



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیهما صلوات

www. **Ghaemiyeh** .com  
www. **Ghaemiyeh** .org  
www. **Ghaemiyeh** .net  
www. **Ghaemiyeh** .ir

بانک جامع اطلاعات

پزشکی





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# بانک جامع اطلاعات پزشکی

نویسنده:

واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

ناشر چاپی:

مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۱۵۰	بانک جامع اطلاعات پزشکی
۱۵۰	مشخصات کتاب
۱۵۰	اطلاعات پزشکی
۱۵۰	اطلاعات بیماریها
۱۵۰	آرنج تنیس‌بازان
۱۵۰	آفتاب‌زدگی (حساسیت به نور آفتاب)
۱۵۱	اسپوروتریکوز
۱۵۱	اسپوندیلیت آنکیلوزان بیماری ماری - استرامپل (AS)
۱۵۲	استفراغ شدید حاملگی
۱۵۳	استوماتیت
۱۵۳	التهاب تیروئید (تیروئیدیت تیروئیدیت)
۱۵۴	التهاب زبان (گلوستیت)
۱۵۴	انحراف چشم
۱۵۵	آب سیاه چشم نوع زاویه بسته اولیه
۱۵۶	آب سیاه چشم نوع مزمن زاویه باز
۱۵۶	آب مروارید
۱۵۷	آبسه آنورکتال یا آبسه مقعد
۱۵۷	آبسه پستان
۱۵۸	آبسه ریه
۱۵۸	آبله مرغان
۱۵۹	آرتريت مرتبط با پسوریازیس
۱۶۰	آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری

- آفت دهان ..... ۱۶۰
- آفتاب‌سوختگی ..... ۱۶۱
- آکنه (جوشهای غرور) ..... ۱۶۲
- آلرژی غذایی ..... ۱۶۲
- آمیولی ریه ..... ۱۶۳
- آمپیم ..... ۱۶۴
- آمنوره (قطع قاعدگی ثانویه) ..... ۱۶۴
- آمنوره اولیه ..... ۱۶۵
- آمیپاز (اسهال خونی آمیبی) ..... ۱۶۶
- آمیوتروفیک لاترال اسکلروز ..... ۱۶۷
- آنافیلاکسی (شوک آلرژیک) ..... ۱۶۷
- آندوکار دیت ..... ۱۶۸
- آندومتریوز ..... ۱۶۹
- آنرژین صدری ..... ۱۶۹
- آنسفالیت ویروسی ..... ۱۷۰
- آنوریسم ..... ۱۷۱
- آپی‌گلویت ..... ۱۷۱
- اپیدیدیمیت ..... ۱۷۲
- اختلال تنش‌زای پس از حادثه ..... ۱۷۳
- اختلال رشد بچه ..... ۱۷۳
- اختلالات آب و الکترولیت ..... ۱۷۴
- ادم ریه ..... ۱۷۵
- اریتم گرهی ..... ۱۷۵
- اریتم مولتی فرم ..... ۱۷۶

- ۱۷۷ ..... اسپوندیلوز گردن
- ۱۷۷ ..... اسکلوودرمی
- ۱۷۸ ..... اسکولیوز
- ۱۷۹ ..... اسهال حاد
- ۱۷۹ ..... اسهال خونی باکتریایی (شیگلوز)
- ۱۸۰ ..... اسهال مزمن غیراختصاصی دوران کودکی
- ۱۸۱ ..... انعقاد داخل عروق منتشر
- ۱۸۱ ..... اورتریت
- ۱۸۲ ..... ایدز
- ۱۸۲ ..... ایست قلبی
- ۱۸۳ ..... برجس - لک و پیس - ویتیلیگو
- ۱۸۴ ..... برفک - کاندیدیاز دهانی
- ۱۸۴ ..... بلوک قلبی
- ۱۸۵ ..... بواسیر
- ۱۸۶ ..... بیرون‌زدگی رحم
- ۱۸۶ ..... بیماری تای ساکس
- ۱۸۷ ..... بیماری دریچه‌ای قلب
- ۱۸۸ ..... بیماری‌های نقص ایمنی
- ۱۸۸ ..... پرکاری پاراتیروئید
- ۱۸۹ ..... پرکاری تیروئید
- ۱۹۰ ..... پیچ‌خوردگی بیضه
- ۱۹۰ ..... پیچ‌خوردگی و کشیدگی عضلات و مفاصل
- ۱۹۱ ..... تاندونیت و تنوسینوویت
- ۱۹۱ ..... تب دره - کوکسیدیومیماکوز

- ۱۹۲ ..... تب‌خال ناحیه تناسلی
- ۱۹۳ ..... ترومبوز ورید عمقی
- ۱۹۳ ..... ترومبوسیتوپنی
- ۱۹۴ ..... ترومبوفلیبیت
- ۱۹۴ ..... تریشینوز
- ۱۹۵ ..... تعریق بیش از اندازه
- ۱۹۶ ..... تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب تند ضربانی
- ۱۹۶ ..... تنفس سریع - در اثر اضطراب زیاد
- ۱۹۷ ..... تور تیکولی - کجی گردن
- ۱۹۷ ..... توکسوپلاسموز
- ۱۹۸ ..... تومور طناب نخاعی
- ۱۹۹ ..... تومور ویلمز
- ۱۹۹ ..... بالانیت
- ۲۰۰ ..... بثورات ناشی از بستن پوشک
- ۲۰۰ ..... برونشکتازی
- ۲۰۱ ..... برونشیت حاد
- ۲۰۲ ..... برونشیت مزمن
- ۲۰۲ ..... برونشیولیت
- ۲۰۳ ..... بسته شدن مجرای گوش توسط موم گوش
- ۲۰۳ ..... بلاستومیکوز
- ۲۰۴ ..... بلغاریت
- ۲۰۵ ..... به هم خوردن تعادل کلسیم خون
- ۲۰۶ ..... بوتولیسم
- ۲۰۶ ..... بورسیت

- ۲۰۷ ..... بولیمی - پر خوری روانی
- ۲۰۷ ..... بونیون
- ۲۰۸ ..... بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکان
- ۲۰۸ ..... بیماری دست، پا و دهان
- ۲۰۹ ..... آدیسون
- ۲۱۰ ..... آلزایمر
- ۲۱۰ ..... سردرد خوشه ای
- ۲۱۱ ..... سرطان معده
- ۲۱۲ ..... سکنه مغزی
- ۲۱۲ ..... سیاه سرفه
- ۲۱۳ ..... سیفلیس
- ۲۱۴ ..... ضربه و آسیب به سر
- ۲۱۴ ..... درد عصب سه قلو - نورالژی تری ژمینال
- ۲۱۵ ..... عدم نزول بیضه
- ۲۱۵ ..... عفونت زخم جراحی
- ۲۱۶ ..... عفونت یا انسداد مجرای اشکی
- ۲۱۶ ..... جدا شدن جفت قبل از زایمان
- ۲۱۷ ..... جداشدگی شبکیه
- ۲۱۸ ..... جسم خارجی در چشم
- ۲۱۸ ..... جمود مفصل شانه - کپسولیت چسبنده
- ۲۱۹ ..... فتق هیاتال
- ۲۱۹ ..... فرو رفتن ناخن پا در گوشت
- ۲۲۰ ..... فشار خون بالا
- ۲۲۰ ..... کارسینوم کلیه



- ۲۲۱ ..... تینا ورسیکالر
- ۲۲۱ ..... تیناکروریس
- ۲۲۲ ..... کرم نواری
- ۲۲۲ ..... کزاز
- ۲۲۳ ..... کم شدن دمای بدن
- ۲۲۴ ..... کم کاری پاراتیروئید
- ۲۲۴ ..... کم کاری تیروئید
- ۲۲۵ ..... گرمزدگی یا خستگی گرمایی
- ۲۲۶ ..... گرهک ندول ( تیروئیدی
- ۲۲۶ ..... گرهک‌های طناب صوتی
- ۲۲۷ ..... گل مژه
- ۲۲۷ ..... گلودرد استرپتوکوکی
- ۲۲۸ ..... مسمومیت حاملگی
- ۲۲۹ ..... کمبود روی
- ۲۲۹ ..... ناشنوایی و اختلال در شنوایی
- ۲۳۰ ..... نشانگان انسداد خروجی قفسه سینه
- ۲۳۰ ..... نشانگان شوک سمی -توکسیک
- ۲۳۱ ..... نشانگان مفصل گیجگاهی - فک تحتانی
- ۲۳۲ ..... هیپاتیت ویروسی
- ۲۳۲ ..... هیپرلیپیدمی
- ۲۳۳ ..... هیپوگلیسمی عملکردی
- ۲۳۴ ..... هیدرآدنیت چرکی
- ۲۳۴ ..... هیستوپلاسموز
- ۲۳۵ ..... واژینیت باکتریایی (واژینیت‌گاردنرلابی واژینیت

- ۲۳۵ ..... واژینیت تریکومونایی (تریکومونیا) .....
- ۲۳۶ ..... واژینیت یائسگی (واژینیت آتروفیک) .....
- ۲۳۷ ..... واژینیسموس .....
- ۲۳۸ ..... واکنش پوستی آلرژیک به عفونت پوست .....
- ۲۳۸ ..... وریدهای واریسی .....
- ۲۳۹ ..... وزوز گوش .....
- ۲۳۹ ..... وولوواژینیت قبل از بلوغ .....
- ۲۴۰ ..... بیماری هوچکین .....
- ۲۴۰ ..... حاملگی خارج رحمی .....
- ۲۴۱ ..... نشانگان گیلن باره .....
- ۲۴۲ ..... هریانژین .....
- ۲۴۲ ..... هیپرآلدوسترونیسم .....
- ۲۴۳ ..... هیرسوتیسم .....
- ۲۴۴ ..... دیابت شیرین .....
- ۲۴۴ ..... اسهال و استفراغ .....
- ۲۴۴ ..... حمله آسم .....
- ۲۴۴ ..... منژیت .....
- ۲۴۴ ..... ترک پاشنه و راه‌های درمان .....
- ۲۴۵ ..... وبا .....
- ۲۴۷ ..... بیماریهای رایج کودکان/قسمت اول: م .....
- ۲۴۹ ..... بیماریهای شایع در کودکان/قسمت ۲: وضعیت .....
- ۲۵۱ ..... بیماریهای شایع در کودکان/قسمت سوم .....
- ۲۵۲ ..... بیماریهای شایع در کودکان/قسمت ۴: مش .....
- ۲۵۲ ..... بیماریهای شایع کودکان/قسمت ۵: تب ه .....

- بیماریهای شایع در کودکان/قسمت ۶:نا ..... ۲۵۴
- زانودرد و روش های مقابله با آن ..... ۲۵۹
- افت شنوایی در کودکان ..... ۲۵۹
- مخملک ..... ۲۵۹
- حساسیت چیست؟! چگونه درمانش کنیم ..... ۲۶۰
- سرماخوردگی چیست ؟ ..... ۲۶۰
- انواع تب ..... ۲۶۲
- شوره ی سر ..... ۲۶۲
- توکسو پلاسموزیس چیست ..... ۲۶۳
- آبله مرغان ..... ۲۶۳
- سندرم بی قراری پا: علائم، عوامل، تشخیص و درمان ..... ۲۶۴
- کم خونی ..... ۲۶۵
- بیماری پوستی پسوریازیس ..... ۲۶۶
- سرخک: علل، علائم و راه های درمان ..... ۲۶۸
- لاغری ودرمان آن ..... ۲۶۸
- حمله قلبی: علائم و نشانه ها ..... ۲۶۹
- پیشگیری از سرطان روده ..... ۲۷۰
- هموفیلی ..... ۲۷۰
- آسم ..... ۲۷۱
- ریزش مو در خانمها: علل، پیشگیری، درمان ..... ۲۷۲
- دیگر نگران نفرس نباشید ..... ۲۷۲
- سنگ کلیه ..... ۲۷۳
- عوامل سر درد ..... ۲۷۳
- تپش قلب: علل، پیشگیری و درمان ..... ۲۷۴

- ۲۷۴ ..... زخم معده
- ۲۷۶ ..... اوتیسم (AUTISM) یا وهم گرای
- ۲۷۷ ..... برونشیت: علائم، روش های جلوگیری و درمان
- ۲۷۸ ..... مرض چاقی: مشکلی بزرگتر از حد تصور
- ۲۷۹ ..... چاقی و درمان آن
- ۲۸۰ ..... گردن درد
- ۲۸۱ ..... علل سرطان سینه و راه های پیشگیری از آن
- ۲۸۱ ..... بیخوابی: عوامل و راهکارها
- ۲۸۲ ..... کم خونی و فقر آهن
- ۲۸۴ ..... علل و نحوه درمان تعرق زیاد بدن
- ۲۸۵ ..... علل پدید آمدن تب
- ۲۸۵ ..... کمر درد و چاقی Obesity & back pain
- ۲۸۷ ..... رشد غیر طبیعی آدنوئید
- ۲۸۷ ..... علل و درمان بی اشتها
- ۲۸۸ ..... مسمومیت غذایی در کودکان
- ۲۸۸ ..... مرض قند در کودکان
- ۲۸۹ ..... دیابت؛ آنچه می دانیم، آنچه نمی دانیم
- ۲۹۰ ..... آنفلوانزا
- ۲۹۱ ..... درمان زانوهای صدا دار
- ۲۹۱ ..... تحلیلی بر سرطان روده بزرگ با رویکرد سبب شناختی-درم
- ۲۹۲ ..... بیماریهای لته
- ۲۹۳ ..... برفک دهانی
- ۲۹۳ ..... مصائب یک غفلت: HIV
- ۲۹۴ ..... گامی به پیش؛ انحراف تیغه بینی

- ۲۹۵ ..... سینوزیت؛ التهابی در صورت
- ۲۹۶ ..... ترومای چشمی چیست؟
- ۲۹۶ ..... هاری (حیوان گزیدگی)
- ۲۹۷ ..... سرطان خون (لوسمی)
- ۲۹۸ ..... شایعترین سرطان در زنان - قسمت اول
- ۲۹۸ ..... شایعترین سرطان در زنان - قسمت دوم
- ۲۹۹ ..... هالیتوز؛ نفس بدبو
- ۳۰۰ ..... بیماری قلبی و درد قفسه سینه
- ۳۰۰ ..... درد بی درمان غضروف ها و استخوان ها
- ۳۰۱ ..... کوه گرفتگی
- ۳۰۱ ..... علت شیوع کمردرد چیست؟
- ۳۰۱ ..... خون دماغ
- ۳۰۲ ..... عقرب سفید
- ۳۰۲ ..... نفخ و گاز روده ای
- ۳۰۴ ..... تب مالت
- ۳۰۴ ..... خُر خُر و وقفه تنفسی حین خواب
- ۳۰۵ ..... سنگ کلیه
- ۳۰۶ ..... جوش های نو جوانی یا آکنه - عوامل و درمان
- ۳۰۶ ..... سندرم
- ۳۰۷ ..... نفخ شکم
- ۳۰۷ ..... هیپاتیت؛ ناگهان زردی
- ۳۰۸ ..... فرار از گرمازدگی
- ۳۰۹ ..... انواع بیماری های آلرژی
- ۳۰۹ ..... هیپاتیت C

- بیماریهای مقاربتی ..... ۳۰۹
- بیماری پارکینسون ..... ۳۱۰
- تومورهای غدد بزاقی (salivary gland tumor) ..... ۳۱۰
- هیپاتیت ها ..... ۳۱۱
- هاری ..... ۳۱۶
- تالاسمی چیست؟ ..... ۳۱۸
- ام اس "MS" ..... ۳۱۸
- تیفوس کنه ای (rocky mountain spotted fever) ..... ۳۱۹
- اسهال ..... ۳۱۹
- انواع کم خونی و روشهای درمان آن ..... ۳۲۰
- سوزش سر دل (Heartburn) ..... ۳۲۰
- تنگی مادرزادی پیلور تنگی هیپرتروفیک پیلور (pylo) ..... ۳۲۱
- برفک دهان در نوزادان ..... ۳۲۱
- زردی در نوزادان ..... ۳۲۲
- تشنج در کودکان ..... ۳۲۲
- اسهال در کودکان ..... ۳۲۲
- پریون چیست؟ ..... ۳۲۲
- آشنایی با بیماری اسکیزوفرنی ..... ۳۲۴
- سرطان ..... ۳۲۴
- بیماری آلرژی یا بیماری هزاره سوم ..... ۳۲۵
- تنبلی چشم ..... ۳۲۶
- دیابت چیست؟ ..... ۳۲۶
- تیرگی دور چشم علل و راه حل ..... ۳۲۶
- سرگیجه ..... ۳۲۷

- ۳۲۷ ..... واریس بیماری سیاهرگها
- ۳۲۸ ..... آلرژی چیست؟
- ۳۲۹ ..... Wax in ears (وجود موم در آن) گوش
- ۳۲۹ ..... بیماری لویی بادی چیست؟
- ۳۳۰ ..... میگرن در کودکان
- ۳۳۰ ..... واکنش های دارویی
- ۳۳۱ ..... ناخوشی صبحگاهی
- ۳۳۱ ..... علت ایجاد قوز کمر
- ۳۳۱ ..... نارسایی حاد کلیه
- ۳۳۲ ..... سوء هاضمه
- ۳۳۳ ..... بیماری حرکت
- ۳۳۳ ..... سرخجه
- ۳۳۴ ..... میگرن
- ۳۳۵ ..... دیابت دوران بارداری
- ۳۳۵ ..... زردزخم
- ۳۳۶ ..... زگیل (وروکا و لگاریس)
- ۳۳۷ ..... آلودگی با کرم سنجاقی ( کرمک )
- ۳۳۷ ..... کهیر
- ۳۳۸ ..... میخچه یا پینه
- ۳۳۸ ..... آبله مرغان
- ۳۳۸ ..... آپاندیسیت
- ۳۳۹ ..... حمله صرع
- ۳۳۹ ..... بیماری CVS
- ۳۴۰ ..... مخملک



- ۳۴۰ ..... دیابت عامل بی اختیاری ادرار
- ۳۴۰ ..... مننژیت غیرچرکی (مننژیت ویروسی)
- ۳۴۱ ..... قانقاریا
- ۳۴۲ ..... آشنایی با بیماری سینوزیت
- ۳۴۲ ..... انسداد مجرای اشکی
- ۳۴۳ ..... دیابت (۱)
- ۳۴۳ ..... دیابت (۲)
- ۳۴۵ ..... سلیاک و پرهیزهای غذایی
- ۳۴۶ ..... ایدز (۱) - Aids
- ۳۴۷ ..... ایدز (۲) - Aids
- ۳۴۸ ..... تبخال، مهمان ناخوانده
- ۳۴۹ ..... زخم معده
- ۳۵۰ ..... بیماری ام اس (MS)؛ علائم و راههای درمان
- ۳۵۰ ..... هیپاتیت E چیست؟
- ۳۵۱ ..... واریس؛ روشهای پیشگیری و درمان
- ۳۵۱ ..... واریکوسل چیست؟
- ۳۵۲ ..... روش های درمان میگرن و سردرد
- ۳۵۲ ..... زخم‌های گوارشی
- ۳۵۳ ..... وزوز گوش
- ۳۵۳ ..... علایم کولیت زخمی؛ علت و درمان آن
- ۳۵۴ ..... یبوست، شایع ترین بیماری قابل درمان
- ۳۵۴ ..... زخم معده و راههای مقابله با آن
- ۳۵۶ ..... بیماریها و سرطان کلیه
- ۳۵۷ ..... سندروم CTS

۳۵۷	سینوزیت و راههای مقابله با آن
۳۵۸	بیماری های لته
۳۵۸	بیماری ام اس
۳۵۹	تب روماتیسمی
۳۶۰	تب خال
۳۶۰	آرتروز
۳۶۱	علل درد در پاشنه پا
۳۶۱	پریکاردیت چیست؟
۳۶۱	پولیپ های بینی
۳۶۲	آبله مرغان، آبدار خارشدار
۳۶۳	تب مالت
۳۶۴	پروستات، علایم و درمان
۳۶۴	ازبین بردن غدد عرق
۳۶۵	سرخجه و سندرم سرخجه مادر زادی ( CRS )
۳۷۰	لیشمانیوز
۳۷۲	آشنایی با CML لوسمی میلوژنی مزمن
۳۷۳	تب روماتیسمی
۳۷۵	تالاسمی ماژور و مینور
۳۷۶	انواع تالاسمی و درمان آن ها
۳۷۷	تالاسمی
۳۷۸	بیماریهای کودکان و واکسیناسیون
۳۷۹	پلی سیتمی (polycythemia)
۳۷۹	ایدز
۳۸۳	دیابت غیر وابسته

- ۳۸۴ ..... آشنایی با هیپاتیت های ویروسی و راه های پیشگیری از آن
- ۳۸۵ ..... آکنه چیست؟
- ۳۸۷ ..... گوش درد (Earache)
- ۳۸۷ ..... لوچی (Squint)
- ۳۸۷ ..... بیماری های ادراری
- ۳۸۸ ..... هموفیلی از تشخیص تا درمان
- ۳۸۹ ..... هموفیلی چیست؟
- ۳۸۹ ..... هموفیلی را بشناسیم
- ۳۹۰ ..... هموفیلی (Hemophilia)
- ۳۹۱ ..... سرطان پوست و لکه های آفتابی
- ۳۹۱ ..... سندرم کاوازاکی
- ۳۹۲ ..... مننژیت چرکی
- ۳۹۲ ..... بیماری سل
- ۳۹۳ ..... توکسوپلاسموز
- ۳۹۳ ..... آرتروز
- ۳۹۶ ..... گل مزه (stye)
- ۳۹۶ ..... هیستوپلاسموز (Histoplasmosis)
- ۳۹۷ ..... کزاز (tetanus)
- ۳۹۷ ..... آنژین صدری Angina pectoris
- ۳۹۸ ..... اکتروپیون (Ectropion)
- ۳۹۸ ..... هیپاتیت
- ۳۹۹ ..... انواع هیپاتیت ها و راه های جلوگیری از آن
- ۴۰۱ ..... ایست قلبی (cardiac arrest)
- ۴۰۲ ..... آب مروارید (cataract)

- بیماریهای گوش (قسمت اول) ..... ۴۰۳
- دیابت ؛ بیماری شیرین ..... ۴۰۷
- واکسیناسیون ..... ۴۰۸
- کلیات واکسیناسیون ..... ۴۰۸
- تاریخچه واکسیناسیون ..... ۴۰۸
- واکسن چیست و چگونه تولید می شود؟ ..... ۴۰۹
- طرز عمل واکسنها ..... ۴۰۹
- عوارض واکسیناسیون ..... ۴۰۹
- موارد عدم استعمال یا تاخیر در استفاده از واکسنها و ..... ۴۱۰
- چگونگی تشکیل آنتی بادی ها ..... ۴۱۰
- واکسنهای استنشاقی ..... ۴۱۰
- واکسنهای زیر واحد ..... ۴۱۰
- مقدار-راه تجویز ..... ۴۱۰
- واکسن آنفلوآنزا و سرماخوردگی ..... ۴۱۱
- واکسن مورفین ..... ۴۱۱
- واکسن توام بزرگسالان ..... ۴۱۱
- واکسن سه گانه ..... ۴۱۱
- واکسن هاری ..... ۴۱۲
- واکسن تیفوئید و وبا ..... ۴۱۲
- واکسن کزاز ..... ۴۱۲
- واکسن ایدز ..... ۴۱۲
- اجباری شدن واکسن مننژیت برای مشمولین خدمت وظیفه عم ..... ۴۱۲
- مدارک مورد نیاز جهت تهیه واکسن هیپاتیت ..... ۴۱۲
- کمک های اولیه ..... ۴۱۲

- ۴۱۲ ..... مراقبت از خود
- ۴۱۳ ..... اقدامات در وضعیت‌های اورژانس
- ۴۱۳ ..... تماس تلفنی برای درخواست کمک
- ۴۱۳ ..... مصدومان متعدد
- ۴۱۳ ..... حوادث رانندگی
- ۴۱۴ ..... آتش‌سوزی
- ۴۱۴ ..... آسیب‌های الکتریکی
- ۴۱۵ ..... نجات غریق
- ۴۱۵ ..... ارزیابی مصدوم
- ۴۱۶ ..... علائم و نشانه‌ها
- ۴۱۶ ..... معاینه مصدوم
- ۴۱۶ ..... درمان و مراقبت‌های بعدی
- ۴۱۷ ..... انتقال اطلاعات
- ۴۱۷ ..... استفاده از نمودارهای ثبت مشاهدات
- ۴۱۷ ..... روشها و تجهیزات در کمک‌های اولیه
- ۴۱۷ ..... درآوردن کلاه ایمنی
- ۴۱۷ ..... علائم حیاتی
- ۴۱۸ ..... وسایل کمک‌های اولیه
- ۴۱۸ ..... پانسمان
- ۴۱۸ ..... پانسمان‌های استریل
- ۴۱۸ ..... پانسمان‌های غیراستریل
- ۴۱۸ ..... پانسمان‌های چسبدار
- ۴۱۹ ..... کمپرس سرد
- ۴۱۹ ..... اصول باندپیچی

- ۴۱۹ ..... باندهای رولی
- ۴۱۹ ..... باندهای آرنج و زانو
- ۴۱۹ ..... باندهای دست و پا
- ۴۲۰ ..... باند لوله‌ای
- ۴۲۰ ..... باندهای مثلثی
- ۴۲۰ ..... گره زدن
- ۴۲۰ ..... پوشش دست و پا
- ۴۲۰ ..... باند سر
- ۴۲۰ ..... آویزهای اندام بالایی
- ۴۲۰ ..... آویزهای بالانگهدارنده
- ۴۲۱ ..... آویزهای موقتی
- ۴۲۱ ..... جابه‌جا کردن بیمار
- ۴۲۱ ..... کمک به مصدوم قادر به حرکت
- ۴۲۱ ..... کنترل کردن سقوط
- ۴۲۲ ..... جابه‌جا کردن مصدوم از حال رفته
- ۴۲۲ ..... تجهیزات نقل و انتقال
- ۴۲۲ ..... انواع بیماربر و تخته
- ۴۲۲ ..... اقدامات نجات دهنده حیات در کمک‌های اولیه
- ۴۲۲ ..... اولویت‌های نجات حیات
- ۴۲۳ ..... اولویت‌های نجات حیات
- ۴۲۳ ..... کودک بی‌هوش (۷-۱ ساله)
- ۴۲۴ ..... شیرخوار بی‌هوش (زیر یک سال)
- ۴۲۵ ..... مشکلات قلب و دستگاه گردش خون در کمک‌های اولیه
- ۴۲۵ ..... خونریزی داخلی

- شوک آنافیلاکتیک ..... ۴۲۵
- آنژین صدری - درد قفسه سینه ..... ۴۲۵
- حمله قلبی ..... ۴۲۵
- غش کردن و از حال رفتن ..... ۴۲۶
- جراحات و خونریزی در کمک‌های اولیه ..... ۴۲۶
- فرو رفتن میله ..... ۴۲۶
- قطع عضو ..... ۴۲۶
- آسیب له‌شدگی ..... ۴۲۶
- بریدگی‌ها و خراش‌ها ..... ۴۲۷
- جسم خارجی در محل بریدگی ..... ۴۲۷
- کبودشدگی ..... ۴۲۷
- زخم عفونی ..... ۴۲۷
- جراحات سر و پوست سر ..... ۴۲۷
- زخم چشم ..... ۴۲۷
- خونریزی از گوش ..... ۴۲۸
- خونریزی از بینی ..... ۴۲۸
- خونریزی از دهان ..... ۴۲۸
- افتادن دندان ..... ۴۲۸
- زخم کف دست ..... ۴۲۸
- زخم در محل چین مفاصل ..... ۴۲۸
- جراحات شکم ..... ۴۲۸
- خونریزی از سیاهرگ‌های واریسی ..... ۴۲۸
- آسیب‌های استخوان و مفصل و عضله در کمک‌های اولیه ..... ۴۲۹
- دررفتگی مفصل ..... ۴۲۹



- ۴۲۹ ..... رگ به رگ‌شدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها
- ۴۳۰ ..... شکستگی‌های بینی و استخوان گونه
- ۴۳۰ ..... آسیب فک پایینی
- ۴۳۰ ..... شکستگی استخوان ترقوه
- ۴۳۰ ..... آسیب شانه
- ۴۳۰ ..... آسیب بازو
- ۴۳۰ ..... آسیب آرنج
- ۴۳۱ ..... آسیب‌های ساعد و مچ
- ۴۳۱ ..... آسیب‌های دست و انگشتان
- ۴۳۱ ..... آسیب قفسه سینه
- ۴۳۱ ..... آسیب ستون فقرات
- ۴۳۲ ..... شکستگی لگن
- ۴۳۲ ..... آسیب‌های لگن خاصره و ران
- ۴۳۲ ..... آسیب زانو
- ۴۳۳ ..... آسیب ساق
- ۴۳۳ ..... آسیب مچ پا
- ۴۳۳ ..... آسیب‌های انگشتان و انتهای پا
- ۴۳۳ ..... سوختگی‌های شدید و سوختگی با آب جوش
- ۴۳۳ ..... سوختگی‌های خفیف
- ۴۳۴ ..... سوختگی‌های راه تنفسی
- ۴۳۴ ..... سوختگی الکتریکی
- ۴۳۴ ..... سوختگی شیمیایی
- ۴۳۴ ..... سوختگی شیمیایی چشم
- ۴۳۴ ..... سوختگی چشم در اثر اشعه

- ۴۳۴ ..... آسیب ناشی از گاز اشک‌آور
- ۴۳۵ ..... آفتاب سوختگی
- ۴۳۵ ..... عرق‌سوز
- ۴۳۵ ..... شوک ناشی از گرما
- ۴۳۵ ..... یخ زدگی
- ۴۳۵ ..... کاهش درجه حرارت بدن
- ۴۳۶ ..... تراشه - پلیسه
- ۴۳۶ ..... جسم خارجی در محل بریدگی
- ۴۳۶ ..... جسم خارجی در چشم
- ۴۳۶ ..... جسم خارجی در گوش
- ۴۳۶ ..... جسم خارجی در بینی
- ۴۳۶ ..... جسم خارجی استنشاق شده
- ۴۳۷ ..... جسم خارجی بلعیده شده
- ۴۳۷ ..... زایمان و مشکلات طبی در کمک‌های اولیه
- ۴۳۷ ..... زایمان مرحله دوم
- ۴۳۷ ..... زایمان مرحله سوم
- ۴۳۷ ..... تب
- ۴۳۸ ..... قند خون
- ۴۳۸ ..... افت قند خون
- ۴۳۸ ..... حمله هراس
- ۴۳۸ ..... گوش درد
- ۴۳۸ ..... گلودرد
- ۴۳۸ ..... درد شکم
- ۴۳۸ ..... فتق

- گرفتگی عضلانی ..... ۴۳۹
- نکات مربوط به سلامت در سفرهای خارجی ..... ۴۳۹
- کمکهای اولیه اورژانس ..... ۴۳۹
- احیای تنفسی را آغاز کنید ..... ۴۴۰
- احیای قلبی - ریوی را آغاز کنید ..... ۴۴۰
- وضعیت بهبود ..... ۴۴۰
- شیرخوار را ارزیابی کنی ..... ۴۴۰
- وضعیت بهبود ..... ۴۴۰
- شوک ..... ۴۴۰
- شوک آنافیلاکتیک ..... ۴۴۰
- خونریزی شدید ..... ۴۴۱
- حمله قلبی ..... ۴۴۱
- آسیب ستون فقرات ..... ۴۴۱
- تشنج در کودکان ..... ۴۴۱
- شکستگی استخوان ..... ۴۴۱
- سوختگی‌ها ..... ۴۴۱
- سموم بلعیده شده ..... ۴۴۲
- سموم بلعیده شده ..... ۴۴۲
- ریختن مواد شیمیایی روی پوست ..... ۴۴۲
- گازهای استنشاق شده ..... ۴۴۲
- سموم داخل چشم ..... ۴۴۲
- مسمومیت دارویی ..... ۴۴۲
- مسمومیت با الکل ..... ۴۴۲
- مسمومیت غذایی ..... ۴۴۲

- گیاهان و قارچ‌های سمی ..... ۴۴۳
- گزیدگی حشره ..... ۴۴۳
- سایر گازگرفتگی‌ها و گزیدگی‌ها ..... ۴۴۳
- گزش کنه ..... ۴۴۳
- مارگزیدگی ..... ۴۴۳
- گزیدگی موجودات دریایی ..... ۴۴۳
- سورخ شدن توسط موجود آبی ..... ۴۴۳
- گازگرفتگی توسط حیوانات ..... ۴۴۴
- مشکلات دستگاه عصبی در کمک‌های اولیه ..... ۴۴۴
- تکان مغزی ..... ۴۴۴
- فشردگی مغز ..... ۴۴۴
- شکستگی جمجمه ..... ۴۴۴
- سردرد ..... ۴۴۵
- کمک‌های اولیه در خون‌ریزی ..... ۴۴۵
- از ضربه به سر تا سوختگی شیمیایی ..... ۴۴۵
- کمک‌های اولیه در برق‌گرفتگی ..... ۴۴۶
- ایمنی در برابر آلودگی‌های شیمیایی ..... ۴۴۶
- کمک‌های اولیه (شوک) ..... ۴۴۷
- کمک‌های اولیه - ایست قلبی ..... ۴۴۷
- هنر زنده ماندن قبل از زلزله ..... ۴۴۸
- راهکارهای کیفی سازی پایگاه‌های امداد و نجات جاده ۱ ..... ۴۵۱
- ایمنی و سلامت ..... ۴۵۴
- نقش کمک‌های اولیه در کاهش تلفات ناشی از تصادفات ..... ۴۵۶
- آوار برداری ..... ۴۵۹

- آموزش مقابله با بلایای طبیعی ..... ۴۶۲
- کمک های اولیه در بهمن برف ..... ۴۶۶
- کمک های اولیه عمومی ..... ۴۶۹
- هنر زنده ماندن در برف ..... ۴۷۵
- چگونه ارایه‌کننده کمک‌های اولیه باشیم ..... ۴۷۷
- دستورالعمل آمادگی برای وقوع زلزله ..... ۴۷۸
- پانسمان ..... ۴۸۳
- چند توصیه برای ایمن سازی منزل ..... ۴۸۸
- کمک‌های اولیه برای فردی که دچار سکته قلبی شده است ..... ۴۸۸
- تنفس مصنوعی ..... ۴۸۸
- مسومیت غذایی ..... ۴۸۹
- روش احیای فرد غرق شده ..... ۴۸۹
- خونریزی از بینی ..... ۴۸۹
- آتش گرفتن لباس ..... ۴۸۹
- احیای قلبی ..... ۴۸۹
- کمک های اولیه در هیپوترمی و روشهای سالم ماندن در هو ..... ۴۸۹
- ایست قلبی و تنفسی ..... ۴۹۲
- کمک های اولیه کودکان ..... ۴۹۴
- کمک های اولیه در شکستگی ها ..... ۴۹۵
- کمک های اولیه انواع سوختگی ..... ۴۹۷
- کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها ..... ۴۹۹
- کمک های اولیه حوادث ناشی از آب ..... ۵۰۲
- کمک های اولیه صرع ..... ۵۰۶
- کمک های اولیه در آسیب‌های الکتریکی ..... ۵۱۲

- اصول جستجو و نجات ..... ۵۱۴
- امداد رسانی و کمکهای اولیه ..... ۵۱۶
- چگونه در زیر آوار زنده بمانیم ..... ۵۱۸
- کمک های اولیه در آسیبهای ناشی از قلاب ماهیگیری ..... ۵۱۹
- کمک های اولیه در زلزله ..... ۵۲۱
- پیشگیری از مسمومیت با مواد شیمیایی و شوینده خانگی ..... ۵۲۴
- کمکهای اولیه برای فردی که غش کرده است ..... ۵۲۴
- شکستگی ها ..... ۵۲۴
- ایمنی آشپزخانه ..... ۵۲۵
- ایمنی حمام ..... ۵۲۵
- شناخت کامل آتش‌سوزی و پیشگیری از آن ..... ۵۲۵
- احیای تنفسی کودکان ..... ۵۲۷
- آسیب سر ..... ۵۲۷
- اقدامات اولیه در برق‌گرفتگی و صاعقه ..... ۵۲۷
- احیای قلبی - ریوی کودکان ..... ۵۲۸
- اقدامات اولیه در احیا، قلبی - ریوی ..... ۵۲۸
- اقدامات اولیه سرما زدگی ..... ۵۲۹
- آسیب دیدگی های متداول در ورزش ..... ۵۲۹
- تدابیر لازم در مورد دندانهای ضربه دیده در کودکان ..... ۵۳۰
- پیشگیری از خفگی در کودکان ..... ۵۳۱
- آتل بندی ..... ۵۳۱
- اقدامات اولیه در هنگام سوختگی با آتش ..... ۵۳۲
- تنفس مصنوعی ..... ۵۳۲
- ایمنی دانش آموزان مصروع در مدرسه ..... ۵۳۳

- ۵۳۴ ..... با خفگی چه کنیم؟
- ۵۳۴ ..... آسیب ناشی از صوت
- ۵۳۴ ..... اقدامات درمانی اولیه بعد از آسیب های ورزشی
- ۵۳۵ ..... ایمنی در حمام را جدی بگیرید
- ۵۳۵ ..... هنگامی که کودکان دچار خفگی می شوند
- ۵۳۵ ..... جعبه کمکهای اولیه
- ۵۳۶ ..... کمک های اولیه در کودکان
- ۵۳۶ ..... کمکهای اولیه، هنگام سوختگی کودکان
- ۵۳۷ ..... زنبور زدگی
- ۵۳۸ ..... آزمایش های تشخیصی
- ۵۳۸ ..... روش جدید به جای آنژیوگرافی
- ۵۳۹ ..... فهرست چک آپ های دوره ای
- ۵۳۹ ..... آزمایشات و معاینات ضروری برای خانمها
- ۵۴۰ ..... MRI
- ۵۴۰ ..... آرتروسکوپی
- ۵۴۰ ..... آزمایش مدفوع
- ۵۴۱ ..... آزمایشات انعقاد خون
- ۵۴۱ ..... آزمایشات فاز التهابی و ایمنی
- ۵۴۱ ..... آزمایش ادرار
- ۵۴۱ ..... آزمون خونی بارداری
- ۵۴۱ ..... آزمون های عملکرد تیروئیدی
- ۵۴۱ ..... آزمون های عملکرد کلیه
- ۵۴۱ ..... برونکوسکوپی
- ۵۴۱ ..... سی تی اسکن (توموگرافی کامپیوتری)



- ۵۴۱ ..... سونوگرافی و اکوکاردیوگرافی
- ۵۴۱ ..... شمارش کامل سلولهای خون
- ۵۴۲ ..... عکسبرداری با اشعه X
- ۵۴۲ ..... کولونوسکوپی
- ۵۴۲ ..... گازهای خون شریانی
- ۵۴۲ ..... گاستروسکوپی
- ۵۴۲ ..... لاپاروسکوپی
- ۵۴۲ ..... ماموگرافی
- ۵۴۲ ..... اطفال و کودکان
- ۵۴۲ ..... درد رشد در کودکان
- ۵۴۳ ..... عینک و لنزهای تماسی برای کودکان
- ۵۴۳ ..... پیشگیری از بیماری در کودک
- ۵۴۵ ..... دمای اتاق نوزاد
- ۵۴۵ ..... بهداشت اتاق کودک
- ۵۴۵ ..... اگر کودک شما اضافه وزن دارد
- ۵۴۵ ..... اهمیت استفاده از کرم ضدآفتاب در سنین کودکی و نوجوان
- ۵۴۵ ..... مواد شوینده و خطرات آن برای چشم اطفال
- ۵۴۵ ..... بازی با اسباب بازی های ایمن
- ۵۴۶ ..... همزمانی بارداری و شیردهی بر وزن گیری کودک تاثیر من
- ۵۴۶ ..... ناخن جویدن و راه مبارزه با آن
- ۵۴۷ ..... یک تا چهارسال، اوج آسیب پذیری
- ۵۴۷ ..... اهمیت شروع ورزش از دوران کودکی
- ۵۴۸ ..... گرم کردن شیشه شیر نوزادان، سلامت آنها را به خطر می
- ۵۴۸ ..... برای جلوگیری از ورود کودکان زیر دو سال به آشپزخانه

- ۵۴۸ ..... ترکیبات موجود در شامپوها و لوسیون‌ها برای نوزادان
- ۵۴۸ ..... بازی با بچه‌ها مساوی است با سلامتی
- ۵۴۹ ..... خانه ای پاک از آلرژی زاها
- ۵۴۹ ..... شایع ترین اختلال خواب در کودکان
- ۵۵۰ ..... همه چیز به اندازه، حتی محبت
- ۵۵۰ ..... ناخن جویدن در کودکان
- ۵۵۱ ..... شب ادراری در کودکان
- ۵۵۱ ..... مکیدن انگشت، جویدن ناخن
- ۵۵۲ ..... تصحیح دائم لکنت زبان فرزندان باعث تشدید آن می شود
- ۵۵۲ ..... کودکان و نوجوانان را یار باشیم نه بار
- ۵۵۳ ..... در دسرهای کودکانه!
- ۵۵۳ ..... مراقبتهای دوران نوزادی
- ۵۵۴ ..... قصه گفتن برای تکامل مغز نوزاد لازم است
- ۵۵۴ ..... نقش پستانک در پیشگیری از مرگ ناگهانی نوزادان
- ۵۵۵ ..... اثرات مضر چای بر روی جنین
- ۵۵۵ ..... کودکان به یکساعت فعالیت ورزشی در روز نیاز دارند
- ۵۵۵ ..... نشانه های تأخیر در تکامل کودک ( از بدو تولد تا سه
- ۵۵۶ ..... نوزادانی که مبتلا به زردی می شوند نباید شیر آنها ق
- ۵۵۶ ..... هشدار درباره کمبود روی در کودکان
- ۵۵۶ ..... کودک در سال اول زندگی نباید هیچ تنشی را تجربه کند!
- ۵۵۶ ..... استفاده از قطره آهن برای نوزادان از ۶ ماهگی ضروری ا
- ۵۵۶ ..... کوچولوی پر دردسر
- ۵۵۷ ..... تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی یک ضرورت است
- ۵۵۷ ..... ۱۶ راه برای خواب کودکان

- ۵۵۸ ..... راه های جالب برای حدس زدن جنسیت فرزندان
- ۵۵۸ ..... مکیدن انگشت در دو، سه سال اول زندگی طبیعی است.
- ۵۵۹ ..... توصیه هایی برای کار با این کودکان
- ۵۵۹ ..... توصیه هایی برای ناتوانی رشدی کار با این کودکان
- ۵۶۰ ..... استفاده از ماهی برای بینایی بهتر نوزادان
- ۵۶۰ ..... با بدغذایی کودکان چه کنیم؟
- ۵۶۱ ..... نگذارید کودکان از اخبار ترسناک بترسند
- ۵۶۱ ..... بچه هایی که تپل می شوند
- ۵۶۲ ..... ۱۱ باید و نباید برای تغذیه کودکان
- ۵۶۲ ..... با کودک بدغذا چه کنیم؟
- ۵۶۲ ..... رشد قد فرزندان صرفاً ژنتیکی نیست
- ۵۶۳ ..... مراحل رشد طبیعی کودک
- ۵۶۳ ..... کودک بیمار شد
- ۵۶۴ ..... فرزندم نوک زبانی حرف می زند، چه کنم؟
- ۵۶۴ ..... کودک، تابستان و هیولای "گاستروآنتریت"
- ۵۶۵ ..... شیر مادر؛ پدیده شگفت انگیز خلقت
- ۵۶۶ ..... مراقبتهای دوران نوزادی
- ۵۷۱ ..... بچه های بدغذا
- ۵۷۱ ..... اصول تغذیه در شیر دهی
- ۵۷۱ ..... تاثیر تغذیه مادران بر عمر فرزندان
- ۵۷۱ ..... توصیه های تغذیه ای برای بچه های سنین مدرسه
- ۵۷۲ ..... ارتباط عاطفی همراه با غذا
- ۵۷۲ ..... نور آفتاب و کودکان
- ۵۷۳ ..... ناخن جویدن، یک رفتار کنترل نشده است

- ۵۷۳ ..... ونگ و ونگ کودکان
- ۵۷۴ ..... با کودک بد غذا چه کنیم ؟
- ۵۷۵ ..... نوزادان خود را ماساژ دهید
- ۵۷۵ ..... هشدار جهانی: کودکان چاق را دریابید
- ۵۷۶ ..... نقش رنگ در غذای کودکان
- ۵۷۶ ..... نقش منیزیم در درمان تنگی نفس کودکان
- ۵۷۶ ..... علت‌های چاقی در کودکان
- ۵۷۷ ..... کوچولوهای بدخواب
- ۵۷۷ ..... صبحانه برای دانش آموز از نان شب واجب تر است
- ۵۷۸ ..... یافته هایی جدید برای کودکان
- ۵۷۸ ..... کودکان تنبل با مشکلات مزمن سلامتی روبه رو می شوند
- ۵۷۸ ..... مراقب سلامت جسمی کودکانمان باشیم
- ۵۷۸ ..... روش هایی برای کاهش کولیک شیرخواران
- ۵۷۹ ..... تفاوت شیر مادر و شیر خشک و اثرات روانی در کودک
- ۵۷۹ ..... نقش تنقلات در تشدید پرخاشگری کودکان
- ۵۷۹ ..... انواع میوه ها در برنامه غذایی کودک
- ۵۷۹ ..... آیا نوزاد به غیر از شیر مادر به مواد دیگری هم نیاز
- ۵۷۹ ..... طرز تهیه اولین سوپ کودک ( سوپ پایه )
- ۵۸۰ ..... چگونه از گوشه‌های کودکانمان مراقبت کنیم
- ۵۸۰ ..... صدمات چشمی در کودک
- ۵۸۰ ..... رشد حرکتی - رفتاری از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی
- ۵۸۱ ..... سرماخوردگی در کودکان
- ۵۸۱ ..... تب در نوزادان و توصیه های لازم
- ۵۸۱ ..... ناخن جویدن در کودکان

- ۵۸۲ ..... کم رویی در کودکان
- ۵۸۳ ..... نیاز کودکان به ویتامین D
- ۵۸۳ ..... کودکانی که سخت غذا می‌خورند
- ۵۸۴ ..... اثرات مثبت و منفی شربت تریاک برای اعتیاد نوزاد ماد
- ۵۸۵ ..... آیا کودک شما از دردی شکایت دارد که دلیل آشکاری برا
- ۵۸۵ ..... من که بچه‌ام لاغر!
- ۵۸۶ ..... استفاده از عصاره شیر خشت در بهبود نوزادان مبتلا به
- ۵۸۶ ..... از خوراندن داروهای گیاهی به کودکان مبتلا به زردی ب
- ۵۸۶ ..... چرا باید به دندانهای شیری کودکان توجه کرد؟
- ۵۸۶ ..... از شیر خوردن تا شیر شدن
- ۵۸۶ ..... استحمام نوزاد
- ۵۸۷ ..... سن کنترل ادرار در کودکان
- ۵۸۷ ..... بوسیدن نوزاد
- ۵۸۷ ..... چگونه سوختگی‌ها را در کودکان درمان کنیم؟
- ۵۸۸ ..... آیا فرزند من طبیعی است؟
- ۵۸۹ ..... راههای درمان عرق جوش در نوزادان
- ۵۸۹ ..... ماساژ دادن کودک
- ۵۹۰ ..... تعویض کهنه ی کودکان دختر و پسر
- ۵۹۰ ..... ارتباط رژیم غذایی با جنسیت کودک
- ۵۹۰ ..... کودکانی که صبحانه نمی‌خورند
- ۵۹۰ ..... کودک و شیر گاو
- ۵۹۱ ..... کدام مواد غذایی را نباید تا قبل از یک سالگی به کود
- ۵۹۱ ..... اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی ( بی اشتها یی شیرخوا
- ۵۹۱ ..... اهمیت صبحانه در ۲ سال اول زندگی

- ۵۹۲ ..... نکات مهم رفتاری در تغذیه ی کودک
- ۵۹۲ ..... نکات مهم در شیر دادن به کودکان
- ۵۹۳ ..... نیازهای تغذیه‌ای کودکان پیش‌دبستانی (تغذیه کودک، ل
- ۵۹۴ ..... شیر مادر
- ۵۹۴ ..... شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماهه که دچار افت یا ایست وزنی هس
- ۵۹۵ ..... غذا دادن به کودکان قبل از شش ماهگی از عوامل اصلی ا
- ۵۹۵ ..... روشهای صحیح تغذیه کودکان پیش دبستانی
- ۵۹۶ ..... کودکان به مکمل های ویتامین D نیاز دارند
- ۵۹۶ ..... تاثیر شیر مادر در جلوگیری از بیماری سلیاک در کودکا
- ۵۹۶ ..... نقش پدر در تغذیه نوزاد
- ۵۹۷ ..... حدود غذای یک کودک پسر یا دختر ۳ ساله در طول یک روز
- ۵۹۷ ..... روش هایی مناسب برای وارد کردن مواد غذایی به رژیم غ
- ۵۹۷ ..... توجه به این نکات در مورد تغذیه تکمیلی ضروری است
- ۵۹۷ ..... مطالبی در باره تغذیه کودکان
- ۵۹۷ ..... مقوی ومغذی کردن غذای کودک
- ۵۹۸ ..... تنوع غذایی و اشتهای بچه ها
- ۵۹۸ ..... چه هنگام میتوانید به کودکانتان شیر گاو بدهید؟
- ۵۹۸ ..... چگونگی غذا خوردن کودکان
- ۵۹۸ ..... تغذیه کودک از ۲ تا ۵ سالگی
- ۵۹۹ ..... چگونه وچه موقع به کودک غذا بدهیم .
- ۵۹۹ ..... چه زمان و چگونه باید کودک را از شیر گرفت؟
- ۶۰۰ ..... اوتیسم چیست؟
- ۶۰۰ ..... طرز تهیه چند غذای کمکی برای شیرخواران
- ۶۰۱ ..... روشهای تغذیه باشیر مادر درمهد کودک

- ۶۰۲ ..... بازی ویدئویی ضد چاقی برای کودکان
- ۶۰۲ ..... توصیه های پزشکی درباره ی تب کودک
- ۶۰۳ ..... وقتی کودکان در یک محیط ناسالم زندگی کنند چه اتفاقی
- ۶۰۳ ..... گریه شیرخواران
- ۶۰۴ ..... عدم توجه به تشنج در کودکان سبب کند ذهنی می شود
- ۶۰۴ ..... چه عواملی باعث ایست یا افت وزنی شیرخواران می شود
- ۶۰۵ ..... رشد جسمانی و فیزیکی کودک نوپا
- ۶۰۵ ..... غمی که با کودک می آید
- ۶۰۶ ..... سرماخوردگی در کمین کودکان است
- ۶۰۶ ..... گلودرد کودکان را جدی بگیریم
- ۶۰۷ ..... کودکانی که صبحانه نمی خورند
- ۶۰۷ ..... آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه!
- ۶۰۸ ..... آنچه باید در مورد کودکان خردسال خود بدانیم
- ۶۰۸ ..... با بی اشتهایی کودکم چه کنم؟
- ۶۰۹ ..... برای دانش آموزان
- ۶۱۰ ..... چگونه دندان نوزاد را تمیز کنیم
- ۶۱۰ ..... تنظیم برنامه خواب برای کودکان نوپا
- ۶۱۱ ..... اولین دندان های کودک شما
- ۶۱۱ ..... تأثیر تغذیه مادر در تغییر خصوصیات ژن
- ۶۱۱ ..... کودکانی که دچار تشنج می شوند در آینده بیشتر در معرض
- ۶۱۲ ..... اثرات سرب بر کودکان
- ۶۱۲ ..... بد غذایی بچه ها قابل حل است
- ۶۱۳ ..... مراقب وزن کوله پشتی بچه ها باشید
- ۶۱۳ ..... انحراف در چشمان نوزاد را جدی بگیریم

- ۶۱۳ ..... فرزندان دیابت دارد ؟
- ۶۱۴ ..... از هر ۲ هزار نوزاد ، یکی دندان دارد
- ۶۱۴ ..... مشکلات پوستی شیرخواران
- ۶۱۵ ..... گریه بیش از حد نوزادان
- ۶۱۵ ..... استفراغ و مشکلات تغذیه در نوزادان
- ۶۱۶ ..... صافی کف پای کودکان
- ۶۱۶ ..... نارسایی کلیه ناشی از عفونت ادراری در کودکان
- ۶۱۶ ..... زردی نوزادان
- ۶۱۷ ..... فعالیت بدنی در مدارس و عوامل خطر زای بیماری قلبی د
- ۶۱۷ ..... چگونه از نوزاد خود مراقبت کنیم ؟
- ۶۱۸ ..... هیچگاه به کودک خود آسپیرین ندهید
- ۶۱۹ ..... مراقبت های لازم برای کودکان دچار صرع در مدرسه
- ۶۲۰ ..... اسهال در شیرخواران
- ۶۲۰ ..... برخورد با تب در کودکان
- ۶۲۱ ..... ازدواجهای فامیلی و بیماریهای ژنتیکی کودکان
- ۶۲۲ ..... مسمومیت در کودکان
- ۶۲۳ ..... برای جلوگیری از چاقی در کودکان، نمک مصرفی آنها را
- ۶۲۳ ..... در مقابل غذا نخوردن کودکان، عکس‌العمل طبیعی داشته
- ۶۲۴ ..... چربی برای رشد کودکان ضروری است
- ۶۲۴ ..... چگونه می توان غذای کودک را مقوی کرد ؟
- ۶۲۴ ..... طرز تهیه غذاهای کمکی برای کودکان بالای شش ماهه
- ۶۲۵ ..... عسل برای کودکان زیر ۲ سال مضر است
- ۶۲۵ ..... نکاتی چند در زمینه کاهش اشتها در کودکان
- ۶۲۶ ..... نکات مهم در تغذیه کودک جهت پیشگیری از رفتارهای ناخ



- ۶۲۶ ..... قطع ناگهانی شیر مادر، کودک را مستعد عفونت می کند
- ۶۲۶ ..... کاهش اشتها و بی اشتهایی در کودکان بالای یکسال
- ۶۲۷ ..... نوزادان نارس را با شیر مادر سیراب کنید
- ۶۲۷ ..... تأثیر اسیدهای چرب بر درمان اختلالات رفتاری کودکان
- ۶۲۷ ..... آیا فرزندم پسر است؟
- ۶۲۷ ..... با کودکان بد غذا چه باید کرد؟
- ۶۲۸ ..... اعتقادات نادرست و باورهای غلط در مورد کودکان
- ۶۲۸ ..... بهداشت عمومی و فردی
- ۶۲۸ ..... اشتباه رایج درباره بهداشت مو
- ۶۲۹ ..... ۹ نکته برای داشتن موهای زیبا
- ۶۲۹ ..... انواع ماسک برای پوستهای چرب
- ۶۲۹ ..... انواع ماسک گیاهی برای زیباتر شدن پوست
- ۶۳۰ ..... با عسل زیباتر شوید
- ۶۳۰ ..... بدلیجات و بیماریهای پوستی
- ۶۳۱ ..... برای جلوگیری از ریزش مو چه باید خورد؟
- ۶۳۱ ..... برنزه کردن پوست
- ۶۳۲ ..... بهداشت ناخن
- ۶۳۲ ..... بوی بد عرق بدن
- ۶۳۳ ..... پاک کردن بدن با گیاهان
- ۶۳۳ ..... پوست و مو
- ۶۳۳ ..... پیشگیری از چین و چروک پوست
- ۶۳۴ ..... تاتو چیست و چه عوارضی دارد؟
- ۶۳۴ ..... تقویت موهای مژه و ابرو و ریش
- ۶۳۵ ..... چرا موهایمان زود سفید می شود؟

- ۶۳۵ ..... چگونگی فرم دادن به لبها
- ۶۳۵ ..... چگونه ابروهای پرپشت داشته باشیم
- ۶۳۵ ..... چگونه از پوست خود مراقبت کنیم؟
- ۶۳۶ ..... چگونه بدن خود را خوشبو سازیم؟
- ۶۳۶ ..... چگونه پوستی شاداب داشته باشیم
- ۶۳۶ ..... چگونه موهای سالم و زیبا داشته باشیم؟
- ۶۳۷ ..... حل مشکل پوستی با غذاها
- ۶۳۷ ..... خشکی پوست و راههای درمان آن
- ۶۳۷ ..... روشهای موثر برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش مو
- ۶۳۹ ..... ریزش مو ، علل و راههای درمان آن
- ۶۳۹ ..... زیبایی و طراوت پوست دست با ماسکهای گیاهی
- ۶۳۹ ..... طریقه شستن موهای بلند
- ۶۴۰ ..... عوارض کاشت ناخن
- ۶۴۰ ..... عواملی که باعث ریزش مو می شوند
- ۶۴۰ ..... فواید کرمهای آرایشی
- ۶۴۱ ..... لکه های سیاه پوست و راههای برطرف کردن آن
- ۶۴۱ ..... لوازم آرایشی بهداشتی و نکاتی در مورد مصرف آن
- ۶۴۱ ..... ماساژ پوست
- ۶۴۲ ..... ماسک برای از بین بردن جای جوش
- ۶۴۲ ..... ماسک برای پوست چرب و جوش دار
- ۶۴۲ ..... ماسک برای از بین بردن آثار جوش
- ۶۴۲ ..... ماسک برای برطرف کردن لکه های سفید پوست
- ۶۴۲ ..... ماسک زیبایی برای چشم
- ۶۴۲ ..... ماسک سیب

- ۶۴۲ ..... انواع ماسکهای گیاهی
- ۶۴۳ ..... ماسک عسل و پیاز
- ۶۴۳ ..... ماسک گیاهی برای درمان خشکی پوست
- ۶۴۳ ..... ماسک های زیبایی و تاثیر آنها بر پوست
- ۶۴۴ ..... ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست
- ۶۴۴ ..... مضرات پوشیدن لباس تنگ و کفشهای پاشنه‌دار و نوک تیز
- ۶۴۵ ..... مضرات و فواید مواد آرایشی
- ۶۴۵ ..... سیستم پاکسازی لیزری موهای زائد بدن
- ۶۴۶ ..... جراحی زیبایی پوست صورت
- ۶۴۷ ..... جراحی زیبایی پلک
- ۶۴۸ ..... از زبان بدن چه می دانید ؟
- ۶۴۸ ..... ۱۰ فرمان برای فرار از بوی بد عرق
- ۶۴۸ ..... زیاد عرق می کنید ؟
- ۶۴۹ ..... از حمام شیر تا ژل حمام
- ۶۴۹ ..... امان از این بوی عرق !
- ۶۵۰ ..... بسته بندی ؛ ضامن بهداشت و سلامت
- ۶۵۱ ..... درباره بوی بد دهان
- ۶۵۱ ..... چروک پوست
- ۶۵۲ ..... نکاتی جالب در مورد مو
- ۶۵۲ ..... پوست خود را بهتر بشناسید
- ۶۵۳ ..... چند توصیه برای محافظت از پوست در فصل تابستان
- ۶۵۳ ..... چه می کنه این لوازم آرایش با پوست!
- ۶۵۴ ..... سری دوباره به سرتان بزنید
- ۶۵۵ ..... مو و روشهای مراقبت از آن

- ۶۵۵ ..... پوست و مراقبت از آن
- ۶۵۷ ..... موها و مزه های مصنوعی از کجا می آیند؟
- ۶۵۸ ..... از گل پامچال و جواهرات بدلی دوری کنید!
- ۶۵۹ ..... کرم های روشن کننده
- ۶۵۹ ..... موم انداختن و عوارض
- ۶۵۹ ..... ضدآفتاب به چه میزان؟
- ۶۶۰ ..... عوامل مؤثر در چین و چروک صورت
- ۶۶۰ ..... موارد استفاده از کرم های لایه بردار
- ۶۶۱ ..... مراقبت از موها
- ۶۶۱ ..... نسبتاً بی خطر برنزه شویم
- ۶۶۲ ..... شامپوها و نکته ها
- ۶۶۳ ..... جوش های سرسیاه
- ۶۶۴ ..... در باره تعریق
- ۶۶۴ ..... بهداشت پوست و مو در استخر
- ۶۶۴ ..... بهداشت خواب
- ۶۶۵ ..... عواقب شنا در استخرآلوده
- ۶۶۶ ..... شامپو
- ۶۶۶ ..... ضد آفتاب های ایده آل
- ۶۶۶ ..... سلامت و زیبایی پوست
- ۶۶۷ ..... آماده سازی پوست برای فصول سرد
- ۶۶۷ ..... توصیه های بهداشتی پوست و مو
- ۶۶۸ ..... ۱۰ روش از بین بردن خستگی کار
- ۶۶۸ ..... طراوت همیشگی موها
- ۶۷۰ ..... انواع ماسک برای پوست چرب

- ۶۷۰ ..... ریزش مو و درمان آن
- ۶۷۱ ..... بهداشت و تندرستی از دید جرجانی در ذخیره خوارزمشاهی
- ۶۷۲ ..... بهداشت ظروف مواد غذایی
- ۶۷۳ ..... بهداشت و تهیه نان بدون جوش شیرین
- ۶۷۴ ..... اصلاح وضعیتهای نادرست بدن
- ۶۷۵ ..... سلامتی موهای شما به تار مویی بسته است!!
- ۶۷۶ ..... مراقبت از پوست در زمستان
- ۶۷۶ ..... مصرف کرم و پوست سالم
- ۶۷۷ ..... بوی عرق بدن و درمان‌های خانگی
- ۶۷۷ ..... شوره سر
- ۶۷۸ ..... ریزش مو
- ۶۷۸ ..... رهایی از خشکی پوست در پاییز و زمستان
- ۶۷۹ ..... بهترین جوراب، چه جورابی است؟
- ۶۷۹ ..... دست‌هایی زیبا داشته‌باشید
- ۶۷۹ ..... لبخند با طعم شکلات
- ۶۷۹ ..... نحوه مراقبت از انواع پوست
- ۶۸۰ ..... پوستی سالم برای همه
- ۶۸۰ ..... رهایی از بوی بد دهان
- ۶۸۱ ..... سلامت در اتاق نشیمن
- ۶۸۱ ..... نور شدید آفتاب و سوزش چشم‌ها
- ۶۸۲ ..... پوست شما از کدام نوع است؟
- ۶۸۲ ..... سلامت در شهرهای صنعتی
- ۶۸۲ ..... علل بوی بد دهان
- ۶۸۳ ..... افزایش انحراف شست پا با کفش تنگ و نوک باریک

- ۶۸۳ ..... شش نکته درباره پوست
- ۶۸۳ ..... ده توصیه مهم برای پوست
- ۶۸۴ ..... خشکی و خارش پوست در زمستان
- ۶۸۴ ..... ۷ نکته مهم در رابطه با آرایش و لوازم آرایشی
- ۶۸۴ ..... جلوگیری از چربی پوست و مو
- ۶۸۵ ..... بهداشت جسم و جان در نگاه پیامبر اعظم(صلی الله علیه
- ۶۸۸ ..... توصیه های بهداشتی برای بیماران دیابتی
- ۶۸۸ ..... موهای خشک
- ۶۸۹ ..... ضرورت تدوین استانداردهای طبی برای کفش
- ۶۸۹ ..... شپش در موهای سر
- ۶۸۹ ..... بوی بد دهان
- ۶۹۰ ..... ماسک صورت و نحوه بخار دادن به پوست
- ۶۹۱ ..... ماسک های زیبایی و فواید آن
- ۶۹۲ ..... نکات بهداشتی در مورد موی سر
- ۶۹۲ ..... نکاتی برای مراقبت از پوست
- ۶۹۲ ..... بخار آب؛ ارزانتترین ماسک زیبایی
- ۶۹۳ ..... آینه بدن را صیقل دهیم
- ۶۹۴ ..... خطرات استفاده از گوش پاک کن
- ۶۹۴ ..... تاثیر تغییر شرایط جوی بر روی سلامتی
- ۶۹۴ ..... ایمنی مواد غذایی
- ۶۹۵ ..... لطافت و طراوت پوست
- ۶۹۵ ..... راه های فرار از بوی عرق
- ۶۹۶ ..... عوارض ناخن مصنوعی
- ۶۹۶ ..... بنویسیم دندان بخوانیم ناخن گیر

- ۶۹۶ ..... مبارزه با بوی بد عرق بدن
- ۶۹۷ ..... واکنش برنزگی به حفاظت بدن کمک می کند
- ۶۹۷ ..... اصول بهداشتی در آشپزخانه
- ۶۹۷ ..... برس زدن بیش از حد موها موجب موخوره می شود
- ۶۹۷ ..... زیبایی در آینه سلامت
- ۶۹۸ ..... ماسک های میوه ای
- ۶۹۸ ..... شادابی پوست با ماسک های خوراکی
- ۶۹۸ ..... بهداشت حج
- ۶۹۹ ..... چگونه بوی بد دهان خلاص شویم؟
- ۶۹۹ ..... جویدن ناخن و یک راه حل تازه
- ۷۰۰ ..... سرت رو با چی می شوری
- ۷۰۰ ..... چگونه مراقب پوست خود باشیم؟
- ۷۰۱ ..... مواظب تاریخ مصرف لوازم آرایش خود باشید
- ۷۰۱ ..... بدون آسیب سیگار بکشیم
- ۷۰۱ ..... سلامت در تابستان
- ۷۰۱ ..... پاک کننده های پوستی
- ۷۰۲ ..... لاک های تیره باعث زردی ناخن ها می شوند
- ۷۰۲ ..... از غسل ماسک بسازید
- ۷۰۲ ..... پوست مصنوعی ' جای جراحات را ترمیم می کند'
- ۷۰۳ ..... این سفید نازیباست!
- ۷۰۳ ..... لطافت پوست در زمستان
- ۷۰۳ ..... ریزش مو در خانم ها
- ۷۰۴ ..... سلامتی دوران نوجوانی
- ۷۰۴ ..... از خاراندن گوش و استفاده از گوش پاک کن خودداری کنی

- ۷۰۴ ..... بوی دهان نشانه بیماری است
- ۷۰۵ ..... استفاده از کرمهای ضدآفتاب در گفتگو با متخصصان
- ۷۰۶ ..... پاهای سالم؛ سلامت بدن
- ۷۰۷ ..... بهداشت پوست نوجوان
- ۷۰۷ ..... چطور با جوش‌هایمان مقابله کنیم؟
- ۷۰۸ ..... تشدید طاسی سر با سیگار کشیدن
- ۷۰۸ ..... ماسک
- ۷۰۸ ..... ماسک گیاهی
- ۷۰۸ ..... ریزش موی زنان
- ۷۰۸ ..... موهای زائد و درمان آنها با لیزر
- ۷۰۹ ..... درست خوردن را جدی بگیریم
- ۷۰۹ ..... درست بخورید سالم زندگی کنید
- ۷۰۹ ..... نمی‌گذارم یک مو از سرم کم شود
- ۷۱۰ ..... بهداشت مو و ناخن و گوش نوزادان
- ۷۱۰ ..... عوامل تعریق بیش از حد گرما
- ۷۱۰ ..... یافت پروتئینهای عامل رشد مو
- ۷۱۰ ..... علل ایجاد چروک صورت و راه‌های درمان آن
- ۷۱۱ ..... پوست انسان، باغ وحشی از باکتریها
- ۷۱۱ ..... انواع موی سر
- ۷۱۲ ..... تاثیر عفونت گوش در ایجاد بوی بد دهان
- ۷۱۲ ..... پیامهای بهداشتی دهان و دندان
- ۷۱۳ ..... بهداشت دهان و دندان در اسلام (۱)
- ۷۱۴ ..... بهداشت دهان و دندان در اسلام (۲)
- ۷۱۶ ..... بهداشت دهان و دندان در اسلام (۳)



- ۷۱۷ ..... طرز زیباسازی لبخندها
- ۷۱۸ ..... خطر بیماری های آمیزشی
- ۷۱۹ ..... لکه های پوستی
- ۷۱۹ ..... کمک! موهام می ریزه
- ۷۲۰ ..... دهانی خوشبو و سالم
- ۷۲۰ ..... نکاتی در رابطه با لوازم آرایشی و بهداشتی و چگونگی
- ۷۲۱ ..... محافظت پوست در آفتاب و پیشگیری از سرطان پوست
- ۷۲۳ ..... روش های جلوگیری از ریزش مو
- ۷۲۳ ..... مسائل طبی و بهداشتی خانواده
- ۷۲۵ ..... بهداشت غذای کودک
- ۷۲۶ ..... تغذیه
- ۷۲۶ ..... لیمو ترش سدی جلوی ریزش مو
- ۷۲۶ ..... شستشوی سبزی و میوه
- ۷۲۷ ..... نان سالم و اهمیت آن در سلامت انسان
- ۷۲۸ ..... تغذیه و بهداشت در خانواده
- ۷۲۹ ..... آشپزخانه سالم
- ۷۲۹ ..... سعی کن درست غذا بخوری
- ۷۳۰ ..... طبخ غذا در حرارت بالا
- ۷۳۱ ..... نیازهای تغذیه‌ای در دوران بلوغ
- ۷۳۱ ..... درفواید صبحانه
- ۷۳۲ ..... تغذیه صحیح در کودکی مناسب سلامتی آینده است
- ۷۳۲ ..... اجاق های مایکروویو مواد غذایی موجود در خوراکی ها ر
- ۷۳۲ ..... در روز بیشتر از ۲ لیوان شیر ننوشید
- ۷۳۲ ..... نکاتی در مورد شیر و تخم مرغ

- ۷۳۲ ..... شستن میوه ها و سبزی ها بیش از پیش مهم است
- ۷۳۳ ..... بی‌اشتهایی می‌تواند عامل ژنتیکی داشته باشد
- ۷۳۳ ..... آرام غذا بخورید تا چاق نشوید
- ۷۳۳ ..... باید و نیاید های مکمل های غذایی
- ۷۳۴ ..... فواید سس گوجه فرنگی ، قهوه و شکلات
- ۷۳۴ ..... غذاهای تند خواص ضد سرطانی دارد
- ۷۳۴ ..... مصرف گوجه‌فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات در
- ۷۳۴ ..... تاثیر مصرف ماهی در بهبود آرتروز
- ۷۳۴ ..... مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار خطر سقط جنین را
- ۷۳۴ ..... اسرار مربوط به غذاهای فست فود
- ۷۳۵ ..... ۵ راه دوست داشتن غذایی که از آنها متنفرید
- ۷۳۶ ..... سالمترین مواد غذایی برای نگهداری در یخچال
- ۷۳۶ ..... حقایق در مورد تخم مرغ
- ۷۳۷ ..... آیا به غذا اعتیاد دارید؟
- ۷۳۸ ..... مکمل های غذایی؛ دوستان خوب سلامتی
- ۷۳۹ ..... تغذیه سالم برای داشتن بدنی سالم تر و نیرومند تر
- ۷۴۰ ..... مواد غذایی بظاهر سالم که چندان هم سالم نیستند
- ۷۴۱ ..... تغذیه در دوران بارداری - باورهای غلط
- ۷۴۱ ..... تغذیه مناسب در آستانه امتحان
- ۷۴۲ ..... روش های نابود کردن میکروب ها در مواد غذایی
- ۷۴۲ ..... ۹ ماده غذایی مفید برای مبارزه با ورم مفاصل
- ۷۴۳ ..... تغذیه دوران اولیه زندگی (تولد تا ۱۰ سالگی)
- ۷۴۴ ..... خواص انواع نان
- ۷۴۴ ..... تغذیه دوران بارداری:

- ۷۴۴ ..... شیر گاو و حساسیت های دوران نوزادی
- ۷۴۵ ..... نکته های آشپزی در مورد پخت گوشت
- ۷۴۵ ..... نکاتی در مورد طبخ غذا
- ۷۴۵ ..... Common cold تغذیه در سرما خوردگی
- ۷۴۶ ..... تغذیه در سالمندان
- ۷۴۷ ..... کره یا مارگارین؟
- ۷۴۷ ..... رابطه مصرف نوشابه و افزایش فشار خون
- ۷۴۷ ..... رابطه مصرف ماهی های پرچرب و قلب سالم
- ۷۴۷ ..... مضرات پخت طولانی مدت غذا در ظروف آلومینیومی
- ۷۴۷ ..... آنچه درباره کره های حیوانی و گیاهی باید بدانیم
- ۷۴۷ ..... تغذیه شیرخوار با شیر گاو
- ۷۴۸ ..... خوشمزه ولی خطرناک
- ۷۴۸ ..... نگاهی دوباره به سبد غذایی خانواده
- ۷۴۹ ..... بیدار باش صبحانه
- ۷۴۹ ..... تغذیه نوزادان؛ مادران شاغل نگران نباشند
- ۷۴۹ ..... شیر خودش آب حیات است
- ۷۵۰ ..... من صبحانه می خورم
- ۷۵۱ ..... چند نکته درباره مرغ و تخم مرغ
- ۷۵۱ ..... گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد
- ۷۵۲ ..... خاویار تازه مقوی و دلچسب
- ۷۵۲ ..... مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار مهمتری
- ۷۵۲ ..... غذای شیرین با پیوند مصنوعی
- ۷۵۳ ..... توصیه هایی برای تغذیه مفید
- ۷۵۳ ..... مواد معدنی مورد نیاز بدن

- ۷۵۴ ..... مصرف کنندگان کاکائو، کمتر دچار حمله قلبی می شوند
- ۷۵۴ ..... چگونه می توانیم یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیم؟
- ۷۵۴ ..... مضرات فست‌فود را به کودکان بیاموزید
- ۷۵۵ ..... سالمندان در معرض سوء‌تغذیه
- ۷۵۵ ..... تغذیه شیرخواران
- ۷۵۵ ..... نان سنگک
- ۷۵۵ ..... غذاهای جادویی
- ۷۵۶ ..... سیمای جدید تغذیه
- ۷۵۶ ..... پاستوریزه بودن برای سلامت شیر کافی نیست
- ۷۵۷ ..... فست فودها زمینه را برای سرطان مهیا می‌کنند
- ۷۵۷ ..... نکته های تغذیه پس از عمل جراحی
- ۷۵۷ ..... خوراکی های ضدکلسترول
- ۷۵۸ ..... قبل از غذا، سالاد بخوریم یا نه؟
- ۷۵۸ ..... فقط لبنیات کم چرب
- ۷۵۸ ..... مواد غذایی مفید برای سیستم دفاعی بدن
- ۷۵۹ ..... ارزش غذایی ماهی و گردو برابر است
- ۷۵۹ ..... تغذیه در جوانی
- ۷۶۰ ..... فست فود، قاتل شماره یک انسان
- ۷۶۰ ..... غذاهای ضد چروک
- ۷۶۰ ..... پنیر !!
- ۷۶۱ ..... روغن، مفید یا مضر؟
- ۷۶۱ ..... چرا فست فود نه
- ۷۶۱ ..... نگاهی به هر دو روی سکه روغن ماهی
- ۷۶۲ ..... حفظ و نگهداری غذاها

- توصیه های لازم در مورد شیر ..... ۷۶۳
- غذای رژیمی گول تان نزند ..... ۷۶۳
- مصرف بیش از اندازه نوشابه ..... ۷۶۳
- راهنمای ایمنی غذا برای مواد غذایی کباب شده ..... ۷۶۴
- خوردن شکلات برای قلب مفید است ..... ۷۶۴
- بدترین روش ها و مکان ها برای غذا خوردن ..... ۷۶۴
- اهمیت تغذیه در بیماران MS ..... ۷۶۵
- تغذیه خوب عمر ی طولانی همراه با سلامت ..... ۷۶۵
- بخوریم یا نخوریم؟ ..... ۷۶۶
- خوراکی های سالم برای فرزندان شما ..... ۷۶۶
- نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای حفظ سلامتی ضرور ..... ۷۶۷
- شیر سرچشمه آب حیات ..... ۷۶۸
- تغذیه مناسب سردرد و میگرن ..... ۷۶۹
- غذاهای کمکی بعد از ۶ ماهگی ..... ۷۶۹
- بهترین غذاها برای کم کردن چربی شکم ..... ۷۷۰
- غذاهای مخصوص زنان ..... ۷۷۰
- تغذیه پس از زایمان ..... ۷۷۰
- مواد غذایی ممنوعه برای همه رژیم ها ..... ۷۷۱
- تغذیه نوزاد با شیر خشک ..... ۷۷۱
- نکاتی در مورد تغذیه با شیر خشک ..... ۷۷۱
- غذاهای کمکی در ماه ۴ و ۵ و ۶ تولد ..... ۷۷۲
- کدام صحیح تر است: تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک ..... ۷۷۲
- چند توصیه برای یک صبحانه کامل ..... ۷۷۳
- چه غذایی بخوریم تا احساس گرسنگی نکنیم ..... ۷۷۴

- ۷۷۴ ..... تغذیه چیست؟
- ۷۷۴ ..... میان وعده های مناسب مدرسه
- ۷۷۵ ..... مواد غذاییمان را سالم نگه داریم!!
- ۷۷۵ ..... ۴ غذایی که هر روز باید مصرف کنید
- ۷۷۶ ..... چگونه می توانیم تغذیه سالمی داشته باشیم؟
- ۷۷۶ ..... تغذیه مادر شیرده دارای فرزندان دوقلو
- ۷۷۶ ..... غذا که مغز را جوان و سالم نگه می دارد
- ۷۷۷ ..... غذاهای ممنوعه در دوران شیرخواری
- ۷۷۷ ..... ۱۰ راه برای بهتر نمودن عاداتهای غذایی کودکان
- ۷۷۷ ..... چه بخوریم؟ چگونه؟
- ۷۷۸ ..... توصیه های کلی در مورد غذا خوردن
- ۷۷۸ ..... توصیه های غذایی برای زنان و دختران
- ۷۷۸ ..... چگونه می توان با موج ها غذا پخت؟
- ۷۸۰ ..... تغذیه مناسب در وقت امتحان
- ۷۸۰ ..... کنسرو ماهی تون در روغن
- ۷۸۱ ..... پیاز، هدیه ای که ما به جهانیان دادیم!
- ۷۸۱ ..... سالاد نه شام است نه ناهار!
- ۷۸۲ ..... مکمل های غذایی
- ۷۸۲ ..... صبحانه رمز شادابی
- ۷۸۳ ..... مواد غذایی ضروری در دوران شیردهی
- ۷۸۳ ..... مصرف ماهی در دوارن بارداری مهارتهای گفتاری کودکان
- ۷۸۳ ..... اسفناج پخته شده را همان روز مصرف کنید
- ۷۸۳ ..... مصرف ماهی و کاهش آلزایمر
- ۷۸۳ ..... حداقل هفته ای یک بار «سیب زمینی» میل کنید

- سلامت سیستم عصبی با مصرف میوه و سبزی ..... ۷۸۳
- طریقه نگهداری گوشت‌های چرخ کرده ..... ۷۸۳
- نکاتی که باید در هنگام مصرف روغن و چربی و منابع آن ..... ۷۸۴
- طبخ غذا درمایکروویو ..... ۷۸۴
- روشهای صحیح نگهداری و مصرف انواع گوشت ..... ۷۸۴
- روش های نگه داری سیب زمینی ..... ۷۸۵
- رعایت چند نکته در انجماد موادغذایی ..... ۷۸۵
- توصیه های لازم در مورد فرآورده های شیر ..... ۷۸۵
- غذاهایی که ما را عصبانی می کنند ..... ۷۸۶
- روغن جامد یا مایع، کدام یک را ترجیح می دهید؟ ..... ۷۸۶
- مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده زنان را مستعد ابتلا به ..... ۷۸۶
- قبل از شناکردن نباید غذا خورد؟ ..... ۷۸۷
- چند نکته ساده برای تغذیه مدرسه ..... ۷۸۷
- تغذیه نوجوانان ..... ۷۸۷
- تغذیه شیرخواران در دو هفته اول ماه نهم ..... ۷۸۷
- تغذیه نوزادان با شیرهای حاوی غلات ..... ۷۸۸
- تغذیه نوزادان در ماه نهم تا یک سالگی ..... ۷۸۸
- تغذیه کودک در دوران بیماری و نقاهت ..... ۷۸۹
- عمر بیشتر با مصرف غذای کمتر ..... ۷۸۹
- تأثیر تغذیه بر جسم و جان با توجه به برخی آداب آن ..... ۷۸۹
- تغذیه سالم ..... ۷۹۰
- ۹ عادت غذایی غلط ..... ۷۹۰
- تغذیه و دندان های سالم کودک ..... ۷۹۱
- تغذیه تکمیلی شیرخواران ..... ۷۹۲

- تغذیه خانمهای باردار ..... ۷۹۳
- غذای استخوان چیست؟ ..... ۷۹۳
- تاثیر غذا بر روی اخلاق انسان ..... ۷۹۳
- تازه های تغذیه ..... ۷۹۴
- برای آرامش اعصاب، باید از مصرف چه غذاهایی پرهیز کر ..... ۷۹۵
- تغذیه در دوران سالمندی ..... ۷۹۶
- هرم غذایی ..... ۷۹۷
- بی اشتهایی ..... ۷۹۸
- اصول تغذیه در فصل تابستان ..... ۷۹۹
- تغذیه صحیح در فصل امتحانات ..... ۷۹۹
- راهنمای غذا خوردن ..... ۸۰۰
- تغذیه در بیماریهای قلبی ..... ۸۰۲
- تغذیه در بیماریهای صفرا ..... ۸۰۳
- تغذیه در بیماریهای کلیوی ..... ۸۰۳
- تغذیه سالمندان ..... ۸۰۴
- تغذیه کودک مبتلا به عفونت حاد تنفسی ..... ۸۰۵
- فوائد خوردن سیب در دروان بارداری ..... ۸۰۵
- تغذیه در اسهال و استفراغ ..... ۸۰۶
- افسانه هایی از غذاها که شما را شوکه می کنند ..... ۸۰۶
- خودرابه روغن عادت ندهید ..... ۸۰۶
- تغذیه در بیماریهای استخوان ..... ۸۰۷
- تغذیه صحیح در یائسگی ..... ۸۰۸
- عادت اشتباه در تغذیه ..... ۸۰۸
- تغذیه صحیح ..... ۸۰۹



- علم تغذیه ..... ۸۰۹
- کمی تردید بد نیست اگر بیرون غذا می خورید ..... ۸۱۰
- تغذیه بعد از جراحی ..... ۸۱۰
- تغذیه بیماران ..... ۸۱۱
- تغذیه در افسردگی ..... ۸۱۱
- تغذیه مادران باردار ..... ۸۱۲
- تغذیه کودکان ..... ۸۱۳
- شیر و لبنیات ..... ۸۱۴
- ۱۰ ماده غذایی مناسب ..... ۸۱۴
- ناسازگاری غذا عامل آلرژی ..... ۸۱۴
- بدن سالم با تغذیه مناسب ..... ۸۱۵
- تغذیه در دیابت ..... ۸۱۶
- مصرف غذاهای کم کالری به سلامت قلب کمک می کند ..... ۸۱۷
- ازافزودن شیر به چای پرهیز کنید ..... ۸۱۷
- نوشابه های رژیمی تهدیدی برای سلامت ..... ۸۱۷
- گوجه فرنگی پخته مفیدتر است ..... ۸۱۸
- گوجه فرنگی بخورید ..... ۸۱۸
- حلیم یک صبحانه کامل ..... ۸۱۸
- پیشگیری از آب مروارید با تغذیه ..... ۸۱۸
- راهنمای تغذیه ای در سندرم دامپینگ ..... ۸۱۹
- وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر ..... ۸۲۰
- تغذیه در افراد دیابتی (۱) ..... ۸۲۰
- تغذیه در افراد دیابتی (۲) ..... ۸۲۲
- آشنایی با عوارض نوشابه های گازدار ..... ۸۲۳

- ۸۲۴ ..... همه چیز در مورد صبحانه، فواید، چه بخوریم، نقش صبحانه در
- ۸۲۷ ..... تغذیه و بهداشت غذا خانم‌ها در دوران بارداری
- ۸۲۹ ..... غذا چقدر و چگونه؟
- ۸۳۳ ..... مصرف سوسیس و شکلات در ایجاد سردردهای میگرنی موثرند
- ۸۳۳ ..... غذای کمکی برای رشد نوزاد ضروری است
- ۸۳۳ ..... سوء تغذیه
- ۸۳۴ ..... غذاهایی که بچه‌ها را آرام می‌کنند
- ۸۳۴ ..... غذاهای رنگارنگ بخورید!
- ۸۳۵ ..... انتخاب و نگهداری مواد غذایی
- ۸۳۵ ..... استفاده از جوانه‌ها در سالاد سلامتی را تضمین می‌کن
- ۸۳۵ ..... باورهای نادرست درباره غذاها
- ۸۳۶ ..... سس مایونز چاشنی باب میل همه
- ۸۳۶ ..... تغذیه سالم با تنوع مواد غذایی
- ۸۳۶ ..... مصرف کنجد، خستگی فکری را کاهش می‌دهد
- ۸۳۶ ..... غذاهایی که پوست را جوان می‌کنند
- ۸۳۷ ..... تغذیه کودک دچار استفراغ
- ۸۳۷ ..... چند پیشنهاد برای خوردن تخم مرغ و قطره آهن
- ۸۳۷ ..... حلوا ارده غذایی مقوی برای صبحانه
- ۸۳۷ ..... خوراکی‌هایی برای مردان و زنان
- ۸۳۸ ..... غذاهای موثر در پیشگیری از سکنه مغزی
- ۸۳۹ ..... غذاهای رستورانی عامل بیماری کبدی
- ۸۳۹ ..... دانستنیهای پزشکی
- ۸۳۹ ..... گرم‌زدگی
- ۸۳۹ ..... آلرژی

- ۸۳۹ ..... سکسکه
- ۸۳۹ ..... سرگیجه
- ۸۳۹ ..... میگرن
- ۸۳۹ ..... میگرن را بشناسیم
- ۸۴۰ ..... شب ادراری چیست ؟
- ۸۴۰ ..... اثر معالجات ارتودونسی بر سیستم عضلات
- ۸۴۰ ..... آفتاب زمستان بیشتر می سوزاند
- ۸۴۰ ..... درمان جوشها و دمل صورت با ماسکهای گیاهی
- ۸۴۱ ..... درمان چربی پوست با ماسک گیاهی
- ۸۴۱ ..... موخوره و راههای درمان آن
- ۸۴۱ ..... پس از مصرف چای، دهان خود را بشوید
- ۸۴۲ ..... دلایل خارش پوست
- ۸۴۲ ..... درمان چین و چروک صورت با لبنیات
- ۸۴۳ ..... ۷ دشمن موی سر
- ۸۴۳ ..... پنج عادت برای افزایش طول عمر
- ۸۴۴ ..... برخورد مسالمت آمیز با جوش صورت!
- ۸۴۴ ..... ۲۳ روش برای جوان ماندن پوست
- ۸۴۵ ..... آشنایی با برخی ضایعات پوستی
- ۸۴۶ ..... تاثیر ازن بر سلامت
- ۸۴۷ ..... گرمادگی
- ۸۴۷ ..... آشنایی با ساختمان ستون فقرات
- ۸۴۷ ..... چند سوال رایج پوستی
- ۸۴۸ ..... گرما زدگی
- ۸۴۸ ..... ناخنها درباره سلامت بدن چه میگویند

- ۸۴۹ ..... افراد لاغر و چاقی درونی
- ۸۴۹ ..... دردهایی که آقایان باید آنرا جدی بگیرند- قسمت اول
- ۸۴۹ ..... دردهایی که آقایان باید آنرا جدی بگیرند- قسمت دوم
- ۸۵۰ ..... تاثیر منفی آی پاد بر قلب
- ۸۵۰ ..... ۱۱ راز در مورد موخوره
- ۸۵۰ ..... با کمردرد خداحافظی کنیم
- ۸۵۱ ..... دانستنی‌های تفلون، ملامین، چینی و قابلمه‌های فلزی
- ۸۵۱ ..... شما فقط یک قلب دارید، پس مراقبش باشید
- ۸۵۲ ..... ۱+۱۰ نکته کلیدی برای حفظ سلامتی
- ۸۵۳ ..... میخچه
- ۸۵۳ ..... جست و جوی پوست سالم
- ۸۵۳ ..... تجهیز علیه پوکی استخوان
- ۸۵۳ ..... درمان غذایی پوست
- ۸۵۴ ..... مؤثرترین راههای پیشگیری از اسهال
- ۸۵۴ ..... تسلط به دو زبان از مغز محافظت می کند
- ۸۵۴ ..... بکارگیری سلولهای ریشه ای برای مبارزه بابیماری «ام
- ۸۵۵ ..... بیماری های لته خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را افز
- ۸۵۵ ..... پزشکان یک گام به درمان بیماری های قلبی نزدیک تر شد
- ۸۵۵ ..... ارتباط هورمون مردانه و سلامت قلبی مردان
- ۸۵۵ ..... استفاده بیش از حد میوه و سبزیجات به طور کامل
- ۸۵۵ ..... استنشاق انسولین به جای تزریق آن
- ۸۵۵ ..... افزایش خطر سرطان پوست در اثر رانندگی مداوم و طولان
- ۸۵۶ ..... تاثیر درمانی برخورد امواج مافوق صوت با سلول ه
- ۸۵۶ ..... نقش اختلالات خواب در بروز بیماری ها

- ۸۵۶ ..... فعالیت های فکری و بکاربردن قوه ی حافظه از بیماری ا
- ۸۵۶ ..... تاثیر سرب موجود در هوا بر پوکی استخوان
- ۸۵۶ ..... سندرم خستگی مزمن
- ۸۵۶ ..... چگونه ناشنوایی یا کم شنوایی کودکان را تشخیص دهیم
- ۸۵۷ ..... سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- ۸۵۷ ..... بثورات پوستی در اثر کهنه بچه ( Diaper rash )
- ۸۵۸ ..... تلفن همراه، ناباروری می آورد
- ۸۵۸ ..... بهار می خواهد خفهام کند!
- ۸۵۹ ..... چطور گرمزده نشویم؟
- ۸۵۹ ..... ۱۱ ماده غذایی افزایش دهنده طول عمر
- ۸۶۰ ..... ۵ راه برای از بین بردن خستگی
- ۸۶۱ ..... اغما چیست؟
- ۸۶۱ ..... تعادل اسید و باز در بدن
- ۸۶۲ ..... بالا رفتن سن و افزایش وزن
- ۸۶۲ ..... چگونه می توان دیابت داشت و سالم زندگی کرد ؟
- ۸۶۳ ..... سی تی اسکن پی درپی سرطان زا ست
- ۸۶۳ ..... ۸ باور غلط در مورد سرطان
- ۸۶۳ ..... ۴ مشکل متداول جسمانی که نادیده گرفته میشوند
- ۸۶۴ ..... پیشگیری از بیماریهای قلبی
- ۸۶۵ ..... پر فشاری و کم فشاری خون
- ۸۶۸ ..... روشهای پیشگیری از حملات قلبی
- ۸۶۸ ..... روشهای پیشگیری از آنفولانزا
- ۸۶۹ ..... ۱۰ عاملی که باعث پیری میشوند
- ۸۶۹ ..... عوارض کبدی بر اثر داروی بیهوشی در اتاق عمل

- ۸۷۰ ..... چگونه از کبد خود مراقبت کنیم؟
- ۸۷۱ ..... تست HIV
- ۸۷۲ ..... ویروس HIV چگونه انتقال می‌یابد؟
- ۸۷۲ ..... پیک پزشکی ۲
- ۸۷۳ ..... سکنه قلبی ناشی از حرکات تند
- ۸۷۳ ..... سرفه می‌تواند عامل نجات بیماران قلبی باشد
- ۸۷۳ ..... ۸ سوالی که آقایون می‌ترسند از پزشک‌ها بپرسند
- ۸۷۴ ..... ۵ راه برای مقابله با سوء هاضمه
- ۸۷۵ ..... سلامت بینایی با سبزی‌های پاییزی
- ۸۷۵ ..... آگاهی‌های لازم در مورد سینوزیت
- ۸۷۵ ..... پیک پزشکی ۳
- ۸۷۵ ..... پیک پزشکی ۱
- ۸۷۶ ..... تاثیر پتاسیم بر نارسایی قلبی
- ۸۷۶ ..... هورمون‌های جنینی و ویژگی‌های بیماری درخودماندگی
- ۸۷۷ ..... آلرژی پاییزی را با سرما خوردگی اشتباه نگیریم
- ۸۷۷ ..... پیک شماره ۱۳
- ۸۷۷ ..... پیک شماره ۹
- ۸۷۸ ..... پیک شماره ۴
- ۸۷۸ ..... پیک شماره ۵
- ۸۷۸ ..... پیک شماره ۶
- ۸۷۹ ..... پیک شماره ۷
- ۸۷۹ ..... پیک شماره ۸
- ۸۸۰ ..... پیک شماره ۱۶
- ۸۸۰ ..... پیک شماره ۱۰

- ۸۸۰ ..... پیک شماره ۱۱
- ۸۸۱ ..... پیک شماره ۱۲
- ۸۸۱ ..... پیک شماره ۱۴
- ۸۸۱ ..... پیک شماره ۱۵
- ۸۸۲ ..... تحولی تازه در دنیای ارتوپدی
- ۸۸۲ ..... این دردهای لعنتی
- ۸۸۳ ..... آکنه؛ روشهای نوین درمانی
- ۸۸۴ ..... توفانی در مغز
- ۸۸۴ ..... ضربه های مغزی
- ۸۸۵ ..... بیماری قلبی پایان راه نیست
- ۸۸۵ ..... تشخیص بیماری قلبی با بررسی ناخن پا
- ۸۸۵ ..... یک بیماری و چند درمان
- ۸۸۶ ..... دیابتی ها همیشه چند حبه قند یا شکلات شیرین به همراه
- ۸۸۶ ..... ایدز؛ آموزش بهترین واکسن است
- ۸۸۷ ..... بررسی سرطان روده بزرگ با رویکرد به درمانهای نوین و
- ۸۸۹ ..... درمان ناباروری؛ آرزویی پرهزینه
- ۸۹۰ ..... سلامت چشم ها را جدی بگیرید
- ۸۹۰ ..... درمان جدید سرطان بینی
- ۸۹۰ ..... تأثیر خواب کافی در عملکرد حافظه
- ۸۹۱ ..... رفع یبوست با مصرف میوه و مایعات
- ۸۹۱ ..... توصیه هایی برای تخفیف خشکی چشم
- ۸۹۱ ..... این « قند » دندان شکن
- ۸۹۱ ..... چکاپ چه کار می کند؟
- ۸۹۲ ..... سکسکه های مغزی

- ۸۹۲ ..... آلرژی، بیماری فصل
- ۸۹۲ ..... آنچه برای قلب مفید است
- ۸۹۳ ..... توصیه هایی برای جراحی زیبایی
- ۸۹۳ ..... شیوع عارضه خونریزی در جراحی بینی
- ۸۹۳ ..... آشنایی با طب سوزنی
- ۸۹۵ ..... چرا سردرد می گیریم
- ۸۹۶ ..... بیابید قلب سالم داشته باشیم
- ۸۹۶ ..... جراحی لوزه ها
- ۸۹۶ ..... تشنج های پیش رس زایمان و بیماری های قلب
- ۸۹۷ ..... آشنایی با هیپنوتیزم درمانی
- ۸۹۷ ..... ۱۲ رمز سرطان
- ۸۹۸ ..... سلولیت؛ اختلال در چربی های زیرپوست
- ۸۹۸ ..... هورمون درمانی؛ آری یا نه
- ۸۹۹ ..... دانستنی هایی در مورد آلرژی
- ۸۹۹ ..... شکم بزرگ با بیماری قلبی ارتباط دارد
- ۹۰۰ ..... تاثیر طب سوزنی در درمان کمردرد
- ۹۰۰ ..... سوزش سر دل، فتق
- ۹۰۰ ..... درمانهای موثرتر «ام اس» دور از انتظار نیست
- ۹۰۱ ..... میگرن حافظه را تقویت می کند
- ۹۰۱ ..... شوک و سنکوپ چیست؟
- ۹۰۲ ..... مبارزه هوشمندانه با سلولهای سرطانی
- ۹۰۲ ..... تحلیلی بر آخرین یافته ها درباره آلزایمر
- ۹۰۴ ..... وقتی دچار سینوزیت می شویم
- ۹۰۴ ..... جنون گاوی



- ۹۰۴ ..... سل ، قابل درمان و پیشگیری است
- ۹۰۵ ..... روشهای مراقبت آنفلوآنزای پرندگان در انسان
- ۹۰۶ ..... آنچه راجع به بیماری ام اس یا اسکروز چندگانه (MS) ب
- ۹۰۷ ..... با بیمار چگونه رفتار کنیم؟
- ۹۰۸ ..... IGF
- ۹۱۰ ..... این بیماری واگیر ندارد!!
- ۹۱۰ ..... عفونتهای کلیه
- ۹۱۱ ..... خون دماغ
- ۹۱۲ ..... حساسیت، سرماخوردگی نیست آن را جدی بگیرید
- ۹۱۲ ..... ایدز بیماری مهلک قرن:
- ۹۱۳ ..... علائم شایع پوکی استخوان
- ۹۱۳ ..... نقش تغذیه در پیشگیری و درمان آنفلوآنزا
- ۹۱۴ ..... درباره ی کم خونی چه می دانیم؟
- ۹۱۴ ..... سلامت و زندگی...
- ۹۱۵ ..... بند ناف
- ۹۱۵ ..... آکنه در دوران بارداری
- ۹۱۵ ..... درمان قطعی بی اشتهایی کودکان
- ۹۱۵ ..... نقش حفاظتی ماده مترشحه در گوش چیست؟
- ۹۱۵ ..... آب دهان، مسکنی قوی تر از مرفین
- ۹۱۶ ..... مغز و هزاران سلول عصبی
- ۹۱۷ ..... اجزای تشکیل دهنده خون را بشناسیم
- ۹۱۷ ..... افزایش ریسک ابتلا به سرطان معده با مصرف بی‌رویه تر
- ۹۱۷ ..... ایدز؛ بیماری مهلک قرن
- ۹۱۸ ..... محافظت لبنی از قلب

- بهبودی پس از سزارین ..... ۹۱۹
- تأثیر اضطراب در افزایش ریزش مو ..... ۹۱۹
- بیماری دیابت و نقش صنعت هله هوله در گسترش آن ..... ۹۲۰
- گلبول های خائن ..... ۹۲۰
- راجع به بیماری ام اس یا اسکروز بیشتر بدانیم ..... ۹۲۱
- میگرن ..... ۹۲۲
- سکته مغزی ..... ۹۲۳
- برداشتن ضایعات خوش خیم پوستی ممنوع!! ..... ۹۲۴
- آب، مایعی حیات بخش و معجزه آفرین ..... ۹۲۴
- آنژیوگرافی ... از آ ... تا ... ی ..... ۹۲۴
- آواستین ، درمان سرطان سینه ..... ۹۲۵
- ۶دقیقه خواب، مغز را تقویت می کند ..... ۹۲۵
- سکته مغزی در زنان میانسال بیشتر است ..... ۹۲۵
- ارتباط سیگار و سرطان روده بزرگ ..... ۹۲۵
- بررسی ها نشان داد؛مصرف بیش از حد نمک باعث چاقی می ..... ۹۲۶
- آپنه، با اختلالات ذهنی در ارتباط است ..... ۹۲۶
- تاثیر ازدواج موفق بر کنترل فشار خون ..... ۹۲۶
- تخم مرغ ضد آلرژی ..... ۹۲۶
- دلایل تیرگی زیر چشمها و راههای درمان آن ..... ۹۲۶
- علت درد گردن چیست؟ ..... ۹۲۷
- روش‌های ساده برای جلوگیری از سرطان ..... ۹۲۷
- تشخیص سلول‌های عفونی پروتئینی ..... ۹۲۹
- تاثیر مثبت آسپیرین بر مشکلات بارداری ..... ۹۲۹
- سوزش و خارش، شایع‌ترین علائم آلرژی‌های چشمی است ..... ۹۲۹

- علائم حساسیت بینی مشابه سرماخوردگی بروز می‌کند ..... ۹۲۹
- درمان جدید برای پوکی استخوان ..... ۹۳۰
- دانشتنی های مفید درباره چشم ..... ۹۳۰
- کمبود کلسیم گرفتگی عضله می آورد ..... ۹۳۰
- هورمون برانگیزنده‌ی تیروئید برای درمان پوکی استخوان ..... ۹۳۰
- آب؛ راز طول عمر ..... ۹۳۱
- خستگی عضلات علت بسیاری از دردها ..... ۹۳۱
- توصیه های پزشکان برای بیماران مبتلا به آلرژی ..... ۹۳۱
- دیابتی ها پیاده روی کنند. .... ۹۳۲
- احتمال وجود ارتباط بین میزان کلسترول و بیماری پارک ..... ۹۳۲
- سنگ کیسه صفرا ..... ۹۳۲
- نشانه‌گان خستگی مزمن ..... ۹۳۳
- سرماخوردگی یا آنفلوآنزا؟ ..... ۹۳۴
- درمان کم خونی زنان با تغذیه مناسب ..... ۹۳۴
- تاثیر داروهای ضد ریزش مو بر سرطان ..... ۹۳۵
- سردرد، یک ارثیه خانوادگی ..... ۹۳۵
- نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان ..... ۹۳۶
- راههای کنترل بیماری دیابت ..... ۹۳۶
- نقرس ..... ۹۳۷
- چند دانشتنی پزشکی ..... ۹۳۷
- بالا بردن سطح کلسترول خوب ..... ۹۳۷
- نقش مغز در فشارخون بالا ..... ۹۳۸
- با لاغری به جنگ سرطان بروید ..... ۹۳۸
- سلول های سرطانی نرم تر از سلول های سالم هستند ..... ۹۳۸

- توصیه محققان به شیمی درمانی در سرطان سینه ..... ۹۳۹
- افت شنوایی در کودکان ..... ۹۳۹
- حساسیت فصلی اغلب با سرماخوردگی اشتباه می‌شود ..... ۹۴۰
- توصیه‌های پزشکان برای بیماران مبتلا به آلرژی ..... ۹۴۰
- چشم‌ها آشکار کننده سلامتی انسان هستند ..... ۹۴۱
- ارتباط بین بیماری‌های مالاریا و ایدز ..... ۹۴۱
- دلایل انتشار سرماخوردگی ..... ۹۴۱
- افزایش بیماری‌های قلبی با مصرف غذاهای آماده ..... ۹۴۱
- نقش تغذیه در بیماریهای عفونی ..... ۹۴۲
- آفتاب و پیری زودرس ..... ۹۴۳
- شکم‌های بزرگ؛ سوغات تکنولوژی بی تحرکی ..... ۹۴۳
- سکته‌های مغزی با لیزر درمان می‌شوند ..... ۹۴۴
- راههای کنترل فشارخون بالا یا کشنده خاموش ..... ۹۴۴
- علائم هشدار دهنده سرطان ..... ۹۴۴
- نکاتی پیرامون بیماری آنفلوآنزای پرندگان ..... ۹۴۴
- از قند چه می‌دانید؟ ..... ۹۴۵
- با بیماری فشار خون بالا آشنا شویم ..... ۹۴۵
- سرما بخورید، آنتی بیوتیک نخورید! ..... ۹۴۶
- اختلالات سیاهرگ ..... ۹۴۶
- پیری زودرس در انتظار افراد بی تحرک ..... ۹۴۶
- آلرژیهای بینی ..... ۹۴۷
- علل تیرگی دور چشم ..... ۹۴۷
- سل بیماری مشترک انسان و دام ..... ۹۴۸
- اختلالات رایج پوستی ..... ۹۴۸

- درمان سوختگی های ناشی از لیزر ..... ۹۴۹
- بیماری آلزایمر را بهتر بشناسیم ..... ۹۴۹
- درمانهای یک غنگینی ساده ..... ۹۵۰
- علل شایع سرفه ..... ۹۵۰
- راهکارهای پیشگیری از آلرژی ..... ۹۵۱
- سه نکته برای جلوگیری از رشد سنگ کلیه ..... ۹۵۱
- تاثیر کاهش وزن در بهبود آسم ..... ۹۵۱
- مهار پارکینسون با تغذیه متناسب ..... ۹۵۱
- آنتی ژن اختصاصی پروستات ..... ۹۵۲
- آنفلوآنزای خوکی چیست؟ ..... ۹۵۲
- ۶ اشتباه رایج درباره آنفلوآنزای خوکی ..... ۹۵۲
- ۴ غلط مصطلح طبی ..... ۹۵۳
- ایدز و دندانپزشکی ..... ۹۵۳
- آنفلوآنزای خوکی، نشانه ها و راه های پیشگیری ..... ۹۵۴
- خواب رفتگی ..... ۹۵۵
- آنچه درمان آکنه را به تعویق می اندازد ..... ۹۵۵
- درمان طاسی سر با سلول های بنیادی ..... ۹۵۶
- راههای انتقال و نشانه های ابتلا به سل ..... ۹۵۶
- روت کانال تراپی چیست ؟ ..... ۹۵۶
- هرگز از آلزایمر نترسید ..... ۹۵۷
- بیماری هزاره سوم ..... ۹۵۷
- راه های درمان اگزما ..... ۹۵۸
- چطور سرطان سینه را زود تشخیص دهیم؟ ..... ۹۵۸
- درمان با شوک الکتریکی ؛ کی ، کجا ، چگونه؟ ..... ۹۵۸

- ۹۵۹ ..... گل مزه نشانگر ضعف سیستم ایمنی بدن
- ۹۵۹ ..... آلرژی به خورشید
- ۹۵۹ ..... از کمر درد مزمن تا دیسک کمر
- ۹۶۰ ..... تنبلی چشم چیست؟
- ۹۶۱ ..... شایع‌ترین علل ناباروری در مردان
- ۹۶۱ ..... آفت عود کننده دهانی
- ۹۶۲ ..... ۳۰ نکته برای پیشگیری از زخم دیابتی
- ۹۶۳ ..... پای دیابتی ها گیر است!
- ۹۶۳ ..... چگونه از بیماری های لته پیشگیری کنیم؟
- ۹۶۴ ..... ۵ اورژانس تابستانی
- ۹۶۵ ..... حرفی از جنس زمان
- ۹۶۵ ..... اگر پاهایتان سوزن سوزن می شود
- ۹۶۶ ..... چاره ی خون دماغ
- ۹۶۶ ..... آنفلوآنزا از پیشگیری تا درمان
- ۹۶۷ ..... عوارض مهلک بیماری های لتهای
- ۹۶۸ ..... تفاوت آنفلوآنزای خوکی و فصلی
- ۹۶۸ ..... روشهای تشخیصی سرطان سینه در زنان
- ۹۶۹ ..... سندرم قبل از قاعدگی ( PMS )
- ۹۶۹ ..... دانستنی هایی درباره هپاتیت C
- ۹۷۰ ..... دانستنی هایی درباره سرگیجه
- ۹۷۰ ..... علل تشکیل سنگ های ادراری و راههای درمان آن
- ۹۷۰ ..... راههای کنترل فشارخون بالا
- ۹۷۱ ..... عوامل موثر بر اندازه گیری فشار خون در مطب
- ۹۷۱ ..... راهکارهای مبارزه با آنفلوآنزای خوکی

- بیماری مقاربتی سیفلیس ..... ۹۷۲
- ویروس ایدز و پرسش های پیرامون آن ..... ۹۷۲
- سایتوکاین در سرطان درمانی ..... ۹۷۳
- وقتی استخوان ها پوک می شوند ..... ۹۷۴
- مشکلی به نام نفخ ..... ۹۷۴
- پیشگیری و درمان گردن درد ..... ۹۷۵
- راه های پیشگیری از بیماری اسهال ..... ۹۷۶
- درمان کم خونی ، با تغذیه صحیح ..... ۹۷۶
- نشانه های بیماریهای قلبی و اصول پیشگیری از آنها ..... ۹۷۶
- نقرسی ها بخوانند ..... ۹۷۷
- نسخه یبوست را بیچید ..... ۹۷۸
- بیماری ها را بشناسیم ..... ۹۷۸
- سنگ های دستگاه ادراری ..... ۹۷۹
- شایع ترین بیماری های مردان ..... ۹۷۹
- فلج خواب، یک تجربه دلهره آور ..... ۹۸۰
- ویروسی که کبد را می بلعد ..... ۹۸۰
- سکسکه ..... ۹۸۱
- گرمادگی و روشهای مقابله با آن ..... ۹۸۱
- پیشگیری از سکته مغزی ..... ۹۸۲
- مقابله با درد مفاصل ..... ۹۸۲
- درد مفاصل ومحدودیت حرکتی ..... ۹۸۳
- سردرد میگرنی ..... ۹۸۳
- عیوب انکساری چشم و اصلاح آن با لیزر ..... ۹۸۳
- بیماری فقرا ..... ۹۸۴

- ۹۸۵ ..... علل درد های زانو
- ۹۸۶ ..... رینیت آلرژیک
- ۹۸۶ ..... پرفشاری خون، قاتلی خاموش و بی‌هیا هو
- ۹۸۷ ..... زمستان و سرماخوردگی
- ۹۸۸ ..... سردرد و علائم چشمی
- ۹۸۹ ..... پوکی سر زده می آید، برای استخوانهایتان سرمایه گذار
- ۹۸۹ ..... ۸ توصیه مهم برای پیشگیری از پوکی استخوان
- ۹۸۹ ..... آنژیوگرافی
- ۹۹۰ ..... ورم ملتحمه
- ۹۹۰ ..... ملاحظات دندانپزشکی در بیماران دیابتیک
- ۹۹۱ ..... پیشگیری از اگزمای دست!
- ۹۹۲ ..... تکنیک های درمان جوشگاه های آکنه
- ۹۹۲ ..... درباره ی خون و بیماری های کم خونی بیشتر بدانیم
- ۹۹۳ ..... زخم بستر
- ۹۹۴ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۹۹۶ ..... آنفلوانزا
- ۹۹۷ ..... شوک چیست ؟
- ۹۹۸ ..... جهت جلوگیری از سوختگی با مایعات داغ چه نکاتی را با
- ۹۹۸ ..... آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می شوند
- ۹۹۹ ..... آیا داروی ایرانی " آنژی پارس " - ANGIPARS/TM? زخم پ
- ۹۹۹ ..... افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟
- ۱۰۰۰ ..... قفل شدن زانو نشانه چیست ؟
- ۱۰۰۱ ..... چند نکته درباره بیماری تالاسمی
- ۱۰۰۱ ..... تصوّر مردم از بیماری تالاسمی



- ۱۰۰۲ ..... زردی رخ من از جهالت است
- ۱۰۰۲ ..... توصیه های غذایی برای تالاسمی ها
- ۱۰۰۳ ..... بررسی بیماریهای تیروئید در نوزادان و کودکان
- ۱۰۰۳ ..... اثرمستقیم آفتاب و رابطه آن با سرطان پوست
- ۱۰۰۴ ..... از هموفیلی بیشتر بدانیم
- ۱۰۰۵ ..... علت هموفیلی
- ۱۰۰۵ ..... مهار سرطان پروستات با رژیم غذایی
- ۱۰۰۷ ..... چه کسی سل می گیرد؟
- ۱۰۰۷ ..... سل
- ۱۰۰۸ ..... سل و شیوه های درمان آن
- ۱۰۰۹ ..... سل در کودکان
- ۱۰۰۹ ..... قارچ ناخن
- ۱۰۱۰ ..... ناشنوایی
- ۱۰۱۱ ..... درمان مارگزیدگی
- ۱۰۱۲ ..... درمان عقرب گزیدگی
- ۱۰۱۳ ..... بررسی سقط جنین : انواع سقط جنین ، اهمیت ، خطرات ،
- ۱۰۱۴ ..... بهبود سائیدگی و درد مفاصل (آرتروز)
- ۱۰۱۴ ..... قلب انسان
- ۱۰۱۹ ..... ویروس های عطسه و سرفه فریکارند!
- ۱۰۱۹ ..... بهار که میاد، دماغ من سرخ و بزرگ میشه!
- ۱۰۲۰ ..... کمبود ویتامین A با مصرف شیرخشک های کم چرب
- ۱۰۲۰ ..... تاثیر طب سوزنی در درمان صداهای داخل گوش
- ۱۰۲۰ ..... همه بیماری ها قابل پیشگیری اند حتی آنفلوآنزای مرغی
- ۱۰۲۰ ..... سکنه قلبی و توصیه های پرستارانه

- ۱۰۲۱ ..... افزایش احتمال باروری با کنترل عفونت
- ۱۰۲۱ ..... هر از گاهی نزد چشم پزشک برویم.
- ۱۰۲۱ ..... ۲۰ پرسش شایع در مورد جراحی بینی
- ۱۰۲۲ ..... دندان و پزشکی
- ۱۰۲۲ ..... دندان درد
- ۱۰۲۲ ..... روشهای سفید کردن دندانها
- ۱۰۲۳ ..... آدامس های اکس نشان
- ۱۰۲۴ ..... دندان درد
- ۱۰۲۴ ..... فلوراید، شمشیر دولبه
- ۱۰۲۴ ..... ایمپلنت ها، مانند دندان های طبیعی
- ۱۰۲۵ ..... بیماری بی درد بد رنگ
- ۱۰۲۶ ..... دندان هم نیاز به مراقبت دارد
- ۱۰۲۶ ..... عاج و تغییر رنگ های دندان
- ۱۰۲۶ ..... راه های مقابله با درد دندان، به عنوان یک هواکش
- ۱۰۲۷ ..... پوسیدگی دندان ها ریشه ای است
- ۱۰۲۷ ..... مشکلات پالپ دندان
- ۱۰۲۸ ..... ۱۰ نکته جالب درباره بدن انسان
- ۱۰۲۹ ..... پوسیدگی دندان چرا و چگونه؟
- ۱۰۲۹ ..... فرهنگ مسواک و خلال کردن
- ۱۰۳۸ ..... دندان های شیری
- ۱۰۳۹ ..... بیماری لثه
- ۱۰۳۹ ..... چرا دندان عقل را باید کشید؟
- ۱۰۳۹ ..... آدامس و سلامت دهان و دندان
- ۱۰۴۰ ..... نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان (۳)

- نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان (۱) ..... ۱۰۴۰
- نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان (۲) ..... ۱۰۴۱
- الگوی درست تغذیه ، راهی به سوی سلامت ..... ۱۰۴۱
- فلوراید برای دندانهای افراد مسن نیز مفید است ..... ۱۰۴۲
- نخ دندان ..... ۱۰۴۲
- بیماری لثه، بیماری خاموش ..... ۱۰۴۲
- چطور مسواک بزنیم؟ ..... ۱۰۴۳
- خصوصیات یک مسواک استاندارد ..... ۱۰۴۴
- مراقبت در حین درمان ارتودنسی متحرک ..... ۱۰۴۴
- آمالگام ..... ۱۰۴۴
- همه چیز درباره دهان شویه ..... ۱۰۴۵
- سفید کردن دندانهای زنده ..... ۱۰۴۶
- بافت نگهدارنده دندان چیست ؟ ..... ۱۰۴۷
- التهاب لثه ها ( ژنژیویت ) ..... ۱۰۴۷
- جلوگیری از تجمع پلاک‌های دندان ..... ۱۰۴۷
- ۹ مرحله مسواک زدن ..... ۱۰۴۸
- دندان‌هایی که بدموقع درمی‌آیند ..... ۱۰۴۸
- انبردست ممنوع ! ..... ۱۰۴۹
- وقتی دندان به استخوان می چسبد ..... ۱۰۴۹
- دندان های مصنوعی و توصیه های تغذیه ای ..... ۱۰۵۰
- صحتی در باب پوسیدگی دندان ..... ۱۰۵۰
- روش هایی ساده برای سفید ماندن دندانها ..... ۱۰۵۱
- ناگهان دندان درد ..... ۱۰۵۱
- نوشیدنی‌های اسیدی و فرسایش مینای دندان ..... ۱۰۵۲

- ۱۰۵۲ ..... اثرات لیزر در دندانپزشکی
- ۱۰۵۳ ..... سلامت دندان ها و تغذیه
- ۱۰۵۳ ..... آشنایی با انواع روکش دندان
- ۱۰۵۴ ..... سایش شیمیایی دندان ها (DENTAL EROSION)
- ۱۰۵۵ ..... همه چیز در مورد دندانپزشکی
- ۱۰۷۰ ..... دندانپزشکی در ایران
- ۱۰۷۱ ..... تاریخچه دندانپزشکی
- ۱۰۷۲ ..... نکاتی در مورد تمیز کننده های دندان
- ۱۰۷۲ ..... رژیم غذایی
- ۱۰۷۲ ..... تاثیر رژیمهای غذایی بر زیبایی پوست و مو
- ۱۰۷۲ ..... رژیم لاغری و ماسکهای مفید برای استفاده در این زمان
- ۱۰۷۳ ..... موهای شما نیازمند یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین است
- ۱۰۷۳ ..... اسراری در مورد چربی و اضافه وزن
- ۱۰۷۴ ..... رژیم غذایی برای بیماران دیابتی
- ۱۰۷۵ ..... ۱۰ باور نادرست درمورد رژیم غذایی
- ۱۰۷۵ ..... رژیم غذایی درسرما خوردگی و آنفلوآنزا
- ۱۰۷۶ ..... رژیم غذایی تلویزیونی!
- ۱۰۷۶ ..... رژیم غذایی و تغذیه؛ یک رژیم غذایی سالم برای کودکان
- ۱۰۷۷ ..... رژیم لاغری بسیاری را چاق می کند
- ۱۰۷۷ ..... ۵ دلیل برای افزودن سویا به رژیم غذایی روزانه
- ۱۰۷۷ ..... رژیم بگیرید تا سرطان نگیرید
- ۱۰۷۸ ..... اصول اساسی رژیم در دوران شیردهی
- ۱۰۷۸ ..... ترازوی بدن را به کار اندازیم
- ۱۰۷۹ ..... چه رژیمی نیازهای روزانه بدن را تامین می کند؟

- ۱۰۷۹ ..... علل شکست رژیم های غذایی
- ۱۰۷۹ ..... اسرار رژیم های پرچرب
- ۱۰۸۰ ..... رژیم غذایی برای بیماران دیابتی
- ۱۰۸۰ ..... رژیم غذایی در بیماران قلبی
- ۱۰۸۰ ..... رژیم غذایی و تنقلات
- ۱۰۸۱ ..... رژیم غذایی مناسب کودکان پیش دبستانی و راه کارهای م
- ۱۰۸۱ ..... رژیم غذایی مناسب از ابتلا به سرطان ها جلوگیری می ک
- ۱۰۸۱ ..... اسرار کاهش و افزایش وزن بدن
- ۱۰۸۲ ..... باورهای غلط در رژیم غذایی
- ۱۰۸۳ ..... رژیم های غذایی بلند مدت راه سالم تری برای کاهش وزن
- ۱۰۸۳ ..... اصول رژیم غذایی صحیح
- ۱۰۸۴ ..... زنان
- ۱۰۸۴ ..... سقط جنین
- ۱۰۸۴ ..... موهای زاید صورت در زنان
- ۱۰۸۵ ..... نکات بهداشت ویژه دختران و زنان
- ۱۰۸۶ ..... توصیه هایی برای سلامت قلب زنان
- ۱۰۸۶ ..... اگرما در کمین دست شماست!
- ۱۰۸۷ ..... زنان و بلای چاقی!
- ۱۰۸۷ ..... تمام آن چه خانمها باید درباره فصل گرم بدانند
- ۱۰۸۹ ..... زنان خانه دار پیاده روی را در برنامه روزانه خود قر
- ۱۰۸۹ ..... قرص های لاغری واقعا در زندگی خانمها چقدر کارآیی دا
- ۱۰۹۰ ..... دختران آینه زندگی مادران
- ۱۰۹۰ ..... میز تحریر خانمها محل تجمع باکتریها
- ۱۰۹۱ ..... رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روان زنان

- ۱۰۹۱ ..... سلولیت در زنان و راههای درمان آن
- ۱۰۹۱ ..... یائسگی: هورمون ها، میل جنسی و شما
- ۱۰۹۲ ..... نقش هورمون های زنانه در پیشگیری از ساییدگی م
- ۱۰۹۲ ..... وجود ارتباط بین انواع بیماری های سرطانی در زن
- ۱۰۹۲ ..... چاقی در زنان خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد
- ۱۰۹۲ ..... جمجمه زنان ضخیمتر از جمجمه مردان است
- ۱۰۹۲ ..... میزان و تعداد شیردهی در طول شبانه روز
- ۱۰۹۲ ..... حقایقی در مورد حاملگی و ناباروری
- ۱۰۹۳ ..... مزایای زایمان طبیعی
- ۱۰۹۳ ..... رویه صحیح شیردهی روزانه به کودک
- ۱۰۹۴ ..... مصرف بیش از حد گوشت قرمز در دوران بارداری کودک را
- ۱۰۹۴ ..... خانمها: افزایش سن و هورمونها
- ۱۰۹۵ ..... زنان چپ دست عمر کوتاه تری از زنان راست دست دارند
- ۱۰۹۵ ..... عوارض دوران بارداری
- ۱۰۹۵ ..... سرطانهای شایع در زنان و راههای پیشگیری
- ۱۰۹۶ ..... کم خونی تهدیدی برای سلامت زنان
- ۱۰۹۷ ..... بهترین مواد غذایی برای خانم ها
- ۱۰۹۸ ..... کم خوابی زنان ممکن است موجب افزایش فشار خون در آنه
- ۱۰۹۸ ..... دختران خردسال امروز- مادران نابارور فردا
- ۱۰۹۸ ..... خطرات زخمهای پیش سرطانی در بانوان
- ۱۰۹۸ ..... مراقبت های قبل و بعد از بارداری
- ۱۰۹۹ ..... شما هم تصمیم به بارداری دارید؟
- ۱۰۹۹ ..... نان و پنیر و سبزی غذایی سبک ولی کامل
- ۱۱۰۰ ..... زایمان در آب

- ۱۱۰۰ ..... فنیل کتونوری- در ماههای اولیه حاملگی قابل تشخیص است
- ۱۱۰۱ ..... تشخیص کافی یا کم بودن شیر مادر
- ۱۱۰۱ ..... چگونه و بار را کنترل کنیم؟
- ۱۱۰۱ ..... هشت روش طلایی درمان دردهای پیش از قاعدگی
- ۱۱۰۲ ..... نقش تغذیه در کاهش عوارض دوران بارداری
- ۱۱۰۳ ..... چگونه از بوجود آمدن کم خونی در ورزشکاران زن جلوگیری
- ۱۱۰۳ ..... مامان جون لطفا ماست بخور
- ۱۱۰۴ ..... توصیه به زنان باردار در مورد مصرف سیب زمینی
- ۱۱۰۴ ..... مادران شیرده روزانه ۳ لیوان شیر مصرف کنند
- ۱۱۰۴ ..... زنان باردار از مصرف اسیدفولیک غافل نشوند
- ۱۱۰۴ ..... گرسنگی و پرخوری باعث افزایش تهوع در زنان باردار می
- ۱۱۰۵ ..... مکمل‌های ویتامینی دوران بارداری
- ۱۱۰۵ ..... توصیه‌های غذایی به زنان باردار
- ۱۱۰۶ ..... نشانه های حاملگی
- ۱۱۰۶ ..... ناگفته های دوران بارداری
- ۱۱۰۷ ..... استخوان مادر شیرده پوک می شود مگر اینکه...
- ۱۱۰۷ ..... افزایش وزن در بارداری
- ۱۱۰۷ ..... اسید فولیک: پیشگیری از نقصهای عصبی در جنین
- ۱۱۰۸ ..... افزایش وزن در دوران بارداری
- ۱۱۰۹ ..... بارداری در زنان دیابتی
- ۱۱۰۹ ..... نکاتی مفید در مورد سلامت دندان زنان باردار
- ۱۱۰۹ ..... نیاز مبرم زنان به ذخیره کلسیم و آهن
- ۱۱۰۹ ..... لکه بینی در دوران حاملگی
- ۱۱۱۰ ..... گرفتگی (کرامپ یا اسپاسم) عضلات پا در زمان حاملگی

- ۱۱۱۰ ..... شکایات شایع دوران بارداری
- ۱۱۱۱ ..... عوامل کاهش دهنده شیر مادر
- ۱۱۱۲ ..... متوقف کردن روشهای جلوگیری از بارداری
- ۱۱۱۲ ..... علائم و نشانه های بارداری
- ۱۱۱۲ ..... خارش پوست در دوران بارداری
- ۱۱۱۳ ..... تیرگی پوست در زمان حاملگی
- ۱۱۱۳ ..... تغییراتی که باید هنگام اقدام برای بارداری در رژیم
- ۱۱۱۴ ..... خستگی در زمان حاملگی
- ۱۱۱۴ ..... شنا در بارداری
- ۱۱۱۵ ..... درد شکمی در دوران حاملگی
- ۱۱۱۵ ..... سوزش سر دل در حاملگی
- ۱۱۱۶ ..... استراحت مطلق در زمان بارداری
- ۱۱۱۶ ..... افزایش ترشح بزاق در دوران بارداری
- ۱۱۱۶ ..... زنان و پوکی استخوان
- ۱۱۱۷ ..... فعالیت زیاد زنان باردار منجر به کم وزنی غیر عادی ن
- ۱۱۱۷ ..... قرص پیشگیری از بارداری
- ۱۱۱۸ ..... کم خونی و بارداری
- ۱۱۱۹ ..... مزایای فعال ماندن در دوران حاملگی
- ۱۱۱۹ ..... در دوران بارداری خواب کافی فراموش نشود
- ۱۱۱۹ ..... توصیه های دوران بارداری
- ۱۱۲۰ ..... روزه‌داری زنان شیرده با تغذیه مناسب اشکال ندارد
- ۱۱۲۰ ..... مراقبت های پیش از بارداری
- ۱۱۲۱ ..... پیشگیری از بارداری بصورت اضطراری
- ۱۱۲۱ ..... تغییرات پستان در دوران بارداری



- تغییرات مو و ناخن هنگام بارداری ..... ۱۱۲۲
- فشار خون بالا در دوران بارداری ..... ۱۱۲۲
- چگونگی بر خورد با مشکلات شایع دوران حاملگی ..... ۱۱۲۲
- تکرر ادرار در زمان حاملگی ..... ۱۱۲۲
- تکان خوردن جنین در رحم (لگد زدن) ..... ۱۱۲۳
- مراقبت های پس از زایمان ..... ۱۱۲۳
- خونریزی پس از زایمان ..... ۱۱۲۵
- علائم هشدار دهنده پس از زایمان ..... ۱۱۲۵
- گرسنگی مادر در دوران بارداری موجب بروز بیماری در ف ..... ۱۱۲۵
- رحم مصنوعی برای نگهداری تخمک‌های بارور شده ..... ۱۱۲۵
- تورم اندام ها در زمان حاملگی ..... ۱۱۲۵
- مصرف ویتامین B۶ از بروز افسردگی در دوران بارداری ..... ۱۱۲۶
- سقط جنین و زایمان زودهنگام کاربران زن رایانه را ته ..... ۱۱۲۶
- زنانی که دوران بارداری سالمتری دارند ..... ۱۱۲۷
- بارداری و ۹ ماه انتظار ..... ۱۱۲۷
- چاقی پس از زایمان ..... ۱۱۲۷
- دو برابر شدن احتمال سقط جنین با مصرف روزانه دو فنج ..... ۱۱۲۸
- روشهای آگاهی از زمان بارداری ..... ۱۱۲۸
- کیست های تخمدانی و تأثیر آن بر بارداری ..... ۱۱۲۹
- زنان باردار از مصرف زیاد شکر و مواد نشاسته‌ای پرهی ..... ۱۱۲۹
- عوارض افزایش کلسترول خون در بانوان ..... ۱۱۲۹
- اسمیر دهانه رحم ..... ۱۱۳۰
- هورمونهای جنسی زنانه: ..... ۱۱۳۰
- مراقبتهای دندان‌ی در دوران حاملگی ..... ۱۱۳۰

- مشکل ۱۰ درصد زنان ۱۵ تا ۴۵ ساله ..... ۱۱۳۱
- شیوع سکتة مغزی در زنان میانسال دو برابر مردان است ..... ۱۱۳۱
- مصرف «شیشه» در بین زنان رو به افزایش است . ..... ۱۱۳۲
- کنترل دیابت بارداری ..... ۱۱۳۳
- اختلالات رحمی ..... ۱۱۳۳
- مادران شاغل سالم‌ترین زنان هستند . ..... ۱۱۳۴
- در دوران بارداری آب بیشتری بنوشید ..... ۱۱۳۴
- آیا قرص ضدبارداری سرطان‌زاست ..... ۱۱۳۵
- در دوران بارداری سیب بخورید ..... ۱۱۳۵
- ورزش ..... ۱۱۳۵
- حرکت کبری ..... ۱۱۳۵
- حرکت نیلوفر آبی ..... ۱۱۳۶
- تمرینهای مخصوص تقویت عضلات کف لگن ..... ۱۱۳۶
- ورزش و آسیب نخاعی ..... ۱۱۳۷
- ورزش هایی جهت هماهنگی ماهیچه های چشم ..... ۱۱۳۸
- ورزش کنید حتی پشت میز کارتان ..... ۱۱۳۸
- ورزش دست برای کاستن از دردهای آرتروز ..... ۱۱۳۹
- روشهایی برای ترک نکردن ورزش ..... ۱۱۳۹
- شش عادت بد ورزشی ..... ۱۱۴۰
- ۷ اشتباه در ورزشهای قلبی عروقی ..... ۱۱۴۰
- ورزش و سلامتی قلب ..... ۱۱۴۱
- توصیه هائی برای پیاده روی ..... ۱۱۴۲
- ورزش برای ورم مفاصل زنان مفید است ..... ۱۱۴۲
- اثرات ورزش منظم بر سلامت سرخرگ ها ..... ۱۱۴۲

- ۱۱۴۲ ..... خطرات مصرف زیاد مایعات برای ورزشکاران
- ۱۱۴۳ ..... آیا دستگاه های لرزاننده بدن موثرند؟ Body vibrator
- ۱۱۴۳ ..... آهسته دویدن و دویدن
- ۱۱۴۴ ..... حداقل روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی برای مبارزه با پوکی
- ۱۱۴۴ ..... کنترل فشار خون با ورزش
- ۱۱۴۵ ..... پیاده روی
- ۱۱۴۵ ..... چگونه در حالیکه پشت کامپیوتر خود نشسته ایم نرمش کن
- ۱۱۴۶ ..... چگونه در حالیکه پشت کامپیوتر خود نشسته ایم نرمش کن
- ۱۱۴۶ ..... دوساعت پس از تمرینات ورزشی باید از مواد قندی استفا
- ۱۱۴۶ ..... گرفتگی ناگهانی عضلات هنگام پیاده روی
- ۱۱۴۷ ..... نقش ورزش در زندگی افراد هموفیل
- ۱۱۴۷ ..... هموفیلی و ورزش
- ۱۱۴۷ ..... نکات بهداشتی در اسلام
- ۱۱۴۷ ..... تأثیر نماز بر بهداشت خواب
- ۱۱۴۸ ..... آثار بهداشتی و درمانی وضو
- ۱۱۴۸ ..... خواب و استراحت در سیره ی نبوی صلی الله علیه و آله
- ۱۱۵۰ ..... نظام بهداشتی اسلام
- ۱۱۵۲ ..... فواید کم خوری از نظر اسلام
- ۱۱۵۲ ..... بیمارستانها در اسلام
- ۱۱۵۴ ..... اخلاق پزشکی در اسلام
- ۱۱۵۷ ..... آناتومی از دیدگاه فقه و پزشکی
- ۱۱۵۹ ..... با بیماری چگونه برخورد کنیم؟
- ۱۱۶۰ ..... پزشکی در دوره اسلامی قرنهای اول و دوم هجری
- ۱۱۶۶ ..... توصیه های تغذیه ای در روایات

- ۱۱۶۶ ..... توصیه های غذایی برای روزه داران
- ۱۱۶۸ ..... توصیه های سلامتی در ماه مبارک رمضان
- ۱۱۷۰ ..... اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم ص « (۲)»
- ۱۱۷۳ ..... اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم صلی الله علیه و
- ۱۱۷۶ ..... مستحبات و مکروهات غذا خوردن از منظر اسلام
- ۱۱۷۷ ..... جنین شناسی پزشکی و انطباق آن با آیات قرآن
- ۱۱۷۷ ..... آداب خوردن گوشت در اسلام
- ۱۱۷۸ ..... آداب غذا خوردن از نظر اسلام
- ۱۱۷۹ ..... تاثیر نماز بر بیماری های دهان و دندان
- ۱۱۷۹ ..... تأثیر نماز بر بیماری فشار خون
- ۱۱۷۹ ..... تاثیر نماز بر بیماری های پوستی
- ۱۱۷۹ ..... تاثیر نماز بر بیماری تیروئید
- ۱۱۸۰ ..... سلامت موها با حجاب
- ۱۱۸۰ ..... مطالب متفرقه
- ۱۱۸۰ ..... چربی های شکمتان را از بین ببرید
- ۱۱۸۰ ..... چگونه می توانم قد بلندی داشته باشم؟
- ۱۱۸۱ ..... رابطه جوش صورت باید
- ۱۱۸۱ ..... سرکه های آرایشی
- ۱۱۸۱ ..... علت جوش ها در دوره نوجوانی چیست؟
- ۱۱۸۱ ..... وقتی استرس چاق می کند ...
- ۱۱۸۲ ..... ارگونومیک چیست؟
- ۱۱۸۳ ..... یک صندل و صد مشکل
- ۱۱۸۳ ..... سنگفرش بدنت را بشناس
- ۱۱۸۴ ..... زباله، پول، مافیا

- ۱۱۸۵ فصل گرما و سلامت فضای خانه
- ۱۱۸۵ نحوه مقابله با اشعه فرابنفش B و A در برابر پوست
- ۱۱۸۶ خال سرطانی و غیر سرطانی
- ۱۱۸۷ مسمومیت با سموم دفع آفات
- ۱۱۸۷ ظروف یکبار مصرف گیاهی همسو با محیط زیست
- ۱۱۸۸ گربه ناقل انگل به انسان
- ۱۱۸۸ تهدید لامپ‌های کم مصرف برای انسان و محیط زیست
- ۱۱۸۹ اکولوژی انسانی و حفاظت محیط زیست
- ۱۱۸۹ چرخه ی زندگی چیست؟
- ۱۱۹۰ ماده سمی «دی اکسین»
- ۱۱۹۰ صاف بنشینیم یا لم بدهیم؟
- ۱۱۹۰ آمایش پیام های محیط زیستی
- ۱۱۹۶ زباله های الکترونیکی؛ بمب ساعتی دنیای امروز
- ۱۱۹۷ اخلاق زیست محیطی در سفر
- ۱۱۹۸ روش های ضربه فنی کردن «کسالت»
- ۱۱۹۹ بزرگی شکم و درمان آن
- ۱۱۹۹ اثر گلخانه ای و گرم شدن زمین
- ۱۲۰۰ آلودگی هوا
- ۱۲۰۱ آلاینده های شیمیایی هوا
- ۱۲۰۲ پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی
- ۱۲۰۳ گیاهان آپارتمانی و سلامت
- ۱۲۰۴ احتراق و آلودگی هوا
- ۱۲۰۵ اثرات نامطلوب تشعشعات فرکانس موبایل بر روی انسان
- ۱۲۰۵ باران اسیدی (Acid Rain)

- ۱۲۰۶ ..... منابع آلودگی هوا و کاربرد پرتو فرا بنفش و ازون
- ۱۲۰۸ ..... نحوه صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن
- ۱۲۰۹ ..... چرا آشغال می ریزیم؟
- ۱۲۱۰ ..... روش تصفیه آب
- ۱۲۱۱ ..... نشانگان چشمی کار با کامپیوتر (CVS) چیست؟
- ۱۲۱۲ ..... محیط زیست و امنیت جهانی
- ۱۲۱۴ ..... انتقال آلودگی از مدفن های زباله به سفره های آب زیر
- ۱۲۱۷ ..... دومین شهر آلوده کشور
- ۱۲۱۷ ..... هوا آلوده است یعنی چی؟
- ۱۲۱۸ ..... کنترل آلودگی هوا
- ۱۲۲۰ ..... نکات مهم و ایمنی برای خانواده ها
- ۱۲۲۰ ..... توصیه‌هایی برای زندگی سالم‌تر
- ۱۲۲۰ ..... از زباله هم می توان نفت تولید کرد
- ۱۲۲۱ ..... تأثیر فاضلاب و پوس ابهای صنعتی کارخانجات بر آبزیان
- ۱۲۲۲ ..... تولید کمپوست
- ۱۲۲۳ ..... آلودگی نوری معضل جامعه مدرن
- ۱۲۲۳ ..... فصل پیری
- ۱۲۲۴ ..... سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده
- ۱۲۲۴ ..... همه چیز درمورد سردترین نقطه خانه
- ۱۲۲۵ ..... فلور قارچی و نقش آن در بیماری‌های تنفسی زائران
- ۱۲۳۳ ..... اورژانس برای طبیعت
- ۱۲۳۴ ..... شیوه صحیح نشستن پشت میز
- ۱۲۳۴ ..... سالم ترین و بهداشتی ترین کشورها
- ۱۲۳۵ ..... کی بچه دار شویم؟ کی بچه دار نشویم؟

- ۱۲۳۵ ..... من می خوام بخوابم!
- ۱۲۳۶ ..... چوب لای چرخ استخوان
- ۱۲۳۶ ..... راه هایی برای «رفع خستگی»
- ۱۲۳۷ ..... باکتری‌ها و غذاها
- ۱۲۳۷ ..... معنا در مانگری فرانکل در نگاه تحلیلی و نقد
- ۱۲۴۳ ..... ظروف رویی؛ یا روحی؟
- ۱۲۴۳ ..... مروری کوتاه بر اصول پایه کنوانسیون حقوق افراد کم ت
- ۱۲۴۳ ..... تکریم و اسکان سالمندان
- ۱۲۴۵ ..... آینه سپید
- ۱۲۴۷ ..... رموز سلامتی و جوان ماندن
- ۱۲۴۷ ..... نکات ایمنی اسباب بازیها
- ۱۲۴۸ ..... از بازسازی ظروف تفلون خودداری کنید
- ۱۲۴۸ ..... وجود گل و گیاه در محل سکونت به سلامتی خانواده کمک
- ۱۲۴۸ ..... وضعیت مناسب هنگام کار در منزل
- ۱۲۴۹ ..... مصرف موز در درمان لاغری و کم خونی موثر است
- ۱۲۴۹ ..... خطرات کار کردن طولانی با رایانه
- ۱۲۴۹ ..... کفش های خسته کننده
- ۱۲۴۹ ..... چگونه بر خواب بیش از حد غلبه کنیم؟
- ۱۲۵۰ ..... خمیدگی کافیت! پشتتان را صاف نگهدارید
- ۱۲۵۰ ..... کاهش عوامل تحریک کننده آسم در منزل شما
- ۱۲۵۱ ..... خطرات قلیان کمتر از سیگار نیست
- ۱۲۵۱ ..... رابطه سیگار و بیماریها
- ۱۲۵۲ ..... آلودگی های زیست محیطی علت اغلب سرطان های دهان
- ۱۲۵۲ ..... ارتباطات اجتماعی موجب سلامت مغز می شود

- ۱۲۵۲ ..... ظروف یکبار مصرف و تهدید سلامت جامعه
- ۱۲۵۳ ..... اثرات مخرب کامپیوتر بروی سلامتی
- ۱۲۵۳ ..... روش های ساده برای کاهش وزن
- ۱۲۵۴ ..... نیترا ت و نقش آن در سلامتی جامعه
- ۱۲۵۴ ..... نکات ایمنی بخاری های بدون دودکش
- ۱۲۵۵ ..... قتل در آرامش
- ۱۲۵۵ ..... مجاورت با مواد کپک زده موجب ابتلای افراد به افسردگ
- ۱۲۵۵ ..... ده عادت مهم مخرب مغز
- ۱۲۵۶ ..... چگونه بهتر بشینیم
- ۱۲۵۶ ..... تأثیر انجماد بر کیفیت مواد غذایی
- ۱۲۵۶ ..... سلامت احساسیتان را بهبود بخشید
- ۱۲۵۷ ..... عادات سالم در زندگی
- ۱۲۵۸ ..... رفع بوی نامطبوع وسایل آشپزخانه
- ۱۲۵۸ ..... چگونه خواب بهتری در شب داشته باشیم
- ۱۲۵۸ ..... چگونه بهتر بخوابیم؟
- ۱۲۵۹ ..... چگونه با سرما مقابله کنیم؟
- ۱۲۵۹ ..... نور آفتاب به داشتن خوابی بهتر کمک می کند.
- ۱۲۵۹ ..... بدون کم کردن وزن، سایز کم کنید
- ۱۲۶۰ ..... چه خطراتی سلامتی شما را در محل کار تهدید میکند؟
- ۱۲۶۰ ..... طولانی تر زندگی کنید
- ۱۲۶۱ ..... فلزات سنگین سمی و مضر برای انسان
- ۱۲۶۲ ..... تاکتیک های مبارزه با حشرات
- ۱۲۶۲ ..... چند نکته درباره نگه داری دارو در منزل
- ۱۲۶۲ ..... صداهای آلوده



- ۱۲۶۳ ..... اثر امواج تلفن همراه بر مغز
- ۱۲۶۴ ..... کاغذها لبخند می آورند
- ۱۲۶۴ ..... انتقاد پذیری و آسیب شناسی
- ۱۲۶۵ ..... چاق ها افسرده تر از لاغرهایند
- ۱۲۶۵ ..... نگهداری مواد غذایی در ظروف پلاستیکی موجب افسردگی م
- ۱۲۶۵ ..... خطر استفاده نادرست از میکروویو
- ۱۲۶۶ ..... تکنیک های رفع خواب آلودگی
- ۱۲۶۶ ..... از فواید گریه خبر دارید؟
- ۱۲۶۷ ..... اختلالات زناشویی باعث ابتلا به بیماری قلب می شود
- ۱۲۶۷ ..... تقویت کننده های طبیعی برای بدن
- ۱۲۶۸ ..... چرا کرم ها معجزه می کنند
- ۱۲۶۸ ..... تصفیه هوای خانه با گیاهان
- ۱۲۶۹ ..... راه های کنترل حشرات در خانه
- ۱۲۶۹ ..... رابطه روان با بیماری های قلبی
- ۱۲۶۹ ..... جادوی آب گرم
- ۱۲۷۰ ..... مدگرایی با دو چشم بی سو
- ۱۲۷۰ ..... وقتی که ساعات خواب نوجوان بهم می ریزد
- ۱۲۷۰ ..... خطر برق گرفتگی همیشه وجود دارد
- ۱۲۷۱ ..... سه یافته جدید برای سالمندان و نوزادان
- ۱۲۷۱ ..... خاک گلدانها خطر سازند
- ۱۲۷۱ ..... گره کور پیشانی را باز کنید!
- ۱۲۷۱ ..... خواب کوتاه مدت یا چرت زدن (حداقل بیست دقیقه) در رفع
- ۱۲۷۲ ..... نوجوانانی که صبحانه می خورند لاغرتر باقی می مانند
- ۱۲۷۲ ..... سوژه ای که کمتر درباره اش خوانده اید

- عصبانیت سبب ناکارآیی ریه ها می شود ..... ۱۲۷۲
- ویتامین E و سلامت عروق بدن ..... ۱۲۷۳
- هشدارهای به موقع به جراح مغز و اعصاب ..... ۱۲۷۳
- تولید استخوان با استفاده از فن آوری زیستی ..... ۱۲۷۳
- آمپول بدون درد ..... ۱۲۷۳
- ویتامین دی، دشمن سرطان سینه است ..... ۱۲۷۴
- هسته زردآلو کشنده است ..... ۱۲۷۴
- مغز در هنگام دروغگویی فعال تر می شود ..... ۱۲۷۴
- ملاط استخوانی! برای مرمت ستون فقرات ..... ۱۲۷۴
- چاقی اندازه اعضای داخلی بدن را افزایش می ده ..... ۱۲۷۴
- مردان چاق بیشتر در خطر ابتلا به کم هوشی هستند ..... ۱۲۷۴
- مصرف بی رویه آسپرین ، کلیه را از کار می اندازد ..... ۱۲۷۴
- مصرف کلسیم از خطر سکته قلبی می کاهد ..... ۱۲۷۴
- قرص انسولین، 'امیدی تازه برای بیماران دیابت ..... ۱۲۷۴
- کربوهیدرات کمتر سبب کاهش میزان آکنه می شود ..... ۱۲۷۵
- عامل اصلی شروع زوال حافظه ..... ۱۲۷۵
- خبر خوش برای جلوگیری از بیماری ایدز ..... ۱۲۷۵
- ختنه خطر آلودگی به اچ آی وی را کاهش می دهد ..... ۱۲۷۵
- حرکت هاوصداهای ناگهانی می تواند سبب سکته مغزی شود ..... ۱۲۷۵
- مصرف نخود و لوبیا خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را ک ..... ۱۲۷۵
- بی‌خوابی و ساعت بدن ..... ۱۲۷۶
- همه چیز در مورد ویتامین B ..... ۱۲۷۶
- لیپوساکشن ..... ۱۲۷۷
- چپ دستی ..... ۱۲۷۷

- ۱۲۷۸ ..... روش بالا بردن میزان سوخت و ساز بدن
- ۱۲۷۸ ..... چطور با گرفتگی عضله مقابله کنیم؟
- ۱۲۷۹ ..... ساعت بیولوژیک بدن
- ۱۲۸۰ ..... فرار از سیاره عینکی‌ها
- ۱۲۸۰ ..... مصرف مواد غذایی گیاهی و لبنیات ، فشار خون بالا را
- ۱۲۸۰ ..... معایب آب سنگین
- ۱۲۸۱ ..... حقایق عجیب انگیز درباره مغز انسان
- ۱۲۸۱ ..... جراحی لیزری چشم
- ۱۲۸۲ ..... راههای کاهش وزن
- ۱۲۸۳ ..... خطرات و مشکلات ناشی از اضافه وزن
- ۱۲۸۴ ..... راه درمان چاقی کبودکان چیست؟
- ۱۲۸۴ ..... عمل سزارین بدون درد و بیهوشی
- ۱۲۸۵ ..... چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم
- ۱۲۸۵ ..... تخم مرغهای حلال و تخم مرغهای حرام
- ۱۲۸۵ ..... عوارض پوستی سلاحهای شیمیایی
- ۱۲۸۶ ..... خنده بهترین داروی دردها
- ۱۲۸۶ ..... قرص های لاغر کننده!
- ۱۲۸۶ ..... سرطان زایی چیپس سیب زمینی تأیید شد
- ۱۲۸۶ ..... رابطه چاقی و سردردهای شدید
- ۱۲۸۶ ..... در مردان مسن کلسترول پائین خون هم مانند کلسترول با
- ۱۲۸۶ ..... داروی هوشمند درمان سرطان
- ۱۲۸۷ ..... داروی معجزه گر برای درمان سرطان خون
- ۱۲۸۷ ..... داروی جدید برای جلوگیری از سکنه مغزی
- ۱۲۸۷ ..... خطرات کلسیم بیش از حد برای سلامتی

- ۱۲۸۷ ..... علمی رو به آینده -
- ۱۲۸۸ ..... شغل هائی که چاق میکنند -
- ۱۲۸۹ ..... خوب بخورید، خوب زندگی کنید -
- ۱۲۸۹ ..... کوتاه قدر شده ایم، چقدر شیر بخوریم؟ -
- ۱۲۹۰ ..... نمی توانم آب دهانم را قورت بدهم -
- ۱۲۹۰ ..... هیچکس داغش را دوست ندارد -
- ۱۲۹۱ ..... دست نگهدارید -
- ۱۲۹۱ ..... خراشهای کوچک برای درمانهایی بزرگ -
- ۱۲۹۲ ..... مرگ خاموش یک عضو -
- ۱۲۹۳ ..... جوشکاران مستعد ابتلا به آب مروارید هستند -
- ۱۲۹۳ ..... رام کردن گلبولهای سرکش -
- ۱۲۹۴ ..... مرواریدهایی که از دست می دهیم -
- ۱۲۹۶ ..... موجهایی که به مغز می کوبند -
- ۱۲۹۷ ..... به جنگ «ژن»های سرکش برو -
- ۱۲۹۸ ..... مسمومیت غذایی؛ رنجی پس از لذت -
- ۱۲۹۹ ..... روشهایی برای ترک سیگار -
- ۱۲۹۹ ..... سرطان، تهدید یا فرصت؟ -
- ۱۳۰۰ ..... وقتی درمان دردساز می شود -
- ۱۳۰۰ ..... قند خون عامل پیر شدن -
- ۱۳۰۱ ..... حلقه گمشده تولید ویتامین C در گیاهان -
- ۱۳۰۱ ..... ایجاد دریچه قلب با استفاده از سلول های بنیادی -
- ۱۳۰۱ ..... جراحی های سنگین بدون شکافتن بدن -
- ۱۳۰۲ ..... تاثیرات اجتماعی داروهای تقویت کننده ادراک بررسی می -
- ۱۳۰۲ ..... پیوند بافت های استخوانی با مرجان «خلیج فارس» -

- بحران چاقی ..... ۱۳۰۲
- ترکیبی از پلیمر و سلول ..... ۱۳۰۳
- جایگزینی عضو آسیب دیده ..... ۱۳۰۴
- کوسه های درمانگر ..... ۱۳۰۴
- رمانی که بوی کندو می دهد ..... ۱۳۰۵
- جایگزین های غذایی کدامند؟ ..... ۱۳۰۶
- اکثر داروهای چاقی یا لاغری جنبه تجاری و تبلیغات دا ..... ۱۳۰۶
- مراقب عوارض داروهای کاهش وزن باشید ..... ۱۳۰۶
- چربیها؛ خوب یا بد، مساله این است ..... ۱۳۰۷
- بی خوابی ها ..... ۱۳۰۷
- طب سوزنی ..... ۱۳۰۸
- معهده خانه تمام دردها ..... ۱۳۰۹
- چگونگی فعالیت مغز برای تشخیص اصوات ..... ۱۳۰۹
- مشکلات تنفسی با تولد زود هنگام نوزادان ..... ۱۳۰۹
- کاهش سن ابتلا به بیماری دیابت بر اثر عادات بد تغذیه ..... ۱۳۰۹
- نگهداری مواد غذایی ..... ۱۳۰۹
- دو فضای ویژه مغز شدت احساس درد را نشان می دهد ..... ۱۳۱۰
- کم آب نشوید ..... ۱۳۱۰
- کاهش وزن بی دلیل کودک را جدی بگیرید ..... ۱۳۱۰
- چطور مغزمان یخ می زند ..... ۱۳۱۰
- چگونه وزن خود را افزایش دهیم؟ ..... ۱۳۱۰
- حقیقت لاغری ..... ۱۳۱۱
- سرکه سیب موجب لاغری میشود؟ ..... ۱۳۱۱
- من باید چند کیلو باشم؟ ..... ۱۳۱۲

- ۱۳۱۲ ..... لاغر شدن با تنظیم ساعت خواب
- ۱۳۱۳ ..... بی خوابی
- ۱۳۱۳ ..... دوستان چاق کننده
- ۱۳۱۴ ..... مراقب عوارض فصل گرما باشید
- ۱۳۱۴ ..... میکربهایی که به فضا میروند، قویتر به زمین باز میگر
- ۱۳۱۵ ..... تاثیر مثبت خواب نیمروزی
- ۱۳۱۵ ..... کاربرد ژنتیک در تشخیص نژادها و گونه های مختلف
- ۱۳۱۵ ..... راهکارهای مقابله با خشکی پوست
- ۱۳۱۵ ..... روش صحیح تنفس و دریافت انرژی
- ۱۳۱۶ ..... کشف ژنهای کند کننده پیری و سرطان
- ۱۳۱۶ ..... راز پر اشتهایی در چاق ها
- ۱۳۱۷ ..... قد بسیار کوتاه، سلامت جسم و روان را تهدید می کند
- ۱۳۱۷ ..... رموز کاهش وزن
- ۱۳۱۷ ..... سلامت آشپزخانه یا داروخانه؟
- ۱۳۱۷ ..... چاقی بچه ها را جدی بگیرید
- ۱۳۱۷ ..... چاقی کودکان معضل قرن بیست و یک
- ۱۳۱۸ ..... طب سنتی؛ گذشته، حال و آینده
- ۱۳۱۹ ..... طب سنتی دریچه‌ای مطمئن به سلامتی
- ۱۳۱۹ ..... طب سوزنی
- ۱۳۲۲ ..... حجامت
- ۱۳۲۴ ..... تخم پرندگان
- ۱۳۲۵ ..... کاربرد طب فشاری در تجدید قوای حیاتی
- ۱۳۲۵ ..... طب سنتی در ایران
- ۱۳۲۶ ..... چار چوب نظری آب درمانی

- ۱۳۲۷ ..... حجامت ، سنتی فراموش شده
- ۱۳۲۷ ..... احتیاط در بهره‌گیری از طب جایگزین
- ۱۳۲۷ ..... رایحه درمانی
- ۱۳۲۸ ..... به این چرب و چیل ها نیاز داریم
- ۱۳۲۹ ..... گرمی و سردی چیست ؟
- ۱۳۳۰ ..... رایحه درمانی چیست و چگونه انجام می شود ؟
- ۱۳۳۰ ..... طب سوزنی
- ۱۳۳۰ ..... رنگ زرد تحریک‌کننده ذهن، هوش و سیستم اعصاب است
- ۱۳۳۱ ..... نقش مشاغل کم تحرک و پشت‌میزی در بروز اضافه وزن
- ۱۳۳۱ ..... امید تازه ای برای درمان افراد کم رشد و کوتاه قد
- ۱۳۳۱ ..... داشتن دوستان چاق ، احتمال چاق شدن را افزایش می دهد
- ۱۳۳۲ ..... کنترل بیماری آلزایمر
- ۱۳۳۲ ..... نگهداری مواد غذایی در خانه
- ۱۳۳۲ ..... نگهداری عسل
- ۱۳۳۲ ..... تاثیر بی اشتها بر وضعیت مواد مغذی در بدن
- ۱۳۳۲ ..... فنون تنفس
- ۱۳۳۳ ..... چه وقت باید دست به عصا شد؟
- ۱۳۳۴ ..... راز چپ دستی
- ۱۳۳۴ ..... می توان با چربی ها هم دوست شد
- ۱۳۳۵ ..... چند پک سیگار و اینهمه دردسر
- ۱۳۳۶ ..... چربی های مزاحم
- ۱۳۳۶ ..... راه هایی برای از بین بردن خستگی
- ۱۳۳۶ ..... گوشه‌هایی که به حرفتان بدهکار نیستند
- ۱۳۳۸ ..... خوب بخوابید تا چاق نشوید!

- ۱۳۳۸ ..... یخچال و فریزر را با مواد سالم پر کنید
- ۱۳۳۹ ..... داروها و درمان ها
- ۱۳۳۹ ..... فصل بی خوابی
- ۱۳۴۰ ..... فریب آگهی های چاقی و لاغری رانخورید
- ۱۳۴۱ ..... نشستن های طولانی مدت و چاقی
- ۱۳۴۱ ..... ایمنی غذاهای ژنتیک
- ۱۳۴۲ ..... مراقب قاتل خاموش باشیم
- ۱۳۴۲ ..... برای یادآوری بهتر، از چشم کمک بگیرید
- ۱۳۴۲ ..... سوگند به زیتون
- ۱۳۴۳ ..... مصرف هورمون به اندازه سیگار ضرر دارد
- ۱۳۴۳ ..... سرطان را شکست دهیم
- ۱۳۴۴ ..... طعم تلخ زمستان در گلو
- ۱۳۴۴ ..... تاریخ مصرف مواد غذایی
- ۱۳۴۵ ..... بیماریهای جسمانی نوجوان و جوان
- ۱۳۴۵ ..... قد و وزن نوزاد در هنگام تولد
- ۱۳۴۶ ..... هم پس انداز کنید و هم سلامتی را به خود بازگردانید!
- ۱۳۴۶ ..... روزانه به چه مقدار کلسیم نیاز داریم
- ۱۳۴۶ ..... پزشکی و درمان
- ۱۳۵۱ ..... آغاز پیدایش دانش پزشکی
- ۱۳۵۴ ..... پزشکی یکی از مظاهر تمدن
- ۱۳۵۵ ..... مساله این است
- ۱۳۵۵ ..... جوش دادن
- ۱۳۵۵ ..... مرکبات حاوی ویتامین C را با چاقوی تیز برش دهید
- ۱۳۵۵ ..... نخل مهربان، حیرت انگیزترین موهبت خداوند



- ۱۳۵۶ ..... مصرف مکمل کلسیم در دوران بارداری وزن نوزاد را افزا
- ۱۳۵۶ ..... خواص بزاق دهان
- ۱۳۵۶ ..... چرا می‌میریم؟
- ۱۳۵۶ ..... چرا بعضی‌ها هر چه می‌خورند ، چاق نمی‌شوند!
- ۱۳۵۶ ..... هفت ماده غذایی ضدسرطان
- ۱۳۵۷ ..... روی عنصر مهم و فراموش شده
- ۱۳۵۷ ..... هلیکوباکتر پیلوری چیست؟
- ۱۳۵۸ ..... دوقلوهای همسان اثر انگشت یکسان دارند؟
- ۱۳۵۸ ..... انجماد
- ۱۳۵۸ ..... مدت نگه داری در فریزرهای خانگی
- ۱۳۵۸ ..... نگهداری از خرما
- ۱۳۵۸ ..... مردان پرخاشگر ، گلبول سفید بیشتری دارند!
- ۱۳۵۹ ..... راه های پیش گیری از پیری زودرس
- ۱۳۵۹ ..... رابطه کم خونی با میزان یادگیری
- ۱۳۵۹ ..... مزوتراپی چیست؟
- ۱۳۵۹ ..... اخطار جدی در مورد مصرف بتاکس
- ۱۳۶۰ ..... کمیته بین المللی صلیب سرخ
- ۱۳۶۰ ..... نفس کشیدن را یاد بگیرید
- ۱۳۶۱ ..... مقدمه ای بر توان بخشی حرفه ای معلولان
- ۱۳۶۲ ..... کفش راحت و استاندارد قلب دوم انسان
- ۱۳۶۳ ..... مشکلات چشم ناشی از کار با کامپیوتر (Computer Visio)
- ۱۳۶۳ ..... ساختمان چشم انسان (آناتومی چشم)
- ۱۳۶۴ ..... قرصهای ترکیبی خوارکی
- ۱۳۶۶ ..... سؤال از شما پاسخ از متخصصان ما

- ۱۳۶۷ ..... ضرورت تأمین ویتامین «د» برای ساکنین مناطق غباری و
- ۱۳۶۷ ..... کاهش خطر حملات قلبی با خوردن صبحانه
- ۱۳۶۸ ..... ویتامین A ضد چین و چروک
- ۱۳۶۸ ..... لاغر شدن، به گرسنگی کشیدن مربوط نیست!
- ۱۳۶۹ ..... ظروف آلومینیومی جایگزین مناسب ظروف یک بار مصرف
- ۱۳۶۹ ..... کشف اثرات ضد افسردگی «کتامین»
- ۱۳۶۹ ..... ژن درمانی امید آینده درمان ایدز
- ۱۳۶۹ ..... عمل جراحی بهتر از روشهای دیگر برای درمان کمر درد
- ۱۳۶۹ ..... مصرف ویتامین ب و پیشگیری از ناهنجاری های جنینی
- ۱۳۷۰ ..... سیگار کشیدن مسبب سرطان ریه و سایر سرطان هاست
- ۱۳۷۰ ..... فلزات سنگین سمی در داروهای گیاهی
- ۱۳۷۰ ..... پیوند موفقیت آمیز دیسک بین مهره‌ای در چین
- ۱۳۷۰ ..... کم خوابی موجب افزایش وزن میشود
- ۱۳۷۰ ..... وقتی یک نوشابه می‌خورید، چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۳۷۱ ..... یک گام نزدیک‌تر به حیات مصنوعی
- ۱۳۷۱ ..... رؤیای پیوند کامل صورت به حقیقت می‌پیوندد
- ۱۳۷۲ ..... کم کردن قولنج مفاصل
- ۱۳۷۲ ..... ویتامین ها
- ۱۳۷۳ ..... چاقی و لاغری
- ۱۳۷۵ ..... لاغر کردن رانها
- ۱۳۷۶ ..... کشف ژنی که در به خاطر سپردن خاطرات احساسی موثر است
- ۱۳۷۶ ..... با اسکن مغزی می توان مقاصد آینده افراد را تشخیص داد
- ۱۳۷۶ ..... نقش لبنیات در کاهش وزن
- ۱۳۷۷ ..... واکسن آنفلوانزا و حمله قلبی

- ۱۳۷۷ ..... تفاوت‌های نیمکره چپ و راست مغز
- ۱۳۷۷ ..... وضوح چشم انسان چقدر است
- ۱۳۷۸ ..... منیزیم؛ عنصر مقابله با استرس!
- ۱۳۷۸ ..... طب و شیوه زندگی
- ۱۳۷۸ ..... گسترش‌دهندگان سرطان
- ۱۳۷۹ ..... چرا خمیازه مسری است؟
- ۱۳۷۹ ..... مطالعه، میتواند مسمومیت سرب را کاهش دهد
- ۱۳۷۹ ..... همه چیز در مورد چاقی(۳)
- ۱۳۸۰ ..... بوی گل و تقویت حافظه
- ۱۳۸۰ ..... همه چیز در مورد چاقی(۲)
- ۱۳۸۰ ..... خاطرات کاذب
- ۱۳۸۱ ..... واکسن ضد آلرژی
- ۱۳۸۱ ..... همه چیز در مورد چاقی(۱)
- ۱۳۸۱ ..... تولید واکسن ایدز از گوجه فرنگی
- ۱۳۸۲ ..... دست انداز لاغری
- ۱۳۸۲ ..... معرفی " طب سنتی " ایران در کنفرانس بین‌المللی دانش
- ۱۳۸۲ ..... کربوهیدرات منبع مهم غذایی
- ۱۳۸۳ ..... عمل جراحی مغز به وسیله آدم مصنوعی
- ۱۳۸۳ ..... خونریزی بیماری کبدی را تشدید می کند
- ۱۳۸۳ ..... حل معمای تکامل خواب با کرم های چرت زن
- ۱۳۸۳ ..... ریبوفلاوین یا ویتامین B۲
- ۱۳۸۳ ..... نمک پنهان، تهدیدی برای سلامتی
- ۱۳۸۴ ..... قطع عضو در درمان سرطان منسوخ می شود
- ۱۳۸۴ ..... بزرگسالان بد غذا

- ۱۳۸۵ ..... مکمل غذایی وی-آلبومین
- ۱۳۸۵ ..... میکروپها به کارخانه داروسازی تبدیل می شوند
- ۱۳۸۶ ..... کم خوابی عامل چاقی و مرگ زودرس
- ۱۳۸۶ ..... شیوه های نوین درمان کم مویی مردان
- ۱۳۸۶ ..... دیدگاهی تازه نسبت به مرگ سلولی
- ۱۳۸۷ ..... خداحافظی با پوکی استخوان
- ۱۳۸۸ ..... روش های مناسب هنگام ایستادن و نشستن
- ۱۳۸۸ ..... روش جدید برای بررسی احتمال ابتلا به دیابت
- ۱۳۸۸ ..... نکاتی تازه درباره کوچک کردن شکم
- ۱۳۸۹ ..... بهترین دستور برای لاغر شدن
- ۱۳۸۹ ..... هشت راز افراد باریک اندام
- ۱۳۹۰ ..... مصرف بی رویه نمک سبب افزایش وزن میشود
- ۱۳۹۰ ..... کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل
- ۱۳۹۱ ..... خطر نگهدارنده های غذایی برای مغز
- ۱۳۹۱ ..... طب تسکینی امیدبخش بیماران سرطانی
- ۱۳۹۱ ..... چربیهای خون - کلسترول و تری گلیسیرید
- ۱۳۹۱ ..... تب خونریزی دهنده ابولا
- ۱۳۹۲ ..... شیوع سرطان سینه در مردان ایرانی
- ۱۳۹۲ ..... مشکل ۴ درصد مردان
- ۱۳۹۳ ..... سکنه داریم تا سکنه!
- ۱۳۹۳ ..... زگیل، بی خود زگیل نشد!
- ۱۳۹۴ ..... ای دوست! مرا به خاطر آور
- ۱۳۹۵ ..... ما چاق ها یک میلیارد نفریم
- ۱۳۹۶ ..... طاعون قرن جدید

- ۱۳۹۶ ..... کم‌تحرکی ؛ عارضه ی قرن
- ۱۳۹۷ ..... کشنده‌ترین سرطان
- ۱۳۹۸ ..... لوبیاهای سحرآمیز
- ۱۳۹۹ ..... ایران روی کمر بند تالاسمی
- ۱۴۰۰ ..... شکاف کام و لب لب شکری
- ۱۴۰۰ ..... کارکرد طب مکمل در درمان صرع
- ۱۴۰۱ ..... نقش هیپنوتیزم در مقابله با انواع سرطان
- ۱۴۰۱ ..... آیا ناتوانی جنسی قابل درمان است؟
- ۱۴۰۲ ..... عنوان:خدایا به دادم برس بچه ی منو کشت !!!
- ۱۴۰۲ ..... انرژی‌زاهای طبیعی
- ۱۴۰۳ ..... نتایج تکان دهنده مطالعات محققان درباره کباب ترکی
- ۱۴۰۳ ..... دسفرال را بهتر بشناسیم
- ۱۴۰۴ ..... راهکارهای مقابله با پیری
- ۱۴۰۴ ..... روش جراحی Mohs ( ماز )
- ۱۴۰۵ ..... دلایل آمار بالای سرطان پوست
- ۱۴۰۵ ..... کم خونی
- ۱۴۰۶ ..... نیش‌ها(Stings)
- ۱۴۰۶ ..... اولین آسپرین
- ۱۴۰۶ ..... کدام سیب‌زمینی سالم‌تر است
- ۱۴۰۷ ..... مردان سختکوش هم به پزشک نیاز دارند
- ۱۴۰۷ ..... زمانی برای دور ریختن موادغذایی
- ۱۴۰۸ ..... حل معماری خواب با کرمهای چرت زن
- ۱۴۰۸ ..... خستگی و کسالت
- ۱۴۰۸ ..... روانشناسی

- اختلالات روانی ..... ۱۴۰۸
- اختلال خلقی فصلی ..... ۱۴۰۹
- اختلال دوقطبی ..... ۱۴۱۰
- اختلال کم توجهی - بیش فعالی ..... ۱۴۱۱
- اختلالات سازگاری ..... ۱۴۱۲
- اختلالات شخصیت ..... ۱۴۱۴
- استرس ..... ۱۴۱۵
- اسکیزوفرنی ..... ۱۴۱۶
- اختلالات روانی ..... ۱۴۱۷
- با آلزایمر آشنا شوید ..... ۱۴۱۷
- در حمله وحشت زدگی چه باید کرد؟ ..... ۱۴۱۸
- آیا با نسل جدید درمان بیماری آلزایمر آشنا هستید؟ ..... ۱۴۱۸
- با مفهوم عقب ماندگی ذهنی آشنا شوید ..... ۱۴۱۸
- علل بیماری های روانی کدامند؟ ..... ۱۴۱۸
- علل تاخیر مراجعه جهت درمان بیماری های اعصاب و روان ..... ۱۴۱۹
- نشانه های بیماری های روانی کدامند؟ ..... ۱۴۱۹
- آیا مصرف دارو های اعصاب و روان ، عادت به دارو ایجا ..... ۱۴۱۹
- اختلالات شخصیتی یعنی چه؟ ..... ۱۴۱۹
- چگونه می توان اختلال شخصیت را تشخیص داد؟ ..... ۱۴۲۰
- عوامل پدید آورنده اختلالات شخصیتی کدامند؟ ..... ۱۴۲۰
- اختلال شخصیت وسواسی ..... ۱۴۲۰
- چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت وسواسی نقش دارن ..... ۱۴۲۰
- اختلال شخصیت مرزی یعنی چه؟ ..... ۱۴۲۰
- چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت مرزی دخالت دارن ..... ۱۴۲۱

- اختلال شخصیت بدبین یا پارانوئید یعنی چه ؟ ..... ۱۴۲۱
- چه عواملی در بروز اختلالات شخصیتی پارانوئید نقش دا ..... ۱۴۲۱
- اختلال شخصیت وابسته یعنی چه ؟ ..... ۱۴۲۱
- چه عواملی در بروز اختلال شخصیت وابسته نقش دارند ؟ ..... ۱۴۲۱
- اختلال شخصیت اسکیزوئید یعنی چه ؟ ..... ۱۴۲۲
- چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت اسکیزوئید دارند ..... ۱۴۲۲
- اختلال شخصیت ضد اجتماعی چیست ؟ ..... ۱۴۲۲
- عوامل ایجادکننده اختلال شخصیت ضداجتماعی کدامند ؟ ..... ۱۴۲۲
- اختلال شخصیت خودشیفته یعنی چه ؟ ..... ۱۴۲۲
- اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیک چگونه است ؟ ..... ۱۴۲۳
- اختلال شخصیت اجتنابی چگونه است ؟ ..... ۱۴۲۳
- چه عواملی در ایجاد اختلال شخصیتی اجتنابی نقش دارند ..... ۱۴۲۳
- اختلال شخصیت اسکیزوتایپال یا گسیخته گون یعنی چه ؟ ..... ۱۴۲۳
- آیا اختلال شخصیت اسکیزوتایپال قابل درمان است ؟ ..... ۱۴۲۳
- اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟ ..... ۱۴۲۴
- درمان اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟ ..... ۱۴۲۴
- افسردگی چیست ؟ ..... ۱۴۲۴
- چگونه افکار منفی خود را شناسایی کنیم ؟ ..... ۱۴۲۴
- خطاهای شناختی خاص افسردگی کدامند ؟ ..... ۱۴۲۵
- افسردگی فصلی چیست ؟ ..... ۱۴۲۵
- آیا خوشحالی هم نوعی بیماری است ؟ ..... ۱۴۲۵
- اختلال سیکلوتایمیک ( خلق دوره ای ) چیست ؟ ..... ۱۴۲۵
- بیماری اسکیزوفرنیا چیست ؟ چگونه می توان آن را شناخ ..... ۱۴۲۶
- اسکیزوفرنیا چگونه پدید می آید ؟ ..... ۱۴۲۶

- ۱۴۲۶ ..... راه های درمان اسکیزوفرنیا کدامند ؟
- ۱۴۲۶ ..... اختلال تبدیلی ( Conversion Disorder ) چیست ؟
- ۱۴۲۶ ..... اختلال جسمانی کردن ( Domatization disorder ) چیست
- ۱۴۲۷ ..... خود بیمار انگاری یعنی چه ؟
- ۱۴۲۷ ..... اختلال بدشکلی جسمی ( Body Dysmorphic Disorder ) چ
- ۱۴۲۷ ..... اختلال درد یعنی چه ؟
- ۱۴۲۷ ..... گرسنگی عصبی چیست ؟
- ۱۴۲۸ ..... بی اشتهایی عصبی یعنی چه ؟
- ۱۴۲۸ ..... اختلال سایکوز پس از زایمان چگونه است ؟
- ۱۴۲۸ ..... کابوس ، اختلال وحشت خواب و راه رفتن در خواب چگونه
- ۱۴۲۸ ..... بی خوابی چیست ؟ آیا قابل درمان است ؟
- ۱۴۲۸ ..... فشارهای روانی ( بیماری های روان تنی ) چه تاثیری بر
- ۱۴۲۹ ..... رابطه هیجان و اضطراب با بیماری های جسمی چگونه است
- ۱۴۲۹ ..... شخصیت تیپ (A) و (B) چه ویژگی هایی دارد ؟
- ۱۴۳۰ ..... فوبی اختصاصی و فوبی اجتماعی چیست ؟
- ۱۴۳۰ ..... اختلال پانیک ( Panic disorder ) چیست ؟
- ۱۴۳۰ ..... اختلال پس از استرس تروماتیک) و واکنش حاد به استر
- ۱۴۳۰ ..... درمان واکنش حاد به استرس
- ۱۴۳۱ ..... اختلال اضطرابی ژنرالیزه (فراگیر) چیست ؟
- ۱۴۳۱ ..... اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) چیست و علل آن کدامن
- ۱۴۳۱ ..... برای درمان بیماران وسواسی (OCD) چه اقداماتی نیاز ه
- ۱۴۳۲ ..... تریکوتیلومانیا ( وسواس موکنی ) چگونه است ؟
- ۱۴۳۲ ..... اختلال انفجاری متناوب یعنی چه ؟
- ۱۴۳۲ ..... اختلالات تجزیه ای ( Dissociative Disorder ) کدامند



- اختلال هویت تجزیه ای ..... ۱۴۳۲
- مسخ شخصیت ..... ۱۴۳۲
- اختلال انطباقی چیست ؟ ..... ۱۴۳۳
- آمنزی یا اختلال فراموشی چیست ؟ ..... ۱۴۳۳
- دلیریوم یعنی چه ؟ ..... ۱۴۳۳
- دمانس چیست ؟ ..... ۱۴۳۳
- آیا آلزایمر قابل درمان است ؟ ..... ۱۴۳۴
- اختلال هویت جنسی چیست ؟ ..... ۱۴۳۴
- درمان دگرجنس باور چگونه است ؟ ..... ۱۴۳۴
- چه کسانی خودکشی می کنند ؟ ..... ۱۴۳۴
- پرخاشگری چیست ؟ ..... ۱۴۳۵
- عوامل بروز پرخاشگری کدامند ؟ ..... ۱۴۳۵
- اعتیاد از نظر روان شناسی و روان پزشکی ..... ۱۴۳۵
- علل روی بردن به اعتیاد کدامند ؟ ..... ۱۴۳۶
- درمان اعتیاد چگونه است ؟ ..... ۱۴۳۶
- داستان ترک سیگار ..... ۱۴۳۶
- یا اختلال بیش فعالی یا ADHD یعنی چه ؟ ..... ۱۴۳۶
- برای درمان اختلال بیش فعالی یا کمبود توجه چه کار ب ..... ۱۴۳۶
- اختلال تیک گذرا چیست ؟ ..... ۱۴۳۷
- آیا ناخن جویدن هم اختلال است ؟ ..... ۱۴۳۷
- بیماری اوتیسم یا درخودماندگی چیست ؟ ..... ۱۴۳۷
- لکنت زبان چیست ؟ ..... ۱۴۳۷
- برای کمک به کودکی که لکنت زبان دارد ، چه اقداماتی ..... ۱۴۳۷
- افسردگی و راههای غلبه بر آن ..... ۱۴۳۸

- ۱۴۳۹ ..... اضطراب، ترس و کودکان
- ۱۴۴۰ ..... استرس شغلی و راه های مقابله با آن
- ۱۴۴۳ ..... اختلال خواب یعنی چه؟
- ۱۴۴۳ ..... اضطراب کودکی؛ پایه روان رنجوری در بزرگسالی!
- ۱۴۴۴ ..... افسردگی در بیماری نارسایی کلیه
- ۱۴۴۵ ..... افسردگی و علائم آن
- ۱۴۴۶ ..... افسردگی و ایمان
- ۱۴۴۷ ..... اختلافات یادگیری و بهداشت روانی
- ۱۴۴۹ ..... اختلال اضطرابی چیست؟
- ۱۴۵۰ ..... اضطراب و اثرات مخرب آن بر تن و روان
- ۱۴۵۲ ..... افسردگی، ریشه ها و چاره ها
- ۱۴۵۴ ..... در پناه عشق
- ۱۴۵۶ ..... بی توجهی به اختلالات روحی و روانی در سنین اولیه کو
- ۱۴۵۷ ..... نگاهی کوتاه به افسردگی در حاملگی
- ۱۴۵۸ ..... چگونه شخصیت سالمی داشته باشیم؟
- ۱۴۵۹ ..... برقراری ارتباط مناسب با روستاییان
- ۱۴۶۱ ..... هراس اجتماعی در نوجوانان
- ۱۴۶۲ ..... افسردگی ، خزنده و خطرناک
- ۱۴۶۴ ..... اختلال عاطفی فصلی
- ۱۴۶۶ ..... اختلالات نوروتیکی یا روان رنجوری
- ۱۴۶۷ ..... اختلال شخصیت ضد اجتماعی (Antisocial Personality Dis)
- ۱۴۶۸ ..... استرس چیست؟ و چه چیزهایی استرس نامیده نمی شوند؟
- ۱۴۷۰ ..... استرس تان را خودتان کنترل کنید!
- ۱۴۷۱ ..... اسکیزو فرنی هیولای توهم

- ۱۴۷۳ ..... استرس چیست؟
- ۱۴۷۴ ..... اختلالات توجه (بیش‌فعالی)
- ۱۴۷۶ ..... اختلال خلقی فصلی
- ۱۴۷۷ ..... اضطراب کودکان
- ۱۴۷۸ ..... اختلال هویت جنسی از دیدگاه صاحب‌نظران
- ۱۴۸۳ ..... افسردگی چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟
- ۱۴۸۵ ..... افسردگی در کودکان
- ۱۴۸۶ ..... استرس شغلی و سلامت روانی
- ۱۴۸۷ ..... اختلال رفتار در کودکان
- ۱۴۸۸ ..... اختلالات حافظه در افراد سیگاری
- ۱۴۸۸ ..... افسردگی و قرص ضد افسردگی باعث پوکی استخوان م
- ۱۴۸۸ ..... اسکیزوفرنی (جنون جوانی)
- ۱۴۹۰ ..... توهمات در شنیده‌ها و دیده‌ها
- ۱۴۹۱ ..... افسردگی پس‌زایمان را درک کن
- ۱۴۹۲ ..... افسردگی پس‌از‌زایمان
- ۱۴۹۳ ..... استرس در دوران نوزادی
- ۱۴۹۴ ..... استرس و بیماریهای حاد
- ۱۴۹۵ ..... اعصاب و روان
- ۱۴۹۹ ..... مسائل متفرقه و روانشناسی
- ۱۴۹۹ ..... ارتباط چشمی: مهمترین ابزار در ارتباط
- ۱۵۰۰ ..... ادراک بین فردی
- ۱۵۰۲ ..... آیا به مربی زندگی نیاز دارید؟
- ۱۵۰۳ ..... آمادگی روانی برای بقا و ادامه زندگی
- ۱۵۰۴ ..... احساسات: ذاتی یا اکتسابی

- تفاوت زنان و مردان: استرس و افسردگی ..... ۱۵۰۴
- ۱۰ نکته برای رشد معنوی و روحانی ..... ۱۵۰۶
- ۱۰ تکنیک برای تغییر احساسات و تصور ذهنی ..... ۱۵۰۶
- ۸ راهکار ساده برای یک زندگی بدون استرس ..... ۱۵۰۸
- ۶ تکنیک کنترل احساسات ..... ۱۵۰۹
- ۵ روش برای تغییر طرز فکر و ایجاد عزت نفس ..... ۱۵۰۹
- ارتباط بستنی و شخصیت ..... ۱۵۱۰
- استرس کمتر = عمر بیشتر ..... ۱۵۱۱
- اسرار چشم‌ها ..... ۱۵۱۲
- اصول زندگی و قوانین زیستن ..... ۱۵۱۳
- اعتماد بنفس و تصویر ذهنی جسم ..... ۱۵۱۳
- افزایش آگاهی ..... ۱۵۱۵
- اگر بخواهیم میتوانیم خوشبخت باشیم ..... ۱۵۱۶
- با خوش بینی غیر ممکن را ممکن سازید ..... ۱۵۱۷
- با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار ک ..... ۱۵۱۸
- با گذشته خود آشتی کنید ..... ۱۵۱۹
- با همسایگان شرور چگونه برخورد کنیم؟ ..... ۱۵۲۱
- بازتابگرایی - کلید درک فردی ..... ۱۵۲۳
- بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید ..... ۱۵۲۳
- برای شاد بودن شکرگذار داشته‌هایتان باشید ..... ۱۵۲۴
- بلوغ هیجانی ..... ۱۵۲۵
- به دوست معتاد خود کمک کنید ..... ۱۵۲۶
- به زندگی خود معنویت بخشی ..... ۱۵۲۷
- بهداشت روانی ..... ۱۵۲۹

- ۱۵۳۰ ..... پارادوکس زندگی
- ۱۵۳۰ ..... پدیده دژآوو - وقایع از پیش دیده شده
- ۱۵۳۲ ..... پیشگویی کامبخش
- ۱۵۳۳ ..... تاثیر رنگ ها بر زندگی
- ۱۵۳۴ ..... تاثیر سایتها و تصاویر مستهجن بر کودکان و نوجوانان
- ۱۵۳۵ ..... تاثیر لبخند در زندگی
- ۱۵۳۶ ..... تاثیر مذهب بر دیدگاه کهولت و مرگ
- ۱۵۳۷ ..... تاثیر مهربانی بروی سلامتی
- ۱۵۳۸ ..... تاثیرات اعتیاد بر جامعه و خانواده
- ۱۵۳۹ ..... تاثیرات زندگی معنادار و هدفمند
- ۱۵۳۹ ..... تاثیرات متقابل رویا و افسردگی
- ۱۵۴۰ ..... تاثیرات هنر درمانی بر سلامت ذهنی
- ۱۵۴۱ ..... تحلیلی علمی درباره تفاوت دین حقیقی و خرافه
- ۱۵۴۴ ..... تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم
- ۱۵۴۶ ..... تقویت نیروی تمرکز
- ۱۵۴۷ ..... تکنیکهای حافظه - بخش ۱
- ۱۵۴۹ ..... تکنیکهای حافظه - بخش ۲
- ۱۵۵۱ ..... تمدد اعصاب
- ۱۵۵۲ ..... جامعه ستیزی، یک اختلال شخصیتی
- ۱۵۵۳ ..... چگونه انسان خوبی باشیم؟
- ۱۵۵۶ ..... چرا باید دعا کنیم؟
- ۱۵۵۷ ..... چرا باید دیگران را ببخشیم؟
- ۱۵۵۹ ..... چرا شیطان وجود داد؟
- ۱۵۶۰ ..... چگونه به افراد روحیه بدهیم؟

- ۱۵۶۰ ..... چگونه خاطره های بد را از یاد ببریم
- ۱۵۶۱ ..... چگونه رفتارمان را تغییر دهیم؟
- ۱۵۶۲ ..... چگونه فرد خوش بینی باشیم؟
- ۱۵۶۳ ..... چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم؟
- ۱۵۶۴ ..... خشم و کنترل آن
- ۱۵۶۵ ..... خصوصیات افراد خود ساخته
- ۱۵۶۶ ..... خود ادراکی در مقابل واقعیت
- ۱۵۶۷ ..... خودآگاهی و کم رویی
- ۱۵۶۸ ..... خوشبینی و مثبت اندیشی جهت تسکین استرس
- ۱۵۶۹ ..... در ۲۰ دقیقه خود را بشناسی
- ۱۵۷۱ ..... درجات آگاهی انسان
- ۱۵۷۳ ..... درسهایی برای زندگی
- ۱۵۷۳ ..... دروغگویی بیمارگونه
- ۱۵۷۴ ..... راهنمای سریع برای خودشناسی
- ۱۵۷۵ ..... رمز گشایی شخصیت افراد ( ریخت شناسی )
- ۱۵۷۶ ..... روانشناسی درک و پیش بینی واکنشهای افراد
- ۱۵۸۰ ..... روانشناسی رنگها
- ۱۵۸۱ ..... روش برخورد با افکار وسواسی
- ۱۵۸۲ ..... آیا تنبیه بدنی شیوه مناسبی برای تربیت کودکان است
- ۱۵۸۳ ..... به فرزندانان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند
- ۱۵۸۴ ..... به کودکان خود برای غلبه بر استرس کمک کنید
- ۱۵۸۵ ..... شستشوی مغزی
- ۱۵۸۵ ..... صداقت احساسی و نقش آن در زندگی
- ۱۵۸۷ ..... صداقت چیست و چگونه بوجود می آید؟

- ۱۵۸۸ ..... فلسفه زندگی
- ۱۵۸۹ ..... فواید بالقوه قصه گوی
- ۱۵۹۰ ..... فواید تفریح و سرگرمی در زندگی
- ۱۵۹۱ ..... آیا میتوان خوشبختی را با پول خرید؟
- ۱۵۹۲ ..... چگونه می توان روان سالم تری داشت؟
- ۱۵۹۲ ..... رابطه استرس و جوش صورت
- ۱۵۹۳ ..... راه‌های به دست آوردن آرامش
- ۱۵۹۳ ..... فشار از اعصاب، درد از اندام
- ۱۵۹۴ ..... روان‌پریشی، دیوانگی و جنون آنی
- ۱۵۹۵ ..... هیپوکندریا ( خود بیمار انگاری )
- ۱۵۹۶ ..... عوامل به وجود آورنده استرس
- ۱۵۹۸ ..... سلامت روانی دانش‌آموزان و راه های تأمین آن
- ۱۵۹۹ ..... روان شناسی برد و باخت
- ۱۶۰۱ ..... پرخاشگری
- ۱۶۰۱ ..... تأثیر نماز بر وسواس عملی
- ۱۶۰۲ ..... تاثیر نماز بر وسواس فکری
- ۱۶۰۳ ..... نماز و تلقین های سازنده روانی
- ۱۶۰۵ ..... نماز و خود شکوفایی
- ۱۶۰۶ ..... تاثیر نماز بر کاهش اضطراب
- ۱۶۰۷ ..... تاثیر نماز بر شخصیت ظنین (پارائوئید)
- ۱۶۰۸ ..... افسرده ای؟ نماز صبح بخون!
- ۱۶۰۹ ..... فقر و بهداشت روانی از دیدگاه دین و روانشناسی (۱)
- ۱۶۱۳ ..... فقر و بهداشت روانی از دیدگاه دین و روانشناسی (۲)
- ۱۶۱۷ ..... تأثیر دین و دعا بر بهداشت روانی

- ۱۶۱۸ ..... ۷ عادت آرامش بخش
- ۱۶۱۹ ..... قاطعیت یعنی چه ؟
- ۱۶۲۰ ..... باید گریست
- ۱۶۲۱ ..... تاثیر گریه بر سلامت روان
- ۱۶۲۱ ..... نقش ورزش در درمان افسردگی
- ۱۶۲۲ ..... ترس و راهکارهای مقابله با آن
- ۱۶۲۳ ..... مبارزه با استرس در محل کار و زندگی
- ۱۶۲۴ ..... زندگی بدون اضطراب
- ۱۶۲۶ ..... بهداشت روانی در مدارس
- ۱۶۲۸ ..... مقاومت در برابر استرس‌های زندگی
- ۱۶۲۹ ..... غلبه بر استرس و بی‌خوابی با تقویت ذهن
- ۱۶۳۰ ..... بروز استرس و پیشگیری از آن
- ۱۶۳۱ ..... چند گام تا آرامش
- ۱۶۳۲ ..... وضعیت روانی بیماران مبتلا به ایدز
- ۱۶۳۳ ..... خوش اخلاق باشید
- ۱۶۳۴ ..... چگونه بر استرس غلبه کنیم؟
- ۱۶۳۵ ..... مضطرب نباشید
- ۱۶۳۶ ..... این خاطره‌های روی اعصاب
- ۱۶۳۸ ..... دوکلمه درباره دلتنگی
- ۱۶۳۸ ..... خودتو بذار جاش
- ۱۶۴۱ ..... مقابله با هیولای ترس
- ۱۶۴۱ ..... احساس شادی برای بهتر زیستن
- ۱۶۴۲ ..... ایمان و اضطراب
- ۱۶۴۵ ..... فشار روانی در محیط کار



- ۱۶۴۶ ..... سلامت سه بعدی
- ۱۶۴۷ ..... سلامت عمومی و بهداشت روانی دانش‌آموزان
- ۱۶۴۸ ..... تاثیر موفقیت و شکست تحصیلی بر سلامت روانی دانش‌آمو
- ۱۶۵۱ ..... ایستاده با باد
- ۱۶۵۲ ..... عزت زیاده!
- ۱۶۵۴ ..... کنترل خشم
- ۱۶۵۵ ..... کم رنگ کردن خاطره های تلخ
- ۱۶۵۶ ..... نقش بخشش در سلامت روح و جسم
- ۱۶۵۷ ..... مدیریت صحیح استرس
- ۱۶۵۸ ..... آرام باشید، آرام‌تر
- ۱۶۵۹ ..... ۱۰ گام تا آرامش
- ۱۶۶۱ ..... تیاتر درمانی در درمان اختلالات روانی
- ۱۶۶۲ ..... قرآن و بهداشت روانی
- ۱۶۶۴ ..... چگونه با تنش های عصبی اطرافمان برخورد کنیم؟
- ۱۶۶۵ ..... کشف «ترس» کشف «اضطراب»
- ۱۶۶۶ ..... چرا با دیگران مهربان هستیم!؟
- ۱۶۶۷ ..... تعارض و بهداشت روانی
- ۱۶۶۸ ..... نقاب آرامش
- ۱۶۷۲ ..... فرق ترس و اضطراب
- ۱۶۷۳ ..... مدیریت پرخاشگری
- ۱۶۷۵ ..... ۱۹ راه افزایش شادابی و طول عمر
- ۱۶۷۵ ..... افزایش فعالیت ذهنی با داشتن روحیه شاد
- ۱۶۷۶ ..... بهداشت روانی
- ۱۶۷۷ ..... دین و خودآرایی

- ۱۶۸۰ ..... معجزات خنده
- ۱۶۸۱ ..... آلودگی صوتی
- ۱۶۸۶ ..... بهداشت مدارس
- ۱۶۸۷ ..... فنون ریلکس تراپی: آرامش درمانی
- ۱۶۹۴ ..... مقابله با عوامل تنش زا
- ۱۶۹۵ ..... حدیث پریشانی
- ۱۶۹۶ ..... چرا بعضی ها بهتر می توانند با فشارهای روانی مقابله
- ۱۶۹۹ ..... ورزش و نقش آن در سلامت روان
- ۱۷۰۰ ..... بهداشت روانی تحصیلی و شغلی
- ۱۷۰۳ ..... بهداشت روان در گفتار بزرگان
- ۱۷۰۵ ..... بهداشت روانی از دیدگاه اسلام
- ۱۷۰۶ ..... آیا مصرف ویتامین به درمان افسردگی کمک می کند؟
- ۱۷۰۷ ..... تأثیر وضعیت روانی مادر بر جنین
- ۱۷۰۹ ..... بهداشت روانی
- ۱۷۱۰ ..... سرچشمه ی اضطراب در کودکان
- ۱۷۱۴ ..... تاثیر سلامت روان مادر بر کودک
- ۱۷۱۴ ..... نخستین فشارهای روحی رشد مغز انسان را محدود می کند
- ۱۷۱۵ ..... بهداشت روانی دوران بلوغ
- ۱۷۱۷ ..... ایمان نیاوریم به آغاز فصل سرد
- ۱۷۱۹ ..... آرامش در حضور واژگان
- ۱۷۲۱ ..... نگرانی های افراطی در زندگی روزمره، غیرطبیعی و نابو
- ۱۷۲۲ ..... نقش مذهب در سلامت روان
- ۱۷۲۳ ..... روابط خانوادگی کلید شادی جوانان
- ۱۷۲۴ ..... کودکان و داغدیدگی

- ۱۷۲۷ ..... چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم
- ۱۷۲۸ ..... شخصیت و مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری آن
- ۱۷۴۰ ..... نگاهی به حافظه و فراموشی در روان شناسی
- ۱۷۴۹ ..... محروم، زجر کشیده و فراموش شده
- ۱۷۵۰ ..... زندگی با اعصابی خط خطی
- ۱۷۵۲ ..... دیباچه ی شخصیت
- ۱۷۵۷ ..... بهداشت روان در اسلام
- ۱۷۶۳ ..... بهداشت روان در پرتو آموزه های نبوی
- ۱۷۷۰ ..... زندگی در برج ها، روح را می خراشد
- ۱۷۷۱ ..... روان شناسی بی خوابی
- ۱۷۷۲ ..... تقویت جسم و روح
- ۱۷۷۲ ..... رنگ ها و سلامت روان
- ۱۷۷۴ ..... چرا دچار افسردگی می شویم؟
- ۱۷۷۶ ..... راه مقابله با استرس چیست؟
- ۱۷۷۷ ..... ۷ باور غلط درباره روانشناسان
- ۱۷۷۹ ..... تاثیر ورزش بر آرامش
- ۱۷۷۹ ..... الگوها و نظریه های عمده بهداشت روانی
- ۱۷۸۶ ..... بچه گاز نگیر!
- ۱۷۸۶ ..... تحلیل روانکاوانه پرخاشگری در کودکان و نوجوانان
- ۱۷۸۸ ..... با خطاهای شناختی بیشتر آشنا شویم
- ۱۷۹۰ ..... باورهای غلط در مورد شخصیت
- ۱۷۹۱ ..... غمگینی ها و افسردگی و شیوه های مواجهه با آن
- ۱۷۹۲ ..... بهداشت روانی کارکنان سازمانها
- ۱۷۹۴ ..... روان فراموش شده من

- ۱۷۹۶ ..... آلاینده‌های داخل منزل موجب کاهش بهره‌هوشی کودکان م
- ۱۷۹۶ ..... شخصیت مختل، بادکنکی است از ادعا!
- ۱۷۹۷ ..... با افسردگی پس از زایمان چه کار کنیم؟
- ۱۷۹۸ ..... احترام گذاشتن به کودک "گامی در جهت تامین سلامت روان
- ۱۷۹۹ ..... تأثیر مستقیم موسیقی بر روان کودکان
- ۱۸۰۰ ..... مجموعه احادیث در زمینه بهداشت روانی
- ۱۸۰۱ ..... اضطراب صحبت کردن در برابر جمع
- ۱۸۰۲ ..... اهمیت عواطف مثبت در زندگی
- ۱۸۰۲ ..... زنگ خطر اختلالات روانی - رفتاری
- ۱۸۰۳ ..... تاثیر باور نکردنی رنگ ها بر آرامش انسان
- ۱۸۰۴ ..... بهداشت روانی در دختران و زنان جوان
- ۱۸۰۵ ..... بخند تا بمانی
- ۱۸۰۶ ..... زندگی سالم
- ۱۸۰۷ ..... نظم و ترتیب از بروز آلزایمر جلوگیری می‌کند
- ۱۸۰۸ ..... روانشناسی بالینی
- ۱۸۰۹ ..... مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله
- ۱۸۰۹ ..... خانم ها و افسردگی: درک شکاف میان خانمها و آقایون
- ۱۸۱۱ ..... بحران خودکشی
- ۱۸۱۳ ..... پایین آوردن نقطه جوش نوجوانان
- ۱۸۱۵ ..... چه کنیم که عادت نگرانی دست از سرمان بردارد؟
- ۱۸۱۵ ..... در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر!
- ۱۸۱۵ ..... حیا و خودآرایی و نقش آن در سلامت روانی
- ۱۸۱۸ ..... چگونه وسواس خود را درمان کنیم؟
- ۱۸۱۹ ..... ترس کودکان تا کجا طبیعی است؟

- ۱۸۲۰ ..... سوءظن یا شیزوفرنی
- ۱۸۲۰ ..... خواب حافظه را تقویت می‌کند
- ۱۸۲۰ ..... پیشگیری از افسردگی با نماز صبح
- ۱۸۲۱ ..... چند نکته برای حفظ سلامت روانی
- ۱۸۲۲ ..... روشهای کنترل فشار روانی
- ۱۸۲۳ ..... راهکارهای عملی موثر در تأمین بهداشت روانی کودکان
- ۱۸۲۴ ..... نگاهی به عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن
- ۱۸۲۸ ..... نقش ایمان به خدا در سلامت روان
- ۱۸۲۹ ..... آرامش دل با یاد خدا
- ۱۸۳۱ ..... آوای قرآن و آرامش دل‌ها
- ۱۸۳۲ ..... وقتی افسردگی جای نشاط را می‌گیرد
- ۱۸۳۳ ..... بررسی و تحلیل افسردگی در کودکان با رویکرد پیشگیری
- ۱۸۳۵ ..... جهان کوچک غمگین
- ۱۸۳۷ ..... کودکم افسرده است
- ۱۸۳۸ ..... با بچه «پررو»ها چه کنیم؟
- ۱۸۳۹ ..... سوگواری در کودکان
- ۱۸۴۰ ..... نگاهی به بیماری اختلال هراس
- ۱۸۴۱ ..... با شهامت بگویید نه
- ۱۸۴۳ ..... وسواس و درمان آن
- ۱۸۵۶ ..... آنچه مدیران و کارکنان باید درباره استرس بدانند
- ۱۸۵۹ ..... گم‌شده‌ای به نام نشاط اجتماعی
- ۱۸۶۰ ..... وسواسی‌ها مراقب باشند
- ۱۸۶۰ ..... اگر استرس بگذارد
- ۱۸۶۲ ..... من نمی‌ترسم

- ۱۸۶۳ ..... وسواسی نشوید
- ۱۸۶۵ ..... چطور بر اضطراب چیره شویم؟
- ۱۸۶۵ ..... راهکارهای کاهش استرس
- ۱۸۶۶ ..... سوء استفاده عاطفی
- ۱۸۶۷ ..... نوزادان نیز مستعد ابتلا به بیماری‌های روانی هستند
- ۱۸۶۸ ..... وسواسهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟
- ۱۸۶۹ ..... روش به دست آوردن اعتماد به نفس و تقویت اراده
- ۱۸۶۹ ..... فرزندان ناسازگار
- ۱۸۷۱ ..... عوامل خانوادگی موثر بر بهداشت روانی
- ۱۸۷۲ ..... تاثیر رنگ ها بر زندگی انسان
- ۱۸۷۳ ..... چرا کودکان افسرده می شوند؟
- ۱۸۷۴ ..... نقش خانواده در بهداشت روانی
- ۱۸۷۵ ..... وابستگی بیش از حد یا دلبستگی دلهره‌آمیز
- ۱۸۷۷ ..... تأثیر محیط زیست سالم بر انسان در آموزه‌های اسلامی
- ۱۸۸۴ ..... چگونه با استرسهای زندگی مقابله کنیم
- ۱۸۸۶ ..... مکانیسم بروز اضطراب از دیدگاه روان شناسی اسلامی
- ۱۸۸۷ ..... مدیریت احساسات
- ۱۸۸۸ ..... کاهش فشار عصبی ناشی از کار
- ۱۸۸۹ ..... خانه ای بدون استرس
- ۱۸۹۰ ..... چرا کودکان دروغ می گویند
- ۱۸۹۳ ..... تنش های روحی عامل بروز شب ادراری
- ۱۸۹۳ ..... راههای رسیدن به آرامش روانی
- ۱۹۰۲ ..... مقابله با افسردگی
- ۱۹۰۳ ..... آرامش در خانواده عمر را طولانی می کند

- ۱۹۰۳ ..... چند شغله بودن موجب افزایش استرس می شود
- ۱۹۰۴ ..... تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی
- ۱۹۰۵ ..... بیش فعالی شایعترین اختلال روانپزشکی در کودکان است
- ۱۹۰۶ ..... ده گام در برقراری سلامت روح
- ۱۹۰۷ ..... استرس در کودکان را جدی بگیریم
- ۱۹۰۸ ..... نشانه افسردگی‌ات را بشناس
- ۱۹۱۰ ..... بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی هست
- ۱۹۱۱ ..... مشاجره‌های والدین، تاثیرات منفی روی کودکان دارد
- ۱۹۱۱ ..... لکنت زبان در کودکان
- ۱۹۱۳ ..... مشکل روانی متقاضیان جراحی زیبایی
- ۱۹۱۳ ..... تأثیر عبادات در پیشگیری و درمان اختلالات روان
- ۱۹۱۴ ..... وقتی کوچولوها پریشان می شوند
- ۱۹۱۷ ..... با کمک همسرم افسردگی را شکست دادم
- ۱۹۱۸ ..... چقدر تیک را می شناسید؟
- ۱۹۱۹ ..... فقر عاطفی
- ۱۹۲۱ ..... کودکان نیز افسرده می شوند
- ۱۹۲۲ ..... اینقدر وسواسی نباشید
- ۱۹۲۴ ..... تاثیر روان بر بدن
- ۱۹۲۵ ..... پرخاشگری در کودکان
- ۱۹۲۷ ..... من می ترسم
- ۱۹۲۷ ..... تحلیلی روانشناختی بر اختلالات اضطرابی
- ۱۹۳۰ ..... نگاهی به تیک و درمان های آن
- ۱۹۳۲ ..... اهمیت عواطف مثبت در زندگی
- ۱۹۳۳ ..... آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی

- ۱۹۳۵ ..... پرورش سلامت روان در کودکان
- ۱۹۳۵ ..... تاثیر مستقیم رژیم غذایی بر اختلالات روانی
- ۱۹۳۶ ..... بهداشت روان
- ۱۹۳۸ ..... بخشش و بهداشت روانی
- ۱۹۴۰ ..... بگو «تاراحت»، تا راحت شوی
- ۱۹۴۱ ..... صبحانه پرچرب باعث افزایش تنش عصبی می شود
- ۱۹۴۱ ..... تحریک شدید مغزی به تقویت حافظه کمک کند
- ۱۹۴۱ ..... تماشای چهره خندان مغز افراد برون گرا را فعال می کن
- ۱۹۴۲ ..... استرس ناشی از معضلات اقتصادی قلب را از کار می اندا
- ۱۹۴۲ ..... یافته های جدید دانشمندان درمورد نحوه تاثیر درد در
- ۱۹۴۲ ..... آرامش مادران در دوران بارداری به هوش کودکان کمک می
- ۱۹۴۲ ..... تماس پوستی مادر و نوزاد باعث کاهش افسردگی پس از زا
- ۱۹۴۳ ..... رابطه غذا با خلق و خو
- ۱۹۴۳ ..... ۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس
- ۱۹۴۴ ..... ترس کودک از پزشک
- ۱۹۴۷ ..... چرا انسانها خواب می بینند؟
- ۱۹۴۸ ..... تغذیه و سلامت جسم و روان
- ۱۹۴۸ ..... بیماری تماس با شیطان
- ۱۹۵۰ ..... تأثیر تغذیه بر اخلاق
- ۱۹۵۲ ..... کودکانم به موقع نمی خوابد
- ۱۹۵۳ ..... خواص درمانی رنگ سبز
- ۱۹۵۳ ..... افکار منفی بدن را آسیب پذیر می کند
- ۱۹۵۴ ..... نقاشی درمانی ؛ مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاه
- ۱۹۵۴ ..... اضطراب و زندگی ناسالم سن بلوغ دختران را کاهش داده



- تاثیر تغذیه مناسب در کاهش استرس و اضطراب ..... ۱۹۵۴
- آثار مخرب استفاده کودکان از بازی‌های کامپیوتری ..... ۱۹۵۵
- رابطه بین زن‌ها و رفتارهای شخصیتی افراد ..... ۱۹۵۵
- بروز صدمات روانی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن ..... ۱۹۵۵
- انسان های باهوش ، صبورتر و خطر پذیرترند ..... ۱۹۵۵
- تاثیر شیر مادر بر کاهش استرس کودکان ..... ۱۹۵۵
- روشهای درمان لکنت زبان ..... ۱۹۵۶
- ویتامین ضد استرس ..... ۱۹۵۷
- درمان های جدید جنون افسردگی ..... ۱۹۵۷
- کودکان و نوجوانان را یار باشیم نه بار ..... ۱۹۵۹
- نور غم ها را برطرف می کند ..... ۱۹۶۱
- زنان بیشتر نزد پزشک می روند ..... ۱۹۶۱
- عقب ماندگی ذهنی چیست ؟ ..... ۱۹۶۲
- آشنایی با عارضه فراموشی ..... ۱۹۶۴
- تقویت ایمان و باورهای دینی، راهی برای رهایی از افس ..... ۱۹۶۵
- چگونه سوء تفاهم را مدیریت کنیم؟ ..... ۱۹۶۷
- اضطراب جدایی و ترس از مدرسه مهمترین اختلال دوره اب ..... ۱۹۷۰
- فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی ناشی از محیط ک ..... ۱۹۷۰
- افسردگی فصل زمستان ..... ۱۹۷۲
- روش های موفقیت ..... ۱۹۷۳
- فاکتور اصلی موفقیت ..... ۱۹۷۳
- ۳ گام تا رسیدن به موفقیت ..... ۱۹۷۴
- ۴ فاکتور موفقیت شغلی ..... ۱۹۷۵
- ۵ تکنیک برای ایجاد و تخریب اعتماد در محیط کار ..... ۱۹۷۶

- ۵ خصوصیت اخلاقی افراد پر درآمد ..... ۱۹۷۷
- ۵ قانون برای مدیران و رؤیسان ..... ۱۹۷۸
- ۶ روش ساده برای برنامه ریزی بودجه در خانواده ..... ۱۹۷۹
- ۶ کلاه فکری: نگاه کردن به تصمیمات از همه جوانب ..... ۱۹۷۹
- ۶ نکته پیرامون مهارت‌های مدیریتی ..... ۱۹۸۱
- ۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی ..... ۱۹۸۲
- ۷ درس از فرهنگ تجارت ژاپنی ها ..... ۱۹۸۳
- ۷ راه علاقمند کردن شنوندگان ..... ۱۹۸۵
- ۷ روش برای کسب احترام ..... ۱۹۸۵
- ۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی ..... ۱۹۸۷
- ۷ نکته برای مدیریت یک تیم موفق ..... ۱۹۸۸
- ۸ اشتباه سرمایه گذاران در بازار سهام ..... ۱۹۸۹
- روش برای القاء مثبت گرایی ..... ۱۹۹۰
- ۸ روش برای کسب حقوق بیشتر هنگام استخدام ..... ۱۹۹۲
- ۹ راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس ..... ۱۹۹۲
- ۹ نکته درمورد حفظ شأن و ارزش فردی در محیط کار ..... ۱۹۹۳
- ۹ ویژگی افراد موفق در کار و تجارت ..... ۱۹۹۴
- ۱۰ اشتباه بدیهی در سرمایه گذاری ..... ۱۹۹۵
- ۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی ..... ۱۹۹۶
- ۱۰ راهکار برای مذاکرات و معاملات تجاری ..... ۱۹۹۷
- ۱۰ روش برای از بین بردن خستگی کار ..... ۱۹۹۸
- ۱۰ روش برای حمایت دیگران در رسیدن به موفقیت ..... ۱۹۹۹
- ۱۰ روش مؤثر برای موفقیت در دانشگاه ..... ۲۰۰۰
- ۱۰ قانون برای موفقیت در شرکتها ..... ۲۰۰۰

- ۱۰ قانون رهبری برای مدیران ..... ۲۰۰۱
- ۱۰ قدم برای انتخاب شغل ..... ۲۰۰۲
- ۱۰ قدم برای جذب انسانها، ایده ها و فرصتهای عالی ..... ۲۰۰۳
- ۱۰ کلید طلایی برای رسیدن به آرزوهای درونی ..... ۲۰۰۴
- ۱۰ نکته برای شروع یک کار جدید ..... ۲۰۰۵
- ۱۰ نگرش که مانع پیشرفت در زندگی می شود ..... ۲۰۰۶
- ۱۱ قانون اصلی برای ارتباطات انسانی ..... ۲۰۰۷
- ۱۲ اشتباه مؤسسين شرکتهای در آغاز کار ..... ۲۰۰۸
- ۱۲ راه برای کنترل احساسات در محل کار ..... ۲۰۰۹
- ۵ روش برای ایجاد خلاقیت و ایده های بزرگ در ذهن ..... ۲۰۱۰
- ۱۲ گام برای ترقی در کار و گرفتن ترفیع ..... ۲۰۱۱
- ۱۲ نکته برای طرح گفتگوی کوتاه و سودمند ..... ۲۰۱۲
- ۱۲ نکته برای کار کردن با خانم ها ..... ۲۰۱۳
- ۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت ..... ۲۰۱۴
- ۱۵ روش برای تاثیر گذاری و متقاعد کردن دیگران ..... ۲۰۱۵
- ۱۵ روش برای توسعه کار و تجارت ..... ۲۰۱۶
- ۱۷ راه برای تبدیل شدن به یک فرد بالغ و کامل ..... ۲۰۱۶
- ۲۰ روش برای تحت تاثیر قرار دادن رئیس اداره ..... ۲۰۱۸
- اتیکت مکالمات تجاری و شغلی ..... ۲۰۱۹
- اتیکت و آداب شغلی ..... ۲۰۲۰
- آثار نیرومند سؤال نمودن در بهبود مهارتهای ارتباطی ..... ۲۰۲۱
- احساسات خود را کنترل کنید ..... ۲۰۲۳
- آداب استفاده از تلفن در محل کار ..... ۲۰۲۴
- آداب رفتار و معاشرت با همکاران ..... ۲۰۲۵

- ۲۰۲۶ ..... آداب مصاحبه شغلی
- ۲۰۲۷ ..... آداب و روش ارسال ایمیل کارآمد
- ۲۰۲۸ ..... ارتقای قدرت درونی و درک بهتر از زندگی
- ۲۰۲۹ ..... ارزش خود را در محل کار دریابید
- ۲۰۳۰ ..... از اشتباهات خود درس بگیرید
- ۲۰۳۱ ..... از مکتب زندگی، برای موفقیت درس بیاموزیم
- ۲۰۳۲ ..... استراتژی فروشندگی اینترنتی - ۵ راه برای موفقیت
- ۲۰۳۲ ..... استراتژی های کاربردی برای موفقیت
- ۲۰۳۳ ..... اشتباهات رایج در ایجاد و ارسال نامه های الکترونیکی
- ۲۰۳۵ ..... اعتبارتان را خودتان می سازید
- ۲۰۳۶ ..... اعتماد بنفس بالا، یک ضرورت حیاتی
- ۲۰۳۷ ..... انتقاد پذیری، مهارتی شاخص در کار
- ۲۰۳۸ ..... آنچه برای خلاق شدن باید بدانید
- ۲۰۳۹ ..... انواع دست دادن
- ۲۰۴۰ ..... اهمیت دانستن نقش ها و وظایف شغلی برای موفقیت
- ۲۰۴۱ ..... اهمیت نوشتن اهداف و آرزوها برای رسیدن به آنها
- ۲۰۴۱ ..... آیا از شغل خود راضی هستید؟
- ۲۰۴۲ ..... آیا ظاهر شما به کارتان صدمه می زند؟
- ۲۰۴۳ ..... آیا قدرت به تباهی می گراید؟
- ۲۰۴۴ ..... ایجاد تعادل بین کار و خوشی
- ۲۰۴۵ ..... با رئیس اداره بد خو چگونه رفتار کنیم؟
- ۲۰۴۶ ..... با ضعف ها و کاستی هایتان مقابله کنید
- ۲۰۴۷ ..... با موفقیت مقاصدتان را دنبال کنید
- ۲۰۴۸ ..... با همکاران حسود خود چگونه برخورد کنیم؟

- ۲۰۴۹ ----- بازسازی اعتماد بنفس
- ۲۰۵۱ ----- باور کنید که استحقاق بهترینها را دارید
- ۲۰۵۱ ----- بر اشتباهات شغلی و کاری خود غلبه کنید
- ۲۰۵۲ ----- برای افزایش اعتماد بنفس نیاز به تایید دیگران دارید
- ۲۰۵۳ ----- برای دستیابی به اهدافتان: قاطر را دور بزنید
- ۲۰۵۳ ----- برخورد با پارتی بازی در محل کار
- ۲۰۵۴ ----- برخورد با شکستهای شغلی
- ۲۰۵۵ ----- برنامه ریزی اثر بخش
- ۲۰۵۵ ----- برنامه ریزی شغلی
- ۲۰۵۷ ----- به آن چه که دارید فکر کنید
- ۲۰۵۸ ----- رییس و مرئوس همه باید قدم بزنند
- ۲۰۵۹ ----- چه کسی می‌برد، چه کسی می‌بازد؟
- ۲۰۶۲ ----- نقش تغذیه در بهره وری کارکنان و تغذیه در محیط کار
- ۲۰۶۳ ----- پرسش و پاسخ
- ۲۰۶۳ ----- دانستنیهای پزشکی
- ۲۰۶۳ ----- لاغر شدن
- ۲۰۶۴ ----- وسایل آرایشی و پوست حساس
- ۲۰۶۴ ----- مضرات سیگار
- ۲۰۶۴ ----- موی بلند
- ۲۰۶۴ ----- ضخیم شدن موها به سبب اصلاح
- ۲۰۶۴ ----- بارداری و مراقبتهای دندان پزشکی
- ۲۰۶۴ ----- عینک (نکات مهم در خرید)
- ۲۰۶۵ ----- عینکهای نزدیک بین هنگام کار با رایانه
- ۲۰۶۵ ----- عینکهای پیرچشمی

- ۲۰۶۵ ..... عینک تدریجی
- ۲۰۶۵ ..... تقویت موهای صورت
- ۲۰۶۵ ..... لیزر درمانی و موهای زاید
- ۲۰۶۶ ..... روزه سبب لاغری
- ۲۰۶۶ ..... روزه و افت قند خون
- ۲۰۶۶ ..... کنترل فشار خون
- ۲۰۶۶ ..... خون‌دماغ
- ۲۰۶۷ ..... درمان قطع نخاع
- ۲۰۶۷ ..... توارث سرطان
- ۲۰۶۷ ..... عمل زیبایی بینی
- ۲۰۶۷ ..... عوارض لیزر
- ۲۰۶۸ ..... جراحی بینی با لیزر
- ۲۰۶۸ ..... جراحی پلاستیک بینی
- ۲۰۶۸ ..... جراحی بینی
- ۲۰۶۸ ..... جراحی بینی
- ۲۰۶۸ ..... رینوپلاستی
- ۲۰۶۹ ..... جراحی بینی
- ۲۰۶۹ ..... جراحی پلاستیک بینی
- ۲۰۶۹ ..... خسته شدن
- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو و تخصص
- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو
- ۲۰۷۰ ..... کاشت موی طبیعی
- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو
- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو

- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو در خانم ها
- ۲۰۷۰ ..... روش جدید غیر جراحی (FIT)
- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو
- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو
- ۲۰۷۰ ..... کاشت مو
- ۲۰۷۱ ..... کاشت مو
- ۲۰۷۱ ..... لاغر شدن
- ۲۰۷۱ ..... عوارض مخرب مواد مخدر و الکل
- ۲۰۷۲ ..... اعتیاد با سیگار
- ۲۰۷۳ ..... درمان اعتیاد
- ۲۰۷۳ ..... درمان اعتیاد و کاهش شیوع ایدز
- ۲۰۷۳ ..... شناسایی عفونت HIV
- ۲۰۷۳ ..... تشخیص بیماران مبتلا به ایدز
- ۲۰۷۳ ..... بیوست و کاهش اشتها
- ۲۰۷۳ ..... سفید شدن مو
- ۲۰۷۴ ..... برطرف شدن لک محل
- ۲۰۷۴ ..... پریدن جسم خارجی به گلو
- ۲۰۷۴ ..... ورزش و قلب
- ۲۰۷۵ ..... نقش روی در بدن
- ۲۰۷۶ ..... نقش فسفر در بدن
- ۲۰۷۷ ..... شیوه صحیح پشت میز نشستن
- ۲۰۷۸ ..... نقش منیزیم در بدن
- ۲۰۷۹ ..... جوان ماندن پوست
- ۲۰۷۹ ..... افزایش شادابی و طول عمر

- ۲۰۸۰ ..... کاهش بیشتر وزن
- ۲۰۸۰ ..... درد عضلات
- ۲۰۸۱ ..... کمر درد در دوران بارداری
- ۲۰۸۱ ..... ورزش در دوران بارداری
- ۲۰۸۱ ..... ورم در دوران بارداری
- ۲۰۸۲ ..... فردی که غش کرده
- ۲۰۸۲ ..... گرمادگی
- ۲۰۸۲ ..... تاثیر ورزش بر ریه ها
- ۲۰۸۳ ..... دستگاه تنفس
- ۲۰۸۳ ..... کمک های اولیه در زلزله
- ۲۰۸۷ ..... نقش ید در بدن
- ۲۰۸۸ ..... نقش سدیم در بدن
- ۲۰۸۹ ..... نقش کلسیم در بدن
- ۲۰۹۰ ..... مکمل ویتامین D
- ۲۰۹۱ ..... ورزش و سلامت روان
- ۲۰۹۲ ..... ماساژ
- ۲۰۹۲ ..... از شیر گرفتن کودک
- ۲۰۹۲ ..... سکته قلبی
- ۲۰۹۳ ..... احیای فرد غرق شده
- ۲۰۹۳ ..... دوران حاملگی
- ۲۰۹۳ ..... روابط زناشویی در دوران بارداری
- ۲۰۹۳ ..... اعتیاد به ورزش
- ۲۰۹۴ ..... اندام ساعت شنی
- ۲۰۹۴ ..... کم خونی فقر آهن



- ۲۰۹۵ ..... کمک های اولیه در سوختگی
- ۲۰۹۷ ..... کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها
- ۲۱۰۰ ..... کمک های اولیه در آسیب‌های الکتریکی
- ۲۱۰۱ ..... بالابردن وزن
- ۲۱۰۲ ..... مارگزیدگی
- ۲۱۰۴ ..... عقرب گزیدگی
- ۲۱۰۴ ..... دمای اتاق نوزاد
- ۲۱۰۵ ..... غذاهای مفید و مضر برای قلب
- ۲۱۰۵ ..... سل فعال
- ۲۱۰۵ ..... شوک
- ۲۱۰۶ ..... ریزش مو
- ۲۱۰۶ ..... دوپینگ خونی
- ۲۱۰۷ ..... ورزش بعد از خوردن غذای چرب
- ۲۱۰۷ ..... احیای قلبی - ریوی
- ۲۱۰۸ ..... رگ به رگ شدن در ورزشکاران
- ۲۱۰۹ ..... مراقبت از نوزاد تازه متولد شده
- ۲۱۱۰ ..... پیشگیری از خفگی در کودکان
- ۲۱۱۱ ..... صرع و مدرسه
- ۲۱۱۲ ..... ورزش و خلق و خو
- ۲۱۱۳ ..... دندان عقل
- ۲۱۱۳ ..... آدامس و دندان
- ۲۱۱۴ ..... تشعشعات فرکانس موبایل
- ۲۱۱۴ ..... ازن و سلامت انسان
- ۲۱۱۵ ..... صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن

- ۲۱۱۶ ..... شنا و تاثیر آن بر روان انسان
- ۲۱۱۶ ..... قفل شدن زانو نشانه
- ۲۱۱۷ ..... گرفتگی ناگهانی عضلات
- ۲۱۱۷ ..... دسفرال
- ۲۱۱۸ ..... کمک های اولیه در تصادفات
- ۲۱۲۲ ..... ورزش در زندگی افراد هموفیلی
- ۲۱۲۲ ..... علائم و علت‌های گوش درد
- ۲۱۲۲ ..... تشنج ناشی از تب
- ۲۱۲۳ ..... عوارض رینو پلاستی ( جراحی بینی)
- ۲۱۲۳ ..... دیابت و زندگی سالم
- ۲۱۲۴ ..... ورزش و سکته
- ۲۱۲۴ ..... نقش آب در بدن
- ۲۱۲۸ ..... کمک‌های اولیه
- ۲۱۲۹ ..... کلسیم ناکافی
- ۲۱۳۰ ..... لاکتوز
- ۲۱۳۰ ..... تغذیه
- ۲۱۳۰ ..... تغذیه هنگام امتحانات
- ۲۱۳۱ ..... بدغذایی کودک
- ۲۱۳۱ ..... شیرگرم و سرد
- ۲۱۳۱ ..... عدم مصرف گوشت در کودکان
- ۲۱۳۱ ..... روغن زیتون و سرخ کردن
- ۲۱۳۲ ..... آلرژی غذایی
- ۲۱۳۲ ..... زیره برای کاهش وزن
- ۲۱۳۳ ..... کافئین

- ۲۱۳۴ ..... قارچ
- ۲۱۳۴ ..... میوه و چاقی
- ۲۱۳۴ ..... لاغر شدن
- ۲۱۳۵ ..... رژیم غنی از میوه و سبزی
- ۲۱۳۵ ..... کاهش وزن
- ۲۱۳۵ ..... گریه نوزادان
- ۲۱۳۶ ..... خوردن خامه
- ۲۱۳۶ ..... وزن زیاد کودک
- ۲۱۳۶ ..... حساسیت غذایی
- ۲۱۳۶ ..... آداب خوردن گوشت در اسلام
- ۲۱۳۷ ..... آداب غذاخوردن در اسلام
- ۲۱۳۷ ..... تغذیه و اخلاق
- ۲۱۳۸ ..... مواد غذایی مخصوص صبحانه
- ۲۱۴۰ ..... بی‌میلی کودکان به صبحانه
- ۲۱۴۰ ..... صبحانه
- ۲۱۴۰ ..... صبحانه
- ۲۱۴۱ ..... تغذیه در بیماریهای عفونی
- ۲۱۴۳ ..... تغذیه در قرآن
- ۲۱۴۴ ..... آداب خوردن میوه در اسلام
- ۲۱۴۴ ..... مکروهات و مستحبات غذا خوردن
- ۲۱۴۵ ..... ماست
- ۲۱۴۵ ..... بارداری و رژیم غذایی
- ۲۱۴۶ ..... صبحانه و ارزش غذایی آن
- ۲۱۴۷ ..... غذاهای سوزاننده چربی

- ۲۱۴۸ ..... تغذیه ی کودکان
- ۲۱۴۸ ..... نمک
- ۲۱۴۹ ..... رژیم غذایی در پرکاری تیروئید
- ۲۱۵۰ ..... اختلالات پرخوری
- ۲۱۵۰ ..... تغذیه مناسب برای درمان یبوست
- ۲۱۵۰ ..... بدترین روشها و مکانها برای غذاخوردن
- ۲۱۵۱ ..... تغذیه در سالمندان
- ۲۱۵۲ ..... اثرات سو تغذیه
- ۲۱۵۳ ..... تغییر غذا برای کاهش وزن
- ۲۱۵۳ ..... تغذیه در روایات اسلامی
- ۲۱۵۴ ..... بی میلی کودکان به صبحانه
- ۲۱۵۵ ..... تشخیص میگوی سالم
- ۲۱۵۶ ..... ارزش غذایی میگو
- ۲۱۵۶ ..... رژیم غذایی سالم برای کودکان
- ۲۱۵۷ ..... تغذیه پس از زایمان
- ۲۱۵۸ ..... درمان بی اشتها
- ۲۱۵۸ ..... بی اشتها
- ۲۱۵۸ ..... شیر دادن و از شیر گرفتن
- ۲۱۶۱ ..... تغذیه در بیماریهای عفونی
- ۲۱۶۳ ..... آداب غذا خوردن در اسلام
- ۲۱۶۶ ..... نقش تغذیه در پیش گیری از سرطان
- ۲۱۶۷ ..... تغذیه در بیماران MS
- ۲۱۶۸ ..... رژیم غذایی در بیماری آرتروز
- ۲۱۶۸ ..... غذای کودک از یک تا دوازده ماهگی

- ۲۱۷۱ ..... ریز مغذیها
- ۲۱۷۲ ..... بهداشت ظروف مواد غذایی
- ۲۱۷۲ ..... پنیر
- ۲۱۷۳ ..... رهنمودهای اسلام در مورد خوردن
- ۲۱۷۳ ..... مستحبات و مکروهات غذا خوردن
- ۲۱۷۴ ..... قهوه و میزان مصرف آن
- ۲۱۷۵ ..... غذای پیش از ورزش
- ۲۱۷۵ ..... ماهی و سکنه مغزی
- ۲۱۷۵ ..... نوشابه های گازدار
- ۲۱۷۷ ..... ماست
- ۲۱۷۷ ..... آداب آشامیدن در اسلام
- ۲۱۷۷ ..... تغذیه در بیماریهای استخوان و مفاصل
- ۲۱۷۷ ..... تغذیه در مبتلایان به میگرن
- ۲۱۷۸ ..... شیر و فرآورده های لبنی
- ۲۱۷۸ ..... امگا۳
- ۲۱۸۱ ..... نان سالم
- ۲۱۸۲ ..... طب سنتی و گیاهی
- ۲۱۸۲ ..... سرکه و خواص آن
- ۲۱۸۲ ..... عسل
- ۲۱۸۲ ..... روغن زیتون
- ۲۱۸۲ ..... روغن زیتون
- ۲۱۸۳ ..... انبه و ارزش غذایی آن
- ۲۱۸۳ ..... موسیر
- ۲۱۸۳ ..... هویج

- ۲۱۸۳ ..... نمک
- ۲۱۸۳ ..... نارگیل
- ۲۱۸۴ ..... سرکه
- ۲۱۸۴ ..... شیر
- ۲۱۸۵ ..... انجیر
- ۲۱۸۵ ..... انجیر و ارزش غذایی آن
- ۲۱۸۵ ..... انجیر و خواص طبی آن
- ۲۱۸۶ ..... قهوه و مضرات آن
- ۲۱۸۶ ..... گردو
- ۲۱۸۶ ..... بالنگ
- ۲۱۸۶ ..... بادام شیرین
- ۲۱۸۷ ..... زرشک
- ۲۱۸۷ ..... خیار
- ۲۱۸۷ ..... سنجد
- ۲۱۸۷ ..... پاپایا (خربزه درختی)
- ۲۱۸۷ ..... عسل
- ۲۱۸۸ ..... نارگیل
- ۲۱۸۸ ..... موز
- ۲۱۸۸ ..... آناناس
- ۲۱۸۸ ..... لیمو
- ۲۱۸۹ ..... غوره
- ۲۱۸۹ ..... بلوط
- ۲۱۸۹ ..... خربزه و طالبی
- ۲۱۸۹ ..... توت

۲۱۸۹	بادام تلخ
۲۱۹۰	پرتقال
۲۱۹۰	زیتون
۲۱۹۰	سیب
۲۱۹۰	عدس
۲۱۹۱	لیمو ترش
۲۱۹۱	هندوانه
۲۱۹۲	شلغم
۲۱۹۳	هلو
۲۱۹۳	هویج و منافع آن
۲۱۹۳	گردو و استفاده های درمانی آن
۲۱۹۴	گلابی
۲۱۹۴	گریپ فروت
۲۱۹۴	کدو
۲۱۹۴	آلوی خشک
۲۱۹۴	انگور
۲۱۹۵	انار
۲۱۹۵	توت فرنگی
۲۱۹۵	سیر
۲۱۹۶	انجیر
۲۱۹۶	به
۲۱۹۶	پسته
۲۱۹۶	پیاز
۲۱۹۶	تمشک

- گیلاس ..... ۲۱۹۷
- مرزه ..... ۲۱۹۷
- سنبل الطیب (سنبل کوهی) ..... ۲۱۹۸
- شاتره ..... ۲۱۹۹
- صبر زرد (آلونه ورا) ..... ۲۱۹۹
- بهار نارنج ..... ۲۲۰۰
- داروهای گیاهی برای التهاب مفاصل ..... ۲۲۰۱
- آویشن ..... ۲۲۰۱
- کاسنی ..... ۲۲۰۱
- عصاره شیرخشت و اثر آن در بهبود زردی ..... ۲۲۰۲
- اسفرزه ..... ۲۲۰۲
- گلاب ..... ۲۲۰۲
- شیره درخت انجیر ..... ۲۲۰۳
- برگ انجیر ..... ۲۲۰۳
- عصاره ی هسته ی انگور (PCO) ..... ۲۲۰۴
- عصاره ی هسته ی انگور گیاه سنا ..... ۲۲۰۵
- شیرین بیان ..... ۲۲۰۵
- خارشتر ..... ۲۲۰۵
- حشیشة الجرب ..... ۲۲۰۵
- نعناع ..... ۲۲۰۵
- آب درمانی ..... ۲۲۰۵
- زنجبیل ..... ۲۲۰۶
- زرشک ..... ۲۲۰۶
- ریشه، پوست و ساقه زرشک ..... ۲۲۰۶



- ۲۲۰۶ ..... برگ زرشک
- ۲۲۰۶ ..... رایحه درمانی
- ۲۲۰۷ ..... نعنا و پونه
- ۲۲۰۸ ..... تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض
- ۲۲۰۸ ..... گرمی و سردی
- ۲۲۰۹ ..... زنجبیل برای زنان باردار
- ۲۲۰۹ ..... کلم
- ۲۲۰۹ ..... مرزه
- ۲۲۱۰ ..... سیر
- ۲۲۱۰ ..... انواع سیر
- ۲۲۱۱ ..... کلم و درمان سرطان معده
- ۲۲۱۲ ..... شلغم
- ۲۲۱۴ ..... کنجد و موارد استحصالی از
- ۲۲۱۵ ..... گل گاوزبان
- ۲۲۱۶ ..... بابونه و طرز تهیه فرآورده‌های آن
- ۲۲۱۶ ..... چای ترخون
- ۲۲۱۶ ..... چای شبت
- ۲۲۱۷ ..... تمبر هندی
- ۲۲۱۷ ..... حجامت
- ۲۲۱۷ ..... سنبل ختایی
- ۲۲۱۸ ..... کندورانگو
- ۲۲۱۸ ..... زردچوبه
- ۲۲۱۹ ..... زیره سبز
- ۲۲۲۰ ..... خیار شنبر

- ۲۲۲۰ ..... خولنجان
- ۲۲۲۰ ..... خطمی
- ۲۲۲۰ ..... خشک - سه کوهک
- ۲۲۲۰ ..... خریق سیاه
- ۲۲۲۱ ..... خریق
- ۲۲۲۱ ..... خرنوب
- ۲۲۲۱ ..... خرزهره
- ۲۲۲۱ ..... خرچنگ دریایی
- ۲۲۲۱ ..... خردل
- ۲۲۲۲ ..... کرفس
- ۲۲۲۲ ..... زردآلو
- ۲۲۲۲ ..... جو
- ۲۲۲۳ ..... دارچین
- ۲۲۲۳ ..... هل
- ۲۲۲۴ ..... عسل گشنیز
- ۲۲۲۴ ..... عسل افاقیا
- ۲۲۲۴ ..... عسل یونجه
- ۲۲۲۴ ..... عسل مرکبات
- ۲۲۲۴ ..... عسل کنار
- ۲۲۲۴ ..... عسل سیاه دانه
- ۲۲۲۴ ..... عسل گون
- ۲۲۲۴ ..... عسل آویشن
- ۲۲۲۴ ..... عسل جعفری
- ۲۲۲۴ ..... عسل آفتاب گردان

- ۲۲۲۴ ..... عسل بابونه
- ۲۲۲۵ ..... بابونه
- ۲۲۲۵ ..... آرتیشو ( کنگر فرنگی Artichoke )
- ۲۲۲۶ ..... ریحان
- ۲۲۲۶ ..... بابا آدم
- ۲۲۲۶ ..... مهر گیاه
- ۲۲۲۷ ..... میخک
- ۲۲۲۷ ..... گل گاوزبان
- ۲۲۲۷ ..... چغندر
- ۲۲۲۷ ..... سیب
- ۲۲۲۸ ..... آووکادو
- ۲۲۲۸ ..... روناس
- ۲۲۲۹ ..... زعفران
- ۲۲۲۹ ..... پنج انگشت
- ۲۲۲۹ ..... پرسیاوشان
- ۲۲۲۹ ..... موم
- ۲۲۳۰ ..... درخت مصطکی
- ۲۲۳۰ ..... مازیون (هفت برگ )
- ۲۲۳۰ ..... مازو
- ۲۲۳۰ ..... ماش دارو
- ۲۲۳۰ ..... مامیثا
- ۲۲۳۱ ..... مارچوبه
- ۲۲۳۱ ..... لوبیا گرگی
- ۲۲۳۱ ..... لادن(قاسوس)

- ۲۲۳۱ ..... هوه چوبه
- ۲۲۳۲ ..... هلیله
- ۲۲۳۲ ..... هل
- ۲۲۳۲ ..... هزار چشم
- ۲۲۳۲ ..... ورس
- ۲۲۳۲ ..... وج
- ۲۲۳۳ ..... واله
- ۲۲۳۳ ..... نیطافیلی
- ۲۲۳۳ ..... نیل
- ۲۲۳۳ ..... نشاسته
- ۲۲۳۳ ..... نرثقیس
- ۲۲۳۴ ..... نخود
- ۲۲۳۴ ..... صنوبر
- ۲۲۳۴ ..... عالیون
- ۲۲۳۴ ..... عالوسیس
- ۲۲۳۴ ..... شاه افسر - ناخنگ
- ۲۲۳۵ ..... شاه تره - تخم ترتیزک
- ۲۲۳۵ ..... شاه دانه
- ۲۲۳۵ ..... شاه پسند
- ۲۲۳۵ ..... شبدر
- ۲۲۳۶ ..... شوید
- ۲۲۳۶ ..... شرنگ ، هندوانه ابوجهل
- ۲۲۳۶ ..... شفتالو
- ۲۲۳۶ ..... شقورس

- ۲۲۳۶ ..... شلکا انجیر
- ۲۲۳۶ ..... شلمک
- ۲۲۳۷ ..... شنبلیله
- ۲۲۳۷ ..... شوکران (بیخ تفتی)
- ۲۲۳۷ ..... خربزه
- ۲۲۳۷ ..... خرفه
- ۲۲۳۸ ..... حناء
- ۲۲۳۸ ..... حب البان
- ۲۲۳۸ ..... حب الصنوبر
- ۲۲۳۸ ..... چنار
- ۲۲۳۹ ..... چاتلانقوش
- ۲۲۳۹ ..... جنطیانا
- ۲۲۳۹ ..... زیره
- ۲۲۴۰ ..... زیتون
- ۲۲۴۰ ..... زوفای خشک
- ۲۲۴۰ ..... زوفرا
- ۲۲۴۱ ..... زنبق (ایرسا)
- ۲۲۴۱ ..... زنجبیل بیابانی
- ۲۲۴۱ ..... زنجفیل
- ۲۲۴۱ ..... زفت
- ۲۲۴۲ ..... زغال اخته
- ۲۲۴۲ ..... زاج بلوری
- ۲۲۴۲ ..... زاج زرد
- ۲۲۴۲ ..... زاج سبز

- ۲۲۴۲ ..... زاج
- ۲۲۴۲ ..... ریواس
- ۲۲۴۲ ..... ریس
- ۲۲۴۳ ..... ریوند چینی
- ۲۲۴۳ ..... ریحان کوهی
- ۲۲۴۳ ..... ریحان سلیمانی
- ۲۲۴۳ ..... رته
- ۲۲۴۳ ..... رازیانه
- ۲۲۴۴ ..... درخت غار
- ۲۲۴۴ ..... درونه
- ۲۲۴۴ ..... درمنه
- ۲۲۴۴ ..... داروش
- ۲۲۴۴ ..... دارشیشغان
- ۲۲۴۵ ..... دارکیسه
- ۲۲۴۵ ..... دارچین ختایی
- ۲۲۴۵ ..... دارچین
- ۲۲۴۵ ..... سیر و انواع آن
- ۲۲۴۶ ..... سیاه دانه
- ۲۲۴۶ ..... سیسالیوس (کاشم)
- ۲۲۴۶ ..... سوسنبر
- ۲۲۴۶ ..... سوسن کوهی
- ۲۲۴۷ ..... سوسن
- ۲۲۴۷ ..... سورنجان
- ۲۲۴۷ ..... سماق

۲۲۴۷	درخت سکبینه
۲۲۴۸	سراوند
۲۲۴۸	سرو کوهی
۲۲۴۸	درخت سرو
۲۲۴۸	سراج القطرب
۲۲۴۹	سریش
۲۲۴۹	سرخدار
۲۲۴۹	سرمه
۲۲۴۹	سرخس
۲۲۴۹	سدر
۲۲۵۰	سیوس (نخاله)
۲۲۵۰	شیره انگدان (حلتیت)
۲۲۵۰	قنقبین
۲۲۵۰	قطران
۲۲۵۰	قره بوخور - اصطرک (استرک)
۲۲۵۱	قدومه (تودری)
۲۲۵۱	قارچ درختی
۲۲۵۱	قارچ
۲۲۵۱	فیجن
۲۲۵۲	فیلگوش
۲۲۵۲	فندق
۲۲۵۲	فلفل دراز
۲۲۵۲	فلفلک
۲۲۵۲	فلفل

- ۲۲۵۳ ..... فلنجه
- ۲۲۵۳ ..... فقلامینوس
- ۲۲۵۳ ..... فریبون
- ۲۲۵۳ ..... فریز
- ۲۲۵۳ ..... فاوانیا
- ۲۲۵۴ ..... فاخره
- ۲۲۵۴ ..... شیردار (یتوع)
- ۲۲۵۴ ..... ثعلب
- ۲۲۵۴ ..... گوش موش
- ۲۲۵۴ ..... گور گیاه
- ۲۲۵۵ ..... گندنا
- ۲۲۵۵ ..... گل سرشور
- ۲۲۵۵ ..... گل قاصد
- ۲۲۵۵ ..... گل سرخ
- ۲۲۵۶ ..... گل چسبناک
- ۲۲۵۶ ..... گل تاک
- ۲۲۵۶ ..... گل اسپانیایی (اندلسی)
- ۲۲۵۶ ..... گل جالیز
- ۲۲۵۶ ..... گل مهر زده
- ۲۲۵۷ ..... گل ارمنی
- ۲۲۵۷ ..... گل اربه
- ۲۲۵۷ ..... گل گندم
- ۲۲۵۷ ..... گیاه گزنه
- ۲۲۵۸ ..... گز انگبین استبرک



- ۲۲۵۸ ..... گز
- ۲۲۵۸ ..... گاو شیر
- ۲۲۵۹ ..... گاو زبان
- ۲۲۵۹ ..... نعناع
- ۲۲۵۹ ..... کنجد
- ۲۲۶۱ ..... اشه
- ۲۲۶۱ ..... اسفرزه
- ۲۲۶۱ ..... اسفناج
- ۲۲۶۲ ..... استوقدوس
- ۲۲۶۲ ..... اسفند
- ۲۲۶۲ ..... اردقباقی
- ۲۲۶۲ ..... ارمال
- ۲۲۶۲ ..... گیاه ابریشم
- ۲۲۶۲ ..... ابر مرده (اسفنج)
- ۲۲۶۲ ..... آمله
- ۲۲۶۳ ..... آزاد درخت
- ۲۲۶۳ ..... گیاه آس
- ۲۲۶۳ ..... آویشم
- ۲۲۶۳ ..... بید بیابانی
- ۲۲۶۴ ..... بورک
- ۲۲۶۴ ..... بنفشه
- ۲۲۶۴ ..... بلادر
- ۲۲۶۴ ..... بیماریها و روش درمان
- ۲۲۶۴ ..... تبخال

- ۲۲۶۵ ..... جوش صورت و بارداری
- ۲۲۶۵ ..... ریشه دندان
- ۲۲۶۵ ..... ریشه دندان
- ۲۲۶۵ ..... پیرچشمی
- ۲۲۶۵ ..... پیرچشمی
- ۲۲۶۵ ..... پیرچشمی
- ۲۲۶۵ ..... دیسک کمر
- ۲۲۶۶ ..... دیسک کمر
- ۲۲۶۶ ..... دیسک کمر
- ۲۲۶۶ ..... دیسک کمر
- ۲۲۶۶ ..... دیسک کمر
- ۲۲۶۶ ..... دیسک کمر
- ۲۲۶۶ ..... بیماری های لته
- ۲۲۶۷ ..... اُتیسْم
- ۲۲۶۸ ..... جراحی و ریزش مو
- ۲۲۶۸ ..... افتادگی دریچه میترال قلب
- ۲۲۶۸ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۸ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۸ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۸ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۸ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۸ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۸ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۹ ..... آنفلوانزای خوکی
- ۲۲۶۹ ..... آنفلوانزای خوکی

- ۲۲۶۹ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۶۹ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۶۹ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۶۹ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۰ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۰ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۰ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۱ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۱ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۱ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۲ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۲ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۲ ..... آنفلوآنزای خوکی
- ۲۲۷۲ ..... ایدز و علائم آن
- ۲۲۷۳ ..... ایدز و HIV
- ۲۲۷۳ ..... ایدز و HIV
- ۲۲۷۳ ..... آزمایش HIV با اهدای خون
- ۲۲۷۳ ..... ایدز و HIV
- ۲۲۷۳ ..... ایدز و HIV
- ۲۲۷۳ ..... ایدز و HIV
- ۲۲۷۴ ..... ایدز و HIV
- ۲۲۷۴ ..... کم خونی
- ۲۲۷۴ ..... اختلال دوقطبی
- ۲۲۷۵ ..... ندوکار دیت

- ۲۲۷۶ ..... آنافیلاکسی
- ۲۲۷۷ ..... اختلال خلقی فصلی
- ۲۲۷۷ ..... آفت دهان
- ۲۲۷۸ ..... آرتریت
- ۲۲۷۹ ..... آفتابزدگی
- ۲۲۷۹ ..... ویتیلیگو (بیسبی یا برص)
- ۲۲۸۰ ..... آنوریسم (Aneurysm)
- ۲۲۸۱ ..... آمیبیاز (اسهال خونی آمیبی)
- ۲۲۸۲ ..... آمفیزم
- ۲۲۸۳ ..... آندومتریوز
- ۲۲۸۳ ..... اپی گلو تیت
- ۲۲۸۴ ..... نقش ورزش در ترمیم غضروف
- ۲۲۸۴ ..... جراحات های رایج ورزشی
- ۲۲۸۵ ..... سپوروتریکوز
- ۲۲۸۶ ..... اریتم مولتی فرم
- ۲۲۸۶ ..... اریتم گرهی
- ۲۲۸۷ ..... ادم ریه
- ۲۲۸۸ ..... سینوزیت
- ۲۲۸۸ ..... سینوزیت
- ۲۲۸۸ ..... سی تی اسکن
- ۲۲۸۸ ..... سینوزیت
- ۲۲۸۸ ..... سینوزیت
- ۲۲۸۸ ..... رینیت آلرژیک و واکنش‌های آکسیناسیون
- ۲۲۸۹ ..... رینیت آلرژیک

- ۲۲۸۹ ..... بلاستومیکوز (Blastomycosis)
- ۲۲۹۰ ..... اسکیزوفرنی
- ۲۲۹۰ ..... تالاسمی
- ۲۲۹۱ ..... آب مروارید
- ۲۲۹۱ ..... آب مروارید
- ۲۲۹۱ ..... آب مروارید
- ۲۲۹۱ ..... تریشینوز (trichinosis)
- ۲۲۹۲ ..... هیپاتیت C
- ۲۲۹۳ ..... برونشکتازی (bronchiectasis)
- ۲۲۹۳ ..... کم توجهی - بیش فعالی
- ۲۲۹۴ ..... اختلال رشد بچه
- ۲۲۹۵ ..... آنرژین صدی
- ۲۲۹۶ ..... پارکینسون
- ۲۳۰۰ ..... اکتروپیون (Ectropion)
- ۲۳۰۰ ..... هیپاتیت
- ۲۳۰۱ ..... هیپاتیت و انواع آن
- ۲۳۰۴ ..... هموفیلی
- ۲۳۰۵ ..... تب روماتیسمی
- ۲۳۰۷ ..... سرخجه و سندرم سرخجه
- ۲۳۱۳ ..... توکسوپلاسموز
- ۲۳۱۴ ..... سل
- ۲۳۱۴ ..... سل
- ۲۳۱۵ ..... طبیعت درمانی
- ۲۳۱۵ ..... سندرم کاوازاکی

۲۳۱۶	کزاز
۲۳۱۶	هیستوپلاسموز (Histoplasmosis)
۲۳۱۷	گل مژه (stye)
۲۳۱۸	افسردگی خفیف
۲۳۱۸	قارچ ناخن
۲۳۱۹	صرع
۲۳۱۹	صرع
۲۳۲۰	صرع
۲۳۲۰	ایست قلبی و تنفسی
۲۳۲۳	وبا
۲۳۲۶	دیابت
۲۳۲۷	دیابت و کنترل آن
۲۳۲۸	جوش صورت ( آکنه)
۲۳۳۰	پلی سیتی
۲۳۳۱	ایدز
۲۳۳۴	داروها
۲۳۳۴	آنژی پارس
۲۳۳۵	قرص های لاغری
۲۳۳۵	قرص کارنی تین
۲۳۳۵	قرص سرکه سیب
۲۳۳۶	متادون
۲۳۳۶	قرص های لاغری
۲۳۳۶	تریامترن هیدروکلروتیازید
۲۳۳۷	آمفتامین

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان ..... ۲۳۳۷

**بانک جامع اطلاعات پزشکی**

**مخضات کتاب**

سرشناس‌تر مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۰

عنوان و نام پدیدآور:بانک جامع اطلاعات پزشکی/ واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان
مشخصات نشر:اصفهان:مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان ۱۳۹۰.

مخضات ظاهری:ترم افزار تلفن همراه و رایانه

وضعیت فهرست نویسی: فهرست‌نویسی قبلی یادداشت: فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

یادداشت: کتابنامه موضوع: پزشکی -- تحقیق -- روانشناسی موضوع: پزشکی -- راهنمای آموزشی

**اطلاعات پزشکی**

**اطلاعات بیماریا**

**آرنج تئیس‌بازان**

(نام لاتین: tennis elbow)

شرح بیماری

بیماری آرنج تئیس‌بازان عبارت است از التهاب نواحی استخوانی آرنج عضلات تاندون‌ها و اپی‌کوندیل (یک برجستگی استخوانی در سطح خارجی آرنج که در آنجا عضلات ساعد به استخوان بازو می‌چسبند) آرنج را درگیر می‌کند. بیشتر، بزرگسالان (۴۰-۲۰ ساله را مبتلا می‌کند.

علام شایع

درد و حساسیت به لمس در اپی‌کوندیل

مثت ضعیف

درد در هنگام حرکات بیپیشی دست یا بازو مثلاًحین استفاده از پیچ‌گوشتی یا بازی تئیس

علل

پارگی نسبی تاندون یا کشیده شدن تاندون روی استخوان به علت

استرس مکرر مزمن بر بافت‌هایی که عضلات ساعد را به ناحیه آرنج وصل می‌کنند.

کشیده‌گی ناگهانی ساعد

عوامل تشدید کننده بیماری

شغل‌هایی که مستلزم حر کات شدید یا مکرر ساعد باشند مثل مکانیکی یا درودگری

شرکت در ورزش‌هایی که مستلزم حرکات شدید یا مکرر ساعد باشند مثل تئیس

وضعیت فیزیکی نامناسب

پیشگیری

تا وقتی که در شرایط عالی قرار بگیرید، ورزش‌هایی مثل تئیس را به مدت طولانی انجام ندهید.

راکت‌های تئیس می‌توانند آرنج تئیس‌بازان را بدتر کنند. انتخاب اندازه یا نوع مقنوت (بزرگ‌تر، قابل انعطاف‌تر، دسته بزرگ‌تر) ممکن است کمک‌کننده باشد.

اگر به نازگی یادگیری تئیس را آغاز کرده‌اید، از فرد متخصص کمک بگیرید. روش و وضعیت فرارگیری در پیشگیری از آسیب‌ها مهم هستند.

برای افزایش تدریجی قدرت خود، از تمرینات وضعیت دهنده ساعد استفاده کنید.

قل از شرکت در ورزش‌ها به ویژه رقابت‌ها، به آهستگی و به‌طور کامل خود را گرم کنید.

عوارض مورد انتظار

معمولاً قابل‌علاج است اما درمان ممکن است ۶-۳ ماه زمان ببرد.

عوارض احتمالی

پارگی کامل واط که برای ترمیم نیازمند جراحی است

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی معمولاً لازم نیستند (راديوگرافي معمولاً همیشه منفی است .

برای تسکین درد از گرما یا یخ استفاده کنید. از پوشش‌های مرطوب و گرم لایه‌ب گرم‌دهنده یا غوطه‌ور شدن در گرداب یا کمپرس سرد یا کتیه یخ (هر کدام مؤثرتر به نظر برسد) استفاده کنید.

ممکن است درمان‌های دیالیزی فراصوت یا ماساژ دریافت کنید.

این موارد به تسکین سریع‌تر علائم و بهبودی کمک می‌کند:

ماساژ درمانی

ممکن است مجبور باشید برای بی‌حرکت کردن آرنج از یک اسپلیت ساعد استفاده کنید. در زمان استفاده از اسپلیت ورزش زیر را ۴-۳ بار در روز انجام دهید:
بازوهای خود را بکشید؛
مچ دست خود را خم کنید؛
سبب پشت دست خود را روی یک دیوار فشار دهید.
آن را به مدت یک دقیقه نگه دارید.

در صورت شکست سایر روش‌های درمانی ممکن است آزاد کردن تاندون در اپی‌کوندیل با جراحی لازم باشد.

استفاده از تسه آرنج تئیس‌بازان را هنگام از سرگیری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی پس از درمان مدنظر قرار دهید.

داروها

داروهای ضد التهاب غیراسترویدی برای کاهش التهاب

تزریق بی‌حس کننده‌ها یا داروهای کورتیزونی کورتیزون التهاب را کاهش می‌دهد و بی‌حس‌کننده‌ها موقتاً درد را تسکین می‌دهند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان محو علائم فعلی‌ا را که باعث ایجاد آرنج تئیس‌بازان بود، تکرار نکنید. سپس به تدریج پس از وضعیت‌گیری مناسب فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

دوجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آرنج تئیس‌بازان را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان علائم طرف ۲ هفته بهبود نیابد.

**آفتاب‌زدگی (حساسیت به نور آفتاب**

(نام لاتین: sun poisoning)

شرح بیماری

آفتاب‌زدگی عبارت است از واکنش به مواجهه بیش از حد با آفتاب پوست در بخش‌هایی که بیشتر در معرض آفتاب است درگیر می‌شود.

علام شایع

بثور قرمز پوست گاهی همراه با تاول‌های کوچک در نواحی مواجهه یافته با آفتاب

لکه‌های پوسته‌ریزی‌کننده

تب

خستگی یا گیجی

قرمزی پوست

علل

آفتاب زدگی بیشتر در فصول گرم که اشعه فرابنفش قوی‌تر است رخ می‌دهد. مواجهه با آفتاب محرک آن است و معمولاً همراه با آفتاب سوختگی است

در افرادی که داروهایی مصرف می‌کنند که باعث حساسیت به نور می‌شوند (افزایش حساسیت به اشعه فرابنفش ، به ویژه محتمل است شایع‌ترین داروها عبارتند از آنتی‌بیوتیک‌های тетраسیکلین مدره‌های تiazinیدی داروهای گوگردار و قرص‌های ضد بارداری خوراکی داروهای موضعی و مواد شیمیایی نیز می‌توانند واکنش ایجاد کنند (فتوتازین‌ها، سولفونامیدها، ففران زغال سوراخ‌ها). برخی از مواد آرایشی از جمله رژ لب عطرو صابون‌ها نیز می‌توانند یک واکنش حساس به نور ایجاد کنند.

عوامل تشدید کننده بیماری

عقوت زنبه‌ای

سابقه آفتاب زدگی

اختلالات متابولیک مثل دیابت شیرین یا بیماری تیروئید

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی یا داروهای ذکر شده در فهرست<sup>۳</sup> علل

اختلالات طی مثل لوپوس اریتماتوزی دیسکوئید، لوپوس اریتماتوزی سیستمیک و یا پورفیری

پیشگیری

اگر سابقه آفتاب‌زدگی دارید، در صورت امکان دور از آفتاب بمانید.

در صورت مواجهه با آفتاب از لوسیون‌های ضد آفتاب با قدرت محافظتی ۱۵ یا بالاتر استفاده کنید و لباس‌های محافظ بپوشید.

عوارض مورد انتظار

در صورتی که دور از آفتاب بمانید، علائم را می‌توان با درمان کنترل کرد. بهبودی تا یک هفته طول می‌کشد.



عوارض احتمالی

عود یثرو و سایر علایم در صورت مواجهه با آفتاب حتی به مدت کوتاه به ویژه در بهار و تابستان

درمان

اصول کلی

هرگونه علت زمینه‌ای مثل داروها، مواد آرایشی یا اختلالات طبی را معلوم کنید.
آزمون لکه نوری را می‌توان برای شناسایی علل آگزوی به نور به کار برد.

در طول ساعات اوج اشعه فرابنفش (۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر) از آفتاب دور بنماید.

اگر باید به در اوج آفتاب به فضای باز بروید، لباس‌های محافظ بپوشید و از کرم‌های ضد آفتاب در دسترس استفاده کنید.

داروها

کلروکین قبل از مواجهه با آفتاب برای پیشگیری عود علایم ممکن است توصیه گردد.

استروئیدهای القهاری ممکن است برای کاهش التهاب تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

جز برای اجتناب از مواجهه طولانی مدت با آفتاب محدودیتی لازم نیست

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.
برای پیشگیری از دعیدرائلسیون (کم آبی ، مایعات فراوان بنوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آفتاب زدگی را داشته باشید.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

#### اسپورتریکوز

(نام لاتین: sporotrichosis)

شرح بیماری

اسپوروتریکوز عبارت است از یک بیماری قارچی عفونی که باعث ایجاد زخم و آینه در پوست غدهٔ لنفاوی و هورق لنفاوی می‌گردد.
مزمنه‌داران و باغداران به ویژه افرادی که با گل سرخ خوزه مردابی و یا زرشک سر و کار دارند، بیشتر آوده می‌شوند.

اسپوروتریکوز سرایت فرد به فرد ندارد.
در بزرگسالان از هر دو جنس ایجاد می‌شود ولی در مردان شایع‌تر است

علائم شایع

مراحل اولیه یک ندول کوچک قابل حرکت و غیرحساس به درد در زیر پوست انگشتان ظاهر می‌شود.
ندول به آهستگی بزرگ

شده صورتی و زخمی می‌گردد.
در عرض چند روز یا هفته

ندول‌های تیرهای در امتداد عروق لنفاوی تخلیه‌کننده ناحیه ظاهر می‌شود.

اگر قارچ عامل ایجادکننده به ریه برسد، سرفه همراه با خلط آغاز می‌گردد(نادر).

برخلاف سایر بیماری‌های قارچی که باعث تب لرز، احساس ناخوشی کلی و بی‌اشتهایی می‌شوند، معمولاً علایم دیگری وجود ندارد.

علل

عفونت با قارچی به نام اسپوروتریکوز خشکی که در خاک خزه مردابی علف‌های هرزه و سبزیجات آلی در حال فساد زندگی می‌کند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه طبی ساکروئیدوز یا سل

شغل‌هایی که با گیاهان و خاک سر و کار دارند مثل کشاورزی و پرورش گل

سرکوب ایمنی ناشی از بیماری یا داروها

پیشگیری

در هنگام کار با خاک دستکش بپوشید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان در عرض ۲-۱۰ ماه پس از بهبود ضایعات قابل علاج است ولی ممکن است بهبودی ۷-۶ ماه طول بکشد.
میزان کشندگی در صورت گسترش عفونت در بدن بالا است

عوارض احتمالی

گسترش قارچ در بدن که باعث عفونت سرناسر و تهدیدکننده زندگی می‌گردد (نادر).

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل کشت آزمایشگاهی چرک حاصل از ضایعات باشند.
آزمون پوستی برای آن وجود ندارد.
ممکن است برای رد سایر اختلالات از جمله سل ساکروئیدوز، استومیلیت یا کتربایی و توبیلازی آزمون‌های دیگری انجام گیرند.

ممکن است یوان در منزل با دارو درمان کرد.

از آنجا که اسپوروتریکوز مسری نیست لازم نیست شخص قرنطینه شود.

گرم کردن می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

ضایعات را با بانداژهای شل بپوشانید تا از عفونت ثانویه یا باکتری‌ها جلوگیری کنید.

روژانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.

در صورت بروز عوارض بستری شوید.
ممکن است برای بیماران مبتلا به بیماری استخوان و مفاصل یا ضایعات روی جراحی توصیه گردد.

داروها

محلول اشباع شده پدید بناسیم آن را در آب میوه یا سایر نوشیدنی‌ها رقیق کند و هر روز ۳ بار بعد از غذا مصرف کنید.
برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌ها آن را با نی بنوشید.

داروهای ضد قارچ مثل فلوکونازول یا ایتراکونازول

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی لازم نیست مگر این که علایم عفونت منتشر ایجاد گردد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم اسپوروتریکوز را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر پیش یابند:

- کاهش وزن غیرقابل توجیه

- تب ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد یا دماسنج دهانی

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.

داروهای ضد قارچ مورد استفاده در درمان ممکن است عوارضی جانبی مثل یثور پوستی تحریک زبان و دهان و سرفه ایجاد کنند.

#### اسپوندیلیت آنکیلوزان بیماری ماری – استرامیل(AS)

(نام لاتین: spondylitis ankylosing)

شرح بیماری

اسپوندیلیت آنکیلوزان عبارت است از یک بیماری مفصلی پیشرونده و مزمن همراه با التهاب و سفنی با حالت " هم شدن به جلو" ناشی از سفنی ستون فقرات و ساختارهای حمایت کننده آن مشخص می‌گردد.
ناحیه ساکروایلپالیک مفاصل لگن مهرهای کمری

سینه‌ای و گردنی را درگیر می‌کند.
در داخل خانواده‌ها، مردان و زنان به یک اندازه مبتلا می‌شوند.
در جمعیت عمومی مردان ۵-۴ برابر زنان مبتلا می‌گردند و شروع بیماری معمولاً در اواخر دهه دوم یا اوایل دهه سوم زندگی است

علائم شایع

مراحل ابتدایی

در دوره‌های راجعه کم‌درده، درد می‌تواند در طول عصب سباتیک نیز ایجاد گردد.

سفنی که در صبح‌ها بدتر است

مراحل بعدی

بدتر شدن پیشرونده علایم درد غالباً از قسمت تحتانی پشت به قسمت میانی پشت با بالاتر از آن در گردن گسترش می‌یابد.
مفاصل اندام‌های فوقانی و تحتانی باها و دست‌ها ممکن است درگیر شوند.

کم‌خونی

سفنی عضلات

خشنگی کاهش وزن

التهاب عتبه (در تقریباً ۲۵٪ از بیماران .

علل

ناشناخته ولی ممکن است ناشی از تغییرات ژنتیک یا اختلالات خودایمنی باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسپوندیلیت آنکیلوزان

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عواقب مورد انتظار

در حال حاضر این بیماری غیرقابل علاج تلقی می‌گردد.
علایم به طور پیش‌بینی نشده‌های پیشرفت می‌کنند و حملات خفیف تا متوسط و دوره‌هایی از فروکش کردن کامل بیماری وجود دارد.
با درمان می‌توان علایم را تسکین و کاهش داد و بیشتر بیماران می‌توانند زندگی طبیعی را پیش بگیرند.
گاهی بیماری شدید است و به خاطر بدشکلی‌های ایجاد شده ناتوان کننده می‌گردد.

عوارض احتمالی
نارسایی احتضانی قلب
التهاب چشم که به ندرت منجر به کوری می‌گردد.
آمبولیوز
بیماری دریچه قلب
بیماری گوارشی
بیماری ریوی
تحت فشار قرار گرفتن عصب که باعث کرخنی اندامها می‌گردد.
ناتوانی و بی‌حرکتی دائمی
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و رادیوگرافی ستون فقرات باشند.
اهداف درمان عبارتند از کاهش بدشکلی بیشتر، آسوده‌ساری بیمار و تسکین سایر علایم
درمان شامل فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های ورزشی برای روش‌های تنفس حفظ وضعیت مناسب و به کار گرفتن گروه‌های عضلانی (در خلاف جهت بدشکلی احتمالی است رعایت درمان توسط بیمار، مهم است ممکن است مشاوره فیزیولوژیک توصیه گردد.

روی پشت خود بر روی یک تشک محکم بخوابید. سعی کنید از بالش استفاده نکنید یا اینکه از یک بالش کوچک استفاده کنید.
قبل از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی برای تسکین درد، از دوش آب داغ یا کمپرس‌های گرم استفاده کنید.
جراحی برای جایگزینی لگن آسیب دیده یا قرار دادن پیوندهای استخوانی در ستون فقرات (تها در مراحل پیشرفته .
پروتودمانی به ستون فقرات (تها در صورت شکست سایر روش‌های درمانی .
سیگار نکشید.

داروها
داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی به کاهش ناراحتی کمک می‌کنند.
سولفاسالازین ویتامین D و داروهای سرکوبگر ایمنی گزینه‌های بالقوه هستند.
مسکن‌های قوی‌تر و شل‌کننده‌های عضلانی ممکن است برای دوره‌های زمانی کوتاه تجویز گردند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا حد خود، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کنید.
برای حفظ وضعیت قرارگیری مناسب و برای این که تا حد امکان راست بایستید، ورزش کنید.
در صورت امکان به طور منظم شنا کنید، شناور شدن در آب به شما اجازه خواهد داد که راست راه بروید و توانی دردناک راحت‌تر خواهند بود.
از فعالیتی که بر پشت شما فشار وارد کند و از ورزش‌های تماسی که احتمال خطر بالای آسیب به ستون فقرات دارند( اجتناب کنید.

رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
درجه شریطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا فرزندتان علیم اسپوندیلیت آنکیلوزان را داشته باشید.
اگر در طول درمان موارد زیر پیش بیایند:
- تب ممکن است نشانگر عود یک مرحله حاد باشد.
-

#### استفراغ شدید حاملگی

(نام لاتین: hyperemesis gravidarum)

شرح بیماری
استفراغ شدید حاملگی عبارت است از تهوع و استفراغ شدید در یک خانم حامله که باعث کم آبی بدن و تغییرات شدید در ترکیب شیمیایی بدن می‌شود. این حالت متفاوت و بسیار جدی‌تر از حالت تهوع و گاهی استفراغ صبحگاهی معمول در خانم‌های حامله است

علائم شایع
تهوع شدید
استفراغ یابدار (معمولاً ۸-۴ هفته ، ابتدا حاوی مخاط سیس صفرا، و نهایتاً خون کم آبی بدن
وزن نگرش یا کاهش وزن به زیر وزن قبل از حاملگی
پوست رنگ پریده مومی خشک و گاهی زرد
تند شدن ضربان قلب
سردرد، گیجی یا خواب‌آلودگی و بی‌حالی
علل
ناشناخته است رایج‌ترین فرضیه‌ها عبارتند از:
حاملگی دو قلو یا چند قلو، که باعث تولید مقادیر زیادی از هورمون گنادوتروپین جنفی می‌شود.
التهاب لوزالمعده
بیماری مجاری صفراوی
عوامل روانی مثل اضطردگی یا پاسخ نامناسب و ناکافی به استرس
بیماری تیروئید
عوامل تشدید کننده بیماری
حاملگی در ستن کم
اولین حاملگی
زیاد شدن وزن مادر
طلاق
استرس عاطفی
خانم‌های با پوست روشن
پیشگیری
به هنگام حاملگی هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.
در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.
عواقب مورد انتظار
معمولاً با گذشت زمان و درمان مناسب (جایگزین مایعات از دست رفته خوب می‌شود.
عوارض احتمالی
کم آبی شدید بدن
ندرتاً رشد نامناسب جنین یا پیامد نامناسب در جنین
درمان
اصول کلی
بررسی‌های تشخیصی ممکن است برای رد سایر اختلالات کبد، کلیه لوزالمعده روده و مجرای گوارش انجام گیرند.
در صورت بستری در بیمارستان یا درمان سرپایی معمولاً مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته (مثل سدیم و پتاسیم جبران خواهند شد.
اگر خانم حامله تحمل نوشیدن مایعات را نداشته باشد، تزریق سرم ضروری خواهد بود.
حتی‌المقدور استرس را کم کنید. روان درمانی غالباً برای غلبه بر مشکلات عاطفی مفید خواهد بود.
روزانه خود را وزن کنید و هر گونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود گزارش دهید.
داروها
سرم درمانی برای جایگزینی مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته در صورتی که این اختلال جدی باشد. امکان دارد تزریق ویتامین و داروهای ضد استفراغ داخل رگ ضروری باشد.
اگر داروهای دیگری برای شما تجویز شوند، به دستورالعمل مصرف آنها توجه کنید.
بدون نظر پزشک هیچ دارویی را برای جلوگیری از استفراغ مصرف نکنید.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.
پس از بهبودی کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر که توانان اجازه می‌دهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید. به مقدار کافی استراحت کنید.

رژیم غذایی
اگر اختلال به حدی رسیده باشد، که نیاز به بستری شدن و دریافت سرم وجود داشته باشد، این دستورالعمل‌ها را پیگیری کنید:
اگر صبح‌ها احساسی تهوع می‌کنید، قبل از برخاستن از رختخواب نان سوخاری یا شیرینی خشک بخورید.
وعده‌های غذایی بهتر است کم حجم و تعدادشان زیادت‌ر باشد.
غذاهای سرخ کردنی یا پرادویه نخورید؛ این نوع غذاها باعث افزایش تهوع می‌شوند. مصرف محصولات خصوصاً کره شیر و پنیر

را محدود کنید.

پس از اتمام غذا، ۴۵ دقیقه بنشینید.

اگر نیاز به سرم باشد، پس از مدتی می‌توان به ترتیب مایعات شفاف و رقیق کامل مایعات و سپس رژیم عادی در وعده‌های کوچک را امتحان کرد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم استفراغ شدید حاملگی را دارید.

اگر علیرغم درمان تهوع استفراغ یا کاهش وزن بدتر شوند.

#### استوماتیت

(نام لاتین: stomatitis)

شرح بیماری

استوماتیت عبارت است از التهاب فراگیر دهان (شامل مخاط دهان لب‌ها، زبان و کام که دارای ۲ نوع اصلی است استوماتیت هرپسی خاد و استوماتیت آفتی (زخم دهان که شایع‌تر است سایر انواع عبارتند از ژئوپیت پرودنتیت کاندیدیاز ارفکک و آژین و نمان استوماتیت ممکن است نشانه‌ای از یک اختلال زمینه‌ای جدی‌تر باشد.

علائم شایع

علائم بسته به نوع فرق می‌کنند.

التهاب دهان

قرمزی و خوزیری

درد خفیف تا شدید

زخم‌های دهان

تنفس بدبو

ممکن است با بی‌اشتهایی حسگی تب و تحریک‌پذیری همراه باشد.

علل

عفونت

تروما

خشکی

تحریک‌کننده‌ها

عوامل سمی

بیش حساسیتی

بیماری‌های خودایمنی

کمبود ویتامین

کم‌خونی

گاهی ناشناخته

عوامل افزایش دهنده خطر

آلرژی به غذا یا داروها

سیگار کشیدن

دندان مصنوعی

استرس روحی اضطراب

دندان‌های ناهموار

پروتودرماتی

شیمی‌درمانی

سوء مصرف الکل غذاهای داغ یا چاشنی‌ها

حساسیت به دهان‌شوها، رنگ شکلات‌ها، رژ لب

عوارض جانبی داروها

مواجهه شغلی با رنگ‌ها، فلزات سنگین بخار اسید، غبار صنعتی

پیشگیری

در صورت امکان از عوارض خطرزا اجتناب کنید.

عواقب مورد انتظار

در اکثر موارد در عرض ۲-۱ هفته و در سایر موارد ۳-۲ هفته بهبود می‌یابد. برخی نیازمند درمان هستند و سایرین خود به خود بهبود می‌یابند.

پیامدهای دیگر به اختلال زمینه‌ای بستگی دارد.

عوارض احتمالی

ممکن است پس از درمان عود کنند.

اختلال زمینه‌ای ممکن است عوارض خطرناکی دربر داشته باشد.

درمان

اصول کلی

درمان بسته به علت فرق می‌کند. گاهی تعیین آن مشکل است معاینه فیزیکی لازم است و گاهی تهیه گستره یا کشت ضایعات عامل مسبب را مشخص می‌کند.

بهداشت کامل دهان مهم است

ترک سیگار

دندان‌های مصنوعی را از لحاظ تناسب با لثه‌ها خوب کنترل کنید.

داروها

در صورتی که بتوان علت زمینه‌ای را کشف کرده داروها به طور خاص متوجه آن خواهند بود.

ممکن است شست‌وشو دهنده‌های ینی یا قرص‌های خوراکی تجویز شوند.

داروهای بی‌حس‌کننده موضعی ممکن است مفید باشند.

در صورت مشخص شدن عامل مسبب داروهای ضد کارج ضد باکتری یا استروئیدی موضعی

مکمل‌های ویتامینی در صورت نیاز

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیت لازم نیست

رژیم غذایی

ممکن است لازم باشد از غذاهای چاشنی‌دار یا غذاهایی که سفت نیز یا خشک هستند، اجتناب شود.

از هر غذایی که یک واکنش آلرژیک برانگیزد، خودداری کنید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم استوماتیت را داشته باشند.

اگر پس از شروع درمان علایم بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

#### التهاب تیروئید (تیروئیدیت تیروئیدیت

(نام لاتین: thyroiditis)

شرح بیماری

تیروئیدیت عبارت است از التهاب غده تیروئید. غده تیروئید یک عضو تولید کننده هورمون در قاعده گردن کنار نای است معمولاً افراد میانسال ۵۰-۳۰ ساله از هر دو جنس را مبتلا می‌کنند ولی در زنان شایع‌تر است تیروئیدیت هاشیموتو (تیروئیدیت لئقوسیتییک یا تیروئیدیت خودایمن نیز خوانده می‌شود) التهاب مزمن همراه با ارتشاح لئقوسیتی است تیروئیدیت نخت حاد (تیروئیدیت گراتولوماتوز خوانده می‌شود) معمولاً به دنبال عفونت ویروسی رخ می‌دهد. انواع نادرتر دیگری نیز وجود دارند.

علائم شایع

بزرگی درد و حساسیت به لمس در غده تیروئید.

تب

درددک یا گوش (گاهی اوقات

پرکاری تیروئید (اضرابان قلب سریع شدن لرزش و کاهش وزن سریع

علل

اختلال دستگاه ایمنی (به ویژه تیروئیدیت هاشیموتو و پس از زایمان

ویروس‌های مختلف مثل اوریون و آنفلوآنزا

عفونت باکتریایی غده تیروئید (نادر)

عوامل تشدید کننده بیماری

بیماری اخیر مثل سل یا هر عفونتی

بارداری

سابقه خانوادگی بیماری تیروئید.

سابقه اختلالات تیروئید.

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با درمان قابل علاج است برخی افراد خود به خود بهبود می‌یابند. پیشگیری منظم پزشکی بعد از علاج مناسب بیماری توصیه می‌شود.

عوارض احتمالی

از دست رفتن همیشهگی کارکرده تیروئید که مستمزم جایگزینی هورمون تیروئید در تمام عمر است

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون برداشت و اسکن رادیونوکلئید تیروئید و سونوگرافی (تادر) باشند.

دارو درمانی به نوع تیرویدایت بستگی داد.

جراحی برای برداشتن فشار وارد به نواحی مجاور گردن یا تخلیه آینه (تادر)

داروها

داروهای ضد تیروئید یا جایگزینی هورمون تیروئید بسته به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هورمون‌های تیروئید شما مسدود کننده‌های بتا آدرنرژیک برای سرکوب علائم تیروئید پرکار آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت در صورت لزوم
داروهای کورتیزونی برای کاهش التهاب (تادر)
آسپرین یادوز بالا برای کمک به کاهش التهاب
مسکن در صورت نیاز
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبودی علائم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی خود را از سر بگیرد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم تیروئیدی را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند:

- تب و قوزمی غده تیروئید

- خستگی

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.

داروهای مورداستفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

#### التهاب زبان (گلوئیت

(نام لاتین: tongue inflammation)

شرح بیماری

گلوئیت عبارت است از التهاب حاد یا مزمن زبان در اثر علل مخفف گاهی مسری است ولی سرطانی نیست

علائم شایع

هر یک از موارد زیر:

زبان متورم با رنگ قرمز روشن

زخم متورم با رنگ قرمز روشن

مویی‌شکل شدن زبان گاهی همراه با سطحی سیاه

قرمز شدن نوک و گوشه‌های زبان

علل

عفونی از جمله هریس

سوخستگی

آسیب ناشی از دندان‌های ناصاف عدم تناسب دندان‌های مصنوعی نقش دهانی یا گازگوشگی مکرر در حین شنج

سوء مصرف الکل دخانیات غذای گرم یا چاشنی

سلامت نامناسب دندان

آلرژی به خمیر دندان دهان شور (به ویژه دهان شور حاوی پراکسید)، شیرینی رنگ یا مواد مورد استفاده در کارهای دندان‌پزشکی
کمبود ویتامین‌های ب در اثر پلاگن، کم‌خونی کمبود ویتامین ب۱۲ یا کم‌خونی کمبود آهن

واکنش‌های مضر نسبت به داروها

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب به ویژه کمبود ویتامین‌ها

سیگار کشیدن

مواجهه شیمیایی یا محیطی با موارد شیمیایی تحریک‌کننده یا خوردنه

الکلیسم

اضطراب یا افسردگی

دبابت شیرین

پیشگیری

بهداشت دهان خوبی داشته باشید. دندان‌ها و زبان را حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنید و هر روز از نخ دندان استفاده کنید. مرتب چکاب دندانپزشکی داشته باشید.

سیگار نکشید.

با استفاده از محافظ سر در ورزش‌های تماسی یا دوچرخه سواری از آسیب زبان پیشگیری کنید.

عوارض مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف ۲ هفته علاج‌پذیر است

عوارض احتمالی

التهاب زبان در صورت عدم درمان کافی می‌تواند مزمن شود.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون با بیوپسی برای تشخیص هر گونه اختلال زمینه‌ای باشند.

درمان متوجه علت زمینه‌ای در کنار ابزارهای کمک‌به خود خواهد بود.

بررسی کنید که آیا بین خوردن غذاهای خاص و التهاب زبان همراهی وجود دارد یا خیر. غذاهای تحریک‌کننده می‌توانند شامل شکلات مرکبات غذاهای اسیدی (سرکه ترشی‌جات ، آبله شور یا چیس سبب زمینه باشند.

روژانه ۳ بار یا بیشتر دهان خود را با محلول نمک (نصف قاشق چایخوری در ۲۵۰ سی‌سی آب معادل یک بطری نوشابه بشویید.

اگر التهاب زبان ناشی از یک دندان یا دندان مصنوعی خراب باشد، با دندانپزشک خود مشورت کنید. تا زمان رفع علت التهاب بهبود نخواهد یافت

داروها

برای درد خفیف می‌توانید از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل دهان شوهای بی‌حس‌کننده یا استامینوفن استفاده کنید.

مسکن است برای عفونت و درد، آنتی‌بیوتیک‌ها یا بی‌حس‌کننده‌های موضعی تجویز گرددند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

غیر از پرهیز از غذاهایی که التهاب را تشدید می‌کنند، رژیم غذایی خاصی ندارد. در طول بهبودی در حدامکان از مایعات فراوان و رژیم غذایی کاملاً متعادل استفاده کنید. برای به حداقل رساندن درد، مایعات را با نی بنوشید. غذاهایی که درد کمتری ایجاد می‌کنند، عبارتند از شیر، ژل‌آین مایع ماست پستی و فرنی
درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

ایجاد تب

عدم بهبودی علائم ظرف ۳ روز علی‌رغم درمان

اگر درد غیر قابل تحمل شود و یا درمان تسکین نیابد.

ظهور بثور پوستی

کاهش وزن

اگر زبان متورم شود و مانع بلع گردد.

#### انحراف چشم

(نام لاتین: strabismus)

شرح بیماری

انحراف چشم عبارت است از عدم هماهنگی حرکت عضلات یا توانایی تمرکز بین دو چشم که باعث می‌شود چشم‌ها در جهات متفاوتی قرار بگیرند. ممکن است یک یا هر دو چشم به داخل (چشم‌های سردردی یا «خارج» چشم تهنگ ) بچرخند. هیراستایی

چشم‌ها در بدو تولد کاملاً تکامل نیافته است تغییر موقعیت تکامل حقیقی چشم در ۴–۳ ماهگی خود را نشان می‌دهد ولی ممکن است در کودکی یا دیرتر رخ دهد.

علایم شایع

ناهماهنگی حرکات چشم‌ها، در بعضی موارد تنها در موقع نگاه کردن به جهت‌های خاصی قابل مشاهده است

دوبینی (گامی)

دید با تنها یک چشم همراه با فقدان درک عمقی

علل

حرکت چشم توسط پیام‌های کنترل می‌شود که از مغز به ۴ عضله دور چشم می‌روند. عدم هماهنگی حرکتی از موارد زیر ناشی می‌گردد:

عدم توازن عضلانی بین دو چشم

فقدان توانایی تمرکز یکسان در چشم‌ها. مغز نمی‌تواند تصاویر دارای تمرکز متفاوت را تحمیل کند. لذا پیام‌های حاصل از یک میدان دید را در نظر نمی‌گیرد. سرانجام چشم ضعیف‌تر در اثر استفاده نامناسب پلاستفاده می‌شود و یک چشم "تنبلی یا سرگردان ایجاد می‌گردد.

آسیب مغزی یا آسیب به سر (تاور)

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی انحراف چشم

نشانگان داون

بیماری تیروئید

نومود چشم

آسیب به دستگاه عصبی مرکزی جنین

آسیب زایمانی

استفاده نامناسب از چشم

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عوارض مورد انتظار

انحراف چشم را می‌توان با تشخیص و درمان زودرس تصحیح کرد. بدون درمان فوری ممکن است کاهش بینایی در یک چشم دائمی شود.

بسیاری افراد یا دید یک چشمی سازگار می‌شوند و یاد می‌گیرند تمامی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود از قبل رانندگی را با یک چشم انجام دهید. در صورت از دست رفتن دید یک چشم از چشم دیگر در برابر آسیب محافظت بسیاری به عمل آورید. برای ورزش و سایر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها از جمله درودگری یا جوشکاری که خطر آسیب بالایی دوری دارند، از عینک محافظ استفاده کنید.

عوارض احتمالی

از دست رفتن دید طبیعی در یک چشم

زجر روانی حاصل از جذاب نبودن ظاهر صورت

درمان

اصول کلی

تشخیص با توجه به شرح حال طبی و معاینه فیزیکی گذاشته می‌شود و ممکن است شامل آزمون‌های نژیستی معاینه شبکیه معاینه کامل عصبی و آزمون‌های عضلانی گردد.

درمان ۳ هدف را دنبال می‌کند: به دست آوردن بهترین دید ممکن به دست آوردن بهترین جهت برای چشم‌ها، تأمین ثابترین فرصت برای دید دو چشمی

درمان ممکن است شامل عینک یا بستن چشم فوی‌تر برای تصحیح عدم توازن تمرکز (باعث می‌شوند چشم ضعیف‌تر به کار بیفتد)، تمرینات مربوط به عضلات چشم سم بوتولیوم (در حال حاضر تنها در بزرگسالان استفاده می‌شود) یا جراحی برای تصحیح وضعیت عضلات چشم باشد. گاهی انجام عمل جراحی دوم ضرورت می‌یابد.

یک درمان جدید دیگر شامل استفاده از عینک فرار گرهه در یک منشور پلاستیکی نازک است بیمار قبل از عمل از این عینک‌ها استفاده می‌کند و به تعیین مقدار تطابق جراحی مورد نیاز برای عضلات چشم کمک می‌کند.

داروها

مگر در صورت پیشنهاد تریقی سم بوتولیوم معمولاً برای این اختلال دارویی لازم نیست این سم از طریق سبک سوزن الکترومیوگرافیک داخل یک عضله جرجاننده چشم در خارج از چشم تزریق می‌گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیت لازم نیست زمانی که کودکان در حال سازگار شدن با بستن یک چشم است از او در مقابل سقوط یا آسیب محافظت کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکان علایم انحراف چشم را داشته باشد.

اگر پس از جراحی چشم علایم عفونت ایجاد گردند قرمزی درده، تب .

**آب سیاه چشم نوع زاویه بسته اولیه**

(نام لاتین: **glaucoma primary angle closure**)

شرح بیماری

آب سیاه چشم نوع زاویه بسته اولیه عبارت است از یک نوع بیماری چشم که در آن مایعی که به طور طبیعی به چشم وارد و از آن خارج می‌شود به طور ناگهانی گیر می‌افتد. این گیر افتادن ناگهانی باعث درد شدید و از دست رفتن بینایی می‌شود.

علایم شایع

درد چشم و سردرد شدید و ضربان‌دار قرمزی چشم

تاری دید یا دیدن هاله در اطراف نورها

کمره چشم سفمت و حساس می‌شود.

گشادشدن مردمک و عدم پاسخ آن به نور (مردمک در حالت عادی در اثر تابش نور تنگ می‌شود).

گاهی به علت درد شدید در چشم ممکن است تهوع استفراغ و ضعف رخ دهد.

علل

علت دقیق آن ناشناخته است

عوامل افزایش دهنده خطر

سن بالای ۶۰ سال

سابقه خانوادگی آب سیاه یا دوربینی

استفاده از بعضی از داروها که باعث مهار سیستم کولینرژیک (پاراسمپاتیک می‌شوند.

پیشگیری

مربتاً تحت معاینه معاینه چشم قرار گیرید تا قبل از شروع علایم بتوان آب سیاه را کشف کرد. اگر بیش از ۴۰ سال دارید، باید فشار داخل چشمتان سالانه حداقل یک بار اندازه‌گیری شود. اندازه‌گیری فشار چشم ساده و بدون درد است

عوارض مورد انتظار

اگر درمان زود آغاز شود می‌توان علایم را کنترل نمود.

عوارض احتمالی

اگر درمان به تأخیر افتد با موفقیت‌آمیز نباشد، امکان دارد آن چشم بینایی خود را به طور کامل از دست بدهد.

درمان

اصول کلی

بستری شدن به هنگام حمله حاد آب سیاه برای باین آ آوردن فشار بسیار بالای چشم از داروهای مختلف (قطره قرص سرم ممکن است استفاده شود.

جراحی (سوراخ کردن عنبیه یا لیزر) برای پیشگیری از بروز حملات آب سیاه در صورتی که دیگر درمان‌ها موفقیت‌آمیز نباشند، یا ایجاد این سوراخ کوچک در قسمت محیطی عنبیه به مایع درون چشم اجازه تخلیه داده می‌شود. با این کار ممکن است بتوان حملات آب سیاه را تحت کنترل در آورد، اما برای کنترل فشار چشم ممکن است تجویز دارو همچنان ضروری باشد.

داروها

به هنگام بستری برای کنترل فشار داروهای داخل رگ تزریق می‌شوند.

پس از جراحی ممکن است نیاز به قطره‌های چشمی برای کم کردن فشار داخل چشم وجود داشته باشد. حتی در صورت رفع علایم با بروز ناراحتی گاه گاهی در اثر قطره‌های چشمی دستور دارویی را به دقت پیگیری و رعایت کنید.

داروهای ادرار آور برای کم کردن فشار چشم

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سر گیرید و سعی کنید خسته نشوید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آب سیاه حاد چشم را دارید. این یک اورژانس است

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**آب سیاه چشم نوع مزمن زاویه باز**

(نام لاتین: **glaucoma chronic open angle**)

شرح بیماری

آب سیاه چشم نوع مزمن زاویه باز عبارت است از یک نوع بیماری مزمن چشم که در آن مایعی که به طور طبیعی به چشم وارد و از آن خارج می‌شود تدریجاً گیر می‌افتد. این تجمع مایع در چشم موجب آسیب رسیدن به عصب بینایی و درجانی از نابینایی می‌شود. آب سیاه مزمن برعکس آب سیاه حاد، معمولاً درد ایجاد نمی‌کند. بیماری آب سیاه مزمن چشم در تمام سنین می‌تواند به وجود آید، اما در افراد بالای ۴۰ سال شایع‌تر است

علایم شایع

مراحل اولیه

از دست رفتن دید محیطی در نواحی کوچک از میدان دید

تاری دیدی در یک طرف در سمت بینی میدان دید

مراحل پیشرفته

بزرگتر شدن نواحی از دست رفتن دید، معمولاً در هر دو چشم

سفت شدن کره چشم

دیدن هاله در اطراف نورها

وجود نقاط کور در میدان دید

نامناسب بودن دید در شب

علل

علایم در اثر تجمع مایع و افزایش درون چشم و در نتیجه آسیب رسیدن به رشته‌های عصب چشمی به وجود می‌آیند. وقتی علایم زیر در فرد وجود داشته باشند امکان دارد شک به وجود بیماری آب سیاه مزمن چشم برانگیخته شود؛ عوض کردن مداوم عدسی عینک سردرد خفیف یا اختلالات مهم بینایی دیدن هاله در اطراف لامپ‌ها، یا عدم توانایی در تطبیق بینایی از روستایی به تاریکی عوامل افزایش دهنده خطر

سن بالای ۶۰ سال

سابقه خانوادگی آب سیاه حاد یا مزمن چشم

دیابت

بیماران باید توجه داشته باشند که بسیاری از داروها فشار داخل چشم را بالا می‌برند و موجب بدتر شدن بیماری می‌شوند. این داروها عبارتند از قرص‌های سرماخوردگی و آژزی آنتی‌هیستامین‌ها، آرام‌بخش‌ها، داروهای کورتیزونی و داروهای مختلف برای مشکلات معده و روده

پیشگیری

از چشم پزشکی خود بخواهید در هر بار معاینه چشم فشار چشم شما را نیز اندازه بگیرد. توجه داشته باشید که پس از ۴۰ سالگی باید حداقل سالی یک بار معاینه چشم انجام شود.

در صورت بروز هر گونه تغییر در بینایی به پزشک مراجعه کنید.

عواقب مورد انتظار

علایم معمولاً با درمان برطرف می‌شوند. درمان آب سیاه چشم تا آخر عمر باید ادامه یابد. اگر آب سیاه به موقع تحت درمان قرار گیرد، اشکال دائمی در بینایی به وجود نمی‌آید.

عوارض احتمالی

از دست دادن بینایی قبل از این که سایر علایم آغاز شوند.

درومان

اصول کلی

معاینات چشم از جمله تونومتری یا فشارسنجی (اندازه‌گیری فشار درون کره چشم .

این بیماری را نمی‌توان معالجه قطعی کرد، اما علایم آن را می‌توان کنترل نمود. در اکثر اوقات می‌توان فشار چشم را با دارو تا حدی پایین آورد که از آسیب به عصب چشمی و از دست دادن احتمالی بینایی در آینده جلوگیری شود.

در صورتی که با قطره‌های چشمی نتوان بیماری را کنترل نمود، می‌تواند از جراحی یا لیزر کمک گرفت

داروها

قطره‌های چشمی برای کاهش فشار داخل چشم تجویز خواهند شد. دستورات و برنامه درمانی را به دقت بگیری کنید، حتی اگر علایم تخفیف یابند.

داروهای ادراک‌آور (دیپرتیک برای کاهش تولید و در نتیجه کاهش تجمع مایع در چشم

فعالیت در زمان ایثلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آب سیاه مزمن چشم را دارید.

اگر قطره‌های چشمی غیرقابل تحمل شوند

اگر هرگونه علائم عفونت چشم مثل تب ظاهر شود.

اگر شما دچار درد چشم شده اید.

اگر قرمزی چشم دارید.

اگر تغییرات ناگهانی بینایی در خود احساس می‌کنید.

**آب مروارید**

(نام لاتین: **cataract**)

توضیح کلی

آب مروارید عبارت است از کدر شدن عدسی چشم عدسی چشم یک ساختار شفاف و انعطاف‌پذیر در نزدیکی جلوی کره چشم است عدسی کمک می‌کند تا اشیایی که چشم به آنها نگاه می‌کند، تاز به نظر نرسند و نیز در شکست و تمرکز نور روی شبکیه نقش دارد. عدسی رنگ خونی ندارد و توسط زجاجیه که در اطراف آن قرار دارد تغذیه می‌شود. اگر تصلب شرایین موجب عدم تغذیه مناسب زجاجیه شود، عدسی چشم نیز منبع تغذیه خود را از دست خواهد داد (این مشکل اغلب در سنین پیری رخ می‌دهد). سپس شفافیت و انعطاف پذیری عدسی کم می‌شود و آب مروارید اتفاق می‌افتد. آب مروارید ممکن است در یک یا هر دو چشم تشکیل شود. البته در این حالت سرعت رشد آب مروارید در دو چشم ممکن است متفاوت باشد. آب مروارید سرطان نیست

علایم شایع

تاری دید که ممکن است در نور روشن بدتر باشد. تاری دید ممکن است اول بار وقتی توجه فرد را جلب کند که به هنگام شب در

حال رانندگی باشد و به نظر وی برسد که نورها پخش می‌شوند یا هاله‌ای دور آنها وجود دارد.

دو تا دیدن اشیا (گاهی

کدر شدن و رنگ سفید شیری در آمدن مردمک‌ها (تها در مراحل پیشرفته

علل

روند طبیعی پیری

آسیب به چشم

در بیماری‌های که قند خون بالاست مثل دیابت شیرین

التهاب مثل اووئیت (التهاب آن قسمت‌هایی از چشم که عنبیه را می‌سازد)

داروها، به خصوص کورتیزون و مشتقات آن

قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس امواج میکرو ویو و اشعه مادون فرم

علل ارثی و نیز اثرات سرخچه روی چشم جنیتی که مادرش در اوایل حاملگی مبتلا به این بیماری می‌شود.

گلاکوکزیمی (بیماری ارثی در شیرخواران که باعث ناتوانی در هضم شیر می‌شود. عوامل افزایش دهنده خطر سن بالای ۶۰ سال وجود هر کدام از علل فهرست شده

عوامل افزایش دهنده خطر

سن بالای ۶۰ سال

وجود هر کدام از علل فهرست شده

پیشگیری

خانم‌هایی که در سنین باروری هستند، در صورتی که سرخچه نگرفته‌اند یا واکسن آن را زده‌اند، باید علیه آن واکسینه شوند.

مصرف داروهای کورتیزونی یا هرگونه داروی دیگری که بر عدسی تأثیر می‌گذارد باید به دقت تحت‌نظر قرار داشته باشد.

بیماری‌های چشمی‌ای که ممکن است باعث آب مروارید شوند، مثل اربت (التهاب خود عنبیه و اووئیت باید سریعاً درمان شوند.

به طور منظم از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.

رژیمی دارای مقادیر مناسب از ویتامین - آ و بتا کاروتن داشته باشید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با جراحی خوب می‌شود. بعضی آب مرواریدها هرگز آن قدر در بینایی اختلال ایجاد نمی‌کنند که نیازمند جراحی باشد. در سیر تشکیل آب‌مروارید، تعویض مرتب عینک ممکن است به بینایی کمک کند.

عوارض احتمالی

از دست دادن بینایی

عوارض پس از عمل جراحی از جمله پارگی چشم چسبندگی‌ها، عفونت و جدا شدن شبکیه از محل خود

درومان

اصول کلی

معاینه چشم (یا افتالموسکپ تشخیص آب مروارید را تأیید می‌کند.

درومان معمولاً شامل عمل جراحی است

در صورتی که بینایی چندان زیاد تحت‌تأثیر قرار نگرفته باشد، می‌توان از عینک‌هایی که بیشترین فایده را داشته باشند بهره جست

در صورتی که بینایی بدتر شود یا آب مروارید باعث التهاب و فشار در چشم شود، عدسی چشم با جراحی برداشته می‌شود. هم‌اکنون روش‌های مختلفی برای بیهوشی بستری کردن بیمار، و تصحیح بینایی پس از عمل جراحی وجود دارد. عمل جراحی را می‌توان با یا بدون بستری کردن بیمار در بیمارستان به انجام رساند. اگر هر دو چشم آب مروارید داشته باشند، معمولاً با هم عمل نمی‌شوند.

داروها

معمولاً دارو برای این بیماری لازم نیست

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد، فقط اگر بینایی در شب دچار مشکل شده است در شب رانندگی نکند.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آب مروارید را دارید.

**آبسه آئورکتال یا آبسه پفد**

(نام لاتین: **anorectal abscess**)

شرح بیماری

آبسه آئورکتال عبارت است از بروز آبسه (تجمع چرک ناشی از عفونت در ناحیه اطراف مقعد و راست روده این بیماری در مردان و در کسانی که مبتلا به بعضی بیماری‌های گوارشی هستند بیشتر دیده می‌شود. این آبسه ممکن است درست در ناحیه سوراخ مقعدی یا به طورعمقی‌تر در چهار راست روده تشکیل شود.

علائم شایع

تورم ادر آبسه‌های سطحی

درد به هنگام لمس راست روده

درد شریاناتار

تب و دیگر علائم جدی‌تر در مورد آبسه‌های عمقی‌تر

درد به هنگام اجابت مزاج

علل

باکتری‌های شایع مثل استافیلوکوک و اشرشیاکولی شایع‌ترین علل هستند. گاهی عفونت‌های قارچی باعث بروز این آبسه می‌شوند.

عوامل تشدیدکننده بیماری

افراد مبتلا به بیماری گوارشی

توزیق برای درمان بواسیر داخلی

آسیب ناشی از توک و وسیله تنقیه

زخم ناسب از دفع پوسته تخم‌مرغ یا استخوان ماهی

جسم خارجی

بواسیر بیرون‌زده

پیشگیری

جلوی بروز بیوست را بگیرد.

از تنقیه خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود آبسه به آهستگی صورت می‌گیرد و زمان آن بسته به وسعت آبسه متفاوت است اگر عارضه‌های اتفاق نیافتد، آبسه در عرض ۶ ماه کاملاً بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

احتضال ایجاد فیستول مقعدی

عود آبسه در صورت عدم درمان علت زمینه‌ساز

درومان

اصول کلی

تشخیص با معاینه بائین داده می‌شود.

درومان شامل بازکردن آبسه و تخلیه آن است

چین جراحی از بی‌حسی موضعی استفاده می‌شود. برای آبسه‌های عمقی‌تر در راست روده معمولاً از بیهوشی عمومی استفاده می‌شود.

نشستن در لگن آب گرم هر ۲-۴ ساعت پس از عمل جراحی هر بار برای ۲۰ دقیقه در لگن یا وان حمام که ارتفاع آب گرم در آن ۲۰-۱۵ سانتیمتر است بنشیند.

استفاده از صفتحه گرم‌کننده لامب گرم‌کننده یا کمپرس گرم برای تخفیف درد

جلوی بروز بیوست را بگیرد. در صورت احساس اجابت مزاج از آن خودداری نکنید، حتی اگر درد داشته باشید. بیوست می‌تواند باعث افزایش فشارروی زخم محل جراحی شود.

دستورات پزشک را در رابطه با تعویض بانسنان و تمیز نگاه داشتن محل جراحی رعایت کنید.

داروها

برای عفونت ممکن است آنتی‌بیوتیک یا داروی ضدقارح تجویز شود

مسئول‌های نرم‌کننده مدفوع برای جلوگیری از بیوست

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی در زودترین زمان ممکن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری عادی خود را از سرگیرید.

رژیم غذایی

افزایش میزان فیبر در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر بروز بیوست کمک کند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آبسه آئورکتال را دارید.

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید . توجه داشته باشید که داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**آبسه پستان**

(نام لاتین: **breast abscess**)

توضیح کلی

آبسه پستان عبارتست است از یک ناحیه عفونی شده بافت پستان که در اثر مبارزه بدن باعفونت چرک در آن جمع می‌شود، آبسه دیر گیرنده بافت پستان توک پستان غدد شیری و مجراهای شیری است

علائم شایع

درد، حساسیت به لمس قرمزی و متفی پستان

تب و لرز

احساس ناخوشی عمومی

دردناک شدن گره‌های لنفاوی زیر بغل

علل

وارد شدن باکتری‌ها از راه توک پستان (معمولاً از راه زخم‌های کوچک روی توک پستان که در روزهای اولیه شیردهی ایجاد می‌شوند).

عوامل افزایش دهنده خطر

عفونت لگنی پس از زایمان

دیابت (مرض قند)

آرتزیت روماتوئید

استفاده از داروهای استروئیدی

سیگار کشیدن به مقدار زیاد

سابقه برداشتن قسمتی از پستان همراه با اشمه درمانی

پستان مصنوعی سیلیکونی

پیشگیری

توک پستان و خود پستان را پس از هر بار شیردهی کاملاً بشویید.

توک پستان را پس از شیردهی با پماد ویتامین - آ و د۵ یا سایر داروهای موضعی نرم کنید. (در صورت توصیه .

از پارچه‌هایی که پستان را آذیت می‌کنند استفاده نکنید.

اجازه ندهید کودکت شیرخوارتان توک پستان شما را گاز بگیرد یا بجود.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۱۰-۸روز خوب می‌شود. برای تسریع بهبود آبه گاهی تخلیه آن ضروری است

عوارض احتمالی

نادرآ لازم است شیردهی متوقف شود، حتی در مواردی که عفونت شدید است گاهی ژوم مصرف بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها (به خصوص تتراسیکلین و داروهای ضد درد موجب می‌شود که شیردهی برای مدت کوتاهی قطع شود. در این حالت باید شیر را مرتباً پمپ نمود.

نادرآ ممکن است فیستول ایجاد شود (فیستول عبارت است از به وجود آمدن یک مجرای غریبه‌یی بین دو عضو بدن یا بین یک عضو و محیط بیرون از بدن

درمان

اصول کلی

از پارچه یا حوله آب گرم برای تحفیف درد و تسریع التیام استفاده کنید (اگر آب سرد را امتحان کردید و دیدید بهتر است از آب سرد استفاده کنید).

تا زمان خوب شدن عفونت پستان شیردهی به نوزاد را از آن پستان متوقف کنید. به طور منظم از یک پمپ مخصوص پستان برای خارج ساختن شیر از پستان عفونی شده استفاده کنید، تا زمانی که بتوانید شیردهی را مجدداً از آن پستان از سر بگیرید.

جراحی برای تخلیه آبه (معمولاً انجام نمی‌شود).

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت ژوم برای مبارزه با عفونت

استفاده از داروهای ضد درد معمولاً تنها برای ۷-۲ روز پس از انجام عمل جراحی لازم است

فعالیت

پس از درمان فعالیت‌های عادی خود را به محض رو به بهبود گذاشتن علایم از سر بگیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آبه پستان را دارید.

اگر یکی از مشکلات زیر به هنگام درمان رخ می‌دهد: تب شدید شدن درده گسترش عفونت علی‌رغم درمان علایم در عرض ۷۲ ساعت رو به بهبود نگذارند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### آبه وبه

(نام لاتین: lung abscess)

آبه مغزی یا ایی‌دورال

brain or epidural abscess

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

آبه مغزی یا ایی‌دورال تجمع چرک ناشی از یک عفونت باکتریال در مغز یا خارجی‌ترین لایه از سه لایه غشایی که مغز و نخاع را می‌پوشاند.

علایم شایع

علایم زیر به تدریج در عرض چند ساعت ظاهر می‌شوند. این علایم شبیه علایم تومور یا سکنه مغزی هستند:

درد در پشت و کمر، در صورتی که عفونت در غشای پوشتانده نخاع باشد

سر درد

تهوع و استفراغ

ضعف بی‌حسی یا فلج در یک طرف بدن

راه رفتن نامنظم

تشنج

تب

مگی گیجی یا حالت هذیانی

مشکل در صحبت کردن

علل

منشأ اولیه عفونت باکتریایی که موجب بروز آبه مغزی یا ایی‌دورال می‌شود را اغلب نمی‌توان پیدا کرد، اما سه منشأ زیر شایع‌ترین هستند:

عفونی که از حنجره به درون گسترش می‌یابد، مثلاً استوملیت (عفونت استخوان و مغز استخوان ، ماستویدیت (عفونت زایده ماستویت در پشت گوش ، یا سینوزیت (عفونت سینوس‌ها)
عفونی که به دیال شکستگی حنجره آغاز و گسترش می‌یابد.

عفونی که از سایر بخش‌های بدن که دچار عفونت شدند، مثلاً ریه‌ها، پوست یا دریچه‌های قلب از راه خون گسترش می‌یابد
عوامل افزایش دهنده خطر صدمه به سر

وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد، به خصوص دیابت

بروز اخیر یک عفونت به خصوص در اطراف بینی چشم‌ها و صورت

بیماری که دستگاه ایمنی‌اش به علت بیماری (مثلاً ایدز) یا داروها سرکوب شده است

تزیق ورییدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبه دندان . با مراجعه زود هنگام می‌توان از گسترش عفونت جلوگیری کرد.

در هر گونه فعالیتی که خطر صدمه به سر وجود دارد، از کلاه ایمنی و سایر وسایل حفاظتی استفاده نمایید.

عواقب مورد انتظار

با تشخیص و درمان زودهنگام معمولاً خوب می‌شود.

عوارض احتمالی

بروز حنلات تشنج اغناء و مرگ در صورتی که درمان انجام نشود.

آسیب دائمی به مغز

درمان

اصول کلی

آزمایشات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:
آزمایش خون آزمایش مایع نخاع توار مغز، می‌تسکن عکس‌برداری از حنجره

نیاز به مراقبت ویژه وجود دارد.

درمان طیی با جراحی بستگی به محل آبه دارد. معمولاً احتیاج به دادن آنتی‌بیوتیک و نیز جراحی برای تخلیه آبه است
سایر درمان‌هایی که ممکن است لازم شوند عبارتند از مایعات داخل وریدی و تهیه مکانیکی

داروها

آنتی‌بیوتیک برای ۶-۴ هفته جهت مبارزه با عفونت

داروهای ضد تشنج برای پیشگیری از بروز حنلات تشنجی

کورتیکواستروئیدها برای کاهش تورم مغزی پس از عمل جراحی

فعالیت

هنگامی که در بیمارستان هستید، نیاز به استراحت در تخت دارید. پس از طی دوران نقاهت ۳-۲ هفته‌ای به هر اندازه که قدرت بدنی و احساسی خوب بودن به شما اجازه می‌دهد، فعالیت داشته باشید.

رژیم غذایی

به هنگام بستری در بیمارستان امکان دارد تریق مایعات داخل وریدی ضروری باشد. پس از درمان یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان یکی از علایم آبه مغزی یا ایی‌دورال را دارید.

اگر تب به ۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر افزایش یابد.

اگر دچارعلایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### آبه مرغان

(نام لاتین: chickenpox)

آبه مرغان



chickenpox

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

آبله مرغان عبارت است از یک بیماری خفیف و بسیار مسری که توسط ویروس هرپس زوستر ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند در سنی رخ دهد اما در کودکان شایع تر است

علام شایع

علام زبر معمولاً در کودکان خفیف اما در بزرگسالان شدید هستند:

تب

درد شکمی یا احساس ناخوشی عمومی که ۲-۱ روز طول می‌کشد.

بثورات پوستی که تقریباً در هر جای بدن می‌تواند پدید آید از جمله روی پوست سر، آلت تناسلی و داخل دهان بینی گلو، یا مهبل
تاول‌ها ممکن است در نواحی بسیار وسیعی از پوست گسترده شده باشند، اما در دست و پا کمتر ظاهر می‌شوند. تاول‌ها در عرض ۲۴ ساعت می‌ترکند و در محل آنها دلمه تشکیل می‌شود. هر ۴-۳ روز مجموعه‌هایی از تاول‌های جدید به وجود می‌آیند. در بزرگسالان یک سری علام شبیه آنفلوآنزا وجود دارد.

علل

عفونت با ویروس هرپس زوستر. این ویروس از راه قطره‌های ریز در هوا یا تماس با ضایعات پوستی از فرد بیمار انتقال می‌یابد. دوره نهفته پیش از آغاز علام بیماری ۲۱-۷ روز است

اگر مادر یک نوزاد قبلاً یا در حین حاملگی آبله مرغان گرفته باشد، کودک وی تا چندین ماه در برابر آبله مرغان ایمنی دارد. اما این ایمنی در عرض ۱۲-۴ ماه پس از تولد کاهش می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر

استفاده از داروهای سرکوب‌کننده دستگاه ایمنی بدن

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد. سرم حاوی پادتن علیه این ویروس برای افرادی که خطر ایجاد بیماری خطرناک در آنها زیاد است (مثل کسانی که داروهای ضدسرطان یا سرکوب‌کننده ایمنی دریافت می‌کنند) استفاده می‌شود. اخیراً یک واکسن جدید برای این بیماری مورد تأیید قرار گرفته است

عوارض مورد انتظار

بهبود خود به خودی کودکان معمولاً در عرض ۱۰-۷ روز بهبود می‌یابند، در بزرگسالان این مدت بیشتر است و احتمال بروز عوارض در آنها بیشتر است

پس از بهبودی فرد برای تمام عمر در مقابل آبله مرغان ایمنی دارد.

گاهی پس از طی شدن مسیر بیماری آبله مرغان ویروس در بدن به حالت خفته باقی می‌ماند (احتمالاً در ریشه اعصاب نزدیک نخاع). این ویروس خفته ممکن است سال‌ها بعد دوباره بیدار شود و بیماری زونا را ایجاد کند.

عوارض احتمالی

عفونت باکتریایی ثانویه بر روی تاول‌های آبله مرغان

عفونت ویروسی چشم

ندرتاً آنسفالیت (التهاب یا عفونت مغز)

احتمال بروز زونا سال‌ها بعد در دوران بزرگسالی

ندرتاً باقی‌ماندن جای تاول در صورتی که تاول عفونی شود

میکاردیت (التهاب عضله قلب

آرتريت (التهاب مفاصل به طور گفترا

ذات‌الریه

نشانگان رای

درمان

اصول کلی

تشخیص معمولاً با ظهور تاول‌های پوستی داده می‌شود و بنابراین انجام آزمایش ضرورتی ندارد.

درمان با هدف تخفیف علام انجام می‌گیرد.

برای کاهش خارش از پارچه حوله یا کمپرس آب سرد استفاده کنید.

بیمار را تا حدامکان آرام و خنک نگهدارید. گرما و تعریق باعث بروز خارش می‌شوند.

ناخن‌ها را کوتاه دارید تا بیمار نتواند خود را بخارانند. خاراندن تاول‌ها می‌تواند باعث عفونت ثانویه شود.

داروها

- داروهای زیر ممکن است خارش را کم کنند: بی‌حس‌کننده‌های موضعی و آنتی‌هیستامین‌های موضعی این داروها موجب تخفیف خارش به سرعت و در کوتاه مدت می‌شوند.
مجمولاتی که حاوی لیدوکائین و پراموکسین هستند کمترین احتمال بروز واکنش‌های آلرژیک را دارند.
لوسین‌های حاوی فنول منتول و کالور (مثل لوسین کالابین نیز شاید توصیه شود. دستور دارویی را در مورد محصولات فوق رعایت کنید.

- اگر تب وجود دارد، از استامینوفن استفاده کنید. به هیچ عنوان از آسپرین استفاده نکنید زیرا این دارو ممکن است در بروز نشانگان رای (یک نوع آنسفالیت در کودکانی که دچار عفونت ویروسی هستند نقش داشته باشد.

- امکان دارد آسپیکلوویر تجویز شود.

فعالیت

استراحت در رختخواب ضروری نیست بیمار می‌تواند فعالیت آرام در یک محیط خنک داشته باشد. اگر هوا خوب باشد، کودک می‌تواند بیرون از خانه و در سایه بازی کند.

تا زمانی که تمام تاول‌ها دلمه نبسته باشند و تاول جدیدی تشکیل نشود، کودک باید از سایرین جدا باشد و مدرسه نیز نباید برود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا کودکان علام آبله مرغان را دارید.

اگر بی‌حالی سردرد، یا حساسیت به نور روشن رخ دهد.

اگر تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد وجود داشته باشد.

اگر ضایعات آبله مرغان سرفه نیز به علام اضافه شود.

**آرتريت مرتبط با پسوریازیس**

(نام لاتین: psoriatic arthritis)

شرح بیماری

آرتريت مرتبط با پسوریازیس التهاب مفاصل مجاور ضایعات پوستی و ناخنی پسوریازیس هر یک از مفاصل بدن ممکن است درگیر شوند، ولی عمدتاً مفاصل انگشتان و مهربهای کمری و گردنی مبتلا می‌شوند. این اختلال معمولاً خفیف بوده و بیشتر بین سنین ۳۵-۳۰ سال شروع شده و در سراسر زندگی به طور متناوب ادامه می‌یابد.

علام شایع

درد، تورم محدودیت حرکت احساس درد هنگام لمس و گرمی مفاصل مبتلا

پوسته‌ریزی پوست

ناخن‌های چاله‌دار، برجسته و زرد رنگ

خشکی و تب (گاهی

علل

استعداد ابتلا به آرتريت مرتبط با پسوریازیس ممکن است ارثی باشد.

واکنش ایمنی نسبت به یک عفونت استرپتوکوکی

ناشاخته (علت این اختلال معمولاً ناشناخته است

صدمات جسمی یا روحی (به ندرت

عوامل افزایش دهنده خطر

عفونت‌های استرپتوکوکی (به ندرت

سابقه خانوادگی آرتريت روماتوئید با پسوریازیس

پیشگیری

اقدام فوری برای درمان آنتی‌بیوتیکی عفونت‌های استرپتوکوکی

عوارض مورد انتظار

این اختلال در حال حاضر غیر قابل علاج محسوب می‌گردد. مشخصه این بیماری دوره‌های مکرر فروکش و تشعه‌ور شدن به طور حاد است البته علام بیماری با درمان فابل تسکین یا کنترل بوده و موارد معدودی از بهبود خودبه‌خود بیماری در مقالات پزشکی گزارش شده است تحقیقات علمی درباره علل و درمان این بیماری ادامه داشته و این امید وجود دارد که درمان‌هایی مؤثرتر و در نهایت علاج‌بخش عرضه گردد.

عوارض احتمالی

پیشرفت به سوی آرتريت مزمن و ناتوانی شدید در حرکت ممکن است رخ دهد (به ندرت .

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون از نظر عامل روماتوئید و پادتن‌های ضد هسته (ANA) ، و رادیوپگرافی

مفاصل باشد.

هدف درمانی عبارتست:

از کنترل ضایعات پوستی و التهاب مفصلی

بی‌حرکت کردن مفاصل مبتلا یا آتل ممکن است انجام شود.

برای تخفیف درد مفصلی از گرم کردن مفصل استفاده کنید. برای این منظور استفاده از آب داغ جریان‌های گرمایی لامپ‌های گرمایی امواج ماوراء صوت یا دایزرمی همگی مؤثرند.

برنامه‌ریزی دوره‌های منظم آفتاب گرفتن در حد متوسط کمک‌کننده است اگر گرم کردن مفاصل باعث تسکین درد نشد، کمپرس سرد را امتحان کنید.

اشعه درمانی PUVa (پایان‌د اشعه ماوراءبنفش پر شدت پس از تجویز داروی پموداتی برای ضایعات پوستی مؤثر است داروها

برای ناراحتی خفیف استفاده از داروهای بدون نسخه نظیر آسپرین ممکن است کافی باشد.

برای کاهش التهاب مفصلی از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی تزریق کورتون به داخل مفاصل مبتلا (گامی و داروهای سرکوبگر دستگاه ایمنی نظیر متوترکسات ممکن است استفاده شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در طی دوره نعلهوری بیماری استراحت ننمایید و پس از آن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. سعی کنید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های بیرون از خانه در تماس با آفتاب را افزایش دهید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم آرتزیت مرتبط با پسوریازیس باشید.

اگر دچارعلائم جدید و غیر قابل توجه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

**آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری**

(نام لاتین: **barotitis media**)

شرح بیماری

آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری در این نوع آسیب گوش میانی شیپور آستانش(مجرایی که محفظه گوش میانی را به حلق وصل می‌کند) و التهابی اعصابی که در گوش وجود دارند متأثر می‌شوند.

علائم شایع

ناشوایی (به درجات مختلف

احساس گوفکنگی در گوش

درد خفیف تا شدید در گوش با در ناحیه مَک و پیشانی

گیجی و سنگی

ووزوز گوش

گوبه در شیرخواران و خردسالان

علل

آسیب ناشی از افزایش ناگهانی فشار محیط اطراف مثلاً به هنگام ارتفاع کم‌کردن هواپیما یا به هنگام غواصی در این شرایط هوا از راه بینی و حلق به محفظه گوش میانی می‌رود تا فشار در دوطرف برده گوش متعادل شود. اگر مجرایی که از حلق به محفظه گوش میانی کشیده شده است (شیپور آستانش دست عمل نکند، فشار در محفظه گوش کمتر از فشار محیط خواهد بود. این فشار متفی در گوش میانی باعث می‌شود پرده گوش به درون گوش کشیده شود. بعداً ممکن است خون و مخاط در گوش میانی ظاهر شود. احتمال بروز این آسیب وقتی که فرد سرماخوردگی دارد و به غواصی می‌پردازد یا با هواپیما سفر می‌کند، بیشتر است

آسیب در اثر ضربه به گوش خارجی یا میانی (بوکس اسکی روی آب تصادفات و غیره .

عوامل تشدید کننده بیماری

عقولت تنفسی اخیر

پرواز با هواپیما

غواصی

سقوط با چتر نجات

کوهنوردی در ارتفاعات بالا

ورزش های مستلزم برخورد فیزیکی

کم بودن سن (شیرخواران و خردسالان . در این حالت گشادکردن شیپور آستانش (با قورت دادن آن دهان دشوار است

پیشگیری

وقتی که سرماخوردگی دارید، غواصی نکنید. اگر مجبور به مسافرت با هواپیما هستید، از قفس‌ها یا اسبیری‌های تخفیف‌دهنده تورم مخاط حلقی و بینی استفاده کنید. دستور دارویی را رعایت کنید.

به هنگام پرواز، زمانی که هواپیما در حال ارتفاع گرفتن است یا از ارتفاع خود کم می‌کند، یک ششیرینی سفت یا آدامس را در دهان بجویید تا به این ترتیب مجبور به قورت دادن آب دهان خود به دفعات نباشید.

یک نفس متوسط بکشید، بینی خود را با دست بگیرید و دهان خود را ببندید و سعی کنید با راندن آخته‌سه هوا به لُب‌ها، هوا را به داخل شیپور آستانش پراپید (مانور والسالوا).

به هنگام ارتفاع گرفتن و کم‌کردن ارتفاع به شیرخوار یک شیشه آب یا آب میوه بدهید.

عواقب مورد انتظار

اغلب موارد با درمان قابل برگشت هستند، بدون اینکه آسیب یا ناشنوایی دائمی رخ دهد.

عوارض احتمالی

ناشوایی دائمی

بازه شدن پرده گوش

عقولت گوش میانی

درمان

اصول کلی

در اغلب موارد، هیچ درمانی لازم نیست و علائم در عرض چند ساعت یا چند روز یطرف می‌شوند.

اگر گوش ترشح دارد، یک تکه کوچک پنبه را در کانال گوش خارجی بگذارید تا ترشح را جذب کند.

ندردنا لازم می‌شود که برای آزاد کردن مایع محبوس شده در گوش میانی پرده گوش با جراحی باز شود. گاهی یک لوله کوچک پلاستیکی نیز در پرده گوش تعبیه می‌شود تا فشار در دو طرف پرده گوش متعادل باقی بماند. این لوله در عرض ۱۲–۹ ماه خود به خود بیرون می‌افتد.

داروها

برای رفع درد و ناراحتی خفیف می‌توان از داروهای کاهشده تورم مخاط بینی و حلق و داروهای ضد‌درد مثل استامینوفن استفاده کرد.

امکان دارد برای شساق‌ف‌س‌ها و اسبیری‌های قوی‌تر تخفیف‌دهنده تورم مخاط بینی و حلق تجویز شود. این داروها باید حداقل به مدت دو هفته پس از آسیب مصرف شوند.

اگر عقولت وجود داشته باشد، آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

با شروع بهبودی علائم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری را دارید.

اگر یکی از مشکلات زیر در هنگام درمان روی دهد: تب - سرگیجه - سردرد شدید - درد شدید - گیجی

اگر دچار علائم جدید غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**آفت دهان**

(نام لاتین: **canker sores**)

توضیح کلی

آفت دهان عبارت است از زخم‌های دردناکی که در مخاط دهان به وجود می‌آیند. آفت دهان سرطانی نیست آفت دهان ممکن است با عقولت هرپسی (ناشی از ویروس تبخال‌اشتباه گرفته شود. این نوع زخم می‌تواند در هر دو جنس رخ دهد، اما در زنان

شایع‌تر است

علائم شایع

زخم در دهان با خصوصیات زیر:

کوچکک بسیار دردناک و کم عمق هستند و توسط یک فضای خاکستری پوشیده شده‌اند. حاشیه آنها توسط یک هاله قرمز پررنگ احاطه شده است

این زخم‌ها می‌توانند روی لب‌ها، لته‌ها، داخل گونه‌ها، زبان کام و گلو ظاهر شوند. به هنگام حمله آفت معمولاً ۳–۲ زخم به وجود می‌آیند، اما ظهور یک باره ۵–۱۱ زخم با هم دیگر خیلی بعید نیست

زخم‌ها ممکن است در ۳–۲ روز اول بسیار دردناک باشند به نحوی که فرد موقع خوردن یا صحبت کردن دچار ناراحتی می‌شوند.

گاهی قبل از یروز زخم برای ۲۴ ساعت احساس مورمور یا سوزش وجود دارد.

علل

علت دقیق آن ناشناخته است اما علل زیر محتمل‌تر به نظر می‌رسند:

استرس عاطفی یا جسمانی اضطراب یا ناخوابی و عصبی بودن بیش از عادت ماهانه

آسیب به مخاط دهان در اثر خشن بودن دندان‌های مصنوعی غذای مسواک زدن یا کار دندانپزشکی

آزردگی و تحریک ناشی از غذاهایی مثل شکلات غذاهای ترش و اسیدی (سرکه غذاهای دودی ، آبله‌ها یا جیس‌های نمک زده شده

عفونت‌های ویروسی

عوامل افزایش دهنده خطر

کار دندانپزشکی اخیر.

پیشگیری

دندان‌های خود را روزانه حداقل دویار مسواک بزنید و مرتباً از نخ دندان استفاده کنید تا نرمزی و سلامتی دهان و دندان‌ها حفظ شود.

حتی‌المقدور سعی کنید استرس نداشته باشید.

از تماس نزدیک با افراد دچار عفونت خودداری کنید.

دقت کنید که آفت بیشتر بعد از خوردن چه نوع غذایی رخ می‌هد. از خوردن غذاهایی که به نظر باعث آغاز حمله می‌شوند، خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

اکثر زخم‌های آفتی بدون بر جای گذاشتن چوشگاه در عرض ۲ هفته خوب می‌شوند. حملات مکرر آفت شایع هستند. آفت ممکن است به صورت یک زخم جداگتر ۳-۲ بار در سال تا بروز بدون وقفه چندین زخم در سال رخ دهد.

عوارض احتمالی

در موارد شدید که خوردن و آشامیدن سخت می‌شود امکان دارد بدن کم آب شود.

درمان

اصول کلی

امکان دارد توصیه به کشت زخم خود تا بتوان آفت را از زخم هرپسی انتراف داد، یا احیاناً اگر عفونت باکتریایی ثانویه وجود داشته باشد آن را تشخیص داد.

دهان را روزانه ۳ بار یا بیشتر با محلول نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در حدود یک لیوان آب حل شود) شستشو دهید، البته به شرط این که خیلی دردناک نباشد.

زخم‌ها را مرتباً با کمک گوش پاک کن یا چیزی شبیه آن که آغشته به پراکسیدهیدروژن ۳٪ باشد پاک کنید.

اگر آفت در اثر خشن بودن دندان برس یا دندان مصنوعی ایجاد شده باشد، به دندانپزشک مراجعه کنید. تا زمانی که این نوع مشکلات برطرف نشود آفت دهان خوب نمی‌شود.

داروها

بی‌حس‌کننده‌های موضعی برای تخفیف درد

خمیر حاوی ینک مشتق استروئید به همراه تریامستولون استروئید. اگر به محض شروع زخم ماییده شود، می‌تواند از بروز درد جلوگیری کند.

دارویی که برای حمله قبلی آفت تجویز شده است را نگاه دارید. در صورت بروز مجدد آفت بلافاصله آن را مصرف کنید. درمان هر چقدر زودتر آغاز شود، آفت خفیف‌تر خواهد بود.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

محدودیتی برای آن وجود ندارد، مگر برخی از غذاهایی که آفت را بدتر می‌کنند. به هنگام بهبود آفت هر چقدر می‌توانید مایعات زیادتیر بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

برای کم کردن درد، مایعات را با نی بنوشید. مواد غذایی که کمتر باعث درد می‌شوند عبارتند از: شیر، ژلاتین مایع ماست و بستنی در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر درجه حرارت بدن به ۹۳٫۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

-اگر علی‌رغم درمان آفت در عرض ۳ روز رو به بهبود نگذارد.

-اگر درد غیر قابل تحمل باشد و با درمان تخفیف نیابد.

-اگر کودکی که دهانش آفت می‌زند وزن کم کند.

#### آفتاب‌سوختگی

(نام لاتین: sunburn)

شرح بیماری

آفتاب‌سوختگی عبارت است از التهاب پوست پس از مواجهه بیش از حد با آفتاب لامپ‌های آفتابی یا مواجهه شغلی یا تور شدید.

علامت شایع

قرمزی تورم درد و گاهی تاول زدن پوست

تب (گاهیگاه

تهوع و استفراغ (در سوختگی‌های شدید)

دلیریوم (در سوختگی‌های شدید و وسیع

تیره شدن یا ویر آمدن پوست پس از بهبودی بسته به شدت سوختگی

علل

مواجهه بیش از حد با اشعه فرابنفش در روزهای ابری ابرهای نازک جلوی آن را نمی‌گیرند ولی بخار رودد تا حدی جلوی آن را می‌گیرند. مقدار زیادی اشعه فرابنفش به وسیله برف آب شن و یخادوروها منعکس می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

عوامل زنتیکه به ویژه پوست روشن چشمان آبی و موی قرمز یا بور

مواجهه با منابع صنعتی نور مثل قوس جوشکاری

استفاده از داروها از جمله داروهای گروگردار، تتراسایکلین‌ها، آموکسی‌سیلین یا قرص ضد بارداری خوراکی

پیشگیری

از ظهر تا ۳بعدازظهر از آفتاب دوری کنید.

برای فعالیت در زمان اپنل-به این بسیاری های خارج از منزل از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. محصولاتی که قدرت محافظت‌کنندگی آنها ۱۵ یا بیشتر است محافظت تقریباً کامل ایجاد می‌کنند. کرم‌هایی که قدرت محافظتی کمتری دارند، محافظت نسبی ایجاد می‌کنند و باعث تیره شدن خفیف می‌شوند. برخی از این کرم‌ها در برابر آب و تعریق مقاوم هستند ولی باید پس از شنا یا مواجهه طولانی مدت دوباره از آنها استفاده کنید.
روغن معدنی یا کره کاکائویی باعث محافظت در برابر آفتاب نمی‌شوند. برای حداکثر محافظت از یک دایره محافظت‌کننده فیزیکی مثل پماد اکسید روی استفاده کنید. پس از شنا و در مواجهه‌های متعدد، دوباره از آن استفاده کنید. استفاده از کرم‌های محافظت‌کننده پیوسته در ترمای حساس‌تر به سوختگی مثل پوست بینی گوش‌ها، پشت ساق‌ها و پشت گردن مفید هستند.

اگر بندرت دچار سوختگی می‌شوید، از یک کرم ضد آفتاب استفاده کنید که باعث تیره شدن شود و حداقل محافظت را ایجاد کند.

از لباس‌های به رنگ خنثی مثل خرمایی استفاده کنید. از رنگ‌های روشن و سفید پرهیزید زیرا آفتاب را روی صورتتان منعکس می‌کنند.

اگر اصرار بر آفتاب گرفتن دارید، مواجهه خود را با آفتاب در روز اول به ۱۰-۵ دقیقه در هر طرف بدن محدود کنید. هر روز ۵ دقیقه به این زمان اضافه کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خود در عرض ۳ روز تا ۳ هفته بسته به شدت آفتاب سوختگی

عوارض احتمالی

تغییرات پوستی منجر به سرطان پوست از جمله ملانوم بدخیم و نهادیه کننده زندگی

کراتوز ضایعات پوستی پیش بدخیم

چروک شدن زوددوس و از دست رفتن خاصیت الاستیکی پوست

دلیریوم موقت در موارد شدیدتر

درمان

اصول کلی

برای کاهش گرمی و درد، پارچه نرمی را در آب خنک مرطوب کرده روی ناحیه سوخته قرار دهید.

از کرم سرد یا لوسیون تیزراد استفاده کنید.

برای تاول‌های شدید پوست از پوشش سبک ژل نفت خام استفاده کنید. این ماده مایع چسبیدن اشیا به تاول‌ها می‌شود.

در ریک واپ آب سرد که دارای پلئور یا سودای آسبیزی باشد، غوطه‌ور شوید. خشکی پوست را آرام نوازش دهید و روی آن محکم بکشید.

داروها

برای تسکین درد و کاهش تب از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل آسپرین یا استایبوفن استفاده کنید. داروهای ضد سوختگی بدون نیاز به نسخه که محتوی بی‌حس‌کننده‌های موضعی باشند، مثل بتزوکائین یا لیدوکائین ممکن است مفید باشند ولی در برخی

از افراد واکنش‌های آلرژیک ایجاد می‌کنند.

مسکن‌ها یا داروهای کورتیزونی به مقدار کم ممکن است تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا کاهش تب و ناراحتی در هر وضعیتی که راحت هستید، استراحت کنید. خود را با یک" گهواره تمام‌قد یا چادر نازک یا مواد دیگر بپوشانید. تا پارچه بستر به پوست سوخته شده نخورد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. مصرف مایعات را افزایش دهید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر پس از آفتاب سوختگی موارد زیر پیش بیاید:

- تب ۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر

- استفراغ یا اسهال

- دل‌بریوم

- درد و تپشی که بیش از ۴۸ ساعت طول کشیده باشد.

**آکنه (جوشهای غرور)**

(نام لاتین: acne)

شرح بیماری

آکنه (جوشهای غرور) عبارت است از یک بیماری التهابی مزمن پوست که در دوران نوجوانی شایع است اما گاهی به‌طور متناوب در سراسر زندگی رخ می‌دهد. مشخصهٔ این بیماری عبارت است از بروز جوشهایی روی صورت قفسهٔ سینه و کمر. این بیماری در مردان شایع‌تر از زنان است

علامت شایع

نقاط سر سیاه به اندازهٔ سر سوزن

نقاط سر سفید شبیه نقاط سر سیاه

جوش‌های کوچک چرکی

قرمزی و التهاب در اطراف جوشها

در آکنهٔ شدید ممکن است کیست و آبنه دیده شود. کیست به صورت تورمی بزرگتر و سفت‌تر از جوشهای معمولی در پوست پدیدار می‌شود. آبنه نیز به صورت یک ناحیهٔ عفونی متوم، ملتهب و دردناک به هنگام لمس و حاوی چرک است

حلل

عند چربی پوست به دلایل نامعلوم دچار انسداد می‌شود، اما احتمالاً تغییرات هورمونهای جنسی در دوران نوجوانی نقش دارد. وقتی که چربی داخل غدد چربی توانه به بیرون پوست راه یابد، این چربی تجمع یافته و توسط باکتری‌هایی که به‌طور طبیعی در غده وجود دارند، عفونی می‌شود. بر خلاف برخی عقاید رایج عواملی چون عدم رعایت پاکیزگی یا غذاهای نغزی در ایجاد آن ندارند. البته تمیزی می‌تواند آن را تخفیف دهد، اما فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جنسی هیچ تأثیری روی آن ندارد.

عوامل افزایش دهندهٔ خطر

مواجهه با هوای بسیار گرم یا سرد

استرس

پوست چرب

اختلالات غدد درون ریز

استفاده از بعضی داروها مثل کورتیزون هورمونهای مردانه یا قرص‌های ضد بارداری

سابقهٔ خانوادگی آکنه

بعضی مواد آرایشی

پیشگیری

در حال حاضر روشی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عوارض مورد انتظار

درمان در اغلب موارد مؤثر است و خود بیماری نیز معمولاً پس از دوران بلوغ و نوجوانی خود به‌خود بر طرف می‌شود.

البته علی‌رغم درمان خوب و مناسب آکنه گاهی شدت می‌یابد.

عوارض احتمالی

داشتن تصویری بد از ظاهر خود

بروز جوشگاههای دائمی یا حالت خفربای روی پوست صورت

درمان

اصول کلی

اگر پوست‌تان چرب است به ترتیب زیر آن را تمیز نمایید:
به آرامی صورت خود را با صابون غیرمعطر برای ۳–۵ دقیقه ماساژ دهید. اما نواحی شدیداً جوش‌دار و دردناک را ماساژ ندهید (زیرا باعث گسترش عفونت می‌شود). پوست را به آرامی تمیز نمایید. صورت خود را ۲–۳ دقیقه بشویید و از صابون پاک کنید. گاهی صابون آنتی‌باکتریال کمک‌کننده است پس از شستشوی پوست از الکل برای پاک کردن چربی استفاده نمایید. هر روز حولهٔ صورت را عوض نمایید. باکتری‌ها این توانایی را دارند که به سرعت در حوله‌های مرطوب رشد کنند.

موهایتان را حداقل دو بار در هفته با شامپو بشویید. اجازه ندهید که موهایتان روی صورت بیاید، حتی در شب و به هنگام خواب مو باعث بخش چربی و باکتری‌ها می‌شود. برای پیشگیری با درمان شورهٔ سر از شامپوی ضد شوره استفاده نمایید. از شوینده‌های کرم دار پرهیز کنید.

پس از ورزش شدید، عرقان را بشویید و در اسرع وقت چربی صورت را پاک نمایید.

از مواد آرایشی روغنی سنگین استفاده نکنید. مواد آرایشی غیرروغنی نازک که به صورت لوسیون هستند بسیار بهتر هستند.

از مصرف مرطوب‌کننده‌ها خودداری نمایید مگر با نظر پزشک

به هیچ وجه پوست خود را فشار ندهید، نخازید، یا مالش ندهید. زمانی که پوست با این حرکات آسیب ندیده باشد بهتر و زودتر خوب می‌شود. البته پزشک ممکن است بسته به صلاحدید، نقاط سر سیاه را بردارد.

هنگام مطالعه یا نمایش تلویزیون دستتان را زیر صورت نگذارید.

با توجه پزشک مقداری در معرض اشعهٔ ماوراءبنفش قرار بگیرید.

شاید بعد از التیام آکنه و برای بر طرف کردن جوشگاههای نازیب، جراحی زیبایی توصیه شود.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها، خوراکی و موضعی برای مبارزه با عفونت

تزییق کورتیزون به داخل شایعات

ایزوترتینوین (اگر باردار هستید به هیچ عنوان نباید استفاده شود)

بنزیل پراکسید ۴،۵،۱۰ یا ۱۵٪ ممکن است کمک‌کننده باشد.

رتین A باعث افزایش حساسیت پوست به آفتاب می‌شود.

آکروتان نیز باعث افزایش حساسیت پوست به آفتاب می‌شود و حداقل سه ماه مانده به شروع بارداری مصرف آن باید متوقف شود. توجه اگر باردار هستید، از هیچ داروی خوراکی برای آکنه استفاده نکنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

غذا علت آکنه نیست اما بعضی غذاها آن را بدتر می‌کنند. یادداشتی از غذاهایی که می‌خورید داشته باشید، برای اینکه بفهمید به کدام غذا حساسیت دارید، آن غذاهایی را که شک دارید آکنه شما را بدتر می‌کند از رژیم خود حذف کنید. بعد آنها را دوباره یکی یکی به رژیم غذایی اضافه نمایید. اگر مشخص شد که آکنه ۳–۲ روز بعد از اضافه کردن یک غذا تشدید می‌شود، آن غذا را به کلی از رژیم خود حذف کنید. اما اگر این اتفاق نینفاد، می‌توانید آن را در رژیم غذایی نگاه دارید. آکنه معمولاً در تابستان بهتر می‌شود، بنابراین بعضی غذاها را که در زمستان نمی‌توان خورد شاید بتوان در تابستان نمود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر خود شما یا یکی از اعضای خانوادهٔ تان دچار آکنه است

اگر دچار علائم جدید و نامنتظره بروز کرده‌اند. توجه کنید که داروهای مورد استفاده برای درمان ممکن است باعث عارض جانبی شوند.

**آلرژی غذایی**

• • • • • ۵۷۰

آلرژی غذایی

(نام لاتین: allergy food)

توضیح کلی

آلرژی غذایی عبارت است از واکنش بیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی غذاها یا موادی که معمولاً بی‌خطرند. این واکنش‌های نامطلوب ممکن است ارثی یا ناشی از یک نقص اکتسابی ایمنی‌یابی باشند.
علامت ممکن است در عرض چند دقیقه یا تا ۲ ساعت پس از خوردن آن غذای به خصوص بروز کنند. در بعضی موارد، امکان دارد علائم تا ۲–۱۰ روز بعد نیز ظاهر نشوند.

علامت شایع

اسهال (شایع است

درد شکمی (شایع است

<div><span><span></span></span></div>
بیورات پوستی
نخ و باد شکم (شایع است)
کبیر
تورم صورت (به خصوص لب‌ها)
خارش
تورم دست‌ها و پاها
آسم
تھوع و استفراغ
سرفه
سردرد میگرنی
غش یا حالت زودیک به غش

**حلل** هرگونه غذا یا ماده‌ای که بلیغده می‌شود می‌تواند باعث بروز واکنش آلرژیک شود. غذاهایی که بیشتر باعث این حالت می‌شوند عبارتند از: شیر گاو، زرده تخم‌مرغ گندم سویا، بادام کوهی یا همان پسته شامی ماهی آجیل‌های درختی (مثل گردوی معمولی ، صدف دریایی خیزره کجهد، تخم آفتاب گردان و شکلات عوامل افزایش‌دهنده خطر خطر برای کسانی که مشکلات آلرژی دیگری نیز دارند بیشتر است اگر در یکی از اعضای خانواده سابقه آلرژی غذایی وجود داشته باشد.

پیشگیری غذاهای مسؤول ایجاد آلرژی در خود را شناسایی نمایید و از آنها پرهیز کنید. معلوم شده است که شیرخوانی که غذای جامد برای آنها دیرتر شروع می‌شود کمتر به آلرژی غذایی دچار می‌شوند.

عواقب مورد انتظار آلرژی غذایی در شیرخواران معمولاً بعد از ۴-۶ سالگی برطرف می‌شود. بزرگ‌سالانی که به بعضی از غذاها (به خصوص شیر، ماهی صدف دریایی یا آجیل آلرژی دارند یا احتمال بیشتری این آلرژی را برای سال‌ها حفظ می‌نمایند. عوارض احتمالی آنآلیاکیسی (یک نوع آلرژی حاد و خطرناک که حین آن نفس دچار مشکل شده ضربان قلب نیز نامنظم شده و فشارخون کاهش می‌یابد) واکنش شبیه کبیر آسم برونشیتال التهاب روده‌ها ضایعات شبیه آگزما درمان اصول کلی حذف غذاهای مورد شک از رژیم غذایی برای مدت دو هفته (با تا زمانی که علائم آلرژی ناپدید شوند) و سپس اضافه نمودن غذاهای مورد شک به صورت تک تک به رژیم غذایی به این ترتیب مشخص می‌شود که کدام غذاها در ایجاد آلرژی شما نقش دارند.

آزمایش تربیق پوستی گاهی ممکن است غذای مسؤول آلرژی را شناسایی کند، اما کم نیستند مواردی که این آزمایش‌ها اشتیاعاً غذاهایی که شما واقعاً به آنها آلرژی ندارید را به عنوان مسؤول آلرژی غذایی معرفی کنند. بیماریانی که آلرژی غذایی ششیدی به یک نوع غذا دارند باید بسیار مراقبت باشند که از خوردن آن غذا پرهیز کنند. همیشه یک کیت که دارای سرنگ حاوی آدرنالین است را به همراه داشته باشید تا اگر حیثاً غذای آلرژی‌زا تصادفاً خورده شد و واکنش حاد و فوری رخ داد، از این سرنگ استفاده شود. یک دست‌بند یا گردن آویز مخصوص همراه داشته باشید که روی آن نوع آلرژی دقیقاً مشخص شده باشد.

داروها هیچ دارویی برای درمان آلرژی غذایی وجود ندارد، اما در بعضی از داروها می‌توان برای تخفیف یا رفع علائم استفاده نمود. فعالیت هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد. رژیم غذایی اجتناب از غذای مسؤول آلرژی یا مصرف آن به مقدار کم برچسب غذاها را به دقت مطالعه کنید. در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان دچار علائم خفیف تا متوسط آلرژی غذایی هستید. اگر شاهد یک واکنش شدید پس از خوردن غذا در یکی از همراهانتان هستید. در این شرایط فوراً درخواست کمک اورژانس نمایید.

**آموبلی ریه**

(نام لاتین: pulmonary embolism)

شرح بیماری

آموبلی ریه وجود لخته خون یا چربی (به ندرت در یکی از شریان‌هایی که به بافت ریه‌ها خونرسانی می‌کنند. لخته خون در ابتدا در یکی از وریدهای عمقی اندام تحتانی یا لگن شکل می‌گیرد. آموبلی چربی معمولاً از ناحیه یک شکستگی استخوانی تشکیل می‌شود. لخته خون یا آموبلی چربی از طریق جریان خون و با عبور از قلب به یکی از شریان‌های مشروب کننده بافت ریه راه یافته و در آنجا مسفر می‌گردد. این پدیده سبب انسداد شریان مزبور و دو نتیجه کاهش توانایی تنفسی و گاهی تخریب بافت ریه می‌گردد. آموبلی ریه در همه سنین ممکن است رخ دهد ولی در بزرگسالان شایع‌تر است

علائم شایع
کوتاهی نفس ناگهانی
غش کردن یا حالت غش پیدا کردن
درد قفسه سینه
سرفه لاگامی همراه با خلط خونی
تندی ضربان قلب
تب خفیف قبل از بروز علائم فوق معمولاً تورم و درد اندام تحتانی وجود دارد.
علل
لخته شدن خون در وریدهای عمقی این حالت هر زمان که خون در داخل ورید تجمع یافته و به خوبی جریان نداشته باشد می‌تواند ایجاد شود.
عوامل تشدید کننده بیماری
سن بالای ۶۰ سال
هر گونه آسیب یا بیماری مستزم استراحت طولانی در بستر
نشستن در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی مثلا در طی مسافرت یا هواپیما
جراحی اخیر
نارسایی احتقانی قلب
اختلالات ریتم قلب
پلی‌سیستی کم خونی همولیتیک
شکستگی استخوان
چاقی استعمال دخانیات
بارداری

مصرف قرص‌های ضد بارداری به خصوص در خانم‌های میگاری

پیشگیری از استراحت طولانی‌مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید. در طی دوره نقاهت از جوارب کشی استفاده کنید (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)

پس از جراحی هر چه سریعتر حرکت اندام‌های تحتانی و راه رفتن را شروع کنید.

خودداری از استعمال دخانیات به خصوص در خانم‌های ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می‌کنند.

اجتناب از جراح‌های غیر ضروری در این موارد از روش‌های دیگری غیر از جراحی استفاده کنید.

در طی سفر هر ۲-۱ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.

مصرف یک قرص آسپرین در روز ممکن است نقش پیشگیری کننده در این زمینه داشته باشد؛ در این باره با پزشک خود مشورت کنید.

عواقب مورد انتظار معمولاً مراقبت‌های ویژه در عرض ۴-۱۰ روز بهبود می‌یابد. عوارض احتمالی مرگ سریع‌الوقوع در اثر یک لخته بزرگ که بیش از ۷۵۰ جریان خون ریه‌ها را مسدود کند. خونریزی شدید داخل ریه در اثر لخته‌های کوچکتر

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل رادیوگرافی قفسه سینه اسکن ریه آزیوگرافی ریه نوار قلب سمع قلب و ریه و آزمایش‌های خون جهت اندازه‌گیری عوامل انعقادی و زمان پروترومبین باشد.

هدف درمانی عبارتستاز:

حفظ عملکرد قلب و ریه در حد قابل قبول (با برطرف شدن لخته و جلوگیری از عود آمبولی

جراحی ممکن است به منظور بستن ورید بزرگ منتهی به قلب و ریه (ورید اجیوف یا قرار دادن ینک صافی در داخل آن برای جلوگیری از عبور لخته‌ها به سمت قلب لازم باشد (به ندرت

استفاده از جوراب کشی یا پیچیدن ساق پا با باند کشی

از نشستن به حالتی که ساق‌ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازد خودداری کنید.

در هنگام نشستن طولانی مدت طوری بنشینید که پاها بالاتر از ران‌ها قرار گیرند.

در هنگام خوابیدن پاها را بالاتر از سطح بستر قرار دهید.

داروها

داروهای ضد انعقاد در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن سطح داروهای ضد انعقاد باید به طور مرتب

اندازه‌گیری شود تا اطمینان حاصل شود سطح آنها در حد مطلوب و بی‌خطر است

تجویز آسپوزن در صورت نیاز

آنتی‌بیوتیک‌ها، در موارد آمبولی عفونی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا هنگام برطرف شدن علائم التهابی ناشی از لخته شدن خون در بستر استراحت نمایید. در طی استراحت در بستر اقدام‌های تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به جریان یافتن خون در آن‌ها کمک شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم آمبولی ریه باشید. این حالت یک اورژانس است

بروز موارد زیر در طی درمان

- درد قفسه سینه

- سرفه همراه خلط خونی

- کورتاهی نفس

- تشدید تورم و درد ساق پا

#### آمییم

(نام لاتین: empyema)

شرح بیماری

آمییم عبارت است از تجمع چرک در یکی از حفرات بدن معمولاً در فضای اطراف ریه‌ها بین لایه‌های پرده جنب دچار عفونت اتفاق می‌افتد. آمییم به علت استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها تقریباً به ندرت رخ می‌دهد.

علائم شایع

درد قفسه سینه این درد می‌تواند از یک ناراحتی مبهم تا درد تند و تیز، متغیر باشد. درد غالباً با سرفه یا تنفس بدتر می‌شود. درد ممکن است به قسمت پایینی قفسه سینه یا شکم گسترش یابد.

تنفس تند و سطحی

لرز

تب

خشکی شدید

سرفه خشک

تنفس بد بو

کاهش وزن

علل

عارضه‌ای از:

عفونت‌های ریه یا قفسه سینه مثل ذات‌الریه سل یا آبسه ریه

روی هم خوابیدن ریه یا آسیب به قفسه سینه

وجود سرطان در سایر نقاط بدن

بیماری از گروه بیماری‌های دیگر گشته یافت همینند و عروق مثل لوپوس اورتشای منتشر

بروز عفونت در نقطه‌ای دیگر از بدن که به قفسه سینه گسترش یافته باشد.

نارسایی احتقانی قلب

بیماری کلیه

بیماری کبد

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بیماری اخیر (قسمت علل را ببینید)

سیگار کشیدن

خشکی یا کار زیاد

آب و هوای سرد و مرطوب

محیط زندگی شلوغ و غیر بهداشتی

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه بیماری با عفونت جدی که ممکن است باعث آمییم شود، برای درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

عوارض مورد انتظار

درمان موفقیت‌آمیز به کشف و درمان بیماری زمینه‌ساز بستگی دارد. خارج کردن چرک از فضای تجمع چرک باعث تسرع بهبود می‌شود. برای در مان معمولاً نیاز به تجویز دوز بالای آنتی‌بیوتیک وجود دارد و بیمار غالباً باید بستری شود.

عوارض احتمالی

منژتیت (عفونت پرده پرشاندۀ مغز)

پریکاریدیت (عفونت پرده دور قلب

آندوکاردیت (عفونت دریچه‌های قلب

آبسه مغز

درمان

اصول کلی

برای تشخیص کشت چرک و نیز عکس‌برداری از قفسه سینه با اشعه ایکس انجام می‌گیرد.

درمان معمولاً شامل جراحی برای باز کردن حفره عفونی شده و تخلیه چرک است این روش توراگوستوم نامیده می‌شود.

سیگار نکشید.

داروها

آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت

برای درد خفیف می‌توان از استامینوفن استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمانی که درد و تب برطرف نشده باشد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را کم کنید. سپس فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سرگیرید. بهبود کامل حدود دو ماه زمان می‌برد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود مکمل‌های ویتامینی بخورید و مایعات بیشتر بنوشید.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آمییم را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

- تب

- زیاد شدن درد

- بدتر شدن تنگی نفس

- سرفه خشک و بدون خلط شود

- بستر ناخن‌های دست یا پا تیره شود.

- در خلط خون ظاهر شود

#### آمنوره (قطع قاعدگی ثانویه

(نام لاتین: amenorrhœa secondary)

شرح بیماری

آمنوره (قطع قاعدگی ناتوبه عبارت است از توقف قاعدگی برای حداقل ۳ ماه در خانمی که قبلاً قاعده می‌شده است

علایم شایع

از بین رفتن دوره قاعدگی برای حداقل ۳ ماه یا بیشتر در خانمی که حداقل یک بار قاعدگی داشته است

علل

بارداری (اگر نزدیکی رخ داده است

شیردهی به کودک شیرخوار

قطع مصرف قرص‌های ضدبارداری

پانسیگی (در صورتی که سن بیش از ۳۵سال و بارداری وجود نداشته باشد)

استرس عاطفی یا اختلال روانی

جراحی و برداشتن تخمدان‌ها و رحم

اختلال غده دروئدریز، از جمله هیپوفیز، هیپوتالاموس، تیروئید، پاراتیروئید، غده فوق کلیوی و تخمدان‌ها

دیابت شیرین (مرض قند)

بیماری سل

چاقی بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جسمانی شدید مثل دوهای اسفانتام

عوامل تشدید کننده بیماری

استرس

تغذیه نامناسب

استفاده از بعضی داروها مثل مخدرها، فنوتیازین‌ها (از داروهای ضد روان‌پریشی ، رزپرین یا هورمون‌ها

ورزش شدید

پیشگیوی

اگر قطع قاعدگی به علت یککه بیماری زمینه‌ساز مثل بیماری سل دیابت یا بی‌اشتهایی عصبی رخ داده است باید این بیماری زمینه‌ساز درمان شود.

اگر علت قطع قاعدگی مشخص نیست هیچ گونه روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد.

تغذیه باید خوب باشد و باید سعی شود وزن در حد مناسب نگهداری شود.

عوارض مورد انتظار

قطع قاعدگی خطری برای سلامتی نیست برطرف شدن آن بستگی به علت زمینه‌ساز دارد:

اگر آمنوره ناشی از بارداری یا شیردهی باشد، قاعدگی بعد از اتمام آنها باز خواهد گشت

اگر ناشی از قطع قرص‌های ضدبارداری باشد، قاعدگی بعد از ۲ ماه تا ۳ سال باید باز گردد.

اگر ناشی از پانسیگی باشد، قاعدگی‌ها مرتأ کاهش یافته و شاید دیگر هیچگاه برنگردد. برداشتن رحم نیز باعث قطع قاعدگی به طور دائمی خواهد شد.

اگر غده دروئدریز دچار اختلال شده باشد، با تجویز هورمون کاهش یافته معمولاً باعث بازگشت قاعده‌گی خواهد شد.

اگر قطع قاعدگی ناشی از بیماری‌هایی چون بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی باشد، درمان موفقیت‌آمیز این بیماری‌ها برای بازگشت قاعدگی ضروری است

اگر قطع قاعدگی ناشی از دیابت یا بیماری سل باشد، امکان دارد قاعدگی هرگز باز نگردد.

اگر قطع قاعدگی ناشی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جسمانی شدید باشد، با کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ، قاعدگی باز خواهد گشت

عوارض احتمالی

در صورتی که هیچ گونه علت جدی زمینه‌ساز پیدا نشود، هیچ عارضه‌ای رخ نخواهد داد.

امکان دارد بعضی از علایم کمبود استروژن مثل گرگرفتگی و خشکی مجرای تناسلی بروز کنند.

امکان دارد توانایی بچه‌دار شد مختل شود.

درمان

اسول کلی

برای کمک به تشخیص معمولاً آزمایشاتی چون آزمایش بارداری اندازه‌گیری هورمون‌ها در خون و پاپ اسمیر، ضروری هستند. امکان دارد کارهای تشخیصی‌ای که نیاز به جراحی دارند، مثل لاپاروسکیی یا هیستروسکوپیی نیز توصیه شوند.

ممکن است با عمل جراحی دهانه رحم گشادشده و با کورت دیواره داخلی رحم کورت کشیده می‌شود.

درمان بیماری زمینه‌ساز در صورت وجود

روان درمانی یا مشاوره در صورتی که قطع قاعدگی ناشی از استرس باشد.

زمان‌های قاعدگی خود را یادداشت نمایید. تا اگر قاعدگی مجدداً قطع شد، زودتر تشخیص داده شود.

داروها

از پروژسترون و / یا استروژن می‌توان جهت درمان و نیز تشخیص استفاده نمود.
جنبه تشخیصی درمان پروژسترون این گونه است که پروژسترون قطع شود و خونریزی قاعدگی رخ دهد، معلوم می‌شود که دستگاه تناسلی فعال است

امکان داره برای درمان بیماری زمینه‌ساز از داروهای دیگر نیز استفاده شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

اگر اضافه وزن یا کاهش وزن وجود دارد، تغییر رژیم غذایی برای تصحیح مشکل توصیه می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آمنوره وا دارید.

اگر قاعدگی علی‌رغم درمان تا ۶ ماه باز نگردد.

اگر دچار علایم جدید و نامنتظره بروز کنند. هورمون‌های مورد استفاده در درمان ممکن است باعث عوارض جانبی شوند.

**آمنوره اولیه**

(نام لاتین: amenorrhea primary)

شرح بیماری

آمنوره اولیه عبارت است از فقدان کامل عادت ماهانه در یک دختر جوان حداقل ۱۶-ساله ظاهراً طبیعی یا ۱۴-ساله که رشد طبیعی نداشته است یا خصوصیات ناتوبه جنسی در وی به وجود نیامده‌اند. این اختلال نادر است زیرا بیش از ۹۵٪ از دختران اولین قاعدگی خود را تا ۱۵ سالگی تجربه می‌کنند.

علایم شایع

فقدان عادت ماهانه پس از بیوغ عادت ماهانه اکثر دختران تا سن ۱۴ سالگی آغاز می‌شود و سن متوسط شروع عادت ماهانه ۱۲ سال و ۸ ماه است

علل

معمولاً ناشناخته است علل احتمالی عبارتند از:

به تأخیر افتادن بلوغ

ناهنجاری‌های مادرزادی مثل فقدان اعضای تناسلی (مجرا تناسلی رحم یا تخمدان‌ها) یا غیرطبیعی بودن ساختمان آنها

بسته بودن کامل پرده بکارت که به این ترتیب مانع خروج خونریزی عادت ماهانه می‌شود.

اختلالات دستگاه غده دروئدریز (نومورها، عفونت‌ها، یا سایر مشکلات

اختلالات کروموزومی

بیماری عمومی در بدن

نادرتهً، مشکلات تغذیه‌ای شدید مثل بی‌اشتهایی روانی یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی شدید مثلاً در ورزشکاران زن حرفه‌ای

عوامل افزایش دهنده خطر

استرس

استفاده از داروهایی مثل قرص‌های ضدحاملگی داروهای ضدسرطان بار بیواترها، مخدرها، داروهای کورتیزونی کلردیازپوکساید و رزپرین

ورزش شدید

سابقه خانوادگی آغاز دیر هنگام عادت ماهانه

رژیم لاغری یا کاهش وزن شدید

پیشگیوی

از هیچ دارویی سرخود استفاده نکند مگر با تجویز پزشک

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های حرفه‌ای ورزشی را در صورت توصیه تا حدی کم کنید.

در صورت وجود هر گونه بیماری زمینه‌ساز، برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه مناسب و نگهداری وزن در حد ایده‌آل

عوارض مورد انتظار

فقدان عادت ماهانه به خودی خود یک خطر برای سلامتی محسوب نمی‌شود، اما علت آن باید معلوم شود. اگر عامل آن یک کیست یا تومور تخمدان باشد، باید جراحی انجام شود.

آمنوره معمولاً با هورمون درمانی یا رفع علت زمینه‌ساز قابل معالجه است درمان ممکن است تا سن ۱۸ سالگی به تعویق انداخته

شود مگر این که بتوان علت را مشخص کرد و بدون خطر درمان نمود.

عللی که گاهی نمی‌توان آنها را درمان نمود عبارتند از اختلالات کروموزومی و ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی عوارض احتمالی

پرشانی روانی در رابطه با تکامل جنسی

ناتوانی در حامله شدن

در موارد دادر مشکلات غدد درون‌دزیزه ممکن است علاوه بر هورمون درمانی نیاز به جراحی وجود داشته باشد.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشد: شرح حال پزشکی و شخصی و معاینه کامل اندازه‌گیری هورمون‌های خون به علاوه بررسی کار تیروئید و غدد فوق کلیوی
درمان معمولاً شامل هورمون درمانی جایگزین می‌شود. درمان آتوره‌ای که ربطی به کمبود هورمون ندارد بسته به علت آن انجام می‌گیرد.

روان درمانی یا مشاوره در صورتی که آتوره در اثر استرس یا مشکلات تغذیه‌ای شدید به وجود آمده باشد.

در صورت لزوم یک جراحی کوچک برای ایجاد سوراخ در پرده بکارت کاملاً بسته

گاهی جراحی برای تصحیح ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی

داروها

امکان دارد برای شروع خونریزی هورمون پروژسترون تجویز شود. اگر بنا قطع مصرف پروژسترون خونریزی آغاز شده دستگاه تناسلی درست کار می‌کنند و احتمال وجود بیماری غده هیپوفیز نیز کم است اگر با قطع مصرف پروژسترون خونریزی آغاز نشود، امکان دارد از داروهای محرک تخمدان مثل کلومیفن یا گنادوتروپین‌ها (هورمون‌های طبیعی محرک تخمدان که از هیپوفیز ترشح می‌شوند) برای این منظور استفاده شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. مرتباً ورزش کنید ولی شدت آن نباید زیاد باشد.

اگر اضافه وزن دارید یا زبادی لافر هستید، در رابطه با رژیم غذایی مناسب با پزشکان یا متخصص تغذیه مشورت کنید. سعی نکنید با رژیم‌های لاغری سخت‌گیرانه وزن خود را به سرعت پایین بیاورید.

رژیم غذایی

روزانه سه وعده غذایی متعادل مصرف کنید.

در صورتی که بسیار لاغر یا چاق هستید، در مورد رژیم غذایی با پزشک مشورت کنید. با رژیم‌های سرخود سعی نکنید وزن خود را کاهش دهید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما ۱۶ سالتان شده است اما هرگز عادت نداشته‌اید.

اگر علی‌رغم درمان عادت ماهانه در عرض ۶ مه آغاز نشود.

#### آمیباز (اسهال خونی آمیبی

(نام لاتین: amebiasis)

شرح بیماری

آمیباز (اسهال خونی آمیبی) عبارت است از یک عفونت انگلی روده بزرگ و گاهی کبد. اسهال آمیبی در تمام دنیا وجود دارد اما در کشورهای در حال توسعه شایع‌تر است بسیاری از افراد، خصوصاً کسانی که در آب و هوای معتدل زندگی می‌کنند، این انگل را دارند بدون این که علائمی داشته باشند. علائم وقتی ظاهر می‌شوند که انگل بافت روده بزرگ را مورد تهاجم قرار دهد. علائم ممکن است خیلی مبهم باشند.

علائم شایع

گاهی هیچ علامتی وجود ندارد.

اسهال متناوب همراه با اجابت مزاج بد بر. در مراحل اولیه غالباً قبل از اسهال بیوست وجود دارد.

گاز و نفخ شکم

دل پیچه و حساسیت شکم به لمس

تب

گاهی مخاط و خون در اجابت مزاج

خشکی

دردهای عضلانی اگر کبد گرفتار شده باشد:

درد در ناحیه کبد و سمت راست شکم

گاهی زرد شدن چشم‌ها و پوست

لرز شدید

کاهش وزن

علل

یک انگلی میکروسکوپی به نام آنتاموبا هیستولیتیکا ، که توسط پشه سوسک حمام و تماس مستقیم با غذای آلوده به مدفوع انتقال می‌یابد. شایع‌ترین منابع عفونت عبارتند از:

آلودگی در افرادی که با غذا سروکار دارند.

معویب بودن لوله‌کشی هتل یا کارخانه

سزیجات یا میوه‌های خامی که با کود انسانی پرورش یافته‌اند یا در آب آلوده شسته شده‌اند.

عوامل افزایش دهنده خطر

محیط زندگی شلوغ و غیربهداشتی

مسافرت به مناطق با زیرساخت‌های بهداشتی نامطلوب

زندگی در مؤسسات نگهداری مختلف مثل خانه سالمندان و غیره

پیشگیری

دستان خود را به طور مرتب بشویید، خصوصاً قبل از غذا خوردن اگر در منطقه‌ای هستید که غذا و آب ممکن است در آنجا آلوده باشد، اقدامات زیر ضروری هستند:
- آب آشامیدنی را ۵ دقیقه بجوشانید.
-برای مسواک کردن و شستن دندان‌ها از آب شیر استفاده نکنید و مراقب باشید هنگام حمام کردن آب قورت ندهید.
- از خوردن میوه یا پوست یا سزیجات مامی یا صدف خام یا هر گونه محصول لینی مشکوک (بستی شیر، کره و غیر) خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

در اکثر موارد بدن عارضه اسهال آمیبی در عرض ۳ هفته با درسام خوب می‌شود. در مواردی که فرد به صورت حامل بیماری در آمده است هیچ علامتی ممکن است وجود نداشته باشد. در موارد شدید، امکان دارد اسهال خونی شدید بروز کند که نیاز به درمان در بیمارستان وجود دارد.

عوارض احتمالی

پریتونیت (التهاب پرده صفاق که سطح حفره شکم را می‌پوشاند).

هیپاتیت یا آبنسه کبد

آبنسه ریه

عفونت پرده دور قلب

آبنسه مغز

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش مدفوع و خون سیتی‌اسکن در موارد شک به گرفتاری کبد و در صورت لزوم نمونه‌برداری

در مورد بهداشت شخصی بسیار مراقب باشید. مرتب حمام کنید و پس از اجابت مزاج و قبل از دست زدن به غذا یا مواد غذایی دستان خود را با آب گرم و صابون بشویید.

در مواردی که آبنسه کبد وجود دارد، جراحی ممکن است ضروری باشد.

داروها

امکان دارد مترونیدازول یا فلامکینول (با هر دو)، پاروموماسین یا دیلوکسانید تجویز شوند.

امکان دارد جایگزینی مایعات از دست رفته برای درمان اختلال آب و الکترولیت به وجود آمده در اثر اسهال ضروری باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به هنگام حمله خاد اسهال در رختخواب استراحت کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را وقتی آغاز کنید که تب رفع شود و اسهال رو به بهبود گذارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی شامل غذاهای نرم و تدریجاً از سر گرفتن رژیم غذایی عادی

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان علائم اسهال آمیبی را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:
- دل‌پیچه بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد.
- اسهال یا خون در اجابت مزاج بیشتر شود.
- استفراغ آغاز شود.
- درد در ناحیه کبد آغاز شود یا زردی به وجود آید (زردی پوست یا چشم‌ها) ، یلر پوستی ظاهر شود.
- تحریک‌پذیری یا سردرد شدید رخ دهد.



آمیوتروفیک لاترال اسکلروز

(نام لاتین: amyotrophic lateral sclerosis)

شرح بیماری

آمیوتروفیک لاترال اسکلروز (**ALS**) عبارت است از تخریب پیش رونده سلول‌های عصاب نخاعی که منجر به از دست رفتن تدریجی عملکرد عضلات می‌شود. این بیماری سرری یا سرطانی نیست
علامین این بیماری ممکن است با علایمی که در اثر بیماری لامپ در دستگاہ عصبی بروز می‌کند اشتباه شوند. در بیماری **ALS**، دستگاہ عصبی مرکزی و عضلات به خصوص عضلات دست ساعد، پا، سر و گردن درگیر می‌شوند.

علامین شایع

پرش و ضعف عضلات که از دست‌ها شروع شده به بازوها و پاها گسترش می‌یابد. نهایتاً عضلات مسؤول تنفس و بلع نیز درگیر شده دچار ضعف می‌شوند.

گرفتگی عضله

سفتی و انعطاف‌ناپذیری گروه‌های عضلانی

کاهش وزن بدون توجیه

خورده خورده و نامفهوم صحبت کردن

معمولاً توانایی‌های ذهنی مشکلی پیدا نمی‌کنند

حاصلات ناگهانی خنده یا گریه

علل

علت دقیق آن نامشخص است

عوامل تشدیدکننده بیماری

سن بالای ۴۰ سال

سابقه خانوادگی **ALS**

بروز این بیماری در بین افرادی که شغلشان مستلزم فعالیت در زمان ایستلا به این بیماری بدنی شدید است بیشتر گزارش شده است پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از این بیماری پیشگیری کرد.

عواقب مورد انتظار

در حال حاضر این بیماری علاج‌ناپذیر است
بیماران معمولاً در عرض ۲–۵ سال فوت می‌کنند، اما ٪۲۰ از آنها تا ۵ و ٪۱۰ از آنها تا ۱۰ سال زنده می‌مانند.

تحقیقات علمی در زمینه علل و درمان این بیماری در حال انجام هستند، بنابراین امید می‌رود که روش‌های درمانی مؤثرتری یافت شوند و نهایتاً علاج آن بسر گردد.

عوارض احتمالی

عدم توانایی حرکت ناشی از بیماری باعث بروز زخم‌های ناشی از فشار آمدن طولانی‌مدت روی نقاط خاص می‌شود.

ذات‌الریه ناشی از مشکل در بلع و جمع‌شدن ترشحات در راه‌های هوایی

زوال رفتن پیش‌رونده قوای جسمانی فرد بر جنبه‌های مختلف زندگی وی از جمله روابط کار، درآمد، هماهنگی عضلانی و مسایل جنسی تأثیر منفی می‌گذارد.

درمان

اصول کلی

تشخیص شامل آزمون الکترومیوگرافی (نوار عضله است این آزمایش برای ارزیابی انتقال پیام‌های عصبی به عضله انجام می‌گیرد.

هیچ درمان اختصاصی وجود ندارد. برای کنترل علائم و اورژانس‌های عارض شده بیمار تحت مراقبت حمایتی قرار می‌گیرد.

برای پیشگیری از زخم‌های فشاری باید مراقبت پرستاری در حد مناسب انجام گیرد.

بیمار باید تکنیک مکش و بیرون آوردن ترشحات جمع شده در ریه خود را یاد بگیرد.

روان درمانی یا مشاوره برای یادگیری روش‌های مقابله با ناتوانی و معلولیت

نهایتاً بستری شدن در بیمارستان یا مراکز نگهداری از بیماران دچار بیماری‌های مزمن

داروها

هیچ دارویی برای درمان **ALS** وجود ندارد.

آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت در صورت بروز ذات‌الریه

داروی باکلوفن ممکن است به کاهش سفتی و انعطاف‌پذیری عضلات کمک کند.

از داروهای ضداسه‌ردگی شاید بتوان برای کاهش تولید براق استفاده نمود.

فعالیت در زمان ایستلا به این بیماری

تا حدی که امکان دارد بیمار باید فعالیت در زمان ایستلا به این بیماری خود را حفظ کند. ضعف عضلانی تدریجاً توانایی جسمانی فرد را کاهش می‌دهد. با استفاده از یک برنامه مخصوص بازتوانی می‌توان استقلال فرد را به مدت بیشتری حفظ نمود.

باید وسایلی تهیه شوند تا فرد را در حرکت کمک کنند، مثلاً واکر یا صندلی چرخدار.

رژیم غذایی

اگر مشکل در بلع وجود دارد، باید غذاهای نرم و راحت‌الحلقوم خورده شوند.

نهایتاً ممکن است نیاز به دادن غذا از راه لوله وجود داشته باشد.

درجه شراطبی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آمیوتروفیک لاترال اسکلروز (**ALS**) را دارید.

اگر پس از تشخیص و اقدامات لازم دچار سرخه تنگی نفس یا تب شده‌اید.

#### آتابیلاکسی (نوب آرزکی)

(نام لاتین: anaphylaxis)

شرح بیماری

آتابیلاکسی (شوکت آلرژیک عبارت است از یک پاسخ آلژییک شدید به داروها و بسیاری از مواد آلرژی‌زای دیگر که زندگی فرد را به خطر می‌اندازد. آن دسته از واکنش‌های آلژییکی که تقریباً بلافاصله رخ می‌دهند معمولاً شدیدترین هستند.

علامین شایع

امکان دارد علائم زیر در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه پس از مواجهه با ماده‌ای که به آن آلژی شدیدی دارید رخ دهند:

حالت سوزن سوزن شدن یا کزخی اطراف دهان

عطسه

سرفه یا خس‌خس

تورم صورت و دست‌ها

احساس اضطراب

نبض ضعیف و سریع

دل پیچه در ناحیه معده استنفراغ و اسهال

خارش در تمام بدن و اغلب همراه با کهیر

اشک ریزش

احساس گرفتگی در سینه مشکل در نفس کشیدن

تورم یا خارش در دهان یا گلو

تپش قلب

غش

از دست دادن هوشیاری

علل

خوردن یا تزریق ماده‌ای که به آن حساس هستید. پاسخ آلژییکی که برای خشی کردن یا خلاص شدن از شر این ماده از سوی بدن داده می‌شود خود منجر به بروز یک تک توع واکنش بسیار بیش از حد عادی شده که گاهی زندگی را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.

آن چیزهایی که بیشتر باعث بروز این گونه واکنش می‌شوند عبارتند از:

انواع داروها، به خصوص پنی‌سیلین تزریقی دارو یا خطر بیشتری همراه است تا قرص و کپسول یا قطره

گوش یا نیش حشرات مثل انواع زنبور، موریچه‌های گردنه و برخی عنکبوت‌ها

واکسن‌ها

گردۀ گیاهان

موادی که در بعضی از انواع عنکس‌پردازی تزریق می‌شوند.

غذاهما، به خصوص تخم‌مرغ باقلا، لوبیا، غذاهای دریایی و میوه‌ها

ورزش

عوامل تشدیدکننده بیماری

سابقه آلژی خفیف به چیزهایی که در بالا ذکر شد.

سابقه آلرژما، تب پیونجه یا آسم

پیشگیری

اگر سابقه آلژی دارید:

پیش از پذیرفتن هرگونه دارو، معطلب را به پزشک یا دندانپزشک گوش‌زد کنید. پیش از اینکه تزریقی برای شما انجام شود، از ماحبت آن مطلع شوید.

همیشه و در همه جا یک کیت آنفیلاکسی به همراه داشته باشید. مطمئن شوید که خانواده‌تان طریقه استفاده از کیت را بلدند تا وقتی واکنش در شما بروز کرد بتوانند از آن استفاده کنند.
اگر به گزش حشرات آگزری دارید، به هنگام بیرون رفتن لباس‌های محافظتی بپوشید. همیشه یک دستبند یا گردن آویز مخصوص داشته باشید که روی آن آزرژی شما مشخص باشد. همیشه پس از تزریق هرگونه دارو، تا ۱۵ دقیقه در مطب پزشک بمانید. هرگونه علامت آزرژی را فوراً اطلاع دهید.
یکی از روش‌هایی را که می‌توانید مدنظر قرار دهید عبارت است از تزریق ماده‌ای که به آن حساسیت دارید به روشی مخصوص و تدریجی به طوری که حساسیت شما به تدریج برطرف شود (نام دیگر این روش حساسیت‌زدایی است . عوارض مورد انتظار.

با درمان فوری و به موقع کاملاً بهبود می‌یابید.

عوارض احتمالی

در صورت عدم درمان فوری و به موقع امکان دارد آنفیلاکسی منجر به شوک ایست قلبی و مرگ شود.

درمان

اصول کلی

اگر علائم آنفیلاکسی را در فردی مشاهده کردید و دیدید که تنفس وی متوقف شد: -اورژانس را خبر کنید یا به فرد دیگری بگویید این کار را انجام دهد. (اگر این اتفاق برای یک کودک افتاده است قبل از خبر کردن اورژانس اقدامات احیا را به مدت یک دقیقه انجام دهید). - فوراً تنفس دهان به دهان را آغاز کنید. - اگر قلب خسران ندارد، ماساژ قلبی بدهید. - تا زمانی که کمک نرسیده است عملیات احیا را ادامه دهید.

هر گاه دارویی را مصرف می‌کنید، نسبت به امکان بروز واکنش آلرژیک هوشیار باشید و آمادگی این را داشته باشید که به محض بروز علائم اقدامات لازم را انجام دهید. اگر قبلاً دچار واکنش آلرژیک شدید شده‌اید، همیشه کیت آنفیلاکسی همراه داشته باشید.

درمان طولانی مدت مستزم حساسیت‌زدایی است

داروها

تزریق ای‌بفرین (آدرنالین تنها درمان فوری مؤثر است

داروهایی مثل آمینوفیلین کورتیزون یا آنتی‌هیستامین‌ها، که پس از آدرنالین تزریق می‌شوند، جلوی بازگشت علائم حاد را می‌گیرند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علائم حمله فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر بگیرید. اما اگر علائم دوباره برگشتند، باید ۲۴ ساعت تحت‌نظر باشید.

رژیم غذایی

از خوردن غذاهایی که به آنها آلرژی دارید خودداری کنید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آنفیلاکسی را بروز داده‌اید. این یک اورژانس است فوراً درخواست کمک اورژانس نمایید.

اگر دچارعلائم جدید و نامنتظره بروز کرده‌اند. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### آندوکاردیت

(نام لاتین: endocarditis)

شرح بیماری

آندوکاردیت عبارت است از یک عفونت غیر مسری که عفسله قلب درپچه‌های قلب و آندوکاردیوم (پوشش داخلی حفرات با درپچه‌های قلب را درگیر می‌سازد.

علائم شایع

علائم زودهنگام

خستگی و ضعف

تب لرز و تعریق زیاد، خصوصاً در شب

کاهش وزن

دردهای مبهم

وجود صدای غیر طبیعی در قلب علائم دیر هنگام

لرز شدید و تب بالا

تنگی نفس در هنگام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تورم پاها و شکم

تند یا نامنظم شدن ضربان قلب

علل

باکتری‌ها یا قارچ‌هایی که وارد خون می‌شوند و درپچه‌ها و پوشش داخلی قلب را در کسانی که قبلاً آسیب قلبی به قسمت عوامل خطر در زیر مراجعه کنید) داشته‌اند عفونی می‌کنند. باکتری‌ها یا قارچ‌ها به درپچه‌ها، عضله و پوشش داخلی قلب آسیب وارد می‌آورند یا آسیبی که از قبل وجود داشته است را تشدید می‌کنند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تب رماتیسمی

بیماری مادرزادی قلب

پس از وارد آمدن آسیب به درپچه‌های قلب خطر آندوکاردیت در اثر عوامل زیر بیشتر می‌شود: - حاملگی - تزریق مواد آلوده به داخل جریان خون مثلاً همراه با تزریق وریدی مواد مخدر. - سوء در مصرف الکل - استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی - وجود درپچه مصنوعی در قلب

پیشگیری

اگر درپچه قلبتان آسیب دیده است یا صدای غیر طبیعی در قلب شما شنیده می‌شود:

پیش از انجام هر گونه اقدام پزشکی که امکان ورود باکتری‌ها به خون در طی آن وجود دارد به پزشک یا دندانپزشک اطلاع دهید و آنتی‌بیوتیک مناسب جهت پیشگیری از بروز آندوکاردیت دریافت کنید. این مسأله به خصوص باید قبل از کارهای دندانپزشکی زاینمان و جراحی در دستگاه اداری یا گوارش مدنظر قرار گیرد.

هیچگاه الکل ننوشید.

قبل از حامله شدن با پزشک خود مشورت کنید.

مواد مخدر تزریقی مصرف نکنید.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با تشخیص و درمان زودهنگام قابل‌علاج است امابهدود ممکن است هفته‌ها طول بکشد. اگر درمان به تأخیر افتد، عملکرد قلب کاهش یافته و نارسایی احتقانی قلب و مرگ رخ خواهد داد.

عوارض احتمالی

تشکیل لخته‌های خونی که ممکن است به مغز، کلیه‌ها، یا اجزای شکمی بروند و باعث بروز عفونت آبسه یا سکنه مغزی شوند. اختلالات ریتم قلب (شایعترین آن فیبریلاسیون دهلیزی است

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از: شمارش سلول‌های خون و کشت خون توار قلب عکس‌برداری از قلب و ریه‌ها با اشعه ایکس و اکوکاردیوگرام

- هدف درمان ریشه‌کمی میکروب‌ها یا دارو، و فراهم آوردن مراقبت‌های حمایتی برای رفع علائم است

- بستری شدن در بیمارستان در مرحله حاد بیماری زمانی که وضعیت بیمار یا ثبات شده، بعضی از بیماران را می‌توان از بیمارستان ترخیص کرد و ادامه مراقبت از آنها را در منزل پی گرفت

- جراحی برای تعویض درپچه عفونی شده در بعضی از بیماران

- اگر درپچه قلبتان آسیب دیده است، قبل از هر اقدام پزشکی مشکل خود را به پزشک یا دندانپزشک اطلاع دهید. در برخی از موقعیت‌ها، نیاز به استفاده از آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از آندوکاردیت وجود خواهد داشت

- پس از رهایی از آندوکاردت مرتب زیر نظر پزشک باشید تا از عود بیماری پیشگیری شود.

- همیشه دستبند یا گردن‌آویز مخصوص که نشان دهنده مشکل پزشکی شما باشد همراه داشته باشید. در کیف پول خود روی یک کارت فهرست آنتی‌بیوتیک‌های مورد نیاز برای مصرف پیش از کارهای دندانپزشکی و پزشکی را بده‌داشت کنید.

داروها

مصرف آنتی‌بیوتیک به مدت چندین هفته برای مبارزه با عفونت غالباً آنتی‌بیوتیک به صورت تزریقی مصرف می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان بهبودی کامل در رختخواب استراحت کنید. زمانی که در رختخواب استراحت می‌کنید، پاهای خود را مرتب خم و راست کنید تا از تشکیل لخته در سیاهرگ‌های عصبی یا پیشگیری شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را در صورتی که وضعیت جسمی تان اجازه دهد از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آندوکاردیت را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان یا پس از آن رخ دهد:

- افزایش وزن بدن بدون اینکه رژیم غذایی تغییر کرده باشد.
- وجود خون در ادرار
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه
- ضعف یا فلج ناگهانی در عضلات صورت تنه یا اندام‌ها

آندومتریوز

(نام لاتین: endometriosis)

شرح بیماری

آندومتریوز عبارت است از اختلالی که در آن بافت مشابه پوشش داخلی رحم (آندومتر) در نقاطی غیرمعمول در قسمت پایینی شکم ظاهر شود. این بافت ممکن است روی سطح تخمدان پشت رحم و در حفره لگنی روی دیواره روده و تندرناً در نقاطی دورتر به وجود آید. آندومتریوز به چهار مرحله محدود، خفیف متوسط و شدید تقسیم می‌شود که بیانگر محل قرارگیری و شدت اختلال هستند. این اختلال می‌تواند در هر سنی از بلوغ تا پائستگی رخ دهد اما در سنین ۳۰-۲۰ سالگی بیشتر دیده می‌شود.

علامی شایع

علامی زیر ممکن است به طور ناگهانی ظاهر شوند یا طی چندین سال به وجود آیند:

درد لگنی فرایند به هنگام عادت ماهانه مخصوصاً روزهای آخر گاهی درد لگنی ممکن است در هر زمانی رخ دهد.

درد به هنگام مقاربت جنسی

لگن‌بینی قبل از عادت ماهانه

گاهی وجود خون در ادرار یا مدفوع

کمردرد؛ درد همراه با انقباضات روده‌ای

نژایی

عللی

ناشناخته هستند، اما پزشکان نظریه زیر را بیشتر از بقیه قبول دارند؛ معمولاً در هنگام تخمک‌گذاری پوشش داخلی رحم (آندومتر) ضخیم شده تا آماده کاشته شدن تخم قلع بافته باشد. اگر این اتفاق نیفتد، بافت پوشش داخلی رحم کنده شده و در خونریزی عادت ماهانه از بدن خارج می‌شود و در بعضی از موارد، این بافت تخریب‌شده تجمع یافته و از راه لوله‌های رحمی به درون حفره لگنی می‌روند. بافت در اینجا آزادانه غوطه‌ور می‌شود و خود را به سایر بافت‌ها می‌چسباند و در هر ماه رشد کرده و به سایر نقاط هم گسترش می‌یابد. رشد بافت آندومتر بر روی احشای لگنی ممکن است باعث چسبیدن احشاء به یکدیگر شود و به این ترتیب درد و سایرعلامی ظاهر خواهند شد.

عوامل تشدید کننده بیماری

خانم‌هایی که حامله نمی‌شوند یا حاملگی را به تعویق می‌اندازند.

سابقه خانوادگی آندومتریوز

تنگی یا بسته شدن گردن رحم (مسیر خروجی بافت تخریبی و خون

پیشگیری

اقدام خاصی برای پیشگیری نمی‌توان انجام داد. تنها می‌توان با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب از گسترش آندومتریوز جلوگیری کرد.

عواقب مورد انتظار

بدون درمان آندومتریوز تدریجاً شدید می‌شود. اما پس از پائستگی به علت کاهش تولید استروژن تدریجاً سبفت می‌کند.

علامی را می‌توان با دارو تخفیف داد و گاهی این بیماری با جراحی قابل معالجه است

در خانم‌هایی که شدت بیماری در آنها زیاد است موفقیت درمان کمتر است

عوارض احتمالی

نژایی به علت کاشته شدن بافت در لوله‌های رحمی و تنگ شدن آنها

درد ناتوان‌کننده اما این درد هیچگاه نشانه‌ای از تهدید زندگی نیست

مشکلات ادراری و اجابت مزاج

چسبندگی احشای لگنی

عود آندومتریوز پس از جراحی

وجود بافت کاشته روی تخمدان می‌تواند باعث ایجاد کیست‌های بزرگ و توده‌های لگنی به نام آندومتریوما شود.

درمان

اصول کلی

امکان دارد تشخیص این اختلال دشوار و نیازمند معاینات مکرر یا اقدامات جراحی تشخیصی مثل لاپاروسکوپی باشد. در لاپاروسکوپی با ایجاد منفذی از روی شکم وسله‌ای باریک‌که توک آن منبع نور قرار دارد به درون حفره شکم فرستاده شده و احشای شکمی و لگنی بررسی می‌شوند. عکس‌برداری از قسمت پایین روده‌ها با اشعه ایکس (همراه با تنبیه باریوم بهتر دیدن روده‌ها ممکن است در رسیدن به تشخیص کمک‌کننده باشد.

- درمان برحسب مرحله بیماری سن بیمار، و تصمیم به بچه‌دار شدن یا نشدن منظور است

-اگر بچه می‌خواهید، هرچه زودتر به فکر حاملگی باشید. حاملگی ممکن است بیماری را مقداری تخفیف هم بدهد. توجه داشته باشید که به تعویق انداختن حاملگی ممکن است به نژایی بیانجامد.

- به جای تامپون از نوارهای بهداشتی استفاده کنید. تامپون ممکن است احتمال جریان پس‌گرد خون و بافت تخریبی و ورود آن به حفره شکم و لگن را بیشتر کند.

- برای تخفیف درد از گرما استفاده کنید. یک صفحه گرم‌کننده یا شیشه آب داغ را روی شکم یا کمر قرار دهید، یا حمام آب گرم بگیرید تا عضلات شل شوند و ناراحتی تخفیف یابد.

- امکان دارد برای حذف بافت کاشته شده از جراحی یا لئور یا منقذ ساختن بافت با جریان الکتریکی استفاده شود.

- جراحی برای برداشتن بافت‌های کاشته شده یا در آوردن رحم لوله‌های رحمی و تخمدان‌ها در خانم‌هایی که دیگر نمی‌خواهند حامله شوند.

داروها

می‌توان از داروهای شد التهابی غیراسترویدی برای رفع درد خفیف استفاده کرد.

امکان دارد داروهای شد درد قوی‌تری تجویز شوند.

داروهای رایجی که برای درمان آندومتریوز با مهار کار تخمدان تجویز می‌شوند عبارتند از قرص‌های جلوگیری از حاملگی داروهای پروژسترونی دانازول و هورمون آزاد کننده گنادوتروپین‌ها.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
ورزش حتی راه رفتن درد را تخفیف داده و سطح استروژن را کاهش می‌دهد که این ممکن است باعث کند شدن رشد آندومتریوز شود.

پس از جراحی نیاز است تا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری مقداری محدود شود.

رژیم غذایی

از خوردن کافئین اجتناب کنید زیرا به نظر می‌رسد درد را در بعضی از خانم‌ها بدتر کند.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علامی آندومتریوز را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

-درد غیر قابل تحمل

-خونریزی غیرمعمول یا زیاد

-اگر دچار علامی جدید و غیر قابل توجهی شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

-اگر پس از درمان علامی مجدداً ظاهر شوند.

آترژین صدری

(نام لاتین: angina pectoris)

شرح بیماری

آترژین صدری عبارت است از درد قفسه سینه که از قلب برخاسته باشد. درد معمولاً زیر استخوان جناغ حس می‌شود و به علت نرسیدن اکسیژن به مقدار کافی به عضله قلب روی می‌دهد. عواملی چون ورزش هیجانات عاطفی یا غذاهای سنگین در فردی که از قبل مشکل قلبی داشته است می‌توانند باعث برانگیخته شدن این نوع درد شوند. در حالت عادی وقتی نیاز قلب به اکسیژن زیاد می‌شود، رگن‌های خورسنان قلب می‌توانند از پس آوردن این نیاز برآیند. اما اگر رگن‌های قلبی بیمار باشند، یا فشارخون بالا باشد، خورسنانی به عضله قلب محدود می‌شود. این درد معمولاً در مردان بالای ۳۵ سال و خانم‌هایی که پائستگی را پشت سر گذاشته‌اند دیده می‌شود.

علامی شایع

احساسی سفی‌شده شدن فشار، یا درد در قفسه صدری

بروز ناگهانی مشکل در تنفس (گاهی

درد قفسه صدری مشابه سوءهاضمه

حالت خفگی در گردن

درد قفسه صدری که به آرواره دندان‌ها، با گوش تیر می‌کشد.

سنگینی کرختی سوزن سوزن شدن یا درد در قفسه صدری باوز، شانه آرنج یا دست معمولاً در سمت چپ

درد در بین دو کتف

علل

بیماری سرخرگ‌های قلبی به عبارتی انسداد یا انقباض سرخرگ‌هایی که به قلب خون‌رسانی می‌کنند.

کم‌خونی

پرکاری تیروئید

تندشدن ضربان قلب

بیماری دریچه قلب

عوارض افزایش دهنده خطر

سیگار کشیدن چاقی دیابت شیرین (مرض قند)

فشارخون بالا، کلسترول بالا

خوردن زیاده از حد چربی یا نمک

عدم تحرک شستگی کار زیاد یا استرس

سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ‌های قلبی

قرار گرفتن در معرض سرما یا باد

پیشگیری

درمان علل یا عوامل خطر زمینه‌ساز

ترک سیگار

خوردن غذاهای کم چرب و کم نمک کاهش وزن در صورت اضافه وزن

اجتناب از عوامل فیزیکی یا عاطفی استرس‌زا که باعث بروز حمله آتژین صدوی می‌شوند.

پس از مشورت با پزشک به طور منظم ورزش کنید.

عواقب مورد انتظار

آتژین صدوی خفیف با استراحت، و استفاده از نیتروگلیسرین و سایر داروها برطرف می‌شود. برای برطرف کردن بیماری‌های زمینه‌ساز ممکن است درمان‌های دیگری ضروری باشند.

عوارض احتمالی

حمله قلبی

نارسایی احتقانی قلب

بی‌نظمی‌های ضربان قلب که بالقوه مرگبار هستند.

درمان

اصولی کلی

هدف درمان عبارت است از کاهش نیاز قلب به اکسیژن یا افزایش اکسیژن‌رسانی به قلب این هدف معمولاً با دارو قابل دستیابی است

اگر آتژین صدوی با دارو کنترل نشد، درمان‌های دیگر عبارتند از: آتژوپلاستی یا بادکنک‌بری بازکردن سرخرگ‌های قلبی مسدودشده یا جراحی بای‌پاس در حالتی که سرخرگ‌های قلبی شدیداً مسدود شده‌اند.

توصیه‌هایی که در قسمت پیشگیری ذکر شد را رعایت نمایند.

از موقیعت‌هایی که قلب را افزایش می‌دهند پرهیز کنید، مثلاً مصابیت هوای خیلی گرم یا سرد، ارتفاع بالا (الته به جز مسافرت با هواپیمای مسافرتی ، یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری شدید بدنی به طور ناگهانی

داروها

نیتروگلیسرین آتژین صدوی حاد را بهبود می‌بخشد، اما تأثیری بر علایم سایر بیماری‌ها ندارد. این می‌تواند در عرض چند ثانیه درد را برطرف کند. همیشه آن را برای استفاده فوری همراه داشته باشید.

امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی مثل آسپرین بتا - بلوکرها، یا داروهای مسدودکننده کانال کلسیم نیز تجویز شوند. در این صورت رعایت دقیق دستور دارویی بسیار مهم است

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را طوری تنظیم کنید که درد بروز نکند.

الته این طور نباشد که آتژین صدوی را بهانه کنید و اصلاً ورزش نکنید. باید توجه داشته باشید که انجام ورزش به صورت متعادل و منظم (با نظر پزشک می‌تواند به کنترل علایم کمک کند.

رژیم غذایی

توصیه می‌شود غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده نمایند.

در صورت اضافه وزن وزن خود را کم کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم آتژین صدوی را دارید.

اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد: - حمله درد قفسه صدوی علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد. - یا درد قفسه صدوی از خواب بلند می‌شوید و درد با یک قرص نیترو گلیسرین برطرف نمی‌شود. اگر این حملات ادامه یابند، حتماً مراجعه کنید، حتی اگر نیتروگلیسرین آنها را برطرف کند. - حمله درد قفسه صدوی متفاوت با گذشته باشدپدرتر از حد معمول است

### آنسفالیت ویروسی

(نام لاتین: encephalitis viral)

شرح بیماری

آنسفالیت ویروسی عبارت است از التهاب حاد مغز در اثر عفونت ویروسی عفونت ویروسی می‌تواند از همان اول باعث آنسفالیت شود یا این که به عنوان عارضه‌ای ثانویه به دنبال عفونت‌های ویروسی مثل سرخک آبله‌مرغان سرخجه آبله‌گاوی و عفونت ناشی از سایر ویروس‌های کمتر شناخته شده یا واکنش‌اسیون آبله رخ دهد.

علائم شایع

موارد خفیف

گاهی بدون علامت

تب

احساس ناخوشی موارد شدید:

استفراغ

تورم یا بیرون زدن ملاحظ شیرخواران

سردرد

سفتی گردن

هم‌اندازه نبودن مردمک‌ها

از دست دادن هوشیاری

تغییرات شخصیتی

تشنج

ضعف یا فلج گامگاهی دست یا پا

دو تا دیندن اشیاء

اختلال در صحبت کردن

از دست دادن شویایی

خواب آلودگی که به سمت اغما پیشرفت می‌کند.

علل

ویروس‌هایی که باعث بیماری‌های دیگر می‌شوند مثل فلج اطفال تب خال سرخک اوویون آبله‌مرغان متونوکلوژ عفونی هانت عفونی سرخجه آبله ویروس کوکساکسی و بیماری‌های اکوویروسی

ویروس‌هایی که ناقل آنها پشه‌ها یا سایر حشرات هستند.

مسئومیت با سرب

واکنش نسبت به واکنس

سرطان خون

عوامل تشدید کننده بیماری

نوزادان و شیرخواران

سن بالای ۶۰ سال

وجود بیماری که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

آلودگی یا ویروس ایندز

پیشگیری

از تماس با هر بیماری که آنسفالیت دارد خودداری کنید.

در صورت وجود هر گونه عفونتی در بدن به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً عفونت‌های ویروسی که در قسمت علل ذکر شدند. باید تلاش شود تا از گزشش عفونت جلوگیری شود.

اگر در نواحی پرخطر به سر می‌برید، از مواد دفع حشرات و توری جهت جلوگیری از گزش حشره استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

آنسفالیت ویروسی خفیف یک بیماری شایع است و امکان دارد اصلاً جلب توجه نکند. در مواردی که آنسفالیت شدید باشد معمولاً بیدار باید بستری شود.

عوارض و موارد فوت ناشی از آنسفالیت بیشتر در شیرخواران و پیرمردان دیده می‌شود. بیدارانی که به سایر گروه‌های سنی تعلق دارند معمولاً به طور کامل بهبود می‌یابند. انتظار می‌رود بهبودی در عرض ۳-۲ هفته حاصل می‌شود، مگر در موارد شدید.

عوارض احتمالی

درصد بسیار کمی از بیماران دچار آسیب دائمی مغز می‌شوند. که عملکرد ذهنی یا عضلانی بیدار را مختل می‌کند.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: بررسی‌های آزمایشگاهی خون و مایع نخاع عکس‌برداری از جمجمه با اتمه ایکس و نواز مغز

درمان مشتمل است بر داروهای مناسب و بر مبنای تشخیص و نیز مراقبت‌های حمایتی

امکان دارد نیاز به بستری کردن بیدار در بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) وجود داشته باشد.

بیدار باید از نظر مشکلات تنفسی یا گروه خون نیز تحت درمان قرار گیرد.

داروها

استامینوفن برای سردرد یا تب

امکان دارد داروهای ضد ویروسی مثل آسیکلوویر یا آمانتادین تجویز شوند.

داروهای ضد تشنج

ندرتاً داروهای کورتیزونی برای مهار التهاب

در صورت لزوم داروهای کنترل کننده صرخ

اگر آزمایشات نشان‌دهنده یک علت باکتریایی یا قارچی باشند، داروی اختصاصی آن تجویز خواهد شد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

باید در رختخواب استراحت کنید. همانطور که گفته شد، بهبود بیماری ۳-۲ هفته طول می‌کشد. البته تدریجاً هر چقدر که قدرت و احساس سلامتی‌تان اجازه می‌دهد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری داشته باشید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، البته ممکن است نیاز به سرم وجود داشته باشد. در بیستستان وضعیت آب و الکترولیت بدن مرتباً کنترل می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آنسفالیت را دارید.

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### آنوریسم

(نام لاتین: aneurysm)

شرح بیماری

آنوریسم عبارت است از بزرگ شدن یا بیرون‌زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ آنوریسم اغلب پس از حمله قلبی رخ می‌دهد و معمولاً در آورت (سرخرگ بزرگی که از قلب منشا گرفته و در سینه و شکم به سمت پایین حرکت می‌کند) یا سرخرگ‌هایی که مغز، پاها، یا دیواره قلب را تغذیه می‌کنند، ایجاد می‌شود.

علائم شایع

آنوریسم در قفسه صدی باعث درد قفسه صدی گردن کمر، و شکم می‌شود. درد ممکن است ناگهانی و تیز باشد.

آنوریسم در شکم باعث درد در کمر (گاهی شدید)، بی‌اشتهایی و کاهش وزن وجود یک توده ضربان‌دار در شکم می‌شود.

آنوریسم در یک سرخرگ که پا باعث رسیدن خون به فدر کفایی به نقاط مختلف پا می‌شود. در نتیجه پا دچار ضعف و رنگ‌پریدگی می‌شود، یا اینکه متوم شده رنگ آن به آبی تغییر می‌کند. امکان دارد یک توده ضربان‌دار در ناحیه کشالهٔ ران یا پشت زانو وجود داشته باشد.

وجود آنوریسم در یک سرخرگ مغزی باعث سردرد (اغلب ضربان‌دار)، ضعف فلج یا کرجخی درد پشت چشم تغییر بینایی یا نالیایی نسی و مساوی نبودن اندازه مردمک‌ها می‌شود.

وجود آنوریسم در عضله قلب باعث نامنظم شدن ضربان قلب و علائم نارسایی احتقانی قلب می‌شود.

علل

شایع‌ترین علت افزایش فشارخون است که سرخرگ را ضعیف می‌کند.

آترواسکلروز (تصلب شرایین

ضعف مادرزادی سرخرگ (به خصوص در مورد آنوریسم‌های سرخرگ‌هایی که به مغز می‌روند.

عفونت آورت در اثر بیماری سیفلیس (نادر است .

مدهمه فیزیکی

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بیشتر از ۶۰ سال

سابقه حمله قلبی

فشارخون بالا

سیگار کشیدن

چاقی

سابقه خانوادگی تصلب شراین

پلی آورتی گرمی (یک نوع بیماری که طی آن التهاب سرخرگ‌های کوچک و متوسط رخ می‌دهد)

آدنوکاردیت باکتریال (عفونت سلع داخلی قلب

پیشگیری

ترک سیگار

ورزش منظم

تغذیه کفلی و رژیم کم‌چربی

در صورت وجود سیفلیس درمان زودهنگام

رعایت برنامه درمانی کنترل فشارخون

کاهش استرس

عوارض مورد انتظار

اغلب به کمک جراحی درمان‌پذیر است در جراحی رنگ مستوعی به جای آن قسمت از رگ که آنوریسم دارد گشافته می‌شود. جراحی در مورد آنوریسم قلبی می‌تواند باعث بر طرف شدن نامنظمی‌های ضربانی شود و عمر را طولانی تر کند. گاهی آنوریسم عود می‌کند.

عوارض احتمالی

سکته مغزی

پاروشدن آنوریسم علائم بسته به مکان آنوریسم عبارتند از: سردرد شدید، درد شدید و تیز در قفسه صدی شکم یا پا، از دست دادن هوشیاری اگر پارگی درمان نشود می‌تواند به مرگ بیانجامد.

درمان

اصول کلی

تشخیص زودهنگام و درمان قبل از اینکه آنوریسم پاره شود ضروری است

بررسی‌ها عبارتند از: آزمایش خون از لحاظ انعقادی نوار قلب آزیوگرافی سایر عکس‌برداری‌ها، سی‌تی‌اسکن یا سونوگرافی

جراحی برای جایگزین کردن رگ دچار آنوریسم با بستن آنوریسم

آنوریسم مغزی نیاز به جراحی اورژانس دارد. جراحی برای سایر انواع آنوریسم را می‌توان در میزان مناسب انجام داد.

پس از جراحی اندازه‌گیری فشارخون و کنترل فشارخون را جدی گرفته و یاد بگیرید.

داروها

داروهای ضدانعقادی برای جلوگیری از تشکیل لخته و داروهای ضددرد، پس از جراحی تجویز می‌شوند.

امکان دارد برای جلوگیری از عفونت آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

قبل از جراحی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری سنگین یا فشار آوردن به خود اجتناب کنید. بعد از جراحی به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

قبل از جراحی غذای پر فیبر مصرف نمایید تا از زور زدن به هنگام اجابت مزاج اجتناب کنید. بعد از جراحی رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان علائم آنوریسم را دارید، به خصوص وجود یک توده ضربان‌دار در شکم یا پا، یا درد قفسه صدی یا شکمی این یک اورژانس است کمک بخواهید و تا زمان رسیدن آمبولانس در تخت استراحت کنید.

اگر حمله قلبی داشته‌اید و بعد از آن دچار نامنظمی ضربان قلب یا علائم نارسایی احتقانی قلب شده‌اید.

اگر پس از جراحی هر کدام از علائم دوباره رخ دهد.

#### ابن کلقوت

(نام لاتین: **epiglottitis**)

شرح بیماری

اپی‌گلوتیت عبارت است از یک عفونت ناگهانی و تهدیدکننده زندگی درکودکان که در اپی‌گلوت روی می‌دهد. اپی‌گلوت یک صفحه پاتلی کوچک در عقب گلو است که از ورودی نای مراقبت به عمل می‌آورد. اپی‌گلوتیت مسری است و اغلب با خروسک (کروپ که خطر کمتری دارد اشتباه می‌شود. توجه داشته باشید که توهم اپی‌گلوت ممکن است در عرض ۱۲ ساعت از شروع بیماری باعث بسته شدن کامل راه هوایی شود، بنابراین بیمار باید فوراً تحت درمان قرار گیرد.

علامه شایع

صدا یا گریه خفه و گرفته (در خروسک صدا یا گریه خشن تر است .

سرفه در حد کم (در خروسک سرفه زیاد و شبیه پارس سنگ است .

گگل درد

تب

خشونت صدا

آبریزش از دهان به علت مشکل در بلع بزاق

مشکل تنفسی فرآینده

دم پر سروصدا، جیع مانند و با فرکانس بالا

بفش شدن پوست و بستر ناخن‌ها

کودک سر خود را ممکن است در وضعیت نامعمولی قرار دهد. کودک گردن خود را به عقب و بدن خود را به جلو خم می‌کند، زبانش را بیرون می‌آورد و پره‌های بینی را تا حد امکان گشاد می‌کند. با این کار کودک تلاش دارد تا هوای بیشتری را استنشاق کند.

علل

عفونت اپی‌گلوت توسط باکتری (معمولاً هموفیلوس آنفلوآنزا ، پنوموکوک یا استرپتوکوک ). توهم اپی‌گلوت باعث بسته شدن ورودی نای می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد.

محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

بیشگیری

اگر کودکان قبلاً مبتلا به اپی‌گلوتیت شده است هرگونه عفونت تنفسی را جدی بگیرد و برای درمان تحت نظارت مراجعه کنید. کودک باید واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا را بزند.

عوارض مورد انتظار

بهبود کامل در صورت تشخیص و درمان زودهنگام

عوارض احتمالی

ذات‌الریه مزمن عفونت مفصل عفونت و التهاب برده دور قلب یا سلولیت (عفونت بافت عمقی زیر پوست

بدون درمان امکان دارد مسیر هوایی کاملاً مسدود شود و کودک ممکن است در عرض چند ساعت فوت کند.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل کشت خون کشت گلو، و سایر اقداماتی که تحت کنترل دقیق انجام می‌گیرند تا از بروز عوارض جلوگیری شود باشد.

-اگر مشکوک به اپی‌گلوتیت هستید هرگز سعی نکنید ته گلوی کودک را نگاه کنید.

- کودک را به جای خواباندن نشانید.

- کودک را تا رسیدن به بیمارستان آرام و بی‌حرکت نگاه دارید. اضطراب و ترس بچه باعث بدتر شدن مشکلات تنفسی می‌شود.

- بستری کردن کودک برای دادن اکسیژن و انجام سایر اقدامات مراقبتی ویژه

-جراحی برای باز کردن راهی به نای یا قرار دادن لوله‌ای در نای برای اینکه کودک بتواند تنفس کند، راهی که به نای باز شده است (یا لوله‌ای که در نای قرار داده شده است در عرض ۳-۱۰ روز بسته (یا درآورده می‌شود.

- پس از ترخیص از بیمارستان شبها در اتاق کودک یک دستگاه بخور تولید هوای مرطوب خنک بگذارید. این کار را ۳-۴ هفته ادامه دهید. ضمناً دستگاه باید روزانه تمیز شود.

داروها

آنتی‌بیوتیک برای کنترل عفونت آنتی‌بیوتیک باید حداقل ۱۰ روز ادامه یابد.

داروهای کورتیزونی برای کاهش التهاب

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا وقتی که تمام علائم برطرف نشده باشند، استراحت در رختواب ضروری است سپس کودک می‌تواند به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایش را از سر گیرد.

رژیم غذایی

تا زمانی که کودک دوباره قادر به بلع باشد باید تنها از مایعات (معمولاً سرم استفاده شود. پس از ترخیص از بیمارستان کودک را تشویق کنید که مایعات بیشتر بنوشد. رژیم غذایی کودک در این هنگام به حالت عادی برمی‌گردد.

درجه شرايطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکان علائم اپی‌گلوتیت را دارد. خصوصاً اگر کودک مشکل تنفسی داشته باشد، اورژانس را خبر کنید.

اگر کودک شما قبلاً مبتلا به اپی‌گلوتیت شده است و هم‌اکنون علائم عفونت تنفسی دارد.

#### ایپیدیمییت

(نام لاتین: **epididymitis**)

شرح بیماری

ایپیدیمییت عبارت است از التهاب و عفونت ایپیدیدیم ایپیدیدیم یک ساختار مستطیلی شکل است که به قسمت بالایی هر کدام از بیضه‌ها می‌چسبد.

علامه شایع

بزرگ سفت و دردناک شدن بیضه

تب

شروع سریع درد گرمی و تورم در پشت یکی از بیضه‌ها (گاهی هر دو بیضه

حساس بودن محویرات کینه بیضه به لمس

گاهی حساس بودن بیضه دیگر به لمس

غالباً التهاب حاد پیشاره که باعث سوزش به هنگام ادرار می‌شود.

حلل

معمولاً عارضه‌ای از یک عفونت باکتریایی در قسمت دیگری از بدن است مثلاً سوزاک عفونت پروستات یا عفونت مثانه یا کلیه ایپیدیمییت ممکن است عارضه‌ای از عفونت در کیسه بیضه باشد یا به علت آسیب به کیسه بیضه ایجاد شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

بیماری اخیر، خصوصاً التهاب حاد یا مزمن پروستات التهاب پیشاره یا عفونت مجاری ادراری

تنگی پیشاره

بودن سوند ادراری به‌مدت طولانی

بیشگیری

استفاده از کاندوم و عدم بی‌تنواری

حتی‌المقدور اجتناب از سوند ادراری

عوارض مورد انتظار

معمولاً با درمان خوب می‌شود. درد معمولاً در عرض ۳-۱ روز بهبود می‌یابد، اما بهبودی کامل ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها یا طول انجامد.

عوارض احتمالی

گاهی بیوست زیرا اجابت مزاج باعث بدتر شدن درد می‌شود.

عقبی یا تنگی و انسداد پیشاره در صورتی که ایپیدیمییت در هر دو طرف رخ داده باشد. این موارد احتیاج به جراحی دارند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های آزمایشگاهی مثل آزمایش ادرار و کشت ترشحات پروستات برای شناسایی میکروب مسؤول

-هدف درمان عبارت است از مبارزه با عفونت و کاهش درد و تورم درمان معمولاً می‌تواند در منزل انجام گیرد.

-سعی شود کیسه بیضه از زیر نگاه داشته شود تا درد کمتر شود. برای این کار می‌توان از یک حوله نرم استفاده کرد و آن را بین باها و زیر ناحیه ملهپ قرار داد.

-برای کمک به کاهش درد و تورم یک کیسه یخ را روی نواحی ملهپ فراردهید. از گرما استفاده نکنید.

-پیش از شروع فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی از یک وسیله محافظت‌کننده و نگهدارنده که در بعضی از ورزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد یا لباس زیر نسبتاً تنگ استفاده نمایید.

-نדרت‌آ برای تشخیص قطعی و تجوات بیضه عمل جراحی نفخشی انجام می‌شود.

-امکان دارد عمل جراحی برای موارد شدید که به آنتی‌بیوتیک‌ها جواب نمی‌دهند ضرورت یابد.

داروها

آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت

ایبوبروفن یا استامنیوفن برای درد خفیف در مواردی که درد متوسط تا شدید وجود داشته باشد.
مسکن است داروهای ضد درد قوی‌تر تجویز شوند.

نرم‌کننده‌های مدفوع

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا وقتی که تب درد و تورم بهبود نیافته‌اند، در رختخواب استراحت کنید.
از مقاربت جنسی خودداری کنید؛ حداقل یک ماه پس از فروکش کردن کلیه علائم صبر کنید.

رژیم غذایی

از خوردن الکل چای قهوه یا نوشابه‌های گاز دار خودداری کنید. این مواد باعث تحریک و آزرده‌گی دستگاه ادراری می‌شوند.

برای پیشگیری از یبوست غذاهای سهل‌طبعی بخورید، مثل آلو، میوه تازه غلات سبوس‌دار و آجیل

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان علائم ایدیه‌بیمیت را دارید.

- اگر درد یا کارهای توصیه شده تخفیف نیابد.

- اگر شما دچار تب شوید.

- اگر شما دچار یبوست شوید.

- اگر علائم در عرض ۴ روز پس از شروع درمان رو به بهبود نگذارند.

**اختلال تنش‌زای پس از حادثه**

(نام لاتین: post traumatic stress disorder)»

شرح بیماری

اختلال تنش‌زای پس از حادثه (PTSD) نوعی اضطراب در افرادی که حادثه‌ای را که برای اکثر مردم بسیار آزارنده و مضطرب کننده است تجربه کرده‌اند. این حوادث (بلاهای طبیعی قتل هتک حرمت جنگ‌ زندانی شدن شکنجه تصادفات در همه افراد یک استرس روانی ایجاد می‌کنند ولی برخی افراد پس از آن سیر طبیعی بهبود را طی نمی‌کنند. مشخصه اختلال تنش‌زای پس از حادثه این اختلال عبارتست از یادآوری مداوم حادثه و بروز علائم مربوط به آن این علائم ممکن است درست پس از حادثه شروع شده یا چند ماه بعد بروز کنند.

علائم شایع

یادآوری مکرر، غرقابلی اجتناب و آزارنده حادثه

دیدن خواب‌های مکرر مرتبط با حادثه

احساس رخداد دوباره دوباره حادثه (مجسم شدن تصاویر حادثه

اضطراب مزمن

بی‌خوابی

اختلال در تمرکز

اختلال حافظه

احساس منزوی شدن از دیگران

کاهش علاقه به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های معمول

واکنش‌های ترس نسبت به موقعیت‌ها یا اجتناب از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌هایی که باعث یادآوری حادثه می‌گردند.

آثار روانی (تحریک‌پذیری بی‌قراری هراسان بودن بروز رفتارهای ناآگاهی به صورت انفجاری رکود احساسات احساس زجر آوار مقصر بودن

علل

مواجهه با یک حادثه وخیم به نظر می‌رسد ترکیبی از عوامل زیر باعث ایجاد این اختلال شوند:

ناآگاهی و غیرمنتظره بودن حادثه

عوتین و بی‌رحمانه بودن حادثه

استرس طولانی‌تر و مزمن در طی حادثه

قدرت و ضعف روانی و سرشتی قربانی حادثه

آسیب‌های جسمی (به خصوص آسیب سر)

نوع حمایت اجتماعی و میزان دسترسی به آن

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه بی‌توجهی به فرد یا شرایط بد خانوادگی در کودکی

سوء رفتار یا فرد در کودکی

وجود والدین الکلی

سطح سواد پایین

پیشگیری

مداخله فوری بلافاصله پس از حوادث غیرمترفه ممکن است از ایجاد این اختلال جلوگیری کند.

عواقب مورد انتظار

در برخی بیماران علائم خودبه‌خود پس از ۶ ماه برطرف می‌شوند؛ درمان در بعضی بیماران ممکن است کمک کننده باشد؛ در سایر بیماران این اختلال ممکن است سیری مزمن برای ماه‌ها یا سال‌ها داشته باشد.

عوارض احتمالی

اختلال تنش‌زای پس از حادثه از نوع مزمن که می‌تواند به از دست دادن شغل اختلالات خانوادگی و ناتوانی منجر شود.

آسیب زدن به خود در طی تجسم دوباره حادثه

وابستگی به داروها و الکل

خودکشی

درمان

اصول کلی

اخذ سابقه طبی و معاینه فیزیکی توسط یک پزشک

برای رد کردن اختلالات مغزی آزمون‌های آزمایشگاهی و طبی ضروری است

مشاوره روانشناختی جهت درمان توصیه می‌شود.

بیمان بستن بیمار با خود جهت مقابله با مشکل

آموختن روش‌های آسودسازی این روش‌ها به ویژه برای کمک به رفع مشکلات خواب مفیدند.

گروه‌های حمایتی بسیار مؤثر بوده و در مراکز نظامی و مراکز بحران‌های انجمنهای در دسترس‌اند.

داروها

پزشک ممکن است برای دوره‌های کوتاه داروهای ضداضطراب یا ضد افسرده‌گی تجویز کند.
داروی اختصاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.
یک برنامه ورزشی معمول در تسکین برخی تنش‌ها سودمند است

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم اختلال تنش‌زای پس از حادثه باشید.

اگر علائم پس از شروع درمان بهبود نیافته یا بدتر شوند.

اگر دچار علائم جدید و غرقابلی توجه شده اید/ داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

**اختلال رشد بچه**

(نام لاتین: failure to thrive)

شرح بیماری

اختلال رشد بچه عبارت است از ناتوانی شیرخواران یا کودکان از رشد و نمو طبیعی این واژه تا زمانی استفاده می‌شود که تشخیص خاصی برای توجیه این ناتوانی پیدا نشده باشد. سن شایع این مسأله بین ۵-۱ سالگی است تقریباً تمام کودکانی که این مشکل را دارند زیر ۵ سال هستند.

علائم شایع

قد، وزن و دور سر به‌طور طبیعی افزایش نمی‌یابند.

مهارت‌های حرکت کودک غالباً دیرتر از حالت طبیعی ظاهر می‌شوند.
بعضی از این مهارت‌ها عبارتند از: -چرخیدن در تخت - نشستن - ایستادن و راه رفتن

ظهور مهارت‌های ذهنی و اجتماعی نیز غالباً به تأخیر می‌افتد.
بعضی از این مهارت‌ها عبارتند از: -صحبت کردن رابطه اجتماعی - غذا خوردن بدون کمک - یادگیری اختیار ادرار و اجابت مزاج و رفتن به توالت

رشد و نمو طبیعی بسیار متغیر است بنابراین میزان تغییرات رشد و نمو در معاینات منظم کودک اهمیت بیشتری دارد.

علل

در بعضی از این کودکان علت بروز این حالت به مشکلات جسمی (معمولاً گوارشی یا مربوط به دستگاه عصبی برمی‌گردد.

در اکثر این کودکان علت درواقع مربوط به خود کودک نیست مثلاً عدم تغذیه صحیح کودک

عوامل تشدید کننده بیماری

سوء تغذیه

بی‌تجربگی والدین

محیط عاطفی نامناسب (مثل عدم رسیدگی به بچه سوءمقار با بچه یا طرد بچه بیماری مزمن (مثل نارسایی کلیه یا عفونت مزمن

بیماری‌های ژنتیکی مثل نشانگان داون یا فیروز کبیشک

بیماری‌های غده دروزدر، مثل بیماری‌های غده تیروید، غده هیپوفیز، غده فوق‌کلبوی غده لوزالمعده و غده جنسی والدینی که در یک محیط عاطفی نامناسب بزرگ شده‌اند یا آموزش مناسبی ندیده‌اند.

محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

نوزاد زودرس یا بیمار

شیرخواری که ناهنجاری جسمی دارد.

پیشگیری

کودک خود را به‌طور منظم برای معاینات سلامتی نزد پزشک یا مراکز بهداشت ببرد.

محیط زندگی باایات را فراهم آورد و سعی کند والدین خوبی برای فرزندتان باشد.

عواقب موردانتظار

اگر اختلال رشد بچه به‌علت بی‌تجربگی والدین یا مشکلات روانی باشد، انتظار می‌رود با آموزش و دادن مشاوره به والدین بهبودی حاصل شود.

اگر اختلال رشد بچه به‌علت یک بیماری یا اختلال زمینه‌ای باشد (مثلا سوءتغذیه ، بهبودی بستگی به این دارد که بیماری یا اختلال زمینه‌ای قابل درمان باشد یا خیر.

عوارض احتمالی

ناآرامی و معلولیت دایمی ذهنی عاطفی یا جسمی

کودک کوچک باقی می‌ماند و از لحاظ نمو نیز دچار نقص خواهد بود.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی اندازه‌گیری مکرر قد، وزن و دور سر؛ آزمون‌های سنجش توانایی‌های ذهنی و روانی مثل آزمون نورو که معیاری از رشد و نمو به‌دست می‌دهد؛ آزمایش خون از جمله بررسی‌های هورمونی عکس‌برداری از مع دست‌ها برای تعیین سن استخوانی کودک که معیار خوبی برای رشد بدن به‌شمار می‌رود.

- اگر والدین مشکلات عاطفی دارند و از برقراری رابطه عاطفی مناسب با کودک خود ناآوان هستند، می‌توان آنها را تحت روان‌درمانی یا مشاوره قرار داد.

- بستری کردن کودک (به‌طور کوتاه‌مدت در صورتی که نیاز به انجام اقدامات تشخیصی پیچیده وجود داشته باشد، یا برای فهمیدن اینکه آیا کودک در منزل غذا می‌خورده است یا خیر.

- والدین باید بدانند که با جزوات مخصوص بچه‌داری و بزرگ کردن بچه را بخوانند یا به کلاس‌های مربوطه بروند.

- از یک پرستار خانه بخواهید که به خانه شما بیاید و راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد.

- تا آنجا که می‌توانید به کودکان محبت کنید و از وی حمایت به‌عمل آورید. هرازچندگاهی به بررسی احساسات و رفتارشان نسبت به کودکان بپردازید. اگر فکر می‌کنید که احساسات و رفتارشان آنچنان که باید باشد نیست برای مشاوره روانی مراجعه کنید.

داروها

داروی خاصی به‌طور معمول تجویز نمی‌شود.

اگر یک بیماری زمینه‌ای وجود داشته باشد که باعث رشد نکردن بچه شده است امکان دارد داروهای لازم برای درمان آن بیماری زمینه‌ای تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

برای کودکان یک رژیم غذایی کافی و متعادل فراهم آورد.

اگر علت رشد نکردن بچه سوءتغذیه باشد، امکان دارد نیاز به یک رژیم مخصوص وجود داشته باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما از اینکه کودکتان رشد و نموی طبیعی ندارد دچار نگرانی شده‌اید.

#### اختلالات آب و الکترولیت

(نام لاتین: fluid and electrolyte disorders)

شرح بیماری

اختلالات آب و الکترولیت عبارت است از وجود یک عدم تعادل در آب و نمک‌های (الکترولیت‌هایی که برای کار طبیعی بدن لازم هستند. نمک‌های ضروری برای کار بدن عبارتند از: سدیم پتاسیم کلسیم بی کربنات و فسفات تمام قسمت‌های بدن در مایعی که حیاتی‌نسبت‌های دقیقی از آب و نمک‌های طبیعی است شناور هستند. مایعات بدن همواره در یک حالت ثبات درونی قرار دارند به نحوی که خصوصیات فیزیکی و شیمیایی آنها از تعادل خاصی برخوردارند.

علامت شایع

بستگی به این دارد که آب یا نمک‌ها کم و زیاد شده باشند.
علامت زیر ممکن است نشان دهنده هر کدام از این حالت‌ها باشند:

خشکی دهان

پوست چروکیده

افزایش کاهش یا به کلی فقدان ادرار

خشکی

پاهای دست‌ها، صورت یا شکم ورم کرده و پف کرده

احتقان و ورم بروی

ضعف و گیجی

نامنظم بودن ضربان قلب

عطل

مایعات و نمک‌ها ممکن است به طرق زیر از دست روند:

استفراغ

اسهال

تعریق زیاد

بعضی داروها، مثل ادرارآورها (دیورتیک

گذاشتن یک لوله در معده از راه بینی به هنگام بستری شدن در بیمارستان مایعات و نمک‌ها ممکن است به طرق زیر در بدن جمع شوند:

نارسایی جاد یا مزمن کلیه

دیابت بیمزه

بیماری غده فوق کلیوی

بیماری مزمن ریه

مصرف داروهای کورتیزونی هورمون‌های زنانه یا بی‌کربنات سدیم

عوامل افزایش‌دهنده

تب

اسهال ویا استفراغ

بیماری کلیه

دیابت شیرین

بیماری قلب

رژیم غذایی نامعمول یا افراطی

بی‌اشتهایی یا پرخوری روانی

وابستگی به الکل

مصرف داروهای ادرارآور (دیورتیک

شیرخواران کودکان کم سن و سال و افراد بالای ۶۰ سال در این گروه‌های سنی به هنگام بیماری مایعات سریع‌تر از دست می‌روند.
پیشگیری

در صورت بروز استفراغ یا اسهال هر ۳۰ دقیقه مقداربر کمی از مایعات رفیق مثل آب میوه سواد چای یا آب زلالین بنوشید. نوشیدن مایع جایگزین مایعات از دست رفته می‌تواند کمک کننده باشد. برای درست کردن این مایع حدود نیم لیتر آب یک قاشق چایخوری شکر و نصف قاشق چایخوری نمک را به خوبی هم بزنید تا شکر و نمک کاملاً حل شوند.

الته می‌توان از محلول‌های جایگزین که در بازار موجود هستند نیز استفاده نمود.

به هنگام بروز بیماری‌های جدی تعادل مایعات (ورودی و خروجی را ثبت کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۴۸-۲۴ ساعت (بسته به علت زمینه‌ساز) خوب می‌شود.

عوارض احتمالی

نامنظمی‌های ضربان قلب



ایست قلبی و مرگ

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:
آزمایش ادرار، مدفوع خون و الکترولیت‌ها، خصوصاً سدیم کلر و پتاسیم گاهی هم بررسی‌های رادیواکتیو در مورد کل آب بدن انجام می‌گیرند.

– به هنگام بروز بیماری‌های جدی تعادل مایعات (اورودی و خروجی را در منزل ثبت کنید. به این ترتیب که میزان مایعات نوشیده شده و میزان ادرار روزانه مشخص شود.

– روزانه خود را وزن کنید. هرگونه افزایش یا کاهش ناگهانی وزن ممکن است نشان دهنده تغییرات مایعات بدن باشد.

– بستری شدن در بیمارستان برای دریافت مایعات از راه رگ (سرم و درمان در موارد جدی عدم تعادل آب و الکترولیت و نیز برای درمان علت زمینه‌ساز

داروها

برای از دست رفتن مایعات ـ نوشیدنی‌های خانگی حاوی نمک ـ سرم به هنگام بستری شدن در بیمارستان

برای تنجع مایع و نمک داروی ادرار آور و مکمل پتاسیم ممکن است تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان بازگشت قدرت جسمی‌تان در رختخواب استراحت کنید.

رژیم غذایی

در موارد جدی اختلال آب و الکترولیت امکان دارد بیمار از خوردن جامدات منع شود تا اختلال آب و الکترولیت رفع گردد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اختلال آب و الکترولیت یا کم‌آبی را دارید.

اگر وزن شما در عرض یک روز نزدیک ۲ کیلوگرم یا بیشتر پایین یا بالا رود.

#### ادم ریه

(نام لاتین: pulmonary edema)

شرح بیماری

ادم ریه مجموعه‌ای از علایم وخیم و تهدید کننده حیات ناشی از نارسایی احتقانی قلب

علایم شایع

علایم زیر اغلب به طور ناگهانی در اواسط شب بروز کرده و به سرعت تشدید می‌گردند:

کوتاهی نفس شدید، گاهی همراه خس‌خس

تنتفص سریع

بی‌قراری و اضطراب

رنگت‌پریدگی

تعریق

کیودی ناخ‌ها و لب‌ها

افت فشار خون

سرفه در ابتدا ممکن است سرفه بدون خلط باشد، ولی بعداً می‌تواند با خلط کف‌آلود حاوی و گه‌های خون همراه گردد.

علل

نارسایی یطن چپ قلب در بعب کردن یا قدرت کافی برای تأمین خون‌رسانی همه بدن علت زمینه‌ای نارسایی قلب شامل انواع متعددی از بیماری‌های قلبی به خصوص اختلالات ریتم قلب یا پر فشاری خون همراه آتروسکلروز یا تنگی دریچه آئورت می‌باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

استرس

حمله قلبی اخیر

فشار خون بالا یا هر نوع بیماری قلبی

چاقی

استعمال دخانیات

خشنگی کار زیاد

پیشگیری

در صورت وجود هر گونه بیماری قلبی اقدام فوری جهت درمان به منظور پیشگیری از تشدید علایم نارسایی قلبی فسروری است درمان شامل کاهش نمک رژیم غذایی ترک استعمال دخانیات حفظ وزن در حد مطلوب استراحت کافی و تجویز داروهای مربوطه می‌باشد.

عواقب مورد انتظار

در بیشتر موارد، علایم با درمان قابل کنترل است درمان ادم ریه معمولاً با بهبود قابل توجه و مؤثر همراه است با این حال بیماری قلبی زمینه‌ای ایجاد کننده ادم ریه نیازمند درمان مادام‌العمر خواهد بود.

عوارض احتمالی

مرگ (در صورت تأخیر در درمان یا ناموفق بودن درمان .

اشتباه گرفتن این وضعیت با آسم که منجر به درمان نامناسب خواهد شد.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون نوار قلب رادیوگرافی قفسه سینه آزمون عملکرد ریه و کاتتریزاسیون شریان ریوی باشد.

درمان در جهت کاهش مایعات اضافه عملکرد قلب و ریه و اصلاح هر گونه اختلال زمینه‌ای طرح‌ریزی می‌گردد.

مراقبت شخصی در منزل در مورد ادم ریه مناسب نیست این وضعیت یک اورژانس بوده و مستلزم مراقبت‌های طبی ویژه است تأخیر در درمان آن ممکن است منجر به مرگ گردد.

داروها

داروهای زیر ممکن است تجویز گردند:

ترکیبات مخدر برای کاهش اضطراب کاهش جریان خون به سوی ریه و کاهش نیاز اکسیژن بدن

داروهای ادرار آور برای کاهش از اضافه حجم خون در گردش و تنجیع مایعات در ریه‌ها

دیورتال برای بالا بردن قدرت ضربان‌ها قلب

آنتی‌بیوتیک‌ها (چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد)

داروهای نظیر مسدود کننده‌های گیرنده بتا، مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین نیترونها و مسدودکننده‌های کانال کلسیم به منظور کاهش بار کاری قلب

تجویز اکسیژن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا پایدار شدن وضعیت بیماری در بستر استراحت ننمایید. پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جنسی را پس از برطرف شدن علایم بازگشت توان جنسی طبیعی و با اجازه پزشک از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم کم نمک و کم چربی

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم ادم ریه باشید. هشدار: این حالت یک است

#### اوتیم گوهی

(نام لاتین: erytheerythema nodosum)

شرح بیماری

اوتیم گوهی عبارت است از یک بیماری التهابی پوست و بافت زیر پوست که مشخصه عمده آن وجود گره‌های قرمز و دردناک بر روی پا. خصوصاً پوست روی استخوان‌های بزرگ ساق پا است این بیماری گاهی در بازوها یا سایر نواحی بدن رخ می‌دهد. احتمال بروز آن در دختران و خانم‌های ۴۰-۱۲ سال زیادتر است

علایم شایع

گره‌هایی یا ویرگی‌های زیر:

قرمز، دردناک یا حساس به لمس و گرم

بزرگ (۱۰-۴ سانتیمتر). معمولاً پیش از ۶ گره در یک زمان ظاهر نمی‌شوند.

گره‌ها معمولاً ناگهانی ظاهر می‌شوند. غالباً علایم دیگری مثل تب و نیز تورم قرمزی و حساسیت به لمس در معج با و زانو همراه با این گره‌ها وجود دارند.

گره‌ها در عرض ۱۰-۷روز از رنگ صورتی به قرمز به آبی به قهوه‌ای تغییر رنگ می‌دهند.

علل

گاهی ناشناخته است علل شناخته‌شده عبارتند از:

معرف داروهای مثل قرص‌های ضد بارداری (خصوصاً آنهایی که استروژن بالایی دارند)، سولفونامیدها، یدیدها و بریومیدها
بروز یک عفونت مثل عفونت‌های استرپتوکنکی (شایعتر از بقیه ، کوکسیدیبایوبمیکوز، هسیتوسلاسوز، سارکوبیوز، بلاستومیکوز،

سل و عفونت‌های ناشی از باکتری‌های یرسینا

بیماری‌های خودایمنی

التهاب مزمن روده

مشکل در پروتئین‌های خون

خوردن غذاهایی که حاوی رنگ‌ها یا مواد نگهدارنده هستند.

سرطان

عوامل تشدیدکننده بیماری

حاملگی

مشکلاتی که در قسمت عللی ذکر شد.

پیشگیری

در صورتی که علت شناسایی شده باشد، می‌توان آن را حذف یا درمان نمود.

عواقب موردانتظار

گروه‌های ظاهرشده در عرض ۲۰-۱۰ روز کوچک شده و حساسیت آنها به لمس کاهش می‌یابد. اما ممکن است در همین بین گروه‌های دیگری ظاهر شوند. به این ترتیب بسیاری ممکن است تا چندین ماه ادامه یابد. وقتی که دیگر گره‌های ظاهر نشود، اریتم گره‌ای احتمالاً هرگز باز نخواهد گشت یا درمان بهبودی زودتر حاصل می‌شود.

عوارض احتمالی

انتظار نمی‌رود که در اثر اریتم گره‌های عارضه‌ای به‌وجود آید.

امکان دارد برحسب علت زمینه‌ساز اریتم گره‌های عوارضی رخ دهند.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون (مثلاً بررسی میزان پادتن ضد استرپتوکوک یا بررسی سرعت رسوب گلبول‌های قرمز)، یا عکس‌برداری از قفسه سینه برای بررسی وجود سارکوئیدوز یا سل باشد.

- درمان بیماری زمینه‌ساز

- حتی‌المقدور توقف مصرف داروهایی که بالقوه باعث بروز این بیماری می‌شوند.

- هر زمان که امکان دارد، یا را بالا نگه دارید.

- از پاندالاستیک یا چوب‌های مناسب برای حفاظت از پا استفاده کنید.

- برای تسریع بهبود بیماری و تخفیف درد و ناراحتی از کمپرس مرطوب استفاده کنید یا پای خود را در آب غوطه‌ور سازید. کمپرس آب گرم معمولاً برای تخفیف درد یا التهاب بهتر است در عوض برای خارش بهتر است از کمپرس آب خنک استفاده شود.

داروها

برای درد و ناراحتی خفیف می‌توان از آسپرین استفاده نمود (از نوع پوشش‌دار آن استفاده کنید تا دچار ناراحتی معده نشوید).

امکان دارد داروهای دیگری برای رفع درد تجویز شوند.

در موارد شدید ممکن است از کورتیکواستروئیدها استفاده شود.

مصرف داروهای موضعی (مالیدنی معمولاً کم‌کمک‌کننده نیست

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که می‌توانید در رختخواب استراحت کنید طوری که پایتان بالا باشد. وقتی علائم تخفیف یابند، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سرگیرید. حدود ۳ هفته فرصت دهید تا بهبودی حاصل شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یک از اعضای خانواده نان علائم اریتم گره‌ای را دارید.

اگر موارد زیر حین درمان رخ دهند:

- بروز تب یا اینکه علائم در عرض ۳ روز از شروع درمان رو به بهبود نگذرند.

-اگر هرگونه علامت جدیدی ظاهر شود که شما فکر می‌کنید ممکن است به‌علت بیماری یا داروی تجویزشده باشد.

#### اریتم مولتی‌فرم

(نام لاتین: erythema multiforme)

شرح بیماری

اریتم مولتی‌فرم عبارت است از یک بیماری التهابی حاد پوست و غشاهای مخاطی (بافت‌های نازک و مرطوبی که حفرات بدن را می‌پوشاند). در اکثر موارد، این بیماری خوش‌خیم است و خودبه‌خود محدود می‌شود، اما امکان دارد شدید نیز باشد. نوع شدید بیماری با نام نشانه‌گان استیونز - جانسون با اریتم مولتی‌فرم شدید نیز شناخته می‌شود.

علائم شایع

نقاط یثوری که قرمز هستند و شکلی قرینه دارند و غالباً به‌صورت حلقه‌ها متحدالمرکز (شبه سیل تیراندازی ظاهر می‌شوند.

این تپور معمولاً روی کف دست و پا، یا سایر نقاط دست و پا ظاهر می‌شود و ممکن است به‌صورت و سایر نقاط بدن نیز گسترش یابد.

ضایعات معمولاً خارش دارند و گاهی دردناک هستند یا فرد در آنها احساس سوزش می‌کند.

ضایعات تبدیل به تاول کپه‌و، یا زخم می‌شوند.

در موارد شدید، غشاهای مخاطی دهان چشم‌ها، و ناحیه تناسلی ملتهب می‌شوند.

تب

سر درد

گلودرد

اسهال

علل

در ۵۰٪ از موارد، علت ناشناخته است عفونت‌های ویروسی خصوصاً ویروس هرپس سیمپلکس (ویروس تب‌خال

عفونت‌های باکتریایی

عفونت‌های ناشی از انگل‌های تک‌یاخته‌ای

بیماری‌های بافت همبند - رگ‌ها

داروهای مثل سولفونامیدها، پنی‌سیلین‌ها، داروهای ضدتشنج سالیسیلات‌ها، و باریتورات‌ها، واکنش دارویی ممکن است تا ۱۴-۷ روز پس از شروع دارو رخ ندهد.

سرطان‌ها

حاملگی

اشعه‌درمانی

تغییرات هورمونی قبل از عادت ماهانه

عوامل تشدیدکننده بیماری

سابقه اریتم مولتی‌فرم از قبل

مصرف داروهایی که ممکن است باعث بروز این واکنش شوند.

پیشگیری

حتی‌المقدور اجتناب از علل احتمالی

درمان سریع هر گونه بیماری یا عفونتی که ممکن است باعث اریتم مولتی‌فرم شود.

پیشگیری از بروز تب‌خال با کاهش استرس و قرار نگرفتن در معرض آفتاب

عواقب موردانتظار

بتر پوستی در عرض ۲-۱ هفته به حداکثر خود می‌رسد و معمولاً در عرض ۳-۲ هفته از بین می‌رود، اما ممکن است تا ۶-۵ هفته هم باقی بماند.

عوارض احتمالی

بیشترت بیماری از نوع خفیف به نوع شدید

در چشم ممکن است مشکلاتی چون زخم قرینه التهاب عمیق یا سایر مشکلات جدی به‌وجود آید.

عود بیماری

امکان دارد به‌علت شوک یا گسترش التهاب در بدن مشکلات جدی به‌وجود آید و حتی بیمار ممکن است فوت کند.

درمان

اصول کلی

- استراحت در رختخواب در صورت وجود تب

- قطع مصرف هر دارویی که احتمالاً باعث بروز مشکل شده است

- کمپرس مرطوب یا لوسیون برای نرم کردن پوست

- خولیدن در وان آب ولرم تا خشک سه بار در روز هر بار به‌مدت ۳۰ دقیقه

- درمان هرگونه بیماری یا عفونتی که باعث بروز این واکنش شده است

- معاینه دقیق چشم به‌طور مرتب برای پیشگیری از عوارض

-اگر در دهان زخم وجود داشته باشد، رعایت بهداشت دهان برای کاهش احتمال عفونت و تخفیف ناراحتی اهمیت زیادی دارد.

-اگر آسیب پوستی گسترده و بیشتره باشد، ممکن است نیاز به بستری کردن بیمار در یک مرکز مخصوص سوختگی وجود داشته

باشد.

داروها

- برای کاهش التهاب و تحریک پوست ممکن است از کورتیکواستروئیدها استفاده شود.

- برای درمان عفونت‌های ویروسی مثل وپروس تب‌خال ممکن است آسکلویر تجویز شود.

- در صورت وجود عفونت ثانویه روی ضایعات آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.

- اگر در دهان زخم وجود داشته باشد، امکان دارد داروهای موضعی یا دهان‌شویه تجویز شود.

- در صورت درگیری چشم امکان دارد محلول شستشوی چشم یا سایر داروهای موضعی تجویز شوند.

- برای تخفیف علائم امکان دارد داروهای ضد درد، آرام‌بخش‌ها، یا آنتی‌هیستامین‌ها تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که علائم اجازه می‌دهند.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم خاصی موردنیاز نیست

در صورت وجود زخم در دهان خوردن مایعات یا غذاهای نرم شاید بهتر تحمل شود.

گاهی دریافت مایعات بیشتر، ممکن است کمک‌کننده باشد.

در بیماران بستری‌شده امکان دارد نیاز به سرم وجود داشته باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یک از اعضای خانواده تان علائم ارثیم مولتی‌فرم را دارید.

۱-اگر علائم به هنگام درمان بدتر شدند.
عوارض بیماری امکان دارد بالقوه شدید باشند.

- اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به‌همراه داشته باشند.

**اسپوندیلوز گردن**

(نام لاتین: cervical spondylosis)

اسپوندیلوز گردن

cervical spondylosis

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

اسپوندیلوز گردن عبارت است از تغییرات تخریبی استخوان‌های گردن که موجب وارد آمدن فشار به اعصاب می‌شود که به دست‌ها، پاها، و مثانه می‌روند. این مشکل در مردان ۴۰ ساله به بالا شایع تر است و شیوع آن پس از ۶۰ سالگی افزایش می‌یابد. در این بیماری ۷ مهره موجود در گردن دیسک‌های بین آنها و عروق خونی که به مغز می‌روند تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند.

علائم شایع

هر کدام از موارد زیر:

درد در گردن که به کتف‌ها، بالای شانه‌ها، قسمت فوقانی بازوها، دست‌ها، یا پشت سر نیز می‌کشند.

صدای سایش به هنگام حرکات گردن یا عضلات شانه

بی‌حسی یا گزگز در بازوها، دست‌ها، و انگشتان
مقداری از دست رفتن حس‌های مختلف در دست‌ها و اختلاف در بازتاب‌ها (رفلکس‌ها).

ضعف عضلانی و تحلیل رفتن عضلات
کاهش بازتاب‌ها

گیجی راه رفتن نامتعادل

با پیشرفت بیماری بی‌اختیاری ادرار و عدم کنترل مثانه و نیز ضعف در پاها به وجود می‌آید.

خشکی گردن

سر درد

علل

آرتروز (التهاب مفاصل

صدماتی مثل تصادفات اتومبیل که باعث به جلو پرتاب شدن و سپس به عقب برگشتن ناگهانی گردن و ایجاد آسیب می‌شوند، صدمات ورزشی کشیدن شدن ناگهانی بازوها، زمین خوردن و سقوط
آرتروز (ناشی از آسیب فرسایشی مفاصل در اثر پیری
رشد غیرطبیعی استخوان که گاهی در ستین پیری رخ می‌دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

سن بالای ۶۰ سال

صدمه به گردن

پیشگیری

از نشستن به حالت خمیده خودداری کنید.

بدون گذاشتن بالش بنویساید.
از یک محافظ گردن نرم یا حوله برای حمایت از گردن استفاده کنید.

از وارد آمدن آسیب به گردن اجتناب کنید.
به هنگام انجام ورزش‌های دارای برخورد فیزیکی از کلاه حفاظتی مخصوص استفاده کنید.

در اتومبیل از کمربند ایمنی استفاده کنید و ارتفاع پشتی سر را به طور مناسب تنظیم کنید.

عوارض مورد انتظار

علائم خفیف معمولاً خوب به درمان پاسخ می‌دهد و به آهستگی برطرف می‌شوند.
اما علائم شدید ممکن است هیچ‌گاه کاملاً خوب نشوند.

عوارض احتمالی

کاهش انعطاف‌پذیری گردن پس از جراحی یا درمان

اگر اسپوندیلوز گردن درمان نشود، با پیشرفت بیماری امکان دارد دره رفتن به صورت اسپاتیک و غیر طبیعی در آید.

درومان

اصول کلی

- برای تأیید تشخیص امکان دارد عکس‌برداری یا اشعه ایکس یا ام آرآی یا سایر آزمون‌های تشخیصی انجام شوند.

- از یک محافظ گردن نرم (محافظ گردن نوماس استفاده کنید تا از کشیدگی نامنتظره عضلات پیشگیری شود.

- روی گردن از گرما و مرطوب استفاده کنید.
دوش آب گرم بگیرید و اجازه دهید آب گرم ۲۰-۱۰ دقیقه روی گردن و شانه جاری باشد.
این کار را دوبار در روز تکرار کنید.
در بین دوش‌ها، حوله مرطوب و داغ روی گردن بگذارید.
برای این کار، حوله یا پارچه را در آب داغ قرار دهید، سپس آن را بچلایند و روی گردن بگذارید.

- گردن را به نرمی ماساژ دهید.

- طرز نشستن و ایستادن خود را تصحیح کنید.
به این ترتیب که هنگام نشستن یا ایستادن چانه و شکم خود را به داخل بکشید.
از یک صندلی محکم استفاده کنید و طوری بنشینید که باسن یا پشتی صندلی تماس داشته باشد.

- بدون استفاده از بالش بنویساید.
در عوض می‌توانید از یک بالش مخصوص یا محافظ گردن نرم استفاده کنید، یا یک حوله کوچکک تا شده زیر گردن خود قرار دهید.

- اگر دست‌ها یا بازوها دچار درد یا بی‌حسی شده‌اند، یک وسیله مخصوص برای کشیدن گردن بخرید یا اجاره کنید.
برای راه‌اندازی آن طبق دستورات مربوطه عمل کنید.

- امکان دارد درمان با امواج فرا صوت نیز توصیه شود.

- گاهی جراحی برای به هم چسباندن استخوان‌های گردن برداشتن یک دیسک گردنی آسیب دیده یا بزرگ کردن فضای اطراف نخاع انجام می‌گیرد.

داروها

برای ناراحتی یا ناتوانی خفیف می‌توان از آسپرین یا استامینوفن استفاده کرد.

برای ناراحتی شدید و جدی امکان دارد داروهای قوی‌تر ضد درد، مثل کئنده‌های عضلانی یا آرام‌بخش تجویز شوند.

فعالیت

هرگونه فعالیت که به بروز علامت نایجادم.
توصیه می‌شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم اسپوندیلوز گردنی دارید.

اگر علائم علی‌رغم درمان باقی بمانند یا بدتر شوند.

**اسکلرودرمی**

(نام لاتین: scleroderma)

شرح بیماری

اسکلرودرمی یک بیماری منتشر بافت همبند که در آن پوست و سایر قسمت‌های بدن به تدریج تحلیل رفته ضخیم شده و سفت می‌گردند. این بیماری می‌تواند پوست مفاصل دستگاه گوارش و به‌خصوص مری قلب کلیه‌ها، ریه‌ها، عروق خونی انگشتان دست و پا را درگیر سازد. این اختلال در بزرگسالان از هر دو جنس دیده می‌شود ولی در ختم‌های شین ۵۰-۳۰ سال‌شایعتر است

علائم شایع

انگشتان سفت و ضخیم شدن پوست خشکی اختلال گردش خون کرخنی و زخم شدن نوک انگشتان

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>دستگاه گوارش دشواری بلع اختلال جذب غذا، نفخ پس از غذا خوردن کاهش وزن سوزش سر دل و احساس ماندن غذا در پشت</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>جناغ</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>پوست سفت و ضخیم شدن (به‌خصوص در ناحیه صورت که باعث از دست رفتن نرمی و انعطاف‌پذیری آن می‌گردد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>درد عضلانی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>ضعف و خستگی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>درد، خشکی و تورم مفاصل</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>کم‌خونی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>علل</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>علت این اختلال ناشناخته است ولی ممکن است یک اختلال خودایمنی باشد. یافت همیند (چارچوب زمبته‌ای همه بافت‌ها و عروق</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>خونی ضخیم سفت و غیرقابل انطاف می‌گردد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>عوامل تشدید کننده بیماری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>ناشناخته</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>پیشگیری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>در حال حاضر قابل پیشگیری نیست</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>عواقب موردانتظار</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>سیر این اختلال متغیر و غیرقابل پیش‌بینی است اغلب سیر پیشرفت آهسته‌ای داشته و قلب ریه‌ها و کلیه‌ها را درگیر می‌سازد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>عوارض احتمالی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>اختلال در ترمیم زخم‌ها و گانگرن</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>استعداد خونریزی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>اختلالات ریتم قلب</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>نارسایی احتقانی قلب</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>نارسایی کلیه</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>فشار خون بالا</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>تخریب ریه‌ها</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>درمان</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>اصول کلی</span></div></div>

- بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون جهت شناسایی کم‌خونی و اندازه‌گیری پادتن‌ها، آزمایش ادرار برای شناسایی گلوله‌های قرمز در ادرار؛ نوار قلب رادیوگرافی دست‌ها، مری و قفسه سینه آزمون‌های عملکرد ریمه باریم انما؛ و نمونه‌برداری پوست باشد.

- مراقبت بیداران معمولاً در منزل انجام می‌شود. به‌ندرت بستری کردن بیداران در بیمارستان به‌علت عوارض قلبی ریوی یا کلیوی یا جهت اقدامات جراحی (نظیر جراحی مری ضرورت می‌یابد.

- برنامه درمانی بسته به نوع و شدت علائم متفاوت است

- به‌دلیل اختلال گردش خون در این بیماری از لباس‌های گرم به‌خصوص دستکش و جوراب استفاده کنید. از تماس با سرمای شدید اجتناب کنید. وضعیت آب و هوا را نیز در نظر داشته و احتیاط‌های لازم را به کار برید.

- از ایجاد سوزخگی و بریدگی بدن خود را حفظ کنید.

- هنگام خواب زیر سر خود ۲ یا ۳ بالش بگذارید یا سر خود را ۲۰-۱۵ سانتی‌متر بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا از پس زدن اسید معده به داخل مری جلوگیری شود.

- از روشهای بازخورد زیستی برای افزایش جریان خون انگشتان استفاده کنید.

- از استعمال دخانیات خودداری کنید.

- برای تطبیق دادن خون در این یک بیماری غیرقابل علاج و مادام‌العمر، روان‌درمانی یا مشاوره با روانپزشک توصیه می‌شود.

- برای تخفیف خشکی مفاصل آنها را گرم کنید.

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>داروها</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>برای تسکین سوزش سر دل با سوه‌عاضمه می‌توان از آنتی‌اسیدهای بدون نسخه و برای تخفیف درد عضلانی و مفصلی از آسپیرین یا ایبوپروفن استفاده کرد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>برای نرمی پوست می‌توان از محلول‌ها، نرم‌کننده‌ها و چرب کردن با روغن استفاده کرد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>داروهای کورتونی برای تخفیف علائم التهابی آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت‌ها یا داروهایی برای پایین آوردن فشار خون ممکن است تجویز شود.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>داروهای دیگری نیز مرتبط با عوارض بیماری ممکن است تجویز شوند.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>تا حد توان به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود ادامه دهید ولی خود را خسته نکنید.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>زرمش با حرکت دادن منظم ممکن است به حفظ انعطاف‌پذیری پوست حفظ جریان خون در حد مطلوب و پیشگیری از جمود مفصلی کمک کند.</span></div></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>رژیم غذایی</span></div></div>
--

برای به حداقل رسیدن نفخ سوزش سر دل و ناراحتی گوارشی از وعده‌های غذایی کم‌حجم ولی متعدد استفاده کنید. رژیم غذایی نرم گاهی توصیه می‌شود. برای کمک به بلع لقمه غذا همراه آن مایعات مصرف کنید. از یک کارشناس تغذیه برای طرح‌ریزی یک رژیم مغذی کمک بگیرید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم اسکلروderمی باشید.

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>بروز موارد زیر در طی درمان</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>- گیوه‌شدگی یا خونریزی زیرپوستی بدون علت</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>- گندی ترمیم زخم‌ها</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>- هرگونه علامت عفونت (ب چرک کردن زخم و غیره</span></div></div>

#### اسکولیوز

(نام لاتین: scoliosis)

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>شرح بیماری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>اسکولیوز (انحنای ستون فقرات خمیدگی بدون درد ستون مهره‌ها که گاهی حالت پیش‌رونده داشته و باعث تغییر شکل قفسه سینه و پشت می‌شود. این عارضه می‌تواند، مهره‌های قفسه سینه‌ای (میانی یا مهره‌های کمری (پایینی ستون فقرات را درگیر سازد. این عارضه بیشترین شیوع را در نوجوانان داشته و در دختران شایعتر از پسران است</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>علائم شایع</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>مراحل اولیه</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>در مراحل اولیه علائم واضحی وجود ندارد و اسکولیوز توسط پزشک یا مسئول بهداشت مدرسه در طی معاینات معمول کشف می‌گردد. مراحل پیشرفته</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>انحنای قابل مشاهده قسمت بالای تنه ستون فقرات به شکل S یا کمان درمی آید.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>شانه‌ها غیرهم‌تراز شده و مدور می‌گردند.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>فورورنگی قفسه سینه</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>حرکت موجی پشت</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>به جلو کشیده شدن یک طرف لگن</span></div></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>درد پشت</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>علل</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>معمولاً ناشناخته است اسکولیوز گاهی نتیجه موارد زیر است</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>بیماری‌های دستگاه عصبی مرکزی نظیر فلج اطفال یا دسترونی عضلانی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>نقایض مادرزادی ستون فقرات</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>نابرابری طول پاها</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>عوامل تشدید کننده بیماری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>سابقه خانوادگی اسکولیوز</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>پیشگیری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>در حال حاضر قابل پیشگیری نیست</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>عواقب موردانتظار</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>اسکولیوز اگر زود تشخیص داده شود معمولاً به‌طور کامل قابل اصلاح است اغلب ممکن است به یک بریس پشت که روزها بپسار آن را می‌بندد، برای سالیان دراز نیاز باشد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>عوارض احتمالی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>تغییر شکل شدید ستون فقرات و دنده‌ها</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>اختلال در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های اجتماعی بیمار</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>اختلال تنفس</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>عفونت ریه</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>نارسایی احتقانی قلب</span></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>درمان</span></div></div>

<sup>[1]</sup> اسکولیوز (انحنای ستون فقرات خمیدگی بدون درد ستون مهره‌ها که گاهی حالت پیش‌رونده داشته و باعث تغییر شکل قفسه سینه و پشت می‌شود

<sup>[2]</sup> این عارضه بیشترین شیوع را در نوجوانان داشته و در دختران شایعتر از پسران است

اصول کلی

تشخیص اسکولیوز براساس معاینه فیزیکی و رادیوگرافی ستون فقرات مطرح می‌گردد.

- بسیاری از موارد اسکولیوز خفیف بوده و درمان چندانی جز درمان فیزیکی به‌منظور تقویت عضلات پشت و اصلاح وضعیت فیزیکی ظاهری بدن نیاز ندارند.

- در مورد کودکانی که به درمان بیشتری نیازمندند معمولاً استفاده از بریس طبی پشت (گاهی برای چندین سال توصیه می‌شود. انواع جدیدتر بریس پس از پوشیده شدن کمتر در ظاهر قابل مشاهده بوده و این امکان را فراهم می‌آورند. که فرد مانند افراد عادی لباس بپوشد.

- در مورد بزرگسالان نیازمند درمان ورزش‌هایی به‌منظور تقویت عضلات پشت توصیه می‌گردد (ورزش‌های ستون فقرات را اصلاح نمی‌کند). از آنجا که در بزرگسالان رشد ستون فقرات متوقف شده است استفاده از بریس پشت مؤثر نیست

- جراحی برای اصلاح تغییر شکل (تها در موارد شدید) توصیه می‌گردد.

-اگر طول دوبا نابرابر باشد، کشش مخصوص برای پای کوتاهتر ممکن است تجویز شود.

داروها

داروها در تصحیح این اختلال نقش ندارند. برای ناراحتی خفیف ناشی از عدم تعادل عضلات یا عوارض اسکولیوز می‌توان از داروهای بدون نسخه نظیر آسپرین یا استامینوفن استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

نرمش‌های اختصاصی ممکن است بخشی از درمان باشد. اگر استفاده از بریس ضروری باشد، شرکت کردن بیمار در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های ورزشی مجلود می‌گردد. برخی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها نظیر شنا و اسبسواری ممکن است توصیه شوند چون این فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها باعث تقویت عضلات پشت می‌گردند.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

شکک به پیدایش اسکولیوز در کودک

**اسهال حاد**

(نام لاتین: **diarrhea acute**)

شرح بیماری

اسهال حاد عبارت است از اجابت مزاج شل آکنی که دفعات زیاد. اسهال یک علامت است نه یک بیماری اسهال ساده در تمام گروه‌های سنی شایع است

علایم شایع

درد شکمی همراه با دل پیچه

اجابت مزاج شل و آکنی

گاهی ناتوانی در کنترل اجابت مزاج

گاهی تب

علل

علل متعددی وجود دارند، از جمله علل عفونی (ویروسی انگلی باکتریایی

عوامل تشدید کننده بیماری

ناراحتی عاطفی یا استرس حاد

مسمومیت غذایی

بیماری کرون (آنتیبت منقله‌ای

نشاگان‌های سوءحاجب

بیماری یا تومور لوزالمعده (بدخیم یا خوش خیم

دیورتیکولیت

غذاهای مثل آلو یا حیویات

سوء مصرف الککل

مصرف داروهایی مثل **سهپال**‌ها، داروهای ضداسید، آنتی‌بیوتیک‌ها، کینین یا داروهای ضدسرطان

آلرژی غذایی

اشعه درمانی برای سرطان

بروز یک بیماری اخیر

نشاگان روده تحریک‌پذیر (کولیت عصبی یا بیماری التهابی روده

محیط زندگی شلوغ

سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها

مسافرت به کشورها دیگر

نوشیدن آب نرهما، چشمه‌ها، یا چاه‌ها که تصفیه نشده‌اند

بیشگیری

اگر اسهال مرتباً تکرار شود و بتوان علت آن را فهمید، درمان با اجتناب از علت اسهال می‌تواند از تکرار اسهال جلوگیری کند.

حمله اسهال می‌تواند ههنگاه در هر کسی به علل بی‌اهمیت بروز کند اما به زودی برطرف می‌شود و اثر پایداری از آن بر جای نمی‌ماند. غالب موارد اسهال حاد مدت کوتاهی طول می‌کشد و جنسیتی علت آنها ممکن است ضرورتی نداشته باشد.

از خوردن غذاهای نیم و تریز مثل غذاهای دریایی غذاهای بوفاهی یا بیکن‌تیکی که چندین ساعت در بیرون رها شده‌اند، و غذاهایی که فروشنده‌گان دوره گرد می‌فروشند خودداری کنید.

عوارض مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض ۴۸–۲۴ ساعت

عوارض احتمالی

کم آبی بدن در صورتی که اسهال طول بکشد، خصوصاً در شیرخواران

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل بررسی آزمایشگاهی نمونه مدفوع باشد. گرفتن یک شرح حال دقیق و کامل در مورد علایم زمان و مدت اسهال شدت اسهال و وضعیت سلامت عمومی بیمار می‌تواند به تعیین علت اسهال کمک کند. اگر شواهدی دل بر وجود بیماری جدی وجود داشته باشد، امکان دارد آزمایشات بیشتری انجام شوند.

- اسهال یک علامت است در صورت امکان بیماری زمینه‌ساز اسهال باید درمان شود.

-اگر فکر می‌کنید که یک دارو باعث اسهال شده است پیش از توقف مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید.

-اگر دل پیچه وجود دارد، روی شکم کمپرس داغ شیشه آب داغ یا صفحه گرم کننده الکتریکی بگذارید.

- مایعات زیاد بنوشید. در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اوزرئاس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.

داروها

در موارد خفیف می‌توان از داروهایی مثل لوبرامید و پتوبیسمول استفاده کرد.

امکان دارد سایر داروهای ضداسهال تجویز شوند.

در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را تا توقف اسهال کاهش دهید.

رژیم غذایی

اگر همراه اسهال تهوع وجود داشته باشد، تنها قطعات کوچک بخ بجوید.

اگر تهوع ندارید، تنها مایعات شفاف را به طور تدریج بنوشید تا زمانی که اسهال برطرف شود، مثل اسهال برطرف شود، مثل چای سوپ یا زلالین از مصرف الککل کافئین شیر و محصولات لبنی خودداری کنید.

پس از رفع علایم غذاهای نرم مثل غلات برنج تخم‌مرغ و سیبزمینی پخته شده و نیز ماست به مدت ۲–۱ روز میل کنید.

دو تا سه روز پس از رفع اسهال رژیم غذایی عادی خود را از سر بگیرید. البته بهتر است از مصرف میوه الککل و غذاهای پر ادویه تا چند روز دیگر پرهیز کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر اسهال بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد.

-اگر مخاط خون یا کرم در مدفوع ظاهر شود.

-اگر تب به ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

-اگر درد شدیدی در شکم با راست روده به وجود آید.

-اگر علایم کم آبی ظاهر شوند: خشکی دهان پوست چروکیده تشنگی شدید، ادرار کم یا به کلی عدم وجود ادرار

**اسهال خونی باکتریایی (شیلگوز)**

(نام لاتین: **dysentery bacillary**)

شرح بیماری

اسهال خونی باکتریایی (شیلگوز) عبارت است از یک عفونت باکتریایی در لایه‌های سطحی پوشاننده جدار داخلی روده‌ها. این بیماری در اثر تماس نزدیک فردی است و به صورت همه‌گیری رخ می‌دهد. از زمان ورود باکتری‌ها تا ظهور علایم ۲–۱ روز طول

می‌کشد.

علام شایع

دل پیچه

تب

اسهال (تا ۲۰ یا حتی ۳۰ بار اجابت مزاج آبکی در روز)

وجود خون مخاط یا چرک در مدفوع

تهوع یا استفراغ

دردهای عضلانی

گاهی در شروع بیماری ششارش گلیول‌های سفید کمتر از حد طبیعی است

علل

یک نوع باکتری به نام شیگلاکه به جدار روده بزرگ مهاجم می‌کند. این باکتری معمولاً از طریق دست‌ها، غذایا، آب آلوده از یک فرد به فرد دیگر انتقال می‌یابد.

عوامل تشدید کننده بیماری

مسافرت به کشورهای خارجی

محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

پیشگیری

دستان خود را پس از اجابت مزاج و قبل از دست زدن به مواد غذایی بشویید.

هر کس که علام اسهال خونی باکتریایی را دارد جداسازی ننماید.

لباس‌های آلوده و ملحفه‌جات را در سطل‌های پوشیده و پر از آب و صابون فرار دهید تا زمانی که بتوان آنها را جوشاند.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۷ روز قابل معالجه است اغلب عفونت‌های شیگلایی خفیف هستند و درمان جدی احتیاج ندارند. البته در موارد شدید، اگر درمان موفقیت‌آمیز نباشد، از دست رفتن آب بدن می‌تواند منجر به مرگبار باشد (خصوصاً در شیرخواران و کودکان کم سن و سال .

عوارض احتمالی

کم آبی بدن به طور خطرناک خصوصاً در کودکان

در موارد نادر، باکتری‌ها ممکن است از مجرای گوارش به خون وارد شوند و سایر اعضای بدن را درگیر سازند، مثل کلیه‌ها، کیسه صفرا، کبد، با قلب و مفاصل این حالت شاید به شوک و مرگ بیانجامد.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل بررسی آزمایشی و کشت نمونه مدفوع باشد. اطلاع از بروز همه‌گیری بیماری و نیز آشنایی به نواحی بومی می‌تواند در رسیدن به تشخیص کمک‌کننده باشد.

درمان شامل جایگزینی مایعات از دست رفته غذای کم حجم و نیز گاهی دارو می‌شود.

بیمار را از بقیه جدا ننماید.

برای تخفیف درد، یک صفتحه گرم کتندۀ با شیشه آب داغ را روی شکم قرار دهید.

بیمار باید مرتباً مایعات دریافت کند.

بستری کردن بیمارانی که شدیداً مریض احوالند (خصوصاً کودکان کم سن و سالی که کم‌آبی دارند). بیمار جدا از بقیه بستری می‌شود و مایعات تکمیلی از راه سرم به وی رسانده خواهد شد.

داروها

امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

از مصرف ترکیبات ضد اسهال خودداری کنید. مگر اینکه با نظر پزشک تجویز شده باشند. این ترکیبات ممکن است بیماری را طولانی کنند. اگر تا کنون مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند بلافاصله مصرف آنها را متوقف کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حداقل ۳ روز پس از رفع تب اسهال و سایر علائم استراحت در رختخواب ضروری است مگر برای تواللت البته باها را در رختخواب باید مرتباً ورزش داد.

رژیم غذایی

مایعات با جامدات نرم تا زمانی که اسهال متوقف شود، سپس رژیم غذای

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا کودکان علام اسهال خونی باکتریایی را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

- تب ۹/۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر

- گلودرد، سردرد، یا گوش درد

- تنگی نفس یا سرفه شدید

- زردگی خون در خلط سینه

- درد یا تورم شدید شکم

- خونریزی گوارشی از مقعد

- درد در ساق یا با تمام پا

- تورم مفاصل

- علام کم آبی بدن (بی‌حالی فرورفتگی چشم‌ها، کاهش وزن سریع یا خشکی پوست ظاهر شوند.

**اسهال مزمن غیراختصاصی دوران کودکی**

(نام لاتین: **diarrhea chronic non specific of childhood**)

شرح بیماری

اسهال مزمن غیراختصاصی دوران کودکی عبارت است از اسهال (بیش از ۵ بار اجابت مزاج آبکی یا شل در روز) به طور مزمن در یک کودک سالم در کودکان ۵-۳ تا ۵۱-ساله رخ می‌دهد.

علام شایع

اجابت مزاج شل به دفعات زیاد که غالباً حاوی فیبرهای سبزیجات معضم نشده یا مخاط است و عمدتاً در صبح رخ می‌دهد.

علل

ناشناخته هستند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی مشکلات رودهای

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.

عواقب مورد انتظار

علی‌رغم اسهال مزمن کودکان مبتلا رشد و نموی طبیعی دارند و هیچ علامتی از سوء‌تغذیه نشان نمی‌دهند. در حقیقت اسهال اهمیت خاصی ندارد. نهایتاً نیز حرکات روده و الگوی اجابت مزاج به حالت طبیعی باز می‌گردد، ولی این امر ممکن است ۳-۲ سال طول بکشد.

عوارض احتمالی

احتمال تمرکز روانی بیش از اندازه به اجابت مزاج به علت توجه زیاد به والدین به این مسأله.

درمان

اصول کلی

کودک خود را به خاطر این مشکل سرزنش نکنید. انتظار نداشته باشید که توانایی کنترل اجابت مزاج و رفتن به توالت به همان سرعت کودکان دیگر حاصل شود. با کودک مثل کودکان دیگر رفتار کنید و سعی کنید که این مشکل را بزرگ نکنید. از بروز تنش اجتناب نمایید، زیرا اگر کودک در مورد مشکل خود دچار اضطراب و نزاراحتی شود، اسهال ممکن است بدتر شود یا ممکن است مشکلات روانی به وجود آید.

داروها

برای این اختلال معمولاً دارو مورد نیاز نیست به کودک خود داروی ضداسهال ندهید، زیرا اثرات جانبی آن ممکن است زیانبار باشند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. کودک خود را تشویق به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی درست مانند کودکان هم‌سن ننماید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، اما استفاده از مکمل‌های ویتامینی و معدنی ممکن است کمک‌کننده باشد.

کودک باید روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشد تا مایع از دست رفته جبران شود

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکان اسهال مزمن یا اجابت مزاج همراه دفع مخاط دارد که علنی برای آن پیدا نشده است

-اگر در مدفوع خون وجود داشته باشد.

-اگر درجه حرارت مقعدی به ۹/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

-اگر کودکان بی‌حال شود، از خوردن غذا خودداری کند، یا با صدای بلند و به طور مداوم گریه کند و با نوازش نیز گریه وی

قطع نشود.

– اگر رنده و نسوی کودکنان طبیعی نباشد.

**انفهاد داخل عروق منتشر**

(نام لاتین: disseminated intravascular coagulation)

شرح بیماری

انفهاد داخل عروق منتشر عبارت است از یک اختلال جدی در مکانیسم‌های انعقاد خون که منجر به خونریزی خارجی یا داخلی می‌شود. این اختلال عارضه‌ای از بعضی مشکلات زمینه‌ساز دیگر به‌شمار می‌رود.

علامین شایع

خونریزی در یک یا چند نقطه بدن خونریزی ممکن است شدید باشد.
علامین شایع خونریزی عبارتند از:
استسراع خونی یا مدفوع سیاه و قرمز-
خونریزی از مجرای تناسلی زنان (جدد) از خونریزی عادت ماهانه-
قرمز یا تیره شدن ادرار-
بروز خون مرده‌گی بدون دلیل

درد شدید شکم یا کمر در نتیجه خونریزی داخلی در اعضای بدن

تشنج (به‌ندرت)

احمأ (به‌ندرت)

علل

شعالي شدن خون از مواد مؤثر در انفهاد و تشييت لخته که موجب بروز خونریزی‌های گسترده می‌شود. بروز این حالت علل مختلفی دارد:

اختلالات حاملگی مثل چفت سر راهی کنده شدن زودرس چفت یا مسومیت حاملگی (اکلاپسی)

عفونت گسترده یا عمده

سرطان گسترده

بعضی از انواع جراحی

تخریب گسترده بافتی متلاً در سوختگی‌های وسیع

گزیده شدن توسط مار سمی

تزریق خون جوړ نشده یا خون گیرنده

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

کاهش مقاومت بدن در اثر بیماری

پیشگیری

جهت درمان علت زمینه‌ساز فوراً به پزشک مراجعه کنید.

عوارض مورد انتظار

اگر علت زمینه‌ساز انفهاد داخل عروقی منتشر به سرعت درمان شود، احتمال می‌رود که فرد بهبود یابد.

عوارض احتمالی

نارسایی کلیه

شوک

قائقرایا و از دست دادن اندام

خونریزی در حفره ریه

درمان

اصول کلی

اغلب بیماریانی که گرفتار این اختلال شده‌اند به طور ناامیدانه‌ای بدحال هستند و نیازمند مراقبت ویژه در بیمارستان هستند. کمکی که اعضای خانواده می‌توانند بکنند این است که نگرشی مثبت و امیدوارانه داشته باشند.

به هنگام بهبودی کروت روی زخم‌ها را بر ندارند. این کار ممکن است باعث خونریزی مجدد شود.

گاهی برای دفع علت زمینه‌ساز، جراحی انجام می‌شود.

داروها

تزریق خون یا فرآورده‌های خونی

تزریق هپارین (یک داروی ضدانعقاد)

آنتی‌بیوتیک برای عفونت

فعالیت در زمان ایثلا به این بیماری

استراحت در رختخواب

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. هر نوع غذایی که بیمار بتواند برحسب وضعیتش تحمل کند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان انفهاد داخل عروق منتشر را دارید. این یک مورد اورژانس است

اگر علامین پس از درمان بازگردند.

**اورتریت**

(نام لاتین: urethritis)

اورتریت

urethritis

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

اورتریت عبارت است از التهاب یا عفونت مجرای ادرار (لوله‌ای که ادرار از طریق آن از مثانه به خارج می‌رود). اورتریت غالباً باعفونت یا التهاب مثانه (سیستیت) همراه است تمام نتم و هر دو جنس را مبتلا می‌کند ولی در جنس مؤنث ۱۰ برابر شایع‌تر است

علامین شایع

ادرار کردن همراه با درد یا سوزش

اضطراب فراوان برای ادرار کردن حتی در هنگامی که ادرار زیادی در مثانه نیست

مقاربت جنسی دردناک یا ناتوانی جنسی موقتی در مردان

قطرهمفره آمدن ادرار در مردان بالای ۵۰ سال

علل

همسان عفونت باکتریایی مشابه که باعث سوزاک می‌شود، اورتریت گونوکوکی ایجاد می‌کند اورتریت غیر اختصاصی (اورتریت

غیرگونوکوکی نیز نام دارد)، ممکن است ناشی از انواع ارگانسیم‌ها از جمله باکتری قارچ و عفونت کلامیدیاایی باشد.

سایر علل می‌توانند شامل ترموای ناشی از آسیب یا جراحی یا مواد شیمیایی مثل ضدعفونی‌کننده‌ها باشد.

نشان داده شده است که خوشبوکننده‌های حمام و روغن‌های حمام باعث اورتریت می‌گردند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

عفونت باکتریایی که گسترش می‌یابد و از پوست اطراف ناحیه تناسلی و مقعد وارد مجرای ادرار می‌گردد.

کیودیی در طول مقاربت جنسی

تماس با شریک جنسی دچار عفونت

استفاده از سوند ادراری

استفاده از داروهایی که باکتری‌های عامل عفونت نسبت به آنها مقاوم شده‌اند.

شرکای جنسی متعدد

سابقه سنگ کلیه پروستاتیت ایدیه‌بیمیت یا آسیب به ناحیه تناسلی

سابقه بیماری آمیزشی

پیشگیری

برای علل مرتبط بافعالیت جنسی - قبل از مقاربت جنسی یک لیوان آب نوشید و ظرف ۱۵ دقیقه پس از آن ادرار کنید. - از کاندوم لاتکسکی استفاده کنید. - از یک نرم کننده محلول در آب (مهملی مثل ژل K-Y استفاده کنید. - از وضعیت‌های مقاربتی مختلف استفاده کنید تا احتمال آسیب به مجرای ادرار زن کاهش یابد.

برای عللی که تنها به زنان ارتباط دارند: - پس از اجابت مزاج از جلو تا عقب را پاک کنید و با سایون و آب بشویید. - به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

برای هردو جنس هر روز ۸ لیوان آب میل کنید.

عوارض مورد انتظار

اورتریت معمولاً<sup>[۱]</sup> از درجه خفیف است و به ندرت بیماری طولانی مدت خطرناکی ایجاد می‌کند. عود شایع است

عوارض احتمالی

اورتریت و سیستیت مزمن در صورت ناکافی بودن درمان

گسترش عفونت به مجاری ادرار و کلیه

درمان

اصول کلی

آزمونه‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و ترشحات و آزمایش ادرار باشند.

درمان در منزل کافی است و شامل داروهایی برای شما و همسرتان است

برای تسکین درد، در وان حاوی آب داغ به مدت ۱۵ دقیقه حداقل ۳ بار در روز بنشینید.

مردان با کشیدن پوست تناسلی به پایین برای باز کردن مجرای ادرار و بررسی این که آیا همچنان ترشح وجود دارد یا خیر، مجرای ادرار را تحریک نکنید. آلت تناسلی را می‌توان مشاهده کرد ولی آن را فشار ندهید.

اطراف ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت از تکمیل دوز تجویز شده اطمینان حاصل کنید حتی اگر علائم زودتر فروکش یابند.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد، تا دو هفته پس از رفع علائم از تحریک و مقاربت جنسی پرهیزید.

رژیم غذایی

هر روز ۸ لیوان آب بنوشید.

در طول درمان از کافئین پرهیزید.

برای اسیدی کردن ادرار آب آلیالی بنوشید. برخی داروها با ادرار اسیدی اُریترس تُر هستند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم اورتریت را داشته باشید.

اگر در طول درمان هریک از موارد زیر رخ دهند: - تب ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد یا بیشتر - خونریزی از مجرای ادرار یا خون در ادرار - عدم بهبودی طرف یک هفته علی‌رغم درمان

اگر شما دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید، داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

#### ایفز

(نام لاتین: hiv and aids)

شرح بیماری

ایفز عبارت است از به وجود آمدن ضعف عمده در دستگاه ایمنی بدن (نقص ایمنی ـ این امر باعث کاهش توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها و توانایی سرکوب سلول‌های غیرطبیعی مثل سلول‌های سرطانی می‌شود. ویروس ایفز سلول‌های ایمنی موجود در خون (لنفوسیت‌ها) و سلول‌های ایمنی موجود در بافت‌ها (مغز استخوان) حطال کبد و گره‌های لنفاوی را درگیر می‌سازد. این سلول‌ها در تولید پادتن برای مقابله با بیماری‌ها و سرطان‌ها نقش دارند. در مجموع باید گفت که ایفز یک نوع نقص ایمنی ثانویه است که در سیر عفونت با ویروس ایفز ایجاد می‌شود.-----

علائم شایع

عفونت اولیه با ویروس ایفز ممکن است هیچ علائمی ایجاد نکند.

خشنگی کاهش وزن بدون توجیه نمریز شبانه

عفونت‌های مکرر تنفسی و پوستی

تب

تورم گره‌های لنفاوی در تمام بدن

زخم در دهان

تغییرات ناحیه تناسلی بزرگ شدن طحال

اسهال

علل

عفونت با ویروس ایفز- نوعی ژنرو ویروس - که به سلول‌های دستگاه ایمنی حمله کرده آنها را نابود می‌سازد و باعث کاهش مقاومت بدن به عفونت‌ها و بعضی از سرطان‌ها می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

نمایش جنسی یا افراد آلوده همجنس‌یازها در معرض بیشترین خطر هستند.

بی‌بند و باری جنسی

استفاده از سوزن‌های آلوده ایفز - نوعی تزریق موادخدر

تزریق خون یا فرآورده‌های خونی آلوده (در حال حاضر به ندرت رخ می‌دهد).

مواجهه کارکن کارکن بیمارستان‌ها و تکنیسین‌های آزمایشگاهی با خون مدفوع یا ادرار افراد آلوده به ویروس ایفز. بیشترین خطر مربوط به فرو رفتن انگشتی سوزن آلوده در دست است

توجه داشته باشید که تماس‌های عادی غیرجنسی باعث انتقال بیماری نمی‌شود، بنابراین فردی که آلوده به ویروس ایفز است خطری برای جمعیت عمومی محسوب نمی‌شود.

پیشگیری

از تماس جنسی با افراد آلوده یا افرادی که موادخدر تزریقی مصرف می‌کنند خودداری شود.

از کاندوم استفاده شود.

بی‌بندوباری جنسی کنار گذاشته شود.

از تزریق موادخدر جنأ خودداری شود. سوزن‌های غیراستریل نباید به‌طور اشتراکی مصرف شوند.

خون یا فرآورده‌های خونی باید از لحاظ آلودگی بررسی شده باشد.

عواقب مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل‌معالجه است البته علائم را می‌توان تخفیف داد یا کنترل نمود و تحقیقات علمی در رابطه با این بیماری و درمان آن ادامه دارند. ایفز ممکن است تا سال‌ها پس از مثبت شدن آزمون آلودگی به ویروس خود را نشان ندهد. زمانی که ایفز به صورت آشکار خود را نشان دهد، میانگین بقا مدت مغفیراست

عوارض احتمالی

عفونت جدی در دستگاه‌های مختلف بدن

سرطان

مرگ

درمان

اصول کلی

با انجام آزمایش خون و آزمون پادتن ضد ویروس ایفز (ممکن است حتی تا ۶ ماه پس از شروع آلودگی مثبت نشود) می‌توان تشخیص را تأیید نمود. در بیماریانی که آلودگی به ویروس ایفز تشخیص داده می‌شود باید وجود سایر بیماری‌های آمیزشی و سایر عفونت‌ها مثل سل نیز مورد بررسی قرار گیرد.

برای مقابله با اضطراب و افسردگی ناشی از ابتلا به این بیماری و احتمال مرگ باید روان‌درمانی یا مشاوره انجام شود.

در صورت بروز عوارض ممکن است نیاز به بستری شدن وجود داشته باشد.

بعضی از بیماران وارد برنامه‌های تحقیقاتی می‌شوند که با هدف دستیابی به درمان‌های بهتر یا واکسن یا بیماری انجام می‌گیرند. در این گونه برنامه‌ها، مراقبت ممکن است به‌طور رایگان انجام پذیرد.

توجه داشته باشید که تشخیصی زودهنگام کمک‌کننده است اگر در معرض خطر هستید، برای بررسی مراجعه کنید، حتی اگر احساس می‌کنید که در سلامت کامل به سر می‌برید. اگر می‌خواهید حامله شوید، یا این که حامله هستید، انجام آزمون ویروس ایفز ممکن است کمک‌کننده باشد. در صورت مثبت بودن آزمون ویروس ایفز به هنگام حاملگی با درمان‌های مخصوص می‌توان احتمال عفونت در نوزاد را به حداقل رساند.

در صورت وجود گروه‌های حمایتی به آنها پیوندید.

از تماس با افرادی که دچار عفونت هستند، حتی سرماخوردگی پرهیز کنید.

داروها

در حال حاضر داروها در معالجه عفونت ایفز مؤثر نیستند. برای مقابله با عفونت‌ها با پیشگیری از آنها ممکن است آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

داروهای ضد ویروسی (دینانوزین) استاودین زلسی ناین زیدویدین و نیز داروهای مهارکننده پروتاز در درمان عفونت با ویروس ایفز مورد استفاده قرار می‌گیرند و ممکن است پیشرفت بیماری را به تأخیر اندازند. تجویز آنها باید توسط پزشکان با تجربه انجام پذیرد. با این داروها امل زیدویدین می‌توان انتقال عفونت به نوزادان مادران حامله را کاهش داد.

تحقیقات زیادی در رابطه با داروهای جدیدتر و واکسن آن در دست انجام هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌ها به وضعیت سلامت هر فرد بستگی دارند. علائمی مثل خشنگی یا وجود عفونت می‌توانند بعضی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌ها را محدود کنند.

استراحت مهم است اما تومیه می‌شود به‌طور منظم ورزش انجام گیرد.

رژیم غذایی

تغذیه باید کافی و مناسب باشد. سوء‌جذب سوخت‌وساز تغییر یافته و کاهش وزن در بیماران مبتلا به ایفز شایع هستند.

از خوردن تخم‌مرغ خام شیر غیراستوریزه یا سایر مواد غذایی بالقوه آلوده خودداری شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم عفونت ایفز را دارید.

اگر پس از تشخیصی علائم یک عفونت دیگر ظاهر شوند (تب سرفه یا اسهال .

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان عوارض جانبی بسیاری دارند.

#### ایست قلبی

(نام لاتین: cardiac arrest)

ایست قلبی

<sup>[1]</sup> ایست قلبی (cardiac arrest) نام لاتین: cardiac arrest



<div><div><span><span></span></span></div><span><b>cardiac arrest</b></span></div>
اطلاعات اولیه
توضیح کلی
<p>ایست قلبی عبارت است از فقدان کامل پمپ کردن خون توسط قلب تأخیر در درمان این حالت حتی برای ۵-۳ دقیقه ممکن است باعث مرگ یا آسیب دائمی مغز شود. بروز این حالت تا سن ۴۵ سالگی در مردان بیش از زنان است اما پس از آن برابر است</p> <p>علامه شایع</p> <p>مشگی کوتاه‌مدت و به دنبال آن غش کردن و از دست دادن هوشیاری</p> <p>نیفس لسن نمی‌شود. تنفس نیز معمولاً متوقف می‌شود.</p> <p>پوست به رنگ آبی - سفید در می‌آید. مردمک‌ها نیز گشاد می‌شوند.</p>
نتیج
گاهی از دست رفتن کنترل ادرار و مدفوع غش کردن ساده در نگاه اول ممکن است شبه ایست قلبی به نظر آید، اما در غش کردن ساده نبض وجود دارد و تنفس قطع نمی‌شود.
علل
نامنظمی‌های شریان قلب
حمله قلبی (انفارکتوس میساری تصلب شرایین قلب
فقدان گردش خون و شوک عمیق ناشی از خونریزی یا عفونت شدید
فقدان اکسیژن ناشی از غرق‌شدگی، خفگی یا بیهوشی
تشریحات عمده در ترکیب الکترولیتی خون مثلاً به هم خوردن تعادل پتاسیم یا مایعات
عوامل افزایش‌دهنده خطر
استرس
دیابت شیرین
معصرف داروهای ممل - دوزیشاد حتی افزایش خفیف غلظت این داروی قوی در خون می‌تواند ریتم قلب را دچار اختلال کند. . <p>ادزارآورها (دیورتیک‌ها)، این داروها می‌توانند باعث کاهش پتاسیم خون شوند. . آدرنالین یا هر دارویی که فشار خون را در یک بیمار قلبی افزایش دهد، از جمله داروهایی که جهت سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، و قرص‌ها و اسبزی‌ها جهت رفع گرفتگی بینی (ضداحتقان‌ها)</p> <p>معصرف مواد مخدر، به‌خصوص کوکائین و مواد مخدر تزریقی</p> <p>پیشگیری</p> <p>در صورت بروز هر یک از مشکلاتی که در قسمت علی ذکر شد، باید فوراً درمان لازم انجام شود.</p> <p>اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید، تا حد امکان اطلاعات خود را در مورد تمام داروهایی که دریافت می‌دارید، از جمله داروهای بدون نسخه افزایش دهید.</p> <p>ترتیبی فرام آورید که اعضای خانواده و دوستان نزدیکان احیای قلبی-ریوی (CPR) را فراگیرند.</p> <p>عواقب مورد انتظار</p> <p>کسانی که در نزدیکی فرد باشند و آموزش لازم در زمینه تشخیص ایست قلبی و انجام احیای قلبی -ریوی را دیده باشند، اغلب می‌توانند ضربان قلب را باز گردانند. اما نتیجه نهایی به علت زمینه‌ساز ایست قلبی بستگی دارد. به محض بازگشت ضربان قلب فرد را باید به نزدیکترین مرکز اورژانس انتقال داد. امکان دارد ایست قلبی مجدداً باز گردد.</p> <p>عوارض احتمالی</p> <p>مرگ یا آسیب دائمی مغز در صورتی که نتوان پمپاژ قلب را در عرض ۵-۳ دقیقه به راه انداخت</p> <p>احتیاء گرفتن غش کردن یا سایر علل از دست دادن هوشیاری یا ایست قلبی بیش از آغاز احیای قلبی -ریوی نبض بیمار را در گردن بررسی کنید.</p> <p>درمان</p> <p>اصول کلی</p> <p>به همراه اعضای خانواده‌ان احیای قلبی -ریوی (CPR) را فراگیرید. برای اطلاعات بیشتر با نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان تماس حاصل کنید. با فراگیری احیای قلبی -ریوی ممکن است بتوانید جان یک نفر را در آینده نجات دهید.</p> <p>اگر مشکل قلبی دارید، یا در خطر بروز مشکل قلبی هستید، یکت گردن‌آویز یا دست‌بند مخصوص همراه داشته باشید تا در موقع اورژانس بتوان به سرعت به مشکل شما بی برد.</p> <p>داروها</p> <p>پس از اینکه با احیای قلبی -ریوی ضربان قلب برگشت از اکسیژن اگر در دسترس است استفاده کنید (اکسیژن اورژانس ممکن است در مغازه جوشکاران موجود باشد).</p> <p>دارو برای درمان علت زمینه‌ساز ایست قلبی پس از اینکه فاز بحرانی سبزی شد.</p> <p>فعالیت</p> <p>پس از بهبودی فعالیت‌ها باید تدریجاً از سر گرفته شوند. فعالیت جنسی و رانندگی پس از موافقت پزشکم می‌توانند آغاز شوند.</p> <p>رژیم غذایی</p> <p>به فردی که علامه ایست قلبی دارد، مایعات یا غذا ندهید. بیمار ممکن است خفه شود.</p> <p>در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید</p> <p>اگر فرد بیهوش است و نفس نمی‌کشد: -شماره اورژانس را برای کمک با آمبولانس بگویید. اگر فریانی کودک است یک دقیقه عملیات احیا را انجام دهید، سپس اورژانس را بگویید.</p> <p>- برای کمک فریاد بزنید. فریانی را ترک نکنید.</p> <p>- فوراً تنفس دهان به دهان را آغاز کنید.</p> <p>- اگر قلب ضریان ندارد، ماساژ قلبی بدهید.</p> <p>- عملیات احیا را تا زمان رسیدن کمک ادامه دهید.</p>
<b>برجس – لک و ویس –ویتیلیگو</b>
(نام لاتین: <b>vitiligo</b> )
برجس (ویتیلیگو)
<b>vitiligo</b>
اطلاعات اولیه
توضیح کلی
علامه شایع
علل
عوامل افزایش‌دهنده خطر
پیشگیری
عواقب مورد انتظار
عوارض احتمالی
درمان
اصول کلی
داروها
فعالیت
رژیم غذایی
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اطلاعات اولیه
توضیح کلی
<p>برجس عبارت است از از دست رفتن رنگ پوست به صورت لکه‌لکه تمامی گروه‌های قومی و نژادی را مبتلا می‌کند. غالباً در پوست پشت دست‌ها، صورت و زیر بغل ایجاد می‌گردد. در اواخر دوران کودکی (۱۲-۹ سالگی تا میانسالی شایع‌تر است</p> <p>علامه شایع</p> <p>ماکول‌ها انواعی کوچکی پارانگ متفاوت از پوست یا لکه‌هایی با مشخصات زیر:</p> <p>صاف سفید و غیرقابل لمس یا انگشتان هستند.</p> <p>گسترش یافته توحامی بسیار بزرگ با شکل نامنظم و بدون رنگی را تشکیل می‌دهند.</p> <p>معمولاً در هر دو طرف بدن و تقریباً در جای مشابهی قرار دارند.</p> <p>قطر آنها از ۳-۲ میلی‌متر تا چند سانتی‌متر متفاوت است</p> <p>باعث آزار و خارش نمی‌شوند.</p> <p>اختلال باعث خاکستری شدن زود هنگام مو می‌گردد.</p>
علل
اختلال بیماری خود ایمن سلول‌های رنگدانه ساز (ملانوسیت) می‌یرند و در نتیجه رنگدانه‌ای تولید نمی‌شود.
عوامل افزایش‌دهنده خطر
سابقه خانوادگی برجس
بیماری تیروئید یا غده فوق کلیوی
دیابت شیرین
بیماری آدیسون

کم‌خونی وخیم

پرکاری و کم‌کاری تیروئید

میاستنی گرو

صدمات فیزیکی نامعمول (آفتاب سوختگی شدید، جراحی

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

عواقب مورد انتظار

درمان طولانی و غالباً غیر رضایت‌بخش است
رنگدانه دار شدن مجده به صورت کامل و پایدار به ندرت امکان‌پذیر است
درمان شامل استفاده از یک داروی هورمونی به نام پسرولان است
در صورت قطع بیشتر رنگدانه‌های دوباره ایجاد شده معمولاً از بین می‌روند.
پیش‌بینی مقدار بهبودی با درمان امکان‌پذیر نیست
افراد جوانتر (زیر ۳۰ سال و افرادی که زود تحت درمان قرار می‌گیرند، معمولاً بهتر پاسخ می‌دهند، یک سال برای ارزیابی نتایج زمان بدهید.

عوارض احتمالی

اختلال ممکن است هرگز کاملاً از بین نرود و باعث بدشکلی پایدار گردد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی میکروسکوپی پوست با خراش دادن آن در کنار معاینه فیزیکی نواحی مبتلای پوست باشند.

این اختلال خوش‌خیم است و معمولاً تنها یک مشکل زیبایی به شمار می‌رود. برخی بیماران مبتلا به بیماری محدود می‌توانند از یک فرآورده آرایشی استفاده کنند.

ضایعات را با مواد آرایشی ضدآب و ماست پوشانید.

برای محافظت مناطق بدون رنگدانه از آسیب آفتاب درای قدرت محافظت شماره ۱۵ با بالاتر استفاده کنید.

برای بیمارانی که از سایر درمان‌ها فایده‌ای حاصل نمی‌کنند، ممکن است پیوند پوست پیشنهاد گردد.

داروها

ممکن است برای شما پسرولان در کنار مواجهه با اشعه فرابنفش (UVA) که تولید رنگدانه توسط سلول‌های رنگدانه‌ای سالم مجاور سلول‌های آسیب دیده را تحریک می‌کند، تجویز شود. ترکیب پسرولان و PUVa ، UVA نام دارد. ممکن است نتایج نامیدکننده باشند و عوارض جانبی شایع هستند.

ممکن است برای برخی گشوده هیدروکینون به صورت مونوتزیل‌تر تجویز گردد.

فعالیت

محدودیت وجود ندارد.

رژیم غذایی

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علائم برجس را داشته باشید.

اگر شما دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید، داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

**برفک –کاندیدایز دهانی**

(نام لاتین: thrush)

شرح بیماری

برفک عبارت است از یک عفونت قارچی شایع دهان پیشتر، نوزادان و شیرخواران را مبتلا می‌کند ولی سایر کودکان و بزرگسالان نیز مبتلا می‌شوند.

علائم شایع

لکه‌هایی (پلاک‌هایی با مشخصات زیر در دهان ظاهر می‌شوند:

لکه‌ها سفید تا زرد متمایل به کرم و اندکی برجسته هستند. شبیه شیر دلمه بسته هستند ولی پاک نمی‌شوند.

لکه‌ها دردناک نیستند مگر این‌که برداشته شوند. در این صورت زخم‌های کوچک و دردناکی بر جای می‌گذارند.

دهان خشک است

علل

قارچی به نام کاندیدا آلبیکنس ، معمولاً به تعداد کم در دهان وجود دارد ولی عوامل خاصی ممکن است باعث تکثیر بیش از حد آن شوند:

درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها. ممکن است تعادل طبیعی ارگانیسم‌ها را در دهان برهم زند و باعث ایجاد برفک گردد.

زایمان نوزادان ممکن است عفونت را در حین عبور از مجرای زایمان کسب کنند به خصوص اگر مادر دچار عفونت مهبل یا یک مخبر باشد. برفک ظرف چند ساعت تا ۷ روز پس از تولد ظاهر می‌شود.

سالمخوردگی افراد مسن‌تر به خاطر مقاومت طبیعی کمتر دچار برفک می‌گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بیماری که باعث کاهش مقاومت شده باشد.

ایندز (برفک در بزرگسالان جزئی از معیارهای تشخیصی ایندز به شمار می‌رود).

دابت شیرین

التهاب ناشی از دندان‌های مصنوعی

مصرف مزمن استروئیدها (هوراگی یا استنشاق

پیشگیری

بهداشت خوب دهان

اجتناب از آنتی‌بیوتیک‌های غیرضروری

عواقب مورد انتظار

درمان معمولاً ظرف ۳ روز این عفونت را پاک می‌کند. خطرناک یا جدی نیست ولی تمایل به عود دارد.

عوارض احتمالی

می‌تواند به مهبل پوست حنجره لوله گوارش یا دستگاه تنفسی گسترش یابد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل خراش دادن پلاک و بررسی ماده در زیرمیکروسکوپ باشند.

هدف از درمان بهبود بیماری زمینه‌ای مساعدکننده بیمار به عفونت و تسکین علائم برفک است

در صورت ابتلای یک شیرخوار به این عفونت هر چیزی را که ممکن است در دهان بچه قرار بگیرد، استریل کنید.

داروها

مخلول پراکسید هیدروژن برای شستشوی دهان ناراحتی را تسکین خواهد داد.

ممکن است از داروی کلوتریمیزول که در دهان حل می‌شود، ۵ بار در روز و به مدت ۱۴ روز استفاده شود.

ضایعات کودکان کم‌سن را می‌توان به دقت با یک وسیله نخی آغشته به سوسپانسیون نیستاتین برداشت

کرم‌های ضد کاندیدا که در زیر دندان‌های مصنوعی یا در گوشه‌های دهان به‌کار می‌روند، گاهی اثربخش هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

در شیرخواران تغیری لازم نیست
سایر کودکان و بزرگسالان باید مایعات کافی همراه با شیر، ژل‌این مایع پستی فرنی آب چای یا سایر نوشیدنی‌ها و غذاهایی را مصرف کنند. که به راحتی قابل بلع هستند. در صورت دردناک بودن لکه‌ها، برای نوشیدن ن لی استفاده کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علائم کم‌آبی(چشم‌های گود رفته‌الاستیسینه کم پوست و خشکی در یک کودک ظاهر شوند.

ایجاد تب

ظاهر شدن ضایعات در پوست یا مهبل

اگر علائم عفونت باکتریایی ثانویه (درد، قرمزی حساسیت به لمس تورم گاهی تب در دهان ظاهر شوند.

**بلوک قلبی**

(نام لاتین: heart block)

شرح بیماری

بلوک قلبی عبارت است از یک اختلال پایدار (خفیف یا شدید) در انتقال پیام‌های الکتریکی بین دهلیزها (اتکته‌های بالای و بطن‌ها (اتکته‌های پایینی قلب در این حالت هماهنگی بین انقباضات دهلیزها و بطن‌ها از بین می‌رود. کنترل ضربان قلب دیگر به‌طور طبیعی که به هنگام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری یا استرس تند و در سایر زمان‌ها کند می‌شد انجام نخواهد گرفت و ضربان‌ساز موجود در دیواره بطن‌ها که در حالت طبیعی خفته است شروع به کار خواهد کرد و سیستم الکتریکی بطن‌ها را به راه خواهد انداخت
بلوک قلب می‌تواند در هر سنی رخ دهد اما در مردان بالای ۴۰ سال و خانم‌ها پس از یائسگی شایع‌تر است

علائم شایع

در موارد خفیف‌تر گاهی بدون علامت است

کندی و نامنظمی ضربان قلب

از دست دادن ناگهانی هوشیاری

گاهی تشنج

حملات منگی ضعف یا گیجی

علل

بیماری سرخرگ‌های قلب که یک نوع آترواسکلروز (تنگ شدن سرخرگ‌ها) است

ناهنجاری‌های مادرزادی قلب

مصرف بیش از اندازه داروی دیورتال یا بعضی از داروهای دیگر

عوامل افزایش دهنده خطر

افراد بالای ۶۰ سال

استرس

رژیم غذایی نامناسب که پر چرب و پر نمک است

چاقی

سیگار کشیدن

دیابت

بیماری قلبی مثل آترواسکلروز، نارسایی احتقانی قلب یا بیماری درجه‌ای قلب

بالا بودن فشارخون

سابقهٔ اختلال الکترولیتی

مصرف بعضی داروها، مثل دیورتال گنیدین یا مسدودکننده‌های بتا - آدرنرژیک

پیشگیری

در صورت وجود هرگونه بیماری زمینه‌ساز، برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

سیگار نکشید.

به‌طور منظم ورزش کنید.

رژیم غذایی کم چرب و کم نمک داشته باشید.

عواقب مورد انتظار

با کاهش یک دستگاه ضربان‌ساز می‌توان علائم را کنترل نمود.

عوارض احتمالی

کند، تند، یا نامنظم شدن ضربان قلب و ایست قلبی

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی مخصوص برای تشخیص فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری الکتریکی قلب مثل استفاده از دستگاه هولتر برای

مدت ۲۴–۱۲ ساعت که با آن می‌توان اختلالات ضربان‌هنگ قلب را از یک روز تا دو هفته مورد بررسی قرار داد. این دستگاه هر بار

به مدت ۲۴–۱۲ ساعت به بیمار بسته می‌شود و ضربان قلب وی را ثبت می‌کند.

گاهی جراحی برای کاهش یک دستگاه ضربان‌ساز مستعین این دستگاه یک جریان الکتریکی را به‌طور منظم تولید می‌کند و

باعث حفظ ضربان قلب در حالت طبیعی می‌شود.

همیشه یک دست‌بند یا گردن آویز که نوع بیماری شما روی آن مشخص شده باشد همراه داشته باشید تا اگر به‌طور ناگهانی

هوشیاری خود را از دست دادید بهتر بتوان به شما کمک کرد.

سیگار نکشید.

داروها

دارویی برای معالجه بزرگ قلبی وجود ندارد، اما بعضی از داروها هستند که آن را بدتر می‌کنند. از داروهایی که برای تخفیف

آرژری یا گرفتگی بینی مورد استفاده قرار می‌گیرند اجتناب کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اصلاً فکر نکنید که معلولیت دارید. ورزش در حد کم کمک‌کننده است و نباید از آن ترسید. نظر پزشک خود را در مورد ورزش

بپرسید و با موافقت وی یک برنامه منظم ورزشی را آغاز کنید. یاددهروی ایده‌آل است

رژیم غذایی

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

از مصرف الکل جداً خوداری کنید. الکل باعث مهار ضربان قلب می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم بزرگ قلبی را دارید، خصوصاً در صورت بروز حمله از دست دادن هوشیاری رخ دهد.

اگر پس از تشخیص استرس زندگی شما زیاد شود.

#### بواسیر

(نام لاتین: hemorrhoids)

شرح بیماری

بواسیر عبارت است از سیاهرگ‌های گشادشده (واریسی در راست روده یا مقعد. بواسیر ممکن در مجرای مقعدی (بواسیر داخلی یا

در مدخل مقعد (بواسیر خارجی واقع شده باشد. بواسیر ممکن است سال‌ها وجود داشته باشد اما تنها با وقوع خونریزی بدان پهن برده شود.

علائم شایع

خونریزی امکان دارد خون قرمز روش به صورت رگه‌هایی در اجابت مزاج دیده شود یا به دنبال اجابت مزاج خون به مقدار کم و به مدت کوتاهی چکه کند.

درد، خارش یا ترشح مخاطی پس از اجابت مزاج

وجود یک برجستگی در مقعد

احساس این که پس از اجابت مزاج راست روده به‌طور کامل تخلیه نشده باشد (این حالت تنها در مورد بواسیر بزرگ دیده می‌شود).

التهاب و تورم

علل

وارد آمدن فشار مکرر به سیاهرگ‌های مقعد یا راست روده

عوامل افزایش دهنده خطر

رژیم غذایی بدون فیبر

نشستن یا ایستادن به مدت‌طولانی

چاقی

یبوست

کم‌شدن تون عضلاتی در سنین بالا

جراحی راست روده یا پارگی مجرای تناسلی به هنگام زایمان و دouchن آن

بیماری کبدی

سرطان روده بزرگ

لواما

بالا بردن فشار خون در سیستم سیاهرگی دستگاه گوارش

پیشگیری

برای اجابت مزاج حمله نکنید و در عین حال از زور زدن و نشستن طولانی‌مدت در توالت خودداری کنید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

مقدار فیبر غذایی را در رژیم خود افزایش دهید.

روژانه ۱۰-۸ لیوان آب بنوشید.

به‌طور منظم ورزش کنید.

عواقب مورد انتظار

بواسیر معمولاً با مراقبت مناسب خوب می‌شود، اما علائم ممکن است افت و خیز داشته باشند (یعنی بواسیر ممکن است پس از یک دوره یبوست دوباره ظاهر شود). در مواردی که به درمان محافظه‌کارانه خوب پاسخ نمی‌دهند شاید جراحی نیاز باشد.

عوارض احتمالی

کم‌خونی فقر آهن اگر خونریزی قابل توجه باشد.

درد شدید در اثر وجود لخته خون در بواسیر

عفونت یا زخم شدن بواسیر

درمان

اصول کلی

برای تشخیص قطعی ممکن است یکی از روش‌های زیر انجام شوند: آتوسکپی (دیدن مقعد یا کمک یک لوله کوتاه به نام آتوسکپ و وسیله‌ای نژدار و دارای یک منبع نورانی در سر آن است ، یا پروکتوسکپی (دیدن راست روده و قسمت پایینی روده بزرگ یا وسیله‌ای به نام پروکتوسکپ که وسیله‌ای اینتک و دارای یک منبع نورانی در سر آن است .

درمان با هدف تخفیف علائم صورت می‌گیرد.

هیچ‌گاه برای اجابت مزاج زور نزنید.

پس از اجابت مزاج ناحیه را با ملایمت پاک کنید.

برای تخفیف درد، روزانه چندین بار هر بار به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه در آب گرم بنشینید.

برای تخفیف درد و تورم ناشی از وجود لخته در بواسیر یا بیرون زدگی بواسیر، یک روز در رختخواب استراحت کنید و روی ناحیه کبینه بخ بگذارید.

در مواردی که مقاوم به درمان هستند، امکان دارد نیاز به جراحی وجود داشته باشد. روش‌های مختلفی وجود دارند: بستن پکت باند لاستیکی در قاعده بواسیر؛ اسکروتورایی (تزریق مواد شیمیایی برای بسته شدن سیاهرگ‌ها و تشکیل بافت جوشگاهی ؛ جراحی با سرما (بخ زدن بواسیر یا نیتروژن مایع ؛ انعقاد بواسیر (با اشعه مادون قرمز یا لیزر)؛ یا در آوردن بواسیر داروها

برای درد خفیف خارش یا کاهش تورم می‌توان از داروهایی که اختصاصاً برای تخفیف علائم بواسیر ساخته شده‌اند استفاده کرد. اگر علائم بواسیر به هنگام حاملگی رخ دهند، از پزشک خود در مورد داروهای مناسب که در حاملگی مشکلی ایجاد نکند سؤال کنید.

اگر نیاز به استفاده از مسهل باشد، از نرم‌کننده‌های اجابت مزاج استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. کار روده با آمادگی جسمانی مناسب بهبود می‌یابد.

رژیم غذایی

برای پیشگیری از پیوستن یک رژیم متعادل حاوی مواد غذایی دارای فیبر زیاد، مثل میوه‌های تازه کلوچه حبوبات سبزیجات و غلات سبوس‌دار داشته باشید.

روزانه ۱۰-۸ لیوان مایعات بنوشید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر در همان جایی که بواسیر بوده است یک برجستگی سفت تشکیل شود.

اگر بواسیر باعث درد شدید می‌شود که با درمان‌های ذکر شده در بالا تخفیف نیابد.

اگر خونریزی زیاد باشد (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد)، البته باید به یادداشت که خونریزی ممکن است یکی از علائم اولیه سرطان باشد.

#### بیرون‌زدگی رحم

(نام لاتین: uterine prolapse)

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

بیرون‌زدگی رحم عبارت است از افتادن یا نشست کردن رحم از مکان طبیعی خود که باعث می‌شود داخل مهبل برآمده شود. در واضح‌ترین نوع از مهبل بیرون می‌زند. ممکن است همراه بیرون‌زدگی پروتروسل و سیستوسل (برآمدگی رحم و یا مثانه در امتداد جدا قدمای مهبل و رکتوسل (برآمدگی دیواره مقعد به جدار خلفی مهبل وجود داشته باشد.

علائم شایع

توده در جلو یا پشت مهبل یا توده‌ای که از مهبل بیرون بزند.

ناراحتی مهم در ناحیه لگن

کمردردی که با بلند شدن بدتر می‌شود.

بی‌اختیاری استرسی گهگاه (نشست ادرار در هنگام خندیدن عطسه یا سرفه

اشکال در اجابت مزاج

درد در هنگام مقاربت جنسی

علل

بیرون‌زدگی زمانی رخ می‌دهد که عضلات و رباط‌های قاعده شکم معمولاً در اثر زایمان یا سالخوردگی کاملاً کشیده شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

چاقی

زایمان مکرر، گرچه به یک بار بارداری و زایمان بدون طبیعی می‌تواند ناحیه را چنان ضعیف کند که سرانجام منجر به بیرون‌زدگی گردد.

سن بالا

بیماری‌هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم می‌شوند مثل تومورها، سرفه مزمن پیوست مزمن

تناسب فیزیکی نامناسب

شغل‌های منظم بلند کردن اجسام سنگین

پیشگیری

وزن مناسبی را حفظ کنید.

در طول بارداری و پس از زایمان تمرینات ورزشی انجام دهید.

از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید.

برای حفظ قدرت عضلانی مناسب در یک برنامه ورزشی منظم شرکت جویید.

از پیوست دوری کنید.

عواقب مورد انتظار

همیشه درمان شدید لازم نیست زیرا بیرون‌زدگی خطری برای سلامت به شمار نمی‌رود.

ورزش می‌تواند غالباً کارکرد عضلات را بهبود بخشد، اگر بیرون‌زدگی شدید باشد، می‌تواند با جراحی مواجه شود.

عوارض احتمالی

زخم شدن گردن رحم

افزایش خطر عفونت یا آسیب به اعضای لگن

انسداد مجرای ادرار

دردمان

اسهول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل پاپ‌اسمیر، آزمایش ادرار، سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن لگن پیوستی آندومتر و پیلوگرافی داخل وریدی (که روشی جهت بررسی کلیه‌ها و مجاری ادراری با تزریق ماده حاجب در جریان خون است باشند. بیشتر آزمون‌ها باید برای رد کردن سایر اختلالات انجام پذیرند.

برنامه درمانی به شدت بیرون‌زدگی سن فعالیت جنسی اختلالات لگنی همراه و تمایل برای بارداری در آینده بستگی دارد.

علائم خفیف معمولاً با برنامه ورزشی هورمون‌درمانی و شیاف مهبل در صورت لزوم درمان می‌شوند. سایر موارد ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند.

مراقبت از خود (تمرینات ورزشی ، آزمون شناخت کنترل و تکامل عضلات لگن اینها مواردی هستند که از آنها برای متوقف کردن ادرار کردن در وسط آن استفاده می‌کنید.

ممکن است شیاف مهبل (دستگاه حلقه‌ای کوچکی که برای کمک به نگه داشتن رحم در یک موقعیت طبیعی در مهبل گذاشته می‌شود) تجویز گردد.

جراحی برای برداشتن رحم (گاهی

داروها

درمان با استروژن می‌تواند جریان خون بافت‌های مهبل و قدرت بافت‌های حمایت‌کننده را افزایش دهد.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد. اگر جراحی لازم باشد، فعالیت‌های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.

رژیم غذایی

اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید.

برای پیشگیری از پیوست از یک رژیم غذایی پرفیبر استفاده کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علائم بیرون‌زدگی رحم را داشته باشید.

اگر علیرغم درمان یا ورزش علائم ظرف ۳ماه بهبود نیابند یا علائم غیرقابل تحمل شوند و شما مایل باشید جراحی را مدنظر قرار دهید.

اگر در صورت گذاشتن شیاف مهبل زیر ریح دهند: خونریزی غیرطبیعی مهبل ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن

#### بیماری نای ساکس

(نام لاتین: tay sachs disease)

شرح بیماری

بیماری نای‌ساکس عبارت است از یک اختلال ارثی و نادر دستگناه عصبی مرکزی در شیرخواران و کودکان کم‌سن که باعث اختلال پیشرونده و مرگ زودرس می‌گردد.

علائم شایع

کودک در بدو تولد، طبیعی به نظر می‌رسد. بین ۶-۳ماهگی علائم زیر ظاهر می‌شوند:

از دست دادن آگاهی و تأخیر تکامل ذهنی

از دست دادن قدرت عضلات مثلاً مشکل در نشستن یا چرخیدن

کوی

کودی

پیوست شده‌بد ناشی از عصب‌دهی مختل به کولون

تشنج

علل

بکک بیماری ارثی ناشی از بکک ژن مغلوب که باعث کمبود آنزیم می‌گردد. اگر هر دو والد ژن را داشته باشند، کودک آنها به احتمال ۱/۲۵ مبتلا به بیماری نای ساکس می‌گردد. اگر تنها یک والد، ناقل باشد، کودک مبتلا نخواهد شد. در بهبودیان اشکازی یا کاتادایی‌های فرانسوی تیار، از هر ۶۰ نفر یک نفر دارای این ژن است

عوامل تشدیدکننده بیماری

عوامل ژنتیک بیشتر والدینی که دارای ژن مغلوب هستند، از بهبودیان اروپایی شرقی اشکازی یا کاتادایی‌های فرانسوی تیار هستند.

پیشگیری

در خانواده‌های مبتلا به نای ساکس کو دکان را از لحاظ ژنتیک غربالگری کنید.

اگر شما یا همسرتان سابقه خانوادگی نای ساکس را داشته باشید، مشاوره ژنتیک انجام دهید.

اگر در انتظار بکک کودک هستید و سابقه خانوادگی نای ساکس را دارید، برای تشخیص ابتلای جنین آنبوستتر را مدنظر قرار دهید.

عوارض مورد انتظار

مرکز معمولاً قبل از ۵ سالگی رخ می‌دهد.

عوارض احتمالی

پتوموتی (ذات‌الریه)

زخم‌های فشاری

درمان

اصول کلی

در صورتی که والدین قادر به فراهم کردن تسهیلات مراقبتی گسترده برای مراقبت‌های پایه نباشند، ترب آن را فراهم نمایید.

روان درمانی یا مشاوره برای والدین و فرزندان یاد بگیرند با زجر حاصل از این بیماری کنار بیایند.

جستجوی گروه‌های حمایتی برای خانواده قربانیان نای ساکس

داروها

ضد تشنج‌ها برای کنترل تشنج

ملین‌ها و سهیل‌ها برای برطرف کردن پیوست

سایر داروها برای کنترل عوارض در صورت ظهور

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در مراحل اولیه کودک را تشویق کنید تا در حمام‌کان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کند. افزایش تقاضی ذهنی و عضلاتی سرانجام کودک را در اکثر مواقع زمین گیر خواهد کرد.

رژیم غذایی

مایعات کافی و رژیم غذایی طبیعی و پر فیبر برای به حداقل رساندن پیوست فراهم کنید. با پیشرفت بیماری معمولاً تغذیه با لوله معده ضرورت می‌یابد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر در مورد تکامل ذهنی و فیزیکی شیرخواران خود نگران شده‌اید.

اگر گمان می‌کنید که شما یا یکی از اعضای خانواده شما حاصل یک ژن غیرطبیعی هستید. یک مشاور ژنتیک می‌تواند به شما کمک کند. که چگونه از داشتن کودک مبتلا به این بیماری جلوگیری کنید.

##### بیماری دریچه‌ای قلب

(نام لاتین: heart valve disease)

شرح بیماری

بیماری دریچه‌ای قلب عبارت است از عارضه بیماری‌هایی که دریچه‌های قلب را از شکل می‌اندازند یا تخریب می‌کنند. قلب ۴ دریچه دارد. دریچه‌های دولفی (میترال و سه لئی (تریکوسپید) که دریچه‌های اصلی قلب به شمار می‌روند، کنترل جریان خون به درون بطن‌ها را به عهده دارند. دریچه‌های آنورت و ریوی نیز کنترل جریان خون به خارج از قلب را به عهده دارند. عملکرد درست دریچه‌ها برای کارآمدی قلب به عنوان یک پمپ اهمیت حیاتی دارد.

علایم شایع

گاهی بدون علامت

خستگی و ضعف

مگگی یا غش

درد قفسه سینه

تنگی نفس که گاهی فرد را از خواب بیدار می‌کند.

احتقان ریه

نامنظمی‌های ضربانگ قلب

وجود حدهای غیرطبیعی در قلب که پزشک به کمک گوشی می‌تواند آنها را بشنود.

بالا یا پایین بودن فشارخون

علل

بیماری دریچه‌ای قلب اساساً به دو نوع تقسیم می‌شود: تنگ شدن دریچه که جلوی جریان طبیعی خون را می‌گیرد، یا گشادشدن دریچه که باعث برگشت خون به عقب و به درون قلب می‌شود. اختلال دریچه‌ای ممکن است ارثی باشد یا توسط یکی از موارد زیر به وجود آید:

تب روماتیسمی

عارضه‌ای از گل‌درد استرپتوککی

آرتروسکلروز (صلب‌شترین)

بالا بودن فشارخون

نقایض مادرزادی قلب

آندوکاردیت و تزریق ماده‌مخدر در رگ

ندرآ سیفلیس

تزریق ماده‌مخدر در رگ یک خطر عمده است

عوامل افزایش دهنده خطر

افراد بالای ۶۰ سال

سابقه خانوادگی بیماری دریچه‌ای قلب

حاملگی

خستگی یا کار زیاد

نشانیگان مارفان

پیشگیری

در صورت وجود بیماری‌هایی که باعث آسیب به دریچه قلب می‌شوند، برای درمان به پزشک مراجعه کنید (مثلاً در مورد بالا بودن فشارخون آندوکاردیت و سیفلیس .

برای پیشگیری از تب روماتیسمی باید برای عفونت‌های استرپتوککی آنتی‌بیوتیک مصرف شود.

اگر سابقه خانوادگی بیماری مادرزادی قلب را دارید، پیش از تشکیل خانواده برای مشاوره ژنتیکی مراجعه کنید.

عوارض مورد انتظار

به بیماری زمینه‌ساز بستگی دارد. بسیاری از عوارض بیماری‌های دریچه‌ای را می‌توان با دارو کنترل یا با جراحی معالجه نمود.

عوارض احتمالی

عفونت دریچه‌ها

نارسایی احتقانی قلب

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون نوار قلب اکوکاردیوگرافی عکسبرداری از قلب و ریه‌ها با اشعه ایکس و آزیوگرافی باشد.

وارد کردن کاتتر به قلب

امکان دارد برای تصحیح نقص دریچه‌ای با درآوردن دریچه بیمار با آسیب دیده و جایگزینی کردن آن (با دریچه مصنوعی یا دریچه ساخته شده از بافت انسانی یا گاوی یا دریچه انسانی از یکک فرد فوت شده جراحی انجام شود.

در مراجعه به هر پزشک دندانپزشک یا به متخصص بیهوشی بیماری خود را اطلاع دهید. حتی اگر فکر می‌کند که آنها جزیت پرورنده پزشکی شما را می‌دانند نیز این نکته را یادآوری کنید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان یا پیشگیری از عفونت باکتریایی دریچه قلب

داروهای ضد نامنظمی ضربانگ قلب برای پایدار کردن این نوع نامنظمی‌ها

داروی دیژیتال برای نفوت یا تنظیم ضربان قلب

در بعضی از موارد، داروهای ضد انعقاد پس از عمل جراحی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که می‌توانید تحمل کنید. در بعضی از انواع بیماری درجه قلب نیازی به محدود کردن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری نیست

رژیم غذایی

رژیم غذایی کم چرب و کم نمک

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم بیماری درجه‌ای قلب را دارید.

اگر به هنگام درمان علایم عفونت ظاهر شوند، مثل تب لرز، دردهای عضلانی سردرد، خشکی و احساس کسالت

**بیماری‌های نقص ایمنی**

(نام لاتین: immunodeficiency diseases)

شرح بیماری

بیماری‌های نقص ایمنی عبارت است از وجود نقص در دستگاه ایمنی بدن دستگاه ایمنی سالم از بدن در برابر میکربها (باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها)، سرطان (حفاظت نسبی و هرگز نه جسم خارجی که وارد بدن می‌شود محافظت به عمل می‌آورد. زمانی که دستگاه ایمنی نتواند به نقش خود خوب عمل کند، بدن مستعد عفونت و سرطان می‌شود. نقص ایمنی می‌تواند هم در مردان و هم در زنان و در تمام سنین رخ دهد.

یک نوع نقص ایمنی (که بحث آن در سر فصل دیگری جداگانه آمده است نشانگان نقص ایمنی اکتسابی (ایدز) است نقص ایمنی در اثر داروها نیز می‌تواند به وجود آید (داروهای قوی که برای مهار دستگاه ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرند).

علایم شایع

عفونت‌ها و بیماری‌های شدید راجعه شایع‌ترین آنها عبارتند از:

عفونت‌های گوش‌ی یا تنفسی مثل عفونت گوش میانی و ذات‌الریه

عفونت‌های قارچی خصوصاً کاندیدیاز

سرطان خصوصاً سرطان خون و لنفوم

اختلالات خونریزی دهنده

اگرما

منزویت یا آنسفالیت

علل

نقص مادرزادی که باعث عدم تکامل مناسب یا اصولاً فقدان دستگاه ایمنی می‌شوند.

در آوردن طحال قبل از ۲ سالگی

مصرف داروهای مهارکننده ایمنی

اشعه درمانی

بعضی از انواع سرطان مثل سرطان بیماری هوجکین

هیپوگاماگلوبینمی (پایین آمدن سطح ایمنوگلوبولین‌های خون

عفونت‌های ویروسی

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بی‌بند و باری جنسی

تزریق خون یا مصرف موادمخدر تزریقی

سابقه خانوادگی بیماری کمبود ایمنی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی بیماری نقص ایمنی وجود داشته باشد، پیش از تشکیل خانواده برای مشاوره ژنتیکی مراجعه کنید. با بررسی کشتت سابع موجود در کبسه آب به هنگام حاملگی ممکن است بتوان بعضی از این اختلالات را شناسایی نمود.

عواقب مورد انتظار

انواع شدیدند نقص ایمنی معمولاً مرگبار هستند. انواع خفیف را می‌توان با موفقیت درمان نمود.

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی ویروسی یا قارچی غیرقابل کنترل که به درمان جواب نمی‌دهند.

سرطان

التهاب عفونت مفاصل

درمان

اسول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون از نظر پادتن‌ها، بررسی میکروسکوپی خون و سلول‌های بافت آزمون‌های پوستی عکس‌برداری از قفسه سینه برای بررسی غده تیروس و بررسی‌های رادیواکتیو در رابطه با عملکرد دستگاه ایمنی

درمان به پیچیدگی نقص ایمنی بستگی دارد. اهداف درمان اساساً عبارتند از حفظ سلامت درحد بهینه پیشگیری از بروز مشکلات عاطفی و کنترل عفونت‌ها

از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های مسری باید خودداری شود.

بدون مشورت با پزشک هیچ نوع واکسنی دریافت نکند.

ندرتاً عمل جراحی برای پیوند مغز استخوان یا غده تیروس

بستری کردن برای درمان عفونت‌های جدی

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت‌ها

تزریق پادتن‌ها

تزریق اجزای خون

گاهی تزریق گاماگلوبولین

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً به هنگام بیماری‌های حاد استراحت در رختخواب لازم است به جز آن محدودیتی برای فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم بیماری نقص ایمنی رادارید.

اگر پس از تشخیص دچار علایم عفونت شده‌اید، مثل لرزهٔ تب دردهای عضلانی سردرد؛ سرگیجه و سرفه همراه با خلط غلیظ رنگی یا خونی

**پرکاری پاراتیروئید**

(نام لاتین: hyperparathyroidism)

شرح بیماری

پرکاری پاراتیروئید عبارت است از وجود مقادیر بیش از حد طبیعی هورمون پاراتیروئید در خون زیاد شدن هورمون پاراتیروئید در خون باعث افزایش سطح کلسیم و کاهش سطح فسفر خون می‌شود. این اختلال غدد پاراتیروئید که در گردن در پشت غده تیروئید قرار دارند، دندان‌ها، رگ‌های خونی استخوان‌ها، کلیه‌ها، دستگاه گوارش و پوست را متاثر می‌شوند. این بیماری در هر دو جنس و تمام سنین رخ می‌دهد اما در خانم‌های ۵۰–۳۰ ساله شایع‌تر است

علایم شایع

اکتراً علائمی وجود ندارد و ممکن است در یک آزمایش خون معمول کشف شود. اگر علایمی وجود داشته باشند عبارتند از:

درد شدید پهلوی در اثر سنگ کلیه

درد مزمن قسمت پایین کمر در اثر ترمی استخوان

بروز شکستگی‌های استخوانی با صدمات خفیف به علت کم شدن کلسیم استخوان‌ها

درد در قسمت بالای شکم در اثر زخم معده یا دوازدهه یا التهاب لوزالمعده

علل

نومورهای خوش‌خیم پاراتیروئید

گاهی در اثر بزرگ شدن غده پاراتیروئید بدون علت مشخص

عوامل تشدید کننده بیماری

وجود یک بیماری اخیر؛ به خصوص اختلالات غده درون‌ریز

سابقه راشیسم یا کمبود ویتامین د

نارسایی کلیه

مصرف مسهل‌ها

مصرف داروی دژیتال

زمان بالای ۵۰ سال

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عوارض مورد انتظار

با جراحی قابل‌معالجه است

عوارض احتمالی

آب مروارید

آسیب به کلیه

زخم معده یا دوازدهه

التهاب لوزالمعده

روان‌پریشی

کم‌کاری پاراتیروئید در اثر در آوردن مقدار زیادتر از حد لازم از بافت غده پاراتیروئید به هنگام جراحی

کم‌کاری تیروئید در صورتی که مقدار ناکافی از غده تیروئید پس از جراحی روی غده پاراتیروئید باقی بماند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی عبارتند از آزمایش خون و ادرار، عسکوداری از استخوان‌ها، سی‌تی اسکن یا ام. آر. آی و سونوگرافی جراحی برای برداشتن تمام بافت پاراتیروئید غیر طبیعی معمولاً باعث معالجه بیماری می‌شود. معمولاً باقیمانده بافت پاراتیروئید برای تولید کافی هورمون پاراتیروئید، کفایت می‌کند. اگر احتمالاً تولید هورمون پاراتیروئید کافی نبود، ممکن است نیاز به درمان برای کم‌کاری پاراتیروئید وجود داشته باشد.

گاهی در موارد خفیف ممکن است روش‌های درمانی غیر از جراحی توصیه شوند. این روش‌ها عبارتند از مصرف مایعات زیاد، محدود کردن کلسیم در رژیم غذایی یا زیادکردن ادرار برای دفع کلسیم زیادی

در صورت وجود هر گونه علت زمینه‌ساز پرکاری تیروئید، ممکن است درمان آن ضروری باشد.

داروها

دیورتیک‌ها (داروهای ادرارآور) برای زیاد کردن دفع سدیم و کلسیم

داروهای ضد اسیدی که حاوی کلسیم هستند مصرف نکنید.

اسکان دارد در خانم‌های پانسه استروژن تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

جهت از سرگیری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی به دنبال عمل جراحی توصیه‌های پزشکان را رعایت کنید.

رژیم غذایی

برای پیشگیری از بروز سنگ کلیه آب بیشتر بنوشید.

موادغذایی حاوی کلسیم مثل شیر و پنیر، کمتر بخورید.

از خوردن غذاهای پر ادویه خودداری کنید، خصوصاً اگر زخم معده یا دوازدهه دارید.

امکان دارد در چارچوب اقداماتی درمانی رژیم مخصوصی برای شما توصیه شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم پرکاری پاراتیروئید را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد: - گرفتگی عضلانی - کرخش یا ضعف - مشکلات تنفسی - سوزش سردل یا درد در قسمت بالای شکم به صورت پایدار - تغییرات قابل توجه در خلق یا رفتار

**پرکاری تیروئید**

(نام لاتین: hyperthyroidism)

شرح بیماری

پرکاری تیروئید عبارت است از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از حد طبیعی غده تیروئید، که هورمون‌های مترشحه از آن در تنظیم تمام کارهای بدن نقش دارند. در نتیجه این فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از حد، تولید هورمون‌های تیروئید افزایش می‌یابد. شایع‌ترین نوع پرکاری تیروئید، بیماری گریوز نامیده می‌شود. پرکاری تیروئید، پزگسالان ۵۰- تا ۲۰ ساله و عمدتاً زنان را گرفتار می‌کند.

علائم شایع

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از اندازه

احساس گرما یا دافی در تمام زمان‌ها

لرزش

تعریق

خارش پوست

تند، نامنظم و کوبنده بودن ضربان قلب

کاهش وزن علی‌رغم این که فرد زیادتز از حد عادی غذا می‌خورد، البته در افراد مسن ممکن است افزایش وزن دیده شود.

اضطراب و بی‌قراری قابل توجه

گاهی بیرون‌زدگی چشم‌ها و دو نا دیدن گاهی اسهال

گاهی دیرش مو

گاهی گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید)

علل

اختلالات خودایستی (بدن پادتن‌هایی تولید می‌کند که باعث تحریکک تولید مقادیر بیش از حد طبیی هورمون‌های تیروئیدی می‌شود).

گروهک‌ها یا تومورهای تیروئید

تیروئیدیت (التهاب غده تیروئید)

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی پرکاری تیروئید

استرس

جنس زن

سایر اختلالات ایمنی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با دارو یا جراحی قابل‌معالجه است شش ماه فرصت دهید تا بیماری خوب شود. برخی از انواع پرکاری تیروئید ممکن است بدون درمان هم خوب شوند.

عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

"طوفان تیروئید"<sup>۱</sup>که عبارت است از بدتر شدن ناگهانی تمام علائم این یک اورژانس تهدیدکننده زندگی است

تشخیص اشتباه به عنوان یکک واکش اضطرابی روانی

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و بررسی‌های رادیواکتیو مثل اندازه‌گیری برداشت پد ۱۳۱ توسط تیروئید باشد.

درمان مناسب به اندازهٔ گواتر، علل سن و مدت زمانی که جراحی می‌تواند به تأخیر افتد (در صورتی که کاندید عمل جراحی باشید) بستگی دارد.

پرکاری تیروئید را در اکثر بیماران می‌توان با دارو کنترل نمود.

عمل جراحی برای برداشتن قسمتی از تیروئید در بعضی از بیماران توصیه می‌شود.

داروها

داروهای ضد تیروئید برای مهار فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تیروئید

مسدودکننده‌های بتا آدرنرژیک برای کم‌کردن تعداد ضربان قلب افزایش یافته

پد رادیواکتیو، که عمل‌های تیروئید را به‌طورانتخابی نابود می‌سازد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

حتی‌المقدمور فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را محدود نمایند تا این‌که بیماری تحت کنترل درآید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را برحسب شدت بیماری تنظیم کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد داشته باشید تا بافت‌های از دست رفته در اثر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از حد تیروئید بازسازی شوند.

اگر اضافه وزن دارید، یک رژیم لاغری مناسب بگیرید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم پرکاری تیروئید را دارید.

اگر علائم به‌طور ناگهانی بدتر شوند، خصوصاً پس از جراحی

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته

<sup>[1]</sup> که عبارت است از بدتر شدن ناگهانی تمام علائم این یک اورژانس تهدیدکننده زندگی است

باشند.

**بیج‌خوردگی بیضه**

(نام لاتین: testicle torsion)

شرح بیماری

بیج‌خوردگی بیضیه عبارت است از بیج‌خوردگی طباب اسپرماتیک بیضه که گاهی به‌طور برگشت‌ناپذیر به بیضه آسیب می‌زند.

بیج‌خوردگی بیضه معمولاً تنها در یک طرف رخ می‌دهد. مردان را در تمام سنین مبتلا می‌کند ولی در نوجوانان (۲۰-۱۲ ساله) شایع‌تر است

علامه شایع

درد ناگهانی یک بیضه

تورم قوزمی و حساسیت به لمس بیضه‌دان

تهوع و استفراغ

تغریق

فشریان قلب سریع در صورت شدید بودن‌علل

حعل

معمولاً ناشناخته گاهی در هنگام تولد وجود دارد یا ممکن است به تدرت در اثر انقباض شدید عضلات متصل به بیضه و طباب اسپرماتیک ایجادشود.عوامل تشدید کننده بیماری

عوامل تشدید کننده بیماری

ناشناخته

پیشگیری

در هنگام شرکت در ورزش‌های تماسی برای پیشگیری از آسیب تامسلی از بیضه‌بنده استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

گاهی بیج‌خوردگی خود به خود تصحیح می‌شود؛
علامه از بین می‌روند و درمانی لازم نیست البته بیضه معمولاً بدون ترمیم آسیب می‌بیند.مگر این که جراحی در عرض ۴-۳ ساعت پس از شروع علامه انجام شود. اگر قرار باشد یک بیضه برداشته شود، باید برای بلوغ طبیعی زندگی جنسی و تولیدمثل طبیعی هورمون‌های کافی برای بیضه سالم باقی مانده فراهم شود.

عوارض احتمالی

مرگ سلول‌های بیضه در اثر کاهش یا انسداد جریان خون بیضه آسیب‌دیده و طباب اسپرماتیک در این حالت باید برداشته شوند.

درمان

اصول کلی

معمولاً تشخیص تنها با معاینه فیزیکی گذاشته می‌شود ولی سونوگرافی نیز ممکن است انجام شود.

جراحی برای رفع بیجش مثاب اسپرماتیک بیج‌خورده و اتصال بیضه آسیب دیده به سطح داخلی جدار بیضه‌دان که مایع عود می‌گردد. جراحی برای پیشگیری از بیج‌خوردگی احتمالاً بروی بیضه غیرمبتلا نیز انجام خواهد شد.

پس از جراحی از کیسه بیخ برای تسکین درد و تورم استفاده کنید.

بیخ را در پلاستیک بگذارید. آن را در طرف آسیب دیده بگذارید و با یک پارچه بیخ را از پوست جدا کنید. هر بار ۱۰-۵ دقیقه بیخ را روی موضع قرار دهید. در صورت لزوم این کار را تکرار کنید.

داروها

بعد از جراحی ممکن است مسکن‌ها تجویز گردند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بعد از جراحی به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علامه بیج‌خوردگی بیضه را داشته باشید، این یک اورژانس است

اگر علامه عفونت پس از جراحی آغاز شوند، این علامه عبارتند از تب لرز، درد عضلانی سردرد، سرگیجه و احساس ناخوشی عمومی

اگر خونریزی بیش از حد در محل جراحی رخ دهد.

**بیج‌خوردگی و کشیدگی عضلات و مفاصل**

(نام لاتین: sprains and strains)

شرح بیماری

کشیدگی عبارت است از کشیده شدن یا پارگی عضله بیج‌خوردگی عبارت است از کشیده شدن یا پارگی رباط بیج‌خوردگی غالباً در میج پا، زانو یا انگشتان دست رخ می‌دهد، هر چند هر مفصلی می‌تواند دچار آن شود. مفاصل دچار بیج‌خوردگی در هنگام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری دچار درد می‌شوند.

علامه شایع

درد یا حساسیت به لمس در ناحیه مبتلا شدت درد بسته به وسعت آسیب فرق می‌کند.

تورم مفصل مبتلا

قوزمی یا کیودی ناحیه آسیب یا به سرعت و با چند ساعت پس از آسیب

کاهش قابلیت حرکت طبیعی در مفصل آسیب دیده

علل

کشیدگی‌ها معمولاً با آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد همراه هستند. بیج‌خوردگی‌ها معمولاً ثانویه به تروما (سقوط بیج خوردن یا حوادث اتومبیل رخ می‌دهند. میج پا به خاطر ضعف ناشی از ساختمان تشریحی خود، موقعیت رو باز آن و استرس که در ورزش و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های تفریحی تحمل می‌کند، بیشتر آسیب می‌بیند. گاهی افتراق بیج‌خوردگی از کشیدگی مشکل است

عوامل تشدید کننده بیماری

چاقی

تروما

ورزش بیش از حد

گرفتن وضعیت‌های نامناسب

کفش‌های نامناسب و پاشنه بلند

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های پریخلط مثل اسکیت‌سواری و ورزش‌های تماسی اسکیت روی یخ کوهنوردی اسکی و

صخره‌نوردی

پیشگیری

سطح مناسبی از تناسب فیزیکی را حفظ کنید. از آسیب بیهیز کنید:

پیش از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های توان‌فرسا مفاصل ضعیف را با بانداژهای حمایت‌کننده ببندید.

قبل و بعد از ورزش حرکات کششی عضلات را انجام دهید.

برای پیشگیری از عود با ورزش عضلات ضعیف را تقویت کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان مناسب و استراحت ۸-۶ هفته بهبودی طول می‌کشد. بسته به شدت آسیب ممکن است بیشتر طول بکشد.

عوارض احتمالی

اگر بیج‌خوردگی شدید باشد، زمان کافی برای بهبود به آن داده نشود یا مفصلی مکرراً دچار بیج‌خوردگی گردد، ضعف پایدار حاصل می‌شود.

آرتزیت

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیص می‌توانند شامل رادیوگرافی سی‌تی‌اسکن یا ام آر.آی از ناحیه آسیب دیده باشند.

درمان "ایکب (استراحت بیخ کمپرس بالا بردن

در ۲۴ ساعت اول روی مفصل آسیب دیده بیخ بگذارید. بیخ را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته با یک پارچه نازک آن را از پوست جدا کنید. با دست خود یا یک بانداژ کشی آن را روی مفصل نگه دارید. بسته به توانایی خود در تحمل سرما به‌طور مداوم یا متناوب کیسه بیخ را روی مفصل تا ۲ ساعت نگه دارید. درمان با بیخ را با فواصل ۲ ساعته به مدت ۲۴ ساعت ادامه دهید.

پس از ۲۴ ساعت می‌توانید درمان با بیخ را ادامه دهید یا به گرم کردن تبدیل کنید.

برای گرم کردن مفصل را در آب داغ قرار دهید یا هر ۲ ساعت یا هر وقت که ممکن باشد، به مدت ۱۵ دقیقه از گرما استفاده کنید. در ۲۴ ساعت اول گرم کردن را انجام ندهید زیرا ممکن است باعث افزایش خونریزی و تورم و طولانی شدن زمان بهبودی گردد.

کمپرس یا یک بانداژ کشی

هر وقت که ممکن باشد، مفصل را بالا ببرید (به ویژه هنگام خوابیدن تا تورم کاهش یابد.

ممکن است برای ترمیم رباط‌هایی که به شدت دچار پارگی شده‌اند، جراحی لازم باشد.

ممکن است برای بیج‌خوردگی‌های شدید یا پس از جراحی آتل لازم باشد. پس از برداشت آتل باید تا مدتی از بانداژهای حمایت‌کننده استفاده کنید.

یاد بگیرید که در صورت لزوم از چوب زیر بغل استفاده کنید.



داروها

می‌توانید از مسکن‌های بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید. در صورت شدید بودن پیچ‌خوردگی ممکن است مسکن قوی‌تری تجویز گردد. از آسپرین استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث افزایش احتمال خونریزی شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بگذاردید مفصل ۱–۲ روز استراحت کند. سپس تمرین دادن ملامم مفصل را آغاز کنید به طوری که وزنی بر آن نیندازید.

مسکن است برای به دست آوردن مجدد قدرت و استفاده طبیعی از مفصل فیزیوتراپی پیشنهاد گردد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار پیچ‌خوردگی مفصل شده باشد به‌طوری که مفصل نتواند وزن را تحمل کرده یا به‌طور طبیعی حرکت کند.

اگر درد غیرقابل تحمل شود.

اگر علیرغم درمان تورم یا کیودی افزایش یابد.

**تانددونیت و تنوسونویت**

(نام لاتین: **tendinitis and tenosynovitis**)

شرح بیماری

تانددونیت و تنوسینویت عبارت است از التهاب دردناک تاندون (تانددونیت و پرورش تاندون (تنوسینویت . غالباً همزمان ایجاد می‌گردند. به‌طور طبیعی رشته‌های تاندون در رشته‌های عضله فرو می‌روند. عضله اسکلتی در هر انتهای خود تاندونی دارد که به استخوان می‌چسبند. نیروی انقباض عضله از طریق تاندون منتقل شده تولید حرکت می‌کند.

علام شایع

محدودیت حرکت حساسیت به لمس و تورم اطراف تاندون ملتهب محل‌های شایع عبارتند از شانه آرنج تاندون آشیل یا عضله دوقلو پشت ساق پا.

ضعف در تاندون به علت رسوب کلسیمی که غالباً همراه تاندونیت وجود دارند.

علل

آسیب معمولاً ناشی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ورزشی سخت

اختلالات عضلانی ـ اسکلتی شامل نقایض مادرزادی و روماتیسم

وضعیت قرارگیری نامناسب

عوامل تشدیدکننده بیماری

استفاده بیش از حد از تاندون‌ها و مفاصل خاص در اثر شرکت در مسابقات ورزشی

حرکت غلط و کشیدگی دو طی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری . به‌طور مثال نگه داشتن و حرکت دادن مکرر یک واکت تیپس به‌طور غلط ممکن است باعث تاندونیت در آرنج گردد (آرنج تیپس بازان .

پیشگیری

قبل از آغاز یک ورزش براساس یک برنامه منظم بدن خود را گرم کرده و فشار بر عضلات را به تدریج افزایش دهید.

قبل از هر فعالیتی خود را گرم کنید.

روش‌های مناسب را برای هر ورزشی که تمایل به انجام مرتب آن دارید، یاد بگیرید.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با درمان و استراحت تاندون علاج می‌گردد. بهبودی ۶ هفته زمان می‌برد.

عوارض احتمالی

رسوب‌های کلسیمی بزرگ در تاندون ملتهب که منجر به اختلال دائمی می‌گردد<sup>[[مفصل منجمد).]]</sup>

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی معمولاً لازم نیستند (رادیوگرافی رابطه‌ها و تاندون‌ها را نشان نمی‌دهد).

درمان بسته به علت شمت و طول مدت بیماری فرق می‌کند.

در صورت وجود درد شدید، سفنی و حساسیت به لمس ناحیه آسیب‌دیده را نا هنگامی که درد قابل تحمل تر گردد، استراحت دهید.

در مرحله حاد یا پس از تزریق برووی ناحیه آسیب دیده کیسه یخ بگذاردید.

وقتی درد کاهش می‌یابد، ممکن است بخواهید به‌طور موقت از اسپلینت برای آسیب اندام فوقانی استفاده کنید؛ برای اندام تحتانی از چوب زیر بغل عصا یا پرپس استفاده کنید.

بعد از مرحله حاد از گرم کردن استفاده کنید. دوش آب داغ بگذرید؛ در وان حمام فوئطور شوید؛ از کمپرس گرم استفاده کنید؛ از یک لاپب گرم‌کننده یا پوشش گرم‌کننده استفاده کنید.

پانداژهای کشی ممکن است کمک‌کننده باشند.

تانددونیت مزمن ممکن است منظم تغییرات در شیوه زندگی برای پیشگیری از عود تحریک مفصل باشد.

داروها

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی و مسکن‌ها مثل استامینوفن ایبوپروفن یا آسپرین

تزریق بی‌حس‌کننده‌های موضعی ممکن است توصیه گردد.

تزریق کورتیزون در تاندون‌های دردناک و کلسیفیه این امر درد و التهاب را کاهش می‌دهد و اجازه حرکت داده مانع از منجمد شدن مفصل می‌گردد. البته هرچه تزریقات بیشتری صورت گیرد خطر عوارض جانبی آنها بیشتر می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علامم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

به محض رفع درد، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های افزایش دامه حرکت را آغاز کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید در این

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علامم تاندونیت را داشته باشید.

اگر درد و تورم علیرغم درمان افزایش یابد.

اگر دچار علامم جدید و غیر قابل توجهی شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

**تب فره – کوکسیدیویمایکوز**

(نام لاتین: **valley fever**)

توضیح کلی

تب دره عبارت است از یک عفونت ریوی توسط قارچی که هاگ‌های آن در خاک یافت می‌شوند. تب دره از فرد به فرد سرایت نمی‌کند. تمام گروه‌های سنی را مبتلا می‌کند.

علام شایع

عفونت معمولاً چندان خفیف است که علائمی ایجاد نمی‌کند. در موارد کمی علامم ممکن است کاملاً شدید باشند. این علامم عبارتند از:

سرفه

گلودرد

تب و لرز

درد قفسه سب

سررد

درد عضلات و مفاصل

تنگی نفس

بثور پوستی

احساس ناخوشی کلی

افسردگی

تعیق شانه

کاهش وزن

سفنی گردن (گاهی

علل

عفونت توسط قارچ کوکسیدیومس اِپیتیس که در خاک به‌ویژه خاک تشب‌های چوندگان رشد می‌کند. افراد مستعد یا تنفس خیار حاصل از چنین خاکی دچار عفونت می‌شوند و قارچ‌ها در ریه‌ها منستر می‌گردند. دوره کمون ۱–۴ هفته پس از مواجهه است

عوامل افزایش‌دهنده خطر

مواجهه شغلی یا محیطی با خیار متلاً در مکان‌های ساخت‌وساز

بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد. به‌ویژه اورمی دیابت شیرین بیماری ریوی مزمن سل ایبند؛ بیماری هوچکین لوسمی یا سوختگی‌های شدید

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی داروهای کورتیزونی یا آنتی‌متابولیت‌ها

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

عوارض مورد انتظار

بهبود خود به خودی طرف ۶-۳ هفته بیشتر افراد ۶-۳ هفته پس از محر علائم عفونت ناعوش باقی می‌مانند. داروهای ضد قارچ برای افراد دچار عفونت شدید و گسترده نگه داشته می‌شود که در این موارد نجات‌دهنده زندگی هستند.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت در سراسر بدن و بیماری شدید به‌ویژه در معز یا غشاهای پوشاننده مغز

عوامل ژنتیک بیماریان سیاهپوست به احتمال بیشتری دچار عوارض شدید حاصل از تب دره می‌شوند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل آزمون پوستی بررسی‌های آزمایشگاهی خون کشت خلط و رادیوگرافی قفسه سینه باشند. در صورت شک تشخیصی آزمون‌های اضافی می‌توانند شامل پروتئوسکوپی و بیوپسی از پوست ریه کید یا استخوان باشند.

درمان معمولاً شامل مراقبت حمایتی در منزل است بستری شدن در بیمارستان تنها برای موارد شدید لازم است

از مرطوب‌کننده اولتراسونیک بدون داروی اضافی استفاده کنید تا رطوبت را افزایش داده به نسکین سرفه و گل‌درد کمک کند. هر روز مرطوب‌کننده را تمیز کنید.

هر روز وزن خود را در نموداری ثبت کنید.

داروها

معمولاً برای درمان دارو لازم نیست البته در صورت نیاز می‌توانید برای درد از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی و برای سرفه از ضد سرفه‌ها استفاده کنید.

برای عفونت منتشر (گسترش به خارج از ریه و بیماریان خاص نوزادان مبتلا به پتومونی یا نفخ ایمنی مادرزادی یا اکتسابی توأم دیابت یا بارداری باید کنترکونازول فلوکونازول یا آموتریسین‌ب تجویز گردد.

فعالیت

تا حد توان خود فعالیت کنید. بیشتر استراحت کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علائم تب دره را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند:
- تداوم کاهش وزن
- تب
- اسهال غیرقابل کنترل
- سفتی گردن همراه با سردرد

#### تب‌خال ناحیه تناسلی

(نام لاتین: herpes genital)

شرح بیماری

تب‌خال ناحیه تناسلی عبارت است از یک عفونت ویروسی ناحیه تناسلی که از راه آبیژی انتقال می‌یابد. این عفونت در مردان و زنان می‌تواند رخ دهد. از جمله نواحی که امکان درگیری آنها وجود دارد عبارتند از مجرای تناسلی گردن رحم‌ران‌ها، و آلت تناسلی تب‌خالی تناسلی معمولاً همراه با سایر بیماری‌های آمیزش رخ می‌دهد.

علائم شایع

تاول‌های دردناک که قبل از آن خارش سوزش یا احساس آزرده‌گی در ناحیه تناسلی وجود دارد. در زنان تاول‌ها ممکن است با درون مجرای تناسلی تا گردن رحم و نیز پیشابراه گسترش یابند. پس از چند روز، تاول‌های می‌ترکند و از آنها زخم‌هایی کم عمق و دردناک بر جای می‌ماند که ۳-۱ هفته به طول می‌انجامند.

سوزش و مشکل در دفع ادرار

بزرگ شدن گره‌های لنفاوی

تب و احساس کسالت

علل

ویروس تب‌خال (هرپس نوع ۲، ویروس تب‌خال نوع ۱ باعث تب‌خال ناحیه دهانی می‌شود، البته گاهی عامل تب‌خال ناحیه تناسلی نیز هست

تب‌خال ناحیه تناسلی از راه آبیژی و در صورت وجود ضایعات فعال انتقال می‌یابد. ضایعات ممکن است روی دست‌ها و دهان نیز باشند. از زمان تماس با ویروس ۷-۲ روز طول می‌کشد تا علائم ظاهر شوند گاهی عفونت بدون هیچ‌گونه علائم اولیه‌ای انتقال می‌یابد ولی بعداً خود را نشان می‌دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

وجود یک بیماری جدی که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

مصرف داروهای سرکوب‌کننده ایمنی یا داروهای سرطان

استرس (افزایش استعداد ابتلا به عفونت اولیه یا عود عفونت. استرس ممکن است باعث کاهش کارایی پاسخ ایمنی که معمولاً رشد ویروس را متوقف می‌کند، شود.

سیگار کشیدن

سایر عواملی که می‌توانند باعث عود بیماری شوند عبارتند از آسیب به ناحیه تناسلی عادت ماهانه آفتاب گرفتن و وجود یک عفونت دیگر

پیشگیری

در صورت وجود زخم یا تاول (عفونت فعال) ، باید از آمیزش خودداری شود.

در صورت وجود عفونت غیرفعال خصوصاً اگر عود مکرر عفونت فعال وجود داشته باشد، باید از کاندوم استفاده شود.

اگر حامله هستید، حتماً سابقه تب‌خال تناسلی یا هرگونه ضایعه ناحیه تناسلی را به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا باید اقداماتی احتیاطی برای جلوگیری از بروز عفونت در نوزاد انجام شوند.

حتی‌المقدور از استرس پرهیز کنید.

عوارض مورد انتظار

در حال حاضر نمی‌توان تب‌خال ناحیه تناسلی را معالجه کرد، اما با درمان می‌توان علائم بیماری را تخفیف داد و از عود بیماری جلوگیری کرد.

در هنگامی که علائم وجود ندارد، ویروس به حالت خفته درآمده است وقتی که ویروس دوباره فعال شود علائم باز می‌گردند. بازگشت علائم به معنای عفونت جدید نیست

میزان ناراحتی از فرد به فرد و در یک فرد نیز در زمان‌های مختلف متفاوت است همچنین میزان ناراحتی در اولین بار عفونت بیشتر از عودهای بعدی است

عوارض احتمالی

گسترش عفونت ویروسی به تمام بدن و مرگ در بیماریانی که ناچارند داروی ضد سرطان یا مهارکننده دستگاه ایمنی مصرف کنند. انتقال عفونت به نوزاد تازه به دیال آمده از مادر آورده که می‌تواند یک عفونت گسترده و تهدیدکننده جان نوزاد را ایجاد کند.

عفونت باکتریایی ثانویه

درمان

اصول کلی

تشخیص معمولاً با دیدن تاول‌ها داده می‌شود، اما برای تأیید تشخیص ممکن است مایع داخل تاول در آزمایشگاه مورد بررسی قرار گیرد.

درمان با هدف تخفیف علائم و پیشگیری از عوارض صورت می‌گیرد.

لباس زیر باید نخی باشد.

برای کاهش درد به هنگام ادرار، می‌توان از آب گرم در ناحیه استفاده کرد.

نشستن در وان آب گرم که در آن یک قاشق چایخوری نمک ریخته شده باشد می‌تواند مقداری از درد و ناراحتی ناشی از تاول‌ها را کاهش دهد.

حتی‌المقدور شیوه زندگی خود را طوری تغییر دهید که استرس کمتری در زندگی داشته باشید

عنایم‌ها باید سالانه تحت بررسی پاپ‌اسمیر و معاینه قرار گیرند، تا از نبودن هرگونه عارضه‌ای اطمینان حاصل شود.

داروها

داروهای ضد ویروسی خوراکی غالباً برای درمان اولین حمله عفونت تب‌خال ناحیه تناسلی و عود عفونت تجویز می‌شوند. در بعضی از بیماریان این داروها ممکن است برای پیشگیری نیز تجویز شوند. نوع موضعی مالیدن این داروها ضدویروسی نیز موجود هسته اما به اندازه خوراکی مؤثر نیستند.

داروهای ضد درد خفیف مثل استامینوفن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان برطرف نشدن علائم باید از آمیزش خودداری شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم تب‌خال ناحیه تناسلی را دارید.

اگر علیرغم درمان علائم در عرض یک هفته خوب به بهبود نگذارند.

اگر علیرغم درمان علائم بدتر شوند.

اگر خونریزی غیرمعمول یا تورم رخ دهد.

اگر به هنگام درمان دوباره تب باز گردد یا این که احساس ناخوشی یا کسالت در شما به وجود آید.

ترومبوز ورید عمقی

(نام لاتین: thrombosis deep vein)

شرح بیماری

ترومبوز ورید عمقی عبارت است از بیماری که طی آن بگت لخته خون که در بگت ورید تشکیل می‌شود و ممکن است باعث انسداد نسبی یا کامل جریان خون شود یا رها شده و به ریه برود. این حالت منقولات از لخته‌های موجود در وریدهای سطحی است که در آن به ندرت لخته‌ها رها می‌شوند. معمولاً ساق یا پایین شکم را درگیر می‌کند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا می‌کند. در افراد بالای ۶۰ سال شایع‌تر است

علامی شایع

گاهی بدون علامت

تورم در درد در ناحیه‌ای که توسط ورید تغذیه می‌شود (معمولاً مچ پا، ساق یا ران . تورم در اندام تحتانی هر چیزی در زیر لخته را شامل می‌شود و به انگشتان پا گسترش می‌یابد.

حساسیت به لمس و قرمزی نواحی آسیب‌دیده

تاریخی یا درد در دره رفتن تاریخی با استراحت بهبود نمی‌یابد.

درد هنگام بلندکردن اندام تحتانی و خم کردن پا گاهی اوقات

تب (گاهی اوقات

افزایش ضربان قلب (گاهی اوقات

علل

تجمع خون در ورید که مکتابسیم‌های لخته‌کننده خون را بر می‌انگیزد. تجمع ممکن است پس از استراحت طولانی در بستر به دنبال جراحی یا در اثر بیماری ثانوان‌کننده مثل حمله قلبی سکته مغزی یا شکستگی استخوان رخ دهد.

عوامل تشدیدکننده بیماری

افراد بالای ۶۰ سال

چاقی

استفاده از استروژن موجود در قرص‌های ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی این امر به ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است

جراحی ناحیه

بارداری

سرطان

اختلالانی چون نارسایی قلبی سکته مغزی و پلی‌سیستی (افزایش غلظت خون

پیشگیری

در طول بیماری‌ها از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی با در طی هرگونه بسیاری زمین‌گیرکننده هرچه زودتر حرکت‌دادن اندام‌های تحتانی را شروع کنید.

در مسافرت‌های طولانی یا اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۲-۱ ساعت پاهای خود را حرکت دهید.

به ویژه در صورت مصرف استروژن سیگار را ترک کنید.

عواقب مورد انتظار

اگر بتوان از آمبولی ریوی اجتناب کرد، معمولاً با درمان ضد انعقاد قابل‌علاج می‌گردد.

عوارض احتمالی

آمبولی ریه که طی آن لخته رها می‌شود و به ریه می‌رود. جریان خون ریه مسدود شده باعث مرگ بافت ریه آسیب دیده می‌گردد. تعداد قابل ملاحظه‌ای از بیماران دچار آمبولی ریه به خاطر بیماری می‌میرند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل وتوگرافی (رادایوگرافی وریدها)، سونوگرافی و پلیسموگرافی (میزان خونی را که از اندام عبور می‌کند، اندازه می‌گیرد) باشند.

اگر لخته‌ها کوچک محدود به ساق بوده و بیمار توانایی حرکت داشته باشند، درمانی لازم نیست لخته‌ها غالباً خود به خود رها می‌شوند.

برای اکثر بیماران بستری شدن به خاطر تربیت ضد انعقادها و مشاهده عوارض لازم است

در بیماران خاص اقدام جراحی برای کار گذاشتن یک دستگاه فیلتر™ (چیز)™ در ورید اجوف تحتانی (ورید اصلی) که به ریه‌ها وارد می‌شود) برای به دام انداختن لخته‌ها قبل از رسیدن به ریه‌ها

داروها

ضد انعقاد داخل وریدی برای پیشگیری از گسترش لخته‌ها

ممکن است داروهای حل‌کننده لخته تجویز شوند که به‌طور فعال لخته‌ها را حل می‌کنند.

برای به حداقل رساندن خطر آمبولی ریه آزمون‌های خونی برای پایش غلظت ضد انعقاد، اجباری است ضد انعقادهای خوراکی ممکن است به مدت ۶ ماه یا بیشتر لازم باشند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر تا رفع تمام علامی التهاب در هنگام استراحت حرکت دادن عضلات پا، خم کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.

از جوراب‌های کشی مناسب یا پانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب یا جوراب کشیاف بلند استفاده نکنید.

در هنگام نشستن به مدت طولانی پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.

پاها را از بستر بلند کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. درجه شرايطي بايد به پزشک مراجعه نمود؟

درجه شرايطي بايد به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما يا یکی از اعضای خانواده‌تان علامی ترومبوز ورید، عمقی را داشته باشید.

اگر موارد زیر در طول درمان رخ دهند: -خونریزی غیرمنتظره از هر مکان - درد قفسه سینه -سرفه خونی - تنگی نفس - تداوم یا افزایش تورم و درد علی‌رغم درمان

اگر دچار علامی جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی تولید کنند.

ترومبوسیتوزی

(نام لاتین: thrombocytopenia)

شرح بیماری

ترومبوسیتوزی عبارت است از کاهش تعداد پلاکت‌ها در گردش خون پلاکت‌ها با بستن هر شکاف کوچکی که در جدار عروقی خونی ایجاد گردد، نقشی حیاتی در کنترل خونریزی ایفا می‌کنند. در ترومبوسیتوزی تمایل به خونریزی به ویژه از عروق خونی کوچک‌تر وجود دارد. این امر باعث خونریزی غیرطبیعی در پوست و سایر قسمت‌های بدن می‌گردد. چند نوع ترومبوسیتوزی از جمله پروریواری ترومبوسیتونیک ایدئوپاتیک و پروریواری ترومبوسیتونیک ترومبوتیک وجود دارد.

علامی شایع

پنشی (لکه‌های کوچک، گره، بدون برجستگی و به رنگ قرمز مایل به ارغوانی در پوست

نمایب به کیودش‌گی

خونریزی در دهان

خون دماغ

قاعدگی‌های شدید یا طولانی

وجود خون در ادرار

حلل

مادرزادی

تولید کم یا نقص پلاکت‌ها در مغز استخوانی

گاهی علت ناشناخته است (ایدیوپاتیک

عوامل تشدیدکننده بیماری

عفونت حاد

عفونت با ویروس نقص ایمنی انسانی (ایدز)

مصرف آسپیرین یا سایر داروهای ضد التهاب غیراسترویدی

مصرف داروهای چون کینیدین داروهای گگرگارد، داروهای ضد دیابتی خوراکی نئک‌های طلا، ریفامپین و غیره

بزرگی طحال (هیپاسپلیسم

کاهش درجه حرارت بدن

انتقال خون

مصرف الکل

پره‌اکلاپسی

بیماری‌های دیگر از جمله لوپوس ارثناکوی میستیمیک کم‌خونی لوسمی سیروز و غیره

مواجهه با اشعه ایکس

پیشگیری

اجتناب تا حد ممکن از داروهایی که عامل خطرزا هستند.

در مورد بیماران مبتلا به ترومبوسیتونی از آسیب برهمیزید و در صورت وقوع دنبال درمان باشید.
عوارض مورد انتظار

در موارد حاد به خصوص در کودکان اکثراً ظرف ۲ ماه بهبود می‌یابند.

در موارد مزمن ممکن است فروکش و عود وجود داشته باشد. بعضی خود به خود بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی

سکته مغزی (خونریزی مغزی

از دست دادن شدید خون

عوارض جانبی دارو درمانی

درمان

اصول کلی

تشخیص با توجه به علائم بیمار و نتیجه آزمایش خون که نشانگر تعداد پلاکت‌ها است گذاشته می‌شود.

در بعضی موارد درمانی لازم نیست و اجازه داده می‌شود تا ترومبوسیتونی سیر خود را طی کند.

سایر برنامه‌های درمانی بسته به علت زمینه‌ای فرق می‌کنند.

قطع داروی مضر در ترومبوسیتونی ناشی از دارو

جراحی برای برداشتنطحال (اسپلنکتومی در موارد دایمی

انتقال پلاکت برای بیماران مبتلا به ترومبوسیتونی مزمن

داروها

ممکن است در زمان تشخیص و در موارد عودکننده کورتیکواستروئیدها تجویز شوند.

در طی مرحله حاد یک حمله شدید ممکن است گاماگلوبین تجویز گردد.

در موارد دایمی ممکن است درمان سرکوبگر ایمنی تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر در طی مرحله حاد

حداقل فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری برای پیشگیری از آسیب

پرهیز از ورزش‌های تماسی

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علائم در طی درمان بدتر شوند.
از دست‌رفتن شدید خون در یک وضعیت اورژانس

اگر علائم جدید یا غیرقابل توجهی داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجادکننده به ویژه کورتیکواستروئیدها عوارض جانبی و واکنش‌های زیانبار بسیاری دارند که مستلزم پیگیری هستند.

#### ترومبوفلیت

(نام لاتین: thrombophlebitis superficial)

شرح بیماری

ترومبوفلیت عبارت است از التهاب و وجود لخته‌های خون در یک ورید سطحی (معمولاً اندام‌های تحتانی که به‌طور اولیه ناشی از عفونت یا آسیب است این نوع التهاب برخلاف ترومبوز وریدی عمقی به ندرت باعث وهائیدن لخته و جریان یافتن آن در گردش خون می‌گردد. تسمی سینن را مبتلا می‌کند ولی در بزرگسالان و زنان شایع‌تر است

علائم شایع

تصلب وریدهای سطحی (مثل یک طناب می‌شود).

قرمزی حساسیت به لمس و درد در ناحیه مبتلا

تب (گاهی اوقات

علل

افزایش فیبرین و لخته شدن گلبول‌های قرمز در یک ورید در اثر:

آسیب به غشای پرشونده ورید در اثر ضربه تریز یا تریزین داخل وریدی

گسترش یک سرطان خوشی بدخیم

جمع شدن خون به دنبال جراحی یا استراحت طولانی در بستر

عوامل تشدیدکننده بیماری

بیماری همراه با افتت طولانی در بستر

سیگار کشیدن

استفاده از قرص‌های ضد بارداری ترکیب قرص‌های ضد بارداری و سیگار کشیدن به میزان زیادی خطر را افزایش می‌دهد.

چاقی

وریدهای وارسی

جراحی آسیب سوختگی عفونت بارداری

سوءمصرف داروهای داخل وریدی

اختلالات عروق خوشی

پیشگیری

در صورت استفاده از قرص‌های ضد بارداری سیگار نکشید.

در صورتی که به هر دلیل مجبور به استراحت طولانی‌مدت در بستر هستید، تا حدامکان باها را حرکت دهید تا از تجمع خون در وریدها جلوگیری کنید.

در صورت امکان از هیچ‌گونه داروهای داخل وریدی استفاده نکنید.

عوارض مورد انتظار

معمولاً در عرض ۲ هفته قابل‌علاج است

عوارض احتمالی

ممکن است منجر به ترومبوز وریدی عمقی (لخته در وریدهای عمقی گردد.

اگر عفونی وجود داشته باشد و درمان نشود، می‌تواند منجر به منسوبیت خون شود.

درمان

اصول کلی

تشخیص با نظرات فیزیکی تورم و قرمزی ورید آسیب دیده صورت می‌پذیرد.

درمان معمولاً شامل استراحت و بالا بردن اندام و گاهی بسته به موارد استفاده از دارو است

پوشیدن جوراب‌های کشی یا استفاده از بانداژ کشی ممکن است توصیه شود تا جریان خون در وریدها تسریع یابد و باعث تسکین ناراحتی و کمکنک به پیشگیری از تشکیل لخته شود. از بند جوراب و جوراب کشیافت استفاده نکنید.

برای تسکین درد از پوشش‌های مرطوب استفاده نکنید.

سیگار را ترک کنید و مصرف قرص‌های ضد بارداری را کنار بگذارید. در صورت ادامه هر دو، حمله بعدی لخته‌های وریدی ممکن است یک لخته خطرناک ورید عمقی باشد.

داروها

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی از جمله آسپرین برای کاهش التهاب و درد

آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت شک به عفونت باکتریایی

در صورت وجود خارش پمادهای موضعی برای تسکین آن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر به همراه بالا بردن اندام آسیب دیده ممکن است به مدت ۲-۱ روز کمک‌کننده باشد. در بیشتر اوقات باها، معج باها و ساق‌ها را حرکت دهید.
وقتی التهاب شروع به فروکش کردن کند، به آهستگی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی را از سر بگیرید در بیشتر مواقع استراحت کنید. به مدت طولانی نشینید و نایستید و باها را روی هم نگذارید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم ترومبوفلیت سطحی را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند:
- تب ۹/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر - درد غیرقابل تحمل - سرفه خونی - تنگی نفس - درد قفسه سینه - تورم ساق پا یا

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

#### تریخینوز

(نام لاتین: trichinosis)

شرح بیماری

تریخینوز عبارت است از عفونت ناشی از لاروهای انگل‌هایی که در روده خوگ (به ندرت گوشت خرس و برخی حیوانات دریایی زندگی می‌کنند. قسست‌های ذیل را درگیر می‌کند:
لوله لاروها (که لاروها از آنجا وارد می‌شوند)، دستگاه لنفوی و جریان خون (که از طریق آن جا به جا می‌شوند)، عضلات بزرگ بدن به‌ویژه دینترامگ (عضلات بزرگ مورد استفاده در تنفس که قفسه سینه را از شکم جدا می‌کنند)، اندام‌های فوقانی و تحتانی که در آنها جایگزین می‌شوند.

علام شایع

مراحل اولیه (معمولاً ظرف ۱۰-۷ روز شروع می‌گردد):

کاهش اشتها، تهوع استفراغ اسهال و کرامب‌های شکمی مراحل بعدی

بف کردن پلنگ‌ها و صورت

درد عضلانی

خارش و سوزش پوست

تعب

تب بالا (۴۰-۳۸٫۹ درجه سانتیگراد) مراحل انتهایی

علام فروکش می‌کنند ولی برخی بافت‌های عضلانی دچار عفونت دایم یا کیست‌های میکروسکوپی باقی می‌مانند. در موارد نادر این کیست‌ها باعث اختلالات قلب و دستگاه عصبی مرکزی می‌شوند.

علل

عفونت با یک انگ انگل تریشیتا امبرالیس که با خوردن حیوانات دچار عفونت منتقل می‌شود.
بخش کامل انگل را می‌کشند و باعث می‌شود خوردن گوشت دچار عفونت خطری نداشته باشد.
انگل در غذای آلوده (معمولاً روده خام از حیوانی به حیوان دیگر منتقل می‌شود.

عوامل تشدیدکننده بیماری

خوردن گوشت خوک که‌بخته شده یا خام

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی

پیشگیری

از مصرف گوشت خوک خودداری کنید (از جمله سوسیس حاظری خوک .

عواقب مورد انتظار

در بیشتر افراد معمولاً با داروهای ضد انگل و در موارد شدید با مراقبت‌های تخصصی قابل علاج است چند مورد مرگ گزارش شده است که معمولاً به خاطر نارسایی قلبی یا پنومونی بوده‌اند.

عوارض احتمالی

غلبه عفونت که می‌تواند منجر شود به

نارسایی احتقانی قلب

نارسایی تنفسی

آسیب دایمی به دستگاه عصبی مرکزی

آسیب به کلیه

سپتوزیت

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی برای تشخیص زودهنگام در دسترس نیستند.
یوبسی عضله در ۴ هفته اول عفونت ممکن است لاوه‌ها با کیست‌ها را نشان دهند.
انگل به ندرت در خون مدفوع یا مایع مغزی - نخاعی یافت می‌شود.

داروها

داروهای ضد کرم (معمولاً تیانیدازول برای کشتن انگل‌ها

کورتیکواستروئیدها برای بیماران مبتلا به علام آزرزی شدید یا درگیری دستگاه عصبی مرکزی

می‌توانند برای کاهش تب و ناراحتی از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان فروکش کردن علام در بستر استراحت کنید.
در طول مدت استراحت در بستر برای کاهش احتمال تشکیل لخته‌های خونی ورید عمقی پاهای خود را مرتب حرکت دهید.
به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علام تریشیتوز را داشته باشید.

اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد زیر رخ دهند: -افزایش تب تا بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد -خسربان قلب نامنظم - تنگی نفس -بف کردن مچ پا

اگر شما دچار علام جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به‌ویژه تهوع استفراغ یخور پوستی یا تب ایجاد کنند.

**تعبرف بیش از اندازه**

(نام لاتین: hyperhidrosis)

شرح بیماری

تعریف یکی از کارهای طبیعی بدن است که به تنظیم درجه حرارت بدن کمک می‌کند. اما تعریف بیش از اندازه قایده خاصی ندارد و غالباً باعث شرمساری و مشکل در ارتباطات اجتماعی می‌شود زیرا عرق زیاد باعث بوی بد یا خیش شدن و شوری روی لباس می‌گردد. در موارد شدید، عرق بسیار زیاد، کفش و لباس‌ها را خراب می‌کند.

علام شایع

عرق ریزش زیاد از ناحیه زیر بغل کف پا و دست و به درجات کمتر، از سایر نقاط بدن

بوی بد که در اثر وجود باکتری‌ها در عرق ایجاد می‌شود.

علل

عوامل ژنتیکی ممکن است مؤثر باشند.

استرس یا اضطراب مزمن

تب و عفونت

سرطان مثل لنفوم

پرکاری تیروئید

حمله قلبی

پانانگی

بعضی از داروها و موادخدر

محدودیت از موادخدر

در مواردی علت ناشناخته است

عوامل تشدیدکننده بیماری

استرس

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری سنگین بدنی

هوای گرم

پیشگیری

از وضعیت‌های استرس‌زا حتی‌المقدور خلاصی باید.

عواقب مورد انتظار

علام را می‌توان با درمان کنترل نمود.

عوارض احتمالی

پرشانی روانی در اثر شرمساری در ارتباطات اجتماعی

بثور پوستی ناشی از مصرف بویرها یا ضدعرق‌ها

کم آبی بدن در صورتی که دریافت آب برای جلوگیری مایعات از دست رفته کافی نباشد (به ندرت .

درمان

اصول کلی

درمان بیماری زمینه‌ساز

روان درمانی یا مشاوره در صورتی که استرس عامل مهمی در بروز این حالت باشد.

مرتباً حمام بگیرید.

لباس خود را مرتباً عوض کنید.

لباس‌های گشاد و بافته شده از الیاف طبیعی مثل نخ بپوشید.

از محافظ عرق در زیربغل استفاده نمایید.

از بویرها و ضد عرق‌ها استفاده کنید.

از پودرهای خشک‌کننده استفاده کنید.

چرواب‌های نخی بپوشید.

صندل یا کفش چرمی بپوشید.
از پوشیدن کفش‌هایی که با مواد مصنوعی ساخته شده‌اند خودداری کنید.

امکان دارد استفاده از وسایل الکتریکی که موقتاً تعریق کف دست زیر بغل یا پاها را کم می‌کنند توصیه شود.

موی زیر بغل را بزنابند.

ندرتاً جراحی برای برداشتن غده عرق یا قطع‌کردن رشته‌های عصبی‌ای که به مناطق عمده تعریق می‌روند.

داروها

آرام‌بخش‌ها یا داروهای آنتی‌کولینرژیک برای کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری دستگاه عصبی مرکزی در صورت ابتلا

به آب سیاه چشم یا بیماری پروسات از این داروها استفاده نکنید.

مایلیدن محلول‌های مخصوص برای کاهش تعریق مثل محلول کلرید آلومینیوم

داروهای مسدودکننده بتا آدرنرژیک گاهی ممکن است کمک‌کننده باشند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (در صورتی که هوا گرم باشد حتی از این هم بیشتر مایعات بنوشید).

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر تعریق بیش از حد باعث بروز مشکلاتی برای شما در محل کار یا در مراودات اجتماعی شده است

**تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب تند ضربانی**

(نام لاتین: **heartbeat rapid**)

شرح بیماری

تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب عبارت است از تندی ضربان قلب به نحوی که قلب بسیار سریع‌تر از حالت طبیعی می‌زند بدون این که فرد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیادی داشته باشد. این تندی ضربان قلب بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ ضربان در دقیقه است فردی که بیماری قلبی ندارد ممکن است با ورزش ضربان قلب را به ۱۶۰ بار دقیقه یا بیشتر برساند. که البته این طبعی است و مشکلی محسوب نمی‌شود. انواع تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب عبارتند از فیبریلاسیون دهلیزی تند ضربانی سینوسی تند ضربانی فوق بطنی و تند ضربانی بطنی

علامین شایع

تپش قلب نیش بین ۱۸۰-۱۰۰ بار در دقیقه می‌زند که بسیار سریع‌تر از حالت طبیعی است

عش کردن یا احساس نزدیک بودن مرگ

درد قفسه سینه

سرفه ناخودآگاه

تنگلی نفس

علل

ناشناخته هستند. این حالت می‌تواند در افراد جوانی که هیچ‌گونه شواهدی از بیماری ندارند رخ دهد، اما در عین حال در افراد مسنی که دچار بیماری سرخرگ‌های قلب هستند نیز رخ می‌دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

بیماری قلبی

تب

پرکاری تیروئید

استرس اضطراب

سیگار کشیدن

معرف بعضی از مواد و داروها، مثل داروها، مثل کافئین کوکائین افدرین یا سایر داروهای تقویت‌کننده دستگاه سمپاتیک

پیشگیری

سیگار نکشید.

حتی‌المقدور استرس زندگی خود گلی خود را کم کنید.

از دکورستان‌ها داروهای کم‌کننده اشتها؛ قهوه زیاد؛ کولا و سایر محرک‌ها یا با بدون کافئین و آمتامین‌ها پرهیز کنید.

عواقب مورد انتظار

اکثر موارد موقتی و خوش‌خیم هستند. تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب را معمولاً می‌توان با درمان کنترل کرد.

عوارض احتمالی

در صورتی که ضربان قلب به حالت طبیعی باز گردانده نشود، امکان دارد نارسایی احتقانی قلب حمله قلبی یا ایست قلبی که جان بیمار را به خطر می‌اندازند رخ دهند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل نوار قلب و استفاده از دستگاه هولتر (نوار قلب ۲۴ ساعته باشند.

بسیری کردن بیمار، در صورتی که حمله تندضربانی علی‌رغم درمان ادامه یابد.

تندرتاً استفاده از شوک الکتریکی کنترل شده

گاهی با اقدامات زیر می‌توان ضربان قلب را کاهش داد:
-نگاه داشتن نفس به‌طور کوتاه‌مدت.
-نیشگون گرفتن از پوست بازو به قدری که باعث درد شود.
-زدن آب سرد به صورت فرو بردن سر در آب سرد به مدت کوتاه یا دوش سرد به‌طوری که آب سرد روی سر بریزد.
-در بینی و دهان خود را بگیرید و سعی کنید به ملایمت هوا را از بینی خارج کنید به‌طوری که احساس کنید پرده‌های گوش به سمت بیرون حرکت می‌کنند.
-ناجیه کاروتید گردن را ماساژ دهید، البته منوط به این که روش انجام بدون خطر این تکنیک را فرا گرفته باشید (از پزشک یا سایر پرسنل پزشکی در این زمینه کمک بخواهید).

داروها

در مواردی که حمله تند ضربانی تکرار می‌شود، امکان دارد یک یا چند دارو برای کنترل ضربه‌گنگ قلب تجویز شوند. این داروها می‌توانند شامل دییتال،کینیدین مسدودکننده‌های کانال کلسیم پروکائامید، و مسدودکننده‌های بتا آدرنرژیک باشند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به هنگام بروز حمله تا زمانی که ضربان قلب به حالت طبیعی باز نگشته باشد دراز بکشید. بین حملات با نظر پزشک به‌طور منظم ورزش کنید. آمادگی جسمانی به پیشگیری از بروز حملات تند ضربانی قلب کمک می‌کند.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار یکتا حمله تند ضربانی نامنظم قلب شده‌اید که در عرض ۵-۴ دقیقه برطرف نشده است اگر تنگی نفس رخ دهد.

اگر درد قفسه سینه به وجود آید.

**تنفس سریع –در اثر اضطراب زیاد**

(نام لاتین: **hyperventilation**)

شرح بیماری

تنفس سریع عبارت است از تنفس با سرعت زیاد به آن حد که میزان دی‌اکسید کربن موجود در خون کاهش یابد، و نتیجتاً تعادل شیمیایی خون موقفاً به هم بخورد.
علامین ممکن است طوری باشند که احساس کنید دچار حمله قلبی شده‌اید.

علامین شایع

تنفس سریع

گرفتگی و مور مور شدن در اطراف دان و نیز دست‌ها و پاها

ضعف و از حال رفتن

گوفکنگی یا انقباضات عضلانی در دست‌ها و پاها

گهگاه عثش کردن

درد قفسه سینه

مگی یا احساس سبکی در سر

علل

تغییر در نسبت طبیعی اسید به سایر عناصر موجود در خون که در اثر دفع تنفسی زیادتر از حد طبیعی دی‌اکسید کربن ایجاد می‌شود. این مشکل معمولاً در اثر تنفس سریع ناشی از اضطراب زیاد به وجود می‌آید.

تندرتاً تنفس سریع ممکن است همراه با تب بیمارهای قلب و ریه یا آسیب شدید به وجود آید.

عوامل تشدیدکننده بیماری

تعارضات احساس زمینه‌ساز (ترس و خوبی‌ها)

استرس

احساس گناه

خشنگگی یا کار زیاد

بیماری

معرف دخانیات

نوشیدن الکل

پیشگیری

از موقعیت‌هایی که باعث اضطراب می‌شوند پرهیز کنید.

استرس زندگی اتان را کاهش دهید (روش‌های آرام‌سازی مراقبه و غیره را فرا بگیرید).

عواقب مورد انتظار

علامین ممکن است ترسناک به نظر آید، اما معمولاً تنها چند دقیقه طول می‌کشند و آسیب جسمانی به بار نمی‌آورند (اگر چه در بعضی از موارد، علامین ممکن است ساعت‌ها طول بکشند).

در صورتی که تنفس سریع زیاد رخ دهد و علت آن اضطراب باشد، امکان دارد روان درمانی یا مشاوره توصیه شود.

عوارض احتمالی

تنفس سریع ندرتاً با یک بیماری جسمانی جدی مرتبط است اما ممکن است علائمی از اختلال هراس ترس بسیار زیاد و بدون دلیل در محل جمع شدن تعداد نسبتاً زیادی از افراد، یا سایر فوبی‌ها باشد.

درمان

اصول کلی

در صورت بروز تنفس سریع به‌کارگیری دستورات زیر باعث افزایش دی‌اکسیدکربن خون و رفع علائم می‌شود:
-دعان و بینی خود را کاملاً با یک کیسه کاغذی پوشانید، سپس به آهستگی درون کیسه تنفس کنید و از همان هوای کیسه استنشاق کنید. هوای موجود در کیسه دی‌اکسید کربن بیشتری نسبت به هوای آزاد دارد.
-حدود ۳-۱۰ دقیقه این کار را ادامه دهید.
- کیسه را کنار بگذارید و برای چندین دقیقه به‌طور طبیعی تنفس کنید (یک تنفس هر ۶ ثانیه .

در صورت لزوم این کار را تکرار کنید تا علائم کم یا ناپدید شوند.
-در صورت بازگشت علائم این کار را هر چنده بار که لازم است انجام دهید. (شاید مایل باشید که یک کیسه پلاستیک را همیشه به همراه داشته باشید تا بتوانید پیشگیری لازم را به عمل آورید).

دخایات مصرف نکنید. نیکوتین یک ماده محرک است

داروها

معمولاً دارویی برای این اختلال ضرورت ندارد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان کارهای روزمره خود را هر چه زودتر از سر بگیرید. ورزش به کم کردن اضطراب کمک می‌کند و وقتی که ورزش می‌کنید تندتر نفس کشیدن طبیعی است و اشکالی ندارد.

رژیم غذایی

مصرف کافئین (قهوه چای نوشابه شکلات را کم کنید. این یک ماده محرک است و ممکن است باعث آغاز تنفس سریع شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم تنفس سریع را دارید که با خوددرمانی بهتر نشده‌اند.

اگر علائم زیر به هنگام حمله تنفس سریع رخ دهند:
-عش کردن
-نامنظمی ضربان قلب
- تب ناگهانی

**تورتیکولی –کچی گردن**

(نام لاتین: torticollis)

شرح بیماری

کچی گردن عبارت است از انقباض یا اسپاسم مزمن عضلات گردن که باعث چرخیدن یا خم شدن گردن شود. افراد ۶۰-۳۰ ساله یا کودکان زیر ۱۰ سال را مبتلا می‌کند. یک نوع آن مادرزادی است و نوزادان را مبتلا می‌کند.

علائم شایع

موارد زیر ممکن است به‌طور دائم یا متناوب وجود داشته باشند:

چرخیدن سر به یک طرف یا خم شدن آن به پایین

اسپاسم عضلات گردن که گاهی دردناک است

علل

نقص هنگام تولد

آسیب به عضلات گردن یا مهره‌ها در هنگام تولد یا بعد از آن

التهاب عضلات گردن

آسیب به ستون فقرات گردنی

اختلال عضوی دستگاه عصبی مرکزی

تومور

استرس و تعارض روانی ممکن است باعث تورتیکولی متناوب گردد.

عوامل تشدید کننده بیماری

تومورهای بافت نرم یا استخوان‌های گردن

زایمان نوزاد همراه با تروما

بیماری روانی

صدمه و آسیب

داروها (فتوتازین‌ها، بوتیروفون‌ها)

سابقه خانوادگی تورتیکولی

پرکاری تیروئید

بیماری‌ها یا عفونت‌های مغزی

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد. انواع مرتبط با استرس را می‌توان با روش‌های کاهش استرس از جمله بازخورد زیستی پیشگیری کرد.

عوارض مورد انتظار

تورتیکولی مادرزادی را معمولاً می‌توان با فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های کشش‌دهنده عضلات یا جراحی تصحیح کرد.

سایر انواع با درمان بهبود خواهند یافت یا بهتر خواهند شد. زمان بهبودی متغیر است بعضی موارد چند سال به درمان نیاز دارند.

عوارض احتمالی

نوع مادرزادی بدون درمان دائمی باعث می‌شود ظاهر سر و گردن غیرطبیعی و غیرجذاب گردد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل رادیوگرافی سی‌تی‌اسکن یا ام آر.آی برای کمک به رد سایر اختلالات باشند.

تورتیکولی مادرزادی ابتدا با فیزیوتراپی شامل درمان غیرفعال روزانه به مدت حداقل یک سال درمان می‌گردد، سپس در صورت عدم موفقیت درمان جراحی

برای دراز کردن عضلات گردن انجام می‌شود. برای سایر انواع تورتیکولی درمان‌های دارویی متفاوتی در دسترس هستند. که ممکن است در کنار فیزیوتراپی و ماساژ کمک‌کننده باشند.

ممکن است پرسی یا کرتست گردن پیشنهاد گردد.

دره ناشی از اسپاسم گردن را با گرم کردن یا ماساژ تسکین دهید. از دوش آب گرم یا کمپرس داغ و بادهای گرم‌کننده صمغی یا لامپ‌های گرمایی استفاده کنید.

ممکن است درمان با فراصوت پیشنهاد گردد.

ممکن است اقدام جراحی برای قطع اعصاب گردن پیشنهاد شود.

داروها

آنتی‌کولینرژیک‌ها، بترویدازپین‌ها، مثل‌کننده‌های عضلانی یا ضدافسردگی‌های سه‌حلقه‌ای داروهایی هستند که ممکن است تجویز گردند.

ممکن است تزریقات متعدد سم بوتولینوم نوع آ در عضلات گردن تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علائم می‌توان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی را از سر گرفت

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر نوزاد شما علائم تورتیکولی را داشته باشد.

اگر شما دچار درد یا اسپاسم گردن به مدت بیش از یک هفته شوید.

**توکسوپلاسموز**

(نام لاتین: toxoplasmosis)

شرح بیماری

توکسوپلاسموز عبارت است از یک عفونت تک‌یاخته‌ای که در انسان‌ها و بسیاری از گونه‌های پستانداران و پرندگان ایجاد می‌شود.
چند نوع در انسان‌ها رخ می‌دهد:
توکسوپلاسموز مادرزادی (از مادر دچار عفونت به کودک متولد نشده‌اش منتقل می‌گردد)
توکسوپلاسموز چشمی (زیتو کوئیدایت نیز خوانده می‌شود که معمولاً حاصل توکسوپلاسموز مادرزادی است ولی علائم ممکن است در ۴-۲۰ سالگی ایجاد شوند)؛
توکسوپلاسموز حاد در فرد سالم
توکسوپلاسموز حاد در فرد دچار نقص ایمنی (فرد مبتلا به ایدز یا سرطان یا افرادی که داروهای سرکوبگر ایمنی مصرف می‌کنند).

علائم شایع

معمولاً بدون علامت (۹۰٪-۷۸٪)بیماران

تب

تورم غدد لنفاوی

خستگی

درد عضلانی

گل‌درد

رئیتیت (التهاب شبکیه

بئر (گاهی

علل

نکته‌باخته توکسیپلاسما گزندگی که معمولاً به یکی از روش‌های زیر منتقل می‌گردد:

خوردن گوشت‌های کم‌پخته‌شده حیوانات دچار عفونت

گریه‌های حامل میکروب می‌توانند آن را از مدفوع خود دفع کنند؛ انسان‌هایی که با بی‌دقتی به فسله گریه دست می‌زنند (یا پس از دست زدن به آن دست خود را نمی‌شویند)، ممکن است دچار عفونت گردند. بچه‌های کوچکی که خاک دچار عفونت (آلوده یا مدفوع سگ یا گربه را می‌خورند، ممکن است دچار عفونت شوند.

انتقال خون

زن بارداری که دچار عفونت می‌گردد، می‌تواند آن را به کودک به دنیا نیامده‌اش منتقل کند (غالباً با اثرات شدید).

عوامل تشدیدکننده بیماری

سرکوب ایمنی در اثر بیماری یا داروها

نماس یا گریه‌ها

نماده کردن نامناسب غذا

پیشگیری

از خوردن گوشت‌های خام یا کم‌پخته‌شده یا تخم‌مرغ‌های نپخته یا نوشیدن شیر غیرپاستوریزه خودداری کنید. از روش‌های مناسب برای آماده کردن و نگهداری محصولات گوشتی استفاده کنید. پس از دست زدن به گوشت‌های خام دست‌ها را با دقت بشویید. زن باردار در اوایل بارداری باید نسبت آزمون‌های آزمایشگاهی خون قرار بگیرد تا معلوم شود دارای آنتی‌بادی پر خسد توکسیپلاسماوز است یا خیر. باید در هفته‌های ۱۸–۱۶ بارداری نیز دوباره آزمایش شود تا معلوم شود عفونت را کسب کرده است یا خیر و در صورت مثبت بودن ممکن است سقط درمانی مدنظر قرار گیرد.

افراد دچار نقص ایمنی و زنان باردار باید از تماس با مدفوع گربه خودداری کنند.

محوه بازی کودکان از جمله جعبه‌های شش را از مدفوع سگ و گربه محفوظ دارید.

عواقب مورد انتظار

اکثر افراد دچار عفونت علائمی ندارند و افراد دچار علائم خفیف بدون هیچ گونه عارضه متعاقبی خود به خود بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی

برای زنان باردار - وقتی عفونت در اوایل بارداری رخ دهد: سقط تولد مرده اختلالات مزمن مختلف (تشنج و نقایص تولد (کوری کری در نوزاد (ممکن است برخی از آنها سال‌ها ظاهر نشوند). عفونت اواسط و اواخر بارداری معمولاً اثرات بدی ندارد.

برای پیدمان دچار نقص ایمنی - آسیب ربه و قلب التهاب مزمن، عود

برای یسارانی که دچار نقص ایمنی نیستند،- به ندرت ممکن است التهاب ریه یا مغز ایجاد گردد. کودکان کم‌سن تر (زیر ۵ سال ممکن است دچار التهاب چشم شوند.

درمان

اصول کلی

تشخیص شامل شرح حال طی معاینه فیزیکی و بررسی‌های آزمایشگاهی خون برای تشخیص عفونت است

معمولاً برای فرد سالم غیرباردار و بدون علامت درمان لازم نیست برای کودک زیر ۵ سال داروهای تجویز می‌گردد تا از عوارض چشمی پیشگیری شود.

زن باردار - پزشک شما در مورد درمان‌های موجود، خطرات و عواقب مورد انتظار بحث خواهد کرد.

بیمار دچار نقص ایمنی - درمان با دارو صورت می‌گیرد.

نوزادان دچار عفونت با دارو درمان می‌شوند (چه با علامت چه بدون علامت زیرا میکروب‌ها می‌توانند پس از تولد تکثیر یابند).

در صورت تجویز دارو برای شما، پزشک شما آزمون‌های خونی فراوانی را برای پایش عوارض جانبی انجام خواهد داد.

داروها

پیریمتامین سولفادایازین یا تری‌سولفاپیریمیدین‌ها به مدت ۴–۳ هفته و اسید فولیک برای کاهش عوارض جانبی پیریمتامین غالباً تجویز می‌شوند.

کورتیکواستروئیدها، در صورت لزوم برای التهاب

سایر داروها هم‌اکنون در حال ارزیابی هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

سطح فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری باتوجه به شدت علائم تعیین خواهد شد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا کودک‌تان علائم توکسیپلاسماوز را داشته باشید.

اگر پس از تشخیص و درمان علائم بدتر شوند یا بهبود نیابند.

اگر شما دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

**تومور طباب نخاعی**

(نام لاتین: spinal cord tumor)

شرح بیماری

تومور طباب نخاعی عبارت است از رشدی غیرطبیعی که طباب نخاعی با رشته‌های عصبی آن را تحت فشار قرار می‌دهد. این رشد ممکن است خوش‌خیم یا بدخیم باشد ولی یک تومور غیربدخیم در صورتی که به طور مناسبی درمان نشود، ممکن است به اندازه یک تومور بدخیم تاثران‌کننده باشد.

علائم شایع

ضعف پیشرونده حرکتی و تحلیلی عضلانی که عصب آنها از ناحیه آسیب دیده طباب نخاعی منشأ می‌گیرد.

مشکل شدن ادرار کردن و حرکات روده بی‌اختیاری

درد مزمن پشت

علل

تومورهایی که از خود طباب نخاعی منشأ می‌گیرند (تومورهای اولیه به ویژه در کودکان و افراد سن نادر هستند و علت آنها ناشناخته است

تومور طباب نخاعی معمولاً ناشی از سرطانی است که از بخشی دیگر از بدن مثل ریه پستان لوله گوارش پروستات کلیه تیروئید یا دستگاه لنفوی گسترش یافته است

عوامل افزایش دهنده خطر

سرطان در هر قسمتی از بدن که در بالا ذکر شد.

پیشگیری

از آنجا که تومورهای طباب نخاعی بیشتر از گسترش سرطان ناشی می‌شوند، مراقب علائم اولیه سرطان در سایر اعضا باشید.

سیگار نکشید.

برای کاهش احتمال سرطان دستگاه گوارش یک رژیم غذایی پرفیبر میل کنید.

مراقبت بزرگی غده تیروئید باشید.

در مورد بردان بالای ۴۵ سال همراه با معاینه فیزیکی سالانه معاینه پروستات را نیز درخواست کنید.

در مورد زنان معاینه پستان توسط خود شخص را انجام دهید.

عواقب مورد انتظار

موفقیت درمان وابسته به نوع اندازه و محل رشد تومور است

جراحی برای برداشتن استخوان اطراف طباب می‌تواند فشار وارد بر اعصاب نخاعی و مسیرهای عصبی را برطرف کند. این عمل معمولاً درد و سایر علائم را سریعاً تسکین می‌دهد ولی ممکن است به کارگردهای حرکتی آسیب تیروئیدی و توانایی ممکن است کارکرد از دست رفته را برگرداند.

عوارض احتمالی

قلج کامل ناشی از انسداد عروق خونی تغذیه‌کننده سلول‌های طباب نخاعی

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و مایع نخاعی رادیوگرافی ستون فقرات پوینسی (برداشتن مقدار کمی از بافت یا مایع برای بررسی آزمایشگاهی که به تشخیص کمک‌کند، ام آر.آی یا سی‌تی‌اسکن دایونوکلئید، استخوان و میلوگرام (یکت رادیوگرافی ویژه از مجرای نخاع و طباب نخاعی که مستقیم سوراخ کردن نخاع و تزریق یک ماده حاجب قابل مشاهده در فیلم‌های رادیوگرافی است باشند.

درمان به نتایج همه بررسی‌های تشخیصی بستگی دارد و ممکن است شامل جراحی برای برداشت تومورها و استخوان اطراف که طباب نخاعی را تحت فشار قرار می‌دهند، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی باشد.

داروها

مسکن‌ها

داروهای کورتیزونی برای کاهش تورم اطراف تومور و فشار وارد بر طباب نخاعی

داروهای ضد سرطان در صورت بدخیم بودن تومور

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

سطح فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به وضعیت فیزیکی شما بستگی دارد. در حدی که انرژی و توانایی حرکتی شما اجازه می‌دهد، فعال باشید.



رژیم غذایی

از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید. ویتامین و مکمل‌های معدنی تنها در صورتی لازم هستند که شواهد کمبود آنها را داشته باشید یا نتوانید به طور طبیعی بخورید.

درجه شریاطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا اعضای خانواده‌تان هر یک از علائم نومور خطاب نخاهی را داشته باشید.

##### نومور ویلمز

(نام لاتین: wilms tumor)

توضیح کلی

نومور ویلمز عبارت است از یک نومور بدخیم و منخبط (حاوی چند نوع سلول کلیه که به طور اولیه در کودکان (۹۰٪ موارد تنها یک کلیه را درگیر می‌کند) رخ می‌دهد. معمولاً کودکان زیر ۷ سال را مبتلا می‌کند و حداکثر بروز آن بین ۴-۳ سالگی است در موارد نادری تا بزرگسالی ظهور نمی‌کند.

علائم شایع

بزرگی شکم به آسانی می‌توان یک نومور بزرگه سفت و صاف را در جدار شکم لمس کرد.

فشار خون بالا

خون در ادرار (ادرار ممکن است کدر به نظر برسد).

درد شکم (گاهی

استفراغ مکرر

تب

کاهش وزن

علل

ناشناخته

عوامل افزایش‌دهنده خطر

عوامل ژنتیک نومور ویلمز در کودکان دچار سایر اختلالات مادرزادی شایع تر است

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

عواقب مورد انتظار

با درمان آن دورنمای آن بهتر از بیشتر تومورهای بدخیم کودکان است در بیشتر موارد، نومور ویلمز با جراحی پرتو درمانی و داروهای ضدسرطان قابل علاج است اگر نومور قبل از گسترش یافتن تشخیص داده شود، میزان بقای ۵ ساله ۹۰٪ خواهد بود.

عوارض احتمالی

نارسایی کلیه

گسترش نومور به ریه‌ها، استخوان‌ها، کبد یا معز در صورت عدم درمان

واکنش منفی از جمله ریزش مو در اثر پرتو درمانی و داروهای ضد سرطان

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل سونوگرافی اوروگرافی آرتزیوگرافی سونوگرافی از ورید اجوف پیلوگرافی پس‌گرا، سی‌تی‌اسکن و رادیوگرافی باشند.

جراحی برای برداشتن نومور و کلیه مبتلا و در صورت گسترش نومور یافت مجاور

پرتو درمانی و داروهای ضد سرطان

داروها

داروهای ضدسرطان

داروهای ضدتهوع

مسکن‌ها

آنتی بیوتیک‌ها در صورت رخ دادن عفونت در طول درمان با داروهای ضد سرطان

ملین‌ها برای پیشگیری از یبوست به دنبال جراحی

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد. کودک می‌تواند در حد توان خود فعال باشد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر کودک شما علائم نومور ویلمز را داشته باشد.

اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند:
استفراغ درد شکم یا یبوست
تنگی نفس
تورم پا یا مچ پا

اگر شما دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

خارش زمستانی (اگرماي خشک

##### بالانیت

(نام لاتین: balanitis)

شرح بیماری

بالانیت (التهاب سر آلت تناسلی مرد) عبارت است از التهاب سر آلت تناسلی مرد و گاهی پوست پوشانده آن (در کسانی که ختنه نشده‌اند). در کسانی که ختنه نشده‌اند، پوست پوشانده به علت التهاب قابلیت چاقبایی ندارد.

علائم شایع

درد، قرمزی خارش و تورم در ناحیه مزبور

التهاب پوست پوشانده

بزرگ شدن گره‌های لنفاوی در ناحیه کشاله ران

تب و لرز (نادر)

ترشح از نوک آلت (نادر)

سوزش ادرار (نادر)

علل

عفونت ناشی از باکتری‌ها (بورلیا وبتانی ، استرپتوکک‌ها) یا قارچ (کاندیدا آلبیکانتس )

آلرژی به مواد شیمیایی موجود در لباس زیر، کرم ضدبارداری یا لانکس کاندوم

واکنش به بعضی داروها

فشار آوردن پوست پوشانده به سر آلت

عوامل تشدید کننده بیماری

بهداشت نامناسب

قرصه یا آسیب خفیف به پوست پوشانده یا خود آلت

ختنه نشدن

دیابت شیرین (مرض قند)

عفونت مجرای تناسلی شریک جنسی یا قارچ (کاندیدا)

پیشگیری

ختنه کردن شیرخوار

شستن ناحیه با آب و صابون به خصوص پس از تواریک

از تماس با مواد آلرژی‌زا خودداری کنید.

استفاده از کاندوم

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض یکک تا دو هفته خوب می‌شود.

عوارض احتمالی

زخم شدن آلت

گسترش عفونت به لایه‌های عمقی تر پوست آلت

عفونت مجاری ادراری

درمان

اصولی کلی

شاید کشت از ترشح موجود در ناحیه عفونی شده توصیه شود.

برای تخفیف درد از آب گرم استفاده نمایید.

در صورت عود التهاب به دفعات یا تشکیل بافت جوشگاهی جراحی برای ختنه انجام خواهد شد.

داروها

کرم استروئید برای کنترل تورم

آنتی بیوتیک مالیدنی یا خوراکی برای مبارزه با عفونت

آسپیرین یا استامینوفن برای رفع درد و تب خفیف

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در رختخواب در صورت وجود تب

خودداری از نزدیک شدن به هنگام درمان

پس از بهبود عفونت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بالایت را دارید.

اگر علیرغم درمان علائم در عرض ۳ روز رو به بهبود نگذاشته باشند.

بالایت امکان دارد عود کند. خسته را مدنظر قرار دهید.

**بثورات ناشی از بسن پوشک**

(نام لاتین: diaper rash)

شرح بیماری

بثورات ناشی از بسن پوشک عبارت است از پکک نوع درمانیت تماسی که در آن پوست ناحیه پوشک دچار تحریک می‌شود. پوست نواحی اندام تناسلی مقعد، و شکم که پوشک آنها را می‌پوشاند متأثر می‌شود. همچنین امکان دارد در بزرگسالانی که بی‌اختیاری ادرار دارد و پوشکهای یک یک بار مصرف مخصوص بزرگسالان را به تن می‌کنند نیز دیده شود.

علائم شایع

پوست مرطوب دردناک قرمز، جوش‌دار، و گاهی خارش‌دار در نواحی پوشک پوست ممکن است ترک خورده یا دچار شقاق (زخم شود.

در شیرخواران پس، امکان دارد یک ناحیه قرمز، زخمی و گاهی خون‌آلود دراطراف نوک آلت تناسلی ظاهر شود.

علل

بثور ناشی از بسن پوشک در اثر تحریک پوست ناشی از مواد موجود در ادرار یا مدفوع ایجاد می‌شود.

عوامل تشدیدکننده بیماری

عوض کردن دیر به دیر پوشک

اصطکاک ناشی از پوشک‌های زیر

شستن ناکافی پوشک

سابقه خانوادگی آلرژی پوستی

آب و هوای گرم و مرطوب

پیشگیری

پوشک را مرتباً عوض کنید.

پوشک را تمیز نگاه دارید. پس از شستن پوشک آن را دوبار آب کشیده تا مواد پاک‌کننده و سایر مواد شیمیایی از آن شسته و پاک شوند.

بعد از باز کردن پوشک و تمیز کردن بچه و پوشک ۳-۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس پوشک را ببندید تا به این ترتیب نواحی باد شده مدتی در معرض هوای آزاد قرار داشته باشند.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان خوب می‌شود. البته عود آن نیز شایع است

عوارض احتمالی

عفونت باکتریایی ثانویه در ناحیه بثور

درمان

اصول کلی

- تا آنجا که می‌توانید نواحی باد شده را در معرض هوای آزاد قرار دهید.

-اگر بثور گسترده باشد، پوشک را مرتباً عوض کنید حتی در شب

- برای شستن ناحیه بثور از صابون یا اسیدبوریک استفاده نکنید. در عوض از پنبه آغشته به روغن معدنی استفاده کنید.

-مصرف لوسیون پودر، پماد یا پایه لاتولین یا روغن بچه را متوقف کنید مگر توسط پزشک تجویز شده باشد.

-مقدار کمی از واژلین پماد یا پایه لاتولین یا پماد آکسید روی را به هنگام بروز اولین علائم بثور پوشک و پس از آن روزانه ۳-۴ بار روی ناحیه بمالید.

- برای شستن پوشک‌های پارچه‌ای از آب جوش یا ساده فسدعفونی کننده مخصوص این کار استفاده کنید. از مصرف نرم کننده‌های پارچه خودداری کنید زیرا این موارد ممکن است باعث بروز بثور شوند. دو فاشن غذاخوردی سرکه را به آبی که برای آخرین‌بار پوشک را با آن می‌شوید اضافه کنید.

داروها

استفاده از پمادها یا کرم‌های ضدالتهاب حاوی دارو مثل هیدرو کورتیزون نیستاین یا میکونازول ممکن است باعث کمک به بهبود بثورت شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. از دادن غذاهایی که موجب اسهال می‌شوند به کودک خودداری کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر با درمان در منزل بثور در عرض یک هفته ناپدید نشود.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

-تب

- بروز جوش‌های چرکی در ناحیه بثور

- ضعیف شدن جریان ادرار در شیرخوار پس

- اطراف سوراخ تناسلی شیرخوار دختر به هم بچسبد

- اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**برونشکزاری**

(نام لاتین: bronchiectasis)

توضیح کلی

برونشکزاری عبارت است از یک نوع بیماری ریوی که در آن لوله‌های نایزهای به طور مزم بسته و ترشحات ضخیم در آنها جمع می‌شود. عفونت ثانویه به این بیماری به دفعات رخ می‌دهد. این بیماری مسری نیست مگر اینکه بیماری سل نیز همراه آن وجود داشته باشد.

علائم شایع

سرفه مکرر همراه با خلط بد بو، سبز یا زرد (گاهی رنگ‌های خون نیز در خلط دیده می‌شود).

عفونت مکرر ریه

تنگی نفس نفس بدبو

احساس ناخوشی عمومی

خشکی مکرر

کم‌خونی (شایع است

علل

آسیب به لوله‌های نایزهای کوچک این آسیب ممکن است در عرض چند سال به وجود آمده و توسعه یابد. علل شایع آسیب عبارتند از:

سیگار کشیدن

عفونت‌های ریوی مکرر

برونشیت مزمن

آلرژی‌ها، دود یا گرد و غبار

استنشاق یک جسم خارجی

بیماری سل سرطان یا آسبه ریه

عفونت قارچی

عوامل افزایش دهنده خطر

سیگار کشیدن

تغذیه نامناسب

چاقی

سابقه خانوادگی بیماری سل

خشکی یا کار زیاد

قرار گرفتن در معرض مواد آلرژی‌زا!

هوای سرد و مرطوب

پیشگیری

هیچگاه سیگار نکشید.

در صورت بروز عفونت روی حتماً به پزشک مراجعه کنید.

حتی‌المقدور از عوامل خطر دوری کنید.

واکسن آنفلوآنزا و ذات‌الریه تزریق کنید.

عواقب مورد انتظار

اغلب بیماران با درمان می‌توانند زندگی تقریباً طبیعی و بدون ناتوانی و معلولیت عمده داشته باشند.

عوارض احتمالی

بیماری انسدادی مزمن ریه

ذات‌الریه مکرر

تخریب بافت ریه

درمان

اصول کلی

- آزمایشات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:
عکسبرداری از ریه‌ها، عکس‌برداری از نایزده‌ها، کشت خلط پروتئوسکی (پدیدن نایزدها از داخل توسط یکت لوله که سر آن منب نور و دوربین نصب شده است.

- هیچگاه سیگار نکشید.

- روش تخلیه ترشحات و خلط را با استفاده از تغییر وضعیت بدن فرا بگیرید و این کار را روزانه دو بار انجام دهید.

- زیر پایه‌های جلویی تخت را ۵۱۲-۵۷ سانتیمتر بالا بیاورید تا ترشحات مخاطی در لوب‌های تحتانی ریه‌ها جمع نشوند.

- اگر در محل کار شما آلودگی هوا شدید است حتی‌الامکان سعی کنید که کمتر در معرض این هوا قرار گیرید، و اگر لازم بود، شغل خود را عوض کنید.

- در خانه سیستم تهویه مطوع فیلتر دار و با کنترل رطوبت نصب کنید.

- اگر کارهایی چون فریاد زدن خندیدن یا صدای بلند، گریه کردن فعالیت شدید، یا تغییرات ناگهانی دمای محیط موجب بروز حملات سرفه شوند، از آنها اجتناب کنید.

- بهداشت دندان و دهان را دقیقاً رعایت کنید.

- اگر سابقه آلرژی دارید، سعی کنید در معرض موارد آلرژی‌زا قرار نگیرید.

- عمل جراحی برای در آوردن تراخی آسیب دیده مجزا در ریه (به ندرت

داروها

آنتی‌بیوتیک‌های ده روز ماهرانه در صورتی که عفونت باکتریایی باعث برونشکازی شده باشد، یا موجب بروز ذات‌الریه یا پرونشیت حاد شده باشد.

داروهای گشادکننده نایزده برای گشاد کردن راه‌های هوایی

اکسیکورات برای رقیق و نرم کردن ترشحات

فعالیت

تا حد امکان فعالیت خود را حفظ کنید.

رژیم غذایی

ملاحظات بیشتر بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این کار موجب رقیق شدن ترشحات و آسان‌تر شدن تخلیه آنها با سرفه می‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم برونشکازی را دارید.

اگر پس از تشخیص دچار علایم عفونت روی یا پرونشیت شده‌اید. این علامت شامل:

-اگر شما دچار تب شده اید.

-اگر خلط خونی خلط علی‌رغم درمان ضخیم‌تر شود یا با تخلیه وضعیتی رنگ مقدار، یا خصوصیات خلط تغییر یابد.

-اگر درد سینه افزایش یابد.

-اگر تنگی نفس بدون سرفه یا در زمان استراحت رخ دهد.

#### برونشیت حاد

(نام لاتین: bronchitis acute)

توضیح کلی

برونشیت حاد عبارت است از التهاب راه‌های هوایی (نای نایزده‌ها پرونشول‌ها) ریه برونشیت حاد شروعی ناگهانی دارد و برای مدت کوتاهی باقی می‌ماند. این در حالی است که برونشیت مزمن سال‌ها باقی می‌ماند و طی سال‌ها عود آن ادامه دارد.

علائم شایع

سرفه‌ای که در ابتدا بدون خلط یا همراه با خلط ناپیچ است اما بعد از آن خلط‌دار می‌شوند.

. تب خفیف (معمولاً کمتر از ۳۸ درجه سانتیگراد.

. احساس سوزش در قفسه سینه یا احساس فشار پشت جناغ

. خس خس سینه یا مشکل و ناراحتی در تنفس (گاهی

علل

عفونت توسط یکی از ویروس‌های تنفسی اسوارد برونشیت حاد به دنبال حضور ویروس سرماخوردگی در بینی و گلو و گسترش بیماری به مجاری هوایی رخ می‌دهد. بروز یک عفونت باکتریایی ثانویه در زمینه عفونت ویروسی امری شایع است

التهاب ریه ناشی از استنشاق هوایی که حاوی مواد تحریک‌کننده است مثلاً دودها یا بخارات شیمیایی (آمونیاک ، دودها یا بخارات اسیدی گرد و غبار، یا دود سیگار

عوامل افزایش‌دهنده خطر

بیماری انسدادی مزمن ریه

سیگار کشیدن

هوای سرد و مرطوب

تغذیه نامناسب

وجود یک بیماری اخیر که مقاومت را کاهش داده باشد

زندگی در هوای با آلودگی زیاد

در افراد مسن و نیز خردسالان

پیشگیری

از تماس نزدیک با افرادی که برونشیت دارند خودداری کنید.

سیگار نکشید.

اگر با مواد شیمیایی گرد و غبار، یا سایر مواد تحریک‌کننده ریه سروکار دارید، از ماسک مناسب استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض یک هفته خوب می‌شود. موارد عارضه‌دار معمولاً در عرض دو هفته با دارو خوب می‌شوند.

عوارض احتمالی

عفونت باکتریایی ریه (نوع ذات‌الریه

برونشیت مزمن ناشی از تکرار برونشیت حاد

امکان دارد سرفه تا چندین هفته پس از بهبود اولیه باقی بماند.

جمع شدن مایع در فضای جنب (فضای دو ریه (ناشی از التهاب پرده جنب [ پرده پوشاننده ریه ]) (به ندرت

درمان

اصول کلی

تشخیص معمولاً بر اساس علایم داده می‌شود، اما امکان دارد کشت خلط نیز برای بررسی عفونت باکتریایی انجام شود.

درمان با هدف تخفیف علایم صورت می‌گیرد، مگر اینکه علایم عفونت باکتریایی ثانویه نیز وجود داشته باشد:
خلط سبز رنگ تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد یا بدتر شدن علایم اولیه

اگر سیگاری هستید، حداقل به هنگام بیماری سیگار نکشید. سیگار کشیدن به هنگام بیماری باعث تأخیر در بهبودی و افزایش احتمال بروز عوارض می‌شود.

رطوبت هوا را افزایش دهید؛ مرتب حمام آب گرم بگیرید؛ در کنار تخت خود یک دستگاه بخور بگذارید. دستگاه بخور را هر روز تمیز کنید.

داروها

برای ناراحتی خفیف می‌توانید از استامینوفن برای کاهش تب و داروهای ضد سرفه استفاده کنید. از داروهای ضد سرفه تنها زمانی استفاده کنید که سرفه بدون خلط باشد. توجه داشته باشید که متوقف کردن سرفه به طور کامل می‌تواند خطرناک باشد، زیرا این کار موجب تجمع ترشحات مخاطی و مواد تحریک‌کننده در لوله‌های نایزده‌ای می‌شود. با گیر افتادن این ترشحات احتمال بروز ذات‌الریه افزایش و تبادل اکسیژن در ریه‌ها کاهش می‌یابد.

سایر داروهای احتمالی عبارتند از: آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی و اکسیکوراتن‌ها برای نرم و رقیق کردن ترشحات مخاطی تا آنها را راحت‌تر بتوان تخلیه کرد.

فعالیت

تا زمانی که درجه حرارت بدنتان به حد طبیعی بازنگشته در رختخواب استراحت کنید. سپس با رو به بهبود گذاشتن علایم فعالیت‌های عادی خود را به تدریج از سر بگیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۱۰–۸ لیوان آب بنوشید، با این کار ترشحات مخاطی نرم و رقیق می‌شوند و آنها را راحت‌تر می‌توان با سرفه خارج کرد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده علائم برونشیت دارید،

اگر یکی از مشکلات زیر به هنگام بیماری بروز می‌کند:

- تب بالا و لرز

- درد سینه

- خلط ضخیم شده تغییر رنگ داده یا دارای رگه‌های خونی

- تنگی نفس حتی به هنگام استراحت

- استفراغ

#### پروفتیت مزمن

(نام لاتین: bronchitis chronic)

توضیح کلی

برونشیت مزمن عبارت است از التهاب مزمن و تخریب لوله‌های نایژه‌ای یا یا بدون حضور عفونت فعال این بیماری به طور شایع یا سیگار کشیدن ارتباط دارد.

علائم شایع

سرفه مکرر، با حمله سرفه‌های پشت سر هم

تنگی نفس

ضخیم بودن خلط و مشکل در تخلیه آن با سرفه مزین و تولید خلط بسته به وجود یا عدم وجود عفونت متغیر است

علل

تحریک یا عفونت مکرر لوله‌های نایژه‌ای که موجب می‌شود لوله‌های نایژه‌ای ضخیم شده فضای درون آنها که محل عبور هوا است باریکتر شده و خاصیت ارتجاعی آنها کاهش یابد. مواد تحریک‌کننده عبارتند از موارد آرزیزه، آلودگی هوا و دود سیگار

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سیگار کشیدن (بزرگترین عامل خطر)

هرگونه بیماری ویوی که باعث کاهش مقاومت شده باشد.

سابقه خانوادگی بیماری سل یا سایر بیماری‌های دستگاه تنفسی

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا

تغذیه نامناسب

چاقی

زندگی در خانوار یا محله شلوغ

پیشگیری

سیگار نکشید. سیگار کشیدن مهم‌ترین عامل خطری است که می‌توان از آن اجتناب کرد.

از قرار گرفتن در معرض دودها یا بخارات تحریک‌کننده در محیط خودداری کنید.

در صورت بروز عفونت تنفسی سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.

عوارض مورد انتظار

برونشیت مزمن معمولاً با درمان خوب می‌شود، اگر سیگاری نباشید و بیماری مزمن زمینه‌ساز مثل نارسایی احتضاتی قلب برونشکازی یا بیماری سل نداشته باشید.

اگر سیگاری هستید و آن را ترک نکنید، یا مبتلا به یک بیماری مزمن زمینه‌ساز باشید، برونشیت مزمن معمولاً امید به زندگی را کاهش می‌دهد.

عوارض احتمالی

ذات‌الریه مکرر

بیماری انسدادی مزمن ریه که علاج‌ناپذیر است خصوصیات آن عبارتند از تنگی نفس مزمن پیش شدن لب‌ها و ناخن‌ها، و نهایتاً ضرورت استفاده از اکسیژن

درمان

اصول کلی

– بسیاری از بیماری‌های ویوی و قلبی علائمی مشابه با علائم برونشیت مزمن دارند. با کمک آزمایشات تشخیصی می‌توان این بیماری‌ها را رد کرد و به تشخیص رسید.

– با درمان بیماری خوب نمی‌شود اما علائم بیماری تخفیف یافته و از بروز عوارض جلوگیری می‌شود.

– سیگار کشیدن را ترک کنید.

– اگر در جایی زندگی یا کار می‌کنید که آلودگی هوا شدید است حتی‌المشور از آن اجتناب کنید یا آلودگی آن را کاهش دهید. به فکر تغییر شغل و نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با قابلیت کنترل رطوبت در منزل خود باشید.

– از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.

– اگر کارهایی مثل فریاد زدن بلند خندیدن گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.

– روش تخلیه نایژه و تنفس عمیق را یاد بگیرید و اجرا کنید.

– زیر پایه‌های چلوبی تخت را در حدود ۵/۱۲ سانتی‌متر بالا آورید.

داروها

از داروهای ضد سرفه استفاده نکنید؛ این داروها باعث بدتر شدن برونشیت مزمن می‌شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت مزمن یا مکرر

اکسپکتورانت‌ها برای نرم و رقیق ترشحات

داروهای گشادکننده نایژه برای باز کردن لوله‌های نایژه‌ای

امکان دارد برحسب مورد، داروهایی برای درمان افسردگی یا اضطراب شدید تجویز شوند.

فعالیت

هیچ گونه محدودیتی برای آن وجود ندارد. معسرّف مایهات را به ۱۰–۸ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ویوی رقیق تر شوند.

رژیم غذایی

رژیم غذایی هیچ محدودیتی ندارد. جهت حفظ ضخامت ترشحات ریه روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب نوشید.

در این شرایط به پزشک خو مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان علائم برونشیت مزمن را دارید.

– اگر تب یا استفراغ رخ دهد.

– اگر در خلط خون ظاهر شود.

– اگر درد سینه افزایش یابد.

– اگر تنگی نفس حتی در حالت استراحت با هنگامی که سرفه نمی‌کنید، وجود داشته باشد.

– اگر خلط علی‌رغم تلاش برای رقیق کردن آن ضخیم تر شود.

#### برونشولیت

(نام لاتین: bronchiolitis)

توضیح کلی

برونشولیت عبارت است از التهاب برونشول‌ها (کوچکترین شاخه‌های دوخت تنفسی - برونشول‌ها هوا را از لوله‌های نایژه‌ای به کیسه‌های هوایی میکروسکوپی در ریه‌ها انتقال می‌دهند. تبادل اکسیژن با خون در کیسه‌های هوایی انجام می‌گیرد. برونشولیت عمدتاً در شیرخواران و خردسالان رخ می‌دهد. توجه داشته باشید که برونشولیت ممکن است با استنشاق اجسام خارجی به درون ریه اشیاء گرفته شود.

علائم شایع

بروز مشکل ناگهانی در تنفس البته معمولاً قبل از آن یک سرماخوردگی و سرفه خفیف وجود داشته است خصوصیات مشکل ناگهانی تنفسی عبارتند از:

خس خس سینه

تنفس تند و سطحی (۸۰-۶۰ بار در دقیقه

به درون کشیده شدن فضا‌های بین دنده‌ای و نیز شکم (حرکات لاکلنگی

تب (گاهی

کم آبی بدن

آبی شدن پوست یا ناخن‌ها (در موارد شدید)

علل

عفونت ویروسی معمولاً با ویروسی تحت عنوان ویروس سنشیشال تنفسی

بعضی از خردسالان پس از هر سرماخوردگی دچار برونشولیت می‌شوند.

برونشولیت مسری است و اغلب همه‌گیر می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

وجود یک بیماری که مقاومت را پایین آورده باشد، به خصوص عفونت تنفسی

سابقه خانوادگی آرژی

محیط مهد کودک

مواجه با یک فرد بیمار

پیشگیری

از دستگاه بخور در اتاق کودک استفاده ننماید. در مورد کودک مستعد به پرونشولیت هر شب از دستگاه بخور به هنگام عفونت تنفسی و پس از آن استفاده نماید.

دقت کنید که کودک در چه شرایطی مستعد بروز پرونشولیت است مثلاً اگر بازی در هوای خنک شب‌هنگام باعث حمله کودک می‌شود، از آن اجتناب کنید.

مواجهه کودک را با جمع کمتر کنید، به خصوص جمع بچه‌های دیگر، تا به این ترتیب احتمال سرماخوردگی و بروز پرونشولیت کمتر شود.

عوارض مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۷روز خوب می‌شود. نتایج بعضی از مطالعات نشاندهنده این است که شیرخوارانی که پیش از ۲ سالگی ۲ بار یا بیشتر دچار پرونشولیت شده باشند، با احتمال بیشتری دچار آرژی و آسم خواهند شد.

عوارض احتمالی

ندرتاً آسیب دائمی به ریه‌ها که منجر به پرونشیت مزمن روی هم خوابیدن بخشی کوچکی از ربه پرونشکنازی ذات‌الریه مکرر، و ندرتاً بیماری استنادی مزمن ربوی می‌شود.

درمان

اصول کلی

رطوبت اتاق کودک را حد امکان بالا نگاه دارید، ترجیحاً با یک دستگاه بخور. دستگاه را روزانه تمیز کنید. اگر دستگاه بخور ندارید، آب سرد و گرم را در حمام باز کنید و پنجره‌ها و درها را ببندید، تا به این ترتیب رطوبت هوا اتاق زیاد شود. کودک در این اتاق ، به خصوص قبل از خواب نگاه دارید. اگر کودک در شب با خس خس سینه با تنگی نفس برمی‌خیزد، اکسیژن درمانی (در موارد شدید) انجام دهید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت باکتریایی ثانویه

داروهای ضد ویروس ممکن است در موارد شدید کمک‌کننده باشند.

داروهای گشادکننده نایژه نیز ممکن است کمک‌کننده باشند.

فعالیت

کودک را تا ۴۸ ساعت پس از رفع علائم وادار به استراحت کنید. پس از آن کودک می‌تواند تدریجاً فعالیت‌های عادی خود را از سر گیرد.

رژیم غذایی

مرباً به کودک نوشیدنی‌های صاف بدهید. مائل آب جای نوشیدنی‌های گازدار، لیموناد، سوپ گوشت رقیق شده آب میوه یا ژلاتین رقیق شده

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم پرونشولیت را دارید.

– اگر علائم علوی‌رغم درمان در عرض ۴ ساعت رو به بهبودی نگذاشته است

– اگر درجه حرارت (معتدلی تا ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر افزایش یابد. تنفس مشکل‌تر می‌شود.

اگر سرفه‌ای آغاز شود که با خلط خونی همراه باشد.

– اگر پوست لب‌ها یا ناخن‌ها به رنگ آبی تیره درآیند.

– اگر کودک بی‌حال و خواب‌آلوده شود.

**بسته شدن مجرای گوش توسط موم گوش**

(نام لاتین: earwax blockage)

شرح بیماری

بسته شدن مجرای گوش توسط موم گوش عبارت است از تولید بیش از اندازه موم گوش (سرومن ) ، که باعث بسته شدن مجرای خارجی گوش شود. موم گوش توسط غده‌های موجود در مجرای گوش تولید می‌شود و نقش محافظت از مجرای خارجی گوش را بر عهده دارد. مجرای خارج گوش از پرده گوش به محیط بیرون از گوش کشیده شده است میزان تولید موم در افراد مختلف متفاوت است در بعضی از افراد، موم آفتد کم تولید می‌شود که هیچگاه به طور محسوس در گوش جمع نمی‌شود. اما در بعضی از افراد، تولید موم آفتدز یاد است که هر چند، ماه مجرای گوش را کاملاً مسدود می‌کند.

علائم شایع

کاهش شنوایی

گوش درد

احساس گوفکنگی و بسته شدن گوش

وزوز گوش

علل

تولید بیش از اندازه موم توسط غده‌های موجود در مجرای خارجی گوش

عوامل تشدید کننده بیماری

قرار گرفتن در معرض گرد و غبار یا خرابه

سابقه خانوادگی تولید زیاد موم گوش

آب رفتن به داخل گوش که می‌تواند باعث تورم موم گوش شود.

استفاده از گوش پاک‌کن برای تمیز کردن مجرای خارجی گوش

پیشگیری

از بودن در جاهایی که گرد و غبار هوا زیاد است یا خرابه‌ها خودداری کنید. بودن در این نوع مکان‌ها باعث تولید بیش از اندازه موم گوش می‌شود. اگر مجبور هستید در مکان‌های پر گرد و غبار حضور داشته باشید، از گوش پنبه استفاده کنید.
ریختن ماهانه ۲-۱ قطره گلیسرین در گوش ممکن است موم را نرم کرده از بروز مجدد انسداد جلوگیری کند.

عوارض مورد انتظار

موم گوش را می‌توان در آورد، اما در بعضی از موارد نیاز به مسر وجود دارد.

عوارض احتمالی

عفونت گوش

آسیب به پرده گوش

درمان

اصول کلی

برای در آوردن موم درمزل

قطره گوش مخصوص نرم کردن موم تهیه کنید.

طور دراز بکشید. که گوش بسته شده به سمت سقف باشد.

بالای گوش را با ملایمت به بالا و عقب بکشید.

قطره را طبق راهنما در گوش بریزید.

بگذارید قطره‌ها ۲۰ دقیقه در گوش باقی بمانند. حتی‌المقدور در حالت درازکشی بمانید. در آخر مقداری پنبه در گوش خود بگذارید.

بنشینید و مقداری به سمت گوش بسته شده خم شوید.

از سرنگ برای وارد کردن آب گرم با محلول آب گرم و آب اکسیژنه به نسبت یککه به یک که درون گوش استفاده کنید. این کار باید با ملایمت انجام شود.

شنسنوی گوش را تا زمانی که احساس کنید گوش پاک شده است ادامه دهید. اگر گوش پاک نشد، به پزشک خود مراجعه کنید تا موم را با گیره فورسیس یا با مکش درآورد.

تلاش نکنید موم را با یک نکه خوب یا گوش پاک‌کن درآورید. با این کار ممکن است پرده گوش پاره شود یا مجرای گوش عفونت کند. توجه داشته باشید که اگر پرده گوش پاره شده است هیچ تلاشی برای در آوردن موم نکنید و به پزشک مراجعه کنید.

داروها

برای درد خفیف می‌توان از استایونفن استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بسته شدن مجرای گوش توسط موم گوش را دارید به طوری که علی‌رغم اجرای روش مشروح در قسمت درمان باز نشود.

اگر بسته شدن گوش در یک کودک زیر ۱۴ سال رخ دهد.

اگر همراه بسته شدن گوش تب و گوش درد وجود داشته باشد. در این حالت گوش را شنسنوو ندهید.

**پلاسونیکوز**

(نام لاتین: **blastomycosis**)

شرح بیماری

بلاستومیکوز عبارت است از یک بیماری عفونی قارچی که در ریه‌ها پدیدار می‌شود. گاهی از راه خون به سایر نقاط بدن به خصوص پوست گسترش می‌یابد. بلاستومیکوز مستقیماً از انسان به انسان انتقال پیدا نمی‌کند، اما امکان دارد از راه گاو گرفتن سگ‌های بیمار انتقال یابد. عفونت می‌تواند در ریه‌ها، دهان پوست و بافت‌های زیر پوستی پروتست‌ا و ایدیدام گسترش پیدا کند.

علامت شایع

علامت ممکن است به آهستگی آغاز شوند، یا برعکس عفونت ممکن است خیلی ناگهانی خود را نشان دهد.

سرفه که امکان دارد خشک و بدون خلط یا خلط‌دار باشد.

درد قفسه سینه

لرز، تب و عرق‌ریزش فراوان

تنگی نفس

خشکی بی‌اشتهایی

ضایعات پوستی یا آبه در صورت درگیری پوست

علل

عفونت با قارچ بلاستومیستس درانتیپدیس ، که در جوب و خاک پیدا می‌شود. امکان دارد ارتباطی باخانه سگ‌های آبی وجود داشته باشد. ضایعات پوستی عمدتاً در باغیانان یا کشاورزان رخ می‌دهد، اما متناً اصلی این قارچ در طبیعت هنوز مشخص نشده است

عوامل تشدید کننده بیماری

باغیانی و کشاورزی

دیابت شیرین

معروف داروهای سرکوب‌کننده ایمنی

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری کرد.

عوارض مورد انتظار

این قارچ می‌تواند باعث بیماری شدید و ناتوان‌کننده شود، که بدون درمان ممکن است مرگبار باشد. با درمان مجدانه معمولاً در عرض چند هفته معالجه می‌شود.

عوارض احتمالی

گسترش به سایر نقاط بدن که باعث بیماری جدی و اجابتاً مرگ می‌شود. در اثر گسترش عفونت امکان دارد علامت زیر ظاهر شوند:

درد در استخوان‌های دراز

ضایعات پوستی که اول به صورت جوش‌های کوچک فیوچرکی با چرکی در نواحی باز بدن پدیدار می‌شوند. این جوش‌ها به آهستگی گسترش می‌یابند. با گذشت زمان ضایعات تبدیل به زخم‌های دلمه بسته می‌شوند که حاشیه آنها فرو رفته و رنگش بنفش رو به قرمز است

تورم کیسه بیضه و ظاهر شدن برجستگی‌های دردناک و حساس به لمس روی آن

درمان

اصول کلی

ممکن است آزمایشات تشخیصی شامل موارد زیر باشند:
کشت از ضایعات پوستی چرک خلط یا ترشحات ریوی نمونه‌برداری از بافت پوست یا ریه عکس قفسه سینه و سایر آزمایشات

درمان با دارو. در صورت لزوم سایر اقدامات حمایتی انجام می‌پذیرد.

بیمار معمولاً در بیمارستان بستری می‌شود و درمان در آنجا آغاز می‌شود.

استفاده از گرما شاید درد مضمحل را تخفیف دهد.

بیمار باید روزانه وزن شود و مقادیر آن در یک برگه ثبت گردد. در صورت کاهش وزن بدون توجه باید به گسترش بافتن عفونت مشکوک شد.

بیمار حتماً باید به فرارهای ملاقاتی که جهت پیگیری وضع وی ترتیب داده می‌شود پایبند باشد. بررسی اینکه آیا درمان اثربخش بوده است یا خیر، و نیز بررسی وجود اثرات جانبی داروها اهمیت زیادی دارند.

داروها

داروهای ضد قارچ داروهای انتخابی برای مبارزه با این بیماری هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به هنگام مرحله حاد بیماری در رختخواب استراحت کنید. با برگشت تدریجی قوای جسمانی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را تدریجاً از سر بگیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پوشک خود مراجعه کنید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علامت بلاستومیکوز را دارید.

اگر یکی از مشکلات زیر به هنگام درم رخ دهد: کاهش وزن تب اسپهالی که با درمان‌های خانگی قابل کنترل نباشد، سر درد شدید و سخی گردن

اگر دچار علامت جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان عوارض جانبی به همراه دارند.

#### بلفاریت

(نام لاتین: **blepharitis**)

توضیح کلی

بلفاریت عبارت است از التهاب لبه پلک‌های چشم امکان دارد التهاب در خود پلک‌ها، مژه‌ها، غدد میومین (غده‌ی که ترشحات آنها پلک را می‌پوشاند و حرکت آن را تسهیل می‌کند) و ملتحم چشم (روی سفیدی چشم نیز گسترش یابد.

علامت شایع

قرمزی و وجود پوسته‌های روغنی روی لبه پلک

ریختن مژه‌ها

وجود زخم‌های کوچک روی پلک اگر لبه پلک زخم شده، روی این زخم‌ها دلمه بسته خواهد شد. اگر این دلمه‌ها برداشته شوند، خونریزی رخ خواهد داد.

تحریک و اذیت شدن چشم در صورتی که پوسته‌های لبه پلک به درون چشم بیفتند.

احساس اینکه چیزی در چشم وجود دارد. در این حالت چشم دچار خارش سوزش قرمزی تورم پلک حساسیت به نور زیاد، و اشک‌ریزش می‌شود.

خارج شدن ترشح از پلک‌ها، که باعث به هم چسبیدن مژه‌ها در هنگام خواب می‌شود.

حساسیت به نور

علل

عفونت باکتریایی معمولاً استافیلوککلی در فولیکول‌های مژه‌ها و غدد میومین

واکنش آلرژیک(آنها در مواردی که التهاب زیاد جدی نیست .

شیش بدن (نادر است .

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سن بیش از ۶۰ سال

سابقه درماتیت سبورئیک روی پوست سر و سایر نقاط بدن

مواجهه با مواد شیمیایی یا سایر مواد تحریک‌کنزای محیطی

زندگی در یک خانه پر جمعیت یا در شرایط بد بهداشتی

تغذیه نامناسب

سرکوب ایمنی به دلیل بیماری یا دارو

دیابت شیرین (مرض قند)

آکنه روزاسه

پیشگیری

دستان خود را مرتب بشویید و با حوله تمیز خشک کنید.

از بودن در محیط‌هایی که دارای گرد و غبار یا سایر مواد تحریک‌کنزا هستند خودداری کنید.

از مواد آرایشی که خاصیت آلرژی‌زایی کمی دارند استفاده کنید.

سیوره پوست سر را با شامپوهای حاوی دارو کنترل کنید.

عوارض مورد انتظار

امکان دارد بلفاریت مقاومت سرسختانه‌ای به درمان نشان دهد، اما گاهی در عرض ۱۲-۸ ماه معالجه می‌شود. البته عود آن شایع است

عوارض احتمالی

از دست دادن مژه‌ها

زخم شدن قرینه (چشم‌ها را باید پوشاند)

تشکیل چوشگاه روی پلک

گل مژه

رشد مژه‌ها در جهت غیرطبیعی

درمان

اصول کلی

از پارچه یا حوله آب گرم برای کاهش التهاب و تسریع بهبودی استفاده کنید. پارچه یا حوله را حدود ۲۰ دقیقه روی چشم بگذارید، و بعد حداقل یک ساعت به چشم خود استراحت بدهید. به هر تعداد دفعه که لازم است این کار را تکرار کنید.

پوسته‌ها را به طور روزانه از روی پلک بردارید.

از مصرف مواد آرایشی چشمی تا زمانی که التهاب رفع نشده است خودداری کنید.

تا زمانی که بیماری به طور کامل درمان نشده است از استفاده از لنزهای تماسی نرم خودداری کنید.

داروها

بنداد یا قطره آنتی‌بیوتیکی که امکان دارد حاوی داروهای کورتیزونی نیز باشد.

در موارد شدید، مثلاً زمانی که آکنه روزاسه نیز وجود دارد، امکان دارد داروی خوراکی نیز تجویز شود.

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

هیچ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بلفاریت را دارید.

اگر در چشم خود درد احساس می کنید.

اگر بینایی شما تغییر کرده است

اگر دچارعلائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**به هم خوردن تعادل کلسیم خون**

(نام لاتین: **calcium imbalance**)

توضیح کلی

به هم خوردن تعادل کلسیم خون کلسیم یکی از اجزای معدنی خون است که به تنظیم شریان قلب انتقال پیام‌های عصبی انقباض عضلات و تشکیل استخوان و دندان‌ها کمک می‌کند. افزایش یا کاهش غلظت کلسیم خون می‌تواند مشکلات جدی و گاهی تهدیدکننده زندگی به بار آورد، به ندری که غشاهای ننام سلول‌های بدن عضلات استخوان‌ها، غدد پاراتیروئید و هورمون‌های پاراتیروئیدی (که تنظیم‌کننده جذب و استفاده از کلسیم هستند) همگی تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

علائم شایع

کاهش غلظت کلسیم خون

اسهاسم برش یا کرامپ عضلانی

بی‌حسی و سوزن سوزن در دست‌ها و پاها

تشنج

نامنظمی شریان قلب

افزایش فشار خون

افزایش غلظت کلسیم خون

افسرده‌گی دلیریوم گیجی

تشنج و اغماء (تثا در بدترین موارد)

بی‌حالی و خواب‌آلودگی

بی‌اشتهایی

استفراغ و اسهال

کم‌آبی بدن و تشنگی

نامنظمی شریان قلب

کاهش فشار خون

علل

کاهش غلظت کلسیم خون

کاهش فعالیت غدد پاراتیروئید به علت بیماری یا آسیب به هنگام جراحی در گردن

دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین -د در رژیم غذایی

سوءجذب از دستگاه گوارشی (معمولاً بدون علت مشخص

پانکراتیت (التهاب لوزالمعده

نارسایی کلیه

سوخستگی یا عفونت شدید

کاهش غلظت منیزیم خون

افزایش غلظت کلسیم خون

وجود شکستگی‌های متعدد و استراحت طولانی‌مدت در تخت

تومورهای خوش‌خیم یا بدخیمی که استخوان را تخریب می‌کنند.

پرکاری غدد پاراتیروئید

ملیوم متعدد

عوامل افزایش‌دهنده خطر

کاهش غلظت کلسیم خون

مصرف بعضی از داروها، از جمله دیورتیک‌های تiazیدی و مسدودکننده‌های کانال کلسیمی

آسیب سرطان یا جراحی غده تیروئید یا غدد پاراتیروئید

افراط در مصرف الکل که باعث نامناسب بودن تغذیه می‌شود.

افزایش غلظت کلسیم خون

تغذیه نامناسب به‌خصوص مصرف بیش از اندازه محصولات لبنی یا آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم زیاد

عدم فعالیت با استراحت طولانی‌مدت در رختخواب به هر علت

تزریق مکرر خون حاوی سیرات

بیماری مزمن کلیه

پیشگیری

از آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم به‌صورت مرتب استفاده نکنید.

داشتن بگk رژیم طبیعی و متعادل

هیچ گاه الکل نوشید.

عواقب مورد انتظار

اعقب موارد با درمان در عرض یک هفته معالجه می‌شوند، مگر اینکه علت به هم خوردن تعادل کلسیم خون سرطان باشد.

عوارض احتمالی

ایست قلبی

شکستگی استخوان‌های ضعیف

سنگ کلیه (در موارد افزایش غلظت کلسیم خون

زخم معده و اثنی‌عشر (در موارد افزایش غلظت کلسیم خون

درمان

اصول کلی

آزمایشات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون از نظر سطح کلسیم نوار قلب و عکسبرداری از استخوان‌ها باشد.

پیش از اینکه برنامه درمانی برای پیشگیری از عود مشکل طرح‌ریزی شود، باید علت زمینه‌ساز معلوم شود.

داروها

در حالت کاهش غلظت کلسیم خون گلوکوکورت یا کربنات کلسیم ورئیدی

در حالت افزایش غلظت کلسیم خون محلول سالتن داخل ورئیدی و دیورتیک‌های قوس هله (مثل فورسماید | لاریکس | و اسید اتاکریپتیک

فعالیت

پس از شروع درمان با رو به بهبود گذاشتن علائم فعالیت‌های عادی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

در موارد کاهش خفیف غلظت کلسیم خون از مکمل کلسیمی و ویتامین -د استفاده نمایید. شیر و محصولات لبنی نیز بیشتر مصرف کنید.

در موارد افزایش خفیف غلظت کلسیم خون مصرف محصولات لبنی و آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم را محدود کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم به هم خوردن تعادل کلسیم خون را دارید.

اگر پس از آغاز درمان علائم بدتر شوند یا رو به بهبود نگذارند.

بوتولیسم

(نام لاتین: botulism)

توضیح کلی

بوتولیسم عبارت است از یک نوع مسمومیت غذایی جدی ولی غیر مسری که معمولاً در اثر خوردن غذای آلوده به سمی که شدیداً دستگاه عصبی را متاثر می‌سازد، رخ می‌دهد. مسمومیت با این سم به دو شکل دیگر نیز به وجود می‌آید، بوتولیسم ناشی از زخم و بوتولیسم شیرخواران بوتولیسم اصولاً دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عضلانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علامت شایع

علامت زیر معمولاً ۳۶–۱۸ ساعت پس از خوردن غذای آلوده رخ می‌دهند:

تار شدن دیده، یا دو تا دیدن

افتادن پلک‌های چشم

خشک شدن دهان

خوردۀ خورده صحبت کردن

مشکل در قورت دادن غذا یا مایعات

استفراغ و اسهال

ضعف دست‌ها یا پاها، که نهایتاً ممکن است به فلج نیز بیانجامد.

تب وجود ندارد.

توانایی‌های ذهنی دچار اختلال نمی‌شوند.
علامت زیر در شیرخواران رخ می‌دهند:

پیوست شدید

گریه ضعیف

تاوانی در مکیدن پستان مادر

علل

عقوت غذاه‌ا (عمدتاً کسروی یا باکتری کلستری‌دیوم بوتولیوم این باکتری در غذای آلوده یا خوب پخته نشده رشد می‌کند. با رشد این باکتری در غذا، سم قدرتمندی تولید و ترشح می‌شود که توانایی جذب از دستگاه گوارش و گذرش به دستگاه عصبی مرکزی را دارد.

غذاهایی که با احتمال پیش‌ری ممکن است باعث بوتولیسم شوند عبارتند از: میزبجات و میوه‌هایی که در خانه کسرو می‌شوند، ماهی گروشت سوییس خوب پخته نشده گروشت دوده داده و محصولات لبنی

در شیرخواران زیر یک سال عمل خام یا سایر غذاهای پخته نشده ممکن است باعث بوتولیسم شوند.

این باکتری امکان دارد زخم را نیز آلوده سازد و سم ترشح کند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

شیرخواران

کسروهای خانگی به خصوص باید مراقب بقلا و لوبیای سبز بود.

پیشگیری

اگر قسمتی از قوطی کسرو بیرون زده است یا اینکه محتویات آن رنگ یا بوی عجیبی دارند، اصلاً لب به آن نزنید.

هیچگاه غذایی که قطعاً مشخص نیست خوب پخته یا کسرو شده است را نخورید.

هیچگاه به شیرخواران غذای حاوی عمل یا شرمت‌های ضد سرفه ندهید.

جوشان‌دان غذا می‌تواند از بوتولیسم پیشگیری کند، اما بهتر است اطلاعات خود را در مورد جزئیات کسرو کردن و پختن غذا به

طرفه بی‌خطر، افزایش دهید.

اگر مشکوک به بوتولیسم هستید، با مرکز بهداشت نزدیک محل خود تماس بگیرید. در صورت قطعی شدن مسأله باید از طریق رسانه‌ها اطلاع‌رسانی کرد و غذاهای آلوده را نیز از مغازه‌ها جمع‌آوری نمود.
عواقب مورد انتظار

با اقدام فوری پیامد بیماری خوب است هر چه قدر مقدار سم ورودی بیشتر باشد، علامت زودتر آغاز می‌شوند و وضعیت بیمار نیز خطرناک‌تر خواهد بود. میزان کلی مرگ‌ومیر ۱۵–۱۰٪ است

عوارض احتمالی

عقوت رویی در اثر عدم توانایی در بلع مناسب غذا و ورود آن به ریه‌ها

نارسایی رویی ناشی از ضعف عضلات تنفسی

مرگ

درمان

اصول کلی

بستری کردن بیمار جهت انجام مراقبت‌های ویژه امکان دارد بیمار به تهویه مکانیکی نیاز پیدا کند.

اگر تنها چند ساعت از خوردن غذای مسموم گذشته باشد، بیمار را وادار به استفراغ کنید.

اگر مشکوک به بوتولیسم هستید، در صورت امکان مقداری از غذای آلوده را برای بررسی آزمایشگاهی در داخل یخچال نگهداری کنید.
داروها

تزریق سرم ضد سم بوتولیسم جلوی بدتر شدن بیماری را می‌گیرد. سرم ضد سم از سرم اسب مشتق می‌شود که عملی غیر اینکۀ زندگی فرد را ممکن است نجات دهد، اثرات جانبی جدی دارد.

فعالیت

به هنگام بستری بودن در بیمارستان استراحت در تخت لازم است پس از درمان فعالیت‌های عادی را تدریجاً از سر بگیرید.

رژیم غذایی

معمولاً تزریق مایعات و تغذیه داخل وریدی به هنگام بستری شدن بیمار لازم است زیرا بیمار در بلع مشکل دارد. پس از درمان

رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علام بوتولیسم را دارید، در این حالت بلافاصله آمبولانس خیر کنید. این یک وضعیت اورژانس است

اگر ضعف تازی دید یا خورده خورده صحبت کردن دوباره ظاهر شوند، بازگشت این علامت ممکن است نشانه‌نده نیاز به درمان بیشتر باشد.

بورسیت

(نام لاتین: bursitis)

توضیح کلی

بورسیت عبارت است از التهاب بورس پیک پیک کبسه نرم حاوی مایع است که به‌عنوان یک بالشکک بین تاندون‌ها و استخوان‌ها عمل می‌کند. بورس‌هایی که معمولاً دچار التهاب می‌شوند در نزدیکی شانه آرنج زانو، لگن مفصل ران یا تاندون آشیل قرار دارند.

علامت شایع

درد خود به خودی درد به هنگام لمس و محدودیت حرکت در ناحیه درگیر، همراه با تیر کشیدن درد به سمت گردن بازو، و نوک انگشتان

درد شدید به هنگام حرکت دادن بازو

گاهی تب

علل

آسیب به یک مفصل

استفاده بیش از حد از یک مفصل

انجام ورزش شدیدی که فرد بدان عادت نداشته باشد.

وجود رسوب کلسیمی در تاندون‌های شانه همراه با تحریب تاندون

عقوت حاد یا مزمن

آرتروز

قرص

خیلی اوقات ناشناخته است

عوامل افزایش‌دهنده خطر

در کسانی که تمرینات سخت و مکرر ورزشی انجام می‌دهند.

در ورزشکارانی که به یکباره سطح فعالیت خود را افزایش می‌دهند (مثلاً در آخر هفته‌ها)

کش آمدن نامناسب یا بیش از حد

پیشگیری

حتی‌الامکان از آسیب یا استفاده بیش از حد از عضلات خودداری کنید. در ورزش‌هایی که برخورد فیزیکی وجود دارد از لباس

وسایل محافظتی لازم استفاده کنید.

بیش از فعالیت ورزشی بدن خود را گرم کنید و قبل از انمام نیز به تدریج فعالیت را کم کنید.

آمادگی جسمانی خود را در سطح بالایی حفظ کنید.

عواقب مورد انتظار

این یک مشکل شایع ولی غیرجدی است با درمان معمولاً علامت در عرض ۱۴-۷ روز بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی



سفت شدن مفصل یا محدودیت دایمی حرکت مفصل

درمان

اصول کلی

درمان استاندارد شامل استراحت کبسه یخ کمپرس و بالا نگاه داشتن عضو است

به هنگام شل‌موو شدن التهاب یا پس از تریق داخل مفصل روی ناحیه کبسه یخ بگذارید.

پس از مرحله حاد، ممکن است ادامه گذاشتن کبسه یخ (اا زمان برطرف شدن التهاب یا گرم کردن توصیه شود.
روش‌های مخفی برای گرم کردن وجود دارد؛ دوش آب گرم استفاده از لایب مخصوص کمپرس آب گرم یا مالیدن پماد گرم کنند.

درمان نهاجمی ممکن است شامل کشیدن مایع مفصل یا خارج ساختن پورس باشد.

داروها

داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی

امکان دارد از تریق کورتیون داخل پورس برای کاهش التهاب استفاده شود.

استفاده از داروهای ضد درد در صورت لزوم

فعالیت

ناحیه ملتهب را تا حد امکان استراحت دهید. اگر مجبور هستید فعالیت عادی خود را فوراً از سر بگیرید، دست خود را یا یک بند به گردن آویزان کنید تا زمانی که درد قابل تحمل تر شود. برای پیشگیری از سفت شدن مفصل (به‌خصوص شانه ، در زودترین زمان ممکن حرکت آهسته و طبیعی مفصل را شروع کنید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بورسیت را دارید.

اگر علی‌رغم درمان درد افزایش یابد.

اگر دچار علائم جدید وغیرقابل کنترل شده اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### بولیمی —بخوری روانی

(نام لاتین: bulimia)

توضیح کلی

بولیمی (پرخوری روانی عبارت است از یک اختلال روانی در رابطه با غذا خوردن که در آن بیمار از بدن خود تصویر نادروستی در ذهن دارد، مرتباً دیال غذا است و ممکن است به ناگهان غذای زیادی را در مدت کوتاهی بخورد، که البته به دنبال آن بیمار خود را به استفراغ واداشته یا از مواد سهل استفاده می‌کند.

علائم شایع

حالات مکرر غذا خوردن افراطی طی مدتی کوتاه (معمولاً در کمتر از ۲ ساعت ، همراه با حداقل ۳ مورد از موارد زیر:

ترجیح برای غذاهای راحت‌الطعم و پر کالری به هنگام حمله

غذا خوردن مخفیانه به هنگام حمله
بیماران می‌دانند که الگوی غذا خوردن آنها غیرطبیعی است و نگران این هستند که قادر به متوقف کردن خوردن نباشند.

متوقف کردن حمله با وادار کردن خود به استفراغ یا استفاده از مسهل‌ها

افسردگی و احساس گناه پس از حمله

تلاش‌های مکرر برای کاهش وزن با رژیم‌های غذایی بسیار شدید، وادار کردن خود به استفراغ و استفاده از مسهل‌ها یا دیورتیک‌ها
نوسانات مکرر وزن به مقدار بیش از ۵۴ کیلوگرم که به علت رژیم گرفتن و غذا خوردن افراطی پشت سر هم می‌دهد.

عدم وجود بیماری جسمانی زمینه‌ساز

علل

ناشناخته است عقیده بر این است که عمدتاً از مشکلات عاطفی ناشی می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

محیط خانوادگی خشک وسواسی در انجام کارها، و کمال‌طلب

بی‌اشتهایی روانی

افسردگی

استرس از جمله هرگونه تغییر در شیوه زندگی مثلاً اسباب‌کشی یا رفتن به یک مدرسه جدید، یا شروع یک کار جدید

اختلالات شخصیتی

مشغولیت ذهنی در رابطه با جذاب بودن از نظر فرم بدن

در ماکن‌ها، کسانی که در کانون توجه هستند، یا ورزشکاران (به‌خصوص ژیمناست‌ها)

پیشگیری

فرد باید تشویق شود تا دیدگاهی منطقی در رابطه با وزن داشته باشد.

عزت نفس باید افزایش یابد.

از استرس و اضطارات بلندپروازانه بی‌مورد از خود باید خودداری شود.

عواقب مورد انتظار

سرنوشت بیمار متغیر است
بیماران می‌توانند با مشاوره روان‌درمانی بازخورد زبستی و روان‌درمانی گروهی یاد بگیرند که چگونه رفتار غیرطبیعی مشاهده شده در این بیماری را کنترل کنند.

عوارض احتمالی

عدم تعادل مایعات و الکترولیت‌ها در نتیجه استفراغ مکرر؛
دندان به علت تماس با اسید معده در نتیجه استفراغ مکرر؛
پارگی معده (گرفتار)؛
سوءتغذیه

بدون درمان عوارض ممکن است مرگبار باشند.

عود بیماری

درمان

اصول کلی

هدف از درمان برقراری الگوی تغذیه‌ای سالم برای دستیابی به وزن مناسب است این کار را می‌توان تحت نظر یک فرد متخصص و با تغییررفتار انجام داد.

آن دسته از بیمارانی که خود را متعهد به درمان می‌کنند بهترین شانس را برای بهبودی دارند.

داروه

داروهای ضد افسردگی گاهی کمک‌کننده هستند.

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

اگر بستری شدن بیمار ضروری باشد، امکان دارد مایعات وریدی تزریق شوند. به هنگام طی کردن سیر بهبودی مصرف مکمل‌های ویتامینی و معدنی لازم است تا علائم کمبود برطرف شوند و بیمار به الگوی طبیعی خوردن دست یابد.

در بیماران سرپایی رفتارهای غذایی بیمار تحت نظر قرار گرفته و منظم می‌شوند. بیمار باید غذاها و زمان خوردن را در دفترچه‌ای ثبت کند.
تدریجاً باید غذاهایی که بیمار از آنها می‌ترسد نیز به رژیم اضافه شوند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما علائم پرخوری روانی را دارید یا شک کرده‌اید که فرزندان دچار این بیماری است

اگر یکی از مشکلات زیر هنگام درمان رخ دهند:

- تندی و نامنظمی ضربان قلب یا درد سینه

- از دست دادن هوشیاری

-توقف عادت ماهانه

- استفراغ یا اسهال مکرر

- ادامه کاهش وزن علی‌رغم درمان

### بوتیون

کج شدن شست یا به سمت انگشتان دیگر یا

توضیح کلی

بوتیون (کج شدن شست یا به سمت انگشتان دیگر یا) عبارت است از وجود یک زایده استخوانی (بوتیون در لیه خارجی مفصل قاعده شست یا که باعث کج شدن آن به سمت دیگر انگشتان پا می‌شود. این مشکل در خانم‌ها سه برابر شایعتر از آقایان است

علائم شایع

کج شدن شست یا به سمت دیگر انگشتان یا به‌طوری که ممکن است روی انگشت دوم و گاهی سوم پا برود.

ضخیم شدن پوست روی زایده استخوانی قاعده شست یا

گاهی تجمع مایع زیر پوست ضخیم شده

درد و خشکی پا

علل

رشد غیرطبیعی یا وارد آمدن تیرو به نخوی که شست یا روی انگشتان دیگر پا برود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سابقه خانوادگی مشکلات پا (ضعف ارثی در مفصل قاعده شست پا)

آزتریت

پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند و توک‌پارِیک که باعث به هم فشردن انگشتان پا روی یکدیگر می‌شود.

پیشگیری

هر روز نرمش کنید تا عضلات پا در وضعیت مناسبی باشند.

از کفش‌های توک‌پهن که اندازه پا نیز باشد استفاده کنید. از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند یا کفش‌هایی که انگشتان پا در آنها در وضعیت طبیعی خود قرار نمی‌گیرند، خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً پا در مان و رعایت نکات پیشگیری برای جلوگیری از عود معالجه می‌شود.

عوارض احتمالی

عقوت زایده استخوانی به‌خصوص در افراد دبانی

التهاب و تغییرات التهابی در سایر مفاصل به علت اشکال در راه رفتن که باعث وارود آمدن استرس غیرطبیعی روی پا، مفصل ران و ستون فقرات می‌شود.

درمان

اصول کلی

قل از خواب‌شست پا را با یکد لایه نرم از سایر انگشتان پا جدا کنید.

یک پوشش ضخیم چسبنده و حلقوی‌شکل دور و روی زایده استخوانی بینداید.

در کفش خود از قوس‌های مخصوص استفاده کنید تا فشار از روی زایده استخوانی برداشته شود.

جراحی برای برداشتن زایده استخوانی و تصحیح وضعیت استخوان‌ها

داروها

معمولاً دارویی برای این حالت لازم نیست مگر اینکه عفونت ایجاد شود.

فعالیت

اگر جراحی لازم باشد، فعالیت‌های خود را تدریجاً پس از آن از سر بگیرید. تا زمان التیام محل عمل جراحی روی پاشنه راه بروید. پای تخت را بلند کنید تا تورم کاهش یابد.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان دچار چنین مشکلی هستید به تجوی که در فعالیت‌های عادی شما اختلال ایجاد کرده باشد.

اگر پس از درمان طبیی یا جراحی علایم عفونت مثل تب ورم ناحیه و درد به هنگام لمس ناحیه بروز کنند.

**یبی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکان**

(نام لاتین: encopresis)

شرح بیماری

یبی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکان عبارت است از یبی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکی که قبلاً به کنترل اجابت مزاج و رفتن به توالت عادت کرده بوده است و هم اکنون اسهال یا یبوست ندارد. نمی‌توان انتظار داشت که کودک طبیعی کنترل کامل اجابت مزاج را تا حداقل ۵۲ سالگی به دست آورده باشد.

علائم شایع

اجابت مزاج در لباس زیر

گاهی وجود یک توده در پایین شکم در سمت چپ

علل

بروز بحران جسمی یا عاطفی در زندگی کودک مثل تولد خواهر یا برادر یا بروز اخیر یک بیماری که با اسهال همراه بوده است

مقاومت در برابر توالت رفتن به علت فشار آوردن زیاد والدین به کودک برای انجام این کار

اگر مشکل کودک به درازا انجامد، علت اولیه ممکن است فراموش شود و این رفتار کودک به شکل عادت درآید.

در موارد کمی این مشکل کودک ممکن است به علت اختلال در دستگاه عصبی باشد.

اجابت مزاج درون‌ک

مقاومت در برابر توالت رفتن در مدرسه کمپ‌های مسافرتی یا توالت‌های عمومی

مشکلات تغذیه‌ای که موجب یبوست شوند.

عوامل تشدید کننده بیماری

استرس

بروز اخیر یک بیماری که موجب زیاد شدن توجه به کودک شود.

سوء رفتار

پیشگیری

به هنگام بروز بیماری در کودک توجه خیلی بیش از اندازه به وی نداشته باشید.

از تأکید بیش از اندازه در مورد عادت رفتن به توالت خودداری کنید. به این مسأله رویکردی تدریجی و انتظاراتنی واقع‌بینانه داشته باشید. در صورت وقوع تصادفی یبی‌اختیاری اجابت مزاج مایه خجالت کودک خود نشوید و وی را سرزنش نکنید.

به موقعیت‌هایی که برای کودک استرس‌زا هستند حساسیت نشان دهید و با وی در مورد احساسات صحبت کنید.

کودک خود را در برابر سوء رفتار جسمی و جنسی محافظت کنید.

به تغذیه مناسب کودک خود توجه نشان دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً قابل معالجه است مگر اینکه یک مشکل جسمی جدی وجود داشته باشد.

عوارض احتمالی

شقاق مقعدی

بثور پوستی در ناحیه مقعدی

گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد

درمان

اصول کلی

- به کودک اجازه دهید خود در مورد زمان مناسب رفتن به توالت تصمیم بگیرد. به وی یادآوری نکنید یا وی را مجبور نکنید که برخلاف اراده خود به توالت برود. این کار موجب بد آمدن یک دیدگاه منفی در کودک می‌شود.

- در صورت اجابت مزاج در توالت وی را تحسین کنید. کودک نیازمند تقویت مثبت برای موفقیت است دیگر اعضای خانواده نیز بهتر است کودک را تحسین کنند.

- قبلاً قول و قرار با کودک بگذارید که اگر تمام روز تمیز ماند به او جایزه خواهید داد. جایزه‌ای که بسیاری از کودکان دوست دارند عبارت است از اختصاص نیم ساعت وقت با هر کدام از والدین برای انجام هر کاری که کودک دوست داشته باشد. می‌توان از پرچسب‌های مورد علاقه کودکان نیز استفاده کرد. کلاً در نظر گرفتن جایزه باعث ایجاد انگیزه در کودک برای موفقیت می‌شود.

- در صورت کثیف کردن اتفاقی عکس‌العملی ملایم داشته باشید. کودک باید خودش را تمیز کند و لباس زیر تمیز بپوشد. اگر کودک کوچکتر از ۵ سال‌باشد، احتمالاً والد خود باید این کار را انجام دهد.

- در صورت کثیف کردن اضافی کودک را مورد سرزنش انتقاد یا مجازات قرار ندهید و برای وی محدودیت ایجاد نکنید. این کار ممکن است باعث بدتر شدن مشکل و نیز بروز مشکلات عاطفی ثانویه شود.

- به هیچ عنوان اجازه ندهید که خواهران یا برادران کودک با دیگران وی را مسخره کنند.

- هیچگاه مجدداً از پوشک استفاده نکنید.

- با مدرسه در این مورد صحبت کنید و همکاری معلم و مسؤولان را جلب کنید. کودک در مدرسه باید دسترسی سریع به توالت داشته باشد، خصوصاً اگر خجالتی باشد یا تازه به مدرسه رفته باشد. به کودک یادآوری کنید که در مورد ترک کلاس و رفتن به توالت هیچ احساس خجالت نکند.

- عواملی که باعث استرس در زندگی کودک شده‌اند را پیدا کرده و برای رفع آنها هر گونه تلاشی که لازم است انجام دهید.

داروها

امکان دارد نرم کننده‌ها و حجیم کننده‌های مدفوع کمک کننده باشند.

در صورت گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد، استفاده از تنقیه یا شفاف‌سکن ممکن است ضروری باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

از مصرف بیش از اندازه شیر، موز، سیب و زلابین باید خودداری شود.

میزان فیبر غذایی باید زیاد شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکان یبی‌اختیاری اجابت مزاج دارد، و این مسأله علیرغم تلاش‌های شما، بیش از دو ماه ارایه یابد.

**بیماری دست، پا و دهان**

(نام لاتین: hand footandmouth disease)

شرح بیماری

بیماری دست پا و دهان عبارت است از یک عفونت ویروسی که در گلو آغاز می‌شود و لوزه‌ها، پوست لوله گوش‌ها و دستگاه عصبی مرکزی را درگیر می‌سازد. این بیماری در شیرخواران و کودکان کم سن و سال (۶) هفت تا ۳ ساله رخ دهد.

علام شایع

تب ناگهانی

گلودرد همراه با وجود تاول و زخم در دهان و گلو

سردرد

بثور پوستی به صورت تاول روی دست‌ها، پاها و کتشفه ران

بی‌اشتهایی

گاهی درد شکمی

علل

عفونت ناشی از ویروس کوکساکسی ۱۶ - آ. که از فرد به فرد انتقال می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر

فصول تابستان و پاییز

پیشگیری

از تماس شیرخواران و کودکان کم سن و سال با افرادی که بیماری تنفسی دارند جلوگیری کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض ۵-۴ روز

عوارض احتمالی

انتظار نمی‌رود عارضه‌های به وجود آید.

درمان

اصول کلی

این بیماری سیر خفیفی دارد و می‌توان از کودک در منزل مراقبت به عمل آورد.

یک گوش پاک‌کن یا چیزی شبیه آن را با پارکسید هیدروژن ۱٪ آغشته کنید، و روی تاول‌های دهان بمالید.

اگر کودک به سنی رسیده باشد که بدون قورت دادن بتواند دهان خود را بشوید، دهان او را پس غذا با آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب بشویید.

وسایل غذاخوردن و سایر اشیایی که با دهان یا بزاق بچه تماس حاصل کرده‌اند را در صورت امکان جوشانید یا از وسایل یک بار مصرف استفاده کنید تا از سرایت بیماری جلوگیری شود.

سر شیشه شیر را قبل از استریل کردن شیر خشک در شیشه به‌طور جداگانه ۲۰ دقیقه جوشانید.

داروها

برای کم کردن تب بالا یا درد می‌توان از داروهای مثل استامنیوفن استفاده کرد. آنتی‌بیوتیک‌ها برای این بیماری مؤثر نیستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمانی که تب و سایر علائم برطرف نشده باشند، کودک باید در رختخواب استراحت کند. پس از آن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها می‌توانند تدریجاً از سر گرفته شوند.

رژیم غذایی

کودک را تشویق کنید مایعات زیادتری دریافت کند، مثلاً شیر، ژل‌آین مایع بستنی یا نوشیدنی‌های درست شده از شربت گیلاس اگر نوشیدن مایعات دردناک باشد، در کودکاتی که مستحان بالاو است می‌توان از نی استفاده کرد.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکان علائم بیماری دست پا و دهان را دارد.

اگر علائم بدتر شوند یا رو به بهبود نگذرند.

## آدیسون

(نام لاتین: addison's disease)

شرح بیماری

بیماری آدیسون (نارسایی غده فوق کلیوی عبارت است از تخریب تدریجی و پیش‌روندهٔ غدد فوق کلیوی که در بالای کلیه‌ها قرار دارند. غدد فوق‌کلیوی چندین هورمون ترشح می‌کنند که برای بعضی از کارهای بدن ضروری هستند. این هورمون‌ها کمک می‌کنند تا تعادل مایعات بدن حفظ شود. آنها همچنین در کارهای زیر نقش دارند: سوخت و ساز قند و پروتئین حفظ فشار خون و پاسخ به استرس جسمانی
بیماری آدیسون نادر است اما می‌توان آن را در هر سنی دید. شروع آن در مردان و زنان تقریباً برابر است باید توجه داشت که علائم بیماری ممکن است به آهستگی و در طی چند ماه تا چند سال بروز کنند.

علام شایع

ضعف و خستگی

اختلالات گوارشی (تهوع استفراغ دردشکم اسهال کاهش اشتها و وزن

کاهش فشار خون که باعث غش و تنگی می‌شود.

پوست قهوه‌ای رنگ(اشیه -حالت برتزه شدن همراه با وجود لکه‌های سفید روی آن

تیره شدن کتک و مکن جوشگاه زخم و ترک پستان

ریش مو

احساس سرما در همه اوقات

رفقار نابهنجار، یا تغییر خلق مثل حالت نهاجمی یا افسردگی

علل

علام به علت کاهش سطح هورمون‌های شبیه کورتیزون - تولید شده توسط غدد فوق کلیوی - ایجاد می‌شوند. البته علت نارسایی غدد فوق کلیوی معمولاً نامعلوم است ولی پزشکان معتقدند که این بیماری از نوع بیماری‌های خود ایمنی است البته نارسایی غدد فوق کلیوی ممکن است به دنبال بیماری‌های زیر نیز ایجاد شود:
بیماری سل سرطان پستانهای غده هیپوفیز و ابتذ استفاده از داروهای کورتیزونی خوداکی برای سایر بیماری‌ها.
در این حالت نارسایی وقتی نمود می‌یابد که مصرف این داروها قطع شود، زیرا گاهی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری غدد فوق کلیوی پس از قطع دارو به حالت اولیه بر نمی‌گردد

عوامل افزایش‌دهندهٔ خطر

استرس

دیابت شیرین (مرض قند)

جراحی

درمان ضد انعقادی

پیشگیری

هیچگاه داروهای کورتیزونی را سر خود قطع نکرده یا دوز آنها را تغییر ندهید.

عواقب مورد انتظار

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، علائم را می‌توان با هورمون‌درمانی کنترل و یک زندگی طبیعی و بدون دردسر داشت

در مراحل پیشرفته این بیماری چنانچه درمانی برای آن انجام نشود، به مرگ منتهی خواهد شد.

عوارض احتمالی

ایجاد یک حالت وخیم به دنبال آسیب جسمانی یا بروز یک بیماری این حالت" بحران غدد فوق کلیوی نیز نامیده می‌شود.
علام در این حالت برجسته و شامل مواردی چون درد، ضعف کاهش فشارخون بالا یا پایین بودن حرارت بدن و غش می‌شود.

اشتباه گرفتن این بیماری با یک بیماری روانی

استعداد ابتلا به عفونت‌ها

درمان

اصول کلی

آزمایش‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایشی متی رایون برای سنجش عملکرد غدد فوق کلیوی باشند.

این بیماری برای نسام عمر گریبانگیر بیمار خواهد بود. اگر مبتلا به این بیماری هستید، سعی کنید تا اصول مراقبت از خود را فرا بگیرید. توجه فقیق به زمانبندی مصرف داروها بسیار حیاتی است

در مورد" بحران غدد فوق کلیوی و ارتباط آن با استرس جسمانی (عفونت جراحی یا صدمات جسمانی اطلاعات خود را افزایش دهید.

به هر پزشک یا دندانپزشکی که مراجعه می‌کنید، وی را از بیماری خود آگاه سازید.

اگر در جایی زندگی می‌کنید یا به جایی قصد مسافرت دارید که خدمات پزشکی چندان در دسترس نیست باید دستورالعمل مربوط به تزریق کورتیزون را در شرایط فورژانس فرا بگیرید.

یک دستبند یا گردن‌آویز مخصوص همراه داشته باشید که روی آن مشخص شده باشد که شما آدیسون دارید و ضمناً دارو و دوز مصرفی نیز روی آن قید شده باشد.

مراقب باشید واکسیناسیون شما به روز باشد، از جمله واکسیناسیون آنفلوآنزا و ذات‌الریه

بستری شدن به هنگام" بحران غدد فوق کلیوی

داروها

برای شما یکی از چندین نوع مختلف از داروهای کورتیزونی تجویز خواهد شد. همچنین در اغلب موارد، نیاز به یک مینرالوکورتیکوئید برای کنترل تعادل نمک و مواد معدنی وجود دارد. زمانبندی مصرف داروها را دقیقاً رعایت نماید. هرگز داروی خود را بدون نظر پزشک تغییر ندهید یا حذف نکنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی

ممکن است نیاز به یک رژیم غذایی خاصی وجود داشته باشد (مثلاً رژیمی که جهت حفظ تعادل سدیم و پتاسیم یا افزایش کربوهیدرات یا پروتئین درونی تجویز می‌شود).

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده شان علائم بیماری آلزایمر را دارید، به خصوص علائم<sup>۱۱</sup> بحران غدد فوق کلیوی . در این صورت فوراً مراجعه نمایید.<sup>۱۲</sup> بحران غدد فوق کلیوی یک اورژانس است

در صورتی که بعد از مراجعه و تشخیص یکی از حالات زیر پیش آید: -علائم عفونت مثل تب لرز، درد عضلانی سردرد و منگی -آسیب جدی مثل شکستگی استخوان در رفگی مفضل یا آسیب داخلی اعضا

اگر قرار است تحت یک عمل جراحی غیراورژانس و برنامه‌ریزی شده قرار بگیرید یا به هر علت نیاز به بی‌هوشی دارید.

اگر دچار علائم جدید و نامنتظره بروز کرده‌اند. داروهای مورد استفاده برای درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند. از آن جمله عوارنته از: برآمده شدن شکم نازک شدن اندام‌ها، یف کردن صورت و چشم‌ها، آکنه و رشد مو روی صورت

آلزایمر

(نام لاتین: **alzheimer's disease**)

توضیح کلی

بیماری آلزایمر عبارت است از یک بیماری مزمنی که مشخصه آن رو به زوال گذاشتن تدریجی توانایی‌های ذهنی است نوع سرماً پیش‌رونده آن در سنین ۴۵-۴۶ سالگی بروز پیدا می‌کند. نوع تدریجاً پیش‌رونده آن که در آن علائم به تندی حدوداً در سنین ۷۰-۶۵ سالگی شروع می‌شود.

علائم شایع

مراحل اولیه

فراموشی وقایع اخیراً اتفاق افتاده

دشواری فرایند در انجام کارهای نیازمند قوه عقلانی مثل وظایف شغلی رسیدگی به امور مالی یا مدیریت خانه

تغییرات شخصیتی از جمله ناتوانی در کنترل هیجانات و اختلال در قضاوت مراحل بعدی

مشکل در انجام کارهای ساده مثل انتخاب لباس یا انجام محاسبات ساده ریاضی

ناتوانی در شناسایی افراد آشنا

بی‌علاقگی به بهداشت شخصی یا ظاهر فرد

مشکل در غذا خوردن

گرفتن حالت نه‌اجمی و انکار اینکه اصلاً مشکل وجود دارد.

از دست دادن خودداری جنسی

کم شدن در خوابان

اضطراب و بی‌خوابی مراحل پیشگیری

از دست دادن کامل حافظه کلام و عملکرد عضلانی (از جمله کنترل ادرار و مدفوع . در این حالت فرد نیاز به مراقبت و نظارت کامل دارد.

حالت نه‌اجمی شدید

علل

آسیب برگشت‌ناپذیر یا از دست رفتن سلول‌های مغز به علل ناشناخته

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی بیمار آلزایمر

پیرشدن

پیشگیری

هیچ گونه روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد.

عوارض مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل درمان است و درمان فقط برای بهبود علائم انجام می‌شود. تحقیقات وسیعی در زمینه علل و درمان آن در حال انجام است بنابراین امید به پیدا کردن درمان قطعی آن وجود دارد.

عوارض احتمالی

کاهش مقاومت به عفونت‌ها، به خصوص ذات‌الریه و مننژیت

حملات سرعمی و گمنا انداز است .

درومان

اصول کلی

اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است حالت خصومت آنها را با خود نگیرید.

محیط خانه را طوری تغییر دهید که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود.

اگر مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است را به عهده دارید، از دیگران درخواست کمک کنید تا بتوانید به خود استراحت دهید. از اینکه نیاز به استراحت و فراغت دارید احساس گناه نکنید حتی اگر بیمار از این مسأله احساس رضایت نداشته باشد.

اگر گروه حمایتی برای خانواده بیماران آلزایمر وجود دارد به آن بپیوندید و اگر وجود ندارد به ایجاد آن اهتمام ورزید.

افراد مراقبت‌کننده از بیمار می‌توانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند:
- تکرار: برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوری مکرر کمک‌کننده باشد.
- اطمینان‌دهی: یک گفتگوی صمیمانه مختصر و در عین حال قوی می‌تواند بیمار مضطرب یا آشفته را آرام کند.
- منحرف کردن ذهن بیمار: ذهن بیمار آشفته و وامانده را منحرف کنید. قدم زدن با بیمار می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

داروها

خیلی از داروهایی که برای مشکلات دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توانند باعث گیجی یا خواب‌آلودگی شوند. این داروها را باید حتی‌الامکان قطع کرد. هم‌اکنون داروهای زیاد دیگری تحت بررسی هستند. بعضی از آنها برای کنترل علائم آشفتگی مفید هستند.

داروهای جدیدی که با نسخه پزشک تجویز می‌شوند ممکن است پیشرفت بیماری را در بعضی از بیماران به تأخیر اندازد.

فعالیت

تا حدی که امکان دارد بیمار آلزایمری باید فعالیت خود را حفظ کند. با پیشرفت بیماری نهایتاً تمامی فعالیت‌ها نیاز به نظارت خواهند داشت

رژیم غذایی

رژیم غذایی عادی نهایتاً بیمار برای غذا خوردن به کمک نیاز خواهد داشت

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری آلزایمر را دارید.

اگر علائم عفونت ظاهر شده‌اند، مثل تب لرز، درد عضلانی یا سردرد.

اگر شما مراقبت از یک فرد آلزایمری را به عهده دارید، و از این مسأله بی‌تازک هستید که به تدریج کنترل عاطفی خود را از دست خواهید داد.

#### سرفرد خوشه ای

(نام لاتین: **headachecluster**)

شرح بیماری

سردرد خوشه‌ای عبارت است از یک نوع سردرد بسیار شدید که به‌طور معمول شامل درد در یک طرف سر، در پشت سر، یا اطراف یک چشم می‌شود. این سردردها معمولاً در یک زمان از روز برای چندین روز یا هفته رخ می‌دهند و بعد فروکش کرده و فرد ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها سردرد نداشته باشد. حدود ۱۰٪ از بیماران مرد هستند.

علائم شایع

شروع ناگهانی سردرد، غالباً در شب و به هنگام خواب

سردرد در عرض ۱۵ دقیقه به اوج خود می‌رسد و حدود ۲ ساعت طول می‌کشد.

درد در یک طرف و اطراف چشم احساس می‌شود.

درد شدید، به داخل فرو رونده یا اذیت‌کننده

اشک آلود بودن چشم‌ها

قوز و برعروق بودن ملحمه

ورم کردن و پایین افتادن پلک

گرفتگی بینی و آب ریزش از بینی

کنند شدن ضربان قلب

تهوع

تعبیرق

گاهی بی‌قراری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد، یا رفتار خشونت‌آمیز

علل

علت واقعی آن ناشناخته است البته شواهدی وجود دارد مبنی بر این که یک نوع اختلال عصبی در ضربانگنگ شبانه‌روزی (ساعت بیولوژیک بدن ممکن است به بروز سردرد خوشه‌ای کمک کند.

عوامل افزایش دهنده خطر

مردان بالای ۳۰ سال

رابطه احتمالی با سابقه وارد آمدن ضربه به سر یا عمل جراحی روی سر

بروز بسیار بیشتر زخم معده و دوازدهه و بیماری سرخ‌نگ‌های قلب (دو مردان

سابقه میگرن (خصوصاً در زنان

بعضی از غذاها نیز در ایجاد آن مؤثر شناخته شده‌اند، خصوصاً غذاهایی که حاوی تیرامین هستند. این غذاها شامل پیرونی جگر مرغ غذاهای قارچی و پنیرهای کهنه است

پیشگیری

به دلیل این که علت دقیق این نوع سردرد ناشناخته است راه خاصی برای پیشگیری از اولین حمله وجود ندارد.

عوارض مورد انتظار

راهمی برای معالجه آن نیست اما با درمان می‌توان درد را کنترل و طولمدت بروز حملات را کم کرد.

دوران طولانی‌مدت فروکش کردن سردرد

عوارض احتمالی

آسیب رساندن به خود به هنگام حمله

عوارض جانبی داروها

درمان

اصول کلی

تشخیص معمولاً با بررسی الگوی حملات سردرد و سایر علائم انجام می‌گیرد.

درمان ممکن است شامل دارو و تغییر دو شیوه زندگی باشد.

به هنگام فعال بودن بیماری از نور روشن یا خیره‌کننده‌ عصبانیت زیاد، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری پراسترس یا هیجانات پرهیز کنید. این عوامل باعث آغاز حمله خواهند شد.

سیگار نکشید؛ تیتاکو ممکن است باعث اثر نکردن دارو در رفع سردرد شود.

اگر سردرد با دارو خوب نشد، می‌توان روی عصب سه قطر عمل جراحی انجام داد و سردرد را به این‌گونه درمان کرد.

داروها

استفاده از داروی سوماترپتان به‌صورت تزریق زیر پوستی ممکن است در هنگام حمله حاد سردرد کمک‌کننده باشد. دستورالعمل تجویز این دارو را به دقت به کار بندید.

از اسبیری استنشاقی ارگونامین نیز می‌توان به هنگام حمله و نیز برای پیشگیری از بروز حمله استفاده نمود. در مورد این دارو هم دستورالعمل تجویز دارو را به دقت رعایت کنید، خصوصاً اگر بیش از یک دارو مصرف می‌کنید.

امکان داره اکسیژن درمانی در منزل توصیه شود.

داروهای حاوی کافئین (خوراکی و به صورت شیفاف نیز ممکن است به هنگام حمله سردرد کمک‌کننده باشند.

امکان داره مصرف پمک داروی بی‌حس کننده موضعی مثل لیدو کاین توصیه شود.

فتیلافین برای بر طرف کردن گرفتگی بینی

چندین دارو موجود هستند که می‌توان از آنها برای مهار حملات سردرد به هنگام فعال بودن بیماری استفاده کرد؛ پرومتازون لیبم ارگونامین وراهبیل ایندومتاسین و متی‌سرژید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

از هرگونه فعالیتی که شاید باعث رسیدن آسیب به شما به هنگام حمله سردرد شود اجتناب کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی زیاد به هنگام بروز اولین مهلم سردرد باید فروکش حمله سردرد شود.

رژیم غذایی

ندرتاً بعضی از غذاها (مثل شکلات تخم‌مرغ محصولات لبنی می‌توانند باعث آغاز حمله سردرد شوند.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم سردرد خوشه‌ای را دارید.

اگر پس از شروع درمان حملات ادامه یابند.

#### سرطان معده

(نام لاتین: stomach cancer)

شرح بیماری

سرطان معده عبارت است از رشد بدون کنترل سلول‌های بدخیم در معده افراد بالای ۴۰ سال را مبتلا می‌کند و شیوع آن در مردان ۲ برابر زنان است
متأسفانه بیشتر افراد تا مراحل پیشرفته بیماری علائمی ندارند.

علائم شایع

مراحل اولیه

علائم مبهم سوء هاضمه مثل پری آروغ زدن تهوع و کم‌اشتهایی

مراحل بعدی

کاهش وزن غیرقابل توجیه

بی‌اشتهایی

استفراغ خونی

مدفوع سیاه

پری پس از خوردن مقادیر اندک غذا

کم‌خونی

درد بالای شکم

توده قابل لمس در بالای شکم (گاهی اوقات

علل

ناشناخته شواهد حاکی از آن هستند که کمبود میوه‌ها و سبزیجات تازه ممکن است یک عامل باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

مردان بالای ۴۰ سال

سابقه خانوادگی سرطان معده

کم‌خونی وخم

سوء‌مصرف الکل

گاستریت مزمن (به ویژه همراه با عفونت با هلیکوباکتر پیلوری )

فقدان اسید طبیعی معده سابقه جراحی معده یا برداشتن جزئی از معده

رژیم غذایی که شامل بسیاری از غذاهای دودی شده ترش شده و نمک‌سود شده مقادیر کم پروتئین و مقادیر کم میوه‌های تازه و سبزیجات سبز و برگ‌دار باشد.

پیشگیری

به علائم سوء‌هاضمه که بیش از چند روز طول بکشند، بی‌توجهی نکنید.

از یک رژیم غذایی مغذی و کاملاً متعادل استفاده کنید.

از مصرف الکل اجتناب کنید.

آزمایش‌های سالیانه غربالگری را که توسط پزشک توصیه شده انجام دهید.

عوارض مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل علاج تلقی می‌گردد. میزان بقای ۵ ساله حتی در صورت درمان پایین است پژوهش‌های علمی در مورد علل و درمان آن ادامه دارند و لذا امیدواری برای درمان و علاج مؤثرتر وجود دارد.

عوارض احتمالی

خونریزی داخلی

تشخیص اشتباه به عنوان زخم معده

گسترش سرطان به کبد، استخوان‌ها و ریه‌ها

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون از لحاظ کم‌خونی آزمون‌های معده از لحاظ اسید و آزمون‌های مدفوع از لحاظ خونریزی و نیز اقدامات تشخیصی جراحی نظیر بیوپسی از طریق آندوسکوپی و سی‌تی‌اسکن و رادیوگرافی معده مری و روده باریک باشند.

در صورتی که سرطان گسترش نیافته باشد، جراحی برای برداشتن بخشی یا تمامی معده درمان پیشنهادی است

شیمی درمانی ممکن است یک پاسخ موقتی حاصل کند.

داروها

داروهای ضد سرطان (گاهی اوقات

مسکن‌ها

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در حد تحمل

رژیم غذایی

وعدده‌های متعدد و کم حجمی از غذاهای نرم میل کنید. سعی کنید میزان مصرف کالری شما ثابت باقی بماند.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم سرطان معده را داشته باشید.

اگر پس از جراحی سوء هاضمه ایجاد شود و در عرض چند روز به دارو پاسخ ندهد.

<sup>[1]</sup> سرطان معده عبارت است از رشد بدون کنترل سلول‌های بدخیم در معده افراد بالای ۴۰ سال را مبتلا می‌کند و شیوع آن در مردان ۲ برابر زنان است
متأسفانه بیشتر افراد تا مراحل پیشرفته بیماری علائمی ندارند

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید، داروهای مورد استفاده ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

سکه مغزی

(نام لاتین: **stroke**)

شرح بیماری

سکه مغزی عبارت است از کاهش ناگهانی خونرسانی به بخشی از مغز که طوری به آن ناحیه آسیب می‌زند که نمی‌تواند به طور طبیعی دارای کارکرد باشد. غالباً بزرگسالان بالای ۶۰ سال مبتلا می‌شوند.

علائم شایع

بسته به محل آسیب مغزی علائم زیر ممکن است وجود داشته باشند:

سنگینی ناگهانی در اندام یا کرختی یا ناتوانی در کنترل عضلات

عدم توانایی حرکت دادن بخشی از بدن

کاهش هوشیاری / منگی

عدم توانایی تکلم

سر درد

اختلالات بینایی

گیجی

بی‌اختیاری مدفوع یا ادرار

حلق

معمولاً تصلب شرایین (آترواسکلروز) یا فشار خون بالا، این موارد ممکن است منجر به موارد زیر گردد:

ترومبوز که در آن جریان خون در اثر تنگی یا بسته شدن یک شریان مسدود می‌گردد.

آمبولی که در آن بخش کوچکی از رسوب چربی یا یک لخته خونی کوچک از یک رگ دیگر باقی‌مانده یا قلب به مغز می‌رود.

خونریزی مغزی که در آن یک رگ خونی مغز پاره شده به بافت مغزی اطراف خود خونریزی می‌کند.

پارگی آنوریسم یک شریان کوچک مغز

عوامل تشدیدکننده بیماری

سیگار کشیدن

چاقی

رژیم غذایی پرچربی یا پر نمک

سن بیش از ۶۰ سال

فشار خون بالا

دیابت شیرین

بیماری شریان کرونر

سابقه حملات گذرای ایسکمیک

سابقه خانوادگی سکه مغزی

سوء مصرف الکل

فیبریلاسیون دهلیزی (نوعی ضربان قلب نامنظم

پیشگیری

به طور منظم ورزش کنید.

از رژیم غذایی کم‌چربی استفاده کنید.

سیگار نکشید.

کنترل طبعی هرگونه اختلال مزمن (مثل دیابت شیرین

فشار خون خود را مرتب کنترل کنید. اگر بالا باشد، به پزشک خود مراجعه کنید.

در مورد مصرف روزانه آسپرین از توصیه‌های پزشکی بهره‌مند شوید. مطالعات حاکی از آن هستند که این امر ممکن است چنان بر لخته شدن تأثیر کند که احتمال ترومبوز یا آمبولی مغزی را کاهش دهد (در سکه خونریزی دهنده مؤثر نیست و ممکن است خطرناک باشد).

اگر دچار اسناد شریان کاروتید باشید، جراحی می‌تواند احتمال سکه مغزی در آینده را کاهش دهد.

عواقب مورد انتظار

سکه مغزی در ۲۳ موارد باعث مرگ آسیب پایدار یا ناتوانی می‌شود. در بقیه موارد امکان بهبود کامل بدون ناتوانی درازمدت وجود دارد.

یک سکه مغزی خفیف ممکن است نشانه‌های زودهنگام از حملات شدیدتر باشد. ناتوانی نسبی در افرادی که از سکه مغزی نجات می‌یابند، ممکن است ماه‌ها طول بکشد.

عوارض احتمالی

پنومونی (ذات‌الریه

افسردگی

زخم فشاری حاصل از استراحت طولانی در بستر

فلج یا ناتوانی پایدار

درمان

اصول کلی

بیمارستان‌ها برنامه‌های مداخله‌ای زودهنگام دارند. اگر دچار علائم سکه مغزی شوید، فوراً به نزدیک‌ترین بیمارستان محل زندگی خود بروید.

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی مایع نخاع و خون نوار قلب اکو کاردیوگرافی سونوگرافی آتریوگرافی سی‌تی‌اسکن و رادیوگرافی سر باشند.

ممکن است بستری شدن در بیمارستان برای مراقبت حاد (با پایش دقیق کارکرد قلب و ریه غلظت الکترولیت‌ها و مایعات لازم باشد.

جراحی (گاهی اوقات برای برداشتن لخته یک شریان مغز ممکن است لازم باشد.

در بعضی انواع سکه مغزی از داروهای حل‌کننده لخته خون استفاده می‌شود.

ممکن است گاهی مراقبت پرستاری در خانه لازم باشد.

ممکن است فیزیوتراپی کاردرمانی و گفتاردرمانی لازم باشد.

داروها

داروهای ضد انعقادی برای کاهش احتمال تشکیل لخته

داروهای ضد پوشاری خون در صورت ابتلا به فشار خون بالا

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اگر کنترل عضلانی شما از دست رفته باشد، درمان به شما کمک خواهد کرد تا یاد بگیرید برای به دست آوردن مجدد مهارت‌های پایه مثل خوردن لباس پوشیدن و توالف رفتن از اندام‌های آسیب دیده خود استفاده کنید.

پس از یک سکه مغزی تمهیه سطوح شیب‌دار به جای پله در ورودی‌های منزل و نیز دستگیره در کنار وان حمام و دستشویی‌ها را مدنظر فراز دهید.

رژیم غذایی

در ابتدا ممکن است تغذیه با استفاده از لوله معده ضرورت یابد و سپس بتوانید از غذاهای صاف شده و یا معمولی استفاده کنید. غذایی را بخورید که کم نمک و کم‌چربی باشد.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم سکه مغزی را داشته باشید یا آنها را در فردی دیگر مشاهده کنید. این یک اورژانس است

اگر در طول درمان موارد زیر رخ می‌دهند:
- تب
- زخم‌های فشاری
- بدتر شدن علائم

سیاه سرفه

**whooping cough**

توضیح کلی

سیاه‌سرفه عبارت است از عفونت باکتریایی مسومی و خطرناک برونش‌ها و ریه‌ها، واکنشیاسیون در سراسر جهان به مقدار زیادی بروز سیاه سرفه را کاهش داده است تمامی ستین را مبتلا می‌کند ولی در کودکان شایع‌تر است

علائم شایع

مراحل اولیه

آب ریزش بینی

سرفه خشک که به سرفه با خلط غلیظ تبدیل می‌شود.

تب مختصر

مراحل انتهایی

حملات سرفه مداوم و شدید که تا یک دقیقه طول می‌کشند. در طول سرفه در اثر کمبود اکسیژن فرد قرمز یا آبی می‌شود. در پایان هریار سرفه کودک با صدایی " شیه فریاد"ففس نفس می‌زند.

استراغ و اسهال

تب

علل

عفونت با باکتری بوردتلایروسیس ، این بیماری از طریق تماس مستقیم با سرایت فردی یا تماس غیرمستقیم مثل تنفس هوای حاوی قطرات عفونی یا دست زدن به پیراهن یا سایر مواد آلوده منتقل می‌شود. دوره کمون ۷-۵ روز است

عوامل افزایش‌دهنده خطر

افراد واکنشیه‌نشده

همه‌گیری‌های اواخر زمستان و بهار، گسترش باکتری‌ها باعث افزایش شدت بیماری زایی آنها می‌گردد.

شرایط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

بارداری

پیشگیری

نمام کودکان را بر ضد سیاه‌سرفه واکنسته کنید. واکنسایسیون معمولاً در ۲ ماهگی شروع می‌شود و پس از ۵ سالگی نوسبه نمی‌گردد.

افراد دچار عفونت را جدا کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف تقریباً ۶ هفته علاج می‌شود (ممکن است بین ۳ هفته تا ۳ ماه باشد). سیر معمول بیماری به شرح زیر است ۲ هفته سرفه غیر مشخص ۲ هفته حملات<sup>۱۱</sup> سیاه سرفه و ۲ هفته نقاهت ممکن است برخی سرفه‌های پایدار ماهه طول بکشند.

عوارض احتمالی

کودکان زیر یک سال در معرض عوارض شدید یا مرگ قرار دارند.

خون دماغ

جدا شدن شبکه‌ی

تشنج و آسفالیت

پتومونی

آپنه (کند شدن یا توقف تنفس

عفونت گوش میانی

پارگی عروق خونی مغز

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون کشت خلط و رادیوگرافی قفسه سینه باشند.

بستری شدن در بیمارستان یا مراقبت‌های ویژه برای نوزادان به شدت بیمار. کودکان بزرگتر را معمولاً می‌توان در منزل درمان کرد.

تا از بین رفتن تب شخص بیمار را جدا کنید. ملاقات کنندگان اجباری باید ماسک بزنند.

در طول یک‌هفته حمله سرفه در یک کودک پایین تخت را بلند کنید. صورت کودک را پایین بیاورید و سرش را به یک‌طرف بچرخانید تا به تخلیه ریه‌ها کمک‌کند. کودکان بزرگ معمولاً ترجیح می‌دهند در طول حملات سرفه بنشینند و به جلوگیری شوند.

از یک مروطب‌کننده اولتراسونیک برای تسکین سرفه و کمک به رفیق شدن ترشحات پروتن و ریه استفاده کنید. هر روز مروطب‌کننده را تمیز کنید.

داروها

از داروهای ضدسرفه مگر در صورت تجویز استفاده نکنید.

ممکن است توصیه شود در دوره کمون اریترومایسین شروع گردد.

برای عوارضی چون عفونت گوش میانی یا پتومونی ممکن است آنتی‌بادی‌هایی تجویز گردند.

فعالیت

تا از بین رفتن تب کودک را در بستر نگه دارید. با توجه به قدرت کودک فعالیت طبیعی باید به آهستگی از سر گرفته شود.

رژیم غذایی

کودک را به نوشیدن مایعات فراوان مثل آب‌میوه جای نوشیدنی‌های کربنات دار و سوب رفیق تشویق کنید.

رژیم غذایی خاصی ندارد. وعده‌های غذایی کم و به تعداد زیاد ممکن است استفراغ را کاهش دهد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر کودک شما علائم سیاه سرفه به ویژه کیودی صورت در طی حملات سرفه را داشته باشد.

اگر تب رخ دهد.

اگر استفراغ بیش از ۲-۱ روز ادامه یابد

#### سیفلیس

#### syphilis

#### شرح بیماری

سیفلیس عبارت است از یک بیماری آمیزشی مسری که باعث تخریب گشوده بافتی می‌گردد. سیفلیس با عنوان "مقلد بزرگ شناخته شده است زیرا علائم آن شبیه بسیاری از بیماری‌های دیگر است دستگاه تناسلی پوست و دستگاه عصبی مرکزی را درگیر می‌کند. سیفلیس دو نوع دارد: نوزادان (۲-۰ هفته به دنیا آمده از مادران مبتلا به سیفلیس (نوع مادرزادی و نوعی که افراد، از تمام سنن و هر دو جنس را مبتلا می‌کند که از طریق تماس جنسی آن را کسب می‌کنند (نوع مسری .

#### علائم شایع

مرحله اول (مسری ۶-۳ روزه پس از تماس ظاهر می‌شود):

یک زخم قرمز و بدون درد (شانکر) بر روی دستگاه تناسلی دهان یا مقعد. این زخم معمولاً در مردان آلت تناسلی و در زنان مهبل یا گردن رحم را درگیر می‌کند. مرحله دوم (مسری ۶ هفته یا بیش از ۶ هفته پس از ظهور شانکر آغاز می‌گردد):

بزرگی غدد لنفاوی در گردن زیر بغل یا کشاله ران

سردرد

بثور پر روی پوست و غشاهای مخاطی آلت تناسلی مهبل یا دهان بطور برآمدگی‌های کوچک قرمز و پوسته‌دهنده دارد.

تب (گاهی اوقات مرحله سوم (غیرمسری ممکن است سالها پس از مراحل اول و دوم ظاهر شود):

#### زوال دفنی

#### نازوانی جنسی

#### عدم تعادل

عدم احساس یا تیرکشدن درد در اندام‌های تحتانی

#### بیماری قلبی

#### علل

میکروب عامل عفونت در هر دو نوع تزویینما پالیدوم است

نوع مادرزادی از طریق جریان خون به جنین منتقل می‌گردد.

نوع مسری با تماس جنسی نزدیک با فرد مبتلا به سیفلیس در مراحل اول و دوم منتقل می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

شرکای جنسی متعدد

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جنسی بین مردان همجنس باز

#### پیشگیری

در اوایل بارداری آزمون سرمی خون از لحاظ سیفلیس را انجام دهید.

از بی‌بندوباری جنسی اجتناب کنید.

از تماس جنسی یا هر فرد مشکوک به ابتلا خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۳ ماه قابل علاج است در ۱۰٪ بیماران علی‌رغم درمان سیفلیس در عرض یک سال عود می‌کند. در این صورت درمان مجدد الزامی است

عوارض احتمالی

بدون درمان تخریب گشوده نسج و مرگ می‌دهد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی مثل آزمون سرمی خون جهت سیفلیس بررسی میکروسکوپی ترشح حاصل از شانکرو بررسی مایع نخاعی باشند. بعد از درمان آزمونها تکرار می‌گردند.

نمام افراد در گیر باید درمان دریافت نمایند.

پس از درمان هر ماه به مدت ۶ ماه بررسی‌های آزمایشگاهی را برای کنترل عود، تکرار کنید.

داروها

در صورت نداشتن آزرژی بتی‌سیلین تزریقی و اگر نتوان از بتی‌سیلین استفاده کرد، سایر آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند اثر بخشی یکسانی داشته باشند.

در صورت لزوم داروهای موضعی جهت علائم پوستی

#### فعالیت

تا وقتی معالجه شوید از مقاربت جنسی پرهیزید. سپس در طی مقاربت جنسی از کاندوم‌های لاستیکی استفاده کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم سیفلیس را داشته باشید.

اگر در حین یا پس از درمان موارد زیر رخ دهند:
- تب
- یخور پوستی
گلودرد یا تورم غشاهل مثل مج یا زانو

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

اگر یک بار دچار سیفلیس شده‌اید و در سال گذشته چکاب (معاینه کامل پزشکی نکرده‌اید.

اگر با فرد مبتلا به سیفلیس تماس جنسی داشته‌اید.

**ضربه و آسیب به سر**

**Headinjury**

شرح بیماری

آسیب به سر عبارت است از ضربه به سر، همراه یا با بدون از دست دادن هوشیاری یا سایر علایم قابل مشاهده بنسبه به ماهیت ضربه زخم‌های سر ممکن است باز یا بسته باشند.

علایم شایع

به گسترده‌گی صدمه بستگی دارند. توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه ربطی به جدی بودن آسیب ندارد. علایم شامل هر کدام یا تمام موارد زیر هستند:

غواب آلودگی یا گیجی

استفراغ یا تهوع

تاری دید

مگی

اشکال در صحبت کردن

ضعف عضلانی

هم‌اندازه نبودن مردمک‌ها

از دست هوشیاری به‌طور موقتی یا برای مددت طولانی

فراوشی

تحریک‌ناپذیری

سرگرد

خونریزی از پوست سر در صورتی که زخم شده باشد.

علل

وارد آمدن ضربه به سر.
بدترین آسیب‌ها معمولاً در اثر تصادفات رخ می‌دهند.

عوامل افزایش دهنده خطر

مصرف الکل

ورزش‌های خطرناک مثل بوکس

اختلالات صرعی و تشنجی

سوار شدن بر دوچرخه و موتورسیکلت بدون کلاه ایمنی

پیشگیری

قبل از رانندگی از داروهای روان گردان استفاده نکنید. از مصرف الکل جداً پرهیز کنید.

به هنگام دوچرخه سواری یا حرکت با موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید.

همیشه به هنگام سوارشدن در خودرو از کمربند ایمنی استفاده نمایید. شیرخوران و کودکان کم سن و سال را نیز در صندوق‌های عقب قرار داده یا کمربند ایمنی مخصوص از آنها مراقبت نمایید.

عواقب مورد انتظار

با شناسایی زودهنگام علایم خطر و درمان معمولاً قابل معالجه است عوارض ضربه به سر ممکن است جان بیمار را به خطر اندازند یا باعث معلولیت دائمی شوند.

عوارض احتمالی

خونریزی در داخل جمجمه و خارج از مغز (خونریزی و هماتوم زیرسخت شامه خونریزی به داخل مغز

درمان

اصول کلی

بستری کردن برای زیر نظر گرفتن بیمار، در صورتی که علایم شدید باشند.

اقدامات تشخیصی عبارتند از:
آزمایش خون و مایع نخاع
عکسبرداری ساده از جمجمه و گردن
با اشعه ایکس و سس‌تی اسکن از سر.

تعیین گستردگی آسیب تنها با معاینه و مشاهده دقیق امکان‌پذیر است امکان دارد پس از معاینه و بررسی فرد توسط پزشک وی به خانه فرستاده شود، اما باید یکنک فرد قابل اطمینان در کنار او بماند و مراقب بروز علایم جدی باشد. بیست و چهار ساعت اول پس از ضربه از نظر بروز علایم و عوارض جدی بسیار مهم است اگرچه این گونه علایم و عوارض ممکن است دیرتر (تا ۶ ماه پس از آسیب نیز ظاهر شوند.

اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید، او را تا ۲۴ ساعت هر ۲ ساعت یا طبق آنچه توصیه شده است بیدار کنید. اگر فرد بیدار نشد، فوراً پزشک را خبر کنید. در صورت بروز علایم زیر نیز پزشک را در جریان بگذارید:
- استفراغ
- تاوانی از حرکت دادن دست یا پا در یک طرف به خوبی
طرف دیگر
- سفنی گردن
- هم‌اندازه یا هم شکل نبودن مردمک‌ها
- تشنج
- بی‌قراری قابل توجه
- سردرد شدید که تا بیش از ۴ ساعت پس از آسیب ادامه یابد
- گیجی یا عدم آگاهی نسبت به زمان محیط اطراف یا افراد داروها

تا زمانی که تشخیص قطعی نشده باشد نباید هیچ‌گونه دارویی به فرد، از قبیل استامینوفن یا آسپرین داد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بیمار باید تا زمانی که خطر رفع نشده باشد در رختخواب به استراحت بپردازد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی فقط شامل مایعات تا زمانی که خطر رفع شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آسیب سر را دارید یا در یکنک نفر دیگر این علایم را مشاهده کرده‌اید.

اگر پس از وارد کردن ضربه شما شاهد بروز هر کدام از علایمی که در قسمت اصول کلی درمان ذکر شده بودید.

**درد نصب سه قلو – نورالژی تری ژیمبال**

**trigeminal neuralgia**

شرح بیماری

درد عصب سه‌قلو عبارت است از یکنک بیماری عصبی که باعث دوره‌های درد شدید صورت می‌گردد (عصبی از مغز را درگیر می‌کند که حس صورت جمجمه دندان‌ها، دهان و بینی را تأمین می‌کند). بیشتر افراد بالای ۴۰ سال و زنان را ۳ برابر مردان مبتلا می‌کند.

علایم شایع

درد شدید صورت که به‌صورت "فرورونده یا" سوزاننده توصیف می‌گردد. درد غالباً با لمس یا ضربه زدن به‌صورت ماساژ کردن دندان‌ها، اصلاح کردن موامچه یا باد یا جویدن ایجاد می‌شود. حملات درد معمولاً ۱۵-۱ دقیقه طول می‌کشند. حملات ممکن است چندبار در روز رخ دهند یا هفته‌ها یا ماه‌ها ظاهر نشوند. بین حملات ناراحتی وجود ندارد یا مختصر است

علل

فشار بر عصب از طرف عروق خونی مجاور (گاهی

ناشناخته (غالباً)

عوامل تشدید کننده بیماری

اسکلروز (صلب) متعدد

روماتوئید آرتریت

نشتاگان شوگرن (یکن اختلال التهابی و مزمن

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان تسکین علایم امکان‌پذیر است گاهی ممکن است جراحی لازم باشد. بیمار ممکن است فواصل بدون درد را تجربه کند (ماه‌ها تا سال‌ها) و سپس درد درست مثل قبل عود کند.

عوارض احتمالی

تداخل با فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی در اثر دوره‌های زیاد و شدید درد

درمان

اصول کلی

درد بیشتر بیماران با داروهای ضد تشنج تسکین می‌یابد. البته ممکن است در برخی بیماران به مرور زمان داروها غیرالنجش شوند و درد "نظی کند."

رویکرد جراحی به این مشکل می‌تواند مؤثر باشد و معمولاً شامل یکنک یا دو روش است اقدامات از طریق پوست یا کاهش فشار از طرف عروق کوچیک اگر به دنبال هر اقدامی (پس از چند سال درد عود کند، یکن اقدام از طریق پوست به‌عنوان درمان اضافی پیشنهاد می‌گردد.

با حداقل ۲ بار معاینه منظم دندان در سال از سلامت مناسب دندان اطمینان حاصل کنید.



داروها

کاربامازین (یک‌ خند شنج در درمان درد عصب سه قلو مؤثر است
فنی‌ترین ممکن است برای افرادی تجویز گردد که کاربامازین را تحمل نمی‌کنند.

پاکوفن نیز ممکن است اثربخش باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد. از یاد گرم یا سرد پرهیز کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. با طرف غیرمبتلای صورت بجوید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم درد عصب سه قلو را داشته باشید.

اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

**عدم نزول بیضه**

testes undescended

شرح بیماری

عدم نزول بیضه عبارت است از نیک اختلال موجود در هنگام تولد که در آن یک یا هر دو بیضه از لگن به مکان طبیعی خود در بیضه‌دان نزول نکرده‌اند. ۱۳٪ از نوزادان پسر رسیده و ۱۲۰٪ از نوزادان پسر نارس دچار عدم نزول بیضه هستند.
اکثراً بدون درمان تا یک سالگی نزول می‌کنند.

علایم شایع

بیضه‌دان در یک یا هر دو طرف تکامل نیافته به نظر می‌رسد.

بیضه در مکان طبیعی خود در بیضه‌دان قابل لمس نیست

علل

ناشناخته اما احتمالاً مربوط به نقص هورمونی در مادر یا جنین
وجود رشته‌هایی که مسیر آن را ببندند و باعث شوند در ناحیه معنی باقی بمانند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی عدم نزول بیضه

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عوارض مورد انتظار

در صورتی که قبل از بلوغ یا جراحی یا هورمون‌ها درمان شود، معمولاً قابل‌علاج است

عوارض احتمالی

افزایش احتمال سرطان بیضه

عقیمی یا کاهش میزان باروری

مشکلات روانی همراه با کاهش اعتماد به نفس مرد در صورت عدم تصحیح مشکل

فقدان تکامل جنسی طبیعی در صورت فقدان بیضه‌ها

ایجاد فتق

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی در صورت عدم لمس بیضه می‌توانند شامل سونوگرافی یا سی‌تی‌سکن باشند.

درمان با توجه به نوع کریپتورکیדיسم (بیضه مخفی‌ن‌تین می‌گردد. در صورتی که بیضه گگاهی در بیضه باشد و گگاهی برگردد، به‌طور طبیعی مشکل تا هنگام بلوغ خود به خود رفع می‌شود. سایر انواع با هورمون یا جراحی درمان می‌شوند.

جراحی برای راندن بیضه به بیضه‌دان برای کسانی که به درمان هورمونی پاسخ نمی‌دهند، جراحی تنها درمان است جراحی باید در ۲۱-۱۵ ماهگی ولی نه دیرتر از بلوغ انجام گیرد تا کارکرد تولیدمثل حفظ شود.

داروها

ممکن است گنادوتروپین‌های جننی انسانی به صورت تزریقی تجویز شوند. معمولاً ۳ بار در هفته به مدت ۶-۴ هفته داده می‌شوند. این درمان باعث می‌شود بیضه‌ها در تقریباً تمامی موارد به‌طور طبیعی نزول کنند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد. رژیم غذایی

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودک شما دچار عدم نزول بیضه شده باشد. به محض تشخیص این اختلال مراجعه کنید.

**عفونت زخم جراحی**

surgical wound infection

شرح بیماری

عفونت زخم جراحی عبارت است از عفونت حاصل از آلودگی باکتریایی در حین یا پس از عمل جراحی به دنبال عمل جراحی و بسته به نوع آن در ۱۲۰-۱۱۵٪ موارد عفونت ایجاد می‌گردد.

علایم شایع

معمولاً در عرض ۱۰-۵ روز پس از جراحی موارد زیر شروع می‌شوند ولی در برخی موارد چند هفته بعد آغاز می‌گردند:

درد و قرمزی دور زخم جراحی

چرک و تجمع سایر مایعات در اطراف برش که بنحیها را محکم‌تر می‌کنند.

تب (گاهی اوقات

حلل

عفونت یا باکتری‌ها شامل استرپتوکوک‌ها، استافیلوکوک‌ها یا سایر میکروب‌ها.
علی‌رغم احتیاطات کامل برضد این میکروب‌ها، روش‌های ضد‌عفونی‌کننده جدید قبل از عمل جراحی و مراقبت‌های خوب پس از عمل گاهی عفونت ایجاد می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

اشخاص مسن‌تر

تغذیه ناکافی

هرگونه بیماری مزمن به ویژه دیابت شیرین

جراحی در دستگه گوارش

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی

بیماران چاق

بیماران مبتلا به سرطان

پیشگیری

روش‌های ماهرانه جراحی و اقدامات پیشی از عمل که شامل موارد زیر هستند:

استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های خاص مثل نئوماپسین بیش از جراحی در دستگه گوارش برای استریل کردن لوله گوارش

تمیز کردن کامل پوست قبل از جراحی

استفاده هرچه کمتر از بنجی

عوارض مورد انتظار

معمولاً در بیشتر بیماران با تخلیه چرک و درمان آنتی‌بیوتیکی قابل علاج است بهبودی عفونت زخم جراحی حدود ۲ هفته طول می‌کشد.

عوارض احتمالی

پروتئیت

مسمومیت خونی

تداخل با بهبودی طبیعی محل برش پس از جراحی که گاهی مستلزم یک جراحی دیگر و ترمیم است

درمان

اصول کلی

آزمونه‌های تشخیصی می‌توانند شامل کشت چرک یا خون حاصل از محل عفونت در آزمایشگاه

نسکین درد یا گرما، استفاده از کیسه گرم یا کمپرس گرم به مدت ۴۰-۳۰ دقیقه ۴-۳ بار در روز

در صورتی که زخم ترشح کند، لیانها را به دفعات عوض کنید.

جراحی برای برش و تخلیه آب زخم (گاهی اوقات ممکن است لازم باشد.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت

مکمل‌های ویتامینی و معدنی برای تسریع بهبودی

مسکن‌ها. می‌توانید برای تسکین درد خفیف از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا محوشدن تمام علایم در پستر استراحت کنید.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم غذایی خاصی لازم نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم عفونت زخم جراحی را داشته باشید.

اگر تب بالا یا احساس ناخوشی عمومی ایجاد شود و به نظر برسد عفونت پس از درمان بدتر شده است

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

**عفونت یا انسداد مجرای اشکی**

**tear duct infection or blockage**

شرح بیماری

عفونت مجرا، کیسه یا غده اشکی داکریوسیپیت نام دارد. میکروب‌های عامل عفونت می‌توانند به سایر افراد منتقل شوند. عفونت مجرا یا کیسه اشکی در تمام سنین رخ می‌دهد اما در کودکان شایع تر است

عزاش انسداد یا تنگی مجرای اشکی که معمولاً ناشی از اختلال ارثی یا عفونت قبلی است داکریوستوزیس نام دارد. انسداد ارثی مجرای اشکی معمولاً در شیرخواران ۱۲–۳ هفته ظاهر می‌شود. انسداد ناشی از عفونت می‌تواند در هر سنی به دنبال عفونت رخ دهد.

علایم شایع

علایم زیر ممکن است در انسداد یا عفونت وجود داشته باشند:

اشکنا ریزش همیشگی از پلک یا هر دو چشم

تخلیه مخاط و چرک به جای آب از مجرای اشکی تخلیه ممکن است خود به خود یا با فشار برروی موضع صورت پذیرد.

درد، قرمزی و تورم زیر چشم که عفونت را مطرح می‌کند.

قرمزی و تورم مجرای اشکی

قرمزی سفیدی چشم در اطراف مجرای اشکی

علل

انسداد مجرای اشکی ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

اختلال ارثی

عفونت باکتریایی مجرا

عفونت سینوس یا بینی به‌ویژه عفونت مزمن بینی

پولیپ‌های بینی

آسیب چشم

عفونت چشم از جمله قرمزی شدید چشم (کونژکتیویت

شکستگی بینی یا استخوان‌های صورت

عوامل تشدیدکننده بیماری

نوزادان و شیرخواران به‌ویژه آن دسته که دارای سابقه خانوادگی انسداد مجرای اشکی هستند.

عفونت اشیر همانند موارد ذکر شده در بالا

پیشگیری

درمان طبی مناسبی را برای عفونت‌های چشم بینی یا سینوس انجام دهید.

عوارض مورد انتظار

عفونت معمولاً با آنتی‌بیوتیک‌ها قابل علاج است

انسداد معمولاً با گذاشدن مجرا یا جراحی قابل‌علاج است بهبودی ۳ هفته زمان می‌برد.

عوارض احتمالی

انسداد بدون درمان ممکن است باعث عفونت گردد.

عفونت بدون درمان ممکن است به قرینه و سایر قسمت‌های چشم گسترش یابد یا در مجرای اشکی جوشگاه دائمی بر جای می‌گذارد.

درمان

اصول کلی

عالباً به درمانی غیر از ماساژ نیاز ندارد.

جراحی برای گذاشدن و گذاشتن میل در مجرای اشکی این امر در شیرخواران معمولاً با بیهوشی عمومی مختصری انجام می‌شود. در بزرگسالان غالباً در مطب پزشک یا بی‌حسی موضعی انجام می‌گردد. پس از گذاشدن دستگاه مجرای اشکی با آب نمک شستشو می‌گردد.

در مورد انسداد (در صورت عدم نیاز به جراحی، روزی ۲ بار مجرای اشکی را با توک انگشت ماساژ دهید تا محویرات آن دوشیده شود.

در مورد عفونت درد را با پوشش‌های مرطوب و گرم تسکین دهید.

انسداد کامل ممکن است نیازمند باز کردن مسیر چشم تا بینی یا جراحی باشد.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی یا موضعی برای عفونت

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در طول درمان عفونت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری را کاهش دهید. از شنا کردن و ورزش‌های تماسی خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم عفونت یا انسداد مجرای اشکی را داشته باشید.

تب ۳۸٫۳درجه سانتیگراد یا بیشتر

اگر غلظتم درمان علایم بهبود نیابد.

اگر بینایی مختل شده باشد.

**جدا شدن جفت قبل از زایمان**

**Abruptio placentea**

شرح بیماری

جدا شدن جفت قبل از زایمان عبارت است از جدا شدگی جفت از دیوارهٔ رحم به طور ناقص در سه ماههٔ آخر بارداری لازم به یادآوری است که تمامی مواد مغذی و نیز اکسیژن از راه جفت به جنین می‌رسد. اگر جفت زودتر از موعد به طور ناقص از دیوارهٔ رحم زندگی جنین در خطر می‌افتد. درمان به شدت جداشدگی وضعیت جنین و مدت زمانی که از بارداری گذشته است بستگی دارد.

علایم شایع

جدا شدگی جفت از دیوارهٔ رحم به مقدار کم

خونریزی

درد مختصر یا تنها احساس ناراحتی

جنین سالم می‌ماند جداشدگی جفت از دیوارهٔ رحم به مقدار زیاد:

خونریزی شدید

درد شدید در پایین شکم یا پایین کمر

سفت شدن شکم و احساس درد در شکم به هنگام لمس شکم

شوکه (در این حالت قلب تندر می‌زند، تنفس تندر می‌شود و به بیمار حالت منگی یا گیج زدن دست می‌دهد).

زجر جنین به طوری که ضربان قلب جنین قابل شنیدن نباشد.

انقباض خون در داخل رگهای بدن - به هنگام جدا شدن جفت برخی مواد از آن به خون مادر وارد می‌شوند و باعث انعقاد گستردهٔ خون در داخل رگهای مادر می‌شوند.

به علت مصرف شدن بیش از حد مواد انعقادی در داخل رگهای بدن مادر و تاکنفی بودن آنها برای بند آوردن خونریزی امکان دارد خونریزی‌هایی در نقاط مختلف بدن دیده شوند، مثلاً خونریزی از بینی خونریزی در ادرار، خونریزی از تواحی زخم شده خونریزی به داخل پوست پدید آمدن نقاط گرد و قرمز رنگ در پوست

علل

هوز علت مشخصی پیدا نشده است

عوامل افزایش دهندهٔ خطر

زیاد بودن فشار خون

سیگار کشیدن

سن بالاتر از ۳۵ سال

زیاد بودن تعداد بارداری‌های قبلی

در یکی از بارداری‌های قبلی همین وضعیت رخ داده باشد.

وارد آمدن ضربه مستقیم به رحم

وجود یک بیماری مزمن مثل دیابت (مرض قند)

مصرف الکل یا مواد مخدر (به خصوص کوکائین

استفاده از دامسج‌های مقعدی یا وسیلهٔ مخصوص تنقیه

پیشگیری

اگر باردار هستید، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هائی را انجام دهید که پیش از بارداری انجام می‌دادید و به آن عادت داشتید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری شما نباید شدیدتر از آن حد باشد.

تا حد امکان از عوامل خطر اجتناب ورزید.

البته با توجه به اینکه علت دقیق این وضعیت هنوز معلوم نشده است هیچ راه تضمین شده‌ای برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

اگر جداشدگی جفت زیاد شدید نباشد، و با انجام اقدامات فوری پیش آگهی مادر و جنین خوب است

عوارض احتمالی

شرکک یا خونریزی به حدی که زندگی مادر را به مخاطره اندازد.

مرگ جنین و مادر

آسیب به مغز جنین ۷۱٪ - ۷۱٪ از مادرانی که دچار جداشدگی جفت قبل از زایمان می‌شوند، در یکی از بارداری‌های آینده دچار این وضعیت خواهند شد.

درمان

اصول کلی

جدا شدگی جفت قبل از زایمان یک اورژانس است اما معمولاً زمان برای اخذ توصیه‌های لازم با تلقف و ترتیب دادن انتقال بدون خطر به بیمارستان به حد کافی وجود دارد. اگر جداشدگی جفت خفیف باشد، امکان دارد که بتوانید پس از معاینه به خانه باز گردید و در تخت استراحت نموده و تحت مراقبت دقیق قرار بگیریید.

به غیر از موارد خفیف بستری در بیمارستان ضروری است

جراحی برای تولد نوزاد به روش سزارین یا گاهی اوقات زایمان طبیعی

داروها

اگر زایمان فوری ضروری باشد، برای شروع شدن و تسریع زایمان از آکسی‌توسین استفاده می‌شود.

تزریق وریدی مایعات (سرم درمانی) ممکن است ضروری باشد.

امکان دارد که برای جاگیرین کردن خون از دست رفته نیازی به تزریق خون نباشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اگر معلوم شد که جداشدگی خفیف بوده و شما می‌توانید در خانه تحت مراقبت باشید، تا زمان قطع خونریزی و رفع سایر علائم در تخت استراحت نمایید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تا زمانی که دستورالعمل اختصاصی جهت آن داده نشده است از سر نگیریید.

رژیم غذایی

اگر در خانه در حال استراحت هستید، رژیم غذایی عادی خود را ادامه دهید.

اگر در بیمارستان بستری هستید، امکان دارد که تا زمان تصمیم‌گیری دربارهٔ عمل جراحی یک رژیم محصوراً مایعات برای شما تجویز شود. در صورتی که مشخص شد، که جراحی احتمالاً نخواهد شد، جامدات اضافه نخواهند شد. علت اتخاذ این روش آن است که در صورت ضرورت انجام جراحی اورژانس رژیم حاوی جامدات ممکن است باعث بروز عوارضی شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما دچار خونریزی به هنگام بارداری (هر مقدار که پیش از لگبیتی مختصر باشد)، این مسأله واقعاً یک اورژانس است .

**جداشدگی شبکیه**

retinal detachment

شرح بیماری

جداشدگی شبکیه جدا شدن یا پاره شدن شبکیه (بافت گیرنده نور در پشت چشم از سایر بافت‌های چشم این عارضه در همه سنین و هر دو جنس دیده می‌شود. جداشدگی شبکیه یک اورژانس است

علائم شایع

علائم زیر معمولاً در یک چشم رخ می‌دهد، ولی گاهی هر دو چشم درگیرند:

جرعه‌های توراتی در میدان بینایی

نقاط شناورد در میدان بینایی

تاری دید

موج‌دار دیدن تصاویر (گاهی)

از دست دادن تدریجی بینایی از آنجا که این حالت بسیار آهسته بروز می‌کند بیمار ممکن است متوجه آن نگردد.

عدم وجود درد.

علل

آسیب چشم (پارگی شبکیه .

استعداد ارثی (احتمالاً).

تحلیل رفتن بافتی همراه افزایش سن

عوامل تشدیدکننده بیماری

بالا رفتن سن

دیابت شیرین

بیماری‌های عروقی

سابقه قبلی جداشدگی شبکیه

سابقه خانوادگی جداشدگی شبکیه

تزدکیکبیتی (میوپی) شدید.

عوارض جراحی چشم

تومورها یا التهاب‌ها.

پیشگیری

بیماران در معرض خطر باید به‌طور منظم مورد معاینه چشم قرار گیرند.

اگر بیمار دچار دیابت شیرین یا بیماری‌های عروقی باشد باید به درمان طبی برای کنترل آنها اقدام نماید.

عواقب موردانتظار

اغلب با درمان جراحی زودرس با استفاده از اشعه لیزر قابل درمان است

عوارض احتمالی

بدون درمان گوری کامل یا نسبی در چشم مبتلا قابل انتظار است

با درمان تأخیری در صورتی که جداشدگی به ناحیه ماکولای (ناحیه مسؤزل بینایی دقیق گسترش‌یافته باشد، دقیق (مرکزی بیمار دچار اختلال دایمی می‌گردد.

درمان

اصول کلی

- تشخیص براساس معاینه انفالموسکپی چشم مطرح می‌گردد.

- درمان به موقعیت و شدت جداشدگی بستگی دارد.

- در صورت ضربه به چشم استفاده از پوشش محافظ چشم ممکن است لازم باشد.

-جراحی جهت برقراری اتصال مجدد شبکیه به بافت‌های زیرین با استفاده از اشعه‌های لیزر مخصوص یا سرم‌درمانی (با استفاده از درجه حرارت زیر نقطه انجماد) یا با تغییر شکل چشم (گاهی انجام می‌گیرد. دستوره‌های زیر پس از جراحی توصیه می‌گردد:

- هر دو چشم باید به‌طور همزمان تا مدتی با پوشش مخصوص بسته شوند. در این مدت برای انجام کارها می‌توانید از دوستان یا خانواده کمک بگیریید.

- پس از برداشت پوشش چشم‌ها از عینک‌های دارای شیشه تیره استفاده کنید.

- چشم‌های خود را مالش ندهید.

- از دولا شدن اجتناب کنید.

- از حلالی که ممکن است باعث افزایش فشار داخل چشم شوند نظیر بیوست بلند کردن وزنه سنگین یا سرفه شدید اجتناب کنید. داروها

قطره‌های چشمی گشادکننده مردمک گشاد شدن مردمک فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری چشم در طی دوره التیام پس از جراحی را کاهش می‌دهد. اگر شما نمی‌توانید خود قطره داخل چشمتان بریزید، برای این منظور از دیگران کمک بگیریید.

داروهای آرامبخش به‌منظور کاهش اضطراب در طی دوره نقامت توصیه می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی در حالت خوابیده به پشت در بستر استراحت کنید و سر را کمی بالاتر از سطح بستر قرار دهید. برای جلوگیری از تشکیل لخته در وریدهای عمقی اندام‌های تحتانی را در طی استراحت مرتباً حرکت دهید. با صلاح‌دید چشم‌پزشک فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیریید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان در میدان بینایی خود نقاط شناورد یا جرحه‌های توراتی مشاهده می‌کنید. دو این صورت مراجعه به پزشک را به تأخیر نیندازید زیرا این حالت ممکن است نشانه‌ای از یک حالت اورژانس باشد.

- بروز هرگونه نشانه علوفت (خونریزی قمرزی دره، تورم یا تب پس از جراحی

– بدتر شدن وضعیت بینایی پس از اتمام دوره نقاهت بعد از جراحی

**جسم خارجی در چشم**

**Eye foreign body in**

شرح بیماری

جسم خارجی در چشم عبارت است از وجود یکتکه کوچک فلز، چوب سنگ شن رنگ یا سایر اجسام خارجی در چشم

علایم شایع

درد، تحریکناپذیری قرمزی شدید چشم

جسم خارجی معمولاً یا چشم غیرمسلم قابل دیدن است البته گاهی جسم خارجی خیلی کوچک است و در زیر پلک گیر می‌افتد، که در این صورت تنها با معاینه چشمپزشکی می‌توان آن را دید.

احساس ساییده شدن چیزی به چشم هنگام پلک زدن

علل

وجود باد

داشتن مشاغل مثل نجاری یا سنگ‌خردکنی که در طی آنها قطعات ریز چوب یا سایر مواد با شتاب زیاد به اطراف پخش می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر

هوای پر از گرد و غبار، شعل ها و فعالیت های نظیر نجاری، تراشکاری یا آهنگری که منجر به پخش شدن ذرات ریزی نظیر چوب به داخل هوا می شود.

پیشگیری

اگر شغل یا تفریح مورد علاقه شما از نوعی است که احتمال آسیب به چشم وجود دارد، از وسایل محافظت‌کننده چشم استفاده کنید.

عواقب موردانتظار

اکثر اجسام خارجی را می‌توان به‌راحتی تحت بی‌حسی موضعی چشم در مطب پزشک یا درمانگاه اورژانس درآورد.

عوارض احتمالی

عفونت خصوصاً اگر جسم خارجی به‌طور کامل برداشته نشود.

آسیب شدیدتر و دایمی چشم در اثر نفوذ جسم خارجی به لایه‌های عمقی‌تر چشم

درمان

اصول کلی

از کس دیگری بخواهید شمار را به مطب پزشک یا درمانگاه اورژانس برساند. خودتان سعی نکنید راندگی کنید.

چشم خود را تمالید.

حتی‌الامکان چشم خود را تا زمان معاینه بسنه نگاه دارید.

طی معاینه چشم ممکن است روی چشم یا یک ماده بی‌خطر (فورتوسین رنگ‌آمیزی گردد تا جسم خارجی بهتر دیده شود. بعد از رنگ‌آمیزی چشم با یک عدسی با درشت‌نمایی بالاتر تحت معاینه قرار می‌گیرد.

روش درآوردن جسم خارجی برحسب اندازه و محل آن در چشم تعیین می‌شود.

پس از درآوردن جسم خارجی یک پوشش روی چشم گذاشته می‌شود تا چشم بسنه بماند.

پس از ۲-۱ روز چشم باید مجدداً تحت معاینه قرار گیرد.

داروها

قطره چشمی حاوی آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از عفونت

امکان دارد داروهای ضد درد تجویز شوند.

قطره چشمی بی‌حس‌کننده

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درآوردن جسم خارجی و نهایتاً برداشتن پوشش روی چشم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر در چشم شما جسم خارجی رفته است این یک اورژانس رفته می‌رود.

اگر یکی از موارد زیر پس از درآوردن جسم خارجی رخ دهد:

-درد زیادتز شود و در عرض ۲ روز رفع نشود.

- تب ب‌وجود آید.

-بینایی دچار مشکل شود.

**جمود مفاصل شانه –کپسولیت چسبنده**

**shouler frozen**

شرح بیماری

جمود مفصل شانه (کپسولیت چسبنده درد و سفتی مفصل شانه که به‌سوی تاتوانی در حرکت دادن آن پیشرفت می‌کند. واژه "جمود" در این عبارت اشاره به درجه حرارت پایین و انجماد ندارد بلکه به‌معنی عدم انعطاف‌پذیری حرکتی در تاندون‌ها، بورس کپسول مفصلی عضلات عروقی خونی و اعصاب مرتبط با مفصل شانه است این عارضه در همه سنین دیده می‌شود ولی در مردان بالای ۴۰ سال که در دوره جوانی به ورزشهای قهرمانی می‌پرداخته‌اند شایعتر است

علایم شایع

در مراحل اولیه

درد معمولاً خفیف شانه که به‌سوی درد شدید پیشرفت کرده و خواب و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی فرد را دچار اختلال می‌کند. درد با حرکت دادن شانه بدتر می‌شود.

سفتی مفصل شانه که مانع حرکت طبیعی شانه می‌شود، با کاهش حرکت شانه این سفتی افزایش می‌یابد.

احساس صدای ساییدگی یا جبین شکسته هنگام حرکت شانه

در مراحل پیشرفته

درد در بازو و گردن

تاتوانی در حرکت دادن شانه

درد غیر قابل تحمل شانه

علل

آسیب‌ها یا التهاب‌های خفیف شانه نظیر بورسیت یا تاندونیت که با کمتر به‌کار بردن مفصل شانه تشدید می‌یابند، با کمتر به‌کار بردن مفصل شانه در عرض ۱۰-۷ روز چسبنده‌گی‌هایی (به‌صورت نوارهای بافتی محدودکننده حرکت ایجاد می‌شود که این خود حرکت مفصل شانه را باز هم محدودتر می‌کند. پس از هفته‌ها کم‌حرکتی مفصل شانه چسبنده‌گی‌های مذکور به‌قدری پیشرفت می‌کند که به تاتوانی در حرکت دادن مفصل شانه می‌انجامد.

عوامل تشدیدکننده بیماری

نادیده گرفتن آسیب‌های خفیف شانه از قبیل بورسیت یا تاندونیت

نامتطلب بودن وضعیت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های فیزیکی و پرداختن به ورزشهای قهرمانی به‌طور نامنظم

دیابت شیرین

بیماری عروق محیطی

بی‌حرکتی

مشاغل نشسته و کم‌تحرک

شرکت در ورزشهای شدید یا پربرخورد

پیشگیری

اقدام به درمان طبی بورسیت و تاندونیت شانه شامل رژیم‌های شانه به‌منظور جلوگیری از تشکیل چسبنده‌گی

انجام منظم تمرش‌های کششی

عواقب موردانتظار

با درمان و توانبخشی معمولاً بهبود می‌یابد (ولی ممکن است بهبود آن چندین ماه به‌طول انجامد). برخی موارد آن به‌طور خودبه‌خود بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی

درد و تاتوانی دایمی در حرکت دادن شانه در صورت عدم درمان یا به تأخیر افتاختن درمان

پارگی کپسول شانه در اثر ضعف بافتی و وجود بافت جوشگاهی

درمان

اصول کلی

– بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل رادیوگرافی (آرتروگرافی یا ام‌آر‌آی) شانه باشد.

– درمان ممکن است شامل حرکت دادن اجباری شانه برای رفع چسبنده‌گی‌ها باشد. این درمان در بیمارستان یا یک مرکز جراحی سرپایی و زیر پهبوشی عمومی انجام می‌گیرد.

– آروپختن دست به گردن با استفاده از یک پارچه ممکن است ناراحتی بیمار را تخفیف دهد.

– به‌کار بردن گرما بر روی محل درگیری (با کمپرس گرم یا بالشنگرم گرم‌کننده به تخفیف درد کمک می‌کند.

– در موارد برخی بیماران کمپرس یخ ممکن است سودمندتر باشد. در موارد شدید ممکن است جراحی به‌منظور رفع چسبنده‌گی‌ها

یا ترمیم کپسول مفصلی ضرورت یابد.

داروها

داروهای ضدالتهابی غیراستروئید

تزریق کورتون و مواد بیحسی‌کننده موضعی به داخل مفصل برای کاهش درد و التهاب

برای درد خفیف استفاده از داروهای بدون نسخه نظیر آسپرین ممکن است کافی باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

درمان فیزیکی و ترمش‌های غیرفعال شانه

پس از بهبود علائم هرچه سریعتر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست استفاده از مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی کمک‌کننده نیست مگر اینکه بیمار قادر به دریافت رژیم غذایی تعادل طبیعی نباشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم چموده باشید.

بروز درد پایدار شانه که نشان‌دهنده احتمال پورسیت یا نائتویت است

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

#### فتق هیاتال

Hiatal hernia

شرح بیماری

فتق هیاتال عبارت است از ضعف یا کشیده شدن سوراخی که در عضله دایفرآگم وجود دارد و مری از طریق آن از قفسه سینه به درون حفره شکم وارد می شود و کسی بعد به معده می‌رسد. زمانی که این سوراخ ضعیف شود، معده از درون معده به مری بر می‌گردد و مری را آزرده می‌سازد. قسمتی از معده حتی ممکن است از این سوراخ به قفسه سینه وارد شود.

علائم شایع

علائم زیر معمولاً در عرض یک ساعت یا بیشتر پس از خوردن غذا به وجود می‌آیند:

سوزش سر دل امکان دارد با حمله قلبی اشتباه گرفته شود.

آزروغ زدن

ندرتاً مشکل در بلع

بالا آوردن

علل

علت زمینه‌ساز آن مشخص نشده است

عوامل افزایش دهنده خطر

ضعف مادرزادی در حلقه عضلانی در دایفرآگم که مری از آن عبور کرده و به معده می‌پیوندد.

ضربه به شکم که باعث وارد آمدن آن چنان فشاری شود که در قسمتی از دایفرآگم سوراخ ایجاد کند.

بیوست مزمن و زووزدن به هنگام اجابت مزاج

چاقی

حاملگی

زور زدن یا برداشتن بار سنگین به طور مداوم که باعث می‌شود عضلات شکم مرتباً منقبض شوند.

سیگار کشیدن

سن بالای ۵۰سال

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

علائم را معمولاً می‌توان کنترل نمود، اگر علائم را نتوان کنترل نمود و آزردگی مری باعث بروز زخم و تشکیل بافت جوشگاهی شود، این بیماری را می‌توان با جراحی برطرف کرد.

عوارض احتمالی

خونریزی از مری این خونریزی ممکن است شدید باشد و منجر به شوک شود.

اشتباه گزر فتق آن با حمله قلبی

درمان

اصول کلی

عکسبرداری با اشعه ایکس از مری و معده

دیدان مری و معده به کمک آنندوسکپی اگر شک به سرطان وجود داشته باشد، مقدار کمی از بافت ممکن است برای بررسی پاتولوژی برداشته شود. امکان دارد برای تأیید ضعف عضلانی در ناحیه پیوستگی مری به معده مانوسری (فشارسنجی انجام شود.

اهداف اصلی درمان عبارتند از تخفیف علائم و نیز پیشگیری و درمان عوارض در ابتدا درمان طبعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سر تخت خود را ۱۵–۱۰ سانتی‌متر بالا ببرید. این کار کمک می‌کند که اسید معده به کمک جاذبه از قسمت دچار فتق معده دور شوند.

سیگار نکشید.

لباس تنگ نپوشید.

به هنگام اجابت مزاج ادرار، یا بلند کردن بار سنگین زور نزنید.

ندرتاً جراحی برای ترمیم ضعف موجود در ناحیه عبور مری از دایفرآگم و حفظ معده در جای طبیعی خود

داروها

داروهای ضد اسید. در بعضی از افراد، وقتن یک ساعت قبل از هر وعده غذایی و قبل از خواب خورده شوند. بیشترین اثر را دارند، اما در بعضی دیگر، وقتی ۲–۱ ساعت بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب خورده شوند، بیشترین اثر را دارند. سعی کنید هر دو روش را امتحان کنید تا بهترین حالت برای شما مشخص شود.

نرم‌کننده‌های مدفوع

امکان دارد داروهایی که تخلیه معده را سریع‌تر می‌کنند تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بلافاصله پس از غذا خوردن دراز نکشید یا خم نشوید.

رژیم غذایی

از خوردن حجم زیادی از غذا در هر وعده خودداری کنید. در عرض ۴–۵ وعده غذایی آکوچک در روز بخورید. قبل از خواب حداقل برای ۲ ساعت چیزی نخورید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید. خیلی اتفاق افتاده است که علائم پس از پایین‌تر رفتن از یک وزن مشخص برطرف شده‌اند.

از نوشیدنی‌های الکلی نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه جای کاکائو، نوشابه و هرگونه غذای آب میوه یا اودریه‌ای که علائم را بدتر می‌کنند پرهیز کنید. آهسته غذا بخورید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم فتق معده را دارید، خصوصاً احساس این که غذا در زیر جاع سینه گیر می‌کند، اگر همراه درد تنگی نفس تفریق یا تهوع وجود داشت بلافاصله مراجعه کنید.

در صورت داشتن موارد ذیل

- استفراغ خونی یا استفراغ مکرر دیده شود.

- دچار افزایش درجه حرارت به ۳۷ سانتی‌گراد شده‌اید.

- علائم با یکت ماده درمان بهبود نیابند.

#### فرو رفتن ناخن یا در گوشت

toenail ingrown

شرح بیماری

فرو رفتن ناخن یا در گوشت عبارت است از وضعیتی که در آن لبه تیز ناخن در گوشت یکی از انگشتان پا (معمولاً شست فرو رود.

علائم شایع

درد، حساسیت به لمس قرمزی تورم و گرمی در انگشتان پا در جایی که لبه تیز ناخن در چین بافتی اطراف فرو رفته است وقتی بافت اطراف ناخن ملتهب گردد، معمولاً در ناحیه آسیب دیده عفونت ایجاد می‌شود.

علل

فرو رفتن ناخن یا در انگشت احتمالاً با یکی از وضعیت زیر همراه است

شکل ناخن بیش از حد طبیعی دارای انحنا باشد.

ناخن پا بیش از حد کوتاه شود به طوری که بافت پرتوانه روی آن فشار بیاورد.

فرد در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایی شرکت کند که که مستلزم توقف‌های ناگهانی باشد " (گیر کردن انگشت پا)."

عوامل تشدید کننده بیماری

هر یک از شرایطی که به عنوان علت ذکر شده است

پیشگیری

کفش‌های مناسب و جادار بپوشید.

ناخن‌های پا را با دقت کوتاه کنید. به ویژه افراد مبتلا به دیابت شیرین با بیماری عروق محیطی باید در کوتاه کردن ناخن‌های پا دقت کنند. در این اختلالات به خاطر جریان خون مختل پا، آسیب به پا خطرناک است عواقب مورد انتظار

با درمان قابل علاج است آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی معمولاً عفونت را ظرف یک هفته تسکین می‌دهند. گاهی بخشی با تمامی ناخن یا جراحی برداشته می‌شود و بستر ناخن تراشیده می‌شود و لذا این مشکل عود نخواهد کرد. ناخن باید دوباره رشد کند ولی احتمالاً مثل قبل نخواهد شد.

عوارض احتمالی

عفونت مزمن که بدون جراحی قابل علاج نیست

درمان

اسول کلفی

جراحی برای برداشتن ناخن در موارد شدید یا عودکننده قبل یا بعد از جراحی درمان‌های خانگی زیر مناسب هستند:

از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید.

با قرار دادن یک تکه تکه کوچک کتان در زیر ناخن در اطراف لبه‌ها، گوشه‌های ناخن را از بافت ملتهب اطراف آزاد کنید. بافت ملتهب را در برابر آسیب‌های بیشتر حفاظت کنید.

داروها

ممکن است برای مقابله با عفونت آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علائم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید. ممکن است لازم باشد تا زمان بهبودی انگشت پا از کشش جلوگیریاز استفاده کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی اعضای خانواده‌تان علائم فرورفتن ناخن یا در انگشتان را داشته باشید.

اگر در طول درمان با پس از جراحی موارد زیر رخ دهند:
• تب
• افزایش درد
• علائم (درد، قرمزی حساسیت به لمس تورم یا گرمی در انگشت پا

##### فشار خون بالا

### Hypertension

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی فشار خون بالا گاهی "کشنده بی‌سر و صدا" نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به‌طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علائم شایع

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد. علائم زیر مربوط به بالارفتن فشار خون به‌طور بحرانی هستند:

سردرد؛ خواب‌آلودگی گیجی

کمر ختی و مور مور شدن در دست‌ها و پاها

سرفه خونی خونریزی از بینی

تنگی نفس شدید

علل

معمولاً ناشناخته است تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

بیماری مزمن کلیه

تنگ شدنگی سرخرگ آئورت

اختلال در بعضی از غدد درون‌دیز

تصلب شرایین

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

چاقی سیگار کشیدن استرس

وابستگی به الکل

رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

پشت میز نشینی

عوامل ژنتیکی

سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکتة مغزی حمله قلبی یا نارسایی کلیه

مصرف قرص‌های تنظیم خانواده استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکورتیزستان‌ها

پیشگیری

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشار خون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقهٔ خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، زمان با تغییر رژیم غذاییی ورزش استرس ترک دخانیات نوشیدن الکل و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عواقب مورد انتظار

با درمان می‌توان از عوارض پیشگیری نمود (البته به غیر از اثرات جانبی احتمالی داروها) امید به زندگی تقریباً در حد طبیعی است بدون درمان امید به زندگی کاهش می‌یابد زیرا احتمال حمله قلبی یا سکتة مغزی زیاد می‌شود.

عوارض احتمالی

سکتة مغزی

حمله قلبی

نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه

نارسایی کلیه

درمان

اسول کلفی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون توار قلب آزیوگرافی (عکس‌برداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس و نیز سایر عکس‌برداری‌ها باشد.

اهداف درمان با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن ترک دخانیات برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه‌گیری کنید.

داروها

در صورتی که اقدامات محافظه‌کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد. از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینه‌زیت خودداری کنید. این داروها حاوی آفدرین و پسوافدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده‌آل می‌شود. ورزش حتی ممکن است فشار خون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و مقدار ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی کم نمک

در صورت اضافه وزن رژیم لاغری مناسب

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم فشار خون بالا جراحی را دارید.

اگر در صورتی که درد فشنه سینه رخ دهد، این ممکن است یک مورد اورژانس باشد. سریعاً درخواست کمک کنید!

اگر علی‌رغم درمان علائم فشار خون بالا ادامه داشته باشند.

اگر علائم جدید و غیر قابل توجهی ظاهر شوند. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند

##### کلوسنیوم کلیه

### Hypernephroma

شرح بیماری

کلوسنیوم کلیه عبارت است از یک نوع سرطان کلیه این نوع سرطان معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال و در مردان بیشتر از زنان رخ می‌دهد.

علائم شایع

وجود یک توده سفت در شکم بزرگ شده

کاهش وزن و اشتها

تب خفیف و مداوم

استفراغ

درد خفیف شکمی

قرمز یا تیره شدن ادران در اثر خونریزی از تومور اگر تومور آن اندازه بزرگ شود که باعث نارسایی کلیه شود، علام زیر ایجاد می‌شود:

خشنگی و ضعف فرآینده

سر درد

تنفس بدبو

تهوع استفراغ یا اسهال

تنگی نفس

درد قفسه صدی

خارش پوست

علل

ناشناخته است

عوامل تشدید کننده بیماری

ناهنجاری‌های مادرزادی متعدد

سیگار کشیدن

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری نمود. اگر خانمی در سنین باروری هستد و سابقه خانوادگی تومورهای کلیوی را دارد، پیش از حامله شدن برای مشاوره ژنتیک مراجعه کنید.

اگر تومورهای کلیوی نسل اندر نسل در خانواده شما وجود داشته است با پزشک خود در رابطه با آزمایشات مربوط مشورت کنید، حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید و بیماری در شما وجود نداشته باشد، مرتباً برای معاینه منظم مراجعه نمایید.

عواقب مورد انتظار

اگر تومور قبل از این که به سایر نقاط بدن گسترش یابد شناسایی شود، معمولاً با جراحی قابل معالجه است

عوارض احتمالی

گسترش به سایر اعضای بدن خصوصاً کبد، ریه‌ها، مغز و استخوان‌ها، پیش از شناسایی تومور اولیه در کلیه

زم شدن استخوان‌ها (یکی استخوان

افزایش استعداد ابتلا به عفونت‌های مجاری ادرار

درمان

اصول کلی

آزمایشات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش خون و ادرار برای ارزیابی کار کلیه و برای تشخیص وجود خون در ادرار. همچنین ممکن است توصیه به انجام سی‌تی اسکن سونوگرافی آم آر.آی و نوکرافی شود.

درمان شامل در آوردن کلیه (یا در آوردن قسمتی از آن در بعضی از بیماران و در آوردن گره‌های لنفوی منطقی است امکان دارد پس از جراحی اقداماتی چون اشعه درمانی شیمی درمانی و ایمنی درمانی انجام گیرند.

داروها

امکان دارد داروهای ضد سرطان تجویز شوند (شیمی درمانی . هم‌اکنون درمان‌های جدیدی تحت مطالعه قرار دارند و ممکن است نتایج درمانی را بهبود بخشند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی برای از سرگیری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های علای خون طبق توصیه‌های پزشکان عمل نمایید.

در طی روز زمان‌های استراحت کوتاه مدت را در نظر بگیرید. در خارج از این زمان‌ها، تا حدی که قدرتان اجازه می‌دهد فعال باشید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی کم پروتئین داشته باشید. به علت محدودیت‌های غذایی امکان دارد مصرف مکمل‌های ویتامینی و معدنی متعدد ضرورت داشته باشد.

دریافت مایعات را به روزانه چندین لیوان آب افزایش دهید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم کارسینوم کلیه را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند:
تیب ۳۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر - ادرار کاهش یابد.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.
داروهای ضد سرطان مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## نیا ورسیکالر

**tinea versicolor**

شرح بیماری

کچلی تغییردهنده رنگ عیارت است از عفونت قارچی پوست که رنگ پوست مبتلا را تغییر می‌دهد. بیشتر پوست سینه پشت شانه‌ها، بازو، تنه یا کشاله ران (به ندرت صورت را درگیر می‌کند. بیشتر، نوجوانان و بزرگسالان مبتلا می‌شوند.

علائم شایع

ضایعاتی با مشخصات زیر:

ضایعات در پوست توأحی باز، سفید هستند؛ در نواحی پوشیده قهوه‌ای یا قرمز متمایل به قهوه‌ای هستند.

ضایعات صاف بوده لبه‌های کاملاً مشخص دارند. مگر در صورت خراشیدن پوست نمی‌دهند.

ضایعات با قطر ۴–۳ میلی‌متر شروع شده گسترش می‌یابند. غالباً به هم ملخ شده لکه‌های بزرگی تشکیل می‌دهند.

علل

یک مرحله تکامل قارچی پتروسپوروم اریترکولار. گرما و رطوبت زیاد به نفع رشد این قارچ هستند. عفونت مسری است ولی نحوه سرایت آن مشخص نیست

عوامل تشدید کننده بیماری

مواجهه محیطی با گرما و رطوبت زیاد

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عواقب مورد انتظار

کچلی تغییردهنده رنگ درمان نشده به مدت نامحدودی باقی می‌ماند، ولی به نظر می‌رسد که هر از چندگاه می‌آید و می‌رود. حتی با درمان غالباً عود می‌کند. به دنبال درمان پس از علاج عفونت قارچی لکه‌های سفید مابها باقی می‌مانند.

عوارض احتمالی

عود نامحدود بدون درمان

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی میکروسکوپی قسمت‌های خراشیده شده ضایعات باشند.

درمان‌های موضعی متعددی در بهبود کچلی تغییردهنده رنگ مؤثرند.

دارو را با توبی‌های نخی مطابق دستورالعمل نسخه در نواحی مبتلا به کار برید. در صورت تمایل ظرف ۳۰ دقیقه آن را بشویید.

در حداکثان اجازه دهید پوست مبتلا هوا بخورد.

هر سال قبل از فصل آفتاب‌گیری درمان را تکرار کنید.

داروها

ممکن است شامپوی سولفید سلنیوم گرم کلوتریمازول میکونازول یا کنوکوازول برای نواحی مبتلا تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم کچلی تغییردهنده رنگ را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان عفونت بهبود نیابد.

## نیاکروویس

**tinea cruris**

شرح بیماری

کچلیه کشاله ران عبارت است از عفونت پوست در کشاله ران یا یکی از چند نوع قارچ این قارچ‌ها در کشاله ران رشد می‌کنند که تاریکی گرما و رطوبت رشد آنها را تحریک می‌کند. کچلی کشاله ران در مردان شایع‌تر از زنان است سرایت فرد به فرد دارد.

علائم شایع

لکه‌های پوسته‌ریزی‌کننده در پوست کشاله ران ران و باسن لکه‌ها لبه واضح دارند. گاهی تاول‌های کوچک و پر چرکی ظاهر

می‌گردند.

خارش نواحی مبتلا

درد (اگر پوست دچار عفونت باکتریایی ثانویه شود).

علل

عفونت با قارچ‌های کپکی به نام درماتوفیت

نماس با سطوح دچار عفونت مثل پارچه یا نینکت

عوامل تشدید کننده بیماری

هوای گرم و مرطوب

تعریق بیش از حد

چاقی که منجر به تعریق می‌شود.

اسهلکاک پوست یا پوست در اثر حرکت دائمی

پیشگیری

بعد از حمام به دقت خود را خشک کنید.

در یک حمام مرطوب نشینید.

زیرویش نخی آزاد و جذابب رطوبت بپوشید.

برای هر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ، از محافظه‌های ورزشی و زیرویش تمیز و خشک استفاده کنید.

در صورت ابتلای قلی به کپلی گشاله ران بعد از حمام از تولفانیت (تیناکین که بدون نیاز به نسخه می‌توانید آن را تهیه کنید

استفاده نمایید. این بود ماع عود می‌شود.

عواقب مورد انتظار

با درمان می‌توان علایم را ظرف ۳–۲ هفته کنترل کرد.

عوارض احتمالی

درماتیت تماسی یا آلرژیک همراه با کپلی گشاله ران که نیازمند درمان اضافی معمولاً با داروهای استروئیدی موضعی است

بهبودی آهسته

عفونت باکتریایی ثانویه در ناحیه مبتلا

بثور حاصل از "واکنش اید" (پاسخ ایمنی آلرژیک به این اختلال در دستها و صورت (نادر)

درمان

اصول کلی

تشخیص شامل موارد زیر است

مشاهده علایم توسط خود شما

شرح حال طبی و معاینه فیزیکی توسط پزشک در صورت لزوم

بررسی‌های آزمایشگاهی از جمله بررسی میکروسکوپی پوسته‌های کتده شده و آفته در محلول هیدروکسید پتاسیم ممکن است انجام شوند.

تنها با آب تمیز حمام کنید. تا بهبودی کامل پوست صابون نزنید. صابون پوست مبتلا را تحریک می‌کند.

زیرویش نخی آزاد بپوشید.

بعد از شنا فوراً لباس خشک بپوشید.

اگر دچار کپلی پای ورزشکاران نیز هستید، با مراقبت بکسان هر دو ناحیه را درمان کنید.

داروها

درمان موضعی با داروهای ضد قارچ از جمله کلوتریمازول کنیوکوتازول یا میکونازول با سایر داروهای این دسته

داروهای ضد قارچ خوراکی مثلاً گریزوفلووین برای موارد شدید

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم کپلی گشاله ران را داشته باشید که ظرف ۵ روز خود به خود نشوند.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

#### کرم نواری

### tapeworm

شرح بیماری

بیماری کرم نواری عبارت است از آلوده شدن لوله گوارش با کرم نواری آلودگی با کرم‌های نواری با خوردن گوشت قرمز یا ماهی خوب پخته نشده ایجاد می‌شوند. سرایت فر به فرد وجود ندارد.

علایم شایع

بیشتر میماریانی که آلوده به این انگل هستند، بدون علامت می‌باشند. البته بعضی‌ها دچار علایم زیر می‌گردند:

درد در بالای شکم

اسهال

کاهش وزن غیرقابل توجیه

علایم کم‌خونی (ضعف خستگی و تنگی نفس

علل

انگل‌های گوارشی تیناسازیتانا از گوشت گاو، تیناسولیوم از گوشت خوک و دیفلوپروتزیوم از ماهی افراد با خوردن غذاهای خوب پخته نشده یا خام‌آلوده به انگل مبتلا می‌شوند.

عوامل تشدید کننده بیماری

مسافرت به آفریقا، خاورمیانه اروپا، مکزیک آمریکای لاتین ژاپن روسیه آسیا و آمریکای جنوبی

پیشگیری

گوشت گاو و ماهی را به دقت بپزد.

تنها گوشت دارای مهر کنترل توسط سازمان دامپزشکی را مصرف نمایید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض یک روز علاج می‌گردد.

عوارض احتمالی

کم‌خونی

درمان

اصول کلی

تشخیص با بررسی مدفوع در آزمایشگاه برای شناسایی کرم انجام می‌گیرد.

درمان دارویی است

قبل از غذاخوردن دست‌های خود را بشویید.

تمام اعضای خانواده باید از لحاظ عفونت احتمالی بررسی گردند.

داروها

داروهای ضد کرم برای کشتن انگل مصرف یک دوز دارو بیمار را معالجه می‌کند. بررسی‌های آزمایشگاهی باید ظرف ۶-۳ هفته تکرار شوند تا از علاج قطعی اطمینان حاصل گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا عضوی از خانواده‌تان علایم کرم نواری را داشته باشید.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

#### کزاز

### tetanus

شرح بیماری

کزاز عبارت است از عفونت در زخم که باعث اسپاسم عضلانی شدید شده می‌تواند منجر به مرگ گردد. کزاز سرایت فرده به فرد ندارد.

علایم شایع

سفتی فک

درد عضلانی تحریک‌پذیری و اسپاسم‌های شدید و متعدد

سختی شدید یغ

تب

اشکال در استفاده از عضلات قسه سینه برای تنفس



نفس سریع

تعریق شدید

علل

باکتری‌ها (اکتسزیدایوم شش‌ای که تقریباً همه جا، به ویژه در خاک کبود و گرد و غبار وجود دارند. باکتری‌ها ممکن است از طریق هرگونه شکاف در پوست از جمله سوختگی‌ها یا زخم‌های سوراخ شده وارد شوند. سموم حاصل از باکتری‌ها به اعصابی می‌روند که انقباض عضلات را کنترل می‌کنند و باعث اسپاسم عضلانی و تشنج می‌گردند.

عوامل تشدیدکننده بیماری

دیابت شیرین

افراد بالای ۶۰ سال

فقدان واکسیناسیون روزآمد شده علیه کزاز

هوای گرم و مرطوب

مکان‌های شلوغ یا غیربهداشتی به ویژه در مورد نوزادان متولد شده از مادران واکسینه نشده

استفاده از داروهای خیابانی که با سوزن‌ها و سرنگ‌های ناپاک تزریق می‌شوند.

سوختگی‌ها، زخم‌های جراحی و زخم‌های پوستی

پیشگیری

واکسیناسیون را بر ضد کزاز انجام دهید. این امر شامل ۳ بار واکسن زدن است که در ۴ ماهگی شروع می‌شود و با دوزهای یادآور در ۱۸ ماهگی ۵ سالگی و سپس هر ۱۰ سال ادامه می‌یابد. ممکن است در هنگام آسیب یک دوز یادآور دیگر لازم باشد.

عواقب مورد انتظار

میزان مرگ ناشی از کزاز حدود ۱۵۰٪ است البته بهبودی کامل با تشخیص و درمان زودهنگام محتمل است بهبودی ۴ هفته زمان می‌برد.

عوارض احتمالی

پنومونی (ذات‌الریه

زخم‌های فشاری

خرابان قلب نامنظم

فلج تنفسی و مرگ

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های خونی و کشت در آزمایشگاه باشند.

بستری شدن در بیکه اتاق نازیک و ساکت درمان ممکن است شامل استفاده از لوله‌های تنفسی تأمین مایعات داخل وریدی و داروها باشد.

جراحی برای برداشتن بافت دچار عفونت

داروها

ضد سم‌ها برای خنثی کردن سم عصبی

شل‌کننده‌های عضلانی برای کنترل اسپاسم‌ها

خواب‌آورها برای تسکین اضطراب

ضد تشنج‌ها

آنتی‌بیوتیک‌ها

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در طول بستری استراحت در بستر با حداقل آزار ممکن لازم است در طی بهبودی باید به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها را از سر گرفت

رژیم غذایی

در طول بستری به‌خاطر سختی بلع مایعات داخل وریدی ضروری خواهد بود.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم کزاز را داشته باشید یا آنها را در فرد دیگری مشاهده کنید. فوراً مراجعه کنید. این یک اورژانس است

اگر خود یا فردی از خانواده شما نیازمند واکسیناسیون اولیه یا دریافت دوز یادآور برضد کزاز باشید.

اگر دچار یک زخم سوراخ‌دار یا آسیبی شده باشید که پوست را شکافته باشد و در ۵ سال اخیر واکسیناسیون یا دوز یادآور دریافت نکرده باشید.

**کوشش‌های یمن**

**Hypothermia**

شرح بیماری

کم شدن دمای بدن عبارت است از پایین افتادن درجه حرارت بدن به کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد. این حالت می‌تواند بسیاری از دستگاه‌های بدن را تحت‌تأثیر قرار دهد، از جمله این که جریان خون به کلیه و مغز کاهش می‌یابد. این حالت در تمام سنین می‌تواند اتفاق بیفتد اما اکثر بیماران سالمندانی هستند که نمی‌توانند خود را در زمستان گرم نگاه دارند.

علائم شایع

علائم اولیه

همانگی نامطلوب عضلات

گیجی و سردگمی ذهنی

لرزیدن و پایین بودن درجه حرارت بدن (کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد)

کمبود تعداد نض

ضعف خواب‌آلودگی

علائم بعدی

سفت شدن عضلات

درجه حرارت بدن به محدوده ۲۸-۲۵ درجه سانتیگراد سقوط می‌کند.

بفتگی شدن انگشتان دست و پا و نیز بستن ناخن‌ها

از دست دادن هوشیاری

علل

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض سرما، خصوصاً محیط باز همراه با بالا بودن شاخص باد ـ سرما و نیز غرق شدن در آب سرد و نجات فرد قبل از خفگی کامل البته در افرادی که بیمار یا ضعیف هستند، این حالت می‌تواند در درجه حرارت‌های نزدیک به طبیعی نیز رخ دهد.

عوامل تشدیدکننده بیماری

بزرگ‌سالان بالای ۶۰ سال یا شیرخواران

لیاس نازک یا مرطوب

لاغر بودن افراد لاغر زودتر از افراد چاق حرارت بدن خود را از دست می‌دهند.

مصرف دخانیات که خورشامی به اندام‌ها را کاهش می‌دهد.

مصرف الکل

اختلال روانی بیماری مزمن (نارسایی قلب بیماری رویی بیماری‌هایی که فرد را زمین گیر می‌کنند).

پیشگیری

پیش از رسیدن زمستان و فصل سرما، از سیستم گرمایشی منزل و داشتن لباس‌های گرم اطمینان حاصل کنید.

در هوای سرد، از لباس ضد باد در چند لایه استفاده کنید، از جمله شال گردن کلاه و دستکش

در هوای بارانی اگر خیس شدید، لباس‌های خود را هرچه زودتر عوض کنید.

برای تولید گرما سعی کنید حرکت داشته باشید.

به هنگام طوفان شدید در زمستان خانه خود را ترک نکنید.

در رودخانه یا دریاچه‌ای که یخ بسته است اسکیت یا ماهیگیری نکنید مگر این که مطمئن باشید یخ آن ضخیم و بی‌خطر است کودکان را مرتباً تحت‌نظر داشته باشید.

به هنگام یکدنیتک یا راهپیمایی در هوای سرد، تجهیزات لازم برای موارد اورژانس به هنگام کم شدن یا سدهم دیدن را به همراه داشته باشید.

باید دو فصل سرما مرتباً به ملاقات افرادی که ناتوان از مراقبت کامل از خود هستند، مثلاً سالمندان یا افراد دچار اختلال روانی رفت عواقب مورد انتظار

برحسب مدت زمان قرار گرفتن در معرض سرما و میزان حرارت از دست رفته می‌تواند مرگبار هم باشد. احتمال زنده‌ماندن فرد در صورتی که به هنگام رسیدن به اورژانس هوشیار باشد بسیار زیاد است جالب این که بعضی از کودکان پس از یک ساعت یا بیشتر غوطه‌ور بودن در آب یخ زنده مانده‌اند.

عوارض احتمالی

شوک

ذات‌الریه

نارسایی کلیه

سرمازدگی قانقاریا

مرگ

درمان

اصول کلی

بستری شدن فرد باید به نزدیکترین مرکز اورژانس انتقال یابد. گرم کردن بیمار برحسب شدت پایین افتادن درجه حرارت بدن تنظیم می‌شود.

موارد زیر به هنگام انتظار برای رسیدن کمک اورژانس ممکن است کمک‌کننده باشند:

- توجه داشته باشید که فرد ممکن است گیج باشد و در برابر اقدامات کمک‌کننده مقاومت کند.

- فرد را روی تخت قرار داده و وی را با پتو الکتریکی یا درجه حرارت طبیعی بدن پوشانید.

- حمام گرم (نه داغ) ممکن است کمک‌کننده باشد، اما برای راهنمایی گرفتن در این مورد با نزدیکترین مرکز اورژانس در تماس باشید.

-اگر فرد در محیط بیرون است وی را با پتو پوشانید یا از باد محافظت کنید.

-در صورت امکان فرد را با گرمای بدن خودتان گرم کنید.

داروها

داروهایی برای حفظ فشار خون در صورتی که وضعیت فرد بحرانی باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی باید تدریجاً از سر گرفته شوند.

رژیم غذایی

اگر فرد قادر به نوشیدن باشد، مایعات گرم به او بدهید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علائم پایین افتادن درجه حرارت بدن را در یک نفر مشاهده کرده‌اید. این ممکن است یک اورژانس باشد.

**کم‌کاری پاراتیروئید**

Hypoparathyroidism

شرح بیماری

کم کاری پاراتیروئید عبارت است از کاهش تولید هورمون پاراتیروئید از غده پاراتیروئید (که به اندازه نخود هستند و در پشت غده تیروئید قرار دارند). کاهش هورمون پاراتیروئید در خون باعث پایین افتادن کلسیم خون می‌شود. هورمون پاراتیروئید همراه با ویتامین د و کلسی‌توئین (یک هورمون که از تیروئید ترشح می‌شود) سطح کلسیم را در بدن تنظیم می‌کنند. کم کاری پاراتیروئید نادر است و در کودکان بیش از بزرگسالان رخ می‌دهد.

علائم شایع

مرحله حاد:

حالت شبه کوزا (گرفتگی دردناک در صورت دست‌ها، بازوها و گاهی پاها)

مور مور (سوزن سوزن شدن و کرختی در پاها یا دست‌ها

مرحله مزمن

پوسته‌ریزی

شکاف برداشتن ناخن‌ها

عدم تکامل مناسب دندان‌ها

صرع و تشنج

عقب‌ماندگی ذهنی در کودکان

روان‌پریشی در بزرگسالان

علل

عارضه جراحی روی غده پاراتیروئید، غده تیروئید، یا سایر بافت‌های گردن

شاید اختلال خودایمنی ژنتیکی

تأیید شدن اشعه به غده تیروئید

همو کروماتوز (یک نوع بیماری که طی آن آهن زیاد در کبد تجمع می‌یابد).

گاهی علت مشخصی برای آن وجود ندارد.

گهگاه غده پاراتیروئید از همان اول تولد وجود ندارد.

عوامل تشدیدکننده بیماری

جراحی روی گردن یا وارد آمدن صدمه به گردن

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

این اختلال در حال حاضر غیرقابل معالجه است برای کنترل علائم آن نیاز به تجویز هورمون پاراتیروئید تا آخر عمر وجود دارد. این اختلال بدون درمان مرگبار است

تحقیقات علمی در زمینه علل و درمان این اختلال ادامه دارنده، بااین‌این امید می‌رود درمان‌هایی مؤثرتر ابداع شوند و نهایتاً راه علاج این بیماری نیز کشف شود.

عوارض احتمالی

آب مروارید

آسیب مغزی

اختلالات ضربان قلب و نارسایی احتقانی قلب

مشکل در تنفس

ناهنجاری دندان‌تی

صرع و تشنج

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون و ادرار؛ نوار قلب عکس‌برداری از استخوان‌ها برای بررسی افزایش تراکم استخوانی

اگر شما دچار حمله حاد شبه کوزا هستید، ممکن است برای تریق کلسیم و رفع این حالت نیاز به بستری شدن وجود داشته باشد.

در صورت شروع گرفتگی عضلانی یک کیسه کافئین را جلوی دهان خود بگیرید. درون آن نفس بکشید و مجدداً آن هوای درون کیسه استنشاق کنید. این کار باعث می‌شود سطح دی‌اکسیدکربن خون بالا رود و گرفتگی عضلانی کاهش یابد.

برای رفع خشکی پوست و پوسته‌ریزی از کرم نرم‌کننده استفاده کنید.

برای جلوگیری از بروز شکاف در ناخن‌ها آنها را کوتاه نگاه دارید.

به‌طور دوره‌ای آزمایش کلسیم بدهید. انجام منظم و سر وقت آزمایش بسیار مهم است

داروها

مکمل‌های ویتامین د و کلسیم در مقادیر بالا مصرف این مکمل‌ها تا آخر عمر ضروری است

تزیق کلسیم داخل رگ در بیمارستان برای رفع گرفتگی‌های شدید عضلانی

مصرف آرام‌بخش‌ها و ضد تشنج‌ها برای پیشگیری و رفع گرفتگی‌های مکرر عضلانی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی حاوی کلسیم زیاد و فسفر کم ممکن است کمک‌کننده باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما دچار گرفتگی بدون توجه دست‌ها، پاها یا گلو، یا کرختی و سوزن سوزن در دست‌ها یا پاها شده‌اید.

اگر علیرغم درمان گرفتگی عضلانی در عرض یک هفته کاهش نیابد.

**کم‌کاری تیروئید**

Hypothyroidism

شرح بیماری

کم کاری تیروئید عبارت است از کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری غده تیروئید. که باعث کاهش تولید هورمون‌های تیروئیدی می‌شود. غده تیروئید یک غده پروانه‌ای در جلوی گردن است تقریباً تمام فرایندهای متابولیک تحت‌تأثیر هورمون‌های تیروئیدی قرار می‌گیرند. کم کاری تیروئید در هر دو جنس و در هر سنی رخ می‌دهد، اما در زنان مبتال‌شایع‌تر است

علائم شایع

نامحتمل است که تمام علائم زیر در یک فرد وجود داشته باشد، اما اکثر بیماران دارای علائم چندین علامت از علائم زیر هستند:

کم شدن تحمل به سرما

کم شدن اشتها

یبوست

درد قفسه سینه

موی خشن یا یا رشد کند

کند، یا نامنظم بودن ضربان قلب

افزایش وزن یا برعکس لاغری شدید

بی‌حالی یا شل بودن یا برعکس بی‌قرار بودن

خواب آلودگی یا برعکس بی‌خوابی

اختلال روانی از جمله افسردگی روان‌پریشی یا ضعف شدن حافظه

تجمع مایع در بدن خصوصاً در اطراف چشم‌ها

حالت خوددگی در صورت و پایین افتادگی پلک‌ها

خشن شدن پوست

کم شدن تحمل به داروها

کم شدن میل جنسی و ناباروری

اختلالات قاعدگی

کم‌خونی

کریختی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها

کفالت یا خشن شدن صدا

علل

گاهی ناشناخته است شایع‌ترین علل عبارتند از:

بیماری‌های خودایمنی که در طی آنها دستگاه ایمنی بدن عملکرد غیرطبیعی دارد و به غده تیروئید حمله می‌ورد.

درمان یا پد رادپوآکتیو

جراحی برای درمان پرکاری تیروئید

کمبود ید در رژیم غذایی

کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری غده هیپوفیز، که ترشح‌کننده هورمون محرکه تیروئید است

داروهای مثل لیتیم که از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تیروئید می‌کاهد.

عوامل تشدیدکننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال چاقی

جراحی برای درمان پرکاری تیروئید

درمان با انسے ایکس

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از کم‌کاری اولیه تیروئید وجود ندارد.

پس از جراحی تیروئید یا تخریب تیروئید توسط انسے درمانی تا آخر عمر هورمون تیروئید به صورت قرص باید دریافت شود.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با دادن هورمون تیروئید و تنظیم دقیق مصرف آن قابل درمان است هورمون درمانی عبارت است از فراهم آوردن تیروئیدی

به اندازه کافی برای بدن تا کارایی عملکردهای طبیعی بدن حفظ شود. امکان دارد تا چندین ماه نیاز به ارزیابی پزشکی وجود

داشته باشد تا مقدار مناسب هورمون تیروئیدی که باید داده شود معلوم شود. در صورتی که درمان قطع شود، بیماری عود می‌کند.

عوارض احتمالی

اغشای میکسدِم ـ که عارضه نه‌پدیدکننده جان بیمار است

افزایش استمدها ابتلا به عفونت‌ها

بروز بحران غده فوق‌کلیوی در اثر درمان شدید کم‌کاری تیروئید

ناباروری

درمان زیاده از حد به مدت طولانی می‌تواند باعث کاهش تراکم معدنی استخوان شود.

درمان

اصول کلی

آزمایش خون از نظر هورمون‌های تیروئیدی با آزمایش می‌توان تشخیص کم‌کاری تیروئید را مسجل کرد اما نمی‌توان مشخص

کرد که چه میزان هورمون برای درمان لازم است

اهداف درمان عبارتند از تجویز هورمون تیروئید و شناسایی علایم برای پیشگیری از زیاد بودن یا کم بودن مقدار هورمون تیروئید

تجویز شده

اگر موارد اورژانسی رخ دهند مثل اغشای میکسدِم (بسیار به ندرت در هوای گرم رخ می‌دهد، اما در هوای سرد شایع‌تر است ، امکان دارد نیاز به بستری شدن وجود داشته باشد.

داروها

هورمون تیروئید تجویز خواهد شد. میزان مصرفی برحسب سن وزن جنس ظرفیت عملکرد تیروئید، سایر داروهای مصرفی و عملکرد روده تعیین می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. تا حدی که می‌توانید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی برای کم‌کاری تیروئید توصیه نمی‌شود. با خوردن رژیم پرفیبر از پروژ پیوست جلوگیری به عمل آورید.

درجه شرايطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کم‌کاری تیروئید را دارید.

اگر علایم در عرض ۳ هفته از شروع درمان رو به بهبود نگذارند.

اگر دچار علایم جدیدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

اگر اغشا یا تشنج رخ دهد، فوراً باید درخواست کمک اورژانس شود.

**گرم‌زدگی یا خستگی گرمایی**

**Heatstroke or heat exhaustion**

شرح بیماری

گرم‌زدگی عبارت است از بیماری ناشی از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض حرارت زیاد، نخوردن مایعات به حد کافی یا خوب

کار نکردن مکانیسم‌های تنظیم حرارت در مغز. این حالت می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در سالمندان شایع‌تر است

علایم شایع

خستگی گرمایی

سنگی خستگی غش سردرد

رنگ پریدگی و مرطوب بودن پوست

تند و ضعیف بودن نبض

تند و مسطحی بودن تنفس

گرفتگی عضلانی

تنشگی زیاد گرم‌زدگی

علائماً قبل از این مرحله خستگی گرمایی و علایم آن وجود دارد.

داغ خشک و پر افروخته بودن پوست

تعریق وجود ندارد.

بالا بودن درجه حرارت بدن

تند بودن ضربان قلب

گیجی

از دست دادن هوشیاری

حلل

خستگی گرمایی به علت نوشیدن آب به مقدار ناکافی خوردن نمک به مقدار ناکافی و کمبود تولید عرق به وجود می‌آید. (بدن به کمک عرق کردن و بخار شدن عرق خنک می‌شود).

گرم‌زدگی در اثر قرار گرفتن بیش اندازه در حرارت شدید و کار نکردن مکانیسم‌های تنظیم حرارت بدن ایجاد می‌شود. در این حالت دمای بدن تا حد خطرناکی بالا می‌رود (حتی تا حدود ۵۴٫۱ درجه .

عوامل افزایش دهنده خطر

اثرات عمومی بالا رفتن سن

نوشیدن الکل یا سوءمصرف سایر مواد

بیماری مزمن مثل دیابت یا بیماری عروق

بیماری اشیر که باعث از دست رفتن مایع در اثر استفراغ یا اسهال شده باشد.

هوای داغ و پر رطوبت (شرعی)

کارکردن در محیط بسیار گرم

از دست‌دادن مایعات بدن در اثر تعریق و نوشیدن مایعات کافی برای جایگزینی آب از دست رفته

پوشیدن لباس زیاد، خصوصاً لباس تنگ

نپ بالا

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی یا ورزش شدید در هوای داغ و پر رطوبت

پیشگیری

در هوای داغ لباس سبک و گشاد بپوشید.

مرتب آب بنوشید و صبر نکنید تا نشته شوید و سپس آب بنوشید.

اگر تعریق زیاد دارید، آب بیشتر بنوشید، اگر مقدار ادرار کم شود، میزان آب دریافتی را زیادتر کنید.

اگر زبانی گرم‌تان شده است بنجره را باز کنید، یا از فن یا نپویه مطبوع استفاده کنید. این کارها باعث راحت‌تر تبخیر شدن عرق و در نتیجه خشک شدن پوست می‌شوند.

سعی کنید به هوای داغ عادت کنید.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با درمان سریع بهبودی کامل در عرض ۲-۱ روز حاصل می‌شود.

عوارض احتمالی

ممکن است هر کدام از اعضای مهم بدن دچار مشکل شوند (قلب ریه‌ها، کلیه‌ها، معز)

با مدت زمان قرار گرفتن در معرض گرما و شدت آن و نیز سرعت و اثربخشی درمان ارتباط دارد.

درمان

اصول کلی

اگر فردی علائم گرم‌زدگی را دارد و عرق نمی‌کند- وی را سریعاً خشک کنید. لباس‌های وی را در آورید و او را در آب سرد قرار دهید، یا دور او ملحفه مرطوب بپوشید. ترتیب انتقال او را به نزدیکترین بیمارستان بدهید. این یک اورژانس است

اگر فردی ضعیف و خسته است اما عرق می‌کند- وی را در یک جای خشک بخوابانید، مایعات خشک به او بدهید (آب میوه یا سایر نوشیدنی‌های خشک . ترتیب انتقال او را به نزدیکترین بیمارستان بدهید، مگر در موارد خفیف توصیه‌های پزشکی برای مراقبت مناسب از فرد یا به وی یا همراهان وی آرایه دهید.

داروها

برای این اختلالات معمولاً دارویی مورد نیاز نیست

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

وقتی که علائم وجود دارند، در حالتی که پاهایتان بالا باشد استراحت کنید.

با رویه بهبود گذاشتن علائم می‌توان کارهای روزمره را تدریجاً از سر گرفت

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم گرم‌زدگی یا خستگی گرمایی را دارید، با این که علائم را در فردی دیگر مشاهده نمودهاید. بلافاصله اورژانس را خبر کنید! این اختلالات ممکن است جدی یا مرگبار باشند.

#### گرهک(نول) تیرویدی

### thyroid nodule

شرح بیماری

گرهک تیرویدی عبارت است از یک گرهک (نودول خوش‌خیم یا بدخیم تیروئید را در جلوی گردن در گیر می‌کند. تومورهای خوش خیم بسیار شایع‌تر هستند و بعید است که به سایر بخش‌های بدن گسترش یابند. این رشد ممکن است کیستی یا توپر (آدنوم تیروئید) باشند. گرهک‌های بدخیم تیروئید می‌توانند گسترش یابند و زندگی را تهدید کنند. علائم اولیه در هر دو نوع مشابه هستند. هر دو جنس و تمام گروه‌های سنی را مبتلا می‌کنند. نودول‌های خوش خیم در زنان شایع‌تر از مردان هستند حال آن‌که نودول‌های بدخیم بیشتر در کودکان ۷-۴ ساله ایجاد می‌شوند.

علائم شایع

تورم یا توده در غده تیروئید

در دو حساسیت به لمس در غده تیروئید

اشکال در بلعیدن

گرفتن صدا

تنفس مشکل (نافر)

علائم پرکاری یا کم کاری تیروئید

علل

ناشناخته

عوامل تشدید کننده بیماری

پر تو درمانی در کودکی حتی با دوز کم برای سر، گردن و قسمت بالای قفسه سینه

سابقه خانوادگی تومورهای تیروئید

کمبود ید

پیشگیری

از پر تو درمانی برای گردن به خاطر آنکه التهاب لوزه بزرگی غده تیئوس با سایر بیماری‌های خفیف خودداری کنید.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با جراحی یا ترکیبی از جراحی و درمان با ید رادیواکتیو علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

گسترش تومور بدخیم به بخش‌های مجاور که نیازمند جراحی اساسی برای برداشتن غدد لنفاوی و عضلات یک طرف گردن است کم کاری تیروئید یا پاراتیروئید در اثر آسیب وارد به غدد تیروئید یا پاراتیروئید در طول جراحی گوفتگی و فقدان صدا به صورت دائمی به دنبال جراحی به خاطر برخی از سر طائهای تیروئید

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون اسکن تیروئید، بیوسسی یا سوزن سونوگرافی و رادیو گرافی باشند. آزمون‌ها به رد سرطان و اجتناب از جراحی غیر ضروری کمک می‌کنند.

درمان متفاوت است و ممکن است شامل یک یا ترکیبی از درمان‌ها باشد.

ممکن است هم با هدف تشخیص و هم برای درمان در برخی موارد از دوزهای سرکویگر هورمون تیروئید استفاده شود. در صورت افزایش اندازه نودول‌ها، جراحی توصیه می‌گردد.

جراحی برای آسیب‌ه کردن تومور کیستیک یا برداشتن تومور توپر و لوب در گیر تیروئید (تیروئیدکتومی تقریباً کامل لوکتومی .

درمان با ید رادیواکتیو

داروها

داروهای ضد تیروئید یا جایگزینی هورمون تیروئید

ید رادیواکتیو ۱۳۱I برای درمان سرطان

مسکن‌ها در صورت نیاز

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبودی علائم پس از جراحی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

در صورت مختل شدن صدا پس از جراحی ممکن است گفتار درمانی توصیه شود.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم نودول‌های تیروئید یا بزگی تیروئید را داشته باشید.

اگر موارد زیر پس از جراحی رخ دهند: -علائم کم کاری تیروئید (خشکی‌گی صورت پف‌آلوده افزایش سریع وزن خشن شدن مو و کاهش تمایل جنسی - تب - گرفتگی یا انقباض عضلات - تنفس مشکل

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد می‌کنند.

#### گرهک‌های طباب صوتی

گرهک‌های خوانندگان

vocal cord nodules

توضیح کلی

گرهک‌های طباب صوتی عبارت است از رشد غیر بدخیم بافت روی طباب‌های صوتی

علائم شایع

گرفتگی دائمی صدا بدون درد.

علل

استفاده بیش از حد و مداوم از صدا یا آوازخواندن دافزدن فریاد زدن سخنرانی کردن با سایر انواع صحبت کردن بلند یا زیاد.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سیگار کشیدن

کسانی که زیاد صحبت می‌کنند با سخنرانان عمومی مثل خوانندگان حرفه‌ای معلمان جراحی‌ها.

پیشگیری

در هنگام صحبت کردن از نفوذت‌کننده صدا مثل میکروفون یا مگافون استفاده کنید.

درس‌های صدا یا سخنرانی را یادگیرید تا تلاش کمتری برای ایجاد صوت به کاربندید.

از دیگران بخواهید هر وقت بیش از حد هیجان زده می‌شوید، به ویژه در فعالیت‌هایی چون وقایع ورزشی به شما یادآوری کنند با بتوانید صدای خود را کاهش دهید.

عوارض مورد انتظار

با یک اقدام جراحی ساده قابل علاج است

عوارض احتمالی

بدون درمان گرفتگی دائم صدا یا تغییر صدا

تشخیص ندادن سرطان حنجره که آن هم با گرفتگی صدا شروع می‌شود.

درمان

اصول کلی

تشخیص می‌توانند شامل بیوپسی غده برای رد سرطان باشد.

جراحی برای برداشتن گره‌کندها (معمولاً)

در صورت استراحت صدا به مدت چند ماه گره‌کندها ممکن است ناپدید شوند. اگر به جای جراحی این درمان را انتخاب می‌کنید،

یا با نجا سخن بگویید یا یادداشت بنویسید.

داروها

پس از جراحی

ممکن است برای پیشگیری از عفونت آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز شوند.

در صورت نیاز می‌توانید از مسکن‌های بدون نیاز به نسخه خفیف مثل استامینوفن یا آسپرین استفاده کنید.

فعالیت

بعد از جراحی تا بهبودی کامل از صدا استفاده نکنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عوفوی از خانواده‌تان بیش از ۲ هفته دچار گرفتگی صدا شوید

**گل مزه**

style

شرح بیماری

گل‌مزه عبارت است از آبنه کوچک و پر از چرک غدد فولیکول مو در پلک

علام شایع

قرمزی تورم گرمی حساسیت به لمس یا درد له فوقانی یا تحتانی پلک گل مزه معمولاً در طرف خارج قرار دارد ولی ممکن است

زیر پلک باشد.

افزایش تولید اشک

حساسیت به نور

احساس وجود شن در چشم

علل

عفونت باکتریایی (معمولاً استافیلو کوکی - عفونت ممکن است محدود به پلک باشد یا از جای دیگری از بدن گسترش یافته باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

تحریک چشم در اثر دود سیگار

مواجهه با تحریک‌کننده‌های آرایشی شیمیایی یا محیطی

بلفاریت (عفونت لبه پلک

استفاده از عدسی (لنز) تماسی

پیشگیری

بهداشت عمومی خوب شامل استفاده از یک شامپوی ملایم برای پلک‌ها در هنگام حمام کردن یا شستن صورت

عوارض مورد انتظار

با تخلیه چرک از گل‌مزه معمولاً قابل علاج می‌گردد. علی‌رغم درمان غالباً عود می‌کند.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت به سایر غدد پلک

درمان

اصول کلی

استفاده از پوشش مرطوب با آب گرم درد و التهاب را تسکین داده بهبودی را تسرع می‌بخشد. به مدت ۲۰ دقیقه از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید و سپس به مدت حداقل یک ساعت استراحت کنید. این کار را در صورت نیاز تکرار کنید.

جراحی برای تخلیه آبنه (گاهی

به گل‌مزه فشار نیآورید. گل‌مزه به زودی تخلیه و چرک خود را خارج کرده باعث تسکین درد خواهد شد.

تا زمان بهبودی عفونت از عدسی‌های تماسی استفاده نکنید.

داروها

ممکن است پانداها یا کره‌های آنتی‌بیوتیکی موضعی مثل اریتروماسین یا باسیتراسین تجویز گردند. از آنها مطابق دستورالعمل پزشک استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر گل‌مزه رسیده به طور خودبه‌خود یا پس از برداشتن ملایم مزه مبتلا تخلیه نشود.

اگر درد در چشم ایجاد شود.

تغییرات بینایی

**گل‌درد استرپتوکوکی**

strep throat

شرح بیماری

گل‌درد استرپتوکوکی عبارت است از عفونت و التهاب حلق به وسیله باکتری‌های استرپتوکوکی گل‌درد استرپتوکوکی مسری است معمولاً از هر ۴ عضو خانواده یک نفر در عرض ۷-۲۰ روز بعد از مواجهه مبتلا می‌شوند. در کودکان شایع‌تر است عفونت می‌تواند در افرادی که علائم ندارند ولی هنوز می‌توانند میکروب‌ها را منتشر کنند، وجود داشته باشد (حالت ناقل) .

علام شایع

شروع سریع گل‌درد

گل‌دردی که هنگام بلع شدیدتر است

بی‌اشتهایی

سردرد

تب

احساس ناخوشی کلی

درد گوش در هنگام بلع (گاهی اوقات

غدد متورم و حساس به لمس در گون

لوزه‌های قرمز و شفاف که ممکن است لکه‌هایی از چرک داشته باشند.

علل

باکتری‌های استرپتوکوکی از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی یا تماس فرد به فرد منتقل می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر

عفونت استرپتوکوکی اخیر در سایر اعضای خانواده

سیگار کشیدن

خشکی

هوای سرد و مرطوب

مکان‌های شلوغ

مرکز مراقبت روزانه یا مدرسه

پیشگیری

از تماس با افراد مبتلا خودداری کنید.

عوارض مورد انتظار

با درمان آنتی‌بیوتیکی معمولاً در عرض ۱۲-۱۰ روز قابل درمان است علامم معمولاً ۳-۲ روز بعد از درمان بهتر می‌شوند.

عوارض احتمالی

عفونت گوش

سینوزیت

تب روماتیسمی

گل‌مرمولونفریت (التهاب بافت کلیه

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی مثل کشت گلو و شمارش سلول‌های خونی باشند. کشت گلو، دقیق‌ترین راه تشخیص عفونت استروپتوکوکی گلو است

برای بزرگسالان یا کودکانی که بتوانند غرغره کنند، از غرغره جای تسکین‌بخش استفاده کنید. غلظت معمول جای را دو برابر کنید، و هر وقت که مناسب باشد، از غرغره گرم یا سرد استفاده کنید.

برای مرطوب کردن از مرطوب کننده اولتراسونیک بخور سرد استفاده کنید. این کار احساس سفتی و خشکی گلو را تسکین می‌بخشد. مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.

از لوازم مرطوب و گرم برای تسکین درد غدد متورم استفاده کنید.

مسکن است لازم باشد به مدت ۲۴ ساعت پس از شروع درمان با آنتی‌بیوتیک کودک را قرنظیه کرد.

داروها

پنی‌سیلین یا بنگ آنتی‌بیوتیک دیگر به صورت خوراکی یا تزریقی حتی در صورت فروکش کردن علائم دوره درمان را کامل کنید (به پیشگیری از عوارض یا عود کمک می‌کند).

در صورت لزوم مسکن‌های بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان با بهبود علائم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی را از سر بگیرد. کودک کان ۵ روز پس از شروع آنتی‌بیوتیک و قطع تب به مدت ۲۴ ساعت می‌توانند به مدرسه برگردند.

رژیم غذایی

در هنگام دردناک بودن گلو ممکن است رژیم غذایی مایع لازم باشد. تا می‌توانید مایعات مانند شیر، آب‌میوه سوپ چای و نوشیدنی‌های کربنات‌دار بنوشید. هر نوع و هر مقدار غذای سفت قابل قبول است به شرطی که بتواند بدون درد بلعیده شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم گلو درد استروپتوکوکی را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر پیش یابند:

-درجه حرارت به مدت ۲-۱ روز طبیعی باشد و سپس تب ایجاد شود.

-علائم جدید مثل تهوع استفراغ گوش درد، سرده، سرده غدد متورم تورم پوستی سردرد شدید، آبریزش بینی یا تنگی نفس ظاهر شوند.
-مفاصل قرمز یا دردناک باشند.

-ادوار تیره بثور، درد قفسه سینه یا خشکی ایجاد شود (ممکن است تا ۳ روز بعد حادث گردد).

#### مسومیت حاملگی

پره‌اکلاپسی و اکلاپسی

toxemia of pregnancy

شرح بیماری

مسومیت حاملگی عبارت است از یک اختلال خطرناک در فشار خون کارکرد کلیه و دستگاه عصبی مرکزی که ممکن است از هفته ۲۰ بارداری تا روز ۷ پس از زایمان رخ دهد.

علائم شایع

-پره‌اکلاپسی خفیف

افزایش قابل ملاحظه فشار خون هرچند در محدوده طبیعی قرار داشته باشد.

بف کردن صورت دست‌ها و پاها که در صبح شدیدتر است

افزایش وزن بیش از حد (بیش از ۴۵۰ گرم در هفته در سه ماهه آخر بارداری .

پروتئین در ادرار -پره‌اکلاپسی شدید:

افزایش مداوم فشار خون

تورم و بف کردگی مداوم

تاری دید

سردرد

تحریک‌پذیری

درد شکم -اکلاپسی

بدتر شدن علائم فوق

کشیه‌گی عضلات

نشتج

اغما

خلل

ناشناخته معتقدند ناشی از ماده یا سمی است که جفت تولید می‌کند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

دپابت شیرین

سابقه فشار خون بالا

بیماری کلیوی مزمن

حاملگی اول مسومیت در بیک حاملگی بدان معنی نیست که در حاملگی های بعدی عود خواهد کرد.

سیگار کشیدن

سوء مصرف الکل

استفاده از داروهای روانگردان

سابقه خانوادگی اکلاپسی یا پره‌اکلاپسی

پیشگیری

مراقبت پیش از تولد مناسب در سنارس دوران بارداری

در طول بارداری از سیگار، داروهای روانگردان یا الکل استفاده نکنید.

در طول بارداری از بیک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید. در صورت تجویز مکمل‌های ویتامینی و معدنی پیش از زایمان را مصرف کنید.

بدون توصیه پزشک هیچ دارویی از جمله داروهای بدون نیاز به نسخه را مصرف نکنید.

عواقب مورد انتظار

مسومیت در صورت تشخیص و درمان در طول بارداری معمولاً ظرف ۷ روز پس از زایمان بدون هیچ عارضه‌ای از بین می‌رود. در موارد نادر کشنده است اگر مسومیت باعث زایمان نارس گردد، احتمال زنده ماندن نوزاد به رسیدن بودن آن بستگی دارد.

مرگ جنین شایع است

عوارض احتمالی

سکته مغزی

افزایش خطر فشار خون بالا بدون ارتباط با بارداری پس از ۳۵ سالگی

نشتج

ادم ریه

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون بررسی ادرار ۲۴ ساعته و سایر موارد برای رد کردن عوارض باشند.

درمان به شدت بیماری بستگی دارد: مراقبت در منزل برای علائم خفیف مراقبت در بیمارستان در صورت بدتر شدن شرایط و زایمان زودهنگام در صورت وخامت اوضاع اکلاپسی به خاطر نشتج به احتمال بیشتری به مراقبت در بیمارستان و زایمان زودرس (غالباً سزارین نیاز دارد.

اگر در منزل هستید، روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید؛ از بیک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید. داروها

داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون

ضد نشتج‌ها برای پیشگیری از نشتج

سولفات منیزیم (داخل وریدی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بیشتر مواقع استراحت کنید؛ این امر در کنترل مسومیت مهم است برای کمک به گردش خون روی سمت چپ خود استراحت کنید.

رژیم غذایی

ممکن است بیک رژیم غذایی خاص لازم باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم مسومیت خفیف را در هر مرحله از حاملگی داشته باشید.

اگر در طول درمان بیک یا چند مورد از موارد زیر رخ دهد:- سردرد شدید یا اختلال بینایی -افزایش وزن به میزان بیش از ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت - تهوع استفراغ و اسهال - دردهای شکمی کرابسی - تحریک‌پذیری بیش از حد

کمبود روی

zinc deficiency

توضیح کلی

کمبود روی عبارت است از ناکافی بودن مقدرات روی در سلول‌های بدن این امر پرکارکرد بیضه‌ها، کبد و عضلات و ساختار استخوان‌ها، دندان‌ها، مو و پوست تأثیر می‌گذارد. روی جزئی حیاتی از بسیاری از آنزیم‌هایی است که واکنش‌های شیمیایی لازم برای کارکرد طبیعی بدن از جمله کارکرد ایمنی و ترمیم پوست را تسهیل می‌کند. تمامی سنین اربینلا می‌کند ولی در کودکان در دوران رشد سریع (۱۸-۱۰ سالگی) شایع‌تر است

علامت شایع

دو یا چند مورد از موارد زیر:

اشتهای کم

رشد کم

احساس مزه یا بوی نامطبوع و کاهش حس چشایی و بویایی

کاهش میل جنسی

تیره شدن پوست سراسر بدن

تثکک شدن مو

تغییر شکل ناخن‌ها

علل

معصرف بیش از حد موادی که به روی متصل می‌شوند و مانع جذب آن از لوله گوارش می‌گردند. این مواد عبارتند از کلسیم ویتامین د۰ رژیم غذایی پر فیبر و آنزیم فینات (درنان سیوس‌دار یافت می‌شود). برداشتن هریک از بخش‌های لوله گوارش به ویژه معده با جراحی

آلوده شدن لوله گوارش یا انگل

معصرف بیش از حد شیر در دوران قبل از مدرسه عوامل افزایش‌دهنده خطر آلکلیسم الککل دفع روی را افزایش می‌دهد. استفاده از داروهای کورتیزونی که دفع روی را افزایش می‌بخشند. بارداری دیابت شیرین بیماری کلیوی یا سیروز سوختگی یا ترومای بزرگ عوامل افزایش دهنده خطر

الکلیسم الککل دفع روی را افزایش می‌دهد.

استفاده از داروهای کورتیزونی که دفع روی را افزایش می‌بخشند.

بارداری

دیابت شیرین، بیماری کلیوی یا سیروز

سرخستگی یا ترومای بزرگ

پیشگیری

بزرگسالان نباید بیش از مقادیر توصیه شده شیر، سایر لبنیات یا نان سیوس‌دار مصرف کنند. بیش از ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف نکنید.

از دوزهای زیاد مکمل ویتامین د استفاده نکنید.

در صورتی که تحت جراحی گوارشی قرار گرفته باشید، از مکمل‌های روی استفاده کنید.

برای آلودگی‌های انگل تحت درمان طبیی قرار بگیرید.

معصرف الککل را قطع کنید.

عوارض مورد انتظار

با مکمل‌های روی و رفع یا درمان علل زمینه‌ای معمولاً ظرف ۲ ماه علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

کم‌خونی کمبود آهن روی برای جذب آهن لازم است

ترمیم نامناسب زخم

بزرگی کبد وطحال

جایگزینی بیش از حد روی یا دوز بیش از حد آن ممکن است مانع ساخت آنزیم‌های ضروری بدن گردد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی آزمایشگاهی خون برای تعیین غلظت روی و سایر آزمون‌ها برای تعیین هرگونه اختلال زمینه‌ای باشند.

درمان معمولاً شامل تصحیح علت و تجویز مکمل‌های روی است

داروها

مکمل‌های روی را با شیر یا غذا بخورید تا از ناراحتی معده جلوگیری کنید.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

غذاهای غنی از روی مثل گوشت فرمژ میل کنید. از مصرف بیش از حد نان سیوس‌دار پرهیز کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا کودکتان علامت کمبود روی را داشته باشید

**ناشنوایی و اختلال در شنوایی**

**Hearing impairment or loss**

شرح بیماری

ناشنوایی و اختلال در شنوایی عبارت است از کاهش توانایی یا ناتوانی کامل در شنیدن ناشنوایی می‌تواند به علت مشکل در استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی که صدا را انتقال می‌دهند یا مشکل در شاخه‌های عصب هشتم مغزی که صدا را به مغز انتقال می‌دهند باشد. بنابراین دو نوع ناشنوایی وجود دارد:

ناشنوایی انتقالی که در آن استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی تخریب می‌شوند و صدا را انتقال نمی‌دهند (اتواسکلروز). ناشنوایی حسی - عصبی که در آن عصب هشتم مغزی (عصب شنوایی اغلب به دلایل ناشناخته آسیب می‌بیند. ناشنوایی مختلط شامل هر دو نوع ناشنوایی انتقالی و حسی - عصبی

علامت شایع

در شیخوار:

پاسخ ندادن به صداهای محیط خصوصاً صداهایی که قاعدتاً باید شیخوار را از جا بپرانند.

در افراد مسن

مشکل داشتن در افتراق (گوش دادن انتخابی به صداهای محیط اطراف

وژوز گوش سوگیجه درد

بلند کردن صدای وادیو یا تلویزیون

علل

مادوزادی در اثر توارث ژنتیکی غالب یا مغلوب

عفونت‌های مزمن گوش میانی یا گسترش عفونت به گوش داخلی

تولید موم گوش به مقدار زیاد

اختلالات رگ‌های خونی از جمله بالا بودن فشارخون

صدمه به سر

تومور

لخته‌های خونی که به رگ‌های کوچک تغذیه کننده عصب شنوایی می‌روند.

موفیتیل اسکلروز (ام اس)

سیفلیس

اختلالات انعقاد خون

عفونت ویروسی مثل اوبویون

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهای ۸۵ دسی‌بل یا قوی‌تر

بالا رفتن سن اکثر افراد بالای ۶۵ سال در شنیدن صداهای زیر (با فرکانس بالا) مشکل دارند.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی ناشنوایی مادرزادی یا اکتسابی

معصرف داروهایی مثل ضد التهاب‌های غیراستروئیدی سپس پلازین اریتروماسین‌ها، جنتامایسین استرئوماسین تورامایسین کیتین فوروسامید، اسید اتاکرینیک یا دوزهای بالای آسپرین و سایر داروها افرادی که در مشاغل مشغول به کار هستند یا تفریحاتی دارند که سطح صدا در آنها بالا است مثل ناختن موسیقی‌های سنگین یا کارگرانی که با سته‌های بادی قوی آسفالت خیابان را می‌کنند.

پیشگیری

از مصرف طولانی‌مدت یا مصرف مقادیر بالاتر از دوزهای طبیعی داروهایی که باعث ناشنوایی می‌شوند خودداری کنید.

در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ساز ناشنوایی خصوصاً عفونت‌های گوش و مشکلات آرتریک و تنفسی به پزشک مراجعه کنید.

از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند خودداری کنید، اگر چاره‌ای نیست از محافظ‌های مناسب گوش استفاده نمایید.
عوارض مورد انتظار
بعضی از موارد ناشنوایی انتقالی را می‌توان با جراحی درمان کرد. ناشنوایی ناشی از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند نیز گاهی با حذف صدا پرطرف می‌شود، اما سایر انواع ناشنوایی معمولاً دایمی هستند.
عوارض احتمالی
ناشنوایی دایمی
تاخیر در کسب توانایی‌ها و مهارت‌های زبانی در کودکان
تأثیرات عاطفی ناشنوایی
درمان
اسول کلفی
شنوایی سنتزی و آزمون‌های شنوایی با یک دیابازون (آزمون رینه برای تشخیص اختلالات شنوایی با کمک این بررسی‌ها می‌توان شدت و الگوی هرگونه مشکل شنوایی و نوع ناشنوایی (انتقالی یا حسی - عصبی را تعیین کرد.
با انجام کارهای نسبتاً ساده مثل در آوردن موم گوش یا ترمیم پارگی پرده گوش ممکن است مشکل شنوایی برطرف شود.
اگر ناشنوایی به داروها مربوط باشد، تغییر در دوزهاژ یا قطع مصرف دارو ممکن است کمک‌کننده باشد.
گاهی جراحی برای ناشنوایی از نوع انتقالی اگر ناشنوایی دایمی یا ناتوان‌کننده باشد:
زمان علائمی با دست و مهارت‌های لب خوانی را فرا بگیرند.
در صورت توصیه از سمکنت استفاده کنید و کار با آن را یاد بگیرند.
در صورت لزوم گفتار درمانی و باژتوانی گفتاری
در صورت امکان از وسایل مخصوص برای تلقن خود استفاده کنید.
وسوسه گوشه‌گیری اجتماعی به خاطر مشکل شنوایی را از خود دور کنید، ازوا باعث بیشتر شدن مشکلات ارتباطی و سرخوردگی می‌شود، و سازگاری را نیز مشکل‌تر می‌کند.

داروها
آنتی‌بیوتیک‌ها، اگر عفونت وجود داشته باشد.
داروهای دکورتیزستان برای سایر عفونت‌های گوش
درمان استروئید برای ناشنوایی حسی - عصبی ناگهانی و بدون علت مشخص
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر احتمال می‌دهید که دچار مشکل در شنوایی شده‌اید، خصوصاً اگر نازگی‌ها مجبور شده‌اید مرتباً از دیگران بخواهید که گفته‌های خود را تکرار کنند یا اعضای خانواده‌تان مرتباً از شما می‌پرند که آیا خوب می‌شوید یا خیر.
اگر یکی از اعضای خانواده‌تان علائم ناشنوایی را پیدا کرده باشد.

**نشانیان انسداد خروجی قفسه سینه**

(نشانیگان ندنه گردنی

thoracic outlet obstruction syndrome

شرح بیماری

نشانیگان انسداد خروجی قفسه سینه عبارت است از درد و ضعف ناشی از تحت فشار قرار گرفتن اعصاب در گردن که شانه‌ها، بازوها و دست‌ها را درگیر می‌کند. افراد ۵۵-۳۵ ساله و معمولاً زنان را مبتلا می‌کند.

علامیم شایع

درد، کرختی و گزگز در گردن شانه‌ها، بازوها و دست‌ها

ضعف‌ها در بازوها و دست‌ها

جریان خون نامناسب که با سردی تورم و کیبودی دست‌ها و انگشتان دست مشخص می‌گردد (نادر).

فقدان نبض در مع دست در هنگام بالا بردن و چرخاندن سر به طرف شانه مقابل

علل

اعصاب و عروق خونی که به شانه بازوها و دست‌ها می‌روند، از گردن منشأ می‌گیرند و به مانند دسته‌ای از توپک دنده‌های گردنی و ترقوه عبور می‌کنند. فشار بر این دسته اعصاب و عروق خونی ایجاد علائم می‌کند. فشار ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

یک دنده اضافی در پایین گردن یا تکامل بیش از حد عضلات گردن

ضعف عضلانی و پایین افتادن شانه

آسیب حاصل از باز شدن بیش از حد بازو یا شانه

توموری که از بخش دیگری از بدن به سر و گردن گسترش یافته باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

شکستگی ترقوه یا دنده اول

بدنسازی همراه با تورم عضلانی در ناحیه خروجی قفسه سینه

کاهش وزن سریع همراه با فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری یا تمرینات فیزیکی شدید

پیشگیری

در حدامکان از آسیب شانه یا گردن پرهیز کنید. در اتوبیل از کمربند ایمنی و پشش استفاده کنند.

از داروهای روانگردان استفاده نکنید و الکل ننوشید.

عوارض مورد انتظار

با فیزیوتراپی یا جراحی معمولاً در بیشتر بیماران علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

درد یا احساس غیرطبیعی در بازو و دست پس از عمل

عود اختلال

درمان

اسول کلفی

آزمون‌های تشخیصی شامل معاینه فیزیکی و مانورهای خاص سر، گردن شانه‌ها و بازوها هستند. ممکن است برای رد سایر اختلالات آزمون‌های دیگری انجام شوند:
رادایوگرافی آرتزیوگرافی ونوگرافی (رادایوگرافی از رنگی که با ماده حاجب پر می‌شود) و سی‌تی‌اسکن

درمان معمولاً شامل فیزیوتراپی و ورزش است مگر این که یک اختلال استخوانی واضح وجود داشته باشد.

جراحی برای برداشتن فشار از اعصاب و عروق خونی

برای تسکین درد از گرم کردن استفاده کنید. از کیسه گرم لایمپ گرمادهنده دوش آب داغ یا کمپرس گرم استفاده کنید.

داروها

می‌توانید برای تسکین درد از داروهای بدون نسخه مثل استامینوفن یا آسپرین استفاده کنید. دارو نمی‌تواند بیماری زمینه‌ای را تصحیح کند.

مسکن است ضد اسپاسم‌ها و شل‌کننده‌های عضلانی تجویز گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

درمان فیزیکی و ورزش برای بهبود کارکرد عضلانی شانه و بهبود هرگونه اشکال وضعیتی تجویز خواهد شد. این موارد معمولاً به مدت ۳-۲ ماه توصیه می‌شوند.

به مدت ۳ ماه از زور زدن و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های سنگین خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. در صورت وجود اضافه وزن رژیم غذایی برای کاهش آن توصیه می‌گردد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم نشانیگان انسداد خروجی قفسه سینه را داشته باشید.

اگر طی‌رغم درمان علائم طرف ۲ هفته بهبود نیابد.

**نشانیگان شوک سمی -توکسیک**

(toxic shock syndrome(tss

شرح بیماری

نشانیگان شوکی سمی عبارت است از نوعی مسمومیت خونی در اثر مسموم آزاد شده از باکتری‌های استافیلوکوکی شوک سمی قاعدگی دستگانه تولیدمثل زائنه و دستگانه تنفسی را درگیر می‌کند. شوک سمی غیرقاعدهگی می‌تواند تمام ستین و هر دو جنس را (۱۵ تا) موارد در مردان رخ می‌دهد) مبتلا کند.

علامیم شایع

تب شدید و ناگهانی در شخصی که قبلاً سالم بوده است

استفراغ و اسهال آیکی

بثور شبیه آفتاب‌سوختگی

فشار خون پایین



<span>نشگی</span> <span>پیش از حد</span>
نیض تند
احساس مرگ قریب‌الوقوع
تغییرات ذهنی از جمله تنگی
خستگی و ضعف پیش از حد
سردرد
گلودرد
علل

برخی گونه‌های باکتری‌های استافیلوکوکوس سمومی تولید می‌کنند که وارد جریان خون شده علائمی ناگهانی ایجاد می‌کنند. خطرناک‌ترین موارد از استافیلوکوک‌های واقع در مهبل زنانی منشاء می‌گیرند که از تامپون استفاده می‌کنند. نشانگان شوک سمی می‌تواند ناشی از زخم‌ها یا عفونت‌های گلو، پوست ریه‌ها یا استخوان نیز باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

استفاده مداوم یا طولانی از تامپون‌ها (به‌ویژه انواع فوق جاذب در دوره‌های قاعدگی

عفونت‌های استافیلوکوکی

زنان پس از زایمان

بیماران پس از جراحی به‌ویژه جراحی بینی

پیشگیری

تامپون‌ها را مرتب عوض کنید و در شب نوارهای بهداشتی را جایگزین آنها کنید.

از تامپون‌های فوق جاذب استفاده نکنید، از انواع نخی استفاده کنید.

اگر شما دچار عفونت پوستی به‌ویژه نزدیک آلت تناسلی هستید، از تامپون استفاده نکنید.

قبل از گذاشتن تامپون دست‌ها را به دقت بشویید. استافیلوکوک‌ها معمولاً در دست وجود دارند.

برای زخم‌های عفونی فوراً از پزشک کمک بخواهید.

عواقب مورد انتظار

بیشتر بیماران با تشخیص زودهنگام و درمان فوری در بیمارستان بهبود می‌یابند ولی برخی موارد کشنده هستند، کف دست و پا غالباً در حین بهبودی پوست می‌دهد.

عوارض احتمالی

شوگک شدید

نارسایی کلیه

نارسایی استخوانی قلب

زجر تنفسی

ریختن مو و ناخن‌ها

عود شوگک سمی

در موارد شدید، مرگ‌ومیر ممکن است ۱۵٪ باشد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و کشت مخاطات باشد.

بستری فوری در بیمارستان برای دریافت مایعات داخل وریدی تا آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز شوند و کاهش مایعات و الکترولیت‌ها و کم‌آبی تصحیح شود و نیز مشکلات کلیوی با قلی حل شوند و در صورت نیاز حمایت تنفسی مکانیکی به عمل آید.

تامپون‌ها، دیافراگم‌ها یا سایر اجسام خارجی فوراً برداشته می‌شوند.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها، معمولاً داخل وریدی برای عفونت

مایعات و الکترولیت‌های داخل وریدی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علائم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

بعد از بهبودی رژیم غذایی خاصی ندارد. معمولاً در حین بستری تغذیه داخل وریدی لازم است

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم نشانگان شوک سمی را داشته باشید. فوراً مراجعه کنید! شوک سریعاً ایجاد می‌گردد. اگر شما دچار علائم جدید و غیر قابل توجهی شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

**نشانگان مفصل گیجگاهی – فک‌تحتانی**

temporomandibular joint(tmj) syndrome

شرح بیماری

نشانگان مفصل گیجگاهی- فک‌تحتانی عبارت است از درد و التهاب در مفصل گیجگاهی- فک‌تحتانی (مفصل طرفین فک که دهان را باز و بسته می‌کند) و عضلات پیوسته به آن بز گسلاان هر دو جنس را مبتلا می‌کند ولی در زنان شایع‌تر است
علائم شایع

درد مبهم بروی یک طرف فک (پایین یا جلوی گوش که به شقیقه‌ها، پشت سر و در امتداد فک نیز می‌کشد.

حساسیت به لمس عضلات چونه

صدای" تق کردن" یا" تپ کردن هنگام باز کردن

عدم توانایی باز کردن کامل دهان

سررد و دندان درد

مرده درد پشت شانه‌ها یا گردن

درد در اثر خمیازه کشیدن

علل

قرار گرفتن نامناسب فک فوقانی و تحتانی (اختلال صحنه‌ای .

در رفتن مفصل در اثر آسیب‌های فکک سر یا گردن

التهاب مفصل گیجگاهی- فکی

اختلال کارکرد و درد عضلات صورت

بیش تحرکی یا کم تحرکی مفصل گیجگاهی- فکی

عوامل تشدید کننده بیماری

ساییده شدن یا برج شدن دندان‌ها

کشش عضلات چونه

استرس

بد در آمدن دندان‌ها

جفت و جور نشدن مناسب دندان‌ها

استنوز آرتریت یا روماتوئید آرتریت

پیشگیری

دندان‌های خود را نسایید. روش‌هایی مثل بازخورد زیستی و ورزش را برای شل کردن عضلات فرا بگیرید.

عواقب مورد انتظار

علائم را می‌توان با درمان کنترل کرد و رضایی را که ایجادکننده علائم است می‌توان اصلاح کرد. قرار گرفتن نامناسب فک را نیز می‌توان تصحیح کرد.

عوارض احتمالی

استخوان واقع در مفصل گیجگاهی- فک‌تحتانی بدون درمان ممکن است خورده و تخریب گردد.

بیماری مفصلی دژنراتیو ثانویه

افسردگی و نشانگان درد مزمن

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی دامنه حرکت فک رادیوگرافی دندان آرتروسکوپی و ام‌آرآی باشد.

برنامه درمانی می‌تواند شامل تصحیح اختلالات آنسدادی طبیعی کردن کارکرد عضلات کنترل درد، درمان استرس و اصلاح رفتار باشد.

روان درمانی یا مشاوره شامل آموزش بازخورد زیستی برای یادگیری راه‌های جدید کنار آمدن با استرس

یخ و یا گرما می‌تواند فایده‌اندکی در تسکین ناراحتی داشته باشد ولی علاج‌کننده نخواهد بود.

آن دو را یکی یکی امتحان کنید تا ببینید کدام بیشتر به درد شما می‌خورد.

محل مفصل گیجگاهی- فک‌تحتانی را ماساژ دهید.

برای خویاندن از باش استفاده نکنید. یک پارچه را لوله کنید و زیر گردن خود قرار دهید. به پشت خود بخوابید.

سمی کنید حرکات فک را محدود کنید و یاد بگیرید فک را شل کنید. با گذاشتن مشت خود در زیر چانه مانع خمیازه کشیدن شوید.

ممکن است تصحیح دندان‌های بد درآمده یا ارتودنسی لازم باشد.

دندانپزشک مسکن است برای پیشگیری از ساید‌هگی دندان‌ها در زمان خواب یک پروتئ محافظ شبانه ساخته و در داخل دهان قرار دهد. یک پروتئ محافظ شبانه حاوی اسپلنت‌های قابل برداشتی است که در توک دندان‌ها قرار می‌گیرد تا فشار گاز گرفتن نامناسب را بردارد.

موارد شایدهی که به اقدامات ساده‌تر پاسخ نمی‌دهند، ممکن است برای بازسازی مفصل به جراحی نیاز داشته باشند (ناور).

داروها

مسکن است آرامبخش‌ها و شل‌کننده‌های عضلانی به مدت کوتاهی تجویز شوند.

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی ممکن است توصیه شوند.

برای درد خفیف می‌توانید از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل آسپرین یا استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

تا فروکش کردن علائم غذاهای نرم میل کنید. از مصرف غذاهای سفت و جویدنی خودداری کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم نشانگان مفصل گیجگاهی - فک تحتانی را داشته باشید.

اگر بعد از درمانی که خود انجام می‌دهید، علائم بهبود نیابند یا بدتر شوند.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

#### هیپاتیت ویروسی

### Hepatitis viral

شرح بیماری

هیپاتیت ویروسی عبارت است از التهاب کبد در اثر یک ویروس هیپاتیت ویروسی انواع مختلفی دارد. شایع‌ترین انواع آن هیپاتیت **A** و **B** هستند. سایر انواع آن عبارتند از هیپاتیت **C**، **D**، **E**، **G**.

علائم شایع

مراحل اولیه

علائم شبیه آنفلوآنزا، مثل تب خستگی تهوع استفراغ اسهال بی‌اشتهایی

چندین روز بعد:

زردی چشم‌ها و پوست در اثر تجمع بیلی‌روبین در خون

تیره شدن رنگ ادرار در اثر وارد شدن بیلی‌روبین اضافی به ادرار

اجابت مزاج روشن به رنگ خاک کرم یا سفید

علل

هیپاتیت **A** و **E**: ویروس معمولاً از راه آب یا غذا وارد بدن می‌شود، خصوصاً صدف خام که توسط فاضلاب آلوده شده باشد.

هیپاتیت **B**: معمولاً از راه آمیزشی تزریق خون و تزریق یا سرنگ آلوده انتقال می‌یابد. مادری که هیپاتیت **B** دارد ممکن است عفونت را به نوزادش انتقال دهد. بعضی از موارد هم بدون دلیل مشخص و راه شناخته شده‌ای برای انتقال عفونت رخ داده‌اند.

هیپاتیت **C**: معمولاً از راه تزریق موادمخدر داخل رگ تزریق خون و سایر انواع مواجهه با خون یا محصولات خونی آلوده انتقال می‌یابد. البته در ۱۶۰٪ از موارد، راه انتقال معلوم نیست

هیپاتیت **D**: به‌طور جداگانه از هیپاتیت **B** نمی‌تواند رخ دهد. هیپاتیت **G**: الگوی انتقال مشابهی مثل هیپاتیت **C** دارد معمولاً از راه خون انتقال می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر

مسافرت به مناطقی که بهداشت نامناسبی دارند.

بی‌بندوباری

تزریق مادهمخدر داخل رگ

مصرف الکل

تزریق خون

کارکنان پزشکی و سایر حرفه‌های خطرزا

مهد کودک‌ها یا مراکز نگهداری

دبلیوز

تغذیه نامناسب

وجود بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

پیشگیری

از خطرات ذکر شده در بالا دوری کنید.

اگر با فرد هیپاتیتی در تماس بوده‌اید، با پزشک خود در رابطه با تزریق گامتا گلوبولین برای پیشگیری با کاهش خطر هیپاتیت مشورت کنید.

اگر در زمره افرادی هستید که خطر هیپاتیت آنها را نه‌باید می‌کنند، مثل کارکنان بیمارستان‌ها، دندانپزشکان و غیره واکسن هیپاتیت **A** و **B** را دریافت کنید. واکسن سایر انواع هیپاتیت ویروسی در دست بررسی است گاهی ممکن است ایمنوگلوبولین نیز لازم شود. واکسیناسیون هیپاتیت **B** برای همه نوزادان و شیرخواران

عواقب مورد انتظار

زردی و سایر علائم به حداکثر خود می‌رسند و سپس در عرض ۳-۱۶ هفته تدریجاً ناپدید می‌شوند. اکثر افرادی که وضعیت سلامتی خوبی دارند در عرض ۴-۱۰ ماه کاملاً بهبود می‌یابند. در درصد کمی از افراد، دچار هیپاتیت مزمن می‌شود. با بهبود از هیپاتیت ویروسی معمولاً ایمنی دائمی نسبت به آن ایجاد می‌شود.

عوارض احتمالی

نارسایی کبد، میروز کبد، سرطان کبد، حتی مرگ

هیپاتیت مزمن این بیماران معمولاً حامل ویروس هستند و عامل بالقوهای برای انتقال عفونت به افراد خانواده و همسر هستند. این افراد امکان دارد ظاهراً خوب و سرحال باشند و متوجه عفونت خود نشوند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی عبارتند از آزمایش خون برای شناسایی عفونت بررسی‌های مربوط به کار کبد، و نمونه‌برداری از کبد در موارد شدید یا مزمن

اکثر بیماران هیپاتیتی را می‌توان بدون خطر زیاد در منزل تحت مراقبت قرار داد. جداسازی کامل بیمار ضروری نیست اما فرد بیمار باید وسایل جداگانه‌ای برای خوردن و آشامیدن داشته باشد یا از وسایل یکت پار مصرف استفاده کند.

اگر هیپاتیت دارید یا مراقبت از یک فرد هیپاتیتی را به عهده دارید، دستان خود را مرتباً و به دقت بشویید، خصوصاً پس از اجابت مزاج

داروها

برای درمان هیپاتیت تعداد کمی داروی اختصاصی وجود دارد.

امکان دارد داروی ضد التهاب کورتیزونی در موارد شدید تجویز شود تا التهاب کبد کاهش یابد و علائم بهتر شوند.

برای هیپاتیت **B** و **C** مزمن ممکن است آلفا -ایترفرون مورد استفاده قرار گیرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

توصیه می‌شود تا زمان رفع زردی و بازگشت اشتها استراحت در رختخواب انجام گیرد. زمان بازگشت به کارهای روزمره در افراد مختلف بسیار متفاوت است

رژیم غذایی

علی‌رغم نداشتن اشتها، خوردن وعده‌های غذایی کوچک و متعادل به بهبود بیماری کمک خواهد کرد. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. هرگز الکل نوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم هیپاتیت را دارید یا با فردی که این علائم را داشته است تماس داشته‌اید.

در صورتی که علائم زیر به هنگام درمان رخ دهند:
- بیشتر کم شدن اشتها - خواب‌آلودگی زیاد یا گیجی
- استفراغ اسهال یا درد شکمی - بیشتر شدن زردی به وجود آمدن بثور پوستی یا خارش

#### هیپرلیپیدمی

### Hyperlipidemia

شرح بیماری

هیپرلیپدمی عبارت است از بالابودن غلظت چربی خون انواع افزایش چربی خون (نوع ۱،۲،۳،۴،۵) براساس سطح انواع چربی در خون و میزان بالاتر بودن آنها از حد طبیعی تعریف می‌شود. افزایش چربی خونی در هر سنی می‌تواند رخ دهد، اما در بزرگسالان شایع‌تر است البته انواع مختلف افزایش چربی خون در سنین مختلف رخ می‌دهند.

علائم شایع

گره‌گه‌های زرد رنگ چربی در پوست زیر چشم‌ها، پوست ناحیه آرنج و زانو، و نیز در تاندون‌ها

بزرگ شدنطحال و کبد (در بعضی از انواع

حلقه‌های سفیدرنگ در اطراف مردمک چشم (در بعضی از انواع

علل

خون حاوی انواع مختلف چربی (لیپیدها) است که با پروتئین‌های خون ترکیب می‌شوند و تشکیل لیپوپروتئین‌ها را میدهند.

لیپوپروتئین‌ها انرژی تأمین می‌کنند و مواد اولیه برای ساخته شدن بعضی از بافت‌ها و هورمون‌ها را فراهم می‌آورند. لیپوپروتئین‌ها حاوی کلسترول و تری‌گلیسرید هستند. کلسترول خون در لیپوپروتئین‌های مختلف خون از جمله لیپوپروتئین پرچگال (HDL) ، لیپوپروتئین کم چگال (LDL) ، و لیپوپروتئین بسیار کم چگال (VLDL) بخش شده است اگر میزان LDL (کلسترول بد) فراتر از حد طبیعی باشد، در دیواره رگ‌ها رسوب می‌کند و باعث آترواسکلروز می‌شود. HDL (کلسترول خوب نقش محافظتی دارد، به این ترتیب که از رسوب کلسترول بد جلوگیری می‌کند.

هر کدام از انواع افزایش چربی خون ممکن است ارثی یا ثانویه به یک اختلال دیگر باشند.

عوامل تشدیدکننده بیماری

رژیم غذایی نامناسب که حاوی چربی اشباع شده و کلسترول به میزان زیاد است

سابقه خانوادگی افزایش چربی خون

مصرف قرض‌های تنظیم خانواده یا استروژن

دیابت شیرین

کم کاری تیروئید

تقریباً (یک نوع بیماری کلیوی که در آن کلیه به میزان زیادی پروتئین دفع می‌کند).

الکلی بودن

پیشگیری

رژیم غذایی کم‌چربی داشته باشید.

اگر دیابت دارید، برنامه درمانی خود را به دقت رعایت کنید.

آزمایش اندازه‌گیری سطح کلسترول و انواع آن را بدعید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با رعایت رژیم غذایی تا آخر عمر و دارو قابل درمان یا کنترل است

عوارض احتمالی

آترواسکلروز. این بیماری یکی از علل عمده بیماری قلبی (بیماری رگ‌های قلب ، سکنه مغزی نارسایی کلیه و خورتسانی تاقفی به اعضا به شمار می‌رود.

التهاب حاد لوزالمعده

درمان

اصول کلی

جهت تشخیص آزمایش خون برای اندازه‌گیری چربی‌های خون به‌طور ناشنا انجام می‌پذیرد.

برای بعضی از بیماران تنها تغییر رژیم غذایی ممکن است برای درمان کافی باشد اما در بعضی دیگر ممکن است برای کاهش چربی‌های خون نیاز به دارو باشد.

استرس خطر بیماری قلبی که عارضه عمده افزایش چربی خون است را زیاد می‌کند. سعی کنید استرس زندگی‌تان را کمتر کنید. راه‌های آرام‌سازی و تمدید اعصاب خود را فرا گیرید.

سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن باعث تسریع رسوب چربی در رگ‌های خونی می‌شود.

داروها

هم‌اکنون داروهای زیادی برای کنترل چربی‌های خون استفاده می‌شوند. با راهنمایی و همفکری پزشک خود مؤثرترین دارو را پیدا کنید.

داروهایی برای درمان بیماری‌های زمینه‌ساز، مثل دیابت یا بیماری های تیروئید

قرص‌های تنظیم خانواده را کنار بگذارید. برای این کار از سایر روش‌ها استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد مگر این که تاندون‌ها در اثر رسوب چربی ضعیف شوند یا شما دچار بیماری رگ‌های قلب شوید. انجام ورزش منظم برای کاهش وزن و کنترل استرس کمک‌کننده است و امکان دارد در افزایش توانایی بدن در پاک‌سازی چربی خون پس از غذا نیز مؤثر باشد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی کم چربی (خصوصاً چربی اشباع شده داشته باشید. برای کسب اطلاع در مورد رژیم غذایی مناسب با پزشکتان مشورت کنید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید. هر چقدر وزنتان زیادت‌ر باشد، بدن شما چربی بیشتری تولید می‌کند.

هرگز الکل نوشید.

درجه شرايطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم یا سابقه خانوادگی افزایش چربی خون را دارید.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### هیپوگلیسمی عملکردی

#### Hypoglycemia functional

شرح بیماری

هیپو گلیسمی عملکردی عبارت است از پایین افتادن قندخون به علت تولید بیش از اندازه انسولین از لوزالمعده این یک بیماری نیست و غالباً اگر تنها پراسا علائم تصمیم گرفته شود، اشتباه تشخیصی رخ می‌دهد. این اختلال برخلاف تصور شایع نیست (مگر در بیماران دیابت .

علائم شایع

فراوانی و شدت علائم زیر در افراد مختلف متفاوت است

ضعف یا از حال رفتن

تعریق

گرسنگی زیاد

عصبی بودن و لرزش دست‌ها

سردرد

گیجی

تغییرات شخصیتی

گاهی سرع و تشنج

ندرتاً نامنظمی ضربان قلب

ندرتاً از دست‌دادن هوشیاری

علل

هیپو گلیسمی عملکردی احتمالاً در اثر تولید بیش از اندازه انسولین از لوزالمعده در پاسخ به مصرف شکر و سایر هیدرات‌های کربن (قندها)، ورزش سنگین حاملگی یا علل ناشناخته به وجود می‌آید.

موارد و داروهای زیر سطح قندخون را در بعضی از افراد پایین می‌آورند:
تنباکو؛ کانتین الکل آسپیرین
قرص‌های قندخون از نوع سولفونیل اوره (مثل گلی‌بی‌گلامید)؛ متفورمین
هالوپریدول
پروبوکسین‌فن
کلزپرومازین
پروپراتولول
پنتامیدین
دیزوبرامید

ندرتاً تومور لوزالمعده

نارسایی مزمن کلیه

عوامل تشدیدکننده بیماری

استرس

رژیم غذایی نامناسب

مصرف دخانیات

مصرف داروهای مثل داروهای فهرست شده در بالا

خشنگی یا کار زیاد

پیشگیری

دستورات غذایی که زیرعنوان رژیم غذایی آمده‌اند را رعایت کنید.

از استرس اجتناب کنید.

از مصرف دخانیات خودداری کنید.

از نوشیدن الکل کلاً جداً پرهیز کنید.

سعی کنید علائم زودهنگام این حالت را شناسایی کنید و سریعاً اقدام مناسب را در پیش بگیرید.

عواقب مورد انتظار

علائم را می‌توان با درمان کنترل نمود.

عوارض احتمالی

احتمال بروز حمله پایین افتادن قندخون به هنگام شناکردن کارکردن با ماشین‌ها، یا رانندگی

درمان

اصول کلی

امکان دارد انجام بررسی‌های آزمایشگاهی مثل اندازه‌گیری قندخون و بررسی میزان تحمل گلوکز توصیه شود.

به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید.

روان‌درمانی یا مشاوره برای فراگیری روش‌های مقابله با استرس

داروها

معمولاً دارویی برای این اختلال ضرورت ندارد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

روزانه ۵-۶ وعده غذایی کوچک که حاوی تنها مقدار کمی از هیدرات‌های کربن ساده مقدار متوسطی از چربی و دارای پروتئین زیادی هستند میل کنید. هیچ کدام از وعده‌های غذایی را جا نیاوردانید. میان غذاهای بین وعده‌های غذایی باید حاوی پروتئین باشند، مثل مرغ تخم‌مرغ پخته، آجیل یا شیر بدون سر شیر، و نه هیدرات کربن از خوردن شیرینی‌های خیلی شیرین پرهیز کنید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم هیپوگلیسمی عملکردی را دارید.

**هیدرآدنیت چرکی**

Hidradenitis suppurativa

شرح بیماری

هیدرآدنیت چرکی عبارت است از یکنوع بیماری پوستی که مشخصه آن پدیدهٔآمدن گرهک‌هایی در زیر بغل است این گرهک‌ها ندرتاً روی باسن کشاله ران یا زیر پستان‌ها نیز به وجود می‌آیند. این بیماری ممکن است در هر دو جنس روی دهد، اما در دختران ۱۶-۱۳ ساله شایع‌تر است

علائم شایع

گرهک‌هایی با خصوصیات زیر:

-سفت دردناک به هنگام لمس و گنبدی شکل

-قطر ۳-۱ سانتیمتر

-مرکز گرهک‌های بزرگ‌تر نرم و این گرهک‌ها دردناک می‌شوند. این گرهک‌ها به هنگام لمس احساس لمس یکن تپک زیادی پر شده به دست می‌دهند.

- گرهک‌ها خود به خود سر باز کرده و از آن چرک خارج می‌شود.

- هر گرهک (چه سر باز کند و چه نکند) به آهستگی و در عرض ۳-۱۰ روز خوب می‌شود.

-شدت این بیماری متغیر است به‌طوری که ممکن است در سال تنها چند گرهک به وجود آیند یا برعکس گرهک‌ها به‌طور مداوم و قبل از بهبود کامل گرهک‌های قبلی ظاهر شوند. گرهک‌ها معمولاً در همان جای قبلی پدید می‌آیند.

علل

عوامل هورمونی که غدد آپوکرین (نوعی غده عرق زیر بغل را فعال می‌کنند. جمع شدن ترشحات در این غدد باعث بزرگ شدن آنها می‌شود. مسیر خروجی این غدد احتمالاً در اثر گرما، عرق یا عدم تکامل این نوع غدد بسته می‌شود. این ترشحات به دام افتاده در غدد منبسط باعث رانه شدن عرق و باکتری‌ها به بافت اطراف شده و تولید عفونت می‌کنند.

عوامل تشدیدکننده بیماری

چاقی

قرار گرفتن در معرض گرما و رطوبت

سابقه خانوادگی این بیماری در زنان تیره پوست شایع‌تر است

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عوارض مورد انتظار

این اختلال ممکن است سال‌ها از زمان بلوغ تا ۲۰-۱۰ سال پس از آن طول بکشد.
علایم را غالباً می‌توان با درمان کنترل نمود.

عوارض احتمالی

تشکیل بافت جوشگاهی در ناحیه

درومان

اصول کلی

از مصرف بو بره‌ای زیر بغل تجارنی خودداری کنید.

گرما و عرق ریزش را محدود کنید.

لباس تنگ و بافته شده از الیاف مصنوعی نپوشید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

زیربغل را با صابون‌های ضد باکتری بشویید.

از پارچه یا حوله نخیس برای تخفیف خارش و تسریع بهبودی استفاده کنید. پارچه یا حوله آب گرم معمولاً برای تخفیف درد و التهاب این بیماری تأثیر بهتری دارد. اما پارچه یا حوله آب سرد خارش را بهتر کنترل می‌کند.

امکان دار جراحی برای باز کردن و تخلیهٔ آینه‌ها یا برداشتن پوست ناحیه توصیه شود.

داروها

تزریق داروهای کورتیزونی مستقیماً به دورن ضایعات

آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت

هورمون‌ها برای کمک به کنترل التهاب

اپیزوتیزوئین در بعضی از بیماران مؤثر بوده است این یکک داروی قوی است و باید تحت‌نظارت پزشک مصرف شود.

برای تاراحتی و درد خفیف می‌توان از داروهای مثل استامینوفن استفاده نمود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در هوای گرم سعی کنید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کمتر داشته باشید، و حتی‌المقدور سعی کنید شغلی انتخاب کنید که با هوای گرم سر و کار نداشته باشید. شنا کردن بسیار خوب است

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود مگر این که مجبور به کم کردن وزن خود باشید، چاقی یکی از عوامل خطر مهم این بیماری است

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم هیدرآدنیت چرکی را دارید.

اگر ضایعات در عرض ۵ روز از شروع درمان رویه بهبود ننگذارند.

اگر درجه حرارت بدن شما به ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر افزایش یابد.

اگر ضایعاتی به وجود آیند که نرم شده‌اند و به نظر درونشان چرک است اما خود به خود سر یاز نمی‌کنند و تخلیه نمی‌شوند.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**هیستوپلاسموز**

Histoplasmosis

شرح بیماری

هیستوپلاسموز عبارت است از یک نوع عفونت قارچی اکثر موارد خفیف هستند و اصلاً تشخیص داده نمی‌شوند. این عفونت قارچی می‌تواند ریه‌ها، دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه گوارش را درگیر کند.

علائم شایع

غالباً علامتی وجود ندارد.

سرفه مداوم و سایر علائم شبیه سرماخوردگی

بی‌اشتهایی اسهال و کاهش وزن

تب و سردرد

تحریک‌پذیر

رنگت‌پریدگی

تورم شکم

ندرتاً مشکل در تنفس

حلل

عفونت با قارچ هیستوپلاسماسا کیبولاوم عفونت از طریق استنشاق گرد و غباری که حاوی هاگک این قارچ است انتقال می‌یابد. این قارچ در خاک آلوده به مدفوع پرندگان و فحاش‌هایی که حامل این قارچ هستند وجود دارد. خاک آلوده به این قارچ عمدتاً در آسیانه و محل نگهداری کبوترها، مزرعه مرغداری و خاک مرطوب زیر بل‌ها، در امتداد نهرها و در غارها وجود دارد.

عوامل تشدیدکننده بیماری

بیماری شدید اخیر، خصوصاً اورمی (تجمع بیش از حد مواد زاید در خون به علت نارسایی کلیه ، دیابت شیرین بیماری مزمن ریه سرطان یا سونگلی‌های شدید

استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی داروهای ضد سرطان یا داروهای کورتیزونی

وجود یک بیماری که باعث سرکوب دستگاه ایمنی بدن شده باشد، مثل ایدز

تمیز کردن قفس پرندگان اکشاف غارها

پیشگیری

از تماس با خاک‌هایی که احتمال آلودگی آنها زیاد است خودداری کنید.

عوارض مورد انتظار

موارد خفیف معمولاً خود به خود خوب می‌شوند، اکثر بیماران تنها برای چندین هفته مقداری احساس خستگی می‌کنند.

موارد شدیدتر را می‌توان با داروهای ضد قارچ درمان کرد.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت به قلب طحال غده فوق کلیوی و پرده‌های پوشانده مغز. این نوع عفونت نادر است اما در صورت بروز ممکن است مرگبار باشد.

هیستوپلاسموز غالباً در بیماران ایدزی عود می‌کند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل کشت غلط آزمایش خون آزمون‌های پوستی و عکسبرداری از قفسه سینه باشد.

درمان معمولاً به کمک داروها و مراقبت‌های حمایتی انجام می‌پذرد.

جداسازی بیمار ضروری نیست این بیماری از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند.

از یک دستگاه بخور خشک استفاده کنید و درون آن آب مقطر بریزید تا رطوبت هوا را زیاد بکند. هیچ دارویی در دستگاه نریزید. افزایش رطوبت هوا به رقیق و نازک شدن ترشحات رویی کمک می‌کند و بنابراین ترشحات را بهتر می‌توان با سره تخلیه کرد.

دستگاه را به‌طور روزانه تمیز کنید.

سیگار نکشید.

روی قفسه سینه کمپرس گرم با صفتج گرم‌کننده بگذارید تا درد تخفیف یابد.

وزن خود را به‌طور روزانه ثبت کنید.

داروها

در موارد خفیف معمولاً دارویی مورد نیاز نیست

در موارد شدیدتر، داروهای ضد قارچ تجویز خواهند شد. بعضی از این داروها باید از راه رگ داده شوند.

در بیماران ایدزی دچار هیستوپلاسموز، درمان مرمن با داروهای ضد قارچ ضروری خواهد بود.

برای درد می‌توان از داروهای چون استامینوفن یا آسپرین استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا ۴۸ ساعت پس از رفع تب درد و تنگی نفس در رختخواب استراحت کنید. سپس فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را تدریجاً آغاز کنید. بسیاری از بیماران پس از بهبودی خسته و ضعیف هستند. بنابراین انتظار سریع راه افتادن را نداشته باشید.

از کارهایی که مواجهه شما را با این قارچ زیاد می‌کند، خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم هیستوپلاسموز را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند:

- کاهش وزن ادامه داشته باشد.

- تب ۳۸٫۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر (با دماسنج دهانی .

-سهال غیر قابل کنترل باشد.

- سردرد شدید و سفی گردن رخ دهد.

**واژینیت باکتریایی (واژینیت باکتریایی واژینیت**

vaginitis bacterial

توضیح کلی

واژینیت باکتریایی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل واژینیت غیراختصاصی (واژینوز باکتریایی حاکی از آن است که هر یک از چندین میکروب عفونت‌زا شامل گاردنرلا ، اشریشیا کولی ، مایکوپلاسما ، استرپتوکوک‌ها یا استافیلوکوک‌ها باعث عفونت شده‌اند. این عفونت‌ها سرری هستند. واژینیت می‌تواند تمامی سنین را مبتلا کند ولی در طول سال‌های باروری شایعتر است

علائم شایع

شدت علائم زیر بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن فرق می‌کند:

ترشح مهبل با بوی نامطبوع

تورم سوزش و خارش ناحیه تناسلی

ناراحتی مهبل

تغییررنگ مهبل از صورتی کم‌رنگ به قرمز

ناراحتی در طول مقاربت جنسی

حلل

میکروب‌هایی که به‌طور طبیعی در مهبل وجود دارند، در صورت اختلال pH و تعادل هورمونی مهبل و بافت اطراف آن می‌توانند تکثیر یابند و باعث عفونت شوند. باکتری اشریشیا کولی به‌طور طبیعی در مقعد ساکن می‌شوند و در صورت گسترش به مهبل می‌توانند عفونت ایجاد کنند. وضعیت‌های زیر احتمال عفونت را افزایش می‌دهند.

سلامت عمومی نامناسب

هوای داغ لباس به‌ویژه زیرپوش بدون تهویه یا هر وضعیت دیگری که رطوبت گرما و تاریکی ناحیه تناسلی را افزایش دهد. این عوامل رشد میکروب‌ها را زیاد می‌کنند.

بهداشت نامناسب لگامی

عوامل افزایش‌دهنده خطر

دیابت شیرین

پاستگی

بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد.

عفونت با ویروس نقص ایمنی انسانی (ایدز)

پیشگیری

ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید. از تمیز بودن همسرتان اطمینان حاصل کنید.

به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

از زیرشلواری‌های نخی یا جوراب‌شلواری‌های دارای قاق نخی استفاده کنید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب نشینید.

پس از ادرار کردن یا اجابت مزاج یا خشک کردن یا شستن از جلو به عقب (مهبل نامقعد) خود را پاک کنید.

اگر جناب حسینه، وزن خون را کم کنید.

از دوش مهبل‌ی خوشبوکننده و خوشبوکننده‌های حمام پرهیز کنید.

در صورت ابتلا به دیابت به برنامه درمانی خود کاملاً پایبند باشید.

تأمین‌ها و توأرهای بهداشتی را مرتب عوض کنید.

عوارض مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف ۴ هفته علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

ناراحتی و کاهش علاقه به فعالیت جنسی

ممکن است نشانهگر یک اختلال زمینه‌ای مثل دیابت باشد.

واژینیت‌های غیراختصاصی با تولد نارس همراه بوده‌اند. در صورتی که این اختلال در بارداری رخ دهد، باید به دقت ارزیابی و درمان گردد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه لگن باشند.

دارودرمانی متوجه ار گائیمس‌های خاص خواهد بود. ممکن است همسر شما نیز به درمان نیاز داشته باشد. بهتر است تا مشخص شدن علت خاص برای این اختلال درمان توسط خود شخص صورت نگیرد.

از دوش مهبل استفاده نکنید مگر برای شما تجویز شده باشند.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاه لوله‌ای مثل رول کاغذ، توالت یا فتجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید. یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها یا ضد قارچ‌ها برای درمان عفونت غالباً از مترونیدازول (فلاژیل برای درمان واژینوز باکتریایی استفاده می‌شود.

کرم‌ها یا لوسیون‌های آرام‌بخش مهبل‌ی ممکن است برای انواع غیراختصاصی واژینیت توصیه گردند.

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد پرهیزید. تا وقتی که درمان شوید، روابط جنسی را به تأخیر اندازید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علائم واژینیت باکتریایی را داشته باشید.

اگر علیرطم درمان علائم بیش از یک هفته پایدار بمانند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی یا تورم غیرمعمول مهبل ایجاد گردد

**واژینیت ترکومونایی (تریکومونیا)**

vaginitis trichomonal

توضیح کلی

واژینیت تریکومونایی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل به وسیله انگلی که در قسمت تحتانی دستگاه تناسلی ـ آدراری مردان و زنان زندگی می‌کند.
بین افراد بی‌بندوبار بسیار مسری است در زنان مهبل مجرای ادرار و مثانه و در مردان غده پروستات و مجرای ادرار را درگیر می‌کند.

علام شایع

ترشح متغن و کف آلود از مهبل از مهبل که چند روز پس از یک دوره قاعدگی شایع تر است

خارش و درد مهبل

قرمزی لبه‌های مهبل و مهبل

ادرار کردن همراه با درد در صورتی که ادرار به بافت ملتهب بخورد. شدت ناراحتی بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن کاملاً فرق می‌کند. مردان دچار عفونت علامتی ندارند.

حلل

عفونت ناشی از یک انگل بسیار کوچک به نام تریکوموناس واژینالیس ـ این انگل در حین مقاربت جنسی از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. ممکن است بدون ایجاد علامتی سال‌ها در میزبان خود زندگی کند. سپس در اثر تغییر مقاومت ناگهان و به سرعت تکثیر کرده و علائم زجرآوری ایجاد می‌کند. از آنجا که در هر دو جنس مذکر و مؤنث رشد می‌کند، هر دو نفر باید درمان را دریافت کنند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

بی‌بندوباری جنسی

پیشگیری

در طول مقاربت جنسی از کاندوم‌های لاستیکی استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان قابل علاج است

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی ثانویه

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه فیزیکی باشند.

مگر در صورت تجویز، از دوش مهبل استفاده نکنید.

از زیرشلواری‌های نخی یا جوراب شلواری دارای فاق نخی استفاده کنید.

به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاہ لوله‌ای مثل رول کاغذ توالث یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب نشینید.

داروها

معمولاً پزشک برای شما مترونیدازول تجویز می‌کند. از دستورالعمل‌ها به دقت پیروی کنید. در زمان مصرف مترونیدازول سرکه مصرف نکنید. همچنین در صورتی که دچار سوم‌مصرف الکل هستید آن را نیز ترک کنید. الکل با سرکه و مترونیدازول با تقابل عمل یک واکنش شدید همراه با نفوع استفراغ تعریق ضعف و سایر علائم ایجاد می‌کند.

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد پرهیزید. تا زمانی که خوب شوید، روابط جنسی را به تأخیر بیندازید. حدود ۱۰ روز برای بهبودی زمان بدهید.

رژیم غذایی

به جز موارد مربوط به الکل و سرکه (به داروها مراجعه کنید) دستورالعمل‌خاصی برای رژیم غذایی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از اعضای خانواده‌تان علائم واژینیت تریکومونایی را داشته باشید.

اگر طی‌رغم درمان علائم بیش از یک هفته باقی بمانند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی یا تورم غیرمعمول مهبل ایجاد گردد.

اگر پس از درمان علائم خود کتند

**واژینیت باکسی (واژینیت آنروبیک**

vaginitis postmenopausal

توضیح کلی

واژینیت یانستگی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل در اثر کاهش غلظت استروژن که تعادل هورمونی و pH طبیعی مهبل را به هم می‌زند. واژینیت یانستگی مسری نیست

علام شایع

شدت علائم بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن کاملاً فرق می‌کند.

ترشح از مهبل که معمولاً رقیق سفید و گاهی آشفته به خون است ممکن است بوی تندى داشته باشد.

درد و خارش ناحیه تناسلی

ناراحتی در طول مقاربت جنسی

تغییر رنگ مهبل از صورتی کم‌رنگ به قرمز

علل

میکروب‌هایی که در مهبل ساکن هستند، وقتی فیزیولوژی طبیعی مهبل به هم می‌خورد، عفونت ایجاد می‌کنند. پس از یانستگی با کاهش غلظت استروژن که به حفظ محیط طبیعی مهبل کمک می‌گرد، مهبل بیشتر مستعد به عفونت می‌گردد. وضعیت‌های زیر احتمال ایجاد واژینیت یانستگی را افزایش می‌دهند:

سلامت عمومی نامناسب

هوای داغ لباس‌های بدون تهویه به‌ویژه زیرپوش با هر وضعیتی که رطوبت گرمی و تاریکی ناحیه تناسلی را افزایش دهد. این عوامل رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کنند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

دیابت شیرین

بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد.

مقاربت جنسی بیشتر

عفونت با ویروس نقص ایمنی انسانی (ایدز)

پیشگیری

ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید.

به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

از شلواریک نخی یا جوراب شلواری دارای فاق نخی استفاده کنید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب نشینید.

بعد از ادرار کردن یا اجابت مزاج یا خشک کردن یا شستن از جلوی تا عقب (مهبل تا مقعد) خود را پاک کنید.

اگر جاق حسیت، وزن خود را کم کنید.

از دوش مهبل خوشبوکننده مهبل و خوشبوکننده حمام پرهیز کنید.

در صورت ابتلا به دیابت به برنامه درمانی خود کاملاً پایبند باشید.

در مورد جایگزینی استروژن از توصیه‌های پزشکی بهره بگیرید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف ۱۰ روز قابل علاج است

عوارض احتمالی

عفونت باکتریایی ثانویه در هر یک از اعضای لگن

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه لگن و بیوپسی (برای رد کردن سرطان) باشند.

دارودرمانی متوجه ارگانسیم خاص خواهد بود. ممکن است درمان برای همسر شما نیز توصیه گردد. تا زمان مشخص شدن علت اختصاصی بهتر است برای این اختلال مراقبت توسط خود شخص انجام نگیرد.

از دوش مهبل استفاده نکنید مگر برای شما تجویز شده باشد.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاہ لوله‌ای مثل رول کاغذ توالث یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

داروها

استروژن موضعی یا خوراکی در صورت استفاده از گرم یا شیاف برای محافظت لباس از یک نوار بهداشتی کوچک استفاده کنید. گرم یا شیاف را در یخچال نگه دارید. بعد از درمان می‌توانید مقداری داروی اضافی نگه دارید تا بتوانید در صورت عود عفونت فوراً درمان را شروع کنید. از دستورالعمل‌های نسخه به دقت پیروی کنید.

سایر گرم‌ها، پمداها و شیاف‌ها برای سرکوب ارگانیسم‌های عامل عفونت

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد بپرهیزید تا زمانی که کاملاً خوب شوید، روابط جنسی را به تأخیر بیندازید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علائم واژینیت بانسگی را داشته باشد.

اگر علی‌رغم درمان علائم بیش از یک هفته باقی بمانند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی یا تورم غیرطبیعی مهبل ایجاد شود.

اگر پس از درمان علائم خود کنند

واژینیت کاندیدیایی (عفونت قارچی مهبل

**vaginitis candidal**

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

واژینیت کاندیدیایی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل به‌وسیله قارچی مخمری‌شکل (معمولاً کاندیدا آلبیکس).

علائم شایع

شدت علائم بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن فرق می‌کند.

ترشح سفید و<sup>۱۱</sup> شیری‌رنگ از مهبل (شبه تکه‌های پنیر). بوی آن ممکن است نامطبوع باشد ولی چرکین نیست

تورم قرمز حساسیت به لمس و خارش لبه‌های مهبل و پوست اطراف آن

سوزش در هنگام ادرار کردن

تغییر رنگ مهبل از صورتی کم‌رنگ به قرمز

درد در حین مقاربت جنسی (دیس‌پارونی

علل

قارچ کاندیدیا به تعداد کم در مهبل متعد و دهان سالم زندگی می‌کند. وقتی تعادل هورمونی و **pH** مهبل مختل شود، ارگانیسم‌ها تکثیر یافته باعث ایجاد عفونت می‌گردند. واژینیت نمایل دارد که قبل از دوره‌های قاعدگی ظاهر شود و با شروع دوره‌ها فروکش می‌کند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

بارداری

دیابت شیرین

درمان با آنتی‌بیوتیک

قرص ضد بارداری خوراکی (احتمالاً)

مصرف کریویدرات فراوان به‌ویژه شکر و الکل

آب و هوای داغ و با لباس‌های بدون تهویه که درمط گرمی تاریکی و رشد قارچ را افزایش می‌دهند.

سرکوب ایمنی ناشی از داروها یا بیماری

پیشگیری

ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید.

از صابون ساده بدون بو استفاده کنید.

از زیرشلواری‌های نخی یا جوراب نلاری‌های دارای قاق نخی استفاده کنید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب نشینید.

از دوش مهبل خوشبوکننده مهبل خوشبوکننده حمام و کافد. توالت رنگی یا معطر پرهیز کنید.

مصرف شیرینی را محدود کنید.

بعد از ادرار کردن با اجابت مزاج یا خشکند کردن یا شستن از جلو تا عقب (مهبل تا مقعد) خود را پاک کنید.

اگر جاق حسنتی، وزن خود را کم کنید.

اگر دیابت دارید، به برنامه درمانی خود کاملاً پایبند باشید.

مگر در صورت تجویز از طرف پزشک از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها پرهیز کنید.

عوارض مورد انتظار

معمولاً پس از ۲–۱ هفته درمان (گاهی کمتر) علاج می‌گردد.

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی ثانویه مهبل و سایر اعضای لگن

در برخی موارد، واژینیت مومن می‌شود.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه لگن باشند.

دارودرمانی متوجه ارگانیسم خاص خواهد بود. ممکن است درمان برای همسر شما نیز توصیه گردد. تا زمان مشخص شدن علت

اختصاصی بهتر است برای این اختلال مراقبت توسط خود شخص انجام نگیرد.

از دوش مهبل استفاده نکنید مگر برای شما تجویز شده باشد.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاہ لوله‌ای ملل رول کافد. توالت یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید.

یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

داروها

ممکن است داروهای ضد قارچ چه از نوع خوراکی (به ندرت و چه از نوع کرم یا شیاف مهبل (معمولاً تجویز شوند). کرم یا شیاف را در یخچال نگه دارید. بعد از درمان می‌توانید مقداری داروی اضافی نگه دارید تا بتوانید در صورت عود عفونت درمان را فوراً شروع کنید. از دستورالعمل‌ها به دقت پیروی کنید.

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد بپرهیز کنید. تا زمان رفع علائم روابط جنسی را به تأخیر بیندازید.

رژیم غذایی

مصرف ماست کزه یا خامه ترش را افزایش دهید. از مصرف شکر بکاهید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علائم واژینیت کاندیدیایی را داشته باشد.

اگر علی‌رغم درمان علائم بدتر شوند یا بیش از یک هفته باقی بمانند.

اگر خونریزی یا تورم غیرطبیعی مهبل ایجاد گردد.

اگر پس از درمان علائم خود کنند

## واژینیسوس

**vaginismus**

توضیح کلی

واژینیسوس عبارت است از اسپاسم عضلات اطراف مدخل مهبل اگر شدید باشد، ممکن است مانع از مقاربت گردد. می‌تواند زنان را در تمامی سنین مبتلا کند.

علائم شایع

انقباض غیرارادی عضلات اطراف مهبل و مقعد. مهبل چنان محکم بسته می‌شود که آلت تناسلی مرد نمی‌تواند برای مقاربت جنسی وارد آن شود. از گذاشتن هرگونه شیء، مثل تامبون دیافراگم یا اسپکولوم (برای معاینه پزشکی استفاده می‌شود) نیز جلوگیری می‌کند.

علل

نمایل ناتورآگاه، برای جلوگیری از ورود آلت تناسلی مرد به خاطر عوامل عاطفی یا روانی این عوامل ممکن است شامل ترس اضطراب خصومت عصبانیت یا تنفر از فعالیت جنسی باشند.

حساسی نبودن همسر، با کافی بودن یا ماهرانه نبودن اعمال جنسی مقدماتی یا ناکافی بودن میزان نرم کردن مهبل قبل از تلاش برای دخول

اختلالات فیزیکی (ناذر) مثل عفونت‌ها، واکنش‌های آلرژیک یا پرده بکارت سفت و سوراخ نشده

عفونت مهبل

عوامل افزایش‌دهنده خطر

اولین تجربه‌های جنسی

سابقه صدمات و آسیب جنسی (زنا یا محارم تجاوز، سوءاستفاده جنسی

استرس

پیشگیری

معاینه لگن به وسیله یک پزشک و مشاوره قبل از شروع فعالیت جنسی

عوارض مورد انتظار

در صورتی که علت زمینه‌ای را بتوان علاج کرد یا از طریق درمان طبی یا مشاوره روانی بتوان یک روش برای کنار آمدن ایجاد کرد، قابل علاج است

عوارض احتمالی

ترومای روانی به خاطر احساس گناه اضطراب کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی یا مشکلات بین‌فردی در نتیجه این اختلال درمان اصول کلی آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل معاینه لگن برای رد کردن اختلالات فیزیکی باشند. (ممکن است برای معاینه دقیق احتیاج به داروهای خواب‌آور باشند). سابقه جنسی مهم است و شامل تعارب زودهنگام در کودکی باسخ‌های جنسی قلبی و فعلی روش‌های ضد بارداری اهداف تولدیمثلی احساس در قبال همسر و مشخصاتی در مورد دردی که تجربه می‌کنید، خواهد بود. درمان در ابتدا منوجه هر گونه مشکل طبی و سپس کاهش اسپاسم‌های عضلانی و مشکلات روانی خواهد بود. برای اسپاسم‌های عضلانی یک نوع درمان شامل گشاد کردن مالمپ و تدریجی مدخل مهبل یا گشادکننده‌های لاستیکی یا شیشه‌ای است احتمالاً درمان در مطلب ۳ بار در هفته لازم خواهد بود و باید در منزل حداقل ۴ بار در روز تشرین کنید. قبل از اتساع یا تلاش برای مقاربت به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در وان آب داغ بنشینید. حمام گرفتن غالباً عضلات را شل می‌کند و ناراحتی را تسکین می‌دهد. هروفقت مفید باشد، حمام را تکرار کنید. علاوه بر درمان با گشاد کردن یا در صورتی که موفقیت‌آمیز نباشد، روان‌درمانی یا مشاوره توصیه می‌گردد. این امر می‌تواند شامل تمرکز حس و بهبود روابط با همسر، همراه با درمان برای حل هرگونه تعارض در زندگی شما باشد. قبل از تلاش برای مقاربت شما و همسرتان باید از یک نرم‌کننده مثل ژل مهبلی K-Y یا پورن‌چن استفاده کنید. داروها

معمولاً برای واژینیسموس دارو لازم نیست ولی خواب‌آورها یا آرام‌بخش‌های خفیف ممکن است به مدت کوتاه تجویز شوند. فعالیت محدودیتی وجود ندارد. رژیم غذایی رژیم غذایی خاصی ندارد. در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید. اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان غلایم واژینیسموس را داشته باشید. اگر علم‌رغم درمان پس از ۳ هفته غلایم بهبود نیابند. اگر بعد از درمان غلایم عود کنند

**واکنش پوستی آلرژیک به عفونت پوست**

**Id reaction**

شرح بیماری واکنش پوستی آلرژیک به عفونت پوست یک نوع پاسخ آلرژیک به یک عفونت اولیه در پوست پا، کشاله‌ران یا سایر نواحی است که موجب بروز بثور خارش‌دار در جای دیگر از پوست می‌شود.
علایم شایع خارش (غالباً شدید) بروز تاول‌هایی با اندازه‌های مختلف روی پوست
علل

ناشناخته است این واکنش ممکن است یک نوع اختلال در پاسخ دستگاه ایمنی بدن به عفونت اولیه پوست باشد. این واکنش غالباً در بعضی از انواع درماتیت التهاب پوست ، عفونت‌های گوش خارجی و اگزرمای دست پا یا رخ می‌دهد. عوامل تشدید کننده بیماری بثور پوستی اخیر (خصوصاً درماتیت ناحیه پوششک درماتیت ناشی از توقف جریان خون التهاب گوش خارجی اگزرمای دست اگزرمای پا) استرس سابقه آلرژی پیشگیری درمان تمام بیماری‌های پوستی را تا نابودشدن غلایم به‌طور کامل ادامه دهید.

عوارض مورد انتظار معمولاً در عرض ۲ هفته خوب می‌شود. در صورت قطع درمان قبل از نابودشدن کامل این واکنش آلرژی و بیماری اولیه عود واکنش سریع خواهد بود. عوارض احتمالی واکنش نامطلوب به داروی مورد استفاده در درمان درمان اصول کلی امکان دارد توصیه به گرفتن کشت از بیماری اولیه پوستی شود. درمان بیماری پوستی اولیه را به‌طور کامل پیشگیری کنید تا زمانی که کاملاً خوب شود. یا این کار می‌توان از عود واکنش آلرژیک پیشگیری به عمل آورد. واکنش آلرژیک فوق به اقدامات ساده مثل گذاشتن کمپرس مرطوب خوب جواب نمی‌دهد. حتی‌الامکان استرس را کم کنید.

داروها داروهای کورتیزونی مایلدننی یا خوراکی داروهای کورتیزونی خوراکی سریعاً واکنش آلرژیک را کنترل می‌کنند، اما بیماری زمینه‌ساز به کندی بهبود خواهد یافت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی برای آن وجود ندارد. رژیم غذایی رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما غلایم واکنش پوستی آلرژیک به عفونت پوست را دارید. اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهد: - تب بالاتر از ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد - گرمی قرمزی درد، یا حساسیت به لمس در هر کدام از ضایعات پوستی این به معنای عفونت است - اگر دچار غلایم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**وریدهای واریسی**

**varicose veins**

توضیح کلی بیماری وریدهای واریسی عبارت است از اتساع وپیچ‌خوردگی دایمی وریدها(معمولاً در پا). در بزرگسالان شایعتر است و می‌تواند وریدهای سطحی عمقی و رابط بین وریدهای سطحی و عمقی را درگیر کند. وریدهای لب‌های مهبل در طول بارداری و وریدهای اطراف مقعد (همورویدها) نیز ممکن است واریسی شوند. علایم شایع وریدهای بزرگ بدشکل شیب مار و کیود که در حال ایستاده از زیر پوست قابل رؤیت هستند. بیشتر در پشت ساق یا داخل پا از مع تا کشاله ران ظاهر می‌شوند. ناراحتی مهم و درد در پاها به‌ویژه پس از ایستادن خستگی
علل وریدهای پاها در هر چند ساینتمز درچه‌هایی یک‌طرفه دارند که به باژگشت خون به قلب بر خلاف نیروی جاذبه کمک می‌کنند. اگر درچه‌ها نشت کنند، فشار خون در وریدها مانع از تخلیه مناسب خون می‌گردد. درچه‌ها ممکن است به خاطر سابقه بیماری وریدی مثل ترمبوفیت ایستادن طولانی یا فشار بر روی وریدهای لگن در اثر بارداری تومورها یا مایعات شکم از کار بیفتند. عوامل افزایش‌دهنده خطر بارداری

چرخه قاعدگی علایم قبل و در حین قاعدگی بدتر می‌شوند. سابقه خانوادگی وریدهای واریسی شغل‌های مستلزم ایستادن طولانی پیشگیری ورزش منظم به‌ویژه پیاده‌روی شنا یا دوچرخه‌سواری برای حفظ سلامت گردش خون عوارض مورد انتظار با درمان قابل کنترل و با جراحی قابل علاج است عوارض احتمالی زخم نزدیک معج یا در اثر خون‌رسانی نامناسب به پوست ممکن است بهبودی آن کند باشد. لخته خونی ورید عمقی خونریزی زیر پوست یا خونریزی خارجی

درمان اصول کلی علل



مشکلات پوست مجاور وریدهای واریسی که شبیه آگرما هستند.

درمان

اصول کلی

روش‌های محافظه‌کارانه دوده‌های استراحت زیاد با بلند کردن پا، جوراب فشاری کشی و سیکنگ (بهر است قبل از بیرون آمدن از بستر پوشیده شود)، اجتناب از کمربند و سایر لباس‌های تنگ استفاده از لباس گرم و مرطوب در صورت ایجاد خارش
روش‌های جراحی و غیره (در صورت وجود درد، لیبیت خودکننده تغییرات پوستی یا برای زیبایی ؛ بستن و بریدن ورید صافن تزریق محلول اسکروزودمنده فلیکنومی (پرداشتن ورید یا جاقو (قلامی جدیدتر یا زمان بهبودی کوتاه‌تر). ممکن است برای جوشگاه‌ها، برداشت نام ناحیه و سپس پیوند (گرفت پوست لازم باشد.

وریدهای عنبیونی (پلاژکتازی ایدئوپاتیک که ممکن است وسیع و بدمنظره باشند: تزریق داخل مسورگی محلول ۱٪ سدیم تتراسدیل سولفات (با محلول نمکی هیپرتونیک ۴/۲۲٪) با استفاده از یک سوزن ظریف تا به دست آوردن نتایج بهینه ممکن است درمان‌های دیگری لازم باشند.

داروها

برای این اختلال معمولاً دارو لازم نیست البته ممکن است یک پزشک یک ماده شیمیایی را در وریدهای واریسی تزریق کند تا آنها را لخته کند و جوش برند (گاهی - سایر وریدها گردش خون ناحیه را به عهده خواهند گرفت

فعالیت

از ایستادن به مدت طولانی پرهیزید.

یک برنامه ورزشی مناسب روزمره را به‌عنوان بخشی از درمان محافظه‌کارانه اختیار کند.

برنامه پیادروی بعد از اسکروزوژن‌رای برای کمک به پیشبرد بهبودی مهم است

قبل از پایین آوردن پا از تخت جوراب‌های کشی (در صورت استفاده را بپوشید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در صورتی که چاقی یک مشکل باشد، کاهش وزن توصیه می‌گردد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان وریدهای واریسی داشته باشید.

اگر پس از تشخیص وریدهای واریسی شروع به ایجاد مشکلاتی در گردش خون پاهایتان بکنند

#### وژوز گوش

tinnitus

شرح بیماری

وژوز گوش عبارت است از صدای پاینداری که وقتی سر و صدای محیطی وجود ندارد، در یک یا هر دو گوش شنیده می‌شود. وژوزگوش می‌تواند از علایم بسیار شایع تقریباً تمام اختلالات گوش و نیز سایر مشکلات طبی باشد.

علایم شایع

صدای شبیه به زنگ زدن مهمه غرض سوت زدن یا فن فشک که در یک یا هر دو گوش شنیده می‌شود. این صدا ممکن است مداوم متناوب یا همزمان با ضربان قلب باشد.

علل

به طور طبیعی عصب شنوایی در نتیجه لرزش‌های حاصل از امواج صوتی خارجی نکانه‌ها (impulses) را به مغز منتقل می‌کند به دلایلی که کاملاً مشخص نیست در وژوزگوش عصب نکانه‌های را منتقل می‌کند که از درون سر یا خود گوش منشأ گرفته‌اند.

عوامل تشدید کننده بیماری

کاهش شنوایی

لایبرئیتس

بیماری منیر

اوتیت میانی یا خارجی

اتواسکلروز (تصلب گوش

مسبوبیت گوش

انسداد مسیر خروج موم گوش

آتورسیم یا توپور در مغز (آدر)

جسم خارجی در گوش

برخی داروها (آنتی بیوتیک‌ها، مدرها و غیره

فشار خون بالا یا پایین

ترومای سر

کم خونی

کم کاری یا پرکاری تیروئید

آرژوی‌ها

پیشگیری

پیشگیری شناخته شده خاصی وجود ندارد. در حدامکان از عوامل خطرزا پرهیزید.

عواقب مورد انتظار

درمان اختلال زمینه‌ای ممکن است کمک‌کننده باشد ولی غالباً علاج وجود ندارد و یادگرفتن چگونگی کنار آمدن با آن تنها درمان موجود است برخی افراد این وضعیت را بسیار بهتر از دیگران تحمل می‌کنند.

عوارض احتمالی

معمولاً عوارض طبی وجود ندارد. در افرادی که این صدا را غیرقابل تحمل می‌یابند، ممکن است در اثر احساس زجر، مشکلات روانی ایجاد گردد.

درمان

اصول کلی

یک معاینه فیزیکی کامل انجام می‌گردد تا اطمینان حاصل شود که تمام علل ممکن مورد پیگیری قرار گرفته و تصحیح شده‌اند.

اگر وژوز گوش ادامه یابد، درمان اساساً یافتن روش‌هایی است که به شما کمک کند با سروصدای پایدار کنار آید.

با توجه کردن به سایر اشیاء و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها سعی کنید به صدای وژوز توجه نکنید.

در طول روز و هنگام به خواب رفتن در زمینه کارهایتان موسیقی بنوازید.

سیگار نکشید. در صورت نیاز از یک برنامه ترک سیگار کمک بگیرید.

سمک‌ک برای هرگز نه کوی همراه ممکن است وژوز گوش را بتواند کند.

از یک سرکوب کننده یا پنهان‌کننده وژوز گوش استفاده کنید.این دستگاه مثل سمعک در گوش قرار می‌گیرد و صدای مطبوع‌تری ایجاد می‌کند.

تحریک الکتریکی یا ایمپلنت گوش ممکن است وژوزگوش را کاهش دهد ولی تنها برای کزی شدید مناسب است

داروها

داروها کمکی به بهبود وژوز گوش نمی‌کنند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

از خسته شدن بیش از حد پرهیزید زیرا ممکن است وژوز گوش را بدتر کند.

رژیم غذایی

کاهش مصرف کافئین و شکلات ممکن است به برخی بیماران کمک کند.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر خود یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم وژوز گوش را داشته باشید.

اگر احساس زجر به خاطر وژوز گوش بدتر شود.

#### وولوووژاژنیت قبل از بلوغ

vulvovaginitis before puberty

توضیح کلی

وولوووژاژنیت قبل از بلوغ عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل قبل از رسیدن به سن بلوغ نوزادان و کودکان دختر را مبتلا می‌کند.

علایم شایع

قرمزی درد و خارش اطراف نایچه تناسلی

ترشح از مهبل که ممکن است با یا بدون بو باشد.

درد در هنگام ادرار کردن

خونریزی از نایچه مبتلا (گاهی

علل

عفونت‌های حاصل از باکتری‌ها، انگل‌ها (از جمله کرم‌ها)، قارچ‌های مخمری شکل یا ویروس‌ها

آرژوی به لباس‌های مصنوعی صابون یا سایر اشیاء در تماس با نایچه تناسلی

خراشدگی ساییدگی یا آسیب نایچه تناسلی در اثر گذاشتن اجسام خارجی در مهبل به وسیله کودک با یک همبازی

آسیب نایچه تناسلی در اثر سوءاستفاده جنسی

تحریک ناشی از مواردی چون خوش‌بوکننده حمام یا مواد افزودنی حمام

عوامل افزایش‌دهنده خطر

دایابت شیرین

کم حمام کردن با شرایط زندگی غیر بهداشتی

فازتیت یا سایر عفونت‌های همزمان

پیشگیری

به کودک یاد بدهید پس از اجابت مزاج از مهبل تا مقعد خود را پاک کند.

نگذارید کودک با لباس مرطوب به ویژه حوله حمام مرطوب بنشیند.

اجازه ندهید کودک از کاغذ توالت رنگی یا معطر، صابون‌بودار یا خوش بوکننده حمام استفاده کند.

زیر شلوارهای نخی یا زیرشلوارهای نایلونی با فاق نخی در اختیار کودک قرار دهید.

به کودک یاد بدهید در مقابل هر گونه تلاش برای تماس جنسی از سوی فرد بزرگتر مقاومت کند و آن را به شما خبر دهد.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف ۱۰ روز قابل علاج است

عوارض احتمالی

چسبندگی‌ها (بافت فیروزه داخل بدن که به طور طبیعی بخش‌های غیر متصل را به هم وصل می‌کند)، معمولاً بافت جوشگاهی هستند که پس از التهاب تشکیل می‌گردند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و کشت ترشح مهبل و معاینه مهبل باشند.

برداشتن هر گونه شیء خارجی موجود در مهبل

قطع منبع تحریک یا آگزوی مثل صابون یا خوشبوکننده حمام

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، کودک می‌تواند موقع حمام کردن ادرار کند. با از طریق یک رول کاغذ توالت یا فنجان پلاستیکی بدون ته ندر ادرار کند یا هنگام ادرار کردن روی ناحیه تناسلی آب گرم بریزید. این امر مانع می‌شود که ادرار پوست را بسوزاند.

داروها

داروهای مناسب برای عفونت شامل آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد قارچ یا ضدانگل

پسادهای موضعی برای تسکین درد و خارش

فداالت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذای خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر کودک شما علائم وولولوواژینیت را داشته باشد.

اگر شک کنید که کودک شما مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته باشد.

اگر علی رغم درمان علائم ظرف ۱۰–۷ روز بهبود نیابند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی یا تورم غیر معمول مهبل ایجاد گردد

#### بیماری هوجکین

#### Hodgkins disease

شرح بیماری

بیماری هوجکین عبارت است از سرطانی شدن قسمت مرکزی گروه‌های لنفوی این بیماری در واقع یک نوع لنفوم است این بیماری لنفوسیت‌ها (نوعی گلبول سفید)، گروه‌های لنفوی (گروه‌هایی که عفونت را کنترل و مواد ایمنی‌زا برای بدن درست می‌کنند) و طحال (در واقع یک گره لنفوی بزرگ است را درگیر می‌سازد. بیماری هوجکین می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در بزرگسالان جوان و نیز افراد مسن شایع‌تر است این بیماری در کودکان زیر ۱۰ سال نادر است

علائم شایع

خارش در تمام بدن

گروه‌های لنفوی متورم بدون درد به هنگام لمس یا قوام لاشیکی و بدون چسبندگی به یکدیگر هستند. این گروه‌های بزرگ شده در هر کجایی بدن می‌توانند باشند اما در زیر بغل یا کشاله ران بیشتر دیده می‌شوند.

تب و عرق ریزش شبانه به‌طور متناوب

کاهش وزن

زودی چشم‌ها و پوست

احساس کسالت

کم‌خونی

خونریزی گوارشی

علل

ناشناخته است اما تحقیقات نشان دهنده آن هستند که یک عفونت ویروسی ممکن است دخیل باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

نقص ایمنی (اکسابی یا ازبی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

اگر زودر تشخیص داده و درمان شود، معمولاً با اشعه درمانی و داروهای ضد سرطان قابل معالجه است با درمان میزان بقای ۱۰ ساله ۸۰٪ است پتانسیل بهبودی برحسب نوع سلول‌هایی که در نمونه‌برداری از گره لنفوی دیده می‌شوند متغیر است

عوارض احتمالی

گسترش سرطان به سایر نقاط بدن

نایابوری در مردان در اثر درمان

بیماری‌های قلب با ربه کم‌خونی کم‌کاری تیروئید، و عفونت‌ها

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مفر استخوان لنفاویوگرام (روشی تشخیصی که با تزریق ماده حاجب به درون مجاری لنفوی و عکس‌برداری با اشعه ایکس دستگاه لنفوی بررسی می‌شود، نمونه‌برداری از گره‌های لنفوی می‌تی اسکن قفسه سینه و شکم و عکس‌برداری از قفسه سینه سعی کنید در مورد درمان بیماری و شانس معالجه خود مثبت بیااندیشید. داشتن دیدگاه ذهنی خوب و مثبت کمک بسیار مهمی در بهبود بیماری است

درمان ممکن است به طریق زیر انجام گیرد: تنها اشعه درمانی (استفاده از امواج پرتاژی [ تولید شده توسط دستگاه‌های اشعه ایکس مخصوص دستگاه‌های کیالت و سایر دستگاه‌ها ] برای درمان بعضی از انواع سرطان ، شیمی درمانی (درمان سرطان با تزریق داروهایی که سلول‌های سرطانی را بدون آسیب رساندن به بافت سالم از بین می‌برند)، یا ترکیب این دو روش

بهداشت مناسب و دهان در جلوگیری از بروز زخم‌های دهانی به هنگام شیمی‌درمانی مؤثر است

مردانی که تحت درمان قرار می‌گیرند ممکن است تمایل داشته باشند که اسپرم خود را ذخیره کنند تا اگر نایابور شوند بتوانند با روش‌های کمکی بچه‌دار شوند.

داروها

داروهای ضد سرطان داروها ممکن است باعث اثرات جانبی یا واکنش‌های نامطلوب در بعضی از بیماران شوند.
علائم جدید ممکن است به علت دارو، خود،بیماری اصلی یا بروز یک بیماری جدید پدید آید. اثرات جانبی ناشی از دارو معمولاً با سازگار شدن بدن با آن یا قطع دارو ناپدید می‌شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که قدرت‌تان اجازه می‌دهد فعال بمانید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم بیماری هوجکین را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهد:
- تب - علائم عفونت (قرمزی تورم درد خود به خودی یا به هنگام لمس در هر کجای بدن - تورم پا و ساق پا - ناراحتی به هنگام ادرار کردن یا کاهش میزان ادرار در روز
اگر احساس می‌کنید که دارو باعث بروز علائمی شده است

#### حاملگی خارج رحمی

#### Ectopic pregnancy

شرح بیماری

حاملگی خارج رحمی عبارت است از حاملگی در خارج از رحم شایع‌ترین جایی که حاملگی خارج رحمی رخ می‌دهد لوله‌های

رحمی هستند که از نخمدان به رحم کشیده شده‌اند. سایر جاها عبارتند از نخمدان گردن رحم یا اصولاً خارج از دستگاه تناسلی و در حفره شکم از نظر آماری حدود ۱ از هر ۱۰۰ حاملگی در خارج از رحم رخ می‌دهد.
علامی شایع مراحل اولیه عدم وقوع قاعدگی یا نامنظمی زمان قاعدگی لکه‌بینی یا خونریزی بدون توجه درد یا دل‌پیچه در قسمت پایین شکم ندرتاً درد در شانه مراحل انتهایی درد شکمی شدید و تند و تیز به صورت ناگهانی در اثر پارگی لوله رحمی منگی غش و شوک (رنگ‌بریدگی تند شدن ضربان قلب پایین افتادن فشار خون و عرق سرد). این علامی گاهی ممکن است قبل از درد یا همراه آن رخ دهند.

علل تخمکی که از نخمدان رها شده در خارج از رحم با اسپرم لقاح می‌یابد و در جایی خارج از رحم که معمولاً لوله رحمی است کاشته می‌شود. با بزرگ شدن رویان کاشته شده لوله رحمی کش آمده و پاره می‌شود و خونریزی داخلی خطرناکی که جان زن را به خطر می‌اندازد رخ می‌دهد. عوامل تشدید کننده بیماری استفاده از دستگاه جلوگیری از حاملگی که داخل رحم کار گذاشته می‌شود (آی یودی - ساقبه عفونت‌های شکمی یا لگنی وجود چسبندگی‌ها (رشته‌های بافت چوشگاهی در اثر اعمال جراحی قبلی ساقبه حاملگی در لوله‌های رحمی ساقبه جراحی بر روی لوله‌های رحمی یا رحم ساقبه آندومتریٔ (التهاب آندومتریوم، بافت پرشاندۀ سطح داخلی رحم) وجود ناهنجاری در رحم پیشگیری

از روشی غیر از آی‌یودی برای جلوگیری از حاملگی استفاده شود.

در صورت بروز هر گونه عفونت لگنی سریعاً برای درمان مراجعه شود.

عواقب مورد انتظار

حاملگی خارج رحمی نمی‌تواند کامل شود یا جنینی را پروراند که توانایی زندگی داشته باشد. پاره شدن حاملگی خارج رحمی یک اورژانس است و باید فوراً درمان شود. با تشخیص زود هنگام و انجام عمل جراحی احتمال بهبود کامل زیاد است در ۸۵-۷۵٪ از بیماران حاملگی‌های بعدی طبیعی هستند.

عوارض احتمالی

عفونت

کم شدن توانایی باروری

از دست دادن اعضای از دستگاه تناسلی در اثر دشوار بودن عمل جراحی

شوکت و برگ در اثر خونریزی داخلی

دردمان

اصول کلی

- اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: حاملگی سونوگرافی کولدوستر (سونوبرداری از مایع لگنی با استفاده از یک سوزن که به سقف مجرای تناسلی در عقب وارد می‌شود)؛ لاپاروسکوپی (سوراخ‌های کوچکی در شکم ایجاد می‌شوند و از راه آنها وسایل لازم برای دیدن و درآوردن حاملگی خارج رحمی وارد می‌شوند)؛ DR&C (گشاد کردن و تراشیدن رحم با وسیله‌ای به نام کورت و ۲ لاپارالومی (عمل جراحی باز) نخصی - شاید بتوان ارزیابی و درمان را بدون بستری کردن بیمار به انجام رساند. - البته برای انجام عمل جراحی و مراقبت‌های حمایتی نیاز است که بیمار بستری شود. امکان دارد تزریق خون نیز ضرورت یابد. - عمل جراحی برای درآوردن رویان در حال رشد، جفت و هر گونه بافت آسیب دیده اگر توان لوله رحمی را ترمیم نمود، اجباراً در آورده خواهد شد. حاملگی طبیعی یا لوله رحمی باقیمانده (در طرف مقابل امکان‌پذیر است پس از عمل جراحی - بعد از ۲۴ ساعت می‌توان روی بقیه‌ها را شست

- برای رفع درد از گرگ‌با استفاده کنید. می‌توانید یک صفحه گرم کتنده یا شیشه آب داغ را روی شکم یا کمر قرار دهید. حمام آب داغ نیز باعث تخفیف ناراحتی و شل شدن عضلات می‌شود. برای این کار، ۱۵-۱۰ دقیقه در وان آب داغ بنشینید. هرچند بار که لازم باشد این کار را تکرار کنید.

داروها

در بعضی از موارد که حاملگی خارج رحمی زود تشخیص داده می‌شود، هنوز پاره نشده باشد، یا به حالت مزمن درآمده باشد می‌توان از داروی متوترکسات (که در شیمی‌درمانی نیز استفاده می‌شود) بهره جست این دارو در حذف بافت حاملگی مؤثر است اگر تصمیم به تجویز این دارو گرفته شود، برنامه‌ریزی و پیگیری دقیق بیمار ضرورت دارد.

پس از عمل جراحی ممکن است داروهای ضد بارداری از گروه داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی یا مخدرها برای ۷-۲ روز تجویز شوند.

در صورت وجود عفونت آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.

مکمل‌های آهن برای کم خونی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های عادی خود، از جمله کار، را در زودترین زمان ممکن از سر گیرد. دوره نقاهت لاپاروسکوپی عموماً سریع‌تر از لاپاروتومی است تا زمان ترمیم کامل که در پیگیری مشخص خواهد شد باید از مقاربت جنسی خودداری شود.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علامی حاملگی خارج رحمی دارید، خصوصاً علامی پارگی آن را، بلافاصله اورژانس را خبر کنید.

اگر یکی از موارد زیر پس از جراحی رخ دهد:

- خونریزی شدید از را مجرای تناسلی (تپوئین هر ساعت کاملاً آغشته به خون شود).

- علامی عفونت مثل تب لرز، سردرد، منگی یا دردهای عضلانی

- زیاد شدن دفعات ادرار که بیش از یک ماه طول بکشد. این ممکن است علامتی از تحریک یا عفونت مثانه در اثر جراحی باشد.

##### نشانه‌کلین بِلِه

Guillain barre syndrome

شرح بیماری

نشانهگان کلین باره عبارت است از یک بیماری التهابی نادر که دستگاه عصبی مرکزی را درگیر می‌کند و به سرعت موجب ضعف عضلات و بی‌حسی می‌شود. این نشانهگان می‌تواند در تمام سنین رخ دهد اما بین ۵۰-۳۰ سالگی شایع‌تر است

علامی شایع

مراحل اولیه

ضعف عضلات دست و پا، ساعد، بازو، ساق و ران‌ها، شکم و قفسه سینه ضعف عضلات در عرض ۷۲ ساعت پیشرفت می‌کند و ممکن است باعث بروز مشکلات تنفسی تهدیدکننده حال بیمار شود.

شوکت (ضعف غش سرد شدن دست‌ها و پاها، تند شدن ضربان قلب تعریق .

مراحل بعدی

گاهی فلج کامل برای هفته‌ها یا ماه‌ها

علل

ناشناخته است اما امکان دارد یک اختلال خودایمنی باشد. این نشانهگان گاهی به دنبال واکنیساسیون یا جراحی‌های کوچک ایجاد می‌شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

جراحی اخیر

واکنیساسیون اخیر

بیماری اخیر، مثل عفونت خفیف تنفسی گاستروآتریت بیماری هوچکین یا لوپوس اریتماتوزی منتشر

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.

عواقب مورد انتظار

بهبود کامل بدون باقی ماندن هیچ اثری در اکثر موارد. در بعضی از بیماران علامی در عرض ۲۰-۱۵ روز برطرف می‌شوند، اما در بعضی بیماران هم علامی تا یک سال یا بیشتر ادامه دارند. با کمک انواع مختلفی از وسایل مکانیکی می‌توان تحرک بیمار را بهبود بخشید تا زمانی که بیمار خوب شود.

بهبودی در بزرگسالان بهتر از کودکان صورت می‌گیرد.

عوارض احتمالی

فلج عضلات پلک که منجر به آسیب چشم می‌شود.

ترومبولیت (تشکیل لخته در سیاهرگ خصوصاً پا همراه با التهاب

ذات‌الریه

نارسایی تنفسی

زخم‌های ناشی از فشار آمدن بیش از حد به نقاط خاص بدن در اثر فلج

بیوست یا گیر کردن اجابت مزاج

مشکل مزمن در دستگاه عصبی

درمان

اسول کلی

بستری کردن بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) تا بتوان وی را کاملاً تحت‌نظر داشت

اقدامات تشخیصی مثل گرفتن نمونه سماع نخاع و بررسی آن و نیز الکترومیوگرافی (نوار عضله (در این روش عضله و عصب به کمک ثبت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری الکتریکی عضلات بررسی می‌شوند).

اگر عضلات تنفسی زیادی ضعیف شوند، امکان دارد نیاز به تهویه مصنوعی وجود داشته باشد.

پلاسما فرز در موارد شدید (در این روش پلاسمای خون از بیمار گرفته و پادتن‌های آن حذف می‌شوند، و سپس دوباره به جریان خون بازگردانده می‌شود).

به هنگام بهبودی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ذهنی و اجتماعی خود را حفظ کنید.

سعی کنید سرافه ننمایید تا زخم‌ها از ترشحات مخاطی پاک شوند.

برای کمک به تخفیف درد و فراهم آوردن شرایط انجام فیزیوتراپی از کمپرس گرم یا صحنه گرم کننده استفاده نمایید.

از یک چارچوب برای جلوگیری از تماس و فشار آوردن روانداز پا پتو به بدن استفاده نمایید.

داروها

مسهل‌ها برای پیشگیری از بیوست

داروهای کروتیزوتی اگرچه آنها همیشه مؤثر نیستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که قدرت عضلانی‌تان اجازه می‌دهد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید. از یکی از اعضای خانواده‌تان یا فیزیوتراپ بخواهید که عضلات شما را حرکت و کشش دهد.

فیزیوتراپی مداوم

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید تا از بیوست جلوگیری شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم نشانگان گیلن باره را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درخ دهد:
- تب
- مشکلات تنفسی
- پیداشدن زخم روی پوست
- تغییرات بینایی
- ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس
- بیوست

اگر دچار علائم جدیدی و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### هرباتزین

#### Herpangina

شرح بیماری

هرباتزین عبارت است از یکک التهاب ویروسی دهان و گلو. این بیماری ممکن است با آفت گلودرد استرپتوککی یا هریس آب خال اشتباه گرفته شود.
هرباتزین عمدتاً در کودکان ۱۰-۱۰۰ساله رخ می‌دهد.

علائم شایع

تب

گلودرد ناگهانی همراه با قرمزی التهاب و دردناک بودن بلع

احساس کسالت

گاهی استفراغ و درد شکمی

تاول‌های کوچک (ووزیکول) در ناحیه دیگر. این تاول‌ها تبدیل به زخم‌های کوچکی می‌شوند.

حلق

عقوت ناشی از ویروس کوکساکسی که از فرد به فرد انتقال می‌یابد. دوره کمون بیماری (از زمان واردشدن ویروس تا آغاز علائم ۷-۲ روز است

عوامل افزایش دهنده خطر

فصول تابستان و اوایل پاییز

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری نمود، اما برای پیشگیری از گسترش آن دستان خود را به دقت بشویید.

از تماس نزدیک مثل بوسیدن یا سهیم شدن در غذا خوردن کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض چند روز تا یک هفته

عوارض احتمالی

نتیج ناشی از تب

درمان

اسول کلی

تشخیص معمولاً با دیدن ضایعات مشخصه این بیماری داده می‌شود. البته ممکن است آزمایش خون معمول توصیه شود.

معمولاً نیاز به هیچ‌گونه درمانی غیر از داروهای ضد درد ساده نیست

شنشوی دقیق دست‌ها و دفع بهداشتی ترشحات مهم است

سعی کنید تب بالا را با آب ولرم پایین آورید و گرنه بدن ممکن است کم آب شود.

داروها

معمولاً برای این بیماری نیازی به دارو نیست می‌توان برای رفع درد و تب از داروهایی مثل استامینوفن استفاده نمود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا وقتی که تب و گلودرد برطرف نشده باشد، کودک باید در رختخواب استراحت کند.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. کودک را تشویق کنید تا مایعات بیشتر بنوشد، مثل آب یخ‌های با طعم میوه قطعات کوچک یخ یا مخلوق زلآین خشک از نوشیدن آب میوه ترش که باعث آزردهگی بافت‌های ملتهب می‌شود خوداری کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودک شما علائم هرپاتزین را دارد.

#### هیپرآلدوسترونیسم

#### Hyperaldosteronism

شرح بیماری

هیپرآلدوسترونیسم یکک بیماری غدد درون‌دیز که در اثر تولید بیش از حد آلدوسترون (یکک نوع هورمون که توسط غدد فوق کلیوی ساخته می‌شود) ایجاد می‌شود. آلدوسترون اضافی باعث می‌شود کلیه‌ها سدیم و آب بیشتری جذب کنند و پتاسیم بیشتر از حد عادی از بدن دفع شود. این بیماری ناشی از اختلال در غدد فوق کلیوی است که به قسمت بالایی کلیه‌ها چسبیده‌اند. آلدوسترونیسم هم در مردان و هم در زنان رخ می‌دهد و بین سنین ۵۰-۳۰ سالگی شایع‌تر است

علائم شایع

خستگی و ضعف

گاهی فلج موقتی

احساس مور مور شدن در ساعد، بازو، ساق ران پا، و دست‌ها و پاها.

تکرر ادرار، خصوصاً در شب

تشنگی

گوشگی‌های شدید عضلانی

اختلالات بینایی

موارد زیر با بررسی‌های تشخیصی آشکار می‌شوند:

کاهش سطح پتاسیم خون

افزایش سطح سدیم خون

افزیش فشار خون

علل

افزایش ترشح آلدوسترون در اثر یکی از بیماری‌های زیر:

وجود تومور در غده فوق کلیوی

افزیش فشار خون یا بیماری کلیوی که باعث تولید بیش از حد هورمونی به نام رنین از کلیه می‌شود. هورمون در کنترل سطح

آلدوسترون خون نقش دارد.

عوامل تشدید کننده بیماری

رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی شیرین بیان سیاه‌رنگ

بیماری کلیوی

نارسایی احتقانی قلب

سپروز کبدی

مصرف داروهای تنظیم خانواده

مصرف داروهای دیورتیک (ادرار آور) که باعث دفع نیتاسیم می‌شوند.

حاملگی

پیشگیری

اگر شما دچار بیماری کلیوی هستید یا فشارخون بالا است تحت نظر پزشک خود باشید، و برنامه درمانی خود را به دقت رعایت کنید حتی اگر هیچ علامتی ندارید.

عواقب مورد انتظار

اگر این اختلال توسط یک تومور غده فوق کلیوی ایجاد شده باشد، معمولاً با جراحی قابل‌معالجه است اگر به علت بیماری کلیوی یا بالای‌ودن فشار رخ داده باشد، درمان دارویی برای این اختلالات علایم آلدوسترونیسم را کنترل خواهد نمود.

عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

آتواسکلروز

نارسایی کلیه

درومان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و اندازه گیری الکترولیتها، و نیز سی تی اسکن یا ام آر. آی از کلیه‌ها و غده فوق کلیوی باشند.

درمان معمولاً شامل دارو و رژیم غذایی با محدودیت نمک است

وزن خود را روزانه ثبت کنید. در صورت افزایش وزن به میزان ۵/۱ کیلوگرم یا بیشتر در عرض ۲۴ ساعت پزشک خود را مطلعانه سازید.

جراحی برای در آوردن غده فوق کلیوی در بعضی از بیماران

همیشه یک دست‌بند یا گردن آویز که نشان‌دهنده بیماری شما و داروهای مصرفی باشد به همراه داشته باشید.

داروها

اسپیرونولاکتون برای کاهش اثر آلدوسترون این دارو ممکن است باعث بزرگ شدن پستان و ناتوانی جنسی در مردان شود. سایر انتخاب‌های دارویی عبارتند از آمیلوراید و تریامترن

امکان دارد داروهای فشار خون تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اگر ضرورتی به عمل جراحی نباشد، محدودیتی برای آن وجود ندارد. اما اگر عمل جراحی انجام شود، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی دارای سدیم کم و پتاسیم زیاد مصرف کنید. غذاهای غنی از پتاسیم عبارتند از زردآلو و هلوی خشک شده کمشش مرکبات عس و غلات سبوس‌دار. از شیرین بیان سیاه‌رنگ پرهیز کنید.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آلدوسترونیسم را دارید.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجهی شده‌اید. داروهای مورد استفاده در دهان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### هیروسنیسم

#### Hirsutism

شرح بیماری

هیروسنیسم عبارت است از رشد بیش از حد موها در صورت و بدن زنان این حالت معمولاً به تدریج و در طی زمانی طولای رخ می‌دهد.

علایم شایع

موها ضخیم و تیره می‌شوند و طبق الگویی که در مردان دیده می‌شود رشد می‌کنند (ریش سبیل موی روی قفسه سینه

عادت ماهانه نامنظم یا قطع عادت ماهانه

آکنه

گاهی کلفت شدن صدا

گاهی مشکلات ناباروری

علل

معمولاً به علت تولید بیش از اندازه آندروژن‌ها (هورمون‌های مردان از تخمدان یا غده فوق کلیوی به وجود می‌آید. این تولید زیاد هورمون مردانه در اثر اختلالی مثل نشانگان تخمدان پلی‌کیستیک یا هیریزلاری مادرزادی غده فوق کلیوی رخ می‌دهد.

تومورهای غده فوق کلیوی یا تخمدان

بدون دلیل مشخص و شناخته شده

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی هیروسنیسم

افراد سبزه و دارای موی تیره

مصرف هورمون‌های مردانه (آندروژن‌ها) یا داروهای کورتیزونی قرص‌های تنظیم خانواده هورمون‌ها و بعضی از داروهای ضد فشار خون

پائستگی یا عدم تخمک‌گذاری

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

با تشخیص و درمان هر گونه علت زمینه‌ساز غالباً می‌توان از رشد بیشتر موها جلوگیری نمود. پاسخ به درمان ممکن است ۱۲-۶ ماه زمان برد.

موهای زاید را می‌توان با روش‌های مختلف حذف کرد.

عوارض احتمالی

بیمار ممکن است احساس کند که جذابیت کافی ندارد و نتواند ارتباط مناسبی با افراد برقرار کند.

ناباروری

درمان اولیه هیروسنیسم ممکن است مؤثر واقع نیافتد.

درمان

اصول کلی

معاینه آزمایشات تشخیصی و شاید هم تصویربرداری (سی تی اسکن یا ام آر. آی به تشخیص علت زمینه‌ساز هیروسنیسم کمک خواهد کرد.

نوع درمان بستگی به علت هیروسنیسم دارد. در صورتی که هیروسنیسم خفیف باشد و عادت ماهانه نیز دچار بی‌نظمی نشده باشد، ممکن است درمان ضرورتی نداشته باشد. در موارد دیگر، درمان گاهی بستگی به این دارد که بیمار می‌خواهد در آینده بچه‌دار شود یا خیر.

تومورهای تخمدان یا غده فوق کلیوی را باید با جراحی در آورد.

انتخاب‌های درمانی برای حذف موهای زاید عبارتند از تراشیدن استفاده از موچین سفید کردن

استفاده از موچین می‌توانند باعث بروز عفونت یا ماندن جای موی زاید شود. روش الکترولیز موهای زاید را به‌طور دائمی حذف می‌کند.

داروها

هیج دارویی که اختصاصاً برای درمان هیروسنیسم تأیید شده باشد وجود ندارد.

شایع‌ترین داری مورد استفاده برای درمان هیروسنیسم یکند دیورتیک (ادرار آور) است که اثرات ضد هورمون‌های مردانه را نیز دارد. به نظر می‌رسد این دارو مؤثرترین دارو در کم کردن رشد مو باشد. سایر داروهایی که ممکن است برای هیروسنیسم ناشنی از تولید بیش از حد آندروژن‌ها توصیه شوند عبارتند از دگزامتازون داروهای تنظیم خانواده لورولاید و داروهای ضد آندروژن تأثیر این داروها تنها ممکن است به کاهش رشد موی جدید کمک‌کنند اما معمولاً مقدار مویی که قبل وجود داشته است تغییر نمی‌کند.

امکان دارد داروهای اضافه‌تری برای هرگونه بیماری زمینه‌ای تجویز شوند.

اگر پوست در اثر تراشیدن تحریک شود، از کرم هیدوکورتیزون ۱٪ استفاده کنید.

استفاده از مواد یا کرم‌های موبر اغلب توصیه می‌شود. موبرها را با احتیاط مصرف کنید زیرا ممکن است باعث تحریک پوست شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

اگر اضافه وزن دارید، معمولاً توصیه می‌شود رژیم لاغری بگیرید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم هیرسوتیسم را دارید.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

اگر حامله شوید، نیاز است که بعضی از داروهای مورد استفاده در درمان هیرسوتیسم قطع شوند.

**دییات شیرین**

در این وضعیت بدن نیروانگه مقادیر کافی انسولین ( ماده شیمیایی که تنظیم سطح قند گلوکز را خون را بر عهده دارد) تولید کند. در نتیجه قند در خون تجمع می‌یابد و سبب افزایش قند خون(هیپرگلیسمی می‌شود.میتلایان به دیابت شیرین باید سطح قند خون را به کمک رژیم غذایی و فرسها یا تزریقات انسولین کنترل کنند؛ انسولین خیلی زیاد یا قند بسیار کم می‌تواند به آفت قند خون (هیوگلیسمی منجر شوند. نمودار زیر، به شما امکان می‌دهد که این وضعیت را مقایسه کنید. اگر یک بیمار شناخته شده مبتلا به دیابت ناخوش به‌نظر می‌رسد، به او قند بدهید. این عمل آفت قند خون را به سرعت اصلاح می‌کند و ضرر چندانی هم در افزایش قند خون ندارد.

**اسهال و استفراغ**

این مشکلات معمولاً در اثر آژردگی دستگاه گوارش روی می‌دهند. این حالت در اثر غذاهای غیرمعمول و پر از اجزای غذایی مختلف الکل داروهای خاص مواد غذایی و نوشیدنی‌های آلوده یا یک واکنش آلرژیک رخ می‌دهد. اسهال و استفراغ می‌تواند با هم یا به‌طور مجزا روی دهند. هر دو وضعیت منجر به از دست رفتن مایعات حیاتی و نمک‌ها از بدن می‌شوند و می‌تواند به کاهش آب بدن منتهی شوند. وقتی این دو وضعیت با هم رخ می‌دهند، خطر کاهش آب بدن افزایش پیدا می‌کند و به ویژه در شیرخواران کودکان خردسال و سالمندان می‌تواند بسیار جدی باشد. هدف اصلی درمان کمک به بازگرداندن مایعات و نمک‌های از دست رفته است در اکثر موارد، دادن آب تکلیف می‌کند. اما نوشیدنی‌های قنددار بدون گاز (در صورتی که در دسترس باشند) ایده‌آل هستند.
روش دیگر آن است که به آب یا آب پرفال رفیق شده نمک (یک قاشق چایخوری در لیتر) و شکر (۵-۴ قاشق چایخوری در لیتر) اضافه کنید.
اهداف اطمینان خاطر دادن به بیمار – جبران مایعات و نمک از دست رفته – احتیاط اگر در مورد وضعیت بیمار نگران هستید (به‌خصوص اگر اسهال و استفراغ پایدار هستند)، با یک پزشک تماس بگیرید.
۱) اگر بیمار در حال استفراغ است به او اطمینان خاطر بدهید. پس از استفراغ یک پارچه گرم و تم‌دار به وی بدهید تا صورت خود را پاک کند.
۲) مقدار زیادی مایع به بیمار بدهید تا آهسته و تدریجاً جرعه‌جرعه از آن بنوشد.
۳) اگر اشتهای بیمار برگشت در ۲۴ ساعت اول فقط غذاهای بدون ادویه و سهل‌الهضم به او بدهید.

**حمله آسم**

- تشخیص اشکال در نفس ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:
خس-خس -اشکال در صحبت کردن - پوست آبی - خاکستری - خسگی و احتضال از دست رفتن هوشیاری -موارد احتیاط بیمار را به حالت دراز کش دریناوید.از آمبری استنشاقی پیشگیری‌کننده استفاده نکنید.
اگر حمله آسم شدید است یا آمبری استنشاقی پس از ۱۰-۵ دقیقه اثری نداشته است و یا وضعیت بیمار رو به وخامت است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
اگر بیمار بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز کنید و نفس را کنترل کنید.
آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.
- عملیات به بیمار اجازه دهید که از آمبری استنشاقی تسکین‌بخش استفاده کند.
بیمار را آرام کنید.
بیمار را تشویق کنید که آهسته نفس بکشد.
۱) بیمار را آرام کنید.
خونسرد باشید و به بیمار اطمینان خاطر بدهید.به بیمار کمک کنید تا در وضعیت قرار بگیرد که احساس راحتی بیشتری می‌کند؛ وضعیت نشست و مختصری خم شده به جلو و ثابت کردن بازوها یا تکیه‌دادن دست‌ها روی یک سطح سخت معمولاً بهترین حالت است
۲) به بیمار اجازه دهید که آمبری استنشاقی تسکین‌بخش را به کار برد.
به بیمار کمک کنید که آمبری استنشاقی تسکین‌بخش خود را پیدا کند (معمولاً آبی‌رنگ است .
بیمار را تشویق کنید که از این آمبری استفاده کند؛ این آمبری باید طرف چند دقیقه مؤثر واقع شود.
۳) بیمار را تشویق کنید که آهسته نفس بکشد.
اگر حمله آسم طرف ۵-۱۰ دقیقه بطرف شد، بیمار را تشویق کنید تا یک دوژ دیگر از آمبری خود مصرف کند و عمیق و آهسته نفس بکشد.در صورتی که این حمله نخستین حمله آسم در بیمار است و یا در صورت شدید بودن حمله به بیمار نگرینید که پزشک خود را مطلع سازد.
اگر حمله آسم شدید است یا آمبری استنشاقی پس از ۱۰-۵ دقیقه اثری نداشته است و یا وضعیت بیمار رو به وخامت است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

**مننژیت**

مننژیت اختلالی است که در آن پوشش‌های اطراف مغز و نخاع (منزها) دچار التهاب می‌شوند. این حالت ممکن است توسط انواع متفاوتی از باکتری‌ها و ویروس‌ها ایجاد شود و می‌تواند در هر سنی روی دهد. مننژیت یک بیماری بسیار جدی است و ممکن است وضعیت بیمار، خیلی سریع رو به وخامت برود. درمان فوری یا داروهای ضدبمیکروبی در بیمارستان بسیار حیاتی است بدون درمان فوری مننژیت می‌تواند ناتوانی پایدار (مغلاکری یا صدمه مغزی ایجاد کند و یا حتی کشنده باشد. به دلایل فوق توانایی شما در تشخیص علائم مننژیت (که شامل تب بالا، سردرد شدید و یورات پوستی مشخص است ، بسیار حایز اهمیت است یا تشخیص به موقع و درمان زودهنگام اکثر افراد به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کنند.
آزمون تشخیص مننژیت یک لیوان را روی بطور پوستی فشار دهید.
اگر رنگ پلور در زیر لیوان محو نشد، به مننژیت مشکوک شوید.
تشخیص‌علاوم و نشانه به شرح زیر هستند (اما معمولاً همه آنها در یک زمان بروز نمی‌کنند):
- درجه حرارت بالا یا تب - استفراغ (غظ شدید است یا از دست دادن اشها- سردرد شدید - سفتی گردن (بیمار نمی‌تواند چانه خود را به قفسه سینه برساند).
- دردهای عضلانی یا مصلفی - خواب‌آلودگی - منگی یا عدم آگاهی نسبت به زمان و مکان -عدم تحمل نور درخشان - تشنج - یورات پوستی به صورت لکه‌های کوچک قرمز -ارغوانی \*عراض سوزن که ممکن است گسترش یابد و شبیه به کیودشدگی تازه شود (دیدن این یورات روی پوست‌های تیره مشکل‌تر است .
با فشردن کتاره لیوان روی این یورات رنگ آن محو نمی‌شود.
در شیرخواران و کودکان خردسال ممکن است موارد زیر هم وجود داشته باشند:
-خواب‌آلودگی یا بی‌قراری و گریه یا صدای زیر -عدم تمایل نسبت به غذا خوردن -حساسیت در لمس و تورم قسمت‌های نرم جمجمه در شیرخواران
اهداف درخواست کمک پزشکی به صورت فوری - هشدار! اگر نمی‌توانید با یک پزشک تماس بگیرید و یا رسیدن پزشک یا تأخیر همراه است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
اگر بیمار بدبختال و وضعیت او رو به وخامت است حتی اگر وی قبلاً به پزشک مراجعه کرده است فوراً با پزشک تماس بگیرید.
۱) اگر نگران هستید که شاید فوری دچار مننژیت شده باشید، فوراً با پزشک تماس بگیرید.
صبر نکنید تا تمام نشانه‌ها و علائمی که در بالای صفحه فهرست شده‌اند، ظاهر شوند.
چون همه این موارد ممکن است همیشه در بیماران مبتلا به مننژیت بروز نکند.
۲) پس از تماس با پزشک یا مرکز آمبولانس ، علائم را توصیف کنید و ذکر کنید که شما نگران هستید که شاید این علائم مربوط به مننژیت باشند .
ممکن است لازم باشد برای درخواست پزشک اصرار کنید.
۳) در زمانی که منتظر رسیدن پزشک یا آمبولانس هستید، به بیمار اطمینان خاطر بدهید و بدن او را خنک نگه دارید.

**ترک پاشنه و راه‌های درمان**

پاشنه‌های ترک‌خورده پاشنه‌اندهنده مشکلاتی در سلامت‌اند. اگر فکر کرده‌اید این ترک‌ها عادی هستند و نیازی به رفع و درمان ندارند، به‌خاطر این است که ما در اطلاع‌رسانی کوتاهی کرده‌ایم!

یکی از مهم‌ترین اعضای بدن پا است. چه‌قدر به سلامت پاهای‌تان اهمیت می‌دهید؟ فقط شنیده‌اید که قلب دوم انسان در پاهای او است. ترک در پاشنه‌یاب، نشانه این است که توجه لازم و کفنی نسبت به سلامت پاهای‌تان ندارید. ترک‌هایی که کف پا ایجاد می‌شود، پوست شکاف خورده‌ای است که سطح خارجی پوست (اپیدرمیس) را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی اوقات این ترک خوردگی به عمق پوست و بخش درمیس نیز نفوذ می‌کند و در این حالت پاشنه پا دردناک می‌شود. از آنجایی که پوست ناحیه پاشنه پا حساس و خشک است، در بسیاری از مواقع این ترک‌ها عمقی می‌شوند. هم‌چنین وجود پاشنه‌های ترک‌خورده نشان‌دهنده کمبود آهن و امیده‌های چرب امگا۳ است. ترک خوردن پوست در بسیاری از نقاط بدن دیده می‌شود، اما معمولاً پاشنه و کنار کف پا نقاطی هستند که بیشتر مستعد ترک‌خوردگی‌اند.

خشک بودن پوست با (Xerosis) یکی از رایج‌ترین عوامل ترک پا است. یکی دیگر از عوامل ترک خوردگی، فطور بودن پوست و پینه بستن سطح پوست است. ترک پا تا زمانی که عمیق نشده، خطر چندانی ندارد و فقط زیبایی پاها را از بین می‌برد. اگر این ترک‌ها عمیق شود پاشنه‌ها دردناک می‌شوند و در برخی موارد خوردگی هم می‌کنند. این شرایط منجر به عفونت می‌شود و برای افرادی که دیابت دارند یا سیستم ایمنی بدن‌شان ضعیف است، خطری جدی محسوب می‌شود.

علائم ترک خوردگی پاشنه‌ها

این‌جا به برخی از علائم رایج خشکی و ترک‌خوردگی با اشاره می‌کنیم.

علائمی که روس سطح پوست نمایان می‌شود، همیشه حاکی از نقصی درونی است. اگر به سلامت درونی بدن توجه بیشتری کنید، قطعاً می‌توانید از بروز بسیاری از این علائم جلوگیری کنید.
درضمن پای شما نیز به توجه خاص و جداگانه نیاز دارد. اگر توجه مودنیاز را به عمل نیاورید، علائم رایج زیر ظاهر می‌شود:

۱- وجود لکه‌های قرمز و پوسته‌پوسته

۲-لایه‌لایه شدن و ترک خوردن پوست

۳-خارش و حساس شدن پوست

۴-خوردگی پاشنه پاها

علت‌های ترک خوردن پاشنه‌ها

قطعاً هر علائمی که ظاهر می‌شود، حاکی از یک نقص است. ترک خوردن پاشنه‌ها نیز می‌تواند، علت‌های متفاوتی داشته باشد که این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

خشکی بیش‌ازحد پوست و پینه بستن سطح پوست اطراف پاشنه‌ها که اغلب به‌خاطر فعالیت بیش از حد پاهاست.

ایستادن بیش از حد و خشک بودن سطحی که پاهای‌تان با آن در تماس است.

وزن بیش از حد نیز باعث می‌شود تمام فشار بدن روی پاشنه‌ها قرار گیرد که در این‌صورت اگر پوست کف پا اعطاف‌پذیری لازم را نداشته باشد ترک می‌خورد.

پوشیدن صندل و کفش‌های پشت‌باز، عامل دیگر بروز ترک پاشنه است.

بیماری‌های مختلفی مانند سوربازیس، انواع حساسیت‌های پوستی و آگرم‌ا و دیابت و برخی بیماری‌های پوستی هم می‌توانند منجر به ترک خوردن پاشنه‌ها شود.

از بین رفتن اعطاف‌پذیری پوست و نازک شدن سطح آن (به‌خصوص با بالا‌رفتن سن) یکی دیگر از عوامل ترک خوردن پاشنه‌هاست.

استفاده از کفش‌های غیراستاندارد و نامناسب

شرایط سخت آب‌وهوایی و خشکی بیش از حد هوا

کمبود ویتامین‌های مورد نیاز، املاح معدنی و مس

درمان

عوش‌خشکانه این عارضه مساله‌ای لاینحل نیست. شاید این هم یکی از علت‌هایی است که اغلب افراد نسبت به سلامت پاهای‌شان بی‌توجه‌اند و بعد از این‌که دچار این مشکل شدند، بی‌راحتی می‌گردند. در مرحله اوله، مراقبت از پاها به توجه خاص احتیاج دارد.

درمان‌های خانگی بسیاری برای رفع این مشکل ارائه شده که اغلب موثر و کارسازند. اما دوصورتی‌که درمان‌های طبیعی و خانگی جواب گو نشد، باید سریع پمادها و درمان‌های شیمیایی بروید.

به برخی از انواع درمان‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. بعد از این‌که پاهای‌تان را با آب ولرم شستید، کف پا را با یک روغن گیاهی آغشته کنید و به مدت چند دقیقه آنرا ماساژ دهید. سپس یک جوراب کلفت بپوشید و بگذارید، تمام شب هنگام خواب، جوراب پاتان باشد. نتیجه این کار را پس از چند بار تکرار خواهید دید.

۲. موزی را بکوبید تا به‌صورت خمیر در آید، سپس روی پاشنه تمیز پاهای‌تان بمالید. بگذارید خمیر موز تا ۱۰ دقیقه روی پاشنه‌ها بماند. سپس پاهای‌تان را با آب ولرم بشویید.

۳. پاهای‌تان را به‌مدت ۱۰ دقیقه در آلبیو قرار دهید و کمی ماساژ دهید. این کار را هفته‌ای یکبار تکرار کنید تا نتیجه دلخواه را ببینید.

۴. در پایان روز پاتان را به‌مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و کف صابون قرار دهید. سپس پاهای‌تان را بشویید و خشک کنید. یک قاشق چای‌خوری وازلین و یک قاشق آلبیو را مخلوط کنید. سپس آن‌را کف پاهای‌تان بمالید. این کار را می‌توانید هرروز تکرار کنید.

۵. استفاده منظم از ترکیب گلیسرین و گلاب به‌عنوان پماد در نرم کردن پوست و رفع ترک‌های پا موثر است.

۶. یکی دیگر از درمان‌ها این است که پارافین آب کرده را با کمی روغن عرود مخلوط کنید. سپس آن‌را روی پاشنه پاها بمالید. بگذارید تا فردا صبح بماند و آن‌گاه پاهای‌تان را بشویید. این کار را ۱۰ تا ۱۵ روز تکرار کنید تا نتیجه بگیرید.

رژیم مناسب

برنامه غذایی سرشار از کلسیم، آهن، روی و اسیدهای امگا۳ داشته باشید.

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز ترک خوردگی پاشنه‌ها کمبود انواع ویتامین‌ها، املاح معدنی، مس و اسیدهای چرب امگا۳ است. بنابراین لازم است یک رژیم غذایی سرشار از این مواد غذایی لازم را داشته باشید. بدن افراد به میزان کفلی اسیدهای چرب امگا۳ نمی‌سازد، به‌همین‌ب خاطر بهتر است این کمبود را با مصرف مکمل‌ها جبران کنید. این‌جا به برخی مواد غذایی لازم و ضروری که باید در وعده‌های غذایی‌تان جای دهید، اشاره می‌کنیم:

ویتامین E: روغن‌های گیاهی، سبزیجات، غلات و آجیل.

املاح معدنی :

۱. کلسیم: شیر، پنیر، ماست، شیر سویه، آب معدنی، بستنی، انواع آب‌میوه‌ها، بروکلی و به‌طورکلی تمام محصولات و فرآورده‌های لبنی

۲. آهن: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، انواع غلات و تخم‌مرغ

۳. روی: گوشت مرغ، لوبیانی قرمز، ماست و ماکارونی

۴. اسیدهای چرب امگا۳: ماهی، دانه‌های روغنی مانند دانه کتان و سویا

چند پیشنهاد دیگر برای جلوگیری از ترک خوردن پاشنه:

پاهای‌تان را همیشه تمیز و به دور از آلودگی نگاه دارید.

نرمش دادن پاهای‌تان را فراموش نکنید.

بعد از حمام کف پاهای‌تان را با آب سرد بشویید.

همیشه کف پاهای‌تان را چرب و مطلوب نگه دارید.

تا حد امکان از برهنه رها کردن پاهای‌تان خودداری کنید و پارهنه راه نروید.

این‌جا پیشنهاداتی برای رفع ترک پا داریم

دو بازار به‌راحتی می‌توانید به‌کرم‌های مناسب برای پاشنه‌های ترک‌خورده‌تان دسترسی پیدا کنید. اما اگر نمی‌خواهید زحمت گشتن به‌خود بدهید، راهنمایی‌های ما را بخوانید.

**Ego**

کرم ترک پای کیوی: اگر برطرف‌کننده ترک‌های کف پا و رفع زبری و پینه در نواحی دست، آرنج و زانو است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰۰ تومان است.

**Mustela**

این کرم آرامش‌دهنده پا، مرطوب‌کننده و درمان‌کننده ناراحتی و انواع دردهای پا است. خانم‌های باردار هم می‌توانند از این محصول استفاده کنند. صبح و شب از ناحیه‌ی چج پا تا زانوها به آرامی ماساژ دهید. قیمت این محصول حدود ۱۸۰۰۰ تومان است.

**Betis**

۱) کرم ترک‌پای جیب جهت درمان و پیشگیری از ترک، پینه، زبری، خشکی پاشنه پا، زانو و آرنج. قیمت این محصول حدود ۲۱۰۰۰ تومان است.

۲) این بسته‌بندی تیس حاوی پاپوش ویژه است که جهت پوشاندن پاهای‌تان بعد از مالیدن کرم استفاده می‌شود. قیمت این محصول حدود ۳۱۰۰ تومان است.

**کرم جی**

کرم جی برای نرمی، لطافت و شادابی پوست پا موثر است. پاهای‌تان را با آب نیم‌گرم شسته و بعد از خشک کردن کرم را روزی ۲ الی ۳ بار روی پاهای‌تان بمالید. این کرم حاوی روغن بادام، موم زئیرود صسل و پارافین است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰ تومان است.

**شاندیز**

کرم ترک پای شان‌دیز دارای ویتامین E و روغن بادام شیرین است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰ تومان است.

**دکتر زیلا**

کرم ترک دست و پا این محصول حاوی روغن آروکادو پروتئین گندم و عصاره گیاهی ترمیم‌کننده است. این کرم التیام‌بخش و برطرف‌کننده ترک دست و پا است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰ تومان است.

منبع:مجلهٔ زندگی ایده‌آل

## وا

انتقال بیماری از طریق دست های آلوده، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و ملاتحه ها و لوازم آلوده، همچنین آب آلوده به مدفوع، سبزی و میوه های خام آلوده یا شسته شده با آب آلوده و یا غذای آلوده توسط دست یا مگس امکان پذیر است.

این باکتری بر روی مخاط دستگاه گوارش انسان تأثیر گذاشته و دفع مایع را از راه مدفوع افزایش می دهد. ویای اتور یک بیماری حاد اسهالی است که بیماران ویایی بطور مشخص دچار اسهال آنکی همراه با هیدراتاسیون می‌شوند. این بیماری به شدت مسری می باشد. ویژگی مشخصی ویا آغاز ناگهانی اسهال چپنده بدون فشار و آنکی است که به دنبال استفراغ ، کم آب شدن سریع ، گرفتگی ماهیچه ها و کم شدن ادرار فرا می رسد. میزان کشندگی بیماری در صورت عدم جایگزینی سریع مایعات و الکترولیت بدن **??**الی **??**درصد می باشد. ویا را می‌توان با مایع درمانی خوراکی یا تزریقی و جایگزینی الکترولیت‌ها بصورت موقن درمان کرد. معمولاً ویا از طریق آب یا غذای آلوده به مدفوع و یا حتی بزاق فرد آلوده منتقل می‌شود. آموزش مردم درباره غذا و آب سالم و شنشوی دستها پس از استفاده از توالت یا آبریز از بروز موارد جدید جلوگیری می‌کند.

علامت و نشانه ها

ویا طیف وسیعی دارد. تقریباً **??** درصد از افرادی که دچار عفونت یا ویبریوزکرا می شوند هیچ نشانه ای از بیماری ندارند**??**. درصد دیگر دچار اسهال می شوند، که از اسهال ایجاد شده توسط دیگر ارگانیسمها قابل افتراق نیست. در **??** تا **??** درصد از افراد

مثلاً عفونت اسهال آنکی ، استفراغ و از دست رفتن آب بدن رخ می دهد. در برخی موارد حتی تا **??** لیتر آب را در روز دفع می شود ، اگر این آب از دست رفته جبران نشود برای فرد خطرناک و مرگ آور خواهد بود. ویای علامت دار با اسهال آنکی حجیم بدون تب و زوریج شکم آغاز می گردد. مدفوع بیماران ویایی ظاهر مایع شفاف آشفته به موکوس سفید رنگ می گردد که مدفوع آب برنجی نام دارد. معمولاً بدون بروده یا بوی ماهی را دارد. استفراغ و کرامپ های دردناک در پاهای شایع می باشد. در موارد شدید بیماری زوریج در معده و درد در دستها و پاها ممکن است وجود داشته باشد. پوست بدن در افراد مبتلا چروکیده و ادرار آنان کم و بسیار غلیظ می شود.

علامت خطر :

•عنتش فراوان

•استفراغ شدید و مداوم

•تیب بسیار بالا

•دفع بیش از حد اسهال آنکی

•هی حالی شهید

•وجود خون در مدفوع

•عدم توانائی نوشیدن و خوردن

وخیم شدن حال بیمار

دوره نهفتگی

دوره پنهانی وبا از چند ساعت تا ؟ روز بوده و بطور معمول ؟ الی ؟روز است و علائم بیماری ؟ تا ؟ روز طول می کشد و در بعضی از بیماران تا ؟ روز ادامه می یابد.
شدت علائم بیماری به سرعت و مدت از دست رفتن مایعات بدن بستگی دارد.

راه های انتقال وبا :

بیشترین راه ابتدیی وبا در کشور، افراد ناقل و مبتلا،به این بیماری هستند. انتقال وبا از انسان به انسان از راههای زیر صورت می گیرد :

آب آلوده به مدفوع ( منابع آب بدون نظارت ) شامل : استخرهای بدون کلر کافی و ... آشامیدنی‌ها و خوراکی های آلوده .

شایان ذکر است خوردنی و آشامیدنی آلوده با همه گیری وبا رابطه مستقیم دارد و شیره‌دان کودکان با بطریی که با ماده ضد عفونی به خوبی تمیز نشده باشد یک عامل خطر چشمگیر برای شیرخواران است.

توضیح: ؟ انتقال توسط تماس مستقیم فرد به فرد مانند تماس با بیمار نادر است.

توضیح: ؟ طبق دستور وزارت بهداشت و درمان، در حال حاضر کلیه مسئولین استخرهای سرپوشیده و سر باز ملزم به اضافه نمودن کلر تا اندازه ۳۵ ppm می باشند.

ابتلائی به وبا دارای سه مرحله است :

الف : مرحله تخلیه ای: بیمار ناگهان دچار اسهال شدید، بدون درد و آبکی می شود که به دنبال آن ممکن است استفراغ روی داده و مدفوع نمای آب پرنجی دارد.

ب : مرحله کلاسیس: به دلیل کم آبی بدن، بیمار به مرحله کلاپس وارد می شود و بصورت پایین افتادن فشار خون، نبض خیلی ضعیف ، شکم فرورفته، دست و پای خیلی سرد ، قطع ادرار و ... نمایان می شود. (مرحله کم آب شدن بدن)

ج : مرحله بهبودی: اگر مایعات بدن بیمار جبران شود فشار خون بیمار رو به افزایش می رود و علائم حیاتی نرمال شده و بیمار از مرگ حتمی نجات می یابد.

تعاریف مورد وبا

مورد مشکوک :

در مناطقی که وبا آندمیگ (بومی) نمی باشد فرد بالای پنج سال زمانی مشکوک به وباست که دچار هیدراتاسیون شدید شود. در مناطقی که همه گیری وبا وجود دارد یا آندمیگ می باشد فرد بالای ؟ سال زمانی مشکوک به وباست که اسهال آبکی با حجم زیاد و ناگهانی داشته باشد.

مورد تأیید شده :

هرفرد دچار اسهال که توسط آزمایشگاه‌های معتبر ویروس کلرا O یا O???از مدفوعش جدا شده، مورد تأیید شده می باشد.

برخی از عوامل مؤثر در همه گیری وبا

– عوامل میزبان که موجب مقاومت در برابر بیماری وبا می شود شامل ایمنی ناشی از عفونت پیشین با ویروس کلرا و تغذیه شیرخوار با شیر مادر می‌باشند.

– گفته می شود از آنجا که ویروس کلرا در محیط اسیدی نمی تواند زندگی کند بیماریاتی که آنتی اسید مصرف می کنند یا تولید اسید معده آنها کاهش یافته است به وبا مستعدتر می باشند.
همچنین افراد یا گروه‌هایی که دارای O مبتلایل نامعلوم علائم شدید بیماری وبا را نشان می دهند.

گروههای سرمی وبا

تنها گروه O? و گروه O???،عنوان عوامل همه گیری‌های وبا شناخته شده‌اند.

چگونه باید با بیمار مبتلا به اسهال برخورد کرد:

•موقع زیاد مایعات از بدن منجر به مرگ می شود بنابراین درصورت وجود استفراغ، مدت ?? الی ?? دقیقه به فرد هیچگونه خوراکی داده نشود. و سپس بتدریج شروع به خوردنن مایعات شود.

O برای جبران کم آبی بدن بیمار مبتلا به اسهال به طریق زیر عمل شود:

مایعات مورد نیاز برای کودکان (بزر ۶ ماه) ، شیر مادر ، محلول ORS (او.آراس) ادامه تغذیه کودک با شیر مادر، حتی پیش از گذشته، در هنگام اسهال از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

مایعات مورد نیاز برای کودکان بالای ۶ ماه و بزرگسالان:
سوپ، دوغ، فرنی، چای خیلی کم رنگ و کم شیرین، محلول ORS •هامه نغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

•جهت تغذیه فرد مبتلا به اسهال همراه با بی اشتها،ی باید کوشش شود که فرد بیمار به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.

•کودکانی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذرانند لافل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی دارند.

نکات آموزشی و راه های پیشگیری از شیوع بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش :

جهت پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال بوسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری‌های اسهال و حفظ سلامت خود و اطرافیان در منزل،نفر،چکجهاد، پارک‌ها و در حین مسافرت به نکات زیر توجه فرمایید:

– ؟همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید و از آب چاه، آب تانکرهای غیر کلر زده، آب چشمه ها، آب قنات ها و ... استفاده می کنید، ابتدا آنرا به مدت نیم ساعت جوشانده و پس از سرد کردن مصرف کنید و یا کلر زنی نمایید. (روش صحیح جوشاندن و کلرزنی در ادامه گفته خواهد شد)

– از یخ های قالبی و کارخانه ای غیر بهداشتی استفاده نشمایید زیرا در آب مصرفی ، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب ها وجود دارد.

– ؟ هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و یا از نوشیدنی‌ها و غذاهای یا بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده نمایید و در رودخانه ها یا آبنهای مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

– ؟ از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع های آب و سفحانه های کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند و آبی که در اتوبوس های بین شهری که با استفاده ظروف عمومی و از یخ های قالبی برای سرد کردن آن، عرضه می شود، جداً خودداری نمایید.

– ؟ برای نوشیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید. در هنگام غذا خوردن از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایید.

– ؟ از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، مچون، فالوده، بستنی های غیرپاستوریزه و غیر کارخانه‌ای، بلالو، فال گزده، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره گره عرضه می گردد جداً خودداری کنید.

– ؟ همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ?? دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

– ؟ حتی لامکان تا برطرف شدن خطر سرایت وبا،از مصرف سبزیجات، کاهو، کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... خودداری نمایید و در صورت لزوم آن را طبق روشی که در ادامه گفته خواهد شد ضد عفونی نموده و سپس مصرف نمایید.

– ؟ در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و یخزن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشه‌خام قرار ندهید.

– ؟ در مراسم عمومی همانند جشن هاء عروسی ها و ... حتی المقدور از مصرف سبزیجات، سالاد، میوه و بستنی خودداری نمایید. مگر آن که کاملاً از شسته و ضد عفونی شدن و پاستوریزه بودن آنان اطمینان حاصل نمایید.

– ؟ حتی لامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

– ؟ ضذاها و مواد خوراکی بایدن تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگهداری شود.

– ؟؟ از فرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته و ضد عفونی نشده در یخچال جداً خودداری کنید.

– ؟؟قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

– ؟؟قبل از تهیه، توزیع و خوردن غذا و قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دستها را با آب و صابون بشویید.

– ؟؟ دستها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به توالت)، شستن و تمیز کردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، ماهی و مرغ با آب و صابون بشویید.

– ؟؟ زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله جمع آوری و از انباشت آن خودداری کرده و در محل مخصوص جمع آوری زباله قرار دهید.

– ؟؟ ضمن رعایت بهداشت فردی، از شنا کردن در استخرها، رودخانه ها، نهر ها و یا جوی های آلوده خودداری نمایید.

– ؟؟ حتی المقدور از سفر کردن به کشورهای آرده (همانند پاکستان، افغانستان، تاجیکستان، عراق، کشورهای شرق مدیترانه و شاخ آفریقا و ...) یا مناطق آلوده داخل کشور خودداری نمایید و در صورت ضرورت سفر توصیه های بهداشتی را کاملاً رعایت نمایید.

– ؟؟ افرادی که دچار ضعف عمومی بدن هستند، مانند مبتلایان به ایدز، هایپرت، یونته اعضایی‌ها، مصرف کنندگان داروهای شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، دیالیزی‌ها، دیابتی‌ها و مبتلایان به بیماری‌های قلبی بیشتر در معرض خطر هستند و بیش از دیگران باید اصول بهداشت فردی را رعایت کنند.

– ؟؟ حتیک نمودن هوای محیط در حد کمتر از ?? درجه و کم کردن رطوبت هوا به کمتر از ?? درصد در کنترل شیوع وبا کمک می نماید.

– ؟؟ آسپیدی نگه داشتن فضای معده (مصرف لیمو ترش تازه و دوغ پاستوریزه به همراه غذا) تا حد زیادی میکروب وبا را از بین می‌برد. به افرادی که از داروهای آنتی‌اسید استفاده می کنند توصیه می شود با نظر پزشک معالج خود برای مدتی مصرف این داروها را کنار بگذارند.

– ؟؟ تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

– ؟؟ بیماری به مدت ۷ تا ۸ هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع یافت می شود) سرمی است.

– ؟؟ با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.



- ??مهمترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیت‌های بدن می باشد، لذا پیش از رساندن بیمار به پزشک، خوراندن مایعات فراوان و محلول **ORS** به بیمار الزامی می‌باشد.
- ??بندون تجویز پزشک از مصرف قرص های ضد اسهال به هر نحو خودداری کنید. بسیاری از افراد به دلیل خود درمانی و استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری دچار مشکلات حاد شده و باعث از دست رفتن زمان که برایشان فوق‌العاده حیاتی است می‌شوند. زیرا مصرف این داروها موجب می شود میکروب فرصت بیشتری در روده برای تکثیر و دفع سم پیدا کند و بیماری تشدید شود.
- ??گزارش سریع موارد بیماری وبا به مراکز ذیصلاح از مهمترین عوامل پیشگیری است چرا که نتیجه آن مبارزایی زودرس در جامعه و درمان سریع در مورد بیماری خواهد بود.

**محلول ORS** اصلی ترین راه درمان وبا استفاده از مایعات و جبران آب دفع شده است چرا که فرد مثلا در مدت زمان کوتاهی آب بدن خود را از دست می‌دهد و جبران آب از دست رفته باید از طریق خوراکی ، استفاده از **ORS** و سرم های خاص صورت گیرد. از این رو روش تهیه و مصرف **ORS** در زیر توضیح داده شده است:
**•**پس از شستن دستها، تمام پرود محوی یک بسته **ORS** را در یک ظرف تمیز بریزید و با اضافه کردن یک لیتر ؟ (لیوان) آب آشامیدنی سالم، محلول را خوب به هم بزنید که پرود در داخل آن حل شود. این محلول باید همه روزه به صورت تازه فراهم و در مدت ?? ساعت مصرف شود. ضمناً محلول حاصل نباید جوشانده شود.
**•**به محلول **ORS** باید چیزی اضافه نمود.
**•**پس از هر بار دفع مدفوع و تا برطرف شدن علائم بیماری از آن استفاده نمائید.
**•**هر مکانهایی که دسترسی به **ORS** مقدور نیست، مخلوط ساده ای از یک قاشق چایخوری سرور ؟ (گرم) نمک طعام و دو قاشق سوخوری سر بر ?? (گرم) شکر را در یک لیتر آب آشامیدنی جوشانده شده حل نموده و تا بدست آوردن **ORS** مصرف نمائید.
**گفتنی است کشف ORS** پیشرفت عمده و علمی در مبارزه با وبا و دیگر بیماریهای اسهالی بوده است.

نحوه پاکسازی آبهای مشکوک و همچنین تهیه کلر مادر:
در موارد مشکوک به آلودگی آب برای ضد عفونی به دو طریق زیر عمل نمائید:
- ؟جوشاندن آب به مدت حداقل ?? دقیقه (از زمان جوش آمدن)
- ؟ضد عفونی با محلول کلر خفزه؟! (کلر مادر) برای آبهای شفاف ولی مشکوک به آلودگی.
طرز تهیه کلر مادر جهت ضد عفونی کردن آب:
**??گرم** (سه قاشق صاف مریاخوری) پرکلرین؟! (??هیپر کلریت سدیم) را به یک لیتر آب اضافه کرده و برای ؟ دقیقه به هم بزنید، محلول پس از یک ساعت برای ضد عفونی کردن آب های مشکوک قابل استفاده است.
محلول کلر مادر را در بطری تیره رنگ، در جای خشک و دور از نور و دسترس اطفال نگهداری نمائید. این محلول به مدت یک ماه برای ضدعفونی آبهای مشکوک قابل استفاده است.

نحوه استفاده از کلر مادر:
برای ضد عفونی آب های مشکوک، با قطره چکان ؟ یا ؟ قطره از محلول کلر مادر را به هر لیتر آب اضافه نموده، بهم زده و بعد از یک ساعت آن را مصرف نمائید. آب ضد عفونی شده به این روش مدت ?? ساعت قابلیت استفاده دارد.
روش کلی ضد عفونی کردن میوه جات و سبزیجات :
الف) پاکسازی: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده و با آب شستشو دهید تا گل و لای آن برطرف گردد.
ب) انگل زدایی: سبزیجات را در یک ظرف ؟ لیتری آب (بسته به میزان سبزی) ریخته و به ازای هر لیتر آب ؟ تا ؟ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کنید و بهم بزنید تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ؟ دقیقه سبزی را در کفاب نگه دارید تا تخم انگلها از آن جدا شوند. سپس انگل زدایی شده را از روی کفاب جمع آوری و تخلیه نمائید و ظروف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا باقی مانده مایع ظرفشویی از آن جدا شود.

ج) ضد عفونی: برای ضد عفونی سبزیجات و از بین بردن میکروبهها، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پرود پرکلرین؟! ?? را در ظرف ؟ لیتری پر از آب (هر ؟ لیتر آب ؟ گرم پرکلرین؟! ?? ریخته کاملاً کنید تا محلول ضد عفونی بدست آید، سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت ?? دقیقه در محلول ضد عفونی کنده فوق قرار دهید تا ضد عفونی گردد.
توضیح: اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ضد عفونی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها، سوپرمارکتها و ... عرضه می شود طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده نمائید.
د) آبکشی : سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید تا باقی مانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمائید.
سبزیجات ضد عفونی شده را از محلول بیرون آورده با آب سالم چندین بار شستشو دهید
شرایط محیطی مناسب برای همه گیری وبا
مناطق فاقد آب سالم و بهداشت محیط مناسب در خطر همه گیری وبا می‌باشند. این مناطق شامل نقاط شهری که آب آن بنقدار کافی کلر زنی نمی‌شود و مناطق روستایی که به لوله کشی و جاههای خفالتشده دسترسی ندارند و مناطقی که توالت و سیستم فاضلاب در آنها بطور معمول استفاده نمی‌شود، می‌باشند.

تدابیر بهداشت محیط :

**•**فراوانی میزان کلر آب لوله کشی توسط شرکت‌های آب و فاضلاب کشور تا از ورود و تکثیر عوامل بیماری زا جلوگیری شود.
**•**جلوگیری از فعالیت فرودشن گان دوره گرد مواد غذایی توسط وزارت کشور، شهرداری و استانداری‌های سراسر کشور.
**•**مایا توجه به اینکه در برخی از نقاط حاشیه شهر نظیر محدوده جنوب تهران برای آبیاری سبزیجات احتمالاً از فاضلاب استفاده می‌شود، شهروندان حتی‌المقدور سبزیجات مصرف نمائید و در صورت لزوم مصرف، هیچ نوع سبزی خامی را بدون عملیات پاک سازی و سالم سازی ( انگل زدایی، ضدعفونی) مصرف نکنند.
**•**پس از هر انجامت مزاج دست‌ها را کاملاً با آب و صابون شست و شوده و از سلامت آب آشامیدنی مصرفی اطمینان کامل داشته باشند.
**•**مامین آب سالم و تصفیه شده، دفع بهداشتی فاضلاب ، بهداشت خوراکیها و آموزش بهداشت به عنوان مؤثرترین روش پیشگیری

**•**مهمترین برای درمان وبا نباید وقت را از دست داد ، بیماری که کم آبی متوسط دارند باید با مایع خوراکی درمان شوند و به نزدیکترین مرکز درمانی با بیستارسان منتقل شوند و در راه رسیدن به بیمارستان مایعات خوراکی به آنها داده شود. در موارد کم آبی شدید منظم دادن مایع از راه وریدی است که میزان مایعات و الکترولیتها توسط پزشک محاسبه و به بیمار تزریق می شود .
**•**عمل کار این است که دادن مایعات خوراکی باید برابر با میزان از دست دادن مایعات از راه دفعی باشد. به عنوان درمان کمکی توسط پزشک معالج آنتی بیوتیک داده می‌شود تا دوره بیماری را کوتاه و مدت دفع ویبریری ویا از راه مدفوع کم شود.
**•**هر نهایت نظارت و کنترل کیفی آب شرب شهری و روستایی، کنترل مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، نظارت بر دفع بهداشتی زباله‌ها، نخاله‌ها و فاضلاب شهری، نظارت بر اماکن عمومی همچون استخرها، نظارت بر کارخانجات پخشازی و کنترل پایانه های مسافری را می توان از اقدامات بهداشتی عنوان کرد.

#### بیماری‌های رایج کودکان/فست اول: م

درحالی که نیایشی در همه ی بیماری ها بزرنگ کودک خود بشوید ،اما اطلاعات مختصری در مورد بیماری های شایع کودکان جهت اقدامات لازم و ارجاع به پزشک لازم می باشد .

مشکلات شایع پوستی
کودکی رنگ لکه ی آبی روی پوست ، ناشی از افتادن یا ضربه ممکن است ایجاد شود این حالت به علت خورتری زیرپوستی می باشد.
بیچ درمان خاصی لازم نیوده ولی در صورت امکان می توان از کتیروس آب سرد بلافاصله پس از کوفتگی استفاده کرد
اگر کودک پس از ضرات خفیف هم دچار کودی می شود بایستی با پزشک سرما مشورت کرد .
ساییدگی :ساییدگی پوست در نتیجه تحریک به وسیله ی مالش لباس ها مخصوصاً کهنه های زیر یا لباس پشمی بر پوست و یا تمیز کردن بیچ پس از مدفوع کردن به روش غیر ملایم ایجاد می شود .این حالت می تواند در مناطق مرطوب مثل چین گردن ذبیر بغل یا میان پا مخصوصاً در بیچ های چاق به وجود آید .ساییدگی را می توان به سادگی توسط خشک نگه داشتن این مناطق ،خشک نگه داشتن در تابستان ،استفاده از پرود بیچ و استفاده از پارچه نرم جهت کهنه ، پیشگیری نمود .
با استفاده از پیش بند می توان از ساییدگی گردن و چانه به وسیله ی لباس های پشمی جلوگیری کرد
محلول ها و کرم های مسکن را می توان برای این مناطق استفاده کرد .

قشر سر نوزادی :برخی از بیچ ها در قسمت بالای سرخود قشر خشک شده قهوه ای رنگ را خواهند داشت . این لایه به علت ترشح طبیعی از فولیکول های مو و پوست می باشد .بهترین راه بر طرف نمودن آن ها ، شستن و برس کشیدن ملایم با یک برس بسیار نرم پس از هربار حمام کردن می باشد .اگر این قشر تشکیل شده،نبایستی سعی کنید آن را بکنید . به راحتی می توان با شستن سر به وسیله ی صابون و یا شامپو یک یا دو بار در روز این قشر را از بین برد .این قشر به تدریج به وسیله ی شستن و برس زدن آرام در عرض چند روز از بین خواهد رفت .استفاده از روغنها و کرم ها ، کمک کننده نخواهد بود .

شوره ی سر :شوره ی سر بسیار شایع بوده و به صورت پوسته های ریز سفید رنگ در بین موها و روی پوست سر دیده می شود .پوسته سر نوزادی نوعی شوره ی سر می باشد .موها بایستی هر روز یا شامپو شسته شوند . شانه یا برس بایستی مرتباً شسته شده و فقط برای کودک استفاده گردیده و فرد دیگری از آن ها استفاده نکند .در صورتی که شوره ی سر ادامه یابد . محلول یا شامپوی دارویی را با تجویز پزشک می توان استفاده کرد .

درماتیت :درماتیت به هرگونه وضعیت التهابی پوست می گویند .علایم عبارتند از :خارش ، پوسته پوسته شدن یا ترشح آبکی این حالت ممکن است به علت حساسیت یا عفونت بوده و درمان با توجه به علت آن فرق می کند .در صورتی که خفیف باشد ، با ضد عفونی و شستشو می توان آن را بر طرف نمود ولی اگر شدید باشد ،بجماً بایستی به پزشک مراجعه کرد .

تحریکد و جوش ناشی از کهنه وفتاق :هر قسمت از بدن که به طور مداوم پوشیده و بسته باشد ،به احتمال بیشتری به علت هرق کردن ، خیس شده و محل را مستعد جوش و تحریک می گرداند .متغله ی کهنه نیز به وسیله ی ادرار خیس شده و در صورتی که به موقع عوض نشود ،تحریکد پوست را خواهیم داشت .

باکتری های درون ادرار ،تولید آمونیم کرده که محرک پوست است .هنگامی که بیچ در خواب است ،بمعوضی کهنه مشکل بوده زیرا ممکن است باعث تحریکد و بد خلقی او گردد .روش های طبیعی معمولاً ،بهترین هستند ،بنابراین سعی کنید حداقل چند

ساعتی در روز کودک بدون کهنه باشد. این عمل باعث می شود که قسمت هایی که کهنه روی شان گذاشته می شود در معرض هوا و آفتاب قرار بگیرند. بی تان از کرم نرم کتنده نیز استفاده کرد. در صورتی که جوش و تحریک ادامه یافت ،حتماً با پزشک مشورت نمایید.چرواندن کهنه ها ،خشک کردن در آفتاب و اطو کردن آن ها هر کدام به کشتن میکروب ها کمک می کنند. اگرما باگرمای یک وضعیت آرتزیک(حساسیتی) پوست می باشد. علت اصلی آن شناخته نشده ولی ممکن است به علت حساسیت به شیر حیوانات ، تخم مرغ ، گندم یا لپاس های پشمی یا نایلونی باشد.اغلب ساینه ی آسم ،تب ،بوجه و اگرما در خانواده وجود دارد این امر معمولاً به صورت لکه های قرمز روی هر دو گونه تظاهر یافته و ممکن است بعداً به همه ی نقاط بدن انتشاریابد. کند. همچنین خارش شدید وجود داشته و کودک نمی تواند بخوابد. برای جلوگیری از خراباندن کودک و زخم کردن ،بایستی ناخن ها کوتاه شوند .دسکشن نخای را می توان هنگامی که کودک در خواب است به دستهای او پوشانده پزشک در صورت لزوم توصی های خاص را ارایه خواهد کرد. این مشکل ممکن است مدت ها طول کشیده و آزار دهنده باشد ولی بایستی صبور و آرام باشید. این حالت پس از یک یا دو سالگی از بین خواهد رفت.

کپهر :کپهر نیز یک واکنش حساسیتی پوست می باشد که دردناک و خارش دار است این وضعیت ممکن است یکد واکنش حساسیتی به انواعی از غذاها ، داروها یا گزش حشرات باشد. محلول های مسکن موجب بهبودی این حالت می گردند. کودکتانی که کپهر دارند ممکن است سابقه ی آسم داشته باشند.

زرد زخم :زرد زخم یک عفونت سطحی پوست بوده و کاملاً در ماه های گرم تابستان و طی هوای مرطوب فصول بهارانی شایع است.اولین نشانه معمولاً چند جوش کوچک بوده که بزرگ تر شده و با چرک پر می شوند. بعداً این جوش ها به صورت زخم در می آیند. مهم است که پوست را در حد امکان تمیز نگه داشته و از خارش آن توسط کودک جلوگیری کنیم. حوله ی صورت کودک یا حوله ی حمام او بایستی برای کودک دیگری استفاده شود.استفاده از محلول های ضد عفونی کننده کمک کننده بوده ولی در صورتی که وضعیت ادامه پیدا کرد ،با مشورت پزشک بایستی از پمادهای آنتی بیوتیک استفاده نمود.گاهی ممکن است احتیاج به آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی وجود داشته باشد.

گزش حشرات :گزش حشرات به خصوص پشه کاملاً شایع می باشد.بهرتر است دست و پای کودک را مخصوصاً در شب برای جلوگیری از گزش حشرات پوشانیم. کودک را بایستی زیر یک پشه بند خوابانید. برای گزش حشرات بمقداری محلول کالامین را می توان استفاده کرد.مالیدن مختصری ادکلن نیز مفید می باشد. به کار بردن برخی از کرم ها و محلول های خاص در شب برای دست و پا از گزش حشرات جلوگیری می کند.

شیش و شیشک :این دو باز انگل های شایع سر و مو هستند. بوسیله ی تماس فردی باز کودکی به کودک دیگر و یا از فرد بالغی که با فرزندش بازی می کند یا از طریق استفاده از شانه ی آلوده ،انتقال می یابد. شیش و شیشک ، حاصل بهداشت فردی پایین می باشند. این انگل ها باعث خارش شده و می توان آن ها را به صورت ذرات ریز داخل مو دید. ممکن است هنگام کردن شانه این موضوع کشش شود.محلول های ضد عفونی کننده خاصی وجود دارند که می توان آن ها را با تجویز پزشک مصرف نمود .مواظب باشید که این محلول ها به داخل چشم کودک نروند .مصرف دوباره ی این محلول ها ، در صورتی که درگیری وسیع باشد ضرورت دارد.

ملیا :این عیارت برای دانه های سفید رنگ ریز در محدوده ی صورت مخصوصاً پستی که در چند هفته اول زندگی وجود دارند به کار می رود. این حالت به علت انسداد موقتی غدد چربی پوست حاصل می شود. هرگز آن ها را فشار ندهید. پس از مدتی بهبود خواهد یافت.

عرق جوش :دروهای داغ بهرق جوش کاملاً شایع می باشد. پوست بچه لطیف بوده و سریع تر دچار ضایعه می شود. در این حالت یک ضایعه صورتی رنگ که ممکن است در هر جایی ظاهر شود ، وجود دارد. این ضایعه بسیار خارش دار بوده که می توان از بودر یا محلول کالامین بر روی همه ی بدن استفاده کرد.

کودک را به وسیله ی کشیدن ابر خیس برش کردن کدک با حمام کردن ،نگه داشتن کودک در اتاق خنک یا پوشاندن حداقل لباس و اجازة دارد این که حتی بدون لباس باشد.بایستی خنک نگه داشت.

گال یا جرب :گال یک عفونت انگلی بوده که به وسیله ی یک حشره بسیار ریز ایجاد می شود. ابتدا خارش و سپس جوش های ریز در منطقه گرفتار ایجاد شده که در ابتدا بین انگشتان را گرفتار کرده و سپس به مناطق دیگر بدن گسترش می یابد. معمولاً صورت گرفتار نمی شود مگر در نوزادان.

مسکن است کل خانواده در گیر شوند زیرا به وسیله ی تماس مستقیم باز فردی به فرد دیگر انتقال می یابد. کودک ممکن است هنگام بازی با دیگر کودکان مبتلا دچار عفونت گال بشود.

برای درمان ،بایستی کل خانواده در یک زمان دارو بگیرند. حمام روزانه و تعویض لباس ها به طور مرتب ضروری می باشد. رعایت بهداشت مناسب ،مخصوصاً برای خانواده هایی که در مناطق پرجمعیت زندگی کرده و گال به سرعت می تواند در آن مناطق منتشر شود ،اهمیت فراوانی دارد. داروهای موضعی با تجویز پزشک می توانند این عفونت انگلی را درمان نمایند.

تب های عفونی همراه با علائم پوستی

آبله مرغان :این بیماری بیک عفونت ویروسی بوده و با تب ،سردرد مختصر و بی قراری شروع می شود. در عرض یک یا دو روز بعدی ،چند نقطه روی قفسه سینه یا پشت ایجاد شده که به زودی به صورت تاول های کوچک در می آیند.

نقاط و تاول های جدید تا دو یا سه روز بعدی به ظاهر شدن ادامه داده و ضایعات کهنه تر به صورت زخم خشک شده در می آیند. این ضایعات خارش زیادی داشته و کودک ممکن است این تاول ها را با خراباندن بخراند. آبله مرغان معمولاً بیماری خفیفی بوده و هیچ درمان اختصاصی نیز تمیز نگه داشتن پوست و استفاده از برخی محلول های ضد خارش (مثل کالامین ) برای تسکین خارش مورد نیاز نمی باشد.خارش را می توان به وسیله ی دو یا سه بارحمام کردن در روز یا مقادیر کمی از بی کربنات که به آب افزوده می شود ،بر طرف کرد. خیرت های آنتی هیستامین را برای برطرف کردن خارش می توان با تجویز پزشک به کودک داد.
دلیلی وجود ندارد تا بچه ها در خانواده از کودک مبتلا جدا سازیم ، زیرا در صورتی که تا به حال در معرض آن قرار نگرفته باشند ،بهرتر است که به این بیماری مبتلا شوند. چون به هر حال بایستی یک بار در زندگی به این بیماری مبتلا شده و در بزرگسالی این بیماری خطرناک می باشد. این بیماری تا زمانی که همه ی ضایعات ،پوسته خشکی را تشکیل دهند دهانه غایب سربایت می باشد. پس از این ، کودک می تواند به مدرسه رفت حتی اگر این پوسته های خشک وجود داشته باشند.

برای جزییات بیشتر مانند طرز شروع ،دوره ی عفونت زایی ، و… به جدول انتهای کتاب مراجعه نمایید.

سرخک آلمانی یا سرخچه :سرخچه یک بیماری خفیف بوده که به وسیله ی یک ویروس ایجاد می شود. این بیماری با تب خفیف ،مختصری درد در پشت بزرگ شدن غدد لنفاوی و تغییررنگ صورتی پوست که یک تا دو روز طول می کشد ،همراه می باشد. دوره ی کامل بیماری ۲ تا ۳روز بوده و به هیچ درمائی احتیاج ندارد. در صورتی که خانم حامله در سه ماهه اول حاملگی دچار سرخچه شده باشد ،خطر بزرگی برای جنین و ایجاد ناهنجاری های مادرزادی وجود دارد. تحت نظر پزشک ، در چنین موقعیتی سقط جنین صورت می گیرد.
خوشبختانه ،اغلب مادران در دوران کودکی دچار سرخچه شده و دیگر به این بیماری دچار نخواهند شد. سرخچه را امروزه به وسیله ی واکسن MMR (سرخچه ، اوریون ، سرخک) که در برخی مراکز وجود دارد ،پیشگیری می نمایند.

سرخک :سرخک یک بیماری عفونی شایع در دوران کودکی بوده که اکنون به وسیله ی تریپ واکسن مقابلی پیشگیری است. این بیماری با تب ،سرفه و سرماخوردگی شروع می شود. چشم ها قرمز شده و صورت برافروخته می گردد. پس از چهار تا پنج روز بیک ضایعه قرمز رنگ پوستی ظاهر شده که در ابتدا در پشت گوش و صورت بوده و سپس به همه ی بدن گسترش می یابد.تب در زمان اوج ضایعات پوستی به بیشترین حد خود می رسد. پس از دو روز ،تغییر رنگ پوست شروع به تخفیف نموده و تب پایین خواهد آمد. و به تدریج سرفه نیز کاهش می یابد. گاهی ،تب به جای کاهش ، افزایش یافته و سرفه بدتر شده و نفس سریع تر می شود. این حالت ممکن است به علت ذات الریه بوده و در این صورت بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

سایر عوارض شامل عفونت گوش ،اسهال و از همه خطرناک تر ، التهاب بافت مغز یا انسفالیت می باشد که در آن ،کودک از سر درد و نهمج شکایت داشته و گیج و خواب آلود می شود.

اگرسرخک عارضه دار نشده باشد ،احتیاجی به درمان نداشته بجز خشک کردن بدن ،داروهای ضد تب و در صورتی که آبرزش وجود داشته باشد ، شستن مکرر چشم ها ،نوشیدن مقداری آب گرم.همراه مقداری عمل به درمان سرفه کمک می کند. اما اگر هر گونه عارضه ای به وجود آمد ،بایستی سریعاً درمان های لازم را انجام داد.سرخک نمی تواند در کودکان یا سوه نغذیه ،خطرناک باشد.

برای کودکان دیگر خانواده چه باید کرد ؟بسیار مشکل است که این کودکان را قرنطینه نموده و از گرفتاری دیگر کودکان جلوگیری نماییم. کودکان دیگر به هر حال دچار بیماری می شوند مگر اینکه قبلاً واکسینه شده باشند.
نو ذلیل این گرفتاری این است که آن ها قبل از بروز ضایعات پوستی که نشانه بیماری است ،با هم ارتباط داشته و دوره ی قبل از بروز ضایعات بیشترین دوره ی واگیری بیماری می باشد واکسیناسیون به موقع کودکان می تواند از همه ی این مشکلات جلوگیری کند.

بهداشت مناسب بایستی رعایت شده ولی احتیاجی به ضد عفونی کردن دست ها پس از تماس با کودک یا وسایل او نمی باشد. ممکن است کودکی که واکسینه نشده ضعیف و نحیف و یا دچار عفونت دیگری می باشد یا این بیماری تماس پیدا کند. در چنین شرایطی ایجاد سرخک برای کودک خطرناک بوده و تزریق گاماگلوبولین می تواند تحت تجویز پزشک صورت گیرد تا حمله بیماری را تخفیف داده و یا از آن جلوگیری نماید. به هر حال بایستی ، به خاطر آوریه که آثار گاماگلوبولین تنها ۱۰ تا ۱۲ هفته بوده و پس از این مدت احتمال گرفتاری به این عفونت وجود دارد. بنابراین ، واکسن سرخک را بایستی در موقع لازم تلقیح کرد.
روزیلا:ایضاتوم این بیماری یک عفونت ویروسی بوده که موجب ایجاد نقاط صورتی رنگ ریز در پوست می شود. این ضایعه پوستی ،به طور اصلی در ناحیه قفسه سینه و پشت ایجاد شده و دو یا سه روز طول می کشد. به محض آن که ضایعات پوستی ظاهر شدند ،تب پایین آمده و کودک به سرعت رو به بهبود می رود.

سایر بیماری های عفونی

دیفتری :دیفتری یک بیماری مسری بوده که به طور اصلی گلو را درگیر می کند.علائم شامل گلودرد ،تب و سردرد می باشند.اشکال در بلع و لکه سفید رنگ در گلو وجود دارد که می تواند در صورتی که به همه نای گسترش یابد،موجب اشکال تنفسی شود.کودک بسیار بی حال و مریض به نظر رسیده و تب نامتاسی دارد.بیماری می تواند منجر به عوارض زیادی گردد.انجام عمل لورزاس (راکوستومی) ممکن است در صورتی که موجب انسداد نای توسط غشاء حاصله شده و کودک دچار اشکال تنفسی گردد صورت بگیرد. کودک بایستی در بخش عفونی ،برای سه تا چهار هفته بستری شده و سپس در دوره ی نقامت ،چند هفته در خانه بستری گردد. این بیماری می تواند به وسیله ی واکسیناسیون کودک با واکسن سه گانه پیشگیری شود.
اوریون :اوریون یک بیماری مسری بوده که توسط یک ویروس که به یک یا دو غده بزاقی در محل زاویه استخوان کک حمله می کند ایجاد می شود. این بیماری به طر شایعی بین ۵ تا ۱۵ سالگی ایجاد می شود. دوره ی نهفتگی ، به عبارت دیگر زمان بین

کسب عفونت و اولین علایم ،حدود سه هفته می باشد.
بسی از یک بار درگیری بابسی حاصل می شود .

درد به هنگام باز کردن دهان یا جویدن ، نپی با درجات متوسط باز دست دادن اشتها ، سردرد و درد کل بدن وجود دارد .هررد طرف صورت ممکن است همزمان با تورم نوب داشته و یا بین تورم یک طرف و طرف دیگر دو تا سه روز فاصله وجود داشته باشد .تورم حدود ۶ تا ۷ روز طول خواهد کشید.

اوربون ممکن است یضه ها و لخمندان را ها در بافتین دچار عفونت ، درگیر نماید ابتلا به بیماری در ستین کودکی بی خطر بوده درمان شامل استراحت در طی مدت تب دهان شویه برای تمیز نگه داشتن دهان و داروهای ضد تب برای قطع تب می باشد.اوربون را می توان با واکسن **MMR** پیشگیری نمود .

پولیومیلیت یا فلج اطفال فلج اطفال بیک بیماری مسری بوده که به وسیله ی یک ویروس که با آب و مایعات مورد تماس وارد بدن می گردد ،منتقل می شوداین ویروس در مدفوع فرد آلوده دفع شده و در صورتی که وضع بهداشتی پایین باشد و دفع مدفوع به صورت بهداشتی صورت نگردد ،آب و غذاها ، آلوده به این ویروس می گردند .بیماری به صورت یک سرماخوردگی معمولی همراه با درد و خشکی کمر و گردن ، شروع شده و کودک پس از چند روز بدون نشانه ای از فلج اطفال خوب می شود .به مراحل ، در برخی موارد باعصاب بدن گرفتار شده و کودک می تواند دچار فلج در هر قسمتی از بدن گردیده که معمولاً در اندام ها ظاهر می یابد. گاهی کل بدن گرفتار شده و کودک ممکن است در تنفس هم به علت گرفتاری عضلات تنفسی دچار مشکل گردد .

طی همه گیری این بیماری ،نبایستی غذاهایی که در معرض هوا بوده اند را مصرف نمود و در استخرها شنا کرد .از هر تریق نیز بایستی اجتناب شود زیرا در صورتی که کودک در مرحله ی کمون بیماری باشد ،ممکن است فلج عضلات ناحیه ی تریق را بروز دهد .

این بیماری بسیار وحشتناک بوده ولی بایستی به خاطر آورد که با درمان صحیح و فیزیوتراپی کامل می توان بهبود نسبی یا کاملی را ایجاد نموده و کودک قادر خواهد بود زندگی عادی خود را انجام دهد .بایستی به خاطر داشت که پیشگیری همیشه بهتر از درمان بوده و انجام واکسیناسیون با موقع ، بهترین راه پیشگیری از این بیماری شوم می باشد .
کودک بایستی طی چند روز اول بیماری بدر هنگام تب ، درد و بی قراری ، در استراحت کامل قرار بگیرد .هیج تریقی نبایستی در این مرحله انجام شود . هنگامی که مرحله ی حاد بیماری تمام شده ،فیزیوتراپی شامل تمرین و ماساژ بایستی با توصیه پزشک معالج انجام گردد .

این بیماری یک مشکل مادام العمرخواهد بود و بایستی مسبور بوده و روجه خود و فرزند خود را حفظ نماید .اگر مدام نشسته و جلوی کودک اشک بریزید ، امیدیی به تنویق کودک برای بهبودی نخواهد بود .هیج دارویی برای فلج اطفال وجود ندارد تریق ب ـ کپسول ، کمکی نخواهد کرد .فیزیوتراپی تنها راه بهبود علایم می باشد .
از آنجا که ویروس بیماری از طریق مدفوع ، دفع می شود ، طی بیماری بایستی دفع مدفوع به طور بهداشتی و با وسواس بیشتری صورت گرفته و ملحفه ها و لباس های زیر را در صورت آلودگی ،به دقت تمیز نمود .این بیماری را می توان با واکسن خوراکی آن جلوگیری نمود .

سل یا توبرکلوز نسل به علت تماس با فرد مبتلا ایجاد می شود .بایستی به افرادی که در خانه وقت و آمد می کنند و سرفه مزمن دارند ، توجه نمود . این امر در مورد افرادی که تماس نزدیک با کودک دارند مهمتر است ؛ مثل پرسنل کودک یا بستگانی که از کودک نگهداری می کنند .در صورتی که کودک بی قرار بوده ،اضافه وزن پیدا نکرده ، به بازی کردن بی میل شده ، تب و سرفه مقاوم داشته باشد ،بایستی به پزشک مراجعه کرد سل می تواند ریه ها ، غدد ، استخوان ها ، کلیه ها و ...را درگیر کند. در کودکان ، موارد شدید سل منظر منژیت سلی با سردرد ،استفراغ ، غش و عدم هوشیاری باز بافتین شایع تر است .

سل می تواند درمان شده ولی مدت آن طولانی می باشد .بیشرفت های زیادی در درمان این بیماری به دست آمده و مدت زمان به طور قابل توجهی کاهش یافته است به هرحال ،هنگامی که کودک رو به بهبودی رفته و فعالیتش را از سر می گیرد نبایستی درمان را پیش از موعد مقرر متوقف نمود .بایستی تا زمان تجویز پزشک به مصرف دارو ادامه داد .واکسیناسیون ب.ت.م( BCG )به جلوگیری از سل کمک می کند ،اگر چه درجه اطمینان پیشگیری آن مانند سایر بیماری هایی که به وسیله ی واکسن پیشگیری می شوند ،نمی باشد .

کزاز ؛کزاز یک بیماری بسیار خطرناک بوده و می تواند در هر سنی رخ دهد .نوزاد می تواند به این بیماری در صورتی که بند ناف به صورت استریل و پاکیزه قطع نشده باشد ،گرفتار باشد .این بیماری از طریق جراثیم ها ، زخمها و خراشیدگی ها ، توسط ورود میکروب کزاز موجود در خاک و کفالت ، به داخل زخم ایجاد می شود .

در نتیجه ی این بیماری ، کل بدن منقبض و سفت گردیده و کمر همانند یک کمان احشای به جلوی پیدا می کند .فک ،منقبض و سفت شده و کودک نمی تواند دهان خود را باز کرده و چیزی را جویده یا بلععد .

در صورت ابتلا نوزاد باو نمی تواند شیر مکیده و بعداً آمیاسم عضلانی و نتایج به وجود می آید .تحت شرایط بسیار خوب پزشکی و مرگ و میر به علت این بیماری بالایا می باشد .کودکان معمولاً هنگام بازی به زمین خورده و ممکن است زانو و آرنج خود را زخمی کنند .در وقع محافظت در برابر کزاز بسیار اهمیت دارد .این امر می تواند به وسیله ی واکسن سه گانه که بعداً به وسیله ی واکسن کزاز یا دوگانه یادآوری می شود جلوگیری گردد .کزاز نوزادی می تواند با تریق دو نوبت واکسن دو گانه به مادر طی حاملگی و رعایت بهداشت در حین زایمان جلوگیری گردد .

در صورت بروز جراثیم زخم هر چند کوچک و جزئی بایستی با آب و صابون شسته شده و با محلول ضد عفونی باپنسانا گردد

سرم ضد کزاز اغلب به افرادی زده می شود که بر علیه کزاز واکسینه نشده و در معرض میکروب قرار گرفته اند .بسیاری از بیمارستان های سولنج این سرم را به کودکانی که واکسینه شده اند نیز تریق می کنند .سرم ضد کزاز می تواند منجر به حساسیت شده و حتی علایم شوک و غش را ایجاد نماید . در حال حاضر گاماگلوبولین ضد کزاز با ایستی بالا به جای سوم ضد کزاز در زمان احتیاج برای فردی که واکسینه نشده است استفاده می شود .به هرحال بایستی در صورت جراثیم و زخمی شدن کودک ،با پزشک جهت اقدامات لازم مشورت نمود .

سیاه سرفه :نوزاد در بدو تولد هیچ ایستی نسبت به این بیماری نداشته و بایستی از بچه هایی که به هر دلیلی سرفه می کنند ، جدا نگه داشته شود . سیاه سرفه در چند روز اول ،مانند سرفه های معمولی بوده ولی به تدریج دوره های سرفه و تعداد دفعات آن اشده می شود .صورت کودک قرمز شده و حتی اغلب استفراغ می کنند .در پایان یک دوره سرفه ، هنگامی که نفس عبیبی می کشد ،صدای شیهه غار غار کردن کلاخ ایجاد می شود . نوزادان ممکن است صدایی همراه با نفس عبیق نداشته باشند. این بیماری بسیارطولانی بوده و ممکن است ۲ تا ۳ ماه سرفه وجود داشته باشند .

این امر می تواند منجر به عوارض ربوی نیز بشود .کوک ،کاهش وزن پیدا کرده زیرا استفراغهای مکرر دارد .این بیماری مخصوصاً در کودکان کمتر از یکسال خطرناک می باشد .این بیماری را می توان با تریق به موقع واکسن سه گانه پیشگیری نمود . کودک با سیاه سرفه بایستی حدود ۲ تا ۳ هفته جدا از سایر کودکان نگهداری شود که اغلب به علت نبودن فضای کافی در منزل ، این کار غیر قابل اجرا می باشد .

هر گونه تلاش برای جدا کردن بچه های زیر یکسال از کودک مریض بایستی انجام شود زیرا در این سن ،بیماری بسیار خطرناک می باشد .

به علت سرفه شدید،امکان خونریزی عروق خونی چشم وجود داشته و چشم ها در این حالت به نظر می رسند که کودک کمک خورده و دچار کیودی گشته است .

درمان اختصاصیی برای سیاه سرفه وجود نداشته ببا این حال برخی مطالعات نشان داده است که آنتی بیوتیک ها در مراحل اولیه بیماری می توانند دوره ی بیماری را کاهش دهند .این امر نیز کمک می کند تا از قابلیت سرایت به دیگر اطفال نیز بکاهیم .
از آنجایی که بیماری طولانی می باشد و استفراغ شایع است ؛از زایدی بر نغذیه کودک دارد .کودک بایستی حجم غذای کم و دفعات غذایی زیاد همراه مایعات فراوان را مصرف نماید .محیط مرطوب برای دفع غلظت غلظت کودک ، کمک کننده و مفید می باشد .

منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شائنی گاس

مترجم:دکتر امین عطازان زاده

**بیماری‌های شایع در کودکان/کست ۴۰/وضعیت**

نویسنده:دکتر شائنی گاس

مترجم:دکتر امین عطازان زاده

وضعیت های شکم و گوارش

درد شکم ؛درد شکم بیک عامل شایع آزار دهنده دوران کودکی بوده و کمتر کودکی وجود دارد که از این مورد در دورانی از زندگی خود شاکی نبوده باشد.این وضعیت می تواند خفیف بوده و چند دقیقه طول کشیده و یا شدید بوده ومدت بیشتری ادامه یافته موجب نگرانی گردد .

درد شکم موجب راجعه ؛این مورد در کودکان کوچک تر متسلس بسیار شایعی می باشد .کودک معمولاً حال عمومی و خوراک خوب داشته به خوبی بازی کرده ولی گاه گاهی از درد شکم که تنها چند لحظه ای طول می کشد ،رنج می برد .این وضعیت بوالدین را رنج داده و آنان همه نوع دارو و درمان را برای او انجام می دهند .درحالی که می توان برای اطمینان یافتن به پزشک مراجعه نموده و آزمایش ادرار و مدفوع جهت رد عفونت باکتریایی و انگلی انجام داد بولی این حالات نشانه ی بیماری عفوزی بوده و بی ضرر هستند . درر ممکن است به علت نفخ شکم ،بخوردن سریع شیر یا غذا (مخصوصاً قبل از رفتن به مدرسه )اضطراب و حالات روانی باشد اغلب ادامه یافته و شکایات کودک پس از مدتی فراموش می شود .از آنجایی که در این حالت کودک به خوبی می خورد می دود و بازی می کند ، جای هیچ نگرانی وجود ندارد .

به هرحال ،اگر کودک به نظر سر حال نمی آید یا درد شدید بوده یا استفراغ وجود دارد بایستی به پزشک مراجعه نمود ؛اگر چه عفونت های انگلی در کشور ما شایع هستند بولی به معنی این نیست که با هر دوره ی درد بایستی درمان شد انگلی شروع شود .
درد شکم سه ماهگی ؛بسیاری از کودکان به طور مداوم هر شب تا سه ماهگی گریه می کنند ، آن قدر که والدین از فرا رسیدن شب در هراسند . کودک به طور دائم گریه کرده و هیچ چیزی او را آرام نمی کند .عظرمم دادن آب ،شیر یا بغل کردن و یا سعی در پرت کردن حواس او ، کودک به گریه کردن ادامه می دهد .هنگامی که خسته می شود به خواب رفته و والدین به ستوه آمده را رها می کند .این مشکل به تدریج تا سه ماهگی از بین می رود ؛دلیل این وضعیت زیاد روشن نبوده ،اما احتمالاً به علت بلع مقدار

کودکان

زیادی هوا می باشد. این وضعیت در بین کودکانی که با بطری تغذیه شده و همچنین کودکان با والدین مضطرب ، شایع تر بوده زیرا والدین باضطراب خود را تا حدودی به کودک انتقال می دهند .

شرت گریپ گریپ میکسچر اکرا می توان به کودک داد .گاهی این ماده به بالا آوردن هوای اضافی شکم و راحت کردن کودک کمک می نماید. می توان شربت مشابهی را در خانه با جوشانده تخم بادپان و هل و سیس صاف کردن آن درست نمود .

بیوست :بیوست تقریباً همیشه به علت دریافت غذای ناکافی ناکافی مایع از شیرجات ناکافی حاصل می شود .بک یا دو مشکل نادر مادرزادی وجود دارند. که می توانند منجر به بیوست گردند.بایستی مطمئن شد.که کودک ، غذای کافی ، مایعات کافی و شیرجیات سالماد ، میوه جات و غلات کافی را دریافت می کند. کودکی که از شیر گاو یا شیر خشک تغذیه می شود ، به احتمال بیشتری دچار بیوست می گردد.مسئله ما نظیر یک قاشق چایخوری از شیر متزیم ممکن است گاه گاهی استفاده شود ولی بهتر است که از آن اجتناب ورزیده شود.مشکل اساسی یعنی رژیم غذایی مناسب بایستی مورد نظر باشد .روغن کرچک که توصیه ی بزرگ ترها می باشد را نبایستی استفاده کرد .گاهی مشکلات روحی ناشی از نگرانی بیش از حد والدین جهت آموزش توالف رفتن موجب رفتار معکوس و ایجاد بیوست در طفل می گردد . بیوست به علت سفی مدفوع می تواند موجب خراش های کوچکی در محل متعد گشته که بسیار دردناک بوده و ممکن است حتی خونریزی نمایند .کودک به علت ترس از درد نمی خواهد که دفع مدفوع را انجام داده و تا حد امکان خودش را نگه می دارد ،که در نتیجه مسله را مشکل تر می کند.این خراش ها به راحتی درمان شده و بایستی با پزشک مشورت نمود .

اسهال:اسهال شامل تکرر دفع مدفوع بوده که ممکن است فرام آیکی داشته و حتی حاوی خون و بلغم باشد .کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند ، روزی پنج تا شش بار مدفوع نیمه آیکی در روز داشته که نبایستی با اسهال اشتباه شود .درحقیقت اسهال در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نادر می باشد.زیرا شیر مادر حاوی از هر عفونت بوده و مواد محافظتی مختلفی دارد که کودک را در برابر میکروب های عامل اسهال محافظت می نماید و از رشد و تکثیر آن میکروب ها جلوگیری می کند.درومان اسهال ، آب زیادی از بدن دفع شده و کودک ممکن است دچار کم آبی شود.در ضمن بسیاری از مواد معدنی نیز از بین می روند .علامت اولیه کم آبی شامل بی قراری ،گریه بیش از حد ،دهان و زبان خشک و نشتگی زیاد می باشد.بعداً چشم ها گود افتاده فرام پوست از بین رفته ،و فرنیال سر (قسمتی از سر که در چند ماه اول زندگی هنوز با استخوان پر نشده است)کور رفته می افتد .کم آبی می تواند بسیار خطرناک بوده بنابراین کودک بایستی مایعات کافی را به محض شروع اسهال دریافت کند .آب جوشیده ی خنک شده یا کمی نمک و شکر را بایستی به طور مکرر به کودک بخواند .بک قاشق چایخوری نمک و شش تا هشت قاشق چایخوری شکر در یک لیتر آب ،نوشیدنی مناسبی را برای جایگزینی مایعات از دست رفته پدید می آورد.اضافه کردن مقدار مختصری آلبیسو به محلول هم محتوای بتاسیم آن را می افزاید و هم طعم آن را بهتر می نماید .آب میوه و موز همچنین منابع خوبی برای بتاسیم هستند .

مناسب ترین ترکیب محلول جایگزین در اسهال به وسیله ی سازمان بهداشت جهانی و یونسف توصیه شده است که به صورت الو.آراس ادر کسودر ما موجود است و برای جبران کم آبی اسهال مناسب ترین شیوه ، استفاده از این محلول می باشد .

هر پاکت ااو .آراس حاوی مواد زیر می باشد:۲۰۰ گرم گلوکز ،۳۱۵ گرم کلرید سدیم ، ۲۱۵ گرم یکربنات سدیم و ۱۵ گرم کلرید پتاسیم .

محتوای پاکت بایستی در یک لیتر آب حل شود . این دارو در تمام مراکز بهداشتی داروخانه ها ، بیمارستان ها و … موجود است . محلول بستد آماده را نباید پس از تهیه جوشانده و هر ۱۲ ساعت بایستی محلول جدید تهیه شود.به کودک بایستی از این محلول به طور مکرر و در هر بار مقدار کمی را با قاشق داد .

او هر ساعت به ۲۰۰ میلی لیتر (تقریباً یک لیوان از این محلول نیاز دارد طرز محاسبه دیگر به این صورت است که به ازاه هربار دفع مدفوع ، یک لیوان از این محلول را به او بخوانند .

در صورتی که اسهال ادامه پیدا کرد یا کودک استفراغ هم داشت ، بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمود .کاهش میزان ادرار بک علامت مهم بوده و ممکن است به علت نیاز به تزریق وریدی مایعات احتیاج به بستری شدن ، وجود داشته باشد .داروها اصولاً نقشی در درمان اسهال ندارند.بزیرا علت بسیاری از آن ها ویروسی می باشد .

در حقیقت ، برخی داروها ممکن است مسله را بدتر نمایند مثل داروهای نوماپسین ،استرپتومایسین ،لومونیل ، کدئین و استروئید . مسئله مهم در درمان اسهال جایگزینی مایع از دست رفته می باشد.این عقیده ی قدیمی که می گویند دستگه گوارش بایستی استراحت کرده و نباید چیزی را به کودک بخوانند ،اشتباه می باشد.تحقیقات نشان داده اند که حتی در زمان اسهال،روده ها به جذب مایع و غذا ادامه می دهند .

در واقع بقا در این زمان برای نگهداری وضع تغذیه ای مطلوب ،ضروری می باشد.دادن شیر یا غذای کمکی همانند زمان قبل از ایجاد اسهال بایستی ادامه نیابد .اشتهای کودک در هر بیماری ، کاهش یافته و بایستی با مهربانی و حيله های مختلف ،مقادیر اندک غذا را به طور مکرر به او داد .

دیسانتزی :گاهی مدفوع حاوی خون و بلغم می باشد. کودک بی حال و تب دار به نظر رسیده و از درد های گاه گاهی شکم شکایت می کند .در این حال بایستی با پزشک مشورت نمود تا آزمایش مدفوع انجام شده و داروی مناسب دریافت شود .

مسمومیت غذایی :مسمومیت غذایی به وسیله ی میکروب ها یا مواد شیمیایی یا غذاهای سمی مانند برخی گونه های قارچ ایجاد می گردد.علامت شامل درد شکم ،استفراغ و اسهال می باشد .درموارد شدید ، کودک ممکن است بیوست سرد و مرطوب داشته باشد . در صورتی که استفراغ شدید نباشد ،می توان به کودک به طور مکرر جرحه جرحه از مایعات داد تا دچار کم آبی نشود.اگر استفراغ شدید باشد ، کودک به مایع وریدی نیاز خواهد داشت و بایستی با پزشک مشورت نموده و یا کودک را به بیمارستان برد .

غذاها را بایستی به طور بهداشتی تهیه و تا حد امکان از غذاهای مانده اجتناب کرد .

در تابستان ،غذاها بایستی در یخچال نگهداری شوند.میوه ها نبایستی بیش از حد پخته گردند.تا حد امکان از دادن غذاهای آماده

بازاری ، مخصوصاً در هوای گرم به کودک هرگز ننمایید .

سایر علل اسهال

آمییبیاز :آمییبیاز بک عفونت شایع در کودکان بزرگ تر و بالئین می باشد . آبیپ ها از طریق آب و غذای آلوده وارد بدن می شوند.این بیماری منجر به درد شکم ،کاهش اشتها مدفوع شل و گاهی خون و بلغم در مدفوع می گردد.آبیپ ها ممکن است به کبد حمله کرده و موجب هاینت آمیبی یا حتی آنبه کبدی گردند .آزمایشات مکرر مدفوع بایستی برای تشخیص این وضعیت انجام گردند .در حال حاضر ،داروهای خوبی جهت درمان این عفونت وجود دارد .

زیادریاز:زیادریاز:باز یک عفونت بسیار شایع بوده و موجب اسهال راجع ، سوء هضم مدفوع کف آلود و حجیم می شود.گاهی ممکن است هیچ نشانه ای وجود نداشته و یا بسیار ناچیز باشد .علیرغم احتمال عفونت مجدد ، بایستی در هر زمان که تشخیص این عفونت داده شد ، آن را درمان نمود .

تکرر مدفوع طبیعی :بسیاری از کودکان ، دو تا سه بار مدفوع طبیعی در روز دفع کرده و برخی والدین با شک به این امر که ممکن است این تکرار دفع مدفوع اسهال باشد. آن را با انواع داروها درمان می کنند.این حالت ممکن است به علت افزایش حجم مواد غذایی باشد .

در مملکت ما به علت خورده شدن نظیر نان ،برنج ، شیرجیات ، که حجم زیادی دارند ،این امر کاملاً طبیعی است .دلیل دیگر برای تکرر مدفوع حمله کودکان در رفتن به توالی می باشد.او می خواهد که زود به بازی خود برگشته و یا به مدرسه برود و به محض اینکه کمی احساس ناراحتی کرد ، دفع مدفوع را متوقف کرده و از توالی خارج می شود.میبسی پس از چند ساعت احساس دفع مدفوع پیدا می کند . ممکن است هنگامی که او در توالی می باشد ،عضای دیگر خانواده پشت در بوده و او را برای سریع تر بیرون آمدن از توالی مضطرب نمایند.این تکرر دفع مدفوع یا قوام طبیعی احتیاج به هیچ درمانی نداشته و به تدریج رفع خواهد شد .

سوء هاضمه :این امریک مشکل شایع بوده و ممکن است از خوردن زیاد مواد چربی یا ادویه ها یا غذای خام یا غذای بیش از حد ناشی شود.این وضعیت ممکن است همراه با عفونت های مختلف نیز باشد .کودک دفع گاز زیاد داشته ممکن است از درد شکم نهرج با استفراغ شاکی باشد .مدفوع ، قوام آیکی تری نسبت به حالت طبیعی داشته و غذای هضم نشده در آن دیده می شود. تنها کار مورد نیاز،محدود کردن غذا و دادن مایعات و مواد غذایی نرم برای بک تا دو روز می باشد .درصورتی که سوء تغذیه ادامه پیدا کرد و یا تا خوردن مواد غذایی خاصی به وجود آمد ،بایستی با پزشک مشورت نمود تا احتمال بیماری های مادرزادی سوء هضم رد شود .

استفراغ :استفراغ ممکن است در صورتی که کودک به ناگهان آروغ زده و یا سریع تر از حد معمول شیر خورده یا سوراخ پستانک بطری ، بزرگ تر از معمول باشد ،بروی دهد.این امر تقریباً در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نادر است.کودک بیش از حد مضطرب ممکن است در صورت تهیی شدن و کتک خوردن ،استفراغ نموده و یا به عنوان بیک ابزار جلب توجه یا ترفتن به مدرسه استفاده گردد .این وضعیت می تواند به علت سوء هاضمه رخ داده و می تواند همراه با اسهال باشد .استفراغ شدید چندانکه که در هفته ۴ تا ۶ زندگی رخ می دهد ،ممکن است به علت تکلی بقرصت بعد از معده آلوده که این حالت به علت بازیگی بودن مادرزادی قسمت خروجی معده ایجاد می شود .

این وضعیت ممکن است در انسانها در قسمت از روده نیز مشاهده شود.در صورتی که استفراغ ادامه پیدا کرد بایستی با پزشک مشورت نمود.در موارد سوء هاضمه ،استفراغ معمولاً بلافاصله پس از استفراغ مواد هضم نشده ،متوقف می شود .تتها مقدار اندکی آب و مایعات را بایستی تا زمان قطع استفراغ ،تجزیر نمود .

هنگامی که کودک استفراغ می کند ،بایستی صورتش را به بک طرف بچرخانید و یا به شکم قرار داد .بو گرنه خطر اشتقاق مواد استفراغ شده وجود دارد که مشکل را چند برابر می کند .

حداکثر تلاش بایستی در تمیز نگه داشتن و جوشاندن آب بطری ها ، شیر و…صورت گیرد .غذاها بایستی در محلی دور از دسترس حضرات و گرد و غبار نگهداری شوند .کودکان بزرگ تر نبایستی از بازار ، میوه های قاچ شده یا نوشیدنی های غیر بهداشتی بخورند .تتها بایستی از بستنی های باستوریزه و مطمئن استفاده کرد دست ها بایستی قبل از خوردن و دست زدن به مواد خوراکی شسته شوند .هر چه سریع تر بایستی به کودک آموزش داد که دست هایش را به طور مرتب بشوید .

عفونت های کرمی

کرم های قلاب دار :کرم های قلاب دار حدود ۱ تا ۱/۲۵ سانتیمتر طول دارند .روش آلودگی از طریق پوست می باشد.حاک آلوده به مدفوع آلوده ی انسان ،منع خوبی برای تخم این کرم بوده .در صورتی که کودک با برمه در خاکهای آلوده بازی کند ، لااوه این کرم از طریق پوست وارد بدن او می شود .

این لارو مسافت زیادی را در بدن طی می کند ،به طوری که به ریه ها رفته و سپس از آنجا بالا آمده و با بلعیدن آن بزندگی اصلی اش را در روده ها آغاز می کند .هنگامی که به صورت بالغ در می آیند ،خودشان را به دیواره ی روده چسبانده و خون می

<sup>[1]</sup> کودکان

مکنند که در نتیجه، کم خونی به وجود می آید .

نخ‌ این کرم در مدفوع دفع شده و با میکروسکوپ به راحتی قابل مشاهده است؛اگر کودک عفونت کرم قلاب دار داشته باشد،بایستی درمان مناسب و کاملی را دریافت کرده و همچنین جهت کم خونی،دارو بگیرد. مهم ترین اصل بهداشت عمومی استفاده از توالت و دفع صحیح فاضلاب می باشد. پوشیدن کفش در همه حال قابل اجرا نمی باشد ولی در مناطقی که کرم قلاب دار شایع است،پوشیدن کفش و حداقل دم بایی ، هنگامی که کودک بیرون از خانه بازی می کند،الزامی است.

کرم های گرد :کرم های گرد حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر طول داشته و شبیه کرم خاکمی می باشند. این انگل نتیجه بهداشت پایین عدم دفع صحیح فاضلاب،نوشیدن آب غیر بهداشتی و خوردن سبزیجات و سالاده خام بدون شستن صحیح آن ها می باشد
نختم این کرم در خاک آلوده به مدفوع وجود داشته و همراه با سبزیجات خام شسته نشده بخورده می شود.
کودکان کوچک تر مسکن است عفونت را از طریق خاک‌ حوری کسب کنند.
کودک در ابتدا گرسنه تر به نظر رسیده بولی بعداً مشاهدهایش را اذ دست داده و بی میل گردیده و مسکن است شکم متورم و درد شکم پیدا کند.

هر کرم گرد حدود ۱۱، گرم پروتئین در روز باز مدهه جذب کرده که و این امر منجر به سوء تغذیه خواهد شد.اگر تعداد کرم ها خیلی زیاد باشند،ممکن است نوزدی ای را تشکیل داده و موجب درهای شکم و استفراغ گردند.
به هر حال باین عفودهی عمومی که همه دردهای شکمی اطفال به علت عفونت کرمی می باشد،اشتباه است . هیچ واقعیتی در این عقیده که کرم های گرد باعث تشنج کودکان می شوند، وجود ندارد
کرم ها از مدفوع دفع شده و یا حتی ممکن است بالا آورده شوند.

استفاده از توالت های بهداشتی و دفع مناسب فاضلاب،آب آلودگی آب و خاک با نختم این کرم جلوگیری کرد.
منع عفونت مردم دیگر توسط استفاده سبزیجات آلوده می شود.مهم است که همه ی سبزی ها را با طور کامل و مناسب بشویم ،مخصوصاً اگر خام مصرف شوند.
دو نواخی که احتمال عفونت بالا.است ؛بایستی سبزی های را به مدت یک ساعت در آبی که مخلوط ضد عفونی کننده دارد،خیساند.
آب آلودهآب بایستی ترجیحاً در مناطق آلوده جوشانده شود.
دسته‌های کودکان بایستی پس از بازی کردن در باغ و حیاط و همچنین قبل از خوردن چیزی ،شسته شوند .
ناخن ها بایستی کوتاه باشند .

کرم های نوزادی :کرم های نوزادی طول درازی داشته و گاهی ممکن است که ۹ متر هم برسند. این انگل به وسیله ی بدنش ها با قلابهای سرش به روده می چسبید.
بدن کرم قطعه قطعه بوده که از انتهای بدن کرم جدا شده و همراه با مدفوع دفع می شوند.
این انگل به وسیله ی خوردن گوشت خوب پخته نشده گاو یا خوک و یا سبزیجات آلوده منتقل می شود.
مرحله لارو این انگل درون این حیوانات می باشد،اما گاهی ممکن است مرحله لارو در انسان باشد که موجب ایجاد عوارض خطرناکی مثل کیستهای کوچک در عضلات و حفر می می گردد.
سرکرم بایستی پس از درمان در مدفوع جستجو شود.
در صورتی که سر کرم دفع نشده باشد ، پس از مدتی دوباره رشد خواهد کرد .

درحال حاضر برای انواع عفونت های کرمی ،داروهای موثری وجود داشته و توصیه های پزشکی را بایستی دقیقاً اجرا کرد .
کرم های نخی ؛این نوع کرم ،بشکل باریک و نخی مانند ی داشته و حدود ۱۵، سانتیمتر طول دارد. این کرم ها در روده انسان زندگی کرده ولی شبها برای نخم گذاری به اطراف معده آمده و باعث خارش شدید می شوند.بایستی از عفونت مجدد کودک هنگام خاراندن معده و سپس بردن دست به دهان یا خوردن چیزی یا دسته‌های تشنه جلوگیری کرد.
دستگاه تاملی دختران ممکن است به وسیله ی این انگل هنگام خاراندن خود، آلوده شده و منجر به عفونت ادواری بشود .

ناخن ها بایستی به طور مرتب کوتاه شده و دست ها قبل از خوردن غذا شسته شوند.
این عقیده که کرم های نخی به علت خوردن قند به وجود می آیند،اشتباه است.
هرگاه فردی در خانواده مبتلا باشد،بقیه نیز حتی بزرگسالان ، در معرض خطر ابتلا به آن قرار دارند.
نمونه شایع این نوع کرم ؛کرمک یا اکسبور می باشد که گاهی به رنگ سفید در مدفوع کودک وجود دارد .

منبع:کتاب شما و فرزندانتان

اینخ

**بیماریهای شایع در کودکان/قسمت سوم**

مشکلات تنفسی

سرماخوردگی:شایع ترین عفونت ویروسی،سرماخوردگی بوده و همه ی افراد یا این بیماری کاملاً آشنا هستند.
کودک در هنگام بیماری بیی قرار و تحریک پذیر است ؛بزیرا نمی توانند از بینی های مسدود خود به خوبی نفس کشیده و سعی می کنند از دهان تنفس نمایند.

به محض آن که شروع به مکییدن شیر از پستان یا از بطری می نمایند، مشکل تنفسی اش به علت آن که نمی توانند از دهانش نیز نفس بکشند ، بدتر خواهد

شد.دراین حالت ،کودک مکییدن را رها کرده تا بتواند نفس کشیده و حال نه تنها اشکال در نفس کشیدن دارد بلکه اشکال در شیر خوردن نیز به وجود می آید.
به هرحال ، به علت لزوم تنفس از راه دهان ،بچه هایی که عادت به مکیدن انگشت دارند، باین عادت را ترک می کنند.
سرماخوردگی همچنین ممکن است باعث گوش درد و عفونت گوش گردد.
عفونت می تواند به قسمت های تحتانی دستگاه تنفسی و نه ها ،مخصوصاً در اطفال با سوء تغذیه، انتشار پیدا کند.
علاقم تجویز داروهای مختلف برای درمان سرماخوردگی بایستی گفت که در حقیقت ،هیچ درمان قطعی برای سرماخوردگی وجود نداشته و فقط می توان از داروها به عنوان درمان علائم بیمار استفاده کرد ؛مثلاً قطره برای باز کردن بینی ،شربت برای تخفیف سرفه و …استنشاق بخار آب مقدار زیادی کمک کننده می باشد .

مادر می تواند کودک را در بغل نگه داشته و نزدیک بک کتری آب جوش نشسته به طوری که کودک بتواند بخار آن را تنفس نماید.
باید مواظب بود که کودک ، به کتری داغ دست نزند و یا پیش از حد به بخار داغ نزدیک نشود ؛چون ممکن است باعث سوختگی پوست صورت او گردد .

این تنفس بخار گرم بایستی ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه یافته و دو تا سه بار در روز تکرار شود.
افزایش رطوبت اتاق با بخار آب در زمستان یا کولر خشک در تابستان بسیار مفید می باشد.
برخی مرطوب کننده های خاصی همچنین در دسترس هستند .رطوبت اتاق را می توان با آویزان کردن لباس ها یا حوله ی خیس در اتاق و یا پاشیدن آب روی زمین و روشن کردن بنگه افزایش داد .

قطره های مخصوص بینی می توانند موجب بهبود موقت تنفسی گردند.
استفاده از تب برها می تواند درصورت وجود تب مفید واقع شود .

برونشیت:برونشیت دال بر انتشار عفونت و سرماخوردگی به راه های هوایی تحتانی بوده و ممکن است خفیف یا شدید باشد.
تب ممکن است وجود داشته باشد،اما سرفه می تواند شدید بوده و اعمال تغذیه ای و خواب کودک را دچار مشکل سازد.
در صورت وجود تب ،تنفس سریع یا سرفه های مکرر بایستی به پزشک مراجعه کرد.
حتی اگر تب وجود نداشته باشد ولی سرفه های مداوم برقرار باشد ،بایستی به پزشک مراجعه نمود.
تا زمانی که پزشک در دسترس نباشد ،بایستی بخار گرم برای بهبود تنفس و سرفه های کودک ؛در فضای اتاق فراهم شود .

پنومونی (ذات الریه ):پنومونی یک التهاب حاد ریه ها می باشد.
این وضعیت ممکن است به وسیله ی باکتری ها و ویروس ها ایجاد گردد یا از عوارض سرخک یا سیاه سرفه باشد.
کودک بی حال است و تب ، سرفه ، تنفس سریع (بیش از ۵۰ در دقیقه او به داخل کشیده شدن ندنه های پاپیانی هنگام دم دارد.
با ممکن است همچنین در ناحیه قفسه سینه درد داشته باشد.
عکس رادیوگرافی ،تشخیص این بیماری را قطعی می کند.
تشخیصی پزشک از روی شدت بیماری ،درمان را در خانه یا بیمارستان مشخص می کند.
اگر تنفس کودک خیلی سریع بود ،ممکن است نیاز به اکسیژن وجود داشته باشد .
اغلب موارد ذات الریه با تجویز آنتی بیوتیک قابل درمان بوده و مثل سال های قبل آن چنان کشنده نیست.
پنومونی یا ذات الریه در کودکان با سوء تغذیه یا نوزادان بسیار خطرناک است.
ذات الریه های ویروسی به تدریج بهبود می یابند.
کودک بایستی در بستر بخوابد و مایعات کافی و رژیم غذایی مفوی داشته باشد.

کروپ (احتاق یا احتاق ):کروپ عیارتی است که عموماً برای توصیف عفونت حنجره استفاده می شود.
سرفه ی خشن و شبیه غوغو سنگ و همچنین اشکال در تنفس وجود دارد.
این وضعیت به طور ناگهانی و معمولاً طی تب شروع می شود.
کودک ممکن است سابقه سرماخوردگی و سرفه مختصری را داشته باشد.
اما ناگهان از سرفه شدید بیدار شده و برای مدتی ،تنفس قطع می شود.
صدایش خشن می گردد و همراه تنفس صدای غارغار وجود دارد و به نظر می رسد که جهت نفس کشیدن تلاش زیادی می کند.
این منظره بسیار ترسنانده بوده ولی بشدت ظاهرش ؛خطرناک نیست
تنفس با افزایش رطوبت هوای اتاق همانند سرماخوردگی بهبود می یابد.
در زمستان بایستی ؛کتری یا آب داغ و یا دستگاه مرطوب کننده هوا را در اتاق قرار داد .
با استنشاق هوای مرطوب ،تنفس بهتر شده و سرفه نرم تر گشته و خشک نمی باشد یا رشد و تکامل کودک ،مجاروی هوایی نیز بزرگ تر شده و اثر تورم به علت عفونت عوارض کمتری ایجاد می کند .

کروپ همراه تب ؛این وضعیت از کروپ به تنهایی خطرناک تر است.
اشکال در تنفس احساس فشارگی در قفسه سینه و سرفه وجود دارد.
پزشک بایستی سریعاً کودک را معاینه نموده و یا او را به نزدیک ترین بیمارستان منتقل کرد .

سایر مشکلات تنفسی

آسم:آسم یک وضعیت حساسیتی راه های هوایی ربوی می باشد که منجر به تنگی تنفس و ایجاد صداهای ویز مانند ؛هنگام دم و باز دم می گردد.
تنگی تنفس معمولاً از ساعات اولیه صبح شروع می شود.
کودک در بستر به جای حالت خوابیده ،در حالت نشسته قرار می گیرد و شروع به سرفه می نماید.
حالات ممکن است خفیف و ناشایع و یا شدید باشند.
ظاهر کودکی که دچار حمله آسم شده ترسنانده است ولی شده بیماری به اندازه ی ظواهرات آن خطرناک نیست.
در این حالات بایستی خونسرد بوده و به کودک اطمینان بدهید.

او بایستی مایعات کافی را دریافت کند ، و گرنه دهان و راه های هوایی درون ریه ها خشک شده و وضعیت را بدتر می نمایند.
کودک ممکن است این حالات را در فصل خاصی و یا با مواد خاصی که تماس پیدا می کند یا هنگامی که غذای خاصی را می خورد داشته باشد و یا اینکه در تمام طول سال تنفسی ویزدار انجام دهد.
حساسیت زهای شایع عبارتند از ؛توده ، گرده گیاهان ، گرد و غبار ، کپک ها و غذاهای خاص.
نگهداری از حیواناتی نظیر سگ ، گربه و پرندگان ممکن است مسئول این بیماری باشد.
معمولاً سابقه خانوادگی حساسیت ؛مثل تب یونجه ، اکزما یا آسم وجود دارد .

کودک بایستی تحت مراقبت پزشک باشد و تشویق به یک زندگی کاملاً طبیعی گردد.
والدین بایستی پیش از حد وسواس نشان دهند.
کودکان دچار آسم معمولاً می توانند در فعالیت های مدرسه به جز ورزش های سنگین و رقابتی شرکت نمایند.
انجام تست حساسیت پوستی گاهی به تعیین عامل مسؤول کمک می کند که در این صورت می توان کودک را با یک سری تزریقات واکنس مخصوص که برای این هدف ساخته شده اند ،حساسیت زدایی کرد .

با بزرگ شدن کودک ،حالات آسم شدت کمتری پیدا می کنند.
گاهی به طور ناگهانی قطع می شوند و هیچ دلیل واضحی ندارند و یا ممکن است با تغییر محل زندگی و آب و هوا ، این مسئله رفع گردد.
همچنین ممکن است حالات آسم تا بلوغ ادامه

پیدا کند داروهای کنترل ویزر بایستی تا زمان مورد نیاز داده

شوند. یکی از مهم ترین مسایل کنترل ویزر می باشد. زیرا استناد طولانی مدت راه های هوایی ممکن است موجب آسیب ریه گردد.
تئرمیتهای تنفسی بسیار مفید است.
نفس نمرینات یوگا نیز به خوبی اثبات شده ولی برای کودکان یا سنین پایین تر قابل به کارگیری نیست.

عقوت های گلر

لوزه ها لوزه ها توده بافت لنفوییدی در هر طرف گلر هستند. هنگامی که کودک دعایش را باز می کند،می توان آن ها را به صورت برآمدگی کوچک و گرد در گلو مشاهده کرد.

وظیفه لوزه ها مدافع در برابر میکروب های وارد شده بر دهان می باشد.
عقوت لوزه ها در دوران کودکی شایع است و منجر به بزرگ شدن لوزه ها گردیده که اندازه ای حدود گردو پیدا کرده و ممکن است در خط وسط به هم برسند.
بزرگی لوزه ها چند سال ممکن است طول کشیده ولی به تدریج پس از سن ۸ تا ۱۰ سالگی بر طرف می گردد.

این امر به خودی خود مشکلی را ایجاد نمی کند و احتیاج به درمان خاصی ندارد.اندازه ی لوزه ها به تنهایی بایستی موجب نگرانی شما بشوند.
اما اگر کودک دچار عفونت های مکرر گلو همراه با تب بالا،درد و التهاب در گلو باشد،دروش درمانی متفاوتی صورت می گیرد که در ذیل توضیح داده شده است.

التهاب لوزه ها (تونسیلیت)تونسیلیت به معنی التهاب لوزه ها می باشد. در این وضعیت ، تب بالا، ی خالی ، سردرد و درد گلر وجود دارد.
لوزه ها ،برخون و قرمز به نظر می رسند و لکه های سفیدی روی بک یا هر دو وجود دارند که به آن ها فولیکول گویند.
این حالت را بایستی از عفونت دیگری تشخیص داد.

دراین حال درمان بایستی به صورت مناسب (معمولاً ۱۰روز)با پنی سیلین یا آنتی بیوتیک های دیگر صورت گیرد.درمان کامل اهمیت زیادی دارد زیرا در صورتی که درمان به طور کامل صورت نگیرد ،عفونت گلر منجر به بیماری تب روزماتیسمی و تأثیر بر قلب می گردد.التهاب لوزه ها می تواند منجر به عفونت گوش بشود.

برداشتن لوزه ها:
تا چندین سال قبل ،هر کودک با لوزه های بزرگ تحت عمل جراحی برداشتن لوزه ها قرار می گرفت.
در حال حاضر به علت وجود داروهای مناسب برای درمان عفونت های گلر،احتیاجی به عمل جراحی وجود ندارد.
دوره ی التهاب لوزه ها به راحتی می تواند به وسیله ی پنی سیلین یا آنتی بیوتیک مشابه آن بسته به تجویز پزشک درمان گردد.
در صورتی که کودک عفونت مکرر گلو داشته باشد،می تواند تحت درمان آنتی بیوتیکی طولانی مدت از راه خوراکی یا تزریقی قرار بگیرد و ممکن است چند ماه ادامه یابد.
مسلماً،پزشک بهترین فردی است که تشخیص می دهد،روش درمانی چگونره باشد.

آدنوئیدها:
آدنوئیدها،توده بافت لنفوییدی در پشت حفره بینی بوده و هنگامی که بزرگ می شوند،براه بینی مسدود می گردد و قی که این کودکان از راه دهان نفس بکشند،براه بینی باز می شود.
بنابراین،مطلق قیله ی مانند تبجب را بخود دارد.
دهان همیشه نیمه باز است و همین قیله ی عقب افتاده ها را دارند.
به این ظاهر آن ها قیله ی آدنوئیدی می گویند.

والدین گاهی به علت این قیله ی مخصوص ، اطفال را مسخره می کنند.
در صورتی که متخصص گوش و حلق و بینی بزرگی آدنوئیدها را کشف کند ، بایستی عمل جراحی برای برداشتن آن ها ، صورت گیرد.

منبع:منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانی گلس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

#### بیماریهای شایع در کودکان/قسمت ۱-شصت

مشکلات چشم ها و گوش ها

مراقبت از چشم ها:
برای جلوگیری از وارد آمدن فشار بر چشم ،نوراناتاق بایستی مناسب باشد.
نور باید هنگام مطالعه از پشت سر یا از طرفین نیاید و سایه روی کتاب نیافتد.
نوراناتاق همچنین زنده بایستی باشد.
نگاه کردن طولانی به تلویزیون ،ممکن است موجب چشم درد شود.
الاق تابستی تاریک باشد و تصویر تلویزیون باید واضح و روشن بوده و کودک مدت های طولانی را به نگاه کردن تلویزیون نگذاراند.
در صورتی که گرد و خاک و غبار وارد چشم گردید،بایستی هرگز چشم را مالید.
در عوض باید با آب تمیز آن را شست.
جسم خارجی در پشت پلک یا لایی را می توان با پرگرداندن پلک و برداشتن آن بوسیله ی یک دستمال کاغذی تمیز بر طرف کرد.
در صورتی که تحریک چشم ادامه یابد ،باید با چشم پزشکی مشورت کرد.

در صورتی که کودک باز سردرد یا خستگی و درد چشم ها شاکمی باشد ، باید چشم هایش را برای عیوب انکساری مورد معاینه قرار داد.
بزرگیک بینی معمولاً حالت ارثی دارد.
اگر هر کدام از والدین از عینک های برای رفع بزرگیک بینی استفاده می کنند ،باید کودک را حتی در صورت عدم شکایت بینی شایع ،هرچند وقت یکبار مورد معاینه چشم پزشکی قرار داد.
او تصور نمی کند که دیگران تصاویر محیط را بهتر از او می بینند.
ممکن است در کودک ،افت تحصیلی به وجود یابد.
بزرای نمی تواند به خوبی سیه را ببیند.
او ممکن است بخواهد که در ردیف جلو بنشیند تا بهتر بتواند ببیند.
در صورتی که معاینه چشم پزشکی احتیاج کودک به عینک را اثبات نماید ،باید معاینه مرتب هرشش ماه یکبار انجام گردد.
برخی والدین ، محدودیت های شدیدتری را برای کودک ایجاد می کنند زیرا او عینک دارد.
والدین

ممکن است به او اجازه خواندن کتاب یا دیدن فیلم را ندهند.
زیرا می ترسند که این امر موجب درد و فشار بر چشم گردد.
آن ها همچنین ممکن است کودک را از بازی کردن منع نمایند چون به زمین می خوردند و عینکشان می شکند و یا آسیب می بینند.
اگر چه آموزش مراقبت از عینک به کودک،بایستی انجام شود.
محدودیت های ذکر شده ضروری نبوده و کودک،بایستی تشویق شود تا هر کاری که بقیه کودکان انجام می دهند ، او نیز انجام دهد.

التهاب مخاط چشم:
التهاب مخاط چشم معمولاً به علت عفونت می باشد که موجب خارش ،قرمزی و آبریزش می گردد و بعداً ممکن است ترشحات چرکی داشته باشد.
عامل این وضعیت باکتری ها یا ویروس ها هستند.
در این حالت چشم را به طور مکرر با آب پاکیزه بشویید و جهت دریافت پماد یا قطره آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه نمایید.
قطره ها مطمئن تر هستند ، در حالی که پمادها طول اثر بیشتری داشته و می توان آن را در شب مصرف کرد.

کودک را از محیطهای گرد و خاکی دور و حوله و دستمال صورت را و جداگانه نگه دارید.
دستهای او را همیشه تمیز نگه داشته تا با دستهای کثیف چشم های خود را نمالد.

التهاب مخاط چشم می تواند علل دیگری مانند حساسیت ، تخم مگس ، دارویی و غیره نیز داشته باشد که در مقاله ی این کتاب نمی گنجد.

لوجهی:
بسیاری از کودکان در سه یا چهار ماه اول زندگی ، لوجهی دارند.
دو چشم کودک جهت های مختلف دارند و به نظر می رسد که به خوبی تمرکز نمی کنند.
این وضعیت به تدریج از بین خواهد رفت ولی در صورتی که ادامه یابد ،بایستی به چشم پزشکی مراجعه نمود.

گل مزه :
گل مزه یک التهاب ناحیه ی پلک می باشد که به علت عفونت یا استناد یکی از غدد چربی یا فولیکول های مو می باشد.
این حالت ممکن است به علت مالیدن چشم ها با دست های کثیف یا به علت بیماری های دیگر مثل سرخک و سایر عفونت ها ایجاد گردد.
کمپرس گرم هر دو تا سه ساعت به بهبود گل مزه کمک می کند.

قطره های آنتی بیوتیک چشمی نیز برای جلوگیری از انتشار عفونت مفید می باشند.

گوش درد :
گاهی کودک گریه های به علت درد خواهد داشت ولی نمی توان قضاوت کرد که منشأ درد کجاست.
کودک ممکن است دست خود را روی ناحیه ی گوش فشار بدهد که راهتدای خوبی برای یافتن علت درد می باشد.
گوش درد به علت عفونت گوش حاصل شده و ممکن است به دنبال سرماخوردگی یا گلر درد باشد.
همچنین ممکن است همزمان با دندان درد ، ایجاد شود.
تب ممکن است وجود داشته باشد یا خیر ولی بی قراری و تحریک پذیری وجود دارد.
همه ی عفونت های گوش بایستی به طور مناسب و کامل ،درمان شوند.
استفاده از تب برها و گذاشتن پارچه ی گرم روی گوش برای بهبود درد مفید هستند.
گوش درد ممکن است به علت ماده مومی سفید گوش که سوراخ گوش را کاملاً مسدود می کند، یا به علت جسم خارجی نظیر مهره یا دکمه که کودک در گوش فرو کرده است بروز نماید.
در صورتی که دیده شود ،می توانید تلاش نموده تا آن را به وسیله ی موچین بردارید ولی هرگز به وسیله ی سوزن یا سنجاق سر و بدون دیدن این کار را انجام ندهید.

بهترین کار ، بردن کودک به نزد پزشک یا بیمارستان می باشد.

موم داخل گوش:
به طور طبیعی ترشح زرد رنگ چسب مانندای از غدد گوش وجود دارد که نوعی محافظت را برای گوش به وجود می آورد.
ترشح بیش از حد این ماده مومی ممکن است در نزدیکی مدخل گوش دیده شود.
این حالت را می توان با گوش پاک کن مرطوب یا با یک پارچه نرم ، تمیز نمود.
هرگز چوب دندان مسخ کبریت یا سنجاق سر را درون گوش کودک فرو نرید.
بزرای ممکن است موجب آسیب گوش مفل گردد.

منبع:منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانی گلس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

#### بیماریهای شایع کودکان/قسمت:۵۰ تب

تب های شایع

تب ویروسی:
تب ویروسی دو روز طول کشیده و ممکن است حتی تا یک هفته ادامه داشته و در زمان کودکی بسیار شایع می باشد.
این تب ممکن است با سره یا لرز همراه بوده و همچنین در صورت قرمزی پوست یا سرخک یا سرخچه اشیاء شوند.

گاهی ممکن است زخمهایی در دهان وجود داشته باشد.
سر درد و درد کل بدن از جمله شکایات شایع با تب هستند.
آنچه که ضروری است ، پائین آوردن تب با داروهای تب بر و پاشویه می باشد.
در صورتی که تب کاهش نیافت و استراحت و مسردرد مداوم وجود داشت ،بایستی به پزشک مراجعه نمود.آنتی بیوتیک در درمان تب های ویروسی مفید نبوده و دادن آن بدون تجویز پزشک در زمان تب ،کاری اشیاء می باشد.
آنتی بیوتیک ها را همیشه بایستی تحت توصیه پزشکی به کودک داد.
مالارایا تب بیماری به وسیله ی گوش پشه های خاصی که آفول مل دارند ، ایجاد می شود.
مالارایا به هنگام گوش فرد آلوده از خون وی به بدن پشه منتقل می شود.
در عرض چند روز در بدن پشه قسمتی از تکامل خود را طی کرده و پس از آن ، هنگامی که پشه فرد سالمی را نیش بزند ،باين انگل را وارد بدن وی کرده و او را مبتلا می کند.
تب مالاریایی هر چند روز یکبار ایجاد می شود ولی هر روز نیز ممکن است ایجاد گردد.
دراین بیماری سر درد ،درد کل بدن و لرز وجود دارد.
گاهی علامت شب آفتلترآزا ممکن است در فرد به

وجود آید .

پس از یک دوره لرز ،شخص عرق کرده و سپس تب قطع می شود .این دوره خاص هر روز یا روز در میان تکرار می شود .برخی از انواع مالاریا طی دوره های حمله موجب نتایج از دست دادن هویشاری و حتی مرگ می شوند .

جلوگیری از گزش پشه ها مهمترین راه پیشگیری از بسیاری است .گزش پشه ها معمولاً به هنگام خواب افراد می باشد بنابراین بایستی نقاط قابل گزش پوست را پوشاند بایستی بنجره نوری داشته و با از پشه بند استفاده نمود . استفاده از حشره کش ها نیز راه مفید دیگری می باشد .

پشه ها در آب های راكد تخم گذاری می کنند و حتی ممکن است در محل حاوی آب دستگه کولر نیز این کار را انجام دهند .بنابراین هفته ای یکبار بایستی منبع آب کولر خالی شده و تمیز گردد .

در صورت مشاهده علایم ،سرما بایستی به پزشک مراجعه نمود .خوشبختانه این بیماری ،سرماً به درمان پاسخ می دهد .

حصبه :این بیماری یکی از علل تب در تابستان بوده که ناشی از وضعیت نامناسب بهداشتی است و مخصوصاً به وسیله ی نوشیدن آب آلوده یا خوردن غذاهای آلوده به میکروب بیماری تفویض حاصل می گردد .خریدن مواد خوراکی در تابستان از فروشنده های دوره گرد بستی های غیر بهداشتی و …ازعلل ایجاد بیماری هستند .

ممکن است فروشندهگان دوره گرد مواد غذایی و خودشان از منابع آبین میکروب باشند که به معنی این است در حال حاضر میکروب را از مدفوع به علت سابقه بیماری قبلی دفع می کند ولی علائمی از بیماری را ندارند .اگر این فرد دستهایش را به خوبی نشوید ،می تواند میکروب ها را وارد مواد غذایی که به آن ها دست می زند ،بنماید.در بسیاری از کشورها همه ی افرادی که با مواد غذایی سر و کار دارند را مورد آزمایشهای مختلف قرار داده تا از سلامت آن ها اطمینان حاصل شود.در صورت هر گونه تب طول کشیده بیشتر از ۴ تا ۵روز بایستی به حصبه شک کرد .

دراین بیماری ،کودک تب متوسط تا بالای دارد.برخی کودکان بسیار بی حال شده و اشتهای شان را از دست می دهند.اما عده ای دیگر با وجود بیماری نسبتاً حال خوبی دارند .در این وضعیت ممکن است درد شکم و مدفوع شل وجود داشته باشد.پس از مراجعه به پزشک،بوی آزمایش کشت خون و چند آزمایش دیگر را انجام داده و سپس دارو تجویز می کند.این عقیده که طی بیماری حصبه ،نبایستی غذاهای سفت مانند برنج به کودک داد ،اشباه است .کودک می تواند غذاهای معمولی خانه را در صورت میل داشتن ،بخورد او می تواند هرگونه میوه فصلی را مصرف کرده وهیچ محدودیتی از نظر مصرف میوه وجود ندارد.برخی والدین در صورت بروز این بیماری ،نا چند هفته به کودک خود فقط شیر و آب میوه می دهند که کار بسیار اشتباهی می باشد.تغذیه مناسب در بیماری ها ،بعثتد سلامتی ،عامل مهمی بوده و در کنار آن می توان از شیر و میوه های مختلف نیز استفاده کرد .

یک هفته پس از قطع تب و یا کمی دیرتر به محض احساس بهبودی و سرجالی کودک می تواند به مدرسه برود .

رژیم غذایی هنگام وجود تب :تغلب مادران فکر می کنند که تبایستی به کودک در هنگام تب ،هفا بدهند.همه ی غذاهای جامد را مخلوط نموده و از دادن غلات برهیز می کنند .

آن ها ،گروشت ،ماهی یا تخم مرغ را خطرناک می دانند و تنها چیزی که به بچه می دهند ،شیر و آب و میوه می باشند.ممکن است گاهی برنج را به صورت کته به او بدهند .

در صورتی که اشتهای کودک ناچیز باشد که اغلب در طی بیماری ها این گونه است ، بایستی به طور مکرر، با مقادیر کم از شیر ، غذاهای نیمه جامد مثل پوره سیب زمینی ، برنج نرم ، تخم مرغ و میوه های مختلف و تغذیه شوند .در این حال نبایستی کودک را از خوردن چیزی منع کرد ،بلکه بایستی او را تشویق کرد تا هرچیزی که دوست دارد بخورد مگر اینکه پزشک ماده ی غذایی خاصی را ممنوع کرده باشد .

در طی دوره ی تب نیازهای انرژی بدن افزایش یافته است در صورتی که کودک ،حال جوییدن ندارد و بایستی غذاهای نرم را برای او فراهم کرد .

در هنگام تب ،بایستی مایعات و آب کافی را برای جبران کم آبی حاصله از تب بالا و تب های طول کشیده به کودک داد .

تبت درجه حرارت:درجه حرارت بدن کودک سالم روی ۳۷ درجه سانتی گراد ثابت نمی باشد .این درجه حرارت در زمانهای مختلف ،تغییراتی دارد ، مثلاً در هنگام خواب ،عدمالت ، بازی کردن و …همچنین تفاوت های زیادی بین کودکان مختلف وجود دارد .درجه حرارت کودک تب بایستی پس از حداقل یک ساعت خواب و استراحت گرفته شود .

چه تفاوتی بین درجه حرارت های ثبت شده از دهان ،زیربغل یا مقعد وجود دارد ؟

درجه حرارت ثبت شده از مقعد ،بالتر از درجه حرارت ثبت شده از دهان می باشد .

درجه حرارت پوست بدن نیز وابسته به درجه حرارت اتاق و خشکک و مرطوب بودن پوست می باشد .

گاهی کودک اجازه نمی دهند که درجه حرارت او را اندازه بگیریم و بی قراری و گریه می کنند.دراین صورت بادست زدن و لمس و علایم موجود می توان به تب دار بودن و برعکس او پی برد .

بهترین راه اندازه گیری درجه حرارت روش مقعدی نمی باشد .ترموتر(وسیله ی اندازه گیری درجه حرارت ارا چند بار نکان داده و با استفاده از کمی وازلین یا کرم آن را حدود ۴ تا ۳ سانتیمتر وارد مقعد نماید .وضعیت قرارگیری بچه بایستی خوابیده به شکم باشد .پس از یک دقیقه ،آن را بیرون کشیده یا نگه پنه ای نشوید تمیز و درجه ی آن را می خوانیم .کودکان ۲ تا ۳ ساله دوست ندارند که از این روش برای شان استفاده شود و می توان ترمومتر را بین دو پا یا زیر بغل گذاشت .برای کودکان ۴ یا ۵ سال به بالا ، اندازه گیری دهانی ،مناسب تر است .

پایین آوردن تب :کودک تب ،کودک در هنگام وجود تب ممکن است بسیار بی قرار بوده و از سر درد و درد کل بدن شاکی باشد .

استفاده از یک تب بر می تواند مفید واقع شود .آسپرین در کودکان توصیه نمی شود .دادن دارو ممکن است ۴ تا ۳ یار در روز لازم باشد .تب برهای بی ضرر و معروف مثل استامنیوفن در دسترس همگان بوده و به صورت قرص و شربت موجود است .کودک را بایستی نگاه خشک داشت و لباس های اضافه را از تن او در آورد .استفاده از پوشویه روش بسیار خوبی می باشد.می توان با اسفنج خیس تمام بدن را مالش داد . برخی مادران تنها پارچه ی خیس را روی پیشانی یا سر گذاشته و انتظار دارند که تب او پایین بیاید .هرقنست از بدن را بایستی کمربس آب سرد کرده و سپس محل را خشک نمود .این عمل را باید تا درجه حرارت ۳۸ درجه سانتیگراد ادامه داد .آب مورد استفاده در اسفنج کشیدن بدن ،نبایستی خیلی سرد باشد زیرا ممکن است باعث لرز و تراسختی کودک شود .پس از اسفنج کشیدن بدن باید لباس خشکک بر تن او کرد .

مشکلات دیگر

حساسیت :بسیاری از کودکان به موادی که ظاهراً برای هیچ کس مشکلی به وجود نمی آورند حساسیت دارند.این مواد شامل گرده های گیاهی ، کپکها ، ها ، رنگ ،مو ،پارچه های یا الیاف مصنوعی ،داروهای خاص و حتی اجزای معمولی غذا مثل گندم ، شیر ، بادام ، شکلات ، ماهی ، تخم مرغ و … می باشند.

حساسیت داشتن نظاهرات مختلفی دارد .شایع ترین حالت این است که کودک آبریزش دایمی از بینی داشته و به طور مکرر دچار سرماخوردگی می شود . تب یونجه نوع دیگری از حساسیت می باشد که در آن ،کودک تا گهاگان شروع به عطسه کردن نموده و بینی و چشم او آبریزش خواهند داشت .

حساسیت های پوستی شامل تغییررنگ پوست و کبیر می باشد که در روی پوست مناطق قرمز برجسته ای و یا خارش فراوان به وجود می آید. تیش زنبور در کودکان دچار حساسیت ،موجب واکنش های خطرناکی می شود . اگرما نیز یک اختلال پوستی حساسیتی می باشد .حساسیت راه های هوایی ربه ها نیز وجود دارند که موجب ایجاد پروشیت و آسم می گردند .وضعیت های حساسیتی معمولاً در خانواده ارثی هستند .

پزشک به شما کمک خواهد کرد تا این حالت را شناخته و درمان نماید.هیچ درمان جادویی برای حساسیت وجود ندارد بنابراین بایستی صبر و منتانت داشته و به کودک نیز کمک کنید تا این گونه باشد.اکثریت اطفال باین حساسیت را از دست خواهند داد و سرفه و سرماخوردگی نیز با رشد کودک ، کمتر خواهد شد .بسیار مشکل است که ماده حساسیت زای خاص را پیدا کرد و سپس از آن اجتناب ورزید .

کودکانی که تب یونجه یا آسم دارند بایستی از باش و تشنگ ابری استفاده کنند . بهتر است که دراتاق کودک فرش وجود نداشته باشد.چون موجب ایجاد غبار کمتوی خواهد شد.از اسباب بازی ها و عروسک های پشمالو بایستی اجتناب ورزید . گاهی حیوانات خانگی مثل سگ و گربه عامل عطسه و خس خس سینه هستند که بایستی آن ها را از خانه دور کرد .

کم خونی :کم خونی وضعیتی است که میزان ماده ی رنگی خون کم می باشد.در این حال ،کودک رنگ پریده بوده و سرماً پس از فعالیت مختصر خسته می شود.بی قرار و تحریک پذیر است .ناخن ها بزبان لبها و مخاط چشم ،کم رنگ تر هستند.کودک ممکن است در هنگام فعالیت دچار تنگی نفس گردد .

کم خونی ممکن است به علت کمبود آهن باز دست دادن خون ،خفونت با کرم های قلاب دار،یا عدم ساخت خون توسط مغز استخوان و یا تخریب بیش از حد خون باشد .لوسمی یا سرطان خون و همچنین هموگلوبین غریطعی می تواند عامل کم خونی باشد.نوزادان نارس بیشتر دچار کم خونی می شوند زیرا ذخیره ی آهن بدن آن ها کم می باشد.آزمایش خون می تواند شدت و نوع کم خونی را مشخص نماید .

شایع ترین نوع کم خونی کم غلت فقر آهن می باشد.در این حال کودک غذاهای غنی از آهن را نظیر سبزیجات تازه ،گروشت ، جگر و تخم مرغ را مصرف نکرده است .شیر-سجاری آهن کافی برای کودک نبوده و کودکانی که پس از شش ماهگی غذای کمکی دریافت نمی کنند و فقط از شیر تغذیه می شوند ، دچار فقر آهن می گردند.نوجه به رژیم غذایی و مصرف نظره های آهن ،موجب بهبود کم خونی درعرض چند هفته خواهد شد .

نوعیه می شود برای جلوگیری از کم خونی از ۳ تا ۴ ماهگی به کودک قطره ی آهن بدهیم .

آپاندیسیت :آپاندیسیت به التهاب آپاندیس که زائده ای انگشت مانند در ابتدای روده ی بزرگ است می گویند.در این حالت ، کودک درد شکم داشته که ابتدا در قسمت وسط شکم بوده و بعداً به قسمت راست شکم محدود می شود .این وضعیت معمولاً با تب و استفراغ همراه است حساسیت در لمس وجود دارد . بایستی هرچه زودتر ، کودک را به بیمارستان یا پزشک رسانده و تا تعیین تشخیص باز دادن هر گونه غذا ، آب ، دارو ، مسهل و حتی تنقیه خودداری نماید .درصورت تشخیص آپاندیسیت ،عمل جراحی بایستی برای برداشتن قسمت ملتهب انجام گردد .

آسیگماتیسیم :آسیگماتیسیم نوعی اختلال در چشم ها می باشد که شامل نامنجاری سطح منحنی قرنی یا عدسی چشم است .این وضعیت منجر به دید تار می شود .در بین بچه ها شایع بوده و خطرناک نمی باشد .به احتمال زیاد می تواند ارثی بوده و با عینک رفع می شود .

خونریزی اغلب زخم ها تا چند دقیقه ،مقداری خونریزی خواهند داشت . خونریزی را می توان با فشار دادن روی زخم به وسیله ی یک دستمال یا پانده تمیز متوقف کرد .

هنگامی که خونریزی بند آمد ،زخم بایستی بانسمان گردد .در صورتی که زخم بزرگ یا عمیق باشد،باید به پزشک مراجعه نمود

تا در صورت نیاز بخیه شود .

دقت کنید در صورتی که خونریزی به مدت طولانی ادامه یافت و یا بر اثر ضربات خفیف کیودی زیر پوست به وجود آمد.سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

پاهای کمپاتی شکل:
بعضی ی کودکان پاهای نا حسی کمپاتی شکل داشته و ممکن است فکر کنید که این امر غیرطبیعی می باشد.هنگامی که کودکت پاد می گیرد راه برود ،حالت کمپاتی باها کمتر شده و به تدریج از بین می رود .به هرحال اگر این حالت کمپاتی از بین نرفت بایستی با پزشک مشورت نمایید .برخی خانواده ها به طور ارثی پاهای کمپاتی دارند و نایستی نگران شد . توجه کنید که کمپاتی شدن پاها ممکن است به علت کمبود کلسیمم بوده و در صورت عدم درمان بوضیحت پاها ممکن است بدتر شود .

سوخگی ها :سوخگی ها به وسیله ی آتش ،دآب ، مواد شیمیایی یا برق گرفتی ایجاد شده و در صورتی که وسیع باشند ،می توانند خطرناک بوده و منجر به ایجاد آتار پوستی بد شکلی گردند.شوگk و غش ، از عوارض شایع سوخگی هستند .اگر لباس های کودکت آتش بگیرد او را سریعاً لای یک پتو بیخیابند و یا آب و شیر سرد را روی او پاشید.بسی تکبید لباس محل سوخته را در آورید و از گذاشتن پتو ،مواد چرب و یا پمادهای مختلف پرهیز نمایید .دستهپانان را شسته و محل سوخگی را با پارچه ی نخی تمیز پوشانده و سریعاً کودکت را به بیمارستان برسانید .

به ناول ها دست نزنید. تا می توانید به کودکت مایعات بهداشتی زیرآ مقادیر زیادی آب را از محل سوخگی از دست می دهد.

در صورت سوخگی با مواد شیمیایی تا می توانید محل را با آب پاکیزه شستشو داده و به پزشک مراجعه نمایید .برای سوخگی های ریز و کوچک محل را در آب سرد قرار دهید و یا روی آن یخ بگذارید و محل را به نرمی با دستمال یا باند تمیز بپوشانید .
قلج مغزی :این وضعیت ناشی از اختلال در تکامل مغز بوده و ممکن است نشانی از زایمان مشکل باشد .به طوری که کودکت پس از زایمان مدتی نفس نکشیده و یا گریه نکند .همچنین به علت برقاند شدید پس از تولد ،عفونت های ممل مننژیت و یا حسریه ی مغزی به وجود می آید .علامت شامل سفتی پاهای ، عدم توانایی در ایستادن یا نشستن در زمان معین ،عدم توانایی راست نگه داشتن اجسام و عدم توانایی راست نگه داشتن گردن می باشد .ممکن است حرکات نامنظم اندام ها و بدن وجود داشته درجه ی عقب ماندگی ذهنی منفر است .یادگیری حرف زدن به علت حرکات نامنظم عضلات زبان بسیار محدود است .با توجه به شرایط و نوع قلج مغزی و همچنین شدت آن ،بزرگک و مراکز درمانی راهنمایی های لازم را به والدین برای تربیت و بهبود وضعیت زندگی این طفل خواهد داد .

انسداده راه تنفسی :بسیاری از کودکان ممکن است دچار این وضعیت شده باشند .این حالت به علت ورود شیر ،غذا و یا اشیاء مختلف نظیر دکمه ، مهره یا آجیل به درون لوله ی تنفسی ایجاد می شود .این حالت موجب سرفه کردن شده که واکنش طبیعی بدن در قبال خلاصی از آن می باشد .در صورتی سرفه ادامه یافت و جسم خارجی بیرون نیامد ، کودکت را از یا آوزیان کرده به پشت او بزنید .این عمل معمولاً باعث رفع اشکال می شود .درصورتی که این کار مؤثر واقع نشد ،سریعاً او را بیمارستان برید .همان طور که در میحت حوادث گفته شد ،مواد خوراکی مثل ذرت بود داده ، آجیل و شکلات های ریز و همچنین اشیایی مثل دکمه مهر و ...را از دسترس کودکت باید دور نگه داشت .

ادار کندر :گاهی کودکت ممکن است ادار کندر داشته باشند .این امر به علت افزایش مواد معدنی به طور موقت در ادار بوده و اهمیتی ندارد .گاهی یک موبچه ی بزرگ سیاه به کهنه ی خیس بچه یا نوالث بچه نزدیک می شود و مادر را می ترساند که شاید در ادار قند وجود داشته باشد ولی این عقیده اشتباه است و به نظر می رسد که مورچه ها از مواد معدنی درون ادار خوششان می آید .در صورتی که کهنودت ادار بچه ادامه یافت و یا همراه با علامت دیگری باشد ،بایستی به پزشک مراجعه نمود .

کورورنگی :این وضعیت ، یک اختلال ناشایع می باشد که رنگهای قرمز و سبز در این حالت خاکستری به نظر می رسند .کورورنگی معمولاً یک اختلال ارثی می باشد .بنابراین در صورتی که پدر بزرگ مادری دچار این اختلال باشد مادر می تواند صفت را به کودکت خود انتقال دهد .بدون آنکه خودش دچار مشکل باشد .

این وضعیت تنها در مشاغلی که تشخیص رنگها ضروری است ،یکت نقص به شمار می رود .

منبع:کتاب شفا و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانی گلس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

#### بیماریهای شایع در کودکان/قسمت۴:تا

ناهنجاری های مادرزادی

تعداد زیادی از ناهنجاری های مادرزادی وجود دارند که ممکن است خفیف ، شدید و یا مغایر با زندگی باشند .تنها تعداد معدودی از این اختلالات در ذیل ذکر شده اند. این امر بایستی به خاطر آورده شود که امروزه اعداد جراحی جدید،جشم انداز بهتری را برای کودکان با ناهنجاری های مادرزادی فراهم آورده اند .

ناهنجاری های انگشتان دست و پا

یکی از ناهنجاری های دست و پا بانگشت اضافه می باشد. این انگشت ممکن است به وسیله ی پوست تنها متصل باشد و یا استخوان و عضلات مستقل داشته باشد .بهر است که انگشت اضافی را جراحی کرده و آن را برداریم زیرا ،ممکن است موجب خجالت کودکت در آینده باشد .

شکاف لب (لب شکری )

در این ناهنجاری شکافی در لب فوقانی وجود دارد حتی ممکن است دو شکاف در دو طرف خط وسط لب وجود داشته باشد .ببنی نیز ناهنجار بوده و تقریبه و پهن تر از حد عادی است .با روشهای جراحی موجود این ناهنجاری لب را می توان به طور کامل و توسط جراحی پلاستیک ،ترمیم نمود .جراحی معمولاً در چند هفته اول زندگی انجام می گیرد .

شکاف کام

شکاف کام ممکن است همراه با شکاف لب و یا به طور مجزا وجود داشته

باشد. این ناهنجاری از شکاف لب ،قابل اعبیت تر است .زیرا موجب اختلالات تغذیه ای می شود هنگامی که کودکت شیر می خورد ،مقداری شیر از سوراخهای بینی بیرون می آید و حتی ممکن است وارد ریه ها گردد .کودک بایستی در حالت نشسته تغذیه شده و قسمت زیادی از پستان وارد دهان گردد و با بستنک بظری بزرگ باشد تا شکاف کام را پوشانند .با کمی تمرین اغلب مادران می توانند تغذیه کودکت خود را با موفقیت انجام دهند .
برخی مادران ترجیح می دهند که با قاشق به کودکت شیر دهند ، زیرا ترش دادن از پستان معمولاً مشکل می باشد .در برخی مراکز با جراحی این ضایعه را بر طرف می کنند .

شکاف کام همچنین موجب صدای نودماغی می شود .عمل جراحی معمولاً بین ۱ تا ۱۵ سالگی انجام می شود و معمولاً نتایج خوبی دارد .

پاچپیری

در این ناهنجاری یک یا هر دو مچ پا در هنگام تولد ،به طرف داخل چرخیده اند .درمان بایستی هر چه زودتر شروع شود و شامل دستکاری مچ پا و ثابت کردن آن بوسیله ی گچ گیری و یا وسایل مختلف می باشد .گچ گیری باید هرچند وقت یکبار عوض شود و درمان برای چندین ماه ادامه باید.
نتایج این درمان ،خوب است مگر اینکه دیر شروع شده باشد که در این صورت عمل جراحی ،ضرورت پیدا می کند .

هیدرومغفالی

در این وضعیت ،سر بزرگ تر از حد نرمال است .استخوانهای سر باز هم جدا بوده و فرتنالت بزرگ تر از حد معمول می باشد .علت این امر تولد بیش از حد مایع مغزی نخاعی در کودکت و یا کاهش جذب آن می باشد .با افعال جراحی جدید تا حدودی می توان این بیماری را درمان کرد .

مقعد بدون سوراخ

در این وضعیت ،سوراخ مقعد و دفع مدفوع وجود ندارد .این حالت می تواند مدت کوتاهی پس از تولد کشف شود ،بزیرا در موعد دفع مکنونیم (اولین مدفوع کودکت ندارد .

با معاینه می توان فهمید که سوراخ مقعد وجود ندارد .در این صورت بایستی هر چه سریع تر با یک جراح مشورت نمود .عمل جراحی برای رفع این اختلال ساده می باشد مگر در موارد خاص که عمل جراحی وسیع تری را نیاز خواهد داشت .

میکرومغفالی

در این وضعیت سر کوچکتر از حد نرمال است و کودکت عقب مانده گی ذهنی دارد .کار خاص را نمی توان برای این موارد انجام داد و بایستی مانند سایر عقب مانده های ذهنی با آن ها رفتار نمود .

انسداده لوله ی گوارش

انسداد می تواند در هرقسمت از لوله ی گوارش وجود داشته باشد .در انسداد مری آب ریزش از دهان وجود دارد زیرا نمی تواند آن را قورت دهد .با دادن شیر نیز کودکت بلافاصله کیود شده و مشکل تنفسی پیدا می کند زیرا شیر به ریه ها وارد می شود .تشخیص سریع و جراحی ضروری می باشد .

انسداد ممکن است بعد از معده باشد .کودکت پس از یک یا دو روز بعد از تولد شروع به استفراغ کرده و دفع مدفوع نخواهد داشت و شکم به صورت متسع می باشد .در این صورت بایستی هر چه سریع تر با پزشکک جراح مشورت نمود .

فیستول (راه ارتباطی داخلی بین مقعد و واژن

این وضعیت به صورت عدم تشکیل سوراخ مقعد طبیعی و ایجاد سوراخ غیر طبیعی مقعد درون واژن می باشد که در نتیجه ،دفع مدفوع را از فرج خواهم داشت .در این صورت بایستی جراحی و ترمیم نقص صورت گیرد .

دوره ی نقاهت بیماری

دوره ی نقاهت بیماری ،مدت زمان استراحت و انرژی گرفتن به دنبال یک دوره ی بیماری است و مدت آن بستگی به نوع و شدت بیماری قبل از آن دارد .

شما ممکن است از طولانی شدن بیماری کودکت و شب بیداری ها خسته شده باشید .

کودکت نیز از ماندن در بستر،گرفتن داروها و رژیم غذایی محدود خسته شده است در مدت بیماری ،کودکت تحت توجه زیادی قرار داشته است و در این حال از آن فرار می کند .میزان استراحت و رژیم غذایی که کودکت نیاز دارد ، بایستی طبق توصیه ی پزشکک باشد .اما بایستی شما نیز تا حد امکان او را با خواندن کتابهای عکس دار ،اسباب بازی ،بازی های بدون تحرک و ...سرگرم نمایید .رادیو و تلویزیون برای سرگرمی کودکت بسیار مفید است .



در همه وقت بایستی سعی کنید تا به پیدار کمک کرده و او را مسئول حسنگی و غیبت از کارانان ندانید.هنگامی که بودن تعداد چندی از دوستان بی خطر و منفید می باشد می توان به طور جمعی در دیدن کتاب های عکس دار بازی کردن جمعی و ...شرکت کرد .مطلبن گویید که کودتک استراحت کافی دارد و فعالیت بیش از حد نداشته باشد. در این مدت کودتک ممکن است هر چیزی از ماسد را برای خودش بخواهد ولی بایستی به نرمی با او صحبت کرد و توضیح داد که باید به خواهر یا برادر یا کارهای خانه هم توجه کرد .کودتک از ماندن در یک اتاق ثابت و بستر، خسته شده است و بایستی با توصیه ی پزشک اجازه ی نشستن در حیاط ، باکن و کنار مادر در آشپزخانه را به او داد.

تشنج

وضعیّت های بسیاری می توانند موجب ایجاد تشنج ،مخصوصاً در اطفال کوچک تر گردند .شایع ترین عامل تشنج ،تب بالا می باشد .جشم های کودتک ناگهان به طرف بالا منحرف ،دندان هایش به هم قفل ،بدنش منقبض و سفت می شود و سپس شروع به تکان خوردن و لرزیدن می نماید. او ممکن است در این حصلاّت دچار بی اختیاری ادرار و مدفوع گردد .حمله ی تشنج محتاج توجه فراوان می باشد ،ناما نبایستی سعی بر باز کردن دهان طفل نمود و یا وسیله ای مثل قاشق و چیزهای دیگر را بین دندان های او قرار داد .فقط اطمینان حاصل کنید که به خودش صدمه نرزد .سر او را به یک طرف بچرخانید که در صورت استفراغ ، مواد بالا آورده شده به درون ریه ها

نروزند .به جای این که سراسیمه به این طرف و آن طرف بدهید ،در هنگام حمله کنار او بنشیند .دکمه ی لباس هایش را باز کرده و پا آن ها را در آورید تا بهترتواند نفس بکشد .باشیدن آب سرد به صورت کودتک ، هیچ کمکی به وضع موجود نخواهد کرد .در هنگام حمله باز دادن هر گونه مواد خوراکی به او خودداری کنید .تشنج معمولاً یک دقیقه یا کمی بیشتر طول می کشد ، اما در صورتی که مورد طولانی ترین به وجود بیاید ،بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمود .در هر مورد پس از ختم تشنج بایستی با پزشک مشورت نمود .

کریتمیس

این وضعیّت به علت عدم وجود غده ی تیروئید و یا عدم کارکردن آن ها می باشد و یا تک ماگنی قابل تشخیص نمی باشد .در این بیماری ، کودتک بی حال است .گرچه ی زیادی نمی کند ،صدای خشنی دارد ، یوست دارد و با اشتها شیر نمی مکند .یوست ممکن است خشک بوده و صورت پف آلود داشته است که در چهار یا شش ماگنی لیخند نمی زند ، به مادرش نگاه نمی کند و اولین تشک در مورد این بیماری هنگامی است که در چهار یا شش ماگنی لیخند نمی زند ، به مادرش نگاه نمی کند و صورت مات و خواب آلوده ای دارد .در صورت عدم درمان ، منجر به عقب افتادگی ذهنی ، صورت خشن زبان بزرگ و قد کوتاه می شود درمان سریع با هورمون های تیروئیدی ، وضعیّت کودتک را بهبود می بخشد ولی بهبودی سریع کودتک نبایستی موجب قطع داروهای او بشود .پس از درمان ، همه چیز به حالت طبیعی بر می گردد و کودتک فعال و پر نشاط می شود .در برخی موارد ، باید تا آخر عمر دارو دریافت شود و والدین بایستی از این موضوع نااحت شوند.خوشبختانه داروها به فراوانی و به صورت ازران وجود دارند .

کریتمیس در مناطق با کمبود ید نظیر مناطق کوهستانی شایع بوده و در این مناطق بسیاری از مادران دچار بیماری گواتر و کمبود ید هستند .

استفاده از نمک بیدار روش بسیار مطمئن و ارزان جهت پیشگیری از این گونه بیماری های تیروئیدی می باشد .حجب افتادگی های خفیف ذهنی به علت کمبود ید تقریباً در موارد زیادی وجود دارند .

اختلال شنوایی

اختلال شنوایی معمولاً در صورتی که کودتک تا ۱۵ یا ۲ سالگی توانند کمک بکند بخشی ساده را ادا نماید ،مورد توجه واقع می شود .

به عبارت دیگر ،در کودکی که می توانند بنشیند ،چهار دست و پا راه برود ، خودش غذا بخورد و با اسباب بازی هایش بازی کند ولی توانند حرف بزند ، تشک به این وضعیّت به وجود می آید و شنوایی اش بایستی آزمایش شود . والدین با دقت ، این اختلال را می توانند خیلی سریع کشف کنند .آن ها درک می کنند که کودتک به طرف صدای آشنا و یا صدای چیزهای دیگر مثل موسیقی ، ریختن آب و صدای اتومبیل ها واکنش نشان نمی دهد. هر زمان که چنین حسمی زده شد بایستی به پزشک مراجعه نمود .

با پیشرفت درمان و استفاده از وسایل کمک شنوایی جدید و آموزش کودکان با کاهش شنوایی ،کمک زیادی برای ایجاد یک زندگی طبیعی می توان صورت

داد .هرچه سریع تر این اختلال کشف و درمان شروع شود ، بهتر درمان خواهد شد .کودتک ممکن است به طور مادرزادی دچار اختلال شنوایی باشد و یا در نتیجه برخی وضعیّت های پس از تولد ،دچار این حالت شود . یکی از شایع ترین دلایل اختلال شنوایی ،ترشح مزمن از گوش است که نبایستی نسبت به آن غفلت ورزید ،ناشنوایی ممکن است به صورت ارثی در خانواده باشد .

آپریزش دهان

کودکان نمی دانند که بایستی آب دهان را قورت بدهند ،بنابراین از دهان بیرون می ریزند .این وضعیّت هنگام دندان در آوردن یا در نتیجه ی زخم له ها یا زیان افزایش می یابد. پس از یک سالگی ، این وضعیّت خاتمه می یابد . پوشاندن بیش بند به جلوگیری از خیس شدن لباس ها با آب دهان کمک می کند .

صرع

صرع یک نوع اختلال مزمن است که کودتک دچار تشنج می شود .این وضعیّت خودش یک بیماری نیست بلکه به عطهای مختلفی ایجاد می شود .اغلب کودکان با این وضعیّت ، هوش طبیعی داشته و به طور طبیعی رشد می کنند .تنها درمان مورد نیاز ،داروهای ضد تشنج است .کودتک را بایستی به یک زندگی طبیعی ، شرکت در فعالیت های مدرسه ای ، اردوها و ...تشویق نمود . بایستی معلم کودتک را از این اختلال آگاه کرد .تنها محدودیت کودتک این است که نبایستی بدون نظارت و تنهایی ، شنا کنند .در این بیماری ، حمله های تشنج به عطل مختلف به وجود آمده ویس از چند دقیقه وقع می شوند .بایستی مواظب آسپایی که به خودش وارد می کند و خفگی در آب توجه کرد .

غش

در این وضعیّت ،کودتک به طور ناگهانی احساس سرگیجه کرده و اطراف خود را تاریک و تار می بیند .این امر معمولاً به علت ترس ، درد ، حسنگی یا گرسنگی است .گاهی ترس از تزریق آمپول باعث بروز این حالت می شود . نبایستی نگران شد ؛کودتک را بخوابانید تا حالش خوب شود .نوشیدنی گرم به او بدهید. معمولاً کودتک قبل از آماده شدن نوشیدنی گرم کاملاً خوب می شود .

در صورتی که این حملات به طور مکرر ایجاد شوند و یا قابل خاصی نداشته باشند ، باید با پزشک مشورت کرد .

کف پای صاف

در دو سال اول زندگی ،داشتن کف پای صاف کاملاً طبیعی می باشد ولی بعد از آن ، خیر .در این وضعیّت ،تمام قسمت های کف پا به هنگام ایستاده ، در تماس با زمین قرار دارند ،در حالی که قسمت داخلی کف پا بایستی مختصری از سطح زمین فاصله داشته باشد .

اگر این فرس کف پا پس از به راه افتادن کودتک ، تکامل نیافت بایستی با پزشک مشورت نمود .کشفش های خاص و ترمشهای خاصی ، می توانند به اصلاح این وضعیّت ، کمک کنند .

تشکستگی

تشکستگی استخوان می توان ناشی از حوادث باشد .درد ، تورم و حساسیّت نسبت به لمس وجود دارد و ممکن است تغییر شکل در محل ، به وجود آمده باشد.

در صورت تشک به تشکستگی ، محل را بایستی به وسیله ی آتل بندی ، بی حرکت نگه داشت و سریعاً کودتک را به بیمارستان ، انتقال داد .در این وضعیّت هیچ ماده خوراکی به او ندهید ،زیرا ممکن است به عمل جراحی و بییهوش نیاز داشته باشد .معمولاً برای اثبات تشخیص ، از عکس رادیوگرافی استفاده می کنند .

آتل را می توان از اشیاء سفت و بلند مثل خط کش ،یکه چوب ، مجله و ... ساخت . آتل نباید محکم بسته شود و بایستی به اندازه ی کافی بلند باشد تا از حرکات جلوگیری کند .قبل از به کارگیری آتل ،درد زیر آن مقدار بنیه یا پارچه تمیز بگذارید .

تشکستگی مرکب

در این حالت ،سر استخوان تشکته از پوست بیرون آمده است . این نوع تشکستگی خطرناک تر است ، زیرا احتمال عفونت ، وجود دارد .یک باند استریل یا پارچه تمیز روی محل زخم گذاشته و با آتل بندی ، سریعاً به بیمارستان انتقال دهید .در صورت خونریزی شدید از محل زخم ، تا رسیدن به بیمارستان می توان با دست فشار ملایمی را روی آن وارد نمود .

سردرد

سردرد علامت بسیاری از بیماری ها است . این وضعیّت ممکن است طی سرماخوردگی ، تب ، فشار بر چشم یا گرسنگی حاصل شود .ممیچنین می تواند همراه با مالاریا ، سرخک ، اورویون و عفونت های متعددی باشد .در صورتی که سردرد شدید پس از دادن یک قرص معمولی سردرد ادامه یافت و یا سردرد کودتک به طور مکرر ایجاد شد بایستی با پزشک مشورت کرد .سردرد یکی از علائم بارز مننژیت است .سردرد مکرر و مقاوم ممکن است علامت فشار خون بالا (به علت بیماری های کلیوی )با تومور مغزی باشد .

ضربه به سر

افتادن و ضربه خوردن به سر ،مورد شایعی در بین اطفال می باشد .اگر پس از ضربه ، کودتک گرچه اش را پس از ۱۵ دقیقه قطع کرد هیچ نگارنی وجود ندارد ؛ ولی در صورتی که ضربه شدیدتر باشد ، سردرد ، استفراغ ، بی حالی و گرچه زیاد وجود داشته باشد ،بایستی به پزشک یا بیمارستان ، مراجعه نمود .

بیماری های قلبی

اختلالات قلبی بر دو دسته تقسیم می شوند :مادرزادی و اکتسابی . اختلالات اکتسابی قلب ،معمولاً به علت تب روماتیسمی به وجود می آید . ضایعات ساختمانی قلب انواع مختلفی دارد مانند نقص دیواره ی بین بطنی ، نقص دیواره بین دهلیزی ،جا به جایی عروق بزرگ که علائم بستگی به نوع ضایعه ساختمانی دارند و می توان به موارد زیر اشاره کرد تنگی نفس ، اشکال در راه رفتن و دویدن ، ورم پاها ، ورم صورت ، کبودی اندام ها و صورت و ... بسیاری از این ضایعات ساختمانی را امروزه با جراحی درمان می کنند .

اختلالات اکتسابی که عموماً ناشی از تب روماتیسمی می باشند ، معمولاً در کودکان بالای پنج سال رخ می دهند .برای اطلاع

بیشتر به چند صفحه ی بعد ، قسمت تب روماتیسمی مراجعه کنید .

گرمادزگی

طی ماه های گرم تابستان ،کودک ممکن است در صورتی که مدت زیادی در آفتاب بازی کند ، دچار گرم‌ادزگی بشود. در این هوا ، به طور زیادی عروق می‌کند. که منجر به از دست دادن آب و نمک، و از بدنش می‌گردد.شکایات او شامل سردرد ، ضعف ، سرگیجه و حتی استفراغ ، باشد. پوست به علت عرق کردن ممکن است کمی خشک به نظر برسد که معیار خوبی برای اندازه گیری درجه حرارت نیست .

در این وضعیت بایستی کودک را در محل خنکی خواباند و مفاصل زیاد مایعات را به او داد .

دادن کمی نمک نیز ضروری است زیرا مقدار زیادی از نمک بدن را از دست داده اند.
دادن شربت آلبینو بسیار دلپذیر می باشد و بایستی چند بار این نوشیدنی را به او خوراند .

هپاتیت

هپاتیت به معنی التهاب بافت کبد می باشد و این عبارت را امروزه برای افرادی که دچار برفان هستند، زیاد می شنوم. این بیماری بوسیله ی ویروس هپاتیت منتقل می شود نوع بسیار شایع هپاتیت از نوع هپاتیت- آ می باشد. این ویروس از طریق آب و غذای آلوده وارد بدن شده و از طریق مدفوع ، دفع می شود. تب ، کاهش اشتها ، استفراغ و درد قسمت فوقانی شکم وجود دارد. فقدان اشتها و بی حالی یا میزان تب بیمار مناسب نمی باشند. پس از سه تا چهار روز ،ادوار پر رنگ و مدفوع کم رنگ ، مخاط چشم زرد رنگ می شود . پس از چند روز دیگر به تدریج این علایم از بین می روند .

کودک باید طی بیماری بدر بستر مانده و مایعات زیاد بنوشد. در صورت برگشت اشتها ،غذای معمولی را بایستی به کودک داد ولی از دادن کره ، غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز کنید .

به هر حال برای اطمینان بیشتر و رد سایر بیماری ها بایستی حتماً به پزشک مراجعه نمود.
دیگر هپاتیت که امروزه تاکید زیادی جهت پیشگیری از آن ، بوسیله ی واکسن می گردد و بیماری بسیار خطرناکی می باشد ، هپاتیت- ب نام دارد. ویروس این نوع بیماری بوسیله ی تزریق های آلوده ، مغارت جنسی ، مادر به جنین و تماس زخم یا ترشحات فرد آلوده منتقل می شود .

این بیماری عوارض بسیار شومی دارد که گاهی منجر به مرگ می گردد . درمان ندارد و بهترین کار ، پیشگیری بوسیله ی واکسیناسیون به موقع

می باشد .

فتن

هنگامی که کودک گریه می کند و یا به خودش فشار می آورد ممکن است بکنه برآمدگی را روی قسمت بالای ران ،کیسه ی بیضه ، محل ناف ، یا دیواره شکم مشاهده و لمس نماید .

این وضعیت به علت عدم تکامل کافی دیواره های عضلانی شکم می باشد و در برخی موارد خطرناک است. در صورت مشاهده چنین موردی بایستی به پزشک جراح مراجعه و یا تشخیص او ، زمان عمل را تعیین کرد . بعضی فتن ها را بایستی سریعاً جراحی کرد و بعضی دیگر مثل فتن نافی را مدتی صبر می کنند و پس دو سالگی در صورت عدم بهبود آن را جراحی می کنند .

سسکه

سسکه در نزد اطفال بسیار شایع است. سسکه معمولاً به علت خوردن سریع غذا و یا تحریک دستگاه گوارش می باشد. این وضعیت معمولاً خود بخود رفع می شود ، ولی گاهی نوشیدن بکنه لیوان آب و پرت کردن حواس کودک ، کمک کننده خواهد بود .گاهی آروغ زدن موجب بهبودی خواهد شد .

در صورت ادامه ی سسکه و عدم بهبود آن ، بایستی با پزشک مشورت نمود .

خشونت صدا

خشونت صدا به علت عفونت حلق و نای می باشد. همچنین ممکن است به علت گریه و فریاد زدن زیاد باشد. نوشیدن مایعات گرم یا غرغره کردن آب گرم ،کمک کننده خواهد بود. استنشاق بخار آب نیز مفید است. در هر صورت پایه درمان خشونت صدا بر اساس گرم و مرطوب نگه داشتن راه های هوایی است .

هیدروسل

هیدروسل به صورت تجمع مایعات در کیسه بیضه و بزرگ شدن آن به این علت می باشد. این وضعیت ممکن است روزها ایجاد شده و شب ها از بین برود . در صورت وجود چنین حالتی بایستی با پزشک مشورت نمود تا دوصورت عدم بهبود ،عمل جراحی انجام گردد .

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی مربوط به دستگاه تنفسی است. این بیماری با ارز زیاد تب و سرفه همراه می باشد. سردرد و درد عضلات و استخوان ها وجود دارد و حالت خستگی و ضعف و کوفتگی عضلات شکایت های شایع می باشند. این بیماری به سرعت از فردی به فرد دیگر از طریق سرفه و عطسه منتقل می شود. دوره ی کمون بیماری بکنه تا دو روز می باشد . درمان شامل استراحت در بستر و کنترل تب با داروهای تب بر و درمان سرفه با استنشاق بخار گرم یا شربت ضد سرفه می باشد. این بیماری درمان خاصی را برای ویروس لازم ندارد.

بهره هوشی

امتحان های مختلفی جهت آزماییش بهره هوشی کودک وجود دارد. برای هر گروه سنی امتحان های خاصی وجود دارند ولی این امتحانات به طور صد در صد قابل اطمینان نبوده ،کودک ممکن است همکاری نکند و یا با موارد امتحان ، مثل مکعب ها ،رینگ ها ، شکل ها و ... آشنایی نداشته باشد. به طور معمول چنین امتحان هایی برای کودک ضرورت نداشته و برای کودکانی که ضعف، درسی دارند پیشنهاد می شود .

برفان

برفان یا زردی اغلب در نوزادان بین روز دوم تا پنجم زندگی ، به وجود می آید.که طی این مدت ، طبیعی محسوب می شود و حدود یک هفته تا ده روز طول می کشد. برفان ممکن است به علت عدم تناسب گروه خونی مادر و کودک باشد . در صورت ایجاد برفان مخصوصاً در روز اول تولد، و سپس از هفته اول که غیر طبیعی است ، بایستی حتماً به پزشک مراجعه نمود. برفان شدید ممکن است خطرناک بوده و منجر به اختلالات مغزی شود .

کجی زانو (یا پراتزی )

این وضعیت که زانوها به طرف داخل و یا خارج انحراف دارند ویاعا مثل پراتز یا کمان به نظر می رسند ممکن است ناشی از راشیتیسم و یا اختلال مادرزادی بوده و گاهی همراه با کف پای صاف باشد. شکل های خفیف تر آن را رشد کودک ک قوی تر شدن عضلات یا منجر می شوند. بنابراین بایستی صبر کرد و نتیجه را مشاهده کرد.در موارد شدید جراحی استخوان ضروری می باشد .

انسداد مجرای اشکی

یک مجرای کوچک اشکی بین گوشه داخلی چشم و بینی وجود دارد که ترشحات و اشک چشم را به داخل بینی منتقل می کند. گاهی این مجرا در یک یا دو طرف مسدود بوده و موجب اشک ریزش مداوم از چشم می گردد.معمولاً این وضعیت با ماساژ دادن مجرا و یا به طور خود به خود پس از چند هفته رفع می شود.اما در صورتی که پس از سه تا چهار ماه ،مشکل رفع نشد ، بایستی تحت درمان یک چشم پزشک قرار گیرد که با وسایل مخصوص ،این انسداد را رفع می کند .

سهپل

مواد و داروهای سهپل را بایستی فقط در موارد نادر و با توصیه پزشک مصرف کرد برای درمان یوست ،بهفراست که رژیم غذایی تصحیح شود و مایعات بیشنوی مصرف گردد .

لوسمی

لوسمی یا لوکمی سرطان خون را می گویند و در هر سنی می تواند ایجادشود. علایم آن عبارتند از تب بدون دلیل ،رنگ پریدگی و ممکن است بزرگ شدن غده لنفاوی در کتانه ران و زیر بغل و گردن وجود داشته باشد و همچنین کبود و طحال اندازه شان بزرگ

شود. کشف داروهای جدید تا حدی امیدوار کننده هستند ولی عوارض و مرگ و میر به نوع لوسمی و شدت آن بستگی دارد .

لنگیدن

لنگیدن ممکن است به علت درد در هر نقطه از پا بران یا لگن ، به علت ضربه یا عفونت باشد. گاهی پوشیدن کفش های نامناسب موجب لنگیدن می شوند. این وضعیت همچنین ممکن است ناشی از قطع اطفال یا عفونت سل در مفصل ران باشد. بایستی در صورت لنگیدن ، به پزشک مراجعه نمود .

منتریت

منتریت به التهاب پرده های اطراف مغز و نخاع می گویند. عفونت ممکن است به وسیله ی ویروس و یا باکتری ایجاد شده باشد. این بیماری ممکن است به صورت همه گیری بروز نماید. در این بیماری ،کودک دچار سردرد ، تب ، استفراغ و سفتی گردن و پشت می شود سپس ممکن است تشنج و عدم هوشیاری به وجود آید. این بیماری یک وضعیت خطرناک بوده و بایستی به طور صحیح و کامل درمان و ترجیحاً در بیمارستان بستری شود تا اقدامات خاصی درمانی بر روی بیمارصورت گیرد. یکی از اقدامات مهم ، آزمایش مایع مغزی نخاعی می باشد که از ناحیه ی کمر و با زدن سوزن در بین مهره ها ، مقداری از این مایع ، گرفته می شود. عوارض منتریت وابسته به عامل آن می باشد ولی کروی ، کوری ، تشنج ، عقب ماندگی ذهنی و سایر عوارض عصبی ، در صورت عدم درمان یا تأخیر درمان ، به وجود می آیند. منتریت بوسیله ی میکروب سل نیز می تواند ایجاد شود .

مونگولی

مونگولی نوعی عقب افتادگی ذهنی می باشد. صورت کودک حتی هنگام تولد ، به صورت عقب افتاده به نظر رسیده و والدین اظهار می کنند که صورت کودکه ، از بقیه ی کودکان

متفاوت است. مونگولی ،به علت اختلال در ساختار ژنی یا کروموزومی به وجود می آید و در فرزندان مادران سن شایع تر است. درجه ی عقب افتادگی ذهنی متفاوت بوده ولی همیشه وجود و احتیاج به آموزش خاصی

دارد. احتمال اینکه فرزندان بعدی هم مونگولی داشته باشند وجود دارد و در صورت به دنیا آوردن اولین کودکه با مونگولی بایستی زن و شوهر تحت آزمایشاتی قرار گیرند .

بیماری حرکت

این وضعیت به علت حرکات نامنظم یا غیر طبیعی که موجب اختلال دستگاه تعادلی در گوش داخلی می شود ،دیدند می آید. این حالت معمولاً به هنگام مسافرت یا ماشین و مخصوصاً در صورتی که بیجهای جاده سریع طی شوند ، ایجاد می گردد. این وضعیت

در کودکانی که دچار اختلالات روانی هستند ، شایع تر می باشد.
نهبوهی یا نامناسب و گرسنگی آن را تشدید می نمایند .
توقف مابنین و مدتی راه رفتن و تنفس هوای پاکیزه برای رفع این حالت کمک کننده است.
دراز کشیدن نیز به کاهش علائم کمک می کند.
این بیماری به هنگام مسافرت هوایی یا دریایی نیز بروز کرده و حتی ممکن است در بازی الاکتانگ و تاب بازی نیز مشاهده شود.
داروهای مختلفی جهت پیشگیری از این وضعیت که قبل از حرکت استفاده می شود بوجود دارد برای دادن این داروها بایستی با پزشک مشورت نمود .

خونریزی از بینی

خونریزی از بینی در بین کودکان کاملاً شایع می باشد و معمولاً خطرناک

نیست.
خونریزی از بینی ممکن است به علت ضربه بخشار دادن بینی و بدون هیچ دلیل خاصی ایجاد شود .

کودک بایستی در صورت بروز این حالت تنگسته و سرش را به عقب خم نماید و چند دقیقه روی بینی اش فشار وارد نماید.
به آرامی فشار انگشت روی بینی را کاهش داده تا

لخته ی خون تشکیل شده ، کنده نشود.
گذاشتن کیسه ی یخ روی بینی به بند آوردن خون کمک می کند.
در صورتی که کودک ، اختلال خونی نظیر هموفیلی داشته باشد ، ممکن است خونریزی از بینی به زودی قطع نشده و احتیاج به مراجعه به بیمارستان وجود دارد.
در صورتی که خونریزی از بینی به آسانی قطع نشده و یا به طور اتفاقی افتد بایستی به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه نمود .

چاقی

مادران بسیار علاقمند هستند تا کودکان تپل و چاق داشته باشند و بیش از حد به تغذیه ی کودکان رسیدگی می نمایند.
اغیراً کشف شده که کودکان چاق در آینده تبدیل به بالغین چاق خواهند شد .
در صورت بیش از حد ، سلول های چربی بدن افزایش پیدا می کنند و هرچه تعداد این سلول ها بیشتر باشد ، ظرفیت ذخیره ی چربی بیشتر بوده و چاقی به وجود می آید .

کودکان چاق استعداد بیشتری برای عفونت ها نظیر برونشیت دارند و بالغین چاق استعداد بیشتری برای بیماری های قلبی و فشار خون دارند .
بنابراین ، جلوگیری از این وضعیت بایستی از زمان کودکی آغاز شود .
کودک ممکن است به خاطر فشار مادر و یا نزاراحتی از موضوعات مختلف ، غذای بیشتری بخورد ولی این موارد منجر به ناراحتی های بیشتری در آینده خواهند شد زیرا با خوردن زیاد ، چاقی عارض شده و بقیه او را مسخره می کنند.
چاقی معمولاً تا حدی ارثی بوده و در چنین خانواده هایی ، والدین بایستی به مدت مراقب برخوردی کودک باشند.
برخی کودکان فقط دست دارند که غذا بخورند ولی هیچگونه فعالیت و یا بازی را انجام ندهند .
به ندرت چاقی ممکن است به علت اختلالات غذایی باشد .

رژیم غذایی را می توان به وسیله ی توقف غذاهایی مانند نان ، یسکویت ، کیک ، قند ،

سبب زمینگی ، چیپس ، نوج و غذاهای سرخ کرده ، تصحیح و تعدیل نمود .
به کودک بایستی اجازه ی خوردن شیرینی و شکلات و تقلبات پر انرژی را بجز در موارد خاص بدهید.
کودک را باید به خوردن میوه جات ، سبزیجات ، سالاد و گوشت سفید تشویق بنمایید.

سینه کیوتزی

این وضعیت به علت یک اشکال در تشکیل قفسه ی سینه بوده که در آن ، جناق یا استخوان های قفسه ی سینه مختصری جلوتر از حد معمول قرار دارند و به عبارت دیگر قفسه ی سینه ی کودک مثل سینه ی کیوتز می باشد.
در صورتی که کودک لاغر باشد ، این مسئله واضح تر به نظر رسیده و در صورت چاقی بودن ، کمتر قابل توجه است.
این مسئله ، مشکلی را ایجاد نکرده و نگران آن نباید بود.
گاهی ، قفسه ی سینه ی کیوتزی به علت راشیتیس است ولی علایم دیگر این بیماری نیز بایستی موجود باشند.
دوباره بایستی خاطر نشان کنیم که پیشتر موارد این وضعیت به علت راشیتیسز بوده و نیازی به مواد غذایی مغزی و ویتامین اضافی نمی باشد .

انگشت کیوتزی

این وضعیت در کودکان کوچک به وجود می آید.
آن ها هنگام راه رفتن ناگشتان پا را به طرف پایین و جمع شده قرار می دهند.
تغییر شکل های خفیف ، مسئله ای را ایجاد نمی کنند ولی وقتی این وضعیت شدید باشد ، ممکن است موجب اختلال راه رفتن گشته و با پزشک بایستی مشورت نمود .

شکم برجسته

همه ی کودکان در ۴ تا ۵ سال اول زندگی شکم برجسته ای دارند.
زیرا عضلات شکمی ایشان به طور کامل رشد نکرده و نمی توانند روده ها را نگه دارند.
وضعیت ایشان کودک

نیز در این زمان به خوبی متکامل نشده و شکم برآمده ای که بر وضعیت ستون مهره ها نیز اثر می گذارد ، نیز وجود دارد.
این وضعیت به تدریج با رشد کودک و قوی تر شدن عضلات شکمی بازن خواهد رفت.
در صورتی که شکم ، بیش از حد برجسته باشد بایستی با پزشک مشورت نمود .
شکم برجسته ممکن است ناشی از نفخ ، سوء تغذیه ، بزرگی کبد یا ضعف عضلات شکمی یا کمزی باشد .

هاری

هاری به وسیله ی یک ویروس که در بزاق حیوانات آلوده ، مخصوصاً سگ وجود دارد ایجاد می شود.
میمون ، خفاش ، شغال ، گربه های ولگرد و سایر حیوانات وحشی می توانند موجب آلوده هاری بشوند، اما خوشبختانه این حیوانات در نزدیکی انسان ها زندگی نمی کنند.
هاری از طریق گاز گرفتن و یا لیس زدن انسان مبتلا در صورتی که پوست به علت زخم ، خراش و یا جراحت بی دفاع باشد ایجاد می گردد.
ویروس به طرف مغز مهاجرت کرده و علایم بیماری ، ۴ تا ۶ هفته بعد بروز می کند ، گاهی ممکن است ۲ سال تا بروز علایم طول بکشد.
این بیماری همیشه کشنده است ، بنابراین بایستی هر گونه تلاش برای جلوگیری از آن صورت بگیرد.
سگ های اهلی باید از طریق واکسیناسیون بازن این بیماری حفاظت شوند.
در صورت گاز گرفتن سگ مشکوک بایستی محل زخم را با آب و صابون شست و سگ را تحت نظر گرفت.
در صورتی که سگ ولگرد باشد و دسترسی به آن ممکن نباشد بایستی درمان را شروع نکرده.
در صورتی که سگ تحت نظر بوده و ظاهر شدید بیماری را پس از چهار تا روز نشان ندهد ، می توان درمان را متوقف کرد پس از گاز گرفتن سگ بایستی سریعاً با پزشک یا مراکز درمانی مشورت کرد.
واکسن های جدیدی در برخی مراکز در دسترس بوده و صد در صد ایمنی می دهند.
اقدامات پزشکی و درمانی را مراکز بیمارستانی و بهداشتی به خوبی اجرا می کنند .

آسیب های ناشی از اشعه

در حالی که رادیوگرافی برای تشخیص بسیاری از ضایعات بدن بسیار کارآمد می باشد ولی استفاده بیش از حد ،خطراتی را در بر خواهد داشت.
این صدمات بیشترین اثر خود را بر روی بافت های در حال رشد ، اعمال می کنند ، مثلاً ممکن است باعث اختلال در خونسازی و سیستم تناسلی (بیضه و تخمدان )بشوند.
نوسیه می شود که قسمت های پایین شکم و دستگاه تناسلی را با زوفه های سرب بهنگام رادیوگرافی قسمت های دیگر بدن پوشانند.
در هنگام حاملگی ، بایستی تا حد امکان از رادیوگرافی پرهیز کرد ، و گونه ایجاد ناهنجاری های مادرزادی می گردد .

تب روماتیسمی

تب روماتیسمی یک بیماری بسیار متغیر بوده و بر مفاصل ، قلب و سایر قسمت های بدن اثر می گذارد.
سن معمول شیوع این بیماری بین ۵ تا ۱۴ سالگی است .
نصوری می شود که این بیماری یکد واکنش بدن بر علیه عفونت حلقی است که به طور کافی درمان نشده و یا اصلاً درمان نشده است .

در این بیماری ، تب ، درد یا تورم مفاصل که خفیف یا شدید است وجود دارد .
درد و تورم از مفاصل به مفاصل دیگر مهاجرت کرده و دو تا سه روز طول می کشد.
شایع ترین مفاصل درگیر شامل دست ،آرنج ، زانو و مچ پا می باشد.
خطر بیماری در حقیقت به علت درگیری قلب می باشد که در این صورت ، کودک بسیاری بی حال و رنگ پریده به نظر می رسد و تبش و تنفس سرعیمی دارد.
او ممکن است ورم صورت یا کل بدن را داشته باشد.
به عبارت دیگر ،این بیماری می تواند خفیف و فقط به صورت دردگذرا نباشد ، ولی همین بیماری خفیف ممکن است قلب را متأثر سازد که بعداً با معاینه قلبی می توان عوارض آن را دریافت هر کودک با درد مفاصل ،تب مختصر و خستگی ، بایستی از نظر تب

روماتیسمی بررسی شود.
بهنگام درگیری قلب ،خطر ایجاد عوارض قلبی برای همیشه وجود دارد.
هنگامی که قلب درگیر می شود ، درمان بایستی به صورت طولانی بوده و تحت بررسی دقیق متخصص قلب یا اطفال باشد .
حملات بیماری به طور مکرر ممکن است قلب را بیشتر در معرض اختلال قرار دهند ،حتی اگر قبلاً درگیری قلبی وجود نداشته باشد.
عود تب روماتیسمی را می توان بوسیله ی دادن پنی سیلین تزریقی هر ماه یکی برای چند سال ،طولگیری کرد و این درمان و پیشگیری را بایستی زیر نظر پزشک صورت داد .

درمان کافی و مناسب گلو درد از تب روماتیسمی جلوگیری خواهد کرد و بنابراین می توان گفت که یک بیماری قابل پیشگیری می باشد.
کودکان با تب روماتیسمی ، نیاز به استراحت طولانی مدت دارد.
هرگونه تلاش جهت آرامش و مشغول کردن او با اسباب بازی و کتابهای عکس دار ، باید صورت گیرد.
از آنجایی که بایستی چندین هفته از مدرسه رفتن او جلوگیری شود، توجهات خاصی را برای تدریس دروس او طی دوران نقاهت بیماری در خانه ، اعمال نمود و بنابراین پس از برگشتن به مدرسه ،مشکلی نخواهد داشت .

راشیتیس

راشیتیس یک بیماری استخوان ها است و به علت کمبود ویتامین د می باشد .
اغلب غذاهای شامل شیر حیوانات ویتامین د کمی دارند، اما اگر کودک به خوبی تغذیه شده و سالم باشد بدن او می تواند ویتامین د را از نور آفتاب بسازد .
بنابراین اهمیت دارد که کودک را مدتی در روز در برابر نور آفتاب ، قرار دهیم.
هنگامی که نوراز در برابر آفتاب قرار داده می شود ، بدن او بایستی لغت باشد.
شیر مادر حاوی مقدار کافی از این ویتامین می باشد.
راشیتیس منجر به تأخیر در نشستن ، چهار دست و پا رفتن ، راه رفتن و…

می گردد یاها ،کمانی شده و انتهای استخوان های ساعده ، بهمن می گردند .
در دو طرف جناغ برآمدگی لمس خواهد شد که به آن نسج راشیتیس می گویند.

اغلب شیرخشک ها حاوی ویتامین د هستند.
قطره های مولتی ویتامین همچنین حاوی این ماده هستند.
از تجویز بیش از حد ویتامین د برای کود ک بایستی پرهیز نمود و قطره مولتی ویتامین و سایر داروهای حاوی این ماده بایستی طبق پزشک داده شود .

سینوزیت

التهاب حفره های استخوان های صورت (سینوس )را سینوزیت گویند.
این بیماری به علت عفونت پس از سرماخوردگی حاصل می شود.
کودکان با حساسیت بیشتر از بقیه دچار سینوزیت می شوند.
در این وضعیت ، سردرد ، تب و احساس خستگی عمومی وجود

دارد.
ترشح غلیظ معمولاً از بینی وجود داشته و درد با فشار روی سینوس ها وجود دارد
استنشاق بخار گرم ، تمیز کردن بینی با قطره های بینی و مصرف برخی داروهای ضد احتقان بینی زیر نظر پزشک ،کنکک کننده خواهد بود.
در این بیماری سر درد با تغییر وضعیت سر ، دارای تغییراتی خواهد بود .

راه رفتن در خواب

این وضعیت در سن پایین تر از ۵ یا ۶ سال شایع نمی باشد.
کودک با چشم های باز در اطراف خانه چرخیده و از آنچه که انجام می دهد ،آگاه

نیست.اغلب موارد بدون هیچ مسئله ای به رختخواب باز می گردد.گاهی ضرورت دارد تا او را به رختخواب هدایت کنیم
کودک هیچ خاطره ای را از این مورد در صبح روز بعد ،نخواهد داشت .گاهی ممکن است به علت زمین خوردن ،ماده ای ای برای کودک به وجود یابد.
کودکی که در خواب راه می رود نیایست در بالکن یا نزدیک پنجره خوابانده شود .

دورفتگی مفاصل

در رفتگی مفاصل در نتیجه بیجوش مفاصل به وجود می آید.
رابطه با درد فشرده یا کشیده شده و عضلات مجاور و عروق خونی دچار آسیب می شوند.
محل های شایع در رفتگی عبارتند از:
نچ پا ، مچ دست و زانو.
قسمت مبتلا دچار تورم و درد می باشد .سردهنگ داشتن محل بایستی به سرعت انجام گردد .اگر تورم یا درد بندهید باشد باید سریعاً با پزشک مشورت نمود تا احتمال شکستگی رد شود.
درمان شامل استراحت منظمه مبتلا و بستن محکم محل می باشد.
برخی از ضده دردها را می توان برای تخفیف درد استفاده نمود .

به هرحال بایستی خانواده ها توجه داشته باشند که حتی برای ضرب دیدگی و در رفتگی مفاصل بایستی حتماً به پزشک مراجعه نمود و از رفتن نزد شکسته پندهای محلی به شدت پرهیز کرد .

اجسام بلع شده

کودکان کوچکک اشیاء ریز مثل سکه ،مهره یا دانه میوه ها ،دکمه یا هر چیزی که روی زمین و در دسترس بیبینه در دهان می گذارند.
این اشیاء ،زود معده و روده گزشته و پس از یک یا دو روز از مدفوع دفع می شوند.
اما اگر اجسام توکد نیز مثل سوزن یا شیشه خورده شود ممکن است خطرناک بوده و بایستی سریعاً به پزشک یا بیمارستان مراجعه نمود معمولاً تحت هیچ شرایطی به کودک ،سهل نمی دهند .

عرق کردن

عرق کردن به علت وجود غدد عرق در پوست می باشد و راه خوبی برای دفع حرارت بدن می باشد.
این امر علت تعریق در تابستان می باشد.
تعریق می تواند به علت فعالیت ،ترس و اضطراب حاصل شود .

سریخی
کودکان مقدار زیادی عرق کرده و مادران را دلواپس می کند ولی مورد نگرانی وجود ندارد .

به ندرت تعریق در سر ممکن است به علت راشیتیسم باشد ولی در این صورت علائم دیگر آن بایستی به وجود داشته باشند.
در صورت تعریق زیاد ، کودک بایستی به طور مکرر حمام شود.
و گرنه باقی مانده های عرق موجب ایجاد پوی بد خواهد شد .

تورم غدد لنفاوی

تعداد بی شماری غدد لنفاوی در سراسر بدن انسان انتشار یافته است که اکثراً در زیر پوست واقع شده اند و در چند محل تراکم بیشتری دارند مثل گردن ، زیر بغل و کشاله ران که به سادگی قابل لمس هستند.
غده به اندازه ی نخود که در لمس ، دردناک و ملتهب نیستند ، هیچ توجهی را بر نمی انگیزند .
آن ها معمولاً ناشی از عفونت های خفیف موضعی می باشد.
حتی شیر سر و یا شوره ی سر می توانند موجب بزرگی غدد لنفاوی ناحیه ای گردند.
هرگونه عفونت گوش یا گلو یا زخم و دمل بر روی سر می تواند منجر به بزرگ شدن غدد لنفاوی گردنی یا پشت گوشی شده که دردناک نیز می باشد.
هرگونه زخم یا دمل یا یا ران ممکن است منجر به بزرگی دردناک غدد همان منطقه و همچنین گشاله ی ران شود در چنین مواردی ،بایستی به پزشک مراجعه نمود .

گاهی ، بزرگی غدد لنفاوی ممکن است به علت بیماری های خطرناک تر مثل سل یا سرطان های مخلف باشد .

کمبود کلسیم

کمبود کلسیم ،با تحریک پذیری بیشتر اعصاب ،انقباضات عضلانی ، یا حتی تشنج در نوزادان مشخص می شود.
این کمبود ممکن است به علت سوء تغذیه یا اسهال مزمن

یا مکرر باشد.
نوزان حامله ممکن است به علت نیاز بیش از حد جنین در حال رشد دچار این وضعیت می توانند بشوند.
در نوزادان به علت اختلال عملکرد غددی ،این وضعیت به وجود آید .
کودکاتی که با بلغمی تغذیه می شوند ، ممکن است در چهارمین یا پنجمین روز زندگی دچار کمبود کلسیم بشوند.
زیرا در شیر گاو فسفات زیادی وجود دارد و افزایش فسفات در غذا موجب کاهش جذب کلسیم می شود.
این وضعیت در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ایجاد نمی شود.
زیرا تعادل مناسب بین کلسیم و فسفات ، در شیر مادر وجود دارد .

برفک دهان

برفک دهان یک عفونت موجود در دهان است که بوسله ی یک نوع قارچ ایجاد می شود.
شایعات سفید رنگ نقطه نقطه روی زبان ،سطح داخلی لب و گونه ها دیده می شود.
این شایعات دردناک بوده و موجب اختلال در مکیدن شیر می شود.
در نتیجه منجر به تحریک پذیری و بی قراری کودک می گردد.
برفک دهان به علت وضعیت نامناسب بهداشتی دهان و تغذیه بوده و مشکل شیرخواران تغذیه شونده با پلغمی می باشد.
این امر ممکن است همچنین به علت مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها باشد.
در صورت ایجاد چنین وضعیتی ،بایستی استریل کردن بطری و وسایلی آن با دقت بیشتری صورت بگیرد .
گاهی استفاده از داروی ضد قارچ ضرورت پیدا می کند که باید با تجویز پزشک مصرف شود.
برفک دهان معمولاً در شیرخواران تغذیه شونده از مادر ،ناز می باشد .

سوراخ آدراری کوچک

تقریباً همه ی نوزادان پسر ،در ابتدا سوراخ آدراری ریزی دارند و ممکن است باعث نگرانی شود که چگونه از این سوراخ ریز ،کودک آدرار می نماید .
والدین ممکن است حتی موجه ناراحتی و گریه ی او به هنگام آدرار کردن بشوند.
اقدام خاصی ضرورت ندارد تا بدون اطلاع پزشک خودان دست به اقدام کاری بزنید.
زیرا دستکاری های بیجا موجب عفونت و التهاب شده و وضعیت را بدتر می کنند .
سوراخ توک آلت به تدریج تا ۶ ماهگی بزرگ تر و این وضعیت رفع می شود .

عدم هوشیاری

عدم هوشیاری کودک ،ممکن است به علت ضربه ، بیماری ، شوک ، یا به دنبال تشنج باشد.
سوم مختلف ، بیماری های کلیوی ،عفونت های ویروسی مغز (مننژیت یا مازادگی همچنین ممکن است باعث عدم هوشیاری بشوند.
در صورت عدم هوشیاری بایستی سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه نمود.
هیچ ماده خوراکی را بایستی به کودک داد زیرا ممکن است باعث عوارض رویی گردد.
در صورتی که نفس قطع شده باشد ، تا رسیدن به مراکز درمانی و بیمارستان بایبستی نفس مستعجلی به کودک داد .

بیضه های تزول کرده (نهان خباثگی )

بیضه ها ،درون شکم تکامل پیدا می کنند و به تدریج به طرف کیسه بیضه مهاجرت می کنند و در زمان تولد ، این مهاجرت ، کامل شده است.
گاهی این مهاجرت با تأخیر همراه است و به جای قرار داشتن در کیسه ی بیضه ، در مسیر بین شکم و کیسه ی بیضه ، قرار دارند.
در بعضی اطفال ممکن است بیضه ها به علت سرما ، ترسیدن یا گریه کردن به طرف بالا رفته و در کیسه ی بیضه لمس نشود.
تنها اگر تا سه سالگی ، مهاجرت بیضه ها ، کامل نگردد، یا بایستی عمل جراحی صورت بگیرد .
بعضی است که مثل همیشه با پزشک مشورت نماید و صحت های آنتیباان و همسایگان را نشنیده بگیرد .
همچین برای کودک ، شرم آور خواهد بود که جلو او چند نفر در مورد بیضه هایش صحبت کرده و یا مرتباً او را معاینه نمایند .

ترشح از واژن

ترشح از واژن شکایت کاملاً شایعی می باشد.
اما به طور کلی در مدت دوران کوتاهی دفع می شود.
ترشح ممکن است به علت عدم رعایت بهداشت و یا دستکاری و وارد کردن اشیاء به واژن توسط کودک که موجب التهاب و عفونت می گردد باشد.
این رفتار بسیار شایع می باشد .
بایستی با کودک ،بشدت رفتار کرد و باید با آزارش و مهربانی از او درخواست کرد که این کار را دیگر انجام ندهد چون موجب بیماری های مخلفی خواهد شد .

عفونت با کرم های نخی شکل ممکن است همچنین باعث التهاب و ترشح از واژن گردد .
کاحساس سوزش فرج و واژن را می توان با نشانندن کودک برای مدتی در وان یا نشت آب گرم ، همراه با مواد ضد عفونی کننده ، تسکین داد .
لباس های زیر کودک بایستی مرتب تعویض شده و به خوبی شسته شوند.
حمام گرفتن کودک به طور مکرر توصیه می شود .
در صورت ادامه ترشح و التهاب ، بایستی به پزشک ، مراجعه نمود .

دارو دادن

دارو دادن به کودک می تواند یک کار مشکل و در حقیقت بایستی بدون هیچ دسرو و صدا باشد.
در صورتی که رفتارهای نامناسب برای دادن دارو اتخاذ شود ،کودک از خوردن دارو نفتر پیدا کرده و این رفتار در آینده نیز ادامه خواهد داشت .

اگر به دهان کودک ،باششی از نزدیک کشید ،آن ها خود بخود دهانشان را باز می کنند و در این حال ،سریعاً بایستی دارو را به ایشان داد .

شریت
ها
داروهای قابل اطمینانی بوده و فقط بایستی مواظب باشید تا اندازه ی قاشق را درست انتخاب کرده باشید .

بلعیدان
قرص برای کودک کوچک تر از ۴ تا ۵ سال غیر ممکن است و در صورتی که قرص در آب حل نمی شود آن را لاشی موادی نظیر موز ، کیک و …گذاشته و با مایع و آب میوه به کودک بخورانید .

پانسمان نمودن زخم

شما بایستی وسایلی بانسنان زخم مثل بانند ، گاز استریل ، پنبه و مواد ضد عفونی کننده را در منزل داشته باشید.
همه زخمها و جراحت ها بایستی با آب تمیز و محلول های ضد عفونی کننده ،تمیز شوند.
در صورتی که زخم عمیق تر بوده یا خونریزی وجود داشته باشد بایستی محل را با یک لایه گاز استریل و مقداری پنبه پوشاند .

در صورتی که خونریزی شدید وجود داشت و یا زخم آلوده و وسیع بود ، بایستی به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه نمود .

جعبه های کمک های اولیه

وسایلی و داروهای خاصی را بایستی در خانه به عنوان ابزارهای کمک های اولیه ، درون محفظه یا جعبه مخصوص نگهداری کرد تا در موقع لزوم به دنبال آن ها به این طرف و آن طرف ندوید.
این جعبه ها می توانند در مسافرت هم استفاده شوند .

لیست وسایلی مفید

پینه - گاز استریل -بانه به اندازه های مختلف - محلول های ضد عفونی کننده - شربت تب بر - قطره های دل درد - محلول کلانتین - قطره های ضد احتقان بینی - پاک جفت تیغ و تیجی کوچک برای بریدن بانه یا گاز مفید می باشد.
موالبت باشد که این جعبه را در محلی دور از دسترس کودکان قرار دهید.
موارد دیگر را می توان با توجه به شرایط محیط و خانواده و با توجه به توصیه های پزشک بخصوصاً هنگام مسافرت ، به این جعبه کمک های اولیه ، اضافه نمایید .

منج کباب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

**زائودرد و ورزش های مفصله با آن**

درد زانو از جمله دردهایی است که بسیار را وادار می سازد به پزشک مراجعه کند. با نوع زندگی و فعالیت های اجناسی در جامعه امروزی شمار این گرنه بسیاری ها روی فزونی گذاشته است. زائودرد عللی گوناگونی دارد و درمان های متفاوتی را می طلبد.
مخاطف از زانو در مقابل بروز برخی از دردها بسیار مشکل است ولی می توان با رعایت چند اصل مهم احتمال صدمه به زانو ها را به حداقل کاهش داد.
براساس تحقیقات پزشکی برای کاهش بیماری های زانو مثل (استئوآرتریت) باید لافر شوید زیرا چه در کارهای روزمره و چه در قدم زدن فشار روی زانوهایتان کاهش می یابد. کاهش وزن صدمات احتمالی به رباط ها و تاندون ها را کاهش می دهد.
اگر به درد مزمن زانو مبتلا هستید به شنا و یا ورزش های آبی بپردازید. طبق یک خاصیت فیزیکی وقتی بدن در آب غوطه ور می شود از وزن بدن کاسته می شود. در نتیجه وزن بدن به زانوها فشار وارد نمی کند.
اگر به استخر دسترسی ندارید و یا علاقه ای به ورزش های آبی ندارید حداقل به ورزش هایی بپردازید که باعث کشش بدن و ماهیچه ها شوند. ورزش هایی چون بسکتبال، تنیس و دویدن را محدود کنید.
اگر با این گونه ورزش ها درد زانوی شما تشدید شد حصاً آن را محدود کنید. به بدنتان توجه کنید؛ اگر احساس کردید برخی از حرکات ورزشی به شما صدمه وارد می کند نوع ورزشتان را تغییر دهید.
خودتان را با فعالیت زیاد خسته نکنید بلکه در اولین فرصت به استراحت بپردازید. گوش به زنگ باشید زیرا بیشتر صدمات زمانی اتفاق می افتد که انسان خسته است. از زانوهایتان محافظت به عمل آورید. پوشیدن زانوینسه هنگام ورزش شما را از برخی صدمات مصون نگاه می دارد. هنگامی که رانندگی می کنید از زانوهایتان در مقابل صدمات ناشی از داشبورد محافظت به عمل آورید. وقتی درد زانو به صورت مزمن در می آید زانو دوم می کشد. برخی از بیماری ها باعث ورم و التهاب زانوها می شود. صدمات زانو در ابتدا باعث ورم زانو می شود که خوب صدمات پیشتر خواهد شد و این روند همچنان ادامه پیدا می کند تا به صورت مزمن دومی آید.
با محافظت های پزشکی می توان این چرخه معیوب را شکست و صدمات آتی یافت های زانو را به حداقل رساند. حتی با برخی از مراقبت های خانگی می توان ورم را کاهش داده و از جراحات پیشتر جلوگیری کرد.

•استراحت دادن
\_ استراحت در منزل از مهمترین اصول درمان است

•کمپرس کردن
\_ کمپرس با یخ دو تا سه بار در روز به مدت ۲۲ تا ۲۲ دقیقه مفید است.

•فشار دادن زانو در ارتفاع
\_ قراردادن زانو در سطحی بلندتر از بدن باعث می شود نیروی جاذبه مایعات جمع شده در بافت صدمه دیده را کاهش داده در نتیجه ورم نیز کمتر شده و خشکی را از ما دور می سازد.

•بستن زانو ها
\_ بستن زانوها به دو دلیل مفید است. نخست ورم را کاهش می دهد سپس مکتایم زانو را به نظم در می آورد

•استفاده از داروها
\_ اگر شما به زخم معده، بیماری کلیه و بیماری های خونی مبتلا نیستید داروهای ضد التهابی در این مورد به شما کمک های فراوانی می کند.

ترجمه: زهره فخریاسی

منج: sharghnewsaper.ir

**افت شنوایی در کودکان**

به آمارها توجه کنید :

•۳ هر ۸ نفر یک نفر دارای ژن مغلوب ناشنوایی میباشد .

•۳ هر هزار نوزاد ، یک نوزاد با ناشنوایی عمیق به دنیا می آید .

•۳ هر هزار کودک ، بیش از دو کودک در اوایل دوران کودکی ناشنوا می شوند .

•هوزادانی که به مراقبت های شدید پزشکی نیاز دارند ۲۰ تا ۵۰ برابر در معرض خطر ابتلا به ناشنوایی می باشند .

•قریباً ۱۰۰٪ کودکان ، کم شنوایی ناشی از عفونت گوش را از بدو تولد تا ۱سالگی تجربه می کنند .

•۱۵٪ کودکان مدرسه رو چون در محدوده طبیعی نمی شوند از غربالگری شنوایی رد می شوند .

• تشخیص به موقع :

•هدر کشورهای پیشرفته جهان سعی بر این است که سن تشخیص کم شنوایی به زیر ۶ ماه برسد.

•تشخیص در هنگام افت شنوایی باعث بهبود تلف شدن دوره بحران زبان آموزی کودک می شود .

•همیری شدن دوره بحرانی رشد گفتار و زبان بدون شنوایی کامل یعنی ایجاد معلولیت‌های شدید برای کودک ، طبق آمار گرفته شده در تهران هم اکنون ۱۸ سال در تشخیص افت شنوایی تأخیر داریم .

•تشخیص به موقع باعث توانبخشی به موقع و هر دوی اینها باعث بازگشتن کودک دچار افت شنوایی به جامعه عادی می شود .

•فت‌های بسیار اندک حتی در حد SLIGHT می تواند اختلال پرده‌ای شنوایی مرکزی ایجاد کند .

•اختلال پرده‌ای شنوایی مرکزی باعث افت تحصیلی در مدرسه ، کمبود تمرکز و توجه و اختلالات ارتباطی می شود .

• نتایج ارزیابی شنوایی :

نکات مهم :

•همه کودکان در هر سنی حتی نوزادان تازه بدنيا آمده می توانند مورد ارزیابی دقیق شنوایی قرار گیرند .

•ارزیابی های شنوایی در کودکان در معرض خطر باید به صورت دوره ای انجام شود .

•هر گره نه تأخیر در رشد طبیعی گفتار و زبان کودک باید مورد توجه واقع شده و برای ارزیابی های شنوایی ارجاع داده شود .

•آزمونهای مورد استفاده بر حسب سن کودک متفاوت است .

•هدر بسندو نویسنده بهترین آزمونهای الکتروفیزیولوژیک OTOACOUSTIC EMISSION و AUDITORY BRAINSTEM RESPONSE هستند که OAE با حساسیت ۱۰۰٪ و ABR با ویژگی ۱۰۰٪ بهترین آزمونها هستند که در صورت ترکیب با هم دقیق ترین ارزیابی شنوایی محسوب می شوند .

•رفقارهای شنوایی نوزادان از بدو تولد تا دو سال در جدول پوست آمده است .

•۳ سن ۵ سالگی تا ۲ سالگی با توجه به رفتارهای شنوایی نوزاد ، شنوایی سنجی رفتار ی نیز ارزیابیهای الکتروفیزیولوژیک را تکمیل میکند .

•۳ سن ۲ سالگی نیز آزمونهای رفتاری بر ارزیابیهای الکتروفیزیولوژیک مقدم هستند .

• توانبخشی کودکان دارای افت شنوایی :

•تشخیص به موقع افت شنوایی اساسی توانبخشی موفق کودک دارای افت شنوایی است .

•اولین قدم توانبخشی یک کودک با افت شنوایی دریافت سمعک مناسب و تنظیم صحیح آن توسط متخصص شنوایی است که در هر سنی و با هر میزان افت شنوایی حتی افت عمیق قابل تجویز است .

•هویت شنوایی یکی از ارکان توانبخشی کودکان است که به معنی توانایی حداکثر استفاده از باقیمانده شنوایی می باشد .

•فریان آموزی باید هر چه زودتر شروع شود .

•کودکان دارای افت شنوایی به آموزشهای گفتار درمانی نیازمند هستند .

•هدر توانبخشی شنوایی کودکان کم شنوا ، مشاوره و راهنمایی والدین از اهمیت بسزایی برخوردار است .

•مراکزی که می توان کودکان مشکوک به افت شنوایی را برای ارزیابی دقیق شنوایی ارجاع داد عبارتند از:

دانشکده های علوم توانبخشی وابسته به دانشگاههای علوم پزشکی مراکز کشور

**مخلک**

مخلک بیماری است عفونی و مسری که در دوره کودکی ( بین ۲ تا هفت سالگی ) یعنی سنین کودکیان فراوانتر دیده می شود . در فصول سرما فراوانتر و شدیدتر ظاهر می شود . میکرب این بیماری استرپتوکک یا همولیتیک **A** می باشد .

• راه سرایت :

سرایت معمولک اغلب بوسیله تماس با بیماران حاصل می گردد و کمتر دیده می شود که کسی بطور غیرمستقیم یعنی از راه خوردن شیر و مواد غذایی آلوده با تماس با اشیاء آلوده به این مرض دچار شود . میکروب مخلک در ترشحات خلق و بینی وجود دارد در اثر تماس افراد سالم با بیماران قطرات بزاق و خلط در اثر حرف زدن ، سرفه و عطسه پخش و یا باعث آلودگی می شود . ناخوشی مخلک یکروز قبل از شروع و در تمام دوران استقرار مسری است حتی بعضی افراد نجات یافته از مخلک در عین سلامتی ناقل میکرب هستند .

• نشانه های مخلک :

دوران نهانی مخلک سه تا پنج روز است ولی در مخلک های شدید این دوره کوتاهتر بوده و به یک روز می رسد .

مشروع ناخوشی بطور ناگهانی و همراه با ژرد و تب ، گلودرد و استفراغ می باشد در ابتدای ناخوشی امکان لرزهای پی در پی بسیار است . از بندو شروع بیماری تب شدید بوده و ۲۲ درجه سانتیگراد و بالاتر می رسد ضمناً نفی سریع و پوست خشک و سوزان می باشد . گلودرد یکی از نشانه های مهم مخلک است یک تا دو روز بعد از شروع بیماری گلو کاملاً قرمز و دردناک است و بلع دشوار می شود . روی زبان باردار بوده نوک و اطراف و زیر آن قرمز است .

•همر حله راش پوستی : یک تا دو روز بعد از آغاز بیماری راش پوستی از انتهای اندامها ظاهر شده و در تمام بدن پخش می شوند . دانه های مخلکی معمولاً تمام پوست را فرا گرفته و آرا به صورت قرمز تندی (شرابی رنگ ) در می آورد قرمزی یا فشار دست از بین می رود و دوباره برمی گردد .

•هوران پوسته ریزی : پوسته ریزی مخلک از هشتین روز پیشتر تا ۲ هفته ادامه دارد . هر چه راش های مخلک شدیدتر باشد پوسته ریزی واضح تر می باشد پوسته ریزی در دست و پا به شکل لپسی و قطعات درشت و گاهی به شکل دستکشی است و در قسمت صورت و بدن ریز و آردی شکل است . در جریان مخلک ممکن است موی سر و بدن هم بریزد و مدتی بعد مجدداً برود .

•پیشگیری :

بیماران مخملکی باید در اتاق مجزائی بستری شوند و تا مدتی که کشت گلولی آنها منفی نشده است از ورود به آموزشگاه ممنوع باشند ، اشیاء و لوازم آلوده بیمار را باید ضدعفونی نمایند .

تجویز بعضی داروها به اطرافیان بیمار از انتشار بیماری جلوگیری می کند ، مراقبت حاملین سالم میکرب برای این بردن انتشار بیماری مفید است .

•کشت ترشحات گلولی بیماران و جستجوی میکرب بیماری و درمان سریع آن .

•مسکن است عفونت استرپتوکوکی بدون پروژگلوگنه ها ( راش ) باشد ( عامل بیماری اغلب در گلو و بینی جای گیر می شود ) .
•پاسوریزه کردن و بخصوص چوشاندن شیر قبل از مصرف آن .

•جلوگیری از تهیه و توزیع مواد غذایی توسط بیماران مخملکی یا افرادی که به گلودرد مخملکی دچار هستند .

•ممانعت از فروش شیر گاوهانی که دمل پستان دارند .

•پیش گیری از مخملک به وسیله مواد شیمیائی مانند پنی سیلین نیز میسر است .
تکرار عفونتهای استرپتوکوکی ممکن است سبب روماتیسم مفصلی حاد و کره و عوارض قلبی گردد بنابراین جلوگیری دقیق آن بسیار مفید خواهد بود .
این پیش گیری اهمیت خاصی دارد و از تعداد مبتلایان به روماتیسم می کاهش .
در خانواده های حساس به روماتیسم بهتر است کلیه افراد خانواده تحت کنترل دقیق ، درمان و پیش گیری لازم قرار بگیرند :

-؟برای پیش گیری کامل مخملک باید از انتشار استرپتوکوس و استقرار آن در گلولی افراد جلوگیری کرد .

-؟معاینه دقیق گلولی مبتلایان به گلودرد از نظر انتشار بیماری بسیار مفید است . مجزا کردن و مراقبت بیماران بعد از پیدایش نشانه های بیماری ، ولی ۲۲ ساعت بعد از پیکار بردن پنی سیلین سرایت گلودرد مخملکی و یا خود مخملک ناچیز می گردد . برای درمان باید به پزشک مراجعه شود .

- ؟ضدعفونی کردن گلو و وسایل بکار رفته بیماران در جلوگیری از سرایت مخملک تشریحش میاشد .

-؟نظافت کامل و آفتاب دادن اتاق ، وسایل و لوازم بیماران .

-؟درمان اختصاصی بیماری به وسیله پنی سیلین که سرعت می تواند آلودگی را از بین ببرد .

- ؟مخملک فرنیطه و اقدامات بین المللی ندارد .

غیر از سرخک و سرخچه و مخملک بیماریهای دیگری وجود دارد که با ضایعات پوستی همراه می باشند مانند بیماری چهارم ، پنجم و ششم این سه بیماری شباهت زیادی از نظر راشهای پوستی به سرخک و سرخچه دارند ولی علامت دیگری وجود دارد که باعث تشکیک آنها از هم می شود . چون شناسائی این امراض از نظر عموم مهم نمی باشد اوصاف بالینی آنها را در اینجا ذکر نمی کنیم

**حساسیت چیست؟ چگونه درماتش کنیم**

برخی افراد وقتی غذا یا میوه ای را می خورند ، مبتلا به **کهیر** =اگرما =ووم پوست =تنگی نفس =زکام برونجه وغیره می شوند. این حالت را حساسیت می نامند . بعضی ها به پر مرغ یا پر قو حساسیت دارند و اگر روی تشک پر بخوابند ، گرفتار این عارضه شوند.

عده ای نسبت به مرغ = کیوتر = چلچله =سگ و گربه حساسیت دارند و اگر با آنها برخورد و تماس پیدا کنند ، گرفتار می شوند . علت اصلی حساسیت هنوز پدیرسی کشف نشده بعضی آن را ارثی دانسته و عده ای آن را نتیجه کپک های از هرمن های بدن می دانند عده ای می گویند میکروپها و قارچ ها و ویروس های موجود در غذاها وارد بدن گردیده موجب ترشح هیستامین بدن شده تولید حساسیت می کند . در هر حال حساسیت یک نوع بیماری است که در بین عده ای از مردم شایع است حساسیت به داروها نیز زیاد است . برخی املاح گنه گرا را نمی توانند تحمل کنند و برخی نسبت به آسپرین حساس می باشند . این بیماری نیز مانند سایر امراض ، نتیجه ضعف مزاج و سوء تغذیه می باشد و کسانی که خوب غذا می خورند و غذایشان از ویتامین های کافی برخوردار است ، به این بیماری دچار نمی شوند . عده ای از پزشکان بیماری حساسیت را لا علاج دانسته توصیه می کنند تشخیصی که به غذا یا دارویی حساس هستند مادام العمر از آن استفاده نکنند و فقط عوارض ناشی از آن را مداوا نمایند . عده ای این بیماری را عارضی دانسته و معتقدند که حساسیت به یک غذا یا دارو یا میوه ممکن است پس از چندی از بین برود ، مشروط براینکه آن غذا یا دارو یا میوه را خیلی کم و به تدریج بخورند . آنچه مسلم است ویتامین ث در معالجه این بیماری نتیجه خوبی داشته است . لذا چنانچه مبتلا به حساسیت هستید ،تا حد امکان از گوجه فرنگی =فلفل سبز =اتواع مرکبات و از جمع میوه ها و گیاهان و سبزی ها و غذاهای دارای ویتامین آ نیز استفاده ننمایید

**سرماخوردگی چیست ؟**

سرماخوردگی معمولی شایعترین بیماری است که در طب عمومی به آن پرداخته می شود.
علی رغم تحقیقات طولانی مدت جهت درمان آن تنها درمانهای تسکین دهنده نشانه هابه تشبث طور کلی شیوع سرماخوردگی به شکل سه موج مشاهده می شود:درپاییزیاقلامسه بهداز بیان شدن مدارس،دروسط زمستان ودر بهار.
سلامتی مجاری تنفسی وابسته به دریافت هوای فالتد میکروب و آلودگی است.
پیش از دیوست نوع ویروس شناخته شده است که به دستگاه تنفسی فوقانی اثر گذاشته و باعث سرماخوردگی می شوند.
در اغلب موارد سرماخوردگی ها خفیف بوده و به طور معمول برای حدود یک هفته باقی می مانند.

چرا سرما می خوریم ؟

برخلاف باور بسیاری از مردم ، هوای سرد تاثیر بر سرماخوردگی ندارد یا اگر هم دارد بسیار اندک است . حقیقت آن است که در طول فصلهای سرد ، مردم اغلب اوقات خود را در محیطهای سردپوشیده و بسته می گذارند ، در نتیجه شانس و فرصت بخش شدن ویروس به طریق تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر افزایش می یابد .

بطور کلی ویروس سرماخوردگی از دو طریق انتقال می یابد ، اول از طریق تنفس و استنشاق ترشحات عفونی ، عطسه و سرفه بخش شده در هوا و دوم از طریق لمس اشیاء آلوده به ویروس (مانند کتاب ، دستگیره در و دست دادن با افراد بیمار و لمس متقابل صورت .

هوای سرد طوبت را کاهش می دهد ، از این رو باعث خشک شدن مجرای بینی می شود و بدین وسیله شرایط برای واگیر کردن ویروس آماده می شود . ترشحات معمول و طبیعی بینی و گلوله یکی از اولین خطوط دفاعی بدن در مقابل ویروس های سرماخوردگی هستند ، به علاوه بسیاری از ویروسهای سرماخوردگی با کاهش طوبت ، دوام بیشتری پیدا می کنند .

علامت سرماخوردگی :

نشانه ها وعلامت سرماخوردگی شامل ترشح انساز بینی، گلودرد،عطسه،حالت ناخوش،تب،بروزواظب سردردودردهای عضلانی هستند.در اثر پیشرفت سرماخوردگی سرفه هم دیرپار میجود می آید.علامت سرماخوردگی ازهرروز تا هفته ادامه دارند.گر این حالت با تب شدید باعلامت عمومی شدیدهمراه باشددیگرسرماخوردگی نیست.احتدالا "تومی عفونت حاددستگاه تنفس فوقانی در کاراست.

تشخیص سرماخوردگی از آنفولانزا و آگزری :

سرماخوردگی و آنفلوآزا هر دو نشانه های مشترکی دارند اما معمولاً می توان آنها را از هم تمیز داد. به طور کلی نشانه های سرماخوردگی مرحله به مرحله و طی چند روز بعد از شروع عفونت بروز پیدا می کند. سرماخوردگی معمولاً با گلو درد همراه و عطسه و آبریزش بینی یا گرفتگی بینی شروع می شود. تب یک علامت معمولی برای یک سرماخوردگی ساده نمی باشد و زمانی که تب وجود دارد ، معمولاً بیناگر وجود عفونت باکتریائی می باشد . همچنین معمولاً سردرد شدید و دردهای شدید عضلانی رابطه مستقیمی با بیماری سرماخوردگی ندارند و علامت خشنگی و ضعف نیز خفیف می باشد . نشانه های آنفلوآزا از قبیل سردرد ، سرفه های خشک ، لرز و درد عمومی در تمام بدن معمولاً به طور ناگهانی ظاهر می شود . همچنین تب بالا ۳۸- ۳۹؟ (درجه سانتیگراد ) در مدت سه تا چهار روز ، یکی از مهمترین نشانه های آنفلوآزا است.
گرفتگی بینی ، عطسه ، گلودرد از نشانه های بارز آنفلوآزا نمی باشد . این علامت اگر وجود داشته باشد معمولاً در مراحل آخر بیماری بروز می نماید . تمیز دادن بین سرماخوردگی و آگزری دارای اهمیت بسیاری است . نشانه های سرماخوردگی و آگزری می تواند مشابه باشد . اما یک سری از نشانه ها و علائتهای بخصوصی وجود دارد که می توان آن دو را از هم متمایز کرد. در حقیقت هم آگزری و هم سرماخوردگی دارای نشانه های از قبیل گرفتگی بینی ، عطسه ، آبریزش چشم و گاهی سردرد می باشد . اما علامت سرماخوردگی یکی یکی ظاهر می شوند. ابتدا عطسه ، آبریزش بینی ، آبریزش چشم و به دنبال آن گرفتگی بینی اما در آگزری تمام علائم با هم و در یک زمان ظاهر می شوند .

عطسه های یابویی و پشت سر هم معمولاً نشانه وجود آگزری است ، در صورتی که تک عطسه معمولاً نشانه سرماخوردگی است . به علاوه در سرماخوردگی ترشحات بینی زرد رنگ است ، در صورتی که در آگزری ترشحات بینی بی رنگ و رقیق می باشد . یکی دیگر از نشانههای آگزری و سرماخوردگی این است که طول مدت وجود علامت سرماخوردگی می تواند ۷ تا ۱۰ روز طول ادامه داشته باشد ، در حالی که نشانه های آگزری در مدت بسیار کم ناهمزی پایان می یابد . تا کنون بیش از ۳۳۳ نوع مختلف از ویروس سرماخوردگی شناخته شده است . ویروس Rhino , pare , influenza. corona جزء ترین ویروسها می باشد . قسمت بالایی بینی به علت داشتن دمای مناسب ۳۳؟ درجه سانتیگراد ، یکی از مناسب ترین مکانها برای رشد ویروسهاست . برخی از انواع ویروسهای آنفلوآزا و سرماخوردگی قابلیت جهش و تغییر نوع به ویروس دیگر را دارند . این امر دانشمندان را برای پیدا کردن واکنشهای موثر به دردمسر انداخته است.

کدام یک از مردم بر این باورند که ما بیشتر دوست داریم سرما یا بخوریم ؟

به طور کلی زنان بیشتر از مردان دچار سرماخوردگی می شوند. اما بسیاری از مردم بر این باورند که این امر به دلیل ضعف جسمانی و یا ضعف سیستم دفاعی بدن زنان می باشد . اما دلیل اصلی این است که زنان در ارتباط بیشتری با چه ها هستند و همچنین بچه ها بیشترین آمار سرماخوردگی را دارند . اصولاً این امر به دلیل ضعف ساختار سیستم دفاعی بچه ها یا مقاومت کم آنها در مقابل عفونتها و همچنین به دلیل تماس زیاد با بچه های دیگر مدرسه و مکانهای دیگر می باشد .
مأسفانه اغلب میکروب ها و ویروس های مربوط به سرماخوردگی ، از طریق هوا و تنفس قابل سرایت بوده، به همین دلیل در اجتماعات از جمله آمادگی، کورکستان، دبستان، منازل و محل کار شیوع این بیماری بیشتر است

غذاهای ویژه ی سرماخورده ها :

بیماری از مردم بر این باورند که مصرف زیاد ویتامین ث باعث جلوگیری از سرماخوردگی می شود و یا نشانه های سرماخوردگی را کاهش می دهد اما هنوز دلیل قانع کنندهٔ علمی برای این موضوع پیدا نشده است. البته در این مطلب شکی نیست که ویتامین ث یک ویتامین اساسی است و باعث افزایش سلامتی می شود و امکان دارد که باعث کاهش دورهٔ سرماخوردگی نیز بشود اما در

درمان و جلوگیری از سرماخوردگی تأثیر بسزائی ندارد. در حقیقت مصرف زیاد ویتامین ث برای مدت زمان طولانی می تواند مضر باشد و می تواند باعث اسهال و کاهش آب بدن در بزرگسالان و بچه ها شود و باعث تایج گمراه کننده و اشتباه در آزمایشات خون و ادرار گردد. مدارک علمی وجود دارد که قرصهای مکیدنی روی(Zinc) می تواند دوره سرماخوردگی را کاهش دهد. تحقیقات پزشکی نشان داده است که اگر قرصهای مکیدنی در طول ۲۲ ساعت اول بروز علائم سرماخوردگی مصرف شود، می تواند دورهٔ سرماخوردگی را بطور قابل توجهی کاهش دهد. محققان بر این باورند که <sup>»</sup> روی از ارتباط ویروسهای سرماخوردگی و سلولهای بدن جلوگیری می کند ولی از ایجاد سرماخوردگی و یا آنفلو آنزا جلوگیری نخواهد کرد و اگر این قرصها برای مدت طولانی استفاده شوند،می تواند سیستم دفاعی بدن را ضعیف نماید و باعث افزایش کشتروکل خون شود.

از آنجایی که مراقبت و درمان پزشکی خاصی برای سرماخوردگی و آنفلو آنزا وجود ندارد، بهترین راه درمان استراحت و نوشیدن مایعات به مقدارزیاد است. بسیاری از مردم سلامت خود را از آنفلو آنزا در طول چند روز به دست می آورند در صورتیکه سرماخوردگی ممکن است به مدت یک یا دو هفته بطول انجامد.

اگر نشانه های بیماری بدتر شوند و یا برای مدت طولانی ادامه یابد و یا علائمی مانند تنگی نفس، درد در قفسهٔ سینه، تب، اسهال، احساس درد زیاد در هنگام بلعیدن، سره مداوم، گرفتگی بینی و سردرد ظاهر شوند ، مراجعه به پزشک، تصمیم خوب و به جایی خواهد بود.

فلفل قرمز و فلفل سبز اگر احساس می کنید سران سنگین شده و حالت سرماخوردگی دارید،قرص خوردن را کنار بگذارید و به جای آن یک فلفل بردارید. تند بودن فلفل به دلیل وجود یک نوع ماده شیمیایی به نام "کپسایین" می باشد که خاصیت خلط آور، و آرام بخش دارد. تا به حال توجه کرده اید زمانیکه آترآ مصرف می کنید، چگونه آب از بینی چشم ها و دهانتان جاری می شود؟ همین اتفاق در سر نیز رخ می دهد. کپسایین باعث می شود بدن کلیه مخاط های که منجر به ایجاد حالت ناخوشی شده است را آزاد کند. به همین دلیل پس از مصرف فلفل احساس آرامش خواهید کرد.

شاید کمی عجیب باشد، اما کپسایین سلول های عصبی را برای مدت زمانی کوتاه بی حس می کند. مواد شیمیایی که در آن وجود دارد باعث می شود که عملکرد انتقال دهنده های عصبی که پیام درد دارد و در سوی مغز میرسد، به کندهی انجام پذیرد. همچنین این ماده، ترشح هورمون های کلانژن و پروستاگلندین را که منجر به ایجاد آرامش، و کاهش تورم می شوند را نیز زیاد می کند.

فلفل قرمز هم سرشار از ویتامین C می باشد. در حقیقت یک عدد فلفل قرمز به اندازه ۴ پرتقال حاوی ویتامین C می باشد. همانطور که می داند از نظر علمی اثبات شده است که ویتامینC دوره درمان سرماخوردگی را کوتاه می کند.

سوپ مرغیبهت نصیحت مادر بزرگ در گوشان صدا می کند که سوپ جوجه در درمان سرماخوردگی مجزه می کند. البته آنها این عبارت را بدون هیچ گونه تحقیق آزمایشگاهی و تنها از روی تجربه بیان می کنند. پزشکان دانشگاه تریسکا به طور علمی ثابت کرده اند که سوپ مرغ به راحتی توانایی درمان سرماخوردگی را دارد.

البته آنها هم در سوپ خود دستور غذایی قدیمی مادر بزرگ استفاده کرده اند: پیاز، سیب زمینی، هویج، کرفس، کرفس، و جعفری. پس از آزمایش های متفاوتی که در لابراتوارهای مجهز انجام شد، محققان به این نتیجه رسیده اند که یک ماده در این سوپ مجزه می کند: عصاره مرغ انواع مختلف سوپ های جوجه، ترش مخاط ها را کرده و کم کرده و به شما کمک می کند که در حین بیماری راحت تر تنفس کنید.

پژوهشگران ۱۳ نوع مختلف از سوپ های جوجه را مورد آزمایش قرار دادند و در همه آزمایش ها به این نتیجه رسیدند که کلیه سوپ ها توانایی تولید مخاط و خلط را دارند. انواع مخلوط به سوزی آن نیز از درصه فلهایشی بالاتری برخوردار می باشد. خوب اگر مادرپزورگان کارتان نیست تا یک سوپ خانوادگی برایتان درست کنید، مینوانید از انواع آماده آن استفاده کنید. یک سوپ گرم مطمئا روند بهبود شما را تسرع می بخشد.

آب پرتقالداتان می آید زمان بچگی هنگامیکه سرما می خوردید، چگونه مادرتان آب پرتقال را به زور درون حلقتان می ریخت؟ مانند همه کارهایی که دیگری که انجام می داد به خوبی می دانست که دارد چه کار می کند. آب پرتقال یکی از بهترین درمان های شناخته شده برای سرماخوردگی است. این میوه سرشار از ویتامین C است و همانطور که بیشتر نیز به آن اشاره شد، طول درمان را کاهش می دهد.

در دهه ۲۰ دکتری ترنس اندرسون و همکارانش در دانشگاه تورنتو نتیجه مطالعات خود را در مورد دوز روزانه مصرف ویتامین C منتشر کردند. دوز مصرف روزانه این ویتامین ۹۰ گرم می باشد و ثابت شده که مصرف روزانه این مقدار ویتامین C می تواند دوره بیماری را حتی تا یک روز نیز منحصر کند.

در همان زمان عده دیگری از دانشندان و پزشکان که شیمی دان اصفانه ای" لئوس پالینگ "نیز در میان آنها بود، این پایانه را منتشر کردند که مصرف ۴ برابر بیش از دوز تعیین شده، شگفتی به نام می آورد. اما در تحقیقات اخیر این مسئله کاملاً رد شده و محققان متفقدن که استفاده بیش از اندازه از آن هیچ فایده ای را در بر نخواهد داشت.

حال یک لیوان آب پرتقال حاوی چه مقدار ویتامین C است؟ بسته به نوع و مارک پرتقال ها می توان گفت در حدود ۲۲۰ گرم. این مقدار از میزان معین شده برای دوز روزانه بالاتر است. دفعه آینده که مریضی به سرافغان آمد آب پرتقال را فراموش نکنید. همچنین به خاطر داشته باشید که هر چه آب پرتقال تازه تر باشد، تأثیر آن نیز بالاتر می رود. پس سراغ آب پرتقال های تازه گرفته شده بروید.

جای زنجبیلدر چین اگر شما را در حال عطسه کردن بینند، مطمئن باشید که چیزی جز جای زنجبیل به شما معرفی نمی کنند. گیاه ششسان باستان این دارو را از مدت ها قبل برای بیماری های مختلف تجویز می کردند. آنها معتقد بودند که جای زنجبیل برای سرماخوردگی، سر درد، حالت تهوع، و حتی بهبود گردش خون نیز موثر است.

شواهدی وجود دارد که اثبات می کند مصرف زنجبیل چه در چای و چه به صورت تنها خاصیت آرامبخش (مسکن) دارد. تحقیقات دیگر نیز نشان می دهند که زنجبیل توانایی مقابله با برخی ویروس های خاصی را داراست. بااینرا یک فضاں جای زنجبیل و یا مقداری زنجبیل خرد شده تازه که در آب گرم حل شده باشد، می تواند علائم بیماری را کاهش داده و به شما کمک کند تا هر چه سریعتر سلامت خود را بدست آورید.

سرمصریان باستان آشفدر به سیر علاقه داشتند که در معاملات پایایی خود از آن به عنوان نوعی پول استفاده می کردند. شاید امروزه از آن توانید در زمینه های مشابه استفاده کنید، اما یک بشقاب غذای مملو از سیر، به راحتی می تواند سرماخوردگی را از وجود شما بیرون بکشد. سیر دارای مقادیر زیادی" الیسین " می باشد. این ماده نوعی خاصیت شیمیایی دارد و باعث می شود تا تمام باکتری ها از بین بروند و از این گذشته محیط را برای زنده ماندن هر ویروسی دشوار می سازد.

در پژوهش هایی که در سال ۲۰۰۱ در انگلستان انجام شد، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که درصه احتمال ابتلا به سرماخوردگی در افرادی که از مکمل های غذایی الیسین استفاده می کنند، در مقایسه با دیدگان، به نصف کاهش پیدا می کند. خوردن سیر و یا غلغای سیر دار تأثیر مشابهی دارد.

سیر در درمان آنفلو آنزا نیز نقش فعالی را بازی می کند. موادی نظیر: اجیونه، درویبیو و اسلین هر گونه باکتری را از بین می برند و نیز مایع رشد و تکثیر بسیاری از ویروس ها می شوند.

چگونه می توان فهمید که به اندازه کافی سیر مصرف نموده اید؟ سعی کنید روزانه یک سیر به طور خام و یا پخته شده در غذاها میل کنید. البته باید توجه داشته باشید که طبع، برخی از خواص سیر را از بین می برد، به همین دلیل این بار که خواستید در سس ماکارونی خود از سیر استفاده کنید به جای یکی از چند تا استفاده کنید تا از تمام خواص آن بهره‌مند شوید.

میزازه با غذاخازه نهدید که تأثیر شربت و یا قرص های گوناگون شما را سوسه کند. این بار که احساس بیماری کردید، به پنخچال خانه مراجعه کنید و از مواد طبیعی کمک بگیرید. مادر طبیعت داروهای ضرورگی زیادی را برای درمان شما در اختیارتان قرار می دهد که به اندازه داروی های سخت بشر - و در برخی مواقع خیلی بیشتر از آنها - برایتان مفید هستند.

چه کنیم تا کم تر سرما بخوریم ؟

از آنجایی که درمان خاصی برای سرماخوردگی و آنفلو آنزا وجود ندارد پیشگیری بهترین سلاح برای این عوامل ویروسی است شستن دستها و لمس نکردن صورت ،درومهای ساده اما مؤثر برای جلوگیری هستند. یکی از عادت‌های اشتباهی که مردم دارند این است که در هنگام سرماخوردگی یا آنفلو آنزا دردستمالی که برای عطسه یا سرفه استفاده کرده اند در جیب یا دست خود نگه می دارند ومجدداً آنرا مورد استفاده قرار می دهند. این یک راه بسیار ساده ای است که عوامل بیماری دویاره به بدن انتقال یابند و بتوانند باعث تشدید بیماری شوند. میازرن می باید دستمال مورد استفاده را فورا پس از یک بار مصرف دور بیندازند . یک اشتباه معمول دیگر آن است که با فشار بینی خود را در یک دستمال تمیز می کنند . فشار هوا باعث می شود که مقداری از ترشحات بینی که حاوی ویروس ها و میکروب ها هستند را به سینوسهای زیر چشم انتقال دهند و باعث عفونت سینوسی می شوند.

-؟رمایت بهداشت از جمله شستن دست ها، و به ویژه قبل از هر وعده غذایی و بعد از توالئ. همچنین موقع سرفه یا عطسه حتماً باید جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگریزد و سپس آن را دور بیندازد.

-؟مصرف مایعات بیشتر از حالت عادی.

-؟شستن بینی با آب نمک ( یا غلظت ؟ گرم در یک لیتر ) یا محلول نرمال سالین ( که به طور آماده در داروخانه ها موجود است )

( چندین بار در ششاه روز جهت باز شدن مجرای بینی و خروج ترشحات بینی.

-؟استراحت و خواب کافی، که یکی از مهم ترین عوامل بهبودی سرماخوردگی است ، چون مقاومت بدن با استراحت و خواب کافی افزایش می یابد.

-؟چون اکثر افراد به خصوص کودکان در هنگام سرماخوردگی تا حدی اشتهای خود را از دست می دهند ، لذا استفاده از غذاهای سبک مانند شیر، سوپ، آب آش ... توصیه می شود.

-؟در صورت داشتن تب هنگام سرماخوردگی ( به خصوص تب بالا) ، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا با تجویز آنتی بیوتیک های خوراکی یا تزریقی و سایر داروها از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود.

-؟در صورتی که سرماخوردگی چندان جدی نباشد، یا رمایت نکات مذکور در دو سه روز اولیه بهبود می یابید، ولی اگر با گذشت زمان سرماخوردگی تشدید شود، به ویژه اگر همراه با تب باشد، باید به طور حتم به پزشک مراجعه کنید تا در اولین فرصت درمان دارویی شروع شود.

-؟طروف غذاخوری و لوازم بهداشتی شخصی در طول دوره سرماخوردگی باید مجزا باشد.

-؟در صورت تجویز آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی، حتماً دوره آن را کامل کنید ، چون در غیر این صورت ممکن است مشکلات بعدی ایجاد شود. متأسفانه در بسیاری از موارد مصرف داروها ، به ویژه آنتی بیوتیک ها طبق دستور دقیق و کامل پزشک صورت نمی گیرد به طور مثال پزشک تشخیص می دهد که کوکدکی برای مدت ۲۲ روز باید از یک نوع آنتی بیوتیک خاص مصرف کند، ولی ممکن است طی ۲-۳ روز اول پس از مصرف دارو، کودک ظاهراً سلامتی خود را باز یابد و آثار بیماری از نظر

ظاهری در او دیده نشود و با تب او قطع شود. در این حالت، پدر یا مادر به خیال اینکه کودک بهبود یافته است، به طور خودسرانه دارو را قطع می کنند و فکر می کنند که ادامه مصرف دارو لازم نیست، در حالی که برای از بین بردن کامل میکروب و با ویروس در بدن، زمان تشخیص داده شده توسط پزشک و دوره درمان را باید کامل کرد. در صورتی که دوره درمان یا دارو ناقص رها شود، پس از مدت کوتاهی میکروب ها و ویروس های باقی مانده در بدن فعال شده و کودک مجدداً بیمار می شود. این مسئله گاهی چند مرتبه تکرار می شود که در این صورت با مقاوم شدن میکروب ها در مقابل داروها ، دیگر داروهای تجویزی در بدن اثر نخواهند کرد و بیماری بهبود نخواهد یافت.

—؟؟استفاده از دستگاه بخور ساده و یا همراه با بخورهای دارویی ( INHALERS ،) برای مرطوب شدن هوا و نفس بهتر شخص سرماخورده مفید است. استفاده از INHALER ، باعث خسدهٔ عفونی کردن محیط ، رفع گریختگی بینی و کاهش میکروب ها و ویروس ها در محیط می شود .

**انواع تب**

تب های خططی

تهای یک روزه

تب های خططی و علامات آن

تب های صفرائی (Feverous Bilious)

تهای بلغمی

تهای سودایی و…

مقاله ای جالب در مورد انواع تب

تب بالا رفتن درجه ی حرارت بدن از حالت نرمال ۹۸.۶ درجه ی فارتهایت است. تب پخشی از مکتبیس دفاعی بدن است. زمانی که بدنمان با مرضی در حال مقابله است، درجه حرارت بدنمان بالا می رود. اما چرا؟ تب یکی از علامت بیماری است.

تب های خططی

این تها یا در اثر اندازه غیر طبیعی احتلاط است (یعنی یک خطط یا کمتر از حد معمول است یا بیشتر) یا از چگونگی آن حالت اول که معلوم است و حالت دوم که خرابی چگونگی آن احتلاط اضافات از جوهر غذا جدا نمیشود و ……

بیماری تهای یکت روزه

ممکن است از امتلا باشد که در این مورد بعد از استفراف بیمار تب میگند گاهی ممکن است از حرارت کیدباشد که باید با داروهای سرد مداوا شود …

تب های خططی و علامات آن

در تب نسوختن (تب بدون عفونت و خططها) علامت غلبه خون دیده میشود و درماتش گرفتن خون است تا حدی که بیمار بیحال … تب های صفرائی (Feverous Bilious)

غلبه صفرا در بدن و یا خرابی مزاج صفرا که برای درمان باید علت را از بین برد و در حین این کار باید با داروها ، غذاها و کارهای تب بر تب را از بین برد

تهای بلغمی

علت بیماری : علامت این نوع تها همان علامات عمومی چیرگی بلغم است

تهای سودایی

چیرگی سودای طبیعی بدن و گناه سودایی که از سوختن سایر خططها در بدن حاصل میشود پیدا میشود و اغلب درمان به طول می انجامد

مقاله <- تب مالت

مقاله در مورد تب مالت brucellosis و اطلاعات اولیه آن

مقاله :: تب خال و درمان آن

اگر چه تب خال اغلب در گوشه و کنار لها در محل جدایی بافت پوست صورت ولها به وجود می آید، اما تب خال ناشلی نیز در بعضی افراد شایع است.

مقاله :: نکات کلیدی در باره بیماری تب مالت

خلاصه : در این قسمت از نوع این بیماری، علائم، راههای پیشگیری و …در رابطه با آن آشنا خواهید شد

خواص تب بر جنسیتگ (چین سنگ)

در عده ای از مدارک علمی نیز این گونه که اصولاً بومی آمریکای شمالی می باشد و سابقاً از آنجا به چین برده و کاشته می شده نام برده می شود که در حال حاضر تقریباً در بازار معروفیتی ندارد. این جنسیتگ آمریکایی هم یک تکنیک می باشد که در چین برای تب و خستگی ناشی از بیماری های مزمن لافو کننده ، مانند سل بکار میرود و همچنین در درمان سر فهای ناشی از ضعف ریه هم مفید است

خواص کامل زرد آلو (این میوه خاصیت تب بری دارد)

زرد آلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است

۱) تصفیه کننده خون است

۲) عروق را باز می کند

۳)لمبین است

۴)بوی بد دهان را رفع می کند

۵)تب بر است

۶)بعلت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است

۷) ورم مفاصل را برطرف می کند

۸) ضد زرمی استخوان است

۹)برای قلبایی کردن بدن مفید است

سمنو برای تب برفکی مفید است

خون ادراری، ترمیم زخم ها، فلج مغزی، مقاومت در برابر عفونت، بهبودی زخم های قریه، بیماری رینود، اکرویدین، کولی باسلیوز، بری بری، شارکو، هوابلی، حملکنه، کوریزی مزمن، یستوزیاژیس، ورم دستگاه تناسلی، تب برفکی، ورم میزره، سرگیجه های منی، بره کم خونی هیپوگروم، آرتروز، ورم زیمان همراه با، آرتریت پا و شیکه، پارکینسون، عوارض پائسنگی، پرویدرا، اسپرو، اسکرولوفوس، هجابیت، یرقان، یرقان نوزادی، کمکته به ترمیم شستگی استخوان و عظیم بودن، به عنوان غذا و کمکته درمانی مفید و مؤثر است……

**شوره ی سر**

تا به حال اسم " شوره " را زیاد شنیده ایم . پوسته پوشیدن پوست سر به همراه خارش را شوره ی سر می دانیم که گاهی با علائمی نظیر قرمز شدن پوست سر همراه است . جای نگرانی نیست اراه های مناسبی برای مقابله با شوره سر وجود دارد. با درمان های خانگی قادر خواهید بود شوره ها را با آسانی شستن سر از بین ببرید .

علت شوره ی سر

سلول های مرده ی پوست گل بدن از پوست جدا شده و می ریزند در حالی که انسان ها متوجه این فرآیند نمی شوند . در واقع بدن این کار را برای جوشان شدن پوست انجام می دهد و هر ۲۷ یا ۲۸ روز هر انسان دارای یک پوست جدید خواهد بود .

اصولاً کسی از این که ریزش پوست از سطح بازو ، ساق یا و یا فرق سرش را ببیند را نادرد و شوره نتیجه ی همین ریزش سلول های پوست سر است .

قارچ مالاسزیا روی سر سالم به طور طبیعی وجود دارد و از چربی ترشح شده از فولیکول مو در پوست فرق سر تغذیه می کند . دانشمندان کشف کرده اند در بعضی مواقع رشد آن به دلایل نامشخصی غیرقابل کنترل می شود . این رشد باعث ریزشی می شود که بازده سلولی را سرعت می دهد و در نتیجه فرآیند طبیعی تولید سلول جدید که معمولاً یک ماهه است به کم تر از ۲ هفته تقلیل

پیدا می کند.

وقتی مالاسزیا باعث این ریزش سریع می شود، سلولهای مرده ریزش یافته در همان زمان با روغن فولیکولهای مو مخلوط می شود و آنها نمایی به تشکیل دسته های بزرگ روغنی را دارند که با چشم غیر مسلح قابل مشاهده است . این روغن سبب می شود دسته های سلولها بیشتر در مو گیر کند.

شوره را خودتان درمان کنید

با خواندن درمانهای خانگی راه های مفیدی برای فرار از این پوسته پوشیدن ناطبیوع بیکار برای همیشه ایجاد می شود . اگر تکثیر مالاسزیا خیلی زیاد شود کسی مجبور نیست با شوره سر زندگی کند.

- شامپو کردن هر روز ، شوره را از سردردرتگه می دارد.
با این کار از چربی زیاد که می توانند به رشد مالاسزیا کمک کند ، جلوگیری می شود .

- تغییر شامپو ها: اگر شامپو کردن منظم مشکل شما را حل نمی کند ، شامپو ی خود را به شامپوی ضد شوره تغییر دهید.حماً عناصر شامپوی ضد شوره که تعداداین شامپو ها بسیار زیاد است را چک کنید. شامپویی را پیدا کنید که شامل ترکیباتی باشد مثل : «پیریتین روی» که قارچها را کاهش دهد، سولفید سلنیم که ریزش سلول را محدود کند و احتمالاً در کاهش مقدار قارچ اثر دارد. سالیسیلیک اسید که بعنوان یک نوع از شستشویری پوسته ریزی پوست مرده موثر است و یا کتوکانازول که بر ضد طیف وسیعی از قارچها عمل می کند.

- تغییر برای سومین بار: شامپوی مطبوع شما ممکن است کار خود را بعد از مدتی متوقف کند و پوسته هاکم کم ممکن است بر گردد. به شامپو ایراد نگیرید. بطوری که شما ممکن است به فعالیت عناصر آن شامپو مقاومت پیدا کرده باشید. سعی کنید سه نوع شامپو ی ضد شوره که هر کدام فرمولاسیون جداگانه ای دارند را برای سه ماه هر کدام را یک ماه استفاده کنید.

- دویار شامپو زدن: با اولین شامپو زدن و کف کردن و سپس آبکشی ، پوسته ها ودرات چربی از سطح مو و کف سر کنده شده و می ریزد . با این کار این ناحیه شفاف می شود و با دومین بار شامپو زدن که ۵ دقیقه روی سر باید بماند، این شانس را به شامپو می دهیم که به پوست سر نفوذ کرده وآنچه را که در جهت کاهش قارچ و مسائل دیگر می خواهد انجام دهد.



-اگر شامپوهای ضد شوره کارایی نداشتند، با سلاح بزرگتری وارد عمل می‌شویم به این معنی که از شامپو هایی که از فرآورده های زغال سنگ هستند، استفاده کنیم؛ این شامپو ها بیشتر از ۲۰۰ سال است که حالت درمانی شان ثابت شده است. عملکرد این شامپوها این است که ریزش سلولهای پوست را کاهش می دهند البته ایرادهایی هم دارند مثلاً باعث رنگ شدن ساقه مو می شوند که می توان با یک شامپو ی ملایم تر در عرض چند هفته این رنگ را ازبین برد.
از دیگر مشکلات سوزش پوست سر است. برای رفع این مشکل از آب لیپو، یک حالت دهنده و یا کرمی که مشکل شامپو را رفع کند ، استفاده کنید.

- استفاده از یک حالت دهنده مو بعد از شستن یا هر شامپوی ضد شوره ایده ای خوبی است؛ چرا که این شامپو ها تمایل به خشک و سخت شدن مو سر دارند. بسیاری از آنها حتی پوست سر را خشک کرده و پوسته ریزی را باعث می شوند. استفاده از یک حالت دهنده برای جذب رطوبت خوب است.

- به حساسیتان حساس باشیید؛ بعضی از مردم بسیار حساس بوده و یا شامپوی قیر یا قطران دار(فرآورده های زغال سنگ) سوزش و التهاب فولیکول مو در نتیجه فولیکولیت در سرشان ایجاد می شود. این اشخاص باید از یک شامپوی ملایمتر استفاده کنند.

- لمسی با انگشتان را موقت کنید؛ و سوسه نشوید که با انگشتانتان فرق سر را لمسی کنید.زیرا ممکن است پوست فرق سر خود را زخمی کنید و اگر این اتفاق افتاد شششوری موی سر را یا شامپو ی طبی موقت کنید و تا مدتی از یک شامپوی ملایمتر مثل شامپو بچه استفاده کنید و تا زمانی که این زخم خوب ترمیم نشده، آن را ادامه دهید.

-برای دوری از عرق کردن دوش بگیریید : بعد از ورزش یا کار سخت که بدنانتان عرق می کند، دوش گرفتن و شامپو زدن لازم است. عرق پوست فرق سر را سوزش می دهد و پوسته ریزی سلولهای پوست را سرعت می بخشد.

- سعی کنید از مواد ژل و موس های حالت دهنده برای مدل دادن به موهایتان استفاده نکنید زیرا این فرآورده ها در ساخت چربی تاثیر دارند.

**توکسوپلاسموزیس چیست**

نویسنده:دکتر حاجی عبدالباقی

توکسو پلاسموزیس بیماری انگلی است که می‌تواند به صورت‌های مختلف ظاهر یابد؛

۱- در افراد سالم و معمولی اکثرا بی‌علامت است و فقط در ۱۰ درصد افراد به صورت تورم غدد لنفاوی دیده می‌شود.

۲- در خانم‌های باردار بیماری بسیار مهم است چون سبب سقط جنین، زایمان زودرس و عوارض شدید مادرزادی در نوزاد می‌شود.

۳- در افرادی که سیستم دفاعی بدنشان بسیار ضعیف شده است (سرطان …) عفونت شدید به صورت منتهزت و یا عفونت ریه و قلب رخ می‌دهد.

۴- عفونت چشمی به دنبال فرم مادرزادی ممکن است رخ دهد و یا به ندرت در صورت آلودگی در افراد سالم هم دیده می‌شود.

حامل بیماری و راه‌های انتقال

عامل توکسوپلاسموزیس انگلی است که از طریق خوردن گوشت گوسفند، مرغ و گاو و غیره به صورت خام و یا نیم‌پز، تخم‌مرغ خام، سبزیجات آلوده و مدفوع گربه به انسان منتقل می‌شود. این بیماری مخصوص گربه است و کیست آن به مقدار زیاد از گربه آلوده دفع می‌شود و در شرایط مناسب معتدل در خاک مدت‌ها می‌ماند و سبب آلودگی حیوانات و مواد غذایی دیگر می‌شود.

انگلی وقتی وارد بدن انسان شد در داخل سلول می‌ماند و آزمایش خون می‌تواند این مسئله را نشان دهد.

علامت بالینی

در افراد جوان و سالم اکثرا علامتی ندارد و در ۱۰ درصد بیمار با تورم غدهٔ لنفاوی در گردن، پشت گوش، ناحیه پس سر و با هرجای دیگر مراجعه می‌کند. ممکن است تب، خستگی، ضعف و درد عضلات همراه تورم غدد لنفاوی باشد.

غدد لنفاوی به ندرت ممکن است تا ۲ سانتی‌متر هم متورم شوند، اکثرا بدون درد و یا با درد بسیار مختصر هستند.

در خانم‌های باردار علامت لنفاوی ندارد لیکن در صورت ابتلا در سه ماه اول بارداری نفخ‌های شدید مادرزادی و سقط رخ می‌دهد. اگرچه میزان ابتلا جنین حدود ۱۵ درصد است ولی در ماه‌های آخر آلودگی جنین زیادت‌ر و تا حدود ۶۰ درصد است ولی علامت شدت کمتری دارد و بسیاری از اوقات نوزاد بی‌ملاحت است و ممکن است در سال‌های بعد به صورت کری و گرفاری چشمی ظاهر یابد در توکسوپلاسموزیس چشمی علامت به صورت تازی دید پیدایش لکه در مقابل چشم و غیره معمولاً در سنین ۳۰-۱۰۰ سالگی متظاهر می‌یابد. متأسفانه اکثرا دوطرفه می‌شود. با درمان علامت بهتر می‌شود ولی ممکن است مختصری تازی باقی بماند. عود بیماری چشمی نیز شایع است.

تشخیص بیماری

هر فردی که انگلی وارد بدنش شود آزمایش خون مثبت از نظر انگلی پیدا می‌کند که ممکن است تا سال‌ها مثبت باقی بماند. در فردی که علامت حاد دارد (به صورت غدهٔ لنفاوی و …) آزمایش خون دویار نکرار می‌شود و در صورت بالا بودن میزان آزمایش و یا بالا رفتن قابل توجه در آزمایش دوم بیماری ثابت می‌شود. گاهی جهت تشخیص مجبور به نمونه برداری از غدهٔ لنفاوی می‌شویم. چون ممکن است بسیاری بیماری‌های دیگر علامت مشابه به توکسوپلاسموزیس (بزرگی غده لنفاوی) بدهند.

درمان توکسوپلاسموزیس

در فرم غدد لنفاوی متورم در فرد بالغ و سالم هیچ احتیاجی به درمان نیست زیرا داروها عارضه دارند و طول مدت درمان ۲ ماه است. فقط درمان در صورت وجود تب و خستگی و غیره با نظر پزشک صورت می‌گیرد.

فرم چشمی حتماً درمان لازم دارد و کورتون هم همراه داروی اصلی داده می‌شود و بیمار باید توسط چشم پزشکی دیده و توکسوپلاسموزیس تأیید شود.

راه‌های پیشگیری

۱- گوشت و مرغ خام و نیم‌پز مصرف نشود و حداقل ۶۰ درجه حرارت به مدت ده الی پانزده دقیقه برای از بین بردن کیست انگلی در گوشت لازم است.

۲- در خانم‌های باردار بخصوص در این موارد احتیاط به عمل آید.

۳- سبزیجات نیز شسته و به صورت بخته مصرف شوند.

۴- از مصرف تخم‌مرغ خام نیز خودداری شود.

**آبله برغان**

آبله‌مرغان، یک بیماری عفونی و خوش‌خیم است که اکثراً در دوران کودکی اتفاق می‌افتد. عامل بروز آبله‌مرغان یک موجود ذرهبینی (ویروس) است.

اکثریت مبتلایان را کودکان زیر ده سال تشکیل می‌دهند ولی بیماری در هر سنی از جمله نوزادی و بزرگسالی هم رخ می‌دهد. آبله‌مرغان فوق‌العاده مسری است و در صورت تماس بیمار با افراد سالم، نود درصد آنها مبتلا می‌شوند.

راه‌های سرایت و انتقال بیماری

راه‌های انتقال آبله‌مرغان متعدد است شامل:

الف - تماس مستقیم با ضایعات پوست بیمار (ولی پس از اینکه ضایعات دلمه بسته و خشک شده تماس با آنها خطری ندارد)

ب - قطرات کوچکی که از دهان و بینی بیمار در هوا پخش می‌گردد، آلوده‌کننده می‌باشند.

ج - وسایل مربوط به بیمار نیز از منابع عفونت هستند.

به طور کلی واگیردار بودن آبله‌مرغان بیشتر در چند روز اولیه بیماری است و پس از آن دیگر بیمار کسی را مبتلا نمی‌کند. راه ورود عامل بیماری به بدن، از طریق مجاری تنفسی فوقانی است.

علامت بیماری

آبله مرغان دارای سه مرحله است:

الف: یک مرحله مقدماتی کوتاه که معمولاً در بزرگسالان دیده شده و اطفال غالباً این مرحله را نشان نمی‌دهند، تب و لرز، سردرد، کمردرد، گلودرد، سرده، بی‌حالی و بی‌اشتهایی از علامت این مرحله هستند.

ب: ضایعات پوستی خارش‌دار

همان طور که گفته شد، شروع آبله‌مرغان در اطفال معمولاً با این مرحله است. ابتدا یک لکه کوچک صورتی بر روی پوست به وجود آمده و بعد از چند ساعت، این لکه برآمده شده و سپس تاول تشکیل می‌گردد که شبیه قطرات شفاف آب بر روی پوست کودک هستند. معمولاً در عرض ۴۸ ساعت یا بیشتر تاول‌ها دلمه بسته، خشک شده و پوسته تشکیل می‌گردد.

از خصوصیات ضایعات پوستی آبله‌مرغان این است که به سرعت پیشرفت می‌کنند و نیز همگی در یک مرحله قرار ندارند. بدین معنی که ضایعات مراحل گوناگون (لکه - تاول - دلمه - پوسته) همه باهم دیده می‌شوند. ضایعات پوستی از تنه شروع شده و به سرعت به سر، صورت، دست و پا گسترش می‌یابند ولی به طور کلی حداکثر شدت و تراکم آنها در تنه است.

ضایعات پوستی آبله‌مرغان دارای خارش شدید و آزاردهنده می‌باشند.

ح: بهبودی کامل بیمار که پس از تشکیل پوسته بر روی ضایعات است.

در صورتی که خانمی در اوایل بارداری، دچار آبله‌مرغان گردد، احتمال ابتلای جنین وجود دارد که در این صورت تأثیرات مضر از قبیل کاهش رشد جنین و یا اختلالات متعدد مادرزادی نیز گاهی مرگ جنین را موجب می‌شود. ابتلای مادر باردار به آبله‌مرغان، در حوالی زمان زایمان، موجب بروز آبله‌مرغان مادرزادی در نوزاد وی شده که بسیار خطرناک است و با مرگ و میر فراوان در نوزاد همراه است.

معمولاً یکبار ابتلا به آبله‌مرغان معصومیت دائمی می‌دهد، یعنی حمله دوم بیماری بعید است ولی در هر حال عامل بیماری به صورت غیرفعال در بدن شخص مبتلا باقی می‌ماند و سال‌ها بعد می‌تواند در او تکرار بیماری دیگری پانم<sup>۱</sup> زویا<sup>۲</sup> کند.

عوارض آبله‌مرغان

آبله‌مرغان در کودکان، به طور معمول، یک بیماری خفیف است و عوارض آن نادر است ولی در بزرگسالان بخصوص زنان باردار اغلب علامت بیماری شدت بیشتری داشته و گاهی اوقات نیز با بروز عوارض همراه است.

شایع‌ترین عارضه این بیماری، عفونت پوست به وسیله میکروب‌های دیگر است که به دلیل کنده شدن ضایعات پوستی دراز خارش رخ می‌دهد.

یکی از عوارض شدید آن ذات‌الریه آبله‌مرغان است که معمولاً در بزرگسالان دیده می‌شود.

تورم مغز نیز در برخی موارد مشاهده می‌گردد.

درمان

آلبمرغان دارای درمان اختصاصی نبوده و بیشتر شامل تسکین علامت بیماری است.

الف - تسکین خارش: اگر کودک به سنی رسیده است که می‌تواند باید به او گوشزد کرد که دانه‌های روی بدن مخصوصاً صورت خود را نخاراند، تا زخمی و عفونی نشود و اثری بر جای نگذارد.ت. اگر لباس زیاد و یا تنگ پوشیده شود و یا اتاق نگهداری کودک، بیش از حد گرم باشد، بدن او عرق کرده و خارش ضایعات بیشتر می‌گردد.

فرارزدن حوله مرطوب روی ضایعات و استفاده از داروهای ضدخارش (در صورت تجویز پزشک) از راه‌های تسکین خارش هستند.

ب - تسکین تب: ابتدا این کار با پاشویه صورت گرفته و سپس در صورتی که تب بالا باشد، طبق نظر پزشک معالج می‌توان برای پایین آوردن تب، دارو مصرف کرد.

باید به خاطر داشت که به دلیل خطر بروز توهم مغزی، مصرف آسپرین در آلبمرغان بخصوص برای اطفال ممنوع است.

ج - پیشگیری از عفونت‌های ثانویه پوستی: برای این کار حمام گرفتن روزانه بهترین روش است.

تاخین‌های بیمار باید کوتاه و تمیز نگه داشته شوند.

پوشانیدن دستکش به طفل نیز مفید است.

مراقبت‌های پرستاری

لباس پرساد بیمار بایستی اختصاصی و از لباس‌های دیگران جدا باشد. لباس‌ها، ملحفه و پوشش تخت بیمار هر روز تعویض گردد.

اتاق بیمار باید یک‌نفره باشد و بعد از تماس با بیمار دست‌ها به خوبی شسته شوند.

ترشحات بینی و دهان بیمار باید در یک کوزه غیرقابل نفوذ جمع‌آوری و سپس معدمم گردد.

غذای بیمار باید غیر محرک، کم‌چربی و نرم باشد و به طور کلی بهتر است از رژیم مایعات استفاده شود.

بایستی مراقب پیدایش عفونت ثانویه در بیمار باشیم. افزایش زیاد درجه حرارت بیمار یا تورم، التهاب و دردناک شدن ضایعات پوستی را باید فوراً به پزشک اطلاع داد تا درمان لازم به عمل آید.

موارد احتیاط

در صورتی که خانم باردار یا بیمار مبتلا به آلبمرغان تماس پیدا کرد، باید فوراً به پزشک مراجعه کند.

- اطفال مبتلا بایستی تا بهبودی کامل از رفتن به مدرسه خودداری نمایند.

- هرگونه تجویز دارو به بیمار باید تحت نظر پزشک معالج باشد.

مهمترین نکته در پیشگیری، عدم تماس بیمار با افراد سالم است.

این مطلب بخصوص در روزهای اولیه بیماری که ضایعات پوستی هنوز خشک نشده‌اند، بسیار اهمیت دارد.

نویسنده:دکتر علی وفاپی

**سندرم بی قراری یا: علائم، تشخیص و درمان**

مقدمه

سندرم بی قراری یا وضعیتی است که حین نشستن یا دراز کشیدن، در تراسی پاها فوق العاده احساس ناراحتی و بی قراری می کنید. این مشکل معمولاً باعث می شود احساس کنید که باید فوراً بلند شده و کمی قدم بزنید؛ و یا اینکه احساس ناراحتی و بیقراری در پاها از بین میروود.

این بیماری هم در زنان و هم در مردان وجود می آید، ممکن است در هر سنی فرد را مبتلا کرده و با بالا رفتن سن نیز بدتر شود. سندرم بی قراری یا بی توانی باعث برهم زدن خواب شبانه شده—که منجر به خوب آلودگی در روز می شود—و مسافرت را نیز برای فرد مشکل کند.

برای بهبود این وضعیت می توانید تغییراتی در شیوه زندگی خود ایجاد کرده و در جهت مراقبت از خود قدم بردارید. استفاده از دارو نیز گاهی برای بسیاری از مبتلایان به این بیماری کمک‌کننده بوده است.

علائم و نشانه ها

افراد معمولاً حس ناخوشایند این سندرم را به صورت" درد عصبی، همراه با سوزش و خارش" در نواحی ران ها، ساق پا، و دست ها توصیف می کنند. معمولاً پیش نمی آید که افراد این درد را جره درده، گرفتگی و کرختی عضلات توصیف کنند. برخی از علائم و نشانه های این بیماری عبارتند از:

**•**حین عدم فعالیت ایجاد می شود: این احساس معمولاً در مواقعی که مدتی طولانی است که دراز کشیده اید و یا نشسته اید، مثلاً در اتوبوس، هواپیمای یا در سینما ایجاد می شود.

**•**هما حرکت تسکین می یابند: درد این مشکل با بلند شدن و حرکت کردن از بین می رود. مردم معمولاً به طرق مختلف با این مشکل مقابله می کنند—سبا کشیدن، نگاه آهسته آهسته قدم زدن روی زمین، ورزش.

**•**شب هنگام علائم مشکل حادتر می شود: علائم این مشکل معمولاً در طول روز کمتر آزاردهنده هستند و با آمدن شب بدتر می شوند.

**•**همراه بسته کردن پا درطول شب: مشکل خواب رفتن پا یا با حرکت های دوره ای و متناوب اعضای بدن حین خواب مربوط است. پزشکان سابقاً این مشکل را میکلونوس یا تشنج ماهیچه ها می نامیدند اما اخیراً آن را حرکت های دوره ای اعضای بدن حین خواب می خوانند. در این روش شما حین خواب بی اختیار پاها را خم کرده و باز می کنید—بدون اینکه از انجام آن آگاه باشید—که معمولاً خواب را برای همسران دشوار میکند. این باز و بسته کردن پا ممکن است صدها بار شب طی تکرار شود. اگر پاهای شما مدام خواب می رود، می توانید این حرکت های باز و بسته کردن را در طول روز نیز انجام دهید. تقریباً چهار نفر از هر ۵ نفر افراد مبتلا به سندرم خواب رفتگی پا، در طول شب مدام پاهایشان را باز و بسته می کنند.

خوابیدن یا ماندن در حالت خواب برای اکثر افراد مبتلا به سندرم بی قراری یا مشکل است. بی خوابی حاصل منجر به بروز احساس خواب آلودگی در طول روز می شود اما این مشکل باعث می شود حتی خواب روز را هم نتوانید لذت ببرید. گویچه سندرم بی قراری یا موجب هیچ نوع مشکل و ناراحتی دیگر نمی شود اما علائم آن از ناراحتی آزاردهنده به وضعیتی واقعاً غیرقابل تحمل متغیر است. درواقع، کاملاً عادی است که گاهی علائم این مشکل شدت می گیرند و در دوره ای موقتاً ناپدید می شوند.

سندرم بی قراری یا ممکن است در هر سنی فرد را گرفتار کند، حتی در دوران کودکی. اکثر بزرگسالانی که به این مشکل مبتلا هستند می توانند به یاد بیاورند که در دوران کودکی نیز با چنین ناراحتی هایی در نواحی پا مواجه می شدند که باعث می شده والدینشان پاهایشان را بمالند تا بتوانند به خواب بروند. اما این مشکل با بالا رفتن سن متداول تر می شود.

عوامل پیدایش

در بسیاری موارد، هیچ عامل مشخصی برای بروز سندرم بی قراری یا وجود ندارد. محققان گمان می برند که این مشکل ممکن است به خاطر عدم توازن ماده شیمیایی دوپامین در مغز باشد. این ماده شیمیایی مسئول فرستادن پیام برای کنترل حرکت عضلانی است.

سندرم بی قراری یا معمولاً به صورت اثری در خانواده منتقل می شود به ویژه اگر فرد از کودکی به این مشکل مبتلا بوده باشد. محققان محل هایی روی کروموزوم ها پیدا کرده اند که ژن سندرم بی قراری یا می تواند در آن وجود داشته باشد.

استرس علائم این سندرم را بدتر می کند. بارداری و تغییرات هورمونی نیز ممکن است به طور موقتی این مشکل را حادتر کنند. خیلی از خانم ها برای اولین بار حین بارداری یا این مشکل مواجه می شوند، به ویژه در سه ماهه آخر بارداری. اما در اکثر این خانم ها، علائم و نشانه های بیماری حدوداً یک ماه پس از وضع حمل برطرف می شود.

در اکثر موارد، سندرم بی قراری یا هیچ بیماری دیگری در ارتباط نمی باشد. اما گاهی می تواند با مشکلات زیر همراه باشد:

**•**بیماری عصب ثانویه: این اسپیدیگی به عصب ها در دست و پا یا گاهی به خاطر بیماری مزمنی مثل دیابت و اعتیاد به الکل ایجاد می شود.

**•**کمبود آهن: حتی بدون ابتلا به کم خونی، کمبود آهن می تواند عامل پیدایش یا عود کردن سندرم بی قراری یا شود. اگر در سابقه سلامتیتان، خونریزی معده یا روده داشته اید، یا قاعدگی های طولانی و شدید رویه رو بوده اید، یا دفعات زیادی خون داده اید، ممکن است کمبود آهن داشته باشید.

**•**مارسایگی کلیه: اگر دچار نارسایی کلیه هستید، ممکن است کمبود آهن هم داشته باشید. وقتی کلیه نتواند به خوبی کار کند، ذخیره آهن در خون کم میشود. این مشکل به همراه سایر مشکلات در شیمی خون، می تواند باعث پیدایش یا بدتر شدن سندرم بی قراری یا در شما شود.

تشخیص

برخی از افراد مبتلا به سندرم بی قراری یا ممکن است هیچوقت به دنبال درمان های پزشکی توند چون می ترسند. علائم مشکل در آنها اقتدر پیچیده باشد. که نتوانند به خوبی آرا برای پزشک توصیف کنند یا گاهیاً احساس می دهند که مشکلاتشان چندان جدی تلقی نشود. برخی پزشکان علائم این مشکل را در عصبی بودن، استرس، کم خوابی،درد و گرفتگی عضلانی نسبت می دهند. اما سندرم بی قراری یا در سالهای اخیر توجه بیشتری را از طرف رسانه ها و جامعه پزشکی به خود جلب کرده که باعث می شود اطلاعات مردم درمورد این مشکل بیشتر شود.

اگر تصور می کنید به این مشکل مبتلا هستید، حتماً با پزشک خانوادگی خود صحبت کنید. پزشکان با گوش دادن به توصیف شما از علائم بیماریتان و بررسی تاریخچه و سابقه پزشکیان مشکل شما را تشخیص می دهند. پزشکان ممکن است سوابقی مانند این را از شما پرسند:

**•**آیا در نواحی پاها، احساس ناخوشایند و مور مور شدن می کنید، به صورتی که دلتان بخراهد همان موقع بلند شده و راه بروید؟

**•**آیا حرکت کردن به از بین بردن این حس کمک می کند؟

**•**آیا در حالت نشسته و شب ها این مشکل را بیشتر حس می کنید؟

**•**آیا معمولاً مشکل به خواب می روید؟

**•**آیا تا به حال به شما گفته اند که موقع خواب دست و پاهایتان را نگاه کنید؟

**•**آیا فرد دیگری در خانواده نان به این مشکل مبتلاست؟

برای تشخیص سندرم بی قراری یا نمی توان از آزمایش خون یا سایر آزمایشات استفاده کرد. پاسخ های شما به پزشک کمک میکند بفهمد آیا به سندرم بی قراری یا مبتلا هستید یا نه و آیا برای تشخیص سایر مشکلاتی که منجر به این سندرم شده است، نیاز به آزمایش است یا خیر. آزمایش خون یا بررسی های عصبی برای تشخیص عامل این مشکل ضروری است.

پزشکان ممکن است شما را به یک متخصص خواب معرفی کند تا ارزیابی های بیشتر روی این مشکل انجام گیرد. برای اینکه ممکن است لازم باشد یک شب در کلینیک بمانید تا عادت شما حین خوابیدن—مثلاً نکان دادن و باز و بسته کردن پل—بررسی شود. گرچه معمولاً برای تشخیص سندرم بی قراری یا از بررسی های خواب استفاده نمی شود.

درمان

گاهی اوقات، درمان عامل منضمین این مشکل مثلاً کمبود آهن یا بیداری عقب ثانویه به کاهش علائم سندرم بی قراری یا کمک میکند. کمبود آهن بدن را می توان با مصرف مکمل های آهن بهبود بخشید. اما دقت کنید که فقط تحت تجویز پزشک می توانید از این مکمل ها استفاده کنید.

اگر به سندرم بی قراری یا مبتلا هستید که هیچ عاملی منضمین آن وجود ندارد، درمان بر روی اصلاح عادت زندگی و دارو متمرکز خواهد. بود. برخی داروهای تجویزی، که برای درمان سایر بیماری ها ساخته شده اند، می تواند به کاهش این ناراحتی ها کمک کند. این داروها عبارتند از:

**•**داروهای بیداری پارکینسون: این داروها با تاثیر گذاشتن بر روی میزان پیامرسان شیمیایی دوپامین در مغز، میزان حرکت پاها را کاهش می دهد. این داروها عبارتند از: (levodopa (Sinemet، ropinirole (Requip، pramipexole (Mirapex، و ترکیبی از carbidopa و levodopa (Sinemet)

**•**داروهای شبه اپوینی: داروهای مخدر و مسکن می تواند به از بین بردن علائم خفیف تا حد این مشکل کمک کند اما اگر به میزان بالا، مورد استفاده قرار گیرند، ممکن است اعتیادزا باشند. برخی نمونه های این داروها عبارتند از: کودیتین، ترکیبی از اوکسیکودون و اسامینوفن، و ترکیبی از هیدروکودون و استامینوفن.

**•**آرامبخش های عضلانی و داروهای خواب آوز: این گروه از داروها، که benzodiazepine نامیده می شوند، به شما کمک می کند شب ها بهتر بخوابید. اما این داروها وجود این احساس را در پا کم نمی کنند، همچنین ممکن است در طول روز در شما احساس خواب آلودگی ایجاد کند. برخی از انواع متداول این عبارتند از: (clonazepam (Klonopin، eszopiclone، zaleplon (Sonata و (Lunesta) Ramelteon (Rozerem)، temazepam (Restrol، Razapam)، zolpidem (Ambien)

**•**داروهای بیداری صرع: برخی داروهای مخصوص بیماری صرع از جمله، gabapentin (Neurontin می تواند برای بسیاری از بیماران مبتلا به سندرم پیکراری با مفید باشد.

ممکن است آزمایشات مختلفی طول بکشد تا پزشکان داروی مناسب و دوز مناسب شما را پیدا کند. ترکیبی از این داروها معمولاً بهتر عمل می کند.

از جمله احتیاط هایی که باید در درمان سندرم بی قراری با مورد نظر گرفته شود این است که گاهی اوقات یک دارو که روی شما کار کرده است و علائمشان را ناصحودنی کاهش داده است، ناگهان بی تاثیر می شود. یا ممکن است متوجه شوید که علائمتان دوباره در اوایل روز برگشته است. مثلاً، اگر داروهایتان را ۸ صبح مصرف میکردید، ممکن است علائم بیداری حول و حوش ساعت ۶ در شما اتفاق بیفتد. در این حالت ممکن است پزشک داروی دیگری برای مقابله با این مشکل برایتان تجویز کند.

اکثر داروهایی که برای درمان سندرم بی قراری یا تجویز می شود برای خاتم های باردار توصیه نمی شوند. درعوض، پزشکان ممکن است تکنیک هایی برای مراقبت از خود به شما آموزش دهد که به تخفیف علائمتان کمک می کند. اما اگر این احساس

درد و بی قراری در سه ماه آخر بارداری خیلی آزاردهنده شد، پزشک ممکن است از داروهای مسکن برای شما استفاده کند. برخی داروها ممکن است وضعیت سندرم بی قراری یا را تشدید کند. این داروها عبارتند از داروهای ضد تهوع، پلاکراهی شیک ای کلسیم (که برای درمان بیداری های قلبی مورد استفاده قرار می گیرد) و اکثر داروهای ضد آفسردگی. پزشکان ممکن است پیشنهاد کند که درصورت امکان مصرف این داروها را کنار بگذارید. اما اگر مجبور باشید همواره از این دارها استفاده کنید، با تجویز داروهای التیام دهنده این مشکل می توان آن را کنترل کرد.

ایجاد برخی تغییرات در شیوه زندگی می توند نقش مهمی در کاهش علائم این بیداری داشته باشد. این تکنیک ها به شما کمک میکند فعالیت اضافه پاها را کاهش دهید:

**•**وزن مسکن استفاده کنید: درموارد خفیف بیداری، می توانید از مسکن ها معمولی مثل ایبuprofen استفاده کنید.

**•**حمام و ماساژ را امتحان کنید: خوابیدن در حمام آب داغ و ماساژ دادن پاها می تواند به آرام کردن آنها کمک کند.

**•**وزن یکک های گرم یا سرد استفاده کنید: ممکن است استفاده از یکک های گرم یا سرد یا استفاده متناوب از آنها به کاهش این ناراحتی کمک کند.

**•**وزن تکنیک های تسدود اعصاب مثل مدیتیشن و یوگا استفاده کنید: استرس میتواند سندرم بی قراری یا را تشدید کند. باید یاد بگیرید که چطور خود را مخصوصاً قبل از رفتن به رختخواب آرام کنید.

**•**مهنداشت خواب را رعایت کنید: خسنلگی علائم این مشکل را تشدید می کند از اینرو بهتر است بهداشت خواب را به خوبی رعایت کنید. بهداشت خواب شامل فراهم آوردن محیطی ساکت آرام و راحت برای خواب، هر شب سر یک ساعت مقرر برای خواب آماده شدن، هر روز بیدار شدن سر یک ساعت مقرر، و خواب کافی می باشد.

**•**ورزش: ورزش منظم و متوسط می تواند علائم این مشکل را کاهش دهد اما ورزش بیش از حد یا ورزش کردن در ساعات پایانی شب می تواند این علائم را تشدید کند.

**•**برهیز از کافئین: گاهی اوقات برهیز از مصرف کافئین می تواند به کاهش علائم این بیداری کمک کند. ارزش امتحان کردن را دارد. مدتی از مواد حاوی کافئین مثل شکلات، چای، قهوه خودداری کنید.

**•**برهیز از مصرف الکل و دخانیات: این مواد نیز ممکن است باعث تشدید علائم سندرم بی قراری یا شود.

**•**هوشیاری ذهنی در شب: خسنلگی و خواب آلودگی قبل از رفتن به رختخواب می تواند علائم این بیداری را تشدید کند.

مهارت هایی برای کنار آمدن با این مشکل

سندرم بی قراری یا به طور کلی بیداری ایت که تا آخر عمر در شما می ماند. زندگی کردن با این مشکل نیازمند کسب مهارت ها و تکنیک هایی است که به نفع شما باشد. مهارت های زیر می تواند برایتان مفید باشد:

**•**مرومرد سندرم بی قراری یا صحبت کنید: در میان گذاشتن اطلاعات مربوط به سندرم بی قراری یا با اعضای خانواده تان، دوستان و همکارانتان به شما کمک میکند آنها نیز مشکل شما را بهتر درک کنند و در صورت لزوم به شما کمک کنند.

**•**با آن ننگبند: اگر سعی می کنید میل خود برای راه رفتن را سرکوب کنید، ممکن است علائم بیداریتان حتی بدتر هم بشود. ایرادی ندارد؛ از رختخواب بیرون بیایید و فعالیتی پیدا کنید که حواس شما را از این مشکل منحرف کند. حین مسافرت مدام اتوبیل را متوقف کرده و کمی قدم بزنید.

**•**برای خوابان دفتر روزانه داشته باشید: اگر حال و حوصله نوشتن ندارید، حرفهایتان را روی یک نوار کاست ضبط کنید. مصرف داروها و تکنیک های مراقبت فردی خود را به طور یوسه گزارش کنید و این اطلاعات را در اختیار پزشکان بگذارید.

**•**حرکات کششی انجام دهید: روزتان را با حرکات کششی شروع کنید و شبان را هم با این حرکات به پایان برسانید.

**•**کمک بگیرید: گروه هایی موجود دارد که افراد مبتلا به این مشکل را گرد هم می آورد. یا شرکت در این گروه ها نه تنها بینشان به این بیداری تغییر می کند بلکه می تواند به کسان دیگری که مشکلی مثل شما دارند کمک کند یا از آنها کمک بگیری.

## کم خونی

کم خونی انواع مختلفی دارد. کم خونی وضعیتی است که در آن مقدار گلوبول های قرمز خون برای تامین نیاز اکسیژن بدن با کمبود مواجه می شود. دریاقتن انواع مختلف این نوع بیداری می تواند به تشخیص علائم و پیشگیری از آن به شما کمک کند.

کم خونی ناشی از کمبود آهن

کمبود آهن وضعیتی است که در آن میزان آهن موجود در جریان خون بسیار کم میشود. این نوع کم خونی بیشتر بین نوجوانان و خانم ها قبل از دوره یائسگی متداول است. از دست رفتن خون به خاطر عادت های مایهانه طولانی، خونریزی های داخلی از معده و روده و یا اهداء خون به مقدار زیاد می تواند با این بیداری در ارتباط باشد. از دلایل دیگر این بیداری می توان به عادت بد غذایی و یا بیداری روزه ای شدید اشاره کرد.

علائم و نشانه ها:

۱- رنگد پریدگی

۲- سردرد

۳- تحریک پذیری

علائم و نشانه های نوع شدیدتر این کم خونی:

۱- تنگی نفس

۲- تشدید ضربان قلب

۳- شکننده شدن موها و ناخن ها

درمان این نوع کم خونی معمولاً از طریق مصرف مکمل های غذایی آهن و داروهای رژیمی صورت می گیرد.

کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک

این نوع کم خونی به خاطر کمبود اسید فولیک، یکی از انواع ویشامین های B، در جریان خون بدن ایجاد می شود. این مشکل معمولاً به خاطر مصرف ناکافی اسید فولیک، که بیشتر در سبزیجات باقت می شود اتفاق می افتد. مصرف بی رويه مشروبات الکلی نیز می تواند در این نوع کم خونی دخیل باشد. طی دوران بارداری یا کودکی که اسید فولیک بیشتری توسط بدن مصرف می شود، ممکن است این بیداری بروز کند. همچنین ممکن است بعنوان یکی از عوارض جانبی سایر مشکلات و اختلالات خونی ایجاد شود.

علائم و نشانه ها:

۱- ضعف

۲- خسنلگی

۳- زوال حافظه

۴- تحریک پذیری

می توان با مصرف موادغذایی که حاوی اسید فولیک باشند مثل جگر گاو، مارچوبه و لوبیای قرمز از این بیداری جلوگیری کرد.

کم خونی بدخیم

این نوع کم خونی معمولاً در افراد بین ۵۰ تا ۶۰ ساله اتفاق می افتد و به خاطر کمبود ویتامین B۱۲ ایجاد می شود. این بیماری مسکن است ارثی باشد اما برخی از انواع این بیماری می تواند به خاطر بیماری ها و مشکلات خودایمن بدن باشد. افرادیکه دچار بیماری های خودایمن هستند، بیشتر در معرض ابتلا به کم خونی مهلک و بدخیم قرار دارند.

علائم و نشانه ها:

- خستگی
- تنگی نفس
- تپش قلب
- بیخسی و کرختی شدید

کم خونی ناساختنی

کم خونی آپلاستیک به خاطر کمبود یا فقدان گلبول های قرمز خون در بدن ایجاد میشود. این مشکل مسکن است به خاطر جراحی های که در آن بافت های سازنده خون در مغز استخوان از بین می رود. به این دلیل، بیمار قادر به مقابله با بیماری ها نیست و خونریزی زیادی خواهد داشت.

علائم و نشانه ها:

- بیخالی و سنگینی
- رنگ پریدگی
- لکه های خونریزی زیرپوستی
- خونریزی
- تشدید ضربان قلب
- عفونت

۷) نارسایی قلبی وابسته به تراکم

بروز این نوع کم خونی دلیل قطعی ندارد اما گفته می شود به خاطر برخی سموم و با ویروس هانتیث ایجاد می شود.

کم خونی باخته داسی

این نوع کم خونی طبیعی ازثی دارد و در نتیجه یک نوع غیرعادی از گلبول های قرمز خون ایجاد می شود. کم خونی باخته داسی بیماری خطرناک و کشنده است و هیچ راه پیشگیری برای آن وجود ندارد.

علائم و نشانه ها:

- مخملات درد در دست ها، پاها و شکم
- زرد شدن سفیدی چشم
- تب
- خستگی مزمن
- تشدید ضربان قلب
- رنگ پریدگی

مشکلات این بیماری شامل ایجاد زخم های در پاها، شوک، خونریزی بینی، و مشکلات و اختلالات استخوانی می باشد.

زاد شدن گویچه های سرخ یا پلبی سیمبی حقیقی

این بیماری بیشتر در مردان میانسال اتفاق می افتد و در آن گلبول های قرمز و سفید خون و پلاکت های خونی افزایش می یابند، در این بیماری تولید این گلبول ها سرعت پشمگیری پیدا می کند و سلول های مغزاستخوان زودتر از حالت عادی بالغ می شوند. علت این بیماری هنوز ناشناخته است.

علائم و نشانه ها:

- ارغوانی شدن رنگ پوست
- قرمز شدن چشمها
- سر درد
- گیجی

۵) بزرگ شدن طحال

گرچه ممکن است علائم و نشانه های کم خونی کمی دشوار باشد اما خوشبختانه می توان گفت که اکثر انواع آن را می توان از طریق دارو و ایجاد تغییر در رژیم غذایی به طور موثری کنترل کرد.

واریس

سیاهرگک، یک رگ خونی است که خون را در تمام نقاط بدن حمل می کند. به طور طبیعی، این سیاهرگ ها کار خود را مانند یک دستگاہ پمپ سالم و خوبفشارکمی شده انجام می دهند، اما گاهی اوقات این رگها ها شکسته شده و جریان خون غیرعادی خواهد شد.

مطمن هشتم که اکثر ما کسانی را می شناسیم که در قسمت های پایین و فوژک با دچار گشاد شدن و بیجیده شدن رگ های خونی هستند که واریس نام دارد.

واریس می تواند در هر قسمت بدن ایجاد شود اما در قسمت های پایین بدن متداول تر است.

این سیاهرگ ها ممکن است به خاطر عوامل ژنتیکی به این صورت درآیند اما این تنها دلیل آن نیست. از عوامل مهم دیگر در بروز واریس می توان به بارداری و یا ایستادن های طولانی مدت اشاره کرد. جایی نیز می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. فشار ناشی از وزن اضافه نیز می تواند منجر به ایجاد واریس و شکسته شدن رگ های خونی شود.

علائم و نشانه های واریس نه تنها رگ های بدمنظر ضراب شکل است، بلکه دردها و گرفتگی های مداوم، ورم و خستگی پس از مدتی سرپا ایستادن نیز جزء علائم این بیماری است.

رنگ پوست نیز ممکن است تغییر کرده و قهوه‌ای مانند شود که رکود رنگدانه های پوستی نام دارد. این مشکل نیز از شکسته شدن رگ های خونی و تراوش خون به منطفه آسیب دیده ایجاد شود و در افرادی که به مدتی طولانی به این مشکل مبتلا بوده اند اتفاق می افتد.

معمولاً تشخیص این مشکل از طریق مشاهده قابل انجام است اما گاهی اوقات از طریق پروسه ای که فلپوگرافی (پرتونگاری از سیاهرگ ها) نامیده می شود. این عملیات کاملاً بدون درد بوده و در آن محلولی خاص را وارد جریان خون می کنند. آنگاه تصویر رگ ها را برای تشخیص اختلالات و نامتجاری های موجود در جریان خون و فشار رگ ها، برمی دارند.

شیوه تشخیص دیگر استفاده از اشعه فرابنفش برای آزمایش جریان خون در شریان های اصلی خون در دست ها و پاها است. این شیوه اولتراسونوگرافی دولپر نام دارد. فرابنفش، یکی از امواج صوتی یا فرکانس بالاتر است. این عملیات با اعصال یک ژل محلول در آب در بدن انجام می شود و سپس یک ابزار دستی به نام ترانسدوکتور روی ناحیه مورد نظر کشیده می شود.

درمان واریس می تواند به سادگی استفاده از جوراب های کششی مژاکم، کنترل وزن، انجام ورزش در سطح متوسط، اجتناب از ایستادن های طولانی مدت و بالا نگه داشتن پاها در صورت امکان باشد.

روش درمانی دیگر اسکرودرمانی فشرده نام دارد. در این عملیات، نقاطی از رگ ها که جریان خون در آنها غیرعادی است، تشخیص داده شده و با تزریق مداوم ماده ای به نام اسکروسات، رفع می شود.

در موارد حاد، استفاده از عملیات جراحی که لیگاسیون یا بستن رگ نام دارد، ضروری خواهد بود. طی این عمل جراحی، یک یا دو شکاف بر روی رگ های واریسی ایجاد کرده و بعد رگ بسته می شود. اگر چندین قسمت رگ گسسته شده و خود رگ شدیداً آسیب دیده باشد، رگ (یا بخش اسب دیده آن) معمولاً برداشته می شود. شکافی در زیر رگ واریسی ایجاد کرده، ابزاری انعطاف پذیر روی رگ تا شکاف اولیه کشیده میشود و بعد رگ را گرفته و برمی دارند.

اگر شما نیز به واریس مبتلا هستید، حتماً باید به دنبال درمان های پزشکی باشید. پزشک شما را هد و روش های مختلف درمانی را به شما معرفی کرده و به شما برای مراقبت از وضعیتتان کمک می کند.

خطرات ترومبوز رگ های خونی

ترومبوز به وضعیتی الحاق می شود که در آن در رگ های خونی، به ویژه در ناحیه پا، لخته ایجاد می شود. این مسئله می تواند در سایر قسمت های بدن نیز اتفاق بیفتد. لخته های خون درون رگ ها معمولاً در ناحیه ران یا وچیم تر از لخته های ایجاد شده در قسمت های پایینی پا هستند. این مشکل با درد همراه بوده و اگر به ریه ها برسد مشکلات مختلفی را به دنبال خواهد داشت. اگر لخته موجود در یک رگ خونی قطع شده و در جریان خون شروع به حرکت کند، ممکن است به ریه برسد. این مشکل انسداد خون بروی نام دارد که مشکلی بسیار جدی و خطرناک است و ممکن است منجر به مرگ شود.

این مشکل در افراد چاق و افراد بالای ۴۰ سال شایع تر می باشد. دلایل این بیماری عبارتند از: سفرهای طولانی هوایی و سفرهای طولانی مدت با اتوبوس، قطار و … یا نشستن های طولانی مدت.

علائم این مشکل: ورم کردن پاها، درد و ناراحتی در پا—این درد معمولاً در یکی از پاها احساس می شود و معمولاً در مواقع ایستادن یا راه رفتن رخ می دهد، احساس گرمای بیش از حد در قسمتی از پا که ورم کرده یا درد می کند، قرمز شدن رنگ پا. اهداف اصلی در درمان این مشکل عبارتند از: جلوگیری از بزرگ شدن لخته ها، جلوگیری از قطع شدن لخته ها و رسیدن در ریه ها، کاهش احتمال ایجاد لخته های خونی دیگر.

تمرین دادن پاها هر یک ساعت یکبار می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند. در موقع اتندگی حتماً هر از چند گاهی به خود استراحت داده و از ماشین پیاده شوید و کمی راه بروید و پا و در قطار و هواپیمای از جای خود برخاسته و کمی قدم بزنید.

راه های پیشگیرنده دیگر عبارتند از:

از مصرف قرص های خراب آور خودداری کنید. این قرص ها فرد را دچار سکون و بی حرکتی کرده و احتمال لخته شدن خون را در شریان ها افزایش می دهد؛ لیسهای گشاد و راحت تر کشیده؛ از چهارزانو نشستن به مدتی طولانی خودداری کنید؛ آب بنفشان را با مصرف کافی مایعات نامین کنید؛ از جوراب های مخصوص ضد واریس استفاده کنید. این جوراب ها فشار حقیقی در پا ایجاد می کند که البته عوارض جانبی خاصی هم دارند؛ اگر یکسره در طول روز پوشیده شوند در فرد ایجاد ناراحتی می کند، پوشیدن آنها مخصوصاً برای افراد سالخورده یا چاق کمی دشوار است، در فرد ایجاد گرما می کند.

برخی از پزشکان مصرف آسپرین را به خاطر تاثیر رقیق کننده گلی خون آن توصیه میکنند. البته مصرف این قرص برای کودکان مناسب نیست و ممکن است عوارض جانبی داشته باشد. از اینرو مصرف آن حتماً باید با توصیه پزشک باشد.

**بیماری پوستی پسوریازیس**

داه الصدف یا پسوریازیس بیماری پوستی، پوسته پوسته ای عود کننده مزمن است که همراه با پلاک‌ها یا پاپول‌های فلس مانند خاکستری-نقره ای رنگ روی پوست ایجاد می‌شود. آرنج‌ها و زانو‌ها متداولترین قسمت‌های بدن هستند که دچار این عارضه پوستی می‌شوند. گاهی‌ا‌ین

عارضه در یک نقطه در هر دو سمت بدن ایجاد می‌شود. اندازه این لکه‌ها متغیر است و ممکن است کوچک و گاهی خیلی بزرگ (زیرگر از کف دست) باشد.

توصیف پسوریازیس

به طرز معمول، سلولهای پوستی بعد از گذشت یک ماه بالغ شده و میریزند. در عارضه پسوریازیس، بلوغ سلولها سرعت میگیرد و فقط سه الی چهار روز طول می‌کشد. از آنجا که لایه زیرین سلول‌های پوستی زودتر از حالت طبیعی، تقسیم می‌شوند، سلول‌های مرده در پوسته‌های ضخیم‌تر روی خارجی‌ترین لایه پوست (که پوست برونی نامیده می‌شود) جمع می‌شوند.

انواع و طبقه بندی

پسوریازیس به شکل‌های مختلف ایجاد می‌شود که در شدت، طول مدت، محل، شکل و طرح فلس‌ها متفاوت است. شایع‌ترین انواع آن عبارتند از:

پسوریازیس پلاکی یا پسوریازیس ولگاریس: که شایع‌ترین نوع پسوریازیس است. در این نوع پسوریازیس ضایعات مله‌ب و قرمز رنگی در پوست ایجاد می‌شود که روی آن را فلس‌های سلول‌های مرده نقره ای-سفید می‌پوشاند. و بیشتر روی آرنج، زانو، پوست سر، و ناخن‌های دست یا پا دیده می‌شود.

پسوریازیس پاستوزال(چرک دار): نوعی نادر از پسوریازیس می‌باشد که در آن کورک‌های چرک‌دار کوچکی (ضایعات سر سفید) در کفله قسمت‌های بدن یا محدود در کف دست‌ها، کف پاها یا سایر قسمت‌ها بدن دیده می‌شود.

پسوریازیس گونات: که معمولاً در بچه‌ها ایجاد می‌شود و به صورت لکه‌های کوچک قرمز فلس‌مانند که به سرعت در یک ناحیه بسیار بزرگ از پوست ایجاد می‌شود، مشخص می‌شود. این عارضه معمولاً بعد از بیماری‌های عفونی مثل گلودرد چرکی ایجاد می‌شود.

پسوریازیس مکنوسی: که در زیربغل، زیرسینه، حول کتفاله ران، در شکاف بین باسن و دور اندامهای تناسلی ایجاد می‌شود. این عارضه نیز معمولاً صورتی رنگ و سوزش آوار است اما فاقد ضخامت انواع دیگر پسوریازیس می‌باشد.

برخی متخصصین پوست، پسوریازیس را به سه نوع خفیف، متوسط و وخیم تقسیم بندی می‌کنند. پسوریازیس خفیف در ۱۰-۵ درصد از بدن فلس‌ها را ایجاد می‌کند، پسوریازیس متوسط در ۱۰ تا ۲۰ درصد از بدن و در پسوریازیس وخیم در بالای ۲۰ درصد از بدن فلس‌ها ایجاد می‌شود.

در ۵ درصد از همه افراد مبتلا به پسوریازیس، ورم مفاصل نیز ایجاد می‌شود. این وضعیت ورم مفاصل پسوریاتیک نامیده می‌شود. علت و عوامل خطرزا

پسوریازیس یک اختلال پوستی مزمن است که ریشه‌ای نامعلوم دارد، اما، به نظر می‌رسد که وراثت در انتقال آن نقش داشته باشد (در یک نفر از هر ۳ نفر فرد مبتلا به پسوریازیس، یکی از اعضای خانواده یا قایل نیز به آن مبتلاست).

عوامل مختلفی می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند، مثل استرس، تغییرات آب و هوا، عفونت‌های استرپتوکوکی یا HIV زخم‌های سطحی، بیماری‌ها یا مصرف برخی داروها مثل لیتیوم، یا پلاکرها مثل پیراترول، کونیدین (داری قلب) یا داروهای آنتی مالاریا.

تشخیص

متخصصین پوست پسوریازیس را با آزمایش و معاینه پوست و بررسی ویژگی‌های این ضایعات پوستی تشخیص می‌دهند. گاهی اوقات بیوپسی ضایعات و معاینه پوست در زیر میکروسکوپ نیز برای تصدیق تشخیص لازم است. برای تشخیص پسوریازیس نیاز به آزمایش خون یا سایر آزمایشات نیست.

درمان

در حال حاضر درمان قطعی برای پسوریازیس وجود ندارد، اما درمان‌های مختلفی وجود دارد که در اکثر موارد می‌تواند پوست را موقتاً از این ضایعات پاک کند. اما گاهی اوقات درمان آن غیرممکن می‌شود. برای اکثر بیماران، یکی یا چند مورد از درمان‌های زیر لازم می‌شود:

درمان موضعی (که معمولاً برای پسوریازیس خفیف تا متوسط استفاده می‌شود)

•**کرم کننده**‌ها و مرطوب کننده‌ها به نرم شدن فلس‌ها کمک کرده و ناراحتی آن را کاهش می‌دهد.

•**کرم‌ها** و روغن‌های استروئید به کاهش التهاب آن کمک می‌کند.

•**تازاروتین Tazarotene**: دارویی موضعی برای درمان پسوریازیس پلاکی خفیف تا متوسط می‌باشد.

•**آنترا‌لین Anthralin**: به کند شدن تکثیر سلولی کمک می‌کند.

هورت‌مین Dr یا کالسی‌ترین

•**محلوظ‌های حمام** مثل نمک‌های معدنی یا افزودنی‌های جود، به نرم کردن و تسریع بهبودی کمک می‌کند.

نوردروانی (که به تنهایی یا همراه با سایر درمان‌ها برای درمان پسوریازیس متوسط تا وخیم استفاده می‌شود)

•**هشتمه فرابنفش (UVB)**: چه در محیط‌روپاز یا در مطب پزشک به درمان این ضایعات کمک میکند.

•**هورال‌ن** و اشعه فرابنفش A PUVA

•**فوتوز‌های** اکسیمر نیز برای درمان یک نقطه کوچک از پسوریازیس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

درمان‌های داخلی (که برای درمان پسوریازیس متوسط تا وخیم مورد استفاده قرار می‌گیرد)

•**داروهای** بیولوژیک از موجودات زنده (انسان، گیاه، حیوان، یا جانوران میکروسکوپی) گرفته می‌شود. این داروها روی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از اختلالات التهابی، ازجمله پسوریازیس، کار می‌کنند. برخلاف داروهایی که که سیستم دفاعی را متوقف میکنند، داروهای بیولوژیک فقط با آن مواد شیمیایی مقابله میکنند که در ایجاد پسوریازیس دخیل است. **Etanercept**

•**Enbrel**) و **Infliximab (Remicade)**: دو نوع از داروهای بیولوژیک هستند که پلاک‌های عامل باعث مردهگی نومر **(TNF)** نامیده می‌شود. **(Alefacept (Amevive)** و **(Efalizumab) Raptiva**) و پلاک‌های سلول‌های T. متأسفانه هر کدام از این داروها نیاز به تزریق مداوم یا سوزن‌دار، و البته درمان‌هایی بسیار جدید و گران می‌باشند.

•**MTX (Methotrexate)**: به کند کردن تکثیر سلولها و کاهش التهاب کمک می‌کند.

•**درمان** ریتینوئید، ازجمله **acitretin Soriatane**، به کاهش التهاب کمک می‌کند.

•**A Cyclosporin** سیستم‌بندی بدن را، بطور کل کند می‌کند و می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند.

تجربه متخصص پوست شما در زمینه این بیماری و تکنیک آزمایش و عطا به تشخیص بهترین نوع درمان برای هر فرد کمک می‌کند. درمان ممکن است به کوتاهی چند هفته یا ناچندان ماه به طول انجامد. متخصصین پوست احتمالاً روش‌های مختلف درمانی را برای هر فرد به‌طور چرخشی انجام میدهند. تا از عوارض جانبی این درمان‌ها جلوگیری کرده و ببینند کدام روش درمانی برای هر فرد بهتر است.

مراقبت‌های فردی

•**پوستتان** را همیشه روغن‌دار و مرطوب نگه دارید. روغن‌ها، کرم‌ها، لوسیون‌ها برای این منظور توصیه می‌شود.

•**هوا** خانه از دستگاه‌های مرطوب کننده استفاده کنید.

•**هیر** آفتاب بروید. البته مراقب باشید که دچار آفتاب سوختگی نشوید.

•**حمام** کردن در آب داغ به کاهش فلس‌ها کمک می‌کند.

•**صابون‌های** ملایم یا پاک‌کننده‌های فاق صابون استفاده کنید. صابون‌های ملایم مثل کرم تیا، داو و از این قبیل انتخاب‌های خوبی برای شماست.

•**هژ** هرگز نه استرس دوری کنید.

•**هژ** خود در مقابل انواع زخم‌ها و عفونت‌های پوستی محافظت کنید.

استروئید‌های موضعی

در زیر به لیستی از انواع استروئیدهای موضعی که برای درمان اگرما استفاده میشوند، اشاره می‌کنیم:

خیلی قوی:

Diprolene (Betamethasone dipropionate)

Temovate (Clobetasol ۱۷-Propionate - .۵٪)

Ultravate (Halobetasol propionate)

Halog (Halcinonide - .۱٪)

قوی:

Cyclocort (Aminonide - .۱٪)

Diprolene (Betamethasone dipropionate - .۲ mg)

Topicort (Desoximetasone - .۲۵٪)

Synalar (Fluocinonlone acetonide - .۱۵٪)

Lidex (Fluocinonide - .۰۵٪)

Elocon (Mometasone furoate - .۱٪)

Kenalog (Triamcinolon Acetonide - .۱٪)

متوسط:

Desowen (Desonide - .۰۵٪)

Westcort (Hydrocortisone valerate - .۲٪)

Dermatop (Prednicarbate - .۱٪)

ضعیف:

Cortaid (Hydrocortisone ۱،۰٪)

سوالاتی که می‌توانید درمورد پسوریازیس از پزشک خود بپرسید:

عارضه من چه نوع از پسوریازیس است؟

شدت پیوریازیس من تا چه حد است؟

آیا مسکن است شدت آن بیشتر شود یا به قسمت های دیگر بدن هم سرایت کند؟

آیا مسکن است سایر بیماری های مفصل نیز برای من اتفاق بیفتد؟

شما چه درمانی را پیشنهاد می کنید؟

برای جلوگیری از عود کردن دوباره این بیماری، چه اقداماتی می توان انجام داد؟

چه لوسیون و کرم هایی را برای من توصیه می کنید؟

اگر برای تشخیص بیماری من بیوسی لازم است، نتیجه آن چه چیز را مشخص خواهد کرد؟

**سرخک: علائم و راه های درمان**

سرخک چیست؟

سرخک یا سرخچه یکی از مسری ترین و واگیردارترین بیماری های ویروسی است. علت آن ویروس پارامیکسو (paramyxo) است و یکی از ناخوشایندترین و خطرناکترین بیماری های اطفال است که به شکل جوش خود را نشان می دهد. این مسئله به خاطر مشکلات ناشی از این بیماری است.

نحوه انتقال سرخک

**•**واگیری
هوارد یا عفونت فتره ای این بیماری را انتقال می دهد. گرچه فرد بیمار جدا نگه داشته می شود، باز هم بیماری از اتقی به اتاق دیگر منتقل میشود.

**•**هر فردی که تازه حامله یا به سرخک نگرفته باشد، می تواند به این بیماری مبتلا شود.

**•**هورزادان تا ۴ ماهگی اگر مادرشان قبلاً سرخک گرفته باشد، مبتلا نخواهند شد چون پادتن بیماری از بدن آنها نیز محافظت می کند.

**•**دوره رشد نهفته—زمان بین وارد شدن عفونت به بدن و بروز آن—بین یک تا دو هفته می باشد.

**•**این بیماری بیماران از ۴ روز قبل از ظاهر شدن جوش ها تا ۵ روز بعد از آن عفونی و واگیر دار است.

علائم و نشانه های سرخک

بعد از ۱۴ روز علائم زیر شروع به ظهور می کند:

**•**تب ۳۹ درجه سانتیگراد

**•**مرم اخوردگی

**•**هرفه

**•**گلر درد—تغدد لنفاوی در گلو ممکن است ملتهب شود

**•**قرمز شدن چشم ها

**•**حساسیت به نور

**•**هنگ های خاکسری، در غشای مخاطی دهان دقیقاً اطراف دندانهای آسیا لکه هایی به اندازه شش ریزه پدید می آید. اینها لکه های کوپلیک (Koplik) نامیده می شوند و قبل از ظاهر شدن جوش ها، پدید می آید.

**•**بعد از سه الی چهار روز دمای بدن ممکن است پایین بیاید، گرچه با ظاهر شدن جوش ها دوباره بالا خواهد رفت.

**•**جوش ها معمولاً در اطراف گوش ها شروع می شوند و بعد کم کم طی یک تا دو روز به بقیه نواحی بدن و پاهای نیز سرایت می کند.

**•**هور ابتدا لکه های خیلی کوچک هستند اما به سرعت تقریباً دو برابر شده و به هم نزدیک می شوند.

**•**ورنگ جوش ها قرمز است.

**•**دمای بدن، که ممکن است تا ۴۰ درجه هم بالا برود، تا چند روز به همان سان باقی می ماند. سپس به همراه جوش ها ناپدید شده و جای جوش ها لکه های قهوه ای رنگی بر جا می ماند.

**•**پس از گذشت یک هفته کودک دوباره سرحال خواهد شد

**•**کودکاتی که به سرخک مبتلا می شوند نمی توانند تا بهبودی کامل و پایین آمدن دمای بدن به مدرسه یا مهد کودک بازگردند.

**•**بزرگک باید به کودکان زیر یکسال که در معرض این بیماری قرار دارند، طی ۵ روز واکسن مصونیت بزند.

روش درمان سرخک

درمان این بیماری مانندن در بنتر در اتقی خنک بدون هیچگونه نور روشن است. دارو برای درمان سرفه ها و کاهش دمای بدن فقط باید با تجویز پزشک مصرف شود.

نکات مهم

اگر وضعیت کودک رو به وخامت رفت یا دمای بدن همچنان بالا ماند، باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

پزشک باید اطمینان یابد که هیچ یک از مشکلات زیر در بیمار وجود ندارد:

**•**هسته پهلوی ذات الریه

**•**التهاب گوش میانی

**•**التهاب سینوس عصبی

وقتی فردی به سرخک مبتلا شد، دیگر در آینده به این بیماری مبتلا نخواهد شد و تا پایان عمر مصونیت خواهد داشت.

سرخک و بارداری

اگر قصد باردار شدن دارید، باید اطمینان یابید که قبل از آن حتماً واکسیناسیون سرخک را انجام دهید مگر اینکه قبلاً به این بیماری مبتلاش ده باشید.

ابتلا به سرخک طی بارداری می تواند منجر به انتقال بیماری به جنین شود و در موارد بسیار شدید به مرگ کدک منجر شود.

اگر تروید دارید، باید با پزشک خود درمورد واکسیناسیون سرخک مشورت کنید. این واکسیناسیون حین بارداری انجام نخواهد گرفت.

## لازمی و درمان آن

-لاغری یک مکالیسم مزمن است و رفع آن مثل هر پروسه ؟مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

سعی کنید در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشک تجویز می‌شود)

-در درمان لاغری خود هیچگاه عصبه نداشته باشید، بادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قبل تحمّلتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

?علل لاغری :

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهایی ازقبیل : هیپر تیروئیدسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماری‌های انگلی، بیماری‌های گوارشی و…

ج) اختلال تغذیه‌ای (دورافت کم کالری و زیادی فعالیت)

د) ژنتیک

درمان‌های لاغری

الف) درمان دارویی:

- داروهای اشتها آور: این داروها با افزایش سبب بیشتر خوردن شده، دریافت انرژی توسط بدن را افزایش می‌دهند. سردمت؟ این داروها که در ایران بسیار استفاده می‌شود، سیروهتادین می‌باشد. علاوه بر این داروهای تقویتی مثل ویتامین‌ها همچنین عناصر کمیاب مثل روی نیز کاربرد دارند. تمامی این داروها زمانی مؤثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.

- داروهایی که با احتیاس ننک و بدنبال آن آب باعث افزایش وزن می‌شوند: از این گروه دارو می‌توان از کورتونها نام برد. این داروها با احتیاس آب و نمک باعث عوارض زیادی برای بدن شده علاوه بر این عوارض گوارشی، استخوانی و … دیگری نیز دارند.

- داروهایی که با کاهش متابولیسم بدن باعث افزایش وزن می‌شوند: این داروها به صورت کاذب کم‌کاری تیروئید ایجاد کرده، با کاهش متابولیسم بدن سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به پرهم‌زدن نظم طبیعی بدن باعث ایجاد عوارض می‌شوند.

ب) رژیم‌درمانی :

- ارائه ؟برنامه؟ کامل و علمی از نظر علم تغذیه:

اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از یک رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد، قادر به افزایش وزن خواهد بود.

- با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان لاغری این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد:

شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

-رژیم غذایی باید:

- تأمین کننده ؟انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

- تأمین کننده ؟رزمینزها باشد. مواردی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد

- بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.

-توع لازم را داشته باشد.

-در یک رژیم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلو گرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه ؟خود را اجرا کنید. فستاً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود.

CYPROHEPTADINE HCI

**?**موارد مصرف سیروپیتادین برای درمان آگزوی ناشی از تب یونجه کبیر و کبیرغول‌آسا، کبیر ناشی از سرما، میگرن ودرمان بیماری کوشینگ استفاده شده‌است
**?**مکانیسم اثر: این دارو آناگونیست گیرنده‌هایH ۲و گیرنده‌های سروتونینی‌می‌باشد. به دلیل خاصیت آنتی‌هیستامینی آن اثر ضد آگزوی دارد.
**?**مشادها:

(**?**احتلال سرگیجه تنگی‌پیش از حد، اغشاش شعور و کمی فشارخون ناشی از مصرف این دارو درسالخوردهگان بیشتر است
**?**مصرف طولانی مدت این دارو باعثخشکی دهان می‌شود واحتلال گل‌درده،عقوت دهان و گلو و بوسیدگی دندان‌وجود دارد.
**?**عوارض جانبی

عوارض شایع این داروخشکی دهان تازی دید، خواب‌آلودگی غلیظ شدن ترشحات نازیه و افزایش وزن‌می‌باشد.

**?**تداخل‌های دارویی

مصرف همزمان این‌دارو با مضعف‌های CNS ممکن است اثرات‌مضعف آن را افزایش دهد. استفاده‌همزمان این دارو با داروهای آنتی‌کلنزیک‌ اثرات جانبی آن را تشدیدمی‌کند. مصرف همزمان داروهای سمی‌برای گوش مانند سالیسیلات‌ها ووانکوماسین با این دارو ممکن است اثرسمی آن را بر گوش از جمله وزوز گوش و سرگیجه را بپوشاند.

**?**تکات قابل توجه

(**?**احتلال افزایش وزن‌وجود دارد.

(**?**بمنتظر کاهش تحریک گوارشی همراهبا غذا، آب یا شیر مصرف گردد.

(**?**در صورت بروز خواب‌آلودگی ازانجام کارهایی که نیاز به تمرکز حواس‌دارند خودداری گردد.

(**?**این دارو می‌تواند عوارض سمی گوش‌ی‌سالیسیلات‌ها را بپوشاند.

**?**مقدار مصرف

بزرگسالان در درمان آگزوی مقدار**?** میلی‌گرم **?** .**?** بار در روز و حداکثر**??** میلی‌گرم در روز مصرف می‌شود. درمیگن**?** میلی‌گرم تجویز که در صورت‌نیاز پس از نیم ساعت تکرار می‌شود. مقدارمصرف نگهدارنده آن **?** میلی‌گرم **هر ۲.?** ساعت است کودکان در کودکان **?** . **?** سال **?** میلی‌گرم **?** بار در روز و حداکثر **??** میلی‌گرم درروز مصرف می‌شود.

**?**اشکال دارویی

**?**mg:Tablet

**?**فارماکوکینتیک این دارو بخوبی از دستگاه‌گوارش جذب می‌گردد. اثر آن**??** .**??** دقیقه پس از مصرف خوراکی ظاهر می‌گردد. دفع آن کلیوی و اغلب به‌صورت‌متابولیت طی **??** ساعت صورت می‌گیرد.

#### حمله قلبی: علائم و نشانه‌ها

مسدود شدن رگک های خونی قلب می تواند مانع گردش خون در قلب شود. این امر می تواند منجر به لخته شدن خون در شرايين قلب شود و سسکه ی قلبی در فرد بوجود آید. همچنین به این عارضه **MI** یا **MI** نیز اطلاق می شود.

اگر کمک های پزشکی سر موقع به فرد نرسد، به مایهجه های قلبی همراه های جریان ناپذیری خواهد رسید و مناسفه‌ها اکثر افراد در بیشتر مواقع هیچ گونه توجهی به علائم آن نمی کنند.

نشانه های بیماری قلبی چیست؟

پزشکان انجمن سلامت امریکا و سایر متخصصان پزشکی بر این باورند که در یکجین چنین شرایطی یکی از این علائم در بیمار بروز می کند:

- فشار غیر قابل تحمل، احساس سیری، فشردهگی و درد در قفسه ی سینه پیش از چند دقیقه.

- دردی که از ناحیه ی قفسه ی سینه به شانه ها کشیده می شود و در گردن و بازوها نیز ادامه پیدا می کند. درد می تواند ملایم تا شدید باشد. ممکن است احساسی نظیر فشار، گرفتگی، تنگی نفس و سوزش همراه باشد. درد ممکن است در قفسه ی سینه، بالای شکب، گردن، چانه، و داخل بازوها و شانه ها باشد.

- قفسه سینه احساس ناراحتی شدیدی می کند، احساس غش کردن به فرد دست می دهد، تعرق زیاد می شود، حالت تهوع در او ایجاد شده و نفس ها کوتاه کوتاه و بریده بریده می شوند.

اضطراب، حالت ناآرامی و غشایتند، سرد شدن بدن، و بدن فرد، رنگ پریدگی، و زرد شدن بدن از جمله دیگر علائم این بیماری می باشند.

البته باید توجه داشت که در یک حمله ی قلبی کلیه ی علائم همراه با هم در فرد ظاهر نمی شوند. گاهی اوقات برخی از این علائم در مرحله ای خاص ایجاد شده، سپس از بین می روند، و مجدداً در فرد ایجاد می شوند؛ اما اگر متوجه حتی یکی از این علائم شدید باید به سرعت درخواست کمک کنید. زمانیکه یکی از این علائم را در خود و یا دیگران مشاهده کردید به هیچ وجه معطل ننگید و فوراً با مرکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید. در صورتی که بیمار نبض نداشت و نفس نمی کشید باید فوراً با اورژانس تماس گرفته و با CPR (باز جان بخشی به قلب و ریۀ) فرد مورد نظر را احیا نماید.

پزشکان چگونه می توانند احتمال حمله ی قلبی را تشخیص دهند

پزشکان از روی آزمایش های متعددی که از بیمار به عمل می آورند به راحتی قادرند تا احتمال وقوع حمله ی قلبی را در فرد پیش بینی نمایند. پزشکان در اینصورت میتوانند:

- تاریخچه ی سلامت بیمار را به طور کامل مرور می کنند، و به او آزمایش های مختلف می دهند.

- با استفاده از دستگاه ثبت شریان قلب (EKG) می تواند هر گونه نامنجاری که به واسطه ی آسیب به قلب ایجاد شده است را متوجه شوند. از آزمایش خون استفاده می شود تا اگر سطح آتریومی در خون حد نرمال خود را از دست داده بود، به سرعت شناسایی شود.

درد قفسه سینه که مربوط به ناراحتی قلبی است به چه شکل است؟

اگر شما از درد سینه رنج می برید، به ویژه در زمان ورزش کردن باید به این فکر بینشید که آیا این درد ارتباطی به ناراحتی قلبی دارد یا خیر. درد مایهجه های قلب یکی از ابتدایی ترین علائم انسداد شرايين قلبی است که دلیل اکثر سکه های قلبی نیز همین امر می باشد.

در حالیکه هیچ نستی وجود ندارد که بتواند به طور ۱۰۰٪ مشخص کند که درد قفسه سینه مربوط به ناراحتی قلبی می شود یا خیر، اما با این وجود دردی که به قلب مربوط باشد، دارای شکل خاصی است. این درد بسیار تند و شدید و غیر قابل تحمل است، مثل آن است که گهگاهی در قفسه ی سینه فرد کرده و آن را در پیانوریم. در این حالت به فرد احساس سنگینی، فشار، تنگی و درد شدیدی دست می دهد. این علائم معمولاً با سردگی و کوتاه شدگی نفس همراه است. البته این درد زمانی که شما دست از کار کشیده و استراحت کنید، از بین رفته و از شدت آن نیز کاسته می شود.

حمله ی قلبی ممکن است در ابتدا آفتقدها که فکر می کنید دردناک نباشد و به راحتی به بیمار اجازه می دهد که تا ۵ ساعت پس از ایجاد حمله به زندگی عادی خود ادامه دهد. پس از گذشت یکجین زمانی به قلب بیمار آسیب های برگشت ناپذیری وارد خواهد آمد.

مایهجه های قلبی به این دلیل دچار آسیب می شوند که نمی توانند به اندازه ی کافی اکسیژن جذب کنند. حمله ی قلبی به سادگی تنها به دلیل عدم رسیدن اکسیژن به مناطق مختلف قلب ایجاد شده و تمام بخش های قلب در کمبود اکسیژن به سر خسته می رود. اگر انسداد ایجاد شده در رگک های خونی قلب به سرعت از میان برود (در همان ساعات اولیه ی گرفتگی) آسیب های ایجاد شده به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا می کند.

این امر اهمیت کمک های سریع پزشکی را پیش از پیش برای بیماران روشن می کند. در ۹۰٪ موارد دردهای شدید که در قفسه ی سینه ایجاد شده و احساس درد و فشار شدیدی به آن وارد می شود، به عنوان نشانه ای از حمله ی قلبی شناخته میشود. حتی اگر این درد به مرور کاهش پیدا کرد و ناپدید شد، به هر حال گرفتگی رگک خونی وجود دارد و ممکن است که به مرور زمان بدتر شده و ناراحتی های بسیار زیادی را برای فرد به همراه داشته باشد.

یی توجهی به چنین دردهایی تنها به این خاطر که پیش از اندازه شدید و غیر قابل تحمل نیستند و یا تنها به این دلیل که خود به خود از بین می روند، بهترین کار ممکن است. این امر به شما می گوید که ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که برایتان مرگ آور است. در زمان بروز یکجین شرایطی باید حواس خود را جمع کرده و فوراً مشکل خود را با یک متخصص قلب و عروق در میان بگذارید.

ممکن است بدون هیچ عارضه ای دچار حمله ی قلبی شوید

محققان جهانی که بر روی سکنه قلبی مشغول تحقیق و پژوهش هستند، اخیراً به این نکته دست پیدا کرده اند که تقریباً از هر ۴ حمله ی قلبی یکی از آنها فاقد هر گونه علامت هشدار ی است و اگر هم نشانه ای باشد تنها در همان لحظه ی بروز حمله خود را آشکار می سازد.

به این نوع بیماری های قلبی " سکنه ی خاموش" اطلاق می شود و به دلیل کم خونی های موقتی پدید می آیند. در واقع نوعی کمبود اکسیژن مزمن در قلب است که سبب می شود خون تواناد مواد غذایی لازم را برای لحظه ای خاصی به عضلات قلب برساند. این امر بسیار را در شرایط بدی قرار داده و ریسک مرگ در آن تا حد بسیار زیادی در مقایسه با حمله های قلبی دیگر بالا است.

دلیل ایجاد کم خونی موقتی (ایسکمی) با سکنه ی خاموش همیشه تصلب شرايين است. به این ترتیب که نوعی گرفتگی در رگک های خونی قلب ایجاد می شود و این گرفتگی به مرور زمان بیشتر و بیشتر شده و به واسطه ی جیح شدن کلسترول در رگک راه جریان خون را به طور کلی مسدود می کند. در بیشتر موارد این تقلیل ناگهانی در گردش خون که مانع می شود تا خون، مواد غذایی و اکسیژن کافی را به مایهجه های قلبی برساند، سبب ایجاد گرفتگی و از کار افتادگی عضلات قلب می شود؛ اما به طور حتم در ۲۵ تا ۳۰ درصد از بیماران ی که دچار حمله ی قلبی می شوند، هیچ گونه علائمی به این منظور که این مسدودیت به مرور زمان بوجود آمده، دیده نمی شود. در مطالعات" فرامیگهام" که بر روی ۴۰۰ مرد امریکایی بالای ۴۰سال انجام شده است، پژوهشگران به این نتیجه دست پیدا کردند که در ۲۵٪ موارد بیماران تا زمانی که از آنها نوار قلبی گرفته نشده بود، به هیچ وجه متوجه این امر نشده بودند که دچار عارضه ی سکنه ی قلبی شده اند.

البته عدم وجود درد در افراد بدان معنا نیست که هیچ آسیبی نیز به قلب آنها وارد نشده است. قلب این توانایی را دارد که با آسیب های که به آن وارد می شود مدارا کند، سیستم عملکرد قلب به گونه ای است که گاهی اوقات مشکلاتی را که در اثر حمله قلبی وارد می شود را نادیده گرفته و سعی می کند تا نیازهای بدن را مرتفع سازد، اما یک کم خونی موضعی دیگر و یا یکجمله ی

قلبی دیگری حتی اگر شدید هم نباشد و در پایین ترین میزان خود باشد می تواند برای فرد مرگ را به همراه داشته باشد چراکه قلب مانند گذشته توانایی رویارویی با آن را ندارد. حتی کسانی که از جمله ی قلبی بعدی نیز جان سالم به در می برند، دچار فلج مایچه های قلبی، و یا بی نظمی دائمی ضربان خواهند شد.

هیچ وقت نمی توان به طور حتم پیش بینی کرد که فردی در معرض اینسکمی قرار دارد و یا دچار حمله ی قلبی خاموش خواهد شد؛ اما آمار و ارقام حاکی از این امر هستند که هرچقدر فاکتورهای ریسک برای انسداد رگ های خونی قلب بالاتر باشد، احتمال ایجاد سکتی ی خاموش نیز به مثابه آن افزایش پیدا خواهد کرد. البته در این میان فاکتورهای ریسک به دو بخش تقسیم می شوند، یکی آن دسته ای که شما هیچ گونه کنترلی بر روی آن ندارید و شامل مواردی در شرح ذیل می باشند: سن، جنسیت، پیش زمینه های ژنتیکی، و بخش دیگر شامل مواردی است که شما بر روی آنها کنترل دارید و شامل: دیابت، فشار خون، کلسترول بالا، مصرف دخانیات، و چاقی و کم تحرکی می باشند.

اگر شما مردی بالای ۵۰ سال هستید که سیگار می کشد و یا خانمی هستید که در مرحله ی پائینگی قرار گرفته و برای مدت زمانی بیش از ۱۰ سال مرض قند داشته و کلسترول خونان نیز بالا می باشد، حتماً باید به پزشک قلب و عروق مراجعه کرده و تحت اسکن قلب فرا بگیرد تا احتمال ایجاد سکتی قلبی در بدنتان تخمین زده شود و پیش از وقوع حادثه آن ایجاد آن جلوگیری بعمل آید.

آزمایش های قلبی که برای تشخیص احتمال بروز اینسکمی هستند شامل: تاریخچه پزشکی، تست های فیزیکی، و آزمایش فشار سنجی قلب است. آزمایش نهایی به این شرح است که فرد باید بر روی تردمیل راه برود و روند عملکرد قلب او ثبت شود.

این یکی از راههای بدون درد، ساده و کم هزینه است که شما را آگاه می کند که آیا ضربان های قلب شما با صدای تیک تیک بعب انسداد شرااین همراه هستند یا خیر.

#### پیشگیری از سرطان روده

درمان زمانی جواب می دهد که سرطان در همان مراحل اولیه شناسایی شود. بسیاری از مردم از اینکه راههای پیشگیری از این بیماری چدی تا چه حد ساده است، بی خبر می باشند. اطلاعات خود را در مورد نحوه زندگی و رژیم غذایی بالا ببرید.

سرطان روده به رشد بی رویه سلول های بدیم در داخل روده و یا مقعد اطلاق میشود. معمولاً زنگ خطر از بزرگ شدن بواسیر و یا رشد پلپ هایب در داخل روده، به صدا در می آید. بواسیر معمولاً بدون اینکه هیچ گونه علامت خاصی داشته باشد به سرطان تبدیل می شود.

هرچند این سرطان دارای نشانه های زیادی نیست، اما علائم زیر بیانگر وجود سرطان در روده و یا سایر بیماری های خطرناک در روده و یا مقعد می باشند:

•یبوست و یا اسهال ( برای یک مدت طولانی)

•وجود خون در و یا پر یز مدفوع

•نفخ و درد شکم، احساس پر بودن شکم

•احساس خستگی بیش از اندازه

•احساس وجود گاز در مقعد به طور مکرر

•حالی نشدن شکم به طور کامل در هنگام دفع مدفوع

•خشکی دائمی

•کاهش وزن بدون وجود هیچ گونه دلیلی

رشد بیماری معمولاً در ۴ مرحله انجام می پذیرد:

•مرحله یک: رشد پلپ هایب در دیواره روده

•مرحله دو: سرایت سلول های سرطانی به سایر بافت های نزدیک به روده (گسترش بیماری)

•مرحله سه: سرایت به گره های لنفاوی دور روده

•مرحله چهار: سرایت به سایر قسمت های بدن

در حالی که دلیل قطعی سرطان روده شناخته نشده است اما اعتقاد بر این است که وراثت و محیط زیست از فاکتورهای مهم ابتلا به بیماری می باشند. این سرطان هم در مردان و هم در زنان دیده شده و تمام افراد بالای ۵۰سال به نوعی در معرض ابتلا به آن قرار دارند. کسانی که یکی از افراد خانواده شان دارای بیماری های روده ای و یا توهم مخاط روده بزرگ بوده است دارای ریسک بیشتری برای ابتلا می باشند.

امید به درمان در مرحله اولیه بسیار بالاست. اما در مراحل بعدی درصد بهبودی تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند.

هر فرد ۵۰ساله و بالای آن باید حتماً آزمایش مدفوع بدهد و هر ۵سال یکبار نیز "سنگوبایوسکپی" شود. در این آزمایش از یک توب نازک که دارای چراغی در نوک آن می باشد برای امتحان لایه های داخلی راست روده و قسمت های انتهایی روده که معمولاً بیشترین درصد سلول های سرطانی و پلپ ها در آن جا رشد می کنند، استفاده می شود. آزمایش به هیچ وجه دردناک نوده و در مطب پزشک هم می توان آرا انجام داد. در هر حال کلیه آزمایشات می بایست تحت نظر پزشک انجام شود.

هر ۵ تا ۱۰ سال نیز باید از طریق اشعه Xاز روده شما عکسبرداری شود. در این روش ابتدا از طریق داروهای خاصی عمل تقیه انجام شده تا هوا دار روده ها شود و سپس عکسبرداری انجام می شود. این عکس ها می توانند تمام مشکلات احتمالی موجود در روده ها را نشان دهند. این آزمایش معمولاً در مطب دکتر انجام شده و نیازی به بیهرشی ندارد.

عکسبرداری از روده معمولاً تنها در موارد پر خطر تجویز می شود. این تست تمام قسمت های روده را به پزشک نشان داده و در صورت لزوم امکان نمونه برداری از پلپ های مشکوک را نیز فراهم می آورد. این آزمایش معمولاً در بیمارستان انجام می شود و برای اینکه بیمار احساس ناراحتی نکند ملزم به خوردن داروهای مسکن است.

یک روش تقریباً جدید برای تشخیص سرطان وجود دارد که بسیار سریعتر و کم درد تر از عکسبرداری و استفاده از اشعهXو تقیه می باشد. این روش CTکنوگرافی نام دارد. در این حالت برای ۲ دقیقه به داخل روده ها هوا تزریق می شود و عکس های گرفته شده چیزی در حدود ۱۰ دقیقه بعد آماده می شوند. گلی آزمایش نیز بیش از دو دقیقه به طول نمی انجامد. در این تست از یک فرستنده مایع CT به همراه یک ترم افزار ویژه استفاده می شود. اختراع این دستگاه یک پیشرفت قابل توجه در حیطه شناسایی سرطان روده به شمار می رود.

اکثر پلپ ها را می توان به راحتی خارج نمود و نیازی به جراحی نیست. در مراحل اولیه رشد سرطان، آن قسمت از روده که سرطانی شده را می توان از طریق جراحی از بدن خارج کرد. زمانیکه سرطان در داخل شکم و انتهای روده قرار داشته باشد عمل کلتومی انجام می شود. در طی این عمل یک شکاف در محل وجود سرطان ایجاد می شود و سپس آنرا از بدن بیرون می آورند. بیمار ممکن است در موارد حادتر به شیمی درمانی، پرتو درمانی و یا جراحی احتیاج پیدا کند. تحقیقات نشان می دهد که افرادی که دارای اضافه وزن هستند و نسبت به سایرین کم تحرک تر می باشند در معرض خطر بالاتری در ابتلا به این بیماری قرار دارند. البته شده که پایین آوردن وزن و ورزش کردن ریسک ابتلا به بیماری را به نصف کاهش می دهد.

رژیم غذایی پر چرب میزان جریان زرداب صفرا به روده را افزایش می دهد، همانطور که می دانید این اسید در بدن برای هضم غذا استفاده می شود. محققین به این نتیجه دست پیدا کرده اند که میزان بیش از حد این اسید، سلول های سرطانی را به فعالیت وای می دارد و نهایتاً ریسک رشد سرطان را زیاد می کند. دانشمندان پیشنهاد می کنند که سعی کنید روزانه بیش از ۳۰٪ کالری مصرفی خود را از چربی ها بگیرید.

استفاده از رژیم غذایی که سرشار از مواد فیبر دار باشد می تواند سلاح مناسبی در مقابل سرطان روده باشد. فیبر قسمتی از مواد غذایی است که در حین فرایند هضم تجزیه نمی شود و به راحتی از دستگاه های گوارشی عبور می کند. فیبرها آیی که در حین عملیات گوارش آزاد می شود را جذب می کنند. این کار باعث می شود تا سوخت و ساز بدن روند هماهنگ تری پیدا کند. هرچه غذا مدت زمان کمتری در بدن باقی بماند، مواد زود آرد مدت زمان کمتری پیدا می کنند تا بتوانند به بدن آسیب برسانند. این مواد زیان آور به کمک فیبرها خیلی سریعتر دفع می شوند. بهترین منبع فیبر حیوانات، غلات، میزجات و میوه ها می باشد .

#### هوفیلی

اگر ورزش می کنید، حتماً با انواع کبودی ها و زخم هایی که روی دست و پا ایجاد میشود آشنایی دارید. اما برای افرادیکه مبتلا به اختلال خونریزی که هوفیلی نامیده می شود هستند، حتی کوچکترین زخم ها و کبودی ها مشکل بسیار بزرگی را بدیند می آورد.

هوفیلی چیست؟

هوفیلی بیماری است که از لخته شدن خون جلوگیری می کند، به همین دلیل خونریزی در افرادیکه به این بیماری مبتلا هستند، دیرتر از سایرین بند می آید. این یک اختلال ژنتیکی است و این یعنی درنتیجه ایجاد تغییر در ژن ها پدیده می آید که می تواند ارثی باشد (از والدین به بچه رسیده باشد) یا حین رشد در رحم ایجاد شده باشد. "موه" اگر معنی خون است و "فیلی" به معنی تمایل به سمت چیزی داشتن است. فردی که به هوفیلی مبتلاست، تمایل به خونریزی زیاد دارد. این بیماری بیشتر در پسرها اتفاق می افتد، گویچه بیماری بسیار نادر است: تقریباً یکی از ۸۰۰۰۰پسر یا این بیماری مبتلا می شود. این بیماری می تواند تمام افراد را از نوزادها و ملیت های مختلف مبتلا کند.

اکثر افراد وقتی دچار جراحی می شوند، بدن آنها به طور طبیعی از خود محافظت میکند. سلول های چسبنده در خون که پلاکت های خونی نامیده می شوند، به قسمتی از بدن که دچار خونریزی شده است رفته و آن مقفه را می بندند. زمانیکه پلاکت ها متفه را می بندند، موادشیمیایی آزاد می کنند که پلاکت های چسبنده بیشتری را جذب کرده و پروتئین های مختلفی را در خون که فاکتورهای لختهگی خون نامیده می شوند، را فعال می کنند. این پروتئین ها برای تشکیل فیبر یا پلاکت ها ادغام می شوند و این فیبرها لخته ها را قوی تر کرده و خونریزی متوقف می شود.

بدن ما ۱۲ عامل لخته کردن دارد که در این روند با یکدیگر کار می کنند. پایین بودن عامل A و ۹ باعث بروز هوفیلی می شود. فردی که مبتلا به هوفیلی است فقط در یکی از این عوامل کمبود دارد، یعنی یا در عامل A یا در عامل ۹ (انه در هر دو آنها). هوفیلی دو نوع متفاوت دارد. تقریباً ۸۰٪ از موارد هوفیلی، هوفیلی A هستند که کمبود فاکتور ۸ می باشد. هوفیلی B زمانی اتفاق می افتد که فرد دچار کمبود فاکتور ۹ باشد.

هوفیلی برحسب میزان فاکتورهای لخته کردن در خون بیمار، به سه دسته، خفیف، متوسط و شدید طبقه بندی می شود. اگر فرد فقط ۱٪ یا کمتر از فاکتور تحت تاثیر را تولید کند، بیماری او شدید یا حاد تلقی می شود. اگر این میزان ۲٪ تا ۵٪ باشد، متوسط و اگر بین ۶٪ و ۵۰٪ باشد، خفیف خواهد بود. به طور کلی، افرادیکه مبتلا به انواع خفیف تر هوفیلی هستند هر از گاه دچار خونریزی شدید می شوند، درحالیکه هوفیلی های شدید بیشتر دچار این خونریزی می شوند.



اکثر افراد مبتلا به هموپلی در زمان کودکی و خردسالی متوجه مشکل خود میشوند. گاهی اوقات این بیماری آنقدر خفیف است که فرد تا زمانیکه قصد انجام یک عمل جراحی مثل عمل لوزه یا آپاندیس را پیدا نکند، متوجه این مشکل نمی شود و با آزمایش عونی که قبل از عمل جراحی توسط پزشک انجام می شود، بیماری او آشکار می شود.

علت پیدایش هموپلی

مردها و زنان هرکدام ۲۳ جفت کروموزوم دارند. زن ها دو کروموزوم X و مردها یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارند. هموپلی احتمالاً ژنتیکی مربوط به کروموزم X می باشد و این یعنی از مادر به پسر منتقل می شود. اگر مادر دو یکی از کروموزوم های X خود ناقل ژن هموپلی باشد، همه پسرهای او ۵۰٪ شانس ابتلا به هموپلی را دارند.

گوجه دختران معمولاً به ندرت دچار علائم بیماری هموپلی می شوند، اما می توانند ناقل این بیماری به شمار روند. برای اینکه یک دختر به این بیماری مبتلا شود، باید این بیماری از هم از کروموزومی که از پدر خود دریافت می کند، و هم از کروموزوم X مادر خود دریافت کند. گرچه این مسئله غیرممکن نیست اما بسیار بسیار نادر است.

علائم و نشانه های هموپلی

اگر به تازگی متوجه شده اید که مبتلا به هموپلی هستید، احتمالاً به نوع خفیف آن مبتلا هستید.

علائم هموپلی عبارتند از:

• کمبودهایی که با محل و تعداد غیرطبیعی

•حیون دماغ هایی که بند نمی آیند

•خوثریزی بسیار زیاد از گردن لب یا پر کردن دندان

•هرد و ورم مفاصل

•حیون در ادرار

اقدامات پزشکان

پزشکان هموپلی را با انجام آزمایش خون تشخیص می دهند. گرچه این بیماری قابل درمان نیست (مگر از طریق پیوند کبد) اما قابل کنترل است.

یکد زخم و جراحی جزئی و کوچک برای افراد مبتلا به هموپلی چندان دشوارتر از افراد سالم نیست اما خوثریزی های داخلی واقعاً جدی و مشکل ساز خواهد بود. زمانیکه خوثریزی در مفاصل، عضلات، یا اندام های داخلی بدن اتفاق می افتد، درمان ضروری خواهد بود. به بیماریانی که به انواع بسیار جدی تر این بیماری مبتلا هستند، معمولاً فاکتوری که از آن کمبود دارند، تزریق می شود که درمان جایگزین فاکتور لختهگی نام دارد. فاکتورهای لختهگی از طریق IV به رگ فرد تزریق می شود و اینکار در بیمارستان، مطب پزشک، و حتی منزل خود بیمار قابل انجام است.

افزودن یک به انواع خفیف تر این بیماری مبتلا هستند، معمولاً نیازی به این تزریق ها وجود ندارد مگر اینکه جراحی ی عمل جراحی جدی داشته باشند.

اگر شما نیز مبتلا به هموپلی هستید، احتمالاً با گروهی از پزشکان خون شناسی، پرستاران و مدد کاران اجتماعی آشنا هستید. تیم پزشکی شما، می توانند به شما کمک کند تا با نحوه خوثریزی های داخلی آشنا شوید (مجلسی که خوثریزی در آن اتفاق می افتد معمولاً گرم شده و احساس خارش و قلقلک می کند). دانستن این مسئله اهمیت بسیار زیادی دارد چون زمانیکه دچار خوثریزی داخلی می شوید، برای بند آوردن خوثریزی نیاز به جایگزین کردن و تزریق فاکتور لختهگی مفقود است.

اگر تزریق فاکتور لختهگی را در خانه انجام می دهید، تیم پزشکیان احتمالاً به شما و خانواده تان آموزش می دهد که چگونه فاکتور لختهگی را مخلوط کرده و درون رگ تزریق کنید. اگر تقریباً هر از گاهی دچار خوثریزی می شوید، پزشکان باید از شما بخواهد که به طور مرتب تزریق کنید تا از ایجاد خوثریزی در مرحله اول جلوگیری کنید. در این شرایط لوله کوچمی درون سینه تان کاشت می شود که از طریق آن دیگر نگران پیدا کردن رگ و درد تزریق نخواهید بود.

دانشمندان این روزها روی درمان ژنی برای افراد هموپلی کار می کنند. ژن درمانی تکنیکی آزمایشگاهی است که سعی بر فراهم آوردن اطلاعات ژنتیکی برای بدن که فاقد آن است، دارد. هموپلی تست خوبی برای ژن درمانی خواهد بود چون فقط به خاطر وجود یک ژن معیوب ایجاد می شود.

زندگی کردن با بیماری هموپلی

اگر مبتلا به هموپلی هستید، زندگی روزمره شان کاملاً عادی خواهد بود. ورزش برای توجروان مبتلا به هموپلی اهمیت زیادی دارد چون باعث قدرتمندتر شدن عضلات شده که خوثریزی مفاصل را کاهش می دهد. شنا و دوچرخه سواری ورزش هایی بسیار عالی هستند چون فشار چندانی بر عضلات وارد نمی کنند. دروقع، شما می توانید در هر ورزشی شرکت داشته باشید، گرچه ورزش های تیمی مثل فوتبال، بسکتبال، بسیبال خطرات بیشتری داشته و ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس، جوجان، و هاکی، برای شما مسوع می باشد چون احتمال آسیب دیدگی در آن بیشتر است.

حفظ وزن سالم نیز اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا اضافه وزن می تواند روی بدن فشار وارد کند. همچنین از مصرف هر محصول حاوی آسپرین، ایپروفن، یا ناپوکسین سدیم خودداری کنید. همه این داروها از لخته شدن خون جلوگیری می کند.

اگر مبتلا به هموپلی هستید، و می خواهید با افراد دیگری که مبتلا به بیماری شما هستند ارتباط داشته باشید، می توانید با همسالان خود به اردو بروید. در این اردوها می توانید هم تفریح کنید و هم یاد بگیرید که چگونه به بهترین وجه از خوردن مراقبت کنید. در زمانهایی که وضعیت بیماری تان شما را فک فرود می برد و ناراحتشان می کند، یا خودتان فکر کنید که تنها نینشید. با مادر یا پدرتان، پزشکان، پرستار یا هر کس دیگری از تیم مراقبی خود صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا با جوانب روحی و احساسی مشکلاتان کنار بیایید.

مبتلا بودن به هموپلی به این معنا نیست که نمی توانید کار کنید، یا دیگران ارتباط برقرار کنید یا کارهایی که افراد دیگر انجام می دهند. با انجام دهید. باید دموود موثقتان هوشیار باشید. هر چه که می توانید یاد بگیرید تا بتوانید به بهترین نحو ممکن از خود مراقبت کرده و بهترین و مناسب ترین تصمیم ها را برای زندگیتان بگیرید.

#### آسم

فرض کنید که با سرعت زیادی در حال دویدن هستید و یکدفعه نفس کشیدن برایتان دشوار می شود. احساس می کنید که قفسه ی سینه تان تنگ شده است و شروع به سرفه می کنید. جریان هوا در بدنتان بسیار محدود می شود. برای نفس کشیدن به خسی خسی می افتید و در ریه تان احساس خلط میکنید. دودبن را متوقف میکنید. به زور نفس می کشید و احساس می کید شاید به سداوی پزشکی نیاز پیدا کرده باشید. خیلی زود علائم بیماریتان بروز می کند.

این فقط شرح کوتاهی از یک حمله ی آسم ملایم بود. هرچند اکثر افراد در بعضی مواقع در زندگی به خاطر سرما خوردگی یا آلرژی های مختلف احساس تنگی نفس می کنند، علائم بیماری آسمم ممکن است تا سالها شناخته نشده در شما بسازد تا اینکه وضع بیماری حد شد.

تاثیرات و علائم بیماری آسم گاهی اوقات به طور ناگهانی بروز می کنند. از این رو خوب است که آگاهی های لازم در مورد این بیماری کسب کنید.

آسم چیست؟

آسم یک بیماری ریوی است که در آن جریان هوا در داخل و خارج از ریه به خاطر التهاب و آماس محصور می شود. جزء بیماری های بسیار خطرناک به حساب می آید که ۱۷ میلیون آمریکایی را مبتلا کرده است. بنابر آمارهای که در سال ۲۰۰۲ انجام گرفت، سالانه ۵۰۰۰۰۰ آمریکایی به واسطه ی این بیماری بستری شده و بیش از ۵۰۰۰ نفر جان خود را از دست می دهند.

احتمال مرگ و میر و بستری شدن زن ها به خاطر این بیماری بیش از بردان است. و زنان کلأ بیش از مردان در معرض ابتلا هستند. در سال ۱۹۹۹ تعداد مردهای مبتلا به آسم ۴۰۳ میلیون بود در مقایسه با زن ها که ۶۰۲ میلیون نفر بوده است. همچنین از جنبه ی زوادی افریقایی-آمریکایی ها سه یا چهار برابر آمریکایی ها به این بیماری مبتلا می شوند. و افریقایی-آمریکایی ها شش برابر سفیدپوستان به این بیماری مبتلا میشوند.

زودگذر یا دیرینه؟

آسم می تواند هر فردی را در هر موقعیتی مبتلا کند. اما معمولاً ابتلا به آن از اوایل زندگی به خاطر عوامل ژنتیکی و محیطی آغاز می شود. اگرچه این بیماری گامأ در بچه ها هم دیده می شود، اما اگر زود تشخیص داده شود می تواند تا آخر عمرشان با این بیماری کنار بیاید، حتی دیده شده است که در بعضی از این بچه با رسیدن به دوران بلوغ علائم بیماری به کل ناپدید می شود.

سن ابتلا بنابر عوامل محیطی مثل کشیدن تنباکو، سابقه ی خانوادگی، آلرژی زیاد محیط و عوامل ژنتیکی متغیر است. در بعضی موارد ممکن است آسم خفیف در بچه ها تا دوران بلوغ و بزرگسالی ناشناخته بماند. یا اینکه فردی به خاطر کشیدن سیگار یا ابتلا به بیماری پروئتیت با ذات الریه در دوران میانسالی به آسم مبتلا شود.

علائم

زمانی که فردی دچار حمله ی آسم می شود، دیواره ی ریه حساس و ملتهب میشود. موارد زیر جزء علائم این بیماری شمرده می شوند:

•تنگی نفس

•تنگی قفسه سینه قبل و بعد از انجام حرکات ورزشی

•هره سگر برای صاف کردن سینه

•تولید زیاد خلط در ریه

•تنگی نفس که همراه با انقباض عضلات جدار قفسه الریه می باشد

•کاهش حجم ریه

•قطع شدن نفس که نیازمند درمان های پزشکی و استفاده از اسبری هوا می باشد

•بازماندن از ادامه ی فعالیت به خاطر افتادن از نفس

اگر شما این علائم را در خود مشاهده می کنید، حتماً بلافاصله زرد پزشک متخصص بروید. در موارد نادری بعضی از بیماری های قلبی یا علائمی مشابه با آسم دوران میانسالی دیده می شود. هرچند که با انجام آزمایشاتی ساده و بررسی تاریخچه ی پزشکی شما، پزشک می تواند به راحتی بیماری را تشخیص دهد و درمان مناسب را انجام دهد.

آلرژی ها

آسم وابسته ی تردیکی یا آلرژی ها و واکنش فیزیولوژیکی نسبت به مواد آلرژی زا دارد. زمانی که افراد آلرژیک در یک محیط آلرژی زا تنفس کنند، سیستم دفاعی فعالیت میکند و مولکولی به نام گلوبولین ایمنی (E IgE) می سازد.

یادن **IGF**—ماست سل (یاخته ی شناخواره) که نوعی سلول دفاعی است ایجاد میکند تا مواد شیمیایی مخالف دمسیرهای جریان هوا آزاد کند. این پادتن ها جدار ریه را اذیت م یکنند و بعد مسیرهای جریان هوا ملتهب و حساس م شوند و باعث سرفه کردن، عس خس و سختی تنفس می شود.

آلزری های آسمی در افراد مختلف متفاوت است، اما در اینجا به چند نوع متداول آنها اشاره می کنیم:

•ورزش شدید

•هوای سرد و تغییرات هوایی

•مواد آزرزی یا مثل گرده، پرز و پشم حیوانات، گرد و خاک، کپک و دود تباکو

•بعضی داروها

•بعضی غذاها مثل حلزون صدف دار

•بعضی از انواع بیماری های ویروسی

البته نمایان ذکر است که همه ی افراد مبتلا به آلرژی به آسم مبتلانی شوند و همه مبتلایان آسم، آلرژی ندارند.

راه های پیشگیری

مثل سایر بیماری های مزمن، حفظ وزن مناسب و رژیم غذایی سالم و پرهیز از استعمال تباکو می تواند تا حد زیادی از این مسئله جلوگیری کند.

هرچند اگر در معرض ابتلا به آسم هستید یا در کودکی تجربه ی آن را داشته اید، بهترین راه جلوگیری از ابتلای آن در آینده، انجام دستورالعمل های پزشک و انجام مداخله‌های مربوط به آلرژی می باشد.

راه های درمان

اگر شما هم یکی از آن افرادی هستید که تشخیص داده شده مبتلا به آسم هستید، نگران نباشید، چون راه های زیادی برای درمان و غیر فعال کردن بیماریتان وجود دارد.

به خاطر اینکه آسم در افراد مختلف متفاوت است، درمان های ویژه نیز باید برای هر فرد انجام گیرد. اگر پزشک خانوادگیان هم می تواند تا حد زیادی به شما کمک کند اما بهتر است که به پزشک متخصص مراجعه کنید تا درمان های اساسی برایتان انجام دهد. در اینجا به چند نوع از درمان های آسم اشاره می کنیم:

تزریق‌ات آلرژی

این درمان می تواند بسیاری از آلرژی های مربوط به آسم را از بین ببرد، اما این درمان بسیار پر هزینه و وقت گیر است.

همه ی پزشکان نیز به مفید بودن این نوع درمان معتقد نیستند چون همه ی بیماران ممکن است نسبت به آن آلرژی ها حساسیت نداشته باشند. استفاده از این نوع درمان برای مبتلایان به بیماری های قلبی مع می شود.

تجویز دارو

استفاده ی به موقع داروهای تجویز شده آسم را کاملاً غیر فعال می کند.

داروهای تجویز شده برای این منظور معمولاً با التهابات ایجاد شده مقابله می کنند. تعداد و شدت حمله های آسم را کاهش می دهد. بعضی از این داروها را باید هر روزه استفاده کرد. دو نوع متداول این داروها عبارتند از:

پروئکتودیلاتور: این متداول ترین نوع دارو برای درمان این بیماری به حساب می آید. که اسپی هوای مخصوص برای استنشاق هوا است. استفاده از این وسیله می تواند حمله ی آسم را متوقف کند و همچنین استفاده ی آن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از انجام فعالیت های شدید از آغاز حمله پیشگیری می کند.

داروهای ضد التهاب: از این داروها برای پیشگیری استفاده می شود و شدت و تکرار حمله های آسم را کاهش می دهد.

اجتناب از مواد آزرزی زا

یکی از بهترین راه های جلوگیری از حملات آسم اجتناب از محیط هایی است که در آم مواد آزرزی زای تحریک کننده ی آسم وجود دارد. البته ممکن است این درمان کافی نباشد اما پزشکان معمولاً آن را توصیه می کنند.

اجتناب از فعالیت شدید

فعالیت های مخصوصی مثل اسکی روی یخ، ورزش های زمستانی، پیاده روی تند در هوای سرد می تواند احتمال حملات آسم را بیشتر کند. اما فعالیت های که داخل ساختمان انجام می گیرد مثل شنا کردن اشکالی ایجاد نمی کند.

نفسی عمیق بکشید…

آسم بیماری است که می تواند کنترل شود، اما معالجه نمی شود. داشتن آگاهی در این زمینه می تواند بسیار به شما برای پیشگیری یا کنترل این بیماری به شما کمک کند. با مشاهده ی علائم این بیماری در خودتان فوراً با پزشک متخصص مشورت کنید .

**ریزش مو در خانمها: علل، پیشگیری، درمان**

انواع طاسی

همه ما تقریباً ۱۰۰۰۰۰ تار مو روی سر خو و ۵ میلیون تار روی کل بدنمان داریم. هر تار مو درون فولیکول خود در پوست یا روی سر رشد میکند. هر تار مو تقریباً سه سال رشد میکند (مرحله آنژن)، پس از آن هر فولیکول به مدت سه ماه استراحت می کند، (مرحله تلوزن) که در این دوره ممکن است مو ریخته یا با رویش تار موی جدیدی بیفتد. روی یک سر سالم، تقریباً ۹۰٪ تارهای مو در مرحله آنژن هستند و ۱۰٪ بقیه در مرحله تلوزن می باشند. این حالت توارن در افرادیکه دچار ریزش مو طاسی می شوند، بر هم می خورد، تاچاییکه بسیاری از فولیکول های مو به طور موقت یا دائم درست کار نمی کنند.

طاسی پیشرونده در مردان یکی از متداولترین انواع ریزش مو در مردان است، اما می‌تواند برای خانم ها هم اتفاق بیفتد. خط مو به شکل **M** عقب کشیده و کمی هم از این طاسی در فرق سر دیده می شود. این عقب کشیدن خط مو عاقبت تا نکه کیچلی فرق سر رسیده و حاشیه ای نعل اسبی شکل از مو در دور پشت و کتاره های سر به جا می گذارد.

متداولترین نوع طاسی در خانم ها، طاسی ناحیه ای است که ریزش مو به صورت وصله مانند صورت می گیرد. این مشکل معمولاً ابتدا در دوران کودکی یا ابتدای بزرگسالی ایجاد شده و ممکن است به خوبی خود مدفاو شده یا تا طاسی کامل ادامه یابد. دلیل قطعی این مشکل بر کسی هویدا نیست، اما استرس، یسازیهها، رژیم های غذایی، و تغییرات هورمونی می توانند در این زمینه دخیل باشند.

طاسی کامل، مثل مورد سارا، ممکن است به خاطر تغییرات سیستم ایمنی بدن باشد که در این شرایط بدن پادتن های ترشح می کند که فولیکول های مو آسیب میرساند.

ریزش مو

در برخی خانم های میانسال، تازک شدن تارهای مو رخ می دهد که ممکن است با نام جریان تلوزن مزمن نامیده شود. در این مشکل ریزش موی ناحیه ای یا عقب کشیدن خط مو دیده نمی شود، اما بعد از شانه کردن موها یا شامپو کردن آن، ریزش بیشتری به چشم می خورد. تعدادی از افراد تا طاسی ناحیه ای پیش می روند.

دلیل این مشکل قطعی نیست و تحقیقات و مطالعات انجام گرفته حول این مشکل جدال انگیز هستند. یک تئوری این است که این مشکل ممکن است به خاطر کمبود آهن بدن باشد—آهن کمبود آفتقد نیست که منجر به کم خونی شود و فقط در چرخه طبیعی ریزش و رشد مو اختلال ایجاد می کند. از ایترو خوردن غذاهای سرشار از آهن، مثل جگر و محصولات سویا و مصرف مکمل های آهن، می تواند کمک کننده باشد.

درمان

هیچ درمان فوری برای ریزش مو و طاسی وجود ندارد و بسیاری از افراد زمان و پول خود را روی درمان هایی صرف می کنند که تاثیر چندنان زیادی ندارند.

رگائین (Regaine) (که مینوکسیدیل نیز نامیده می شود) بهترین محصول شناخته شده برای درمان ریزش مو و طاسی است. این دارو مایعی است که مستقیماً روی پوست سر مالیده می شود و در مراحل اولیه بیماری نتیجه بهتری می دهد. کسی دقیقاً نمی داند که رگائین چطور عمل می کند. این دارو که ابتدا برای درمان فشارخون مورد استفاده قرار می گرفت، در عوارض جانبی آن رشد موی زائد دیده شد و محققان نتیجه کردند که می توان از آن برای درمان ریزش مو نیز استفاده کرد. درصورت اثرنیختن، این دارو باید در چهار تا شش هفته اول استفاده ریزش مو با کاهش مواجه شود. این دارو باید حداقل تا چهار ماه قبل از هرگونه رشد دوباره مو، مورد استفاده قرار گیرد و برای حفظ رشد مو باید بطور مداوم مصرف شود. اگر درمان متوقف شود، پوست سر تا سه الی چهار ماه به حالت سابق خود برمی گردد.

داروی جدیدتری فیناسترید (پروپسیا Propecia) نام دارد که برای آقایونی که موهایشان شروع به ریزش کرده است، استفاده می شود. این دارو نباید برای خانم ها مورد استفاده قرار گیرد چون اگر حامله شوند روی جنین آنها تاثیر منفی خواهد داشت. تزریق استروئید به پوست سر به نظر دردناک می آید اما برخی افراد آمادگی انجام آن را دارند. از آنجا که استروئیدها، سیستم ایمنی بدن را سرکوب میکند، هدف از این تزریق ها جلوگیری از آسیب رسانی پادتن ها به فولیکول های مو می باشد. تا مو بیواند دوباره رشد کند. این درمان نیز در مراحل اولیه از دست رفتن مو بهتر عمل میکند.

استفاده از کلاه گیس

خرید و استفاده از کلاه گیس را نباید آخرین راه چاره خود فرض کنید. ۶مورد از هر ۱۰ مورد از کلاه گیس ها توسط افرادی خریداری می شوند که موهایی کاملاً سالم روی سریشان دارند. خیلی از خانم ها از کلاه گیس بعنوان تزیین استفاده می کنند. خانم هایی که دچار طاسی و کم مو هستند معمولاً انواع و اقسام کلاه گیس ها را برای خود خریده اند.

سارا می گوید که خرید کلاه گیس به هیچ عنوان برای او مسئله ی ناراحت کننده ای نیست و همیشه دوست دارد انواع و اقسام کلاه گیس ها را امتحان کند. همسر او میگوید که در طول زندگی مشترکشان او با زنی بلوند، مو مشکلی، و مو قهوه ای همبستر شده که این مسئله رابطه آنها را بسیار مفرح می کند و باعث می شود مسئله طاسی سارا پرایشان قابل تحمل تر شود.

اگر قصد خرید کلاه گیس را دارید، به یک مرکز تخصصی کلاه گیس بروید که صدها مدل برایتانخاب پیش رویتان باشد. افرادیکه موهای سرشان به طور کامل ریخته و طاس کامل نیستند، با کلاه گیس های تکه ای و هر اکستنشن مشکلفشان رفع می شود. می توانید از کلاه گیس های دائمی استفاده کنید که با چسب های پزشکی به پوست سر شما چسباندن می شوند و می توانید هنگام شب آنرا از روی سرتان بردارید. این نوع کلاه گیس های دربرابر فشار آب موقه دوش گرفتن، یا شنا کردن، یا حین فعالیت های ورزشی مقاوم است؟

**دکتر نگران نقرس نمائید**

برخلاف سایر بیماری ها که خیلی بی سر و صدا و مشکوک ظاهر می شوند، نقرس بیماری است که هیچ شکی نمی آفریند. اکثر

مردم اولین تجربه ی نقرسشان با درد و ورم شدید انگشت شست پایشان شروع می شود. این درد ایستقدر شدید‌است که فرد را از خواب بیدار کرده و راه رفتن فرد را دچار مشکل می کند.

همه چیز از همین جا شروع می شود: اولین تجربه ی شما از نقرس فقط چند روز طول می کشد و برای ماه ها یا حتی سال ها دیگر سرافشان نمی آید. اما بعدها این حملات بیشتر و بیشتر شده و حتی درد به پاها و دست های فرد هم کشیده می شود تا اینکه این دردها شکل ثابت پیدا کرده و به عنوان بیماری مشخص برایتان درمی آید.

خوشبختانه، برای جلوگیری از ابتلا به نقرس کارهای زیادی می توان کرد. اما ابتدا کمی در مورد این بیماری یا شما صحبت می کنیم.

نقرس چیست و چگونه پیشرفت می کند؟

نقرس نوعی بیماری متابولیک است که از جمع شدن اسید اوریک در بدن ایجاد شده و به صورت رسوبات بلورین در مفاصل ها جمع می شود. در افراد سالم، بدن پورین—ساده ای ترکیبی که در بسیاری غذاهای غنی و چرب یافت می شود—سرا به اسید اوریک تبدیل می کند که بعدها با ادرار دفع می شود.

اما در بعضی افراد، نقص در متابولیسم می تواند باعث تولید بالا یا دفع پایین اسید اوریک شود. وقتی اسید اوریک غیر قابل حل شده و باعث ایجاد رسوبات بلورین در مفاصل می شود، فرد نقرس گرفته است.

در مراحل بعدی نقرس، رسوبات کریستالی اسید اوریک که توفی نامیده می شوند:را می توان به شکل توده های در مفاصل مشاهده کرد. این رسوبات که با التهاب و آماس موضعی همراه است باعث فساد عضو و بدشکلی مفاصل ها شود.

اگر درمانی صورت نگیرد، این رسوبات اسید اوریک به کلیه ها نیز منتقل خواهند شد و این باعث بالا رفتن فشار خون شده و کلیه ها را از کار خواهد انداخت.

چقدر این بیماری متداول است؟

در ایالات متحده آمریکا، نقرس بیماری کاملاً متداول است و روز به روز در حال ازدیاد است. تقریباً ۳٫۴ میلیون نفر در امریکا به این بیماری مبتلا شده و اولین حمله ی این بیماری معمولاً در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال رخ می دهد.

آیا نوع بخصوصی از غذاها مسکن باعث این بیماری شوه؟

بین نوع غذاها و نقرس رابطه ی کاملاً مستقیم وجود دارد. در واقع، نقرس بیماری بسیار قدیمی است. روزگاری "بیماری شاهان" نامیده می شده است. این احتمالاً به خاطر غذاهای چرب و توفی بوده که می خورده اند.

می توان قسمت اعظمی از دلایل ابتلا به این بیماری را در نوع غذاهای مصرفی فرد جستجو کرد. غذاهایی که غنی از پورین هستند، مثل جگر، گوشت قرمز، ماهی، خرخرچنگ خوراکی و حیویات می توانند باعث افزایش اسید اوریک در بدن شده و به نقرس بینجامد. مصرف الکل نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد.

راه و روش درمان

برای درمان نقرس باید میزان اسید اوریک را در بدن کاهش داد. برای تسکین دردهای شدید نقرس، پزشک مربوطه می تواند مسکن هایی مثل ایبوپروفن، تریقی کورتیکوستروئید یا سایر داروها مثل کولچین سین تجویز کند. اگر بتواند این حملات را کنترل کند، پزشک می تواند داروهایی نیز برای جلوگیری از تولید اسید اوریک یا کمک کننده به دفع اسید اوریک از بدن تجویز کند.

راه های پیشگیری

می توانیید با داشتن یک برنامه غذایی سالم و متعادل از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنید. از خوردن غذاهای حاوی پورین پرهیز کنید. کاهش وزن نیز می تواند به این مسئله کمک کند چرا که چاقی یکی از عوامل اصلی ابتلا به نقرس است.

همچنین، به خاطر داشته باشید که مقدار زیادی آب نوشیده—توشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب می تواند به دفع اسید اوریک از بدن کمک کند.

عصاره های گیاهی مثل گیلان، کرفس و ریشه ی زردچوبه نیز به درمان این بیماری کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که بسیاری از بیماریان مبتلا به نقرس بعد از استفاده از این عصاره ها بهبودی یافته و قابلیت انعطاف مفاصل هایشان بیشتر شده است.

از نقرس دوری کنید

امروزه نقرس دیگر بیماری ثروتمندان نیست. خوشبختانه راه های بسیاری برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری وجود دارد: رژیم غذایی سالم و مناسب داشته باشید، وزنتان را کاهش دهید و از مکمل های مفید غذایی استفاده کنید تا به این بیماری مبتلا نشوید.

#### سنگ کلیه

سنگ کلیه چیست؟ چه کسانی مبتلا به این بیماری می شوند؟ چه کاری می توان برای بهبود آن انجام داد؟

در آمریکا هر ساله تعداد ۳۰۰ هزار نفر به دلیل سنگ کلیه در بیمارستان ها بستری میشوند. این بیماری از سال های بسیار دور در بدن انسان وجود داشته. نمونه های سنگ کلیه حتی در مومیایی های مصر باستان نیز یافت می شود. خوب، سنگ کلیه چیست؟ و راه حل موثر در پیشگیری از آن چه می باشد.

سنگ کلیه از مواد مختلفی تشکیل می شود و اشکال و سایزهای متفاوتی دارد (می توانند به صورت یک رشته موی میکروسکوپی باشد و یا آنقدر بزرگ شود که تمام کلیه را فرا بگیرد). در سه حال متفاوت شیمیایی موادی که در ادرار وجود دارند در سه مرتبه کلیه جمع شده و باعث رشد سنگ می شوند. تقریباً در حدود ۸۰٪ از سنگ های کلیه از طریق ادرار دفع می شوند. اما اگر سنگ پیش از اندازه بزرگ باشد در درون کلیه باقی مانده و محل خروج ادرار را مسدود می کند. برای بهبود حال بیمار باید از معالجات پزشکی کمک گرفت.

چه چیز باعث بروز سنگ کلیه می شود؟

مجمیع پزشکی تا کنون به هیچ گونه توضیح مستدلی در این زمینه دست نیافته است. اما گفته می شود که اختلال متابولیسمی، مواد معدنی، کالیدی، در این امر نقش مهمی را ایفا می کنند. تا حدودی به ایات رسیده است که مسائل ژنتیکی نیز در این امر دخیل هستند. طرز زندگی نیز بر روی بروز بیماری تاثیر می گذارد. محل زندگی بیمارانی که دارای سنگ کلیه هستند معمولاً در قسمت هایی یا هوای گرم و مرطوب است تا هوای سرد. همچنین افرادی که تحرک کمی دارند بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به این بیماری قرار می گیرند. رژیم غذایی نیز یکی از عوامل کلیدی به شمار میرود. غذاهای پر چاشنی مثل کافه و قهفل نیز خطر ابتلا به بیماری را افزایش میدهند. این امر از طریق مشاهده آداب غذایی فیجی قابل اثبات می باشد. افراد این منطقه معمولاً از خوراک های بی طعم و شیرین استفاده می کنند به همین دلیل بیماری سنگ کلیه به ندرت در آنها دیده می شود. اما اغلب افراد هندوستانی که معمولاً از غذاهای تند و کاری دار استفاده می کنند معمولاً از بیماری سنگ کلیه رنج می برند.

در این قسمت راه های برای جلوگیری از سنگ کلیه را به شما معرفی می کنیم:

۱- نوشیدن آب فراوان به ویژه در آب و هوای مرطوب. سعی کنید روزی ۸ لیوان آب بنوشید.

۲- اگر شما زندگی بی تحرکی دارید سعی کنید کمی ورزش کنید، از راه رفتن در حوالی خانه شروع کنید و رفته رفته میزان تحرک خود را افزایش دهید.

۳-میزان مصرف روزانه خود را از لیبات بیشتر کنید و مصرف غذاهای قلقلی را نیز کاهش دهید. همچنین از غذاهای حاوی کاری و چاشنی پیش از اندازه نیز خود داری کنید.

کارشناسان اثبات کرده اند که می توان از طریق مصرف خوراکی اکسید منیزیم به همراه ویتامین B۹ پیشگیری کرد. البته مصرف

این دارو باید تحت نظر پزشک معالج انجام پذیرد. مصرف فسفات و آنتی بیوتیک ها نیز باید زیر نظر پزشک انجام پذیرد.

تا پیش از سال ۱۹۸۰ برای برداشتن سنگ کلیه از عمل های جراحی مزاور استفاده می شد. اما پیشرفت های پزشکی موجب شده است که در چند سال اخیر دیگر نیازی به این کار احساس نشود. درمان از طریق اشعه های آکتراسونیک (فراصوتی) این امکان را فراهم میسازند که با کمی شکاف سنگ کلیه از میان برود. امواج اکستراکوپوریل نیز برای شکستن سنگ کلیه استفاده می شوند که در این صورت دیگر هیچ گونه نیازی به جراحی و بریدگی نمی باشد.

پیشرفت های پزشکی استرس مداوی سنگ کلیه را تا حد بسیار زیادی کاهش داده است. اگرچه بهتر است که سعی کنیم تا جایی که ممکن است از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنیم. همچنین سعی کنید تا میزان کافی آب بنوشید. آیا درمانی از این ساده تر وجود دارد؟

#### عوامل سر درد

میدانید وقتی سردرد می گیرید، استراحت در یک اتاق ساکت و تاریک بهترین درمان است؟

اما راه دیگری نیز وجود دردد، می توانید از مسائل سردرد آور دوری کنید.

۱- کافئین: باعث متعیش شدن رگ های خونی می شود. سعی کنید مصرف خود را پایین بیاورید.

۲- خستگی چشم: بعد از مدت زیادی تمرکز روی کار در محیطی با نور نامناسب، مکرراً به خود استراحت دهید. از عیبکشان استفاده کنید یا اگر هم عیبک نشینید. حتماً برای معاینه چشمتان به پزشک مراجعه کنید. سعی کنید در نور مناسب کارهایتان را انجام دهید.

۳- فشار روی گردن به خاطر ساعت های متوالی پشت میز نشستن: گه گاه برای کشیدن مامیجه های متعیش شده تان، در کارتان وقفه دهید.

۴- کسالت الکلی: مصرف مشروبات الکلی باعث کاهش آب بدن و کاهش قند خون می شود و رگ های خونی را گشاد می کند. برای جلوگیری از کاهش آب بدن، استفاده از مشروبات الکلی را متوقف کنید.

۵- نگاهدارنده های غذایی: مثل نیرات باعث گشاد شدن رگ های خونی می شود. البته هیچگونه رابطه ای بین این مواد و سردرد وجود ندارد، اما افراد زیادی قادر به فهم کامل این مواد نیستند.

۶- آلرژی ها یا حساسیت دارید: جذا خورداری کنید، به خصوص قبل از فعالیت های بدنی.

۷- گرسنگی: زمانی که سطح قند خون بدن پایین می آید، رگ های خونی گشاد میشوند. سعی کنید همه ی وعده های غذایی را به اندازه مصرف کنید و هیچ وعده ی غذایی را جا نیندازید.

۸- غذاهای سرد: باعث تحریک پایانه های عصبی در دهان می شود. ممکن است این سردرد با شدت بسیار زیادی باشد، اما باید از چند لحظه طول نمی کشد. نوشدنی ها و غذاهای سرد را کم کم استفاده کنید.

۹- فشار رابطه ی جنسی: می تواند باعث انقباض مامیجه ها در سر یا گردن شود. با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

۱۰- مشکلات سینوسی: سینوس های ورم کرده و عفونی به پایانه های عصبی فشار وارد می کند. داروهای بادر می توانند در این زمینه کمک کننده باشند.

۱۱- تغییر عادات خواب: با تغییر در برنامه ی خواب، انتقال دهنده های عصبی از حالت توازن خود خارج می شوند. سردرد، صبح که از خواب بلند می شوید بر شما عارض می شود.

۱۲- فعالیت شدید: گاهی اوقات به سرردهای شدیدی منجر می شود. پس با بر قدرت جسمی خود ورزش کنید. با بد گرم کردن خود، کم شدن آب بدن، رژیم غذایی نامناسب و تمرینات بیش از حد ورزشی نیز می تواند منجر به سردرد شود.

اگر از سرردهای مزمن رنج می برید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

**نیش قلب: پیشگیری و درمان**

ضربان قلب تند به چه ضربانی اطلاق می شود؟

ضربان قلب تند یا سریع به ضربانی گفته می شود که سریعتر از حد نرمال باشد. ضربان قلب نرمال بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. تندی ضربان قلب به معنی بالاتر از ۱۰۰ نیش در دقیقه اطلاق می شود.

وقتی ورزش می کنید یا فعالیت دیگری انجام می دهید، قلب شما به طور طبیعی سریعتر خواهد تپید. این مسئله باعث می شود قلبتان خون را در سراسر بدن پمپاژ کند تا اکسیژن لازم را به بافت های بدن برساند.

وقتی می ترسید یا احساساتی مثل اضطراب و استرس را تجربه می کنید هم ضربان قلبتان بالاتر می رود.

کسانیکه می توانند ضربان قلب خود را حس کنند احتمالاً دچار نیش قلب هستند. این مشکل می تواند به خاطر استرس، اضطراب، یا مصرف برخی داروها یا می تواند نشانه یک مشکل جدی قلبی باشد. اگر شما هم نیش قلب دارید، حتماً باید این مسئله را با پزشک خود درمیان بگذارید.

تندی ضربان قلب می تواند دلایل دیگری هم داشته باشد که عبارتند از:

• عفونت ریوی مثل سینه پهلو یا ذات الریه

• عفونت خوبی که می تواند منجر به تب شود

• کم خونیی

• پایین بودن فشار خون

• هپ آبی بدن

• مصرف الکل یا کافئین

• هاروهای ضد اشها

• اختلالات تیروئید

• اختلالات قلبی مثل بی نظمی ضربان قلب

علائم:

•ممکن است هیچ علائمی از بالا بودن نیش قلبتان حس نکنید، ممکن هم هست که نیش قلبتان را حس کنید.

•ممکن است احساس استرس و اضطراب کنید.

•ممکن است احساس کنید قلبان در سینه یا گلو می کوبد که باعث ایجاد درد و ناراحتی می شود. همچنین ممکن است احساس کنید که قلبتان در سینه می لرزد.

•گاهی کم خونی داشته باشید، احتمالاً احساس خستگی و ضعف پیش از حد میکنید و انجام فعالیت ها روزانه برایتان دشوار می شود.

•هرچی از افراد علاوه بر نیش قلب دچار درد سینه هم می شوند که ممکن است خفیف یا جاد باشد. شدت درد نشان نمی دهد که چقدر به عضلات قلب آسیب می رسد. اگر همراه با نیش قلب، در قفسه سینه احساس درد کردید، فوراً درخواست کمک کنید.

•گاهی تندی ضربان قلبتان به خاطر مشکلات ریوی است، ممکن است چه در حالت استراحت و چه انجام هر نوع فعالیت، دچار تنگی نفس شوید.

•در نیش قلب هایی که از تنگی نفس ناشی می شود، بهتر است روی تخت دراز بکشید و دو بالش یا بیشتر زیر سرتان بگذارید. این تنگی نفس ممکن است شما را نصفه شب از خواب بیدار کند.

•گاهی مشکلات قلبی داشته باشید، ممکن است باهایتان روم کند. به خصوص در تراسی فورتک یا به پایین. همچنین ممکن است احساس نفع کنید.

چه باید کنید:

•حتماً باید پزشکتان را درمورد داروهای دیگری که مصرف می کنید (حتی داروهای غیر تجویزی، ویتامین ها یا دروهای گیاهی) آگاه کنید. به هیچ عنوان بدون تجویز پزشکتان از آسپرین یا داروهای حاوی آسپرین استفاده نکنید.

•گاهی سابقه دیابت، یا پیداری های کبد، کلیه و قلب دارید، آنرا با پزشکتان درمیان بگذارید.

•گاهی در خانواده تان-فامیل درجه یک و دو- سابقه بیماری های قلبی، سکنه، کلسرول یا فشار خون بالا وجود دارد، ممکن است شما نیز در خطر ابتلا به این مشکلات باشید. درصورت وجود چنین بیماری هایی در خانواده تان، حتماً پزشکتان را مطلع کنید.

•کشیدن سیگار ممکن است باعث تند شدن ضربان قلب و بروز نیش قلب شود. اگر سیگار می کشید، حتماً باید آنرا کنار بگذارید. کشیدن سیگار همچنین احتمال ابتلا به تخریب رگه های قلب را نیز افزایش می دهد.

•مصرف کافئین و الکل نیز می تواند باعث بالا رفتن ضربان قلب و ابتلا به نیش قلب شود. مصرف کافئین و الکل را در برنامه غذاییاتان کاهش دهید و احتمال از بین رفتن علائم این مشکل در شما وجود دارد.

•حتماً تحت نظارت پزشکتان، ورزش کنید. پیاده روی، شنا، یا فعالیت های هوازی سبک، ضربان قلب شما را در حالت استراحت پایین آورده، به کاهش وزنتان کمک کرده و جریان اکسیژن را در ریه و خون تقویت می کند.

•هنر تکنیک های تمدد اعصاب برای کاهش میزان اضطرابتان استفاده کنید. اگر احساس اضطراب می کنید، به معنیپی آرام روید و چشانتان را ببندید. به آرامی چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید به چیزهایی فکر کنید که به شما آرامش خاطر می دهد.

•گاهی برای درمان این اختلال، دارو استفاده می کنید، به هیچ عنوان مصرف دارو را قبل از دستور پزشک قطع نکنید و دقیقاً طبق تجویز پزشکتان آنرا مصرف کنید.

•گاهی مصرف یک وعده از قرصتان را فراموش کردید، حتماً با پزشکتان در میان بگذارید.

•گاهی علائم یا عوارض جانبی مشاهده می کنید، به ویژه اگر جاد باشند، حتماً پزشکتان را از آن وضعیت آگاه کنید.

داروهایی که ممکن است پزشک تجویز شود:

•بازدارنده های ACE: این داروها به باز کردن و گشاد کردن رگه های خوبی کمک میکند. فشارخونتان را پایین آورده و جریان خون به کلیه ها و سراسر بدن تقویت می کند. درصورت وجود دیابت یا پروتئین در ادرارتان برای محافظت از کلیه ها، پزشک معالجتان همچنین ممکن است داروهای زیر را تجویز کند: **Enalapril Maleate (Vasotec)**، **Lisinopril**، و **Zestril**،

•**Fosinopril Sodium (Monopril)**،

•هاروهای ضد اضطراب: اگر بالا رفتن ضربان قلبتان به خاطر اضطراب باشد، پزشک ممکن است داروهای ضد اضطراب که **anxiolytic** نامیده می شوند، برای شما تجویز کند. این داروها به آرام کردن شما کمک میکند. این داروها را حتماً باید، درصورت احساس اضطراب مصرف کنید. اگر این داروها علائم شما را تخفیف نداد، حتماً با پزشکتان در میان بگذارید.

•هاروهای **Beta-blocker**: این داروها برای کاهش ضربان قلب و تقویت گردش خون در سراسر بدن مورد استفاده قرار می گیرد. درصورت نامنظم بودن ضربان قلب یا بالا بودن فشارخون این دارو برای شما تجویز می شود. برخی نمونه های این دارو عبارتند از: **Atenolol (Tenormin )**، **metoprolol (Lopressor)**، **Propranolol (nderal)**،

•بلاگرهای شیکه ای کلسیم: این داروها برای درمان دردهای سینه، فشارخون بالا یا نامنظم بودن ضربان قلب تجویز می شود. این داروها ضربان قلب را کند می کند. برخی از انواع متداول آن عبارتند از: **Verapamil HCL (Calan)**، و **Diltiazem**،

•**Dilacor**.

•**دیجیگکسین (Digoxin)**: این دارو که دیجیتالیس نیز نامیده می شود، با کند کردن ضربان قلب و کارآمدتر کردن ضربان های قلب، کار می کند. این دارو گردش خون را در سراسر بدن بهبود می بخشد.

•هاروهای ادرار آور (**Duretics**): این داروها با وادار کردن شما به ادرار کردن اب اضافه بدنه، از نارسایی قلبی جلوگیری میکند. برخی نمونه های این دارو عبارتند از: **Hydrochlorthiazide (Lasix)**، **furosemide (Lasix)** این دارو ممکن است به تنهایی یا همراه با داروهای دیگر تجویز شود.

•**هیچ** هیچ عنوان به طور ناگهانی مصرف هیچیک از این داروها را متوقف نکنید چون ممکن است عوارض جانبی خطرناکی به دنبال داشته باشد.

چه موقع از پزشک کمک بخواهید:

•هیب ۱۰۰۵ درجه فارنهایت، سرد شدن بدن، گلو درد (نشانه های احتمالی عفونت).

•خستگی نفس، درد و ناراحتی در قفسه سینه، روم کردن لب ها یا گلو

•حس کردن تند شدن ضربان های قلب

•هرگونه جوش جدید روی صورت، به ویژه اگر به نازگی داروهایتان را عوض کرده باشید

•وروم غیر طبیعی باها

•اضافه کردن وزن بیش از ۲ تا ۶ کیلو در یک هفته

نکته: شدیداً توصیه می شود که درمورد وضعیت سلامتی خود با پزشک مشاوره کنید. اطلاعات موجود در این مقاله فقط جنبه آموزشی داشته و نمی تواند جایگزین خوبی برای نظر و صلاحدید پزشک شما باشد.

**زخم معده**

هنگامیکه غذا جریده و بلعیده می شود از مری عبور کرده و سپس وارد قسمت فوقانی و حجیم معده شده، در معده مواد غذایی توسط شیره معده (که مرکب از آنزیمهای هضم کننده و اسید هیدروکلریک است) شکسته می شوند و در دین حال میکرو ارگانیزمهای وارد شده به بدن توسط شیره مذکور از بین می روند.

لازم به ذکر است که روزانه معده با حدود نیم گالن عصاره معده شستشو داده و در واقع معده محلی استریل و کاملاً بدون میکروب می باشد.

جهت محافظت ماهیچه های عضلانی معده در مقابل تخریب توسط شیره بسیار قوی معده، لایه مخاطی ضخیمی درون معده موجود آمده است.

بلع موادی همچون داروهای وررم مفاصل، آنتی‌بیوتک، آسپرین و الکل لایه مخاطی معده را در برخی نقاط تخریب کرده و همین امر سبب زخم شدن سلولهای لایه اینتیم موجود در زیر موکوس می گردد. عواملی همچون کورتیکو استروئیدها، سیگار کشیدن و استرس موجب تشدید دردهای معده می‌گردند.

مهمترین عامل جهت ایجاد زخم معده باکتری **Helicobacter pylori** شناخته شده است.

**Helicobacter pylori**:

**Hbp** باکتری است مارپیچی شکل / گرم منفی / کیم هوازی / نازک‌دار / متحرک

همانطور که گفتیم هلیکو باکتریلوری باکتری است گرم منفی و حضور آن را می توان توسط رنگ آمیزی گرم به اثبات رساند.

« هلیکوباکتریلوری و معده:

همانطور که ذکر شد مهمتین عامل در ایجاد زخم و التهابات معده ای هلیکو باکتر میباشد.

هلیکو باکتر پیلوری می تواند با استقرار در بخش آنتروم (بخش انتهایی معده یا ماهیچه های ضخیم و قوی ) سبب عفونت طولانی مدت این ناحیه شود.

در واقع تنها باکتری که می تواند در محیط خشن معده و در مقابل حضور شیره معده زندگی و رشد نماید هلیکوباکتریلوری می باشد.

این باکتری با استفاده از غذا یا آب آلوده از راه دهان وارد معده شده و کافی است یکبار بتواند در موکوس معده پنهان شود ، در این حال باکتری مذکور در لایه مخاطی معده مستقر شده و توسط نازکهای پرآمده، خود را در میان سلولهای لایه مخاطی جای میدهد و یا در صورت بروز زخم معده در ناحیه فاقد لایه مخاطی و در واقع بر روی سلولهای اینتیم معده استقرار یافته و نازکهای خود را در آن ناحیه فرو می برد.

برای مقابله با هلیکوباکتریلوری سیستم ایمنی بدن فعال می شود.

سلولهای سیستم ایمنی به آسانی به علت موکوس ضخیم معده به این ناحیه نمی‌رسند.

در واقع هنگامیکه لایه موکوسی نازک شده و گلبولهای سفید وارد این ناحیه میشوند نمیتوانند از آن خارج شوند. به سبب درگیری سلولهای ایمنی با هلیکو باکتر آنتی بادهای موجود در سرم خون که **IgG** و **IgA** می باشند بالا میروند.

اگرچه در روند مذکور خود هلیکوباکتر ممکن است عامل ایجاد زخم نشاند اما التهاب لایه آستریدی معده که توسط هلیکوباکتر ایجاد میشود زمینه ساز بروز زخم یا حتی ایجاد سرطان معده می باشد.

علامت احتمالی حضور هلیکوباکتریلوری

سوء هاضمه / سوزش سرد دل / نفخ / حالت تهوع / التهاب معده / بروز زخم اثنی عشر /

درد در ناحیه بالای شکم که یک ساعت یا بیشتر بعد از صرف غذا مشاهده میشود.

نشانه های مذکور توسط مصرف آنتی اسیدها یا شیر و داروهای کاهنده اسیدته معده کاهش می یابند.

درمان

در صورتیکه زخم گوارشی بعد از انجام پیوستی یا آندوسکوپی مشاهده نشد می توان درمان ۱۴ روزه را با آنتی بیوتیک ها و داروهای آنتی اسید را انجام داد.
داروهای آنتی بیوتیکی متداول عبارتند از :

کلاریترومایسین / تتراسایکلین / مترونیدازول / آموکسی سیلین

در کار آنتی بیوتیک درمانی می بایست از داروهایی همچون بیسموت و نیز داروهای کاهنده اسیدته معده مثل :

رانییتیدین / سایمتیدین / فاموتیدین / امیزاول / پنتو پرازول / لاترو پرازول استفاده کرد.

عظرات درمانی دارویی

مصرف داروی بیسموت میتواند موقتا منجر به خاکستری رنگ شدن دهان و دندان و ایجاد یبوست و اسهال و سیاهرنگی مدفوع بشود.

آنتی بیوتیکها نیز سبب بروز واکنشهای آلرژیک شده و یا حتی موجب مرگ شوند.

برخی آنتی بیوتیکها مثل:

کلاریترومایسین سبب ایجاد مزه بد دهان می شود.

مترونیدازول موجب ناراحتی معده / اسهال / عدم تعادل / خارش / بد طعمی دهان میشود.

این دارو نباید همراه با الکل مصرف شود چراکه باعث سرخ شدن / سردرد / حالت تهوع میگردد.

در ضمن هنگامیکه آنتی بیوتیکها در دولا استفاده می شوند بعد از مدتی بیماران آلودگی با کاندیدهای ناپایدار ( آلودگی با مخمر ) پیدا میکنند.

در هنگام درمان آلودگی هلیکوباکتر به این نکته باید توجه نمود که هلیکوباکتر به راحتی نسبت به کلاریترومایسین و مترونیدازول مقاوم میشود و نباید بعد از یک دوره درمانی برای دوره های بعد از آنها (پلاپلاسه) استفاده نمود.

در واقع بعد از دو هفته آنتی بیوتیک ترابی ۴ هفته می بایست از درمان اجتناب کرد.

در صورتیکه هلیکوباکتر توسط آنتی بیوتیکهای مذکور باقی ماند باید احتمال مقاومت باکتری نسبت به آنتی بیوتیک مذکور را بررسی نمود.

تستهای تشخیصی برای شناخت آلودگی با **Hbp**

این تستها به دو بخش قابل تقسیمند :

الف ) تستهای مهاجم به بافت

ب ) تستهای غیر مهاجم به بافت

الف ) تستهای غیر مهاجم به بافتها عبارتند از :

« تست تنفسی اوره (urea breath testing)

« تست آنتی ژنی مدفوع

« سرولوژی

« **PCR**

« تست بزاقی

« تست ادراری

ب ) تستهای مهاجم به بافتها عبارتند از :

« تست پیوستی اوره آز

« بافت شناسی

« **Brush cytology**

« کشت باکتریایی و تستهای حساسیتی

الف ) تستهای غیر مهاجم به بافتها عبارتند از :

تست تنفسی اوره ( **urea breath testing**

کافی است هلیکوباکتر تنها یکبار بطور مطمئن در موکوس پنهان شود. در چنین حالتی به وسیله آنتیم عبور دهنده اوره آز به جنگ با اسید معده میرود. این امر به صورت زیر انجام مییابد :

**۲NH۴ + HCO۳ -> C= O ( NH۴)۲ + H۲ + ۲H۲O**

اساس تست **UBT** شناسایی هیدرولیز اوره مذکور توسط **Hbp** میباشد.

در واقع تست مذکور به دو صورت انجام میشود:

« تست رادایو اکتیو **۱۴C**

« تست بدون رادایو اکتیو **۱۳C** پیکربنات اوره

هر دو تست طی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام شده و بها و وقت یکسانی صرف میکنند.

تست رادایو اکتیو **۱۴C** به سبب ممنوعیت استفاده از آن در زنان باردار و کودکان در حال حاضر کم انجام می شود.

اما در تست بدون رادایو اکتیو **۱۳C** پیکربنات اوره ماده مذکور به صورت خوراکی از راه دهان به بیمار داده می شود. این عمل در دو مرحله انجام می پذیرد به این معنا که ۶۰ دقیقه بعد از دادن مرحله اول ماده به بیمار مرحله دوم ماده مذکور را به بیمار می دهیم. در این حال با بازدم بیمار و اندازه گیری **CO۲** میزان اوره خروجی از وی می توان به حضور یا عدم حضور **Hbp** پی برد.

آزمایش آنتی ژن مدفوع

جزء آزمایشهای ایمنی آزتیمی می باشد که با توجه به بررسی مدفوع بیمار میتوان به حضور یا عدم حضور هلیکوباکتریی برد.استفاده از لاتروپرازول و بیسموت می تواند نتیجه غلط به ما بدهد. در واقع ۴ تا ۶ هفته بعد از انمام دوره داروهای مذکور این آزمایش قابل انجام است. رانیتیدین بر روی جواب آزمایش بی تاثیر است. خونریزی معده و روده به سبب خون آلود بودن مدفوع باعث بروز جوابهای نادرست گردید.

تست بزاقی

حفره دهان به عنوان مخزن هلیکو باکتر می تواند مورد استفاده در تستها قرار بگیرد.

در واقع به علت رفلکس محتویات معده به مری و سپس دهان هلیکوباکتر میتواند وارد دهان شود و همین امر سبب انتقال آن توسط ارتباط دهانی می گردد.

هلیکو باکتر موجود در بزاق و پلاک دندانی برای تست استفاده میشود.

این تست به نسبت سایرین دقت کمتری دارد.

تست ادراری

با ستنش آزتیمهای موجود در ادرار می توان به حضور یا عدم حضور هلیکوباکتر پی برد. حساسیت تست مذکور بین ۸۲ تا ۹۰٪ بوده و به انجام آن توصیه ای نمیشود.

تست سرولوژی

توسط **ELISA** میزان آنتی بادهای **IgG** & **IgM** & **IgA** را اندازه گیری نمود و در صورت بالا بودن آنها احتمال حضور هلیکوباکتر رقم میخورد.

نتایج سرم می تواند + یا - باشد.

تست مدفوع

حساسیت تست مذکور بین ۹۰ تا ۱۰۰٪ است.

در ضمن سرم می توانند در برخی از بیماران سالها بعد از ریشه کنی هلیکوباکتر آنتی بادیهایی موجود در خون را + نشان دهد.

ب ) تستهای مهاجم به بافتها عبارتند از :

تست بیوسبی اووه آژ

در تست مذکور به واسطه بیوسبی توسط یک رشته مخصوص و ظرفیت آندوسکوپیی در مدت یک ساعت حضور یا عدم حضور هلیکوباکتر تعیین می شود.

در در این تستها شناسایی نمونه ها از طریق یک توار معرف با شاخص PH و یک لایه حاوی اووه بر روی انجام می پذیرد.

بافت شاشی

با نمونه برداری و بررسی بافت معده میتوان به حضور هلیکوباکتر پی برد.

در این آزمایش می توان حضور التهاب معده را مشاهده نمود و یا در صورت لزوم ردیابی (meta plasia) (تغییر غیر قابل برگشت بافت معده یا روده به بافت دیگر ) را بررسی نمود.

مشکلات موجود در بیوسبی عبارتند از :

- تراکم هلیکوباکتر در نقاط مختلف معده متفاوت است و می توانند منجر به نمونه گیری غلط شود.

- در صورتیکه بیماران داروهای ضدترشحاتی مصرف کرده باشند نتایج نادرستی به ما میدهد.

ارتباط هلیکوباکتریاپلوری با سایر بیماریارها

هلیکوباکتر و زخم اثنی عشر

در ۷۳٪ از بیماران مبتلا به زخم دوازدهم حضور هلیکوباکتر توسط تست بیوسبی اووه آژ تایید شده و تنها در ۲۳٪ از بیماران مبتلا هلیکوباکتر گزارش نشده است.

تحقیقات نشان می دهد که آلودگی با هلیکوباکتر در معده میتواند مستقیما موجب رشد زخمهای اثنی عشر شود.

هلیکوباکتر و زخم معده

در اکثریت قریب به اتفاق زخمهای معده میتوان هلیکوباکتر را دید.

در واقع ضعف لایه مخاطیی محافظت کننده معده توسط هلیکوباکتر میتواند زمینه ساز بروز زخم معده محسوب شود.

البته استفاده از داروهای غیر استروئیدی غیرالتهابیی موجب عدم تشخیص هلیکوباکتر و پنهان شدن آن میگردد.

برای شناخت دقیق عامل ایجاد کننده زخم معده می بایست بیوسبی کاملی از مخاط معده تا زخم مذکور در یک محل معین صورت پذیرد.

بیوسبی در هنگام خونریزی معده به سبب حضور خون انجام ناپذیر یا سخت می باشد.

تست بیوسبی اووه آژ عموما در چنین مواردی استفاده می شود با این حال استفاده از داروهای ضد زخم میتواند با این تست تداخل داشته باشد.

در کسانی که سابقا مبتلا به زخم معده بوده اند استفاده از آندوسکوپیی یا رادایولوژی و در کنار آنها تست سرولوژی برای شناخت هلیکوباکتر الزامی است.

زخمهای معده در ۶۰ تا ۸۰٪ موارد آلودگی به هلیکوباکتر قابل مشاهده اند.

هلیکوباکتر و سرطان

سرطان معده مرتبط با حضور هلیکوباکتر شناخته شده است. البته این بدان معنا نیست که هر کس مبتلا به هلیکوباکتر بود لزوما به سرطان معده دچار می شود اما حضور هلیکوباکتر درمان نشده زمینه ساز ابتلا به سرطان معده خوانده شده است . در عین حال زندهای زرد پوست ساکن چین و ژاپن جزء ژنادهای مستعد به ابتلا به سرطان معده شناخته شده اند .

#### اوتیسم (AUTISM) یا واهم گرایی

اوتیسم اختلالی پیش رونده است که خیلی از افراد از بدو تولد گرفتار آن هستند و در واقع با آن به دنیا می آیند—این چیزی نیست که بتوانید از کسی بگیریذ یا به کسی منتقل کنید. این مشکل روی مهر اثر گذاشته و برقراری ارتباط با دیگران را دشوار می کند. افرادیکه مبتلا به اوتیسم هستند، معمولاً در هر حرف می افتند، ترجیح می دهند.که بیشتر اوقات خود را به تنهایی سوری کنند، و علاقه کستری به دوست و دوست یابی نشان می دهند. یکی دیگر از خصوصیات و ویژگی های افراد مبتلا به اوتیسم<sup>۱۱</sup> آوورلد جسی<sup>۱۲</sup> است: صداهای بلندتر، توراها روشن تر، و بویها قوی تر به نظر می رسند. گرچه بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم ممکن است دچار عقب ماندگی ذهنی هم باشند، و برخی کاملاً نرمال و برخی بسیار باهوش هستند.

البته همه افراد مبتلا به اوتیسم علائم و نشانه های یکسانی ندارند. برخی افراد دچار اوتیسم خفیف هستند درحالیکه سایرین به انواع شدیدتری از اوتیسم گرفتارند. از آنجا که این مشکل روی هر فرد متفاوت اثر می گذارد، به آن بیماری یا اختلال طبقی میگویند که در آن فرد مبتلا ممکن است به یک شکل رفتار نکند و مهارت های یکسانی نداشته باشند. از بین هر ۵۰۰ نفر یک نفر به اوتیسم مبتلا است و این اختلال در مردان چهار مرتبه پیش از زنان متداول است. گرچه پزشکان علت قطعی این مشکل را نمی دانند اما محققان باور دارند که اوتیسم به تفاوت های موجود در مواد شیمیایی مغز (انتقال دهنده های عصبی) مربوط می شود. این تفاوت ها ممکن است از طریق ژنتیک ما ایجاد شده باشد—خانواده هایی که یک فرزند مبتلا به اوتیسم دارند، بیشتر در خطر به دنیا آوردن فرزند دیگری مبتلا به همین مشکل یا مشکلی مشابه هستند. تحقیقات نشان می دهد که احتمالاً ترکیبی از ژن هاست که این اختلال را پدید می آورد، نه یک ژن خاص به تنهایی.

گاهی اوقات ممکن است درمورد انواع دیگری از بیماری ها و مشکلات پیش رونده بشنوید که به همین ترتیب اوتیسم از آنها یاد می شود، مثل سندرم آسپرگر، سندرم رتد، و از این قبیل. این اختلالات، به همراه اوتیسم، جزء اختلالات پیش رونده فراگیر به حساب می آیند. همه افرادیکه یکی از این مشکلات در آنها تشخیص داده شود، در مهارت ها و ارتباطات اجتماعی خود دچار مشکل هستند.

پزشکان چه می کنند؟

اوتیسم معمولاً در سنین بسیار پایین تشخیص داده می شود.وقتی کودک ۲ تا ۴ ساله است. هیچگونه آزمایش پزشکی برای تعیین اینکه فردی مبتلا به این اختلال هست یا نه وجود ندارد، گرچه پزشکان ممکن است آزمایشات و تست های مختلفی را برای تشخیص سایر علت های علائم موجود در کودک امتحان کنند. بهترین راه برای تشخیص و شناسایی اوتیسم مشاهده رفتارها و ارتباطات کودک است. والدین میتوانند نحوه رفتار و عملکرد های کودک خود را در خانه با پزشک در میان بگذارند و به این طریق به تشخیص مشکل فرزندشان کمک کنند. آنگاه گروهی از متخصصین—که ممکن است شامل یک روانشناس، متخصص اعصاب، روانپزشک، متخصص گفتار درمانی و پزشک متخصص رشد کودک شود—تکودک را ارزیابی کرده و سطح پیشرفت و رشد و رفتار او را با کودکان دیگر هم سن او مقایسه می کنند. و به اتفاق هم تصمیم می گیرند که کودک مبتلا به اوتیسم است یا مشکلی دیگر.

اوتیسم چگونه درمان می شود؟

اوتیسم با جراحی و دارو درمان نمی شود (گرچه برخی از افراد مبتلا به آن برای بهتر کردن برخی علائم این بیماری مثل خشونت رفتار و مشکلات تمرکز، در خود از دارو استفاده می کنند). در عوض، به افرادیکه به اوتیسم مبتلا هستند،مهارت های آموزش داده می شود که به آنها کمک میکند کارهایی که برایشان دشوار بوده را انجام دهند. بهترین نتایج در کود کانی دیده می شود که از سن خیلی پایین درمان را شروع می کنند یعنی بلافاصله پس از تشخیص.

برنامه های آموزشی خاصی که برحس نیازهای فردی کودکان تعیین می شود معمولاً بهترین روش درمان است. این برنامه ها با آموزش نحوه برقراری ارتباط به کودک، روی شکستن سد ها و موانع ارتباطی کار می کنند (گاهی اوقات با استفاده از تصاویر یا زمان اشاره). مهارت های ابتدایی زندگی مثل، عمل نحوه عبور از خیابان یا آدرس پرسیدن نیز در این برنامه ها مورد توجه است. یک برنامه درمانی نیز ممکن است مورد استفاده قرار گیرد مثل: گفتار درمانی، فن درمانی، موسیقی درمانی، تغییر در رژیم غذایی، دارو، کار درمانی و شونایی یا بینایی درمانی. همان متخصصین که به تشخیص بیماری در کودک کمک کردند، معمولاًی به اتفاق هم بهترین مجموعه درمانها را به علاوه برنامه آموزشی برای کودک در نظر می گیرند.

این افراد در زمان نوجوانی ممکن است توانمند در کلاسهای عادی شرکت می کنند، اما ممکن هم هست که به خاطر مشکلات رفتار مداوم نیاز به کلاس ها و مدارس خاص در دوران دبیرستان داشته باشند.

نوجوانان مبتلا به اوتیسم چه ویژگی هایی دارند؟

نوجوانان مبتلا به اوتیسم، چون مغزشان به شکل متفاوتی اطلاعات را پردازش میکند، ممکن است مثل مردم عادی رفتار نکنند. ممکن است در حرف زدن دچار مشکل باشند و گاماً به جای کلمت با اشاره ارتباط برقرار کنند. بعضی از این افراد زمان بسیار زیادی را در تنهایی سپری می کنند، به راحتی با کسی دوست نمی شوند و نمی توانند به نشانه های اجتماعی افراد مثل لبخند زدن یا نگاه کردن به آنها واکنش دهند. معمولاً جن حرف زدن نمی توانند با کسی ارتباط چشمیی برقرار کنند. شرکت در بازی ها و فعالیت های اجتماعی برای آنها بسیار دشوار است. اگر به محرک های حسی حساسیت داشته باشند، اگر در آفوش گرفته شوند ممکن است پس بزنند و یا اگر صدای ناگهانی بشنوند حتی اگر خیلی بلند هم نباشد، ممکن است سریع وحشت زده شوند و از جا بپرند.

بعضی نوجوانان مبتلا به اوتیسم منطقی، تاثیرپذیر و غیرفعال هستند، درحالیکه دسته ای از آنها فوق اکثرو بسیار فعال هستند و اگر خسته شوند ممکن است بسیار خشن و کج خلق شوند. باید دقت کنید که این بخشی از این اختلال است. بسیاری از نوجوانان مبتلا به اوتیسم دچار مشکلات یادگیری هستند و محدودیت ذهنی دارند. از آنجا که قدرت ابراز احساساتی مثل عصبانیت و خستگی را به طرقی قابل قبول تر ندارند، نوجوانان مبتلا به اوتیسم احساسات خود را به روش هایی نادرست ابراز می کنند. بسیاری از آنها قدرت و قابلیت سازگاری با تغییر را ندارند و اگر برنامه روزهان شان دچار تغییر شود، بسیار مضطرب می شوند. در موارد شدیدتر، نوجوان ممکن است روی اشیاء یا ابداه های مختلف متمرکز شود و حرکت های تکراری مثل لنگان خوردن یا دست زدن انجام دهد.

یکی از تصورات غلط متداول این است که افراد مبتلا به اوتیسم احساسات را درک نمیکنند یا نشان نمی دهند. این افراد گرچه می توانند احساسات را درک کنند، اما نمی توانند مثل مردم عادی آن را ابراز کنند. به همین دلیل افراد خارجی ممکن است تصور کنند که آنها بی احساس یا سرد هستند.

زندگی کردن با اوتیسم

یکی از دشوارترین قسمت های کنار آمدن با اوتیسم این است که مجبور هستید هر روز با افراد مختلف ارتباط برقرار کنید. از آنجا که مغز نوجوانان مبتلا به اوتیسم کمی متفاوت عمل می کند، یاد گرفتن برقراری ارتباط با دیگران ممکن است مثل یاد گرفتن یک

پروتئین

زبان خارجی باشد. این باعث می‌شود که ارتباط برقرار کردن با دیگران برای این افراد دشوار باشد یا حتی دیگران به سخنی متظور آنها را متوجه نشوند، به همین خاطر حرف زدن با یکی از همکلاسی‌ها به کاری بسیار دشوار، استرس‌زا و خسته‌کننده برای این افراد تبدیل می‌شود.

پس اگر کسی را می‌شناسید که به اوتیسم مبتلاست، موقع حرف زدن با او دقت و صبر بیشتری به خرج دهید. انتظار نداشته باشید که این افراد مثل شما به همه چیز نگاه کنند. همچنین باید بفهمید که برخی رفتارها که به نظر شما بی‌ادبانه می‌آید (مثل قطع کردن حرف کسی) از یک ادراک دیگر از جهان ناشی می‌شود؛ برای افرادی که نمی‌توانند اشاره‌ها و علامت اجتماعی را درک کنند و وقته‌های طبیعی این کلام را تشخیص دهند سخت است که بفهمند نباید این حرف‌های کسی بزنند. هره شما بیشتر او را درک کنید و حمایتش کنید، زمانی که با هم می‌گذرانید لذت بخش‌تر خواهد بود.

باوجود همه مشکلات و موانع هر روز، بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم زندگی‌هایی بسیار شاد و موفق‌تر از می‌گذرانند، چه به تنهایی و چه به کمک دوستان و خانواده. اکثر نوجوانان مبتلا به اوتیسم مدرسه را دوست دارند و خیلی از آنها می‌توانند در مدارس و کلاسهای عادی شرکت کنند. آنها ذوق و سلیقه‌های خاص خود را دارند و از فعالیت‌های مختلف مثل همه مردم عادی لذت می‌برند. خیلی از افراد مبتلا به اوتیسم موفق می‌شوند به دانشگاه بروند، ازدواج کنند، و شغل و حرفه‌های موفق‌تری داشته باشند.

**برونشیت: علائم، روش‌های جلوگیری و درمان**

تعریف:

برونشیت به آماس و التهاب گذرگاه‌های بین بینی و ریه‌ها گفته می‌شود. این بیماری به نای و نایزه‌ها آسیب می‌رساند. نایزه‌ها، لوله‌های هوا هستند که از آنها هوا از ریه‌ها وارد و خارج می‌شود.

برونشیت می‌تواند حاد (استمرار کم) یا مزمن (استمرار طولانی) باشد. برونشیت حاد معمولاً از طریق عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی ایجاد می‌شود. این نوع برونشیت معمولاً بدون ایجاد مشکل، به سرعت درمان می‌یابد. برونشیت مزمن نشانهٔ یک بیماری ریوی جدی‌تر است. این نوع برونشیت می‌تواند تحریف‌یابد اما هیچگاه درمان نمی‌شود.

توصیف:

برونشیت حاد و مزمن هر دو التهابات ایجاد شده در گذرگاه‌ها است. اما عوامل پیدایش و درمان آنها متفاوت است. برونشیت حاد معمولاً طی زمستان اتفاق می‌افتد. معمولاً به دنبال یک بیماری ویروسی مثل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا می‌آید و می‌تواند عفونت‌های باکتریایی همراه خود داشته باشد.

فردی که به برونشیت حاد مبتلاست معمولاً طی دو هفته بهبود می‌یابد. اما سرفه‌هایی که همراه با بیماری می‌آید ممکن است مدت بیشتری به طول انجامد. مثل سایر عفونت‌های گذرگاه‌هوا، ممکن است فرد به سینه‌پهلوی نیز مبتلا شود.

هرکسی می‌تواند به برونشیت حاد مبتلا شود. اما افرادیکه سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مثل نوزادان و افراد سالم‌خورده، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. افراد سیگاری و افراد مبتلا به بیماری‌ای قلبی و ریوی نیز بیشتر در خطر ابتلا به آن هستند، همچنین افرادیکه در معرض بخارهای شیمیایی یا آلودگی شدید هوا قرار دارند.

برونشیت مزمن یکی از عوامل اصلی مرگ و ناتوانی است. الجمن ریه در امریکا برآورد می‌کند که تقریباً ۱۴ میلیون امریکایی از این بیماری رنج می‌برند. این نوع برونشیت نیز مثل برونشیت حاد با سرفه و خلط سازی بسیار همراه است. این علائم در برونشیت مزمن تقریباً سه ماه در دوران پایانی باقی می‌ماند. این نوع برونشیت به آهستگی پیشرفت می‌کند. درنتیجه، این بیماری بیشتر دریمان افراد سالم‌خورده به چشم می‌خورد تا جوانان و میانسالان.

برونشیت: تعریف اصطلاحات موردیاز

نایزه:لوله‌های بزرگتر هوا در ریه که هوا را از نای داخلی می‌کند.

مژک‌ها:پیش‌آمدگی‌های نازک و مو مانند که در خط نای و نایزه قرار می‌گیرد. این مژک‌ها به جلو و عقب موج می‌خورند و خلط‌ها را در گذرگاه‌ها حمل می‌کنند.

آمفیژم: یک بیماری بسیار جدی و کشنده مربوط به ریه‌ها.

نای:لوله‌هوا که هوا را از پشت گلو گرفته و به سمت نایزه می‌آورد.

عوامل:

برونشیت مزمن با اشتهاام موادی که نای و نایزه را ازابت می‌کند ایجاد می‌شود. ازجمله متداول‌ترین این مواد، دود سیگار است. النجمن ریه در امریکا برآورد می‌کند که ۸۰ تا ۹۰ درصد از افراد برونشیت مزمن از کشیدن سیگار ناشی می‌شود. این بیماری تا چند وقت پیش بیشتر دریمان آقایان اتفاق می‌افتاد تا خانم‌ها. اما تعداد خانم‌هایی که به این بیماری مبتلا می‌شوند نیز روز به روز در حال افزایش است. سایر موادی که نای و نایزه را ازبت می‌کند، شامل بخارهای شیمیایی، آلودگی هوا و سایر مواد موجود در هوا مثل گرد و خاک می‌شود.

برونشیت مزمن در طول زمان به تدریج پیشرفت می‌کند. این بیماری با ایجاد تغییر در مژک‌ها اتفاق می‌افتد. مژک‌ها پیش‌آمدگی‌های نازک و مو مانند هستند که در خط نای و نایزه قرار می‌گیرد. این مژک‌ها به جلو و عقب موج می‌خورند و خلط‌ها را در گذرگاه‌ها حمل می‌کنند. دود سایر محرک‌کننده‌ها می‌توانند به مژک‌ها آسیب برسانند و باعث شوند که آنها نتوانی خود در جابه‌جا کردن خلط‌ها به طور طبیعی از دست بدهند. گذرگاه‌های هوا باریک‌تر شده و با خلط بسته می‌شوند. بیمار دچار مشکل تنفسی می‌شود چون نمی‌تواند هوای کافی به ریه‌های خود برساند. درنتیجه برونشت مزمن منجر به بیماری بسیار جدی‌تر و خطرناک‌تر شده که آمفیژم نام دارد.

علائم:

برونشیت حاد معمولاً با علائمی‌شبه به سرماخوردگی آغاز می‌شود، مثل آبریزش بینی، عطسه کردن و سرفه‌های خشک. اما، این سرفه‌ها خیلی زود عمیق‌تر و دردناک‌تر می‌شود. سرفه، خلطی سبزتررد رنگ ایجاد می‌کند که حاوی خون، براق، سلول‌های مرده و سایر مواد می‌باشد. تب تا ۱۰۲ درجه فارنهایت در این بیماری کاملاً طبیعی است. سرفه‌ها همچنین می‌تواند از خس‌خس هم همراه شود.

درموارد ساده‌تر از برونشیت حاد، پیش‌علائم در سه تا پنج روز ناپدید می‌شوند. سرفه‌ها باقی‌مانده و ممکن است تا چند هفته ادامه پیدا کنند. برونشیت حاد معمولاً با یک عفونت و بیماری باکتریایی همراه می‌شود که علائم خاص خود از قبیل تب، و احساس بیماری را دارد. عفونت باکتریایی را می‌توان با آنتی‌بیوتیک درمان کرد. اما معمولاً دربرابر عفونت‌های ویروسی اصلی موثر نیستند.

اولین نشانه برونشیت مزمن، سرفه خفیف است که سرفه سیگاری‌ها نامیده می‌شود. این سرفه می‌تواند کمی خلط هم ایجاد کند. خس‌خس کردن و تنگی نفس نیز می‌تواند همراه با این سرفه ایجاد شود. با پیشرفت بیماری، تنفس دشوارتر می‌شود. بیمار احساس می‌کند که باید فعالیت خود را کمتر کند. بدن دیگر نمی‌تواند اکسیژن کافی را بگیرد درنتیجه تغییراتی در ساخت خون پدید می‌آید.

تشخیص:

برای تشخیص برونشیت، پزشک ابتدا تاریخچه سلامتی فرد و علائم وی را بررسی می‌کند. سپس با گوش‌طبی به سینه بیمار گوش می‌دهد. برخی صداهای خاص نشان‌دهنده باریک شدن راه هواست. این صداه‌ها شامل صدای خس‌خس و ترق‌ترق می‌شود. آزمایش کشت خلط انجام می‌شود، به ویژه درموالعی که رنگ خلط سبز شده باشد و خون در آن دیده شود. کشت به پزشک امکان می‌دهد که تعیین کند چه باکتری در خلط بیمار موجود است. سپس می‌تواند تصمیم بگیرد که برای کشتن این باکتری‌ها چه دارویی باید تجویز شود.

اولین قدم برای انجام کشت خلط این است که اجازه بدهید بیمار با سرفه کمی خلط تولید کند. آنگاه نمونه گرفته شده و تا ۲ تا ۳ روز در یک محیط گرم قرار داده می‌شود. تحت این شرایط باکتری به سرعت رشد می‌کند و تشخیص آن ساده می‌شود. خلط را می‌توان از طریق پروکوسکوپ هم به دست آورد. در این فرایند، ابتدا داروی بی‌هوشی به بیمار داده می‌شود. سپس لوله‌ای به راه هوا فرستاده شده و نمونه خلط گرفته می‌شود.

قدم دیگر در تشخیص برونشیت آزمایش عملکرد ریه است. این مرحله با استفاده از دستگاه تفص‌سنج انجام می‌گیرد. این آزمایش بسیار ساده، سریع و بدون درد است و معمولاً در مطب پزشک انجام می‌شود. اگر عملکرد ریه کمتر از ۸۰ درصد باشد می‌تواند نشانه ابتلا به برونشیت یا یک بیماری ریوی دیگر باشد.

بسازی از بیماری‌های ریوی علائم مشابهی دارند. برای تشخیص صحیح بیماری پزشک باید آزمایشات دیگر مثل رادیولوژی سینه، تب خضریان قلب و یا آزمایش خون از بیمار بگیرد.

درمان:

موارد خفیف برونشیت حاد مانند یک سرماخوردگی ساده درمان می‌شوند. به بیمار گفته می‌شود که به حد کافی مایعات مصرف کند، استراحت کند و سیگار نکشد. برای بالا بردن رطوبت هوا نیز باید از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا استفاده شود. استامینوفن نیز باید برای تخفیف درد و تب استفاده شود. برای چه‌ها نباید از اسپیرین استفاده شود چون ممکن است بیماری‌های جدی مثل سندرم ری اتفاق بیفتد.

سرفه‌هایی که همراه با خلط باشند، نباید درمان شوند چون به این طریق می‌توان خلط موجود در ریه‌ها را بیرون کشید. اگر این خلط‌ها از این طریق خارج نشوند، در ریه جمع شده و رده‌ها را می‌بندند. داروهای ضد سرفه برای موارد سرفه‌های خشک می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

بیماران مبتلا به برونشیت با مصرف داروهای اکسپکتورانت برای سرفه کمی آرام می‌گیرند. درحالیکه این داروها سرفه را کاهش نمی‌دهد، بلکه خلط را در ریه‌ها و قوی‌تر کرده درنتیجه بیرون آمدن آن از طریق سرفه آسانتر می‌شود.

عفونت‌های باکتریایی نیز ممکن است همراه با برونشیت حاد ایجاد شوند. این عفونت‌ها را می‌توان با آنتی‌بیوتیک درمان کرد. مهم‌ترین نقش آنتی‌بیوتیک‌ها زمانی حاصل می‌شود که کل میزان تجویز شده مورد استفاده قرار گیرد.

برونشیت مزمن: درمان برونشیت مزمن کمی پیچیده است و به مرحله بیماری و وجود سایر مشکلات سلامتی بستگی دارد. اولین قدم مهم ترک سیگار و جلوگیری از خوردن دود سیگار افراد دیگر و آلودگی هوا است. داشتن برنامه منظم برای ورزش نیز اهمیت زیادی دارد.

دارو درمانی با پروکودیلاتورا آغاز می‌شود. این داروها عضلات لوله‌های نای را آرام کرده و اجازه می‌دهد هوا راحت‌تر عبور و مرور کند. از جمله پروکودیلاتورهای متداول عبارتند از: آلپوتروول **albuterol**، متاپروتروئول **metaproterenol** این داروها را می‌توان از طریق دهان یا استنشاقی مورد استفاده قرار داد. داروهای ضد التهابی نیز برای کاهش التهاب و آماس بافت‌های راه

پروتئین

پروتئین

پروتئین

هوا تجویز می شوند.
کورتیکوستروئیدها
هوا مثل پردیزینون
یا نیز می توان از طریق دهان یا تریس مورد استفاده قرار داد.
سایر استروئیدها
استنشاقی هستند.
استفاده طولانی مدت از این استروئیدها می تواند عوارض جنسی جدی داشته باشد
لازینو باید از آن پرهیز کرد.

برای کاهش میزان تولید خلط داروهای خاص موجود است.
ایپراتروپیوم Ipratropium یکی از این داروهاست.
در مراحل آخر بیماری، بیماران ممکن است نیاز به اکسیژن اضافی از مخزن اکسیژن از طریق ماسک پیدا کنند.
در این مراحل همچنین نیاز به بستری شدن بیمار نیز دیده می شود.

درمان های جایگزین:

تسکین درمان های جایگزین، یک رژیم غذایی سالم است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.
تعدادی داروهای گیاهی نیز برای درمان برونشیت توصیه می شوند.
این داروها شامل استنشاق اوکالیپتوس یا برخی روغن های خاص دیگر دو بخار داغ و نوشیدن پای درست شده از بوسخیر و پادپان رومی می باشد.
آب درمانی، استفاده از آب و بخارهای آب، نیز می تواند به تمیز کردن سینه و تحریک سیستم ایمنی بدن کمک کند.

پیش بینی بیماری:

با درمان، برونشیت حاد معمولاً طی یکک تا دو هفته بهبود می یابد.
اما سرفه هایی که همراه با این بیماری ایجاد می شوند می تواند تا هفته ها ادامه پیدا کنند.
برعکس، برونشیت مزمن بیماری پیشرونده است.
پیشرفت های خفیف ممکن است دیده شود اما در طولانی مدت هیچ درمانی برای آن موجود نیست.
این بیماری معمولاً به آفتوزم یا سایر بیماری های ویوی تبدیل می شود که همه آنها تقریباً کشنده هستند.

پیشگیری:

بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به برونشیت، شروع نکردن به سیگار یا ترک آن است.
افراد سیگاری ده مرتبه بیشتر از سایرین از این بیماری و سایر اختلالات ریوی جان میسپارند.
از سایر محرک های محیطی مثل مواد شیمیایی موجود در آلاینده های هوا نیز باید پرهیز شود.
واکسن زدن نیز می تواند افراد را از ابتلا به برخی بیماری های خاص ریوی مثل سینه پهلوی و آنفلوآنزا محافظت کند.

**مرض چاقی: مشکلی بزرگتر از حد تصور**

روژ پرکاری در اداره داشته اید و فقط ۲۰ دقیقه وقت برای ناهار دارید.
سریع به نزدیک ترین رستوران قست فود رفته، پزگترین ساندویچ را سفارش داده و همه را تا آخر فروز می بلعید.
کمی بعد با خود می اندیشید که این وزن اضافه تان به خاطر چیست؟
بله، درست است که کمی وزن اضافه آسبیده به شما نمی زند، اما مشکلات از همین جا شروع می شوند.
چاقی بیش از حد همیشه از کمی وزن اضافه شروع می شود، اما چاقی چیست؟ و آیا شما هم ممکن است به آن مبتلا شوید؟

درک مفهوم چاقی

متاسفانه، چاقی بیماری بسیار متداول است.

فقط در آمریکا، تقریباً ۳۰ درصد افراد به چاقی مبتلا هستند.
چاقی مسئله ای است که نیاز به توجه و رسیدگی جدی دارد چون نتایج و تاثیرات آن ممکن است بسیار خطرناک باشند.

اکثر افراد کمی عضله، چربی یا استخوان اضافی دارند.
اما افرادی که به آنها چاق خطاب می شود، مقدار بسیار زیادی چربی اضافه دارند که ممکن است در آینده برای سلامتی آنها بسیار خطرناک باشد.
اگر کسی ۲۵ درصد بالاتر از وزن نرمال خود باشد، چاق خوانده می شود.

چاقی به سه دسته ی کلی تقسیم بندی می شود:

دسته ی اول: در این دوره شما در معرض مشکلات مربوط به سلامتی هستید.
بهر است با پزشکتان در مورد راه های پایین آوردن وزنتان مشاوره کنید.

دسته ی دوم: شما در معرض خطرات زیاد در مورد سلامتیان هستید و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

دسته ی سوم: شما در معرض خطرات بسیار جدی در مورد سلامتیان یا حتی مرگ هستید.
پزشک حتماً باید راه حلی فوری برای این مسئله پیدا کند.

چه چیز باعث چاقی می شود؟

حالت می دانیم که چاقی چیست اما از عوامل ابتلا به آن آگاه نیستیم.
ابتلا به چاقی دلایل بسیاری دارد، بعضی از مهمترین این عوامل عبارتند از:

رژیم غذایی و شیوه ی زندگی

رژیم غذایی و عادات ورزشی و تحرکی فرد تاثیر زیادی روی وزن دارد.
افراد وقتی وزن اضافه می کنند که بیش از میزانی که بدنشان می سوزاند، کالری مصرف می کنند.
این یکی از مهمترین عوامل ابتلا به چاقی است.
این مسئله باعث عدم توازن و ناهماهنگی انرژی شده و بیشتر کالری های مصرفی به حالت چربی در بدن ذخیره میشوند.

زنتیک

عوامل ژنتیکی نیز نقش بسیار مهمی در چاقی دارند.
افراد زیادی این استعداد را دارند که پس از صرف غذا مقدار بیشتری از آنچه می سوزاند، کالری در بدن ذخیره کنند.
این علائم گاهماً به طور واضحی در خانواده ی فرد دیده می شود.
کسی که والدین یا یکی از افراد خانواده اش مبتلا به چاقی هستند، احتمال زیادی دارد که او نیز مبتلا شود.

سرعت سوخت و ساز (BMR)

**BMR** سرعنی است که بدن با آن انرژی را مصرف کرده و می سوزاند.
به طور کلی، افراد لاغر سرعت **BMR** بالایی نسبت به افراد چاق تر دارند.
در افراد جوان تر و آنها که بیشتر ورزش می کنند نیز سرعت سوخت و ساز بالاتر است.

کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید به این معنا است که بدن میزان کافی هورمون تیروئید تولید نمی کند.
این هورمون ها توسط غده ی تیروئید تولید می شوند و هدف اصلی آنها تنظیم متابولیسم بدن است.
وقتی بدن شما مقدار کافی از این هورمون ها تولید نکند، متابولیسم بدنتان کند می شود و چربی بیشتری در بدن ذخیره می شود.

عوامل روانی

احساسات ما روی آنچه می خوریم و اندازه ی آن تا حد زیادی تاثیر گذار است.
افسرده گی، استرس، فشارهای روحی و عصبانیت می تواند، عادات غذایی ما را برهم زده و خراب کند.
و این به چاقی می انجامد.
داشتن شرایط روحی مناسب و اعتماد به نفس بالا می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

عوامل فرهنگی

زاد افراد نیز در این زمینه دخالت دارد.
زادهای مختلف، عادات غذایی متفاوت و ژنتیک های مختلفی دارند.
تحقیقات اخیر نشان داده است که زادهای افریقایی-آمریکایی و اسپانیایی، به خصوص بعد از ۳۰ سالگی، استعداد بیشتری برای چاقی دارند.

مشکلات سلامتی مربوط به چاقی

چاقی تاثیرات منفی زیادی روی سلامتی جسم و روح ما دارد.
در اینجا به برخی از این مشکلات اشاره می کنیم:

مشکلات جسمی:

•اختلالات خورد و خوراک

•ویایت نوع دوم

•فشار خون بالا

•سکته

•کلسترول بالا

•مشکلات تنفسی

•اختلالات خواب

•مرطمان (روده، کلیه،...)

•سنگ صفرا

•ورم مفاصل

•مقرنس

•مشکلات در رگ های خونی

•بیماری ها و عفونت های پوستی

•اختلال در هورمون های جنسی

•سوزش معده

•مشکلات روده

مشکلات روحی:

•همنماد به نفس پایین

•هیکل نامناسب

•فسردگی

آیا شما هم چاق هستید؟

چاقی بیماری است که می تواند روی زندگی و سلامتی هر فردی تاثیرات مخرب بگذارد.
البته برای کودکان و نوجوانانی که به علت پرخوری و کم تحرکی چاق می شوند این مسئله خطرناک تر است.

راه های زیادی وجود دارد تا ببینید که آیا شما هم فردی چاق هستید یا خیر.
این راه ها عبارتند از: تست اندازه ی دور کمر، نسبت دور کمر و دور ران و تست **BMI** که از همه ی آنها متداول تر و دقیق تر است.

تست **BMI**
اندازه گیری چربی بدن به نسبت قد و وزن شما است.
اگر کسی **BMI** ۳۰ یا بالاتر داشته باشد، چاق به حساب می آید.
اما فقط به شرطی که این وزن اضافه به دلیل وجود چربی در بدن باشد.
(این مسئله برای بدنسازان که بیشتر حجم بدنشان عضله است صدق نمی کند)

برای اندازه گیری **BMI** خود می توانید مشخصات خود را در فرمول زیر قرار دهید:

۴۰۰۰۰۴ (قد به اینچ) // (وزن به lbs) = بی ام آی



برای مثال فردی که <sup>۱۰</sup>۵'۰ قد و <sup>۱۰</sup>۵'۰bmi وزن دارد، **BMI** و برابر با ۲۶.۲۷ خواهد بود. این مرد جزء افرادی است که اضافه وزن دارند. وزن بین ۱۶۰ تا ۱۷۵ برای مردی که قدی برابر با <sup>۱۰</sup>۵'۰ دارد، **BMI** مناسب او ۲۵ می باشد.

**چاقی و درمان آن**

چاقی یک بیماری مزمن است ودرمان آن مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد. سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد.

-در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادناش باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

-چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آرترواسکلروز (سخت‌شدن عروق)، بیماریهای کبدی و صفراوی (بیشتر سنگ کیسهٔ صفرا)، آرتروزها از جمله آرتروز (استخوانهای هر شخص برای وزن سلاست او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، سمومیت حاملگی، هیپوتیسم (پرمویی زنان)، چربی بالای خون، قن و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (البته در چاقیهای شدید)

-چاقی باعث کاهش عمر می‌شود، بطوریکه شرکت بیمهٔ عمر متروپولین آمریکا به ازای هر اینچ (۵ سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر دنظر می‌گیرد.

-در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جمله این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

علل چاقی

**•عناوهای درونی، استرسها و افسردگیها**

**•مانویه** به بیماریهایی ازقبیل : هیپرتیروئیدسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و…

**•مصرف بعضی داروها** مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتونها

**•اختلال تغذیه‌ای** (دریافت بیش اززی و کم بودن فعالیت)

**•ژنتیک:** ۳۰٪ علت چاقیها را شامل می‌شود. از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است؛ بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد!!!

درمان چاقی

-درمان چاقی به چهار دستهٔ دارویی، استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص، جراحی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.

الف) درمان دارویی:

-داروهای دیورتیک (ادرار آورو (که به سرعت با ازدمت رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) می‌شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را تویید می‌دهند از این روش استفاده می‌کنند.

-داروهای هورمونی: مثل داروهایی که باعث پرکاری غدهٔ تیروئید می‌شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن می‌شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می‌کند، ازنظر علمی صحیح نبوده خطرناک می‌باشد.

-داروهای ملین: این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد موردنیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و… دارند.

این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهاى شخص باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوءتغذیه، وزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف میشود فن فلورامین میباشد که از سال ۱۹۹۸ مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی دریچه های قلب ، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوبه آمریکا حذف شده است .

-داروهای که مانع جذب چربی می‌شوند: این داروها که امروزه موردمصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می‌شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می‌شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می‌رسد. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربیها مواد نشاسته‌ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافتنهای بدن تأثیری ندارند. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده‌ ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامینه‌ای محلول در چربی مثل ویتامین **K.A.D.E** شخص دچار کمبود این ویتامین‌ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می‌شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای نمانی رژیمهای تغذیه‌ای را خواهد گرفت.

بعضی اوقات مصرف این داروها با نظر پزشک تغذیه ممکن است صورت گیرد.

ب) استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص:

عبارتند از: سونا، ژئوترمای (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمانی، کمرینت لائری، طب سوزنی، کرمه‌ها، پاندها، ژله‌ها، گوشوار لائری که همگی اینها از نظر علم پزشکی و تغذیه مورد قبول نمی‌باشند و همگی یک و بیش باعث ایجاد عوارض می‌شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن با لائری فقط باعث کاهش سایز می‌شوند.

ج) درمانهای جراحی:

در موارد چاقی‌های بسیار شدید انجام می‌شود. شامل برداشتن قسمت‌هایی از روده یا معده، بالون‌گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکتن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.

د) رژیم درمانی:

- آب درمانی: یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی بهمره دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی، فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند قابل تحمل باشد.

-کاهش وزن از طریق ورزش: ورزش یکی از روشهای بسیار مناسب برای برعوردرای از جسم سالم و وزن ایده‌آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم باید ۲۰ ساعت پیاده‌روی کرد.

- کاهش وزن از طریق رژیم غذایی: حذف یک وعدهٔ غذایی مثل صبحانه یا شام از جملهٔ این روشهاست که با حذف صبحانه فرد دچار افت قند خون طی روز و کاهش کالریی روزانه و پرخاشگی شده و درضمن در وعده‌های بعدی با پرخوری جبران می‌شود. ضمن اینکه سوءتغذیه نیز از عوارض آن است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تأمین میشود.

-کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش:

این روش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده‌روی) استفاده می‌شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می‌آورد و عوارضی مانند ورزش مو و چروکیدگی پوست و … در دربی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان چاقی این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

- در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد:

شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

-رژیم غذایی باید:

-تأمین کنندهٔ انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

-تأمین کنندهٔ ریزمعدنها باشد(موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد)

- بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.

-تنوع لازم را داشته باشد.

-در در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است؛ بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامهٔ خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم مکنس از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوانتر هم به نظر خواهید رسید.(قابل توجه خانمها!!

آیا می دانید چگونه وزن کم کنید؟

چاقی مسئله ای است که در سرتاسر جهان میلیونها انسان را رنج می دهد . همه ساله مقادیر زیادی یورف پولف مبارزه با چاقی می شود و برای لافر شدن تاکنون صدها روش و مند پیششاده شده است . مشکل مهم این است که چاقا ها هم زمان با مکر لافر شدن حاضر نیستند از لذت خوردن دست بکشند .

حقیقت این است که مناسفانه هنوز یک فرمول کاملا عملی ابداع نشده که انسان بتواند با استفاده از آن بطور قطع وزن خود را از دست بدهد یا چیزی بخورد که باعث کاهش وزن شود ؛ ولی غذاهایی وجود دارد که در آنهاود عواملی است که ما را در لافر شدن ؛ تناسب اندام و حفظ سلامتی یاری می دهند .

عظر لافر شدن سریع

بعضی اوقات مناسفانه افراد اصرار دارند که با هر وسیله ای که شده در مدت کوتاهی مقدار زیادی از وزنشان را کم کنند . مناسفانه این روشها با خطرات بسیار زیادی و حتی احتمال مرگ همراه است . لافر شدن باید تدریجی ؛ آرام و کتد باشد . لافر شدن سریع کلیه اعمال حیاتی بدن را مختل نموده ؛ تعادل بدن را بر هم می زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد .

از مهمترین این عوارض پیدایش افسردگی روانی است . شخصی که سریع وزن کم کرده است از هیچ چیز لذت نمی برد و نسبت به اتفاقات محیط اطرافش بی تفاوت می شود .

عارضه دیگر سریع لاسر کردن ا چین و چروک خوردن پوست است زیرا به پوست فرصتی داده نمی‌شود که بتدریج متقبض شود و

- پوست آویزان ا شل و بد منظره می‌گردد.
- چگرمه وزن از دست می‌دهید

معمولا افراد از لحاظ از دست دادن وزن به سه گروه تقسیم می‌شوند:

- گروهی** که سریع وزن از دست می‌دهند.
- گروهی** که بطور متوسط و بدون زنج زیاد وزن از دست می‌دهند .
- آنهاایی** که کند وزن کم می‌کنند .

گروه اول با کوچکترین تغییر در روال زندگی با مصرف مواد غذایی چاق و لاغر می‌شوند .

گروه دوم معمولا قادر به کنترل وزن خود و بیشتر از ۱۵ کیلو اضافه وزن ندارند .

گروه سوم برای لاغر کردن خود باید خیلی تلاش کنند . البته معمولا افراد این گروه رژیم دا کاملا رعایت نمی‌کنند ا بین غذاهای چیزی نمی‌خورند و کارهای بدانشان بسیار کم است .

چاقی فقط در اثر زیاد خوردن عارض نمی‌شود راههای دیگری نیز وجود دارد که آنها هم منجر به چاقی می‌شوند که اکثرا ناشی از یک بیماری در بدن است .

چاقی در اثر افزایش سن

با افزایش سن سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد و در نتیجه به غذایی کمتری نیاز خواهید داشت . غذا خوردن به روال هیشگی منجر به چاقی خواهد شد .

چاقی در اثر کم کاری غده تیروئید

هورمون متوجه‌شده از این غده مسن انجام کارهای مختلف در سوخت و ساز بدن نیز نقش مهمی دارد . اگر کسی به بیماری گراژر سمی ( بزرگ شدن غده تیروئید ) دچار شود بتدریج لاغر شده و بر عکس اگر غده کم کار باشد ا کاهش هورمون منجر به اختلال در کار سوخت مواد بدن به تدریج چاقتر می‌شود .

بیماری قند

این بیماری مزمن معمولا با چاقی همراه است . البته در برخی موارد معتقدندکه چاقی زیاد منجر به ابتلا به این بیماری می‌شود .

چاقی در اثر بدی کار غدد داخلی

اکثر افعال بدن تحت کنترل یک سیستم هورمونی است که توسط سنسوری از مغز بنام هیپتالاموس و غده هیپوفیز کنترل می‌شوند اگر به هر علنی عمل این اندامها مختل شود ا مرضی بنام گوشینگ طاهر می‌شودکه منجر به بیش از حد می‌شود .

بد کار کردن کلیه ها و قلب

کلیه‌ها وظیفه دفع آب را دارند و هر دقیقه در حدود یک سانتیمتر مکعب ادرار از کلیه ترشح می‌شود که همراه خود اسهوسم بدن را دفع می‌کند . اگر کار کلیه به هر ترتیب بهم بخورد آب در نسوج باقی می‌ماند ا بدن ورم می‌کشد و وزن زیاد می‌شود . هینظنور وقتی قلب خوب کار نکند و عمل پمپاژ خود را درست انجام ندهد آب در بدن جمع می‌شود و باعث چاقی می‌گردد .

چاقی در زنان پائنه و مردان مسن

در خانمها بدنبال کاهش ترشح هورمونهای زنانگی بتدریج وزن افزایش می‌یابد . در نتیجه این افراد باید متوجه این خطر بوده و در خوردن مواد غذایی اسماکت کنند

چگونه به با چاقی برخورد کنیم؟

اولا تعیین میزان و درجه چاقی براساس جدول و ضرایبی صورت می‌گیرد که برای همین منظور با توجه به جلد نرمال و استاندارد هر جامعه ای تعیین شده است . اگر می‌دانید که اضافه وزن دارید در درجه اول باید بدنبال علت آن باشید . آیا بیماری خاصی از انواعی که در بالا ذکر شد دلیل آن است ؟

آیا تغییری در برنامه غذایی خود داده اید ؟

آیا روشهای تهیه و طبع غذایی شما بهداشتی است ؟

آیا زمینه ارثی برای چاق شدن دارید ؟

آیا به اندازه کافی فعالیت می‌کنید ؟

معمولا اضافه وزن تا یک پنج وزن طبیعی را می‌توان به آسانی با افزایش میزان فعالیت و نظارتی صحیح بر مقدار غذایی دریافتی روزانه متعادل نمود . در موارد دیگر به کمک آزمایشات کلینیکی ا چاقی علت یابی شده و به طبع وزن نیز کنترل می‌شود .

محققین هفت سازمان بزرگ بهداشتی دنیا معتقدند که شما می‌توانید بیماریهای مانند مرض قند ا سرطان ا بیماریهای قلبی ا عروقی ا بیماریهای خونی و بیماریهای روی را به شرط رعایت نکات زیر کنترل کرده و از شر آنها در امان بمانید :

- غذایی** که می‌خورید از همه مواد غذایی پوره و متنوع باشد .
- هز چربیها** بخصوص چربیهای اشباع شده ( جامد ) پرهیز کنید .
- هز** مصرف نمک اضافه به همراه غذا دوری کنید .

**مصرف** الکل را قطع کنید زیرا که به شما آسیب های جبران ناپذیری وارد می‌نماید .

**هورزانه** بین ۶-۸ لیوان آب بنوشید .

**هذر** برنامه غذایی خود بیشتر از انواع منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید .

**مصرف** میوه‌ها و سبزیجات را کم کم بالا ببرید و سعی کنید این مواد را بیشتر بصورت خام میل کنید

**هرای** دوری از چاقی از مشکلات فکری پرهیزید .

در شبانه روز حداقل ۶ ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید

**کودن** هرد

همزمان با انجام تمرین های پیشنهادی ارائه شده در شماره قبل برای جلوگیری از بروز گردن درد در هنگام کار، پس از مراجعت به خانه و پیش از خواب نیز به چند تمرین تکمیلی زیر در همان وضعیت خوابیده به پشت بپردازید:

۱-سرتان را کمی به طرف جلو خم کرده و چانه هایتان را به قفسه سینه نزدیک کنید. مدتی صبر کنید و سپس سر را به حالت اولیه برگردانید. در همان حالت خوابیده، سرتان را به عقب و در واقع به سطح بالش و یا تشک فشار داده و چند ثانیه ای نگه دارید. شانه ها را به سمت گوش ها کشیده و انقباض را مدتی کوتاه نگه دارید.

۲-هر یک از سه تمرین فوق را دو و یا سه بار پیش از خواب انجام داده و در هر کدام پس از حفظ وضعیت تنش عضلانی به مدت چند ثانیه، نفس عمیقی کشیده و سپس به حالت اولیه برگردید. به این ترتیب عضلات آرام شده و تنش موجود در آنها از بین می‌رود. مضاف بر اینکه تنفس های عمیق سبب ایجاد آرامش هنگام خواب می‌شود.

-**چر** روی تشک سفت بخوابید: بسیاری از دردهای ناحیه گردن با عادت های نامناسب خوابیدن بر روی تشک های ناصاف و کهنه ایجاد و یا تشدید می‌شود.

-**بالش** را کنار بگذارید: درد گردن در برخی از مبتلایان، پس از خوابیدن بر روی تشکی سفت، صاف و بدون بالش کاهش می‌یابد. این کار را امتحان کرده و یا اینکه از بالش های طبی که دارای برآمدگی در قسمت گودی گردن هستند استفاده کنید.

-**چر** روی شکم نخوابید: این روش خوابیدن نه تنها برای پشت شما نامناسب است، بلکه گردن شما را نیز ناراحت می‌کند. به جای آن براساس ادعای یکی از متخصصین خوابیده به پهلو به صورتی که زانوها کمی به داخل شکم حالت خمیده داشته باشند، بهترین روش خوابیدن است.

-**گردن** خود را گرم کنید: شمایی که گردنی حساس داشته و از دردهای ناشی از آن در عذاب هستید مراقب باشید گردن شما در مجاورت مستقیم باد و سرما قرار نگیرد زیرا سرما سبب اسپاسم عضلات آن می‌شود.

-**آرام** باشید: تنش های روحی به تنش های عضلانی منجر می‌شوند. لذا در شرایطی که در زیر فشارهای روحی زیادی قرار دارید، به تکنیک های آرام سازی و تمرکز بنده بپردازید.

نکته: حال که با عدم رعایت موارد فوق به گردن درد مبتلا شده اید به نکات و پیشنهادات زیر توجه کنید:

-**از** کمپرس یخ استفاده کنید: یخ به کاهش تورم کمک کرده و برای رفع گرفتگی عضلات بسیار مناسب است. لذا کیسه ای حاوی یخ را در لایه لای پارچه ای پیچیده و به مدت ۲۲ دقیقه بر روی گردن خود قرار دهید. این کار را هر چند ساعت یک بار تکرار کنید.

-**موضع** را گرم کنید: پس از آنکه یخ هر گونه التهاب و تورمی را کاهش داد، گرما نرم کننده فوق العاده ای برای عضلات است بنابراین با یک دوش داغ و یک کیسه آب گرم کار را تمام کنید.

-**تواری** دردناک را ماساژ دهید: با ماساژ دادن هر یک از قسمت های دردناک به مدت ۲ دقیقه، تنش ماهیچه‌ها را آزاد کنید. توجه داشته باشید این کار را با فشار زیاد انجام ندهید.

-**از** قرص های مسکن استفاده کنید: در داروخانه‌ها قرص های ضدالتهابی مختلفی همچون ایبuprofen بدون نسخه به فروش می‌رسند. اگرچه مصرف بدون تجویز پزشک این قرص‌ها برای خوددرمانی ممنوع است ولی برای رهایی سریع و هرچند موقتی می‌توانید از این قرص‌ها استفاده کنید.

-**ویتامین**‌ها را فراموش نکنید: ویتامین های آنتی‌اکسیدانت مانند ویتامین C و E نیز می‌توانند از ایجاد دردهای مفاصل گردن جلوگیری کنند.

و دیگر قسمت های بدن و همچنین افزایش دردهای موجود جلوگیری کنند.
روغن های گیاهی اصلی ترین منابع غذایی برای ویتامین E و میوه ها و سبزیجات تازه بهترین منبع غذایی برای ویتامین C به حساب می آیند.
اگر در رژیم و عادت غذایی روزانه شما منابع کافی از ویتامین C و E وجود ندارد، می توانید از محصولات دارویی حاوی این ویتامین ها استفاده کنید.
میزان مصرف لازم روزانه از ویتامین C هار میلی گرم و ویتامین E ??? میلی گرم است.

??-امگا ? مصرف کنید:
روغن ماهی هایی همچون سمون، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا و چند ماهی دیگر حاوی چربی امگا؟ است. این چربی ها به طور طبیعی دارای مواد ضدالتهابی بوده و برای تخفیف دردهای آرتروزی و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است.
میزان مصرف مورد نیاز قرص های حاوی این روغن ??? میلی گرم در روز است.

??-گلوکزآمین
Glucosamine مصرف کنید:
بسیاری از محققین بر این عقیده اند که این شکر طبیعی می تواند برای ورهایی از دردهای آرتروزی موثر بوده و به حفظ سلامت ساختار مفاصل کمک کند ولی آنها تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر کسب نتیجه مطلوب بر روی تزیم سدمات بافت نرم در دست ندارند.
پزشکان مصرف ??? میلی گرم از این شکر طبیعی را که در قالب قرص عرضه می شود، به صورت روزانه تجویز می کنند.
گوندروئین
Chondroitin نیز محصول دیگری ششیه به گلوکزآمین است که از غضروف برخی از آرتریان نشأت گرفته و علاوه بر کمک به حرکت مفاصل، حمایت نیز برای آنها بوده و همچنین بر کاهش دردهای مفصلی موثر است.میزان مصرف مورد نیاز روزانه از گوندروئین ??? میلی گرم و یا حتی بیشتر است.
امروزه کارخانجات تولید دارو قرص هایی را تولید کرده اند که هر دو مواد فوق گلوکزآمین و گوندروئین را در قالب یک قرص ارائه می کنند.

??از اسیدهای چرب گیاهی استفاده کنید:
این قیل اسیدها در روغن بعضی گیاهان یافت شده و بدن را در مقابل التهابات مقاوم کرده و همچنین برای کاهش دردهای گردن مفید است.روغن بزرگ از جمله اینها است که دارای اسید لینولئیک آلفا است. این ماده شیه به امگا ۳ بوده و به همین منظور برخی از متخصصین مصرف روزانه دو قاشق چایخوری از این روغن گیاهی را پیشنهاد می کنند.

روغن های پامچال، گل گاوزبان و شاهدانه نیز از این گروه هستند.

نویسنده:الهام اسمعیلی

منبع:sharghnewsaper.ir

### علل سرطان سینه و راه های پیشگیری از آن

دلایل قطعی و مسلم سرطان سینه ناشناخته است اما تحقیقات نشان می دهد که با بالا رفتن سن در زنان خطر ابتلا هم بیشتر می شود. این بیماری در زنان کمتر از سن و پنج سال بسیار کم دیده می شود و بیشتر در زنان بالای پنجاه سال دیده شده است. علاوه بر این سرطان سینه در زنان سفیدپوست بیشتر از زنان آمریکایی، آفریقایی یا آسیایی است.

عوامل ابتلا به سرطان سینه:
طبق تحقیقات موسسه ملی سرطان آمریکا شرایط زیر خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

داشتن سابقه خانوادگی

زنانی که مادر یا خواهرشان به ویژه در دوران جوانی سرطان سینه داشته باشند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.

داشتن سابقه شخصی

زنانی که یکی از سینه های شان به سرطان مبتلا بوده است احتمال اینکه سینه دیگرشان نیز مبتلا شود بسیار بالا است. عوامل دیگری نیز در افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه نقش دارند که عبارتند از:

استروژن بالا

شواهد نشان می دهد زنانی که مدت طولانی در معرض استروژن قرار می گیرند (استروژنی که در بدن تولید می شود یا به عنوان دارو مصرف می شود. . . ) احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان بیشتر است. به عنوان مثال زنانی که شروع عادت ماهیانه در آنان در سنین پایین یعنی کمتر از دوازده سالگی بوده است یا زنانی که بعد از سن پنجاه و پنج سالگی باشه شده اند یا هرگز بچه دار نشده اند یا برای مدت طولانی هورمون DES مصرف کرده اند بیشتر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.
همچنین زنانی که استروژن مصنوعی (که از اوایل دهه ۱۹۴۰ تا ۱۹۷۰؟؟؟؟ جهت جلوگیری از سقط جنین مصرف می شد) مصرف کرده اند یا خطر ابتلا به سرطان سینه مواجه هستند.
زنانی که اولین فرزند خود را بعد از سن سی سالگی به دنیا آورده اند نیز در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.
علاوه بر این سینه های بزرگ و سنگین به علت داشتن بافت های چربی بسیار زیاد و متراکم تشخیص ناحیه غیرعادی توسط ماموگرافی را برای پزشکان مشکل می سازد.

پرتودرمانی

زنانی که قبل از سی سالگی سینه آنان در معرض پرتودرمانی قرار گرفته باشد احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان زیاد است.

الکل

نهایتا عامل آخر الکل است که موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می شود. از همه عوامل ابتلا به سرطان سینه نمی توان جلوگیری کرد اما می توان برخی از آنها را تعدیل کرد. مثلا اگرچه نمی توان تغییری در زن های موروثی ایجاد کرد اما می توان عادت غذا خوردن را تغییر داد.

پیشگیری از سرطان سینه

راهکارهایی که جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه توصیه می شود عبارتند از:

رژیم غذایی

درباره چربی هایی که مصرف می کنید دقت کنید.
قطعا بسیاری از انواع چربی ها سبب افزایش سطح استروژن در بدن می شود که خود خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.
طبق تحقیقاتی که اخیرا در سوئد انجام شده است روغن های اشباع نشده مانند روغن زیتون، کنارول و اسیدهای چرب امگا ? که در ماهی آزاد و ساردین یافت می شود خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد.
از خوردن چربی های موجود در مارگارین غذاهای کنسرو شده و اسنک ها خودداری کنید زیرا این چربی ها خطر ابتلا را افزایش می دهد.

فیرها از زیاد شدن سطح استروژن در بدن جلوگیری می کنند.
انواع لوبیا، برنج سیوس دار (قهوه ای) نان سیوس دار و غلات و بسیاری از میوه ها و سبزیجات منابع غنی فیبرها هستند.
میوه و سبزیجات بخورید.
سبزیجاتی نظیر کلم بروکلی کلم و گل کلم هنگامی به آزیتم های ضد سرطان در بدن کمک می کنند.
سویا هم مانند فیبر در بدن عمل می کند.
از آرد سویا برای غذاها و شیرینی ها استفاده کنید.
دانه های سویا بخورید و حتی شیر سویا مصرف کنید.

ورزش

طبق تحقیقات به عمل آمده زنانی که حداقل چهار ساعت در هفته ورزش می کنند در مقایسه با زنانی که فعالیت بدنی ندارند سی و هفت درصد کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند.
ورزش یا سوزاندن کالری و کاهش چربی تولید استروژن را متوقف می کند.

توصیه های پزشکی

اگر چهل سال یا بیشتر سن دارید.
حتما سالی یک بار ماموگرافی کنید.
ماموگرافی دو تا پنج سال قبل از آنکه بتوان توده ای را در سینه لمس کرد سرطان سینه را شناسایی می کند.اگر هنوز عادت ماهیانه می شوید هفت تا ده روز بعد از شروع قاعدگی خودتان سینه هایتان تان را معاینه کنید و اگر دیگر عادت ماهیانه نمی شوید یک روز در ماه را مشخص کرده و هر ماه در آن روز سینه های تان را معاینه کنید.

سیک زندگی

تحقیقات نشان داده است که افراد با سابقه خانوادگی سرطان سینه اگر در رژیم غذایی خود ?? واحد یا بیشتر ویتامین E در روز مصرف کنند تا هشتاد درصد، خود را در برابر خطر سرطان سینه معصون کرده اند.
درباره دوز مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنید.
توشیدن مشروبات الکلی
سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه می شود.

مترجم: فرانک باچلان

منبع:روزنامه جوان،شماره ۲۳۸۳

#### بیخوابی: عوامل و راهکارها

می توان گفت که هیچ چیز به اندازه کمبود خواب بر ادراک و عملکرد افراد تاثیر نمی گذارد.
گرچه اکثر افراد از کمبود خواب های جزئی خود آگاه نیستند، اما این مشکل تاثیر زیادی بر رفتار و مهارت های آنان خواهد گذاشت.
از اینرو می توان بیخوابی را مایه ویرانی زندگی افراد دانست.

اگر فکر می کنید که شما هم از بیخوابی یا کم خوابی رنج می برید، بهتر است از اصول اولیه این مشکل آگاه شوید.
بیخوابی نوعی اختلال خواب است و با ناتوانی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن برای یک مدت معین تعریف می شود.
گرچه گزارش های بیماران از مشکلات آنها در رابطه با خواب تقریباً با یکدیگر در ارتباط است، اما باید هرگونه ارتباط ژنتیکی مربوط با این مشکل بررسی شود.

نکته: بین مشکل داشتن در خوابیدن یا خواب ضعیف و بی کیفیت و مشکل بی خوابی بالینی تفاوت وجود داد.
در این مقاله قصد داریم به مورد دوم پردازیم و عوامل پزشکی و درمان ها و راهکارهای آن را بررسی کنیم.

• عوامل دخیل در بیخوابی

اختلالات احساسی:
اختلالات احساسی اگر مورد درمان قرار نگیرد، می تواند تاثیر بسیار نیرومندی بر زندگی بیمار داشته باشد.
این اختلالات از طریق تغییر و تبدیل های شیمیایی در بدن ناتوانی تغییر ادراک، مهارت های کنار آمدن و ناتوانی فرد برای خوابیدن را دارد.
اکثریت افرادی که دچار بیخوابی مداوم هستند، از مشکلات روانی مثل افسردگی، اختلال بیپولار، یا اضطراب نیز رنج می برند.
این مشکل ممکن است به خاطر بالا بودن میزان کورتیزول—یک هورمون استرس—باشد که عامل مهمی در اینگونه مشکلات و اختلالات روانی می رود و در اکثریت افرادی که از بیخوابی مزمن رنج می برند نیز دیده می شود.
بیماری های پزشکی:
بیماری ها و مشکلات پزشکی که بر تنفس، کنترل حرکت یا فعالیت مغز تاثیر می گذارد، نیز ممکن است در بروز بیخوابی دخیل باشد.
مشکلاتی مثل پارکینسون، آرتایپر، ADHD یا بیماری های قلبی نیز می تواد نقش مهمی در توانایی فرد در خوابیدن داشته باشد.

مصرف داروها: داروهایی که حاوی محرک ها باشد نیز ممکن است عاملی برای بروز یخوابی به حساب آید. داروهای ضد افسردگی هم جزو عوامل احتمالی یخوابی است. به طور مشابه، سایر محرک ها مثل کافئین نیز می تواند تاثیر شگرفی بر ناتوانی شما در خوابیدن داشته باشد.
از اینرو بهتر است از نوشیدن قهوه بعد از یک ساعت از روز خودداری کنید.
افراط: اعتیاد به مواد مخدر عوارض جانبی بسیار زیادی دارد. ناتوانی در خوابیدن میواند یکی از تاثیرات قابل توجه اما کمتر جدی آن باشد.
گرچه استفاده از مشروبات الکلی در حد کنترل شده تاثیری بر توانایی فرد برای خوابیدن نخواهد داشت، اما مصرف دیرهنگام و بیش ازاندازه این مواد می تواند ساختار خواب را کمی بعد از به خواب رفتن شما در هم شکسته و باعث بروز اختلالات دیگری مثل حبس نفس در خواب یا سندرم بی قراری باها در خواب شود.
کوکائین و برخی داروهای مسکن نیز می توانند اختلالات مشابهی در خواب افراد به وجود آورد.

» درمان یخوابی

رفقار درمانی

از آنجا که بیشتر عوامل دخیل در یخوابی از ناتوانی شما برای تمدد اعصاب ناشی میشود رفقار درمانی می تواند اولین روش درمانی برای این مشکل به شمار رود. در این روش درمانی به بیماران آموزش داده می شود که چگونه به وضعیت ریلکسیشن و تمدد اعصاب دست یابند.
اینگونه درمان ها در اکثر بیماران نتایج موثر و ماندگاری از خود نشان داده است.
تمرکز رفقار درمانی شامل موارد زیر است:

کنترل محرک: ایده این مند در یادآوری این حقیقت به بیمار است که تختخواب محل خوابیدن است. و به بیماران گفته می شود که فقط زمانیکه آمادگی خوابیدن دارند به تختخواب خود بروند و اگر بعد از مدت کوتاهی موفق به خوابیدن نشوند از روی آن بلند شوند. هر روز سر ساعت معینی از خواب بیدار شوند و از چرت زدن ها در طول روز اجتناب کنند.

رفقار درمانی شناخت: این مند افکار منفی درمورد خواب را نمی می کند.

ریلکسیشن عضلانی پیشرونده: در این مند به بیماران آموزش داده می شود که چگونه بدن و ذهن خود را برای استراحت آماده کنند.

داروها

درمان های دارویی نیز می تواند بسیار موثر باشد اما هیچگاه مشکل یخوابی را از ریشه درمان نمی کنند و در تخفیف دادن علائم مشکل کمی کند هستند.
داروهای غیر تجویزی زیادی برای یخوابی وجود دارد اما به خاطر داشته باشید که استفاده طولانی مدت از این داروها ممکن است اعتیاد آور باشد، ازاینرو قبل از شروه استفاده از هر نوع دارو حتماً با پزشک مشورت کنید.

داروهای تجویزی که اساساً برای تقویت خواب ساخته شده اند داروهای مسکن خواب آور نامیده می شوند و گفته می شود که واکنش های آلرژیک جدی در فرد ایجاد می کند. داروهای آنتی هیستامین و مسکن های دیگر موجود در بازار نیز می توانند به برطرف کردن این مشکل کمک کند.

خواب خوشی داشته باشد

عوامل دیگری نیز می تواند در ایجاد یخوابی دخیل باشد که در مراحل مختلف زندگی ایجاد می شود. برای مثال بالا رفتن سن و پیری به خاطر بروز برخی تغییرات در هورمون های رشد که به خوابیدن ما کمک می کنند، می تواند یکی از دلایل یخوابی باشد. به طور کلی افرادی که در برخی مراحل زندگی یا به طور مداوم دچار این مشکل می شوند حتماً باید به دنبال درمان های پزشکی باشند.

برای درمان یخوابی می توانید از مدیتهیشن، ورزش، و تکنیک های ریلکسیشن استفاده کنید تا این علائم در شما کمربندگ تر شود.
باید به خود یاد دهید که چگونه ذهن و جسمتان را برای استراحت آماده کنید تا بتوانید خوابی طولانی، پاکیفیت و خوش داشته باشید.

#### کم خونی و فقر آهن

کم خونی و یا آنمی (ANEMIA) زمانی بروز می کند که سطح هموگلوبین (HEMOGLOBIN) خون شما کاهش می یابد. هموگلوبین پروتین گویچه های سرخ خون است که اکسیژن را از ریه ها به تمام نقاط بدن حمل میکند.رنگ قرمز خون نیز بخاطر وجود هموگلوبین میباشد. سلولهای قرمز خون در مغز استخوان های بزرگ بدن (مثل استخوان لگن) تولید می شوند. مغز استخوان برای سساخت هموگلوبین و گویچه های قرمز به آهن، ویتامین B۱۲ و اسید فولیک نیاز دارد.
پنک علت شایع کم خونی فقر آهن میباشد.

علائم کم خونی:

۱-سیراند بدون علامت باشد.

۲-رنگ پریدگی پوست، لثه ها و بستر ناخن ها.

۳-خشکی و ضعف-کاهش بنه سی خوابی.

۴-تنگی نفس غیر معمول هنگام فعالیت بدنی.

۵-خبریان قلب تند.

۶-دست ها و پاهای سرد.

۷-سردرد-سرگیجه-احساس سبک شدن سر.

۸-تافتن های شکننده

۹-وزوز گوش و صدای زنگ در گوش.

۱۰-انجریک پاپری-خواب آلودگی-کاهش توان یادگیری-کاهش تمرکز.

۱۱-التهاب و دردناک شدن زبان.

۱۲-کاهش اشتها به ویژه در نوزادان و کودکان.

۱۳-درد قفسه سینه.

۱۴-خفونیتهای مکرر.

۱۵-سوار نامعارف به مواد غیر غذایی مانند یخ، نشاسته و یا خاک.

۱۶-دشوار شدن بلع.

علل کاهش سطح آهن خون:

۱-تقدان آهن کافی در رژیم غذایی.

۲-جهش رشد در کودکان زیر ۳سال و نوجوانان.

۳-بارداری: زنان حامله و یا شیرده به آهن بیشتری نیاز دارند.

۴-از دست رفتن خون در قاعدگی ماهانه.

۵-از دست رفتن خون با اهدای خون.

۶-از دست رفتن خون به علت خونریزی داخلی: زخم معده، سرطان و تومورهای کلیه و مثانه، مصرف زیاد داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آسپرین و ایبuprofen (باعث خونریزی از معده و روده ها میشود)، هموروئید(پواسیر)، پولپ روده بزرگ، فیبروئید رحم، قن حیوانات و سرطان روده بزرگ میواند باعث خونریزی داخلی و فقر آهن گردند.
خونریزی داخلی خود را بصورت حضور خون در ادرار و مدفوع (مدفوع سیاه رنگ) نشان میدهید.

۷-ناتوانی در جذب آهن: آهن از طریق روده کوچک جذب میگردد.در برخی اختلالات روده ای همچون بیماری گرون CROHN جذب مواد غذایی در روده ها دچار اختلال گشته و فقر آهن ایجاد می شود. همچنین برداشتن بخشی از روده توسط عمل جراحی نیز جذب آهن را کاهش میدهید.

۸-تداخل در جذب آهن از روده ها: مصرف همزمان برخی مواد غذایی یا منابع غذایی آهن جذب آهن را کاهش میدهند که درادامه به آنها اشاره خواهیم کرد.

نکته:علت کم خونی در مردان سالم و زنانی که دوره یائسگی را پشت سر نهاده اند به احتمال زیاد خونریزی داخلی میباشد.
روشهای تشخیصی:

۱-آزمایش سطح آهن خون.

۲-اندازه گیری سطح پروتئین ترنسفرین (TRANSFERRIN):پروتئین حامل آهن از روده ها)

۳-اندازه گیری سطح فریتین (FERRITIN):پروتئین ذخیره کننده آهن)

۴-اندازه گیری میزان هماتوکریت (HEMATOCRIT):درصد حجم خون که توسط سلولهای قرمز و هموگلوبین اشغال شده است و یا حجم گلبولهای قرمز به کل خون )

۵- آندوسکوپی و کولونوسکوپی(دیدن درون روده بزرگ با دستگاه مخصوص)

نکته: سطح فریتین میتواند گمراه کننده باشد، چراکه صدمه به کبد، التهاب، عفونت و سرطان سطح فریتین را بطور کاذب افزایش میدهند.

نکته: کم خونی ناشی از فقر آهن به مرور زمان و به آهستگی بروز می یابد. چراکه ممکن است چندین ماه طول بکشد تا ذخایر آهن بدن بطور کامل استفاده گردند.
مهاظور که ذخایر آهن کاهش می یابد مغز استخوان به تدریج گلبولهای قرمز کمتری تولید میکند. هنگامی که ذخایر آهن بطور کامل مصرف میگردند و هموگلوبین کافی ساخته نمیشود، نه تنها سلولهای قرمز خون از لحاظ تعداد کاهش می یابند بلکه بطور طبیعی کوچک و رنگ پرده شده و قادر نیستند اکسیژن کافی به بافتها حمل کنند.

میزان شیوع کم خونی:

بطور متوسط از هر ۵ زن یکی به کم خونی ناشی از فقر آهن مبتلاست.نسبی از زنان باردار نیز دچار کم خونی فقر آهن میشوند.

فاکتورهای ریسک کم خونی:

۱-خانمهایی که خونریزی قاعدگی در آنها شدید است.

۲-زنان باردار.

۳-رژیم غذایی حاوی آهن ناکافی.

۴-نوزادان و کودکان: نوزادانی که آهن کافی از طریق شیر دریافت نمیکند و کودکانی که در دوران جهش رشد قرار دارند.

۵-گیاه خواران: از آنجایی که این افراد گوشت مصرف نمیکند و آهن موجود در دانه ها و گیاهان به خوبی آموجود در گوشت جذب بدن نمیگردد.

۶-خانمها: چون بدنشان آهن کمتری ذخیره کرده و حین قاعدگی خون از دست میدهند.

۷-منشاء خونریزی داخلی: زخم معده، تومورها،فیبروزید رحم، پولیپ قولون(روده بزرگ)، سرطان قولون، هموروئید و خونریزی روده ها.

عوارض کم خونی درمان نشده:

۱-مشکلات قلبی: کم خونی به ضریبان نامنظم و سریع قلب و در بیماران کرونری به آژین صدری منجر میگردد.قلب برای جبران کاهش اکسیژن در خون بایستی خون بیشتری را پمپ کند.

۲-مشکلات زایمان: فقر آهن شدید میتواند به تولد نوزاد نارس و یا با وزن کم منجر گردد.

۳-مشکلات رشد: در نوزادان و کودکان رشد را به تعویق می اندازد.

۴-مشکلات عمومی: افزایش ایلا به علتهننا، کاهش توان یادگیری و حافظه، خستگی و بی حالی و غیره.

جذب، حمل، ذخیره و دفع آهن از بدن:

۱-جذب از طریق روده صورت میگیرد. سلولهای مخاطی روده با ساخت پروتئین آپوفرتین (APOFERRITIN) جذب آهن را کنترل میکنند. (با کاهش ذخایر آهن ساخت این پروتئین نیز کاهش می یابد و در هنگام افزایش ذخایر آهن تولید این پروتئین افزایش می یابد.)

۲- سپس پروتئین ترنسفرین(TRANSFERRIN) ۷۵ درصد آهن را به مغز استخوان هادارای ساخت گلوبچه های سرخ(۲۰-۱۰ درصد آهن را برای ذخیره به فریتین(FERRITIN) و ۱۵-۱۰ درصد آهن را برای سایر فرایندها در خون حمل میکنند. هر پروتئین ترنسفرین قادر به حمل ۲ یون آهن (صورت فریک) است.

۳- آهن در مولکولهای فریتین(FERRITIN) ذخیره میگردد. هر فریتین قادر به ذخیره ۴ هزار اتم آهن میباشد.

۴- هنگامی که ظرفیت ذخیره آهن فریتین کامل میشود، هموسیدرین(HAEMOSIDERIN) آهن را در کبد ذخیره میکند.

۵- همانطور که هموگلوبین حمل کننده اکسیژن در سلولهای فرمز است، میوگلوبین(MYOGLOBIN) نیز پروتئین ذخیره کننده و حمل کننده اکسیژن در سلولهای عضلانی میباشد.

۶- بدن هیچگونه مکانیسم دفع فیزیولوژیکی آهن در اختیار ندارد. بنابراین جذب آن در روده ها تحت کنترل شدید قرار دارد. (با کاهش ذخایر آهن، جذب آهن افزایش می یابد)

۷-مقادیر بسیار اندک آهن روزانه از طریق تعریق، ورزش سلولهای پوست و پوشش مخاطی روده ها دفع میگردد. این میزان دفع آهن با مصرف ۱-۲ میلی گرم آهن از طریق رژیم غذایی جبران میگردد.

نکته: بدن مردان حدود ۴ گرم و بدن زنان حدود ۳ گرم آهن دارد(به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۶-۶۰ میلی گرم آهن)۲/۳ این مقدار آهن در هموگلوبین و میوگلوبین موجود بوده و مابقی در کبد(صورت فریتین و هموسیدرین)، مغز استخوان و طحال ذخیره میشود.

نکته:بدن آهن را بازیافت میکند.هنگامی که گلبولهای فرمز عمرشان به پایان میرسد، آهن آنها به مغز استخوان بازگردانده شده تا مجددا در ساخت گویچه های سرخ مصرف گردند.

نکته:طول عمر متوسط گلبولهای فرمز ۱۲۰ روز میباشد.

کارکردهای آهن در بدن:

۱-ساخت هموگلوبین و میوگلوبین (حمل و ذخیره اکسیژن در خون و عضلات)

۲-آهن در برخی آنزیمهای سیستم ایمنی یافت میشود. بنابراین فقدان و یا کمبود آن سیستم ایمنی را تضعیف میکند.

۳- وجود آهن در واکنشهای شیمیایی تولید انرژی از غذا ضروری میباشد. بنابراین فقر آهن به کاهش انرژی در بدن منجر میگردد.

۴-آهن در تقسیم سلولی و ساخت انتقال دهنده های عصبی نقش دارد.

۵-آهن در ساخت پروتئین کلانژن دارای اهمیت است.

مقادیر توصیه شده مصرف آهن:

۱-سردان بزرگسال ۱۰ میل گرم در روز.

۲-زنان ۱۱-۵۰ سال: روزانه ۱۵-۱۸ میلی گرم.

۳-زنان بالای ۵۰ سال: روزانه ۱۰ میلی گرم.

۴-زنان باردار:روزانه ۳۰میلی گرم.

۵-نوجوانان پسز: روزانه ۱۶ میلی گرم

۶-نوجوانان دختر: روزانه ۲۷ میلی گرم.

۷-کودکان ۱-۱۰ سال: روزانه ۷-۱۰ میلی گرم.

مسمومیت با آهن:

آهن بیش از نیاز در سطح خون برای انسان سمی میباشد. چراکه آهن فروس مازاد با پروکسیدهای بدن واکنش داده و تولید رادیکا ل های آزاد را میکند. هنگامی که پروتئین های ترنسفرین از آهن اشباع میشوند و بدن نیز هیچگونه مکانیسم فیزیولوژیکی برای دفع آهن اضافی در اختیار ندارد، مسمومیت آهن ایجاد میگردد. هنگامی که دریافت آهن از ۲۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم بدن فراتر رود، مسمومیت آهن و هنگامی که از ۶۰ میلی گرم به ازای هر کیلو گرم فراتر رود مرگ بار خواهد بود.
نکته:معمولا در افراد بزرگسال مصرف ۷۵-۲۵۰ میلی گرم آهن در روز قابل تحمل است.
نکته:نردان سالم و زنانی که باردگی را پشت سر گذاشته اند و مبتلا به کم خونی نیز نمیشاند نباید از موثی ویتامینهای حاوی آهن استفاده کنند.

علل افزایش سطح آهن خون:

۱-بیماری هموکروماتوز(HEMOCHROMATOSIS): یک اختلال ژنتیکی است که جذب آهن از روده ها افزایش می یابد.

۲-مصرف بیش از اندازه مکمل های آهن.

۳-دریافت خون مکرر.

علایم افزایش سطح آهن:

۱-خستگی و ضعف.

۲-کاهش وزن.

۳-تنگی نفس.

۴-تپش قلب.

۵-درد مزمن شکم.

۶-اختلال در فعالیت جنسی.

۷-تغییر در رنگدانه های پوست(لکه های خاکستری و یا زرد رنگ روی پوست).

۸-درد و خستگی مفاصل.

عوارض تجمع آهن مازاد در خون:

۱- آهن در کبد، پانکراس، غدد درونریز، قلب، پوست، مخاط روده و مفاصل رسوب کرده و اثباتش میگردد. تجمع آهن در این اندامها آسیب به عروق کرونری، تارماهی قلبی، سرطان کبد، میروز کبدی، سرطان روده بزرگ را در پی خواهد داشت.

۲-مصرف بیش از اندازه مکملهای آهن باعث استفراغ، اسهال و آسیب به روده ها میشود.

۳-مصرف فرسهای آهن برای کودکان میتواند بسیار خطرناک و مرگ آور باشد. بنابراین مکملهای آهن را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

درمان:

۱-مصرف فرسهای دفروکسامین(DEFEROXAMINE) که با اتصال به انتهای آهن آنها را از بدن دفع میکند.

۲-حجامت (در بیماری هموکروماتوز)

اشکال آهن:

۱-آهن فروس(Fe+۲) FERROUS

۲-آهن فریک (Fe+۳) FERRIC

نکته:جذب آهن فروس بهتر از آهن فریک صورت میگیرد.

نکته:اکثر آهن فروس در آهن هم و اکثر آهن فریک در آهن غیر هم یافت میشود.

۱-آهن هم (HAEM): در گوشت فرمز(مرغ،ماهی و جگر یافت میشود.از هموگلوبین و میوگلوبین گوشت تامین میشود)

۲-آهن غیر هم (NON HAEM): در سبزیجات، گیاهان، لبنیات، میوه ها، غلات، مغزها(آجیل) و تخم مرغ یافت میشود.

نکته:هر چه گوشت فرمز تر باشد،مخوای آهن آن نیز بیشتر است.

نکته: آهن هم به معنی اتصال اتم آهن به مولکول هم، و آهن غیر هم به معنی عدم اتصال آهن به این مولکول میباشد.

نکته: مصرف مواد غذایی گوناگون همراه با منابع آهن هم در جذب آهن تداخل ایجاد نمیکند. (بر خلاف آهن غیر هم)

نکته:آنها ۱-۱-۲ درصد آهن هم مصرفی و تنها ۲-۱۰ درصد آهن غیرهم مصرفی جذب بدن میشوند.

نکته:آهن هم ۱۰-۲۵ درصد آهن دریافتی و آهن غیر هم ۷۵-۹۰ درصد آهن دریافتی روزانه را تشکیل میدهند.

نکته:آهن شیر گاو و بز منابع خوبی از آهن نمیشاند. چراکه حاوی آهن بسیار اندکی بوده و تنها ۵ درصد آن جذب بدن میگردد.
نکته: آهن موجود در شیر مادر از این قاعده مستثنی است. با اینکه سطح آهن در شیر مادر نیز اندک است، اما آهن آن مانند آهن هم صل کرده و تا ۵۰ درصد آن نیز جذب بدن میگردد.

نکته:رژیم غذایی غنی از آهن بایستی ترکیبی از غذاهای غنی از آهن هم و غیرهم بطور توأم باشد.

عوامل موثر در جذب آهن غیر هم:

۱-فاکتورهای افزایش دهنده جذب آهن غیر هم:

◦ ذخیره کم آهن در بدن.

◦ اسید هیدروکلریک معده. (آهن غیر هم را به هم تبدیل میکند)

◦ ویتامین C.

◦ شکر ها.

◦ مصرف منابع آهن هم (گوشت فرمز(مرغ و ماهی)

◦ آسینو اسیدها.

◦ اسید سیتریک.

۲- فاکتورهای کاهش دهنده جذب آهن غیر هم:

- مصرف چای، قهوه و کاکائو. (به علت وجود تانن و فونیک)
- مصرف شیر و پنیر.

• کاهش اسید معده(مصرف آنتی اسیدها)

• اسید اکسالیکی(OXALIC)، موجود در اسفناج.

• اسید فیتیک(PHYTIC) موجود در سیوس غلات.

• کلسیم، مس، منیزیم، منگنز و روی در جذب شدن با آهن رقابت میکنند. بنابراین مصرف زیاد هر کدام از آنها به فقر آهن منجر میگرد.

• افزایش ذخایر آهن در بدن.

• مصرف آسیرین.

• زرده تخم مرغ.

• مصرف فیبر.

نکته:مصرف گوشت و با ویتامین C همرا با سبزیجات و سایر منابع آهن غیر هم،جذب آهن غیر هم را ۴ برابر میکند.

نکته:چای و قهوه را حداقل دو ساعت پس از غذا بنوشید.

منابع ویتامین C:

کلم بروکلی -گوبی-گوجه فرنگی -مرکبات (پرتغال لیمو ترش و نارنگی)-غفلل سیب-توت فرنگی.

غذاهای غنی از آهن:

۱-چگر

۲-گوشت قرمزماهی و مرغ.

۳-غذاهای دریایی.

۴-سیوه های خشک مثل زرد آلو،آلو و کشمش.

۵-سبزیجات (اسفناج و کلم بروکلی)

۶-حبوبات و دانه ها کامل(سیوس دار)

۷-نان و غلات غنی شده با آهن.

۸-سغزا.

نکته:به علت وجود مقادیر زیاد ویتامین **A** در چگر (باعث آسیب به جنین میشود ) زنان باردار تاباستی از چگر به عنوان منبع آهن استفاده کنند.

مکملهای آهن:

در دو نوع فروس و فریکه موجود میباشند. که نوع فروس آن بهتر جذب بدن میگرد.

۱-فروس سولفات(FERROUS SULFATE)

۲-فروس گلیکوئیک(FERROUS GLUCONATE)

۳-فروس فومارات(FERROUS FUMARATE)

۴-فروس سوکینات(FERROUS SUCCINATE)

۵-کیسول همانیتیک(HEMATINIC):حاوی آهن،فولیک اسید،ویتامین B۱۲ و ویتامین C نیز میباشد.

نکته:مصرف مکملهای آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع میگردند.

عوارض جانبی مکملهای آهن:

۱-سوزش سردل.

۲-بیوست و یا اسهال.

۳-دل درد.

۴-تحریک مجاری گوارش.

۵-احساس تهوع.

نحوه مصرف:

نیم ساعت قبل از غذا میل کنید. چنانچه دچار بیوست میشود همراه آن فیبر مصرف کنید .

نکته:مصرف مکمل های آهن را از دوز پایین آغاز کنید و به تدریج به میزان توصیه شده توسط پزشکتان دست یابید.

نکته:بهرات مکملهای آهن را همراه با منابع ویتامین C مصرف کنید.

نکته:چنانچه مکملهای آهن برای درمان کم خونی تجویز میگردد، یابستی حداقل به مدت ۳-۶ هفته بطور پیوسته مصرف گردند.

نکته:تنها ۲۰ درصد آهن موجود در مکملهای آهن جذب بدن میگرد.

کم خونی ماکروسیتی و یا مگالوبلاستیک(MEGALOBLASTIC):

فقر ویتامین B۱۲ و فولیک اسید (فولات) باعث میگردد تا مغز استخوان گلبولهای قرمز بزرگ تر از اندازه طبیعی تولید کند، که به مقدار کافی هموگلوبین ندارند. در این آئمی نیز تعداد گویچه های سرخ تولید شده کاهش می یابد.
علامین آن مشابه علامین آهنی فقر آهن میباشد.
علل بروز آن دریافت ناکافی این دو ویتامین از طریق رژیم غذایی و یا اشکال در جذب روده ای آنها می باشد.
درمان آن نیز مصرف مکملهای فولات و ویتامین B۱۲ میباشد.

منابع غذایی ویتامین B۱۲:چگر -گوشت گاو-ماهی تون-خلوه-شیر-تخم مرغ.

منابع اسید فولیک: چگر-خلوه-گوشت-حبوبات(لوبیا قرمز و سفید)-سویا-سیوس گندم-سبزیجات(اسفناج،کلم،کاهو،مارچوبه)-میوه ها(آب پرتغال و موز)

#### علل و نحوه درمان تفرق زیاد بدن

آیا شما جزء افرادی میباشید که هیچ گاه خشک نیستند؟تفرق بیش از اندازه خیلی بیشتر از آن چیزی که شما تصور می کنید رایج است به همین دلیل هیچ دلیل برای نگرانی و ناامیدی وجودندارد و نباید تصور کنید که در دنیا تنها فردی هستید که عرق می کند. در حالیکه تفرق یکی از واکنش های طبیعی بدن محسوب می شود، و به بدن در کاهش دمای سطحی کمک می کند، اما اگر شما همیشه بدون توجه به دمای اطراف در حال عرق کردن هستید، باید قدری روی مسئله دقیق تر شوید.

نوعی بیماری با نام هایپرهیدروسیس (بیماری غده عرقی) وجود دارد که گریبانگیر ۲ تا ۱۳٪ از جمعیت کل امریکاست و بیشتر از طریق کف دست و پسا خود را نشان می دهد. این بیماری همچنین می توانند در زیر بغل و یا سایر نقاط بدن نیز ظاهر شود. معمولاً از دوران نوجوانی به بعد قابل تشخیص بوده و تفرق بیش از اندازه دست و پا از سن ۱۳ سالگی به بعد در بیماران کاملاً مشهود خواهد بود.

اگر این بیماری تحت درمان قرار نگیرد، فرد ما بقی عمر خود را با وجود این بیماری سر می کند و این احتمال وجود دارد که ناراحتی های پیشدار دیگری نیز برایش بیورد آید. به عنوان مثال افرادی که دچار اتراغ تشدید یافته این بیماری هستند، حتی در گرفتن فرمان ماشین نیز دچار مشکل می شوند. گاهی اوقات هم در هنگام دست دادن با افراد پس از یک جلسه کاری مهم دچار مشکل خواهند شد. به هر حال بدون در نظر گرفتن موقعیت فردی افراد، این اختلال می تواند مشکلات عدیده ای را در زندگی بیماران ایجاد کرده و اعتماد به نفس آنها را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد.

تشخیص هایپرهیدروسیس

معمولاً کسانی که دچار این بیماری می شوند مشکلی در تشخیص آن ندارند، چرا که علامین آن کاملاً مشهود است و این افراد بدون در نظر گرفتن درجه حرارت بدن، همواره در حال تفرق هستند.

آزمایش های تخصصی نیز در این زمینه وجود دارد که از جمله آن می توان به تست ید و نشاسته اشاره کرد. مراحل آزمایش به این شرح است که مقدار ۱ گرم بد را با ۵۰۰ گرم نشاسته انحلال پذیر مخلوط کرده و بر روی محل مورد نظر می زند. اگر رنگ این مخلوط آبی تیره و یا سیاه شد معلوم می شود که فرد دچار تفرق بیش از اندازه است.

دلایل ایجاد بیماری

این بیماری را می توان به دو نوع هایپرهیدروسیس اولیه و ثانویه طبقه بندی کرد. انواع اولیه آن از زمان تولدای آغاز شده و نوع ثانویه قدری دیر تر خود را نشان می دهد.

هایپرهیدروسیس اولیه، به دلیل انتقال کروموزوم های ارثی که خصوصیه ژنتیکی خاصی را در بر دارند، ایجاد می شوند. از فاکتورهای دیگر ایجاد این نوع اختلال می توان به دلایل ترولوژیک، متابولیک، و سببشائیک اشاره کرد.

نوع ثانویه که در سنین بالاتر بروز می کنند، می توانند به دلیل ترشحات غده هیپوفیز و تیروئید ایجاد شود که در پی وجود بیماری های نظیر دیابت، تومور، و نفرس ایجاد میشوند. به همین دلیل اگر تصورمی کنید که در یک چنین گروهی قرار می گیرید، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید چرا که ممکن ست دچار بیماری شده باشید که از وجود آن اطلاع نداشته باشید (به عنوان مثال:

دیابت)

همچنین از دیگر دلایل ایجاد تفرق بیش از اندازه می توان به افزایش اضطراب، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های خاص، نیکوتین، کافئین، و حتی برخی بوهای آرزوی زا اشاره کرد.

طریقه درمان بیماری

متدهای مختلفی هستند که می توانند با استفاده از آنها این بیماری را درمان نمایند. خوشبختانه درصد بسیار زیادی از افراد هستند که در درمان بیماری موفق شده و می توانند به زندگی عادی خود ادامه دهند. در این قسمت چند تکنیک درمانی که کم بخش بودن آنها به اثبات رسیده را به شما معرفی می کنیم:

ضد تفرق

معمولاً به بیماران در مراحل ابتدایی تجویز می شود و از انواع محصولات هستند که در دسترس بوده، باید به دنبال انواعی از ضد تفرق ها باشید که حاوی کربید آلومینوم هستند. آنها را زمانی باید مصرف کنید که به نازگی محل مورد نظر را تشنیده باشید، چرا که برای پوست ایجاد ناراحتی می کنند. هر شبیه از آنها در حدود ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ تومان بوده و مقرون به صرفه هستند.

ضد تفرق با اثر بالا

این ضد تفرق ها حاوی آلومینوم کربید همگراهدرات می باشند که تاثیر گذاری بالایی نسبت به محصول قبلی دارند. برای شروع باید به مدت یک هفته به طور دائمی از آن استفاده کنید، اما بعداً میزان استعمال آنرا می توانید تا هفته ای دو بار نیز کاهش دهید.

ضد تفرق با اثر بالا

از آنجایی که فروش این دارو فقط با تجویز پزشک امکانپذیر می باشد، قیمت آن نیز قدری بالاتر است. به هر حال انواع ۲ تا ۵ هزار تومانی آن در بازار یافت می شود.

یون زدا

این دستگاه مقداری بار الکتریکی را به پوست وارد می کند و از شیر آب به عنوان رسانا استفاده می شود. به خاطر داشته باشید که برخی از افراد این مورد را دردناک گزارش کرده اند. به همین خاطر اگر در محل مورد نظر زخم و یا جراحی وجود دارد، باید از استعمال آن خودداری نمایید. نسبت به موارد قبلی قدری بر هزینه تر بوده و خرید دستگاه در حدود ۶ تا ۶۵ هزار تومان هزینه در بر دارد. در بیشتر موارد هم از تاثیر گذاری موقتی و نامناسبی برخوردار می باشد.

داروهای خوراکی

علاوه بر کرم های موجود، برای درمان ترقق زیاد، داروهای خوراکی نیز وجود دارند. از جمله معروف ترین این داروهای می توان به موارد زیر اشاره کرد: دیروپان، روبینول، کانتینن. برای افرادی هم که مشکل نقرضشان به دلیل استرس می باشد استفاده از داروهای ضد اضطردگی پیشنهاد می شود.

قیمت این داروها متفاوت است و ویژه با توجه به نوع بیمه درمانی که شما استفاده می کنید، البته چیزی از ۷۰۰ تومان تا ۲۰۰۰ تومان بیشتر نخواهد بود.

یوناکس

یوناکس هم شیوه جدید درمانی دیگری است که هر روزه طرفداران بیشتری پیدا میکند. این محلول به ویژه بر روی زیر بغل تاثیر شگرفی می گذارد. یکبار مصرف آن خیال شما را برای ۶ ماه راحت می کند. البته هزینه آن قدری بالا می باشد؛ به عنوان مثال برای هر دو پا هزینه ای بالغ بر ۲۰۰۰هزارتومان در برودار.

جراحی

در نوع جراحی وجود دارد که می توانند برای درمان این بیماری استفاده شوند. اولی از طریق آندوسکپی و دومی برداشتن کلی غدد عرقی است. در گزینه اول سلول های عصبی مشکل زا انتخاب شده و آنها را می سوزانند و یا قطع می کنند تا دیگر نتوانند سیگنال هایی را که سبب ایجاد عرق می شوند به نقطه مورد نظر برسانند. مشکلی که در این نوع درمان وجود دارد این است که اغلب افراد اظهار می دارند زمانیکه این کار را در یک محل انجام می دهند، نقاط دیگر بدن عکس العمل نشان داده و ترقق در آن مناطق افزایش پیدا می کند. همچنین از سایر اثرات جانبی این شیوه درمانی می توان به کاهش احساس ترس و هوشیاری و افت ضربان قلب اشاره کرد.

در جراحی نوع دوم، غدد عرقی به سادگی برداشته می شود و بسیار زیر بیهوشی می رود. این عمل چیزی در حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول می انجامد و بیمار به محض اتمام عمل جراحی می تواند به خانه باز گردد. اکثر بیماران این گزینه را ترجیح می دهند. البته باید توجه داشته باشید که گران ترین انتخاب هم همین مورد می باشد.

استفاده از گیاه برنجاسپ

این شیوه درمانی به افرادی توصیه می شود که به دنبال استفاده از درمان های طبیعی هستند. هم به صورت کیسول و هم به صورت چای می توان از آن استفاده کرد. برای بدست آوردن نتیجه کافی باید فرد به طور روزانه از این گیاه مصرف نماید. این مورد هم از انواع ارزان روش های درمانی بوده و در حدود ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان هزینه در بر دارد.

جای نگرتنی نیست

اگر شما جزء افرادی هستید که بیش از اندازه ترقق می کنید، خیالتان را راحت کنیم که مجبور نیستید تا آخر عمر خود این معضل را تحمل کنید. با توجه به شیوه های درمانی متفاوتی که این روزها در اختیاران قرار دارد، دیگر دلبلی وجود ندارد که احساس کنید این بیماری ممکن است شما را آزار دهد. کنترل بیماری می تواند شما را از نگرتنی نجات بدهد و دیگر مجبور نخواهید بود نگران خشک کردن قسمت های مختلف بدن خود باشید.

##### تعل بديد آمدن تب

تب جزئی از مکانیسم دفاعی بدن است. زمانی که بدنمان با مرضی در حال مقابله است، درجه حرارت بدنمان بالا می رود. اما چرا؟! این مقاله را بخوانید تا به پاسخ این سوال برسید و مطالب بیشتری در مورد تب بدانید.

تب بالا رفتن درجه ی حرارت بدن از حالت نرمال ۹۸.۶ درجه ی فارنهایت است. تب پخشى از مکانیسم دفاعی بدن است. زمانی که بدنمان با مرضی در حال مقابله است، درجه حرارت بدنمان بالا می رود. اما چرا؟ تب یکی از علامت بیماری است، تقریباً همه ی انواع بیماری هایى که بشر تاکنون شناخته است. بیماری هایى که در آن ویروس و باکتری ها به بافت تهاجم می کنند و باعث بیماری ما می شوند. اگر سیستم دفاعی بدنمان نباشد که با این امراض مقابله کند، ممکن است حتی جانمان را از دست بدهیم. سرماخوردگی، ورم لوزه، آسماس گوش، آنفولانزا، نرینسیت، کزاز، سرخک، گورثک، آبله مرغان، ایندز و سینه پهلوه همه جزء بیماری های ویروسی و باکتریایی هستند. درجه ی حرارت بدن معمولاً با گذاشتن یک دماسنج زیر زبان به مدت ۵ تا ۸ دقیقه انجام می گیرد. سایر انواع گرفتن درجه ی حرارت بدن، مقعدی و زیربغلی و یک نوع مخصوص دماسنج که در گوش استفاده می شود هستند.

تب چیز خوبی است. به نظرتان عجیب بود، نه؟ تب واکنش طبیعی بدن نسبت به میکرب است. علامت تب عبارتند از: سرد شدن، درد در نسامی نقاط بدن، بیخالی و سستی، بالا رفتن درجه ی حرارت بدن، فرمز شدن گونه ها، احساس گرمی و سردی و لرز. هنگامی که تب بالا می رود بدن سرد می شود و می لرزد و هنگامی که تب پایین می آید بدن عرق می کند. علت تب مسئله ی کاملاً پیچیده ای است. خون و سیستم لنفوی بدن ما گلبول های سفید خونی می سازند که با امراض مقابله می کنند. زمانی که تعداد گلبول های سفید خود بالا می رود، برای مقابله با میکرب ها، در نفلابرای از بین بردن و جنگ با ویروس ها و باکتری ها می شوند و با این کار بدن گرم می شود و باعث می شود که درجه حرارت بدن بالا رفته و تب کنیم. هیپوتالاموس در مغز که مکانیسم تنظیم حرارت بدن را بر عهده دارد توسط ماده ی تب آور یا گلوبول های سفید که برای مقابله با امراض ساخته شده اند آسیب می بیند. از اینرو می توانیم بگوییم که تب تب همان چیزی است که با ویروس ها و باکتری ها مقابله می کند. به همین خاطر درست نیست که تب را یکباره و زود پایین بیاوریم. دمای ۱۰۰ تا ۱۰۱ درجه فارنهایت برای بدن خوب است چون نشان می دهد که بدن در حال مقابله با امراض است. اما اگر تب خیلی بالا رفت باید تلاش کرد تا کمی آن را پایین تر آورد. معمولاً برای پایین آوردن تب از آنتی بیوتیک ها یا تب بر های از قبیل لتیلوله، آسپرین و امثال آن استفاده می شود. هیچوقت به بچه هایی که محصل است به آبله مرغان یا آنفولانزا مبتلا شده اند آسپرین ندهید. ممکن است باعث کشش آنها شود.

تب ۱۰۴ یا ۱۰۵ درجه ی فارنهایت تب بالا به حساب می آید. تب بالای ۱۰۵ درجه هم ممکن است باعث صدمه زدن به سیستم عصبی بدن شود. زمانی که بدن تب دارد، هرچند که مشغول کمک کردن به بدنمان برای از بین بردن میکرب هاست، اما احساس بدی دارد. برای کاهش ناراحتی معمولاً از درمان های مثل گذاشتن حوله خیس سرد روی پیشانی استفاده می شود. در اینگونه مواقع از دوش آب گرم جداً خودداری کنید چون دمای بدنمان را بالاتر خواهد برد. سعی کنید در این مواقع نوشیدنی ها و آبمیوه های خنک بنوشید تا آب بدنمان تامین شود. از نوشیدن نوشیدنی های الکلی جداً پرهیز کنید. روی بدن فرد را با بنویس سکت بپوشانید تا از سرد شدن او جلوگیری شود.

در برخورد با بیماری های التهابی مثل ورم مفاصل و سرطان خون که بدن گلبول های سفید بی مصرف تولید می کند نیز فرد دچار تب می شود ولی این گلوبول ها توانایی مقابله با امراض و میکرب ها را ندارند و مکانیسم حرارتی بدن به درستی تنظیم نمیشود، بدن نمی تواند حرارت را پایین بیاورد و عرق هم نمی کند. موقعیتی بسیار خطرناک است که به درمان های اورژانسی نیاز است. تب باید به سرعت با دوش آب سرد، خوردن نوشیدنی های خنک و دور کردن فرد از زیر اشعه ی خورشید و بردن او به جاهای خنک تر پایین آورده شود.

حسناً بیمار تب کرده را به پزشک نشان دهید

##### کمر درد و چاقی Obesity & back pain

کمر درد یکی از مشکلات شایع بشر می باشد. ما انسانها به عنوان صاحبان کمر خود بایستی برای داشتن یک کمر سالم و مناسب، مراقبتهای لازم را انجام دهیم. مجموعه زیر شما را در انجام این امر یاری خواهد کرد.

لازم است که بدانیم برای کمر درد هیچ راه حل ساده ای وجود ندارد. اگر چه پزشک، شما را به سمت مسیر بهبودی هدایت می کند، ولی داشتن یک کمر سالم و بدون درد کاملاً به خود شما بستگی دارد. تنها شما می توانید وضعیت نشستن خود را بهبود بخشید. و از فشار رهای واده به کمر در ضمن فعالیتهای روزانه جلوگیری کنید. همچنین تنها شما هستید که با دنبال کردن یک برنامه ورزشی روزانه کمک به قوی کردن عضلات شکم و پشت خود می کنید.

چگونه به از کمر خود مراقبت کنیم؟
همه ما عادت به نایدهه گرفتن کمر خود داریم تا زمانیکه یک روز به صورت غیر منظمه ای فریادیم خواهیم آورد که وای از این کمر درد! چرا من؟

کمر درد یکی از مشکلات شایع بشر می باشد. ما انسانها به عنوان صاحبان کمر خود بایستی برای داشتن یک کمر سالم و مناسب، مراقبتهای لازم را انجام دهیم. مجموعه زیر شما را در انجام این امر یاری خواهد کرد.

لازم است که بدانیم برای کمر درد هیچ راه حل ساده ای وجود ندارد. اگر چه پزشک، شما را به سمت مسیر بهبودی هدایت می کند، ولی داشتن یک کمر سالم و بدون درد کاملاً به خود شما بستگی دارد. تنها شما می توانید وضعیت نشستن خود را بهبود بخشید. و ازفشار رهای واده به کمر در ضمن فعالیتهای روزانه جلوگیری کنید. همچنین تنها شما هستید که با دنبال کردن یک برنامه ورزشی روزانه کمک به قوی کردن عضلات شکم و پشت خود می کنید. با انعطاف پذیری و قوی نگه داشتن ستون فقرات خود، سه قوس طبیعی پشت خود را در وضعیت طبیعی حفظ خواهید کرد. همچنین راستای ستون فقرات موزون خواهد ماند.

ورزشیای درد کمر

از زمانیکه بشر قادر به ایستادن و راه رفتن روی پاهای خود گشت، از درد کمر رنج می برد.

از آنجا که بشر از شانس راه رفتن بر روی چهار اندام محروم می باشد، این امر باعث گشته که کمر محصل وزن بیشتری گردد. همچنین فشار زندگی روزمره و وضعیت نامناسب قرار گرفتن بدن و عدم ورزش روزانه و چاقی از جمله مواردی هستند که باعث کمر درد خواهند شد.

اغلب ناراحتیهای کمر جدی نبوده و ناشی از آسیبهای جزئی، کشیدگی زیاد و افزایش سن می باشند. اگر انسانها از علائم هشدار دهنده یک کمر درد حاد و اولیه چشم؟ پرشی کرده و به طور کافی از کمر خود مراقبت نکنند، کمر درد آنها مبدل به یک کمر

درد مزمن خواهد شد.
یک کمر سالم، قوی، انعطاف پذیر و بدون درد است. عملکرد اصلی کمر محافظت از اندام فوقانی ، نگهداری از شتاب نخاعی، کمک به انعطاف پذیری و محلی برای اتصال عضلات و لیگامان‌هاست.

یک ستون فقرات سالم دارای راستای صحیح به همراه سه قوس طبیعی و وضعیت اندامی مزون می باشد که به توسط عضلات پشت، ششکم ، باسن و پا محافظت می ?شود.

7ساختار یک کمر نا سالم:

درد زمانی شروع می شود که تحریک نا?سالمی به انتهای اعصاب وارد می ?گردد. مغزبه عنوان کامپیوتر پیچیده بدن که همه تحرکات اعصاب را تنظیم می کند، تحرکات میوب ذکر شده را به عنوان درد درک می کند و در پاسخ به این درد ،عضلات پشت تلاش به حفاظت از کمر می کنند. در نتیجه به گرگی موضعی می روند تا منطقه دردناک را بی حرکت نگه دارند. تحرکات عضلانی در صورت ادامه یافتن، منجر به درد و خشکی می شوند. عواملی چون نگرانی، خستگی و اضطراب زنده گی روزمره باعث افزایش کمر درد می گردند.

?علل کمر درد

–?وضعیت ضعیف قرار گرفتن بدن، ورزش و چاقی:

عوامل فوق الذکر برای کمر درد شما بسیار مضر می باشند. بیشتر کمر درد? ها، نتیجه استفاده نادرست از کمر است. یک وضعیت نامناسب قرار گرفتن بدن باعث کشیدگی کمر گشته و سبب آسیب آن می شود. افزایش قوس کمر در نتیجه ضعف عضلات شکم می ?باشد. عضلات ضعیف شکم کمر را از داشتن یک حالت قوی محروم می کند. افزایش وزن باعث بالا رفتن احتمال کشیدگی کمر می شود.

–?استرین و اسپرین کمرstrain & sprain:

کشیدگی ،تاندون و یا «لیگامان» در ناحیه کمر که به«استرین» و «اسپرین»معروفند و زمانی اتفاق می افتند که عضلات و «لیگامان»?ی کمر دچار کشیدگی و یا پارگی می گردند. «اسپرین» پشت معمولاً ناشی از فعالیت‌های معمولی و شایعی چون خم شدن، بلند کردن اجسام ، ایستادن و یا نشستن به طور نا صحیح می باشد، همچنین «اسپرین» ممکن است ناشی از پیچ خوردگی در تصادفات ماشین و یا آسیب‌های ورزشی باشد.

اسپرین پشت در صورت درست درمان شدن کاملاً بر طرف می گردد. تمرین فعالیت صحیح پشت می تواند مانع از بسیاری «اسپرین‌های کمر گردد.

–?پارگی دیسک:

بخش نرم میانی دیسک ممکن است بیرون آمده و بر انتهای اعصاب فشاروارد کند. همچنین ممکن است دیسک دچار پارگی شده و از کپسول خود بیرون برزند و بر طبقات نخاعی فشار ایجاد کند. درد در کل مسیر پشت، ران و ساق تیر می کشد و به نام «اسپاندیلوپاتی» معروف است. اگر فشار بر عصب ادامه پیدا کند باعث آسیب عصب گشته و ایجاد خواب رفتگی و ضعف عضلات در پا می کند. بسیاری از افراد با درماتهای غیر جراحی‌ی بسیار راضی هستند. در حالیکه عده ای نیاز به تزریق و یا جراحی و برداشتن هر چیزی که باعث تحریک شتاب نخاعی گشته، دارند. پزشک ضمن جراحی ممکن است بخشی از استخوان و یا بخشی از دیسک آسیب دیده را خارج کند. همچنین ممکن است پزشک دو مهره مجاور را به جهت ایجاد ثبات بیشتر در فقرات پشتی به یکدیگر متصل نماید.

–?اوستو آرترایتس:

در حقیقت بخشی از مراحل افزایش سن، درگیری بدن به«اوستو? آرترایتس» می باشد. این بیماری بر دیسک و استخوان های پشت تأثیرات بسیاری خواهد داشت. این بیماری باعث پارگی شدن دیسک گشته ، همچنین منجر به ایجاد خارهای استخوانی در اطراف مهر ه ها می شود که خود این خار ها منجر به تحریک اعصاب می گردند و ایجاد درد می کنند. یک وضعیت صحیح و استفاده مناسب از فقرات پشتی مانع از ایجاد اوستو آرترایتس او آسیب‌های ناشی از آن می گردد.

–?تنش و مشکلات روحی:

نگرانیهای اقتصادی، فشارهای خانوادگی و خستگی می توانند باعث گرفتگی پشت گردند. برای داشتن یک کمر سالم و افزایش شانس داشتن فقرات کمری بدون درد، نیاز دارید که بر مشکلات روحی و فشارهای زندگی خود فانی آید.

–? سایر عوامل متعدد:

عواملی چون اختلالات مادر زادی و از بین رفتن قوسهای طبیعی ستون فقرات از جمله اسکولیوز به ندرت منجر به درد ناحیه کمر می گردند، ولی عواملی مثل «بروست» در آقایان و مشکلات تناسلی در خانمها از شیوع بیشتری بر خوردارند.

«اسپوندیلولزیس»(spondylolysis) که به تغییرات دژناتیو ستون فقرات گفته می شوند، معمولاً به درد ناحیه کمر می گردد. اسپوندیلولزیس(Spondyloolsthesis) که گاهی در قسمت نخاعی(پاشنی) فقرات کمری روی می دهد و شامل شُر، خوردن یک مهره به سمت جلو بر روی مهره پاشنی خود می باشد نیز از عوامل ایجاد کننده درد کمر می باشد.

?نقش پزشک چیست؟

پزشک در صورتیکه علت اصلی کمر درد به درستی تشخیص داده شود، به خوبی می تواند به درمان شما کمک کند. یک تشخیص صحیح نیاز به یک تاریخچه کامل، معاینات فیزیکی، بررسیهای آزمایشگاهی و رادیوگرافی(X-Ray) دارد. ممکن است پزشک شما بعد از اولین معاینه یک تشخیص اولیه داده ودرمان شما را به هدف کاهش درد و تراحشی شروع کند. ولیکن در بیشتر موارد تشخیص نهایی بعد از بررسی کامل و معاینات بالینی لازم انجام خواهد شد.

?تاریخچه بیمار:

به جهت پیدا کردن مشکل اصلی کمر شما، پزشک مربوطه سؤالاتی از قبیل: چه زمانی درد شما شروع شده؟ محل اصلی درد کجاست؟ آیا درد تنها در یک محل است یا به پای شما نیز تیر می کشد؟ آیا عطسه و سرفه درد شما را تشدید می کند؟ چه چیزی درد شما را تسکین می دهد؟ معمولاً چنددر درد شما از آرام می دهد؟ چه درماتهایی را پیش از این داشته اید؟ آیا درماتهای قبل مؤثر بوده است؟ شغل شما چیست؟ درد کمر شما چگونه در کار روزانه شما تأثیر گذاشته؟ کار های روزمره شما چیست؟ فعالیت‌های اجتماعی و عادات شما چیست؟ – از شما پرسیده خواهد شد.

?معاینات فیزیکی:

بیشتر اطلاعات از معاینه پشت در موقعیتهای متفاوت و دیدن وضعیت عمومی ، توان عضلات و دامنه حرکتی به دست می آید. قسمتهای حساس و یا ضعف عضلانی و تغییرات حسسی می بایستی در نظر گرفته شود. برای اطمینان از منبع مشکل کمر، معاینه شکم، رکتال و لگن نیز ضروریست.

?تطالعات ویژه:

بعد از کامل شدن معاینات فیزیکی و گرفتن تاریخچه از بیمار اطلاعات دیگری چون X-Ray ممکن است لازم باشد. عکس رادیوگرافی و رای X-Ray از کمر ، تنها تغییرات استخوانی را نشان می دهد و مشکلات دیسک و یا کشیدگی (Sprain) در عکس رادیوگرافی مشخص نمی باشد. و MRI کمک کننده است .

?وضعیت قرار گرفتن بدن:

•حالت نادرست بدن هنگام بلند کردن اجسام (Lifting):

برای بلند کردن اجسام سنگین هیچگاه کمر خود را در حالیکه زانو هایتان صاف می باشد خم نکنید. در هنگام بلند کردن اجسام از چرخیدن دوری کنید. همچنین تلاش به بلند کردن اجسام تا سطح بالاتر شانه ها از جمله حالت‌هایی هستند که می توانند منجر به آسیب کمر گردند.

•حالت صحیح در هنگام بلند کردن اجسام:

برای بلند کردن اجسام سعی کنید زانو های خود را خم کنید و نه کمر خود را. سعی کنید جسمی را که بلند کرده اید نزدیک به بدنتان نگهدارید. اجسام را تا سطح سینه خود بالا بگیرید. در صورت سنگین بودن اجسام از کمک سایرین استفاده کنید.

•حالت نادرست ضمن ایستادن و راه رفتن:

در یک حالت به مدت طولانی نایستید. با پاهای صاف خم نشوید. از پوشیدن کفشهای تخت و یا با پاشنه خیلی بلند ضمن ایستادن یا راه رفتن خودداری نمایید.

•حالت صحیح هنگام ایستادن و راه رفتن:

هنگام ایستادن سعی کنید یک پای خودرا بالا نگه دارید و مرتباً حالت خود را تغییر دهید. تلاش کنید به گونه ای بایستید که سه قوس ستون فقرات شما در وضعیت طبیعی قرار گیرند. در هنگام راه رفتن سر خود را بالا نگه دارید و انگشتان پای خود را مستقیم به سمت جلو بردارید. کفش راحت یا پاشنه کم بپوشید.

•حالت نادرست به هنگام رانندگی:

از رانندگی در وضعیتی که فرمان ماشین از شما دور است و شما مجبور به اتساع کمر جهت گرفتن فرمان ماشین و یا کشیدن پا ها به جهت فشردن بر پدال هستید خودداری کنید. وضعیت نادرست فوق منجر به کاهش قوس کمر شده و همچنین کشش ناسالمی را در بدن شما باعث می شود.

•حالت صحیح رانندگی:

صندلی خود را به جلو بکشید و سعی کنید که زانو های خود را هم سطح با لگن خود نگه دارید. مستقیم بنشینو با هر دو دست رانندگی نمایید. به جهت محافظت فقرات کمری خود یک حوله لوله شده را در قوس کمر خود بگذارید.

•حالت نادرست ضمن نشستن:

در هنگام نشستن قوز نکنید. از نشتن بر روی صندلی که بلند است و یا از میز کار شما فاصله زیادی دارد پرهیز کنید. از خم شدن به عقب و ایجاد قوس نادرست در پشت خود ممانعت کنید.

•حالت صحیح نشستن:

بر روی صندلی بنشینید که ارتفاع آن به اندازه ای است که شما به راحتی قادر به قرار دادن کف پاها بر روی زمین باشید در حالیکه زانو های شما هم سطح لگن شما قرار گرفته باشند. در هنگام نشستن، کمر خود را با قرار دادن حوله لوله شده کمک کنید.

•حالت نادرست خوابیدن:

از خوابیدن بر روی تشکهای نرم، فرورونده و بدون حافظ پرهیز کنید. خوابیدن بر روی تشکم باعث ایجاد قوس ناسالم در کمر و استرین ، کمر می ?گردد?.

•حالت صحیح خوابیدن:

از تشکهای سفت برای خوابیدن استفاده کنید. بر روی پهلوی بخوابید و زانو های خود را خم کنید و با به پشت بخوابید یا یک بالشت در زیر زانو های خود را قرار دهید.



؟چند نکته مهم:

چگونگی حالت صحیح کمر را بیاموزید و تمرین کنید.
سه قوس طبیعی بدن را در وضعیت عادی حفظ کنید.
حالت خود را با ایستادن مقابل دیوار چک کنید.
در وضعیت صحیح تنها فاصله کمی بایستی بین شما و پشت شما و دیوار ایجاد گردد.
حالت تنبل و قوز کرده و یا حالت نظامی باعث افزایش قوس کمر شما می گردد.

بسیاری از حالت‌های نادرست بدن از سنین پایین در افراد ایجاد می شوند.
چونآن‌ها تمایل به خم کردن پشت دارند و یا دختر ها و پسر های قد بلند سعی می کنند با قوز کردن خود را کوتاه تر کنند.
مجبین افراد قد کوتاه فذ کوتاه تلاش می کنند که قد بلند به نظر بیایند و این باعث افزایش قوس کمر می شود.
یک وضعیت صحیح مانع از کمر درد می گردد.
سعی کنید قوس گردن را در وضعیت عادی خود نگه دارید.
صاف بایستید یا چانه رویه بالا شکم خود را داخل نگه دارید و لگن خود را مقداری بپرخانید.
به این ترتیب شما قوس طبیعی کمر خود را حفظ خواهید کرد.

**رشد غیر طبیعی آدنوئید**

اغلب در یک عمل جراحی می‌توان هم لوزه ها و هم بافت غیر طبیعی غدد فوقانی گلو (آدنوئید) را باهم انجام داد.

هر چند شما یا باز کردن دهان و نگاه کردن در آینه براحتیبتوانید لوزه های خود را مشاهده کنید، اما غدد فوقانیگلو قابل مشاهده نیستند.
پزشک برای مشاهده ی این بافتها باید از آینه های مخصوص و یا نوسان سنج استفاده کند.

آدنوئید چیست؟

به انبوهی از بافت های غده ای شکل که در گدارگاه میانی حفره ی خیشومی و گلو واقع شده اند، آدنوئید گفته می شود.
این بافت ها که با نام علمی **Nasopharyngeal Tonsils** شناخته می شوند، از لوزه ها جدا هستند، و مانع ورود باکتری و ویروس به بینی شده و به بدن کمک می کنند تا با عفونت ها مبارزه کنند.

برخی از پزشکان بر این باورند که این بخش از بدن پس از اینکه فرد به سن سه سالگی رسیده، دیگر هیچ گونه نقش مهمی را در بدن بازی نمی کنند و اصلاً مهم نیستند و معمولاً تا سن ۵ سالگی به کوچکترین حد خود رسیده و در داخل حلق قابل مشاهده نخرانند بود.
می توان گفت تا زمانیکه شما به سن نوجوانی برسید، آفتاد کوچک می شوند که می توان گفت به طور کامل از بین می روند.

علائم این اختلال چیست؟

از آنجایی که این غده ها مثل مناسی برای ذخیره شدن جرم هایی که به بدن وارد می شوند، هستند، نسبت به عفونت ها از خود عکس العمل شدیدی نشان میدهند.
از ایزرو به محض ایجاد عفونت، مومرم شده و بزرگ می شوند.
نشانه هائی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید تشخیص دهید که لوزه سوم دارید:

•**عدم توانایی در تنفس آسان از طریق بینی تنفس از طریق دهان**

•**صمبخت کردن بطوریکه دچار گرفتگی بینی هستید**

•**تنفس پرسر و صدا**

•**خبر خر کردن**

•**توقف تنفس برای چند ثانیه در هنگام خواب**

اگر پزشک تشخیص دهد که شما دچار این اختلال هستید او به احتمال زیاد:

•**هر مورد وضعیت گوش، حلق، و بینی شما سولایی را مطرح می کند.**

•**با گوش طی به تنفس شما گوش می دهد.**

•**گردن شما در زیر چانه را لمس می کند.**

برای تشخیص هر چه دقیق تر، این امکان وجود دارد که پزشک آزمایش **X-ray** نیز برای شما تجویز کند.
اگر لوزه ها عفونی شده باشند، پزشک آنتی بیوتیک های خوراکی و یا حتی تزریقی آمپول بینی سلین را به شما توصیه می کند.

جراحی چه زمان لازم است؟

اگر با تجویز قرض و دارو عفونت موجود بهبود پیدا نکرد، و لوزه ها همچنان مویجات ناراحتی بیمار را فراهم می آورندند، پزشک راه حل جراحی را پیش روی بیمار قرار میدهد.
این نوع عمل جراحی زمانی به بیمار توصیه می شود که یک و یا چند مورد از علائم زیر را تجربه کرده باشد:

•**مشکلات تنفسی**

•**مشکلات تنفسی در هنگام خواب**

•**عفونت های مکرر**

این نوع جراحی زمانی الزام پیدا می کند که عفونت های لوزوی مکرر به ایجاد عفونت های سینوسی و گوشگی گردد.
عفونت بیش از اندازه ی لوزه ها به گوش فشار آورده، جریان هوای طبیعی گوش را مختل می کند و برخی موارد حتی منجر به از دست دادن شنوایی بیمار نیز می شود.
به همین دلیل افرادی که به صورت مکرر دچار عفونت لوزه ها و نتیجتاً گوش می شوند، باید این عمل را انجام داده و سپس گوش خود را نیز شستشو دهند.

از آنجایی که در این عمل لوزه ها را نیز می توان درآورد، اگر شما با اختلالات لوزوی نیز همراه هستید، می توانید با مشورت با پزشک خود لوزه هایتان را نیز طی همین عمل جراحی خارج کنید.

در عمل جراحی چه کاری انجام می شود؟

در حین انجام عمل جراحی:

•**هردت تحت بیهوشی عمومی قرار می گیرد.**
به این معنا که عمل باید حتماً در اتاق مخصوص جراحی انجام شود و تیم پزشکی مکمل از دکتر بیهوشی، جراح و دارو شناس در اتاق حضور داشته باشند.

•**این عمل چیزی بیش از ۲۰ دقیقه طول نمی کشد.**

•**پزشک از طریق دهان می تواند به لوزه‌ها دست پیدا کند و نیازی به برش بر روی پوست نیست.**

•**با ایجاد چند بریدگی لوزه های و سایر بافت ها از دهان خارج شده و سپس رنگ های خونی منطقه ی مورد نظر سوزانده می شوند.**

پس از برداشتن بافت های متفاوتی حلق و بینی (آدنوئید برداری) بیمار در اتاق ریکاوری به هوش می آید.

در اکثر موارد نیازی نیست بیمار بیش از ۵ تا ۱۰ ساعت در بیمارستان نگه داشته شود.
با این وجود اگر علائم اختلال در تنفس و یا خونریزی مشاهده شود، بیمار باید مجدداً به اتاق عمل بازگردانده شود.
کودکان زیر ۳ سال که دارای بیماری های مزمن مانند صرع و یا فلج مغزی هستند، یک شب در بیمارستان بستری می شوند تا تحت نظر قرار بگیرند.

دوران نقاهت پس از عمل، معمولاً در حدود یک هفته یا بیشتر طول می کشد و در این مدت این امکان وجود دارد که بیمار دردهای شدیدی را احساس کند.
از آنجایی که گلو برای مدتی زخم است و درد بسیاری دارد، بهتر است بیمار غذاهای نرم مصرف کند.
بهترین گزینه های مواد خوراکی عبارتند از: بستنی، پودینگ، فرنی، و سوپ خنک.

پس از یک هفته بعد از عمل همه چیز باید به وضعیت نرمال خود باز گردد.
محل بریده شده به مرور زمان بهبود پیدا می کند و مشکلی وجود ندارد که نگران آن شوید.
اگر بافتی در عمل جراحی جا مانده باشد، ممکن است توم پیدا کند اما معمولاً به ندرت ممکن است چنین مشکلمی بوجود آید.

بعد از عمل جراحی علائم بیماری به سرعت از میان می روند و بیمار دیگر هیچ گاه با علائم گذشته مواجه نخواهد شد.

تشخیص آدنوئید

باید در نظر داشت که آدنوئید در برخی افراد کاملاً طبیعی است.
اگر این غدد عفونی نباشند، پزشک معمولاً جراحی را به تعویق می اندازد، چراکه این احتمال وجود دارد که به خودی خود کوچک شوند.

**عقل و فرمان بی اشتها**

اگر مثل بیشتر مردم هستید، از بین رفتن اشتها فرصت خوبی برای کاهش وزنان است، اما اگر بی اشتهایی به جای چند روز، چند هفته طول کشید و به طور عادی باعث آب رفتن شما شود، این بی اشتهایی علت خاصی دارد.
کم خوراکی یا بی اشتهایی علامت شایعی است که می تواند علل مختلفی داشته باشد که بسیاری از آنها اهمیت چندانی ندارند.

بیماری ها

تقریباً تمام عفونت ها می توانند باعث بی اشتهایی شوند ملاً ویروس سرماخوردگی یا آنفلو آنزا ممکن است عامل آن باشد، یا علل جدی تر مثل سل، کم کاری غده تیروئید، بیماری های قلبی یا رویی یا گرفتاری های کیبدی داشته باشد.
مسائلهٔ یکی از شایع ترین علایم اختلاردهنده اولیه سرطان بی اشتهایی است که معمولاً با تغییر در حساسیت به مزه ها همراه است.
بی اشتهایی، مقاومت بدن در برابر خوردن هر چیزی است که به فرایند بهبود کمک می کند.

داروها

با این همه ،بیماری تنها علت کاهش اشتها نیست، گاهی چیزی که به دلیل خاصی نخورده اید، مثل یک دارو، می تواند عامل آن باشد.
آنتی بیوتیک هایی مثل ایترومایسین جوانه های چشایی را غیرفعال کرده و باعث کندی حرکت غذا در روده شده و احساس پری بعد از خوردن غذا را طولانی می کند.
تمام آفتامین ها که برای کاهش وزن تجویز می شود احساس گرسنگی را از بین می برد.
داروهای مسکن و ضدالتهاب مفصل می توانند معده را تحریک کرده و باعث تهوع و برگرداندن غذا شوند.
دیئیتالس ( که یک داروی قلبی است) و داروهای مسد ( که مانع احتباس آب شده و فشار خون را پایین می آورند) نیز میل به غذا خوردن را کم می کنند.

سوءتغذیه

گاهی چیزی غیرخوراکی مشکل ساز شده است.
کمبودهای کلی تغذیه ای می تواند نیروی حیاتی یک اشتهای طبیعی را تضعیف کند.
مخصوصاً اشخاص مسن ممکن است گرفتار کمبود روی در رژیم غذایی باشند که می تواند جوانه های چشایی را از بین ببرد.
خود پیزی بر روی اشتها تاثیر می گذارد.

سایر عوامل

اگر اخیراً یک برنامه ورزشی را شروع کرده اید، ممکن است دچار بی اشتهایی شوید تا بدن خود را با نیازهای جدید تطبیق دهد.
به طور کلی، سلامت روان، تنش مهمی در اشتهای شما دارد، در هنگام گرفتاری طولانی تنش روانی می تواند شما را به برخوردی بکشاند، ولی فشارهای کوتاه مدت معمولاً اشتها را از بین می برد.
آفسردگی هم در برخی افراد باعث بی اشتهایی می شود.

بی اشتهایی عصبی

بی‌اشتهایی عصبی اختلالی است که در افراد مبتلا- معمولاً دختران جوان - تقریباً باعث ترک کامل غذا خوردن می‌شود. بیماری وسوسه غذا خوردن را برخی افراد دارند ولی از ترس چاق شدن چیزی نمی‌خورند. برای آنها نخوردن به اندازه خوردن راحت‌تر است.

درمان بی‌اشتهایی

کمی بی‌اشتهایی جای‌نگرانی ندارد. اما اگر آخرین باری‌را که از غذا خوردن لذت برده اید به یاد ندارید، باید سعی کنید عادت عادی خوردن را باز به دست آورید. در این‌جا مرادوی‌را که باید به آنها توجه کنید گفته می‌شود.

• به اندازه بخورید، اشتهای طبیعی دقیقاً چگونه‌است؟ اشتهای طبیعی خوردن به اندازه‌ای است که وزن بدن‌را طبیعی نگاه دارد.

• اگر اشتهای طبیعی دارید، باید اوعاشی از غذاها را بخورید، اشتهای زیاد به خوردن فقط گوشت، اشتهای طبیعی نیست.

• اگر مرتباً خود را وادار به خوردن می‌کنید، این هم علامت خوبی نیست.

• ویتامین بخورید. خوردن روزانه مکمل مولتی‌ویتامین و کالسی‌ها به باز شدن اشتهای کاهش یافته کمک می‌کند و اگر کم خوردن شما باعث سوءتغذیه شده است مواد غذایی اضافی آسبسی به شما نمی‌رساند.

• گاهی افراد مسن‌تر یا خوردن روی کمی اشتهای خود را باز می‌یابند. دربارهٔ لزوم خوردن روی با پزشک مشورت کنید.

• داروهایشان را کنترل کنید. درباره احتمال این‌که داروهای مصرفی‌تان یا مقدار آنها باعث بی‌اشتهایی شده باشد سوال کنید.

پزشک ممکن است دارو را با داروهای دیگری که اشتها را از بین نمی‌برد عوض کند.

• هر چه دوست دارید بخورید. اگر غذا خوردن لذت خود را از دست داده است برنامه غذایی خود را عوض کنید. ببینید کدام غذاها برای تان اشتهاآور است از آنها بخورید. اگر فقط بی‌اشتهایی دارید، هر قدر که می‌خواهید بخورید. ما رژیم غذایی نامالوم را توصیه نمی‌کنیم، اما اگر بستی تنها راه حل رساندن کالری مورد نیاز به بدن است، هر قدر که می‌خواهید بخورید. هدف بالا بردن حریب اشتهاست.

• حجم غذا را کم کنید. غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر بخورید. معده شما غذای کمتر را بهتر می‌پذیرد.

• آب زیاد بخورید. اگر برنامه ورزشی تازه‌ای شروع کرده اید مهم‌ترین نیاز شما آب است. کم‌آبی می‌تواند بی‌اشتهایی ایجاد کند. پیش از شروع تمرین و بلافاصله بعد از آن یک لیوان آب بنوشید. به علاوه هر روز شش یا ۷ لیوان آب بخورید.

• اگر بعد از دو هفته اشتهای خود را بازیافتید برای معاینه کلی پیش پزشک خود بروید، قبل از درمان باید اختلالات جسمانی تشخیص داده شود. شاید فقط به یک دوره درمان با آنتی‌بیوتیک برای از بین بردن یک عفونت خفیف نیاز داشته باشید.

• سلامت روانی خود را بازیابید. اگر اضطرده هستید، داروهای ضدافسردگی تجویز شده توسط پزشک اشتهای شما را برمی‌گرداند. با بازگشت سلامت روان اشتهای شما باز می‌گردد.

• بی‌اشتهایی عصبی به درمان خانگی جواب نمی‌دهد و افراد مبتلا به آن باید در بیمارستان بستری شوند.
معالجه آن مشکل است و نیاز به درمان شدید روان‌شناختی و تغذیه‌ای دارد.

#### مسئومیت غذایی در کودکان

مسئومیت غذایی نوعی التهاب معده و روده است که بر اثر خوردن غذاهای فاسد یا سستی و معمولاً آلوده یا باکتری به وجود می‌آید. در طول ۳ تا ۴۲ ساعت بسته به نوع سم، علائمی از قبیل گرفتگی شکم، تب، استفراغ و اسهال یا شدنی ناراحت‌کننده ظاهر می‌شوند. در غذاهایی که آلوده به باکتری اند، باکتری‌ها از خود سمی ترشح می‌کنند که بر پوشش داخلی روده‌ها اثر می‌گذاردند و موجب التهاب آن می‌شوند، انواع باکتری‌هایی که مسؤمیت غذایی ایجاد می‌کنند فراوانند، اما شایع‌ترین آنها عبارت است از: سالمونلا، شیگلا، استافیلوکوک، و ای‌کولای، که مهم‌ترین عامل مسؤمیتهای غذایی در شیروازانی است که از شیرخشک تغذیه می‌کنند. از انواع مسؤمیتهای غذایی غیرباکتریایی، می‌توان از مسؤمیتهای ناشی از خوردن مواد شیمیایی، حشره کشها یا برخی از گیاهان نام برد.

نشانه‌ها:

- چنگ زدن شکم

- تب

- استفراغ

- مدفوع مکرر و آبکی، ممکن است در آن خون، چرکند یا مخاط نیز دیده شود

- ضعف عضلانی و لرز

- بی‌اشتهایی

آیا خطرناک است؟

این بیماری از آنجایی که سریعاً می‌تواند به بی‌آب شدن بدن منجر شود، خطرناک است.

ابتدا چه کار باید کرد؟

۱- اگر کودک اسهال و استفراغ دارد، درجه حرارت بدنش را از نظر تب اندازه بگیرید.

۲- مدفوع کودک را از نظر وجود خون یا مخاط در آن بررسی کنید.

۳- کودک را در بستر بخوابانید. از دادن هرگونه غذایی خودداری کنید، اما سعی نمایید مایعات بدن او را با دادن نوشیدنی‌ها به مقدار کم و به طوری به درمی و اضافه کردن مقدار خیلی کم نمک و یک قاشق مرباخوری قند به آن، حفظ کنید.

۴- سعی کنید عامل مسؤمیت کودک را پیدا کنید.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر اسهال و استفراغ بیشتر از ۶ ساعت ادامه داشته باشند و نتوانید آنها را سریعاً یا دادن مایعات کنترل کنید، بی‌درنگ به دکتر مراجعه نمایید. چنانچه بیماری کودکان در مدت ۲۴ ساعت بهبود نیابد و یا فکر می‌کنید کودکان یک ماده شیمیایی یا گیاه سمی خورده است، بلافاصله به دکتر مراجعه کنید. اگر در این‌گونه موارد نتوانستید بسادگی به دکتر دسترسی پیدا کنید، کودک را همراه با ماده سمی که حدى می‌زیند خورده است، به نزدیکترین اورژانس بریزید.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

در بیشتر موارد هیچ‌معالجه ویژه‌ای برای مسؤمیت غذایی به جز جایگزین کردن مایعات و نمک که به خاطر اسهال و استفراغ از دست رفته اند، وجود ندارد. اختلال یک پودر جلوی‌گلوکز و نمکهای ضروری را برای افزودن آن به مایعات کودک تجویز می‌کنند،اگر کودک شما در خطری بی‌آب شدن قرار دارد، وی را برای تزریق مایعات بستری کنید. اگر استفراغ بسیار شدید باشد، دکتر یک داروی ضد استفراغ برای متوقف کردن آن تجویز می‌کند.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

مسطبی را کنار بستر کودک مخصوص استفراغ بگذارید تا مجبور به رفتن به توالت نباشد.

در صورتی که کودک تب داشته باشد، با یک قطعه یخ و یا پارچه و یا حوله مرطوب او را خشک کنید.

کمک کنید کودک دهانش را بعد از استفراغ بشوید.

نسبت به بهداشت‌شکنگر باشید. مسؤمیت غذایی یک بیماری عفونی است. پس حتماً دستهای او را بعد از هر بار توالت رفتن کاملاً بشوید. بعد از تعویض کهنه‌های چوب، دستهای خود را نیز بشوید.

برای جلوگیری از مسؤمیت غذایی، تمام غذاهای پخته را در یخچال نگهداری کنید و اگر خواستید آنها را مورد استفاده مجدد قرار دهید، کاملاً غذا را حرارت دهید؛ زیرا سالمونلا در غذاهای گرم رشد می‌کند، اما در دماهای بالا از بین می‌رود.

اگر کودک شما از نوشیدن مایعات کافی خودداری می‌کند و یا مزه پوردهای مخصوص از نمی‌پسندد، چند قطعه خورزه به او بدهید تا بنمکد.

قبل از پختن مواد یخ زده، بخصوص مرغ و گوشت، بگذارید یخهای آن خوب آب شود و سپس آنها را کاملاً بپزید.

غذاهایی که راحث هضم می‌شوند؛ از قبیل سوپ، ماست، ژله و غذاهای پرچرب را هر وقت که کودک چیزی برای خوردن خواست، به او بدهید. آثار بیماری معمولاً در مدت یک هفته از بین می‌روند.

برای از سرگیری شیر در شیخواری که از شیرخشک تغذیه می‌شده است، از دستورات دکتر پیروی کنید.

بررسی کنید که کودک در ۲۴ ساعت گذشته چه خورده است، هرگونه غذایی مشکوک نظیر مرغ، گوشت، ماهی، بستنی، کیک، شیر و ماست را که حدى می‌زیند عامل بیماری بوده اند، دور بریزید.

#### مرض قند در کودکان

مرض قند نوع ۱ معمولاً در سنین بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی شایع است. این بیماری در کودکان کوچکتر از ۵سال نندرت دیده شده، با این حال حتی ممکن است در نوزادان چند روزبه نیز بیماری قند مشاهده شود.شما نمی‌توانید از دویدهن، بازی کردن و سوزاندن انرژی در کودکان جلوگیری کنید که این موضوع می‌تواند در تعادل برقرار کردن بین میزان غذا خوردن و مقدار انسولین تزریقی، کار را مشکل‌نماید. معمولاً دو یا سه تزریق انسولین با اثر کوتاه و متوسط انجام می‌گردد.در چنین مواردی شما فقط باید بگران وقوع واکنشهای هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) در کودکان باشید و همیشه باید آنها را زیر نظر داشته باشید همچنان که کودک بزرگتر می‌شود و شما نیز به این وضعیت عادت می‌کنید، احتمالاً پرایتان راحت‌تر خواهید بود که اجازه دهید کودکان استقلال بیشتری داشته‌باشند.کودکان می‌توانند در هر سنی تزریق انسولین به خودشان را بیاموزند. با این حال شما باید مقدار انسولینی که آنها تزریق می‌کنند را کنترل نمایید. قلمهای آنزاکورد کمک‌زبایدی به حل این مشکل کرده‌اند، زیرا استفاده از آنها آسان و راحت بوده و مقدار مناسب انسولین را تزریق می‌نمایند.

آزمایش قند خون در خانه

عادت کردن به انجام آزمایش خون برای کودکان می‌تواند بسیار مشکل باشد، زیرا انگشت کودکان که باید از آن خون گرفته شود خیلی کوچک است، بنابراین اغلب به جای آن از آزمایش ادرار استفاده می‌شود. وقتی کودک شما کمی بزرگتر شد، باید او را تشویق نمایید به طور مرتب اقدام به آزمایش قند خون نمایید. با این‌حال اگر او این کار را مشکل و سخت تلقی کرد و از انجام آن سرپیچی نمود از آن متعجب نشوید، زیرا نافرمانی از حرفهای والدین، یکی از قسمتهای طبیعی در رشد نوجوانان می‌باشد. این وضعیت دشواری است که معمولاً والدین با آن روبرو می‌شوند. به خاطر داشته باشید اهمیت زیادی دارد که کودکان انسولین را به طور مرتب تزریق نمایند تا اینکه آزمایشهای متعدد قند خون را انجام دهد.

هیپوگلیسمی

قند خون کودکان می‌تواند به سرعت سقوط کند، بخصوص اگر آنها کودکائی فعال و پرجنب و جوش باشند، بنابراین ممکن است مشاهده علائم هشدار دهنده «هیپوگلیسمی» در آنها مشکل باشد. در کودکان کوچکتر، این علائم هشدار دهنده ممکن است اصلاً

دیده نشوند. وقتی قند خون آفتقدر کاهش می یابد که کودک دچار خواب آلودگی و یا حتی بیهووشی می گردد، بهترین درمان عبارت است از تزریق گلوکاگون. والدین کودک دچار دیابت، بهتر است همیشه یک آمپول «گلوکاگون» همراه داشته باشند تا در صورت نیاز، از آن استفاده کنند.وقتی از این درمان استفاده کردید، کودکان به خوردن کربوهیدراتها به صورت خوراکی امود قندی یا یک نوشیدنی شیرین نیاز خواهند داشت. از آنجا که این مشکل به احتمال زیاد در هنگام جنب و جوش و بازی کردن کودکان رخ می دهد، بهتر است به مربی یا معلم کودکان، املاصحات لازم را در مورد بیماری او بدهید تا در صورت وقوع یک واکنش «هیپرگلیسمی»، آنها بدانند چگونه باید به او کمک نمایند.

مشکلات غذا خوردن

مقدار غذایی که کودک می خورد می تواند در هر روز متفاوت باشد و ممکن است یک روز دو برابر روز قبل غذا بخورد. اگر شما مراقب کودکان باشید خواهید فهمید که بعضی روزها چندتر مشکل است که او را وادار به غذا خوردن کنید و بعضی روزها به چه سختی می توانید او را از غذا خوردن پیش از حد منع کنید.این وضعیت وقتی که کودک شما دچار مرض قند هم باشد مشکل تر می گردد. به عنوان یک قاعده وقانون، شما باید هر گاه که کودکان احساس گرسنگی کرد ب او غذا بدهید، حتی اگر پیشتر از مقدار رژیم غذایی او باشد. همچنان که کودکان بزرگتر می شوند، به مقادیر بیشتری تسولین نیاز خواهند داشت. وجود قند اضافی در آزمایش خون یا ادرار آنان، نشان دهنده نیاز بیشتر آنها به تسولین می باشد و نه اینکه از مقدار غذای آنها کم نمایم. از طرف دیگر، کم بودن میزان قند خون می تواند به این معنی باشد که این کودک به مقادیر کمتری تسولین نیاز دارد یا اینکه باید غذای بیشتری دریافت کند که تصمیم گیری در این مورد بر عهده پزشک است.بسیاری از کودکان این فرآیند را نادیده گرفته و به طور پنهانی چیزهای شیرین یا شکلات مصرف می کنند. با این حال شما نباید برای جبران آن، از غذاهای معمولی کودکان چیزی را حذف نمایید. اگر کودکان به اندازه کافی بزرگ است که بتوانند به خوبی همه چیز را بفهمند، به او توضیح دهید که چرا تقلب کردن و به طور پنهانی چیزهای شیرین خوردن باعث بالا رفتن قند خون و در نتیجه بروز عوارض بیشتر می گردد.

واکنشهای خانواده

وقتی یک کودک دچار مرض قند، دارای برادر و خواهر باشد، ممکن است آنها به خاطر توجه بیش از حدی که والدین به این کودک نشان می دهند حسادت ورزند. همچنین، کودک دچار مرض قند نیز از اینکه می بیند سایر برادرها یا خواهرهای او سالم هستند و به تزریق تسولین یا رژیم خاص نیازی ندارند ناراحت می شود. صحبت کردن در مورد این مسایل، می تواند به رفع این سوء تفاهم ها کمک کند و ممکن است باعث تشویق سایر کودکانتان در مراقبت از کودک بیمار شود تا در صورت مشاهده علایم «هیپرگلیسمی» (کاهش قند خون) بتوانند به شما کمک نمایند.یکی از موارد اختلاف نظر در بین افراد خانواده، نحوه غذا خوردن و رژیم غذایی آنهاست.کودکان سالم شما اعتراض خواهند کرد که چرا آنها نیز باید غذاهایی که داری شیرینی کسی است مصرف نمایند. البته، حقیقت این است که نوع رژیم غذایی که برای افراد دیابتی توصیه می شود، برای سایر افراد سالم نیز مناسب است. برای کودکی که دچار دیابت می باشد، مشاهده سایر کودکانی که در جلوی او از شیرینی و شکلات استفاده می کنند خوشایند نیست، بنابراین تا آنجا که می توانید از این کار جلوگیری نمایید.

**دقیقتاً آنچه می دایم، آنچه نمی دایم**

مقدمه: دیابت شیرین یا بیماری یکی از شایعترین و شایده شایعترین بیماری ناتوان کننده در قرن اخیر است. قرنی که به مدد تلاش دانشمندان علوم پایه تجربی و بزرگان علوم مرتبط با پزشکی بسیاری از بیماری‌های عفونی ناتوان کننده مهار شد و با استفاده از انواع واکسیناسیون، شناسخت و کاربرد انواع آنتی بیوتیکها راه را بر آنها بسته است. آسترس جزیی از زندگی بشر امروز است. او از غذای مناسب ندارد و از بی حرکتی رنج می برد. همه اینها زمینه را برای ایجاد دیابت آماده می کند.با توجه به شیوع نسبی دیابت و عوارض آن و برای افزایش اطلاعات خوانندگان با آقای دکتر احمد محمود آبادی، متخصص بیماری های داخلی گنگنگویی انجام داده ایم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم:

آقای دکتر! دیابت چیست و اصولاً چرا آن را به این اسم می خوانند؟

در انسان، بیماریهای متعددی وجود دارند که باعث افزایش حجم ادرار می شوند که دو بیماری را با نام دیابت می شناسیم. یکی دیابت شیرین و دیگری دیابت یی مزه.دیابت شیرین با توجه به نوع آن به دلیل اختلال در تولید و ترشح تسولین و یا اختلال در پاسخ بدن به تسولین ایجاد می شود،ولی دیابت یی مزه که از نظر حجم ادرار، شیبه دیابت شیرین درمان نشده است، به دلیل اختلال در تولید و ترشح و یا اختلال در پاسخ کلیه ها به هورمون فسد ادراری به وجود می آید. هورمون فسد ادراری در حالت طبیعی از غده هیپوفیز در مغز ترشح شده و با تاثیر گذارایش بر روی کلیه ها مانع از دفع غیرطبیعی ادرار می شود.در بیماری اول چون قند زیاد در خون وجود دارد و از کلیه ها دم دفع می شود، دیابت شیرین نامیده می شود، اما چون در بیماری دوم قند خون بالا نمی رود و همچنین در ادرار قند وجود ندارد، به آن دیابت یی مزه می گویند.

چرا دیابت می گیریم؟

آلدر ابتدا باید بگویم از این به بعد هر جا صحبت از دیابت شد، منظور دیابت شیرین است. همان طور که می دانید، خانوادند در بدن انسان و سایر موجودات زنده، نگهبانهای زیادی به کار گرفته و برای هر کدام دستورالاری را صادر کرده است.یکی از این نگهبانها، سلولهای بتا، در جزایر لانگرهامس لوزالمعده می باشند. این سلولها به طور دائم خون را کنترل می کنند و در صورتی که قند خون به بالاتر از ۱۰۰ برسد، تسولین ترشح می کنند. تسولین وارد جریان خون شده و به نام سلولهای غیر از (سلولهای عصبی) دستور می دهد که دروازه های ورود قند را باز کنند تا قند وارد شود، بنابراین در انسان، قند بالا نمی رود و در صورتی که قند خون از ۷۰-۱۰۰ پایین تر بیاید، تسولین ترشح نمی شود. مجموعه این عوامل باعث می شود که به طور تقریبی در انسان سالم قند بین ۷۰ تا ۱۰۰ باقی بماند. حالا هر کجای این زنجیره به هم بخورد، قند خون بالا رفته و دیابت ایجاد می شود. مثلاً اگر سلولهای بتا خراب شوند، تسولین تولید نمی شود، مانند دیابت نوع یک که پیشتر در دوران کودکی و نوجوانی روی می دهد. و یا گاهی به زیان ساده، سلولها به حرف تسولین نگویند و قند را وارد نمی کنند، قند را وارد نمی کنند، مانند دیابت نوع دو که پیشتر در میانسانی و سنین بالاتر خود را نشان می دهد.

دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

همان طور که قبلاً اشاره کردم دیابت دو نوع اصلی و چند نوع فرعی دارد. دو نوع اصلی آن عبارتند از نوع یک و نوع دو.نوع یک معمولاً در کودکی و نوجوانی شروع می شود و دلیل آن خراب شدن سلولهای تولید کننده تسولین در جزایر لانگرهامس غده لوزالمعده می باشد. در این نوع چون دیابت خیلی حاد ایجاد می شود، کودک و نوجوان با علائمی مثل ادرار زیاد، تشنگی زیاد، کاهش وزن، یی حادلی و سایر علایم تزود پزشکت آورده می شود.پزشکت با تزوید به بیماری دیابت، آزمایش درخواست کرده و بیماری سرریماً تشخیص داده می شود.اما دیابت نوع دو که پیشتر مدنظر ماست معمولاً در میانسانی و سنین بالاتر شروع می شود. دلیل اصلی این نوع دیابت پاسخ نامناسب سلولهای بدن به تسولین است، این بیماری به آهستگی شروع شده و گاهی حدود ۱۰ سال پس از شروع، مورد توجه قرار گرفته و تشخیص داده می شود. در این نوع دیابت، بیمار گاهی با علائم مانند نوع یک مثل بزنوشی، برادرداری و کاهش وزن مراجعه می کند و گاهی با عوارض طولانی مدت دیابت مثل اختلال در دید، گرگر و مورمور اندامها و حتی گاهی با زخم پاها و بیماری قلبی مثلاً انفارکتوس حاد قلبی پیش پزشکت می رود.

اگر دیابت را خوب کنترل نکنیم، چه اتفاقی می افتد؟

همان طور که می دانید دیابت تقریباً بر تمامی اعضای بدن اثر کرده و کار آنها را مختل می کند. عوارض دیابت را به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می کنند. عوارض حاد: قند خیلی بالا (حدود بالاتر از ۵۰۰-۴۰۰) می تواند علائمی ایجاد کند که شامل افت فشار خون، اختلال هوشیاری شامل گیجی و منگی و همچنین تهوع، استفراغ، دردهای شکمی ... می شوند که مجموعه این علائم با توجه به نوع دیابت فرق می کند، مثلاً در دیابت نوع یک، مجموعه این علائم را «کتواسیدوز» دیابت می نامند که پزشکت باید این بیمار را اورژانسی معالجه کند.

اما عوارض مزمن: چشم، کلیه، اعصاب، مغز، قلب و عروق و پوست از ارگانهای اصلی هستند که دچار عوارض مزمن دیابت می شوند.یعنی اگر دیابت خوب کنترل نشود، بیمار دچار اختلال بینایی به علل مختلف از جمله خراب شدن ته چشم (شکیه)، آب مروارید و... می شود.در صورت تشخیص ندادن به موقع و یا عدم کنترل مناسب پس از تشخیص، کلیه ها شروع به آسیب دیدن می کنند، یعنی در سالهای اولیه پروتئین دفع می کنند و در نتیجه بیمار دچار ورم می شود که در صورت ادامه این وضع کارآیی خود را از دست داده و در عرض چندین سال بیمار به دیالیز نیاز پیدا می کند، هم اکنون دیابت از اصلی ترین علل نارسایی کلیه در تمامی نقاط جهان است.

اعصاب مختلف بدن بر اثر دیابت، خوب کنترل نشده و آسیب می بینند در دیابت هم اعصاب حسی و هم اعصاب حرکتی بدن آسیب می بینند.اعصاب خودکار که کار دستگاه گوارش، دستگاه ادراری، دستگاه تناسلی و... را برعهده دارند، دچار آسیب می شوند.هر کدام از اعصاب که آسیب بینند، علایم خاص خود را ایجاد می کنند، مثلاً بر اثر آسیب اعصاب حسی که خیلی هم شایع است، بیمار از گرگر، مورمور و داغ شدن انگشتان و کف دستها و پاها شکایت می کند. اگر اعصاب حرکتی گرفتار شوند، اختلالی مثل دو بینی (آسیب عصب حرکتی چشم)، اختلال در بلند شدن از جا، راه رفتن و یا اختلال در بالا رفتن از پله ها ایجاد می شود.بر اثر آسیب دیدن اعصاب خودکار، قسمتهای مختلفی آسیب می بینند.مانند: یوست یا اسهال و قطع معده که نتیجه آن تخلیه نشدن به موقع معده می باشد. اختلال در مثانه و ایجاد مثانه قلع به صورتی که بیمار پرشادان مثانه را حس نمی کند و همچنین قادر به تخلیه به موقع مثانه نیست.

آسیب سیستم تناسلی در مردان یکی دیگر از عوارض آسیب رسیدن به اعصاب خودکار بدن است.چون اعصاب خودکار قلب و عروق خراب می شوند، قلب به موقع نمی تواند به صورت جبرانی تسریان خود را بالا ببرد یا ارگها نمی توانند به موقع منقبض شوند که حاصل این دو عارضه گیج رفتن سر و تاری چشم در هنگام بلند شدن از جا می باشد.البته لازم به ذکر است که همه بیماران دیابتی این عوارض را به یک نسبت پیدا نمی کنند، به عنوان مثال بیماری با ده سال دیابت نوع دو، هیچ کدام از این علائم را ندارد و بیمار دیگری، همزمان همه این علائم را پیدا می کند.

چه عواملی باعث این تفاوتهاى آشکار بین بیماران می شود؟

عوامل مختلفی تاثیر گذارند که عبارتند از شدت بالا بودن قند در بیمار، سن، جنس، نژاد، وجود یا عدم وجود بیماری های نظیر فشار خون بالا یا بالا بودن همزمان چربی خون یا استفاده از سیگار ... . اما به نظر می رسد، فاکتورهای ژنتیکی مؤثرترین عامل باشند، به عنوان مثال خانواده ای بیمار من است که همگی خواهران و برادران در سن حدود ۲۵ تا ۳۰ سالگی دیابت گرفته اند و تقریباً تمامی آنان در سن حدود ۴۰ تا ۴۵ سالگی مبتلا به عوارض متعدد دیابت مثل بیماری چشمی، قلبی، عروقی و... شده اند و از سویی بیماریاری دارم که پس از حدود ۲۰ سال دیابت، تقریباً هیچ کدام از عوارض دیابت را ندارند.

کسی درباره راههای درمان دیابت بگوید؟

برای دیابت درمانهای متعددی وجود دارد که با توجه به نوع دیابت، سن بیمار، میزان تحمیلات و آگاهی او، میزان عوارضی که

دبابت ایجاد کرده و همچنین فاکتورهای مختلف دیگر یکک با چند نوع درمان را همزمان به کار می‌برید.درمان دبابت نوع دو را به دو گروه غیردرادویی و دارویی تقسیم می‌کنند. رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن دو صورت بالاتر بودن از حد معمول، ورزش، پرهیز از استرس، قطع سیگار کشیدن و... در گروه درمان غیردارویی قرار می‌گیرند. منظور از رعایت رژیم غذایی کاهش مصرف کربوهیدرات، مع مصرف قند ساده مثل قند، شکر، آب نبات، کاهش مصرف چربیهای اشباع شده مثل روغن نباتی جامد، استفاده از فیبر در رژیم غذایی، و همچنین افزایش تعداد وعده های غذایی در کنار کاهش حجم هر وعده غذایی می باشد.

ورزش از دیگر اقدامهای غیردارویی است، ورزش مناسب ورزشی است که به مدت نیم ساعت در پنج روز از هفته انجام شود. البته باید خاطرنشان کرد، برای شروع ورزش در بیماران نوع ۲، باید بسیار باید حتماً قبل از شروع ورزش به پزشک قلب مراجعه کند تا با استفاده از امکاناتی که سراغ دارد، ظرفیت فرد را برای ورزش مشخص کرده و به او گوشزد نماید، چه بسا بسیاری که از سالها قبل دچار دبابت است، به بیماری پیشرفته قلبی مبتلا شده ولی از آن بی خبر است.اما درمان دارویی در دبابت نوع ۲:
داروهای خوراکی و انسولین دو نوع اصلی در درمان دارویی دبابت نوع ۲ می باشند. داروهای خوراکی با مکانیسمهای مختلف در کنترل قند عمل می‌کنند. بعضی از آنها، سلولهای بتای جزایر لانگراهنس را تحریک کرده و باعث تولید و آزادسازی انسولین می شوند لنگس بن کلامید که از داروهای رایج در ایران است، در این گروه قرار دارد.دسته دوم داروهای هستند که کار اصلی آنها، جلوگیری از تولید قند جدید در کبد و همچنین افزایش حساسیت سلولهای بدن به انسولین می باشد.

به بیان ساده تر این داروها به سراغ سلولهای مختلف بدن رفته و از آنها می‌خواهند و با دستور می دهند که اگر قند به نزد شما آمد دروازه‌ها را باز کنید تا وارد شود. ست فورمین که یکی دیگر از داروهای شایع مورد استفاده است در این گروه قرار دارد. دسته ای دیگر از داروهای خوراکی، در حد دستگاه گوارش عمل می‌کنند یعنی با اقدامهایی که انجام می دهند مانع جذب قند از دستگاه گوارش می‌شوند. آکاربوز در این گروه قرار دارد.دسته چهارم از داروهای خوراکی ضد دبابت، مقاومت سلولهای بدن به انسولین را کاهش داده و باعث افزایش مصرف گلوکز می‌شوند. یعنی تستستی از خصوصیات داروهای گروه امت فورمین را دارا می باشند. روزنگلیتازون در این گروه قرار دارد. اما استفاده از انسولین، طبیعی ترین راه درمان و کنترل قند بالا می باشد.

انسولین توسط محیط داخلی معده و روده تخریب می‌شود، بنابراین بیماران دبابی این شانس را ندارند که مانند بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، هورمون خود را خوراکی دریافت کنند، لذا راه رایج استفاده از آن تزریق زیرپوستی است.

همه بیماران از رادوی و تئوریون، ششید یا دیده‌ اند که مجربان اخبار علمی مزده انسولین استثنائی را در ماهها و سالهای آینده به صورت گسترده می‌دهند. راه دیگر استفاده از انسولین پیوند لوزالمعده و یا به صورت اختصاصی تر، پیوند سلولهای بتای جزایر لانگراهنس می باشد. از آنجا که دریافت پیوند و بافت از فرد دیگر مستلزم دریافت داروهای متعدد و پراقرضه جلوگیری از رد پیوند می باشد، چنین پیوندی رایج نیست، اما در بیماران دبابیتی که قرار است پیوند کلیه دریافت کنند، اکنون پیوند همزمان لوزالمعده هم در دستور کار بعضی از پیوند زنده‌گان قرار دارد، هر چند به طور گسترده در ایران انجام نمی‌شود.انسولین براساس زمان اثر به انواع مختلف تقسیم می‌شود که دو نوع رایج آن یعنی انسولین معمولی (گولزار) با مدت اثر کوتاه و انسولین "NPH" با مدت اثر نیمه طولانی از انسولینهای شایع است که بیماران دبابیتی با آنها آشنا هستند.

آیا تزریق انسولین بهتر است یا مصرف قرص؟

طبیعی است انسولین به متابولسم بدن تزدیگر است و محیط طبیعی تری را ایجاد می‌کند اما لزوم امکانات خاص مثل یاد گرفتن تزریق و ادبت ناشی از آن، از طرف دیگر، میزان بالا-بودن قند بیمار و فاکتورهای دیگر باعث می‌شود که ما در بسیاری از مواقع درمان را با قرص شروع و حتی قبل از آن در بیماریاتی که قندشان کمی بالاتر از حد نرمال است، تنها با استفاده از ورزش، کاهش وزن و رعایت رژیم غذایی، قادر می‌شویم قند خون را به حد نرمال برسانیم. پس به عنوان یک قانون کلی نمی توان گفت که اول انسولین را شروع کنیم یا اول قرص را و یا اینکه تنها به اقدامهای غیردرویی روی بیاوریم.البته در حالات خاص مثل موقعی که قند بالاتر از ۲۵۰ یا ۳۰۰ است و بیمار کاهش وزن شدید دارد، یا حالاتی که مبتلا به دبابت، حمله است یا دچار تارسایی شدید کلیوی است و یا اینکه کلیه پیوندی دارد قطعاً انتخاب اول و در مواردی که در بالا به بعضی از آنها اشاره شد، تنها انتخاب برای درمان دبابت، استفاده از انسولین است.حتی وقتی تصمیم می‌گیریم از قرص خوراکی استفاده کنیم، فاکتورهای باعث می‌شود که یکد قرص را انتخاب کنیم و قرص دیگری را کنار بگذاریم، مثلاً اگر بیماری دچار تارسایی کلیوی خفیف است و کراتی نین خونش بالاتر از ۵/۱ است از امت فورمین استفاده نمی‌کنیم.

آیا می‌شود همزمان از انسولین و قرص استفاده کرد؟

بله !ما پیشنهاد دهنده اصلی برای استفاده از این ترکیب پزشک است که براساس آگاهیههای خویش و شناخت بیمار، همچنین با در نظر گرفتن همه شرایط موجود، چنین رژیمی را پیشنهاد می‌کند.

سخن آخر؟

الذیابیت نوعی بیماری است که تاکنون هزاران هزار صفحه کتاب و مجلات را به خود اختصاص داده است مانند همه شگفتیهای خلقت، اگر یک دانشمند بزرگ علوم پزشکی، همه عمر را در راه شناخت این بیماری صرف کند، در نهایت خواهد گفت، آنچه می‌داند در برابر آنچه نمی‌داند مانند قطره ای است در برابر آب همه اقیانوسهای زمین و البته باز هم کمتر.

#### آفلواترا

از علامت آن به گلودرد، خستگی و بدن درد اشاره کرد.
ویروسهای عفونت زا نوعی مواد شیمیایی را موسوم به پیروژن وارد جریان خون می‌کنند. این مواد شیمیایی سلولهای عصبی حساس به سرما را در هیپوتالاموس که ترموستات بدن محسوب می‌شود، تحریک می‌کنند. به این ترتیب هیپوتالاموس دمای بدن افزایش یافته و فعالیت گلبولهای سفید خون برای مبارزه با عفونت آغاز شده و در نتیجه این امر منجر به بروز تب می‌شود. همزمان با واکنش التهابی بدن به وجود ویروس در بدن، رگهای خونی معز شروع به باز شدن می‌کنند و این امر موجب تحریک پایانه های عصبی در فضاهای بخصوصی از مغز می‌شود. با افزایش تب، شریان قلب نیز زیاد می‌شود و در نتیجه خون بیشتری به سر تا سر بدن فرستاده می‌شود که وجود این خون اضافه در مغز موجب سردرد می‌شود".
موکوس اعضاءیا مانند چشمها و بینی با هم مخلوط می‌شود و هر دوی آنها در طول عفونت ملهیب می‌شوند. رگهای خونی چشم عموماً گشاد شده و در نتیجه چشمها قرمز و حساس به روشنایی شده و احساس سوزش پیدا می‌کنند. گرفتگی بینی زمانی بروز می‌کند که رگهای خونی در اعضایی که موکوس دارند گشترش پیدا کرده و مایعات و گلبولهای سفید ضد ویروسی همراه آنها، در واکنش به وجود ویروس به این منطقه می‌روند وتوجه آن متوم شده، گرفتگی و آب ریزش بینی است. التهاب مجاری تنفسی و ریزش مخاط بینی باعث تحریک گلو می‌شود که رفلکس آن سرفه کردن است. این سرفه های خشک از شایع ترین علامت آفلواتراست در حالی که سرفه های مرطوب از علامت عفونت های ثانویه مانند برونشیت یا ذات الریه است.
گلو درد و شواری در بلع در اثر التهاب بافتهای گلو همزمان با حمله ویروس به سیستم تنفسی بروز می‌کند. خستگی ناشی از آفلواترا به ۴ دلیل یا صرف شدن انرژی بدن برای واکنشهای ایمنی به ویروسها و یا تاثیر سلولهای پداع رسان واکنش ایمنی به سیستم اعصاب و سراسر بدن بروز می‌کند. همچنین همزمان با گشترش ویروس، گلبولهای سفید خون در دستگاه ایمنی از داخل شروع به مبارزه می‌کنند و پیمانهای سیستم ایمنی که در سراسر بدن منتشر می‌شود، بر روی سلولهای عضلانی تاثیر گذاشته و موجب درد عضلانی و بدن درد می‌شود. حتی تا چند سال پیش اقدامات و روشهای بسیار اندکی برای کاهش شدت و دوره آفلواترا وجود داشتند، اما در حال حاضر روشهای درمانی مختلفی برای معالجه این بیماری وجود دارد. برخی از مواردی که پس از ابتلا به این بیماری باید مورد توجه قرار گیرد، به قرار زیر است:

تب: اگر میزان تب ۱۰۱ درجه فارنهایت یا کمتر است از آنجا که تب منجر به افزایش واکنش ایمنی می‌شود اجازه بدهید باقی بماند، اما تب بیشتر را به کمک داروهای چون آسپرین، استامینوفن و ایبuprofen کاهش دهید. در مورد کودکان از اسپرین استفاده نکنید. برای کاهش دردهای ماهیچه ای نیز می‌توانید از این ۳ دارو استفاده کنید. برای جلوگیری از خشک شدن آب بدن که در اثر تب یا کاهش مایعات بروز می‌کند، مقادیر زیادی مایعات مصرف کنید، حتما در صورتی که اشتها برای غذا خوردن ندارید، این میزان برای کودکان و بزرگسالان متفاوت است. مرطوب کردن هوا و خوردن مایعات گرم برای بهبود گرفتگی بینی مفید است. یکی از راههای مناسب برای بهبود گلو درد شست وشوی دهان و گلو با محلول آب و نمک ولرم است. سیگار نکشید، زیرا ویروسهای آفلواترا پس از رسیدن به مجاری تنفسی آنها را تحریک می‌کنند و سیگار نه تنها این امر را تشدید می‌کند، بلکه واکنش ایمنی بدن را نیز کاهش می‌دهد. گاهی اوقات بیوست یا اسپهال در هنگام ابتلا به این بیماری در کودکان بروز می‌کند، بهترین راه حل در این مورد مراجعه به پزشک است. تا جایی که می‌توانید استراحت کنید. یک روز صبر کنید تا دمای بدن شما طبیعی شود. می‌توانید از ویتامین هایي چون ویتامین ث و حتی روی برای کمک به بهبودی استفاده کنید. برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری نیز راههای مختلفی وجود دارد که در این جا به برخی از آنها اشاره شده است.
حتی از واکنس آفلواترا استفاده کنید این امر به ویژه برای افراد ۵۰ سال یا مسن تر و یا افرادی که مبتلا به بیماریهای مزمن هستند، تجویز می‌شود. تزریق این واکنس همچنین برای کسانی که با افراد زیادی در محل کار برخورد دارند تجویز می‌شود. در مورد اطفال خود در زمینه سیستم ایمنی بدن آنها حتی با یک متخصص مشورت کنید. دستهای خود را مکرر در طول روز شسته و از ماندن آلودگی بر روی آنها جلوگیری کنید. به منظور کاهش احتمال برخورد مستقیم ویروسها به بینی و چشم ها از برخورد دستها به چهره جداً خوداری کنید.از ترکیبات ویتامینها و مواد معدنی مختلف برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. سیگار نکشید. برای جلوگیری از گشترش عفونت از دستمال کاغذی استفاده کنید. میزان استرس و فشارهای روحی را کاهش دهید، زیرا استرس باعث ضعف واکنش ایمنی در بدن می‌شود. در طول شب ۹ ال ۷ ساعت بخوابید. از مصرف نوشیدنی های الکلی خودداری کنید.

درمان

امول کلی

بررسی های آزمایشگاهی ، مثل آزمایش خون و کشت خلط ؛ عکس برداری اشعه ایکس از قفسه سینه (تها در صورت بروز عوارض ).

برای تخفیف گرفتگی بینی ، بیشتر با آب گرم یا سرد چای غلیظ یا آب نمک قویقه کنید.

برای افزایش رطوبت هوا از یک دستگاه بخور خشک استفاده نمایید. رطوبت کمک می‌کند تا ترشحات ریه رقیق و بنابراین راحت تر تخلیه شوند. درون دستگاه بخور خشک دارو نگذارید، زیرا کمکی نمی‌کند. دستگاه را روزانه تمیز کنید.

برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران ، دستان خود را مرتباً بشویید، بخصوص پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی.

روی عضلانی که دچار درد هستند، کمپرس گرم یا صحنه گرم کنیده بگذارید.

داروها

برای ناراحتی خفیف می‌توان از داروهای مثل استامینوفن ، شربتهای ضد سرفه ، اشانه ها (اسپرهای ) بینی یا ضد احتقان ها (رفع کننده گرفتگی بینی ) استفاده نمود.

آسپرین نخورید، زیرا در بعضی از تحقیقات مشخص شده است که بین مصرف آسپرین (بخصوص در کودکان ) به هنگام بروز

یک بیماری ویروسی و به وجود آمدن نشانگان رای "ارتباط وجود دارد." نشانگان رای " یک نوع آنسفالیت (تهاب مغز) است .

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بهترین درمان برای آنفلوآنزا اسهاحت است . اگر وضعیت سلامت عمومی شما خوب باشد، اسهاحت کمک می کند تا بدتان با ویروس به خوبی مبارزه کند.

رژیم غذایی

معمولاً اشتها به هنگام آنفلوآنزا کم می شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، سپس پس از مدتی به وعده های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته ای بدون ادویه (نان سوخاری ، برنج ، پوره ، غلات پخته شده ، سیب زمینی پخته ) اشتها پیدا کنید. روزانه حداقل ۸لیوان آب بنوشید (بخصوص اگر تبان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه ، چای و نوشیدنی های غیر گازدار نیز به رفیق شدن ترشحات کمک می کنند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

–اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آنفلوآنزا را دارید.

–اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند: -افزایش تب یا سرفه -وجود خون در خلط -گوش درد -تنگی نفس یا درد قفسه سینه -ترشحات غلیظ از بینی ، سینوس ها یا گوش ها -درد سینوس -درد یا سفتی گردن

–اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجه شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

عوامل افزایش دهنده خطر

– استرس

– خستگی شدید

– تغذیه نامناسب

– وجود بیماری اخیر که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد.

– بیماری مزمن ، بخصوص بیماری مزمن قلبی یا ریوی

– حاملگی (سه ماه سوم )

– افرادی که در یک محیط نیمه بسته زندگی می کنند.

– سرکوب ایمنی ناشی از دارو یا بیماری

– مکانهای شلوغ به هنگام بروز همه گیری

پیشگیری

حتی المقدور از حضرات ذکر شده در بالا پرهیز کنید.

– اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری مزمن قلبی یا ریوی هستید، سالانه واکسن آنفلوآنزا دریافت کنید.

–از تماس غیرضروری با افرادی که دچار عفونتهای دستگاه تنفسی فوقانی به هنگام فصل آنفلوآنزا (زمستان ) هستند خودداری کنید.

– استفاده از داروی آمانتادیس برای افراد پرخطر (که واکسن تریپل نکرده باشند) با افرادی که نیازمند اقدامات کنترلی اضافه تری هستند.

عوارض مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض ۱۰-۷ روز در صورتی که هیچ عارضه ای رخ ندهد. اگر عارضه ای رخ دهد، درمان با آنتی بیوتیک معمولاً ضروری است ، و بهبودی ممکن است ۶-۳ هفته طول بکشد.

عوارض احتمالی

عفونتهای باکتریایی از جمله برونشیت یا ذات الریه . این عفونتها ممکن است بخصوص در افرادی که بیماری مزمن دارند با افراد بالای ۶۵ سال خطرناک باشند

#### درمان زانوهای صدادار

شما عموماً چگونه می شنیدید، دو زانو یا چهار زانو؟ به هر طریقی که بشنیدید متخصصان ارتوپدی معتقدند که تاکنون اشتباه نشده اید!

آرتروز یا ساییدگی مفصل که معمولاً به دنبال نادرست نشستن بروز می کند، از علل ضعیف شدن زانو است. چهار ژانورشنسنت، داشتن وزنی بالاتر از حد مجاز به ویژه در خانم های سن و به حالت چمباتمه نشستن سبب ضعیف شدن و نابودی غضروف مفصل و خالی شدن استخوان شده و در نتیجه زانو صدا دار می شود. چنان چه این صدا همراه با احساس درد باشد بیماری است و در صورتی که بدون درد باشد بیماری محسوب نشده و طبیعتاً به درمان نیز نیازندارد.در برخی مواقع صدای زانو به علت لغزیدن تاندون ها و عضلات اطراف زانو بر روی استخوان است که با خم و راست شدن زانو و جابه جایی عضله ایجاد صدا می شود. گاه این صدا در اثر ضعیف شدن غضروف حد فاصل بین استخوان ها است.متخصصان ارتوپدی می گویند برای پیشگیری از بروز صدا در زانو باید فشار بر زانو را کاهش داد. با کم کردن وزن، صدا در زانو تا ۷۷ درصد کم می شود. همچنین توصیه می شود از دو زانو یا چهار زانو نشستن خود داری کرده و بیشتر کارهای روزمره را دست کم به صورت ایستاده انجام دهید. آنان پیاده روی در زمین های صاف، بدون مانع و مستقیم و نرم دویدن و پیاده روی را برای رفع صدای زانوی بدون درد توصیه می کنند.

#### تخلیه بر سرطان روده بزرگ با رادیکه سبب شناختی-دوم

در این بیماری، سلولهای سرطانی در داخل بافت روده شروع به تکثیر می کنند. اگر چه این سرطان از جمله معمولترین سرطانهای بشر به شمار می آید،اما به دلیل بهبود روشهای غرباگرایی و تشخیص، تعداد موارد جدید این بیماری و مرگ ناشی از آن به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافته است. این بیماری در هر سنی بروز می کند، اما میزان بروز در سن بالای ۵۰ سال بیشتر است. زمانی که در مراحل اولیه تشخیص داده می شود، این سرطان درمابلیتر است، اما تشخیص آن در این مراحل هیچ گونه علامتی ندارد.روده بزرگ بخشی از سیستم گوارشی شامل مری، معده، روده های بزرگ و کوچک می باشد. روده باریک از انتهای معده شروع شده و به روده بزرگ ختم می شود و سپس روده بزرگ نیز از آنجا تا محل مقعد ادامه می یابد. روده بزرگ شامل دو بخش است. بخش اول اصطلاحاً کولون؛ نامیده می شود که حدود ۱۸۰ سانتی متر طول دارد. بخش دوم نیز راست روده است که طول آن به ۱۵ تا ۲۵ سانتی متر می رسد.
سرطان روده بزرگ بیماری است که در آن سلولهای بدخیم سرطانی در بافت روده بزرگ تشکیل می شوند. روده بزرگ قسمتی از جهاز هاضمه را در بدن انسان تشکیل می دهد. جهاز هاضمه در روند جذب مواد غذایی (ویتامینها، مواد کانی، کربوهیدراتها، چربیها، پروتئینها و آب) از غذاهای مختلف و همچنین دفع مواد زائد از بدن فعالیت می کند. جهاز هاضمه از مری، معده، روده کوچک و روده بزرگ تشکیل شده است.۶ اینج اولیه روده بزرگ را کولون و ۶ اینج انتهای روده بزرگ را راست روده و کاتال مقعد می نامند. کاتال مقعد به مقعد ختم می شود.

• سن و تاریخچه بیماری در ریسک به وجود آمدن سرطان روده بزرگ تأثیر دارند:

عوامل خطر شامل:

• سن بالای ۵۰ سال

• تاریخچه سرطان روده بزرگ یا راست روده در فامیل

• تاریخچه سرطان روده بزرگ و راست روده، نئخدان، رحم و سرطان پستان در هر شخص

• تاریخچه ابتلا به پولیپ در روده بزرگ

• تاریخچه ابتلا به کولیت السروز (زخمهای متعدد در سلولهای پوششی روده بزرگ)

• بعضی از بیماریهای ارثی مانند پولیپ های آدنوماتو فامیلی و سرطان فامیلی غیر پولیپی روده بزرگ (سندرم لینچ)

• علامت احتمالی سرطان روده بزرگ شامل تغییرات در اجابت مزاج و یا وجود خون در مدفوع

این علایم و همچنین سایر علائم ممکن است به علت سرطان روده بزرگ و یا به علت بیماریهای دیگر بوجود آید.

– تغییرات در اجابت مزاج

– خون (خون قرمز یا خون تیره) در مدفوع

– اسهال، یبوست و یا احساس عدم تخلیه کامل دستگاه گوارش

– کاهش در قطر یا کالبر مدفوع

– ناراحتی عمومی شکم (دفع دردناک گاز شکم، نفخ، احساس پری و یا دردهای دل پیچه ای یا شکم درد عمومی)

– کاهش وزن بدون علت

– خستگی ثابت

– استفراغ

آزمایشهایی که انتهای روده بزرگ (کولوم) و یا بافت روده بزرگ و یا خون در مدفوع را بررسی می کند، در تشخیص و یافتن سرطان روده بزرگ مورد استفاده قرار می گیرند:

– تست خون نهفته در مدفوع: نمونه کمی از مدفوع که در محفظه ای قرار می گیرد، به دکتر یا آزمایشگاه تحویل داده می شود. آزمایشگاه این تست خون نهفته در مدفوع را آزمایش می کند.

– معاینه مقعد توسط انگشت دست (توسط پزشک) پزشک و یا پرستار پس از پوشیدن دستکش و آشنش آن به طول مخصوص، انگشت را داخل مقعد میساز کرده و به دنبال توده یا نقاط غیر طبیعی می گردد و از مدفوع به دست آمده آزمایش خون نهفته به عمل می آورد.

– تنبیه باریم: روشی که در آن باریم مایع به داخل روده بزرگ از طریق مقعد نقیع می گردد.

باریم یکک فلز سفید نقره ای است که در تصویر دستگاه گوارش باینی توسط اشعه ایکس کمک کننده است.

– سیگنودئیدوسکوپی: دستگاهی است که توسط آن، دکتر (لوله نازک نوری) انتهای روده بزرگ را برای یافتن پولیپ، تومور و یا نقاط غیر طبیعی مورد آزمایش قرار می دهد. اگر در حین آزمایش پولیپ و یا بافت غیر طبیعی یافت شود، پزشکم می تواند آنها را بردارد و برای آزمایش بهتر از میکروسکوپ استفاده نماید.

کولونوسکوپی: بررسی سراسری داخلی روده بزرگ توسط کولونوسکوپ (لوله نازک نوری) که از مقعد وارد می شود. اگر در

طول آزمایش پزشک پولیب و با نقاط غیر طبیعی یافت، آن را برای آزمایش با میکروسکوپ بر می دارد.

نمونه برداری (بیوپسی) برداشتن سلولها و با بافتها برای آزمایش در زیر میکروسکوپ

بی عوامل مخصوصی در انتخاب درمان و پیش آگهی (شانس بهبود) تأثیر دارند:

انتخاب درمانها و پیش آگهی (شانس بهبود) بستگی به مرحله بندی سرطان (آیا سرطان فقط لایه داخلی پوششی روده بزرگ با تمام ضخامت روده بزرگ یا با سایر نقاط بدن گسترش یافته باشد) و همچنین وضعیت سلامتی بیمار دارد. پس از اینکه سرطان روده بزرگ تشخیص داده شده، برای اینکه آیا سرطان روده بزرگ محدود به روده بزرگ و یا به سایر نقاط بدن انتشار یافته است، آزمایشهای انجام می شود. فرآیندی که در آن مشخص می شود که آیا سرطان روده بزرگ محدود بوده و یا به نقاط بدن انتشار یافته است، مرحله بندی سرطان می نامیم. اطلاعاتی که از فرآیند مرحله بندی به دست می آید، مرحله بیماری را مشخص می کند.

دانشت مرحله بیماری در انتخاب درمان مناسب بسیار مهم است.

مرحله های سرطان روده بزرگ

مرحله صفر

در مرحله صفر سرطان فقط در سطحی ترین سلولهای پوششی روده بزرگ یافت می شود. به مرحله صفر سرطان «این سیوه» نیز گفته می شود.

مرحله یک

در محله یک انتشار سرطان به جز لایه های پوششی سطحی به لایه دوم و سوم روده بزرگ نیز انتشار پیدا کرده و دیواره داخلی روده نیز درگیر شده است، ولی سرطان به خارج از دیواره روده بزرگ یا خارج از روده بزرگ انتشار نیافته است. معادل مرحله یک را در طبقه بندی «دو ک A» می گویند.

مرحله ۲

وسرطان از دیواره روده بزرگ تقریباً خارج شده، ولی غدد لنفاوی را گرفتار نکرده است (غدد لنفاوی، ساختارهایی لوبیانی شکل هستند که در سراسر بدن یافت می شوند و کار آنها فیلتر کردن مواد در داخل مایع لنف می باشد و کمک به بدن در مقابله با عفونت و بیماری است) مرحله دو بیماری در طبقه بندی «دو ک B» می گویند.

مرحله سوم

سرطان غدد لنفاوی را درگیر کرده، ولی به سایر نقاط بدن گسترش نیافته است، این مرحله معادل مرحله «دو ک C» می باشد.

مرحله چهارم

سرطان به نقاط دیگر بدن مثل کبد یا ریه گسترش یافته است و این مرحله معادل «دو ک D» می باشد.

عود سرطان روده بزرگ

سرطان عود کرده روده بزرگ به سرطانی گفته می شود که پس از درمان دوباره عود یا برگشت نمایاند. عود سرطان روده بزرگ ممکن است در روده بزرگ و یا سایر نقاط بدن مثل کبد، ریه، و یا هر دو باشد.

درمانهای مختلف در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ وجود دارد:

درمانهای مختلف در دسترس بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ هستند. بعضی از آنها استاندارد هستند (درمانهای رایج) و بعضی از آنها به صورت تجربیات درمانی بالینی مورد استفاده قرار می گیرند. قبل از شروع درمان، بیماران ممکن است که رغبت خود را در قسمت تجربیات جدید درمانی بالینی نشان دهند. در درمان تجربیات درمانی بالینی که در حقیقت مطالعه تحقیقاتی از داروی جدیدتر و یا تغییر در داروهای قبلی است، در صورت موفقیت روش جدید جای روش استاندارد گذشته را می گیرد. سه نوع درمان استاندارد برای سرطان روده مورد استفاده قرار می گیرد که عبارتند از:

جراحی

جراحی برداشتن سرطان با عمل جراحی) شایع ترین نوع درمان است که در همه مراحل کانسر کولون به کار می رود. پزشک ممکن است سرطان را به یکی از روشهای زیر خارج نماید.

جراحی محدود و محلی اگر سرطان در مرحله بسیار اولیه تشخیص داده شود، ممکن است عمل جراحی بدون نیاز کردن شکم توسط پزشک انجام شود که در این روش با عبور لوله از مقعد به داخل روده بزرگ ضایعه محلی برداشته می شود. اگر سرطان در یک پولیب تشخیص داده شود به این عمل جراحی پولیکتومی اطلاق می گردد.

رژکسیون اگر اندازه سرطان بزرگتر باشد، پزشک عمومی کولکتومی (برداشتن سرطان با مقادیری از بافت سالم اطراف آن) را انجام می دهد، سپس پزشک ممکن است آنتیستروموز(دوختن دو طرف سالم روده بزرگ به یکدیگر) را انجام دهد. معمولاً پزشک غدد لنفاوی نزدیک روده بزرگ را برای احتمال درگیری توسط سرطان بیرون آورده و در زیر میکروسکوپ آزمایش خواهد نمود. رژکسیون به همراه کلسئومی اگر پزشک قادر به دوختن دو سر روده بزرگ به یکدیگر را نداشته باشد، متدلی به خارج از بدن تعبیه کرده تا مواد زاید از آن دفع گردد. این روش «کلسومی» نامیده می شود. در بعضی مواقع کلسومی است و تا زمانی که روده بزرگ ترمیم شود ادامه می یابد. ولی اگر تمام کولون توسط جراح برداشته شود، ممکن است کلسومی دائمی شود. اگر چه پزشک سرطان را تا جایی که امکان دارد بیرون خواهد آورد، ولی گاهی به بیماران پیشنهاد شیمی درمانی پس از عمل جراحی داده می شود تا اگر سلول سرطانی باقی مانده است از بیرون برده شود. این روش «درمان مکرمل» نامیده می شود.

شیمی درمانی

شیمی درمانی استفاده از داروها برای کشتن سلولهای سرطانی است. شیمی درمانی ممکن است از طریق دهان یا از طریق تزریق وریدی و یا تزریق عضلانی باشد که به این نوع درمانها «درمان جامع» گفته می شود. داروها اول وارد گردش خون شده، سپس به تمام نقاط بدن می رود و می توانند سلولهای سرطانی را در تمام نقاط بدن مورد تهاجم قرار دهند.

(رادپوترایی) پروتو درمانی

پروتو درمانی از طریق استفاده از اشعه ایکس و سایر پروتوها برای کشتن و یا کوچک کردن توده های سرطانی به کار می روند. پروتو درمانی ممکن است به صورت پروتو درمانی خارجی (استفاده از دستگاه رادپوترایی در خارج از بدن) و یا پروتو درمانی داخلی باشد. پروتو درمانی داخلی از طریق استفاده از رادیو ایزوتوپهای مختلف (موادی که پروتوزا می باشند) از طریق لوله های پلاستیکی کوچک در داخل بدن و در محل تجمع سلولهای سرطانی به کار می رود. سرطان روده بزرگ ممکن است از طریق رادیو تراپی خارجی درمان گردد. پس از درمان، آزمایش خونیی که در آن آنتی ژن کارسینو امیبیوپیک (CEA) ماده ای در خون است که ممکن است در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ افزایش یابد و به همراه سایر مواد اندازه گیری می شوند تا از عود بیماری پزشکی اطلاع حاصل نمایند.

نوینسند:جرضا اخوان

منبع:روزنامه قدس

#### بیماری‌های له

جرم چیست؟

اگر پلاک میکروبی هر روز و یا در مراحل اولیه از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی بر آن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان که سخت می باشد، می گردد. جرم با مسواک زدن پاک نمی شود و با عمل جرم گیری توسط دندانپزشک برداشته می شود.

چگونه به می توان از آمان له جلوگیری کرد؟

با رعایت بهداشت دهان و دندان به کمک وسایلی چون مسواک، خمیر دندان و نخ دندان و برداشتن پلاک میکروبی آمان له بوجود نمی آید. در صورتی که پلاک تبدیل به جرم شده باشد، جرم گیری توسط دندانپزشک توصیه می گردد.

آیا جرم گیری به دندان صدمه می زند؟

خیر، جرم دندان علاوه بر اینکه برای له و بافتهای نگهدارنده دندان مضر می باشد. محلی نیز برای تجمع و تکثیر میکروبهای پوسیدگی زاست. با عمل جرم گیری تعداد این میکروبهها دردهان به مراتب کمتر می شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زبانش حس کند که دنداناش خالی شده است. این احساس همراه با مقداری حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندانهایش در حین جرم گیری تراش خورده باشند، در صورتی که مکانیزیم دستگاه جرم گیری لرزشی بوده و قادر به تراش نمی باشد.

علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟

دندان دارای حس بوده و در ناحیه طرف بسیار حساس تر می باشد. وجود جرم بر طرف دندان به علت ضخامتی که دارد به عنوان یک عایق حرارتی عمل می کند و یا به عبارت دیگر دیگر طرفی حس دندان را می گیرد. با برداشته شدن آن بدبهبی است که دندان بهتر متوجه تغییرات حرارتی می گردد، ضمناً بر اثر وجود جرم له پرخون و متورم شده و با عمل جرم گیری التهاب آن فروکش می کند. لذا مقدار بیشتری از دندان نسبت به حالتی که قبلاً آمان له وجود داشته در دهان دیده می شود و این خود باعث احساس بیشتر تغییرات حرارتی می گردد. حساس شدن به سرما را می توان به احساسی که بدن انسان بعد از استحمام دارد، تشبیه نمود. حساسیت به سرما همیشه و اغلب به وجود نمی آید و در صورت ایجاد، گذرا و موقتی بوده و جای هیچگونه نگرانی ندارد.

آیا دندان بعد از جرم گیری قی می شود؟

خیر، با تجمع تدریجی جرم بر دندان، له و به دنبال آن مقداری از استخوان نگهدارنده دندان تحلیل می رود. در حقیقت دندان به این دلیل قبلاً قی شده، ولی به علت ابتاشنگی و یکپارچگی جرم و چسبیده شدن دندانها به هم توسط آن، این حالت درک نشده و با برداشته شدن جرم کشف می گردد و بیمار آن را منتسب به عمل جرم گیری می داند. بکک شرب المثل می گوید « جلوی ضرر را از هر کجا بگیری، منفعت است». قی شدن دندان منوط به تحلیل استخوان و انساج نگهدارنده دندان بر اثر جرم و پلاک میکروبی است.

آیا جرم گیری درد دارد؟

خیر، موردی برای بی حس کردن دندان به هنگام جرم گیری وجود ندارد. جرم گیری با توسط قلم های دستی و یا با دستگاه صوت می گیرد. توک قلم دستگاه جرم گیری دارای لرزش و نوساناتی می باشد که با زدن ضربه های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می کند و دندان را نمی تراشد، آب دستگاه علاوه بر تمیز کردن و شستشو، دندان را نیز خنک می کند.

جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟

بسیاری از اشخاص با یکبار جرم گیری و رعایت بهداشتگی بهداشت دهان و دندان ممکن است تا مدتها نیازی به جرم گیری دوباره نداشته باشند. بدبهبی است که هر گونه کوتاهی در رعایت اصول بهداشت دهان به تجمع دوباره جرم منجر خواهد شد. ضمناً بعضی از بیماران به علت دارا بودن بزاقی با ویژگی های خاص از نظر میزان ترشح و ترکیب، بسیار مستعد به تشکیل جرم هستند، ضمناً

جرم‌های خنثی

استعداد به بیماری های له در برخی از خانواده ها بیشتر می باشد. به این گروه از بیماران توصیه می گردد جرم گیری در تناوب زمانی کوتاه تری انجام شود.

آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می باشد؟

خیر، جرم با مسواک و خمیر دندان پاک نمی شود و برای این منظور از دندانپزشکان باید کمک گرفت، خمناً خمیر دندانهایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده اند دارای مقادیر زیادی از مواد ساینده بوده و فقط رنگ و لکه های رسوب نموده بر دندان را که رنگدانه (Stain) نام دارد، تمیز می کنند و استفاده همیشگی از آنها توصیه نمی گردد. این خمیردندانها، بعلت دارا بودن مواد ساینده زیاد، ایجاد خراشهای بسیار ظریف بر سطح دندانها نموده و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می آورند.

#### برفک دهانی

شرح بیماری

برفک عبارت است از یک عفونت خارجی شایع دهان ، بیشتر، نوزادان و شیرخواران را مبتلا می کند ولی سایر کودکان و بزرگسالان نیز مبتلا می شوند.

علامت شایع

لکه های (پلاکهای ) با مشخصات زیر در دهان ظاهر می شوند:

لکه ها سفید تا زرد متمایل به کرم و اندکی برجسته هستند. شبیه شیر دلمه بسته هستند ولی پاک نمی شوند. لکه ها دردناک نیستند، مگر این که برداشته شوند. در این صورت زخمهای کوچک و دردناکی بر جای می گذارند. دهان خشک است .

علل

قارچی به نام "کاندیدا آلیکس"، معمولاً به تعداد کم در دهان وجود دارد ولی عوامل خاصی ممکن است باعث تکثیر بیش از حد آن شوند:

درمان با آنتی بیوتیکها: ممکن است تعادل طبیعی ارگانیسمها را در دهان برهم زند و باعث ایجاد برفک گردد.

زایمان : نوزادان ممکن است عفونت را در حین عبور از مجرای زایمان کسب کنند به خصوص اگر مادر دچار عفونت مهبل با یک مخمر باشد. برفک ظرف چند ساعت تا ۷ روز پس از تولد ظاهر می شود.

سالخورگی : افراد مسن تر به خاطر مقاومت طبیعی کمتر دچار برفک می گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بیماری که باعث کاهش مقاومت شده باشد.

ایندز (برفک در بزرگسالان ، جزئی از معیارهای تشخیصی ایندز به شمار می رود).

دیابت شیرین

التهاب ناشی از دندانهای مصنوعی

مصرف مزمن استروئیدها (خوراکی یا استنشاقی )

عواقب مورد انتظار

درمان معمولاً ظرف ۳روز این عفونت را پاک می کند. خطرناک یا جدی نیست ولی تمایل به عود دارد.

پیشگیری

بهداشت خوب دهان ، اجتناب از آنتی بیوتیکهای غیرضروری

عوارض احتمالی

می توانند به مهبل ، پوست ، حنجره ، لوله گوارش یا دستگاه تنفسی گسترش یابد.

درمان

اصول کلی

آزمونهای تشخیصی می توانند شامل خراش دادن پلاک و بررسی ماده در زیرمیکروسکوپ باشند. هدف از درمان بهبود بیماری زمینه ای مساعده کننده بیمار به عفونت و تسکین علائم برفک است . در صورت ابتلای یک شیرخوار به این عفونت ، هر چیزی را که ممکن است در دهان بچه قرار بگیرد، استریل کنید.

داروها

محلول پراکسید هیدروژن برای شستشوی دهان ، ناراحتی را تسکین خواهد داد.

مسکن است از داروی کلوتریمازول که در دهان حل می شود، هبار در روز و به مدت ۴ روز استفاده شود.

ضایعات کودکان کم سن را می توان به دقت با یک وسیله نخی آغشته به سوسپانسیون نیستاتین برداشت .

کرمهای ضد کاندیدا که در زیر دندانهای مصنوعی یا در گوشه های دهان به کار می روند، گاهی اثر بخش هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

در شیرخواران تیریدی لازم نیست . سایر کودکان و بزرگسالان باید مایعات کافی همراه با شیر، لاین مایع ، بستنی ، فرنی ، آب، چای یا سایر نوشیدنیها و غذاهایی را مصرف کنند که به راحتی قابل بلع هستند. در صورت دردناک بودن لکه ها، برای نوشیدن از نی استفاده کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علائم کم آبی (چشمهای گودرفته ،الانسیهتیم کم پوست و خشکی ) در یک کودک ظاهر شوند.

ایجاد تب ، ظاهر شدن ضایعات در پوست یا مهبل

اگر علائم عفونت باکتربایایی ثانویه (درد، قرمزی ، حساسیت به لمس ، تورم ، گاهی تب ) در دهان ظاهر شوند.

#### صاحب یک نفل: HIV

**HIV** مخفف **Human Immunodeficiency Virus** به معنی **اویروس نقض ایمنی انسان**، می باشد. ویروس ، یک ذره زنده خیلی کوچک است که می تواند تکثیر و بخش شود، اما برای زندگی به موجود زنده دیگری نیاز دارد. وقتی ویروس، سلولی را آلوده کند، شروع به تکثیر در داخل آن سلول می کند که در نهایت به آسیب آن سلول منجر می شود. انسان می تواند توسط فرد دیگری که به **HIV** مبتلا است آلوده شود و او نیز می تواند بقیه افراد را آلوده کند و بر این اساس **HIV** منتشر می شود. به فردی که به **HIV** آلوده است **HIV** + (حیث اطلاق می شود.

چرا **HIV** خطرناک است ؟

اگر سیستم ایمنی بدن به ویروسها حمله می کند و آنها را می کشد، پس مشکل چیست؟ویروسهای مختلف به سلولها و بافتهای مختلفی از بدن حمله می کنند. برخی ویروسها به پوست، برخی به دستگاه تنفسی حمله می کنند. چیزی که **HIV** را این چنین خطرناک کرده، این است که **HIV** به عود سیستم ایمنی حمله می کند. سیستم ایمنی، گروهی از سلولها هسته که بدن را در برابر انواع عفونتها محافظت می کند و بدون آنها توانایی بدن برای مبارزه با انواع عفونتها تضعیف می شود. لذا وقتی ویروس **HIV** وارد بدن فردی شود، بتدریج قدرت دفاعی بدن وی ضعیف می شود و این فرد در برابر انواع بیماری ها و عفونتها حتی آنهایی که در حالت عادی بی‌خطر نیستند، آسیب پذیر می گردد. این روند قابل رویت نیست و راهی وجود ندارد تا با نگاه کردن به افراد بگوییم که آیا به **HIV** مبتلا هستند یا خیر ؟ولی آزمایش خون می تواند پس از چند ماه از اولین تماس، ویروس را در خون آشکار کند.افراد آلوده به **HIV** ممکن است سالها کاملاً سالم بمانند و حتی عودشان ندانند که آلوده هستند. با گذشت زمان، افراد آلوده به **HIV** بیشتر و بیشتر بیمار می شوند و معمولاً سالها پس از آلودگی به یکی از بیماریهای خاصی شدیداً مبتلا می شوند و در این زمان گفته می شود که آنها به ایندز مبتلا شده اند. بنابراین زمانی که فرد آلوده به ویروس **HIV** برای اولین بار به یک بیماری جدی مبتلا شود و یا وقتی که تعداد سلولهای ایمنی باقیمانده در بدن او از حد معینی کمتر شود، به بیماری ایندز مبتلا می شود. ایندز یک مرحله کاملاً جدی است که بدن، دفاع بسیار کمی در برابر انواع عفونتها دارد. در واقع هر فرد آلوده به ویروس **HIV** ، الزاماً مبتلا به ایندز نمی باشد، اما در طول مدت آلودگی خود، می تواند دیگران را آلوده کند.

چه مدت طول می کشد تا **HIV** به ایندز تبدیل شود؟

بدون درمان دارویی، فرد طی ۱۰سال آلودگی به ویروس **HIV** بیماری ایندز را بروز می دهد. که البته این مدت ۱۰ سال برای فردی است که تغذیه مناسبی دارد. اما فردی که در منطقه فقیرنشین است و بخوبی تغذیه نمی شود، ممکن است بسیار سریعتر به سمت ایندز و نهایتاً مرگ پیش برود.درمان دارویی ضد ویروس می تواند مدت زمان بین آلودگی با **HIV** شروع ایندز را طولانی تر کند. داروهای جدیدی تولید شده اند که با مصرف آنها، فرد آلوده به **HIV** می تواند مدت زمان طولانی قبل از ایجاد ایندز زندگی کند. اما این دارو ها بسیار گران و کمیاب است و در بسیاری از کشورهای توسعه نیافته در دسترس نیست و آلوده شدگان در این کشورها، سریعتر به سمت مرگ پیش می روند.

**HIV** چگونه منتقل می شود؟

**HIV**در خون و ترشحات جنسی فرد مبتلا و در شیر مادر آلوده نیز یافت می شود.

**HIV**همگامی منتقل می شود که مقدار کافی از این ترشحات به بدن فردی برسد.

راه های مختلفی که فرد می تواند به **HIV** مبتلا گردد، عبارتند از:

۱ – رابطه جنسی بدون محافظت با فرد آلوده

۲ – تماس با خون فرد آلوده

اگر خون به میزان کافی از فرد آلوده به بدن فرد غیر آلوده وارد شود، می تواند ویروس را به او منتقل کند.

۳– سرایت از مادر به جنین در داخل رحم و یا از شیرمادر آلوده به کودک ویروس **HIV** از مادر آلوده به کودک ممکن است در دوران حاملگی، هنگام حمل یا کمی بعد از زایمان انتقال یابد. **HIV** می تواند در شیر مادران آلوده وجود داشته باشد و به نوزادش منتقل شود اما با وجود داروهای خاص، شانس این انتقال بسیار کاهش می یابد. هر چند در بسیاری از کشورهای در حال پیشرفت و فقیر، چنین داروهایی در دسترس نیست.

۴ – استفاده از محصولات خونی آلوده

در گذشته بسیاری از افراد از طریق انتقال خون و قر آلوده های خونی آلوده، به **HIV** مبتلا می شدند در حال حاضر در بیشتر نقاط جهان خونهای اهدایی آزمایش می شوند و خطری در این زمینه وجود ندارد.

۵- داروهای تزریقی

افرادی که بصورت غیر قانونی داروی تزریقی استفاده می کنند نیز نسبت به عفونت HIVسبب پذیرنده مثل معاندان تزریقی که بصورت مخفیانه و غیر قانونی عمل کرده و معمولاً سرنگی برای تزریق در دسترس ندارند و از سرنگ مشترک استفاده می کنند.

رابطه جنسی ایمن (safe sex) یعنی چه؟

رابطه جنسی ایمن اشاره به فعالیت جنسی دارد که سبب انتقال خون یا ترشحات جنسی از یک شریک جنسی به طرف مقابل نشود. اگر دو نفر رابطه جنسی ایمن داشته باشند حتی اگر یکی از آنان آلوده باشد، احتمال اینکه فرد دیگر مبتلا شود، وجود ندارد. از نمونه های رابطه جنسی ایمن مثلا:

۱- نداشتن رابطه جنسی که اصلافاً پرهمیز جنسی (abstinence) نامیده می شود

۲- پرهمیز جنسی تا زمان ازدواج و پابند باقی ماندن نسبت به همسر پس از ازدواج . (که البته این روش خوبی برای اجتناب از آلودگی یا HIV است، بشرطی که همسر هم وفادار باشد و آن را آلوده نکند.)

رابطه جنسی ایمن تر (safer sex) یعنی چه ؟

رابطه جنسی ایمن تر به فعالیتهای جنسی اطلاق می شود که ریسک کمی از عفونت با HIV دارند.

رابطه جنسی ایمن تر اغلب به معنای استفاده از کاندوم حین رابطه جنسی است.

وقتی کاندوم به طور صحیح استفاده شود، به عنوان سد فیزیکی عمل می کند و از انتقال ترشحات آلوده به جریان خون فرد دیگر جلوگیری می کند.

علامت بیماری چگونه ظاهر می شود؟

با کاهش قدرت سیستم دفاعی، به مرور زمان بدن آماده ابتلا به عفونتها و سرطانهایی می شود که به طور معمول در مردم عادی دیده نمی شوند. این بیماری‌ها به صورت بیماری های ویوی ، اسهالهای شدید و مزمن ، تبهای طولانی، کاهش وزن ، اختلالات شخصیتی ، بیماریهای مغزی و پوستی خود را نشان می دهند که درنهایت به مرگ فرد مبتلا منجر خواهد شد.

علامت آلودگی یا HIV بسیار پیچیده است و دارای مراحل چندی است که الزاماً همه آنها در افراد آلوده مشاهده نمی شود.

این مراحل عبارتند از:

مرحله عفونت اولیه HIV .(مرحله اول)

این مرحله چند هفته طول می کشد، ومعمولاً با یک حالت شبیه سرماخوردگی که بلافاصله بعد از عفونت اتفاق می افتد همراه است، این حالت شبیه سرماخوردگی، گاهی اوقات با عنوان حالت seroconversion، یاد می شود؛علامتی نظیر تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات ، سردرد، ضعف و بی حالی، بی اشتهاپی ، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه های جلدی و یا نظاهرات عصبی.در حدود ۲۰ درصد موارد علائم به گونه ای است که فرد به پزشک مراجعه می کند، ولی معمولاً تشخیص داده نمی شود و حتی اگر تست HIV آنتی بادی در این موقع انجام شود، ممکن است هنوز مثبت نباشد.طی این مرحله مقدار زیادی HIV در خون محیطی فرد وجود دارد و سیستم ایمنی با تولید پادتن ها (آنتی بادی ها) و لئوسپتهای سلول کتلی (لئوسپتهای سیتوتوکسیک) شروع به پاسخ در برابر ویروس می کند.از هنگام ورود ویروس ایدز تا مثبت شدن نتیجه آزمایشگاهی که نشان دهنده آلودگی فرد است، حدود ۲ تا ۱۲ هفته و گاهی تا ۱۶ ماه طول می کشد.

مرحله بدون علامت بلنژی (مرحله دوم)

این مرحله بطور متوسط ۱۰ سال طول می کشد و همان طور که از نام این مرحله پیداست، خالی از هر علامتی است، هرچند ممکن است غده متورم لنفاوی هم وجود داشته باشند (لنفادنوپاتی). سطح HIV در خون محیطی به سطح بسیار پایینی کاهش می یابد، ولی بیماری همچنان مستمر است و آنتی بادی HIV در خون قابل ارزیابی است.تحقیقات اخیر نشان داده است که HIV طی این مرحله غیر فعال نیست و در غده لنفاوی بسیار فعال است. تعداد زیادی از سلولهای T-helper-۲ شده و می میرند و ویروس فراوانی تولید می شود.آزمایش جدیدی وجود دارد که مقدار ناچیز HIV که از غده لنفاوی آزاد می شود، را اندازه می گیرد. این آزمایش «HIV-RNA» را اندازه می گیرد (RNA ماده ژنتیکی HIVمی باشد) که این آزمایش را بارگیری ویروس (viral load test) می گویند که نقش بسیار مهمی در درمان آلودگی با HIV دارد.

مرحله علامتدار عفونت HIV (مرحله سوم)

با گذشت زمان، سیستم ایمنی توان خود را از دست می دهد که به سه دلیل عمده است.

۱- پادتها و غده لنفاوی به دلیل سالها فعالیت آسیب می بینند

۲ - HIV جهش پیدا می کند و آلوده کننده گی اش تشدید می شود، به عبارت دیگر برای تخریب سلولهای T-helper-۲ی نری تر و متنوع تر می شود

۳ - بدن توانایی جایگزینی سلولهای T-helper-۲ را دست رفته را ندارد.

با ایجاد نقص در سیستم ایمنی، علامی بوجود می آید که در آغاز بسیاری از علامت خفیف هستند، ولی با تحلیل سیستم ایمنی، علامت تشدید می شوند.

پیشروی از HIV تا ایدز

با آسیب بیشتر سیستم ایمنی، بیماری به سمت بدتر شدن پیش می رود تا اینکه تشخیص ایدز مطرح شود. در حال حاضر در انگلستان تشخیص ایدز وقتی نیاز می شود که فرد HIVتایید تعداد خاصی از عفونتهای فرصت طلب با سرطانها را بروز می دهد. اگر چه فرد HIVتایید می تواند پشتد بیمار باشد، ولی تشخیص ایدز نداشته باشد.

آیا درمانی وجود دارد؟

متأسفانه مطالعات نشان می دهد، که بسیاری از افراد گسام می کنند که برای ایدز درمانی وجود دارد که باعث می شود آنان احساس امنیت داشته باشند و ریسک بیشتری نکنند که البته در اشیانند. هنوز هیچ درمان قطعی برای ایدز وجود ندارد. تنها درمانهای دارویی ضد ویروس وجود دارد که پیشرفت HIV به سمت اتر را آهسته تر می کند و در این حالت، فرد چند سال می تواند زندگی سالمی داشته باشد.
- در برخی موارد، درمان ضد ویروس بعد از چند سال تأثیر خود را از دست می دهند و در برخی موارد فرد از ایدز بهبود می یابد، ولی با HIV برای دهه ها زندگی می کند، ولی این افراد مجبورند که برای تمام عمر روزانه داروهای قوی مصرف کنند که گهگاه با عوارض جانبی ناخوشایند همراه است.
- هنوز هیچ راهی برای درمان قطعی HIV وجود ندارد و تا این لحظه تنها راه ایمن باقی ماندن، آلوده نشدن است.

آیا نمانهای عادی و معمولی باعث انتقال آلودگی می شوند؟

ویروس ایدز از طریق تماسهای معمولی و عادی مانند دست دادن، بغل گرفتن، سوسیدن صورت، غذا خوردن از یک ظرف مشترک، مسافرت در یک اتوبوس، استفاده از اسخر شای عمومی و توالث عمومی منتقل نمی شود.

آیا خالکوبی و سوراخ کردن گوش باعث انتقال آلودگی می شود؟

خالکوبی و سوراخ نمودن گوش بوسیله سوزن و وسایل آلوده سبب انتقال بیماری ایدز می شود.آیا ویروس ایدز از طریق اقدامات پزشکی، دندانپزشکی، و آزمایشگاهی منتقل می شود؟
گر پزشک و یا دندانپزشک و یا سایر کارکنان مراکز بهداشتی- درمانی آلوده باشند و رعایت احتیاط را نکنند و یا اگر وسایل درمانی آنها آلوده شده باشند و بدون ضدعفونی مورد استفاده قرار گیرند، آلودگی انتقال می یابد.

برای انجام یک آزمایش HIV به کجا باید مراجعه کرد؟

در ایران به کلینیکهای ملتی و مراکز انتقال خون مراجعه شود. در بیشتر این مراکز آزمایش و مشاوره بصورت رایگان و ناشناس انجام می شود.

آیا هر فرد آلوده به HIV مبتلا به ایدز است؟

ویروس HIVسبب ایدز است و ایدز مرحله نهایی آلودگی با HIV است. باید دانست که هر فرد آلوده به HIV لزوماً مبتلا به ایدز نیست، بلکه باید یکسری معیارهای خاص ایدز را بروز دهد تا بگوییم به ایدز مبتلا شده است.تنها نیمی از افراد آلوده به HIVطی ۱۰ سال به سندرم ایدز مبتلا می شوند. این فاصله زمانی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل زیادی از جمله وضعیت سلامت فرد و عادات بهداشتی وی ارتباط دارد. امروزه به کمک بعضی از داروها می توان این فاصله را طولانی تر کرد.

آیا HIV ازطریق تماسهای اتفاقی منتقل می شود؟

این ویروس طی فعالیت های روزمره درمحیط کاری منتقل نمی شود. از جمله :
تماسهای اجتنابی روزمره شامل دست دادن، ویروسی و در آشرفش گرفتن دوستانه، ورزش و کار، خوابیدن در یک اتاق و یا نفس کشیدن در هوای مشترک (محیط کار، خودرو و …) .
ظروف غذا پاتوشیدنی مشترک، دستگیره در، استفاده از آب مشترک درشستشو، شنا در استخر مشترک، آب دهان انداختن، عطسه و سرفه، عرق بدن و اشک و گزش پشه یا سایر حشرات.

علامت و نشانه ها و بیماری های شایع حاصل از آلودگی با HIV چیست؟

علامت و نشانه های شایع آلودگی با HIV عبارتند از:
عفونت (مغز، خون و دستگاه تناسلی)، کاهش شدید وزن، عرق شبانه، تب و لرز، سابتحات مخاط دهان، سردرد،اختلال دیده، احساس خستگی مزمن، اسهال و جنون.
بیماری های شایع حاصل از HIV عبارتند از:
هریس (تب خال)، سل، عفونتهای های ویروسی، بدخیمی، مننژیت (عفونت لایه های مغز) و ایدز.

چرا نیش حشرات بیماری را منتقل نمی کند؟

خون آلوده مکیده شده بوسیله حشرات به سرعت توسط آنزیمهای حشره پاره شده و ویروس خارج شده از سلول میزبان قادر به ادامه حیات در داخل بدن حشره نمی باشد و حشره با گزش فرد دیگری نمی تواند ویروس فعال را منتقل کند!آیا تیغ استفاده شده که خونوی روی آن دیده نشود هم می تواند بیماری را منتقل کند؟
تیغ به ظاهر سالم می تواند لخته های خون بسیار کوچک که با چشم غیر مسلح دیده نمی شود، داشته باشد و ویروس تا یک هفته در چنین لخته هایی زنده و عفونت زا باقی می ماند.

**کلمی به پیش ؛ انحراف تیغه بینی**

شرح بیماری انحراف تیغه بینی، کج شدنگی یا سایر ناهنجاریهای تیغه بینی ، دیواره ای که بینی را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می کند. تیغه بینی از دو قسمت غضروفی (ژئوئیک نوک بینی ) و استخوانی (ژئوئیک پیشانی ) تشکیل شده است .

علامت شایع

کجی واضح بینی، انسداد راه هوای بینی، ترشح بینی، بدون علامت در اکثر موارد

علل

رشد سریع به خصوص هنگام بلوغ، قمریه به بینی، جراحی بینی

پیشگیری



<div><span><span> </span></span></div>
از وارد آمدن فشره به بینی پیشگیری کنید. برای ورزشهای پربرخورد و دوجرخه سواری از کلاههای محافظ استفاده کنید. هنگام سوار شدن در اتومبیل کمربند ایمنی خود را ببندید.
عوارض مورد انتظار
معمولاً با جراحی قابل علاج است. اگر علائم برای بیمار مشکل زا نباشد، معمولاً جراحی ضرورتی ندارد.
عوارض احتمالی
خونریزی مکرر بینی
عفونت مکرر بینی یا سینوسها
درمان
اصول کلی
این وضعیت با مشاهده داخل بینی با استفاده از یک چراغ،واسپکولوم بینی تشخیص داده می شود.
جراحی برای اصلاح انحراف تیغه بینی (گاهی)
روشهای جراحی عبارتند از:
-برداشت زیرخطاطی که انسداد را کاهش می دهد.
-رینوپلاستی که بدشکلی کالبدشناختی بینی را اصلاح می کند.
-سینوپلاستی که انسداد بینی را کاهش داده و نمای آن را بهبود می بخشد.
داروها
برای ناراحتی خفیف ، استفاده از داروهای بدون نسخه نظیر ضداحتقانها برای کاهش ترشحات بینی ممکن است کافی باشد.
آنتی بیوتیکها برای مقابله با عفونت در صورت لزوم تجویز می شود.
هشدار
از مصرف اسپرینهای بینی غیرنسخه ای خودداری کنید.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
پس از جراحی به تدریج فعالیتهای طبیعی خود را از سر بگیرید.
رژیم غذایی
رژیم خاصی نیاز نیست .
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه کرد؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم انحراف تیغه بینی به خصوص خونریزی بینی یا عفونتهای بینی و سینوس بوده و نمایل به اصلاح آن را با جراحی داشته باشید.

**سینوزیت؛ التهابی در صورت**

هر وقت یک بادی توی صورتم می خورد، ساعتها سرم درد می کند و چند روزی کسل و خسته ام. این سروردها کلافه ام می کند. به هر پزشکی مراجعه می کنم؛ پاسخ می دهند: «سینوزیت است. آقا راستی «سینوزیت» چه بیماریه است؟ من کی خوب می شوم؟»برای آگاهی شما در مورد بیماری «سینوزیت» و روش درمان آن با آقای دکتر رامین زجاجی، متخصص گوش و حلق و بینی گفتگویی انجام داده ایم.ایشان عضو انجمن گوش و حلق و بینی ایران،آمریکا و اروپا نیز هستند. این گفتگو از نظراتان می گذرد:
آقای دکتر! بیماری ای که از این زیاد صحبت می کنند، «سینوزیت» است. درباره این بیماری توضیح بدید؟

همان طور که از اسمش پیداست، «سینوزیت» یعنی التهاب سینوس ها و سینوس ها حفره های هوایی هستند. در اطراف بینی و عملکرد آنها مشخص نیست. عده ای معتقدند که سینوس ها در سبکی جمجمه و روزناتس صدا دخالت دارند.سینوس ها با مخاط تنفسی پوشیده شده اند و کاملاً استریل اند و به هر دلیلی که دچار عفونت شوند، به آنها «سینوزیت» گفته می شود.سینوزیت می تواند حاد، تحت حاد و مزمن باشد. حملات سینوزیت را تا سه هفته حاد و سه هفته تا سه ماه تحت حاد و بیشتر از سه ماه را مزمن می گویند.

افراد مبتلا به سینوزیت با چه شکایتی به شما مراجعه می کنند؟

علائم بالینی سینوزیت حاد و مزمن با هم متفاوتند. در سینوزیت حاد علائم شدید می باشد و بیمار با گرفتگی بینی، احساس درد و ترشح چرک از بینی به پزشک مراجعه می کند و با ترشحاتی که از پشت حلق پایین می آید، و بیمار آن را می بعدد و در پزشکی «PND» نام دارد و گاهی این نوع سینوزیت همراه با آب است.اما در سینوزیت مزمن، علائم خفیف است، احساس کسالت عمومی، احساس سنگینی در سر و ترشحات دائم با گهگاهی پشت حلق و همچنین ممکن است گرفتگی بینی یک طرفه یا دو طرفه در این بیماران مشاهده شود. این افراد با کسالت صبحگاهی بیدار می شوند و نماییل به کنار کردن ندارند. صبحگاه گلوئی آنان مانند چرم خشک است و احساس گلودرد دارند که با خوردن سببانه و چای داغ گلویشان باز می شود و احساس سلامت بیشتری می کنند. در طول روز چون در حال نشسته یا ایستاده هستیم، ترشحات پشت حلق بیشتر می شود و این ترشحات را می بلعید، در حالی که در شب و حالت خوابیده، این عمل غیر ارادی بلع، باز هم هست، ولی مقدار آن کمتر است و ترشحات بیشتری در ناحیه پشت حلق باقی می ماند و مخاط لطیف این منطقه را تحریک می کند و صبحگاه که از خواب بیدار می شوب، احساس بد، خشکی و درد را داریم.سینوزیت مزمن در دراز مدت کارایی بیمار را کم می کند و این مزمن بودن علائم و سرردوهای گاهگاهی در هنگام شعله و و شدن سینوزیت مزمن سبب افسردگی می شود.

عامل ایجاد کننده سینوزیت چیست؟

سینوزیت توسط باکتری، ویروس و قارچها ایجاد می شود.ویروسها ابتدا یک رینیت، ایجاد می کنند و این رینیتبه بتدریج به سینوزیت تبدیل می شود. علائم اولیه رینیت مانند سرماخوردگی است. ترشح از بینی، تب مختصر و کسالت که بعد از درگیری سینوسها علائم شدید می شود.تأخوع باکتریال هم توسط هموفیلوس استرپتوکوک پنومونیه ایجاد می شود. معمولاً مردم به آن سینوزیت می گویند. در این نوع پزشک آنتی بیوتیک می دهد که دو تا سه هفته ادامه دارد و با حداقل ۱۰ روز یا یک هفته بعد از پایان علائم سینوزیت می باشد. اینها درمان ناقصی است که حمله نوع حاد و مزمن و با تحت حاد تبدیل می شود.سینوزیت در واقع یک نوع آبسه است. همان طور که در آبسه های دیگر شما نیج جراحی می زیند و «درنناژ» را برقرار می کنید، در سینوزیت هم باید همین کار را بکنید.این کار با تخلیه سینوس توسط «سند احتقان»ها و «سند التهاب»ها انجام می شود. همراه با آنتی بیوتیک باید «آنتی آگزوتیک» و «پسودوفدرین» و یا «سند التهاب» داده شود.سینوزیت های قارچی هم در افراد متفاوتی دیده می شود. مثلاً در افرادی که بیماری ضعف سیستم ایمنی دارند که بسیار خطرناک است و یا افراد دیابتی. این سینوزیت علائم گمراه کننده ای دارد و سی تی اسکن منطقه مبتلا با تحریب زیادی همراه است، ولی به خوبی به درمان جواب می دهد.

چه چیزی بیماری حاد را به مزمن تبدیل می کند. آیا الومها هر سینوزیت حاد به مزمن تبدیل می شود؟

نه، اگر بیمار زمینه مربوطه را داشته باشد، مانند آگزتی، انحراف بینی، درمان ناقص سینوزیت، زیرا گاهی مواقع به علت تشخیص غلط سینوزیت با فرض سرماخوردگی درمان می شود.

چه عوامل محیطی سبب تشدید بالینی در یک بیمار مبتلا به سینوزیت می شود؟

عواملی که علائم بالینی را در سینوزیت تشدید می کند می توان به: انحراف بینی، آگزتی یا زندگی در محیط پرآگزتی، سرماخوردگی مکرر، شنا کردن و یا شیرجه زدن و زیر آب رفتن که آب با فشار به مداخل سینوسها می رود و نیز ترش کردن که در ایجاد سینوزیت مزمن تأثیر دارند، اشاره کرد.

آیا درمان سینوزیت یک درمان طبی است یا به جراحی نیاز دارد؟

سینوس ها با مداخلهایی به داخل بینی راه پیدا می کنند و برخلاف بینی که «ظهور باکتری» طبیعی دارد، سینوس ها استریل هستند. وقتی که در سینوزیت، مداخل سینوس تنگ و پارینک می شود، هوا درون آن حبس می گردد. این هوا توسط جدار عروق جذب می شود و باعث فشار منفی و میزان کمی اکسیژن می شود. این میزان کم اکسیژن و تبعی ترشحات، محیط مناسبی برای رشد باکتری هاست؛ زیرا ترشحات سینوس غلیظ و عفونی می شوند و این سیکل معیوب دهانه سینوس را بیشتر می بندد. طبیعی است که باید این سیکل معیوب را در جایی از بین برده مانند دادن آنتی بیوتیک ها، ضد احتقان، آنتی هیستامینیک ها و مایعات فراوان و یا اینکه بینی را مرتب شست. این افعال سبب کم شدن چرک و رقیق شدن ترشحات عفونی و کمک به «درنناژ» بهتر است، اما توجه شود که استفاده از قطره های بینی؛ مانند «فیل افرین» و «پسودوافدرین» فقط برای مدت کوتاه مؤثر است؛ زیرا در غیر این صورت بینی عادت می کند و عارضه «رینیت» ایجاد می شود؛ا وجود این درماتها، گاهی هم از روش جراحی استفاده می شود. در جراحی ابتدا عامل زمینه ای؛ یعنی انحراف بینی را برطرف می کنیم.

در قدیم سینوس را می تراشیدند و آن را از چربی شکم پر می کردند و این کار امروزه منسوخ شده و از روش جدید آندوسکوپی استفاده می شود که همان جراحی عملکردی بینی یا آندوسکوپ است و اساس آن بر این است که چون حرکت مزکها به طرف مداخل سینوس است باید مداخل سینوس را که بر اثر روند التهاب با انحراف تنگ شده است، با آندوسکوپ باز کرد و روشهای جدیدتر هم آندوسکوپی سینوس است که در بینی و سینوس تنها روش متداول و مؤثر است و با این کار پانولوزی و مداخل رقیق پانولوزی را نیز می کنند و انسداد را برطرف می نمایند و با حداقل برداشت بافت، عملکرد طبیعی سینوس را به آن بازمی گردانند. نکته دیگر مشکل عمده در سینوزیت مزمن و سینوس های «استوئید» است که در طرفین بینی و زیر معز قرار گرفته و یکی از سحل های شاخ جمع عفونت می باشد. این سلولهای کوچک از یک طرف با «الاینیا پاپیلاسه» یا «ورفهای کانغدی شکل جدا می شود و دو بالا هم توسط الاینیا فیروزه» و یا ورقه سوراخ دار از مغز جدا می شده و معمولاً جراح ها نماییل به کنار کردن در اطراف آنها را ندارند، زیرا خطر مننژیت و کوری و مرگ را برای بیمار در پی دارد. امروزه با روش آندوسکوپییک خیلی راحت، میزان عوارض و عود سینوزیت کم می شود.

تشخیص افرافی سینوزیت با کدام بیماری است؟

بخشی از تفکر طلف مردم به پزشکان هم منتقل شده است و سینوزیت را با سردرد می شناسند و هر گس که سردرد دارد، می گویند که به چشم پزشک مراجعه کن و با سینوزیت را بپذیری کن. در حالی که مهمترین علت سردرد، سردرد ناشی از استرس، سردرد سینا منشأ عروقی؛ یعنی میگرن است.این دو سردرد ۸۰درصد سردردها را ناشی می شود و هر سردردی سینوزیت نیست. ترشحات چرکی می تواند به دلیل گلودرد و یا آگزین باشد. در سنین بالا ترشح می تواند علائم «آدنوکارسینوم» و «SCC» باشد.

روش تشخیص سینوزیت چیست؟

دو ابتدا شرح حال کامل بیمار گرفته می شود و با بیمار معاینه می گردد، به ویژه با آندوسکوپ بینی و با رادیولوژی. امروزه از روش مناسب سی تی اسکن بیشتر استفاده می شود.

برای اینکه به سینوزیت مبتلا نشویم، چه باید بکنیم؟

دقیقاً نمی شود گفت چه باید کرده زیرا در ایجاد سینوزیت، آناتومی بینی شخص مهم است؛ مثلاً ۹۰ درصد افراد، انحراف بینی دارند، ولی فقط کسانی که مرامات شرایط محیطی را نمی کنند، به سینوزیت مبتلا می شوند.
افراد باید از سرماخوردگی مکرر و شریجه زدن در آب سرد، خودداری کنند.
نقدیه مناسب، مصرف مایعات فراوان و شستشوی بینی هم مؤثر است و نکته آخری که باید به آن اشاره کنم طرز تفکر قدیمی درمان سینوزیت است که می گفتند بی فایده است و با جراحی خطرناک است که این تفکر غلط باید امروزه از اذهان پاک شود.

**ترومای چشمی چیست؟**

تروما یا ضربات وارده به چشم یکی از مهم‌ترین عللهای نابینایی در سراسر دنیا محسوب می شود. بر اساس آمار، حدود نیم میلیون نفر در دنیا به دلیل حوادث و ترومهای چشمی ، نابینای کامل هستند. این در حالی است که در بسیاری از موارد با کمی دقت و رعایت نکات ایمنی و بویژه استفاده از وسایل ایمنی می توان از وقوع ترومای چشمی پیشگیری کرد.
با توجه به اهمیت و گسترده گی موضوع ، سیزدهمین سمینار سالانه بیمارستان چشم پزشکی فارابی با محوریت ترومای چشمی در روزهای نوزدهم تا بیست و یکم اردیبهشت در هتل المپیک تهران برگزار شد.

تروما یکی از عوارض شایع چشمی در ایران و بسیاری از کشورهای درحال توسعه است. علل مختلفی برای تروما ذکر می شود که مهم‌ترین آنها را حوادث حین کار، حوادثی مانند آنچه که در آخرین چهارشنبه سال در کشور ما رخ می دهد و تصادفات رانندگی تشکیل می دهد.آسیبهای چشمی بستگی به شغل افراد دارد و از آنجا که یکی از مهم‌ترین عوامل بروز ترومای چشمی استفاده نکردن از عینکهای ایمنی است این عارضه بیشتر در سنین کار و در حدود ۳۵ – ۴۰ سالگی گریبانگیر کارگرانی می شود که به کارهای مانند جوشکاری و تراشکاری اشتغال دارند.
در این نوع مشاغل ذرات ریز مسکن است که به چشم پرتاب شده و صدمات جبران ناپذیری را به آن وارد کند.
به گفته دکتر هوشنگ قنبری ، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کوری های یک چشمی ناشی از حوادث و ترومهای چشمی است.
آمار حوادث و ضایعات ناشی از آن در جوامع مختلف نشان می دهد که تعداد افراد حادثه دیده در جوامع توسعه یافته به مراتب بیشتر از جوامع توسعه یافته است.

نوع آسیبی نیز که در اثر ضربه به چشم می رسد، متفاوت و ممکن است سطحی یا عمقی باشد. به عبارت دیگر، آسیب ناشی از ترومای چشمی با توجه به شدت و وسعت ضربه تنها به پارگی پلک و یا پارو محدود می شود یا این که با آسیب رسانی به بخشهای قدامی و خلفی چشم موجب پارگی قرنی ، شبکیه و دیگر بخشهای داخلی چشم شود.
بر این اساس نوع درمان نیز متفاوت است.به گفته دکتر قنبری ، ترومای سطحی را نباید بتران یا چند روز بستن چشم و تجویز داروهای مورد نیاز درمان کرد، اما در ترومای عمقی ممکن است به چندین عمل جراحی نیاز باشد و با این حال چشم بیمار حالت طبیعی خود را باز نیاید.

چشمها را جدی بگیرید.

دبیر علمی سیزدهمین سمینار سالانه بیمارستان فارابی درباره ضربه های نافذ و غیرنافذ وارد برچشم نیز می گویند: ورود جسم خارجی توکد نیز به داخل چشم در حین کار از جمله ضربه های نافذ محسوب می شود. در این نوع صدمات باید چشم چشم خارجی پس از معاینات دقیق از سوی پزشک متخصص از چشم خارج شود، درغیر این صورت صدمات جبران ناپذیری در پی دارد. ضربه های نافذ در همان لحظه خود را نشان می دهند و میزان آسیب وارده به چشم یک هفته بعد مشخص می شود.ولی متأسفانه ضربه های غیرنافذ در همان لحظه خودشان را نشان نمی دهند و بیمار ممکن است پس از گذشت چند ماه یا ملایم این آسیبها به پزشک مراجعه کند. به طور کلی وقتی آسیبی به چشم وارد می شود این آسیب از قسمتهای جلویی چشم شروع می شود و به شبکیه و قسمت های دیگر چشم نیز وارد می شود. همین آسیبها سبب بروز بیماریهای مختلف مثل آب مروارید، خونریزی های پشت چشم ، پارگی شبکیه و اختلال در میدان دید شخص می شوند.
تمام این آسیبها بستگی به وسعت و شدت ضربه وارده به چشم دارند به گونه ای که در خیلی از مواقع مجبور به تخلیه کامل چشم می شویم. لذا این آسیبها نیاز به پیگیری مکرر دارند.بیمارستان فارابی یکی از مراکز فعال در برگزاری همایش های علمی در زمینه چشم پزشکی است. این بیمارستان در سالهای گذشته ۱۲ دوره سمینار به صورت سالانه برگزار کرده و در هر کدام از این نشستها موضوعات و مشکلات روز چشم پزشکی مورد توجه و بررسی کارشناسی چشم پزشکان فرا گرفته است. پس از چند سال وقفه از سال گذشته این سمینارها احیا شد.

از جراحی های لیزیک تریسد

به گفته رئیس بیمارستان فارابی ، یکی از موضوعاتی که در سمینار سالانه این مرکز بررسی شود، ترومای جراحی عملهای لیزیک است.به این بهانه تصمیم گرفتیم از فرصت استفاده کرده و اطلاعاتی هم درباره جراحی های لیزیک ، خطرها و عوارض آن از دکتر جباروند به دست آوریم.برای اصلاح عیوب انکساری چشم چه نزدیک بین و چه دوربین و چه آستیگماتیسم از دستگاه لیزیک لیزر و جراحی با لیزر استفاده می شود. در این جراحی ها به شرطی که بیماران درست انتخاب شده و محدودیت های خاص مورد نیاز رعایت شده باشد، میزان موفقیت بسیار بالاست ، در موضوع انتخاب عواملی مثل سن ، میزان عیب انکساری ، پیماری های قرنی ، خشکی چشم و دیگر موارد در نظر گرفته می شوند.

جباروند درخصوص هزینه عمل لیزیک می گویند: هزینه عمل لیزیک در ایران در مقایسه با تمام کشورهای دنیا و حتی ننگلادش بسیار پایین است. در صورتی که دستگاه هایی که در ایران است از نظر فناوری در مقایسه با کشورهای اروپایی نیز از برتری خاصی برخوردار است. سن مناسب برای جراحی های لیزیک حداقل ۲۰سال است و عیوب انکساری چشم باید حداقل ۶ ماه تا یک سال ثابت مانده باشد. وی درباره عوارض احتمالی این گونه جراحی ها چنین می گویند: هرکاری حتی راه رفتن هم ممکن است عارضه داشته باشد. اگر جراحی از عوارض کار برزیسم ، حتی لژهای طبی که بعضی از مردم استفاده می کنند نیز ممکن است دردرساز باشد. تنها چیزی که عارضه ندارد، عینک است. ما نمی توانیم به صرف احتمال بسیار کمی که برای بعضی عوارض قابل پیشگیری وجود دارد از این امکاتی که فراهم آمده است ، استفاده نکنیم.برخلاف این که به نظر می رسد خود چشم پزشکان از انجام این عمل در مورد خود و نزدیکانشان خودداری می کنند، دکتر جباروند اظهار می کند که جراحی با لیزر را برای فرزند خود انجام داده است.

دکتر جباروند در زمینه علت توقف و علت اجبای مجدد این نشستها می گویند: از آنجا که انجمن چشم پزشکان به برگزاری کنگره هایی در زمینه چشم پزشکی اقدام می کرد، به نظر می رسید، دیگر تیزاری به ادامه سمینارهای فارابی نباشد. بعدها احساس کردیم جای کنگره فارابی خالی است و ما نیز حرف برای گفتن داریم و باعث شد دوباره با پیش بگذاریم. موضوعات چشم پزشکی آفتقد رشد کرده که یک کنگره ، جایگوهی ناپذای جامعه چشم پزشکی نیست.بنابراین باید چنین کنگره ای وجود داشته باشد که پرسش ها و نیازهای چشم پزشکان را برطرف کند. اکنون مصر هستیم کنگره فارابی جای خود را در کشور باز کند.هم توان علمی و هم توان اجرایی بیمارستان در حدی است که بتواند هر سال این کنگره را با موضوعات روز برگزار کند.

دکتر هوشنگ قنبری نیز درباره هدف از سمینار چشم پزشکی فارابی و نحوه برگزاری آن این گونه توضیح می دهد: پس از ۱۲ دوره که سمینار در محل بیمارستان انجام می شد از سال گذشته که برگزاری سمینارها احیا شد، به دلیل استقبال همکاران تصمیم گرفتیم از محل بیمارستان خارج شویم. در ۱۲ دوره پربانی سمینار فارابی هر سال یکی از موضوعات شایع بیماری های چشمی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. امسال با توجه به این که در کشور ما تروما یکی از مسائلی رایج است ، بیشتر کوشیدیم سمینار را به تروما و ضربات وارده به چشم اختصاص دهیم و بنابراین حدود ۷۰درصد موضوعات سمینار که از ۱۹ تا ۲۱ اردیبهشت در هتل المپیک برگزار شد، به تروما اختصاص یافت و در کارگاه ها و سمپوزیوم های انجام شده ، با حضور اساتید این موضوع به بحث و بررسی گذشته شد. در این قسمت همکاران کار سخت و سنگین و طاقت فرسای را شروع کردند و به فکر بودند. هر چه بیشتر محتوای علمی سمینار را بالا ببرند، ویژگی دیگر سمینار این است که سخنرانی صرف نیست که یک نفر سخنرانی کند و بقیه گوش دهند.

کوشیدیم بررسی مسائل عمده ای که همکاران ما با آن درگیرند به صورت پرسش و پاسخ مطرح شود تا همه در کنفرانس فعال باشند و بتوانند مشکلات مورد نظر خود را در محیطی کاملا علمی و صمیمی برطرف کنند. در سمینار درباره آب سیاه ، انحرافات چشمی ، ترومای جراحی ، عملهای لیزیک و… صحبت می شد.قنبری ادامه می دهد: درمان کاتاراکت تروماتیسم ، درمان ترومهای سنگمان قدامی ، نحوه اداره ترومهای پاتولوژیک در جراحی های رفرکتیو، چشمهای بائینی در ترومهای ویژه ورتیش ، ترومای ناشی از جراحی های چشم ، تروما و اختلالات حرکتی چشم ، ضایعات تروماتیسم اریسم و پلک و گلوگوم و تروما عتائون سمپوزیوم هایی است که در این سمینار به فعالیت می پردازند. علاوه براین سمپوزیوم ها، ۷ کارگاه نیز در طول برگزاری سمینار برپا شد که با دعوت از گروههای علمی اداره کننده کارگاه ها افرادی از سراسر کشور مطالبی به روز ارائه کردند.

ویژگی دیگر سمینار سالانه فارابی اجرای برنامه های علمی جانبی به صورت نیز صبحانه و **breakfast meeting** بود. به این صورت که هر یک از متخصصان میزی جداگانه دارد. پزشکان با توجه به موضوعات مورد نظر خود میزی را انتخاب و از تجارب پیشکوتان در رشته های مختلف چشم پزشکی استفاده می کنند. در کنار سمینار و پس از پایان سمپوزیوم ها برنامه های تفریحی و ورزشی نیز طراحی شده که با استقبال گرم پزشکان رو به رو شده است.

نویسنده:سعیده کالی

**های (حیوان گردنی)**

هایری یک بیماری ویروسی حاد سیستم اعصاب مرکزی است که مخصوص گوسفنخران اهلی و وحشی می باشد.آسان و سایر حیوانات خوشرگم پستاندار به طور تصادفی و اغلب از طریق گزش به آن مبتلا می شوند.هیچن بیماری از طریق پنجه کشیدن حیوانات بخصوص گربه برهمنای تنسی ، بندرت گوارشی و یبوداعضا منتقل می شود.

وخصیت

در کشور:

استانهای گلستان ، اردبیل و چهارمحال و بختیاری با میزان بروز بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ مورد در یکصد هزارنفر جمعیت ، بالاترین میزان حیوان گردنیگی را در کشور دارا می باشند.استان کهگیلویه و بویراحمد با میزان بروز ۲۰۶ تا ۳۰۰ در یکصدهزار نفر جمعیت در رده بعدی و پس از آن استانهای گیلان ، مازندران ،آذربایجان شرقی و غربی ، خراسان ، سمنان ، لرستان ، همدان ، کرمانشاه ،زنجان و بوشهر با میزان ۱۱۲ تا ۲۰۶در یکصد هزار نفر در رده بعدی قراردارند.استان گلستان با میزان بروز تقریباً ۴۰۰ مورد در یکصد هزار نفر بیشترین موارد و استان یزد با ۱۸ مورد در یکصد هزار نفر، کمترین موارد گزش در کشور را دارا می باشند.

بیماری زایی :

ویروس هایری از طریق خراش سطح پوست یا مخاطها (چشم) دهان و…) وارد بدن می شود. ویروس از طریق اعصاب محیطی به سیستم اعصاب مرکزی می رسد و در آنجا تکثیر می یابد و سپس از طریق اعصاب خودکار به سایر بافتها مثل غدهدرزنی ، کلیه ، ریه

، کبد، پوست، قلب وعضلات می رسند که باعث بروز علائم بیماری می گردد.
علائم بیماری در انسان :

دوره نهفتگی بیماری در انسان معمولاً بین ۲ تا ۸ هفته است ، ولی کمتر از ۵ روز و تا یک سال هم می تواند باشد.فاصله محل گازز نهفتگی تا مغز، وسعت جراحات ، نوع حیوان مهاجم و سن بیمار از مهمترین عواملی می باشند.که در طول دوره نهفتگی مؤثر است .
درصورت ابتلای انسان به بیماری بعد از طی دوره کمون( نهفتگی ) علائم اولیه به صورت خستگی ، بی اشتهایی ، بی قراری ، تک اندازی و گاهی سوزش و خارش در محل گزیدگی بروزمی نماید.در مرحله تحریک پذیری علائم بی قراری ، خروج کف از دهان ، احساس حالت خستگی، ترس از نور و زور و آشک از چشم بروز می کند و سپس وارد مرحله انفا و نهایتاً مرگ می شود.

علائم بیماری در حیوان :

در سگک و گربه ۳ تا ۱۰ روز قبل از بروز علائم بالینی (بندرت بیشتر از سه روز) ویروس در بزاقی حیوان وجود دارد و می تواند بیماری را انتقال دهد.
بعبارت دیگر اگر سگک و گربه در زمان گوش ، آلوده به ویروس هاری باشند، علائم بالینی حداکثر ۵ تا ۸ روز بعد از حیوان گزیدگی ظاهر خواهد شد.سپس از طی دوره نهفتگی اولین علامت بیماری تغییر در رفتار و عادات حیوان می باشد.حیوان غذای خود را بخوبی نمی خورد، به تدریج اندامهایش فلج می شود و پریشان و مضطرب می گردد، دهانش باز و از آن کف خارج می شود و آب و نور می ترسد و هر چیزی مثل سنگ ، چوب و انسان را گاز می گیرد و سپس می میرد.

راههای انتقال :

۱- گاز گرفتن : اصلی ترین راه سرایت بیماری از طریق گاز گرفتن حیوانات هار می باشد که در مورد گربه و گربه سانان از طریق کشیدن پنجه نیز انتقال بیماری صورت می گیرد.

۲- پوست : بیماری هاری از راه پوست سالم قابل سرایت نیست، ولی اگر کوچکترین خراش با زخمی در پوست وجود داشته باشد، در تماس با ترشحات آلوده قابل انتقال خواهد بود.

۳- سایر راهها: انتقال بیماری بندرت از طریق دستگاه تنفس ، دستگاه گوارش ، پیرنده اعضا، جفت ، وسایل آلوده ، مخاطها و سرانجام از انسان به انسان امکان پذیر می باشد.

#### سرطان خون (لوسمی)

خون از مایع لزجی به نام پلاسما و باخته های شناور آن که توسط مغز استخوان تولید می شود، تشکیل شده است. مغز استخوان ماده ای نرم و اسفنجی شکل است که داخل استخوانها یافت می شود. این ماده حاوی باخته هایی است که باخته های مادر یا سلول پایه (Stem cell) نامیده می شود و وظیفه آنها تولید باخته های خونی است.

سه نوع باخته خونی وجود دارد:

– گویچه های سفید خون (گلبولهای سفید) که کار دفاع بدن در مقابل عوامل خارجی را برعهده دارند.

– گویچه های قرمز خون (گلبولهای قرمز خون) که اکسیژن را به بافتها حمل و فرآورده های زاید را از اندامها و بافتها جمع آوری می کنند.

– پلاکتها که وظیفه انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی از جوارگی را برعهده دارند.

سرطان خون (لوسمی) نوعی بیماری پیشرونده و بدخیم اعضای خون ساز بدن است که با تکثیر و تکامل ناقص گویچه های سفید خون و پیش سازهای آن در خون و مغز استخوان ایجاد می شود.

لوسمی یا لوکمی(leukemia) ریشه در زبان لاتین به معنای 'خون سفید' دارد و فرآیند تکثیر، خون سازی و ایمنی طبعی بدن را مختل می کند. اجتماع این باخته های سرطانی در خارج از مغز استخوان، موجب تشکیل توده هایی در اندامهای حیاتی بدن نظیر مغز و یا بزرگ شدن غده های لنفاوی،طحال، کبد و نامتجاناری عملکرد اندامهای حیاتی بدن می شوند.

لوسمی شایع ترین سرطان کودکان در جهان است.

لوسمی بر اساس طیف، شدت و سرعت پیشرفت روند بیماری به دو دسته حاد (acute) و مزمن (chronic) تعریف می شود.

۱- لوسمی حاد: رشد سریع همراه با تعداد زیادی گویچه های سفید نارس است و مدت فاصله زمانی بین شروع بیماری و گسترش دامنه آن بسیار کوتاه است.

۲- لوسمی مزمن: رشد آهسته همراه با تعداد بیشتری باخته های سرطانی بالغ تر است و مدت زمان طولانی تا بروز علائم بالینی آن دارد.

لوسمی نیز با توجه به نوع باخته موجود در بافت مغز استخوان که دچار تراختی و سرطان شده است، تعریف می شود و اشکال مختلفی از این نوع سرطان وجود دارد که هر کدام نشانه ها و عوارض خاص خود را دارند. لوسمی بر اساس نوع گویچه سفید

خون که دچار تراختیگی و سرطان شده، به دو دسته تقسیم می شود:

– لنفوبیدی (lymphocytic)، یا لنفوبلاستی (lymphoblastic)

– میلویدی (myelogenous)

با توجه به این طبقه بندی، شایع ترین اشکال لوسمی بر اساس سرعت پیشرفت روند بیماری و نوع گویچه سفید خون که دچار تراختیگی و سرطان شده، به چهار گروه تقسیم می شود که عبارتند از:

۱- لوسمی لنفوبیدی یا لنفوبلاستی حاد: لوسمی لنفوبلاستی حاد بیماریی است که در آن تعداد بسیار زیادی از گویچه های سفید خون که حامل دفاع بدن در مقابل عوامل خارجی هستند و «تفوسیت» نامیده می شوند و هنوز به طور کامل تکامل نیافته اند، دچار اختلال شده و به طور فزاینده ای در خون محیطی و مغز استخوان یافت می شوند. علاوه بر این، تجمع این باخته ها در بافتهای لنفاوی باعث بزرگ شدن این اندامها می شود. ازدیاد لنفوسیتها نیز به کاهش تعداد سایر باخته های خونی مانند گویچه های قرمز و پلاکتها منجر شده و این عدم تعادل باخته های خونی به کم خونی، خونریزی و عدم انعقاد خون منجر می شود. مدت فاصله زمانی بین شروع بیماری و گسترش دامنه آن بسیار سریع و کوتاه است. لوسمی لنفوبلاستی حاد، شایع ترین نوع لوسمی در کودکان است که اغلب در کودکان بین سنین ۲ تا ۶ سال ظاهر می کند. گروه سنی دیگری که در مقابل این بیماری بیش از بقیه آسیب پذیرند، افراد بالای ۷۵ سال را تشکیل می دهند.

۲- لوسمی میلویدی حاد: تراختیگی باخته های 'میلوئید'، گویچه های سفید خون است که فرآیند تکثیر و خون سازی و ایمنی طبیعی بدن را مختل می کند. این نوع سرطان دارای چندین زیرگونه است و میانگین سن ابتلا به آن ۶۴ سال می باشد. این نوع لوسمی در مقایسه با لوسمی لنفوسیتی حاد کمتر در کودکان دیده می شود، اما کودکان مبتلا به سندرم دان در سه سال ابتدایی زندگی استعداد بیشتری برای ابتلا به آن دارند.

۳- لوسمی لنفوبیدی مزمن: شایع ترین نوع لوسمی بزرگسالان است. طیف رشد و پیشرفت این نوع لوسمی بسیار کند و آهسته است و اغلب در افراد سالمند، ظاهر می کند. میانگین سن بروز لوسمی لنفوبیدی مزمن ۶۰ سال است و ابتلا به آن در سنین پایین تر از ۳۰ سال بسیار غیرطبیعی و در کودکان نادر است. این نوع لوسمی در مردان بالای ۵۰ سال شایع تر است و اغلب به طور تصادفی و هنگام معاینات و آزمایش معمولی خون که افراد برای تشخیص بیماریهای دیگر انجام می دهند، تشخیص داده می شود.

۴- لوسمی ۴- لوسمی میلویدی مزمن: این نوع لوسمی یک بیماری کانسایی ناشی از یک نوع ناخنجاری در کروموزم ۲۲ باخته های مغز استخوان است. لوسمی میلویدی مزمن در مردان بین سنین ۴۰ تا ۶۰ سال شایع تر است و افرادی که تحت تشعشعات یونیزه و با تماس با بترین و مشتقات آن قرار داشته اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن هستند.

علائم هشداردهنده سرطان خون (لوسمی)

احساس ناخوشی عمومی

نظائر لکه های دانه اناری زیرجلدی پوست (petechiae)

لخته یا منعقد نشدن خون در بی ایجاد زخم یا بریدگی

ضعف و خستگی مفرط

عقونتهای مکررو وعود آنها

دردهای استخوان و مفاصل

تنگی نفسی بر اثر فعالیت

تب و لرز و نشانه های شبه سرماخوردگی

رنگک پریدگی پیشرونده

تورم و بزرگی حجم غده های لنفاوی،طحال و کبد

احساس سیری و بی اشتهایی

کم خونی

خواب آلودگی

خونریزی مکرر بینی

تورم و خونریزی له ها

ضعف و لاخری ممتد

علاوه بر این نشانه ها ممکن است عوارضی در بیمار ظاهر شود که به اجتماع باخته ها و سرایت سرطان به اندامهای دیگر بدن مربوط باشد. در چنین مواردی بیمار از سردرد، حالت تهوع و استفراغ، کاهش سطح هوشیاری، تشنج، دید مضاعف، فلج اعصاب مغز، عدم حفظ تعادل، تورم در ناحیه گردن و صورت شکایت می کند.

سبب شناسی: سرطان زایی لوسمی

بیماری لوسمی یک فرآیند پیوسته که توسط متغیرهای ناشناخته و مستقل متعددی موجب تغییرات مولکولی باخته شده و منجر به تداخل در سیستم تکثیر باخته های مغز استخوان می شود. عامل مستعد و پیشناز در نظاهر لوسمی مانند هر سرطان دیگری به هم خوردن نظم تقسیم باخته ای است. تحقیقات آماری و بالینی، روند بدخیمی بیماری لوسمی را به این عوامل ارتباط می دهند:

– جنس: لوسمی در مردان بیشتر نظاهر می کند

– سابقه قبلی ابتلا به برخی از بیماریهای خونی و یا سابقه قبلی به سرطان

– عوامل ژنتیکی و استعداد میزبان: عوامل ژنتیکی از جمله نقایمی در کروموزمها و انتقال ژن معیوب

– تشعشع: افرادی که در معرض تابش اشعه های یونیزه و یا هسته ای و سرطانزا قرار گرفته اند

– اعتیاد به دخانیات

– آلاینده های موجود در هوای محیط زیست و محل کار (مواد یونیزه، مواد صنعتی و شیمیایی سمی مانند بترین و مشتقات آن)

–نارسانی مکانیسم ایمنی طبیعی بدن

– سن: در میان بزرگسالان، استفاده ابتلا به لوسمی با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. افراد بالای ۵۵ سال باید بیشتر مراقب علایم هشداردهنده این بیماری باشند.

الگوهای فراباغری لوسمی

با توجه به وضعیت عمومی سلامت فرد، بررسی های تشخیصی لوسمی ممکن است شامل:

۱– آزمایش خون: در شرایط طبیعی، گویچه های سفید بالغ در خون محیطی یافت می شوند، ولی زمانی که گویچه های سفید نارس که باید در مغز استخوان باشند، به مقدار زیادی وارد خون محیطی می شوندعندآمی بی توانند نشانه سرطان های خون (لوسمی) باشد.
آزمایش خون و شمارش و بررسی یاخته های شاور خون اولین گام برای تشخیص لوسمی است.

۲– نمونه برداری یا بیوپسی مغز استخوان: بررسی میکروسکوپی از نمونه بافت سرطان بسیار مهم است؛ زیرا مطمئن ترین روش برای تشخیص لوسمی و نوع آن به شمار می آید. نمونه برداری از مایع مغز نخاع و نمونه برداری از غده لنفوی نیز از روشهای تشخیصی سرطان خون است.

۳– سازگاری بافتی: یاخته ها دارای انواع پروتئین های مختلف بر روی سطح خود هستند که از این پروتئین ها در آزمایش های ویژه خون برای تشخیص سازگاری بافتی استفاده می شود. موفقیت در پیوند مغز استخوان به تشابه و سازگاری مغز استخوان فرد دهنده با مغز استخوان فرد گیرنده بستگی دارد که از طریق این آزمایش سنجیده می شود.

۴– بررسی کروموزمی: از دیگر اقدامات تشخیصی ژنتیکی در افتراق انواع لوسمی است.

۵– عکسبرداری از قفسه سینه با تابش اشعه X: تشخیص طیف پراکنده گلی یاخته های مهاجم و غده های لنفوی متورم در ناحیه قفسه سینه است.

۶– سی تی اسکن: در این روش دستگاه سی تی اسکن با گرفتن تعدادی عکس توسط اشعه ایکس، تصویری سه بعدی از بدن را نشان می دهد و از این طریق پراکنده گلی سرطان به بخش های دیگر بدن مشخص می شود.

۷– پرتونگاری با استفاده از تشدید میدان مغناطیسی: این آزمایش مشابه سی تی اسکن است، با این تفاوت که به جای تابش اشعه X از مغناطیس برای عکسبرداری از اعضای بدن استفاده می شود. در این آزمایش بیمار به مدت ۳۰ دقیقه به طور ساکن درون اتاقک

این دستگاه می ماند و تصاویر مقطعی از بدن او تهیه می شود.

۸– سونوگرافی: در این شیوه از امواج صوتی برای بررسی ساختار اندامها استفاده می شود.

۹– معاینات بالینی: بررسی وضعیت غدد لنفوی، حنظل، کبد و دیگر اعضای بدن است.

الگوهای درمان لوسمی

فرآیند درمان لوسمی برای هر شخص معین با شرایط بیماری وی مرتبط است و الگوهای درمان لوسمی به نوع لوسمی، وضعیت بیماری در شروع درمان، سن، سلامت عمومی و چگونگی واکنش بیمار به نوع درمان بستگی دارد. علاوه بر الگوهای رایج برای درمان انواع سرطان همچون شیمی درمانی و اشعه درمانی، از جمله می توان به روشهای درمانی زیر اشاره کرد:

– درمان بیولوژیکی یا ایمنولوژیک: این درمان که مشتقل بر بازسازی، تحریک، هدایت و تقویت سیستم دفاعی بدن بیمار است و با استفاده از آنتی بادی و هدایت سیستم دفاعی خود بیمار برای مبارزه با سرطان صورت می گیرد.

– جراحی: راهایی یاخته های مهاجم لوسمی به سایر اندامهای بدن اغلب موجب تورم و بزرگی حجم غده های لنفوی و حنظل و کبد می شود. الگوی درمانی محل ضایعه محل، برداشتن آن از طریق جراحی «اسپکتومی» است.

– پیوند مغز استخوان و پیوند سلولهای پایه: جایگزینی مغز استخوان فرد بیمار با مغز استخوان سالم است تا بیمار بتواند مقادیر بالای داروهای شیمی درمانی و یا پرتو درمانی را دریافت کند. شاخ ترین اشکال پیوند مغز استخوان عبارتند از:

– پیوند «اتولوگ»: طی این نوع پیوند بیمار بافت پیوندی (مغز استخوان) خود را دریافت می کند. در این روش مغز استخوان بیمار را خارج و آن را در معرض داروهای ضد سرطان قرار می دهند تا یاخته های بدخیم کشته شوند. سپس محصول به دست آمده را منجمد و نگهداری می کنند.

پیوند اسپرتیژنیک: بیمار بافت پیوندی (مغز استخوان) را از عضو دیگر دولقوی مشابه خود دریافت می کند. در این روش ابتدا بوسیله مقادیر زیادی از داروهای ضد سرطان همراه با بدون پرتو درمانی، تمام مغز استخوان موجود در بدن بیمار را از بین می برند. سپس از عضو دیگر دولقوی مشابه که شباهت بافتی زیادی با بدن بیمار دارد، مغز استخوان سالمی را تهیه می کنند.
– آلوژنیک: بیمار بافت پیوندی را از فردی غیر از خود یا دولقوی مشابه خود (مثل برادر، خواهر و یا هر یک از والدین و یا فردی که هیچ گونه نسبتی با بیمار ندارد) دریافت می کند. این فرد باید سازگاری بافتی نزدیکه با بدن بیمار داشته باشد.

پس از تهیه بافت پیوندی از روشهای فوق، به بیمار مقادیر بالایی داروهای شیمی درمانی همراه با بدون پرتو درمانی می دهند تا باقیمانده مغز استخوان وی تخریب شود. در مرحله آخر مغز استخوان سالم را گرم کرده و بوسیله یک سوزن و با طریق سایه رگ به بیمار تزریق می کنند تا جانشین مغز استخوان تخریب شده شود. پس از ورود بافت پیوندی به جریان خون، یاخته های پیوند زده شده به مغز استخوان هدایت شده و به تولید گویچه های سفید خون، گویچه های قرمز خون و پلاکت های جدید می پردازند. ابتلا به عفونت و خونریزی، تهوع، استفراغ، خستگی، بی اشتهاپی، زخمهای دهانی، روش مو و واکنشهای پوستی از جمله عوارض جانبی پیوند مغز استخوان و پیوند سلولهای پایه است.

امروزه با کاربردهای جدید الگوهای درمان پیوند مغز استخوان و درمان بیولوژیکی یا ایمنولوژیک و داروهای جدید ضد سرطان و پیشرفتهای علم ژنتیک و ساختارهای ژن های انسانی، امیدهای تازه ای برای غلبه بر این بیماری به وجود آمده است.

**نایبترین سرطان در زنان –قسمت اول**

طبق آمارهای موجود در کتب پزشکی که بر اساس مراجعات بانوان به درمانگاهها تنظیم شده است سرطان پستان، شایعترین سرطان در بین خانمها می‌باشد. این بیماری نه تنها شایعترین سرطان در زنان است بلکه شایعترین علت مرگ و میر در زنان ستین بین ۳۵ تا ۵۵ ساله را نیز تشکیل می‌دهد. سرطان سینه یکی از معدود سرطانهایی است که از زماهای بسیار دور آن را می‌شناسند. تاریخ مصر قدیم مؤید این مطلب است و جالب است بدانیم که در زمان رومیان قدیم، راه درمان این نوع سرطان قطع یا برداشتن سینه مبتلا بوده است. روشی که اکنون نیز در دنیا متداول است و به نام «استکتومی» مشهور است. در بعضی کشورها به دلیل آگاهی عمومی و گسترده‌گی آموزش و در کشور ما نیز تا حدودی، مراجعه خانمها به دلیل ترس از سرطان سینه رو به افزایش است. احساس وجود توده‌ای در سینه‌ها، درد و تورم یا ترشح از ناحیه مجرای شیر، این ترس و اضطراب را ایجاد می‌کند. هر چند ترس و اضطراب حالات نامطلوبی هستند اما در برخی مواقع به خصوص در این مورد بسیار مفید و سازنده است. ترس از لمس یک توده در سینه اگر با مراجعه مبوق توأم باشد اثر بسیار مطلوبی بر سیر و عاقبت این سرطان می‌گذارد. سرطان سینه بیشتر در ستین ۴۰+ تا ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد و هر چه سن بالاتر برود میزان این سرطان هم افزایش می‌یابد. زمانی که بدون فرزند هستند چه آنها که ازدواج نکرده‌اند یا آنها که دچار نازایی هستند بیشتر از زنان دیگر در معرض ابتلا به این سرطان قرار دارند. همچنین خانمهایی که بعد از ۳۰ سالگی حامله می‌شوند حدود ۲ برابر بیشتر از زنانی که قبل از ۲۵ سالگی حامله شده‌اند دچار این نوع سرطان می‌شوند. خطر گرفتاری به سرطان سینه در زنانی که اصلاً حامله نشده‌اند بسیار زیاد است.

بعضی عوامل در پیشگیری و یا کاهش ابتلا به این سرطان اثر محافظتی دارند. یکی از این عوامل، فاصله کوتاه کنه شروع بلوغ جنسی و اولین بارداری می‌باشد بنابراین هر چقدر زمان اولین بارداری در ستین پایین‌تر و نزدیک به شروع بلوغ باشد از خطر ابتلا به این سرطان کاسته می‌شود. همچنین برداشتن تخمدانها قبل از ۳۵ سالگی، فرد را نسبت به ابتلا به سرطان سینه محافظت می‌کند. بارهاری از اغاززشت و تحقیقات مؤید این نکته است که زمانی که به کودکان خود شیر می‌دهند کمتر در معرض خطر گرفتاری این سرطان هستند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که قرضه‌های ضد بارداری هیچ نقشی در ایجاد سرطان سینه ندارند.

عوامل ژنتیکی نیز در ایجاد سرطان سینه دخالت دارد. ثابت شده است که اگر سابقه وجود این سرطان در مادرزوجه، مادر و یا خواهر بیماری وجود داشته باشد، شانس گرفتاری این بیماری نسبت به سرطان سینه در مقایسه با افراد عادی بسیار بیشتر است و این فرد مستعد چنین سرطانی است. عوامل محیطی و اقلیمی نیز در ایجاد این بیماری نقش دارند. شناخته شده‌ترین عامل محیطی، اشعه و تشعشعات رادیواکتیو است. زنان ساکن شهرهای ناکازاکی و هیروشیما حتی هم‌اکنون نیز در معرض خطر این نوع سرطان هستند. همچنین زنانی که به دلایل مختلف، رادیوگرافیهای متعدد از قفسه سینه انجام داده‌اند، استعداد بیشتری به سرطان مذکور دارند. مصرف هورمون استروژن به تنهایی نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارد.

تقریباً می‌توان گفت که سرطان مذکور قبل از سن ۲۵ سالگی ایجاد نمی‌شود و با بروز این بیماری فوق‌العاده کم است.

نکته مهم:

در مورد سرطان سینه معمولاً بیمار اولین فردی است که با لمس روزمره محل و یا حتی در هنگام استخدام متوجه تورم توده یا حساسیت سینه می‌شود. اکثر موارد سرطان در ربع فوقانی خارجی پستان اتفاق می‌افتد همان‌طور که در نمودار نشان داده شده است. نکات مهمی در ارتباط با تاریخچه بیماری وجود دارد که در قسمت دوم توضیح خواهیم داد. یکی از این نکات، دوره‌ای بودن درد و توده هم‌زمان یا دوره فاصله‌گی می‌باشد که این تغییرات ناشی از وابستگی هورمونی ضایعه است و ارتباطی با سرطان ندارد. آزمایش رخی روثی و ایجاد اعضاء و المپتینا و همکاری در بیمار مشکوک به این سرطان، بهترین اصل برای تشخیص و بار د بدخیمی است.نکته دیگری که باید به آن اشاره کنیم این است که طبق آمارهای موجود حدود ۲۰٪ خانمها به دلیل مسائل و مشکلات مربوط به سینه‌ها به درمانگاهها مراجعه می‌کنند که از این میزان حدود ۴٪ دچار سرطان پستان هستند. کل مراجعات خانمها به درمانگاهها به دلیل مشکلات سینه طبق آمار حدود ۲۰٪ تمام مراجعات زنان به درمانگاههای جراحی را تشکیل می‌دهد. نمودار الف (A) نشان‌دهنده این موضوع است. قسمت ب (B) نشان‌دهنده ۴٪ موارد بدخیمی با سرطان است. یعنی ۱۴٪ از کل ۲۰٪ مشکلات مربوط به پستان را سرطان تشکیل می‌دهد.

مطلایی که آرودمی قدمه‌های شناختی یک بیماری بسیار مهم و مهلک است. تا چندین سال قبل وحشت بسیار زیادی از این

سرطان بر جهان حکمفرما بود و این ترس و اضطراب هنوز هم ادامه دارد. طبق آمار در یکی از کشورهای غربی هر ساله ۲۴۰۰۰۰

مورد جدید سرطان پستان تشخیص داده می‌شود که بیش از سه هزار نفر از این خانمها در اثر این بیماری فوت می‌کنند. امروزه با

آموزش زنان، این موفقیت حاصل شده است که زنان بتوانند خود را معاینه کنند و به محض لمس توده‌ای و یا حتی درد و تورم در ناحیه سینه‌ها به مراکز درمانی مراجعه کنند و به این ترتیب با تشخیص سریع و مبوق از گسترش و سرایت بیماری به سایر اعضاء

بدن جلوگیری به عمل خواهد. آمد و ترس و اضطراب از این بیماری مهلک کاهش خواهد یافت.

**نایبترین سرطان در زنان –قسمت دوم**

به طور کلی زنانی که به هر علتی احساس ناراحتی و بیماری در سینه می‌کنند، تقریباً ۱۵۲۰۰ مورد مراجعات به درمانگاههای جراحی و زنان را تشکیل می‌دهند. این گروه از خانمها ممکن است دارای ترشهی غیر طبیعی از نوک سینه‌ها باشند یا اینکه توده‌ای

در سینه خود لمس نمایاند و یا درد و تورمی در این ناحیه داشته باشند.سابقاً به علت ناشناخته بودن عوامل بیماری و سیر آن و همچنین ترس از مرگ و یا نقص عضو، این گروه بیماران دچار هیجان و اضطراب شدیدی می‌شدند، ولی امروزه به دلیل آگاهی زتان و آشنایی آنان با روشهای ساده معاینه‌شده به ندرت شاهد مراحل پیشرفته سرطان سینه هستیم و معمولاً بیماری در مراحل اولیه، تشخیص داده می‌شود. در مورد کشور ما متأسفانه به این علت آمار قبضی از مراجعات زنان به درمانگاهها در دست نیست و میزان ابتلا به این سرطان نیز دقیقاً معلوم نیست؛ اما در جوامع غربی از هر ۱۴ زن یک نفر دچار این بیماری است و از هر ۲۰ نفر، یک نفر به علت سرطان سینه فوت می‌کند.

سرطان سینه تقریباً به عنوان یک بیماری تمدن غرب به شمار می‌رود ولی شیوع این بیماری خطرناکند، حاکی از گسترش جهانی آن است. بالا بودن سن ازدواج، یعنی ازدواج بعد از ۳۰ سالگی یکی از عوامل این بیماری است. در واقع بالا بودن سن اولین حاملگی در بروز این بیماری مهم است. با توجه به اینکه در جوامع غربی میل به ازدواج و حاملگی بسیار کاهش یافته است و همچنین در بین زنان غربی، تعداد کم کودکان با شیرمادر تقریباً فراموش شده است. لذا می‌توان نتیجه‌گیری نمود که در دیگر کشورها نیز این خطر بالقوه وجود دارد که با روی آوردن به فرهنگ غرب، در آینده منتظر شیوع بیشتر این بیماری مهلاک در بین زنان باشیم. همان‌طور که قبلاً نیز گفتیم خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که به کودک‌کان خود شیر می‌دهند بسیار کمتر است.

علامت و نشانه های سرطان سینه:

مطمننا مهمترین عامل در تشخیص سرطان سینه، خود بیمار است و در واقع او اولین کسی است که متوجه علائم و تغییرات در این قسمت از بدنش می‌شود. مهم است این است که بیمار به محض احساس علامت مهم نظیر درده توده و تورم در سینه خود، باید آن را ببیند و سعی نکند از ترس بیماری آن را انکار کند زیرا هر چه مراجعه به تعویق بگذرد پیش آگهی بیماری نیز بدتر و وخیم‌تر خواهد شد. علاوه بر این، گاهی ممکن است سمانها قبل از اینکه بیماری به وجود این علامت برسد این بیماری یا یک سیر مرموزانه‌ای در مراجعه به پزشک عواقب بسیار خطرناکی به دنبال دارد. و اما علائم:

۱- وجود درد:

مثل سایر بیماریها، درد از یکی از اولین علائم سرطان سینه است. اگر درد متغیر باشد و با سبک فاعده‌گی تغییر کند، می‌تواند به علت تغییرات هورمونی و فیزیولوژیک باشد. معمولاً قبل از قاعده‌گی، بیمار از یک فشار روحی رنج می‌برد و دچار درد سینه‌ها می‌شود و این یک امر طبیعی است. گاهی درد ارتباطی با سبک فاعده‌گی ندارد. در این صورت به طور قطع نمی‌توان اظهار نظر کرد، اما ممکن است این چنین درد با سرطان سینه مربوط باشد و یا ناشی از التهاب و عفونت یا فیبرو آدنوم باشد.

وجود سابقه اختلال و ناراحتی در سینه‌ها مثل سابقه آسیب، ضربه و کیست، سن اولین حاملگی و تعداد حاملگیها، شیردهی به کودک‌کان ممکن است احتمال ضایعه سرطانی و بدخیم سینه را کمتر کند.

۲- وجود توده در سینه:

همان‌طور که گفتیم بیمار اولین فردی است که وجود توده را احساس می‌کند. اگر توده نرم باشد معمولاً جای نگرانی نیست و می‌تواند ناشی از تجمع چربی در این ناحیه باشد. که اصطلاحاً آن را لیپوم می‌گویند. و یا ممکن است یک کیست نرم و شل معمولی

باشد. در مواقعی که توده سفت باشد، بخصوص اگر حدود آن را توان از یافت طبیعی تشخیص داد، به وجود بیماری فیبرو آدنوز مشکوک می‌شویم. اگر توده قابل لمس سخت باشد و با چسبندگی به بافتهای سطحی یا عمقی همراه باشد، شدیداً به نفع تشخیص سرطان سینه است.

۳- تغییرات پوست سینه:

الف - توده‌های قابل رؤیت به نفع کیست، سرطان، و یا فیبرو آدنوم خیلی بزرگ سینه است.

ب- فرورفتگی در پوست سینه شدیداً به نفع سرطان سینه است، حتی اگر خیلی خفیف باشد. بنابراین توصیه می‌شود که در صورت مشاهده هر گونه فرورفتگی و در واقع کشیده شدن پوست به داخل نواح سینه، باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه نمود و آن را به عنوان زنگ خطری برای احتمال وقوع سرطان در نظر گرفت.

ج- اگر بر روی یک توده قابل لمس سینه رنگی پوست به رنگ پوست برنقال باشد، علامت مشخصه سرطان است. رنگ قرمز پوست معمولاً عفونت را مطرح می‌کند.

۴-زخم:

زخم در روی سینه احتمال سرطان غفلت شده افراد پیر را مطرح می‌نماید.

هـ-اختلالات نوک سینه:

همان‌طور که گفتیم نوکسینه‌گی یا فرورفتگی نوک سینه احتمال یک ضایعه عمیق و سفت مثل سرطان با گشاد شدن مجاری شیری را مطرح می‌نماید. ضایعات پوستی از جمله آگرم‌ا که ناحیه نوک سینه یا هاله رنگی نوک سینه را درگیر می‌کند، اگر چنانچه یکطرفه باشد، یک نوع بیماری به نام بیماری اپازه پستان، را که نظامری از سرطان است، مطرح می‌کند. ترشح شیر عادی از نوک سینه نیز علامت مهمی در تشخیص این بیماری است. اگر ترشحات سبز رنگ باشند می‌تواند دلیل بر وجود کیستهای فیبرو آدنوز، پاناسگی و گشادشدگی مجاری شیری باشد. ولی در صورتی که این ترشح خون‌آلود باشد سرطان سینه را مطرح می‌کند.

نویسنده: دکتر حسین برهانی

منبع:نیام زن

#### هالیتوز: نفس بدبو

«هالیتوز» از واژه «halitus» به معنای بازدم گرفته شده است و عبارت از نفس بدبو، زنده یا ناپسندی است که از حفره دهان یا بینی خارج می‌شود و به آن «fedor oris» یا «fedor ex ore» نیز می‌گویند. به عبارتی به هر بوی بدی که از حفره دهان یا بینی بیرون آید، مسرف نظر از آنکه منشأ آن در همین حفره باشد یا از سایر نقاط بدن منشأ گیرد «هالیتوز» گفته می‌شود. هالیتوز یا بدبویی دهان یک شکایت شایع در بین بیماران مراجعه کننده به مطب متخصصان داخلی و گوش و حلق و بینی، دندانپزشکان و پزشکان عمومی می‌باشد. بسیاری از بیماران بدون گرفتن نتیجه خاصی، از مراکز درمانی خارج می‌شوند و گاه این پدیده باعث بروز مسایل جدی در خود و خانواده آنان می‌گردد. هالیتوز مشکلی شایع است و گفته می‌شود که می‌تواند به طور متناوب پیشتر افراد بالغ را دچار کند.

اهمیت بررسی هالیتوز

- با آزار دیگران به صورت یک مانع در برخورد‌های اجتماعی عمل می‌کند و باعث کاهش کارایی فرد می‌شود.

- فردی که از بوی بد دهان خود آگاه است، ممکن است به گونه ای نسبت به بپاکی دهان دچار وسوس شود که به کارایی وی عهده وارد کند.

- هالیتوز نشانه ای از یک وضعیت غیر طبیعی است که نیاز به تشخیص و درمان دارد.

عوامل مؤثر در ایجاد هالیتوز

همیشه نمی‌توان علنی برای هالیتوز یافت و معمولاً نیز چنین است. این امر به دلیل تنوع علل آن و اندک بودن بررسی های انجام شده است. بیمار شاکی از هالیتوز به سه گروه «باتریولوژیک» تقسیم می‌شوند: گروه غیر باتریولوژیک، گروه باتریولوژیک و گروه با منشأ روانی. اینها عمده ترین دلایل بروز هالیتوز هستند.

ارزایی هالیتوز

در برخورد با بوی بد دهان اولین کار تعیین این است که آیا بوی بد فقط توسط بیمار احساس می‌شود یا آنکه توسط پزشک یا دیگران نیز قابل تشخیص است. چنانچه وجود بو توسط پزشک یا فرد دیگری غیر از بیمار تأیید نشود، مشکل روانی در کار است و می‌تواند حتی دلالت بر بیماری های روانی جدی، چون اسکیزوفرنی نماید. اما در این نتیجه گیری که بویی وجود ندارد نباید شتاب کرده زیرا هالیتوز ممکن است منقطع باشد.

به طور نمونه، بسیاری از بیماران به دلیل پدیده اطلاق از بوی بد دهان خود بی‌خبرند و توسط یک عضو خانواده یا دوست از آن آگاه می‌شوند. اگر بو برای پزشک آشکار نباشد، به چند روش می‌توان احتمال آگاهی از آن را افزایش داد. یک روش آن است که پزشک در کنار بیمار بایستد و با برگه ای جریان هوای بازدم بیمار را به سمت خود منحرف کند. دیگر آنکه اگر پزشک در معاینه منشأ بالقوه ای بیابد، یا «پلیکانور پینه دار» نمونه ای از آن منطقه تهیه نماید و خود یا یکی از اعضای خانواده بیمار آن را بو کنند. این کار کن تنها در تأیید وجود هالیتوز، بلکه در تعیین علت آن نیز می‌تواند مفید باشد.

باید از بیمار خواست که ابتدا با بینی بسته از راه دهان و سپس با دهان بسته از راه بینی نفسش کند، اگر فقط بازدم دهانی بدبو بود، باید بیشتر به علل دهانی اندیشید و در غیر این صورت باید به فکر علل ناشی از بینی یا ده یا علل سیستمیک بود. پس از تأیید وجود هالیتوز، باید شرح حالی دقیق بزرگ دربارہ حفره های دهان، بینی و سینوسها، دستگاه گوارش و ریه گرفت. مروری بر رژیم غذایی، سیگار و مصرف دارو می‌تواند مفید باشد. به دلیل آنکه مری معمولاً بسته است، برخی از بیماری های مری و معده به طور پیوسته بو تولید نمی‌کنند و بو یا آروغ ایجاد می‌شود. وجود چنین شرح حالی و تأیید آن از سوی اعضای خانواده می‌تواند به تشخیص کمک کند. معاینه دقیق دهان، دندانها، بینی و حلق لازم است؛ زیرا اینها شایع ترین منطهای هالیتوز هستند. معمولاً وضعیت باتریولوژیک جزئی نیست و پراحتی یافت می‌شود.

درمان

اغلب توجه به بهداشت دهان و رسیدگی به باتریوزی دندان‌های مشکل را برطرف می‌کند. مسواک زدن ساده، بخصوص اگر همراه با مسواک زدن سطح زبان باشد، برای مسجگاه کافی است. شستشوی دهان با یک محلول دهان شویه آنتی سبتیک نیز مفید است. نفس گرسنگی پس از خوردن غذا یا حتی آب کشیدن دهان برطرف می‌شود. هالیتوز ناشی از خشکی دهان به هر دلیل که باشد با مرطوب کردن دهان بهبود می‌یابد. این کار می‌تواند به کمک جرحه های مکعب آبی، جویدن آدامسهای بدون قند، ترکیبات حاوی اکربوکسی سلولز سدیم<sup>۱</sup> یا داروهای محرک ترشح بزاق مثل «انکال» یا «دیلوکارین» انجام شود.

«پروپونتیت»، «تریپونت»، دندانهای مصنوعی یا پرشده ناناسب یا سایر علل دندان‌های باید به طور مناسب درمان شوند. ضایعات ویژه دهان، بینی، سینوسها، حلق، معده، ریه ها و بیماری های سیستمیک باید تشخیص داده و درمان شوند. طفره رفتن از بررسی بیمار و اکتفا کردن به توصیه استفاده از دهان شویه فقط تشخیص را عقب می‌اندازد. استفاده از مسهل ها در درمان هالیتوز تأثیر ندارد و نباید تحت فشار بیمارانی که معقدانند، پیوست سبب بوی بد دهان آنها شده، این مسهل ها تجویز شود. در صورت وجود بیماری های روانی باید به طور مناسب درمان شود.

اثر رژیمهای درمانی مختلف در از بین بردن عفونت «هلیکوباکتریپلوری» ثابت شده است و پیشنهاد می‌شود در بیماریاتی که علنی برای هالیتوز در آنان یافت نمی‌شود، یک دوره درمانی تجویز گردد. ممکن است استفاده از دهان شویه ها به طور موقت باعث کاهش هالیتوز گردد، بزرگ دهان شویه های حاوی «کلرهگزیدین»، «مفید گرازش» شده اند. محصولات حاوی روی یا اسید

آسکوربیک یوی دهان را کم می کنند.

**بیماری قلبی و فرد قفسه سینه**

هر عضوی از بدن درد خاص خود را دارد و در جای خاصی احساس می شود. با این حال پزشکان چندان موافق نیستند دردهایی را که در قفسه قلب و قفسه سینه احساس می شود درد قلبی بنامیم. آنها بیشتر از اصطلاح درد قفسه سینه با آئزین صداری استفاده می کنند و تمام دردهای ناحیه سینه را مهم تلقی کرده (هر چند درست روی قلب نباشد) و علت آن را کاملاً پرسی می کنند. علت این است که برخی از دردهای قفسه سینه اصلاً منشا قلبی ندارند و در اثر آسیب های سایر اندام ها ایجاد می گردند.

کیفیت درد قلبی

معمولاً درد قلبی در افراد به صورت درد مبهم یا احساس فشار، سنگینی، سفتی، فشردگی یا خفگی بیان می شود تا درد واضح و اغلب بصورت احساس ناراحتی است نا درد. و در صورت شدید بودن بیمار درد را به صورت خرد کتنده فشارنده و له کتنده توصیف می کند که نفس فر د را تنگ کرده و او را از ادامه فعالیت باز می دارد. کیفیت این درد بیشتر فشارنده است تا سوزشی یا تیز.تا براین در کسانی که دچار دردهای سوزشی قلب می شوند (به ویژه وقتی اندازه محل درد از حد یک سکه تجاوز نمی کند)، باید به فکر علل دیگری برای درد بود. البته اینگونه دردها نیز ممکن است منشا قلبی داشته باشند ولی نشانه ایسکمی (کاهش خونرسانی بافت قلب) نمی باشند.معمولاً دردهای قلبی با فعالیت بدنی و یا تغییر حالات روحی و روانی (از جمله استرس های ناگهانی)، سرما غذا یا ترکیبی از این عوامل تسریع و تشدید می شود و با استراحت نسکین می یابد. البته بسیاری از حملات با این الگرو ها هماهنگی ندارند.مدت این دردها نیز از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه متغیر است. در صورتیکه درد قلبی از نیم ساعت بیشتر به طول بینجامد احتمال سکه قلبی در فرد مبتلا به شدت افزایش می یابد.

محل درد قلبی

معمولاً این درد در ناحیه جناغ سینه (قسمت پایینی آن) یا سمت چپ قفسه سینه احساس می شود اما درد سایر قسمت های سینه نیز ممکن است مربوط به قلب باشد. ولی ممکن است به سایر قسمت ها نیز انتشار داشته باشد. گاه این درد به بالای شکم راه می یابد و فرد تصور می کند دچار سوءهاضمه شده است و گاه به آرواره یا زیر چانه، گردن، پشت و بین دو کتف یا بازوها (به ویژه دست چپ) نیز تیر می کشد. مورد اخیر (انتشار به دست چپ) حالتی نسبتاً اختصاصی بوده و باید فرد را نسبت به قلبی بودن منشا درد آگاه سازد.

علام شایع همراه درد قلبی

معمولاً حمله قلبی با علائمی مانند احساس نزدیکی مرگ، تعریق سرد، تهوع و استفراغ، احساس خفگی، تنگی نفس، ضعف و مگی همراه است .

علل درد قلبی

علت درد قلبی در درجه اول کاهش خونرسانی به بافت عضلانی قلب می باشد. به طوری که عروق قلب نتوانند جوابگوی نیاز قلب به اکسیژن و مواد غذایی باشند.این امر در چند حالت ایجاد می شود اما شاید دو سه مورد آن از بقیه مهمتر باشند که بسته شدن نسبی یا کامل سرخرگ های قلب توسط لخته خون، گرفتگی یا انقباض عروقی و اختلال شدید در ضرابان قلب از آن جمله اند. گاهی عروق قلبی بتدریج دچار گرفتگی می شوند و حالتی ایجاد می شود که گویی رسوبات خاصی رنگ را مسدود می سازند. اگر این انسداد تدریجی از مرز ۱۵۰درصد بگذرد، رگهای در حالت فعالیت نمی توانند تکفوی نیاز قلب را بدهند و فرد دچار درد می شود. به این نوع دردی آئزین پایدار یا دردی که ناشی از مقدار خاصی فعالیت است، می گویند. این افراد دچار تنگی مشخصی از یکگ، دو یا سه رگه قلبی هستند و وضعیتشان در طول ماهها و سال ها تثبیت شده است.

رسوبات داخلی رگها که باعث تنگی آنها می شود (و به آنها پلاکهای آترواسکروتیک نیز می گویند) در برخی موارد موجب تشکیل لخته شده و انسداد ناگهانی و کامل سرخرگ قلبی اتفاق می افتد. حال بسته به اینکه این لخته به سرعت رفع شود یا پارچا بماند فرد را دچار آئزین ناپایدار (که مردم به آن سکنه ناقص می گویند) و یا سکنه قلبی می کند. در این حالت فرد به طور ناگهانی دچار درد قلبی می شود و این درد چندان با استفاده از قرص های زیر زبانی بهبود نمی یابد. در حالت دیگر رگهای قلبی فرد دچارانقباض می شود و درد قلبی خاصی در حالت استراحت یا حتی در خواب برای فرد ایجاد می نماید.

**درد بی درمان فشرف و ها استخوان ها**

تجلیلی بر آخرین یافته ها درباره آرتروز در گفتگو با دکتر «آرتور وولویکنه» و دکتر «میشل لاگرو»

آرتروز شایع ترین بیماری مفصلی است. این بیماری در واقع ساییدگی غضروف مفصل است. در این صورت غضروف به مرور تجلیل رفته تا جایی که کاملاً از بین می رود. می توان گفت که تقریباً تمام افراد پس از ۵۰ سالگی به این بیماری روماتیسمی مبتلا می شوند، به طوری که ۸۰درصد افراد بالای سن ۱۰ سال، مبتلا به آرتروز ستون فقرات و ۱۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال مبتلا به آرتروز زانو هستند. اما باید گفت که همه این افراد، بخصوص کسانی که به طور منظم ورزش می کنند، درد و ناراحتی ندارند. نکته دیگر اینکه زنان بیش از مردان مبتلا به این بیماری می شوند. افزایش سن یکی از فاکتورهای مهم در آرتروز است، زیرا ساخت غضروفها در افراد سن کمتر می شود. ساییدگی غضروفها به استخوانها، عضلات، لیگامانها (رشته های که به استخوانها یا غضروفها متصل می شود و مفصل را تقویت یا حمایت می کند) و بخصوص رشته های عصبی مجاور مفصل، تاثیر می گذارد و دردهای شدیدی را برای بیمار در پی دارد و گاه حتی فرد را به کلی زمین گیر می کند. مهربه های گردن و کمر، زانوها و انگشتان مهمترین بخشهایی اند که دچار آرتروز می شوند.

در موارد نادرنری نیز آرتروز آرنج، قوزک پا، استخوان لگن و شانه نیز دیده می شود. به طور کلی آرتروز یک بیماری مزمن است که به کندی پیشرفت می کند. در بسیاری موارد قبل از اینکه درد ظاهر شود، غضروفها تجلیل رفته است و بیمار هیچ اطلاعی از بیماری خود ندارد. در اغلب موارد اولین نشانه های بروز بیماری پس از ۵۰سالگی نیز قابل تشخیص است. درد زانو را می توان نشانه بروز آرتروز زانو دانست که عده ای از مبتلایان به طور مداوم درد دارند، اما عده دیگر فقط در هنگام پیاده روی یا بالا و پایین رفتن از پله ها احساس درد و ناراحتی می کنند. میزان درد در افراد مختلف با توجه به مرحله پیشرفت بیماری متفاوت است و ممکن است از سطح متوسط تا بسیار شدید باشد.

آرتروز گردن و کمر جزو آرتروز ستون فقرات محسوب می شوند. موقعیتهایی مانند ایستادن طولانی مدت، خم شدن زیاد، کشش گردن، بلند کردن اجسام سنگین و ۵موجب بروز درد می شوند. در موارد حاد بیمار دچار درد کمر و گردن می شود.

آرتروز همچنین علاوه بر درد، بخصوص در آرتروز زانو و انگشتان التهاب مفصل را نیز به همراه دارد. در این صورت مفصل دردناک، گرم و متورم می شود.

در موارد بسیار حاد بیماری، شکل استخوانها نیز ممکن است تغییر یابد.

به رغم تحقیقات زیادی که در این زمینه صورت گرفته، اما هنوز علت کاملاً مشخصی برای این بیماری کشف نشده است، اما عواملی در بروز این بیماری دخیل هستند.

- آرمایش بر روی برخی بیماران نشان می دهد که مقدار غضروف یا ساختار مفصل به طور ذاتی در این افراد کامل نیست.

- وراثت یکی دیگر از فاکتورهای مهم بخصوص در مورد آرتروز انگشتان و زانو است.

- فشار زیاد روی مفصل مانند افرادی که اضافه وزن دارند و کسانی که کارهای سنگین یا ورزشهای سخت انجام می دهد، را می توان عامل دیگری بشمرد.

- شکستگی استخوان، آسیب دیدگی در ورزش و مشکلات حاد استخوانی مانند پاهای قوس دار از دیگر علل این بیماری است.

ابتلا به آرتروز به زندگی در محیط سرد و رطوبتی بستگی ندارد، این شرایط تنها درد را تشدید می کند. در مورد مواد غذایی نیز، هنوز ماده ای شناخته نشده که باعث تشدید یا تسکین درد شود.

درمان قطعی برای بیماری آرتروز وجود ندارد، اما با تجویز برخی داروها می توان سرعت پیشرفت بیماری را کندتر کرد. درد آرتروز پشت جزو دردهای مزمن است و برای این گروه از بیماران، درمان های فیزیکی مانند فیزیوتراپی توصیه می شود. برای بیمارانی که آرتروز باعث معلولیت و از کارافتادگی آنها شده است، هدف اصلی درمانها، تسکین درد است. برای این افراد تمرینات ورزشی توصیه نمی شود، بلکه ماساژ آرام، ورزش در آب، شنا، ماساژ در آب گرم یا مفید است. انجام روزانه برخی حرکات توسط فیزیوتراپ به خاطر بالا بردن قدرت حرکت این بیماران نیست، بلکه هدف فقط کمک به حفظ فرای باقی مانده است. فیزیوتراپ نیز باید بسیار با دقت این حرکات را انجام دهد.

در مصاحبه زیر، دکتر «آرتور وولویکنه» و دکتر «میشل لاگرو» در مورد آرتروز کمر و شیوه جدید درمان این بیماری توضیحاتی می دهند:

لفظاً در ابتدا در مورد آرتروز کمر و علامت مرتبط با آن، توضیحاتی بنفرمایید؟

«**»** بیماران مبتلا به آرتروز کمر، اغلب از درد ناحیه پایین پشت شکایت دارند. در بیماران مختلف، درد کمر ممکن است شدید یا خفیف، به طور مداوم یا گاه به گاه باشد و بیشتر در طول روز بدون اینکه به بغیر وضعیت کلی سنگینی داشته باشد، بروز می کند. وقتی درد به پاهای نیز سرایت می کند، راه رفتن نیز بسیار سخت می شود. آرتروز کمر یا در ناحیه دیسک (فاصله بین دو مهره) و یا در ناحیه تیشینگاهی پایین ستون فقرات به وجود می آید. هنگامی که بیماری عصب سیاتیک یا نخاع را تحت تاثیر قرار دهد، در این صورت درد به پاهای نیز سرایت می کند. وقتی که دردهای کمر شدید باشد و یا مدت زمان زیادی طول بکشد، احتمال زیادی وجود دارد که بیمار قادر نباشد کارهای روزمره خود را انجام دهد و زندگیگر شود.

چطور می توان تشخیص داد که علت دردهای کمر، آرتروز است ؟

«**»** پزشکان با شنیدن سخنان بیمار و یک سری معاینات پزشکی به آرتروز کمر مشکوک می شود و برای اطمینان عکسبرداری تجویز می کند و اغلب پس از آن می تواند علت دقیق درد را تشخیص دهد. اما در برخی موارد برای تشخیص صحیح تر و کشف علت تشدید کننده درد، نیاز به آزمایشهای دقیق تری مانند ام.آر.آی است. امروزه با پیشرفت دستگاههای تصویربرداری، می توان تقریباً به طور صددرصد علت بیماری را تشخیص داد.

معمولاً دردهای ناشی از آرتروز کمر چطور درمان می شود؟

«**»**در وهله اول توجه به اصول بهداشت در زندگی، بخصوص یک ساعت پیاده روی در روز و خوابیدن روی تشکهایی با جنس مرغوب، بسیار مفید و لازم است و به همه توصیه می کنیم از این موضوع غافل نشوند. تشک باید حتی الامکان به اندازه کافی سفت باشد و حداکثر هر پنج سال یک بار تعویض شود.

در ابتدا داروهای خوراکی مسکن و ضد درد برای بیمار تجویز می شود، با توجه به مرحله پیشرفت بیماری، ممکن است جلسات فیزیوتراپی و بنا استفاده از کمرشدهای مخصوص نیز توسط پزشک توصیه شود. اگر این روشها مؤثر واقع نشند، تزریق

کورتیکواستروئید تجویز می شود که این تزریق با امواج رادیویی کنترل می شود.

این دارو چگونه تزریق می شود؟

•• طی چند سال گذشته، با پیشرفت قابل توجه تکنیکهای عکسبرداری و پذیرش عموم مردم، این روش درمانی تا حد چشمگیری گسترش یافته است. در این شیوه درمان، بیمار روی تخت در اتاق رادیولوژی دراز می کشد و پزشک در شرایطی کاملاً آسانتریل، به طور موضعی قسمت مورد نظر را بی حس می کند. سپس نقطه ای که قرار است دارو تزریق شود، با امواج رادیویی مشخص می کنند، اما قبل از تزریق دارو، برای اطمینان از تعیین محل، دارویی متضاد تزریق می شود. پس از این مرحله و اطمینان از تشخیص، کورتیکواستروئید تزریق می شود. این تزریق فقط چند ثانیه طول می کشد و به رقم بی حسی موضعی، بیمار درد خیلی شیبه دودی که قبلاً داشته احساس می کند.

این واکنش در واقع مؤید تزریق در نقطه مورد نظر است. پس از تزریق دارو، بیمار هیچ دردی ندارد، اما نکته قابل توجه این است که بیمار باید تا ۴۸ ساعت استراحت مطلق داشته باشد. این شیوه درمان حتماً باید توسط پزشکان متخصص در زمینه رادیوگرافی انجام شود. این عمل همچنین به وسیله دستگاههای اسکنر نیز قابل اجراست.

با انجام این شیوه درمانی، چه نتایج مثبتی در مورد تسکین درد حاصل می شود؟

•• براساس تحقیقات اخیر، تقریباً ۶۰ درصد بیماران بهبود می یابند. در موارد دیسک کمر، درد تقریباً به طور کامل برطرف می شود، اما اگر کمر درد به خاطر آرتروز ستون مهره ها باشد، تسکین درد موقتی خواهد بود. این نکته را باید مد نظر داشت که آرتروز درمان قطعی ندارد، بلکه فقط می توان دردهای ناشی از آن را تسکین داد.

آیا موارد منع استفاده از این تزریق نیز وجود دارد؟

•• بله بندرت کمسانی هستند که نسبت به این نوع داروها حساسیت دارند. در مورد بیماریاتی که آسپرین و داروهای ضد انعقاد مصرف می کنند نیز باید احتیاط کرد. این افراد باید مصرف دارو را قبل از آزمایش قطع کنند. این نوع درمان همچنین برای خانمهای باردار توصیه نمی شود.

در صورتی که بیماری عود کند، آیا می توان تزریق دارو را تجدید کرد؟

•• بله، اما با رعایت احتیاط و دقت. در مورد دیسک کمر، تزریق مجدد دو تا سه بار ابرادی ندارد و در موارد آرتروز ستون مهره ها نیز تزریق بیش از سه بار در یک سال توصیه نمی شود.

آیا این روش درمانی در موارد دیگر آرتروز نیز قابل اجراست؟

•• بله. در درمان آرتروزهای اندامهای تحتانی بدن مانند آرتروز قوزک پا و لگن، اسید هیالورونیک به مفصل تزریق می شود. هدف از این درمان، تحریک سلولهای غضروفی و بافتهای اطراف به منظور بهبود عملکرد مفصل است.

چه ورزش هایی مناسب بیماران مبتلا به آرتروز است؟

•• پیاده روی روزانه ساده ترین و در عین حال بهترین ورزش برای این بیماران است. اما نه به هر روشی، بلکه روی سطح صاف، با سرعت یکسان و کشش مناسب توصیه می شود و مدت آن نیز نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه باشد. شنا یکی دیگر از ورزشهای مناسب بیماران مبتلا به آرتروز است. فقط باید دقت داشت که به خاطر اینکه در شنای قورباغه زانو ها خم می شود، و همین امر می تواند ساییدهگی غضروفها را تشدید کند، این نوع شنا مقصر است. دوجریه سواری نیز اگر روی سطح صاف و با سرعت ثابت باشد، ورزشی بسیار عالی است.

علاوه بر این ورزشها می توان به برخی حرکات ترمنشی نیز اشاره کرد مانند خم کردن زانوها در حالت دراز کشیده؛ چون در این صورت روی غضروفها فشار نمی آید و انقباض عضلات، فقط باید توجه داشت که مدت هر بار انقباض از ۶ ثانیه بیشتر نباشد و بین دو بار انقباض، حتماً ۶ ثانیه فاصله لازم است. این تمرینات را می توان هر روز در سه مرحله و در هر مرحله به طور متوسط ۱۰ حرکت انجام داد. در مورد این تمرینها حتماً باید با پزشک معالج مشورت کرد زیرا مقدار و نوع آنها باید توجه به سن و مرحله پیشرفت بیماری متفاوت است.

دربا درمانی در درمان آرتروز چگونه است؟

•• درمان آرتروز به کمک آب دریا یکی از روشهای درمانی است که امروزه برای برخی بیماران توصیه می شود. نخستین نکته مثبت در این روش این است که در هنگام شنا در آب دریا، وزن بدن و فشار بر روی مفاصل کاهش می یابد، به طوری که اگر شخصی نتا گردن در آب فرو رود، وزن او به ۶ تا ۱۰ درصد وزن واقعی کاهش می یابد. دومین دلیل، ماهیت شیمیایی درون دریاست. تحقیقات نشان می دهد که بین آب دریا و پلاسمای خون تشابه وجود دارد و هر دو حاوی عناصری مانند سدیم، کلسیم، پتاسیم، ید و… است که مفاصل به این عناصر نیاز دارند. اما برای اینکه پوست بتواند این عناصر را جذب کند، درجه دمای آب باید بین ۳۰ تا ۳۵ درجه باشد.

این روش برای بیماریاتی که درد آنان در حد متوسط باشند، به طور منظم دارو مصرف کنند و انجام عمل جراحی برای آنها مقفور نباشد، توصیه می شود.

هدف از دربا درمانی برای بیماریاتی که آرتروز حاد دارند، کاهش درد و التهاب است. این شیوه درمان در موارد مزمن یا پنهان، موجب کسب توان از دست رفته مفاصل، سالم، افزایش انعطاف پذیری مفاصل هنگام فعالیت، کشش صحیح عضلات و تعادل مناسب بدن می شود. طول دوره درمان با توجه به مرحله بیماری، متفاوت است.

در اغلب موارد نتایج درمان بسیار رضاعی کننده است. مهمترین نمره این شیوه، کاهش مصرف داروهای ضد درد و ضد التهاب است؛ زیرا که پس از دوره درمان، درد تا حد زیادی تسکین می یابد و حرکت مفاصل و انقباض ماهیچه ها بهبود می یابد.

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع:روزنامه قدس

#### کوه ارتقشی

غیر از افراد بومی که در مناطق با ارتفاع بالا زندگی می کنند بسیاری از افراد به خصوص در این فصل جهت تفریح و یا دیگر فعالیت های ورزشی علاقه به صعود به ارتفاعات دارند در این قیل کوهبیمایی ها باید مراقب بیماری حاد کوهستانی و یا کوه گرفسنگی باشید. از هر سه نفری که از ارتفاع پایین به ارتفاع متوسط حدود ۷۰۰۰ با صعود می کنند، یک نفر مبتلا به این بیماری می شود. علت آن دقیقاً مشخص نیست اما آن را به کاهش میزان اکسیژن در ارتفاعات نسبت می دهند. بیماری طی ۴ الی ۲۲ ساعت اول صعود ایجاد می شود و شایع ترین علامت آن سردرد است. بهترین درمان آن کاهش سریع ارتفاع است و بدترین اشتهای بی توجهی به گرفتن علایم خفیف اولیه است چرا که منجر به عوارض بسیار خطرناک از جمله افزایش فشار مغزی می شود.

برای پیشگیری از این بیماری هنگام کوهبیمایی موارد زیر را حتما رعایت کنید:

۱- سرعت صعود شما حداکثر روزی ۳۰۰متر باشد

۲- اگر می خواهید تنها یک روز به این تفریح بپردازید بهتر است خیلی سریع صعود کرده و بلافاصله بعد از آن به ارتفاع پایین تر بیاید. این عمل باید در کمتر از ۴-۶ساعت انجام شود

۳- اگر می خواهید مدتی را در ارتفاع بالا اقامت کنید قبل از رسیدن به ارتفاع اصلی چند روزی را در ارتفاع پایین تر برای تطابق بدن یا ارتفاع، به سر برید

۴- داروهای نیز برای پیشگیری از این بیماری وجود دارد که برای مصرف آنها حتما با یک پزشک مشورت کنید

#### علت شیوع کمزوره چیست؟

محققان در لوس آنجلسی که در تلاش برای پیدا کردن علت ابتلای اغلب افراد به این نوع شایع از کمزورد هستند در این باره اظهار داشتند که به تئوری جدیدیه دربارزه زمان و چگونگی تکامل انسان های نخستین برای صاف و عمودی راه رفتن رسیده اند. به عبارت دیگر کمزوردهی که امروزه در این اشخاص مختلف شایع است ریشه در نحوه تکامل انسان دارد. دکتر آرون فالپلر سرپرست این گروه تحقیقاتی دراین رابطه خاطرنشان کرد که اولین سرخج در این زمینه از ستون فقرات کبلی ۲۱ میلیون ساله از انسان های اولیه به دست آمده است. وی می گوید: یک تغییر مهم و اصلی در مهره کمر این اجداد انسان به او اجازه داده که راست بایستد و بتواند اشیا را حمل کند و این تغییر باعث شده که صفحات استخوانی در بین مهره های کمر راحت تر در فشار یا کشش قرار بگیرند. فالپلر گفت: این مهره ها به شکلی تغییر کرده اند که ستون مهره ها را به جای خم کردن به سمت جلو به سمت عقب خم می کند. در صورتی که انسان های اولیه همانطور که از فسیل های برجای مانده از آنها مشخص می شود بیشتر در حالت ایستاده به سمت جلو مایل و خمیده بوده اند.

#### خون دماغ

رنگ های خوننی بینی مخصوصاً درآب وهوای خشکندمی تواننند با هرخراش یا جراحت کوچکی خونریزی کنند. آسیبها ی کوچکت ناشی ازسرمای خوردهگی یا انگشت کردن دربینی به وفورباعث خون دماغ می شونند.

مراقب چه باشم

خون دماغ درزردستان و در نواحی کم رطوبت شایع تر است. گاهی خونریزی به علت یک جسم خارجی در بینی رخ می دهد که معمولاً با یو و ترشح از سوراخ های بینی همراه است. بیماری های خونریزی دهنده می تواننند خون دماغ ایجاد کنند، اما در این موارد خونریزی وعون مردمگی در جاهای دیگر نیز رخ می دهد.

چه موقع با پزشک تماس بگیرم؟

۱. در عرض چند ساعت اگر:

با این که به مدت ۱۲-۱۰دقیقه فشاری ثابت بدون وقفه بر بینی وارد کرده اید، خونریزی بیش از ۲۰دقیقه ادامه داشته باشد.

۲. برای زمان مناسبی اگر:

- خونریزی عود کند.

- همراه با خونمردگی و کیودی باشد.

چه می توان کرد؟

بچه را وادار کنید که بینی اش را از لخته ها پاک کند. سپس با انگشت های شست و اشاره محل اتصال قسمت های نرم و استخوانی بینی را تا پایین به طرف گونه ها، حداقل ده دقیقه فشار دهید. اگر خونریزی بند نیامده، ده دقیقه دیگر بینی را فشار دهید. این کار را قطع نکنید تا ناحیه خونریزی دهنده را پیدا کنید. چه را در دامان خودان آرام نگهدارید، او را وارزش کنید و به او آرامش و اطمینان دهید. برای ایجاد وضیعت بهتر، را وادار کردن او به حالت نشسته بلبیدن خون را به حداقل برسانید. تابوت خونریزی های بعدی را با گذاشتن روزانه وارژلین(پروتامون) یا پمادهای دیگر دقیقاً داخل سوراخ های بینی و به مدت ۱۴روز، کاهش دهید. شب

ها از دسنگاه های بخور مرطوب کننده هوا استفاده کنید.

تزد پزشک بروید

پزشک شما بسته به میزان همکاری و سن کودک،گه آن را وادار می کند که سرش را به عقب بپیرد، بنشیند یا به دراز بگنشد و سپس فشاری روی بینی وارد می کند؛ حتی اگر این کار قبلاً در خانه انجام شده باشد، خونی‌ریزی را کنترل می کند. در صورت شدید بودن خونریزی فرادادن گاز یا سوزاندن با جریان الکتریسته ضروری است.

**ظرب سلب**

سرطان تنها یکنه بیماری با یک علت نیست بلکه سرطان گروهی از بیماری های مشخص با علل ، تظاهرات درمان و پیش آگهی متفاوت می باشد
علی رغم نامشخص بودن مکانیسم آن ، سر این بیماری با رشد غیر طبیعی سلول های بدن شروع می شود
وقتی بیماری موضعی پیشرفت می کند سلول های غیر طبیعی تکثیر و رشد منظم اطراف سلول را مهار می سازد. در مرحله بعد ، سلول خصوصیات مهاجم را کسب و تغییراتی در اطراف بافت ایجاد می کند. سلول هایه بافت ها نفوذ کرده وازطریق سیستم لنفاوی وگردش خون وخفراط بدن انتشاربا متاستاز( پخش سرطان ) به جاهای دیگری از بدن می دهند .

علائم سرطان :

درد موضعی و مداوم روی پوست یا در دهان ، گرفتگی همیشگی صدا و سرفه ، برآمدگی روی پستان و بیضه ها یا باهای دیگریدن، عدم هضم غذا به مدت طولانی یا مشکل بلع، تغییرطولانی فعالیت طبیعی روده و معده ، خونریزی غیر منتظره در اثر زخمی شدن قسمتی از بدن ، هرگونه تغییر شکل دانه ها یا خال های روی بدن ، همه این ها دلیل آن است که احتمال مشکل وجود دارد.
اگرچه خیلی ازشرطان ها با شیوه های متفاوت درمانی قابل درمانند ولی آنچه قابل توجه می نماید پیش گیری از آن است اگر چه بسیاری از علل و عوامل بوجود آورنده آن را نمی شناسیم .

علل مخلفی برای ایجاد سرطان وجود دارد . ازجمله :

۱.علل ویروسی مانند ویروس هریس ( تبخال ) II

۲.عوامل ژنتیکی مانند اشعه و یوتوهای زیان آور.
آفتاب شعله ماروا بنفش داشته که باعث آفتاب سوختگی پوست و تجمع ملاتین (رنگدانه قهوه ای ) در پوست می شود که در پوستهای حساس ، عدم ایجاد این رنگدانه موجب ایجاد سرطان در پوست می شود.
قرار گرفتن زیاد در معرض اشعه طبیعی:پزشکی موجب بروز سرطان های ریه ، استخوان ، پستان ، تیروئید ، لوسمی و دیگر بافتهای بدن که در معرض اشعه قرار دارند می شود .

۳.عوامل شیمیایی : آسبهای بترنی ، رنگ های آتالیپی ، ارستیکه ، دودها و قیرها ، بنه نسوز ، نیکل ، خاک و چوب که کید ، ریه ها و کلیه ها را که نقش سم زدایی دارند پیشتردرگیر می کند.سیگار از عمده ترین علت سرطان ریه و مرگ و میرناشی ازآن است که موجب سرطان دهان ، گلو ، ممانه ، لوزالمعده و گردن رحم می شود .

۴.عوامل ژنتیکی و فامیلی مانند سرطان های با زمینه ارثی ، لوسمی ، پستان ، رحم ، رکتال ( انتهای روده بزرگ ) ، معده پروستات و ریه .

۵.عوامل غذایی : تصور می شود که ۶۰- ۴۰ درصد سرطان ها با مواد غذایی در ارتباط باشند .
امند غذایی حاوی چربی حیوانی ، گوشت ها ، ساهن های دود زده و نمک زده ، غذاهای محوی نیترات و نیتريت ها و دریافت مواد غذایی با کالری بالا ، همچنین الکل خطر ایجاد سرطان را بالا می برد .

آیا سرطان بر اثر نگرانی و فشار روانی ایجاد می شود؟

تحقیقات دانشمندان تاکنون هیچ گونه دلیل قاطعی بر اینکه شوک یا استرس باعث سرطان شود نیافته اند. از آن جا که عوامل غذایی در ایجاد سرطان بیشتر مؤثرند به بررسی برخی از این عوامل می پردازیم :

۱. سسوم قارچی که در نان کیکک زده وجود دارد که پس از واگنداری این نان ها به دامداران و تغذیه دام ها وارد شیر شده و مجدداً به خانه بر می گردد .

۲. کودهای شیمیایی مانند کودهای ازته ، نیترات و آمونیم که در صورت استفاده نامناسب آن ها در کشاورزی در گیاه جمع شده و پس از تغذیه باعث بالا رفتن نیتريت براق شده که درمعدله با آمیناز ، نیتروزآمین می سازد که سرطان زا است .

۳. ظروف پلاستیکی و بیکار مصرف که برای بسته بندی غذا به کار می رود در صورتی که رعایت موازین استاندارد نشود سرطان زا می شود . پلاستیکها از نمورها یا بیک و احادهایی سنتز می شوند و پلیمرها را می سازند. حال اگر نمومرهای باقی مانده زیاد باشد؛ شدت در چربی ها محلول اند ( شیر ، ماست ، پنیر، فرآورده های گوشتی ) حتی درآب که باعث سرطان می شود . علاوه بر این یک سری ترکیبات دیگر به پلاستیکها اضافه می شود مانند : پلاستیک سازها ، دی نیتراپهای پلی کله و بعضی براق کننده ها که اگر از نوع مناسب نباشد سرطان زا می باشد.

۴. آفت کشها وسموم کشاورزی : که اگر به موقع انجام شود در اثر آبیاری ، نور خورشید و حرارت محیط از بین می رود و نباید نزدیک برداشت محصول انجام شود .
۵. نیتراها و نیتربنها : که جهت ایجاد رنگ صورتی و طعم مطبوع و جلوگیری از رشد میکروب به سوسیس وکالیاس افزوده می شود؛که اگردرحد استاندارد نباشد سرطان زا است.

۶. هورمونهای رشد : که برای دام و طیوراستفاده می شود که موجب افزایش تغذیه دام و دوران رشد می شود . اگر بیک هفته قبل ازکشتار قطع شود مضر نیست ولی اگر ۴۸ساعت قبل از مصرف کردن استفاده شود در گردن ، جگر و پوست مرغ جمع می شود .

بنابراین باید پوست مرغ را کشت . علاوه بر سرطان زایی این هورمونها دو خانمها باعث پرمویی و تشدید خونریزی در دوران عادت ماهانه می شود .

۷. داروهای آنتی بیوتیک مورد استفاده در دامداری ها : که باید دو روز قبل ازکشتار قطع شود این داروها علاوه بر اینکه در محل تزریق به شکلی ، عطر و بوی بد ایجاد و در شیر ترشح می شود مقدار کم آن سرطان زا بوده و میکروبهای غیر بیماری زا را به بیماری زا تبدیل می کند .

پیشگیری :

۱- جلوگیری از بروز عوامل مؤثر در ایجاد سرطان که بیان شد .

۲- پیشگیری از افزایش وزن و چاقی که می تواند با سرطان رحم ، کیسه صفرا ، پستان و کولون مرتبط باشد .

۳ کاهش مصرف چربی خصوصاً چربی های اشباع شده حیوانی ، دمیه و کره ( گوشت خالص ۷۵ درصد چربی دارد ) افزایش مصرف چربی موجب سرطان پستان ، روده ، معده ، کولون ( روده بزرگ ) و پروستات می شود .

۴ کاهش مصرف غذاهای نمک زده ، دوده زده و حاوی نیترات که در ایجاد سرطان های مری و معده دخالت دارند.

۵ کاهش و عدم مصرف الکل که باعث سرطان دهان ، حلق ، لارنکس ( حنجره ) مری و کبد می شود .

۶ کشیدن سیگار که موجب سرطان دهان ، گلو ، مری ، مثانه ، لوزالمعده و گردن رحم می شود .

۷ اجتناب از قرار گرفتن در برابر نور خورشید به مدت طولانی و اشعه های زیان آور .

۸ افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات که حاوی ویتامین های B۱, A, C, E بوده و موجب کاهش ایجاد سرطان می شود . گروهی از ویتامین ها خاصیت آنتی اکسیدان داشته که از اکسیده شده مولکول های بیولوژیک و چربی های اشباع شده جلوگیری و رادیکال های آزاد را خنثی می کند . رادیکال های آزاد ، آنها یا مولکول هایی هستند که بیک یا چند الکترون جفت نشده در اوربیتال خارجی خود دارند این مواد حاصل متابولیسم طبیعی و همچنین آلاینده های محیطی مثل دود و دود سیگار هستند که موجب ایجاد سرطان می شوند . سبزیجاتی از قبیل : اسفناج ؛ خانواده کلم ؛ سیر، پیاز ، هویج ، میوه و میوه جات به خصوص آن هایی که ویتامین A, C بیشتری دارند ، کوث ، نمکگ و گوجه فرنگی در پیشگیری از سرطان مؤثرند .

۹. افزایش مصرف مواد فیبری که در سبزیجات و میوه جات ، آرد کامل و غلات وجود دارد .

**نخ و گاز روده ای**

باد گلو، گاز روده ها و نتخ هر سه به گازهای موجود در مجاری گوارش انسان مرتبط میباشند.

منابع گازها:

۱- منابع پروزاد: ۹۰درصد گاز روده ها و معده از منابع پروزاد سرچشمه میگردد. هنگامی که شما چیزی میخورید و یا میاشامید اندکی هوا نیز به همراه غذا وارد سیستم گوارشی شما میگردد. افزایش ترشح براق نیز (به هر علت) باعث ایجاد گاز پروزاد میگردد.
بلعیدن هوا(aerophagia) در افراد مضطرب بیشتر میباشد که فره بنظر ناخود آگاه مقدار زیادی هوا را می بلعد.

۲- منابع دروزاد: ۱۰ درصد گاز موجود در روده ها از منابع دروزاد مشتا میگردد:

• محصول جاتیایی گوارش طبیعی: اسید معده توسط ترشحات لوزالمعده خنثی میگردد. نتیجه این واکنش تولید گاز دی اکسید کربن میباشد.

• باکتریهای موجود در روده بزرگ: برخی غذاهای خاص که بدن قادر به هضم آنها نیست در روده بزرگ توسط باکتریها تجعیر شده و گاز تولید میگردد.

• گازها از طریق فرآیند انتشار، بین روده ها و خون جابجا میشوند.

باد گلر (belching):

بلعیدن هوا علت اصلی بادگلر میباشد. اما برخی افراد نیز از سر عادت باد گلر میزنند و به وجود گاز در معده ربطی ندارند. زخم معده و مشکلات کیسه صفرا نیز میتواند باد گلر ایجاد کند. بیشتر هوای بلعیده شده توسط باد گلر خارج میگردد. اما مقدار اندکی ازها به روده ها راه می یابد که در آنجا نیز با از طریق مخاط روده ها جذب خون میگردد و یا از طریق گاز روده از بدن خارج میگردد. چنانچه فرد در حالت دراز کش هوا بلعیده باشد غالب هوا به روده ها راه می یابد، اما اگر در وضعیت ایستاده و قائم باشد بیشتر هوای بلعیده شده از طریق باد گلر خارج میگردد.

راهکارهای کاهش باد گلر:

بلعیدن هوا اغلب در افراد مضطرب وجود دارد و این افراد بطور ناخودآگاه اقدام به بلعیدن هوا میکنند. افزایش ترشح براق نیز باعث بلعیدن هوا میگردد:

۱-کاهش دفعات بلعیدن غذا.

۲-آرام و آهسته غذا خوردن و نوشیدن مایعات.

۳-مایعات را جرعه جرعه بنوشید و از سر کشیدن بیکاره آن خودداری کنید.

۴-اجتناب از پیپه، استعمال سیگار، جویدن آدامس و آب نبات، استفاده از نی برای نوشیدن مایعات، نوشیدن مایعات از بطری های دهان باریک، قرار دادن دست دندان مصنوعی قی در دهان (باعث افزایش ترشح براق میگردد).



۵-عدم مصرف غذاهای حاوی گاز نظیر نوشابه های گازدار، قهوه‌های جوشان و خامه زده شده.

۶-سنوهداری از بلعیدن عسدی هوا بمنظور باد گلو زدن.

۷-لقمه های غذا را قبل از بلعیدن بطور کامل بجوید.

۸-استرس و اضطراب خود را کنترل کنید.

گاز روده ها (flatulence) :

به آزاد سازی ترکیبی از گازهای روده(فلات) که توسط باکتریها و مخمرهای مستقر در روده بزرگ (فلون) ایجاد میگردد، اطلاق میشود. غذاهایی که در بدن غیر قابل هضم میباشند (به علت عدم وجود آنزیم هضم کننده) مانند بلی ساکاریدها (به ویژه اولیگوساکاریدها) نشاسته و سلولز) و برخی قندها بدن تغییر از مجاری گوارشی عبور کرده و به عنوان غذا به مصرف باکتریهای روده میرسد. محصول جانبی این فرایند تخمیری تولد گاز روده روده‌باشد.

غذاهایی که ایجاد گاز میکنند:

جویبات (لوبیا-عدس-لوبیا سویا-نخود فرنگی) -لبنیات (شیر-پنیر-پنیر)– سبزیجات(بروکلی-گل کلم-خیار-مارچوبه-کرفس-کاشو)– سبزیجات ریشه ای (سیب زمینی-شلمن-پیاز-ترچه-سیر-جویج-بادنجان)– میوه ها (زردآلو-سیب-گلابی-آلو-سوز-کشمش)– غلات (جو-دوسر-ذرت-برنج-دانه های کامل (به علت وجود فیبر)– آرد گندم- مغزها (بادام هندی)

نکته:در اخلاقل عدم تحمل لاکتوز (عدم وجود آنزیم لاکتاز برای تجزیه لاکتوز، لاکتوز(قند اصلی شیر) به روده باریک راه با یافته

باکتریها از آن تغذیه میکنند. این امر گاز روده ها را افزایش میدهد.

نکته:سوربیتول که نوعی شیرین کننده است نیز میتواند ایجاد گاز کند.

نکته:تریخ خیلی سهل الهضم است و کمترین تولید گاز را بهمهرا دارد. اما نشاسته گندم، سیب زمینی، جو دو سر و ذرت گاز زیادی تولید میکنند.

نکته:غلات کامل به علت دارا بودن فیبر بیشتر گاز بیشتری تولید میکنند.

نکته:فیبر غذایی برای سلامتی بسیار مفید هستند، اما بایستی مصرف آنها را به آهستگی افزایش داد. برخی از فیبرها گاز تولید کرده اما برخی گاز تولید نمیکنند. (به مقاله فیبر رژیم رجوع شود)

مطالعی در رابطه با گاز روده ها:

۱-یک انسان بطور معمول روزانه ۰.۵ تا ۱.۵ لیتر گاز روده آزاد میکند.۱۲-۲۰ بار در روز، نیتروژن اکسیژن، دی اکسید کربن، مان، هیدروژن، سولفید هیدروژن گازهای تشکیل دهنده روده میباشد.

۲-گاز روده ها عمدتا از نیتروژن و اکسیژن تشکیل یافته است که توسط دهان بلعیده میگرددند.

۳-دی اکسید کربن توسط میکروبیهای هوازی روده تولید میگرددند.

۴-هیدروژن توسط برخی از میکروبها و گاز مان نیز توسط باکتریهای بی هوازی تولید میگرددند.

۵-گازهای مان و هیدروژن لشدال زا میباشد. تنها ۴۰ درصد روده افراد دارای میکروبیهای تولید کننده گاز مان میباشد.

۶-بوی نامطبوع گاز روده ها به علت وجود مقادیر اندک ترکیبات حاوی سولفور میباشد. سولفید هیدروژن (بوی تخم مرغ گندیده) و سولفید کربنیل بوی بد گازهای روده ها بوده که نتیجه تجزیه پروتئین ها میباشد.

۷-طت دیگر بوی نامطبوع وجود اسیدهای چرب با وزن مولکولی پایین نظیر بوتیریک اسید(بوی کره فاشد) میباشد.

۸-گاز روده ها مانند مدفوع بوسيله حرکات دودی (انقباضات عضلانی متوالی روده ای) به سمت مقعد رانده میشوند.

۹-برخی باکتریهای روده گاز تولید شده توسط باکتریهای دیگر را مورد مصرف قرار میدهند.

۱۰-میزان تولید گاز در افراد متفاوت است و به تعداد و نوع باکتریهای مستقر در روده،تغ رژیم غذایی و میزان بلعیدن هوا توسط فرد بستگی دارد.

۱۱-غذاهایی که حاوی سولفور زیاد میباشد نظیر گل کلم، مرغ و گوشت بوی نامطبوع گاز روده را افزایش میدهند.

نکته:وجود گاز زیاد در سیستم گوارش باعث درد شکم، نفخ، باد گلو و گاز روده حجیم و آزار دهنده میشود.

نفخ (bloating):

به احساس ورم و بری شکم و افزایش میزان گاز در مجاری گوارش اطلاق میگردد. علت نفخ معمولا وجود گاز زیاد نیست، بلکه به خاطر کندی انقباضات عضلانی و حرکات دودی مجاری گوارش میباشد. مصرف غذاهای چرب تخلیه معده را به تاخیر انداخته و ایجاد نفخ میکنند. همچنین نفخ میتواند به علت نشانگان روده تحریک پذیر باشد که در آن انقباضات روده ای نامنظم میگردد) و علت دیگر نفخ میتواند تنه تنه غذا خوردن باشد. همچنین نفخ میتواند نشانه برخی بیماریها مانند آباته-پست و یا سنگ کیسه صفرا باشد. پوست نیز ایجاد نفخ میکنند. نفخ بیشتر در زنان بروز میکند. علت آن هم تغییر در سطح هورمونهای بدن و افزایش احتباس آب و نمک در بافتهای بدن، پیش از قاعدگی میباشد.

علامی افزایش گاز روده ها:

۱-افزایش آزاد سازی گاز روده.

۲-آزاد سازی گاز بد بو.

۳-آزاد سازی گاز پر سروصدا.

۴-نفخ معده و شکم.

۵-صداهای و درد شکم.

علل نفخ متناوب و افزایش گاز روده ها:

۱-افزایش تولید گاز:

• میزان گاز تولید شده توسط باکتریهای روده بزرگ در افراد مختلف متفاوت است.

• سوء هضم و سوءجذب غذا در روده کوچک باعث میگردد نا غذای هضم نشده بیشتری به فلون (روده بزرگ) وارد گردد. هرقدر میزان غذای هضم نشده در اختیار باکتریهای روده برگ باشد گاز بیشتری نیز تولید خواهد شد. (مثل نارسایی لوزالمعده و یا اختلال عدم تحمل لاکتوز)

• رشد مفرط و انتشار باکتریهای روده بزرگ به روده کوچک. با آنکه باکتریها مختصرا در روده بزرگ مستقرهستند، اما گاهی اوقات باکتریها به روده کوچک راه می یابند. بنابراین غذا قبل از هضم و جذب توسط باکتریها مصرف گردیده و تولید گاز افزایش می یابد.

۲-انسداد فیزیکی: میتواند در هر نقطه از مسیر مجاری گوارش ایجاد شود.انسداد ممکن است دائم و یا موقت باشد، مثل تنگی باب المعده.

۳-انسداد کارکردی: به علت عملکرد ضعیف عضلات معده و روده (که محتویات معده و روده را به جلو میراند) ایجاد میگردد. هنگامی که این عضلات بادرستی عمل نمی کنند، محتویات روده ای تجمع یافته و باعث ورم و نفخ شکم میگردد. چربی ها نیز میتواند باعث کندی حرکات روده ای و تخلیه معده گردد.

۴-حساسیت مفرط روده ای: برخی افراد به افزایش اندک گاز روده ها نیز حساس بوده و احساس نفخ و ورم معده میکنند.

۵-مصرف برخی آنتی بیوتیکها و مسهل ها نیز ایجاد نفخ و گاز روده ای میکند.

نکته: گاز روده ها نشانه فعالیت طبیعی روده ها میباشد. احتباس گاز روده نیز خطرناک نیست اما میتواند باعث پوست گردد.

نکته: تمام گاز موجود در مجاری گوارش از طریق مقعد خارج نمی گردند. برخی از طریق انتشار به خون راه یافته و از طریق ریه ها مجددا به هوا بازمیگردند. برخی از گازها نیز در داخل مدفوع به دام افتاده و همراه با مدفوع دفع میگرددند. نکته:هنگامی که شما گاز روده را مجوس کرده و آن را خارج نمیسازید، در طی شب که عضلات بدن شل میشود گاز روده ها نیز بطور خودکار آزاد میگرددند.

تشخیص نفخ مزمن:

۱-عکسبرداری اشعه X از شکم و روده کوچک.

۲-اندازه گیری سرعت تخلیه معده.

۳-عکسبرداری فراصوت:سی تی اسکن و ام آر آی.

۴-تشنه‌های سوء جذب و سوء هضم.

۵-تست نفسی هیدروژن و مان.

درمان نفخ و افزایش گاز روده ها:

۱-چنانچه علت سوء هضم و نارسایی لوزالمعده باشد باید مکمل آنزیمهای لوزالمعده تجویز گردد.

۲-چنانچه علت سوء هضم لاکتوز، فروکتوز و یا سوربیتول باشد، باید غذاهای حاوی این قنده ها از رژیم غذایی حذف گردیده و یا از مکمل آنزیمهای گوارشی استفاده شود. آنزیمهای galactose-galactosidase باعث هضم قندهای کمپلکس گردیده و حجم گاز روده ها را کاهش میدهند. مکمل های آنزیمهای گوارشی موجود شامل لاکتاز، آمیلاز، لیپاز، پروتئاز، سفلراز، پکتیناز، اپتورتاز، گلوکوآمیلاز، مالت دیاستاز میباشدند.

۳-چنانچه سوء هضم و سوء جذب به علت اختلال در عملکرد دیواره روده ها باشد، باید با بیوپسی روده کوچک و کشف علت داروی مرتبط تجویز گردد.

۴-چنانچه علت انسداد فیزیکی باشد، عمل جراحی باید صورت گیرد.

۵-چنانچه علت انسداد کارکردی باشد، بایستی ازاروهای محرک فعالیت عضلات معده و روده کوچک نظیر erythromycin وmetoclopramide مصرف کرد.

۶-مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات های کربوهیدرات ناپذیر باید محدود و یا از رژیم غذایی حذف گردند.

۷-غذا به آرامی و آهستگی صرف شود.

۸-عدم زدن پس از صرف غذا حرکات روده ها را تحریک میکند.

۹-مصرف داروی simethicone نیز میتواند نفخ را کاهش دهد.

۱۰-مصرف قهوه‌های زغال فعال شده قبل از غذاهایی که نفخ آور میشوند گاز روده ها را کاهش میدهند.

۱۱-آنتی بیوتیک ریفاکسیمین rifaximin که در درمان اسهال مرتبط با e-coli تجویز میگردد نیز حجم گازهای روده را کاهش میدهد.

۱۲-مصرف اندکی مایعات اسیدی همچون آب لیموترش و یا سرکه همراه با غذا باعث تحریک ترشح اسید هیدروکلریک و آنزیمهای گوارشی میگردد.

۱۳-مصرف ماست، زیره سیاه(cumin) ، زیره سیاه(caraway) وژرده چربیه(tumeric) گاز روده ها و نفخ را کاهش می دهند.

- ۱۴-تخمیر، اولیگو ساکاریدها را تجزیه کرده و تولید گاز آنها را کاهش می‌دهد. به همین خاطر توفو **tofu** (تیر سویا) گاز خیلی کمتری نسبت به لوبیای پخته تولید میکند.
- ۱۵-برای کاهش خاصیت نفخ آوری لوبیای پخته، لوبیا را ۲۴ ساعت درون آب بخیسایید و سپس آب بز کنید. اما این کار مواد مغذی دیگر محلول در آب را نیز از لوبیا خارج می‌سازد.
- ۱۶-صرفت آبی اسید ها باد گلو را افزایش داده و نفخ را رفع میکند.
- ۱۷-نمناغ، آویشن، فلفل فرنگی شیرین، ریحان، دارچین، زنجبیل و لیمو ترش باعث تسهیل عمل دفع گازهای روده ها و باد گلو شده و ضد نفخ میباشند.
- ۱۸-سای مصرف ۳ وعده غذایی سنگین در روز از ۶ وعده غذایی سبک استفاده کنید.

**تب مالت**

نویسنده:زهره مجرد

تب مالت چیست ؟

تب مالت یک بیماری عفونی حاد وی مزمن مشترک بین انسان و حیوان است این بیماری به نامهای تب مواج، تب شرب، تب مدیترانه ای معروف است.

عامل بیماریزا :

عامل بیماری انواع مختلفی ازباکتریهای پروسیلا می باشد. که می توانند ازراه تماس با حیوانات آلوده مزرحه ، شیر غیرپاستوریزه ودیگر محصولات لبنی به انسان منتقل می شوند. این عامل بیماریزا دربز، گوسفند ،گاو،سگ ،گاو میش وخنوک می باشد.

تب مالت درحیوانات باعث سقط جنین ویا مرگ می شود.

میزبان

عمده‌تا بیماری درمردان بزرگسال بیشتر است وازلحاظ شغلی دربین کشاورزان ، قصابان ، دامپزشکان ، کارکنان آزمایشگاه بیشتر دیده می شود.

راه انتقال :

معمولاً انسان ازراه تماس مستقیم با حیوان آلوده یا فرآورده دامی آلوده مبتلا می شود ، خراشهای پوستی ویا مخاط وملتحمه نیز ازراههایی هستند که به راحتی درازتماس با مواد آلوده مثل خون ، ادرار، جنین سقط شده ، جفت آلوده ،عامل بیماری را وارد بدن می سازند.یکی ازمهمترین منابع انتقال عفونت بیوزه درفصل تابستان شیرنجوشیده وفرآورده های شیرخصوصا پتیری که از شیرجوشیده درست شده است می باشد.

نشانه های بالینی

دوره کمون اغلب بین ۳-۱ هفته است ولی می تواند تا ۶ ماه باحتی بیشتر نیز باشد. بیماری دارای شروع ناگهانی است ودربشتر افرادعلائمی مانند تب همراه عرق شبانه ، لرز،خستگی ،سردرد ، درد مفاصل ،ضعف وسستی شدید وسرفه چیره می شود.

پروسولوز درکودکان

بیماری درشیر خواران نادر ودرکودکان خوش خیم است .درد مفاصل درکودکان شایع است وتب بالا بعد ازچند روزو تا چند هفته کاهش می یابد . اسهال ، بزرگی طحال وتوروات جلدی ممکن است دیده شوند. امکان تب مالت مادرازادگی ازمادر مبتلا وجود دارد اما اکثرزنان مبتلا جنین خود را سقط می کنند ( شیوع درپریچه ها بخصوص درسنین ۳-۴ ساله بیشتر است .

عوارض :

اثرترب ،عوارض عصبی ،عوارض قلبی – عروقی ، گرفتاری دستگاه تولید مثل ، گرفتاری کلیه ومجاری ادراری ، عوارض چشمی ،عوارض پوستی و… احتمال بروز دارند.

تشخیص

کشت خون خصوصاً درمرحله بار دار ،کشت مغزاستخوان ،کشت ادرار ، کشت مایع نخاعی همگی درتشخیص کمک کننده اند .

درمان

استراحت دربستر،مصرف آسپرین برای تسکین درد وتجویز داروهای نظیر تتراسایکلین همراه با استرئوماپسین ونیز داکسی سایکلین

و….

پیشگیری

چه اقداماتی باید برای پیشگیری انجام داد ؟

درجانوران

۱- باید جانوران مبتلا را ازبین برد

۲- استفاده ازواکسن پروسیلا آپورتوس سویه ۱۹

۳- رعایت موارد بهداشتی بهداشتی محیط وآموزش بهداشت

درانسان

۱- آموزش بهداشت به مواردی که ازلحاظ شغلی با حیوانات کاری کنند.

۲- پاستوریزه کردن شیر

۳- معدموم کردن جفت وتزخحات آلوده حیوان باردار

۴- واکسن زنده پروسیلا آپورتوس سویه۱۹-۱۳- A

افزادی که مبتلا شده اند پس ازدرمان تپازی به واکسیناسیون ندارند وبندهان ایمن است.

**خَر خَر و وقفه نفسی حین خواب**

**خرخر**(snoring):

خرخر کردن به صدای ناخوشایند حین تنفس در خواب اطلاق میگردد. خرخر کردن می‌تواند هر فرد و در هر گروه سنی را درگیر کند. اما خرخر در مردان و افراد چاق بیشتر بروز میکند. خرخر کردن با افزایش سن تشدید میشود. ۴۵ درصد بزرگسالان گاهی اوقات، و ۲۵ درصد بزرگسالان بطور مزمن و همیشگی خرخر میکنند.

علت ایجاد خرخر:

خرخر زمانی روی می‌دهد که جریان هوای عبورکننده از مجاری دهان و بینی بطور فیزیکی با مقاومت روبرو می‌گردد. خرخر هنگام عمل دم و زمانی که مجاری فوقانی تنفس با فشار منفی مواجه میگردند رخ می‌دهد. ارتعاش زبان کوچک،کام نرم و انتهای زبان عمدهٔ ایجادکننده صدای خرخر میباشند. هنگام بیداری عضلات دهان (کام نرم و زبان) و حلق بطور طبیعی راه هوایی فوقانی را باز نگه میدارند. اما این عضلات هنگام خواب اندکی شل شده و راه هوایی باریکته میگردد.حال هر چه راه هوایی باریکتر و تر عضلات شل تر باشند جریان هوا قوی تر و به تبع آن ارتعاش بافتها و صدای خرخر افزایش خواهد یافت. همچنین خشکی بافتهای دهان و گلو در افزایش صدای خرخر مؤثر میباشد. جریان هوا می‌تواند به علل فاکتورهای زیر کاهش و یا مسدود گردد:

۱-راه هوایی مسدود شده بینی:آلزژی ها (حساسیت ها)، عفونت سینوس ها، انحراف تیغه بینی، بزرگ بودن شاخک های بینی و یا پولیپ بینی می‌تواند باعث خرخر گردد.
۲-عضلات ضعیف گلو و دهان:شل بودن عضلات دهان و گلو باعث فروافتادن این عضلات و انسداد مجاری هوا میگردند. افزایش سن، مصرف ترشهای خواب آور و یا آرام بخش، مصرف الکل، خواب عمیق و ازبید یافت چربی در گلو می‌تواند باعث شل شدن بیش از حد عضلات گلو و دهان گردند.
۳- بزرگی بافتهای گلو:توزه ها و آدنوئید بزرگ، اضافه وزن و توده های سرطانی (نادر) ایجاد کننده خرخرکنند.
۴-زبان کوچک و کام نرم بزرگ تر و بلند تر از حد معمول:کام نرم و زبان کوچک بلند باعث کوچک و باریک شدن دهانه بینی و گلو میگردد. وقتی این ساختارها مرتعش شده و با یکدیگر برخورد میکنند راه هوایی مسدود و خرخر پدید می آید.

وقفه نفسی حین خواب(sleep apnea):

آپنه به قطع تنفس عادی اطلاق گردیده که شخص با احساس خفگی به دفعات مکرر از خواب میرود. این وقفه ممکن است ۱۰۰ ها بار در طی خواب تکرار شده و هر کدام از آنها نیز تا ۲ دقیقه بطول انجامد. هنگامی که سطح اکسیژن خون به علت انسداد راه هوایی کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون افزایش می یابد. همین امر باعث میگردد تا مغز شما را از خواب بیدار کند تا با برقراری مجدد تنفس از خفگی شما جلوگیری گردد. دو نوع وقفه نفسی وجود دارد:

۱- وقفه تنفسی انسدادی(robsructive sleep apnea(osa):شایعترین نوع وقفه نفسی است که علت آن انسداد راه هوایی توسط بافتهای نرم و شل گلو میباشد.
۲- وقفه تنفسی مرکزی(central sleep apnea): در این حالت راه های هوایی مسدود نیست، اما مغز در ارسال پیام عصبی به عضلات تنفسی برای آغاز عمل تنفس ناتوان است. علت این امر آسیب به مغز، سکته مغزی و یا مصرف زیاد مواد مخدر نظیر هروئین و مورفین میباشد.
فاکتورهای ریسک رخرخر ووقفه تنفسی در خواب:

۱-سردها.

۲-اضافه وزن و چاقی (افراد چاق عضلات گلوئی شل تری دارند)

۳-سن بیش از ۴۰سال.

۴-سایز گردن ۱۷ اینچ یا بیشتر در مردان و ۱۶ اینچ و یا بیشتر در زنان.

۵-افراد چاق یا گردن کوتاه و قلمور.

۶-داشتن لوزه ها و آدنوئید (لوزه سوم) بزرگ.

۷-زیاد بودن بافت عقب گلو.

۸-حک کوچک و پس رفته.

علام ووقفه نفسی حین خواب:

۱-از خواب پریدن های مکرر با احساس خفگی. (خود فرد معمولا از آنها مطلع نمینگردد)
۲-خشکی دهان و گلو هنگام برخاستن از خواب. (افزادی که خرخر میکنند نیز دارای این علامت میباشد)
۳-خشکی و خراب آلودگی در طی روز.
۴-سردرد هنگام برخاستن از خواب.

- ۵- تغییر در خلق، کاهش میل جنسی، اشکال در تمرکز و یادگیری، تحریک پذیری، کاهش توان یادگیری، تغییر شخصیت، احساس خستگی و افسردگی در طی روز.
- ۶-خرخر یا صدای بلند.
- ۷-خواب‌شیشه باعث تجدید قوا نمیگردد.
- ۸-سوزش سردل، تعریق شدید هنگام خواب، تکرار ادرار در شب، افزایش سریع وزن و بی خوابی از دیگر علائم آن میباشد.
نکته:خرخر می‌تواند به وقفه تنفسی منجر گردد.
- عوارض خطرناک عدم درمان خرخرهای شدید و وقفه تنفسی در خواب:
- ۱-پر فشاری خون.
- ۲-سکته مغزی.
- ۳-تارسایی و حمله قلبی.
- ۴-آرتمی ضربان قلب.
- ۵-تاوتانی جنسی.
- ۶-کاهش کارایی و بازدهی فرد در امور تحصیلی و شغلی.
- ۷-افزایش ریسک ابتلا به دیابت تیپ ۲.
- ۸-افزایش بروز اختلال بیش فعالی-کم توجهی در کودکان.
- ۹-کاهش کیفیت خواب فرد و احساس خستگی و خواب آلودگی شدید در طی روز(افزایش بروز تصادفات رانندگی)
- ۱۰-کاهش سطح اکسیژن خون که منجر به فعالیت بیشتر قلب و افزایش فشار خون و همچنین بزرگ شدن قلب میگردد. بزرگ شدن قلب خود می‌تواند ریسک حملات قلبی و سکته را افزایش دهد.
- نکته:وقفه تنفسی حین خواب یک حالت تهدید کننده حیات بوده و بایستی فوراً درمان گردد.
- نکته: خرخر کردن غیر از عوارض ذکر شده دارای پیامدهای منفی اجتماعی نیز میباشد. کیفیت خواب اطرافیان شخص خرخر کننده کاهش یافته و صدای خرخر موجب آزار آنها میگردد. خود شخص خرخر کننده نیز دچار شرمساری و خجالتزدگی میگردد.
- نحوه تشخیص:
- ۱- پلی سومنوگرام(psg) (polysonnogram): این دستگاه فعالیت الکتریکی مغز، حرکات چشمها، فعالیت و کشش طبیعی عضلات، سرعت ضربان قلب، تلاش تنفسی،جریان هوا و سطح اکسیژن خون در حین خواب را بطور مرتب اندازه گیری و ثبت میکند.
- ۲- تست تاخیر خواب(mslat) (multiple sleep latency test): در این تست سرعت به خواب رفتن فرد در چندین نوبت در روز(اندازه گیری میشود. افراد عادی ۱۰-۲۰ دقیقه طول میکشد تا به خواب روند. هنگامی که این زمان به کمتر از ۵ دقیقه کاهش یابد بایستی فرد تحت درمان قرار گیرد.
- راهکارهای درمانی خرخر و وقفه تنفسی حین خواب:
- ۱-تغییر در شیوه زندگی:
- کاهش وزن و بهبود عادات غذایی.
  - عدم مصرف آرام بخش هانقرصهای خواب آزر و آنتی هیستامین ها قبل از خواب.
  - از مصرف مشروبات الکلی و غذاهای سنگین حداقل از ۴ ساعت قبل از خواب خودداری ورزید.
  - الگوی خواب خود را نظم دهید. هر روز سر یک ساعت خاص به خواب رفته و با از خواب بچیزید.
  - به پهلوی بخوابید و نه بروی پشت خود. هنگامی که به پشت بخوابید زبان به عقب افتاده و راه هوایی را مسدود میکند.
  - سر تختخواب خود را به میزان ۱۰ سانتی متر بالا آورید.
  - بدون بالش بخوابید.بالش باعث خم شدن گردن میگردد.
- ورزش کنید.ورزش و فعالیت بدنی باعث کاهش بافت چربی در گردن و گلو و افزایش کشیدگی طبیعی عضلات میگردد.
- در منزل از دستگاه های مرطوب کننده و تصفیه کننده هوا (کاهنده عوامل آرژی) استفاده کنید.
- برخی غذاها ترشح مخاط دهان و گلو را افزایش داده و خرخر را تشدید میکند،مانند شیر، کره، پنیر و خامه. بنابراین حداقل از ۲ ساعت قبل از خواب از مصرف اینگونه مواد غذایی اجتناب ورزید.
- از مصرف سیگار اجتناب ورزید.دود سیگار باعث تورم راه های هوایی میگردد.
  - هنگام خواب سعی کنید بدن شما در یک راستا قرار گیرد.
  - با دهان نفس نکشید. نفس دهانی باعث خشک شدن مخاط دهان و گلو شده و خرخر را تشدید میکند. ۸۵درصد کسانی که خرخر میکنند شب ها با دهان باز میخوابند.
  - نکته:الکل، قرصهای آرام بخش و خواب آزر باعث شل شدن بیشتر عضلات گلو و دهان میگردند.
- ۲-درمان دارویی:
- برخی داروهای ضد افسردگی همچون میرتازاپین(mirtazapine) باعث کاهش دفعات وقفه تنفسی میگردد
  - داروی شبیه کافئین متیل گوانتین توفیلین(methylxanthine theophylline) در کودکان باعث کاهش دفعات وقفه تنفسی میگردد.
  - برخی محرک ها برای درمان خواب آلودگی در طی روز تجویز میگردد. مانند مدافینیل(modafinil).
- ۳-پروتزهای دندان(dental devices): این دستگاه ها واسپلیتیا یا: ۱-اجلو آوردن فک ۲-بالا بردن کام ۳-نگه داشتن زبان و جلوگیری از به عقب افتادن آن و اسناده راه هوایی از خرخر کردن فرد جلوگیری میکند. عوارض این دستگاه ها شامل: ۱- خشک شدن دهان و گلو ۲-تغییر مکان احتمالی دندانها ۳-افزایش ترشح بزاق میباشد. اثر بخشی آنها نیز ۸۰درصد میباشد.
- ۴-اسپری های بینی(nasal spray): این اسپری ها حاوی روغن روان کننده طبیعی بوده و باعث نرم شدن و مرطوب ماندن گلو، زبان کوچک و کام نرم میگردد.
- ۵-بالش ها و تشکهای ویژه ای که با اصلاح وضعیت خوابیدن و قرار گیری اندامها خرخر را کاهش میدهند.
- ۶-نوارهای بینی و گشاد کننده ها(nasal strips): برای افرادی که خرخرشان به علت احتقان بینی و آرژی میباشد موثر است. از یک یا چند نوار پلاستیکی چسبناک تشکیل شده اند. وقتی بطور صحیح روی بینی قرار داده میشود نوارها سعی میکند مجدداً به حالت مستقیم و راست در آیند. همین امر باعث بالا آمدن طرفین بینی، گشاد شدن حفرات بینی و کاهش مقاومت جریان هوا میگردد.
- ۷-اپیلیت های کامی(pillar system)(palatal inserts): با تعبیه کردن ۳ اپیلیت از جنس پلی استر بسیار کوچک در کام نرم صورت میگردد. اپیلیتها به عنوان یک نگه گاه عمل کرده و باعث سفت شدن و کاهش ارتعاشی بافت کام نرم میگرددند. این عمل با بی حسی موضعی انجام میگردد.
- ۸-فشار مثبت پوسسه(cpap)(continius positive airway pressure): شامل یک کمپرسورها و یک ماسک بینی میباشد.هوا یا فشار به درون راه های هوایی فوئانی وارد میشود که از روی هم افتادن بافتهای راه های هوایی فوئانی جلوگیری میکند.در واقع این دستگاه به عنوان یک وسیله کشک تنفسی عمل میکند.
- ۹- فشار مثبت در مرحله ان(bi- pap) (bi-level machine): مشابه دستگاه فوق بوده اما در این نوع خاص هوا با دو فشار متفاوت به درون ریه ها رانده میشود. هنگام عمل دم هوا با فشار بیشتر و هنگام عمل بازدم هوا با فشار کمتری وارد میگردد، تا نفس طبیعی تر و راحت تر انجام گیرد.
- رفع خرخر و وقفه تنفسی با جراحی:
- ۱-uvulopalatopharyn goplasty۱۱:در این جراحی بخشی اعظم کام نرم، زبان کوچک و لوزه ها برداشته میگردد. جراحی تحت بیهوشی عمومی صورت میگردد. اثر بخشی آن ۸۰درصد است.
- ۲-laser-assisted uvulapalatoplasty۱۲: در این جراحی به کمک پرتوی لیزر(بافت زبان کوچک و کام نرم کوچکتر میگردد. عمل تحت بیحسی موضعی انجام میگردد. اثر بخشی آن ۸۰درصد است.
- ۳- سومنوپلاستی(somnoplasty) : در این عمل توسط انرژی امواج رادیویی بافت اضافی کام نرم، زبان کوچک و زبان چروکیده و کوچک میگردد. در این روش زبان کوچک و کام نرم بوسیله یک سوزن کوچک که به یک مولد فرکانش رادیویی متصل است، سوراخ میگردند.بافت داخلی تا ۱۰۸-۱۷۶ درجه حرارت داده میشوند. بنابراین بافت داخلی دچار افت حجم گردیده اما بافت خارجی بدون تغییر باقی میماند. عمل تحت بیحسی موضعی و در مدت ۳۰ دقیقه انجام میگردد.
- ۴-injection snoreplasty:در این روش که بسیار موثر و کم هزینه است یک ماده سفت کننده(sclerosing agent) در کام نرم تزریق گردیده که باعث ایجاد اسکالر (زخم) و سفت شدن کام نرم میگردد. ۵-cautery-assisted uvulopalatoplasty) (caup):در این روش بخشی لیزر توسط یک الکتروود داغ بخش و با تسامی زبان کوچک سوزانده میشود.
- ۶-genioglossus advancement:در این روش عضله ایسان زبانی که به فک تحتانی متصل است در حدود یک سانتی متر جلو آورده میشود.عمل در حدود نیم ساعت بطول می انجامد.
- ۷-thyoid advancement:استخوان لامی استخوان لام شکلی واقع در گردن است که برخی عضلات زبان به آن متصل است.در این عمل این استخوان جلو آورده میشود. عمل در حدود یک ساعت بطول می انجامد.
- ۸-maxillomandibular advancemet:ساعت بلسول می انجامسد-فک تحتانی و فوقسانی هر دو جلو آورده میشوند.
- ۹- عمل کوچک کردن شاخک های بینی و اصلاح انحراف بینی.(به مقاله جراحی بینی رجوع کنید)
- ۱۰-عمل جراحی برداشت لوزه ها.(به مقاله عمل لوزه ها رجوع کنید).

**سنگ کلیه**

ایجاد کننده سنگ کلیه چیست و با چه روشهایی می توان رنج این مشکل را کم کرد؟

منشا اغلب سنگ های ادراری کلیه است. اگر چه ممکن است منته نیز منشا بعضی از سنگ ها باشد. سنگ های کلیه ممکن است در بلی کلیه پمانده یا به طرف قسمت های پائین تر سیستم ادراری حرکت کنند و در جایی در طول سیستم ادراری مسکن گردینند. عوامل ایجاد کننده سنگ شامل مواردی است که باعث تغلیظ ادرار یا احتیاس ادرار می‌شوند مثل بی حرکتی، کم بود آب بدن و افزایش کلسیم یا دیگر یون ها در ادرار.

از عوامل دیگر، سابقه قبلی سنگ ادراری، انسداد مجرای خروج ادرار و سوند، گزاری طولانی است و همچنین آزمایش کلسیم خون و افزایش کلسیم ادرار که به علت پر کاری غده پاراتیروئید، ناراحتی کلیه، مصرف بیش از حد ویتامین D، مصرف بیش از حد شیر و مواد قلیایی و همچنین برخی بیماری‌ها مثل لوسمی و … ایجاد می‌شوند. در بیماریاتی که قستی از زوده شان (بخصوص زوده کوچک) برداشته شده، به علت افزایش جذب اگزالات از زوده احتمال سنگ افزایش می‌یابد. کمبود ویتامین A از عوامل دیگر است.
بیمار باید روش‌هایی را جهت اجتناب از عود با به حداقل رساندن احتمال بروز سنگ‌ها یاد بگیرد. این آموزش‌ها شامل موارد زیر است:

افزایش مایعات دریافتی:

سنگ‌های ادراری در ادرار غلیظ سریع‌تر تشکیل می‌شوند و بیمار باید روزانه تقریباً ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی لیتر مایع مصرف نماید.
بیماری که مستعد تشکیل سنگ ادراری است باید آفندم مایعات مصرف کند که روزانه ۳ تا ۴ لیتر ادرار داشته باشد و همچنین از ورود ناگهانی به آب و هوای گرم خودداری نماید. زیرا این مسأله باعث کاهش سریع حجم ادرار می‌شود. مشاغل و ورزش‌هایی که با تعریق فراوان همراه هستند باعث کاهش ناگهانی آب بدن (دهیدراتاسیون) می‌شوند و به همین علت باید حجم مایعات مصرفی، زیاد باشد. برای جلوگیری از تشکیل ادرار بسیار غلیظ در شب باید مقدار مناسب و کافی مایعات نوشید (مثلاً دو لیوان قیل از خواب و دو لیوان نیمه شب) تخلیه (دفع) ادرار در هر دو ساعت. پیگیری و رعایت رژیم های غذایی (گوشت قرمز و شیر کمتر مصرف می‌شود). اجتناب از وضعیت‌های بدنی که منجر به استاز ادراری می‌شود (به عنوان مثال بی حرکتی در زمان های طولانی) جلوگیری از عفونت ادراری. در سال اول کشت ادرار هر دو ناده ماه و بعد از آن با فواصل منظم انجام شود. عفونت ادراری باید با دقت تحت درمان قرار گیرد.

**جوش های نو جوانی یا آکنه – عوامل و درمان**

به منافع بسته شده غدد چربی (دانه های سر سیاه و سر سفید)، جوش ها و ضایعات عمیق تر (کیست ها) «آکنه» گفته می شود که در صورت ، گردن ، سینه ، پشت ، شانه ها و بازو ها بروز می کند.بیشتر نوجوانان ، کم و بیش آکنه را تجربه کرده اند. با این حال ، این بیماری به گروه سنی خاصی محدود نمی شود و ممکن است بزرگسالان (حتی تا چهل سالگی) نیز به آن مبتلا شوند. آکنه بعد از چند سال خود بخود خوب میشود ولی نمیتوان آن را به حال خود رها کرد. اگر آکنه در مان نشود ، ممکن است تا پایان عمر جوش هایی بد شکل روی پوست باقی بگذارد که البته باز هم قابل ترمیم هستند.

آکنه چگونه بوجود می آید؟

افزایش طبیعی هورمون های جنسی در نو جوانی در هر دو جنس پسر و دختر، موجب می شود که که غدد چربی پوست، بزرگتر و فعال تر شود. این این غدد در قسمت هایی از بدن مانند صورت، پشت، شانه ها و قفسه سینه وجود دارد که به آکنه شایع است.
باید توجه داشت که آکنه به ندرت به ندرت از اختلالات هر موئی ناشی میشود. غدد چربی پوست با مجرای خروجی مو ، که به اصطلاح که به اصطلاح فولیکول، نامیده می شود، ارتباط دارد. این غدد، ماده ای چرب تولید میکنند که از راه منفذ خروجی فولیکول به سطح پوست می ریزد و به نظر میرسد که سبب چسبیدن مجرای فولیکول می شود؛این از رو سرعت جدا شدن سلول ها از جداره افزایش می یابد. این اتصال به یکدیگر، لخته ای بوجود می آورد. بسته شدن مجرای فولیکول با این لخته، شرایط را برای رشد باکتری های داخل مجرا فراهم میکند و مواد شیمیایی این باکتری هادایره فولیکول را تخریب می کند. چربی پوست، باکتری ها و باقی مانده سلول های مرده جداره فولیکول در سطح پوست موجب قرمزی، تورم و تجمع چرک می شود که همان علامت آکنه است.

عوامل ایجاد یا تشدید آکنه

بهداشت پوست

آکنه از آلودگی و کثیفی پوست بوجود نمی آید.ماده موجود در نوک جوش های سر سیاه و آ چربی خشک شده و سلول های مرده تشکیل می دهد که منفذ خروجی فولیکول مو را مسدود کرده است. برای مراقبت طبیعی از پوست، باید روزی دو بار صورت را با صابون ملایم و آب ولرم شست.شستشوی زیاد ممکن است سبب بد تر شدن آکنه بشود.

برنامه غذایی

غذا ها نقشی در ایجاد آکنه ندارند. متخصصان پوست در مورد اهمیت برنامه غذایی در درمان آکنه نظرات متفاوتی دارند؛ اما مسلم قطعی است که رعایت برنامه غذایی شدید و سخت تاثیر زیادی در بهبود آکنه نخواهد داشت. با این حال شاید بعضی از مردم دریافته اند که بعضی از غذا ها باعث بد تر شدن آکنه در آنها می شود که باید خودشان رعایت بکنند.

نور خورشید

برتره شدن پوست، آکنه را مخفی می کند؛ ولی فواید آن زودگذر است. همچنین نور خورشید سبب پیری زود رسوست و ایثا به سرطان پوست می شود. بنا بر این باید از تماس زیاد با نور خورشید، استفاده از چراغ های خورشیدی، آفتاب سوختگی و برتره شدن، خودداری کرد.بهر است برای پوست های آکنه ای از کرم یا پودر ضد آفتاب مناسب استفاده شود. همچنین باید هرشب مواد آرایشی را با آب و صابون از روی پوست پاک کرد.

درمان آکنه

در سان آکنه فرآیندی پیوسته طولانی است.همه در سان های آکنه بر پیش گیری از بروز ضایعات جدید منک است. ضایعات موجود باید خودشان بهبود یابند که زمان می طلبد. تا یک ماه پس از شروع درمان مناسب و موثر، بیشتر از ۱۰٪ بهبود در ضایعات، مورد انتظار نیست و مهار کردن کامل ضایعات ممکن است تا ۶ ماه طول بکشد.

نویسنده:عابدین قویلی

منبع:کتاب بخوانید و سالم بمانید؛

**سندرم**

**PMS**، مخفف (premenstrual Syndrom) یا سندرم قبل از قاعدگی (عادت ماهانه) می باشد. به نحوی که شخص مبتلا به **PMS**، ممکن است انواع وسیعی از علائم را که ظاهراً مرتبط با هم نیستند احساس کند. به همین دلیل تشخیص آن مشکل است. با وجود علائم بسیار، هر خانم مبتلا به **PMS**، معمولاً علائمی خاص خود به صورت دوره ای دارد. محققان اظهار می کنند، ۴۰ درصد زنان در سن باروری به **PMS**مبتلا می شوند. در مورد بسیاری **PMS**قبل مشخصی ندارند، اما ممکن است پس از تولد، فرزند، بستن لوله های رحم، برداشتن رحم، شروع و یا قطع مصرف قرصهای ضدبارداری یا دیربی بیک استرس به عنوان شوکی برای سیستم غدد درون ریز ظاهر شود. **PMS**، اثری است. ممکن است با بالا رفتن سن شدت آن بیشتر شود. از آنجا که در این دوران باتوان به درک و همدلی همسران و اطرافیان نیاز دارند و این نیاز می تواند در روابط بین فردی و شغلی افراد تأثیر گذار باشد، از این رو پرداختن به این موضوع از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

علائم **PMS** کدامند ؟

علائم از خانمی به خانم دیگر متفاوت است و به صورتهای مختلف ظاهر می شود. از خفیف به متوسط و تا حد ناتوانی گذشتن می یابند. از مهمتین علائم مرتبط به **PMS**، می توان به موارد زیر اشاره کرد:
افسردگی، کسالت، خستگی، زودرنجی، عصبانیت ناگهانی و احساس خراج از کنترل بودن، علائم دیگر شامل میگرن یا انواع سردرد، مشکلات سینه‌سی، ورم آکنه، احساس اجبار برای غذاخوردن، دیار به خوردن شیرینی یا غذاهای پرنشک و شور، درد مفاصل، احساس بی عرضگی، کمردرد، مشکلات چشمی، افزایش وزن، اختلالات روده ای و غش. به علاوه فکر یا اقدام به خودکشی، ضعف تمرکز، بدگمانی، گریه و خلوتت را نیز می توان به این علائم اضافه نمود. با لحاظ نمودن گزارشهای خانمها از وضعیت منحصر به فرد خود بیش از ۱۰۰ نشانه **PMS** مشاهده شده است.
کلید تشخیص **PMS**، مشاهده تعدادی از علائم مشخص فوق نمی باشد، بلکه ظاهر شدن ادواری علائم به طور ماهانه ملاک تشخیص **PMS** است. به مراحل تحقیقات انجام شده علائم گسترده سندرم قبل از قاعدگی **PMS** را شناسایی نموده است.

این نشانه ها در طبقه بندیهای زیر مشاهده شده اند:

سیستم عصبی:

سردرد، میگرن، صرع، سرگیجه، غش

ارتوبدی:

کمردرد، دردمفاصل، خشکی مفاصل.

عضلانی:

کشدگی عضلات، ورم، درد شکمی، گرفتگی عضلات (گرفتگی ماهیچه یا)

روانشاختی:

بی حوصلگی، گریه، تنش، احساس ناامیدی، وحشت، خستگی، پرخاشگری، عصبانیت، کسلی و بی حالی، افسردگی، اقدام به خودکشی، سوءرفتار با فرزند، خودزنی، اعتیاد و یا سوء مصرف مواد.

بیابایی:

ورم ملتهم، آب ریزش چشم، سیاهی دور چشم، تاری دید.

شوائبی:

گرفتگی صدا، (بیماریهای گوش، بینی و حلق ) خارش گلو، التهاب لوزه

دستگاه ادرار:

التهاب مجاری ادرار، التهاب مثانه، نکرر ادرار، ورم (جمع شدن آب )

معدهی روده ای:

میل شدید به غذا، درد شدید، ورم شکمی،

دستگاه تنفس:

آب ریزش بینی و سرماخوردگی، برونشیت، آسپ، تورم مجاری تنفسی.

خون شناسی:

بیماریهای پوستی، دانه های پوستی، کورکک، کهپر، تبخال.

شیوه های مقابله با این سندرم:

برای خانمهایی که احساس ایثا به سندرم قبل از قاعدگی دارند، با گمان می کنند ممکن است روزی این مشکل را پیدا کنند، اطلاعات و اقدامهای زیر پیشنهاد می شود:

زمان PMS:

گرچه علامین این مشکل از هر فردی به فرد دیگر متفاوت است، ولی به طور کلی چهارالنگری رایج به شرح زیر وجود دارد:

علامین ۵ تا ۷ روز قبل از عادت ماهیانه شروع و با آغاز خونریزی پایان می یابد.

علامین ۱۴ روز قبل از عادت ماهیانه (زمان تخمک گذاری) شروع می شود و تقریباً دو هفته و یا تا زمان شروع خونریزی به طول می انجامد.

علامین ۱۴ روز قبل از عادت ماهیانه آغاز می شود و تا ۳ هفته بعد ادامه می یابد و در واقع تا پایان زمان خونریزی خاتمه پیدا می کند.

علامین به مدت چند روز هنگام تخمک گذاری (دو هفته قبل از عادت) آغاز، سپس از شدت آن کاسته می شود و چند روز قبل از شروع خونریزی دوباره ظاهر می شود.

علائم متیلا به **PMS**: حداقل ۵ روز در ماه از علامین بیماری راحت است و این بیماری همیشهگی نیست. بیشتر خانلما فقط حدود ۷-۵ روز در ماه از این مشکل رنج می برند. بهترین راه برای تشخیص **PMS**: جدول بندی علامین خاص خود شما بر روی تقویم به مدت ۲ ماه است. برای کنترل اینکه آیا علامین ثبت شده با زمان عادت شما ارتباط دارد یا خیر، لازم است علامین و نشانه هایی که در خود تجربه می کنید جدول بندی نمایید.

دانشن اینکه شما به **PMS**:بیلا هستید یا خیر، احساسی بهتری در شما ایجاد می کند. اگر شما نیز به **PMS**:بیلا می باشید اینکه شما تنها فردی نیستید که به **PMS**:بیلا شده و **PMS**:یکک اختلال زیست شناختی است، نه جسمی، می تواند موجب آرامش شما شود.

**تفح شکم**

گازهای اکسیژن ، ازت و متواکسید، کرین عمدتا هنگام فروریدن غذا وارد معده می شوند ودرسراسردستگاه گوارش تولید ناراحتی می کنند. سیگاری ها ،کسانی که آدامس می جویند، افرادی که تند تند غذا می خورند ، آنانی که دندان های نامرتب یا بینی گرفته دارند واشخاصی که نوشابه های گازدار مصرف می کنند ، بیش ازدیگران با این مشکل رو به رو می شوند بعضی ازمواد غذایی مانند انواع لوبیا، کلم و... نیزتولید گاز می کنند.بزرگیدن به حد کافی آزیم برای همض آنها ندارد . خیرهم دربعضی افراد مشکل ایجاد می کند . اضطراب هم به این کار کمک می کند . خودداری ازخوردن چربی، مصرف نکردن داروهایی که بدون نسخه هم به فروش می رسند وحراف زدن هنگام صرف غذا می تواند ازرویز این قیل ناراحتی ها جلوگیری ویا آنها را درمان کند.

تولید گاز درانسان ، امری طبیعی است .جمع شدن بیش ازاندازه گاز دردمجرای روده با نفخ یک علامه قدیمی وهمگانی است که بکارگیری چند روش درمانی طبیعی مثل مصرف نناع فلفلی را می طلبد . گیاهانی این چنین به دفع گازکمک می کنند ومعمولا درزمره آن گونه مواد غذایی هستند که خضص را به آروغ زدن وامی دارند. دکتر مایکل لویت ، استاد دانشگاه مینه سوتا ، که به خاطر پژوهش هایش درباره نفخ شهرت دارد ، معتقد است « گاز خیلی ناراحت کننده وگاهی دردناک است .ولی ندرتا نشانه یک بیماری شدید شمرده می شود به هرحال اگر گاز نگرانان می سازد، بهترین راهکار وهایی از آن پرهیز غذایی است وس »

مقدار بادشکم هرکس با دیگری فرق دارد . معروف ترین تولید کننده گازمعمولی درانسان که عبارتند از : بواقصدی ، اولنگر ساکاربید ، بیژه ، راقیتزه ،که به وفور درلوبیا وخیلی کم درسایر سبزی ها وجود دارند. مواد پادشده به مقدارزیاد وارد روده بزرگ می شوند زیرا انسان فاقد آزیم موسوم به « آلفا – گالاکتوسیداز » است تا آنها را خوب همض کند. برطبق مطالعه ای که صورت گرفته ، معلوم شده است که خوردن لوبیای پخته سبب می گردد که دفع گازروزانه بیش ازدوازده باصورت گیرد .

لاکتوز که همان شکر است کثیرا شیراست یکی دیگر ازعوامل تولید گاز دربسیاری ازاشخاصی شمرده می شود که ازلحاظ آزیم ، لاکتاز، دچار نارسایی اند .وجود این گونه آزیم برای همض قندشیر ضرورت دارد ،نصود می رود که چنین کسانی نمی توانند لاکتوز را تحمل کنند.

الیاف گیاهی حل شدنی همانند سیوس جو دوسر ( بولاف ) وژلاتین گیاهی ( اکتین ) سبب نیزغالباً داخل روده بزرگ وخوراک باکتری های تولید کننده گاز می شوند برپایه آزمایشی که انجام بذیرف ،بابت گشت که برائر نوشیدن یک وبیک چهاردهم لیترآب سبب تعداد گازهای دفعی افراد تحت آزمایش چهار برابر شده است.مقداری ناچیز نشاسته که ازمنده وروده کوچک دست نخورده بیرون می آیند، غذایی باکتری های روده بزرگ می گردند، به دیگر سخن اصولاً تمام مواد نشاسته ای مثل گندم ،جو دوسر ،سبب زمین ، ذرت وحی تاان معمولی وپستا که ازآرد سفید به عمل می آید ،ممکن است گاهی گازدار باشند این عقیده مربوط به دکتر « جان بند » یکی دیگر از پژوهندگان نفخ شکم دردانشگاه مینه سوتا ، است. به باوری رودین نیدرلانت کرین ها تنها برنج را می توان نام برد که احتمال تولید گازش خیلی ضعیف است . گازهای منواکسید کرین ،اکسیژن وارث عمدتا هنگام بلع غذا وارد معده می شوند وتولید ناراحتی می کنند.افرادی که سیگاری هستند ، آدامس می جویند،تند تند غذا می خورند. دندان های نامرتب یا بینی گرفته دارند واز نوشابه های گازدار مصرف می کنند ، بیش ازدیگران به گازمعدم دچار می شوند .

فرآورده های شیر، بیشترین عامل تولید گاز هستند.

اگر بدنبال یافتن عوامل تولید گاز هستید ،توجه خود را به شیر وفرآورده های ثنی معطوف دارید . (البته به استثنای ماست ) دکتر لویت می گوید : با نهایت تعجب باید اذعان داشت که مواد غذایی شیری مانند انواع لویا ، تخنشین علت ایجاد گازند. دلش ساده است وآن اینکه میزان تحمل لاکتوز درافراد متفاوت است امکان دارد که تحمل انسان دربرابر ماده مورد بحث خفیف باشدید باشد وحتی خودش نداند اما یک نشانه اش عبارت است ازتولید گاز فراوان بعد ازنوشیدن شیریوا خوردن پاره ای فرآورده های لبنی ، ماست بازاین بابت مستثنی است وآزمایش پزشکی نامبرده ثابت کرده که ماست ، گازوه وجود نمی آورد . هرچند وضعیت جسمانی افراد با همدیگر فرق دارد ، با این حال به نقل ازنشریه « تغذیه زیست بومی »

آن دسته ازمواد غذایی را که ازاین لحاظ موثرند ، نام می بریم :

مواد غذایی فوق العاده گازدار

کلم بروکلی ، کلم فنوئی( کلم بروکسل با کلم دگه ) ، کلم پیچ ، گل کلم ، لوبیا خشک ،نخود شیر وفرآورده هایش ( درمورد کسانی که ازحیث همض قند طبیعی شیردچار اشکال هستند ) پیاز ،شلغم روغنی ، (متداب ) ،لوبیای روغنی ( سویا ) ،شلغم معمولی)

مواد غذایی تقریباً گازدار

سیب، موز ،نان وفرآورده هایش ( شامل نان شیرینی حلقوی ) هویج ،کرفس ،بادنجان مواد غذایی که گاز بسیاراند،کی دارند تخم مرغ،بنامی ،گروشت (قزم ) ،گروشت مرغ وبرنج .

چند نوش درمانی

همگان سیروزنجیل را دارویی شفابخش وبادشکم می دانند . اخیرا پژوهشگران دانشگاه « بنت » درهندوستان تاثیر وسودمندی آنها را تایید کرده اند . بعد ازآنکه محققان دریافتهند نخود سبزعامل اصلی پیدایش گاز درجانوران تحت آزمایش است ، اندکی سیربا زنجبیل یعنی مقداری را که معمولاً درآشپزی مصرف می شود به نخود اضافه کردند تا ببینند چه رومی می دهد ، به راستی ثابت شد که این دو گیاه دارویی شد گاز، تقریباً تمام قدرت تولید گاز راازنخود سلب می کنند.پژوهندگان اظهار نظرکردند که افزودن ادویه به بقلوات ( حیوات ) وسبزی ها راه ووسم پسندهای ای است.

شیوه خنثی سازی گاز لویا

پژوهشگران وزارت کشاورزی ایالات متحده که با به کارگیری روش خاص « پوست کندن وخیس کردن » ۹ نوع لویا را پخته بودند ، معتقدند که خیساندن باعث می شود که عامل نفخ درآنها از بین برود . چنین لویای هایی حدود پنجاه درصد قدرت گازخود را ازدست می دهند طبق نظرکارشناسان این وزارت طرز ازبین بردن گاز درلوبیا این گونه است:

ابتدا لویا را آبکشی کنید بعد آن را در آب جوش بریزید وبه مدت سه دقیقه داخل ظرف درپسته ای بجوشانید .بگذارید دوساعت بماند. سپس آب آن را خالی کنید وآبای بادمای معمولی روی آن بریزید .به طوری که دقیقاً روی لویا ها را بگیرد . بعد ازگذشت دوساعت ، این آب را هم خالی کنید . دوباره آب بریزید وبگذارید تمام مدت شب خیس بخورد.

دوباره با آب معمولی آب کشی کنید . پژوهندگان براین باورند که آبکشی باید پنج بارتکرار شود ، ولی دیک با دومرتبه نیزکافی است . بعد آب روی آن بریزید وبگذارید به مدت ۷۵ تا ۹۰ دقیقه بیزد . توجه:همچنین فرآورده های موسوم به « بی اتو » را می توان برای کاهش گازمواد غذایی گازدار به آنها افزود.

توصیه های غذایی برای ازبمان بردن گازهای معدم وروده

-اگر زیاد گاز تولید می کنید بدانید که بدنان نمی تواند قند شیر (لاکتوز) ناشی ازشیر وفرآورده هایش راحمل کند.

-ازمصرف سویتول که ماده ای کم کالری ، شیرین کننده وگازسازاست پرهیزید

-درغذاهای روزه خود دقت کنید تا ببینید کدام یک ازآنها به پیدایش گازمی انجامد.

- آن دسته ازروش های آشپزی را که به وجود آمدن گاز از لویا را به حداقل می رساند به کار گیرید.

-سیروزنجیل را به غذاهای گازدار بیفزایید

- چنانچه گرفتاری حاصل ازازدیادگازتحمل نابدیر است ، ازخوردن غذاهایی که می داید باعث تجمع گازدرمعدم وروده می شود ، دوری گزینید.

**هیابند: نامهان زردی**

آن چیزی که هر بیمار مبتلا به هیابندت به دانشن آن نیاز دارد.

چرا کید شما اینقدر مهم است؟

کید شما یکی از مهمترین اعضای بدن است، کید نقش حیاتی در زندگی شما ایفا می کند. وظیفه اولیه کید تصفیه هر چیزی است که شما می خورید. کید در مراقبت از عفونتها کمک می کند و میکروبیها و سایر مواد سمی را از خون شما خارج کرده و به حفظ سلامت شما کمک می کند. همچنین کید در ذخیره انرژی برای به حرکت در آوردن عضلات و کنترل قند خون و تنظیم کلسیول و نیز در کنترل چندین هورمون و آزیم دیگر اهمیت زیادی دارد.

هیابند چیست؟

به التهاب و تورم کید «هیابند» گفته می شود. هیابند ویروسی بر اثر ویروسهای مختلفی ایجاد می شود که به تورم کید منجر می شوند.

مهمترین انواع هیابند ویروسی هیابند های **A, B, C** می باشند. هیابند **B** می تواند آسیب کیدی مزمن ایجاد کنند.

هیابند ویروسی **HAV**

**HAV** با خوردن غذا یا نوشیدن آبی که با ترشحات انسانی آلوده شده، ایجاد می شود. تخمین زده می شود که هر ساله در آمریکا ۱۵ هزار نفر دچار هیابند **A** می شوند. در کشور ما نیز بیشتر افراد تا سن ۲۵ سالگی در معرض این ویروس قرار می گیرند.

چه کسی در خطر ابتلا به هیابت **A** است؟

موارد زیر احتمال ابتلا به هیابت **A** را افزایش می دهند:

- زندگی کردن در خانه فرد مبتلا

- پرستاری از بیمار مبتلا به هیابت **A**

- تماس جنسی با فرد مبتلا

- مسافرت به مناطقی که هیابت **A** در آنجا شایع است.

- کسانی که از نظر شغلی یا مواد غذایی سر و کار دارند.

- افرادی که سوزن سرنگهای آلوده را به کار می برند.

علام عفونت با هیابت **A** کدامند؟

- همانند سایر ویروسهای مسبب هیابت، فردی که با هیابت **A** آلوده می شود، ممکن است هیچ شکایتی نداشته باشد. این موضوع بخصوص برای کودکان زیر ۲ سال صادق است.

به هر حال، بعضی از آنها شایه شیه آفتلوزآرا از قبیل خستگی، تهوع، استفراغ و درد در ناحیه کبد دارند.
علامی که کمتر دیده می شوند عبارتند از:

- ادرار پررنگ

- مدفوع سفید رنگ

- تب

- بیشتر افراد حداکثر تا ۶ ماه بهبود می یابند.

ویروس هیابت **HBV**

ویروس هیابت **B** یکی از جدی ترین انواع هیابت است. این بیماری شایعتر و بسیار مسری تر از ایندز است. تقریباً ۲۱۱ میلیون آمریکایی به **HBV** آلوده هستند و در کشور ما حدود دو میلیون نفر آلوده به این ویروسند و از این تعداد ۳۰۰ هزار نفر مبتلا به هیابت **B** شده اند. در حدود ۵ درصد بیماران به یک بیماری مزمن (که بیش از ۶ ماه طول می کشد) تبدیل شود. اگر هیابت **B** بدون درمان رها شود، خطر بروز سیروز (فُسودگی کبد) و سرطان کبد را افزایش می دهد.

چه کسی در معرض ابتلا به بیماری هیابت

**B** است؟

افرادی که در معرض آلودگی به ویروس هابت **B**هستند عبارتند از:

- کارگران بهداشتی

- افراد بی بند و بار

- کسانی که از مواد مخدر تزریقی استفاده می کنند

- افرادی که خالکوبی کرده اند

- افرادی که خون یا فرآورده های خونی آلوده دریافت کرده باشند

- بیماران هموفیلی

- افرادی که در تماس نزدیک با شخص آلوده هستند (مثل اعضای خانواده) کسانی که با شخص آلوده تماس جنسی دارند. تقریباً در یک سوم موارد، متناً عفونت ناشناخته است.

علام هیابت **B** چه چیزهایی هستند؟

- بیشتر افرادی که هیابت **B** می گیرند، علامی و شکایتهای مشخصی ندارند. اما بعضی افراد علامی شیه آفتلوزآرا از قبیل: بی اشتهایی، تهوع و استفراغ، تب، ضعف، خستگی و درد شکم خفیف دارند.
علامی که کمتر دیده می شوند، عبارتند از: ادرار پررنگ و زرد شدن پوست و چشمها (یرقان).

تها راه برای کشف افراد مبتلا انجام آزمایش خون است.

ویروس هیابت **HCV**

تقریباً ۵۳ میلیون آمریکایی مبتلا به **HCV**هستند. در ایران حدود ۲۰۰ هزار نفر به این ویروس آلوده هستند. این نوع هیابت در بیشتر مبتلایان مزمن می شود همانند هیابت **B** مزمن. هیابت مزمن **C**، اگر بدون درمان رها شود باعث سیروز، سرطان کبد یا احتمالاً نارسایی کبد می شود.هم اکنون نارسایی کبد به دلیل هیابت **C** اصلی ترین دلیل پیوند کبد در ایالات متحده است.

علام هیابت **C** چیست؟

بیشتر افرادی که هیابت **C** گرفته اند، علامت و شکایت مشخصی ندارند. اما بعضی افراد علامی شیه آفتلوزآرا دارند که عبارتند از: بی اشتهایی، تهوع و استفراغ، تب، ضعف، خستگی و درد خفیف شکم
علامی که کمتر دیده می شوند شامل ادرار پررنگ و زردی چشمها و پوست می باشد. همانند هیابت **B**تها راه کشف موارد مثبت از طریق آزمایش خون است.

درمان با «انترفرون آلفا» چیست و چگونه عمل می کند؟

یک پروتئین است که سلولهای مختلف بدن در هنگام ابتلا به عفونتهای ویروسی آن را ترشح می کنند تا در برابر عفونت مقاومت کنند.
درمان با «انترفرون آلفا» نوعی از اینترفرون انسانی را به اینترفونی که بدنمان خودش آن را می سازد (برای تحریک بیشتر سیستم ایمنی) اضافه می کند. استفاده از این دارو می تواند شیه بروز علامی شیه آفتلوزآرا شود، که ممکن است دلیلی بر مؤثر بودن درمان باشد. در حال حاضر دقیقاً معلوم نشده است که چگونه این درمان در معالجه هیابت مزمن **B**، **C** عمل می کند. «انترفرون آلفا» ممکن است با حمله مستقیم به ویروس هیابت عمل کند، یا ممکن است سیستم ایمنی بدن را طوری تنظیم کند که در غلبه بر ویروس کمک کند.

نحوه درمان با «انترفرون آلفا» چگونه است؟

درمان با «انترفرون آلفا» به وسیله تزریق است. شما می توانید آن را خودتان تزریق کنید یا آنکه پزشک، پرستار یا فرد دیگری این کار را برایتان انجام دهد.
میلونها نفر درست مثل شما تزریق را هر روز خودشان انجام می دهند. به خاطر داشته باشید که بعد از چند تزریق، این کار برای شما آسانتر خواهد شد.
درمان با «انترفرون آلفا» را به کار بریند و مطمئن باشید بزودی به آن عادت خواهید کرد.

#### قرار از گرمادگی

گرمادگی در فصل گرما به ویژه در افرادی که زیاد فعالیت می کنند یک مشکل شایع است. بنابراین، آگاهی از گرمادگی، عوامل مستعدکننده، نحوه مقابله و پیشگیری از آن اهمیت بسیاری دارد.بدن انسان به طور طبیعی درجه حرارت خود را تنظیم می کند، زمانی که درجه حرارت بدن افزایش می یابد، بدن با استفاده از چندین روش مختلف از جمله تعریق، سعی در خنک کردن بدن و خارج کردن گرما می کند. ولی در صورتی که شما مدت زیادی را در گرما سپری کرده و در این مدت مایعات کافی دریافت نکرده باشید، سیستم ایمنی خنک کننده بدن قادر نخواهند بود کار خود را به درستی انجام دهند. در این حالت و در صورت کمبود آب، بدن دیگر قادر به خنک کردن خود و دفع گرما از طریق تعریق نخواهد بود. نتیجه حالات فوق، افزایش درجه حرارت بدن است تا حدی که بتواند شخص را بیمار کند. حرارت زیاد موجب می شود تا پروتئین های بدن و غشای سلول ها به ویژه در ناحیه مغز دچار تخریب و آسیب دیدگی شوند. علاوه بر این، گرمای زیاد می تواند دستگاه های داخلی بدن را نیز تحت تاثیر قرار داده و موجب تخریب سلول های عضله قلب، عروق و نیز تخریب سایر ارگان های داخلی شده و در نهایت منجر به مرگ شود.

عوامل گرمادگی

عواملی که سبب گرمادگی می شود عبارتند از: کاهش آب بدن به دلیل عدم نوشیدن آب کافی، پوشیدن لباس های زیاد، کلفت و تیره رنگ در فصل گرما، جایی (جایی) موجب می شود تا بدن از یک طرف تولید گرمای بیشتری کند و از طرف دیگر قابلیت بدن برای خنک شدن را کاهش می دهد، کمبود خواب (میزان تعریق را کاهش می دهد)، عادت نداشتن به هوای گرم مانند شخصی که از منطقه ای با آب و هوای سرد به منطقه ای با هوای گرم مهاجرت کرده باشد، قرار داشتن در فضایی با سیستم تهویه ضعیف و یا بدون سیستم تهویه و خنک کننده، داشتن سابقه گرمادگی در گذشته و مصرف برخی داروها.

انواع گرمادگی

-؟تعائلی:

این حالت بیشتر در افراد جوان که فعالیت های ورزشی سنگین در هوای داغ انجام می دهند دیده می شود.

-؟غیرتعائلی:

این حالت بیشتر در افرادی که قابلیت تنظیم درجه حرارتشان کاهش یافته است نظیر مسنلندان، کودکان یا افرادی که دارای بیماری های مضمن هستند دیده می شود.

علام گرمادگی

علام اولیه گرمادگی عبارتند از: گرفتگی عضلانی و شکمی، تهوع، استفراغ، سردرد، گیجی، ضعف، تعریق خیلی شدید و یا حتی کاهش تعریق.

پس از شروع و ادامه گرمادگی در صورت عدم درمان و پیشرفت بیماری برخی علامت عصبی نیز ممکن است همراه با آن دیده شود که عبارتند از: تحریک پذیری، هذیان، توهم، تشنج، اغما. بهتر است پس از شروع علامت گرمادگی و یا احساس آن سریعاً به پزشک مراجعه کنید. پزشک آزمایش های خونی و ادراری لازم برای بررسی کارکرد کلیه ها را تجویز خواهد کرد. از دست رفتن آب بدن و گرمادگی می تواند موجب تاثیرات ناگوار بر کلیه ها شود.

شیرجه آزاد در سرما

اولین کاری که در گرمادگی باید انجام دهد کاهش درجه حرارت بدن با خنک کردن سطح بدن است . این کار را می توانید در ابتدا با برداشتن لباس های غیرضروری و ضعیف از روی بیمار و سپس پوشیدن مقفاری آب سرد روی بیمار و یا خیس کردن یک ملحفه نازک و پیماندن آن به دور بیمار انجام دهید. علاوه بر این، برای تسریع در فرآیند خنک شدن می توان چند تکه یخ را در داخل پارچه گذاشته و آن را بر روی بخش هایی از بدن مانند گردن، کتفله ران و یا زیربغل قرار داد. چنانچه روش های فوق به اندازه کافی درجه حرارت بدن را کاهش ندادند در این صورت سعی می شود تا درجه حرارت را از درون بدن کاهش دهند. در یک روش ممکن است پزشک بیمار را تشویق به نوشیدن آب خنک کند تا درجه حرارت بدن کاهش یابد. در سایر موارد شاید حتی پزشک درمان های شد تشنجی و یا شل کننده عضلانی جهت کنترل تشنج لرز بیمار را تجویز کند. در صورت بدتر نشدن

وضعیت، باید فرد گرم‌زاده در بیمارستان بستری شود تا هم تحت درمان های جدی تر قرار گرفته و هم از نظر عوارض احتمالی بررسی شود، از جمله عوارض ناگوار می توان به تخریب سلول عضلانی به وسیله گرما اشاره کرد که در این حالت محصولات جانبی تخریب عضلانی در خون ظاهر شده و می توانند تخریب کلیه ها شوند. توجه داشته باشید چنانچه کمک رسانی به فرد گرم‌زده سریعاً انجام شود، طرف ملت کشتری بهبود می یابد.

راه های مقابله با گرم‌زدگی

- ؟در صورتی که درجه حرارت محیط بیرون خیلی بالاست حتماً آب زیادی در طول روز نوشید.

- ؟هر وقت احساس گرمای زیادی کردید، به محیط های بسته که مجهز به کولر و یا سایر تجهیزات خنک کننده هستند بروید.

- ؟لباس های سبک و یا رنگ روشن بپوشید.

- ؟سعی کنید تا از انجام فعالیت های یمنی شدید در گرمترین زمان روزهای تابستان (بین ساعت ۱۲ صبح تا ۵ بعدازظهر) خودداری کنید ولی اگر مجبور به انجام فعالیت های سنگین در هوای داغ بودید، سعی کنید حتماً در فواصل مختلف و منظم استراحت کنید.

- ؟مصرف کافئین را در هوای گرم محدود کنید زیرا موجب دفع آب بدتان می شود.

- ؟چنانچه در یکد هوای گرم با حالانی نظیر خستگی، گیجی، تهوع و یا یک سر درد شدید مبتلا شدید، سریعاً خود را از گرما و از محیط گرم دور کرده و به دنبال یک محیط خنک باشید. آب زیادی نوشید و چنانچه امکان پدیدر بود، یک دوش آب خنک بگیرید. البته توجه داشته باشید که آب نیابد خیلی سرد باشد. گرم‌زدگی را جدی بگیرید زیرا اهمیت ندادن به آن موجب آسیب کلیه، کبد و قلب می شود.

#### انواع بیماری های آلرژی

یکی از مهم ترین اثرات جانبی سیستم ایمنی بدن ، آلرژی است که در بعضی از شرایط پدیدار می شود . چندین نوع مختلف آلرژی وجود دارد که بعضی از آنها می توانند در هر شخصی بروز کنند، اما بعضی فقط در افرادی ایجاد می شوند که نمایل آروژیک داشته باشند .

در واقع آلرژی یاحساسیت نوع دیگری از اختلال در دستگاه ایمنی بدن است و پاسخ شدید دستگاه ایمنی در مقابل برخی از آنتی زن ها می باشد. آنتی ژنی را که باعث ایجاد آلرژی می شود واآلژن پاماده حساسیت زا می گویند .

شروع آلرژی ( ALLERGY):

هنگامی که فردی برای اولین بار در معرض ماده آلرژن ( مواد آلرژن مانند برخی داروها ، مو ، پر ، بوی گل ها و … ) قرار می گیرد، در بدن او نوع خاصی پادن تولید می شود . اگر این فرد بعد از مدتی در معرض همان آنتی ژن قرار بگیرد، ماده آلرژن به پادتن های موجود در سطح مانتوسیت ها ( سلول هایی مشابه باذوقبل خون ) متصل می شود ، در نتیجه این سلول موادی به نام هیستامین ها را آزاد می کند.

هیستامین سب بیروز علامت آلرژی مانند تورم ، قرمزی ، خارش چشم ها ، گرفتگی و آبریزش بینی می شود که افراد مبتلا به آلرژی برای مقابله با اثرات شدید هیستامین باید از دارو های آنتی هیستامین استفاده کنند .

بدن لواد گاهی در مقابل آلرژی واکنش هایی از خود نشان می دهد که می توان از واکنش های آلرژی به موارد زیر اشاره کرد:

۱- آنفیلاکسی ( ANAPHYLAXIS):

واکنش های آلرژیک در برخی از موارد خفیف است ، اما گاهی مانند شوک آنفیلاکسی به شدت خطرناک می باشد . برخی افراد آلرژی زیادی نسبت به برخی از آلرژن ها دارند. هنگامی که این افراد در معرض این آلرژن ها قرار می گیرند مانتوسیت های آنها به طور ناگهانی مقدار زیادی مواد شیمیایی آزاد می کنند. در نتیجه رگ های خونی فرد به سرعت گشاد می شوند و در این حالت فشار خون شخص به شدت کاهش می یابد.

به کاهش شدید فشار خون که در نتیجه حساسیت به ماده خاصی بروز می کند شوک " آنفیلاکسی" می گویند . در هنگام بروز شوک آنفیلاکسی ، خون کافتی به بخش های مختلف بدن به ویژه مغز نمی رسد و زندگی فرد به خطر می افتند .

بعضی از افراد نسبت به داروهای خاصی، آلرژی شدید دارند و ممکن است مصرف این داروها سبب بروز شوک آنفیلاکسی در آنها شود . به همین دلیل به بیماران توصیه می شود تا موارد حساسیت دارویی خود را هنگام درمان به پزشک خود اطلاع دهند .

۲-کبیر ( URTICARIA):

کبیر ناشی از آنتی ژنی است که وارد مناطق خاصی از پوست شده و موجب واکنش هایی شبیه آنفیلاکسی موضعی می گردد . هیستامینی که به صورت موضعی آزاد می شود موجب ایجاد یکد قرمزی فوری در پوست می شود و بعد از آن افزایش نفوذ پذیری موضعی مویرگ ها است که منجر به تورم پوست بصورت نواحی کوچیک با حدود مشخص در چند دقیقه دیگر می شود .

تجویز داروهای ضد هیستامینی به شخص قبل از فرار گرفتن در معرض آنتی ژن ، از ایجاد کبیر جلوگیری می کند.

۳-تب پرتیجه ( HAY FEVER):

در تب پتیجه هم واکنش آلرژی در بینی حادث می شود . هیستامین آزاد شده در جواب به این واکنش موجب انساع رگ ها می موضعی و در نتیجه افزایش فشار خون مویرگی و افزایش فشار خود مویرگ می گردد.

این دو اثر موجب تسرر نسج سماع به داخل بافت های بینی شده و مخاط بینی متورم و متراشح می گردد . در اینجا نیز معسرف داروهای آنتی هیستامینی می تواند از این واکنش تورمی جلوگیری کند .۴- آسم ( ASTHMA):

در آسم واکنش آلرژن در نایزک های ریه حادث می شود. در اینجا به نظر می رسد که مهم ترین فرآورد های آزاد شده از مانتوسیت ها ماده ای یا واکنش آهسته آنفیلاکسی باشد که موجب اسپاسم عضله صاف نایزک ها می گردد .

بدین صورت شخص دچار تنگی نفس می شود تا اینکه فرآورده های ناشی از واکنش آلرژیک از محیط خارج گردند .

متأسفانه تجویز داروهای ضد هیستامینی اثر اندکی بر روی دوره آسم دارد؛ زیرا به نظر نمی رسد که هیستامین فاکتور اصلی تولید واکنش آسم باشد .

منبع: www.niksalehi.com

### هیابت C

هیابت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هیابتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هیابت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبه هستند. تعداد زیادی از بیماریها از دسته بیماریهای ویروسی هستند یعنی حضور یک ویروس در بدن منجر به بیماری می‌شود، این گروه از بیماریها درمان خاص و قطعی ندارند. هنوز دارویی ساخته نشده است که بتواند ویروس را از بین ببرد. در این حالت تنها سیستم ایمنی بدن باید با بیماری مبارزه کند. در نتیجه اگر دارویی برای بیماری ویروسی تجویز شود تنها برای بالا بردن مقاومت بدن و حمایت از سیستم دفاعی درونی است.

بیشتر بیماریهای دثوار و طولانی مدت، بیماریهای ویروسی هستند. از جمله این بیماریها، بیماری هیابت است. بیماری هیابت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هیابتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هیابت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبه هستند. آنچه که این ویروس‌ها را از هم متمایز می‌کند تفاوت کوچکی در ساختار اطلاعاتی آنهاست. هر ویروس ذره کوچکی است که ذخیره اطلاعاتی ژنتیکی خاص خود را به همراه دارد. بر پایه تفاوت کوچک ویروس‌های هیابتی به انواع مختلفی تقسیم و نامگذاری می‌شوند. با آنکه نشانه‌های اولیه بیماری هیابت در تمامی انواع این بیماری مشابه است اما نوع و شدت آسیب‌های کبدی در هر یک متفاوت است. ویروس هیابت نوع C که موجب بیماری هیابت C می‌شود یکی از این ویروس‌های این گروه است.

بیماری هیابت C که طبق آمارهای موجود بیش از ۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند با نشانه‌های عمومی بیماری هیابت همراه است. علائمی مثل تهوع، اسهال و ضعف عمومی. اما زردی پوست یا زردی سفیدی چشم در بیماری هیابت C دیده نمی‌شود. این مسئله یکی از تفاوت‌های بارز این نوع هیابت با سایر انواع هیابت است.

دوره خفنگی بیماری، یعنی از هنگام ورود ویروس تا شروع فعالیت آن ممکن است بین دو تا ۲۰ ماه به طول انجامد. این امکان هست که پس از ورود ویروس بیماری هیابت C سیستم دفاعی بدن بتواند تا مدتی مقاومت کند. گلوله‌های سفید که در خون شناورند می‌توانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را بیلند و آنها را در خود هضم کنند. ویروس بیماری هیابت C ممکن است تا مدتی در گلوله‌های سفید به صورت خفته باقی بماند اما این ویروس می‌تواند به دلایل نامعلومی فعال شود. شروع فعالیت ویروس گاه به یک سرماخوردگی ساده شبیه است. از آنجا که بیماری هیابت C یا زردی همراه نیست غالباً فرد متوجه ابتلا خود به بیماری نمی‌شود. اما فاکتورهای کبدی خون که میزان فعالیت آنزیم‌های کبدی را نشان می‌دهند به شدت بالا می‌رود که نشان‌دهنده بر هم خوردن تعادل در کبد و آغاز بیماری است.

روند بیماری در بیماری هیابت C سریع تر و آسیب‌های حاصل از آن شدیدتر است. از جمله آسیب‌های جانبی این بیماری دردهای مفاصلی و از بین رفتگی بافت کلیه است. متأسفانه بیماری هیابت C بیش از ۸۰ درصد موارد به سیروز کبدی می‌انجامد. با تشخیص سریع بیماری و بهره‌گیری از داروهای کمکی و بازدارنده می‌توان از تخریب بیشتر بافت کبد جلوگیری کرد و بیماری را تا حدی کنترل کرد.

هیابت‌ها به شدت مسری هستند. مهمترین راه انتقال بیماری هیابت C از طریق تماس مستقیم با خون فرد بیمار و آلوده است. متأسفانه این بیماری در زندانها و در معادان تزریقی آمار بالایی نشان می‌دهد. درمان بیماری بسیار پرهزینه و مشکل است. مهمترین راه مقابله جلوگیری از انتقال ویروس است.

#### بیماریهای مغزنی

رفتارهای جنسی پرخطر و داشتن شرکای متعدد عامل اصلی ابتلا به بیماریهای مغزنی

تعریف کلی از بیماری: بیماریهای آمیزشی یا بیماریهای منتقله به دنبال سکس، عفونت‌هایی هستند که پس از تماس جنسی مشکوک با فرد آلوده به غیر آلوده انتقال پیدا می‌کنند. در واقع طیفی از بیماریها هستند که باعث عفونت در دستگاه تناسلی می‌شوند و سکس، تنها راه ابتلا به این نوع بیماری‌هاست.
.علائم کلی بیماری: در مردان: به دنبال تماس جنسی نامنظم و یا داشتن شرکای جنسی متعدده خروج ترشحات چرکی از مجرا یعنی چنانچه آلت تناسلی خود را بدوشند، چرک خارج می‌شود، سوزش و تکرر ادرار، احساس درد در هنگام نزدیکی و بالاخره در برخی از بیماریهای آمیزشی ممکن است روی خود آلت یک ضایعه یا زخم ایجاد شود که شایع‌ترین بیماری که این علامت را داراست، بیماری «سپیلیس» است. در زنان: طیف علائم متفاوت است، چرا که برای نمونه بیماری سوزاکن در ۵۰ درصد از مبتلایان بدون علامت بوده و در مابقی با ترشحات واژینال عفونی بروز

پیدا می‌کند به این ترتیب افزایش این ترشحات درد در هنگام نزدیکی و با قاعدگی را به همراه دارد. هشدار به آنهایی که رفتار جنسی پرخطر داشته‌اند در زناتی که به بیماری سوزاک مبتلا هستند ممکن است التهابات و عفونت‌ها به دستگاه تناسلی، لوله‌ها و تخمدانهاپنهان سرایت پیدا کند. که ابتلا به بیماری التهابی لگن را در این اشخاص به دنبال خواهد داشت که این بیماری به تدریج باعث چسبندگی‌های لوله و رحم شده که موجب عقمی فرد می‌شود.
- سننن شیوع:
بیماریهای مقاربتی بیشتر در ستنی که احتمال بروز رفتارهای پرخطر یا سگسک بیشترست، دیده می‌شود، که این محدوده ستنی به «Sexualactive» شهرت دارد و عددنا سنن ۱۵ تا ۴۹ سالگی را شامل می‌شود. بدین ترتب این بیماری در یکسری از افراد از جمله جوانان شیوع بیشتری دارد؛ بریزهٔ آتهایی که به صورت مجرد زندگی می‌کنند و با آن دسته از جوانانی که در شهرهای بزرگ به سر می‌برند. همچنین، بیماریهای مقاربتی در افرادی که از سطح بهداشتشان، فرهنگ، اجتماعی و اقتصادی پایین‌تری برخوردارند، بیشتر دیده می‌شود، چرا که تماس عوامل یاد شده از عوامل مستعدکننده برای ابتلا به بیماریهای آمیزشی به شمار می‌آیند.
یک نکته جالب توجه بیماریهای منتقله از سکس (آمیزشی) در سیاه‌پوستان بیش از سفیدپوستان شیوع دارد؛ به همین دلیل، آمار مبتلایان به این بیماری در جنوب کنتور با شمال آن تفاوت معنی‌داری دارد، چرا که به دلیل اقلیم جغرافیایی و شرایط خاص آب و هوایی، خوبی‌ها زودتر به بلوغ می‌رسند. سوزاک؛ یکی از شایع‌ترین انواع بیماریهای آمیزشی نام علمی این بیماری، «گنوره» است، که در زنان و مردان دیده می‌شود. اما تفاوت عمدهٔ آن در مبتلایان مونث و مذکر در آن است که سوزاک در زنان در ۵۰ درصد موارد بدون علامت است؛ درحالی که در مردان ۹۰ تا ۹۵ درصد دارای علایمی همچون «سوزش»، «تکرر ادرار»، «خروج چرک از مجرای ادراری به رنگ زرد مایل به سبز» است. بدین ترتیب فرد به دنبال تماس جنسی مشکوکه، پس از یک تا دو هفته متوجه علائم فوق خواهد شد. توجه: معمولاً در مسیر ابتلا به بیماری سوزاک، عامل نگران‌کننده بیشتر در مورد زنان مبتلاست، چرا که به دلیل نداشتن علامت بیماری در بیش از نیمی از موارد، عمل‌رایع‌باشت شده که به موقع به پزشک مراجعه نکنند. که در صورت تماس جنسی آنها با شرکای جنسی متعدد، دامنهٔ مبتلایان بیماری را گسترش می‌دهند.
راههای پیشگیری:
بهترین راهکار پیشگیرانه، پابندیی به اصول اخلاقی، ازدواج در سن پایین و پس از آن نیز حفظ حریم خانواده و عدم تمایل به داشتن شریکه جنسی متعدد است. اما چنانچه فردی به هر دلیلی تماس جنسی مشکوکه داشت باید، برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای آمیزشی یعنی مقاربت مطمئن، حضا و الزاما از کاندوم استفاده کند. راههای درمان:
خوشبختانه بیماریهای آمیزشی به ویژه سوزاک بسیار قابل علاج بوده و با تجویز آنتی‌بیوتیک به صورت کوتاه مدت، بهبودی حاصل می‌شود و عددنا دارو درمانی، مؤثری دارند و در ایران در دسترس است.
۰ فقط چنانچه در صورت عدم تشخیص به موقع و درمان مناسب، برای فرد ایجاد عارضه می‌کند سایر موارد غیر از این بیماریها (سپیلیس، سوزاک و عفونت‌های کلامیدایی) بیماریهای دیگری نیز هستند که جزه بیماریهای عفونت‌زای دستگاه تناسلی به شمار می‌آیند؛ همچون «هریس» که ویروسی است و زخمهایی را در دستگاه تناسلی زنان و مردان ایجاد می‌کند. این ضایعات معمولاً آبدار و وزیکولر بوده و فرد موقع نزدیکی، درد زیادی را متحمل می‌شود. این بیماری از مرد به زن و بالعکس قابل انتقال است؛ از این‌رو توصیه می‌شود که حتما برای مقاربت از کاندوم استفاده شود.

#### بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون برای اولین بار توسط دانشمند انگلیسی به نام دکتر جیمز پارکینسون در سال ۱۸۱۷ میلادی توصیف شد و از این رو نام این بیماری به او تعلق یافت.
این بیماری بر اساس چهار علامت مخصوص آن مشخص می شود:
- ارتعاش دست و پا در حالت استراحت (لرزش بیمار همزمان با ارتعاش دست و پا در حالت استراحت)
- آرام شدن حرکت
- سختی حرکت (خشک شدن) دست و پا یا بدن
- تعادل بد (تعادل ضعیف)
در حالی که دو یا بیشتر از این علائم در بیمار دیده شود، مخصوصاً وقتی که در یک سمت بیشتر از سمت دیگر پدیدار شود، تشخیص پارکینسون داده می‌شود مگر اینکه علامت دیگری همزمان وجود داشته باشد که بیماری دیگری را نمایان کند.
بیمار ممکن است در اوایل، بیماری را با لرزش دست و پا یا با ضعیف شدن حرکت احساس کند و دریاچه که انجام هر کاری بیشتر از حد معمول طول می‌کشد و با اینکه سختی و خشک شدن حرکت دست و ضعف تعادل را تجربه می‌کند.

اولین نشانه‌های پارکینسون مجموعه‌ای متفاوت از ارتعاش، سفت شدن عضلات و تعادل ضعیف هستند. معمولاً علائم پارکینسون ابتدا در یک سمت بدن پدیدار می شوند و با گذشت زمان به سمت دیگر هم راه پیدا می کنند. تغییراتی در حالت صورت و چهره روی می‌دهد، از جمله ثابت شدن حالت صورت (طهارا احساسات کمی بر چهره نمایان می‌شود) و با حالت خیرگی چشم (به دلیل کاهش پلک زدن). علاوه بر اینها، خشک شدن شانه یا لنگیدن پا در سمت تحت تاثیر قرارگرفته عوارض دیگر (طدای) این بیماری است. افراد سن ممکن است نمایان شدن یک به یک این نشانه های پارکینسون را به تغییرات افزایش سن ربط بدهند، ارتعاش را به عنوان "لرزش" بدانند، برادیکسیا را به "آرام شدن عادی" و سفت شدن عضلات را به "آرتروز" ربط بدهند.

حالت فوز این بیماری را هم خیلی از این افراد به سن یا برخی استخوان ربط می دهند. هم پیداران سن و هم پیداران جوان ممکن است بعد از بیش از یک سال که با این عوارض روبرو بوده اند برای تشخیص به پزشک مراجعه کنند.

از هر ۱۰۰ نفر بالای سن ۶۰ سال یک نفر به پارکینسون مبتلا می‌شود و معمولاً این بیماری در حدود سن ۶۰ سالگی آغاز می‌شود. افراد جوانتر هم می‌توانند مبتلا به پارکینسون شوند. تخمین زده می‌شود که افراد جوان مبتلا به پارکینسون (مبتلا شده در سن چهل یا کمتر) تا ۵ تا ۱۰ درصد کل این پیداران را تشکیل می دهند.

•بیشرفت بیماری پارکینسون

بعد از بیماری آلزایمر بیماری پارکینسون معمولترین بیماری مخرب اعصاب به حساب می آید. پارکینسون یک بیماری مزمن و همیشه در حال پیشرفت است. این بیماری نتیجه از بین رفتن یا ضعیف شدن و لطمه خوردن سلولهای عصبی در مغز میانی است. این سلولهای عصبی ماده‌ای به نام دوپامین، ترشح می‌کنند. دوپامین پیام‌های عصبی را از سوسپتانیا نگر (مغز میانی) به بخش دیگری از مغز به نام گاریوس استراتوم می برد. این پیام‌ها به حرکت بدن تعادل می بخشند. وقتی سلول‌های ترشح کننده دوپامین در سوسپتانیا نگرآرام می‌برند، دراز دیگر مرکز کنترل کننده حرکات بدن نامنظم کار می‌کنند.

این اختلال‌ها در مراکز کنترل بدن در مغز باعث به وجود آمدن علائم پارکینسون می‌شوند. اگر ۸۰درصد سلول‌های ترشح کننده دوپامین از بین بروند، علائمه‌های پارکینسون پدیدار می‌شوند. علائم پارکینسون در مراحل اولیه بیماری ملایم و بیشتر اوقات در یک سمت بدن دیده می‌شوند و گاه حتی احتیاج به درمان پزشکی ندارند. ارتعاش در حالت استراحت یک علامت ویژه بیماری پارکینسون است، که یکی از معمولترین علائم‌های پارکینسون به حساب می آید. ولی بعضی از مبتلایان پارکینسون هیچ وقت با این مشکل برخورد نمی‌کنند. پیداران ممکن است دست لرزان خود را در جیب یا پشت پنهان کنند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش در دست نگه دارند. لرزش می‌تواند بیشتر از هر محدودیت جسمی دیگر اثر منفی روحی داشته باشد.

با مرور زمان علائم اولیه ب‌دتر و وخیم تر می‌شوند. یک رفته بسیار زیادی از روز را بگذراند. تحرک ضعیف می‌شود و مشکلاتی بوجود می‌آورد مانند نشستن و برخاستن از صندلی یا اتومبیل و یا غلبیدن در رختخواب راه رفتن آهسته‌تر می‌شود و بیمار حالت فوز پیدا می‌کند (سر و شانه به طرف جلوی تمایل پیدا می‌کند). صدای بیمار یک ناخوت می‌شود. کمیود تعادل می‌تواند باعث افتادن بیمار شود. دست خط زیزتر و ناخوارتا می‌شود. حرکات غیر ارادی مانند حرکت دست در حال پیاده‌روی کم می‌شود.

علاطم پارکینسون معمولاً دست یا پای یک طرف بدن اختصاص دارد ولی با مرور زمان به دست یا پای سالم همان طرف هم سرایت می‌کند. این علاطم پیشرفت می‌کنند تا سمت دیگر بدن را هم تحت تأثیر قرار دهد. معمولاً این پیشرفت تدریجی است اما سرعت این پیشرفت از بیمار تا بیمار تفاوت دارد. مهم است که پیداران پارکینسون در حال پیشرفت علاطم با پزشک خود صحبت مشورت کنند تا پزشک بتواند درمان را برای بیمارش فراهم کند زیرا بدن هر بیمار به طور مختلف متفاوت به داروهای گوناگون واکنشی نشان می‌دهد. هدف از درمان برای پیداران از بین بردن علاطم نیست بلکه تحت کنترل درآوردن عوارض است. این امر می‌تواند به بیمار کمک کند تا مستقل عمل کند و یک کنترل مناسب برای این بیماری مزمن بوجود آورد. این بیماری از بین نخواهد رفت ولی کنترل عوارض آن می‌تواند تا حد زیادی جلوی تانور کردن و از کار افتادگی را بگیرد. پیداران پارکینسون اغلب از این موضوع که بیماری آنها همواره در حال پیشرفت است، آگاه هستند و این موضوع می‌تواند باعث نگرانی شدید آنها شود. مبتلایان پارکینسون ممکن است بخوانند خود و مشکلات خود را بیش از حد نیاز تحت کنترل در آورند و خود را با دیگر افراد مبتلا مقایسه کنند. نگرانی در مورد پیشرفت بیماری و امکان ادامه کار هم غیرعادی نیست. پیشگیری و تخمین زدن پیشرفت این بیماری در یک بیمار مشخص غیر ممکن است. سرعت پیشرفت و محدودیت های جسمی و روحی در پیداران مختلف متفاوت است. نوعی راهنمایی برای تشخیص پیشرفت این بیماری در پیداران مختلف بر اساس پیشروی بیماری از زمان تشخیص وجود دارد ولی این تنها در حد یک پیشنهاد است.

وقتی محدودیتهای جسمی پارکینسون به حدی برسد که کارهای روزمره سخت شوند، درمان علاطم پارکینسون آغاز می‌شود.

#### تومورهای غده بزاقی(salivary gland tumor)

شرح بیماری

تومورهای غده بزاقی یک رشد غیرطبیعی در غده بزاقی اکثر تومورهای غده بزاقی خوش‌خیم بوده و چند سال زمان نیاز است تا بروز کنند. حتی تومورهای بدخیم غده بزاقی نیز به‌ندرت به نواحی دوردست بدن گسترش می‌یابند. این تومورها ممکن است در غده پاروتید) غده بزاقی واقع در ناحیه زاویه فکی یا غده تحت فکی و زیرزبانی )غده بزاقی واقع در کف دهان بروز کنند.

علاطم شایع

یک تومر نرم و دردناک یا یک توده سفت بر روی زاویه فکی یا در کف دهان

این تومورها گاهی با درد همراهند.

علل

ناشناخته

عوامل تشدید کننده بیماری



کم‌آبی بدن

بهداشت دهانی نامطلوب

استعمال دخانیات

سنگ مجاری بزاقی

دندان مصنوعی

بیشگیری

برخی از آنها غیرقابل پیشگیری است ولی خطر بروز آنها را می‌توان با اقدامات زیر به حداقل رساند:

عدم استعمال دخانیات

حفظ بهداشت دهانی مطلوب

عواقب موردانتظار

تومورهای خوش‌خیم بزاقی معمولاً با جراحی اشفه‌درمانی و داروهای ضد سرطان قابل علاج هستند.

تومورهای خوش‌خیم معمولاً با جراحی تنها قابل درمانند.

عوارض احتمالی

عقوت محل جراحی

بدشکلی ظاهری پس از جراحی

گسترش کشته (تومورهای بدخیم)به سایر اعضا(به‌ندارت)

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل رادیوگرافی غدد بزاقی و قفسه سینه ام آر.آی سسی‌تی اسکن سونوگرافی اسکن رادیویزوتوپ یا تکسیم ۹۹ باشد.

جراحی برای برداشت تومور و غدد لنفاوی ناحیه گردن در صورت گسترش سلول‌های بدخیم تومور

نمیز نگه داشتن دهان پس از جراحی با دهان‌شویه آب نمک روزانه حداقل ۴-۳بار دهان را با محلول آب نمک یک قاشق چایخوری نمک در ۲۵۰ سی‌سی آب گرم (معادل یک قوطی بزاقی نوشابه) شستشو دهید.

داروها

مسکن‌ها، در صورت نیاز

آنتی‌بیوتیک‌ها، در صورت وجود عفونت

داروهای ضد سرطان در صورتی‌که جراحی و اشفه‌درمانی برای درمان تومورهای بدخیم این ناحیه کفایت نکند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی هرچه سریعتر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از بگریزد.

رژیم غذایی

تا بهبود محل جراحی در دهان استفاده از رژیم مایعات لازم خواهد بود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم تومور غدد بزاقی باشید.

بروز علائم عفونت در دهان از قبیل گرمی، قرمزی درد یا احساس درد یا لمس ناحیه و تورم پس از جراحی

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### هیات ها

نویسنده:راضیه عقیلی

هیایت :

هیایت:هیایت‌یک بیماری شایع است که به علت التهاب کبد ایجاد می‌شود.هیایت:دو نوع حاد و مزمن تقسیم می گردد و در اثر انواع ویروسها، داروها،الکل وجایگزینی نافذ چربی و.. در کبد ایجاد می شود.هیایت های ویروسی که جزه علل مهم درگیری کبد می باشنددر اثر آلبودیگنی بسا ویروس هسای هیایتB.G.E.D.C.BA و همچنین ویروس هسای CMV EBV (سایتوگالوویروس)اسرچک، سرخچه و... ایجاد می شوند.یکی از عوامل مهم هیایتهای ویروسی، هیایت B می باشد.اهمیت

هیایت B شیوع زیاد این بیماری و همچنین عوارض مهم کبدی و خارج کبدی است.در حال حاضر ۳٫۴ مردم دنیا در نواحی شیوع بالای آلودگی هیایت B زندگی می کنند، حدود یک میلیون نفر در سال به علت عوارض حاد عفونت هیایتB و همچنین عوارض مزمن نظیر H.C.C و سروز فرت می کنند.

هیایت B عفونت هیایتB یک مشکل مهم بهداشتی در سراسر دنیاست.سیر بیماری از یک عفونت حاد یا یک بیماری مزمن متفاوت می باشد.معمولاً موارد حاد عفونت با هیایت B، سیر خود محدود شونده دارند.1 تا ٪2 از موارد حاد منجر به هیایت یرق آسا می گردد که در ۳۰-۵۰ درصد موارد منجر به مرگ بیمار می گردد.نوع مزمن هیایتB نیز از یک عفونت بدون علامت تا هیایت مزمن علامت دار، سروز و سرطان هپاتوسلرلو منفر می باشد، عفونت حاد و مزمن هیایت B منجر به مرگ و میر ۰۰۰/۵۰ تا ۰۰۰/۱۲۰ در سال می شود.

اپیدمیولوژی:وضیعت بیماری در جهان بیش از ۲ میلیارد نفر از جمعیت دنیا با ویروس هیایت B برخورد داشته و با این ویروس آلوده شده اند و در حدود ۰۰-۴۰۰ میلیون نفر در جهان ناقل HBVاستند.میزان شیوع ناقلی HBV در نقاط مختلف جهان متفاوت بوده و بر این اساس مناطق مختلف جهان به ۲ گروه تقسیم می شوند:

-مناطق با شیوع کم:میزان شیوع ناقلی HBV در این مناطق از ٪۰ تا ٪۱ است، این مناطق شامل کشورهای آمریکای شمالی، اروپای غربی،استرالیاو قسمتی از آمریکای جنوبی و مرکزی می باشد.

-مناطق با شیوع متوسط:میزان شیوع ناقلی HBV در این مناطق ۱ تا۲درصد است.این مناطق شامل کشورهای اطراف مدیترانه، ژاپن، آسیای مرکزی، خاورمیانه و قسمتهایی از آمریکای جنوبی و لآین و اروپای شرقی است.

-مناطق با شیوع بالا:میزان شیوع ناقلی HBV در این مناطق ۸ تا ۲۰ درصد است این مناطق شامل آسیای جنوب شرقی، چین، جزایر پاسیفیک، آلاسکا و قسمتهایی از خاور میانه و اروپای شرقی می باشد. ۷۵درصداز موارد ابتلا در هر سال به کشورهای آسیایی متعلق هستند.

اختلاف میزان ناقلین ABV در مناطق مختلف عمدتاً مربوط به سن ابتلا می باشد.سن بیمار رابطه معکوس با میزان مزمن شدن بیماری دارد به عنوان مثال میزان پیشرفت بیماری از عفونت حاد HBV به عفونت مزمن در عفونتهای دوره نوزادی در حدود ۹۰درصد می باشد این میزان در سن ۱-۵ سالگی به ۲۰-۵۰ درصد می رسد.در مناطقی از دنیا که شیوع هیایت B کم است.شایع ترین سن ابتلا در نوزادان و بالغین جوان می باشد.در این مناطق عمده ترین راه های انتقال شامل روابط جنسی، تزریق خون و یا فرآوده های خونی آلوده، اعتیاد تزریقی و استفاده از سرنگ و سوزن مشترک و تزریقات نامطمئن می باشد.در این مناطق واکنسیناسیون سبب کاهش ابتلا در کودکان شده است.به نظر می رسد انجام واکنسینوسن در بالغین به احتمال ابتلا بیشتر می تواند، انتقال و شیوع HBV را کاهش دهد.مرگ و میر از این بیماری حتی در کشورهایی که از شیوع بالایی برخوردار نیستند ۵ برابر بیشتر از هونفیلوس آنفولانزا تا هیایتB و B و ۱۰ برابر بیشتر از سرخک بوده است.در نواحی آندمیک الگوی انتقال و میزان مزمن شدن بیماری متفاوت می باشد، در این مناطق عفونت با ABV عمدتاً در شیرخواران و کودکان در اثر انتقال از مادر و یا به علت تماس نزدیک با کودکان آلوده ایجاد می شود، البته سیر راههای انتقال نظیر تماس با سوزن آلوده و تزریق غیر ایمن نیز مهم می باشد.به طور کلی ٪۲۴ از جمعیت دنیا در مناطق با آلودگی بالا زندگی می کنند.حدود ۹۰درصد از ناقلین سالم در مناطق در حال توسعه و یا توسعه نیافته زندگی می کنند ۱۰۰ میلیون نفر از ناقلین مزمن هیایتB در چین و ۱٫۲ میلیون نفر از آنها در آمریکا زندگی می کنند.در مناطق مرکزی آفریقا شیوع ناقلی HBV بسیار بالا بوده واین امر مربوط به انتقال از مادر به نوزاد و با آلودگی کودکان تا ۵ سالگی می باشد.در این مناطق عوارض مزمن آلودگی با HBV در این کشور نظیر سروز و HCC درده دوم و سوم زندگی دیده می شود.بر اساس برآورد CDC آمریکا میزان عفونت باHBV در سال بین ۸۰ تا ۸۵هزار نفر بوده و ۵۰۰ تا ۱۹۰۰۰ نفر در سال به علت عفونت حاد هیایتب بستری می شوند، سالانه ۱۵۰ تا ۳۰۰ مورد هیایتب برق آسا ناشی از HBV نیز در آمریکا گزارش می شود.

وضیعت بیماری در ایران: بر اساس طرح ملی سلامت و بیماری که در سال ۱۳۷۸ انجام گردید ۱٫۷درصد جمعیت عمومی HBSAG مثبت داشتند. بر اساس مطالعات انجام شده ایران جز کشورهای با شیوع متوسط محسوب می شود و به نظر می رسد ۳۵درصد ایرانیان با HBV برخورد داشته اند و ۳-۲ درصد جمعیت قابل مزمن می باشند که البته در مناطق مختلف پراکندگی یکسانی ندارند.بطوری که این رقم در برخی مناطق کشور مثل استان فارس ٪۱٫۷ و در برخی دیگر مثل سیستان و بلوچستان ٪۵ می باشد.با توجه به انجام واکنسیناسیون نوزادان در سال ۱۳۷۲ و کاهش شیوع آن بر اساس طرح ملی سلامت و بیماری کشورهای مرحله گذار از شیوع متوسط به شیوع کم بوده و موارد جدید بیماری بیشتر در گروه نوزادان و بالغین اتفاق می افتد.توزیب شایع HBV در نیدرلاند مبتلا به هیایت مزمن توزیب D می باشد. ۹۰درصد موارد مبتلا قیلاً به عفونت مزمن HBV در ایران HBeag منفی هستند میزان شیوع HBSAg در نهارولد ۲٫۳ درصد است.شیوع HBV در بررسی ۳۹۹۸اهدا کشته خون در قزوین ۱۰/۸ درصد بوده که بیشتر در زنان و افراد کم سواد متاهل و سن بالای ۳۵ سال بوده و انتقال افقی نیز مهمترین راه است.

شیوع هیایت D در جمعیت عادی ۲٫۴ درصد در اهدا کتندگان خون ۲٫۵ درصد و در هیایتب مزمن ۵-۴ درصد است.مجمین در بررسی انجام شده در مراجعه کنندگان اعدای خون در سال ۸۲ تا ۸۳ نیز ۷/۸ در هزار نفر آلودگی به HBV وجود داشته است.در بررسی انجام شده روی مبتلایان به سروز، ۴۲درصد مواد antiHBC مثبت و ۵۱درصد HBSAg مثبت بوده اند.در نیدرلاند مبتلا به هیات سلولار کارسینوما ۲/۲ antiHBC مثبت و ۴/۶ HBSAg مثبت بوده اند.

با توجه به مجموع بررسی های انجام شده HBV یکی از شایع ترین علل بروز هیایتب حاد و مزمن در بالغین و همچنین سروزهپاتوسلولار کارسینوما در ایران است.

ویروس شناسی:ویروس مولد این نوع هیایتب جزء خانواده هایدنا ویروس نوع I طبقه بندی می شود.HBV یک نوع DNA ویروس می باشد که ساختمان ژنتیکی بسیار متراکمی دارد و از ۳۰۰۰ زوج باز آلی تشکیل شده است.DNA ویروس ۴ گروه از اجزاء سازنده ویروس را توسط قسمت X.P.C.S کند می کند.بطور کلی ویروس از ساختمانها زیر تشکیل شده است.

۱-پوشش لیپروتئین ۲-هسته نوکلئو کسیدی ۳-ساده وراثی DNA که به صورت ۲ زنجیره ای پیچیده در هم می باشد.یک

مشخصه بسیار بارز این گروه از ویروس ها وجود **DNA**دلی مزای می باشد که در تکثیر ویروس حائز اهمیت می باشداین گروه از ویروس ها توانایی آلوده کردن موش خرما، اردک، سنجاب، شمشاژه را دارند.در انسان نیز محل اصلی درگیری کبد می باشد ولی ویروس در سلولهای خونی، مغز استخوان و بافت لنفوی نیز یافت شده است.

اجزاء تشکیل دهنده **HBV**:

**HBSag** -جزء پوشش خارجی ویروس بوده و محصول **ژن S** می باشد.**HBSag** مای تاپیهای مختلفی دارد.این آنتی ژن در ۹۰ تا ۹۵ درصد از مواد حاد قابل تشخیص می باشد و آنتی بادی تولید شده بر علیه آن نقش محافظتی دارد.مهم ترین جزء آن **anti-mr** ۱۷ طول داشته و به صورت یضیری یا رشته های بلند، قابل شناسایی می باشداین قسمت شایع ترین قسمت تولید شده بوده و گاهی تا ۱۰۰۰۰ برابر سایر اعضا ویروس تولید می گردد.

**۲- HBcAg** ویروسون با قطر ۴۱۸م شامل یک تک نوکلئو کسید ۱۷۸m می باشد.آنتی ژن ظاهر شده بر روی هسته تک نوکلئو کسیده **HBcAg** نامیده می شود و توسط ژن **C** کد می گردداز آنجائیکه این آنتی ژن برروی هسته تک نوکلئو کسیده قرار دارد در گردن خون قابل تشخیص نیست ولی آنتی بادی تولید شده بر علیه آن **anti-HBC** قابل تشخیص بوده و گاهی تنها مشخصه ایلاجه به عفونت **HBV** این آنتی بادی است.

**۳- HBeAg** یک پروتئین محلول نوکلئوکسیدی است که توسط ژن **C** کد می شود از نظر ایمنی زاپی متفاوت از **HBcAg** بوده و وجود آن با پیدارزایی رابطه مستقیم دارد.لازم به یادآوری است درصدی از ویروس های هیانتیت **B** به علت تغییر در ماده ژنتیکی **HBeAg** تولید نمی کنند.

روندهای انتقال:روش غالب انتقال **HBV** در نقاط مختلف دنیا متفاوت است در مناطق با شیوع بالا انتقال از مادر به جنین مهمترین راه انتقال **HBV** می باشد.مهمترین راه انتقال در مناطق با شیوع متوسط انتقال از فرد آلوده در دوران کودکی و نوجوانی و در مناطق با شیوع کم، روابط جنسی غیر مطمئن و مصرف داروهای تزریقی در بالئین است.

انتقال از مادر به جنین:میزان انتقال **HBV** از مادر به جنین در صورت مثبت بودن **HBSAg** بیش از ۹۰درصد است انتقال ویروس از مادر به جنین ممکن است طی بارداری، هنگام زایمان یا بعد از زایمان اتفاق بیفتد.شواهدی مبنی بر کاهش ریسک انتقال ویروس از مادر به جنین در اثر زایمان به روش سزارین وجود ندارد.از طرفی شیردهی احتمال انتقال **HBV** را افزایش نمی دهد.بطور کلی احتمال انتقال ویروس از مادر به کودک با نحوه ی مستقیم و فعالیت ویروس رابطه مستقیم دارد.لذا انجام تست **HBSAg** در مراحل اولیه حاملگی الزامی است.در زمانی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند (مثل همسران معنادان تزریقی)این تست باید در ماهی آخر حاملگی تکرار گردد.نوزادان به دنیا آمده از مادران ناقل باید در بدو تولد واکسینه شده و **HBIG** دریافت نمایند.از این طریق احتمال آلوده شدن نوزاد به شدت کاهش می یابد.

انتقال افقی (**Horizontal**):احتمال انتقال **HBV** از طریق تماس جنسی، استفاده از سرنگ و سوزن آلوده، خراش های پوستی یا مخاطبی به خصوص در کودکان طی تماس های نزدیکه بدنای و تماس های غیر مستقیم مثل خالکوبی و…وجود دارد.**HBV** می تواند در خارج از بدن به مدت طولانی زنده بماند لذا احتمال آلودگی در تماس با وسایلی نظیر سرساک، تیغ، حتی اسباب بازی آلوده با خون وجود دارد.با توجه به آلودگی اییدمیولوژیک یک کشور راه انتقال عمودی به افقی در حال تغییر باشد.

تزریق خون و فرآورده های خونی

تزریق خون و تماس با خون آلوده یک روش مهم در انتقال **HBV** می باشد.البته با بررسی خون های اهدایی از نظر **HBSAg** و **antiHBc** میزان انتقال **HBV** به دنبال تزریق خون کاهش قابل ملاحظه ای پیدا کرده است.در حال حاضر احتمال انتقال **HBV** از طریق تزریق خون در آمریکا یک در ۶۳۰۰۰ واحد خون می باشد.در پاکستان در یک بررسی مشاهده شد که شانس انتقال عفونت از طریق خون و محصولات خونی حدود ۶ تا ۹درصد بوده و نظام کنترل خون در بسیاری مناطق وجود ندارد (لازم به ذکر است در بسیاری از مناطق پاکستان خون تزوشی های حرفه ای فعال بوده و اغلب آنها **HBSAg** مثبت می باشند).بیمارانی نظیر افراد مبتلا به هموفیلی و تالاسمی که نیاز به تزریق مکرر خون دارند در معرض خطر بیشتری از نظر ابتلا به **HBV** هستند.

تماس های جنسی:انتقال از طریق تماس های جنسی مهم ترین روش انتقال در کشورهای توسعه یافته می باشد.نظر به رسد که ۱۰درصد از موارد هیانتیت حاد در آمریکا به علت انتقال از طریق تماس های جنسی نامطمئن بوجود می آید.لذا آموزش عمومی جامعه درمورد پایدیی به خانواده و استفاده از وسایلی نظیر کاندوم در حین آمیزش اهمیت بسزایی در کنترل **HBV** دارد.در یک مطالعه که توسط **WHO** شده سالانه ۵۰۰۰۰۰۰ **sexwarker** در جهان مبتلا به عفونت **HBV** حاد و مزمن تشخیص داده می شوند.

انتقال از طریق تزریق وریدی دارو و مواد مخدر:انتقال **HBV** معمولاً در اثر استفاده از سرنگ ها و سوزن های مشترک در معنادین تزریقی اتفاق می افتد.در این حالت احتمال آلودگی همزمان با چند ویروس نظیر **HBV ، WCV ، HIV** نیز از این طریق وجود دارد.روش های نظیر طب سوزنی، خالکوبی نیز نقش قابل توجهی در انتقال **HBV** دارند.

عفونت های بیمارستانی:هیانتیت **B** شایع ترین ویروس منتقل شده از طریق خون در پرسنل بهداشتی و درمانی می باشد.انتقال معمولاً از طریق وسایلی آلوده یا تماس با سوزن آلوده ایجاد می شود.احتمال انتقال ویروس هیانتیت **B** از پرسنل بیمارستانی آلوده به بیماران وجود دارد.بیشتر احتمال انتقال در تلقین **HBV** است که **HBeAg** مثبت داند.

بیوند اعضا:یکی از راههایی که جدیداً مورد توجه قرار گرفته است انتقال **HBV** از طریق اعضاء بیوند شده می باشد.در صورتیکه فرد اهدا کننده از نظر **HBSAg** مثبت باشد،حتی اهدا و عضوئی نظیر کلیه و قرنیه نیز موجب انتقال **HBV** می شود.لذا انجام تست **HBSAg** در افراد اهدا کننده عضو الزامی است.

سیر آلودگی به **HBV** :طبق علایم و نشانه های بالینی عفونت با **HBV** در نوع حاد و مزمن و برآق متغیر می باشد.علایم بیماری بر اساس سن، وضعیت سیستم ایمنی، وجود یا عدم وجود سایر بیماریهای کبد وحی روش انتقال متفاوت است.

هیانتیت حاد:۴۰درصد از مورد هیانتیت حاد **B** بدون زردی می باشد.در ۳۰درصد موارد بیمار زردی می شود.دوره ی نهفتگی بیماری از ۴ تا ۴۴ هفته متغیر است.علایم اولیه هیانتیت حاد به صورت سیستیک بوده و شامل بی اشتها،بی تعوع ، استفراغ، بی حالی و سردرد، کوفتگی عضلانی، درد مفاصل، تب و در موارد نادر به صورت سرخه و آبریزش است.معمولاً نهوع ، استفراغ و بی اشتهاهی همراه با تغییر در کسیر بویایی و چشایی است.تب معمولاً خفیف و حدود ۳۸ درجه می باشد.با بروز زردی، پررنگ شدن ادرار و کم رنگ شدن مدفوع علایم اولیه کاهش می یابد.در این مرحله ممکن است بیمار دچار کاهش وزن خفیف در حدود ۵- ۲/۵ کیلوگرم گردد.همچنین به علت بزرگی کبد، احتمال بروز درد در قسمت فوقانی و راست شکم وجود دارد.در ۱۰ تا ۲۰ درصد بیماران عده د فنفاوی گردن و تحال نیز بزرگ می شود.بتدریج زردی کاهش و علایم اولیه بیماری از بین می رود.دوره ی بعد از مرحله زردی متغیر بوده و در ۷۵درصد از موارد مرحله حاد هیانتیت **B** در حدود ۳ تا ۴ ماه طول می کشد.

هیانتیت مزمن:طبق تعریف وجود یکک بیماری تکروز دهنده التهابی در کبد به علت عفونت پاییدار هیانتیت **B** مزمن است.سابقه هیانتیت حاد تنها درصد کمی از بیماران مبتلا به هیانتیت مزمن وجود دارد.بیشتر بیماران مبتلا به هیانتیت مزن بدون علامت هستند.در بیماران علامت دار مهم ترین علامت ضعف و بیحالی و خستگی زودرس است برخی از بیماران بی اشتهاهی نیز دارند.در درصد کمی از بیماران در **RUQ** درد دارند.در صورت پیشرفت بیماری به علت بروز سیروز علائمی نظیر آسیت، زردی،زرگی حلال و آنفالوپاتی و ادم محیطی بروز می کنند.در مراحل نشدیده بیماری و افزایش پاینده فعال شدن مجدد و تکثیر ویروس احتمال بروز علائم هیانتیت حاد و نارسانی کبد وجود دارد.معاینه بالینی بیماران مبتلا به هیانتیت **B** مزمن می تواند طبیعی بوده و یا علائمی یکک بیماری مزمن ویروس داشته باشد.این علائم شامل بزرگی طحال،زردی، آسیت، ادم محیطی و حتی آنفالوپاتی می باشد.نتایج آزمون ها ی آزمایشگاهی در هیانتیت **B** مزمن از نتایج طبیعی تا کاملاً مختل متغیر می باشد.معمولاً **AST** و **ALT** بطور خفیف تا متوسط افزایش نشان می دهند.

مراحل عفونت مزمن **HBV**:سیر معمول عفونت مزمن **HBV** بر اساس رابطه بین تکثیر ویروس و بالغ ایمنی میزان تعیین می گردد.اثرات نهایی عفونت مزمن **HBV** بستگی به شدت پیدای کبدی در زمان توقف تکثیر **HBV** دارد.

به طور کلی عفونت مزمن **HBV** شامل دو مرحله است:

۱-مرحله اولیه که شامل تکثیر ویروس و بیماری فعال کبدی است.

۲-مرحله انتهایی که تکثیر ویروس متوقف شده و بیماری کبدی وارد فاز سبوت می شود.

در بیماریانی که در دوره نوزادی دچار عفونت با **HBV** می شوند یک مرحله تکثیر ویروس وجود دارد که با بیماری فعال کبدی همراه نیست این مرحله اصطلاحاً فاز تحمل ایمنی نامیده می شود، در این مرحله تکثیر ویروس بسیار زیاد بودولی شواهدی از بیماری فعال کبدیدی وجود ندارد.این مرحله ۱۰ تا ۲۰ سال ادامه می یابد.در این مرحله احتمال پاک شدن **HBeAg** بسیار کم می باشد.

مراحل تکثیر یا پاکسازی ایمنی:گذر از فاز تحمل ایمنی به فاز پاکسازی ایمنی در دعه دوم یا سوم در بیماریانی که دچار عفونت از مادر به نوزاد شده است اتفاق می افتد.در این مرحله احتمال پاکسازی خود بخودی **HBeAg** افزایش می یابد.گاهی در این مرحله علامت شدیدی نظیر هیانتیت حاد ایجاد می شود، علت بروز علامت حمله ور شدن سیستم ایمنی به سلولهای کبدی آلوده می باشد.

مرحله توقف یا کاهش تکثیر ویروس:

در این مرحله بیماران از نظر **HBeAg** منفی بوده و آنتی بادی ضد **HBeAg** در سرم وجود دارد و علیرغم مثبت بودن **HBeAg** سطح **DNA** ویروس به شدت کاهش می یابد.از طرف دیگر عوارش ناشی از التهاب متجر به تکروز در کبد نیز کاهش می یابد.در درصدی از این بیماران **HBSAg** نیز منفی می شود.در بیماران غیر سیروزی که **HBSAg** پاک می شود، بیش آنگهی بیمار خوب است. البته در این بیماران نیز عوارشی نظیر سرطان هیاتوسلولر (**HCC**) و سیروز گزارش شده است.

عوارش و پیش آنگهی هیانتیت مزمن **B**:عوارش عفونت مزمن **HBV** از یک وضعیت ناقل غیر فعال تا بروز سیروز و سرطان های سلولر **HCC** بیشتر می شود.اگر سطح **حرمیHBVDNA** بالا باشد، خود می تواند به عنوان یکک ریسک فاکتور برای سرطان هیاتوسلولر محسوب گردد.از طرفی احتمال سرطان هیاتو سلولر در بیماران با **HBeAg** مثبت بیشتر از افراد **HBeAg** منفی است.عوامل متعددی عوارش کبدی عفونت مزمن **HBV** را تشدید می کند.این عوامل شامل مصرف الکل، عفونت همزمان **HCV** یا **HDV** کبد چرب و بیماریهای متابولیک کبد است.

هیانتیت برق آسانین عارضه عمدتاً خود را به صورت یکک آنفالوپاتی کبدی نشان می دهد که معمولاً ظرف ۸ هفته از زمان شروع اولین علائم بیماری و یا ۲ تا ۳ هفته پس از شروع برقان رخ می دهد.ریسک ابتلايی به هیانتیت و نارسانی فولینبات کبد کم است ولی رخداد آن در بعضی گروهها بیشتر است.مرگ در فاز حاد هیانتیت **B** معمولاً به علت هیانتیت برق آسا یا فولینبات است.

علائم اولیه این بیماری به صورت آنفالوپاتی و زردی است و در اکثریت قریب به اتفاق موارد زردی قبل از آنفالوپاتی ظاهر می شود.به محض مشاهده علائم استفراغ مکرر، خونریزی، تیرگی مشهود و خواب آلودگی در بیماری که مبتلا به هیانتیت **B** حاد است باید به فکر هیانتیت فولینباتت بود.میزان افزایش آزمون های کبدی معمولاً با شدت بیماری و رخداد هیانتیت فولینباتت همخوانی ندارد.

طولانی شدن زمان انعقاد خونشان علامت یوشیمیایی نارمایی برق آسای کبده است که علت آن هم نقص در سنتز فاکتورهای انعقادی است که توسط کبد صورت می‌گیرد.طولانی شدن زمان PT در بیمار مبتلا به هپاتیت حاد حتی اگر بیمار در معاینه بالینی هیچگونه علائمی از آنفلوآنزای نداشته باشد باید به عنوان پیش در آمد هپاتیت فولیمنتات نفی شود و بیماران به دقت پایش شده و تحت نظر قرار گیرند.در هپاتیتهای فولیمنتات ممکن است هیپوگلیسمی هم دیده شود.بیمارین نباید این مسئله را در بررسی بیماران با آنفالو پاتی از نظر دور داشت.یکی دیگر از علائم مهم در این فاز نارمایی کلیدی است که با کاهش حجم ادرار و افزایش کراتینین خود را نشان می دهد.در این موارد بهبود عملکرد کبد سبب بهبود عملکرد کلیه می شد.

هپاتیت D (دلتا):در این ویروس در تمام گروههایی که شانس آلودگی به HBV را دارند به ویژه به معنادران تزریقی، دریافت کننده گان خون از جمله بیماران هموفیلی دیده می شود.عفونت HEV نیز می تواند فعالیت مجدد این ویروس را باعث شود البته مواردی از همزمانی HBV و HDV بدون ریسکنا فاکتور شناخته شده در بعضی مناطق جغرافیایی خاص دیده شده که نیاز به بررسی دقیق است.عفونت با ویروس دلتا در تمام دنیا مخصوصاً در جنوب اروپا، خاورمیانه، هندوستان و قسطنطنیه ای از آفریقا شایع است. آلودگی به این ویروس دو خنابور شامل زاین، بزبل، چین نادر است.ویروس هپاتیت D یک ویروس ناقص بوده و چرخه تکثیر ویروس تنها در حضور هپاتیت B کامل می شود احتمال آلودگی با هپاتیت B و D به صورت است.

۱-۱-اینلا به هپاتیت حاد D همراه با عفونت هپاتیت B حاده، این عفونت معمولاً در معنادران تزریقی اتفاق می افتد.در برخی از مطالعات نشان داده شده که عفونت حاد هپاتیت B وD خطر هپاتیت برق آسا را افزایش می دهد.از آنجایی که هپاتیت B در اکثر موارد پاک می شود در نتیجه هپاتیت D نیز به دنبال آن پاک می شود.البته خطر مزمن شدن در عفونت همزمان هپاتیت B و D کشر از ددرصد است.

۲-هپاتیت حاد D بر آلودگی قبلی و مزمن هپاتیت B اضافه می گردد.در این موارد معمولاً علائم شدید در نالظن HBV یا افراد شناخته شده مبتلا به هپاتیت B مزمن بروز می کند.در چنین مواردی عفونت هپاتیت D در ۹۰درصد موارد مزمن می شود.در این موارد سطح ویروس HDV در خون غالباً زیاد می باشد.تکثیر همزمان HDV و HBV غالباً منجر به پیشرفت سریع هپاتیت و ایجاد سیروز در عرض چند سال می گردد.گاهی آلودگی با HDV به صورت مزمن در افراد مبتلا به HBV مزمن باقی می ماند.نحوه انتقال ویروس HDV مشابه HBV می باشد روشهای پیشگیری کننده و انتقال HBV، واکسیناسیون بر ضد آن می تواند از انتقال HDV و بروز عفونت حاد و مزمن هپاتیت D جلوگیری کند.

تشخیص:از آنجایی که عفونت HDV یا HBV رایسنگی دارد لذا در تشخیص HDV وجود HBSAg ضروری است چون شناسایی HDVAg معمولاً به سهولت انجام نمی گیرد.جهت تشخیص هپاتیت B ، D تعیین Igmanti.HBC, HBSAg لازم است HDVAg, HDV, RNA-HDV در مراحل اولیه این نوع عفونت امکانپذیر است ولی در صورت عدم دسترسی به این دو یقین antiHdv کمکیکننده خواهد بود.

نظارات خارج کبدی HBV: این نظارات هم در هپاتیت حاد و هم نوع مزمن و در ۱۰-۲۰ هفته بعد از تماس با HBV یا قبل دیده می شود عامل اصلی آن در عفونت حاد و مزمن واکنش های وابسته به سیستم ایمنی است.در عفونت حاد هپاتیت B مهم ترین نظارات خارج کبدی بیماری شبه سرمیسی علامت آن به صورت تبیه، بثورات پوستی، درد مفاصل، کبهره آژرتیت و خستگی صبحگاهی است و با بروز زردی به صورت قابل توجهی این علائم کاهش می یابد.

سه عارضه مهم خارج کبدی در HBV مزمن شامل پلی آرتریت نودوزا و درگیری گلوکوفولی کلیه اکرودرماپیت باپوس است. تشخیص هپاتیت B.

مشخصه سرولوژیک تشخیصی برای عفونت هپاتیت B.HBSAg است.معمولاً ۲-۱۰ هفته بعد از تماس با HBV و قبل از افزایش آنتیم های کبدی و علامت بالینی در سرم بیماران ظاهر می شود. در عفونت حاد خودمحدود شونده HBSAg طی ۴ تا ۶ ماه از سرم پاک می شود.وجود HBSAg به مدت بیش از ۶ ماه به مفهوم عفونت مزمن HBV می باشد.چند هفته بعد از پاک شدن HBSAg آنتی بادی antiHBS ظاهر می شود.در این فاصله زمانی یعنی زمان پاک شدن HBSAg نا ظهور آنتی بادی تنها روش تشخیص عفونت حاد هپاتیت B اندازه گیری آنتی بادی از نوع Igm برای antiHBC می باشد.در یک چهارم موارد HBSAg مثبت نرماً antiHBS نیز وجود دارد.در این موارد آنتی بادی قادر به خنثی کردن ویرومن ویروس نیست.این افراد نقل HBV نتایی می شوند.

مشخصات سرولوژیک آنتی ژن و آنتی بادی HBC.HBCCAg یک آنتی ژن داخلی سلولتی است که در هپاتیتیت ها ظاهر می شود.این آنتی ژن در سرم بیماران یافت نمی شود.برخلاف HBCAg آنتی بادی ضد آن در تمام سر عفونت HBV قابل تشخیص می باشد و در فاز حاد عفونت HBV معمولاً آنتی بادی از نوع Igm در سرم یافت می شود.این نوع آنتی بادی ۴ تا ۲ سال بعد از عفونت حاد در سرم قابل تشخیص است.آنتی بادی IgmMantiHBC در بیماریت ظاهر می شود و در بیماریانی که عفونت حاد آنها در حال پاک شدن است و همچنین در بیماران مبتلا به عفونت مزمن در سرم باقی می ماند.در برخی موارد تنها مارکر عفونت HBV وجود antiHBC در سرم می باشد.در ۴ حالت عمده این وضعیت رخ می دهد.

۱-در عفونت حاد:درفاصله HBSAg و ظهور antiHBS (نوع Igm) ۲-سال ها بعد از عفونت حاد HBV که میزان antiHBS به زیر سطح قابل اندازه گیری می رسد.

۳-سالها بعد از عفونت مزمن HBV که میزان HBSAg کاهش می یابد.

۴-وارد مثبت کاذب به علت وجود Ipm یا

اهمیت بالینی وجود antiHBC تنها در سرم کائماً روشن نشده، در ۹۰درصد این افرادHBVDNA در سرم بیماران قابل تشخیص است.احتمال انتقال HBV به سایرین در این موارد از ۰.۵ تا ۸۷٪منقصر است.

در این مواردجهت بررسی بیمار باید مجدداً تست های antiHBe, antiHBS, antiHBeAg انجام گیرد.در بیمارانی که بیماری مزمن کبدی داشته و تنها مارکر مثبت antiHBC است اندازه گیری سطح HBVDNA توصیه می شود.در مواردی که تنها مارکر مثبت antiHBC است احتمال همراهی آلودگی با HCV نیز بالااست.اکثر این بیماران دچار بیماری مزمن کبدی نشده و حتماً باید در این زمینه به آنها اطمینان داده شود.در صورتی که در چنین بیمارانی علائمی از بیماری مزمن کبدی وجود داشته باشد، پیگیری آنها به صورت یک بیمار مزمن هپاتیت B توصیه می شود.نکنه قابل توجه لزوم غربالگری افراد خانواده درجه یک این بیماران توسط پزشک است.

آنتی ژن و آنتی بادی HBe.

HBEG یک پروتئین ترشحی است که در مراحل اولیه عفونت حاد HBV در سرم ظاهر می شود. این آنتی ژن معمولاً بعد از افزایش آژرتیها کبدی و طی مرحله حاد پاک می شود.وجود HBEG به مدت بیش از ۳ ماه احتمال مزمن شدن عفونت را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.HBEAg یکی از نشانه های مهم تکثیر و عفونت زاین HBV است وجود HBEAG در عفونت مزمن HBV معمولاً یا میزان بالای HBCDNA همراه است.در صورت تبدیل HBEAG به antiHBE در بیماران مبتلا به عفونت مزمن HBV میزان HBVDNA کاهش می یابد.در برخی از بیماران علیرغم عدم وجود HBEAG یا وجود antiHBE بیماری فعال کبدی همراه با HBVDNA بالا وجود دارد.علت این امر تولید نوعی از ویروس با موتاسیون در ناحیه precore می باشد.

اندازه گیری HBVDNA به روش کمی و کیفی در تشخیص عفونت HBV انتخاب بیماران برای درمان و بررسی پاسخ درمانی حائز اهمیت است.در عفونت حاد بعد از پاک شدن HBSAG از سرم میزان HBVDNA نیز با روش هیبریداسیون قابل اندازه گیری نخواهد بود.در صورتی که از روش های دقیق PCR استفاده شود می توان وجود HBVDNA را ثابت کرد.در عفونت مزمن نیز با تبدیل HBEAG به antiHBE میزان HBVDNA به طور قابل توجهی کاهش می یابد. مهم ترین نقش HBVDNA تعیین میزان تکثیر ویروس و انتخاب بیماران جهت درمان است.کاهش HBVDNA بعد از درمان نیز یکی از نشانه های پاسخ به درمان می باشد.در موارد هپاتیت برق آسا، تعیین HBVDNA ممکن است تنها راه مشخص کردن علت نارمایی حاد کبدی باشد.لذا در چنین مواردی اندازه گیری آن توصیه می شود. تشخیص آزمایشگاهی هپاتیتB:

۱-هپاتیت B حاد:تشخیص هپاتیت B حاد از طریق آزمایش های یوشیمیایی کبده و الیبات وجود آنتی ژن ها و آنتی بادی های مربوط به آن انجام می شود.عفونت هپاتیت B حاد با افزایش آژرتیم های کبدی همراه است و میزان این آژرتیم ها ممکن است به ۵ برابر حد طبیعی برسد.در برخی بیماران سطح بیلی روبین افزایش می یابد.همچنین ممکن است اختلال در تستهای انعقادی مشاهده شود که در موارد شدید نشانه ی پیش آگهی نامناسب می باشد.همچنین مشخصه عفونت حاد هپاتیت B وجود HBSAG است که ۲ تا ۱۰ هفته بعد از برخورد با HBV و قبل از بروز علائم ظاهر می شود.وجود HBEAG نیز نشانه مراحل اولیه عفونت حاد است.

۲-هپاتیت B مزمن:به مواردی اطلاق می شود که HBSAG بیشتر از ۶ ماه در بدن باقی می ماند. هپاتیت B مزمن براساس مثبت یا منفی بودن HBEAG به دو گروه تقسیم می شود.HBEAG مثبت و Hbeag منفی.

برنامه کنترل هپاتیت B: هدف کل:پیشگیری و کنترل هپاتیت B

اهداف اختصاصی:

-تعیین بیماری در کشور

-تعیین موارد نیازمند واکسیناسیون و یا سایر ملاحظات پیشگیرانه

-شناسایی به موقع outbreak، تعیین علل آن و اجرای اقدامات کنترلی مناسب

-شناسایی به موقع تماس های آلوده جهت پروفیلاکسی بعد از مواجهه

-تعدیبن سیستم گزارش دهی دقیق، مستمر و یویا

-پایش روند بروز و عوامل خطر بیماری

-شناسایی منبع آلودگی و نحوه انتقال با انجام تحقیقات اپیدمیولوژیک

-سمدیریت بیماری

استراتژی ها:استراتژیهای مورد نیاز کنترل هپاتیت در سه سطح اول ودوم و سوم پیشگیری تعریف می شود و شامل موارد زیر است:
-واکسیناسیون
-ترویج HBIG
-پیشگیری از آلودگی بعد از تماس آلوده
-سرعاتی احتیاطات استاندارد
-غربالگری گروههای هدف
-سرایت موارد آلوده به HBV (مبتلابان به هپاتیت حادB) عفونت بری نائل، افرادیکه آزمایش HBSAG دارند)
-تقویت زیرساختها لازم به منظور فراهم نمودن امکانات غربالگری، آموزش و مشاوره افراد نیازمند

–آموزش و مشاوره

–سرقت اییدمیولوژیک و ثبت و گزارشدهی

–تحقیق و پژوهش

–پایش و ارزشیابی

گروه‌های نیازمند واکنش‌یون شامل موارد زیر است:

–توزاده، مطابق برنامه ایمن سازی کشوری.

–افرادی که در معرض تماس های شغلی با خون هستند.

–افرادی که به علت ناآوایی و مشکلات خاصی پزشکی در مؤسسات خاصی طولانی مدت بستری بوده ،و نگهداری می شوند.

–بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن کبیدی و افراد آلوده به هیپاتیت C

–بیماران هموده‌پایز

–دریافت کنندگان مکرر خون یا فرآورده های خونی

–سصرف کنندگان مواد مخدر

–ساحبان رفتارهای جنسی پرخطر، خصوصاً کسانیکه سابقهٔ بیماری بیماری آمیزشی دارند.

–زندانیان با سابقه ی رفتارهای پرخطر و مدت اقامت پیش از ۶ ماه

–تماس نزدیک داخل منزل (مثل همسران افرادی که HBSAG آنها مثبت است).

–رفتگران شهرداری ها، آتش نشان ها، امدادگران اورژانس، زندانیان، کارشناسان آزمایشگاههای تحقیقات جنایی و صحنه جرم
–افرادی که کاندید پیوند عضو هستند.

–توجوانان زیر ۱۸سال که سابقه واکنس ندارند.

–جامعه ای که شیوع هیپاتیت در آنجا بالاست.

–مسافرانی که قصد مسافرت به مناطق اندمیک HBV (چین، آلاسکا، جنوب شرقی آسیا و…) را دارند در صورتی که در محیط مورد نظر در معرض خطر باشند.

روش های انتقال:پاتوزن های منتقله از راه خون نظیر HBV ،HCV، HIV می تواند از طریق تماس با خون آلوده انسانی و دیگر مایعات باقلوه عفونی بدن شامل:منی، ترشحات ادرنال، بزاق و هر نوع مایع بدن که با خون آلوده شده انتقال می یابند.داشتن اینکه بیشترین احتمال در معرض قرار گرفتن و انتقال در حین تماس چگرونه رخ می دهد مهم است.بوست سالم بهترین سد بر علیه پاتوزن های منتقله از راه خون است.شایع ترین روش انتقال HIV HBV عبارتند از:

–تماس جنسی

–استفاده از سرنگ مشترک

–از مادر به فرزند قبل یا هنگام تولد

–فرو رفتن اتفاقی سوزن های آلوده شیشه شسته یا دیگر اجسام نیز آلوده

–تماس پوست بریده با مایعات آلوده بدن

–تماس ششاهای مخاطی با مایعات آلوده بدن

در هر زمان که خون یا خون با مایعات آلوده بدن تماس باشند، احتمال انتقال وجود دارد، خون آلوده می تواند از طریق زیر وارد بدن شود:

زخم های باز، بریدگی ها، ساییدگی ها، آکنه یا هر نوع پوست بریده یا آسیب دیدهٔ نظیر آفتاب سوختگی یا ناول هایپاتوزن های منتقله از راه خون ممکن است از طریق ششاهای مخاطی چشم، بینی یا دهان نیز انتقال یابند. به عنوان مثال پاشیدن خون آلوده به چشم، بینی یا دهان می تواند منجر به انتقال شود.

احتیاطات شظیی روش های ویژه ای هستند برای کاهش تماس با خون یا دیگر مواد باقلوه آلوده به ویژه در کارکنان بهداشت و پزشکی که در حین کار بایستی رعایت شوند.این اقدامات شامل:احتیاطات عمومی، بهداشت شخصی و شستشوی مرتب دستهاست.

هیپاتیت HAVA

تاریخچه ویروس:از خانواده پیکورنا ویروسهاست و برای اولین بار در سال ۱۹۷۳میلادی توسط میکروسکوپ الکترونی دیده شد.یکی از شایع ترین بیماریهای عفونی در جهان سوم می باشد و از علل اصلی مرگ زودرس ناشی از بیماریهای عفونی در جهان است به طوریکه در حدود یک میلیون نفر را در هر سال به کام مرگ می کشاند.اکثر کودکان این کشورها تا سن ۱۰ سالگی یا ایلا به آن دارای ایمنی شده اند در حالیکه در کشورهای پیشرفته این مصونیت کمتر بوده و بیماری اغلب در بزرگسالان مشاهده می شود و در صورت برخورد با ویروس دچار بیماری شدیدتری نسبت به کودکان خواهند شد.

مشخصات ویروس:این ویروس از خانواده پیکورنا ویروسها می باشد و اسیدنوکلئیکه آن از نوع RNA می باشد از نظر آنتی ژنی هیچ مشابهی با سایر ویروسهای کبیدی انسانی ندارد.پوشش خارجی یا توکمکسپینه آن در مقابل عواملی چون اسید مقاومت بیشتری از سایر ویروسهای کبیدی دارد.لذا از سد اسید معده به خوبی می گذرد.

عدم وجود پوشش لیپیدی در این ویروس باعث می شود تا در مقابل مقاومت داشته باشد.این ویروس قادر است تا روی دست انسان به حیات خود ادامه دهد که باعث انتقال و گسترش بیماری می شود.مقاومت به حرارت این ویروس نیز بالا بوده و تا ۸۰ درجه سانتیگراد با بخوبی تحمل می کند. عواملی چون سرما، انجماد، شوینده ها و برخی اسیدها تأثیری بر آن ندارند اگر چه فرمالین و کلرو باعث غیر فعال شدن آن می گردند.این ویروس در آب دریا، فاضلاب، آبهای جاری و خاک برای مدتهای زیادی قادر به حیات است و همزیمن راه گسترش و انتقال آن از طریق آبهای آلوده است.هیپاتیت A در تمام فصول سال دیده می شود ولی در اواخر پاییز و اوایل زمستان شایعتر است.در برخی کشورهای معتدله مانند ژاپن، آمریکا و دانمارک موجی از شیوع این بیماری هر ۱۰–۵ سال دیده می شود.

از نظر ابتلا در هر دوجنس استعداد یکسانی وجود دارد و لیکن به دلایل شظیی مردان در برخی جوامع بیشتر مبتلا می شوند مانند کارگرانی که با زباله ها و فاضلاب تماس دارند.معجین در مردان هم جنس باز و مقاربت کنندگان دهانی-معنقدی شیوع بالایی دارد.در هنگام بارندگی های موسمی و مواقع بروز حوادث طبعی مانند سیل و زلزله به دلیل جاری شدن آبهای زروژمینی و تبادل آنها با فاضلاب انسانی و نیز پایین آمدن سطح بهداشت، موارد بروز بیماری افزایش قابل توجهی نشان می دهد.هیپاتیت A هیچگاه باعث فرم مزمن بیماری کبیدی نخواهد شد و فقط به صورت حاد و گذرا دیده می شود.در حالیکه در هیپاتیت B,C,مزم مزمن وجود دارد.

راههای انتقال این ویروس عبارتند از:

–آبهای آلوده

–غذا و نوشیدنیهای آلوده

–برخی غذاهای دریایی مانند صدف و ماهی خام

–تماسهای جنسی دهانی-معنقدی در مردان همجنس باز

افراد در معرض خطر ایلا به هیپاتیت A

۱-کسانیکه با فرد مبتلادر یک خانه زندگی می کنند و تماس خیلی نزدیک دارند

۲-تماس جنسی

۳-انتقال از طریق خون و سرنگهای آلوده که بسیار نادر است

۴-افراد ساکن در آسیایجنوبی،خوابگاهها و سرباز خانه ها و محلهای تجمع انسانی

۵-بیرستاران و شاغلین در بخشهای عفونی بیمارستانها و شاغلین حرفه های پزشکی و پیراپزشکی

۶-افراد شاغل در بخشهای جمع آوری زباله ها و کارگران بخش فاضلاب انسانی

۷-مهند کودکها و مؤسسات نگهداری کودکان عقب مانده ذهنی

۸-شاغلین آزمایشگاههای طی که با مدفوع انسانی سر و کار دارند

علامت آزمایشگاهی:استاندارد طلایی برای تشخیص پاراکلینیکی هیپاتیت A وجود آنتنی ایمنوگلوبولین M در خون بسیار است.وجود این IgmAntiHAV در همراهی با علامت بالینی بیماری نشان دهنده ی فرم حاد بیماری است.در حالیکه اگر علامت حاد دیده نشوند،می توان آرا به عنوان آلودگی قبلی و بهبود یافته با این ویروس تلقی نمود.می توان وجود ویروس را در مدفوع بیمار نیز بررسی کرد ولی یک روش وقت گیرو پُر هزینه است و بهتر است از بررسی سرم خون بر ای IgmAnti HAV استفاده کرد.میزان این آنتی بادی تا ۶ ماه در خون بالا می باشد.در حالیکه IGG anti HAV همزمان با دوران نقاهت در خون بیمار ظاهر شده و برای چند دهه در خون قابل ردیابی است.سایر یافته های بیوشیمیایی خون در این بیماران عبارتند از:بالا رفتن سطح آمینو ترانسفرازهای خون شامل ALT و AST افزایش میزان بلی روبین مستقیم و غیرمستقیم خون و همچنین افزایش میزان سرعت رسوب گلوبولهای قرمز خون (ESR).

علامت بالینی:بیماری ناشی از عفونت با ویروس هیپاتیت A عموماً به صورت حاد بروز کرده و خود محدود شونده است.اگر فرد مبتلا در سنین کودکی باشد علامت به صورت تحت بالینی و بعضاً غیر قابل شناسایی است ولی هرچه سن فرد مبتلا بیشتر باشد علامت شدیدتر و واضح تر می باشد که این امر در کشورهای پیشرفته شایع تر است.زیرا افراد مبتلا در این کشورها را عمدتاً بافتین تشکیل میدهند این ویروس شندرت باعث هیپاتیت برق آسا می شود که نوعی کشنده و شدید می باشد.یافته های عمده ی بالینی شامل زردی و بزرگی کبد می باشدکه که به ترتیب در ۸۰٪و ۸۰درصد مبتلایان دارای علامت دیده می شوند.علامتی که از شیوع کمتری برخوردار می باشد عبارتند از:تورود مفاصل، یورات جلدی، بزرگی طحال و بزرگی غدهٔ لنفاری ناحیه گردن .

دوره کمون:دوره کمون این بیماری بطور متوسط ۳۰روز می باشد.معتور از دوره کمون فاصله زمانی بین ورود ویروس به بدن تا شروع علامت بالینی است.در شروع بیماری علائم اولیه و حاد آن بصورت خستگی، تهوع، بی اشتها،بی بی حالی، تب و درد در ناحیه راست و بالای شکم دیده می شود. در طی روزهای بعد تا حدود یک هفته علائم بصورت تیره شدن ادرار، مدفوع بی رنگ زردی و خارش بدن دیده می شود. با بروز زردی علائم اولیه کاهش می یابند.

درمان:با توجه به ماهیت خود محدود شونده و شدت خفیف این بیماری درمان آن بصورت حمایتی خواهد بود یعنی مراقبت از بیمار و جلوگیری از بروز وضعیت های خطرناک در او، تقریباً هفدهرصد افراد دارای علامت، در عرض ۳ هفته از شروع علائم از نظر آزمایشگاهی و بالینی بدون علامت خواهند شد ودر افراد بالغ،میان علائم خستگی متعاقب این بیماری شایع تر است و در کودکان کمتر دیده می شود. میزان مرگ و میر در مبتلایان به هیپاتیت A به سن وابسته است بطوریکه در نوزادان و کودکان از ۸٪، در سنین ۱۴–۳۹ سال ۴٪ و در بالاتر از ۴۰سال ۱٪ درصد می باشد.

پیشگیری:همانگونه که اشاره شد هیپاتیت A یک بیماری است که به صورت های دهانی-معنقدی منتقل می گردد.لذا رعایت مسائل

بهداشتی د در خصوص شنشوی دستها پس از اجابت مزاج-گرم کردن غذاها-رعایت مسائل بهداشتی مربوط به آب و نوشیدنها خصوصاً در مکانهایی که این بیماری بومی است یا در مناطق بروز همه گیری اهمیت خاصی دارند.استفاده از کُفَر و یا سفید کننده های معمولی با رقت یک درصد می تواند باعث غیر فعال شدن این ویروس شود.

پیشگیری قبل از تماس با ویروس
**حایت A**در برخورد با بیمارهای میکروبی و عفونی می توان اقدام به ایمن سازی نمود.این امر به دو صورت اجرا می شود:

۱-ایمن سازی غیر فعال که در آن اقدام به تزریق اینتوگلوبولین مربوطه می گردد.

۲-ایمن سازی فعال که به صورت انجام واکتیناسیون است.این نوع عمدتاً قبل از تماس با عامل بیماریزا انجام می شود و لیکن در مواردی هم پس از تماس با عامل قابل انجام است.

در مورد پیشگیری غیر فعال برای حایت **A** می توان از تزریق اینتوگلوبولین مربوطه استفاده کرد.این امر از دهه ۱۹۴۰ میلادی مرسوم شده است.در اینجا اقدام به تزریق اینتوگلوبولین ۲ هفته قبل از تماس با ویروس می گردد.مثلاً برای کسایتک قصد سفر به مناطقی را دارید که احتمال وجود بیماری وجود دارد، با توجه به میزان تزریق می توان گفت که حداکثر ۶ ماه ایمنی بر علیه ویروس حایت **A** بوجود می آید.استفاده از این روش باید محدود به کسانی شود که نسبت به ویروس ایمنی نداشته و در ریسک کسب بیماری با توجه به شرایط خاص می باشند.

پیشگیری به وسیله واکسن
حایت **A**تسان تنها مخزن حایت **A** به شمار می رود.پس از اینکه در سال ۱۹۹۷ امکان تکثیر و رشد آزمایشگاهی ویروس حایت **A**مفذور گردید و مقادیر زیادی از آن در دسترس دانشمندان قرار گرفت تولید یکن واکسن موثر برای آن آغاز گردید.تنها واکسنی که در حال حاضر توسط **FDA** آمریکا مورد تأیید قرار گرفته است نوع ویروس غیر فعال شده است.

گروههایی که باید واکسن حایت **A** تزریق نمایند:

-مبتلایان به بیماریهای مزمن کبدی با اختلالات انعقادی خون

-مردان همجنس باز

-مصرف کنندگان مواد مخدر

-کسانی که با پرمیانهای آروه به حایت **A** کار می کنند.

-کارکنان آزمایشگاههای تشخیصی و تحقیقاتی

-سفرافزین به کشورهای با شیوع بالا

-سفارتیان این واکسن

پیشگیری پس از تماس با حایت **A**:

۱-تماسهای نزدیک فردی:اگر تماس در منزل بوده باشد نیاز به ا اینتوگلوبولین دارد افرادی که با مبتلایان به حایت **A** بصورت مشترک اقدام به استفاده از مواد مخدر نموده اند باید اینتوگلوبولین و واکسن بگیرند.

۲-سراکز نگهداری کودکان:در صورتیکه یکی از کودکان یا مصدبان مهم کودک مبتلا به حایت **A** باشند باید به تمام افراد مقیم و شاغلین آنجا واکسن تزریق گردد.

۳-تماس در مکانهای عمومی:اگر فردی که دست اندر کار مواد غذایی می باشد دچار حایت **A** باشد باید به سایر همکاران شاغل در همان محل اینتوگلوبولین داده شود.

۴-مدارس، بیمارستانها و محل کار:بظور معمول نیاززی به دادن اینتوگلوبولین و واکسن در این مکانها با پیدا شدن یک فرد مبتلا به حایت **A** نیست.مثلاً در یک بخش بیمارستان در صورت اثبات وجود فرد مبتلا نیاززی به دادن اینتوگلوبولین و واکسن نیست ولی رعایت دقیق بهداشت ضروری است که مشتمل بر مسایل مرتبط با بهداشت دهانی-مذفوعی است.

تزریق اینتوگلوبولین هر چه زودتر به زمان تماس باشد مؤثرتر است و در کل نباید بیش از ۲ هفته از تماس باشد.در صورتیکه فرد بیش از یکماه قبل از تماس اقدام به واکتیناسیون حایت **A** نموده باشد نیاززی به تزریق اینتوگلوبولین نیست.

حایت **C**:

تاریخچه:در اثر ویروسی از نوع **RNA** ویروسها به وجود می آید.قبل از شناسایی این ویروس، بیماریهای ویروسی کبدی که ناشی از حایت **B** و **A** نبودند را تحت عنوان **non AmonB** نام می برند.سرانجام در سال ۱۹۸۸ میلادی ویروس حایت **C** کشف و شناسایی گردید.

بر طبق گزارشات در آمریکا میزان موارد جدید عفونت با ویروس حایت **C** از ۲۳۰۰۰ مورد در سال ۱۹۸۰ به ۶۶۰۰۰ در سال ۲۰۰۶ رسده است.این کاهش تا حد زیادی مدیون تلاشهایی است که برای کنترل ایندز انجام شده است
مهمترین ریسک فاکتور در این آلودگی استفاده از تزریق وریدی آلوده است.اغلب افراد آلوده به این ویروس بی علامت خواهند بودو فقط ۵۰درصد دارای علایم می شوند و بروز حیتب یرق آسا در این تعداد نادر است.در سال ۱۹۹۷ کلیه هزینه های مرتبط با این بیماری بالغ به ۵۴ میلیارد دلار گردید که معادل مبالغ هزینه های لازم برای بیماری آسم است.

عوامل شایع خطرناک برای اکتساب این عفونت عبارتند از:

-تزریق وریدی داروهای غیر مجاز

-انتقال خون

-تماس جنسی با فرد آلوده

-حیامت و تیغ زنی های سنتی و مذهبی در برخی نقاط

-زخمی شدن توسط یک جسم آلوده به خون مثل سرسوزن یا تیغ ها

-سوراخ کردن گوشها یا سایر نقاط بدن

نظرات بالینی
حایت C:عفونت با این ویروس می تواند منجر به ۲ نوع حایتب حاد و مزمن گردد. نوع حاد عمدتاً بی علامت است و در صورت وجود در طی چند هفته بر طرف می شوند.حیتب حاد بصورت معمول به عفونت مزمن می انجامد و بین ۶۰ تا ۸۰ درصد آنها به این سمت حرکت می کنند. فاصله زمانی لازم برای مزمن شدن این عفونت بین ۲۰-۳۰ سال از ورود ویروس و شروع بیماری می باشد.حایتب مزمن نوع C عامل اصلی بیماریهای مزمن کبدی و نیز بیماریان نایزمنه به پیوند کبد در آمریکاست.

حایتب C حاد:عامل حدود ۲۰درصد از حیتبهای حاد در آمریکاست.اولین یافته های بیوشیمیایی در سرم خون و در سرفلهای کبدی **HCV RNA** است از روز ۸ پس از آلوده شدن به ویروس تا چند هفته پس از آن قابل کشف است.اکثر بیماران در این نوع بی علامتند.زردی در ۵۵درصد آنها دیده می شود.علایم دیگر با سایر انواع حایتب مشابه است از جمله خستگی، بی اشتهایی، درد ناحیه بالا و راست شکم.این علایم بین ۲-۱۲ هفته ادامه می یابند.

حایتب C مزمن:احتمال مزمن شدن حیتب پس از بروز نوع حاد آن در حیتب C بالاتر است در برخی مطالعات نشان داده اند که ۱۰۰-۸۰ درصد از بیماران برای همیشه بصورت **HCV RNA** مثبت باقی می مانند.

علایم:بیشتر بیماران مبتلا به مزمن حایتب C بدون علامت هستند و با علایم مختصر غیر اختصاصی دارند که مهمترین آنها خستگی است.علایم با شیوع کمتر عبارتند از:

تهوع، درد عضلات، بی اشتهایی، درد مفاصل،ضعف و کاهش وزن این علایم به صورتی هستند که می توانند با برخی بیماریهای دیگر دناعل دشته باشند که تشخیص آنها آسردگی است و می توانند بعضاً کیفیت زندگی فرد را مورد تأثیر قرار دهد.

سیروز کبدی:این عارضه به معنای بروز تغییرات غیر قابل بازگشت در بافت و عملکرد کبد است. از بیماران مزمن حایتب C تا حد ۱۵۰/ آنها دچار سیروز خواهند شد.بیشرفت به سمت سیروز کبدی بسیار آرام و با از فرد حامل بی علامت و هیچگونه آزمایش طبی با علامت کلینیکی با معاینه بالینی حساس برای این عارضه وجود ندارد.در حال حاضر تنها راه درمان قاطع برای این عارضه پیوند کبد است که بسیار پر هزینه و مشکل است.

میزان بقا:در بیماران حیتب C تا وقتی که سیروز حادث نشده باشد با جمعیت عمومی تفاوتی نخواهد داشت.

تشخیص حایتب C:در حال حاضر دو روش برای تشخیص این بیماری وجود دارد:

۱-بوردسی سرم خون از نظر وجود **ANT HCV**

۲-بوردسی مولکولی برای شناسایی **RNA** ویروس در بدن

چه کسانی باید این تستها را انجام دهند:

۱-هر کس که به هر شکل تزریق داروها غیر مجاز را انجام داده است.

۲-افزادیکه فاکتورهای خونی ساخته شده از قبل از سال ۱۹۸۷ را دریافت کرده اند.

۳-افزادیکه خون یا عضو اهدایی قبل از سال ۱۹۲۲ میلادی را دریافت کرده آند.

۴-افزادیکه در هر زمان تحت همودیالیز قرار داشته یا دارند.

۵-افزادیکه شواهدی از بیماریهای کبدی دارند.

۶-بیچه هایی که از مادران آلوده به دنیا آمده اند.

۷-پرستل واحدهای بهداشتی درمانی، اورژانسها یا کسانی که سرسوزن مشکوک به طور تصادفی به بدن آنها نفوذ کرده است.

افزادیکه نازیزی به تست روتین تشخیص حایتب C ندارند:

-پرستل بهداشتی درمانی

-اورژانسها و مددکاران اجتماعی به طور عام

-زنان باردار

-افراد عادی جمعیت

-افزادیکه در خانه با فرد حایتب C تماس دارند.تماس غیر جنسی)

حایتب **D** این ویروس یککه عامل بیماریزایی ناقص محسوب می شود زیرا بدون حضور ویروس حایتب **B** قادر به ایجاد بیماری نیست با توجه به این وابستگی، تشخیص این نوع از حایتب در وهله ی اول نیازمند کشف و اثبات وجود آنتی ژن ویروس حایتب **B** می باشد.علایم بالینی حایتب حاد **D** می تواند نوع برقی آسا و کشنده باشد و یا از فرد حامل بی علامت تا بیماری کبدی پیش رونده مزمن نظاهر نماید. هدف درمان در این بیماران سرکوب کردن یا از بین بردن کامل ویروسهای حایتب **D** و **B** به صورت همزمان است.راههای انتقال این ویروس وابستگی کامل به حایتب **B** دارد و همان الزامات و پیشگیرنها را می طلبد.

حایتب **E**:یک بیماری خود محدود شونده است که از طریق روده ای منتقل شده وباعث حایتب حاد می شود.عفونت با این ویروس اولین بار در یک اسپیدیسه در دهلی نو در هندوستان مستند گردید. ویروس حایتب **E** از نوع دارای **PNA**می باشد.از نظر اپیدمیولوژی باین ویروس از نوع بیماریهای روده ای و منتقله توسط آب محسوب می گردد که شباهتها بسیاری با حایتب **A** دارد،اگر چه سرعت انتقال حایتب **A** بیشتر و منتقله گشوده تری را شامل می شد.میزان بروز بالایی از حایتب **E** از مناطق آسیا-

آوفیفا-خاورمیانه و نواحی مرکزی آمریکا گزارش می‌شوداین ویروس در مناطق بومی خود از طریق ورود مدفوع آلوده به ویروس به آبهای منطقه منتقل می‌گردد و انتقال فرد به فرد چندان شایع نیست.این ویروس قادر است از طریق خونها آلوده علی الخصوص در مناطق بومی خون منتقل گردد.

موارد دیده شده در کشورهای غربی عمدتاً مربوط به کسانی است که به مناطق آلوده جهان مسافرت داشته‌انداین ویروس می‌توانند خوگها را نیز آلوده کند.احتمال انتقال ویروس از مادران آلوده به نوزادان به صورت عمودی برخی از گزارشات اعلام شده است.

نظاھرات کلینیکی:دوره ی کمون حیاتیتE بین ۶۰-۱۵ روز است.بالاترین میزان حمله و واگیر یی باقلین ۴۰-۱۵ ساله دیده می‌شود.بدلیل کم بودن انتقال فرد به فرد در این بیماری میزان انتقال در ناسهای خانگی چندان شایع نیست.علام باالینی این بیماری مانند سایر حیاتیهای حاد ویروسی است گر چه شدت علامت کمی بیشتر از حیاتیت A می‌باشد.زردی عموماً همراه با بی حالی، بی اشتها،ی، تهوع، استفراغ، درد شکم، تب و بزرگی کبد است.علامت با شیوع کثیر شامل اسهال، خارش بدن و بثورات پوستی است، برخی از مبتلایان به این ویروس هیچگونه علامتی نشان نمی‌دهد.حیاتیت برق آسا و کشنده در این بیماری محتمل است علی الخصوص در زنان بارداری که در سه ماهه سوم بارداری خود بسر می‌برند که امیدمی‌های از آن همراه با مرگ مادران باردار گزارش شده‌ است.بهترین روش برخورد با این ویروس رعایت بهداشت مربوط به آبهای جاری و آشامیدنی و رعایت بهداشت در زمینه دفع فضولات انسانی است.

عفونت حیاتیت G

اولین بار این ویروس از پلاسمای یک جراح برداشته شد و تزریق آن به یک نوع میمون کوچک آمریکایی باعث بروز حیاتیت گردید.حرف G از نام این جراح گرفته شد.این ویروس گسترش جهانی دارد و بروز آن در راهندا کشندگان خون در ایالات متحده بالا می‌باشد.حیاتیت G همراه حیاتیت C است.

نظاھرات بالینی:مشکلات کبدی ناشی از این ویروس مشابه ولی خفیف تر از حیاتیت C است.

برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که این ویروس هیچ نوع حیاتیی در انسان ایجاد نمی‌کند و فقط ۱۵درصد کسانی که دارای این ویروس در بدن خود هستند، علائمی از مشکلات عملکردی کبد را نشان داده‌اند.برخی مطالعات دیگر نشان داده‌اند که وجود این ویروس می‌تواند به عنوان یک عامل محافظت کننده در برابر ویروس ایدز عمل کند.

## هاری

نویسنده:ژانویه عقلی

هاری یک بیماری عفونی حاد (آفتابیت) کشنده ی ویروسی است که به دو شکل تحریکی (هاری خشمگین)و ساکت (هاری قلجی)ظاهر می‌شوداین بیماری مخصوص گوسشخواران اهلی ووحشی بوده، انسان و سایر حیوانهای خونگرم پستاندار به طور تصادفی و اغلب از طریق حیوان گردیدگی به آن مبتلا می‌شوند.

اهمیت بیماری هاری به دلایل زیر است:

۱- میزان کشندگی بالا (صددرصد)، به طوری که پس از ظهور علامت بالینی چه در انسان و چه در حیوان قابل درمان نوده و بیمار مستحکم به مرگ خواهد بود.

۲-افزایش روند موارد گردیدگی در انسان، به طوریکه به ناچار سالانه مبالغ زیادی صرف خرید سرم و واکسن ضد هاری جهت درمان پیشگیری آسیب دیدگان می‌شود.

۳-تلفات دام و خسارت های اقتصادی ناشی از این بیماری که در دامها ایجاد می‌شود.

روند سالانه ی حیوان گردیدگی در ایران رو به افزایش است به طوریکه در ۱۰۰۰۰۰۰ نفر جمعیت، این میزان ۳۵۱۱ مورد در سال ۱۳۶۶ به ۱۵۱۲ مورد در سال ۱۳۸۱ رسیده‌است.بر اساس بررسهای آمار در استانهای مختلف پیش از ۸۵٪از موارد حیوان گردیدگی توسط سگ اتفاق می‌افتد که بیشتر این موارد به سگهای خانگی و سگ گله اختصاص دارد و مناسفانه علت اصل آن عدم فلابه گذاری است.افزایش میزان حیوان گردیدگی در انسان، طی سالهای اخیر را می‌توان به دلایل مختلفی مربوط دانست.از جمله اجرائ برنامه های آموزش در جهت بالا بردن سطح آگاهی مردم در زمینه ی خطرهای ناشی از گاز گرفتن توسط حیوان و اهمیت درمان پیشگیری به موقع در عدم بروز علامت هاری در انسان از یک طرف و کاهش فعالیت کینهت های انلاف سگ های ولگرد از طرف دیگر است.

عامل بیماری:عامل هاری، ویروسی از گروه RNA رتروتروپ متعلق به رابیدوویروس ها و جنس لیبسایروس هاست.تمام انواع این جنس شیاعت آنتی ژنتیک دارند و با استفاده از آنتی باید منوکلوئال به گروههای فرعی متعددی تقسیم شده که هر یک در مناطق جغرافیایی ویژه ای مشاهده می‌شوند. رابیدوویروسها حدود ۱۸۰ تا۲متر داراا و ۷۵ تا۲متر پهنا دارند که شبه فشنگ بوده، در یک انتها سطح و در انتهای دیگر محدب و از دو قسمت ریز تشکیل شده است:

۱-قسمت مرکزی:شامل ریبونوکلوئوپروتئین فشرده ی ماریچی با ژنوم RNA که به وسیله غشای خارجی احاطه شده است در این قسمت دو پروتئین دیگر شامل فسفو پروتئین و پلی مر از نیز به ریبونوکلوئوپروتئین ها متصل است.

۲- غشای خارجی:از جنس لیپوپروتئین و دارای دو پروتئین مارتیکس و گلیکوپروتئین است. گلیکوپروتئین ها برجستگی های سوزنی شکل هستند که محکم روی غشای خارجی چسبیده‌اند و در اتصال ویروس به سلول میزبان و تولید آنتی بادی ختنی کنده نقش دارند.حلال های چربی، ویروس هاری را از بین می‌برند.این ویروس تحت تأثیر خشکی و حرارت ۵۶۰ درجه سانتیگراد طی یک ساعت، اشعه ی ماوراء بنفش، فرمالین و اتانول ۴۰ تا ۷۰درصد، ترکیب آمونیم چهار ظرفیتی، آب و صابون و نیز الکلانیم کلراید یک درصد غیر فعال می‌شود.

راههای سرایت:

۱-گاز گرفتن:اصلی ترین راه سرایت بیماری گاز گرفتن به وسیله حیوان هار است.البته از طریق کشیده شدن پنجه آشفته به براق حاوی ویروس هاری به تیره گربه و گربه سانان نیز بیماری منتقل می‌شود.

۲-بوست:از طریق بوست سالم هاری سرایت پذیر نیست، ولی از راه کوچک ترین خراش یا زخم در پوسته این بیماری منتقل می‌شود.

۳-سجج مخافی:ویروس هاری از طریق مخاط آلوده نیز به انسان و حیوانهای دیگر منتقل می‌شود. بنابراین سگ هلو گربه های به ظاهر سالم که در اواخر دوره ی نهنگی بیماری هاری هستند و هنوز علامت بالینی هاری در آن‌ها ظاهر نشده‌ است، از طریق لیسیدن لب، چشم و بین کود کانی که با آن‌ها بازی می‌کنند بیماری هاری را انتقال می‌دهند.

۴-تفتس:سرایت هاری از طریق تنفس، پیوزه در غارهای محل زندگی خفاش های آلوده امکان پذیر است.

۵-دستگاه گزارش:انتقال از این راه بعید است، ولی حیوان گوشخوار ممکن است به ندرت از طریق خوردن گوشت ی حیوانهای مرده در اثر ابتلا به هاری به این بیماری مبتلا شوند.به هر حال باید از خوردن گوشت و فرآورده های دام های مبتلا به هاری خودداری کرد.

۶-جفت:از آن جا که در یک بررسی ویروس هاری را از جبین:رحم، تخمدان های یک حیوان جدا کرده‌اند انتقال هاری از طریق جفت بعید نیست.

۷-وسایل آلوده:ویروس هاری بسیار حساس است ودر مقابل نور و خشکی به سرعت از بین می‌رود، بنابراین هاری از طریق وسایل آلوده فقط در موارد استثنایی منتقل می‌شود.

۸-انسان به انسان:تا به حال، موارد معدودی انتقال هاری از انسان به انسان از طریق پیوند اعضا در دنیا گزارش شده است (دو مورد نیز از ایران در یونیه فرنیه در سال ۱۳۷۳)بنابراین پیوند از جسد آلوده به ویروس هاری ممکن است باعث انتقال بیماری شود و به همین دلیل هر گاه علت مرگ معلوم نبوده یا علامتی مبتنی بر آلودگی دستگاه عصبی مرکزی در هنگام مرگ وجود داشته باشد، باید از پیوند عضو یا جفت جسد جلوگیری شود.مجمین در بررسی سال ۱۹۸۵ در پاکستان ابتلای تعدادی نوزاد به هاری ناشی از آلودگی شخص ختنه ختنه شده بود که مراحل آخر دوره ی نهنگی بیماری را طی می‌نمود و طبق سست، محل ختنه را به براق خود آشفته کرده‌ است.بنابراین در نگهداری و پرستاری از شخص مبتلا به هاری باید تمام جوانب احتیاط رعایت شده و ضمن استفاده از وسایل حفاظتی کامل، لوازم و وسایل بیمار را باذقت هر چه بیشتر ضد عفونی کرد.به علاوه، پزشکان موظفند در برخورد با هر مورد آفتابیت و فلج به بررسی سابقه حیوان گردیدگی بیمار نیز توجه نمایند.

علامت بیماری:تمام پستانداران خونگرم اهلی و وحشی به بیماری هاری حساس هستند و میزبان های مختلفی موجب گسترش وسیع هاری می‌گردند.طی بررسی های مختلف کارشناسان انسیتو پاستور ایران روی خفاش های نقاط مختلف ایران، تاکنون مورد مبتنی مشاهده نشده‌ است.دوره ی نهنگی در سگ و گربه معمولاً ۲ تا ۳ هفته و گاهی چند ماه است.در خصوص بروزعلامت هاری در حیوان باید به این نکته مهم توجه داشت که در برخی موارد ۳ تا ۱۰ روز قبل از بروز علامت بالینی در سگ و گربه، ویروس موجود در بزاق حیوان می‌تواند بیماری را منتقل کند.به عبادت دیگر اگر بزاق سگ و گربه در زمان گاز گرفتن به ویروس هاری آلوده باشد علامت بالینی حداکثر تا ۱۰ روز بعد در حیوان ظاهر شده و خواهد مرد.به همین دلیل پس از هر گاز گرفتن توسط این دو حیوان باید آنها را ۱۰ روز در قرنطینه نگه داشت.پس از طی دوره ی نهنگی اولین علامت بیماری، تغییر در رفتار و عادت های حیوان است به تحریک یا بیش از اندازه، به صاحب خود انس و الفت پیدا می‌کند و مثل این که از او کتک می‌تلبد یا عصبانی بدخو شده غنای خود را به دلیل اختلال در بلع به خوبی نمی‌خورد، پیشرفت بیماری در برخی موارد به صورت قلجی (هاری ساکت)پرده حیوان به گونه ای پنهان می‌برد و ابتدا دست ها و سپس پاها و بعد سایر اندام‌ها فلج شده و در نهایت به علت فلج دستگاه تنفسی می‌میرد ولی در بیشتر موارد پس از دوره ی تغییر رفتار، حیوان پریشان و مضطرب و کم کم وحشی و درنده (هاری خشمگین)می‌شود و به گاز گرفتن سگ و چوب و اشیای مختلف پرداخته و محل زندگی خود را ترک می‌کند و بدون هدف به هر جایی می‌رود و به هر کس و هر حیوان سرا وارد حمله می‌برد.در نهایت پس از مدتی در اثر دوندگی زیاد و گرسنگی و تشنگی به علت عدم قدرت بلع، کف از دهانشان سراز شده و بی در پی زمین می‌خورند.صدای پارس حیوان خشن، ناموزون و بریده برده و درندگی در چهره اش هیداست.در اغلب موارد، مردم سگ‌ها را می‌کشند و اگر فرار کنند به زودی در اثر فلج دستگاه تنفسی خواهند مرد.گربه پس از طی دوره ی نهنگی به محل تاریکی می‌رود و از طریق پنجه کشیدن، مشابه گازگرفتن سگ با گرگ هاری را انتقال می‌دهد.در واقع از آنجا که از طریق لیسیدن دائم پنجه های خود را به براق خود آشفته می‌کند، با پنجه کشیدن پر دست و پا به صورت انسان یا حیوان دیگر هم می‌تواند با ایجاد خراش، ویروس هاری را منتقل کند.

علامت بالینی در انسان:دوره ی بیماری هاری به ۴ مرحله تقسیم می‌شود:

۱-مرحله نهنگی:این مرحله به طور معمول در انسان ۱۵ روز تا ۲ ماه و به طور متوسط ۱ تا ۲ ماه به طول می‌انجامد ولی از چند روز تا بیش از ۳ ماه حتی تا چند سال هم مشاهده شده‌ است.طول دوره ی نهنگی به پیشرفت زخم، تعداد جراحات و محل آنها بستگی دارد.به نحوی که گاز گرفتن صورت زودتر موجب بروز علامت بیماری می‌شود، شوش ویروس آلوده کننده، همچنین سن

و گازگرفتن از روی لباس یا وسایل حفاظتی نیز در طول دوره ی نهنگی تأثیر دارد.البته باید در نظر داشت در برخی موارد طولانی بودن دوره ی نهنگی هاری ممکن است سبب فراموشی و گزارش غلط از تاریخ دقیق گازگرفتن شود همچنین به دلیل تعدد و شدت زخم های ایجاد شده در کودکان نسبت به بزرگسالان و در نتیجه ورود ویروس های بیشتر به بدن آنان، طول دوره ی نهنگی ممکن است کوتاهتر باشد.

**۲-**مرحله ی بروز علائم اولیهغیر اختصاصی:این مرحله به طور معمول ۴-۱۰روز(حداکثر ۱۰روز به طول می انجامد و در پایان دوره ی نهنگی ویروس هاری به محل اتصال عصب و عضله یا انتهای اعصاب حرکتی سطحی نفوذ کرده و به طرف نخاع و سیستم اعصاب مرکزی حرکت می کند. در زمان آشکار شدن علائمش، ویروس هاری را می توان با عبار بالا در سیستم اعصاب مرکزی یافت. علائم اولیه غیر اختصاصی هاری عبارتند از:تب، لرز، خستگی، سردرد، ضعف و درد عضلانی، بی اشتها،ی، اشکال در بلع، حالت تهوع و استفراغ، سرگیجه، در دهای شکمی و اسهال، گلودرد، تنگی نفس، سرفه خشک، نگرانی و ترس و تحریک پذیری و عصبی بودن.

علائم بسیار اختصاصی:این مرحله عبارتند از علائم عوارضی در محل گازگرفتن، شامل سوزش، گزگز و مور مور در ۵۰-۸۰درصد بیماران این علائم در مسیر عصب حسی عضو گازگرفته شده نیز به علت تکثیر ویروس در ریشه خلفی عصب حسی بروز می کند.

**۳-**مرحله حاد عصبی:این مرحله احتمالاً بسته به سوش ویروس به دو شکل ظاهر می شود.

**الف** اشکل تحریکی یا خشکین:علائم فعالیت حرکتی شدید شامل دوبدن دست و پاژدن، تحریک پذیری و عدم آرامش، توهم، نگرانی و هیجان مشخصه ی این شکل بیماری است.ترس از آب علامتی است که دراین شکل در بیشتر موارد دیده می شود و موجب انقباض های دایقراگم و عضله های تنفسی می شود، همچنین تبسم ملامه، نورشده، صدای بلند ولس کردن ممکن است موجب تحریک پذیری و انقباض عضله های حنجره و حلق و سایر عضله های تنفسی شود.افزایش ترشح بزاق و اختلال در بلع موجب شکل مشخص بیماری هاری می شود.خواب آلودگی، توهم، حالت نهاجمی، انقباض های عضلانی، علائم متزیت، تشنج، فلج موضعی به سرعت ظاهر می شود.اختلال های خلفی دوره ای ایجاد می شود و با پیشرفت بیماری تا زمانی که بیمار وارد کما شود دوره های سلامت کوتاه می شود، در معاینه، درجه حرارت بدن ممکن است بین ۱۶۰،۴درجه سانتیگراد باشد.اختلال سیستم عصبی اتونوم شامل گشاد شدن نامنظم مردمک، افزایش ترشح اشک، بزاق، تعریق و کاهش فشارخون وضعیتی است.همچنین شواهد فلج اعصاب حرکتی فوقانی شامل ضسعه، افزایش واکنش تاندون های عمقی و واکنش کف پایي مثبت همیشه وجود داشته.فلج نازهای صوتی نیز شایع است.دوبینی، فلج عضلات صورت و توریت عصب اپتیک نیز مشاهده می شود.افزایش تعداد تنفس حتی آینه دیده می شود،اختلال رتم قلب شایع بوده و به خصوص تاگی کاردی فوق بطنی و برادی کاردی به دلیل اختلال فعالیت پایه های مغز و میو کاردیت اتفاق می افتند. در اکثر موارد، بیماران طی یکک یا ۲ هفته دچار کما شده و با وجود مراقبت های شدید به دلیل نارسایی تنفسی و کلاسیس قلبی و عروقی فوت می کنند.

**ب** اشکل ساکت یا فلجی:دوره ی بیماری در این شکل به طور معمول طولانی تر از هاری خشکین است.شکل فلجی کمتر شایع است(۲۰٪ موارد)هم تراین که در اغلب موارد تشخیص داده نمی شود و برعکس فرم هیجانی ترس از آب و تبسم و افزایش فعالیت یا تشنج به طور معمول وجود ندارد.علائم این شکل عبارتند از:ضعف در اندام گازگرفته شده و به تدریج در سایر اعضا و عضله های صورت در اوایل این مرحله، کاهش هوشیاری و اختلال در حس، فلج پایین روئنه متشابه پلی نورویاتی التهابی حاد.سندرم گیلن باره(یا فلج چهار عضو به طور قرینه، نتهانه های منزه (سردرد و سنفی گردن) ممکن است اتفاق افتد و در نهایت بیمار دچار خواب آلودگی و کما می شود.گاهی بیماری به شکل هیجانی تغییر می یابد.

مرحله کما و مرگ:در نهایت ابتلا به بیماری هاری به مرحله کما می رسد و بیمار به علت نارسایی و آبنه و کلاسیس قلبی عروقی می میرد.از شروع علائم بالینی تا مرگ به طور متوسط ۴ تا ۷ روز طول می کشد.در موارد نادر با مراقبتهای شدید از بیماران طول عمر بیشتر می شود ولی عوارض ویروس شامل ترشح تاکیفانی هوردمو آنتی دیورتیکه، دیابت بی مزه، اختلال در رتم قلبی، عدم استحکام عروقی، سندرم نارسایی تنفسی بالغین(ARDS)، خوزتری گوارشی، کاهش پلاکت و ایلیرس پارلکتیک ایجاد می شود. تشخیص های افتراقی:

سایر آنفالیتهای ویروسی، کزاز، آنفالیت سمی، آنفالیت آرژونیک، سندرم گیلن باره، پولیومیلت و سایر نورویاتی و میلوپاتی ها، پلی نورویاتی التهابی، ملیت مزمن و واکنش های روانی به دنبال گازگرفتن حیوان (ترس کاذب از آب )در تشخیص افتراقی بیماری هاری مطرح هستند.ظهور اختلال فعالیت پایه های مغزی در مراحل اولیه، وجه افتراقی هاری از سایر آنفالیتهای ویروسی بوده که نشان دهنده ی وحامت بیماری است و علائم آن عبارتند از:دوبینی، فلج عضله های صورت و توریت عصب اپتیکه به دلیل گرفتاری اعصاب مغزی، ترس از آب و ایجاد انقباض به دنبال بلع، افزایش ترشح بزاق، اشک، عرق و اختلال در بلع، در صورت ظهور علائم حاد عصبی به شکل هیجانی یا فلجی به ویژه اگر سابقه گازگرفتن یا خراش توسط حیوان وجود داشته باشد و بیمار به سرعت وارد کما شود و در مدت ۷-۱۰روز فوت کند، همیشه بیماری هاری مطرح است.اگر چه بندرت ممکن است هیچگونه سابقه تماس با حیوان کشف نگردد.

نتایج آزمایش های هموگلوبین و آزمایشهای شیمیایی معمول خون طبیعی است.آزمایش های غیر طبیعی در ارتباط با اختلال فعالیت هیپوتالاموس شامل خوزتری گوارشی و سایر عوارض است.گلوبول های سفید محیطی افزایش مختصری خواهد داشت (۱۲۰۰۰-۷۰۰۰۰)ولی ممکن است طبیعی یا بالاتر از ۳۰۰۰۰ نیز باشد، همچنین بررسی مایع نخاعی در تعداد معدودی از بیماران غیر طبیعی بوده و شامل افزایش لنوسیتها، گلوکز طبیعی و افزایش مختصر پروتئین مشاهده می شود.

معیارهای تشخیص آزمایشگاهی اختصاصی:

-تشخیص آنتی ژن به روش **FAT** در بافت مغز تهیه شده پس از مرگ

-تشخیص آنتی ژن ویروسی به روش **FAT** از لام پوست ناحیه گردن یا قرینه قبل از مرگ

-تست فلورسنت آنتی بادی مثبت **FAT** بعد از تزریق بسافت مغز، بزاق یا مایع نخاعی در کشت سلول موش، بررسی میکروسکوپییک نمونه های مغز از نظر وجود اجسام نگری به خصوص در سلول هرمی میو کاسب

-یافتن تیترا آنتی بادی نورالژیان هاری در سرم و مایع نخاعی افراد غیر واکنشیه

-مشخص کردن آنتی ژن ویروس با روش **PCR** روی نمونه بافت مغز تهیه شده پس از مرگ با در نمونه کلینیکی (پوست، قرینه و بزاق)مطابق با توجه سازمان جهانی بهداشت طبقه بندی موارد انسان مبتلا به هاری و انسان در تماس با هاری در انواع مشکوک، محتمل و قطعی و شرح ذیل است:

-سورد کتسکوک:مورد سازگار با توصیف کلینیکی شامل ظهور ناگهانی علائم عصبی به شکل هیجانی از قبیل تحریک پذیری، تشنج ، ترس از آب، تب، از نور، افزایش ترشح و بزاق، اختلال در بلع و تنفس و باشکل فلجی که بیمار به سرعت وارد کما شده و در مدت ۱۰-۷روز فوت کند.

-سورد محتمل:وجود علائم مرحله مشکوک که به اضافه سابقه تماس با حیوان مشکوک که به هاری

-سورد قطعی:وجود علائم مرحله مشکوک که هانه تشخیص آزمایشگاهی اختصاصی

انسان در تماس با هاری:

-تماس محتمل:شخصی که از طریق بزاق، گزش یا خراش یکک حیوان حساس به هاری یا حیوانی از منطقه آلوده به هاری مورد مواجهه قرار گرفته است.

-تماس قطعی:شخصی که از طریق بزاق،ا، گزش یا خراش یکک حیوان با تشخیص قطعی هاری یا حیوان متواری شده مورد مواجهه قرار گرفته است.

درمان:تدر صورت علائم هاری، بیماری درمان پذیر نیست و با وجود مراقبت های کامل، بیماران در طی یک تا ۲ هفته پس از شروع علائم می میرند.باکثون فقط ۳ مورد بهبودی بعد از بیماری هاری گزارش شده است.بیمار مبتلا به هاری باید در اتاق ایزوله تحت مراقبتهای ویژه قرار گیرد.به این ترتیب که پس از بستری کردن بیمار در یک اتاق کم نور، در محلی بی سروصدا و ساکت اقدام های زیر را انجام داد:

-تزریق داروهای آرام بخش و ضد تشنج

-جایگزینی مایع و الکترولیت

-تزریق آنتی بیوتیک در صورت وجود عفونت

-باز نگه داشتن راههای تنفسی

-درمان نارسایی تنفسی و قلبی و عروقی

اقدام های لازم در برخورد با بیمار مشکوک که به هاری و موارد تماس
**الف)**استفاده از وسایل حفاظتی شامل:دستکش، ماسک، مگاک، عینک جهت کارکنان بیمارستان و ملاقات کنندگان و سایر کسانی که به نحوی با بیمار در تماس هستند.

**ب** -واکسنبیسون کامل هاری (۵ توبنی)در موارد زیر

-کارکنان که در مراقبت و درمان بیمار فعالیت دارند.

-افراد در تماس مستقیم با بیمار، مانند افراد خانواده

-افراد در تماس غیر مستقیم با بیمار از طریق وسایل آلوده به ترشحات

ج اسرم ضد هاری و واکسنبیسون کامل(۵ توبنی) در موارد زیر:

-افراد در تماس که دارای زخم باز یا ترک در پوست هستند

-افرادی که در طی تماس با بیمار با جسد دچار صدمه پوست شده اند

-هرگونه تماس یا ترشحات آنها

داخند عفونی یا معدموم کردن وسایل آلوده به ترشحات بیمار

هواخن بهداشتنی ویژه جسد افراد مبتلا به هاری:در این موارد بایدجسد را پس از شد عفونی در یک کیسه نایلونی ضخیم و نفوذ ناپذیر قرار داده و به طور عمقی دفن نمود.

اقدام های درمان پیشگیری در خصوص افراد حیوان گزیده:همان طور که گفته شد در صورت بروز علائم هاری، این بیماری درمان پذیر نبوده و سرانجام به مرگ منجر می شود.البته افرادی که توسط بستانداران اهلی و وحشی گاز گرفته می شوند اگر بلا فاصله و در اسرع وقت تحت درمان پیشگیری قرار گیرند می توانند از ابتلا به بیماری هاری رهایی یابند.در این زمینه کلیه موارد حیوان گردیدگی باید مشکوک که به هاری تلقی شوند تاخلاف آن ثابت شود.این اقدامات عبارتند از:

زردودن و خارج کردن ویروس هاری از محل زخم پس از گازگرفتن از طریق شستوشو عمیق با آب تمیز و صابون به مدت ۵- ۱۰ دقیقه

-خارج کردن کف صابون از لایه‌ی زخم با استفاده از شیلنگ آب

تقطیع کامل قستمتهای له شده و تکروزه

—خند عفونی محل گردیدگی یا پتادین یا الکل ۷۰٪ یا سایر مواد ویروس کش

—دردداری از زبینه زدن زخم حیوان گریه‌ده

—ترویج سرم ضد هاری برای کسانیکه دچار چند گزیدگی یا خراش عمیق جلدهی هستند یا زخم در صورت، سر و گردن آنها باشد.

—ترویج واکسن ضد هاری در پنج نوبت روزهای صفر، ۳، ۷، ۱۴، ۳۰ به صورت عضلانی

—ترویج سرم و واکسن ضد کزاز (توام یا تلالت)

—آنتی بیوتیک تریایی به منظور پیشگیری از عفونتها ثانویه

—تخت مراقبت قرار دادن حیوان مهاجم:در صورتی که حیوان مهاجم سنگ یا گریه و در دسترس باشد یاپستی به مدت ۱۰ روز آن را بسته و تحت نظر باشد،و در صورتیکه طی این مدت حیوان تلف شده و یا علامت هاری را نشان دهنده به احتمال زیاد به هاری مبتلایوده و یاپستی واکسیناسیون ضد هاری را برای خود حیوان گریه‌ده تا نوبت آخر تکمیل کرد.

—تنوبه برداری از حیوان مهاجم مشکوک که منظور تشخیص هاری در حیوان مهاجم و مشکوک.

**تالاسمی چیست؟**

تالاسمی یک واژه یونانی است که از دو کلمه تالاسا Thalassa به معنی دریا و امی Emia به معنی خون گرفته شده است و به آن آمی مدیترانه‌ای یا آمی کولی و در فارسی کم خونی می‌گویند. تالاسمی یک بیماری همولیتیک مادرزادی است که طبق قوانین مندل به ارث می‌رسد .

اولین بار یک دانشمند آمریکایی به نام دکتر کولی در سال ۱۹۲۵ آن را شناخت و به دیگران معرفی کرد . این بیماری در صورت شدید (ماژور) و خفیف (مینور) ظاهر می‌شود، اگر هر دو والدین دارای ژن معیوب باشند به صورت شدید یعنی ماژور (Major) و اگر یکی از والدین فقط ژن معیوب داشته باشد به صورت خفیف یعنی مینور (Minor) ظاهر می‌شود. تالاسمی برای کسانی که نوع (مینور) را داشته باشند، مشکل ایجاد نمی‌کند و آنها هم مثل افراد سالم می‌توانند زندگی کنند و فقط در موقع ازدواج باید خیلی مراقب باشند. اما برعکس این بیماری حداکثر آزار خود را به پیداران نوع ماژور می‌رساند. تالاسمی چگونه منتقل می‌شود؟ اگر یک زن و شوهر هر کدام دارای نوع کم خونی خفیف (مینور) تالاسمی باشند، هر یک از فرزندان آنها ۲۵ درصد احتمال ابتلا به تالاسمی ماژور (کم خونی شدید) را داشته و ۵۰ درصد احتمال تالاسمی مینور و ۲۵ درصد ممکن است سالم باشند. علامت و عوارضی که تالاسمی در پیداران ایجاد می‌کند در نوع تالاسمی (کم خونی شدید) همگلوین خون غیر طبیعی به نام F با جینی افزایش یافته و همگلوین قرمز خون کاهش پیدا می‌کند، کودکی که این بیماری را در خود دارد کم خون است و این کم خونی باعث بزرگ شدنطحال و کبید و تغییر قیافه ظاهری او می‌شود. بااین‌را به علت پایین آمدن مداوم خون، بیمار مجبور است مدام خون تزریق کند و در اثر تزریق خون که دارای مقدار زیادی آهن است و در اثر خود بیماری که باعث شکسته شدن هموگلوبین (گلوله‌های قرمز) و آزاد شدن آهن می‌شود ، میزان آهن خون افزایش یافته و در بافت‌های عمده بدن چون:قلب، کبید، طحال و … رسوب می‌کند و سبب ایجاد مشکلات دیگری می‌شود که تنها به کمک آمپول دستفرال می‌توان از تجمع آهن جلوگیری کرد. مصرف مداوم دستفرال با قیمت بالای آن، موجب بروز مشکلات اقتصادی در خانواده‌ها می‌شود. پس اگر در اثر عدم و یا سهل انگاری، تالاسمی به خانواده شما قدم گذاشت، هیچ جای فرار نیست.

راهای پیشگیری از تالاسمی ۱- انجام آزمایش خون از نظر کم خونی (CBC) و همگلوبین ۲ (At )انجام آزمایش روی جین در هفته‌های اول حاملگی در دوران بارداری. با یک آزمایش ساده می‌توانید جلوی بروز مشکلات بسیاری که در صورت داشتن فرزند تالاسمی یا آن برعورده خواهید نمود را بگیرید. تالاسمی در ایران تالاسمی در ایران حضور نامف‌ناهی دارد و در حدود سی هزار نفر این بیماری را در خود دارند و هر سال به این تعداد نیز اضافه می‌شوند . تالاسمی در ابتدا چند ماه خود را پنهان می‌کند و بعد از مدتی مادران می‌پندند که کودک آنها زرد، ضعیف و ناآرام است و وقتی که فرزند خود را به دکتر می‌برند بعد از آزمایش، دکتر به مادر خانواده می‌گوید تالاسمی کم همراه کودکش به دنیا آمده است. کسانی که در ایران تالاسمی با خود دارند به چهار گروه تقسیم می‌شوند. گروه اول مبتلایانی که دسترسی به امکانات پزشکی و درمانی ندارند و از درمان صحیح یعنی تزریق خون و دستفرال محروم می‌باشند. گروه دوم بیماریانی که به موقع بیماریشان تشخیص داده می‌شود و خون تزریق می‌نمایند، اما از دستفرال و سایر اقدامات درمانی استفاده نمی‌کنند. گروه سوم کسانی که بیماریشان به موقع تشخیص داده می‌شود، تزریق مناسب خون همراه با روش‌های جانبی را به موقع دریافت می‌دارند و طول عمری قابل ملاحظه خواهند داشت. گروه چهارم بیماریانی که دسترسی به پیوند مغز استخوان داشته‌اند، احتمال بهبودی آنان تا حدود زیادی میسر می‌باشد ، امید است با اتکا به علوالت تبارک و تعالی در آینده‌ای نه چندان دور در اثر پیشرفت های علمی، تالاسمی هم مانند بیماری‌های شایع دوران گذشته ریشه کن شود. کنترل و درمان بیماری مهم‌ترین راه درمان تالاسمی، تزریق مداوم خون است. اگر بعد از آزمایش هموگلوبین، هماتوکریت متوجه شدید که مقدار آن پایین تر از ۱۰ است، فورا به مرکز انتقال خون مراجعه کنید. اگر دیرتر اقدام کنید بدن مجبور است از خونی که استخوان‌ها می‌سازند، تغذیه کند و خون‌سازی استخوان‌ها باعث رشد نامتجان استخوان‌های سر و صورت می‌شود و در آن هنگام تالاسمی، قیافه وحشتناک خود را نشان می‌دهد و بیمار خود را دچار مشکلات روحی و روانی فراوان می‌کند . پس به یاد داشته باشید با تزریق مداوم و به موقع خون از رشد استخوان‌های صورت کودک خود جلوگیری کنید. اقدام مهم دیگری که شما باید انجام دهید، پایین آوردن آهن خون فرزندتان است. آهن، بافت‌های بدن است و آمپول دستفرال هم دشمن آهن، شما بعد از آزمایش آهن خون (فریتین) کودکان، اگر مقدار آن را بالاتر از حد طبیعی مشاهده کردید، دیگر با تزریق دستفرال به وسیله سرنگ در عظله نمی‌توانید آن را به حد طبیعی برسانید و حتما باید از پمپ دستفرال استفاده کنید.

پمپ دستفرال دستگاهی است که به طور آزمایشیک در مدت ۸ الی ۱۲ ساعت آمپول را در زیر پوست ناحیه شکم و یا عضلات بازوی بیمار تزریق می‌کند و دارو در بدن با آهن تجمع یافته ترکیب و سپس به وسیله ادوار دفع می‌شود. همان‌طور که قبلا گفته شد آهن گنجی یافته دفع نشود باعث رسوب در کبید و قلب می‌شود و مرگ آنان را تسریع می‌کند. طحال برداری تالاسمی روی طحال بیمار خود نیز تاثیر می‌گذارد. گلبول‌های خون اگر ساختمان و شکل و کار غیرطبیعی داشته باشند، زودتر از موعده مقرر ۱۲۰ روز عمر طبیعی گلبول قرمز می‌باشند) از بین می‌روند. گورستان و محل تخریب گلبول‌ها، طحال است و اگر پزشک متوجه شود که به علت بزرگی و یا فقط پرکاری طحال، نیاز به خون بالا می‌رود و با اینکه هموگلوبین پس از تزریق خون در فاصله ۵ زمان کمتری سرعیا پایین می‌افتد. در آن صورت تصمیم می‌گیرد که طحال جراحی و از بدن خارج شود. ولی سن ایده‌آل بالای ۵ سال است. زیرا در سنین پایین تر خطر بیماری‌های عفونی مهلک وجود دارد؛ بنابراین حتی در سنین بالاتر از ۵ سال که طحال برداری انجام می‌گیرد، واکسیناسیون علیه برخی بیماری‌ها مانند پنوموکک لازم است و علاوه بر آن همیشه باید درمان با آنتی بیوتیک سرعیا شروع گردد. اگر تالاسمی طبق روال طبیعی کنترل و درمان شود، پیداران می‌توانند مثل هر انسان دیگری سال‌ها زندگی کنند. امروز تعدادی از پیداران تالاسمی ازدواج کرده و دارای فرزندان سالم هستند. شرایط بد و مرگ و با عمر طولانی بیمار تالاسمی در دست شمسات ، پنداران و ماداران نیز باید معاینه شوند تا اگر مواردی بود دقیقا مدارا گردد تا از نارسایی‌های پیشتر جلوگیری شود. باید یاد دفت و حوسسه در امر معالجه کودک بیمار خود اقدام کنید: در صورت طحال برداری مصرف قرص پنی‌سیلین و تزریق واکسن پنوموکک برای جلوگیری از عفونت بدن ضروری است. لازم است بیمار تالاسمی در سنین بالا توسط متخصصین قلب، کلیه، گوش، چشم، غدد و … مورد معاینه قرار گیرد.

مشکلات یک بیمار تالاسمی ۱- ضعف جسمی و رشد کم. ۲- مشکلات ناشی از تزریق خون و درد آن. ۳- تزریق مداوم دستفرال (DESFERAL) و مصرف هزینه بالا. ۴- تغییر شکل و رشد نامتجان جمجمه و بروز مشکلات روانی . ۵- نگرانی حقیقی از آینده بیمار.

**ام اس"MS"**

«ام اس چیست؟»

ام اس هنگامی در بدن آغاز می‌شود که گلبول‌های سفید که نقش دفاعی در بدن دارند به میلین که حفاظتی برای رشته‌های عصبی است و کمک می‌کند که پیام‌های الکتریکی با سرعنی چندین برابر منتقل شوند، بجای یک عامل بیگانه حمله می‌کنند و هر بار که این گلبول‌ها به رشته‌های اعصاب مربوط به یکی از اندام‌های بدن حمله کنند، آن اندام دچار مشکل می‌شود.

انواع ام اس، شاید بتوان گفت دو بیمار ام اس را نمی‌توان یافت که چگونگی شروع و ادامه بیماریشان شیه هم باشد ولی در کل بیماری ام اس را می‌توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد. ۱-ام اس خوش‌خیم (Benign MS) که در این نوع فقط تعداد کمی حمله رخ می‌دهد که این حملات نیز معمولا با بهبودی کامل همراه است. این نوع ام اس در طی زمان بدتر نمی‌شود و معمولا موجب هیچ ناتوانی ماندگاری نخواهد شد. ۲- نوع عود کننده و فرکتش پاینده (Relapsing Remitting MS) که اکثر مبتلایان بیماریشان را با همین نوع آغاز می‌کنند و به این صورت است که در آنها هر حمله بیماری، یک دوره آرام در پی دارد که پیداران در این مدت مشکلی ندارند، حمله‌ها نیز معمولا غیر قابل پیش‌بینی‌اند. ۳- نوع پیشرونده ثانویه (Secondary Progressive MS) ، این دسته می‌توان ادامه نوع قبلی دانست یعنی پس از چندین سال حمله و آرامش بیمار به حدی می‌رسد که بدون وجود دوره‌های واضحی از حمله یا گذشت زمان ضعیف‌تر می‌شود. ۴- نوع پیشرونده اولیه (Primary Progressive) در این نوع بیماری هر گرگ حالت‌های عود با فروکش را ندارند و از همان حالت ممکن است هر زمانی متوقف شود یا همچنان بدتر شود.

«علامت و مشکلات شایع در ام اس»
تظاهرات و سایر بیماری ام اس از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. چشم‌ها نیز معمولا اولین و شایع‌ترین عضو درگیر هستند، قدرت بینایی نیز معمولا در تشخیص که درگیری چشمی داشته‌اند تا حدی کاهش می‌یابد. اندام‌های دست و پا نیز ممکن است دچار مشکلات حسی و حرکتی شوند مثل احساس گرختی، به خواب رفتگی یا سوزن سوزن شدن، اشکال در راه رفتن و حرکات اداری دیگر را می‌توان نام برد. گوش‌ها گاهی دچار مشکلاتی نظیر وزوز یا کاهش شنوایی می‌شوند. احساس نیاز مکرر به دفع ادرار، پند آمدن و احتیاس ادرار، بی‌اختیاری در دفع ادرار و بالاخره کاهش میل و توانایی جنسی از مشکلاتی هستند که در دستگاه ادراری - تناسلی پیداران به وجود می‌آیند. از دست دادن تعادل هنگام راه رفتن خصوصا در تاریکی ممکن است به خاطر درگیری مچچه باشد به جزء این موارد می‌توان به مشکلاتی نظیر تمرکز حواس و گاهی بی‌حوسایی، اضطراب، افسردگی، احساس درد در مایچه‌ها، اشکال در سخن گفتن، اشکال در اجابت مزاج اشاره کرد. گروهی از عوامل می‌توانند زمینه ساز ایجاد مشکلات جدید باشند که از آنها می‌توان به گرما و رطوبت، ورزش‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند، تب و مهم‌تر از همه اینها فشار روحی و عصبی که استرس روانی می‌گویند.

دام نام و فیزیوتراپی؛ یکی از مشکلات اصلی ما، ضعف و محدودیت در حرکت است که از طرفی به علت درگیری قسمت‌های حرکتی در مغز و نخاع و از طرف دیگر به علت کم حرکت شدن خود پیداران که به یکی از این عوامل مربوط می‌شود؛ افسردگی و بی‌حوسلگی، ترس از افتادن و کم بودن تحرک دارای عوارضی مانند کوتاه و ضعیف تر شدن عضلات ، زخم پستز، یوست و …



تفاوت بیماران ام اس با افرادی که بعد از شکستگی و نیاز کردن گچ نیازمند به فیزیوتراپی هستند، در این است که فیزیوتراپی بیماران ام اس ، برای مدت نامحدودی صورت می‌گیرد. منظور ما از انجام حرکات فیزیوتراپی رسیدن به وضعیت بهتر جسمی و روحی است. «چه خوبیم؟» معمولاً زمانی که فرد بیمار شد بعد از این که به دنبال دارو و درمان رفت به فکر می‌افتد که چه مواد غذایی استفاده کند و از چه غذاهایی پرهیز کند. تاکنون هیچ رابطه مشخص بین مواد غذایی و ام اس پیدا نشده است، حالا که می‌دانیم بوسیله رژیم غذایی نمی‌توان ام اس را درمان کرد ولی با یکنا برنامه‌ریزی خوب غذایی می‌توانیم از یکسری عوارض بیماری جلوگیری کنیم. به عنوان مثال استفاده کافی از میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر تامین درصد بالایی از ویتامین‌های ضروری می‌تواند به بهتر شدن کردن دستگاه گوارش و جلوگیری از بیوست کمک بسزایی کند. ما می‌توانیم آزادانه غذاهای متنوعی مصرف کنیم و یا از هر برنامه غذایی که می‌پسندیم پیروی کنیم به شرطی که حاوی مواد اصلی و ضروری بدن باشد.

این مواد شامل پروتئین‌ها،هیدرات‌های کربن (نشاسته و قند)، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح می‌باشند. طبق جدول پیشنهادی جنین ام اس آمریکا برای یک رژیم غذای متعادل، بهتر است بخش اصلی غذا از هیدراتهای کربن و سپس میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و سرانجام کمترین سهم آن از چربی‌ها باشد. «زمان ام اس» داروهای موجود برای درمان ام اس از نظر کاربرد به سه گروه اصلی تقسیم بندی می‌شوند: ۱- برای حملات بیماری، در این دوره زمانی معمولاً به صورت تریپی وریدی و یا خوراکی تجویز می‌شوند، و معمولاً طول هر دوره بین چهار تا هفت روز طول می‌کشد. از این مواد، متیل پردنیزولون (سولومدول یا دیپومدول) بیشتر به کار می‌رود و به جز آن از دگزامتازون، پروفیرون، پانمازون هم استفاده می‌شود. ۲- برای کنترل علائم بیماری: بیش از ۴۰ داروی مختلف به این منظور به کار می‌روند، مثلا از آمانتادین برای کم کردن اختلالات حرکتی و از تاکریفور برای مقابله با سفتی عضلانی (اسپاسم) استفاده می‌شود. ۳- برای کنترل دوره بیماری: برای این منظور سه دارو وجود دارد که دو عدد از آن‌ها از دسته اینترفرون‌ها هستند، اینترفرون‌ها مواد پروتئینی هستند که به طور طبیعی در بدن برای مقابله با بعضی عفونت‌ها تولید می‌شوند. این سه دارو عبارتند از: ۱- اینترفرون بتا، A۱(آرونکس) ۲- اینترفرون بتا، بیک B (بایسرون)، ۳- گلاپیرامراتات (کویپاکسون) از روش‌های درمانی دیگر می‌توان به تاثیر خوب بعضی از این روش‌ها دقیقاً اثبات شده است مانند کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و ماساژ. اما روش‌هایی دیگری هم هست که بیماران نتایج خوبی از آن گرفته‌اند، مثل مدیتهشن ، یوگا، هومیوپاتی، انرژی درمانی و …..
چگونگی ام اس می‌گردند؟ هنوز چگونگی شروع ام اس دقیقاً مشخص نشده است ولی امروزه دریافته‌اند که مثلا شیوع این بیماری در مناطق مختلف دنیا با هم متفاوت است. به عنوان مثال در کشورهای شمال اروپا و آمریکا و افرادی نیز که پوست، مو و چشم روشن دارند شیوع آن بیشتر دیده می‌شود ولی در سیاه‌پوستان و ژاپنی‌ها کمیاب است. همچنین ام اس در خانم‌ها بیشتر از آقایان دیده می‌شود و شروع آن معمولاً در سن ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. در مورد اثر مهاجرت به ایالت به ام اس دیده شده در افرادی که قبل از ۱۵ سالگی به سرزمین دیگری مهاجرت کرده‌اند میزان شیوع بیماری مانند میزان شیوع آن در مردم سرزمین جدید است. این بیماری بیشتر در کسانی بروز می‌کند که شخصیت خاصی دارند چنین افرادی معمولاً مسئولیت پذیر ولی حساس هستند که هنگام بروز ناملایمات خیلی خودخوری می‌کنند.

**تیفوس کته ای( rocky mountain spotted fever)**

شرح بیماری

تیفوس که ای بیکه بیماری حاد تیدار ناشی از یک باکتری متفله از کته‌های آلوده این بیماری دارای سرایت فردبه‌فرد نیست این عفونت ممکن است پوست دستگاه عصبی مرکزی لوله گوارش و عضلات را درگیر سازد. در همه ستین دیده می‌شود ولی در کودکان و بزرگسالان جوان شایعتر است

علامت شایع

علامت زیر b-۲ روز پس از گزش که بروز می‌کند:

تب (غلب تب بالای همراه لرز

بثورات پوستی قرمز که از دست و پا شروع شده و به معج دست و پا ساق تنه و شکم گسترش می‌یابند

سردرد

درد عضلانی و ضعف سفتی پشت

تهوع و استفراغ

گیجی افسا

علل

باکتری ریکتزیا که در بدن کته زندگی می‌کند. انسان از طریق گزش کته معمولاً در فصل بهار یا تابستان مبتلا می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

فعالیت در زمان ایثلا به این بیماری در محیط باز در مناطق آلوده به کن

نماس یا سگ‌ها

پشه‌گیری

استفاده از لباس‌های محافظ در مناطق آلوده به کته و استفاده از ترکیبات دورکننده حشرات

در طی فعالیت در زمان ایثلا به این بیماری در محیط باز به‌طور مکرر پوست را مورد معاینه قرار دهید تا اگر کته‌ای به پوست شما چسبیده باشد آن را از خود دور کنید. در طی برداشتن کته‌ها از پوست آنها را له نکنید زیرا که باید به‌طور کامل و سالم برداشته شود.
یکه سیگار روشن را نزدیک کته بگیرید. با مقداری بزین نفت چراغ یا نفت معمولی روی کته بریزید و سپس کته را با مچین از پوست بردارید.

عواقب موردانتظار

در این عفونت اگر درمان آنتی‌بیوتیکی در مراحل اولیه بیماری شروع شود قابل علاج است

عوارض احتمالی

عفونت مغزی

نشیج

نارسایی کلیه

هیپاتیت

تیفوس کته‌ای در صورت عدم درمان اغلب کشنده است ادر اثر پنومونی یا نارسایی قلب

درمان اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌هایی نظیر شمارش سلول‌های خون و آزمون‌های سرم‌شناسی اپرسی سرم، مایع خون بدون سلول‌های آن(۱) و نمونه‌برداری پوست باشد. سابقه گزش کته با مسافرت به مناطق آلوده به کته به تأیید تشخیص کمک می‌کند.

بیماران دارای بیماری خفیف ممکن است در منزل تحت مراقبت قرار گیرند؛ عفونت‌های شدیدتر نیازمند بستری در بیمارستان است (ممکن است حمایت تنفسی با دستگاه تهویه مکانیکی تریج خون تحت نظر گرفتن دقیق از نظر عوارض بیماری نظیر نارسایی کلیه لازم گردد).

رعایت بهداشت دهانی مناسب مهم است

داروها

آنتی‌بیوتیک‌هایی نظیر تتراسیکلین دوکسی‌سیکلین یا کلرامفنیکل

فعالیت در زمان ایثلا به این بیماری

تا بظرف شدن تب و سایر علائم در بستر استراحت نماید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست بیمار خیلی بدحال ممکن است نیازمند تغذیه وریدی باشد. در سایر بیماران رژیم غذایی به‌صورت وعده‌های متعدد کم‌حجم ممکن است لازم باشد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علامت تیفوس کته‌ای باشید.

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجهی شده اید؛ داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## اسهال

افزایش غیر طبیعی دفعات اجابت مزاج که معمولاً با تغییر در قوام و حجم مدفوع همراه است، اسهال نامیده می‌شود که می‌تواند به دو صورت حاد یا مزمن بروز کند.

اسهال می‌تواند در اثر ایثلا به عفونت‌های میکروبی و یا ویروسی، بیماری‌ها (نظیر التهاب‌های روده‌ای و ایثلا)، تسماتوزارهایی غذایی، حساسیت به الکل یا مسومومیتها، بروز نماید.

اصولاً اسهال‌ خفیفی که با سایر علائم (تب، دفع خون و …) همراه نباشد، خودبخود بهبود می‌یابد، اما در صورتیکه جنبه آزادنده‌های به خود بگیرد، می‌توان از فرآورده‌های ضد اسهال بهره گرفت. این فرآورده‌ها نیز تنها در درمان شرایط موقت و گذرا توصیه می‌شوند.

ههههههههههههه در صورتیکه اسهال بیش از دو روز بطول بیانجامد یا با تب بالا، از دست دادن الکل کلی آب بدن یا دفع خون همراه شود، هرگز خوددرمانی نکنید و فوراً با

پزشک تماس بگیرید.

ممکن است اسهال به از دست دادن مقدار زیادی از آب و املاح بدن منجر شود. در این شرایط، دهان خشک شده و چشم‌ها گود می‌افتند. سفت، کاهش میزان دفع ادرار و سرگیجه نیز از علائم دیگر این عارضه هستند. بنابراین جایگزینی آب از دست رفته برای افراد مبتلا به اسهال و خصوصاً در اطفال، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در اینگونه موارد می‌توان با نوشیدن انواع مایعات و استفاده از محلول‌های خوراکی نظیر ا-آر-اس (رجوع به تکنیکار این دارو)، آب و املاح از دست رفته را باز گرداند.

در صورت عدم دسترسی به بودر بسته بندی شده ا-آر-اس، می‌تواند از فرمول زیر برای تهیه آن استفاده نمود:

۴ قاشق مرباخوری شکر

۱ قاشق چایخوری نمک

۱/۲ قاشق چایخوری جوش شیرین

۴+ لیوان آب جوشیده سرد شده و یا آب میوه

•نوعه: استفاده از محلولهای تزریقی وریدی (نوع سرم) در این موارد تنها در صورتی ضرورت می‌یابد که بیش از ۱۰٪ کل آب بدن از دست رفته باشد و تشخیصی آن نیز بر عهده پزشک است.

از جمله روشهای غیر دارویی دیگری می‌توانند به دفع علائم اسهال کمک کنند عبارتند از استراحت، رژیم غذایی مناسب (مصرف مایعاً- غذاهای کم حجم ولی مقوی و پرهیز از مصرف سبزیجات و میوهجات خام) و خوددراری از مصرف فرآوردهای ملین.

ضمناً در مورد شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند هیچ‌ عنوان نباید شیر مادر را قطع نمود اما برای کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، طبق تجویز پزشک نوع مناسب‌تری از شیرخشک توصیه می‌شود.

درمان دارویی اسهال

فرآورده‌های ضد اسهال، علائم آزادهنده اسهال را بهبود می‌بخشند. مانند سایر داروها، در صورتیکه مصرف‌کننده سایر داروهای OTC (بدون نسخه) و یا نسخه‌ای‌باشید، در مصرف این فرآورده‌ها احتیاط ننمایند. فرآورده‌های ضد اسهال تنها برای درمان شرایط موقت و گذرا توصیه می‌شوند، بنابراین اگر اسهال برای مدت دو روز ادامه یابد و یا با تب بالا، کاهش بیش از ۵٪ کل آب بدن و یا دفع خون همراه شود، حتماً باید با پزشک تماس بگیرید.

**انواع کم خونی و روشهای درمان آن**

عارضه کم خونی زمانی بروز می‌کند که خون فاقد هموگلوبین کافی است. هموگلوبین به گلبول‌های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام اندامهای بدن کمک می‌کند.

کم خونی انواع مختلفی دارد که هر کدام به دلایل مختلف بروز می‌کنند و به اختصار در ذیل معرفی شده‌اند:

۱- کم خونی ناشی از فقر آهن (IDA): این نوع کم خونی از شایعترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می‌کند که بدن فاقد آهن کافی است.

بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولاً در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخمهای داخلی، پولیپهای روده یا سرطان روده بروز می‌کند.

همچنین، رژیم غذایی فاقد آهن کافی می‌تواند منجر به بروز این حالت شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم خونی از نوع فقر آهن می‌شود.

بدن می‌تواند با مصرف مواد غذایی مانند گوشت گاو، صدف‌های خوراکی، اسفناج، عسل، سیب زمینی کباب شده یا پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

۲- کم خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین: این نوع کم خونی معمولاً در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B۱۲ بروز می‌کند. این ویتامین‌ها به بدن در سالم نگهداشتن خون با سیستم عصبی کمک می‌کنند. در این نوع کم خونی، بدن گلبول‌های قرمز خونی تولید می‌کند که نمی‌توانند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند.

قرص‌های مکمل حاوی فولیک اسید می‌تواند این نوع کم خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می‌توان از مصرف دانه‌ها و پنشن‌ها، مرکبات و آب میوه‌ها، سیوس گندم و سایر غلات، سبزیجات برگ پهن و سبز تیره، گوشت طیور، صدف و کبد به دست آورد.

گاهی اوقات ممکن است یک متخصص نتواند تشخیص دهد که علت این بیماری ویتامین B۱۲ است. این حالت معمولاً در افراد مبتلا به کم خونی وخیم بروز می‌کند که در حقیقت نوعی بیماری خود ایمنی است. عدم دریافت ویتامین B۱۲ کافی می‌تواند موجب کرخس و بی‌حسی دست‌ها و پاها، مشکلات در راه رفتن، از دست دادن حافظه و مشکلات بینایی شود. نوع درمان بستگی به عامل مولد بیماری دارد، اما به هر حال مصرف ویتامین B۱۲ ضروری است.

۳- بیماری‌های نهفته: بیماری‌های خاصی وجود دارند که می‌توانند به توانایی بدن در تولید گلبول‌های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به ویژه بیماریاتی که دیالیز می‌شوند در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند. گلبه‌های این بیداران قادر به ترشح هورمونهایی کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می‌دهند.

۴- بیماری‌های خونی ارثی: اگر در خانواده سابقهٔ بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می‌یابد. یکی از امراض خونی ارثی کم خونی گلبول‌های داسی شکل است. به جای تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ‌های خونی حرکت می‌کنند، گلبول‌های داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه‌های خمیده هستند. این گلبول‌ها نمی‌توانند در رگ‌های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می‌کنند. بدن گلبول‌های قرمز داسی شکل را نابود می‌کند، اما نمی‌تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می‌شود نوع دیگری از کم خونی ارثی تالاسمی است. تالاسمی زمانی بروز می‌کند که بدن ژن‌های وریزی را از دست می‌دهد و یا ژن‌های غیر طبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می‌رسد که به نحوه تولید هموگلوبین تأثیر منفی می‌گذارد.

۵- کم خونی آپلاستیک: نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می‌کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی‌کند. از آنجا که این امر بر گلبول‌های سفید نیز تأثیر می‌گذارد، از این خطر بالایی بروز عفونت‌ها و خونریزی‌های غیر قابل توقف می‌شود. این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از:

الف - روش‌های درمانی سرطان‌ها (پرئوترومانی و شیمی درمانی)

ب- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشره‌کش‌ها، رنگ و پاک‌کننده‌ها و شونده‌های خانگی)

پ- برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی)

ت- بیماری‌های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث- عفونت‌های ویروسی که بر تراکم استخوانی تأثیر می‌گذارد.

نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می‌توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذار زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علائمی بروز نکند و یا علائم بیماری بسیار خفیف باشد، اما با پیشرفت بیماری می‌توان شاهد علائمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کوفته‌ای تشنه‌ها، درد سیس، سرگیجه، تحریک پذیری، کرخس و سردی دست‌ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امگناپذیر است. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش و ابتلا به کم خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است. انتخاب نوع درمان کم خونی

بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی گلبول‌های داسی شکل با نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش منالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد. به روش‌های گوناگون می‌توان مع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه‌ای از آنها در زیر آمده است؛

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، میوه‌های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله‌های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهند مانند آب پرتغال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.

۳- خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده‌های غذایی چرا که این نوشیدنی‌ها جذب آهن در بدن را دشوار می‌کند.

۴- کلیسیم جذب آهن را مشکل می‌کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلیسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵- اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B۱۲ در رژیم غذایی

۶- مشاوره یا پزشک برای خوردن قرص‌های مکمل آهن چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص‌ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می‌شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می‌گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در دی دارد با این حال این اثرات جانبی را می‌توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از آن جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند. قرص را در دوزه‌های تقسیم شده مصرف کرد. قرص را همراه با غذا مصرف کرد و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می‌کند با متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگر مشورت کرد.

۷- زمانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش‌ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود.

۸- همچنین زمانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علائمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند. اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می‌توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند اما برخی افراد نمی‌توانند آهن کافی بدست آورند که مهمترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند. که با در هر عادت ماهانه خون زیادی را از دست می‌دهند یا بیش از یک بچه دارند و یا از IUD استفاده می‌کنند.

کودکان نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره‌ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل‌های آهن استفاده کند که نحوه درمان مشکل آنها بر عهده پزشک است.

**سوزش سر دل (Heartburn)**

شرح بیماری

سوزش سر دل عبارت است از احساس ناراحتی در قسمت فوقانی دستگاه گوارش سوزش سر دل که با نام برگشت محتویات معده به مری نیز شناخته می‌شود( که علامت است و نه یک بیماری این مشکل ربطی به قلب ندارد. سوزش سر دل می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در افراد بالای ۶۰ سال شایع‌تر است علائم آن غالباً با حمله قلبی اشتباه گرفته می‌شوند.

علائم شایع

آروغ زدن یا برگشت مختصر محتویات معده به دهان که باعث ترش کردن می‌شود.

احساس سنگینی سوزش یا ناراحتی در قفسه سینه

مشکل در بلع

درد خفیف یا احساس نفخ

ندرتاً استفراغ

علل

سوزش سر دل همانطور که گفته شد ربطی به قلب ندارد. این حالت به دلیل برگشت اسید از معده به مری رخ می‌دهد. عضلانی که قسمت بالایی معده را می‌بندند مثل می‌شوند و به این ترتیب مقداری از محتویات معده وارد مری شده و پوشش مخاطی آن را آزوده می‌سازد.

عوامل افزایش دهنده خطر

فتق معده (قسمتی از معده به درون قفسه سینه می‌رود).

زخم مری

استرس

رژیم غذایی نامناسب پرخوری

چاقی

سیگار کشیدن

مصرف الکل

مصرف داروهایی مثل آمپیرین داروهای مورد استفاده در آرتريت التهاب مفصل ، یا کورتیزول

پیشگیری

سیگار نکشید، الکل نوشید و پرخوری نکنید.

مقدار چربی‌ها، غذاهای سرخ شده ادویه‌جات فهوه چای و رب گوجه فرنگی را در رژیم غذایی خود کم کنید.

بلافاصله پس از غذاخوردن خم نشوید، دراز نکشید، یا ورزش نکنید.

لباس تنگ نبوشید.

زیر سرخود را به هنگام خوابیدن بالا ببرید یا پایه‌های سر تخت را حدود ۱۵-۱۰ سانتی‌متر بالا آورید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

عوارض مورد انتظار

علامه را می‌توان با درمان کنترل نمود، اما عود این حالت شایع است

عوارض احتمالی

معمولاً انتظار نمی‌رود عارضه‌ای رخ دهد. سوزش سر دل که به‌طور مکرر و به مدت طولانی رخ دهد ممکن است نشان‌دهنده سایر بیماری‌ها مثل زخم معده یا دوازدهه باشد. اسید معده ممکن است به مری آسیب وارد کند.

درمان

اصول کلی

سوزش سر دل معمولاً در عرض حدود یک ساعت پس از خوردن غذا آغاز می‌شود و ممکن است تا چندین ساعت ادامه داشته باشد. معمولاً نیاز به مراقبت پزشکی نیست خوردن ضد اسید به هنگام بروز سوزش سر دل و رعایت نکات پیشگیری فاعده‌تا باعث کنترل علامه می‌شوند.

داروها

برای ناراحتی خفیف می‌توان از شربت معده (ضد اسید) استفاده کرد. شربت معده روی مخاط مری را می‌پوشاند و اسید معده را خنثی می‌سازد. دوز معمول عبارت است از یک قاشق غذاخوری یک ساعت پس از هر وعده غذایی و نیز قبل از خواب

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

با تخفیف علامه کارهای روزمره خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

از غذاهای و نوشیدنی‌هایی که باعث ترشح زیاد اسید می‌شوند پرهیز کنید؛ از جمله غذاهای پر ادویه فهوه آب میوه ترش یا الکل خوردن شکلات باید کنار گذاشته شود و مصرف غذاهای چرب نیز محدود شود.

غذا را در وعده‌های بیشتر و حجم کمتر در هر وعده میل کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر بلع غذا مشکل‌تر شود.

اگر به هنگام سوزش سر دل خون بالا آورده شود.

اگر سوزش سر دل علی‌رغم درمان‌های خانگی ادامه یابد.

در صورتی که علامه زیر همراه سوزش سر دل وجود داشته باشد، ممکن است واقعاً حمله قلبی رخ داده باشد. بنابراین کمک اورژانس بخواهید: تنگی نفس - تعریق - درد در فک گردن و دست - تهوع یا استفراغ - احساس سرما و رطوبت متع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**تنگی مادرزادی پیلور تنگی هیپرتروفیک پیلور (pylo)**

شرح بیماری

تنگی مادرزادی پیلور آننگی هیپرتروفیک پیلورا اختلالی در شیرخواران که در جریان آن عضلات مدور دهانه خروجی معده بزرگ شده و موجب انسداد می‌گردد. این عارضه دربیچه پیلور (مجرایی عضلانی که غذا را از معده به سوی روده کوچک عبور می‌دهد) را درگیر می‌سازد. این اختلال در فرزندان اول مذکر شایع تر بوده و معمولاً در سن ۵-۲ هفتگی تولد شروع می‌گردد ولی تا چهار ماهگی نیز ممکن است بروز کند.

علامه شایع

استفراغ راجعه پس از شیر خوردن که به تدریج شدت آن افزایش می‌یابد.

لمس توده‌ای عضلانی به اندازه یک زیتون در قسمت فوقانی شکم گاهی

نیود درد یا تب شیرخوار پس از استفراغ ظاهراً سرحال برده و فقط گرسنه به نظر می‌رسد.

بیوست

کاهش وزن و کم‌آبی تدریجی

علل

نوار عضلانی گرداگرد دریچه پیلور ضخیم شده و در نهایت مجرای خروجی معده را مسدود می‌سازد.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی تنگی پیلور

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

عوارض مورد انتظار

با جراحی قابل علاج است کودکان معمولاً پس از جراحی به سرعت بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

در صورت عدم درمان یا کاهش وزن کم آبی شوک و در نهایت مرگ همراه است

درمان

اصولی کلی

معمولاً با معاینه فیزیکی می‌توان این اختلال را تشخیص داد ولی برای تأیید تشخیص ممکن است بررسی بلع باریم یا سونوگرافی توصیه شود.

درمان با جراحی و بریدن عضله ضخیم شده (پیلورومیوتومی انجام می‌گیرد. پس از جراحی

در محل برش جراحی یک لبه سفت ظاهر می‌گردد. این نشانه انقباض بوده و نیاز به درمانی ندارد.

محل برش جراحی را چند بار در روز با ملایمت شستشو دهید.

اگر شیرخوار ناراحت به نظر می‌رسد از کمپرس گرم بر روی محل برش جراحی استفاده کنید.

داروها

تا آماده شدن شیرخوار برای جراحی از مایعات و الکترولیت‌های وریدی استفاده می‌شود. پس از جراحی معمولاً دارویی نیاز نیست فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

تا زمان جراحی شیرخوار ممکن است شیرخشک‌های رقیق شده با حجم کم را تحمل کند. در صورت عدم تحمل شیرخشک از طریق لوله معده به شیرخوار خورانه می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودک شما دچار استفراغ مکرر است

بروز موره زیر پس از جراحی

درد، تورم

قرمزی

خونریزی یا ترشح از محل جراحی

افزایش درجه حرارت شیرخوار تا ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد

متع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**بوفک دهان فر نوزادان**

عامل این بیماری عفونی، قارچی میکروسکوپی به نام «کاندیدا» ( candida) است، و اغلب در نوزادان شیر خوار دیده می شود. علائم این نوع عفونت، ظاهر شدن نطفه های سفید بر روی زبان، دو طرف جانیی دهان و قسمت سقف آن است. در حالت طبیعی تعداد زیادی از این قارچ ها درقسمت داخلی مخاطف بدن انسان – به ویژه در نواحی دهان، روده و لوله رحم بدون هیچ آزاری وجود دارد. اما زمانی که از قدرت دفاعی بدن به دلیلی کاسته می شود، این قارچ ها توانایی تولید بیماری را پیدا کرده اصطلاحا بیماری زا می شوند. در نوزادان شیرخوار به خصوص در ۵ ماه اول، به دلیل این که هنوز سیستم دفاعی بدن نوزاد تکامل نیافته، این بیماری به صورت چشمگیری مشاهده می شود. ممکن است به علت نشابه ظاهری، گاه این دانه های سفید رنگ با آثار ناشی از برگرداندن شیر بر روی زبان کودک به اشتباه گرفته شود که تشخیص آن بسیار راحت است.

اگر دانه های ریز سفید با لمس دست به سادگی برطرف گردند، ناشی از شیر است، اما اگر چسبیده بودند و به هیچ وجه جابجا نشوند، برعک دانه است.

در صورت مشاهده علائم این بیماری، برای جلوگیری از گسترش آن به سرعت به پزشک متخصص مراجعه نمایید.
معالجه آن طبق دستور پزشک بسیار ساده است. اما در صورت عدم دسترسی فوری به پزشک با مراکز درمانی، می توان کمی می کوبیات سدیم (جوش شیرین) را در نصف استکان آب جوشیده سرد شده حل کرد و سپس با پنبه آخته به این محلول، قسمتهایی از زبان یا دهان را که این دانه های سفید رنگ در آنجا دیده می شوند، تمیز کرد. در هر حال مراجعه هر چه سریعتر به پزشک امری بسیار ضروری است.

منبع:کتاب کودک من

**زردی در نوزادان**

زردی که نام دیگر آن یرقان است، در حدود روزهای سوم تا پنجم پس از تولد به صورت زرد شدن پوست بدن و همچنین سفیدی چشمهای نوزاد ظاهر می گردد. این نوع زردی که طبیعی است که حدود ۱۰ الی ۱۲ روز ممکن است به طول انجامیده سپس برطرف گردد. علت آن را به زبان ساده می توان چنین بیان کرد: هنگامی که کودک در درون رحم مادر به سرمی برد، یا کمبود اکسیژن مراجعه می شود و به همین دلیل سیستم دفاعی او از طریق کبد تعداد بیشتری گلبول قرمز در پاسخ تولید می کند. پس از تولد، کبد نوزاد برای دفع این گلبول های قرمز اضافی، ماده ای زرد رنگ به نام بیلی روبین تولید می کند. اما از آنجایی که دستگاه کبد در نوزاد، هنوز به اندازه کافی کامل نشده تا بتواند به همان سرعتی که این ماده را تولید می کند، آن را دفع نیز بکند، رنگ پوست نوزاد به زردی می گراید. اما اگر زردی بیش از ۱۰ تا ۱۲ روز به طول انجامد. دیگر نمی توان آن را طبیعی و فیزیولوژیک دانست و باید کودک را به سرعت نزد پزشک متخصص اطفال برد.

نوع دیگری از یرقان نیز وجود دارد که ناشی از نوعی ناهماهنگی در سطح خون است. وقتی مادری با **RH** منفی فرزندی با **RH** مثبت به دنیا می آورد، این نوع یرقان ظاهر می شود که باید تحت درمان ویژه قرار گیرد. این نوع یرقان در فرزند اول به ندرت مشاهده می شود.

منبع: کتاب کودک من

**نتیج در کودکان**

نتیج به صورت حرکتایی غیر ارادی و نامنظم در اثر انقباضات عضلات بدن ظاهر می شود که شدت آن و زمانی که به طول می انجامد، متغیر است. در این حالت، کودک هوشیاری خود را از دست داده، نگاهش خیره و ثابت می شود، چشمها ممکن است به سمت بالا و یا گورث ها بچرخند. در صورتی که نتیج عومی باشد، تمام عضلات بدن را شامل می شود. اما در نتیج موضعی تنها برخی از عضلات منقبض می شوند. دلایل بسیاری می تواند موجب بروز نتیج گردد، اما در کودکان زیر سه سال، تب بالا (۴۰ درجه ) یکی از دلایل عمده آن محسوب می شود.

معمولاً والدین به شدت نگران شده، خو سردی خود را از دست می دهند، در صورتی که حفظ آرامش در چنین مواقعی بسیار لازم است.

درصورت بروز نتیج توصیه های زیر را به خاطر داشته باشید:
کودک را باالافاصله بر روی تشک و یا هر زیرانداز نرم دیگر دراز کنید.
اشید، را از اطراف او دور کنید تا در صورت نگاهایی قسمت های مختلف بدن، کودک با آنها برخورد نکند.

مراقب جرات احتمالی زبان کودک باشید.

به سرعت به شستشوی بدن کودک با محلول آب ولرم و بایین آوردن دمای بدن او اقدام کنید که سبب بروز نتیج گریخته است.

جهت کاهش دمای بدن کودک از شفاف تب بر استفاده کنید.

مراجعه به پزشک جهت تشخیص شدن علت نتیج ضروری است.

منبع: کتاب کود کم من

**اسهال در کودکان**

اگر نوزاد شما دو بار یا بیشتر پشت سر هم، یا به طور متناوب در طی ۲۴ ساعت مدفوع آبکی دفع نماید، احتمالاً اسهال دارد. البته به خاطر داشته باشید مدفوع نیمه مضمی که اغلب نوزدان تغذیه شونده یا شیر مادر، دفع می کنند اسهال قلمی نمی شود. اگر به نوزادان مثلاً به اسهال مقادیر زیادی مایعات داده نشود، ممکن است دچار دهیدراسیون (از دست دادن آب بدن) شوند.

علامت خطر

اگر نوزادان هر یک از نشانه های زیر را داشته باشد، فوراً با پزشکان تماس حاصل نمایید:

گیجی یا تحریک پذیری غیر طبیعی

امتناع از غذا خوردن به مدت ۶ ساعت یا بیشتر

استفراغ به مدت ۶ ساعت یا بیشتر

گود رفتگی چشمان

دفع مقدیر کم ادرار

پیشگیری از بروز دهیدراسیون (از دست رفتن آب بدن)

آب، مایعی حیاتی است که پس از اتلاف از بدن، باید حتما جایگزین شدن فرام می گیرد. دهیدراسیون نوزاد موضعی جدی و خطرناک دریافت نموده را از دست بدهد. در معرض خطر دهیدرانته شدن قرار می گیرد.
دهیدراسیون نوزاد موضعی جدی و خطرناک است و می تواند بر اثر حالاتی همچون اسهال پایدار، تب، یا استفراغ به مدت ۶ ساعت یا بیشتر ایجاد شود. صرف نظر از علت بروز، باید به نوزادی که دچار دهیدراسیون شده مقدار زیادی مایعات داد. اگر در خصوص انتخاب محلول مناسب جهت دهیدراسیون (چیرا ن آب از دست رفته) تردید دارید، حتما با پزشکان مشورت کنید.

بهترین راه تأمین مایعات بیشتریه که نوزادان به آن نیاز دارد، استفاده از محلول های دهیدراسیون الکترولیت خوراکی مانند ا- آر- اس (ORS) است. شما می توانید این گونه محلول ها را بدون نیاز به نسخه پزشک از داروخانه ها تهیه کنید.

شما می توانید خوردان محلول دهیدراسیون را در منزل تهیه کنید. بدین منظور، دو قاشق بریاخوری سر صاف شکر را در ۲۰۰ میلی لیتر آب جوشیده سرد شده حل نمایید.

شما می توانید این محلول را به طور موقت و تا زمان خرید محلول ا- آر - اس از داروخانه، مورد استفاده قرار دهید.

هر نوزادی باید روزانه بین ۵۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر مایعات دریافت نماید. مقدار دقیق مایعات مورد نیاز هر نوزاد به وزن او بستگی دارد.

تا زمان رفع نشانه های اسهال در نوزاد، به فاصله هر ۱ تا ۲ ساعت مقدار کمی محلول رهیدراسیون به او دهید.

اگر اسهال نوزاد یا استفراغ همراه بود، مقدار کمتری از محلول رهیدراسیون را در فواصل زمانی یک ساعته به او بدهید. مقدار بیشتر ممکن است تحمل نشود و برگردانده شود.

نشانه:
آبیا نوزاد تب ۳۸ درجه یا بالاتر دارد؛
علت احتمالی:
گاستروآنتریت، اقدام مورد نیاز:
طرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.
از دهیدراسیون نوزاد جلوگیری نمایید و تب او را بایین آورید.

نشانه:
اگر نوزاد تب ندارد، آبیا اسهال او حتی به صورت متناوب به مدت دو هفته یا بیشتر طول کشیده است؟
علت احتمالی:
به احتمال زیاد، علت اسهال یک عفونت ویروسی است. از جمله علل دیگر که ا لیه احتمالشان اندک است می توان به آرزوی غذایی، عفونت انگگی زیاد،بازیس، بیماری سلیاک و فیبروزکینسیک (CF) اشاره نمود. اقدام مورد نیاز:
طرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.
نوزاد را در وعده های مکرر و کم حجم، یا شیر تغذیه کنید.
اگر نوزاد از شیر گرفته شده، دادن غذاهای جامد به او را تا زمان مراجعه به پزشک متوقف سازید.

نشانه:
اگر نوزاد به مدت کمتر از دو هفته اسهال داشته، آبیا طی چند روز گذشته استفراغ هم می کرده، بد غذا شده و یا بی حال بوده؛
علت احتمالی:
گاستروآنتریت، اقدام مورد نیاز:
طرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.
از دهیدراسیون نوزاد جلوگیری نمایید و تب او را بایین آورید.

نشانه:
آبیا به علت اختلالات و بیماری های دیگر، داروهای تجویز شده توسط پزشک را به نوزادان می دهد؛
علت احتمالی:
اسهال نوزاد می تواند از عوارض جانبی داروهای باشد که دریافت می کند. اقدام مورد نیاز:
از پزشک خود بخواهید که بررسی کند آیا مصرف داروها سبب بروز اسهال در نوزادان شده و آبیا باید مصرف آنها را متوقف نوزاد؟

نشانه:
آبیا نوزادان بیشتر از حد معمول آب میوه نوشیده؛
علت احتمالی:
در مقدار زیاد، شکر موجود در آب میوه ها می تواند سبب بروز اسهال شود. اقدام مورد نیاز:
همیشه آب میوه ها را با مقدار مساوی آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید و سپس آن را به نوزاد دهید. به جای آب میوه، آب جوشیده سرد شده به نوزاد دهید. از دادن افشره میوه ها به نوزاد اجتناب نمایید.

نشانه:
آبیا اسهال نوزاد طرف ۲۴ ساعت پس از دادن غذایی جدید به او آغاز شده؛
علت احتمالی:
غذاهای جدید می تواند باعث بروز اسهال شوند. اقدام مورد نیاز:
این وضعیت معمولاً خیلی به طول نمی انجامد، اما اگر اسهال در مدت کوتاهی برطرف نشد، یا به نظر برسد که اسهال به سبب مصرف غذایی خاص ایجاد شده، حتما با پزشکان مشورت کنید.
اگر می داندید کدام غذا باعث بروز اسهال شده، مصرف آن را تا زمان مراجعه به پزشک متوقف سازید.

نشانه:
آبیا نوزاد هنوز از شیر گرفته نشده و یا آبیا بیش از ۲۴ ساعت قبل غذای جدیدی به برنانه غذایی کودک اضافه شده؟
علت احتمالی:
واکنش به غذاد یا گاستروآنتریت ملایم، اقدام مورد نیاز:
طرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید. مصرف غذاهای جامد را تا زمان مراجعه به پزشک متوقف سازید.
از دهیدراسیون نوزاد جلوگیری کنید.

**پروین چوستا**

نویسنده:دکتر علی مالکع

شکل بیماری زای پروتئین (PrPsc) با تغییر شکل فضای و سه بندی شکل طبیعی به وجود می‌آید. این تغییر شکل ممکن است به علت جهش در ژنهای کدکننده پروتئین طبیعی در بدن باشد یا به علت ورود پرویون (یا پروتئین غریطیمی) از طریق عفونت به وجود آید.

"پرویون (Prion) که مخفف عبارت" ذره پروتئینی مسری "است، در واقع شکل ناهنجاری یک پروتئین طبیعی و بی ضرر (PrPc) موجود در غشای سلولی نورون های مغزی و برخی سلول های دیگر است.

عمل فیزیولوژیک پروتئین طبیعی نامعلوم است. شکل بیماری زای پروتئین (PrPsc) با تغییر شکل فضایی و سه بندی شکل طبیعی به وجود می‌آید. این تغییر شکل ممکن است به علت جهش در ژنهای کدکننده پروتئین طبیعی در بدن باشد یا به علت ورود پرویون (یا پروتئین غریطیمی) از طری عفونت به وجود آید.

پرویونها بر خلاف تمام اشکال حیاتی دیگر برای تکثیر به وجود DNA یا RNA وابسته هستند، با وجود آنکه صرفاً از پروتئین تشکیل شده‌اند، می توانند خود را بازسازی کنند.

برای شناخت پرویونها باید به تاریخچه گروهی از بیماریهای تحلییرنده عصبی مرگبار به نام "آنسفالوپاتیهای اسفنجشکل مسری" بپردازیم.

**?بیماریهای مرگبار با علت نامعلوم**

دست کم از ۷۷۷ سال پیش یک بیماری شگفت آور در گوسفندان به نام"اسکرپی (Scrapie) شناخته شده بود که با زوال پیش رونده دستگاه عصبی مرکزی همراه بود.

این بیماری که مسری بودن آن بین گوسفندان از بیش از یکصد سال پیش توصیف شده است، گوسفندان ? تا ۳ ساله را گرفتار میکند و دوره نهانی (فاصله زمانی بین آلودگی با عامل بیماری و ظهور علائم) طولانی مدتی بین یک تا دو سال دارد.

اولین علائم بیماری تغییرات رفتاری گوسفند مثل ناآرامی و بی قراری است، سپس حیوان دچار کاهش وزن و ضعف می شود، در سر و گردن لرزش پیدا می کند و هماهنگی عضلانی اش را از دست می دهد، گوسفند مبتلا شروع به خاراندن بدنش با اشیاء می کند و نام بیماری هم از همین رفتار حیوانات مبتلا گرفته شده است (مالیدن- scrape

حیوانات مبتلا در طول ۳ تا ۴ ماه می میرند، در کالبدشکافی حفرات متعددی در مغز جانوران مبتلا و اسفنجی شدن آنها مشهود است. احتمال داده می شد که استفاده از مرغ مشرف کت باعث انتقال بیماری بین حیوانات شود.

در همان حال در دهه ۷۷۷۷ در عصب شناس آلمانی هانس گرهارد کروتزفلد و آلفونس ماریا جاکوب یک بیماری نادرکشنده تحلیل برنده مغزی را در انسان توصیف کردند.

این بیماری مردان و زنان را به نسبت مساوی در حدود ۷۷ سالگی گرفتار می کرد. بیماران دچار علائم روانی و رفتاری مهمی می شدند که پس از هفته ها و ماه ها به زوال عقل پیش رونده منتهی می شد و اغلب با حرکات غیرطبیعی بدن و اختلال دید همراه بود.

بیماری درمان ناپذیر نبود و در کمتر از یک سال از شروع علائم به مرگ منتهی می شد. کالبدشکافی این بیماران هم ایجاد حفرات در مغز و اسفنجی شدن آن را نشان می داد. علت بیماری نامعلوم بود.

**?رازی که گشوده شد**

درادامه ماجرا به دهه ۷۷۷۷ می رسیم که کارلتون گایدشک متخصص انتقال و بیماریهای عفونی از دانشگاه هاروارد در"اسیتور پاستور تهران"به پژوهش مشغول بود. او در سال ۷۷۷۷ "از طرف" موسسه پزشکی والتر و الیزا" در ملبورن استرالیا به عنوان پژوهشگر بازدیدکننده دعوت شد و از تهران به ملبورن رفت.

او ضمن کار در این موسسه با بیماری عجیبی آشنا شد که در میان قبیله fore درکوهستانهای شرقی پایپای گینه نو شایع و ویران آن را کورو (Kuru) به معنای"رعشه"می نامیدند.

اولین علائم بیماری با درد مفاصل و سردرد شروع میشد و به طور خاصص با از دست رفتن هماهنگی عضلات، لرزش و زوال عقل ادامه مییافت. بیماری پس از شروع علائم به طور مداوم پیشرفت میکرد و دو سال پس از شروع علائم مرگ بیمار را باعث میشد.

کالبدشکافی این بیماران هم اسفنجی شدن مغز را نشان می داد. سال ها بود که پژوهشگران اعتقاد داشتند که این بیماری وراثتی است، هر چند الگوی بروز بیماری که اغلب زنان بزرگسال و کودکان از هر دو جنس را مبتلا میکرد و مردان بزرگسال به ندرت<sup>۳</sup> به آن مبتلا میشدند، برای یک بیماری وراثتی غیرمعمول بود.

گایدشک با زندگی در میان این قبیله و مطالعه کردن زبان و فرهنگ آنها به کالبدشکافی افراد فوت شده به علت این بیماری پرداخت. او توانست ثابت کند که بیماری ماهیت عفونی و مسری دارد نه وراثتی.

او نمونههایی از بافت مغزی افراد فوت شده از کورو را به مغز ششپازه ها تزریق کرد؛ میمون ها نهایتاً دچار بیماری مشابه انسان شدند و به علت آن مردند. همچنین او توانست الگوی غیرمعمول بروز بیماری را توضیح دهد.

بیماری به علت مراسم آدم خوارم افراد فوت شده که جزئی از مراسم سوگاری بود بین انسان ها انتقال می یافت. از آنجایی که زنان و کودکان در این مراسم مغز منوفی را می خوردند و عامل عفونی شناساسی که در مغز قرار داشت، بیماری بیشتر آنها را مبتلا می کرد.

گایدشک در سال ۷۷۷۷ به ریاست آزمایشگاه های ویروس شناسی و عصب شناسی "موسسه های ملی بهداشت (NIH) آمریکا رسید و به تحقیقات خود در زمینه این دسته بیماری ها که اکنون" آنسفالوپاتیهای اسفنجشکل"نامیده می شوند، ادامه داد.

تکته عجیب در انتقال تجربی بیماری به حیوانات این بود که عامل عفونی اسرآرآزمی عامل بیماری در مقابل نشاء انشم ماورا،بیش (که اسیدهای نوکلئیک از ملامتی می کند) مقاومت میکرد و تنها با عواملی که پروتئین ها را تجزیه میکنند، غیر فعال میشد.

او معتقد بود که عامل این بیماریهیروسی با عمل تدریجی و کشد است که شاید توانایی نهفته ماندن در بدن بیمار برای مدت طولانی را دارد و برای همین است که این بیماری ها دوره نهانی طولانی و سریی کند دارند.

این ویروسها را "ویروسهای کند ("Slow viruses)نامیدند و گایدشک که علاوه بر پژوهش در ویروس شناسی در حوزه های مختلفی مانند یادگیری و رفتار، رشد کودک، تکوین فرهنگهای بدوی، ژنتیک و ایمنی شناسی فعالیت کرده بود در سال ۷۷۷۷ جایزه نوبل پزشکی را دریافت کرد.

اما ماجرا به اینجا ختم نشد. پنج سال بعد در ۷۷۷۷ ادعای استانیلی پروسنر استاد عصب شناسی و بیوشیمی دانشگاه کالیفرنیای سان فرانسسکو قضیه را پیچیدهتر کرد.

پروسنر در زمانی که دوره دستیاری عصب شناسی را می گذراندن مسئولیت بیماری را به عهده داشت که به علت "بیماری کروتزفلد – جاکوب (CJD) فوت کرده بود. این امر باعث جلب علاقه او به این طبقه کستر شناخته شده بیماریهای تحلیل برنده عصبی یعنی

"آنسفالوپاتیهای اسفنجی شکل" شد.

او در سال ۷۷۷۷ آزمایشگاهی را برای تحقیق در مورد بیماری اسکریپی بر پا کرد و در سال ۷۷۷۷ ادعا کرد که عامل ایجادکننده بیماری را جدا کرده است. پروسنر مدعی شد که عامل بیماریزا که او آن را" پرویون"نامید، با سایر عوامل بیماری زا مانند باکتری یا

ویروس متفاوت است زیرا تنها از پروتئین تشکیل شده و فاقد ماده ژنتیکی DNA یا RNA است که همه اشکال حیاتی برای تکثیر به آن نیازمندند. نظرات پروسنر با ناآواری عمومی جامعه علمی روبه رو شد، اما حوادث بعدی صحت نظریه پروسنر را ثابت کرد.

**?چون گاوی ظهور میکند**

در سال ۷۷۷۷ بیماری کشنده‌ای مشابه اسکریپی در میان گاوها در انگلیس همه گیری پیدا کرد. این بیماری را که مانند اسکریپی با اسفنجی شدن مغز همراه بود" آنسفالوپاتی اسفنجی شکل گاوی (BSE) نامیدند.

این بیماری دارای دوره نهفتگی طولانی بین ۳ تا ۷ سال و علائم آن شامل تغییرات رفتاری مانند هیجان زدگی و بی قراری حیوان و از دست رفتن پیش رونده هماهنگی عضلانی و کارکرد حرکتی حیوان است.

در مراحل پیشرفته بیماری کاهش وزن و انقباضات طریف عضلانی در گردن و ته حیوان بروز می کند و حیوان به شیوه ای غیرطبیعی و افراق شده گام برمی دارد و از گله جدا می شود. مرگ معمولاً در طول یک سال از شروع علائم رخ می دهد و درمانی هم وجود ندارد.

این بیماری پس از ظهور در سال، ۷۷۷۷ در جنوب انگلیس همه گیری ایجاد کرد و مواردی از آن در اروپا و کانادا هم گزارش شد. در هنگام ظهور BSE در مورد احتمال انتقال آن به انسان نگرانی هایی ایجاد شده بود.

در ابتدای سال ۷۷۷۷،مواردی از ایبلا به بیماری کروتز فلد– جاکوب در افراد جوان تر از سن معمول شیوع بیماری یعنی ۷۷ سالگی دیده شد و بررسی ها نشان دهنده گونه جدیدی از CJD بود.

پژوهش وجود عامل ژنتیکی در بیماری را رد کرد و نشان داد که انتقال در نتیجه در معرض قرار گیری بافت های گاوهای مبتلا به BSE از طریق خوراکی است.

به این ترتیب گزارش پروسنر در انگلیس مورد توجه ملی قرار گرفت و نشان داده شد. عامل پروتئینی مسری عامل BSE یا "پزش میان گرنهای"به انسان منتقل شده است. در مورد خود BSE هم ظاهراً پرویون عامل بیماری اسکریپی در گوسفندان از طریق اسفاه کردن مکمل های غذایی پروتئینی به دست آمده از گوسفند های آلوده به غذای گاو ها باعث انتقال بیماری به آنها شده بود .

پروسنر در سال ۷۷۷۷ به خاطر پژوهش هایش در این حوزه جایزه نوبل پزشکی یا فیزیولوژی را دریافت کرد.

پروسنر در ابتدا پیشنهاد کرد،که حضور پرویون یا پروتئین تغییر شکل یافته به نوعی که کاملاً شناخته نشده است باعث ایجاد واکنش زنجیره ای می شود که PIP های طبیعی را تغییر شکل می دهد. ذرات عفونی جدیدی به وجود می آوود. پروسنر در مقالات بعدی خود مکانیسم دیگری را برای تکثیر پرویون ها در مغز پیشنهاد کرد که نیازی به اثر مستقیم پروتئین پرویون بر پروتئین طبیعی

ندارد.

**?پروتئینی که مغز را نابود میکند**

پروتئین غریطیمی (پرویون) نسبت به عمل آزیم پروتئاز سلولی (که پروتئینهای اضافی را تجزیه میکند) مقاوم است، بنابراین در مجموع تجمع پرویونها در سلول های عصبی رخ میدهد و پس از پلمریزه شدن این ذرات، فیبریلها (رشتههایی) تشکیل میشود که نهایتاً سلولهای عصبی را تخریب میکنند و برحسب ناحیه ای از مغز که تخریب میشود علائم مربوط بروز میکند.

تکته مهم این است که پرویون ها باعث بروز واکنش التهابی از طرف دستگاه ایمنی نمیشوند چرا که پرویون ها از لحاظ ترکیب شیمیایی مشابه پروتئین طبیعی در بدن هستند و تنها شکل فضایی متفاوتی دارند، بنابراین" خودی" محسوب میشوند.

ظاهراً برای انتقال پرویون ها بین جانوران تماس مستقیم با بافت های مبتلا لازم است. مثلاً در موارد "بیماری کروتز فلد– جاکوب" در گذشته ناشی از انتقال عامل بیماری از راه تزریق هرمون رشد (GH) – که در آن زمان از غده هیپوفیز انسانی استخراج میشد – پیوند قرینه و نیز از طریق وسایل جراحی مغز بوده است.

پرویون ها چون فاقد اسید نوکلئیک هستند، در برابر روشی از استریل کردن در اتو کلاو که در گذشته برای اغلب وسایل جراحی به

کار میرفت مقاوم هستند.

امروزه با اجرای دستورالعمل های جدید استریلیزاسیون امکان این انتقال برطرف شده است.

همچنین با توجه به همه گیری جنون گاوی و بروز نوع جدید **CJD** در جوانان در انگلیس و چند کشور دیگر تصور می‌رود که مصرف غذای بافت های آلوده حیوانات (بر حسب آنچه چقدر حاوی بافت های عصبی باشد) باعث تجمع تدریجی پریون ها در بدن در بروز بیماری شود، همانطور که مراسم آدمخواری در انتقال بیماری<sup>۳۱</sup> گورو<sup>۳۲</sup> نقش داشت.

منبع:روزنامه همشهری

**آشنایی با بیماری اسکیزوفرنی**

اسکیزوفرنی نوعی بیماری مزمن و ناتوان کننده است. تقریباً یک درصد از جمعیت طی دوره زندگی خود به اسکیزوفرنی مبتلا می شوند. بیش از ۲ میلیون آمریکایی امسال از این بیماری رنج می برند.

سن و جنسیت

اسکیزوفرنی به یک میزان بر زنها و مردها اثر می کند.

این بیماری معمولاً در مردها زودتر و در سنین جوانی بروز می کند. اما در خانم ها در اواخر بیست سالگی و اوایل سی سالگی ایجاد می شود. کودکان بالای ۵ سال نیز ممکن است به اسکیزوفرنی مبتلا شوند، اما بروز این بیماری قبل از دوره نوجوانی بسیار نادر است.

دوره، دوره امیدواری است

تحقیقات و مطالعات روز به روز به سمت داروهای مطمئن تر و جدیدتری می رود و پرده از راز دلایل و عوامل پیچیده این بیماری برمی دارد.

دانشمنان برای آگاهی یافتن از اسکیزوفرنی از رویکردها و شیوه های مختلفی استفاده می کنند، از بررسی و مطالعه ژنتیک های مولکولی گرفته تا مطالعات جمعیتی.

اسکیزوفرنی بعنوان یک بیماری

اسکیزوفرنی در سراسر جهان دیده می شود. شدت و جدیت علائم و وضعیت مزمن و ماندگار آن معمولاً در بیماران ایجاد از کار افتادگی و ناتوانی می کند. داروها و سایر روش های درمانی برای اسکیزوفرنی، اگر به طور مرتب و بنا بر تجویز استفاده شوند، می توانند به کاهش و کنترل علائم پریشان کننده بیماری کمک کنند. اما، در برخی از افراد این دارو و درمان ها کمک چندانی نمی کند و گاهی به خاطر عوارض جانبی این داروها یا سایر دلایل، درمان قطع می شود، حتی زمانیکه درمان موثر واقع شود، ایستاده گی دربرابر نتایج بیماری<sup>۳۳</sup>—در دست رفتن فرصت هاء، ننگ حاصل از بیماری، باقیمانده علائم و عوارض جانبی داروها<sup>۳۴</sup>—باز هم برای بیمار مشکل ساز خواهد بود.

علائم و نشانه های اولیه اسکیزوفرنی

– ایجاد تغییرات پریشان کننده و حتی نگان دهنده در رفتار بیمار.

– شروع ناگهانی علائم دیوانگی و جنون (مراحل پیشرفته اسکیزوفرنی).

– کادره گیری و ازروی اجنماعی و ترد شذگی.

– رفتار، گفتار و تفکرات غیرعادی.

برخی از افراد فقط دچار یک مرحله دیوانگی و جنون می شوند؛ سایرین در طی زندگی خود مراحل مختلفی از آن را تجربه می کنند، اما در فاصله بین این دوران ها زندگی عادی دارند. گرچه افراد مبتلا به اسکیزوفرنی حاد، یا ندوم بروز علائم در فرد، معمولاً از عملکردهای عادی خود ریکاور نمی شود و برای کنترل علائم نیاز به درمان های طولانی مدت، از جمله دارو، دارد.

تشخیص اسکیزوفرنی

متخصصین سلامت مغز احتمالاً در اول کار از طریق موارد زیر، دلایل احتمالی دیگر برای این علائم را رد می کنند:

– تارخیچه کامل پزشکی

– معاینات جسمی

– آزمایش

– بررسی داروها

– جلوگیری از سایر اختلالات تکرری (فردگی بالینی، اختلال بیولار، و …)

دیدگاه اسکیزوفرنی از دنیا

– تحریف درک فرد از واقعیت

– زندگی کردن در دنیایی که از توجهات و هدایان ها تحریف شده است، افراد مبتلا به اسکیزوفرنی همیشه احساس ترس، اضطراب و پریشانی می کنند.

– خیال و توهمات

– توهمات و خیال ها، اختلالات ادراکی است که افراد مبتلا به اسکیزوفرنی معمولاً با آن دست و پنجه نرم می کنند. صدهایی که فرد می شود می تواند وصف فعالیت های او باشد، گفتگو با کسی، همدار از خطرات قریب الوقوع، و از این قبیل.

– پندارهای پیهوده

این پندارها می تواند موضوعات مختلفی داشته باشد. برای مثال، بیماریانی که از علائم نوع پارانویید رنج می برند<sup>۳۵</sup>—که تقریباً یک سوم افراد مبتلا به شیوفرنی را تشکیل می دهند<sup>۳۶</sup>—معمولاً تصور می کنند که تحت تعقیب اند یا کسی می خواهد آنها را قریب دهد، افزایش کنند، به آنها سم بدهد، یا به آنها خیانت کند. این بیماران، ممکن است تصور کنند که خودشان، یا یکی از اعضای خانواده یا نزدیکانشان، در مرکز این آزار و اذیت قرار دارد. بعلاوه، هدایان بزرگی و عظمت که در آن بیمار تصور می کند فردی بسیار معروف و مهم است، نیز می تواند در اسکیزوفرنی اتفاق بیفتد.

رفتارهای متداول اسکیزوفرنیک

– اعتیاد به موادمخدر

– اعتیاد به سیگار

– تفکرات آشفته

– شخصیتی بی تفاوت و بی احساس

– تغییر رفتارهای<sup>۳۷</sup> ترمال درمقابل غیرترمال (تغییرات رفتاری که می تواند در نتیجه همسازی داروها ایجاد شود).

تصورات نادرست در مورد اسکیزوفرنی

– بیماران اسکیزوفرنی دوشخصیتی نیستند

– بیماران اسکیزوفرنی به طور کلی خشن نیستند

اسکیزوفرنی و اقدام به خودکشی

خودکشی یکی از خطرات جدی در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی است. برای افرادی که اقدام به خودکشی می کنند یا دیگران را به آن عمل تهدید می کنند، حتماً باید به دنبال مشاورت تخصصی بود. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نسبت به کل اجنماع به میزان بسیار بیشتری ارتکاب به خودکشی می نمایند. به طور تقریبی، ۱۰ درصد از افراد اسکیزوفرنی (و به ویژه مردان جوان) دست به خودکشی می زنند. متأسفانه، پیشبینی این عمل در این بیماران بسیار دشوار است.

## سرطان

سرطان یکی از مشکلات عمده بهداشتی در جهان است. نه میلیون مرد ابتلا در سال در دنیا تخمین زده می شود که ۵ میلیون آن به مرگ می انجامد. تقریباً یک‌دهم کل مرگها در دنیا به علت سرطان است. شیوه ی زندگی کنونی و افزایش مصرف دخانیات برخورد با عوامل سرطنازای محیطی در افزایش ابتلا به سرطان سهم عمده ای دارند. تغییر ساختار جمعیت و روند فرآینده شدن جمعیت دلیل مهم دیگری برای افزایش سرطان است. علیرغم این اعتقاد و باوجود که سرطان اساس بیماری ملل کشورهای صنعتی است. سرطان در کشورهای در حال توسعه نیز رو به افزایش است. انواع چیزی از سرطانها از جمله سرطان معده، کبد و گردن رحم در کشورهای رو به توسعه بیشتر دارند، به علاوه در کشورهای در حال توسعه که به طور تخمینی تقریباً ۶۰ درصد از مرگهای ناشی از سرطانها در آنها اتفاق می افتد باز جهانی سرطان را سنگین تر می کند.
تسیم بار آتی سرطان ها نیز حاکی از این است که دو سوم سرطانها در ۲۵ سال آینده در کشورهای در حال توسعه به وقوع می پیوندد. سرطان نوعی بیماری است که عوامل متعددی در بروز آن دخالت دارند. عوامل ژنتیکی، در کنار عوامل محیطی و عوامل مربوط به میزان از راههای مختلف بریکدیگر تأثیر گذاشته و به تغییراتی می انجامد که سبب بروز سرطان می شود. توسعه سریع همه گیری اعتیاد به دخانیات، تغییرات جدید در رژیم های تغذیه ای و شرایط محیطی یکی از علل مهم افزایش سرطا ها است. امکان پیشگیری از سرطان ها وجود دارد و تشخیص زود رس همراه با درمانهای مؤثر برای بسیاری از سرطانها امکانپذیر است. تخمین زده می شود که بیش از یک سوم از سرطانها قابل پیشگیری بوده و یک سوم از آنها به شرط آنکه زود تشخیص داده شوند به خوبی قابل درمان هستند و برای بیشتر مواردی که قابل درمان نیستند با درمانهای تشکین دهنده می توان کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

تعریف

سرطانها گروهی از بیماریها هستند که شامل حاود یکصد نوع مختلف هستند. سلول کوچکترین واحد زنده بدن است و بدن انسان از میلیاردها سلول ساخته شده است. این سلولها در حالت عادی تا جایی که بدن نیاز به آنها دارد تقسیم می شوند و سلولهای زیادی مانند خود تولید می کنند. این تقسیم سلولی که برای ترمیم سلولهای آسیب دیده و جایگزینی سلولهای پیراست تحت کنترل بدن است و سلامت انسان را تأمین می کند. در سرطانها این سلولها به طور غیر عادی و خارج از کنترل و بدون اینکه بدن نیازی به آنها داشته باشد تقسیم می شوند و زندگی عادی سلولها را در معرض خطر و تهاجم قرار می دهند وقتی سلولها سلول در جایی از بدن تکثیر و رشد پیدا می کنند، توده ای به وجود می آردند که تومور نامیده می شود.

تومورها دو نوعند:

۱- تومور خوش خیم

۲- تومور بدخیم

تومورهای خوش خیم

این تومورها سرطانی نیستند، حالت تهاجمی به بافتها و اعضای مجاور ندارند، معمولاً خودبخود از بین میروند و اگر هم بیرون آورده شوند، عود نمی کنند، این تومورها به ندرت زندگی انسان را تهدید می کنند.

تومورهای بدخیم

این تومورها سرطانی هستند، بافتها و اعضای مجاور را مورد تهاجم قرار می دهد، سبب آسیب از بین رفتن آنها می شوند، سلولهای سرطانی از طریق خون و لنف به تمام بدن منتقل شده، انتشار می یابند و هر نوعی از آنها عضو خاصی را در بدن بیشتر مورد تهاجم قرار می دهند. سرطانها علائم متفاوتی دارند که مربوط به محل ضایعه است ولی یک سری از علائم که به نام علامت هشدار دهند معروفند، ممکن است با همه سرطانها همراه باشند این علامت عبارتند از:

۱- هر نوع تغییر در دفع عادی ادرار و مدفوع

۲- زخمی که بهبود پیدا نکند ترشح و خونریزی غیرعادی

۳- وجود توده و یا سفتی در هر جای بدن به خصوص پستانها

۴- سوه هاضمه و یا اشکال در بلعیدن

۵- بروز تغییرات واضح در رنگی و خال

۶- سرفه مزاحم و گرفتگی و خسوت صدا

نکته قابل توجه اینکه سرطان در مراحل اولیه سبب درد نمی شود.

اگر روی پوست شما لکه و یا زخمی ایجاد شود کخه بهبودی نیابد و یا خالی که رنگش تغییر کرده و بزرگ یا زخمی شده است پیدا شود باید به پزشک مراجعه کنید.
مواظب محیطه دهان خود باشید.
با مشاهده هر نوع تغییر رنگ در لته، زبان و یا قسمت داخلی لبها و یا وجود لکه، زخم خونریزی در محیطه دهان به دندانان پزشک مراجعه کنید.
معاینات منظم محیطه دهان به خصوص در افراد الکلی و کسایتیک دخانیات مصرف می کنند و بالای ۵۰ ساله دارند به تشخیص زودرس سرطان محیطه دهان کمک می کند.
یکی از مهمترین علائم سرطان روده بزرگ خونریزی در قسمت پایین دستگاه گوارش است. البته بیماریهای دیگری هم تولید خونریزی می کنند.
مراجعه به پزشک و انجام سایر معاینات و آزمایش های لازم به تشخیص کمک می کند.
اگر در خانواده بیمار کسی مبتلا به سرطان روده بزرگ باشد، افراد دیگر خانواده بیشتر در معرض خط ایلتا قرار دارند. رژیم غذای پرچرب نیز خط ایلتا را افزایش می دهد.
کسایتیک دخانیات مصرف میکنند و یا در اثر استعمال آن دچار بیماریهای قلبی و ریوی شده اند.
بیشتر در معرض خطر ایلتا به سرطان و به قرار دارند.
هر سه فرام و گرفتگی و خسوت صدا به خصوص در سیگاریها از علائم هشدار دهنده است.
پروستات غده جنسی مردان است. این غده مایع غلیظی ترشح می کند که جزئی از مایع منی را تشکیل می دهد اندازه پروستات به اندازه یک گردو است و زیر مثانه و جلو راست روده قرار دارد.
بیشتر موارد سرطان پروستات در مردان بالای ۵۰ سال مشاهده می شود و ۸۰ درصد این موارد در مردان ۶۵ سال به بالا است.

پس از سرطان پوست، سرطان پروستات شایع ترین نوع سرطان در مردان است.

علائم هشدار دهنده ی سرطان پروستات عبارتند از:
تکرر ادرار به خصوص در هنگام شب احساس درد و سوزش به هنگام ادرار کردن تاخیر و یا هر اشکال دیگر در شروع ادرار کردن
قطره قطره ادرار کردن هر نوع تغییر در دفع عادی ادرار که دو هفته طول بکشد.
وجود چرک و خون در ادرار و یا مایع منی درد مداوم در پشت، مفاصل، ران و لگن
سرطان یضه اغلب در ستین جوانی در حوالی ۱۵ – ۳۳ سالگی بروز می کند.
این بیماری در اغلب موارد توسط بیماری تشخیص داده می شود
احساس درد مهبس، سفتی، بزرگی، تورم و حساسیت از علائم هشدار دهنده است.
سرطان پستانن پس از سرطان پوست شایع ترین سرطان در زنان است.
سرطان رحم و سرطان تخمدان از دیگر سرطانهای شایع در زنان هستند.

انسان در تمام مراحل زندگی ممکن است به سرطان مبتلا شود ولی تقریبا خط ایلتا به همه انواع سرطانها در میانسالی و افراد مسن بیشتر از افراد جوان است.

سرطان پوست شایعترین سرطان در هر دو جنس است بعد از آن سرطان پستانن در زنان و سرطان پروستات در مردان شایع است.
سرطان مغز و خون شایع سرطانها در کودکان و جوانان هستند.

دانش ما درباره ی علل سرطانها کامل نیست و هنوز این علل ناشناخته اند ولی این را می دانیم که سرطان در اثر یک آسیب و یا صدمه مانند ضربه مست و فشریه حاصل از تکان شدید و یا کوفتگی شدید ایجاد نمی شود.
سرطان واگیر ندارد و از شخصی به شخص دیگر منتقل نمی شود.
۸۰ درصد موارد همه ی سرطان ها در ارتباط با استعمال دخانیات، قرار گرفتن در معرض تابش شدید نور خورشید و یا عوامل سرطان زا و محیط و محل کار هستند.
بعضی افراد حساسیت بیشتری نسبت به عوامل یاد شده دارند خیلی از عوامل خطر ساز قابل اجتناب هستند و پاره ای مانند عوامل ژنتیکی و وراثتی که میزان کمتری را شامل می شوند غیر قابل پیشگیری هستند.

بعضی از عوامل شناخته شده که خطر ایلتا به سرطان ها را افزایش می دهند عبارتند از:

دخانیات:

یکی از شایع ترین علل مرگ و میر در سرطانها سرطان ریه است.
افزایش خطر ایلتا بستگی به تعداد و نوع سیگار و مدت اعتیاد دارد.
به طور کلی در افرادی که روزی یک پاکت سیگار می کشند، خطر ایلتا ۱۰ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.
همچنین بیشتر افراد سیگاری در معرض ایلتا به سایر انواع سرطانها مانند:
سرطان دهان، حنجره، ریه، لوزالمعده، مثانه، کلیه و دهانه رحم قرار دارند.
خطر ایلتا با ترک تدریجی دخانیات کمی می شود، استعمال توتون های می دود ممکن است سبب سرطان دهان و حلق شود.
قرار گرفتن در معرض تابش شدید نور خورشید:

اشعه ماوراء بنفش به پوست آسیب می رساند و ممکن است سبب سرطان پوست شود، این اشعه از ساعت ۱۱ تا ۳ بعدازظهر و تابستانن بسیار نافذ و مؤثر است.
خطر ایلتا در سفید پوستها و پوستهای کتک مکه دار بیشتر است.
به عنوان یک قاعده بهتر است زمانی که سایه شما کوتاهتر از قد شماست از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب خودداری کنید.

استفاده از پوشش مناسب مانند کلاه و پیراهن آستین بلند، می تواند خطر اشعه از کمتر کند.

الکل:

نوشیدن مقدار زیاد مشروبات الکلی خطر ایلتا به سرطان دهان، حلق، مری و حنجره و را افزایش می دهد.
خطر ایلتای در افرادی که همراه مشروبات الکلی سیگار هم می کشند، بیشتر است.
الکل به کبد آسیب می رساند و خطر ایلتا به سرطان کبد را افزایش می دهد.
بعضی مطالعاتن نشان داده است که در افراد الکلی خطر ایلتا به سرطان پستان هم افزایش می یابد.

رژیم غذایی:

نوع غذا هم در ایلتا به بعضی سرطانها دخالت دارد.
شواهد زیادی در مورد ارتباط ریزوز سرطان روده بزرگ، پروستات، پستان و رحم با رژیم غذایی پرچرب وجود دارد از طرفی مطالعات نشان می دهد که استفاده از غذاهای ایلف دار، میوه جات، سبزیجات، ویتامینها و مواد معدنی استان را در مقابل ایلتا به بعضی سرطانها محافظت می کند.

مواد شیمیایی و مواد موجود در محیط کار:

قرار گرفتن در معرض بعضی مواد شیمیایی، حشره کشها، گرد و خاکه و بعضی از نترات در محیط کار، خطر ایلتا به سرطان را افزایش می دهد.
پرتو آفتابی:
مواجه شدن به مقدار زیاد اشعه، خطر ایلتا به سرطانها به خصوص سرطان خون را افزایش می دهد.
استفاده از اشعه X برای تشخیص بیماریها، چون مقدار آن کم است بی خطر بوده ولی تکرار آن ممکن است زیانبار باشد.

سابقه ی فامیلی:
تعداد کمی از سرطان ها مانند سرطان پوست، پستان، تخمدان و روده بزرگ در بعضی خانواده ها بیشتر است.

معالجه با هورمون:
اغلب زنان برای تسکین و کنترل علائم پائینگی (گرفتگی، یوکی استخوان و…) از هورمون استروژن استفاده می کنند.
استفاده کوتاه مدت از استروژن بی خطر است ولی خطر ایلتا به سرطان پستان و رحم و در درمان طولانی مدت افزایش می یابد.

#### بیماری آرزوی یا بیماری هزاره سوم

آرزوی یکی از بیماریهای جامع صنعتی و پیشرفته است که در دو دهه گذشته در سراسر جهان افزایش یافته است. این بیماری که در اوایل قرن بیستم بیماری نادری بود، از دهه ?? میلادی رو به افزایش گذاشت و در دهه های ?? و ?? نیز تلفات ناشی از این بیماری رشدقابل توجهی یافت. هم اکنون ?? میلیون نفر در جهان مبتلا به بیماری آسم هستند، و دو بیماری آسم و آرزوی اولین علت قیبت از مدرسه و محل کار و بستری شدن در بیمارستان های جهان است. از نقش دنیای نوین در افزایش آسم همین بس که ، در تحقیق جالبی که یک گروه از دانشمندان آلمانی به انجام رساندند این نکته مشاهده شد که میزان موارد ایلتا به آسم و آرزوی درمیان ساکنان برلین غربی بیش از ساکنان برلین شرقی بوده است.اما پس از از بین رفتن دیوار جائل میان این دو قسمت ، این بیماریها به بخش شرقی نیز راه یافته است.
دکتور "مصطفی معین " رئیس انجمن آسم و آرزوی ایران ،چندی پیش در سیمینار تخصصی و باژآموزی ایمونولوژی، درباره شیوع آرزوی در ایران گفت :
تشخیص دیر هنگام، تغییر زندگی از شرایط روستایی به شهری، آلودگی هوا و مواد افزودنی به غذاها، از عمده دلایل رشد شیوع این بیماری در ایران است.
به گفته معین قرار گرفتن در معرض دود سیگار، سطح پایین بهداشت و تغذیه نامناسب از جمله عوامل تشدیدکننده ی بیماری آسم و آرزوی است.
پژوهش های انجام شده در کشور نشان میدهد که هم اکنون ?? تا ?? درصد از کودکان ایرانی مبتلا به آسم هستند.
پنج تا ??درصد بزرگسالان ایرانی نیز به بیماریهای آسم و آرزوی مبتلا هستند.
این پژوهشها حاکی است دو تاچهار دهم درصد از کودکانی که در خانواده های سیگاری زندگی می کنند، به بیماریهای تنفسی و آسم مبتلا می شوند.
براساس این پژوهش هوا، به طرز کل دو نوع آلوده بر افزایش آرزوی موثر است،
آلایند های موجود در فضای بسته نظیر دود سیگار و بخار مواد غذایی که بر دستگاه تنفسی اثر می گذارند و دود گوگرد و گرده غبار موجود در هوا که هر یک به نوعی موجب بروز آسم و اختلال بر دستگاه گردش خون، قلب و عروق می شود.
هر چند در ایران پژوهش های کامل و جامعی درباره این بیماری رو به رشد انجام نشده ،اما تحقیقات درکشورهای دیگر افزایش به صورت آمارهای مقایسه ای در یک دهه را نشان میدهد از جمله در آمریکا طی دو دهه آمار کودکان آسمی از ?? تا ??درصد به ??درصد رسیده است .
در کشور ما نیز مطالعاتی برای پیدا کردن درصد افزایش درحال انجام است .
در همین حال متخصصان محیط زیست پیش بینی کرده یا تشدید رفته گرم شدن کره زمین و آلودگی هوا، کودکان قلیتهای قومی و نژادی و همچنین کودکان فقیر بیشتر در معرض ایلتا به آسم قرار گیرند.
متخصصان آسم باانتشار گرازشی نشان دادند :
با گرم شدن آب و هوا، مواد آرزوی زا مانند گرده و کپک در هوا شایور شده ، با آلاینده های شهری همچون لوزن واکنش متقابل داشته و شیوع آیدمی آسم را افزایش میدهند.
دکتور "پال اسپین " از مرکز بهداشت و محیط زیست جهانی دانشکده پزشکی هاروارد در این باره می گوید :
گرم شدن کره زمین بر درختان ، کپک ها و موجودات ریز تاثیر می گذارد، به گفته وی ترکیب آلاینده های هوا، مواد آرزوی زای موجود در فضا، امواج گرما و هوای غیرسالم مرتبط با تغییر شرایط آب و هوایی، سبب وارد آمدن آسیب به سیستم تنفسی بخصوص کودکان در حال رشد، کودکان معتلق به قلبیت های قومی و نژادی و کودکان فقیر ساکن شهرها میشود.
اسپین می گوید که تحقیق ها نشان ده ده رشد ??درصدی آسم در بین کودکان پیش دبستانی، بین سنین 7 تا ۹ساله بین سالهای ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۰ است.
مواد دیگری نیز در دنیای صنعتی ما به رشد آرزوی از جمله آسم کمک می کند.
دکتور "محمد فرگوزلو "فوق تخصص آسم و آرزوی دراین باره می گوید :
لائکس از مواد بنشدت حساسیت زاست که به خاطر محکمی

و شکل پذیری آن وارد زندگی شده است. لاینکس یک فرآورده گیاهی است که به واسطه فرایندی که روی آن انجام می شود به صورت ترکیبی استفاده فراینده این در مواد مختلف از جمله دستکشهای ظرفشویی، دستکشهای مختلف جراحی، لوازم آرایش، انواع کفش ها، لباسهای کشتی دار، لباس استرج ، جوراب دارد. وی می گوید: لاینکس شایترین ماده حساسیت زا در جامعه پزشکی است که مصارف پزشکی فراوانی از جمله انواع لوله های کاتتر، سرسرنجها، سرسوزنها و غیره دارد. در همین حال تحقیقات حاکی است حتی مواد دارویی که برای مبارزه با بیماری ها ساخته می شود در افزایش آرزوی نقش دارد که از جمله آنها آنتی بیوتیکها است. توجه دانشمندان در سالهای اخیر به این نکته جلب شده است که مصرف آنتی بیوتیک ها می تواند موجب تحریک سیستم ایمنی بدن و یکبار افادن آن علیه خود اعضا بدن شود و از این رهگذر عوارضی نظیر آسم و یا انواع آگزوی ها و حساسیتها برای اشخاص بوجود آید. در این ارتباط یک گروه از محققان دانشگاه میسیگان موفق شدند شواهد آزمایشگاهی قاطعی در این زمینه بدست آورند. رییس این گروه پژوهشی که گری هافنگیل نام دارد، می گوید مصرف آنتی بیوتیکها موجب از بین رفتن باکتری های مفیدی می شود که در معده وجود دارد که یکی از وظایفشان آن است که به سیستم ایمنی بدن اطلاع می دهند که کدامیک از مواد شیمیایی برای بدن ضرر است و کدام یکی بی ضرر است. با از بین رفتن این باکتریها، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به اعضا خودی حمله ور می شود. آنچه که توجه دانشمندان را به رابطه میان مصرف آنتی بیوتیک و بروز بیماریهای مانند آسم و آگزوی جلب کرد این امر بود که بر اساس برخی تحقیقات آماری مشاهده شده بود موارد ابتلا به بیماری آسم یا انواع آگزوبهادر سطح جهانی با ازدیاد مصرف آنتی بیوتیک ارتباط دارد. البته برخی از پژوهشگران معتقدند علل دیگری نظیر رژیم غذایی نامناسب و نیز استفاده زیاد از مواد پاک کننده و ضدعفونی کننده در خانه ها در ازدیاد چشمگیر موارد ابتلا به این بیماری را نقش دارند. اما با این همه باید به دنبال مبارزه با آگزوی ها به ویژه آگزوی های فصلی بود. مهمترین علایم آگزوی فصلی شامل عطسه مکرر، آبریزش شدید از بینی، خارش یا آبریزش از چشمها، خارش گلو و گوش و کام ، از دست دادن قدرت تمرکز حواس احساس ناراحتی و بیماری عمومی است.
مهمترین درمان ها برای آگزوی را می توان از جمله موارد زیر عنوان کرد :
- فرسهای آنتی هیستامین و افشانه های بینی که به تسکین آبریزش بینی، عطسه ، خارش گلو و آبریزش و خارش چشمها کمک می کند.
- افشانه های بینی ضدالتهابی و قطره های بینی که التهاب داخل بینی را کاهش می دهند.
- افشانه های ضد آگزوی بینی و قطره های چشمی که بر روی بینی و چشمها موثر است و از ایجاد تحریک توسط ماده آرزوی را جلوگیری کمک می کند.
- در صورتی که انسداد و گرفتگی بینی وجود نداشته باشد، افشانه ها و فرسهای دکونژستان چندنان کمکی نمی کند.
- یک قطره چشمی به نام "olopatidine"یا"اولوپاتیدین "ظاهرا در رفع علایم و کنترل آگزوی چشم بسیار موثر است.
- چنانچه با وجود مصرف دارو علایم بیماری برطرف نشود،ایمنی درمانی گروه گیاهان می تواند موثر باشد. در این روش طی یک دوره سه ساله مفاد اندکی از گرده گیاه به فرد تزریق می شود تا با ایجاد تحمل ایمنی، آگزوی درمان شود. در عین حال به خاطر داشته تجویز واکسن برای آگزوی ، تنها در شرایط بسیار خاص و استثنایی کاربرد علمی دارد. درحساسیت به نیش زنبور، آگزوی بینی و موارد خاصی از آسم واکسن تجویز می شود و لذا در حال حاضر تجویز واکسنهای آگزوی برای انواع دیگر حساسیت مثل حساسیتهای غذایی، کپهرا، اگرما و موارد آسم معمولی و حساسیت خفیف نسبت به گرده گیاهان توصیه نمی شود.

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### تنبلی چشم

تنبلی چشم یا آمبلیوپا (Amblyopia) که در حدود ۱٪ از افراد دیده می شود زمانی رخ می دهد که چشم در دوره کودکی دید طبیعی پیدا نکند. این اختلال که معمولاً در یک چشم دیده می شود بدلیل اختلال دید چشم تئیل بر اثر عوامل مختلف نظیر عیوب انکساری (دوربینی، نزدیک بینی، یا آستیگماتیسم)، انحراف چشم (لجج یا استرایسم)، و یا عدم شفافیت مسیر بینایی (ناشی از عواملی نظیر آب مروارید، کدورت قرنی، و یا افتادگی پلکها) رخ می دهد. عدم وضوح تصویر در چشم بیمار و بهتر بودن تصویر ایجاد شده در چشم سالم سبب می شود تا مغز بین دو چشم، چشم سالم را برای دیدن انتخاب کند و در واقع مسیر ارسال تصویر از چشم بیمار به مغز را مسدود و یا اصطلاحاً دید چشم بیمار را " خاموش "کند.

علایم تنبلی چشم:

تنبلی چشم معمولاً در سنین زیر ۶ سال ایجاد شده و اغلب توسط والدین، معلمان، و یا پزشک کشف می شود. در سنینی که کودک قادر به بیان مشکلات خود می باشد ممکن است از ضعف بینایی، خستگی چشم و یا سردرد شکایت داشته باشد. اما در اغلب موارد کودک شکایتی ندارد و ممکن است علایم بیماری های مسبب تنبلی چشم نظیر انحراف چشم و کدورت های مسیر بینایی مثل آب مروارید و کدورت قرنیه منجر به تشخیص شوند. ولی زمانیکه تنبلی چشم ناشی از عیوب انکساری باشد تشخیص آن مشکل است زیرا کودکان به راحتی توسط چشم دیگر می بینند و کمبود دید در چشم بیمار را جبران می کنند. به همین دلیل والدین و معلمان باید به وضعیت دید کودکان توجه ویژه ای داشته باشند.

درمان تنبلی چشم:

عوشخانه تنبلی چشم در صورتیکه در زمان مناسب تشخیص داده شود پراحتی قابل درمان است. درمان تنبلی چشم معمولاً بصورت بستن چشم سالم و وارد کردن مغز به دیدن با چشم تنبل است. این درمان ممکن است هفته ها و یا حتی ماه ها طول بکشد که البته چشم سالم باید به تازوب باز شود. در مواردی که تنبلی ناشی از عیوب انکساری است تجویز عینک یا لنز سبب وضوح تصویر در چشم معیوب و درمان تنبلی خواهد شد.
مواردی نیز که تنبلی ناشی از انحراف چشم است با جراحی و اصلاح انحراف قابل درمان است. نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که تکامل سیستم بینایی تا سنین ۸ تا ۱۰ سالگی صورت می گیرد و درمان تنبلی چشم بعد از این سنین بسیار بعید است. بنابراین در صورتیکه چشم تنبل در سنین پایین درمان نشود بعد از سن ۱۰ سالگی در اکثر موارد هیچ درمانی نخواهد داشت و ممکن است منجر به از دست رفتن شدید دید در یک چشم شود.
برای جلوگیری از تنبلی چشم، کودکان باید بعد از تولد در زایشگاه توسط متخصص کودکان و در سنین ۳ تا ۴ ماهگی و ۳ تا ۴ سالگی توسط چشم پزشک معاینه شود. خوشبختانه اخیراً در ایران طرحی برای جلوگیری از تنبلی چشم اجرا شده است که در آن کلیه کودکان مهد کودک ها و آمادگی به وایگان تحت معاینه قرار می گیرند. بنابراین توصیه می شود در صورتیکه کودک خود را نزد چشم پزشک نبرده اید و کودک شما در سنین کودکان و آمادگی است با شرکت در این طرح از سلامت بینایی کودک خود اطمینان یابید.

منبع: بیمارستان چشم پزشکی نور

#### دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز متابولیسم بدن است.

در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا همان قند خون می شود. قند از معده وارد جریان خون می شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلول های بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می ماند. در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و انسولین موجود نمی تواند وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی تواند به طور موثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود. انسولین هورمونی است که سلولهای " یا "واقع در غده لوزالمعده پانکراس ترشح می شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. بالا بودن قند خون در بلند مدت باعث بروز عوارضی در سیستم قلب و عروق، کلیه‌ها، چشم و سلسله اعصاب می گردد.

انواع بیماری دیابت:

به طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت نوع ۳، دیابت نوع ۴، دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم بندی می شود.

دیابت نوع ۱؟

در دیابت نوع ۱ که??-?? درصد کل موارد دیابت را تشکیل می دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلول‌های سازنده انسولین، متوقف می شود. به همین علت افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بندو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. از این رو به آن " دیابت وابسته به انسولین "نیز می گویند.

دیابت نوع ۲ اغلب در سنین زیر ?? سال به وجود می آید، لذا به آن " دیابت جوانی "نیز گفته می شود.

دیابت نوع ۳؟

دیابت نوع ۳ بیشتر در بالغین بالای ?? سال و چاق دیده می شود که ??-?? درصد کل موارد دیابت را شامل می گردد. در این گونه از بیماری دیابت ، انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی کند. در واقع با پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی کند یا این که انسولین ترشح شده، به علت پاسخ نامناسب سلول های بدن به انسولین ، مخصوصاً در افراد چاق، کارآیی لازم را ندارد.

به این نوع دیابت " دیابت غیر وابسته به انسولین "یا " دیابت بزرگسالان "نیز می گویند.

دیابت حاملگی:

دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که اولین بار در حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانم‌های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در خطر ابتلا دیابت نوع ۲ هستند.

دیابت با علل متفرقه:

از علل متفرقه دیابت می توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

منبع: انجمن دیابت ایران

#### تیرگی دور چشم طول و راه حل

شایع ترین علل قابل توجّه تیرگی زیر چشم‌ها می‌توان به انواع آگزوی‌ها اشاره کرد.

آقای دکتر، زیر چشم‌تان همیشه تیره است. شما نمی‌دانید علت این تیرگی چیست؟ آقای دکتر، ممکن است گودی زیر چشم‌تان ارثی باشد؟ دکتر، زیر چشم‌تان همیشه گودرفته است اما مدتی است این گودی تیره شده و روی چهره‌ام تاثیر خیلی بدی گذاشته است. آیا می‌شود کاری کرد؟

اینها پرسش‌هایی است که شما کمابیش با آنها آشنا هستید. سوالی که بیشتر از روی ناپدیدی مطرح می‌شود و پاسخ چندنان امیدوارکننده‌ای ندارد.

آیا واقعا برای چنین افرادی هیچ کاری نمی‌توان کرد؟

برای پاسخ به این سوال بد نیست کمی راجع به این بیماری بیشتر بدانیم. بیماری تیرگی زیر چشم یک بیماری ابدیهوپایک است. به این معنا که علت بیشتر آنها ناشناخته است البته بسیاری از مبتلایان سابقه خانوادگی مثبتی دارند اما از شایع ترین علل قابل توجه



تیرگی زیر چشم‌ها می‌توان به انواع آزرزی‌ها اشاره کرد. آزرزی انواع گوناگونی دارد و از یک حساسیت ساده به بوی گل، گوجه‌فرنگی و یا گردون‌آبیز شروع می‌شود و به آزرزی به بنی‌سلین، دود سیگار و هوای آلوده و یا حتی به چهره رئیس اداره ختم می‌شود. بدبختی است درمان آن، استفاده از یک آنتی‌هیستامین نیست و تنها باید از ماده حساسیت‌زا دوری جست. دومی علت شایع کیبودی زیر چشم اختلالات خواب است. خیلی‌ها عقیده دارند که یکگ خواب ۳ تا ۴ ساعته طی شبانه‌روز جوابگوی نیاز آنها به خواب است اما در واقع این‌طور نیست و این افراد به‌خاطر داشتن تیروی جوانی، از ذخیره انرژی خود برای سر حال بودن استفاده می‌کنند، غافل از اینکه این ذخیره انرژی تمام‌شدنی نیست. کیبودی زیر چشم‌ها می‌تواند اولین علامت تمام شدن این ذخیره محدود باشد. پس اگر رختخواب گرم و نرمی دارید حدا ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز را به خوابیدن روی آن اختصاص دهید.

خواب داریم تا خواب:

عده دیگری که اتفاق همین مقدار در شبانه‌روز می‌خواهند نیز از چشمان کیود خود ناراحت هستند. درست است که آنها ۷ تا ۹ ساعت می‌خوایند اما چه خوابی؟ کیفیت خواب مهم‌ترین عامل در سرحال بودن و بیمه شدن در برابر بیماری‌هاست. خیلی‌ها عادت دارند نقشه‌های روزمره خود را در خواب جلای کنند. من سخنرانی‌ها، من قراردادها، نوع فرارنده‌ها، نوع خوردوها، لوازم مورد نیاز منزل و حساب و کتاب‌های بانکی و دفتری همه و همه مواردی نیستند که بشود آنها را در خواب حل و فصل کرد. علاوه بر این، کسانی هستند که مشکلات چندانی برای حل کردن در زمان خواب ندارند (هرچند تعداد این افراد از انگشتان دست نیز کمتر است) اما این مرفهین بی‌درد به گونه‌ای دیگر خواب خود را آشفته می‌کنند و آن مصرف انواع داروهای خواب‌آور یا محرک است.حتی قهوه هم می‌توانند خواب ناز شما را برهم زنند. بیماری‌های هورمونی، عاطفی، روحی روانی و تغذیه‌ای نیز نقش مؤثری در بروز تیرگی زیر چشم دارند اما شاید بتوان کاهش وزن‌های ناگهانی به علت رژیم‌های نامتوازن را نیز ازجمله علل مهم افتادگی چین و چروک صورت و تیرگی زیر چشم دانست.

و اما راه حل: اولین و بهترین راه ، حل مشکلات یاد شده است. هرچند در موارد مادرزادی حل مشکل چندان آسان به‌نظر نمی‌رسد. استفاده از ماسک‌های شبانه علاوه بر فراهم‌آوردن محیطی مغذی و مرطوب برای پوست صورت، باعث ایجاد آرامش و معضاضف برای شما می‌شود. این امکان را برای پوست شما مهیا می‌کند که پس از یک‌روز خسته‌کننده، کاری پوست خود را در بهشت میوه‌ها با گل و بلبل تنها بگذارید. زمانی این تاثیرات دوچندان می‌شود که در ماسک خود از مواد آنتی‌اکسیدان یا ضد پیری نیز کمک گرفته شود.

پوست خیار بنگی از این مواد معجزه‌آساست، بنابراین لازم نیست تا شب صبر کنید.

همین حالا دست به کار شوید و اگر مشغول پوست‌کندن خیار هستید دست بگه دارید. به جای اینکه این پوست باارزش را از روی خیارتان بردارید آن را به صورت تاره‌های پهنی برش دهید و زیر چشمانتان بگذارید. البته بهتر است آنها نمک نزنید! از ظهر گذشته و تنها پس از یکگ چرت کوتاه برای کار آماده می‌شوید. آیا تا به حال نوشیدن یک فنجان چای داغ را فراموش کرده‌اید؟ از این به بعد گذاشتن یک‌سده‌ای چای کبسه‌ای نیمه‌گرم در زیر چشمانتان را هم فراموش نکنید، چرا که چای با داشتن مقادیر زیادی تانن تاثیر خوبی بر کاهش ورم و بازشدن رنگ صورت شما دارد.

صبح که از خواب بیدار می‌شوید صورتتان را با آب خنک بشوید.

این بافت می‌شود و گندهای خونی زیر چشمان شما به یک‌باره بر اثر سردی آب منقبض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون‌رسانی درمان اصلی کیبودی زیر چشم است.

امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی با بهره‌گیری از جدیدترین و مؤثرترین داروهای موجود توانسته است در درمان کیبودی و پف زیر چشم گام موثر بردارد. از بین این داروها می‌توان به ویتامین B۱، رتینول، ویتامین C، داروهای بازکننده عروق خونی مثل آرتی شوک، انواع اسیدهای میوه‌ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول‌های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول‌های پوستی اشاره کرد.

البته این مواد پیش از این در انواع کرم‌ها و لوسیون‌های دور چشم به کار رفته و امتحان خود را پس داده‌اند اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست با محدودیت‌هایی رو به رو است، تزریق زیر پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن‌تر کرده است. یکی دیگر از داروهای پر مصرف در تیرگی زیر چشم، مواد پخشنده و آبرسان است که قادر است خشکی و گود افتادگی پوست زیر چشم‌ها را به شکل قابل‌قبولی ترمیم کند.

علاوه بر مزوتراپی، قطع یا حداقل کاهش مصرف سیگار، کاهش مصرف نمنگ و مصرف سبزی‌ها و میوه‌های حاوی مواد آنتی‌اکسیدان مثل استماچ نیز توصیه می‌شود.

استفاده از پندهای گرم و سرد به‌صورت متوالی برای تحریک عروق خونی زیر چشم نیز روش مناسبی است، به شرط اینکه پندها خیلی داغ یا سرد نباشند.

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

نویسنده: دکتر مهرداد اخوان بهبهانی

#### سرگیجه

سرگیجه واژه‌ای است که برای شرح طیف وسیعی از علائیم به کار می‌رود که این علائیم شامل احساس منگی، بیپوشی، گیجی، تاب خوردن و احساس بی ثباتی می‌شوند.

سرگیجه واژه خیلی صریحی نیست. وقتی فردی از سرگیجه شکایت می‌کند، درمانگر باید بداند که دقیقاً منظور وی چیست. بسیاری افراد از این واژه برای توضیح احساسی که دقیقاً بعد از ضعف کردن بروز کند استفاده می‌کنند. دیگر دگر زمانی از این واژه استفاده می‌کنند که احساس کنند خود آنها با اتاق در حال تاب خوردن است. دلایل به مرز این حالت از خفیف تا فاکتورهای بسیار جدی‌تر طبقه‌بندی می‌شوند.

سوالاتی که درمانگر در این زمینه از بیمار می‌پرسد او را به تشخیص دلیل بروز سرگیجه کمک می‌کند. برای مثال سوالاتی از این قبیل که چه مدت سرگیجه داشته‌اید؟ این حالت چند وقت به چند وقت بروز می‌کند؟ آیا با حالت منگی، تهوع، استفراغ، یا گیجی همراه است؟ آیا سرگیجه به faintness یا موقعتی‌خاص فیزیکی مربوط است؟ آیا فرد احساس می‌کند که خودش با اتاق در حال تاب خوردن است؟ آیا فرد از داروی خاص یا حتی داروهای غیر فلاتونی مصرف می‌کند؟ آیا فرد هیچ مشکل طبی دیگری نیز دارد؟ آیا در حرکت و یا هماهنگ‌سازی با مشکل مواجه است؟ آیا در هنگام سرگیجه حالت اضطراب نیز وجود دارد؟

از این‌رو بیمار باید درباره هر یک از این علائم یا احتضال علائم دیگر با درمانگر مشورت کند چرا که این امر در تشخیص علت سرگیجه بسیار حائز اهمیت است.

شایعترین شرایطی که می‌تواند موجب بروز حالت سرگیجه شوند، شامل؛ بالا رفتن سن، که می‌تواند احساس خفیف از سرگیجه در صورت وجود کم خونی بروز کند، کاهش گلبولهای قرمز خون، گرمای زیادی بدن که ممکن است منجر به غش کردن فرد شود، مشکلات قلبی که در این حالت قلب شعیف شده و نمی‌تواند خون کافی به مغز پمپاژ کند، مصرف مواد مخدو و الکل، ترس، اضطراب یا فشارهای احساسی، مشکلات گوش داخلی، کاهش فشار خون، کاهش قند خون، کاهش اکسیژن و کاهش جریان خون به مغز به ویژه در بیماران یا سابقه سکته، مصرف داروهای مخصوص درمان فشار خون بالا یا بیماریهای کرونری - عروقی ، عفونت‌ها و اختلالات سیستم اعصاب، پارکینسون، ام اس یا تومورهای مغزی، حالت خاص روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند. در برخی موارد هم ممکن است هیچ علتی نداشته باشد.

پیشگیری از بروز سرگیجه مربوط به علت بروز آن می‌شود. برای مثال اگر این حالت در اثر مصرف داروی خاصی صورت می‌گیرد حتماً باید از آن پرهیز کرد. در مورد پایین بودن قند خون افراد مبتلا به دیابت و معده‌های غذایی اغلب مشکل را برطرف می‌کند. با این حال بسیاری از دلایل قابل پیشگیری نیستند.

تشخیص علائم با سرگیجه مملو در با مراجعه به سابقه پزشکی فرد و نیز آزمایشهای جسمی صورت می‌گیرد، این ۲ مرحله کل اقداماتی است که برای تشخیص کامل سرگیجه ضروری است. در موارد دیگر آزمایشهای بیشتری مانند تست قند خون و تست ویژه اشمه ایکس موسوم به الکتروانسفالوگرام صورت می‌گیرد.

در صورت طولانی شدن علائم این اختلال ممکن است افراد مبتلا به عود و یا دیگران به دلیل عدم مراقبت و دقت آسیب برسانند. اما از سویی اکثر اثرات سوء بلند مدت سرگیجه بستگی به عامل مولد آن دارد که به طو در مثال سرگیجه مربوط به یک تومور مغزی ممکن است منجر به فوت بیمار شود.

سرگیجه مسری نیست و معمولاً اطرافیان بیمار را خطری تهدید نمی‌کنند، اما بی‌دقت بودن آنها ممکن است به دیگران آسیب برساند. برای مثال اگر فردی که دچار این حالت شده رانندگی کند خطر تصادف بسیار افزایش می‌یابد.

درمان این اختلال ارتباط مستقیم با تشخیص عامل مولد آن دارد. گاهی اوقات مصرف دارو این اختلال را کاهش می‌دهد.

منبع:پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### وارس بیماری سیاه گها

نویسنده:دکتر حسین برهانی

ایندز کمتر کسی باشد که نام این بیماری را نشنیده باشد.
بازها در خانه، مدرسه، محل کار و خیابان از مردم شنیده‌اید که اینسازان زیاد باعث واریس می‌شود و یا به شما گفته‌اند که یکی از بستگان ما مبتلا به واریس است و از درد و زخم یا شاکی است و ناچار است از جوراب واریس استفاده نماید و یا ...
اما

واریس از نظر علمی چیست؟

واریس بیماری سیاه گهای

سطحی بدن است.

همان طو که می‌دانید دو گروه عمده رگ در بدن وجود دارند. گروهی که مسؤول خون‌رسانی به اعضاء و احشاء هستند شریان یا سرخ و رگ نام دارند و گروهی که خون دارای مواد زائد و قی اکسید کربن را از اعضاء به طرف قلب و ریه و کبد حمل می‌کنند، ورید یا سیاه‌رگ نامیده می‌شوند.

سیاهر گهای واریسی، سیاهر گهای متخ، غیر طبیعی و بیج و خم‌داری هستند که بر اثر افزایش مداوم فشار داخل مجرای رگ ایجاد می‌شوند. یا وجودی که

هر وریدی در بدن ممکن است گرفتار شود اما وریدهای سطحی باعا شایع‌ترین محل ابتلا هستند.

آیابیداری واریس در جامعه شایع است؟

تخمین زده می‌شود که ۱۰ تا ۲۰ درصد از کل جمعیت، سرانجام مبتلا به واریس در سیاهر گهای قسمت تحتانی پا می‌شوند. این

میزان در افراد بالای ۵۰ سال بیشتر است و ممکن است به ۵۰ درصد برسد. بنابراین واریس، بیماری نسبتاً شایعی است. قبل از ۳۰ سالگی زن و مرد به طور مساوی مبتلا به واریس می‌شوند ولی از ۳۰سالگی به بعد زنان چهار برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند که به علت فشار روی وریدهای پا در دوران حاملگی می‌باشد.

چرا بعضی از مردم دچار واریس می‌شوند؟

سیاهرگها اعضاء توحالی ضعیفی هستند که برای حفظ ساختخان خود نیاز به حمایت جدار خود و ساختنهائی اطراف مانند نسج عضلانی و بافت نرم اطراف دارند. بعضی از عوامل این ساختخان وریدها را به هم زده و موجب می‌شوند که وریدها متنع و پیچ و خم‌دار شده و در نتیجه واریسی شوند. این عوامل عبارتند از:

۱-وضعیت بدن:

مهمترین عامل، وضعیت بدن است که بیشترین تأثیر را روی فشار داخل مجرای سیاهرگها اعمال می‌کند. در مواردی که باها برای مدت طولانی، نقطه اتکای بدن روی زمین قرار بگیرند، فشار سیاهرگی در این نقاط به میزان بسیار زیاد افزایش می‌یابد و حتی به ده برابر میزان طبیعی می‌رسد. بنابراین مشاغلی که مستلزم ایستادن طولانی و درازمدت هستند مانند جراحی، دندانپزشکی، آرایشگری، مشاغل نظامی یا سوارکاری طولانی‌مدت، منجر به تجمع خون در سیاهرگها و ورم باها و یا گذشت زمان، افزایش اتساع وریدها و واریسی شدن آنها می‌شوند.

۲-بسته شدن وریدها:

هر حالتی که وریدها را بپنسد یا روی آن فشار وارد آورد و در نتیجه تخلیه خون وریدی را مختل بسازد مانند حاملگی، تجمع لخته درداخل رگ و توده‌های توموری یا اثر فشاری، همگی پیدایش واریس را تشدید می‌کنند.

۳-تمایل قایلی:

در برخی خانواده‌ها به علت نقص در تشکیل دیواره سیاهرگها ابتلا به واریس بیشتر است.

۴-چاقی:

افراد چاق به علت تجمع بیش از حد چربی و از بین رفتن حمایت عضلات و نسوج اطراف برای رگها، بیشتر به بیماری واریس گرفتار می‌شوند.

واریس چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

سیاهرگهای مبتلا به واریس متسع، طولیل و پریچ و خم می‌شوند که در زیر پوست قابل مشاهده هستند. دیواره رگ در بیشتر قسمتها نازک و در برخی قسمتها ضخیم می‌شود، و ممکن است در داخل این ورید بد شکل و متنع، لخته خون ایجاد شود. این وریدهای بد شکل که دروجه‌های طبیعی آنها تخریب شده نمی‌توانند خون را به خوبی منتقل کنند. در نتیجه خون درون آنها جمع شده و مایع از داخل ورید به نسج اطراف پس زده و باها دچار ورم می‌شوند. همچنین اتساع وریدها در دست‌اکت دارد و تورم طولانی‌مدت سرانجام با زخم و تغییرات پوستی همراه می‌شود. زخمها به راحتی عفونی شده و عفونت آنها به خوبی درمان نمی‌شود و تمایل دارند که زخمهای واریسی مزمن را ایجاد کنند. پس واریس پیشرفته می‌تواند به صورت پیک بیماری مزمن و ناتوان کننده درآید که باید بویازم از آن پیشگیری کرده و راههای درمان آن را شناسایی کنیم.

پیشگیری و درمان
برای پیشگیری از ایجاد واریس، یک رژیم غذایی متعادل وزن مناسب به همراه پرهیز از ایجاد فشار طولانی‌مدت بر روی باها (برای مثال در حین انجام کار ایستاده، به فواصل مناسب چند دقیقه استراحت نموده یا باها را ورزش دهید) و همچنین بالابردن پاها در موقع استراحت، کمک کننده می‌باشند. ضمناً مراقبتهای دوران بارداری به خاتم جمله کمک می‌کند که دچار واریس و سایر عوارض نشود. در درمان واریس، انواع باسنمهائهای فشاری توسط باندهای مخصوص و جوراب واریس به وریدها کمک می‌کنند تا مجدداً توانایی هدایت خون را پیدا نمایند. همچنین درمان عفونتهای پوستی و اعمال جراحی اقداماتی هستند که نسبتاً مؤثر بوده و می‌توانند به پیدار واریسی دیواره پیک زنده‌گی نسبتاً راحت را اعاده نمایند.

#### آلرژی چیست؟

آلرژی نسبت به حیوانات

بسیاری از مردم خیلی دیر متوجه می شوند که نسبت به حیوانات خانوگرم خادگی آلرژی دارند. آلرژی نسبت به گربه یا سگ حدود ۱۵ درصد از افراد را در جوامع غربی درگیر کرده است. قابل توجه است که آلرژی نسبت به این حیوانات در بین افراد مبتلا به آسم به ۳۰-۲۰ درصد بالغ می شود. به طور کلی تماس با گربه ها آلرژی های شدیدتری را باعث می شود. آلرژی یک نوع سیستم دفاعی بدن نسبت به یک ماده حساسیت زای پروتئینی (آلرژن) است که در بزاق، پوست و ادرار حیوانات وجود دارد و به صورت ذرات بسیار ریز در محیط پراکنده و منتشر می شود، سپس این ذرات که در هوا معلق است روی بافت منلمحه چشم و یا مخاط بینی می نشینند و با مستقیماً به داخل ریه ها استنشاق شده و علامت بیماری های آلرژی را به وجود می آورند. حتی تماس این ذرات با پوست بدن هم می تواند خارش و کهیر ایجاد کند. علائم آلرژی مانند عطسه، خس خس سینه، خارش و کهیر معمولاً به سرعت و در ظرف چند دقیقه بعد از تماس با حیوان ظاهر می شود ولی بعضی از افراد پس از چند ساعت (تا ۱۲ ساعت بعد از تماس) علامت شدیدتر آلرژی را نیز نشان می دهند.

درمان آلرژی نسبت به حیوانات

بهترین درمان آلرژی نسبت به سگ و گربه و دیگر حیوانات خانگی مانند پرندگان، خرگوش و ... خارج کردن آنها از منزل است. امروزه ثابت شده است که حتی نگهداری حیوانات در محیط منزل نیز می تواند مشکل را باشد. البته حیواناتی که فاقد مو هستند مانند لاک پشت آبی، ماهی و مار، آلرژی را نیستند. این گونه است که حکمت دستورات منرفی اسلام در مورد ضرورت دوری از حیواناتی مانند سگ، خوک و گربه و رعایت دقیق نکات بهداشتی ناشی از محدودی روشن می شود.
بنامسأله در جهان امروز که «عصر داناتی» نام گرفته، به رغم همه پیشرفت های که در زمینه علوم مختلف و تکنولوژی به دست آمده، پویجی و ابتدال فرهنگی حاکم بر زندگی فردی و اجتماعی، به بجای رسیده است که همزیستی با حیوانات در اطاق خواب و حمام و محافل خانواد گی به صورت امری متعارف شده است!
در چنین شرایطی به منظور جلوگیری از آلرژی و دیگر عوارض این همنشینی، شناسختنی هفتگی و برس زدن منظم این «دوستان مهربان»، توسط مراکز بهداشتی به جوامع غربی توصیه می شود. طبق تحقیقات انجام شده در کشورهای پیشرفته صنعتی معلوم گردیده در حالی که بزاق و پوسته ریزه های بدن گربه منع اصلی مواد حساسیت زا است، در حیوانات خانگی دیگر مانند خرگوش و خوک، ادرار عامل اصلی ایجاد آلرژی است. یک سگ یا گربه هر هفته مقدار مشخصی از مواد آلرژی زا از خود دفع می کند و نفوذاتی از این نظر بین زندهای مختلف آنها وجود ندارد. استفاده از جاروچی هم نفع چندانی برای از بین بردن مواد حساسیت زای آزاد شده در محیط ندارد. چون به صورت بسیار ریز در هوا شناور هستند، تنها راه تمیز کردن فرش و لباس و ملامحه ای که به این مواد آفته اند تعویض آنها است، چون در بررسی هایی که انجام داده اند مشخص شده که این آلودگی ها بیش از یکسال باقی خواهد ماند. انجام برنامه «درمان ایمنی» از راه انجام تزریقها زیر پوستی برای حساسیت زدایی بدون قطع کردن رابطه نزدیک با حیوانات، خیلی از خطر نوده و چندان هم مؤثر نیست. متازلی که برای صرفه جویی انرژی به صورت کامل و غیر قابل نفوذ عایین بندی شده اند همان گونه که حرارت را به خوبی نگهداری می کنند، مواد آلرژی زا را نیز در داخل خود تا دو برابر منازل عادی حفظ می کنند. دستگاه های تمیز کننده هوای منزل که برای کاهش مواد حساسیت زای شناور در هوا طراحی شده اند نیز ممکن است مفید واقع شوند.

درمان دارویی

با مشورت پزشک متخصص آلرژی، دارویی مناسب برای کنترل علائم آلرژی انتخاب می شود. چنانچه تماس با حیوانات فقط به طور اتفاقی و یا گاه به گاه است می توان از داروهای ضد هیستامین، ضد احتضان و ضد آسم (برای افراد مبتلا به آسم) برای پیشگیری از بروز آلرژی مصرف کرد.

آلرژی غذایی

در سالهای اخیر اهمیت و شیوه حساسیت نسبت به مواد غذایی نه تنها موجب ناراحتی و مشکلات تنفسی، پوستی و گوارشی شده بلکه طبق گزارش های علمی که اخیراً منتشر شده ممکن است باعث بیماری های کلیه، افزایش فشار خون، سردرد از نوع میگرن، افسردگی و یا اضطراب و شب ادراری شود. نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که آلرژی غذایی تنها یکی از علل متعدد تحمل نکردن بعضی غذاها و بروز ناراحتی است.
مسئومیت های غذایی، حساسیت نسبت به مواد مجاز افزودنی به مواد غذایی و یا کمبود بعضی از آنزیم ها مانند لاکتاز در بعضی افراد و یا واکنش های روانی نسبت به بعضی از غذاها، علل دیگر هستند. بر روی هم، آلرژی غذایی چندان شایع نیست و میزان شیوع آن در جوامع مختلف متفاوت است. ولی معمولاً در بین افرادی که به طور ذاتی استعداد به آلرژی دارند بیشتر یافت می شود. بنابراین این گونه افراد معمولاً علائمی از آلرژی های دیگر مثل آلرژی بینی، کهیر و یا آسم را نیز نشان می دهند.

چرا آلرژی غذایی بوجود می آید؟

به مواد بیگانه ای (آنتی ژن) که ایجاد حساسیت می کنند آلرژن می گویند. آلرژن ها معمولاً از جنس مواد پروتئینی و یا ترکیب قند و پروتئین هستند. پروتئین های غذایی معمولاً به صورت مولکول های دست نخورده و کامل در لوله گوارشی جذب نمی شوند بلکه تحت تأثیر اسید معده و آنزیم های روده هضم شده و به مولکول های کوچک

پیشندی و اسیدهای آمینه تبدیل و سپس از راه مخاط روده به جریان خون وارد می شوند. بنابراین در شرایط عادی، مواد پروتئینی رژیم غذایی، آلرژی ایجاد نمی کنند. ولی در بعضی از شرایط مانند دوران نوزادی و یا پس از بیماری اسهال به ویژه در دوران شیرخوارگی، مخاط پوششی روده آسیب دیده و نفوذپذیر می شود، بنابراین مولکول های بزرگ و مقدار زیادی از مواد حساسیت زا از جدار روده عبور می کنند و وارد جریان خون می شوند، از جمله مواد پروتئینی که به صورت هضم نشده به جدار روده نفوذ کرده و در افراد مستعد ایجاد آلرژی می کنند.

علائم آلرژی غذایی چیست؟

علائم آلرژی غذایی هم می تواند در ارتباط با معده و روده ها و هم در سایر اندام های بدن به ویژه پوست و دستگاه تنفس ظاهر شود. پیدایش سریع کهیر و خارش در اطراف دهان بلافاصله پس از صرف غذایی که نسبت به آن حساسیت وجود دارد مانند میوه های ترش، آجیل و یا سبزیجات گزارش شده است. علائم نفوع، استسقاء، درد شکم و یا اسهال می تواند ظرف ۳۰ دقیقه پس از خوردن غذاهای دریایی و یا نمخ مرغ عارض شود و می تواند همراه با سردرد، برافروختگی صورت، خارش پوست و طیش قلب باشد که معمولاً بعد از ۱-۲ ساعت برطرف می گردد. علائم تنفسی مانند عطسه، آبریزش از بینی، لاریژیت، بروز حمله آسم و یا تشدید بیماری در مبتلایان به آسم نیز به علت حساسیت به شیر گاو، بادام زمینی، گوشت خوک و مواد افزودنی مجاز به غذاهای آماده مصرف، در افراد مستعد می تواند بروز کند. کهیر تکرار شونده علامت شاخص آلرژی به پروتئین مواد غذایی به ویژه ماهی است. در موارد شدید، ورم صورت و اسهال شدید نیز می تواند ظاهر شود.
بروز آلرژما در اثر آلرژی غذایی نیز در بعضی از بیماران

غذای کودک

گزارش شده است. نگهداری غیر بهداشتی مامی ها در سردخانه و همچنین نگهداری پتیر به مدت طولانی می تواند منجر به ایجاد هیستامین در آنها شود که پس از مصرف، علائم آلرژی غذایی را در بدن ایجاد می کند.

شیر مادر و نوزاد

شیر مادر و نوزاد

به طور کلی غذاهای ذیل در افرادی که استعداد آلرژی دارند بیش از سایر غذاها ایجاد حساسیت می کنند: شیر گاو، تخم مرغ، شکلات، کاکائو، ادویه جات، ماهی و غذاهای دریایی، غذاهای سرخ کرده، گوجه، پیاز و بادمجان، میوه جات ترش، توت فرنگی، آجیل، سبزیجات، گوشت گاو، سوسیس و کالباس، گندم و جو، حبوبات، سویا، انواع سس، کسرویها، نوشابه، خربزه، هندوانه، هلو، انگور و گوشت مانده.
بسیاران معمولاً نه به یک غذا بلکه به چند نوع غذا آلرژی دارند و هر نوع غذا هم می تواند چندین ماده حساسیت زا یا آلرژن در خود داشته باشد. لذا با نظر پزشک متخصص آلرژی، رژیم غذایی ویژه ای مشتمل بر پنج، گوشت بوقلمون یا بره، روغن زیتون، سیب سفید (بخته شده) به مدت چند هفته تجویز می شود و چنانچه علائم آلرژی برطرف شد غذاهای دیگر را یک به یک و هر کدام به مدت یک هفته (حدأقل سه روز) به رژیم غذایی اضافه کرده و علائم آلرژی را در طی مدت مصرف بررسی می کنند. تا چنانچه علائم آلرژی مجدداً پیدا شود نوع غذایی را که حساسیت زا است تشخیص داده و از رژیم غذایی بیمار حذف کنند.

شیر مادر یا شیر خشک؟

طبق تحقیقات علمی مشخص شده که شیر مادر از هر نظر بهترین غذای کودکان در دوران شیرخواری است. شیر مادر منبع غنی از پادتن های **IgA**، است که سطح مخاط روده های طفل را در مقابل مواد آلرژن نفوذ ناپذیر می کند. شیر مادر همچنین با داشتن پادتن ها، مواد و سلول های دفاعی دیگر از عفونت های روده و بروز اسهال پیشگیری می کند و لذا از افزایش تراوانی سطح مخاطی روده در مقابل ورود مواد و آلرژن جلوگیری می کند.
با مصرف شیر مادر، سیستم ایمنی کودک خردسال نسبت به پروتئین های موجود در شیر گاو، حساس نمی شود و بنابراین کودک در سالیهای بعد خواهد توانست بدون مشکل آلرژی از شیر گاو استفاده کند. لذا امروزه توصیه می شود که:

۱- به منظور پیشگیری از بروز آلرژی در فرزندان خانواده هایی که در آنها سابقه یا زمینه آلرژی وجود دارد (و یا بعداً آزمایش خون بند ناف نوزاد نشان دهد که مقدار پادتن **IgE** افزایش یافته است)، توصیه می شود که مادر در دوران حاملگی و نیز دوران شیر دادن از مصرف غذاها و مواد حساسیت زا پرهیز نماید.

۲- تمامی نوزادان (به ویژه آنهایی که زمینه آلرژی در خانواده دارند) تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر استفاده کنند و در صورت عدم امکان استفاده از شیر مادر، دایه بگزنند. بعضی از انواع شیر خشک ها مانند نوترامیزن و پروستئیل و همچنین شیر بز و گوسفند از درجه حساسیت زایی کثرتی نسبت به شیر گاو برخوردارند و در شرایط عدم امکان تغذیه از شیر مادر و یا دایه تجویز می شوند.

۳- بعد از ۶ ماه اولی، می توان به تدریج برنج، میوه جات و سبزیجات بخته را اضافه بر شیر مادر به رژیم غذایی شیرخوار افزود.
۴- در هنگام ابتلای شیرخوار به عفونت های حاد روده و بروز اسهال ، توصیه می شود که در طول بیماری و تا ۸ روز بعد از بهبودی (به منظور امکان رژیم مخاط روده و جلوگیری از نفوذ مواد حساسیت زا) از شیر مادر بیشتر استفاده شود و در این مدت از مواد غذایی حساسیت زا پرهیز گردد.

۵- محیط کودک را باید از مواد آلرژن و حساسیت زا مانند فارچ ها، کپک ها، ذرات مایت محفوظ نگه داشته و همچنین ضروری است یا خارج کردن حیوانات خونگرم اهلی، مژل را از وجود پر و پشم پرندگان و حیوانات و ذرات و ترشحات سنگ و خرگوش پاک کرد. توضیحات کامل تر در شماره های بعدی داده خواهد شد.

#### کوش (وجود موم در آن) Wax in ears

علائم :

- تجمع موم در مجرای گوش خارجی - کاهش شنوایی نسبی - احساس پر بودن گوش و صدای زنگ در آن
وجود مقداری موم در مجرای خارجی گاملاً طبیعی است. موم توسط غده‌های موجود در پوست مجرا تولید میشود تا از گوش در برابر گردو غبار، اجسام خارجی و عفونتها محافظت کند رنگ آن قهوه‌ای طلایی است. موم معمولاً همراه با حرکت کفکا هنگام جویدن به طرف بیرون گوش هدایت میشود. در برخی از کودکان موم اضافی در پاسخ به عفونت مزمن گوش میانی و یا محیط پر از گردو‌خاک ایجاد میشود. گاهی از اوقات ممکن است مومها روهم جمع شده و خشکگردند و بعد از این توده مجرای گوش را مسدود کند و در نتیجه بطور موقت موجب کاهش شنوایی شود.

آیا خطرناک است؟

موم اضافه خطرناک نیست اگر چه میتواند بطور موقت تا زمانی که آترا بر می‌دارند موجب کاهش شنوایی شود.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

گوش کودک خود را از نظر تجمع موم بطور منظم بررسی کنید. تنها در صورتی اقدام به در آوردن موم نمائید که به بیرون مجرای خارجی گوش آمده باشد و بنران آترا به آسانی بیرون کشید. هرگز چیزی را به داخل گوش به این قصد فرو نکنید!مانند گوش پاک کن!

آیا مسورت با دکتر لازم است؟

اگر قادر نبودید خوندان براحتی موم را از گوش خارج سازید و یا کودکان از شنوایی دچار مشکل شده است با دکتر تماس بگیرید.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر بعد از آنکه گوش کودک شما را با یک اوسکوپ (گوش بین) معاینه کرد آترا با سرنگ و آب گرم می‌شودی اگر چه این کار روش بدون دودی است ولی مقداری ناراحت کننده میباشد.

اگر موم سفت و سخت شده باشد، قطره‌های گوش را برای نرم کردن آن تجویز می‌کند. اگر به این وسیله مومها خارج نشدند ناچار خواهید بود مجدداً برای شستشو نزد دکتر برگردید.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

درست قبل از خوابیدن کودک قطره‌ها را در گوش بچکانید کودک را در آغوش خود یا در بستر به جانب بغل بخوابنید و مقدار لازم قطره را به گوش بچکانید. بگذارید تا دو دقیقه همچنان دراز کش باشد تا قطره‌ها از گوش بیرون تریزند.

بعد از چکاندن قطره‌ها در گوش، یک تکه پنبه را هنگام شب در روی گوش قرار دهید ممکن است صبح زود بعد موم همراه با آن بیرون بیاید. در غیر اینصورت، ناچار میشوید جهت شستشو مجدداً نزد پزشک بروید.

نسبت به انسداد احتمالی گوش در آینده هوشیار باشید نمایی به تولید موم اضافی، لرنی است و احتمال دارد بعد از آنکه کودک دچار سرماخوردگی و یا دیگر عفونتهای مجرای تنفسی شد مجدداً منجر به انسداد شود.

http://www.koodakaneh.com

#### بیماری لویی بادی چیست؟

بیماری لویی بادی (Lewy body) وضعیتی است که منجر به چنونی بسیار مشابه با بیماری آلزایمر میشود. البته این بیماری هم در ماهوت دقیق نشانه ها و هم در آسپهایی که پس از مرگ در مغز بیماران یافت شده، با آلزایمر متفاوت است. هرچند شیوه درمانی و علاجی برای بیماری لویی بادی وجود ندارد، اما بعضی از نشانه های آن توسط دارو قابل کنترل هستند.

به طور خلاصه، بیماری لویی بادی نوعی جنون است که به دلیل آسپهایی مغزی که بنا به دلایلی ناشناخته رخ میدهد، و وجود می آید. با معاینه دقیق می توان نتیجه تفاوت نشانه های آن با آلزایمر شد. لویی

بادی اخیراً به عنوان یک بیماری مستقل شناخته شده است.

این بیماری به نام پزشکی شناخته میشود که برای اولین بار رسوبهای موجود در مغز را در مقاله خود عنوان نمود این رسوبها درست مشابه ضایعاتی است که در مغز بیماران مبتلا به این جنون مشاهده شده است. لویی بادها، رسوبات گردی حاوی سلولهای آسیب دیده مغزی هستند و احتمالاً زمانی ایجاد میشوند که سلولها سعی میکنند در مقابل حمله از خود دفاع کنند.

تشخیص صحیح و دقیق نوع جنون از اهمیت فراوانی برخوردار است زیرا داروهای جدید میتوانند بر التامی از جنون موثر بوده و بر انواع دیگر تأثیری نداشته باشند.

نشانه ها کدامند؟

جنون مرتبط با بیماری لویی بادی بر موارد زیر تأثیر میگذارد:

#### •حافظه

#### •حکتم

#### •قابلیت تشخیص فاصله

#### • توانایی انجام دادن کارهای ساده

#### • توانایی استدلال

افراد مبتلا به این نوع جنون از توهم رنج میبرند، آنها افراد، اشیا و حیواناتی واهی را بر روی تخت، میز و در اطراف خود مشاهده میکنند.

احتمال اینکه این انحصاس دچار زمین خوردگی متعدد شوند نیز بسیار زیاد است زیرا آنها توانایی تشخیص فواصل و ارتفاعات را از دست داده و نمیتوانند حرکت خود را با واقعیت متعلق نمایند. ممکن است

آنها دچار نشانه های مانند علائم پارکینسون شوند که کند شدن حرکت، خشکی عضلات و رعشه از آن جمله اند. در برخی موارد معدود شریان قلب و فشارخون نیز تحت تأثیر قرار میگیرند.

تواناییهای فرد مبتلا معمولاً ساعت به ساعت و طی هفته ها و ماهها در نوسان است و همین مسئله موجب میشود که گاهی پرستاران و اطرافیان این بیماران تصور کنند که فرد بیمار خود را بیماری زده است.

تشخیص بیماری چگونه انجام میگردد؟

روش اصلی تشخیص این نوع جنون با تهیه سابقه دقیق الگوهای رفتاری و نشانه ها صورت میگردد که با حذف انواع دیگر جنون، به نتیجه میرسد. اسکن مغزی میتواند تباهی مغز را نمایان کند اما لویی بادها

گلوله های موجود درمغز- تنها پس از مرگ قابل کشف و بررسی هستند.

آیا درمانی برای این بیماری وجود دارد؟

هیچ درمانی برای بیماری لویی بادی وجود ندارد و این عارضه معمولاً به مرگ منجر میشود و روند توسعه آن نیز بسیار سریعتر از آلزایمر است. اگر بیمار نشانه هایی از بیماری پارکینسون نیز داشته باشد، به داروهای جانشین دوپامین (**dopamine**) که برای پارکینسون تجویز میشوند- واکنش مثبت نشان میدهد. نکته مهم در تشخیص مبتلا به لویی بادی این است که از داروهای آرامبخش ضدروان پریشی اجتناب نمایند زیرا این داروها دارای عوارض جانبی شدید بوده و حتی منجر به مرگ میشود. هرچند این عارضه درمان پائیز نیست، اما تا تولید داروهای جدید، امید برای کنترل و کند کردن روند توسعه بیماری در نواحی حیاتی وجود دارد. مانند موارد دیگر روان پریشی، روشها و تدابیری برای بیماران مبتلا به لویی بادی نیز درنظر گرفته شده است تا این افراد بتوانند در مراحل ابتدایی بیماری، زندگی روزانه خود را دنبال کنند. این تدابیر شامل برقرار نمودن برنامه منظم و خنده‌ناپذیز زندگی، به کارگیری هشدارهای صوتی یا کبسی و حمایت روحی و ایجاد اطمینان خاطر در بیمار است.
شخصی که در مراحل اولیه بیماری دچار ناتوانی در به کاربردن کلمات میشوندف می‌توانند با جلسات گفتار درمانی این مشکل را تا حد زیادی برطرف نمایند. اما با پیشرفت بیماری این تدابیر به تدریج کاربرد خود را از دست میدهند.
بیماران در شرایط حاد باید در مراکز مخصوص بستری شده یا توسط پرستاران مجرب و متخصص نگهداری شوند.

##### میگرن در کودکان

نویسنده:دکتر فاطمه طرفها

سردردهای میگرنی در کودکان شایع بوده و اغلب ناشناخته باقی می‌مانند یا به اشتباه به علت‌هایی مانند بیماری سینوس یا اختلالات عاطفی نسبت داده می‌شود. میزان شیوع سردرد میگرنی طی دوران کودکی به آرامی افزایش می‌یابد و نسبت مذکر به مؤنث در زمان نوجوانی به سمت مؤنث تغییر می‌کند. سن متوسط شروع میگرن در پسرها ۷/۲ سالگی و در دخترها ۹/۱۰ سالگی است.

میگرن چیست؟

سردردهای حمله‌ای که با دوره‌های بدون درد مجزا می‌شوند و با علائمی از قبیل او را (پیش‌درآمد) بنیایی، تهوع، درد شکم، کیفیت ضربه‌ای، درد یک‌ طرفه و سابقهٔ خانوادگی میگرن همراه است. میگرن کودکان مکان است گذرا (تقریباً ۱ ساعت) باشد و محل دوطرفه در ناحیه پیشانی داشته باشد. این علائم همراه با تور گریزی و حسدا گریزی از رفتار کودک قابل فهم است. مثل کاره‌گیری و تشنشن در یک‌ه‌ا اثنای تاریکه و آرام برای استراحت در زمان حمله سردرد.

راهکارهای پیشه‌ادی برای درمان میگرن:

گام اول: تعیین میزان ناتوانی ناشی از سردرد بیمار است.

گام دوم، تعیین الگوی سردرد. است مانند فواصل وقوع سردرد، تقویم سردرد در تعیین دفعات و طول مدت سردرد ارزشمند است. درمان

روشهای زیستی – رفتاری:

در تمام کودکان مبتلا این روشها مؤثر می‌باشد:

۱- بهداشت خوب- خواب منظم و کافی برای نوجوانان مبتلا به سردردهای میگرنی مکرر ضروری است. اختلالات خواب در ۴۰- ۶۵٪ از کودکان مبتلا اتفاق می‌افتد.

۲- ورزش: به برنامه ورزشی هوزی منظم در بیماران مبتلا به میگرن مکرر توصیه می‌شود.

۳- تغییر برنامه غذایی: محرک‌های اصلی غذایی در کودکان، پخت، شکلات و میوه‌هایی از جنس مرکبات هستند. سایر عوامل تسریع کننده عبارتند از: گوشته‌های فرآوری شده، ماست، غذاهای سرخ شده، اسپارتناین، مونو سدیم گلوتامات و نوشیدنی‌های الکلی.

علاوه بر بایش نوع غذای مصرفی کودکان، تشویق به مصرف وعده‌های غذایی منظم و نوشیدن مایعات فراوان اهمیت دارد. بسیاری از نوجوانان بطور معمول از صبحانه صرف نظر می‌کنند. عدم مصرف یک وعده غذایی، یک عامل تسریع کننده شایع میگرن است. توصیه می‌شود که هر نوجوان مبتلا به میگرن، روزانه تمام وعده‌های غذایی از جمله صبحانه را مصرف کند و مقدار زیادی آب پتوشد.

۴- داروها و کافئین: مصرف بیش از حد داروهای ضد درد بی نسخه، یک پدیده شایع تشدیدکننده میگرن کودکان است. مصرف بیش از حد استامینوفن، پروفن و یا میزان کمتر ترکیبات حاوی آسپرین ممکن است عامل سردرد مکرر و حتی روزانه باشد.

کافئین موجود در قهوه نیز باید مورد توجه قرار گیرد. رابطه بین کافئین و میگرن ثابت شده است و به نظر می‌رسد کافئین اثر منفی بر سردرد داشته باشد و نیز ممکن است خواب را بر هم زده و یا روجبه را بدتر کند که هر دو ممکن است سردرد را تشدید کنند.

۵- معالجه استرس: همواره باید استرس را از محیط زندگی دور نگه داشت. که این کار با درمان‌های تن آرامی (Relaxation) امکان پذیر می‌باشد. مطالعات نشان داده است که این درمان‌ها به اندازهٔ پروریزولول در کاهش دفعات حملات میگرن مؤثر است.
۶- درمان‌های دارویی: مانند داروهای ضدتهوع، ضد درد ساده ضد دردهای ترکیبی و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی اغلب در کودکان و نوجوانان مبتلا به میگرن خفیف تا متوسط کاملاً مؤثرند.

روش‌های پیشگیری:

گروه شتوعی از داروها را می‌توان برای جلوگیری از حملات مکرر میگرن بکار برد. در مواردی که حداقل ۳ توت سردرد در ماه ایجاد شود لازم است تا داروهای پیشگیری کننده تجویز شود توصیه کلی این است که درمان طی سال تحصیلی انجام شود و سپس طی تعطیلات تابستانی، داروها بتدریج قطع شوند.

منبع: مرکز بهداشت دانشگاه تهران

##### واکنش های دارویی

توضیح کلی

واکنش های دارویی عبارت است از انواع مختلفی از واکنش های آروژیک که در اثر داروها ایجاد می شوند. این واکنش ها اثری با سری نیستند.

علائم شایع

یثوره، خارش ، یا کهیر

پوست پرفروخته

اضطراب

بیماری سرم (تب، یثوره، درد مفصلی ، و آسیب به رشت ه‌های عصبی )

آنافیلاکسی (شوکه آروژیک ) (خس خس سینه و مشکل در تنفس )

اختلالات متنوع خونی ، مثل کم خونی همولیتیک (همراه با تخریب گلبول های قرمز)

آسیب رشت ه‌های عصبی محیطی

واسکولیت (التهاب رگک های خونی ) توجه داشته باشید که واکنش های دارویی زیر معمولاً ناشی از آروژی نیستند- استفرغ یا اسهال - تب - حساسیت به نور (واکنش پوستی به نور آفتاب)

علل

داروها در واقع مواد **ا**خارجی **ا** هستند که وارد بدن می شوند. وقتی که تزریق دارو انجام می گیرد یا به صورت قرص و کیسول و شربت و غیره خورده می شود، بدن پادتن هایی را علیه دارو تولید می کند. به این ترتیب زمینه برای بروز واکنش دارویی در مواجهه بعدی با دارو فراهم می شود. توجه داشته باشید که بیشتر از اثر تزریق دارو این سلسله از وقایع پیش می آید.

عوامل افزایش دهنده خطر

مصرف هرگونه دارو، اما خصوصاً داروهای زیر:
-آنتی بیوتیک های از گروه پنی سیلین ها و سفالوسپورین ها - داروهای سولفامیدی - سرم های حیوانی - واکنس ها - بی حس کننده های موضعی - نمونه های تخلیض شده مواد آروژیک - ترکیبات حاوی ید، مثل مواد رنگی مورد استفاده در عکس برداری یا اشعه ایکس

نوع تزرفتی داروها، خصوصاً در دوز بالا

سابقه سایر آروژی ها، مثل تب یونجه ، آسم ، یا آگزما

وجود عفونت (شاید به این علت که عفونت خود باعث تحریک دستگاه ایمنی می شود)

بیشگیری

در هنگام مراجعه به پزشک ، سابقه هر گونه واکنش دارویی را بگویید.

اسم داروهایی را که مصرف می کنید یاد بچگیرید. اگر نسبت به هر دارویی واکنش نشان دادید، باید در آینده از آن اجتناب کنید.

اصولاً داروها را مگر در موارد ضرورت مصرف نکنید.

عوارض مورد انتظار

اغلب واکنش های دارویی را می توان با توقف دایمی مصرف داروی مسؤل برای همیشه به فراموشی سپرد.

عوارض احتمالی

مرگ در اثر واکنش آنافیلاکسی شدید

چندین ماه ناتوانی در اثر بیماری سرم

درمان

اصول کلی

همیشه با خود یک دست بند یا گردن آویز که نشان دهنده واکنش دارویی و داروی مسؤل باشد را به همراه داشته باشید.

همیشه در منزل ، همراه خود، در محل کار، و در اتومبیل ، کیت آنافیلاکسی در دسترس داشته باشید تا در موارد اورژانسی بتوانید خود یا اعضاء خانواده را در صورتی که قبلاً واکنش دارویی شدید داشته اید نجات دهید.

داروها

دارهای کورتیزونی برای کاهش واکنش التهابی

آنتی هیستامین ها برای کاهش واکنش آروژیک بدن

فعالیت

با رو به بهبود گذاشتن علائم ، فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما علایم واکنش دارویی را بروز داده اید یا این علائم را در فرد دیگری دیده اید.

**ناخوشی صبحگاهی**

توضیح کلی

ناخوشی صبحگاهی در طی بارداری تهوع در طی بارداری . این عارضه معمولاً هنگام صبح بروز می کند، ولی در هر زمانی ممکن است رخ دهد. اکثر خانم های باردار ناخوشی صبحگاهی را، هرچند خفیف ، تجربه می کنند.

علایم شایع

تهوع خفیف تا شدید با یا بدون استفراغ که معمولاً در طی ۱۴-۱۲ هفته اول بارداری بروز می کند ولی ممکن است در سراسر بارداری ادامه یابد.

علل

تغییرات هورمونی عمدتاً که امکان رشد طبیعی جنین را فراهم می آورد. پروژسترون و سایر هورمون ها سبب شل شدن عضلات غیرارادی شده و احتمالاً از این راه حرکت غذا در معده و روده ها را کند می کند. همچنین ممکن است این هورمون ها مرکز استفراغ در مغز را تحت تأثیر قرار دهند.

در ضمن ، قند خون در طی مراحل اولیه بارداری در بسیاری خاتم ها پایین تر از حد طبیعی بوده و این ممکن است در ایجاد ناراحتی گوارشی مذکور دخالت داشته باشد.

عوامل افزایش دهنده خطر

ناشناخته

پیشگیری

از خالی ماندن معده جلوگیری نمایید؛ در صورت نیاز هر ۲ ساعت چیزی بخورید.

عوارض موردانتظار

معمولاً پس از ۴-۳ ماه اول بارداری برطرف می شود.

عوارض احتمالی

استفراغ شدید بارداری حثاتی است در بارداری که با تهوع شدید، استفراغ ، کاهش وزن و اختلالات الکترولیتی (به ندرت ) مشخص می شود.

درمان

اصول کلی

سعی کنید یوها یا غذاهای خاصی که این حالت را تشدید می کنند شناسایی کرده و از آنها اجتناب کنید.

با برقراری تهویه مطلوب اتاق ها از تجمع بوی غذاها یا دود سیگار جلوگیری نمایید.

از کثیفید سیگار خودداری کنید، و از اعضای خانواده و دوستان خود نیز بخواهید تا در طی بروز این عارضه سیگار نکشند.

نسبت به برطرف شدن این عارضه خوش نظر کز به بادام زمینی همراه چند توش سبب یا کرفس ؛ نارگیل ؛ یک چهارم ساندویچ ؛ پنیر و متخصصان مربوطه مشورت نمایید.

روزانه وزن خود را اندازه گیری کرده و ثبت کنید.

داروها

برای این اختلال معمولاً دارویی نیاز نیست . کلاً در طی بارداری از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید. درمان آزمایشی با ویتامین B۶ که در حال حاضر برای بارداری بی خطر محسوب می شود. ممکن است توصیه گردد.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

اقدامات زیر ممکن است برای به حداقل رساندن تهوع کمک کننده باشد:

- یک خوراکی کم حجم و سریع الحذب نظیر بیسکویت در کنار تختخواب خود بگذارید. صبح قبل از برخاستن از جا آن را بخورید.

- یک غذای کم حجم قبل از خواب و هنگامی که شب برای حمام رفتن از بستر برمی خیزید، بخورید.

- ریختک تا دو ساعت در طی روز یک خوراکی کم حجم بخورید. از خوردن غذای حجیم خودداری کنید. غذای کم حجم مزبور باید شامل غذاهای پروتئین نظیر کره بادام زمینی همراه چند توش سبب یا کرفس ؛ نارگیل ؛ یک چهارم ساندویچ ؛ پنیر و بیسکویت ؛ شیر؛ پنیر ؛ و یا چند تکه مرغ یا پوقلمون باشد. از مصرف غذاهای پرچرب و پرتمک یا ارزش غذایی پایین خودداری کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

عدم بهبود ناخوشی صبحگاهی یا اقدامات فوق

استفراغ خون یا مواد شبیه دانه قهوه

کاهش وزن بیش از ۱-۱۰ کیلوگرم

**علت ایجاد فوز کمر**

چندین عامل در بروز این وضعیت مؤثر است.

۱. بد قرار گرفتن وضعیت بدن بخصوص در هنگام نشستن که غالباً با سعی و کوشش در قراودادن بدن در وضعیت صحیح اصلاح می شود.

۲. ضعف عضلات در بیماری های عضلانی بدن

۳. توز که در مواردی مانند در رفتگی لگن و خمیدگی طبیعی ستون مهره ها دیده می شود.

۴. بیماری های ستون مهره ها که به وسیله بیمار و یا پزشک قابل اصلاح نیستند.

۵. شکستگی ستون مهره ها در اثر تصادف یا تومور

۶. علل مادرزادی

میزان شیوع این بیماری

بر اساس علل ایجاد کننده که ذکر شد درصد شیوع آن در جامعه متفاوت است.

علایم و نشانه های ابتلا به این بیماری

برجستگی غیر عادی در ستون مهره ها همراه با بدون اتحاء جانبی ستون فقرات، درد، اشکال در راه رفتن، حسنگی زودرس و در مراحل شدید بیماری ، اختلالات تنفسی و عصبی از علایم آن است.

روش تشخیص این بیماری

بهترین روش تشخیص ، معاینه دقیق توسط پزشک متخصص است. روشهای پرتونگاری (راديو گرافيك) هم در تشخیص این معاینه کمک کننده است.

طرق درمان این مشکل

درمان قطعی بیماری مستزم همکاری مصمیمانه خود بیمار است. تغییر عادت در طرز نشستن، غلط، استفاده از قوزبنده، قیوبوتزایی جهت رفع ضعف عضلات ستون فقرات که می تواند عامل ایجاد کننده باشد، از درمتهای طبی است.

در صورتی که بیماری آجتان پیشرفت کرده باشد که باعث بروز علائم حسی و حرکتی در اندامها، اشکالات تنفسی و یا تغییر شکل شدید ستون فقرات باشد ممکن است جراحی در درمان کمک کننده باشد.

آیا می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد؟

در مواردی که علت ، وضعیت غلط در نشستن و یا ضعف عضلات باشد، اصلاح نشستن و برخاستن و تقویت عضلات ستون مهره ها به وسیله انجام ترمشهای سبک کمک کننده است.

آیا بیداران مبتلا باید به نکات بهداشتی توجه کنند؟

طرز صحیح نشستن روی صندلی، رانته گی، خوابیدن، راه رفتن کمک کننده است. اما رعایت نکات بهداشتی، درمانی براساس علل بيشمار آن متفاوت می باشد.

ممکن است در اثر بی جلاشی و نادیده گرفتن دستورات پزشک در انجام ورزشهای مخصوص، استفاده نامناسب از قوزبندها ، بیماری خود یا پیشرفت نماید.

بی علائنگی نوجوانان و دانش آموزان به ترمش و ورزش و وضعیت بد فراگیری آنها هنگام نشستن پشت نیمکت های مدرسه بخصوص هنگام مطالعه می تواند از علل این بیماری باشد.

**نارسایی حاد کلیه**

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

نارسایی حاد کلیه نارسایی ناگهانی عملکرد کلیه ها. کلیه ها در حالت طبیعی وظیفه پاک کردن بدن از مواد زائد را به عهده دارد، و در صورت نارسایی آنها، مواد زائد تجمع یافته و باعث بروز علایمی می شوند که شدت آنها متغیر است . این اختلال معمولاً دارای یک سیر کوتاه و نسبتاً شدید بوده ولی اغلب قابل علاج است .

علایم شایع

مراحل اولیه :

قطع برون ده ادراری یا برون ده ادراری کم مراحل پیشرفته :

تهوع ، استفراغ ، اسهال و بی اشتهایی

تغییرات ذهنی از قیل تحریک پذیری ، خواب آلودگی ، استوپور یا اغما

نتیج

خارش شدید

فشار خون بالا یا پایین

بروز بدون توجه گیودی ، نقاط خونیزری زیرپوستی یا خونریزی خودبه خودی
علام بیماری های زمینه ساز نارسایی حاد کلیه (به قسمت **A**اعل**A** رجوع شود) نیز ممکن است وجود داشته باشد.

علل

بیماری های خود کلیه یا سایر قسمت های بدن می توانند باعث اختلال عملکرد کلیه گردند که در نتیجه مواد زاید در جریان خون و باعث ها تجمع می یابند.
بیماری های زمینه ساز نارسایی حاد کلیه عبارتند از:

شوکت همراه با فشار خون بسیار پایین

مسمومیت خون (سپتی سمی)

نارسایی احتقانی قلب

عدم تعادل مایعات و الکترولیت ها

واکنش به تزریق خون

تصادفات شدید همراه با آسیب عضلانی گسترده

گلوپروپولونفریت حاد

میلوم متعدد

انسداد جریان خون مشروب کننده کلیه

سنگ های کلیه که باعث انسداد هر دو حالب و یا پیشاره شده باشند.
بزرگی پروستات

مصرف برخی داروها، از قبیل داروهای ضد سرطان ، کائاماسین ، آموکسیسین بی ، داروهای ضدخشخ یا مصرف بیش از حد ویتامین D

مسمومیت با بسیاری از سموم یا داروها، به خصوص داروهای روانگردان (داروهای مورد مصرف در بیماری های روانی )

عوامل افزایش دهنده خطر

افزادی که تنها یک کلیه دارند.

جراحی اخیر

تصادفات منجر به آسیب های شدید

سابقه طی بیماری های درگیرکننده کلیه ، نظیر دیابت یا نقرس

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد. در صورت امکان درصدد درمان هرچه سریعتر علل زمینه ساز و عوامل افزایش دهنده خطر ذکرشده در بالا برآید.

عواقب موردانتظار

اگر علت زمینه ای قابل کنترل بوده و درمان فوری نارسایی کلیه امکان پذیر باشد، احتمال بهبود کامل وجود دارد. در غیر این صورت ، این اختلال می تواند به نارسایی مزمن کلیه یا مرگ بینجامد.

عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

افزایش خطر عفونت ها

نارسایی مزمن کلیه

درمان

اصول کلی

- بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش شمارش سلول های خون ، آزمایش های خون و ادرار جهت ارزیابی عملکرد کلیه و وضعیت تعادل آب و الکترولیت ، نوار قلب (روشنی برای تشخیص بیماری های قلبی از طریق ارزیابی فعالیت الکتریکی قلب )، نمونه برداری سوزنی کلیه ، و رادیوگرافی شکم ، کلیه ها، حالب ها و مثانه برای شناسایی سنگ کلیه ، باشد.

- درمان براساس علت زمینه ساز نارسایی کلیه تعیین می شود.

- جراحی در مواردی که علت زمینه ای با جراحی قابل اصلاح باشد توصیه می شود.

- بستری فوری بیمار در بیمارستان جهت تجویز آب و الکترولیت و دیالیز (گاهی ) ضروری است .

- دیالیز (روش مصنوعی برداشت مواد زاید از خون در غیاب عملکرد کلیه ها) تا هنگام بازگشت عملکرد کلیه ها ممکن است لازم گردد.

داروها

داروهایی برای کنترل علت زمینه ای نارسایی کلیه

آنتی بیوتیک ها در صورت بروز عفونت

فعالیت

تا بهبود این اختلال در بستر استراحت نمایند. پس از بهبود علامت فعالیت های طبیعی خود را هرچه سریعتر از سر بگیرند.

رژیم غذایی

غذاها و مایعات دریافتی باید با دقت کنترل شوند تا از بروز اختلالات آب و الکترولیت جلوگیری شده و تجمع مواد زاید در بدن به حداقل برسد.
طرح رژی یک رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات زیاد و پروتئین (منع اصلی تولید مواد زاید در بدن ) کم برای کاستن از بار کاری کلیه ها ممکن است بخشی از درمان این اختلال باشد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علامت نارسایی کلیه باشید.

بروز موارد زیر در طی درمان :

- تب ، لرز، سردرد، یا درد عضلانی

- کورتاهی نفس

-خونریزی غیرمنتظره از هر جای بدن

**سوء هاضمه**

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

سوءهاضمه عبارت است از یک نوع احساس ناراحتی مبهم در قفسه سینه یا شکم بدون علت ساختاری مشخص که به هنگام خوردن یا آشامیدن یا به فاصله کمی پس از آن رخ می دهد.

علامت شایع

- تهوع خفیف

- سوزش سردل

- درد در قسمت فوقانی شکم

- نفخ یا آروغ

- احساس بری معده

- تری کردن

علل

علامه به نظر با خوردن ، آشامیدن ، یا بلعیدن هوا به هنگام صحبت کردن یا آدامس جویدن ارتباط دارند.
علامه غالباً به دنبال بروز هیجانات و ناراحتی های عاطفی به هنگام خوردن ؛ مصرف بیش از اندازه دخانیات ؛ پیوست ؛ خوردن غذاهای خوب پخته نشده ؛ خوردن غذاهای چرب ؛ هضم نامناسب مواد غذایی تولیدکننده گاز مثل حبوبات ، خیار، کلم و پیاز؛ آزرزی غذایی ؛ یا نوشیدن الکل رخ دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

-استرس

- مصرف دخانیات

-نوشیدن الکل

-مصرف داروهایی که ممکن است باعث آزار و تحریک معده شوند.

-خستگی یا کار زیاد

پیشگیری

از خوردن غذاهایی که آنها را خوب هضم نمی کنید، از جمله نوشیدنی های گازدار، خودداری کنید.

دخانیات مصرف نکنید.

پس از غذاخوردن استراحت کنید.

به هنگام غذاخوردن سعی کنید دچار ناراحتی عاطفی نشوید.

تند غذا نخورید.

از مصرف الکل جداً پرهیز کنید.

در صورتی که علامت پایدار باشند، ممکن است واقعاً یک بیماری در دستگاه گوارش یا سایر نقاط بدن وجود داشته باشد. گاهی این علامت بدون اینکه بیماری خاصی وجود داشته باشد رخ می دهند. این حالت نشان دهنده عملکرد غیرطبیعی در یکی از قسمت های ظاهراً طبیعی بدن است .

عواقب مورد انتظار

علامه را می توان با درمان تحت کنترل در آورد، اما احتمال عود علامه وجود دارند.

عوارض احتمالی

علامه حمله قلب یا بیماری جدی مری یا معده ممکن است شبیه سوءهاضمه که باعث غفلت از آن باعث بیماری جدی می شود. درمان اصول کلی در موارد مزمن ، بررسی های تشخیصی ممکن است شامل عکس برداری اشعه ایکس از قسمت فوقانی دستگاه گوارش و آندوسکوپی (دیدن مری و معده با وسیله مخصوص که سر آن منع نور دارد) باشد. درمان و پیشگیری مشابه هم هستند: برای غذاخوردن وقت کافی بگذارید. غذا را به دقت و کامل بجوید. از دعا و مراقبه و هیجانات به هنگام غذاخوردن پرهیز کنید. بلافاصله پیش از غذا دخائیات مصرف نکنید. بلافاصله پس از غذا از هیجانات یا ورزش پرهیز کنید.

از کارهایی که باعث رفتن هوا به درون معده می شود، مثل آدامس جویدن ، خودداری کنید.

از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.

در هر بار پروز سوءهاضمه مراقب پروز تغییرات در علامت باشید. اگر ماهیت ، زمانبندی ، تعداد دفعات یا شدت علامت تغییر کنند، امکان دارد یک بیماری جدی مطرح باشد. نمود این بیماری ها عبارتند از سوزش سردل ناشی از آسیب دیدن قسمت پایینی مری ، بیماری کیسه صفرا، بیماری کیسه صفرا، زخم معده ، یا سرطان معده داروها

برای ناراحتی خفیف ، می توان از شربت ها یا قرص های ضد اسید استفاده کرد.

برای ناراحتی شدید و جدی ممکن است داروهایی مثل سدودکند. های H۲ ، داروهای ضدگرفتگی یا آرام بخش ها برای تخفیف علامت مورد تجویز قرار گیرند.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد. انجام منظم تمرینات ورزشی توصیه می شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود. از خوردن غذاها و موادغذایی که ایجاد ناراحتی گوارشی می کنند، خودداری کنید، خصوصاً آنهایی که در قسمت علل فهرست شده اند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر آلرژی علامت سوءهاضمه دچار تغییرات قابل توجهی شود.

اگر هر کدام از موارد زیر رخ دهند:

- استفراغ ، کاهش وزن یا کم اشتهایی

- سیاه و قیری شدن اجابت مزاج یا استفراغ خون

- تب

- درد شدید در قسمت فوقانی شکم در سمت راست

- ادامه ناراحتی که ربطی به غذاخوردن یا آدامس جویدن نداشته باشد.

اگر سوءهاضمه با موارد زیر همراه باشد: -تنگی نفس -تعیق -دردی که به فک ، گردن یا بازو نیز بکشد.

#### بیماری حرکت

توضیح کلی

بیماری حرکت یک عارضه ناخوشایند موفنی که در طی مسافرت بروز می کند و مشخصه آن سبگی و دل آشوبه است. این اختلال مجاری نیم دایره گوش داخلی را درگیر می سازد. این مجاری پر از مایع مسؤل حفظ تعادل هستند.

علامت شایع

بی اشتهایی

تهوع و استفراغ

احساس حرکت دورانی

ضعف و بی تعادلی

گیجی

خیمازه

عطل

مسافرت به ویژه سفر با هواپیما، قایق یا اتومبیل ؛ سواری تفریحی و تاب سوار شدن در پارک ها، حرکت نامنظم سبب تغییراتی در مایع مجاری نیم دایره گوش داخلی می شود که پیام هایی به مرکز استفراغ در مغز مخابره می کند.

عوامل افزایش دهنده خطر

مسافرت

استرس

محیط دودآلود یا تهویه ناکافی محیط

مصرف الکل

تحریکات بنیانی (جابه جا شدن اقی )

پیشگیری

-قبل یا در طی سفر از خوردن غذای حجیم یا مصرف الکل خودداری کنید.

- در نواحی یا حداقل حرکت در هواپیما (معمولاً بر روی بال ها) و قایق بنشینید.

- در صورت امکان بر روی صندلی خود تکیه دهید.

- نفس های عمیق و آهسته بکشید.

- در صورت امکان از مکان هایی که در آن سیگار کشیده می شود دوری کنید.

- در هواپیما یا اتوبوس دستگاه تهویه بالای سر را روشن کنید تا هوا بهتر جریان پیدا کند.

- از مطالعه کردن خودداری کنید.

-قبل از مسافرت از داروهای پیشگیری کننده از بیماری مسافرت استفاده کنید.

- در بعضی خطوط هوایی روش های اصلاح رفتاری برای افرادی که دچار ترس از پرواز بوده یا بیماری مسافرت دارند ارایه می گردد. برای دریافت اطلاعات در این زمینه با خط هوایی مربوطه یا دفتر مسافرتی خود تماس بگیرید.

-عوامل روانی نیز در بیماری مسافرت دخیل اند. سعی نمایید قبل از عازم شدن به سفر نگرانی های خود را برطرف نمایید. در این باره خوش بین باشید. در صورتی که شغل یا شیوه زندگی شما ایجاد می کند که مرتب در سفر باشید و شما معمولاً دچار بیماری مسافرت می شوید برای دریافت روان درمانی یا مشاوره با متخصص مربوطه اقدام نمایید.

- یک روش درمانی پیشگیری کننده عبارتست از حساسیت زدایی (تمرین های خاص برای استفاده از چشم ها که ممکن است به جلوگیری از بروز علائم بیماری مسافرت کمک کند).

عواقب موردانتظار

در صورت تداوم علامت ، پس از پایان سفر یا مدت کوتاهی پس از آن رفع می شوند.

عوارض احتمالی

از دست دادن آب بدن در اثر استفراغ

افتادن و آسیب های ناشی از بی تعادلی

درمان

اصول کلی

به محض بروز علائم ، سعی کنید در یک اتاق تاریک استراحت کرده و یک دستمال خیس شده با آب خنک را بر روی چشم ها و پیشانی خود بگذارید.

جلوی استفراغ خود را نگیرید چرا که به تخفیف تهوع کمک می کند ولی خود را مجبور به استفراغ نکنید.

داروها

برای موارد خفیف ، مسفر داروهای بدون نسخه نظیر دیمینهیدرینات (درامامین ) یا مکترین (بوئین ) قبل و در طی سفر ممکن است کافی باشد.

برای مسافرت ممکن است برچسب های پوستی اسکوپولامین تجویز گردد. پس از پایان سفر فوراً این برچسب های پوستی را بردارید؛ مصرف بلندمدت آن توصیه نمی شود.

فعالیت

برای به حداقل رساندن علائم در طی سفر، در وضعیت تکیه داده استراحت کرده و نگاه خود را به یک جسم دور متمرکز کنید.

رژیم غذایی

قبل یا در طی سفرهای کوتاه از غذاهای سبک استفاده کرده یا اصلاً غذا نخورید. برای سفرهای طولانی تر از مصرف مکرر مقادیر اندک آشامیدنی (چای و آب میوه ) برای حفظ مایعات بدن استفاده کنید. از مصرف الکل ، نوشیدنی های کربناته و نوشیدنی های بسیار سرد خودداری کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما قصد سفر دارید و سابقه بیماری مسافرت تاوان کننده در گذشته داشته اید.

#### سرخجه

توضیح کلی

سرخجه یک بیماری ویروسی خفیف مسری است . سرخجه می تواند باعث ایجاد التهابجاری های مادرزادی وچشم در جنین های خانم های بارداری گردد که در ۴-۳ماه اول بارداری مبتلا به آن شده اند. این بیماری در همه سنن دیده می شود ولی در کودکان شایعتر است. واکسیناسیون علیه این بیماری باعث شده است تا تعداد موارد آن به طور قابل توجهی کاهش یابد.

علامت شایع

تب

درد و خشکی عضلانی ، به خصوص در گردن

خشنگ

سردرد

بثورات قرمز بر روی سر و صورت و بدن پس از ۲ یا ۳ روز از شروع بیماری . این بثورات ۱ یا ۲ روز به طول می انجامد.

بزرگی غده لنفوی به خصوص در پشت گوش و در پشت و دو طرف گردن

درد مفاصل (بزرگسالان )

علل

این ویروس از طریق تماس فرد به فرد منتقل می گردد. دوره مسری بودن بیماری از یک هفته قبل از بروز بثورات تا یک هفته پس از محو شدن آنهاست .

عوامل افزایش دهنده خطر

آب و هوای بهاری که در آن همه گیری های بیماری های ویروسی شایع است .

واکسیناسیون ناقص

زندگی در شرایط پرجمعیت

مدارس یا مهدکودک ها

ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری ها یا دارو

پیشگیری

- کودکان باید علیه سرخچه واکسینه شوند. این واکسیناسیون حدوداً در ۱۵-۱۲ ماهگی انجام شده و دوز یادآور آن در سنین ۶-۵ سالگی یا ۱۵-۱۱ سالگی تریز می شود.

- خانم های غیرباردار در سنین تولید مثل باید علیه این بیماری واکسینه شوند مگر این که قبلاً به آن مبتلا شده یا واکسن آن را دریافت کرده باشند. تا ۳ ماه پس از انجام این واکسیناسیون باید از بارداری جلوگیری شود (اگر شما نمی دانید که قبلاً به سرخچه مبتلا شده اید یا خیر پزشک شما یا مرکز بهداشت محلی با درخواست یک آزمایش خون این مطلب را مشخص می کند).

- در افرادی که در تماس با بیمار مبتلا به سرخچه بوده اند (به خصوص در خانم های باردار) اگر قبلاً مبتلا به آن نشده یا واکسن آن را دریافت نکرده باشند، گاماگلوبولین (یادتن ) باید تزریق شود. اگر گاماگلوبولین بدون تأخیر پس از تماس با بیمار مبتلا تزریق شود، ممکن است از بروز بیماری در فرد، پیشگیری کرده یا شدت آن را کاهش دهد.

- چنانچه فرد در اثر شرایطی مانند وجود سرطمان ، مصرف فعلی کورتون یا داروهای ضد سرطمان ، اشعه درمانی یا یک بیماری نئدار، دچار ضعف دستگاه ایمنی باشد نباید واکسیناسیون انجام شود.

عوارض موردانتظار

بیماری در کودکان در عرض یک هفته (مدت طولانی تر در بزرگسالان ) به طور خودبه خود بهبود می یابد. علائم بیماری معمولاً خفیف است .

عوارض احتمالی

سقط جنین یا ناهنجاری در جنین

انسفالیت

ترومبوسیتوز

آرترالوئوسیتوز

درمان

اصول کلی

در مورد سرخچه به طور عادی نیازی به انجام آزمایش های تشخیصی نیست . با این حال وجود ویروس را می توان با کشت گلو، کشت خون ، کشت ادرار یا کشت مایع مغزی -نخاعی اثبات کرد.

معمولاً درمان خاصی برای این بیماری نیاز نیست . استراحت بیشتر از روزهای عادی (در صورت نیاز) و افزایش مصرف مایعات توصیه می شود.

خانم های بارداری که در مواجهه با بیماری بوده اند( شامل تماس با فرد مبتلا تا یک هفته قبل ، در حین ، یا یک هفته پس از بروز بیماری ) باید بلافاصله با پزشک مسؤول مراقبت های پیش زایمانی در این باره مشورت نمایند.

داروها

برای تاراختی خفیف ممکن است مصرف داروهای بدون نسخه نظیر استامینوفن کافی باشد. در افراد زیر ۱۸ سال باید از آسپرین استفاده شود. در تحقیقات ارتباطی بین مصرف آسپرین در کودکان در طی بیماری های ویروسی و بروز نشاگان رای (نوعی انسفالیت ) شناخته شده است .

فعالیت

با برطرف شدن تب میزان استراحت خود را افزایش دهید. سپس تا روز بعد از برطرف شدن بثورات پوستی فعالیت خود را محدود کنید. تا یک هفته پس از ناپدید شدن بثورات از تماس با دیگران خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست .

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم سرخچه باشید.

بروز موارد زیر در طی درمان :

- تب بالا

-قرمزی چشم

-سرفه یا کوتاهی نفس

- سردرد شدید، خواب آلودگی ، بیحالی یا تشنج

-بروز خونریزی غیرمعمول ۴-۱۰ هفته پس از بیماری (به صورت خونریزی لثه ، بینی ،رحم یا لکه های خونی پراکنده در سراسر پوست )

#### میگرن

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

میگرن عبارت است از یک نوع سردرد شدید و ناتوان کننده معمولاً در یک طرف سر، که به همراه آن علائم دیگری مثل تهوع ، استفراغ و مشکلات بینایی وجود دارند. حمله این سردرد می تواند ۲-۷ ساعت طول بکشد. حملات میگرن در بعضی از افراد ممکن است به طور هفتگی رخ دهند، در حالی که در بعضی دیگر ممکن است حتی یک بار نیز در سال رخ ندهند. میگرن هر دو جنس را تحت تأثیر قرار می دهد، اما در زنان شایع تر است .

علائم شایع

ماهیت حملات در افراد مختلف متفاوت است و گاهی در یکد فرد خاص نیز ممکن است حملات شبیه هم نباشند. علائم حمله کلاسیک میگرن به ترتیب زیر ظاهر می شوند:

پیش درآمد حمله سردرد که ممکن است به صورت مشکلات بینایی ، شنوایی یا بویایی باشد. شایع ترین علامت عبارت است ناری دید، و به دیال آن دیدن نقاط نورانی و الگوهای زیگزاگ مانند نورانی . مشکلات بینایی ممکن است چندین دقیقه یا حتی چندین ساعت طول بکشند، اما با آغاز سردرد ناپدید می شوند.

درد مبهم و آزاردهنده در شقیقه که به تمام نیمه سر در همان طرف گسترش می یابد. درد تدریجاً شدید و ضریان دار می شود. در سایر انواع حملات سردرد میگرنی ، علائم فوق (مشکلات بینایی ، سردرد و استفراغ ) ممکن است وجود نداشته باشند، یا این که ممکن است علائم دیگری وجود داشته باشند. بعضی از افراد دچار رنگ پریدی گی ، قرمزی چشم ها، و آب ریزش از بینی یا اشک ریزش از چشم ها می شوند.

علل

تنگ شدن ، سپس گشادشدن و التهاب رگ های خونی که به پوست سر و مغز می روند. سردرد زمانی آغاز می شود که رگ ها دوباره گشاد می شوند. حملات سردرد ممکن است در اثر عوامل زیر آغاز شوند:

مشکلات عاطفی احتمالاً شایع ترین علت بروز حملات میگرنی هستند، اما سردرد لزوماً با نواحی عاطفی همزمان نمی شود به طوری که حملات سردرد غالباً در آخر هفته ها که استرس کم شده است رخ می دهند.

عادات ماهانه

مصرف قرص های ضدحاملگی

خشنگی

خوردن بعضی از غذاها

جا انداختن وعده غذایی

عوامل افزایش دهنده خطر

استرس

سابقه خانوادگی میگرن

سیگار کشیدن

نوشیدن الکل

مصرف بسیاری از داروها

کمبود خواب ، یا در بعضی از افراد خوابیدن زیاد

پیشگیری

حتی المقدور میزان استرس را در زندگی تان کم کنید.



مصرف بعضی از داروها می تواند در بعضی از افراد از بروز حملات جلوگیری کند.

از عواملی که باعث آغاز حملات سرد سرد میگرنی می شوند در صورت امکان پرهیز کنید.

عوارض مورد انتظار

علامه را می توان با درمان کنترل نمود.

الگری حملات و دفعات بروز آن ممکن است در طی زمان تغییر کنند.

با بالا رفتن سن ، شدت و دفعات حملات کمتر می شوند.

عوارض احتمالی

ندرتاً طول کشیدن حمله میگرد بیشتر از ۲۲ساعت که منجر به کم آبی بدن ، خشکی و التهاب مغز می شود.

ندرتاً اعتیاد به داروهای ضد دردی که برای کنترل علائم مورد استفاده قرار می گیرند.

درمان

اصول کلی

معمولاً نیازی به آزمایشات تشخیصی نیست ، اما ممکن است آزمایش خون یا سی تی اسکن برای رد سایر بیماری ها انجام گیرند.

به هنگام بروز اولین نشانه های حمله میگرنی : -روی سر خود یک پارچه سرد یا کوبه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک

بزنید. -چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید. -دو عدد دارو بکشید. -دو عدد بالش در دو طرف سر خود بگذارید تا سران تکان نخورد.

در صورت امکان بخوابید. -صدا، نور و بوها (خصوصاً بوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید. -از مطالعه خودداری

کنید.

داروها

هیچ داروی خاصی نسبت به دیگر داروها ارجحیت ندارد و اثر فعلی از هیچ کدام از آنها مورد انتظار نیست . برای تخفیف علائم

میگردن و پیشگیری از بروز حملات ، طیف گسترده ای از داروها موجود هستند. دستور دارویی را به دقت رعایت کنید.

ارگو تامین ها (همراه با کالفتین ) به صورت خوراکی ، شیاف ، یا استنشاقی

آسپرین ، استامینوفن یا ایوپروفن

ترکیب استامینوفن و کدئین

آنتی هیستامین ها برای گشاد کردن رگ ها

داروهای ضداسهراغ برای کم کردن تهوع و استفراغ

داروهای تنگ کننده رگ ها

سوزامیتان به صورت تزریق زیر پوست توسط خود فرد، یا به صورت قرص

داروهای مسدودکننده یا آدرنرژیک یا کانال کلسیمی ، یا ضدانسردگی های سه حلقه ای برای پیشگیری از حملات ، در صورتی

که حملات آن قدر شدید باشند یا تعداد آنها آن قدر زیاد باشد که شما از کار و زندگی خود باز بیایید. این داروها ممکن است

اثرات جانبی نامطلوبی داشته باشند و امکان دارد در همه افراد نیز مؤثر نباشد.

فعالیت

به هنگام بروز حملات استراحت کنید. در بین حملات ورزش کنید تا آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشید.

به هنگام حمله رانندگی نکنید و از کار یا وسایل و ماشین های خطرناک خودداری کنید.

رژیم غذایی

به دلیل این که در بعضی از موارد، حملات در اثر خوردن یک ماده غذایی خاص ، مثل پنیر یا شکلات ، آغاز می شوند، سعی

کنید چیزهایی را که قبل از بروز هر حمله خورده اید یادداشت نمایید. از خوردن آن دسته از مواد غذایی که به نظر باعث آغاز

حمله میگرنی می شوند خودداری کنید. به غیر از این نکته ، رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار حمله میگرنی شده اید که علی رغم درمان ، بیش از ۲۴ساعت طول کشیده است .

در صورتی که حملات مکرر میگردن باعث افتادن شما از کار و زندگی شوند.

#### دیابت دوران بارداری

نویسنده: وحیده نوری

دیابت دوران بارداری نوعی موقت از بیماری دیابت است که در این حالت بدن زن باردار قادر به تولید هورمون انسولین به میزان

کافی نیست.

کمبود هورمون انسولین در بدن زن باردار، باعث عدم توانایی وی در استفاده و بکارگیری قند موجود در غذاها و تولید قند اضافی

در خون این شخص می شود که بیشتر این زنان حتی بدون درمان، خود قادر به کنترل میزان قند خون و تولد نوزادی سالم هستند.

اگر دیابت در طی این دوران در سطح قابل کنترل نباشد، می تواند فرد را به مشکلاتی از قبیل تولد نوزادی با رنده بسیار زیاد و یا

قند خون پایین میلاد کند. اما نکته حائز اهمیت این است که کلل دیابت دوران بارداری یا تولد نوزاد از بین می رود اما به طور

استثاء بعضی از مادران به دیابت نوع ۲ که نوع دائمی از این بیماری است، مبتلا می شوند.

عوامل مؤثر در ابتلا به دیابت دوران بارداری

در طی دوران بارداری ارگانی به نام جفت در رحم رشد پیدا می کند. که عامل اصلی اتصال مادر و نوزاد و راهی برای دستیابی او

به غذا و آب کافی از مادر است.

این ارگان هورمونهای بسیاری نیز در بدن تولید می کند که می تواند مابعدی برای انسولین در جهت کنترل صحیح قند خون در بدن

باشند، بنابراین چنین نیاز به تولید انسولین بیشتر برای ایجاد توازن در تمام ارگانهای بدن را متحمل می شود. هرگاه پانکراس به

عنوان بخشی در بدن که کار تولید انسولین را برعهده دارد، نتواند انسولین کافی را برای ایجاد سطحی متعادل از قند خون ایجاد

کند، دیابت دوران بارداری رشد پیدا می کند.

علائم بسیاری دیابت

بسیاری از زنان با مشاهده این بیماری در خود بسیار متعجب می شوند که چرا متوجه علائم آن نشده اند.

علائم دیابت دوران بارداری، شامل تشنگی، تکرر ادرار، گرسنگی بیش از حد و ضعف در بنیابی است. باتوجه به اینکه بارداری

هم خود علائمی یاد شده را به همراه دارد، بنابراین داشتن این علائم نمی تواند همیشه به این بیماری دلالت کند در این راستا، انجام آزمایش برای زن باردار امری مهم محسوب می شود چرا که قند خون بالا، سبب مشکلات فراوانی برای مادر و جنین می شود.

راههای تشخیص دیابت دوران بارداری

این نوع دیابت با انجام دو نوع آزمایش قابل تشخیص است. در آزمایش اول سطح قند خون یک ساعت پس از نوشیدن تجمان

کوچگی از مایعی شیرین انجام می شود، اگر نتیجه، قند خوبی بالا را نشان دهد، نیاز به آزمایش دوم یعنی آزمایش ۳ساعته گلوکز

ضروری می شود. در این آزمایش بیمار به مدت حداقل هساعت از خوردن و نوشیدن هر چیز به جز آب منوع می شود. بعد از

طی این زمان دوباره آزمایش صورت می گیرد و نتیجه آن ثبت می شود، سپس بیمار تجمان کوچکی از مایعی شیرین می نوشد و

تا ۳ ساعت هر یک ساعت قند خون وی مورد آزمایش قرار می گیرد، اگر سطح قند خون در همان وضعیت بالا و یا بیشتر از آنچه

در آزمایش اول و دوم مشاهده شده بود، باشد، شخص باردار دچار بیماری دیابت دوران بارداری است.

تقریباً تمام زنان باردار بین بیست و چهارمین تا سیست و هشتمین هفته از بارداری خود مورد آزمایش قرار می گیرند، چنانچه اگر

پزشک وی تشخیص دهد که مادر ریسک زیادی برای ابتلا به این بیماری دارد، این آزمایشات در زمان زودتری انجام می گیرد و

بالعکس.

عوامل خطر ساز

مورادی از جمله بارداری در سن ۲۵ سالگی و بعد از آن، سابقه ابتلا به بیماری دیابت، سابقه تولد نوزادی یا وزن بیش از ۴

کیلوگرم، مورثی بودن بیماری دیابت در خانواده و چاقی مفرط در مادر، خطر ابتلا به دیابت دوران بارداری را افزایش می دهد.

درمان

بسیاری از زنان باردار با تغییر در رژیم غذایی و انجام ورزش، خود قادر به کنترل به این بیماری هستند، اگرچه این نوع تغییر در

رژیم غذایی و انجام مکرر نرمشهای مناسب سبب جلوگیری از بروز دوباره این بیماری در بارداری های بعد و یا ابتلا به دیابت نوع

۲ در آینده می شود، اما مطمئن ترین راه برای کنترل قند خون در این دوران، انجام آزمایشات مداوم در منزل و مراجعه منظم به

پزشک است.

اگر یک مادر خود قادر به کنترل قند خون با مراقبت در غذا خوردن و ورزش نباشد، ناچار به استفاده از داروهای انسولین می شود

که بدون تشک این نوع انسولین که ساخته دست بشر است، به طور طبیعی جایگزین انسولینی که بدن خود آن را تولید می کند.

#### زود زخم

توضیح کلی

زود زخم عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری و شایع پوست که لایه های سطحی پوست را متأثر می سازد. این عفونت

معمولاً در پوست صورت ، بازوها و پاها به وجود می آید. زرد زخم می تواند در تمام سنین رخ دهد، اما در شیرخواران و کودکان

شایع تر است .

علائم شایع

یک بثور پوستی قرمز رنگ همراه با ناول های کوچک متعدد. بعضی از ناول ها حاوی چرک هستند و وقتی می ترکند، گروت

های زرد رنگی بر جای می مانند. ناول ها بسیار را اذیت نمی کنند، اما ممکن است خارش داشته باشند.

گاهی تب خفیف

علل

باکتری های استافیلوکوکی با استرپتوکوکی (با ترکیبی از این روه) که در لایه های سطحی پوست رشد می کنند و باعث عفونت

می شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر

حساسی بودن پوست به نور خورشید و مواد آزاردهنده و تحریک کننده پوست مثل صابون ها و مواد آرایشی

تغذیه نامناسب

وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

آب وهوای گرم و مرطوب

محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

بهداشت نامناسب

پیشگیری

روژانه با صابون و آب حمام بگیرد.

ناخن ها را کوتاه نگاه دارد. ناول ها را ناخواند.

اگر بیماری در خانواده شایع شده است ، تمام اعضا را وادار کنید که از صابون ضدبakterی استفاده کنند.

هر کدام از اعضای خانواده باید از حوله جداگانه استفاده کنند، یا به جای این کار می توان موقفاً از حوله کاغذی یک بار مصرف استفاده نمود.

تغ ریش تراش خود را با دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.

عوارض مورد انتظار

با درمان در عرض ۱۰-۷ روز خوب می شود.

عوارض احتمالی

نفوذ عفونت به لایه های عمقی تر پوست (کتیبا یا سلولیت )، این امر ممکن است باعث بر جای ماندن جای عفونت شود. درمان این حالت نیز مشابه زرد زخم است .

گلومرولونفریت حاد (یک نوع بیماری که فیلترهای ریز کلیه را درگیر می کند).

درمان

اصول کلی

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل کشت پوست برای شناسایی میکرب عامل بیماری نیز باشند.

توصیه های ذکر شده در قسمت پیشگیری را به کار بندید.

ضایعات را با گاز و صابون ضد عفونی کننده به ملامت مالش دهید. جوش های چرکی را بترکانید. تمام کروت ها را بردارید و تمام ضایعات را کاملاً پاک کنید و در معرض هوا قرار دهید. اگر کروت ها جسیده باشند، آنها را در آب گرم صابون دار خیس کنید و با ملامت مالش دهید.

سپس زخم ها را با گاز پوشانید و گاز را به همان صورت درمان کنید حتی اگر مطمئن نیشید که زرد زخم باشد.

در صورت امکان ، ملحفه ها، حوله ها، لباس ها و سایر چیزهایی که با زخم ها در تماس بوده اند را جداگانه بپوشانید.

مردان باید دور زخم های صورت را بترانند و به روی آنها کاری نداشته باشند. از گرم ریش تراش ریزفظه شده استفاده کنید و هر روز تغ ریش تراشی را عوض نمایید. اگر فرجه برای تراشیدن ریش استفاده نکنید زیرا ممکن است محلی برای رشد میکروب ها باشد.

داروها

امکان دارد پدهای آنتی بیوتیک تجویز شوند.

امکان دارد آنتی بیوتیک های خوراکی تجویز شوند.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا کودکتان علایم زرد زخم را دارید.

اگر تب رخ دهد.

اگر طلی رخم درمان به مدت سه روز، زخم ها همچنان گسترش یابند یا رو به بهبود نگذارند.

#### زگیل (وَرُوکَا وکَلَرُوس)

توضیح کلی

زگیل عبارت است از تومورهایی خوش خیم در اثر یک ویروس در لایه خارجی پوست . زگیل ها سرطانی نیستند. دارای سرایت خیلی از فرد به فرد و از ناحیه به ناحیه در یک فرد هستند. می توانند در هر نقطه از پوست ظاهر شوند ولی بیشتر روی انگشتان دست ، دست ها و بازوها ظاهر می گردند. در سنین ۳-۱ سال شایع تر هستند ولی در هر سنی ممکن است رخ دهند.

علائم شایع

یک و آمدگی کوچک روی پوست با مشخصات زیر:

زگیل ها با اندازه کوچک (۳-۱ میلی متر) شروع و بزرگتر می شوند.

زگیل ها سطحی छन् و حدودی کاملاً واضح دارند.

معمولاً رنگی مشابه پوست دارند ولی گاهی تیره تر هستند.

زگیل ها غالباً به صورت خوشه هایی اطراف یک A زگیل مادرA ظاهر می شوند.

با برش سطح زگیل می بینید که نقطه های سیاه کوچک یا نقطه های خونریزی دهنده است .

زگیل ها درد و خارش ندارند.

بعضی زگیل ها در کف پا ظاهر می شوند.

علل

نهاجم ویروس پاپیلوما به لایه خارجی پوست (اپیدرم )، ویروس برخی سلول ها را تحریک می کند تا سریع تر از حد طبیعی رشد کنند. زگیل ها بسیار شایع هستند. تا بزرگسالی ، ۱۰۰٪ افراد دارای آنتی بادی بر ضد ویروس خواهند شد که نشانگر سابقه یک بار عفونت زگیلی است .

عوامل افزایش دهنده خطر

استفاده از حمام های عمومی

ترومای پوست

سرکوب ایمنی ناشی از داروها یا بیماری

پیشگیری

برای جلوگیری از گسترش زگیل ها، آنها را نخراشید. زگیل ها با برش ها و خراش های کوچک به راحتی گسترش می یابند.

کفش هایی بپوشید که مناسب اندازه پا باشند.

عوارض مورد انتظار

بسیاری از زگیل ها در عرض یک ماه خود به خود از بین می روند. بدون درمان زگیل های باقی مانده ظرف ۳-۲ سال محو می شوند.

عوارض احتمالی

گسترش به سایر اعضای بدن

عفونت ثانویه یک زگیل

عود زگیل ها پس از درمان

درمان

اصول کلی

سرمادرمایی (یع زدن سلول ها برای تخریب آنها). این اقدام در مطب انجام می گیرد و به بهبودی نیاز ندارد و باعث خونریزی نمی گردد. ممکن است در حین عمل بیخ زدن اندکی درد و آزار ایجاد گردد و درد ممکن است پس از گرم شدن مجدد، اندکی زیاد شود. گاهی برای تخریب زگیل ها ۵-۲ بار درمان در هفته لازم است .

جراحی الکتریکی (استفاده از گرما برای تخریب سلول ها). این درمان می تواند در یک بار ویزیت در مطب انجام پذیرد ولی بهبودی مدت بیشتری طول می کشد و عفونت های باکتریای ثانویه و ایجاد جوشگاه شایع تر است .

در صورتی که تحت جراحی الکتریکی قرار بگیرید، در محل درمان تاولی (گاهی همراه با خون ) ایجاد خواهد شد.سقف تاول بدون درمان اضافی ظرف ۴-۱۰ روز باز می شود. یا جوشگاه کمی باقی خواهد ماند یا اصلاً دچار جوشگاه نمی شوید. شست

وشو و استفاده از مواد آرایشی یا زیبایی را مطابق معمول انجام دهید. اگر لایس تاول را تحریک می کند، آن را با یک پانداژ چسبان کوچک بپوشانید. اگر تاول باز شود، مایع ممکن است دارای ویروس فعال باشد و به سایر نواحی گسترش یابد. ناحیه را با

آب داغ و صابون بشویید؛ خشک کنید و بپوشانید.

در مورد زگیل های کف پا، پوشش یا بالشتکی در کفش قرار دهید تا راه رفتن راحت شود.

داروها

داروهای موضعی مثل اسید سالیسیلیک خفیف ممکن است برای تخریب زگیل ها تجویز شوند. در این صورت از دستورالعمل های روی بسته بندی آنها پیروی کنید.

ممکن است برای کمک به درمان زگیل ها، ترتینوین (اسید رتینوئیک ) یا بتروئیل پراکساید تجویز گردند.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر خود یا کودکتان زگیل داشته باشید و بخواهید آن را بردارید.

اگر بعد از برداشتن با جراحی سرپایی یا سوزاندن الکتریکی ، علائم عفونت در محل درمان ظاهر شوند.

اگر پس از درمان تب ایجاد گردد.

اگر زگیل ها پس از درمان کاملاً از بین نروند.

اگر پس از درمان زگیل های دیگری ظاهر شوند.

**آلودگی با کرم منجافی ( کرمک )**

آلودگی با کرم منجافی حالتی است که در آن کرم های گرد و کوچک ، در داخل روده رشد کرده و تولید مثل می کنند .

کرمک شایعترین انگل در چبه هائی که در مناطق معتدل زندگی می کنند می باشد .

علل :

عفونت معمولاً در دو مرحله رخ می هد :

**•**نخم انگل ابتدا از اطراف مقعد به لباسها و رختخواب و اسباب بازیها منتقل می شود ، نخم های منتقل شده اغلب از طریق دستها وارد دهان دیگر بچه ها شده و بلعیده می شوند .

**•**نخم انگل همچنین می تواند در هوا پراکنده شده و توسط دیگر افراد خورده شود . همچنین بچه ها ممکن است با انتقال نخم ها از اطراف مقعد به دهانشان مجدداً خود را آلوده کنند .

کرم ها در انتهای روده ظرف ۱ تا ۲ هفته بالغ می شوند . کرم ماده در شب بطرف مقعد حرکت می کند و در چین های پوستی اطراف مقعد تخم گذاری می کند . نخم ها در یک ماده زلانیی و چسبناک قرار دارند . این ماده و حرکات کرم مادر باعث خارش می شوند .

نخم ها می توانند در محیط بیرون بدن در درجه حرارت طبیعی اتاق بمدت ۲ هفته زندگی کنند . اگر چه نخم ها ممکن است به سرعت بازنده و کرم های جوان ممکن است به طرف روده باریک برگردند .

علائم :

**•**بیشتر بچه های آلوده به انگل بی علامت هستند . اما بعضی دارای احساس خارش در ناحیه مقعد بوده و دائماً آن ناحیه را می خارانند و در نتیجه پوست اطراف مقعد ممکن است زخم باشد .

**•**هور دختر بچه ها آلودگی با کرمک می تواند باعث حساسیت و خارش ناحیه واژینال شود . درد شکم ، بی خوابی و تشنج و سایر علائم ایبات نشده به طنط به کرمک نسبت داده می شوند .

**•**هور موارد نادر آپاندیسیت می تواند توسط اسناد آپاندیس بوسیله کرم منجافی ایجاد شود .

تشخیص :

اثبات تشخیص آلودگی با کرمک با پیدا کردن کرم می باشد . بهترین زمان بررسی ناحیه مقعد شب هنگام ۲-۳ ساعت بعد از اینکه کودک به رختخواب رفت می باشد . کرم ها سفید و نخی بوده و حرکت آنها با چشم غیرمسلح دیده میشود. نخم ها و کرم ها می توانند بوسیله گذاشتن نوار چسب در ناحیه مقعد هنگام صبح قبل ازاینکه کودکان از خواب بلند شوند برداشته شود .

نوار چسب را روی خودش تا کرده و به آزمایشگاه برید . نخم ها و کرم های روی چسب می توانند در زیر میکروسکوپ مشخص شوند .

پیش آگهی و درمان :

معمولاً نیاز به درمان نمی باشد.انگل بسیار شایع بوده و بندرت باعث هر گونه صدمه ای می شود . اما ، بیشتر والدین از این موضوع ناراحت بوده و خواستار درمان کودک خود می باشند . یک دوز واحد از داروی میندازول یا پیرانتل در حدود ۲۲ دوسد بیماران را بهبود می بخشد . همه افراد خانواده باید دارو را مصرف کنند زیرا آلودگی مجدد می تواند از سایر افراد خانواده ایجاد شود .

کرم ها با پمادهای ضدخارش روزی دو تا سه بار در روز بر روی ناحیه اطراف مقعد خارش را کاهش می دهند .

علیرغم درمان دارویی عفونت مجدد بسیار شایع می باشد زیرا نخم های زنده در مدفوع تا یک هفته بعد از درمان وجود دارند . لباس ، رختخواب و اسباب بازیها باید مرتباً در ماشین لباسشویی شسته شده تا از هر گونه تخم انگل پاک شوند .

**کبیر**

توضیح کلی

کبیر عبارت است از یک اختلال آلرژیک که مشخصه آن وجود توامی برآمده روی پوست ، همراه با قرمزی و خارش است . این اختلال می تواند در هر کجای پوست رخ دهد، از جمله پوست سر، لب ها، کف دست و پا. غالباً نمی توان دلیل مشخصه برای آن پیدا کرد.

علائم شایع

جوش های خارش دار یا خصوصیات زیر؛ این جوش ها متورم شده و تبدیل به ضایعات صوتی یا قرمز رنگ می شوند.این ضایعات کبیری حاشیه کاملاً مشخص دارند و مسطح هستند. قطر آنها ۵-۱ سانتی متر است.

ضایعات کبیری سریعاً به یکدیگر می پیوندند و پلاک های بزرگ و مسطح به رنگ پوست تشکیل می دهند.

این ضایعات کبیری با پلاک ها مرتباً تغییر شکل می دهند و ممکن است در عرض چند دقیقه یا چند ساعت ناپدید شده و دوباره ظاهر شوند. تغییراتی به این سرعت ، مشخص کبیر است .

علل

رها شدن هیستامین ، گاهی بدون دلیل مشخص . موارد زیر شایع ترین دلایل رهامازی هیستامین هستند:

داروهای تقریباً تمام داروها توانایی ایجاد کبیر را دارند، از جمله آسپرین

گزش حشرات ؛ عفونت های ویروسی ؛ بیماری های خود ایمنی ؛ دیس پروتئیمی ها (وجود پروتئین های غیرطبیعی به مقدار زیاد در خون )

سرطان ها، به خصوص سرطان خون

مواجهه با حیوانات ، خصوصاً گربه ها

خوردن تخم مرغ ، میوه ، آجیل ، یا صدف . سایر غذاهای تیز می توانند در شیرخواران باعث بروز کبیر شوند، اما ته در بزرگسالان رنگ های افزودنی غذایی و نگهدارنده ها (شاید)

عفونت ها (باکتریایی ، ویروسی ، قارچی )

عوامل افزایش دهنده خطر

استرس

سایر آلرژی های یا سابقه خانوادگی آلرژی

پیشگیری

اگر شما دچار کبیر می شوید و علت را شناسایی کرده اید، از آن پرهیز کنید.

اگر علائم شدیدتری در شما بروز کرده است ، یک کیت جابجی داروهای ضد شوک آلرژیک (آنتیفاسکی ) به همراه داشته باشید.

عوارض مورد انتظار

غیر قابل پیش بینی هستند و بستگی به علت بروز کبیر دارند. اگر علت کبیر یک دارو یا عفونت حاد ویروسی باشد، کبیر معمولاً در عرض چند ساعت یا چند روز ناپدید می شود. البته در بعضی از موارد کبیر مزمن شده و ممکن است تا ماهها یا سال ها ضایعات کبیری بیابند و بروند. البته در اغلب موارد، کبیر غالباً خود به خود فروکش می کند حتی اگر علت آن مشخص نباشد.

عوارض احتمالی

تورم حنجره و ایجاد مشکل در تنفس

کبیر ممکن است اولین علامت شوک آلرژیکی باشد که جان بیمار را در معرض خطر قرار می دهد. در این صورت ، پس از کبیر علائمی چون آشفنگی ، خس خس سینه به علت بسته شدن راه های هوایی ، کرختی ، تپش قلب ، عرق سرد و یا پایین افتادن فشار خون رخ می دهند. بدون انجام درمان فوری ، ممکن است فرد به ایفا فرو رود و دچار ایست قلبی شود.

درمان

اصول کلی

درمان اورژانس در موارد واکنش های شدیدی که جان بیمار را به خطر می اندازند.

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون ، آزمایش ادرار، سرعت رسوب گلول های قرمز، و عکسبرداری از قفسه سینه برای رد واکنش التهابی ناشی از عفونت باشند.

درمان با هدف پیشگیری از مواجهه با عوامل ایجادکننده کبیر صورت می پذیرند.

آزمون پوستی برای آلرژی و تزریقات برای حساسیت ذایبی

داروهایی که براینان تجویز نشده است را مصرف نکنید (از جمله آسپرین ، مسهل ها، آرام بخش ها، ویتامین ها، ضداسیدها، ضددردها یا شربت های ضد سرفه )

لباس ننگ نپوشید. هرگونه و آلودگی پوست می تواند باعث بروز کبیر شود.

حمام داغ نگیرید.

برای تخفیف خارش از کبیرس آب سرد استفاده کنید.

داروها

آنتی هیستامین ، آلفدرین ، تریونائیلن یا داروهای کورتیزونی برای رفع خارش و ضایعات کبیری

آرام بخش ها برای رفع اضطراب

آبی نرین تزریقی برای علائم شدید

فعالیت

تا چند روز پس از ناپدید شدن کبیر فعالیت های خود را کم کنید. سعی کنید زیادی گرفتار نشود و عرق نریزید یا دچار هیجان نشوید.

رژیم غذایی

اگر شک به یک نوع غذا به عنوان علت بروز کبیر برده اید، فهرستی از غذاهایی که روزانه می خورید تهیه کنید تا کار شناسایی غذای مسؤل راحت تر شود .

از مصرف قهوه یا سایر نوشیدنی های کافئین دار (در صورتی که باعث بروز کبیر شوند) خودداری کنید. الکل نوشید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر علائم زیر به هنگام کبیر رخ دهند:-
متورم شدن لب ها .تنگی نفس یا خس خس سینه .احساس سفتی یا گرفتگی و خفگی در گلو - هر گونه علائم شوک آلرژیک . این یک اورژانس است !

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**میخچه یا پینه**

توضیح کلی

میخچه یا پینه عبارت است از ضخیم شدنگی یا برجستگی لایه های خارجی پوست ، که معمولاً روی نواحی استخوانی مثل مفاصل انگشتان پا به وجود می آید.

پینه عبارت است از ضخیم شدنگی بدون درد پوست که در اثر فشار یا تحریک مداوم به وجود می آید. میخچه مفاصل انگشتان پا و پوست بین انگشتان پا را درگیر می کند. در حالی که پینه می تواند در هر نقطه ای از بدن به وجود آید، به خصوص دست ها، پاها یا زانوها، که مرتباً تحت فشار یا تحریک هستند.

علائم شایع

میخچه :
یک برجستگی کوچک و دردناک روی کتاره یا روی مفصل انگشت پا. میخچه معمولاً ۱۰-۳ میلی متر قطر و هسته ای سفت دارد.

پینه :
یک ناحیه ناصاف و ضخیم شده پوست که به دنبال فشار یا تحریک مداوم به وجود آمده باشد.

حلل

میخچه و پینه برای محافظت پوست در برابر آسیب ناشی از تحریک مداوم (اصطفاک یا فشرده شدن ) به وجود می آیند. فشار باعث می شود سلول های ناحیه تحت فشار با سرعت بیشتری تکثیر یابند و رشد کنند، که این امر باعث به وجود آمدن رشد خارج از اندازه بافت به صورت برجستگی می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

کفش هایی که برای پا نامناسب هستند و پا را می زنند.

داشتن مشاغلی که در آنها دست ها یا زانوها تحت فشار هستند، مثل نجاری ، نویسندگی ، نوازندگی گیتار، و کاشی کاری

پیشگیری

از پوشیدن کفش هایی که پا را می زنند خودداری کنید.

از فعالیت هایی که باعث وارد آمدن فشار مداوم به نواحی خاص پوست می شوند خودداری کنید.

در صورت امکان ، از وسایل حفاظت کننده مثل دستکش یا زانوبند استفاده کنید.

عوارض مورد انتظار

اگر علت زمینه ساز شناسایی و حذف شود معمولاً قابل معالجه است . البته باید سه هفته به آن فرصت داد. اگر علت زمینه ساز حذف نشود، عود ضایحه حتی در صورت درمان محتمل است .

عوارض احتمالی

کمر درد، زانو درد، درد مفصل ران ، یا درد مچ پا در اثر فریطمیی راه رفتن فرد به علت درد یا ناراحتی شدید ناشی از فشار آمدن به ضایحه .

درمان

اصول کلی

مشا وارد آمدن فشار در صورت امکان حذف کنید. کفش هایی که پا را می زنند را دور اندازید.

از بالشک های مخصوص میخچه یا پینه برای کاهش فشار وارده به ناحیه درگیر استفاده کنید.

ناحیه ضخیم شده پوست را با سنگ یا ماش دیند تا تدریجاً پاک شود. از تیغ برای برداشتن آن استفاده نکنید. قبل از مالیدن سنگ پا، ناحیه مربوطه را در آب گرم خیس کنید تا نرم شود.

جراحی ندرتاً انجام می شود. با جراحی ، علت زمینه ساز برطرف نمی شود، و تشکیل جوشگاه در محل زخم جراحی با درد همراه است و ممکن است روند التیام را نیز دچار مشکل سازد.

داروها

پس از تراشیدن لایه های قرمزی میخچه یک یا دو بار در روز، روی آن پماد ۵٪ یا ۱۰٪ سالیسیلیک بنالید. سپس آن را با چسب بپوشانید.

ندرتاً از تریچ کورتیزون در میخچه یا پینه برای مهار یا درد استفاده می شود.

فعالیت

فعالیت های عادی خود را با رو به بهبود گذاشتن علائم از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان میخچه یا پینه ای دارید که علی رغم خود درمانی برطرف نشده است. اگر در اطراف میخچه یا پینه ، هرگز به علائم عفونت ، مثل قرمزی ، تورم ، درد، گرما، یا حساسیت به هنگام لمس ، به وجود آید.

**آبله مرغان**

فقط تعداد کمی از بچه ها هستند که به این بیماری مبتلا نمی شوند، مگر اینکه ایمن سازی و مصونیت بیشتری برقرار شود.

آبله مرغان یکی از آخرین بیماری های مربوط به کودکان است که زیاد در مقابل ویروسش ایمن سازی نمی شود.

فقط تعداد کمی از بچه ها هستند که به این بیماری مبتلا نمی‌شوند، مگر اینکه ایمن سازی و مصونیت بیشتر برقرار شود. اگر فرزندان‌تان به این بیماری مبتلا شدند، کارهای بسیاری هست که می‌توانید برای آسایش آنها انجام دهید.

در این مقاله می‌خواهیم به‌چگونگی منتشر شدن این ویروس، علائم بیماری، انواع فرآیند مربوط به این بیماری و کارهای که والدین باید برای آسان تر کردن بیماری و تبدیل نشدن آن به مرضی خطرناک تر اشاره کنیم.

آبله مرغان بیماری ویروسی است. بسیار واگیردار است و خیلی زود فقط چند روز پس از ابتلا پخش می‌شود. بچه‌ها با سرفه و عطسه کردن و رد و بدل اسباب بازی‌ها یا همسالانشان باعث انتشار این بیماری می‌شوند. کودکی که به این بیماری دچار شده است حتی چند روز قبل از نشان دادن هرگونه علائمی ناقل این بیماری است. و هر کودکی که با او بازی کرده باشد، به احتمال خیلی زیاد این بیماری را خواهد گرفت.

آبله مرغان با سردرد، بی اشتهایی، حسنگی و بی حوصلگی و تب آغاز می‌شود. چند روز بعد، لکه های قرمز کوچکی روی پوست به‌خصوص در قسمت های بالاتنه، شکم و پشت ظاهر می‌شود. هرچه بیماری پیشرفت می‌کند، این لکه‌ها به سمت گردن، صورت و سر پیش می‌روند. این لکه‌ها ما سر مشخصی دارند که آنها را شبیه به جوش می‌کند. این آبله های کوچک می‌تزد و مایعی از آنها بیرون می‌آید و تا ۵ روز باز تاول های جدیدی جای آن ایجاد می‌شود. همه ی این آبله‌ها ۵ روز پس از ظاهر شدنشان از بین می‌روند ولی زخم‌ها تا دو هفته باقی می‌مانند و بعد می‌افتند.

دوره ی فرآیند برای آبله مرغان از همان زمانی که منوجه بیماری شدید آغاز می‌شود و تا زمان از بین رفتن همه ی تاول‌ها ادامه می‌یابد. اگر منوجه شدید که کودکان با بچه‌ای که مبتلا به آبله مرغان بوده است بازی کرده، مطمئن باشید که او نیز مبتلا خواهد شد، پس مراقبت های ویژه را انجام دهید. اجازه ندهید که بچه ی مبتلا به آبله مرغان در اطراف افراد بزرگسال و سالخورده رفت و آمد کند.

راه های مختلفی برای تسهیل این بیماری وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. یکی از این راه‌ها کاهش خارش آبله‌ها است. دقت داشته باشید که با خاراندن این آبله‌ها به‌زخم تبدیل خواهند شد.

می‌توانید به فرزندان‌تان آنتی‌هیستامین بدهید تا از خارش آن کم‌شود. ویکسوس زینک‌این هم بی‌حس‌کننده ی موضعی است که برای دهان استفاده می‌شود، و اگر آبله‌های در نوحی دهان بود می‌توان از این دارو استفاده کرد. می‌توانید از لوسیون سنگ تونی هم برای خشک کردن آبله‌ها و کاهش خارش استفاده کنید.

از دادن هرگونه تب‌بر آسپرین دار به کودک اجتناب کنید. اگر کودکی هرگونه علائم بیماری ویروسی را داشته باشد و به‌او آسپرین داده‌شود، می‌تواند منجر به سندرم ری و حتی مرگ شود. فقط از استامینوفن برای کاهش درد و پایین آوردن تب استفاده کنید.

ویتامین A و C برای او بسیار مفید است. به‌کودک مقدار زیادی آبیوه بدهید. اگر آبله ای روی بدن بچه هست که نمی‌افتد، به‌هیچ‌وجه خودشان اقدام به‌کندن آن نکنید. چون ممکن است باعث زخم شدن آن شود. خوبانیدن بچه در وان آب گرم، باعث خواهد شد که تاول خود به‌خود کنده‌شود .

**آب‌اندیس**

آب‌اندیس چیست؟

زایسه گرمی شکستگی که از نخستین بخش از روده بزرگ بنام سکوم متشاه می‌گیرد. طول آب‌اندیس از ۲ تا ۲۰ سانتی متر متغیر می‌باشد. قطر آن نیز ۷-۸ میلی متر است.

آب‌اندیس در ناحیهٔ نحرانی شکم و در سمت راست واقع می‌باشد.

وظیفهٔ آب‌اندیس در بدن چیست؟

آب‌اندیس هیچگونه عملکرد شناخته شده ای در بدن ندارد. اسما از آنجایی که آب‌اندیس سلول از سلولهای لنفاری ست بخشی از سیستم ایمنی بدن بشمار آمده و پادتن‌ها را به درون روده ترشح میکند. اما برداشتن آب‌اندیس تاکنون عوارضی را در پی نداشته است. نظریه ای دیگری حاکی از آن دارد که آب‌اندیس در نیکان گیاهخوار ما وظیفه هضم و تجزیه سلولز را بعهده داشته است اما با تغییر عادات غذایی انسانها این عضو کارایی خود را از دست داده است و با برداشتن آن تغییری در عملکرد گوارشی بدن پدید نمی‌آید.

آب‌اندیسیت چیست؟

به التهاب و تورم آب‌اندیس، آب‌اندیسیت میگویند.

میزان شیوع آب‌اندیسیت چه میزان است؟

به ازای هر ۱۰۰ نفر ۶ نفر در طول زندگی خود به آن مبتلا میگردند. میزان شیوع آن در سنین ۳-۱۰ سالگی بیشتر می‌باشد.

دلایل ایجاد آپاندیسیت چیست؟

۱- انسداد آپاندیس(تجمع و سفت شدن مدفوع که به آن تکالیت میگویند و با تورم بافت لنفاوی درون و بیرون آپاندیس و با تورمورها باعث انسداد میگردد).

۲- ایجاد زخم در مخاط آپاندیس.

۳- حمله باکتریها و ویروسها.

در شرایط فوق باکتریها تکثیر یافته و آپاندیس متورم و پر از چرک میگردد. همچنین انسداد موجب مختل شدن جریان خون و التهاب آپاندیس میگردد. آپاندیسیت یک اورژانس پزشکی محسوب گردیده و عدم درمان فوری آن عوارض مرگبار زیرا دو بی خواهد داشت:

۱- پارگی آپاندیس و انتشار عفونت به محفظه شکم که به آن پریتونیت میگویند و عفونت خطرناک پوشش داخلی شکم (صفاق) را در بی خواهد داشت.

۲- راه یابی عفونت به جریان خون که بسیار مهلک است.

۳-ایجاد آبسه در پی پارگی آپاندیس -

علایم آپاندیسیت به قرار زیر میباشند:

۱-درد در ناحیه شکم که از اطراف ناف آغاز شده و به تدریج به نواحی تحتانی و راست شکم امتداد می یابد. درد معمولاً پس از ۱۲ تا ۲۴ ساعت تشدید شده و از یک درد مبهم به یک درد مشخص تر و موضعی تر تبدیل میگردد. درد حین حرکت دادن بدن، تنفس عمیق، سرفه و عطسه تشدید میگردد.

۲- بی اشتهایی.

۳- تهوع و استفراغ.

۴- ناتوانی در دفع گاز.

۵- تب خفیف که بدنبال علایم دیگر روی میدهد.

۶- تورم شکم (در مراحل انتهایی)

۷- افزایش تعداد گلبولهای سفید خون.

۸- تکرار ادرار.

۹-اسهال و یا یبوست.

نکته: هرگاه دچار علایم مذکور شدید به هیچ عنوان از داروهای ملین، مسهل و تشنه برای برطرف کردن یبوست استفاده نکنید زیرا احتمال پارگی آپاندیس را افزایش میدهد. همچنین از افزایش مبدل. همچنین از قرصهای ضد درد نیز استفاده نکنید چراکه تشخیص آپاندیسیت شما توسط پزشک مشکل خواهد شد. تا پیش از تشخیص آپاندیسیت نیز چیزی نخورید و نیشامید.

نکته: در مواردی که محل قرارگیری آپاندیس در بدن طبعی خود نباشد ممکن است ناحیه درد متفاوت از آنچه گفته شده باشد.

روشهای تشخیص آپاندیسیت

۱- معاینات بالینی توسط پزشک. درد وحساسیت به لمس ناحیه شکم بسیار بررسی میگردد.

۲- عکسبرداری با سی تی اسکن و سونوگرافی برای تأیید بیماری.

۳- آزمایش ادرار برای رد عفونتهای ادراری که میتواند عللایم مشابه درد آپاندیسیت ایجاد کند.

۴- آزمایش خون.

روش درمان آپاندیسیت:

عمل جراحی و برداشتن آپاندیس (آپاندکتومی) به طرق زیر:

۱- روش عادی: ایجاد برش کوچک در ناحیه تحتانی راست شکم.

۲- روش لاپاروسکوپی: ایجاد ۳ تا ۴ برش ریز.

پس از عمل جراحی معمولاً بیمار پس از ۱ تا ۳ روز از بیمارستان ترخیص میشود. دوره بهبودی و نقامت نیز یک هفته بطول می انجامد که در این مدت بیمار میبایست حرکات بدنی خود را محدود کرده و ابتدا از رژیم مایعات و بتدریج از رژیم غذایی جامد استفاده کند.

نکته:در صورتی که آپاندیس باره شده باشد باید تا یک هفته باید در بیمارستان بستری و با آنتی بیوتیک تحت درمان قرار گیرد.

نکته:در صورتی که اطراف آپاندیس آبسه تشکیل شده باشد ابتدا با عمل جراحی محتویات آبسه را تخلیه کرده و برداشتن آپاندیس برای چند روز به تعویق می افتد.

چگونه به از بروز آپاندیسیت پیشگیری کنیم؟

آپاندیسیت قابل پیشگیری نیست اما رژیم غذایی غنی از فیبر، سبزیجات و میوه جات از بروز آن میکاهد.

#### حلقه صرع

صرع عبارت است از گرایش به وقفه کوتاه در فعالیت الکتریکی مغز.

حمله‌های صرع از عدم هوشیاری لحظه‌ای بدون بیهوشی (صرع جزئی) تا انقباض ماهیچه‌ای و تشنج (صرع وخیم) فرق می‌کند.

صرع جزئی:

این نوع صرع از کودکی شروع می‌شود و ممکن است تا بزرگسالی باقی بماند. به این نوع صرع معمولاً توجهی نمی‌شود چون تنها چیزی که مشاهده می‌شود این است که اغلب مصدوم خیال‌پرانا به نظر می‌رسد.

عوارض و نشانه‌ها

مصدوم ممکن است خیال‌پرانا به نظر برسد و اغلب به نقطه‌ای بیهوده خیره شود.

مصدوم ممکن است شروع به رفتار عجیب و غریب نماید. این حالت ممکن است شامل جویدن و خوردن لب‌ها، پرت و پلا گفتن یا یخچودی یا لباس و رختن باشد.

مصدوم ممکن است حافظه خود را از دست داده باشد.

کمک اولیه

۱- مصدوم را آرام نگه دارید و تا زمانی که هوشیاری او مختل است از او مواظبت و حمایت کنید مثلا از راه رفتن او در خیابان شلوغ یا به میان جمعیت جلوگیری کنید، مردم را از کنار او دور کنید، با مصدوم آرام صحبت کنید.

۲- آنقدر کنار مصدوم بمانید تا مطمئن‌شوید که حال مصدوم خوب شده و می‌تواند به خانه برود.

۳- به مصدوم توصیه کنید به پزشک مراجعه کند.

توجه: بروز حمله صرع بزرگ پس از صرع کوچک غیرعادی نیست.

صرع بزرگ

اکثر حملات صرع بزرگ غیرمستقره رخ می‌دهند اما گاهی اوقات فرد مبتلا" نشانه آغاز" حمله را احساس می‌کند و این به او می‌فهماند که حمله در شرف آغاز است.

احساس نشانه آغاز ممکن است در اشخاص مختلط فرق کند. برای مثال در شخصی ممکن است به صورت حس کردن یک حالت عجیب در بدن باشد یا آنکه فرد بو یا مزه خاصی را احساس نماید. در خلال این تجربه این احساس غیرعادی شخص ممکن است دگرگون شود ولی معمولاً این حالت زیاد طول نمی‌کشد.

#### بیماری CVS

عارضه خشکی و بیماری چشم **CVS** یک بیماری کار مداوم با رایانه ( صفحه نمایشگر) است؛ تقریباً ۳ تا ۴ درصد کسانی که با رایانه زیاد کار می‌کنند، گرفتار این علامت هستند؛ خشکی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید.

علت پیدایش عارضه **CVS** آن است که چشم حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی صفحه نمایشگر می‌بیند، زیرا حروف چاپی تضاد بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آنها واضح تر است حال آنکه درمورد صفحه نمایشگر چنین نیست و لبه های آن به وضوح حروف چاپی نیستند، بلکه حروف از یک مرکز با تفاوت رنگ بالا شروع شده و بتدریج کمرنگ تر می شوند و پس از تبدیل به خاکستری کمرنگ ناپدید می گردند.

یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه، کاهش میزان پلک زدن است، به طوری که افراد هنگام کار با رایانه تقریباً یک پنجم حالت عادی پلک می‌زنند.

کاهش عوارض خشکی چشم

کارشناسان برای کاهش عوارض خشکی چشم با **CVS** توصیه ها می کنند:

۱- اگر یبوسته با رایانه کار می کنید، بهتر است هنگام کار کردن با آن به طور ارفدی پلک بزنید، این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آفشته شده و خشک نشود.

۲- در صورتی که مشکل شما شدید باشد، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. مرکز صفحه نمایشگر باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می شود پلکها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد.

۳- از خشکی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید صفحه نمایشگر را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرد. به طوری که ساعد شما هنگام کار با صفحه کلید موازی با سطح زمین باشد.

۴- صفحه نمایشگر خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنائی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با رایانه سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنائی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.

۵- اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می کنید، آن را طوری قرار دهید که به صفحه نمایشگر یا چشم شما نتابد. همچنین می توانید صفحه های فیلتر نیز بر روی صفحه نمایشگر نصب کنید. تایش نور به آن سبب کاهش تفاوت رنگها و در نتیجه خشکی چشم می شود. این موضوع بخصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد شدیدتر خواهد بود.

۶- هر از چند گاهی به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از صفحه نمایشگر برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود. همچنین به شما فرصت می دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۷- ممکن است چشم شما خشنه شود؛ زیرا باید تلقین خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این عارضه سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و مسطح با صفحه نمایشگر قرار دهید. برای این کار می توانید از دستگاه گره کاغذ استفاده کنید.

۸- فاصله صفحه نمایشگر با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

۹- روشنایی و کنتراست صفحه نمایشگر خود را تنظیم کنید. میزان روشنایی آن باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. بک روش برای تنظیم روشنایی آن، این است که به یک صفحه وب یا زمینه سفید نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است، روشنایی صفحه نمایشگر زیاد است و باید آن را کم کنید.

۱۰- در مقابل اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می رسد روشنایی را زیاد کنید. در مجموع روشنایی باید در حدی باشد که چشمان شما احساس راحتی کنند. اختلاف رنگ صفحه نمایشگر باید حداکثر باشد تا لیه های حروف پشترین تفاوت رنگ را داشته باشد.

**مخلک**

توضیح کلی

مخلک یک اختلال دوران کودکی (معمولاً سنین ۱-۲ سال) که مشخصه آن یلورات پوستی قرمز روشن است. قبل از بروز مخلک یک گلودرد استرپتوکوکی وجود دارد. هر دو عارضه مناکور (مخلک و گلودرد استرپتوکوکی) تا ۲-۳ هفته بسیار مسری اند. شیوع مخلک بسیار کمتر از گذشته بوده و خطرات آن نیز کمتر شده است.

علایم شایع

علایم ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. سیر معمول بیماری در ذیل ذکر شده است :

روز اول : تب تا حد ۴۰ درجه سانتیگراد قرمزی گلو و تورم لوزه ها (بر روی لوزه ها ممکن است نقاط سفیدرنگ وجود داشته باشد)، بزرگی غدد لنفاوی گردن ، سرفه ، استفراغ .

روز دوم : یلورات قرمز فرموش پر وی تمام صورت بجز اطراف دهان .

روز سوم : قرمزی زبان (زبان توت فرنگی ) و یلورات قرمز در چین های بدن و انتشار آنها به نواحی گردن ، قفسه سینه ، پشت و سپس تمام بدن . این یلورات شبیه یلورات آفتاب سوختگی همراه برآمدگی است .

روز چهارم : محو شدن یلورات و شروع پوسته اندازی که به مدت ۱۴-۱۰ روز ادامه خواهد یافت .

علل

عفونت استرپتوکوکی ناشی از نوع خاصی از باکتری که سم مخلک را تولید می کند. این باکتری از طریق قطرات ریز ترشحات که با سرفه یا تنفس در فضا پخش می شوند انتشار می یابد.

تعداد بسیار کمی از موارد عفونت استرپتوکوکی به سمت مخلک پیشرفت می کند زیرا همه افراد نسبت به سم ایجادکننده یلورات مخلک حساس نیستند. به عنوان مثال در یک خانواده ممکن است یک کودک دچار مخلک گردد، دیگری تنها دچار گلودرد استرپتوکوکی باشد و سومی تنها حامل باکتری و انتقال دهنده آن به دیگران باشد بدون اینکه خود بیمار شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی عفونت های استرپتوکوکی مکرر

زردزخم اخیر

زندگی در شرایط پرجمعیت با غیربهداشتی

تماس با افراد مبتلا در مکان های عمومی

سن ۱۰-۲ سال

بیشگی

این بیماری به طور کامل قابل پیشگیری نیست ، زیرا برخی افراد سالم حامل باکتری استرپتوکوک هستند بدون آنکه خود بیمار گردند. با این حال اقداماتی که تا حدودی در پیشگیری مؤثرند عبارتند از: درمان آنتی بیوتیکی حداقل به مدت ۱۰ روز برای هر گونه عفونت استرپتوکوکی

دوری از افراد مبتلا به گلودرد

عواقب موردانتظار

معمولاً با درمان در عرض ۱۰ روز یا بیشتر قابل علاج است. مخلک به اندازه گذشته شایع نیست و به ندرت کشنده است . با درمان آنتی بیوتیکی ، شادمانی بیماری و احتمال بروز عوارض آن کاهش می یابد.

عوارض احتمالی

بدون درمان :

تب روماتیسمی

اختلال شنوایی

گلودرولونقرت

مننژیت

پنومونی

استفالت

درمان

اصول کلی

- بررسی های تشخیصی ممکن است شامل کشت گلو یا آزمایش خون از نظر باکتری استرپتوکوک باشد.

- مراقبت بیماران ممکن است در منزل انجام شود.

- در بزرگسالان و کودکانی که قادر به فرغره کردن هستند، فرغره جای جهت تسکین ناراحتی گلو توصیه می شود. غلظت محلول چای مرده استفاده برای فرغره را دوبرابر معمول در نظر بگیرند. این محلول را می توان به صورت گرم یا سرد و به تعداد دفعات دلخواه بیمار استفاده کرد.

- برای تسکین خشکی و احساس گرفتگی گلو از یک دستگاه مرطوب کننده یا بخار سرد استفاده کنید. این دستگاه را هر روز تمیز کنید.

- در مورد غدد لنفاوی متورم و دردناک در ناحیه گردن از کمپرس آب گرم استفاده کنید.

- فرد مبتلا را از سایر افراد، از جمله اعضای خانواده جدا کنید.

داروها

پنی سیلین برای کوتاه کردن دوره مخلک و جلوگیری از عوارض آن تجویز می شود. اگر بیمار به پنی سیلین حساسیت داشته باشد، سایر آنتی بیوتیک ها، نظیر اریتروماسین نیز مؤثرند.

فعالیت

تا برطرف شدن علایم بیماری ، استراحت در بستر ضروری است .

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست . مصرف مایعات فراوان توصیه می شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا کودک تان دارای علایم گلودرد استرپتوکوکی یا مخلک باشید.

بروز موارد زیر در طی درمان :

اگر درجه حرارت بدن به مدت دو روز به حد طبیعی بازگشته و سپس دوباره تب بروز کند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجه نظیرتهوع ؛ استفراغ ؛ درد گوش ؛ سرفه ؛ سردرده خروج ترشحات غلیظ رنگی از بینی ؛ درد سینه ؛ یا دشواری تنفس شده اید.

#### دبات عامل بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادراری به دلایل مختلفی از جمله وجود بیماری دیابت، غلظت عصبی که مربوط به سیستم مجاری ادراری است، فشار داخل شکم و زایمان های طبیعی ایجاد می شود.

دکتر ریباب مقصدوی متخصص اورولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به این که بی اختیاری ادراری مشکل جدی است که باعث شکایت بسیاری از بیماران می شود گفت: بی اختیاری ادراری دلایل مختلف و درمان های متفاوتی دارد که متناسب با علت بروز آن فرق می کند.

وی ادامه داد: چنانچه بی اختیاری در میان سالی ایجاد شود، ناشی از اثرات هورمونال و زایمان های طبیعی است که با ضعف و شل شدن عضلات لگن به وجود می آید. در این حالت، این مشکل با یک عطسه یا سرفه و فشار ناگهانی که به لگن وارد می شود، خود را نشان می دهد.

دکتر مقصدوی افزود: در مواردی که بی اختیاری ادراری فرد صرفاً در اثر افزایش فشار داخل شکم باشد می توان با آموزش ورزش هایی که باعث تقویت عضلات کف لگن می شود تا حدودی از این مشکل پیشگیری کرد، در مواردی که با این اقدامات بهبود حاصل نشد، می توان از روش های درمانی، دارویی و جراحی برای کنترل وضعیت بیمار استفاده کرد.

این متخصص اورولوژی با اشاره به این که این مشکل ممکن است به علت عصبی مربوط به سیستم عصبی ناحیه مجاری ادراری به وجود آید، گفت: در این صورت بیماران سیستم عصبی همچون بیماریان MS که دچار آسیب های عصاب نخاعی شده اند باید یک ارزیابی کامل تر پزشک متخصص انجام دهند.

وی دو مورد بی اختیاری ادراری در افراد دبایبی گفت: دو این افراد به علت اثراتی که افزایش قند خون روی سیستم عصبی ناحیه ادراری دارد، می توانند با اختلال در کارکرد مثانه، منجر به بی اختیاری ادراری شود که لازم است در این زمینه نیز اقدامات کامل جهت تشخیص و درمان به عمل آورد. دکتر مقصدوی در پایان به افرادی که با مشکل بی اختیاری ادراری مواجه هستند، توصیه کرد تا جهت ارزیابی و درمان این مشکل به متخصص اورولوژی (متخصص بیماری های کلیه و مجاری ادراری) مراجعه کنند.

#### مننژیت غیرچرکی (مننژیت ویروسی)

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

مننژیت غیرچرکی (مننژیت ویروسی) یک عفونت ویروسی برده های مننژ (غشاهای نازکی که مغز و طباط نخاع را می پوشاند).

این بیماری مسری است .

علام شایع

تب

سر درد

تحریک پذیری

حساسیت چشم ها به نور

سفتی گردن

استفراغ

گیجی ، بی حالی و خواب آلودگی

علل

ویروس های مختلفی از قبیل ویروس فلج اطفال

قارچ ها، از قبیل مخمرها

بیک واکنش احتمالاً خودایمنی در پی بیماری های ویروسی مختلف نظیر سرخک

عوامل افزایش دهنده خطر

ابتلای اخیر به سرخک ، سرخچه یا انواع مختلف آنفلوآنزا

درمان های سرکوب گر دستگاه ایمنی مثلاً جهت سرطان یا در پی پیوند اعضا

فقر تغذیه

بیماری اختیری که سبب کاهش مقاومت بدن شده است .

همه گیری منتزیت . گاهی این بیماری با انتشار از فردی به فرد دیگر شدیدتر می گردد.

پیشگیری

واکسیناسیون متداول بر ضد بیماری های ویروسی را به موقع انجام دهید.

عواقب موردانتظار

بیشتر موارد منتزیت ویروسی بدون درمان خاصی در عرض ۷-۲ روز کاملاً بهبود می یابند، برخلاف منتزیت باکتریایی که درمان

آنتی بیوتیکی ممکن است زندگی بیمار را نجات دهد.

عوارض احتمالی

آسیب مغزی دائمی (نادر)

اختلال یا قطع عضلانی (ناشایع )

درمان

اصول کلی :

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش هایی نظیر شمارش سلول های خون و بررسی مایع مغزی نخاعی گرفته شده با

سوزن از ناحیه کمر، سی تی اسکن یا ام آر آی باشد.

معمولاً بستری در بیمارستان برای مراقبت بیمار لازم است .

درمان مشتمل است بر تجویز آنتی بیوتیک مناسب و مراقبت های حمایتی برای کنترل علائمی نظیر تهوع و تب

داروها:

اگر منتزیت غیرچرکی ناشی از بیک ویروس باشد، هیچ دارویی نیاز نیست . معمولاً دستگاه دفاعی بدن خود بر بیماری غلبه می کند (اگرچه ویروس فلج اطفال ممکن است آسیب دائمی به جای گذارد).

اگر منتزیت ناشی از بیک قارچ باشد، داروهای ضدقارچ باشد، داروهای ضدقارچ نظیر آمفوتریسین بی ممکن است تجویز شود.

از مصرف آسپرین برای درد باید خودداری شود، زیرا ممکن است باعث خونریزی شود.

استفاده از داروهای ضدتهوع و مسکن های قوی تر ممکن است نیاز گردد.

فعالیت :

استراحت در بستر در بیک اثنای تاریک توصیه می گردد. به محض بهبود علائم فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی :

رژیم خاصی نیاز نیست . مصرف روزانه ۸-۶ لیوان مایعات ، حتی اگر شده به اجبار، توصیه می گردد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :

اگر شما یا یکی از افراد خانواده تان دارای علائم منتزیت غیرچرکی باشید.

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

#### قاتلریا

توضیح کلی

قاتلریا به معنی بافت مرده است . قاتلریا وقتی ایجاد می شود که زخم عفونت پیدا کند یا بافت در اثر وارد آمدن آسیب دچار تخریب شود. قاتلریا می تواند در هر نقطه ای از بدن رخ دهد، اما شایع ترین جاها عارضتند از انگشتان پا، پا، و ساق پا، انگشتان دست ، دست ، و ساعد دست . خطرناک ترین جا احتیای شکمی است . قاتلریا اصولاً دو نوع دارد: نوع خشک که در آن عفونت باکتریایی وجود ندارد، و نوع مرطوب که در آن زخم در اثر باکتری ها دچار عفونت می شود. واژه قاتلریای گازدار در مورد نوع خاصی از قاتلریای مرطوب به کار می رود.

علام شایع

سیاه شدن پوست همراه با مردن عضلات و استخوان زیر آن

ترق و ترقق کردن پوست. در این حالت انگار که روی جاب های هوا در زیر پوست فشار آورده می شود.

تورم

درد یا بی حس شدن ناحیه

ترشحات بدبو از زخم های موجود در بافت های مرده

تب خفیف تا ۳۸٫۸ درجه سانتیگراد

علل

قاتلریا وقتی رخ می دهد که جریان خود به بیک قسمت از بدن متوقف شود یا به شدت کاهش یابد. جریان خود می تواند در موارد زیر متوقف و در نتیجه قاتلریا ایجاد شود:

عفونت با باکتری کشتربهدیوم پرفرزانس

آسیب بافتی در اثر حوادث ، جراحی ، یا زخم های سوراخ کننده عمقی

له شدگی که باعث قطع جریان خون شود.

تشکیل لخته خون در بیک سرخرگ

تصلب شرایین (سفت و انعطاف ناپذیر شدن سرخرگ ها)

سرمازدگی طولانی مدت

عوامل افزایش دهنده خطر

دیابت شیرین

سیگار کشیدن ، که باعث اختلال در خونرسانی می شود.

سوء مصرف الکل ، که در کار رنگ های خونی اختلال ایجاد می کند.

جریان خون کم در بیک بافت خاص

سن بالا

پیشگیری

اگر مبتلا به دیابت هستید، دستورات درمانی را به دقت رعایت کنید. پای خود را مرتباً از لحاظ علامت ناشی از بافت بیمار کنترل کنید. ناخن های خود را همیشه کوتاه نگاه دارید. کفش های راحت و اندازه پایتان بپوشید.

در صورت بروز علائم عفونت (گرمی ، تورم ، قرمزی ، درد یا حساس بودن به لمس ) در بیک آسیب پوستی ، به پزشک مراجعه کنید.

سعی کنید آسیبی به بدنتان وارد نشود.

عواقب مورد انتظار

در مراحل اولیه ، معمولاً با درمان آنتی بیوتیکی و جراحی برای برداشتن بافت های مرده معالجه می شود. بدون درمان ، قاتلریا می تواند منجر به عفونت مرگار شود.

عوارض احتمالی

مسمومیت خون

شوکت

انقباض داخل عروقی منتشر که اختلالی در انعقاد خون به شمار می رود.

قطع عضو برای نجات جان بیمار

درمان

اصول کلی

برای درمان بستری شدن در بیمارستان ضروری است .

تلاش برای بهبود جریان خون به ناحیه درگیر

جراحی برای برداشتن بافت مرده ، که گاهی شامل قطع عضو نیز می شود.

داروها

معمولاً آنتی بیوتیک داخل رگی در مراحل اولیه برای مبارزه با عفونت

داروهای ضد درد

داروهای ضد انعقاد برای جلوگیری از تشکیل لخته خون

فعالیت

تا زمانی که پیشرفت فاکتوریا متوقف و بهبود آن آغاز نشده باشد باید در رختخواب استراحت کرد. سپس می توان تدریجاً فعالیت ها را از سر گرفت .

فیزيوتراپی در صورتی که قطع عضو ضرورت یافته باشد.

رژیم غذایی

به هنگام ترمیم بافت آسیب دیده ، رژیم پروتئین و پر کالری داشته باشید.

مکمل ویتامینی و معدنی ؛ از جمله روی ، دریافت کنید.

مایعات به مقدار کافی بنوشید (۸-۶ لیوان در روز).

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار علائم فاکتوریا شده اید.

اگر علی رغم دارو و درمان ، درد مداوم شود.

اگر به هنگام دوره نقاهت ، تب و وجود آید.

#### آشنایی با بیماری سنوزیت

اگر در بینی احساس گرفتگی و در هم فشردگی میکنید، زمان بیدار شدن از خواب سر درد های مزمَن دارید، دورچشم هابنان تغییررنگ می دهد و کمی متورم میشود، ممکن است سنوزیت داشته باشید. گاهی اوقات ممکن است بیماری به حدی شدید شود که تحمل آن برای فرد غیر ممکن شود و او درد زیادی را احساس کند؛ اما میتوان اظهار داشت که در اکثر موارد بیماری به شدیدترین حد خود نمی رسد.

سنوزیت چیست؟

سنوزیت یک عیارت پزشکی بوده و به شرایطی اطلاق می شود که سینوس ها در آن به دلیل ایجاد عفونت متورم میشوند.(گاهی اوقات با خارش و سوزش نیز همراه است)

سینوس ها درون بینی و سینسیده به استخوان های صورت قرار گرفته اند. محوطه ی سینوس ها مرطوب بوده و پر از هوا می باشد. سینوس های جلویی در منطقه ای نزدیک به ابروها قرار گرفته اند، سینوس های عقبی درون استخوان های گونه قرار دارند. سینوس های غربالی نیز بین چشم ها واقع شده اند. در آخر هم سینوس های گونه ای را داریم که پشت سینوس های غربالی واقع شده اند.

در شرایط عادی، سینوس های ما پر از هوا هستند، تراکم استخوان های صورت را در کمترین میزان خود نگه می دارند، و سبب می شوند که استخوان های صورت وزن کمتری را متحمل شوند. سینوس ها در ماهیت صمادی ما نیز نقش دارند.

عفونت های ویروسی و باکتریایی – و یا تلقیفی از هر دو نوع عفونت – می تواند سبب ایجاد سنوزیت شود. عموماً افرادی که دچار سرماخوردگی می شوند، سنوزیت را تجربه می کنند. آلرژی های مختلف نیز می تواند به عنوان یکی از دلایل ایجاد سنوزیت در فرد محسوب شود.

احتقان خیشومی که در اثر یک سرماخوردگی معمولی و یا آلرژی ایجاد شده باشد، اجازه نمی دهد که هوا و رطوب به راحتی در سینوس ها جریان پیدا کنند. همین عامل سبب می شود که باکتری درون سینوس ها جمع شده و فرد به سنوزیت باکتریایی مبتلا گردد.

البته باید توجه داشت که عفونت های باکتریایی سبب می شوند که شدت بیماری در فرد بیشتر شود و نسبت به عفونت های ویروسی از شدت بیشتری برخوردار هستند. فردی که مبتلا به سنوزیت باکتریایی می شود معمولاً دردهای صورت و تورم بیشتری را نسبت به انواع ویروسی تجربه می کند و حتی ممکن است تب نیز داشته باشد.

علائم و نشانه ها

برخی از نشانه هایی که می تواند معین کند فرد مبتلا به سنوزیت است به شرح زیر می باشد:

•آبریزش بینی و احساس پر بودن بینی به همراه سرفه در روز که برای مدت زمانی بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز به طول انجامد و علائم بهبودی در فرد دیده شود.

•خارج شدن خلط و مخاط از بینی ( این نشانه هم در انواع باکتریایی و هم ویروسی وجود دارد، اما خلط های مداوم و غلیظ تر مربوط انواع باکتریایی است)

•التهاب و درد مداوم در اطراف چشم

•احساس فشار و تورم در اطراف استخوان های گونه

•احساس فشار در سر

•مردرد به ویژه زمانیکه از خواب بلند می شوید و یا هنگامیکه خم می شوید.

•تشنج بد حتی پس از اینکه مسواک زده می شود

•هورد در قسمت دندان های بالایی

•هیب بالای ۱۰۲ فانهایت (۳۹درجه سلسیوس)

برخی از افراد نیز هستند که در زمان ابتلا به این بیماری سرفه های خشک می کنند و به راحتی نمی توانند بخوابند. در برخی دیگر حالت تهوع نیز گزارش شده است.

هر چند بسیاری از این علائم شبیه به سنوزیت ویروسی و آلرژی بینی (دوم غشاء مخاطی بینی) است بهتر است برای تشخیص درست حتماً به پزشک مراجعه کنید. ابتلا بیماران به عفونت های ویروسی و آلرژی خیلی بیشتر از سنوزیت باکتریایی است. باید توجه داشت که برای درمان سنوزیت باکتریایی فرد حتماً نیاز به مصرف آنتی بیوتیک داره و در این صورت پزشک می بایست آنتی بیوتیک مورد نظر را برای شما تجویز نماید.

نحوه درمان

اگر پزشک شما برای سنوزیت باکتریایی، آنتی بیوتیک تجویز کرد، شما باید آرا برای مدت زمانی در حدود سه هفته مصرف کنید. در این صورت پزشک دارویی برای باز شدن گرفتگی بینی نیز تجویز خواهد کرد. اگر سنوزیت به دلیل وجود آلرژی ایجاد شده بود، پزشک به شما توصیه می کند که در کنار داروهای دیگر، آنتی هیستامین را نیز به طور روزانه مصرف نمایید.

پیشگیری

شما تنها با ایجاد تغییرات کوچکی در محل زندگی خود می توانید از ابتلا به سنوزیت جلوگیری نمایید. از یک دستگاہ مرطوب کننده استفاده کنید تا در روزهای سرد و خشک، هوای خانه رطوبت کافی داشته باشد. دستگاہ بخور را مرتباً تمیز کنید تا از ایجاد قارچ که خود سبب بروز آلرژی در برخی از افراد می شود، جلوگیری کرده باشید.

اگر جزء افرادی هستید که دارای آلرژی های دوره ای هستند، باید خیلی بیشتر مراقب خودتان باشید تا مبتلا به آلرژی نشوید چرا که بروز آلرژی می تواند شرایط ابتلا به سنوزیت را تسهیل کند.

هرچند سنوزیت به تنهایی یک نوع بیماری واگیردار محسوب نمی شود، اما معمولاً با سرماخوردگی همراه می شود که ممکن است به دوستان و یا افراد خانواده نیز سرایت کند. از مهم ترین کارهایی که در این زمان باید انجام دهید این است که دست های خود را به طور مرتب کاملاً بشویید، دستمال های استفاده شده را دور بریزید و زمانیکه کسی عطسه می کند در مقابل او نایستید.

برای بهبودی چه کاری می توان انجام داد

اگر پزشک شما آنتی بیوتیک و یا هر داروی دیگری را برایتان تجویز نمود، باید سعی کنید که نحوه ی استفاده از دارو را به طور دقیق دنبال کنید. اگر دفعه ی اول که به سنوزیت مبتلا می شوید نتوانید آن را درمان کنید، این بیماری تبدیل به یک اختلال مزمن می شود و راحت شدن از آن کار دشواری خواهد شد. حتی اگر بهتر هم شدید باید آنتی بیوتیک ها را تا آخر مصرف کنید. این کار سبب می شود که همه ی باکتری هایی که سبب ایجاد عفونت شده اند، از بین بروند.

به انداز ی کافی استراحت کنید، مایعات به وفور استفاده کنید تا دبتنان بتواند با کمک آنتی بیوتیک هایی که به آن می رسانید در مقابل عفونت ها مقاومت کند.

مصرف ایبuprofen یا استامینوفن هم می تواند به تسکین درد و تورم کمک کند. استفاده از دستگاہ بخور نیز می تواند به راحت شدن سینوس ها کمک کند. کمپرس آب گرم نیز می تواند در تسکین درد استخوان های صورت مفید واقع شود. برخی پزشکان نیز قطره های محلول نمک بینی را تجویز می کنند.
ا محوطه ی سینوس ها مرطوب نگه داشته شود.

نکته ی مهمی که در مورد سنوزیت باید به خاطر داشت این است که حتی اگر احساس می کردید که بیماری شما خیلی هم جدی نیست، باز هم باید به پزشک مراجعه کنید. اگر بیماری شما از انواع سنوزیت باکتریایی هم نباشد، با درمان درست و بموقع از بدتر شدن و تکثیر بیماری جلوگیری می کنید، و فرابتد بهبود خود را تسرع می بخشید.

#### انسد مجرای اشکی

مجاری اشکی ، مجاری پارکی هستند که وظیفه انتقال ترشحات چشم به داخل بینی را بعهده دارند . گاهی ممکن است در هنگام تولد یک یا هر دو مجرای اشکی ، بعلت تجمع سلول های مرده بصورت نسبی مسدود شوند و بنابراین ترشحات اشک نمی توانند از این طریق تخلیه شوند و در نتیجه کورک به طور دائمی اشک ریزش دارد .

علائم و نشانه های این بیماری چیست ؟

نشانه های اصلی این بیماری عبارتند از :

•شک ریزش دائمی از چشم ، حتی در مواقعی که نوزاد گریه نمی کند .

•هر صورت عفونت چشم ( که خیلی نادر است ) ، تجمع چرک در گوشه چشم و تورم بینی درست در زیر چشم مبتلا .

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد ؟

تقریباً درنمای موارد ، مجرای اشکی بطور طبیعی تا سن یکسالگی باز خواهد شد . بهر حال ، با درمان می توان این مجاری مسدود را سریعتر باز نمود . بنابراین چنانچه نوزاد بطور دائم دچار اشک ریزش است ، با پزشک کورک خود مشورت کنید . در صورت وجود علائم عفونت باید ظرف ?? ساعت به پزشک مراجعه نمایید .

درمان

پزشک چشم کورک را معاینه خواهد کرد و در صورتی که علائم عفونت وجود نداشته باشد ، از شما خواهد خواست تا به آرامی قسمت فوقانی مجرا را ماساژ دهید . در صورت وجود عفونت ، پزشک بمد آنتی بیوتیک چشمی تجویز خواهد کرد . پس از بهبود عفونت ( که معمولاً یک هفته طول می کشد ولی جهت اطمینان ، پزشک باید آن را تأیید نماید ) شما باید ماساژ را انجام دهید .



اگر بعد از سن یکسالگی ، مجرا همچنان بسته باشد ، پزشک کودک را به یک متخصص و جراح چشم معرفی خواهد کرد و متخصص مربوطه تحت پیهوشی عمومی و یوسله یکک ابزار باریک ، مجرای مسدود را باز خواهد کرد .
پرطرف کردن انسداد مجاری اشکی

بعد از شستوشی دست ها در زیر گوشه داخلی چشم متیلا ، پوست را به آرامی ماساژ دهید . این کار را روزانه ۲ تا ۳ بار و به مدت ۲ تا ۳ هفته ادامه دهید . این اقدامات شما به باز شدن مجرای اشکی کمک خواهد کرد .

پس از باز شدن مجرای اشکی ، اشک ریزش کودک متوقف می شود و احتمال ابتلا به عفونت های چشمی در کودک کاهش می یابد .

http://www.irib.ir

#### دیابت (۱)

دیابت چیست؟

بدن ما برای تولید انرژی به سوخت نیاز دارد، مواد غذایی که مصرف می‌کنیم نهایتاً به یکتد قند ساده به‌نام گلوکز تبدیل می‌شوند. گلوکز وارد جریان خون سپس سلولها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. درصورتی که قند به جای ورود به سلولها درخون باقی بماند،قند خون افزایش یافته و منجر به بروز دیابت می‌گردد. علت بروز این بیماری، کمبود انسولین است. انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می‌شود. این ماده کلیدی، موجب ورود قند به سلولها می‌شود تا قند جهت تأمین انرژی مورد استفاده قرار گیرد یا برای مصارف بعدی ذخیره گردد. بدون وجود انسولین، قند نمی‌تواند از جریان خون خارج و وارد سلولها شود. دیابت به دو نوع تقسیم می‌شود: دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱ چیست؟

در این نوع دیابت، غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می‌شود. دیابت نوع ۱ معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می‌شود، اما ممکن است در هر سنی شروع شود.متخصصان این نوع دیابت را یک بیماری خود ایمنی دانسته ومنتقدانه که عامل وراثت وعوامل محیطی به درجات تا معلوم در آن موثر است.

دیابت نوع ۲ چیست؟

در دیابت نوع ۲، غده لوزالمعده انسولین تولید می‌کند اما مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است و توانایی استفاده از آن را ندارد. این نوع دیابت بیشتر در افراد مسن (بالای ۴۰ سال) دیده می‌شود. دیابت نوع ۲ با رژیم غذایی مناسب، ورزش و در صورت لزوم با قرص کنترل می‌شود.

گاهی اوقات، وقتی لوزالمعده بیش از حد تنبل می‌شود ویلا... دردی مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز ممکن است به انسولین نیاز پیدا کند.

نکات مشترک دیابت نوع ۱ و ۲ کدامند؟

نکته مشترک این دو نوع دیابت، این است که قند خون بسیار بالا می‌رود (هیپرگلیسمی).در صورتی که قند خون سالمهای سال بالا بماند، عوارض بعدی دیابت به‌وجود می‌آید. چه تفاوتی بین دیابت نوع ۱ و ۲ وجود دارد؟

تفاوت اساسی بین این دو نوع دیابت آن است که در دیابت نوع اول، فرد برای ادامه حیات نیاز به مصرف انسولین دارد، زیرا سلولهای تنای لوزالمعده وی از بین رفته است و بدن او قادر به تولید انسولین نمی‌باشد. اگرچه بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع دوم نیاز به مصرف انسولین پیدا می‌کنند؛ اما عموماً شروع مصرف انسولین پس از عدم پاسخ به درمان یا فرصهای خوراکی می‌باشد.

علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ چیست؟

در صورتی که دیابت نوع ۱ دارید و قند خون شما در نتیجه عدم رعایت رژیم غذایی، عدم فعالیت بدنی و کافی نبودن میزان انسولین دریافتی و یا به واسطه بیماری یا استرس بالا می‌رود،علائم زیر به‌وجود می‌آیند • تشنگی شدید (پرنوشی) • افزایش حجم ادرار (ادراری) •وشب ادراری • افزایش اشتها (پرخوری) • کاهش وزن به‌عللوه علائمی مثل خستگی و افزایش احتمال ابتلا به عفونت نیز ممکن است دیده نشود.

درمان دیابت نوع ۱ چگونه است؟

هدف از درمان دیابت نوع ۱ این است که قند خون ناشتا در محدوده طبیعی (۱۳۰-۹۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) بسوده و قند خون‌دوساعت پس از صرف غذا در محدوده کمتر از ۱۸۰ میلیگرم باشد. برای رسیدن به این هدف باید انسولین مورد نیاز بدن، روزانه تزریق شود. انسولین تزریقی با کمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی، قند خون شما را متعادل می‌کند.

در بدن افراد غیردیابتی، انسولین به‌طور خودکار و با توجه به میزان قند موجود در غذا، تحرک فرد و استرسی که فرد دارد به‌صورت متعادل ترشح می‌شود، اما در بدن افراد دیابتی، فرد بیمار باید این تعادل را با یک برنامه‌ریزی منظم شخصاً برقرار کند.

انسولین چیست ؟

همان‌طور که عنوان شد با از دست رفتن قدرت لوزالمعده در ترشح انسولین، فرد برای کنترل قند خون نیاز به تزریق انسولین خواهد داشت.

معمولاً انسولین را باید دو بار (با بیشتر) در طول روز تزریق کرد. تعداد دفعات تزریق، بیانگر شدت بیماری نیست. افراد با یکدیگر متفاوت هستند، پس لازم است هر فرد از بهترین رژیم انسولین بهره‌مند شود، گاهی چهار بار تزریق انسولین به مقدار کم بهتر از دو بار تزریق در مقادیر زیاد است و قند خون را بهتر کنترل می‌کند. مطمئن باشید پزشکان متخصص دیابت بهترین روش را برای شما تعیین می‌کنند.

در حال حاضر انسولین را به‌طور مصنوعی و دقیقاً مثل انسولین طبیعی بدن انسان در محیط آزمایشگاه می‌سازند و به آن انسولین انسانی می‌گویند. انسولین‌های حیوانی نیز وجود دارند که از بدن گاو یا خوک به‌دست می‌آیند.

دو نوع انسولین رایج عبارتند از :

انسولین رگولار، شفاف و کوتاه‌اثر است و به‌سرعت تأثیر می‌گذارد.

انسولین NPH کدر و شیری‌رنگ است، به آهستگی اثر می‌کند.

در مورد نحوه نگهداری، کشیدن و تزریق انسولین پیشنهاد می‌شود کنایچه خودآموز تزریق را مطالعه نمایید. نکات بسیار مهمی قبل، بعد و در هنگام تزریق انسولین وجود دارد که اطلاع از آنها لازم و ضروری است.

علائم افزایش قند خون کدامند؟

هنگامی که قند موجود در خون وارد سلولها نمی‌شود،

انرژی مورد نیاز بدن تأمین نمی‌شود و ممکن است شخص احساس خستگی و بی‌حالی کند.

عدم ورود قند به درون سلولها باعث می‌شود، مواد قندی به مصرف بدن نرسند و بدون مصرف در خون باقی بمانند. پس سلولهای بدن گرسنه شده و ضعف لاغر و ضعیف شده و در حالی که احساس گرسنگی می‌کند، مقدار زیادی غذا می‌خورد.

بالا بودن قند، خون باعث می‌شود کلیه‌ها مقداری از آن را دفع کنند. برای دفع قند اضافی خون، کلیه‌ها باید مقداری از آب بدن را نیز به همراه آن دفع نمایند. پس حجم ادرار افزایش می‌یابد و در حالی که فرد مقدار زیادی آب و مایعات می‌نوشد، دائماً تشنه است.

قند خون بالا، شخص مبتلا به دیابت را آماده ابتلا به عفونتهای مختلف می‌کند؛ مثل عفونتهای ادراری یا عفونتهای پوستی و ...

علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) کدامند؟

کاهش یا افت قند خون یکی از عوارض خطرناک بیماری دیابت می‌باشد. وقتی قند خون فرد به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌رسد، هورمونی به‌نام آدرنالین در بدن ترشح می‌شود. ترشح این هورمون باعث بروز علائمی چون تعریق، عصبانیت و لرزش می‌گردد.

سایر اختلالات عبارتند از: تاری دیده، سردرد، سروزن شدن یا بی‌حسی لبها.

در صورتی که افت قند خون در حد خفیف باشد، تشخیص علائم و درمان آن امکان‌پذیر است. در موارد شدیدتر علائم به‌صورت ناگهانی ایجاد شده و باعث بروز تشنج و از دست دادن هوشیاری می‌شود، که این حالت جزه فوریتهای پزشکی است.

علائمهایی که هنگام افت قند خون ممکن است تجربه کنید، عبارتند از:

- تپش قلب

- تعریق

- سرگیجه

- سردرد

- رنگ‌پریدگی

- ضعف و لرزش

- گرسنگی

- سوزن سوزن شدن لبها و دهان

- گیجی یا عدم تمرکز

- تهوع

- اضطراب

در صورتی که کاهش قند خون خیلی شدید باشد، علائم زیر دیده می‌شود:

- از دست دادن هوشیاری

- گیجی و بی‌قراری

- تشنج

منبع: کلینیک مجازی دیابت

ایح

#### دیابت (۲)

علل بروز هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) چیست؟

عوامل زیادی باعث کاهش قند خون می‌گردند که از آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- به تأخیر انداختن یا حذف یک وعده از رژیم غذایی

۲- مصرف بیش از حد انسولین

۳- عدم مصرف مواد غذایی قندی کافی در یک وعده غذایی

۴. افزایش ناگهانی فعالیتهای ورزشی

در صورت کاهش قند خون چه باید کرد؟

در صورتی که قند خون شما کاهش پیدا کرد و علائم آن را مشاهده کردید باید پزشک خود باشید.

هیچ کس بهتر از شما نمی‌تواند در شناسایی علائم، تشخیص و درمان افت قند خون، به شما کمک کند.

مهم است بدانیم هنگام کاهش قند خون چه احساسی داریم …..

قدم اول شناسایی علائم است، در صورتی که از دستگاه کنترل قند خون (گلوکومتر) استفاده می‌کنید قند خونتان را با دستگاه کنترل کرده و اگر کمتر از ۷۵-۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود باید اقدام کنید.

مهم است بدانیم چگونه باید با کاهش قند خون برخورد کنیم …..

باید سرعت داشته باشید، در صورتی که به‌موقع عمل نکنید، احتمال از دست دادن هوشیاری وجود دارد. به‌سرعت تعدادی قند همراه آب و یا یک ماده شیرین مصرف کنید.

می‌توانید دو خه قند را در مقداری آب حل کنید یا دو قاشق قند یا شکر یا عسل یا نصف لیوان آب‌میوه میل کنید.

معمولاً پس از ۱۰-۵ دقیقه، احساس بهبودی خواهید کرد، در غیر این‌صورت باید دوباره یکی از مواد پیشنهادی را مصرف نمایید.

پس از حدود ۱۰ دقیقه می‌توانید یک وعده غذا یا یکی از میان‌وعده‌هایمان را میل نمایید تا مقدار قند خون ثابت بماند.

به علاوه مصرف مواد غذایی که حاوی چربی هستند مثل پیراشکی و شکلات هنگام کاهش قند خون توصیه نمی‌شوند.

در موارد شدید افت قند خون که فرد هوشیاری خود را از دست می‌دهد، یا نظیر پزشکم می‌توان از تزریق گلوکاگون استفاده نمود. مهم است بدانیم در هنگام افت قند خون قند اعضای خانواده خود را قبلاً آموزش داده باشیم تا آنها علت از دست دادن هوشیاری را بدانند و بلافاصله فرد دیابتی را به بیمارستان برسانند تا در آنجا درمان با گلوکز تزریقی شروع شود.

رژیم غذایی و دیابت

منظور از رژیم غذایی، همان برنامه صرف غذا است. رژیم غذایی در درمان و پی‌گیری بیماری دیابت نقش اساسی دارد. به این دلیل است که افرادی که به نازگی دیابت دچار شده‌اند، به منظور کمک در تشخیص عادات غذایی و ایجاد برنامه غذایی مناسب، نیاز به مشاوره و راهنمایی دارند.

باید بدانیم که چیز نایی به‌نام رژیم غذایی دیابتی وجود ندارد. رژیم غذایی دیابتی در واقع یک برنامه سالم و صحیح برای همه افراد است، بنابراین لازم نیست که برای یک بیمار دیابتی غذاهای جداگانه‌ای در منزل تهیه شود، پیروی از رژیم غذایی سالم برای همه افراد مفید و ضروری است.

نکات مهمی که در رژیم غذایی دیابتی وجود دارند شامل: مقدار غذایی که فرد می‌خورد، زمان صرف غذا و نوع مواد غذایی مصرفی است.

به یاد داشته باشید که همواره باید بین غذا، میزان فعالیت و میزان انسولین مصرفی تعادل برقرار شود تا مقدار قند خون به حد طبیعی نزدیک شود.

در افراد سالم این تعادل به خودی خود صورت می‌گیرد اما در افراد دیابتی برقراری این تعادل به عهده خود شخص است به این ترتیب که انسولین روزانه در چند نوبت مورد نیاز به بدن تزریق می‌شود، و البته لازم است که در فواصل منظم و مناسب، غذا نیز وارد بدن شود تا عمل انسولین به‌خوبی انجام گیرد. مصرف کل کالری (غذا) در یک یا دو وعده غذایی بزرگ سب افزایش میزان قند خون می‌شود. خوردن وعده‌های کوچکتر با دفعات بیشتر باعث می‌شود کربوهیدرات واردشده به سیستم بدن شما به‌طور کم و پیوسته باشد و در نتیجه میزان قند خون رضایت‌بخش خواهد بود.

رعایت همین اصل ساده سبب کنترل وزن و نیاز کمتر به انسولین می‌گردد.

زمان خوردن غذا به عوامل مختلفی مثل نوع داروی مصرفی بستگی دارد. برای مثال اگر شما انسولین مصرف می‌کنید، حذف وعده غذایی گرسنه‌تر شدن، بدخلفی و عدم تمرکز می‌شود. به‌علاوه منجر به زیاد خوردن در پایان روز خواهد شد.

خوردن به دفعات (سه وعده غذا و سه میان‌وعده) در فواصل منظم (حداکثر فاصله بین وعده‌ها و میان‌وعده‌ها ۳ ساعت باشد)، بهترین رژیم برای یک فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ است که انسولین تزریق می‌کند.

برنامه غذایی فرد دیابتی چگونه است؟

در هر یک از وعده‌های اصلی (صبحانه، نهار، شام) یا میان‌وعده‌های غذایی، مقداری کربوهیدرات مرکب یا غذاهای نشاسته‌ای بگنجانید. بعضی از این مواد غذایی عبارت‌اند از: نان گندم کامل، غلات کامل میوه، سبزیجات، ماکارونی، برنج و حبوبات.مصرف این مواد غذایی جهت برقراری تعادل با انسولین لازم و ضروری است و باید به میزان مناسب چه در وعده‌های اصلی و چه بین نوبتهای غذایی در طول روز توزیع شوند.

با دریافت مقدار زیاد کربوهیدرات، قند خون به‌سرعت بالا می‌رود و در مقابل مصرف کم کربوهیدرات‌ها باعث افت قند می‌شود.

بنابراین توصیه می‌شود، به‌طور مرتب مقدار معینی از کربوهیدرات (که کارشناس تغذیه به شما توصیه کرده است) را مصرف نمایید. بهتر است ۳-۲ ساعت پس از وعده‌های اصلی غذا، از میان‌وعده‌ها نیز استفاده شود.

دوستان و دشمنان افراد دیابتی:

به‌جرات می‌توان گفت که انواع سالاد و سبزی دوستان افراد دیابتی هستند، این غذاها انواع ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز را به بدن می‌رسانند بدون اینکه تأثیری روی میزان قند خون داشته باشند.

مقدار کمی از غذاهای پروتئینی کم‌چرب مانند گوشت کم‌چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و پنیر کم‌چربی توصیه می‌شود.

اما دشمنان شما، غذاهای شیرین هستند.

به یاد داشته باشیم که در صورت مصرف زیاد این مواد و حذف مواد نشاسته‌ای، قند خون خیلی سریع بالا می‌رود ولی بعد از یک یا دو ساعت که انسولین به حداکثر اثر خود می‌رسد، قند خون ناگهان به‌شدت افت می‌کند.

از مصرف غذاهای پرچربی نیز خودداری کنید.

در بعضی غذاها مانند کوه، مار گارین، روغن، کره بادام‌زمینی، چربی گوشت و پوست مرغ، چربی به‌صورت واضح قابل مشاهده است. اما بسیاری از غذاهای نظیر موزیس، کالباس، پنیر، کیک، شکلات، بستنی و سس مایونز دارای چربی پنهان هستند.

توصیه می‌شود که هنگام تهیه غذا میزان استفاده از چربی‌ها و روغن را کاهش داده و از مواد غذایی کم‌چربی استفاده کنید.

کنترل منظم قند خون چگونه است؟

اندازه‌گیری و کنترل منظم قند خون، بخش بسیار مهمی از کنترل بیماری دیابت را شامل می‌شود. در صورتی که یک دستگاه گلوکومتر (دستگاه کنترل قند خون) تهیه نمایید و یاد بگیرید که چگونه قند خونتان را با دستگاه اندازه‌گیریید، به‌راحتی می‌توانید میزان اثر درمان را بررسی و تغییرات مورد نیاز در مقدار انسولین مصرفی را جهت بهبود یا حفظ قند خون در حد طبیعی تخمین بزنید.

به‌خصوص در شروع تزریق انسولین و در روزهای اول بهتر است روزی چهار بار قند خون خود را اندازه‌گیریید تا پزشک بتواند مقدار دقیق انسولین مورد نیاز شما را تعیین کند. پس از تثبیت قند خون و جهت تعادل، می‌توان دفعات کنترل قند خون را کاهش داد. اما فراموش نکنیم که ۴ بار کنترل قند در روز (قبل از هر غذا و قبل از خواب) برای اطمینان از مناسب بودن مقدار انسولین مفید است.

نکته مهم اینجاست که نیاز یک فرد به انسولین هرگز مقدار ثابتی نیست، برنامه زندگی مرتباً تغییر می‌کند، میزان فعالیت و ورزش، فعالیتها و مشغله‌های کاری در روزها و ماههای مختلف، با یکدیگر فرق می‌کنند. نتایج اندازه‌گیریها و آزمایشهایی که انجام می‌دهید به شما کمک می‌کند تا اثر میزان مختلف فعالیت بدنی را بر قند خون خود بدانید و استفاده از انسولین را با شرایط زندگی، نوع فعالیت و کارتان تطبیق دهید. در واقع اندازه‌گیری مرتب قند خون و یادداشت کردن آن باعث می‌شود تا به تغییرات معمول قند خون خود پی ببرید.

روشهای مختلفی جهت ثبت قند خون وجود دارد، روشی را که تسلط بیشتری بر آن دارید انتخاب کنید. مسئول آموزش دیابت می‌تواند این روشها را به شما بیاموزد و در انتخاب مناسبترین آنها به شما کمک کند.

عوارض دراز مدت دیابت چیست؟

مذه‌های مدیدی، نحوه اثر افزایش قند خون بر پیدایش عوارض مورد سؤال بود. عوارض دیابت عبارتند از:

– آسیب رسیدن به رگهای خونی به‌ویژه در قلب و پاها – اختلال دید به‌دلیل آسیب شبکه چشم (رتینوپاتی)

– آسیبهای کلیوی که سرانجام ممکن است به نارسایی کلیه بینجامد (نفروپاتی)

– آسیبهای اعصاب محیطی که باعث از بین رفتن حس،درد و… به‌ویژه در پاها می‌شود (نوروپاتی) عواملی که با پیدایش و پیشرفت

عوارض دیابت در ارتباط هستند، عبارتند از: – کنترل نامناسب قند خون

– کلسترول بالا – فشار خون بالا

– استعمال دخانیات

– بی‌تلاچی فرد در مورد عوارض احتمالی دیابت

توصیه‌های لازم جهت جلوگیری از پیشرفت عوارض دیابت کدامند؟

– در مورد تمام جوانب کنترل دیابت هرچه می‌توانید بیاموزید.

– در کنترل دیابت خود نقش فعالی داشته باشید.

– به‌طور مرتب با پزشک خود در ارتباط باشید.

– بدون همکاری تمام اعضای گروه دیابت، دیابت به‌خوبی کنترل نخواهد شد و فرد دیابتی یکی از اعضای اصلی این گروه است. به کمک سایر اعضا می‌توانید در مورد دیابت و پیشگیری از عوارض آن اطلاعات لازم را به دست آورید. کسب آگاهی در مورد شرایط موجود، در به‌دست آوردن مهارتهای لازم به شما کمک می‌کند تا بتوانید در کنترل دیابت خود نقش فعالی داشته باشید.

جهت کنترل بهتر قند خون چه باید کرد؟

به‌طور کلی شما می‌توانید یک زندگی عادی و یک عمر طولانی داشته باشید. بدین منظور باید در مورد دیابت مطالب مورد نیاز را بیاموزید و از خودتان مراقبت کنید. پزشک شما و سایر اعضای گروه بهداشتی (شامل مسئول آموزش و کارشناس تغذیه) برای راهنمایی شما آماده هستند.

برنامه درمانی یا هدف مراقبت از خود

مواردی که باید به شما ارائه شود، عبارتند از:

– توصیه‌هایی در مورد تغذیه صحیح، نوع غذا، مقدار و زمان مصرف آن با توجه به وضعیت فردی

– توصیه به ورزش و فعالیت بدنی

– مقدار و زمان مصرف قرص با انسولین و نحوه استفاده از آنها و توصیه‌هایی برای انجام تغییرات مورد نیاز با توجه به ویژگیهای

فردی

– مقادیر مطلوب قند، چربی، فشار خون و وزن

– کنترل معاینه و ارجاع به سایرمتخصصین به‌طور مرتب.

در هر جلسه معاینه، پزشک باید موارد زیر را کنترل نماید.

– نتایج اندازه‌گیریهای روزانه قند خون و درمان فعلی.

– وزن بدن

– در صورت لزوم فشار خون و چربی خون

– هوگلوبین گنداراشده (HbA1C)

حداقلی در سال یک‌بار باید به متخصصین زیر مراجعه نماید.

– چشم‌پزشک، جهت بررسی و معاینه شبکیه چشم

– متخصصی بیماریهای کلیوی، جهت بررسی کارکرد کلیه‌ها (آزمایش‌های خون و ادرار)

– متخصص قلب و عروق، جهت بررسی عوامل خطرزای بیماری قلبی مثل فشارخون و چربی بالا و استعمال دخانیات

نقش شما در کنترل دیابت چیست؟

باید همیشه در حال کنترل دیابت خود باشید. هرچه پیشتر در مورد دیابت بدانید، این کار آسان‌تر خواهد بود.

اصول مراقبت از خود را بیاموزید و آنها را تمرین کنید و به‌کار بیندازید. این اصول عبارتند از:
پی‌گیری کنترل قند خون و اینکه

چگونه به برنامه درمان خود را با آن مطابقت دهید

نکات زیر می‌تواند در زمینه مراقبت از خود مفید باشد:

– باه‌ای خود را مرتب وارسی کنید.

– شیوه زندگی سالم را برگزینید.
زندگی سالم انتخاب غذای مناسب، حفظ وزن مطلوب، ورزش منظم و اجتناب از

استعمال دخانیات است.

– مواردی که باید با گروه بهداشتی خود در ارتباط باشید، بشناسید.

– برای پاسخگویی به پرسشهایی که در مورد دیابت توجه شما را جلب و کنجکاو‌ی‌تان را تحریک می‌کند، به‌طور مرتب با گروه

بهداشتی در تماس باشید. ابتدا سؤالات خود را مطرح کنید، اگر جواب برایتان قانع‌کننده نبود، سؤال خود را تکرار نمایید.

– بروشور و کتابچه‌هایی را که گروه بهداشتی تهیه می‌کند، نیازهای ویژه شما را به‌عنوان یک فرد دیابتی می‌شناسند.

– اگر احساس می‌کنید که تسهیلات و مراقبت‌های لازم برای کنترل دیابت شما فراهم نیست، با گروه دیابت مراکز بهداشتی تماس

بگیرید.

منبع: کلینیک مجازی دیابت

ا ب

## سلیاک و پرهنرهای غذایی

نام های دیگر این بیماری ، اسهروی سلیاک ، اتروپاتی حساس به گلوتن و امبروی غیر حاره ای می باشد.

بیماری سلیاک ، یک بیماری التهابی روده است که عمدتاً قسمت پروکسیمال و وسط روده کوچک را تحت تاثیر قرار می دهد و با

سوء جذب مواد مغذی ، مواد معدنی و ویتامین ها مشخص می شود . سلیاک در تمام طول زندگی ادامه دارد و در افرادی دیده می

شود که از نظر ژنتیکی مستعدترند . در واقع این بیماری یک بیماری ژنتیکی -اتوایمون (خود ایمنی ) است .

بیماری سلیاک ناشی از اختلال در پاسخ ایمنی سلول های T می باشد که در افراد مستعد پس از مصرف گلوتن ایجاد می شود ،

یعنی افراد سلیاکی ، توانی اسیدآمنه موجود در پرولائین گندم ، جو و چاودار را نمی توانند تحمل کنند .

وقتی افراد این غلات را مصرف می کنند ، مخاط به ویژه نودودیم و ژژتوم آسیب می بیند ، تعداد پرزها کم می شود ، سطح جذب

پایین می آید و آنزیم های کمتری در سلول های آسیب دیده وجود داشته و سوء مواد مغذی رخ می دهد .

علامت :

اسهال ، مدفوع مکرر ، بدبو ، کمرنگ و کثی شل ، تحریک پذیری روده ها ، کاهش وزن ، شکم متبوع ، تهوع ، رنگ پریدگی ،

آمنی ، نفایض دنداننای و استخوانی ، تحریک پذیری ، ناتوانی در تمرکز ، دیس لیپیدی ( در ۴۰-۳۰ درصد افراد رخ می دهد )،

خشکی پادری .

مطالعاتی که در زمان قطعی و کبیوده‌های غذایی در جنگ جهانی دوم ، انجام شد نشان داد که علامت بیماری در بین افراد کمتر

شده بود ، زیرا آنها به جای نان از غذاهای جایگزین استفاده می کردند .

بیشترین علت بروز علامت ، به خاطر جزء گلیداین گلوتن گندم می باشد . گلوتن ، پروتئین ذخیره ای در گندم است که می تواند به

گلوتئین ( مسئول خواص مناسب پخت و پز غلات ) و گلیداین تجزیه شود .

پروتئین ذخیره ای مشابه گلیداین در چاودار ( سکلئین ) و جو ( هورددئین )هم وجود دارد ، ولی پروتئین جو دو سر ( آوئین ) و

برنج ( زئین ) شبه آنها نیستند .

درمان مناسب سلیاک شامل پیروی شدید از رژیم بدون گلوتن است .

۵ کلید مهم در کنترل سلیاک عبارتند از :

مشاوره با کارشناس تغذیه منجر ، آموزش در مورد بیماری ، تبعیت هیشگی از رژیم بدون گلوتن ، شناسایی و درمان کبیوده‌های

تغذیه ای ، پیگیری های مداوم و طولانی مدت .

رژیم غذایی از گلوتن :

میلانان به سلیاک لازم است بدانند که با رعایت برنامه غذایی و حذف کامل غلات غیر مجاز ذکر شده به طور کامل بهبود می

یابند ، ولی باید ناپایان عمر در رژیم کامل از چنین غلاتی بوده و برنامه غذایی مناسب خویش را رعایت نمایند . رژیم عاری از

گلوتن ، حذف سلیاک گندم ، جو و چاودار می باشد . سایر غلات مثل برنج ، سویا ، ذرت ، آرد سیب زمینی ، ذرت خوشه ای و

ارزن بدون گلوتن هستند .

بیماران باید یاد بگیرند که گوشت ها ، ماهی ، مرغ ، تخم مرغ ، حبوبات ، شیر ، پنیر ، میوه و سبزی عاری از گلوتن هستند .

جو دو سر :

اغلب مطالعات نشان داده اند که افراد دچار سلیاک می توانند جو را تحمل کنند . ولی از آنجا که ممکن است جو دو هنگام برداشت ، آسیاب یا فرآیند شدن با سایر غلات حاوی گلوتن آلوده شود ، توصیه بر این است که بیماران سلیاکی از مصرف جو دو

سر دوری کنند . به علاوه تعداد کمی از بیماران سلیاکی به اسید آمنه موجود در جو دو سر حساس هستند . اگر فرد دچار

سلیاک می خواهد، جو دو سر بخورد ، بهترین راه این است که بیشتر از ۲۰- ۵۰ گرم در روز مصرف نکند .

غذاهایی که حاوی گلوتن می باشند و باید از آنها پرهیز کرد :

-تمام غذاهای حاوی گندم ، جو ، چاودار و آرد آنها

-انواع نان های معمولی ، نان خشک ، بیسکویت ، پاکت ، نان سفید و سیاه

-کلیه گوشت های کنسرو شده ، سوسیس ، کالباس ، کنکت ، کباب کوبیده رستوران ها ، شیشل گوشت و مرغ

-ماکارونی ، رشته فرنگی ، غذاهای حاوی جو ، فرنی یا آزدهای ذکر شده

-سس سفید و سس گوجه فرنگی

-قهوه فوری ، نسکافه ، شیر شکلات

-کلیه شیرینی های تهیه شده یا آرد گندم ، گز ، سوهان ، حلوا ، ترحلوا ، شکلات و بعضی از انواع آب نبات ، کمیوت و انواع مواد

غذایی کنسرو شده و کلیه غذاهایی که با آرد غیر مجاز تهیه شود .

توصیه های تغذیه ای :

-با حذف کامل گلیداین از رژیم در مدت کوتاهی علامت بهبود می یابند ، ولی درمان باید ماه ها یا سال ها ادامه یابد .

-مصرف ذرت ، برنج ، سیب زمینی ، تاپیوکا ( که از ریشه گیاه کاساوا می گیرد ) ، کاساوا و نان بدون گلوتن مجاز است .

-برای نوزادانی که دچار اسهال هستند ، ناین آب و الکتrolیت و فرمولای ( شیر خشک )کم چرب ضروری است .

-ممکن است پروگسلان بتوانند کربوهیدرات ساده ، ژلاتین ، آب میوه ، کره ،پدادم زمینی ، بودینگ نشاسته ذرت و موز را تحمل

کنند .

- MCT (زری گلیسرید با زنجیره ی متوسط ) دارای نتایج سودمندی به خصوص در بزرگسالان می باشد .

-در ابتدا ، رژیم باید فیر کمی داشته باشد ، ولی دریافت آن به تناسب تحمل باید افزوده شود .

-اگر تغذیه با لوله استفاده می شود ، محصولات غنی شده با گلوتامین مصرف شود .

-پایش وضعیت عدم تحمل لاکتوز که می تواند موقت یا دائم باشد .

-در ابتدا محصولات لبنی باید حذف شود ، زیرا معمولاً این بیماران به صورت ثانویه دچار کبیود لاکتاز می شوند ، ولی بعد از ۶-۳

ماه درمان ، محصولات لبنی باید تدریجاً معرفی شوند .

-مکمل یازی ویتامین های محلول در چربی به فرم محلول در آب ، آهن ، کلسیم ، اسیدفولیک و B-کمپلکس توصیه می شود .

-زیرا بسیاری از محصولات بدون گلوتن دارای محتوای کمی از ویتامین B۱۲ آهن و فیر هستند .

-تغذیه این بیماران باید به صورت متناسب و در وعده های کوچک در طول بیماری باشد .

-بافت غذا باید نرم باشد و ازمواد غذایی محرک دوری شود .

-برخی داروها ( مثل استامینوفن ) ، خبیر دندان ها و دهان شویه ها حاوی گلوتن هستند .

-اگر بعد مصرف گلیداین عوارض ایجاد شده به این معنا نیست که پرزها آسیب نمی بینند زیرا عوارض آشکار Aهفته یا بیشتر طول

می کشد که پدیدار شود .

- شاید بیماران سلیاکی به سایر پروتئین ها به واکنش نشان دهند ، مثلاً به :

آلومین ( موجود در تخم مرغ و شیر )،

گلوبولین و کازئین ( شیر)و

پروتئین های موجود در گوشت و سویا .

-نگرانی هایی که به دنبال رژیم عاری از گلوتن پیش می آید :

هرینه :

غذاهایی که بدون آرد گندم باشند ، معمولاً گران تر تهیه می شوند . مثلاً یکدک تکه نان بدون گلوتن ممکن است ۳-۲ برابر قیمت

نان های معمولی باشد .
بیماران می توانند هزینه های خود را با خرید محصولاتی چون سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی ، هویج ، سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی ، هویج ، حبوبات و نخود فرنگی کمتر کنند .
به یاد داشته باشید که محصولات ، بدون گندم ، حتماً بدون گلوتن ، نیستند .
ممکن است در آنها جو و سایر غلات به کار رفته باشد که برای بیماران مبتلا به سلیاک مضر هستند .

آلودگی یا گلوتن :

شما در منزل می بایست از آلوده شدن مواد غذایی به گلوتن نیز جلوگیری کنید ، زیرا وسایل آشپزی و یا دیواره ی ماکروویو ممکن است آلوده به گلوتن باشد .
بنابراین برای تهیه ی محصولات بدون گلوتن باید از ابزار جداگانه استفاده کنید .

عوارض تغذیه ای بیماری سلیاک :

آمنی فقر آهن :

-در بیماری سلیاک بسیار شایع است .

-در بسیاری از افراد مبتلا به سلیاک ، آهنی فقر آهن قبل از شناسایی سلیاک مشخص می شود .

-آهنی فقر آهن تا زمانی که روده روده ترمیم و ذخایر آهن تائین می شود ، ادامه خواهد داشت .

-پیکری طولانی مدت فریتین سرم در بیماران سلیاکی برای تشخیص اینکه کمبود آهن به طور کامل رفع شده است یا نه .
توصیه ها :

-درمان با رژیم عاری از گلوتن و مصرف متاج غنی آهن .

-منابع آهن هم شامل گوشت فرمز ، مرغ ، ماهی و منابع آهن غیر هم شامل آجیل ، غلات ، سبزیجات برگ سبز ، میوه های خشک ، تخم مرغ ، سویس

برنج .

-ترکیب منابع آهن غیر هم با غذاهای غنی از ویتامین C برای جذب بیشتر ( مثل مرکبات )

-مصرف کوتاه مدت مکمل های آهن بدون گلوتن در برخی بیماران توصیه می شود .

عدم تحمل لاکتوز :

-عدم تحمل لاکتوز می تواند به صورت موقت در افرادی که به نازگی تشخیص سلیاک برای آنها گذاشته شده است دیده شود ، زیرا پرزهای روده آسیب دیده اند و سطح آیزیم لاکتاز کاهش یافته است .

-با رعایت رژیم عاری از گلوتن ، علائم عدم تحمل لاکتوز در عرض ۶ ماه تا یک سال می تواند مرتفع شود .
اگر عدم تحمل لاکتوز همچنان ادامه داشت این امکان وجود دارد که در برنامه غذایی بکن منع نهنفث گلوتن وجود داشته باشد که لازم است شناسایی و حذف گردد .

توصیه ها :

-با رژیم عاری از گلوتن شروع کنید و اگر علائم همچنان ادامه داشت ، محدودیت موقت مصرف لاکتوز در برنامه ی غذایی می تواند مفید باشد ( به همراه رژیم عاری از گلوتن ) .

-اگر لازم شد که رژیم عاری از لاکتوز اعمال شود ، درصورت تحمل از قرص های آیزیم لاکتاز استفاده شود .

-اگر علائم بهبود یابد ، کمی لاکتوز را برای اوزیایی پاسخ تحمل در رژیم غذایی وارد کنید .

استوئیتی یا نئوپروز :

-چگالی کم استخوان در افراد مبتلا به سلیاک وجود دارد .

-به علت سوء جذب ، بیماری های استخوانی در افراد سلیاکی زودتر ظاهر می شوند .

-شیوع بالای استوئروز در بیماران سلیاکی باعث شده است که سنسج تراکم استخوان در زمان تشخیص سلیاک انجام شود .

- کمبود ویتامین D که در سلیاک شایع است باید درمان شود تا سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D سرم در مقادیر نرمال باشد .

-یوگی استخوان ممکن است حتی پس از رعایت رژیم عاری از گلوتن پایدار بماند .

توصیه ها :

-رعایت رژیم عاری از گلوتن به همراه غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D( منابع غنی کلسیم : لبنیات ، سبزیجات خانواده گلک و منابع غنی ویتامین D:ماهی های چرب مانند ساردین ، سالمون ، شاه ماهی ، روغن ماهی

-مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D که عاری از گلوتن باشد .

-ورزش مناسب

کمبود فولات :

-در موارد شدید سوء جذب رخ می دهد .

-بسیار مهم است که در زمانی که از رژیم بدون گلوتن پیروی می کنند و قصد بارداری دارند ، دریافت فولات بررسی شود .

توصیه ها :

-رژیم عاری از گلوتن و دریافت غذاهای غنی از فولات شامل حبوبات ، غلات ، سبزیجات سبز برگی شکل ، بروکلی ، مارچوبه ، آب پرتقال ، جگر ، بادام زمینی ، گردو ، دانه آفتابگردان و ...

-دریافت مکمل فولات

کمبود ویتامین B۱۲ :

-اگر چه بیماری سلیاک قسمت های ابتدایی روده باریک را تحت تاثیر قرار می دهد ، اما کمبود ویتامین B۱۲ در موارد شدید سوء جذب می تواند رخ

دهد .

- کمبود ویتامین B۱۲ یا تیبت از رژیم عاری از گلوتن طبیعی می شود .

توصیه ها :

-درمان با رژیم عاری از گلوتن به همراه منابع غنی ویتامین B۱۲ شامل جگر ، تخم مرغ ، شیر و گوشت

-دریافت مکمل ویتامین B۱۲ تزریقی

اسهال :

-بیماری از افراد دچار سلیاک با این عارضه بیمارباشان شناسایی می شود .

-اسهال به علت آسیب به پرزهای روده ، سوء جذب و عدم تحمل لاکتوز رخ می دهد .

توصیه ها :

-دریافت کافی مایعات و الکترولیت ها

-محدودیت مصرف قندهای ساده

-ممکن است سبزیجات نفاخ حذف شوند .

-محدودیت مصرف لاکتوز در برخی بیماران : در صورتی که فرد مبتلا دچار اسهال می باشد ، مصرف شیر برای دو ماه اول درمان محدود می شود و به جای استفاده از شیر ، فرد می تواند از ماست جهت تامین نیازهای مواد معدنی و پروتئینی خود استفاده نماید و پس از رفع و بهبود اسهال می تواند از شیر به تدریج در برنامه ی غذایی خود استفاده کند .

بیوست :

- از آنجا که رژیم عاری از گلوتن کم فیر است ، در بسیاری از بیماران با شروع رژیم ، بیوست رخ می دهد .

توصیه ها :

-مصرف کافی فیبر در رژیم عاری از گلوتن

-دریافت کافی مایعات

-افزایش تدریجی فیبر در برنامه غذایی برای کاهش عوارض جانبی ( منابع فیبر شامل میوه ها ، سبزیجات ، آجیل ،حبوبات ، غلات و برنج قهوه ای ) .

منع نسخه دینای تغذیه شماره ی AP

نویسنده: نازلی سیدخونی

**ایبز (1) – Aids**

ایبذ که مخفف عبارت **AIDS – Acquired Immun Deficiency Strndrome** است به معنی سندرم نقص ایمنی اکتسابی ٬ می باشد. یک بیماری پیشرونده غیر قابل درمان است که علت آن است این بیماری از سال ۱۹۸۱؟؟؟ به عنوان یک بیماری جدید و مشخص شناسایی شد.ویروس‌ی به نام **HIV** در حال حاضر هر دقیقه ۲۲ نفر در جهان به این ویروس آلوده می شوند. بر خلاف تصور عمومی که ایبذ را یک بیماری مختص به کشور های پیشرفته می دانند، بیش از ۳۳ در صد موارد آلودگی مربوط به کشور های جهان سوم و در حال توسعه است.ایبذ در حال حاضر چهارمین علت مرگ و میر بشر می باشد که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۰تقارم اول را از آن خود نماید. زمانی که ویروس ایبذ وارد بدن می شود، سلول های سیستم ایمنی را که نقش اصلی در دفاع از بدن در مقابل عوامل بیماری زا ایفا می کنند، مورد حمله قرار می دهد و آنها را تخریب می کند. در نتیجه دفاع بدن در مقابل انواع عوامل بیماری زا ضعیف شده و میکروب هایی که در حالت عادی هیچ عارضه ای در فرد ایجاد نمی کنند، به با نگاه بیماری های شدید و کشنده و باعث می شوند و فرد مبتلا نسبت به ابتلا به انواع بیماری های عفونی حساس می شود.

گاهی از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز عوامل بیماری ماعها و یا سالها طول می کشند. یعنی چه بسیاریه افراد به ظاهر سالمی که در واقع ناقل ویروس‌بایند هستند و می توانند دیگران را آلوده کنند. شایع ترین راه انتقال ایبذ در ایران استفاده از سرنگ آلوده توسط معادین تزریقی و یا انتقال خون آلوده است. در کتب باید دانست ترشحات بدن فرد آلوده انتقال دهنده این ویروس به دیگران است حتی ثابت شده است مادر آلوده از طریق شیر دادن به نوزاد خود می تواند بیماری را منتقل کند. در ایران حدود۲۲۲۰ بیمار شناخته شده وجود دارد که مطمئنا آمار واقعی بسیار بالاتر از اینهاست. به دلیل خدمات ناپیچی که به بیماران مبتلا به ایبذ ارائه می شود و همچنین به علت تصورات نادرست حاکم بر جامعه که به این بیماران نه به عنوان یک بیمار نیازمند به کمک بلکه به عنوان یک مجرم محکوم به اعدام نگریسته می شود، بیماران نامایی به معرفی خود ندارند. این تصور نابخردانه بزرگترین ضربه را به خودجامعه وارد می کند. زیرا تا زمانی که افراد مبتلا از واقعم طرد شدن از خانواده و جامعه به مراکز بهداشتی و درمانی خوددرای می نمایند، به عنوان منابع بلغم بیماری تسری دهنده آن در سطح جامعه خواهند بود و روز به روز بر شمار میلیان آلوده خواهد شد.

عامل ایبذ، ویروس اچ-آی-وی است و ایبذ به سندرم نقص ایمنی اکتسابی اشاره میکند. باید دانست که هر فرد آلوده به ویروس

اج-آی-سوی ، الزاما مبتلا به ایدز نیست بلکه باید یکسری معیارهای شاخص ایدز راپروزدهد تاگیویم به ایدز مبتلا شده است . تنها نیمی از افراد آلوده به ویروس اج-آی-سوی ، در طی ۲۲ سال به سندرم ایدز مبتلا می شوند . این فاصله زمانی ازقروی به فرد دیگرمنظرات است و به عوامل زیادی منجمله وضعیت سلامتی فردوعادات بهداشتی وی ارتباط دارد . امروزه به کمک بعضی اذاروهارا می توان این فاصله را طولانی تر کرد . آزمایشاتی که بطور معمول برای تشخیص این عفونت یککار می رود ، پراساس جستجوی آنتی بادی های ایجاد شده توسط بدن دربرابر ویروس اج-آی-سوی است . میزان این آنتی بادی ها دراکثر مردم در طی ۲ ماه پس از عفونت قابل شناسایی است. ( بطور متوسط حدود ۲۲ روز پس از تماس ) . اما در بعضی موارد ممکن است این زمان به ۲ماه هم برسد . بنابراین درحال حاضر پیشنهاد می شود که ۲ ماه پس از تماس احتمالی ، (تماس جنسی واژینال ،مقعدی یا دهانی بدون استفاده از کاندوم ویا استفاده ازسوزن مشترک ) ، برای انجام آزمایش مراجعه کند . نکته بسیارمهمی که نباید فراموش شود این است که در طی این ۲ ماه نباید خود و دیگران را در معرض ویروس اج-آی-سوی قرار دهد .

منظور از تماس جنسی سالم چیست ؟

منظور این است که شما از آلودگی های منتقله از راه تماس جنسی ، نظیر ویروس اج-آی-سوی ، درمان شنیده اگه و فقط اگه ؛ الف - اگر اصولا تماس جنسی نداشته باشید . ب - اگر فقط بایک فرد تماس جنسی داشته باشید ، درحالی که هیچ کدام از شما آلوده به ویروس اج-آی-سوی نبوده وشریک جنسی دیگری نداشته باشد . پ - اگر بطور صحیح از کاندوم استفاده کنید .

انتقال این ویروس از طریق مایعات زیر به اثبات رسیده است :

الف - خون

ب - منی

پ - ترشحات واژن

ت - شیر مادر

ث - هروماچ دیگری درداخل بدن که حاوی خون باشد

شایعترین راههای انتقال ویروس اج-آی-سوی درحال حاضر به قرار زیر است :

الف - مقاربت (واژینال ،مقعدی و یا دهانی ) بافرد آلوده .

ب - استفاده از سوزن مشترک یا فرد آلوده .

پ - ازماندر آلوده به چنین درداخل رحم ویا جین زایمان ویا درطی شیردهی .

علاوه بر آن ویروس می تواند از راه مصرف خون ویا فاکتورهای انعقادی آلوده هم منتقل شود .

آیا امکان انتقال از طریق مایعات بدن از قبیل آب دهان وجود دارد ؟
اگر چه مقدار کمی اج-آی-سوی در سایر مایعات بدن از قبیل آب دهان ، مدفوع، ادر و اشک مشاهده شده اما هنوز در این مورد که اج-آی-سوی مبتلانه از طریق این مایعات منتقل شود اطمینان وجود ندارد و موردی مشاهده نشده است. هنوز پزشکان معتقدند که امکان ابتلا به اج-آی-سوی و ایدز از طریق لمس کردن، استفاده اشتراکی از وسایلی مانند چنجان و خودکار یا سرفه و عطسه وجود ندارد.
اج-آی-سوی ویروسی نیست که از طریق اماکن عمومی مثل مدرسه ، رستوران و ... منتقل شود.چون ویروس ایدز نمی تواند بمدت طولانی در محیط خارج از بدن به حیاط خود ادامه دهد ، تماسهای عادی در محیط کار ، اجتماع و مدرسه باعث انتقال بیماری نمی شود ویروس ایدز به شدت به حرارت حساس است. شناخت راههای انتقال بیماری در پیشگیری از آلودگی بسیار موثر است .

ویروس مولد ایدز از چند راه عمده زیر ، از فرد آلوده به شخص سالم منتقل می شود:

سرایت از راه تماس جنسی

شایعترین راه سرایت آلودگی، تماس جنسی است . ویروس ممکن است از فرد آلوده به شریک جنسی اش منتقل بشود.امرد به مرد، مرد به زن و زن به مرد.
سرایت از زن به زن هم امکان دارد
آلودگی از راه تماس جنسی ۲۲ درصد کل موارد را شامل می شود که بیشتر از ۲۲ درصده آن از راه تماس یا جنس مخالف و ۲۲ درصده آن از طریق همجنس بازی است.وجود بیماریهای مقاربتی دیگر مانند سوزاک سیفلیس و همچنین زخمهای دستگاه تناسلی ، خطر آلودگی را چند برابر خواهد کرد.
تایر این توجه به این مهم و درمان فوری آنها باید مالد.
نظر قرار گیرد . زنان، بیشتر در معرض خطر آلودگی بوسیله شریک جنسی خود قرار دارند ، زیرا احتمال انتقال از مرد به زن بیشتر از زن به مرد می باشد.

سرایت از راه خون و فرآورده های خونی

ایدز ، از راه های زیر قابل سرایت نیست:

۱\_تماس معمولی افراد در منزل یا اجتماع با بیمار

۲\_دست دادن

۳\_استفاده از وسایلی غذا خوری مشترک بشقاب، لیوان، قاشق و چنگال و...

۴\_استفاده از استخر های عمومی و یا توالت عمومی

۵\_بغل گرفتن یا بوسیدن صورت

۶\_عطسه و سرفه

۷\_دستگیره در، گوشی تلفن و میله اتوبوس

۸\_استفاده از البته دست دوم

۹\_آب و غذا

۱۰\_تماس با اشک و عرق بیمار

۱۱\_استفاده از وسیله نقلیه مشترک

۱۲\_بیش حشرات

گروه های زیر بیشتر درمعرض خطر قرار دارند :

معتادین تریشی که از سرنگ و سوزن بطور مشترک استفاده می کنند که این مسئله در زندانی ها بیشتر مشاهده می شود .

همسران افراد مبتلا.

شرکای جنسی افراد مبتلا.

افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند.

زنان قانند و بدکار.

هم جنس بازیان و یا زن و مردی که تماسهای جنسی خارج از روابط زناشویی دارند .

مبتلایان به هپاتیت.اوروم کیدا.یا مبتلایان به سل .

خالکوبی های دسته جمعی .

مبتلایان به بیماریهای آمیزشی و بخصوص افراد دارای زخمهای تناسلی .

ملوانان و رانندگان عبوری از مرزها.

فرزندان مادران آلوده .

جوانان

ایدز در شخصی بالغ با وجود دست کم دو علامت اصلی ، همراه با حداقل یکی از نشانه های فرعی زیر مشخص می شود ، مشروط بر اینکه برای تارسایی ایمنی و تقص دستگاه دفاعی بدن علت مشخص از قبیل سرطان ، سوء تغذیه شدید و یا سایر علل شناخته شده وجود نداشته باشد.

علامت اصلی:

- کاهش وزن بیشتر از ۲۲ درصد

- اسهال مزمن بیشتر از یک ماه

- تبهای متناوب یا ثابت بیش از یک ماه

علامت فرعی:

۱\_سرفه پایدار به مدت بیش از یک ماه

۲\_عفونت پوستی منتشر همراه با خارش

۳\_بخالهای عود کننده

۴\_برکک دهانی

۵\_عفونت نخاعی مزمن پیشرونده و منتشر.بزرگ شدن عمومی غدد لنفی آلودگی به ویروس ایدز دلیل ابتلا به بیماری ایدز نیست.ولی سرانجام تقریباً بطور اجتناب ناپذیری به بیماری ایدز منتهی می شود. مقصود از آلودگی به ویروس ایدز این است که ویروس وارد بدن انسان شده است ولی هنوز تغییراتی که علامت بیماری را به بار می آورد ، ایجاد نکرده است.

منبع: http://www.academist.ir

#### ایدز (Aids –f)

یکی از اولین راه های شناخت یک بیماری ، شناخت علائم و مراحل مختلف سیر بیماری است . با این شناسایی میتوان از گسترش و توسعه بیماری در مراحل اولیه جلوگیری نمود .علائم آلودگی بیماری ایدز بسیار پیچیده است و دارای مراحل چندنی است که الزامآهمه آنها در افراد آلوده مشاهده نمی شود. این مراحل عبارتند از:

مرحله اول

عفونت حاد: در اغلب موارد در صورتی که تعداد کافی ویروس ایدز وارد بدن فردی شود ، بعد از چند هفته علائم نظیر تب ، گلودرد،بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات ، سر درد، ضعف و بی حالی، بی اشتهاهی ، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه های جلدی و یا نظاهرات عصبی ظاهر میگردد. این علائم اختصاصی نبوده و شباهت کاملی با نشانه های بسیاری ازبیماریهای دیگر دارد . چون خود بخود ظرف یکک تا دو هفته بهبودی حاصل میگردد ، کمتر اتفاق می افتد، که بیماری دراین دوره تشخیص داده شود.
بعلاوه از هنگام ورود ویروس ایدز تا مثبت شدن نتیجه آزمایشگاهی که نشانگر آلودگی فرد است حدود ۲ تا ۲۲ هفته و گاهی تا ۲۲.ماه طول می کشد. در این فاصله زمانی ، فرد، آلوده بوده و ممکن است سایرین را آلوده کند .

مرحله دوم و مرحله سوم

بزرگی منتشر و پایدار غدد لنفاوی:دراین مرحله غدد لنفاوی به صورت بزرگ شده و به شکل قرینه و بدون درد در بیش از دو نقطه بدن بجز ناحیه کشاله ران ظاهر می شود حداقل ۲ ماه باقی می مانند.

مرحله چهارم

ویروس آدنو

مرحله قبل از اینز و حالات وابسته به اینزقبل از بروز علائم نهایی اینز در بیمار ، عوارضی ظاهر می شود که به آن علائم مربوط به اینز می گویند و عبارتند از :

1. کاهش وزن بیشتر از??درصد وزن سابق

2.بسهال به مدت بیشتر از یک ماه

3.یب به مدت بیشتر از یکماه

4.عرق شبانه

5.جستگی، بی حالی و ضعف

این علائم را مقدمه استقرار کامل اینز که پایان طیف بیماری می باشد، به حساب می آورند . در برخی موارد ، بی قراری بی اشتها،بی ،دل درد ، سردردوجود دارد و تغییرات عصبی منجر به از دست دادن حافظه و آسیب اعصاب محیطی می شود. این علائم معمولاً شتاب است ولی کاهش وزن در اکثر بیماران وجود دارد و پیشرونده هم می باشد . بسیاری از بیماران در این مرحله دچار ضایعات پوستی، مخاطی و ضایعات دائم و یا عود کننده دهنی و یا ناحیه تناسلی به علت ویروسهای مختلف می شوند.

مرحله پنجم

اینز:بایدز به مرحله نهایی آلودگی آلودگی اینز گفته میشود. در این مرحله به علت کاهش شدید قدرت دفاعی بدن، شخص، مستعد ابتلا به بسیاری عفونت‌های و سرطانی می شود که علامت بسیار متوعی دارند و د زنهايت بیمار را از پای می آورند. حدود??درصد افراد پس از ۳ سال??،بدرصد پس از ۳ سال و حدود??درصد پس از ۳ سال از ورود ویروس به بدن دچار اینز می شوند. یعنی در مجموع حدود ۳۳ درصد افراد آلوده پس از ۳ سال به مرحله اینز می رسند. در مورد این مساله که بالا خوره?? درصد بقیمانده چه سرنوشتی دارند و چه زمانی وارد مرحله اینز می شوند بحث وجود دارد. ولی آنچه که مسلم است فرد آلوده ، حتی اگر دیرتر هم وارد مرحله بیماری شود، همواره برای سایرین آلوده کننده باقی می ماند.

اینز بر روی تمامی دستگاههای و اندام های بدن مانند تنفس ، گوارش، عضلانی، عصبی، پوست و مخاط، گوش و حلق و بینی و …از می گذارد. پس از رسیدن به مرحله نهایی اینز، متوسط طول عمر در باالین حدود ۳7 سال است و بیماری نهایتاً به علت یکی از عفونت‌های فرصت طلب و یا سرطانی از پا در می آید .

تشخیص بیماری

بیماری اینز تمامی دستگاههای بدن را گرفتار می کند، با تشخیص به موقع و بیجا و بدبیتال آن با یکار بستن در ماههای نگه دارنده و مراقبت‌های صحیح می توان تا حد قابل توجهی از مشکلات بیمار کاست و شرایط مناسبتری را برای زندگی وی فراهم نمود.

درمان

متأسفانه بیماری اینز درمان قطعی ندارد . برای عفونت‌های فرصت طلب و سرطانی می توان درمان‌های لازم را یکار برد و یا داروهای مخصوص دستگاه دفاعی بدن را تقویت نمود . تاکنون واکسن موثری برای جلوگیری از بیماری پیدا نشده است.

راههای پیشگیری

چون بیماری واکسن و درمان موثری ندارد و آلودگی به ویروس اینز نهایتاً به بیماری اینز منتهی میشود که کشنده است ، بنابر این تنها راه مبارزه ، یکاربردن روش‌های پیشگیری از آلودگی است که عبارتند از:

خوشبختن داری و دوری از تماس‌های جنسی مشکوک:در دوران تجرد، پای بند به اصول اخلاقی و خانوادگی پس از ازدواج، وفاداری به همسر و عدم بی بندوباری و پرهمز از انحراف جنسی و روابط جنسی غیر مطمئن:استفاده از کاندوم:باجنباب از رابطه جنسی مقعدی.

- با کنترل خون و فرآورده های خونی:احتیاط سرایت آلودگی از این راه بسیار کم می شود.

-اجتناب از استفاده مجدد از سرنگ‌های یکک بار مصرف و عدم استفاده از سرنگ‌های مشترک .

- عدم استفاده از مسواک مشترک و یکار بردن تیغ ریش یککار مصرف دیگران .

تاریخچه بیماری اینز

در سال ۱۹۷۷ هشت مورد و خیم از ابتلا به بیماری " کاپوسی سارکوما" یکی از انواع خوش خیم تر سرطان که معمولاً در میان افراد سالمند شایع است، در میان مردان هم جنس گرای نیویورک گزارش شد.تقریباً همزمان با این موارد شمار مبتلایان به یک عفونت ویوی نادر در کالیفرنیا و نیویورک بالا رفت.با این که در آن زمان عامل شیوع ناگهانی این وی بیماری مشخص نشده بود اما معمولاً از این دو واقعه پزشکی به عنوان آغاز اینز یاد می کنند.طی یک سال این بیماری بدون نام، گسترش زیادی داشت تا سرانجام در ۱۹۸۱ آن را اینز(Acquired Immune Deficiency Syndrome نامیدند.

به مرور شمار بیشتری متوجه این بیماری جدید شدند، چون گروه های گسترده تری از مردم، و نه فقط همجنس گرایان، را مبتلا می کرد.بیماران هموفیل و معتادان تزریقی با علائمی مشابه اینز به پزشک مراجعه می کردند.همزمان با ظهور اینز در آمریکا، در آن سوی قیاقوس آتلانتیک پزشکان در فقیرترین قاره جهان آفریقا، متوجه شیوع یکک بدبیده جدید بهداشتی شدند.این بیماری که در زبان محلی "اسلم SLIM –) مرگ در اثر زحلبل قدرتیجی بدن – نام گرفته بود، در آفریقا به معضلی عینی تبدیل می شد.در وهله اول پزشکان دلیلی نمی دیدند که اینز، بیماری شایع درمیان همجنس گرایان آمریکائی ثروتمند، را با اسلم مرتبط بداند.اما تحقیقات بعدی و شیوع علائمی مشابه درمیان زنان و دگر جنس گراما نشان داد که هر دوی این بیماری ها یکی بوده وهماان اینز است.درهایمی از جنجال ها و ابهامات گسترده درباره این بیماری کشنده جدید، تلاش ها برای تشخیص علت بروز اینز و نحوه انتقال آن، با ششای بی سابقه آغاز شد.

در سال ۱۹۸۱ یک گروه محقق آمریکایی به ریاست " وارث گالو" اعلام کرد که آنها عامل بیماری اینز را کشف کرده اند، یعنی همان ویروسی که ما آن را حالا آچ آی وی می خوانیم.البته این ادعا با اعتراض " فوک مونتیر" و گروه محققان فرانسوی او، که ماه ها قبل این ویروس را شناسایی کرده بودند، روبرو شد.در بچوجه این جنجال ها محققان برای پیدا کردن درمان اینز بسیج شدند: جستجویی که هنوز هم ادامه دارد.آزمایش های خون نشان داد که ویروس آچ آی وی سراسر جهان را در بنجه مهلک خود گرفته و در مدت زمانی کم به تمام قاره ها گسترش یافته است.تلاش ها برای درک این ویروس به موضوعی بسیار اضطراری تبدیل شد. این که از کجا آمده و چرا در قرن بیستم هم زمان در دو نقطه مختلف یعنی آفریقا و آمریکا ظهور کرده بود؟

منشأ آچ وی

طبق شواهد روشن و قانع کننده ای که وجود دارد، شکی نیست که اینز از ویروس آچ آی وی ناشی می شود. اما درحال حاضر تاکید بر این موضوع است که در یک سسر منشأ ویروس آچ آی وی برای کشف واکسن و درمان‌های موثرتر امری حیاتی است.براساس آخرین تحقیقات در زمینه تخصص ژنتیکی آچ آی وی، عامل انتقال اینز، مشخص شده این ویروس از ترکیب دو ویروس مختلف در میسون شامپازو به وجود آمده است.این ویروس ها از نوع ویروس " اس آی وی(Virus Simian Immunodeficiency) هستند که در میمون ایجاد بیماری می کنند.این تحقیقات نظریه ای رایج را که می گوید اینز در طی یک فرن گذشته در جنگلهای غرب آفریقا ظهور کرده است، تأیید می کند.درسال ۱۹۸۸ نشریه "نیچر" در شماره ماه فوریه خود یک نظریه عملی را به چاپ رساند که مورد حمایت گسترده کارشناسان این رشته قرار گرفت.براساس این نظریه ویروس عامل اینز ابتدا از طریق یکی از زیر گونه های شامپازو در آفریقا به انسان سرایت کرده است.به اعتقاد دانشمندان انسان اولین بار در نیمه نخست قرن گذشته در نیجه شکار و تغذیه گوشت شامپازو، ستنی که هنوز در آفریقا ادامه دارد، به این ویروس آلوده شد.اس آی وی در گذشته ای نه چندان دور وارد بدن انسان شد و پس از جهش ژنتیکی به آچ آی وی تبدیل شده.احتمال قریب به یقین ناحیه گینه یسائو درغرب آفریقا مکانی است که این نقل و انتقال در آن صورت گرفته است.

بسیاری از دانشمندان بر این باورند که انتقال ویروس پیش از یک بار روی داده است، چون نمونه های گوناگونی از این ویروس، درانسان باعث بروز اینز می شود.اما نیمین زمان دقیق انتقال از حیوان به انسان مشکل آفرین تر است.نکنه قابل توجهی که در تحقیقات مشخص شد این بود که در قرن نوزدهم هیچ یک از میلیون ها آفریقایی که به زور به پردگی کشیده و به کشورهای خارجی منتقل شدند، به این ویروس آلوده نبودند.بنابراین اینز باید پس ازسال ۱۸۷۷ بروز کرده باشد. ویروس آچ آی وی اولین بار در سال ۱۹۳۳ درنمونه پلاسمای خون یکک مرده اهل کنگو ردیابی شد.ویروس آچ آی وی، اولین بار در سال ۱۹۳۳ در نمونه خون یکک مرد از کشور کنگو ردیابی شد.هر چند نخستین نمونه از اینز در آمریکا، در سال ۱۹۳۳گوارش شد، اما براساس شواهد اولین قربانی اینز دراین کشور به سال ۱۹۳۳ بازم می گردد.در آن سال یک جوان سیاه پوست در شهر " سنت لوئیز" آمریکا دراز ابتلا به اینز درگذشت.

تحقیقات درمورد سرعت واگرایی ژنتیکی میان دو خانواده اصلی اینز، آچ آی وی ؟ – و آچ وی آی ؟ – نشان می دهد که انتقال ویروس به انسان در حدود سال (۱۹۳۳ با ضریب خطائی حدود) ۳۳ سال روی داده است.مطالعه ژنتیکی بر روی ویروس اس آی وی، که به درک بهتر انتقال آن از گونه میمون ها به انسان کمک کرد، توسط گروهی از دانشمندی بین المللی انجام گرفت و درنشریه علمی " Science چاپ شد.این گروه مدعی است که دو ویروس مختلف از دو نوع میمون در شامپازو ترکیب شده و ویروس اس آی وی را به وجود آورده است.تنظیم کنندگان این مقاله علمی می گویند رشتنه ای از آلودگی و عفونت‌های بی در پی در میسون " مانگایی دماغ قرمز" و گونه ای بزرگ تر به نام Spot – Nose. منجر به خانواده ای از ویروس ها موسوم به " اس آی وی سی بی زی" (SIVcpz) شد.است.نکنه مهم این که هر دو این گونه ها خورواک شامپازو بوده و زیستگاه آنها در غرب آفریقای مرکزی قرار دارد.الیزاب یلر از دانشگاه تانینگام، بریتانیا، و مکلارلین می گویند:کشف این موضوع که ویروس اس آی وی در شامپازو دارای منشأی دو گانه است، پیامدهای مهم علمی را به دنبال دارد.

منبع: http://www.academist.ir/

**تیخال، هممان ناخونده**

شاید کمتر کسی را بشود پیدا کرد که تا به حال تیخال را تجربه نکرده باشد؛ زخمی دردناک با ظاهری ناخوشایند که همه از آن گویزند اما بالاخره سراغ‌شان می‌آید. می‌دانید یا این هممان ناخونده و سمج باید چگونه برخورد کنید تا محرمانه شما را ترک کند و از پیش شما بیرون؟ ...

عفونت تیخال یک عفونت شایع ویروسی دهان است که به علت ورود ویروس به نام هریس سبیلکس به بدن، خود را نشان می‌دهد. این عفونت در وهله اول به صورت یک نوع زخم صورت است که روی لب‌ها یا پوست صورت نزدیک منطقه دهان اتفاق می‌افتد و به همین دلیل ظاهری ناخوشایند را برای فرد مبتلا پدید می‌آورد.

عفونت اولیه و ثانویه تیخال

متأسفانه ویروس تیخال به این سادگی هم که عموم فکر می‌کنند بساطش از بدن برچیده نمی‌شود. اگر کسی برای اولین بار با این ویروس تماس داشته باشد پس از بروز عفونت تیخال در ناحیه دهان، ویروس مربوطه به عقب بدن می‌رود و خود را مخفی می‌کند. بعد از سال‌ها و یا حتی در مدتی کمتر، احتمال دارد دوباره ویروس شطلمور و دردسرها شود. اینکه چه شرایطی سبب می‌شود

ویروس خفته دوباره پیدار شود مقوله‌ای است که جا برای بحث بسیار دارد. اما به طور خلاصه شرایطی همچون تب، آنفلوآنزا، سرماخوردگی، فشارهای روحی و روانی، صدمات به لب و یا جراحی‌های روی نواحی دهان و لب از جمله این موارد هستند. از این رو آموختن روش برخورد با نخال مهم‌ترین اصلی است که در مواجهه با این بیماری باید دانست تا از عوارض آن در امان ماند.
وقتی نخال می‌آید

شناخت علایم بروز یک نخال از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. علایم و نشانه‌های نخال به این صورت است که در وهله اول یک ناول کوچک و دردناک بر از مایع روی یک نقطه سرخ و دردناک پوست بروز می‌کند که معمولاً روی لب‌ها و نواحی داخلی دهان است. سپس درد شدید و احساس مورمور شدن به سراغ نیسار می‌آید که اغلب یکی دو روز قبل یا بعد از بروز ناول‌ها است که این علامت بسیار مهمی است. خصوصاً احساس مورمور شدن و درد خفیف از علایم اولیه نخال است که می‌تواند به عنوان یک زنگ خطر محسوب شود. چرا که اگر شخصی در این مرحله متوجه عفونت نخال شود با استفاده از اقدامات پیشگیرانه که در ادامه در مورد آنها صحبت می‌شود می‌تواند جلوی نخال را بگیرد. در هر صورت پس از تشکیل ناول‌ها، سیر بیماری ادامه می‌یابد و ناول‌ها ناهاینا می‌ترکند و از آنها خونه‌ابه خارج می‌شود و سپس یک زخم قهوه‌ای‌رنگ با ظاهری ناخوشایند تشکیل می‌شود.

نخال‌های خطرناک

در بعضی مواقع به دلیل بی‌احتیایی بسیار نخال وسعت می‌یابد و عفونت شدید روی آن سوار می‌شود. در این موارد زخم‌های نخالنی علاوه بر اینکه تمام نواحی لب را می‌گیرند به داخل دهان هم سرایت می‌کنند. در این موارد التهاب لثه‌ها از وخیم‌ترین وقایعی است که خود را نشان می‌دهد. تمام لثه‌ها خصوصاً نواحی داخلی لثه‌ها روم می‌کنند و حالت آسنة دهانی به خود می‌گیرند.
بیمار قادر نیست که حتی لقمه‌ای غذا بخورد. شرایط بیمار روزبه‌روز وخیم‌تر می‌شود و باید سریعاً اقدامات درمانی در مورد وی اجرا شود.

چه باید کرد؟

اولین اقدامی که باید در مواجهه با نخال کرد شناخت مرحله اول نخال به طور کامل و دقیق است. اگر شما در این مرحله نخال را شناسایی کنید که آن هم کار زیاد سختی نیست به راحتی می‌توانید جلوی یک عفونت سخت را بگیرید.

پس از تشخیص شروع نخال اولین اقدامی که می‌کنید به فاصله هر نیم ساعت یک‌ک قالب کوچک بخ را روی لب‌ها بگذارید (روی ناحیه میثلا و آن قدر بخ را به لب‌ها بچسبانید که آن نکه یک بخ کوچک آب شود. توجه کنید که بخ را چند ثانیه روی لب‌ها بگذارید و سپس از روی لب‌ها بردارید تا سرمای شدید بخ لب‌ها را از بین برد.

روش دیگر برای درمان نخال استفاده از پماد آسکلوپیر است. البته بهتر است این پماد را به محض دیدن اولین نشانه‌های نخال روی لبان بمالید. این استفاده به موع از بزرگ شدن نخال پیشگیری می‌کند.

از محلول‌های دهان‌شویه حتما استفاده کنید. محلول دهان‌شویه بزرند آمین از جمله بهترین محلول‌های دهان شویه است. هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار دهان را حسایی یا این محلول بشویید تا بهداشت داخل دهان‌تان تأمین شود و عفونت به داخل آن سرایت نکند.

در فاصله مدت عفونت از غذاهای مایع و ولرم استفاده کنید تا نواحی میثلا تحریک نشوند و زخم انتشار پیدا نکند.

سطح لب‌ها را با کرم‌های مخصوص که معمولاً کرم ویتامینه A است مرتباً موب و تم رنگ دارید تا لب‌ها دچار خشکی نشوند و نخال عفونی نشود.

در صورت به کار بردن همه این اقدامات اگر احساس کردید بهبودی حاصل نمی‌شود سریعاً به یک پزشک متخصص دهان و دندان یا یک دندانپزشک برای معالجه خودتان مراجعه کنید تا از وی طلب کمک کنید.

عامل ایجاد نخال ویروسی به نام هرس سیمپلکسی است که معمولاً سوزشی درولای لب فوقانی احساس می‌شود داین سوزش شروع یک نخال است که درابتدا قرمز می‌شود. بعد، شروع به خارش و سوزش شدید می‌کند و سپس برجسته و متورم می‌شود هرچه قدر آب بیشتری درزیر آن جمع شود، بزرگ‌رویشترباعث ناراحتی می‌شود. ویروس از طریق تماس مستقیم ازقبیل بوسیدن فردآلوده به شخص منتقل می‌شود ووارد سیستم عصبی می‌گردد ودرعده‌های عصبی ساکن می‌شود.

به دنبال استرس،ضعف،بی‌حالی،سوزنجه‌به‌بیماری و… هرازچندگاهی، ویروس خودراژسولول عصبی به سلول پوست می‌رساند وباعث نخال می‌شود. اگرنخال خیلی آلوده‌نده نیست،بهبتراست آن را به حال خودرها کنیدمراقب باشید که نخال خشک ونمیشاید و اگرچرکی باشد، که البته به ندرت اتفاق می‌افتد،حصا برای برطرف شدن عفونت ازمرکزبهداشتی ویروشکی کمک بگیرید.

روش های درمان نخال

روش های درمان نخال را به طورخلاصه توضیح می‌دهیم:

سواک شمس ممکن است تا چند روزپنجاهگاهی خوبی برای ویروس ها باشد وموجب بازگشت ویروس ها به دهان پس از بهبود نخال شود. با براین بهترین کارآن است که به محض فعال شدن نخال سواک خودراودوبیندازید.

سواک خودرادرحمام یا دستشویی نگذارید یک سواک مرطوب ویک جای مرطوب مانند حمام دقیقاً همان چیزی است که ویروس نخال برای رشد به آن نیاز دارد واین امرباعث افزایش طول عمرویروس می‌شود. پس بهتراست سواک رادرجای خشک وبدون رطوبت قراردهید.

دوری ازاسترس وانضطراب،تعاقبه مناسب،تقویت بدن وورزش عواملی مهم در کنترل نخال اند.

دوری ازبند واقتاب، محافظت ازلب ها درمقابل هرگونه عامل خارجی ومیجینی نظیرقرار گرفتن درمعرض اشعه خورشیدوباداهای برای جلوگیری ازنخال است.

استفاده ازبخ: توصیه می‌شود به محض احساس سوزش وخارش ازبخ استفاده کنید. چراکه بخ موجب کاهش التهاب می‌شود واگرمواد التهاب آذربسیب فعال شدن مجدد ویروس شده، درآن صورت با توجه به نقش ضدالتهابی بخ استفاده ازآن مفید وموثراست.

درچند روزاول شروع نخال استفاده ازبند اسپکلوپیرمفیداست.

منبع:www.salamatiran.com

نویسنده: دکتر شکیلا یکتام

**زخم معده**

اثمه ی معصومین (طیة اللّٰهم) می فرمایند: " معده خانه ی همه ی دردهاست و پریز، ریشه ی همه ی درمان هاست. "
امام هادی(طیة اللّٰهم) می فرمایند: "گوشه نمک سود خشک شده، بد گوشش است، زیرا در معده از هم باز می شود، هر بیماری را برمی انگزد، هیچ سودی در بر ندارد و تنها زیان می رساند. "
تعریف زخم معده

اولسر پپتیک (peptic ulcer disease) به معنی نوعی آسیب خوش خیم به مخاط و زیرمخاط دستگاه گوارش می باشد. معمولاً بین ترشح اسید معده و این آسیب ارتباط وجود دارد ولی امروزه عامل اصلی این زخمها را وجود و تکثیر باکتری هلیکوباکتر پیلوری می دانند که از راههای مختلفی از جمله آسیب به لایه محافظ مخاط معده موجب ایجاد پپتیک می شود، لذا درمان اصلی یک درمان اثباتی یوتیکی است.شیوع این بیماری 7 تا 7? درصد است. بسته به محل آسیب مخاطی ما زخم معده یا دوازدهه را داریم . زخم معده اغلب همراه با زخم دوازدهه است و در مردان سیگاری ، میناسال یا مسن ، یا گروه خونن O پرسترس بیشتر دیده می شود.زخمهای معده با سرعت کمتری از زخم اثنی عشر ایجاد می‌یابند ، بیشتر احتمال بدخیمی دارند و اغلب همراه با التهاب معده (گاستریت ) هستند. علایم بیماری در ناحیه فوقانی شکم (ابی گاستر) و سوزش سرد، سوزش هاضمه بو وجود خون در مدفوع می باشد.معمولاً درد مدت کوتاهی پس از مصرف غذا یا در زمان گرسنگی ایجاد می شود . عکس رادیوگرافی پس از بلع باریم و آندوسکوپی در تشخیص ممکن است مفید باشد . اکثر زخمها کوچک هستند ( با قطر کمتر از ۲ سانتیمتر) .پراکنندگی زخمهای پپتیک معده معمولاً در اثر (بند معده) است.

زخم معده در کشور ما چقدر شیوع دارد؟

زخم معده کلا بیماری نادری است؛به طوری که در ایران از هر ۱۰۰ نفر،یک نفر مبتلا به این بیماری است و اغلب افراد به سوء هاضمه دچارند و می‌توان گفت که ۸۰ درصد افرادی که سوءهاضمه دارند به رفلاکس مبتلا هستند.بیماری رفلاکس یا بازگشت موادغذایی زمانی اتفاق می‌افتد که دریچه نتحانی مری به خوبی بسته نمی‌شود و محتویات معده به مری بازمی‌گرددوقتی اسید معده با لایه پوشاننده مری تماس پیدا می‌کند باعث احساس سوزش سردل می‌شود. این مایع حتی ممکن است در عقب دهان حس شود و حالت ترش کردن را با وجود بیابورد؛به علاوه درد در قفسه سینه،خشونت صدا یا مشکلات بلع و حتی ترش کردن،تلخی دهان و احساس سنگینی بعد از خوردن غذا نیز ممکن است اتفاق بیفتند.

عشش چیست؟

علت عهده زخم و کلا ناراحتی های معده به دو موضوع کلی منتهی می‌شود؛ یکی همان عدم رژیم ویرنامه غذایی و دوم فکر و ناراحتی و این قبیل فکرها که عضلات و ماهیچه های معده را دچار مشکل نموده و تحت تأثیر قرار می‌دهد. بطوری که کار سیستم جهاز هاضمه را مختل نموده ودر نتیجه باعث زخم معده و وضع بد اثنا عشر و ورم معده خواهد شد؛ ازاین نمونه لفسردگی باعث کوچک شدن غده ای می‌شود که درقسمت نتحانی معز سر قرار داد که کار تقویت قوای جنسی هم به همین عنصر حیاتی ربط دارد، هرچه این عنصر پراثر نگارنی کوچک‌شود به همان اندازه اشتها و شهوت کاهش پیدا می‌کند که اگر شدت وادامه پیدا کند، شهوت واشتها به طور کلی قطع خواهدشد.

غذای بیش از حد، چند غذا را با هم خوردن، مصرف ترشپهای خاد به خصوص در زمانی که معده خالی است ونیز غذاهای زیاد ثقیل و عدم تحرکات بدنی لازم برای هضم غذا ، واز طرف دیگر مصرف نوشابه به خصوص اگر گرم و زیاد مصرف شود و نیز یخ و بعد از غذا بلافاصله آب نوشیدن، مصرف زیاد داروهای اسیدی وشیمیایی مانند داروی ضد یوست ، ضد کرم و انگل ، تخم مرغ برای افراد در سن بالا به خصوص اگر شب باشند، همه خطرناک و از عوامل مهم پیدایش زخم معده ویا تشدید آن می‌شوند. به هرصورت به آنچه اشاره شد، روی هم رفته معده سالم را دچار مشکل می‌کنند و در مواردی که علل دیگر ضمیمه می‌شود، سر از زخم معده ... در می‌آورد، زخم معده وقتی شروع شد مگربازریم غذا به شود آن را درمان کرد و الا تا آخر عمر همراهه بر درد ورنج، خود آن بستری می‌شود برای انواع بیماریهای دیگرمانند ضعف عمومی که درمواردی بستر می‌شود برای وسواسی درافزادی که مستعد آن هستند، کم خونی که اگر مزمن سر سر از کمی خونی روانی در خواهد آورد، افت قوای جنسی که اگر معالجه نشود سراز درگیری خانوادگی وطلاق در خواهد آورد که دو مورد آن راه در کارشان بودیم ویگنی به طلاق منجر شد، ونیز ییحالی، ناتوانی درمقابل کارها به خصوص کارهای فکری، کم حوصلگی که سراز نشد مزاجی وزود عصبانی شدن در می‌آورد... ، کاهش دید وتنبلی چشم ، اختلالات خوابی ، یوست که اگر زود برطرف نشود خود بستر پنجاه در صد بیماریها ست ، از

دست دادن نشاط وخورسندی بی علاه فگی نسبت به عبادات... که به توضیح نیاز دارند نامعلوم شود زخم معده چگونه پستر پیدایش و رشد این ها می گردد وبه کجاها که سر درمنی آورد؟!
وتوجه کارزخم معده را مشکل دار تر وسخر وماندگار تر می کند نگرانی، افسردگی، کار فکری زیاد سنگین و استراحت نکردن در فواصل کار، وعصیانیت...می باشد.
درمان عوامل مذکور، ازهمه بد تر افسردگی وعصیانیت است که اگر شدید باشد اشتها وشهوت بطور کلی قطع می شوند .
دلیل اصلی ریفلاکس مشخص نیست اما ممکن است فحان هائال باشد؛یعنی وقتی قسمتی از بخش فوقانی معده از دیافراگم پا پرده مابهجهای که شکم را از قفسه سینه جدا می کند،بالا برند و این پرده به درجهی تختانی مری فشار وارد کنند، سبب بازگشت اسید معده به مری شود.مطالعات نشان داده‌اند که مصرف الکل،چاقی،بارداری،سیگار،خوردن میوه‌های ترش، نوشابه‌های گازدار،غذاهای پرادویه و حتی خوابیدن بلافاصله پس از مصرف غذا می‌توانند موجب ریفلاکس شوند.

علامت زخم معده چیست ؟

وقتی پزیزها های معده دچار فرسایش شوند همین که غذا وارد معده می شود، دروقت هضم غذا، ما احساس درد می کنیم واگر وضعیت شدید باشد وقت گرسنگی، چون معده اسید می یزد، شروع به درد می کند که توصیه می شود همین که احساس گرسنگی کردنت تا درد نگردد غذا بخورنت ولی کم کم معده توان داشته باشد.
درپی تحقیقات به عمل آمده، جدیداً، سفارش می کنند در ۲۴ ساعت چند نوبت غذا مصرف شود که هم انسان راحت باشد وهم زود ویدون این که به معده فشار وارد شود، غذا کاملاً هضم شده وپس بعد از صرف غذا اگر غذا زیاد، ثقیل ، آبدکی... باشد معده دچار درد، سوزش شدید و ترش کردن می شود، هر وقت بعد از غذا احساس سنگینی ودلدرد، همراه با سوزش و ترش شدن می‌کنیم دلیل پر زخم معده است؛

هلیکوباکتر و زخم معده

در اکثریت قریب به اتفاق زخمهای معده میتوان هلیکوباکتر را دید. در واقع ضعف لایه مخاطی محافظت کننده معده توسط هلیکوباکتر می‌تواند زمینه ساز بروز زخم معده محسوب شود. البته استفاده از داروهای غیر استروئیدی غیر التهابی موجب عدم تشخیص هلیکوباکتر و پنهان شدن آن می‌گردد. برای شناخت دقیق عامل ایجاد کننده زخم معده می بایست بررسی کاملی از مخاط معده تا زخم مذکور در یک محل مین صورت پذیرد.
بویوسی در هنگام خونریزی معده به سبب حضور خون انجام ناپذیر با سخت می باشد. تست بویوسی ابروه آن عموماً در چنین مواردی استفاده می شود با این حال استفاده از داروهای ضد زخم می‌تواند با این تست تداخل داشته باشد. در کسانی که سابقاً مبتلا به زخم معده بوده اند استفاده از آندوسکوپی یا رادیولوژی و در کنار آنها تست سروژی برای شناخت هلیکوباکتر الزامی است.
زخمهای معده در ۶۰ تا ۸۰٪ موارد آلودگی به هلیکوباکتر قابل مشاهده اند. با تغییر رژیم غذایی و عادات تغذیه ای می‌توان این مشکل را برطرف کرد؟

بله،حتی المقدور از خوردن غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنند.مصرف میان وعده‌های ناسالمی چون چیس و پنکه، غذاهای کنسروشور و پرادویه را به حداقل برسانند.از مصرف چای فراوان و پررنگ پرهیزند و غذاهای چرب نخورند.سعی کنند تعداد وعده‌های غذایی‌شان را افزایش داده اما حجم غذا را در هر وعده به حداقل برسانند.از خوردن سس گوجه‌فرنگی،میوه و سبزی‌های ترش و شور جداً خودداری کنند.در ضمن، کاهش وزن،ترک سیگار و عدم مصرف الکل هم در کنترل علائم این اختلال بسیار کمک کننده‌اند.این افراد باید از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا اجتناب کرده و هنگام خوابیدن از بالش بلندتری استفاده کنند.در ضمن،نوشیدن نوشابه‌های گازدار،شکلات و غذاهای چاشنی‌دار و معطر مثل پیژا و پرتقال برای این افراد مناسب نبوده و باید به منظور کنترل پیاری‌شان، مصرف آنها را محدود کنند.

موادی که در بهبود زخم معده مؤثرند:

۱-حسل به دلیل خاصیت ضد التهابی با کاهش غلظت اسید معده از ایجاد زخم‌های معده جلوگیری می‌کند.
مقادیر جزئی حسل حاوی گلوکز و فروکتوز است و به علت کم بودن رطوبت و فعالیت آب آن، مانع از رشد میکروبی، قارچی و به خصوص باکتریها می‌شود
اسیدیته کم حسل به دلیل وجود اسید گلوکوزونیک، سبب بروز خاصیت ضد باکتریایی آن شده و در صورت رقیق شدن با آب به دلیل وجود آزیم، گلوکز اکسیداز، باعث آزاد شدن «پراکسید» شده اثر ضد میکروبی خود را ایجاد می‌کند.

۲- مصرف عصاره برگ کلم در درمان و پیشگیری از زخم معده مؤثر است.عصاره برگ کلم به مقدار ۱۰۰میلی‌گرم در کیلوگرم ، بیشترین اثر را در پیشگیری از زخم معده ناشی از آسپرین دارد.عصاره این گیاه با کاهش ترشح اسید معده و تحریک ترشح بی‌کربنات سدیم در محیط معده، در بهبود و پیشگیری از زخم معده مؤثر است.از مهم‌ترین کارردهای برگ کلم در طب سنتی، استفاده از آن برای بهبود دردهای دستگاه گوارش است.

۳-بابونه بخوردی دمای درد امراض گوارشی است. یکی از مهمترین خواص این گیاه درمان زخم معده و ورم معده است که این امراض به وسیله این گیاه به آسانی التیام می‌یابد. همچنین بابونه فویدت کننده اعصاب نیز می‌باشد.برای تسکین درد معده چند قاشق چای‌خوری از گیاه بابونه را در یک لیوان آب‌جوش دم کرد و صبح ناشتا آن را به مدت دو هفته میل کرد.

۴- کارنبوکسلون « داوویی است که از ریشه گیاه « ششبرین یان « تهیه می‌شود و در گذشته برای درمان زخم معده از آن استفاده میشده است.

۵- میوه سوز علاوه بر طعم و بوی خوش غذایی فراوانی دارد و در مواردی چون درمان زخم معده و خون سازی مؤثر است.سوز به علت اثر آنتی‌اسیدی که دارد از زخم معده و اثرات ناشی از آن جلوگیری میکند. موادی که در موز وجود دارد با کمک فعالیت سلولهایی که در دیواره معده قرار دارند سبب تولید یک لایه موکوزی ضخیم محافظت کننده از اثر اسید معده میشود.
ترکیبات دیگر موجود در موز که به آنها بازدارنده پروتئاز میگویند به از بین بردن باکتریهای موجود در معده که ثابت شده عامل اولیه در زخم معده هستند کمک میکند.

۶- نان سسنگک اگر پرشته شده باشد نیز خوب است کسانی که زخم معده مزمن دارند اگر بتوانند نان خانگی بیزنه ونازه تازه هم بخورند بهترین راه مبارزه با این پدیده بیماری را است.

**بیماری ام ای( MS) : علائم و راههای درمان**

نویسنده: دکتر امیری، متخصص مغزواعصاب

مالتیپل اسکلروز(Multiple Sclerosis) یا ام اس بیماری عصبی یا علق ناشناخته است که سیستم اعصاب مرکزی یعنی مغز ونخاع را درگیر می‌کند.متأسفانه دانشمندان هنوز نتوانسته‌اند به علت واقعی این بیماری پی ببرند و ازسوی دیگر درمان قطعی نیز

برای این بیماری وجود ندارد. این دوموضوع درحال حاضر باعث شده است تا این بیماران با مشکلات عمده‌ای مواجه باشند، اما متخصصان معتقدند که افزایش آگاهی بیماران مبتلا به MSو کارگرایی راههای درست درمان می‌تواند تاحد قابل توجهی ازمشکلات پیش روی آنان کاسته و بهبود نسبی را برای این بیماران ایجاد نماید.
بیماری MSمالتیپل اسکلروز بیماری است که سیستم عصبی مرکزی (CNS) را گرفتار می‌کند و طی آن میلیون‌ها پروتئ رسته‌های عصبی که نقش محافظتی دارند، ازبین می‌رود ولذا هدایت جریان الکتریکی دچار اختلال شده وعلائم بیماری MSظاهر می‌شود. علت دقیق بیماری MS هنوز شناخته نشده است و دانشمندان هنوزنمی‌دانند که چه عواملی باعث حمله سیستم ایمنی به بافتهای سیستم عصبی می‌شود.وی علائمی ازقبیل ضعف، کرخ‌شدن یا بی‌حسی برخی از اعضای بدن نظیر دست وپا، سینگگی، عدم تعادل، دوربینی، مشکلات روده‌ای، اختلال درحافظه، حساسیت به گرما، لرزش و... را از مشخصه‌های بیماری MSعنوان می‌کند و می‌گوید: به دلیل آن که ابتلا به این

بیماری درافراد مختلف به گونه‌ای متفاوت ظاهر می‌شود بیماران علائم بیماری نیز درافراد متفاوت است.باجود آن که گفته می‌شود بیش از ۳۰۰هزارصدم بیماران مبتلا به MSوجودنداین دردیگ مبتلا به MSنکارند.
بیماری MSبیک بیماری ارثی نیست، اما چنانچه زمینه بیماری و استعداد خانوادگی نسبت به این بیماری وجود داشته باشد، این موضوع احتمال بروز بیماری در خویشاوندان نزدیک را دوجندان می‌کند. به گفته وی امروزه ثابت شده است که زنان بیش از مردان به بیماری MS مبتلا می‌شوند.راههای درمان این بیماری هنوز درمان قطعی ندارد اما می‌توان با درمان دارویی از شدت بیماری کاست. در واقع این نوع درمان دراعقب موارد به منظور کاهش علامت ناشی ازبیماری MSکه گاه بسیار آزاردهنده هستند به کاربرده می‌شود ومتأسفانه به دلیل آن که بیماری MS با علائم گوناگونی ظاهر می‌شود و بیماران دچار اختلال بینایی، مشکلات عضلانی وحی ناراحتی‌هایی نظیر یبوست ومشکلات مشائهای و روده‌ای می‌شوند بنابراین برای ازبین بردن هریک ازاین علائم ویا کاهش شدت آنها باید درمان دارویی خاصی را به کاربرد ولی آنچه دراین بین اهمیت دارد این است که هریک ازبیماران مبتلا به MSباید درخصوص مصرف داروها

حتما با پزشک خود مشورت کنند وبه هیچ عنوان در درمان دارویی سرخود روی تکیاروند چراکه همان‌گونه که گفته شد این بیماری به انواع گوناگون ویا علائم متفاوتی ظاهر می‌شود که هریک درمان دارویی خاص خود را دارد وحتما پزشکان با کمک معاینات پزشکی می‌توانند راه درمان را تشخیص بدهند.براساس آمار انجمن MS ایران ۳۰۰هزاربیمار مبتلا به MS درکشور وجود دارد که ازاین تعداد حدود هزار و ۰۰۰عقن ضمن MSهستند.
بیماران مبتلا به MSاغلب جوان، باهوش واستعداد وحسبیل کرده هستند اما متأسفانه درسیاری ازموارد نیز فقر فیزیکی و فقر مالی به عنوان عواملی بازدارنده مانع ازتحرك تخصص شده و اجزاء فعالیت‌های اجتماعی وتحصیلی را به وی نمی‌دهد.
وی با اشاره به سیر صعودی بیماری MS در کشور تاکید می‌کند: درحال حاضر تنها درخواست بیماران و انجمن MS، پیوستن بیماران MS،مجمع بیماران خاص است چرا که تنها دراین صورت می‌توان ازپارامالی درمان بیماری کم کرد
بیماران مبتلا به MSدرحال حاضر درماه حدود ۱۵۰ هزارنومان برای تهیه دارو هزینه می‌کنند واغلب بیماران نیز تحت پوشش بیمه‌ای قرار ندارند.
بیماران مبتلا به MSاغظر درمان دارویی به سه گروه تقسیم می‌شوند.یک گروه بیمارانمی هستند که بیماری آنها جزئی است ونیازبه داروهای علاشی ندارندو داروهای سرپایی استفاده می‌کنند این گروه ماهانه ۱۰الی ۱۵هزارنومان هزینه دارو می‌پردازند
گروه دوم گروه حدودصت هستند که نیاز شدیدی به مصرف دارو دارند و پزشکان نیز تاکید دارند که این بیماران بدون هیچ وقفه‌ای باید داروهای خود را مصرف کنند به علاوه در شرایط نگهداری داروهای این گروه نیز این گونه است که دارو حتما باید در یخ حمل شده و دائما در یخچال نگهداری شود.گروه سوم نیز کسانی هستند که به نوع پیشرفته بیماری دچار هستند و به طور مطلق بستری می‌شوند و هیچگونه درمان دارویی درموارد این بیماران پاسنخگو نیست
ویدلیل آنکه ازتعطیلت شدید وازافزادگی رنج می‌برند باید مکانی برای نگهداری ازاین افراد نظیر آمایشگاه و... وجود داشته باشد
درحالی که با این وضعیت درماه بالغ بر ۲۵۰هزارنومان هزینه صرف نگهداری از آنها خواهد شد وحتما با کمک دولت وخیرین می‌توان جهت بهبود نسبی این افراد اقدام نموده و آنان را به جامعه بازگرداند.

منبع: WWW.IRTEB.COM

**هویت E چیست؟**

نویسنده:فرزانه عباسپور



در ۳۰ سال گذشته ایپدیمی‌های (همه‌گیری) بزرگی از حیانت ویروسی در مناطق جنوب آسیا رخ داده است. این بیماری بیشتر در بالئین جوان دیده می‌شود. در همه گیربها بیشتر مرگ و میرها مربوط به زنان باردار است. عامل این بیماری ویروس است. این بیماری مانند حیانت **A** در طبقه روده متعلق می‌شود ولی عامل آن ویروس حیانت **B** است. به همین دلیل این بیماری را حیانت غیر **A** و غیر **B** یا حیانت ویروسی **E** نام نهادند.

ایپدیمی‌های حیانت**E** از راه آب آلوده در هند، نپال، افغانستان، چین، شمال آفریقا و شوروی سابق گزارش شده‌اند. این ایپدیمی‌ها یک تا دو سال باقی می‌مانند و در هنگام باران‌های موسمی شدت می‌یابند. بزرگترین ایپدیمی که تا به امروز گزارش شده ۱۰۰ هزار نفر را در شمال غربی چین مبتلا کرده است. اولین ایپدیمی در ایران در سال ۱۳۶۹ در کرمانشاه گزارش شده است. دومین ایپدیمی در استان چهار محال بختیاری در سال ۱۳۷۱ اتفاق افتاد. ایپدیمی حیانت **E** بیشتر در بزرگسالان روی می‌دهد.

◊ راههای انتقال ◊

دوره کمون این بیماری ۴۰-۳۵ روز است. نام راههای ممکن انتقال هنوز مشخص نشده است. اما راه مدفوعی \_ دهانی یک راه انتقال قطعی است. در افراد خانواده فرد مبتلا با تماس نزدیک می‌تواند در انتقال بیماری نقش داشته باشد. در حیانت **A** که این بیماری نیز از راه آب آلوده ( دهانی - مدفوعی ) منتقل می‌شود) انتقال از فرد به فرد شایع است. ویروس حیانت **E** یک هفته قبل از شروع علائم بیماری در مدفوع فرد بیمار دیده می‌شود. تا ۵۲ روز ممکن است این ویروس از طریق مدفوع دفع گردد. حیانت **E** شایعترین نوع حیانت در کشورهای جهان سوم مورد توجه قرار گرفته است.

◊ علامت بیماری ◊

در یک فرد بیمار از روی علائم بیماری نمی‌توان حیانت**E** را از سایر حیانت‌های ویروسی دیگر تشخیص داد ولی بعضی چهره‌ها در حیانت **E** بیشتر دیده می‌شود. بیش از ۵۰ درصده بیماران تب دارند ( که در حیانت نوع **C** تب شایع نیست)، بیماری خفیف است اما می‌تواند شدید باشد و میزان مرگ و میر بالایی داشته باشد. مرگ و میر کلی این بیماری یک تا سه درصدست، ولی شدیدترین شکل بیماری در زنان باردار دیده می‌شود میزان مرگ و میر زنان بارداری که در سه ماهه سوم بارداری مبتلا می‌شوند بالاترین مقدارست. ( ۲۰ درصد کل موارد یعنی ۲ نفر از ۱۰ نفر. علائم بیماری و اختلالات عملکرد کبدی ظرف شش هفته در کسانی که زنده می‌مانند بهبود می‌یابد ( برعکس حیانت **C** که در ۵۰ درصد موارد حیانت به شکل مزمن دیده می‌شود).

◊ راههای تشخیص بیماری ◊

آزمایش مدفوع، آزمایش سرم و خون است. اگر تست‌های اختصاصی برای تشخیص حیانت **E** در دست نباشد باید سایر انواع حیانت ( مثل **D.C.B.A**) که برای آنها تست اختصاصی داریم وارد کنیم.

◊ راههای پیشگیری ◊

منابع آب باید از جهت آلودگی‌های مدفوعی کنترل شوند. آب باید قبل از مصرف جوشانده یا کفر زده شود. آموزش بهداشت و رعایت بهداشت فردی برای جلوگیری از انتقال فرد به فرد باید اجرا شود. واکنسی توصیه نشده است. ایمنوتوگلوبولین وجود دارد اما در شرایط طبیان بیماری استفاده از ایمنوتوگلوبولین نداشته است.

منبع: WWW.IRTEB.COM

#### وارسی ؛ روزهای پیشگیری و درمان

نویسنده: دکتر محمد علی نقی پور

وریدهای وارسی معمولاً بصورت طنلهایی برجسته و آبی رنگ درست زیر سطح پوست دیده می شوند. در هر قسمتی از بدن می توان این وریدها را دید، اما بیشتر باها درگیر می شوند. وریدهای متورم و بیخ در بیخ قابل رویت که گاهی به وسیله مورگیه های پرخونی به نام وریدهای با نمای عنکبوتی شکل احاطه شده اند، همان وریدهای وارسی سطحی هستند.این وریدها دردناک و ظاهراً بد شکل هستند، اما معمولاً بی ضرر هستند. گاهی اوقات این وریدها متورم می شوند چن تماس حساس هستند. مایع جریان خون می شوند که در این صورت باعث تورم ناحیه ، خارش پوست و درد در ناحیه مبتلا می شوند. باهائی ما علاوه بر شبکه ورید سطحی یک شبکه وریدی داخلی با عمیق هم دارد . در مواردی نادر، ورید داخلی یا به حالت وارسی در می آید. این وریدهای وارسی عمقی معمولاً دیده نمی شوند، اما می توانند باعث تورم یا درد در سراسر پا بشوند. در وریدهای وارسی عمقی ممکن است لخته های خون هم تشکیل شوند.مشکل وارسی نسبتاً شایع است و بسیاری از مردم در خانواده خود این مشکل را دارند. احتمال بروز وارسی در زنان ۲برابر مردان است.علت وارسی چیست؟شریان ها که خون پر اکسیژن را از قلب به سراسر بدن می برند دیواره ای عضلانی و ضخیم دارند که دارای بافت الاستیک است.وریدها خون را از بدن به قلب برمی گردانند که دیواره آنها عضلانی است و شبکه ای از دریچه ها درون آنها وجود دارد که فقط به سمت قلب باز می شوند.وقتی خون در وریدها به حرکت می آید دریچه ها به نوبت باز می شوند تا خون حرکت کند و به جلو برود و بعد بسته می شوند تا خون به عقب برنگردد.در وریدهای وارسی ، این دریچه ها خوب کار نمی کنند به صورتی که خون در وریدها جمع می شود و عضلات راحتی نمی توانند خون را به سمت قلب حرکت دهند.خون به جای این که از یک دریچه به دریچه دیگر به جریان در آید به صورت جمع شده در ورید حرکت می کند، فشار وریدی و احتمال احتقان ورید زیاد می شود و ورید متورم شده حالت بیخ در بیخ پیدا می کند . به دلیل این که وریدهای سطحی عضلات دیواره ای قوی ندارند احتمال وارسی در این وریدها بیشتر از وریدهای عمقی است ، چرا که دیواره عضلانی وریدهای عمقی قوی تر است. هر شرایطی که باعث فشار بیش از حد روی باها یا شکم شود می تواند منجر به وارسی شود. شایع ترین فشار زمان بارداری ، در افراد چاق یا افرادی که طولانی مدت می ایستند، وارد دیویست مزمن و در بعضی موارد نادر نومورها هم می توانند باعث وارسی شوند. مانند در حالت ساکن احتمال وارسی را زیاد می کند، زیرا عضلات در حالتی که فرد بی حرکت است به سمت پس کردن خون کمک نمی کنند. با بالا رفتن سن ، وریدها ضعیف تر می شوند و احتمال وارسی بیشتر می شود.در قدیم می گفتند چهارزانو نشستن باعث وارسی می شود در حالی که این باور غلط است؛ اما اگر کسی وارسی داشته باشد چهار زانو نشستن آن را بدتر می کند.علاجم وارسی چیست؟
رگهای خونی برجسته به رنگ آبی تیره بخصوص در پاها در پا احساس سنگینی در پا و حساس شدن آنها که اغلب با تورم پاها پس از ایستادن طولانی مدت همراه است.موارد زیر را نیز به خاطر داشته باشید و در صورت بروز آنها حتما به پزشک مراجعه کنید؛اگر تورم بیش از حد یا وقتی پوست روی وریدهای وارسی پوسته پوسته شده ، زخمی شده ،تغیر رنگ داد یا مستعد خونریزی شد احتمال ابتلا به درمانیت (التهاب پوست) ناشی از توقف خون در رگ وجود دارد.ممکن است در این صورت برای اجتناب از گرفتاری بیشتر و پیشگیری از مشکلات جدی در گردش خون جراح ، ناچار به برداشتن وریدهای مبتلا شود. اگر وریدهای وارسی قرمزرنگ هستند باید به پزشک مراجعه شود زیرا احتمال دارد به قلیت (التهاب رگ) مبتلا باشید، اگر بر اثر حادثه ای وریدهای وارسی پاره یا بریده شوند برای کنترل خونریزی و پیشگیری از عوارض باید به پزشک مراجعه شود. درمان وارسی نوع خفیف وارسی معمولاً به درمان نیاز ندارد. در این مورد در خانه با انجام کارهای می توان درد و ناراحتی را تسکین داد.وریدهای وارسی سطحی به طور طبیعی به درمان نیاز ندارد، اما نباید از آنها غافل شد. ممکن است پزشک برای تسکین درد و فراهم کردن راحتی برای بیمار جوراب های الاستیک مخصوص وارسی را توصیه کند. این جوراب ها به عضلات پای شما کمک می کنند که با تمرکز فشار در نزدیکی وریدها خون را به سمت بالا بپمپ کنند. باید صبحها بعد از بیدار شدن و قبل از این که از بستر حرکت کنید، این جوراب ها را بپوشید. در بستر که هستید پاها را بلند کنید و بالا ببرید، سپس جورابها را بپوشید. جوراب ها نباید در قسمت مچ پا یا کتفله ران فشار وارد کنند و تنگ باشند. در روز باید این جوراب ها را در طول روز چندین بار به مدت ۱-۱۵ دقیقه بپای خود را بالاخر از سطح بدن نگه دارید.گاهی پزشک برای تسکین تورم و درد، داروهای ضدالتهاب مثل آسپرین یا بروفن را تجویز می کند.اگر احساس کردید پوست اطراف وریدهای وارسی زخمی شده یا تغییر شکل داده اند یا اگر بدون نشانه های خارجی احساس درد مداوم دارید، حتما به پزشک مراجعه کنید؛ چراکه ممکن است وریدهای عمقی شما مبتلا شده باشند. در بیشتر موارد لازم نیست وریدهای وارسی برداشته شوند. اگر وارسی خیلی آذیت کرد با چند روش می توان آنها را برداشت. وریدهای عنکبوتی را براحتی می توان به وسیله لیزر برداشت.در مواردی که وارسی حسالت خفیفی دارد، جراح پس روش اسکروزوتومی درمان را انجام می دهد یعنی ماده ای شیمیایی به نام عامل اسکروزینگک به درون ورید تزریق می شود تا دیواره های آن زوی هم بخوابد و دیگر نتوانند خون را جابه جا کنند و به عبارتی ورید وارسی از مسیر خون حذف شود و خون از وریدهای دیگر به حرکت درآید. در موارد شدیدتر با عمل جراحی ورید مبتلا به وارسی برداشته می شود.مناسفانه هیچ درمانی نمی تواند از تشکیل وارسی مجدد جلوگیری کند. قبل از اقدام درمانی باید با جراح عروق مشورت کنید تا راه درمانی مناسب برایتان در نظر گرفته شود.چگونه می توان از تشکیل وارسی جلوگیری کرد؟
-به طور منظم ورزش کنید.
-تناسب وزن و فعالیت بهترین راه برای قوی نگهداشتن عضلات پا و به حرکت درآمدن خون در بدن است.وزنان را کنترل کنید و از چاقی بپرهیزید.
-از غذاهای کم چرب ، کم نمک و کم شیرین استفاده کنید. آب زیاد بنوشید.
-اگر کارتان طوری است که باید در طول روز سرپا باشید، هر از گاهی پاهاى خود را به حالت کشش درآورده و نرمش دهید تا جریان خون زیاد شود و فشار وریدی کاهش یابد.
-از مصرف دخانیات خودداری کنید. تحقیقات نشان داده است سیگار باعث افزایش فشارخون و بدترشدن وارسی می شود.
-اگر باردار هستید به جای آن که به پشت بخوابید روی پهلوئی چپ بخوابید تا فشار وارده از رحم روی وریدهای لگن به حداقل برسد. این وضعیت باعث می شود جریان خون به جتین هم راحت تر برسد.

#### واریکوسل چیست ؟

واریکوسل بزرگ شدن وریدهای درون کیسه بیضه (اسکروتوم) است. اسکروتوم کیسه پوستی شلی است که بیضه‌ها درون آن قرار دارند. واریکوسل شبیه به وریدهای وارسی است که دو یا ممکن است بزرگ‌کنند.خفود یک ششم مردان واریکوسل دارند. در مردانی که دچار ناباروری هستند، این رقم بالاتر است و به ۴۰ درصد می رسد. واریکوسل شایع‌ترین علت تولید کم اسپرم و کاهش کیفیت آن است، گرچه همه واریکوسل‌ها بر تولید اسپرم اثر نمی‌گذارند.اغلب واریکوسل‌ها در طول زمان ایجاد می‌شوند. خوشبختانه اغلب واریکوسل‌ها به آسانی تشخیص داده می‌شوند، و اگر علائم‌دار شده باشند، می‌توان آنها را با جراحی ترمیم کرد.

علائم

واریکوسل اغلب علامتی ایجاد نمی‌کند. ندرتا واریکوسل درد ایجاد می‌کند که ممکن است در طول روز به علت فعالیت‌های جنسی بدتر شود و به طور شاخص با خوابیدن به پشت تخفیف می‌یابد. در طول زمان ممکن است واریکوسل‌ها بزرگتر و چشمگیرتر شوند.

علل

طناب اسپرماتیک که خون را بیضه‌ها می‌رساند و از آنها خارج می‌کند، حاوی "واژ دفراست" است که اسپرم تولیدشده از بیضه را تخلیه می‌کند." شبکه پمپینتیم "گروهی از وریدها درون اسکروتوم و بالای بیضه هستند. شبکه پمپینتیم خون را از بیضه‌ها تخلیه می‌کند. بزرگ شدن این وریدها اغلب در حین بلوغ رخ می‌دهد.

اگر چه علت دقیق ایجاد واریکوسل معلوم نیست، اما بسیاری از کارشناسان معتقدند که درحیجه‌های غیرطبیعی درون وریدها مایع

جریان خون طبیعی در آنها می‌شوند. پس زدن خون به این علت، به گشاد شدن وریدها می‌انجامد.

واریکوسل معمولاً در ناحیه یبضه چپ رخ می‌دهد، که به علت موقعیت ورید یبضه‌ای چپ است. اما واریکوسل در یکن یبضه بر تولید اسپرم در هر دو یبضه تاثیر می‌گذارد. در سن ۱۵ تا ۲۵ سال بیشترین احتمال بروز واریکوسل وجود دارد.

تشخیص

از آنجایی که واریکوسل معمولاً علامتی ندارد، اغلب در حین آزمایش نابرابری با معاینه جسمی معمول کشف می‌شود.

با این حال اگر در استکروپوم‌ان احساس درد یا تورم می‌کنند، باید با دکتران تماس بگیرند. علل گوناگونی ممکن است باعث درد یبضه شوند، و برخی از این عارضه‌ها نیاز به درمان فوری دارند. دکتر شما می‌تواند تعیین کند که کدام عارضه باعث درد یبضه شما شده است.

دکترتان در معاینه جسمی شما، ممکن است توده غیردرناک کلافه‌مانندی را در بالای یبضه شما لمس کند. برخی از افراد این توده به صورت احساس "گیمه‌ای از گرم"وصف می‌کنند. اگر این توده به اندازه کافی بزرگ باشد، دکترتان هنگامی که ایستاده‌اید، می‌تواند آن را لمس کند.اگر واریکوسل شما کوچکتر باشد، دکتر ممکن است از شما بخواهد نفس عمیقی بکشید و چند ثانیه آن را نگاه‌دارید و به پایین زور بریزید (مانور والسالوا). این مانور به دکترتان کمک می‌کند، بزرگی غیرطبیعی وریدها را لمس کند. اگر معاینه جسمی نتیجه قطعی به دست ندهد، دکتر ممکن است درخواست سونوگرافی اسکروپوم کند. این آزمون که در آن از امواج صوتی پرفرکانسی برای ایجاد تصاویر دقیق از ساختار درون استفاده می‌شود، برای این مورد استفاده قرار می‌گیرد تا اطمینان حاصل شود علامت شما به دلیل دیگری رخ نداده است. یکن علت چنین عارضه‌ای ممکن ست نوموری باشد که بر ورید اسپرماتیک فشار می‌آورد.

عوارض

واریکوسل ممکن است باعث این عوارض شود:

تحلیل رفتن (آزوفی) یبضه: توده یبضه از لوله‌های سازنده اسپرم تشکیل شده است. هنگامی این لوله‌ها در نتیجه عاملی مانند واریکوسل آسیب می‌بینند، ممکن است یبضه‌ها نرم شوند و تحلیل روند. روشن نیست که چه عاملی باعث تحلیل رفتن می‌شود، اما اختلال کارکرد درجه‌های وریدها باعث تجمع خون در یبضه‌ها می‌شود و افزایش فشار وریدها و فرارگیری در معرض سموم درون خون ممکن است باعث آسیب شود.

نابرابری: روشن نیست که واریکوسل چگونه باعث نابرابری می‌شود. برخی از کارشناسان معتقدند که وریدهای یبضه خون را در شریان یبضه سرد می‌کنند، و به این ترتیب به حفظ درجه حرارت مناسب برای تولید مناسب اسپرم کمک می‌کنند. واریکوسل با مسدود کردن جریان عادی خون، ممکن است باعث شود درجه حرارت یبضه‌ها بیش از حد بالا رود، و به این ترتیب بر تولید اسپرم و حرکت آن اثر بگذارد.

درمان

درمان واریکوسل ممکن است ضروری نباشد. اما اگر ناباورر هستید، یا واریکوسل شما باعث درد یا تحلیل‌رفتنگی یبضه‌ها شده است، ممکن است بخواهید واریکوسل را ترمیم کنید. درمان به هدف بستن وریدهای آسیب‌دیده و هدایت جریان خون به وریدهای طبیعی انجام می‌گیرد.

گوجه واریکوسل معمولاً در دوران نوجوانی رخ می‌دهد، اما روشن نیست که آیا باید واریکوسل را در همان زمان ترمیم کرد یا نه. در صورتی که تحلیل‌رفتنگی پیشرونده یبضه، درد یا نتایج غیرطبیعی در آزمایش اسپرم رخ دهد، ترمیم در دوره نوجوانی ممکن است ضرورت پیدا کند.

ترمیم واریکوسل ممکن است با جراحی باز یا جراحی از طریق لاپاراسکوپی و با بستن ورید با پالون یا فنر از راه پوست (آمبولیزاسیون از راه پوست) انجام گیرد.

**روش های درمان میگرن و سردرد**

میگرن با تمامی ناراحتی که برای شما ایجاد می‌کند، با روشهایی آسان و کنترل‌هایی ساده قابل درمان است.

از جمله این روشها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- کنترل استرس:

بسیاری از افراد از طریق کنترل استرس می‌توانند سردرد و میگرن خود را درمان کنند.

۲-ورزش:

ورزش‌های ملایم بهترین روش برای رهایی از استرس و سردردهای عصبی است. پیاده‌روی بهترین انتخاب است، زیرا روش فوق‌العاده‌ای برای رهایی از سردردهای عصبی است.

۳-تغذیه مناسب و حذف نکردن وعده‌های غذایی:

تغذیه مناسب و در فواصل زمانی نه چندان زیاد باعث حفظ تعادل قند خون می‌شود. بنابراین لافل سردرد ناشی از گرسنگی بروز نمی‌کند.

۴-درمان فیزیکی:

درمان فیزیکی به همراه ورزش و آموزش باعث بهبود سردرد و احساس می‌شود. در افراد مبتلا به سردرد عصبی، این روش می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

۵-داروها:

داروهای غیر استروئیدی و ضد التهابی مثل آسپرین و ایبوپروفن برای درمان بسیاری از سردردها مفید است. اما از مصرف بیش از حد و طولانی مدت این داروها باید اجتناب کرد.

هر نوع سردرد غیر معمولی و شدید که بیش از دو یا سه روز ادامه دارد، باید توسط پزشک متخصص بررسی شود.

همچنین اگر آلرژی سردرد دچار تغییر شده و با محرک جدیدی برای سردرد ایجاد شده به پزشک اطلاع دهید.

چنانچه به همراه سردرد علائمی نظیر دوبینی، گیجی و منگی، سفتی گردن و تب بروز کرد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

منبع: روزنامه اطلاعات

**زخم‌های گوارشی**

زخم پپتیک عبارت است از یک خوردگی کوچک در لوله گوارش شایع‌ترین نوع زخم پپتیک در ۳۰ ساینتر اول روده کوچک بعد از معده رخ می‌دهد و به آن زخم دوازده می‌گویند. زخم هایی که در معده تشکیل می‌شوند، زخم معده خوانده می‌شوند و زخم معده آنهام و تخریب سطح معده است. به طور طبیعی معده با ترشح موکوس و موین مقدار اسید را کنترل می‌کند.

در صورت ترشح نشدن این مواد می‌زان اسید معده زیاد می‌شود و ایجاد زخم معده می‌کند. زخم پپتیک یک زخم مری یا سرطانی نیست این زخم‌ها می‌توانند تمامی ستین را مبتلا کنند. استرس، مصرف داروهای کورتون، مصرف سیگار و الکل در ایجاد زخم معده خوش خیم اثر مستقیم دارند. در صورت وجود موارد زیر احتمال بیشتری برای ابتلا به زخم گوارشی دارید:

سابقه خانوادگی زخم سیگار کشیدن نوشیدن الکل، سن بالای ۵۰سال، استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مثل آسپرین ، حساسگی یا کتاز بیش از حد، رژیم غذایی نامناسب وعده‌های غذایی نامنظم و نخوردن برخی وعده‌ها، داشتن علوت

هلیکوباکتر پیلوری.

نشانه‌های زخم گوارشی

درد سوزشی در شکم شایع‌ترین نشانه این بیماری است. سایر نشانه‌ها شامل موارد زیر هستند: از دست دادن وزنه بی‌اشتهایی، درد در حین غذا خوردن، احساس ناراحتی در معده، استفراغ، کم‌خونی و وجود خون در مدفوع

راه‌های درمان یا تسکین درد

اگر چه علت دقیق زخم گوارشی معلوم نیست، ولی راه‌های درمان آن شناخته شده است. اوائمی از داروها وجود دارند که توان

معده را برای تولید یا ترشح اسید مهار می‌کنند.

تحقیقات نشان داده است که در ۹۵ تا ۹۸درصد موارد استفاده از این داروهای قوی زخم التیام یافته است. بیشتر پزشکان معتقدند که این دارو باید جزء اصلی درمان باشد. علاوه بر آن داروهایی نیز هستند که برای پوشانیدن ناحیه زخم استفاده می‌شوند.

شیر و عسل بخورید

خوردن یک لیوان شیر بدون چربی در حمله درد زخم معده تسکین سریع آن را به دنبال دارد. شیر مانند یک سد اسید عمل می‌کند و با خنثی کردن اسید درد را هم از بین می‌برد. اما مواظ باشید، برخی از کسانی که برای تسکین درد معده شیر خورده‌اند، بعد از مدت کوتاهی دچار درد شدیدتر شده‌اند. عسل از بروز قارچ‌ها و باکتری‌ها، مخصوصاً باکتری‌های بیماری زخم معده جلوگیری می‌کند. عسل دارای درجات مختلف از بخش‌ی ضد باکتریایی است و عموماً عسل‌های تریمر دارای اثر آنتی‌اکسیدانی قوی‌تری هستند،

احساساتتان را بروز دهید

دکتر امایل یمی، معقداست، بر پایه بعضی شواهد، افرادی که نمی‌توانند احساساتشان را درخصوص شکست و نا اُمیدی به درستی بیان کنند بیشتر در معرض ابتلا به زخم معده هستند

غذای محرک نخورید

پزشکان متوجه شده‌اند غذاهای پر ادویه ایجاد زخم گوارشی نمی‌کند. اماشدت درد را افزایش می‌بخشند. زیرا یافت زخم بسیار حساسی تراست و وقتی غذایی تند یا اسیدی خورده شود، درد ایجاد می‌شود.

پس، از خوردن غذاهای محرک زخم خودداری کنید. محققان چینی بر این باورند که مصرف قهوه، چای پررنگ، الکل و ادویه در تشدید و بروز بیماری زخم معده دخالت دارند. به گفته این محققان مصرف زیاد غذاهای ترش، شور، میوه و سبزی‌های خام و پرنج نیز در ازیاد ترشح اسید معده و سوزش و دردهای معده و اثنی‌عشر دخالت دارند. مینلایان به زخم معده و اثنی‌عشر بهتر است از غذاهایی استفاده‌کنند که هضمشان آسان بوده و باعث نفخ دستگاه گوارش نمی‌شود.

افزایش وعده‌های غذایی

اگرچه بسیاری ازپزشکان خوردن روزی سه وعده غذا با حجم معمولی را مناسب می‌دانند، ولی برخی از افراد درصورت رساندن وعده‌های غذایی به شش وعده مختصر در روز، کمتر از درد معده شکایت می‌کنند. پزشکان چینی به تاژگی کشف کرده‌اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده است، علاوه بر آن مصرف قفلل سبز نیز احتمال بروز زخم معده را تا حدودی کاهش می‌دهد.

مصرف زیاد سوپ برای مبتلایان به زخم معده مفسر است. یکن متخصص تغذیه معتقد است مصرف بیش از اندازه مایعات و

غذاهای آبدکی موجب تشدید بیماری در مبتلایان به زخم معده می‌شود.

احساس سنگینی که متعاقب مصرف سوپ ایجاد می‌شود نشان دهنده کاهش کارایی اسید معده، جهت هضم غذا در افرادی است که معده آنها به طور طبیعی عمل نمی‌کند.

همچنین مصرف بیش از اندازه چای،قهوه، سوپ، آش و حتی آب برای افرادی که دچار زخم معده هستند مضر است و چنین شخصایی باید از غذاهایی استفاده کنند که تا حد امکان آب آنها گرفته شده است علاوه بر آن، مصرف همه نان‌های پر حجم مثل نان باگت که قبل از هضم شدن آب جذب می‌کنند نیز برای این افراد مناسب نیست.

قهوه نخورید

دللی وجود ندارد که نشان دهد خوردن قهوه زخم معده می‌آورد، ولی کافئین قهوه زخم را تحریک می‌کند. به هر حال هیچ وقت بیش از دو یا سه فنجان قهوه در روز نخورید.

زیاد آسپیرین نخورید

تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد آسپیرین به پوشش معده آسیب رسانده و باعث خونریزی آن می‌شود. اگر برای رفع سرماخوردگی یا سردرد دو سه روز آسپیرین می‌خورید، اشکالی ندارد، ولی اگر بیش از سه ساه خورده‌اید، ممکن است دچار گرفتاری شوید. در این مورد، پزشک می‌تواند داری دیگری جایگزین آن کند.

سیگار نکشید

نیکوتین سیگار پوشش معده و آسیب رسانده و زخم آن را تشدید می‌کند. استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها باین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در ختنی‌سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.علاوه بر آن زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود.

ورزش کنید

انجام دادن حرکات ورزشی خصوصاً پیاده‌روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی‌عشر هستند، بسیار مفید و ضروری است. عواملی همچون استرس، ناراحتی‌های عصبی، فکری و بالا بودن اسید معده در ایجاد زخم معده و اثنی عشر دخیل هستند؛ بنابراین یکی از راه‌های پیشگیری از زخم معده و اثنی‌عشر انجام ورزش و به صورت مداوم است. یافته‌ها نشان می‌دهند: ۷۲درصد افرادی که پیاده‌روی می‌کنند و انجام دادن ورزش را در برنامه روزانه خود قرار می‌دهند، کمتر مبتلا به زخم اثنی عشر می‌شوند و ترشح اسید معده در آنها به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

منبع: پایگاه الکترونیکی بهسایت ایران

مترجم: سیمیا کرملایی صالح

#### وژوز گوش

برخی بیماری‌ها مانند فشار خون، دیابت، بیماری‌های عروقی، آرژی و حساسیت مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی و… در وژوز گوش مؤثرند.وژوز گوش یک مشکل شایع استوایی است که از قدیم‌الایام در آثار پزشکی پیشینیان در بابل، آشور، هند، مصر و یونان باستان به آن اشاره شده است. بین ۶ تا ۱۷ درصد جمعیت جهان دچار وژوز گوش می‌شوند و این مشکل دست‌کم ۵ دقیقه طول می‌کشد. در ۳ تا ۷ درصد موارد وژوز گوش به حدی است که فرد برای رفع مشکل خود، به پزشک مراجعه می‌کند. اگرچه تحمل وژوز گوش و تأثیر آن بر زندگی، در افراد مختلف یکسان نیست، در ۵ درصد مبتلایان، وژوز گوش تأثیر عمده‌ای بر زندگی می‌گذارد. دکتر بهرام ملکنوی، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره این مشکل و بیماری توضیح می‌دهند…

آیا وژوز گوش بیماری شایعی است؟

وژوز گوش اصلاً بیماری نیست؛ صرفاً یک علامت است. ملاقاتی می‌گوییم یک نفر تب دارد، باید بدانیم که تب یک بیماری نیست؛ بلکه یک نشانه است، نشانه‌ای از یک بیماری ساده مانند سرماخوردگی یا نشانه‌ای از یک بیماری وخیم‌تر مانند مننژیت که اگر به آن توجه نشود، ممکن است مشکلات جدی برای بیمار ایجاد کند. این وظیفه پزشک است که اگر یک بیمار به بی مراجعه کرد و دچار وژوز گوش بود، تشخیص بدهد که این نشانه‌ای از یک بیماری ساده است یا یک بیماری خطرناک. پس وژوز گوش یک علامت است نه یک بیماری.

چه اتفاقی در گوش‌مان می‌افتد که این وژوز را حس می‌کنیم؟

بیبینه، ساختمان گوش داخلی انسان در داخل استخوان گیجگاهی قرار گرفته است. سطحی این استخوان بعد از منبای دندان، مقام دوم را در بدن دارد. در کنار این استخوان غشایی قرار گرفته که احشای داخلی را عایق‌بندی می‌کند. این قفسیه نشان می‌دهد که خلقت گوش به نحوی صورت گرفته که اعضای حساس باید در محیطی امین قرار داشته باشند تا هیچ‌گونه ضربه و اختلالی در کارشان به وجود نیاید. بنابراین اگر هر عاملی (مثل ضربه تروما یا داروها) عایق پیرامون ساختمان داخلی گوش را دچار خدشه و آسیب کند، می‌تواند در گوش ایجاد صدا کند. این صداها واقعاً صدای وژوز است یا اینکه صداهای دیگری هم ایجاد می‌شود؟ نه، این طور نیست که فقط صدای وژوز باشد. خیلی از بیماریان وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند، خودشان خیلی خوب می‌توانند این صدا را برای پزشک توضیح بدهند. بعضی‌ها می‌گویند مثل صدای تراش متهایی است و بعضی دیگر صدای آرام موتر یخچال یا دیگ زودپز را مثال می‌زنند و جالب است بدانید با مثال‌هایی که بیماران می‌زنند ما می‌توانیم حتی محدوده فرکانس وژوز را در ذهن‌مان تصور کنیم و این امر می‌تواند تا حدودی به ما کمک کند که محل مشکل را در گوش بیمار تشخیص بدهیم که آیا در داخل حلازون است یا در مناطق دیگر. علت چیست؟

گوش سازمانی است که گزینده‌اش در محیطی قرار دارد که همان کانال گوش خارجی، گوش میانی، پرده گوش و استخوان‌های ریز گوش است اما قسمتی که این صدا را تفسیر می‌کند، در مغز قرار دارد و بین مغز و گوش غضب شونایی به عنوان پل ارتباطی قرار گرفته است. این غضب از گوش خارجی به گوش میانی و از سمت حلازون به سمت مغز امتداد دارد. بنابراین اگر در هر کجای این سیستم از گوش خارجی تا سطوح عالی مغز مشکلی به وجود آید، می‌تواند عامل وژوز باشد. به عنوان مثال وقتی جرم گوش در گوش خارجی تجمع پیدا کند، می‌تواند عامل وژوز باشد.

در گوش میانی عواملی مانند سفلی استخوانچه‌ها و چسبندگی بین آنها سبب ایجاد وژوز می‌شود. برخی از سموسیت‌های دارویی به وسیله بعضی از داروها که برای گوش سمی هستند، مانند برخی از داروها نظیر سالیسیلات‌ها، NSAIDs (ایبuprofen، ایندوماسین، فئیلپوتازون و…) آمینوگلایکوزیدها، فلزات سنگین مانند آرسنیک، کبیتن و بعضی از ضد افسردگی‌ها (آمی‌تریپتیلین، آموکسایین، دزیرامین، دوکسین، ایمیپرامین، نورتریپتیلین، تری‌میپرامین، پروتریپتیلین و ترازودن) می‌توانند با آسیب حلازون و غضب زوج هشتم مغزی موجب وژوز گوش می‌شوند. در مسیر شونایی هم عواملی مانند تومورهای غضب شونایی بسیار مهم‌اند.

بعضی از وژوزهای گوش با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود زیرا دیواره عروق سخت شده و در نتیجه عروقی که حلازون گوش را تغذیه می‌کنند، مسدود یا تنگ شده و سبب کم‌خونی در قسمتی از حلازون می‌شود که خود، عامل ایجاد وژوز گوش است. یک‌سری اختلالات عروقی هم هستند که می‌توانند عامل وژوز باشند. ملاقاتی بیمار سر خود را باین می‌آورد یا در حالت درازکش قرار می‌گیرد، فشار وریدی ناخیه جمجمه بالا می‌رود و بالا رفتن این فشار وریدی همراه با تازک شدن یا وجود نداشتن دیواره تازک استخوانی که بین شریان‌های مغز وجود دارد، سبب می‌شود صدای ضربان یا نبض به حلازون منتقل شده و صداهای داخلی در گوش ایجاد کند. ولی به طور کلی، بیشترین علت بروز وژوز گوش، آلودگی‌های صوتی در محیط‌های صنعتی و محیط زندگی است.

آیا بیماری‌های زمینه‌ای هم در ابتلا به وژوز گوش مؤثرند؟

بله، برخی بیماری‌ها مانند فشارخون، دیابت، بیماری‌های عروقی، آرژی و حساسیت، مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی و… در این زمینه مؤثرند. یک‌سری عوامل هم سبب بدتر شدن وژوز گوش می‌شوند مانند استعمال دخانیات، مصرف الکل و فرآگیری در معرض اصوات بلند. در چه صورتی به درمان احتیاج دارد؟

این مطلب را ما این طور از بیمار سوال می‌کنیم که آیا این صدا، تمرکز شما را به هم می‌زند؟ آیا مانع خواب‌تان می‌شود؟ آیا در شونایی شما اختلال ایجاد می‌کند؟ اگر جواب این سه سوال ایله باشد، ما می‌فهمیم که وژوز شدید و آزاردهنده است. وژوز گوش گاهی شدت زیادی دارد و سبب آشفنگی و پریشانی فرد شده و زندگی طبیعی فرد را مختل می‌کند. اما اگر وژوز بسیار با یک صدای دیگر مانند صدای رادیو یا تلویزیون، دیگر شنیده نمی‌شود و نیمه شب هم بر اثر وژوز گوش بیدار نشود، یعنی اینکه آزاردهنده نیست و خفیف است. آیا درمانی هم برای وژوز گوش وجود دارد؟

اثنی راه‌های درمانی متفاوتی برای وژوز گوش وجود دارد. یکی از راه‌های درمانی، استفاده از داروها است. البته ما یا دادن دارو، صدای وژوز را از بین نمی‌بریم، بلکه تحمل بیمار را زیاد کرده یا او را نسبت به صدا بی‌تفاوت می‌کنیم. این داروها معمولاً داروهای آرام‌بخش هستند ولی در هر صورت ابتدا باید بیماری ایجادکننده وژوز گوش را تشخیص داد تا بتوان مشکل را به صورت ریشه‌ای درمان کرد.

اگر وژوزگوش دارید…

• آرامش داشته باشید و به وژوز فکر نکنید. یادتان باشد که هر چه بیشتر به این مشکل فکر کنید، طنین صدا را در گوش خودتان بیشتر خواهید شنید.

• برای کنترل وژوز گوش باید توجه کنید که چه فعالیت‌هایی در طول روز، شما را از دقت به صدای گوش‌تان باز می‌دارد.

• ه وژوز گوش می‌تواند با تحریک‌پذیری، عصبانیت، اضطراب و افسردگی شدت پیدا کند. بنابراین بر اعصاب خودتان مسلط باشید و بدانید که با خونخسردی و آرامش، مشکل‌تان کمتر می‌شود.

• از فرار گرفتن در معرض اصوات بلند خودداری کنید.

• مرتب فشارخون‌تان را کنترل کنید و در صورت وجود مشکل به پزشک مراجعه کنید.

• سیگار نکشید؛ کمتر نمک بخورید و در مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار افراط نکنید

#### علایم کوئلت زخمی؛ درمان آن

کوئلت زخمی به التهاب شدید کولون یا روده بزرگ که با زخم در دیواره روده همراه است اطلاق می‌شود. در موارد شدیدتر زخم‌ها دچار خونریزی شده و بیمار مدفوع خونی (محتوی موکوس وچرک) دفع می‌کند. گاهی افراد مبتلا از اقتصاض نامنظم روده بزرگ مخصوصاً در ناحیه چپ و باین شکم شکایت دارند.

ذکر این نکته ضروری است که روده بزرگ مدفوع را در خود نگه می‌دارد تا آب آن جذب شود و مواد باقی‌مانده به صورت مدفوع دفع می‌شود. این بیماری معمولاً از قسمت‌های تحتانی روده بزرگ آغاز شده و به سمت بالا کشیده می‌شود.

علایم بیماری

-احساس دفع زودرس

-دردشکم

-وجودموکوس خونی در مدفوع

-تورم شکم(به دلیل کاهش جذب و یا کاهش دفع گاز تولید شده در روده)

-سوساختذیه

-کاهش وزن

-سی خوابی

-بیوست

-اسهال

-ضعف

-تهوع و استفراغ

-کم خونی

البته علائم فوق در افراد متفاوت است.ممکن است برخی از افراد از بیوست همراه با کاهش حرکات روده و بعضی از اسهال شکایت داشته باشند.

اگر درگیری در قسمت های بالاتر روده بزرگ وجود داشته باشد مدفوع آبکی و شل است که دفع آب و خون از این طریق، موجب تهوع، استفراغ، تب و … می شود. بنابراین علائم در هر فردی بسته به شرایط درگیری متفاوت است.

علت بیماری و شیوه درمان

از جمله عوامل مؤثر در ایجاد این بیماری می توان به موارد زیر اشاره نمود:

-استفاده طولانی مدت از اسهال ها باعث افزایش تحریک دستگاه گوارش و روده ها می شود.

-مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها، مصرف مواد غذایی حساسیت زا مانند گندم، تخم مرغ و مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها، غلات و حبوبات در پیشرفت بیماری مؤثرند.

-تحقیقات نشان می دهد استرس های طولانی نیز بر روند این بیماری تأثیر دارد و ممکن است به کولیت زخمی بینجامد.

-متخصصان معتقدند تغذیه مناسب شامل آب ميوه جات و سبزی جات نقش زیادی در جلوگیری از بروز بیماری و یا پیشرفت آن دارد.

-مواد غذایی حاوی آهن باید به مقدار کافی مصرف شودهم چنین مصرف متعادل چربی نیز توصیه شده است.

-گفتنی است فرد باید تا حد ممکن از استرس و اضطراب دوری کند.

-توشیدن آب به مقدار کافی از دیگر نکاتی است که باید مدنظر قرار گیرد.

نکته

در صورت احساس دفع، اجابت مزاج باید صورت گیرد. از نگه داشتن مدفوع خودداری شود.

منبع: ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲ اس

**بیوست**، **شایع ترین بیماری قابل درمان**

یکی از اختلالات شایع دستگاه گوارش فعالیت نامنظم روده ها و یا عدم تخلیه کامل آن هاست که به این حالت " بیوست "مطلق می شود. در این شرایط فرد با دفع دفعات کم مدفوع در طول هفته مواجه بوده و معمولاً این مشکل با مصرف فیبرهای غذایی نیز اصلاح نمی شود.

آن چه قابل توجه است این که عدم درمان بیوست، می تواند زمینه ساز بروز بیماری های مختلف باشد؛ چه رسوم جمع شده در روده بزرگ از طریق خون به سایر سیستم های مختلف بدن وارد شده و به آن ها آسیب می رساند. در نتیجه مقاومت دستگاه گوارش کاهش می یابد.

تعداد دفعات دفع مدفوع در افراد مختلف است و به نوع مواد دفعی، قدرت انقباضات و… بستگی دارد.

علائم بیوست

-دفع مدفوع ۳ یا کمتر از ۳ دفعه در هفته

-دییو بردن هوای بازدم

-کاهش اشتها

-احساس پری دایم در شکم

-گیجی

-سردرد

-سفید شدن زبان

-حالت تهوع

-ایجاد جوش های صورت

-افسردگی

-ایجاد زخم در دهان

-سوزش سردل

-سی خوابی

-...

علت بروز بیوست

یافته های علمی حاکی از آن است که نوع تغذیه و شیوه زندگی فرد در بروز بیوست مؤثر است.

نوع مواد غذایی مصرفی (مصرف مواد غذایی آماده و فلفله املاح معدنی است)،توشیدن کم آب در طول روز،توشیدن چای و قهوه به مقدار زیاد، مصرف گوشت به مقدار زیاد، عدم جویدن کامل لقمه های غذا، عدم مصرف میوه و سبزی جات به مقدار کافی و برخوردی از جمله عوامل مؤثر در بروز بیوست به شمار می روند.البته نوع شیوه زندگی نیز بی تأثیر نیست! عدم فعالیت های فیزیکی کافی در طول روز، استرس و فشار روحی - روانی تأثیر زیادی در ابتلای فرد به بیوست دارند.

گفتنی است برخی از بیماری ها در ایجاد بیوست مؤثرند از جمله دیابت، کولیت، بیماری های روده بزرگ و مصرف برخی از داروها.

درمان

پرواضح است دوری از عوامل مؤثر در بروز بیوست، در جلوگیری از ایجاد آن تأثیر زیادی دارد.

ببروی از یکنگ رژیم غذایی مناسب شامل مصرف میوه و سبزی جات تازه، توشیدن آب به مقدار کافی در طول روز، عدم توشیدن زیاد قهوه و چای، فعالیت بدنی کافی و جویدن کامل لقمه های غذا در جلوگیری از بروز بیوست مؤثر است. فرد باید از حبوبات و غلات تصفیه نشده، سبزی جات برگ سبز مانند اسفناج، کاهو و پازر، گل کلم، کرفس، نخود فرنگی، هویج و میوه جاتی هم چون گلابی، انبه، انگور، انجیر و پرتقال مصرف نماید. مصرف میوه جات خشک شده نیز مفید است.

توجه داشته باشید که استفاده از اسهال ها هر چند مفید است ولی نباید به مدت طولانی مورد مصرف قرار گیرد.

از جمله سایر اقدام های مؤثر در درمان بیوست می توان به پیاده روی، کمپرس گرم شکم به مدت ۱۵ دقیقه (صبح و شب)، دوری از استرس و فشار روانی، حرکات یوگا، نفس عمیق در هوای آزاد، توشیدن یک لیوان شیر قبل از خواب، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده و سرشار از ادویه، ترشی جات، شکر و خودداری از استعمال دخلیاتیات و مصرف غذا در کمال آرامش را می توان نام برد. توجه

در صورت بیوست طولانی مدت حتماً به پزشک مراجعه شود.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲ اس

**زخم عمده و راههای مطلقه با آن**

ترجمه: حسین ایران نژاد

اگر از ما پرسند علت زخم عمده و اثنی عشر چیست، ممکن است به عادت های غذایی مانند مصرف غذاهای ادویه دار، قهوه یا الکل اشاره کنیم. اما با وجود تعجب بسیار، باید گفت آنچه می خوریم و می نوشیم نقش اصلی را در ایجاد زخم ندارد. به عبارت دیگر باید نگترش جدیده نسبت به زخم های گوارشی پیدا کنید.

زخم گوارشی یا به زبان علمی اولسز پپتیک، قرن هاست که انسان را گرفتار کرده و علت دقیق آن نیز تا چند وقت پیش نامعلوم بود. در دهه ۱۹۴۰ دکتر های استون فریدبرگه از دانشگاه پزشکی هاروارد باکتری مارپیج غیرمعمولی را در معده افراد مبتلا به اولسز پپتیکه یافت. او این فرض را مطرح کرد که این باکتری ممکن است سموم ایجاد زخم گوارشی باشد، اما از آنجایی که گروه تحقیقاتی او نتوانستند این باکتری را در آزمایشگاه کشت دهند، پژوهش در این زمینه را کنار گذاشت.پزشکان به درمان بیماران با تغییرات رژیم غذایی، آنتی اسید و عمل های جراحی برای جوش سهل بعد ادامه دادند. اما در اوایل دهه ۱۹۸۰ در پزشک استرالیایی به نام های دکتر امری مارشال و دکتر اجی رابین وارن، کشف کردند: که چگونه این باکتری را در آزمایشگاه کشت دهند. سپس آنها سعی کردند حرولیات آزمایشگاهی را با این باکتری آلوده کنند.این کار یک شیوه متعارف در پژوهش های میکروب شناسی است، اما آنها در این کار ناموفق بودند زیرا این باکتری که اکنون «هلیکوباکتر پیلوری» نامیده می شود، تنها انسان ها را آلوده می کرد.دکتر «مارشال» پس از دو سال ناگامی علمی، گام نهایی را با توشیدن ظرفی از مایع حاوی یک میلیارد باکتری برداشت. یک هفته بعد او دچار علائم ناراحتی عمده شد و ۱۰ روز بعد آندوسکپی عمده او نشان داد که بافت معده او به واقع ملتهب است و «هلیکوباکتر پیلوری» در آن جایگزین شده است. خوشبختانه دکتر «مارشال» کاملاً بهبود پیدا کرد و به پژوهش هایش ادامه داد و هر دو محقق زننده و سرحال باقی ماندند تا در ۳ اکتبر سال ۲۰۰۵ به خاطر پژوهش راهگشایشان جایزه نوبل در فیزیولوژی یا پزشکی را دریافت کردند.

ملاقات با میکروب زخم آفرین

معده شما یکی از بهترین جاها برای رشد یک میکروب است. در واقع «هلیکوباکتر پیلوری» تنها باکتری است که می تواند در معده زنده بماند و رشد کند.

این باکتری بقای خود را مدیون خواص متعددی است که توضیح دهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است؛ اول اینکه این میکروب به مقدار کمی اکسیژن برای ادامه حیات نیاز دارد، یعنی حدود یک پنجم مقداری که انسان ها به آنها نیاز دارند، دوم

اینکه شکل ماریجی آن به این باکتری اجازه می دهد، در میان لایه مخاطی پوشاننده پوشش معده خود را وارد کند، سوم اینک این باکتری حداکثر هفت پروتئین شلاق مانند دارد که از انتهای باکتری بیرون زده اند و آن را درون لایه مخاطی حرکت می دهند و چهارم اینکه این باکتری دارای گیرنده های مخصوصی است که به آن امکان می دهد راه خود را در میان مخاط بگذراند و به سلول های پوشش معده چسبد.

«هلیکوباکتر پیلوری» یک خاصیت دیگر هم دارد که از همه مهم تر است. این باکتری می تواند مولکول های «اوره»( ماده شیمیایی که در بافت ها و مایعات بدنی انسان وجود دارد) را تجزیه کند. این فرآیند باعث ایجاد آمونیاک و دی اکسید کربن می شود و که غلاف ایرومانندی در اطراف باکتری به وجود می آورد و اسید معده که باکتری های معمولی را می کشد، از آن محافظ می کند. این توانایی برای شکستن اوره امتیاز بزرگی برای «هلیکوباکتر پیلوری» است. اما پزشکان این خاصیت را به امتیازی برای خودشان بدل کرده اند به این ترتیب که با آزمون تنفس اوره، وجود عفونت با این باکتری را تشخیص می دهند.

چه کسی هلیکوباکتر می گیرد؟

بر اساس بهترین تخمین ها حدود نیمی از جمعیت جهان به «هلیکوباکتر پیلوری» آلوده هستند و این میزان شیوع، آن را شایع ترین عفونت باکتریایی در انسان ها می سازد. از آنجایی که این ارگانیسم تنها از طریق آب و غذایي که با مواد مدفوعی عفونی انسان آلوده شده باشند، منتقل می شود، عفونت با «هلیکوباکتر پیلوری» بیش از همه در مناطقی شایع است که ازدحام جمعیت، بهداشت نامناسب و عدم رعایت کافی نظافت وجود داشته باشد. در کشورهای رو به توسعه شیوع عفونت با این باکتری به ۸۰ درصد می رسد. میزان عفونت با این باکتری در یک کشور بر حسب سن و وضعیت اجتماعی- اقتصادی متفاوت است. در امریکا حداکثر ۵۰ درصد از افراد سالمند دارای این باکتری هستند که در دوران کودکی شان که زندگی سخت تر بود، این باکتری را کسب کرده اند. اما تنها ۲۰ درصد کودکان کم سن در حال حاضر این باکتری را دارند.

هلیکوباکتر چگونه آسب می رساند؟

«هلیکوباکتر پیلوری» بر خلاف باکتری های استرئو توکوک و استافیلوکوک که روی پوست یا در گلو قرار دارند (بدون اینکه التهابی ایجاد کنند) همیشه باعث التهاب می شود و در این مورد التهاب معده یا «گاستریت» به وجود می آید.این باکتری انواع مختلفی از سموم را ایجاد می کند که گلولو های سفید را تحریک می کند تا پروتئین های کوچک (سایتو کاین ها) را تولید کنند. این مواد به نوبه خود چرخه التهاب را بیشتر تشدید می کنند. سوبه هایی از هلیکوباکتر که حاوی یک ژن خاص به نام **cagA** است، بیشتر از همه آسیب رسان هستند. با این حال حتی این گونه ها نیز از پوشش معده به سایر نقاط بدن گسترش پیدا نمی کنند.گرچه هر کسی که «هلیکوباکتر پیلوری» داشته باشد، دست کم درجای از گاستریت را دارد، ولی اکثریت این افراد بدون علامت هستند و حالشان خوب باقی می ماند. اما حداکثر ۳ درصد افراد مبتلا به «هلیکوباکتر پیلوری» دچار زخم پپتیک در معده یا دوازدهه (بخشی از روده که درست پس از معده قرار دارد) و درصد بسیار کمتری از آنها دچار سرطان معده یا نوعی سرطان نفاری (لنفوم) با درجه پایین» به نام **MALT** می شوند.سیگار کشیدن بطور زخم های گوارشی و سرطان های مربوط به «هلیکوباکتر پیلوری» را افزایش می دهد و همچنین درمان آنتی بیوتیکی این عفونت را مشکل تر می کند. رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد نمک، غذاهای دودزده شده و غذاهای کنسرو شده خطر سرطان معده را می افزاید و بالعکس غذاهایی که حاوی ویتامین ها و سایر مواد آنتی اکسیدان هستند، ظاهرآ این خطر را می کاهشد. از آنجایی که «هلیکوباکتر پیلوری» شایع است، تعجب آور نیست که پزشکان آن را مسوول بسیاری از بیماری های دیگر هم بدانند.

عفونت با «هلیکوباکتر پیلوری» پس از سال ها ممکن است به «گاستریت آتروفیک» بینجامد؛ عارضه یی که در آن پوشش درونی معده نازک می شود و مقدار کافی اسید تولید نمی کند تا ویتامین **B۱۲** را از غذا آزاد کند.

بحث برانگیزتر ارتباط احتمالی بین «هلیکوباکتر پیلوری» و سوء هاضمه بدون زخم یا **non-ulcer dyspepsia** است، نامی بر طول و تفصیل که برای بیماران علائمی شبیه زخم گوارشی تولید می کند (مثلاً درد در قسمت فوقانی شکم، پری زودرس، آروغ زدن و نفوخ) بدون اینکه زخم وجود داشته باشد. در حال حاضر بیشتر شواهد حاکی از آن است که درمان «هلیکوباکتر پیلوری» این علائم را در این گروه از بیماران تخفیف نمی دهد، در حالی که درمان در دفع علائم افراد دارای علائم مربوط به زخم واقعی بسیار موثر است. پزشکان توافق دارند که «هلیکوباکتر پیلوری» در ایجاد «بیماری ریفلکس معده-روده یی» (**GERD**) بازگشت مجاریات اسیدی معده به داخل مری که باعث سوزش سرد ل می شود، نقش منفی ندارد – برعکس، اختلاف نظر در اینجا در این باره است که آیا «هلیکوباکتر پیلوری» ممکن است در واقع با کاهش اسید معده در مقابل **GERD** محافظت ایجاد کند.برخی شواهد همچنین «هلیکوباکتر پیلوری» را به سایر بیماری ها از کم خون و فقر آهن گرفته تا مشکلات پوستی و خونی، میزان پایین کلسولم خوب **HDL** خون و تصلب شرایین ارتباط داده اند. پژوهش های بیشتری مورد نیاز است تا تعیین کند آیا این ارتباط ها واقعاً وجود دارند یا نه.

تشخیص

آسان ترین راه تشخیص «هلیکوباکتر پیلوری» انجام یک آزمایش خونی است که می تواند پادتن ها یا آنتی بادی هایی را شناسایی کند که در پاسخ به عفونت تشکیل می شوند.

به رغم آسانی انجام آزمایش خون، این شیوه دارای دو محدودیت است: اول اینکه نمی تواند میان یک عفونت فعال که باعث بیماری می شود و یک عفونت نهفته که علائمی ایجاد نمی کند، تفاوتی قائل شود و دوم اینکه آزمایش خون نمی تواند بگوید که آیا درمان باعث معالجه بیماری و ریشه کنی باکتری شده است یا نه، چرا که پادتن های ضدباکتری مدت ها پس از نابودی آن در خون باقی می ماند،با این وجود اگر میزان پادتن قبل از درمان بسیار بالا باشد، نشان دهنده عفونت فعال است. در حالی که کاهش شدیدی پس از درمان بیانگر موفقیت آن است.دو آزمایش غیرتهاجمی دیگر به پزشکان امکان می دهد که عفونت فعال با «هلیکوباکتر پیلوری» را تشخیص دهند و با دقت بسیار معالجه بیماری را ارزیابی کنند.آزمون جدیدتر میزان پروتئین های باکتری را در نمونه مدفوع شناسایی می کند. حدود ۹۴ درصد بیماران دارای عفونت فعال «هلیکوباکتر پیلوری» آزمایش مدفوع مثبت است و اگر درمان موفقیت آمیز باشد، نتیجه آزمایش تقریباً همه این افراد یک تا چهار هفته پس از درمان منفی می شود.آزمون قدیمی تر بر توانایی «هلیکوباکتر پیلوری» در تجزیه اوره متکی است. «آزمایش تنفسی اوره» یک شیوه سریع، دقیق و ایمن برای شناسایی «هلیکوباکتر پیلوری» است و از آنجایی که تنها باکتری های فعال را شناسایی می کنند، می تواند برای آزمایش معالجه باکتری به کار رود.اغلب بیماریانی که گمان می رود «هلیکوباکتر پیلوری» داشته باشند، می توانند با یکی از این سه آزمایش غیرتهاجمی تشخیص داده شوند. اما قدیمی ترین آزمایش برای «هلیکوباکتر پیلوری» یک شیوه تهاجمی است که استاندارد طلایی باقی می ماند. در واقع آندوسکوپي برای ساختن نمونه عفونت خودالفاشده دکتر «امرشال» در سال ۱۹۸۴ مورد استفاده قرار گرفت.همه بیماریانی که در معرض خطر سرطان معده هستند، باید تحت آندوسکوپي قرار گیرند؛ علائم هشداردهنده یی که نیاز به آندوسکوپي را مطرح می کنند، در ادامه فهرست شده اند.پیش از آندوسکوپي به بیمار یک داروی مسکن داده می شود و یک ماده بی حسی به گلوئ او اسپری می شود. سپس پزشکان لوله فیبر نوری آندوسکوپ را از طریق دهان به معده می فرستد. آنها پوشش معده را بررسی می کنند و بیوپسی یا بکه برداری انجام می دهند. برای تشخیص سریع می توان نمونه بافت معده را از لحاظ وجود آژنیم «هلیکوباکتر پیلوری» که اوره را تجزیه می کند، مورد آزمایش قرار داد.متخصص آسب شناسی با استفاده از میکروسکوپ و رنگ آمیزی های مخصوص می تواند، خود باکتری را نیز در مخاط معده ببینند و آن را از لحاظ حساسیت به انواع پادتن ها مورد آزمایش قرار دهند.

درمان

وقتی صحبت عفونت می شود، همه به یاد آنتی بیوتیک و علاج فوری می افتند. این شیوه برای بسیاری از باکتری ها موثر است، اما نه برای «هلیکوباکتر پیلوری» که توانایی غریبی برای مقاوم شدن به آنتی بیوتیک ها دارد. خوشبختانه پزشکان می توانند با استفاده از درمان ترکیبی آنتی بیوتیک بر این مشکل فائق آیند.بسیاری از برنامه های درمانی در دسترس هستند؛ در همه آنها ترکیبی از دست کم دو آنتی بیوتیک به علاوه یک یا چند داروی خنثی کننده اسید به کار می روند. برخی از داروهای که معمولاً مورد استفاده هستند، اینها هستند:

آموکسی سیلین؛ این داروی مشتق از پنی سیلین نسبت به داروهای مشابه موثرتر است زیرا به داخل شیره معده ترشح می شود. این دارو معمولاً با دوز ۱۰۰۰ میلی گرم و دو بار در روز تجویز می شود. عوارض جانبی عمده آن دانه های پوستی و اسهال هستند. کلاریترومایسین؛ این عضو خانواده اربتروماسین یکی از موثرترین داروها برای «هلیکوباکتر پیلوری» است و معمولاً با دوز ۵۰۰ میلی گرم و دو بار در روز تجویز می شود. عوارض جانبی عمده این دارو مزه ناخوشایند در دهان، نفوخ و اسهال است. این دارو گران هم است.

مترونیدازول؛ این دارو که زمانی همیشه بر «هلیکوباکتر پیلوری» موثر واقع می شد، اکنون با بروز مقاومت میکروبی روبه رو شده است و بنابراین پزشکان آن را تنها برای بیماریانی که نمی توانند آموکسی سیلین مصرف کنند، به کار می برند. دوز معمول این دارو برای هلیکوباکتر پیلوری ۵۰۰ میلی گرم و دو بار در روز است. عارضه جانبی عمده این دارو مزه غیرطبیعی در دهان، نفوخ و بی اشتهايي، سردرد و در موارد نادری تحریک اعصاب است.

تراسکلین؛ معمولاً با دوز ۵۰۰ میلی گرم و چهار بار در روز تجویز می شود. تراسکلین بیش از همه در ترکیب با سایر داروها برای بیماریانی که درمان های خط اول در آنها موثر نبوده است به کار می رود. عوارض جانبی عمده این دارو شامل دانه های پوستی، حساسیت به نور خورشید و اسهال است.

اوپرمازول؛ این دارو اولین دارو از رده داروهای «مهارکننده پمپ پروتون» بود و به میزان قابل توجهی از ترشح اسید معده می کاهد. ولی اثر مستقیم بر هلیکوباکتر ندارد، گرچه اثربخشی آنتی بیوتیک ما را می افزاید. دوز معمول این دارو برای «هلیکوباکتر پیلوری» ۲۰ میلی گرم در روز جن درمان آنتی بیوتیکی است. عارضه جانبی آن گاهگاهی سرگیجه است. بسیاری از داروهای مهارکننده پمپ پروتون در دسترس هستند و می توان آنها را جایگزین اوپرمازول کرد.

بیسموث ساب سالیسیلات؛ گرچه بیسموت یک آنتی بیوتیک نیست، اما می تواند هلیکوباکتر پیلوری را در معده از بین ببرد. این دارو همیشه با دو آنتی بیوتیک همراه می شود و دوز معمول آن دو قرص و چهار بار در روز است. تنها عارضه جانبی رایج سیاه شدن مدفوع است.

رانییتدین بیسموت سیتراش؛ در این داروی جدید رانییتدین را که سال ها برای کاهش ترشح اسید معده به کار می رفت با بیسموت که دارای خواص ضدباکتری است، ترکیب می کنند. این دارو به تنهایی نمی تواند هلیکوباکتر را ریشه کن کند. اغلب بیماران به دوز ۴۰۰ میلی گرم و دو بار در روز دارو به همراه سایر داروها به خوبی پاسخ می دهند.رژیم های درمانی بسیاری در دسترس هستند؛ این رژیم ها ایمن و موثر هستند، اما مشکل گرانی نسبی آنها و ناخوشایند بودن تحمل دوره درمان طولانی است. تا همین اواخر برنامه های ۱۰ تا ۱۴ روزه شیوه استاندارد بودند، اما اکنون بسیاری از پزشکان رژیم های درمانی ۷ روزه را ترجیح می دهند. رایج ترین رژیم درمانی تجویز آموکسی سیلین، کلاریترومایسین و اوپرمازول برای ۷ تا ۱۴ روز است. در یک ترکیب رایج دیگر تنها مترونیدازول به جای آموکسی سیلین تجویز می شود. یکله رویکرد دیگر تجویز تراسکلین، مترونیدازول، بیسموت و اوپرمازول

برای دو هفته است. البته رژیم های درمانی متعدد دیگری نیز به وسیله متخصصان پیشنهاد شده اند.شواهد نشان می دهند که «هلیکوباکتر پیلوری» برای هزاران سال همزیست انسان ها بوده است، اما پزشکان تازه به حضور آن پی برده اند.
منبع:www.daneshema.com س

**بیماریها و سرطان کلیه**

کلیه

۱-کالبد شناسی :

هرانسانی دو کلیه دارد باینها ساختارها یی شیه لویا هستند که در دو طرف ستون مهره ها در پشت حفره شکمی قرار دارند.
قسمت فوقانی، کلیه ها توسط دنده های تحتانی پوشیده شده و هر کلیه در مردان حدود ۱۵۰ گرم و درزنان حدود ۱۳۵ گرم وزن دارد.
کلیه راست کمی پایین تر از کلیه چپ قرار گرفته است.

غده د فرقی کلیوی در قسمت فوقانی هر دو کلیه و چسبیده به آنها می باشند.
کلیه ها بهلت عملکرد خاصشان جریان خون زیادی دارند.کلیه ها توسط بافت چربی که در اطرافشان قرار گرفته و همچنین عضلات و دنده های تحتانی در قسمت پشی و شکم و عضلاتش در قسمت جلویی محافظت می شوند.

در قسمت میانی هر کلیه لگجچه کلیه قرار دارد که به عنوان یک مخزن کوچک برای جمع آوری ادرار تولیدی توسط کلیه عامل می نماید.

لگجچه خود به یک لوله پاریک ختم میشود که این لوله کلیه را به مثانه وصل کرده و با حرکات دودی خود ادرار کلیه و لگجچه را به داخل مثانه هدایت میکند.این لوله حالب نامیده می شود.مجمین این لوله ها با حرکات دودی خویش و نحوه انقباضان به مثانه از پر گشت ادرار از مثانه به کلیه جلوگیری می کنند.

۲-عملکرد کلیه ها :

عمل اصلی کلیه ها خارج کردن مواد زائد و آب اضافی از بدن است.آبی که می خوریم پس از جذب از روده ها به داخل جریان خون رفته و کلیه ها آب اضافه و مواد زائد را از خون پاک می کنند.

تولید ادرار توسط کلیه ها شبانه روزادامه دارد، گرچه در شب ها کمی آهسته تر می شود.کلیه طبیعی عملکرد بالایی دارد؛ بطوری که تنها وجود یک کلیه نیز برای ادامه زندگی طبیعی کافی است.
از سایر عملکرد کلیه ها می توان به نقش کلیه ها در تنظیم فشار، خون تولید بعضی مواد هورمونی وثابت نگه داشتن ترکیبات بدن اشاره کرد.

۳-بیماری کلیه و علائم آنها :

بیماری های کلیوی را بطور ساده به چند گروه می توان تقسیم کرد :

الف:اختلال عملکردخون رسانی به کلیه:

که ممکن است به علت افت ناگهانی فشار خون ،باریک شدن حروق کلیوی در سنین بالا یا مثلا انسداد ناگهانی حروق به علت یک لخته خونی ایجاد شود.نماین این موارد باعث میشود که عملکرد کلیه ها شدیدآ آسیب بینند.
افت ناگهانی بی جریان خون کلیه ها ممکن است با درد شدید همراه باشد.در صورت پاریک شدن شریان کلیه ازبند فشار خون شدید عارض می گردد.

ب:بیماری های خود کلیه :

کلیه مانند یک فیلتر میباشد که موجب دفع مواد زائد از بدن میشود.
آسیب به این فیلتر ممکن است توسط عفونت ها، بعضی دارو ها (مانند قناسین) و بعضی مسوم (قزهای سنگین)ایجاد شود.
همچین در بعضی بیماری ها ممکن است این فیلتر به شکلی آسیب بینند که بعضی از موادی که برای بدن لازم است نیز از بدن دفع شوند (مثل پر فشاری خون ودیابت).

ج:بیماری هایی که موجب اختلال تخلیه ادرار از کلیه می شوند:

به عنوان مثال سنگ ها می توانند موجب انسداد در مسیر حالب ها شوند و بدین شکل عملکرد کلیه ها را با مشکل مواجه سازند .
انسداد کوتاه مدت مسیر ادرار موجب آسیب غیر قابل برگشت کلیه ها نمی شود، اما اگر این انسداد طولانی مدت باشد ممکن است موجب آسیب کلیه ها و خاموش شدن کلیه شود.همچین انسداد موجب مستعد شدن کلیه ها به عفونت ادراری میشود.

از علل دیگر انسداد مسیر تخلیه ادرار از کلیه ها می توان به سرطان لگجچه و حالب هانفشار از خارج به حالب ها بلخته خونی ، توده های قارچی، بزرگی پروستات و غیره اشاره کرد.

در صورتیکه انسداد حالب ها به صورت حاد ایجاد شود موجب علائمی بنام کولیک کلیوی میشود، که با درد شدید پهلو تهوع و استفراغ ویی قرار بیمار همراه است.
دفعقوتها:

بافت کلیه ممکن است از راههای مختلفی دچارعفونت شود.
شایع ترین راه رسیدن باکتیری های عفونت زا به صورت صمودی از مثانه به کلیه ها می باشد.
نوع حاد عفونت کلیه پیلونفریت حاد نامیده میشود که با تب،ارز درد پهلو و علائم تحریکی ادرار مثل سوزش ادرار و تکرر ادرار همراه است.

پیلونفریت حاد یک بیماری جدی است که در صورت عدم درمان آن ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد.در مجموع عفونت های ادراری در زنان شایع تر است.
ازدیگر عفونت ها می توان به سل کلیوی اشاره کرد که معمولا تشخیص آن با تأخیر چندین ساله همراه است.

د:سرطان های کلیه:

سرطان های کلیه انواع مختلفی دارد که انواع شایع تر آن آدنوکاسینوم کلیه و نئومور ویلمز می باشد.نئومور ویلمز مخصوص شیر خواران و کودکان است که اکثر خود را به صورت توده شکمی نشان می دهد.در مقابل آدنوکاسینوم کلیه آکارسینوم سلولهای کلیوی ( که شایعترین سرطان کلیه اولیه است در مردان شایع ترین و بیشتر در افراد میانسال و مسن دیده می شود)استعمال سیگار می تواند در ایجاد آن نقش داشته باشد.

علائم کلاسیک این بیماری به صورت درد پهلو،لمس توده در پهلو و دیدن خون درادرار میباشد، که وجود این علائم نشانه پیشرفته بودن سرطان است.
با استفاده روز افزون از روشهای رادیولوژی وسونوگرافی سرطانهای کلیه امروزه درمراحل ابتدایی تر و قبل از ایجاد علائم اکثرا کشف می شوند.

و:گوناگونهای تشریحی:

اینها شامل ناهنجاریهای تشریحی هستند که اغلب بدون علامت بوده ولی می توانند برای فرد مشکل سازشوند.
اینها شامل قرار گرفتن هر دو کلیه فرد در یک طرف بدن ،چسبیدن تحتانی کلیه ها به یکدیگر (کلیه لعل ایسی) ،قرار گرفتن کلیه ها در محلهای نا بجا ،دو یا بودن لگجچه ها و حالبها در هر طرف و غیره می باشند.
بعضی از این گوناگونی ها با شیوع بالاتر عفونتهای کلیوی و سنگهای کلیوی همراه است.

۴-معاینات و آزمایشها :

در اولین قسمت هر معاینه گرفتن یک شرح حال دقیق از بیمار اهمیت دارد.پس از گرفتن شرح حال معاینه با این بیمار نکاتی را برای پزشک مشخص میکند.برای مشخص کردن مشکلات کلیوی ممکن است انجام آزمایشات ضروری باشد.

الف: آزمایشهای خون:که می تواند تا حدی وجود عفونت در بدن یا صحت یا اشکال عملکرد کلیه ها و همچنین غلظت موادی را که میترانند موجب ایجاد سنگ کلیوی شوند را مشخص نمایند.

ب:آزمایش ادرار: که می تواند وجود عفونت کلیوی یا وجود خون در کلیه (مثلا در جریان سرطان کلیه یا عفونت کلیه با سنگ کلیه)را نشان دهد.

همچین با این آزمایش می توان میزان اسیدی بودن ادرار و غلظت موادسنگساز در ادرار را مشخص کرد.

برای تشخیص دقیق تر عفونتهای ادرار نیاز به کشت ادراری میباشد که ممکن است چند روز زمان ببرد.

ج:رادیو گرافی:که شامل عکس ساده(KUB) و عکس رنگی از کلیه ها میباشد.عکس رنگی کلیه (IVP) مخصوصا در تصمیم گیری برای درمان سنگهای کلیوی و وجود خون در ادرار سودمند است.به قدرت تزریق ماده حاجب برای گرفتن عکس رنگی کلیه ممکن است با واکنشهای ناخواسته در بیمارهمراه شود.آگاهی کامل اربولژیست و رادیولوژیست از این واکنشهای ناخواسته و آمادگی آنها می تواند در ایجاد مشکل در نزد بیماران جلوگیری نماید.

۵-سونوگرافی:یک وسیله سودمند وبیضد ضرر برای ارزیابی شکل کلیه ها و بیماریهای کلیوی می باشد.گرچه استفاده از این وسیله با محدودیتهای تشخیص همراه است ولی در بسیاری از موارد میتواند کمک کننده باشد.

دستی بی اسکن:وسیله تشخیص جدیدتری است که جهت بررسی شکل وعملکرد کلیه میتوان آن بطور ساده یا با تزریق ماده حاجب استفاده کرد.این وسیله تشخیص بخصوص در مورد تشخیص توده های کلیوی و سرطانهای کلیوی کاربرد دارد.

و:سایر روشهای تشخیص:شامل اسکینهای رادیو نوکلئیک(برای مشخص کردن عملکرد دقیق هر کلیه وجود عفونتها یا آسیب های کلیوی)؛اثبات انسداد راه خروج ادرار از کلیه....(رادیو گرافی رنگی کلیه ها با استفاده از تزریق ماده حاجب در سوندی که در حالب قرار داده شده است و آندوسکوپی کلیه میباشد.هر یک ازاین روشها در موارد خاصی کاربرد دارند.

۵-درمان بیماریهای کلیه

الف:عفونتهای کلیوی:پیلونفریت حاد اغلب با درمان آنتی بیوتیک مناسب بر اساس کشت ادراردرمان میشود.
در موارد شدیدعفونت بادر موادی که تشخیص ان با پزشک معالج میباشد مثلا در جریان بارداری درمان پیلونفریت نیاز به بستری بیمار دارد.در موادی که عفونتهای کلیوی همراه با انسداد یا سنگ ادراری می باشد غظرات بیشتری بیمار را تهدید میکند و نیاز به اقدامات درمانی شدیدتر در جهت رفع انسداد میباشد.

در صورتی که عفونت کلیوی با تجمع چرک درسلج کلیه (آبسه کلیوی) یا تجمع چرک در سیستم جمع کننده ادرار (پیلونفرز) یا تجمع چرک در اطراف کلیه (آبسه اطراف کلیه)همراه باشد اغلب نیاز به مداخله جراحی جهت تخلیه چرک و گاهآ نیاز به خارج کردن کلیه جهت بهبودی بیمار میباشد.
بعضی از عفونتهای خاص کلیوی مثل سل درامهای طولانی مدت مشخص به خودداند.

ب:سنگهای کلیوی:بسیاری از افراد بدون اینکه بدانند دچار سنگهای کلیوی هستند باید بدانیم که گاهآ سنگهای کوچکتر کلیوی علائم بیشتر برای بیمار ایجاد می کنند.امروز برای درمان سنگهای کلیوی کمتر از اعمال جراحی باز استفاده می شود.

روشهای درمان سنگهای کلیوی به شرح زیر است:

الف:سنگ شکنی برون اندامی (ESWL) : این روش بیشتر برای سنگهای کوچک کلیوی استفاده می شود که باالتری که از خارج بدن به سنگ کلیه واردمی شود مو چرک شدن سنگ میشود.
این درمان معمولا سسی دقیقه تا یک ساعت طول کشیده ویا درد زیاد همراه نمی باشد و اغلب بدون بییهوشی قابل انجام است.

ب:سنگ شکنی درون اندامی (TUL):دراین روش سنگهای ی کلیه به وسیله سنگ شکنی از طریق دستگاه یوروتروسکوپ با وارد کردن دستگاه به درون بدن از طریق مجرا و سپس حالب کاربرد دارد.
از این روش بیشتر برای درمان سنگهای حالب استفاده می

شود.

ج:سنگ شکنی از طریق پوست(PNL): در این روش با ایجاد سوراخ کوچکی در پشت بیمار دستگاه وارد کلیه شده ، سنگ یا به صورت دسته خارج می شودو یا پس از خرد کردن سنگ قطعات آن خارج می شود.

د:در نهایت روش عمل جراحی باز کلیه که با برش بر روی پوست ناحیه پهلو یا شکم یا پشت، باز کردن عضلات وقلسیا ها ونهانتا خارج کردن سنگ از طریق برش روی لگنجه یا کلیه، انجام میشود این روش امروز کمتر کاربرد دارد.

ج:سرطانهای کلیه:

سرطانهای کلیه یا نوجه به نوع آنها و میزان پیشرفت سرطان درمناههای گوناگونی دارند.سرطانهای کمتر پیشرفته کلیه اغلب با برداشت قسمتی از کلیه یا تمام کلیه به همراه ساختمانهای اطراف آن درمان میشوند. در صورتی که سرطان به سایر قسمتهای بدن گسترش یافته باشد برداشت کلیه نمی توانند موجب بهبودی کامل بیماری شود. در این موارد پیشرفته ممکن است از روشهای دیگری بخصوص روش اینتر تراپی استفاده شود.باید توجه داشت که روشهای درمانی شیمی‌تراپی و رادیوتراپی برای درمان شایع ترین سرطان کلیه کهRCCنامیده میشود، تنها سودمندی محدودی دارد.

منبع:انجمن اورولوژی ایران

#### سنندروم CTS

**Carpal Tunnel Syndrome** یا سنندروم CTS (تونل مچ دست) بیماری است که در آن عصب میانی مچ دست فشرده می شود و در قسمت های مختلف مچ و انگشتان علایی چون سوزش، بی حسی، درد، احساس سردی، گرخی و ضعف ظاهر می گردد. CTS در بین زنان پیش از مردان رواج دارد و سن بروز آن حوالی پنجاه سالگی است.

عصب میانی مچ دست، مانند کانالی است که از طرفین توسط استخوان ها، بافت فیبری و اعصاب منتهی به بند انگشتان احاطه شده است و نه عدد از تاندون های دست نیز از این کانال عبور می کنند. این عصب می تواند به علت تورم هر یک از اجزای موجود در این کانال فشرده شده و دچار گرفتگی گردد، هر چند ممکن است عوامل دیگری چون ضربه های شدید، شکستن یا جابجا شدن استخوان ها نیز بی تأثیر نباشند.

از عوامل موثر در بروز این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد :

- بیماری هایی چون رماتیسم و روم مفاسل، اختلالات هورمونی مانند دیابت، تیروئید و پاپسیگی، تولید بیش از اندازه پروتئین در سلول های مژ استخوان.

- باز و بسته کردن مکرر تاندون های مچ دست بدون استراحت، خصوصا در زمان های طولانی.

- ضربه شدید یا هر نوع جراحی که باعث تورم مچ دست گردد.

- باریک بودن مادرزادی عصب میانی مچ دست.

به عقیده برخی از افراد CTS، سنندروم جدیدی متعلق به عصر تکنولوژی است که منشاء اصلی بروز آن ساعت های طولانی نشستن پشت کامپیوتر و کار کردن مداوم با کیبورد و ماوس است. اما این وجود مطالعات نشان داده که سابقه این بیماری به اوایل قرن بیستم بازمی گردد.

در صده بروز این سنندروم در زنان سه برابر مردان است. شاید به این دلیل که اصولا عصب میانی مچ دست در زنان کوچکتر از مردان است. سنندروم CTS معمولا ابتدا دست فعال افراد را تحت تأثیر قرار می دهد و احساس درد معمولا از همین دست شروع می شود.

#### علام

به طور معمول اولین علامی این بیماری به هنگام خواب بروز می کند از احساس درد، گرگز، سوزش و بی حسی در انگشتان دست، بخصوص انگشت شست، انگشت اشاره و دو انگشت میانی آغاز می شود، کم کم محکم نگه داشتن اجسام در دست و چنگ زدن به اشیاء مختلف برای شخص مشکل می شود و انگشتان توانایی لازم خود را از دست می دهند، در نتیجه همه چیز از دست شخص می افتد.

در صورتی که در مراحل ابتدایی بروز علامی هیچگونه اقدام درمانی صورت نگیرد درد بیشتر و بیشتر شده، مچ و انگشتان به تدریج کارایی طبیعی خود را از دست می دهند. مناسفانه در بسیاری از موارد اشخاص دلیل بروز علامی فوق را حالت نادرست دست درهنگام خواب و یا به اصطلاح" بد خوابیدن" تلقی می کنند. متخصصین معتقدند این سنندروم نوعی" ناتوانی نهفته" است، زیرا در ظاهر امر، دست به طور طبیعی کار می کند.

#### درمان

در مواردی که این بیماری هنوز حاد نشده، استفاده از روش های مختلفی چون استراحت دادن به دست در زمان انجام کار، کمپرس آب سرد و بستن مچ دست، در تسلی درد موثر است.

در صورتی که این روش ها کارساز نباشد، متخصصین استفاده از دارو و در مرحله بعد جراحی را پیشنهاد می کنند. در اکثر موارد به یکی از روش های زیر و بدون نیاز به جراحی، پیشرفت این بیماری کنترل می شود :

- بی حرکت نگه داشتن مچ دست : اگر سابقه این بیماری در شخصی کمتر از یکسال باشد، بی حرکت نگه داشتن مچ یا استفاده از مچ بندهای طبی مخصوص، خصوصا در خواب باعث کاهش بی حسی و سوزش مچ و انگشتان می گردد.

- مصرف داروهای ضد التهاب : تنها در صورتی که مچ دست یا انگشتان متورم شده باشد، به منظور از بین رفتن تورم، پیشنهاد می شود.

- تزریق کورتیزون یا داروهای مشابه برای کاهش درد و تورم.

#### جراحی

به طور کلی روش های فوق معمولا موثرتر از جراحی هستند، در صورتی که درد و بی حسی عصب ادامه پیدا کند، جراحی بهترین درمان خواهد بود.

منبع: http://www.academist.ir

#### سیوزیت و راههای مایله با آن

سیوزیت نام آشنایی است. هرچند کاربرد نامناسب و نادرست این واژه کم نیست و بسیاری از علائم و نشانه ها به طور اشتباه به سیوزیت نسبت داده می شود، باید گفت این بیماری بسیار شایع است و در اکثر بیماریا که از گرفتگی بینی، ترشح پشت حلق و احساس درد یا پری در سر و صورت شکایت دارند، ردهایی از آن را می توان یافت. واقعیت این است که سیوزیت از آنچه اکثر مردم یا حتی پزشکان تصور می کنند، هم شایع تر است.

#### سیوزیت چیست ؟

از آنجا که پوشش داخلی بینی (که مخاط بینی نامیده می شود) در امتداد و متصل به پوشش داخلی سینوس های اطراف بینی است، هر پدیده‌یی که مخاط بینی را درگیر کند، به صورت بالقوه امکان درگیر کردن سینوس های اطراف بینی با نیز دارد. بنابراین هر حمله سرماخوردگی ویروسی که با علائم مربوط به بینی نظیر آبریزش بینی و عطسه نظاهر پیدا می کند، در واقع در همان زمان با میلاد کردن پوشش سینوس ها باعث سیوزیت هم شده است. در بسیاری از موارد، این نوع سیوزیت حاد همراه با سایر علائم سرماخوردگی طرف چند روز به تدریج تخفیف یافته و از بین می رود. ولی گاهی اوقات، التهاب ویروسی بینی و سینوس ها، منجر به فرام آسمان زمنه یی برای رشد و تکثیر باکتری ها در فضای سینوس ها می شود. در این موارد است که سیوزیت حاد چرکی رخ می دهد.

سیوزیت حاد ممکن است به صورت خورده خود یا با تجویز داروی آنتی بیوتیکی مناسب بهبود یابد و اثری از آن باقی نماند. در عین حال در گروهی از بیماران، سیوزیت به سادگی برطرف نشده و یاقی می ماند که در این صورت ممکن است به سیوزیت مزمن تبدیل شود.

عوامل متعددی وجود دارند که می توانند مانع بهبود سیوزیت حاد شده و پیشرفت آن به سمت سیوزیت مزمن را باعث شوند. مهم ترین این عوامل، اختلالات ساختاری بینی و سینوس ها است. در حالت عادی، سینوس ها از طریق منافذ بسیار باریکی با فضای داخلی بینی در ارتباط هستند. از طریق همین منافذ است که ترشحات داخل سینوس ها به داخل فضای بینی تخلیه شده و هوا از بینی به داخل سینوس ها هدایت می شود. در صورتی که به علت اختلالات ساختاری بینی این منافذ بسته یا تنگ تر از حالت عادی باشند، متعاقب بروز سیوزیت حاد، ترشحات داخل سینوس به درستی تخلیه نمی شود و هوا نیز به داخل آنها راه نمی یابد. به این ترتیب عفونت در سینوس بنایی می ماند و مزمن می شود. انحراف تیغه میانی بینی و وجود سینوس ها و فضاهای هوایی اضافی یا بزرگ تر از حد معمول، از عوامل شایعی هستند که می توانند منجر به تنگ شدن منافذ سینوس ها شوند.

در گروهی از بیماران، حتی در صورتی که اختلال ساختاری وجود نداشته باشد هم سیوزیت مزمن ایجاد می شود. در این افراد معمولاً اختلال اولیه در پوشش یا مخاط داخل بینی و سینوس ها است و بروز سیوزیت مزمن ارتباطی با عفونت های قبلی بینی و سینوس ها ندارد. هر عاملی که منجر به اختلال در تخلیه ترشحات یا بروز التهاب غیرمعمول در مخاط بینی و سینوس ها شود، می تواند علنی برای ایجاد سیوزیت مزمن باشد. مخاط بینی و سینوس ها دارای سلول هایی است که در سطح خود دارای زوائد متحرک بسیار کوچکی تحت عنوان مژک هستند. حرکت این مژک ها، منجر به دفع ترشحات و آلودگی ها می شود. اختلال حرکت مژک ها به تجمع ترشحات، التهاب و پدیدایش سیوزیت مزمن می انجامد.

برخی از افراد واکنش های التهابی غیرطبیعی دارند. در این دسته از بیماران فرآیندهای دفاعی بدن از حالت طبیعی خارج شده و گاهی منجر به بروز التهاب در بینی و سینوس ها می شوند. در بسیاری از موارد واکنش مخاط بینی و سینوس ها به التهاب و تجمع ترشحات به صورت ایجاد پولیپ است. پولیپ ها در واقع بخش هایی از مخاط هستند که به صورت غیرطبیعی متورم و ضخیم شده است. این پولیپ ها مسیر عبور هوا در بینی و منافذ و فضای داخلی سینوس ها را بیش از پیش مسدود می کنند و سبب تشدید علائم و نشانه های بیماری می شوند.

سیوزیت مزمن یا برخی از بیماری ها همراهی دارد. به عنوان مثال ارتباط آن با بیماری آسم کاملاً شناخته شده است. در برخی از بیماران، آسم، سیوزیت مزمن همراه با پولیپ و حساسیت غیرطبیعی به آسبرین و داروهای شبه آن به صورت همزمان مشاهده می شود. جالب اینجاست که در بسیاری از موارد درمان سیوزیت و حذف پولیپ ها، منجر به تخفیف آسم نیز می شود.

#### علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های سیوزیت به نوع آن و مدت زمانی که در سینوس ها استقرار یافته است، بستگی دارد. اکثر بیماران از گرفتگی بینی شکایت دارند که ممکن است به صورت گهگاه یا دائمی رخ دهد. در مواردی که سیوزیت همراه پولیپ بینی است، معمولاً گرفتگی بینی شدید و دائمی است.

وجود ترشح در پشت بینی و حلق نیز شکایتی است که بسیاری از بیماران آن را ذکر می کنند. هر چند این پدیده مختص سینوزیت نیست، ولی در بسیاری از موارد همراه با آن دیده می شود. برخی از بیماران از احساس بری صورت و پشت چشم‌ها شاکی هستند و گروهی دیگر سردرد را نیز ذکر می کنند. البته واقعیت این است که برخلاف تصور عمومی، سینوزیت از علل شایع سردرد محسوب نمی شود.

تشخیص سینوزیت، با شرح حال و بررسی سوابق بیمار مطرح و با معاینه بینی و مشاهده نشانه های بیماری تایید می شود. امروزه آندوسکوپ های بینی و سینوس در دسترس هستند که با استفاده از آنها می توان مناطق مختلف بینی و سینوس‌ها (که با روش های قدیمی به صورت سریایی و بدون بی‌هوشی قابل مشاهده نبودند) را بررسی و معاینه کرد. روش های مختلف تصویربرداری خصوصاً سی تی اسکن در تشخیص و پیگیری بیماران مبتلا به سینوزیت، کمک غیرقابل انکاری به متخصصان گوش، حلق و بینی کرده اند. نحوه درمان

درمان سینوزیت مانند اکثر بیماری های دیگر، برطرف کردن علل زمینه ساز آن است. استفاده از آنتی بیوتیک های مناسب، یکی از ارکان اصلی درمان است. با توجه به اینکه باکتری‌ها و سایر اجرام ایجادکننده انواع مختلف سینوزیت تا حدود زیادی شناخته شده هستند، اکثراً امکان تجویز آنتی بیوتیک مناسب پس از ارزیابی و تشخیص بیماری وجود دارد. گاهی لازم است همراه با آنتی بیوتیک خوراکی، از امپری های ضدالتهاب بینی و شست وشوی بینی نیز کمک گرفت. در سینوزیت های چرکی حاد مخصوصاً انواعی که سینوس های پیشانی را درگیر کرده اند، به علت احتمال بالای بروز عوارض، ممکن است بستری در بیمارستان و دریافت آنتی بیوتیک داخل وریدی لازم باشد. در بیماران مبتلا به پولیپ بینی در بسیاری از موارد، از داروهای ضدالتهابی استروئیدی به صورت خوراکی یا تزریقی البته به میزان و مدت محدود استفاده می شود.

در مواردی که بیماری به دارو پاسخ نمی دهد، اقدامات جراحی مورد توجه قرار می گیرند. امروزه جراحی با کمک آندوسکوپ بینی که اصطلاحاً جراحی آندوسکوپیک عموکدی سینوس نامیده می شود، جای اغلب روش های قدیمی تر را گرفته است. با این روش بدون اینکه برشنی روی بینی، صورت یا داخل دهان داده شود، با کمک آندوسکوپ از طریق سوراخ های بینی، سینوس های مختلف بررسی شده و مشکلات آنها تشخیص داده شده و برطرف می شود. به این ترتیب اقدامات وسیعی که سابقاً با صرف وقت هزینه زیاد و با بردن مناطق مختلف پوست و مخاط صورت می گرفتند، امروزه در دستن متخصصان جراحی بینی، با سرعت و دقت بیشتر و با درد و ناراحتی کمتر انجام می شوند.

منبع: **www.aftab.ir**

نویسنده: دکتر نوید احمدی روزبهانی

#### بیماری های له

این نوع بیماری ها معمولاً به شکل عفونت لایه نرم اطراف دندان بروز می کنند. هر چند وجود له‌ها برای حفظ حالت طبیعی دندان‌ها و ثبات آنها مفید است، در عین حال دندان‌های آسیب دیده را کاملاً از بین می برد. در نتیجه اینلا به بیماری‌های له می‌تواند دلیل اصلی از بین رفتن دندان در زیرگسالتان باشد.

علل بروز این بیماری‌ها

هنگامی که یک لایه نازک از باکتری روی دندان را بپوشاند، چنانچه برای از بین بردن آن اقدام نشود، این باکتری‌ها به مرور شروع به تولید یک ماده سمی می‌کنند که به له‌ها نام می‌دهد.
آیا می‌توان له‌ها را به حالت اول برگرداند؟

اگر به موقع متوجه شویم، به...
مرحله آغازین این نوع بیماری "التهاب له" است، در این حالت له‌ها قرمز و متورم می‌شوند و به آسانی خون می‌آیند. در این زمان شخص هیچگونه دردی ندارد و به همین دلیل اغلب افراد آنرا نادیده گرفته وچه بسا متوجه آن نمی‌شوند.
بیماری له در این مرحله را می‌توان با مسواک زدن مرتب و استفاده از نخ دندان از بین برد.

به مرحله پیشرفته‌تر از حالت فوق، پوره له می‌گویند، در چنین حالتی ممکن استخوان‌ها و له‌ها به شدت آسیب دیده باشند، ریشه دندانها سست می‌شود، حتی ممکن است از جای خود بیرون بیایند و نهایتاً دندانپزشک بالاچار دندان‌های شما را می‌کشد.
چه نوع علایمی را جدی بگیریم؟
اگر حدمس می‌زید به بیماری له دچار شده اید، حتما به دندانپزشک خود مراجعه کنید. مراقب علایم زیر باشید :
-قرمز، ملتهب و حساسی شدن له‌ها
-خون آمدن از له‌ها به هنگام مسواک زدن
-کار رفتن و جدا شدن له از دندان‌ها
-لق شدن دندان‌ها

- تغییر حالت دندان‌های شما وقتی آن‌ها را روی هم قرار می‌دهید یا چیزی را گاز می‌زنید.

- وجود چرک در فاصله بین دندان و له

روش پیشگیری

رعایت بهداشت دندان مفیدترین روش جهت پیشگیری از این بیماری‌هاست. روزی دو بار دندناهایتان با مسواک مناسب، مسواک‌زنی. بین دندان‌ها را هر روز با نخ دندان تمییز کنید، این کار باعث تمییز شدن قسمت‌هایی که مسواک به آنها دسترسی ندارد می‌شود. در فواصل زمانی معین به دندانپزشک مراجعه کنید.
منبع: **http://www.academist.ir**

#### بیماری ام اس

ام اس (Multiple Sclerosis) به معنای تصلب ضامعفت بافت هاء، بیماری شایع جوامع صنعتی است که تحقیقات در مورد آن بسیار دشوار است. زیرا مناطقی که بیشتر تحت تاثیر این بیماری قرار می گیرند شامل مغز و نخاع هستند که در حال حاضر دسترسی کامل به آنها برای محققین چندان امکان پذیر نیست.

اگرچه تست ام آر آی (MRI) در سالهای اخیر کمک زیادی به محققین در راه شناسایی عوامل بروز این بیماری و ساخت داروهایی در جهت مداوای آن کرده است، ولی دلایل قطعی بروز ام اس تاکنون ناشناخته مانده است. با اینحال تیوری های فراوانی در مورد نحوه بروز این اختلال وجود دارد.

اطلاعات به دست آمده نشان می دهند که دو سوم از افرادی که از این بیماری رنج می برند زن هستند و دانشمندان گمان می کنند که یکی از دلایل این مساله می تواند هورمون های زنانه باشد زیراهورمون های موجود در بدن زنان کاملاً با هورمون های مردانه تفاوت دارند و همچنین گمان می رود کورموزم (بزرگ Y) مردان می تواند از بروز و پیشرفت این بیماری در مردان کمک کند. به عقیده دانشمندان عوامل ژنتیکی و ارثی نیز می تواند از دلایل بروز این بیماری باشد و از ایزو مطالعاتی بر روی دولق‌های هسان که دارای ژنهای یکسان بوده و دولق‌های غیر هسان که ژنهای یکسانی ندارند انجام شده است. یکی از تحقیقاتی که بر روی دو قلوها انجام گرفت نشان داد که اگر یکی از دو قلوما مبتلا به ام اس باشد امکان ابتلای دیگری در صورت هسان بودن ?? درصد و در صورت غیر هسان بودن تنها 7 در صد است.

این مطلب بیانگر این نکته است که افراد ممکن می‌توانند از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به ام اس باشند.

البته فاکتورهای محیطی نیز در ابتلا به ام اس نقش ایفا می‌کنند. برای مثال یکی از این فاکتورها ویروس های موجود در فضا می باشد که موجب التهابات و بی و چربی گرفتگی سیستم مرکزی عصبی از جمله مغز و نخاع می شوند.

آمارها نشان می دهند که افراد مبتلا به ام اس در شمال انگلستان چندین برابر جنوب این کشور می باشد که یکی از دلایل آن تفاوت رژیم های غذایی مردم این دو منطقه است، از این رو رژیم های غذایی نیز به عنوان یکی از دلایل بروز این بیماری در نظر گرفته شده اند.

زیرا مثلا در رژیم غذایی مردم شمال انگلستان بیشتر گوشت و غذاهای چرب وجود دارد و به همین دلیل عده بیشتری از آنها نسبت به مردم جنوب انگلستان به ام اس مبتلا می شوند.

تحقیقات بر روی دلایل بروز این بیماری همچنان ادامه دارد و دانشمندان در صدد یافتن راههای جدید برای شناسایی و مقابله با این بیماری می باشند.

نشانه های بروز ام اس پسنگی به مناطقی از سیستم عصبی دارد که تحت تاثیر آن قرار می گیرند و در اکثر افراد متفاوت است و در طول زمان نیز تغییر می کنند.

اکثر افراد مبتلا به ام اس بیشتر از یک نشانه را دارا می باشند و البته نشانه های مشترکی نیز بین آنها وجود دارند و هر فرد به تنهایی تمام نشانه های بروز این بیماری را ندارد.

بیشتر این نشانه‌ها عبارتند از

اختلالات در سیستم بینایی

•لک بینی

•دوبینی

•التهاب و زخم های چشم

•حرکات سریع و غیر ارادی چشم

از دست دادن تعادل

•زورزش و رعته

•اختلال در حرکت عضلات

•عدم تعادل در راه رفتن

•سر گیجه های مداوم

•مانعجاری و عدم تعادل در تمامی عضوهای بدن

حالت تشنج

•ضعف عضلانی و تغییرات شدید در حالات عضلات بدن

•تشنج‌های دردناک و غیر ارادی عضلات

•تشنجات موضعی



خستگی

**خستگی** عموماً و غیر قابل پیش بینی که بدون دلیل رخ می دهد، و یکی از نشانه های متداول بیماری ام اس به شمار می رود تغییر در روش سخن گفتن
**•**آهسته سخن گفتن
**•**هرست ادا نکردن کلمات
**•**تغییر در آهنگ صحبت کردن
**•**شوشاری در پایان دادن به کلام
**•**وز دست دادن کنترل برافق دهان
**•**وز دست دادن تمرکز و حافظه کوتاه مدت
در حالیکه برخی از نشانه های ذکر شده از دلایل فطعی بروز ام اس هستند بعضی دیگر مانند خستگی از دست دادن حافظه و تمرکز نشانه های پنهان این بیماری می باشند.

**تَب رومانیسی**

تَب رومانیسی یک بیماری التهابی است که می تواند بسیاری از اعضاء بدن مثل قلب، مفاصل، سیستم عصبی و پوست را درگیر کند. اگر چه تَب رومانیسی می تواند در تمام سنین ایجاد شود ولی اغلب در کودکان بین ۲ تا ۶ سال دیده می شود. بیماری در زنان دو برابر مردان شایعتر است.

علامت تب رومانیسی معمولاً پنج هفته پس از عفونت استرپتوکوکی درمان نشده گلو ظاهر می شوند. بیشتر موارد عفونت استرپتوکوی گلو، دچار تب رومانیسی نمی شوند و تنها درصد کمی از افرادی که عفونت استری گلو دارند دچار تب رومانیسی می شوند.

در بسیاری از موارد، تب رومانیسی درپنج های قلب را درگیر می کند (کاردیت رومانیسی) و موجب اختلال در جریان طبیعی خون در قلب می گردد. درمانی برای تب رومانیسی وجود ندارد. اما درمان کامل و جندی عفونت استری گلو با آنتی بیوتیکها قابل انجام است. در حال حاضر تب رومانیسی در آمریکا به مانند آغاز قرن بیستم ، قبل از استفاده گسترده آنتی بیوتیک پنی سیلین، شایع نیست. با وجود این همه گیربهای آن بصورت دوره ای روی می دهد. تب رومانیسی همچنان در کشورهای در حال توسعه شایع است.

علام و نشانه ها

علام و نشانه های شایع عفونت استری شامل موارد زیر است :

گلودرد- لوزه های متورم و قرمز - تب - سردرد- درد عضلانی

در بسیاری از موارد عفونت استری در ابتدا هیچ علامتی ندارد. علام و نشانه های تب رومانیسی ممکن است شامل ترکیبی از مفاصل متورم و دردناک ، قفسه صدری ، تنگی نفس و خستگی باشد. هر گاه تب رومانیسی تشخیص داده شد پزشکان معمولاً بدنال دو معیار مآزور

(معیار بزرگ ) با یک معیار مآزور و دو معیار مینور ( معیار کوچک ) می گردند. در تمامی موارد شواهدی دال بر وجود عفونت استری، گلو، پایه اصلی تشخیص تب رومانیسی است.

معیارهای مآزور ( معیارهای بزرگ ):

- التهاب قلب که دو بیشتر مواقع بصورت تنگی نفس یا درد قفسه صدری مشخص می شود.
پزشک شما ممکن است براساس معاینات بالینی و یا نتایج تستهای پزشکی مثل نوار قلب یا عکس سینه به وجو التهاب قلب شک کند

- التهاب دردناک مفاصل، که اغلب فوزک یاها، زانو و آرنج ها را درگیر می کند و از مفصلی به مفصل دیگر مهاجرت می کند.

- حرکات پرشی، یی اختیار اندهما و صورت با سخنی حرکت مثل ناتوانی در نوشتن، دیده

می شود. این نشانه ها اغلب طی هفته ها و ماه ها از بین می روند.

- لکه های قرمز روشن یا صورتی وسیع بدون خارش ( ناشایع ) و دانه های زیر پوستی ( ناشایع )

معیارهای مینور ( معیارهای کوچک):
درد مفاصل بدون التهاب ، تب ، تب رومانیسی قلبی یا شواهدی دال بر بیماری رومانیسی (ضربان قلب غیر طبیعی در نوار قلب) ، تستهای خوننی که نشاندهنده التهاب است و صدای اضافه جدید قلبی.

علل

علت اصلی تب رومانیسی مشخص نیست. در معدودی از افراد به نظر می رسد هرگاه بدن یا عفونت استری گلو مقابله می کند، بقیه قسمتهای بدن دچار التهاب می شوند. مثلاً درپنج های قلبی لزوماً با باکتری استرپتوکوکی عفونی نمی شوند. تحقیقات پزشکی بر روی پاسخ غیر طبیعی سیستم ایمنی به آنتی ژنی که توسط گونه ای خاص از باکتری استرپتوکوکی تولید می شود ، متمرکز شده است. ولی می توانست طی پورسه دفاع بدن در مقابله با این عفونت آسیب دیده یا دچار التهاب شوند. یک علت احتمالی این است که بدلیل شباهت بین آنتی ژنهای استرپتوکوکی،

پروتیین های درپنج قلب و سلولهای عضله قلب این اتفاق روی می دهد. بعلاوه محققان این موضوع را بررسی می کنند که آیا بعضی افراد بیشتر از سایرین مستعد به ایجاد یک پاسخ ایمنی غیر طبیعی به آنتی ژنهای استرپتوکوکی هستند یا خیر؟ چه موقع باید بدنال توصیه های پزشکی برویم ؟

اگر گلو دردی دارید که بدنالش دچار تبی می شوید که بیش از 77 ساعت طول می کشد یا گلو درد شدید بدون علامت سرماخوردگی و تب داشتهید، بزرزه اگر مدتها با فردی که عفونت استری داشته است، در تماس بوده اید به پزشک خود مراجعه کنید تا ببیند که آیا دچار عفونت استری گلو شده اید یا خیر؟
یاگر چه در بیشتر مواقع عفونت استری گلو منجر به تب رومانیسی نمی شود، شما می توانید با درمان آنتی بیوتیکی گلو درد خود مانع از ایجاد آن شوید. همچنین هر گاه دچار گلودرد و تب بالا و بدنالش تنگی نفس یا درد قفسه صدری شدید به پزشک خود مراجعه کنید.

تشخیص و بیماری یابی

اگر شما یا کودکتان دچار دچار علامت تب رومانیسی شده اید. تشخیص زمانی فطعی

می شود که توسط پزشک معاینه شده و به یک سری از سؤالات پاسخ دهید. معاینه بالینی شامل موارد زیر است:

- بررسی کردن مفاصل برای وجود درد یا التهاب

- معاینه پوست برای بررسی وجود راش و یا آندگی

- گوش دادن به صدای قلب برای بررسی وجود صدای اضافه جدید یا ریتم غیرطبیعی

پزشکان ممکن است توصیه کنند که نوار قلب بگیرید تا ریتم غیرطبیعی قلبتان را تشخیص دهد. الکتروکاردیوگرافی یا نوار قلب شامل چسباندن الکترودهای به قفسه صدری است تا جریانهای الکتریکی قلب اندازه گیری شوند. جریانهای الکتریکی که موجب انقباض قلب می شوند توسط ماشین الکتروکاردیوگرام ثبت می شود. این جریانها بصورت امواجی بر روی مینتور با کافهٔ نشان داده

می شوند.

هیچ تست آزمایشگاهی وجود ندارد که تب رومانیسی را تأیید کند. پزشکان، بیماری تب رومانیسی را براساس وجود تعدادی از معیارهای مآزور و مینور( نشانه های بزرگ و کوچک ) تشخیص می دهند. شایعترین معیارهای مآزور عبارتند از :
- درد و التهاب مفاصل که از مفصلی به مفصل دیگر مهاجرت می کند.

التهاب قلب

تشخیص تب رومانیسی نه تنها نیازمند وجود علام و نشانه های کلیدی است بلکه باید شواهدی دال بر عفونت استری اخیر نیز وجود داشته باشد. پزشکان ممکن است شما نمونه خونی بگیرند تا وجود آنتی بدلی علیه باکتری استرپتوکوک را بررسی کند. اغلب موارد وقتی شما به پزشک مراجعه می کنید، گشت حلق برای استرپ منفی است. در این موارد تنها نشانه استرپ این است که به دکترتان بگویید اخیراً دچار گلودرد به همراه تب شده اید.

عوارض

در اولین حمله تب رومانیسی نمی از افراد دچار التهاب قلب می شوند ولی این التهاب همیشه به آسیب پایدار منجر نمی شود. بیشتر افرادی که تب رومانیسی دارند پس از شش هفته بطور کامل بهبود می یابند.
در بعضی موارد، یک یا چند درپنج قلب درگیر می شوند. آسیب پایدار قلب ناشی از تب رومانیسی «بیماری رومانیسی قلب ، نامیده می شود. در بیشتر موارد آسیب قلبی سالها بعد بافت می شود.

در موارد نادری از تب رومانیسی، التهاب آسیب جدی عضله وارد می کند که منجر به نارسایی احتقانی قلب می گردد. در سایر موارد درپنج قلبی آسیب دیده مانع جریان خون کافی

می شود. اگر اختلال جدی در عملکرد درپنج های قلب شما ایجاد شده، جراحی برای ترمیم یا عوض کردن درپنج های آسیب دیده لازم است.

تب رومانیسی می تواند این اعضاء بدنتان را درگیر کند:

مفاصل : اغلب چندین مفصل درگیر شده و دچار تورم دردناک و قرمزی و گرمی می شوند.

مغز : اگر تب رومانیسیی حاد مغز را درگیر کند، علم تعدال و حرکات کنترل نشده اندهما و صورت ایجاد می شود. به این حرکات " کره " گفته می شود که از کلمه ای یونانی به نام رقص کره گرفته شده است. این حرکات گاهی کره سیدنهام نیز ( کره رمانیسی یا رقص سنت پیتروس ) نیز نامیده می شود. از هر 77 مورد تب رومانیسی یککه نفر دچار کره می شوند. کره معمولاً طی هفته ها تا ماه ها برطرف می شود.

پوست : این بیماری لکه های پوستی وسیع یا نواحی صورتی تا قرمز کم رنگ گرد و نامنظم در پوست شما ایجاد می کند برآمدگی یا ندول نیز ممکن است زیر پوست به ظاهر سالم دیده شود.

درمان

درمان تب رومانیسی در دو قسمت صورت می گیرد.

آنتی بیوتیکها تجویز می شوند تا بدن شما را از عفونت استرپتوکوکی نجات دهند و جلوی عود آن را بگیرند. هرگاه دچار تب رومانیسی شوید برای ریشه کنی باکتری استرپتوکوکی باقیمانده در بدن شماپزشکان ممکن است پنی سیلین یا سایر آنتی بیوتیکها را تجویز کنند. سپس شما نیازمندیکه که آنتی بیوتیکها را برای چندین سال پیایی مصرف کنید تا جلوی حمله های مجدد تب رومانیسی را بگیرید. بدون ادامه دادن درمان آنتی بیوتیکی عود بیماری در سه تا پنج سال اول پس از عفونت اولیه شایع است.

سایر داروهای مصرفی برای از بین بردن علامت بیماری شامل این موارد است:
برای کاهش التهاب قلب یا مفاصل پزشکان ممکن

است دوزهای مشخصی از آسپرین یا یک داروی بدون نسخه را پیشنهاد کند و یا یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی را نسخه نماید. برای التهاب شدید قلب یک داروی کورتونی مثل پردنیزون قادر است التهاب را کم کند.

جلوگیری

برای جلوگیری از عفونت استرپتوکوکی نیازمند واکسن هستیم، و تا زمانی‌که یک واکسن مؤثر تولید شود تنها راه شناخته شده برای جلوگیری از تب روماتیسمی درمان عفونت استرپتوکوکی حلق با آنتی بیوتیک است.

در بیشتر مواقع ویروس ، علت گلو درد است که موجب تب روماتیسمی نمی شود؛ اغلب گلو دردهای همراه تب که بیش از ۲۲ ساعت طول می کشد، می‌تواند نشانه‌دهنده عفونت استرپتوکوکی باشد. تنها درصد کمی از افرادی که عفونت استرپتوکوکی حلق (درمان نشده ) دارند دچار تب روماتیسمی می شوند.درمان دقیق و کامل عفونت استرپی حلق با آنتی بیوتیک مناسب ب می‌تواند جلوی ایجاد بیماری تب روماتیسمی را بگیرد.

تب خال

تب خال یک عفونت ویروسی ناشی از ویروس **HSV**می‌باشد.ا اگر چه عفونت ناشی از ویروس تب خال اغلب در سطح پوست و مخاط می‌باشد و عوارض چندانی ندارد اما می‌تواند با گرفتاری در سیستم مرکزی و نیز گرفتاری در بعضی از احشاء داخل بدن انسان، باعث تاوانی یا مرگ انسان شود.

ویروس تب خال دو نوع است **HSV۱** که به نام ویروس لب و دهان و **HSV۲** که ویروس تب خال نامسلی می‌باشد و همان طور که از نام آن پیداست **HSV۲** بیشتر ناشی از عفونت مقاربتی و در دستگاه تناسلی ایجاد می‌شود.

نماتس **HSV** یا سطوح مخاطی یا نقاط خراشیده شده پوست، اجازه ورود این ویروس بداخل بدن را می‌دهد و بعد از همانندسازی ویروسی و یا مخاطی به تکثیر و ازدیاد آن منجر می‌شود.

اصولاً موارد زیر باعث انتقال ویروس می‌گردد:

- تماس با افراد دارای ضایعات زخمی فعال تب خال.

- تماس با افراد بدون علامت ولی منتشر کننده ویروسی (نقل بدون علامت).

- تماس با افرادی که ویروس در روی سطوح مخاطی آنها در حال همانندسازی است.

وقتی که ویروس در پوست یا مخاط تکثیر یابست به التهاب عصب محیطی وارد می‌شود و از طریق ریشه‌های عصبی به داخل سلول عصبی (جسم عصب) منتقل می‌گردد و در سلول عصبی سال‌ها (اغلب تا آخر عمر) خواهد ماند و در زمان‌های مختلفی می‌تواند مجدداً به سطح پوستی منتقل شده و عود بیماری را سبب گردد.

علامت بالینی تب خال به عوامل زیر بستگی دارد:

- محل ایجاد عفونت

- سن فرد

- وضعیت ایمنی فرد مبتلا

عفونت اولیه ویروس **HSV** معمولاً با نشانه‌های عمومی بدن همراه است و گرفتاری پوستی یا مخاطی شدیدتری دارد، دوره بیماری بیشتر و طولانی‌تر است و انتشار ویروس نیز شدیدتر و طولانی‌تر از عودهای بیماری است.

همان طور که ذکر شد ویروس تب خال می‌تواند نقاط مختلف بدن را گرفتار نماید که علامت هر کدام متفاوت خواهد بود.

شایع‌ترین محل‌های گرفتاری ویروسی شامل:

- عفونت دهانی، صورتی - عفونت تناسلی - عفونت هریسی

- هریس کششی گیجان - عوت قرینه - عفونت سیستم عصبی مرکزی

- عفونت نوزادان - عفونت احشایی شامل مری، ریه، کبد، مفاصل خواهد بود که به شرح مختصرچند مورد شایع‌تر می‌پردازیم.

عفونت دهانی - صورتی

فراوان‌ترین تظاهر اولیه عفونت ویروسی **HSV**?
عفونت دهانی- صورتی می‌باشد که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و با تب- درد عضلانی - تاوانی در خوردن - ناخوشی - بزرگی غدهٔ لنفوی گردن همراه است و ممکن است باعث ضایعات زخمی شکلی در زبان- لبه - کام و نقاط دیگر دهان گردد ضایعات حلق ممکن است همراه نقاط چرکی روی زخم هم باشد. مدت بیماری ۲- ۳ روز طول می‌کشد. عفونت مجدد ممکن است بدون علامت و فقط دفع ویروس از براق همراه باشد که این باعث آلودگی دیگران می‌شود ولی در بعضی اوقات همراه ایجاد زخم‌های دهانی یا اطراف دهان‌الب یا پوست خارجی اطراف لب) می‌باشد، علامت عمومی مثل تب- درد عضلانی و بی‌حالی همراه آن است و طول بیماری کوتاه‌تر از حمله اولیه بیماری است.

عفونت تناسلی

شایع‌ترین تظاهر عفونت **HSV**?
عفونت تناسلی می‌باشد. حمله اولیه با تب - سردرد - مایالی - درد، خارش، سوزش و ترشحات مهبلی(در خانم‌ها) و پیشابراه (درمردان) و نیز بزرگی غدهٔ لنفوی ناحیه همراه است. ضایعات ممکن است زوکیولی(ضایعه شبیه جوش صورت)و یا پاره شده و دلمه بسته(پوستول) باشد. عود ضایعه تناسلی هم شایع است و مانند حمله اولیه با درد موضعی و همراه وزیکول و پوستول است ولی علامت عمومی (سردرد - تب - درد عضلانی) در آن وجود ندارد.

عفونت سیستم عصبی مرکزی

عفونت ناشی از**HSV** می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را گرفتار نماید و باعث انسفالیت (ورم مغز)گردد. این ویروس شایع‌ترین حامل انسفالیت تک‌گیر (اسبوراریک) می‌باشد و دو توزع سنی دارد ؟، تا ۲۲ سال و بالای ۲۲ سال. می‌تواند در اثر عفونت اولیه **HSV** و یا با عفونت مخفی داخل بدن ایجاد شود. علامت بالینی انسفالیت **HSV** شامل تب - استفراغ - خواب آلودگی - تشنج و اغمما می‌باشد. اگر درمان زود شروع شود، می‌توان به نجات بیمار امید داشت اما اگر تشخیص و درمان به تأخیر یافتند با عوارض غیرقابل جبران و اغلب مرگ، همراه خواهد بود.

عفونت نوزادان

در میان جمعیت آلوده به ویروس **HSV** نوزادان(کمتر از ۲ هفته) بالاترین عفونت احشایی و سیستم عصبی مرکزی را خواهند داشت و مرگ و میر نوزادان درمان نشده ۲۲ درصد است. درصد از بچه‌هایی که عفونت سیستم عصبی داشته‌اند تکامل طبیعی خواهند داشت اگر چه شایع‌ترین ضایعه نوزادان عفونت پوستی است، امکان ابتلا احشاء مهم‌تر را نیز خواهند داشت. نوزادان اغلب عفونت را در هنگام زایمان از کانال زایمانی و از مادران آلوده می‌گیرند.

درمان

اگر چه اغلب عفونت‌های ویروسی داروی اختصاصی ندارد و درمان آنها با مواظبت و داروهای علامتی خواهد بود . ولی **HSV** داروی اختصاصی دارد. داروهای مانند آکسیلوویر - تامسیکلوویر - ولاسیکلویر از داروهای اختصاصی این بیماری هستند. معمولاً برای بیماری‌های شدیدتر ناشی از **HSV** مانند گرفتاری سیستم عصبی مرکزی یا گرفتاری نوزادان - گرفتاری ریوی - گوارشی و نیز بیماریاتی که سطوح ایمنی بالینی دارند، درمان تزریقی توصیه می‌شود اما برای عفونت‌های خفیف‌تر و در افرادی که ایمنی طبیعی دارند، توصیه نمی‌شود.

منبع: http://www.academist.ir/

آرتروز

یکی از بیماریهای که در یکی دو دهه اخیر نام آن زیاد به گوش می‌خورد بیماری آرتروز است. این بیماری که در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود، از شایعترین بیماریهای مفصلی به شمار می‌آید.

عوامل متعددی در روند بیماری آرتروز مؤثرند. عواملی مثل جنسیت، ژناده، وراثت یا نحوه زندگی افراد. آمار مبتلایان به بیماری آرتروز در قاره آسیا بیشتر از سایر نقاط دنیاست.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان، خبرگزاری دانشجویان ایران، اسکلت بدن ما از استخوان‌های متعددی تشکیل شده است. هر کدام از اعضای بدن استخوانهای مخصوص خود را دارد. گاه این استخوانها از اعضا درونی بدن محافظت می‌کنند مثل استخوانهای قفسه سینه که از قلب و شش‌ها محافظت می‌کنند و تقریباً ثابت و بی‌حرکت هستند و گاه نقش حرکتی بر عهده دارند، مثل استخوانهای دست یا پا که با کمک عضلات چسبیده به آنها حرکت می‌کنند.

در فاصله بین یک استخوان تا استخوان بعدی مفصل قرار گرفته است. مفصل‌ها مثل لولا عمل می‌کنند. استخوانی روی مفصل‌ها می‌چرخد، بدین ترتیب حرکت در بنک عضو میسر می‌شود. سطح مفصل که با استخوان در ارتباط است با لایه لغزنده‌ای بنام غضروف پوشیده شده است. لغزندگی سطح غضروف چرخش استخوان روی مفصل را ممکن می‌کند.

با گذشت زمان و سیری شدن عمر سطح مفصل یا همان غضروف دچار ساییدگی و از بین‌رفگی می‌شود. با کم شدن لغزندگی، حرکت یا چرخش استخوان‌های مفصل یا درد همراه می‌شود.

بیماری آرتروز بیماری است که در آن سطح مفصل یا همان غضروف به شدت آسیب دیده و تا حد زیادی از بین رفته است، به همین جهت چرخش یا حرکت استخوان روی مفصل با درد شدید همراه است. درد با شروع حرکت آغاز می‌شود و با استراحت بهبود می‌یابد.

از بین رفتن غضروف در بیماری آرتروز تنها به علت پیری نیست. عوامل متعددی می‌توانند موجب ساییدگی سطح مفصل و بروز بیماری آرتروز شوند. کار و فعالیت بدنی، اضافه وزن یا ورزشهای سنگین از جمله این موارد هستند. مفصل استخوانی زانو و مفاصل استخوانی لگن بیش از سایر مفاصل دچار فرسایش و ساییدگی می‌شود به همین جهت آرتروز در این مناطق شایع‌تر است. اما احتمال بروز آرتروز در هر یک از بدن‌ها یا همان مفصل‌های بدن وجود دارد. به عنوان مثال آرتروز انگشتان که در تالیپست‌ها شایع است.

سیر بیماری در افراد مختلف متفاوت است و کاملاً به نحوه زندگی فرد وابسته است. مناسقه‌ها هیچ راهی برای ترمیم غضروف فرسوده و از بین رفته وجود ندارد. پیشرفت بیماری آرتروز موجب خشک شدن عضو می‌شود. اصطلاحی که مفهوم آن تخریب شدید غضروف و عدم تحرک استخوان به علت درد زیاد است. این حالت که بیشتر در بیماران مبتلا به آرتروز زانو مشاهده می‌شود ضعف یا تشلی عضلات چسبیده به استخوان‌های پا را به دنبال دارد و وضعیت بدنی بیمار را وخیم‌تر می‌کند. به همین علت پزشکان تأکید می‌کنند افراد مبتلا به آرتروز علاوه بر انجام کارهای روزمره به نرمش‌های سبک بپردازند.

درمان بیماری آرتروز بسیار سخت و تقریباً غیر ممکن است.

برای کاهش درد بیمار باید به طور مداوم از داروهای مسکن و ضد التهابی استفاده کند. مصرف مداوم این داروها به سایر اندامهای درون بدنی آسیب می‌زند.

احتمال بروز حمله‌های قلبی در این افراد بیشتر از سایرین است. مصرف مقادیر فراوان داروهای التهابی موجب افزایش فشار خون

می‌شود به همین جهت اندازه‌گیری مرتب و مداوم فشار خون نکته‌ای است که در این بیماری باید به آن توجه ویژه شود.

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که وجود مکمل‌های غذایی مانند مواد غذایی سرشار از کلسیم و منیزیم فرسایش غضروف را به تأخیر می‌اندازد. شیر و لبنیات حاوی این مواد هستند. تغذیه صحیح بخصوص در سنین رشد موجب تیرومن شدن استخوان‌بندی اسکلت می‌شود.

منبع: http://www.academist.ir

#### طل درد در پاشنه پا

عوامل زیر ممکن است سبب درد پاشنه پا شوند.

- ?دردهای مفصلی و روماتیسمی که در انقبضت لازم است مداوای دردهای مفصلی نمایند اینگونه افراد گاهی پاشنه پایشان بیشتر از حالت طبیعی گرم میشود
ودر پاشنه پا احساس داغی میکنند و این حالت در بعضی از قایملان بیشتر از سایر افراد مشاهده میگردد.

- ?کنش زیادتر از حد و کوفتگی رباطهای کف پا که با استخوان پاشنه پا چسبیده‌اند افرادی‌که کف پای آنان صاف و بدون انحاست بیشتر به این درد مبتلا میشوند
جهت مداوا ضمن کمتر فشار آوردن به کف پا میتوان با نظر پزشک نسبت به تهیه کفش مخصوص اقدام نمود.

- ?پیدایش زوائد استخوانی اضافی در زیر پاشنه پا بطوریکه با دست میتوان آن را لمس کرد و به وجود آن پی برد
بعضی از پزشکان این زوائد را عامل درد پاشنه پا میدانند و پیشنهاد تراشیدن زائده را میکنند
اما باید توجه داشت که با تراشیدن این زوائد بیماری مرتفع نگردیده و درد پاشنه پا ساکت نمیشود
غسما بسیاری از افراد سالم هستند که با داشتن زوائد استخوانی در پاشنه پا به این درد مبتلا نیستند.

- ?کاهی در اثر پوشیدن کفش های تنگ و نامناسب پاشنه پا دردناک میگردد و این مربوط است به فشاری که به محل اتصال زرد پی پشت پا و استخوان پاشنه پا وارد میشود.

بسیاری از این افراد چنانچه کفش نرم پاشنه بلند بپوشند درد پاشنه پای آنان بهبود می یابد.

اما افرادی‌که در پاهایشان احساس داغی و حرارت میکنند میتوانند جهت مداوا چند شب شی نیم ساعت بایه‌های خود را از سج به پایین داخل محلول آب گرم و نمک طعام بگذارند
اگر مداوا نشود لازم است که به کف پا با آنجا که بیشتر احساس حرارت میشود بهر پا سه تا چهار عدد زائل انداخته شود در مداوای این حالت اثر بسزایی دارد

#### پرکاریت چیست؟

نویسنده:دکتر پیمان ملک مرزبان

مقدمه:

پرکاریت در اصطلاح پزشکی به التهاب پریکارد گفته می‌شود. پریکارد فضایی است که اطراف قلب را احاطه می کند و شامل دو لایه است، لایه اول به طور مستقیم بر روی قلب اتصال دارد و تا حدود ۴ – ۵ سانتیمتر از عروق بزرگ خارج شده از قلب (آئورت و شریان بوی) را نیز می‌پوشاند. لایه دوم در خارج قرار گرفته و اصطلاحا به آن پریکارد پاریتال گفته می‌شود. بین دو لایه ذکر شده حدود ۲۵ – ۱۵۰cc مایع به طور طبیعی وجود دارد که در عملکرد طبیعی قلب نقش علاوه بر آن، لایه های پریکارد دارای عصب و عروق لنفاری و خونی نیز می باشد. لذا التهاب لایه پریکارد (که از این به بعد پریکاردیت اطلاق می شود) می تواند باعث ایجاد درد قفسه سینه شود.

بیماری های پریکارد

پریکارد می تواند دچار بیماری های مختلفی نظیر التهاب حاد (پریکاردیت حاد) ، پریکاردیت فشارنده، افزایش مایع مفصل به حفره پریکارد، شیلوپریکاردیوم، لنفوپریکاردیوم، پریکاردیت کلسولی و ... شود که مسجبت در مورد ننگ نك آنها خارج از حوصله این بحث است ولی از آنجایی که در فصول سرد سال، عفونت های ویروسی شیوع بیشتری پیدا می کند و باعث التهاب حاد (پریکاردیت حاد) می شوند در این بحث در مورد پرکاریت حاد ویروسی بیشتر صحبت می کنیم:

پرکاریت حاد

پرکاریت حاد را اکثر موارد علت ویروسی دارد و معمولا قبل از بروز پرکاریت، سایر علائم بیماری ویروسی نظیر علائم تنفسی (سرفه، آبریزش بینی و ... ) گوارشی (تهوع، اسهال و ... ) تب و دردهای عضلانی و ... وجود داشته است. شروع علائم پرکاریت می تواند آنگهانی یا تدریجی باشد که در موارد ویروسی یا باکتریایی معمولا ناگهانی و پر سر و صدا شروع می‌شود. شایع ترین علامت پرکاریت، درد قفسه سینه می باشد که به خصوص در پرکاریت حاد ویروسی یا باکتریایی بسیار شایع است. (در پرکاریت ناشی از سل و نارسانی کلیه کمتر درد قفسه سینه مشاهده می شود)
درد معمولا دردی است مانند فرو رفتن چاقو که با تنفس و تغییر جهت (نظیر دراز کشیدن یا چرخیدن به پهلو شدت می یابد، لذا اکثر بیماران جهت رهایی از درد، بیشتر حالت نشسته به خود می گیرند. درد با فعالیت نیز بیشتر می‌شود. در بعضی از موارد درد حالت فشارنده داشته و به نك یا قسمت بالای شکم انتشار می یابد و افتراق آن از درد ناشی از بیماری های عروق کرونر بسیار می‌شود. درد شانه ها نیز گاهای دیده می‌شود که ناشی از عصب دهی پریکارد توسط عصب فریگ و شانه های آن است. علاوه بر درد، علائم دیگری نظیر سرفه خشک هم دیده می‌شود که مشخصه آن افزایش درد سینه با سرفه ها است و معمولا قبل از شروع درد سینه، سرفه بیمار شروع می‌شود. علائم نادر دیگری نیز می‌توانند وجود داشته باشند، نظیر سککه و یا درد هنگام بلعیدن غذا، سرگیجه و ضعف، طیش قلب و ...

واکنش های سیستمیک

تب در پرکاریت حاد شایع و معمولا زیر ۳۹ درجه است، لرز ممکن است در پرکاریت باکتریایی (میکروبی) مشاهده شود. در پرکاریت ویروسی شایع می باشد. ضعف، سستی، اضطراب و رنگت پریدگی و ... نیز از واکنش های سیستمیک دیگری اند که با شیوع کمتر می‌توان وجود داشته باشد.

معاینه بالینی

در معاینه بالینی بیمار دچار پرکاریت حاد، می‌توان صدایی شبیه مالش دو لایه چرم با هر ضربان قلب شنیده ولی پزشکان عزیز باید توجه داشته باشند که نشانه معمولا گذرا است و حتی در صورت وجود یک دوره زمانی، می‌تواند حین معاینه شنیده نشود و مدتی بعد دوباره شروع شود، لذا نشیدان نشانه فوق (rub) به هیچ وجه رد کننده بیماری پرکاریت نیست و در صورت ظن بالینی قوی، باسنی شنیدن صدای قلب بیمار مرتبا تکرار شود و حتی درمان بیمار آغاز شود.

علل پرکاریت حاد

حدودا ۱۰۰ علت را می‌توان برای التهاب پریکارد نام برد ولی به طور خلاصه علل مهم عبارتند از:

- علل عفونی: الف) باکتریال: نظیر سل یا هر میکروب چرک زای دیگر.

ب) ویروسی: نظیر ویروس آنتلوا، آژا، کوکساکسی، ویروس ایدز و ...

- پرکاریت ناتویه به بیماری های روماتیسمی

پرکاریت به دنبال التهاب اعضای مجاور نظیر افکنوس حاد میوکارد، پارگی لایه داخلی آئورت (دیسکسیون آئورت) ، ذات الریه، ذات الجنب و ...

- پرکاریت ناشی از بیماری های متابولیک: نظیر نارسایی کلیه، پرکاریت ناشی از دیالیز، پرکاریت ناشی از کم کاری تیروئید و ...

- پرکاریت ناتویه بدخیمی های مخلف

- پرکاریت ناشی از ضربه های مخلف (چاقو، پارگی مری یا معده به دنبال آندوسکوپی، جراحی باز قلب و اسباب گلوله و ... )

- پرکاریت ناشی از بیماری های دیگر: نظیر تالاسمی، تاکایاسو و ...

درمان

قبل از شروع درمان باید حتما اگروزیوگرافی از بیمار گرفته شود تا از لحاظ افزایش مایع بین دو لایه پریکارد اطمینان حاصل شود، چرا که افزایش حاد این مایع حتی به میزان نه چندان زیاد می‌تواند باعث سندرمی به نام تامپوناد شود. در این سندرم افزایش مایع داخل حفره پریکارد باعث افزایش فشار داخلی آن و متعاقبا فشار زیاد به روی دعهلیز و بطن راست (که حفرات اصلی قلب محسوب می‌شوند) شود و نهایتا کاهش فشار خون و تنگی نفس و ... ایجاد نمایند. این بیماری در صورت عدم توجه و عدم تشخیص به موقع می‌تواند منجر به مرگ شود. پس قبل از شروع درمان باسنی حتما اگروادیوگرافی انجام شود. بستری شدن در بیمارستان برای اکثر بیماران لازم است ولی در صورت نداشتن مایع در داخل حفره پریکارد و همچنین در مواقعی که ویروس های مسبب آن شیوع زیادی در جامعه پیدا کرده اند و تا حد زیادی از ویروسی بودن آن اطمینان داشته باشیم می‌توان به صورت سریایی درمان را شروع کرد. درمان اصلی این بیماری، تجویز داروهای ضد التهابی غیر استروئید (NSAIDs) است. اکثر داروهای این گروه را می‌توان تجویز نمود ولی ایبوپروفن انتخاب اول و ایندومتاسین انتخاب آخر است. چرا که داروی اول باعث افزایش جریان خود در عروق کرونر می‌شود ولی داروی دوم از میزان آن می‌کاهد. در موارد خفیف ویروسی و افرادی که تصمیم به درمان سریایی آنها گرفته شده است، دوره درمان حتی ۴ – ۱ روزه نیز کافی است و معمولا بیماران به خوبی به درمان فوق جواب می‌دهند، معمولا کورتون در پرکاریت حاد ناشی تقلد ندارد مگر در درمان اولیه ای که منجر به پرکاریت شده نظیر بیماری های روماتیسمی باشد.

نهایتا بیمارانی که از بیماری پرکاریت حاد رهایی می‌یابند (که غالبا چنین است) باسنی مرتبا تحت نظر باشند، چرا که چنین بیمارانی مستعد گرفتاری مجدد پریکارد به دنبال سایر عفونت های ویروسی هستند و کسی که حتی یک بار دچار پرکاریت می‌شود، احتمال دارد در آینده دچار پرکاریت فشارنده شود. در این بیماری پرده پریکارد بیمار بسیار ضخیم و سفت می‌شود به طوری که عملکرد طبیعی قلب را غیر ممکن می‌سازد و بیمار دچار علائمی نظیر تنگی نفس، ورم اندام های تحتانی و شکم می‌شود. لذا گوشه کردن اهمیت ویزیت های مجدد و انجام اگروادیوگرافی در فواصل زمانی معین برای بیماران لازم است.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

#### پولیپ های بینی

شایع ترین توده های حفرات بینی پولیپ های التهابی بینی است که در اثر تجمع مایعات بافت همبندی و بیرون زدگی مخاط سینوسی به درون حفره بینی، نظام می‌کنند، علت اصلی ایجاد پولیپ ها در اغلب موارد هنوز ناشناخته باقی مانده است. در ابتدا پولیپ کوچک است و با افزایش ورم زیر مخاطی بزرگ تر می‌شود تا به صورتیکه توده ی صاف و رنگت پریده در آید. پولیپ ها توده هایی باپه دار، متحرک و اغلب قابل حرکت دادن هستند . در لمس معمولا دردناک نیستند و به راحتی قابل حرکت دادن

هستند. در مقابل، شاخک‌های بینی قابل حرکت نیستند و موقع دستکاری حساسیت زیادی دارند.

پولپ‌ها معمولاً زرد کم رنگ یا خاکستری – آبی هستند، ولی ممکن است به علت التهاب فرمز باشند. اکثر پولپ‌ها در زیر شاخک میانی دیده می شوند، زیرا منشا آنها از سینوس‌های آنتیویدئالدامی واقع در کنار داخلی چشم است. گاهی پولپ‌های بسیار بزرگی با منشا سینوس فکمی می توانند کل حفره بینی را پر کنند و از سوراخ پشنی بینی به طرف گلو گسترش یابند. (پولپ‌های آنتروکریانال).

خارج کردن کامل پولپ‌ها مستلزم پاک سازی سینوس‌های منشاء آنها به ویژه سینوس‌های کنار چشم است. از این روی یک جراحی اندوسکوپیک سینوس، همان گونه که در درمان سینوزیت مزمن به کار می رود، روش جراحی استاندارد در درمان پولپ‌های بینی نیز محسوب می شود. اگر احتمال پاک سازی سینوس‌ها به طور موثر انجام نگیرد و یا عوامل تشدید کننده ی پولپ‌ها (آلرژی، عفونت و التهاب) مهار نشده باشد، احتمال عود پولپ‌ها افزایش می یابد. پولپ‌های درمان نشده که به مدت طولانی باقی بمانند موجب پهن شدن ریشه بینی می گردند.

یک سوم افراد دارای پولپ‌های بینی به آسم مبتلا می شوند و یک سوم افراد آسمی دارای پولپ هستند. شخص مبتلا به پولپ ممکن است ظرف مدت ۵سال دچار آسم شود. بعضی از پولپ‌ها با آسم و حساسیت به اسپرین همراه هستند. بیماران مبتلا به این ترکیب آینده ی باذری از نظر بهبودی دارند. گاهی نیز پولپ‌های بینی در زمینه ی واکنش‌های حساسیتی نسبت به فارما‌ها ایجاد می شوند. در این حالت علاوه بر جراحی، استفاده از داروهای کورتونی در موفق کردن روند‌های حساسیتی نسبت به عوامل حساسیت زای فارماجی، مؤثر است.

در کودکان که دچار پولپ‌های بینی هستند، باید از نظر سیستم دفاعی بدن نیز بررسی شوند.

علل مطرح شده ی ایجاد بیماری

۱- آلرژی: آلرژی علت ایجاد پولپ نیست ولی در صورت وجود پولپ، آلرژی باعث تشدید پولپ خواهد شد.

۲- عوامل میکروبی عامل ایجاد پولپ نیست.

۳- تماس مخاطی:

تماس طولانی مدت مخاط‌های بینی به علت تداوم التهاب نواحی گذرگاهی سینوس‌ها موجب تبدیل مخاط ملتعب به مخاط پولپ‌دار می شود. شاید علت ایجاد حدود ۱۰هزارصد موارد پولپ‌های بینی به این ترتیب توجه شود و در درمان هم از این اصل استفاده شود.

۴- اختلال عملکرد بزک‌های مخاطی:

شایع ترین محل تشکیل پولپ‌ها قسمت میانی بینی درست در ناحیه ی گذرگاه‌های سینوسی است. بنابراین در صورت تشکیل پولپ ممکن است تعداد زیادی از سینوس‌ها با هم مبتلا شوند.

در بسیاری از موارد ممکن است پولپ‌ها یا شاخک‌های بینی بیش از حد بزرگ شده آشفته گرفته شود. پولپ‌ها یا شاخک بزرگ شده فرق دارد و درمان آنها نیز متفاوت است. ویژگی‌های زیر پولپ‌ها را از شاخک بینی متمایز می سازد:

۱- سطح براق و درخشنده ۲- رنگ خاکستری رنگ بریده ۳- کاملاً قابل حرکت و پایکند دار است. ۴- به دستکاری حساس نیست. ۵- خونریزی نمی کند. ۶- ادم گوده گذار دارد.

درمان

در اشکال خفیف ممکن است درصدی از بیماران با استروئید موضعی درمان شوند ولی درمان اصلی در اکثر بیماران با جراحی اندوسکوپیک عملکردی سینوس آغاز می شود. تمام سینوس‌ها باید به این روش درمان شوند زیرا منشا پولپ از خود سینوس‌ها است. در صورت پیگیری دقیق پس از عمل و انجام جراحی توسط جراح مجرب ، ۹۰درصد بیماران برای مدت طولانی از علائم آزار دهنده و پولپ‌های بینی نجات می یابند. در جراحی اندوسکوپیک عملکردی سینوس تمام بافت‌های سالم بینی دست نخورده باقی می ماند و فقط راه سینوس‌ها باز و تهویه ی طبیعی برقرار می شود. عصب بینایی با سینوس آنتیویدئ مجاورت دارد و باید هنگام عمل مورد توجه بسیار قرار گیرد. اختلالات آناتومیک یی بسیار سینوس‌ها و دشواری‌های زیاد این جراحی ایجاد می کند که جراحانی که این نوع عمل را انجام می دهند از تجربه دانش کافی برخوردار باشند. تا احتمال عوارض ناگوار ی چون صدمه ی مغزی و عصب بینایی به حداقل ممکن برسد. عمل جراحی اندوسکوپیک عملکردی سینوس برای پولپ‌های وسیع ممکن است تا چند ساعت به طول انجامد و از ظرافت و حساسیت زیادی برخوردار است.

توجه به نکات زیر در پیشگیری از عود پولپ پس از خانمه ی جراحی اندوسکوپیک سینوس موثر است:

۱. رفع عفونت‌ها و عوامل حساسیتی قبل از عمل

۲. کامل بودن جراحی و پاک سازی تمام سینوس‌های منشا پولپ

۳. حفظ کامل مخاط‌های سالم در حین جراحی

۴. پیگیری دقیق پس از جراحی به کمک اندوسکوپی‌های تشخیصی مکرر که در کلینیک انجام می شود. حتی در بهترین شرایط، کنترل با اندوسکوپ پس از عمل، هر سه ماه یکبار توصیه می شود.

۵. استرازی درمانی این بیماران مبتنی بر تشخیص زود هنگام احتمال عود از طریق اندوسکوپی‌های تشخیصی است تا از این راه پیش از اینکه پولپ‌ها به مرحله ای برسد که محتاج جراحی اندوسکوپ دوباره شوند، با مداخلات غیر جراحی کنترل شوند.

۶. شنشجوی مکرر با سرم‌های نمکی مهمترین نکته ای است که بیماران باید پس از جراحی به آن توجه کنند. این شنشجو‌ها موجب کمک‌ه به عملکرد سینوس‌ها پس از جراحی می شود. سینوس‌ها معمولاً در بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن و پولپ‌های بینی، عملکرد طبیعی خود را از دست می دهند. در صورتی که جراحی به نحو مطلوب و با تبحر کامل در باز کردن تمام سینوس‌ها انجام شده باشد، مدت زمان طولانی لازم است تا این سینوس‌ها عملکرد طبیعی خود که خارج کردن ترشحات با حرکات بزک‌های سلول‌های لایه ی سطحی سینوس است به دست آورند. این زمان یک دوره ی بحرانی و حساس به حساب می آید چرا که تجمع ترشحات در داخل سینوس و خارج نشدن آن موجب پیدایش محیط مناسبی برای رشد و نمو باکتری‌ها و مرطوب کردن ترشحات داخل بینی با استفاده از بخور ساده موجب روان تر شدن خروج ترشحات سینوس‌ها و در نتیجه از بین رفتن تجمع‌ات باکتریایی می شود.

۷. اسبوری‌های بینی از داروهای رایج مورد استفاده در دوران پس از جراحی هستند. میزان و مدت تجویز براساس اندوسکوپی‌های پس از عمل تعیین می گردد.

۸. بیماران مبتلا به پولپ‌های منتشر بینی و یا سینوزیت مزمن باید توجه داشته باشند که جراحی اندوسکوپیک سینوس تنها یک مرحله از درمان آنها به شمار می رود و قسمت اصلی درمان در گروی پیگیری دائمی براساس معاینات دوره ای اندوسکوپیک است.

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت

نویسنده:دکتر محسن ترقایی

#### آله مرغان، آله ابدار خورشاد

نویسنده: دکتر شهباز آرمین

آله مرغان چیست؟

یکه بیماری عفونی که در اثر ویروس وارسیلاوسترو ایجاد می شود و بیشتر کودکان را گرفتار می کند. تقریباً تمام افراد در طی زندگی خود به این بیماری مبتلا می شوند. مشخصه بیماری ایجاد ضایعات پوستی به صورت تاول‌های کوچک همراه با خارش در سطح پوست می باشد. در فاز اولیه بیماری تب، احساس خستگی و علائمی شبیه سرماخوردگی وجود دارد و پس از ۲-۱ روز علائم پوستی ظاهر می گردد که در ابتدا در تنه و سر و سپس به اندام‌ها گسترش می یابد. این ضایعات به ابعاد ۴-۲ میلی متر برده و بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ عدد می باشند. ۱۲-۸ ساعت پس از ظهور مایع درون آنها کدر شده و در نهایت تاول پاره شده و روی آنها لکه می بنهد. در صورتی که عفونت به ضایعات پوستی اضافه نشود معمولاً بدون برج‌ماندن ضایعه دائمی در پوست، بهبودی حاصل می شود. از مشخصات مهم این ضایعات خارش دار بودن آنهاست که گاهی در فرد بیمار مخصوصاً کودکان موجب یقراری بسیار می گردد. طول دوره بیماری معمولاً ۱۴-۱۰ روز می باشد.

چطور فرد به آله مرغان مبتلا می شود؟

این بیماری بسیار مسری و از طریق تماس مستقیم مثل دست زدن به ضایعات پوستی پاره شده یا از طریق تماس متعلق می گردد. وقتی فرد بیمار سرفه یا عطسه می کند یا می خندد و یا حتی صحبت می کند، قطرات ظریف و کوچکی از بینی و دهان وی خارج شده که بر اثر ویروس آله مرغان می باشد. فرد دیگری می تواند به راحتی این قطرات را تنفس کند و یا قطرات روی دست او بنشیند و بدین ترتیب فرد آلوده شده و پس از ۲۱-۱۰ روز علائم بیماری ظاهر گردد. بیماری از ۲-۱ روز قبل از اینکه ضایعات پوستی ظهور پیدا کند تا زمانی که روی تاول‌ها دلمه بنشیند، مسری است. بنابراین یک فرد حتی قبل از اینکه بداند دچار بیماری شده می تواند ویروس را به سایرین منتقل کند.

آیا واکنش بر علیه بیماری وجود دارد؟

خوشبختانه واکنس بر علیه این بیماری ساخته شده ولی در کشور ما هنوز جزو برنامه واکسیناسیون کشوری نمی باشد. قبل از اینکه واکنس آله مرغان ساخته شود تنها راه مبارزه بر علیه ابتلای شدید به بیماری این بود که کودکان در سنین پایین در زمانی که بیماری حداقل عوارض را دارد، مبتلا گردند و حتی توصیه می شد در هنگام ابتلای یک کودک سایر کودکان را با وی مواجه سازند. با به بازار آمدن واکنس وارسیلا پیشگیری از بیماری میسر گردید. اگرچه وقتی افرادی که واکنس دریافت می کنند احتمال دارد بیمار شوند اما در صورت بروز، علائم آنهاقدر خفیف است که مشکلی برای آنان ایجاد نخواهد شد. توصیه می گردد ۲ دوز واکنس در کودکان زیر ۱۲ سال مصرف شود.

چه عوارضی به دنبال ابتلا به بیماری ممکن است ایجاد شود؟

مهمترین عارضه آله مرغان اضافه شدن عفونت‌های میکروبی می باشد. به طوری که میکروب پوست یا قسمت‌های زیرپوست، استخوان، ریه، مفاصل و خون را آلوده می کند. عارضه دیگر ناهنج خود ویروس آله مرغان به سایر قسمت‌های بدن مانند ریه و مغز می باشد. در آمریکا قبل از انجام واکسیناسیون بر علیه بیماری، هر ساله ۱۰۶۰۰۰ فرد به دلیل این بیماری در بیمارستان‌ها بستری شده و ۱۵۰-۱۰۰۰ بیمار در اثر عوارض آن فوت می کردند.

چه درمان‌های خانگی برای آله مرغان پیشنهاد می شود؟

والدین می توانند با اقداماتی در خانه به بیماران کمک کنند. به علت ماهیت خارش دار بودن ضایعات پوستی و از آنجا که خرااندن می تواند باعث خراش در پوست یا پاره شدن تاول شود و میکروب‌ها از طریق دست به پوست آسیب دیده منتقل شوند، لذا توصیه می گردد ناخن کودکان کوتاه شود. لوسیون کالامین ممکن است تا حدی در کاهش خارش کمک کند. باشد. برای

کاهش تب در این بیماری به هیچ عنوان نباید از آسپرین استفاده شود زیرا مصرف این دارو می تواند باعث بروز بیماری خطرناکی (سندرم ری **Reye**) شود که با درگیری و اختلال عملکرد کبد، مغز و حتی مرگ همراه باشد.
بهتر است برای کاهش تب از استامینوفن استفاده شود.
حتک نگه داشتن بیمار باعث کاهش خارش شده و برعکس گرما و تعریق خارش را زیاد می کند.
آیا دارویی وجود دارد که بتواند در درمان بیماری استفاده شود؟

براساس نظریه پزشکد، برای افرادی که مشکلات زمینه ای روی دارند. با افراد مبتلا به بیماری های مزمن پوستی و نیز افراد بالای سن ۱۲ ساله، کسانی که تحت درمان یا کورتن هستند، افرادی که مبتلا به سرطان یا هرگونه نقض ایمنی هستند یا در صورت بروز بیماری شدید، آسکیکویور جهت درمان تجویز می گردد.
توصیه می گردد افرادی که سیستم ایمنی آنها در اثر بیماری یا درمان دارویی (شیمی درمانی، مصرف کورتن...) ضعیف می باشد، در صورت تماس با فرد مبتلا یا بروز ضایعات خود را با پزشک خود تماس بگیرند.
زنان حامله بخصوص در سه ماهه اول بارداری در صورت تماس با فرد بیمار یا بروز علائم بیماری باید جهت پیشگیری با احتیاط اقدامات درمانی ضروری با پزشک خود تماس حاصل نمایند.

در صورت بروز بیماری چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورتی که تب بیش از ۴ روز طول بکشد، یا تب بالاتر از ۳۹ باشد، در صورتی که فستی از بدن که ضایعات تاولی دارد فروز، ملتهب و دردناک شود یا چرک از تاول ها خارج شود سریعاً به دکتر مراجعه نمایند.

اگر فرد بیمار خواب آلود می باشد و یا به سختی بیدار می شود یا مشکل در راه رفتن دارد و یا استفراغ مکرر، تنگی نفس، سرخه های پشت سر هم دارد یا به شدت بیمار به نظر می رسد سریعاً با دکتر تماس بگیرد.

آیا احتمال دارد فرد، بیماری را بیش از یک بار در طی عمر خود تجربه کند؟

بله اما این حالت شایع نیست و در بیشتر موارد فقط یک بار در طی عمر مبتلا شده و برای باقی عمر نسبت به این بیماری ایمن خواهد بود.

آیا بیماری عود می کند؟

پس از ابتلا به آبله مرغان، ویروس در بدن (در ریشه های عصبی نخاع) به صورت غیرفعال باقی می ماند و می تواند در صورت بروز شرایطی مانند، ضعف سیستم ایمنی، سنین پیری، به دنبال آفتاب سوختگی شدید، بیماری های بدخیم و حتی استرس های روحی شدید مجدداً فعال شود ولی در صورت فعالیت مجدد، بیماری جدیدی به نام «زونا» را ایجاد می کند.
در این بیماری مانند آبله مرغان ضایعات تاولی روی پوست ایجاد می شود اما برخلاف آبله مرغان فقط یک قسمت محدود از بدن درگیر می شود و ضایعات به صورت گسترده در تمام بدن نمی باشند. ضایعات زونا بسیار دردناک است و این درد حتی تا ماه ها پس از بهبودی تاول ها امکان دارد در همان منطقه احساس شود.

توجه: زنان حامله ای که نمی دانند این بیماری را قبلاً کسب کرده اند یا نه، باید از برخورد با بیمار پرهیز کنند و در صورت تماس سریعاً به پزشک مراجعه نمایند.
بیماری آبله مرغان در زنان حامله مخصوصاً در ۲۰ هفته اول حاملگی برای جنین خطرناک است.

ویروس می تواند از طریق خون از مادر به جنین منتقل شده و مشکلات جدی در رشد و تکامل جنین ایجاد نماید.

منبع: مجله دنیای سلامت شماره ۱۷

#### تب مالت

بیماری تب مالت ، یک عفونت باکتریایی است که از گاوها ، گوسفندان یا بزهای آلوده و عفونی شده به انسان انتقال می یابد، این بیماری از انسان به انسان مسری نیست. این بیماری ، در حیوان به نام سقط جنین واگیر مرسوم است و به نام های دیگری نظیر تب مواج ، تب دیوانه ، تب مدیترانه ای نیز نامنده می شود.
پروسلوز (نامی تب مالت) ناشی از « پروسلا ملی تسیس» در جاهایی که گوسفند و بز آلوده زیاد است خطر جدی پهداشت عمومی در آن مناطق می باشد و بیشتر در فصول تابستان و بهار یعنی فصل زایش و شیردهی دام ها دیده می شود.

عفونت باکتریایی اعضای خون ساز بدن ، از جمله مغز استخوان ، گره های لنفاوی ، کبد وطحال را متأثر می سازد.
بیماری در مردان ۶۰-۲۰ ساله شایع تر است.
دوره نهفتگی بیماری ممکن است ۶۰-۹۰ روز یا حتی تا چندین ماه باشد.
بیماری یک نوع حاد و یک نوع مزمن دارد.

بطور کلی پروسلوز تأثیر نامطلوبی در سلامت انسان و فرآورده های دامی دارد.
در بسیاری از کشورها پروسلوز جزو بیماری های قابل گزارش است.
راه های کنترل بیماری عمده تا بر پایه پیشگیری از بیماری قرار دارد و مراقبت یک وسیله کلیدی برای مدیریت برنامه های پیشگیری و کنترل این بیماری محسوب می گردد این بیماری به علت ایجاد سقط جنین در دام ، کاهش تولید شیر، عفونی و تاژیایی و از دست رفتن ارزش های اقتصادی دام های مبتلا و همچنین به علت ابتلای انسان به بیماری تب مالت ، همواره از دو بعد اقتصادی و بهداشتی مورد توجه قرار می گیرد.

پروسلا اولین بار توسط بروس در سال ۱۸۸۷ از طحال سربازان انگلیسی که در جزیره مالت ، فوت کرده بودند جدا شده است.این بیماری به افتخار « دیوید بروس» پزشک اسکاتلندی ، پروسلوز و به علت مشاهده اولین مورد در جزیره مالت ، بیماری تب مالت ، نامیده می شود.

علائم بیماری تب مالت

علائم این بیماری در انسان عبارتند از : تب که عصر و شب افزایش می یابد، عرق فراوان و خیس کتنده بخصوص هنگام شب ، لرزه ، سردرد ، خستگی ، بی اشتهاپی ، بی حالی ، ضعف عمومی ، کاهش وزن ، درد مفاصل و کمر به خصوص ستون فقرات ، دردهای شکمی ، بزرگ شدن گروه های لنفاوی ، بزرگ شدن کبد وطحال ، رنگ پریدگی، افسردگی ، درد عمومی بدن ، بیوست ، ناتوانی جنسی، درگیری قریه چشم و ضایعات پوستی ، درد سیاتیک ، سندرم متزه ، و ندرتاً بروز آسبه در نخمدان ها ،کلیه ها و مغز .

پروسلوز گوسفند و بز خطرناک ترین عامل بیماری تب مالت در انسان است ، زیرا قدرت بیماری زاپی آن نسبت به سایر انواع دیگر بیشتر است.عامل بیماری تب مالت می تواند در حرارت ۶۰ درجه سانتی گراد برای ۱۰ دقیقه ، در معرض آفتاب در چند ساعته ، در پتیر تازه تا ۳ هفته در گرد و غبار به مدت ۶ هفته در مدفوع حیوانات ۱۰۰۰ روز ، در شیر خام به مدت ۱۰ روز ، در پتیر تازه تا سه ماه و در بستنی و خامه نیز تا مدت های زنده بمانند و در گوشت نمک زده نیز ممکن است تا مدتی مقاومت کند.ولی از طرفی به وسیله دود دادن منجمد کردن و نمک زدن گوشت آلوده ، تعداد آنها در عرض چند روز شدیداً کاهش می یابد.

وضعیت بیماری در جهان و ایران

بیماری تب مالت اگرچه در سراسر جهان وجود دارد ولی این بیماری بیشتر در کشورهایی دیده می شود که فاقد برنامه ای موثر برای کنترل این بیماری در حیوانات هستند.

بیماری در تمام نقاط دنیا وجود داشته و تا بحال ۱۷ کشور ( جزایر دریای مانش ، تروژ ، سوند ، فلاند ، دانمارک ، سوئیس ، چکسلواکی، رومانی ، انگلستان ،بؤرواسکاتلند، هلند ، ژاپن ، اتریش ، لئوگومبرگ ، قبرس ، بلغارستان ، ایسلند و مجمع الجزایر و برجینیا) بیماری را ریشه کن کرده اند.

بیماری در ایران از سالیان پیش به صورت بومی وجود داشته و برای اولین بار در سال ۱۳۱۱ پروسلاملی تسیس توسط کارشناسان استیتیز پاستور ایران از کشت خون یک نفر بیمار مبتلا به تب مالت جدا شد و از آن سال به بعد پیشرفت های قابل ملاحظه ای در زمینه ساختن آنتی ژن های مختلف و انواع واکنس های پروسلوز دامی نیز بدست آمده است.

وضعیت بیماری در ایران

این بیماری ، در تمام نقاط کشور، پراکنده است ولی وفور آن در مناطق مختلف، یکسان نمی باشد، بطوری که در برخی از مناطق جنوب کشور ، از کمترین میزان و در اصفهان و استان مرکزی ، براساس برخی از مطالعات ، از بیشترین میزان برخوردار بوده است.

در ۸۶/۴/۱۶ معاون سلامت وزارت بهداشت با اعلام افزایش ۳۵ درصدی بیماری تب مالت در طی سه سال گذشته ، از روند فزاینده این بیماری در کشور ابراز نگرانی کرد.
آمار سال ۸۶ حاکی از شیوع این بیماری به میزان ۳۹ در ۱۰۰ هزار نفر است.

روش انتقال بیماری در دام

حیوانات مبتلا به پروسلوز در هنگام سقط جنین ، حامل بیماری را به شدت از طریق ترشحات رحمی دفع می نمایند.
مجمین باکتری عامل بیماری از طریق شیر حیوانات مبتلا دفع می شود به گونه ای که بز آلوده در تمام مدت شیرداری ، گوسفند آلوده معمولاً در ۲ ماهه اول و گاو مبتلا در تمام مدت شیرداری و به صورت متناوب عامل بیماری را از طریق شیر دفع می نمایند.

روش های مختلف ورود میکروب به بدن دام عبارتند از :

روش خوراکی : مصرف آب ، علوفه و خوردن جفت و ترشحات رحمی آلوده .

پوست : ورود جرم به بدن از طریق زخم های موجود در پوست می باشد.

راه های سرایت بیماری به انسان

میکروب پروسلا قادر است از راه های زیر وارد بدن انسان شود:

۱- تماس مستقیم با بافت های حیوانی آلوده نظیر خون ، اندام و … .

۲- مصرف شیر خام و فرآورده های لبنی خصوصاً پتیر تازه ، خامه ، سر شیر و بستنی (بستنی مهم ترین فرآورده لبنی است که می تواند باعث بروز بیماری تب مالت شود).

بهترین راه پیشگیری

استفاده از لبنیات و بستنی پاستوریزه است.

درمان بیماری تب مالت

درمان ، شامل یک دوره استراحت در رختخواب و مصرف دارو است و معمولاً لام نسبت که بیمار از دیگران جدا شود ، نامی اعضای خانواده که ممکن است از همان محصول لبنی آلوده مصرف کرده باشند ، باید تحت معاینه و آزمایش قرار گیرند.

رژیم غذایی

تب مالت از جمله بیماری های عفونی است که ، ممکن است مدتی (حدود چند ماه ) طول بکشد و از این وجو بیماری های عفونی مزمن محسوب می شود.
رژیم غذایی باید بطوری تنظیم گردد که ، نیاز به پروتئین ، انرژی و سایر مواد معدنی که در این حالت افزایش یافته است را ، برتفع سازد.
الگوی معمول در تغذیه ی این بیماران با رژیم غذایی مایع شروع شده و به تدریج به رژیم غذایی نرم و سپس رژیم غذایی معمول منتهی می گردد.
رعایت نکات زیر در رژیم غذایی این بیماران ضروری است:

میزان پروتئین دریافتی باید بالا باشد ، تا تخریب پروتئین بدن جبران شود و همچنین وزن بدن در حد مطلوب حفظ گردد .
در این خصوص میزان نیاز به پروتئین می تواند از ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم در روز متغیر باشد.

شیر پاستوریزه ، عالی ترین نمونه از مایعات است که ، انرژی ، پروتئین ، بعضی ویتامین ها و برخی مواد معدنی مانند پتاسیم و کلسیم را تأمین می کند.

مابعات باید به مقدار زیاد به بیمار داده شود، چرا که مقدار زیادی از آب بدن به صورت عرق دفع می‌گردد.

آسان‌ترین راه برای پیشگیری از بیماری تب مالت، جوشانیدن شیر به مدت ۲۰ دقیقه و استفاده از دستکش هنگام تماس با احشام و دام‌ها است.

منبع: مائت‌ها ی پیام زن

نویسنده:زحنا شکوهی ستا

**پروستات، غلایم و درمان**

پروستات عضوی است و به اندازهٔ یک‌گ گردوی کوچک که در ابتدا مجرا و زیر مثانه قرار گرفته است. وجود آن به لحاظ فعالیت های باروری اهمیت زیادی دارد. پروستات در لاین به معنای غده رشد کننده است. و در اثر بزرگ شدن به علت مجاورت آن در گلوگاه خروج ادرار از مثانه باعث مشکلات در دفع می‌گردد. با توجه به اینکه این عضو در جلوی راست روده یا رکتوم واقع شده پزشک از راه مقعد می‌تواند آن را به راحتی لمس نماید. پروستات از ستین پایین شروع به رشد می‌کند بطوریکه در بعضی از مردان از ۴۰ سالگی می‌پاینده تحت تأثیر هورمون‌های تغذیه و مسائل ژنتیکی و نژادی و غیره به صورت بارزی جلب توجه می‌نماید. این رشد و افزایش خوش خیم سلول‌های پروستات را هیپرپلازی (بخوانید هی-پر-پلازی) یا بزرگی پروستات BPH می‌گویند.

غلایم و نشان‌ها:

با بزرگ شدن پروستات و فشاری که از اطراف روی مجرا ایجاد می‌گردد به تدریج غلایمی در افراد به وجود می‌آید که نهایتاً ممکن است نیاز به دخالت جراحی را باعث گردد.

تأخیر در شروع ادرار

کاهش میزان پرش ادرار

قطع و وصل شدن ادرار

تکرر شبانه و روزانه

و بالاخره گاهی اضطراب در دفع ادرار و خون آلوده شدن آن می‌تواند از غلایم بزرگی پروستات باشد. این بیماری را برای روشی بیشتر به صورت زیر تقسیم می‌کنند:

گروه اول:

مشکل کلی دفع ادرار برای بیمار وجود ندارد.

از غلایم ذکر شده کم و بیش وجود دارد.

میزان دفع ادرار در زمان ثابت که بعداً توضیح داده خواهد شد بیش از ۱۵ میلی لیتر در ثانیه است.

در داخل مثانه آثاری که ناشی از وجود انسداد در مسیر ادرار باشد به وجود نیامده.

گروه دوم:

مشکل در دفع ادرار وجود دارد.

غلایم بزرگی پروستات واضحتر است.

میزان دفع ادرار ۱۵ تا ۱۰ میلی لیتر در ثانیه

تغییرات داخل مثانه کم و بیش شروع شده است.

گروه سوم:

مشکل دفع ادرار به کرات دیده می‌شود.

غلایم بزرگی پروستات بسیار واضح است.

مقدار دفع ادرار کمتر از ۱۰ میلی لیتر در ثانیه

ادرار بالای ۵۰ سی‌سی در مثانه باقی می‌ماند.

مثانه دچار تغییرات واضح شده است.

گروه چهارم:

مشکل دفع ادرار دایمی است که ممکن است با احتیاس همراه گردد.

غلایم بزرگی پروستات واضح و شدید

مقدار دفع زیر ۱۰ میلی لیتر در ثانیه

ادرار باقی مانده در مثانه بعد از دفع ۱۰۰ میلی لیتر یا بیشتر است.

تغییرات ناشی از انسداد ادرار روی کلیه‌ها ظاهر شده است.

اگر درمان انجام نشود چه اتفاقی روی خواهد داد؟

اختلال تدریجی در عمل کرد مثانه

عفونت‌های مجرای ادراری

در نتیجه پارینک شدن محل خروج ادرار مثانه با زحمت بیشتر کار کرده لذا جدار عضلانی آن ضعیف تر و در نتیجه حجم درونی آن کمتر می‌گردد. بنابر این به بیماریاتی که قبل از مرحله چهارم مراجعه می‌نمایند و پیگیری درمان می‌نگرند باید تیریک گفت چرا که بدین ترتیب از عوارض بعدی و حتی نارسایی کلیه پیشگیری می‌گردد.

روش‌های تشخیص:

معاینه از طریق مقعد با انگشت می‌تواند به جراح وزن تقریبی قوام و اندازه پروستات را نشان دهد.

سونوگرافی یا وسیله مخصوص از طریق مقعد می‌تواند به اطلاعات به دست آمده از معاینه با انگشت با دقت بیشتری اضافه نماید.

اندازه گیری PSA خون که جهت تشخیص رشد بدخیم پروستات به پزشک کمک زیادی می‌نماید.

اندازه گیری بعضی مواد شیمیایی خون به بررسی کارکرد کلیه‌ها کمک می‌کند و در صورت افزایش بیش از حد آن‌ها سونوگرافی تشخیصی طلب می‌گردد.

کشت ادرار نیز از نظر وجود یا رد عفونت ادراری انجام خواهد شد.

فلوئتری:

دستگاهی است که با ادرار کردن در داخل آن همانند نوار قلب عمل کرده کافتابی را که مقدار و نحوه دفع و حجمی از ادرار را که در زمان ثابت خارج شده روی آن ثبت می‌نماید. در مواردی خاص ممکن است نیاز به دیدن داخل مجرا (سیستوسکوپی) باشد.

پرسشنامه:

برگی است شامل مجموعه غلایم بیماری که از قبل چاپ شده و بسیار به سئوالات آن پاسخ گفته و پزشک بر اساس اطلاعات به دست آمده به آن امتیاز داده به طوری که مجموعه آن به وی در انتخاب نوع درمان کمک می‌کند.

درمان:

پزشک با توجه به سن و وضعیت جسمانی بیمار- میزان امتیازات به دست آمده از پرسشنامه و نتایج به دست آمده از معاینات و آزمایشات:

۱- با صبر و حوصله و پیگیری‌های بعد از پیشنهاد می‌کند.

۲- با درمان طبی شامل داروهای شیمیایی و گیاهی را تجویز می‌کند.

۳- با اقدام جراحی را در برنامه درمانی قرار می‌دهد.

روش‌های جراحی یا به صورت شکاف دادن زیر شکم و خارج کردن قسمت رشد یافته پروستات خواهد بود یا از طریق بدون شکاف که خود به روش‌های متعدد قابل انجام است. درمان استاندارد برداشتن قسمت‌های رشد یافته با کمک دستگاه مخصوص و جریان الکتریکی است که به نام TUR خوانده می‌شود. سایر روش‌ها با استفاده از انتقال انرژی مثل امواج اولتراسون لیتر حرارت و غیره انجام می‌گردد. بر حسب نوع عمل ممکن است تا مدتی داخل مجرا سوند گذاشته شود.

عوارض رایج ولی برگشت‌پذیر:

۱- سوزش و تکرر گاهی تا شش هفته

۲- گاهی خوریزی خفیف تا شدید

۳- گاهی عدم کنترل ادرار از نوع اضطراری

۴- در بیشتر بیماران با حفظ نعوظ و رسیدن به ارضاء جنسی مایع منی به جای خروج از مجرا به داخل مثانه رفته و با ادرار خارج می‌گردد که با آگاهی قبلی بیماران توسط پزشک مشکل خاصی را به دنبال نخواهد داشت. استراحت نسبی بعد از عمل پرهیز از فعالیت‌های شدید و مصرف مایعات فراوان از توصیه‌های پزشک معالج خواهد بود ...

چند نکته:

گاهی در افرادی که پروستات آن‌ها بزرگ باشد عواملی مثل نگاه نداشتن طولانی ادرار- مصرف زیاد الکل - مصرف بعضی داروهای سرماخوردگی یا اعصاب می‌تواند منجر به احتباس حاد ادراری گردد ...

منبع: برگرفته از سایت انجمن اورولوژی ایران

**اوبین برون غده عرق**

چگونه می‌توان عرق کردن کف دست و پا یا غده عرق را از بین برد.

تعریق یکی از کارهای طبیعی بدن است که به تنظیم درجه حرارت بدن کمک می‌کند. اما تعریق بیش از اندازه فایده خاصی ندارد . تعریق بیش از حد کف یا مویج بوی بد آن و مانند‌گاز شدن بوی کفش و جوراب و ... خلاصه‌گویزان شدن دیگران خواهد شد. وقتی این تعریق در صورت نمایان می‌شود همه را متعجب و باخیر می‌کند و موجب مشکلاتی حتی در اعتماد به نفس ما خواهد شد! تعریق بیش از حد بدن می‌تواند باعث خیس شدن لباس شده و مشکلات و معضلات خاص خود را بدنبند آورد.

تعریق در حالت معمولی برای کاهش دمای بدن می‌باشد . در حالی که حرارت بدن به سطح پوست انتقال یافت ،غده‌ها عرقی شروع به ترشح می‌کنند وعرق با جذب حرارت سطح پوست به بخار تبدیل می‌شود ویاعت سرد شدن عروق و مویرگ های سطحی بدن می‌شود .با خشک شدن خون در عروق سطحی ،خون سرد شده از طریق گردش خون، توسط عروق به اندام داخلی هدایت می‌شود و این عمل تا زمانی که دمای بدن ثابت شود ادامه می‌یابد .

کارایی سیستم تعریق زمانی است که عرق در سطح بدن جاری نشود سپس از ترشح از غده بلافاصله به بخار تبدیل گردند و بدن را

خشک کتند به این حالت تعریق نامرئی گویند .
.جاری شدن عرق در سطح پوست عواقبی چون از دست دادن آب و نمک و الکترولیت های موجود در آن را دارد .
بدلیل وجود الکترولیت ها ومواد ضروری که در عرق وجود دارد هرچه میزان تعریق کمتر باشد بهتر است .

علامه شایع

عرق ریزش زیاد از ناحیه زیر بغل کف پا و دست و به درجات کمتر، از سایر نقاط بدن یوی بد که در اثر وجود باکتری‌ها در عرق ایجاد می‌شود.

علل

در حقیقت بسیاری از موارد علت شناخته شده‌ای ندارند، و اصطلاحاً آنها را موارد اولیه یا ایدیوپاتیگ می‌نامند، به عبارت دیگر در این افراد بیماری شناخته شده‌ای باعث ایجاد تعریق فراوان نشده است.
گرچه علل واقعی ناشناخته‌اند، اما مکانیسمهای این حالت بخوبی مشخص گشته‌اند.
سیگنالهای اعصاب ناای و خود کار بدن (که ما تقریباً هیچ کنترل ارادی بر آن نداریم) به غدد عرق پیام می‌دهند که عرق تولیدی خود را به بیرون بریزند، در شرایط طبیعی وقتی حرارت داخل بدن به حدی بالاتر از مقدار قابل قبول رسیده سیگنالهای بیشتری برای تعریق بیشتر و در حقیقت دفع حرارت زیادی بدن ارسال می‌شود.
حال وقتی این سیگنالها به حدی بیشتر از میزان مورد نیاز ارسال شوند، همین مشکل یعنی هیپرهدروزیس ایجاد می‌شود و نه تنها برای بیمار مفید نخواهد بود بلکه او را با مشکلات متعددی روبرو خواهد ساخت!

فرم ایدیوپاتیگ آن به افزایش عرق به صورت فریته، محدود به کف دست و پا و یا زیر بغل (به تنهایی یا همراه با هم) و غیر وابسته به تنظیم دماست.

●**عوامل ژنتیکی** ممکن است مؤثر باشند.

●**هنوس** یا اضطراب مزمن

●**حب و عفونت**

●**سرطان** مثل نفوم

●**پرکاری تیروئید**

●**حمله قلبی**

●**پائینگی**

●**بعضی از داروها** و موادمخدر

●**محدودیت** از موادمخدر

●**دور** مواردی علت ناشناخته است

عوامل تشدید کننده بیماری

●**هنوس**

●**ضعف** در زمان ابتلا به این بیماری سنگین بدنی

●**هوای گرم**

●**بیشگویی**

از وضعیت‌های استرس‌زا حتی‌المقدور خلاصی یابید.

عواقب مورد انتظار

علامه را می‌توان با مراد کنترل نمود.

عوارض احتمالی

●**پریژانی** روانی در اثر شرمساری در ارتباطات اجتماعی

●**هیپر پوستی** ناشی از مصرف پوره‌ها یا ضدعرق‌ها

●**کمک** آبی بدن در صورتی که دریافت آب برای جلوگیری مایعات از دست رفته کافی نباشد (به ندرت) .

برای درمان باید گفت که در صورتی که علت زمینه ای وجود داشته باشد باید درمان شود . در کنار آن می توان از درمانهای مختلف دارویی برای کنترل علامه استفاده کرد:

●**درمانهای موضعی** شامل آنتی کولینژیک های موضعی، اسیدپوریک، محلول تانیک اسید ۵-۱۰٪، ژوروسیتول، پرمینگات پتاسیم، فرمالدئید (که البته می تواند ایجاد حساسیت کند)، گلوآرآلدئید و آلومینیوم کلراید ۲۰٪ که این محلول باید شبها روی پوست خشک مالیده شود و می تواند زیر پانسمان بسته باشد و به مرور زمان می توان فواصل کاربرد آن را زیاد کرد.
●**درمانهای سیستمیک** شامل داروهای آنتی کولینژیک مثل پروپانتلین پروماید، گلیکوپیرولات، آکسی بوتین و بتزتروپین هستند. البته این داروها عوارض ناخواسته ای دارند که شامل میدریاز (گشادشدن مردمک)، دید غیرآلود، خشکی دهان و چشم، اشکال درادرز و بروز یوست، هستند.سایر داروها استفاده از آرام بخش ایندومتاسین، داروهای بلوک کاتال کلسیم که در نوع تعریق کف دست و پا معمولاً به کار می روند.

●**Iontophoresis** از سال ۱۹۵۲ معرفی شد و شامل عبور جریان الکتریسته از پوست می باشد. در این روش که بیشتر در مورد تعریق کف دست و پا کاربرد دارد، درمان روزانه هر کف دست یا پا به مدت ۳۰ دقیقه به میزان ۲۰-۱۵ میلی آمپر یا عبور از یک پالشنگ آبی و یا پالشنگ آنتی کولینژیک می تواند در درمان این عارضه موثر باشد.

●**مزریق سم بوتولیم** به دلیل اثرات آنتی کولینژیک روی غشاء عصبی عضلانی موثر است-- در تعریق بیش از حد کف دست، تزریق زیر جلدی آن باعث عدم تعریق به مدت ۱۲-۴ ماه می شود. عوارض آن شامل ضعف مختصر و موقت انگشتان شست است که ظرف ۳ هفته بهبود یابدایی کند.

● **درمان** تعریق بیش از حد زیر بغل با این ماده در مطالعه ای بررسی شده و نتایج قابل قبول و مشابهی داشته است و دیده شده اگر همراه با لیدوکائین تزریق شود دره به شدت قابل توجهی کاهش می دهد. در صورتیکه درمان دارویی موثر نباشد، درمان جراحی شامل سمپاتیومی و یا برداشت زیر جلدی بافت چربی و یا غدد عرق در ناحیه درگیر می تواند مفید باشد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (در صورتی که هوا گرم باشد حتی از این هم بیشتر مایعات بنوشید.)

منبع:www.niksalehi.com

#### سرجه و سندرم سرجه ماجر زادی ( CRS )

مقدمه :

مراقبت از سندرم سرجه مادرزادی (CRS) نیازمند یک سیستم توصیفی برای گزارش موارد مشکوک به CRS در نوزادانی است که در سرویس‌های مختلف بهداشتی مشاهده می‌شوند، اکثر کشورهای صنعتی سیستم مراقبت ثبت شده‌ای برای CRS یا برنامه‌های ثبت ملی بیماریها و یا برنامه‌های پایش نقایص مادرزادی دارند. در کشورهایی در حال توسعه موارد CRS همانند کزاز نوزادی در بعضی مناطق کمتر گزارش می‌شوند در چنین مناطقی ثبت همه گیربهای ناگهانی سرجه در تشخیص موارد CRS می‌تواند کمک کننده باشد.

مراقبت سرسخه در کشورهایی که به مرحله حذف سرسخه رسیده‌اند بیشتر عملی می‌باشد و از نظام مراقبت بیماری‌های همراه با تب و یورات و ثبت آنها و انجام نشه‌های آزمایشگاهی برای گزارش چرخش ویروسمهای سرسخه- سرجه استفاده می‌گردد.

سندرم سرسخه مادرزادی از علل بسیار مهم کوری، کری، بیماریهای قلبی مادرزادی و عقب ماندگی ذهنی است. پاندمی جهانی سرسخه در فاصله سالهای ۱۹۹۹ تا ۱۹۹۹ میلادی اهمیت آن را آشکار نمود. مطالعات مختلفی در کشورها انجام شده است و شیوع بیماری را بین ۱٪ تا ۱۰٪ مورد به ازای هر هزار تولد زنده نشان داده است.

در بین شیخروان مبتلا به CRS؛ ۱۱٪ اختلال شنوایی؛ ۱۱٪ بیماری مادرزادی قلب؛ ۱۱٪ میکروسفالی؛ ۱۱٪ کاتاراکت؛ ۱۱٪ وزن کم در هنگام تولد (کمتر از ۱۱۱۱۱ گرم)؛ ۱۱٪ پوریوز؛ ۱۱٪ میاتواسیلموگالی؛ ۱۱٪ اختلالات شعوری و؛ ۱۱٪ منگرو استفالیت گزارش شده است. در بررسی توسط سازمان جهانی بهداشت میزان سرونگاتیو بودن زنان سنین باروری نسبت به سرسخه در ۱۱ کشور؛ ۱۱ و بالاتر، در ۱۱ کشور بین؛ ۱۱ تا؛ ۱۱ و در ۱۱ کشور کمتر از؛ ۱۱ بوده است.

بیماری :

در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماریها، عفونت ناشی از سرجه به شکل زیر طبقه‌بندی شده است:

- ۱ بیماری سرجه

- ۱ سندرم سرجه مادرزادی

بیماری سرجه :

سرخجه یکی از علل شایع بیماری‌های حاد تیدار و بیوزی می‌باشد. بیماری دارای چندین عارضه می‌باشد. عفونت سرسخه در حاملگی می‌تواند منجر به سقطه، مردزایی یا نوزاد مبتلا به عفونت سرسخه مادرزادی گردد. اولین توصیف دقیق از سرسخه درسال ۱۹۹۹میلادی به‌عمل آمد و اصطلاح رورلا در ۱۹۹۹ برای آن به کار برده شد. مطالعات در سال ۱۹۹۹ ثابت کرد ابتلا مادر به ویروس سرسخه در ماههای اول آشنستی موجب کاتاراکت و بیماریهای قلبی در نوزاد وی می‌گردد.

ویروس سرسخه از ویروسهای RNAدار و نسبت به حلالهای چربی حساس است و در گروه توگاویروسها قرار دارد. ویروس سرسخه توسط گروه کثیری از عوامل شیمیایی، PH کمتر از ۱؟ یا بیش از ۱؟ و تحت اثر اشعه ماوراء بنفش غیرقابل می‌گردد. درحرارت اطاق تا ۱۱ درجه سانتیگراد ویروس ناپایدار است و بهترین درجه حرارت جهت نگهداری آن ۱۱ درجه سانتیگراد زیرصفر است. انسان تنها میزبان طبیعی ویروس سرسخه است. انتقال عامل بیماری از طریق ترشحات دستگاه تنفس شخص مبتلا صورت می‌گیرد و در اکثر موارد ناشی از تماس طولانی و نزدیک با بیمار است. اپیدمیهای سرسخه در فواصل ۱ تا ۱ سال یکبار ولی به دفعات کمتری از همه‌گیربهای سرسخه مشاهده می‌گردد. سرسخه بیشتر از همه در کودکان دیده می‌شود اما سن ابتلا به آن بعد از زمان معمول برای ابتلا به سرسخه است. در برخی از کشورها تعداد قابل توجهی از باینین (حدود۱۱ درصد) فاقد آنتی‌بادی HI نسبت به سرسخه هستند.

به‌طور معمول تنها یک مورد از ۱ تا ۱۱ مورد باینی بیماری سرسخه گزارش می‌شود و به علاوه به ازاء هر یک مورد با نظاهرات باینی یک یا چند مورد عفونت بدون علائم باینی وجود دارد که از نظر اپیدمیولوژیکی، به اندازه موارد باینی بیماری با اهمیت هستند.

اگر چه واگیر بودن سرسخه کمتر از سرسخه و بسیاری از بیماری‌های دیگر کودکانی است ولی با بروز اپیدمی در سربازخانه‌ها و با

مؤسسات شبانه روزی کلیه افراد حساس به بیماری مبتلا خواهند شد. در سرخجه اگسبای زمان سرایت‌پذیری بیماری کوتاه است و از یک هفته قبل از بروز بثورات تا ۲ روز بعد از آن ادامه خواهد داشت (حداکثر تا ۲۲ روز بعد از بروز بثورات) اما حداکثر سرایت‌پذیری آن یک روز قبل از ظهور نشانه‌هاست.

واضح است بیماری که در جریان سرخجه دچار راش نمی‌شود نیز آلوده کننده است. نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی نیز یک منبع عفونت محسوب می‌گردند و در حلق، ادرار و مدفوع بسیاری از این نوزادان ویروس یافت می‌شود. تماس افراد حساس با چنین نوزادانی موجب ابتلا آنها به سرخجه می‌گردد.

به‌طور کلی یک بار ابتلا طبیعی به سرخجه شخص را برای تمام عمر در مقابل بیماری سرخجه محافظت می‌کند هر چند که وقوع عفونت مجدد با یا بدون نشانه‌های بالینی در افراد واکنشیده شده و بندرت در آنهایی که قبلاً به بیماری مبتلا شده‌اند، گزارش شده است. بیماری سرخجه مانند بسیاری از بیماریهای ویروسی می‌تواند در دورهٔ حاد عفونت موجب کاهش پاسخ‌های ایمنی سلولی میزبان گردد.

نشانه‌های بالینی

پس از دوره نهفتگی (حدود ۲۲ روز) نشانه‌های دوره مقدماتی به صورت بی‌اشتهایی، ضعف، سردرد، کوژونکویوت، تب خفیف و علامت تنفسی از یک تا ۲ روز قبل از بروز بثورات جلدی مشاهده شده و در بالئین معمولاً واضح‌تر است. در بالئین با اطفال بزرگتر ورم ملتحمه، بثورات جلدی، چند غده لنفاوی بزرگ و حساس، افزایش درجه حرارت بین ۳۷٫۲ تا ۳۸٫۲ درجه سانتیگراد و ضعف مختصر، تظاهرات بالینی بیماری سرخجه هستند. چنانچه بثورات جلدی وجود نداشته باشد تنها معده‌وی از افراد متوجه بیماری خود می‌شوند. به ندرت بیماران نیاز به بستری شدن و مراجعه به پزشک پیدا می‌کنند.

بثورات جلدی در مدت یک تا دو روز محو می‌شوند و بیمار فعالیت طبیعی خود را از سر می‌گیرد و به این جهت آن را سرخک سه روزه می‌نامیدند.

مشخصات بثورات :

بثورات جلدی به صورت ماکول قرمز رنگ و کوچک هستند. بثورات جلدی کاملاً مسطح و دایره‌ای می‌باشند و با وجود خصوصیات ذکر شده گاهی تشخیص آنها از بثورات سرخجی، بثورات مربوط به حساسیت دارویی و مخلک‌ک دشاوار می‌گردد. بثورات جلدی ابتدا روی صورت و خط رویش مو در پیشانی، در اطراف دهان و پشت گوشها ظاهر می‌شود. معمولاً بثورات جلدی در روی صورت خیلی شدید نیستند. در روی تنه تعداد آنها بسیار کم و اندازه بثورات جلدی حدود نه سنتیاج و درموارود کمنی به ابعاد ۲ تا ۳ میلی‌متر می‌رسد. در انواع شدید بیماری بثورات علاوه بر تنه روی ساعد و ساق پا دیده می‌شود. به ندرت لگنها به هم متصل گردیده و به صورت اریتم منتشر (شبه به مخلک‌ک) ظاهر می‌شوند. پشنی و پروپورا در نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی غیرمعمول نیست اما در سرخجه بالئین پیدایش پروپورا نادر است. این عارضه ممکن است در جریان بیماری سرخجه و با زمان کوتاهی پس از محو بثورات جلدی و یا اواخر دوره نقاهت پیش آید. در مرحله اول غالباً پروپورا ناشی از اثر ویروس روی پلاکتها با عروق خونی است ولی در دوره نقاهت علت ایمنوپاتولوژیک دارد. در موارد نادر خونریزی شدید پیدا می‌شود و منجر به مرگ بیمار می‌گردد.

غده لنفاوی :

بزرگ شدن غده لنفاوی در سرخجه شایع‌ترین علامت است و اغلب به تشخیص بیماری کمک می‌کند بخصوص زمانی که بثورات جلدی غیرمشخص هستند. غالباً غده لنفاوی ناحیه پشت سر و پشت گوش بزرگ می‌شوند ولی هر غده لنفاوی گردنی ممکن است گرفتار گردد.طحال بزرگ، اما در اکثر موارد غیرقابل لمس است. حساسیت غده لنفاوی بزرگ شده در بیماران متفاوت است. تقریباً همیشه تورم غده لنفاوی (آدنوپاتی) مقدم بر ظهور بثورات جلدی است.

چشم‌ها :

برخونی خفیف ملتحمه بخصوص در بالئین شایع است اما به شدت سرخک نیست و بیمار ترس از نور (فوقوی) یا اشک ریزش ندارد. در موارد استثنایی، برخونی شدید ملتحمه (کوژونکویوت) و حتی خشکی چشم (کراتیت)، در سرخجه گزارش شده است.

حلق و مخاط دهان :

لوزه‌ها و کام نرم اغلب قرمز هستند. برخی از محققان پشنی (نقاط قرمز رنگ کوچک) را روی سقف دهان گزارش کرده‌اند اما این مسئله در بیماری ناشی از مونوتونکلوز بسیار شایع‌تر است.

لگنها‌ی ماکولوپاپولر یا خونمردگی (اکیموئیک) قرمز روشن را در روی کام نرم، **Forchheimer spot** نامیده‌اند. تورم مخاط بینی و سقف دهان و لثه‌ها در برخی از ایدیمها گزارش شده است.

سرخجه اغلب یک بیماری خفیف و در مقایسه با سرخک در شروع بیماری معمولاً فاقد آبریزش شدید از بینی است. سرخجه بندرت به‌صورت یک بیماری شدید ظاهر می‌شود و گاهی نیز به علت وجود تورم غده لنفاوی پشت گردن (آدنوپاتی) ممکنست بیماری با سفتی گردن نیز همراه باشد. گاهی لرز و تب ۳۷٫۲ تا ۳۸٫۲ درجه سانتیگراد) همراه با درد عمومی شدید بدن وجود دارد. افراد بالغ بیشتر از کودکان در چنین نشانه‌هایی رنج می‌برند.

علامش بیماری معمولاً در مدت یک تا دو روز فروکش می‌کنند و به‌سرعت رو به بهبودی می‌روند. احتمال عفونت دوباره در سرخجه نسبت به سایر بیماریهای ویروسی بیشتر و حدود ۲ تا ۲ درصد است.

سرخجه بدون بثورات جلدی :

انواع خفیف و پنهان سرخجه با استفاده از روشهای اندازه‌گیری آنتی بادی و جدا کردن ویروس ثابت شده است و چندان هم غیرشایع نیستند. این پدیده در مادرائی که در سه ماه اول حاملگی دچار شکل خفیف و غیر آشکار عفونت می‌شوند، اهمیت زیادی دارد. در یک همه‌گیری سرخجه حدود ۲۲درصد از بیماران بثورات جلدی نداشتند و ابتلای آنها به بیماری با جدا کردن ویروس و پالا بودن عیار آنتی‌بادی ثابت شد. اشکال بدون بثورات جلدی سرخجه در اطفال زیر ده سال پیش از بالئین دیده می‌شود.

تشخیص‌های افتراقی :

تشخیص سرخجه از روی علامش بالینی قطعی نمی‌باشد و تشخیص‌های افتراقی شامل سرخک، تب دانگ، پاروویروس B، ویروس هریس انسانی،<sup>?</sup> کوکساکسی، اگرو و سایر آنزرو ویروسها، آدنوویروسها و استرپتوکوکوس گروهA (پنومولینیک) می‌باشند. سرخک اغلب همراه با سرفه، آبریزش شدید و قرمزی ملتحمه چشم می‌باشد این علامش نسبتاً غیراختصاصی و مشترک در تعدادی از عفونتهای ویروسی هستند. علامت مفصلی در بیشتر از ۲۲٪ زنان بالغ مبتلا به سرخجه مشاهده می‌شود اما علامش مفصلی در عفونت با پاروویروس B<sup>?</sup> و تب دانگ و دیگر بیماریهای آریوویروسی نیز شایع می‌باشند. تورم غده لنفاوی (آدنوپاتی) پشت گوش در سرخجه و روزتولانفانتوم (این بیماری معمولاً در کودکان زیر ۲-۳سال دیده می‌شود) مشترک است بنابراین تشخیص افتراقی این بیماریها در کودکان مشکل می‌باشد. به این دلایل تأیید سرخجه بدون نشهائی آزمایشگاهی غیرممکن است.

پاسخ ایمنی در سرخجه :

پاسخ ایمنی هومرال به عفونت سرخجه بخوبی شناخته شده است در عفونت حاد سرخجه **IgM** اختصاصی قابل تشخیص است. **IgM** معمولاً در ۲ روز بعد از شروع بثورات جلدی ظاهر می‌شود و ۲ تا ۳ هفته بالا باقی می‌ماند. **IgG** اختصاصی سرخجه یک شاخص طولانی مدت سابقه عفونت سرخجه است. **IgG** بعد از شروع بثورات جلدی شروع به بالا رفتن می‌کند و در حدود ۲ هفته بعد به اوج می‌رسد و عموماً برای تمام عمر باقی می‌ماند.

سندرم سرخجه مادرزادی (CRS) :

چنینی که ما ویروس سرخجه عفونی شده باشد، ممکن است با سندرم سرخجه مادرزادی متولد شود. **CONGENITAL CRS** (RUBELLA SYNDROME) (تعدادی از نقایص همراه با **CRS** ممکن است در هنگام تولد تشخیص داده شوند در حالیکه دیگر نقایص ماهها یا حتی چندین سال بعد گزارش می‌شوند. تظاهرات **CRS** ممکن است گذرا (مثل پروپورا) یا تظاهرات دائمی (مثل کری، نقایص سیستم عصبی مرکزی، بیماری قلبی مادرزادی، مردمک سفید یا کاتاراکت) یا بصورت علامت دیروس (مثل دیابت ملیتیوس) باشند.

تظاهرات عمده بالینی سرخجه مادرزادی

طبقه بندی نظام ویژه

عمومی سقط خودبخودی و مرده‌زایی

تولد نوزاد یا وزن کم

عقب ماندگی ذهنی

سیستم شنوایی کری حسی عصبی: یکطرفه یا دوطرفه

کری مرکزی

اشکال در حرف زدن

سیستم قلبی و عروقی **VSD-PS-PDA**(به ترتیب: باز باقی مانده مجرای شریانی، تنگی شریان ریوی، نقص دیوارهٔ بین بطنی)

سخت‌گویی از بیماریهای قلبی مادرزادی

سیستم بینایی ریتنوپاتی بیگانه‌تر، کاتاراکت،<sup>??</sup>،مواد یکطرفه و در اغلب موارد پارینتوپاتی، گره چشم کوچک (میکروفالمی)

تظاهرات توزادی گذرا

(ممکن است همراه با عفونت منتشر و مرگ و میر بالا باشد) کاهش پلاکت‌ها (ترومبوسیتوپنی) همراه با بدون پروپورا، بزرگی کبد و طحال (هپاتوسپلنومگالی)، متنگ آتسنفالت، رادبولوسمنسی استخوانی، تورم غده لنفاوی (آدنوپاتی)
علامت دیروس بیومونی یافت بینا بینی (اینترسنشیل) با شروع تأخیری (در سن ۲- ۳ ماهگی) دیابت ملیتوس وابسته به انسولین
علامش چشمی : برخلاف کری همراه با **CRS**، اکثر علامش چشمی **CRS**، سرعت پاسخیده والدین و پرستل مراقبتهای بهداشتی تشخیص داده می‌شوند.

نوزادان با **CRS** و ویروس سرخجه را برای سده‌های طولانی با اشک دفع می‌کنند. ویروس سرخجه می‌تواند در ترشحات نازوفارنکس در: **?? نوزادان با CRS در طی ماه اول زندگی، ??، در سن ۲ تا ۳ ماهگی، ??، درسن ۲ تا ۳ ماهگی، ??، در سن ۲ تا ۳ ماهگی** و<sup>?</sup> در طی سال دوم زندگی یافت شود. نوزادان با **CRS** که ویروس سرخجه را با ترشح اشک دفع می‌کنند عفونی بوده و اقدامات احتیاطی مناسب باید برقرار شود. بروزه برای جلوگیری از در معرض خطر قرار گرفتن زنان باردار غیرایمن و انتقال به چنین این امر مهم است.

پاسخ‌های ایمنی در کودکان مبتلا به **CRS** :

پاسخ‌های ایمنی که در نوزادان مبتلا به **CRS** مشاهده می‌شود با آن چیزی که در سرخجه طبیعی دیده می‌شود فرق می‌کند. در زمان تولد، آنتی‌بادهای اختصاصی سرخجه از کلاس **IgG** موجود در سرم نوزاد متعلق به مادر بوده و آنتی‌بادهای اختصاصی **IgM** متعلق به خود نوزاد می‌باشد. بنابراین برای تشخیص می‌توان از شناسایی **IgM** در خون نوزاد استفاده نمود. در: **??،**



کودکان مبتلا به CRS معمولاً از بدو تولد تا ۷ ماهگی Igm شناسایی می‌گردد. این میزان در سن ۷-۲۲ ماهگی به ۱۰۰٪ کاهش می‌یابد و در سن ۲۲ تا ۲۲ ماهگی در ۱۰۰٪ کودکان مبتلا Igm دیده می‌شود.
بعده از ۲۲ ماهگی بندرت Igm در سرم این کودکان قابل شناسایی است.

مراحل مراقبت سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی :

سه مرحله در مراقبت سرخچه و CRS) وجود دارد.

مرحله : ۱) برنامه‌ریزی جهت واکنش‌سین سرخچه:

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت استفاده از واکنس سرخچه (واکنس MMR در برنامه واکنش‌سین جاری کشور و انجام سنجش‌های واکنش‌سین سراسری) به اجرا در می‌آید.

ذکر این نکته ضروری است که برنامه واکنش‌سین سراسری بر طبق سرخک و سرخچه با پوشش بالغ بر ۹۹٪ میلیون نفر از افراد ۷ تا ۲۲سال در سال ۲۰۰۰ اجرا گردید و واکنس MMR نیز در برنامه واکنش‌سین جاری از ابتدای سال ۲۰۰۰ گنجانده شد.

مرحله : ۲) برنامه‌ریزی جهت پیشگیری از CRS :

پایش پوشش واکنس سرخچه در بخش‌های عمومی و خصوصی در همه گروه‌های هدفی که واکنس دریافت می‌کنند برحسب سال و منطقه جغرافیایی صورت پذیرفته و مراقبت CRS بر حسب مورد (مراقبت مودری CRS) با بررسی و تست آزمایشگاهی هر مورد مشکوک انجام می‌گیرد. در طیفان سرخچه اقدامات مناسب بایستی صورت پذیرد.

مرحله : ۳) برنامه‌ریزی جهت حذف سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی :

در این مرحله هدف حذف سرخچه و CRS سازماندهی شده و برنامه معمولاً در هدف حذف سرخک ادغام یافته است. پایش پوشش واکنس سرخچه انجام گرفته و هدایت مراقبت مودری CRS با بررسی و انجام تست آزمایشگاهی در هر مورد مشکوک صورت می‌پذیرد.

مراقبت مودری به‌وسیله ارزیابی آزمایشگاهی هر مورد مشکوک به سرخک انجام شده و درصورت منفی بودن، نمونه مربوطه از نظر سرخچه بررسی می‌شود.
مغفلاً اینکه هر مورد مشکوک به سرخچه مستقیماً مورد بررسی قرار خواهد گرفت و (در صورت منفی بودن نتیجه سرخچه از نظر سرخک بررسی می‌شود).

« تعریف طیفان: هر گاه تعداد موارد مشاهده شده نسبت به موارد مورد انتظار (در یک ناحیه جغرافیایی و دوره زمانی مشابه) افزایش یابد اصطلاحاً طیفان گفته می‌شود.

(روند و سیر بیماری در سال قبل باید بررسی شود. اگر اطلاعات قبلی در دسترس نباشد می‌توان اطلاعات در مورد افزایش غیرطبیعی در ظهور بیماری مان قبل مورد استفاده قرار داد).

هماهنگ کننده‌های سیستم مراقبت CRS :

تعیین یک پزشک یا قابلیت برای هر استان یا ناحیه به‌عنوان هماهنگ کننده اجرایی و همچنین استقرار یک متخصص در یک بیمارستان مرجع استانی یا ناحیه به‌عوان هماهنگ کننده علمی برنامه ضروری می‌باشد.

بطور کلی مسئولیت‌های هماهنگ کننده‌های CRS سرخچه شامل موارد زیر می‌باشد:

۱- تهیه و توزیع مواد آموزشی همسو با سیستم مراقبتی ملی !

۲- هماهنگی و آموزش پزشکان واجد شرایطی که توانایی معاینه نوزادان مشکوک به CRS را دارا باشند !

۳- هماهنگی با آزمایشگاه ملی سرخچه و اطمینان از اینکه نمونه‌ها در زمان مناسب به آزمایشگاه ارسال شده‌اند و کنترل گزارشات به‌عمل آمده !

۴- هدایت و اجرای آموزشهای سیستم مراقبت CRS سرخچه !

۵- تهیه و ارسال و نگهداری لیست خطی موارد مشکوک به سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی !

۶- انجام هماهنگی‌های لازم و بررسی طیفانها !

۷- هماهنگی و اجرای نظارت و پایش و ارزشیابی پوشش واکنس سرخچه و برنامه مراقبت سرخچه و CRS !

۸- تجزیه و تحلیل اطلاعات مراقبت و تهیه پس خواند !

۹- همکاری و مشارکت در برنامه‌های ایلمنی در راستای سیستم مراقبت سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی.

ارتباط منظم میان هر مرکز گزارش دهنده و هماهنگ کننده ضروری است. هماهنگ کننده مراقبت باید یک شخص مشخص را در هر مرکز گزارش‌ده تعیین کند که ضمن بیماریابی و شناسایی دقیق بیماران نسبت به تکمیل فرم‌های گزارش‌دهی موارد و اطمینان از مناسب بودن نمونه‌های خون جمع‌آوری و حمل شده به آزمایشگاه و تحویل فرم‌های گزارش موارد پاسخگو باشد. فرم‌های گزارش مورد بایستی از نظر تکمیل بودن و دقت در زمان پذیرش، بازنگری شوند.

مراقبت CRS :

مراقبت جاری CRS مبتنی بر تشخیص نوزادان ۷ تا ۲۲ ماهه مبتلابه CRS می‌باشد اگر چه تعدادی از علایم مربوط به CRS ممکن است تا سنهای بالاتر بازر نباشند. در کودکان با سن بالای یکسال تأیید سرخچه به‌عنوان عامل ناتجاریهای مادرزادی خیلی مشکل است.

تعداد سالیانه موارد CRS و همچنین میزان سالیانه موارد CRS بر مبنای ۲۰۰۰ تولد زنده بایستی گزارش گردد. برای محاسبه میزان، نیاز به تعداد تولد‌های زنده سالیانه در همان نواحی می‌باشد.

پایگاهها و متخصصین زیر می‌بایستی در برنامه مراقبت بیماری مشارکت داشته باشند:

- پایگاه‌های سه به‌منشور عادی در مراقبت بیماریهای EPI مشارکت دارند (شامل کارمندان بهداشتی، پرستاران و اپیدمیولوژیست‌ها)

- بخشهای نوزادان و واحدهای مراقبت ویژه نوزادان

- سرویسهای زایمان دارای متخصصین زنان و ماما

- بیمارستانهای عمومی دارای بخش اطفال

- بیمارستانهای مرجع

- متخصصین چشم – بینایی شنجی و کارمندان مراقبت اولیه چشم

- متخصصین گوش و شنوایی شنجی

- متخصصین قلب و جراحان قلب.

تعریف موارد :

مورد مشکوک CRS :

مورد مشکوک عیارنت است :

تعریف: ۱) هر کودک کمتر از یکسال که کارمندان بهداشتی در او مشکوک به CRS می‌شوند.

تعریف: ۲) هر کودک کمتر از یکسال دارای تاریخچه مادری مشکوک با تأیید شده ایلا، به سرخچه در دوران حاملگی.

تعریف: ۳) هر نوزادی با بیماری قلبی و یا مشکوک به کری و یا با یک یا چند علامت از علامت چشمی زیر:

مردمک سفید (کاتاراکت)، کاهش دید، حرکات پاندولی چشم (سینگلتوس)، لوجهی، کره چشم کوچک (میکروفالوس)، قرنیه بزرگتر (گلوکوم مادرزادی)

توجه : کارمندان بهداشتی بایستی همه موارد مشکوک به CRS را به پزشک برنامه ارجاع دهند.

مورد تأیید شده بالینی CRS :

یک مورد تأیید شده بالینی، فردی است که توسط پزشک دوره دیده به ترتیب ذیل با ۱) عارضه از گروه الف و یا یک عارضه از گروه الف و یک عارضه از گروه ب گزارش شود:

گروه الف : کاتاراکت، گلوکوم و یا کاتاراکت همراه با گلوکوم، بیماری قلبی مادرزادی، نقص شنوایی، دیتیوپاتی بینگمانه.

گروه ب : پوریوره اسینوئولگانلی، میکروسفالی، عقب ماندگی ذهنی، منگنر آسفالیت، بیماری استخوانی رادیولوگست، زردی که در ۲۲ساعت اول تولد شروع شود.

مورد تأیید شده آزمایشگاهی CRS :

مورد تأیید شده آزمایشگاهی CRS نوزادی است که علامت بالینی CRS را دارد و Igm اختصاصی سرخچه در خون او شناسایی شده است.

عقوت سرخچه مادرزادی (CRI) :

نوزاد یا تست خوبی مثبت از نظر Igm سرخچه که تأیید بالینی CRS را ندارد بعنوان فردی که عقوت سرخچه مادرزادی (CRI) دارد طبقه‌بندی می‌شود.

گزارش مورد :

برای هر مورد مشکوک به CRS علاوه بر تنظیم لیست خطی و اعلام به سطوح بالاتر باید یک فرم بررسی اپیدمیولوژیک نیز تکمیل گردد.

سنجشهای آزمایشگاهی :

یک نمونه خون به میزان ۳ میلی‌لیتر باید از هر نوزاد مشکوک به CRS بعد از تولد در اسرع وقت تهیه شود. تقریباً همه نوزادان مبتلا به CRS نتیجه آزمایش Igm اختصاصی سرخچه آنها در طی ۳ ماه اول زندگی مثبت و ۱۰۰٪ آنها در طی ۳ ماهه دوم زندگی نیز مثبت می‌باشند. در راستای اهداف مراقبت یک نمونه خون به‌طور کلی برای تأیید یا رد کردن CRS بنظر کافی می‌رسد. به‌هرحال اگر اولین نمونه برای Igm سرخچه منفی بود و شک زیاد بالینی یا اپیدمیولوژیک به CRS وجود دارد یک نمونه خون ثانویه باید درخواست شود.

مراقبت سرخچه :

تعریف موارد :

مورد مشکوک به سرخچه :

تعریف: ۱) هر بیمار در تمام گروه‌های سنی که کارمندان بهداشتی در او به سرخچه مشکوک هستند.

تعریف: ۲) هر بیمار با تب و وراش ماکولوپاپولر همراه با یک یا چند از علامت زیر: بزرگی عقده لنفاوی گردنی، پشت سری یا پشت گوش، درد مفاصل یا تورم مفاصل.

معمولاً تشخیص سرخچه از بیماریهای سرخک، دانگ و یا دیگر بیماریهای بوری تب‌دار از نظر بالینی فریمکن است. در مرحله حذف سرخک – سرخچه موارد مشکوک به سرخک و سرخچه در یک طبقه‌بندی مراقبتی به‌عنوان بیماری بوری تب‌دار برای موارد مشکوک به این دو بیماری قرار می‌گیرند.

مورد تأیید شده آزمایشگاهی سرخجه :

بدلیل سخت بودن تشخیص بالینی سرخجه، تأیید آزمایشگاهی مورد نیاز می‌باشد. یک مورد تأیید شده آزمایشگاهی سرخجه عبارتست از مورد مشکوکی که تست مثبت از نظر **Igm** اختصاصی سرخجه را دارا باشد.

مورد تأیید شده ایپیدمیولوژیک سرخجه :

یک مورد تأیید شده ایپیدمیولوژیک سرخجه فردی است با بیماری یئوری تپدار که از نظر آزمایشگاهی مورد بررسی قرار نگرفته است ولی از نظر ایپیدمیولوژی با مورد تأیید شده آزمایشگاهی سرخجه مرتبط است.

بررسی زن باردار مشکوک به سرخجه :

به منظور تشخیص موارد **CRS** در نوزادان، بررسی بیماری یئوری در زنان باردار مهم می‌باشد. اگر یک زن باردار به سرخجه مشکوک است مراحل زیر باید پیگیری شود:

. ؟شک به **CRS** برای بیمار باستانی توضیح داده شود و نمونه خون تهیه گردد.

. ؟نمونه خون باستانی از نظر **Igm** اختصاصی سرخجه در آزمایشگاه معتبر بررسی شود.

. ؟موردتی که نتیجه آزمایش نمونه خون ازنظر **Igm** اختصاصی سرخجه مثبت بود، بیمار باستانی از نظر انجام ویزت بعدی پیش از تولد و پیگیری مورد مشورت قرار گیرد.

. ؟در صورتیکه نتیجه نمونه خون از نظر **Igm** اختصاصی سرخجه منفی باشد و اولین نمونه خون در ؟ روز اول شروع یبورات جلدی تهیه شده باشد، باستانی نمونه خون دوم تهیه شده و از نظر **Igm** اختصاصی سرخجه آزمایش شود.

. ؟برای تمامی موارد عفونت سرخجه در طی بارداری که از نظر آزمایشگاهی تأیید شده‌اند، نام بیمار و دیگر اطلاعات مرتبط باستانی در بررسی سرخجه بارداری ثبت شود. مشاوره و پیگیری طبی باستانی ارائه شود.

. ؟از نوزاد سادی که در دوران بارداری نتیجه آزمایش عفونت به سرخجه آن تأیید شده باستانی نمونه خون برای تعیین **Igm** اختصاصی سرخجه تهیه شود و به‌وسیله یک پزشک دوره دیده در اسرع وقت بعد از تولد معاینه شود.

تذکر : در مراقبت زنان باردار مشکوک به سرخجه لازم است تمامی واحدهای سیستم بهداشتی بالاصح بهداشت خانواده (با توجه به انجام مراقبت‌های دوران بارداری) توجیه گردند.

نکته: با توجه به اینکه برخی از افراد میزان قابل شناسایی **Igm** را تولید نمی‌کنند، ممکن است فردی مبتلا به سرخجه باشد ولی در خون او **Igm** شناسایی نشود و علاوه بر این در برخی موارد دیده شده است که در عفونت مجدد یا سرخجه نیز **Igm** تولید می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه تشخیص عفونت اولیه و یا مجدد سرخجه در زن باردار اهمیت زیادی دارد لذا لازم است صرفنظر از پاسخ مثبت یا منفی **Igm** برای وی، سرم خون زن باردار مشکوک به سرخجه با روش **Rubella IgG avidity assay** مورد بررسی قرار گیرد. پاسخ‌های **Avidity Low** به منزله تشخیص قطعی عفونت اولیه سرخجه خواهند بود ولی پاسخ **High avidity** به‌عنوان تشخیص قطعی ایمنی قبل از بیماری تلقی می‌گردد.

این روش در بخش ویروس شناسی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران راه‌اندازی گردیده و قبلاً نیز در بررسی زنان بارداری که واکنس **MR** دریافت کرده بودند اعمال شده است.

گزارش موارد :

از طریق گزارش تلفنی بر اساس لیست خطی و ارسال اطلاعات با فرمهای لیست خطی و فرم بررسی ایپیدمیولوژیک گزارش موارد صورت می‌گیرد. ضمناً فرم ارسال نمونه نیز به همراه هر نمونه باستانی تکمیل و به آزمایشگاه ارسال گردد.

نست‌های آزمایشگاهی :

سرخجه می‌تواند فقط به‌وسیله تست آزمایشگاهی تأیید شود. تأیید آزمایشگاهی سرخجه به‌وسیله گزارش **Igm** اختصاصی سرخجه در نمونه خون صورت می‌پذرد نمونه خونی که بااستی در ظرف **??** روز اول از شروع واش یبورات جلدی تهیه شده باشد.

فعالیت‌های اختصاصی در طغیان شناخته شده سرخجه :

زمانیکه سرخجه به‌عنوان علت طغیان بیماری یئوری تپدار مشخص می‌شود، توجه ویژه‌ای باید به گزارش سرخجه در زنان سن بارداری به‌عمل آید. برای تعیین موارد باقوه **CRS**، همه بیمار‌های یئوری تپدار زنان باردار باید بررسی و ارزیابی شوند.

طغیان‌های سرخجه ممکن است از ؟ تا چند سال ادامه یابند و اغلب یک طغیان کوچکتر پیش‌زمینه طغیان بزرگتری می‌باشد. متخصصین زنان، متخصصین اطفال، متخصصین نوزادان، ماماها و دیگر کسانیکه سرپوشه‌ای بهداشتی را برای زنان و یا نوزادان ارائه می‌کنند باید نسبت به ظهور طغیان موشیار باشند و از تعاریف مورد سرخجه و مشکوک به **CRS** آگاهی داشته باشند و فرمهای بررسی موارد را به‌طور مقتضی تکمیل کنند. مراقبت **CRS** باید حداقل برای ؟ ماه بعد از گزارش آخرین مورد سرخجه ادامه یابد.

توجه: در صورت مشاهده مورد مشکوک به سرخجه لازم است به کلیه زنان در سنین باروری غیرایمن با رعایت موارد منع واکنس، واکنس حاوی جزء سرخجه تلقیح گردد.

مراقبت فعال برای گزارش موارد **CRS** :

مراقبت فعال برای موارد **CRS** با تأکید خاص بر پیگیری زنانی که در **??** هفته اول حاملگی در معرض تماس قرار داشته‌اند می‌تواند در طی طغیان سرخجه و تا ؟ ماه بعد از آخرین مورد گزارش شده سرخجه ادامه یابد.

روش مراقبت فعال **CRS** :

در مناطقی که پوشش واکنس سه‌گانه نوبت سوم/ **??** یا بالاتر است کارمندان بهداشتی می‌توانند برای غربالگری نوزادان در طی انجام واکنس‌سیسون نوبت اول سه گانه (در سن ؟ ماهگی) برای علائم **CRS** و تحقیق درباره تاریخچه مادری سرخجه در حاملگی آموزش ببینند. نوزادانی که با تعریف مورد مشکوک به **CRS** تطبیق می‌یابند باید به پزشک برنامه برای ارزیابی کلبیتیکی **CRS** آزمایش **Igm** ارجاع یابند.

آزمایشگاه :

کار با نمونه‌های خون :

- ؟روضهای شد عفونی بافت برای جمع آوری خون و کار با نمونه‌ها بکار برده شود.

- ؟اگر نمونه خون وریدی گرفته می‌شود، نمونه خون به لوله ساترفیوژ با لوله دیگر باید منتقل شود.

- ؟لوله آزمایش باید فوراً پرچسب زده شود و اطلاعات بیمار شامل نام بیمار – تاریخ نمونه‌گیری و شماره ثبت بر آن نوشته شود. از یکسان بودن اطلاعات پرچسب و فرم بررسی بیمار و فرم نمونه‌گیری و پاسخ آزمایشگاهی مطمئن شوید.

- ؟نمونه خون در درجه حرارت اتاق به‌مدت **??-??** دقیقه نگهداشته شود.

- ؟برای جداسازی سرم: نمونه خون در ساترفیوژ معمولی یا بیخچال‌دار با سرعت

**???? –????** دور در دقیقه به‌مدت **??-??**دقیقه قرار گیرد. اگر ساترفیوژ در دسترس نباشد نمونه خون در درجه حرارت اتاق

در طول شب نگهداری شود، تا سرم از لخته خون جدا گردد.

- ؟از بی‌یهب استریل برای انتقال سرم به لوله استریل یا شیشه درب‌دار استفاده شود. لوله می‌تواند شیشه‌ای یا پلاستیکی باشد. قلم مخصوص ثبت اطلاعات باید غیرقابل پاک کردن باشد یا از پرچسب مخصوص استفاده شود.

- ؟اگر میزان سرم کافی باشد سرم را در لوله نگهداری کرده تا در صورت نیاز آزمایش کنترل بر روی نمونه دوم انجام شود.

- ؟ کنترل شود تا درب لوله بخوبی بسته شده باشد.

- ؟نمونه سرم همراه با کیبی فرم پذیرش آزمایشگاه باید به آزمایشگاه وفرانس سرخجه که استانداردهای سطح ملی را رعایت می‌کند ارسال شود.

نگهداری نمونه‌های سرم :

نگهداری سرم‌ها باید در درجه حرارت ? تا ؟ درجه سانتیگراد (درجه حرارت یخچال) با بصورت یخ زده- **??** (درجه یا کمتر) صورت پذیرد. بهتر است از انجماد و ذوب مکرر سرم‌ها اجتناب شود.

اگر حمل نمونه‌ها به آزمایشگاه وفرانس به‌موقع انجام نمی‌شود (بیشتر از **??** ساعت طول خواهد کشید) ترجیحاً سرم باید منجمد شود و با یک کلد پاک مناسب با یخ خشک با مرطوب به آزمایشگاه وفرانس منتقل شود.

ارزیابی‌های آزمایشگاهی :

یک فرم درخواست آزمایشگاه باید همراه هر نمونه خون باشد.

تست آزمایشگاهی با به هدفی که نمونه خون تهیه شده است متفاوت خواهد بود:

•**تست Igm** : برای تشخیص **CRS** در نوزادان و برای تشخیص عفونت حاد سرخجه.

•**تست IgG** : برای اندازه‌گیری حضور و یا عدم حضور سطوح محافظتی ضد سرخجه.

•**تست IgG** : در بررسی‌های سروایپیدمیولوژیک.

•**تست Rubella IgG Avidity assay** : برای زنان باردار مشکوک به سرخجه.

دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها :

آزمایشگاه باید دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها را داشته باشد و اطلاعات تمامی نمونه‌های سرمی رسیده را ثبت کند : نام و نام خانوادگی- تاریخ دریافت نمونه- محل نگهداری سرم – تاریخ انجام آزمایش و نتیجه.

کنترل کیفی آزمایشگاه :

کنترل کیفی آزمایشگاه توسط آزمایشگاه‌های بین‌المللی**WHO** صورت می‌پذیرد. زمانیکه استانداردهای بین المللی در دسترس قرار گرفته یکسان سازی آزمایشگاهی سرولوژیک برای **IgG** و **Igm** اختصاصی سرخجه صورت می‌پذیرد.

شاخص‌های فیلد و آزمایشگاه که باید ارزیابی شوند شامل :

. ؟درصد نمونه‌ها که در وضعیت خوب دریافت شده‌اند.

. ؟درصد فرمهای درخواست آزمایشگاه که به‌طور مناسب تکمیل شده‌اند.

. ؟درصد نتایج که در طی ؟ روز از دریافت نمونه توسط آزمایشگاه اعلام شده‌اند.

•در یک سیستم مراقبتی کامل و کنار آمده، همکاری ویروس شناسان با مراکز هماهنگی و بررسی‌های ایپیدمیولوژیک به‌منظور دستیابی به نتایج اجرایی قابل اعصاب الزامی است.

پایش پوشش واکنس سرخجه :

پوشش واکنس سرخجه باید ماهیانه و سالیانه برای تمامی گروه‌های هدفی که واکنس را دریافت نموده‌اند محاسبه شود. اطلاعات هر دو بخش دولتی و خصوصی که در واکنس‌سیسون نقش دارند بااستی در محاسبه پوشش مدنظر گرفته شوند. در چنانکه بخش خصوصی بطور مرب اطلاعات واکنس‌سیسون را گزارش نمی‌کنند، بررسی پوشش می‌تواند کم‌تک باشد. اطلاعات مربوط به پوشش واکنس سرخجه در کود کان زیر ? سال بااستی در فرمهای اطلاعاتی سیستم پوشش ملی **EPI** وارد شوند. پایش پوشش

پوشش واکنس سرخجه در کود کان زیر ? سال بااستی در فرمهای اطلاعاتی سیستم پوشش ملی **EPI** وارد شوند. پایش پوشش

واکسن سرخچه در زنان در سن باروری نیز باید محاسبه گردد؛ انجام بررسی (تحقیق‌هایی) جهت فرصت‌های از دست رفته در جایگه واکسن سرخچه مورد نیاز است باید صورت پذیرد.

اقدامات لازم جهت مراقبت از موارد سندرم سرخچه مادرزادی (CRS) و سرخچه در سیستم بهداشتی، درمانی کشور براساس تصمیمات متخذه و توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کلیه موارد CRS باید از محیطی ترین سطح، کشف و گزارش گردند. در صورت عدم مشاهده و کشف مورد CRS گزارش صفر آن ضروری است. بر این اساس و با توجه به ساختار سیستم شبکه‌های بهداشتی و درمانی کشور مراقبت از موارد CRS و سرخچه به شرح ذیل طراحی و به اجرا در خواهد آمد.

راه‌اندازی سیستم مراقبت سندرم سرخچه مادرزادی :

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در زایشگاههای مرج دانشگاهی

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش نوزادان بیمارستانهای اطفال

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های جراحی قلب

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های ENT

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های چشم

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در نظام شبکه بهداشتی کشور

راه اندازی و تقویت سیستم مراقبت سرخچه :

مرحله اول : راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های عفونی

مرحله دوم : راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های کودکان

مرحله سوم : تقویت و بهبود سیستم مراقبتی موجود در نظام شبکه بهداشتی کشور

(کنترل سرخچه در کشور از طریق ارائه واکسن (واکسن MMR در برنامه جدید واکسیناسیون جاری و استفاده از واکسن MR در برنامه واکسیناسیون سراسری سرخچه و سرخچه در سال) ??? و بررسی آزمایشگاهی نمونه‌های موارد مشکوک به سرخک از نظر سرخچه در حال اجرا می‌باشد).

راه‌اندازی سیستم مراقبت سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی در بخش خصوصی :

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت جلب همکاری و مشارکت بخشهای خصوصی بطور همزمان با بخش دولتی باید پیگیری و ضمن فراهم نمودن مقدمات عملیاتی به مرحله اجرا در آید. تأکید خاص در مرحله اول بر فعال نمودن سیستم مراقبت در بیمارستانها و درمانگاههای تخصصی و عمومی بخش خصوصی (بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی در اولویت خاص می‌باشند) و در مرحله دوم مطب‌های خصوصی می‌باشد.

با توجه به مراحل فوق الذکر، مدیریت برنامه در اولین قدم بدین شرح می‌باشد :

.?در هر دانشگاه، دانشکده کلیه زایشگاهها و بخش‌های اطفال و نوزادان بیمارستانهای تابعه به‌عنوان پایگاه دیده‌ور و بر اساس تعاریف ارائه شده اقدام به شناسایی موارد مشکوک به CRS نموده و سپس ضمن هماهنگی با سطح بالاتر (مرکز بهداشت شهرستان و مرکز بهداشت استان) اقدام به نمونه برداری و انتقال نمونه خواهند نمود.

.?دانشگاههایی که دارای بخش‌های جراحی قلب می‌باشند نیز به‌عنوان پایگاه دیده ور، همانند بند? اقدام به شناسایی موارد مشکوک به CRS و نمونه‌برداری خواهند نمود.

.? کلیه دانشگاه‌ها با توجه به نمونه برداری‌های انجام شده از افراد مشکوک به سرخک (که از نظر سرخچه نیز بررسی می‌شوند)، در صورت مثبت بودن نتایج از نظر سرخچه، اقدام به بررسی موارد مثبت اعلام شده و تکمیل فرمهای مربوطه می‌نمایند. (این اقدامات جهت موارد مشکوک به سرخچه نیز مستقیماً به اجرا در می‌آید)

.?همزمان با اجرای بندهای فوق‌الذکر، کلیه دانشگاهها باید زمینه‌های لازم جهت توسعه و بسط برنامه و جاری نمودن سیستم مراقبت سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی را در کلیه سطوح (دولتی و خصوصی) به‌منظور حصول به پوشش ??? برنامه فراهم نموده و برنامه‌ریزی‌های لازم را به‌عمل آورند.

ذکر این نکته ضروری می‌باشد در مراقبت بیماری سرخک در مرحله حلق از کلیه موارد مشکوک به سرخک نمونه سری تهیه می‌شود و در صورت منفی بودن نتیجه، تست سرخچه به‌عمل می‌آید که در صورت مثبت شدن باسنی فرم ایدئمیولوژیک سرخچه تکمیل گردد.وظایف مرکز منتخب (پایگاه دیده‌ور CRS) :

در هر مرکز منتخب یکنگ نفر به‌عنوان مسئول و هماهنگ کننده برنامه (ترجیحاً پزشک) انتخاب گردیده و امور محوله را پیگیری خواهد نمود. وظایف این فرد شامل موارد زیر می‌باشد :

.? آموزش و توجه پرسنل مرتبط

.? هماهنگی انجام امور

.? گزارش و ثبت و پیگیری موارد

.? تکمیل فرمهای مربوطه

.? هماهنگی و پیگیری تهیه و ارسال نمونه‌های مورد نیاز

.? همکاری در انجام کلیه برنامه‌های ابلاغی در راستای اجرای برنامه‌های مراقبت سندرم سرخچه مادرزادی و سرخچه

وظایف مرکز بهداشت شهرستان :

در هر شهرستان پزشک مسئول برنامه باید مشخص و به‌عنوان پزشک بررسی کننده موارد CRS معرفی گردد. اقدامات ذیل باید توسط پزشک مذکور در سطح شهرستان صورت پذیرد:

- بررسی کلیه موارد گزارش شده طرف ?? ساعت از زمان گزارش مورد و تأیید تشخیص بر اساس تعاریف.

- تکمیل فرم بررسی مورد CRS

- پیگیری تهیه نمونه از مورد CRS بر اساس دستورالعمل کشوری.

- پیگیری و ارسال نمونه تهیه شده به آزمایشگاه و فرانس کشوری بر اساس دستورالعمل کشوری با هماهنگی سطح بالاتر.

- گزارش مورد بررسی شده طرف ?? ساعت از زمان بررسی به مرکز بهداشت استان توسط تلفن یا نمایر بر اساس لیست خطی.

- ارسال تصویر فرمها (فرم بررسی، فرم ارسال نمونه آزمایشگاهی و لیست خطی) به مرکز بهداشت استان.

- ارسال فرم گزارش صفر ماهانه به مرکز بهداشت استان.

- پیگیری نتیجه آزمایش مورد CRS از سطح استان.

- پاسخخوانده نتیجه آزمایش مورد CRS به مرکز گزارش دهنده مورد.

- ??وزیایی و پایش نظام مراقبت CRS به صورت ماهانه.

- ??پسخوانده نتایج باز دیده‌ها و پایش‌ها به سطوح محیطی و بالاتر.

- ??تجزیه و تحلیل اطلاعات و مداخلات لازم.

- ??هماهنگی و همکاری لازم در اجرای برنامه‌های مراقبتی مرتبط.

وظایف مرکز بهداشت استان (معاونت بهداشتی دانشگاه) :

در هر دانشگاه، دانشکده یک نفر کارشناس مسئول برنامه (ترجیحاً پزشک) باید معرفی و در کنار آن یک تیم مجرب به‌عنوان کمیته طبقه‌بندی تهیه می‌شود (CRS که در واقع همان کمیته علمی برنامه در سطح دانشگاه می‌باشد) در نظر گرفته شود.

کلیه موارد گزارش شده CRS از سطح شهرستان باید توسط کارشناس استان (دانشگاه) بررسی و اقدامات لازم به شرح ذیل برای آنها صورت پذیرد و در نهایت کلیه موارد توسط کارشناس در کمیته مربوطه مطرح و تشخیص نهایی موارد مشخص گردد.

- ?گزارش مورد CRS دریافت شده از سطح شهرستان به ستاد گزارش‌گیری بیماری‌های کشور طرف ?? ساعت به‌صورت تلفن یا نمایر بر اساس لیست خطی.

- ?دریافت فرم بررسی، فرم نمونه آزمایشگاه و لیست خطی موارد از شهرستان‌ها و جمع‌بندی اطلاعات دریافت شده به‌طور ماهیانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها تا بیستم ماه بعد.

- ?دریافت گزارش صفر ماهانه از مرکز بهداشت شهرستان و جمع‌بندی اطلاعات دریافت شده به‌طور ماهیانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها تا بیستم ماه بعد.

- ?پیگیری نتایج آزمایش نمونه‌های CRS از مرکز مدیریت بیماری‌ها و دریافت پاسخ و پاسخخوانده آن به شهرستان مربوطه.

- ?وزیایی و پایش از نظام مراقبت CRS به‌صورت ماهانه.

- ??پسخوانده نتایج باز دیده‌ها و پایش‌ها به سطوح محیطی و بالاتر.

- ??تجزیه و تحلیل اطلاعات موجود و انجام مداخلات لازم.

- ?تشکیل کمیته طبقه‌بندی مورد CRS و طرح موارد کشف شده در کمیته و اعلام تشخیص نهایی موارد برابلافاصله بعد از اعلام نظر کمیته به مرکز مدیریت بیماری‌ها.

(کمیته باید به‌صورت ماهیانه تشکیل جلسه داده و نسبت به طبقه‌بندی موارد اقدام نماید)

- ?همکاری و هماهنگی همسو با برنامه‌های مراقبت ابلاغ شده، تذکر، مراقبت سرخچه همانند مراقبت سرخک در کلیه سطوح ارائه خدمات بهداشتی، درمانی (شناسایی، گزارش، بررسی، تهیه و ارسال نمونه، مراقبت اطرفیان و) ... بایستی صورت پذیرد.

مدیریت و روش کار :

در سطح کشوری کمیته کشوری مراقبت سندرم سرخچه مادرزادی تشکیل خواهد گردید. ریاست کمیته بر عهده رئیس مرکز مدیریت بیماری‌ها و وزیر آن رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن بوده و اعضای آن عبارتند از:

معاون واگیر مرکز مدیریت بیماریها، کارشناس مسئول برنامه، کارشناس مسئول ایمنسازی، کارشناس مسئول عوارض ناشی از واکسن، متخصص عفونی اطفال، ویرولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص زنان و زایمان، متخصص بیماریهای عفونی، متخصص بیماری‌های چشم، متخصص بیماریهای قلب و متخصص ENT.

وظایف کمیته کشوری عبارت است از سیاستگذاری و تدوین دستورالعمل‌های مورد نیاز در راستای مراقبت از بیماری سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی و هماهنگی لازم جهت نظارت و پایش و ارزشیابی برنامه‌های طراحی شده و انجام هماهنگی‌های لازم در راستای بهبود و ارتقاء برنامه بر اساس برنامه‌های ملی و بین‌المللی.کمیته فوق دارای زیر کمیته علمی با ترکیب اعضا زیر می‌باشد : متخصص زنان و زایمان، متخصص عفونی، متخصص عفونی اطفال، متخصص چشم، متخصص گوش و حلق و بینی، ویرولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص قلب (نوزادان) و در صورت لزوم سایر متخصصین.

وظایف کمیته علمی برنامه عبارت است از:

.?جمع آوری آمار و اطلاعات و استفاده از منابع علمی در راستای حفظ و بهبود و ارتقاء برنامه مراقبت ا

.?طراحی و اجرا و همکاری در طرح‌های نظارت، پایش و ارزشیابی ا

۱.تجایم تحقیقات کاربردی در راستای ارتقاء و بهبود برنامه ؛

۲.تجیه و تدوین و مشارکت در اجرای برنامه‌های آموزشی مرتبط ؛

۳.طبقه‌بندی موارد و اعلام تشخیص نهایی بیماران.

در سطح دانشگاه همنسان با ترکیب اعضا در کمیته کشوری نسبت به تشکیل کمیته مراقبت دانشگاهی و کمیته علمی (کمیته طبقه‌بندی) به ریاست معاون بهداشتی اقدام خواهد گردید.

شاخص‌های برنامه :

-؟درصد موارد CRS شناسایی شده به گروه هدف (گروه سنی صغر تا ?? ماه)

-؟درصد موارد CRS فوت شده به تعداد موارد شناسایی شده

-؟درصد موارد CRS نایب شده آزمایشگاهی به کل موارد

- ؟درصد مادران واکسینه شده موارد CRS به غیر واکسینه شده در گروه هدف

-؟درصد موارد CRS نایب شده با سابقه واکسیناسیون سرخچه در مادر

-؟تعداد موارد CRS و میزان بروز به ازای هر ???؟ تولد زنده بر حسب ماه، سال، منطقه جغرافیایی)

-؟تعداد موارد CRS برحسب جنس، ماه، سال، منطقه جغرافیایی

-؟رضیعت ایمنی (واکسیناسیون) مادران افراد مبتلا به CRS از نظر واکسن سرخچه

-؟درصد گزارشات واصله از مراکز فعال شده در سیستم مراقبت

-??میزان انجام بررسی موارد ثبت شده بالینی) آزمایشگاهی

-??تعداد موارد و میزان بروز بیماری سرخچه (برحسب دانشگاه، شهرستان، ماهیانه، سالیانه، منطقه جغرافیایی)

-??میزان بروز سرخچه برحسب سن، جنس، شهرستان

-??میزان پوشش واکسن سرخچه در گروه هدف، منطقه جغرافیایی در طول سال

-??میزان کامل بودن، بموقع بودن گزارشات ماهیانه موارد سرخچه و CRS

-??میزان طیقاتهای شناسایی شده و نایب شده (موسسه آزمایشگاه)

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### لیشمانیوز

مقدمه :

بیماری لیشمانیوز در مناطق گرمسیری آمریکا، آفریقا، شبه قاره هند و در نواحی نیمه گرمسیری آسیای جنوب غربی و ناحیه مدیترانه آندمیک می باشد. این اختلال شامل گروهی از بیماریها با تظاهرات بالینی و عوارض بهداشتی بسیار متنوع است (از ضایعات بند شکل خودبخود بهبود یابنده در تعداد اندکی از افراد تا اپیدمی های شدید با میزان مرگ و میر بالا) تعداد افراد آلوده در دنیا دوازده میلیون نفر تخمین زده می شود. و ??? میلیون نفر در مناطقی زندگی می کنند که احتمال ابتلا به بیماری وجود دارد ؟. میلیون نفر از اشکال مختلف بیماری ننج می برند.

تعداد موارد جدید در هر سال ۷۰۰ میلیون نفر می باشد که از این تعداد ، پانصد هزار مورد (۵۰۰۰۰۰) مبتلا به لیشمانیوز احشایی هستند. این تخمین ها مواردی را که بعط عدم گزارش بسیاری از موارد جدید بیماری (در مناطق روستایی ) با عدم الزام گزارش این موارد در بسیاری از کشورهای آندمیک در نظر آورده نمی شوند، نیز بحساب می آورند. لیشمانیوز احشایی اپیدمی های وسیع ایجاد می کند و تعداد بیماران در سالیان مختلف بسیار متنوع است. در طول سال ،???? اپیدمی های وسیعی در هندوستان بوقوع پیوست. تعداد بیماران در هند به تنهایی حدود ۰۰۰۲۵۰ نفر بوده است. از آنجا که میزان کشته‌گی بیماری در موارد تشخیص داده درمان شده بین ؟ تا ?? درصد (در سدان تا!)؟؟ در در موارد درمان نشده! ??? می باشد، تخمین می ژند که لیشمانیوز احشایی ۰۰۰۲۵۰ نفر را در سال ????? به هلاکت رسانده باشد. ابتلا به لیشمانیوز پوستی از شدت کمتری برخوردار می باشد. ولی در مناطق آندمیک نازحی فتروانی را ایجاد می نمایند. (محدقل به خاطر جنبه روانی و اجتماعی و ظاهر زنده ای که بیماری ایجاد می کند). اهمیت این مسئله نزد مردم در مناطق آندمیک از آنجا مشخص می شود که در این مناطق به روش قدیمی لیشمانیوزیون روی می آورند . این روش شامل ایجاد عفونت عمومی و مخاطره آمیز بالیشمانیا به منظور القای ایمنی تمام عمر نسبت به آن و به قیمت بروز یک زخم و ضایعه در مناطقی از بدن است که کمتر در معرض برخورد با عامل بیماری قرار دارند.

اهمیت مراقبت در بیماری لیشمانیوزها :

مراقبت این بیماری با توجه به پیچیدگی اپیدمیولوژیک در حلقه انتقال این بیماری (وجود مخازن و ناقلین گوناگون) از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد چه با تجهیز شبکه مراقبتی کارآمد و آگاهی وسیع ازوقوع موارد علی الخصوص در نقاط عاری از بیماری میتوان فرصت کافی جهت آگاهی از وضعیت ناقلین ، مخازن ، طبقه بندی نوع بیماری که از الزامات اولیه تعیین راه صحیح مبارزه با بیماری است و همچنین در مورد نوع احشایی درمان به موقع و پیشگیری از مرگ و میر فراوان بیماری نقش مؤثری در مهار بیماری ایفاء نمود. اساس مراقبت صحیح در مورد هر بیماری تعیین تعاریف مشخص جهت گزارش بیماری به سطح مختلف می باشد که در صفحات بعد به آن خواهیم پرداخت .

عامل بیماری :

یک انگل تک یاخته ای از جنس لیشمانیا (Leishmania) است که انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها در انسان ایجاد بیماریهای بنام لیشمانیوز می کنند. لیشمانیوز جلدی یا سالک بوسله لیشمانیازتروپیکا (L.Tropica) و لیشمانیا ماژور(L.Major) ایجاد می شود که زخم پوستی خوش خیمی می باشد و در اغلب نقاط ایران دیده می شود.

لیشمانیا دونوانی (L.donovani) با لیشمانیاینفانتوم(L.infantum) عامل بیماری کالاآزار و پا لیشمانیوز احشایی است.

انگل لیشمانیا جزو تک یاخته های نازک دار است. در بدن میزبان مهره دار از جمله انسان در داخل سلولهای یبگانه خوار بافتها بشکل گرد یا تخم مریض با اندازه ۷-۳ میکرون رشد و تکثیر پیدا می کند. در میزبان بی مهره یا پشه حاکی که ناقل بیماری است و هم چنین در محیط کشت بشکل انگلی دراز ، دوکی شکل ، منحرک و دارای یک رشته پاریک بنام نازک می باشد.

ناقل بیماری :

ناقل بیماری پشه ریزی است بنام پشه حاکی یا فلیبوتوموس (phlebotomus) که اندازه آن ۲-۳ میلیستر و بدن آن پر از مو بزرگ زرد مایل به کرم می باشد. پشه حاکی ماده خونخوار است و از خون انسان و بعضی پستانداران تغذیه می کند . پشه حاکی ماده معمولاً هر ۷ روز یکبار خون می خورد در موقع خون خوردن آلوده می شود پس از حدود ۷۷ روز می تواند آلودگی را به میزبان مهره دار دیگر منتقل کند. خونخواری پشه حاکی معمولاً در شب انجام گرفته و روزها را در جای تاریک و مرطوب در زیر زمین و قسمت سایه دار اماکن انسانی یا حیوانی استراحت می کند. طول عمر پشه حاکی بالغ یکماه است که در این مدت یک یا چند بار تخم گذاری انجام می دهد.

تخم ها پس از طی دوره های مختلف (محدود یکماه و نیم ) به پشه بالغ تبدیل می شوند که می تواند پرواز کند. پشه حاکی انواع زیادی دارد که بعضی از انواع آن ناقل کالا آزار و برخی دیگر ناقل لیشمانیوز جلدی نوع شهری و بعضی ناقل لیشمانیوز جلدی نوع روستایی می باشند.

مخزن انگل:

مخزن انگل در بیماری کالاآزار بر حسب نوع آن فری می کند در کالاآزار نوع حشدی مخزن انسان است که با آلوده شدن توسط نیش پشه حاکی به انسان سالم منتقل می گردد. در نوع مدیترانه ای از جمله کالا آزار ایران سگ و سگ سانان وحشیی مانند روباه و شغال مخزن اصلی بیماری هستند و در برخی نقاط مانند آفریقا ، چوندگان مخزن این انگل می باشند. در کالاآزار مدیترانه ای انتقال بیماری توسط پشه حاکی از انسان مبتلا به کالا آزار به انسان سالم امکان پذیر است.

مخزن بیماری لیشمانیوز جلدی در ایران

لیشمانیوز جلدی به دو گونه است . نوع شهری یا خشک (Anthroponotic) در این نوع مخزن بیماری انسان بوده ولی سگ هم بطور اتفاقی به بیماری مبتلا می گردد.

در لیشمانیوز جلدی نوع روستایی یا مرطوب (Zoonotic) مخزن بیماری عمدتاً چوندگان بوده که مهمترین آنان در ایران رومومیس اوپوموس (در اصفهان) از خانواده ژربیل ها می باشد چوندگان دیگری نیز بعنوان مخزن لیشمانیوز جلدی نوع روستایی در ایران مورد بررسی و تأیید قرار گرفته اند که از آنجمله مریوس لییکوس در شهرستان نظرآستان اصفهان مریوس هوربانه در سیستان و بلوچستان و تاترایندیکا (Tatera indica) درخوزستان.

راههای سرایت بیماری و سبکل زندگی انگل

زندگی انگل دارای دو مرحله است یک مرحله لیشمانیاتی و دیگری مرحله لیپتوموناتی در مرحله لیشمانیاتی که به آن آماسیگوت می گویند انگل بصورت از گانیمس قانقل نازک با بدن گرد یا بیضوی و گاهی دوکی شکل است که در داخل سلول های یبگانه خوار (ماکروفاژ) پستانداران وجود دارد و اجسام لیشمن نامیده می شود.

در مرحله لیپوموناتی که به آن پروموسیگوت نیز می گویند از تغییر شکل حالت لیشمانیاتی بوجود می آید، در این شکل انگل نازکی د وقسمت قدامی خود دارد که این شکل انگل در دستگاه گوارش پشه حاکی و هم چنین در داخل محیط کشت دیده می شود. انگل در فرم آماسیگوت در بدن میزبان مهره دار مل انسان و حیوان قرار دارد و اغلب در داخل ماکروفاژها (سلولهای یبگانه خوار) زندگی می کند. پشه حاکی جنس ماده خونخوار است. در آنجا بشکل لیپومونایی(نازکدار) در می آید در قسمت میانی معده پشه تکثیر مرحله پروموسیگوت تبدیل می نماید. این فرم ارگانیم با تقسیم بندی غیر جنسی دونایی زیاد می شود و بعد از گذشتن ۷الی?? روز تعداد آنها زیاد شده بطوریکه در سالک با نیش زدن پشه حاکی ماده آلوده ، این انگل به انسان سالم منتقل شده و باعث بروز زخم سالک می گردد.

بطور کلی سالک بوسله انواع پشه حاکی های آلوده به سه طریق زیر بوجود می آید:

-؟انسان به انسان

-؟حیوان به حیوان

-؟حیوان به انسان و بالعکس

و در کالاآزار محل استقرار انگلها در سلولهای یبگانه خوار سیستم ریکولو آندنتیال ، بافت طحال ، کبد، مغز استخوان ، غدد لنفاوی و سایر بافتها ها است و ممکن است در دستپنجهای خون نیز دیده شوند. در موقع خون خوردن پشه حاکی از میزبان مهره دار آلوده اشکال لیشمانیایی وارد لوله گوارش پشه شده و در آنجا بشکل لیپومونایی(نازکدار) در می آید در قسمت میانی معده پشه تکثیر شده و درموقع خونخواری از انسان سالم بهمراه بزاق وارد بدن میزبان مهره دار می شود. در بدن انسان نازک خود را از دست داده در سلولهای یبگانه خوار بدن انتشار می یابد. راههای دیگر انتقال ممکن است تماس جنسی، انتقال خون، مادرزادی از طریق جفت

و یا آلودگی مخاط چشم و یا زخمهای باز یا مواد آلوده مانند ترشح زخم یا مخاط بینی انسان و یا حیوان مبتلا به لیشمانیوز احشایی باشند. حیوانات گونشخوار ممکن است با خوردن لاشه حیوان آلوده مبتلا شوند.

دوره کمون:

درسالک بسته به نوع بیماری متفاوت است . در لیشمانیوز جلدی نوع مرطوب (روستایی) دوره کمون کوتاهتر) ۲-۳( هفته ولی در لیشمانیوز جلدی نوع خشک (شهری ) این دوره طولانی تر و بطور معمول ۲ (تا ۳ ماه ) گاهی ۲-۳ سال می باشد.

در لیشمانیوز احشایی (کالآزار) نیز این دوره از چند هفته تا چند ماه و گاهی تا یکسال می باشد.

علامت بیماری در سالک:

ضایعات سالک ممکن است به یکی از اشکال زیر دیده شود:

( شکل خشک

( شکل مرطوب

( شکل غیر معمول

( شکل مزمن

( شکل لویوتید یا عود کننده

( ضایعات ناشی از ماه کوبی

که در این نوشته فقط به ذکر انواع خشک و مرطوب آن می پردازیم .

۱-شکل خشک

این شکل بیماری دارای ۲ مرحله پایول بی درد، مرحله زخم و دلمه ، شروع بهبودی ، بهبودی کامل و به جای ماندن جوشگاه (جای زخم یا اسکار) می باشد.

پس از گذشت دوره کمون در محل گزش پشه پایول سرخ رنگی ظاهر می شود این پایول نرم و بی درد است و در اثر فشار محو نمی شود. گاه خارش مختصری دارد. پس از گذشت چند هفته یا چند ماه پایول نعال شده ، ضایعه بزرگتر شده و اطراف آن را حاله فرمز رنگی فراگیرد ، و کم کم بر اثر تجیع سلول ها در آن قلمه ضایعه سفت می شود. پس از گذشت ۲ تا ۳ ماه پایول بصورت دانه ای سرخ و برجسته با سطحی صاف و شفاف و قوامی نرم در می آید. در این هنگام گاه در روی آن فرورفتگی به عندق یک میلیتر که نه آن پوسته پوسته است دیده می شود. به تدریج سطح این دانه نرم می شود و مایع سروزی ترشح می کند و بالاخره ضایعه بصورت زخمی باز در می آید . زخم حدودی مشخص و حاشیه ای نامنظم و برجسته دارد که روی آن را دلمه ای کثیف و قهوه ای رنگ پوشانده است.

اگر دلمه کتده شود کف زخم فرو رفته است اطراف زخم دارای حاله ای صورتی رنگه که در مقایسه با بافتهای اطراف و زیر آن سفت به نظر می رسد. ضایعه بی درد و گاهی دارای خارش خفیف است. هرچه تعداد ضایعات بیشتر باشد اندازه زخمها کوچکتر و بهبودی آنها سریعتر است . بهبودی زخم بتدریج از مرکز زخم شروع شده و دلمه شروع به خشک شدن می کند . و پس از گذشت ۲-۳ ماه و گاه بیشتر ضایعه کاملاً بهبود می یابد و اثر آن به صورت جوشگاهی فرو رفته یا حدودی کاملاً مشخص و حاشیه ای نامنظم باقی می ماند.

۲-شکل مرطوب :

این شکل نیز دارای همان چهار مرحله سالک خشک می باشد ولی نظاهرات بالینی آن تفاوتهایی به شرح ذیل دارند:

پس از طی دوره کمون چند هفته تا چند ماه ضایعه بصورت جوش همراه با التهاب حاد ظاهر می شود پس از دو هفته زخمی شده که بسرعت بزرگ و دور آن پرخون می شود. زیر لبه زخم خالی است و لبه زخم دارای قناریس و چرک زیاد است . جوش خوردن زخم از وسط و اطراف همزمان اتفاق می افتد و بطور معمول زخم ظرف مدت ۲-۳ ماه پس از شروع آن به کلی خوب می شود و به ندرت در حالتهای عادی بیش از ۲ ماه طول می کشد.

علامت بالینی در کالآزار :

استقرار بیماری معمولاً مخفیانه و بدون علامت مشخصی صورت می گیرد و به کندی پیشرفت می کند . نظاهرات آن با تب نامنظم و مواج تا ۲۲ درجه سانتیگراد با یبقراری ، دره ناحیه طحال ، سرفه و کم شدن وزن بدن، بزرگی طحال و کبد و در نتیجه بزرگ شدن شکم بیمار ، کم خونی و کم شدن تعداد عناصر سلولهای خونی (گلبولهای قرمز، سفید و پلاکت ها ) ورم صورت و دستها و پاها دیده می شود .

در مواردی رنگ پوست بیمار برنزه و تیره می شود که برخی ذیلی نامگذاری بیماری را به مرض سیاه (کالآزار) بهمین دلیل می دانند و برخی نیز به دلیل مرگ و میر زیاد بر اثر این بیماری نام بیماری سیاه به آن داده اند. از بین رفتن سلولهای یگانه خوار بدن و کاهش قوای دفاعی سبب آمادگی برای پذیرش سایر عفونت ها شده و اگر تشخیص و درمان موقع انجام نگردد موجب مرگ بیمار می گردد.

بطور کلی تشخیص بیماری لیشمانیوز جلدی و احشایی براساس آخرین معنویه کبینه کشوری در انواع مظنون ، محتدل و قطعی بشرح زیر است:

لیشمانیوز جلدی

- تشخیص مظنون (Suspected) :

وجود پایول یا زخم پوستی بیشتر در نقاط باز بدن در منطقه آندمیک که بیش از ۲۲ روز طول کشیده باشد.

- تشخیص محتمل (Probable):

وجود پایول یا زخم پوستی که بتدریج افزایش اندازه یافته ، اولسر آن گاه سطحی و برآمده است و گاه بصورت زخم های عمیق و چرکی با کتاره های قرمز رنگ می باشد.

- تشخیص قطعی (Definite):

دیدن انگل در گسترش نهیه شده از ضایعه پوستی (اسمیر یا کشت)

لیشمانیوز احشایی (کالآزار )

- تشخیص مظنون (Suspecred):

بروز هالم کلینیکی بصورت بیماری تحت حاد یا علامتی نظیر تب ، هباتومگالی ، اسپلنومگالی ، کاهش وزن ، کم خونی ، تغییر رنگ پوست.

- تشخیص محتمل (Probable):

علامت بالینی همراه با آزمایش IPA DAT مثبت

- تشخیص قطعی : (Definite)

دیدن انگل در گسترش نهیه شده از بافتها (طحال ، مغز استخوان و غدد لنفاوی) و یا بدست آوردن آن در محیط کشت تشخیص بیماری

تشخیص لیشمانیوز جلدی:

تشخیص بالینی سالک وقتی به اثبات می رسد که میکروگانیتیم در اسمیر رنگ آمیزی شده مایع حاصل از ضایعات جلدی و یا کشت دیده شود و یا در آزمایش بافت شناسی در یافت رنگ آمیزی شده مشاهده گردد.

معیارهای تشخیص آزمایشگاهی :

- ؟آزمایشات انگل شناسی مثبت (اسمیر یا کشت از زخم )

- ؟آزمایشات سرولوژی مثبت (IFA,ELIZA) فقط برای لیشمانیوز مخاطبی

(M.C.L)

تشخیص کالآ آزار :

بنا توجه به اینکه کالآ آزار در ایران اغلب در بچه ها دیده می شود و از علامت ظاهری آن تبهای نامنظم ، بزرگی طحال و کبد و در نتیجه بزرگ شدن شکم ، کم خونی و ضعف و لاشری است موارد مشکوک را می توان جهت تشخیص قطعی به پزشک مرکز درمانی و یا متخصص جهت انجام آزمایشات معرفی نمود.

معیارهای تشخیص آزمایشگاهی :

- مثبت بودن آزمایشات انگل شناسی (نهیه گسترش از مغز و استخوان –طحال – کبد – غده لنفاوی – خون ) و کشت ازبویسی یا مواد آسپیره شده از امضاء

- مثبت آزمایشات سرولوژی (DAT,ELIZA, IFA) نهیه نمونه خون برای انجام شنتهای سرولوژی بسادگی امکان پذیر است.

میتوان نمونه خود را در لوله های باریک هیارته از توک انگشت بیمار پس از ضد عفونی کردن انگشت با الکل و سوراخ کردن آن با تیفه نوک نیز استریل یا لاستک بکار مصرف نهیه کرد. پلاسمای آن را بوسیله سانتریفوژ کردن جدا نمود یا با تماس دادن کاغذ صافنی آزمایشگاهی با خون روی انگشت بیمار مقداری از خون را بصورت یک لکه یکتراخت بنظر حدود یک سانتیمتر جذاب کافی کرده و پس از خشک شدن مورد آزمایش آگلوتیناسیون مستقیم که انجام آن را در آزمایشگاههای کوچک و دور افتاده یا تجهیزات ساده و دور افتاده عملی است قرار داد.

درمان لیشما نیوز

الف – لیشمانیوز احشایی یا کالآ آزار

برای درمان شکل های لیشمانیوز بجز نوع منتشر آن Diffuse Cutaneous Leishmaniasis در کلیات آنتیموان پنج طرفینی جهت استفاده موضعی و عمومی پیشنهاد می شوند . بمنظور اجتناب از عود بیماری ، تقلیل هزینه درمان ، پیدایش مقاومت دارونی باپسینی دارونی مناسب بمقدار لازم ودر فاصله زمانی مناسب تجویز گردد . اگر چه آنتیموان پنج طرفینی متوان داروی خط اول درمان بیماری پذیرفته شده ولی نظارههای فراوانی در نحوه بکار بردن آن اعمال می شود.

دو داروی آنتیموان پنج طرفینی دردمتسر می باشند.مگلوپین آنتیموانات (گلو کانتیم) وسدیم استیوگلیوکرات ( پنتوسام ) ، که این دو دارو از نظر شیمیایی مشابه بوده و تصور می شود که مدت اثر بخشی و سمیت آنان در درمان لیشمانیوز احشایی به مقنسدار آنتیموان موجود در دارو بستگی داشته باشد محسول مگلوپین آنتیموانات تقریباً **?? + sb** (mg/ml) ؟؟) آنتیموان داشته در حالیکه میزان آنتیموان (Sb-) ؟ موجود درپنتوسام درحدود**??(Sb) ??(mg/ml) ؟** می باشد

گلو کانتیم در کشورهای فرانسه زبان و آمریکای لاتین و پنتوسام در کشورهای انگلیسی زبان و آمریکا مصرف می شوند . درایران تاکنون گلو کانتیم مصرف شده ووزاز توصیه شده دارای فوق برپایه میزان آنتیموان پنج طرفینی موجود بوده ودر کالآ آزار عیارنت از **?? میلی گرم** آنتیموان برای هر کیلو گرم وزن بدن روزانه بمدت بیست روز.

بیمارانیکه بیماری در آنان پای مانده و احیاج به درمان طولانی تری دارند باید پسینی مدت بیشتری در مان شوند . عدم پاسخ درمانی

اولیه که بصورت عدم پاسخ کلینیکی به درمان اولیه با آنتی‌بوم می باشد در بیشتر مناطق بین: *?? تا ??* است .

بیماریاتکه به درمان با آنتی‌بوان در دوره اول جواب مناسب درمانی نمی دهند.مسکنت در دوره دوم یا حتی دوره سوم پاسخ مناسی بهند. آنتی‌بوان در این دوره می توانند بدون سمیت تا *??* روز تجویز شود. درمان موفقیت آمیز با دوره طولانی تری (*???*روزه)دمردرد **PKDL** (لشمانیوز پوستی بعد از کالا آزار ) از هندوستان گزارش گردیده است.

طول دوره درمان در یک منطقه آندمیک با نقاط دیگر متفاوت بوده ولی در تمام موارد درمان باید حداقل *7* هفته پس ازمنفی شدن آزمایش انگلی خون ادامه یابد.

تزیق داخل وریدی پنتوستام باید به آرامی ( بیش از  *۲* دقیقه ) و با استفاده از وزن مناسب صورت گیرد تا از احتمال بروز هرگونه ترومبوز جلوگیری شود. درمان باید تحت نظر کادر پزشکی صورت گیرد.

درمان با ترکیبات آنتی‌بوان معمولاً خوب تحمل می شود ولی اگر عوارض جانبی جدی بروز کند ( عوارض کبدی وقلبی ) می توان موقتاً درمان را موقوف کرد . اگر عود بیماری اتفاق افتد بیماران باید نخست با ترکیبات آنتی‌بوان تحت درمان قرار گیرند ودر صورت رضایت بخش نبودن پاسخ درمانی انتخاب دوم داروهای آنتوژن‌سین **B** وپنتاسدین خواهند بود.

آنتوژن‌سین **B**:

روزانه یا هفته ای سه بار بصورت تزیق داخل وریدی و آنتوژینون داخل دکستروز *۱۰٪* طی  *7* ساعت تجویز می شود در شروع یا دز اولیه  *7 – ??* میلی گرم که بتدریج افزایش یافته ودر هر نوبت میزان  *7-??* میلی به آن افزوده می شود تا زمانیکه به دز  *7۰* تا یک میلی گرم در یکلوگرم از وزن بدن برسد. درمان باید تا زمانیکه دز کامل یعنی  *7-?* گرم داده شود ادامه یابد. طول دوره درمان بستگی به پاسخ درمانی بیمار دارد. عود بیماری یا فقدان پاسخ درمانی مناسب در *۱۰- 7* موارد اتفاق می افتد بعلت سمیت دارو برای کلیه قلب درمان باید همیشه در بیمارستان صورت گیرد.

ب ) دستورالعمل درمان لیشمانیوز جدلی ( سالک )

درمان بیماری سالک در مواد زیر توصیه می شود.

-  *7* -کسانی که ضایعات زخمی بزرگ تر از  *7* سانتیمتر دارند

-  *7* -کسانی که ضایعات متعدد اولسراتیو دارند

- *7* -ضایعات مناطق نیاز بدن (صورت) = پشت دست - پشت پا ) محل ضایعه درسه سانتیمتری ارگان های حیاتی مانند چشم- گوش و دهان باشد.

درسایر موارد پیشنهاده می شود که درمان صورت نگرفته و جهت پیشگیری از گزش مجدد و انتقال به دیگران وهم چنین پیشگیری از ایجاد احتضالی عفونت ثانویه ، با گاز استریل بانسمان گردد.

روش درمان

ترکیبات آنتی‌بوان پنج طرفیتی ( گلوکانتیم و پنتوستام ) :
ک بدوشکل تزیق موضعی و تزیق سیستمیک قابل استفاده است .

تزیق موضعی در موارد زیر اندیکاسیون دارد.

تعداد ضایعات محدود (  *7- ۰* عدد در نزدیکی ارگانهای حیاتی نباشد.

روش تزیق

تزیق معمولاً در چهار نقطه داخل زخم صورت می گیرد تا زمانیکه رنگ محل تزیق ضایه متمایل به سفید گردد.

مقدار تزیق

بستگی به اندازه ضایعه داشته و فواصل درمان هفته ای یکبار می باشد. درمان یاد شده تا بهبودی کامل ضایعه توصیه می گردد. تزیق سیستمیک

درموارد زیر توصیه می شود:

- تعداد ضایعات متعدد و السراتیو باشد ( از  *7* ضایعه بیشتر)

- همراه با لنفادنوپاتی مجاور ضایعه فرم اسپروتریکوتیوید باشد.

- بیمار قادر یا مایل به پذیرش تزیق داخل ضایعه نباشد.

-مواد **ACL** با عامل **L.Tropica** درایران جهت پیشگیری ازآپدمی با هر تعداد و فرم ضایعه باید درمان شود.

- درخواست بیمار جهت معالجه بعد از توضیحات علمی توسط پزشک معالج

-توصیه می شود در صورت وجود بیماریهای کبد ، قلبی و کلیوی درمان تحت نظر متخصص پوست انجام شود.

- تزیق در خانم های حامله کاربرد ندارد و توصیه می شود از روش های دیگر درمانی با مراجعه به متخصصین پوست استفاده شود.

مقدار دارو و طول درمان

*7۰* میلی گرم آنتی‌بوان باره یکلوگرم وزن بدن  *7۰ (mg kg sb )* ؟
روزانه دریکه نوبت تزیق عضلانی که بهتر است بصورت منقسم در دوناحیه ( دو باسن  *7* تزیق گردد .
بمسدت  *7-??* روز و در صورت نیاز پس از حداقل یکماه مجدداً رژیم درمانی تکرار گردد.

دروصورت عدم پاسخ تا دو دوره درمانی ارجاع بیمار به پزشک متخصص پوست توصیه می شود. درصورت عود یا مقاومت انگل به درمان گلوکانتیم تنها باید در دور دوم درمان ، آمپول گلوکانتیم + قرص اپورینول  *7۰۰* میلی گرم بار کیلو ) تجویز شود .

دروصورت وجود عفونت باکتریالی ثانویه توصیه می شود از مراقبتهای موضعی ( بانسمان =تلقاق زخم ) و آنتی بیوتیک مناسب سیستمیک استفاده نمود.

چنانچه دربیماران سنگین وزن ، بیش از  *7* آمپول گلوکانتیم روزانه لازم باشد در دو دوز منقسم ( صبح و شب ) تزریققات انجام شود.

توصیه می شود از دستکاری زخم اکیداً خودداری شود.

رژیم های درمانی دیگری هم وجود دارند که در صورت نیاز بااستی توسط متخصصین پوست تجویز گردند.

دروصورت بروز هرگونه واکنش در محل تزیق ( قرمزی ، گرمی ، درد ، درد ، علائم سیستمیک ( خشکابهای قلبی ، پرقان ، مشکلات ادراری ) درمان قطع و بیمار به پزشک متخصص ارجاع گردد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

#### آشنایی با CML لوسمی میلوژنی مزمن

CML لوسمی میلوژنی مزمن

لوسمی میلوژنی مزمن -اطلاعات عمومی -لوسمی میلوژنی مزمن چیست ؟

- مرحله پنهانی بیماری

- مراحل لوسمی میلوژنی مزمن

- فاز مزمن

- فاز تشدید شده

- فاز بلاستی

- عود

-نگاهی اجمالی به روشهای درمانی

- لوسمی میلوژنی مزمن چگونه درمان می شود

- درمان بر اساس مرحله استقرار بیماری

- مرحله مزمن لوسمی میلوژنی مزمن

- مرحله تشدید شده لوسمی میلوژنی مزمن

-مرحله بلاستی میلوژنی مزمن

- عود لوسمی میلوژنی مزمن ((اطلاعات عمومی))
لوسمی میلوژنی مزمن چیست ؟

لوسمی میلوژنی مزمن (که **CML** یا لوسمی گرانولوسیتی مزمن نامیده می شود) بیماری است که طی آن تعداد بسیار زیادی گلبولهای سفید در مغز استخوان ساخته می شود.

مغز استخوان ، بافت استنجی شکلی است که داخل استخوانهای بزرگ بدن قرار دارد . این بافت سازنده گلبولهای قرمز ( که اکسیژن و سایر مواد را به تمام بافتهای بدن می رسانند ) ، گلبولهای سفید ( که با عفونت مبارزه می کنند ) و پلاکتها ( که خون را لخته می سازند ) می باشد .

بطور طبیعی ، سلولهای مغز استخوان " بلاست " نامیده می شوند که در روند بلوغ خود به انواع مختلف سلولهای خونی که هر کدام وظیفه ای جدا دارند تبدیل می شوند . **CML** آندسته از سلولهای بلاستی را تحت تأثیر قرار می دهد که قرار است به " گرانولوسیت " ( نوعی از گلبولهای سفید ) تبدیل می شوند .

این بلاستها بالغ نشده و تعداد آنها بسیار زیاد می شود . و سلولهای بلاست بالغ را می توان در خون در مغز استخوان یافت . در اکثر بیماران مبتلا به **CML** ماده ژنتیکی ( کروموزوم ) در سلولهای لوسمیایی منظره ای غیر طبیعی دارد که " فلانکیا " نامیده می شود .

لوسمی می تواند حاد باشد) پیشرفت خیلی سریع با تعداد بسیار زیادی سلول بلاست بالغ ) و با مزمن ( دارای سرعت پیشرفت آهسته تر با تعداد بیشتری سلولهای سرطانی بالغ ) .

لوسمی میلوژنی مزمن یا آهستگی پیشرفت کرده و معمولاً در افراد میانسال یا پیرتر دیده می شود .

اگر چه می تواند در کودکان نیز مشاهده شود . در مراحل ابتدایی **CML** اکثر بیماران علامت یا نشانه ای از سرطان ندارند .

اما در صورت بروز و مشاهده هر یک از علامت زیر باید حتما به پزشک مراجعه کرد :

- خستگی که از بین نمی رود

- احساس بدون تریزی بودن

- تب

- عدم احساس گرسنگی

- تعریق شبانه

-میخیزدو ممکن است طحال ( اندامی که در قسمت بالای شکم قرار داشته و سازنده انواع دیگری از گلبولهای سفید وتصفیه کننده خون از سلولهای پیر ، فرسوده و مرده است ) بزرگ شود . با مشاهده علائم فوق الذکر پزشک ممکن است برای آگاهی از

تعداد انواع مختلف سلولهای خونی، تعدادی آزمایش خون درخواست نماید.

در صورتیکه جواب این آزمایشها غیر طبیعی باشد، ممکن است آزمایشهای خونی بیشتری انجام شود.

هچتین ممکن است نمونه برداری (تکه برداری) از مغز استخوان انجام شود. در این آزمایش سوزنی را وارد استخوان کرده و مقداری از مغز استخوان را کشیده و به مطالعه آن در زیر میکروسکوپ می پردازند. سپس پزشک می تواند بگوید بیمار به چه نوعی از لوسمی مبتلا شده و بر این اساس بهترین برنامه درمانی را برای وی طرح ریزی می کند.

(مرحله بندی بیماری) (مراحل لوسمی ملوژنی مزمن بعد از اینکه لوسمی ملوژنی مزمن (CML) تشخیص داده شد، آزمایشهای زیادی انجام می گیرد تا دریابند آیا بیماری به قسمتهای دیگر بدن نظیر مغز انتشار یافته است یا خیر، این روش "مرحله بندی" نامیده می شود.

**CML** در سیر پیشرفت خود از فازهای مختلفی عبور می کند.

این فازها مراحل اساس و انتخاب شیوه درمان بیمار را تعیین می کند.

مرحله بندی که برای لوسمی ملوژنی مزمن یکبار می رود به قرار زیر است:

فاز مزمن:

تعداد کمی از سلولهای پلاست در خون و مغز استخوان وجود دارد. ممکن است علائمی از لوسمی مشاهده نشود، این مرحله می تواند از چند ماه تا چند سال بطول انجامد.

فاز تشدید شده:

تعداد بیشتری از سلولهای پلاست در خون و مغز استخوان یافت می شود. تعداد سلولهای طبیعی کمتر است.

فاز بلاستی:

بیش از ۳۰ درصد از سلولهای خون با مغز استخوان سلولهای پلاست هستند، گاهی اوقات مرحله پلاست **CML** را "بحران پلاست" می نامند.

گاهی نیز سلولهای پلاستی ایجاد نئومورهای در خارج از مغز استخوان نظیر استخوان یا گره های لنفاوی می نمایند، گره های لنفاوی، ساختارهای لوبیایی شکل کوچکی هستند که در تمام بدن وجود دارند.

آنها سازنده و ذخیره کننده سلولهایی هستند که با عفونت مبارزه می کنند. عود: در این حالت سلولهای بدخیم بطریقم درمان، کاهش نشان نمی دهند.

(نگاهی اجمالی به روشهای درمانی)
لوسمی ملوژنی مزمن چگونه درمان می شود؟

درمانهایی برای افراد مبتلا به لوسمی ملوژنی مزمن وجود دارد. ۳نوع از این درمانها که مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از: شیمی درمانی (استفاده از داروهای برای کشتن سلولهای سرطانی)

پرتو درمانی (استفاده از مقادیر زیاد اشعه X یا سایر پرتوهای پر انرژی برای کشتن سلولهای سرطانی)

پیوند مغز استخوان (کشتن مغز استخوان و جایگزین کردن آن با مغز استخوان سالم)

استفاده از روشهای زیست شناسخی (کاربرد دستگاه ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان) فعلا در دست مطالعه می باشد.

در برخی بیماران ممکن است بنظنور تخفیف علائم از جراحی استفاده نمود در شیمی درمانی از داروهای برای کشتن سلولهای سرطانی استفاده می کنند.

دارو را می توان بصورت قرص تجویز کرد و با از طریق تزریق داخل عضلانی یا وریدی به وی داد.

شیمی درمانی یک درمان فراگیر بشمار می رود زیرا وارد دارو وارد خون شده، در بدن سیر کرده و می تواند سلولهای سرطانی را هر کجا که باشند، نابود سازد.

هچتین ممکن است با قرار دادن یک لوله در مغز یا در پشت بیمار دارو را مستقیما به مایع اطراف مغز و نخاع وارد نمود.

این روش شیمی درمانی "اینتراتکال" (Intrathecal) نامیده می شود. در پرتو درمانی با استفاده از اشعه X یا سایر پرتوهای پر انرژی سلولهای سرطانی را نابود کرده و اندازه توده را کوچک می نمایند.

نمایش پرتو توسط دستگاهی که خارج از بدن بیمار قرار گرفته است (پرتو درمانی خارجی) انجام می شود. از پرتو درمانی برای تسکین علائم و با بخواب جزئی از درمان، قبل از پیوند مغز استخوان استفاده می کنند.

در پیوند مغز استخوان، هدف جایگزین کردن مغز استخوان بیمار با مغز استخوان سالم است.

در وهلهاول تمام مغز استخوان را بوسیله دوزههای بالای داروهای ضد سرطان همراه با بدون پرتو درمانی، تخریب می کنند. پس

مغز استخوان سالم را از فرد دیگری که از لحاظ بافتی شباهت زیادی به بدن بیمار دراد برداشت می کنند.

فرد دهنده ممکن است خواهر یا برادر دو ظری بیمار (بهترین حالت) برادر یا خواهر معمولی یا یک شخص کاملا غریبه باشد. مغز استخوان سالم از طریق سوزن وارد ورید فرد بیمار میشود تا جایگزین مغز استخوان تخریب شده شود.

اگر مغز استخوان از فردی غیر از خود بیمار گرفته شود، پیوند حاصله را "آلوژنیک" می نامند. نوع دیگری از پیوند مغز استخوان "اتولوگ" نامیده می شود که هم اکنون مراحل مطالعاتی خود را سیر می کند.

در این روش، مغز استخوان از خود بیمار گرفته شده و بوسیله داروها، سلولهای سرطانی آترا از بین می برند. پس محصول را متحده و ذخیره می کنند. به بیمار مقادیر بالای شیمی درمانی همراه با بدون پرتو درمانی می دهند تا مغز استخوان باقیمانده وی تخریب شود.

در مرحله آخر مغز استخوان منجمد شده را گرم کرده و از طریق یک سوزن وارد سیاهرگ بیمار می کنند تا جایگزین مغز استخوان تخریب شده شود. در صورتیکه بتوان پیوند مغز استخوان را در بیمارستان و به تعداد بیش از ۱۵ بار در سال برای بیمار انجام داد شانس بهبودی افزایش می یابد.

روشهای زیست شناسخی بدن را وارد به مبارزه با سرطان می کنند، در اینجا با استفاده از موادی که توسط بدن ساخته شده و با در آزمایشگاه تولید می گردد برای تحریک و تقویت دفاع طبیعی بدن در برابر بیماریها بکار می رود.

این روش را گاهی "اصلاح پاسخ زستی" یا "ایمنی درمانی" می نامند، اگر طحال بیمار بزرگ شده باشد ممکن است پزشک طی یک عمل جراحی بنام "اسپلنکومی" آترا از بدن خارج نماید.

درمان بر اساس مرحله استقرار بیماری:
استفاده از روشهای استاندارد بخاطر اینکه اثر بخشی آنها در مطالعات گذشته به اثبات رسیده است ممکن است برای بیمار در نظر گرفته شود یا اینکه بیمار را در پروژه های تحقیقاتی شرکت داد.

البته اکثر بیماران با درمانهای استاندارد بطور کامل مواجهه نمی شوند و علاوه بر این عوارض برخی از این روشها بسیار زیاد و نامطلوب است.

بهینم دلیل مطالعات روی یافتن شیوه های نوین ومولتر درمانی در حال انجام است.

(مرحله مزمن لوسمی ملوژنی مزمن))
درمان یکی از موارد زیر خواهد بود:

۱- شیمی درمانی با مقدار بالا بهمهرا پرتودرمانی و متعاقب آن پیوند مغز استخوان

۲- درمان زیست شناسخی

۳-Imatinib mesylate (STI ???)

۴- شیمی درمانی متعاقب کاهش تعداد گلبولهای سفید خون.

۵-استفاده از داروهای ضد سرطان دیگری برای کاهش تعداد گلبولهای سفیدخون

۶-جراحی برای برداشت طحال (اسپلنکومی)

۷- شیمی درمانی و / یا پرتو درمانی و متعاقب آن پیوند مغز استخوان

(مرحله تشدید شده لوسمی ملوژنی مزمن))
درمان یکی از موارد زیر خواهد بود:

۱- پیوند مغز استخوان

۲-Imatinib mesylate (STI ???)

۳- درمان زیست شناسخی

۴- شیمی درمانی با مقدار زیاد

۵- شیمی درمانی برای کاهش تعداد سلولهای سفید خون

۶- استفاده از سایر داروهای ضد سرطان

۷- تزریق خون یا فرآورده های خونی برای تخفیف علائم

(مرحله پلاستی لوسمی ملوژنی مزمن))
درمان یکی از موارد زیر خواهد بود

۱-Imatinib mesylate (STI ???)

۲- شیمی درمانی

۳- پیوند مغز استخوان

۴- شیمی درمانی برای تسکین علائم سرطان

۵- شیمی درمانی با مقدار زیاد

(عود لوسمی ملوژنی مزمن))
درمان یکی از موارد زیر خواهد بود

۱-Imatinib mesylate (STI ???)

۲- درمان زیست شناسخی با تزریق داخل وریدی گلبولهای سفید برای بیمارانیکه بعد از پیوند مغز استخوان دچار عود شده اند.

۳- مطالعه روی استفاده از ترکیب جدید داروهای ضد سرطان برای بیمارانیکه قادر به دریافت درمانهای زیست شناسخی نیستند.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### تب روماتیسمی

شرح بیماری

تب روماتیسمی یک عارضه التهابی عفونت با استرپتوکککه گروه آآ نتیجه دیورس عفونت فارژوزه با استرپتوکوکهای گروه(A)که بسیاری از اعضای بدن به‌خصوص مفاصل و قلب را درگیر می‌سازد. عفونت‌های استرپتوکوکی مسری است ولی تب روماتیسمی حالت مسری ندارد. این بیماری هم کودکان و هم بزرگسالان را می‌تواند مبتلا‌سازد. تب روماتیسمی از بیماریهای التهابی عطرناکی است که به دنبال گلر دردهای استرپتوکوکی درمان نشده و یا به صورت ناقص درمان شده رخ می دهد. مهم ترین عطر دیگر در این بیماری دربیچه های نئسی است که ممکن است منحلل شایعات غیر قابل برگشت بشوند. تب روماتیسمی حاد در کودکان رخ می دهد و اوج سنی وقوع آن بین سنین 7 تا 11سالگی است. با وجود این، در بزرگسالان نیز احتمال بروز آن متفی نیست و اکثر حمله های آن در پانان دهم دوم و شروع دهم سوم عمر رخ می دهد. شرایط بد اجتماعی و اقتصادی، تراکم

جمعیت و استانداردهای پایین بهداشتی از عوامل مستعد کننده شیوع این بیماری هستند....

علام شایع

التهاب مفصلی با مشخصات درد، قرمزی تورم و گرمی که می‌تواند از مفصلی به مفصل دیگر نقل مکان کند. شایعترین مفاسل درگیر عبارتند از مچ دست آرنج زانو و مچ پا
التهاب مفصلی معمولاً در عرض ۲۲-?? روز فروکش می‌کند ولی بدون درمان سایر مفاسل نیز ممکن است درگیر شوند.

- تب

-خستگی

-زنگ پریدگی

-بی‌اشتهایی

-احساس ناخوشی عمومی

- درد شکم

- درد سینه

-بیورات پوستی اندک بر روی شکم سینه و پشت

- برآمدگی‌های زیرپوستی کوچک بدون درد در نواحی استخوانی نظیر آرنج و زانو

-حرکات غیرارادی اندام‌های نحتائی و فوقانی (کره

در صورت درگیری قلب

- کوتاهی نفس

-احتیاس مایع که باعث روم با و پشت می‌گردد.

- تندى ضربان قلب به‌خصوص هنگام خوابیدن

علل

تب روماتیسمی از یک عفونت استرپتوکوکی قلب (معمولاً عفونت گلو) که ۲-۷ هفته قبل از بروز علائم تب روماتیسمی رخ می‌دهد ناشی می‌گردد. این اختلال یک اختلال خودایمنی است که در آن پادتن‌های تولیدشده بر ضد باکتری استرپتوکوک بر ضد مفاسل و قلب نیز واکنش نشان می‌دهند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامطلوب

سابقه خانوادگی تب روماتیسمی

زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی

داشتن استعداد ابتلای عفونت‌های تنفسی فوقانی

عفونت‌های استرپتوکوکی درمان‌نشده یا ناقص درمان‌شده

پیشگیری

در مورد هر نوع عفونت گلو به‌خصوص در کودکان کشت گلو از نظر استرپتوکوک باید انجام شود.

درمان آنتی‌بیوتیکی فوری هر عفونت استرپتوکوکی از جمله عفونت‌های پوستی عفونت‌های استرپتوکوکی باید، با آنتی‌بیوتیک (معمولاً پنی‌سیلین خوراکی به‌مدت ده روز یا تزریقی نوع طولانی‌اثر آن درمان شوند.

عوارض موردانتظار

عفونت‌های استرپتوکوک معمولاً با درمان قابل علاج هستند. تب روماتیسمی قابل درمان است ولی قابل علاج (درمان قطعی نیست این عارضه در عرض ۲-?? هفته فروکش می‌نماید. در بعضی موارد، تب روماتیسمی ممکن است به درجه‌های قلبی آسیب بزند. درجه آسیب‌دیده را می‌توان با جراحی تعویض کرد. در موارد نادر تب روماتیسمی حتی با درمان می‌تواند گشوده باشد.

عوارض احتمالی

آسیب دائمی درجه‌های قلب که منجر به نارسایی احتقانی قلب می‌گردد.

حملات بعدی تب روماتیسمی حاد در پی عفونت مجدد با استرپتوکوک

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون کشت گلو و توار قلب و رادیوگرافی قفسه سینه و قلب باشد. هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص تب روماتیسمی وجود ندارد.

در موارد خفیف مراقبت در منزل کافی است ولی در موارد شدید ممکن است بستری در بیمارستان لازم باشد.

درجه حرارت بیمار و تعداد نبض او را روزانه اندازه‌گیری کرده و برای ارایه به پزشک ثبت نمایید.

اگر بیمار گلودرد یا سرفه دارد از یک دستگاه مرطوب‌کننده یا بخار سرد استفاده کنید. دستگاه مرطوب‌کننده را هر روز تمیز کنید.

بهداشت دهانی مطلوب مهم است

داروها

استروئیدها (داروهای ضدالتهابی یا آسپیرین برای کاهش التهاب

داروهای ادراک‌آزبر برای کاهش احتیاس مایعات

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مشابه با باقیمانده باکتری‌های استرپتوکوکی پس از رسیدن تب روماتیسمی به مرحله غیرفعال مقدار اندک آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است به‌مدت نامحدود برای جلوگیری از عود بیماری ادامه یابد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا هنگامی که بررسی‌ها نشان دهد بیماری فروکش کرده است بیمار باید در بستر استراحت نماید. مدت استراحت لازم به این منظور معمولاً ۲-۷ هفته است ولی در برخی موارد به ماه‌ها استراحت نیاز است مهیا کردن یک لگن یا توالت کنار بستر باعث می‌شود که بیمار مجبور نباشد برای رفتن به توالت از بستر برخیزد.

رژیم غذایی

رژیم مایعات با غذاهای نرم در مراحل اولیه بیماری که به تدریج به یک رژیم عادی غنی از پروتئین کالری و ویتامین‌ها تغییر داده می‌شود.

رژیم غذایی کم‌نمک در صورتی که بیمار دچار کاردیت (التهاب قلب باشد، توصیه می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا کودک شما دارای علائم تب روماتیسمی باشد.

بروز علائم زیر در طی درمان

-ورم پا و پشت

- کوتاهی نفس

-استفراغ یا اسهال

-سرفه

-درد شدید شکم

-تب

-اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

این بیماری بیشتر قلب، مفاسل، دستگاه عصبی مرکزی، پوست و بافت زیر چربی را درگیر می‌کند.

گرچه نام تب حاد روماتیسمی درگیری مفصل را مورد توجه قرار می‌دهد، اهمیت این بیماری در درگیری قلب است که در مرحله حاد می‌تواند کشنده باشد و یا می‌تواند باعث بیماری روماتیسم قلبی شود. از نقطه نظر اپیدمیولوژی تب روماتیسمی و بیماری روماتیسم قلبی نمی‌توانند از هم جدا باشند. تب روماتیسمی اغلب به بیماری روماتیسم قلب که یک بیماری عاثرکننده است منتهی می‌شود.

آثار روماتیسم قلبی شامل: آسیب مداوم قلب، افزایش ناتوانی قلب، افزایش و تکرار بستری شدن فرد در بیمارستان، مرگهای زودرس معمولاً در سن ۲۲ سالگی یا زودتر از آن

عخصویات اپیدمیولوژیک ضایعات روماتیسم قلبی را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱- سن

۲- جنس

۳- زاد

۴- نظر اقتصادی

۵- توزیع جغرافیایی

۶- فصل

تب روماتیسمی می‌تواند در هر سنی آغاز شود در دوره شیخوارگی بسیار نادر است. بیشتر در پنی ۷ تا ۲۲ سالگی که عفونت استرپتوکوکی شایعتر و شدیدتر است دیده می‌شود و در این موارد آموزش بهداشت خیلی موثر است.

PENICILLIN V POTASSIUM

موارد مصرف این دارو در درمان التهاب‌عفونی لوزه‌ها، التهاب گوش میانی پادسرخ و برای پیشگیری از ابتلا به تب‌روماتیسمی مصرف می‌شود.

فارماکوکینتیک ۲۲. درصد دارو از راه‌خوراکی جذب می‌شود و پس از ۲.۷ ساعت غلظت سرمی آن به اوج می‌رسد.نیمه عمر دارو ۲.۷؟ ساعت است که

در صورت عیب کار کلیه تا ۳ساعت‌افزایش می‌یابند. یونده این دارو به‌پروتئین: ۲۲. می‌باشد؛ ۲۲. دارو ازطریق ادوار به‌صورت تغییر یافته دفع می‌شود.

موارد مع مصرف در صورت وجودسابقه آرتروزیک به‌پنی‌سیلین‌ها نیابدهمصرف شود.

هشدارها: در صورت وجود سابقه‌بیماری‌های گوارشی یوزه کولیت‌واسته به آنتی بیوتیک و عیب کار کلیه

پن دارو باید با احتیاط فراوان مصرف‌شود.

عوارض جانبی واکنش‌های حساسیتی‌شامل کهیر، تب درد مفاسل آزیوپادام وشوک آنافیلاکتیک در بیمارانی که دچارحساسیت



مفرط می‌شوند، با مصرف این‌دارو گزارش شده‌اند.

تداخل‌های دارویی مصرف همزمان

این دارو با داروهای خوراکی جلوگیری‌کننده از بارداری حاوی‌استروژن ممکن است جذب این داروها را کاهش دهد و منجر به بارداری ناخواسته‌شود. مصرف همزمان پنی سیلین‌ها بامتوترکسات منجر به کاهش کلیرانس‌متوترکسات و در نتیجه سمومیت با

این‌دارو می‌شود.

نکات قابل توجیه - ۲ در بیماران مبتلا به‌عیب کار کلیه به کاهش مقدار مصرف داروویازی نیست مگر اینکه عیب کار کلیه شدیدباشد.

-۳در صورت بروز اسهال بدون مشورت با پزشک از مصرف هر گونه داروی ضداسهال باید خودداری نمود.

مقدار مصرف

بزرگسالان مقدار مصرف این دارو

۰۰۰۰۰؟؟؟۰ میلی گرم هر ۲ ساعت یکبار وحداقل ۲۲ دقیقه قبل از غذا می‌باشد.

کودکان در کودکان تا سن یک سالگی ۲۲ میلی گرم در کودکان با سن ۲- ۲ سال ۲۲۲ میلی گرم و در کودکان با سن ۲-۲ سال ۲۲۲ میلی گرم هر ۲ ساعت یکبار مصرف می‌شود.

اشکال دارویی

Film Coated Tablet: ۰۰۰mg
For Oral Solution: ۰۰۰mg / ۰ml, ۰۰۰mg /ml

حتی‌چون‌ها هم باید مراقب قلب‌های خود باشند زیرا تب روماتیسمی پیر و جوان نمی شناسد

زمانی که درپچه‌ها شل می‌شوند

قلب در اصل از چهار حفره مختلف تشکیل شده است که در فاصله بین دو جفت از آنها و نیز در فاصله بین بطن‌ها و عروق بزرگ ریوی و آئورت درپچه‌هایی تعبیه شده‌اند. این درپچه‌ها گاهی دچار اختلال عملکرد می‌شوند و بنابراین مشکلات و علائم ناراحت‌کننده مختلفی را برای فرد پدید ایجاد می‌کنند. بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها مادرزادی هستند و تعداد زیادی از آنها هم از تب روماتیسمی ناشی می‌شوند. موارد مادرزادی اکثرا در همان دوران کودکی خود را نشان می‌دهند اما تاشرح نیست که این اختلالات خفیف باشند و بنابراین تا دوران جوانی و حتی بزرگسالی علامت‌دار نشوند. از طرف دیگر، تب روماتیسمی عمدتا یک بیماری دوران کودکی یا نوجوانی است. این بیماری که در واکنش به نوعی میکروب به نام استرپتوکوک ایجاد می‌شود می‌تواند اکثرا درپچه های قلب را تخریب کند. پس اگر دو مورد قبل یعنی بیماری‌های مادرزادی درپچه‌های قلب و نیز تب روماتیسمی را در کنار هم در نظر بگیریم، می‌بینیم که نه تنها این بیماری‌های قلبی مربوط به دوره سالمندی نیستند بلکه اکثرا در همان دوران کودکی و جوانی مشکل‌ساز می‌شوند. با این حساب احتمالا به این حرف ما اعتقاد پیدا کرده‌اید که به هیچ‌عنوان جوان‌ها از بیماری‌های قلبی معصوم نیستند.

❀شیوع تب روماتیسمی در کشورهای توسعه یافته

شیوع تب روماتیسمی نسبت به سالهای گذشته به نسبت زیاد کاهش یافته است اما در کشورهای جهان سوم وتوسعه یافته تب روماتیسمی و عفونتهای استرپتوکرکی هنوز روند رو به رشد دارد.

تب روماتیسمی شبیه به حالت‌های عفونی دستگاه تنفسی فوقانی است و اغلب کودکان پنج تا ۲۲ ساله و در بزرگسالان بین سالهای ۲۲و بالای ۲۲ سال رواج دارد.

بنابراین گزارش؛ محققان مهمترین عامل تب روماتیسمی را فقر خانواده هاء، پایین بودن سطح فرهنگ و کثرت جمعیت می‌دانند.

خطر شیوع تب روماتیسمی در ... (February ۰۰۰۰۰۰, ۲۲)

خطر شیوع تب روماتیسمی در بچه‌ها

تب روماتیسمی بیماری کوازاکمی دو بیماری قلبی است که به عنوان بیماری‌های اکتسابی، ریشه در دوران کودکی افراد دارند و با توجه به چگونگی پیوسته والدین با آن می‌توان از گسترش عوارض آن جلوگیری کرد.

تب روماتیسمی به عنوان یک عارضه از گلودردهای چرکی و استرپتوکرکی می‌تواند موجب از بین رفتن درپچه‌های قلب و آسیب به مفصل‌شود ؟. تا ۲۲ سالگی شایع‌ترین سن بروز این بیماری است. به واسطه آگاهی مردم وتوسیه‌های فراوان، همچنین دقت پزشکان در درمان عفونتهای باکتریایی حلق و گلو، در طول شش سال گذشته حالتی به وجود آمده بود که دیگر موردی از تب روماتیسمی در کشور ایران گزارش نشده اما در چند ماه قبل مواردی از این بیماری در بیمارستان کودکان مفید تهران مشاهده شده است.

پژوهش‌ها روی باکتری استرپتوکوک گروه A در مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی اطفال ادامه دارد و به نظر می‌رسد تغییر در ساختار باکتری و سوش میکروب همچنین زندگی‌های شهرنشینی درخانه‌های کوچک و پرجمعیت می‌تواند موجب شیوع و با افزایش تعداد موارد تب روماتیسمی شود.

در خصوص شیوع باز پدید بیماری تب روماتیسمی، همه والدین و پزشکان باید هوشیاری کامل داشته باشند، چرا که تجویز نکردن به موقع داروهای پادزیست (آنتی‌بیوتیک) در گلودردهای چرکی توسط پزشکان از یک طرف، استفاده نکردن به موقع و به طور کامل دوزهای تجویز شده از سوی بیماران و والدین اطفال بیماره از طرف دیگر، موجب انتشار مجدد این بیماری و عوارض پرهزینه و غیرقابل جبران آن می‌شود.

چون این بیماری عارضه گلو درد چرکی روی درپچه‌های قلب است، بنابراین در هر فرد با سوزش گلو، چرک و عفونت گلو، تورم غدد لنفاوی زیر لنگه، تب بالا، اشکال در بلع بدون سرفه یا وزم ملتحمه چشم، خشکی صدا یا آبریزش از بینی، باید احتمال ابتلا به میکروب استرپتوکوک نوع A داده شود. از طرفی هم تشخیص ناپجا را باید مورد توجه قرار داد. پزشکان تا حدود ۲۲ درصد در افتراق نوع باکتریایی گلو درد با نوع ویروسی آن دچار مشکل و با اشتباه می‌شوند.

از این رو اگر برای بیماری آنتی‌بیوتیک تجویز شد، باید در طول ۲ روز اول بیماری به طور دقیق و سر ساعت مصرف شود، چرا که پس از چهار روز اول بیماری ممکن است علائیم با مصرف دارو از بین برود اما میکروب‌ها اثر مخرب خود را بر روی درپچه‌های قلب آغاز کنند.

کودکان و بیماران نابید از نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک‌ها وحشت کنند، چرا که اثر مناسب نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک نسبت به نوع خوراکی آن و ماندگاری مورد نظر آن در جریان خون، برای مدت مورد نظر، مهم‌ترین ویژگی استفاده از این نوع فرآورده‌های تزریقی است.

در صورت بروز تب روماتیسمی در قلب و مفصل‌بیمار که غالباً در سنین بلوغ وتوجاری است، بیماران باید تا سال‌های ششادی آنتی‌بیوتیک تزریق کنند و این تزریق، هفتگی و با ماعانه ادامه خواهد یافت. اگر درپچه قلب در این عارضه در گیر و تخریب شود، بیمار که فرد جوانی است و زیر ۲۲ سال سن خواهد داشت، مجبور به عمل جراحی پرهزینه تعویض یک یا چند درپچه قلب خود می‌شود.

شایع‌ترین عارضه تب روماتیسمی روی درپچه مبتل است و این درپچه قلب از اهمیت ویژه‌ای در قلب برخوردار است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیش از هفت درصد از کودکان زیر پنج سال کشور ایران به میکروب همولیپوس آنتوفتازی نوع B آلوده می‌شوند که این مسأله هشدار می‌دهد تا مسوولان نسبت به آغاز طرح‌های ویژه ملی و کشوری واکتیباسیون کودکان زیر پنج سال

علیه بیماری مرتبط با این میکروب هر چه زودتر اقدام کنند

درمان تب روماتیسمی با ویتامین گروه B

تحقیقات کلینیکی بیمارستان دانشگاه اوما در سوئد نشان داد که بیماران مبتلا به بیماری التهاب شریان های ریز تب روماتیسمی با ویتامین های خانوادهB درمان می شوند.

در این بررسی که بر روی ۲۲ بیمار با میزان هوموستئین بیشتر و یا برابر ۲۲ میلی مول در لیتر که بدون تریپ ، داروی بی اثر ، ترکیبی از اسید در مدت یکسال مصرف می کردند B ۲۲ و ویتامین B ۲ فولییک ویتامین استفاده می کردند.B مشاهده شد که بیمارانگی که از ویتامین های خانواده مقدار هوموستئین به میزان زیادی کاهش یافت.

هومولوگک سستین از دو مولکول هوموستئین بوجود آمده و منبع گوگرد در بدن به حساب می آید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### تالاسمی ماژور و مینور

تالاسمی یک واژه یونانی است که از دو کلمه تالاسا Thalassa به معنی دریا و امی Emia به معنی خون گرفته شده است و به آن آئمی مدیترانه‌ای یا آئمی کرلی و فارسی کم خونی می‌گویند. تالاسمی یک بیماری همولیک مادرزادی است که طبق قوانین مندل به ارث می‌رسد . اولین بار یک دانشمند آمریکایی به نام دکتر کوفلی در سال ۱۹۲۵ آن را شناخت و به دیگران معرفی کرد . این بیماری به صورت شدید (ماژور) و خفیف (مینور) ظاهر می‌شود. اگر هر دو والدین دارای ژن معیوب باشند به صورت شدید یعنی ماژور (Major) و اگر یکی از والدین فقط ژن معیوب داشته باشد به صورت خفیف یعنی مینور (Minor) ظاهر می‌شود.

تالاسمی برای کسانی که نوع (مینور) را داشته باشند، مشکل ایجاد نمی‌کند و آنها هم مثل افراد سالم می‌توانند زندگی کنند و فقط در موقع ازدواج باید خیلی مراقب باشند. اما برعکس این بیماری جداکثر آزار خود را به بیماران نوع ماژور می‌رساند.

تالاسمی چگونه منتقل می‌شود؟

اگر یک زن و شوهر هر کدام دارای نوع کم خونی خفیف (مینور) تالاسمی باشند، هر یک از فرزندان آنها ۲۵ درصد احتمال ابتلا به تالاسمی ماژور (کم خونی شدید) را داشته و ۵۰ درصد احتمال تالاسمی مینور و ۲۵ درصد ممکن است سالم باشند. علائم عوارضی که تالاسمی در بیماران ایجاد می‌کند در نوع ماژور تالاسمی (کم خونی شدید) همولگوبین خون غیرطبیعی به نام F با جنینی افزایش یافته و همولگوبین قرمز خون کاهش پیدا می‌کند، کودکی که این بیماری را در خود دارد کم خون است و این کم خونی باعث بزرگ شدنطحال و کبده و تغییر قیافه ظاهری او می‌شود. بنابراین به علت پایین آمدن مداوم خون، بیمار مجبور است مداوم خون تزریق کند و در اثر تزریق خون که دارای مقدار زیادی آهن است و در اثر خود بیماری که باعث شکسته شدن همولگوبین (گلبول‌های قرمز) و آزاد شدن آهن می‌شود ، میزان آهن خون افزایش یافته و در بافت‌های عمده بدن چرند؛ قلب، کبد، طحال و … رسوب می‌کند و سبب ایجاد مشکلات دیگری می‌شود که تنها به کمک آمپول دستفرال می‌توان از تجمع آهن جلوگیری کرد. مصرف مداوم دستفرال با قیست بالای آن، موجب بروز مشکلات اقتصادی در خانواده‌ها می‌شود. پس اگر در اثر عدم و یا سهل انگاری، تالاسمی به خانواده شما قدم گذاشت، هیچ جای فرار نیست.

راه راه پیشگیری از تالاسمی

راه های پیشگیری از تالاسمی عبارتند از:

۱-انجام آزمایش خون از نظر کم خونی (CBC و هموگلوبین A۲)

۲-انجام آزمایش روی جبین در هفته‌های اول حاملگی در دوران بارداری.

با یک آزمایش ساده می‌توانید جلوی بروز مشکلات بسیاری که در صورت داشتن فرزند تالاسمی با آن برخورد خواهید نمود را بگیریید. تالاسمی در ایران تالاسمی در ایران حضور تامسف باری دارد و در حدود سی هزار نفر این بیماری را در خود دارند و هر سال به این تعداد نیز اضافه می‌شوند . تالاسمی در ابتدا چند ماهه خود را پنهان می‌کند و بعد از مدتی مادران می‌بینند که کودک آنها زرد، ضعیف و تأارام است و وقتی که فرزند خود را به دکتر می‌رساند بعد از آزمایش، دکتر به مادر خواهده می‌گوید تالاسمی هم همراه کودکتش به دنیا آمده‌ است.

چهار گروه تالاسمی در ایران

کسانی که در ایران تالاسمی با خود دارند به چهار گروه تقسیم می‌شوند:

گروه اول : مبتلانی که دسترسی به امکانات پزشکی و درمانی ندارند و از درمان مسصح یعنی تزریق خون و دسترالف مجوم می‌باشند.

گروه دوم : بیمارانی که به موقع بیماریشان تشخیص داده می‌شود و خون تزریق می‌نمایند؛ اما از دسترالف و سایر اقدامات درمانی استفاده نمی‌کنند.

گروه سوم : کسانی که بیماریشان به موقع تشخیص داده می‌شود، تزریق مناسب خون همراه با روش‌های جالبی را به موقع دریافت می‌دارند و طول عمری قابل ملاحظه خواهند داشت.

گروه چهارم : بیمارانی که دسترسی به پیوند مغز استخوان داشته‌اند، احتمال بهبودی آنان تا حدود زیادی میسر می‌باشد ، امید است با آنگا به خداوند نیازک و تعالی در آینده‌ای نه چندان دور در اثر پیشرفت های علمی، تالاسمی هم مانند بیماری‌های شایع دوران گذشته ریشه کن شود.

مهم‌ترین راه کنترل و درمان بیماری تالاسمی، تزریق مداوم خون است. اگر بعد از آزمایش هموگلوبین، هماتوکریٓت منوجه شدید که مقدار آن پایین تر از ۱۰ است، فوراً به مرکز انتقال خون مراجعه کنید. اگر دیرتر اقدام کنید بدن مجبور است از خونی که استخوان‌ها می‌سازند، تغذیه کند و خون‌سازی استخوان‌ها باعث رشد ناخنجار استخوان‌های سر و صورت می‌شود و در آن هنگام تالاسمی، قیافه وحشتناک خود را نشان می‌دهد و بیمار خود را دچار مشکلات روحی و روانی فراوان می‌کند . پس به یاد داشته باشید با تزریق مداوم و به موقع خون از رشد استخوان‌های صورت کودک خود جلوگیری کنید.

اقدام مهم دیگری که شما باید انجام دهید این آوردن آهن خون فرزندتان است. آهن، بافت‌های بدن است و آمپول دسترالف هم دشمن آهن، شما بعد از آزمایش آهن خون (فریتین) کودکتان، اگر مقدار آن را بالاتر از حد طبیعی مشاهده کردید، دیگر با تزریق دسترالف به وسیله سرنگ در غلظه نمی‌توانید آن را به حد طبیعی برسانید و حتماً باید از پمپ دسترالف استفاده کنید.

پمپ دسترالف

پمپ دسترالف دستگاهی است که به طور اتوماتیک در مدت ۸ الی ۱۲ ساعت آمپول را در زیر پوست ناحیه شکم و با عضلات بازوی بیمار تزریق می‌کند و دارو در بدن با آهن تجمع یافته ترکیب و سپس به وسیله ادرار دفع می‌شود. همان‌طور که قبلاً گفته شد اگر آهن تجمع یافته دفع نشود باعث رسوب در کبد و قلب می‌شود و مرگ آنان را تسریع می‌کند.
طحال برداری تالاسمی روی طحال بیمار خود نیز تأثیر می‌گذارد. گلبول‌های خون اگر ساختمان و شکل و کار غیرطبیعی داشته باشند، زودتر از موعه مقرر ۱۲۰ روز عمر طبیعی گلبول فرمز می‌باشد) از بین می‌روند.

گورستان و محل تخریب گلبول‌ها، طحال است و اگر بزرگک شود که به علت بزرگی و یا فقط برکاری طحال، نیاز به خون بالا می‌رود و یا اینکه هموگلوبین پس از تزریق خون در فاصله زمان کمی‌تر سرریا پایین می‌افتد در آن صورت تصمیم می‌گیرد که طحال جراحی و از بدن خارج شود. ولی سن ایده‌آل بالای ۵ سال است. زیرا در سنین پایین تر خطر بیماری‌های عفونی مهلک وجود دارد؛ بنابراین حتی در سنین بالاتر از ۵سال که طحال برداری انجام می‌گیرد، واکنسپاسیون علیه برخی بیماری‌ها مانند پتئوموکتک لازم است و علاوه بر آن همیشه باید درمان با آنتی بیوتیک سریعاً شروع گردد. اگر تالاسمی طبق روال طبیعی کنترل و درمان شود، بیمارانی می‌توانند مثل هر انسان دیگری سال‌ها زندگی کنند.

امروز تعدادی از بیماران تالاسمی ازدواج کرده و دارای فرزندان سالم هستند. شرایط بد و مرگ و با عمر طولانی بیمار تالاسمی در دست شساست . بردارن و مادران نیز باید معاینه شوند تا اگر مواردی بود دقیقاً مشخص شود.
تا از نارسایی‌های بیشتر جلوگیری باید، با دقت و حوصله در امر معالجه کودک بیمار خود اقدام کنید؛ در صورت طحال برداری مصرف قرص بنی‌سیلین و تزریق واکسن پتئوموکتک برای جلوگیری از عفونت بدن ضروری است. لازم است بیمار تالاسمی در سنین بالا توسط متخصصین قلب، کلیه، چشم، گوش، غدد و … مورد معاینه قرار گیرد.

نویسنده : سحر میرزاهی

۱- ضعف جسمی و رشد کم.

۲- مشکلات ناشی از تزریق خون و درد آن .

۳- تزریق مداوم دسترالف (DESFERAL) و صرف هزینه بالا.

۴- نگرانی شکل و رشد ناخنجار جیمجه و بروز مشکلات روانی .

۵- نگرانی حقیقی از آینده بیمار.

منابع :

http://asp.irteb.com

http://www.mydocument.ir

#### انواع تالاسمی و درمان آن ها

تالاسمی از بیماری‌های ژنتیکی است که در اثر آن در خون مریض تعداد زیادی از گلوبولهای فرمز شکل اصلی خود را از دست می‌دهند و قادر به حمل اکسیژن نیستند. هموگلوبین جزء انتقال دهنده اکسیژن در سلولهای فرمز خونی می‌باشد. هموگلوبین شامل دو پروتئین مختلف به نام آلفا و بتا می‌باشد.

اگر بدن نارسایی تولید کافی از هر نوع پروتئین را نداشته باشد، سلولهای خونی بطور کامل شکل نگرفته توانایی انتقال اکسیژن کافی را ندارند و نتیجه یک نوع کم خونی است که در طفولت آغاز شده و تا پایان عمر به طول می‌انجامد.هر چند تالاسمی‌یک اختلال متفرّد نیست اما یک‌گروه اختلالات از طرق مشابه بدن انسان را درگیر می‌نمایند، درک تفاوت بین گونه‌های مختلف تالاسمی مهم است.

تالاسمی آلفا

افرادی که در آنها هموگلوبین به میزان کافی پروتئین آلفا تولید نمی‌کند به تالاسمی آلفا مبتلا می‌گردند. تالاسمی آلفا به طور شایع در افریقا، خاورمیانه، هند، آسیای جنوبی، جنوب چین و نواحی مدیترانه یافت می‌شود.

?گونه تالاسمی آلفا وجود دارد که با توجه به آثار آنها بر بدن از خفیف تا شدید تقسیم بندی می‌شود.

•مرحله حامل خاموش:

در این مرحله عموماً فرد سالم است زیرا کمبود بسیار کم پروتئین آلفا بر عملکرد هموگلوبین تأثیر نمی‌گذارد. به علت تشخیص مشکل، این مرحله حامل خاموش نامیده می‌شود. هنگامی‌که فرد به ظاهر سالم یک فرزند با هموگلوبین H با صفت تالاسمی آلفا می‌گردد، مرحله حامل خاموش تشخیص داده می‌شود.

•Hemoglobin Constant Spring هموگلوبین کسانت اسپرینگ

یک‌کم فرم غیر معمول از مرحله حامل خاموش که به واسطه جهش در هموگلوبین آلفا رخ می‌دهد.علت نامگذاری بدین صورت، کشف این موشوع در متلفه‌ای در جامائیکا به نام کسانت اسپرینگ می‌باشد. همانند مرحله خاموش فرد هیچ گونه مشکلی را تجربه نمی‌کند.

•صفت تالاسمی آلفا یا تالاسمی آلفا خفیف

در این مرحله کمبود پروتئین آلفا بیشتر است. بیماران در این مرحله سلول‌های فرمز خونی کمتر و کوچک‌تری دارند، اگر چه بسیار از بیماران علائمی از بیماری را تجربه نمی‌نمایند. پزشکان اغلب تالاسمی آلفا خفیف را با کم خونی فقر آهن اشتباه نموده و برای بیماران آهن تجویز می‌نمایند. آهن هیچ تأثیری بر درمان کم خونی تالاسمی آلفا ندارد.

•بیماری هموگلوبین H

در این مرحله، کمبود پروتئین آلفا به حدی است که منجر به کم خونی شدید و بروز مشکلاتی نظیر طحال بزرگ، تغییرات استخوانی و خشکی می‌گردد. نامگذاری به علت هموگلوبین H غیر طبیعی است که سلول‌های فرمز خون را تخریب می‌نماید.

•Hemoglobin H- Constant Spring هموگلوبین H- کسانت اسپرینگ

این حالت بسیار شدیدتر از بیماری هموگلوبینH می‌باشد. بیماران دراین مرحله، از کم خونی شدید، بزرگی طحال و عفونت‌های ویروسی رنج می‌برند.

•Hemozygous H- Constant Spring (هموزیگوس H- کسانت اسپرینگ)

این حالت یک نوع از Hemooglobin H- Constant Spring است. هنگامی‌که دو فرد حامل Constant Spring زن‌ها را به فرزند منتقل سازند این نوع بیماری بروز می‌نماید. این حالت عموماً خفیف تر از Hemooglobin H- Constant Spring و تقریباً مشابه بیماری هموگلوبین H می‌باشد.

•هیدروپس جنینی یا تالاسمی آلفای ماژور تالاسمی آلفای بزرگ

در این حالت در بررسی DNA فرد، ژن‌های آلفا وجود ندارند. این اختلال باعث می‌شود گلوبین گامای تولیدی در جنین یک هموگلوبین غیر طبیعی بارت (Barts) ایجاد نماید. بسیاری از این بیماران قبل یا دو فاصله کوتاهی بعد از تولد می‌میرند. در موارد بسیار نادری که بیماری قبل از تولد تشخیص داده می‌شود، تزریق خون داخل رحمی منجر به تولد کودکی با هیدروپس جنینی می‌گردد. این نوزاد در سراسر زندگی خود به تزریق خون و مراقبت‌های پزشکی نیازمندند.

تالاسمی بتا

در افرادی که هموگلوبین پروتئین بتا کافی تولید نمی‌کند ایجاد می‌گردد. این بیماری در مردم نواحی مدیترانه نظیر یونان و ایتالیا، ایران، شبه جزیره عرب، افریقا، جنوب آسیا و جنوب چین یافت می‌شود.

سه گونه تالاسمی‌تا وجود دارد که با توجه به آثار آنها بدن از خفیف تا شدید تقسیم بندی می‌شوند.

•تالاسمی متور یا صفت تالاسمی

در این حالت کمبود پروتئین به حدی نیست که باعث اختلال در عملکرد هموگلوبین گردد. یک فرد با این بیماری حامل صفت زنتیکی تالاسمی‌می‌باشد. این فرد به جز یک کم خونی خفیف در برخی موارد، مشکل دیگری را تجربه نخواهد کرد. همانند تالاسمی آلفای خفیف، پزشکان اغلب سلولهای قرمز خونی فرد مبتلا به تالاسمی‌تا مینور را به عنوان علامتی از کم خونی فقر آهن یا تجویز نادرست مکمل آهن درمان می‌نمایند.

•**تالاسمی‌بتا‌مینی**

در این حالت کمبود پروتئین تا در هموگلوبین به اندازه‌ای است که منجر به کم خونی نسبتاً شدید و اختلالات قابل ملاحظه‌ای در سلامت فرد نظیر بدفرمی‌های استخوانی و بزرگی طحال می‌گردد. در این مرحله طیف وسیعی از علامت وجود دارد. تفاوت کم بین علامت تالاسمی‌بتا‌مینی و فرم شدیدتر (تالاسمی‌ماژور) با تالاسمی‌بزرگ می‌تواند گیج‌کننده باشد.

بدلیل وابستگی بیمار به تزریق خون، فرد را در گروه تالاسمی‌ماژور قرار می‌دهند. بیماران مبتلا به تالاسمی‌بتا‌مینی برای بهبود کیفیت زندگی و نه برای نجات یافتن، به تزریق خون نیازمند می‌باشند.

•**تالاسمی‌ماژور یا کم خونی Cooley's Anemia**:تالاسمی‌بزرگ

این مرحله شدیدترین فرم تالاسمی‌تا می‌باشد که کمبود شدید پروتئین بنا در هموگلوبین منجر به یک کم خونی تهدیدکننده حیات می‌شود و فرد به انتقال خون منظم و مراقبت‌های طبی فراوانی نیازمند می‌گردد.

انتقال خون مکرر در طول عمر منجر به تجمع بیش از حد آهن می‌گردد که باید توسط تجویز عوامل **Chelator** کم‌کمکننده در دفعجهت جلوگیری از مرگ و نارسایی ارگان‌ها درمان شوند.

دیگر اشکال تالاسمی

به جز تالاسمی آلفا و بتا، اختلالات وابسته دیگری وجود دارند که به علت وجود ژن‌های غیر طبیعی در کنار ژن‌های آلفا و بتا و با جهش ژنی رخ می‌دهند.

•**هموگلوبین E** یکی از شایعترین هموگلوبین‌های غیر طبیعی می‌باشد و اغلب در مردم آسیای جنوب شرقی نظیر کامبوج و تایلند دیده می‌شود. هنگامی که با تالاسمی‌تا همراه شود ایجاد بیماری تا تالاسمیE می‌نماید. یک کم خونی نسبتاً شدید که علامت مشابه با تالاسمی‌تا بتا‌مینی دارد.

•**بتا تالاسمی‌داسی شکل**

این حالت به علت وجود هم‌زمان تالاسمی‌تا و هموگلوبین S(هموگلوبین غیر طبیعی که در بیماران کم خونی داسی شکل دیده می‌شود)، این بیماری به طور شایع در نواحی مدیترانه‌ای نظیر ایتالیا، یونان و ترکیه دیده می‌شود.

شدت بیماری به میزان تولید گلوبین بتا طبیعی توسط ژن بتا بستگی دارد.

هنگامی که ژن بتا گلوبین بتا تولید ننماید، شرایطی مشابه با کم خونی داسی شکل ایجاد می‌گردد. هرچه گلوبین بتای بیشتری توسط ژن بتا تولید شود، شدت بیماری کاهش می‌یابد.

درمان تالاسمی

•**متفاحل خون**: شایعترین درمان برای تمامی‌اشکال تالاسمی‌توزیع سلول‌های قرمز خونی است. این تزریق خون برای فراهم آوردن مقادیری از سلول‌های قرمز خونی سالم و هموگلوبین طبیعی که قادر به انتقال اکسیژن باشد، ضروری است.

در صورتی که بیمار تالاسمی‌ک در گذشته به اندازه کافی خون دریافت نکرده باشد، لازم است جهت بهبود کیفیت زندگی وی، دفعات تزریق خون افزایش یابد. امروزه بسیاری از بیماران تالاسمی‌ماژور در هر دو یا سه هفته خون دریافت می‌نمایند، مقداری معادل ??? پانته خون در یک سال. **Pint** معادل واحد تزریق مایع تقریباً برابر ???میلی‌لیتر است

•**فوزایش بیش از حد آهن**

در بدن راه طبیعی جهت حذف آهن وجود ندارد، بنابراین آهن موجود در خون تزریق شده در بدن انباشته و وضعیتی را به نام «افزایش غیر طبیعی آهن»، (**Iron Overload**) ایجاد می‌نماید. آهن مازاد برای بافت‌ها و ارگان‌های بدن به ویژه قلب و کبد سمی‌است و منجر به مرگ زودرس و یا نارسایی ارگان‌ها در فرد بیمار می‌شود.

•**Chelation Therapy**

برای کمک به دفع آهن اضافی، بیمار تحت درمان سخت و دردناک با دارویی به نام **دسفرال (Desferal)** قرار می‌گیرد. دارو از طریق یک سوزن متصل به پمپ و زیر پوست ناحیه معده یا پاها تزریق می‌گردد. تزریق این دارو پنج تا هفت بار در هفته و هر بار ???ساعت به طول می‌انجامد. دسفرال از طریق فرآیندی به نام **Chelation** به آهن متصل می‌گردد و با دفع آهن متصل به دسفرال میزان آهن ذخیره در بدن کاهش می‌یابد.

مشکلات تحمل درمان

تحمل درمان، برای بیماران مبتلا به تالاسمی‌یک امر حیاتی محسوب می‌گردد. عدم تحمل این درمان منجر به مشکلات سلامتی شدید و مرگ زودرس در بیماران می‌شود. برای مقابله با مشکل عدم تحمل دارو، محققین به دنبال داروهای جدیدی هستند که بیمار آن را به آسانی تحمل نماید.

پیشگیری

در حال حاضر موثرترین راه پیشگیری از بیماری تالاسمی غربالگری این بیماری در سطح جمعیتی و سپس بررسی ملوکولی افرادی می‌باشد، که در غربالگری در زمره افراد تحت خطر طبقه بندی شده‌اند. برای این منظور در ایران برنامه کشوری غربالگری تالاسمی‌توسط وزارت بهداشت در حال انجام می‌باشد.

مشاوره ژنتیک

مشاوره ژنتیک در افرادی که در غربالگری در زمره افراد تحت خطر طبقه بندی شده‌اند و یا افرادی که دارای بستگان نزدیک مبتلا به تالاسمی‌هستند توصیه می‌شود.ریسک تکرار این بیماری در فرزندان بعدی یک زوج دارای فرزند مبتلا ??? می‌باشد که در صورت تعیین جهش در فرزند مبتلا و تایید انتقال بوده والدین می‌توان با تشخیص قبل از تولد در طی دوران بارداری از وضعیت ابتلا یا عدم ابتلای جنین اطمینان حاصل نمود.
منابع :

http://fa.wikipedia.org

http://www.pezeshk.us

تالاسمی

تالاسمی نوعی کم خونی ارثی و ژنتیکی است که به علت اشکال در ساخت زنجیره‌های پروتئینی هموگلوبین بوجود می‌آید.

هموگلوبین

هموگلوبین مولکول اصلی داخل گویچه‌های قرمز است که از هم و زنجیره‌های پروتئین یا گلوبین تشکیل شده است. در هر زنجیره گلوبین یک مولکول هم وجود دارد که اکسیژن را توسط آهن خود حمل می‌کند. پس تولید هموگلوبین نیاز به به تامین آهن و ساخت هموگلوبین دارد. بر اساس نوع زنجیره پروتئینی چند نوع هموگلوبین وجود دارد:

•**هموگلوبین A** هموگلوبین طبیعی در بالغین عمدتاً هموگلوبین **A** می‌باشد که تقریباً حدود ۹۸٪ از هموگلوبین جریان خون را تشکیل می‌دهد و از زنجیره ۴ تایی حادی خود دو زنجیره آلفا و دو زنجیره بتا ساخته می‌شود.(۲۲)

•**HGBA۰** هموگلوبین **A۲** از ۲ زنجیره آلفا و ۲زنجیره دلتا تشکیل می‌شود.(۲۱) که بطور طبیعی ۲–۱٪ هموگلوبین در بالغین را تشکیل می‌دهد.

•**HGBF۰** هموگلوبین **F** که هموگلوبین اصلی دوران جنینی است و کمتر از ۱٪ هموگلوبین در بالغین را نیز شامل می‌شوداز زنجیره ۴ تایی ۲ تا آلفا و ۲ تا گاما؟ (۲۲) تشکیل گردیده است و هموگلوبین های **H** ، **C** و … که در بعضی بیماربها بوجود می‌آید.

برای ساخت زنجیره بتا هر فرد از هر والد خود (پدر و مادر) یک ژن سازنده این زنجیره را دریافت می‌کند و برای زنجیره‌های **β۲** از هر والد ۲ ژن دریافت می‌کند. و بر اساس جهش یا حذف هر کدام از این ژنها ساخت و زنجیره مربوطه مختل شده و انواع بیماری تالاسمی را خواهیم داشت. هموگلوبین نه تنها برای حمل و تحویل طبیعی اکسیژن لازم است، بلکه در شکل و اندازه و بدشکلی گلبول قرمز دخالت دارد. مقدار کل هموگلوبین خون بطور طبیعی در خانهاβ±۱۲ و در آقایان ±۱۴۲ گرم در دسی‌لیتر می‌باشد.

انواع تالاسمی

تالاسمی به دو نوع آلفا تالاسمی و بتا تالاسمی است که خود تا تالاسمی هم شامل تالاسمی ماژور (تالاسمی شدید) و تالاسمی مینور یا تالاسمی خفیف می‌باشد. افراد مبتلا به تالاسمی مینور دو واقع کم خونی مشکل‌ساز ندارند،ولی اگر دو فرد تالاسمی مینور یا هم ازدواج کنند به احتمال ۲۵٪ فرزندانشان دچار تالاسمی شدید ماژور خواهد بود و ۲۵٪ فرزندان سالم و ۵۰٪ تالاسمی مینور خواهند داشت.

تالاسمی ماژور

تالاسمی ماژور یا آتمی کولی به علت حذف یا جهش در هر دو ژن سازنده زنجیره بتا ایجاد می‌شود و به این ترتیب یا هیچ زنجیره بتایی ساخته نمی‌شود و یا به مقدار کمی ساخته می‌شود. در نتیجه بدن کمبود این زنجیره‌ها را با ساخت زنجیره‌های آلفا جبران می‌کند که این زنجیره‌های آلفای اضافی برای گلبولهای قرمز سمی هستند و با رسوب بر روی سلولهای گلبول قرمز باعث می‌شوند که گلبولهای قرمز در مغز استخوان و در داخل خون تخریب شده و زنجیره‌های آلفا در مغز استخوان رسوب می‌کنند. از طرفی به علت خونسازی غیر موثر ، مراکز خونساز خارج مغز استخوان ، از جمله کبد و طحال شروع به خونسازی می‌کنند و بزرگ می‌شوند. بیماری معمولاً بصورت کم خونی شدید در ۶ ماهه اول زندگی کودک ظاهر می‌کند و درصورت عدم شروع تزریق خون ، باعث مغز استخوان و مگانهای خونساز خارج مغز استخوان فعال و بزرگ شده و باعث بزرگی مغز استخوانها بخصوص استخوانهای پهن (صورت و جمجمه) و بزرگی کبد و طحال می‌شوند.

علامت بیماری

• کم خونی شدید
طوریکه برای بقا، بیمار تزریق مکرر خون لازم است.

•فوزایش حجم شدید مغز استخوان
بخصوص در استخوانهای صورت و جمجمه ، چهره خاص افراد تالاسمی را ایجاد می‌کند (چهره موش خرمايي).

•اختلال رشد دربچه‌های بزرگتر

•رنگ پریدگی ، زردی و گاهی پوست ممکن است به دلیل رنگ پریدگی و یرقان و رسوب ملانین به رنگ مس در آید.
•مزگی کبد و طحال ، در سنین بالاتر گاهی طحال به حدی بزرگ می‌شود که باعث تخریب بیشتر گلبولهای قرمز می‌شود.

**•**علام ناشی از رسوب آهن در بافت‌های مختلف از جمله پانکراس و قلب و غدد جنسی و ایجاد دیابت و نارسایی قلبی و تاخیر در بلوغ.

**•**استخوانها نازک شده و مستعد شکستگی می‌شوند.

تشخیص

در آزمایش خون تالاسمی سائورو گلوبولهای قرمز خون کوچکند و کم رنگت خواهد بود (کم خونی هیپوکرو میکروسیتر).
افت شدید هموگلوبین به مقدار کمتر از ۵ گرم در دسی لیتر وجود دارد.
بیلی روبین سرم به علت تخریب سلولها افزایش یابد و سایر آزمایشات که لزومی برای گفتن همه آنها نیست.
تشخیص قطعی با الکتروفورز هموگلوبین انجام می‌شود که در تالاسمی ماژور هموگلوبین **A** طبیعی ساخته نمی‌شود و ۹۸٪ هموگلوبین‌ها را هموگلوبین F تشکیل می‌دهد و هموگلوبین **A۲** نیز تا ۱۵٪ افزایش پیدا می‌کند.

عوارض

از عوارض تالاسمی، یک سری از عوارض از جمله اختلال رشد و تغییر قیافه بیمار و بزرگی کبد و طحال که به علت خود بیماری است و یکسری عوارض دیگر ناشی از درمان تالاسمی است.
اصلی ترین این عارضه هموسیدوز یا هموکروماتوز است.
هموسیدوز به رسوب آهن در بافتها گفته می‌شود که نتیجه غیر قابل اجتناب تزریق طولانی مدت خون است.
در هم نیم لیتر خونی که به بیمار تزریق می‌شود، حدود ۲۰۰mg آهن به بافتها منتقل می‌کند که این مقدار آهن نمی‌تواند از بدن دفع شود و در بافتها رسوب می‌کند و باعث نارسایی در بافتها می‌گردد.
مخصوص رسوب آهن در قلب و پانکراس و غدد، مشکل اصلی این بیماران خواهد بود که باعث نارسایی پانکراس و دیابت ، نارسایی قلبی و نارسایی غدد جنسی و تیروئید و … می‌شود.

درمان

تالاسمی شدید و درمان نشده همیشه باعث مرگ در دوران کودکی می‌گردد.
در صورت تزریق مکرر خون و حفظ سطح مناسبی از خون می‌توان طول عمر ا افزایش داد و نا حاده زیادی صالح از تغییرات استخوانی و اختلال رشد گردید.
پس درمان تالاسمی عبارتند از:

**•**تزریق دراز مدت خون: هدف از تزریق خون مکرر برای بیمار حفظ هموگلوبین بیمار در سطح بالای ۱۰ است.

**•**هورمون‌کساین: مشکل اصلی بیماران تالاسمی بعد از سالها ، هموسیدوز و اضافه بار آهن است، که می‌توان آن را به کمک تزریق مرتب دفروکساین به صورت زیر جلدی یا وریدی تخفیف داد.
این دارو با آهن ترکیب شده و از ادرار دفع می‌شود.
البته مقدار زیاد این دارو ممکن است باعث واکنش پوستی در محل تزریق و یا عوارض عصبی به ویژه در دستگاه بینایی و شنوایی شود.
بنابراین این دارو به تنهایی برای پیشگیری دراز مدت از سمومیت با آهن کافی نیست.

**•**میرداشن طحال: اگر بزرگی طحال ، نیاز به تزریق خون را بیشتر کند طحال برداشته می‌شود تا نیاز به خون کاهش یابد.

**•**پیوند مغز استخوان: درمان قطعی بیماری را پیوند مغز استخوان است.
البته این عمل با مرگ ویر بالایی همراه است.
و در برخی بیماران نیز سلولهای تالاسمی مجددا رشد می‌کنند.

روند بیماری

امروزه با توجه به درماتهای موجود بیماران تا ۳۰ سالگی هم زنده می‌مانند.
و اینها بچه‌هایی با رشد ناقص هستند و شایعترین علت مرگ آنها نارسایی قلبی به علت هموسیدوز و همچنین به علت تزریق خون و افزایش بار قلب می‌باشد.

تالاسمی میور

تالاسمی میور معمولا بدون علامت بوده و علائم بالینی واضح ندارند و بطور عمده در تست‌های چکاپ به صورت اتفاقی تشخیص داده می‌شوند.
این افراد کم خونی مختصر (هموگلوبین بیش از ۱۰) یا سلولهای گلبول قرمز کوچک و کم رنگت (هیپوکروم میکروسیتر) دارند که معمولا مشکل‌ساز نمی‌باشد.

تالاسمی میور در نتیجه اختلال یکی از دو ژن سازنده زنجیره گلوبین بتا به وجود می‌آید که این ژن ناقص یا از پدر و یا از مادر به فرد به ارث رسیده است، در نتیجه کاهش یا فقدان ساخت زنجیره بتا از یک ژن اتفاق می‌افتد و به دنبال آن هموگلوبین **A۲** تا حدود ۸۱-۴٪ افزایش می‌یابد و گاهی افزایش هموگلوبین F در حدود ۱۷-۵ دیده می‌شود.

تنها نکته‌ای که در تالاسمی خفیف یا میئور جالب توجه است، این است که این افراد موقع ازدواج نباید با یک فرد شبیه خود (تالاسمی میئور) ازدواج کنند.

آلفا تالاسمی

علت آلفا تالاسمی حذف یک یا چند ژن از ۴ ژن سازنده زنجیره آلفاست، هر چه تعداد ژنهای حذف شده بیشتر باشد بیماری شدیدتر می‌شود و براساد تعداد ژنهای حذف شده به ۴ گروه تقسیم می‌شوند.

**•**هیدروسیس فالتیس: که حذف هر ۴ژن آلفا را دارند و هموگلوبین ساخته شده فقط از زنجیره‌های گاما تشکیل شده است که هموگلوبین بتاثر گفته می‌شود و رایج‌ترین نوع آلفا تالاسمی است و با حیات خارج رحمی منافات دارد و جنین هنگام تولد مرده است و یا مدت کوتاهی پس از تولد می‌مرد.
این جنین‌ها دچار ادم شدید هستند.

**•**بیماری هموگلوبین H: که در اثر حذف ۳ژن آلفا گلوبین بوجود می‌آید.
بیماران دچار کم خونی هیپوکروم میکروسیتیک بوده و بزرگی طحال در آنها دیده می‌شود.
در بعضی مواقع ممکن است نیاز به تزریق خون داشته باشند و در صورت کم خونی شدید و نیاز به انتقال خون باید طحال برداشته شود.

**•**هففت آلفا تالاسمی ۱: که ۲ ژن آلفا حذف شده و از هر لحاظ شبیه بتا تالاسمی میئور است.

**•**هففت آلفا تالاسمی ۲: که فقط یک ژن از ۴ژن حذف شده و یک حالت ناقل ژن ، خاموش و بدون علامت است.

منبع: http://daneshnameh.roshd.ir

#### بیماری‌های کودکان و آکسیاسیون

موضوع بیماری‌های کودکان شامل بسیاری از بیماریهایی میشود که کودکان به آن دچار میگرددند.
شایعترین این بیماریها در اینجا توضیح داده میشوند.

آبله مرغان

بچه‌ای که آبله مرغان دارد، میتواند پیش از آنکه آثار بیماری در او به روشنی دیده شود، بچه‌های دیگر را هم مبتلا کند، چون باید نزدیک به دو هفته از ابتلا به بیماری بگذرد تا تاولهای قرمز یا آبله‌ها، سراسر بدن را بپوشانند.
بچه تب میکند و آبله‌های قرمز خارش زیادی دارند.
شایسته آن است که تا افتادن آبله‌ها و خشک شدن زخمهای ریزه بچه در خانه نگاهداشته شود.

قرمزی پوست یا به قول دلتامارک بیماری سیلی یا کشیده

بیشتر بچه‌های میان پنج و دوازده سال به این بیماری دچار میشوند.
پس از گذشت دو هفته از ابتلا تازه مریضی خودش را نشان میدهد.
این بیماری خودش را با قرمز شدن بخشی از پوست صورت، دست و پا یا با ک شبیه به جای یک سیل است، نشان میدهد.
بیمار یاداری باید از این بیماری بیزهر کرد، چرا که میتواند به استخوان خودبخودی جنین یاانجامد.
برای همین، چنانچه مؤسسه‌های نگهداری کودکان بچه‌ای داشته باشند که دارای این بیماری باشد، باید آترآ به آگاهی همگان برسانند.

سیاه سرفه

پس از یک هفته از گرفتن بیماری است که بیماری خودش را نشان میدهد.
این بیماری باعث حمله‌های طولانی سرفه، به ویژه در شب میگردد که به طور معمول با تنگی نفس و صداهای غیر عادی در هنگام نفس کشیدن همراه است.
بعضی وقتها کار به استنراق هم میکند.
این بیماری بیشتر در همان هفته اول است که سرایت میکند و برای همین باید تماس بیمار با دیگر بچه‌ها – به ویژه کودکان زیر یک سال که این بیماری میتواند برایشان زیان جانی داشته باشد- قطع گردد.

مخلطک

از هنگام ابتلای به بیماری تا دیدن آثار آن، چیزی میان سه روز تا یک هفته به درازا میکند.
این بیماری باعث چرک کردن گلو و درد آن، و قرمزی پوست در ناحیه کشاله ران و زیر بغل میشود.
زیر تأثیر بیماری، ممکن است که زبان هم نامصاف، قرمز و پر از لکه شود.
مخلطک با آنتی‌بیوتیکهایی که خیلی سریع عمل میکنند، مداوا میشود.
پس از سه روز مصرف آنتی‌بیوتیک، دیگر کودک دیگران را مبتلا نمیکند.

تب سه روزه

این بیماری بیشتر نزد کودکان شش ماهه تا سه ساله دیده میشود.
از هنگام ابتلای به بیماری تا دیدن آثار آن، نزدیک به دو هفته طول میکشد.
این بیماری با یک تب شدید ناگهانی شروع میشود که تا ۴۰ درجه سانتیگراد میرسد.
پس از سه روز تب فروکش کرده و یک قرمزی بر روی پوست ایجاد میشود که از تن شروع شده و به سوی دستها و پاها کشیده میشود.
این قرمزی به طور معمول پس از ۱۲ ساعت ناپدید میشود.

بیماری دست- پا- دهان

از هنگام ابتلای به بیماری تا دیدن آثار آن، تنها دو یا سه روز طول میکشد.
این بیماری حظور خودش را با تاولهای کوچکی در دهان و روی دستها و پاها اعلام میکند.
در ضمن این بیماری اغلب با تب همراه است.
تا هنگامی که بچه هنوز در جاهای نام برده تاولهایی دارد، میتواند کودکان دیگر را هم مبتلا کن

واکسیناسیون

واکسن ام اف ار، واکسنی است که بچه را در برابر آریون، سرخک و سرخچه اپتیمی می‌بخشد.
بسیار مهم است که بچه را در برابر این بیماریها واکسنه کنید، چون هر کدام از این سه بیماری میتواند کار را به جای باریک بکشد.
برای نمونه آریون میتواند به عفونت پوسته مغز و کاهش شنوایی در کودک بیانجامد.
بیماری آریون در مردان بزرگسال، میتواند باعث عفونت نخعما شود که در آن صورت میتواند منجر به کاهش توانایی بچه‌دار گردد.
سرخچه به ویژه برای جنین خطرناک است، و برای همین، برای زلفتی که میخواهند باردار شوند بسیار مهم است که خود را علیه این بیماری واکسنه کنند.
همچنین این واکسیناسیون باعث میشود که مادران این بیماری را بخش نکرده و کودکان هنوز به دنیا نیامده را به سقط ناعواسته مجبور نکنند.
آخرین بیماری از این سه بیماری که با یک عدد واکسن ام اف ار میتوان در برابر آن به معنویت دست یافت، سرخک است.
مشکلهایی که در اثر سرخک پیش می‌آید بسیار جدی است، چرا که از هر صد هزار کودکیک که به این بیماری دچار میشود، دهن نفر آنها می‌میرند، و چهل نفر آنها عفونت مغزی میگیرند.

کار یک واکسن بدین گونه است که ویروس را در بدن تزریق میکنند تا سیستم دفاع و ایمنی بدن کودک ماده‌های ضد این ویروس را ترشح کند.
ویروسی که در واکسن هست، نه یک ویروس معمولی، بلکه یک ویروس ضعیف شده است که نشانه‌هایی از بیماری را به صورتی نه چندان شدید ایجاد میکند.
برای همین چنانچه کودک روز پس از واکسیناسیون کمی مریض شود، نه امری غیر عادی است و نه خطرناک.
بسیار کم اتفاق می‌افتد که این واکسنها عارضه‌های جانبی شدیدی را به همراه بیاورند.
باید

<sup>[1]</sup> موضوع بیماری‌های کودکان شامل بسیاری از بیماریهایی میشود که کودکان به آن دچار میگرددند

<sup>[2]</sup> شایعترین این بیماریها در اینجا توضیح داده میشوند

ناید.
کرد مشکلهایی که همراه با واکنشها پیش می‌آیند، بسیار ناچیزتر از مشکلهایی است که خود بیماری به همراه می‌آوردند. برای همین بسیار مهم است که بگذارید فرزندتان واکنس ام اف او را بزند. و پس از آن از شزو آریون، سرخچه و سرخک که او را به سختی بیمار میکند، در امان بماند.

در دانمارک زدن واکنس ام اف او را به همه کودکانی که به ۱۵ ماهگی می‌رسند، پیشنهاد میکنند.
کودک باید برای گرفتن نتیجه کامل، بار دیگر هنگامی که ۱۲ساله میشود نیز این واکنس را بزند، اول برای این که بدن بعضی از آدمها نمیتوانند در همان بار نخست مواد لازم را بر ضد واکنس هر سه بیماری تولید کنند، و دیگر این که در بار دوم، بدن می‌تواند ماده‌های بسیار بیشتری علیه بیماری تولید کند. پس باید دوبار این واکنس را زد.

گذشته از واکنس ام اف او، واکنشهای دیگری هم برای کودکان پیشنهاد میشوند. در برنامه واکنسیاسیون بچه‌های دانمارک، پیشنهاد میشود که کودکان علیه هشت بیماری عفونی واکنسته شوند.
واکنسیاسیون بزای همه کودکان رایگان است و شرکت در این برنامه داوطلبانه است. پیشنهاد واکنسته کردن از سوی دولت برای پیشگیری از بیماریها و بی‌آمدهای جدی آهستات و از سوی دیگر باعث میشود که در دراز مدت بعضی از بیماریها به کلی ریشه‌کن شوند.
همه این هشت بیماری، بسیار کم در دانمارک پیدا میشوند، البته این بیماریها هنوز هم در کشورهای دیگر شایع هستند و تجربه نشان میدهد که اگر واکنسیاسیون را کنار بگذاریم، میشود که دوباره سر و کله بیماریها پیدا شوند. در حال حاضر برنامه واکنسیاسیون دانمارک چنین است:

۳ماهگی دiftery- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- عفونت پوسته مغزی

۵ماهگی دiftery- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- عفونت پوسته مغزی

۱۲ ماهگی دiftery- کزاز- سیاه سره- فلج کودکان- عفونت پوسته مغزی

۱۵ ماهگی سرخک- اریون- سرخچه یا ام اف او

۲- سالگی فلج کودکان

۳ سالگی فلج کودکان

۴ سالگی فلج کودکان

۵ سالگی دiftery و کزاز

۱۲ سالگی سرخک- اریون- سرخچه یا ام اف او

منبع: سایت اینترنتی فین فو

ا/ع

**پلی سیمی** (**polycythemia**)

شرح بیماری

پلی سیمی افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون این اختلال بیشتر در بزرگسالان بالای ۵۰سال بروز می‌کند (ولی محدوده سنی آن ۹۰-۱۵ سال است و در آقایان شایع‌تر است این بیماری سه نوع دارد:

پلی سیمیسی ثانویه (پلی سیمیسی واکنشی) ، که عارضه‌ای از بیماری یا عواملی غیر از اختلالات سلول‌های خون است

پلی سیمیسی استرسی پلی سیمیسی کاذب که به کاهش حجم پلاسمای خون مربوط می‌باشد.

علامت شایع

برخی بیماران هیچ علامتی ندارند. سایر بیماران ممکن است دارای هر یک از علائم زیر باشند:

خشکی سردرد؛ خواب آلودگی مکنگ اناخراش یا پرخونی پوست ؛ بزرگی طحال ؛ خونریزی بدون توجیه ؛

علل

۱- پلی‌سیمیسی حقیقی ناشناخته ۲- پلی سیمیسی ثانویه بیماری‌های مادرزادی قلب بیماری‌های مزمن ریه کشیدن سیگار معمولی یا سیگار پرگ زندگی در ارتفاعات بالا ۳- پلی‌سیمیسی استرس مصرف داروهای ادرار آزر، استعمال دخانیات کم آبی بدن عوامل افزایش دهنده خطر

استعمال دخانیات ؛ بیماری‌های قلبی یا ریوی ؛ استرس ؛ سابقه خانوادگی پلی‌سیمیسی

پیشگیری

پلی‌سیمیسی حقیقی در حال حاضر قابل پیشگیری نیست پیشگیری از پلی‌سیمیسی ثانویه با پلی‌سیمیسی استرس خودداری از استعمال دخانیات جلوگیری از کم آبی آب بدن اقدام به درمان طبی بیماری‌های قلبی یا ریوی

عواقب مورد انتظار

پلی‌سیمیسی حقیقی غیر قابل علاج است ولی علائم آن با درمان قابل کنترل است متوسط مدت زنده ماندن بیماران با درمان ۱۵-۷ سال است حتی برخی بیماران ممکن است ۲۰ سال یا بیشتر نیز زنده بمانند . سایر انواع پلی‌سیمیسی با برطرف کردن علت زمینه‌ای قابل درمانند.

عوارض احتمالی

تشکیل لخته درون وریدها یا شریان‌ها ؛ نفرس ؛ سکنه مغزی ؛ حمله قلبی ؛ زخم گوارش ؛ سنگ کلیه ؛لوسمی (نوع سرطان خون درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل بررسی‌های آزمایشگاهی مغز استخوان و خون (شمارش گلبول‌های قرمز خون اندازه‌گیری هماتوکریت ،اشته‌م‌نگاری کلیه‌ها و بررسی گلبول‌های قرمز یا گروم رادیواکتیو باشد. مراحل درمانی بر اساس وضعیت هر بیمار متفاوت بوده و به سن بیمار، مدت بیماری نوع پلی‌سیمیسی عوارض و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بستگی دارد. مراحل درمانی احتمالی برای حفظ هماتوکریت در نزدیک محدوده طبیعی و جلوگیری از تشکیل لخته یا خونریزی عبارتند از: نصد (گرفتن خون اضافی بدن از طریق ورید)؛ درمان رادیوایزوتوپ و دارو درمانی درمان انتخاب شده بستگی به علائم و پاسخ به درمان دارد. در مواردی ممکن است به پیش از یک نوع درمان نیاز باشد.

داروها

آسپیرین برای جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش احتمالی سکنه مغزی یا حمله قلبی ممکن است توصیه گردد.

فسفر رادیواکتیو سیتوتوکسیک ؛ آلپوپورینول برای کاهش دادن سطح بالای اسید اوریک ؛ داروهای ضد خارش داروهای مهار کننده گرده H۲ یا داروهای ضد اسید برای مهار تولید بیش از حد اسید معده

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را هر چه سریعتر از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیازی نیست برای حفظ مایعات بدن در حد مطلوب هر دو ساعت ۲۵۰ سی‌سی مایعات بنوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم پلی‌سیمیسی باشید.

بروز علائمی که نشانه عوارض پلی‌سیمیسی هستند.

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**ایبز**

ایبز چیست ؟

در لائین این کلمه مشتکل از حرف اول کلماتی است که به معنای سندرم نقص ایمنی اکتسابی می باشند

میزبان اصلی عامل عفونت گلبولهای سفید خون از نوع لنفوسیت های کشکی (CD۴) می باشند . حمله ویروس ایبز به این سلولها باعث اختلال در عمل کرد سلولهای دفاعی می شود و تکثیر آن در داخل سلولهای دفاعی منجر به کاهش قابل ملاحظه آنها می شود. این صدمات به سیستم ایمنی ، بدن را در مقابل عفونت های فرصت طلب و سرطانهای فرصت طلب که اکثر شدید و کشنده هستند بی دفاع می نمایند.

عامل بیماری

عامل عفونت ایبز ، ویروس نقص ایمنی (HIV) است . ویروس ها ذرات میکروسکوپی هستند که برای تکثیر و رشد خود نیاز به ورود به سلول موجودات زنده دارند و می توانند باعث آسیب رسانی به سلولهای میزبان و در نهایت خود میزبان شوند.

ویروس ایبز از خانواده رترو ویروس می باشد و خواص ژنتیک آن در زنجیر RNA وجود دارد . ناکون دو نوع از این ویروس شناخته شده است .

۱-HIV که بیشتر در کشور های صنعتی دیده می شود.

۲-HIV که عمدتا در آفریقا گستره است و از لحاظ بیماری زایی ضعیف تر از نوع یک می باشد.مشابهت ژنتیک این دو گونه محدود بوده و HIV-۲ مشابهت ژنتیکی بیشتری با ویروس SIV که در میمونها دیده میشود دارد.

ساختنمان ویروس

لايه جراحی که دارای گرده اختصاصی است و امکان اتصال به سلول های لنفوسیت کشکک کتند (CD۴) را فراهم می کند.
لايه میانی شامل پروتئینهای داخل ویروس هستند که عمل حفاظت از ساختمانهای ژنتیکی رل به عهده دارند. در لایه داخلی ، ساختمان های ژنتیکی و آنزیمهای کنترل کننده فعالیت های ویروس قرار دارد .

ایدمیولوژی

شدت بیماری و گسترش آن در جهان بعد از اولین گزارش که در سال ۱۹۸۱میلادی (۱۳۶۰خشمسی) بوده است ، بیماری ایبز را در شمارکی از بهترین معضلات بهداشتی ، درمانی ، اجتماعی و اقتصادی قرار داده است .

با گزارش ۳۳میلیون فوت بعث ایبز از ابتدای ایمنی تا پایان ۲۰۰۱ایبز چهارمین عامل مرگ در جهان و اولین عامل آفریقای زیر صحرا شناخته شده است اکثر این فریاتیان جوان بوده و۵میلیون نفر از آنان را کودکان زیر ۱۵ سال تشکیل می دهند. در حال حاضر وجود ۴۰میلیون فرد آلوده و بیمار در جهان تخمین زده میشود.

۵۰٪ میلیان میلیون در کشور های در حال توسعه زندگی می کنند .

از نظر سازمان جهانی بهداشت دنیا به ده منطقه جغرافیایی تقسیم شده است. و میزان آلودگی در هر منطقه متفاوت است.

در سال ۱۹۹۸ در هر ساعت ۲۲۰۰۰ نفر آلوده شده اند. که یک سوم میلیان در گروه سنی زیر ۲۵ سال قرار داشته اند این عده در

دهه بعد یعنی قبل از ۳۵ سالگی فوت خواهند کرد امید به زندگی که در قرن ۲۰ با افزایش بهداشت و بکارگیری واکسن های مختلف حتی در آفریقا افزایش پیدا کرده و به مرز ۵۹ سالگی در ابتدای ۱۹۹۰ در جنوب افریقا رسیده بود تا سال ۲۰۰۵ و ۲۰۱۰ به مرز ۴۵ سالگی سقوط خواهد نمود.

تا به امروز ۱۴ میلیون کودک به علت فوت والدین بخصوص مادران خود به علت بیماری ایدز یتیم شده اند.

بر اساس گزارشات بهداشت جهانی منطقه خاورمیانه و شمال افریقا که ۹۸٪ مردم آن مسلمان هستند یکی از پاک ترین مناطق دهگانه محسوب می شوند که مهم ترین علت آن پابندی مسلمانان به اصول اخلاقی است.
مناسفانه گسترش بیماری در معادن تزریقی که اشتراک سرنگ و سوزن داشته اند باعث شده است که کشورهایی مثل بحرین، ایران، تونس مصر و پاکستان نیز در معرض خطر جدی قرار گیرند.

در تاریخ ۱۳۸۱/۷/۱۷ تعداد گزارش شده آلودگان و بیماران ایدز در کشور ۴۳۳۷ نفر بوده که ۱۸۹ نفر آن آ زن و ۶ در صد کل موارد از راه اعتیاد مبتلا شده اند.

راه های انتقال:

احتمال آلودگی با تعداد ویروس ، قدرت مهاجم ویروس ، راه ورودی آن و در نهایت وضعیت ایمنی شخص دریافت کننده آلودگی رابطه مستقیم دارد.

ایدز سه راه انتقال عمده دارد :

۱-جنسی
انتقال از طریق آمیزش جنسی که اولین راه و در حال حاضر شایعترین راه نیز می باشد، شناخته شده است .
نماین جنسی یا فرد آلوده :

در جهان ۷۰۰۸۰۰در صد آلوده شدگان از طریق ارتباط جنسی به بیماری مبتلا شده اند . آلودگی از مرد به زن ، زن به مرد و مرد به مرد منتقل می شود زنان نسبت به مردان۳-۵ برابر بیشتر در خطر ابتلا قرار دارند.

وجود سابقه اولین ارتباط در سنین پایین ، تعدد شرکا جنسی و سابقه عفونتهای مقاربتی همگی احتمال انتقال بیماری را افزایش می دهند .

درنماین جنسی ویروس از مرد به مرد ، زن به مرد و مرد به زن منتقل می شود که مرد به مرد بیشترین خطر انتقال و زن به مرد کمترین خطر انتقال را داراست.

در هر بار تماس جنسی (۱-۱٪)خطرانتقال از زن به مرد ۳-۵٪ خطرانتقال از مرد به زن وجود دارد. اما به علت تعدد دفعات تماس و طولانی بودن دوره باوروی ویاردهی ۷۰-۸۰٪بیماران در این گروه قرارمی گیرند.

وجود شرکا، جنسی متعدد و روابط جنسی پر خطر احتمال آلودگی را افزایش میدهد. وجود عفونت های التهابی آمیزشی مثل سوزاک و کلامید یا احتمال آلودگی در اثر تماس با ویروس HIV را ۳الی ۵برابر افزایش میدهد . وجود عفونت های زخم دار در دستگاه تناسلی ۵ الی ۱۰ برابر خطر آلودگی را افزایش میدهد.بالاترین گزارش در افزایش ابتلا- و یا انتقال ویروس HIV دربیماران با تاریخچه عفونت دستگاه تناسلی ۲۰ برابر است .

همچنین انتقال از راه آمیزش برای چوآنز پر مخاطره تر می باشد. هر چه سن شروع آمیزش پایین تر باشد احتمال آلودگی در این گروه بیشتر است. مطالعات نشان داده که دخراان و پسران جوان اولین تجربه های جنسی خود را با افراد بزرگتر ، با تجربه تر و پر خطرتر کسب می کنند. تصادفی بودن آمیزش ، عدم آگاهی به راههای پیشگیری و آمیزش با آسیب و جراحت بیشتر عوامل اصلی افزایش ابتلا می باشد

۲-مادر به کودک

از طریق مادر آلوده به جنین و نوزاد :

مادر آلوده در دوران بار داری ، هنگام زایمان و حین شیر دهی در ماههای اول بعد از زایمان ، بیماری را به نوزاد خود منتقل میکند .۱۰۰ درصد از افراد آلوده جهان را کودکان آلوده تشکیل میدهند . اکثر این کودکان ساکن آفریقا هستند.

در کشور های آفریقایی به دلیل وجود کمبود های غذایی ، بخصوص کمبود ویتامین A ، بالا بودن تعداد حاملگی ، وجود عفونتهای مختلف مقاربتی و عدم امکان دارو درمانی احتمال انتقال آلودگی از مادر به نوزاد ۵۰-۳۰ در صد می باشد .

آخرین راه انتقال ، انتقال از طریق مادر به فرزند است که می تواند درطی دوران بارداری در اثر عبور ویروس از جفت آسیب دیده در حین زایمان به علت تماس مخاطای بدن نوزاد با خون مادر در کاتال زایمانی و یا در هنگام شیردهی صورت بگیرد. شایعترین مرحله آلودگی هنگام تولد است که نوزاد با ترشحات و خون آلوده در تماس نزدیک قرار میگیرد.

در کشورهای آفریقایی که مادران فقر غذایی بخصوص کمبود ویتامین A دارند، فاصله حاملگی ها بعلت عدم تنظیم خانواده کوتاه بوده و آمار بیماریهای مقاربتی نیز در آنها بالاستاحتمال آلوده شدن از مادر آلوده ۳۰-۵۰٪است و بر عکس در کشورهای پیشرفته عدم فقر غذایی ، رعایت تنظیم خانواده ، درمان بیماریهای مقاربتی در هنگام حاملگی و دارو درمانی یا سه داروی ضد ویروس HIV احتمال تولد کودک آلوده را به ۳-۵٪ کاهش داده است .(

۳-خون و فرآورده های خونی

الف: تزریق خون و فرآورده های خونی

ب: ورود اجسام تیز و برنده آغشته به خون آلوده در پوست

ج : اشتراک سرنگ در معاندان تزریقی

خون و فرآورده های خونی

(برخطرترین راه انتقال ، دریافت خون آلوده است که بیش از ۹۰ در صد احتمال آلودگی از این طریق وجود دارد اما در حال حاضر در دنیا فقط ۳ درصد آلوده شدگان از این طریق آلوده شده اند به خصوص در سانهای اخیر با انجام آزمایشهای تشخیصی ، کلیه خونهای مشکوک مدموم می شوند و اصولا با پیشرفت علم پزشکی نیاز به دریافت خون کاهش یافته است .

اما راه آلودگی از طریق اشتراک سرنگ در معاندان تزریقی با وجود ورود میزان کمی خون آلوده به مراتب شایع تر از دریافت خون آلوده است .

درمان معاندان تزریقی به علت مصرف مواد مخدرسیستم ایمنی دچارتضعیف شده و همچنین به علت ورود مستقیم مقادری ازخون استفاده کننده قبلی سرنگ به درون سیستم عروقی فرد معاد خطرابتلا دراین افراد به شدت افزایش پیدا می کند.( ۱۶۰ )
واین افراد می توانند به عنوان کانون گسترش عفونت عمل کنند.افراد معاد تزریقی استفاده کننده از سرنگ مشترک در زندان ۵/۵برابر بیشتر در معرض ابتلا به عفونت هستند.

ده در صد آلوده شدگان جهان از این راه آلوده شده اند و آمار در برخی از کشور ها به حداکثر ۸۲ در صد می رسد هر وسیله بهداشتی – درمانی تیز و برنده که احتمال آغشته شدن به خون آلوده را داشته باشد ، در صورت شد عفونی نشدن و ایجاد کردن زخم ، می تواند فرد سالم را آلوده نماید. لذا ابزار پزشکی و دندان پزشکی ، لوازم خال کوبی ، سوزاندن مو، سوراخ کردن گوش ، حجامت ، تیغ سلمانی و مسواک ممکن است باعث انتقال آلودگی شود.کسر از یک دم در صد افراد آلوده در دنیا از این راه مبتلا شده اند. ویروس بسیار ضعیف است و قادر به ادامه حیات در خارج از بدن به مدت طولانی نمی باشد .

بیماری از طریق دست دادن ، بوسیدن در یک اتاق خوابیدن ، و از یک طرف غذا خوردن و همچنین استفاده از حمام مشترک ، استخر مشترک ، توالت مشترک ، و تیش حشرات منتقل نمی شود(

علامت بالینی:

پس از ورود ویروس به داخل بدن و شروع آلودگی فرد آلوده تا پایان عمر علامت مختلفی را تجربه می کنند این علامت بستگی به بیماری زایی ویروس ، تعداد ویروس ، را انتقال و وضعیت ایمنی میزبان در مراحل مختلف دارند . عفونت های مختلف به خصوص عفونت های ویروسی در شخص آلوده باعث افزایش تکثیر ویروس HIV در سلولهای دفاعی و تسریع در پیشرفت بیماری می شوند. همچنین بر خلاف اکثر عفونت ها ، ایدز داری ۲ مرحله بیماری است یکی در ماههای اول ورود ویروس و دیگری در انتها و بعد از دوره بی علامت است.

مراحل آلودگی و بیماری ایدز عبارتند از :

۱- مرحله حاد

۲- مرحله بی علامت

۳-مرحله بزرگی غده لنفاوی متشربه پایدار

۴- مرحله سندرم ایدز

الف : علامت عمومی

ب : علامت عضبی

ج: عفونتهای ثانویه

د: سرطانهای ثانویه

هـ: سایر موارد

۱- مرحله حاد:

دراین مرحله یکسری علامت شایع از جمله تب ، بزرگ شدن غدد لنفاوی ،خامیابت پوستی وگلودردوجود دارد که حالتی شبیه مونونوکلئوسیس اجداد می کنند وهمچنین یکسری علامت که شیوع کمتردارند مثل سردرد ، اسهال ، تهوع ، استفراغ ، کاهش گلبول سفید و پلاکت .

مرحله حاد :

اکثر افراد آلوده ۲ الی ۴ هفته ( بر اساس بعضی گزارشات حدا اقل ۶ روز و حدا اکثر ۶ هفته ) پس از ورود ویروس ، طیف وسیعی از علامت بالینی را نشان می دهند. این علامت به مدت یک الی چندین هفته (۴ الی ۵۶روز) باقی می ماند. با تولید پادتن بر طبع ویروس علامت بیماری بهبود پیدا می کنند.

این علامت عبارتند از : تب ، گلو درد خفیف ، بزرگی غدد لنفاوی ، سر درد ، ضعف و کوفتگی ، درد مفاصل و ماهیچه ای ، بی اشتهایی و کاهش وزن ، تهوع ، استفراغ و اسهال که ممکن است ازشدت متفاوتی بر خودار باشند . همچنین ممکن است علامت مغزی مثل مننژیت ، انسفالیت ویروسی و نیز درگیری پوست و مخاط نیز ایجاد شوند.

در این مرحله در صورت بروز کاهش شدید قدرت سیستم ایمنی امکان وجود عفونتهای فرصت طلب پیش می آید اما با افزایش مجدد سلولهای دفاعی این عوارض بهبود می یابد . تاکنون هیچ مورد مرگ و میر در این مرحله گزارش نشده است .(

مرحله بی علامت :

دراین مرحله فرد مانند افراد عادی جامعه است وممکن است دچارخستگی ، عرق شبانه ، اسهال متناوب وتب خفیف باشد که این

علائم می تواند درکم خونی ها ، اختلالات دستگاه غدددیون ریز ویسارهای روانی هم مشاهده شود

مرحله بی علامت

با بهبودی مرحله حاد که بر اساس شدت علائم از یک تا چندین هفته طول می کشد بیماری به یک مرحله نهفته و بی علامت وارد می شود که مدت آن در کشور های پیشرفته به علت وجود امکانات خوب بهداشتی ۱۵-۱۰ سال و در کشور های در حال توسعه ۱۰-۸سال تخمین زده می شود. این دوره برای بیماران مونث کوتاه تر و برای کوککان و افراد سالمند بسیار کوتاه است. در حقیقت در مرحله بدون علامت با وجود تغییر تعال ویروس (حدود ۱۰ بیلیون در روز) سیستم دفاعی بدن توان مبارزه با آن را داشته و تعداد سلولهای لنفوسیت گمنکی (CD۴) تقریباً ثابت می مانند. افراد آلوده در این مرحله ، عفونت های شایع در جامعه غیر آلوده ، مثل تبخال آفت و درمایت سیوریک را مکرراً تجربه میکنند ولی عوارض آنها شدید تر و طولانی تر از افراد طبیعی می باشند. (

۳- مرحله بزرگی غدد لنفاوی منتشر پایدار :

غدد لنفاوی در اندازه های نیم تا دو سانتی متر ، بدون درد در پیش از دو هفته بدن ظاهر میشوند ناحیه کشاله ران در این محاسبه قرار نمی گیرد غدد لنفاوی اکثرا به صورت دو طرفه بزرگ می شوند. حداقل ۳ ماه به این صورت باقی می مانند و امکان دارد اندازه آنها تغییر پیدا کند.

بزرگی غدد لنفاوی پایدارومشتر(PGL):

که در آن گره های لنفاوی درپیش از ۲ ناحیه از بدن که عمده‌ا درنواحی گردنی پشت گردن ، زیربغل وناحیه فک است بطورودورطه بزرگ می شوند که درمعاینه درد ندارند ، متحرک وچرمی هستند. البته چون PGL درسارکوتیدوز، سفلیس ثانویه وهیچکین نفوم هم دیده می شود بنابراین برای تشخیص نهایی باید از یافته های هیستوپاتولوژیک استفاده کرد که درآن طرح Follicular hyperplasia مشاهده می شود.

۴- مرحله پایدار :

در این مرحله ویروس ایدز به تمام سیستم ها و ارگانهای بدن حمله کرده و به تنهایی و یا به کمک عوامل مختلف مانند (میکروب ها -قارچ ها- انگل ها- ویروس ها) عفونتهای مختلف را ایجاد می کند. یکی از شایع ترین علایم بیماری وجود تب طولانی بیشتر از یک ماه ، اسهال به مدت بیشتر از سه ماه و کاهش وزن شدید ( بیشتر از ۱۰ در صد در مدت کمتر از ۴ ماه ) است. سل یکی از مهمترین بیماریهایی است که با گسترش ایدزمی ایدز در دنیا مجدداً افزایش یافته است. بیماری سل حتی در کشورهای پیشرفته نیز علت شیوع ایدز که با کنترل خارج شده است در مراحل نهایی بیماری که سلولهای دفاعی بدن بسیار آسیب دیده اند ، عفونت های فرصت طلب مثل سینه ، پهلوی به علت قارچ پنوموسیستیس کارینی و سرخان کاپوسی و لنفوم عارض می شود. همچنین ویروس مستقیماً به سلولهای بخش خاکستری مغز که مرکز یادگیری است حمله میکند و با از بین بردن سلولهای آن سب ایجاد اختلال در حافظه بیمار می شود.

ایدز AIDS:

شروع این مرحله زمانی است که شمارلنفوسیت های CD۴- کمتر از ۲۰۰ شود ویا علائم بالینی اختصاصی ظاهر گردد.این مرحله دارای ۴ خصوصیت بالینی مهم می باشد:

الف) عفونت فرصت طلب : دراین مرحله شروع میکروارگانیزمی می تواند دربدن ایجاد عفونت کندولی احصال درگیری فرد با این عفونتها تحت تاثیر۴ فاکتور زیر است :

اولین فاکتورخود میکروارگانسیم است (Exposure to the organism

دومین فاکتورنوعان بیماریزایی میکروارگانسیم (Relative virulence

سومین فاکتورپروفیلاکسی که با داروهای مختلف انجام می شود (Chemoprophylaxis

آخرین و مهمترین فاکتورکفایت سیستم ایمنی است (Immuno competence

لازم به ذکر است این تقسیم بندی دیگر مورد استفاده نمی باشد.

براساس یافته هایی که تا اینجا گفته شده علاوه برتقسیم بندی اولیه که براساس علائم بالینی بدوتقسیم بندی دیگری بنام والتررید (walter Reed) بیان شد که ازصفر تا ۶ درجه بندی شده است و ۴ پارامتردرآن دخیل می باشد.

ب) عوارض مغزی :

تظاهرات عصبی درمرحله ایدزمی تواند بصورت موضعی وسیستیک ویا حتی نظهارت روحی روانی باشد وعلت آن درگیری مستقیم مغزیاویروس HIV ، عفونتها و سرطانهای فرصت طلب وهمچنین داروهایی که فرد مبتلا مصرف می کند می باشد.

ج ) عوارض کلی :

یکسری علائم غیراختصاصی ازجمله تب اسهال وکاهش وزن می باشد که علت خاصی برای آنها نمی توان ذکرکرد که این علائم درآفریقا بیشترگزارش می شود چون امکانات تشخیصی درآنجا ضعیف تراست ودررتبه درسته علائم بی علت فرارمی دهند. مطالعات وتحقیقات درزمینه ایدزمهچنان ادامه داردوآخرین تقسیم بندی موجود که بعداز تقسیم بندی اولیه CDC و walter Reed بیان شد به فرازیراست که درآن از دوقافتورعلائم بالینی وشمارش لنفوسیت CD۴+ استفاده شده است.

C

B

A

A

A

C۱

B۱

A۱

۳۵۰۰

C۲

B۲

A۲

۴۹۹-۲۰۰

C۳

B۳

A۳

>۲۰۰

۱-دسته A : شامل عفونت حاد ، بزرگی غدد لنفاوی (PGL) ، و بی علامت

۲-دسته B:علائم مرحله عفونت HIV (که نه درمرحله Aونه درمرحله C دیده می شود)

۳-دسته C:علائم اختصاصی مرحله ایدز

پیشگیری :

آمارنشان می دهد که ازسال ۹۲ به بعد تعداد بیماران مبتلا به HIV از ۱۳ میلیون نفربه بالغ بر ۵۰ میلیون نفررسیده است وبه مرز فاجعه آمیز نزدیک شده است بنابراین مردم ومسئولان به فکراه حلی جدی برای جلوگیری از این فاجعه افتاده اند.

اهمیت پیشگیری از اینجا مشخص می شود که ازاین بردن عامل بیماری دربدن مسکن نمی باشد ونیز واکسن موزی هنوز برای آن ساخته نشده است. ولی قطع چرخه انتقال بیماری به وسیله پیشگیری کاملاً امکان پذیراست وشمارسازمان بهداشت جهانی درسال۹۹)(Listen, Learn live) اهمیت پیشگیری را نشان می دهد.

پیشگیری به طورموقف عملی نمی شود مگربوسیله آگاهی دادن به مردم که این آموزش دودرجه اول به عهده پزشکان وجامعه پزشکی ودوجه دوم به عهده هرکس دیگری است که ازایند آگاهی دارد ودردیال دیگران احساس مسئولیت می کند.

برای آگاهی وآموزش باید از تمام امکانات موجود ورسانه های گروهی استفاده کرد. همچنین زمان وسن خاصی برای آموزش وجودندارد چون هرشخص می تواند از حدود ۹ سالگی تا ۶۵ سالگی اغنیادرا شروع کند ونیز اززمانی که بالغ می شود تا اواخرعمرروابط جنسی را داشته همچنین انتقال خون ، آرایشگاهها واعمال دندانپزشکی درهرسن زمانی می تواند صورت گیرد ولی کسانی که درمعرض رفتارهای پرخطر می باشند یا کسانی که دارای نگرنات ویاورهای غلطی هستند برای آموزش دراولویت قراردارند.

راههای پیشگیری :

اجتناب از وارد کردن هرچسم نوک تیز نامطمئن به داخل پوست استفاده از سرنگ یکبارمصرف درتزویقات ونیز بودن یکفترهمراه تا تزویق نظارت داشته باشد کنترل خون وفوروده های خونی ، عدم استفاده از تیغ یا استفاده از تیغ یکبارمصرف درآرایشگاهها باستریل کردن وسایل پزشکی ودندانپزشکی درین مریض ها ونیز استفاده از وسایل ایمنی برای خود پزشک یا دندانپزشک، خوبشتداری ودوری از روابط جنسی نامطمئن با افراد مختلف ، نداشتن شرکای جنسی متعدد ، بالا بردن سن اولین تماس جنسی واینکه فرد فقط یک شریک جنسی داشته باشد ومطمئن باشد که خود تنها شریک جنسی طرف مقابل است ، استفاده از روشهای پیشینی مانند کاندوم ، حامله نشدن مادرآلوده و در صورت آلودگی پیشگیری از آلودگی فرزند در دوجه اول یا استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند زیدودوین به طور جدی کمک خواهد کرد و مساله مهم ددرنامه های مبارزه با ایدز این است که ما با خود بیماری مبارزه می کنیم نه با بیمار، بایدبا بیمار به صورت سالم زندگی کرد وارباط داشت واورا ازجامعه طردکرد چون طرد این افراد علاوه براینکه ازلحاظ انسانی واخلاقی درست نمی باشد باعث ایجاد مشکلات روانی ددربیماری شودو احتمال آلوده کردن عصدی سایر افراد جامعه را بالا می برد.

غزل ایدز را باید به وسیله آگاهی از بین برد. ترس راه درستی نمی باشد. با پند دست دروست هم دیم وازفاجعه وفتنچارجهانی جلوگیری کنیم . باید نسل آینده ما دنیایی روشن وبرامید را پیش رو داشته باشد . نسل آینده فقط آاز ما درباره کارهایی که می توانستیم انجام دهم و ن داده ایم سوال خواهد کرد که ایدزکی از آنهاست. بلور کنیم وبدانیم که وقت کم است. ازهمین امروز شروع کنیم . شاید فردا دیرباشد.

مشکل عمده درمورد بیماریان معناد ترزیقی این است که بعد از تریق فرد به دلیل عدم تعادل روانی وجسی ممکن است سرنگ خودرا درهرمکانی رها کند ویامت آلوده شدن افراد شود. همچنین به دلیل بی بندوباری دراین افرادونیز اینکه ممکن است ازلحاظ مالی برای تهیه مواد مخدر درمضیقه باشند و دست به خودفروشی بزنداندرهمین حال روابط جنسی نامطمئن داشته باشند ، تمام این موارد به پیشرفت بیماری کمک می کند

برای مبارزه با ایدز یکی از مؤثرترین موارد مبارزه با اعتیاد است وهی همین دلیل باید قدرت نه گفتن را درجوانان خود تقویت کنیم درمان:

فرضیه های درمانی برای درمان این بیماریان بطورکلی دوفرضیه عمده وجوددارد.

۱) حذف کامل ویروس از بدن از طریق تحریک ژنوم ویروس ، ایجاد ترانسفورمیشن ((Transformation وساخته شدن پروتئین نامناسب وتوزیری پیش داروهای غیرسمی که درسلول آلوده سمی می شوند.

۲) جلوگیری ویا کاهش سرعت تکثیرویروس

روش های درمان :

A: جلوگیری از چسبندگی gp۱۲۰ به سلول :

۱) سترAnti-Idiotypic

۲) تزریق CD۴+

۳) استفاده از سولفات دکستران

B: جلوگیری از نفوذ ویروس به سلول ( Anti gp۱ activity استفاده از ALv۱

C: جلوگیری از انجام اعمال آژینها که مفعلا "درمبحث بعدی توضیح داده خواهد شد.

D: مهارتواخی زنی : غیرفعال کردن ژنوم tat که تکثیرویروسی را تحریک میکند ویافعال کردن ژنوم nef که بازدارنده تکثیرویروسی است.

E: جلوگیری از زهای ویروس از سلول :

۱) افزایش PH

۲) استفاده ایتروفون ها (IFN)

داروهای ضد ویروسی موجود :

۱-بازدارنده آژیم ترانس کریپتاز معکوسReverse transcriptase inhibitors

A.Nucleoside reverse transcriptase inhibitor

۱) Zidovudin(ZDV)(AZT)

۲)Didnozine.ddI

۳Zalcitabine.ddc

۴)Stavudine.Drt

۵)lamivudine.vtc

۶ Abacavir

B.Non-nucleoside reverse transcriptase inhibitor

۱) Nevirapine

۲)Delaviridine

۲-بازدارنده آژیم پروتاز Protease inhibitors

۱) Saquinavir

۲)Ritonavir

۳)Indinavir

۴)Neffinavir

۵) Amprenavir

۳-بازدارنده آژیم اینتگراز Integrase Inhibitors

به علت Cytotoxicity بسیارشده‌ی که دارنده‌هوز درفهرست داروهای درمانی قرارنگرفته اند.

درمان چند دارویی Combination therapy

درمان ترکیبی مثبت های سیالیزایدی نسبت به درمان تک دارویی دارد که این مزایاشامل دوزمصرفی پایین تر،کاهش سمیت ، تاخیرمقاوم شدن ویروس نسبت به داروها ، هدف قراردادن قسمتهای مختلف چرخه ویروس و ... دردرمان چنددارویی بطورعمده دوشیوه وجوددارد:

۱-جرمان دودارویی ،

۲- درمان سه دارویی

آنچه که باتوجه به نتیجه تحقیقات تا کنون پیشنهادشده است استفاده از دو تا بازدارنده آژیم ترانس کریپتازمعکوسی و یک بازدارنده آژیم پروتاز است .

ترکیب بعضی از داروها اثرات کاهشده برروی یکدیگریAntagonistدارند .مانند ZDV-dtI وترکیب بعضی از داروها باهم تقویت کننده (Synergist) هستند مثل ZDV+TC

استراتژیهای درمان

اولین اقدام پزشکی برای رویارویی با این بیماران روان درمانی است. باید بیماردرخود احساس امنیت کند که بیماری او رو به بهبودی است

بیمارمی بایست که ازمراحل درمان تاحدودی آگاهی داشته باشد،کلیه مسائل مربوط به پیشگیری به این بیماران آموخته شودونامی رسک فاکتورها برای آنها بازگو شود.

تعیین زمان شروع دارو:

۱- Early therapy

۲- Late therapy

پس ازشروع درمان معمولا "بعد از دونا چهارهفته آغازدرمان کاملا "آشکارس می شود.

مساله بسیارمهمی که درحال حاضر به عنوان یکی از معضلات درمان نیز مطرح می باشد هزینه درمان است. قیمت داروها بسیارگران است. روی هم رفته هزینه درمان یک بیمارباتوجه به آزمایشاتی که انجام می دهد به اضافه هزینه داروها حدود ۱۱۰۰ دلاردرهمراه است.

روشهای درمانی دیگری نیز برای درمان این بیماران وجوددارد که دراین روشها عمدتا "برروی تقویت سیستم ایمنی کارمی شود. این روشهای درمان هنوزتحت مطالعه اند ونتیجه قطعی اثربخشی آنها هنوزبه اثبات نرسیده است.

روش علمی درمان درکلیتکنه ها درحال حاضردرایران به این صورت است که پس از شناسایی بیماریان درمان با روش late therapy ، با استفاده از درمان سه دارویی شامل موارد زیرانجام میگردد.

تشخیص :

ویروس حدودا ۶ هفته الی ۶ ماه پس از ورود به بدن سیستم ایمنی را تحریک نموده که به دنبال آن در بدن غلیظ ویروس پادتن تولید می شود این زمان ممکن است به کوتاهی ۵ روز باشد. و یا تا ۱۶ ماه نیز طول بکشد. فاصله بین ورود ویروس تا ایجاد پاد تن دوره پنجره‌ای گفته می شود . در این دوره نتیجه آزمایش تشخیص ایدز منفی است .مراکز انتقال خون در مراکز استان های کشور همگی مجهز به وسایل و امکانات انجام تست ، تشخیص آلودگی به ایدز می باشند . توصیه میشود که افراد اگر در معرض خطر قرار گرفته اند یا مراجعه به پزشکی یا مراکز بهداشت استانها یا شهرستانها ویا مراجعه مستقیم به مراکز انتقال خون در خواست انجام آزمایش را بنمایند .

نکات مهم

پاسخ منفی نمی تواند دلیل عدم وجود آلودگی باشد. بر اساس زمان آلودگی ممکن است فرد آزمایش شده در دوره پنجره ای باشد

پاسخ مثبت نمی تواند مرحله بیماری را مشخص کند و تنها نشان دهنده آلودگی است ، علامت بیماری و یا بررسی میزان سلولهای لنفوسیت کمکی در خون و یا اندازه گیری میزان ویروس ، مرحله بیماری را مشخص می نماید .

تشخیص بیماری ایدز

تنشهای آزمایشگاهی درمراحل تشخیص ودرمان بیماری ایدز اهمیت فراوانی دارند ونقش آزمایشگاه به عنوان مطمئن ترین مرجع برای تشخیص قطعی بیماری بسیارپر اهمیت است. درماههای پیش از تولید انبوه روشهای آزمایشگاهی این بیماری تنها براساس علامت کلیتکی تشخیص داده می شد تایکه در سال ۱۹۸۵ روش ELISA برای تست رویتن مورد استفاده قرارگرفت.

بطورکلی روشهای آزمایشگاهی به دودسته تقسیم می شوند دسته اول روشهای مستقیم هستند مانند کشت که تست قطعی تشخیصی است اما به دلیل وقت گیربودن وحظراستفاده از آن درآزمایشگاه ، عملا مورد استفاده قرارنمی گیرد.دسته دوم روشهای سرولوژیک هستند که کاربرد بیشتری دارند. دراین روشهاAg ،ابا یا درسم یا پلاسمای آلوده تشخیص می دهم

درتشخیص هدف نهایی پروتئینهای ویروسی هستند که دردرسته زیرجای می گیرند.

۱) گلیکوپروتئینهای خارجی پویش مثل gp۱۲۰،gp۲۱۰،gp۱۶۰

۲) پلی مرز پروتئینها مثل p۲۴،p۲۷،p۲۸

۳) پروتئینهای مثل gag،p۲۴

علامت آزمایشگاهی ایلا به بیماری HIV ۶- هفته پس از تماس باویروس همزمان با تولید p۲۴ درخون آغازمی شود که این پروتئین را میتوان با روش ELISA بطوراختصاصی شناسایی کرده سپس با Western blott تایید کرد.

اولین روش سرولوژیک شناسایی پاد تن روش ELISA است که gp۱۶۰،gp۱۲۰،gag،gp۱۲۰ را تشخیص می دهد این تست نیاز به تایید دارد اما از حساسیت ۹۹/۵٪ واختصاصیت ۹۹/۸٪ برخورداراست همچنین باید به مساله شناختلگهای مثل واکنس آنتولتراز،Ab ضد متیوکندری ویدجیپها که تولید مثبت کاذب می کنند توجه شود. اگرنت منفی شد چند ماه بعد تکرامی می شود. تفسیرنتایج Western Blott یا ELISA به این صورت است که اگرنت ELISA اولیه منفی شد حضورAb ضد HIV نفی میشود اما اگرمثبت باید تکرارشود درصورتیکه ELISA دوم منفی شد نیز حضورAb نفی می شود اما اگرELISA مثبت شد.



**western blot** انجام می شود که اگر مثبت شد حضور **Ab HIV** ثابت می شود اما اگر منفی شد باید مساله **window period** درنظر گرفته شود.

روش بعدی **Radio Immuno Assay** است که تست ثانیه‌ی جایگزین **western blot** است و با **gp۱۲۰** و **gp۱۶۰** واکنش می دهد. هدف ازتست تشخیص مفادیر کم **Ab** ویبگیری افراد مهم است اما این روش نیاز به نگهداری کشت سلولی وحمل و نقل مواد نشانگرومهارت تکلیکی دارد بنابراین استفاده از آن محدود است.

روشهایی نیز وجوددارند که ساده و مستقیم هستند مثل **pr۲ capture assay** که در طبقه بندی افراد آلوده وقدرت تاثیردارو اهمیت دارند وهدف از آن تشخیص آنتی ژن **Pr۲۴** است که این تست چند هفته قبل از **seroconversion** مثبت می شود.

روشهای جدیدی نیز برای شناسایی پروتئینهای اختصاصی ویروس ویا شناسایی مستقیم اسید نوکلئیک وجوددارد مانند روشهای **PCR** که اخیراً بسیارمورد توجه قرار گرفته و ویژگی و حساسیت بالایی دارند وانتظارمی رود در آینده گسترش بیشتری پیدا کنند.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز **http://www.pezeshk.us**

دیابت غیر وابسته

دیابت نوع ۲ یا دیابت غیر وابسته به انسولین

این نوع دیابت تقریباً ۸5 تا ۹۰ درصد کل بیماران دیابتی را تشکیل می دهد. در این نوع دیابت، زمینه ارثی دخالت دارد و در مقایسه با دیابت وابسته به انسولین بیشتر به صورت فامیلی مشاهده می شود.در فردی که دارای زمینه ارثی بیماری است، عوامل محیطی می توانند موجب بروز علائم بیماری شوند.

دیابت نوع ۲ در دو گروه تقسیم می شود۱- دیابت در افراد چاق ۲- دیابت در افراد با وزن طبیعی

در کشورهای غربی ابتلا به دیابت به میزان ۶۰ تا ۹۰ درصد مربوط به عامل دریاقت کالری اضافی، چاقی و در نتیجه مقاومت نسبی در انسولین است. در بیماریانی که وزن طبیعی دارند، افزایش مختصر وزن از جمله افزایش وزن به طور طبیعی در دوره کودکی با هنگام بلوغ، موجب افزایش عدم تحمل نسبت به گلوکز خواهد شد.

دیابت نوع ۱، اغلب در بین افراد میانسال دیده می شود. در کودکان و نوجوانان، نوعی دیابت ظاهر می شود و به نام اختصاری مودی معروف است و به صورت ارثی منتقل می شود.

در دیابت نوع ۲، کمبود انسولین به طور نسبی وجود دارد ولی مقاومت به انسولین می تواند در پیدایش بیماری اهمیت بیشتری داشته باشد. در این کمبود پاسخ انسولین به گلوکز ممکن است طبیعی یا بیش از طبیع باشد. در این نوع دیابت فاصله غیر طبیعی شدن تست تحمل گلوکز تا نمود افزایش قند خون در حالت ناشتا ممکن است از چند سال تا چند دهه طول بکشد. در حالی که در دیابت نوع ۱، این فاصله چند ماه تا چند است، با کم کردن وزن بیمار در اوایل به انسولین را اصلاح کرد.در هر دو نوع دیابت عوارض مزمن بیماری وجود دارد.

ارتباط دیابت نوع ۲ با رشد جنین و کودکی شیرخوار

بروز بیماری های قلبی –عروقی در افراد بالغ با رشد آنها در دوره جنینی و شیرخوارگی ارتباط دارد.بیماری قلبی –عروقی را یک اثر برنامه ریزی شده از اختلال رشد در مراحل اولیه عمر می دانند.طبق دوره های بحرانی در اوایل عمر در نتیجه یک عامل محرک یا مخرب کار با ساختار موجود زنده دچار تغییر دائمی یا طولانی می شود و به این دلیل جنین رونده به برنامه ریزی تعمیر می شود. شواهد این پدیده حدود ۷۰ سال پیش مشاهده شده است به این صورت که در نواحی مختلف انگلستان و ولز بین مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی و مرگ و میر نوزادان، ارتباط نزدیکی به دست آمد.از آنجایی که مرگ و میر نوزادان بیشتر با کمی وزن آنان هنگام تولد همراه است، می توان چنین نتیجه گیری کرد که اختلال رشد جنین، در پیدایش بیماریهای قلبی–عروقی در سنین بالا مؤثر است.

بر اساس یک آمار در بین ۵۶۴ نفر مرد، بیشترین تعداد مرگ ناشی از ترسیدن خون به عضله قلب، شامل کسانی بوده که وزن آنان هنگام تولد تا یکسالگی از حد طبیعی پایین تر بوده است و به این ترتیب میزان مرگ و میر در افرادی که وزن هنگام تولد آنها پایین بوده، سه برابر افزایش داشته است.

بررسی های بعدی نیز نشان داد که کمی وزن هنگام تولد مخصوصاً وقتی همراه با افزایش وزن چفت باشد با افزایش فشار خون و فیبروزن در سنین بالاتر ارتباط دارد، پس می توان نتیجه گیری کرد که اختلال در رشد بعضی از بافت ها مثل بافت عروقی–خونی و کبد در اثر شرایط نامناسب محیطی و در زمان بحرانی می تواند موجب بروز عوارض فوق الذکر در سنین بالاتر شود. همچنین با توجه به مطالب فوق می توان به نقش مهم تغذیه مادران باردار پی برد.

دیابت نوع ۲ از اختلال در تحمل گلوکز اغلب با فشار خون و بیماریهای ایسکمییک قلبی توأم دیده می شود. می دانیم سلولهای تا در دوران جنینی به سرعت رشد می کنند و انتقال تغذیه جنین می تواند به اختلال در تحمل گلوکز منجر شود.

پس عواملی که در اوایل زندگی و دیابت نوع ۲ و یا مخلوطی از آنها شود البته این تغییرات بستگی دارد به اینکه اختلال رشد در جنین یا شیرخوار در چه زمانی از رشد و تکامل بوجود آید.

البته این موضوع که حوادث در سال اول عمر موجب تغییراتی در ۵۰ تا ۷۰سال بعد شود در ابتدای امر بعید به نظر می رسد ولی اگر از درجه دیگری به موضوع نگاه کنیم ممکن است این مطلب کمتر موجب شگفتی شود. طبق محاسبه ای که انجام شده برای تبدیل سلول تخم به یک نوزاد رسیده به ۴۴ دوره تقسیم سلولی نیاز است، در حالی که بعد از تولد برای تبدیل نوزاد به یک فرد بالغ فقط ۵ دوره تقسیم سلولی دیگر لازم است. دفاعت تقسیم سلولی و زمان آن در بافتهای مختلف بدن متفاوت است برای مثال در هنگام تولد سلولهای عصبی به طور کامل وجود دارند و حداقل نیمی از سلولهای بنای پانکراس تشکیل شده است. اثرات مخرب عوامل مختلف بخصوص سوء تغذیه می تواند اثرات دائمی بر روی انداز و ساختمان بافت ها و اعضاء مختلف بدن بگذارد. اختلال در تغذیه داخل رحمی ممکن است موجب اختلال در رشد کلی بدن شود و یا با محافظت نسبی از بافت نقر، قسمت های دیگر دچار اختلال بیشتری شود.

دلایل قابل قبولی در دست است که سلولهای تا که دو دوره جنینی و اوایل شیرخوارگی دارای رشد سریعی است در این دوره سوء تغذیه بسیار حساس است. سوء تغذیه جنین ممکن ناشی از اختلال در تغذیه مادر باشد. در مناطقی که سوء تغذیه وجود دارد عدم تحمل گلوکز و دیابت نوع ۲ شایع تر است.

سوء تغذیه جنین و شیرخوار می تواند موجب تغییرات دائمی در ساختار و کنار اعضاء و بافتهای مختلف بدن شود. زمان و نوع کمبود، مشخص کننده اختلالی است که در سنین بالاتر پیش خواهد آمد.

تغییر در سلولهای تا نه تنها در تعداد این سلولها نیست و ممکن است عملکرد سلولها نیز دچار اختلال گردد و با عروق و اعصاب این قسمت به خوبی تکامل پیدا نکنند. جریان خون در جزایر لانگروانسی نسبت به سایر قسمت های پانکراس بیشتر است.(۳۰-۱۱۰) در نتیجه تغییرات عروقی این جزایر موجب تغییرات زیادی در جزایر لانگروهانس و مخصوصاً سلولهای تا می شود.

شواهدی در دست است که نشان می دهد برای رشد سلول های تا در دوره داخل رحمی اسیدهای آمینه مهمی دارند.انسولین مؤثرشده از سلول های تا به نوبه خود اهمیت زیادی در رشد جنین دارد.

طبق مطالعات انجام شده سوء تغذیه موجب کاهش دائمی تحمل گلوکز می شود. البته در این بررسی سوء تغذیه داخل را نیز نمی توان منکر شد.

کاهش ترشح انسولین به طور تجربی، در حیوانات با ایجاد سوء تغذیه پوئین( کالری ناپید شده است. این تغییر با کمبود پروتئین به تهایمی نیز مورد تأیید قرار گرفته است. کاهش پروتئین نه تنها بر روی تعداد سلولها اثر می گذارد بلکه موجب غیر طبیعی شدن عروق جزیره ای نیز می شود. این مطالب تأثیر ژنها بر روی بیماری دیابت را به هیچ وجه رد نمی کند و باید ژنهایی را که موجب اختلال رشد جنین می شود در نظر داشت.

صاحب نظران عقیده دارند که تغذیه صحیح مادران باردار و شیرخواران می تواند موجب کاهش ابتلا به دیابت گردد.

دیابت ناشی از سوء تغذیه

در برخی نقاط جهان دیابت ناشی از سوء تغذیه به مراتب شایع تر از دیابت وابسته به انسولین است. این بیماری در هندوستان و بعضی از مناطق آفریقا بیشتر مشاهده می شود. معمولاً این نوع دیابت در افراد جوان قابل تشخیص است و با سوء تغذیه ناشی از کمبود پروتئین و ضعف و لاغر ی شدیدی همراه است.

دیابت و خانواده

امروزه دیابت کودکان و نوجوانان به راحتی قابل کنترل است برخورداری از یک زندگی پر از نشاط و شادی با توجه به بیماری مزمنی مانند دیابت تنها به سعی و کوشش پزشکان و پرستاران در کلییک با بیمارستان بستگی ندارد بلکه بزرگترین و مهمترین بخش درمان در دست والدین کودکان و نوجوانان دیابتی است.

دیابت فرزند پر کل خانواده اثر می گذارد، بنابراین لازم است اعضاء خانواده در مراقبت از کودک مبتلا به دیابت همکاری کنند. والدین باید خود را با بیماری فرزند خود سازش دهند و سعی کنند مشکلات را با هم حل کنند. با فرزند خود ارتباط خوبی داشته باشند زیرا احساس ترس، نگرانی، حساسیت و انسردگی والدین به کودک نیز منتقل می شود. در ابتدای تشخیص دیابت برای کودک، والدین یا خود کودک ممکن است دچار شوک و انکار شوند. این مرحله از چند روز تا چند ماه و گاه بیشتر ادامه پیدا می کند. در این مرحله لازم است والدین و کودک توسط تیم بهداشتی(مثل پزشک، پرستار) و انجمن دیابت حمایت شوند تا این مرحله خوبی به پایان یابد.

بعد از مرحله شوک و انکار برخوردهای دیگری به صورت غصه یا احساس گناه خود را نشان می دهد. بعضی از والدین ممکن است خود و یا کودک را بری بیماری مقصر بدانند و مرتب فرزند خود را سرزنش کنند. والدین عزیز باید بدانند که میبکشد در پیدایش این بیماری مقصر نیست.

والدین تا زمانی که فرزندشان در درمان دیابت خود استقلال پیدا نکرده است. کاملاً مراقب باشند ولی باید در نظر داشته باشند که زیاده روی در این کار موجب وابستگی بیش از حد کودک شده، رشد و تکامل او را به تاخیر می اندازد.

در هنگام مراقبت از کودک نباید خود یا کودک را سرزنش کرد چون این کار سبب بروز مشکلات عاطفی در کودک و در نهایت سرکشی و عدم پیروی وی خواهد شد. خانواده ای درست عمل می کند که:

بیماری دیابت فرزند خود را بپذرد

اعضاء آن یکدیگر را کمک کنند

با انجمن دیابت در ارتباط دائم باشند

با فرزند خود ارتباط مطلوبی داشته و کنترل دیابت را به نحو احسن انجام دهد .

والدین باید به رفتار فرزند خود در سن مدرسه توجه داشته باشند. کودک در این سنین با محیط مدرسه و دوستان جدید آشنا می شود علاوه دارد با دوستان خود ارتباط داشته باشند بنابراین غیبت مکرر از مدرسه یا بستری شدن مکرر یا از دست دادن دوستان

ممکن است وی را نگران کند والدین باید فرزند خود را تحت حمایت خود قرار داده و او را تشویق کنند که نگرانیهایش را ابراز دارد.

اگر کودک ازسوی دوستان خود طرد شود یا احساس کند که با دیگران فرق دارد ممکن است احساس تنهایی کند بنابراین حمایت والدین از فرزند در تمام شرایط لازم است.

بنازه یکی از روانشناسان عروف می گویند: کودکان آدم های بزرگهائی کوچک نیستند قدرت فکر کردن آنها کم نیست بلکه طرز فکرشان فرق می کند.

بنابراین کودک دو سن مدرسه به خوبی فکر می کند و قدرت یادگیری دارد لذا باید آنها را همراه با والدین در کلیساهای آموزشی مخصوص کودکان دبایش شرکت داد و توضیحات ساده در باره دیابت، او را در انجام آزمایشها و تزریق انسولین تشویق کرد. متخصصین سعی دارند که کودکان هر چه زودتر استقلال پیدا کنند و بتوانند بدون کمک والدین به تنهایی کنترل(بیماری) خود را به دست بگیرند.

بعضی از کودکان بخصوص در سنین قبل از مدرسه از تزیقات می ترسند و آن را به عنوان تنبه خود می دانند.والدین باید برای کم کردن اضطراب کودک،حین و بعد از تزریق کودک را نوازش کنند تا کودک آن را به عنوان تنبه تصور نکند.

والدین باید تزریق انسولین را بدون تصور اینکه به کودک صدمه ای وارد می کنند انجام دهند و آن را به عنوان قسمی از زندگی کودک بپذیرد.

نوجوانان به علت رشد ناگهانی جسمی و تغییر ظاهری بدن از نظر سازش با دیابت مشکل بیشتری نشان می دهند آنها معمولاً سرکشی می کنند. بیماری را انکار می کنند و با آزمایشها را اشتباه پاسخ می دهند. آنها دوست دارند وابستگی خود به والدین را کاهش دهند و در نتیجه ممکن است نسبت به والدین خشمگین شوند. در این موقع والدین باید رفتار نوجوان را درک کنند و مسئولیت بیشتری به وی بدهند و او را برای بیان احساسات خود تشویق کنند والدین باید فرزندان خود را برای ارتباط با کودکان دیابتی دیگر تشویق کنند تا آنها بتوانند کم تنها نبستند.

راهی برای مبارزه با دیابت

تا سال ۱۹۲۰ افرادی که به نوع اول دیابت مبتلا می شدند حدود یک سال زندگی می کردند به محض آنکه سیستم ایمنی منحرف شده آنان کار اهدام سلولهای بافت مجرای کوچک و تولید کننده انسولین لوزالمعده را آغاز می کردند، این بیماریان(که پیشترخان بچه بودند) دچار کم شدن آب بدن می شدند و به سرعت به حال اغماء می افتادند. از زمانی که پزشکان درمان دیابت را با تزریق انسولین آموختند، این بیماری صورت کمتر مرگباری به خود گرفته است اما هنوز هم عامل اصلی ناپایایی و نارمایی کلیه است و غالباً به قطع دستها و پاها می انجامد. دانشندان دیر زمانی است که امیدوارند با شناخت آنچه که سیستم ایمنی را علیه سلولهای بافت کوچک مجرا می شوناند بتوانند این بیماری را به طور زیربنایی متوقف کنند بدین گونه بود که چندی پیش پیشرفت قابل ملاحظه ای را گزارش کردند دو تیم پژوهشی طی مقاله ای در نشریه نیچر خاطر نشان کردند که نه فقط مولکول عامل ناپود کننده ایمنی را شناسایی کرده اند بلکه راهی برای مصلحت از آن را نیز توصیف کرده اند.

سیستم ایمنی به نحوی عالی به منظور دفع متجاوزان خارجی بدون صدمه رساندن به نسوج بدن طراحی شده است. گلبولهای سفید خون در بدن گشت می زنند و محلات علیه هر ماده ای را که نشانه های مولکولی، یا آنتی ژن آن ناآشنا باشد را راهبری می کنند. مطالعات قلبی نشان داده اند که وقتی فردی به دیابت مبتلا می شود سیستم ایمنی واکنش شوئرت آمیزی در برابر آنتی ژن های پیدا شده روی سلولهای بافت مجرای کوچک کویچک نشان میدهد اما تاکنون هیچکس نمی دانست که کدام آنتی ژن این موج ویرانگر را بر می انگیزد برای یافتن این مساله چند تیم پژوهشی از دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس و استنفورد رشته ای از آنتی ژن سلولهای بافت مجرای کوچک را ترکیب کردند و آنها را با خون موشهای مبتلا به مراحل مختلف بیماری دیابت در هم آمیختند. آزمایشها حاکی از آن بود که این جاتوران از همان ابتدا نسبت به یک آنتی ژن – پروتئینی به نام جی ای دی واکنش نشان دادند.

اما به گفته دانیل کافمن از تیم دانشگاه کالیفرنیا همزمان با بهبود وضع آنها، سیستم ایمنی شان بر ضد آنتی ژنها نیز قه علم کرد. عقل سلیم می گویند که اگر جی ای دی هدف اولیه سیستم ایمنی است بنابراین آموختن تحمل جی ای دی ممکن است از بقیه بهمین جلوگیری کند. هر دو تیم به منظور آزمایش این فرضیه، کنار تزریق جی ای دی به موشهای مستعد، دیابت را در دوران طفولیت آنها یعنی زمانی که سیستم ایمنی آنها در حال شکل گیری بود آغاز کردند. هر دو تیم موفق به پیشگیری از واکنش ایمنی در برابر جی ای دی شدند و توانستند از شروع دیابت جلوگیری کنند یا آن را به تعویق بیندازند ۱۷ موشی که در پژوهش دانشگاه کالیفرنیا درمان شده بود اینک ۴۰ هفته از عمرشان می گذرد و این خیلی پیشتر از سنی است که این بیماری معمولاً ظاهر می شود و افزون بر این هیچیک از سوسپونها را از خود برزو نمانده است به گفته کافمن این یک تزریق ضاهراً رونده بیماری را از بین برده است.

هیچکس نمی داند که آیا این تزریق همین اثر را در انسانها دارد یا نه اما محققان امیدوارند که این احتمال را مورد کاوش قرار دهند. آنان در ابتدا به افرادی که دچار نوع اول دیابت هستند جی ای دی(با اجزاء غیر فعالی از آن) را می خوراندند تا ببینند که آیا بیماری را کند می کند یا نه. سرانجام کافمن امیدوار است که اجزاء جی ای دی را به اطفال سالم از خانواده های مستعد دیابت تزریق کند. بررسی نتایج کار ممکن است ده سال به طول بینجامد اما اگر این رهیافت به وعده اش عمل کند یکی از عمده ترین بیماریهای کودکان آمریکایی ممکن است به زودی به تاریخ بپیوندد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

**آشنایی با هیابت های ویروسی و راه های پیشگیری از آ**

نویسنده: دکتر رامین علاوند، اصفاه طاعنی

کبد عضوی است که در بسیاری از فعالیت های حیاتی بدن مانند مقابله با عفونت ها از طریق تولید پروتئین های مخصوص، توقف خونریزی به وسیله تولید پروتئین های انعقادی، پاک کردن خون از سموم و داروها و ذخیره انرژی به شکل قند (گلیکوژن) در بدن نقش دارد.
هیابیت یا التهاب کبد، دارای علل مختلفی از جمله دارو، الکل، سموم مختلف و… است. عفونت های ویروسی یکی از این علل است.
شایع ترین انواع آن هیابیت A، هیابیت B و هیابیت C است. تصور بر آن است که هیابیت از قدیم الایام وجود داشته است.
البته عفونتی بودن بیماری بعد از بررسی های فراوان، درست بعد از جنگ جهانی دوم صورت گرفت و به تدریج انواع ویروسی های ایجادکننده هیابیت شناخته شدند.
در حال حاضر بیماری هایابیت مزمن ویروسی، یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جهان را تشکیل می دهد.
ایران جزء مناطق متوسط آلودگی به HBV(ویروس هیابیت B)منحسوب می شود و متأسفانه عمده افراد آلوده در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی یعنی سنین فعال عمر خود هستند. شیوع سرمی عفونت ویروس هیابیت C یاHCV (ویروس هیابیت C) در سطح جهانی حدود یک درصد است. درصد صبی بی از موارد آلودگی به هیابیتC به صورت مزمن در بدن باقی می ماند.
در ایالات متحده امریکا میلیون ها نفر، هیابیت ویروسی دارند. هیابیت های ویروسی عامل اصلی تهدید سلامت عمومی هستند زیرا باعث بروز بیماری های خطرناک شده، میلیون ها نفر را آلوده کرده و ارتباط نزدیکی با آلودگی HIV (ویروس نقص ایمنی اکتسابی و عامل ایجادکننده بیماری ایدز) دارد. این بیماری به خصوص در معاندان تریبی مشکل جدی است. آگاهی رو به رشد نسبت به این معضل، عامل گشایش افش های جدیدی است، اما تلاش برای جلوگیری از این بیماری ها و کاهش هزینه های پزشکی، اقتصادی و اجتماعی ناشی از آن همچنان ما را به چالش می طلبد.

هیابیت ویروسی(HAV/A)، ویروس هیابیت (A) به طور عمده از طریق مدفوعی– دهانی به دنبال خوردن غذا یا مایعات آغشته با ترشحات فرد آلوده به این ویروس منتقل می شود.
ایبندی ها به راحتی در محل های تجمع (مانند سرازخانه ها، مدارس، مهدهای کودک و زندان ها) به خصوص در صورت عدم رعایت بهداشت رخ می دهد.
بروز وسیع بیماری هیابیت ویروسی A به خصوص بین معاندان تریبی گزارش شده است. حدود یک سوم امریکایی ها سابقه عفونت با این ویروس در گذشته را دارند. هیابیت A از طریق واکنسیاسیون قابل پیشگیری است. عفونت هیابیت ویروسی (HBV) B، متگامی رخ می دهد که خون یا مایعات بدن از فرد آلوده، وارد بدن فرد غیر آلوده شود. رفتارهای جنسی پرخطر (مانند تماس جنسی محافظت نشده یا با شرکای جنسی متعدد) و تزریق مواد، بزرگ ترین عوامل خطر ابتلا به هیابیت ویروسی محسوب می شوند. حدود ۵ درصد جمعیت امریکا شهادهی از عفونت گذشته با HBV را دارند و تقریباً ۲۱۱ میلیون نفر عفونت مزمن هیابیت ویروسی B را دارند.
هیابیت B نیز مانند هیابیت C، به طور نایزایی افراد با رنگ پوست مختلف را آلوده می کند. در سال ۲۰۰۰ تخمین زده شده است که ۳۷هزار مورد جدید ابتلا به این بیماری رخ داده است. بیشتر عفونت ها در بالغان جوان ۲۰ تا ۳۹ ساله رخ داده است. هیابیت ویروسی B از طریق واکنسیاسیون قابل پیشگیری است.

عفونت هیابیت ویروسی (HCV) C، زمانی رخ می دهد که خون (با شیوع کمتر مایعات بدن مانند منی و ترشحات واژن) از شخص آلوده وارد بدن شخص سالم شود. تزریق مواد مخدر بزرگ ترین خطر برای ابتلا به عفونت HCV است. حدود ۹۳ میلیون نفر امریکایی به این ویروس آلوده شده اند و ۷۲ میلیون نفر نیز عفونت مزمن HCV دارند. هیابیت ویروسی C افراد زیادی مختلف را به طور نایزایر درگیر می کند: ۲۳ درصد امریکایی های آفریقایی تبار و ۱۲ درصد امریکایی های مکزیکی تبار به این ویروس آلوده اند، حال آنکه در سفیدپوست های غیراسیاتیایی این رقم به ۵۱٪ درصد می رسد. به نظر می رسد این ارقام کمتر از میزان واقعی آلودگی باشد. زیرا زندانیان و افراد بی خانمان را در نظر نمی گیرد. در سال ۲۰۰۰ حدود سی هزار مورد عفونت جدید رخ داده است. بیشتر این عفونت ها در بالغان جوان ۲۰ تا ۳۹ ساله رخ داده است.

هزینه های پزشکی و مراقبت های بهداشتی

همه ساله هشت تا ده هزار نفر از عوارض کبدی ناشی از هیابیت ویروسی C و حدود پنج هزار نفر از عوارض ناشی از هیابیت ویروسی B می میرند. بیماری مزمن کبدی در حال حاضر دهمین علت مرگ و نارمایی کبدی ناشی از هیابیت C مهم ترین عامل پیونده کبد است. در ایالات متحده، هزینه های پزشکی و اتلاف سرمایه ناشی از بیماری های کبدی همراه هیابیت های ویروسی، سالانه حدود ۶۰۰ میلیون دلار برای هیابیت C و ۷۰۰ میلیون دلار برای هیابیت B تخمین زده می شود. هزینه های فردی و اجتماعی ناشی از هیابیت A به خصوص در کشورهای در حال توسعه قابل توجه است.

هیابیت ویروسی می تواند تدریجی باشد

به طور شایع علائم عفونت جدید خفیف یا بدون علامت است، لذا ممکن است حتی تشخیص داده نشود که فرد مبتلابه هیابیت ویروسی است. افراد دارای علائم، ممکن است نشانه هایی شبیه سینه‌ماخوردگی، خستگی، تهوع، درد در قسمت فوقانی شکم و گاهی اوقات زردی یا پرقان داشته باشند. افرادی که دچار هیابیت ویروسی A می شوند، می توانند ویروس را به طور کامل از بدن پاک کرده و کامل بهبود یابند. این افراد معمولیت مادام العمر نسبت به این ویروس پیدا می کنند.وضعیت در خصوص هیابیت های B و C کاملاً متفاوت است.

- اکثر افرادی که بعد از پنج سالگی به عفونت HBV مبتلایمی شوند، می توانند ویروس را از بدن پاکسازی کنند. به مرحله حدود دو تا شش درصد مبتلایان قادر به پاکسازی ویروس نیستند و به سمت مزمن شدن بیماری پیش می روند. درصد بالایی از

شیرخواران (۹۰ درصد) و خردسالان (۳۰درصد) دچار این بیماری می شوند.

– حدود ۷۵ تا ۸۵ درصد مردم با عفونت HCV نادر به پاکسازی ویروس نیوده و دچار عفونت مزمن می شوند.

بسیاری از افراد دچار عفونت مزمن (۶۰ درصد افراد با عفونت HBV و ۷۰ درصد با عفونت HCV) دچار بیماری مزمن کبدی می شوند که ویروس در این حالت به کبد آسیب می رساند. آسیب ممکن است به سمت بیماری شدید مثل سیروز کبدی، سرطان کبد و تارسای کبد پیشرفت کند. بیماری پیشرونده کبدی به آهستگی در طول بیست تا سی سال نمود می یابد. به خاطر کمی یا فقدان علائم، اکثر افراد با عفونت مزمن HBV و HCV از آلودگی خود خبر ندارند و می توانند بسیاری را به دیگران انتقال دهند. در بسیاری از موارد علائم و نشانه ها زمانی ظاهر می شود که بیماری پیش رفته و درمان کمتر موثر است.

شیوع هپاتیت ویروسی بین معنادان تزریقی

چون HBV و HCV از طریق تماس مستقیم با خون یا مایعات آلوده بدن منتقل می شود، معنادان تزریقی در خطر بالایی از اکتساب هر دو بیماری هستند.

راه های انتقال هپاتیت B، C،

آلودگی به هپاتیتB، C، به طور عمده در نتیجه تماس با خون و ترشحات جنسی آلوده به روش های زیر صورت می گیرد:

تماس جنسی محافظت نشده (عدم استفاده از کاندوم) با فرد آلوده، استفاده مشترک از ابزار آلوده نیز و برنده نظیر سرنگ و سوزن، تیغ اصلاح و مسواک، خالکوبی، حجامت و سوراخ کردن گوش در محل های نامطمئن و آلوده، خدمات پزشکی و دندانپزشکی (در صورت رعایت نکردن شرایط استریلیزاسیون)، تزریق مکرر خون یا قرآ آلوده های خونی آلوده، تولد از مادر آلوده، دیالیز با وسایل آلوده و پیوند اعضای آلوده

اغلب موارد آلودگی به هپاتیتC مربوط به افرادی است که با استفاده از سرنگ و سوزن مشترک اقدام به تزریق مواد مخدر می کنند. هپاتیت B و C از طریق دست دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن و نشتنن در کنار فرد آلوده و دیگر تماس های معمولی منتقل نمی شود و حضور افراد آلوده در محیط های کار و اجتماع پلاماج است.

واکسن هپاتیت B

کلیه نوزادان بلافاصله در بدو تولد، دو ماهگی و شش ماهگی باید واکسینه شوند. (در کشور ما کلیه کودکان متولد شده از ۷۲/۱٪طیف این بیماری واکسینه شده اند.) در سال های اخیر افراد جوان حدود ۱۷ تا ۱۸ سالگی به طور رایگان علیه این بیماری واکسینه می شوند.

پزشکان، دندانپزشکان و پیراپزشکان، افراد تحت دیالیز، افرادی که به علت ابتلا به بیماری های زمینه یی نظیر هپاتیتی و تالاسمی، پارها خون یا قرآ آلوده های خونی دریافت می کنند، و افراد خانواده فرد آلوده که با وی هم منزل هستند نیز باید واکسینه شوند. عفونت های HBV و HCV بین معنادان تزریقی نسبتاً سریع گسترش می یابد. ۵۰ تا ۷۰ درصد معنادان تزریقی طی پنج سال از ابتدای تزریق به HBV آلوده می شوند. طی همین زمان آلودگی به HCV در این افراد به ۵۰ تا ۸۰ درصد می رسد. چندین عامل، انتقال سریع HCV را بین معنادان تزریقی تغییر می دهد:

عوامل وابسته به ویروس HCV:
از طریق تماس خونی به طور موثری منتقل می شود.

عوامل وابسته به میزبان: تعداد زیادی از افراد آلوده هستند که این به نوبه خود شرایط انتقال از طریق تزریق مشترک را افزایش می دهد.

عوامل وابسته به اشتراک تزریق: معنادان تزریقی معمولاً دارو و سرنگ و… را با هم تهیه و مصرف می کنند. همه این عوامل دست به دست هم می دهد و خطر انتقال ویروس به تک تک افراد را در صورت آلودگی هر کدام از وسایل تزریق مشترک افزایش می دهد.

منبع: بانک اطلاعات نشریات ایران

#### آکنه چیست؟

جوش چیست؟

جوش یا آکنه، طیف متنوعی از ضایعات پوستی است که به صورت لکه‌های قرمز رنگ یا دانه‌های بزرگ در پوست و یا دانه‌های زیر پوست شدیدتر و همراه با ضایعات چرکی در تنه و اندام‌ها و صورت مشاهده می‌شود.

عوامل ایجاد کننده جوش کدامند؟

– چربی سطح پوست: پوست‌های چرب یکی از عوامل ایجاد آکنه یا جوش صورت می‌باشند.

– ؟ گروهی از میکروبی‌هایی که روی پوست زندگی می‌کنند.

– ؟ التهابات ایجاد شده روی پوست (در بعضی مواقع)

– ؟ انسداد مجاری غددی زیرپوستی

عوامل مؤثر یا مستعد کننده ایجاد آکنه کدامند؟

مهم‌ترین عامل، عوامل زمینه‌ای هستند و در کنار آن‌ها یکسری عوامل دیگر وجود دارد مانند:

– افزایش چربی زیر سطح پوست

– استفاده از کرم‌های آرایشی که چربی زیادی دارند

– کنار کردن در محیط‌هایی که هوای آن محیط زیاد گرم می‌باشد؛ مانند افرادی که بیشتر در آفتاب‌خانه‌ها و محیط‌های گرم داخل کارخانه کار می‌کنند

– مصرف بعضی از داروهای قلبی

– استفاده از داروهای کورتونی که به صورت نادرست تجویز شود

– استفاده از استروئیدهای آنبولیزان (داروهای افزایش حجم عضلات) در آقایان ورزشکاران

آکنه معمولاً در چه سنی دیده می‌شود و آیا ژنتیک در آن مؤثر است؟

معمولاً این جوش‌ها در جوانی سن بلوغ و میانسالی دیده می‌شوند. ممکن است یکسری از آن‌ها خود به خود بهبود یابند و نیاز به درمان خاصی نداشته باشند. عوامل ژنتیکی به تنهایی علت مؤثری در ایجاد آکنه نمی‌باشند، ولی عوامل مختلف به نوبی زمینه ساز ایجاد عامل ژنتیکی می‌تواند باشد.

در ایجاد آکنه ؟ عامل سلولهای مرده پوست، غدد چربی و باکتریهای سطح پوست نقش کلیدی خواهند داشت:

– ؟ افزایش ترشح غدد چربی:

در دوران بلوغ ترشح هورمون تستوسترون( TESTOSTRONE) یا همان هورمون مردانه افزایش می یابد. تستوسترون هم در بدن مردان و هم در بدن زنان موجود میباشد اما میزان آن در بدن مردان ؟ برابر زنان میباشد. هنگامی که ترشح تستوسترون افزایش می یابد، تستوسترون توسط پوست، بهندی هیدروتستوسترون مبدل گشته و سبب تحریک غدد چربی میگردد. بنابراین حجم و میزان ترشح غدد چربی افزایش می یابد.

– ؟ عدم ریزش طبیعی سلولهای مرده سطح پوست:

برخی اوقات ریزش سلولهای مرده پوست از حال طبیعی خارج میگردد. ریزش نامناسب سبب میگردد که سلولهای مرده پوست، به یکدیگر چسبیده و پوری هم ازشته گر دند.

– ؟ افزایش سرعت تکثیر سلولهای پوست:

برخی اوقات سرعت تکثیر سلولهای پوست از حالت طبیعی خارج گشته و با سرعت بیشتری تکثیر می یابند ؟ (برابر حالت طبیعی)، همین امر سبب میگردد تا سلولهای پوستی بموقع ریزش نیابند.

؟ هنگامی که سلولهای مرده پوست بموقع نمیریزند و یا سرعت تکثیرشان افزایش می یابد، سبب انسداد روزنه های فولیکول میگرددند. بنابراین ترشحات مترشح از غدد چربی نمیتوانند مانند قبل بسهولت از کانال فولیکول جریان یافته و به سطح پوست بریزند. از طرفی هنگامی که ترشحات غدد چربی از میزبان طبیعی خود افزایش می یابد دو عامل فوق دست بدست هم داده و سبب احتیاس و تجمع مواد چرب( SEBUM) در پشت محل انسداد میگرددند. تجمع ترشحات چربی به همراه سلولهای مرده پوست به زیر روزنه های مسدود یک محیط ایده آل برای رشد و تکثیر باکتریهای بی هواری پوست فراهم می آورند. بنابراین جوش های موسم به آکنه تجمع باکتریها، سلولهای مرده پوست و چربی میباشد.. هرگاه محتویات جمع شده در این کانالهای مسدود به داخل پوست اطراف نفوذ کند یک واکنش التهابی روی میدهد. تجزیه سبوم به اسیدهای چرب و ترشح آتریم توسط باکتریها نیز سبب التهاب میباشد. التهاب جوشها به علت هجوم گلبولهای سفید به سمت جوشها میباشد. که برای از میان بردن عامل متجاوز و از میان بردن آنها صورت میدهد.

نکته: همانطور که هورمون تستوسترون ایجاد آکنه میکند، استروژن یا همان هورمون زنانه در خشک کردن و کاهش ترشحات غدد چربی موثر بوده و میتواند سبب درمان آکنه گردد.

در کدام نواحی بدن بیشتر آکنه دیده میگردد؟

هر کجا که مو وجود داشته باشد، جوش هم ممکن است ایجاد گردد. اما در برخی نواحی بدن که غدد چربی تراکم بیشتری داشته و میزان ترشح چربی بیشتر میباشد آکنه نیز بیشتر مشاهده میگردد این نواحی شامل: صورت، قفسه سینه، پشت، شانه ها و بخش فوقانی بازوها میباشد.

نکته: یکی دیگر از عواملی که میتواند در ایجاد آکنه مؤثر باشد خود مو میباشد. موهای ضخیم و بزرگ مجاری عبور چربی را باز نگاه میدارند اما موهای ریز و ضعیف فاقد چنین خاصیتی میباشد.

آکنه چیست؟

ضایعاتی که در اثر بسته شدن مجاری غدد چربی در صورت، گردنهٔ پشت، شانه ها و سینه وجود می آید جوش یا به اصطلاح آکنه می گویند. این ضایعات بصورت جوش های سر سیاه، سر سفید، جوش چرکی، کیست و ندول می توانند بروز کنند. آکنه در اکثر نوجوانان دیده میشود و می تواند تا پایان جوانی و حتی بالای سی سال هم دیده شود. جوش معمولاً بعد از چند سال بهبود می یابد ولی نمیتوان آن را به حال خود گذاشت چون با بهبود بعضی از جوشها، جوشگاه بوجود آمده تا پایان عمر باقی می ماند و با نظر زیبایی مشکل ساز هستند. گرچه این جوشگاه ها قابل رژیم هستند ولی مانند پوست صدمه ندیده نمی شوند. در بعضی مواقع جوشگاه ها از نظر روحی فرد را آزار می دهند. بنابراین علاقه این است که جوش را درمان نمود تا جوشگاه را؛ چون درمان راحت تر و سریعتر است و نتیجه کار هم رضایت بخش تر است.

چگونگی پیروود آمدن جوش:

غدد سیاه یا چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اوایل دوران بلوغ با ترشح هورمون مردانه یا آندروژن این غدد شروع به بزرگ شدن و فعالیت خود که تولید و ترشح چربی است، را آغاز می کنند. غدد چربی در تمام سطح پوستی بجز در کتف پا و

دست وجود دارد ولی پیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه ها است. غدد چربی ترشحات خود را بوسیله مجاری چربی که در ارتباط با فولیکول مو است، به سطح پوست تخلیه می کنند. افزایش ترشح چربی باعث صدمه به مجاری غدد میگردد و سلول های جدار این مجاری آسیب دیده و کثند می شوند و این سلول های صدمه دیده بهم پیوسته و تولید پلاک یا لخته می کنند و می توانند مجاری را مسدود نمایند. از طرفی در بعضی افراد پوسته ریزی پوست باعث بعضی نقصی ها در آتریم های لازم برای پوسته ریزی طبیعی، بطور کامل انجام نمی گیرد و پوسته های روی هم انباشته شده در منافذ مجاری چربی باعث بسته شدن این مجاری می شوند. با بسته شدن این مجاری به هر وسیله، چربی در مجاری انباشته شده و باکتری های موجود در این مجاری رشد زیادی کرده و این چربی ها را تخمیر میکنند و مواد شیمیایی تولید شده در اثر تخمیر و ترشح بعضی فاکتورها از باکتری های موجود و همچنین انباشتگی چربی در مجاری باعث صدمه بیشتر به دیواره مجاری شده و آن را بطور کامل از بین می برند. با ورود چربی، سلول های مرده دیواره، باکتری ها و مواد تخمیری و آنتی بی به داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش میگردد.

عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده جوش

بهداشت فردی: گرچه آلودگی و کثیف بودن صورت و بدن علت ایجاد جوش نیستند ولی در تشدید جوش کمک می کنند. شستن صورت روزی دوبار با صابون و یا شامپو در بهبودی جوش کمک می کند. با آب گرم نباید صورت را شست، چون گرما ترشح چربی را افزایش می دهد و همچنین آب سرد نیز می تواند منافذ مجاری را خشک تر کند و به بسته شدن این منافذ کمک نماید. پس بهتر است با آب ولرم صورت را شست.

رژیم غذایی:

معمولاً غذا باعث ایجاد جوش نمیشود. گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد جوشها را بدتر می کنند ولی این عمومی نیست و بقیه افراد نیاز به رژیم غذایی ندارند.
ترشح زیادتری انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش می شود. با خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می یابد. پس فقط افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می شوند نیاز است که از خوردن این غذاها پرهیز کنند. البته باید توجه داشت که عوامل دیگری نیز در ایجاد و تشدید جوش سهم هستند. پس باید موقعی قضاوت کرد که این غذاها باعث تشدید جوش می شوند که با هر بار مصرف آنها جوش بدتر شود. از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات دریایی ( ماهی و میگو ، بعضی از میوه جات ( موز ، کیوی ، خرمالو ) و غیره.
بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

نور خورشید:

گرمای حاصل از نور خورشید باعث تحریک ترشح چربی و از طرفی باعث خشک شدن منافذ می شود. پس بهتر است از قرار گرفتن در تابش مستقیم آفتاب اجتناب کرد.

فرآورده های آرایشی:

افرادی که پوست چرب و دارای جوش هستند باید از کرم پودر و مرطوب کننده و حتی ضد آفتاب هایی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. این محصولات باید غیر آکه زا و غیر کومدون زا باشند. مواد آرایشی را باید روزی دوبار از صورت خود با آب و یا شیر یاکن های فاقد چربی و سازگار با پوست چرب پاک کنید. کرم پودرهای رنگی فاقد چربی می توانند قرمزی پوست شما را از نظر مخفی کنند. در صورت لزوم از مارکی استفاده شود که باعث التهاب پوستی نگردد (شما به آن حساسیت نداشته باشید که با تست کردن در داخل بازوی می توانید از سلامت آن مطمئن شوید).

دوران بارداری و عادات ماهیانه:

در ۳ ماهه نخست بارداری و روز و پنج پیش از قاعدگی به خاطر نوسانات هورمونی آکنه تشدید میگردد.

داروها: مصرف برخی داروها میتواند ایجاد آکنه کند مانند استروئیدها و کورتیکواستروئیدها، تریچ و یا مصرف قرص ستنوسترون، لیتیوم و داتازول.

رژیم غذایی:

مصرف بیش از حد یک سبب تشدید آکنه میگردد. بد در نمک، مارجوه و غذاهای دریایی وجود دارد.

مواد شیمیایی: برخی مواد شیمیایی ایجاد آکنه میکنند مانند صلف کتשהا، قیر و قطران زغال سنگ، روغن بارافین، روغنهای روان کننده و روغن های خوراکی جن آبیژی.

تحریکات پوستی: از اعمال فشار و ایجاد سایش در نواحی مستعد زدن جوش خودداری کنید. از قرار دادن طولانی مدت دستان زیر چانه خودداری کنید.

آب و هوا:

آکنه در آب و هوای گرم و مرطوب تشدید میگردد.همچین پس از سونای طولانی مدت.

فصول سال:

شیوع آکنه در فصول پاییز و زمستان افزایش می یابد.

آلودگیها و محرکهای محیطی.

اعمال فشار، ترکاندن و کندن جوشها: عامل ایجاد جوشهای جدید میباشد.

درمان جوش:

در درمان جوش نباید خسته شوید. چون درمان جوش یک فرآیند مداوم و طولانی است. درمان جوش در حقیقت کنترل جوش زدن صورت و بدن شما می باشد نه ریشه کن کردن آن. اگر با درمان جوش شما بهبود یافت درمان را قطع نکنید بلکه با مشاوره با پزشک خود داروهای مصرفی را تعدیل دهید. گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش صورت بمدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از دارو جوش صورت شما بهبودی نیافت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید درمان تغییر یابد. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن دارو انتخاب می شود. پس بدون مشاوره با پزشک خود اقدام به مصرف یا تغییر دارو نکنید. در صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی و یا پوست شما ایجاد شد پزشک خود را در جریان گذارید.

در مواردی که کیست و ندول ایجاد شود گاهی نیاز به تزریق دارو یداخل کیست و ندول است و گاهماً کرایو نیز در درمان مورد استفاده قرار می گیرد. جوشهای سر سیاه و سر سفید اگر با مصرف کرم های لایه بردار تخلیه نشوند نیاز به تخلیه آنها با وسایل خاصی است. پس از فشار دادن این جوشها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کنید چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه میگردد. از کندن جوشها اجتناب کنید چون باعث لک و ایجاد جوشگاه میگردد. در طول درمان گاهی نیاز است که از آنتی بیوتیک خوراکی از قبیل تراسانیکلین، اریتروماسین، داکسی سایکلین و غیره … مصرف نمایند. این داروها علاوه بر کاهش مقدار باکتری باعث کم شدن التهاب نیز میگردد. اگر با مصرف طولانی آنتی بیوتیک دچار قارچ ناشلی شدید با اطلاع پزشک دارو را قطع و قارچ را در مان نمایید.

از عوارض جانبی داروها هراس نداشته باشید و به پزشک خود اطمینان کنید چون ترس از دارو باعث احتلال در روند درمان می گردد. در صورت هر گونه تغییری در مزاج و وضعیت جسمی پزشک خود را مطلع نمایید. اگر دارویی غیر از داروی درمانی جوش مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری و شیر دهن ضرر هستند بنابراین در صورتی که شما باردار هستید یا به نوزادتان شیر می دهید به اطلاع پزشک برسائید.

در مواقعی جوش به داروهای رایج جواب ندهد و یا جوش بصورت کیست و ندول های بزرگ باشد با صلاحدید پزشک شاید نیاز به مصرف داروی اکروان (ایزوترتینوین) باشید. این دارو عوارض متعددی دارد که ازنماً در هر بیماری دیده نمی شود. باید قبل از شروع و در طول درمان برای پیشگیری از عوارض این دارو معاینات پزشکی و آزمایشات لازم انجام گیرد. در حین مصرف این دارو و احتیاطاً تا یک سال بعد از قطع دارو باید چکریزی از حاملگی صورت گیرد. دوره درمان باید کامل شود چون می تواند باعث عود جوش گردد. توصیه های پزشک را در حین درمان جوش فراموش نگردد و دقیقاً اجرا کنید. همیشه در دمن داشته باشید که جوش را نمی توان بطور کامل از بین برد ولی می توان آن را کنترل نمود.

درمان جوشگاه های جوشروشی های مختلفی برای از بین بردن جوشگاه ها استفاده میشود ولی باید در نظر داشته باشید که با هیچ روشی نتیجه صد در صد نیست. از جمله این روش ها می توان از لیزر، میکرودم ابرش، لایه برداری یا مواد اسیدی و گرم های لایه بردار، سانسینز یا آزاد کردن جوشگاه های رفته از زیر، تزریق کلژن، هیالورونیک اسید و چربی را نام برد. گاهی نیاز است برای رسیدن به نتیجه مطلوب از چند روش استفاده نمود. همچنین می توانید از بخ برای کاهش التهاب و تورم جوشها استفاده کنید.
سجای نوشید و سیر مصرف کنید. - خمیر نشاسته یک لایه بردار ملایم میباشد. خمیر نشاسته را میتوانید با مخلوط نشاسته و آب پدست آوریید. - شما میتوانیید برای خشک کردن جوش ها از خمیر دندان (غیر ژلی) استفاده کنید. برای اینکارندکی از خمیر دندان را پوری جوشها قرار دهید. -برای کاهش تورم و التهاب جوشها اندکی کرم هیدروکورتیزون پوری جوشها بسالید.

غذاهای مفید

تعداد کمی از متخصصان پوست عقیده دارند که رژیم غذایی نمی تواند بر آکنه اثر بگذارد اما متخصصین تغذیه زنده و دارای تجربه کافی و نیز پزشکان طب جایگزینی در این زمینه موفقیت های چشم گیری با رویکرد رژیم غذایی به دست آورده اند.

« به نظر می رسد که کمبود روی در رژیم غذایی، در التهاب و تورم پوست و تأخیر در بهبود زخم و شرایط بروز آکنه نقش داشته باشد.

« جگر در پرگیرنده مقادیر بالای ویتامین A است که به کاهش جای زخم کمک می کند. هویج و سبب زمینی شیرین حاوی بتاکاروتن است که به ویتامین A تبدیل می شود. دریافت کافی بتاکاروتن برای آکنه مفید است.

« غلات سبوس دار نیز حاوی کروم است که به کاهش عفونت پوست کمک می کند.

« تخم بزرگه، کنجد، ذرت بو داده و آفتاب گردان محوی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز برای بهبود پوست هستند. می توان مواد فوق را با هم جرج کرد و در یخچال نگه داری نمود و یا ماست، میوه ها، سوب ها و غلات مصرف کرد.

همچنین نوت ها، مرکبات، قفلل و البته منابع غنی ویتامین C هستند که برای سلامت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت های باکتریایی مورد نیازاند.

« آراکادو و جواه گندم محوی ویتامین E است که به ساختار پوست و سلامت آن کمک می کند.

« سیر، پیاز و تخم مرغ حاوی سولفور است که به رهایی از آکنه کمک می کند.

« روغن پنبهال محوی گاما لینولئیک اسید است که به ایجاد پوست تازه کمک کرده و آن را نرم و قابل ارتجاع نگه می دارد.

غذاهایی که باید از خوردن آنها پرهیز کرد:

« هلیک های دریایی که حاوی مقادیر بالای ید است، در بعضی موارد باعث بدتر شدن آکنه می شود.

• برای بیشتر نوجوانان، داشتن پوستی سالم و درخشان یک اولویت محسوب می شود. شواهد علمی مبنی بر اثر شکلات و شیرینی های خامه ای بر روی پوست و ایجاد آکنه وجود ندارد.
• تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی غنی از چربی های ششرووی که بیشتر در مغزها، دانه ها و مامی های روغنی یافت می شود، می تواند در حفظ سلامت پوست نقش داشته باشد.
• عادات غذایی بد می تواند در کیفیت پوست و مو تأثیر بگذارد.
• بعضی از گیاه شستاسان توصیه می کنند که مالدین مخلوط روغن درختچه چای و برگهای کلم و سیرنازه بر روی پوست مبتلا به آکنه می تواند مفید واقع شود.
منبع:سایت پزشکان بدون مرز

**گوش درد(Earache)**

علائم:

درد در اطراف گوش

دمای بیشتر از ۳۸ درجه

ترشح چرک از گوش

کاهش شنوایی

ورم لوزه‌ها

درد هنگام دست زدن به گوش

تورم غده‌ها

بعلت درد بجه‌های کوچکتر گوش خود را می‌کشند و آترا دست مالمی می‌کنند

عظماهای گوش درد فراوانند.
مهمترین علت آن، عفونت گوش میانی یا ورم گوش میانی است. این بیماری مخصوصاً در کودکان کمتر از شش سال شایع تر است. زیرا لوله استاش که از گلو به گوش کشیده شده است نسبتاً کوتاه می‌باشد در نتیجه، عفونتهای بینی و گلو می‌توانند به آسانی به حفره گوش میانی گسترش یابند. شیرخواران نمی‌توانند دقیقاً محل درد را تشخیص دهند و به همین علت هنگامیکه درد شدید است صورت خود را دست مالمی می‌کنند اگر کودک دچارندندان درد، ورم لوزه‌ها یا اوربون باشد و یا غده‌های گردنش متورم شوند و یا باد سرد به گوش او بخورد ممکن است از درد گوش شکایت کند دردهای شدید گوش معمولاً به علت عفونت گوش خارجی (ورم گوش خارجی) است خصوصاً اگر یک جسم خارجی بداخل گوش فرو رفته باشد و یا ممل بوجود آمده باشد.

آیا خطرناک است؟

گوش درد باضافه قفله شنوایی خطرناک است. اگر بیماری شناسایی و درمان نشود ممکن است آسیبی دائمی به گوش میانی وارد سازد و به ناشنوایی منجر گردد و ناشنوایی نیز به نوبه خود بر پیشرفت تکلم و توان یادگیری کودک لطمه بزند.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

۱- درجه حرارت بدن کودک خود را از نظر تب اندازه بگیرید.

۲- ببینید آیا گوش ترشح دارد.

۳- ببینید آیا شنوایی کودک کم شده است. برای انجام این کار هنگامیکه رویش به سمت دیگری است وی را به آرامی صدا کنید و دقت کنید که آیا روی خود را بر می‌گرداند.

۴- ته گلولی کودک خود را از نظر قرمزی و ورم بازبینی کنید. احتمال دارد ورم لوزه‌ها باشد.

۵- بررسی کنید آیا حفره خارجی گوش ورم دارد اینگونه ورم گوش می‌تواند بر اثر یک دمل باشد هیچ چیزی حتی گوش پاک کن را هم داخل گوش فرو نرید.

۶- هرگز از قطره‌های گوش استفاده نکنید و چیزی داخل گوش کودک فرو نبرید مگر آنکه دکتر تجویز کرده باشد.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر کودک شما از درد گوش شکایت دارد فوراً با دکتر تماس بگیرید. بیشتر درد گوشها بخاطر عفونت است. اگر درد گوش کودک شدید بوده و همراه با تب است و مخصوصاً اگر منوجه خروج چرک از گوش شدید یالامسه به دکتر مراجعه ننماید. و یا هنگامیکه طفل قادر نیست گوش درد خود را توصیف کند و به مالدین و دست زدن به گوش خود مشغول میشود مشورت با دکتر لازم است.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر، گوش فرزند شما را جهت پیدا کردن علت درد معاینه خواهد کرد. اگر عفونت باکتریایی موجب آن شده باشد آنتی بیوتیکهای مناسب با آن تجویز می‌کند.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

یک بطری آب گرم که درون حوله‌ای پیچیده‌اید روی گوش کودک بگذارید تا دردش تسکین یابد البته بشرطی که علت درد گوش، دمل نباشد.

تا زمانیکه عفونت کاملاً برطرف نشده است از ورود آب به داخل گوش هنگام استحمام جلوگیری کنید.

منبع: پرتال لنجان

**لوجی (Squint)**

علائم:

بنظر می‌رسد چشمها به جهات مختلف نگاه می‌کنند

حرکت هر یک از چشمها بطور جدا از هم تا سن ۸ الی ۱۰ هفتگی در نوزادان امری کاملاً شایع است. ولی بعد از این مدت چشمهای نوزاد باید کاملاً هماهنگ و منظم باشند. اگر این امر اتفاق نیافتد و یکی یا هر دو چشم حرکت ناموزون داشته باشند به آن لوجی یا چپ چشمی می‌گویند. این عارضه عموماً بخاطر عدم توازن ماهیچه‌های چشم پیش می‌آید. همچنین می‌تواند مربوط به عیوب دید از قبیل نزدیک بینی یا دوربینی باشد. مغز از طریق حذف کردن آنچه که چشم سرگردان و لوج دریافت می‌کند نقص دید ناشی از آن را جبران می‌کند. ۱

آیا خطرناک است؟

اگر احساس می‌کنید چشمهای کودک شما بر یک نقطه متمرکز نمی‌شود یا نشان دادن انگشت خود با اسباب بازی رنگی، حرکت چشمهای او را بررسی کنید. و ببینید آیا هر دو چشم، شما را یا هم دیتال می‌کنند یا یکی از چشمها به طرف دیگر می‌رود.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر لوجی بعد از آنکه نوزاد سه ماهه شد همچنان ادامه یابد مشورت با دکتر الزامی است.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر با بستن چشم سالم بوسیله یک پوشش به درمان چشم دیگر می‌پردازد. این عمل باعث میشود چشم لوج به کنار بیفتند و قویتر شود. این معالجه معمولاً تئلی چشم را طرف چهار الی پنج ماه تصحیح می‌کند.

اگر سن کودک شما بیشتر است متخصص چشم، یک سلسله تمرینهای مخصوص نفوتب ماهیچه‌های چشم را به کودک آموزش خواهد داد.

اگر لوجی چشم کودک با عیوب بینایی نیز همراه باشد عینک نیز برای وی تجویز خواهد کرد.

اگر لوجی همچنان باقی باشد برای تصحیح عدم توازن ماهیچه‌های چشم باید اقدام به جراحی کرد. این عمل جراحی تا رسیدن سن کودک به دو سالگی انجام پذیر نیست.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

کودک خود را جهت معاینه چشم هر سال نزد پزشک ببرید.

اگر درباره چشم‌های کودک‌تان نگران هستید به یک متخصص بینابوهایی چشم مراجعه کنید.

توضیح زیر ضروری است:

در حالتی که چشمها هماهنگ هستند مغز تصویر واحدی را در کم می‌کند اما در لوجی هر چشم برای خود پیام جداگانه‌ای به مغز می‌فرستد بطوریکه فرد دچار دوبینی شده و مغز برای درک تصویر دچار سردرگمی میشود. برای همین مغز پیامهای را که از چشم لوج دریافت می‌کند نادیده گرفته و حذف می‌کند. نتیجه این است که چشم لوج نمی‌تواند رشد کند و عملاً قدرت بینایی آن از دست می‌رود ودر اصطلاح پزشکی به این حالت تئلی چشم Amblyopia می‌گویند.

دانستن این مطلب نیز اهمیت فوق‌العاده دارد که هر چه سن کودک بیشتر میشود درمان تئلی چشم نیز مشکلتر می‌گردد، بطوریکه بعد از ۸سالگی دیگر هیچگاه نمی‌توان دید چشم را اصلاح کرد. اگر چه در سنین بالاتر با جراحیهای مخصوصی میتوان از نظر شکل ظاهری لوجی را برطرف کرد اما امکان بازگرداندن قدرت بینایی وجود ندارد.

منبع: پرتال لنجان

**بیماری های ادراری**

علائم:

اجابت مزاج در لباس زیر– گاهی وجود یک توده در پایین شکم در سمت چپ

توضیح کلی

بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکان عبارت است از بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکی که قبلاً به کنترل اجابت مزاج و رفتن به توالت عادت کرده بوده است و هم اکنون اسهال یا یبوست ندارد. نمی‌توان انتظار داشت که کودک طبیعی کنترل کامل اجابت مزاج را تا حداقل ۵/۲ سالگی به دست آورده باشد

علل

بروز بحران جسمی یا عاطفی در زندگی کودک مثل تولد خواهر یا برادر یا بروز اخیر یک بیماری که با اسهال همراه بوده است مقاومت در برابر توالت رفتن به علت فشار آوردن زیاد والدین به کودک برای انجام این کار

اگر مشکل کودک به درازا اجامت، علت اولیه ممکن است فراموش شود و این رفتار کودک به شکل عادت درآید.

در موارد کمی این مشکل کودک ممکن است به علت اختلال در دستگاه عصبی باشد.

اجابت مزاج دردناک

مقاومت در برابر توالث رفتن در مدرسه کمپ‌های مسافرتی یا توالث‌های عمومی مشکلات تغذیه‌ای که موجب پیوست شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

استرس

بروزِ اخیر بیک بیماری که موجب زیاد شدن توجه به کودکک شود.

سوء رفتار

بیشگویی

به هنگام بروز بیماری در کودک توجه خیلی بیش از اندازه به وی نداشته باشید.

از تأکید بیش از اندازه در مورد عادت رفتن به توالث خودداری کنید. به این مسأله رویکردی تدریجی و انتظاراتی واقع‌بینانه داشته باشید. در صورت وقوع تصادفی بی‌اختیاری اجابت مزاج مایه خجالت کودک خود نشوید و وی را سرزنش نکنید.

به موفقیت‌هایی که برای کودک استرس‌زا هستند، حساسیت نشان دهید و با وی در مورد احساساتش صحبت کنید.

کودک خود را در برابر سوء رفتار جسمی و جنسی محافظت کنید.

به تغذیه مناسب کودک خود توجه نشان دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً قابل‌معالجه است مگر اینکه بیک مشکل جسمی جدی وجود داشته باشد.

عوارض احتمالی

شقاق مقعدی

بتر پوستی در ناحیه مقعدی

گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد

درمان

اصول کلی

– به کودک اجازه دهید خود در مورد زمان مناسب رفتن به توالث تصمیم بگیرد. به وی یادآوری نکنید یا وی را مجبور نکنید که برخلاف اراده خود به توالث برود. این کار موجب پد آمدن یک دیدگاه منفی در کودک می‌شود.

– در صورت اجابت مزاج در توالث وی را تحسین کنید. کودک نیازمند تقویت مثبت برای موفقیت است دیگر اعضای خانواده نیز بهتر است کودک را تحسین کنند.

– قبلاً قول و قرار با کودک بگذارید که اگر تمام روز تمیز ماند به او جایزه خواهید داد. جایزه‌ای که بسیاری از کودکان دوست دارند عیارت است از اختصاص نیم ساعت وقت با هر کدام از والدین برای انجام هر کاری که کودک دوست داشته باشد. می‌توان از برجسب‌های مورد علاقه کودکان نیز استفاده کرد. کلاً در نظر گرفتن جایزه باعث ایجاد انگیزه در کودک برای موفقیت می‌شود.

– در صورت کثیف کردن اتفاقی عکس‌العملی ملایم داشته باشید. کودک باید خودش را تمیز کند و لباس زیر تمیز بپوشد. اگر کودک کوچکتر از ۵ سال باشد، احتمالاً والد خود باید این کار را انجام دهد.

– در صورت کثیف کردن اتفاقی کودک را مورد سرزنش انتقاد یا مجازات قرار ندهید و برای وی محدودیت ایجاد نکنید. این کار ممکن است باعث بدتر شدن مشکل و نیز بروز مشکلات عاطفی ثانویه شود.

– به هیچ‌عوان اجازه ندهید که خواهران یا برادران کودک یا دیگران وی را مسخره کنند.

– هیچگاه مجدداً از پزشک استفاده نکنید.

– با مدرسه در این مورد صحبت کنید و همکاری معلم و مسؤولان را جلب کنید. کودک در مدرسه باید دسترس سریع به توالث داشته باشد، خصوصاً اگر خجالتی باشد یا تازه به مدرسه رفته باشد. به کودک یادآوری کنید که در مورد ترک کلاس و رفتن به توالث هیچ احساس خجالت نکند.

– عواملی که باعث استرس در زندگی کودک شده‌اند را پیدا کرده و برای رفع آنها هر گونه تلاشی که لازم است انجام دهید.

داروها

امکان دارد نرم کننده‌ها و حجیم‌کننده‌های مدفوع کمک کننده باشند.

در صورت گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد، استفاده از تئپه یا شیف ممکن است ضروری باشد.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

از مصرف بیش از اندازه شیر، موز، سیب و زلالین باید خودداری شود.

میزان فیبر غذایی باید زیاد شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر کودکان بی‌اختیاری اجابت مزاج دارد، و این مسأله علی‌رغم تلاش‌های شما، بیش از دو ماه ارابه یابد.

منبع:پرتال نتجان

#### هموفیلی از تشخیص تا درمان

نویسنده:فاطمه کلروزی

هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده مادرزادی است که در آن فرد میللا فاکتورشماره ۸ که لازم برای انعقاد خون میباشد را ندارد یا دچار کمبود آن میباشد.
نقش این فاکتور کمک به انعقاد خون است و در غياب آن خون دیر تر متعقد شده و زمان خونریزی طولانی تر میشود. میزان بروز این بیماری در نوزادان پسر تازه متولد شده یک مورد در هر ۵۰۰۰ نفر است .

مغلوب است بنابراین غالب بیماران از جنس مذکر هستند.
X هموفیلی بیماری وابسته به

برای هموستاز طبیعی خون حداقل نیاز به ۲۵ درصداز فعالیت فاکتور ۸ است که توسط کبد تولید و ترشح میشود.

هموفیلی بر اساس میزان فعالیت این فاکتور به سه دسته تقسیم میشود .

۱) شدید: فعالیت فاکتور کمتر از ۱ درصد

۲) متوسط : فعالیت فاکتوربین ۱-۵ درصد

۳) خفیف : فعالیت فاکتور بیشتر از ۵ درصد (۲۵-۶۰ درصد )

انواع هموفیلی :

براساس اینکه کدام فاکتور دچار کمبود میباشد هموفیلی به ۴ نوع دیده میشود :

: به دلیل کمبود فاکتور ۸ ( در ۸۰درصد موارد)A نوع کلاسیک یا نوع ۰

به دلیل کمبود فاکتورB۹۹بیماری کریسمس یا هموفیلی نوع

نوع هاگن : به دلیل کمبود فاکتور ۱۲۰

فون ویلراند یا هموفیلی عروقی : به دلیل عدم وجود فاکتور ۸

علایم بالینی هموفیلی :

در هموفیلی شدید :

خونریزیهای خود به خود یا به دنبال ترومای جزیبی در پوست / مخاطات(مفاصل / عضلات و احشا -

- خونریزی به دنبال ختنه در پسران و یا تنجع خون زیر پوست سر نوزاد

- خونریزی خود به خود در مفصل ( همدارنروز ) و جموده خشکی مفصل و آرتروپی و تحلیل عضلات به دنبال آن

-خونریزی دهان و حلق و بینی و سیسم عصبی واداری و گوارشی

-هماتوم پشت صفاق و ایجاد توده های نرم در هر قسمت از بدن به دلیل خونریزی

در هموفیلی متوسط :

معمولا تا پیش از راه رفتن و حرکت کردن دچار خونریزی نمی شوند و خونریزی به دنبال ضربه و ترومای متوسط شروع میشود.

در هموفیلی خفیف :

خونریزی به ندرت آنها بعد از ترومای شدید یا جراحی ایجاد میشود و ممکن است تا قبل از نوجوانی یا جوانی تشخیص داده نشود.

در هموفیلی بنشی و پریپورا دیده نمیشود .

نکته :

بیماران هموفیل به ندرت دچار کم خونی فقر آهن میشوند زیرا اکثرا خونریزی آنها داخلی است و آهن مجددا جذب بدن میشود .

تشخیص هموفیلی :

استفاده از تستهای انعقادی و اندازه گیری فاکتورهای انعقادی و هم چنین سوال از والدین برای شناسایی فرد مبتلا در خانواده کمک زیادی به پزشک در تشخیص میکند .آزمایشات لازم عبارتند از:

و اندازه گیری فاکتورانعقادیA۸ PT, PTT, BT,PLT

امروزه با کمک بیوسسی از برزهای کرویونی و یا آمینوستر در اوایل حاملگی و تکنیکهای زئتیکی میوان هموفیلی را قبل از تولد تشخیص داد.

درمان هموفیلی :

بعد از تشخیص بیماری از فرآورده های خونی مناسب جهت کاهش خونریزی استفاده میشود مثل فرآورده حاوی فاکتور ۸ به نام کرایو یا

Cryoprecipitate

فاکتور ۸ کئستانتره / پلاسمای تازه منجمد شده و داروی وازوپرسین از سایر درمانهای هموفیلی هستند که با تجویز پزشک استفاده میشود .

آموزش به والدین :

بیمار مبتلا به هموفیلی باید راجع به بیماری و درمان و مراقبتهای لازم آموزش کافی دریافت کند تا از زندگی بهتری برخوردار باشد . در اینجا نقش والدین بسیار مهم است .

– خونریزی مفصلی در فرد مبتلا به هموپیلی ممکن است به طور تدریجی و بدون درد باشد و با ممکن است ناگهانی و شدید بوده که در اکثر موارد در شب اتفاق می‌افتد. اگر احساس سفتی / گرما و درد در مفصل داشتید علامت خونریزی در مفصل است. در این صورت باید فاکتور انعقادی سریع‌تر تزریق شود و اگر نه خونریزی مفصل ادامه می‌یابد و درمان آن مشکل‌تر می‌شود.

– در فاصله بین منزل تا بیمارستان مفصل خونریزی دهنده واره وسیله آتل یا اسپلینت می‌حرکت کنید و یا محل خونریزی را فشار دهید. استفاده از کمپرس سرد نیز توصیه می‌شود.

– خونریزی دهان و زبان غالباً به دلیل گاز گرفتگی زبان اتفاق می‌افتد. تنها کاری که در این مورد میتوان انجام داد تزریق سریع فاکتورهای انعقادی است. زیرا بخند زدن غیر ممکن است و می‌گیدن یا حرکت زان به طرف دندانها تشکیل لخته را متوقف میکند. بعد از درمان خونریزی باید توجه داشت که کودک غذاهای سفت مثل نان تست / بیسکویت نجیبس و خوراکیهای چسبنده مثل تافی مصرف نکند.

– کودک در هنگام خونریزی از بینی نیاید به حالت دراز کش قرار گیرد. زیرا فشار به عروق خونی بیشتر می‌شود. در این هنگام باید دو طرف بینی را گرفته و فشار دهد. سر را نباید به عقب خم کرد. استفاده از چند قطره آنتی فیبرینولیتیک داخلی بینی کمک کننده است ولی اگر خونریزی بند نیامد تزریق سریع فاکتورهای انعقادی توصیه می‌شود.

– علائم سردرد و سرگیجه / استفراغ مکرر و اختلال هوشیاری مثل خواب آلودگی و بی‌هوشی از علائم خونریزی داخل چشمه است. با دیدن این نشانه‌ها بلافاصله فراورده انعقادی تزریق شود.

– حرکت ندادن عضوی از بدن در کودکان خردسال علامت خونریزی آن عضو است.

– ورزش برای همه مفید است حرکات عضلات و قدرت بدن تقویت می‌شود. حتماً باعث کاهش اضطراب و ترس در کودک می‌شود ولی باید توجه داشت که به مفاصل فشار وارد نشود و با ضربه به کودک وارد نشود.

بهترین فعالیت شنا و پیاده روی ملایم است. از بازی فوتبال باید اجتناب شود.

برای پیشگیری از خونریزی به نکات زیر توجه کنید:

– اجتناب از پیوست (آموزش به والدین)

– استفاده از مسواک نرم و رعایت کامل بهداشت دهان و دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک

– اجتناب از چاقی: زیرا احتمال خونریزی به ویژه از مفاصل افزایش می‌یابد.

– اجتناب از تزریق عضلانی و هر تزوای دیگرمثل استفاده از ریش تراش برقی در بزرگسالان

– خودداری از زود زدن و فین کردن و یا در معرض گرمای زیاد قرار گرفتن

– عدم مصرف اسپرین و سایر داروهای ضد انعقاد

– فرود کردن عضو دردناک داخل آب ولرم به کاهش درد آن کمک میکند.

– واکسیناسیون علیه هیپاتیت ب به علت ریسک انتقال آن از راه فراورده های خونی

توجه به این نکته مهم است که

با کمک درمانها و مراقبتهای مناسب از کودک هموپیل میتوان نشانه های بیماری را کنترل کرد و از تغییر شکل اندامها کاست. امروزه بچه های زیادی وجود دارند که جز حساس بودن به خونریزی علامت بارز دیگری ندارند و کودک میتواند در صورت داشتن شرایط محیطی مناسب و حمایت کافی والدین از یک زندگی طبیعی برخوردار باشد.

منابع:

کودکان. نشریاشا «ORDER ۱۳۸۰» اکیر زاده پاشا. علی نهمن علی اصغر

«اعضای هیات علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. کودک سالم. نشرنو و دانش، ۱۳۸۰.

«جزوه آموزشی کانون هموفیلیای ایران. خودرمانی و درمان بیداران هموفیل در منزل. نشرکانون هموفیلیای ایران

http://supportless.com/bodyparts/ankle

http://www.musckids.com/health\_library/genetics.xlink.htm

http://www.cffsd.org/xlink.htm

http://www.hemophilia.org

#### هموفیلی چیست؟

هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده ارثی است. فرد مبتلا به هموفیلی به علت سطح پائین یا عدم وجود پروتئین هایی به نام فاکتورهای انعقادی قادر به متوقف کردن روند خونریزی نمی باشد. فرآیند انعقاد خون به جلوگیری از خونریزی بیش از حد کمک می نماید. انواع مختلفی از هموفیلی وجود دارد اما شایعترین و شناخته شده ترین آنها عبارتند از :

هموفیلی A—کمبود فاکتور؟

هموفیلی B—کمبود فاکتور؟

در آمریکا ۲۰۰۰۰ فرد مبتلا به هموفیلی وجود دارند و سالانه نزدیک به ??? نوزاد با این بیماری متولد می شوند.

علت هموفیلی چیست؟

هموفیلیA، B، بیماری های ارثی هستند که از طریق ژن موجود برروی کروموزوم X منتقل می شوند. زن ها دارای دو کروموزوم X هستند در حالیکه مردها دارای یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y می باشند. یک خانم حامل هموفیلی، زن هموفیلی را برروی یکی از کروموزوم هایX خود دارا می باشد و به احتمال ?? درصد این ژن معیوب را به فرزندان پسر خود منتقل می کند. مردهایی که زن معیوب را به ارث می برند، مبتلا به هموفیلی می شوند. مردان مبتلا به هموفیلی زن را به فرزندان پسر خود منتقل نمی نمایند ولی آنها زن را به دختران خود منتقل می کنند.

خانم هایی که ژن معیوب را به ارث می برند، حامل هموفیلی می شوند و به احتمال ?? درصد این ژن را به فرزندانشان منتقل می کنند. اگر چه خانم هایی که ژن را به ارث می برند اغلب دارای مشکل فعال یا هموفیلی نیستند اما برخی اختلالات مرتبط با خونریزی نظیر خونریزی بیش از حد ماهیانه، خونریزی بینی مکرر و شدید و خونریزی بعد از اعمال جراحی و دندانپزشکی در این افراد رخ می دهد.

در حدود یک سوم از بیماران هموفیلی هیچ شرح قایمیلی از بیماری ندارند. این موارد در نتیجه ایجاد خودبخودی ژن معیوب در زنان می باشد.

علائم هموفیلی چیست؟

شایعترین علامت هموفیلی خونریزی غیرقابل کنترل و بیش از حد به علت کمبود یا عدم وجود فاکتورهای انعقادی در خون می باشد. خونریزی حتی می تواند بدون گونه آسپیی رخ دهد. خونریزی اغلب در مفاصل و رخ می دهد. موارد زیر از دیگر علائم شایع هموفیلی می باشند. هر چند هر فرد علائم گوناگونی را تجربه می نماید.

علائم آن عبارتند از :

کیودی: کیودی حاصل از صدمات کوچک که می تواند منجر به یک هماتوم ( تجمع خون در زیر پوست که منجر به تورم می گردد) بزرگ شود.

خونریزی: تمایل به خونریزی از بینی ،دهان و له ها، با یک صدمه کوچک نظیر مسواک زدن یا اعمال دندانپزشکی اغلب نشانگر هموفیلی است.

خونریزی درون مفصلی: خونریزی درون مفصلی باعث درد و عدم تحرک می گردد و در صورت عدم درمان کامل طبی منجر به بدشکلی مفصل می شود. مفاصل از مکانهای شایع عوارض ناشی از خونریزی در هموفیلی هستند. این خونریزی مفصلی منجر به التهاب مفصلی دردناک و مزمن، بدشکلی و لنگیدن های مکرر می گردد.

خونریزی داخل عضلانی: خونریزی داخل عضلات منجر به تورم، درد و قرمزی می شود. تورم ناشی از خونریزی در این مناطق از طریق افزایش فشار بر بافت ها و اعصاب ناحیه منجر به صدمات پایدار و بدشکلی می گردد.

خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی مزمن: خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی خودبخودی معز شایعترین علت مرگ در کودکان مبتلا به هموفیلی و یکی از شدیدترین عوارض این بیماری است.

محل های دیگر خونریزی: وجود خون در ادرار یا مدفوع نیز می تواند علائمی از هموفیلی باشد. علائم هموفیلی می تواند مشابه دیگر اختلالات خونی یا مشکلات طبی باشد.

چگونه هموفیلی تشخیص داده می شود؟

علاوه بر شرح حال طبی کامل و معاینه فیزیکی پزشک شما ممکن است تعدادی از آزمایش های خونی نظیر سطح فاکتورهای انعقادی، شمارش کامل سلول های خونی، ارزیابی زمان خونریزی و تست DNA را در خواست نماید.

اثرات هموفیلی چیست؟

شایعترین علت ناتوانی ناشی از هموفیلی بیماریهای مفصلی مزمن یا آرتروپاتی ها هستند. بیماریهای مفصلی مزمن به علت خونریزی غیرقابل کنترل به درون مفاصل ایجاد می گردند. خونریزی شدید داخلی و خارجی از دیگر مشکلات مربوط به این بیماری می باشد.

درمان هموفیلی:

درمان اختصاصی هموفیلی با توجه به نکات زیر تعیین می شود.

سن ،وضعیت سلامتی عمومی و شرح حال طبی

وضعیت بیماری

نوع و شدت هموفیلی

تحمل بیمار نسبت به داروهای اختصاصی و روش های درمانی

توجه به مرحله بیماری

عقیده و ترجیح بیمار

درمان عبارت است از:

تزریق خون

درمان پیشگیری کننده با تزریق فاکتورهای انعقادی

منع: سابت پزشکان بدون مرز

#### هموفیلی را بشناسیم

انواع هوفیلی

**هوفیلی A** و **B** اختلالات انعقادی وابسته به کروموزوم جنسی هستند که به ترتیب بر اثر جهشهایی در ژنهای **F۹** و **F۸** ایجاد می‌شوند. جهشهای **FAC** موجب کمبود یا اختلال عملکرد عامل انعقادی **۸** و جهشهای ژن **F۹** باعث کمبود یا اختلال عملکرد عامل انعقادی **۱۱** می‌شوند. هوفیلی نوعی اختلال در تمام نژادها و بدون ترجیح نژادی است. میزان شیوع هوفیلی **A** از هوفیلی **B** بیشتر است.

شرح بیماری

این بیماری از طریق مادر به پسرانش منتقل شده و مردان خوشبختانه نمی‌توانند بیماری را به پسرانشان منتقل کنند. هوفیلی در **۸۵** درصد موارد ناشی از کمبود فاکتور انعقاد خون شماره **۸** است و این نوع هوفیلی موسوم به هوفیلی **A** یا هوفیلی کلاسیک است. در **۱۵** درصد دیگر بیماران هوفیلیک، نامایل به خونریزی بر اثر کمبود فاکتور انعقادی **۱۱** بوجود می‌آید. هر دوی این فاکتورها بطور ژنتیکی از طریق کروموزوم **X** به صورت یک خاصیت مغلوب انتقال می‌یابند.

بنابراین تقریباً هیچگاه یک زن مبتلا به هوفیلی وجود نخواهد داشت زیرا لااقل یکی از کروموزومهای جنسی او دارای ژهای سالم خواهدد بود. اگر یکی از کروموزومهای جنسی زن معيوب باشد وی بک نائل هوفیلی خواهد بود و این بیماری را به نیمی از فرزندان پسر خود منتقل خواهد کرد و حالت ناقل بیماری بودن را به نیمی از دختران خود انتقال خواهد داد.

علایم شایع

علایم اولیه هوفیلی خونریزهای طولانی پس از خراشهای کوچک است. البته عقیده عمومی بر این است که اینگونه خونریزهای کوچک ولی طولانی باعث مرگ شخص مبتلا نمی‌شود ولی به تدریج بیماری پیشرفت نموده علایم شدیدتری از قبیل خونریزهای دردناک داخل مفصلی مانند مفاصل زانو ایجاد خواهد کرد.

اینگونه حوادث یا کورکچرین تحریکی بیش می‌آید و احتمالاً یک پسر بچه را از انجام بازی محبوس یعنی فوتبال و یا انجام هر کار کوچک دیگری که احتمال دارد زانو دچار بیجیدگی شود باز می‌دارد. تجمع خون در مفاصل ممکن است باعث خشک شدن مفصل شده و گردک را بطور کامل فلج کند و یا خونریزهای غیر منتظره‌ای در مایچه‌ها به وقوع بپیوندد.

فتوتیپ و سیر طبیعی

هوفیلی معمولاً بیماری مردان است هر چند ندرتاً تا خاتمه‌ها هم به علت انحراف غیر فعال شدن کروموزوم ایکس از حالت طبیعی مبتلا می‌شوند. از نظر بالینی این دو نوع هوفیلی غیر قابل افتراق هستند. هر دوی اینها با خونریزی به داخل بافتهای نرم ، مایچه‌ها و مفاصل متحمل وزن مشخص می‌شوند. خونریزی طرف چند ساعت تا چند روز پس از تروما رخ می‌دهد و اغلب تا چند روز یا چند هفته ادامه می‌یابد.

آنهايي که بیماری شدیدی دارند معمولاً در دوره نوزادی به علت هتاتوم شدید سر یا خونریزی طولانی از زخمهای ناف یا محل ختنه تشخیص داده می‌شوند. افراد دچار بیماری متوسط اغلب تا زمانی که شروع به خریدن یا راه رفتن نکنند دچار هتاتوم نمی‌شوند و لذا تا آن زمان بیماری آنها تشخیص داده نمی‌شود.

درمان

اگر چه کار آزمایشهای فعلی ژن درمانی بسیار امیدوار کننده به نظر می‌رسند، هیچ درمانی علاج دهنده‌ای بجز پیوند کبد برای هوفیلی **A**، **B** وجود ندارد.

هر گاه شخص مبتلا به هوفیلی دچار خونریزی شدید و طولانی شود تقریباً تنها درمانی که واقعا موثر است تریزی فاکتور انعقادی شماره **۸** خالص است. قیمت این فاکتور بسیار گران بوده و زیاد نیز در دسترس نیست زیرا اولاً این فاکتور فقط می‌تواند از خون انسان و آتیم فقط به مقادیر فوق‌العاده اندک بدست آورد. فاکتور **۸** که به روش مهندسی ژنتیک تهیه شده به زودی برای مصرف انسانی در دسترس قرار خواهد گرفت.

عطر توارث

اگر خانمی سابقه خانوادگی هوفیلی داشته باشد یا نوز به و تحلیلی بیوستگی یا شناسایی دو ژن جهش یافته **F۹** و **F۸C** تجمع یافته در خانواده می‌توان وضعیت حامل بودن او را تعیین کرد. تشخیص افراد حامل یا سنجشی آنتیسمی دشوار می‌باشد و همه جا مقدور نیست. اگر مادری حامل باشد هر یک از پسرانش به احتمال ۵۰ درصد ژنهای جهش یافته را به ارث خواهند برد. اگر مادری دارای پسری مبتلا به هوفیلی باشد اما هیچ خوشبختاوند مبتلائی دیگری نداشته باشد احتمال حامل بودن او ۲ در ۳ است.

منبع: دانشنامه رشد

#### هوفیلی (Hemophilia)

شرح بیماری

هوفیلی عبارت است یک نوع کمبود ارثی یکی از فاکتورهای انعقادی خون (فاکتور ۸) که منجر به وقوع خونریزی‌های خطرناک می‌شود. این کمبود در یک نفر از هر ده هزار مرد وجود دارد و در همان اوایل کودکی خود را نشان می‌دهد.

علایم شایع

دردناک و موزوم شدن مفاصل پا نوزم در پا یا دست (خصوصاً زانو یا آرنج

خون‌رمدگی‌های مکرر

خونریزی زیاد از بریدگی‌های مختصر

خونریزی خود به خودی از بینی

وجود خون در ادرار

علل

نقص ژنتیکی علت کمبود فاکتور ۸ است
ژن فاکتور ۸ روی کروموزم Xقرار دارد و در صورتی که فردی دچار هوفیلی باشد، این ژن در تنها کروموزوم X وی معيوب بوده و به تمام دخترانش ارث می‌رسد، اما چون پسرانش کروموزم Y را از وی بسه ارث می‌برند، هیچ کدام از پسرانش از وی دچار هوفیلی نمی‌شوند. این در حالی است که دختران وی همگی حامل ژن معيوب هستند. بعضی از پسران زبانی که حامل ژن معيوب هستند ممکن است دچار هوفیلی شوند و بعضی از دختران زبانی که حامل ژن معيوب هستند ممکن است حامل ژن هوفیلی شوند.

عوامل افزایش دهنده عطر

سابقه خانوادگی هوفیلی

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از این بیماری پیشگیری به عمل آورد. اگر در خانواده شما سابقه هوفیلی وجود دارد، قبل از بچه‌دار شدن برای مشاوره ژنتیکی مراجعه کنید.

خطر مبتلا شدن به ایسدا یا هپاتیت در اثر تزریق خون یا محصولات خونی اهدایی با عرضه فاکتور ۸ ساخته شده توسط مهندسی ژنتیک کمتر خواهد شد.

عوارض مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل معالجه است اما مر گبار نیست اگر بتوان خونریزی را کنترل کرد، می‌توان انتظار عمری نزدیک به عمر طبیعی را داشت

تحقیقات علمی در زمینه علل و درمان هوفیلی ادامه دارند، بنابراین امید می‌رود که روز به روز درمان‌های مؤثرتری عرضه شوند و نهایتاً بتوان این بیماری را معالجه نمود.

عوارض احتمالی

خونریزی خطرناک که نیازمند درمان اورژانسی باشد.

معلولیت دایمی مفصل در اثر خونریزی مداوم در مفصل

سردرده فلج یا افسا در اثر خونریزی به درون مغز

درمان

اصول کلی

هوفیلی با آزمایشات انعقادی تشخیص داده می‌شود که نشان‌دهنده فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری پایین فاکتور ۸ خواهند بود. علایم خونریزی را یاد بگیرد تا مراقب بروز آن باشد.

خونریزی را معمولاً می‌توان با تزریق فاکتور ۸ در منزل کنترل کرد.

اگر خونریزی شدید با غیر معمول باشد، امکان دارد بستری کردن برای کنترل خونریزی ضروری باشد.

همیشه یک دست‌بند یا گردن‌آویز که نشان‌دهنده بیماری شما باشد به همراه داشته باشید، تا در موارد اورژانسی بهتر و سریع‌تر بتوان به شما کمک کرد.

بهتر است قبل از ازدواج یا بچه‌دار شدن برای مشاوره ژنتیکی مراجعه نمایید.

داروها

خونریزی را می‌توان با تزریق فاکتور ۸ تعلیظ شده کنترل نمود. فاکتور ۸ باید در زودترین زمان ممکن پس از آغاز خونریزی داده شود. ضمناً می‌توان دوزهایی از فاکتور ۸ را به عنوان پیشگیری مصرف کرد و بیماران خود می‌توانند تزریق را فرآ بگیرند.

امکان دارد داروهای برای کاهش درد مفصل تجویز شوند.

آسپرین مصرف نکنید، زیرا ممکن است خونریزی را زیادتر کند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

سعی کنید هر اندازه که می‌توانید زندگی عادی داشته باشید. حفظ آمادگی جسمانی مهم است

از انجام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایی که باعث وارد آمدن آسیب می‌شوند خودداری کنید، مثلاً ورزش‌های پر برخورد، شتا، دوچرخه‌سواری یا راه رفتن بهترین ورزش‌ها برای شما هستند. غیر از موارد ذکر شده محدودیتی برای فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانوادەتان علایم هوفیلی را دارید.

اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد:



آسیب همراه با تورم این ممکن است نشانه‌هغه خونریزی در زیر پوست باشد.

خونریزی که به سرعت توان آن را کنترل نمود.

دردناک و متورم شدن مفاصل

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

بغ

**سرطان پوست و لکه های آفتابی**

لکه های پیری ، لکه های خورشیدی‌ای یا هر اسم دیگری که دارند ، خیلی وقت ها به عنوان نشانه ای از سرطان پوست شناخته می شوند . افراد معمولاً از انواع مختلف لکه ها و عارضه های پوستی ، آگاه نیستند . در این مقاله نگاهی کوتاه به سرطان پوست و لکه های پیری می اندازیم .

انواع سرطان پوست :

سه نوع سرطان پوست وجود دارد :

سرطان پایه ای سلولها و سرطان پولنک پولنک سلولها که به علت آسیب مستقیم به DNA ایجاد می شود . در حالی که **Melanoma** ی سرطان که به علت آسیب غیر مستقیم به DNA به وجود می آید . **Melanoma** بیشترین نرخ مرگ و میر ( به میزان ۲۰ - ۱۵ درصد ) را دارد که موجب مرگ سالانه ۶۵۰۰ نفر در آمریکا می شود . در حالی که دو نوع اول تنها سه دهم درصد مرگ و میر ایجاد می کنند .

-سرطان پایه ای سلولها ( **Basal cell carcinoma** ) معمولاً به شکل یک برآمدگی ملایم و مرواریدوار بر روی پوست در معرض آفتاب دیده می شود . که معمولاً در نواحی سر ، کتف ها و گردن رخ می دهد . بعضی وقتها ، ر لکه‌های کوچک خونی از داخل تومورها قابل مشاهده هستند . کزبه بستن و خون آلوده شدن در مرکز تومور ، بارها و بارها رخ می دهد . اینها ، معمولاً با زخمی که هرگز درمان نمی شود ، اشتباه می شود . این نوع از سرطان پوست حداقل میزان کشنده‌گی را دارد و می تواند کاملاً درمان شود و تنها یک جای زخم باقی بگذارد .

-سرطان پولنک پولنک سلولها معمولاً به صورت تکه ای قرمز ، کلفت شده در پوست های در معرض آفتاب قرار گرفته ، دیده می شود . ممکن است زخم بشود و خون هم بیاید . وقتی "SCC" مخفف ( **Squamous cell carcinoma** ) درمان نشود ، ممکن است بز رنگتر شود . این نوع از سرطان پوست ، دومین سرطان پوست رایج است . خطرناک است اما نه به خطرناکی **Melanoma**.

- سومین مورد **Melanoma** است که از آن به عنوان تومور سیاه رنگ قشر عمیق پوست یاد می شود . جراثحت های **Melanoma** ما بیشتر به صورت فبه‌ای سیوخته دیده می شود . علائمش که به عنوان علائم **Melanoma** خطرناک ممکن است باشند ، عبارت از تغییر شکل ، اندازه ، رنگد و رنگدگی خال گوشش است . دیگر علائم هم شامل ظاهر شدن خال گوشش جدید در دوران بزرگسالی یا خال گوشش جدید ، خار دار ، دردناک یا خونریزی کننده است .

لکه های پیری نشانه ای برای سرطان پوست ؟

یک افسانه و شایعه ی عمومی وجود دارد که لکه های پیری نشانه ای اتومایکنک از سرطان پوست است . قطعاً همیشه این طور نیست . لکه های پیری خودشان خیلی خفلی به ندرت سرطانی هستند .

در واقع ، از لحاظ علمی ، این لکه ها هیچ مشکلی از نظر پزشکی ندارند ، ( بر عکس ، از نظر روان شناسی برای برخی مشکل ایجاد می کند ) و به هیچ صورت خطرناک نیستند . اما همان سلول های پوستی می توانند بیشتر آسیب ببینند و بعدها سرطانی شوند .

( همانته بقیه ی سلول های پوستی ) . این افسانه ، بی معنا است .

آیا لکه های پیری موجب بروز سرطان می شوند ؟

من اغلب می شنوم که سرطان پوست اغلب از لکه های پیری به وجود می آید . این " حقیقت " گفته می شود چون لکه های پیری در ابتدا به عنوان لکه های غیر سرطانی تشخیص داده شدند ، اما بعدها به عنوان **Melanoma** شناخته شوند . خیلی راحت است که بگوییم این لکه ها این نوع سرطان را به وجود می آورند . اما منشأ سرطان جای دیگری است . سلول های دیگر پوست هم دچار سرطان **Melanoma** می شوند . این افسانه و شایعه هم اشتباه است .

آیا درست است که بگوییم اگر شما لکه های پیری دارید ، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پوست هستید ؟

این شایعه درست است ، اما جواب آن دقیقاً همان چیزی که گفته می شود ، نیست . لکه های پیری ( لکه های آفتابی هم گفته می شود ) و سرطان پوست می توانند از یک راه تشکیل شوند . پروتوهای فرابنفش خورشید ، موجب تغییر در **DNA** می شوند . بنابراین اگر لکه های خورشیدی یا لکه های پیری بر روی پوست خود دیدید ، پس در معرض آفتاب بوده اید و اگر در معرض توز زیاد خورشید بوده باشید ، مسلماً خطر ابتلا به سرطان برای شما بیشتر است .

همچنین نواحی پوست شما که لکه های پیری دارد ، برای ابتلا به سرطان پوست خطرناک تر است . چون که نواحی تیره پوست ، نور خورشید را بهتر از نواحی روشن پوست جذب می کند .

دیگر لکه های پوستی آیا می توانند خطرناک باشند ؟

چندین نوع از لکه های پوستی مختلف دیگر وجود دارند . مثل : خال های گوشش ، کک مک ، ... . اغلب لکه های پوستی با لکه های پیری ( خورشیدی ) ترکیب می شوند و فقط متخصصان و حرفه ای ها می توانند آنها را تشخیص دهند . بعضی از لکه ها به لکه های **Melanoma** خیلی شبیه هستند ، بنابراین پزشکان اغلب ، پیشنهاد می کنند که برای اینکه حیثانن راحت باشد ، آنها را از روی پوست بردارید . با چک کردن لکه های پوستی و بررسی تغییرات آنها می توانید به **Melanoma** مشکوک شوید .

اخیراً هم ، رشد سریع خالهای گوشش ، به عنوان نشانه ای احتمالی از **Melanoma** شناخته می شود .

نتیجه گیری :

اگر چه لکه های پیری خود خطرناک نیستند ، اگر روی پوست خود آنها را داشته باشید ، احتمال ابتلای سرطان در شما بیشتر است .

همچنین بعضی از لکه های پوستی خیلی شبیه لکه های پیری است و تنها متخصصین امراض پوستی می توانند به شما بگویند که واقعاً آنها چه هستند . برای اینکه مطمئن شوید که سرطان پوست ندارید باید با یک متخصص بیماری های پوستی مشورت کنید .
کپی با استفاده از مطالب این مقاله بدون ذکر نام مترجم ، منبع و نقل از راسخون ممنوع است و شرعاً نیز مجاز نمی باشد .

منبع: **Mg-skin-care.info**

#### مقدمه کاروازی

مقدمه:

این بیماری با علت ناشناخته باعث التهاب عروق شده و ارگان های زیادی را در بدن درگیر می کند. پوست، مخاط، غدد لنفاوی، دیواره رگها و قلب در این بیماری درگیر می شوند. این بیماری برای اولین بار در سال ۱۹۶۷ در ژاپن گزارش شد و در حال حاضر نیز در ژاپن بیشترین شیوع را دارد. (۱۷۵ بیمار به ازای یکصد هزار نفر). این بیماری بیشتر در بچه های کوچک اتفاق می افتند به طوری که ۸۰ درصد بیماران کودکان زیر ۵ سال هستند. علت بیماری شناخته شده نیست و فرضیه های مختلفی برای ایجاد بیماری وجود دارد اما آنچه مسلم است اینکه بیماری واگیردار نمی باشد.

آنچه در این بیماری مهم است بروز درگیری قلبی می باشد. همان گونه که گفته شد التهاب عروق ماحصل بیماری کاروازی است به همین جهت درگیری در عروق کرونر قلب هم اتفاق می افتد و موجب آنوریسم در آن عروق (کرونر قلب) می شود. ایجاد آنوریسم می تواند باعث سکه قلبی حتی در کودکان شود.

آنوریسم عروق کرونر قلب در ۱۸-۱۰ درصد کودکان مثلا به بیماری کاروازی اتفاق می افتد به خصوص در بیمارانی که درمان سریع برای آنها شروع نشود. طبق آمار در حال حاضر کاروازی شایع ترین علت بیماری قلبی اکتسابی در کودکان آمریکایی می باشد.

علائم

بیماری با تب بالا شروع شده و این تب معمولا به استامینوفن و بروفن به خوبی جواب نمی دهد. تب معمولا تا ۲ هفته طول می کشد. و بیشتر بچه ها در دوره تب بی قرار هستند. از علائم دیگر بیماری ایجاد ترمزی در چشم ها می باشد که معمولا درگیری در هر دو چشم ایجاد شده و بدون ترشح می باشد. مخاط دهان قرمز رنگ و دور لب ها ترک خوردگی ایجاد می شود. غده لنفاوی در گردن برجسته می شود که معمولا در یک طرف گردن بوده و دردناک نمی باشد. در اوایل بیماری ضایعات جلدی به صورت دانه های قرمز رنگ روی پوست ایجاد می شود و سپس پوسته ریزی در ناحیه اطراف مقعد، توک انگشتان دست و پا در اواخر بیماری دیده می شود. اگر بیماری درمان نشود این علائم خود به خود از بین می روند اما اگر آنوریسم عروق کرونر ایجاد شود بهبود نمی یابد و احتمال بروز سکه قلبی در این دسته از بیماران وجود خواهد داشت.

تورم پشت دست و پا بدون ترمزی که گاهی دردناک نیز می باشند و همچنین درد و تورم در مفاصل که معمولا مفاصل قرینه را درگیر می کند، از علائم دیگر بیماری است.

تشخیص بیماری

هیچ تست آزمایشگاهی اختصاصی برای تشخیص این بیماری وجود ندارد و در واقع تشخیص این بیماری براساس مشخصات کلینیکی بیمار است. به طور کلی تشخیص بیماری به خصوص در فازهای اولیه بیماری مشکل است و بسیاری از بچه ها چندین بار مراجعه پزشکی دارند و سپس بیماری آنها تشخیص داده می شود. از طرف دیگر بیماری های دیگری مثل مصلحک و بیماری های ویروسی و سندروم شوک توکسیک نیز می تواند به علت داشتن علائم مشابه با این بیماری اشتباه شوند.

به طور کلیسبیک تب بیش از ۵ روز به علاوه بروز ۴ علامت از ۵ علامت زیر می تواند تشخیص بیماری کاروازی باشد:

۱- ترمزی لب ها و دهان یا ترک خوردگی اطراف لب ها

۲- دانه های پوستی

۳- تورم پشت دست و پا

۴- ترمزی چشم ها (هر دو چشم)

۵- تورم غده لنفاوی در گردن که به صورت یکظرفه باشد و حداقل ۱۵ سانتی متر بزرگی آن باشد.

درمان

همه بچه های که در آنها این بیماری تشخیص داده شد باید بستری شوند و هر به سریعتر برای پیشگیری از آسیب به عروق کرونر قلبی درمان برای آنها شروع شود. درمان استاندارد تریز ایمنوگلوبولین ورییدی (IVIG) است. با تجویز این دارو در طی ۲۴

ساعت حال بیمار رو به بهبود می رود.
بهترین زمان برای تجویز **IMIG** هفت روز اول بیماری است. علاوه بر **IMIG** ، آسپرین نیز برای اینگونه بیماران تجویز می شود.

عوارض

در صورت عدم درمان مناسب احتمال عارضه قلبی وجود دارد و به طور کلی طبق آمار ۲ درصد از بیماران از التهاب عروق کرونر و عوارض آن از بین می روند.
در ابتدای این بیماری باید اکوکاردیوگرافی انجام شود و سپس ۲ ماه بعد تکرار شود در صورت طبیعی بودن اکوکاردیوگرافی دوم احتمال بروز مشکل قلبی در این دسته بیماران به علت بیماری کارداواکی بسیار بعید می باشد.

عود

کمتر از ۲ درصد کودکانی که یک بار به این بیماری مبتلا شده اند، مجددا دچار این بیماری می شوند.

پیشگیری

مناسفانه به دلیل عدم اطلاع از عامل ایجاد کننده بیماری، در حال حاضر راهی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وجود ندارد.

مننژیت چرکی

مننژیت چیست و انواع آن کدام است؟
مغز انسان به وسیله پرده ای ظریف به نام مننژ پوشیده شده که التهاب این پرده مغزی اصطلاحاً مننژیت نامیده می شود. التهاب پرده مغز یا مننژیت در صورتی که در اثر عفونت باکتریایی ایجاد شده باشد به نام مننژیت چرکی و در صورت ایجاد به وسیله عامل غیر باکتریایی مانند ویروس ها، قارچ ها، انگل ها، داروها، تومورها و غیره به نام مننژیت غیر چرکی یا آسپتیک نامگذاری می شود.

معمولاً در ابتدا، باکتری عامل مننژیت چرکی در گلولی بیمار لانه گریزی (کلونیزه) می کند و سپس در فرصت مناسب وارد جریان خون شده و ایجاد باکتریمی می نماید. این باکتری موجود در خون پس از عبور از سد مغزی وارد پرده های مغزی شده و باعث واکنش شدید در پرده های مغزی و ایجاد مننژیت چرکی می کند. سن، جنس و فصل شیوع مننژیت چیست؟

مننژیت چرکی در هر سنی دیده می شود ولی عموماً موارد آن در کودکان به خصوص زیر پنج سالگی دیده می شود و در پسرها شایع تر از دخترهاست. شیوع فعلی آن بیشتر در اواخر پاییز و در طول فصل زمستان و اوایل بهار می باشد. بنابراین در فصل تابستان مننژیت چرکی به مراتب کمتر دیده می شود.

ریسک فاکتورهای ابتلا به مننژیت چرکی کدام است؟

مواردی که در کودکان به عنوان فاکتور خطر ابتلا به مننژیت چرکی محسوب می گردند عبارتند از:
نماس اخیر یا فرد مبتلا به مننژیت چرکی، عدم تغذیه با شیر مادر در دوران شیرخوارگی، جنس مذکر، سنین پایین عمر (کمتر از ۵ سال)، نقص ایمنی مانند بیماری ایدز در فرد، سابقه فریه مغزی اخیر و شکستگی استخوان جمجمه.

انتقال مننژیت چگونه است؟

نحوه انتقال بیماری از طریق شخص به شخص و از راه ترشحات تنفسی می باشد. بنابراین از تماس نزدیک با فرد مبتلا به مننژیت چرکی تا حداقل ۲۴ ساعت پس از شروع درمان آنتی بیوتیکی مناسب باید اجتناب کرد.

سه جرم میکروبی پنوموکوک، مننگوکوک و هومفیلوس عوامل میکروبی شایع ایجاد کننده مننژیت چرکی را تشکیل می دهند که امروزه با واکنسیاویون کودکان بر علیه این عوامل میکروبی در بعضی کشورهای ترقی از میزان مننژیت چرکی در این کشورها به مراتب کاسته شده است.

علامت بیماری مننژیت چیست؟

بیماری مننژیت چرکی معمولاً، یک بیماری حاد با سیر پیشرفت بسیار سریع می باشد که در بعضی موارد مانند مننژیت های مننگوکوکی می تواند در عرض ۲۴ ساعت بیمار را به طرف شوک و کما و در نهایت مرگ پیش ببرد و در موارد دیگر سرعت سیر بیماری در عرض چند روز وخیم می شود. علائم بیماری شامل یک سری علائم غیر اختصاصی شامل تب (معمولاً تب با درجه بالای)، بی قراری و تحریک پذیری، بی اشتهاپی، استفراغ های مکرر و مقاوم، سردرد و سرگیجه و یک سری علائم اختصاصی شامل سفی گردن، درد پشت و کمر، برجسته شدن ملاح شیرخوار، فلج شیرخوار، فلج اعصاب مغزی به خصوص فلج ناگهانی در ناحیه چشم و صورت و در نهایت تشنج می باشد. تشنج در حدود یک سوم بیماران مبتلا به مننژیت چرکی دیده می شود. بنابراین هر کودک با تب و تشنج می بایستی حتماً از نظر احتمال وجود مننژیت چرکی توسط پزشک معاینه شود.

یافته های آزمایشگاهی در بیماری مننژیت چیست؟

مهم ترین و تنها تست آزمایشگاهی تشخیص دقیق مننژیت در فرد مبتلا، گرفتن مایع نخاعی و آنالیز و کشت آن می باشد. به عنوان یک قانون کلی در هر کودک مشکوک به مننژیت (حتی با احتمال کمتر از یک درصد) می بایستی مایع نخاع بیمار مورد آزمایش قرار گیرد. گرفتن مایع نخاع کودک با به عبارتی (LP) Lumbar puncture ملی رخم تصود عامه در صورتی که توسط پزشک و با رعایت اصول آن گرفته شود هیچ گونه عارضه ای برای کودک به جا نخواهد گذاشت زیرا مایع نخاعی هر فرد به طور طبیعی در طی شبانه روز به طور مکرر تولید و بازجذب می شود. بنابراین تصود احتمال عفیمی و ایجاد ضایعات عصب در مورد LP کمابلا غیر علمی و نادرست است.

افزایش گلبول های سفید و پروتئین مایع نخاعی و کاهش قند آن از جمله دلایل اولیه وجود مننژیت چرکی است که پس از کشت مثبت و تعیین نوع میکروب، تایید نهایی صورت می گیرد. انجام تصویربرداری مغز مانند CT اسکن و غیره مگر در موارد ضروری و با تشخیص پزشک در تشخیص مننژیت هیچ گونه نقشی ندارند.

روش درمان چیست؟

هر بیمار مشکوک به مننژیت می بایستی بلافاصله به بیمارستان انتقال داده شده، بستری گردد و آزمایش مایع نخاعی (LP) در اولین فرصت ممکن گرفته شود و در صورت مثبت بودن آزمایش و شواهدی از مننژیت چرکی، درمان آنتی بیوتیکی تزریقی آغاز شود. درمان با آنتی بیوتیک تزریقی اساس درمان مننژیت چرکی است که می بایستی هر چه سریع تر شروع شود و تاخیر در درمان حتی برای چند ساعت می تواند عوارض جبران ناپذیری به خصوص در کودکان داشته باشد. درمان آنتی بیوتیکی تزریقی می بایستی در طول مدت درمان که معمولاً بر حسب نوع میکروب از ۷ تا ۱۴ روز متفر است ادامه یابد. بیمار می بایستی حداقل برای یکد روز پس از بستری و شروع درمان آنتی بیوتیکی و اتمام ایزوله تحت مراقبت های ضروری قرار داشته باشد. علاوه بر درمان آنتی بیوتیکی مناسب درمان های دیگر شامل تنظیم مایعات و الکترولیت بیمار، کاهش فشار مغزی ایجاد شده در اثر مننژیت و کنترل تشنج بیمار نیز بسیار مهم می باشد.

پیامدهای بیماری مننژیت چیست؟

بیماری مننژیت چرکی بیماری بسیار وخیم و خطرناکی است که با میزان مرگ و میر بالا و عوارض جبران ناپذیری همراه است. مهم ترین عوارض عصبی بیماری شامل کرمی عصبی، کاهش بینایی و در مواردی کوری، هیدروسفالی و بزرگی دور سر، تشنجات بایدار و ایجاد سرع در سنین بالاتر و کاهش بهوره هوشی و عقلی می باشد. میزان عوارض مننژیت در سنین کمتر و به خصوص زیر ۲ سال به مراتب بیشتر از سنین بالاتر می باشد. به همین منظور این بیماری به عنوان یک اورژانس طبی تلقی می شود. لذا تشخیص و درمان به موقع آن مهم ترین اصل در پیش آگهی این بیماران محسوب می شود.

پیشگیری از بیماری چگونه است؟

در صورت وجود یکد مننژیت چرکی در خانواده یا محیط های جمعی (جمعی مانند مهد کودک و سرسازخانه ها) بر اساس نظر پزشک افراد دیگر می بایستی آنتی بیوتیک پیشگیری کننده دریافت نمایند.
بنابراین گزارش، موارد مننژیت چرکی مراجعه کننده به مراکز درمانی کاملاً ضروری است. چنانچه می دایم در جامعه هم قلی از سفر حج به علت وجود برخورد های نزدیکه، واکنس مننژیت مننگوکوکی به افراد تزریق می گردد. البته تزریق واکسن هومفیلوس و پنوموکوک امروزه در بعضی کشورهای پیشرفته از ۲ ماهگی همراه واکسن سه گانه و فلج جزه و واکسن های روتین در آمده است. بنابراین به نظر می رسد با انجام این واکسن ها در کشور می توانیم ما هم آماد مننژیت چرکی این بدلی خانمان سوز را به شدت کاهش دهیم. به امید آن روز.

#### بیماری سل

شرح بیماری

سل عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری حاد یا مزمن که بطور اولیه ریه‌ها را درگیر می‌کند ولی ممکن است به سایر اعضا گسترش یابد. سل دوران کودکی ، معمولاً محدود به قسمت مانی ریه‌ها است ولی ممکن است گسترش یافته مننژیت ایجاد کند. سل در بزرگسالان معمولاً کلیه و ریه‌ها را درگیر می‌کند. سل زمانی تحت کنترل بود ولی عمدتاً به خاطر ابتلا، فقر و سوءمصرف الکل و سایر داروها مجدداً ظهور کرده است.

باکتری مولد سل

عامل بیماری

باکتریهای مایکوباکتریوم ، هوازی بوده ، بدون اسپور ، بی‌حرکت و میله‌ای شکل هستند. اکثر گونه‌های بیماریزا به علت مقاوم اسید بودن تمیز داده می‌شوند. در حالی که بسیاری از گونه‌های سایروفیت گرم مثبت هستند. گرچه گونه‌های زیادی از مایکوباکتریوم در خاک و به سر می‌برند دو گونه مهم بیماریساز در انسان عبارت است از: مایکوباکتریوم توبرکلوزیس که عامل بیماری سل است و مایکوباکتریوم لپرا که عامل بیماری جذام است.

محل تاثیر باکتری سل

باکتری سل بیش از همه از راه هوا داخل بدن شده و ریه را مبتلا می‌کند. عضوهای دیگری که پس از ریه بیشتر مورد هجوم این باکتری قرار می‌گیرند استخوانها و مفاصل هستند. روده ، پرده جنب ، پرده صفاق ، عنیه چشم و پوست نیز می‌توانند به سل مبتلا شوند.

سل پوستی

این بیماری در افرادی که با حیوانات ، فسمایم آنها و یا فرآورده های آنها سروکار دارند دیده می‌شود. آغاز بیماری به صورت برجستگیهای سفت و سخت و خشک و شاخی شکل در نواحی مخصوص بدن از جمله پشت دستها یا پاها ، اطراف انگشتان ناحیه اطراف ناخنها و حتی در مخاط دهان هم دیده می‌شود. این برجستگیها شبه زگیل هستند و اطراف آن قرمز و متورم که پس از ماهها رنگ آن تدریجاً بنفش رنگ می‌شود. درمان بیماری با مراجعه به پزشک متخصص و با عمل سوزاندن یا سوزن الکتری و آگلوسین و درمان عمومی سل انجام می‌شود.

سل روی

این نوع سل که خطرناک‌ترین و پر شایع‌ترین نوع سلولیت است در سابق به علت کمبود امکانات بهداشتی و درمانی فراوان تر بود

ولی امروزه خوشبختانه کاهش یافته است. بروز آن در مراحل اولیه چنان مرموز و مخفی است که فقط به کمک اشعه ایکس قابل روت و تشخیص است. و یا پیشرفت بیماری علایمی مانند سرخه ، تب و خلط خون‌دار دیده می‌شود. یا پیشرفت بیماری ممکن است این بیماری به سایر اندامها نیز انتقال یابد. کم شدن وزن ، عرق کردن به هنگام شب و سینه درد از علایم دیگر این بیماری است.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

•فوزاد بالای ۲۰ سال

•وزادان و شیرخواران

•بیماری مزمنی که مقاومت را کاهش داده باشد.

•مستفاده از کورتیزون یا داروهای سرکوبگر ایمنی این داروها ممکن است سل غیرفعال را مجدداً فعال کنند.

•شرایط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

•سوءمصرف الکل و دارو

•پایز

•فوزاد بی‌خانمان

•بیماران خارجی یا پناهندگان

پیشگیری

•واکسیناسیون با واکسن سبشز (گونه‌ای از باکتری‌های ایجادکننده سل . این کار ممکن است از عفونت پیشگیری کند یا شدت و مدت عفونت را کاهش دهد.

•درمان پیشگیرانه به مدت چند ماه با ایزونیازید در صورت مثبت بودن آزمون پوستی تور کولین.

آزمایشهای تشخیصی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل آزمون پوستی تور کولین ، بررسی‌های آزمایشگاهی خون ، بررسی خلط و رادیوگرافی قفسه سینه باشند. در صورت شک به سایر اختلالات ، کشیدن مایع نخاع ، پروتئوسکوپی و بیوپسی از مغز استخوان ممکن است انجام شود. ممکن است جدا کردن با بستری کردن فرد مبتلا به سل لازم نباشد. این بیماری معمولاً قبل از تشخیص گسترش می‌یابد. بیماران احتمالاً ۱۰ روز تا ۲ هفته پس از درمان غیرعقونی می‌شوند. گاه از شما درخواست می‌شود نمونه خلط ۳۴ ساعته خود را برای بررسی آزمایشگاهی جمع کنید تا مشخص شود که آیا سل همچنان فعال است یا خیر.

داروها

داروهای ضد سل معمولاً به مدت ۱۲– ۹ ماه همزمان چند نوع داده می‌شود تا از مقاومت باکتریایی به داروها پیشگیری گردد. سل بطور فرآینده‌ای نسبت به آنتی‌بیوتیک‌های رایج مقاوم شده است

درمان سل با خودآکنه‌های طی

•درمان با سیر: سیر ضد عفونی کننده بسیار قوی است. خوردن سیر و نارنگی کوییده مخلوط با آب لیموی تازه بسیار موثر است.

•درمان با گردو: گردو برای درمان سل و بیماری دیابت بسیار مفید است. چون سرشار از ویتامینهای **A** و **B**، آهن و مس است. ۵۰ درصد آن چربی است به همین دلیل برای افراد مسلول و مبتلایان به دیابت تجویز می‌شود.

•اثرات مفید عسل روی افراد مسلول: در نتیجه تجربیات زیاد مشخص شده است که تعدادی از مسولین با مصرف مقدار زیاد و مداوم عسل بهبود یافته‌اند.

##### توکسوپلاسموز

تعریف :

توکسوپلاسموز بیماری انگلی انسان و حیوان می باشد که عفونت اولیه آن ، بدون علایم بالینی است .شکل حاد بیماری ممکن است با تب و بزرگی غده لنفاوی همراه باشد .علایم مغزی ، ذات الریه ، اینفای عمومی ماهیچه ها و مرگ از نشانه های اشکال وخیم بیماری است که به ندرت دیده می شود .

عفونت اولیه مادران در ابتدای حاملگی ممکن است باعث ایجاد عفونت و مرگ جنین شود و یا اینکه منجر به ضایعات مغزی ، بزرگی و یا کوچکی مجسمه در نوزاد گردد .علایم فوق در هنگام تولد مشهود و یا در مدت کوتاهی بعد از تولد ، ظاهر می شود .

شکل شناسی (مرفولوژی)

انگل دارای اشکال مخلفی می باشد که عبارتند از :

۱- شکل آزاد :شکل آزاد انگل که در خون و لنف وجود دارد قوسی شکل است و سلولهای مخلف اکثر پستانداران (به جز گلیلهای فرم بدون هسته اِرا مورد تهاجم قرار می دهد .

۲ - کیست کاذب :به سلول هسته دار حاوی انگل ،کیست کاذب گویند .

۳- کیست نسجی :انگل پس از یکی دوباره تقسیمات داخل سلولی در سلولهای هسته دار ،به قسمت های مخلف بدن مثل چشم ، قلب ، ریه ، مغز ، عضلات و کبد می رود و در آنجا مستقر می شود و کیست نسجی (باقی ارا تشکیل می دهد .

۴ - اووسیت :در نتیجه سیر جنسی انگل - که در روده گربه و گربه ساتان - ایجاد می شود و از طریق مدفوع گربه و گربه ساتان دفع می گردد .

چرخه ی زندگی انگل

الف- سبکل غیر جنسی :

انسان یا هر میزبان دیگری با خوردن اشکال اووسیتی از طریق سبزیجات ، خاک ، مواد غذایی آلوده یا کیست نسجی به همراه گوشت و چکر و سایر نسوج گاو ، گوسفند ، خوک ، بز و پرندۀ آلوده می شود.در روده میزبان ، انگل به هر شکلی که وارد شده (اووسیت یا کیست نسجی) آزاد می شود و حداکثر پس از ۶ ساعت از طریق عروق روده خود را وارد دستگاه گروش خون می کند ، دراین هنگام از کاینسم فقط سلولهای هسته دار خون میزبان را انتخاب می کند و وارد سلول هسته دار میزبان می شود ،در سلولهای هسته دار شروع به تقسیم شدن می کند (انگل در این حالت به نام کیست کاذب نامیده می شود). پس از تقسیمات ،کیست کاذب باز می شود و مجدداً انگل ها آزاد می شوند و به سلول هسته دار دیگری حمله ور شده که پس از ۲ بار تقسیم همراه با خون به طرف سایر قسمتهای بدن حرکت می کنند و در آنجا مستقر می گردند و منجر به تشکیل کیست نسجی (باقی امی) شوند .

ب - سیر جنسی :

گربه و گربه ساتان با خوردن نسوج آلوده به کیست نسجی مبتلا می شوند .

در روده گربه کیست نسجی بازه و انگل آزاد می شود و به نسوج روده حمله می کند و درون سلولهای روده گربه قرار می گیرد و شروع به تقسیم کرده سپس سلولهای روده گربه را پاره می کند و خارج می شود ، بعضی از این سلولها تبدیل به سلول جنسی یا گائوسیت می شوند.از ترکیب سلولر جنسی تر با ماده سلول زاایگرت یا تخم ، حاصل می شود که همراه مدفوع گربه به شکل اووسیت تارسی به محیط بیرون دفع می گردد .در شرایط مساعد ( درجه حرارت و رطوبت اووسیت ماهها و حتی یک سال زنده می ماند . گربه ها بعد از آلوده شدن از مدفوع خود اووسیت دفع می نمایند .

بیماری زایی

الف - فرم اکتسابی :

در حدود ۷۰ تا ۸۰درصد موارد اکتسابی دارای عفونت بدون علایم می باشند و در حدود ۲۰ درصد علایم از جمله تورم غده لنفاوی به خصوص با ناحیه گردن ، غده تحت فکی و پانکروسی ،تب ، سردرد و دردهای عضلانی مشاهده می شود .ضایعات چشمی نیز در این موارد مشاهده شده است .

ب - فرم مادرزادی :

چنانچه مادری در حین بارداری برای اولین بار به توکسوپلاسموز مبتلا شود احتمال ابتلای جنین نیز وجود دارد .

اگر ابتلای مادر در سه ماهه اول بارداری باشد در صورت عبور انگل از جفت و رسیدن به جنین در غالب موارد منجر به بروز عوارض وخیم یا اسفط جنین خواهد شد .عوارضی نظیر عقب ماندگی ذهنی و روانی ،دلشج و … از علایم مهم آن محسوب می شوند .

پیشگیری و کنترل

۱- عدم مصرف گوشت کبابی و نیم پزاحتشایی پرندگان و پختن کامل غذاها و گوشت در درجه حرارت ۶۰ درجه .

۲-فریزر کردن (منجمد کردن) گوشت در پرودت ۷۸- درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ روز

۳-معدم ساختن مدفوع روزانه گربه ها و بچه گربه ها قبل از آنکه اووسیت های موجود در آن آلوده کنندند شوند. مدفوع این حیوانات را می توان به طرف فاضلاب هدایت کرد ،سوزاندن و یا عمیقاً هدایت کرد .لاانه گربه ها را بایستی روزانه با آب جوش ضدعفونی کرد .

۴-اجتناب زنان باردار از تماس با گربه هایی که سابقه تغذیه آنها معلوم نیست اجتناب این گونه زنان از کارهای باغبانی و با پوشیدن دستکش و شستشوی دست بعد از انجام کار لازم است.

۵- شستشوی دستها پس از تماس با گروشت خام و یا باغبانی در محل هایی که احتمالاً آب آن محل آلوده به مدفوع گربه ها شده است .

۶- دور نگه داشتن غذاها از دسترس حیوانات به خصوص گربه .

۷- شستن دستها بعد از کار کردن ،به خصوص بعد از کار در مزرعه و باغ .

۸- شستن کامل و ضد عفونی سبزیها و میوه ها .

۹-خورداری از تماس با خون و وسایل پزشکی آلوده به خون .

۱۰- آرمایش کردن خون های هادایی از نظر آلودگی به توکسوپلاسموز .

منبع:تصلنامه ی بهروز

##### آرتروز

یکی از بیماریهای مفصلی است که در میانسالی به آن دچار می‌شود. این بیماری بصورت کند و آهسته پیشرفت می‌کند و انسان را دچار دردهای متناوبی می‌کند بسیاری از مبتلایان به آرتروز درد ندارند ولی یک عکسبرداری تصادفی وجود آن را ثابت می‌کند . اولین قسمتی که در آرتروز آسیب می‌بیند غضروف مفصل است که نامعوار و فرسوده می‌شود بد از تخریب غضروف استخوانهای مجاور دچار ضایعه می‌گردند مثل سخت شدن استخوان بوجود آمدن حفره‌های حثالی در استخوان تیزی توک استخوان و در آخر

سفت شدن مایع مفصلی و کیسول مفصل آرتروز در افراد بین ۲۲ تا ۲۷ ساله هم دیده می‌شود
بن آں می‌رود که نوزادان مبتلا نیز رو به افزایش برود.

آرتروز در همه کشورها و با هرگونه آب و هوایی وجود دارد فقط در نقاط آفتابی و غیرمرطوب شاید کمتر و در نواحی مرطوب و بدون آفتابی کمی بیشتر دیده می‌شود.
بدون تردید کسانی که شیکه خون رسانی مفاصل آنها بد کار می‌کند در معرض ابتلا به آرتروز هستند متلاً خانم‌هایی که مبتلا به واریس ساق یا هستند در معرض ابتلا به آرتروز زانو‌ها قرار دارند به این جهت است که آرتروز زانو در خانمها بیشتر از مرها دیده می‌شود.
در مورد آفتاب باید گفت که اثر مهمی در پیدایش آرتروز دارد زیرا منبع اصلی ویتامین D در چربیهای پوست بدن قرار دارد که با تابش آفتاب تغییر شکل یافته و تبدیل به ویتامین D می‌شود و همچنین ویتامین D است که موجب جذب کلسیم و تثبیت آن در استخوانها می‌شود.

برای اینکه چربیهای پوست به وسیله نور آفتاب تبدیل به ویتامین D بشوند باید نور آفتاب روی پوست بدن تابند و برای اینکه ویتامین D ساخته شود باید روی پوست چربی وجود داشته باشد.
بهداشت مدرن که عضویت یافته بچه‌ها در مجبور می‌مآزد همه روزه با مایون شستشو کنند و این عادت پسندیده را سراسر عمر دنبال نمایند در صورتی که اگر این چربیهای گرانبها را از دست بدهیم مسلماً بدن خود را از منابع اصلی ویتامین D محروم ساخته و به بروز التهاب استخوان و غضروف و در نهایت به آرتروز کشکک کرده‌ایم . افرادی که با احتیاط رفتار می‌کنند کمی پیاده راه می‌روند و کمتر عضلانی می‌شوند خیلی دیرتر مبتلا به آرتروز مفصل خواهند شد تا افرادی که فعالیت کمتری دارند و همیشه یک جا ایستاده‌اند.

از آغاز ۲۲ تا ۲۷ سالگی سرعت تزیم مفاصل شروع به کم شدن می‌کند و اگر این آهستگی زیادتر شده و روز به روز سولولهای مفاصل با تحمل کار زیاد ناتوانتر می‌شوند و این آغاز بیماری آرتروز است.

افراد دچار آرتروز ، بیش تر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند

آرتروز و سرطان ریه

تحقیقات اخیر نشان می دهد، افرادی که از آرتروز رنج می برند بیش تر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند.

محققان اعلام کردند، آرتروز پس از عواملی چون مصرف دخانیات از جمله عوامل خطر‌ساز ابتلا به سرطان ریه به حساب می آید. گروهی از دانشمندان آمریکایی با انجام یک سری آزمایشات گسترده بر روی بیش از ۲۲ هزار بیمار که برخی از سرطان ریه و برخی دیگر نیز از آرتروز رنج می بردند، به نتایج تازه ای دست یافتند.

نتایج این سری آزمایشات نشان داد، اکثریت افرادی که مبتلا به سرطان ریه شده اند در اغلب موارد از آرتروز نیز برای مدت زمانی طولانی رنج می بردند.

محققان اعلام کردند ابتلا به آرتروز و عدم اقدام برای درمان قطعی آن در ۲۲ درصد موارد می تواند منجر به بروز سرطان ریه شود.

چاقی خطر ابتلا به آرتروز زانو و لگن را در مردان افزایش می دهد.

مردان چاق اگر می خواهند به آرتروز دچار نشوند باید وزن خود را کم کنند.

چاقی خطر ابتلا به آرتروز زانو و لگن را در مردان افزایش می دهد.

پژوهشگران در سوئد با بررسی ۲۲۲۲ فرد سالمند متوجه شدند، چاقی ، خطر ابتلا به آرتروز زانو را در مردان و زنان افزایش می دهد.اما آرتروز مفصل لگن فقط در مردان چاق افزایش می دهد.

بر پایه یافته های این پژوهش ، نیاز به تعویض مفصل زانو در افراد چاق به مراتب بیش از افرادی وزن طبیعی است.

چاقی یکی از شایعترین علل مرگ و میر و معلولیت در افراد است و تنها راه مقابله با آن اصلاح سبک زندگی است.

رژیم غذایی در بیماری آرتروز

تغذیه مناسب، کلید اصلی جلوگیری از انواع بیماری ها از جمله آرتروز است. اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز، رساندن وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می گردد. رعایت یک رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتری باشد ( فلفل مواد شیمیایی آلوده که باعث ایجاد استرس در بدن می شود، باشد)، مصرف بیشتر میوه ها و سبزی جیات تازه، ماهی ، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. مصرف مایه های آب سرد از جمله مایه آزاد ( سالمون ) توصیه می گردد. مصرف چربی های اشباع ، روغن های هیدروژنه یا جامد ، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی گردد، چرا که این مواد غذایی باعث ایجاد اسیدیته ی بالای محیط داخلی مفاصل شده و این حالت موجب درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آنها می شود.

مصرف میوه، سبزی، غلات کامل ( تصفیه نشده و سوسپن دار)، آجیل ، دانه های خوراکی و مایه باعث کاهش التهاب مفاصل با آرتروز می شوند.

گوشت های پرچرب، تخم مرغ ، مارگارین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید، تنباکو و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شوند. در حدود یک سوم از افرادی که از بیماری آرتريت روماتوئید رنج می برند به سولائین ها و یا بعضی گیاهان حساس اند که از آن جمله می توان سیب زمینی ، فلفل هاد، بادجان، گوجه فرنگی و تنباکو را نام برد که باید از رژیم غذایی این گروه از افراد حذف گردد. توصیه می شود که حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز جهت دفع سموم از بدن مصرف شود.

غذاهایی که می توان مصرف نمود

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس ، کلم پیچ

- هویج

- جودوس، محصولات تهیه شده از گندم

- محصولات تهیه شده از سویا

- غلات کامل مانند برنج قهوه ای، ارزن، جو، گندم، جوی دو سر

- ماهی های آب های سرد مانند ماهی آزاد ساردین، شاه ماهی.

غذاهایی که باید از مصرف آنها پرهیز کرد

تحقیقات نشان داده که علامت آرتروز ، حتی در کسانی که آرتريت روماتوئید دارند ، کاهش خواهد یافت ، به شرط آن که این افراد با یک رژیم گیاهخواری سازش یابند. این رژیم فائده غذاهای با منشا حیوانی به خصوص محصولات لبنی است. مواد غذایی که نباید در این بیماری مصرف شوند ، شامل گروه های زیر است:

- مهای کتده های جذب کلسیم ؛ گوشت قرمز، لبنیات ، تخم مرغ، جوجه، الکل، قهوه ، شکر تصفیه شده، اکثر شیرینی جات، نمک اضافی

- غذاهای دارای اگولات بالا: ریواس ، زغال اشه، آلرها ، کنگر ، اسفنج

- غذاهای خانواده ی گیاهان تاج روی ها : گوجه فرنگی، بادجان، سیب زمینی، فلفل هاد، تنباکو

- غذاهایی که موجب تورم و آب آوردگی می شوند : گندم سیاه، لبنیات، کلبه ی چربی های حیوانی، مغزها و آجیل هاد، دانه های چرب دار، کره ی حاصل از دانه ها.

با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید.

محققان و متخصصان تغذیه توصیه می کنند که با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید .

توزییدن یک لیوان آب پرنقال در روز می تواند آرتروز را از شما دور کند.

تحقیقات نشان می دهد که نوع خاصی کاروتن ترکیبی که غالباً در برخی میوه ها و سبزی ها یافت می شود می تواند عامل این مسأله باشد.

یافته های قبلی دانشمندان نشان داده بود که کاروتن – ماده زرد و نارنجی رنگ میوه‌ها و سبزی‌ها می تواند با اثرات آنتی‌اکسیدان خود التهاب را کاهش دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد: افرادی که بیشترین مصرف بیتا- کریپتوزانتین و زیگزانتین – را داشتند، حدود نصف دیگران در خطر ابتلا به التهاب مفصلی بودند.

محققان می گویند این اطلاعات ثابت کرد که برخی آنتی‌اکسیدان های غذایی مانند کاروتن های بتا کریپتوزانتین و زیگزانتین و همچنین ویتامین C می توانند افراد را در مقابل آرتروز محافظت کنند.

روش های درمان آرتروز

درمان در این بیماری چگونه است؟

معمولاً-درمان چهار مرحله دارد که در مرحله ی ۱ و ۲ سعی می شود با استفاده از فیزیوتراپی، ورزش و درمان با میدان مغناطیسی(مگنت تراپی) اوضاع را بهتر کرد.

جالب است بدانید که موثر بودن میدان مغناطیسی در درمان آرتروز زمانی کشف شد که بیماران مبتلا به سرطان مجبور بودند به مدت ۴ هفته تحت درمان با MRI قرار بگیرند تا پزشکان رشد تومور را در آنها برسی کنند.

نتیج آور این بود که بعد از یک سال، آن دسته از بیماران که آرتروز هم داشتند، خیلی بهتر شدند. البته درمان‌های دیگری مثل تزریق اسید هیالورونیک با استفاده از قرص‌های کندرویتین و گلوکوزآمین هم وجود دارد.

چه زمانی کار به جراحی می‌کشد؟

از درجه ی دو به بعد باید جراحی انجام شود. تا ۲۰ سال پیش که آرتروسکوپی، یعنی همان جراحی بسته را نداشتیم، اگر مینسک با یک ورزشکار پاره می‌شد، جراح، زانو را با شکافت بزرگ باز می کرد و تمام مینسکی را که قسمتی از آن پاره شده بود، برمی داشت و چون فزوی وسط غضروف استخوان نبود که بتواند فشار را از بالا-به پایین بگیرد، آرتروز به وجود می آمد و منجر به شکستن و راست کردن محور زانو تا تعویض مفصل می شد.

اما امروزه با استفاده از روش‌های جدیدتر مثل آرتروسکوپی، فقط همان قسمت پاره ی مینسک را بر می دارند، یعنی ۲۰ تا ۲۵ درصد آن برداشته می شود و حدود ۷۵ تا ۷۰ درصد آن هنوز در مفصل است که می تواند فشار را قبول کند.

آرتروسکوپی (Arthroscopy) روشی با تهاجم اندک و با عوارض بسیار کمتر از جراحی باز زانوست که در میان مفاصل، آرتروسکوپی زانو بیشتر از دیگر مفاصل رایج شده است.

در روش آرتروسکوپی با استفاده از دو سوراخ کوچک که از یکی از آنها نلسکوپ وارد می شود، تمام جراحیات عمل را می توان بر صفحه ی بزرگی نمایش داد (روی تصویر بالا کلیک کنید).

تعویض مفصل زانو ، آخرین مرحله درمان در آرتروز زانو می باشد.

تزریق مادهٔ ژله به داخل مفصل چنانچه از سوی پزشک انتخاب و تزریق شوند به طور جدی باعث بهبودی شکایات بیماران می شوند.

داروها در درمان آرتروز زانو نقش بسیار کمی دارند و معمولاً مصرف انواع داروهای مسکن در این بیماری برای کاهش درد زانو

مورد استفاده قرار می گیرند.

داروهای مسکن مانند استامینوفن، دیکلوفناک، ایندومتاسین، سلکسیب، بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شوند و در صورتی که این داروها زیاد مصرف شوند ممکن است بیمار به توصیه های بهداشتی و دستورات پزشک توجه نکرد و باعث پیشرفت آرتروز شود.

به علاوه این داروها عوارض گوارشی داشته و چنانچه برای مدت طولانی مصرف شوند عوارض کلیوی به وجود می آورند، همچنین داروهای موضعی مانند کپسایین اثرات شناخته شده دارند و عوارض کلی در بدن ندارند.

با توجه به نسایم تلیفات صوت در ترمیم غضروف در برخی از داروها تاکنون اثرات ترمیمی این داروها اثبات نشده و مسکن است که بیشتر نقش ضد درد داشته باشدوی تصریح کرد: درمان های جدیدی در کاهش درد و بهبودی عملکرد مفصل سوار هستند مانند تزریق ساده ژله به داخل مفصل چنانچه از سوی پزشک انتخاب و تزریق شوند به طور جدی باعث بهبودی شکایات بیماران می شوند.

گاهی به علت انحراف زانو، اقدامات جراحی که به منظور اصلاح برای ای زانو صورت می گیرد مفید است که برای پیشگیری این اعمال مفیدترند و همچنین آخرین اقدام در موارد پیشرفت آرتروز زانو، تعویض مفصل زانو که استفاده از مفصل مصنوعی باعث بی دردی در زانو شده اما مشکلات و مسائل خاص خود را دارد که به عنوان آخرین مرحله درمان نجات بخش است.

آیا لیزر هم در جراحی زانو کاربرد دارد؟

بله لیزر درمان موثری است و از خواصی که دارد و هنوز هم کاملاً کشف نشده، این است که بیدارانی که تحت این نوع جراحی قرار گرفته‌اند، بعد از عمل درد بسیار کمتری دارند. دکتر اولوا اولین کسی که در سال ۱۹۸۵ لیزر را در جراحی آرتروسکوپی استفاده کرد، متفقد است که فشار وارده به اعصاب مفصلی، در لیزر کمتر است.

از دیگر مزایای لیزر این است که بعد از عمل جراحی، عوزری وجود ندارد و مهم تر از همه اینکه با لیزر می توان خیلی دقیق تر غضروف شل شده را سفت کرد، در صورتی که با تیج اگر بخواهیم ریش ریش‌های غضروفی را برداریم، ممکن است قسمت‌های سالم هم برداشته شود.

سعی این است که با هر تکنیکی که می شود، غضروف سطح مفصلی یا مفصل خود بیمار را نگه داریم، چون اگر ما زود تصمیم به برداشتن سطح مفصل و تعویض آن با پروتز بگیریم، بیمار قادر به استفاده از تکنولوژی سلول‌های بنیادی نخواهد بود.

آیا درمان آرتروز با استفاده از سلول‌های بنیادی نیز یک روش جدید است؟

یکی از روش‌های جدید درمانی، کشت و تکثیر سلول‌های غضروفی در بیرون بدن و سپس پیوند دوباره به مفصل آسیب دیده است که برای این کار نیاز به تکنیک‌های بسیار پیشرفته و فراهم شدن شرایط مناسب جهت رشد و تکثیر سلول‌هاست. این روش بسیار موثر بوده و در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می گیرد.

البته، استفاده از این روش‌ها تنها در مواردی که بیمار به موقع به پزشک مراجعه کرده و زخم‌های غضروفی اندازه ی کوچک تا متوسط داشته باشند، امکان پذیر است و در صورت مراجعه ی دیر هنگام بیمار و تخریب تمام غضروف مفصلی، تنها راه درمان، تعویض کل مفصل و استفاده از مفصل مصنوعی است.

توصیه هایی برای مبتلایان به آرتروز زانو

از انجام دادن حرکات شدید، ناگهانی و غیر معمول زانو خودداری کنید.
افراد سن ( به ویژه مبتلا به آرتروز زانو ) باید از نشستن در وضعیت هایی که نیاز به خم کردن زانو دارد، نظیر چهارزانو و دو زانو نشستن ، خودداری کنند.
به این افراد توصیه می شود حتی الامکان روی زانو نشینند و برای نشستن از مبل یا صندلی راحتی استفاده کنند .

افراد مبتلا به این درد ، باید هنگام بلند شدن از صندلی ، ابتدا دست های خود را روی دسته های صندلی قرار دهند و خود را کمی به سمت جلو بکشند ، بعد با فشار دست ها از روی صندلی بلند شوند.
روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنند .
حتی الامکان کمتر از پلکان بالا و پایین روند ، اما در صورت نیاز به ویژه زمانی که درد زانو شدت پیدا کرده از پهلوی ، از پله ها یا پائین یا بالا بروند .
استفاده از سطوح شیب دار به جای پلکان به همه افراد به ویژه مبتلایان به درد زانو توصیه می شود .

در مواردی که آرتروز بسیار پیشرفت کرده است، بیداران مبتلا باید پشت میز نماز بخوانند.
. به این ترتیب که هنگام سجده ، روی صندلی بنشینند و پیشانی خود را روی میزی که مهر روی آن است قرار دهند .

ممکن است تغییر نایب ناگهانی نوع فعالیت های روزمره ، به زانو آسیب برسانند . لذا بهتر است، این تغییرات یکباره صورت نگیرد .
بهبود یافته از کفشهای خوب و اندازه مناسب استفاده کرد .
از پوشیدن کفش ها ، صندل ها و دمپایی هایی که کف لغزنده دارند ، خودداری شود .
همچنین از پوشیدن کفشهای سفت و خشک اجتناب شود .
این کفش ها ، مانع انجام حرکت طبیعی مچ پا می شوند و زانو‌ها را در معرض فشار ثانویه و شدید قرار می دهند.

ما باید با انجام ،حرکت درمانی ، ماساژ ، آب درمانی، حمام با آب دریا، درمان با آفتاب، مصرف نمکهای معدنی از گسترش این بیماری جلوگیری کنیم.

هدف از انجام حرکات درمانی

-حفظ و نگهداری، نرمش و سهولت حرکت مفاصل بطوریکه هر چه بیشتر آنها را وارد به حرکت طبیعی خود سازیم.

-حفظ و نگهداری حالت عادی

- عادی ساختن جریان عمومی خون که موجب تغذیه بهتر مفاصل خواهد شد می‌باشد این حرکات باید بدون فشار و در موقعی انجام گیرد که درد وجود ندارد زیرا حرکات باید فشار و در موقعی انجام گیرد که درد وجود ندارد زیرا حرکات ناشیانه و یا فشار وضع مفصل را بدتر می‌کند.

ماساژ:

اگر ماساژ بدرستی انجام شود موجب رفع گرفتگی عضلات شده و با سرعت بخشیدن به جریان خون تغذیه مناطق آسیب دیده را آسان ساخته و بتدریج حرکات مفصلی را طبیعی می‌سازد این عمل باید توسط افراد مجرب و ماهر انجام گیرد زیرا ماساژ یا فشار زیاد باعث خون مردگی آسیب دیدن بافتها وتخمیر تر کردن آفتابسات و بالاخره التهاب بیشتر مریض را فراهم می‌سازد در آرتروزماساژ مفصل لگن و زانو ضروری نیست ولی در تمام ستون فقرات، شانه، گردن و یا نقاطی که احتلاخ جریان خون سیاهرگی وجود دارد ماساژ تایج مفیدی در بر دارد.

دوران فیزیوتراپی و پیش گیریهای روزانه در آرتروز مفصل ران:

- پیاده‌روی - سرپا ایستادن و ورزشهای سرخود زیان آور است.

- پیاده‌روی نا هنگامی مجاز است که درد ظاهر شده

- استفاده از عصا فشار بر روی مفاصل را کم می‌کند.

- پیاده‌روی نباید سریع و با قدم‌های بلند انجام گیرد.

- چاهنهای خانه دار حمل اشیاء از زینتلی‌های چرخدار استفاده کنند.

- برای طرفشوی ، سزی یاک کردن، مسجانه حتی تلقن از چهار پایه استفاده نشود.

- حتی‌الامکان از توالت فرنگی یا صندلی‌های مخصوص استفاده شود.

بهبود ساینده گی و درد مفاصل (آرتروز)

ساینده‌گی مفاصل شایع ترین علت درد و ناتوانی در افراد سن وشایع ترین بیماری مفصلی است. در خانم ها ساینده‌گی مفاصل زانو و دست و در مردان ساینده گی مفصل لگن شایع تر است.

علایم ساینده گی مفصل در خانم ها شایع تر است. افراد چاق بیشتر از سایرین دچار ساینده‌گی مفصل زانو می‌شوند.

دبابت، فشار خون بالا و افزایش انسیداوریک خون نیز باعث افزایش احتمال ساینده‌گی مفصلی می‌گردند. ساینده‌گی مفصلی معمولاً خود را با درد نشان می‌دهد، که با افزایش میزان ساینده‌گی، مقدار درد بیشتر می‌شود. سپس درد مفاصل باعث ضعف عضلانی و درد در عضلات مربوط به آن مفصل می‌شود. در صورت تقویت عضلات، این درد کاهش می‌یابد. برخی از بیماران از خشک بودن بدن و مفاصل بعد از بیدار شدن از خواب شکایت می‌کنند، اما معمولاً خشکی بدن کمتر از نیم ساعت طول می‌کشد.

توصیه‌ها :

۱- وزن بدن باید کم شود.

۲- استفاده از گرما باعث کاهش درد می‌شود. برای این کار می‌توان از کیسه آب گرم استفاده کرد. اگر استفاده از گرما ممنوعیت خاصی نداشته باشد، می‌توان از روش های زیر استفاده کرد:

الف) قرار دادن مفصل مبتلا در آب گرم ۴۰- ۳۸ درجه سانتیگراد و ماساژ آرام آن .

ب) استفاده از خود آب گرم.

ج) قرار دادن کیسه آب گرم درون یک حوله استفاده از آن بر روی اندام مبتلا به درد.

باید توجه کرد که در برخی از بیماری ها استفاده از کیسه ی آب گرم بسیار مضر است و قبل از استفاده از آن حتما باید با پزشک مشورت کرد. همچنین کیسه آب گرم نباید بر روی اندام مبتلا قرار داده شود. از گذاشتن آن در زیر اندام یا خوابیدن بر روی آن نیز باید خودداری شود.

۳- از کفش مناسب استفاده شود.

۴- از دو زانو و چهار زانو زدن و ایستادن طولانی مدت خودداری گردد.

۵- از بالا و پائین رفتن از پله‌ها تا حد ممکن اجتناب شود.

۶- به جای نشستن روی زمین، از صندلی استفاده شود.

۷- ورزش: انجام برنامه ورزشی و تقویت عضلات می‌تواند به اندازه داروهای ضد درد در درمان ساینده گی مفصلی مؤثر باشند. بی‌حرکتی می‌تواند باعث بدتر شدن ساینده‌گی مفصلی گردد. لذا نباید نگران ساینده‌گی مفصل در اثر انجام فعالیت های توصیه شده توسط پزشک بود. انجام اشیا‌ه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن علائم و درد می‌گردد. اگر انجام ورزش باعث تشدید درد شد، به این معنی است که باید مقدار فعالیت کمتر گردد و بطور تدریجی میزان فعالیت افزایش داده شود.

فیزیوژی ورزش های مفید در ساینده گی مفصل :

الف)قدم زدن روزانه به مدت ۳۰ دقیقه که می‌توان آن را به ۳ برنامه ی ۱۰ دقیقه ای تبدیل کرد( یا قدم زدن به مدت ۶۵ دقیقه، سه بار در هفته.

ب)شنا

ج )تقویت عضلات اندام پائینی بخصوص عضله چهار سر ران.

به عنوان مثال می‌توان دو دست را به یک صندلی تکیه داد و دو زانو را تا زاویه ۳۰ درجه به آرامی خم کرد.سپس مجدداً به حالت اول برگشت و زانو‌ها را صاف کرد. هرچه این حرکت آرام تر انجام شود بهتر است.

ه)ککش عضلات منتهی مفصل

در صورتی که درد زیاد است، استفاده از عصا یا واکر توصیه می‌شود. طول عصا باید مناسب باشد.

استفاده از تحریرک الکتریکی در کاهش درد و تقویت عضلات :

معمولاً در کلینیک‌های فیزیوتراپی برای کاهش درد از دستگاه خاصی جهت تحریرک الکتریکی استفاده می‌شود. در حال حاضر وسایل تحریرک الکتریکی جهت استفاده در منزل ساخته شده که به راحتی قابل استفاده بوده و باعث کمتر شدن درد مفصل و کاهش نیاز به دارو می‌شود.

استفاده از بانده کشی یا ژائولند می‌تواند تا حدودی در کاهش درد مؤثر باشد.

منبع:مسه پژوهشی زنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

**گل مزه (style)**

شرح بیماری

گل مزه عبارت است از آبه کوچک و پر از چرک غدد فولیکول مو در پلک

علام شایع

قرمزی تورم گرمی حساسیت به لمس یا درد لبه فوقانی یا تحتانی پلک گل مزه معمولاً در طرف خارج قرار دارد ولی ممکن است زیر پلک باشد.

افزایش تولید اشک

حساسیت به نور

احساس وجود شن در چشم

علل

عفونت باکتریایی (معمولاً استافیلوکوکی - عفونت ممکن است محدود به پلک باشد یا از جای دیگری از بدن گسترش یافته باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

تحریرک چشم در اثر دود سیگار

مواجهه با تحریرک‌کننده‌های آرایشی شیمیایی با محیطی

بلفاریت (عفونت لبه پلک

استفاده از عدسی (لنز) تماسی

پیشگیری

بهداشت عمومی خوب شامل استفاده از یکد شامپوی ملایم برای پلک‌ها در هنگام حمام کردن یا شستن صورت

عوارف مورد انتظار

با تخلیه چرک از گل مزه معمولاً قابل علاج می‌گردد. علی‌رغم درمان غالباً عود می‌کند.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت به سایر غدد پلک

درمان

اصول کلی

استفاده از پوشش مرطوب با آب گرم درد و التهاب را تسکین داده بهبودی را تسرع می‌بخشد. به مدت ۲۰ دقیقه از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید و سپس به مدت حداقل یک ساعت استراحت کنید. این کار را در صورت نیاز تکرار کنید.

جراحی برای تخلیه آبه (گاهی

به گل‌مزه فشار نیاورید. گل‌مزه به زودی تخلیه و چرک خود را خارج کرده باعث تسکین درد خواهد شد.

تا زمان بهبودی عفونت از عدسی‌های تماسی استفاده نکنید.

داروها

ممکن است پانداها یا کریم‌های آنتی‌بیوتیکی موضعی مثل اریترومایسین یا باسیتراسین تجویز گردد.ند. از آنها مطابق دستورالعمل پزشک استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر گل‌مزه رسیده به طور خودبه‌خود یا پس از برداشتن ملایم مزه مبتلا تخلیه نشود.

اگر درد در چشم ایجاد شود.

تغییرات بینایی

منبع:پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**هیستوپلاسموز(Histoplasmosis)**

شرح بیماری

هیستوپلاسموز عبارت است از یک نوع عفونت قارچی اکثر موارد خفیف هستند و اصلاً تشخیص داده نمی‌شوند. این عفونت قارچی می‌تواند ریه‌ها، دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه گوارش را درگیر کند.

علام شایع

غالباً علامتی وجود ندارد.

سرفه مداوم و سایر علامت شبیه سرماخوردگی

بی‌اشتهایی اسهال و کاهش وزن

تب و سردرد

تحریرک‌پذیر

رنگ‌پریدگی

تورم شکم

ندرتاً مشکل در تنفس

علل

عفونت با قارچ هیستوپلاسما کیولام عفونت از طریق استنشاق گرد و غباری که حاوی هاگ این قارچ است انتقال می‌یابد. این قارچ در خاک آلوده به مدفوع پرندگان و مخاش‌هایی که حامل این قارچ هستند وجود دارد. خاک آلوده به این قارچ عمدتاً در آسیانه و محل نگهداری کبوترها، مزرعه مرغداری و خاک مرطوب زیر پل‌ها، در امتداد نهرها و در غارها وجود دارد.

عوامل تشدید کننده بیماری

بیماری شدید، اخیر، خصوصاً اورمی (تجمع بیش از حد مواد زاید در خون به علت نارسایی کلیه ، دیابت شیرین بیماری مزمن ریه سرطان یا سوختگی‌های شدید

استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی داروهای ضد سرطان یا داروهای کورتیزونی

وجود یک بیماری که باعث سرکوب دستگاه ایمنی بدن شده باشد، مثل ایدز

تمیز کردن قفس پرندگان اکشاف غارها

پیشگیری

از تماس با خاک‌هایی که احتمال آلودگی آنها زیاد است خودداری کنید.

عوارف مورد انتظار

موارد خفیف معمولاً خود به خود خوب می‌شوند. اکثر بیماران تنها برای چندین هفته مقداری احساس خستگی می‌کنند.

موارد شدیدتر را می‌توان با داروهای ضد قارچ درمان کرد.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت به قلب طحال غدد فوق کلیوی و پرده‌های پوشانده مغز. این نوع عفونت نادر است اما در صورت بروز ممکن است مرگبار باشد.

هیستوپلاسموز غالباً در بیماران ایدزی عود می‌کند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط آزمایش خون آزمون‌های پوستی و عکسبرداری از قفسه سینه باشد.

درمان معمولاً به کمک داروها و مراقبت‌های حمایتی انجام می‌پذرد.

چداسازی بیمار ضروری نیست این بیماری از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند.

از یک دستگاه بخور خشک استفاده کنید و درون آن آب مقطر بریزید تا رطوبت هوا را زیاد بکند. هیچ دارویی در دستگاه تزریقید.

افزایش رطوبت هوا به رقیق و نازک‌شدن ترشحات روی کمک می‌کند و بنابراین ترشحات را بهتر می‌توان با سرفه تخلیه کرد. دستگاه را به‌طور روزانه تمیز کنید.

سیگار نکشید.

روی قفسه سینه کمپرس گرم یا صفحه گرم‌کننده بگذارید تا درد تخفیف یابد.

وزن خود را به‌طور روزانه ثبت کنید.

داروها

در موارد خفیف معمولاً دارویی مورد نیاز نیست

در موارد شدیدتر، داروهای ضد قارچ تجویز خواهند شد. بعضی از این داروها باید از راه رگ داده شوند.

در بیماران ابتدی دچار هیستریلاسموز، درمان مزمن با داروهای ضد قارح ضروری خواهد بود.

برای درد می‌توان از داروهایی چون استامینوفن یا آسپرین استفاده کرد.

فعا­لیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا ۴۸ ساعت پس از رفع تب درد و تنگی نفس در رختخواب استراحت کنید. سپس فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را تدریجاً آغاز کنید. بسیاری از بیماران پس از بهبودی حسنه و ضعیف هستند. بنابراین انتظار سریع راه افتادن را نداشته باشید.

از کارهایی که مواجه شما را با این قارچ زیاد می‌کند، خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هیستریلاسموز را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند:

- کاهش وزن ادامه داشته باشد.

- تب ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر (با دماسنج دهانی).

- اسهال غیر قابل کنترل باشد.

- سردرد شدید و سفتی گردن رخ دهد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**کزاز**(**tetanus**)

شرح بیماری

کزاز عبارت است از عفونت در زخم که باعث اسپاسم عضلانی شدید شده می‌تواند منجر به مرگ گردد. کزاز سرایت فرد به فرد ندارد.

علایم شایع

سفتی فک

درد عضلانی تدریجکندپیری و اسپاسم‌های شدید و متعدد

سخنی شدید بلع

تب

اشکال در استفاده از عضلات قفسه سینه برای نفس

نقبض سریع

تعییق شدید

علل

باکتری‌ها اکستری‌دیوم تنائی که تقریباً همه جا، به ویژه در خاک کود و گرد و غبار وجود دارند. باکتری‌ها ممکن است از طریق هرگونه شکاف در پوست از جمله سوختگی‌ها یا زخم‌های سوراخ شده وارد شوند. سموم حاصل از باکتری‌ها به اعصابی می‌روند که انقباض عضلات را کنترل می‌کنند و باعث اسپاسم عضلانی و تشنج می‌گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری

دایات شیرین

افراد بالای ۶۰ سال

فقدان واکسیناسیون روزآمد طیبه کزاز

هوای گرم و مرطوب

مکان‌های شلوغ یا غیربهداشتی به ویژه در مورد نوزادان متولد شده از مادران واکسینه نشده

استفاده از داروهای خیابانی که با سوزن‌ها و سرنگ‌های ناپاک تزریق می‌شوند.

سوختگی‌ها، زخم‌های جراحی و زخم‌های پوستی

پیشگیری

واکسیناسیون را بر ضد کزاز انجام دهید. این امر شامل ۳ بار واکسن زدن است که در ۴ ماهگی شروع می‌شود و با دوزهای یادآور در ۱۸ ماهگی ۵ سالگی و سپس هر ۱۰ سال ادامه می‌یابد. ممکن است در هنگام یک دوز یادآور دیگر لازم باشد.

عوارقب مورد انتظار

میزان مرگ ناشی از کزاز حدود ۵۰/۱ است البته بهبودی کامل با تشخیص و درمان زودهنگام محتمل است بهبودی ۴ هفته زمان می‌برد.

عوارض احتمالی

پتوموتی (ذات‌الریه

زخم‌های فشاری

ضربان قلب نامنظم

قلع تنفسی و مرگ

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های خونی و کشت در آزمایشگاه باشند.

بستری شدن در یک اتاق تاریک و ساکت درمان ممکن است شامل استفاده از لوله‌های تنفسی تأمین مایعات داخل وریدی و داروها باشد.

جراحی برای برداشتن بافت دچار عفونت

داروها

ضد سم‌ها برای خنثی کردن سم عصبی

شل‌کننده‌های عضلانی برای کنترل اسپاسم‌ها

عوارب آوزها برای تسکین اضطراب

ضد تشنج‌ها

آنتی‌بیوتیک‌ها

فعا­لیت در زمان ابتلا به این بیماری

در طول بستری استراحت در بستر با حداقل آزار ممکن لازم است در طی بهبودی باید به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها را از سر گرفت

رژیم غذایی

در طول بستری به‌خاطر سختی بلع مایعات داخل وریدی ضروری خواهد بود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کزاز را داشته باشید یا آنها را در فرد دیگری مشاهده کنید. فوراً مراجعه کنید. این یک اورژانس است

اگر خود یا فردی از خانواده شما نیازمند واکسیناسیون اولیه یا دریافت دوز یادآور برضد کزاز باشید.

اگر دچار یک زخم سوراخ‌دار یا آسیبی شده باشید. که پوست را شکفته باشد. و در ۵ سال‌ اخیر واکسیناسیون یا دوز یادآور دریافت نکرده باشید.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**آروزین صدري** **Angina pectoris**

شرح بیماری

آروزین صدري عبارت است از درد قفسه سینه که از قلب برخاسته باشد. درد معمولاً زیر استخوان جناغ جس می‌شود و به علت نرسیدن اکسیژن به مقدار کافی به عضله قلب روی می‌دهد. عواملی چون ورزش هیجانات عاطفی یا غذاهای سنگین در فردی که از قبل مشکل قلبی داشته است می‌توانند باعث برانگیخته شدن این نوع درد شوند. در حالت عادی وقتی نیاز قلب به اکسیژن زیاد می‌شود، رگ‌های خورسنان قلب می‌توانند از پس برآوردن این نیاز برآیند. اما اگر رگ‌های قلبی بیمار باشند، یا فشارخون بالا باشد، خورسنانی به عضله قلب محدود می‌شود. این درد معمولاً در مردان بالای ۳۵ سال و خانم‌هایی که بااستگی را پشت سر گذاشته‌اند، دیده می‌شود.

علایم شایع

احساس سفتی فشرده شدن فشار، یا درد در قفسه صدري

بروز ناگهانی مشکل در نفس آگاهی)

درد قفسه صدري مشابه سوءهاضمه

حالت خفگی در گودن

درد قفسه صدري که به آرواره دندان‌ها، یا گوش تیر می‌کشد

سنگینی گریختی سوزن سوزن شدن یا درد در قفسه صدري بازو، شانه آرنج یا دست معمولاً در سمت چپ

درد در بین دو کتف

علل

بیماری سرخرگ‌های قلبی به عبارتی انسداد یا انقباض سرخرگ‌هایی که به قلب خورسنانی می‌کنند.

کم‌خونی

پرکاری تیروید

تندشدن ضربان قلب

بیماری درجه قلب

عوارض افزایش‌دهنده خطر

سیگار کشیدن چاقی دیابت شیرین (مرض قند)

فتارخون بالا، کلسترول بالا

خوردن زیاده از حد چربی یا نمک.

عدم تحرک خشکی گاز زیاد یا استرس

سابقه خانوادگی سرخرگ‌های قلبی

قرار گرفتن در معرض سرما یا باد

پیشگیری

درمان علل یا عوامل خطر زمینه‌ساز

ترک سیگار

خوردن غذاهای کم چرب و کم نمک کاهش وزن در صورت اضافه وزن

اجتناب از عوامل فیزیکی یا عاطفی استرس‌زا که باعث بروز حمله آرتین صدری می‌شوند.

پس از مشورت با پزشک به طور منظم ورزش کنید.

عوارض مورد انتظار

آرتین صدری خفیف با استراحت و استفاده از نیترو گلیسرین و سایر داروها برطرف می‌شود. برای برطرف کردن بیماری‌های زمینه‌ساز ممکن است درمان‌های دیگری ضروری باشند.

عوارض احتمالی

حمله قلبی

نارسایی احتقانی قلب

بی‌نظمی‌های ضربان قلب که بالقوه مرگبار هستند.

درمان

اصول کلی

هدف درمان عبارت است از کاهش نیاز قلب به اکسیژن یا افزایش اکسیژن‌رسانی به قلب این هدف معمولاً با دارو قابل دستیابی است

اگر آرتین صدری با دارو کنترل نشد، درمان‌های دیگر عبارتند از: آرتیوپلاستی یا بایکنتک برای بازکردن سرخرگ‌های قلبی مسدودشده یا جراحی بای‌پاس در حالتی که سرخرگ‌های قلبی شدیداً مسدود شده‌اند.

توصیه‌هایی که در قسمت پیشگیری ذکر شد را رعایت نمایید.

از موقعیت‌هایی که کار قلب را افزایش می‌دهند پرهیز کنید، مثلاً عصبانیت هوای خیلی گرم یا سرد، ارتفاع بالا (الته به جز مسافرت با هواپیمای مسافرتی ، یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری شدید بدنی به طور ناگهانی

داروها

نیترو گلیسرین آرتین صدری حاد را بهبود می‌بخشد، اما تأثیری بر علائم سایر بیماری‌ها ندارد. این می‌تواند در عرض چند ثانیه درد را برطرف کند. همیشه آن را برای استفاده فوری همراه داشته باشید.

امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی مثل آسپرین بنا ـ پلوکرها، یا داروهای مسدودکننده کانال کلسیم نیز تجویز شوند. در این صورت رعایت دقیق دستور دارویی بسیار مهم است

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را طوری تنظیم کنید که درد بروز نکند.

الته این طور نباشد که آرتین صدری را بهانه کنید و اصلاً ورزش نکنید. باید توجه داشته باشید که انجام ورزش به صورت متعادل و منظم (با نظر پزشک می‌تواند به کنترل علائم کمک کند.

رژیم غذایی

توصیه می‌شود غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده نمایید.

در صورت اضافه وزن وزن خود را کم کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علائم آرتین صدری را دارید.

اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد: ـ حمله درد قفسه صدری علی‌رغم استراحت و درمان با نیترو گلیسرین بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد. ـ با درد قفسه صدری از خراب بلند می‌شوید و درد یا یکد قفس نیترو گلیسرین برطرف نمی‌شود، اگر این حملات ادامه یابند، حتماً مراجعه کنید، حتی اگر نیترو گلیسرین آنها را برطرف کند. ـ حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### اکتروپون (Ectropion)

شرح بیماری

اکتروپون عبارت است از مشکلی در پلک به طوری که پلک ضعیف شده و به سمت خارج چرخیده باشد (سطح پشی آن به سمت بیرون قرار گیرد).

علائم شایع

به خارج چرخیدن پلک (معمولاً پلک پایین که ظاهری نازیبا دارد.

التهاب (درد، قرمزی و تورم در پلک

خشکی چشم در اثر بیرون ریختن قطرات اشک روی گوته به جای اینکه روی چشم بلغزند و آن را مرطوب کنند.

علل

ضعیف شدن عضلات و بافت‌هایی که در حالت طبیعی پلک را روی چشم نگاه می‌دارند.

قلج رسته‌های عصبی که به عضلات پلک می‌روند.

جمع شدن بافت جوشگاهی (لنتی از سوختگی‌ها، زخم‌ها، یا عمل جراحی در نزدیکی چشم

عوامل تشدید کننده بیماری

بالا بودن سن

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.

عوارض مورد انتظار

معمولاً با جراحی قابل درمان است

عوارض احتمالی

آسیب به قرنیه در اثر خشکی

درمان

اصول کلی

درمان شامل انجام یک جراحی کوچک برای برقراری کشش مناسب در پلک است

برای تخفیف التهاب و ناراحتی روزانه چندین بار کمپرس گرم روی پلک‌ها بگذارید. برای آماده کردن کمپرس این گونه عمل کنید: ـ مقداری آب گرم را در یک ظرف تمیز بریزید. ـ یک پارچه تمیز را در آب خیس کنید. ـ آقدر آن را بچلایید تا تقریباً خشک شود. ـ پارچه گرم و مرطوب را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی چشم بسته قرار دهید. ـ پارچه را مرتباً خیس کنید و بچلایید تا مرطوب بماند.

اگر در معرض باد یا آلاینده‌ها قرار می‌گیرید، از عینک یا چشم‌بندهای عینک مانند برای محافظت از چشم استفاده کنید.

داروها

استفاده از اشک مصنوعی تا زمان جراحی

آنتی‌بیوتیک در صورت وجود عفونت

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان علائم اکتروپون را دارید.

اگر یکی از موارد زیر بعد از جراحی رخ دهد: ـ درد چشم قرمزی و حساسیت به نور ـ تغییرات بینایی به هر صورت منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان

#### هیانت

هیانت یعنی التهاب کبد در میان عوام مردم به برقان و زردی مشهور است.

عوامل ایجاد کننده هیانت

مهم ترین عامل ایجاد کننده هیانت<sup>۳</sup> ویروس ها هستند. تا کنون ۶ نوع ویروس هیانت شناخته شده است که شایع ترین آنها ویروس های هیانت **A-B-C** هستند. عواملی مانند داروها، بیماری های توارثی<sup>۴</sup> خود ایمنی و مصرف مشروبات الکلی نیز می تواند سبب بروز بیماری هیانت شوند.

هیانت ویروسی آ

هیانت**A** توسط ویروس مریوله و غالباً در اثر مصرف آب و مواد آلوده به ویروس به وجود می آید. فرد بیمار ویروس را از طریق مدفوع دفع می نماید لذا در صورت آلوده شدن دست و یا مواد غذایی و نمانی آن یا دهان امکان آلودگی زیاد است. در هفته اول



بیماریٔ فرد مبتلا بدون بروز زردیٔ ویروس را از طریق مدفوع دفع می‌کند و ناقل بیماری می‌باشد. این نوع بیماری معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد و به سوی مزمن شدن پیش نمی‌رود.

اقدامات پیشگیری کننده

•آموزش جامعه در مورد بهداشت فردی و اجتماعی به خصوص شستنوی دست‌ها قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج

•عهیبه آب آشامیدنی سالم و دفع صحیح فاضلاب

•عدم استفاده از کود انسانی جهت کشاورزی(سبزیجات و صیفی‌جات)

•هر مه‌د کودکدک شستشوی دقیق دست‌ها پس از تعویض هر کهنه و قبل از مصرف مواد غذایی

هیابت بی

آلودگی به ویروس هیابت بیٔ بیماری هیابت بیٔ "ا" را به وجود می‌آورد. که بهترین روش تشخیص بیماری آزمایش خون از نظر وجود ویروس هیابت بیٔ "بی" است.

آلودگی بدون علائم یا ناقلین بیماری

ناقل بیماری هیابت بی کهسانی گفته می‌شود که ویروس هیابت بیٔ "بی" در خون آنها به مدت بیش از ۶ ماه وجود داشته باشد. حال عمومی آنها خوب بوده و در بررسی آزمایشگاهی اختلالی در کار کید آنها مشاهده نشود. در چنین شرایطی ویروس به صورت سالم‌ت آمیز در داخل بدن وجود دارد ولی آسیبی به کید وارد نمی‌کند. مهم ترین مسئله در مورد این گروه از افراد مراجعه به پزشکٔ "ب" به صورت دوره ای هر ۶ ماه از نظر عملکرد کید می‌باشد تا در صورت تبدیل شدن به هیابت مزمنٔ تشخیص و درمان سریع تر انجام گیرد و از تخریب بیشتر کید جلوگیری شود.

در این حالتٔ بیمار پس از یک دوره ی مقماتی با نشانه هایی مانند تبٔ سرماخوردگیٔ تهوعٔ استفراغ و درد شکمٔ دچار زردی می‌شود. اولین عسوی که زردی در آن مشاهده می‌شودٔ سفیدی چشم هاست. به طور معمولٔ این علامت خود به خود برطرف می‌شود و پس از ۶ ماه خون از ویروسٔ پاک می‌شود.

در این حالتٔ نشانه‌ها بسیار غیر اختصاصی است. شایع ترین نشانه هیابت مزمنٔ ضعف و خستگی طولانی است. گاهی ممکن است زردی خفیف یا خارش وجود داشته باشد. با پیشرفت بیماری ممکن است نارسایی کیدی بروز کند. این افراد باید تحت نظر پزشک باشند و در صورت نیازٔ دارو درمانی شوند.

راههای انتقال هیابت بی

•انتقال از مادران آلوده به **HBV** به نوزادان. عفونت نه از طریق بند ناف بلکه از طریق بدن مادر در هنگام زایمان در جریان تماس نزدیک بعد از آن منتقل می‌شود.

•تماس جنسی فرد ناقل هیابت بی می‌تواند به انتقال عفونت منجر شود. برای ممانعت از این امر انجام واکسیناسیون و استفاده از کاندوم توصیه می‌شود.

•استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده و یا فرو رفتن سوزن آلوده به دست یا از طریق خراش‌های پوستی (تبخ اصلاح و مسواک)

•استفاده از خون و فرآورده های خونی آلوده

•استفاده از وساییل غیر استریل در دندانپزشکیٔ سوراخ کردن غیر بهداشتیٔ گوشٔ اخالکوب و حجامت جزو راه های احتمالی انتقال عفونت قفلی می‌شوند.

در صورتی که جزء یکی از گروه‌های ذیل هستید نسبت به سه نوبت واکسیناسیون اقدام کنید.

•پزشکانٔ دندانپزشکان و پیرا پزشکان

•فردا تحت دیالیز

•فردی که به علت ابتلا به بیماری زمینه ایٔ نظیر هپوفیلی و تالاسمیٔ مکرراً خون و فرآورده های خونی دریافت می‌کنند.

•فردا خانواده ی فرد آلوده که با وی هم منزل هستند

هیابت سی

یکی از شش ویروس شناخته شده هیابت ویروس هیابت بیٔ "سی" است که عامل بسیاری از موارد بیماری هیابت ویروسی در انسان می‌باشد.

تشخیص هیابت سی

بسیاری از افراد آلوده به ویروس هیابت بیٔ "سی" علامتی از بیماری ندارند. تشخیص آلودگی به ویروس هیابت بیٔ "سی" باید خون فرد را از نظر وجود ویروس بررسی کرد و همراه آن آزمایش های تکمیلی انجام داد.

بیماران مبتلا به هیابت بی ۳ دهنه کلی تقسیم می‌شوند:

•فردا در معرض خطر به دلیل استفاده از خون (مگنم عمل جراحی ) و فرآورده های آن مانند( بیماران هپوفیلیٔ دیالیز و تالاسمی)

•فردا معاد به مواد مخدر تزریقی و یا دارای شرکای جنسی متعدد

•بین گروه شامل ۳۰ تا ۴۰ درصد. مبتلایان بوده و علت خاصی جهت ابتلای آنان در یافت نمی‌شود.

•تماس با خون آلودهٔ ویروس هیابت سی در محیط خارج از بدن و درون خون خشک‌شما نیز به مدت سه ماه زنده می‌ماند و یا چوشادتن ۱۰۰ درجه سانتیگراد و به مدت ۵ دقیقه از بین می‌رود.

•استفاده از خون آلوده و فر آورده های آن.

•استفاده مشترک از سوزن یا سرنگٔ تبخ اصلاحٔ مسواک

•خالکوبیٔ حجامتٔ سوراخ کردن گوشٔ خدمات پزشکی و دندانپزشکی در محل های نامطمئن و آلوده

•تماس جنسی محافظت نشده با افراد آلوده (بدون کاندوم)

•فرلد از مادرآلوده به ویروس هیابت سی.

هیابت و اخیاد

متأسفانه مواد مخدر تزریقیٔ از علل مهم ابتلا به هیابت بیٔ "سی" می‌باشد. استفاده از سرنگ به صورت مشترک در بین معنادان به مواد مخدر می‌تواند به انتقال انواع عفونت‌ها از جمله هیابت بیٔ "سی"ٔ بیٔ "بی" و ایدز منجر شود البته اخیاد به کواکابین و استنشاق از راه بینی نیز از راههای انتقال بنیازی است.

خطریزرگی معنادان به مواد مخدر یا تهیدید می‌کند ابتلا به گونه های مختلف ویروس هیابت بیٔ "سی" است موجب بروز بیماری با شدت بیشتر است. در این موارد پاسخ به درمان با داروهای ضد ویروسی کم می‌شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**انواع هیابت ها و راه های جلوگیری از آن**

هیابت آ

هیابت نوعی التهاب کیدی است که می‌تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولاً در اثر عفونت ویروسی به وجود می‌آید.

انواع مختلفی از ویروسها می‌توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هر کدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هیابت آ (آج آ وی) یکی از عمومی ترین عوامل عفونترا در بسیاری از نقاط جهان است و می‌تواند از طریق خوردن یا آشامیدن غذا ویا آب آلوده نیز سرایت کند. این ویروس در مدفوع یافت شده و در صورت تماس مقدار اندکی از مدفوع فرد مبتلا به هیابت آ با دهان فرد دیگر می‌تواند منتقل شود. این سخن بدان معنی است که ویروس مذکور می‌تواند از طریق برخی فعالیتهای جنسی نیز انتقال یابد.

رعایت مسایل بهداشت فردی و شستنوی کامل دستها می‌تواند خطر سرایت این ویروس را به حداقل برساند.

علامی و نشانه‌ها ممکن است افراد بدون داشتن هیچ گونه علامتی، ناقل این بیماری به دیگران باشند.

برخی از علایمی که ممکن است بروز کند عبارت است از:

• داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط

• تهوع و استفراغ

• اسهال

• بی اشتهایی

• کاهش وزن

• زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها؛ زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)

• خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایشهای خون پزشک می‌تواند وجود بیماری هیابت آ را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سوالاتی نیز خواهد پرسید.

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می‌تواند معانی زیر را داشته باشد:

عفونت سابق:

این بدان معنی است که شما قبلاً در معرض ویروس هیابت آ قرار داشته و بدنتان آرا از میان برده است. به این ترتیب بدنتان دارای ایمنی طبیعی دربرابر ابتلای مجدد به این بیماری است.

عفونت فعلی:

هنگامی که علائم بیماری هیابت آ در فردی ظاهر می‌شود احتمال آنکه در هفته های پیش از آن، ویروس این بیماری به دیگران نیز سرایت کرده باشد وجود دارد.

بنابراین پزشک برای جلوگیری از ابتلای دیگران به این بیماری پرسشهایی از شما خواهد پرسید. در صورتیکه این ویروس به دیگران هم منتقل شده باشد، پزشک برای کاستن از شدت علائم بیماری برای آنها آمبول تجویز می‌کند.

بسیاری از نشانه های بیماری هیابت آ پس از گذشت چند هفته برطرف می‌شود، اگرچه برخی از افراد ممکن است نا ماهها بعد احساس خستگی در خود حس کنند. به احتمال کم، امکان بروز آسیبی مزمین به کید وجود دارد.

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه به این معنی است که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالتبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید. چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید پزشک به شما توصیه می‌کند که خود

را در برابر آن واکنشه نمایند.

تشخیص و درمان عفونت هیابت آ معمولاً شدید نیست اما گاهی باعث التهابات شدید کبدی می شود که سبب بستری شدن فرد در بیمارستان می شود.

واکنسینسون یا تزریق واکسن هیابت آ در بازو می توان به مدت یکسال دوبرابر این بیماری امین شد. تزریق آمپول ثانوی در مدت ۲تا ۲۲ ماه بعد می تواند تا ۲۲ سال در برابر این بیماری ایمنی ایجاد کند.
غالباً ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد نژادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هیابت آ را دارند.
چنانچه اخیراً در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکنشیه نمایید.

مصرف مشروبات الکلی برای مبتلایان به بیماری هیابت آ فوق العاده خطرناک است. پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیرانهی لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد.

هیابت ب

هیابت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولاً در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.

انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هیابت ب (اچ بی وی) که بسیار سری است، شیوع زیادی در سراسر نقاط جهان دارد.

روشنای سرایت این ویروس عبارت است از:

• انجام فعالیتهای جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی اذخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) با همسر

• مثلاً همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.

• استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزریقی با فرد آلوده

• استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی

• سرایت از مادر به کودک که عمدتاً هنگام تولد رخ می دهد. واکنشیه کردن کودک هنگام تولد از سرایت هیابت ب به وی جلوگیری می کند.

• تزریق خون آلوده به این ویروس (در انگلستان تماس خونهای تزریقی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).

علاییم و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما با این وجود وی ناقل ویروس آن به دیگران باشد.

علایمی که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:

• داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط

• تهوع و استفراغ

• اسهال

• بی اشتهایی

• کاهش وزن

• زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کم رنگ شدن مدفوع)

• خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

بسیاری از افراد بالقی که دچار ویروس هیابت ب می شوند کاملاً بهبود یافته و تا آخر عمر در برابر آن ایمن می شوند.
بن//تا ۲ تا ۲۲٪ از این دسته از افراد ناقل مزمن این بیماری می شوند، این بدان معنی است که آنها ویروس این بیماری را به دیگران منتقل خواهند کرد و کیدشان نیز ممکن است دچار آسیبهای مزمن شود.

چنانچه کودکان به ویژه نوزادان دچار این بیماری شوند احتمال آنکه ناقل مزمن آن شوند زیاد است.

اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هیابت ب باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:

• هیابت مزمن

• التهاب کبد

• سرطان کبد

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هیابت ب را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سؤالاتی نیز خواهد پرسید.

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

**u**????**?**مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می تواند معانی زیر را داشته باشد:

عفونت سابق:

این بدان معنی است که شما قبلاً در معرض ویروس هیابت ب قرار داشته و بدندان آرا از میان برده است. به این ترتیب بدنتان دارای ایمنی طبیعی دوبرابر ابتلای مجدد به این بیماری است.

عفونت فعلی:

این به معنی آن است که شما حامل ویروس هیابت ب بوده و می توانید آن را به دیگران سرایت دهید.
همچنین شما در معرض خطر بیماری کبدی مزمن قرار داشته و بهتر است برای انجام دیگر معاینات به یک مرکز تخصصی مراجعه کنید.

از نتیجه مثبت آزمایش می توان با انجام آزمایشهای دیگر و مراجعه به متخصص مطمئن شد. برای تشخیص میزان تأثیر گذاری هیابت ب بر روی کبد و تجویز بهترین روش درمان، ممکن است نیاز به برداشتن نمونه کوچکی از بافت کبد باشد (بافت برداری یا بیوپسی کبد).

مثنی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه نشان می دهد که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالتبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید.
چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید پزشک به شما توصیه می کند که مجدداً آزمایش را تکرار کرده و خود را در برابر آن واکنشیه نمایید.

تشخیص و درمان چنانچه التهاب کبد شدید نباشد بسیاری از افراد به درمان نیاز پیدا نمی کنند. در صورتیکه نیاز به درمان التهاب کبد داشته باشید برای مداوی کامل به یک مرکز تخصصی معرفی خواهید شد.

واکنسینسون با سه بار تزریق واکسن هیابت ب در زمان **u** تا ۲ ماه می توان دست کم به مدت پنج سال در برابر این بیماری امین شد.

با اتنام تزریق واکسنا آزمایش خون گرفته شده از کارآیی واکسنا اطمینان حاصل شود

آمپول ثانوی در مدت **u** تا ۲۲ ماه بعد می تواند تا ۲۲ سال در برابر این بیماری ایمنی ایجاد کند.
غالباً ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد افرادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هیابت آ را دارند.

چنانچه اخیراً در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکنسیه نمایید.
مصرف مشروبات الکلی برای مبتلایان به بیماری هیابت آ فوق العاده خطرناک است.

پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیرانهی لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد.

چنانچه وجود بیماری هیابت ب در شما تأیید شد توصیه می شود که به طور مداوم آزمایش خون انجام داده و تحت معاینه قرار گیرید.

از مصرف مشروبات الکلی اجتناب نمایید.
ممکن است پزشک به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک مصرف کنید.
به منظور جلوگیری از سرایت ویروس، برای انجام فعالیتهای جنسی نافذ از کاندوم استفاده کنید.
همسران در صورت امین نبودن در برابر این بیماری باید واکنشیه شود.

پزشک به شما توصیه های لازم از قبیل عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ موتراشی را برای جلوگیری از انتقال این ویروس به دیگران خواهد گفت.
همواره باید به خاطر داشت که استفاده از کاندوم هنگام آمیزش جنسی، خطر سرایت یساریها و عفونتهای مقاربتی را کاهش می دهد.

هیابت ث

هیابت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولاً در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.

انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری روشهای سرایت ویروس هیابت ث (اچ سی وی) عبارت است از:

• استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزریقی با فرد مبتلا

• استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی

• انجام فعالیتهای جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی اذخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) با همسر مبتلا.

همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.

البته حالت مذکور روش عمده سرایت این بیماری محسوب نمی شود.

• در موارد نادر، سرایت از مادر مبتلا به کودک که عمدتاً هنگام تولد رخ می دهد.

واکنسیه کردن کودک هنگام تولد از سرایت هیابت ب به وی جلوگیری می کند.
خطر سرایت آن زمانی که مادر به ویروس ایدز هم مبتلا باشد افزایش می یابد.

• تزریق خون آلوده **u**????**?**به این ویروس (در انگلستان تماسی خونهای تزریقی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).

علاییم و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما با این وجود وی ناقل ویروس آن به دیگران باشد.

علایمی که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:

• داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط

• تهوع و استفراغ

• اسهال

• بی اشتهایی

• کاهش وزن

• زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کم‌رنگ شدن مدفوع)

• خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیز پیدا کنند.

مطالعات نشان می دهد که تنها در ۲۲٪ از مبتلایان به هپاتیت ث، ویروس از خون پاک می شود و در حدود ۲۲٪ از آنها همچنان باقی مانده و می تواند به دیگران هم سرایت کند.

اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هپاتیت ث باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:

- هپاتیت مزمن
- التهاب کبد
- سرطان کبد

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری آزمایشهای طبی برای تشخیص این بیماری از سال ۱۹۷۳ امکان پذیر شده است.

با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت ث را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سوزاخی نیز خواهد پرسید.

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

به این معنی است که شما حامل ویروس هپاتیت ث بوده و می توانید آرتا به دیگران منتقل کنید. ابتدا یک آزمایش برای تشخیص وجود پادتنهای ویروس هپاتیت ث انجام می شود. مثبت بودن نتیجه این آزمایش نشان می دهد که شما در معرض این ویروس قرار گرفته و بدنتان با تولید پادتن واکنش نشان داده است. البته این آزمایش مشخص نمی کند که آیا به این بیماری مبتلا هستید یا خیر. معمولاً به شما توصیه می شود که برای انجام آزمایشهای تکمیلی به پزشک متخصص مراجعه کنید.

انجام می دهد.ا اگرچه ویروس هپاتیت ث در بعضی (HCV-RNA)پزشک متخصص برای تشخیص وجود ویروس هپاتیت ث آزمایش خون دیگری از پیداران کاملاً برطرف می شود، اما در بدن بسیاری از مبتلایان به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به دیگران هم سرایت کند.

ممکن است پزشک برای تشخیص میزان تاثیرگذاری هپاتیت ث بر روی کبد یکدیگر از آزمایشهای بررسی عملکرد کبد بافت کبد نمونه برداری (بافت برداری یا بیوپسی کبد).

نتایج این آزمایشها به پزشک در تصمیم گیری درباره انتخاب روش مناسب درمان کمک می کند.

البته باید به این مسأله هم اشاره شود که برطرف شدن ویروس نیز به معنی ائین شدن در برابر ابتلای مجدد به این بیماری نیست.

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

این نتیجه احتمالاً به معنی آن است که شما هیچگاه در تماس با ویروس هپاتیت ث قرار نداشته اید. البته از آنجا که این آزمایشها بر مبنای یافتن پادتنهای ویروس هپاتیت ث استوار بوده و تولید پادتنها هم ممکن است چند ماه طول بکشد، چنانچه اخیراً در معرض تماس با این ویروس قرار گرفته باشید، پزشک ممکن است به شما توصیه کند که آزمایش را تکرار نماید.

در حال حاضر واکنشی برای محافظت در برابر این بیماری وجود ندارد.

چنانچه وجود عفونت فعال هپاتیت ث در شما تایید شد، توصیه می شود که به طور منظم آزمایش خون داده و به پزشک مراجعه کنید.

همچنین باید از مصرف مشروبات الکلی جداً پرهیز کنید. همچنین پزشک ممکن است به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک بخورید. ویروس هپاتیت ث با انجام فعالیتهای جنسی ناقله می تواند منتقل شود، از اینرو هنگام ابتلا به این بیماری برای جلوگیری از سرایت آن به همسرتان از کاندوم استفاده کنید.

پزشک کلیه توصیه‌های لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران (مانند عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ مو تراشی) را به شما یاد آوری خواهد کرد.

همواره به خاطر داشته باشید که استفاده از کاندوم خطر سرایت بیماریهای مقاربتی را کاهش می دهد.

ویروسی شدن(هریس)ناحیه تناسلی،هریس تناسلی در اثر ویروسهای نوع ساده هرپس ایجاد می شود. این ویروس می تواند دهان، ناحیه تناسلی، پوست اطراف مقعد و انگشتها را آلوده کند.

با انعام نخستین فعالیت هرپس، این ویروس می تواند در رشته های عصبی پنهان شود، به این ترتیب کلاً غیر قابل تشخیص شده و علائمی از خود ظاهر نمی کند. البته در برخی از افراد ممکن است ویروس مجدداً به سطح پوست یا محل ابتلا برگردد (عود کند). این پدیده ممکن است هنگام بیماری یا از کار افتادگی رخ دهد. بعضی از افراد هم ممکن است هیچگاه مجدداً به آن مبتلا نشوند.

انواع ویروس دو نوع ویروس هرپس وجود دارد که هرودی آنها عفونی اند اما نوع بیک دهان یا بینی را آلوده کرده، درحالیکه نوع دو عمدهٔناحیه تناسلی و مقعد را آلوده می کند.

عمدهٔنا عفونٔناحیه تناسلی و مقعد در اثر ویروس نوع دو تولید شده که البته گاهی هم ممکن است در اثر انجام فعالیتهای جنسی با دهان، در اثر نوع یک هم ایجاد شود.

علائم و نشانه‌ها
علائم این بیماری در زنان و مردان می تواند یک یا چند مورد از موارد زیر باشد:

• احساس خارش یا سوزش در ناحیه تناسلی یا مقعد.

• ایجاد ناولهای حاوی مایع که پس از ترکیدن زخمهای کوچکی برجای گذاشته و می تواند دردناک باشد. این ناولها پس از خشک شدن، جدا شده و بهبود می یابند که بهبود یافتن آنها می تواند بین ۲ تا ۳ هفته طول بکشد.

• احساس درد هنگام ادرار کردن در صورت تماس ادرار با زخمهای گفته شده.

• ناخوشی شبیه به سرماخوردگی، کمردرد، سردرد، غدد متورم و یا تب.

ظاهر شدن علائم فوق نشان دهندهٔ آن است که ویروس بسیار عفونی شده است. البته عود مجدد این بیماری معمولاً خفیفتر است؛ زخمهای ایجاد شده کمتر، کوچکتر و با درد کمتری بوده و سریعتر بهبود می یابند. همچنین علائم سرماخوردگی نیز ظاهر نمی شود.

نحوه ابتلا
به این بیماری هرپس از طریق تماس پوستی با شخص مبتلا منتقل می شود. این ویروس قسمتهایی که از طریق آنها وارد بدن شده را آلوده می کند.

راهنماییهای برای کاهش عوارض بیماری هنگام ابتلا به این بیماری می توانید:

برای کاستن از عارضه های آن و پرخورداری از احساس بهتر از راهنماییهای زیر استفاده کنید:

• در صورت داشتن درد می توانید داروهای مسکن (مانند آسپرین یا پاراستامول) مصرف کنید.

• روزی دوبار شستشوئوی ملایم قسمتهای که دچار جراثحت شده اند در محلول آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در۲۲۲ سی سی آب گرم) می تواند تسکین دهنده بوده و به خشک شدن جراحنها کمک کند.

• یک تکه یخ که درون پارچه یا هوله تمیزی پیچیده شده را روی قسمتهای مربوطه قرار دهید.

• چنانچه دفع ادرار زاینان یا درد همراه است سعی کنید بدون نشستی از آب ادرار کنید و یا هنگام دفع ادرار بر روی خود آب بریزید.

• برای خشی شدن ادرار آب و مایعات زیاد بنوشید. همچنین هرگز ادرار خود را نگه ندارید زیرا ممکن است مشکلات دیگری ایجاد کند.

• از آفتاب گرفتن پرهیز کنید.

• به اندازه کافی استراحت کنید.

مراقبت از خود و همسرتان
هنگام ابتلا به هرپس، ناولها و زخما بسیار عفونی بوده و ویروس می تواند با تماس مستقیم به دیگران سرایت کند.

برای جلوگیری از آن باید از انجام کارهای زیر خودداری کنید:

• بوسیدن زمانی که شما یا همسرتان جراحنهایی در اطراف دهان دارید.

• انجام فعالیت جنسی با دهان هنگامی که شما یا همسرتان جراحنهایی در اطراف دهان یا ناحیه تناسلی دارید.

• انجام هرگونه تماس ناحیه تناسلی یا مقعد (حتی با وجود استفاده از کاندوم) هنگامی که شما یا همسرتان جراحنهایی در ناحیه تناسلی دارید.

• استفاده از آب دهان برای مرطوب کردن لثر چشم درصورتی که جراحنهایی در اطراف دهان دارید.

فراموش نکنید که قبل و بعد از دست زدن به جراحنها، حتماً دستهایتان را با صابون بشوید.

در فاصله زمانی بین عود کردن مجدد هرپس احتمال سرایت آن بسیار کاهش می یابد، اگرچه گاهی ممکن است اتفاق بیافتد. با این وجود ابتلای به هرپس به معنی پایان یافتن دوران فعالیت جنسی شما نیست.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به یک مشاور درمانی مراجعه کنید.

به خاطر داشته باشید که کاندوم تنها زمانی می تواند از سرایت هرپس جلوگیری کند که روی تمام ناولها را پوشاندند. بیماری هرپس از طریق فعالیتهای جنسی غیر ناقله نیز می تواند منتقل شود.

عوارض بیماری هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم
هیچ گونه ارتباطی میان هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم وجود ندارد. با این وجود توصیه می شود که هر خانمی به طور منظم آزمایشهای اسیر را انجام دهد.

هرپس تناسلی و بارداری
داشتن هرپس تناسلی تاثیر بی قابلیت باروری زن نمی گذارد.ا اگر هرپس در سه ماهه اول بارداری عارض شود به احتمال کم، خطر سقط جنین وجود دارد. ابتلا به هرپس در اواخر بارداری هم ممکن است باعث تولد زود هنگام نوزاد شود.

با این وجود بیشتر خانمهایی که در طول بارداری چندین بار هرپس آنها عود کرده، زایمانی طبیعی داشته اند.

منبع : سایت پزشکان بدون مرز

**ایست قلبی (cardiac arrest)**

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

ایست قلبی عبارت است از فقدان کامل پمپ کردن خون توسط قلب. تأخیر در درمان این حالت حتی برای ۳-۵ دقیقه ممکن است باعث مرگ یا آسیب دائمی مغز شود. بروز این حالت تا سن ۴۵ سالگی در مردان بیش از زنان است اما پس از آن برابر است

علائم شایع

مگگی کولرآمدت و به دیال آن غش کردن و از دست دادن هوشیاری

نقص لمس نمی‌شود. نفس نیز معمولاً متوقف می‌شود.

یوست به رنگ آبی - سفید در می‌آید. مردمکندها نیز گشاد می‌شوند.

نتیج

گاهی از دست رفتن کنترل ادرار و مدفوع غش کردن ساده در نگاه اول ممکن است شبیه ایت قلبی به نظر آید، اما در غش کردن ساده نفس وجود دارد و تنفس قطع نمی‌شود.

علل

ناظمی‌های شریان قلب

حمله قلبی (انفارکتوس بیماری تصلب شرایین قلب

ققدان گردش خون و شوک عمیق ناشی از خونریزی یا عفونت شدید

ققدان اکسیژن ناشی از فرآندگی خفگی یا بیهوشی

تغییرات عمده در ترکیب الکترولیتی خون مثلاً به هم خوردن تعادل پتاسیم یا مابعات

عوامل افزایش‌دهنده خطر

استرس

دیابت شیرین

مصرف داروهایی مثل - دوزیشال حتی افزایش خفیف غلظت این داروی قوی در خون می‌تواند ریشم قلب را دچار اختلال کند. -

ادرار آورها (دیورتیکها)، این داروها می‌تواند باعث کاهش پتاسیم خون شوند. - آدرنالین یا هر دارویی که فشار خون را در یک بیمار قلبی افزایش دهد، از جمله داروهایی که جهت سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، و قرص‌ها و اسوی‌ها جهت رفع گرفتگی بینی (ضداحتقان‌ها)

مصروف مواد مخدر، به‌خصوص کوکائین و مواد مخدر تزریقی

بیشگیری

در صورت بروز هر یک از مشکلاتی که در قسمت علل ذکر شد، باید فوراً درمان لازم انجام شود.

اگر مثلاً به بیماری قلبی هستید، تا حد امکان اطلاعات خود را در مورد تمام داروهایی که دریافت می‌دارید، از جمله داروهایی بدون نسخه افزایش دهید.

ترتیبی فرام آورید که اعضای خانواده و دوستان نزدیکان احیای قلبی - ریوی (CPR) را فرا بگیرند.

عواقب مورد انتظار

کسانی که در نزدیکی فرد باشند و آموزش لازم در زمینه تشخیص ایست قلبی و انجام احیای قلبی - ریوی را دیده باشند، اغلب می‌توانند شریان قلب را باز گردانند، اما نتیجه نهایی به علت زمینه‌ساز ایست قلبی بستگی دارد. به محض بازگشت شریان قلب فرد را باید به نزدیکترین مرکز اورژانس انتقال داد. امکان دارد ایست قلبی مجدداً باز گردد.

عوارض احتمالی

مرگ یا آسیب دائمی مغز در صورتی که توان بپناز قلب را در عرض ۵-۳ دقیقه به راه انداخت

اشتباه گرفتن غش کردن با سایر علل از دست دادن هوشیاری یا ایست قلبی پیش از آغاز احیای قلبی - ریوی نفس بیمار را در گردن بررسی کنید.

درمان

اصول کلی

به همراه اعضای خانواده‌تان احیای قلبی - ریوی (CPR) را فراگیرید. برای اطلاعات بیشتر با نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان تماس حاصل کنید. با فراگیری احیای قلبی - ریوی ممکن است بتوانید جان یک نفر را در آینده نجات دهید.

اگر مشکل قلبی دارید، یا در خطر بروز مشکل قلبی هستید، یک گردن‌آور یا دست‌بند مخصوص داشته باشید تا در موقع اورژانس بتوان به سرعت به مشکل شما بی برد.

داروها

پس از اینکه با احیای قلبی - ریوی شریان قلب برگشت از اکسیژن اگر در دسترس است استفاده کنید (اکسیژن اورژانس ممکن است در معازره جوشکاران موجود باشد.

دارو برای درمان علت زمینه‌ساز ایست قلبی پس از اینکه فاز بحرانی سبزی شد.

فعالیت

پس از بهبودی فعالیت‌ها باید تدریجاً از سر گرفته شوند. فعالیت جنسی و رانندگی پس از موافقت پزشکم می‌تواند آغاز شوند.

رژیم غذایی

به فردی که علاج ایست قلبی دارد، مایعات یا غذا ندهید. بیمار ممکن است خفه شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر فرد بیهوش است و نفس نمی‌کشد: -شماره اورژانس را برای کمک یا آمبولانس بگیرید. اگر قربانی کودک است یک دقیقه عملیات احیا را انجام دهید، سپس اورژانس را بگیرید.

- برای کمک فریاد بزنید. قربانی را ترک نکنید.

- فوراً نفس دهان به دهان را آغاز کنید.

-اگر قلب شریان ندارد، ماساژ قلبی بدهید.

- عملیات احیا را تا زمان رسیدن کمک ادامه دهید

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان

#### آب مروارید (cataract)

آب مروارید در حقیقت کدورت عدسی چشم است ومثل ایست که شخص مجبور باشد از شیشه ای کدر و مه گرفته به دنیای اطرافش نگاه کند.این افراد برای مطالعه ، رانندگی ، یا دیدن حالت چهره ی اطرافیان دچار مشکل هستند.دید دور برای این افراد بد تر از دید نزدیک است و معمولاً نور زیاد مشکلات اینها را افزایش میدهد.درد ، دو بینی ، و اشک ریزش علامت شایع در این بیماران نیستند و بندرت دیده می شوند.

کدورت عدسی چشم جزئی طبیعی در سیر افزایش سن است و طبق یک آمار، در امریکا تقریباً نیمی از افراد بالای ۴۰سال درجانی ازکدورت عدسی را دارند و با افزایش سن این درصد افزایش می یابد. پیشرفت آب مروارید معمولاً به آهستگی صورت میگیرد و کاهش بینایی تدریج پدید می آید اما فقط در مراحل پیشرفته تر باعث تاری شدید دید خواهد شد.در مراحل اولیه معمولاً استفاده از عینک موجب بهبود وضعت بینایی می شود ، اما وقتی مشکلات بینایی پیشرفته تر شوند و زندگی فرد را مختل کنند،اژاما با استفاده از روشهای جراحی ( که اغلب پسادگی و با کمترین ریسکی قابل انجام است )بمیزان به بیمار کمک کرد و با برداشتن عدسی معیوب و اغلب جایگزین کردن آن با عدسی های مصنوعی.مشکل بیمار را بر طرف کرد.

دید طبیعی

آب مروارید ممکن است سبب تاری یا عدم وضوح دید شود

علل آب مروارید کدامند؟

شایعترین علت آب مروارید افزایش سن است. سایر علل آن عبارتند از:

سابقه خانوادگی ابتلا به آب مروارید

مشکلات طمی مانند بیماری قند (دیابت)

ضربه به چشم

مصروف طولانی داروها مانند کورتن

قرار گرفتن طولانی مدت و بدون محافظت در مقابل نور آفتاب

سابقه جراحی چشم

چگونه آب مروارید تشخیص داده میشود؟

معاینه دقیق توسط چشم پزشک میتواند وجود و وسعت آب مروارید، همچنین هر گونه مشکل دیگری که باعث کاهش دید با ناراحتی می شود را مشخص کند. ممکنست علل دیگری علاوه بر آب مروارید بیزوه مشکلات برده فیکه و یا عصب بینایی باعث کاهش دید شود. چنانچه این مشکلات وجود داشته باشد، بعد از عمل آب مروارید ممکنست دید کامل به دست نیاید. در صورتیکه این مشکلات شدید باشد، حتی عمل آب مروارید نیز ممکنست باعث بهبود دید نشود. چشم پزشک میتواند به شما بگوید که چقدر احتمال دارد این مشکلات در چشم شما وجود داشته باشد.

آب مروارید یا چه سرعتی ایجاد میشود؟

سرعت ایجاد آب مروارید نزد افراد مختلف فرق میکند و حتی ممکنست بین دو چشم نیز متفاوت باشد. اغلب آب مروارید هانی که با افزایش سن ایجاد میشوند در طی چند سال تدریج بوجود می آیند. سایر آب مرواریدها بخصوص در افراد جوان و یا در بیماران مثلاً به بیماری قند ممکنست بسرعت و در طی چند ماه باعث کاهش دید شوند. بنابراین پیش بینی دقیق سرعت پیشرفت آب مروارید امکانپذیر نیست.

بیشگیری

خانمهایی که در سنین باروری هستند، در صورتی که سرخچه نگرفته‌اند یا واکنس آن را زرده‌اند، باید علیه آن واکنیته شوند.

مصرف داروهای کورتیزونی یا هرگونه داروی دیگری که بر عدسی تأثیر می‌گذارد، باید به دقت تحت‌نظر قرار داشته باشد.

بیماری‌های چشمی‌ای که ممکن است باعث آب مروارید شوند، مثل اربت (التهاب خود عنبیه و لوویت باید سریعاً درمان شوند.

به طور منظم از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.

رژیمی دارای مقادیر مناسب از ویتامین **ا**و یا کاروتن داشته باشید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با جراحی خوب می‌شود. بعضی آب مرواریدها هرگز آن قدر در بینایی اختلال ایجاد نمی‌کنند که نیازمند جراحی باشد. در سیر تشکیل آب‌مروارید، تعویض مرتب عینک ممکن است به بینایی کمک کند.

عوارض احتمالی

از دست دادن بینایی

عوارض پس از عمل جراحی از جمله پارگی چشم چسبندگی‌ها، عفونت و جدا شدن شبکیه از محل خود

عوامل زمینه ساز بروز آب مروارید کدامند؟

مهمترین عاملی که شانس ابتلا به آب مروارید را افزایش می دهد سن و سال است بدین صورت که در سن 77 سالگی تقریباً 77٪ افراد درجانی از این مشکل رادارند و با افزایش سن این درصد باز هم افزایش می یابد.دیات با همان مرض قند ،سابقه ی قانلیی مثبت از نظر آب مروارید ،آسیب ها و التهابات قلیی در چشم ، جراحی قلیی چشم ، استفاده طولانی مدت از کورتونها به هر دلیل بقرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید ، با انجام سی تی اسکنهای مکرر از ناحیه ی سر و چشمها ، و نهایتا سیگار شیوع آب مروارید را افزایش می دهند.

چند توصیه مهم برای پیشگیری از ابتلا به آب مروارید:

گر چه نمی توان مهمترین عاملی زمینه ساز بروز آب مروارید ، که همان افزایش سن است را کنترل کرد اما با انجام چند پیششهاد ساده میتوانی دیگر عوامل را کاهش دهید و نیز با تشخیص زود هنگام از زنج برون نیبورد خود جلوگیری کنید.معاینات دوره ای چشم در افراد بالای 77 سال و نیز افرادی که حس میکنند دید آنها با اشکالاتی همراه شده است، اجتناب از مصرف سیگار ( و بدبختییب کاهش رادیکالهای آزاد) ، رژیم غذایی معتدل و مصرف مقادیر بالای میوه جات و سبزیجات تازه ، اجتناب از نور مستقیم خورشید و استفاده از عینکهای ضد اولترا ویوله ی استاندارد ( عینکهای غیر استاندارد میتواند شانس ابتلا را افزایش دهد)تنشخیز زود هنگام بیدارهای احتمالی در سایر ارگانهای بدن مثل دیابت قندی ...

آب مروارید چگونه درمان میشود؟

تتها راه درمان آب مروارید جراحی است. بهر حال چنانچه علائم آب مروارید خفیف باشد تغییر نمره عینک مستکست موقتا مشکلات شما را حل نمائید. همچگونه دارو، روش تغذیه، ورزش یا وسایلی توری وجود ندارد که باعث درمان یا جلوگیری از آب مروارید شوند. دوری از نور خورشید ممکن است به جلوگیری یا کتند شدن پیشرفت آب مروارید کمک کند. عینکهای آفتابی که نور ماورا بنفش را جذب می کنند یا عینکهای طبی یا یکد پوشش شده شامه ماورا بنفش باعث حفاظت چشم می شوند.

چه موقع بایستی جراحی انجام شود؟

هنگامیکه آب مروارید بحدی باعث کاهش دید شود که مانع انجام فعالیتهای روزانه بشود. این عقیده که آب مروارید بایستی جهت عمل "رسیده "باشد درست نیست.

وقتی که آب مروارید ایجاه می شود عدسی چشم ضخیم و کدر می گردد. نور نمی تواند از آن به آسانی عبور کند و به این ترتیب باعث تاری دید می شود.

جراحی آب مروارید هنگامیکه نیازهای بینایی شما آن را ایجاب کند می تواند انجام شود. شما باید ببینید که آیا دید شما در حدی است که بدون هیچ ناراحتی کارتان را انجام دهید یا خیر؟ بدون خطر رانندگی کنید؟ آیا می توانید پراحتی بخوانید و تلویزیون تماشا کنید؟ آیا شما می توانید فعالیتهای روزانه مثل پخت و پز، خرید، کارهای منزل، خوردن داروهایتان را بدون مشکل انجام دهید.

بر اساس مشکلاتتان، شما و چشم پزشکتان می توانید با هم تصمیم بگیرید که چه موقع جراحی لازم است.

انتظار شما از عمل آب مروارید چه باید باشد؟

سالانه بیش از دهها میلیون عمل آب مروارید در کشورهای پیشرفته جهان انجام می شود که حدود ۹۵٪ این عمل ها بدون عارضه است. در کشور ما نیز سالانه بیش از ۱۰۰۰۰۰ عمل آب مروارید یا بهره گیری از روشهای مختلف انجام می شود.

در طی عمل آب مروارید که معمولاً با بی حسی موضعی انجام می شود، عدسی کدر از داخل چشم بیرون آورده می شود. در اغلب موارد بچای عدسی طبیعی یک عدسی یا لنز داخل چشمی دائمی قرار داده می شود. این لنز برای همیشه در چشم شما باقی می ماند و خراب یا فاسد نمی شود. چشم پزشک این جراحی طریف را با میکروسکوپ و وسایل ظریف و تکنولوژی مدرن انجام می دهد. گذاشتن یا پیوند عدسی مصنوعی توسط جراح ورزیده عوارض بیشتری را به بیمار تحمیل نخواهد کرد بلکه باعث می شود دید بیمار بعد از عمل بسیار خوب باشد و به عینکهای ضخیم و سنگین که مشکلات فراوانی ایجاد می کنند نیازی نباشد. در نزدیک به یک پنجم بیمارانکه عمل آب مروارید می شوند کیسول طبیعی که نگهدارنده عدسی داخل چشمی است کدر می شود و جراحی لیزر برای باز کردن این کیسول کدر شده لازم است تا دید مجدداً بهبود یابد.

بعد از عمل آب مروارید شما می توانید تمامی کارهای خود بجز فعالیتهای سنگین را انجام دهید. شما بایستی فطره های تجویز شده توسط جراح را بدوستی و در موقع مقرر استفاده کنید. چندین ویژگی بعد از عمل برای کنترل کردن وضعیت بهبود چشم شما لازم است.

جراحی آب مروارید یک عمل بسیار موفقیت آمیز است. در بیش از ۹۰٪ موارد دید بهبود می یابد مگر اینکه مشکلی در قرینه، پرده چشم یا عصب چشم شما وجود داشته باشد. مهم است بدانید که مستکست عوارض در طی عمل جراحی یا بعد از آن پیش نیاید که باعث کاهش دید شود.

درمان

معاینه چشم (با افتالموسکپ تشخیص آب مروارید را تأیید می کند.

درمان معمولاً شامل عمل جراحی است

در صورتی که بینایی چندان زیاد تحت تأثیر قرار نگرفته باشد، می توان از عینک‌هایی که بیشترین فایده را داشته باشند بهره جست در صورتی که بینایی بدتر نباشد یا آب مروارید باعث التهاب و فشار در چشم شود، عدسی چشم یا جراحی برداشته می‌شود. هم‌اکنون روش‌های مختلفی برای بهبودی بستری کردن بیمار و تصحیح بینایی پس از عمل جراحی وجود دارد.

عمل جراحی را می‌توان با یا بدون بستری کردن بیمار در بیمارستان به انجام رساند. اگر هر دو چشم آب مروارید داشته باشند، معمولاً با هم عمل نمی‌شوند.

داروها

معمولاً دارو برای این بیماری لازم نیست

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد، فقط اگر بینایی در شب دچار مشکل شده است در شب رانندگی نکنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آب مروارید دارید.

ساخت داروی درمان آب مروارید با الهام از قرآن

یک پزشک مصری موفق شد با الهام از آیات سوره یوسف(ع) داروی درمان آب مروارید را بسازد.

به نقل از روزنامه پمن‌تایمز، این دارو که «داروی قرآن» نام دارد، توسط دکتر عبدالعظیم محمد و با استفاده از ترکیبات موجود در عرق بدن انسان ساخته شده است. دکتر عبدالعظیم محمد درباره نحوه الهام از آیات قرآن برای ساخت این دارو می‌گوید: «یک روز صبح در حال خواندن سوره یوسف(ع) بودم که آیات ۸۴ تا ۹۳ این سوره نظر مرا جلب کرد. حضرت یوسف (ع) که اکنون عزیز مصر است،

ساخت داروی درمان آب مروارید با الهام از قرآن

یک پزشک مصری موفق شد با الهام از آیات سوره یوسف(ع) داروی درمان آب مروارید را بسازد.

به نقل از روزنامه پمن‌تایمز، این دارو که «داروی قرآن» نام دارد، توسط دکتر عبدالعظیم محمد و با استفاده از ترکیبات موجود در عرق بدن انسان ساخته شده است. دکتر عبدالعظیم محمد درباره نحوه الهام از آیات قرآن برای ساخت این دارو می‌گوید: «یک روز صبح در حال خواندن سوره یوسف(ع) بودم که آیات ۸۴ تا ۹۳ این سوره نظر مرا جلب کرد. حضرت یوسف (ع) که اکنون عزیز مصر است، در آیه ۹۳ خطاب به برادران خود می‌گوید: «حال این پیراهن مرا بپوش و بر روی صورت پدرم بپانندازید تا تپنا شود.

حضرت یعقوب(ع) در فراق فرزند خود یوسف (ع) بسیار گریه می‌کند و بر اثر این گریه‌ها چشم‌هایش سفید شده و بینایی خود را از دست می‌دهد. اما با نادانستن پیراهن یوسف (ع) بر روی چشمان پدر، بینایی حضرت یعقوب (ع) بازمی‌گردد

این محقق مصری می‌افزاید: «من با خود فکر مردم که چه چیز در پیراهن یوسف (ع) می‌توانست اثر شفا بخش بر چشمان یعقوب(ع) گذارد و سرانجام به این نتیجه رسیدم که چیزی جز عرق بدن یوسف (ع) نمی‌تواند عامل بینایی چشمان پدر باشد.»

وی در ادامه اظهار کرد: «من با مطالعه بر روی ترکیبات عرق انسان و آزمایش آن بر روی خرگوش‌ها به نتایج چشم دست یافتم. پس از آزمایش داروی خود بر روی ۲۵۰ بیمار مبتلا به آب مروارید و احراز ۹۹ درصدی اثربخشی این دارو، برآیم مسجل شد که این معجزه‌ای از سوی قرآن بود.»

یادآوری می‌شود، قرار است یک شرکت داروسازی سوئیس «داروی قرآن» را که بدون عوارض جانبی است و ۹۹ درصد مؤثر بوده و به تأیید موسسات تحقیقاتی اروپا و آمریکا رسیده است، به تولید انبوه برساند.

منابع :

آب مروارید چیست ؟ http://aftab.ir

آب مروارید (کاتاراکت) http://www.noorvision.com

آب مروارید http://www.irteb.com

آب مروارید چیست؟ http://ylm.wordpress.com

ساخت داروی درمان آب مروارید با الهام از قرآن http://www.eslahe.com

آب مروارید چیست؟ http://www.eynak.com

آب مروارید چیست ؟ http://ranginak.blogspot.com

**بیماری‌های گوش( قسمت اول)**

عقونت حاد گوش میانی (AOM):

اگر شما یا هوابندا پرواز کرده یا با قطار در تونلی عمیق سفر کرده باشید یا با آسانسور ساختمانی بلند به سرعت فرود آمده باشید، شاید به خاطر داشته باشید که در گوش خود احساس فشار می کردید .

این به خاطر آن بوده است که راه لوله ای کوچک به نام شیپور استاش Eustachian tube که پشت پرده ی گوش میانی ( در مشدوق صمناخ ) قرار دارد به گلول بسته یا مسدود می شود . شیپور استاش درست زیر بینی در محوطه گلول به بینی باز می شود و وظیفه آن برقراری تعادل فشار هوا در داخل گوش میانی و جو خارج است . چون شیپور استاش در کودکان کوتاهتر و مستقیم تر از

بزرگسالان است راه سرایت عفونت حلق به گوش در دوران کودکی بیشتر است. وقتی این شیور در اثر ترشحات مخاطی با عفونی مسدود شود گوش راهی برای بیرون ریختن خود ندارد و محصول التهاب در گوش میانی پشت پرده صماخ اتبانه و فشرده می گردد. و ناچار این قسمت ملتهب و برآمده می شود و چه بسا زیر فشار چرک بترکد و محتوی خود را خالی کند.
علامین : در کودکان کم سال عفونت گوش میانی کم وپیش شدیده تقریباً همیشه همراه عفونت مجاری تنفسی فوقانی است.
وقتی سرماخوردگی یا فارتزیت کودتک فروکش می کنند و تب او پایین نمی آید یا آنکه کمی پایین می آید و دوباره بازگشته به ۳۹ درجه یا بیشتر می رسد باید به AOM شک کرد.
در شیر خواران علامین آن به این صورت است که کودتک سرش را از این سو به آن سو می چرخاند انگار که می خواهد از درد راحت شود یا گوش میلارا را می مالد. این درد چه کودتک بتوانند آرا بیان کنند چه نتوانند شدید است.
کودکان بزرگتر در این حالت عصبانی هستند، تن می زند، نمی خواهد غذا بخورد اما در بعضی موارد کمباب درد چنان کم است که بدون جلب توجه والدین تمام می شود در این موارد پرده صماخ خود به خود پاره می شود و خطر فراوان دارد.

درمان: معمولاً باید این بیماری را پیش از آنکه خیلی پیش برود تشخیص داد و آنتی بیوتیک تجویز کرد.
نحت نظر پزشکی فطره در بین کودتک برزیله و آترا خوب به عقب بینی به منطقه گلو – بینی برسانید تا مخاط را هر چه بیشتر جمع کند و شیور استنش را باز نگاهدارد.

اگر این درمان موثر نبود ممکن است لازم شود پرده صماخ را بی جسی خفیف کرده و بشکافند و به اصطلاح طسی (( پاراستز ))کنند. این کار سبب خروج چرک گوش میانی می شود و معمولاً بعد این کار عفونت زود فروکش می کند، پرده صماخ انبام یافته و شنوایی آسببی نمی بینند. اما در بعضی موارد اگر چه عفونت ظاهراً فروکش می کند، چیزی از آن باقی می ماند و بیماری مزمن می شود که ممکنست سالها طول کشیده و به حس شنوایی آسیب برساند.

ماستویدیت :

اگر چه عفونت سخت ماستوئید که ناشی از عفونت گوش میانی باشد دیگر کمتر دیده می شود اما اگر دیده شود همراه تب شدید است، مداوم و نامنظم است کودتک همچنان سخت بیمار می ماند درد و حساسیت فراوان در استخوان ماستوئید پشت گوش او حس می گردد.
این گوش بیماری به آنتی بیوتیک جواب ندهد ( که معمولاً می دهد) عمل جراحی لازم است تا چرک استخوان ماستوئید را خالی کند، و مایع ورم پرده های مژز ( منژیت ) و با عوارض دیگر آن شوند.

لایرنیت :

این عفونت گوش داخلی است و معولاً بر اثر اورویون یا شکل های گوناگون منژیت عارض می شود.

علامین : علامین به تدریج آشکار می شود و به شکل کم شنوایی، سرگیجه و اختلال تعادل آشکار می شود.

درمان: درمان بدون جراحی سخت دشوار است و اغلب هم به موفقیت نمی انجامد. با عمل جراحی هم درمان نمی شود.
جلوگیری ازاین بیماری بوسیله تشخیص و درمان فوری انجام می شود.

التهاب مجرای خارجی گوش :

التهاب وطفونت مجرایی که لاله گوش را به صندوق صماخ وصل می کند در دوران کودکی بسیار شایع است و ممکنست در نتیجه شنا و آب تنی در آب آلوده و فرو کردن چیزی به سوراخ گوش یا خاراندن گوش یا مداد و سایر اشیاء پدیدار شود.

علامین : سرخی، دلمه بستن و گاهی ترشح چرکی از مجرا که گاه همراه خارش فراوان است پیدا می شود.
عفونت فارژی مجرای گوش به خصوص در مناطق گرمسیر و هنگام تابستان شایع است.

درمان : مراجعه به متخصص گوش و گلو تا عفونت مجرای خارجی گوش را درمان کند.

پارگی پرده گوش

شرح بیماری

پارگی پرده گوش عبارت است از پاره شدن پرده نازک گوش که قسمت‌های داخلی تر گوش را از گوش خارجی جدا می‌کند.

علامین شایع

درد ناگهانی در گوش

ناشنوایی نسبی

خونریزی یا ترشح از گوش
ترشح گوش ممکن است در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از پارگی شیب چرک شود.

ووز گوش

سرگیجه

علل

پاره شدن پرده گوش به دنبال وارد کردن یک شیء، مثل گوش پاک‌کن یا گیره کاغذ برای تمیز کردن یا دفع خارش گوش

وارد آمدن فشار ناگهانی به پرده گوش به سمت داخل مثلاً در اثر سبلی سادنه به هنگام شنا یا شیرجه یا وقوع انفجار در نزدیکی فرد وارد آمدن فشار ناگهانی به پرده گوش به سمت خارج (مکش به سمت خارج مثلاً در اثر بوسیدن گوش

عفونت شدید میانی

عوامل تشدید کننده بیماری

عفونت اخیر گوش میانی

صدمه به سر

پیشگیری

هیچ شئی را درون مجرای گوش فرو نکنید.

از صدماتی که ممکن است باعث پاره شدن پرده گوش شوند اجتناب کنید.

در صورت بروز عفونت گوش میانی سریعاً برای درمان مراجعه کنید.

عواقب مورد انتظار

اگر پرده گوش پاره شده عفونی نشود، معمولاً خود به خود در عرض ۲ ماه ترمیم صورت می‌گیرد. اگر پرده گوش پاره شده عفونی شود، عفونت را می‌توان درمان کرد و شنوایی نیز معمولاً مشکل دائمی پیدا نمی‌کند.

اگر پارگی خود به خود ترمیم نشود، نیاز به جراحی وجود دارد.

عوارض احتمالی

عفونت گوش همراه با تب استفرغ و اسهال

به ندرت خونریزی زیاد

منژیت

ماستویدیت (عفونت ماستوئید: ناحیه استخوانی پشت گوش)

به ندرت ناشنوایی دائمی

درمان

اصول کلی

تشخیص با معاینه گوش با اوتوسکوپ (دستگاه مخصوص دیدن داخل گوش نایب می‌شود. همچنین ممکن است مایع داخل گوش کشت داده شود.

درمان شامل دارو برای پیشگیری از عفونت و مراقبت حمایتی برای درد است

حتی‌المقدور فین نکنید. اگر این کار ضرورت داشته باشد، آن را به ملائمت انجام دهید.

مجرای گوش را خشک نگاه دارید. شنا نکنید، دوش نگیرید، یا در باران بدون چتر راه نروید.

اگر پرده گوش خود به خود ترمیم نشود، عمل جراحی طرفی برای ترمیم آن صورت خواهد گرفت

داروها

آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از عفونت

داروهای ضد درد

برای درد خفیف می‌توانید از استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

با رو به بهبود گذشتن علامین فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علامین پارگی پرده گوش را دارید، خصوصاً اگر ترشح چرک مانند از گوش خارج شود.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

- تب

- دردی که علی‌رغم درمان ادامه یابد.

- سرگیجه‌ای که بیش از ۱۲ تا ۲۴ ساعت طول بکشد.

- اگر دچار علامین جدید و غیرقابل توجه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

بیماری مبتیز چیست؟ (اختلال گوش داخلی)

بیماری مبتیز چیست؟

مبتیز یک اختلال در گوش داخلی است با افزایش فشار مایع درونی گوش داخلی این بیماری عارض میگردد و در سنین ۲۰ تا ۶۰ سالگی بیشتر رخ میدهد.

۳ نشانه مهم این بیماری:

سرگیجه حمله‌ای غیر قابل تحمل

ووز گوش

کاهش شنوایی

و علامتهای دیگر شامل تهوع و استفراغ و احساس فشار در گوش

علت بیماری:

علت اصلی ناشناخته است ولی در زمینه اختلال زنتیکی عوامل متعددی موجب بروز یا تشدید آن میشوند.

زمینه‌های بروز یا تشدید بیماری:

آگزوی

اختلالات متابولیکی (دپایت)

اختلالات عروقی مانند میگرن

علقنهای ویروسی

سقلینش گوش

توجه:

در این بیماری اختلال هوشیاری و سردرگمی غیر عادی است. در صورت وجود این علامت باید به فکر علت دیگری بود.

تشخیص:

بیشترین شکایت بیمار سرگیجه است معمولاً این بیماران گزارش می‌کنند که سرگیجه از چند دقیقه تا چند ساعت اول طول می‌کشد. با تروع و استراحت تمام می‌باشد علاوه بر این بیماران از تروق شدید و احساس دائمی عدم تعادل که ممکن است تا چند روز طول بکشد شکایت می‌کنند. بیماران ممکن است دچار حملاتی شوند که شبانه آنها را از خواب بیدار کند اما در فاصله بین حملات بیماران خوب هستند.

راههای درمانی:

رژیم غذایی

درمان دارویی

درمان جراحی (هدف از جراحی برطرف کردن سر گیجه است) ممکن است بعد از عمل جراحی ناشنوایی - ووزوز گوش و سنگینی گوش همچنان ادامه پیدا کند.

رژیم غذایی:

در بیماری رژیم فرد باید شامل:

آب و مایعات کم

درمان دارویی

غذاهای پروتئین دار (گوشت و حیوانات)

غذاهای پتاسیم‌دار (گوجه‌فرنگی ، موز، آلوئهخارا) حدود ۷۵٪ از بیماران با این رژیم غذایی بهتر میشوند.

ووزوز گوش

ووزوز گوش عبارت است از احساسی یک صدا یا زنگ در گوش که معمولاً "حالت ذهنی (سایکویو ) و به ندرت حالت عینی (ایزکتیو) دارد . در حالت سایکویو (نوع غیر ارعاشی) ، ووزوز گوش را فقط خود بیمار می شنود ولی در حالت ایزکتیو (نوع ارعاشی) پزشک هم به کمک روشهایی می تواند آن را بشنود. فرد در موارد خفیف فقط آن را در محیط های آرام و در شب ، هنگام خواب می شنود. گاه ووزوز گوش آفندر شدید است که نه تنها باعث اختلال شنوایی و ناراحی عصبی می شود بلکه ممکن است فرد را به خودکشی سوق دهد. ووزوز گوش غالباً "نشانه بیماریهای گوش است و گاه اولین و تنها نشانه این بیماریهاست . در بسیاری از موارد علت آن را نمی توان کشف کرد .

ووزوز گوش ذهنی (سایکویو) :

ووزوز گوش سایکویو از اختلالات کل سیستم شنوایی از گوش خارجی تا حلقون و از عصب زوج هشتم تا کورتکس مغز ناشی می شود . خصوصیات ووزوز گوش به تعیین محل اختلال کمک نمی کند ولی دربخشی از اختلالات یکنوع ووزوز گوش ، شیوع بیشتری دارد . ووزوز گوش سایکویو که از سرومن محرای خارجی گوش ، سوراخ شدگی پرده تپمان یا وجود مایع در گوش میانی ناشی می شود ، معمولاً "فرکانسی پایین یارین دارد و ممکن است متناوب باشد . این حالت باعث خفه شدن سایر صداها و تغییر صدای بیمار میشود . در اتواسکلروز تقریباً "همیشه در مراحل از بیماری ووزوز گوش ظاهر شده ، ماهها یا سالها باقی مانده، سپس با پیشرفت بیماری از بین میرود . ووزوز گوش دراین بیماران حالت ثابت داشته (بدون نوسانات وسیع) و ممکن است به صورت سوت ، زنگ یا مخلوطی از چندین صدا باشد . ووزوز گوش در اوبیت مدیا غالباً "حالت ضربانی دارد و با رفع التهاب ، ناپدید می شود. اوبیت مدیای مزمن به ندرت سبب ووزوز گوش میشود .

در پیر گوشگی و کاهش شنوایی ناشی از صدا ، ووزوز گوش معمولاً "ایزفکانسی می باشد و بیشترین شدت آن در حدود فرکانسی است که حداکثر کاهش شنوایی وجود دارد . هر فردی که در ازصدایی بلند ( نظیر شلیک گلوله ) دچار ووزوز گوش ( و کاهش گذاری شنوایی ) می شود باید بداند که این ووزوز گوش یک هشدار است براین که اگر به مواجهه با این صدا ادامه دهد دچار کاهش شنوایی دائمی خواهد شد .

برخی از داروها نظیر سالیسیلها ، NSAIDs (ایبuprofen ، ایندومتاسین ، فیل پوتازون و ) ... آمینوگلیکوزیدها ، فزات سنگین ( نظیر ازنسیک ) ، کینین و بعضی از ضد اسفردگی ها ( آمی تریپتیلن ، آموکسایین ، دزیرامین ، دوکسین ، امپیرامین ، نوتریپتیلین ، تری میرامین ، پروتریپتیلن و تزازودن ) می تواند با آسیب حلقون و عصب زوج VIII باعث ووزوز گوش شوند . این ووزوز گوش معمولاً "فرکانس بالا داشته و ممکن است با قطع دارو ادامه یابد . گاه حتی با یک دوا واحد و اندک از این داروها ووزوز گوش رخ می دهد . رخداده ووزوز گوش می تواند هشداری باشد که در صورت عدم قطع دارو کاهش شنوایی برگشت ناپذیر رخ خواهد داد .

تغییرات عروقی در CNS: بعثت آنژیواسکلروز یا هیپرتانسیون ( بطور شایع باعث ووزوز گوش با فرکانس بالا می شود . در هیپرتانسیون غالباً "ووزوز گوش با میزان فشارخون نوسان می کند .

تومورهای پوستریور فوسای ججهه بزرگه تومورهای زاویه CP دواولی سیر خود باعث ووزوز گوش می شوند. حتی ممکن است نوروم آکوستیک چندین سال قبل از ایجاد کاهش شنوایی با اختلال تعادل، با ووزوز گوش ( مداوم و با فرکانس بالا یا پایین ) نظار کند.

ووزوز گوش یکی از سه علامت مشخصه بیماری منیر است . این ووزوز گوش نوسانی ، فرکانسی پایین داشته ، قبل از حمله حاد سرگیجه ظاهر میشود و بعد از حمله تقریباً "ناپدید می شود. کنترل بیماری منیر ، این ووزوز گوش را کاهش می دهد ولی معمولاً" آن را از بین نمی برد. ووزوز گوش ، دیپلاکوزیس و بهم خوردگی صداها علامت شنوایی این بیماران را بیشتر از آنچه در PTA دیده می شود کاهش می دهد.

کم خونی و افت فشارخون بصورت برگشت پذیر باعث ووزوز گوش خفیف می شوند. قبل از حملات صرع و میگرن ممکن است ووزوز گوش رخ دهد. سیپلیس ، CNS ممکن است باعث ووزوز گوش "معمولاً "مستند و با فرکانس بالا) شود. گاه بعث احتقان وریدی یا پلاک های داخل شرایین کاروتید صداهایی ایجاد می شود که پیداران به اشتباه آن را ووزوز گوش می خوانند. این صداها با ضربانات قلب همزمانی دارند و با فشار بر شریان کاروتید مشترک موقتا "از بین می روند. بعضی از سوظهای قلبی درججهه بصورت ووزوز گوش ضربانی شنیده می شوند. ووزوز گوش عروقی معمولاً "فرکانس پایین دارد. گاه با بررسی گوش و CNS هیچ علتی برای ووزوز گوش یافت نمی شود و ووزوز گوش منشاء عصبی یا فونکتیونل دارد . استرس های عاطفی و خستگی باعث تشدید ووزوز گوش می شوند که در این حالت ووزوز گوش در انتهای روز شدیدتر است. در کسانی که کاهش شنوایی هدایتی دارند ( و تا حدی در افراد طبیعی ) ، چویدان ، انقباض شدید عضلات گردن ، بستن محکم چشم ها و قفل کردن محکم آزاره ، حرکت پرده تپمان و انقباض عضلات گوش میانی ممکن است باعث بروز صداهایی سایکویو شوند. اگر فردی صداهای ارگانژویه ( تکلم یا موزیک ) را می شنود این ووزوز گوش نیست بلکه یکنوع بهم شنوایی می باشد (سایکوز یا آتسنفالت لوب تپورال ) .

ووزوز گوش عینی (ایزکتیو) :

ووزوز گوش اگر توسط پزشک نیز قابل شنیدن باشد ایزکتیو یا عینی می باشد . برای شنیدن یا نوع ووزوز گوش پزشک باید گوش یا گوشگی پزشکی خود را در جلوی مجرای خارجی گوش بیمار قرار دهد. درمواره زیر باید به نوع ووزوز گوش شکک کرد :

۱- ووزوز گوش خصوصیت وزنی داشته ، با تنفس مرتبط باشد .

۲- ووزوز گوش خصوصیت ضربانی ، دو مرحله ای و خشن داشته باشد .

۳- به صورت تکرار سریع صداهای کلیک مانند باشد .

ووزوز گوش وزنی همزمان با دم و با بازدم ، معمولاً "نشانه باز بودن غیر طبیعی شیپور استنش می باشد . این حالت معمولاً "بعد از یک کاهش وزن شدید رخ می دهد . خوشبختانه این ووزوز گوش شدیداً "اراحت کننده، در اکثر موارد موقتی است . دراین موارد با انجام مکرراتور و السالوا ( یک با دهان و بینی بسته جهت ایجاد فشار منفر در تازوفارنکس ) مقداری بهبودی حاصل می شود .

به ندرت بیماری دچار یک نوع ووزوز گوش می شود که با مجموعه هایی از کلیک های نیز و منظم که در هر دوره به مدت چند ثانیه یا دقیقه قابل سجع است مشخص می شود . این نوع ووزوز گوش تقریباً "همیشه حالت متناوب دارد و ممکن است در طی یک روز به دفعات تکرار شود . مکانیسم ایجاد این ووزوز گوش اقباضات تانیک عضلات کام می باشد که در زمان ووزوز گوش قابل مشاهده اند. این انقباضات ظریف تقریباً "۲۰۰ -۱۷۵ بار در دقیقه رخ میدهند. جهت رفع این انقباضات می توان از داروهای ضد تشنج با تریپل لیدو کابین درعضلات کام طرف گرفتار استفاده کرد .

فیستول های ضربانی وریدی داخل ججهه یا در جلوی گوش ( عروق اوریکولار فداسی ) می توانند باعث ووزوز گوش ضربانی شوند که با ضربانات قلب همزمانی دارد . ممکن است بنوان بروی آنها را شنید . رزکسیون این فیستول ها ممکن است لازم شود .

درمان :

در مواردی که ووزوز گوش از بیماریهای گوش خارجی و میانی ناشی شده باشد معمولاً "درمان موثر است ولی در مواردی که ووزوز گوش از حلقون ، عصب زوج VIII یا CNS منشاء گرفته باشد درمان معمولاً "موثر نیست و مناسفانه ووزوز گوش اکثر بیماران از اختلالی در گوش داخلی با ساختمانهای مرکزی ناشی می شود. ووزوز گوش ناشی از اوبیت مدیای حاد یا تحت حاد با رفع التهاب بهبود می یابد . ووزوز گوش همراه با اتواسکلروز فقط با اصلاح کاهش شنوایی به کمک جراحی درمان می شود ( به شرط بهبود کاهش شنوایی)

درمان غیر اختصاصی :

در ووزوز گوش از اصول زیر باید تبعیت کرد :

۱- پزشک باید پس از بررسی به بیمار اطمینان دهد که تومور یا بیماری خطرناک دیگری وجود ندارد . همچنین به بیمار توضیح دهد که ووزوز گوش تقریباً "در ۲۵ درصد بیماران طی مدت کوتاهی و در ۵۰ درصد بیماران پس از چند ماه بطور کامل یا تقریباً کامل برطرف می شود و فقط در ۲۵ درصد بیماران ووزوز گوش باقی می ماند ( تشدید آن در درصد بسیار کمی از بیماران رخ می

دهد).

۲- پریز از سداهای بلند به هر نحو ممکن

۳- قطع یا به حداقل رساندن مصرف نوشابه های کافئین دار ، قهوه ، چایی ، کولا شکلات ، داروهای محرک.

۴- قطع مصرف دخانیات

۵- تغییر یا کاهش مصرف داروهای نظیر آسپرین یا NSAIDS

۶- استفاده از موزیک یا رادیو پررزه قبل از خواب

۷- بررسیهای روانشناختی در بیماران مبتلا به افسردگی یا اضطراب ، در تقریبا ۸۰٪ موارد درماتهای غیر اختصاصی فوق به جدی باعث بهبودی بیماران می شوند که در مانهایی اختصاصی لازم نبینود .

درمان اختصاصی :

داروهای زیادی نظیر لیدوکائین ، کاربامازپین ، پریمیدون ، توکائینید ( و نیکوتینیک اسید ) برای این بیماران استفاده شده است که هر چند گاه در یک بیمار موثر واقع شده اند ولی در کل اثرش کمی در درمان ووزر گوش داشته اند. آلیزولام با دوز ۵۰۰ mg دو بار در روز در بعضی از موارد شدید ووزر گوش موثر بوده است .

اگر علت ووزر گوش داروها می باشند به شرطی که آسیب حلازون رخ نداده باشد قطع آنها ممکن است سبب وع ووزر گوش شود . این که قطع عصب زوج VIII، که در درمان بیماریهای نظیر منیر یا تروم آکوستیک به کار می رود، غالبا باعث رفع ووزر گوش نمی شود ، بر نقش سیستم اعصاب مرکزی و سیستم اتونوم در ایجاد ووزر گوش تاکید بیشتری می کند. ازدیگر روشهای درمانی ووزر گوش روش بیوفبک می باشد که با موفقیت هایی همراه بوده است.

دیده شده است که اگر مثلا "در گوش چپ فردی که در گوش راست خود ووزر گوش دارد ، صدایی ضعیف یا شدت متوسط ۱۰ dB و حتی کمتر ( به ندرت صدای ۲۰دسی بی ) ایجاد کنیم، ووزر گوش بیمار کاهش می یابد (معاذت اثر پوشاننده سر و صدای محیط بر ووزر گوش ) . این پدیده (ماسکینگ) به پیدایش وسایلی جهت تخفیف یا پوشانیدن ووزر گوش منجر شده است که وسایل ماسکینگ نامیده می شوند و میتوان آنها را با یا بدون همراهی با سمک ( برحسب بود و نبود کاهش شنوایی ) به کار برد. در بعضی از افراد استفاده چند ساعته از ماسکینگ باعث می شود حتی پس از حذف ماسکینگ ، ووزر گوش برای چند ساعت یا بیشتر ظهور نکند. مکانیسم این پدیده که مهار باقیمانده نام دارد معلوم نشده است.

باید توجه داشت که نه تنها ووزر گوش میتواند باعث افسردگی شود بلکه افسردگی نیز میتواند باعث تشدید ووزر گوش شود . علیرغم این مطلب و علیرغم این که داروهای ضد افسردگی در درمان ووزر گوش یا درجانی ازموقت همراه بوده اند ولی با توجه به این که ممکن است افسردگی ثانوی به ووزر گوش باشد باید تمام روشهای تشخیصی درمانی ووزر گوش مورد آزمایش قرار گیرد . ووزر گوش یک علامت است نه بیماری ، لذا فقط زمانی ح درمان علامتی آن را داریم که هیچ علت قابل درمان برای آن پیدا نکرده باشیم.

کاهش شنوایی هدایتی :

هر اختلالی در مجرای گوش خارجی ، پرده گوش یا استخوانچه ها که ممان رسیدن صدا به حلازون شود باعث کاهش شنوایی هدایتی می شود . علل کاهش شنوایی هدایتی را می توان به دو دسته مادرزادی و اکتسابی تقسیم بندی کرد .

مجرای شنوایی خارجی ممکن است به صورت مادرزادی یا آتزی همراه باشد ( با یا بدون دفورمیتی لاله گوش یا فک تحتانی ) یا بصورت اکتسابی توسط سوزن متراکم ( شایعتر علت ) اجسام خارجی ، تومورها و تورم ( اوبت خارجی ) دچار انسداد شود . در سندرم ترچر – کالینز ( دیس استوزمندبولوفاسیال ) که با اختلالات گوش خارجی و میانی ، آتزی فک تحتانی ، تکامل غیر طبیعی مژه ها ( بخش داخلی بلکه تحتانی ) و هیپوپلازی استخوانهای ناحیه مالاثر مشخص می شود ممکن است فرد به علت دفورمیتی های گوش خارجی و میانی دچار کاهش شنوایی شود .

از دیگر علل کاهش شنوایی هدایتی میتوان ضخم شدن ( تپاتواسکروز ) ، اسکازی شدن ، سوراخ شدن یا تراکسیون پرده صماخ ، تجمع مایع ( چرک سرم یا خون ) یا چسبندگی در گوش میانی ، تومورهای گوش میانی ، بی حرکتی یا کاهش حرکت استخوانچه ها ( تپاتواسکروز یا اتواسکروز ) یا فقدان استخوانچه ها را نام برد . تقریبا تمام موارد کاهش شنوایی ناشی از آسیب پرده گوش یا گوش میانی را میتوان با روشهای جراحی میکروسکوپی اصلاح کرد .

درمان کاهش شنوایی هدایتی :

کاهش شنوایی در اثر سوزن : سه روش برای پاکسازی مجرا از سوزن وجود دارد که شاملند بر خارج کردن سوزن به کمک قاشقک سوزن زیر دید مستقیم ) ساده ترین روش ( ، شنشوی مجرا و ساکنن ( جهت چرک و سوزن نرم ) .

کاهش شنوایی در اثر اوبت مدیای سرور :

در بسیاری از بیماران مبتلا به اوبت مدیای سرور خارج کردن ترشحات موکونید غلیظ از گوش میانی لازم می شود . برای این کار یک برش شعاعی بر پرده تپمان (میرنگو نومی ) ایجاد می کنیم و ترشحات را به کمک ساکنن و در موارد ترشحات بسیار غلیظ به کمک ساکنن و فورسپس خارج می سازیم . می توان با دیدن هوا از طریق شیور استاش این ترشحات را با هر غلظتی خارج کرد . در بالغین میرنگو نومی عموما "در ربع قدامی "تحتانی پرده صماخ انجام می شود . میرنگونومی را می توان در بالغین با fontophoresis و یا بی حسی موضعی انجام داد ولی در کودکان ممکن است داروهای بیهوشی کوتاه اثر لازم شود . غالباً پس از تخلیه ترشحات ، شنوایی فرد به حالت طبیعی با می گردد . در بیماران مبتلا به اوبت مدیای سرور راجعه مزمن غالباً میرنگونومی لازم می شود که معمولا "به منظور گذاشتن VI"لوله نهبویه ( صورت می گیرد. این لوله نهبویه گوش میانی را امکانپذیر کرده ، با تسریع رفع انسداد شیور استاش ، به جلوگیری از ایجاد فشار متفی در گوش میانی کمک می کند . ناحیه میرنگونومی اطراف لوله طرف چند ساعت ترمیم می شود . لوله را می توان در محل نگه داشت (عموما "حدود ۶ ماه ) تا این که خود به بخود بیرون بیفتد . در مواردی که بغای طولانی لوله لازم است می توان از لوله هایی که لبه بزرگ دارند (نظیر لوله Goodeدرست چپ ) استفاده کرد . به خاطر این که در کودکان ، اوبت مدیای سرور ممکن است با آدنوتیدهای بزرگ یا راجعه و سینوزیت مزمن در ارتباط باشد ، گاه آدنوتیله کومی برای این کودکان لازم می شود .

کاهش شنوایی دثرا اثر آتزی مجرا : تقریبا "در همه بیمارانی که آتزی مجرا و لاله گوش طبیعی دارند حلازون طبیعی است ، دراین بیماران می توان از وسایلی کمک شنوایی استفاده کرد با اقدام به جراحی نمود . طی این جراحی ابتدا از طریق برش endaural ناحیه منفذ استخرانی شناسایی می شو .د سپس یک بیضی شکل از قشر استخوان در بالا و پشت ناحیه آتزی ، درست خلف مفصل تپبورمندبولار دراشته می شود تا فک گوش میانی در معرض دید قرار گیرد . آفتقد شرح در جلو می برند تا استخوانهای گوش میانی در معرض دید قرار گیرد . اگر استخوانهای چکشی و ستدانی به هم چسبیده و ثابت باشند آنها را برداشته و استخوان رکایی را درمحل نگه می داریم ولی اگر حالت طبیعی یا محرک داشته باشند آنها را نیز نگه می داریم . در نهایت گوش میانی را با فاسیا و حفره و با گرافت پرستی می پوشانند و مجرای خارجی را مقدراتی گشادتر می کنند . خطر این عمل جراحی احتمال آسیب عصب فاسیال می باشد لذا در موارد یکظرفه که گوش مقابل طبیعی است عموما "عمل جراحی توصیه نمی شود . در موارد دو ظرفه ، عمل جراحی باید قبل از ۶ سالگی انجام شود .

کاهش شنوایی در اثر سایر نقایص مادرزادی : در بیماریاتی که از ابتدای زندگی خود کاهش شنوایی هدایت داشته اند و پرده تپمان آنها طبیعی یا نسبتاً "طبیعی بوده است ( بدون ابتلا به اتواسکروز ) باید به فکر اختلالات مادرزادی استخوانچه های گوش میانی بود . متأسفانه تشخیص این بیماریها مشکل بوده و ممکن است نیازتومی جنسی ( و درصورت امکان اصلاح جراحی در همان جلسه ) لازم شود . در این حالت اگر پایه بلند استخوان ستدانی موجود نباشد ، باقیمانده استخوان ستدانی را در بین استخوانهای چکشی و رکایی قرار میدهند . اگر فقط زائده تینیکولر استخوان ستدانی وجود نداشته باشد می توان قطعه ای از غضروف تراکوس یا قطعه ای از خود استخوان ستدانی را بجای آن قرار داد . گاه استخوانهای چکشی و ستدانی در ناحیه ای تپمان به هم چسبیده اند که باید هر دو آنها برداشته شود . گاه درمضی موارد لازم می شود پروتزی از استخوانچه ما در محل کار گذاشته شود .

کاهش شنوایی دثرا اوبت مدیای چرکی مزمن : در گذشته جهت ریشه کنی عفونت از گوش میانی ، از ماستویید کومی رادیکال یا رادیکال میدیاییه استفاده می کردند که طی آن یکقسمت یا تمام پرده تپمان ، مخاط گوش میانی و استخوانهای چکشی و ستدانی برداشته می شد . امروزه ازاین عمل به ندرت استفاده میشود .

اوبت خارجی :

اوبت خارجی به التهاب لاله گوش و مجرای شنوایی خارجی اطلاق می شود . علت این بیماری ممکن است عفونت، درمایت و یا هر دو باشد . فارچهها علت موارد زیادی از عفونت های گوش خارجی در مناطق حاره هستند . اما باکتریها شایعترین علت اوبت خارجی در مناطق معتدل می باشند . این بیماری در تابستان شایعتر از زمستان است . اوبت خارجی ممکن است بدنبال عفونت های سر و صورت ( مثل درمایت اگرماوتیوید عفونی ) رخ دهد . اما در اکثر موارد به صورت یک عفونت اولیه است . باکتریهای که به طور شایع از مجرای گوش مبتلایان به این بیماری به دست آمده اند عبارتند از : پسودوموناس آرووزیوز، پروتوس وگلگاس ، اشربشیاکولی ، استافیلوکوک آرتوس . در این میان پسودوموناس شیوع بیشتری دارد . اوبت خارجی در شاگردان شایعتر است و بدین علت گوش شاگردان نامیده می شود .

شایعترین فارچ هایی که گوش خارجی را درگیر می کنند عبارتند از : کاندیداآلیکسک و انواع آسپرزیلوس خصوصا "آسپرزیلوس niger که توده سیاه رنگی درگوش ایجاد میکند ) .

اوبت خارجی حاد :

در مراحل اولیه بیماری درد خفیفی وجود دارد که با حرکت لاله گوش تشدید می شود . ممکن است تب خفیف و ترشح غلیظ و زردرنگی از مجرای گوش وجود داشته باشد . اگر مجرای گوش متورم شده یا توسط مواد زائد مسدود شود کاهش شنوایی و احساس پری گوش رخ میدهد . در مراحل پیشرفته بیماری معمولا "درد شدیدی وجود دارد و سردرد در یک طرف سر ایجاد می شود . معمولا "گوش چرک و کاهش شنوایی وجود دارد . درمعمایه تراکوس ، کونکا و مجرای گوش متورم است . حرارت بدن ممکن است افزایش یابد، اما معمولا "درحد طبیعی باقی می ماند . حرکت دادن تراگوس و یا وارد کردن کشش به لاله گوش باعث تشدید درد میشود . بعضی از بیماران به علت درد شدید ، اجازه معاینه گوش را نمی دهند . افزایش درد در اثر حرکت گوش خارجی از نکات مهم در تشخیص افتراقی میان اوبت خارجی و اوبت میانی است. افتراق این دو عفونت اهمیت زیادی دارد . درمراحل شدید ، هر دو بیماری موجب درد ، تب و ترشح چرکی می شوند .

معمولا "مجرای گوش متورم و رنگ پریده است و با شیوع کثرتی قرمز رنگی می باشد . لنفادنوپاتی شایع است و غده های لنفاوی حساس ممکن است در جلوی تراگوس، پشت گوش و یا در قسمت فوقانی گردن وجود داشته باشد . گاهی آدنوپاتی پشت گوش به حدی است که لاله گوش را به چلر می راند . چنین حالتی را باید از آنبه ساب پرینستال موجود درمستوییدیت حاد افتراق داد. وقتی که خود لاله گوش مبتلا باشد ، نشت چرک و دلمه بسنن آن قابل مشاهده است و ممکن است روی آن پرستول ایجاد شود . عفونت ممکن است به پوست صورت یا سر گسترش یابد .



معمولاً "عفونت های مجرای گوش نسبت به عفونتهای لاله گوش درد بیشتری دارد . در اوبت خارجی حاد معمولاً "بعلت تورم مجرای گوش نمی توان پرده صماخ را دید ، اما اگر بتوان آن را دید اغلب ظاهر طبیعی دارد .

اوبت خارجی مزمن

دزاین حالت به جای درد شکایت اصلی خارش است. معمولاً "در اثرخارتدن زبید ، مجرای گوش دچار خراشیدگی می شود. دست کاربهای مورد استفاده برای پاک کردن گوش که در افراد طبیعی معمولاً "ناخن‌شاینده و حتی دردناک هستند ، برای این بیماریان حالت مغلوبی دارند . در تعدادی از این بیماران ترشح گوش مشاهده می شود . تنها درصورت انسداد گوش به وسیله مواد زاید ، کاهش شنوایی وجود دارد . در اوبت خارجی مزمن نمی توان مجرای گوش و یا لاله گوش حالت ضخیم و قرمز رنگ دارد . - هم مجرای گوش و هم سطح پرده صماخ در برابر پاکسازی به وسیله ایلکتائورهای پنه ای غیر حساس هستند . در اثر دستکاری لاله گوش و یا تراگوس درد ایجاد نمی شود. پرده صماخ ممکن است طبیعی و یا اندکی ضخیم به نظر برسد .

در موارد نادری نوعی عفونت شدید که باعث تخریب استخوان می شود ، رخ می دهد که آن را اوبت خارجی کربوزان یا اوبت خارجی پن‌دخم می نامند. این عفونت مرگ و میر بالایی دارد و بیشتر در بیماران مسن دبایبی دیده می شود سایر افراد مستعد ، بیماران دچار نقص ایمنی و دریافت کننده های استروئیدها هستند . ارگانیزم دخیل پسودوموناس آئروژینوزا است . تالوی بیماری بصورت درد و ترشح پیش رونده از مجرای گوش است . در معاینه یافت گرانولاسیون درمحل انفصال بخشهای استخوانی و غضروفی مجرای شنوایی خارجی دیده می شود. با پیشرفت بیماری عفونت به غده پاروتید ، غرق کاروتید ، استخوان ماستویید یا قاعده جمجمه گسترش می یابد و ممکن است استئومیلیت قاعده جمجمه ، فلج عصب فاسیال ، کاهش شنوایی و اختلال عملکرد وستیبول به وجود آید .

دوریدمان موضعی حائز اهمیت است. اما درمان انتخابی تجویز سیستمیک تیکارسیلین ، جنتامایسین و یا سفالوسپورین های موثر بر پسودوموناس ( سفپروژون یا سفازیدیم ) است . سیروفلوکساسین و اوفلکساسین نیز موثر هستند . تنها در مواردی که عفونت به درمناهای مذکور پاسخ نداد ، زرکسیون رادیکال از طریق جراحی صورت می گیرد .

درمان اوبت خارجی حادو مزمن

در موارد اوبت خارجی حاد خفیف ، درمان موضعی به تنهایی کافی است. درمان با نمیز کردن مجرای گوش آغاز می شود. بدین منظور از ترکیبات آرام بخش یا با بدون آنتی بیوتیک و هیدروکورتیزون استفاده می شود . تمام محلولهای گوش PHاسیدی دارند ، زیرا اغلب باکتریهها و قارچ ها در محیط های اسیدی قادر به ادامه حیات نیستند و بیشتر در بیماران مبتلا به اوبت خارجی مزمن و خشک‌ب که کار می روند . لاله گوش گرفتار باشد ، می توان آن را با گاز یا پنبه آغشته به محلول اسنات آسترات یا اسید بوریک اشباع شده پانسانام نمود. اگر تورم مجرا مانع نفوذ قطره ها شود باید تکه ای پنبه و یا مش آغشته به قطره های مذکور را در داخل مجرای گوش قرار داد. اگر مجرای گوش حالت اگرمات داشته باشد بکنی ها قطره ها گوشنی موثر محلول بارو ( اسنات ) آلوئینیوم 5 درصد ) است . در مواردی دیگر قطره های آنتی بیوتیکی یا با بدون هیدروکورتیزون مفید هستند . قطره های حاوی پلی میکسین B ، توامایسین و کلیستین بر باکتریهای گرم منفی که گمراهش را مورد حمله قرار می دهند، موثر هستند . دومارده اوبت خارجی استایفیلوکوکسی ، داروهای فوق غیر موثر هستند و باید از قطره کترامفیکل و یا پماد باستریمین استفاده نمود.

در اوبت خارجی خفیف ، آسپرین برای تخفیف درد کافی است ، اما در موارد شدید ممکن است استفاده از ضد دردهای پرقرfort ضرورت یابد . گرم کردن موضعی ممکن است از ناراحتی بیمار بکاهد. در مراحل شدید اوبت خارجی هنگامی که مجرای گوش متورم است و تب و درد شده‌ی وجود دارد، باید از آنتی بیوتیک های سیستمیک نظیر پنی سیلین، اریتروماسین یا آمپی سیلین به مدت ۱۰ روز استفاده نمود . کشت های میکروبی راهمنای خوبی برای انتخاب نوع آنتی بیوتیک هستند . مشی که درون گوش قرار داده می شود، باید بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت خارج شود . اگر وضخیمت مجرا رسیدن قطره ها به داخلی ترین بخش مجرا و پرده صماخ را امکان پذیر سازد ، نیازی به قرار دادن مجدد نمی مش باشد ، اما اگر هنوز مجرا دچار تورم قابل ملاحظه ای باشد بک مش در گوش قرار داده می شود و مصرف قطره ها ادامه می یابد .

بیماران مبتلا به اوبت خارجی حاد ممکن است نا هنگام بهبودی عفونت به پاکسازی روزانه یا یک روز در میان مجرای گوش نیاز داشته باشد.

گاهی بیک واکنش آلرژیک باعث اوبت خارجی شده و یا بر آن اضافه می شود . علت این واکنش ها ممکن است قطره های گوش یا فراورده هایی نظیر لاک ناخن و یا رنگ مو باشد . درمانیت ایجاد شده با قطع مصرف مواد مسئول بهبود می یابد . در اوبت خارجی مزمن ، مهمترین درمان خارج ساختن دقیق تمام مواد زاید از مجرای گوش است. این امر معمولاً "با استفاده مکرر از ایلکتائورهای پنه ای( غالباً "آغشته به پمادها) انجام می شود . پاکسازی شیار تمپانیکنک نجاتی اهمیت خاصی دارد ، زیرا ممکن است چرک و مواد زاید دراین قسمت جمع شود و موجب تاخیر بهبودی شوند . اگر اوبت خارجی مزمن در اثر عفونت ایجاد شده باشد می توان از پمادهای آنتی بیوتیکی حاوی توامایسین ، پلی میکسین و یا کلیستین ( با یا بدون هیدروکورتیزون ) به صورت موضعی سه بار در روز بمدت یک هفته استفاده نمود . پمادهایی که فاقد آنتی بیوتیک هستند نیز ممکن است موثر باشند، به خصوص در اوبت های خارجی که بعلت درماتوزها ( درماتیت سبوره تیک ) هستند .

عفونت های قارچی:

عفونت های قارچی مجرای گوش در نواحی حاره ای شایع هستند ، اما در آب و هوای معتدل نیز رخ می دهند. یکی از شواهد افتراق دهنده عفونت های قارچی از باکتریایی این است که در عفونت های قارچی شکایت اصلی خارش است . اگر عفونت معظف باشد ، معمولاً "درد همراه با خارش حتی بدون تکشت نیز قابل تشخیص هستند. زیرا سلولیم و ها هیف های قارچی را به آسانی با میکروسکوپ می توان دید. شایعترین قارچ هایی که گوش را گرفتار می کنند ، عبارتند از: آسپروژیلوس **niger** ، کاندیدا آلیکانتس و سایر قارچ های مخمر مانند . آسپروژیلوس **niger** یک توده سیاه یا خاکسری رنگه مشابه کافه خشک کن در مجرای گوش ایجاد می کند . با براشتن این توده ، اپی تلوم زیرین بصورت هیرمیک و ادماتو به نظر می رسد . تمام عفونت های قارچی ایجاد علائم نمی کنند ، چون در خیلی از مواقع رشد این قارچ ها به صورت ساپروفیتی و در سطح واکنس یا سایر مواد زاید است و نهاجم به یافت وجود ندارد .

درمان شامل پاکسازی دقیق مجرای گوش و استفاده از بنگ دارویی موضعی اکتسولیان نظیر محلول ۲ درصد اسالیسیلیک دوالکل می باشد . قطره های اسید استیک ۱-۲٪ نیز موثر هستند . برای درمان عفونت های کاندیدیایی از پمادهای حاوی نیستاتین یا میکوستاتین استفاده می شود. سایر داروهای موثر بر قارچها عبارتند از: پماد آسفوتریسین **B** ، محلول تیمولول و محلول رویله دوژانسین .

در مورد عفونت های قارچی نیز پاک کردن هر روز یا یک روز در میان مجرا به روند بهبودی سرعت می دهد .

درمان جراحی در اوبت خارجی مزمن به ندرت اندیکاسیون پیدا می کند ، اما در مواردی که بیماری سالها ادامه داشته باشد، مجرای گوش توسط اپی تلوم متورم و فیروزه مسدود می شود و در نتیجه درمان طبی ناموفی خواهد بود . دراین موارد اکسیریزون اپی تلوم به همراه پیوند پرستی **Split thickness** اندیکاسیون خواهد داشت .

منابع :

ترومهای گوش خارجی http://www.entiran.com

پارگی پرده گوش http://drkhorsandi.blogfa.com

اوبت خارجی http://www.entiran.com

بیماری های گوش http://www.mums.ac.ir

کاهش شنوایی هدایی http://www.entiran.com

وزوز گوش http://www.entiran.com

#### دیابت ؛ بیماری شیرین

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است.

در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می شود.قند از معده وارد جریان خون می شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلول های بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می ماند.

ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی تواند به طور مؤثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود.

انسولین هورمونی است که توسط سلول های انبیا واقع در پانکراس ترشح می شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. پانکراس نیز یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد. بالا بودن قند خون در دراز مدت باعث بروز عوارضی در سیستم قلب و عروق، کلیه ها، چشم و سلسله اعصاب می گردد.

انواع بیماری دیابت

به طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع یک، دیابت نوع دو، دیابت حاملگی و دیابت به علت متفرقه تقسیم بندی می شود.

دیابت نوع یک: در دیابت نوع یک که ۱۵-۱۰ درصد کل موارد دیابت را تشکیل می دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلول های سازنده انسولین، متوقف می شود. به همین دلیل افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. به همین دلیل به آن «دیابت وابسته به انسولین» نیز می گویند.

دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود می آید، لذا به آن «دیابت جوانی» نیز می گویند.

دیابت نوع دو:دیابت نوع دو بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده می شود که ۹۰-۸۵ درصد کل موارد دیابت را شامل می گردد و انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی کند. در واقع با پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی کند و با این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت سلول ها به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است.

به این نوع دیابت «دیابت غیر وابسته به انسولین» یا «دیابت بزرگسالان» نیز می گویند.

دیابت حاملگی: دیابت حاملگی به دیابنی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانم های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

دیابت یا عطل متفرقه: از عطل متفرقه دیابت می توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد. ۵ اصل کنترل دیابت عبارتند از: آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین).

در جستجوی درمانی برای دیابت

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است. حتی روش های جدید مثل پیوند سلول های با به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیز، به علت ضرورت مصرف داری خود رد پیوند به صورت مادم العمر و عوارض احتمالی ناشی از آنها، برای اکثریت افراد مناسب نمی باشد. با این وجود رعایت ۵اصل کنترل دیابت که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد باعث می شود تا افراد داینبی بتوانند یک

زندگی سالم در مقایسه با افراد غیر دیابتی داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند.

این ۵ اصل عبارتند از:
آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین).
در صورتی که هر یک از این پایه ها استت باشد، تعادل و در واقع کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.

علامت دیابت

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پسر و صدایی بلند دارد و با علامتی چون تشنگی، پر ادراری، پرتوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید ظاهر پیدا می کند.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه آن در واقع امی علامتی است. درصه قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریباً ۵۰درصد آنها) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می توان بیماری آنها را تشخیص داد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب، ممکن است علامتی مشابه به دیابت نوع ۲ نیز بروز کند.

از دیگر علامت دیابت نوع ۲ می توان به عفونت های مکرر، مخصوصاً عفونت دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دروس زخم ها، احساس سوزش و بی حسی در انگشتان با اشاره کرد.

کسانی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند

۳۸نسایم افراد بالای ۴۰سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳سال یک بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند.

عفترادی که دچار اضافه وزن می باشند و حداقل یکی از شرایط زیر را دارند، نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات قند خون در آنها باید در ستین زیر ۴۰سال یا با فواصل کوتاه تر، یعنی هر ۱-۲سال یک بار انجام شود.

این شرایط عبارتند از: وجود سابقه ابتلا به دیابت در بستگان درجه اول، سابقه ابتلای فرد به دیابت نهنان (مرحله پیش از دیابت)، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی، سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم یا تولد نوزاد با ناهنجاری های مادرزادی، بالا بودن فشار

خون (فشار خون ماکزیمم بیشتر از ۱۴۰ و یا منبسم بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه)، وجود اختلالات چربی خون؛ یعنی تری گلیسرید بالاتر از ۲۵۰ و یا کنترلش خوب (HDL) کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لتر، سابقه ابتلا به کیست های متعدد نخمدان و یا

بیماری های قلبی-عروقی (تنگی رگ های قلب، انفارکتوس قلبی یا سکته مغزی).

آیا دیابت قابل پیشگیری است؟

در مورد دیابت نوع ۱ با وجودی که تحقیقات زیادی در مورد روش های مختلف پیشگیری از آن در حال انجام است، ولی هنوز راه حل قطعی برای پیشگیری از آن به دست نیامده است. ولی در مورد دیابت نوع ۲ تحقیقات به روشنی نشان داده اند که تغذیه صحیح و کاهش وزن به میزان ۷-۵درصد وزن فعلی و نیز انجام مرتب فعالیت ورزشی (۱۵۰ دقیقه در طول هفته) در پیشگیری از ابتلا به دیابت، در افراد در معرض خطر بسیار مؤثر است.

#### واکسیناوسن

#### کلیات واکسیناوسن

هرگونه اقدامی که به منظور جلوگیری از بروز عفونت و یا تخفیف شکل طبیعی بیماری در فردی یا تجویز آنتی‌بادی یا آنتی‌ژن بعمل آید ایمن‌سازی گفته می‌شود.

با تزریق عضلانی یا وریدی آنتی بادی ایمنی غیرفعال یا انتقالی ایجاد می‌گردد. دوام این نوع ایمنی کوتاه است و بستگی به نیمه عمر آنتی‌بادی در بدن فرد دریافت کننده دارد و این مدت درحدود ۳ تا ۴ هفته می‌باشد.

درصورت تجویز آنتی‌ژن که شامل میکرو ارگانسیم ضعیف شده، کشته شده ویا اجزاء آن می‌شود دستگاه ایمنی فرد دریافت کننده تحریک و بطور فعال آنتی‌بادی تولید می‌کند.ایمنی بدست آمده دراین حالت را ایمنی فعال گویند. دوام این نوع ایمنی، طولانی تر از نوع غیرفعال است .

#### ایمن سازی فعال یا واکسیناسیون

واکسیناسیون اقدام بسیارمهم و با ارزشی است که بوسیله آن با هزینه کم می‌توان از ابتلا به بیماریهای عفونی جلوگیری کرد. با اجرای برنامه واکسیناسیون همگانی در جهان، شیوع بسیاری از بیماریهای خطرناک درین شیرخواران، کودکان و بالغین کاهش یازری پیدا کرده است بطوریکه اکنون شیوع بیماریهای خطریری چون دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، سرخک و قلع کودکان با واکسیناسیون همگانی با موفقیت کنترل و در بسیاری از کشورها عملاً به حداقل میزان خود رسیده است، با پیداری آبله که با واکسیناسیون همگانی و پیگیری جهانی ریشه کن شده است.

برای بیش از ۴۰بیماری انسان اکنون واکسن تهیه شده است که تعدادی ازآنها بطور همگانی و بقیه در شرایط خاصی، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

تعمیم برای تهیه و استفاده از واکسن، جهت یک بیماری براساس نتیجه موازنه دو موضوع، یکی میزان احتیاج به واکسن و دیگری خطرات و عوارض ناشی از آن گرفته می‌شود.

میزان اثر پیشگیری کننده واکسن یک بیماری، از مقایسه تعداد مبتلایان دو گروه افراد واکسینه شده و نشده‌ای که بطور تصادفی در معرض بیماری قرار می‌گیرند بدست می‌آید.

مؤثرترین واکسن ها آنتهایی هستند که مکانیسم پیشگیری حاصل از مرحله بهبودی در شکل طبیعی بیماری را تقلید کنند.

#### رابطه بین نوع واکسن یا ایمنی حاصل

واکسن های با اجرام زنده که ازقدرت بیماریزایی آنها کاسته شده است، معمولاً با دوز واحد می‌توانند ایمنی مؤثر و طولانی نسبت به واکسن‌های کشته شده ایجاد کنند. این واکسن ها علاوه برسیستم ایمنی هومورال، سیستم ایمنی سلولی را نیز تحریک می‌نمایند، این نوع واکسنه تمایل دارند واکنشهای مشابه شکل طبیعی بیماری به خصوص درافراد با نقص ایمنی را ایجاد کنند. برای اینکه با واکسن‌های کشته شده ایمنی کافی وپدمت طولانی بدست آید، بایستی این واکسن‌ها ابتدا درجند تزریق گردند، و برای جلوگیری از کاهش سطح آنتی‌بادی و ادامه ایمنی اغلب لازم است که تزریق واکسن در آینده یادآوری شود.

#### تاریخچه واکسیناوسن

جان مایلوها نفر با استفاده از پنی سیلین ، سولفا نیل آمید ،بو داروهای باکتری کش مشابه نجات یافته است . اما شاید با اثر پیشگیری کننده ایمن سازی – که از دیگر اکتشافات تصادفی است – جانهای بیشتری نجات یافته باشند. تا پیش از سده نوزدهم یکی از بزرگترین بلاهایی که دامن گنیر بشر می شد آبله بود . تنها دو بیماری، یعنی طاعون و مالاریا ، به اندازه آبله توانی داشته اند.

چگونگی مبارزه با مالاریا با استفاده از کینین و داروهای ضد مالاریا انجام می شد حشره کنشها نیز در حذف پشه ناقل بیماری مفید واقع شدند . پس از آنکه مشخص شد عامل انتقال طاعون کنگهای بدن موش هستند ،این بیماری نیز سر انجام در مناطق توسعه یافته جهان با انجام اقدامات بهداشتی مهار شد .شهرت ادوارد جنر به دلیل آشنا کردن جهانیان با واکنشی است که جان مایلوها نفر را از مرگ شوم ناشی از آبله رهانیته و چندین میلیون نفر دیگر را از ظاهر زشت و وحشتناکی که بر اثر ابتلا به این بیماری ایجاد می شود ، نجات داده است .

جنر واکسن خود را در بی کنار طولانی و طاعت فرسا در آزمایشگاه کشف نکرد . در ۱۹ سالگی شیر دوشی به او گفته بود که هرگز به آبله مبتلا نخواهد شد ، چون قبلاً به آبله گاری مبتلا شده بود .بعده ها وقتی جنر بز شک شد و به بی فایده بودن تلاشهایش برای درمان این بیماری پی برد ، جمله آن شیر دوش را به خاطر آورد . اوتحقیق کرد و دریافت شیر دوشان تقریباً هرگز ، حتی وقتی از مبتلایان به آبله پرستاری می کنند ، دچار آبله نمی شوند .

به نظرش رسید که آبله گاری را به افراد تلقیح کنند ، تل آنها را از ابتلا به بیماری مرگبار تر آبله معصون سازد .این بخت باری حقیقی بود . بدون اینکه زحمتی بکشد ، در بافت که آبله گاری باعث ایمنی در برابر آبله می شود . فوّه تشخیص او به اندازه ای بود که توانست به ارزش این حقیقت پی ببرد و از آن استفاده کند.

ادوارد جنر به سال۱۷۹۴در بر کلمی از توابع گلاستر شر انگلستان به دنیا آمد . شش ساله بود که پدرش ، یک روحانی مسیحی ، درگذشت ، برادر بزرگترش مسولیت تربیت او را به عهده گرفت .تحصیلات ابتدایی خود را در مدارس محلی گذراند ، ودر آنجا به تاریخ طبیعی علاقه مند شد . تحصیل طب را زیر نظر دانیل لادلو ، از جراحان سادری آغاز کرد . در این هنگام بود که شیر دوش ، رابطه بین آبله گاری و آبله را برایش تعریف کرد . جنر در سال ۱۷۷۵ در زمینه عقاید روسایان گلاستر شر در باره آبله به تحقیق پرداخت دریافت که دو نوع آبله گاری وجود دارد ، و فقط یکی از آنها از آبله پیشگیری میکند . همچنین تعیین کرد که نوع مؤثر آبله گاری تنها وقتی اثر محافظتی دارد که در مرحله خاصی از بیماری منتقل شود .

او برای آزمودن نظریه اش مقادری از مایع درون ناولها مشر دوش فرستی را که به آبله گاری مبتلا بود بیرون کشید و آن را به لندن برد و یادقت مایع آب را به پسرکی تلقیح کرد و همان طور که جنر پیش بینی کرده بودپسرک به آبله دچار نشد . جنر از وژده واکسیناسیون استفاده نکرد، بلکه به جایش لفظ مایه کوبی یا " وارپوله واکسینه "را به کار برد معنی لغوی اصطلاح لاطینی امیر" ناولهای ریز گاو " است .

تا حدودیک یک قرن بعد ، مایه کوبیی جزئی آبله گاری ، تنها روسی ایمن سازی علیه بیماری بود . در سال ۱۸۸۰ لویی پاستور برای ایمن سازی مرغان علیه وبا ، که در یک همه گیری ۱۰۰۰نظیور فرانسه را از بین برده بود ، روسی ابداع کرد . او باکتری ایجاد کننده این بیماری را جداسازی کرد و با کشت شکل ضعیف شده و تلقیح آن به مرغان ، آنها را نسبت به حمله مرگبار بیماری ایمن ساخت . اصول کلی روش پاستور با روشی که جنر برای مایه کوبی با آبله گاری ابداع کرد یکی بود .قبل از آنکه ویروس آبله به شکل آبله گاری به شیر دوش منتقل شود ، در بدن گاو ضعیف شده بود .در سال ۱۸۸۱ ، پاستور با روی آوردن به سیاه زخم که از بیماریهای گاو وگوسفند است، پاسبیل آنرا جدا کرد . اواین باکتری را در دمایی بالاتر از دمای بدن حیوان کشت داد تا مایعی برای تلقیح تهیه کند که موجب حمله خفیف سیاه زخم در جانشور و حیوان را برای روزی که دچار حمله شدید بیماری می شود ،

امین سازو.

همانطور که خود پاسنور گفت ، او برای ارج نهادن به شایستگی و خدمات مهم یکی از بزرگترین انگلیسیان ، یعنی جنر وازه واکسیناسیون را به طور کلی برای روش مایه کوبی پیشگیری کننده وضع کرد. چهار سال بعد پاسنور واکسنی برای بیماری که در حیوانات هاری و گاه در انسان آب گریزی عوارضه می شود ، ابداع کرد .

پژوهشهای یش گامانه پاسنور ، که بر کشف بخت یارانه جنر مبتنی بود ،بااین سازی را به دانش بسیار کار آمد تبدیل کرد ، و زمینه را برای وقوع انقلابی در مهار بیماری های عفونی آماده ساخت . شاید گذشته از کشف آنتی بیوتیکها ، هیچ اکتشافی چنین تاثیر عمیقی بر سلامت انسان نگذاشته باشد. به نوشته وِر کلاکرد که در پایه های تجربی ایمنی شناسی معاصر (۱۹۸۶) گل سر سید موفقتها در فرایند امین سازی ریشه کنی کامل آبله بوده است . در نیمه نخست این قرن ، سالانه حدود ۲ تا ۳ میلیون مورد جدید گزارش می شد .

در سال ۱۹۹۹ آخرین مورد آبله در ایالات متحده ، ودر سال ۱۹۷۷ آخرین مورد تایید شده سراسر جهان در سومالی گزارش شد .

**واکسن چیست و چگونه تولید می شود؟**

واکسن چیست ؟

موجود زنده ، مانند بدن انسان به خودی خود نیروی مقاومت و غلبه یافتن بر میکروبها را دارد. این حالت را " مصونیت " می نامند. اما در برخی از موارد باید بدن را از خارج کمک کرد ، تا چنین مصونیتی را پیدا کند . در بسیاری از بیماری هایی که از ویروس بایند می آیند ، اگر انسان بیکار آن بیماری را بگیرد و خوب بشود دیگر در برابر آن مصونیت پیدا می کند . مثلا آبله ، سرخک و آبله مرغان از بیماری هایی هستند که اگر یک بار انسان آنها را بگیرد ، برای همیشه از آنها مصونیت پیدا می کند . یعنی دیگر آنها را هرگز نخواهد گرفت .

اما بیماری های دیگری مانند آنفولانزا ممکن است چند بار به سراغ به سراغ انسان بیایند. پس برای رهایی از چنگک آنها می آیند و به طور مصنوعی در انسان مصونیت ایجاد می کنند .

بدین طریق که ویروس ضعیف شده آن بیماری را به بدن تزریق کرده ، انسان را دچار یک حالت خفیفی از آن بیماری می نمایند. ولی چون این بسیار ضعیف است، انسان به زودی بهبودی می یابد و پس از بهبودی کامل برای بکته مدت طولانی در برابر آن مرض ، مصونیت می یابد .

واکسن زدن یعنی تزریق ویروس ضعیف یک بیماری به بدن.

واکسن دارای میکرب بیماری است که البته آتزا ضعیف و بی آزار ساخته اند واکسن از بی تزریق در بدن انسان " پادزهر " درست می کند که با ویروس بیماری وارد ترید می شوند و آنها را خنثی میکنند .

طرز ساختن واکسن چگونه است ؟

واکسن را اینگونه میسازند : نخست حیوانی را عمداً دچار بیماری مورد نظر می کنند. سپس ویروس آن بیماری را از بدن حیوان مزبور جدا می سازند .

مجدداً این ویروس را به حیوانی دیگر تزریق می کنند و پس از بیمار شدنش ، باز ویروس را از بدنش جدا می سازند . آنگاه این عمل را تکرار می کنند تا به قدری ویروس ضعیف گردد که اگر آتزا به بدن انسانی تزریق کنند، نه تنها او را بیمار نکند، بلکه برایش مصونیت هم پدید آورد .

راه دیگر واکسن سازی این است که آن را از ویروسهای مرده یا بی فعالیت به دست می آورند .

با تزریق این نوع واکسن بدن مشغول ساختن پادزهر می شود و خود را آماده دفاع در برابر میکرب اصلی می کند. برای بیماری خواب و آنفولانزا از این روش استفاده می کنند . و بالاخرهگاهی هم خود ویروس را بی آنکه ضعیفش گردانند از راه پوست به بدن تزریق می نمایند . آنگاه چون ویروس از راه غیر طبیعی وارد بدن گردیده ، باز در آن ایجاد مصونیت میکند .

#### طرز عمل واکسنا

مزیت امین سازی بر سرم درمانی ، در طول مدت حفاظت از طریق مایه کوبی است.

واکسینها، علاوه بر تولید فعال پاتنهای در گردش ، درموارد خاص، ودر هنگام بروز آلودگیهای بعدی سریعاً موجب واکنش ایمنیوستها گردیده و دستگاه حساس ایمنی را طوری سامان می دهد که میتواند نسبت به حمله اجرام خارجی واکنش سریع نشان دهد. این نوع واکنش را پاسخ یاد اور یا خاطره ای می نامند. برای سهولت امر، می توان واکسینها را به دودسته مشخص تقسیم نمود:

الف) واکسینهای باکتریایی

۱) واکسینهای زنده تخفیف حدت یافته : ب. ث. ژ

۲) واکسینهای کشته:سبیه سرفه، حصبه بویا

۳) نازهر (وکیسئید): دفتری، کزاز

۴) واکسینهای پلی ساکاریدی: منگرو کوکسیC, A, بوموکوکسی

ب) واکسینهای ویروسی

۱) واکسینهای زنده تخفیف حدت یافته: فلج اطفال خوراکی، سرخچه ،سرخک، اوریون، تب زرد

۲) واکسینهای کشته کامل: آنفولانزا ، فلج اطفال تزریقی ، هاری

۳) واکسینهای کشته (بخشی از پادگی) : هپاتیت ب

توکسئوئیدها فقط در قبال آگزوتوکسینها ایجاد ایمنی می کنند و کیفیت آنها به لحاظ خواص و قابلیت انحلال پادگی بسیار عالی است. ایمنی خطئی حاصل از آنها نیز به سادگی قابل اندازه گیری است.

در واکسینهای با کتریایی که از یاخنت کامل استفاده می شود ، پادتهای تولید می شوند که بعضی از آنها احتمالاً جره ایسئینتها هستند. این واکسینها نقش یک ادجیوان (بایور) را دارند و همراه با دیگر واکسینها موجب افزایش پاسخ ایمنی می شوند.

در مورد ب. ث. ژ وضعیت فرق می کند ، این واکن بیشتر ایجاد ایمنی سلولی می کند و پادتن خطئی قابل اندازه گیری تولید نمی نماید. این حالت از ایمنی سلولی همراه با افزایش حساسیت تاخیری است که از طریق آزمون حساسیت به تورکولین اندازه گیری می شود.

واکسن آبله (ویروس واکن) که قدیمی ترین واکسن ویروسی است، پس از تزریق به انسان به علت قرابت پادگهی ، ایجاد ایمنی علیه آبله (ویروس وارپول ) می کند. ایمنی واکسن عمدتاً از نوع سلولی است و بطور کلی پاسخ پادتنی ضعیف است.

استفاده از واکسینهای زنده تخفیف حدت یافته در افراد مبتلا به نقص دستگاه ایمنی سلولی رسماً ممنوع است .

سایر واکسینهای ویروسی زنده یا تخفیف حدت یافته بااینجا ایمنی خطئی همراه با پادتهای در گردش می کنند که به روش های متداول سر مناسسی نظیر سروتیزاژ لیزا سبوس ، واکنش مسامتت از هم آگلوتیناسیون ، برسی ایمنی به کسکته مواد رادیویزوتوپ ، الیزاو غیره قابل اندازه گیری است. آزمونهای افزایش حساسیت تاخیری بعضاً دال بر ایمنی یا واسطه سلولی است .

بعضی واکسینها نظیر واکسن خوراکی فلج اطفال یا واکسینهایی که از طریق یتنی تجویز می شوند، علاوه بر ایمنی خطئی ، ایجاد ایمنی موضعی می نمایند و به دنبال آن ایموئوگلوبولین نوع A تولید می شود که موجب ایمنی موضعی بسیار قوی خواهد شد و از دخول ویروس از طریق ان مجاری جلوگیری خواهد کرد. نهایتاً ، واکسینهای منگرو کوکسی C, A ، و بوموکوکسی پلی ولان براساس نوع کیسول ویلی ساکارید موجود در واکسن ، ایجاد پادتن اختصاصی می نمایند.

#### عوارض واکسیناسیون

پیشگیری ازبیماریهای عفونی بوسیله واکسن یکی از پیروزیهای مهم نظم پزشکی است، اما باید در نظر داشت که با وجود پیشرفتهای بدست آمده در تهیه واکسن‌های بسیار کم ضرر و بی‌نهایت موثر بهرحال هیچ واکسنی کاملاً بی ضرر و صددرصد مؤثر نیست. هدف در تهیه واکسن مناسب ، رسیدن به مرحله‌ای است که واکسن حداکثر اثر پیشگیری را با حداقل عارضه جانبی داشته باشد.

عوارض متعددی تاکنون برای واکسن‌ها گزارش شده است که شایع‌ترین آنها عوارض محل تزریق بصورت تورم و حساسیت درود موضعی است که گاهی با درجات خفیفی از تب نیز همراه می‌شود.

این عوارض اغلب در طی ۲۴ ساعت اول بعد از تزریق ظاهر شده و معمولاً در کودکان بزرگتر و میزان تب کودک نیز بالا است. در دنباله تزریق واکسن سیاه سرفه بندرت ممکن است کودک دچار آنسفالیت شود. این عارضه معمولاً چند روز پس از تزریق این واکسن بصورت بیقراری، تشنج اختلال رفتاری و تغییر سطح هشاری خودمانائی می‌کند. هرگاه بعد از تزریق واکسن ثلاث کودک تب بالا، تشنج ، و گریه‌های شدید و طولانی بیش از ۳ ساعت داشته باشد ، در نوبت‌های بعدی از واکسن دوگانه استفاده می‌شود. یکی از عوارض بسیار نادری که پیروزه یا گونه شماره ۳ باعث فلج اطفال ممکن است پیش آید پیدایش شکل فلجی بیماری است. شیوع این عارضه دربالغین کمی زیادتز از کودکان می‌باشد، بدین جهت تجویز همگانتی فلزوه ضد فلج کودک در سنین بالای ۱۸ سال توصیه نمی‌شود.

هرگاه به فردی با نقص ایمنی فلزوه ضد فلج تجویز شود خطر پیدایش اشکال فلجی بیماری افزایش پیدا می‌کند.

در حاملگی تزریق واکسن‌های ویروسی زنده بعلت احتمال انتشار آنها به جفت و جنین ممنوع می‌باشد.

امید است با پیشرفتهای که در تکنیک‌های بیولوژی ملگولی پیدا شده است بتوان در آینده واکسن‌هایی با عوارض هر چه کمتر تهیه نمود.

به دنبال تزریق واکسن توام عوارض موضعی از قبیل قرمزی محل تزریق ، حساسیت موضع ، و گاهی واکنشهای عمومی مانند تب ، سر درد ، و گشاهی ظهور بثوراتی در سطح بدن مشاهده می‌شود اما این واکنشها به زودی مرتفع می گردند . در موارد نادری به دنبال تزریق واکسن نوسد دیفتری- کزاز ناراحتی های کولوی و عصبی دیده شده است . در چنین حالاتی تزریق های بعدی انجام نمی گردند . بایستی همواره آدرنالین یکد در هزار در دسترس تزریق کنندگان واکسن باشد تا اگر عارضه آنفلاکسی بیش آمد بلافاصله بمصرف برسد .

همچنین ناراحتیهای مغزی قابل توجهی که ناشی از تزریق جره، سیاه سرفه اواکسن سه گانه است به ندرت ذکر شده ، اگر ناراحتی عصبی ویا تشنجی کودک ظرف ۲ روز پس از تزریق مشاهده شود ، نشان ایجاد ناراحتی به علت واکسن سیاه سرفه است در این صورت دنباله امین سازی را با واکسینهای دو گانه ضد دیفتری ، کزاز خردسالان یا بزرگسالان بنسه به سن شخص ادامه می دهنه و به این کودک دیگر واکسن سیاه سرفه نباید تزریق شود .

**موارد عدم استعمال یا تاخیر در استفاده از واکسنها و**

پاسخ به برخی پرسشهای رایج پیرامون واکسنیاسیون

در کودکان تب دار یا مبتلا به بیماری های حاد تا رفع تب و بیساری تریق واکنس سه گانه را به عقب می اندازند .
در مورد کودکان مبتلا به آلرژی شدید و یا ضایعات و عوارض مغزی و عصبی مایه کوبی یا احتیاط و با نظر پزشک کودکان انجام گیرد .
به کودکان پس از سن شش سالگی و به نوجوانان اگر مایه کوبی تام ضرورت یابد حتماً واکنس ویژه بزرگسالان تریق شود .
چه در این گروه سنی واکنس خاص کودکان عوارض جنسی نسبتاً شدیدی به علت مقدار بیشتر یادتن شده دینتری که در آن وجود دارد ایجاد می شود

هیچتن این واکنس برای کودکانی که سابقه بیماریهای مزمن چرکی ، ناراحتیهای عصبی، تشنج ، ضایعات مغزی و یا سابقه خانوادگی بیماریهای عصبی را دارند تجویز نمی گردد .
در هر یکک از این موارد ، پزشک متخصص بیماریهای کودکان باید شخصاً تصمیم به استفاده از واکنس را بگیرد .

برنامه ایمن سازی کودکان نارس ویا کم وزن نیز طبق جدول ایمن سازی عادی است و تجویز به موقع واکنسها توصیه می شود .
مثل بودن مدفوع یا سرماخوردگی مانع از انجام ایمن سازی نخواهد بود.

سوء تغذیه نه تنها مانعی برای ایمن سازی نیست ، بلکه ایمن سازی به موقع کودکان مبتلا به سوء تغذیه اکیداً توصیه می شود .
برای هیچ واکنستی جز سیاه سرفه محدودیت سنی وجود ندارد و در صورت عدم سابقه ایمن سازی باید با برنامه عمل شود .

در اختلالات ایمنی ، چه اولیه و چه اکتسابی مثل لوسمی ( سرطان خون ) و غیره واکنسهای ویروسی زنده و واکنس BcG منع استعمال دارند .

به علت ریشه کنی ، آبله در جهان ، تلقیح آن به هیچ وجه لازم نمی باشد .

بهترین سن برای تلقیح واکنس ب.ث . ژ بدو تولد می باشد ، از آن به بعد تا ۲ ماهگی بدون انجام تست مانع و پس از دو ماهگی با انجام تست مانع و در صورت منفی بودن آن باید ب .ث . ژ تلقیح نمود .

در افراد مبتلا به هموفیلی واکنس هپایت B یابستی زیر جلد تریق شود .

فصلادوز یاد آزر واکسنیاسیون هپایتB توصیه نمی شود .

با توجه به وضعیت ایسد میو لوژیک کشور ایمن سازی علیه اوریون و سرخچه در برنامه ایمن سازی کشور توصیه نشده است ، در جوامعی که به صورت محدود واکسنیاسیون بر علیه این بیماری انجام می شود ، اگر پوشش ایمن سازی کمتر از ۷۰٪ باشد ، امکان ابتلا در ستین بالا افزایش می یابد و در نتیجه خطرات بیشتری از نظر ایجاد سندرم بعد از سرخچه ایجاد می شود ، لذا نیابستی به واکسنیاسیون محدود کودکان مبادرت کرد

گروههای در معرض خطر برای ایمن سازی هپایتB شامل دانشجوینان، گروه پزشکی ، جراحان ، پزشکان ، پرستاران ، دندانپوشکان ، کمک دندان پزشکان، پیمانان تحت دیالیز ، کارشناسان و تکنیسین های آزمایشگاه های تشخیص طبی و . . . می باشد .

انجام تست مانع قبل از واکنس سرخک لزومی ندارد .

تست مانع چیست ؟

آزمایشی است که در تشخیص بیماری سل کمک می کند این تست باتریق یک نوع پروتئین در داخل پوست انجام می شود .

پولیو خوراکی وتزیقی چیست ؟

واکنس مورد استفاده جهت جلوگیری از بیماری فلج اطفال است و دوتوع می باشد یک نوع خوراکی به صورت قطره و دیگری تزریقی که به پولیو خوراکی و تزریقی معروفند .

واکنس زیرجلدی و داخل جلدی چیست ؟

منظور از جلد پوست است پوست سه لایه دارد اپیدوم سطحی ترین لایه ، درم لایه دوم و هایپودرم لایه زیرین و سومی است . زیرجلدی داخل هایپودرم ها و داخل جلدی در داخل درم .

توکسئوید چیست ؟
از سم یک باکتری ماده ای مشابه ای آن ساخته می شود که به آن توکسئوید می گویند .

**چگونگی تشکیل آنتی بادی ها**

چگونگی تشکیل پادتها

به دنبال تریق یکک واکنس برای اولین بار و پس از گذشت یک دوره تاخیری متفاوت، منجر به تولید مقدار کمی از پادتها می شود. تماس بعدی با همان پادگن موجب پاسخی سریع و قویتر خواهد شد که به واکنشهای خطرناک مشهور است و از طریق یاخته های حساس که حافظه پادگنی خود را حفظ نموده اند تامین می گردد.

الف)پاسخ اولیه

پاسخهای اولیه به مواردی اطلاق می گردد که پس از اولین تریق واکنس مشاهده می گرددو برخلاف پاسخهای ثانویه است که پس از تکرار تریق تظاهر می نماید. به طور اختصار، پس از اولین واکنس سه مرحله متمایز وجود دارد :

۱) دوره تاخیری که حد فاصل بین زمان تریق و ظهور پادتهای سرمی است. این مدت از ۲۴ ساعت تا دو هفته متغیر می باشد و به تکامل سیستم ایمنی فرد، و نیز طبیعت، شکل و مقدار پادگن بکار رفته ارتباط دارد .

۲) مرحله آزمایش

به محض گذر از مرحله تاخیری ، میزان پادتن بطور تصاعدی افزایش می یابد و پس از یک مرحله متغیر که بین ۴ روز تا ۴ هفته است به حد اکثر می رسد. این مدت بطور تقریب برای توکسئوید دینتری و کزاز ۳ هفته و در مورد واکنشهای میکروبی ۲هفته می باشد.تولید پادتهای Igm مقدم بر پادتهای Igg است .

عبار پادتن ممکن است برای مدتی در حد اکثر باشد، چند روزی بطور ثابت و از آن پس کاهش می یابد ، ابتدا سریع و بعداً به آرامی. زمان کاهش متغیر است و بستگی به میزان تولید پادتها از نظر کمی و کیفیی و تجزیه آنها دارد . ایسوتی گلوبولینهای A و M سرریخ از Igg کاهش می یابند.

ب)پاسخ ثانویه

عرضه مجدد پادگن پس از گذشت مدت مناسبی از زمان ، موجب بروز پاسخ ثانویه می گردد که با تظاهر سریع پادتهای اختصاصی و خصوصاً افزایش Igg همراه است . میزان پادتن طرف چند روز به حداکثر می رسد. این افزایش تصاعدی است، ولی با سرعت بیشتر ، ودر حالیکه مرحله کاهش طولانی تر است . همچنین ،در صورتی که دومین تریق قبل از زایل شدن پادتهای حاصل از تریق اولیه انجام می پذیرد، ابتدا با کاهش موقت پادتن، سپس با یک افزایش بیشتر دربرو خواهیم بود.

اگر مقدار پادتن موجود در سرم در حوز در سطح بالایی باشد،موجب خنثی کردن پادگن تریق شده می گردد . این بدان معناست که تجویز دومین پادگن در صورتی که بلافاصله اندکی از تریق اولیهاجم پذیرد ، غیرموثر خواهد بود ، زیرا پادتهای موجود در سرم اگر در غلظت بالایی باشند موجب اضمحلال پادگن می گردند . معمولاً دوام پادتها طولانی و گاهی مادام العمر است .

**واکنشهای استثنایی**

تجویز واکنشهای استثنایی از طریق بینی ، خصوصاً در مورد بیماریهای ویروسی تنفسی و نیز ویروس سرخک توسعه یافته است . نیز واکنس خوراکی حصیصو واکنس روتو ویروس علیه اسهالهایی ویروسی از این گروه می باشند . این واکنسها مثل ویروس تحلیف حدت یافته پولیو که از راه خوراکی تجویز می گردد ، میتوانند پادتهای موضعی را در محل ورود تحریک نمایند

**واکنشهای زیر واحد**

واکنشهای Sub unit

ترکیبات مشکله ساختار ویروس را میتوان از یکدیگر تفکیک نمود ، به قسمتی که واکنس فقط حاوی آن ترکیبات مفیدی باشد که پادتن محافظت کننده را تحریک نکند. در این طریقه می توان با عمل تخلیص ، پروتئین های غیر اختصاصی را حذف نمود و امکان واکنشهای نامطلوب واکنس را کاهش داد . نیز می توان پادگن های اختصاصی را با درجه خلوص و غلظت بیشتری تهیه و تجویز نمود ، مواردی از این قبیل را می توان واکنس های هاری ، هپایت ویروسی A و هپایتت B ، اراانتلوازا ایندز ذکر نمود .

**طهارت-راه تجویز**

ا تهیه نگهداری و حمل واکنس

نایمن و ذخیره واکنس ناظب واکنس ها نیاز به نگهداری در یخچال جهت خشک نگهداشتن و جابجایی دقیق دارند تا موثر واقع شوند ، چنانچه مزایومات زنجیره سرد نا کافی باشد ، امرواکنندگان باید از تسهیلات سردخانه کافی دو کشور، قبل از حمل واکنس مطمئن باشند ، در طی شرایط اضطراری پیشنهاد میگردد که کلیه واکنس های وارداتی و حتی آنتیهای که مربوط به آژانسهای داورطبان میباشند تحت نظر دولت ذخیره و نگهداری گردند .
تصمیم گیری در مورد سیاست های ایمن سازی باید فقط در سطح ملی انجام گرفته و موسسات دواطلب نباید دراین زمینه خاص تصمیم گیری نمایند و خط مشی مطلوب آن است که این سیاست به عنوان بخشی از طرح پیشگیری از حوادث منظور گردد.

واکنس سه گانه ضد دینتری و کزاز و سیاه سرفه را در ۲+۶ تا ۲+۶ درجه سانتی گراد و دور از نور نگهداری می نمایند این واکنس نباید یخ بزند زیرا در اثر یخ زدن و یاز شدن تریق واکنس ایجاد واکنشهای شدید و مزاحم خواهد نمود.

انواع واکنسهاستفادار-تجویزشرایط نگهداری

نام واکنس - ماهیت - مقدار و راه تجویز - شرایط نگهداری در محل واکسنیاسیون

۱- سه گانه - توکسئوید کزاز،توکسئوید دینتری و باکتری کشته شده سیاه سرفه - ۰.۵ میلی لیتر ، تریق عضلانی - ۰.۸ درجه (طبقه فوقانی یخچال)

۲- دو گانه - توکسئوید کزاز و توکسئوید دینتری (خردسالان و بزرگسالان) - ۰.۵ ، < ML تریق عضلانی - ۰.۸ درجه ( طبقه فوقانی یخچال)

۳- کزاز - توکسئوید کزاز- ۰۰۰۰۰۰۰ - ۰۰۰۰۰۰۰

۴- ب.ث.ژ- باسیل کالمت و گرگن - ۰.۵ ML داخل جلدی تا ۱ سالگی ۰.۱ کلیه ستین - طبقه فوقانی یخچال

۵- سرخک - ویروس زنده ضعیف شده - ۰.۵ ML زیر جلدی - ۰۰۰۰۰۰۰

۶- فلج اطفال - ویروس سه گانه زنده ضعیف شده - قطره خوراکی - ۰۰۰۰۰۰۰

۷- **هیابت B** – آنتی ژن سطحی ویروس – کودک زیر ۱۰ سال ۰.۵ ml کودک بالای ۱۰ سال ۱ml در ماهیچه دلتوئید – ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

**واکسن آنفلوآنزا و سرماخوردگی**

واکسن سرماخوردگی شامل چند ویروس شناخته شده‌ی ضعیف شده است که از طریق تزریق عضلانی ایمنی ۸۰درصدی را برای یک سال ایجاد میکند.

برای کاهش عوارض سرماخوردگی تزریق واکسن این بیماری برای افراد بالای از ۶۰سال و یا مبتلایان به بیماریهای مزمن قلبی، ریوی و کلیوی توصیه میشود؛ سرماخوردگی به بیماریهای دستگاه تنفسی فوقانی املاق میشود که توسط ویروسهای همچون آنفلوآنزا، رینتوویروسها، آدوویروسها ایجاد میگردد.

این متخصص ادامه داد:
علامیم سرماخوردگی شامل آبریزش از بینی، کوفتگی، خستگی، دردهای عضلانی و استخوانی، سردرد، درد چشم، تنوع، گلو درد و سرفه است؛ این ویروس پس از ورود به بدن در مخاط دستگاههای تنفسی ایجاد بیماری کرده و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر قابل انتقال است، بنابراین دست دادند، بوسیدن، عطسه و سرفه در محیطهای عمومی باعث انتقال آن میشود.

شایعترین علت غیث از کار و مدرسه در فصول سرد سرماخوردگی است که با استراحت سه تا پنج روز به طول میانجامد.

رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است؛ از دیگر علل افزایش بروز سرماخوردگی در فصل سرما استفادهی بیشتر از وسایل نقلیهی دسته جمعی و تجمع در فضاهای بسته و عدم استفاده از تهویهی مناسب است.

تغذیه یکی از فاکتورهای موثر در عملکرد سیستم ایمنی است، بنابراین سوء تغذیه در بروز بیماریهای عفونی نقش مهمی را ایفا میکند. ابتلا به بیماریهای مزمن قلبی، کلیوی و زردی نیز فرد را مستعد ابتلا به این عفونت میکند.

در سرماخوردگی مخاط بینی و دستگاه تنفسی دچار احتقان و التهاب شده، پس مصرف مدام مایعات، استفاده از بخور در نسکین و علایم و سیر بهبود آن نقش دارد.

برای پیشگیری از بروز و درمان سرماخوردگی رعایت نکات بهداشتی از سوی فرد بیمار از قبیل استفاده از وسایل و ظروف جداگانه، اجتناب از حضور در اماکن عمومی و نیز استفاده از داروهای ضد ویروس، مصرف مایعات فراوان، شست و شوی مداوم دستها و دهان شویه یا نرمال سالین با آب نمک و استفاده از داروهای مسکن نظیر استامینوفن و یا آنتی‌بیتابن موثر است و به صرف وجود سرماخوردگی به هیچ وجه آنتیبیوتیک تجویز نمیشود.

استفاده از واکسن ضدبیماری آنفلانزا در کاهش میزان مرگ و میر ناشی از سکنه های قلبی موثر است پژوهشگران در آرزاتینین بنشارگی با بررسی شماری از مبتلایان به سکنه های قلبی و همچنین برخی از افرادی که برای درمان انسداد رگهای کرونری قلب تحت عمل جراحی عث تعویض این عروق قرار گرفته بودند دریافتند. تزریق واکسن آنفلانزا در فصل زمستان مرگ و میر این بیماران را به میزان ۷۲درصد کاهش می دهد. بر پایه نتایج این بررسی که در شماره آوریل مجله سیرکولیشن منتشر شده است . تنها یکک نوبت تزریق واکسن آنفلانزا خطر مرگ و میر این بیماران را به میزان چشمگیری کاهش می دهد. به نظر دکتر برانکوموتر سرپرست این گروه پژوهشی : تزریق واکسن آنفلانزا با افزایش گونه ای از سلول های دستگاه ایمنی موسوم به لیمفوسایتهای بی -احتمال پاره شدن و میزان بروز التهاب در دیواره رگها و در نتیجه احتمال بروز سکنه های قلبی و مغزی را کاهش می دهد از این رو پژوهشگران استفاده از واکسن آنفلانزا را در فصل زمستان برای مبتلایان به سکنه های قلبی و بیدارنی که تحت جراحی تعویض رگهای قلب قرار گرفته اند سومند می دانند

**واکسن عوزین**

واکسن مرین در انستیتویاستور ایران ساخته شد:

مراحل آزمایشگاهی تولید واکسن مرین در انستیتو پاستور ایران به پایان رسیده است.

دکتر نقی خانی رئیس انستیتو پاستور ایران با بیان این مطلب افزود: این واکسن مراحل آزمایشگاهی خود را طی کرده و به ثبت داخل رسیده و بر روی حیوانات آزمایشگاهی نیز جواب مثبت داشته است.

وی با اشاره به اینکه واکسن های منتزیه، آنفلوزا و هاری انسانی در این انستیتو زودت تولید خواهدشد، تصریح کرد: تحقیقات درباره بیماری های عفونی و واگیر، پیشگیری و تشخیص و درمان بیماری ها از جمله مسئولیت های عمده انستیتو پاستور ایران است که تولید واکسن مرین نیز در راستای این اهداف صورت گرفته است.

رئیس انستیتو پاستور ایران با اشاره به سابقه ۸۰ساله این انستیتو در طرح های پژوهشی و تحقیقاتی تصریح کرد: تولید این واکسن نیز نتیجه تحقیقات دیگری بود که محققان با تغییر مواد کب تشخیص سریع مرین و آزمایش بر روی حیوانات موفق شدند واکسن مرین را تولید کنند که امیدواریم پس از کسب اجازه آزمایش بر روی انسان به تأیید بین المللی و تولید انبوه برسد

**واکسن توام بزرگسالان**

واکسن توام ضد دیفتری – کزاز برای خردسالان – نوجوانان و بزرگسالان

ترکیب : این واکسنها محوی محلولهای تصفیه و تغلیظ شده توکسوئید های دیفتری وکزاز هستند که بر فسفات آلومینیوم در حال تولید جذب شده اند .

نیومرسال به عنوان نگاه دارنده به نسبت یکک در هزار به محلول اضافه شده است . استفاده از فسفات آلو مینیوم بدان جهت است که با تاخیر جذب واکسن در بدن ، قدرت ایمنی زایی فروتر می شود . هر دز واکسن در حجم ۵/۵ میلی لیتر برای کودکان محوی مواد زیر است :

توکسوئید دیفتری ۱۵ واحد فلوراکالان

توکسوئید کزاز ۱۰ واحد فلزکولان

فسفات آلومینیوم ( بر مبنای یون فلز ) ۲۲۰ تا ۶۰۰ میلی گرم

واکسن ویژه نوجوانان و بزرگسالان ترکیبی شبیه واکسن کودکان دارد ، تنها مقدار توکسوئید دیفتری آن به دو واحد فلزکولان تقلیل یافته است.

موارد استعمال : برای ایمن سازی کودکان زیر شش سال بر ضد بیماری های دیفتری و کزاز از واکسن توام دیفتری- کزاز ویژه خردسالان استفاده می شود . همچنین برای ایمن سازی کودکان بیش از شش سال و نوجوانان و بزرگسالان از واکسن توام ویژه استفاده می نمایند .

روش استفاده : قبل از مصرف ، شیشه واکسن را خوب تکان دهید تا واکسن کاملاً یکنواخت گردد. برای ایجاد ایمنی اساسی وپایه ای دو تزریق نیم میلی لیتری به فاصله ۴ تا ۸ هفته انجام می گیرد و سومین تزریق ۶ تا ۱۲ ماه بعد بایستی انجام پذیرد . پس از تکمیل برنامه مایه کوپی ، ایمنی حاصل برای مدت ۵ سال قابل اعتماد است و با یکک تزریق یاد آور برای همان دیگر دوام ایمنی را تضمین می نمایند . واکسن ویژه نوجوانان و بزرگسالان معمولاً به عنوان یاد آور و فقط یکک بار تزریق می شود .

موارد عدم استعمال : در کودکان تب دار یا مبتلا به بیماری های حاد تا رفع تب و بیماری تزریق واکسن را به عقب می اندازند . در مورد کودکان مبتلا به آلرژی شدید و یا ضایعات و عوارض مغزی و عصبی مایه کوپی با احتیاط و با نظر پزشک کودکان انجام گیرد . به کودکان پس از سن شش سلگی و به نوجوانان اگر مایه کوپی توام ضرورت یابد حتماً واکسن ویژه بزرگسالان تزریق شود . چه در این گروه سنی واکسن خاص کودکان عوارض جتنی نسبتاً شدیدی به علت مقدار بیشتر پادتن ضد دیفتری که در آن وجود دارد ایجاد می شود

عوارض جانبی : به دنبال تزریق واکسن توام عوارض موضعی ا ز قبیل قرمزی محل تزریق ، حساسیت موضع ، و گاهی واکنشهای عمومی مانند تب ، سرد سره ، و گاهی ظهور بثوراتی در سطح بدن مشاهده می شود اما این واکنشها به زودی مرتفع می گردند . در موارد نادری به دنبال تزریق واکسن توام ضد دیفتری- کزاز ناراحتی های کلیوی و عصبی دیده شده است . در چنین حالاتی تزریق های بعدی انجام نمی گیرند . بایستی همواره آدرنالین یکک در هزار در دسترس تزریق کنندگان واکسن باشد تا اگر عارضه آنفلاکسی پیش آمد بلافاصله بمصرف برسد .

روش نگهداری : واکسن توام را در ۴ تا۶+ درجه سانتیگراد و دور از نور نگهداری می نمایند .

این واکسن نباید یخ بزند . در اثر یخ زدن و یاز شدن ، تزریق واکسن ایجاد واکنشهای شدید و مراحم خواهد نمود.

بسته بندی : واکسن توام معمولاً در جعبه های محوی دو آمپول ۵، میلی لیتری و یا در شیشه های ۵ یا ۱۰ میلی لیتری عرضه می شود .

**واکسن سه گانه**

واکسن سه گانه ضد دیفتری – کزاز و سیاه سرفه

ترکیب : این واکسنها محوی محلولهای تصفیه و تغلیظ شده توکسوئید های دیفتری و کزاز هستند که پس از اختلاط با یکره باکتری گلشته سیاه سرفه بر فسفات آلو مینیوم در حال تولید جذب شده اند . نیو مرسال به عنوان ماده نگه دارنده به نسبت یکک در ده هزار به محصول اضافه شده است . استفاده از فسفات آلومینیوم بدان جهت است که با تاخیر جذب واکسن در بدن قدرت ایمنی زایی آن فروتر می شود . هر دز واکسن در حجم ۵/۵ میلی لیتر محوی مواد زیر است :

توکسوئید دیفتری ۱۵ واحد فلزکولان

توکسوئید کزاز ۱۰ واحد فلزکولان

واکسن ضد سیاه سرفه ۴ واحد بین المللی محافظت کننده

فسفات آلو مینیوم ( بر مبنای یون فلز ۳۲ تا ۶۰ میلی گرم

نیومر سال ۱٪

موارد استعمال :

واکسن سه گانه را برای ایمن سازی نوزادان و کودکان بین ستین ۶ هفته ای تا ۴ سالگی به مصرف می رسانند .

موارد عدم استعمال :

به کودکان تب دار یا مبتلا به بیماریهای حاد تا رفع تب و بیماری واکسن سه گانه ضد دیفتری – کزاز و سیاه سرفه تزریق نمی شود . همچنین این واکسن برای کودکانی که سابقه بیماریهای مزمن چرکی ، ناراحتیهای عصبی، تشنج ، ضایعات مغزی و یا سابقه خانوادگی بیماریهای عصبی را دارند تجویز نمی گردد . در هر یکک از این موارد ، پزشک متخصص بیماریهای کودکان باید

شخصاً تصمیم به استفاده از واکسن را بگیرد .

روش استفاده :

قبل از مصرف شیشه واکسن را خوب تکان دهید تا واکسن کاملاً یکپاروخت گردد . برای ایجاد ایمنی اساسی و پایه ای سه تزریق نیم میلی لیتری به فاصله ۸ تا ۱۴ هفته انجام می گیرد و چهارمین تزریق یک سال بعد صورت می پذیرد . از تزرفیهای یاد آور ۵ سال یکبار از واکسن توام ضد دیفتری کزاز خردسالان یا بزرگسالان ، بسته به سن شخص استفاده به عمل می آید .
عوارض جانبی:
با تزریق این واکسن قرمزی ، سفلی ، تورم و یا نفوژات پوستی همراه با تب که معمولاً زود گذر هستند مشاهده می شود . در موارد نادر ای ناراحتیهای کلیوی به دنبال تزریق این واکسن دیده شده است . همچنین ناراحتیهای مغزی قابل توجهی که ناشی از تزریق جزه سیاه سرفه این واکسن سه گانه است به ندرت ذکر شده ، اگر ناراحتی عصبی ویا تشنجی کودک ظرف ۲ روز پس از تزریق مشاهده شود ، نشان ایجاد ناراحتی به علت واکسن سیاه سرفه است در این صورت دنباله ایمن سازی را یا واکسنهای دو گانه ضد دیفتری ، کزاز خردسالان یا بزرگسالان بسته به سن شخص ادامه می دهند و به این کودک دیگر واکسن سیاه سرفه نباید تزریق شود .

بایستی همواره آدرنالین یک د هزار در دسترس تزریق کنندگان باشد تا اگر عارضه آنافیلاکسی پیش آمد بلافاصله به مصرف برسد .

روش نگهداری:
واکسن سه گانه ضد دیفتری و کزاز و سیاه سرفه وادر ۲تا۶+ درجه سانتی گراد و دور از نور نگهداری می نمایند

این واکسن نباید یخ یزده زیرا در اثر یخ زدن و باز شدن ، تزریق واکسن ایجاد واکنشهای شدید و مزارع خواهد نمود

بسته بندی:
واکسن سه گانه معمولاً در جبهه های محوری سه آمپول ۱۵ میلی لیتری و یا در شیشه های ۵ تا ۱۰ میلی لیتری عرضه می گردد .

#### واکسن هاری

بیماری هاری عفونت حاد ویروسی دستسگاه عصبی است که موجب مرگ انسانها و حیوانات می گردد. تمام حیوانات خونگرم ( پستانداران و پرندگان ) نسبت به بیماری حساسند و ویروس بین حیوانات حیوانات اهلی و وحشی ، و از طریق آنها به انسان قابل سرایت است .

انواع واکسن های هاری :

واکسنهای تهیه شده بر روی نسج مغزی ( واکسن کشته کامل یا نسبی )

واکسنهای تهیه شده بر روی جنین تخم مرغ یا اردک ( زنده خفیف حدت یافته )

واکسنهای کشت سلولی ( یاخته های دیپلوئید و یا تیره های سلولی )

#### واکسن تیفوئید و ویا

به چند دلیل اقدام فوری در رابطه با انجام واکسیناسیون عمومی بر علیه تیفوئید و ویا باید جلوگیری گردد :

۱- هیچگونه مدارکی که دلالت بر انتشار وسیع اینگونه بیماریها پس از وقوع بلاایا باشد وجود نداشته باشد .

۲- سازمان جهانی بهداشت انجام واکسیناسیون بر علیه تیفوئید و ویا را در مناطق بومی و بصورت روئین توصیه نمی نماید. واکسن های تیفوئید و ویا تنها دارای تاثیر جزئی و حفاظت های فردی کوتاه مدت بوده و در پیشگیری از انتشار بیماریهای فوق تاثیر ناچیزی دارند ولی بطور کلی حفاظت بیشتر و طولانی تر بصورت طبیعی در مناطق بومی و در نقاطی که اهالی قیلا " در معرض بیماری بوده اند بوجود خواهد. آمد ، با این وجود ، ایمن سازی بر علیه بیماریهای فوق الذکر از نظر پیشگیری از گسترش و انتشار بیماری های فوق کافی نیستند . کنترل پزشکی مطلوب زمانی بوجود می آید که در شناسایی ، جداسازی و درمان موثر و جلدی توجه خاصی مینویل گردد.

۳- پوشش کامل ایمنسازی جمعیت ، حتی چنانچه در یک مرحله انجام گیرد در مدت زمانی کوتاه مقدور نمی باشد و چنانچه اقدام به اجرای برنامه مصونسازی در مراحل دوم و سوم گردد بعث کاهش علاقه عمومی ، پوشش کامل جمعیتی مشکل تر خواهد بود ، تجارب گذشته نشان داده است که در شرایط اضطراری ثبت نام افراد واکسینه شده غیر ممکن میاشند و این موضوع باعث دشواری بیشتر در پی گیری افراد مذکور میگردد و بویژه چنانچه چندین موسسه بدون ارتباطات و هماهنگی بخواهند این برنامه را بسود اجرا گذارند درایضورت باید بکلی از پی گیری خود داری گردد.

۴- اجرای برنامه های واکسیناسیون نیاز به تعداد بی شماری از کارکنان دارد که باید نسبت به استخدام آنان اقدام گردد.

۵- کیفیت واکسن در دسترس بویژه چنانچه بطور عجله‌انه از منابع نامطمئن تأمین گردد باید مورد دقت کافی قرار گیرد .

۶- به غیر از مواقعی که از تیرل استفاده نمی گردد مانند استفاده از تزریق کشته های فشاری ، به احتدال زیاد واکسیناسیون عمومی ممکن است ، بهره گیری از تیرل هائی که کاملاً "ستریل نگز دیده و امکان انتقال هایانت B انجام گیرد و حتی در مواردی چنانچه مژومات یکبار مصرف در دسترس باشد احتدال دارد نظارت کافی بر روش تزریق انجام نگردد.

۷- برنامه های ایمن سازی عمومی ممکن است منجر به تشخیص و ترک اشتباه عمومی در رابطه با ایمنی از مخاطرات بیماریها و بی توجهی به معیارهای موثر بهداشتی گردد.

#### واکسن کزاز

به منظور حفاظت از بیماری کزاز دو گونه آمادگی ضروری میاشند ، ابتداء در دسترس بودن واکسن کزاز که یک عامل مصونتسازي موثر دربین کودکان و همچنین زنان در سنین حاملگی است . یکی از مهمترین روشهای حفاظت جامعه بر علیه بیماری کزاز ، حفظ سطح ایمنی عمومی ، انجام ایمن سازی عادی پیش از وقوع بلاایا و همچنین پاکیزه نمودن اولیه و کافی جراحات میاشند ، چنانچه در بیماریهایی که دارای جراحات باز میباشند ، رعایت سطح کامل ایمنی نگرده ، واکسن کزاز بیک روش پیشگیری موثر بشمار خواهد رفت ، درمورد آمادگی دوم ، انشی توکسین کزاز باید بطور مجزا و تحت نظر پزشک به بیماران مجروحی که قیلا "سایه کروی نگزیده اند تجویز گردد. افزایش فوق العاده بیماری کزاز معمولاً "پس از بروز بلاای طبیعی رخ نمی دهد بنابراین واکسیناسیون عمومی جامعه بر علیه بیماری کزاز ضروری تیزده و تصور نمی شود که در کاهش بیماری مصدومان موثر باشد . واکسیناسیون عمومی ممکن است در کتب ها و اردو گاههای منطقه و جهت تعداد بیشماری از کودکان بر علیه بیماری سرخک ، سیاه سرفه ، و احتدالا "پولی و دیفتری توصیه میگردد.

#### واکسن اینز

یک شرکت آمریکایی اعلام کرده است که ممکن است ظرف پنج سال آینده واکسن بیماری اینز در دسترس قرار گیرد.

قرار است شرکت "واگسجن" همه مراحل نهایی آزمایشش واکسن اینز را روی انسان انجام می دهد، در اجلاس اینز در بارسلون اسپانیا، اعلام کند که نتایج این آزمایش ها سال آینده معلوم خواهد شد.

در همان حاله سازمان موسوم به " اینتکار عمل بین المللی برای واکسن اینز "هشدار داده است که از هم اکنون باید تلاش کرد تا هزینه استفاده از واکسن این بیماری در حدی باشد که بتوان آن را در دسترس کشورهای قرار داد که بیش از همه به آن نیاز دارند.
دو شرکت دارویی " روش " سوئیس و " ترمیرس "آمریکا گفته اند که دارویی را تکمیل کرده اند که قبل از این که ویروس عامل ایجاد بیماری اینز -اچ آی وی- وارد سلول ها شود، می تواند آن را از بین ببرد.

اکثر داروهای اینز که در حال حاضر مورد مصرف قرار می گیرند تنها بعد از ورود ویروس بیماری به سلول انسان می تواند با این بیماری مقابله کند.

#### اجرای نمن واکسن منتزیت برای مسئولین خدمت وظیفه هم

معاونت وظیفه عمومی نیروی انتظامی اعلام کرد: دفترچه آماده به خدمت تمامی مسئولان نظام وظیفه، هنگام اعزام به خدمت باید مهیور به مهر تزریق واکسن " منتزیت "باشد.

به گزارش معاونت وظیفه عمومی نیروی انتظامی، از این پس مسئولانی که دفترچه آنان مهر تزریق واکسن منتزیت نداشته باشد، اعزام نخرامندشد و تأخیر آنان دراین خصوص، به منزله غیبت خواهدبود.

دراین اطلاعیه خطاب به تمامی مسئولان دارای مدرک تحصیلی زیردیپلم، دیپلم، کاردانی، کارشناسی و بالایی و همچنین مسئولان گروه پزشکی، آمده است: پس ازدریافت دفترچه آماده به خدمت، به منظور رعایت بهداشت و حفظ سلامت، به تزریقکنین مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کرده و اقدام به تزریق واکسن منتزیت کنند.

#### مدارک مورد نیاز جهت تهیه واکسن هایانت

از آنتیبتیواستور تهران و MMR از موسسه سرم سازی رازی کرخ

•کپی پروانه مطب اعتبار دار

•کپی شناسنامه

•کپی کارت نظام پزشکی

سهماهه ماهیانه بین ۱۵ تا ۲۰ ووال ۵ سی سی

داشتن شرایط تزچیره سرد (ماتشین پنججال دار یا کلنن و یخ برای تحویل ضروری است )

آدرس آنتیبتیواستور : تهران – میدان حر

آدرس موسسه سرم سازی رازی : کرخ – جاده حسارک –نرسیده به دانشگاه تربیت معلم

#### کتاب های اولیه

#### مواظت از خود

حفاظت از خود در برابر آسیب و عفونت در واقع اراه کمک‌های اولیه بسیار پراهمیت است یکی از قواعد اولیه در اراه کمک‌های اولیه اطمینان پیدا کردن از بی خطر بودن موقعیت پیش از شروع درمان مصدوم است به خاطر بسیاریه که عفونت حتی با وجود آسیب‌های نسبتاً جزئی می‌تواند یک خطر باشد.از این رو رولامه است که گام‌هایی را در جهت جلوگیری از تمامی با عفونت مصدوم یا عدم انتقال عفونت خود به مصدوم طی کنید. به علاوه باید مراقب سلامت روانی خود باشید و سعی کنید که برخوردی مؤثر با استرس داشته باشید. -امینت شخصی در موقعیت‌های خطرناک دست به اقدامات قهرمانانه تزیند. اگر خود را در معرض

خطر قرار دهید، احتمالاً نمی‌توانید به صورتی مؤثر به مصلودمان کمککنرسازی کنید. همیشه ابتدا وضعیت خود را ارزیابی کنید و مطمئن شوید که موقعیتی که قصد ورود به آن را دارید، برای شما خطری ایجاد نمی‌کند.

**اقدامات در وضعیت‌های اورژانس**

در هر موقعیت اورژانس باید از یک مجموعه اقدامات مشخص پیروی کنید. از این طریق شما قادر خواهید بود موارد ضروری را اولویت‌بندی کنید و شخصاً تصمیم‌گیری کنید. گام‌های اصلی عبارتند از: ارزیابی وضعیت بی‌خطر کردن محل ارایه کمک‌های اورژانس و کمک گرفتن از دیگران قبل از دست زدن به هر کاری سعی کنید بر احساسات خود غلبه کنید و یک لحظه بیندیشید. بسیار مهم است که خود را در معرض خطر قرار ندهید.تاثراین در مواردی که خطرناک است به سرعت وارد نشوید. به خطر وجود گاز یا بزرین دقت کنید. به علاوه سعی نکنید همه کارها را به تنهایی انجام بدهید. - اولویت‌های کمک‌های اولیه وضعیت را ارزیابی کنید. به سرعت و با حفظ خونسردی آنچه را که رخ داده تحت نظر بگیرید و به دنبال هرگونه خطر نهدیدکننده خود یا مصلودم بگردید. هرگز خود را در معرض خطر قرار ندهید. محل را از خطر عاری کنید. در حد توان مصلودم را از خطر محافظت کنید اما به محدودیت‌های خودتان هم واقف باشید. کمکهای اورژانس را ارایه دهید.وضعیت تمام مصلودمان را ارزیابی کنید تا بتوانید اولویتها را مشخص کنید و اول آنهاپی را که دچار وضعیت‌های تهدیدکننده حیات هستند درمان کنید. از دیگران کمک بگیریید. به سرعت مطمئن شوید که هرگونه کمک طبی ضروری یا کمک‌های تخصصی درخواست شده‌اند و در راه هستند. - اورژیابی وضعیت رویکرد شما باید بسیار سریع و در عین حال با حفظ خونسردی و کنترل باشد. اولویت‌کاری کاری شما عبارتند از: شناسایی هرگونه خطر برای خودتان مصلودم و نظران سپس بررسی امکانات موجود و نوع کمکی که ممکن است به آن نیاز داشته باشید. هنگامی که پیشنهاد کمک به شخص می‌دهید، بگیریید که از مهارت‌های کمک‌های اولیه برخوردار هستید. اگر هیچ پزشک پرستار یا افراد کارآزموده دیگری در محل حضور ندارند، با خونسردی مسؤلیت را بپذیرید. ابتدا مؤلات زیر را از خود بپرسید: آیا خطر همچنان وجود دارد؟ آیا جان کسی در معرض خطر فوری قرار دارد؟ آیا ناظری برای کمک وجود دارد؟ آیا من به کمک تخصصی نیاز دارم - بی‌خطر کردن محل شرایطی که منجر به وقوع حادثه شده است می‌تواند همچنان خطرنا باشد. فراموش نکنید که امنیت خودتان در درجه اول قرار دارد. اغلب اقدامات ساده (مثل خاموش کردن یک وسیع برای بی‌خطر کردن محل کفایت می‌کند. اگر نمی‌توانید خطر تهدیدکننده حیات را از بین ببرید، باید سعی کنید بین مصلودم و محل خطر، قدری فاصله ایجاد کنید و در صورت امکان میزان خطر را به حداقل برسانید. به عنوان آخرین اقدام باید مصلودم را از محل خطر دور کنید (به محبت" جابه‌جا کردن بیماران "مراجعه کنید). معمولاً برای جابه‌جا کردن مصلودم به تجهیزات و کمک‌های تخصصی نیاز خواهید داشت بی‌خطر کردن وسیله نقلیه در برخورد با مصلودمی که داخل وسیله نقلیه است خاموش کردن سوچ در اولویت قرار دارد. این عمل خطر ایجاد آتش‌سوزی ناشی از شمع اتومبیل را کاهش می‌دهد. - ارایه کمک‌های اورژانس‌س از بی‌خطر شدن محل به سرعت یک بررسی مقدماتی و ارزیابی اولیه از هر مصلودم انجام دهید تا مصلودمانی را که به کمک‌های اولیه اورژانس نیاز دارند، فوراً درمان کنید. به هر حال درخواست کمک ضروری را به تأخیر نیندازید؛ در صورت امکان از یک ناظر بخواهید که این کار را انجام دهد. برای بی بردن به وجود با عدم وجود نفوس در مصلودم به قفسه سینه وی نگاه کنید. در مورد هر مصلودم موارد زیر را بررسی کنید: آیا مصلودم هوشیار است آیا راه تنفس باز است آیا مصلودم نفس می‌کشد؟ آیا نشانه‌های گردش خون در مصلودم وجود دارند؟ مشاهدات، اولویت‌ها و نیز زمان نیاز به کمک و میزان کمک موردنیاز را تعیین می‌کنند.انجام کمک‌های اورژانس به محض برطرف شدن خطر، ارزیابی اولیه را انجام دهید: بررسی کنید که آیا راه تنفس مصلودم باز است نفس می‌کشد و نشانه‌های کار کردن قلب و گردش خون وجود دارند یا خیر. - کمک گرفتن از دیگران گاهی ایام دارد که همزمان با چندین کار مواجه شوید: حفظ امنیت تماس تلفنی برای درخواست کمک و آغاز کمک‌های اولیه می‌توانید از افراد دیگری برای انجام کارهای زیر کمک بخواهید: -بی‌خطر کردن محل.انجام تماس تلفنی برای درخواست کمک آوردن تجهیزات کمک‌های اولیه کنترل ترافیک و نظران کنترل خونریزی یا نگه داشتن یک اندام خلوت کردن اطراف مصلودم(تقال مصلودم به یک مکان بی‌خطر برخورد با نظران ممکن است افراد حاضر در صحنه حادثه بتوانند به راه‌های مختلف به شما کمک کنند (مثلاً آوردن تجهیزات یا کنترل کردن سایر نظران . به آنها بگیریید که آموزش‌های مربوط به کمک‌های اولیه را پشت سر گذارده‌اید و درخواست‌های خود را با صراحت مطرح کنید. - کنترل کردن نظران واکشش‌های نظران ممکن است باعث شود که شما نگران با حتی عصبانی شوید. ممکن است این افراد هیچ آموزشی درباره این کمک‌های اولیه ندیده باشند و احساس ترس یا بی‌قرایه بودن کنند. در صورتی که این عده خود در حادثه حضور داشته باشند و یا شاهد آن بوده‌اند، ممکن است آسیب دیده باشند و قطعاً دلربای و نگران خواهند بود. اگر به هر طریقی نیاز به کمک یک ناظر داشتهید، این مطلب را فراموش نکنید. روشی فائضه تاوأم با خوش رفتاری به کار بگیریید.

**نماس تلفنی برای در خواست کمک**

شما می‌توانید با تلقن به تعدادی از مراکز، درخواست کمک کنید. خدمات اورژانس پلیس مراکز آتش‌نشانی یا مراکز آمبولانس گروه‌های نجات معادن کوهستان و یبایان نیروهای حراست ساحل (گارد ساحلی خدمات شهری گاز، برق یا آب خدمات سلامت پزشکان دندان‌دندانزنان پزشکان پرستاران ماماها تماس‌های اورژانس راگنان هستند و از طریق تمام دستگاه‌های تلقن (مثل تلفن‌های اتومبیل یا تلقن‌های همراه قابل انجام هستند. در جاده‌های ماشین روه در هر چند کیلومتر یک دستگاه تلقن اورژانس وجود دارد؛ یکتانه‌های روی یارکده‌های نشانگر که بین این تلقن‌ها واقع شده‌اند، جهت نزدیک‌ترین تلقن را نشان می‌دهند. برای اخوانی کمک از طریق این تلقن‌ها تنها کافی است گوشی را بردارید و شماره تلقن امداد را بگیریید؛ به درخواست شما پاسخ داده می‌شود.اگر برای درخواست کمک از طریق تلقن مجبور به ترک مصلودم هستید، فیلاً با انجام عملیات حیاتی خطرهای تهدیدکننده را در مصلودم به حداقل برسانید (به "ارژیابی اولیه "مراجعه کنید). تماس خود را کوتاه ولی دقیق کنید.دهید. اگر از شخص دیگری خواستید که این تماس را برقرار سازد، از او بخواهید که (پس از انجام تماس برگرود و شما را از آمدن نیروهای امدادی مطمئن سازد. - - - برقراری تماس تلفنی وقتی با تلقن اورژانس تماس می‌گیریید، در مورد خدمات موردنیاز شما سؤال می‌شود و سپس به افسر کنترل مربوطه وصل می‌شود. اگر با چندین مصلودم مواجه شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید؛ مرکز آمبولانس سایر مراکز خدماتی اطلاع خواهند داد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از بومیان و اطرافیان بوفیتم چغرفایی محل را جویا شوید. ممکن است از شما بخواهند که برای" نشان دادن راه خدمات اورژانس در کنار دستگاه تلقن بمانید. اگر می‌خواهید شخصی را برای انجام این کار روانه کنید، مطمئن شوید که وی اهمیت موضوع را درک کرده است و گزارش ماچرا را به شما خواهد رسانند. تماس با مرکز خدمات اورژانس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات موردنیاز مرکز خدمات اورژانس را ارایه کنید. تا زمانی که افسر کنترل بتواند خط شما را ردیابی کند، تلقن را قطع نکنید. - - - اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس قرار دهید؟ - نام خود را در دست بیاورید و ذکر کنید که به اندازه ظرفیت خود به عنوان یک ارایه‌کننده کمک‌های اولیه مشغول به فعالیت هستید. جزئیات زیر ضروری هستند: - شماره تلقن خودتان - محل دقیق حادثه در صورت امکان نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه قاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید. - نوع و سنگینی مورد اورژانس به‌عنوان مثال "حادثه رانندگی دو ماشین جاده مسدود شده ۳ نفر گیر افتاده‌اند"- "لعاد، جنس و سن تقریبی مصلودمان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها می‌توانید به‌عنوان مثال" مرد، پنجاه و چند ساله مشکوک به حمله قلبی است قلبی. - جزئیات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی صدمه خطرناک نیرو یا وضع آب و هوا (مثلاً مه یا جاده یخ زده.

**مصلودمان همدند**

در وضعیت‌هایی مثل حوادث ترافیکی عمده ممکن است مجبور باشید همزمان به چندین مصلودم رسیدگی کنید. ممکن است تنها با همراه یا سایر ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه مشغول کار باشید و یا به متخصصان کمک برسانید. در هر کدام از این وضعیت‌ها، استفاده از یکتک راه و روش منظم تاوأم با خونسردی در آشفنگی و هرج و مرج ابتدایی بسیار مهم است در ابتدا تمام مصلودمان بی‌هوش را شناسایی کرده بر سر آنها حاضر شوید و با انجام ارزیابی اولیه هرگونه آسیب تهدیدکننده حیات را شناسایی و درمان کنید. - - - نحوه برخورد با حادثه حوادث عمده‌ای که تعداد زیادی مصلودم به جای می‌گذارند، فشار توان‌فرسایین بر دوش نجات‌دهندگان وارد می‌کند. محرب‌ترین ارایه‌کننده کمک‌های اولیه که در محل حادثه حاضر است باید مسؤلیت را بر عهده بگیرد. اولین کار آن است که مطمئن شوید با مراکز خدمات اورژانس تماس گرفته شده و اطلاعات دقیق در مورد حادثه در اختیار آنها گذاشته شده است اولویت بعدی ارزیابی صحنه حادثه و در صورت امکان بی‌خطر ساختن آن است سپس ارایه کمک‌های اولیه اورژانس را در صورت بی‌خطر بودن آغاز کنید. در صورتی که سایر ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه از راه رسیدند، در حد توان اطلاعات در اختیارشان بگذارید. با ورود خدمات اورژانس افسر کنترل اوضاع را در دست خواهد گرفت در حوادث عمده پلیس محل‌هایی را برای تجیع اختصاص می‌دهد و افسران را برای دریافت گزارش‌های نجات‌دهندگان منصوب می‌کند. از بین نبردن شواعد موجود در محل حادثه بسیار مهم است چون ممکن است در آینده نیاز به تحقیقات قائلونی باشد. - - نقش ارایه‌کننده کمک‌های اولیه در حوادث عمومی عمده (به‌خصوص وقتی که یک پزشک در گروه شما حضور دارد)، ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه تا زمان ورود آمبولانس و سایر خدمات نقش گروه پزشکی حاضر در محل را ایفا می‌کنند. با ورود این افراد، نقش شما در رسیدگی به حادثه کاهش می‌یابد. در تمام حوادث عمده در صورتی که یکی از اعضای خدمات اورژانس از شما درخواست کند که صحنه را ترک کنید، باید این کار را انجام دهید. البته ممکن است از شما درخواست شود که با انجام کارهای ساده‌ای (مثل در دست گرفتن سرم یا نگه داشتن اندام آسیب دیده به گروه پزشکی باری برسانید. همیشه به این درخواست‌ها پاسخ مثبت بدهید؛ از کمک شما به غایت تقدیر خواهد شد. - - - چه کمکی از دست شما برمی‌آید - مصلودمانی را که آسیب جدی دارند شناسایی و برای درمان فوری علامت‌گذاری کنید. تمام مصلودمانی را که آسیب جزئی دارند به سرعت از محل منتقل کنید تا دسترسی به موارد جدی تسهیل شود؛ آسیب‌های جزئی را می‌توان در فرصت مناسب درمان کرد. این کار را" نیاز "می‌نامند. - مصلودمانی را که واقضاً فوت کرده‌اند، رها کنید. به این طریق شما می‌توانید به سایر مصلودمانی که نیاز به کمک دارند، به‌طور مؤثر رسیدگی کنید. - بر روی تمام مصلودمان برجسی نام شامل آنها و جزئیاتی درباره وضعیتشان قرار دهید تا اطلاعات دقیقی برای پرسنل پزشکی فراهم کرده باشید. - به کارکنان و ساکنان نزدیک به محل حادثه نسبت به وجود خطرهای بیشتر (بهبان هشدار دهید. اولویت‌بندی: مصلودمانی را که آسیب‌های جزئی دارند، از سر راه دور کنید تا پرسنل اورژانس بتوانند بر سر مصلودمانی که آسیب‌های جدی‌تری دارند، حاضر شوند.

**حوادث رانندگی**

شدت حوادث رانندگی از سقوط دردرجه تا تصادف شدید با اتومبیل متفاوت است محل حادثه اغلب به دلیل ترافیک در حال حرکت پر از خطرهای جدی است بی‌خطر کردن محل حادثه قبل از حاضر شدن بر سر مصلودمان بسیار حیاتی است این اقدام به شما امکان می‌دهد که از خود، مصلودم و سایر افراد عبورکننده از جاده محافظت کنید. به محض بی‌خطر شدن محل به سرعت

وضیعت مصدومان را ارزیابی کرده درمان را اولویت‌بندی کنید. به مصدومانی که به کمک‌های اورژانس نیاز دارند، قبل از دیگران رسیدگی کنید. -- بی‌خطر کردن محل – ابتدا از امنیت خود مطمئن شوید و از انجام کاری که ممکن است شما را به مخاطره بیندازد، پرهیز کنید. -- اتوبیل خود را در محلی امن و کاملاً با فاصله نسبت به محل حادثه پارک کنید و چراغ‌های خطر آن را به حالت چشمک‌زن قرار دهید. – هرگز در عرض یک جاده عرضی ندریوید. -- در شب لایسنی پوشیده یا چیزی حمل کنید که روشن را برای منکس‌کننده نور باشد و از چراغ‌قوه استفاده کنید. پس از انجام موارد فوق احتیاط‌های کلی زیر را رعایت کنید: -- چند ناظر را برای هشدار دادن به سایر رانندگان و کاستن از سرعت آنها روانه کنید. -- حداقل با فاصله ۴۵ متر از محل حادثه دور هر دو طرف آن مثلث یا چراغ هشداردهنده قرار دهید.موتور نسام و سابل نقلیه آسپیدبه را خاموش کرده در صورت امکان مخزن سوخت را در ماشین‌های دیزلی و موتور سیکلت‌ها خاموش کنید. -- وسیله نقلیه را بی‌حرکت کنید. اگر وسیله نقلیه روی چهارچرخ است ترمز دستی را کشیده اتوبیل را در دنده قرار دهید و یا چند قطعه سنگ بزرگ را در دست در جلوی چرخ‌ها بگذارید. اگر وسیله نقلیه چپ‌گروه است سعی کنید آن را برگردانید اما از واژگون شدن آن پشنگیری کنید. -- مراقب خطرهای فیزیکی باشید. اطمینان حاصل کنید کسی سبک‌بار نمی‌کشد. گروه خدمات اورژانس را از وجود خطوط نوری آسپیدبه سوخت‌بخش شده و هرگونه وسیله نقلیه‌ای که نشانه "خطر شیمیایی دارد، آگاه سازید. نشانه‌های خطر شیمیایی پلاک خطر شیمیایی (شکل زیر) نشان می‌دهد که وسیله نقلیه در حال حمل یک ماده خطرناک است مابهت این خطر بالقوه یا یک نشانه (شکل‌های سمت راست مشخص می‌شود. خدمات اورژانس قادر به تفسیر این اطلاعات خواهد بود. -- مواد خطرناک در هر حادثه (راندنگی ممکن است عوارضی مثل ریزش مواد خطرناک یا فرار گازهای سمی رخ دهد. ناظران را از صحنه حادثه دور کرده ودر جریان باد بایستید. به علامت‌های "خطر شیمیایی روی وسایل نقلیه توجه کرده گروه خدمات اورژانس را در جریان قرار دهید. اگر در مورد امنیت خود یا مفهوم یک نشانه مشکوک هستید، از محل فاصله بگیرید. در صورتی که ریزش مواد وجود دارد و یا روی نوار بالا چپ علامت "خطر شیمیایی حرف E" به چشم می‌خورد (حرف "E" به معنای خطر امنیت عمومی است ، و دقت مراقب اوضاع باشید. -- بررسی وضعیت مصدومان به سرعت تمام مصدومان را ارزیابی کنید. اگر بیش از یک مصدوم وجود دارد، ابتدا به آنهایی که ممکن است آسیب‌های تهدیدکننده حیات (مثل سوختگی یا زخم شدید) داشته باشند، رسیدگی کنید. در صورت امکان مصدومان را در همان وضعیت یا با آنها مواجه شدید، درمان آنها در صورتی که مصدومی در خطر باشد یا به منظور ارایه درمان نجات‌بخش می‌توانید وی را جابه‌جا کنید. محل را به‌طور کامل جستجو کنید تا از مصدومانی که به مناطق دورتر پرتاب شده‌اند یا از آنهایی که به خاطر منگی بی‌هدف حرکت کرده و از محل دور شده‌اند، غفلت نکرده باشید. اگر مصدوم در داخل یا زیر یک وسیله نقلیه گیر افتاده است به کمک خدمات آتش‌نشانی و نجات احتیاج خواهید داشت بنابراین در اسرع وقت با نین مراکز تماس بگیرید. -- نحوه برخورد با مصدومان داخل وسیله نقلیه در زمانی که شما مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های بالقوه تهدیدکننده حیات ارزیابی می‌کنید، ناظران می‌توانند یا نگاه داشتن سر مصدوم به شما کمک کنند.در برخورد با یک مصدوم ابتدا یک ارزیابی اولیه انجام دهید و در صورت امکان به آسیب‌های تهدید کننده حیات رسیدگی کنید. در مورد هر مصدومی که در حوادث رانندگی آسیب دیده است همیشه فرض کنید که آسیب گردن (نخاع) وجود دارد و سر مصدوم را تا رسیدن تیروهای کمک‌ای دست نگه دارید. در مدتی که منتظر رسیدن کمک‌های تخصصی هستید، علائم حیاتی مصدوم (منطق پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. . -- نحوه برخورد با مصدومان روی جاده پس از اطمینان از بی‌خطر بودن اوضاع مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های تهدیدکننده حیات بررسی کنید. مصدوم را فقط در صورتی می‌توانید جابه‌جا کنید که کاملاً ضرورت داشته باشد.

هشدار! مصدوم را حرکت ندهید مگر وقتی که قطعاً ضرورت داشته باشد. اگر لازم باشد مصدوم را حرکت دهید، روش مورد استفاده برای جابه‌جا کردن مصدوم بسته به وضعیت وی و نیز وجود یا عدم وجود تیروهای کمک‌ای فرق می‌کند (بحث "جابه‌جا کردن بیماران" را ببیند).از یک ناظر بخواهید که موقعیت وسیله نقلیه و مصدوم را نشانه‌گذاری کند؛ این اطلاعات برای پلیس مفید است

#### آتش‌سوزی

در آتش‌سوزی سریع و دقیق فکر کردن حیاتی است آتش به سرعت گسترش پیدا می‌کند. بنابراین اولین اولویت شما، آگاه کردن افراد در معرض خطر است اگر در داخل ساختمان هستید، نزدیک‌ترین آژیر حریق را فعال کنید. همچنین باید فوراً به خدمات اورژانس اطلاع دهید، اما اگر این کار، خروج شما را از محل به تأخیر می‌اندازد، امنیت خود را به خطر نیندازید. افرادی که در آتش گیر افتاده‌اند، به سرعت دچار هراس می‌شوند.

شما به عنوان ارایه‌کننده کمک‌های اولیه می‌توانید با آرام کردن افرادی که رفتارشان آزارناک است و دلهره و در دیگران تشدید می‌کند، از میزان هراس بکاهید. افراد را برای ترک محل تشویق و کمک کنید. هرگز برای برداشتن لوازم شخصی مجدداً به ساختمان در حال سوختن وارد نشوید و یا خروج خود را به تأخیر نیندازید. تنها موقعی می‌توانید وارد ساختمان شوید که یک آتش‌نشان راه را برای این کار باز کرده باشد.

-- هشدار!ا تحت هیچ شرایطی از آسانسور استفاده نکنید.پس از ورود به محل حریق یا اشتعال یک لحظه صبر کنید، محل را زیر نظر گرفته و فکر کنید و به سرعت وارد صحنه نشوید. امکان دارد مواد قابل اشتعال یا انفجار (مثل گاز یا دوده‌های سمی یا خطری برق گرفتگی وجود داشته باشد. یک آتش‌سوزی جزئی می‌تواند در عرض چند دقیقه گسترش یافته تبدیل به یک حریق جدی شود. اگر خطری شما را تهدید می‌کند، تا رسیدن خدمات اورژانس منتظر بمانید. هرگز اقدام به خاموش کردن آتش نکنید مگر آنکه پیش از آن به خدمات اورژانس اطلاع داده باشید و مطمئن باشید که خود را در معرض خطر قرار نمی‌دهید.

-- نحوه برخورد در آتش‌سوزی برای شروع و ادامه پیدا کردن حریق ۳ چیز باید وجود داشته باشد: جره آتش (یک جره الکتریکی یا شعله ؛ یک منبع سوخت (بترین سوخت پارچه ؛ و اکسیژن (هوا). برای شکستن این "مظت حریق باید یکی از این اجزا را حذف کنید. به عنوان مثال سوییچ ماشین را خاموش کنید و یا شیر سوخت را در ماشین‌های دیزلی بزرگ خارج کنید.تمام مواد سوختنی را که می‌توانند به عنوان منبع سوخت برای آتش عمل کنند (مثل کافه و موقو) از مسیر آتش دور کنید.

دوها را به روی آتش بیندیزد تا منبع اکسیژن آن قطع شود. شعله‌های آتش را با استفاده از پتو یا سایر مواد غیرقابل نفوذ، خفه کرده مایع رسیدن اکسیژن به آن شود.

-- ترک ساختمان در حال سوختن هنگامی که آتش را در یکسک ساختمان مشاهده می‌کنید یا به آن مشکوک می‌شوید، نزدیک‌ترین آژیر حریق را فعال کنید. سعی کنید بدون آنکه خود را در معرض خطر قرار دهید، به افراد کمک کنید تا ساختمان را ترک کنند. دوها را پشت سر خود بیندیزد تا از گسترش آتش جلوگیری شود. به دنبال راه‌های خروج از آتش و محل‌هایی برای تجمع بگردید. شما باید تلاش عملیات تخلیه را در محل کار خود فرا گرفته باشید. وقتی با ساختمان‌های دیگری مواجه می‌شوید، نشانه‌های مربوط به راه‌های گریز اضطراری را دنبال کنید و دستورات (روی آنها) را انجام دهید.کمک به گریز از ساختمان در حال سوختن افراد را تشویق کنید که خونسرود اما سریع ساختمان را از طریق نزدیک‌ترین خروجی امن ترک کنند. اگر مجبور به استفاده از راهپله هستید، مطمئن شوید که کسی حمله نخواهد کرد و خطر سقوط وجود ندارد.

-- آتش گرفتن لباس‌همیشه الگوی زیر را طی کنید: توقف انداختن روی زمین و چرخاندن در صورت امکان قبل از اقدام به چرخاندن مصدوم وی را در یک پارچه کلفت ببیچید. و وحشت‌زده شدن دوبند یا بیرون رفتن مصدوم جلوگیری کنید. هرگونه حرکت یا یاد، مانند بادپون به شعله دامن می‌زند. مصدوم را به زمین نیندازید.

در صورت امکان با یک کت پرده پتو (غیر از انواع نایلونی یا گشادبافت ، فرش یا سایر پارچه‌های کلفت مصدوم را محکم ببیچید. مصدوم را روی زمین چرخانید تا شعله‌ها خفه شوند. اگر آب یا مایع غیرقابل اشتعال دیگری در دسترس است مصدوم را طوری روی زمین بخواهید که بخش در حال سوختن در بالا قرار گیرد و ناحیه سوختگی را با مایع خنک کنید.

--- هشدار!هرگز از مواد قابل اشتعال برای خفه کردن شعله استفاده نکنید.

اگر لباس خودتان آتش گرفت و تیروی کمکی در صحنه حاضر نبود، یا پینچدند محکم بپوش مناسب به دور خود و چرخیدن روی زمین را خاموش کنید.

-- دود و گاز آتش‌سوزی در فضای بسته جو خطرناکی ایجاد می‌کند که اکسیژن کمی دارد و ممکن است با مونوکسید کربن و گازهای سمی آلوده شده باشد. هرگز وارد ساختمانی که در حال سوختن یا پر از گاز است نشوید و هرگز روی دا که به محل آتش‌سوزی ختم می‌شود، باز نکنید. این کارها را به گروه خدمات اورژانس واگذار کنید.اجتناب از دود و گاز در صورتی که در داخل ساختمان در حال سوختن هستید، اقداماتی برای اجتناب از استنشاق دود و گازهای مضر انجام دهید. فضای باز زیر در را مسدود کنید و نزدیک به کف اتاق فرار بگیرید تا با دود کمتری مواجه شوید.

--- آنچه از عهده شما برمی‌آید

اگر در یک ساختمان در حال سوختن گیر افتادید، به یک اتاق پنجره‌دار پناه بروم در را ببندید. اگر مجبور هستید از یک اتاق پر از دود عبور کنید، در حالت نشسته حرکت کنید: هوا در سطوح پایین و نزدیک کف صاف‌تر است

اگر مجبور به فرار از پنجره هستید، ابتدا پاهای خود را خارج کنید؛ سپس (با گرفتن لب پنجره به اندازه طول دست‌هایتان به زمین نزدیک شده بعد بپرید.

#### آسیب‌های الکتریکی

وقتی شخصی دچار برق گرفتگی می‌شود، عبور جریان الکتریکی از طریق بدن ممکن است وی را از هوش برده منجر به توقف تنفس و حتی ضربان قلب وی شود. جریان الکتریکی می‌تواند هم در محلی که وارد بدن می‌شود و هم در محلی که برای تخلیه به زمین از بدن خارج می‌شود، سوختگی ایجاد کند. در بعضی موارد، جریان برق گرفتگی عضلانی هم ایجاد می‌کند که این موضوع مناج از قطع ارتباط مصدوم با منبع برق می‌شود. بنابراین وقتی به صحنه حادثه می‌رسید، امکان دارد که هنوز جریان الکتریکی در بدن مصدوم برقرار باشد!" (برق‌زدن" "آسیب‌های الکتریکی معمولاً در منزل یا محل کار و در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ پایین رخ می‌دهند. همچنین ممکن است این آسیب‌ها در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیروی افاده روی زمین هم رخ دهند. افرادی که با جریان ولتاژ بالا دچار برق گرفتگی می‌شوند، ندرتاً زنده می‌مانند. -- مسافه صافچه یک جریان الکتریکی ناگهانی طبیعی است که از جو تخلیه می‌شود و در مسیر خود، مقادیر زیادی از حرارت و نور را منتقل می‌کند. صافچه تماس خود با زمین را از طریق نزدیک‌ترین ساختارهای بلند محومه و احتمالاً هر شخصی که نزدیک آن ساختار ایستاده باشد، برقرار می‌کند. اصابت صافچه می‌تواند به آتش گرفتن لباس‌ها، زمین خوردن مصدوم و حتی مرگ آن منجر شود. هرچه سریع‌تر تمام افراد را از محل اصابت صافچه دور کنید. -- جریان ولتاژ بالا تماس با جریان ولتاژ بالا (که معمولاً در خطوط نیرو و کابل‌های هوایی پرفشار وجود دارد) معمولاً به مرگ فوری منجر می‌شود. افرادی که زنده می‌مانند، سوختگی‌های شدیدی خواهند داشت از این گذشته این شوک می‌تواند با ایجاد اسپاسم عضلانی مصدوم را به اطراف پرتاب کرده آسیب‌هایی مثل شکستگی



ایجاد کنند. جریان برق با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۸۸ متر جهش" (فوس ) داشته باشد. اشیایی مثل چوب خشک یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت کنند. قبل از نزدیک شدن به مصدوم متع جریان برق باید قطع شده باشد؛ در صورتی که خطوط نیروی هوایی در راه‌آهن آسیب دیده باشند، قطع متع برق بسیار حیاتی خواهد بود. مصدوم احتمالاً بی‌هوش است پس از آنکه از بی‌خطر بودن محل مطمئن شدید، راه تنفسی مصدوم را باز کرده تنفس وی را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث "اقدامات نجات‌دهنده حیات" را ببینید). در صورتی که مصدوم در حال نفس کشیدن است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.
علامت حیاتی اسفنج پاسخ‌دهی نبض و تنفس را مرتباً کنترل و ثبت کنید. جریان برق با ولتاژ بالا ناظران را از محل حادثه‌ای که در اثر جریان ولتاژ بالا رخ داده است دور کنید. فاصله ایمن پیش ازین ۱۸ متر از متع برق است - - - جریان ولتاژ پایین جریان‌های خانگی که در منازل و محل‌های کار مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌تواند آسیب‌های جدی یا حتی مرگ ایجاد کنند. حوادث معمولاً ناشی از کلبه‌های برق خراب سیم‌های برق لخت شده یا وسایل برقی دارای تنفس هستند. خصوصاً کودکان کم سن و سال در معرض خطر هستند (کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن است انگشتان خود یا سایر اشیاء را به داخل پریزهای دیواری برق فرو کنند). آب که یک هادی قوی و خطرناک الکتریسته است میزان خطر را افزایش می‌دهد. تماس با یک وسیله برقی بی‌خطر با دست‌های خیس یا در شرایطی که کف اتاق خیس باشد، خطر شوک الکتریکی را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد. - هشدارادر صورتی که مصدوم در تماس با جریان الکتریکی است به وی دست نزنید؛ ممکن است مصدوم "برق‌زدار" باشد و شما هم در معرض برق‌گرفتگی قرار بگیرید. هرگز از وسایل فلزی برای قطع تماس الکتریکی استفاده نکنید. روی یک ماده خشک نارسانا ایستاده از یک وسیله چوبی استفاده کنید. آماده باشید تا در صورت توقف تنفس مصدوم احیای تنفسی یا ماساژ قلبی را تا رسیدن کمک‌های اورژانس آغاز کنید (معاون" اقدامات نجات‌دهنده حیات" را ببینید). - - - آنچه شما می‌توانید انجام دهیددر صورتی که به محل انشعاب اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و متع برق را از طریق خاموش کردن آن قطع کنید. در غیر این صورت دو شاخه را خارج کنید یا کابل را درآورید. اگر به کابل بریز یا به محل انشعاب اصلی دسترسی ندارید، به موارد زیر عمل کنید:برای محافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک چوبه چینی یک کتپوش پلاستیکی یا یک دفترچه راهنمای تلفن بپوشید.با استفاده از یک وسیله چوبی (مثل یک جارو، اندام‌های مصدوم را از روی متع الکتریکی پاک بزنید و با متع الکتریکی را از مصدوم دور کنید. اگر قطع تماس (مصدوم یا متع برق یا یک وسیله چوبی مقدور نیست ضمن آنکه مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طشی را به دور متع بانی مصدوم یا بازوان وی حلقه کنید و وی را از متع جریان الکتریکی دور کنید.تنها در صورتی که ضرورت دارد، مصدوم را با کشیدن بخش‌هایی از لباس که مثل و خشک هستند، از متع برق دور کنید. این کار را تنها به عنوان آخرین تلاش انجام دهید زیرا ممکن است مصدوم همچنان "برق‌دار" باشد. دور کردن متع برق اگر نمی‌توانید جریان الکتریکی را خاموش کنید، بر روی یک ماده خشک نارسانا (مثل یک دفترچه راهنمای تلفن بپوشید و با استفاده از یک دسته جارو، متع برق را از مصدوم دور کنید. هرگز مستقیماً به مصدوم دست نزنید.

**نجات فریق**

حوادثی که اطراف آب رخ می‌دهند، ممکن است افرادی از هر گروه سنی را گرفتار کنند. کودکان کم‌سن حتی در آب‌های بسیار کم‌عمق هم در معرض خطر هستند. با این حال اکثر موارد غرق‌شدگی شامل افرادی است که مشغول شنا در جریان‌های قوی یا آب‌ها بسیار سرد بوده‌اند و یا پس از مصرف الکل به شنا یا قایق‌سواری پرداخته‌اند. - - - غطرات آب سرد آب‌های آزاد حتی در تابستان هم سرد هستند. درجه حرارت دریا از ۱۵- تا ۵- درجه سانتیگراد کمتر است آب‌های داخلی حتی می‌توانند (از این هم سردتر باشند. آب سرد، خطرهای پیش روی غریق یا منجی غریق را افزایش می‌دهد؛ چون می‌تواند منجر به موارد زیر شود: تنفس زدن غیرقابل کنترل در زمانی که شخص وارد آب می‌شود و به دنبال آن خطر استنشاق آب افزایش ناگهانی فشار خون که می‌تواند زمینه‌ساز حمله قلبی باشد. ناتوانی در شنا کردن به‌طور ناگهانی کاهش درجه حرارت در صورتی که شخص مدت زیادی در آب بماند یا یا وزش باد مواجه شود. دسترسی به غریق در صورت امکان از ورود به آب برای نجات غریق خودداری کنید. در عوض یک شیء، دراز مثل یک قطعه چوب را نگه دارید تا غریق بتواند آن را بگیرد، سپس وی را به سوی خشکی بکشید. - - - احتیاطاً اگر غریق بی‌هوش است، وی را کاملاً از آب بیرون آورید و طوری جا به جا کنید که سرش پایین‌تر از قفسه سینه‌اش قرار گیرد تا در صورتی که استفرغ کرده، از راه‌های تنفسی محافظت کرده باشد. - - - آنچه شما می‌توانید انجام دهیداولین اولویت شما آن است که با کمترین خطر، غریق را به سطحی خشک منتقل کنید. بی‌خطرترین راه برای نجات یک غریق آن است که خود روی خشکی بمانید با دست خود یا یک تکه چوب شناخه یا طناب او را از آب بیرون بکشید؛ راه دیگر آن است که یک توب به سوی غریق بربتاب کنید. اگر یک منجی غریق کارآزموده هستید و با غریق بی‌هوش است ممکن است مجبور باشید به آب بزنید یا به سمت غریق شنا کنید. وی را به سمت خشکی بکشید. به آب زدن بی‌خطر از شنا کردن است وقتی غریق را از آب خارج کردید، در صورت امکان وی را در برابر وزش باد محافظت کنید تا بدن او بیش از پیش دچار لرز نشود. سپس اقدامات درمانی مربوط به غرق‌شدگی را اجرا کنید و عوارض مربوط به سرمای شدید را مدافا کنید (مبحث "کاهش دمای بدن" را ببینید). حتی در صورتی که به نظر می‌رسد غریق کاملاً بهبود یافته باشد شرایط انتقال با بردن وی به بیمارستان را مهیا کنید. در صورت لزوم و یا در صورتی که کاملاً متشیاج شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید.

**ارزیابی مصدوم**

اولین وظیفه شما در برخورد با یک مصدوم، بررسی او از نظر وضعیتهای تهدیدکننده حیاتی است که نیاز به کمک‌های اولیه اورژانس دارند. این بررسی اولیه، تحت عنوان ارزیابی اولیه نامیده میشود. اگر مصدوم یا خطر فوری مواجه نیست، باید برای ارزیابی ثانویه اقدام کنید. - ارزیابی ثانویه پس از آنکه مطمئن شدید مصدوم در معرض خطر فوری نیست و ارزیابی اولیه به پایان رسیده ، ارزیابی ثانویه را آغاز کنید. این عمل شامل بی کردن به ماجرا (انخذ شرح حال و انجام معاینه فیزیکی است شرایط موجود مشخص خواهد کرد که در معاینه چقدر باید به جزئیات پردازید. به عنوان مثال در شرایط سرما و طوبیت که منتظر رسیدن آمبولانس هستید، تنها لازم است به آسیب‌های عمده رسیدگی کنید؛ گرم و خشک نگه داشتن مصدوم در اولویت قرار دارد. اگر شخص توانست علائمی را توصیف کند ، بر درمان همان مشکلات تمرکز کنید. - - گرفتن شرح حال - شرح حال در واقع توصیفی است از نحوه وقوع حادثه نحوه ادامه پیدا کردن آسیب یا نحوه شروع و تداوم بیماری برای انخذ شرح حال از مصدوم سؤال کنید و با ناظرانی که شاهد حادثه بوده‌اند، گفتگو کنید. سعی کنید تصویر کاملی از موقعیت بسازید. به‌عنوان مثال - مصدوم آخرین بار در چه زمانی غفا خورد یا چیزی نوشیده است - آیا مصدوم بیماری خاصی دارد یا داروی خاصی مصرف می‌کند؟ - نیروی ایجادکننده آسیب چقدر شدید بوده است و چگونه اعمال شده است - درباره شرایط محیط سؤال کنید (آیا مصدوم در یک اتاق گرم و دمدار قرار داشته یا در یک اتاق سرد و یا با وزش باد یا باران مواجه شده است ) - در مورد سن و وضعیت سلامت مصدوم تحقیق کنید؛ لفریدن و افتادن یک جوان که بدنی آماده دارد، ممکن است منجر به پیچ خوردن مچ یا با دست وی شود اما همین حادثه در مورد یک زن سالخورده احتمالاً منجر به شکستگی بازو یا لگن وی خواهد شد. - هویت مصدوم و در صورت امکان محل زندگی وی را شناسایی کنید. از این اطلاعات یادداشت برداشته زمان حادثه و زمان معاینه خود را در آن درج کنید تا بتوانید آن را در اختیار پزشک یا گروه خدمات اورژانس قرار دهید. - - - سرنخ‌های بیرونی مصدوم قادر به همکاری نیست و یا بی‌هوش است برای تعیین وضعیت وی به دنبال سرنخ‌های بیرونی بگردید (اگر مشکوک که سه سوم‌مصرف مواد هستید، مراقب سوزن‌ها و سرنگ‌های همراه مصدوم باشید). ممکن است با یک کارت ملاقات برای رفتن به بیمارستان یا درماتگاه و یا کاری که بر روی آن سابقه‌ای از آرزوی دیابت یا صرح درج شده است مواجه شوید. اسپسوران یا دوجهره‌سوران ممکن است این کارت را در داخل کلاه یا کلاه ایمنی خود قرار دهند. دواها یا غذاها نیز می‌توانند سرنخ‌های ارزشمندتری از حادثه در اختیار شما بگذارند؛ به عنوان مثال بیماران مبتلا به دیابت ممکن است چند حبه قند یا خود همراه باشند. به علاوه افرادی که دچار اختلال شناخه‌شده‌ای هستند، ممکن است بر روی گردن‌بند، دستبند، مدال یا جاگلبندی ویژه‌ای، اطلاعات مفیدشده‌ای داشته باشند. این اشیاء را در کنار مصدوم نگه دارید یا آنها را به دو گروه خدمات اورژانس تحویل دهید. تزریق تنفس خودکار؛ این وسایل منحوی این‌تفرین (آدرنالین بوده برای افرادی که در معرض شوک

آنژیلاکتیک هستند، کاربرد دارند. دستبند هشداردهنده ممکن است روی آن شماره تلفنی برای دریافت اطلاعات درباره سابقه پزشکی بیمار درج شده باشد. اسپری استنشاقی وجود یک اسپری استنشاقی معمولاً به این معنی است که مصدوم مبتلا به آسم است داروها؛ مثل تری‌نیتریت گلیسرین برای آژین صداری یا فنی توتین در سریع - - - نحوه ایجاد آسیب شما می‌توانید با مشاهده شرایطی که آسیب در آن رخ داده و تیرهای داخل در آسیب سرنخ‌های بیشتری در مورد آسیب‌های احتمالی و شدت آنها به دست آورید. این اطلاعات مفید هستند زیرا به فرد کمک می‌کنند تا نوع و شدت آسیب را پیش‌بینی کنند. در اکثر موارد، افرادی که در صحنه حادثه یا در زمان آسیب با مصدوم سرو کار دارند (اغلب ارباب‌کنندگان کمک‌های اولیه می‌توانند این اطلاعات را به‌دست آورند. - - - شرایط آسیب نوع و شدت آسیب ناشی از ضربه (مثلاً سقوط از ارتفاع یا ضربه ناشی از تصادف اتومبیل را در صورت اطلاع داشتن دقیق از نحوه وقوع حادثه می‌توان پیش‌بینی کرد. به‌عنوان مثال آسیب‌های جدی وارد بر سر نشین یک اتومبیل احتمالاً در ضربه ناشی از تصادم پهلو پیش از تصادم از روبرو و یا همان سرعت است علت این مطلب آن است که بدنه جانی اتومبیل محافظت کمتری ایجاد می‌کند و نمی‌تواند به اندازه قفسه جلوی اتومبیل انرژی را جذب کند. در راننده‌های که کمربند ایمنی بسته و از ناحیه جلوی یا عقب اتومبیل تصادف کرده است می‌توان به نوع خاصی از آسیب مشکوک شد. بدن به‌طور ناگهانی به یک سمت حرکت می‌کند اما سر برای یک لحظه قبل از حرکت عقب می‌ماند. این حالت منجر به حرکت "شلنجی" گردن می‌شود (شکل مقابل). همچنین مصدوم ممکن است آسیب‌هایی ناشی از اثر مهارتی کمربند ایمنی (مثل کوفتگی یا شکستگی استخوان جناغ سینه و احتمالاً کوفتگی قلب و ریه‌ها) داشته باشد. ممکن است برخی از آسیب‌های صورت ناشی از برخورد با فرمان اتومبیل یا کینه هوای باد شده باشد. - - - نیروهای اعمال شده روی بدن نیروهای پرتازری وارد شده در یک ضربه از دیگر عوامل مهم در تعیین نوع و شدت آسیب‌ها هستند. به‌عنوان مثال اگر شخصی از ارتفاع یک متری به روی زمین سخت سقوط کند، احتمالاً دچار کوفتگی خواهد شد ولی آسیب جدی نخواهد دید. با این حال سقوط از ارتفاع بلندتر از ۲ متر، احتمالاً آسیب‌های جدی‌تری (مثل شکستگی دنده یا لگن یا خونریزی داخلی ناشی از آسیب به اعضای داخلی ایجاد می‌کند. - - - چه سؤال‌هایی باید پرسید؟ وقتی بر سر یک مصدوم حاضر می‌شوید، از مصدوم یا شاهدان سؤالاتی را برای بی کردن به نحوه ایجاد آسیب پرسید. سؤالات احتمالاً می‌توانند به صورت زیر باشند: - آیا مصدوم از وسیله نقلیه به بیرون پرتاب شده است - آیا مصدوم کمربند ایمنی را به‌عزض صحیح بسته بود؟ - آیا وسیله نقلیه واژگون شد؟ - آیا مصدوم کلاه ایمنی بر سر داشت - مصدوم از چه ارتفاعی سقوط کرد؟ - مصدوم روی چه سطحی سقوط کرد؟ - آیا شواهدی از برخورد مصدوم به یک شیء سخت (مثل کف زمین و یا داش‌پورد یا شیشه جلوی اتومبیل وجود دارد؟ این سؤالات به ویژه در مواردی که خود مصدومان قادر نیستند که اطلاعات را در اختیار شما بگذارند، بسیار مهم هستند. تمام اطلاعاتی را که جمع‌آوری کرده‌اید، به گروه خدمات اورژانس انتقال دهید . نحوه ایجاد آسیب

"شلایی در یک تصادف اتومبیل به دلیل نیروهای ناگهانی که به بدن وارد می‌شوند، ممکن است سر به عقب رفته سپس به سرعت به جلو حرکت کند (با برعکس . این حرکت به "اسب" شلایی همراه با کشیدگی عضلات و رباط‌های گردن منجر می‌شود.

علایم و نشانه‌ها

اسب‌ها و پیداری‌ها معمولاً به‌صورت مجموعه‌ای از نوده‌های متمایز ظاهر می‌شوند. نوده‌ها بر دو دسته‌اند: علایم که مضموم ممکن است به آنها اشاره کند و نشانه‌ها که شما ممکن است (در معاینه آنها را کشف کنید. بعضی از نوده‌ها کاملاً آشکار هستند در حالی که عده‌ای دیگر، تا زمانی که مضموم یا به‌طور کامل و دقیق معاینه نشکند، از نظر دور می‌مانند. در صورت امکان مضموم هوشیار را در همان وضعیتنی که یافته‌اید، معاینه کنید و به آسبیه‌های آشکار رسیدگی کنید. اگر مضموم بی‌هوش است اولین کار پاک کردن راه تنفسی و باز نگه داشتن آن است لباس‌های مضموم را بی‌دلیل خارج کنید و بیش از حد نیاز، وی را در معرض هوای سرد ترک نکنید. از حواس خود (ببینایی شنوایی لامسه و بویایی استفاده کنید.سرچ و هوشیارانه اما دقیق و جامع عمل کنید و بدون توجه نژادسازی نکنید. شما باید با ملایمت یا مضموم برخورد کنید اما در لمس باید به قدر کافی قطع عمل کنید تا بتوانید هرگونه تورم نامنظمی یا نقاط حساس در لمس را کشف کنید. اگر مضموم هوشیار است از وی بخواهید که احساس خود از لمس شما را بیان کند. جستجوی نشانه‌ها معاینه" سر تا پا "به شما کمک می‌کند که نشانه‌های آسب یا پیداری را کشف کرده وضعیت مضموم را تشخیص دهید. - - - ارزیابی علایم مضموم در واقع احساساتی هستند که مضموم آنها را حس می‌کند و ممکن است قادر به توصیف آنها باشند. از او سؤال کنید که آیا احساس غیرطبیعی دارد. اگر مضموم درد دارد، از او سؤال کنید که درد را در کجا احساس می‌کند، درد از چه نوعی است چه چیزی دردش را کمتر می‌کند و چه چیزی آن را تشدید می‌کند و درد با حرکت یا تنفس چگونه تغییر می‌کند. اگر درد به دنبال آسب ایجاد نشده است در مورد نحوه و محل شروع آن سؤال کنید. در مورد نشانه‌های دیگر مثل تهوع گیجی احساس گرما یا سرما، ضعف یا تشنگی سؤال کنید. در صورت تناسب با انجام معاینه‌ای برای جستجوی نشانه‌های آسب یا پیداری علایم را تأیید کنید. پرسش درباره علایم مضموم ممکن است قادر باشد در مورد علایمی که حس می‌کند، به شما توضیح دهد. این جزئیات ممکن است در تشخیص نوع آسب یا پیداری به شما کمک کنند. - - - جستجوی نشانه‌هانشانه‌ها در واقع جزئیاتی از وضعیت مضموم هستند که شما می‌توانید آنها را مشاهده‌ و لمس و یو کنید و یا بشنوید. بسیاری از نشانه‌ها آشکار هستند اما تعدادی را تنها با معاینه دقیق و جامع می‌توانید کشف کنید. سطح پاسخ‌دهی مضموم را ارزیابی کنید. اگر بی‌هوش است یا آنکه قادر نیست به‌طور واضح صحبت کند، ممکن است مجبور باشید تنها بر اساس شرح حال خود اطلاعات کسب شده از نظران و نشانه‌های، که در معاینه پیدا می‌کنید، به تشخیص برسید. لمس کردن برای جستجوی نشانه‌های آسب در هنگام معاینه قسمت آسبیده بدن محل را از نظر وجود حساسیت در لمس بررسی کنید و به دنبال تغییر شکل یا تغییر رنگ در اطراف محل آسب بگردید. در زمان معاینه یکک قسمت به دقت آن را رنگ دارید. - - - از حواس خود استفاده کنید به دنبال نوده‌هایی مثل تورم خونریزی تغییر رنگ یا غیرفشرکال بگردید. ریتم و قدرت نبض را لمس کنید. به تنفس پیدار گوش کنید و به دنبال صداهای غیرطبیعی (مثل صدای" فرج فرود ناشی از گیر افتادن هوا در زیر پوست بگردید. تراخی دردناک را با ملایمت لمس کنید؛ هر گز نه‌تدریس (حساسیت و درد) روی استخوان‌ها و تغییر در زاویه مفصل را مورد توجه قرار دهید. ناآرامی مضموم در انجام کارهای طبیی (مثل حرکت دادن اندام‌ها) را بررسی کنید. برای جستجوی سرخ‌های بیشتر، از حس بویایی خود استفاده کنید.

معاینه مضموم

پس از گرفتن شرح حال و پرسش درباره علایم مضموم، باید شخص را به‌طور مفصل معاینه قرار دهید. طی این اقدام ممکن است مجبور به حرکت دادن مضموم یا خارج کردن لباس‌های وی باشید، اما اطمینان حاصل کنید که او را بیش از حدی که واقعاً ضروری است حرکت نمی‌دهید. همیشه معاینه را از سر شروع کنید و به سمت پایین ادامه دهید؛ این روش" سر تا پا "هم به خوبی به خاطر سیده می‌شود و هم کامل و جامع است - - - ارزیابی سر تا پا ۱) دست‌های خود را به دقت روی پوست سر حرکت دهید تا هر گونه خونریزی تورم یا فشرده‌گی را که ممکن است نشانه تشنگی استحاالی باشد، لمس کنید. در صورتی که مشکوک به آسب گردنی هستید، مراقب باشید که مضموم را حرکت ندهید. ۲) از راه رو گوش و به‌طور واضح یا مضموم صحبت کنید تا بفهمید که آیا به شما پاسخ می‌دهد و یا می‌تواند بشنود. هریک از گوش‌ها را از لحاظ خروج خون یا مایع زلال (یا هر دو) بررسی کنید. این ترشحات می‌توانند نشانه‌های آسب در داخل جمجمه باشند.۳) هر دو چشم را معاینه کنید. توجه کنید که آیا هر دو چشم باز هستند یا خیر. به اندازه مردمک‌ها توجه کنید، آیا اندازه آنها برابر است (همان‌طور که باید باشد) و آیا به نور واکنش نشان می‌دهند (وقتی نور روی مردمک‌ها می‌افتد، باید تنگ شوند). در سفتی در چشم‌ها به دنبال اجسام خارجی خون یا کیودی بگردید. ۴) بینی را هم مثل دو گوش از نظر وجود ترشحات بررسی کنید. هریک از سوراخ‌های بینی را از نظر خروج خون یا مایع زلال (یا ترکیب این دو) معاینه کنید. هریک از این ترشحات می‌تواند به معنای آسبی در داخل جمجمه باشد. ۵) به سرعت عمق و نوع تنفس (راحت یا سخت مسدود را آرام توجه کنید. به بوی تنفس توجه کنید. داخل دهان را به آرامی نگاه و لمس کنید و دنبال هر چیزی که ممکن است راه تنفسی را مسدود کند، بگردید. اگر مضموم دندان مصنوعی دارد و این دندان‌ها سالم هستند و در محل خود قرار دارند، به آنها دست نزنید. به دنبال زخم در دهان یا نامنظمی در دندان‌ها بگردید. لب‌ها را از نظر سوختگی بررسی کنید.۶) به رنگ درجه حرارت و وضعیت پوست توجه کنید: آیا پوست مضموم رنگدارینده برافروخته یا خاکستری - آبی (کبود) است آیا گرم یا سرد، خشک یا مرطوب است به عنوان مثال پوست رنگدارینده سرد و عرق کرده به معنای شوک است صورت گرم و برافروخته حاکی از تب یا ضعف ناشی از گرما است ن‌رنگ آبی نشانه کمبود اکسیژن است این نشانه را خصوصاً در لب‌ها، گوش‌ها و صورت جستجو کنید. ۷) لباس‌های پوشاننده گردن مضموم را شل کنید و به دنبال نشانه‌هایی مثل پلاک حاوی هشداری طبیی یا یک سوراخ به جا مانده از عمل جراحی (درجبهه در راه‌های تنفسی بگردید. دست‌های خود را با ملایمت در طول ستون فقرات (از قاعده جمجمه به سمت پایین تا جایی که امکان دارد) بدون بهم زدن وضعیت مضموم حرکت دهید. به هر گونه نامنظمی تورم یا حساسیت در لمس توجه کنید. ۸) از مضموم بخواهید که نفس عمیقی بکشد و دقت کنید که آیا قفسه سینه به‌طور یکجواخت راحت و یکسان دو طرف باز می‌شود یا غیر قفسه سینه را برای بررسی وجود تغییر شکل نامنظمی یا حساسیت درد، و درد، لمس کنید. از مضموم بپرسید که آیا ضمن تنفس احساس غریز دارد و صداهای غیرطبیعی را سح کنید. دقت کنید که آیا مضموم ضامن تنفس درد دارد یا خیر. به دنبال خونریزی بگردید.۹) با ملایمت هر دو استخوان ترقوه و شانه‌ها را لمس کرده هر گونه تغییر شکل نامنظمی یا حساسیت در لمس را مدنظر قرار دهید. ۱۰) از مضموم بخواهید که اندام بالایی خود را در هر یک از مفصل آرنج مع و مفصل انگشتان تا و سفت کند و از این طریق حرکات این مفصل را بررسی کنید. حس انگشتان مضموم را از نظر طبیعی بودن کنترل کنید و دقت کنید که آیا وی احساس غیرطبیعی در اندام‌هایش دارد یا خیر. به رنگ انگشتان توجه کنید؛ اگر نوک انگشتان رنگدارینده یا خاکستری - آبی باشند، احتمالاً مشکلی در گردش خون وجود دارد. محل‌های تریقی یا سوزن را در روی ساعد جستجو کنید و به دنبال مستندند حاوی هشداری طبیی بگردید. نبض مضموم را در ناحیه مع یا گردن بگردید. ۱۱) اگر حرکات اندام‌ها مختل شده یا حس آنها از بین رفته است برای معاینه ستون فقرات مضموم را جابه‌جا نکنید زیرا این نشانه‌ها به معنای آسب نخاع هستند. در غیر این صورت دست خود را به ملایمت به پشت مضموم برده یا لمس ستون فقرات در طول آن به دنبال تورم یا حساسیت در لمس بگردید. ۱۲) برای یافتن شواهدی از خونریزی و تشخیص سفتی دیواره عضلانی شکم یا وجود حساسیت در لمس آن به آرامی شکم مضموم را لمس کنید. ۱۳) دو طرف استخوان لگن را لمس کرده یا حرکت دادن لگن به‌طور ملایم به دنبال نشانه‌های تشنگی بگردید. لباس‌های مضموم را از نظر وجود شواهدی از بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع یا خونریزی از سوراخ‌های بدن کنترل کنید. ۱۴) از مضموم بخواهید که هر یک از اندام‌های پایینی خود را به توت بلند کند و مع یا زواری خود را حرکت دهد. با مشاهده اندام و لمس آن به دنبال خونریزی تورم تغییر یا حساسیت در لمس بگردید. ۱۵) حرکات و حس انگشتان پا را بررسی کنید. به رنگ پوست انگشتان نگاه کنید؛ پوست خاکستری - آبی می‌تواند نشانه‌ای از مختل شدن گردش خون یا آسب ناشی از سرما باشد.

درمان و مراقبت‌های بعدی

هر وضعیتنی را که پیدا کردید، بر طبق اصول و با حفظ خونسردی درمان کنید. به مضموم اطمینان و به حرف‌های او گوش دهید. بیش از حد سؤال نپرسید و اجازه ندهید که مردم در صحنه حادثه تجمع کنند. از جابه‌جایی بی‌مورد مضموم خودداری کنید. در صورت لزوم اطمینان حاصل کنید که یک نفر یا خانواده مضموم تماس خواهد گرفت - - - اولویت‌های درمان تریب اولویت‌ها به شرح زیر است ارزیابی اولیه را انجام داده، بر اساس یافته‌های خود اقدام کنید. ضمنتاً مطمئن شوید که راه تنفسی مضموم باز و پاک است خونریزی را کنترل کنید. ارزیابی ثانویه را انجام دهید. سوختگی‌ها و زخم‌های وسیع را درمان کنید. آسبیه‌های مفصل و استخوان را بی‌حرکت کنید. سایر آسبیه‌ها و وضعیت‌ها را به‌طور مناسب درمان کنید.علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را به‌طور مرتب کنترل و ثبت کنید. به مشکلات مربوط به علایم حیاتی رسیدگی کنید. - - - فراهم ساختن تریب مراقبت‌های بعدی:در مورد نیاز مضموم به کمک‌های پزشکی تصمیم‌گیری کنید. اگر نیاز به کمک دارید، در صورت امکان شخصی را برای فراخوانی کمکک بفرستید. در صورتی که وضعیت مضموم در حال تغییر یا بدتر شد است تا زمان رسیدن نیروهای کمکی در کنار مضموم بمانید. بر اساس ارزیابی خود، ممکن است لازم باشد که برای درخواست مشاوره با یک پزشک تماس بگردید. با یک مرکز آمبولانس تماس بگردید یا تریب انتقال به بیمارستان را فراهم کنید.مراقبت از مضموم را به یک پزشک برسان یا بفرست آمبولانس واگذار کنید. تا زمان رسیدن کمک‌های پزشکی مضموم را به یک خاتنه یا پانهاگه نزدیک به محل منتقل کنید. به مضموم اجازه دهید به منزل خود برود (در صورت امکان مطمئن شوید که یک نفر وی را همراهی خواهد کرد). از مضموم سؤال کنید که آیا در منزل شخصی (برای مراقبت از او) هست یا خیر. به مضموم توصیه کنید که به پزشک مراجعه کند. - - - احتیاط مضمومان مبتلا به اختلال هوشیاری آسبیه‌های جدی مشکلات شدید تنفسی یا نشانه‌های شوک، مجاز نیستند که به منزل بروند. تا زمان رسیدن نیروهای کمکی در کنار مضموم بمانید.

هر گز به مضمومانی که احتمالاً آسب داخلی یا نیاز به مراقبت بیمارستانی دارند، از راه دهان چیزی ندهید.به مضموم اجازه سیگار کشیدن ندهید. - - - مراقبت از وسایل شخصی اگر مجبور هستید برای تعیین هویت مضموم یا یافتن سرخ‌های درباره وضعیت وی وسایل شخصی او را بگردید، این کار را در برابر یک شاهد قابل اعتماد انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که نام لباس‌های مضموم یا وسایل شخصی وی همراه با او به بیمارستان منتقل می‌شوند و یا به پلیس تحویل داده شده‌اند. جستجوی وسایل شخصی در برخی موارد، تنها راه یافتن سرخ‌های درباره هویت یا وضعیت مضموم جستجوی وسایل شخصی او است - - - کاربرد داروها تجویز داروها در کمک‌های اولیه عمدتاً در حد تسکین دوده‌های گیجگ و نیز است این عمل معمولاً شامل کمک به مضموم برای خوردن یک قرص استانتینوفن (طبق دستور بخش مربوط به مصرف دارو در این کتاب است تعداد زیادی از داروها می‌توان بدون نسخه پزشک خریداری کرد و ممکن است شما بسیاری از این داروها را بشناسید و مصرف کرده باشید؛ این حال در درمان

<sup>[1]</sup> "شلایی در یک تصادف اتومبیل به دلیل نیروهای ناگهانی که به بدن وارد می‌شوند، ممکن است سر به عقب رفته سپس به جلو حرکت کند (با برعکس

<sup>[2]</sup> این حرکت به "اسب" شلایی همراه با کشیدگی عضلات و رباط‌های گردن منجر می‌شود

مصدومان حق ندارند با خرید یا امانت گرفتن دارو، اقدام به تجویز دارو کنند. حتی اگر مصدوم داروهای خود را فراموش کرده باشد و یا شما همان داروهایی را که احتمالاً مصدوم مصرف می‌کرده در اختیار داشته باشید. در صورتی که در هنگام ارایه کمک‌های اولیه اقدام به تجویز یا توصیه به مصرف داروهای غیر از آنچه در این راهنما قید شده نکنید، امکان دارد که مصدوم یا خطر مواجهه شود و عواقب قانونی با اجتماعی‌گریبانگیر شما شود. هر زمان که مصدوم دارویی مصرف می‌کند، مطمئن شدن از موارد زیر ضرورت دارد:
دارو برای این وضعیت مناسب باشد - تاریخ مصرف دارو نگذاشته باشد - طبق دستور مصرف شود. - تمام جواب احتیاطی به طور دقیق رعایت شود - دارو بیش از مقدار توصیه شده مصرف نشود - نام مقدار، زمان و نحوه تجویز دارو ثبت شود. - - - هشدار! اگر داروی مورنیتاز در دسترس نیست کمکش پزشکی درخواست کنید. تنها مورد استثنا، وجود دستورالعمل‌های واضحی است که توسط یک کارفرما یا سازمان داوطلبانه تعیین شده باشد. این دستورالعمل‌ها به اعضا یا کارکنان کارآموده اجازه می‌دهد که در شرایط خاص اقدام به تجویز دارو کنند (مثلاً دادن پادزهر در مسومیت با سموم صنعتی .

انتحال اطلاعات

پس از فراخوانی کمک‌های پزشکی سعی کنید مطالبی در مورد جادو و مصدوم یادداشت کنید تا بتوانید این اطلاعات را به پرسنل پزشکی منتقل کنید. نمودارهای صفحه بعد مثال‌هایی از مشاهدات خاص (مثل سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را نشان می‌دهند. شما باید در کنار مشاهدات خود، یک گزارش نوشتاری مختصر هم تهیه کنید. یک گزارش نوشتاری که به زمانبندی حوادث می‌پردازد، ارزش ویزای برای پرسنل پزشکی دارد. به عنوان مثال طول دوره بی‌حوشی مدت تشنج بروز هرگونه تغییر در وضعیت مصدوم و زمان هرگونه مداخله یا درمان را یادداشت کنید. گزارش خود یا نسخه کپی آن را به کارکنان گروه پزشکی یا گروه خدمات اورژانس ارایه کنید. - - - نوشتن گزارش گزارش شما باید شامل موارد زیر باشد: نام و نشانی مصدوم - شرحی از جادو یا بیماری - توصیف تمام آسیب‌ها به‌طور مختصر - هرگونه رفتار غیرعادی - تمام درمان‌های انجام شده و زمان

استفاده از نمودارهای ثبت مشاهدات

هر زمان که به مصدومی رسیدید،باید علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. این اطلاعات برای پرسنل پزشکی بسیار اهمیت دارند. جزئیات را به فواصل زمانی منظم در نمودارهای ثبت مشاهدات یادداشت کنید. شکل زیر دو نمودار تکمیل شده را نشان می‌دهد این نمودارها به صورت پر نشده و برای استفاده ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه آورده شده‌اند. در نمودارهای سطح پاسخ‌دهی در هر زمان مشاهده در مقابل نمره مناسب یکک نقطه قرار دهید. به عنوان مثال اگر مصدوم در اولین بررسی پاسخی به کلام نمی‌دهد، در ستون اول در مقابل نمره ۱، یکک نقطه قرار دهید. در نمودار ثبت نفس و تنفس در هر زمان مشاهده در برابر سرعت مربوط یکک علامت تأیید (تیکک) قرار دهید؛ کیفیت نفس و تنفس را نیز (همان‌طور که در شکل می‌بینید) ثبت کنید.

رونمایا و تصویرات در کمک‌های اولیه

در آوردن لباس‌های مصدوم

به‌منظور معاینه کامل مصدوم رسیدن به تشخیص صحیح یا درمان ممکن است مجبور باشید تعدادی از لباس‌های وی را درآورید. این کار را باید با حداقل مراعضت برای مصدوم و در صورت امکان با رضایت وی انجام دهید. تا حد امکان کمترین تعداد لباس‌ها را خارج کنید و به آنها آسیب نرید مگر آنکه کاملاً ضرورت داشته باشد. اگر مجبور هستید که لباس مصدوم را باره کنید، سعی کنید این کار را در امتداد درز شلوار یا آستین انجام دهید. سعی کنید حریم شخصی مصدوم را به هم نزنید و از مواجهه او با سرما جلوگیری کنید. اگر خارج کردن لباس‌ها، درد و ناراحتی مصدوم را بیشتر می‌کند، این کار را متوقف کنید. - - - خارج کردن لباس‌ها در آسیب نیمه پایینی بدن ۱) معج را رنگه داشته کفشی را با دقت بیرون آورید. برای خارج کردن چکمه‌های بلند، ممکن است مجبور باشید با یک چاقو، چکمه را در امتداد درز پستی آن بشکافید. خارج کردن لباس‌ها در آسیب نیمه پایینی بدن ۲) جوراب‌ها را به ملایمت بیرون بکشید. اگر انجام این کار مقدور نیست جوراب را از روی ساق بالا بیاورید و با فیچی آن را ببردید.۳) پاچه شلوار را آرامی بالا بکشید تا ساق و زانو معلوم شوند. برای آوردن شلوار یا دیدن وان شلوار را از کمر پایین بکشید. - - - خارج کردن لباس‌ها در آسیب نیمه بالایی بدن ۱) هرگونه دکمه یا زیپ موجود در لباس را باز کنید. با ملایمت لباس را از کنار شانه مصدوم خارج کنید. ۲) اندام سمت آسیب ندیده را از آستین خارج کنید. لباس را به دور دست آسیب دیده بکشید.۳) اندام آسیب دیده را تا حد امکان ثابت نگه دارید و خروج لباس را تسهیل کنید. - - - موارد خاص پولیور و بیراهن پوششی در مورد لباس‌هایی که دکمه یا زیپ ندارند؛ ابتدا اندام سمت آسیب‌ندیده را از آستین خارج کنید. سپس لباس را تا کرده آن را از بالای سر بیرون بکشید. نهایتاً، آستین لباس را در آورید و دقت کنید که به اندام آسیب وارد نکند.

در آورش کلاه ایمنی

بهترین برخورد با کلاه‌های ایمنی محافظ (مثل کلاه اسپ‌سواری یا کلاه ایمنی موتورسواران آن است که آنها را خارج نکنیم تنها زمانی باید این کلاه‌ها را خارج کرد که کاملاً ضرورت داشته باشد (مثلاً اگر نمی‌توانید راه تنفسی را برقرار کنید). اگر مجبور به خارج کردن این وسیله هستید ، در صورت امکان خود مصدوم باید این کار را انجام دهد؛ در غیر این صورت شما باید به کمک یک امدادگر اقدام به خارج کردن کلاه ایمنی کنید.مراقب باشید که در تمام لحظات سر و گردن را نگه دارید. و سر را در امتداد ستون فقرات نگه دارید. - احتیاط کلاه ایمنی را تا زمانی که ضرورت حتمی داشته باشد، خارج نکنید. - - - کلاه ایمنی رخ باز) چانه‌بند را باز کنید یا پرش دهید. سر و گردن مصدوم را نگه دارید و آن را در امتداد ستون فقرات نگه دارید. ۲) از یک امدادگر بخواهید که در طرف کلاه ایمنی را از بالا، یا دو دست بگیرد و آنها را از دو طرف بکشد تا فشار از روی سر برداشته شود. وی سپس باید کلاه را با ملایمت به بالا و عقب بکشد.- احتیاط کلاه ایمنی را تا زمانی که ضرورت حتمی داشته باشد، خارج نکنید. - - - کلاه ایمنی تمام رخ) ۱) بندها را باز کرده یا پرش دهید. گردن را با یک دست نگه داشته فک پایینی را محکم بگیرد. یک بار خود را از زیر کلاه آفتاب کنید و انگشت خود را با دقت زیر لبه آن قرار دهید. از یک امدادگر بخواهید که کلاه را با دو دست نگه دارد. ۲) از امداد گر بخواهید که از بالا کلاه ایمنی را به سمت عقب کج کند (بدون آنکه سر را مطلقاً حرکت دهد) و قسمت جلوی کلاه را کاملاً از روی چانه مصدوم بلند کند. ۳) گردن و فک پایینی مصدوم را همچنان نگه دارید. از امدادگر بخواهید که مختصری کلاه را به سمت جلو کج کند تا کلاه از پایین مجسمه عبور کند و سپس آن را مستقیماً از سر مصدوم بیرون بکشد.

علایم حیاتی

ممکن است هنگام درمان مصدوم نیاز به ارزیابی و کنترل سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس داشته باشد. همچنین ممکن است لازم باشد دمای بدن مصدوم را هم کنترل کنید. علایم حیاتی می‌توانند در شناسایی مشکلات خاص و تعیین هرگونه تغییر در وضعیت مصدوم به شما کمک کنند. کنترل علایم حیاتی را به‌طور مرتب ادامه دهید و یافته‌های خود را در نمودار ثبت مشاهدات ثبت کنید و آن را به امدادگران گروه پزشکی که مراقبت از بیمار را بر عهده خواهند گرفت تحویل دهید. - - - بررسی سطح پاسخ‌دهی برای ارزیابی وضعیت هوشرای لازم است سطح پاسخ‌دهی مصدوم را کنترل کنید. هر آسیب یا بیماری که مغز را درگیر کند، می‌تواند وضعیت هوشرای را تغییر دهد؛ هرگونه بدتر شدن اوضاع می‌تواند خطرناک باشد. سطح پاسخ‌دهی مصدوم را طی مراحل زیر ارزیابی کنید:۱: "آیا مصدوم" هوشرای" است آیا چشم‌هایش را باز می‌کند و به سؤالات جواب می‌دهد؟۲. "آیا مصدوم به" صدا" پاسخ می‌دهد؟ آیا به سؤالات ساده پاسخ می‌دهد یا از دستورات پیروی می‌کند؟۳. "آیا مصدوم به" درد" واکنش نشان می‌دهد؟ آیا در برابر درد نیشگون چشم‌اش را باز می‌کند یا حرکت می‌کند؟۴. "آیا مصدوم نسبت به تمام تحریکات" پاسخگو" است با استفاده از این مراحل می‌توانید هرگونه تغییر وضعیت مصدوم را کنترل کنید. - - - کنترل نفس؛ا هرشریان قلب خون به داخل شریان‌ها پمپ می‌شود و موجی از فشار تولید می‌شود (میث" قلب و رگ‌های خونی" را ببینید). در محل‌هایی که شریان‌ها درست زیرسطح پوست قرارمی‌گیرند (مثلاً در داخل مچ دست یا در گردن ، می‌توان موج فشار را به صورت نبض لمس کرد. در بزرگسالان تحت‌تعداد نبض به‌طور طبیعی ۸۰-۶۰ ضربان در دقیقه است تعداد نبض در کودکان تندتر است و در بزرگسالانی که از آمادگی جسمی بالایی برخوردارند، می‌تواند آهسته‌تر باشد. نبضی که به‌طور غیرطبیعی تند یا کند شده است می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری خاص باشد. نبض باضوبی در انگشت خود را در سمت داخل باضوی شریخوار قرار دهید. محل‌های گرفتن نبض عبارتند از: گردن (نبض کاروتید) و مچ دست (نبض رادیال . در شیرخواران بافتن نبض در بازو (نبض باضوی آسان‌تر است نبض رادیال سه انگشت‌تان از درست پایتشر از چین مچی که در فاصله شست دراز دارد، بگذارید.برای گرفتن نبض به جای انگشت شست (که خودش نبض دارد) از سایر انگشتان خود استفاده کنید و موضع را به آرامی فشار دهید تا بتوانید نبض را لمس کنید.
موارد زیر را ثبت کنید: - سرعت (تعداد ضربان در دقیقه - قدرت (ضعیف یا قوی - ریتم (منظم یا نامنظم نبض کاروتید.
دو انگشت خود را در یک طرف گردن قرار دهید. - - - کنترل تنفس
وقتی به ارزیابی تنفس مصدوم می‌پردازید، سرعت تنفس را کنترل کنید و مشکلات تنفسی یا صداهای غیرطبیعی را سمع کنید. سرعت تنفس طبیعی در بزرگسالان ۱۶-۱۲ بار در دقیقه است در شیرخواران و کودکان کم سن و سال این سرعت به ۲۰-۲۰ بار در دقیقه می‌رسد. برای کنترل تنفس به سبب آن بپردازید و حرکات قفسه‌سینه مصدوم را تحت‌نظر بگیرید. در مورد شیرخواران و کودکان خرسال احتمالاً گذشتن دست بر روی قفسه‌سینه و حس کردن تنفس کنار سده‌تری است اطلاعات زیر را ثبت کنید: - سرعت (تعداد تنفس در دقیقه - عمق (نفس‌های عمیق یا کم‌عمق - سهولت (راحت ساختن یا دردناک - صدا (نفس‌های بی‌صدا یا صدادر و تیغ صدا) - شدارش سرعت تنفس حرکت قفسه سینه را تحت نظر گرفته تعداد تنفس را در دقیقه بشمارید.
روش ساده‌تر در مورد شیرخواران یا کودکان کم سن و سال آن است که دست خود را روی قفسه سینه قرار دهید. - - - کنترل درجه حرارت
به‌منظور ارزیابی درجه حرارت بدن پوست بدون پوشش را لمس کرده برای به‌دست آوردن درجه حرارت صحیح از یک دماسنج استفاده کنید. درجه حرارت طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتیگراد است درجه حرارت بالا (تب معمولاً در اثر عفونت ایجاد می‌شود. درجه حرارت پایین می‌تواند از مواجهه با سرما یا محیط مرطوب ناشی شود. انواع مختلفی از دماسنج‌ها وجود دارند که از آن جمله می‌توان به دماسنج‌های شیشه‌ای حیوه‌ای معمول و دماسنج‌های دیجیتال اشاره نمود. مطمئن شوید. که نحوه استفاده از دماسنجی را که در اختیار دارید، می‌داند. دماسنج دیجیتال این دماسنج را می‌توان به‌صورت زیرزبانی یا زیرپنزی برای اندازه‌گیری دما به کار برد. این دماسنج را تا زمان ایجاد صدای بوق (تقریباً ۳۰ ثانیه در محل قرار دهید و سپس دما را از روی صفحه نمایش بخوانید. دماسنج حیوه‌ای قل از استفاده از این دماسنج باید مطمئن شوید که سطح حیوه پایین‌تر از ۳۷ درجه سانتیگراد است قل از خوانباندن درجه دماسنج را به مدت ۲-۳ دقیقه در محل (زیر زبان یا زیر بغل قرار دهید. دماسنج نوری پیشانی این نوارهای کوچکک حساس حرارت برای اندازه‌گیری درجه حرارت کودکان کم‌سن و سال مفیده هستند. نوار را به مدت تقریباً ۳۰ ثانیه روی پیشانی کودک قرار دهید. درجه حرارت از روی تغییر رنگ نوار مشخص می‌گردد. دماسنج گوشی نوک‌آین دماسنج در داخل گوشی قرار داده می‌شود و درجه حرارت را در عرض یکک ثانیه تعیین

کاردستی

می‌کند. کاربرد این حسگر ساده است و برای استفاده در مورد کودکان بدخال مفید است این وسیله را می‌توان در هنگامی که کودک خوابیده است به کار برد.

#### وسایل کمک‌های اولیه

تمام محل‌های کار، مراکز تفریحی خانه‌ها و اتومبیل‌ها باید به بسته‌های کمک‌های اولیه مجهز باشند. بسته‌های موجود در محل‌های کار و مراکز تفریحی باید با شرایط قانونی نظامی داشته باشند؛ همچنین این بسته‌ها باید به خوبی قابل شناسایی و به راحتی در دسترس باشند. در مورد ماشین یا خانه یا می‌توانید یک بسته کمک‌های اولیه خریداری کنید و یا خود اقدام به جمع آوری وسایل کمک‌های اولیه و نگهداری آنها در یک محفظه تمیز و ضدآب بکنید. تمام بسته‌های کمک‌های اولیه را باید در جای خشک‌نگهداری کرد و به‌طور مرتب آنها را بازرسی و تکمیل کرد تا وسایل آنها همیشه برای استفاده آماده باشند. وسایلی را که در این صفحات می‌بینید اجزای اساسی یک بسته کمک‌های اولیه را برای استفاده در خانه تشکیل می‌دهند. ممکن است تمایلی داشته باشید که موارد دیگری مثل آسپیرین یا استامینوفن را هم به این مجموعه اضافه کنید.

— -- انواع بانسان

بانسان چسبدار یا چسب زخم‌این وسایل که برای پوشاندن خراش‌ها و بریدگی‌های کوچک به کار می‌روند، از پارچه یا پلاستیک ضدآب ساخته می‌شوند. در مورد زخم‌های دست انواع ضدآب از پنبه مناسب‌تر هستند و برای افرادی که نسبت به چسب موجود در انواع معمولی آلرژی دارند، چسب زخم کم آلرژی ساخته شده است افرادی که با غذا سر و کار دارند، باید از چسب زخم‌های آبی استفاده کنند.بانسان استریل این وسایل از یک لایه بانسان متصل به یک باند رولی تشکیل و کاملاً در یک پوشش محافظ پیچیده شده‌اند. کاربرد آنها آسان است لذا برای مصرف در موارد اورژانسی ایده آل هستند. این بانسان‌ها در اندازه‌های مختلف در دسترس هستند.پوشش چشمی استریل پوشش‌های چشمی در واقع بانسان‌هایی هستند که برای محافظت از چشم آسیب دیده به کار می‌روند. به بعضی از پوشش‌های چشمی باندهایی متصل است که استحکام این پوشش‌ها را روی سر مفصوم افزایش می‌دهند.

— -- انواع باندها

باندهای رولی‌این وسایل برای نگه داشتن مفاصل آسیب دیده محدود کردن حرکات مستحکم کردن بانسان‌ها در محل و حفظ فشار بر روی آنها و محدود کردن تورم به کار می‌روند.

باندهای ملتی

این وسایلی را که از پارچه کلفت تهیه می‌شوند، می‌توان به‌عنوان باند یا آویز مورد استفاده قرار داد. اگر این وسایل استریل و دارای پوشش محرز باشند، می‌توان آنها را برای بانسان کردن زخم‌ها و سوختگی‌های بزرگ به کار برد.

باندهای لوله‌ای

این باندها در واقع لوله‌های بدون درزی از گاز یا مواد کشی مستحکم هستند. این باندها در آسیب‌های مفاصل یا انگشتان (با یا دست کاربرد دارند. انواع گازدار را با یک ابزار مخصوص به کار می‌برند.

— -- سایر وسایل مفید-

وسایل اصلی برای کمک‌های اولیه خانگی همه ضدآبی که به راحتی قابل شناسایی باشد

۲۰ عدد بانسان چسبدار (چسب زخم در اندازه‌های مختلف

۶ عدد بانسان استریل با اندازه متوسط

۲ عدد بانسان استریل با اندازه بزرگ

۲ عدد بانسان استریل با اندازه خیلی بزرگ

۲ عدد پوشش چشمی استریل

۲ عدد باند ملتی

۶ عدد ستیاق قفلی

دستکش یکبار مصرف

— سایر وسایل مفید

۲ عدد باند رولی کرب - فیچی - اتریک - پنبه - دستمالهای پاک‌کننده زخم بدون الکل - نوار چسب - محافظ صورت پلاستیکی یا ماسک صورت چینی - دفترچه مداد و کارت - پو، کیسه نجات چراغ قوه و سوت

#### بانسان

همیشه باید زخم را با بانسان بپوشانید. چون این کار از عفونت پیشگیری می‌کند. در موارد خونریزی شدید، بانسان یا فشار آوردن بر روی زخم به لخته شدن خون کمک می‌کند. در صورت امکان از یک بانسان استریل بسته‌بندی شده ، استفاده کنید. در صورتی که به بانسان استریل دسترسی ندارید، می‌توانید با هر پارچه تمیز و بدون کرک یک بانسان موقتی بسازید. خراش‌ها و بریدگی‌های کوچک را می‌توان با بانسان‌های چسبدار پوشاند. -اصول استفاده از بانسان‌ها هنگام استفاده از بانسان باید چند اصل را رعایت کنید. این اصول به شما امکان می‌دهد که بانسان‌ها را به‌طرز صحیح به کار بویید؛ همچنین مفصوم و شما را در برابر عفونت محافظت می‌کنند (بحث " روش‌هایی برای پیشگیری از عفونت متقاطع " را ببینید). قبل از دست زدن به هر نوع بانسان غیر از چسب زخم ، در صورت امکان همیشه دستکش‌های یکبار مصرف بپوشید. همیشه از بانسانی استفاده کنید که برای پوشاندن زخم به قدر کافی بزرگ است و می‌تواند بیشتر از لبه‌های زخم را هم پوشش دهد. لبه‌های بانسان را بگیرید و انگشتان خود را کاملاً از محلی که در تماس با زخم خواهد بود، دور نگه دارید. مطمئن شوید که بانسان برای پوشاندن زخم به اندازه کافی بزرگ است بانسان را مستقیماً بر روی زخم قرار دهید؛ هرگز آن را از کنار به روی زخم نکشید. بانسانی را که از محل خارج شده است بردارید و در جای خودش قرار دهید؛اگر تنها یک بانسان استریل در اختیار دارید، این بانسان را برای پوشاندن زخم به کار ببرید و سایر پارچه‌های تمیز را روی آن قرار دهید. اگر خون به داخل بانسان نشت کرده بانسان را بردارید و در عوض یک بانسان دیگر روی آن بگذارید. اگر خون به داخل بانسان دوم هم نشت کرده در بانسان را کاملاً بردارید و با گذاشتن یک بانسان تازه به جای آنها، محل خونریزی را تحت فشار قرار دهید. پس از مدایری زخم دستکش‌ها، بانسان‌های مصرف شده و وسایل آلوده را در داخل یک کیسه پلاستیکی مناسب بریزید. همیشه تا زمانی که کارتان با مواد آلوده تمام نشده است دستکش‌های یکبار مصرف را خارج نکنید.

#### بانسان‌های استریل

این نوع بانسان از یک لایه بانسان متصل به یک باند رولی تشکیل شده است این لایه بانسان از یک قطعه گاز که زیر آن یک لایه پنبه قرار گرفته تشکیل شده است بانسان‌های استریل به صورت تکی و در اندازه‌های مختلف فروخته می‌شود و برای پیشگیری از آلودگی در پوشش‌های محافظ پیچیده شده است اگر چسب روی پوشش این بانسان‌ها باز شده باشد، بانسان دیگر استریل نیست - احتیاط بانسدانی را که از محل خارج شده بردارید و یک بانسان جدید به جای آن قرار دهید. اگر خونریزی به داخل بانسان نفوذ کرده، یک بانسان دیگر روی اولی قرار دهید. اگر خون به درون بانسان دوم هم نشت کرده هر دو بانسان را بردارید و یک بانسان تازه به جای آنها بگذارید. مراقب باشید که خون‌سانی پایین‌تر از محل بانسان را محتل نکنید.۱) چسب روی پوشش را باز کرده پوشش را کنار بزنید. باند را از حالت پیچیده باز کنید و مراقب باشید که رول رها نشود و به لایه بانسان دست نزنید. ۲) با گرفتن دو طرف باند، باند را باز کنید و آن را مستقیماً روی زخم قرار دهید. ۳) انتهای کوتاه (دم باند) را یک بار به دور اندام و بانسان بچرخانید تا آن را محکم کنید.۴) انتهای دیگر (سر) بانند را به دور اندام بچرخانید تا تمام لایه بانسان را بپوشانید. دم باند را به حال آویزان قرار دهید. ۵) برای مستحکم کردن باند، دو انتهای آن را گره بزنید. گره را مستقیماً روی لایه بانسان ایجاد کنید تا فشار پایداری روی زخم اعمال شود. ۶) پس از محکم کردن باند، گردش خون را در قسمت‌های پایین کنترل کنید. اگر باند را خیلی سفت بسته‌اید، آن را شل کنید.

#### بانسان‌های غیراستریل

در صورتی که به بانسان استریل دسترسی ندارید، می‌توانید از وسایلی مثل پوشش گازدار یا هر نوع پارچه تمیز بدون کرک استفاده کنید. برای جذب خون و سایر مایعات روی آن پنبه بگذارید. در هنگام استفاده از بانسان غیراستریل دقت کنید که وسیله‌ای را که به کار می‌برید، تمیز باشد. در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید و انگشتان خود را از قسمتی از سطح بانسان که در تماس با زخم خواهد بود، دور نگه دارید. به منظور فشار آوردن روی زخم بانسان را با نوارچسب یا باند محکم کنید. - احتیاط هرگز چسب نواری را دور ناور اندام یا انگشت نیندید چون این کار، گردش خون را مختل می‌کند. قبل از استفاده از چسب نواری کنترل کنید که مفصوم نسبت به چسب آلرژی نداشته باشد؛ اگر آلرژی وجود دارد، از باند استفاده کنید. -- بانسان‌های دارای گاز ۱) کنار‌های پوشش گازدار را گرفته آن را مستقیماً روی زخم قرار دهید. ۲) با یک لایه پنبه روی بانسان گازدار را بپوشانید. ۳) گاز و پوشش روی آن را با نوار چسب یا باند رولی محکم کنید. -- بانسان‌های موقتی ۱) لبه‌های پارچه را بگیرید. پارچه را باز کرده مجدداً تا کنید تا سطح داخلی آن رو به بیرون قرار بگیرد. ۲) پوشش پارچه‌ای را مستقیماً روی زخم قرار دهید. در صورت لزوم مقدار بیشتری پارچه روی این پوشش قرار دهید. ۳) این پوشش را به کمک یک باند یا یک نوار پارچه‌ای تمیز (مثل رومری یا شال محکم کنید.

#### بانسان‌های چسبدار

چسب زخم برای بانسان کردن خراش‌ها و بریدگی‌های کوچک مفید است این چسب‌ها از یک لایه گازدار یا سلولوزی به همراه یک نوار چسبدار تشکیل شده‌اند که اغلب در بسته‌های مجزای استریل قرار داده می‌شوند.چسب‌های زخم در اندازه‌های مختلف به اشکال گوناگون برای استفاده در نوک انگشتان پاشنه و آرنج تهیه می‌شوند؛ بعضی از انواع آنها ضدآب هستند. قبل از استفاده از چسب زخم دقت کنید که مفصوم نسبت به بانسان‌های چسبدار آلرژی نداشته باشد. افرادی که با غذا سرو کار دارند، باید زخم‌های روی دست خود را با چسب زخم‌های ضدآب مشخص و آبی‌رنگ بپوشانند. - هشدار! همیشه از مفصوم سؤال کنید که آیا نسبت به بانسان‌های چسبدار آلرژی دارد یا خیر.۱) پوست اطراف زخم را تمیز و خشک کنید. چسب زخم را باز کرده نوارهای محافظ دو طرف آن را بگیرید؛ طوری که لایه پوششی آن رو به پایین باشد. ۲) نوارهای محافظ را آفتدر کنید؛ که لایه پوششی مشخص خود ولی نوارها را کاملاً برنندارید. بدون دست زدن به سطح لایه پوششی آن را روی بگذارید. ۳) با دقت

نوارهای محافظ را بکنید و سپس له‌های چسب زخم را به پایین فشار دهید.

کبیری سرد

سرد کردن محل آسیب‌هایی مثل کبودی یا پیچ خوردگی می‌تواند از درد و تورم آن کم کند. گرچه نمی‌تواند خود آسیب را تسکین دهد، دو نوع کمپرس وجود دارد: حوله‌های خیس سرد که در واقع پارچه‌هایی هستند که با آب سرد خیس شده‌اند؛ و کبسه‌های یخ که شامل مواد سردی (مثل فلفل یخ یا بسته‌هایی از نخود یا سایر سبزیجات زده هستند که در یک پارچه خشک پیچیده شده‌اند. -- حوله خیس سرد (۱) کبسه فلفه پارچه کلفت یا حوله را در آب بسیار سرد فرو ببرد. آن را به آرامی چلانید، تا کبید و محکم روی محل آسیب قرار دهید. (۲) هر ۳-۵ دقیقه این حوله را مجدداً در آب سرد فرو ببرد تا سرمای آن حفظ شود. محل آسیب را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه سرد نگه دارید. -- کبسه یخ (۱) یک کبسه پلاستیکی را با فلفعات یخ با بخ سرد شده پر کنید و با از یک کبسه حاوی سبزیجات یخ زده استفاده کنید. این کبسه را در یک پارچه خشک پیچید. احتیاط برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سرما، همیشه کبسه یخ را با یک فلفه پارچه پیوشانید. و در هر بار استفاده آن را بیش از ۱۰ دقیقه به کار نبرید. (۲) کبسه را محکم روی محل قرار دهید. محل آسیب را به مدت ۱۰ دقیقه سرد نگه دارید و در صورت لزوم کبسه را عوض کنید.

**اصول باندهیچی**

باند‌ها در کمک‌های اولیه چند کاربرد متفاوت دارند: از آنها می‌توان برای محکم کردن پانسمان کنترل خونریزی نگه داشتن و بی‌حرکت کردن اندام‌ها و کاهش تورم در یک محل آسیب دیده استفاده کرد. باندهای اصلی بر ۳ نوع هستند. باندهای رولی برای محکم کردن پانسمان‌ها و نگه داشتن اندام‌های آسیب دیده به کار می‌روند. باندهای لوله‌ای برای نگه داشتن پانسمان در محل انگشتان دست یا پا و یا حفاظت از مفاصل آسیب دیده کاربرد دارند. این کبسه را در یک پارچه خشک پیچید. احتیاط برای پیشگیری و به‌منظور مستحکم کردن پانسمان‌ها یا بی‌حرکت کردن اندام‌ها استفاده کرد. اگر باند در اختیار ندارید، می‌توانید به کمک وسایل دم دست خود، یک باند موقتی درست کنید؛ به‌عنوان مثال می‌توانید یک تکه پارچه مربع شکل (مثل روسری را به‌صورت قطری تا کنید و یک باند مثلثی بسازید. - اصول استفاده از باند قبل از استفاده از باند، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و کاملأ به وی توضیح بدهید که قصد دارید چه کاری انجام دهید. اجازه بدهید مصدوم در وضعیتش که راحت‌تر است (نشسته یا درازکش قرار بگیرد. موقع کار کردن روی قسمت آسیب دیده آن را نگه دارید. از مصدوم یا یک امده‌گر بخواهید که این کار را انجام دهد. همیشه سعی کنید موقع کار، در مقابل مصدوم و در صورت امکان در سمت آسیب دیده قرار بگیرید. در صورتی که مصدوم دراز کشیده است باندها را از تفره‌های طبیعی بدن (دو معج یا، زانو، کمر و گردن عبور داسد پس با دقت آنها را در زیر بدن به چلو و عقب حرکت داده به سوی محل موردنظر بکشید. به‌شکل مثال برای باندهیچی سر یا قسمت بالایی تن باند را از فقر زیر گردن عبور دهید. باند را محکم بیندید اما نه آنقدر سفت که گردش خون پایین‌تر از محل باندهیچی را دچار اختلال کند . وقتی اندام را باندهیچی می‌کنید، در صورت امکان انگشتان دست یا پا را آزاد بگذارید؛ از این طریق می‌توانید بعد از باندهیچی گردش خون را کنترل کنید. برای بستن باندها، از گره استفاده کنید. دقت کنید که گره ایجاد ناراحتی نکند و نیز بر روی استخوان گره نزنید. در صورت امکان انتهای آزاد باند را در زیر گره جا بدهید. گردش خون در نواحی پایین‌تر از محل باندهیچی را به‌طور مرتب کنترل کنید. در صورت لزوم باند را باز کنید تا جریان خون برگردد، سپس باند را مثل‌تر از دقت اول بدهید. -- مورد خاص بی حرکت کردن اندام موقع بی‌حرکت کردن اندام با استفاده از باند، لازم است که یک ماده نرم و حجیم (مثل حوله پارچه یا پنبه را به‌عنوان لایهٔ بین دو اندام به کار ببرید. لایه را بین دو ساق یا بین بازو و تنه قرار بدهید تا باند بیچی منجر به جابه‌جایی استخوان‌های شکسته یا فرسته شدن نواحی استخوانی به یکدیگر نشود. باندها در فواصلی از طول اندام و دور از محل آسیب بیندند و با اندازه گره در سمت آسیب ندیده ، آنها را محکم کنید. اگر هر دو سمت بدن آسیب دیده‌اند، گره را باید در خط وسط یا محلی که کمترین اختلال افزایش آسیب وجود دارد، ایجاد کنید. -- کنترل گردش خون پس از باندهیچی هنگامی که اندامی را باندهیچی می‌کنید یا از آویز استفاده می‌کنید، باید بلافاصله پس از اتمام باندهیچی و هر ۱۰ دقیقه پس از آن گردش خون را در دست یا پا کنترل کنید. این کنترل‌ها حیاتی هستند چون اندام‌ها پس از آسیب دچار تورم می‌شوند و (به این دلیل امکان دارد که باندها سریعأ اندام را تحت فشار زیاد قرار بدهند و جریان خون در نواحی پایین‌تر را مختل کنند. علائیم اختلال گردش خون متغیر است زیرا ابتدا سیاهرگ‌ها و بعداً سرخرگ‌ها تنگ می‌شوند. -- تشخیص اگر گردش خون مختل شده باشد، امکان دارد اندام متورم و پرخون باشد. رنگ پوست آبی و سیاهرگ‌ها برجسته باشند. احساس تنگ دردناک پوست وجود داشته باشد. با گذشت زمان ممکن است پوست رنگ‌پریده و مومی شود. احساس کرختی و سردی بارز شود. احساس گرگز و مورمور و سپس درد عمیق بارز شود. مصدوم قادر به حرکت دادن انگشتان مبتلا نشاند. (۱) فشار مختصری روی یکی از ناخن‌ها (دوون دایره یا پوست وارد کنید تا موقعی که بی‌رنگ شده سپس فشار را برارید. اگر رنگ ناخن با پوست برگشت یا به آرامی برگشت اختلال باندهیچی خیلی محکم انجام شده است (۲) از باندهی که سفت پیچیده شده چند دور را که برای برگشتن گرمی و رنگ پوست کفایت می‌کند، باز کنید. مصدوم ممکن است احساس گرگز و مورمور داشته باشد. سپس باند را دوباره پیچید.

**باندهای رولی**

این باندها از پنبه گاز، پارچه کشی یا کتان ساخته شده‌اند و به صورت مارپیچی به دور بخش آسیب دیده بسته می‌شوند. سه دسته اصلی از باندهای رولی وجود دارد: باندهای رولی توری برای نگه داشتن پانسمان در محل مورد نظر استفاده قرار می‌گیرند. این باندها به دلیل داشتن بافتی شل و باز، امکان تهویه مناسب را برقرار می‌سازند ولی نمی‌توان آنها را برای اعمال فشار مستقیم یا محافظت از مفاصل به کار برد.باندهای کشی شکل یمن را به خود می‌گیرند. از این باندها برای مستحکم کردن پانسمان‌ها و حفاظت از آسیب‌های بافت نرم استفاده می‌شود. باندهای کرب را برای محافظت پایدار از مفاصل آسیب دیده به کار می‌برند. - استحکام بخشیدن به باندهای رولی شکل‌های زیر چندین راه را برای بستن انتهای باند روی نشان می‌دهند. سنجاق قفلی یا نوارچسب معمولاً درسته‌های کمک‌های اولیه یافت‌می‌شوند. در بسته‌های تخصصی ممکن است گره باند هم وجود داشته باشد. اگر به هیچ‌یک از این وسایل دسترسی ندارید، باید با برگرداندن لبه انتهای باند به داخل آن را محکم کنید. برگرداندن لبه انتهای باند اگر وسیله‌ای برای محکم کردن باند در اختیار ندارید، این کار را با یک باز چرخاندن باند به دور اندام و سپس برگرداندن لبه آن به داخل انجام دهید. گره بافت گاهی همراه با باندهای رولی کشی و کرب گره‌های قطری برای محکم کردن انتهای باند وجود دارد. نوارچسب می‌توان انتهای باند را به داخل تا کرد و با استفاده از نوارچسب چسباند. سنجاق قفلی از این سنجاق‌ها می‌توان برای محکم کردن تمام انواع باندهای رولی استفاده کرد. انتهای باند را به داخل تا کنید و انگشت خود را بین باند و پوست مصدوم قرار دهید تا از وارد کردن آسیب موقع فرو کردن سنجاق پیشگیری کنید (شکل سمت راست . دقت کنید که سنجاق پس از بستن به حالت افقی قرار گیرد (شکل سمت راست انتها). -انتخاب باند با اندازه مناسب قبل از استفاده از باند رولی دقت کنید که رولی کاملأ فشرده و عرض آن برای پوشاندن محل آسیب مناسب باشد. عرض باند برای استفاده در قسمت‌های مختلف بدن فرق می‌کند (نواحی کوچک مثل انگشتان نیاز به باندهای باریک دارند در حالی که در قسمت‌های وسیع مثل اندام‌ها، باید از باندهای پهن استفاده کرد). پهن‌است باند رولی خیلی عریض باشد تا خیلی باریک باندهای مثلقل اندازه‌های توصیه شده برای بزرگ‌سالان را نشان می‌دهند. در مورد کودکان ممکن است به اندازه‌های کوچکتری نیاز داشته باشید. نحوه استفاده از باند رولی در هنگام استفاده از باند رولی اصول زیر را رعایت کنید: بخش رولی باند" (سر) باند" را موقع کار رو به بالا نگه دارید (بخش غیروولی" انتها"مانبده می‌شود). روبه‌روی مصدوم و در سمت آسیب دیده قرار بگیرید. موقع کار دقت کنید که قسمت آسیب دیده در همان وضعیتش که پس از باندهیچی باید قرار بگیرد، نگه داشته شود. احتیاط پس از پایان باندهیچی گردش خون را در نواحی پایین‌تر اندام کنترل کنید. این مطلب خصوصاً در مورد باندهای کشی یا کرب اهمیت دارد چون این باندها به شکل اندام درمی‌آیند و در صورت تورم ممکن است فشار بیشتری به آن وارد کنند. (۱) دم باند را پایین‌تر از محل آسیب بگذارید. باند را به دور به‌طور مستقیم به دور اندام (از سمت داخل به سمت خارج پیچید تا اندام آن را در محل ثابت کنید. (۲) باند را به‌صورت چند دور مارپیچی ببجایند. جهت چرخاندن از سمت داخل سطح بالایی اندام به سمت خارج آن است باندهیچی را به سوی بالایی اندام به پیش برید. دقت کنید که هر دور جدید از باند، نیم تا دو سوم دور قبلی را پوشش دهد.(۳) یا یک دور مستقیم انتهای باند را محکم کنید. اگر باند خیلی کوتاه است بیک باند دیگر را به روش مشابه پیچید تا کل ناحیه آسیب دیده پوشانده شود. (۴) بلافاصله پس از اتمام باندهیچی گردش خون را در نواحی پایین‌تر اندام کنترل کنید. در صورت لزوم برای برگشت جریان خون باند را باز کنید و مجدداً آن را مثل‌تر بیندید.

**باندهای آرنج و زانو**

باندهای رولی را می‌توان به منظور نگهداری پانسمان در محل و حفاظت از آسیب‌های بافت نرم (مثل کشیدگی یا پیچ خوردگی در آرنج و زانو به کار برد. برای اطمینان از مؤثر بودن باندهیچی مفصل را مختصری تا کرده سپس باند را به جای روش استاندارد مارپیچی ، به شکل " A" پیچید. جهت باندهیچی از سمت داخل سطح بالایی اندام به سمت خارج است باندهیچی را از هر دو سو به اندازه کافی ادامه بدهید تا فشار بکنواختی بر اندام وارد شود. (۱) اندام آسیب‌دیده را در وضعیتش که برای مصدوم راحت باشد و در صورت امکان همراه یا تا شدگی مختصر مفصل باشد، نگه دارید. (۲) انتهای باند را در سمت داخل مفصل قرار بدهید. باند را به سمت خارج مفصل برده یک دور نیم بچرخانید تا انتهای باند، ثابت و مفصل پوشانده شود. (۳) باند را درست به بالایی مفصل و سمت داخل آن برسانید و آن را یک دور به دور اندام بچرخانید به‌طوری که نیمه بالایی باند مرطوب به دور قبلی را پوشاند. (۴) باند را از سمت داخل بازو به پایین مفصل برسانید. یک دور قطری در پایین مفصل بزند تا نیمه پایینی باند مرطوب به اولین دور مستقیم پوشانده شود- هشدار:باند را آن‌قدر محکم پیچید که گردش خون اندام مختل شود. (۵) باندهیچی قطری به شکل " A" را در بالا و پایین مفصل ادامه بدهید. هر بار با پوشاندن تقریباً نوسوم از دور قبلی محدوده باندهیچی را گسترش دهید. (۶) برای پایان باندهیچی باند را دو دور به‌طور مستقیم به دور اندام ببجید، سپس انتهای باند را محکم کنید. (۷) بلافاصله پس از پایان باندهیچی سپس هر ۱۰ دقیقه بعد از آن گردش خون را در نواحی پایین‌تر کنترل کنید. اگر باند را خیلی محکم پیچیده‌اید، آن را باز کنید تا خون جریان پیدا کند و سپس مجدداً باند را مثل‌تر پیچید.

**باندهای دست و پا**

باندهای رولی را می‌توان برای نگه داشتن پانسمان‌ها در محل دست یا پا و یا حفاظت از معج یا دست در آسیب‌های بافت نرم به کار برد. برای وارد کردن فشار بر تمام محل آسیب باند حفاظتی باید به‌طور کامل از محل آسیب فراز برد. از روشی که در شکل‌های زیر برای باندهیچی دست ارابه شده است می‌توان دو مورد یا هم استفاده کرده در این حالت باندهیچی را از قاعده شست

<sup>[1]</sup> باندهای رولی را می‌توان به منظور نگهداری پانسمان در محل و حفاظت از آسیب‌های بافت نرم (مثل کشیدگی یا پیچ خوردگی در آرنج و زانو به کار برد

<sup>[2]</sup> باندهای رولی را می‌توان به منظور نگهداری پانسمان در محل و حفاظت از آسیب‌های بافت نرم (مثل کشیدگی یا پیچ خوردگی در آرنج و زانو به کار برد

با آغاز کتیبه و از پیچیدن بانه به دور پاشنه خودداری کنید. ۱) انتهای بانه را در سمت داخل معج و نزدیک به قاعده شست قرار دهید. بانه را دو دور به طور مستقیم به دور معج بپیچید. ۲) با شروع از سمت داخل معج بانه را به صورت مورب از پشت دست به ناخن انگشت کوچک برسانید. ۳) بانه را از زیر انگشتان طوری عبور دهید که کناره بالایی آن در تماس با قاعده ناخن انگشت اشاره قرار بگیرد. بانه را به دور شست مفصوم نیچید. ۴) بدون پیچیدن بانه به دور شست آن را به‌طور مورب از پشت دست عبور داده به کناره خارجی معج برسانید. یک بار دیگر، بانه را به‌طور مورب به دور معج و روی دست بپیچید. ۵) دوره‌های مورب را به‌طور متوالی تکرار کنید. هر بار با پوشاندن تقریباً دوموم از بانه دور قبلی محدوده باندپیچی را گسترش دهید. پس از پوشیده شدن کامل دست باندپیچی را دو دور مستقیم به دور معج خانه دهید.۶) انتهای بانه را محکم کنید. بلافاصله پس از باندپیچی و هر ۱۰ دقیقه بعد از آن گردش خون را در نواحی پایین‌تر کنترل کنید. در صورت لزوم بانه را باز کنید تا جریان خون برقرار شود و سپس مجدداً آن را شل‌تر بیندید.

**باند لوله‌ای**

این باندها عبارتند از رول‌های پارچه‌ای بدون درز و لوله‌ای شکل دو نوع باند لوله‌ای وجود دارد: باندهای کشی (برای حفاظت از مفاصلی مثل آرنج یا معج یا پا) و گازهای لوله‌ای (که برای پوشاندن انگشتان طراحی شده‌اند). این گازها یا ابزار مخصوصی که همراه با بانه وجود دارد، به کار می‌روند. گازهای لوله‌ای برای نگهداری بانسمان در محل مناسب هستند اما نمی‌توانند برای کنترل خونریزی فشار کفای اعمال کنند. مراحل زیر، نحوه کاربرد گاز لوله‌ای را در انگشت دست توضیح می‌دهند. - احتیاط نوارچسب را به‌طور کامل به دور انگشت نیچید. چون این کار می‌تواند گردش خون را مختل کند. ۱) یک قطعه گاز لوله‌ای را تقریباً به طول ۵/۲ برابر طول انگشت آسیب دیده برش دهید. تمام طول گاز لوله‌ای را به روی ابزار مخصوص بکشید و سپس به آرامی ابزار را به روی انگشت مفصوم بچرانید. ۲) انتهای گاز را روی انگشت نگه داشته ابزار مخصوص را به آرامی از مجاورت نوک انگشت بکشید تا لایه‌ای از گاز به روی انگشت باقی بماند. به‌منظور بستن و محکم کردن بانه در انتهای انگشت ابزار مخصوص را دو بار (به دور خود) بچرخانید. ۳) در حالی که گاز را در قاعده انگشت نگه داشته‌اید، به آرامی ابزار مخصوص را روی انگشت (به داخل فشاردهید تا یک لایه دیگر از گاز را سوار کنید. پس از اتمام این کار، ابزار را از انگشت خارج کنید. ۴) با استفاده از نوارچسب گاز را در قاعده انگشت محکم کنید. گردش خون انگشت را بلافاصله پس از باندپیچی و سپس هر ۱۰ دقیقه بعد از آن کنترل کنید. از مفصوم سؤال کنید که آیا در انگشتش احساس سردی یا گزگز و مورمور دارد. اگر پاسخ سؤال مثبت است گاز را خارج کرده یک بار دیگر آن را شل‌تر بیندید.

**باندهای مثلثی**

ممکن است این باندها را در بسته‌بندی‌های استریل در داخل بسته‌های کمک‌های اولیه پیدا کنید. همچنین می‌توانید با برش دادن یک متر معج از پارچه‌ای ضخیم (مثلاً کتانی یا پنبه‌ای و یک بار تا کردن آن در امتداد قطر، یکته بانه مثلثی بسازید. از این نوع بانه می‌توانید به روش‌های زیر استفاده کنید: تا شده به صورت یک بانه پهن برای پی‌حرکت کردن و نگه داشتن اندام یا محکم کردن آبل یا بانسمان‌های حجیم تا شده به صورت یک بانه پارکی ، برای پی‌حرکت کردن؛پا و معج یا با نگه داشتن بانسمان در محل برداشتن مستقیم از یک بسته‌بندی استریل و تا کردن آن به شکل یکته لایه پوششی به‌عنوان یکته بانسمان استریل باز شده و بدون تا به عنوان آویز یا به‌منظور نگه داشتن بانسمان‌های دست پا و سر در محل - نحوه ساخت بانه تا شده پهن ۱) یک بانه مثلثی را باز کنید، و به‌صورت مستطیل روی یک سطح تمیز پهن کنید. بانه را به‌صورت قفلی از وسط تا کنید تا نوک مثلث به وسط قاعده برسد. ۲) یک بار دیگر در همان جهت قفلی بانه را از وسط تا کنید تا کناره مربوط به نخستین تا روی قاعده قرار گیرد. به این ترتیب بانه مثلثی باید تبدیل به یک تراز پهن شده باشد. - نحوه ساخت بانه تا شده پارکی ۱) با تا کردن یک بانه مثلثی یک بانه تا شده پهن بسازید (شکل‌های فوق ۲، ۳) بانه را یک بار دیگر از وسط به صورت قفلی تا کنید. این بانه باید به یک تراز پارچه‌ای ضخیم پارکی و بلند تبدیل شده باشد. - نگهداری از باندهای مثلثی باندهای مثلثی را تا زمانی که تیزی به آنها ندارید، تا بسته‌بندی خارج کنید تا به حالت استریل باقی بمانند. همچنین می‌توانید این باندها را مطابق شکل‌های مقابل تا کنید تا همیشه آماده مصرف باشند یا به سادگی برای مصرف باز شوند. ۱) ابتدا بانه مثلثی را به صورت یکته بانه پارکی تا کنید (شکل‌های فوق . دو انتهای بانه را به وسط برگردانید. ۲) تا کردن دو انتها و برگرداندن آنها به وسط را آتقدردن ادامه دهید تا بانه به اندازه مناسب برای نگهداری برسد. بانه را در محلی خشک نگهداری کنید.

**گوه زدن**

برای محکم کردن بانه مثلثی همیشه از گره استفاده کنید. این روش مطمئن است در نمی‌رود، باز کردن آن آسان است و به حالت مستطیل قرار می‌گیرد و به همین جهت تحمل آن برای مفصوم راحت‌تر است از بستن گره در اطراف یا مستقیم‌ی روی محل آسیب خودداری کنید. چون این کار ممکن است برای مفصوم ایجاد ناراحتی کند.

--- نحوه گوه زدن

۱) انتهای سمت چپ (تیره و از رو و زیر انتهای سمت راست روشن عبور دهید.

۲) دو انتهای بانه را در بالای سایر قسمت‌ها نگه دارید.

۳) انتهای سمت راست (تیره و از رو و زیر انتهای سمت چپ روشن عبور دهید.

۴) بری محکم شدن گره دو انتها را کشیده سپس آنها را در زیر بانه قرار دهید.

--- نحوه باز کردن گره

۱) یکی از دو انتها و همان سمت از بانه را محکم بکشید تا به حالت مستقیم درآیند.

۲) گره را نگه داشته انتهای صاف شده را از داخل آن بیرون بکشید.

**پوش دست و پا**

بانه مثلثی پهن را می‌توان برای نگه داشتن بانسمان دست یا پا در محل به کار برد اما این بانه نمی‌تواند فشار کفای برای کنترل خونریزی وارد کند. روش پوشاندن دست می‌توان در مورد پا هم به کار گرفت که در آن صورت انتهای بانه را باید در محل معج یا گره بزنید. ۱) بانه را به حالت مستطیل درآورید و قاعده آن را تا بزنید تا یک سجاف تشکیل شود. دست مفصوم را طوری روی بانه قرار دهید که انگشتان در سمت نوک بانه قرار گیرند. نوک بانه را روی دست تا بزنید. ۲) دو انتهای بانه را دو جهت مخالف از دو طرف معج عبور داده یا یک گره آنها را به هم بیندید. برای محکم کردن بانه، رأس آن را به آرامی بکشید. رأس بانه را روی گره تا زده آن در زیر گره قرار دهید.

**باند سر**

از بانه مثلثی می‌توان برای نگهداری بانسمان در بالای سر مفصوم استفاده کرد. البته این نوع بانه نمی‌تواند برای کنترل خونریزی فشار کفای وارد کند؛ اگر بگه داشتن بانسمان بر روی یک زخم خونریزی‌دهنده از بانه رولتی استفاده کنید. قبل از بستن بانه سر، از مفصوم بخواهید که در صورت امکان بنشیند. چون در این صورت دسترسی به تمام قسمت‌های سر مفصوم ساده‌تر خواهد بود- باند سر ۱) در طول قاعده بانه یک سجاف درست کنید. بانه را طوری روی سر مفصوم قرار دهید که سجاف آن در زیر و وسط قاعده آن درست در بالای ابروها قرار گیرد. ۲) دو انتهای بانه را محکم به دور سر مفصوم بپیچید و سجاف را درست در بالای گوش قرار دهید. دو انتها را در پشت گردن مفصوم به صورت متقاطع و از روی رأس بانه عبور دهید. ۳) دو انتهای متقاطع را به جلوی سر مفصوم آورده یا یک گره در وسط پیشانی آنها را به هم بیندید؛ گره را روی سجاف بانه قرار دهید. بخش‌های آزاد هر یک از دو انتها را در زیر گره جای دهید. ۴) سر مفصوم را با یک دست ثابت نگه دارید و (با دست دیگر) نوک بانه را بکشید تا آن را محکم کنید. سپس نوک بانه را بر روی دو انتهای آن تا کرده آن را به قسمتی که روی فرق سر قرار دارد ستخاق کنید. اگر ستخاق ندارید، نوک بانه را پشت دو انتهای آن جای دهید.

**آویزهای اندام بالای**

آویز اندام بالایی برای نگه داشتن ساعد و وضعیتنی افقی و تا حدی بالا کشیده نشده مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این آویز می‌توان برای نگهداری بازوه معج دست یا ساعد آسیب دیده و یا شکستگی ساده دنده استفاده کرد. این آویزها در مفصوماتی قبل استفاده هستند که بیرون آنها را تا کرد. آویز بالا نگهدارنده برای نگه داشتن ساعد و دست در وضعیتنی بالاتر (نسبت به آویزهای اندام فوقانی کاربرد دارد. ۱) مطمئن شوید که اندام آسیب دیده نگه داشته شده و دست مختصری بالا رفته است یا تا زدن قاعده بانه به سمت زیر، یک سجاف بسازید. بانه را طوری قرار دهید که قاعده آن یا ته مفصوم موازی و در سطح ناخن انگشت کوچک وی باشد. انتهای بالایی بانه را از زیر اندام آسیب دیده عبور دهید و آن را دو دور گردن و به سمت شانه مقابل بکشید. ۲) انتهای پایینی بانه را بر روی ساعد تا بزنید و آن را با انتهای بالایی در محل شانه مجاور کنید.۳) دو انتهای بانه را در سمت آسیب‌دیده و در تقریبی که در بالای استخوان ترقوه وجود دارد، گره بزنید. انتهای آزاد بانه را به‌صورت لایه‌ای در زیر گره جای دهید. ۴) نوک بانه را در محل آرنج مفصوم به جلو تا بزنید. بخش‌های آویزان بانه را در اطراف آرنج جای دهید و به کمک ستخاق قفلی نوک بانه را به قسمت جلوی آن محکم کنید. اگر ستخاق ندارید، نوک بانه را آندفرد بپیچید تا حجم آن کاملاً یا فضای آرنج تطبیق پیدا کند؛ این قسمت را از پشت اندام در داخل آویز جای دهید. ۵) بلافاصله پس از پایان کار، گردش خون انگشتان را کنترل کنید. این کار را هر ۱۰ دقیقه تکرار کنید. در صورت لزوم آویز را شل کنید و دوباره بستید.

**آویزهای بالانگهدارنده**

این نوع از آویزها برای نگه داشتن ساعد و دست در وضعیتنی بالاتر (به‌طوری که نوک انگشتان در تماس با شانه مفصوم باشند) مورد استفاده قرار می‌گیرند. با این عمل آویز بالا نگهدارنده به کنترل خونریزی از زخم‌های ساعد و دست کاهش تورم در آسیب‌های ناشی از سوختگی و نگه داشتن قفسه سینه در شکستگی‌های پیچیده دنده‌ای کمک می‌کند. ۱) از مفصوم بخواهید که اندام آسیب دیده خود را بر روی سینه نگه دارد به طوری که نوک انگشتان بر روی شانه مقابل قرار گیرند. ۲) بانه را طوری روی بدن مفصوم قرار دهید که یک انتهای آن روی شانه سالم قرار گیرد. نوک بانه در درست در کنار آرنج نگه دارید. ۳) از مفصوم بخواهید که اجازه دهد بانه را از زیر اندامش عبور دهید. قاعده بانه را در زیر دست ساعد و آرنج مفصوم جای دهید. ۴) انتهای پایینی بانه را به‌طور مورب از پشت مفصوم عبور دهید و در محل شانه به انتهای دیگر برسانید. ۵) دو انتها را در محل نقر بالای

استخوان ترقوه مضموم گره بزید. لیهای آزاد را به صورت لایه‌ای در زیر گره جای دهید. ۶) توک باند را آنقدر بپیچد تا باند (از نظر حجم کاملاً با آرنج مضموم تناسب داشته باشد. به منظور محکم کردن باند، توک آن را دردت در بالای آرنج به داخل جای دهید. اگر یک سنجاق فلزی دارید، باند را به روی آرنج تا گرده توک آن را به گوشه باند سنجاق کنید. ۷) به‌طور مرتب گردش خون را در شست کنترل کنید. در صورت لزوم آویز و باند را شل کنید و دوباره ببندید.

#### آویزهای موقتی

اگر مجبور هستید اندام آسیب دیده مضموم را نگه دارید ولی به باند ملتی دسترسی ندارید، می‌توانید با استفاده از یک متر مربع از هر نوع پارچه ضخیم یک آویز موقت بسازید. همچنین می‌توانید با استفاده از یک بخش از لباس مضموم موقتاً یک آویز طراحی کنید. - هندرا! اگر به شستگنی ساعد مشکوک هستید، از یک آویز پارچه‌ای یا گونته کت برای نگه داشتن اندام استفاده کنید. هیچ یک از دیگر انواع آویزهای موقتی را به کار نبرید زیرا نیروی آنها برای نگهداری اندام کافی نیست --- - گوشه کت کت مضموم را باز کنید. لبه نتحانی کت در سمت آسیب دیده تا زوی اندام بالایی برگردانید. گوشه سجاف کت را با یک سنجاق فلزی بزرگ به قسمت پیش سینه کت وصل کنید. قسمتهای اضافی پارچه کت را کاملاً در اطراف آرنج جای بدهید و سنجاق کنید. --- - پیراهن آستین‌بند اندام آسیب‌دیده را بر روی قفسه سینه مضموم قرار دهید. سردست آستین را به پیش سینه طرف مقابل پیراهن سنجاق کنید. برای ساخت یک آویز بالا نگهدارنده موقت، آستین را به شانه مقابل مضموم سنجاق کنید تا اندام بالایی را بالا نگه دارید.--- - کت دکمه‌دار یکی از دکمه‌های کت (با جلیقه یا باز کنید. دست مربوط به اندام آسیب دیده را در فضای ایجاد شده در لباس در اثر باز کردن دکمه قرار بدهید. به مضموم توصیه کنید که مع خود را بر روی دکمه زیر این فضا قرار دهد. --- - کمربند یا البسه باریک با استفاده از یک کمربند، یک کراوات (دستمال گردن و یا یک جفت بند شلوار یا جوارب شلوار) یک محافظ "گردن و سردست بسازید. این آویز را به دور گردن مضموم قرار دهید و سپس یک پار آن را بچرخانید تا یک حلقه کوچک‌تر در جلر تشکیل شود. دست مضموم را در این حلقه قرار دهید.

#### جایه‌جا کردن بیمار

به عنوان یک قاعده کلی در کمک‌های اولیه تا رسیدن کمک‌های پزشکی باید وضعیت مضمومان را به همان صورتی که آنها را پیدا کرده‌اید، حفظ کنید. تنها در صورتی باید مضموم را جابه‌جا کنید که وی در معرض خطر فوری باشد و حتی در این شرایط نزدیک شدن به مضموم نباید برای شما خطر آفرین باشد و برای انتقال مضموم باید آموزش دیده باشید، تجهیزات کافی در اختیار داشته باشید. در اینجا توصیه‌هایی در مورد ارزیابی خطر جابه‌جایی مضموم و روش‌های بی‌خطر برای انجام نقل و انتقالات اجباری ارایه می‌شود. روش‌های عملی مفیدی را برای کمک و مضمومانی که توانایی حرکت دارند و نیز نقل و انتقالات را به کمک به تصاویر توضیح می‌دهند نیز بیان شده است. البته دقت کنید که این اطلاعات هرگز نمی‌توانند جایگزین کارآموزی‌های جامع باشند. در مورد برخی از تجهیزات مورد استفاده گروه خدمات اورژانس برای انتقال مضمومان اطلاعاتی ارایه خواهد شد. - هندرا! تا زمانی که یک وضعیت اورژانس پیش آید که لازم باشد شما وارد عمل شوید، مضموم را جابه‌جا نکنید. --- - ارزیابی خطر جابه‌جایی بیمار پیش از آنکه به جابه‌جایی مضموم فکر کنید باید تصمیم‌گیرید که آیا این شخص در معرض خطر فوری هست و نیاز به جابه‌جایی دارد یا خیر. اگر بقین دارید که جابه‌جا کردن مضموم ضروری است باید نیروهای کمک‌ی و تجهیزات موجود را بررسی کرده ارزیابی کنید که انجام این عمل تا چه اندازه می‌تواند مشکل باشد. موارد زیر را در نظر بگیرید: - آیا این عمل واقعاً ضروری است معمولاً می‌توانید مضموم را در همان وضعیتی که یافته‌اید، ارزیابی و درمان کنید.--- در صورتی که جابه‌جا کردن مضموم واجب است آیا مضموم خودش می‌تواند حرکت کند؟ اگر مضموم احساس می‌کند که می‌تواند این کار را انجام دهد، از وی بخواهید که چنین کنده همچنین با استفاده از ذرات خود به ارزیابی وضعیت مضموم بپردازد. - وزن و اندازه مضموم چقدر است - مضموم چه آسیب‌هایی دارد و آیا جابه‌جایی ممکن است وضعیت وی را وخیم‌تر کند؟ - چه کسی برای کمک در جابه‌جایی در دسترس است آیا شما و سایر امدادگران به‌طور مناسب آموزش دیده‌اید و از آمادگی جسمانی برخوردار هستید؟ - آیا برای ورود به محل مجبور به استفاده از تجهیزات محافظتی هستید و آیا به چنین تجهیزاتی دسترسی دارید؟ - آیا هیچ گونه تجهیزاتی برای تسهیل امر جابه‌جایی مضموم در اختیار دارید؟ آیا به همه وسایل مورد نیاز دسترسی دارید؟ - آیا برای انجام عمل انتقال فضای کافی در اطراف مضموم وجود دارد؟ - همراه با مضموم از روی چه نوع زمینی عبور خواهید کرد؟ - - مورد خاص وضعیت‌های اورژانس چهار وضعیت اورژانس وجود دارد که در این موارد، مضموم را باید به سرعت از خطر دور ساخت این کار را تنها در صورتی انجام دهید که مطمئن هستید خود را به خطر نخواهید انداخت و نیز آموزش‌های مناسب را پشت سر گذاشته‌اید و به تجهیزات کافی دسترسی دارید. اگر به این منابع دسترسی ندارید، باید به جای تلاش برای نجات جان مضموم به تنهایی با گروه خدمات اورژانس تماس بگیرید. وضعیت‌های اورژانس به شرح زیر هستند: - زمانی که مضموم در داخل آب و در معرض خطر فوری فرق شدن است. - زمانی که مضموم در محلی است که دچار آتش سوزی شده یا از دود است. - زمانی که مضموم در معرض خطر ناشی از بپ یا اسلحه گرم است - زمانی که مضموم در داخل یا نزدیک به یک ساختمان یا هر چیز در حال فرو ریختن است سرعت پاسخ شما وابسته به میزان خطر است اما حتی دو وضعیت‌های فوق هم ممکن است برای شما نحوه انتقال مضموم به طور صحیح و بی‌خطر، زمان کافی در اختیار داشته باشید. --- - نحوه کمک رساندن بی‌خطر به مضموم در صورتی که مجبور هستید به یک مضموم کمک کنید یا وی را جابه‌جا کنید، باید نسبت به خطرهایی که ممکن است در پی استفاده از روش‌های ناصحیح بروز کنند، آگاهی داشته باشید. (همیشه این احتمال وجود دارد که شما وضعیت مضموم را وخیم‌تر کنید و با خوردن آن یا سایر امدادگران نیز دچار آسیب شوید. همواره باید زمانی را برای طراحی دقیق عملیات به منظور به حداقل رساندن این‌گونه خطر‌ها، اختصاص دهید. --- - راهکارهای حفظ ایمنی برای اطمینان از ایمنی گام‌های زیر را طی کنید: - روشی را انتخاب کنید که متناسب با موقعیت وضعیت مضموم و میزان نیروهای کمک‌ی و تجهیزات در دسترس شما است - گروهی کار کنید و یک نفر را مسؤول هماهنگ کردن جابه‌جایی کنید. اطمینان حاصل کنید که اعضای گروه نسبت به ترتیب اقدامات توجیه هستند. - تجهیزات موجود را آماده کنید و دقت کنید که اعضای گروه و تجهیزات قبل از آغاز عملیات در جای خود حاضر باشند. - همیشه روش صحیح را به کار بگیرید تا از آسیب رساندن به مضموم خودتان و سایر امدادگران دوری کرده باشید. - سعی کنید ایمنی و راحتی مضموم خود و سایر امدادگران را در طول جابه‌جایی حفظ کنید. - همیشه در مورد اقدامی که می‌خواهید به انجام برسانید، به مضموم توضیح دهید و وی را تشویق کنید که تا حد امکان همکاری کند. --- - روش‌های عملی برای جابه‌جایی و نقل و انتقال روشی که برای کمک به مضموم به کار می‌برید، برحسب موقعیت وضعیت مضموم و این که آیا به نیروهای امدادی یا تجهیزات کافی دسترسی دارید یا خیر، فرق می‌کند. همیشه برنامه دقیقی برای جابه‌جایی طراحی کنید و اطمینان حاصل کنید که مضموم و امدادگران برای عملیات جابه‌جایی آمادگی دارند. هنگام جابه‌جایی یا کمک‌رسانی به مضموم رعایت ترتیب اقدامات زیر به حفظ ایمنی و راحتی تمام افراد کمک خواهد کرد: - تا حد امکان خود را در موقعیتی نزدیک به بدن مضموم قرار دهید. - با باز کردن پاهای خود به اندازه عرض شانه‌نگه‌گاه خود را محکم کنید یا بتوانید تعادل‌تان را حفظ کنید. - در تمام لحظات در طول عملیات موقعیت مناسب خود را حفظ کنید. - یکواست و روان حرکت کنید. برای تأمین نیروی لازم برای جابه‌جایی قوی‌ترین عضلات اندام‌های پایین و بالایی خود را به کار بگیرید. --- - همکاری با گروه خدمات اورژانس گروه خدمات اورژانس ممکن است از شما به عنوان یک اربه‌کننده کمک‌های اولیه درخواست کند تا در انتقال مضموم با استفاده از تجهیزات تخصصی کمک کنید. همواره اجزای روش‌های عملی مناسب را (که در بالا به آنها اشاره شده) به کار بگیرید. البته وقتی به‌عنوان بخشی از گروه خدمات اورژانس مشغول به امدادرسانی هستید، همیشه باید از دستوراتی که توسط گروه صادر می‌شود، پیروی کنید. در موقعی که از طریق هلی کوپتر به مضموم امدادرسانی می‌شود، چند "اصل حفظ ایمنی (مثل فرود "باید رعایت شود. وظیفه اصلی شما، کنترل کردن نظراتان است اطمینان حاصل کنید که تمام افراد حداقل ۵۰ متر از محل فرودگاه فرودانه و هیچ‌کس سیگار نمی‌کشد. در زمان فرود هلی کوپتر، زانو بزیند. اما از بریم‌های چرخان آن کاملاً دور باشید. پس از فرود هلی کوپتر، به آن نزدیک نشوید. و سیر کنید تا یکی از اعضای گروه به دیدن شما بیاید. تا زمانی که پانک‌های فرود هلی کوپتر به زمین نرسیده به آنها دست نزنید! این پانک‌ها تا زمانی که در تماس زمین قرار نگیرند، باز الکتریکی ساکن دارند.

#### کمک به مضموم قادر به حرکت

اگر مضموم هوشیار و قادر به حرکت است و شما مجبور هستید او را از محل خطر دور کنید، احتمالاً می‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید. می‌توانید روش تشریح شده در شکل‌های زیر را برای ثبات بخشیدن به حرکت مضموم به کار بگیرید. اگر به کمربند انتقال دسترسی دارید و با مضموم وسایل کمکی برای حرکت دارد، می‌توانید از این ابزارها برای برقراری استحکام بیشتر استفاده کنید. - نگه داشتن مضموم ۱) در سمت ضعیف‌تر یا آسیب دیده مضموم بایستید. دست مضموم را با استفاده از روش گرفتن شست به صورت "کف دست در کف دست نگه دارید؛ کف دست خود را در زیر کف دست مضموم قرار داده انگشتان و شست خود را به دور شست وی ببندید. اندام بالایی مضموم را مستقیم مختصری در جلوی بدن وی نگه دارید. ۲) دست دیگر خود را به دور کمر مضموم برده کمربند، بند شلوار یا سایر بخش‌های لباس در ناحیه کمر وی را برای نگه داشتن مضموم بگیرید. ۳) اطمینان حاصل کنید که مضموم آمادگی حرکت را داشته باشد. چند گام کوچک بردارید و هنگام با مضموم حرکت کنید. در طول مسیر به مضموم اطمینان خاطر بدهید. ۴) در هر مرحله‌ای که مضموم شروع به افتادن کرد، از گام‌های مربوط به کنترل سقوط پیروی کنید. - نحوه استفاده از کمربند انتقال ۱) کمربند انتقال را به دور کمر مضموم بسته دقت کنید که محل گره آن در دست در وسط پشت او قرار بگیرد. ۲) در سمت ضعیف‌تر مضموم و رو به سوی جهت حرکت قرار بگیرید.۳) با یک دست دست مضموم را به روش گرفتی شست به صورت "کف دست در کف دست نزدیک به خود نگه دارید.۴) دست دیگر خود را دور کمر مضموم قرار داده یکی از دستگیره‌های کمربند انتقال را بگیرید. مطمئن شوید که اگر احیاناً مضموم در حال سقوط باشد، می‌توانید به راحتی کمربند را رها کنید. ۵) اگر مضموم شروع به سقوط کرد، کمربند انتقال را رها کرده گام‌های مربوط به کنترل سقوط را رعایت کنید.

#### کنترل کردن سقوط

اگر مشاهده می‌کنید که مضمومی نزدیک است که از حال برود (شاید به خاطر آنکه در حال غش کردن است ، سعی نکنید وی را به حالت ایستاده نگه دارید؛ به جای این کار باید سقوط وی را تحت کنترل درآورید تا خطر آسیب را به حداقل برسانید. شما باید اقدامات زیر را که به مضموم امکان می‌دهد به آرامی و بدون وارد کردن آسیب به خود یا شما، به سمت کف (زمین یا اتاق بلژرد، به کار ببندید. ۱) مضموم را مختصراً رها کنید و تا حد امکان سریع به دنبال او حرکت کنید. دستان خود را در دو طرف مضموم قرار دهید، اما وی را نگیرید. ۲) پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کرده یکی از دو پا را در جلوی دیگری گذاشته زانوها‌تان را اندکی خم کنید؛ به این ترتیب نگاه‌گاه پایداری خواهید داشت اجازه بدهید وزن مضموم روی بدن شما بیفتد اما سعی نکنید که وی را بگیرید. ۳) با حفظ موقعیت ایستاده خود، اجازه دهید مضموم روی بدن شما بلژرد تا به وضعیت نشسته به روی کف در آید.



سعی تکنیک مضموم را بگیرید. ۴) در کنار یا پشت مضموم روی زمین زانو بزنید و موفقیت وی را تا حدی که برای راحت بودن ضروری است تعدیل کنید.

**جایجا کردن مضموم از حال رفته**

اگر مضموم از حال رفته باشد، ممکن است برای شروع عملیات احیا یا قرار دادن وی در وضعیت بهبود، مجبور باشید او را بچرخانید. با این همه مضموم را از محلی که وی را یافته‌اید، حرکت ندهید مگر آنکه او در موقعیتی قرار داشته باشد که ممکن باشد خود یا دیگران را به خطر بیندازد (مثل بسته شدن راه خروجی ساختمان و یا ششما مجبور باشید که درمان نجات همدند حیات را برای وی آغاز کنید. اگر مجبور هستید مضموم را جایجا کنید، سعی کنید چند امتدادگر را به خدمت بگیرید. برای انتقال مضموم به روی پتو، ملحفه نمل و نقل یا ملحفه برای لغزاندن روش‌های تشریح شده در شکل‌های زیر را به کار بیندید. ملحفه حمل و نقل یا پتو برای بلند کردن مضموم به کار می‌روند. به منظور کشیدن مضموم روی کف اتاق از ملحفه برای لغزاندن استفاده کنید. -- -- قرار دادن مضموم روی یک ملحفه حمل یا پتو (۱) نیس از عرض ملحفه یا پتو را در امتداد طول به صورت لوله درآورید. ۲) امتدادگران را به تعداد مساوی در دو طرف مضموم توزیع کنید و از آنها بخواهید که مضموم را از یک طرف بچرخانند. ۳) سمت لوله شده ملحفه یا پتو را طوری بر پشت مضموم تکیه بدهید که قسمت لوله شده رو به بالا و قسمت لوله نشده در طرف مقابل بدن مضموم قرار گیرد. هشدار:ا در صورتی که مشکوک به آسیب نخاع هستید، سعی کنید مضموم را حرکت ندهید. اگر مجبور هستید او را از خطر دور کنید، از روش "چرخش الاریی استفاده کنید. ۴) مضموم از روی قسمت لوله شده چرخانده به پایین آورید و بر روی طرف دیگر بدن قرار دهید. ملحفه را محکم به صورت لوله شده تگه دارید. ۵) قسمت لوله شده ملحفه یا پتو را در حد نیاز باز کنید تا مضموم بتواند به حالت مسطح قرار گیرد. سپس وی را در محل مورد نظر به پشت برگردانید. هنگام جایجا کردن مضموم ، همه باید با هم ملحفه را گرفته بعد مضموم را حرکت دهید.

**تجهیزات نقل و انتقال**

ابزارهای متعددی برای جایجایی مضمومان طراحی شده‌اند. کارورزان غیرحرفه‌ای (مثل ارایه‌کنندگان کسکه‌های اولیه و ارایه‌کنندگان مراقبت می‌توانند از دو وسیله‌ای که در شکل‌های زیر توصیف شده‌اند (ملحفه لغزاندن و ملحفه حمل‌ونقل استفاده کنند. ششما برای استفاده از این وسایل نیاز به آموزش دارید.از این گذشته باید از روش‌های ایمنی ارایه شده توسط کارخانه تولیدکننده هم پیروی کنید. - ملحفه لغزاندن این وسیله یک ملحفه نایلونی مستحکم است که در سطح زیرین اسطحکاک کمی دارد. ملحفه لغزاندن به کارورزان امکان می‌دهد تا انواع مختلف عملیات جایجایی را به انجام برسانند. این انواع عبارتند از: کسک به چرخش مضموم انتقال مضموم از حال رفته از روی صندلی به کف اتاق ، کشیدن مضموم روی کف اتاق یا زمین و تغییر وضعیت مضموم در بستر. - ملحفه حمل و نقل این ملحفه با داشتن تعدادی دستگیره ضخیم پارچه‌ای در دو طرف برای بلند کردن حمل مضموم در تمام جهات مناسب است این دستگیرهها امکان می‌دهند که وزن مضموم بین اعضای گروه کارورزان (۸-۶ نفر) پخش شود. بعضی از انواع ملحفه‌های حمل و نقل محفظه‌هایی در زیر دو کتاره طوی خود دارند که می‌توان تیرک‌هایی در داخل آنها جای داد. حفاظ‌های قوی که در عرض ملحفه حمل و نقل قرار می‌گیرند، به این تیرک‌ها متصل می‌شوند- این حفاظ‌ها، موجب می‌شوند که ملحفه زیر مضموم بیش از پیش تقویت شود. کارورزان باید ضمن استفاده از ملحفه حمل‌ونقل به حالت قائم بایستند به طوری که پشت آنها صاف و پاهایشان به اندازه عرض شانه باز باشد تا تکیه‌گاه مستحکم داشته باشند.-- صندلی حمل و نقل این وسیله برای جایجا کردن مضموم در وضعیت نشسته (خصوصاً در فضاهای بسته یا بالا و پایین رفتن از بلکان طراحی شده است صندلی حمل ساده دوچرخه دارد. صندلی‌های پیشرفته‌تری وجود دارند که به چرخ "ظئان مجهز هستند-این نحوه طراحی اجازه می‌دهد که این صندلی‌ها به راحتی روی زمین‌های ناهموار حرکت کنند و از بلدها بالا پایین بروند.

**انواع بیماری و نشه**

این وسایل به‌طور معمول توسط گروه خدمات اورژانس مورد استفاده قرار می‌گیرند و برای انتقال مضمومان به آموالسن یا پناهگاه و یا دور کردن آنها از خطر، طراحی شده‌اند. انواع گوناگونی از این تجهیزات از صنلعات پزنتی ساده دارای دیرک تا بیماریهای تخصصی مناسب برای موقعیتهای نجات ویژه و نته‌هایی برای آسیب‌های نخاع موجود است -- -- بیماری ارتویدی به استفاده از این دستگاه (که بیمار بر " قاشقی هم نامیده می‌شود) می‌توان با حداقل حرکات بدن مضموم در راه مکانی که پیدا شده است بلند کرد و روی چرخ بیماری قرار داد. این وسیله برای جایجایی مضمومان به نقاط دور طراحی نشده است این بیمار بر، در امتداد طول به دو نیمه تقسیم می‌شود. این دو نیمه در زیر مضموم به صورت کشویی جایجا شده سپس به هم متصل می‌شوند. پس از آنکه مضموم روی چرخ بیماری قرار گرفت دو نیمه از هم جدا می‌شوند. -- -- تخته آسیب‌های نخاع این تخته‌های تمام تنه بی‌حرکت‌کننده برای جایجا کردن مضمومانی که مشکوک به آسیب ستون فقرات هستند، به کار می‌روند. مضموم را با چرخاندن یا کشیدن روی زمین به روی این تخته منتقل می‌کنند و سپس وی را بلند کرده روی چرخ بیمار بر می‌گذارند. مضموم طی مراحل نقل و انتقال و بستری در بیمارستان روی این تخته باقی می‌ماند. -- -- چرخ بیماری انواع مختلفی از چرخ‌های بیماری وجود دارند که در انتقال مضموم توسط آموالسن مورد استفاده قرار می‌گیرند. طرح‌های جدید این بیماریها مجهز به دستگاه‌های الکتریکی یا هیدرولیکی هستند که به این طریق می‌توان در صورت لزوم موقعیت مضموم را برای فراهم ساختن آسایش وی تنظیم کرد. این بیماری را به رانر کبک بالا بر چرخ یا سطح شیدار، سوار آموالسن می‌کنند. تحقیقات برای ساخت طرح‌های جدیدتری که کارورزان را در معرض خطر کمتری قرار دهند، ادامه دارد. -- -- بیماری‌های نجات این بیماریها برای خارج کردن مضمومان از مناطق صعب‌العبور (مثل صخره‌ها، معادن و فضاهای بسته کاربرد دارند. انواع مختلفی از آنها وجود دارد، آموزش و تمرین اختصاصی با این وسایل قبل از به کار بردن آنها ضروری است

**اقدامات نجات دهنده جان در کمک‌های اولیه**

خفگی در کودکان ۱-۷ ساله

کودکان خرد سال فوق‌العاده مستعد خفگی هستند. کودک ممکن است در اثر غذا دچار خفگی شود یا آنکه به علت گذاشتن اشیای کوچک در داخل دهان راه تنفسی خود را مسدود کند. در برخورد با کودک دچار خفگی باید به سرعت وارد عمل شوید. در صورت بی‌هوش شدن کودک برای شروع احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه آماده باشید. در این حالت عضلات حلق می‌توانند شل شوند و برای انجام احیای تنفسی فضای کافی در حلق ایجاد کنند. -- -- تشخیص انسداد ناکامل سرفه و زجر تنفسی - اشکال در صحت کردن انسداد کامل ثانوی در صحت کردن تنفس یا سرفه و نهایتاً از هوش رفتن - اهداف برطرف کردن انسداد - در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان (۱) اگر کودک می‌تواند نفس بکشد، او را تشویق کنید که به سرفه کردن ادامه دهد- مدت ممکن است یا این کار، انسداد برطرف شود. ۲) اگر نشانه‌های شضع در کودک آشکار شده و یا او نفس و سرفه‌اش را قطع کرده است چند ضربه به پشت او بزنید. کودک را کاملاً به جلو خم کنید و با استفاده از کف دست حداکثر ۵ ضربه به فضای بین دو کتف وارد کنید. دهان کودک را بررسی کنید. ۳) اگر با ضربه زدن به پشت انسداد رفع نشد، چند بار قفسه سینه را فشار دهید. پشت کودک با پشتی یا زانو بزنید. یک دست خود را بگیرد. این منطقه را سریع به داخل و بالا بکشید. حداکثر ۵ بار (۳ ثانیه یک بار) قفسه سینه را بفشارید. در صورت رفع شدن انسداد، این عمل را متوقف کرده و دهان کودک را بررسی کنید. ۴) در صورتی که با فشردن قفسه سینه نتوانستید انسداد را رفع کنید، شکم را فشار دهید. دو دست خود را به دور قسمت بالایی شکم کودک بپیچید. دقت کنید که او کاملاً به جلو خم شده باشد. مشت گره کرده خود را این ناف و قسمت پایینی छाغ قرار دهید. در صورت رفع شدن انسداداین عمل را متوقف کنید. دهان کودک را بررسی کنید. ۵) اگر انسداد هنوز برطرف نشده است گام‌های ۴-۲ را حداکثر تا ۳ بار تکرار کنید. ۶) اگر باز هم برطرف نشده، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آموالسن درخواست کنید. اقدامات قبلی را تا زمان رسیدن نیروهای امدادی یا بی‌هوش شدن کودک ادامه دهید. - هشدار! اگر کودک در یکی از مراحل بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز کنید، نفس را کنترل کنید و احیای تنفسی را آغاز کنید. اگر نمی‌توانید به تنفس ازبیش دست پیدا کنید، باید بلافاصله ماساژ قفسه سینه را به منظور برطرف ساختن فوری انسداد آغاز کنید.

**اولویت‌های نجات جان**

به کسک اقداماتی که در این فصل معرفی می‌شوند، می‌توانید تا زمان رسیدن نیروهای امداد اورژانس تنفس و گردش خون مضموم را حفظ کنید. اولویت‌های ششما در مورد مضموم بی‌هوش عبارتند از: باز نگه داشتن راه تنفسی تنفس دادن به مضموم به منظور رساندن اکسیژن به بدن و برقراری گردش خون (برای رساندن خون اکسیژن‌دار به بافت‌ها). همچنین دفیبریلاتو، دستگاهی است که می‌تواند با وارد کردن شوک الکتریکی کنترل شده ضربان قلب را به حالت طبیعی برگرداند. عوامل زیر (اگر به‌طور کامل مراعات شوند) شانس بقا را افزایش می‌دهند:

برای درخواست کمک سریعاً تماس گرفته شود. با انجام احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه گردش خون برقرار شود (این دو عمل را با هم "احیای قلبی -ریوی می‌نامند). در بیمار بزرگسال که نشانه‌ای از گردش خون ندارد، فوراً از دفیبریلاتور استفاده شود. بیمار برای درمان‌های تخصصی و مراقبت‌های پیشرفته فوراً به بیمارستان برسد. - زنجیره قیاجهاجر عامل در افزایش شانس بقای یک بیمار بزرگسال بی‌هوش دخالت دارند. اگر هر کدام از عوامل این زنجیره رعایت نشود، میزان شانس کاهش پیدا می‌کند- اهمیت باز بودن راه هوایی راه تنفسی بیمار بی‌هوش ممکن است تنگ یا مسدود شود. علت این امر آن است که کنترل عضلات از بین می‌رود و به این ترتیب زبان می‌تواند به عقب رفته راه تنفسی را مسدود کند. با وقوع این حادثه تنفس بیمار سخت و صدادار و یا به‌طور کامل غیرممکن می‌شود. بلابردن چانه و خم کردن سر به عقب زبان را از ورودیه مسیر هوایی باز داشته امکان نفس کشیدن را برای مضموم فراهم می‌کند. راه تنفسی باز یا جایجا کردن سر و بالا بردن چانه زبان از پشت حلق بلند می‌شود: راه تنفسی باز است راه تنفسی مسدود در بیمار بی‌هوش زبان به عقب رفته حلق و راه تنفسی را مسدود می‌کند. - تنفس دادن به بیمار بازدمی ما، 1۶) اکسیژن (۵) کمتر از هوای تنفسی و مقدار کمی دفاکسید گرین دارد. بنابراین هوای بازدمی وقتی طی احیای تنفسی با نیروی زیاد وارد ریه مضموم می‌شود، برای تأمین اکسیژن او زنده نگه داشتن او، حاوی مقدار کافی اکسیژن است شما می‌توانید با احیای تنفسی هوا را از نیرو وارد مسیر هوایی بیمار کنید. این هوا، در داخل ریه به کیمه‌های هوایی (آلوئولها) رسیده سپس به وگه‌های عرونی کوچک در ریه‌ها منتقل می‌شود. وقتی ششما دهان خود را از روی دهان بیمار برمی‌دارید، قفسه سینه نمی‌خوابد و هوای حاوی مواد زائد، خارج می‌شود. - برقراری گردش خون اگر ضربان قلب متوقف شود، خون در بدن جریان پیدا نمی‌کند. در نتیجه اعضای حیاتی (و مهم‌تر از همه مغز) دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. سولر‌های مغزی بدون اکسیژن قادر نیستند بیش از چند دقیقه زنده بمانند. گاه می‌توان به کمک ماساژ قفسه سینه گردش خون را به صورت مصنوعی برقرار کرد. این ماساژها به صورت مکانیکی به قلب کمک می‌کنند که خون را به سوی تمام قسمت‌های بدن به جریان بیندازند. وارد کردن فشار عمودی روی نیمه



باینی جناح باعث فشرده شدن قلب روی ستون فقرات شده خون را از حفرات قلب خارج می‌کند و با نیرو به سوی بافت‌ها می‌فرستد. پس از برداشت شدن فشار، قفسه سینه بالا می‌آید و خون جابه‌جا شده<sup>۱۱</sup> منگیده شده قلب را دوباره پر می‌کند؛ با ماساژ بعدی این خون مجدداً از قلب خارج می‌شود. با ترکیب ماساژهای قفسه سینه و احیای تنفسی می‌توان مطمئن شد که خون به اندازه کافی اکسیژن‌دار می‌شود. ماساژ قفسه سینه فشردن قفسه‌سینه به روش صحیح گردش خون را حفظ می‌کند. - بازرگانه‌دن رنتم قلبی
دستگاه فیبریلاتور (یا فیبریلاتور خارجی خودکار) را می‌توان برای بازگرداندن رنتم غیرطبیعی قلب به کار گرفت
فیبریلاسیون زودهنگام یک عامل حیاتی در زنجیره بقا است پس از ایست قلبی (زمانی که قلب از ضربان می‌ایستد و گردش خون وجود ندارد)، هرچه فیبریلاسیون زودتر آغاز شود، شانس بقای بیمار بیشتر خواهد بود. پیش از استفاده از دستگاه فیبریلاتور، باید در مورد نحوه عملکرد آن آموزش دیده و مهارت کافی برای انجام احیای قلبی -ریوی (که ترکیبی از ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی است داشته باشید. دستگاه‌های فیبریلاتور را باید در بسیاری از مکان‌های عمومی (مثل ایستگاه‌های راه‌آهن و مراکز خرید) یا قرار داده شود. - چه زمانی باید آمپولانس درخواست کرد؟
در صورتی که به یک آمادارگر دسترسی دارید، به محض آنکه مشاهده کردید بیمار نفس نمی‌کشد، وی را برای تماس با مرکز آمپولانس بفرستید. اگر تنها هستید، طرز عملکرد شما وابسته به سن مصدوم و علت احتمالی بی‌هوشی وی است - بیمار کودک یا شیرخوار بی‌هوشی در یک شیرخوار یا کودک کمتر از ۸ سال به احتمال زیاد ناشی از مشکل تنفسی است به همین علت پیش از ترک کودک برای تماس با مرکز آمپولانس باید به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه کنید. - بیمار بزرگسال‌اگر علت بی‌هوش شدن بیمار بزرگسال مشکل قلبی است و یا نمی‌دانید چه اتفاقی رخ داده است بلافاصله پس از آنکه مشاهده کردید نفس قطع شده است با مرکز آمپولانس تماس بگیرید. کمک‌های پزشکی زودهنگام (از جمله استفاده از فیبریلاتور) حیاتی هستند. اما اگر بی‌هوشی ناشی از آسیب غرق‌شدگی یا خفگی است و به نیروهای کمک‌هی مح دسترسی ندارید، قبل از درخواست آمپولانس به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه کنید. در این موارد، علت بی‌هوشی احتمالاً بیشتر مشکل تنفسی است تا بیماری قلبی

خفگی در شیرخواران (زیر یک سال

یک شیرخوار ممکن است به سادگی در اثر غذا یا اشیای بسیار کوچکی که وارد دهان می‌کند، دچار خفگی شود. شیرخوار به سرعت دچار زجر تنفسی می‌شود و شما باید فوراً برای انسداد اقدام کنید. در صورت بی‌هوش شدن شیرخوار، برای احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه آماده باشید. در شیرخوار بی‌هوش عضلات حلق می‌توانند منل شوند و برای انجام احیای تنفسی فضای کافی در حلق ایجاد کنند. در صورتی که احیای تنفسی با موفقیت رووبر نشد، ماساژ قفسه سینه ممکن است انسداد را برطرف کند. - تشخیص انسداد ناکامل سرفه و زجر تنفسی - اشکال در گریه کردن یا تولد صدا
انسداد کامل تالواری در تنفس با سرفه و نهایتاً چه هوش رفتن - اهداف برطرف کردن انسداد - در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان - هشدار! اگر شیرخوار کرده است او را بروی ساعد خود طوری قرار دهید که رو به پائین و سرش پایین‌تر از تنه باشد؛ سرفه پشت شیرخوار را نگه دارید. حداکثر ۵ ضربه به پشت بزنید. ۲) دهان شیرخوار را کنترل کنید؛ هر گونه انسداد آشکار را با نوک انگشتان خود خارج کنید. داخل دهان را با انگشت چستنجو کنید.۳) اگر با اقدامات قلبی نتوانشید انسداد را برطرف کنید، شیرخوار را به پشت چرخانید و حداکثر ۵ بار قفسه سینه را فشار دهید. با استفاده از ۴ انگشت قستی از استخوان جناغ را که به اندازه عرض یک انگشت پایین‌تر از خط فرضی بین نوک پستان‌ها است به طرف داخل و بالا فشار دهید. ۴) ۵ بار (هر ۳ ثانیه ۱ بار) قفسه سینه را بفشارید. هدف آن است که با هر بار فشردن قفسه سینه انسداد برطرف شود نه اینکه اثرماً قفسه سینه را ۵ بار فشار دهید. دهان شیرخوار را بررسی کنید. ۵) اگر انسداد برطرف نشد، گام‌های ۱-۴ را حداکثر تا ۳ بار تکرار کنید. اگر باز هم انسداد رفع نشد، برای تماس با مرکز اورژانس و درخواست آمپولانس همراه با شیرخوار عازم شوید. اقدامات قلبی را تا زمان رسیدن نیروهای امدادی یا بی‌هوش شدن شیرخوار ادامه دهید.

**اولویت‌های نجات حیات**

به کمک اقداماتی که در این فصل معرفی می‌شوند، می‌توانید تا زمان رسیدن نیروهای امداد اورژانس تنفس و گردش خون مصدوم را حفظ کنید. اولویت‌های شما در مورد مصدوم بی‌هوش عبارتند از: باز نگاه داشتن راه تنفسی تنفس دادن به مصدوم (به منظور رساندن اکسیژن به بدن و برقراری گردش خون برای رساندن خون اکسیژن‌دار به بافت‌ها). همچنین فیبریلاتور دستگاهی است که می‌توانه یا وارد کردن شوک الکتریکی کنترل شده ضربان قلب را به حالت طبیعی برگرداند. عوامل زیر (اگر به‌طور کامل مراعات شوند) شانس بقا را افزایش می‌دهند:

برای درخواست کمک سریعاً تماس گرفته شود. با انجام احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه گردش خون برقرار شود (این دو عمل را با هم<sup>۱۲</sup> احیای قلبی -ریوی می‌نامند). در بیمار بزرگسالی که نشانه‌ای از گردش خون ندارد، فوراً از فیبریلاتور استفاده شود. بیمار برای درمان‌های تخصصی و مراقبت‌های پیشرفته فوراً به بیمارستان برسد. - زنجیره بالقهار عامل در افزایش شانس بقای یک بیمار بزرگسال بی‌هوش دخالت دارند. اگر هر کدام از عوامل این زنجیره رعایت نشود، میزان شانس کاهش پیدا می‌کند.- اهمیت باز بودن راه هوایی
راه تنفسی بیمار بی‌هوش ممکن است تنگ یا مسدود شود. علت این امر آن است که کنترل عضلات و بین می‌رود و به این ترتیب زبان می‌تواند به عقب رفته تنفسی را مسدود کند. با وقوع این حادثه تنفس بیمار سخت و صدادار و با به‌طور کامل غیرممکن می‌شود. بالا بردن چانه و خم کردن سر به عقب زبان را از ورود به مسیر هوایی باز داشته امکان نفس کشیدن را برای مصدوم فراهم می‌کند. راه تنفسی باز جابه‌جا کردن سر و بالا بردن چانه زبان از پشت حلق بلند می‌شود؛ راه تنفسی باز است راه تنفسی مسدود در بیمار بی‌هوش زبان به عقب رفته حلق و راه تنفسی را مسدود می‌کند. - تنفس دادن به بیمار هوای بازدمی است ۱۶٪ اکسیژن (۵/۷ کالتر) از هوای تنفسی و مقدار کمی دی‌اکسید کربن دارد. بنابراین هوای بازدمی وقتی طی احیای تنفسی با نیروی زیاد وارد ربه مصدوم می‌شود، برای تأمین اکسیژن او زنده نگه داشتن او، حاوی مقدار کافی اکسیژن است شما می‌توانید با احیای تنفسی هوای او را وارد مسیر هوایی بیمار کنید. این هوا در داخل ریه به کینه‌های هوایی (آلوئول‌ها) رسیده سپس به رگ‌های خوئی کوچک در ریه‌ها منتقل می‌شود. وقتی شما دهان خود را از روی دهان بیمار برمی‌دارید، قفسه سینه می‌خوابد و هوای حاوی مواد زاید، خارج می‌شود. - برقراری گردش خون
اگر ضربان قلب متوقف شود، خون در بدن جریان پیدا نمی‌کند. در نتیجه اعضای حیاتی (و مهمتر از همه مغز) دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. سول‌های مغزی بدون اکسیژن قادر نیستند پیش از چند دقیقه زنده بمانند. گاه می‌توان به کمک ماساژ قفسه سینه گردش خون را به صورت مصنوعی برقرار کرد. این ماساژها به صورت مکانیکی به قلب کمک می‌کنند که خون را به سوی تمام قسمت‌های بدن به جریان بیندازند. وارد کردن فشار عمودی روی نیمه باینی جناح باعث فشرده شدن قلب روی ستون فقرات شده خون را از حفرات قلب خارج می‌کند و با نیرو به سوی بافت‌ها می‌فرستد. پس از برداشته شدن فشار، قفسه سینه بالا می‌آید و خون جابه‌جا شده<sup>۱۱</sup> منگیده شده قلب را دوباره پر می‌کند؛ با ماساژ بعدی این خون مجدداً از قلب خارج می‌شود. با ترکیب ماساژهای قفسه سینه و احیای تنفسی می‌توان مطمئن شد که خون به اندازه کافی اکسیژن‌دار می‌شود. ماساژ قفسه سینه فشردن قفسه‌سینه به روش صحیح گردش خون را حفظ می‌کند. - بازرگانه‌دن رنتم قلبی
دستگاه فیبریلاتور (یا فیبریلاتور خارجی خودکار) را می‌توان برای بازگرداندن رنتم غیرطبیعی قلب به کار گرفت
فیبریلاسیون زودهنگام یک عامل حیاتی در زنجیره بقا است پس از ایست قلبی (زمانی که قلب از ضربان می‌ایستد و گردش خون وجود ندارد)، هرچه فیبریلاسیون زودتر آغاز شود، شانس بقای بیمار بیشتر خواهد بود. پیش از استفاده از دستگاه فیبریلاتور، باید در مورد نحوه عملکرد آن آموزش دیده و مهارت کافی برای انجام احیای قلبی -ریوی (که ترکیبی از ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی است داشته باشید. دستگاه‌های فیبریلاتور را باید در بسیاری از مکان‌های عمومی (مثل ایستگاه‌های راه‌آهن و مراکز خرید) یا قرار داده شود. - چه زمانی باید آمپولانس درخواست کرد؟
در صورتی که به یک آمادارگر دسترسی دارید، به محض آنکه مشاهده کردید بیمار نفس نمی‌کشد، وی را برای تماس با مرکز آمپولانس بفرستید. اگر تنها هستید، طرز عملکرد شما وابسته به سن مصدوم و علت احتمالی بی‌هوشی وی است - بیمار کودک یا شیرخوار بی‌هوشی در یک شیرخوار یا کودک کمتر از ۸ سال به احتمال زیاد ناشی از مشکل تنفسی است به همین علت پیش از ترک کودک برای تماس با مرکز آمپولانس باید به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه کنید. - بیمار بزرگسال‌اگر علت بی‌هوش شدن بیمار بزرگسال مشکل قلبی است و یا نمی‌دانید چه اتفاقی رخ داده است بلافاصله پس از آنکه مشاهده کردید نفس قطع شده است با مرکز آمپولانس تماس بگیرید. کمک‌های پزشکی زودهنگام (از جمله استفاده از فیبریلاتور) حیاتی هستند. اما اگر بی‌هوشی ناشی از آسیب غرق‌شدگی یا خفگی است و به نیروهای کمک‌هی مح دسترسی ندارید، قبل از درخواست آمپولانس به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه کنید. در این موارد، علت بی‌هوشی احتمالاً بیشتر مشکل تنفسی است تا بیماری قلبی

**کودک بی‌هوش (۱-۷ ساله**

در مورد کودکان ۸ ساله یا بزرگ‌تر، عملیات احیاء، در بزرگسالان را به کار بگیرید. همیشه از یک نست بدن کودک به وی نزدیک شوید و با تانم زدن در کنار سر یا قفسه سینه او، به درمان پردازید. در این صورت موفقیت شما برای انجام تمام مراحل احیا (باز کردن راه تنفسی کنترل کردن گردش خون و تنفس و انجام ماساژ قلبی و احیای تنفسی که همراه با هم تحت عنوان احیای قلبی -ریوی نامیده می‌شوند) صحیح خواهد بود. در هر مرحله مجبور هستید تصمیم‌گیری کنید. گام‌های ارائه شده در این بخش رهنمودهایی در مورد هر روش عنوان کرده سپس ذکر می‌کنند که اقدام بعدی شما چگونه باید باشد.
نخستین اولویت شما آن است که از بیاز بودن و پاک بودن راه تنفسی مطمئن شوید. تا امکان تنفس کودک با احیای تنفسی مؤثر (در صورت لزوم مقذور شود. اگر تنفس و گردش خون به حال طبیعی برگشت کودک را در موقعیت بهبود قرار دهید. در صورتی که کودکی با بیماری قلبی شناخته شده به‌طور ناگهانی از حال رفته است فوراً یک آمپولانس درخواست کنید چون دسترسی سریع به مراقبت‌های پیشرفته می‌تواند نجات‌بخش باشد. - نحوه بررسی پاسخ کودک به محض مواجه شدن با کودکی که از حال رفته است ابتدا باید تعیین کنید که آیا او هوشیار است یا بی‌هوش شده است برای انجام این کار، بشند و واضح با کودک صحبت کنید. سؤال کنید<sup>۱۳</sup> چه اتفاقی افتاده است<sup>۱۴</sup> یا دسترسی صادر کنید<sup>۱۵</sup>. چشمتان با باز کن<sup>۱۶</sup> یک دست خود را روی شانه کودک قرار دهید و به آرامی دست فشرده به آن بزنید. - کودک پاسخ می‌دهد. ۱) اگر خطر دیگری وجود ندارد، وضعیت کودک را نسبت به حالتی که او را یافتید، تغییر دهید و در صورت لزوم نیروهای امدادی را فرا بخوانید. ۲) هر ساله‌ای که یافتید، درمان کنید و علامت حیاتی (مثل پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل کنید. ۳) این عمل را تا زمان رسیدن نیروهای کمک‌ی یا بهبود حال کودک ادامه دهید. - کودک پاسخ نمی‌دهد. ۴) یا فراید درخواست کمک کنید. در صورت امکان بدون تغییر وضعیت کودک راه تنفسی را باز کنید. ۵) اگر انجام این کار مقدور نیست کودک را به پشت جرخاننده راه تنفسی را باز کنید. به میحت<sup>۱۷</sup> نحوه باز کردن راه تنفسی<sup>۱۸</sup> مراجعه کنید. - نحوه باز کردن راه تنفسی ۱) در کنار سر کودک زانو بزنید و یک دست خود را روی پیشانی او بگذارید. به آرامی سر

<sup>[1]</sup> با ماساژ

<sup>[2]</sup> با ماساژ

<sup>[3]</sup> با ماساژ

مصداوم را به عقب خم کنید. با این کار، دهان باز خواهد شد. ۲) هرگونه انسداد آشکار را از دهان کودک خارج کنید. داخل دهان را با انگشت جسنجو کنید. ۳) نوک انگشتان دست دیگر خود را در زیر نوک چانه کودک قرار دهید و چانه را به آرامی بالا بکشید. ۴) کنترل کنید که آیا کودک اکنون در حال نفس کشیدن هست یا خیر. به محبت "نحوه کنترل تنفس" مراجعه کنید. - نحوه کنترل تنفس راه تنفسی را باز کنید و با نگاه سریع و لمس تنفس را کنترل کنید (حرکات قفسه سینه را مشاهده کنید، صداهای تنفسی را سمع کنید و وجود یا عدم وجود بازدم کودک را روی گونه خود حس کنید). این بررسی‌ها را در کمتر از ۱۰ ثانیه انجام دهید. - کودک نفس می‌کشد(۱) کودک را از نظر وجود هر نوع آسیب تهدید کننده حیات (مثل خنوزیوی شدید)، بررسی و در صورت لزوم درمان کنید. ۲) کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس یا تنفس را مرتباً کنترل کنید. به محبت "نحوه قرار دادن در وضعیت بهبود" مراجعه کنید. ۳) از یک امدادگر بخواهید که با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. ۴) در تنفس اریخش بدهید و سپس نشانه‌های گردش خون را کنترل کنید. به محبت "نحوه احیای تنفسی" مراجعه کنید. - نحوه احیای تنفسی ۱) با قرار دادن یک دست روی پیشانی کودک و دو انگشت دست دیگران در زیر نوک چانه او، مطمئن شوید که راه تنفسی هنوز باز است ۲) با دستی که روی پیشانی کودک قرار داده‌اید، قسمت نرم بینی را با شست و یک انگشت فشار دهید. وقت کنید که ریوهای بینی بسته باشند تا از خروج هوا جلوگیری شود. دهان کودک را باز کنید. ۳) یک نفس عمیق بکشید تا ریه‌هایان پر از هوا شود. لب‌های خود را به دور دهان کودک قرار دهید و وقت کنید که منفذی برای عبور هوا وجود نداشته باشد. ۴) یوقه به داخل دهان کودک بدهید تا قفسه سینه بالا یاید. ۵) ضمن عقب زدن سر و بالا کشیدن چانه کودک دهان خود را از روی دهان کودک بردارید و وقت کنید که آیا قفسه سینه وی پایین می‌رود یا خیر. اگر قفسه سینه آشکارا با دم شما بالا می‌رود و با برداشتن دهان به‌طور کامل پایین می‌افتد، تنفس شما اریخش بوده است ۵) یک نفس اریخش بدهید و بعد نشانه‌های گردش خون را کنترل کنید. به محبت "نحوه کنترل گردش خون" مراجعه کنید. - اگر نمی‌توانید تنفس اریخش بدهیددوباره کنترل کنید که سر کودک به عقب خم شده و چانه وی بالا آمده باشد.دهان کودک را مجدداً کنترل کنید. هرگونه انسداد آشکار را برطرف سازید ولی داخل دهان را با انگشت جسنجو نکنید. بیش از ۵ بار برای دست بافتن به تنفس‌های اریخش تلاش نکنید. اگر همچنان نمی‌توانید ۲ تنفس اریخش بدهید، نشانه‌های گردش خون را در کودک بررسی کنید. به محبت "نحوه کنترل گردش خون" مراجعه کنید. - هشدار! اگر می‌دانید که کودک دچار خفگی شده است و نمی‌توانید تنفس اریخش داشته باشید، باید بلافاصله ماساژ قفسه سینه را به منظور برطرف ساختن فوری انسداد آغاز کنید (محبت "نحوه احیای قلبی - ریوی" را ببینید). - کنترل گردش خون همچنان در کنار سر کودک زانو زده یا نگاه سریع و لمس به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت بگردید. این ارزیابی نباید بیشتر از ۱۰ ثانیه طول بکشد. - نشانه‌های گردش خون وجود نداردفوراً ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی (احیای قلبی - ریوی) را آغاز کنید. این کار را به مدت یک دقیقه ادامه دهید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به محبت "نحوه احیای قلبی - ریوی" مراجعه کنید. - مطمئن هستید نشانه‌هایی از گردش خون یافته‌اید ۱) احیای تنفسی را به مدت یک دقیقه ادامه دهید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. بعد از هر ۲۰ دقیقه تنفس (تقریباً یک دقیقه ، نشانه‌های گردش خون را مجدداً کنترل کنید. اگر کودک نفس کشیدن را آغاز کرده ولی همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. ۲) علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل کنید. برای برگرداندن مجاده مصداوم به پشت و آغاز احیای تنفسی آماده باشید. -نحوه احیای قلبی - ریوی ۱) در کنار کودک زانو بزنید. به کمک نوک انگشتان دست پایین‌تر خود، یکی از پایین‌ترین دنده‌های کودک را در سمتی که به شما نزدیک‌تر است پیدا کنید. نوک انگشتان خود را روی دنده مذکور حرکت دهید تا به محل تلاقی دنده‌های پایینی با جناغ برسید. انگشت میانی خود را روی محل تلاقی و انگشت اشاره را در کنار آن روی قسمت پایینی استخوان جناغ بگذارید. ۲) کف دست دیگر خود را در روی استخوان جناغ قرار دهید و آنقدر به پایین بلغزانید تا به انگشت اشاره (دست اول برسد. این نقطه همان محل است که باید روی آن فشار بیاورید. ۳) تنها از کف یک دست برای فشار وارد کردن استفاده کنید (انگشتان خود را بالا بگیرید تا روی دنده‌های کودک فشار وارد نشود). ۴) کاملاً روی کودک کف شده دستان خود را مستقیم نگه دارید؛ به‌طور عمودی روی استخوان جناغ فشار بیاورید و قفسه سینه را به اندازه یک سوم عمق آن فربورید. بدون برداشتن دستان خود، فشار را از روی قفسه سینه بردارید. ۵) قفسه سینه را ۵ بار با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه فشار دهید. لازم لزوم برای فشردن قفسه سینه و رها کردن آن تقریباً باید یک‌سان باشد.۶) سر را به عقب خم کرده چانه را بالا بکشید و یکبار تنفس بدهید. ۷) این چرخه (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار تنفس را ادامه دهید. احیای قلبی -ریوی را تا زمانی ادامه دهید که تیروهای امداد اورژانس برسند و مسوولیت را برعهده بگیرند؛ کودک از خود حرکتی بروز دهد یا یک تنفس خود به خودی انجام دهد؛ یا آنقدر خسته شوید که دیگر نتوانید ادامه دهید. -نحوه قرار دادن در وضعیت بهبود) ۱) در کنار کودک زانو بزنید. عینکه و هر شیء، جسمی دیگر را از جیب‌ها خارج کنید اما از اشیای کوچک صرف نظر کنید. ۲) مطمئن شوید که هر دو پا کودک به حالت مستقیم قرار گرفته باشند. اندام بالای کودک را که نزدیک‌تر به شما است با زاویه عمود نسبت به تنه قرار دهید به طوری که از ناحیه آرنج خم شده باشد و کف دست وو به بالا باشد. ۳) اندام پایینی دیگر کودک را که دورتر نسبت به شما قرار گرفته از روی قفسه سینه او عبور داده پشت دست وی را در مقابل گونه‌ای که به شما نزدیکتر است نگه دارید. با دست دیگر خود اندام پایینی دورتر کودک را در محلی بالاتر از زانو گرفته طوری بالا بکشید که کف پا روی زمین به حالت منطبق قرار بگردد. -احتیاط اگر کودک را در حالتی پیدا کردید که روی شکم یا یک طرف خود افتاده بود، لازم نیست برای قرار دادن وی در وضعیت بهبود، تمام این مراحل را طی کنید. - هشدار! اگر به آسیب ستون فقرات مشکوک هستید و نمی‌توانید بدون تغییر وضعیت کودک یا با استفاده از روش "بالا راندن فک"، راه تنفسی را باز نگه دارید، به کمک راهکارهای ارائه شده در زیر کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. ۴) ضمن فشردن دست کودک به روی گونه‌اش اندام پایینی دورتر را کشیده وی را به سمت خود بچرخانید تا کودک روی یک پهلوئی خود قرار بگیرد. ۵) وضعیت ران را طوری تنظیم کنید که هر دو مفصل زانو و لگن خاصره با زاویه عمود خم شوند. سر کودک را به عقب خم کنید تا راه تنفسی باز باشد. در صورت لزوم موقعیت دست را در زیر چانه تنظیم کنید تا مطمئن شوید که سر به حالت خم شده و راه تنفسی به حالت باقی باقی می‌ماند. ۶) اگر هنوز آمبولانس درخواست نکرده‌اید، با مرکز اورژانس تماس بگیرید. علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. ۷) اگر لازم است که کودک بیش از ۳۰ دقیقه در وضعیت بهبود باقی بماند، وی را به پشت چرخانده سپس به سمت دیگر بچرخانید (مگر آنکه آسیب‌های وارده اجازه چنین کاری را ندهند) - مورد خاص آسیب ستون فقرات اگر به آسیب ستون فقرات مشکوک هستید و مجبورید برای باز نگه داشتن راه تنفسی کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید، سعی کنید با پیروی از راهنمایی‌های زیر، ستون فقرات را به حالت مستقیم نگه دارید؛ اگر تنها هستید، از روش ارائه شده در این صفحه استفاده کنید. اگر ۲ نفر هستید، یکی از شما باید در زمانی که دیگری کودک را می‌چرخاند، سر را به حالت ثابت نگه داد؛ اگر ۳ نفر هستید، یک نفر در زمانی که دیگری کودک را می‌چرخاند، سر را ثابت نگه می‌دارد. نفر سوم باید پشت کودک را طی این اقدام به حالت مستقیم نگه دارد. اگر جمعاً ۴ نفر یا بیشتر هستید، از روش "چرخاندن مثل الوار" استفاده کنید.

**شیرخوار بی‌هوش (زیر یک سال**

در مورد شیرخوران بزرگتر، باید عملیات احیا در کودکان را به کنار ببرید. همیشه از یک سمت بدن شیرخوار به درمان وی بپردازید. در این صورت موقعیت شما برای انجام تمام مراحل احیا (باز کردن راه تنفسی کنترل گردش خون و تنفس ماساژ قلبی و احیای تنفسی که همراه با هم تحت عنوان احیای قلبی ریوی نامیده می‌شوند) صحیح خواهد بود. گام‌های ارائه شده در این بخش رهمودهایی در مورد هر روش ارائه می‌کنند و سپس ذکر می‌کنند که اقدام بعدی شما چگونه باید باشد. نخستین اولویت شما آن است که از باز بودن و پاک بودن راه تنفسی مطمئن شوید. اگر تنفس و گردش خون به حال طبیعی برگشت شیرخوار را در موقعیت بهبود نگه دارید، اگر شیرخوار به بسیاری قلبی شناخته شده مبتلاست فوراً یک آمبولانس درخواست کنید. - نحوه بررسی پاسخ بیخودهای زدن ضربات با انگشهای ملایم به کف پای شیرخوار از صدا زدن نام وی پاسخ وی را بررسی کنید. هرگز بدن شیرخور را نکان ندهید. - شیرخوار پاسخ می‌دهددر صورت نیاز به فراخوان تیره‌های امدادی شیرخوار را همراه با خود ببرید. تا رسیدن کمک کمک علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل کنید؛ا فریاد، کمک بخواهید و بعد، راه تنفسی را باز کنید. به محبت "نحوه باز کردن راه تنفسی" مراجعه کنید. - نحوه باز کردن راه تنفسی ۱) یکگ دست خود را روی پیشانی شیرخوار بگذارید و به آرامی سر را به عقب خم کنید. ۲) هرگونه انسداد آشکار را از دهان شیرخوار خارج کنید داخل دهان را با انگشت جسنجو نکنید. ۳) نوک یک انگشت از دست دیگران را در زیر نوک چانه شیرخوار قرار دهید. چانه را به آرامی بالا بکشید. بافت نرم زیر چانه را فشار ندهید چون این کار می‌تواند راه تنفسی را مسدود کند. ۴) کنترل کنید که آیا شیرخوار اکنون در حال تنفس کشیدن هست یا خیر. به محبت "نحوه کنترل تنفس" مراجعه کنید. - نحوه کنترل تنفس راه تنفسی را باز کرده یا نگاه سریع و لمس تنفس را کنترل کنید (حرکات قفسه سینه را مشاهده کنید، صداهای تنفسی را سمع کنید و وجود بازدم شیرخوار را روی گونه خود حس کنید). این بررسی‌ها نباید بیش از ۱۰ ثانیه طول بکشند. - شیرخوار نفس می‌کشد ۱) شیرخوار را از نظر وجود هر نوع آسیب تهدیدکننده حیات (مثل خنوزیوی شدید)، بررسی و در صورت لزوم درمان کنید. ۲) شیرخوار را در وضعیت بهبود نگه دارید. علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس یا تنفس را به‌طور مرتب کنترل کنید. به محبت "نحوه نگاه داشتن در وضعیت بهبود" مراجعه کنید. ۳) از یک امدادگر بخواهید با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. ۴) دو تنفس اریخش بدهید و سپس نشانه‌های گردش خون را کنترل کنید. به محبت "نحوه احیای تنفسی" مراجعه کنید. - نحوه احیای تنفسی ۱) با قرار دادن یک دست روی پیشانی شیرخوار و نوک یک انگشت دست دیگران در زیر نوک چانه او، مطمئن شوید که راه تنفسی هنوز باز است پس از انجام عمل دم لب‌های خود را طوری به دور دهان و بینی شیرخوار قرار دهید که منفذی برای عبور هوا وجود نداشته باشد. اگر نمی‌توانید یک محفظه کاملاً بسته به دور دهان و بینی شیرخوار تشکیل دهید، دهان وی را ببندید و این محفظه را تنها به دور بینی بسازید. وقفه به داخل کف‌های شیرخوار بدهید تا قفسه سینه بالا نیاید. ضمن عقب راندن سر و بالا کشیدن چانه شیرخوار، دهان خود را از روی صورت شیرخوار بردارید و وقت کنید که آیا قفسه سینه وی پایین می‌رود یا خیر. اگر قفسه سینه آشکارا با دم شما بالا می‌رود و با برداشتن دهان به‌طور کامل پایین می‌افتد، تنفس شما اریخش بوده است ۵) یک تنفس اریخش دیگر داده بعد گردش خون را کنترل کنید. به محبت "نحوه کنترل گردش خون" در پایین صفحه رجوع کنید. - اگر نمی‌توانید تنفس اریخش بدهیددوباره کنترل کنید که سر شیرخوار به عقب خم شده و چانه وی بالا آمده باشد. دهان شیرخوار را مجدداً کنترل کنید. هرگونه انسداد آشکار را خارج کنید ولی داخل دهان را با انگشت جسنجو نکنید. وقت کنید که محفظه کاملاً بسته در اطراف دهان و بینی تشکیل داده باشید. بیش از ۵ بار برای دستیابی به تنفس‌های اریخش تلاش نکنید. اگر همچنان نمی‌توانید ۲ تنفس اریخش بدهید، نشانه‌های گردش خون را در شیرخور بررسی کنید. به محبت "نحوه کنترل گردش خون" مراجعه کنید. - هشدار! اگر می‌دانید که شیرخوار دچار خفگی شده است و نمی‌توانید به تنفس اریخش دست پیدا کنید، باید بلافاصله ماساژ قفسه سینه را به منظور برطرف ساختن فوری انسداد آغاز کنید(محبت "نحوه احیای قلبی - ریوی" را ببینید). -نحوه کنترل گردش خون؛ نگاه سریع و لمس به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت بگردید. این ارزیابی نباید بیشتر از ۱۰ ثانیه طول بکشد. - نشانه‌های گردش خون وجود ندارد. فوراً ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی (احیای قلبی - ریوی) را آغاز کنید. این کار را به مدت

یک دقیقه ادامه دهید. سپس با مراکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به محث " نحوه احیای قلبی -ریوی" رجوع کنید. - مطمئن هستید نشانه‌هایی از گردش خون یافته‌اید (۱) احیای تنفسی را به مدت یک دقیقه ادامه دهید سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. بعد از هر ۲۰ نفس (تقریباً یک دقیقه ، نشانه‌های گردش خون را مجدداً کنترل کنید. (۲) اگر شیرخوار شروع به تنفس کرده اما همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود دهید. به محث " نحوه نگه داشتن در وضعیت بهبود " مراجعه کنید- نحوه احیای قلبی - ریوی (۱) شیرخوار را از ناحیه پشت روی یک سطح مسطح مقابل خود (تقریباً هم ارتفاع با کمرتان یا روی کف زمین قرار دهید. نوک انگشتان دست پایینی خود را به اندازه عرض یک انگشت پایین‌تر از خط قفسی بین نوک سینه‌های شیرخوار قرار دهید. دقت کنید که روی نوک استخوان جناغ یا شکم فشار وارد نکیند.(۲) به‌طور عمودی روی استخوان جناغ فشار بیاورید و قفسه سینه را به اندازه یک سوم عمق آن فرو بریزید. بدون برداشتن انگشتان خود از روی قفسه سینه فشار را بپردازید. (۳) قفسه سینه را ۵ بار با سرعت ۱۰۰۰ بار در دقیقه فشار دهید. زمان لازم برای فشرود سینه و رها کردن آن تقریباً باید یکسان باشد. (۴) پس از ۵ ماساژ، سر را به عقب خم کرده چانه را بالا بکشید و یک بار از راه دهان و بینی تنفس بدهید. (۵) این چرخه (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار تنفس را ادامه دهید. احیای قلبی- ریوی را تا زمانی ادامه دهید که نیروهای امداد اورژانس برسند و مسؤولیت را بر عهده گیرند؛ کودکی از خود حرکتی بروز دهد یا یک تنفس خود به خودی انجام دهنده یا آنکه آفتادرسه شود؛ که دیگر نوانی ادامه دهید. - نحوه نگه داشتن در وضعیت بهبود (۱) شیرخوار را طوری در آغوش بگیرید که سر وی به سمت پایین خم شود. این وضعیت از ایجاد (انسداد) خفگی در اثر زبان یا وارد شدن مواد استنشاقی به ریه‌ها، پیشگیری می‌کند. (۲) علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را تا زمان رسیدن نیروهای امدادی کنترل و ثبت کنید.

**مشکلات قلب و دستگاه گردش خون در کمک‌های اولیه**

شوک

شوک یک وضعیت تهدیدکننده حیات است و زمانی روی می‌دهد که دستگاه گردش خون (که اکسیژن را به تمام بافت‌های بدن می‌رساند و مواد زاید را از آنها می‌گیرد) از کار می‌فتد و در نتیجه اعضای حیاتی (مثل قلب و مغز) دچار کمبود اکسیژن شوند. برای پیشگیری از آسیب عضوی پایدار و مرگ باید فوراً درمان اورژانس آغاز شود. نرس و درد می‌تواند بر وخامت شوک بیفزاید. هرگاه خطر وقوع شوک وجود داشته باشد، ممکن است تنها اطمینان خاطر دادن به بیمار و آرامش بخشیدن به وی برای پیشگیری از بدتر شدن وضعیت بیمار کافی باشد. - علل شوک
شایع‌ترین علت شوک خونریزی شدید است اگر خون بیش از ۲۱٪ (تقریباً یک پنجم حجم طبیعی خون از دست برود) شوک روی می‌دهد. آسیب و جراحات می‌تواند خونریزی ایجاد نماید. در اثر آسیب رگ‌ها در شکستگی‌های بسته نیز خونریزی رخ داده و ممکن است شوک ایجاد شود. از دست رفتن سایر مایعات بدن نیز می‌تواند به شوک منجر شود. وضعیت‌هایی که می‌توانند مقدار زیادی از مایعات بدن را تلف کنند عبارتند از: اسهال استفراغ آسداد روده سوختگی‌های شدید. همچنین ممکن است با وجود طبیعی بودن حجم خون شوک در اثر ناتوانی قلب در پمپ کردن خون ایجاد شود. این مشکل ممکن است در اثر بیماری قلبی شدید، حمله قلبی یا نارسایی حاد قلب رخ دهد. سایر علل شوک عبارتند از: عفونت شدید، کمبود بعضی از هورمون‌ها، پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی ، افت درجه حرارت بدن واکنش آلرژی شدید (شوک آنافیلاکتیک ، مسومیت با داروها و آسیب نخاع - تشخیص در ابتدا:
تند شدن نبض پوست رنگ‌پریده و سرده عرق کردن با وقوع شوک پوست خاکنسری - آبی (سیانوز) به خصوص لب‌ها، رنگین بستن ناخن و نرمه گوش در صورت فشرده شدن به سرعت بر نمی‌گردد. ضعف و گیجی - تهوع (از شاید استفراغ - تشنگی - تنفس سریع و کم‌عمق نبض ضعیف و "تغ مانند". وقتی نبض در معج معجم می‌شود، تقریباً نیمی از حجم خون از دست رفته است وقتی اکسیژن‌رسانی به مغز کاهش پیدا کند: بی‌قراری و پرعاشنگری - خمیازه کشیدن و لاله زدن برای هوا - بی‌هوش شدن - نهایتاً قلب از جریان متوقف می‌شود- اهداف - تشخیص دادن شوک - درمان علت آشکار شوک - بهبود وضعیت خورسانی به مغز، قلب و ریه‌ها

- فرام کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان (۱) هرگونه علت آشکاری را که برای شوک پیدا کردید (مثل خونریزی شدید یا سوختگی‌های جدی درمان کنید. (۲) بیمار را روی یک پتو قرار دهید تا از زمین سرد فاصله بگیرد. به‌طور مداوم به بیمار اطمینان خاطر بدهید. (۳) پاهای بیمار را بالا-بریزید و نگه دارید تا وضعیت جریان خون به اعضای حیاتی بهبود پیدا کند. در صورتی که مشکوک به شکستگی هستید، کاملاً احیاط کنید. (۴) برای کاهش فشار در نواحی گردن قفسه سینه و کمر، لباس‌های سفت را حل کنید. (۵) یا پوشاندن بدن و پاهای بیمار با کت یا پتو. او را گرم نگه دارید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - احیاط بیمار را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن و یا جابه‌جایی‌های بی‌مورد منع کنید. اگر بیمار از تشنگی شاکی است لب‌های وی را با مقداری آب‌تیز کنید. بیمار را تنها نگذارید مگر زمانی که قصد دارید یا مرکز آمبولانس تماس بگیرد. سعی کنید بیمار را با یک بطری آب داغ یا سایر منابع مستقیم حرارت گرم کنید.

(۶) علایم حیاتی سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید

**خونریزی داخلی**

خونریزی داخلی حرارت بدن می‌تواند به دنبال یک آسیب (مثل شکستگی یا جراحت نافذ) روی دهد ولی ممکن است به صورت خودبه‌خودی هم اتفاق بیفتد (مثلاً خونریزی از زخم عمده . مهم‌ترین خطر خونریزی داخلی شوک است به‌علاوه خون می‌تواند در اطراف اعضای مثل ریه‌ها یا مغز تا جمع کند و فشار تحریک‌کننده‌ای بر آنها اعمال کند. در صورتی که در یک بیمار، نشانه‌های شوک بدون وجود خونریزی آشکار بارز شده باشند، باید به خونریزی داخلی مشکوک شوید. به دنبال خونریزی از سوراخ‌های بدن (گوش دهان شیاره‌ها یا مقعد) بگردید. - تشخیص در ابتدا:
پوست رنگ‌پریده سرد و مرطوب است یا ادامه خونریزی رنگ پوست ممکن است به آبی - خاکنسری (سیانوز) تغییر پیدا کند. - نبض سریع و ضعیف تشنگی - تنفس سریع و کم‌عمق - مگی بی‌قراری و تحریک‌پذیری - امکان دارد بیمار از حال پرود یا بی‌هوش شود- خونریزی از سوراخ‌های بدن - در موارد آسیب‌های شدید و خشونت‌بار" آلگوری کبودشدگی (تامپهای از پوست دچار تغییر رنگی که از نظر شکل یا طرح لباس اشیا له‌کننده یا ابزارهای مهار کننده [مثل کمربند ایمنی ]مطابقت دارد) قابل مشاهده است - درد - اطلاقانی از بیمار که حکایت از آسیب یا بیماری اخیر دارد؛ داشتن سابقهٔ از حادثه خونریزی داخلی مشابه یا استفاده از داروها برای کنترل کردن بیماری‌های طسی مثل ترومبوز (در این وضعیت لخته‌های ناخواسته‌ای در رگ‌های خونی تشکیل می‌شود).

**شوک آنافیلاکتیک**

این وضعیت یک واکنش آلرژی شدید است که تمام بدن را گرفتار می‌کند. در افراد مستعد، این حالت می‌تواند در عرض چند ثانیه تا چند دقیقه پس از تماس با عامل آغازگر ایجاد شود و بقلقه وکننده است عوامل آغازگر احتمالی عبارتند از: تماس پوستی با هوایی یا مواد خاص ترویج یک داروی خاص بیش یک حشره خاص خوردن بعضی از مواد غذایی (مثل بادام زمینی طی واکنش آنافیلاکتیک) (یکه سرری مواد حیصیی به داخل خون رها شوند که سبب گشاد شدن رگ‌های خونی و تنگ شدن (کاهش قطر) ر‌های تنفسی می‌شود. فشار خون ناگهان پایین می‌افتد و تنفس مختل می‌شود. ممکن است زبان و حلق متورم شوند که این امر، خطر هیپوکسی را افزایش می‌دهد. مقدار اکسیژنی که به اعضای حیاتی می‌رسد؛ شدیداً کاهش پیدا می‌کند. بیماری را که دچار شوک آنافیلاکتیک شده است باید فوراً با تزریق اپی‌نفرین (آدرنالین درمان کرد. اولویت‌های کمک‌های اولیه عبارتند از تسهیل تنفس و به حداقل رساندن شوک تا رسیدن نیروهای امداد تخصصی - تشخیص:اضطراب جوش‌های پوستی نرم، لکه‌مانند و منتشر تورم زبان و حلق باد کردن اطراف چشم‌ها اختلال تنفس (از فشرده شدن قفسه سینه تا تنفس شدیداً سخت ؛ ممکن است بیمار خس‌خس داشته باشد یا بریده بریده نفس کشد. نشانه‌های شوک - - - اهداف فرام کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان (۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. هرگونه علائعات که در مورد علت این وضعیت در اختیار دارید، بازرگو کنید. (۲) بررسی کنید که آیا بیمار داروهای ضروری خود را (یک سرنگ یا یک تزریق‌کننده خودکار محوی اپی‌نفرین [آدرنالین [برای تزریق به خود) همراه دارد یا خیر. به بیمار کمک کنید تا از آنها استفاده کند. اگر بیمار قادر به تزریق پوست و شما نحوه استفاده از تزریق‌کننده خودکار را آموخته‌اید، خودتان این تزریق را انجام دهید.(۳) اگر بیمار هوشیار است به وی کمک کنید تا در وضعیتش بنشیند که مشکلات تنفس‌اش تسکین پیدا کنند. (۴) در صورت لزوم بیمار را از نظر شوک درمان کنید. - هشدار:اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (بحث " اقدامات نجات‌دهنده حیات " را ببینید). اگر بیمار نفس می‌کشد.

**آزین صوری -دره قفسه سینه**

اصطلاح " آزیین صوری از نظر لغوی به معنای" فشرده‌گی قفسه سینه است وقتی شریان‌های کرونر که تأمین‌کننده خون عضله قلب هستند، تنگ بشوند و نتوانند نیاز قلب را طی فعالیت بدنی یا هیجانات با رساندن خون کافی کنند، آزیین صوری بیمار را وادار به استراحت می‌کند؛ مدت مدت کوتاه‌یی پس از استراحت برطرف خواهد شد.

- تشخیص: درد فشاری (مثل گیره در مرکز قفسه سینه که اغلب به فک و به سمت انتهای یک یا هر دو دست نیز می‌کشد. تسکین درد با استراحت تنگی نفس ضعف که اغلب شدید و ناگهانی است احساس اضطراب

- اهداف کاهش فشار وارد شده روی قلب با وادار کردن بیمار به استراحت. در صورت لزوم درخواست کمک‌های پزشکی کمک به بیمار با درمان دارویی

- هشدار:اگر درد پایدار بود یا مجدداً بروز کرده، به حمله قلبی مشکوک شوید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. یک دوز کامل (۳۰۰ میلی‌گرم از قرص آسپرین به بیمار بدهید. تا بجود به طور مداوم علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.

(۱) به بیمار کمک کنید تا بنشیند. اطمینان حاصل کنید که بیمار احساس راحتی دارد و به او اطمینان خاطر بدهید. این عمل تنفس وی را تسهیل خواهد کرد.

(۲) اگر بیمار، داروهای آزیین (مثلاًقرص یا اسپری‌های افشانه‌ای یا فله‌های را در اختیار دارد، اجازه دهید خودش آنها را استعمال کند. در صورت لزوم شما هم در مصرف دارو به او کمک کنید

(۳) بیمار را نشورین کنید که استراحت کند و ناظران را از محل دور کنید. این حمله باید ظرف چند دقیقه برطرف شود.

**حمله قلبی**

شایع‌ترین علت حمله قلبی بسته شدن ناگهانی جریان خون به بخشی از عضله قلب (مثلاً در اثر تشکیل لخته در شریان کرونر ] ترومبوز کرونر ] است مهم‌ترین خطر حمله قلبی توقف شریان قلب است.
آثار یک حمله قلبی تا حدود زیادی وابسته به جسمی از عضله قلب است که دچار آسیب شده است بسیاری از بیماران به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کنند.
داروهای مثل آسپرین و داروهای حل‌کننده لخته برای محدود کردن وسعت آسیب وارد شده به عضله قلب به کار می‌روند.
- تشخیص دره فشاری (شبه گیوه مداوم در مرکز قفسه سینه که اغلب به کمک با یا انتهایی یک یا هر دو دست تیر می‌کنند.
-برخلاف آترزین صدای (صفحه قیل ، درد با امتراحت تنگیین پیدا نمی‌کند. تنگی نفس و احساس ناراحتی در بالای شکم که ممکن است مشابه با سوءهاضمه شدید به‌نظر برسد.
از حال رفتن (اغلب بدون پیش‌آگهی) - غش کردن یا گیجی ناگهانی - احساس در شرف مرگ بودن - پوست"خاکستری و آبی شدن لبها - نفس تند، ضعیف یا نامنظم - عرق کردن شدید - احساس نیاز شدید به هوای تازه (تشنگی هوا) - اهداف تشویق بیمار به امتراحت کردن -فرام کردن شرایط انتقال فوری بیمار به بیمارستان - هشدار! اگر بیمار بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و نفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید .
۱) وضعیت بیمار را تا حد امکان طوری تغییر دهید که کاملاً احساس راحتی کند تا فشار روی قلب کم شود. وضعیت نیمه‌نشسته که در آن سر و شانه بیمار به جایی تکیه داده شود و زانو‌ها خم شوند، اغلب بهترین حالت است
۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
بگزیرد که مشکوک به حمله قلبی هستید. در صورتی که بیمار از شما می‌خواهد که با پزشک او تماس بگیرید، این کار را هم انجام دهید.
۳) اگر بیمار کاملاً هوشیار است یک دوز کامل (۳۰۰ میلی گرم) از قرص آسپرین به او بدهید و توصیه کنید که آن را به آرامی بجود.
۴) اگر بیمار، داروهای آترزین (مثلاً قرص یا اسپری‌های افشانه‌ای یا نمعی‌ای را در اختیار دارد، به او توصیه کنید تا آنها را مصرف نکند. بیمار را تشویق کنید که امتراحت کند.
۵) به‌طور مداوم علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

**غش کردن و از حال رفتن**

غش نوعی از دست دادن هوشیاری زوده‌گذار است که در اثر کاهش موقت جریان خون به مغز ایجاد می‌شود. غش کردن ممکن است در واکنش به درد، خستگی شدید، کمبود غذا یا استرس هیجانی روی دهد. این حالت همچنین بعد از دوره‌های طولانی بی‌حرکتی فیزیکی (مثل ایستادن یا نشستن بدون تحرک به‌خصوص در آب و هوای گرم رخ دهد). این عدم تحرک سبب می‌شود که خون در اندام‌های پایینی جمع شود و مقدار کمتری از آن به مغز برسد. سرعت نفس در فردی که غش کرده است بسیار کند می‌شود. با این حال نفس سریعاً بالا می‌رود و به حد طبیعی می‌رسد. بسیاری که دچار غش شده است معمولاً بدون بهبود سریع و کاملی دارد. - تشخیص - از دست رفتن زوده‌گذر هوشیاری که سبب می‌شود بیمار به زمین بیفتد. - کند شدن نفس - پوست سرد رنگداریزده و عرق کردن - اهداف بهبود رسیدن جریان خون به مغز اطمینان و آرامش دادن به بیمار پس از به هوش آمدن(۱)وقتی احساس غش کردن به بیمار دست می‌دهد، به او توصیه کنید که دراز بکشد، زانو بزند، پاهای او را بلند کند و مع یاها را روی شانه‌هایشان بگذارد؛این عمل به بهبود جریان خون مغز کمک می‌کند.
۲) مطمئن شوید که هوای تازه به مقدار زیاد به بیمار می‌رسد؛ از یک نفر بخواهید که پنجره اتاق را باز کند. همچنین از نظارت بخواهید که از بیمار فاصله بگیرند.
۳) وقتی بیمار به هوش آمده، به وی اطمینان خاطر بدهید و به او کمک کنید تا تدریجاً بنشیند. اگر مجدداً دچار احساس غش کردن شده، به او توصیه کنید که دوباره دراز بکشد و تا زمانی که کاملاً بهبود پیدا کند، پاهای او را بلند کنید و نگه دارید. - هشدار!اگر بیمار سریعاً هوشیاری خود را به دست نیاورد، راه تنفسی را باز و نفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم ، احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

**جراحات و خونریزی در کمک‌های اولیه**

خونریزی شدید

خونریزی شدید ممکن است نگران‌کننده باشد. احتمال شوک وجود دارد و ممکن است بیمار هوشیاری خود را از دست بدهد. اگر خونریزی متوقف نشود، امکان دارد قلب مصدوم از ضربان بایستد. خونریزی در محل صورت یا گردن می‌تواند از رسیدن جریان هوا به ریه‌ها جلوگیری کند. هنگامی که می‌خواهید به درمان خونریزی بپردازید، ابتدا کنترل کنید که آیا خون در داخل زخم وجود دارد یا خیر؛ وقت کنید که روی شیء فشار وارد نکنید. - اهداف - کنترل خونریزی - پیشگیری از شوک و به حداقل رساندن آثار آن به حداقل رساندن امکان عفونت فرام کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان شی در داخل زخم وجود ندارد
۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. لباس‌ها را (در حد نیاز) خارج کنید یا برش دهید تا زخم آشکار گردد.
۲) با کف دست یا انگشتان و ترجیحاً به کمک یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک مستقیماً روی زخم فشار وارد کنید (اما زمان را برای پیدا کردن پانسمان تلف نکنید). می‌توانید از مصدوم بخواهید که خودش مستقیماً روی زخم فشار وارد کند(۳)اندام آسیب دیده را بلند کنید، و بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید؛ تا میزان خونریزی کاهش پیدا کند. در صورتی که مشکوک به شکستگی استخوان هستید، اندام را با ملایمت جابه جا کنید.
۳) در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که روی یک پتو دراز بکشد تا در برابر سرما محافظت شود. در صورتی که مشکوک به شوک هستید، پاهای مصدوم را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب او نگه دارید.
۵) پانسمان را با یک بانده سفت که بتواند فشار کافی وارد کند، محکم کنید. وقت کنید که بانده بیش از حد محکم نباشد که گردش خون را مختل کند.
۶) اگر خونریزی همچنان ادامه داشت یک پانسمان دیگر روی اولی قرار دهید. اگر خون به داخل پانسمان دوم نشت کرده هر دو پانسمان را برداشته یک پانسمان تازه قرار دهید و وقت کنید که فشار دقیقاً روی محل خونریزی وارد شود.
۷) با استفاده از یک آویز ویا بانده‌یچی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید.
۸) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. علائم حیاتی (سطح پاسخ دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. - به وقت مراقب نشانه‌های شوک باشید و پانسمان‌ها را از نظر نشت خون کنترل کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل بانده‌یچی بررسی کنید. - احتیاط مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید.- اهداف - کنترل خونریزی بدون فشرودن شی، به داخل زخم - پیشگیری از شوک و به حداقل رساندن آثار آن به حداقل رساندن امکان عفونت فرام کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان شی در داخل زخم وجود دارد
۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. دو طرف شی داخل زخم را محکم فشار دهید تا لیمه‌های زخم در کنار هم گیرند.
۲) اگر اندام مصدوم دچار آسیب شده است این اندام را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید؛ تا خونریزی کاهش پیدا کند(۳)در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که روی یک پتو دراز بکشد تا در برابر سرما محافظت شود. در صورتی که مشکوک به بروز شوک هستید، پاهای مصدوم را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب او نگه دارید.
۴)در دو سمت شی بالشک‌های قرار دهید و بدون فشار آوردن روی شی به دور آن بانده ببندید(۵) با استفاده از یک آویز و یا بانده‌یچی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید؛ تا ترم به حداقل برسد.
۶) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. علائم حیاتی (سطح پاسخ دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت نمایید. - به وقت مراقب نشانه‌های شوک باشید و پانسمان‌ها را از نظر نشت خون کنترل کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل بانده‌یچی بررسی کنید.

**فرو رفتن میله**

اگر فردی دچار فرورفتنگی میله شده است (مثلاً با سقوط روی ترمدها)، نباید سعی کنید وی را از شی منبور جدا کنید چون این کار ممکن است آسیب‌های داخلی را وخیم‌تر کند. فوراً با مرکز خدمات اورژانس تماس بگیرید و شرح حادثه را با جزئیات دقیق بازگو کنید. مرکز خدمات اورژانس یا آوردن تجهیزات برش مخصوص به محل مصدوم را آزاد خواهد کرد. - اهداف - پیشگیری از ایجاد آسیب بیشتر - احتیاط مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید.
۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت امکان یک امدادگر را برای این کار روانه کنید. موقعیت را به دقت توضیح بدهید.
۲) تا زمان رسیدن نیروهای اورژانس و بر عهده گرفتن مسؤولیت با نگه داشتن مصدوم از فشار وزن او کم کنید به‌طور مداوم به مصدوم اطمینان خاطر بدهید.

**قطع عضو**

در بسیاری از موارد، می‌توان اندامی را که به صورت کامل یا ناکامل از بدن جدا شده است با استفاده از جراحی میکروسکوپی مجدداً به بدن متصل کرد. این عمل جراحی نیاز به بی‌هوشی عمومی دارد؛ بنابراین مصدوم را از خوردن نوشیدین یا سیگار کشیدن منع کنید. این مطلب بسیار حیاتی است که مصدوم و عضو قطع شده در اسرع وقت به بیمارستان منتقل شوند. احتمال بروز شوک وجود دارد که در این صورت درمان ضروری خواهد بود. این میحث را هم ببینید: شوک - اهداف به حداقل رساندن خونریزی و شوک -فرام کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان - مراقبت از مصدوم
۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با فشار آوردن روی عضو آسیب دیده و بالا بردن آن خونریزی را کنترل کنید.
۲) یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک روی محل جرح‌تر قرار دهید و آن را ببیندین بانده محکم کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن بپردازید.
۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ذکر کنید که قطع عضو صورت گرفته است علائم حیاتی (سطح پاسخ دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. - اهداف پیشگیری از تحریب عضو -احتیاط عضو قطع شده را نشوید. وقت کنید که عضو قطع شده در تماس مستقیم با یخ قرار نگیرد. - مراقبت از عضو قطع شده
۱) دستکش بپوشید. سپس عضو قطع شده را در یک قطعه سفوفن آسترخان‌ه یا یک کیسه پلاستیکی ببندید.
۲) یک قطعه گاز یا پارچه نرم را به دور این بسته ببندید و آن را در محفظه‌ای پر یخ خرد شده قرار دهید(۳) زمان آسیب و نام مصدوم را به طور مشخص روی محفظه بنویسید و خودتان آن را به یکی از افراد خدمات اورژانس تحویل دهید.

**آسیب له‌نده‌گی**

شایع‌ترین عطل آسیب‌های له‌شدگی عبارتند از: حوادث راننده‌گی و حوادث و یا تیرانه‌گی و حوادث در مناطق ساختمان سازی سایر عمل ممکن عبارتند از: انفجار، ریزله و تصادفات قطارها. آسیب له‌شدگی می‌تواند شامل شکستگی استخوان نرم و خونریزی داخلی باشد. همچنین نیروی له‌کننده می‌تواند باعث اختلال گردش خون و در نتیجه احساس کرحتی درمحل آسیب یا نواحی پایین‌تر از آن شود. امکان دارد نتوانید نفس اندام له شده را ردیابی کنید. - خطرات له شدگی طولانی مدت گیر افتادن مصدوم (در زیر جسم له‌کننده هر چند که طول بکشد، دو عارضه جدیدی به دنبال دارد؛اولاً له شدگی طولانی مدت می‌تواند آسیب شدیدی به بافت‌های بدن (خصوصاً عضلات وارد کند. پس از برداشتن فشار، ممکن است شوک سریعاً زودتر کند؛ زیرا مایعات بافت به داخل محل آسیب دیده نشت می‌کنند. ثانیاً، مواد سمی در داخل بافت عضلانی آسیب دیده در اطراف محل آسیب له شدگی تجمع می‌کنند (این عارضه از عارضه اول خطرناکتر است. ورود گاهتانی این مواد سمی به داخل گردش خون می‌تواند به نارسایی کلیه بینجامد. این فرآیند که

«بشنگان له شدگی نایبده می‌شود، بسیار خطرناک است و حتی می‌تواند کشنده باشد. مباحث زیر را هم ببینید: شکستگی‌ها ، شوک - اهداف درخواست فوری کمک پزشکی تخصصی نا گام‌های ممکن برای درمان مصدوم برداشته شود. مدت له‌شدگی کمتر از ۱۵ دقیقه است (۱) جسم له‌کننده را به سرعت از روی مصدوم بردارید. در صورت امکان دستکش بپوشید. خونریزی خارجی را مهار کنید و زخم‌ها را بپوشانید. (۲) هرگونه شکستگی مشکوک را محکم و بی‌حرکت کنید. در صورت بروز شوک آن را درمان کنید.(۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. شرح حادثه را با جزئیات دقیق بازگو کنید.
علام حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید ، تا نیروهای امدادی برسند. - اهداف : درخواست فوری کمک پزشکی تخصصی - احتیاط جسم له‌کننده را از روی مصدومی که بیش از ۱۵ دقیقه دچار آسیب له‌شدگی بوده است بردارید. - مدت له‌شدگی بیشتر از ۱۵ دقیقه است (۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. شرح حادثه را با جزئیات دقیق بازگو کنید. (۲) به مصدوم آرامش و اطمینان خاطر بدهید.
علامه حیاتی (سطح پاسخخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

**بردگی‌ها و خراش‌ها**

خونریزی از بریدگی‌ها را می‌توان به راحتی با اعمال فشار وبالا بردن اندام مهار کرد. به طور معمول تنها یک بانسمان چسب دار مورد نیاز است و زخم خود به خود طی چند روز بهبود پیدا می‌کند. تنها در شرایط زیر، نیاز به کمک‌های طبی احساس می‌شود:
اگر خونریزی متوقف نشود(اگر جسم خارجی در داخل زخم وجود داشته باشد).
اگر زخم در معرض خطر عفونت قرار دارد (مثلاً، زخم ناشی از گاز گرفتن انسان یا حیوان یا سوراخ شدگی در اثر یک جسم آلوده ، اگر در یک زخم قدیمی نشانه‌های عفونت بارز شود. - کزاز کزاز در واقع عفونت خطرناکی است که توسط باکتری کلسترییدیوم تنانی که به صورت هاگ در خاک زندگی می‌کند، ایجاد می‌شود. اگر باکتری کزاز وارد زخم شود، می‌تواند در بافت‌های آسیب دیده و متورم تکثیر شود و ماده‌ای سمی (سم تولید کند) این سم از طریق دستگانه عصبی منتشر می‌شود و گرفتگی (اسپاسم عضلانی و فلج ایجاد می‌کند. می‌توان به کمک واکسیناسیون از این بیماری پیشگیری کرد و افراد به طور معمول یک دوره واکسن کزاز را در دوران کودکی دریافت می‌کنند. یا این حال ممکن است یکبار واکسیناسیون در بزرگسالی هم ضرورت داشته باشد.

-اهداف به حداقل رسانده امکان عفونت (۱) دست‌های خود را به طور کامل بشویید و در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید.
ذرات خارجی آزاد را با فشار آب خارج کنید. (۲) اگر زخم کثیف است آن را به آرامی با آب بشویید تا تمیز شود و یا از دستمال بدون الکل استفاده کنید.
با استفاده از یک سواب گاز دار، زخم را خشک کنید و با گاز استریل آن را بپوشانید. -احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید. در موارد زیر،کمک پزشکی درخواست کنید:

مصدوم هرگز واکسینه نشده است
مصدوم در مورد زمان و تعداد تزریقاتی که دریافت کرده است مطمئن نیست از آخرین واکسنی که به مصدوم تزریق شده است بیش از ۱۰ سال می‌گذرد. (۳) در صورت امکان اندام آسیب دیده را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب نگه دارید. مستقیماً به زخم دست نزنید. اندام آسیب دیده را با یک دست نگه دارید. (۴) نواحی اطراف زخم را با آب و صابون تمیز کنید؛ برای هر ضایعه از سواب تمیز مجزا استفاده کنید.
موضع از خشک‌بند کنید.
پوشش زخم را بردارید و بانسمان چسب دار روی آن قرار دهید. در صورتی که خطر بالای عفونت وجود دارد، به مصدوم توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند.

**جسم خارجی در محل بردگی**

خارج کردن اجسام خارجی (مثل خرده شیشه یا سنگ ریزه از زخم قبل از شروع درمان بسیار پر اهمیت است اگر این اشیاء در داخل زخم باقی بمانند، دگروله مدت سبب عفونت و تأخیر در ترمیم زخم و در بلند مدت سبب تغییر رنگ محل می‌شوند. بهترین راه خارج کردن اجسام سطحی (خرده شیشه و سنگ ریزه ، استفاده از التریک (در صورتی که در اختیار داشته باشید) است روش دیگر آن است که این قطعات ریز را با دقت مشخص کنید و با آب سرد آنها را بشویید. سعی نکنید اشیایی را که محکم در زخم فرورفته‌اند، خارج کنید چون ممکن است بافت اطراف را تخریب و خونریزی را تشدید کنید. به جای این کار، دور تا دور آنها را با بانسمان یا باند بپوشانید. مباحث زیر را هم ببینید:
فرورفتن قالب ماهی گیری ، تراشه (پلیسه

-اهداف - مهار خونریزی بدون فشار دادن جسم خارجی به داخل زخم - به حداقل رساندن خطر عفونت - در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان (۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید.
۱) اعمال فشار در دو سمت جسم خارجی و بلند کردن قسمت آسیب دیده تا بالاتر از سطح قلب خونریزی را مهار کنید. (۲) روی زخم را با گاز بپوشانید تا خطر عفونت به حداقل برسد. - احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید. در موارد زیر، کمک پزشکی درخواست کنید:
مصدوم در مورد زمان و تعداد تزریقاتی که دریافت کرده است مطمئن نیست از آخرین واکسنی که به مصدوم تزریق شده است بیش از ۱۰ سال می‌گذرد. (۳) بالشکنده‌هایی در اطراف شش سبازید تا بتوانید بدون اعمال فشار بر آن زخم را باند بچینی کنید.
با دقت بالشکنده‌ها را در محل خود نگه دارید تا باند بچینی خاتمه پیدا کند. (۴) درصورت لزوم شرایط بردن یا فرستادن مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید.
-مورد خاص اجسام بزرگ - اگر جسم خارجی آن قدر بزرگ است که نمی‌توانید بالشکنده‌های بلندی را برای کاهش فشار روی جسم تهیه کنید، باند بچینی را در اطراف جسم انجام دهید.

**کیودشدگی**

این حالت به دلیل خونریزی به داخل پوست یا بافت‌های زیر پوستی ایجاد می‌شود. کیود شدگی می‌تواند بلافاصله پس از خونریزی یا چند روز بعد، ظاهر شود.
اقدامات کمک‌های اولیه در مورد کیودگی‌های که فوراً ظاهر می‌شوند، فایده بخش هستند. همچنین کیود شدگی ممکن است نشانه‌ای از آسیب عمقی باشد. سالمندان وافرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند، به سادگی دچار کیودی می‌شوند. این محث هم ببینید:
خونریزی داخلی

-اهداف کاهش جریان خون به محل آسیب و در نتیجه به حداقل رساندن تورم (۱) قسمت آسیب دیده را بلند کنید و در وضعیتی نگه دارید که مصدوم احساس راحتی کند. (۲) با استفاده از کمپرس سرد روی محل کیودی را محکم فشار دهید. کمپرس را حداقل به مدت ۵ دقیقه در محل قرار دهید.

**زخم طولانی**

زخم باز می‌تواند در اثر ورود میکروارگانیسم‌ها (میکروب آلوده شود. میکروب‌ها ممکن است از منشا آسیب هوا، زیر انگشتان یا تکه‌هایی از لباس که در زخم فرورفته‌اند (مثلاً در مورد زخم‌های گلوله‌ای وارد شوند. خونریزی بخشی از آلودگی را دفع می‌کند؛ میکروب‌های باقیمانده ممکن است توسط گلوله‌های سفید خون نابود شوند.
با این وجود، اگر آلودگی با بافت مرده در داخل زخم باقی بمانند، عفونت می‌توانند در سراسر بدن انتشار پیدا کنند. کزاز نیز یک خطر احتمالی است هر زخمی که پس از گذشت ۲۴ ساعت شروع به بهبود نکرده باشد، احتمالاً عفونی شده است
شاید لازم شود مصدومی را که یک زخم در معرض خطر عفونت قرار دارد؛ با آنتی بیوتیک‌ها و با تزریق داروهای ضد خد کزاز درمان کرد. تشخیص افزایش درد و ناراحتی در محل زخم‌تورم قرمزی و احساس گرما در اطراف محل آسیب وجود چرک در داخل زخم یا تراوش چرک از زخم
خطوط قرمز گم‌رنگ روی پوست که به عدد گردن زیر بغل و کشاله ران ختم می‌شوند.
نشانه‌های تب (مثل عرق کردن نشنگی لرز و بی‌حالی در مصدومانی که عفونت پیشرفته دارند. -اهداف پیشگیری از پیشرفت عفونت - در صورت نیاز، درخواست کمک پزشکی (۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید.
زخم را با یک بانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید و باندبچینی کنید. باند را خیلی محکم نپنید.(۲) اندام آسیب دیده را بالا ببرید و به کمک آویز و باندبچینی آن را نگه دارید. این عمل باعث کاهش تورم در اطراف محل زخم می‌شود. (۳) به مصدوم بگویید که به پزشک خود مراجعه کند.
اگرچه نظر می‌رسد که عفونت رو به پیشرفت است (نشانه‌های تب مثل عرق کردن، لرز، نشنگی یا بی‌حالی وجود دارند)، با یک پزشک تماس بگیرید یا مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

**جراحات سر و پوست سر**

پوست سر دارای وگلهای کوچک زیادی است که در سطح پوست حرکت می‌کنند، بنابراین هر نوع بریدگی (دوبان محل) به خونریزی شدید منجر می‌شود. این خونریزی (شدید) سبب می‌شود که جراحات پوست سر اغلب وخیم‌تر از آنچه که واقعاً هست به نظر برسد. با این حال در برخی از موارد، زخم پوست سر ممکن است بخشی از یک آسیب زمینه‌ای جدی‌تر (مثل شکستگی جمجمه یا همراه با آسیب سرور گردن باشد. از این رو، در معاینه مصدومی که دچار زخم دچار زخم پوست سر است باید بسیار دقیق باشید خصوصاً اگر این امکان وجود داشته باشد که نشانه‌های ضربه به سر، در اثر مسومیت با انگل یا مواد، مخفی شده باشد.
اگر سر سوزنی شک دارد، از اقدامات درمانی مربوط به آسیب سر پیروی کنید. ضمناً، امکان وجود آسیب گردنی (خاصی را هم به یاد داشته باشید. -اهداف : مهار خونریزی - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان
هشدار! اگر مصدوم بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم اقدامات تنفسی و ماماژ قفسه سینه را آغاز کنید. (۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید.
اگر لایه‌های پوست در محل آسیب جابه جا شده‌اند، با دقت آنها را روی زخم قرار دهید. به مصدوم اطمینان خاطر دهید. (۲) زخم را با یک بانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید. روی این پوشش فشار مستقیم و محکم وارد کنید. این کار به مهار خونریزی و کاهش حجم خون از دست رفته و در نتیجه به حداقل رسیدن خطر شوک کمک می‌کند. (۳) بانسمان را با یک باند دولی محکم کنید (در خونریزی‌های جزئی می‌توانید لایه پوشش را به کمک یک باند ملتی در محل نگه دارید. (۴) به مصدوم کمک کنید که دراز بکشد و به طوری که سروشانه‌های او مختصری بالاتر از تنه قرار بگیرند. سپس مصدوم را در همین وضعیت به بیمارستان منتقل کنید. به طور مرتب علائم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

**زخم چشم**

چشم ممکن است دچار کیودی شود و یا در اثر ضربات مستقیم یا قطعات خرد شده و تیز نفزی سنگی یا شیشه‌ای دچار بریدگی شود. به دلیل خطری که بینایی مصدوم را تهدید می‌کند، تمام آسیب‌های چشم را باید جدی تلقی کرد. حتی خراش‌های سطحی که به سطح چشم (قرینه وارد می‌شوند، می‌توانند منجر به تشکیل جوشگاه زخم و عفونت شوند.امکان از بین رفتن بینایی نیز وجود دارد. - تشخیص - درد شدید و اسپاسم پلنگ‌ها - زخم قابل مشاهده ویا نمای چشم بر خون (قرمز) - از دست رفتن بینایی به طور کامل یا جزئی -نشت خون یا مایع زلال از زخم -اهداف پیشگیری از صدمات بیشتر -فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان -احتیاط سعی نکنید جسم خارجی فرورفته در چشم را خارج کنید یا به آن دست بزنید. (۱) به مصدوم کمک کنید که به پشت دراز بکشد و سر او را با بعد امکان بی حرکت نگه دارید. به او بگویید که هیچ یک از دو چشم را حرکت ندهد؛ جابه جا

کردن چشم سالم چشم آسیب دیده را وادار به حرکت خواهد کرد و ممکن است شدت صدمات بیشتر شود. ۲) از مضموم بخوابید که یک پانسمان استریل یا پارچه تمیز بدون کرک را روی چشم آسیب دیده نگه دارد. اگر تا فراهم شدن کمک‌های طبی فوری طول می‌کشد، این لایه پوششی را به کمک باند در محل خود محکم کنید. ۳) مضموم را در همین وضعیت به بیمارستان منتقل کنید.

**خونریزی از گوش**

این حالت معمولاً در اثر پاره یا سوراخ شدن پرده گوش روی می‌دهد؛ عواملی مثل فرو کردن یک جسم خارجی در داخل گوش وارد آمدن یک ضربه به یک سمت سر یا وقوع انفجار، به سوراخ شدن پرده گوش منجر می‌شوند.
علامه عبارتند از: درد تیز، سپس گوش درد، گری و احتمالاً گنجی وجود خونابه بگک نشانه جدی است این نشانه به معنای شکستگی جمجمه و نشت مایع از اطراف مغز است – اهداف : فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان – احتیاط اگر مشکوک به شکستگی جمجمه هستید، سر مضموم را جابه‌جا نکنید. ۱) به مضموم کمک کنید تا در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرد به طوری که سر او به سمت آسیب دیده کج شود تا خون به خارج تخلیه شود. ۲) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را به ملایمت روی گوش قرار دهید. مضموم را در همین وضعیت به بیمارستان منتقل کنید.

**خونریزی از بینی**

خونریزی از بینی به طور شایع در اثر پاره شدن رگهای خونی کوچک در داخل سوراخ بینی رخ می‌دهد؛ این رگها با در اثر ضربه به بینی و یا در نتیجه عطسه کردن دستکاری بینی با انگشت یا فین کردن پاره می‌شوند. فشار خون بالا نیز می‌تواند باعث خونریزی از بینی شود. در صورتی که خون زیادی از بدن مضموم خارج شود، خونریزی از بینی می‌تواند خطرناک باشد. به علاوه اگر خونریزی به دنبال آسیب به سر رخ داده باشد، خون می‌تواند رقیق و آبیگی باشد.این نشانه بسیار خطرناک و جدی است زیرا حکایت از آن دارد که جمجمه دچار شکستگی شده و مایع دور مغز درحال نشتست کردن است – اهداف **مهار کردن خونریزی** – باز نگه داشتن راه تنفسی ۱) از مضموم بخوابید که بنشیند. به او توصیه کنید که سر خود را به جلو خم کند تا امکان تخلیه خون از سوراخ‌های بینی فراهم شود. ۲) از مضموم بخوابید که از دهان نفس بکشد (این عمل در حفظ خون‌رسانی مضموم نیز مؤثر است و قسمت نرم بینی‌اش را فشار دهد. در صورت لزوم به مضموم اطمینان دهید و به او کمک کنید. – احتیاط اجازه ندهید سر مضموم به عقب برگردد؛ خون ممکن است به داخل حلق بریزد و سبب استفراغ شود. اگر خونریزی متوقف و سپس مجدداً آغاز شد، به مضموم بگویید که دوباره بینی را بفشارد. اگر خونریزی شدید است یا در مجموع بیش از ۳۰ دقیقه طول کشیده است مضموم را در وضعیت درمانی به بیمارستان منتقل کنید. – مورد خاص کودکان – یک کودک خردسال ممکن است در اثر خونریزی از بینی دچار ترس بشود. به او اطمینان خاطر بدهید و کاسه‌ای در اختیارش بگذارید تا آب دهان خود را داخل آن بریزد. ۳) به مضموم بگویید که همچنان بینی خود را با فشار نگه دارد. به او توصیه کنید که از صحبت کردن بپسند آب دهان سرفه کردن بیرون انداختن آب دهان یا بالا کشیدن بینی (فین فین کردن خوادری کند چون این کارها می‌تواند لخته‌های خون تشکیل شده در بینی را از جا بکشد. یک قطعه پارچه یا دستمال کاغذی تمیز به او بدهید تا نظرات خون را پاک کند. ۴) پس از ۱۰ دقیقه به مضموم بگویید که فشار را قطع کند. اگر خونریزی هنوز قطع نشده بود، از او بخوابید که دوباره برای ۲ دوره ۱۰ دقیقه‌ای دیگر، بینی خود را فشار دهد. ۵) همین که خونریزی متوقف شد، با استفاده از آب ولرم و در شرایطی که مضموم همچنان رو به جلو خم شده باشد، اطراف بینی او را پاک کنید. ۶) به مضموم توصیه کنید که چند ساعت بدون حرکت استراحت کند. به او بگویید از ورزش کردن و به ویژه فین کردن پرهیز کند چون این کارها، لخته‌های تشکیل شده را از جا می‌کنند.

**خونریزی از دهان**

بریدگی‌های زبان لب‌ها یا پوشش داخلی دهان از آسیب‌های جزئی تا جراحات جدی‌تر متغیر هستند. علت این آسیب‌ها معمولاً خوردندنان‌ها یا کشیدن آنها است خونریزی از دهان می‌تواند شدید و نگران‌کننده باشد. به علاوه خطر استنشاق خون به داخل ریه‌ها و بروز مشکلات تنفسی هم وجود دارد. – اهداف **مهار کردن خونریزی** – حفاظت از راه تنفسی یا پیشگیری از استنشاق خون ۱) از مضموم بخوابید که بنشیند و سر خود را جلو بیاورد و مختصری به سمت آسیب دیده خم کند تا امکان تخلیه خون از دهان فراهم شود. ۲) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک لایه پوششی گازدار روی زخم قرار دهید. از مضموم بخوابید که این پوشش را بین شست و انگشتان خود فشرده به مدت ۱۰ دقیقه روی زخم فشار دهد. – مورد خاص خونریزی از فخره دندان‌های برای مهار خونریزی از فخره دندان‌ی یک لایه پوششی گازدار ضخیم در داخل فخره دندان‌ی قرار دهید تا مایع از رسیدن دندان‌ها به هم شوید و به او بگویید که با فشار دندان‌ها، این لایه را نگه دارد. – احتیاط اگر وسعت زخم زیاد است یاخونریزی بیش از ۳۰ دقیقه طول کشیده و یا مجدداً شروع شده است به یک پزشک یا دندان پزشک مراجعه کنید. از شستن دهان خودداری کنید چون این کار می‌تواند منجر به کنده شدن لخته‌ها شود. ۳) اگر خونریزی ادامه پیداکرد، پوشش زخم را عوض کنید. به مضموم بگویید که اجازه دهد خون قطره قطره از دهان او خارج شود؛ بلع خون می‌تواند سبب استفراغ شود. به او توصیه کنید که به مدت ۱۲ ساعت از خوردن نوشیدنی‌های داغ پرهیز کند.

**افتادن دندان**

اگر دندان اصلی (بالغ بینهند، باید در اسرع وقت مجدداً در جفرایش کاشته شود. اگر این عمل مقدور نیست در داخل گوته خود و یا درون یک محافظ کوچک محوری شیر نگه دارد تا از خشک شدن دندان پیشگیری شود. – اهداف : کاشت مجدد دندان در اسرع وقت احتیاط از تمیزکردن دندان خودداری کنید، چون با این کار ممکن است به بافتها آسیب وارد کنید و شانس کاشت مجدد را کاهش دهید. ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به آرامی دندان را داخل جفرایش فشار دهید. با قرار دادن یک لایه پوششی گازدار بین دندان‌های رقیف بالا و پایین دندان افتاده را در محل نگه دارید. ۲) از مضموم بخوابید که دندان را محکم در محل نگه دارد و او را به یک بیمارستان یا تزد دندانپزشک بفرستید.

**زخم کف دست**

چندین رگ خونی بزرگ در کف دست وجود دارد و به همین دلیل ، زخم های کف دست ، خونریزی‌های شدید ایجاد می‌کنند. همچنین در زخم‌های کف دست خطر پاره شدن تاندون‌ها و اعصاب دست و از دست رفتن حس و حرکت انگشتان وجود دارد. اگر یک جسم خارجی وجود داشته باشد، مضموم نمی‌تواند شست خود را گرم کند. در این موارد، شما باید زخم را بر ساس روش توضیح داده شده در درمان کنید. – اهداف – مهار خونریزی و کنترل آثار شوک به حداقل رساندن خطر عفونت – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک لایه پوششی تمیز را محکم روی زخم فشار دهید و از مضموم بخوابید که دست خود را به دور آن مشت کند. اگر مضموم نمی‌تواند محکم پانسمان را فشار دهد، به او بگویید که مشت خود را با دست سالم فشار دهد. ۲) انگشتان مضموم را طوری پاته بپچی کنید که روی لایه پوششی به حالت مشت دربیاید. انتهای‌های باند را روی نوک انگشتان گرم بزنید. ۳) یا یک آویز بالا بنگهدارنده دست مضموم را بالا ببرید. شرایط انتقال مضموم به بیمارستان را فراهم کنید.

**زخم در محل چین مامصل**

رگ‌های خونی بزرگی از سمت داخل زانو و آرنج عبور می‌کنند. این رگها در صورتی که قطع شوند، خونریزی بسیار شدیدی ایجاد خواهند کرد. گام‌های اراه شده در پایین صفحه به کنترل خونریزی و شوک کمک خواهند کرد؛البته این گام‌ها از رسیدن جریان خون به انتهای اندام نیز جلوگیری می‌کنند، بنابراین باید مطمئن شوید که گوشش خون این مناطق مناسب است – اهداف – مهار خونریزی – پیشگیری از وقوع شوک و به حداقل رساندن آثار آن – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را روی محل آسیب فشار دهید. برای حفظ لایه پوششی در محل خود، مفضل را محکم تا کنید و روی زخم فشار وارد کنید. ۲) اندام را بلند کنید و نگاهدارید. در صورت امکان به مضموم کمک کنید که طوری دراز بکشد که پاهایش در سطح بالاتری نگه داشته شود. ۳) مضموم را در وضعیت درمانی نهایی به بیمارستان منتقل کنید. هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل آسیب بررسی کنید. در صورت لزوم مختصری از فشار روی زخم کم کنید تا جریان خون انتهای اندام به حالت طبیعی بر گردد و سپس دوباره فشار وارد کنید.

**جراحات شکم**

زخم جلفو، زخم گلوله و آسیب له شدگی در شکم می‌توانند منجر به جراحات جدی و حتی جراحات تهدیدکننده حیات شوند. امکان دارد اعضا یا رگهای خونی عمقی بدن سوراخ یا پاره و یا دریده شوند. شدید بودن جراحات ممکن است از روی علایمی مثل خونریزی خارجی یا بیرون زدن محتویات شکم آشکار باشد. به طور شایع‌تر، خونریزی و آسیب داخلی به صورت مخفی وجود دارد که در صورت تأخیر در درمان اورژانسی می‌تواند کشنده باشد. به علاوه جراحات شکم با خطر بالای شوک و عفونت همراه هستند. – اهداف – به حداقل رساندن شوک و به حداقل رساندن خطر عفونت – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به مضموم کمک کنید تا روی یک سطح محکم (ترجیحاً یک پتو) دراز بکشد. لباس‌های سفت (مثل کمربند یا پیراهن تنگ را حل کنید. ۲) یک پانسمان در محل جراحات قرار دهید و با استفاده از باند یا نوار چسب آن را محکم کنید. اگر خون به داخل پانسمان نشت کرد، یک پانسمان یا لایه پوششی دیگر روی اولی قرار دهید. ۳) با مرکز اورژانسی تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت ایجاد شوک به درمان آن بپردازید.
علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. – هشدار! – اگر مضمومی که دارای زخم باز است دچار سرفه و استفراغ شد، محکم روی پانسمان را فشار دهید تا از خارج شدن محتویات شکم از طریق زخم و آشکار شدن آنها، پیشگیری شود. – به روده بیرون زده دست نزنید. با استفاده از یک کيسه پلاستیکی یا یک سفوف آشیخانه روی موضع را بپوشانید تا از خشک شدن روده‌ها جلوگیری به عمل آید. یک راه دیگر آن است که یک پانسمان استریل به کار ببرید. – اگر مضموم می‌هوش شده، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل نمایید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلب‌سمیه را آغاز کنید . در صورتی که مضموم نفس می‌کشد، او را در وضعیت بهبودی قرار دهید و شکم را نگه دارید.

**خونریزی از سایر ک‌های واریسی**

سیاهرگ‌ها و وریده‌ها، دارای درجه‌های یکطرفه‌ای هستند که خون را به سوی قلب به جریان می‌اندازند. اگر این درجه‌ها خراب شوند، خون پشت آنها جمع می‌شود و ورید را متورم می‌کند. این مشکل (که تحت عنوانٔ "سیاهرگ‌های وارسی نامیده می‌شود) معمولاً در اندام پایینی رخ می‌دهد. یک ورید وارسی پیچ خورده دارای دیوارهٔ نازک و اغلب برآمده است به طوری که پوست منقبه متیلا به‌صورت گره‌گره درمی‌آید.این ورید می‌تواند با یک ضربه ملایم پاره شود؛ این امر منجر به خونریزی شدید می‌شود. در صورت عدم مهار خونریزی شوک خیلی سریع بروز می‌کند. -اهداف - مهار خونریزی - به حداقل رساندن شوک فرام فرود کردن شرایط انتقال قوری به بیمارستان (۱) در صورت امکان دستکشی یکبار مصرف پوشیده. به بیمار کمک کنید که به پشت دراز بکشد. سپس پای آسیب دیده را تا حد امکان بالا ببرد و نگاه دارد. این عمل به کاهش میزان خونریزی کمک می‌کند. (۲) محل خونریزی را عریان کنید. با استفاده از یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک محکم و مستقیم روی موضع فشار وارد کنید. تا خونریزی کنترل شود (۳)لباس‌های مثل کش جوراب یا جوراب‌های کشنده را خارج کنید زیرا می‌توانند به تداوم خونریزی کمک کنند.(۴) یک لایه پوششی نرم و بزرگ روی پانسمان قرار دهید، این لایه را محکم باندبندبندی کنید تا فشار یکپارحتی اعمال کند. اما باید را آندفرد سفت نیچید که گردش خون را مختل کند. (۵) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. تا رسیدن آمبولانس اقدام اولیه باید با بالا ببرد و نگاه دارید. علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل آسیب کنترل کنید .

**آسیب‌های استخوان و مضم و ضلع در کمک‌های اولیه**

شکستگی‌ها

شکستگی در واقع وجود شکستگی یا ترک در استخوان است عموماً برای شکسته شدن استخوان تیزی زیادی لازم است مگر آنکه استخوان دچار بیماری شده یا پیر شده باشد. با این حال استخوان‌های در حال رشد، انعطاف‌پذیر هستند و ممکن است دچار شکافت خمشی یا ترک شوند (اصطلاح "شکستگی ترک‌های از همین اصل سرچشمه می‌گیرد). هم تیزی مستقیم و هم تیزی غیرمستقیم می‌تواند سبب شکستگی استخوان شود. امکان دارد استخوان در محل وارد آمدن یک ضربه سنگین (مثلاً در اثر تصادف با ماشین | تیزی مستقیم |) دچار شکستگی شود. همچنین ممکن است شکستگی در اثر پیچ خوردن یا ضربه دیدن بروز کند (تیزی غیرمستقیم - - شکستگی‌های پایدار و ناپایدارشکستگی می‌تواند پایدار یا ناپایدار باشد. در شکستگی پایدار، دو انتهای استخوان شکسته شده حرکت نمی‌کنند که علت این موضوع یا شکستگی کامل است یا در هم فروگردی دو انتها. این شکستگی‌ها در جع دست شانه میچ یا پا و لگن خاصره شایع هستند. معمولاً می‌توان بدون ایجاد صدمه بیشتر، این شکستگی‌ها را به آرامی جابه‌جا کرد. در آسیب‌های ناپایدار، دو انتهای استخوانی می‌توانند به راحتی جابه‌جا شوند. در نتیجه خطر صدمه دیدن رگ‌های خونی اعصاب و اعضای بدن وجود دارد. آسیب‌های ناپایدار وقتی رخ می‌دهند که شکستگی استخوان کامل باشد یا رابطه‌ها دچار پارگی شوند. دستکاری این آسیب‌ها باید با دقت صورت گیرد. تا از صدمات بیشتری پیشگیری شود-- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:تغییر شکل تورم و گیوه شدگی در محل شکستگی درد و سخی در حرکت دادن محل کوبه شدن تا شدن یا پیچ خوردن اندام لمس یا سماع غریز ششن (کریپتاسیون مربوط به دو انتهای استخوانی (اما شاید به دنبال آن گشت نشانه‌های شوک به‌خصوص اگر شکستگی در استخوان ران یا لگن روی داده باشد. اشکال در حرکت طبیعی اندام یا اصلاً حرکت نکردن اندام (مثلاً ناتوانی در راه رفتن - جراحی که ممکن است همراه با بیرون زدگی انتهای استخوانی باشد - شکستگی‌های باز و بسته در شکستگی باز، یکی از دو انتهای استخوان شکسته شده سطح پوست را سوراخ کرده است یا امکان دارد جراحی در محل شکستگی وجود داشته باشد. شکستگی باز یا غطر بالای عفونت همراه است در شکستگی بسته پوست روی محل شکستگی سالم است یا این حال امکان جابه‌جا شدن استخوان‌ها (شکستگی ناپایدار) و صدمه دیدن سایر بافت‌های داخلی محل وجود دارد. در صورتی‌که انتهای استخوانی منجر به سوراخ شدن اعصاب یا رگ‌های خونی بزرگ شوند، ممکن است مضموم دچار خونریزی داخلی و شوک شوند. -اهداف مسامحت از جابه‌جایی محل آسیب‌دیده فرام کردن شرایط انتقال به بیمارستان به طوری که طی انتقال اندام آسیب‌دیده با حفظ راحتی مضموم ثابت نگه داشته شود - شکستگی بسته (۱) به مضموم توصیه کنید که بی‌حرکت بماند. با استفاده از دو دست خود، بخش آسیب‌دیده را تا زمان بی‌حرکت شدن ثابت نگه دارید؛ می‌توانید از یک امداد گر بخواهید که این کار را انجام دهد. (۲) به منظور استحکام بیشتر، قسمت آسیب‌دیده را با استفاده از بانده به یک قسمت سالم ببندید. دقت کنید که گره بانده روی سمت سالم بسته شود. در شکستگی‌های اندام بالایی این قسمت را به ته ثابت کنید. - در مورد شکستگی‌های اندام پایینی اگر انتقال به بیمارستان با تأخیر صورت می‌گیرد، اندام آسیب‌دیده را با استفاده از بانده به اندام سالم ببندید. (۳) در صورت لزوم شرایط انتقال مضموم به بیمارستان را فراهم کنید. در صورت بروز شوکنه، با بالا بردن پاها به درمان آن بپردازید. البته در صورتی که بالا بردن اندام آسیب‌دیده درد مضموم را تشدید می‌کند، از انجام این کار خودداری کنید. (۴) هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندبندبندی کنترل کنید. اگر گردش خون مختل شده است باید، تا مثل کنید. - احتیاط قبل از محکم شدن و ثابت کردن بخش آسیب‌دیده از حرکت دادن مضموم خودداری کنید؛ در غیر این صورت مضموم در معرض خطر خواهد بود. مضموم را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است نیاز به بی‌هوشی عمومی داشته باشد. - مورد خاص- کتشن اندام- اگر یکک اندام شا یا زاویه‌دار شده باشد، به طوری‌که نتوان آن را بی‌حرکت کرد، ممکن است برای برگرداندن اندام به حالت مستقیم کتشن ملایم ضرورت داشته باشد. این عمل بر کتشن عضلات غلظ می‌کند و به کاهش درد خونریزی در محل شکستگی کمک می‌کند. برای کتشن وارد کردن اندام را به‌طور یکپارحت در امداد استخوان بکشید تا به حالت مستقیم درآید. اندام را فقط در راستای مستقیم بکشید؛ تا زمان بی‌حرکت شدن آن را نگاه دارید. در صورتی که اعمال کتشن درد غیرقابل تحملی ایجاد می‌کند، برای انجام آن اصرار نکنید. مباحث زیر را همیشه آسیب‌شدگی‌های خونریزی داخلی شوک .

-اهداف پیشگیری از خونریزی جابه‌جایی و ایجاد عفونت در موضع آسیب‌فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان به طوری که طی انتقال اندام آسیب‌دیده با حفظ راحتی مضموم ثابت نگه داشته شود. - شکستگی باز (۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف پوشید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را به‌صورت شل روی محل جراثت بگذارید. برای مهار خونریزی فشار وارد کنید، ولی روی استخوان بیرون زده فشار نیاورید.) یک لایه پوششی تمیز را با دقت روی پانسمان قرار دهید. -مورد خاص - بیرون زدن استخوان - اگر استخوان بیرون زده است در اطراف استخوان پالنتک‌هایی از پارچه نرم و تمیز و بدون کرک سبازید تا بتوانید باندبندبندی را روی این پالنتک‌ها و بدون فشار آوردن روی آن انجام دهید. (۳) پانسمان ولایه پوششی را با یک باند محکم کنید. بانده را محکم ببندید ولی دقت کنید که گردش خون را مختل نکند. (۴) قسمت آسیب‌دیده از مثل شکستگی بسته بی‌حرکت کنید و شرایط انتقال مضموم به بیمارستان را فراهم کنید.(۵) در صورت بروز شوکنه، به درمان آن بپردازید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید، هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندبندبندی کنترل کنید. - احتیاط قبل از محکم شدن و ثابت کردن بخش آسیب‌دیده از حرکت دادن مضموم خودداری کنید؛ در غیر این صورت مضموم در معرض خطر خواهد بود. مضموم را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید، چون ممکن است نیاز به بی‌هوشی عمومی داشته باشد. مستقیماً روی انتهای بیرون زده استخوان فشار وارد نکنید.

**دورفتی ضلع**

در این نوع آسیب‌های مفصلی استخوان‌ها به‌طور کامل یا نسبی از محل خود خارج می‌شوند. دورفتگی مفصل در اثر تیزی شدید می‌کند که استخوان را به یک وضعیت غیرطبیعی منحرف می‌کند یا در اثر انقباض شدید عضلات روی می‌دهد. این آسیب که شدیداً دردناک است اغلب شانه تک یا مفصل انگشتان یا شست را گرفتار می‌کند. دورفتگی ممکن است با پارگی رابطه‌ها یا صدمه به غشاهای سینوویالی (که سطح داخلی کیسول مفصلی را می‌پوشانند همراه باشد. در برخی موارد، دورفتگی مفصل می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد. اگر مهره‌های ستون فقرات دچار دورفتگی شوند، ممکن است نخاع آسیب ببیند. دورفتگی مفصل شانه یا لگن خاصره می‌تواند به اعصاب اصلی اندام‌ها صدمه برساند و منجر به فلج شود. دورفتگی شدید هر مفصلی ممکن است به شکستگی استخوان‌های آن مفصل نیز منتهی شود. در بسیاری از موارد، افتراق دورفتگی از شکستگی بسته ممکن است مشکل باشد. اگر ذره‌ای شک داشته، آسیب را با فرض شکستگی درمان کنید - تشخیص - ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: - درد شدید" ناخوش‌کننده و اشکال در حرکت دادن محل آسیب‌دیده - تورم و گیوه‌ی در اطراف مفصل - کوبه شدن تا شدن یا پیچ خوردن محل آسیب‌دیده مباحث زیر را هم ببینید: شکستگی‌ها، شوک ، کشیدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها .

-اهداف - مسامحت از جابه‌جایی محل آسیب‌دیده - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان به‌طوری‌که طی انتقال اندام آسیب‌دیده با حفظ راحتی مضموم ثابت نگه دشته شود.-- احتیاط سعی نکنید استخوان دررفته را به فرخه خود برگردانید چون این کار ممکن است شدت آسیب را افزایش دهد.قبل از محکم شدن و ثابت کردن بخش آسیب‌دیده از حرکت دادن مضموم خودداری کنید؛ در غیر این صورت مضموم در معرض خطر خواهد بود. مضموم را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید، چون ممکن است نیاز به بی‌هوشی عمومی داشته باشد. (۱) به مضموم توصیه کنید که بی‌حرکت بماند. قبل از بی‌حرکت کردن بخش آسیب‌دیده آن را دو وضعیتیک کاملاً برای مضموم راحت باشد، ثابت نگه دارید. (۲) بخش آسیب‌دیده را به کمک یک لایه پوششی بانده و آویز بی‌حرکت کنید. به‌منظور استحکام بیشتر، با استفاده از بانده، قسمت آسیب‌دیده را به یک قسمت سالم از بدن ببندید. (۳) شرایط انتقال مضموم به بیمارستان را فراهم کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن بپردازید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. (۴) هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندبندبندی کنترل کنید. در صورتی که گردش خون مختل شده است بانده را مثل کنید.

**رگ به رگ‌شدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها**

ساختارهای نرم اطراف استخوان‌ها و مفصل (رابطه‌ها، عضلات و تاندون‌ها) ممکن است به طرق مختلف دچار آسیب شوند. آسیب‌های این بافت‌های نرم را معمولاً "پیچ‌خوردگی و رگ به رگ شدگی می‌نامند. این آسیبهای وقتی رخ میدهند که در اثر حرکات ناگهانی یا شدید، این بافتها بیش از حد کشیده شود و دچار پارگی کامل یا نسبی شوند. به همین دلیل پیچ‌خوردگی‌ها و رگ به رگ شدگی‌ها، اغلب با فعالیت‌های ورزشی همراه هستند-- آسیب عضله و تاندون عضلات و تاندون‌ها می‌توانند دچار رگ به رگ شدگی پارگی یا کوفگی (کبودی شوند. وقتی عضله بیش از حد کشیده شود و احتمالاً دچار پارگی کامل شود، رگ به رگ شدگی روی داده است این اتفاق اغلب در محل اتصال عضله به تاندون (که عضله را به استخوان وصل می‌کند) روی می‌دهد. پارگی تاندون انگشت تاندون‌ها، عضلات را به استخوان موجود در مفصل متصل می‌کند. اگر یک جسم سخت به انتهای انگشت برخورد کند، تا شدن ناگهانی انگشت می‌تواند سبب پارگی تاندون بازکننده (که از بالای مفصل انگشت عبور می‌کند) از محل اتصال آن شود. پارگی وقتی روی می‌دهد که عضله یا زردپی کاملاً پاره شوند؛ این حالت می‌تواند در نه اصلی عضله یا در محل تاندون رخ دهد. پارگی عضله حرکات شدید می‌تواند به پارگی رشته‌های عضلانی منجر شوند. پارگی عضله تورم و درد شدید



ایجاد می‌کند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد و حساسیت در لمس - اشکال در حرکت دادن بخش آسیب‌دیده (خصوصاً اگر مفصل باشد). - تورم و کیبوی موضع کوفتگی ممکن است در قسمت‌هایی از بدن که حجم عضلات بالا است به‌طور گسترده روی دهد. آسیب‌های این مناطق معمولاً با خونریزی به داخل بافت‌های اطراف همراه هستند که این موضوع می‌تواند منجر به درد، تورم و کیبوی شود. برای درمان ابتدایی کشیدگی‌ها و پیچ‌خوردگی باید اقدامات زیر را به کار برید:
۱) بخش آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید.
۲) از یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید.
۳) محل آسیب را فشار دهید.
۴) بخش آسیب‌دیده را بالا ببرید.
احتمالاً این درمان برای تخفیف علایم کلیات می‌کند اما اگر در مورد شدت آسیب ذره‌ای شک دارید، آسیب را با فرض شکستگی درمان کنید. - آسیب رباط‌ها پیچ‌خوردگی از اشکال شایع آسیب‌های رباط‌ها است این حالت در واقع پارگی رباط در محل مفصل یا نزدیک به مفصل است و اغلب ناشی از یک حرکت پیچ‌دهنده گانه‌ای یا غیرمنظم است که فاصله زیادی بین استخوان‌های مفصل ایجاد می‌کند و سبب پارگی بافت‌های اطراف می‌شود. - پیچ‌خوردگی مع این حالت ناشی از کشیده شدن بیش از حد یا پارگی رباط‌ها (طناب‌های لینی که استخوان‌ها را در محل مفصل به یکدیگر متصل می‌کنند) است در مثال زیر، یکی از رباط‌های معج یا به‌طور تکامل یافته شده است - اهداف کاهش درد و تورم - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی
۱) به مصدوم توصیه کنید که بنشیند یا دراز بکشد. بخش آسیب‌دیده را در وضعیتی که برای مصدوم راحت باشد، نگه دارد.
۲) در صورتی که از زمان بروز حادثه مدت کوتاهی می‌گذرد، موضع را با قرار دادن کپسه یخ یا کمپرس سرد، خنک کنید. این عمل به کاهش تورم کیودشدگی و درد کمک خواهد کرد.
۳) با قرار دادن یک لایه پوششی ضخیم و نرم (مثل پنبه یا اسفنج به دور محل آسیب‌دیده و محکم کردن آن به کمک بانده، فشار یکتواخت و ملایمی (کمپرس روی قسمت آسیب‌دیده وارد کنید. هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندهایی کنترل کنید.
۴) قسمت آسیب‌دیده را بلند کنید و نگه دارید تا جریان خون به محل آسیب کاهش پیدا کند. این عمل کیبوی را در موضع به حداقل می‌رساند.
۵) اگر مصدوم درد شدیدی را متحمل می‌شود یا قادر نیست قسمت آسیب‌دیده را به کار گیرد، وی را به کار کنید. در بیمارستان منتقل کنید. در غیر این صورت به او توصیه کنید که استراحت کند و در صورت لزوم به پزشک خود مراجعه کند.

**تشکستی‌های بینی و استخوان گونه**

شکستگی بینی و استخوان گونه معمولاً در نتیجه ضربات عمده‌ی به صورت روی می‌دهند. بافت‌های متروم صورت احتمالاً ایجاد ناراحتی میکنند و ممکن است راه‌های هوایی بینی دچار انسداد شده‌ باشند. نفس را مشکل کنند. معاینه این آسیب‌ها همیشه باید در بیمارستان صورت بگیرد. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد، تورم و کیبوی - وجود جراحت یا خونریزی از بینی یا دهان - اهداف - به حداقل رساندن درد و تورم - فراهم کردن شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان
۱) یک کمپرس سرد را به‌طور ملایم روی موضع آسیب‌دیده قرار دهید. تا به کاهش درد و محدود کردن تورم کمک کند. - احتیاط اگر یک یک مایع زرد کمرنگ از بینی مصدوم ترشح می‌شود، مصدوم را با فرض شکستگی جمجمه درمان کنید.
۲) اگر مصدوم دچار خونریزی از بینی شده است سعی کنید خونریزی را متوقف کنید . شرایط انتقال یا فرستادن مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید.

**آسیب فک پایین**

شکستگی‌های فک معمولاً در اثر نیروی مستیم (مثلاً وارد شدن یک ضربه به چانه رخ می‌دهند. در برخی موارد، ممکن است وارد شدن ضربه به یک سمت چانه یا ایجاد یک نیروی غیرمستقیم در سمت مقابل شکستگی ایجاد کند. سقوط بر روی نوک چانه می‌تواند سبب شکستگی فک در هر دو سمت شود. همچنین امکان دارد در اثر وارد آمدن ضربه به صورت یا گاهی در اثر خمیازه کشیدن فک پایینی دچار دررفتگی شود. اگر صورت دچار آسیب جدی شده باشد به‌طوری که فک در بیش از یک نقطه شکسته باشد، اقدامات درمانی مربوط به شکستگی عمده صورت را اجرا کنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- اشکال در صحبت کردن بلع و حرکت دادن فک درد و تهوع در حرکت دادن فک - لقی یا جابه‌جایی دندان‌ها و خروج قطرات آب از دهان تورم و کیبوی داخل و خارج دهان - اهداف -حفاظت از راه تنفسی - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان
۱) اگر مصدوم دچار آسیب جدی نشده است به او کمک کنید تا بنشیند و سرش را کاملاً به سمت جلو خم کند تا امکان تخلیه مایعات از دهان فراهم شود. مصدوم را تشویق کنید که دندان‌های لثی شده را به بیرون بیندازد این دندان‌ها را نگه دارید و همراه با مصدوم به بیمارستان بفرستید.
۲) یک لایه پوششی نرم به مصدوم بدهید تا آن را محکم روی فک خود بگیرید و فک را (ثابت نگه دارید.
۳) مصدوم را در شرایطی که فک او ثابت نگه داشته شده است به بیمارستان انتقال دهید.

**تشکستی استخوان ترقوه**

استخوان ترقوه بین استخوان کتف و بالای استخوان جناغ<sup>۱</sup> بینی تشکیل می‌دهد که به نگهداری اندام بالایی کمک می‌کند. شکستگی استخوان ترقوه در اثر ضربه مستقیم نادر است شکستگی معمولاً در اثر یک نیروی غیرمستقیم که از یک ضربه وارد بر شانه منتقل می‌شود و یا در امتداد اندام بالایی سببر می‌کند (مثلاً در اثر سقوط روی بازوی کاملاً باز شده ، ناشی می‌شود. شکستگی استخوان ترقوه اغلب در افراد جوان و در نتیجه فعالیت‌های ورزشی روی می‌دهد. در انتهای استخوان ترقوه شکسته شده ممکن است جابه‌جا شوند و منجر به تورم و خونریزی در بافت‌های اطراف و نیز انحراف شانه شوند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد و حساسیت در لمس که در اثر حرکت تشدید می‌شوند. - تورم و تغییر شکل شانه - مصدوم تلاش می‌کند که عضلات خود را شل نگد و درد را تسکین ددهد او ممکن است دست خود را از ناحیه آرنج نگه دارد و سرش را به قسمت آسیب‌دیده خم کند. - اهداف بی‌حرکت کردن شانه و دست آسیب‌دیده -فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان
۱) به مصدوم کمک کنید تا بنشیند. دست آسیب‌دیده را به‌طور موب روی قفسه سینه قرار دهید به‌طوری که توک انگشتان روی شانه مقابل قرار بگیرد. از مصدوم بخواهید که آرنج خود را با دست دیگرش نگه دارد.
۲) دست سمت آسیب‌دیده را با استفاده از یک آویز بالا نگهدارنده نگه دارید.
۳) یک بالشتک نرم (مثلاً یک حوله کوچک یا لپاس تا شده را به آرامی بین دست و تته مصدوم قرار دهید تا وی احساس راحتی بیشتری داشته باشد.
۴) با استفاده از یک بانده تا شده پهن که به دور قفسه سینه و از روی آویز عبور داده و گره زده‌اید، دست مصدوم را به قفسه سینه محکم کنید.
۵) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را در یک وضعیت نشسته مهیا کنید.

**آسیب شانه**

سقوط بر روی شانه یا بازوی کاملاً باز شده و یا یک نیروی بیچاننده می‌توانند سر استخوان بازو (هومروس) را از حفره مفصلی خارج کنند. همزمان امکان دارد که رباط‌های اطراف مفصل شانه نیز پاره شوند. این آسیب دردناک را در رفتگی مفصل شانه می‌نامند. بعضی از افراد دچار دررفتگی‌های مکرر می‌شوند و احتمالاً نیاز به یک عمل تقویت‌کننده بر روی شانه مبتلا دارند. سقوط بر روی نوک شانه می‌تواند به رباط‌هایی که استخوان ترقوه را در محل شانه مستحکم می‌کنند، صدمه بزند. سایر آسیب‌های شانه عبارتند از: صدمه به کپسول مفصلی و صدمه به تاندون‌های اطراف شانه این آسیب‌ها در افراد مسن شایع‌تر هستند. برای درمان آسیب‌های شانه از اقداماتی که عوان شد (بی‌حرکت کردن قسمت آسیب‌دیده قرار دادن یخ فشار دادن و بالا بردن محل ، پیروی کنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد شدیدی که با حرکت تشدید می‌شود؛ درد ممکن است مایل به حرکت را از مصدوم سلب کند. - مصدوم تلاش می‌کند که با نگه داشتن دست خود و خم کردن سر به سمت آسیب‌دیده درد را تسکین دهد. - زاویه نگاه مصدوم به سمت شانه و حالت نگاه بدون احساس است - اهداف نگه داشتن و بی‌حرکت کردن اندام آسیب‌دیده -فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان
۱) به مصدوم کمک کنید که بنشیند. دست سمت آسیب‌دیده را به آرامی روی تته مصدوم و در وضعیتی قرار دهید که او کاملاً احساس راحتی کند.
۲) یک بانده پنبه را بین دست و قفسه سینه مصدوم قرار دهید تا امکان ساخت آویز اندام بالایی فراهم شود.
۳) یک بالشتک نرم (مثلاً یک حوله یا لپاس تا شده را بین دست و قفسه سینه مصدوم و در داخل بانده قرار دهید. - احتیاط سعی نکنید استخوان در رفته را به داخل حفره مفصلی جابه‌جا بیندازید. مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید. چون ممکن است در بیمارستان نیاز به بی‌هوشی عمومی داشته باشد.
۴) پس از پایان ساخت آویز اندام بالایی دست و بالشتک باید به خوبی نگه داشته شوند.
۵) با بستن یک بانده تا شده پهن به دور قفسه سینه و روی آویز، اندام بالایی را به قفسه سینه محکم کنید.
۶) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را در یک وضعیت نشسته مهیا کنید.

**آسیب بازو**

جدی‌ترین شکل آسیب آسیب بازو، شکستگی استخوان دراز بازو (هومروس) است استخوان بازو متواترند در اثر یک ضربه مستقیم بطور عرضی از مرکز بشکنند. با این حال شکستگی استخوان در انتهای شانه‌ای و معمولاً در اثر سقوط بسیار شایع‌تر (به‌خصوص در افراد مسن است شکستگی نوک استخوان معمولاً یک‌ک آسیب پایدار ، است و دو انتهای استخوان شکسته شده در محل خود بمانی می‌مانند. به همین دلیل امکان دارد که شکستگی استخوان فوراً آشکار نشود ، گرچه احتمالاً بازو دردناک خواهد بود. ممکن است مصدوم با این درد مدارا کند و تا مدتی شکستگی را بدون درمان رها کند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

-

- حساسیت در لمس و تغییر شکل روی محلی که دچار شکستگی شده است

- تورم سریع کیبوی که ممکن است آهسته‌تر بروز کند.

- اهداف بی‌حرکت کردن بازو -فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) از مصدوم بخواهید که بنشیند. ساعده مصدم را به ملایمت به‌طور افقی روی تته او و در وضعیتی قرار دهید که برای او راحت‌تر است از مصدوم بخواهید که در صورت امکان آرنج خود را نگه دارد.

۲) یک بالشتک نرم زیر دست آسیب‌دیده قرار دهید. سپس این دست و بالشتک مربوط به آن را به کمک یک آویز اندام بالایی بیندید تا ثابت نگه داشته شوند .

۳) با بستن یک بانده تا شده پهن ، به دور قفسه سینه و روی آویز، دست آسیب‌دیده را محکم کنید. سعی کنید از پیچیدن بانده روی محل شکستگی بپرهیز کنید. شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید.

**آسیب آرنج**

شکستگی‌ها یا دررفتگی‌های آرنج معمولاً ناشی از سقوط روی قسمت انتهایی دست هستند. در کودکان اغلب استخوان بازو درست در بالای آرنج دچار شکستگی می‌شود. این آسیب ناپایدار است و امکان دارد دو انتهای استخوانی به واگ‌های خوبی صدمه برسانند. گردش خون اندام بالایی را باید به‌طور مرتب کنترل کرد. در تمام آسیب‌های آرنج این بخش سفت و خشک می‌شود و صاف کردن آن مشکل می‌شود. هرگز آرنج را با زور تا نکنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

- دردی که با حرکت دادن شدیدتر می‌شود.



- وجود حساسیت در لمس روی محلی که دچار شکستگی شده است

- تورم کیودی و تغییر شکل

- بی‌حرکت شدن آرنج این مبحث را هم ببینید: آسیب بازو.

-اهداف

بی‌حرکت کردن دست بدون وارد کردن آسیب بیشتر - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان<sup>\*\*\*</sup>
می توان آرنج را خم کرد

مثل<sup>\*\*\*</sup> آسیب بازو<sup>\*\*\*</sup> درمان کنید.

- احتیاط به‌طور مرتب نبض میج را در سمت میلا کنترل کنید. اگر نبض وجود ندارد، به آرامی آرنج را به حالت منظم در آورید تا نبض برگردد. دست را در این وضعیت نگه دارید.

-اهداف

- بی حرکت کردن دست بدون وارد کردن آسیب بیشتر

-فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان نمی توان آرنج را خم کرد

۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد. برای نگه داشتن آرنج و آرامش مصدوم بالشتک‌هایی (مثل چند بالش کوچک) یا حوله در اطراف آرنج قرار دهید.

۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. نبض اندام آسیب‌دیده را تا زمان رسیدن نیروهای امداد پزشکی کنترل کنید. - هشدار! اندام آسیب‌دیده را حرکت ندهید. اگر نیروهای امدادی در راه هستند، از انجام باندپیچی خودداری کنید.

- مورد خاص

- آماده‌سازی جهت انتقال

- بین اندام آسیب‌دیده و تته مصدوم چند بالشتک قرار دهید. سپس با استفاده از ۳ باند ملطی تا شده اندام آسیب‌دیده را در ۳ نقطه (۱) مچ و مفصل لگن خاصره (۲) بالای آرنج و (۳) پایین آرنج به تته ثابت کنید.

#### آسیب‌های ساعد و مچ

استخوان‌های ساعد (زند زیرین و زیرین می‌توانند در اثر برخوردهایی مثل یک ضربه شدید یا سقوط روی دست در حالت کاملاً باز شده دچار شکستگی شوند. از آنجایی که پوشش بافت نرم در اطراف این استخوان‌ها کم است ممکن است انتهای استخوان‌های شکسته پوست را سوراخ کنند و شکستگی باز ایجاد کنند. شایع‌ترین شکل شکستگی در مچ عبارت است از شکستگی کالیس که در وقع شکستگی انتهای زند زیرین است این آسیب اغلب در زنان مسن روی می‌دهد. در ورزشکاران جوان سقوط ممکن است به شکستگی یکی از استخوان‌های کوچک مچ منجر شود. دررفگی در مفصل مچ نادر است اما این مفصل اغلب دچار پیچ‌خوردگی می‌شود. افتراق بین پیچ خوردگی و شکستگی به خصوص اگر استخوان کوچک توی شکل در فاعده شست دچار آسیب شده باشد، ممکن است مشکل باشد. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- دردی که با حرکت دادن شدیدتر می‌شود. - تورم کیودی و تغییر شکل - زخم یا خونریزی (در شکستگی باز) -اهداف بی‌حرکت کردن دست - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان۱) از مصدوم بخواهید که بنشیند. ساعد آسیب‌دیده را به آرامی ثابت کنید، آن را به صورت عرضی روی بدن قرار دهید و نگه دارید. هر زخمی را که پافتید یا پوشیدن دستکش بیکار مصرف (در صورت امکان ، برهنه و درمان کنید. ۲) درست مثل آرنج اندام بالایی ، یک باند ملطی را بین قفسه سینه و دست آسیب‌دیده قرار دهید. با استفاده از یک لایه پوششی نرم (مثل یک حوله کوچک یا یک لایه ضخیم از پنبه دور ساعد را بپوشانید. ۳) با استفاده از یک گره ، آویز اندام بالایی را به دور دست و لایه پوششی آن محکم کنید. گره را در نقر استخوان ترقوه در سمت آسیب‌دیده ببندید. ۴) اگر احتمالاً مدت زمان انتقال به بیمارستان طولانی است یا بستن یک باند تا شده بهن روی آویز، دست مصدوم را به بدن او محکم کنید. این باند را نزدیک به آرنج ببندید. سپس مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

#### آسیب‌های دست و انگشتان

استخوانها و مفاصل دست ممکن است دچار انواع مختلفی از آسیب شوند. شکستگی‌های جزئی معمولاً در اثر نیروی منظم ایجاد میشوند. شایع‌ترین نوع از این شکستگیها (شکستگی مفصل بین انگشت کوچک و دست اغلب در اثر نشانه‌گیری اشتباه در ضربه مشت رخ می‌دهد.شکستگی‌های متعدد (که در آن تمام یا اکثر استخوان‌های دست آسیب بینند) معمولاً در اثر آسیب‌های له‌کننده روی می‌دهند. این شکستگی‌ها ممکن است باز یا همراه با خونریزی و تورم باشند. نیاز به درمان‌های اولیه فوری دارند. گاهی ممکن است مفاصل انگشتان و شست در نتیجه سقوط بر روی دست مثلاً موع اسکی یا اسکیت روی یخ دچار دررفتگی یا پیچ‌خوردگی شوند. همین‌ه دستی را که مشکوک به شکستگی است یا دست طبیعی مقابسه کنید زیرا شکستگی انگشتان منجر به تغییر شکل‌هایی می‌شوند که ممکن است بلافاصله آشکار نشوند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- دردی که با حرکت دادن شدیدتر می‌شود. - تورم کیودی و تغییر شکل - زخم یا خونریزی (در شکستگی باز) - اهداف بی‌حرکت کردن و بالا بردن دست -فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) اگر خونریزی وجود دارد، در صورت امکان دستکش بیکار مصرف ببندید. یک قطعه بانسان تمیز و بدون کرک روی زخم قرار دهید. ۲) حلقه‌های موجود (در انگشتان را قبل از شروع تورم دست خارج کنید و دست را بالا ببرید تا شدت تورم کاهش پیدا کند. موضع آسیب‌دیده را با پیچیدن دست در یک لایه پوششی محافظت کنید. ۳) با استفاده از یک آویز بالا نگهدارنده ، دست آسیب‌دیده را به صورت عرضی روی بدن مصدوم نگه دارید. ۴) در صورت لزوم با پیچیدن یک باند تا شده بهن به دور قفسه سینه و روی آویز، دست مصدوم را به بدن او ثابت کنید. سپس شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.

#### آسیب قفسه سینه

در اثر وارد شدن یک نیروی منظم به قفسه سینه در اثر یک ضربه یا سقوط یا در اثر آسیب له‌شدگی ، ممکن است یک یا تعداد بیشتری از دنده‌ها دچار شکستگی شوند. اگر جراحات باز در محل شکستگی وجود داشته باشد و یا یکی از دنده‌های شکسته شده رینه را سوراخ کرده باشد، تنفس مصدوم ممکن است شدیداً مختل شود. وارد آمدن آسیب به قفسه سینه می‌تواند قفسنی از دنده‌های شکسته شده را از سایر قسمت‌های قفسه سینه جدا کند و حالتی به نام<sup>\*\*\*</sup> قفسه سینه مواج ایجاد کند. این قسمت جدا شده در زمان دم به داخل کشیده می‌شود و در بازدم رو به خارج حرکت می‌کند. این تنفس<sup>\*\*\*</sup> متناقض باعث ایجاد مشکلات تنفسی شدید می‌شود. شکستگی دنده‌های پایینی می‌تواند به اعضای داخلی (مثل کبد و طحال آسیب برساند و خونریزی داخلی ایجاد کند. - تشخیص بسته به شدت آسیب ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: - درد تیز (غیرگنگ در محل شکستگی - درد در تنفس عمیق - تنفس کم‌عمق - یک جراحات باز روی محل شکستگی که احتمالاً صدای<sup>\*\*\*</sup> مکش هوا از طریق این جراحات به داخل حفره قفسه سینه را می‌نویسد. - تنفس<sup>\*\*\*</sup> متناقض - نشانه‌هایی از خونریزی داخلی و شوک. - اهداف نگه داشتن دیواره قفسه سینه - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) در مورد شکستگی دنده‌ها، با استفاده از یک آویز اندام بالایی ، دست او ثابت نگه دارید و مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. اگر جراحات نافذ قفسه سینه وجود دارد، مصدوم را به سمت آسیب‌دیده خم کنید، روی زخم را بپوشانید و لایه پوششی را از ۳ طرف محکم بچسبانید. احتیاط اگر مجبور هستید که مصدوم را در وضعیت بهبود بگذارید، وی را روی سمت آسیب‌دیده قرار دهید. این وضعیت به ویژه سالم اجازه می‌دهد که با جداکنر ظرفیت کار کند. ۲) به مصدوم کمک کنید تا در یک وضعیت متمایل به سمت آسیب‌دیده که در آن احساس راحتی بیشتری می‌کند، قرار بگیرد. دست سمت آسیب‌دیده را با یک آویز بالا نگهدارنده ثابت نگه دارید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

#### آسیب ستون فقرات

آسیب های وارد بر ستون فقرات می توانند یک یا چند قسمت از پشت و یا گردن استخوان ها (مهره‌ها) ، دیسک‌های جداکننده مهره‌ها، عضلات و رباط‌های اطراف یا نخاع و شاخه‌های عصبی که از آن جدا می‌شوند را درگیر کنند. جدی ترین خطر همراه با آسیب ستون فقرات صدمه به نخاع است چنین آسیبی ممکن است سبب از دست رفتن توان حرکتی و یا حس در نواحی پایین‌تر از قسمت آسیب‌دیده شود. نخاع یا ریشه‌های عصبی در صورتی که توسط دیسک دررفته یا جابه‌جا شده و یا در اثر فضولات استخوان شکسته شده تحت فشار قرار گیرند، ممکن است دچار صدمات موقتی شوند. در صورتی که نخاع به‌طور کامل یا تا کامل قطع شود، صدمات احتمالاً پایدار و دائمی خواهند بود.

- چه وقت به آسیب ستون‌فقرات مشوک‌گمی‌شویم

روش ایجاد آسیب مهم‌ترین شاخص است در صورتی که نیروهای غیرطبیعی به پشت یا گردن وارد شده باشند (به خصوص اگر مصدوم از اختلال حس یا حرکت شاکلی باشد)، همواره به آسیب ستون فقرات مشوک‌گ شوند. اگر در حاده موردنظر، مصدوم شدیداً به جلو و عقب خم شده یا ستون فقرات دچار بیچش شده است باید فرض کنید که او متلاً به آسیب ستون فقرات است خصوصاً باید دقت کنید که همواره از حرکت دادن غیر ضروری سر و گردن اجتناب کنید. اگرچه آسیب نخاع ممکن است در غیاب صدمه به مهره‌ها روی دهد، شکستگی ستون فقرات به شدت این خطر را افزایش می‌دهد. مناطقی که بیش از سایر نقاط آسیب‌پذیر هستند، عبارتند از استخوان‌های گردن و کمر.

ساختار ستون فقرات نخاع توسط مهره‌ها (استخوان‌های پشت محافظت می‌شود. وارد آمدن آسیب به یک مهره یا یک دیسک بین مهره‌ای ممکن است به ریشه‌های عصبی که از نخاع نجاخ می‌شوند یا به خود طباب صدمه برساند.

- تشخیص اگر مهره‌ها آسیب بینند. ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

- درد در گردن یا پشت در محل آسیب ممکن است سایر آسیب‌های دردناک‌تر، این درد را مخفی کند.

- وجود حالت یکنواختی یا نامنظمی یا انحراف در انحای طبیعی ستون فقرات

- حساسیت در پوست روی ستون فقرات اگر نخاع آسیب بینند، ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

- از دست دادن حس یا حس غیرطبیعی (مثلاً احساس سوختن یا گرگ‌گرم و مورمور). مصدوم ممکن است ذکر کند که اندام‌هایش عتک‌گ سنگین یا فاقد مهارت‌های گذشته هستند. - از دست دادن کنترل مثانه و یا روده

- مشکلات تنفسی

- برخی از علل آسیب ستون فقرات

هریکه از شرایط زیر باید وجود آسیب احتمالی ستون فقرات را به شما هشدار دهد:

- سقوط از ارتفاع

– سقوط به دلیل عدم داشتن مهارت حین ورزش‌هایی مثل ژیمناستیک یا آکروبات

– شیرجه زدن به داخل یک استخر کم‌عمق و برخورد با کف آن

– پرتاب شدن از روی اسب یا موتورسیکلت

– کاهش ناگهانی سرعت در داخل یک وسیله نقلیه

– افتادن یک جسم سنگین به روی بدن

– آسیب به سر یا صورت

–اهداف

پیشگیری از آسیب‌های بیشتر

– فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

– احتیاط موقعیت مصدوم را نسبت به جایی که او را یافتید تغییر ندهید مگر آنکه در معرض خطر باشد. اگر جابه‌جا کردن مصدوم ضروری است از روش چرخاندن مثل الوار استفاده کنید. روش دیگر آن است که از بیماری ارتوپدی استفاده کنید.

مصدوم هوپیار است

۱) به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و به او توصیه کنید که حرکت نکند. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

۲) پشت سر مصدوم زانو بزنید. دو طرف سر مصدوم را محکم بگیرید به طوری که دستان شما روی گوش‌های او قرار بگیرد. گوش‌ها را کاملاً نپوشانید (مصدوم باید همچنان قادر به شنیدن سخنان شما باشد). سر مصدوم را در وضعیت خنثی (که در آن سر، گردن و ستون فقرات همراستا هستند) ثابت کنید و نگه دارید. کم‌فروترین وضعیت سر در یک مصدوم مشکوک به آسیب ستون فقرات همین حالت است

– هشدار! اگر مشکوک به آسیب گردن هستید، از یک امدادگر بخواهید که در زمانی که شما سر مصدوم را در وضعیت خنثی نگه داشته‌اید، چند پتو، حوله یا لپاس لوله شده را در دو طرف سر او قرار دهد. تا زمانی که نیروهای خدمات پزشکی اورژانس مسؤولیت را بر عهده بگیرند، مصدوم سر و گردن مصدوم را در تمام لحظات ثابت نگه دارید.

۳) همچنان سر مصدوم را تا رسیدن نیروهای خدمات پزشکی اورژانس و قبول مسؤولیت توسط آنها و بدون توجه به مدت زمانی که ممکن است این کار طول بکشد، در وضعیت خنثی نگه دارید. از یک امدادگر بخواهید که اعلام حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کند.

–اهداف

باز نگه داشتن راه تنفسی – در صورت لزوم احیای مصدوم – پیشگیری از صدمات بیشتر نخاع – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

” مصدوم بی‌هوش است

۱) پشت سر مصدوم زانو بزنید. با قرار دادن دستان خود روی گوش‌های مصدوم دو طرف سر او را محکم بگیرید. سر مصدوم را در وضعیت خنثی (که در آن سر، گردن و ستون فقرات همراستا هستند) ثابت کنید و نگه دارید. ۲

( در صورت لزوم با استفاده از روش ”بالا راندن کفک راه تنفسی مصدوم را باز کنید. دستان خود را در دو طرف سر طوری قرار دهید که نوک انگشتانتان روی زاویه فکک قرار بگیرد. فکک را به آرامی بالا بکشید تا راه تنفسی باز شود. دقت کنید که گردن مصدوم را جابه‌جا نکنید.

۳) تنفس مصدوم را کنترل کنید. اگر وی نفس می‌کشد، همچنان سر او را نگه دارید. از یک امدادگر بخواهید که با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. اگر تنها هستید و مجبورید برای تماس با مرکز آمبولانس مصدوم را ترک کنید و یا اگر امکان بازماندن راه تنفسی در مصدوم وجود ندارد، باید قبل از ترک مصدوم وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. – مورد خاص

– روش چرخاندن مثل الوار

– در صورتی که مجبور هستید مصدوم مبتلا به آسیب ستون فقرات را بچرخانید، باید از این روش استفاده کنید. بهترین حالت برای انجام این روش حضور ۵ امدادگر است اما این حرکت را ۳ نفر هم می‌توان انجام داد. در حالی که سر و گردن مصدوم را ثابت نگه داشته‌اید، از امدادگران بخواهید که به آرامی اندام‌های او را به حالت مستقیم درآورند. سپس با اطمینان از اینکه همه (هماهنگ با هم کار می‌کنند، امدادگران را هدایت کنید تا مصدوم را بچرخانند. در تمام لحظات سر، تنه و انگشتان پای مصدوم را در یک خط مستقیم نگه دارید.

۴) اگر مصدوم نفس نمی‌کشد و نشانه‌های گردش خون وجود ندارند، احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. اگر مجبور هستید که مصدوم را بچرخانید، از روش چرخاندن مثل الوار استفاده کنید.

۵) تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی اعلام حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

#### تکنسکی لگن

آسیبهای وارد بر لگن معمولاً در اثر نیروی غیرمستقیم (مثلاً در تصادف اتومبیل یا در لزشدنگی‌ها) روی می‌دهند. به‌عنوان مثال برخورد داشبورده اتومبیل به زانو می‌تواند سر استخوان ران را به داخل حفره مفصل لگن فشارد. شکستگی استخوان لگن ممکن است در اثر آسیب به بافت‌ها و اعضای داخل لگن (مثل مثانه و مجاری ادراری ، دچار عارضه شود. به‌علاوه خونریزی داخلی همراه با شکستگی می‌تواند شدید باشد. علت این امر آن است که تعدادی از رگ‌های خونی بزرگ و اعضای مهم درون لگن قرار دارند. در نتیجه این خونریزی اغلب شوک بروز می‌کند که باید فوراً درمان شود. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– ناتوانی در حرکت یا حتی ایستادن (با وجودی که باها سالم بنظر می‌رسند). – درد و حساسیت در لمس نواحی لگن کشته‌ران یا پشت که در اثر حرکت شدید می‌شود. –وجود خون در محل خروجی دستگاه ادرار (به‌خصوص در مردان. ممکن است مصدوم قادر به دفع ادرار نباشد و یا این عمل دردناک باشد. – نشانه‌های شوک و خونریزی داخلی – اهداف به حداقل رساندن خطر شوک – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) به مصدوم کمک کنید که روی پشت خود دراز بکشد. باها را به حالت مستقیم و مسطح قرار دهید و پا در صورتی که مصدوم پا نثا نکرده مختصر زانو‌ها، احساس راحتی بیشتری می‌کند، پا استفاده از بالشکنک‌هایی (مثل یک پلک بالش یا لپاس تا شده زانو‌ها را (در این وضعیت نگه دارید. ۲) بین نقاط استخوانی دو زانو و دو مچ پا، بالشکنک قرار دهید. با پیچیدن یک پانده ملتی تا شده به دور هر دو پا آنها را بی‌حرکت کنید (۱) اینده انتها و مچ پا و (۲) سپس زانو‌ها را محکم کنید. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن بپردازید. احتیاط اگر بالندپیچی به دور دو پای مصدوم درد را افزایش دهد، از انجام این کار صرف نظر کنید. در این موارد، در اطراف موضع آسیب بالشکنک‌های نرم (مثلاً لپاس یا حوله قرار دهید. ۴) تا رسیدن نیروهای امدادی اعلام حیاتی (سطح پاسخ‌دهی تنفس و نبض را کنترل و ثبت کنید.

#### آسیب‌های لگن خاصره و ران

جدی‌ترین آسیب استخوان ران شکستگی است برای شکسته شدن تنه این استخوان نیروی قابل توجهی (مثلاً طی حادثه رانندگی یا سقوط از ارتفاع موردنیاز است جدی بودن این آسیب از آن جهت است که دو انتهای استخوان شکسته شده می‌توانند رگ‌های خونی اصلی را سوراخ کرده و خونریزی ایجاد کنند و احتمال بروز شوک وجود دارد. شکستگی گردن استخوان ران در افراد سن (پهوپزه زنان که استخوان‌هایشان با گذشت سن کم‌تراکم‌تر و شکننده شده‌اند، شایع است گاهی دو انتهای استخوانی در هم نشوده می‌شوند و این شکستگی حالت پایدار پبندا می‌کند (مبحث ” شکستگی‌ها ” را ببینید). ممکن است مصدوم مبتلا به شکستگی گردن استخوان ران قادر باشد قبل از مشخص شدن شکستگی تا مدتی راه برود. جدی‌ترین نوع آسیب در مفصل لگن خاصره که البته شیوع بسیار کمی دارد دروفکنی آن است – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– درد در موضع آسیب ناتوانی در راه رفتن – نشانه‌های شوک – کوتاه شدن اندام پایینی و چرخش زانو و انتهای پا به خارج (اجون عضلات فوی دو انتهای استخوانی شکسته شده را به روی یکدیگر حرکت می‌دهند). – اهداف بی‌حرکت کردن اندام پایینی – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد. در صورت امکان از یک امدادگر بخواهید که به آرامی اندام آسیب‌دیده را ثابت کند و نگه دارد. ۲) ساق مصدوم را با ملایمت به حالت مستقیم درآورید. در صورت لزوم مچ پا را تحت کشش قرار دهید تا به راست شدن اندام پایینی کمک کند. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر انتظار دارید آمبولانس سریع به محل برسد، تا زمان ورود آمبولانس اندام پایینی را در همین وضعیت نگه دارید. ۴) اگر تصور می‌ کنید که آمولانس با تأخیر وارد خواهد شد، با ثابت کردن اندام مبتلا به اندام سالم آن را بی‌حرکت کنید. اندام سالم را به آرامی در مجاورت آسیب آیدم‌دیده قرار دهید. یک پانده در محل مچ پا و انتهای پا (۱) و سپس یکی هم در محل زانو (۲) پیچید. دو پانده هم در بالا (۳) و پایین (۴) محل شکستگی پیچید. بالشکنک‌های نرمی بین دو پا قرار دهید تا از مالش قسمت‌های استخوانی به یکدیگر پیشگیری شود؛ سپس پاندها را در سمت سالم گره بزنید. ۵) گام‌های ممکن را برای درمان شوک در مصدوم طی کنید: با استفاده از پتو یا چند کتک لپاس مصدوم را از سرما محافظت کنید اما پاهای او را بالا نبرید. – هشدار! مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن مع کنید چون ممکن است در بیمارستان به بی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد. حتی اگر نشانه‌های شوک در مصدوم ظاهر شده‌اند، پاهای او را بالا نبرید. چون ممکن است صدمات داخلی بیشتری را سبب شودی. – مورد خاص – آماده‌سازی جهت انتقال – اگر مسیر انتقال تا بیمارستان احتمالاً طولانی و ناهموار است اقدامات نگهدارنده مستحکم‌تری برای اندام‌های پایینی و انتهای پاها موردنیاز است از یک آتل مناسب یا یک شنی محکم و طولی (مثلاً یرک توده که طول آن از حفره زیر پهل تا انتهای پا باشد، استفاده کنید. آتل را در کنار سمت آسیب‌دیده قرار دهید. چند بالشکنک بین دو پا و بین آتل و بدن مصدوم بگذارید. انتهای دو پا را با هم در یک پانده تا شده پارگی پیچید (۱). با بستن پاندهای تا شده پهن در مناطق قفسه سینه (۲)، لگن (۳)، زانو‌ها (۴)، بالا و پایین محل شکستگی (۵ و ۶) و یک تفسطه دیگر (۷)، آتل را به بدن ثابت کنید. روی محل شکستگی را پاندهیچی نکنید. وقتی پای مصدوم کاملاً بی‌حرکت شد، باید با استفاده از روش چرخاندن مثل الوار او را به روی بیماری منتقل کنید.

#### آسیب زانو

زانو یک مفصل لولایی بین استخوان ران و استخوان درشت‌نی است این مفصل می‌تواند تا شود، به حالت مستقیم درآید و در حالت تا شده مختصری بچرخد. مفصل زانو توسط رباط‌ها و عضلاتی قوی نگه داشته می‌شود و در جلو توسط یک استخوان پهن به نام کتکک محافظت می‌شود. سطوح استخوان‌های اصلی توسط لپه‌هایی از غضروف حفاظت می‌شود. این ساختارها ممکن است

در اثر ضربات مستقیم چرخش‌های شدید یا پیچ‌خوردگی‌ها دچار صدمه شوند. آسیب‌های احتمالی زانو عبارتند از:

شکستگی کشکک پیچ‌خوردگی‌ها و صدمه به غضروف آسیب زانو ممکن است توانایی تا کردن مفصل را از مصدوم سلب کند و شما باید مطمئن شوید که مصدوم برای آسیب‌دیده راه تروید.
خوثریزی یا تجمع مایعات در داخل مفصل زانو می‌تواند به تورم قابل توجه در اطراف مفصل منجر شود.

– تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– درد که از محل آسیب انتشار پیدا می‌کند و در عمق مفصل می‌نشیند.

– درد حاد در تلاش برای راست کردن پا (درد صورتی که زانوی تا شده<sup>۱۱</sup> قفل شده باشد).– تورم سریع در مفصل زانو
–اهداف

–حفاظت از زانو در راحت ترین وضعیت (روی مصدوم

– فراهم کردن شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان

۱) به مصدوم کمک کنید تا ترجیحاً روی یک پا بکشد تا بین او و زمین فاصله ایجاد شود. یک بالشتک نرم (مثل یک بالش پتو یا کت زیر زانوی آسیب‌دیده قرار دهید تا زانو را در راحت‌ترین وضعیت نگه دارد.

– هشدارا سعی نکنید با وارد کردن نیرو، زانو را به حالت مستقیم درآورید. ممکن است جابه‌جا شدگی غضروف یا خوثریزی داخلی راست کردن مفصل زانو را غیرممکن کرده باشند.مصدوم را از خوردن آشامیدن و سیگار کشیدن منع کنید.چون ممکن است در بیمارستان نیاز به بی‌هوشی عمومی داشته باشد.مصدوم را از راه رفتن منع کنید.

۲) بالشتک نرم را به دور مفصل ببندید. با پیچیدن باند از میانه ران تا میانه ساق بالشتک را محکم کنید.

۳) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید. مصدوم باید در وضعیت درمانی باقی بماند، پس انتقال باید توسط آمبولانس صورت گیرد.

#### آسیب ساق

آسیب‌های ساق عبارتند از: شکستگی‌های استخوان درشت‌نی و نازک‌نی و پارگی بافت‌های نرم (مفصل‌ها رباط‌ها و تاندون‌ها). شکستگی‌های درشت‌نی معمولاً در اثر ضربات سنگین (مثلاً ناشی از سیر یک وسیله نقلیه در حال حرکت روی می‌دهند. از آنجایی که بافت نرم اطراف درشت‌نی اندک است شکستگی به احتمال زیاد با تولید زخم همراه خواهد بود. چرخش‌هایی که سبب پیچ‌خوردگی مع یا می‌شوند، می‌توانند به شکستگی نازک‌نی منجر شوند.

– تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

درد موضعی

– تورم گودی و تغییر شکل پا

– زخم باز

– اهداف

بی‌حرکت کردن اندام پایینی

–فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد و با دقت پای آسیب‌دیده را ثابت کنید و نگه دارید. اگر زخم باز وجود دارد، با ملایمت آن را بربند کنید و خوثریزی را درمان کنید. برای محافظت از محل آسیب یک لایه پوششی روی آن قرار دهید.

۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. پای آسیب‌دیده را با دستان خود نگه دارید تا از جای‌جایی محل شکستگی پیشگیری کنید. این عمل را تا زمان رسیدن آمبولانس ادامه دهید.

– احتیاط از مسیر انتقال مصدوم به بیمارستان احتمالاً طولانی و ناهموار است بالشتک‌هایی را در سمت خارج پای آسیب‌دیده (از زانو تا انتهای پا) قرار دهید. با استفاده از باندهای تا شده پهن مطابق روشی که در بالای صفحه شرح شده است پاها را ثابت کنید. ۳) اگر آمبولانس یا تأخیر به محل می‌رسد، پای آسیب‌دیده را به پای دیگر ثابت کنید. اندام سالم را در کنار اندام آسیب‌دیده قرار دهید و باندها را از زیر هر دو پا بگذرانید. باندها را در مناطق معج و انتهای پا و سپس زانو‌ها قرار دهید. دو بانده هم در بالا و پایین محل شکستگی اضافه کنید.

۴) بین دو ساق بالشتک قرار دهید. با گره زدن در سمت سالم باندها را محکم ببندید.– مورد خاص شک به شکستگی نزدیک مع یا به جای استفاده از یک بانده به شکل "۸" باندهای جداگانه‌ای روی انتهای پا و بالتر از مع یا ببندید.

#### آسیب مع یا

شکستگی مع یا را مانند شکستگی ساق درمان کنید. پیچ‌خوردگی، آسیب شایعتری است که معمولاً در اثر چرخش مع یا روی می‌دهد. قسمت آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید، (روی محل آسیب بچ بگذارید، (موضع را) با استفاده از بانده فشار دهید و آن را بالا ببرید. – تشخیص : دردی که با حرکت پا و وزن انداختن روی پا، شدیدتر می‌شود. تورم – اهداف کاهش درد و تورم – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی – احتیاط اگر مشکوک به شکستگی استخوان هستید، به مصدوم بگویید که وزن خود را روی پا نیندازد. ساق را ثابت کنید و نگه دارید و مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.۱) مع یا را در راحت‌ترین وضعیت بی‌حرکت و ثابت کنید و آن را نگه دارید. ۲) اگر زمان زیادی از آسیب نسی نگذرد، یک کیسه یخ یا کیسه سرد روی موضع قرار دهید تا تورم کاهش پیدا کند. ۳) مع یا را در یک لایه پوششی ضخیم و بانده محکم ببچید. اندام آسیب‌دیده را بالا ببرید و نگه دارید. به مصدوم توصیه کنید که مع خود را بی‌حرکت نگه دارد و در صورت پایدار بودن درد، به یک پزشک مراجعه کند.

#### آسیب‌های انگشتان و انتهای پا

شکستگی‌هایی که استخوان‌های متعدد و کوچک انتهای پا را مبتلا می‌سازند، معمولاً در اثر آسیب‌های لشدگی روی می‌دهند. بهترین محل درمان این شکستگی‌ها، بیمارستان است در زمان آرایه کمک‌های اولیه بر روی ملازمی ملل تورم و کاهش آنها تمرکز کنید. – تشخیص اشکال در راه رفتن – خشکی حرکت – کیودوی تورم – اهداف به حداقل رساندن تورم –فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) به سرعت انتهای پا را بلند کنید و نگه دارید تا جریان خون متوقف نکند.۱) مع یا را در راحت‌ترین وضعیت بی‌حرکت و ثابت کنید و آن را نگه دارید. ۲) اگر زمان زیادی از آسیب نسی نگذرد، یک کیسه یخ یا کیسه سرد روی موضع قرار دهید تا تورم کاهش پیدا کند. ۳) مع یا را در یک لایه پوششی ضخیم و بانده محکم ببچید. اندام آسیب‌دیده را بالا ببرید و نگه دارید. به مصدوم توصیه کنید که مع خود را بی‌حرکت نگه دارد و در صورت پایدار بودن درد، به یک پزشک مراجعه کند.

#### سوخگی‌های شدید و سوختگی با آب جوش

در درمان سوختگی‌هایی که عمیق یا وسیع هستند، مراقبت کافی به عمل آورید. هرچه طول مدت سوختگی بیشتر باشد، شدت آسیب هم بیشتر خواهد بود. اگر مصدوم در جریان آتش‌سوزی دچار سوختگی شده است باید فرض کنید که دود یا هوای داغ به دستگاه تنفسی نیز آسیب رسانده است. اولویت‌ها عبارتند از: شروع سریع خنک‌سازی سوختگی و بررسی تنفس مصدومی که دچار سوختگی شدید یا سوختگی با آب جوش شده است به احتمال یقین دچار شوک خواهد شد و باید تحت مراقبت بیمارستانی قرار بگیرد. صرف نظر از سن مصدوم امکان آسیب غیرصداغنی باید همیشه مدنظر قرار بگیرد. جزییات را به دقت ثبت کنید. لباس‌هایی را که از تن مصدوم خارج کرده‌اید، برای تحقیقات آتی حفظ کنید. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:درد – اشکال در تنفس – نشانه‌های شوک – اهداف موفقیت کردن سوختگی و تسکین درد باز نگه داشتن راه تنفسی درمان آسیب‌های همراه به حداقل رساندن خطر عفونت فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان و جمع آوری اطلاعات برای نیروهای خدمات اورژانس – هشدارا به‌دنبال نشانه‌های اشکال در تنفس بگردید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبه سینه را آغاز کنید (بحث<sup>۱۱</sup> اقدامات نجات‌دهنده حیات<sup>۱۱</sup> را ببینید). ۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد.در صورت امکان سعی کنید از تماس ناحیه دچار سوختگی با زمین ممانعت به‌عمل آورید. ۲) حداقل به مدت ۱۰ دقیقه (محل سوختگی را با مقدار زیادی از یک مایع خنک خیس کنید اما انتقال مصدوم به بیمارستان را به تأخیر نیندازید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.۳) خنک‌سازی محل سوختگی را تا زمان تسکین درد، ادامه دهید. ۴) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. قبل از آنکه بافت‌ها شروع به تورم کنند، به آرامی و مایملی ملل حلقه ساعت گمزنند، کشش یا لباس‌های در حال سوختن را خارج کنید. با دقت لباس‌های سوخته شده را از تن خارج کنید (مگر آنکه این لباس‌ها به محل سوختگی چسبیده باشند). ۵) روی محل آسیب دیده را با یک بانسمان استریل بپوشانید تا در برابر عفونت محافظت شود. اگر بانسمان استریل در دسترس نیست از یک بانده ملتی تا شده قسمتی از یک ملطفه یا پلاستیک نازک آئیرشعانه (دو دور اول لوله را کنار بگذارید و بقیه را به‌طور طولی روی محل سوختگی قرار دهید) استفاده کنید. می‌توان از کیسه پلاستیکی تمیز برای پوشاندن دست یا با استفاده کرد؛ این کیسه را به کمک بانده یا چسب نواری که روی خود پلاستیک می‌بندید (نه روی پوست، محکم کنید. ۶) جزییات آسیب‌های مصدوم را جمع آوری و ثبت کنید. علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را به‌طور مرتب کنترل و ثبت کنید. – احتیاط بدن مصدوم را بیش از حد خنک نکنید. چون ممکن است درجه حرارت بدن را تا سطح خطرناکی پایین بیاورید. این خطر، به ویژه شیرخواران و سالمندان را تهدید می‌کند. لباس‌هایی را که به محل سوختگی چسبیده‌اند، خارج نکنید؛ (با این کار) امکان دارد صدمات بیشتری وارد کنید و راه ورود عفونت را به محل سوختگی باز کنید. به محل سوختگی به هیچ صورت دست نزنید. هیچ تاولی را ترک کنید. از کار بردن موادی مثل لوسیون پماد، روغن یا نوارچسب (زخم‌پننده روی محل سوختگی خوددراری کنید. – مورد خاص – سوختگی صورت اگر مصدوم دچار سوختگی صورت شده است روی موضع آسیب را بپوشانید؛ این کار می‌تواند موجب رنج مصدوم و آسناد راه تنفسی شود. تا زمان رسیدن نیروی امدادی یا استفاده از آب موعض را خنک کنید تا درد تخفیف پیدا کند. ۷) در زمانی که منتظر رسیدن نیروهای امدادی هستید، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و در صورت بروز شوک ، به درمان آن بپردازید.

#### سوخگی‌های خفیف

سوخگی‌های خفیف سطمی اغلب ناشی از حوادث خانگی (مثلاً دست زدن به یک اتوی داغ یا ریزش آب جوش روی پوست ) هستند. بسیاری از سوختگی‌های سطحی را می‌توان با آرایه کمک‌های اولیه به صورتی موفقیت آمیز درمان کرد؛ این سوختگی‌ها به‌طور طبیعی بهبود خواهند یافت با این حال ، اگر در مورد شدت آسیب نگران هستید، به مصدوم توصیه کنید که به یک پزشک مراجعه کند. تاول‌ها ممکن است مدتی پس از سوختگی تشکیل شوند. این<sup>۱۱</sup> حباب‌های ظریف دو اثر نشت مایع بافتی (سرم به داخل محل سوختگی (دست زیر سطح پوست ایجاد می‌شوند. هرگز نباید تاولی را بترکانید چون (با این کار)، عفونت را وارد زخم می‌کنید. – تشخیص فرمز شدن پوست درد درموضع سوختگی مورد زیر ممکن است دیرتر ظاهر شود؛ پرورژ تاول روی پوست

دچار سوختگی - اهداف توقف سوختگی - تخفیف دادن درد و تورم - به حداقل رساندن خطر عفونت - احتیاط از ترکاندن تاول‌ها یا هرگونه دست زدن به موضع آسیب‌دیده خودداری کنید.
از قرار دادن پانسمان چسب‌دار (چسب زخم یا توارچسب روی پوست خودداری کنید؛ وسعت سوختگی ممکن است گسترده‌تر از آن چیزی باشد که در ابتدا به‌نظر می‌رسد. از بساد یا روغن استفاده نکنید؛ این وسایل ممکن است به بافت‌ها صدمه برزنند و خطر عفونت را افزایش دهند.
۱) به مدت حداقل ۱۰ دقیقه منقحه آسیب‌دیده را با آب سرد بشویید تا سوختگی متوقف شود و درد تسکین پیدا کند. این عمل اثربخش‌تر از استفاده از اسبری‌ها است در صورتی که آب در دسترس نباشد، می‌توان از هر مایع سرد و بی‌ضرد (مثل شیر یا نوشیدنی‌های کتسرو شده استفاده کرد.
۲) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. قبل از آنکه موضع آسیب‌دیده شروع به تورم کند، هرگونه وسایل زینتی ساعت کمربند یا لباس‌های تنگ را به آرامی خارج کنید.
۳) موضع را با یک پانسمان استریل یا یک تکه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید و آن را به کمک باند در محل نگه دارید. یک کیسه پلاستیکی یا سلفون آنتی‌بخانه را می‌توان به‌عنوان پوشش موقت مناسب به‌کار برد.
سلفون آنتی‌بخانه را به صورت طوری قرار دهید تا در صورت تورم بافت روی موضع فشار وارد نکند. - مورد خاص تاول تاول را معمولاً باید درمان کرد. با این حال اگر تاول‌ها شکافته شوند یا در شرف ترکیدن بوده‌د، یک پانسمان غیرچسبی که اندازه آن وسیع‌تر از حدود تاول است روی آن قرار دهید. پانسمان را تا زمان فروکش کردن تاول در محل باقی بگذارید.

**سوختگی‌های راه تنفسی**

سوختگی‌های صورت و سوختگی‌های داخل دهان و حلق بسیار جدی هستند چون راه هوایی در این سوختگی‌ها به سرعت دچار تورم می‌شود. معمولاً نشانه‌های سوختگی آشکار هستند. با این حال در مواردی که سوختگی در یک فضای بسته روی داده است به دلیل آنکه امکان دارد مسموم گاز یا هوای داغ را استنشاق کرده باشد، باید همیشه به آسیب راه تنفسی مشکوک شوید. در موارد شدید، هیچ درمان خاصی از عهده اراهه‌کننده کمک‌های اولیه برنی‌آییده تورم می‌تواند به سرعت راه تنفسی را مسدود کند و خطر خفگی وجود دارد. کمک‌های طبی فوری و تخصصی ضروری هستند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:دوده در اطراف دهان و بینی ، سوختگی موهایی بینی ، قرمزی تورم یا حتی سوختگی زبان ، آسیب به پوست اطراف دهان ، خشن شدن صدا ، مشکلات تنفسی - اهداف باز نگه داشتن راه تنفسی - فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان - هشدار! اگر مسموم بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و نفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. اگر مسموم نفس می‌کشد، او را در وضعیت بهبود قرار دهید.
۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به افسر مسئول بگویید که مشکوک به سوختگی راه تنفسی هستید.
۲) گد‌های ممکن برای بهبود جریان هوای مسموم (مثل مثل کردن لباس‌های اطراف گردن را طی کنید.
۳) از بیخ یا مقادیر کم آب سرد برای کاهش تورم و یا درد استفاده کنید.
۴) به مسموم اطمینان خاطر بدهید. تا رسیدن تروهای امدادی علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

**سوختگی الکتریکی**

با عبور الکتریسیته از داخل بدن ممکن است سوختگی رخ دهد. بیشترین آسیب قابل مشاهده در نقاط ورود و خروج جریان برق ظاهر می‌شود. با این حال امکان دارد ردئی از آسیب داخلی هم وجود داشته باشد. محل و جهت جراحات ورودی و خروجی در مورد مکان احتمالی و وسعت آسیب به‌تان و نیز درجه شوک (که احتمالاً مسموم دچار آن شده است) اطلاعاتی به شما می‌دهند. سوختگی الکتریکی ممکن است در اثر صافهٔ و یا جریان‌های الکتریکی ولتاژ پایین یا ولتاژ بالا ایجاد شود. همچنین شوک الکتریکی می‌تواند سبب ایست قلبی شود. اگر مسموم بی‌هوش است، اولویت فوری شما پس از اطمینان از بی‌خطر بودن محل باز کردن راه تنفسی و کنترل تنفس و گردش خون است - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:نبی هوشی ، سوختگی‌های تمام ضخیم همراه با تورم دوده‌زدگی و زغالی شدن محل‌های ورود و خروج جریان برق ، نشانه‌های شوک اگر مسموم توانایی "فوس الکتریکی ولتاژ بالا باشد، یک تکه تسمهٔ قهوه‌ای مسی روی پوست باقی می‌ماند (این تسمه‌ده را با آسیب اشتباه نگیرید). - اهداف درمان سوختگی‌ها و شوک - فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان
۱) قبل از دست زدن به مسموم باید مطمئن شوید که تماس با منبع الکتریکی قطع شده است.
۲) به‌منظور خشک کردن سوختگی‌ها، موضع آسیب (در نقاط ورود و خروج جریان برق یا در مقدار زیادی آب سرد بشویید.
۳) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به منظور محافظت از سوختگی‌ها در برابر عفونت‌های منتقل شونده از راه هوا، روی آنها را با پانسمان استریل باند ملتی تا شده یا یک تکه پارچه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
۴) به مسموم اطمینان بدهید و در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازید. - احتیاط از زمانی که رسماً به شما اطلاع داده شود که جریان قطع و مسموم از برق جدا شده است به مسموم ناشی از الکتریسیته ولتاژ بالا نزدیک نشوید. - هشدار! اگر مسموم بی‌هوش است راه تنفسی را باز و نفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید

**سوختگی شیمیایی**

برخی مواد شیمیایی می‌توانند سبب آزدگی سوختگی یا سوراخ شدن پوست شوند و از این طریق صدمات گسترده و گناه کشته ایجاد کنند. نشانه‌های سوختگی شیمیایی بر خلاف سوختگی ناشی از حرارت به آرامی بروز می‌کنند اما (نحوه اراهه کمک‌های اولیه مشابه است بسیاری از مواد شیمیایی قوی و خوردنده در صنعت یافت می‌شوند اما سوختگی‌های شیمیایی در منازل هم می‌تواند روی دهند. به‌ویژه در اثر موادی مثل محصولات ظرف‌شویی (شامپوئین علت سوختگی قلبایی در کودکان ، پاک‌کننده‌های فر و رنگ‌برها. سوختگی‌های شیمیایی همیشه جدی هستند و ممکن است مسموم به درمان بیمارستانی فوری نیاز داشته باشد. درصورت‌آمان مکان و علامت تجاری ماده سوزاننده را یادداشت کنید. قبل از پرداختن به درمان مسموم مطمئن شوید که محل برای شما و سایرین بی‌خطر است زیرا از برخی مواد شیمیایی گازهای سمی متصاعد می‌شود. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:شوهدی از مواد شیمیایی در محل - درد شدید سوزش آوَر - در ادامه و تغییررنگ ، تاول زدن ، پوسته‌ریزی و تورم محل آسیب‌دیده - اهداف - بی‌خطر کردن محل واطلاع دادن به سوزولان مربوط - زودودن و از بین بردن ماده شیمیایی زاینابار - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط هرگز در جهت خنثی کردن اسید یا الککل تلاش نکنید.مگر آن که برای این کار آموزش دیده باشید. شروع درمان را به دلیل جستجو به دنبال یک پاک‌زهر، به تأخیر نیندازید.
۱) مطمئن شوید که محلی که مسموم در آن به‌سپر می‌برد، بی‌خطر است یا نهبویه محل گازها را برانکند کنید و در صورت امکان سر ظرف (محتوی ماده شیمیایی را محکم ببندید. در صورت لزوم مسموم را از محل خارج کنید.
۲) حداقل به مدت ۲۰ دقیقه محل سوختگی را بشویید تا ماده شیمیایی بخش و سوختگی متوقف شود. اگر مسمومی را روی زمین درمان می‌کنید، دقت کنید که آب در زیر او جمع نشود.
۳) هنگام شستن محل آسیب‌لیاس‌های آلوده را به آرامی خارج کنید.
۴) شرایط انتقال مسموم به بیمارستان را فراهم کنید. اطمینان حاصل کنید که راه تنفسی باز است علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . جزئیات ماده شیمیایی را به اعضای گروه پزشکی منتقل کنید. در صورتی که آسیب در محل کار رخ داده است به مأمور ایمنی و یا گروه خدمات اورژانس اطلاع دهید.

**سوختگی شیمیایی چشم**

پاشیدن مواد شیمیایی به درون چشم در صورتی که سریعاً درمان نشود، می‌تواند آسیب جدی ایجاد کند. این مواد می‌توانند سطح چشم را تخریب کنند و منجر به تشکیل بافت چوشگاهی و حتی کوری شوند. اولویت اراهه‌کننده کمک‌های اولیه عبارت است از شستن چشم به منظور رقیق‌سازی و بخش کردن ماده شیمیایی هنگام شستنوی چشم.دقت کنید که آب آلوده روی شما یا مسموم پاشیده نشود. قبل از شروع درمان مسموم در صورت امکان دستکش محافظ بپوشید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:درد شدید در چشم - تاریانی در باز کردن چشم آسیب‌دیده - تورم و قرمزی در اطراف چشم - اشک ریزش شدید - شواهدی از ماده شیمیایی یا ظرف محتوی آن در محیط اطراف - اهداف زودودن ماده شیمیایی زاینابار - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط مسموم را از دست زدن به چشم آسیب‌دیده یا خارج کردن لُز تماسی با زور، منع کنید.
۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. حداقل به مدت ۱۰ دقیقه چشم آسیب‌دیده را زیر جریان آب سرد ملایم بگردید. دقت کنید که تمام قسمت‌های پلک (داخلی و خارج آن کاملاً شسته شود. ممکن است استفاده از یک شستشودهنده چشم یا لیوان برای ریختن آب روی چشم ساده‌تر باشد.
۲) اگر چشم در اثر اسیداسم ناشی از درد بسته شده است پلک‌ها را با ملایمت اما محکم بکشید تا از هم باز شوند. دقت کنید که آب آلوده روی چشم سالم پاشیده نشود.
۳) از مسموم بخواهید که یک پانسمان چسبی استریل یا یک تکه پارچه تمیز بدون کرک روی چشم آسیب‌دیده قرار بدهد. اگر مدتی طول می‌کشد تا مسموم تحت مراقبت طبی قرار گیرد، با استفاده از باند این لایه پوششی را به صورت ثل در محل خود ببندید.
۴) در صورت امکان ماده شیمیایی را شناسایی کنید. سپس شرایط انتقال مسموم به بیمارستان را مهیا کنید.

**سوختگی چشم در اثر اشمه**

این وضعیت رقی وخی می‌دهد که سطح چشم (قرنیه در اثر مواجهه با پرتو ماوراء بنفش (مثلاً تابش طولانی‌مدت نور آفتاب بازتابیده از روی برف به چشم دچار آسیب شود. علائم معمولاً به صورت تدریجی ظاهر می‌شوند و رونده بهبود ممکن است تا یک هفته طول بکشد. تابش نور شعله جوشکاری نیز می‌تواند به سوختگی ناشی از اشمه بینجامد. - تشخیص درد شدید در چشم های آسیب‌دیده ممکن است موارد زیر نیز وجود داشته باشند: احساس " سنگین‌ریزه (جسم خارجی " در چشم ها) - حساسیت به نور - قرمزی و اشک ریزش از چشم ها) -اهداف پیشگیری از صدمات بیشتر - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط لُز تماسی را خارج نکنید.
۱) به مسموم اطمینان خاطر بدهید. از او بخواهید یک پوشش چشمی روی چشم آسیب دیده نگه دارد. اگر تا زمان پیشگیری پزشکی مدتی طول می‌کشد، با استفاده از باند، این لایه پوششی را به صورت ثل در محل خود ببندید.
۲) شرایط انتقال مسموم به بیمارستان را فراهم کنید.

**آسیب ناشی از گاز اشک‌آور**

پس از گساز محلول را برای کنترل اغتشاشات و دفاع از خود به‌کار می‌برد؛ گاهی افراد این وسیله را به‌طور غیرمجاز و به‌عنوان یکتکه‌لمس‌ده عملیات تهاجمی مورد استفاده قرار می‌دهند. این ماده سبب آزدگی چشم‌ها و راه تنفسی می‌شود و می‌تواند منجر به استفراغ شود. این آثار معمولاً ظرف ۱۵ دقیقه از بین می‌روند، گرچه ممکن استچشم‌ها مدت‌بیشتری دردناک باقی بمانند. به‌کار بردن گاز اشک‌آور روی فردی که مبتلا به آسم است می‌تواند موجب حمله آسم شود. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:اشک‌ریزش از چشم‌ها - سرفه و عطسه غیرقابل مهار - احساس سوختگی در پوست و گلر -سفت شدن قفسه

سینه و اشکال در تنفس اهداف : رساندن مصلوم به هوای آزاد - احتیاط شستن چشم‌ها معمولاً ضروری نیست و می‌تواند زمان آزدگی چشم را طولانی کند.
منطقه‌ی را که توسط این گاز دچار آسیب شده‌اند، مالش ندهید.
۱) مصلوم را به یک محل دارای تهویه مناسب منتقل کنید و به وی اطلاعات بدهید که علایم خیلی زود برطرف خواهند شد (ممکن است مصلوم خیلی بی‌قرار باشد). سعی کنید مصلوم را از ملالادن چشم‌هایش منع کنید.
۲) اگر چشم‌های مصلوم دردناک هستند، آنها را باد بزنید تا سرعت تبخیر بایقمانده گاز اشک‌آور افزایش پیدا کند.
۳) اگر مقدار زیادی از ماده شیمیایی در یک مکان خفه و بسته استنشاق شده است شرایط انتقال مصلوم به بیمارستان را فراهم کنید.

**آفتاب سوختگی**

این نوع سوختگی در اثر مواجهه بیش از حد با آفتاب یا لامپ حمام آفتاب روی می‌دهد. در ارتفاعات بالا، این حالت حتی ممکن است در یک روز نهمه‌آفتابی هم روی دهد. بعضی از داروها سبب حساسیت شدید به نور آفتاب می‌شوند. آفتاب سوختگی ممکن است به ندرت در اثر مواجهه با مواد رادیواکتیو روی دهد. اکثر آفتاب سوختگی‌ها سطحی هستند؛ در موارد شدید، پوست به‌رنگ قرمز خراشگی درمی‌آید و تاول‌دار می‌شود و ممکن است مصلوم دچار گرمازدگی شود - تشخیص پوست قرمز شده درود در موضع سوختگی مورد زیر ممکن است در اثر بروز کند: تاول زدن پوست آسیب‌دیده - اهداف دور کردن مصلوم از نور (استقیم آفتاب - تسکین ناراحتی و درد - هشدارا در صورتی که تعداد تاول‌ها بسیار زیاد است و یا آسیب‌های پوستی دیگری وجود دارند، یا با یک پزشک تماس بگیرید.
۱) پوست مصلوم را با یک لباس سبک یا حوله بپوشانید. به وی کمک کنید که به سایه یا ترجیحاً داخل ساختمان برود.
۲) به مدت ۱۰ دقیقه پوست را با آب سرد خیس کنید یا منطه آسیب دیده را در یک ظرف آب سرد فرو ببرید.
۳) مصلوم را تشویق کنید تا چندین جرعه آب سرد بنوشد.۴) اگر سوختگی جزئی است یا کالامین یا یک ترکیب ضد آفتاب

**عرق‌سوز**

عرق‌سوز،بی‌ثورات قرمز شدیداً آزاردهنده و سوزش‌آور است که عمدتاً در هوای داغ تشکیل می‌شود. این حالت وقتی رخ می‌دهد که باکتری‌ها و سلول‌های پوستی مرده عرق را مسدود کنند. این بی‌ثورات به خصوص مناطقی را درگیر می‌کنند که عرق در آنجا گیر می‌افتد و نمی‌تواند تبخیر شود (مثلاً:انهای پا). افرادی که غالباً دچار عرق‌سوز می‌شوند، مستعد به شوک ناشی از گرما نیز هستند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:احساس سوزش و سوختگی - بی‌ثوراتی شامل لکه‌های قرمز ریز یا تاول - اهداف تسکین ناراحتی و درد
۱) فرد را تزئیب کنید که تا حد امکان در شرایط خشک قرار بگیرد.۲) پوست را به ملایمت با آب سرد خیس کنید تا خشک شود.

**شوگ ناشی از گرما**

این وضعیت در اثر از کار افتادن<sup>۳</sup> ترموستات مغز که تنظیم درجه حرارت بدن را بر عهده دارد، روی می‌دهد. بدن به‌طور خطرناکی گرم می‌شود که معمولاً ناشی از تب بالا یا مواجهه طولانی‌مدت با گرما است شوگ ناشی از گرما ممکن است اثر مضرر مواد (مثلاً:اکسزای هم روی دهد. در برخی موارد با گرمازدگی به‌ذات توفیق عرق کردن و تاتواتی بدن در خنک‌سازی خود به کمک تبخیر عرق رخ می‌دهد. شوگ ناشی از گرما ممکن است دوره هشداردهنده کوتاهی داشته باشد به‌طوری که بیمار ظرف چند دقیقه پس از احساس ناخوشی بی‌هوش شود. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:سردرد، گیجی و احساس ناراحتی ، بی‌قراری و منگی ، پوست داغ وپاروخته و خشک ، وخیم شدن سریع مسطح پاشخ‌دهی ، نفس شریزه‌زنده و پر ، دهای بدن بالای از ۴۰ درجه سانتیگراد. - اهداف پایین آوردن درجه حرارت بدن بیمار در اسرع وقت - فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان
۱) بیمار را سریعاً به یک مکان خشک منتقل کنید. لباس‌های روی او را تا حدی که می‌توانید، خارج کنید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
۲) یک مایع‌ده مغزوب سرد را به دور بیمار ببینید و تا زمانی که درجه حرارت بدن او به ۳۸ درجه سانتیگراد در حفره زیر بغل برسد، ملحفه را مرطوب نگه دارید. اگر ملحفه‌ای در دسترس نیست بیمار را باد بزنید یا با آب سرد، او را خیس کنید.
۳) پس از آنکه دمای بدن بیمار به حد طبیعی باز گشت ملحفه مرطوب را بردارید و یک ملحفه خشک جایگزین آن کنید.
۴) علایم حیاتی (سطح پاشخ‌دهی نبضی و تنفسی را تا زمان ورود نیروهای امدادی کنترل و ثبت کنید. اگر دمای بدن بیمار مجدداً بالا رفت مراحل خنک‌سازی را تکرار کنید. - هشدارا اگر بیمار بی‌هوش شده، واه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. اگر بیمار نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.

**بیخ زده‌ی**

در این وضعیت بافت‌های اندام‌ها (معمولاً:انگشتان دست و پا) به دلیل درجه حرارت پایین دچار بیخ‌زدگی می‌شوند. در موارد شدید، این بیخ‌زدگی می‌تواند منجر به از دست دادن بافت‌ها و حتی سوزنیدن پس از تخریب پایدار رنگ‌های خوننی سبب گانگرن (مرگ بافت و سیاه شدن شود. بیخ زدگی معمولاً در شرایط یخبندان یا هوای سرد و وزش شدید باد رخ می‌دهد. به‌خصوص افرادی که نمی‌توانند، حرکت کنند، مستعد این وضعیت هستند. در بسیاری از موارد، بیخ‌زدگی با کاهش درجه حرارت بدن، همراهی دارد و این حالت را باید مطابق دستورالعمل آن درمان کرد.

- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- در ابتدا، احساس<sup>۳</sup> سوزن سوزن شدن - رنگ‌پریدگی و به دنبال آن کرختی - سخت و خشک شدن پوست تغییر رنگ پوست در موضع آسیب ابتدا سفید، سپس منقوط و آبی در زمان بهبود، پوست می‌تواند قرمز، داغ دردناک و تاولی شود.
هرجایی که گانگرن روی دهد، بافت به دلیل فقدان جریان خون ممکن است سیاه شود. - اهداف گرم کردن آهسته محل مبتلا به منظور پیشگیری از آسیب بافتی بیشتر

فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) در صورت امکان قبل از آب کردن یخ قسمت مبتلا، بیمار را به یک محل گرم منتقل کنید.

۲) دستکش حلقه یا هر شیء فشارنده دیگر (مثل چکمه و یا ملایمت خارج کنید. قسمت مبتلا را به کمک دستان یا گوشه لباس خود و یا در حفره زیر بغل مصلوم گرم کنید. از مالش دادن قسمت مبتلا خودداری کنید، چون این کار منجر به تخریب پوست و بافت‌های دیگر می‌شود.

۳) قسمت مبتلا را در آب گرم حدوداً ۴۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. پس از خشک کردن قسمت مبتلا، یک پانسمان سبک از جنس پانده گازدار خشک روی آن قرار دهید.

۴) اندام مبتلا را بالا ببرید و نگه دارید تا تورم کاهش پیدا کند. در صورت وجود درد شدید در یک بزرگسال می‌توانید دو عدد قرص استامینوفن به بیمار بدهید. بیمار را به بیمارستان منتقل کنید. - احتیاط قسمت مبتلا را در مجاورت گرمای مستقیم قرار ندهید؛اگر خطر بیخ‌زدگی مجدد وجود دارد، از آب کردن یخ قسمت مبتلا خودداری کنید. بیمار را از سیگار کشیدن منع کنید.

**کاهش درجه حرارت بدن**

این حالت وقتی رخ می‌دهد که درجه حرارت بدن به زیر ۳۵ درجه سانتیگراد سقوط کند. آثار این وضعیت بسته به سرعت شروع آن و سطحی که درجه حرارت بدن تا آن حد سقوط می‌کند، متغیر است کاهش متوسط درجه حرارت معمولاً به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کند. کاهش شدید درجه حرارت (وقتی حرارت مرکزی بدن به زیر ۳۰ درجه سانتیگراد سقوط کند) اغلب (البته نه همیشه) کشنده است با این حال صرف‌نظر از مقدار کاهش درجه حرارت شروع و تداوم اقدامات نجات‌دهنده حیات تا زمانی که یک پزشک برای ارزیابی بیمار برسد، همیشه ارزشمند است - عوامل ایجادکننده کاهش درجه حرارت کاهش درجه حرارت در منازلی که خوب گرم نمی‌شوند، می‌تواند طی چند روز بروز کند. شیرخواران افرادی بی‌خانمان سالمندان و افراد لاغر و نحیف مشخصاً آسیب‌پذیر هستند. کمبود فعالیت (بدنی ، بیماری مزمن و خستگی همگی میزان خطر را افزایش می‌دهند؛ الکل و مواد مخدر می‌توانند وضعیت را تشدید کنند. همچنین ممکن است کاهش درجه حرارت در اثر مواجهه طولانی‌مدت با سرمای خارج از ساختمان رخ دهد . هوای ژونده اثر سرمایشی بیشتری نسبت به هوای راکند دارد. بنابراین<sup>۳</sup> عامل باد - سرما<sup>۳</sup>ی زیاد می‌تواند به مقدار زیادی خطر بروز کاهش درجه حرارت را در فزه افزایش دهد. مرگه ناشی از فرو رفتن در آب سرد می‌تواند به دلیل کاهش درجه حرارت باشد نه فرق شدگی وجود آب سرد در اطراف بدن ۳۰ بار سریع‌تر از هوای سرد، بدن را سرد می‌کند و دمای بدن با سرعت بیشتری سقوط می‌کند. - تشخیص یا پیشرفت این وضعیت ممکن است موارد زیر ظاهر شوند: - لرزیدن و پوست خشک رنگ پریده و سرد - بی‌نقاروی عدم آگاهی نسبت به زمان و مکان یا رفتار غیرمنطقی گامی پرخاشگری - بی‌حالی یا اختلال هوشیاری - تنفس کند و کم‌صق - نبض کند و ضعیف در موارد شدید، ممکن است قلب از ضربان بایستد. - اهداف پیشگیری از التلاف گرم‌ای بیشتر از بدن - گرم کردن بیمار بطور آهسته - در صورت لزوم ، فراخوانی کمک‌های پزشکی - درمان در شرایط داخل ساختمان
۱) در مورد بیماری‌ری که از خارج ساختمان به داخل آورده شده است به سرعت لباس‌های مرطوب را با لباس‌های گرم و خشک تعویض کنید.
۲) در صورتی که بیمار جوان و خوش بینه است و می‌تواند بدون کمک وارد وان حمام شود، می‌توان برای گرم کردن مجدد او از حمام استفاده کرد. آب باید گرم باشد نه خیلی داغ (تقریباً ۴۰ درجه سانتیگراد).
۳) بیمار را در بستر قرار دهید و مطمئن شوید که او کاملاً پوشیده شده است به بیمار نوبسیتی‌های گرم سوب یا قفاهای پرازوی مثل شکلات بدهید تا به گرم شدن مجدد او کمک کنید. - مورد خاص کاهش درجه حرارت در سالمندان سالمندان ممکن است با سرعت کمتر و طی چندین روز دچار کاهش درجه حرارت شوند. افراد سالمند اغلب از نغذیه و گرمایش کافی برخوردار نیستند و احتمالاً بیشتر دچار بیماری‌های مزمنی می‌شوند که تحرک آنها را مختل می‌کند. هنگام درمان یک سالمند مبتلا به کاهش درجه حرارت مراقب باشید که وی را به‌طور آهسته گرم کنید. بیمار را در اتاقی که درجه حرارت آن تقریباً ۲۵ درجه سانتیگراد است یا پتو بپوشانید. اگر بیمار را خیلی سریع گرم کنید، ممکن است خون به‌طور ناگهانی از قلب و مغز به سطح بدن منتقل شود. همیشه با یک پزشک تماس

بگیرید زیرا کاهش درجه حرارت می‌تواند علایم سکنه مغزی حمله قلبی یا کم‌کاری غده تیروئید را بپوشاند یا آنکه همراه با آنها بروز کند. - احتیاط به بیمار سالمند اجازه ندهید که برای گرم کردن بدن خود از حمام استفاده کند (گرم شدن ناگهانی می‌تواند سبب انحراف ناگهانی خون از قلب و مغز به سطح بدن شود). - هیچ منبع گرمایی (مثل بطری آب داغ یا بخاری را در مجاورت بیمار قرار ندهید؛ چون این کار می‌تواند خون را خیلی سریع جابه‌جا کند. به‌علاوه این وسایل ممکن است منجر به سوختگی در بیمار شود. - الکل منجر به بدتر شدن کاهش درجه حرارت می‌شود. - - ملایمت به بیمار رسیدگی کنید زیرا در موارد شدید، جابه‌جایی با درمان شتاب‌زده می‌تواند قلب را از ضربان باز نگه دارد.
۴) علایم حیاتی بیمار (سطح پاشخ‌دهی تنفس نبض و درجه حرارت را به‌طور مرتب کنترل و ثبت کنید.
۵) اگر درهای در مورد وضعیت بیمار مشکوک هستید، تماس با یک پزشک بسیار حایز اهمیت است اگر کاهش حرارت در یک فرد سالمند یا شیرخوار روی داده است همیشه باید کمک پزشکی درخواست

کبید- مورد خاص کاهش درجه حرارت در شیرخواران روش‌های تنظیم دمای بدن در شیرخواران تکامل یافته است به همین جهت یک شیرخوار ممکن است در یک اتاق سرد دچار کاهش درجه حرارت شود. پوست شیرخوار ممکن است سالم به‌نظر برسد اما در لمس سرد است وی ممکن است شل و بی‌حال بوده به‌طور غیرمعمول ساکت باشد و از خوردن شیر امتناع کند. با پوشاندن شیرخوار در پتو و گرم کردن اتاق وی را به تدریج گرم کنید. در صورتی که مشکوک هستید که شیرخواری دچار کاهش درجه حرارت هست یا خیر، همیشه باید با یک پزشک تماس بگیرید.
-اهداف پیشگیری از انفلز گرمای بیشتر از بدن = گرم کردن بیمار -
فاخرانی نیروهای امدادی - درمان در شرایط خارج از ساختمان (۱) در اسرع وقت بیمار را به یک مکان سرپوشیده منتقل کنید. (۲) لباس‌ها مرطوب را خارج کنید. بیمار را در برابر باد محافظت کنید. با استفاده از چند پتو و لباس اضافه بیمار را بپوشانید؛ سر بیمار را هم بپوشانید. از دادن لباس‌های خودتان به بیمار خودداری کنید. (۳) بیمار را در برابر (سرمای زمین و محیط اطراف محافظت کنید. بیمار را در یک کبسه خوب خشک قرار دهید و با چند پتو یا روزنامه بپوشانید. در صورت امکان یک کبسه نجات پلاستیکی یا از جنس کاغذ آلومینیوم را به دور او بپیچید. (۴) فردی را برای درخواست کمک روانه کنید. در حالت مطلوب ۲ نفر باید برای درخواست کمک روانه شوند. با این حال ترک نکردن بیمار بسیار حایز اهمیت است یک نفر باید در تمام لحظات در کنار بیمار بماند.۵) در صورتی که به نوبه‌اشی گرم یا غذاهای پراتزی (مثل شکلات دسترسى دارید، این مواد غذایی را به منظور سریع تر گرم شدن به او بدهید تا بخورد. - احتیاط الکل یا گشاد کردن عروق سطحی امکان انفلز گرما را فراهم می‌کند و کاهش درجه حرارت را شدیدتر می‌کند. -هشدار!راگرمی بیمار بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. (۶)
با رسیدن نیروهای امدادی بیمار باید توسط آنها به بیمارستان منتقل شود. -مورد خاص مواردی که به نیروهای امدادی دسترسى ندارید اگر در کنار بیمار تنها هستید، سعی کنید با سوت زدن برفروخن مثل یا روشن کردن آتش جلب توجه کنید.

**تراشه چاپسه**

تراشه‌های کوچک چوبی نقری یا شیشه‌ای میزبانند وارد لایه سطحی پوست شوند. از آن جایی که این تراشه‌ها ندرتاً تمیز هستند ، با خطر عفونت در ارتباط هستند. شایع ترین نوعی میلا عبارتند از دست‌ها، زانو‌ها و پاها. معمولاً می‌توان با استفاده از ابزارک‌های استریل یک تراشه را با موفقیت از پوست بیرون کشید. با این حال اگر تراشه در عمق پوست فرو رفته باشد، روی مفضل قرار گرفته باشد یا خارج کردن آن سخت باشد، ششما نباید به آن دست بزنید و باید به مصدوم توصیه کنید که به یک پزشک مراجعه کند. - اهداف خارج کردن تراشه -
به رساندن رساندن خطر عفونت (۱) به منظور استریل کردن ابزارک آن را روی شعله بگزیید و سپس اجازه دهید که سرد شود. در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. اطراف تراشه را به‌طور ملایم با آب گرم و صابون تمیز کنید. (۲)
یا لیه‌های ابزارک تراشه را (تا حد امکان نزدیک به پوست بگزیید و با همان زاویه‌ای که به داخل رفته است بیرون بکشید. -مورد خاص تراشه فرو رفته اگر تراشه کاملاً فرو رفته است یا چابجا کردن آن سخت است از نیشتر زدن به محل توسط یک جسم نوک تیز (مثلاً سوزن خواری کبید چون با این کار، عفونت را وارد محل می‌کنید. در اطراف تراشه بالشتک‌هایی بسازید تا بتوانید بدون اعمال فشار، آن را باندپیچی کنید. با یک پزشک تماس بگیرید. (۳)
با دقت روی زخم رفتار دهید تا اندکی خوبتری رخ دهد. این عمل به بیرون زدن باقی ماندهٔ ذرات آلوده کمک می‌کند.(۴)
موضع را تمیز و خشک کنید و یک بانسمن چسب‌دار (چسب زخم روی آن بینداید. تا خطر عفونت به حداقل برسد. - احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید. در موارد زیر، با پزشک تماس بگیرید؛ اگر مصدوم هرگز (علیه کزاز) واکسینه نشده است اگر مصدوم دربارہ و تعداد دفعات تزریق واکسن مطمئن نباشد. اگر از آخرین تزریق واکسن بیش از ۱۰ سال گذشته باشد.

**جسم خارجی در محل بریدی**

خارج کردن اجسام خارجی (مثل خرده شیشه یا سنگ ریزه از زخم قبل از شروع درمان بسیار بر اهمیت است اگر این اشیاء در داخل زخم باقی بمانند، درک‌نامه مدت سبب عفونت و تأخیر در ترمیم زخم و در بلند مدت سبب تغییر رنگ محل می‌شوند. بهترین راه خارج کردن اجسام سطحی (خرده شیشه و سنگ ریزه ، استفاده از ابزارک (در صورتی که در اختیار داشته باشید) است روش دیگر آن است که این قطعات ریز را با دقت مشخص کنید و با آب سرد آنها را بشویید. سعی کنید اشیایی را که محکم در زخم فرورفته‌اند، خارج کنید چون ممکن است بافت اطراف را تخریب و خوریزی را تشدید کنید. به جای این کار، دور تا دور آنها را با بانسمن یا باند بپوشانید. - اهداف مهار خوریزی بدون فشار دادن جسم خارجی به داخل زخم به حداقل رساندن خطر عفونت در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان (۱)
در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با اعمال فشار در دو سمت جسم خارجی و بلند کردن قسمت آسیب دیده تا بالاتر از سطح قلب خوریزی را مهار کنید. (۲)
روی زخم را با گاز بپوشانید تا خطر عفونت به حداقل برسد. - احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید.در موارد زیر، کمککن پزشکی درخواست کنید؛ مصدوم در مورد زمان و تعداد تزریقاتی که دریافت کرده است مطمئن نیست از آخرین واکسنی که به مصدوم تزریق شده بیشتر از ۱۰ سال می‌گذرد. (۳)
بالشتک‌هایی در اطراف شی بسازید تا بتوانید بدون اعمال فشار بر آن زخم را باند پیچی کنید. با دقت بالشتک‌ها را در محل خود نگه دارید تا باند پیچی ختمه پیدا کند.(۴)
دصورت لزوم شرایط بردن یا فرسادن مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید. -مورد خاص اجسام بزرگ اگر جسم خارجی آن قدر بزرگ است که نمی‌توانید بالشتک‌های بلندی را برای کاهش فشار روی جسم تعبیه کنید، باند پیچی را در اطراف جسم انجام دهید.

**جسم خارجی در چشم**

یک ذره خاک یک مژه افتاده یاخنی یک تتر ناماسی می‌توانند به حالت ششاور روی سفیدی چشم قرار بگیرند. معمولاً می‌توان این اجسام را به راحتی با شستشو خارج کرد. با این وجود، نباید به اشیایی که به چشم جسیده‌اند، به داخل کره چشم نفوذ کرده‌اند و یا روی قسمت رنگی چشم (منه و مردمک قرار گرفته‌اند، دست بزنید چون این کار می‌تواند به چشم صدمه بزند. به جای این کار، مطمئن شوید که مصدوم سریعاً تحت مراقب پزشکی قرار خواهد گرفت - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:تاری دید - درد و احساس ناراحتی - قرمزی چشم و اشک ریزش - پلک‌ها در حالت اسپاسم به بالا کشیده شده‌اند. - اهداف : پیشگیری از وارد آمدن آسیب به چشم - احتیاط به اشیایی که به چشم جسیده‌اند یا به داخل کره چشم فرورفته‌اند ویا روی قسمت رنگی چشم قرار گرفته‌اند، دست نزنید. چشم را بپوشانید و مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید . ۱ - به مصدوم توصیه کنید که رو به نور بنشیند؛ به او بگزیید که چشم‌های خود را نمالد. - پشت مصدوم بایستید. به کمک یک انگشت و شست خود، پلک‌های او را به آرامی از هم جدا کنید. تمام قسمت‌های چشم او را معاینه کنید. ۳ - اگر می‌توانید پلک جسم خارجی را روی سفیدی چشم ببینید، با ریختن آب تمیز به کمک یک لیوان یا با استفاده از یک دایره شستشوئی چشم استریل چشم را خارج کنید.۴- اگر اقدامات فوق بی‌نتیجه بودبا استفاده از یک سواب نودار یا گوشه تم دار دستمال کاغذی (یا یک دستمال تمیز)، جسم را به خارج بکشید. اگر باز هم نتوانستید شوی، را خارج کنید؛ با یک پزشک تماس بگیرید. -مورد خاص جسم دوزخ پلک از مصدوم بخواهید که مژه‌های خود را بگیرد و پلک بالایی را روی پلک پایینی بکشد. پلک زدن زیر ریش آب نیز ممکن است جسم را به سمت خارج حرکت دهد.

**جسم خارجی در گوش**

وقتی یک جسم خارجی در داخل مجرای گوش گیر می‌افتد، ممکن است در اثر انسداد مجرای گوش ، کوی موقت ایجاد شود . در برخی موارد، جسم خارجی می‌تواند به پرده صماخ آسیب برساند. کودکان خردسال به‌طور مکرر اجسامی را به داخل گوش خود فرو می‌کنند؛ امکان دارد بزرگسالان پس از تمیز کردن گوش ، پنبه را در داخل آن باقی بگذارند . حشرات می‌توانند با پروازکردن یا خزیدن به داخل گوش پروند و نگرانی و ترس ایجاد کنند... اهداف پیشگیری از وارد شدن آسیب به گوش خارج کردن حشره گیر افتاده (اگر در حال حرکت است)
فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان در مواردی که جسم خارجی در داخل گوش گیر افتاده است (۱)
شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را در اسرع وقت مهیاکنید. سعی نکنید خودتان اقدام به خارج کردن جسم خارجی گیر افتاده کنید. (۲)
در طول مسیر انتقال به بیمارستان یا در زمانی که منتظر ورود نیروهای امداد طی هستید، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. - احتیاط سعی نکنید جسم خارجی گیر افتاده در گوش را خارج کنید. ممکن است آسیب جدی (به گوش وارد کنید یا حتی جسم خارجی را بیش از پیش به داخل راه تنفسی فرو کنید. - مورد خاص حشره در داخل گوش به بیرون مصدوم اطمینان خاطر بدهید و از او بخواهید که بنشیند. با استفاده از آب ولرم، گوش را با ملایمت شستو دهید تا حشره به بیرون ششاور شود. اگر با این عمل حشره از گوش خارج نشد، مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

**جسم خارجی در بینی**

کودکان خردسال ممکن است اشیای کوچکی را به داخل بینی خود فرو کنند. اجسام خارجی می‌توانند سبب انسداد بینی و ایجاد عفونت شوند. اجسام نوک‌تیز می‌توانند به بافت‌ها آسیب برسانند و باتری‌های" کتانی" می‌توانند سبب سوزگی و خوریزی شوند. سعی نکنید جسم خارجی را بیرون بیاورید؛ ممکن است (به بافته‌ها) آسیب برسانید و یا جسم را بیش از پیش به داخل راه تنفسی فرو کنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:تنفس سخت یا صدادر از راه بینی تورم بینی ترشح بدبو یا داری لکه‌های خونیی که نشان می‌دهد احتمالاً یک جسم خارجی مدتی است که (در بینی گیر افتاده است - اهداف : فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط سعی نکنید جسم خارجی را خارج کنید حتی اگر می‌توانید آن را مشاهده کنید. (۱) سعی کنید مصدوم را خونسرد و آرام کنید. به او بگزیید که با سرعت طبیعی از راه دهان نفس بکشد. به مصدوم توصیه کنید که داخل بینی خود را با هدف خارج کردن جسم خارجی دستکاری نکند. (۲)
شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید زیرا در آنجا، کارکنان بیمارستان می‌توانند جسم خارجی را بدون خطر خارج کنند.

**جسم خارجی استنشاق نده**

اشیای کوچک و نرم می‌توانند (به آرامی) از سدهای دفاعی حلق عبور کنند، وارد راه‌های هوایی شوند و به داخل ریه‌ها بروند. پیام خشک (که می‌تواند درنمای یا مباحثات بدن دچار تورم شود) کودکان خردسال را در معرض خطر جدی قرار میدهد. امکان دارد پیام به داخل ریه‌ها استنشاق شود و منجر به آسیب جدی شود. از این گذشته برخی از افراد نسبت به آچیل آزرزی دارند و ممکن است پس از بلع آنها، دچار شوک آنافیلاکتیک شوند. مطابق موارد زیر به درمان بپردازید:
خشگی در بزرگسالان ، خشگی در کودکان ، خشگی در شیرخواران. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:برخی نشانه‌ها یا سدهای خشگی که به سرعت رفع می‌شود. سرفه خشک بابدار اشکال در تنفس

## جسم خارجی بلعیده شده

کودکان خردسال به طور شایع اجسام کوچکی مثل سکه سنجاق قفلی یا دکمه را می‌بلعند. این اجسام اغلب مستقیماً از لوله گوارش پایین می‌روند اما خطر ورود آنها به راه تنفسی و ایجاد خفگی وجود دارد.
بازی‌های کتبی که در برخی اسباب بازی‌ها، ساعت‌ها و سمکته‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، درصورت بلعیده‌شدن خطرناک هستند، زیرا محتوی مواد شیمیایی خورنده هستند. اگر این بازی‌ها خارج نشوند، می‌توانند منجر به صدمات شدید و حتی مرگ شوند.
یک جسم بزرگ یا نیز می‌توانه به لوله گوارش صدمه برساند. - اهداف در صورت لزوم فراخوانی کمک‌های طبی (۱) به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و سعی کنید درآید که دقیقاً چه چیزی را بلعیده است - هشدار! اگر مصدوم جسم بزرگ یا نیزی را بلعیده است و یا دچار اشکال در تنفس یا بلع شده است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. زمانی که منتظر ورود نیروهای امداد پزشکی هستید، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. - احتیاط مصدوم را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است در بیمارستان به بیوشی عمومی نیاز داشته باشد. (۲) اگر جسم بلعیده شده کوچک و نرم است مصدوم را به بیمارستان یا مطب پزشک منتقل کنید. همیشه در مواردی که مطمئن هستید یا شک دارید که مصدوم بیک بازی را بلعیده است فوراً یا پزشک تماس بگیرید.

**زایمان و مشکلات طبی در کمک‌های اولیه**

زایمان برحله اول

در مرحله اول زایمان انقباضات مادر (مواج درد شدید که به اوج می‌رسند و سپس به تدریج محو می‌شوند) آغاز می‌شوند در لحظه‌ای از این مرحله مایع آمنیوتیکی <sup>[۱]</sup> (آبی) که به‌عنوان ضربه‌گیر برای نوزاد عمل می‌کود، (به بیرون تخلیه می‌شود. اگرچه اکثر زنان باردار نسبت به آنچه که طی زایمان روی می‌دهد آگاهی دارند، زمانی که به‌طور غیرمنتظره دچار دردهای زایمانی می‌شوند، ممکن است بسیار مضطرب شوند. اطمینان خاطر دادن به چنین فردی ضروری است در این صورت او از توانایی بیشتری برای یادآوری روش‌های تسخّل که قبلاً آموخته است برخوردار خواهد بود.اگر تصور شما بر این است که کودک قیل از فراخوانی نیروهای امدادی دیگر متولد خواهد شد، سعی کنید چند قطم از تجهیزات لازم برای تولّد را جمع آوری کنید: دستکش یکبار مصرف ماسک به منظور پوشاندن دهان و بینی خود (می‌توان از یک دستمال یا وسیله مشابه استفاده کرد)، یک ورقه پلاستیکی یک کاسهٔ آب داغ برای شستنش، چند نوار بهداشتی چند حوله تمیز و گرم و یک پو- - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:-
انقباضات که در فواصل زمانی رخ می‌دهند که به تدریج کوتاه‌تر می‌شود، - ترشح محتوی خون در زمان خروج توبی مخاطی <sup>[۲]</sup> (نمایش) ، - ترشح مایع زلال (مایع آمنیوتیک - این حالت تحت عنوان <sup>[۳]</sup> «پاره شدن کیسهٔ آب معروف است مایع ممکن است به صورت قطر قطره‌ه یا در حجم زیاد از مهبل خارج شود (بسته به موقعیت نوزاد). - اعداف - درخواست کمک پزشکی یا فراهم کردن شرایط انتقال مادر به بیمارستان - اطمینان خاطر دادن به مادر و فراهم کردن شرایط آرامش او (۱) یک پزشک یا یک ماما را فرا خواهید. اگر فاصله بین انقباضات به سرعت در حال کاهش است یا فاصله بیمارستان تا محل زیاد است و نمی‌توان فوراً به آن دسترسی پیدا کرد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. تمام اطلاعات اژگذار بر روی زایمان و تمام جزئیات مکانی را که مادر قصد دارد در آنجا وضع حمل کند را به افسر کنترل بازرگر کنید. (۲) به مادر کمک کنید تا در وضعیتی که آرامش بیشتری دارد، بنشینید یا روی کتانی دراز بکشد. در صورت لزوم برای نگه داشتن بدن او، چند بالش یا بالشک روی کف اتاق قرار دهید. (۳) خونسترده باشید و مادر را تشویق کنید که برای تحمل درد، نفس عمیق بکشد یا هر روش دیگری را که ترجیح می‌دهد به کار برود. ماساژ دادن کمر مادر می‌تواند فایده‌بخش باشد.

**زایمان برحله دوم**

طی مرحله دوم زایمان نوزاد متولد می‌شود. در آغاز این مرحله گردن کاملاً باز است و نمایان شدیدی به زور زدن در مادر شکل می‌گیرد. شما باید، یک محیط تمیز و راحت برای زایمان آماده کنید . همچنین باید اقداماتی را برای حفظ بهداشت و پیشگیری از عفونت به کار برید. تعداد افراد حاضر در محل زایمان باید حداقل باشد اما فردی را که مادر تمایل به حضور او دارد، خارج نکنید. می‌توانید از یک دوست یا خویشاوند مؤث کمک بگیرید. زایمان معمولاً به‌طور طبیعی روی می‌دهد. با این حال مسؤولیت شما به عنوان یک ارایه‌کننده کمک‌های اولیه حفظ راحتی نوزاد و حفاظت از او پس از تولد است - پیشگیری از عفونت حفظ بهداشت مناسب قبل و حین زایمان به‌منظور کاهش خطر تماس با عفونت در مادر، نوزاد و خودتان بسیار پراهمیت است در صورت امکان احتیاطات زیر را باید رعایت کرد: - افراد مبتلا به گلودرد، سرماخوردگی یا سایر بیماری‌های عفونی را کاملاً از محل دور کنید. - ماسک بزنید تا دهان و بینی‌تان پوشیده باشد. اگر ماسک در اختیار ندارید، می‌توانید با بستن تکه‌ای از یک پارچه تمیز (مثلاً یک دستمال تمیز یا یک تانده نظقی تا شده روی صورت خود، یک ماسک موقت بسازید. - اگر کت به تن دارید، آن را درآورید. آستین‌های بلند (لباس خود) را به بالا تا بزنید. در صورت امکان برای پوشاندن لباس‌های خود، یک پیشبند پلاستیکی بپوشید... به مدت ۵ دقیقه دست‌ها و ساعدهای خود را بشویید و ناخن‌هایتان را به‌طور کامل بسایید و شستشو دهید. - در صورت دسترسی از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. - پس از تولد نوزاد، مجدداً دست‌های خود را بشویید. - تشخیص مادر نمایان به زور زدن دارد. - انقباضات قوی و مکرر ناشی از فعالیت رحم - احساس سوزش یا سوختگی در مهبل در اثر کشیدگی دیواره آن - ظاهر شدن سر نوزاد در دهانه مهبل - زایمان سریع بدن نوزاد- اعداف اطمینان حاصل کردن از آسایش مادر - پیشگیری از عفونت در مادر، نوزاد و خودتان - مراقبت از نوزاد طی زایمان و پس از آن - احتیاط مادر را از خوردن منع کنید چون خطر استفراغ وجود دارد. اگر تنه‌ه است اجازه دهید چند جرمه آب بنوشد. - سر یا شانه‌های نوزاد طی زایمان نکشید. - از بریدن یا کشیدن بند ناف خودداری کنید. - (بیش نوزاد ضربه نزنید. (۱) به منظور گرم کردن و جذب مایعات بدن زیر مادر را با یک ورقه پلاستیکی روزنامه یا چند حوله بپوشانید. (۲) به مادر کمک کنید تا در وضعیت راحتی قرار بگیرد و وضعیت نیمه‌نشسته که زانو‌ها بالا آمده باشند، می‌تواند بهترین حالت باشد. دقت کنید که پشت و شانه‌های مادر، تکیه مناسبی داشته باشند. (۳) اطمینان حاصل کنید که ماما یا پزشک در راه است اگر با مرکز آمبولانس تماس گرفته شده است کنترل کنید که تمام جزئیات مهم (مثل تاریخ موردانتظار برای زایمان هر گونه نیاز طبی و نام بیمارستانی که مادر قصد دارد در آنجا زایمان کند) به خدمات آمبولانس منتقل شده باشد. (۴) کنترل کنید که مادر تمام لباس‌هایی را که ممکن است با زایمان تداخل کنند، درآورده باشد. در صورتی که مادر ترجیح می‌دهد قسمت پایین بدن او پوشیده باشد، این کار را با یک ملحفه یا پتو انجام دهید. (۵) طی هر انقباض موقعیت سر نوزاد را بررسی کنید. (۶) پس از ظاهر شدن غریض‌ترین قسمت سر نوزاد در دهانه مهبل به مادر توصیه کنید که زور زدن را متوقف کند و شروع به نفس زدن کند. (۷) اگر برده‌ای روی صورت نوزاد را پوشانده است با ملایمت آن را کنار بزنید تا او بتواند به‌طور طبیعی نفس کشد. (۸) شانه‌های کودک به زودی ظاهر خواهند شد. اجازه بدهید نوزاد به‌طور طبیعی خارج شود. این عمل سریع انجام می‌شود و باید آماده گرفتن کودک باشید. (۹) نوزاد را از دهانه مهبل بیرون بیاورید. نوزاد را با دقت جابه‌جا کنید چون نوزادان بسیار لغزنده هستند. نوزاد را به مادر بدهید و او را روی شکم مادر قرار دهید. - هشدار! اگر بند ناف به دور گردن نوزاد پیچ خورده است ابتدا باید بررسی کنید که آیا شل است یا خیر. سپس با دقت بند ناف را از روی سر کنار بزنید تا نوزاد را در برابر شنگی محافظت کنید. (۱۰) احتیالاً در این لحظه نوزاد گریه را آغاز می‌کند. اگر این اتفاق رخ ندهد، باید راه تنفسی نفس و گردش خون را کنترل کنید؛ آماده باشید. تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث <sup>[۴]</sup> «شیرخوار بی‌هوش <sup>[۵]</sup> را ببینید). (۱۱) نوزاد را با یک پارچه تمیز خشک کنید و در یک پتو یا پارچه دیگر بپیچید و او را به مادر برگردانید. وقتی می‌خواهید کودک را پایین بگذارید، وی را روی یک سمت بدن قرار دهید تا هر گونه مایع یا مخاط بتواند به راحتی از بینی یا دهان او تخلیه شود.

**زایمان برحله سوم**

در مرحله سوم زایمان ملحفات زایمان (جفت) بند ناف خارج می‌شوند. این مرحله معمولاً ۳۰-۱۰ دقیقه پس از تولد نوزاد اتفاق می‌افتد . هنگامی که جفت از دیواره رحم جدا می‌شود ، انقباضات بیشتری برای تنگ کردن رگ‌های خونی موجود در پوشش رحم و به حداقل رساندن خونریزی رخ می‌دهد. با وجود تولد شدن نوزاد، مادر همچنان به کمک شما نیاز دارد. شما باید ملحفات زایمان را در یک کیسه پلاستیکی جمع کنید تا کارکنان گروه پزشکی بتوانند آن را مورد معاینه قرار دهند. باید بند ناف را که ممکن است همچنان ضریان داشته باشد) تا ورود نیروهای امداد پزشکی برید. در پایان مرحله سوم زایمان باید مادر را تشویق کنید که نوزاد را روی پستان خود قرار دهد و شیردهی به او را آغاز کند. این کار از طریق تحریک انقباضات رحمی به کاهش خونریزی نیز کمک می‌کند. - - تشخیص - انقباضات خفیف پیش از خروج ملحفات زایمان - درجاتی از خونریزی از رحم پس از خروج ملحفات زایمان - اعداف نگه داشتن مادر (و کمک به او در زمان خروج ملحفات زایمان - حفظ ملحفات زایمان - هشدار! هنگام خارج شدن ملحفات زایمان بند ناف را نکنید. حتی پس از خروج ملحفات زایمان بند ناف را نزنید. در صورتی که پس از جدا شدن جفت رحم به قدر کافی منقبض نشود، ممکن است خونریزی شدید (خونریزی پس از زایمان رخ دهد. به گروه خدمات اورژانس اطلاع دهید و اقدامات درمانی مربوط به شوک را آغاز کنید. (۱) هنگامی که مادر در حال زایمان جفت و بند ناف است به او اطمینان خاطر بدهید. (۲) جفت و بند ناف را دست نخورده و ترجیحاً در یک کیسه پلاستیکی نگه دارید. بند ناف را ماما خواهد برید. ماما همچنین ملحفات زایمانی را معاینه می‌کند تا بررسی کند که آیا تمام آن خارج شده است یا خیر؛ حتی اگر بخش کوچکی از ملحفات زایمان در داخل رحم باقی بماند، ممکن است خونریزی ادامه پیدا کند و عفونت ایجاد شود. (۳) مختصری خونریزی پس از خروج جفت طبیعی است ماساژ ملایم شکم مادر (درست در زیر ناف به خروج ملحفات زایمان انقباض رحم و توقف خونریزی کمک می‌کند. (۴) آب گرم چند حوله تمیز و چند نوار بهداشتی برای مادر مهیا کنید. در صورت لزوم به وی کمک کنید تا از آنها استفاده کند. (۵) اگر خونریزی از رحم شدید است یا مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کنید و اقدامات درمانی مربوط به شوک را آغاز کنید.

تب

اصطلاح تب به درجه حرارت بدن که به‌طور مداوم بالاتر از سطح طبیعی ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، گفته می‌شود. تب معمولاً در اثر عفونت با باکتری یا ویروس ایجاد می‌شود و ممکن است با سرخک آبله‌مرغان مزیت گوش درد، گلودرد یا عفونت‌های موضعی (مثل آبله همراه باشد. عفونت ممکن است طی مسافرت اخیر به خارج از کشور ایجاد شده باشد. تب متوسط ضروری ندارد ولی تب بالای ۴۰ درجه سانتیگراد می‌تواند خطرناک باشد و در کودکان بسیار خردسال سبب تشنج شود . اگر فرهای نسبت به وضعیت بیمار مشکوک هستید، با پزشک تماس بگیرید. - تشخیص - افزایش درجه حرارت بدن - رنگت‌بریدگی (در ابتدا) - احساس <sup>[۱]</sup> لرز <sup>[۲]</sup> (سبب شدن مرمه‌ا، لرزیدن و به هم خوردن دندان‌ها) - پوست داغ و پرافرخته و عرق کردن (دیوتر) - سردرد - دردهای <sup>[۳]</sup> نیز و گنگ عمومی - اعداف پایین آوردن تب - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی - احتیاط اگر در مورد

وضعیت بیمار نگران هسته‌بد، با یک پزشک تماس بگیرد.۱) بیمار را در یک وضعیت خشک و راحت (ترجیحاً در بستر یا یک پوشش نازک گانگ دارد. مقدار زیادی نوشیدنی خشک و خوش‌زه به او بدهید تا مایعات بدن که از راه عرق کردن از دست رفته‌اند، جایگزین شوند.۲) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا خنک‌دردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از شربت استامینوفن (نه آسپرین را می‌توان تجویز کرد.

فته خون

افزایش فته خون (هیپرگلیسمی به مدت طولانی می‌تواند منجر به بی‌هوش شدن (فرد) شود. معمولاً بیمار طی چند روز به سمت این وضعیت می رود. افزایش فته خون نیازمند درمان بیمارستانی فوری است – تشخیص – پوست گرم و خشکک نبض و تنفس سریع (بوی تنفس میوه‌ای با شیرین و تشنگی شدید – در صورت عدم درمان خواب‌آلودگی و سپس بی‌هوشی – اهداف : فراهم کردن شرایط انتقال فوری بیمار به بیمارستان ۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. اگر بیمار بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود قرار دهد.۲) غلایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

افت فته خون

وقتی سطح فته خون به پایین‌تر از حد طبیعی افت می‌کند (هیپوگلیسمی ، کارکرد مغز مختل می‌شود.مشخصه این مشکل سطح پاسخ‌دهی است که به سرعت بدتر می‌شود.افت فته خون ممکن است در افراد مبتلا،به دیابت شیرین و در موارد نادرتر، در تشنج‌های صرعی یا پس از سوء مصرف الکل روی دهد. این وضعیت همچنین می‌تواند عارضه گوزمازگی یا افت درجه حرارت بدن باشد. مبتلایان به دیابت شیرین ممکن است ابزار آزمون خون خود را (که به کمک آن می‌توانند سطح فته خون خود را اندازه بگیرند) همراه داشته باشند و معمولاً برای موارد اورژانس کاملاً آماده هستند. به‌عنوان مثال بسیاری از افراد مبتلا به دیابت چند حبه فته یا یک لوله حاوی گلوکز به صورت زُل دارند که در مواردی که احساس می‌کنند دچار حالت "افت فته" شده‌اند، مصرف می‌کنند. اگر حمله افت فته در مرحله پیشرفته باشد، هوشیاری ممکن است مختل شده یا از دست برود و شما باید نوبت‌های امداد اورژانس را فرا بخوابند– تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: سابقه دیابت بیمار می‌تواند شروع حمله" افت فته "را تشخیص دهد. ضعف غش یا گرسنگی بیش قلب و لرزش عضلانی رفتار یا اعمال عجیب و غریب بیمار ممکن است منگ با مهاجم به‌نظر برسد.عرق کردن و پوست خیس و سردنبض می‌تواند تند و قوی باشد. بدتر شدن سطح پاسخ‌دهی کارت هشداردهنده دیابت زُل گلوکز، قرص یا یک سربلگ محوی انسولین در وسایل شخصی بیمار – اهداف بالا بالا بردن مقدار فته خون در اسرع وقت – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی هشدار!اگر اختلال هوشیاری وجود دارد، چیزی برای خوردن یا نوشیدن به بیمار ندهید. اگر بیمار بی‌هوش است راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید .۱) اگر بیمار نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. غلایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . ۱) به بیمار کمک کنید تا بنشیند یا دراز بکشد. یک نوشیدنی فته‌دار، چند حبه فته، شکلات یا یک غذای شیرین دیگر به او بدهید؛ راه دیگر آن است که اگر بیمار زُل گلوکز خود را همراه دارد، به او کمک کنید تا آن را مصرف کند. ۲) اگر بیمار سریع پاسخ داد، غذا و نوشیدنی بیشتری به او بدهید و اجازه دهید تا زمانی که احساس بهتر شدن پیدا می‌کند، استراحت کند. حتی اگر بیمار احساس می‌کند که به‌طور کامل بهبود یافته است به او توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند. اگر وضعیت بیمار بهبود پیدا نکرد، سطح پاسخ‌دهی را کنترل کنید و غل و عمل ممکن دیگر را جستجو کنید.

حمله هراس

حمله هراس یک دوره ناگهانی از اضطراب بسیار شدید است بیمار دچار علائم فیزیکی شدید مثل تنفس افزایش‌یافته و تپش قلب (احساس سریع یا غیرطبیعی بودن سرعت ضربان قلب و نیز نگرانی شدید می‌شود. حملات هراس می‌توانند بدون وجود علت آشکار یا با در موقعیت‌هایی که به‌طور طبیعی استرس‌زا نیستند، رخ دهند. اگر بیماری خیلی مقتضرب است سابقه وجود حملات هراس (در او) را بررسی کنید و از او سؤال کنید که آیا چیزی وجود دارد که در ترس شدید (فوبیا) ایجاد کند (مثلاً وحشت از عنکبوت یا قرار گرفتن در ازدحام جمعیت . - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: تنفس افزایش‌یافته تشن عضلانی که منجر به سردرد، درد پشت و احساس فشار در قفسه سینه می‌شود. نگرانی و ترس بی‌نهایت از مرگ آرزیدن عرق کردن و خشکی دهان‌سرعت نبض بالا و گاه تپش قلب اهداف از بین بردن غلّ آشکار (حمله هراس – کمک به بیمار برای بازیابی کنترل بر خود – احتیاط به صورت بیمار سبلی تزئید. سعی نکنید بیمار را مهار کنید. ۱) سعی کنید علت ترس را کشف کنید و آن را از بین ببرید. بیمار را به یک محل ساکت ببرید. به او اطمینان خاطر بدهید واگر قبلاًاز این وضعیت مطلع نشده است به وی توضیح دهید که دچار حمله و هراس شده است ۲) بیمار را تشویق کنید که آرام‌تر نفس بکشد. اگر بیمار دچار افزایش تنفس شده است به وی توصیه کنید که در داخل یک پاکت کاغذی تنفس کند تا غلایم‌اش کنترل شوند . تا زمان بهبود بیمار، در کنار او بنمایید. به او توصیه کنید که به پزشک مراجعه کند.

گوش درد

این وضعیت شایع از التهاب بافت‌های داخل گوش با استناد درون گوش ناشی می‌شود. این حالت ممکن است با کاهش شنوایی نسبی یا کامل (که معمولاً گذرا است همراه باشد. شایع‌ترین علت به ویژه در کودکان عبارت است از عفونت گوش در اثر سرماخوردگی التهاب لوزه یا آدنوئایز. درد گوش همچنین می‌تواند در اثر جوش بزرگ جسم خارجی گیر افتاده در مجرای گوش یا یک وضعیت دیگر (مثلاً آینه‌های در دندان‌های مجاور) ایجاد شود. به علاوه گوش درد اغلب طی مسافرت‌های هوایی بروز می‌کند که علت آن تغییر در فشار هوای کابین هواپسای طی صعود و نزول است گهگاه عفونت منجر به تجمع چرک در گوش میانی می‌شود. سپس ممکن است پرده گوش پاره شود و امکان تخلیه چرک از گوش را فراهم کند؛ این اتفاق درد را به‌طور گذرا تخفیف می‌دهد.– اهداف تسکین درد – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا خنک‌دردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از شربت استامینوفن (نه آسپرین را می‌توان تجویز کرد. ۲) بیمار را آرام کنید. به او یک منع غرق‌مثل کبسه آب گرم که دورش حرولای پیچیده شده است بدهید تا به‌طور گوش متلاشی خود نگره دارد. اگر روی بیوسر نخمت دراز بکشد، درد بدتر می‌شود. او را به بالش تکیه دهید. ۳) به بیمار توصیه کنید که پزشک خود را ملاقات کند. اگر از وضعیت بیمار نگران هستید (خصوصاً اگر بیمار کودک است ، یا یک پزشک تماس بگیرد. – احتیاط اگر ترشح تب با کاهش شنوایی شدید وجود دارد، با پزشک تماس بگیرد. – مورد خاص مسافرت هوایی اگر گوش درد در مسافرت هوایی بروز کند، به بیمار کمک کنید تا با ایجاد "ضدای طن در گوش‌هایش فشار هوا را در آنها یکسان کند. به او توصیه کنید که با دهان باز آب دهان خود را قورت دهه؛ راه دیگر آن است که به او بگوید دهان خود را ببندد، بینی خود را محکم بگیرد و از طریق بینی " فین کند "اگر این اقدامات فایدهبخش نبود، به بیمار اطمینان خاطر بدهید که با فرود آمدن هواپسما کاهش فشار هوای داخل گوش میانی درد نیز برطرف خواهد شد.

کلورد

شایع‌ترین نوع کلوردرد، یک احساس خشن یا "دردناک است که در اثر التهاب ایجاد می‌شود. این مشکل اغلب نخستین نشانه سرفه یا سرماخوردگی است و معمولاً در عرض ۲–۱ روز برطرف می‌شود. یک وضعیت جدی‌تر به نام التهاب لوزه وقتی روی می‌دهد که لوزه‌ها (که در پشت حلقه قرار گرفته‌اند) در اثر باکتری یا ویروس دچار عفونت شوند. لوزه‌ها قرمز و متورم می‌شوند و ممکن است زخم یا لگه‌های سفیدی از چرک قابل مشاهده باشد. عمل بلع ممکن است مشکل شود و غدد موجود در زاویه فک ممکن است بزرگ و دردناک شوند.– اهداف تسکین درد – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) مقدار زیادی مایع و نوشیدنی به بیمار بدهید تا درد تسکین پیدا کند و جلوی خشک شدن گلو گرفته شود. ۲) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا خنک‌دردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از شربت استامینوفن (نه آسپرین را می‌توان تجویز کرد. ۳) اگر شک دارید که بیمار دچار التهاب لوزه شده است، به او توصیه کنید تا در اسرع وقت به یک پزشک مراجعه کند.

درد شکم

درد شکم اغلب یک علت نسبتاً کم‌اهمیت (مثلاً سوءمیت غذایی دارد. با این حال این درد گاهی می‌تواند نشانه‌ای از یک اختلال جدی درگیرکننده اعضا و سایر ساختارهای درون شکم باشد. گشاده شدن یا استناد روده کولیک یا قولنج (یعنی دردهایی که به صورت "موج‌هایی می‌آیند و می‌روند) ایجاد می‌کند. این درد اغلب سبب می‌شود که بیمار در حالت زجر شدید دولا شود. درد می‌تواند استفرغ همراه داشته باشد. اگر آهاندیس پاره شود یا روده صدمه ببیند، محتویات روده می‌توانند به داخل حفره شکم بریزند و پوشش حفره را ملتهب کنند. این وضعیت تهدیدکننده حیات که پریونیت نامیده می‌شود، درد شدید و ناگهانی ایجاد می‌کند که با حرکت یا فشار آوردن روی شکم تشدید می‌شود و منجر به شوک خواهد شد. – آهاندیسیت التهاب آهاندیس (آهاندیسیت به ویژه در کودکان شایع است اغلب آن عبارتند از: درد (که اغلب در مرکز شکم شروع می‌شود و به قسمت پایینی سمت راست شکم منتقل می‌شود)، استفراغ بوی بد دهان و تب اگر آهاندیس پاره شود، پریونیت بروز می‌کند. درمان آهاندیسیت عبارت است برداشتن فوری آهاندیس با جراحی – اهداف تسکین درد و ناراحتی بیمار – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) بیمار را آرام کنید و در صورتی که تنفس مشکل‌دار است وی را (به چیزی تکیه دهید. اگر بیمار در حال استفراغ کردن است یکک ظرف به او بدهید. ۲) یک کبسه آب گرم پیچیده در یک حوله در اختیار بیمار قرار دهید تا آن را روی شکم خود بگذارد. – مورد خاص بیمار دچار قطع تنفس یک ضربه به قسمت بالای شکم می‌تواند پیوستگاه عصبی موضعی را بی‌حس کند و یک مشکل تنفسی گذرا به نام "قطع تنفس ایجاد کند. برای درمان این بیمار، به او کمک کنید تا بنشیند و لباس‌های او را در محل قفسه سینه و کمر کش کنید. بیمار باید خیلی زود بهبود پیدا کند. ۳) اگر درد شدید است یا با تب و استفراغ همراهی دارد، با یک پزشک تماس بگیرد. به بیمار دارویی ندهید و او را از خوردن نوشیدن و سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است به بی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد.

فتن

فتق که به‌طور شایع پیازگی هم نامیده می‌شود، یک تورم نرم در شکم یا کشاله ران است این حالت وقتی روی می‌دهد که یک حلقه کوچک از روده یا هر بافت دیگر به منطقه عضلانی ضعیفی از دیواره شکم فشار می‌آورد (او وارد آن می‌شود. این اختلال



می‌تواند ناشی از افزایش فشار عضلانی به دلی سرفه پایدار، زور زدن طی اجابت مزاج یا بلند کردن اجسام سنگین باشد. فتن می‌تواند دردناک یا بدون درد باشد. اگر بیمار مبتلا به یک توده بدون درد است اقدامات کمک‌های اولیه ضرورتی ندارند؛ تنها به بیمار اطمینان خاطر دهید و به او توصیه کنید که در اسرع وقت به یک پزشک مراجعه کند.
با این حال وجود استفرغ و درد شدید به این معنا است که قسمتی از روده گیر افتاده و دچار کمبود خون شده است (این وضعیت را<sup>۱</sup> فتن مختل می‌نامند. <sup>۱</sup>این مشکل نیازمند جراحی فوری است – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:برآمدگی یا تورم در دیواره شکم یا کتاله ران که وقتی بیمار به حالت تخت دراز می‌کشد، ممکن است از بین برود. احساس کشش یا مرده درد در شکم یا کتاله ران درد در شکم یا کتاله ران،استفرغ – اهداف اطمینان خاطر دادن به بیمار – تسکین ناراحتی بیمار – درخواست کمک پزشکی – احتیاط سعی نکنید قسمت متورم را به داخل فشار دهید و به بیمار هم اجازه انجام این کار را ندهید. این عمل می‌تواند خطر آسیب دیدن روده را افزایش دهد. به بیمار دارویی ندهید و او را از خوردن نوشیدن و سیگار کشیدن مع کنیز چون ممکن است در بیمارستان به یی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد.
۱) اگر بیمار درد دارد، به وی کمک کنید تا بنشیند و چند بالش یا بالشک فراهم کنید تا بیمار با تکیه به آنها، در وضعیتی که احساس راحتی بیشتری می‌کند، قرار گیرد.
۲) یک پزشک فرا بخوانید و یا در صورت شدید بودن درد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.۳) در زمانی که منظر رسیدن کمک‌های پزشکی هستید، همچنان به بیمار اطمینان خاطر دهید. تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل کنید.

### ترفتی عضلانی

این وضعیت یک اسپاسم ناگهانی و دردناک در یک یا چند عضله است گرفتگی عضلانی به طور شایع طی خواب روی می‌دهد. این حالت همچنین پس از فعالیت‌های طاقت‌فرسا اتفاق می‌افتد که ناشی از جمع شدن مواد زائد شیمیایی در عضلات یا از دست رفتن بیش از حد مایعات و نمک از بدن در اثر عرق کردن است گرفتگی عضلانی در اغلب می‌توان با کشیدن و ماساژ دادن عضله متلا، برطرف کرد.

– اهداف : کمک به برطرف شدن گرفتگی و درد

– گرفتگی عضلانی در پا

۱) به بیمار کمک کنید تا بایستد و وزن خود را روی جلوی پا اعمال کند.

۲) پس از رفع اولین گرفتگی قسمت مبتلای پا را ماساژ دهید. – اهداف کمک به برطرف شدن گرفتگی و درد

– گرفتگی عضلانی در ساق

۱) زانوی بیمار را به حالت مستقیم در آورید و پای او را نگه دارید.

۲) انگه‌ای پا را به سمت ساق خم کنید تا عضلات ساق کشیده شوند و سپس موقع را ماساژ دهید.

– اهداف کمک به برطرف شدن گرفتگی و درد – گرفتگی عضلانی در ران

۱) به بیمار کمک کنید تا دراز بکشد. برای رفع گرفتگی عضلانی در پشت ران اندام پایینی را بلند کنید و زانو را به حالت مستقیم در آورید. در مورد گرفتگی‌های عضلانی جلوی ران زانو را خم کنید.

۲) اندام پایینی را نگه دارید و قسمت مبتلای عضله ران را انگشتان خود، به ملایمت اما محکم ماساژ دهید تا درد ساکت شود.

### تکان مربوط به سلامت در سفرهای خارجی

با افزایش مسافرت‌ها، بسیاری از افراد در معرض خطر بیماری‌هایی هستند که یا در داخل کشور خودشان شایع نیستند و یا خطر آنها در سایر کشورها بیشتر است حضور در آب و هوای بسیار گرم می‌تواند مشکلاتی مانند گرمازدگی ایجاد کند. آشنایی با خطرهای بالقوه سلامت راه‌های پیشگیری با کاستن از آنها و نحوه برخورد با برخی اورژانس‌های طبی که ممکن است بروز کند، حایز اهمیت است

– برنامه‌ریزی از قبل

بسیاری از وضعیت‌ها قابل پیشگیری هستند. شما باید پیشاپیش (ترجیحاً دست کم از ۲ ماه قبل در مورد زمان خروج برنامه‌ریزی شده خود با پزشک‌تان مشورت کنید تا زمان کافی برای تجویز واکسن‌هایی که احتمالاً به آنها نیاز دارید، وجود داشته باشد. با این حال حتی در مواردی که اجباراً مسافرت‌های خارجی غیرمنتظره پیش می‌آیند، به پزشک مراجعه کنید (حداقل حفاظت بهتر از عدم حفاظت است . شما باید موارد زیر را به پزشک خود بگویید:

– کشوری که قصد مسافرت به آنجا را دارید و نیز تمام کشورهایی که در مسیر از آنها عبور خواهید کرد.

– آیا باردار هستید و یا ممکن است باردار شوید؟ (بعضی داروها در زمان بارداری مناسب نیستند).

– آیا کودکان خود را همراه می‌برید؟ این مطلب به ویژه زمانی اهمیت دارد که کودک هنوز کامل واکسیناسیون دوران کودکی خود را تمام نکرده باشد.

– عفونت‌های منتقله از راه غذا و آب عفونت‌های ناشی از مصرف غذا یا آب آلوده یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که مسافران را مبتلا می‌کند. با اتخاذ راهکارهای احتیاطی زیر، می‌توانید خطر این عفونت‌ها را کاهش دهید:

دستان خود را پس از استفاده از توالت و قبل از مصرف غذا بشویید از مصرف غذایی که در جای گرم نگه داشته شده است خودداری کنید

از خوردن سبزیجات خام، سالاد، صدف یا بستنی بپزیز کنید؛ تمام میوه‌ها را پوست کنده میل کنید

اگر در مورد بی‌خطر بودن آب آشامیدنی ذره‌ای شک دارید، آب را بجوشانید یا آن را با قرص‌های گندزداستریلیزه کنید و یا از آب‌های آشامیدنی که در بطری‌های در بسته عرضه می‌شوند، استفاده کنید.

– تشخیص و درمان عفونت منتقله از راه غذا و آب

اختلال: اسهال مسافران

– توسط غذا یا آبی که با یکی از چندین میکروب بیماری‌زا آلوده شده باشد، منتشر می‌شود.

– تشخیص نهوع و استفرغ اسهال درد شکم

اقدام درمانی: چیران مایعات از دست رفته رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت مراجعه به پزشک (در صورت پایدار شدن علایم اختلال: هایتب **A**

– از طریق آب یا غذای آلوده منتشر می‌شود. انتقال عفونت (به ویژه در موارد پایین بودن سطح بهداشت می‌تواند فرد به فرد باشد. امکان حفاظت فرد از طریق واکسیناسیون وجود دارد.

– تشخیص درد شکم افزایش درجه حرارت بدن زرد شدن سفیدی چشم‌ها (یرقان پوست بعد از گذشت چند روز

– اقدام درمانی: مراجعه به پزشک کاهش تب (اما استامینوفن ندهید).

– رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت اختلال:

وای-از راه آب آلوده منتشر می‌شود و می‌تواند منجر به کاهش آب بدن تا حد کشنده شود. – تشخیص اسهال شدید، ضعف و کاهش آب بدن تهوع و استفراغ – اقدام درمانی: مراجعه فوری به پزشک چیران مایعات از دست رفته رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت

– سایر عفونت‌ها و اختلالات

مسافران علاوه بر عفونت‌های منتقله از راه آب یا غذا، می‌توانند در معرض خطر بیماری‌های ناشی از حشرات و کنه‌ها و نیز روابط جنسی محافظت نشده باشند. گام‌های ساده‌ای را باید به منظور پیشگیری از عفونت طی کرد.

– بیماری‌های منتقله توسط حشرات

در برخی بخش‌های دنیا، پشه‌ها ناقل عفونت‌های مثل مالاریا و تب زرد هستند. دست‌ها و پاهای خود را پس از غروب آفتاب با ماده دفع پشه بپوشانید و زیر پشه‌بند بخرابید.
دقت کنید که در موارد توصیه شده داروی ضد مالاریا را مصرف کنید.

– عفونت‌های منتقله از راه خون خودداری از برقراری رابطه جنسی در کشورهای خارجی و رعایت اصول اخلاقی بی‌خطرترین راه

برای دوری از عفونت‌های آمیزشی است هرقدامی که طی آن پوست سوراخ شود نیز می‌تواند با خطر عفونت همراه باشد. از انجام خالکوبی طب سوزنی یا سوراخ کردن بدن در خارج از کشور خودداری کنید. سعی کنید از انجام تزریق‌ات با اقدامات درمانی جراحی با دندانپزشکی بپزیز کنید اما اگر ناگزیر هستید، درخواست کنید که تجهیزات موردنظر استریزه شوند. اگر به تزریق خون نیاز دارید، دقت کنید که خون کنترل شده مورداستفاده قرار بگیرد.

– تشخیص و درمان بیماری‌منتقله ازحشراتو از راه خون بیماری هایتب **B** و **C** – هر دوی این انواع انتشار جهانی دارند. راه‌های انتشار عبارتند از: رابطه جنسی محافظت نشده استفاده از سوزن یا سرنگ مشترک آسپیه‌های ناشی از فرو رفتن سوزن در بدن تزریق خون آلوده به کار بردن تجهیزات طبی دندانپزشکی خالکوبی یا سوراخ‌کننده که به اندازه کافی استریزه نشده باشند. –

تشخیص می‌تواند نشانه فوری نداشته باشد. از دست دادن اشتها، احساس ناراحتی در شکم تهوع و استفراغ گاهی یرقان زرد شدن پوست سفیدی چشم‌ها) – اقدام درمانی مراجعه فوری به پزشک چیران مایعات از دست رفته رعایت دقیق اصول بهداشتی به منظور پیشگیری از انتشار عفونتبیماری لایم از طریق کت‌های آلوده منتقل می‌شود. شواهدی به نفع انتقال نرد به فرد وجود ندارد.

– تشخیص سفئی گردن تب سردرد شدید – اقدام درمانی مراجعه فوری به پزشک کاهش تب بیماری مالاریا – این انگل توسط نیش پشه‌های آلوده منتقل می‌شود. داروهای ضد‌مالاریا را باید طبق دستور مصرف کرد. تشخیص تب سردرد – اقدام درمانی مراجعه فوری به پزشک کاهش تب بیماری هاری

– یک عفونت ویروسی جدی است که از طریق گاز گرفتگی توسط سگ حفاش یا جانوران آلوده دیگر منتقل می‌شود. واکسیناسیون برای کار گرانی که در شرایط شغلی خطر کار می‌کنند، قابل انجام است – تشخیص سردرد تب نح‌تحریک‌پذیری ترس (به‌ویژه از آب، تشنج و هذیان‌گویی (دلیریوم ،پاسکازی فوری و کامل زخم – اقدام درمانی مراجعه فوری به پزشک براق بیمار سرات‌دهنده است دستکش و ماسک پوشید و وسایل آلوده را بسوزانید. بیماری تب زرد

– این بیماری ویروسی در اثر نیش پشه‌های آلوده منتقل می‌شود. واکسیناسیون قابل انجام است – تشخیص سردرد تب یرقان زرد شدن پوست سفیدی چشم‌ها، می‌تواند تا خورتیزی از بینی له و روده‌ها پیشرفت کند. – اقدام درمانی مراجعه فوری به پزشک کاهش تب

### کمک‌های اولیه اورژانس

کودک را ارزیابی کنید

۱) پاسخ کودک را بررسی کنید. بکد سؤال از کودک پرسید «ملاً» آیا صدای مرا می‌شنوی. <sup>۱</sup> بلند و واضح صحبت کنید. با ملایمت چند ضربه به شانه او بزنید. اگر کودک پاسخ می‌دهد، بدون ایجاد تغییر وضعیت در او، نیروهای امدادی را (در صورت

لرزم فرا بخوانید. هر وضعیتی را که یافتید، درمان کنید. اگر کودک پاسخ نمی‌دهد، یا فریاد درخواست کمک کنید و سپس گام ۲ را دنبال کنید. (۲) راه تنفسی را باز کنید. یک دست خود را روی پیشانی کودک بگذارید و سر او را به آرامی به سمت عقب خم کنید.با استفاده از نوک انگشتان خود، هر گونه انسداد آشکار از دهان کودک خارج کنید. داخل دهان را با انگشت چستنجو نزنید. نوک انگشتان خود را زیر نوک زبان کودک بگذارید و چانه او را بالا بکشید. (۳) نفس را کنترل کنید. با نگاه سریع و لمس وجود نفس را بررسی کنید (با مشاهده به دنبال حرکت قفسه سینه بگردید، صداهای تنفسی را سمع کنید و بازدم کودک را روی گونه خود حس کنید). این عمل نباید بیش از ۱۰ ثانیه وقت بگیرد. اگر کودک نفس نمی‌کشد، یک امدادگر را بفرستید تا با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. احیای تنفسی را آغاز کنید. اگر کودک نفس می‌کشد، به دنبال سایر وضعیت‌های تهدیدکننده حیات (مثل خونریزی شدید) بگردید. کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید.

**احیای تنفسی را آغاز کنید**

۱) مطمئن حاصل کنید که راه تنفسی هنوز باز است یا قرار دادن یک دست روی پیشانی کودک و ۲ انگشت از دست دیگر در زیر نوک چانه مطمئن حاصل کنید که سر او همچنان به عقب خم شده است (۲) بینی را فشار بیندید و دهان را باز کنید. با استفاده از شست و انگشت اشاره خود، قسمت نرم بینی کودک را محکم فشار دهید. دقت کنید که سوراخ‌های بینی بسته باشند تا جلوی خروج هوا گرفته شود. دهان کودک را باز کنید. (۳) احیای تنفسی را آغاز کنید-- یک نفس عمیق بکشید تا ریه‌هایان از هوا پر شود. لب‌های خود را دور لب‌های کودک قرار دهید و دقت کنید که متنفذی برای هوا هوا وجود نداشته باشد. -- به‌طور بی‌وقفه به درون دهان بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. ضمن آنکه سر را خم کرده‌اید و چانه را بالا کشیده‌اید، دهان خود را از روی دهان کودک بردارید و پایین آمدن قفسه سینه را مشاهده کنید. اگر قفسه سینه آشکارا بالا برود و به‌طور کامل پایین بیاید، شما یک نفس اثربخش داده‌اید. -- دو بار نفس اثربخش بدهید. (۴) نشانه‌های گردش خون را ارزیابی کنید. - در کمتر از ۱۰ ثانیه با نگاه نفس را سمع و به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت بگردید. - اگر گردش خون وجود ندارد، به مدت یک دقیقه احیای قلبی - ریوی انجام دهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - اگر گردش خون وجود دارد، طرف یک دقیقه ۲۰ بار نفس بدهید و بعد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - اگر کودک نفس کشیدن را آغاز کرده اما همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.

**احیای قلبی – ریوی را آغاز کنید**

۱) برای ماساژ قفسه سینه دست‌های خود را در موقعیت مناسب قرار دهید. با انگشت اشاره و میانی دست پایینی خود، یکی از پایین‌ترین ننده‌های کودک را در سمتی که به شما نزدیکتر است پیدا کنید. انگشتان خود را در امتداد این دنده بلغزانید تا به محل اتصال آن به جناغ برسید. انگشت میانی خود را در همین نقطه و انگشت اشاره را در کنار آن روی جناغ قرار دهید. ابتدای کف دست دیگر خود را روی استخوان جناغ بگذارید؛ آن را به سمت پایین بلغزانید تا به انگشت اشاره (دست اول برسد. این قسمت همان محلی است که باید روی آن فشار وارد کنید. (۲) ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی را آغاز کنید. برای وارد کردن فشار، از ابتدای کف یک دست خود استفاده کنید. انگشتان دست خود را بلند کنید تا مطمئن شوید که روی دنده‌های کودک فشار وارد نمی‌شود. کاملاً روی کودک خم شوید به طوری که دستان شما به حالت مستقیم قرار بگیرند. استخوان جناغ را به‌طور عمودی فشار دهید و آن را به اندازه یک سوم عمق قفسه سینه فرو ببرید. قفسه سینه را ۵ بار (با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه ماساژ دهید. یک بار نفس بدهید. به مدت یک یک دقیقه چرخه فوق (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار نفسی را تکرار کنید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

**وضعیت بهبود**

۱) دست‌ها را در وضعیت مناسب قرار دهید و پاها را به حالت مستقیم در آورید.

در کنار کودک زانو بزنید.

عینک و هر جسم حجیم دیگر را از جیب‌های کودک خارج کنید. پاها را به حالت مستقیم در آورید. دست نزدیکتر را با زاویه عمود نسبت به ته کودک طوری قرار دهید که از ناحیه آرنج تا شده و کف دست رو به بالا باشد.

۲) اندام بالای دست و زانوی سمت مقابل را در وضعیت مناسب قرار دهید. اندام بالایی دورتر کودک را از روی قفسه سینه عبور دهید. پشت دست او را در کنار گونه سمت خودتان قرار دهید. با استفاده از دست دیگر خود، پای سمت مقابل خود را درست در بالای زانو بگیرید و آن را بالا بکشید تا کتف با به حالت مسطح روی زمین قرار بگیرد.

۳) کودک را که به سمت خود بچرخانید.ضمن فشردن دست کودک روی گونه او، اندام پایینی سمت مقابل او را کشده وی را به سمت خود بچرخانید تا روی یک سمت بدن قرار بگیرد.وضعیت ران را طوری تنظیم کنید که مفاصل لگن خمصره و زانو با زاویه عمود خم شوند.سر را به عقب خم کنید تا مطمئن شوید راه تنفسی باز می‌ماند.

۴) اگر هنوز آمبولانس درخواست نکرده‌اید، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

علامت حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

**شیرخوار را ارزیابی کنی**

۱) پاسخ شیرخوار را ارزیابی کنید. چند ضربه یا تانگنر ملایم به کف پای شیرخوار بزنید. هرگز بدن شیرخوار را تکان ندهید!اگر پاسخ وجود دارد، در صورت لزوم همراه با شیرخوار برای فرآیناتی کمک‌عازم شوید. اگر شیرخوار پاسخ نمی‌دهد، یا فریاد درخواست کمک کنید؛ به گام ۲ بروید. (۲) راه تنفسی را باز کنید.یک دست خود را روی پیشانی شیرخوار بگذارید و سر او را در بسیار ملایم به سمت عقب جابجا کنید. با استفاده از نوک انگشتان خود، هر گونه انسداد را از دهان شیرخوار خارج کنید. داخل دهان را با انگشت چستنجو نزنید. نوک یک انگشت خود را زیر نوک چانه شیرخوار بگذارید و چانه را بالا بکشید. (۳) تنفس را کنترل کنید. با نگاه وجود حر کت در قفسه سینه را بررسی کنید، صداهای تنفسی را سمع کنید و بازدم شیرخوار را روی گونه خود حس کنید. این عمل نباید بیش از ۱۰ ثانیه وقت بگیرد. اگر شیرخوار نفس می‌کشد، یک امدادگر را بفرستید تا با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کند. احیای تنفسی را آغاز کنید. اگر شیرخوار نفس می‌کشد، به دنبال آسیب‌های دیگر بگردید و وی را در وضعیت بهبود نگه دارید.

**وضعیت بهبود**

شیرخوار را طوری در آغوش بگیرید که سرش به سمت پایین خم شده باشد تا در اثر (عقب رفتن زبان یا استنشاق مواد استفراغی دچار خفگی نشود. علامت حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را تا زمان ورود نیروهای امداد پزشکی کنترل و ثبت کنید.

احیای تنفسی را آغاز کنید

۱) احیای تنفسی را آغاز کنید. با خم کردن سر شیرخوار به عقب و بالا بردن چانه مطمئن حاصل کنید که راه تنفسی هنوز باز است یک نفس عمیق بکشید. لب‌های خود را دور دهان و بینی شیرخوار قرار دهید. به‌طور بی‌وقفه بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. دهان خود را بردارید و پایین رفتن قفسه سینه را مشاهده کنید. دو بار نفس اثربخش بدهید.

۲) نشانه‌های گردش خون را ارزیابی کنید. در کمتر از ۱۰ ثانیه با نگاه لمس و سمع نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت را چستنجو کنید. اگر گردش خون وجود ندارد، به مدت یک دقیقه احیای قلبی - ریوی و انجام دهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر گردش خون وجود دارد، طرف یک دقیقه ۲۰ بار نفس بدهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

احیای قلبی - ریوی را آغاز کنید

۱) برای ماساژ قفسه سینه انگشتان خود را در وضعیت مناسب قرار دهید.نوک انگشتان اشاره و میانی خود را به اندازه عرض یک انگشت پایین‌تر از خط فرضی وصل‌کننده نوک پستان‌های شیرخوار قرار دهید.
۲) احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. استخوان جناغ را به‌طور عمودی فشار دهید و آن را به اندازه یک سوم عمق قفسه سینه فرو ببرید. این کار را ۵ بار (با سرعت ۱۰۰ ماساژ در قیفه انجام دهید. یک بار نفس بدهید. به‌طور متناوب ۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار نفس بدهید. احیای قلبی - ریوی را تا زمانی ادامه دهید که نیروهای امداد اورژانس مسؤولیت (عملیات احیا) را بر عهده گیرند یا شیرخوار حرکت کند یا نفس بکشد و یا آن‌قدر خسته شوید که دیگر نتوانید ادامه دهید.

**نوک**

- تشخیص تند شدن نبض - پوست سرد، مرطوب رنگ‌پریده - تعریق‌در ادامه پوست خاکستری - آبی (به‌خصوص در داخل لب‌ها) -ضعف و منگی - تهوع یا تشنگی - تنفس تند و کیم‌عمق - نبض ضعیف نهایتاً:بی‌قراری - نیاز شدید به هوای تازه - بی‌هوش شدن - موارد احتیاط بیمار را تنها بگذارید، مگر زمانی که می‌خواهید. آمبولانس درخواست کنید. بیمار را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید. - عملیات به بیمار کمک کنید تا دراز بکشد. لباس‌های تنگ را مثل آمولانس درخواست کنید. وضعیت بیمار را کنترل کنید.
۱) به بیمار کمک کنید تا دراز بکشد. با استفاده از یک پتو، بیمار او از زمین جدا کنید. پاهای او را تا حد ممکن بالا-بربرید و نگه دارید. علت شوک (مثل‌خونریزی را درمان کنید. (۲) لباس‌های تنگ را مثل کنید. لباس‌هایی را که گردن قفسه سینه یا کمر بیمار را فشار می‌دهند، مثل کنید. بیمار را با یک پتو بپوشانید. (۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت امکان یک امدادگر را برای درخواست آمبولانس روانه کنید.فرد تماس‌گیرنده باید جزییات علت شوک را (در صورتی که شناخته شده باشد) به مأموران بازگو کند. (۴) تنفس نبض و سطح پاسخ‌دهی را کنترل کنید. علامت حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید؛اگر بیمار بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید که احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.

**نوک آناتلانتک**

- تشخیص اضطراب - پوست قرمز و لکه لکه - تورم زبان و حلق - پف‌آلود شدن دور چشم - احتضال تنفس که احتمالاً با خس‌خس و نیاز شدید به هوای تازه همراه است - نشانه‌های شوک - موارد احتیاط بررسی کنید که آیا بیمار همراه خود یک تزریق‌کننده خود کار یا سرنگ حاوی اپی‌نفرین (آدرنالین داره یا خیر. در صورت لزوم به بیمار کمک کنید تا از آن استفاده کند. استفاده فوری از این وسایل می‌تواند بیمار را نجات دهد. اگر بیمار بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید . اگر

بیمار نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهد. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. - عملیات آمبولاس درخواست کنید.
علامه را تسکین دهید. وضعیت بیمار را کنترل کنید.
۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولاس درخواست کنید.
هرچه اطلاعات در مورد علت آژرفی در اختیار دارید،(به مأموران منتقل کنید.
۲) علامه را تسکین دهید. بررسی کنید که آیا بیمار یک سرنگ حاوی اپی‌نفرین (آدرنالین یا تزریق‌کننده خودکار همراه با خود دارد یا خیر. در صورت لزوم به بیمار کمک کنید تا آن را پیدا کند و مصرف کند. به بیمار کمک کنید تا در موقعیتی نشیند که مشکلات تنفسی‌اش تخفیف پیدا کند.
۳) بیمار را کنترل کنید. تا رسیدن نیروهای امدادی علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

**خونریزی شدید**

- موارد احتیاط از بسنن تورتیکه خودداری کنید. اگر جسمی در داخل زخم فرو رفته است دو طرف زخم را فشار دهید و قبل از باندهیچی در اطراف آن بالشتک بسازید.در صورت امکان دستکش یکبار مصرف پوشید تا از انتقال عفونت پیشگیری شود.
اگر مصدوم بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. اگر مصدوم نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. - عملیات روی زخم فشار وارد کنید.
قست آسیب‌دیده را باند کنید و نگه دارید. زخم را باندهیچی کنید. آمبولاس درخواست کنید. شوک را (در صورت بروز) درمان و وضعیت مصدوم را کنترل کنید.
۱) روی زخم فشار وارد کنید. در صورت امکان دستکش یکبار مصرف پوشید. لباس‌های اطراف زخم را خارج کنید یا بریزید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه بدون کرمک روی زخم قرار دهید. با استفاده از انگشتان یا کف دست خود، محکم فشار وارد کنید.
۲) قسمت آسیب‌دیده را باند کنید و نگه دارید. قسمت آسیب‌دیده را تا سطحی بالاتر از قلب مصدوم باند کنید. در صورتی که مشکوک هستید که این آسیب شامل شکستگی نیز هست قسمت آسیب‌دیده را با ملایمت جابه‌جا کنید.به مصدوم کمک کنید تا دراز نکشد.
۳) زخم را باندهیچی کنید.یک پانسمان استریل روی لایه پوششی قرار دهید و آن را محکم در محل خود باندهیچی کنید. اگر خون به لایه اول نشد کرمک، یک لایه دیگر روی اولی قرار بدهید و باندهیچی کنید. اگر خون به لایه دوم هم نشد کرمک، تمام پانسمان‌ها را بردارید و یکد لایه جدید بگذارید.به طوری که فشار کافی روی محل خونریزی وارد کنند. در چند فاصله زمانی گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندهیچی کنترل کنید؛ در صورت لزوم باندها را ضل کنید.
۴) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولاس درخواست کنید. هنگامی که تماس می‌گیرید، جزئیات محل آسیب و سمت خونریزی را بازرگ کنید.
۵) شوک را (در صورت بروز) درمان و وضعیت مصدوم را کنترل کنید. شوک را درمان کنید. علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

**حمله قلبی**

- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:-
درد قفسه سینه فشارنده (مثل گیره که به یک یا هر ۲ دست تیر می‌کشد. - تنگی نفس - احساس ناراحتی در بالای شکم (شبه به موه‌سافندگی - غش کردن ناگهانی - سقوط ناگهانی - احساس - احساس در شرف مرگ بودن - خاکشوری شدن پوست و آبی شدن لب‌ها - نفس تند و سپس ضعیف - عرق کردن شدید - موارد احتیاط از دادن مایعات خودداری کنید.
اگر بیمار بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. - عملیات بیمار را آرام کنید. آمبولاس درخواست کنید. به بیمار اسپرین بدهید. وضعیت بیمار را کنترل کنید.
۱) بیمار را آرام کنید. به بیمار کمک کنید تا در یک وضعیت نیمه‌نشسته قرار بگیرد. سر، شانه‌ها و زانوهای او را به چیزی تکیه دهید. به بیمار اطمینان خاطر بدهید.
۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولاس درخواست کنید. به مأمور کنترل بگویید که مشکوک به حمله قلبی هستید. با پزشک بیمار دید نیز (در صورتی که او چنین خواسته‌ای دارد تماس بگیرید.
۳) به بیمار دارو بدهید. اگر بیمار هوشیار است یک عدد قرص اسپرین به او بدهید تا به آرامی بجوداگر بیمار، قرص‌ها با اسپری استنشاقی مربوط به درد قفسه سینه همراه با خود دارد، اجازه بدهید که خودش آن را مصرف کند. در صورت لزوم می‌توانید به او کمک کنید.
۴) وضعیت بیمار را ارزیابی کنید. بیمار را به استراحت کردن تشویق کنید. نظران را از محل دور کنید. تا رسیدن نیروهای امدادی علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

**آسیب ستون فقرات**

- تشخیص درد پشت یا درد گردن وجود اعراض یا تغییر شکل بلکنای در احتیای ستون فقرات حساسیت در لمس ستون فقرات ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:ضعف یا ناتوانی در حرکت دادن اندامها از دست دادن حس یا حس غیر طبیعی از دست دادن کنترل مثانه و یا روده(مشکل در تنفس

- موارد احتیاط از حرکت دادن مصدوم خودداری کنید مگر آنکه وی در معرض خطر باشد.

اگر مصدوم بی‌هوش شده، یا بالا کشیدن ملایم فک و نه خم کردن سر، راه تنفسی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید. تنها در صورتی که بازل نگه داشتن راه تنفسی مقدور نباشد، مصدوم را در وضعیت بهبود قرار دهید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.

- عملیات سر را بی‌حرکت کنید و نگه دارید. آمبولاس درخواست کنید.

۱) سر را بی‌حرکت کنید و نگه دارید.

به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و به او بگویید که حرکت نکنند. با فرار دادن دستان خود در دو طرف سر مصدوم و ثابت نگه داشتن آن سر، گردن و ستون فقرات او را در یک راستا نگه دارید.
۲) گردن مصدوم را نگه دارید. از یک امدادگر بخواهید که چند حوله لوله شده یا بالشتک‌های دیگری را در اطراف گردن و شانه‌های مصدوم قرار دهد. تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی سر مصدوم را در تمام لحظات (بی‌حرکت نگه دارید.
۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولاس درخواست کنید. در صورت امکان از یک امدادگر بخواهید که یک آمبولاس درخواست کند و ذکر کند که به آسیب ستون فقرات مشکوک هستید. علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

**تشنج در کودکان**

- تشخیص لرزش عضلانی شدید ، مشت قفل شده و قرمسی شدن پشت ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: تب - لرزش صورت - قطع تنفس - آب ریزش از دهان - از دست دادن یا اختلال هوشیاری
موارد احتیاط از سرد شدن (پیش از حد) بدن کودک
ممانعت به عمل آورید. اگر کودک بی‌هوش شده، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. - عملیات کودک را در برابر آسیب محافظت کنید. بدن کودک را خشک کنید. بدن کودک را با آب ولرم خیس کنید. کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. آمبولاس درخواست کنید؛ وضعیت کودک را کنترل کنید.
۱) کودک را در برابر آسیب محافظت کنید. اجسام موجود در اطراف کودک را دور کنید. - دور کودک چند بالشتک نرم قرار دهید.
۲) بدن کودک را خشک کنید. لباسهای کودک را خارج کنید - اطمینان حاصل کنید که جریان مناسبی هوای خنک برقرار است
۳) بدن کودک را با آب ولرم خیس کنید. از سر کودک شروع کنید و به سمت پایین ادامه دهید.
۴) کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. پس از پایان تشنج راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید و سپس کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید.
۵) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولاس درخواست کنید. وضعیت کودک را کنترل کنید. تا زمان ورود نیروهای امدادی علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

**تسکینی استخوان**

- تشخیص تغییر شکل تورم و گیویدی در موضع آسیب درد و اشکال در حرکت دادن قسمت آسیب‌دیده ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: خم شدن پیشین یا کوتاه شدن یک اندام
جراحت (احتمالاً همراه با بیرون‌زدگی دو انتهای استخوانی - موارد احتیاط اگر نیروهای امداد پزشکی در راه هستند، از باندهیچی کردن محل آسیب خودداری کنید. از حرکت دادن غیرضروری اندام آسیب دیده خودداری کنید. مصدوم مشکوک به شکستگی استخوان را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید. - عملیات قسمت آسیب دیده را ثابت کنید و نگه دارید. محل آسیب را به کمک بالشتک محافظت کنید. مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.
۱) قسمت آسیب دیده را ثابت کنید و نگه دارید. نواحی قبل و بعد از موضع میلار را در وضعیتی که کاملاًری ایست بیمار راحت باشد، نگه دارید.
۲) محل آسیب را به کمک بالشتک محافظت کنید. بالشتک‌هایی (مثل چند حوله و بالش در اطراف محل آسیب دیده قرار دهید و آنها را در محل خود نگه دارید. اگر جراثم باز وجود دارد، با استفاده از یک پانسمان استریل بزرگ یا یک تکه پارچه تمیز بدون کرمک روی آن را بپوشانید. و به کمک چپیدن بانده (دور این لایه پوششی آن را در محل نگه دارید.
۳) مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. در صورت لزوم آمبولاس درخواست کنید. در صورت بروز شوک ، به درمان آن بپردازید.علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

**سوخگی‌ها**

- تشخیص قرمز شدن پوست - درد در موضع سوختگی - تورم و ناول زدن پوست - موارد احتیاط از استعمال لوسیون‌ها، پماد یا روغن روی سوختگی خودداری کنید. از دست زدن به محل سوختگی یا ترکاندن ناول‌ها اجتناب کنید.از درآشتن وسایلی که به محل سوختگی چسبیده‌اند، خودداری کنید. اگر صورت دچار سوختگی شده است آن را بپوشانید. تا رسیدن نیروهای امدادی صورت را خشک کنید. اگر سوختگی در اثر مواد شیمیایی ایجاد شده است حداقل به مدت ۲۰ دقیقه محل سوختگی را خشک کنید. عملیات محل سوختگی را خشک کنید. تمام اشیای فشارنده را بردارید. محل سوختگی را بپوشانید. مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.
۱) محل سوختگی را خشک کنید. - مصدوم را آرام کنید- حداقل به مدت ۱۰ دقیقه یک مایع سرد روی محل سوختگی بریزید. - به دنبال شانه‌های استنشاق دود (مثلاً اشکال در تنفس نگردید.
۲) تمام اشیای فشارنده را بردارید.در صورت امکان دستکش یکبار مصرف پوشید. تمام لباس‌ها و زیورآلات را قبل از آنکه موضع دچار تورم شود، یا دقت خارج کنید. البته لباس‌هایی را که به محل سوختگی چسبیده‌اند، بردارید.
۳) محل سوختگی را بپوشانید. با استفاده از یک پانسمان استریل یک تکه پارچه تمیز بدون کرمک یکبار چسبان یا یک کبسه پلاستیکی محل سوختگی و نواحی اطراف آن را بپوشانید. به مصدوم اطمینان خاطر بدهید.
۴) مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. - در صورت لزوم آمبولاس درخواست کنید. - در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازید. - علامه حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

سوم بلعیده شده

- تشخیص استفراغ که می‌تواند منجر خون باشد. اختلال هوشیاری بطری یا قوطی خالی در اطراف بیمار سابقه خوردن سم یا تماس با سم‌زد با احساس سوسختگی - موارد احتیاط از افقا کردن استفراغ خودداری کنید. اگر بیمار بی‌هوش شده، دقت کنید که ماده استفراغی یا مواد دیگر در دهان او وجود نداشته باشد. راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. در زمان احیای تنفسی در صورتی که مواد شیمیایی روی دهان بیمار وجود دارند، برای حفاظت از خود از خود از محافظت صورت با ماسک جیبی استفاده کنید. - علایات (۱) در مورد ماده بلعیده شده توسط بیمار، تحقیق کنید. آمپولانس درخواست کنید. وضعیت بیمار را کنترل کنید. اگر بیمار هوشیار است از او سؤال کنید که چه چیزی خورده است به بیمار اطمینان خاطر دهید. (۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمپولانس درخواست کنید. در مورد سم بلعیده شده درنده، اطلاعات در اختیار دارید، بازگو کنید. این اطلاعات در تجویز درمان مناسب برای بیمار به پزشکان کمک خواهد کرد. تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید.۳) آیا لب‌های بیمار دچار سوسختگی شده‌اند؟ اگر ماده بلعیده شده لب‌های بیمار را سوزانده است به‌طور مکرر چند جرحه آب یا شیر سرد به او بدهید.

سوم بلعیده شده

مواد شیمیایی بلعیده شده ممکن است باعث آسیب لوله گوارش و یا در صورت ورود به جریان خون و انتقال به سایر اعضای بدن باعث آسیب گسترده‌تری بشوند. مواد شیمیایی خطرناک مواد شایع موجود در منزل رادر بر می‌گیرند. بری مثال سفیدکننده‌ها، مایع‌های ظرفشویی و رنگبوه‌ها، سستی هستند و در صورت بلع سوزاننده هستند. دارو‌ها چه به تجویز پزشک نیاز داشته باشند و چه نداشته باشند نیز در صورتی که بیش از حد مصرف شوند، باقوه آسیب‌رسانی هستند. اثرات سمومیت به ماده بلعیده شده بستگی دارد. - تشخیص به سم بستگی دارد ولی ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: استفراغ گاهی دارای رگه خون - اختلال هوشیاری - احساسی درد یا سوزش - طروف خالی در مجاورت محل جاده - سابقه مصرف یا مواجهه اهداف برقراری راه هوایی تنفس و گردش خون - در آوردن لباس‌های آلوده - مشخص کردن سم - فرامه کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان (۱) اگر فرد سموم هوشیار باشد، از وی پرسید چه بلعیده است و سعی کنید به او اطمینان ببخشید. (۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمپولانس درخواست کنید. اطلاعات مربوط به سم بلعیده شده را تا حد امکان به آنها بدهید. این اطلاعات به پزشکان کمک می‌کند تا به محض رسیدن فرد سموم به بیمارستان درمان مناسب را به وی بدهند. - موارد خاص لب‌های سوخته در صورتی که لب‌های فرد سموم به وسیله مواد سوزاننده سوخته باشند، تا رسیدن کمک پزشکی چندین جرحه جری آب سرد به وی بدهید. - هشدار! هرگز سعی نکنید استفراغ را در فرد تحریک کنید. اگر فرد سموم هوشیاری خود را از دست بدهد، راه هوایی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید یا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی آغاز کنید. اگر در حال نفس کشیدن باشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. در صورت وجود هر نوع ماده شیمیایی بر روی دهان فرد سموم از یک محافظ صورت با ماسک جیبی استفاده کنید.

**ریختن مواد شیمیایی روی پوست**

مواد شیمیایی خطرناکی که روی پوست ریخته می‌شوند، می‌توانند باعث تحریک یا سوسختگی شوند. به علاوه مواد خاصی از پوست جذب می‌شوند و ممکن است باعث آسیب گسترده‌ای در بدن شوند. خطرناک‌ترین مواد شیمیایی در صنعت یافت می‌شوند ولی موارد خانگی مثل محصولات شست‌وشوی ظروف پاک‌کننده‌های اجاتی و رنگ‌برها نیز بالقوه مضر هستند. سوسختگی ناشی از مواد شیمیایی ممکن است نیازمند درمان فوری در بیمارستان باشد. همانند سوسختگی شیمیایی درمان کنید - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: درد سوزاننده شدید شواهدی از مواد یا ظروف شیمیایی در نواحی مجاور رنگ‌بیریدگی قابل‌کندگی پوست و تورم در محل ضایعه به صورت فوری با کمی دیرتر

**کارهای استثنای شده**

استنشاق بخارات یا اسیری‌های شیمیایی بالقوه مضر است و ممکن است منجر به مشکلات تنفسی منگی و سقوط شود. بعضی از کارخانه‌ها از موادی استفاده می‌کنند که در صورت استنشاق تصادفی مضر هستند. گاز کلر در استخرهای شنا نگهداری می‌شود و در صورت آزاد شدن خطرناک است گازهای سمی ممکن است در واکنش شیمیایی که هنگام استفاده هم‌زمان محصولات پاک‌کننده مخلف روی می‌دهد. (مثلاً سفیدکننده و ضدعفونی‌کننده ، نیز آزاد شوند. همانند آسیب ناشی از گاز اشک‌آور یا استنشاق دودها درمان کنید. - تشخیص به گاز بستگی دارد ولی ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: سردرد - تنفس صدا دار و همراه با زجر - منگی - اختلال هوشیاری

**سموم داخل چشم**

بسیاری از مواد شیمیایی (چه مایع و چه گاز) مورد استفاده در منزل و محل کار می‌توانند چشم‌ها را بسوزانند. غشاهای پوشاننده چشم مواد شیمیایی را به سرعت جذب می‌کنند و این امر می‌تواند در عرض چند دقیقه پس از شروع تماس با ماده شیمیایی منجر به آسیب چشم‌ها شود. مواد شیمیایی خاصی می‌توانند به سطح چشم آسیب وارد کنند و ممکن است باعث ایجاد چرک‌شگه دایمی در چشم و حتی کوری شوند. بنا به این دلایل برای زودن هرگونه ماده شیمیایی پاشیده شده در چشم به کمک‌های اولیه فوری نیاز است به دنبال آن باید درمان طمی آغاز شود. همانند سوسختگی شیمیایی چشم یا آسیب در اثر گاز اشک‌آور، درمان کنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: - درد شدید چشم - عدم توانایی باز کردن چشم آسیب‌دیده - قرمزی و تورم دور چشم - اشک‌ریزش شدید چشم

**سمومیت دارویی**

سمومیت دارویی می‌تواند به‌خاطر مصرف بیش از حد داروهای تجویزشده یا دارو‌هایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند ایجاد شود. همچنین می‌تواند در اثر سوءاستفاده از داروها (مفتاد) یا تعامل عمل دارویی ایجاد شود. بنوع به نوع و چگونگی مصرف دارو، اثرات متفاوت است. وقتی با اورژانس تماس می‌گیرید، تا حد امکان اطلاعات بدهید. تا رسیدن کمک به ذیال طرفی بگردید که ممکن است در شناسایی دارو به شما کمک کنند. -تشخیص دسته - دارو - اثرات سمومیت‌مکن‌ها - آسپرین (بلع) درد قسمت بالای شکم تهوع و استفراغ سوت کشیدن گوش" آه کشیده در هنگام نفس منگی و حالت خواب‌آلودگی گیجی استامینوفن (بلع) در ابتدا اثر کمی دارد ولی درد شکم تهوع و استفراغ ممکن است ایجاد شود ممکن است در عرض ۳ روز آسیب غیرقابل برگشت کند ایجاد شود (سوء‌تعذیه و اکل خطر آن را افزایش می‌دهد) داروهای کاهش‌دهنده فعالیت دستگاه عصبی روان‌گردان‌ها - باربیتورات‌ها و بنزودیازپین‌ها (بلع) - خستگی و خواب‌آلودگی که منجر به کاهش هوشیاری می‌شود تنفس سطحی نفس ضعیف نامنظم یا به‌طور غیرطبیعی کند یا تند محرک‌ها و توهم‌ها - آمتانین‌ها (شامل اکستازی و ال‌اس دی (بلع) کوکائین (استنشاق) رفتار تحریک‌پذیر و بیش‌فعاله‌ی بی‌قراری و آشفتگی عرق کردن لرزش دست‌ها، توهم که طی آن ممکن است فرد آسیب دیده ادعا کند" صداهایی می‌شود "یا" چیزهایی می‌بیند"آندرها - مورفین هروئین (به‌طور شایع تزریق - مردمکندهای تنگ‌کنند و منگی که ممکن است منجر به کاهش هوشیاری شود، تنفس آهسته و سطحی که ممکن است کاملاً متوقف شود، اثر سوزن که ممکن است عفونی باشد. -حلال‌ها -چسب سوخت‌فندک (استنشاق ؛ تهوع و استفراغ -سردرد، توهمات امکان عدم هوشیاری به ندرت است قلبی -اهداف برقراری نفس و گردش خون - فرامه کردن شرایط انتقال به بیمارسان - هشدار!ا اگر فرد سموم هوشیار نباشد، راه هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید؟ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را آغاز کنید. در صورت داشتن تنفسی وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمپولانس درخواست کنید.وی را تحریک به استفراغ نکنید. (۱) اگر فرد سموم هوشیار باشد، به وی کمک کنید تا در یک وضعیت راحت فرار بگیرد و از او پرسید چه مصرف کرده است در حین صحبت کردن یا او به وی اطمینان ببخشید. (۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمپولانس درخواست کنید. کنترل علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس) و ثبت کنید تا کمک پزشکی برسد. (۳) نمونه‌هایی از مواد استفراغ شده را نگه دارید. به دنبال شواهدی مثل ظروف خالی بگردید که ممکن است به شما در تشخیص دارو کمک کنند. این نمونه‌ها و ظروف را در اختیار کارکنان خیره اورژانس و آمپولانس قرار دهید.

**سمومیت با الکل**

الکل (تام شیمیایی اتانول دارویی است که فعالیت دستگاه عصبی مرکزی (نوروز مغز) را کاهش می‌دهد. مصرف طولانی با بیش از حد آن می‌تواند باعث اختلال کلیه کارکردهای فیزیکی و ذهنی شود و تشخیص ممکن است در کاهش هوشیاری عقیبی فرورود. خطرات زیادی برای فرد دچار سمومیت با الکل وجود دارد: فرد سموم بدون هوشیاری در خطر استنشاق و خفگی ناشی از موارد استفراغ شده قرار دارد. الکل رنگ‌های خوبی را گنجد و منبع می‌کند. این بدان معنی است که بدن گرما را از دست می‌دهد و ممکن است افت درجه حرارت ایجاد شود. ممکن است برای فرد سمومسی که بوی الکل می‌دهد، تشخیص غلط گذاشته شود و برای علت زمینه‌ای عدم هوشیاری مثل آسیب به سر، سکه مغزی یا قهقه قلبی درمان مناسب دریافت نکند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: - بوی شدید الکل - بظری‌ها یا قوطی‌های خالی - اختلال هوشیاری ممکن است فرد سموم به تحریک جواب بدهد ولی به سرعت فر خواهد گشت - صورت پراورخته و مرطوب - تنفس عمیق و صدادر - نفس پر و جست زنده‌کاهش هوشیاری در مراحل بعدی عدم هوشیاری - طاهر خشک و پف کرده صورت - تنفس سطحی - نفس ضعیف و سریع مردمک‌های گشاد که در مقابل نور واکنش ضعیفی نشان می‌دهند. - اهداف باز نگه داشتن راه هوایی ارزیابی برای بیماری‌های دیگر در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی - هشدار! درصورت هوشیار نبودن فرد سموم راه هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید: آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را اجرا کنید (مبحث" اقدامات نجات‌دهنده حیات" را ببینید). در صورت داشتن تنفس فرد سموم را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمپولانس درخواست کنید. فرد سموم را تحریک به استفراغ نکنید. (۱) فرد سموم را با یکت پاک یا بتو پیرشاید تا در برابر سرما محافظت شود. (۲) فرد سموم را برای آسیب‌ها به ویژه آسیب به سر یا سایر بیماری‌های طبی ارزیابی کنید. (۳) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید تا فرد سموم بهبود پیدا کند یا تحت مراقبت یک فرد مسؤل قرار گیرد.

**سمومیت غذایی**

این نوع مسویت معمولاً در اثر مصرف غذا یا نوشیدنی آلوده به باکتری‌ها یا ویروس‌ها ایجاد می‌شود. برخی از مسویت‌های غذایی ناشی از سموم حاصل از باکتری‌های موجود در غذا است
سالمندان یا باکتری‌های گروه انترشیا کولبی که عمدتاً در گوشت یافت می‌شوند، علل شایع مسویت غذایی به شمار می‌روند. علائم ممکن است به سرعت (ظرف چند ساعت ایجاد شود یا حتی تا یک یا چند روز پس از خوردن غذای آلوده ایجاد شود. مسویت با غذای سمی غالباً در اثر سموم تولید شده به وسیله باکتریهای گروه استافیلوکوک ایجاد می‌شود. علائم معمولاً سریع ایجاد می‌شود و ممکن است در عرض ۲-۶ ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر شود. یکی از خطرات مسویت غذایی از دست داد مایعات بدن است کاهش آب بدن در اثر از دست دادن این مایعات در صورتی که به قدر کافی جایگزین نشود، می‌تواند خطرناک باشد. کم آبی به ویژه در افراد بسیار خردسال یا بسیار سالمند، خطرناک است و در برخی موارد، ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان وجود داشته باشد. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: - تهوع، استفراغ - دردهای شکم به صورت گرفتگی عضلانی - اسهال (امکان وجود رگه‌های خونی) - سرگردن یا تب - نشانه‌های شوک - اختلال هوشیاری - اهداف (۱) فرد مسوم را تشویق کنید تا استراحت کند(۲) به فرد مسوم مایعات رقیق فراوان بدهید تا بنوشد.(۳) در صورت لزوم کمک طبی فراهم کنید.(۴) به فرد مسوم توصیه کنید تا دراز بکشد و استراحت کند. ۵. به او یک کاسه نینز بدهید تا درصورت استفراغ کردن از آن استفاده کند. - هشدار!اگر وضعیت فردمسموم بدتر شده، یا مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

#### کایهان و فارچ‌های سمی

بسیاری از کودکان خردسال رنگ‌ها یا میوه‌های دارای رنگ روشن را می‌خورند ولی مسویت خطرناک در نتیجه خوردن آنها به ندرت رخ می‌دهد. البته حتی خوردن مقادیر کمی از گل انگشتانه یا گل سیبوری وحشی می‌تواند باعث تهوع استفراغ و دردهای شدید معده شود و مقادیر زیاد آنها می‌تواند کشنده باشد. تشخیص ممکن است پس از خوردن دانه‌های گل پروانه ایجاد شود. مسویت خطرناک در نتیجه خوردن قارچ نیز داند است قارچ‌های موجود در باغ ممکن است باعث تهوع استفراغ و گاهی موم شوند. قارچ‌های کلاه دار مرگ‌آور، ۱۲-۶ ساعت پس از خوردن باعث استفراغ و اسهال آکنی شدید می‌شوند ومی‌توانند کشنده باشند. قارچ‌ها و گیاهانی که باعث مسویت شدید می‌شوند قارچ‌های کلاه‌دار مرگ‌آور و میوه‌های گیاهی سیبوری وحشی در اواخر تابستان و پاییز در جنگل‌ها و بوته‌زارها می‌رویند. گل انگشتانه در بهار گل می‌دهد و گل پروانه در تابستان نخلدان ایجاد می‌کند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: تهوع و استفراغ - دردهای شکمی به صورت گرفتگی عضلانی اسهال تشنج - اختلال هوشیاری- اهداف - شناسایی گیاه سمی در صورت امکان - درمان هر نوع تشنج - درخواست کمک پزشکی در صورت لزوم (۱) در صورت هوشیار بودن فرد مسوم از وی بپرسید چه خورده است و به وی اطمینان ببخشید... هشدار!ا در صورت هوشیار نبودن فرد مسوم راه هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را اجرا کنید. در صورت داشتن تنفس فرد مسوم را در وضعیت بیهوش قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. مراقب فرد مسوم باشید تا کمک پزشکی برسد.استفراغ را القا کنید. (۲) سعی کنید گیاه سمی را شناسایی کنید و مشخص کنید کدام بخش آن خورده شده است فوراً کمک طبی درخواست کنید تا درمان مناسب آغاز شود.(۳) هرگونه تکه کوچک گیاه را که پیدا کرده‌اید، به همراه نمونه‌های ماده استفراغ شده نگه دارید تا به پزشک نشان دهید یا همراه فرد مسوم به بیمارستان بفرستید.

#### کودکی حشره

معمولاً نیش زنبور عسل زنبو یا زنبور دوشست بیش از آنکه خطرناک باشد، دردناک است بعد از یک دقیقه نیش‌اندازی تورم قرمزی و زخم خفیفی ایجاد می‌شود. البته چند نیش حشره می‌توانند واکنش خطرناکی ایجاد کنند. نیش در دهان یا گلو بالقوه خطرناک است زیرا تورم می‌تواند راه هوایی را مسدود کند. در هر گزاز گرفتگی یا گزیدگی مهم است که به دنبال نشانه‌های یکد واکنش آلرژیک یااسم که ممکن است منجر به شوک آنفیلایکتیک شود. - تشخیص درد در محل نیش - قرمزی و تورم دور محل نیش - اهداف تسکین تورم و درد - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - هشدار!ا اگر فرد آسیب‌دیده نشانه‌های شوک آنفیلایکتیک مانند اختلال تنفسی یا تورم صورت و گردن را نشان می‌دهد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - مورد خاص گزیدگی در دهان و گلو اگر نیش در دهان فرد آسیب‌دیده زده شده باشد ، خطر ایجاد تورم بافت‌های داخل دهان و یا گلو وجود دارد که باعث انسداد راه هوایی می‌شود. برای پیشگیری از این اتفاق به فرد آسیب دیده یک تکه یخ بدهید تا بماند یا در غیر این صورت یک لیوان آب سرد بدهید تا کمک‌نموشد. در صورتی که تورم شروع شده، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمولانس درخواست کنید(۱). به فرد آسیب‌دیده اطمینان بدهید. اگر نیش قابل مشاهده باشد، با ناخن یا لبه کند یک چاقو آن را کنار بزنید. از اینترک استفاده نکنید. چون ممکن است سم بیشتری به بدن فرد مسوم تزریق شود. (۲) در صورت امکان قسمت آسیب‌دیده را بالا ببرید و از یک کیسه یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید. در صورت پایدار ماندن درد و تورم به فرد آسیب دیده توصیه کنید تا پزشک خود را ملاقات کند.

#### سایر گاز گرفتگی‌ها و زردگی‌ها

گاز گرفتگی‌های گزیده‌های خاصی از عقرب و عنکبوت می‌توانند باعث بیماری جدی شوند و در صورت عدم درمان مناسب حتی ممکن است کشنده باشند. ولی گاز گرفتگی‌ها ممکن است در طی سلولزهای دریاپی رخ دهند. گاز گرفتگی‌ها یا گزیدگی‌های واقع در دهان یا گلو خطرناک هستند چون تورم می‌تواند راه هوایی را مسدود کند. مراقب واکنش آلرژی که می‌تواند منجر به شوک آنفیلایکتیک شود، باشد. - تشخیص به گونه‌ها بستگی دارد ولی عموماً: درد، قرمزی و تورم در محل نیش - تهوع و استفراغ - سرگرد - اهداف تسکین درد و تورم فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان در صورت لزوم (۱) به فرد آسیب دیده کمک کنید تا بنشیند یا دراز بکشد. به وی اطمینان بخشید. (۲) در صورت امکان بخش آسیب دیده را بالا ببرید. از یک کیسه یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید. (۳) علائم حیاتی (سطح پاسخ و تنفس را کنترل و ثبت کنید. به دنبال نشانه‌های آلرژی مثل خس خس باشد... هشدار!ا اگر فرد آسیب دیده توسط عقرب یا عنکبوت پشت فرم گزیده شده باشد یا اگر فرد آسیب دیده نشانه‌های شوک آنفیلایکتیک را نشان می‌دهد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمولانس درخواست کنید. - مورد خاص گزیدگی در دهان و گلو به فرد آسیب دیده یک تکه یخ بدهید تا بماند یا آب سرد بدهید تا بنوشد. اگر تورم شروع به ایجاد شدن کند، با اورژانس تماس گرفته درخواست آمولانس کنید.

#### توزش که

کنه‌ها موجوداتی کوچک و شبیه عنکبوت هستند که در علفزار یا اراضی جنگلی یافت می‌شوند. آنها خود را به موجودات عبورکننده (از جمله انسان می‌چسباند و پوست را نیش می‌زند تا خون بکشد. که در هنگام میکیدن خون تقریباً به اندازه یک نخود بیاد می‌کند و آنگاه به آسانی قابل مشاهده می‌شود. کنه‌ها می‌توانند باعث انتقال بیماری و عفونت شوند پس هر چه زودتر باید برداشته شوند. - اهداف : برداشتن کنه (۱) با استفاده از یک اینترک نوک تیز، سر کنه را در مجاورت پوست فرد آسیب دیده بگیرید. (۲) با عقب و جلو بردن سر را بیرون بکشید. سعی کنید از کشش کنه و باقی گذاشتن سر دقن شده در پشت آن خودداری کنید. (۳) به فرد آسیب دیده توصیه کنید یا یک پزشک ملاقات کند. که را بردارید؛ ممکن است نیاز به بررسی داشته باشد.

#### مارگزیدگی

مارهای سمی بومی در نقاط مرکزی و کورری ایران وجود دارند که بعضی از آنها بسیار خطرناک و سم آنها کشنده است اما اغلب مارها غیرسمی هستند. در حالی که مارگزیدگی معمولاً آسیب خطرناکی محسوب نمی‌شود ، می‌توانند ترساننده باشد. اطمینان بخشیدن به بیمار ، حیاتی است اگر فرد حادّه دیده آرام نگه داشته شود، ممکن است گشترش زهر در بدن به تأخیر بیفتد. به ظاهر مار توجه کنید تا به پزشک در دادن پانزهر صحیح کمک کنید. در صورت بی‌خطر بودن مار را در یک محفظه ایمن قرار دهید. در نظر داشته باشید که حتی اگر مار مرده باشد، زهر فعال است اگر مار گرفته نشده است پلّس را مطلع کنید. - تشخیص به گونه‌ها بستگی دارد ولی ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: یک جفت علامت سوراخ‌شدگی درد، قرمزی و تورم شدید در محل نیش تهوع و استفراغ اختلال بینایی افزایش بزاق و عرق کردنتنفس سخت در موارد شدید، ممکن است تنفس کاملاً مسوّف شود. - اهداف پیش گیری از گشترش زهر در بدن - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان (۱) به فرد حادّه دیده کمک کنید تا دراز بکشد. به وی اطمینان بخشید و به او بگوییید. آسوده و آرام باشد. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمولانس درخواست کنید. (۲) با ملامت زخم را بشویید و با سواب‌های تمیز آهسته آهسته خشک کنید. (۳) به آرامی اندام بالای زخم را با یک باند وولی ببندید. از باند ملتی استفاده کنید تا ناحیه حادّه دیده بی‌حرکت شود. - هشدار!ا از بند لاشیکی (لوتیکه برای ستن استفاده نکنید؛ زخم را با یک چاقو چاک بدهید در غیر این صورت زهر را به بیرون بمانکید. در صورت هوشیار نبودن فرد حادّه دیده راه‌هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید ، آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را آغاز کنید.

#### گزیدگی موجودات دریایی

ستاره دریایی مرجان و شقایق نیش‌های دردناکی دارند. زهر آنها در سلولزهای نیشی قرار دارد که به پوست می‌چسبند. بیشتر گونه‌های آریزی نواحی معتدل جهان خطرناک نیستند ولی برخی از گونه‌های استوایی می‌توانند باعث مسمویت شدید بشوند. گیاهکه مرگ در اثر طغ عسلات قفسه سینه و بسیار به ندرت در اثر آنفیلاکسی رخ می‌دهد. - اهداف تسکین درد و ناراحتی - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان (۱) به فرد حادّه دیده اطمینان بخشید. او را تشویق کنید که بنشیند یا دراز بکشد. (۲) مدت ۱۰ دقیقه از یک یخ یا کمپرس سرد ، بر روی پوست استفاده کنید تا درد و تورم تسکین پیدا کند؛ قسمت آسیب دیده را بلند کنید. - هشدار!ا در صورت شدید بودن آسیب با وجود واکنش خطرناک با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمولانس درخواست کنید. - مورد خاص ستاره دریایی استوایی مقادیر فراوانی از سرکه یا آب دریا را روی ناحیه آسیب دیده بریزید تا سلولزهای نیش از توان بیفتند. با یک پانداژ رولی اندام را در بالای محل نیش به آرامی ببندید و اندام آسیب دینه (شکل مغفالی را بی‌حرکت کنید. با مرکز اورژانس تماس بگیرد و درخواست کمک کنید. تا رسیدن کمک فرد حادّه دیده را کاملاً آرام نگه دارید.

#### سوراج شدن توسط موجود آبی

بسیاری از موجودات آبی خارهایی دارند که روش دفعی را در مقابل حمله حیوانات شکارچی فراهم می‌کند ولی در صورتی که به انسان‌ها اصابت کند زخم‌های دردناکی به وجود می‌آورد. توتیاهای (شپشاک‌های دریایی و زهر ماهی‌ها، خارهای تیزی دارند

که می‌توانند در کف پا وارد شوند، اگر خارها برداشته نشوند، ممکن است زخم‌ها عفونی شوند. - اهداف - تسکین درد و ناراحتی

- به حداقل رساندن خطر عفونت - فرامح کردن شرایط انتقال به بیمارستان (۱) به فرد حادله دیده کمک کنید تا قسمت آسیب دیده را به مدت ۳۰ دقیقه در آبی که در حد تحمل وی داغ باشد، وارد کند. (۲) فرد حادله دیده را به بیمارستان منتقل کنید تا خارها بدون خطر برداشته شوند. - احتیاط: زخم را نیندید.

**گاز گرفتگی توسط حیوانات**

گاز گرفتگی‌های ناشی از دندان‌های نوک تیز می‌توانند سوراخ‌های عمیقی ایجاد کنند که می‌توانند میکروب‌ها را در نواحی عمقی بافت‌ها وارد کنند. گاز گزگتگی‌های انسانی بافت را له نیز می‌کنند. مشت زدن به دندان‌های یک فرد با دست برده می‌تواند باعث گاز گرفتگی شود. هر نوع گاز گرفتگی که سد دفاعی پوست را بشکند، به خاطر خطر عفونت بازمند کمک‌های اولیه و توجه طبی فوری است جدای‌ترین خطر عفونت مربوط به هاری است که عفونت ویروسی بالقوه کشنده مسنگاه عصبی است ویروس در بزاق حیوانات دچار عفونت حمل می‌شود.در صورت گاز گرفتگی توسط حیوانات وحشی که خطر هاری بیشتر است فرد حادله دیده باید تزوی ضد هاری دریافت کند. کزاز نیز یک خطر احتمالی پس از هر نوع گاز گرفتگی حیوانی است احتمالاً تنها خطر اندکی برای انتقال ویروسهای ماییت B و C از طریق گاز گرفتگی انسانی (و حتی خطر کمتری برای انتقال ویروس ایندن) وجود دارد. البته در صورتی که نگران هسئیده، باید به پزشک مراجعه کنید. - اهداف کنترل خونریزی به حداقل رساندن خطر عفونت هم در فرد حادله دیده و هم در خوردن‌ان درخواست کمک پزشکی (در صورت لزوم ۱) در صورت در دسترس بودن دستکش‌های یکبار مصرف بپوشید. زخم گاز گرفتگی را به دقت با صابون و آب گرم بشویید. نا خطر عفونت را به حداقل برسانید. (۲) با سواب‌های گازدار آهسته آهسته خشک کنید و با بانسما چسب‌دار (چسب زخم یا پوشش استریل کوچک بپوشانید.۳) اگر زخم بزرگ یا عمقی باشد، شرایط انتقال فرد حادله دیده را به بیمارستان فرامح کنید. - هشدارا در صورت شک به هاری فوراً شرایط انتقال فرد حادله دیده را به بیمارستان فرامح کنید.- احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون رضند کزاز سوال کنید. در شرایط زیر کمک پزشکی درخواست کنید : فرد حادله دیده هرگز واکسینه نشده است فرد حادله دیده در مورد زمان یا تعداد دفعات تزویقی مطمئن نیست از آخرین تزویق فرد حادله دیده بیش از ۱۰ سال می‌گذرد.- مورد خاصی زخم عمقی در صورت عمقی بودن زخم خونریزی را با وارد کردن فشار مستقیم و بلند کردن قسمت آسیب دیده کنترل کنید. با یک بالشتک نرم یا پوشش استریل و بانده، زخم را در جای خود محکم ببندید تا خونریزی کنترل شود. شرایط انتقال فرد حادله دیده را به بیمارستان فرامح کنید.

**مشکلات دستگاه قسی در کمک‌های اولیه**

آسیب سر

نعام آسیب‌های سر، جدی هستند و نیاز به ارزیابی مناسب دارند چون ممکن است به اختلال هوشیاری منجر شوند. آسیب‌های سر می‌توانند با آسیب به بافت مغز یا رگ‌های خونی داخل جمجمه و یا شکستگی جمجمه همراه باشند. آسیب سر می‌تواند سبب تکان مغزی شود که عبارت است از یک دوره کوتاه بی‌هوشی و سپس به دنبال آن بهبود کامل بعضی از آسیب‌های سر منجر به فشرده‌گی مغز می‌شوند که تهدیدکننده حیات است بنابراین توانایی شناخت نشانه‌های احتمالی فشرده‌گی مغز و به ویژه سطح پاسخ‌دهی بدترشونده بسیار حایز اهمیت است یک جراحت سر باید توجه شما را نسبت به یک صدمه زمینه‌ای عمقی‌تر (مثل شکستگی جمجمه که می‌تواند جدی باشد، جلب کند. همچنین امکان دارد خونریزی در داخل جمجمه رخ دهد و منجر به فشرده‌گی مغز شود. نشت مایع زلال یا خونابه از گوش یا بینی نشانه‌ای از یک آسیب جدی است در مورد تمام مصدومانی که دچار آسیب به سر شده‌اند، باید فرض کرد که آسیب گردنی (نخاعی) هم وجود دارد و به درمان آن پرداخت (مبحث " آسیب ستون فقرات " را ببینید). - هشدارا سر مصدوم را به دلیل خطر آسیب گردنی (نخاعی) بسیار با دقت حرکت دهید. راه تنفسی را به روش " بالا راندن فک باز کنید و تنفس را کنترل کنید. اگر وضعیتی که مصدوم را در آن حالت یافتید، مانع از باز کردن راه تنفسی می‌شود و یا شما نمی‌توانید راه تنفسی را به روش " بالا راندن فک باز کنید، مصدوم را در وضعیت بهبود قرار دهید. اگر به نیروهای کمکی دسترسی دارید، از روش " چرخاندن مثل الوار " استفاده کنید.

**تکان مغزی**

مغزی می‌تواند آزادانه حرکت مختصری در داخل جمجمه داشته باشد و بنابراین در اثر ضربه به سر، مغز ممکن است " تکان بخورد. " این حالت را تکان مغزی می‌نامند. حوادث رانندگی آسیب‌های ورزشی منفرط و ضرباتی که در دز و خود به فرد اصابت می‌کنند، از شایع‌ترین علل تکان مغزی هستند. تکان مغز سبب بروز اختلال منتشر اما موقت در فعالیت طبیعی مغز می‌شود. با این حال تکان مغزی معمولاً با هیچ صدمه پایدار مغزی همراهی ندارد. مصدوم ممکن است دچار اختلال هوشیاری شود اما این حالت فقط مدت کوتاهی (معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشد و به دنبال آن بهبود کامل وجود دارد. در اساس تعریف تشخیص تکان مغزی تنها زمانی مسجل می‌شود که مصدوم به‌طور کامل بهبود یافته باشد. اگر علائمی مثل سردرد یا تاری دید در مصدومی که دچار تکان مغزی شده است بعداً ظاهر شوند، باید وی را تحت کنترل قرار داد و به او توصیه کرد که به پزشک مراجعه کند. - تشخیص دوره کوتاهی از اختلال هوشیاری به دنبال وارد آمدن یک ضربه به سر ممکن است موارد زیر نیز وجود داشته باشند: گیجی یا تهوع در زمان به هوش آمدن از دست دادن حافظه نسبت به تمام حوادثی که در زمان حادله یا بلافاصله پیش از آسیب رخ داده‌اند. سردرد خفیف و منتشر.- نحوه ایجاد تکان مغزی تکان مغزی معمولاً در اثر وارد آمدن یک ضربه به سر روی می‌دهد. این ضربه سبب " تکان خوردن مغز در داخل جمجمه می‌شود که به اختلال موقت کارکرد مغز منجر می‌شود. - اهداف اطمینان حاصل کردن از به هوش آمدن کامل و بی‌خطر مصدوم وا گذاردگی مسؤولیت مراقبت از مصدوم و یک فرد مسؤل در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی - هشدارا! اگر مصدوم به‌طور کامل به هوش نیامده و یا پس از بهبود اولیه سطح پاسخ‌دهی وی رو به وخامت بود؛ با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - احتیاط تمام مصدومانی که دچار آسیب سر شده‌اند، باید با جهت آسیب گردنی هم تحت مداوا قرار بگیرند (مبحث " آسیب ستون فقرات " را ببینید. (۱) از اقدامات درمانی مربوط به اختلال هوشیاری بپروی کنید. (۲) اعلام حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. حتی اگر منظم می‌رسد که مصدوم به‌طور کامل به‌هوش آمده است وی را از نظر بدتر شدن سطح پاسخ‌دهی تحت نظر بگیرید. (۳) پس از به هوش آمدن مصدوم مسؤولیت مراقبت از او را به یک فرد مسؤل بسپارید. اگر مصدوم در مبادین ورزشی دچار آسیب شده است هرگز به او اجازه ندهید که قبل از مراجعه به پزشک بازی را از سر بگیرد. (۴) اگر مدتی پس از وارد شدن ضربه به سر، مصدوم دچار سردرد، تهوع استفراغ یا خواب‌آلودگی بیش از حد شده است به او توصیه کنید که به بیمارستان مراجعه کند.

**فشرده‌گی مغز**

تحت فشار قرار گرفتن مغز (که فشرده‌گی مغز نامیده می‌شود) یک وضعیت بسیار جدی است و تقریباً همیشه نیاز به عمل جراحی دارد. این حالت زمانی روی می‌دهد که فشار روی مغز افزایش یافته باشد. این فشار می‌تواند ناشی از یکی از چندین علت مختلف (مثل جمع شدن خون در داخل جمجمه یا تورم بافت‌های مغزی آسیب‌دیده باشد. فشرده‌گی مغز معمولاً در اثر آسیب سر ایجاد می‌شود. با این حال علل دیگری مثل سکته مغز، عفونت یا تومور مغزی می‌توانند این حالت را ایجاد کنند. این وضعیت می‌تواند بلافاصله پس از وارد آمدن ضربه یا چند ساعت و یا حتی چند روز پس از آن روی دهد. به همین دلیل همیشه باید سعی کنید که وجود سایفه اخیر آسیب به سر را در مصدوم کشف کنید. - تشخیص بدتر شدن سطح هوشیاری (ممکن است تا بی‌هوشی پیشرفت کند). ممکن است موارد زیر نیز وجود داشته باشند: - سابقه اخیر آسیب به سر - سردرد شدید - تنفس صدادرگ که در حال کند شدن است - تبش کند اما پُر و قوی - ناساوری بودن اندازه دو مردمک ضعف و یا فلج از یک طرف صورت و یا بدن به پایین - درجه حرارت بالا؛ چهره برافروخته خواب‌آلودگی - تیره‌نگی قابل توجه در شخصیت یا رفتار (مثلاً تحریک‌پذیری فشرده‌گی مغز در اثر خونریزی به دنبال آسیب به سر یا اختلالی مثل سکته مغزی ممکن است در داخل جمجمه خونریزی روی دهد. این خون نشت کرده می‌تواند روی بافت‌های مغز فشار بیاورد. - اهداف فرامح کردن شرایط انتقال فوری مصدوم به بیمارستان - هشدارا! اگر مصدوم بی‌هوش است یا استفاده از روش " بالا راندن فک راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر مصدوم نفس می‌کشد، سعی کنید راه تنفسی را در همان وضعیت ابتدایی مصدوم باز نگه دارید. (۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر مصدوم هوشیار است وی را در وضعیت بی‌حرکتی که احساس راحتی می‌کند نگه دارید و به او اطمینان خاطر بدهید. (۲) اعلام حیاتی مصدوم (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را به‌طور مرتب و تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی کنترل و ثبت کنید. - احتیاط : مصدوم را از خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن منع کنید چون امکان دارد در بیمارستان ، بی‌هوشی عمومی موردنیاز باشد.

**شکستگی جمجمه**

اگر مصدومی دچار جراحت سر شده است وقت کنید که ممکن است شکستگی جمجمه وجود داشته باشد . مصدوم مبتلا- به شکستگی جمجمه ممکن است اختلال هوشیاری داشته باشد. شکستگی جمجمه یک آسیب جدی است چون خطر صدمه به بافت مغز ، چه مستقیماً به خاطر فعلات استخوانی شکسته شده از جمجمه و چه درازر خونریزی داخل جمجمه وجود دارد نشت مایع زلال (مایع مغزی -نخاعی یا خونابه از گوش یا بینی ، نشانه یک آسیب جدی است. در هر مصدومی که دچار آسیب به سر و در نتیجه آن ، اختلال هوشیاری شده است ، به شکستگی جمجمه مشکوک شوید. بخاطر داشته باشید که مصدومی که دچار شکستگی احتمالی جمجمه است می‌تواند آسیب گردنی (نخاعی هم داشته باشد و لذا بر اساس اقدامات درمانی مربوط به آسیب گردنی تحت مداوا قرار بگیرد (مبحث " آسیب ستون فقرات " را ببینید). - تشخیص جراحت یا کیودوی روی سر-تاج نرم یا فرو رفته در پوست سر کیودوی تا تورم در پشت یک گوش کیودوی در اطراف یکک یا هر دو چشم‌از دست رفتن مایع زلال یا خونابه از بینی یا یکی از گوش‌ها وجود خون در سفیدی چشم انحراف شکل سر یا صورت با از دست رفتن نظارن آنها بدتر شدن سطح هوشیاری (ممکن است تا بی‌هوشی پیشرفت کند). - اهداف باز نگه داشتن راه تنفسی - فرامح کردن شرایط انتقال فوری مصدوم به بیمارستان (۱) اگر مصدوم هوشیار است به او کمک کنید تا دراز بکشد. در صورتی که آسیب گردنی وجود دارد؛ از چرخاندن سر خودداری کنید. (۲) با وارد کردن فشار روی محل جراحت خونریزی پوست سر را مهار کنید. به دنبال آسیب‌های دیگر بگردید و آنها را درمان کنید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. (۳) اگر از یک گوش ترشح خارج می‌شود؛ با یک بانسماان استریل یا لایه پوششی تمیز؛ روی گوش را بپوشانید و با ملایمت به کمک بانده محکم کنید. (خروجی گوش را مسدود نکنید. (۴) تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی اعلام حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید. - هشدارا! اگر مصدوم بی‌هوش است یا استفاده از روش " بالا راندن فک راه تنفسی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در

صورت لژوم احیای تنفسی و ماساژ فقهه سینه را آغاز کنید . با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر وضعیتی که مصدوم را در آن حالت یافته‌ید، مانع از باز کردن راه تنفسی می‌شود و یا شما نمی‌توانید راه تنفسی را به روش " بالا راندن دُک باز کنید، مصدوم را در وضعیت بهبود، قرار دهید. اگر به نیروهای کمک‌ی دسترسی دارید، از روش "چرخاندن مثل الوار" استفاده کنید.

**سرفرد**

سردرد می‌تواند همراه با هر بیماری به ویژه یک کسالت تپ‌ناز مثل سرماخوردگی ظاهر کند. سردرد می‌تواند بدون هیچ علتی رخ دهد. اما اغلب می‌توان آن را با خستگی فشار عصبی استرس و یا گرما یا سرمای مفرط مرتبط دانست
مسئویت خفیف که دو اژر یک فضای خفه یا پر از گاز و در اثر دوسومصرف الکل یا سایر داروهای ایجاد می‌شود هم می‌تواند منجر به سردرد شود با این همه سردرد می‌تواند بازترین علامت منتریت یا سکمه مغزی باشد. - اهداف تسکین درد - در صورت لژوم درخواست کمک پزشکی
۱) به بیمار کمک کنید تا در یک مکان ساکت بنشیند یا دراز بکشد. یک کمپرس سرد روی سر قرار دهید. - احتیاط در صورتی که درد هر یک از شرایط زیر را داشت فوراً با پزشکه تماس بگیرید: - بسیار ناگهانی ایجاد شده است - شدید و ناتوان‌کننده است - با تب یا استفراغ همراهی دارد-عود می‌کند یا ثابت است - یا از دست دادن قدرت (حرکتی یا حس و یا اختلال هوشیاری همراه است - یا سفی گردن همراه است - به دنبال آسیب سر شروع شده است
۲) یک بزرگسال می‌تواند ۲ عدد قرص استامینوفن و یک کودک می‌تواند دوز توصیه شده از شربت استامینوفن را مصرف کند. به کودکان اسپیرین ندهید.

**کمک‌های اولیه در خونریزی**

خون‌ریزی یعنی پارگی رگ‌های خونی بدن همراه با تغییر مسیر جریان خون.

خون‌ریزی شدید در برخورد با اجسام

هنگامی که می‌خواهید به درمان خون‌ریزی بپردازید، ابتدا کنترل کنید که آیا شیء در داخل زخم وجود دارد یا خیر؛ دقت کنید که روی شیء وارد نکنید. در صورتی که شیء در داخل زخم وجود ندارد، اقدامات زیر را انجام دهید:
۱) درصورت امکان دستکش بپوشید. یکبار مصرف بپوشید. لباس‌ها را در حد نیاز خارج کنید یا برش دهید تا زخم آشکار شود.
۲) با کف دست یا انگشتانان و ترجیحاً به کمک یک بانسمن استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک مستقیماً روی زخم فشار وارد کنید اما زمان را برای پیدا کردن بانسمن تلف نکنید. می‌توانید از مصدوم بخواهید که خودش به طور مستقیم روی زخم فشار وارد کند.

۳) اندام آسیب دیده را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید تا میزان خون‌ریزی کاهش پیدا کند. در صورتی که مشکوک به شکستگی استخوان هستید، اندام را با ملایمت جابه جا کنید.

۴) در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که روی یک پتو دراز بکشد تا در برابر سرما محافظت شود. در صورتی که مشکوک به شوک هستید، پاهای مصدوم را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب او نگه دارید.

۵) بانسمن را با یک باند سفید که بتواند فشار کافی وارد کند، محکم کنید. دقت کنید که باند بیش از حد محکم نباشد که گردش خون را مختل کند.

۶) اگر خون‌ریزی همچنان ادامه داشت یک بانسمن دیگر روی اولی قرار دهید. اگر خون به داخل بانسمن دوم نشت کرد، هر دو بانسمن را برداشته یک بانسمن تازه قرار دهید و دقت کنید که فشار دقیقاً روی محل خون‌ریزی وارد شود.

۷) با استفاده از یک آویز ویا بندبجعی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید.

۸) در صورت وسعت خون‌ریزی با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
علام حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. به دقت مراقب نشانه‌های شوک باشید و بانسمن‌ها را از نظر نشت خون کنترل کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندبجعی بررسی کنید.

احتیاط

مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید.

هدف از این اقدامات عبارت‌اند از:

- کنترل خون‌ریزی بدون فشاردن شیء به داخل زخم

- پیشگیری از شوک و به حداقل رساندن آثار آن

- به حداقل رساندن امکانعفونت

- فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

در صورتی که شیء در داخل زخم وجود دارد، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱) در صورت امکان دستکش بپوشید. یکبار مصرف بپوشید. دوطرف شیء داخل زخم را محکم فشار دهید تا لیه‌های زخم در کنار هم قرار گیرند.

۲) اگر اندام مصدوم دچار آسیب شده است این اندام را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید تا خون‌ریزی کاهش پیدا کند.

۳) در دو سمت شیء بالمشکک‌هایی قرار دهید و بدون فشار آوردن روی شیء به دور آن باند ببجید.

۴) با استفاده از یک آویز و یا باند بجعی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید تا تورم به حداقل برسد.

۵) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید

**از ضربه به سر تا سوختگی شیمیایی**

نویسنده: مریم منصوری

هنگام وقوع حادثه دانستن کمک‌های اولیه و توانایی انجام آن بدون دستپاچگی می‌تواند جان افراد را نجات دهد ولی حتی اگر کمک‌های اولیه نمی‌دانید یا به کار بستن چند نکته اصلی می‌توانید در ثانیه‌های اول مفید واقع شوید.

به محض برخورد با کسی که مجروح شده، یا به زمین افتاده، خود را به مجروح رسانده و دیگران را نیز از مجروح شدن فرد مطلع کنید و کمک بخواهید. در اولین فرصت فرد را به مراکز پزشکی برسانید یا اورژانس را خبر کنید. تا رسیدن کمک مراحل زیر ا انجام دهید:

۱- بررسی تنفس

مطمئن شوید شخص مجروح می‌تواند نفس بکشد. اگر چیزی مانند لخته خون، دندان مصنوعی، گُل و لای، مواد غذایی و ماسک پارچه ای جلوی نفس کشیدن او را گرفته سریعاً آن را دهانش خارج و دور کنید. اگر مصدوم پس از باز کردن راه هوایی، باز هم نفس نکشد، شخص به تنفس مصنوعی دهان به دهان احتیاج دارد بنابراین شروع به انجام تنفس مصنوعی کنید.

۲- کنترل خون‌ریزی

در صورت وجود خون‌ریزی مصدوم را روی زمین بخوابانید. با یک پارچه تمیز روی محل خون‌ریزی با فشار دهید. اگر محل خون‌ریزی در گردن یا اطراف دهان است، مطمئن شوید فشار روی محل خون‌ریزی تنفس را مختل نمی‌کند. به عنوان مثال برای جلوگیری از خون‌ریزی طوری گردن فرد را فشار ندهید که باعث خفگی اش شود.

۳- بررسی هوشیاری

اگر فرد هوشیاری کامل ندارد، یا روی زمین دراز کشیده، در دهانش آب‌نریزید زیرا موجب خفگی مصدوم می‌شود. سعی کنید مجروح را به پهلو بخوابانید تا ترشحات و مایعات دهان وی به مجرای هوایی راه پیدا نکند.

۴- ضربه به سر

ضربه به سر، به خصوص همراه با خون‌ریزی گوش، سبب کاهش هوشیاری می‌شود. فرد جهت‌ را تشخیص نمی‌دهد و هر لحظه احتمال سقوط وی وجود دارد. به فرد کمک کنید تا بنشیند و تا مطمئن نشده‌ید جای امنی نشده است، او را رها نکنید.

۵- حمل مجروح

بهترین راه حمل مجروح اگر به گردن و کمرش آسیبی وارد نشده باشد، گذاشتن وی روی پتو یا یک پارچه بزرگ و حمل او با گرفتن گوشه‌های پارچه است. احتیاطاً پیدا کردن برانکار یا پتو در محل حادثه سخت است. پس در صورت امکان فرد را بغل کنید ولی حمل مجروح در حالی که دست و پای فرد از دو طرف توسط مردم کشیده می‌شود، می‌تواند صدمات شدید به نخاع فرد وارد کند.

۶- آسیب‌های چشمی

پوست پلنگ‌های ما خیلی نازک است و به دنبال هر ضربه‌ای که به آن وارد شود، عروق وریدزیر زیر پلنگ پاره شده و خون به بافت اطراف می‌رود و موجب کیودی اطراف چشم می‌شود. وقتی کوفی اتفاق افتاد، کاری نمی‌شود کرد و فقط باید صبر کرد تا به مرور زمان خون جذب شده و کیودی از بین برود. کمک‌هایی که می‌توانید بلافاصله پس از ضربه انجام دهید:

• روی منطقه ضرب‌دیده را با گذاشتن کمپرس سرد (قطعات یخ یا غیره)، سرد کنید تا عروق منقبه تنگ شوند و خون‌ریزی قطع شود.

• حتماً پنباهی چشم را بررسی کنید. اگر در مقایسه با چشم سالم مشکل داشت، به پزشک مراجعه کنید.

• اگر علاوه بر ضربه به چشم، جسمی وارد چشم یا پشت پلنگ شده است، با باز و بسته کردن پلنگ در آب سعی کنید آن را درآورید.

۷- درد و تورم

بعضی اوقات اتفاقاتی رخ می‌دهد که نیازمند اقدامات احیا و کمک‌فوری نیست ولی به خاطر درد و تورم ناحیه آسیب دیده، با عود می‌گویم کاهش می‌توانستم کار مفیدی انجام دهم. یکی از این موارد وقتی است که افراد دچار ضربه می‌شوند و مثلاً دست یا پاهای شان بعد از افتادن، کبود و متورم می‌شود. اگر آسیب دیدگی دست باشد، با آبروان کردن آن، ورم و کیودی کاهش می‌یابد. اگر هم پای او دچار آسیب شده او را بنشانید و ناحیه آسیب دیده را بلند کرده و چند بالش زیر پا بگذارید. سپس به سرعت با کمپرس سرد منطقه آسیب دیده، درد و تورم را کاهش دهید.

برای کمپرس سرد می‌توانی چند تکه یخ را داخل کیسه ای پرزیزی و یا حوله یا پارچه ای را در آب سرد فرو بریزی و هر چند دقیقه آن را عوض کنید. یاددان باشد به ناحیه آسیب دیده فشار وارد نیاورید به مدت ۳۰ دقیقه کمپرس سرد را روی محل بگذارید. با این کار از سرعت جریان خون به ناحیه آسیب دیده کاسته شده و درد و ورم کم می‌شود.

۸- سوختگی یا آتش

به هنگام آتش سوزی اولین چیزی که از اهمیت ویژه ای برخوردار است، حفظ آرامش است سپس اقدامات زیر را انجام دهید:

- حذف عامل سوختگی: با آب سرد آتش را خفه کنید. لباس های مستعد آتش سوزی را درآورده. از دودبن شخص در حال سوختن جلوگیری کنید.
- بیمار را روی سطحی از بدن که سوختگی وجود ندارد یا کم ترین سطح سوختگی را دارد، بخوابانید.
- هرگز لباس های چسبیده به محل زخم را جدا نکنید.
- توسط آب خنک و تمیز محل سوختگی را شستشو دهید.
- محل زخم را با گاز استریل بانسمان کنید.
- در صورت وخامت سوختگی مصدوم را به اولین مرکز درمانی منتقل کنید.
- در سوختگی با غیر بلافاصله متوقفه را با آب سرد خنک کنید. قیر را هرگز برندارید.

۹- سوختگی با مواد شیمیایی

این نوع سوختگی از جدی ترن نوع سوختگی ها است که در سطح کم و عمق زیادتری بدن را دچار سوختگی می کند. اقدامات زیر می توانند به شما در کاهش عوارض و درد کمک کنند:

- حذف عامل سوختگی: لباس های آلوده را درآورده و محل را با آب فراوان شستشو دهید.
- درمان سوختگی: درمان این نوع سوختگی عبارت است از شستشوی ناحیه با آب فراون حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و سپس اقدامات درمانی که همانند سوختگی با حرارت انجام می شود.

«انتقال مصدوم: مصدوم را در صورت امکان به اولین مرکز درمانی منتقل کنید.

تذکر: در صورت سوختگی چشم با مواد اسیدی و قلیایی شستن چشم ها با حجم زیاد و جریان آرام آب روی چشم بسیار مهم است. می توانید چشم مصدوم را زیر جریان آرام شیر آب بگیرید و با آبیکه سر مصدوم را در یک طرف آب فرو برده و از او بخواهید که چشم هایش را باز و بسته کند. این کار در مورد سوختگی با مواد قلیایی (آهک، پیکرات سدیم و پتاسیم) به مدت حداقل ۲۰ دقیقه و در سوختگی با مواد اسیدی (جوهر نمک، اسیدسولفوریک)به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه لازم و ضروری است. اگر چشم ها در اثر دره شدید بسته شده بود، با ملامت ولی فاطمه چشم ها را باز کرده و آن را شستشو دهید. سپس آنها را با یک پانداژ به صورت شل بسته و مصدوم را به مرکز درمان انتقال دهید.

• چنانچه در تماس اتفاقی با گاز اشک آور قرار گرفتید توجه داشته باشید: گاز مذکور در اثر حرارت آتش، اکسید و بی اثر می شوند بنابراین روشن کردن فندک یا یک کافهٔ آتش گرفته سبب می شود که اثر این گازها روی شما کمتر شود.

- این گازها سنگین تر از هوا هستند و بیشتر نزدیک به زمین فرار می گیرند. بنابراین ایستادن بهتر از نشستن و خوابیدن روی زمین است. سعی کنید به سطح بالاتر مانند بالای ساختمان، دیوار یا تپه بروید.

- استفاده از یک دستمال آفته به سرکه سیب یا آب لیمو چلوی دهان و بینی هم تاحدودی مؤثر است.

- هیچ گاه لباس خود را روی سرتان نکنشید. این گازها در ویس شما مانده و اثر بیشتری روی چشم ها و پوست صورت شما خواهد گذاشت.

- اگر لژ چشمی دارید، آن را خارج کنید.

- آگاهانه و مکرر بک بزنید تا اشک چشم مواد شیمیایی را زودتر از چشم شما برآید.

- از مالش چشم و پوست جداً خودداری کنید.

- پوست و چشم را با مقدار زیادی آب سرد و بدون استفاده از مواد شوینده و تمیزکننده بشویید.

- هر قسمت بدن را جداگانه بشویید و مراقب باشید که آب از اندام آلوده به قسمت های دیگر بدن جاری نشود و سپس دوش بگیرید اما در وان حمام نخیابید.

- از آب داغ استفاده نکنید . آب داغ موجب باز شدن منافذ پوست و بیشتر شدن اثر این مواد بر پوست می شود.

- از گرم کردن پوستی و ضد آفتاب برای تسکین استفاده نکنید چون سبب بیشتر شدن اثر این مواد بر پوست می شوند.

- شستشوی پوست تحریک شده با شیر هم مؤثر گزارش شده است.

- در مواد تحریک گلو و حلق می توانید از شربت معده آلومینیوم ام.جی استفاده کنید. مقداری شربت را با آب مخلوط کرده و با آن قرقره کنید و با شربت را کمی در دهان نگاه داشته و سپس فرو دهید.

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۱۵

#### کمک های اولیه در برق گرفتگی

در برخورد با فرد برقی گرفته ابتدا باید اطمینان حاصل کنید که برق قطع شده و مصدوم به هیچ جریان متصل نیست . تعداد نفس و

ضربان قلب فرد مصدوم را کنترل کنید و در صورت لزوم ، احیای قلبی تنفسی را انجام دهید و اما بعد :

- از تماس با بدن شخص برقی گرفته و یا البته اش ، به خصوص در نقاط مرطوب ، خودداری کنید .

-در صورت امکان جهت ایستادن بیشتر بهتر است هنگام جدا کردن شخص از سیم و یا هر وسیله برقی دیگر ، روی وسیله ای عایق و خشک بایستید ، اگر شخص به سیم رادیو ، تلویزیون و اتو چسبیده باشد ، می توان بریز را بیرون کشید .

-پس از قطع برق و جدا کردن بیمار از سیم یا وسیله ی برقی ، در صورت قطع تنفس ، باید به وی تنفس مصنوعی داد و اگر لازم باشد ، این عمل برای ساعت ها ادامه یابد تا تنفس عادی به بیمار بازگردد .

-اگر آثار بریدگی رنگ ، اختلال نبض ، نامنظم شدن تنفس ، به هم خوردن دندان ها ، سرد شدن بدن و بی هوشی دیده ، اینها می تواند علامت شوک باشد ، لذا باید فوراً مصدوم را توسط آمبولانس به بیمارستان انتقال داده و در حین این عمل ، وی را به پشت بخوابانید ؛ به نحوی که سرش پایین تر از بدن قرار گیرد و باها حداقل ۳۰ سانتی متر بالاتر از سر قرار داشته باشد .
-بدن مصدوم را باید به وسیله ی کیسهٔ آب گرم ، پتو یا لباس ، گرم نگه داشت و البته تنگ را در اطراف گردن ، سینه و کمر شل کرد .
- هوای تازه نیز باید به قدر کافی به بیمار رسانده شود .

-سوختگی ناشی از جریان برق باید سریعاً بانسمان شود . در هر صورت رساندن شخص آسیب دیده به بیمارستان و یا در صورت امکان ، احضار پزشک به محل حادثه جهت معاینه وی ضروری است .

-توجه کنید در فرد دچار برق گرفتگی احتمال آسیب مهره های گردنی و متعاقباً فلج اندام ها بسیار زیاد است ؛ پس در حمل و نقل مصدوم تلاش کنید هیچ گونه حرکتی به سر و گردن وی داده نشود .

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۱۵

#### ایضی در برابر آلودگی های شیمیایی

پهداشت حرفه‌ای از زمانهای قدیم در حرفه‌های مختلف مطرح بوده است اما در قرن بیستم با پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن جهان، این علم عمداً در بیمارها و سوانح ناشی از صنعت خلاصه شد
نبحری که امروزه بعنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان صنعتی محسوب می‌شود. طبق آمار بدست آمده در ایران نیز در هر دقیقه ؟ نفر دچار سانحه می‌شوند.
با توجه به این موضوع، اهمیت آموزش بهداشت حرفه‌ای در پیشگیری و کاهش عوارض فردی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از بیمارها و سوانح محیط کار بسیار مهم بنظر می‌رسد.
در زیر به طور مختصر اشارهای به بیماریهای ناشی از عوامل شیمیایی محیط کار و اقدامات احتیاطی جهت پیشگیری از عوارض ناشی از آنها می‌نماییم.

بیماریهای ناشی از عوامل شیمیایی

این بیماریها و سوانح بر حسب راه ورود به بدن انسان به سه دسته طبقه‌بندی می‌شوند:
الف-بیماریهای دستگاه گوارش که با ورود مواد شیمیایی از راه دهان مثل سیگارها، ارستیک، فسفر، اسیدها و غیره ایجاد می‌شود.
ب-بیماریهای دستگاه تنفس ناشی از گرد و غبار که به اپنوموتوزها، یا بیماریهای ریوی معروف هستند.
ج-بیماریهای پوستی مانند جذب تترآ ائیل سرب، قلی آن تی و غیره.

اقدامات احتیاطی جهت پیشگیری از عوارض ناشی از مواجهه با عوامل شیمیایی در آزمایشگاه

-؟؟گاهی شما از خطرات ناشی از مواد شیمیایی و نحوه پیشگیری از این خطرات اهمیت زیادی دارد.

-؟؟برای آگاهی از خطرات مواد شیمیایی و به کارگیری اقدامات احتیاطی در هنگام کار با آنها برچسب روی مواد شیمیایی و برگه اطلاعات ایمنی و بهداشتی این مواد را مطالعه کنید.

-؟؟به دستورالعمل‌ها، توضیحات، نکات احتیاطی ذکرشده بر روی برچسب‌های مواد شیمیایی توجه کنید و آنها را به کار بگیرید.
-؟؟بررسی کنید که آیا امکان دارد تیران از موادی که ایمن‌تر هستند و خطر کمتری دارند استفاده کرد؟

-؟؟محل کار خود را همیشه منظم و مرتب نمایید و محل نگهداری ظروف مواد شیمیایی با برچسب‌های مناسب و قابل رویت مشخص باشد.

-؟؟مواد شیمیایی فرار و قابل اشتعال را تفکیک نموده و دور از میزکار خود قرار دهید.

-؟؟از اقدامات کنترلی موجود مثل تهویه و ... که برای کنترل بخارات ناشی از مواد شیمیایی تعبیه شده‌اند بطور کامل استفاده کنید.

-؟؟هرگونه نفص و اختلال در سیستم تنهوی، تجهیزات حفاظت فردی و غیره را سریعاً گزارش کنید.

-؟؟از ماسک‌های تنفسی و دیگر تجهیزات حفاظتی خود (مثل دستکش‌ها و ...) استفاده کنید و آنها را در یک محل تمیز نگهداری کنید.

-؟؟تجهیزات حفاظتی خود (مثل ماسک‌ها و دستکش‌ها و ...) را تمیز نگهداشته و مطمئن باشید که برای شما اندازه و متناسب هستند.

-؟؟در مکان‌هایی که مواد شیمیایی وجود دارند از خوردن و استعمال دخانیات خودداری کنید.

-؟؟از استفاده بیش از حد و غیرضروری مواد شیمیایی خودداری کنید، درب ظروف مواد شیمیایی را محکم ببندید تا از نبحیر و رها شدن آنها در فضا جلوگیری کنید.

-؟؟پارچه‌ها و کتله‌های آفته به مواد شیمیایی را از اطراف محل کار جمع آوری کنید.

-؟؟حتی الامکان از تماس پوستی با هر نوع ماده شیمیایی خودداری کنید و از تجهیزات حفاظتی مثل دستکش، عینک و پیشبند و ...استفاده کنید.

-؟؟هیچ‌گاه از مواد شیمیایی (مثل تتر، بترین و ...) برای تمیز کردن رنگ‌ها و آلودگی‌های دیگر از روی پوستان استفاده نکنید.

-؟؟در برخی موارد با باز کردن درب پنجره می‌توانید از تهویه طبیعی برای کنترل بخارات مواد شیمیایی استفاده کنید.

-؟؟از ورود افراد متفرقه و غیرحرفه‌ای به محیط کار و نگهداری مواد شیمیایی ممانعت بعمل آورید.

-؟؟پس از کار با مواد شیمیایی و قبل از خوردن، سیگار کشیدن و ... دستهایان را بطور کامل بشویید.



-??در محل‌هایی که مواد شیمیایی حاوی گلر وجود دارد از انجام فعالیت‌هایی مثل حرارت‌دهی، جوشکاری و ... خودداری کنید چرا که گازهای فوق‌العاده سمی منتشر خواهد شد.

-??میچگاه لباس کار خود را برای شستشو به خانه نبرید چرا که با این کار اعضای خانواده خود را نیز در معرض آلودگی‌های محیط کار قرار می‌دهی

**کنکهای اولیه (نوک)**

دستگه گروش

دستگه گروش خون شامل قلب به عنوان پمپ کنتنده شبکه عروق خونی و خون می‌باشد که وظیفه آن رساندن خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن می‌باشد.

تعریف:

کاهش علایم حیاتی بدن به دلایل مختلف بلافاصله بعد از آسیب و یا با تأخیر که بر اثر ناتوانی دستگه گروش خون در رساندن کافی به اعضای بدن ایجاد می‌شود را شوک گویند که از یک ضعف تا یک وضعیت کشنده بر اثر آسیب شدید، متغیر است. در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی‌رسد، بدن شروع به مقابله با وضع موجود (کاهش خون‌رسانی) می‌کند. دفاع بدن در این حالت به صورتی است که باید حداکثر خون به اعضاء حیاتی مثل مغز و قلب رسید و در مقابل به اعضاء کم اهمیت‌تر مثل پوست، روده و عضلات خون کمتری برسد زیرا که سلامت قلب و مغز ضروری‌تر است و در حقیقت شوک دفاع بدن در برابر کاهش خون‌رسانی است.<sup>?</sup>

این اختلال به سه دلیل می‌تواند بروز و یا پیشرفت کند:

. ?کاهش قدرت قلب. ? تغییر ناگهانی قطر رگ‌های خونی. ? ناکافی بودن حجم مایع داخل عروقی

تقسیم‌بندی انواع شوک

شوگ ناشی از کاهش حجم خون (هایپولمیک)

- خونریزی

- از دست رفتن مایعات

غیرخونریزی مثل اسهال و استفراغ

شوگ توزیحی

- شوک عصبی

- شوگ روانی (غش)

- شوگ عفونی

- شوک آنافیلاکتیک

شوگ قلبی

-سکه قلبی

- انسداد داخل یا خارج قلبی گردش خون

. ?شوگ کاهش حجم خون(هایپولمیک)

! زون بدن انسان را مایعات تشکیل می‌دهد. از بین رفتن ?? این حجم با مکتبیم‌های جیرانی، جیران می‌شود ولی اگر حجم خون در گردش *??*، درسد کاهش یابد، مکتبیم‌های جیرانی قادر به جیران نوده و شوگ هیپولمیک رخ می‌دهد. این نوع شوگ از شایع‌ترین علل شوگ می‌باشد که می‌تواند به عللی مثل اسهال، استفراغ، تعریق شدید، کم آبی، خونریزی داخلی و خارجی، سوختگی وسیع و وقایع جاد داخل شکم مثل پاره شدن آیاندیس ایجاد شود.

. ?شوگ ناشی از اختلال کارکرد قلب(کاردیوژنیک):

شایع‌ترین علت آن بیماری‌هایی نظیر سکنه قلبی، صدمات قلبی، پرشاری عروقی در ریه، تنگی دریچه آپورت می‌باشد که-*???* *??*درصد بیماران دارای شوگ قلبی می‌میرند.

. ?شوگ ناشی از تغییرات قطر عروق(اوژوژنیک):

در این شوگ، جریان خون بافت‌های بدن طبیعی بوده ولی به دلیل ترشح واسطه‌های شیمیایی که منجر به اختلال در نفوذپذیری و انقباض عروق می‌شود، حجم خون در گردش کم به نظر می‌رسد. این نوع شوگ بر اثر عوامل زیر ممکن است بروز کند:

(الف) شوگ عصبی(نوروژنیک)

بر اثر آسیب‌های نخاعی، ضربه محکم به ستون فقرات یا سر و ایجاد درد و درک آن توسط سیستم عصبی و نهایتاً گشاد شدن ناگهانی عروق و سقوط شدید فشارخون، ایجاد می‌شود.

(ب) شوگ روانی(مایکروژنیک)

به علت اختلال موت و گذرای خون‌رسانی به مغز برای چند لحظه ایجاد می‌شود مثل شنیدن خیر ناگهانی، حسنگی مفرط، ایستادن طولانی و....

(ج) شوگ عفونی(سپتیک)

شایع‌ترین و مهم‌ترین نوع شوگ اوژوژنیک است که ارگانسیم‌های بیماری‌زا با آزاد کردن سم در تمام بافت‌های بدن از طریق افزایش نفوذپذیری عروق و انساع آنها و اختلال در کارکرد قلب، موجب بروز این شوگ می‌شوند. مرگ و میر در شوگ عفونی پیشرفته زیاد است(حدود *??* درصد) که اکثراً به دلیل کاهش شدید فشارخون و نارسانی چند عضو اتفاق می‌افتد.

(د) شوگ حساسیتی(آنافیلاکتیک)»

علایم شوگ:

در مراحل مختلف شوگ و انواعی از شوگ نظیر شوگ عفونی یا حساسیتی نشانه‌ها و علایم متفاوتند ولی به طور کلی علایم شوگ عبارتند از :

رنگ‌پریدگی پوست- پوست سرد و مرطوب- نبض تند و ضعیف- تنفس تند و سطحی- کاهش فشارخون(علامت دیررس)- کاهش درجه حرارت بدن- مردمک‌های گشاد- تهوع و استفراغ- اضطراب- بی‌قراری- کاهش سطح هوشیاری یا بیهوشی- تشنگی- گیجی و منگی.

کمک‌های اولیه :

بهترین درمان شوگ پیشگیری از آن است. بنابراین اگر برای کسی حادثه‌ای اتفاق افتاده (مثلاً تصادف کرده) که احتمال می‌دهید دچار شوگ شود ولی هنوز علایم شوگ را نشان نمی‌دهد، با این حال اقدامات درمانی شوگ را در مورد وی اجرا کنید تا دچار شوگ نشود.

این اقدامات عبارتند از :

- ?کنترل و بازنگه داشتن دادهای هوایی مصدوم و جلوگیری از آسپیره کردن مواد استفراغی.

- ?دادن اکسیژن.

- ?کنترل خونریزی.

- ?آب‌نندی محل شکستگی.

- ?مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را حدود *??-??* سانتی‌متر بلند کنید. نکته مهم اینکه اگر با این کار تنفس مصدوم مشکل شد فوراً پاها را پایین بیاورید و یا اگر احتمال شکستگی یا استون فقرات می‌رود، پاها را بلند نکنید.

- ?جلوگیری از دفع حرارت بدن مصدوم به وسیله پبچیدن وی درون پتو یا لحاف یا هر چیز مشابه آن، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری) مصدوم را گرم نکنید.

- ?درومورتی که مصدوم بیهوش نوده و استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.

- ?کنترل علایم حیاتی را هر *?* دقیقه یکبار به عمل آورید.

واکنش حساسیتی شدید (شوگ آنافیلاکتیک)

قلب مردم فکر می‌کنند حساسیت تنها باعث التهاب، خارش یا دیگر مشکلات کوتاه مدت می‌شود که با رفع عامل ایجادکننده، برطرف می‌گردند ولی واکنش‌های شدیدتری به بعضی مواد خوراکی یا تزریقی وجود دارد که شوگ آنافیلاکتیک نامیده می‌شود. این شوگ می‌تواند در عرض چند دقیقه یا حتی چند ثانیه ایجاد شده و اگر فوراً درمان نشود می‌تواند به مرگ بیانجامد. بعضی خوراکی‌های خاصی مانند آجیل، صدف، ماهی یا بعضی داروها مانند پنی‌سیلین خوراکی، نیش زنبور عدسلی یا زنبور قرمز، تزریق داروهایی مانند پنی‌سیلین یا واکنس کزاز می‌تواند در افراد حساس باعث واکنش‌های شدید و سریع شوند. تقریباً یک‌ک درصد مردم حساسیت شدیدی نسبت به نیش حشرات دارند.

پاسخ حساسیتی شدید (شوگ آنافیلاکتیک) زمانی ایجاد می‌شود که فرد با ماده حساسیت‌زایی برخورد کند و قبلاً نیز سابقه برخورد با آن را داشته و بدن فرد آن را به عنوان مهاجم بشناسد. در این صورت پادتنی به نام **IgE** تولید می‌گردد. سپس پادتن‌ها و دفاع میزبان با ماده حساسیت‌زا که برای بار دوم وارد بدن شده، برخورد کرده و مواد شیمیایی(مانند هیستامین) آزاد می‌شوند. این مواد در ریه‌ها، عروق خونی، روده‌ها و پوست اثرات ناخوشایندی را ایجاد می‌کنند. این شوگ یکی از شرایط تهدیدکننده حیات به شمار می‌آید!!*??-??* مرگ‌های ناشی از شوگ آنافیلاکتیک به علت ناتوانی در تنفس می‌باشد و علت آن تورم و انسداد راه‌های هوایی است. علت دوم این مرگ‌ها(حدود*!!??* مرگ‌ها)، شوگ است که به علت کافی نبودن خون در گردش می‌باشد.

علایم و نشانه‌های شوگ آنافیلاکتیک:

سرفه، عطسه، خیس‌خس صدا توم صورت، زبان و دهان تنفس دشوار تهوع و استفراغ سفلی و تورم گلو سرگیجه

خارش و سوزش شدید انقباض عضلات شکم(کرامپ شکمی)

بثورات یا کهپز پوستی متمایل به آبی شدن (سیناورژ) اطراف لب‌ها و دهان

در شوگ حساسیتی علاوه بر انجام سایر کمک‌های اولیه شوگ، تزریق آدرنالین(اپی‌نفرین) توسط امدادگران مجاز است.

**کنکهای اولیه – ایست قلبی**

ایست قلبی:

توقف ناگهانی قلب یکی از فوریت‌های امدادی بوده که اگر در همان موقع بتوان بیمار را نجات داد، حیات او تجدید می‌گردد.

علل:

بیداربهای قلبی و عروقی، ضربه به قلب، داروهای محرک، فرقتدگی، خفگی، برخی نیداربه‌ها، بیهوشی، شوکند، خونریزی، برق گرفتگی و ... از علل ایست قلبی می‌باشند.

علامت:

مردمکنک‌های گشاد، اختلال تنفسی یا قطع تنفس و نبض، خاکستری رنگ شدن پوست، عدم وجود نبض در ناحیه گردن

روش تشخیص:

برای این کار از نبض ناحیه گردن استفاده می‌شود *??-?*. تائیه برای بافتن نبض تلاش کنید، اگر نبضی احساس نکرده‌ید به معنای ایست قلبی است.

کنکک‌های اوله: ماساژ قلبی

ماساژ قلبی عبارت است از فشار منظم و موزونی که بوسیله کف دو دست در بزرگسالان، کف یک دست در کود کان و دو انگشت در نوزادان روی دیواره جلویی قفسه سینه وارد می‌شود.

نحوه انجام ماساژ قلبی:

. محل ماساژ را معین کنید.

در بالئین و اطفال دو انگشت بالتر از انتهای استخوان جناغ سینه و در شیرخواران زیر یک سال یکد سانی متر پایین‌تر از خطی که دو نوک سینه را به هم وصل می‌کند روی استخوان جناغ سینه

. *?*باشته یکد دست را در محل مشخص شده جهت انجام ماساژ قرار داده و دست دیگر را روی دست اول قرار دهید، سپس انگشتانان را در هم فرو کنید. نباید نوک انگشتانان با سینه مصدوم در تماس باشد.
. *?*در حالیکه دستها کاملاً عمود بر بدن مصدوم بوده و آرنج‌ها کاملاً صاف می‌باشند قفسه سینه او را به نرمی و آرامی به سمت داخل فشار دهید. از فشارهای تیز و سریع بپرهیزید.

احیا قلبی و ریوی (C.P.R) Cardio Pulmonary Resuscitation

در صورت ایست قلبی و تنفسی، همزمان اقدام به انجام تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی همراه با هم می‌کنیم که به این عمل **CPR** گویند.

عملیات CPR در سه مرحله انجام می‌شود:

**A: Air way**: ایجاد راه هوایی (باز ؟ )

**B: Breathing**: برقراری تنفس مناسب(؟ )

**C: Circulation**: برقراری جریان خون مناسب(؟ )

(موارد: ؟ ) (و ؟ )در فصلنامه شماره سه توضح داده شد.

**CPR** در بزرگسالان به روش یکد نفره و دو نفره انجام می‌گیرد به این صورت که بعد از تشخیص قطع تنفس و ایست قلب از طریق روشهای تشخیصی گفته شده، باید بلافاصله بعد از بازکردن راه هوایی (**A**) اقدام به تنفس مصنوعی (**B**) و ماساژ قلبی (**C**) توأم نمود.

**CPR** یکد نفره:

خلاصه عملیات **CPR** توسط یکد امدادگر به ترتیب زیر است:

. *?*آز بیهوش بودن مصدوم اطمینان حاصل کنید.

. *?*درخواست کمکک نمایید.

. *?*راه هوایی را باز کنید. (**A**)

. *?*تنفس مصدوم را برقرار کنید. (**B**)

. *?*در صورت ایست تنفسی، دوبار تنفس مصنوعی بدهید.

. *?*نبض سرخرگ کاروتید(گردنی) را کنترل کنید.

. *?*در صورت ایست قلبی *??*، پار ماساژ قلبی بدهید. (**C**).

. *?*سپس دو بار تنفس بدهید. این چرخه را بصورت دو بار تنفس مصنوعی و *??* بار کمبرس قلبی به مدت یکد دقیقه (یعنی ؟ بار تنفس و ماساژ) ادامه دهید.

. *?*در دقیقه اول و پس از آن، هر سه دقیقه یکد بار نبض کاروتید را بررسی کنید. به محض برقراری ضربان قلب، ماساژ قلبی را متوقف کرده و تنها به تنفس مصنوعی با سرعت *??* بار در دقیقه بپردازید.

. *??* به محض برقراری تنفس طبیعی، تنفس مصنوعی را قطع کرده و مصدوم را در وضعیت بهبودی قرار دهید.

. *???* تنفس و ضربان قلب مصدوم برقرار نشد، **CPR** را تا رسیدن پزشک پزشک ادامه دهید.

**CPR** دو نفره:

خلاصه عملیات **CPR** با دو امدادگر به ترتیب زیر است:

. *?* دو امدادگر در طرفین مصدوم زانو می‌زنند، امدادگر اول که مسئول تنفس مصنوعی است بالای سر مصدوم قرار می‌گیرد. امدادگر دوم که مسئول ماساژ قلبی است، لباس مصدوم را کنار زده و دستهایش را در موقعیت صحیح روی جناغ سینه قرار می‌دهد. *?* امدادگر اول با صدا زدن و تکان دادن مصدوم از بیهوشی و ایست تنفسی او اطمینان حاصل می‌کند. سپس راه تنفس را باز کرده و دو بار تنفس مصنوعی می‌دهد. پس از آن نبض شریان کاروتید را آزمایش کرده و در صورت ایست قلبی به امدادگر دوم فرمان شروع ماساژ قلبی را می‌دهد.

. *?* امدادگر دوم ماساژ قلبی را با سرعت *??* بار در دقیقه شروع می‌کند.

. *?* امدادگر اول بدون وقفه یکد بار تنفس می‌دهد و امدادگر دوم نیز بدون وقفه ؟ بار ماساژ قلبی می‌دهد و این چرخه (یکد بار تنفس و پنج بار ماساژ قلبی) به مدت یکد دقیقه ادامه باید.

امدادگر اول باید در ضمن انجام ماساژ قلبی توسط همکارش، نبض شریان کاروتید را بررسی کند و از مؤثر بودن ماساژ قلبی اطمینان حاصل کند. اگر همزمان با ماساژ قلبی، نبض کاروتید حس نشد ممکن است اشکال در نحوه قرارگیری مصدوم یا نطفه وارد آمدن فشار با نیرو کم امدادگر باشد که هریک از این اشکالات باید سریعاً برطرف شود.

نکته؟ *?* اگر مصدومی تنفس می‌کند ولی تنفس او دچار اشکال است، می‌توانید به او تنفس مصنوعی بدهید. اما تا زمانیکه قلب ضربان دارد هرچند ضعیف و نامنظم، هرگز نباید اقدام به ماساژ قلبی کرد، چون این کار ممکن است ایست کامل قلب را در پی داشته باشد.

نکته؟ *?* برای اطمینان از ایست قلبی از نبض گردنی استفاده کنید. استفاده از نبض سرخرگهای محیطی در ناحیه معج دست یا بازو می‌تواند باعث اشتباه شود، چون نبض این شریان‌ها حتی در شرایطی که قلب هنوز می‌تپد، ضعیف و غیرقابل لمس می‌باشند.

نکته؟ *?* به دلیل اهمیت ماساژ قلبی، ضرورتی ندارد که در حین تنفس مصنوعی، انجام ماساژ قلبی متوقف شود زیرا ماساژ قلبی تنها درصدی از کار قلب را ایجاد می‌کند.

نکته؟ *?* در اطفال کمتر از ؟ سال **CPR** همواره یکد نفره بوده و نسبت آن(تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی) یکد به پنج می‌باشد. عطاها و عوارض **CPR**.

ممکن است هنگام دادن تنفس، دهان امدادگر کاملاً دهان مصدوم را تپوشانده باشد و در نتیجه قسمت اعظم هوا به جای ورود به ریه‌ها وارد محیط اطراف شود.

به علت غفلت از وضعیت دادن به سر و چانه مصدوم مجاری هوایی بسته شوند و قسمت اعظم هوا وارد مری شود و انشاع معده عاملی جهت تحریک استفراغ و ورود آن به مجاری هوایی (آسپیراسیون) و خفگی مصدوم شود.

اگر تنفس بیش از حد قوی و سریع باشد، خود امدادگر دچار خستگی، سردرد و سرگیجه خواهد شد.

شکستگی نقره، دنده‌ها و جناغ سینه در اثر فشارهای تیز و خشن.

پارگی کبد و خونریزی داخلی بر اثر زیاد یافتن افرادان کف دست، موقع ماساژ قلبی.

#### هر زنده بمانن قبل از زلزله

نویسنده: مهندس علیرضا سعیدی

تا به حال مطالب بسیار زیادی را درباره اینکه چگونه خود را برای زلزله آماده کنیم دیده و خوانده اید. متأسفانه بسیاری از این مطالب ترجمه ای صرف از بخشی از متون آموزشی است که در کشورهای پیشرفته همچون آمریکا و ژاپن در اختیار مردم آن کشورها قرار میگیرد ؛ این آموزنها با آنکه بسیار تخصصی میباشد اما بدلیل آنکه شرایط و نیز سطح ایمنی ساختمانها در کشورهای مذکور با سطوح ایمنی و نحوه اجرایی ساختمان سازی در کلان شهر ها ما خصوصاً تهران هماهنگی ندارد ؛ لذا قابلیت اجرایی آن بسیار محدود و گاه غیر ممکن است . در این خصوص گروه امداد و نجات موج پیشرو اقدام به تهیه دستورالعمل جامعی برای مردم ایران نموده است که هموطنان عزیزمان بتوانند با آشنایی مقدماتی با زلزله و نیز بحرانهای پس از آن در ایران ؛ خود را برای رویارویی با زلزله آماده سازند. بی گمان تلاش ما برای این است که این دستورالعملها هر دوره کاملتر شده و در هر سال بصورت کتابچه ای با اصلاحات جدیدتر با آخرین پژوهشهای بعمل آمده ؛ به روز رسانی و در اختیار شما هموطن گرمی قرار بگیرد.
آشنایی با علامت وقوع زلزله همواره وقوع زلزله با یکسری علامت هشدار دهنده همراه است که در صورت توجه به چنین علامتی می توانیم از خسارات جانی و مالی که زلزله همواره بر جای می گذارد به میزان قابل ملاحظه ای بکاهیم . ما در اولین گام سعی داریم شما را با بخشی از این علامت که غیر تخصصی بوده و هر کدام از ما می توانند آرا شناسایی نماید آشنا نماییم
قسمت اول پیش نشانهگرها

•گداز: حرکت گسلها موجب می گردد که در لایه های از زمین که سرفه های آب زیر زمینی را در خود نگه میدارند شکستهایی ایجاد گردد که در اثر آن گداه دو یا چند سرفه آب زیر زمینی با همدیگر ارتباط برقرار میکنند در این حالت بروز اتفاقات زیر را شاهد خواهیم بود

۱-دمای آب چشمه ها و قنات و چاهها کاهش و یا افزایش ناگهانی پیدا میکند

۲-چاهها و قنات از نظر طعم دچار تغییراتی محسوس میگردد

۳-در حجم و مقدار آب دهی قنات ؛چشمه ها و سطح آب در چاهها افزایش و یا کاهش محسوسی بوجود میاید

•پیش از وقوع زلزله های ادواری شکستهایی در سنگها و پوسته زمین به وجود می آید که همگی در جهت خاصی هستند و بعد از وقوع زلزله شکستهای حاصل از زمین لرزه دقیقاً در امتداد شکستهای قبل از وقوع آن امتداد میابد لذا توجه به شکستهای ناگهانی که طی چند دقیقه تا چند روز در سطح زمین خصوصاً در مناطقی که بوری گسل های فعال قرار دارند بوجود میاید میتواند به پیش بینی زلزله کمک فراوانی نماید.
در زلزله بم گزارشاتی از صداهای عجیب که از زمین شنیده میشده است موبد این مطلب میباشد که

صدای ایجاد تر کها حتی در اصفاق زمین گاه همچون بم قابل شنیدن بوده و می‌تواند قبل از حدوث زلزله بعنوان یک پیش‌نشانگر مهم مورد توجه باید قرار بگیرد.

**معمولا** حیوانات قادر به درک امواج P هستند این امواج که تنها در جامدات منتقل می‌گردند دارای سرعت بیشتری نسبت به امواج دیگر بوده و لذا این امواج چند ثانیه زودتر از امواج مخرب زلزله که به آن امواج S میگوینم به ما میرسند و این امواج معمولا بروی حیوانات تاثیر بیشتری داشته لذا حیوانات قبل از وقوع زلزله بطور غریزی از خود در برابر درک این امواج یکسری واکنش خاص نشان میدهند این رفتارها در حیوانات اهلی همچون خر و لایع و خرگوش فرار به سوی سر بلایی میباشد. آنان هیچگاه به سمت سراسیمه حرکت نمیکشند و در سامی‌ها مرگ گروهي وبی دلیل و در پرندگان اهلی همچون اردک و غاز که در مسیر نایش امواج ملواراه صوت لرزه گرفته اند سوختگی در امحا و احتشای داخلی و مرگ گزارش شده است.حیواناتی که در منزل نگهداری میشوند همچون سگها، به شدت پارس میکنند و مضطرب میگرددند و گریه های خانگی با جمع کردن بدن به صورت گلوله و یا انداختن خود در داخل ظرفهای گدرد همچون سطل آشغال رفتگی نشان میدهند.

**هر** مخصوص اعلام غیر طبیعی همچون مشاهده شدن اشیاء نورانی در شبهای قبل از زلزله نیز گزارشات زیادی دریافت شده این اشیاء در جهت جنوب حرکت کرده و به ناگهان در سمت شرق تغییر مسیر میدهند \* ( \* ) (هرچند این چنین اعلامی هنوز در هیچ مجمع علمی مورد تائید واقع نگردیده است اما با توجه به تکرار آن در ایران توجه به آن به نظر مولف الزامی میباشد. برای اطلاعات جامع تر در خصوص مشاهده توهای غیر طبیعی قبل از وقوع زلزله می‌توانید به روزنامه ایران به تاریخ ۲۳ دی ماه ۱۳۸۲ در صفحه ۴ مراجعه فرمایید.)

قسمت دوم نشانگراها یا اعلام منتهی به زلزله

پس از آشنایی با پیش‌نشانگراها مبرسیب به اعلام منتهی به وقوع زلزله که در حقیقت این اعلام با ورود موج اصلی (S) زلزله به منطقه +مشاهده میگردد و همواره پس از مشاهده آنها تنها چند ثانیه وقت برای شما باقی است که شاید با پناه بردن به زیر یک میز محکم یا کنجی از اطاق یا قطعه ای امن بتوانید جان خود را نجات دهید.
شاهدان زیادی پس از زلزله گفته اند که در آغاز زلزله یا صدای عجیب روبرو شده‌اند.
بله درست است در ابتدا معمولا صدای نامعروف شنیده میگردد ، در زلزله های بزرگ ابتدا صدای عجیبی همچون زووه باد و حرکت درختان و برگ‌ها و سپس صدای ضعیف شیشه های منزل شنیده میشود و به سرعت لرزش های اولیه که معمولا با شدت بالا نیستند آغاز میگردد و پس از آن موج اصلی با مدت زمان چند ثانیه ای و پس از آن پس لرزه هایی با شدت پائین و سپس انتام زلزله ا عزیزان من گاهی این چند لحظه ، چند دقیقه و حتی ساعاتی که ممکن است موج اعراض آن به صورتی که خود پیش لیش لرزه ها را ما با زلزله اصلی اشیاء میگیریم ، بم در ساعات پائینی شب دو بار تکرار بوده اما عزیزان ما با یا بی توجه به آن در منازل خود خوابیدند و یا چند ساعتی را که سرمای بیرون به آنها امکان تحمل داده بود را در حیاطها ماندند و به داخل باز گشته خوابیدند! .....
پس اول از همه اگر زلزله کوچکی را تجربه کردید فراموش نکنید که ممکن است موج اصلی در راه باشد مکان های امن خانه که برایشان توضیح خواهم داد برای استراحت در نظر بگیرید حتما با هوشیاری بخوابید اگر امکان خوابیدن در حیاط را دارید به عنوان یک نفرخ هم شده شش را را عزیزانتان در حیاط پیدار بمانباید البته توجه کنید که از آوار دیوارهای حیاط و خود ساختمان امین باشید.

ایمن سازی سازه ای و غیر سازی

الف – ایمن سازی سازه و بنا ساختمانی که در آن زندگی میکنیم از طراحی تا اجرای آن میبایست تابع اصول مهندسی ساختمان بوده و در تمامی مراحل اجرای آن از تیرهای منحصص استفاده گردد و بر نحوه اجرای آن نیز همواره نظارتی دقیق توسط مهندسان ناظر باید تصادیت صورت بگیرد.
نامتفانه اغلب ما در منزلی زندگی میکنیم که خود بر نحوه طراحی و اجرای آن نظارتی نداشته و از سیمان آبی آن در برابر زلزله آگاه نیستیم .
گاهی ما با برداشت دیوارها برای بازسازی منزل قدیمی خود و با باز نمودن پنجره ایی در دهانه هایی که بایندها در آن اجرا شده است نامراسه به تضعیف سازه خود اقدام میکنیم .
ایمن سازی یعنی مشخص نمودن نقاط ضعف یک ساختمان اجرا شده در طراحی واجر او رفع آن که این کار با توجه به پیچیدگی و تخصصی بودن آن باید توسط تروهایی که دارای تخصص ویژه در مهندسی سازه و زلزله هستند انجام بگیرد.برای تعیین میزان ایمنی اینگونه ساختمانها یعنی بنام ایمن سازی سازه و بنا همواره مطرح بوده و کارشناسان خاص خود را دارا میباشد .
کارشناسان این رشته قادرند پس از بازدید از ساختمان برای ایمن سازی منازل شما طرحهای مربوطه را ارائه کنند .
برای آشنایی با نحوه عملکرد این گروه به بخش ایمن سازی سایت **EHRSI.com**مراجعه کنید.

ب – ایمن سازی غیر سازه ای:ایمن سازی دکوراسیون و لوازم داخلی منزل( در صورتی که منزل شما در برابر زلزله دوام بیارود ، مسکن است لوازم و دکوراسیون منزل موجب صدمه به اعضاء خانواده شما گردد پس ایمن سازی در داخل منزل را به همان اندازه ساخت خانه جدی بگیرید!

۱.تمام تابلوها را به دیوار مهار کنید و از نصب تابلو بالای مکان خواب خود و فرزندانتان خودداری کنید

۲.کتلیاجه ، کمد لباس ، ساعت دیواری ، کامپیوتر و هر چیزی که با سقوط آن موجب صدمه زدن به کوه‌کنان میگردد را مهار و از مکان خواب او دور کنید

۳.تخت خواب را در کنار پنجره خصوصاً پنجره های بدون پرده های کلفت قرار ندهید، شیشه های شکسته می‌تواند صدمات جبران ناپذیری به خانواده شما وارد کند ، فراموش نکنید که مشکلات زلزله یا پایان حرکت زمین ، تازه آغاز می‌گردد .
بر چسبایی اکون در ایران وجود دارد که می‌تواند ایمنی شیشه منزل شما را تضمین کند .

۴.میز توالف همسران را در مسیر خروج از اطاق خواب قرار ندهید .

۵.نوعه قطع چربانهای آب و برقی و شوفاژ و گاز را به اعضاء خانواده آموزش دهید تا در صورت عدم حضور شما هم بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند .

۶.پس از پایان زلزله به وقت شبیر های اصلی گاز را قطع کرده و بسیار دقت کنید که موجب آتش سوزی نگردید ، یک جرقه می‌تواند خطر ساز باشد ، روشن کردن چراغ اطاق یا روشن کردن یک کبریت برای روشنایی می‌تواند خسارت جبران ناپذیری را در پی داشته باشد ، در صورت روبرو شدن با آتش سوزی فراموش نکنید که به همان اندازه که خود آتش می‌تواند خطرناک باشد دود نیز می‌تواند موجب خفگی شما گردد.
در صورتی که با دود ناشی از آتش سوزی روبرو شدید تا می‌توانید در سطح پایین زمین حرکت کنید تا کمتر مواد سمی را استنشاق کنید .
به این منظور چهار دست و پا بروی زمین حرکت کنید و یا اگر مجبور شدید سینه خیز بروید اما تا جایی که امکان دارد گازهای ایجاد شده را استنشاق نکنید .
برای عبور از یک دیواره آتش استفاده از یک پتی خیس در اولوت میباشد در صورت عدم دسترسی ، لباس خود را به شرط آنکه نایلونی ( از جنس مواد و پشم شیشه ) نباشد خیس کرده بر روی سر خود بکشید و از آتش عبور کنید .

۷.اگر در منزل آبگرمکن دارید آترا حتما به دیوار مهار کنید، سوختگی کم از آوار نیست.

آشنایی اولیه با بحران پیش رو

اکون که با علائم زلزله و نیز نحوه ایمن سازی سازه ای و غیر سازه ای آشنا شده اید توبت به آشنایی با نحوه عملکرد فردی و گروهی شما عزیزان می‌باشد تا بتوانید با بروز حادثه به کمک خانواده خود و نیز همسگان و یسگنان خود بشنابید .
در این خصوص با شرح تمامی جزئیات در دو گام اصلی با زیر مجموعه های آن به این بحث خواهیم پرداخت گام اول ما به نحوه عملکرد ما در حین زلزله و گام دوم ما به نحوه عملکرد ما پس از وقوع زلزله می‌پردازد .
اما بپهر است تا قبل از مطالعه این دو بخش در ابتدا با بحرانهایی که می‌تواند پس از زلزله برای ما حادث شود بیشتر آشنا شویم برای آغاز به آموزش مدیریت بحران در محله که جزء جدا نشدنی آموزشهای آمادگی برای زلزله میباشد، من همواره در کلاسها با یک مثال از یک خانواده مستی ایران درس را آغاز میکنیم یک خانواده سنتی ایرانی دارای کودک شیرخوار ... پسر و دختری نوجوان و در بیشتر مواقع مادر و یا پدري سن می‌باشد که معمولا در کنار خانواده زندگی میکنند این خانواده پس از وقوع یک زلزله با چه مشکلاتی روبرو میشوند .
سراغاز آموزش ماست ، چرا که تا شما با بحران پیش رویتان آشنا نشاید شاید هیچگاه نیاز به آموزش و آمادگی برای زلزله را در خود احساس نکنید و در این صورت هیچ گلاس و جزوه ای نیز قادر نخواهد بود تا شما را برای حفظ جان خودتان ترغیب نماید لذا بیابیند در ابتدا با هم با ساده ترین حالت ممکن برای خانواده خود پس از زلزله آشنا شویم تا بیینیم چقدر برای مدیریت کردن این بحرانها آمادگی داریم و یا به ایاز و لوازم و آموزشهایی ممکن است نیازمند باشیم!
شاید در زمان وقوع یک زلزله یک خانواده در بهترین شرایط دارای وضع موجود زیر باشد شخص یاخانواده اش از زلزله جان سالم بدر برده است، منزل او کاملا ویران شده و او اینکه به همراه خانواده اش در خیابان روبروی منزلش ایستاده، او دارای یک کودک شیر خواره ، یک عضو آسیب دیده در خانواده که در مثال ما یک پسر ۱۶ ساله (که دارای شکستگی از ران پا است ) یک دختر 77ساله که لباس مناسبی نیست ( به خطاط حبله در خروج از منزل ) ، همسری جوان و سالم و مادری پیر است که نیاز به داروهای فشار و قند دارد.
خوب از پسر بزرگ که مجروح است شروع میکنیم ، او میبایست به بیمارستان برسد و احتمالا به غیر دیگری اعزام گردد امکان آنکه او به همراه یکی از اعضاء، خانواده برود بدلیل کمبود جا در هواپیمای نیست و ترس از گم کردن فرزندتان و عدم رسیدگی مناسب به او آغاز بحران است .
مدت زمانی را که شما مجبورید به تهیهی (توجه داشته باشید بخاطر جچه ها نمیتوانید همسران را با خود ببرید ) برای حمل پسران و رسیدن به فرودگاه یا بیمارستان صرف کنید را چیزی در حدود پنج ساعت تخمین زنید ، تازه اگر هواپیمای باشد بیمارستان جایی داشته باشد .
در این پنج ساعت خانواده شما بدون مرد تنهاست و مطمئنا چه شیر خوارتان غذا میخواهد و مادرتان میبایست تسولین نخودش را که در زیر آوار مدفون شده را هر چه زودتر قبل از شک کردن تسولین که بسیار خطرناک کم هست زنند ؛
در ضمن دارویی فشار او نیز چند ساعتی است که دیر شده ؛
دخترتان لباس مناسبی بر تن ندارد و نهج لباس با بیرون کشیدن حتی یک تکه پارچه فلما مقدور نیست و شب سردی در راه است و احتمال بارش باران هم می‌رود .
شما بخاطر دیگری برای بستری با اعزام کردن پسران قادر نخواهید بود که برای خانواده پتو ویا چادر آنهام اگر برسد بگیریید .
بله این یعنی بهترین حالت برای یک خانواده چرا که مجروحی که دارای خونریزی باشد و با عزیزی زیر آوار مانده ندارند .
اگر شما هم موافق باشید با بهترین وضع هم بحران کمتر شکنی را میبایست با آن روبرو شد ، اکون معنی مدیریت بر بحران را قابل لمس تر می‌یابید مدیریتي که به شما امکان آن را میدهد که بعنوان مدبر خانه خود بر بحران پیش آمده مدیریت کنید.
این مدیریت که ما در ( گروه امداد و نجات موج پیشرو ) مدیریت بحران محله ای مینامیم ؛
در واقع جزء وظایف هر فرد در زمان وقوع زلزله برای ساماندهی بحران در محله خود میباشد که در واقع در جهت حمایت از تمامی تیرههای عمل کننده دولتی و غیر دولتی است .
اکون بیاید تا با نحوه عملکرد صحیح شما در زمان وقوع و نیز بعد از زلزله آشنا شویم .

گام اول : چگونگی درحین وقوع زلزله عمل کنیم

ما برای آموزش در حین وقوع زلزله برای حفظ جان هر فرد در هر سن و جنس و در هر مکان آموزشهایی عمومی داریم که میتواند بصورت مشترک مورد توجه قرار بگیرد هر چند همین آموزشها در دوره های تخصصی کاملا درسای فصلهای خاص با نحوه عملکردهای حرفه ای میباشد اما اکون که شما با خواندن این مقاله شروع به آموختن نموده اید این موارد میتواند سر آغاز بسیار خوبی برای نجات جان شما باشد.
ما در دو بخش عمومی و حالتهای خاص به نحوه عملکردهر فرد در زمان بروز زلزله می‌پردازیم

<sup>[1]</sup> اکون که با علائم زلزله و نیز نحوه ایمن سازی سازه ای و غیر سازه ای آشنا شده اید توبت به آشنایی با نحوه عملکرد فردی و گروهی شما عزیزان می‌باشد تا بتوانید با بروز حادثه به کمک خانواده خود و نیز همسگان و یسگنان خود بشنابید

<sup>[2]</sup> اکون که با علائم زلزله و نیز نحوه ایمن سازی سازه ای و غیر سازه ای آشنا شده اید توبت به آشنایی با نحوه عملکرد فردی و گروهی شما عزیزان می‌باشد تا بتوانید با بروز حادثه به کمک خانواده خود و نیز همسگان و یسگنان خود بشنابید

عملکرد عمومی در تمامی حالتها

۱-تا حد امکان خونرسد باشد

۲-اگر در چارچوب درب ایستاده ایند با پنگ دست چارچوب را گرفته و مواظب باشید تا درب برپیمان بسته نشود .
در این حالت نشستن شما در حفظ تعادل بسیار موثر است .
کافی است پشت خود را به پنگ لگه لگه چارچوب تکیه داده و پاها را به لنگه دیگر چار چوب ، البته توجه به این نکته حائز اهمیت می باشد که تنها چهارچوبهایی که دارای فرمیهای محکم فلزی بوده و یکسکند دوجاب ملات سیمان و ماسه و بهره بردن از شاخکهای مهار ، به دیوار محکم شده اند مورد اعتماد می باشد بنابراین بهتر است که شما برای اطمینان خود قیلا از نوع و کیفیت چارچوبهای منزل خود با کمک گرفتن از افراد ماهر در زمینه ساختمان مطلع شده باشید .

۳-در هر نقطه که دچار لرزشهای سخت ناشی از لرزه شدید همواره کف دستنها را به هم گره نموده و با ماسدها و بازاتان از گردن و سر خود محافظت نمایید .
شکستگی گردن و آسیب دیدگی مغزی و نیز خشکی از عوامل اصلی مرگ در زمان زلزله می باشد .

۴-هرگز در کنار کمدهای بزرگ یا تابلوهای دیوارکوب و یا پنجره پناه نگیرید
احتمال آسیب دیدن از این سری لوازم که اینم سازی غیر سازه ای برای آنها انجام نگرفته کمتر از آرار نخواهد بود .

۵-حتما برای خود نقاط امن را در محل های مختلفی که در طول روز در آن سرگرم به کار هستید در نظر بگیرید .
خصوصا خانومها خانه دار که حتما میبایست برای خود در آشیزخانه این نقاط امن را برای زمان بروز زلزله از پیش تعیین کرده باشند .
توجه داشته باشید در صورتی که در آشیزخانه مشغول به کار هستید میبایست تا حد امکان محل پناه گرفتن شما از لوازم خطر سازی که در اثر سقوط میواند جان شما را به خطر بیندازد همچون ظروف فلزایی که بروی گاز دارید و یا آبگرمکن ایستاده و یا کابینتهایی که ظروف شیشه ای و چینی در ان قرار دارد دور باشد .

۶-خانمهای خانه دار می بایست توجه داشته باشند که اگر فرصت خروج از آشیزخانه را ندارند یکی از نقاطی که میوانند در صورت مهار بودن به دیوار ، بعبان پنگ عامل کتج ساز ، شما را از ریزش مستقیم آوار نجات دهد بخیال می باشد .
البته اگر قیلا آن را به دیوار مهار کرده باشید .
هر کتجی که در زمان زلزله ایجاد گردد می تواند از خطر ریزش مستقیم آوار بروی شما بکاهد .
۷- توجه داشته باشید که کمد های پر از ظروف شیشه ای و چینی و ایزراهایی همچون چاقو میبایست حتما از قبل برای زلزله ، اینم سازی غیر سازه ای شده و مکان امن شما در آشیزخانه بندور از این لوازم باشد .
بیشهاد می کنم که هرگز این لوازم خطر ساز را در کابینتهای بالای منزل خود قرار ندهید .

۸-اگر در راه پله بودید حرکت نکنید ، بشینید و با نگیه کردن به دیوار از سر و گردن خود محافظت نمایید.
احتمال صدمه دیدگی بر اثر سقوط سبسا بسیار بیشتر از ماندن در زیر آوار است .
بعلت آنکه میزان حرکتیهای ایجاد شده بر اثر امواج زلزله در راه پله ها بیشتر از سایر نقاط منزل است در طی چند زلزله اخیر شاهد بوده ایم که تعداد زیادی از شهروندان بعلت شدت حمله در پایین رفتن از راه پله ها و لرزشهای فوق دچار جاذبه و سقوط از ارتفاع شده اند و صدمات جانی زیادی در این خصوص گزارش شده است .

۹-هرگز در زمان زلزله و بعد از آن از آسانسور استفاده نکنید زیرا به طور معمول محورهایی که اطاقک آسانسور بروی آن حرکت میکند در طی زلزله دچار تابیدگی میگردد و در صورتی که شما پس از زلزله بخواهید از آسانسور استفاده نمائید مطمئنا بعلت تابیدگی محورها در بین طبقات بنحوی گیر خواهید کرد که امکان بیرون آوردنشان بسیار سخت خواهد بود

۱۰- در خصوص آسانسورها توجه به پنگ نکته مهم دیگر نیز الزامی می باشد ، در آسانسورهای جدید ترمزهای اضطراری خطر سقوط را به مراتب کم کرده است اما در آسانسورهای قدیمی تر با توجه به تکنولوژی قدیمی در صورت آسیب دیدگی کابلهای مهار یا موتور بالاایر احتمال سقوط کابین آسانسور بسیار بالا است

۱۱- در بعضی مواقع امکان دارد بر اثر زلزله ضامن درپهای آسانسورها در طبقات آزاد گردد این بدان معنی است شما بعد از باز کردن درب آسانسور کابین ان را مشاهده نموده و در صورت حمله که خاص چنین مواقعی می باشد احتمال سقوط در چاله آسانسور برایتان محتمل می باشد .

حالتهای خاص :

۱-شما در خیابان ، پیاده در حال ترده هستید :

هنگامی که شما در فضای باز قرار دارید فراموش نکنید که پیدا نمودن یک نقطه امن بسیار مشکل خواهد بود خصوصا اگر در خیابان و در حال عبور از پیاده روها باشید برای آنکه بهتر بتوانید با وضعیت پیش آمده روبرو شوید بهتر است به چند نکته توجه فرمایید:

•هر ساختمان بصورت معمول در صورت تخریب در بهترین حالت ۳۱ ارتفاع خود در زمان تخریب شدن بصورت آوار پیشروی میکند این موضوع تا ساختمانهای ۴ طبقه مصداق کامل دارد

•پیاده روی هر ساختمانی که دارای نمای سکورت شیشه یا پلاک های بزرگ سنگهای تزیینی باشد در زمان زلزله یکی از خطرناکترین نقاط را بعلت سقوط سنگد و شیشه بوجود می آورد

•در زمان زلزله احتمال شکستگی و فرو افتادن تیرهای چراغ برق ؛ دکلهای فشار قوی ؛ درختان کهنسال ، بسیار زیاد می باشد.
کنترل ماشینها در زمان زلزله بسیار مشکل بوده و به همین دلیل احتمال ورود آنها به پیاده رو نیز بسیار زیاد میباشد.

•ویاروهای پیرامون محوطه منازل در صورت تخریب کاملا ازقسمت کف فرو میریزند و این امکان صدمه زدن به مردمی را که در پیاده رو جانیی این دیوار در حال ترده میباشند را افزایش میدهد.
بنابراین پیشنهاد می کنم

•از ساختمانهایی بلند و آسانسور شیشه ای و سنگهای تزیینی پلاک دوری کنید

•مواظب تیرهای برق \_ دکلهای برق \_درختان کهنسال \_تابلوهای تبلیغاتی باشید

•ویاروهای حیاطها معمولا در زمان زلزله بطور کامل فرو می افتند بنابراین از حریم دیوارهای محوطه ای منازل حداقل ۲ متر دور شوید

•اگر امکان رفتن به وسط خیابان را با رعایت احتمال خطر تصادف دارید در میان خیابان بایستد تا زلزله پایان پذیرد

•در غیر این صورت بصورتی فرار بگیرید که حداقل الزامات فوق را رعایت کرده باشید.

۲-شما در خیابان ، سوار بر ماشین در حال ترده هستید

زمین لرزه در زمان زلزلهنگی همچون ترکیب جرخ عقب ماشین میباشد آتانی که تجربه بنحوی و ترکیبگی لاشیک عقب را دارند میداند که ماشین به یکباره تعادل خود را از دست داده و کنترل فرمان از دست راتنده خارج میشود و ماشین به چپ و راست میرود .
کافی است سرعت خود را کم نموده و به منتهی الیه سمت راست حرکت کنید به شرط آنکه در کنار یک برج یا ساختمان بلند مرتبه نباشید .
وقت کنید که توقف شما در زیر و روی پلهای ماشین وو عابر پیاده در زمان زلزله خطرناک است .

۳-در جاده های کوهستانی در حال ترده هستید

حتما می بایست توجه به ریزش سنگ بروی ماشین خود نمایند
پیشنهاد می کنم در صورتی که در اثر ریزش سنگ زایفک بوجود آمده است از ماشین خارج شوید تا بتوانید در صورت وقوع ریزش های متعده در محلی امن پناه بگیرید
یادان باشد حضور در ماشین یعنی فرار گرفتن در تله مرگ در صورتی که کندر ماشین هستید و راه باز میباشد با کمک گرفتن از توجه بقیه اعضا خانواده به محل ریزش در مسیر ریزش از کوه اقدام به حرکت نمائید.
به هر حال هر نفر بچنی ۲ چشم بیشتر و این در لحظات بحرانی یعنی تعمی بزرگ

۴-شما در محل کار هستید

در اغلب موارد در زمان وقوع زلزله امکان خروج گروهی از درپهای ساختمان وجود ندارد بنابراین اگر تعداد همکارانتان زیاد است مطمئن باشید صدمه ایی که در فرار از ساختمان ممکن است به شما وارد شود کمتر از خود زلزله نخواهد بود
بهتر است در این حالت به نقاط امن همچون کنجهای ساختمان ، کنار ستونهای ساختمان و یا اجسامی که بتوانند در زمان فرو ریزش آوار یا ایجاد کنجهایی در کتاره های خود فضایی برای زنده ماندن شما ایجاد کنند
همچون کنار اختلاف سطح ها یا کنار میزها .
در صورتی که میزهای شما از نوع فلزی یا کیفیت عالی است این امکان که در زیر آن پناه بگیرید هم وجود دارد
در اینصورت نیز میز خود را هیچگاه با لوازم و تجهیزات کاری خود پر نکنید
در زمان زلزله به هر ساینتر آن نیاز خواهید داشت .

۵-شما در منزل هستید :

•اگر شما از قبل مسیرهای خروج از ساختمان را در ذهن تکرار کرده باشید و یا خانواده به صورت یک ماتر چند بار خروج سریع از منزل را انجام داده باشید ، میوانید با اولین لرزش برای خروج از منزل اقدام کنید .
البته این در صورتی امکان پذیر است که شما در یک برج و یا آپارتمان بلند مرتبه نباشید
که البته در ان صورت هم اگر زلزله ای ضعیف را تجربه کردید پس از پایان آن حتما از خانه بیرون بروید حتی اگر در برج زندگی میکنید !
البته فراموش نکنید که همواره در چنین حالتهایی پله های فرار به مراتب بهتر از آسانسور می باشد .

•توجه به نقاط امن خانه ، این نقاط میوانند در صورتی که شما فرصت خروج از منزل را نداشته باشید به داد شما برسند .
نقاط امن را یکسکند نکات زیر در آشیزخانه ، هال ، پذیرایی ، اتاق خواب خود بیابید
این نقاط را یکسکند اهالی خانه با تکرار در ذهن بسپارید
در زمان زلزله مطمئن باشید ناخودآگاه از این دانش خود بهره خواهید برد :

۱-کتج دیوارهایی که دارای تیرهای اصلی هستند

۲-دیوارهایی که پنجره ندارند

۳-دیوارهایی که تابلوهای بزرگ و کمد و کتابخانه به آنها متصل نمی باشد

۴-چارچوبهای درپهایی که کنبه شیشه ایی در بالای سر خود ندارند

۵-سکانهایی که فاصله دو سون در آن نقاط حداقل میباشد

۶-سبزه‌های محکم فلزی و چوبی – کنار تختخوابهایی که دارای حجم مناسب در زیر خود و نیز قدرت باریی بسیار بالا باشند

چگونه پس از وقوع زلزله عمل کنیم

– ساختمان مسکونی شما در برابر زلزله مقاومت کرده است :

ممکن است که منزل شما از لحاظ سازه ای به نحو مطلوب طراحی و ساخته شده باشد و قادر باشد تا در برابر زلزله مقاومت نماید
این اتفاق بسیار خوبی است به شرطی که شما این سازهی غیر سازه ای را نیز در منزل خود جندی گرفته باشید .
این سازی غیر سازه ای در حقیقت به شما این امکان را میدهد که در چند ثانیه پس از پایان یافتن زلزله بتوانید از منزل خود خارج شوید .
گاه یک تابلوی بسیار زیبا و نفیس که در بالای تخت خواب خود نصب کرده ایم در زمان وقوع زلزله همچون فرشته مرگ بروی سینه ما خواهد نشست و گاه کتابخانه بسیار بزرگ پذیرایی میواند صدمات جبران ناپذیری را بر اثر ولزگونی به ما وارد نماید
یک لامپ تلویزیون پس از شکستن میواند تمام خانه را بر از شیشه نماید و طوره‌های تزیینی بوفه و دکورها میوانند به راحتی زخمهای عمیقی را در پای خانواده شما بوجود بیآورند.
لذا دقت نماییم همدانگونه که برای ایمنی سازه ای خانه که در آن زندگی میکنیم اهمیت قابل هشتم باری دکوراسیون اینم آن نیز کافی داشته باشیم .
اینم سازی غیر سازه ای یعنی مهار اسباب و لوازم منزل به نحوی که

در زمان وقوع زلزله از جای خود خارج نشده و موجب صدمه به اعضا خانواده نگردد

نحوه عملکرد اعضاء هر خانواده پس از وقوع زلزله

**•**بگ منزل مسکونی پس از زلزله در صورتی که در برابر زلزله دوام یابورد تا بررسی کارشناسی نشده است محلی امن برای اقامت یا توجّه به پس لرزه ها نسیانده لذا در اولین گام برای خروج از خانه اقدام کنید

**•**جرای شروع به حرکت در منزل دقت کنید تا به علت بریدگی پاپتان به خاطر شیشه های شکسته صدمه نینید ، این شیشه ها میتوانند شکسته های شیشه بگک نابالو عکس که بر روی دیوار محکم نشده بوده است و یا پانچ آب و یا آتیه میز نولت خاموم خانه باشد. شما میتوانید با استفاده از یک کتاب نازک و یا یک سطله به کمک ملامه و یا تکه ای از لباس خود کفکش بسازید .

**•**وقت به یوی گلاز داشته باشید احتمال آتش سوزی بالاست!
نسبت به روشن کردن چراغ برق باید وسواس به خرج دهید و در صورتی که با آتش سوزی در ابتدای آن روبرو شدید ، حتماً در همان لحظات اول اقدام به خاموش کردن آن بکنید ، خاموش کردن یک آتش کوچک میتواند از یک فایعه جلوگیری کند .

**•**هر حرکت به سوی بیرون ، گروهی حرکت نکنید شما ابتدا جلو بروید و بقیه خانواده تک تک به دنبال شما حرکت کنند تا در

صورت صدمه دیدگی درهای چاه فاضلاب در مسیر حرکت شما ، احتمال فرو ریختگی و ریزش باشد

**•**خانواده را در خیابان رو در روی متزلزل اسکان بدهید سپس برای جمع آوری لوازم مورد نیاز به داخل باز گردید هیچگاه پس از پایان زلزله در منزل نمانید امکان پس لرزه های بعدی بسیار زیاد و برای شما خطر ناک میباشد !

**•**هما تشکیل هسته محلی در کوجه خود امکان نامین امنیت را برای خانواده خود بوجود یابورید ( چند خانواده در کنار یکدیگر تشکیل هسته محلی را میدهند )

**•**اگر مجروحی را در زیر آوار پیدا میکنید شما در هنگام بیرون آوردن او دقت کنید بر اثر فشار به ستون فقرات او موجب شکستن آن و قطع نخاع شدن او نگزیدید .

**•**هر صورتی که صدایی را از زیر آوار میشنوید با استفاده از هر آنچه در اختیار دارید نسبت به علامت گذاری محل آن صدا در همان لحظه اقدام کنید ، چرا که ممکن است آن صدا را دیگر شنوید و مجروح در زیر آوار برود و یا پهبوش شود .

**•**جرای خارج شدن از شهر عجله نکنید . فراموش نکنید که هر اتفاقی هم افتاده باشد شما پس از سه روز میتوانی به راحتی از شهر خارج شوید در صورتی که در روز اول احتمال گم شدن اعضا خانواده شما و نیز تعرض به تارامس توسط اشرا حاشیه نشین بسیار زیاد است ؛بنابراین ابتدا هر آنچه مورد نیاز شماست را از زیر آوار خارج کنید و با استفاده از حمایت همسایه های خود هسته امنی برای کل اهالی محل بوجود آورید ، و منتظر بمانید تا نیروهای انتظامی دل شهر مسفر گردند .

**•**جرای اینکه مامین شما را سرت نکند ( احتالا پس از زلزله با زور گیری هم روبرو خواهید شد ) مامین را در منزل پنجر کنید و یا با برداشتن قطعه مهمی از آن همچون چکش برق و یا دو حلقه لامپتیک آنرا در برابر سرت نیمه کنید تا در زمان لازم بتوانید خود از آن استفاده کنید . فراموش نکنید پس از زلزله آنچه بیشترین کمک را به شما میکند پول شما نیست . اعضاء به نفس و روابط انسانی شخص شما میباشد.

بنابراین بر روی این ثروت هم سرمایه گذاری کنید ، با همسایه هایبان روابط بهتر وبیشتری داشته باشید و برای زمان بحران دوستانی برای خود دست ویا کنید !

۲- ساختمان پوی ما فرو ریخته است

**•**ولای بجای آنکه از همان اول شروع به فراید زدن بکنید ببینید در چه وضعیت هستید آیا هوا برای تنفس شما به مقدار کافی وجود دارد؟ در تاریکی مطلق در زیر آوار از صدا زدن به آرامی یا سوت زدن و انعکاس صدا حجم فضا برایتان مشخص خواهد شد اگر حجم هوای شما کم است جدا از سرو صدای بی خود و ایجاد هیجان مضاعف خودداری کنید هیجان شدید حرکت سریع و فریاد زدن به سرعت اکسیژن شما را به پایان میرود به دقت گوش بدهید تا صداهای پیرامون شما به شما اعلام کند که کسی در نزدیکی شما بر روی آوار حرکت میکند . اکنون اگر میتوانید فریاد بزنید اما توجه کنید فریاد بی دردی و یا شدت بالا صدا و قدرت حنجره شما را تحلیل میرود پس با دقت عمل کنید . بقول راننده کامیونها ( تند ترو التماس نکن )

**•**اگر امکان فریاد زدن با بر هر دلبلی نداری میتوانی با سوت زدن کمک بخوایید و اگر امکان آترا هم ندارید از روش سربه زدن استفاده کنید ، دستان و پاها را در صورت امکان به اشیا کنارشان بشرط عدم ریزش بیشتر آوار ، بزنید این صدا ها بشرط سکوت در بیرون قابل شنیدن هستند ، پس دقت کنید ، صداهای آرام شما را در صورتی خواهند شنید که شما را توسط ایوار زنده یابی پیدا کرده باشند ، و الا در شلوفی و ازدحام از صداهای آرام ، کاری بر نمی آید پس بهتر است ، در زمان سکوت در خارج از سربه های آرام کمک بگیرد .

**•**هلیه زمان آرامش بیرون نشان دهنده رسیدن شب است و این زمانی است که گروه های زنده یاب در سکوت شب با روش اعلام حضور به مدت یک دقیقه و سکوت پس از ندا به مدت چهار دقیقه بدنبال علامتی همچون صداهای سربه ای و ناله ها هستند .

البته اگر دوره های زنده یابی در شب موج پیشرو را دیده باشند .

**•**ممکن است مکانی که شما در آن گیر افتاده اید فضای داری حجم مناسبی باشد ، مثلا در زیر یک قطعه سقف بتنی گیر افتاده باشید یا در زیر یک تخت فلزی و یا مشابه آن . همانند جوانی که در داخل کمد در بم زنده مانده بود شما توضیح آن را در روزنامه ها خوانده اید .شما میتوانیذ از هر سه روش تقاضای امدادی که قبلا برایتان نوشته ام استفاده کنید اما یک تکه را فراموش نکنید همین که خداوند شما را در زیر یک سقف بتنی با فضای قابل توجه فراد داده یعنی لطف الهی نصیب شما شده است و امکان نجات شما درصد بالایی را پیدا کرده است بنابراین اول خدا را شکر کنید و بعد قدر این لطف را با رعایت نکات زیر بدانید. من قول میدهم اگر شما تا روز سوم زنده بمانید نیروهای امدادی و دوستان شما را نجات خواهند داد .

**•**وقت کنید اگر پاهایتان بی حس شده است و دردی را در کمر یا گردن خود احساس میکنید احتیالا دچار آسیب نخاعی شده اید تا جایی که میتوانیذ از نکان خوردن خودداری کنید و در زمان پیدا کردن شما این موضوع را به گروه نجات تذکر بدهید .

**•**از انجام حرکتهایی که موجب ریزش آوار میشود خودداری کنید اگر در زیر آوار سنگین باشید که مطمئاً کاری نبوده است و اگر در سطح باشید میتوانیذ پس از دو روز که تا امید از کمک شده اید ریسک این کار را که بسیار بالاست قبول کنید .

**•**از اکسیژن موجود با پائین آوردن حرکت و آرامش بخشدین به خود حداکثر استفاده را ببرید

**•**بیشتر گوش دهید و کمتر صدا کنید و تا صدای مثنی از بیرون نشنیدید از سرو صدای بیجا خودداری کنید چون شما حداقل تا سه روز برائز ننگین نخرامید برد و تا هفت روز غذا نخوردن را میتوانیذ با هوشیاری تحمل کنید **•**حرکت بیجا موجب تعرق و از دست دادن آب بدن میشود پس مواظب باشید

**•**اگر در فضای پیراموتان مکانی را امن تر از بقیه جاها مینبید سرتان را در محل قرار دهید و یا حداقل سرتان را بنسبت شکم برده و بصورت جبین قرار بگیریذ این حالت امکان محافظت از سر شما را بیشتر میکند توجه داشته باشید با توجه به ازدحام تماشاچیان عملیات امداد و نجات که متاسفانه بر روی آوار به تماشا می ایستند امکان ریزش مجدد بر روی شما همیشه هست

**•**هویتی قرار است در شرایط سخت زنده بمانید باید اذگی ای تکه ای موجب آزار و در نتیجه عصبی شدن شما بشود مطمئن باشید به سرعت به مرز نا امیدی و رها کردن مقاومت میروید این را گنیمت تا به عرق سوز شدن بدنتان و نیز التهاب پوستان بر اثر تماس با ادرارنات توجه کافی کنید این مشکلات بطور غیر مستقیم بر سرنوشت شما تاثیر میگذارند

**•**همه رطوبت خاکهای اطرافتان دقت کنید احتمال شکستگی لوله های اول متزلزل همواره وجود دارد اگر به جریان آبی دسترس پیدا کردید بدون هیچ شکئی تا آنجا که امکان دارد آب نوشید چون آبهای لوله های آب به سرعت با توجه به شکستگی های لوله در سطح شهر به پایان خواهد. رسید محث بسیار مهم در استقامت در زیر آوار حفظ روحیه تقویت آن است لذا با رعایت موارد ذیل میتوانیذ به چنین مطلوبی دست پیدا نمایید .

**•**ایمان به خدا از واجبات است ودعا بیشترین کمک ا اگر دعایی زبیا بلدی که خوشا به حالت اگر بلدی تجربه ای را با ذکر گفتن آغاز کن ذکر یعنی تکرار یکی از اسماع الهی با حضور قلب . من نام رحمان و رحیم خدا را پیشنهاد میکنم میتوانی با تکرار ذکر ا یا رحمان و یا رحیم (من تکرکز خودت را بر رحمت خداوند قرار دهی مطمئن باشی فوق العاده است من تجربه آترا دارم .
**•**همه یاب آوردن خاطرات خوب زندگی از کودکی تا بزرگی هم فوق العاده است هم زمان را میکشد و هم تورا به استقامت بیشتر برای تجربه های زیبای بعدی وادار میسازد ، من تجربه این امر را داشته ام و به شما هم توصیه میکنم برای یکبار هم که شده این کار را انجام داده و در یک مکان و زمان مناسب چنین تجربه ای را داشته باشید .

**•**مقابل توجه دوستان اهل عرفان از ایرانی تا سرخوستی ( مرافقه ، مدبیتش ، تمرکز ، ذکر و … ) یادتون ره

**•**هر ارومستان شوروی بدی به پسر ده ساله اول قول داده بود که همیشه به کمک او بیاید و بدترین شرایط او را نجات دهد این قول ، آنجان ایمانی در کودکت بوجود آورده بود که همکلاسههایش را هم در زیر آوار دلداری میداد که بدوم ما را نجات میدهد او به من قول داده و حتما خواهد آمد و البته آن پدر به تنهایی و پس یک روز با صرف شش ساعت آوار برداری از روی کلاس پسرش او را به همراه دوستانش نجات میدهد . شما هم این کار را میتوانیذ تجربه کنید حتی با بچه های گروه امداد ونجات خودتان به یکدیگر قول دهید که پس از زلزله زنده و یا مرده همدیگر را قبل از خروج از شهر بیرون یابورید.

**راهنمای کلی سبزی پایگاه های امداد و نجات جاده ۱**

جمعیت هلال احمر با تشکیل پایگاه های امداد و نجات جاده ای یکی از نهادهای مسئول و دخیل در امور مربوط به جاده و مسافران آن است.کمی سیازی، فرآیندهای پیچیده و بلندمدت است که گستره ی وسیعی از کارکنان،مدبران و برنامهریزان، مردم جامعه-به طور عام- و رانندگان-به طور خاص-، ساختار جامعه-به ویژه فرهنگي و اقتصادی-، وسائل نقلیه وجاده ها را دربرمی گیرد.
بازنگری و ارتقای کیفی چهار محور اصلی:

**•**فرهزاد و کارکنان:مانندبکارگیری نیروی متخصص، سرعت و دقت انجام کار،

**•**مکانکات و تجهیزات:مانند تهیه تجهیزات جدید و کارآمد،

**•**هواایی و مقررات:اصلاح برخی ماده هاوموضوعیت اشتغال امدادگران،ایجاد هماهنگی بیشتر بین نهادها و نظارت فوقی سبزیه ای،

**•**آموزش وتالیفات:(مانند برگزاری همایش های تخصصی، بازدیدهای خارج کشور، بکارگیری قدرت رسانه های جمعی و…)؛امنظر بوده و مورد بررسی قرار گرفته اند.

سه مرحله ی اساسی در حوادث مربوط به جاده و مسافران وجود دارند:

الف) مرحله ی قبل از وقوع حادثه

ب) مرحله ی مواجهه با حادثه ی روی داده

پ) مرحله ی بعد از حادثه

موردالف،شامل تمام مردم جامعه است،چرا که هر آن ممکن است یک فرد در نقش راننده، سرنشین یا عابر ظاهر شود و طبیاً تمام نهادها از جمله آموزش و پرورش، نیروهای نظامی و انتظامی، شبکه بهداشت و میانسنان ها و اورژانس… در قبال آن مسئول

تنداین مرحله با تأکید بر اقدامات پیشگیرانه و کاهش آثار بر ملث عوامل ایجاد حوادث جاده ای(انسان، جاده، وسیله) بیشتر مربوط به سرمایه گذاری‌ها، برنامه ریزی‌ها، آموزش و بسترسازی‌ها و فرهنگ سازی در سطح کلان و بلند مدت است.مورده‌ب‌تتها شامل کسانی است که دچار سانحه و حادثه شده اند.(فوت شده‌ها وبعمرحان) که در این مرحله برخی نهادها بیشتر از بقیه ، مسئول و دخیل اند. مانند پایگاه امداد و نجات جاده ای، فوریت های پزشکی میرهن است که ارتقای کیفیت انجام این خدمات ضروری نیز به کاهش تلفات و صدمات روانی و جسمی می انجامد.امانه فرمادهی سانحه (عملیاتی و پشتیبانی)مسئفر می شود تا حجم خسارت و تلفات ناشی از حادثه را به حداقل ممکن برسانند و در اسرع وقت حادثه دیدگان، رهاسازی و تثبیت موقعیت شده و انجام مراقبت های پیش-بیمارستانی به مراکز درمانی منتقل شوند.موردب‌بهم شامل کسانی است که در مرحله ای(ب‌بقرار دارند و هم کسانی که با این افراد در ارتباط اند مانند خانواده، همکاران، شامعه‌گندگان، امدادگران و… که در این مرحله نیز باز برخی نهادها (مانند قسمتی از کارهای بیمه) از کارهای پیش از بقیه باید مسئول باشند که متأسفانه در کشور ما این مورد که از بازمانده‌گان این تلفات حمایت کنند کمتر نودیده شده است.بارها و بارها در مقدمه‌ها، درآدم مقالات و کتب و خیرها این منظور تمکس می شوند که «با نگاهی به اخبار حوادث و سوانح ساخه ی دست بشر و بررسی آمارهای به دست آمده از مراکز درمانی مشخص می گردد که روزانه تعداد زیادی از هموطنانمان بر اثر تصادف با وسائط نقلیه جان خود را از دست می دهند.همچین تعداد زیادی نیز دچار مصدومیت، نقص عضو و یا معلولیت می شوند و ایران جزوه کشور سانحه خیز دنیاست.آمار متنشره از سوی مراجع رسمی(نیروی انتظامی، مرکز فوریت های پزشکی، جمعیت هلال احمر، آتش نشانی، وزارت راه و ترابری) نیز مشخص می کند که هر ساله هزاران نفر در کشورمان بر اثر تصادفات وسیله نقلیه از بین می روند و میلیاردها تومان خسارت به جای می گذارد که خیر از فاجعه ای پنهان می دهد که متأسفانه به دلیل پراکنده‌گی، اثرات منفی و زبان پارآن در جامعه مشهود نیست و فقط به عنوان دومین عامل مرگ و میر در کشور هر از گاهی توسط مطبوعات و رسانه های گروهی مورد بررسی و کنکاش قرار می گیرد.تحلل های به دست آمده در دهها همایش و سمینار در سال های اخیر نشان دهنده ی این واقعیت است که رفتارهای انسانی بیش از ۱۰درصد از علل تصادفات را شامل می شود.(مانند عدم توجه به قوانین و مقررات، عدم درنظر گرفتن علامت هشداردهنده، پایین بودن سطح آموزش و عدم آشنایی کافی رانندگان با حداقل مسائل فنی مربوط به خودرو)،۱۵درصد نیز به وضعیت ساختاری جاده‌ها.مانند شکل پیچ‌ها، شیب سانحه جاده، گذرگاه‌های گه‌هستانی(اشاره دارد و ۱۵درصد دیگر نیز به خودرو(مانند فرسودگی، نقص فنی(مربوط می باشد)، (خداوندی و پروگرامی، ۱۳۸۷ : ۱۸:۱۹)فرا، نهادها، ادارات و سازمان های متعددی نیز در مراحل مختلف قبل از وقوع حادثه، جین وقوع و پس از حادثه نیز به شیوه های مختلف نقش دارند. یکی از این موارد، جمعیت هلال احمر کشور است که امدادگران و داوطلبان زحمکشکن آن با تشکیل پایگاه های امداد و نجات به صورت های جاده ای، هوایی، ریلی، دریایی، گه‌هستانی و… مشغول به خدمت هستند.می توان جهت روشن شدن مسیر بحث و بررسی امان به چهار مورد و مسئله ی زیر اشاره داشت:

الف) چه علل و عواملی در بروز حوادث جاده ای تاثیر و دخالت دارند و میزان نقش هر کدام چقدر است؟که در پاسخ به آن می توان به دو دسته عوامل کلی و اصلی(عوامل انسانی و عوامل غیر انسانی) اشاره کرد.

ب) چگونگی می توان از بروز بیشتر حوادث جاده ای پیشگیری و جلوگیری نمود؟ و تلفات را کاهش داد؟که در پاسخ به آن می توان به راهکارهای مربوط به برطرف نمودن مشکلات مطرح شده در موردالف اشاره کرد.

پ) کدام نهادها و ادارات در اطلاع رسانی به مردم، آموزش نیروها، تهیه ی امکانات و وساتل لازم و یا ارائه ی خدمات به مصدومان حوادث جاده ای مسئول و دخیل اند؟که در پاسخ به آن می توان به نیروی انتظامی، پلیس راهنامی و رانندگی، مرکز فوریت های پزشکی، جمعیت هلال احمر، آتش نشانی، وزارت راه و ترابری و… اشاره کرد.

ت) چگونگی می توان کیفیت ارائه ی خدمات این نهادهای مسئول و دخیل (به ویژه در این مقاله پایگاه های امداد و نجات جاده ای هلال احمر مدنظر است)را ارتقا، داد؟که در پاسخ به آن می توان به مجموعه ی راهکارهای کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای در چهار محرواصلی (افراد و کارکنان، امکانات و تجهیزات، قوانین و مقررات، آموزش وتلیغات) اشاره کرد.

با ذکر این توضیحات، روشن شد که بحث اصلی مقاله کمتر در مورد(الف، ب، پ) بوده و بیشتر شامل مورد(ت)است. البته ذکر این نکته لازم است که همه این موارد چهارگانه به طور پیچیده و چندجانبه ای به هم مرتبط اند و مستلزم همبندی منظم نیز می باشند. بنابراین قسمتی از مطالب مطرح شده شامل ترکیبی از این مجموعه هاست.

تعریف و تحدید موضوع:

عنوان مقاله از دو قسمت کلی تشکیل شده است:

الف) کیفی سازی

ب) پایگاه های امداد و نجات جاده ای

بنابراین بحث پیرامون چگونگی ارتقای سطح کیفی پایگاه های امداد و نجات جاده ای است. شامل راهکارهای سبتار می باشد، محدوده ی زمانی و مکانی خاصی ندارد.کیفی سازی نیز به ۴ بخش منقسم است:

- کیفی سازی سازمانی** افراد و کارکنان متخصص
- کیفی سازی امکانات**، وسایل و تجهیزات لازم
- کیفی سازی قوانین و مقررات** اداری- رسمی و روابط بین نهادهای مرتبط
- کیفی سازی مسایل آموزشی**، فرهنگ ی، تبلیغاتی ، الگوبری و…

اهمیت مساله:

در صد بالایی از مرگ و میرهای ناخواسته ی امروزی را حوادث ناشی از رانندگی شامل می شود که به عنوان سانحه زیست محیطی به شمار می آید و سبب به وجود آمدن تلفات جانی و خسارت مالی بسیار زیاد و قابل توجهی شده است.
به طوری که حوادث رانندگی دومین علت مرگ و میر بعد از بیماری های قلبی و عروقی را به خود اختصاص می دهد؛ آفسردگی شدید روحی ، اتلاف وقت و صرف نیروهای انسانی و به هدر رفتن سرمایه های ملی را به دنبال خواهد داشت و در حال حاضر یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در ایران و جهان محسوب می گردد، (ملک، ۱۳۸۶ : ۱۵)آخرین آمار مربوط به حوادث جاده ای سال های گذشته مشخص می سازد که بیش از ۲۶ هزار و ۹۰۰نفر در تصادفات جاده ای کشته و ۱۳ هزار نفر مجروح شده اند.
چین رقمی ۲۵برابر میزان آسیب دیدگان حوادث رانندگی در کشورهای صنعتی است.حدود ۹۰ درصد مسافران ۸۵ درصد جابه جایی بارها از طریق جاده های کشور انجام می شود، اما استقرار امنیت در این مسیرها از توجه لازم و کافی برخوردار نیست.
فرقباتن اصلی افرادی دروسن ۱۵ تا ۴۴ ساله و به ویژه جوانان هستند.پس لازم است درین خصوص تحقیقات متعدد با بررسی زوایای متنوع آن انجام شود. این مقاله نیز در پی تشریح فاکتورهای مهم ارائه ی خدمات پایگاه ها یعنی کیفی سازی می باشد.

پرشش ها:

**●**فرایند کیفی سازی مربوطاً به پایگاه های امداد و نجات جاده ای می باشد یا مرتبط با عوامل جاده ساز نیز می باشد؟

**●**کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای تاثیر ی بر کاهش سوانح تصادفی و حوادث جاده ای دارد؟

**●**چه راهکارهای نوین و کاربردی جهت ارتقای سطح ایمنی جاده ها و کاهش تلفات و بهبود کیفیت خدمات پایگاه های امداد و نجات جاده ای وجود دارد؟

**●**چگونگی می توانیم سطح کیفیت پایگاه های امداد و نجات جاده ای و خدمات آنها را سنجش کنیم؟

پیشینه تحقیق:

تزدیک به دو دهه است که مسوولین جمعیت هلال احمر براساس مطالعه ی علمی به نیاز حیاتی مسافرین جاده های صعب العبور کشور به داشتن پایگاه های امداد و نجات و جاده ای پی برده و در راستای وظایف بشر دوستانه و به عنوان معین دولت اقدام به احداث پایگاه جاده ای فو ق‌الذکر نموده اند. (مطایر،پورهوشن،۱۳۸۳)مقاله کارکرد ویژه ی پایگاه های امداد و نجات جاده ای هلال احمر در ارتقای سطح ایمنی جاده ای کشور، ارائه و انتشار مقاله در اولین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای(ای‌ادراین راستا همایش‌ها، سمینارها و کتیب و مقالات، کارهای پژوهشی فرواتنی نیز به انجام رسیده اند.
از جمله:دکتورشهرام علمداری(چالشهای اساسی مدیریت بحران درایران و جهان)، مهرداد شاکر(بهداشت روانی حادثه دیدگان و امدادگران در سوانح و حوادث)، حمید عمید(طراحی و ساخت ربات هشدارجاده)، فرهاد مهرپزایی(مهدی یابانی و سیدرضا زمانی ثانی(ازداته های شیشه ای(۱۶) پزاینده در بهبود عملکرد خط کششی جاده ها،) صلاح الدین محمدی(تحلیلی بر میزان آشنایی رانندگان با علامت راهنامیایی و رانندگی)، هادی غفاریان حسینی و افشین حسین زاده(ماینشگر آلودگی راننده و سیستم هشدار دهنده)، علیرضا اسماعیلی(آموزش بستر ارتقای فرهنگ ترافیک،) شاکر و حسینی(فرهنگ سازی در آموزش امداد و نجات و نقش آن در کاهش اثرات بلا(ملاوه بر این موارد شاهین محمدی یگانه، و راد قشچی به یاری انتشارات موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران سری کتاب هایی درخصوص نحوه عملکرد گروه های نجات را منتشر و سپس شاهین محمدی یگانه و منوچهر عبیدخداوندی (????????نجات جاده ای را به کمک نشر آریویج و موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران در تهران منتشر ساختند. شاهین محمدی یگانه وحسن ممدوح نیز سومین کتاب از مجموعه دانش فنی جستجو و نجات هلال احمر را درباره ی نقش بالگردها در عملیات نجات را نوشته‌اند. اولین جشنواره فیلم امیران نیز با ارائه ی کارهای متنوع تصویری و مکتوب نیز بر بررسی های تحقیقاتی در این زمینه افزودند.

اهداف:

هدف کلی : بررسی راهکارها پیرامون کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای جمعیت هلال احمر است.

اهداف جزئی: شامل دریافت پاسخ های مستند و تحلیلی به سوالات مقاله است.

هدف غایی: یافتن راهکارهای کاربردی مبتنی بر نیازمندهای های بومی سازی است.

تعریف مفاهیم:

**●**امداد : آن دسته از اقداماتی که جهت اسکان اضطراری، تغذیه و حمایت های روانی آسیب دیدگان حوادث جاده ای از سوی امدادگران جمعیت هلال احمر ارائه می شود(مطایور ، ۱۳۸۶ : ۱۳۹)

**●**نجیات : مجموعه فعالیت هایی است که توسط نجات گران جهت رهاسازی ظمی مصدوم از صحنه ی آسیب(ملاذ:از داخل

اتومبیل)، تثبیت وضعیت بالینی، پایدار نمودن علامت حیاتی و ارائه ی کمک‌های اولیه صورت می گیرد.

**●**هزیار: انتخاب و طبقه بندی مصدومین ایوه سوانح جاده ای بر اساس فوریت های پزشکی و نیازهای آنان به مراقبت های پزشکی که توسط نجات گران و طی فرایند START(ریزناز ساده و درمان سریع) و کاربرد رنگ های چهارگانه قرمز، زرد، سبز، منسکی

انجام می پذیرد.(مطایور، ۱۳۸۶ : ۱۴۰)

**●**جستجو: اقداماتی که در حوادث بزرگ جاده ای به مکان یابی مصدومان و یافتن مصدومین گم شده و سنااسایی اولیه ی آنان توسط نجات گران کمک می کند.

**●**امداد و نجات جاده ای: مجموعه اقداماتی که توسط نجات گران و امدادگران صورت می گیرد تا مصدومین ناشی از حوادث جاده ای، از صحنه ی جاده رهاسازی، تثبیت و نجات یابنده و پس از دریافت کمک های اولیه و مراقبت های پیش-بیمارستانی و

بایدار شدن علایم حیاتی و دریافت مراقبت های ویژه ی درمانی به مراکز مجهز مستقل شوند.»(عطاپور، ۱۳۸۴ : ۲۳۸)

●**کیفی سازی:** فرآیندی پیچیده و بلندمدت است که گستره ی وسیعی از کارکنان،مدیران و برنامه ریزان، مردم جامعه-به طور عام- و رانندگان-به طور خاص- ، ساختار جامعه - به ویژه فرهنگ و اقتصادی-، مسائل نقلیه وجاهه ها را دربرمی گیرد تا آنها را با شاخص ها وموایزین استاندارد بین المللی هماهنگ و منطبق نماید.

●**سیستم تروما:** از چالش های کنونی در مدیریت بحران، شیوع روزافزون مرگ و میر و عوارض اقتصادی ناشی از حوادث حمل ونقل(جاهه ای، ریلی، هوایی، دریایی)است.اجداد سیستمی برای کنترل و مدیریت این گونه حوادث به ویژه در کشورهای توسعه یافته درنظر گرفته شده است که سیستم تروما نام دارد.(طمداری، ۱۳۸۴ : ۴۱)

●**هیلا یا فاجعه:** اختلال شدید زیست-محیطی-روانی و اجتماعی که از ترائلیی جامعه برای مقابله با مشکلات بالاینر باشد، حوزه ی گسترده ای دربر گرفته باشد و آسیب های جدی جانی، مالی، روانی و اجتماعی را در پی دارد که معمولاً آثار زیانبار و ماندگاری بر بازماندگان برجای می گذارد.(شاکر، ۱۳۸۴ : ۲۷۰)

●**هدادگی:** کسی که با اصول کمک های اولیه آشنایی کامل داشته و به صورت داوطلبانه به یاری حادثه دیدگان ناشی از حوادث و سوانح بنشاید.(عامانجا، ۲۷۰)

نتایج مقاله :

یافته‌های پژوهش:

باتوجه به تخصص تحصیلی و سابقه ی کاری تحقیقاتی باید اظهار دارم که یافته های پژوهش تا پایان کار به روشنی حتی برای خود محقق نیز ممکن نیست اما می توان بااینر مطالعات اولیه اظهار داشت که موارد زیر جزو اهم یافته های این مقاله است:

- گردآوری اغلب بایا ها و مطالعاتی که تاکنون در ارتباط با موضوع مقاله تهیه شده اند و مورد نقد وبررسی قرار گرفته اند.

- یافتن راهکارهای جدید کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای مبتنی بر مسائل روز جهان ، نیازمندی های بومی و بررسی علل بروز حوادث جاده ای و چاره اندیشی برای پیشگیری از وقوع مکرر آنها

- تدوین شاخص های کیفی سازی و تهیه ی جدول و پرسشنامه های مربوط به سنجش کیفیت.

راهکارهای کیفی سازی در چهار بخش:

کیفی سازی سازمانی افراد و کارکنان متخصص

اقدام به انجام سفرهای خارج کشور برای نیروهای متخصص و نیمه متخصص پایگاه های امداد و نجات جاده ای، با این روش هم برای فعالیت کارکنان ارزش بیشتری قابل شده ایم هم با مشاهده ی وضعیت کشورهای دیگر و مقایسه ، بر آموخته ها و تجربیات خود می افزایند و تعامل بین متخصصان کشورهای مختلف را افزایش می دهد.تشویق و معرفی چهره های یرتر، فداکار و باسابقه ی نیروهای پایگاه های امداد و نجات جاده ای و بازتنسنگان آنها و اهدای مدال های افتخار ملی و وام های کم بهره ی بانکی همراه داشتن نیروهای متخصص روزپزشکی یا مهارت های گفتمان ها و برخوردهای حمایت روانی انجام پروژه تکریم ارباب رجوع برای ایجاد امنیت و آرامش چرا که رعایت مسایل علمی، فنی و تخصصی و برخوردهای اخلاقی و اعتقادی هنگام امدادرسانی باید بیشتر

مورد توجه قرار گیرد.در بسیاری از کشورهای بجای تکنسین ها از پزشکان متخصص و مجرب در پایگاه ها و فوریت های پزشکی استفاده می شود که اجزای این امر در ارتقای سطح کیفی کمک ها و امدادها و همچنین جلب اعتماد مردم به پایگاه ها مؤثرتر می باشد.(مشمه‌ری ، سه شب ۲۲، آذر ، ۱۳۷۷؟؟؟؟ سال چهاردهم ، شماره۷؟؟؟؟)تأکید بر آموزش های سطح دوم به ویژه برای سوتلران، برنامه ریزان و کارکنان رسمی هلال احمر زیرا جمعیت هلال احمر با وجود داوطلبان به لحاظ نیروی انسانی کمبود ندارد و وجود بیش ازچهار میلیون نفر امدادگی هلال احمر نتمنی است که با تأکید بر آموزش سطح دوم که همان مدیریت و برنامه ریزی است، می توان کیفیت فرهنگ سازمانی این نیروهای تلاشگر را ارتقاء داد و آنها را هرچه بیشتر مطابق شدهای آکادمیک و علمی با مسائل روز جهان (مدیریت،سیستم تروما،مدیریت شدن،برنامه ریزی...) آشنا ساخت.اجرای پروژه های ارتقای کیفیت مستمر در پایگاه های امداد و نجات جاده ای و وارد شدن مدیریت کیفیت در ساختار آن

کیفی سازی امکانات ، وسایل و تجهیزات لازم

تهیه ی وسایل ، تجهیزات و امکانات جدید جستجو، ردیابی، کمک رسانی (مانند بالگرد، برانکارد آکوپتیو، دستگاه های برش و بازکننده گومی، جنک و مولد لاسئیک زاپاس ، جعبه ابزار، ملات احیاطه، کسول کوچک آتش نشانی، چراغ فوه و باتری بندک،تاب...،) و تعویض وسایل کهنه و قدیمی که به عبارتی دیگر استانداردهاسازی کلیه خدمات پایگاه های امداد و نجات جاده ای و منابع مورد استفاده آن مدنظر می باشد.تجهیزات و تخصص کار در شب ، افتادن ماشین و مصدومان در آب ، جایگاه های سوخت گیری ، پرنگاه ، تونل ، هوای مه آلود...تلفات ناشی از حوادث جاده‌ها در ۴۰ تا ۵۰ درصد موارد تروما با ضربه و در رده‌های بعدی سوختگی و سقوط است. پس آموزش های لازم نجات گران و همچنین اقدامات اجباری تهیه ی وسایل و تجهیزات جلوگیری از ضربه و سوختگی در قوانین گنجانده شوند.نود مناسب فرود، مهمترین مشکل امداد هوایی است. پس باید پدعا و مکان های مناسب فرود تهیه شوند. تپم پرواز شامل شلیان، کمک خلیان و مسول فنی و یک تیم پزشکی یا دو پزشک از پایگاه و یک تکنسین با آخرین تجهیزات پزشکی می باشد که توسط بالگرد در کوتاه ترین زمان به محل حادثه اعزام می شوند. برخی از حوادث جاده ای نیز نیازمند یاری و مساعدت امداد هوایی است و اگر امداد جاده ای خود مجهز به بالگرد باشد در تسریع انتقال و کاهش تلفات مؤثر خواهد بود.افزایش پایگاه های امداد و نجات جاده ای نیاز ضروری جامعه ی ما ست. هر پایگاه امداد و نجات جاده ای برای هلال احمر به امکاناتی نظیر اسکان،نخذه یاامداد و نجات برای افراد مصدوم و یا در راه مانده نیاز است.به ازای هر پایگاه ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلیون تومان وجهه مورد نیاز است که در این صورت با نیاز به ۴۰۰ پایگاه جدید امداد و نجات هلال احمر به بیش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد.( خبرگزاری مهر، تهران: تاریخ انتشار)؟؟؟؟؟؟؟؟. ارائه خدمات مراقبتی پایه (خدمات مراقبت پایه ؛ کنترل خون ریزی ... تأمین راه هوایی ... فیزیولاسیون خارجی خودکار... تقص مصنوعی ... بالنداز زخم ها آتل بندی اندام های آسیب دیده - اقدامات حمایتی در ارتباط - مراقبت از نوزاد- برطرف نمودن آسرس روانی بیمار و اعضای خانواده و سایر مسافران و سرنشینان) و در صورت امکان ارائه خدمات مراقبتی ویژه و مجاز (آشنایی با سیستم های بدن داروشناسی، تجویز مایعات درمانی و دارو- بیماریاری های داخلی مقابله با صدمات تروماتیک ، تروپ داخلی ودردی ، فیزیولاسیون دستی، لوله گذاری داخل نای(تراشه) و استفاده از ابزارهای پیشرفته دیگر برای تأمین راه هوایی و تفسیر نتایج قلب برای تشخیص در موارد بحرانی ، استفاده از فیزیولوترهای دستی برای تنظیم ریتم قلب ، گذاشتن ضربان ساز قلب و احیاء قلبی پیشرفته) در پایگاه های امداد و نجات جاده ای با حداکثر سرعت ، کیفیت و مهارت.

کیفی سازی قوانین و مقررات اداری-رسمی و روابط بین نهادهای مرتبط

دریافت آمار نقاط و مناطق حادثه خیز جاده ها و احداث پایگاه امداد و نجات جاده ای یا اصلاح موارد حادثه سازحدود ۶۵ درصد حوادث رانندگی در ۳۰ کیلومتری شهرها و ۸۵درصد حوادث رانندگی در ساعات روز اتفاق می افتد، بنابراین باید در این حوزه ها کشیک امداد گران، حضور نیروها و صرف هزینه و انرژی بیشتری مدنظر باشد.تغییر سیاست گذاری از جذب و آموزش نیروهای پلیس بریتقوم پوش به افزایش کنترل‌های نامحسوس و تجهیزات فیلم برداری و تصویر نگاری.تأسیس مراکز تحقیقات حوادث و پیشگیری و آموزش روش های تحقیق به امدادگران و نجات گرانتجمع مراکز عده‌بهد تصمیم گیری و اجرایی حمل و نقل نحت مدیریت و نظارت جمعیت هلال احمر کشور.آمار معلولان و مصدومان ناشی از حوادث رانده گی و جاده ای ۱۰ تا ۱۵ برابر میزان تلفات ناشی از آن است که عوارض جبران ناپذیر آن همچون بی سرپرستی، مسائل و مشکلات روحی و روانی، هزینه های سنگف درمانی و نیز مسائل جزایی و قضایی است. پس جهت رسیدگی به این مشکلات و عوارض تشکیل انجمن حمایت از قربانیان نجات جاده ای نیز لازم است.اجداد تسهیلات و سرمایه گذاری بر استفاده ی بیشتر از همه ی انواع راه های ارتباطی مانند هوایی، ریلی و... چرا که بیشترین تلفات در حوادث جاده ای روی می دهد.اجداد کتب های مشترک جاده ای جهت بهره مندی ارگان ها از امکانات همداگر برای ارائه ی خدمات مفیدتر. چون درحال حاضر فعالیت امداد و نجات هلال احمر در زمینه امداد جاده ای نحت فرماندهی پلیس راه صورت می گیرد. در صورتی که این پایگاه به صورت مشترک ایجاد شود به گونه ای که پلیس راه اورژانس، هلال احمر و وزارت راه در یک مکان قرار بگیرند هم هزینه های برآورد شده کاهش خواهد یافت و هم چهارگان در کنار هم فعالیت خواهند کرد. هماهنگی دیگر نهادها مانند نیروی انتظامی، حوادث غیرمتوقع، کارخانجات ماشین سازی (همکاری شرکت های امداد خودرو سایپا و امداد خودرو ایران خودرو ...) نیز آگی به صورت عملی درآیند و اجرا شود، بسیار بر کیفیت فعالیت این نهادها و امدادرسانی سامانه تاثیر مثبت خواهد ندهد.به استفاده آماد آوردن امدادگران و نجات گران متحد ، آموزش دیده و با سابقه ی پایگاه های امداد و نجات جاده ای. این امر هم موجب ایجاد امنیت شغلی آنان می شود و هم بر میزان پاسخندی و اجرای دقیق وظایف تاثیر می گذارد.اجداد سازمان قانونی و ملی پایگاه های امداد و نجات جاده ای با اختیارات رسمی اداری و مالی کامل و تشکیلات منسجم و جلوگیری از انجام اقدامات پراکنده، به طوری که مردم و دیگر نهادهای مرتبط نیز ملزم به اجرای دستورات آن باشند.

کیفی سازی مسایل آموزشی، فرهنگی ، تبلیغاتی ، الگوبرگیزی و...

دایر کردن کلاس های آموزشی در سطوح مختلف برای کارکنان هلال احمر و سایر انقشار مردم در ادارت ، نهادها و برگزاری همایش ها و مسابقات (کنبی بااینرئی جنگگ و جشن او برنامه های تلویزیونی الهیپیش خلم ، گزارش مصاحبه ، ...) بکارگیری تکنسینک های بومی و آموزش با اینتیشن های محلی طی انجام مراسمات فومی.تلفات رانده‌گی ناشی از حوادث است که در پروژ آنها عامل انسانی نقش اول را دارد، این به معنای لزوم فرهنگ‌سازسی به شیوه ها و آموزش های زرفازی، توشناری شنیداری و تصویری است که برای افزایش تاثیر پذیری و فرهنگ سازی ، آموزش باید از سنین قبل از دبستان آغاز شود.( مانند نواختن زنگ ایمنی در مدارس)، نهادینه کردن روحیه نظم‌پذیری و قانونگرایی در بین مردم، تلاش و برنامه ریزی در جهت ارتقای سطح فرهنگی جامعه در استفاده از خودرو و تقویت فرهنگ ترافیک‌پذیش درونی و وجدانی فرهنگ نظم و انضباط نیز از زرقه ی مهم‌ترین اهمر های است که به صورت درونی از اعمال خلاف هنجارها و قوانین و مقررات جامعه و از جمله تخلفات رانده‌گی جلوگیری می کند. چاره‌جویی شایسته و عملیاتی از یافته های علوم دیگر به ویژه جامعه‌شناسی و روانشناسی(پس از یادگیری توسط ذهن هوشیار و رانده‌گی های متعددی که برحسب عادت و توسط ذهن نیمه هوشیار انجام می‌دهد.سامنها رانده‌گی خواهد کرد که این مورد مورد این نکته استکه رانده‌گی ریشه در عادت و تکرار دارد)شنع تلفات ناشی از تخلفات رانده‌گی در ذهن مردم مانند زن بیوه ای که می هرامد به اطرافیان بگریه گوشه‌خ در حین زدی گفته شد. خفرتی که شرم دارد بگریه بدردم در نتیجه ی مصرف مواد مخدر گفته شد. پسری که احساس حقارت می کند بگریه بدردم در جریان یک رسوایی به ضرب جاقو گفته شد. قربانیان( بازماندگان، معلولان و مصدومان) این حوادث باید احساس شرم کنند که تصادف رانده‌گی موجب از هم پاشیده شدن کانون خانواده وفرصت های خوشیختی اشان شده است.اطلاع رسانی عوارض داروهای مصرفی پزشکی. کدام شربت و قرص ها با خواب آورنده؟ چند درصد رانندگان از این موارد اطلاع دارند؟ کدام شربت و قرص ها در وضعیت اعصاب و روان رانندگان اختلال، کم حوسلگی،زویویرخاشگری و...ایجاد می کند؟قرصی های ضدبارداری(آشناسازی رانده‌گان با جاده‌ عملیات اصلی راهسازی عیارته از ساخت اساس، زیراساس و روسازی،جولوکاروی و نصب علامت راهنمایی و رانده‌گی. اصطلاحات مهم نیز عیارته از سیل

کتک، پریسکت، تکک کتک، لگه گیری، حریم راه دره، نوجری، چشم گریه ای، زهکشی و درواسون، آسفالت رودمیگس، آسفالت گرم، بیندر، توپکا، سیس، ساب سیس، رداپلینگک. (موبدی،سارازآشنایی با اصطلاحات راهسازی ، شنبه ۱۹ خرداد ماه ۱۳۸۰)آموزش و اطلاع رسانی به مردم برای مقابله و انجام اقدامات لازم به هنگامی که وسیله ای نقلیه دچار سانحه شده است که چه کارهایی بایدکنند(مانند باز کردن سرباطری) و یا چه کارهایی نباید انجام دهند. چرا که خیلی از مسافران اطلاع ندارند که هنگام وقوع تصادف با وسیله ی نقلیه چکار کنند. که از تلفات کاسته شود واولین کاری که به ذهن می رسد تنها دور شدن و فرار کردن از وسیله نقلیه می باشد.تهیه ی گزارش های فوریویونی ازپایگاه های امداد و نجات جاده ای و درمان گذاشتن مستقیم نوسیه هاجریه ها وخطرات نجات گران و داوطلبان با مردم.

۵- جمع بندی و بررسی

طبق گفته ی مسئولان سازمان امداد و نجات کشورسامانه امداد و نجات ایران از نظر کیفی در سطح بین المللی جایز رتبه اول است و باید از نظر کمی و امکانات تقویت شود. به فرض صحت اندازه گیری(داشتن اعتبار و روایی) چنین سطح کیفیت و آمار و ارقامی باز نباید از ارتقای بیشتر سطح کیفی پایگاه های امداد و نجات، فوریت های پزشکی و...عقل شد. با ذکر سه نکته مطالب خود را جمع بندی و نتیجه گیری می نمایم:

۱- کیفی سازی فرایندی پیچیده و بلندمدت است که ابعاد زیربنایی مانند مسائل فرهنگی، روانی، جامعه شناختی، تبلیغاتی، قضایی، مسائلی پزشکی، نقش و جایگاه پلیس و مسائل مربوط به نازمایی های ناشی از فناوری را دربرمی گیرد.

۲- تعداد ارائه ی پیشنهادات و بعضاً تکراری مهم نیست.بلکه مهم ارائه ی چند راهکار کیفی سازی انگشت شمار اما قابل اجرا و تاثیر گذار است که اگر بتوان هر سال یک یا دو مورد آن را به اجرا گذاشت بسیار جای شکر دارد.

۳- اهم راهکارهای کیفی سازی این مقاله به طور خلاصه عبارتند از:

-ارزش گذاری و ارتقای منزلت نیروهای نجات گرگ، امدادگرگ، داوطلبان و اهمیت کارشان در جامعه و میان مردم

- ایجاد امنیت شعلی و استخدام رسمی نجات گران ، امدادگران و داوطلبان متعهد، آموزش دیده و مجرب

- شناساندن فعالیت هاندخدمات و وظایف پایگاه های امداد و نجات جاده ای به مردم و مسئولین برنامه ریز به وسیله ی بهره گیری از قدرت رسانه های جمعی ، مراسمات فرمی و شخصیت ها و خبرنگان بومی.

- ارتقای سطح علمی جمعیت هلال احمر - به طور کل- و پایگاه های امداد و نجات جاده ای - به طور خاص- و ارائه ی آموزش های سطح دوم تخصصی به کارکنان مانند مدیریت بحران، مدیریت برنامه ریزی و هماهنگی، اصول روان شناسی و جامعه شناسی و همچنین بهره گیری سازمان از نتایج تحقیقات آکادمیک،تأدریس و تجربیات آسانید دانشگامی و مشاورت های دانشجویان.

- صرف هزینه و اعتبار بیشتر جهت تهیه ی وسایل و تجهیزات جدید و ضروری و ایجاد پایگاه های امدادونجات بیشتر از سوی دولت، با همبازی مردم و سازمان های جهانی.

- ضرورت ایجاد هماهنگی بین نهادهای مرتبط و مسئول و حتی الامکان تنجیع مراکز تخصصم گیری متعدد تحت نظارت، کنترل و مدیریت جمعیت هلال احمر کشور.

امید است که با مدیریت و برنامه ریزی مناسب، تخصیص بودجه و اعتبار، تلاش پیگیرجمعیت، همکاری مردم و رانندگان روزبه روز از تلفات و حوادث جاده ای کاسته شود و بر کمیّت و کیفیت انجام مراقبت های امدادی و نجات گری افزوده شود.

منابع

- ۱- مریدآبادی ، شهریار، (۱۳۸۱) جستجو و نجات در ساختمان های فروریخته (آواربرداری) ، تهران ، نشر نخل
- ۲- مصطفی زاده ، خضر (۱۳۸۷) جزوه های دست نوشته ی آموزشی امدادگران ، جمعیت هلال احمر بوکان.
- ۳- باقری زیدی،عباس ؛ شاه محمدی،فریبا؛ کانی،فداس؛ فرسادخامد؛ توفیقی نمین، فرشید(۱۳۸۲،۲۰۰۳) حمایت های روانی در سوانح ، سازمان امداد و نجات ، تهران ، نشر سازمان
- ۴- یاسمین ، محمدتقی ؛ شاه محمدی،فریبا؛ کانی،فداس؛ باقری زیدی،عباس ؛ سردار پرورگودزی،شاهرخ (۱۳۷۹) : بهداشت روانی در جریان بلایای طبیعی ، نشر کمیته فرعی تخصصی بهداشت و درمان کاهش اثرات بلایای طبیعی ، تهران
- ۵- استراژی ۲۰۱۰ فدراسیون بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر ، سال ۲۰۰۰
- ۶- آتین نامه ی امداد و نجات جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران ، سال ۱۳۸۱
- ۷- کمک های اولیه در حوادث جاده ای (روزه طرح نوروزی)، معاونت امداد و نجات استان آذربایجان غربی ، اداره ی آموزش امداد
- ۸- فریدل باروق حمید(????(امداد و نجات در حوادث جاده‌ای نشر آیتدگان تهران .
- ۹- محمدی یگانه شاهین، عبد‌خداوندی،منوچهر،????(نجات جاده ای ، نشر آروبیخ و موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران، تهران
- ۱۰- حمدی یگانه، شاهین و قمشلی،راد(۱۳۸۶) ، نشر موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران
- ۱۱- هلال پیام ، نشریه ی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، شماره های ۰۱۸، ۰۱۲، ۰۱۴، ۰۱۵، ۰۱۶، ۰۱۷
- ۱۲- ملکش،مصومه؛ نائین امنیت جاده ای وسلامت جامعه،روزنامه رسالت، شماره ۶۳۹، ۱۳۸۶/۱۲/۰۲، صفحه ۵،بخش اجتماعی
- ۱۳- راهنمای پیشگیری از انتقال HIV و هپاتیتC و B به کارکنان بهداشتی درمانی، انتشارات مرکز مدیریت بیماری های معاونت سلامت

۱۴- پایگاه های طبی پیش بینداریسانی میانی باتنشارات مرکز مدیریت حوادث وفوریت های پزشکی کشور

۱۵- دستورالعمل مراقبت های مدیریت شده ، شماره ۱۴، معاونت سلامت

۱۶- هشتمری ، سه شنبه ۲۲ آذر ،????، سال چهاردهم ، شماره????

۱۷- مطایر،پوروشنگ(۱۳۸۶). مقاله کارکرد ویژه ی پایگاه های امداد و نجات جاده ای هلال احمر در ارتقای سطح ایمنی جاده ای کشور، ارائه و انتشار مقاله در اولین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای.

۱۸- عبد‌خداوندی،منوچهر و پرو اکرامی ، محمد؛ آنچه نجاتگران پایگاه های جاده ای باید بدانند؛ پیام هلال ، شماره ۱۳۷ ، تیرماه ۱۳۸۷

۱۹- ملنداری، شهرام(۱۳۸۶) چالشهای اساسی مدیریت بحران درایران و جهان،

۲۰- شاکر، مهشید(۱۳۸۶) بهداشت روانی حادثه دیدگان و امدادگران در سوانح و حوادث، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران .

۲۱- مهدی ، حمیده(۱۳۸۶) طراحی و ساخت ریبات هشدارجاده، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران .

۲۲- مهریاری،فرهاد ، بابائی، مهدی، زمانی لثانی، سیدرشا(۱۳۸۶) اثرانه های شبیه ای بازتابنده در بهبود عملکرد خط کنشی جاده ها، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۳- حمدی،صلاح الدین(۱۳۸۶)تبلیغی بر میزان آشنایی رانندگان با علائم راهنمایی و رانندگی، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۴- فغالیان حبیبی،حمید؛حسین زاده،افشین(۱۳۸۶)مابینشگر خواب آلودگی راننده و میسم هشدار دهنده، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۵- اسماعیلی،علیرضا (۱۳۸۶) آموزش بسز ارتقای فرهنگ ترافیک، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۶- شاکر و حبیبی(۱۳۸۶) فرهنگ سازی در آموزش امداد و نجات و نقش آن در کاهش اثرات بلایا، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

World Health Organization. (۱۹۹۲). Psychological Consequences of Disaster. Prevention, and Management. WHO. Geneva

۲۸- Sustainable Safety, A Preventative Road Safety Strategy (۲۰۰۰) Traffic Research Center For the Future, Netherland

## ایمنی و سلامت

تهدیه کننده : سید محمد هادی میر مطلقى

منبع : راسخون

محیط نیز همچون عادات شخصی قادر است بر سلامت تأثیر بگذارد اما می توان تا حدی آن را تعدیل کرد.
حوادث از علل عمده مرگ و آسیب دیدگی‌های وحشیم می‌باشند، به ویژه در افراد مسن و خردسالان. عواملی چون شرایط آب و هوایی خاص و ویژگی‌های محیطی منزل با محل کار از جمله دیگر خطراتی هستند که برای سلامت وجود دارند. لیکن با شناسایی خطرات بالقوه و اجرای اقداماتی برای پیشگیری از آنها می‌توانید به آسانی از خطراتی که در خانه یا محل کار یا حین مسافرت وجود دارند، اجتناب کنید.

ایمنی در خانه و سلامت

حوادث از مخاطرات عمده‌ای می‌باشند که برای سلامت وجود دارند. تقریباً نیمی از حوادث وحیم درخانه روی می دهند و بیش از همه افراد سن و خردسالان آسیب می‌بینند. افراد سن بیشتر مستعداً افتادن هستند، در حالی که خردسالان در معرض خطر قابل توجه مسمویت با مواد سمی خانگی می‌باشند. آتش از دیگر مخاطرات موجود است. خطر قابل توجه دیگری که برای سلامتی وجود دارد از بهداشت ضعیف آشپزخانه ناشی می‌شود که در نتیجه آن ممکن است مسمویت غذایی روی دهد. برای آن که به زمین نفتیش، کاری کنید که نور خانه زیاد باشد، قالیچه‌ها و یا دری‌ها بر روی زمین حرکت نکنند و کف خانه مرط باشد. اگر در خانه چه کوچک کار دارید، برای یلکان، درب حفاظ بگذارید تا مانع افتادن او از یلکان شوید.

داروها، مایعات شونیده، موتوکسید کربن (گازی که در اثر سوختن مواد سوختنی آزاد می‌شود) و سرب از جمله مواد سمی می‌باشند. باید مواد سمی را دور از دسترس کودکان نگاه دارید. برای پیشگیری از تجمع موتوکسید کربن، هر سال دودکش‌ها، دستگانه‌های گرمایش و وسایل گازسوز را بازرسی کنید و هیچگاه ماشین‌هایی را که بترین سوز می‌باشند، در گازهای بسته روشن نگذارید. برای پیشگیری از مسمویت با سرب، باید فردی که متخصص در این امر باشد، لوله‌های سربی را جایگزین کند و رنگی را هم که بر روی دیوارها زده شده (معمولاً در خانه‌های قدیمی) و حاوی سرب است، برداشد. از آتش یا اجسام داغ یا احتیاط استفاده کنید، برای مثال اگر سیگاری می‌باشید، حتماً پس از اتمام سیگار کشیدن، سیگار و کبریت خود را خاموش کنید. برای پیشگیری از آتش‌سوزی‌های الکتریکی، زیادی از بریز، برق نکشید. مواد آتش‌زایی مثل رنگ‌ها و در انبار با گلاز نگاه دارید. علاوه بر آن همیشه در آشپزخانه پزی شد حریق یا کیپول آتش‌نشانی داشته باشید و بر روی سقف هم دود یاب نصب



کبید تا در صورت بروز حریق آن را شناسایی کند. برای پیشگیری از سمومیت غذایی، آشیخانه را تمیز نگاه دارید، غذا را کاملاً بیزید و غذاهای فاسد شدنی را در بچخال نگاه دارید. غذا را در ظرف درز گرفته و بی‌منفذ قرار دهید و قبل از انتقالی تاریخ مجاز، آن را مصرف کنید.

استفاده از درب حفاظ راه پله

برای آن که مانع از افتادن کودک شود، هم در پایین و هم در بالای بلکان درب حفاظ بگذارید.
دقت کنید ارتفاع درب حفاظ بیشتر از آن باشد که کودکتان بتواند از آن بالا رود.
تنظیم کتندهای پهنا امکان می‌دهد تا درب حفاظ برای هر راه پله اندازه باشد.
عمود بودن میلها، مانع از آن می‌شود که کودک بتواند از درب حفاظ بالا رود.
ایمنی در حیاط و باغ
بیشتر خطراتی که در باغ یا حیاط وجود دارد ناشی از استخرها یا حوضچه‌ها، گیاهان یا مواد شیمیایی سمی، وسایل باغبانی، منقل کباب‌پزی یا حوضچه‌زی و وسایل بازی است.
حوضچه‌ها ممکن است برای خردسالان خطرناک باشند، زیرا ایشان ممکن است حتی در آبهای کم عمق هم غرق شوند. هنگامی که کودکان در اطراف حوضچه‌ها بازی می‌کنند، دقت کنید و بر آنها نظارت داشته باشید.
گیاهان سمی ممکن است موجب علائمی از قبیل تحریک و خارش پوست و در صورت بلع، تحریک اعضای داخلی و استفراغ شوند. برخی از گیاهان ممکن است مرگبار هم باشند، به کودکاتان پیاموزید که لمس یا خوردن گیاهان ممکن است خطرناک باشند.
اگر فرزندان‌تان گیاهی را خورده باشند، فوراً یا پزشک خود تماس بگیرید و کودک را همراه با نمونه‌ای از گیاه به بیمارستان ببرید.
اگر برای باغبانی از مواد شیمیایی سمی استفاده می‌کنید، آنها را در انبار یا گنجج قفل‌دار قرار دهید.
به جای استفاده از مواد سمی، می‌توانید از روش های ایمن‌تری مثل درآوردن علف‌های هرز یا دست با استعمال حشره کش‌های عاری از مواد شیمیایی بهره‌جویید. هیچ گاه وسایل خطرناک یا برنده را در محل‌های در دسترس کودکان قرار ندهید و هرگاه هم خود از این وسایل استفاده می‌کنید، لباس‌های ایمنی لازم را بپوشید. حواسی چون زنبور و پشه می‌توانند و نیش بزنند. زهر این حشرات ممکن است موجب واکنش‌های حساسیتی شود و واکنش‌های حساسیتی شدید (آنافیلاکسی) ممکن است مرگبار باشد.
برای محافظت از خود، دست و پای خود را پوشیده نگاه دارید و مواد دافع حشرات بر روی پوست خود استعمال کنید.

وسایل ایمنی

هنگام استفاده از دستگاه‌هایی همچون چپرچین از وسایل ایمنی استفاده کنید. مثلاً دستکش‌های ضخیم بپوشید، با گذاشتن عینک ایمنی، چشم خود را از ذرات پرتاب شونده به سمت خود، محافظت کنید و یک محافظ گوش هم به سر داشته باشید تا مانع از شنیدن سر و صدا شود.

حیوانات خانگی و ایمنی

حیوانات ممکن است موجب حساسیت و انتشار بعضی از عفونت‌ها و انگل‌ها به افراد شوند. مدفوع گربه و سگ ممکن است حاوی موجودات ریز خطرناکی مثل کرم تخم نرگس‌کارا باشد. این تخمها در صورت بلع ممکن است موجب توکسوکاراز شوند. این بیماری مزمنی است منجر به کوری شود. مدفوع گربه ممکن است حاوی انگل توکسوپلازما هم باشد که این انگل به چنین زنان باردار، سدمات وخیمی وارد می‌کند. مرثب، حیوانات دست آموز خود را تمیز کنید و به روشی بهداشتش مدفوع آنها را دور بریزید.
به کودکاتان پیاموزید بعد از لمس حیوانات دست خود را بشویند. از آن جایی که بعضی از حیوانات دست آموز مثل سگ، ممکن است گاز بگیرند، نباید هیچ گاه کودک را با آنها تنها گذاشت.

ایمنی در آفتاب

مواجهه بیش از حد با نورخورشید ممکن است منجر به آفتاب سوختگی، گرم‌زدگی و درد درازمدت، مشکلات وخیمی همچون سرطان پوست شود.
بالاخص در صورتی که موی قرمز یا بور و چشمان سبز یا آبی داشته باشید، بیشتر در معرض خطر هستید.
زیرا ملاتین - (رنگدانه‌ای که نور فرابنفش را جذب می‌کند) - کمتری در پوستتان وجود دارد.
برای به حداقل رساندن آسیب دیدگی ناشی از آفتاب، هیچکس نباید در اواسط ظهر در معرض نور خورشید باشد و اگر بیرون از خانه باشید، حتماً پوست و چشمان خود را محافظت کنید.
کلاه لبه پهن به سر بگذارید و پیراهن آستین بلند و شلوار یا دامن بلند بپوشید.
از کرم های ضد آفتاب یا عیار محافظتی ضد محافظت در آفتاب-SPF مناسب بروی پوست خود استعمال کنید.
هرچه عیار محافظتی بیشتر باشد، در برابر آفتاب محافظت بیشتری ایجاد خواهد شد.
کرم ضد آفتاب را باید ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن استعمال کرد و هر ۲۴ ساعت آن را تجدید نمود.

محافظت از پوست کودک

شیرخوران و کودکان چون پوست ظریفتری دارند، بیشتر در خطر آفتاب سوختگی قرار دارند.
شیرخوران را به دور از نور آفتاب نگاه دارید و به کودکان هم حتماً لباس مناسب بپوشانید و برایشان کرم ضد آفتاب استعمال کنید.

ایمنی در حین کار

هنگارهای اداری و هم کارهای بدنی، ممکن است متضمن خطراتی برای سلامتی باشند.
عقلانه است که خطرات بالقوه مرتبط با کارتان را دریابید و برای پیشگیری از آن، اقدامات لازم را انجام دهید.
در صورت لزوم از کارفرمای خود بخواهید تا به شما در به حداقل رساندن این خطرات کمک نماید.
کار اداری به ندرت خطری برای ایمنی جسمی دارد، اما ممکن است موجب شروع برخی از مشکلات برای سلامت فرد شود.
دو مورد از شایع ترین مشکلات جسمی عبارتند از کمردرد - در اثر وضعیت فرارگی نامناسب فرد در هنگام نشستن در پشت میز تحریر - و آسیب دیدگی ناشی از کشیدگی های مکرر - نوعی کشیدگی عضلانی که به علت حرکات تکراری مثل ماشین نویسی کردن پدید می آید.
یکی دیگر از مشکلات شایع استرس های روانی می باشند (ص ۳۲) که ممکن است در اثر عواملی چون شرایط طاقت فرسا یا روابط نامناسب با همکاران پدید آمده باشند.
برای پیشگیری از مشکلات جسمی، حتماً باید محل کارتان خوب تهویه شود و کاملاً روشن باشد.
اگر زیاد ماشین نویسی می کنید، حتماً باید مع دستتان در حین کار بر جایی نکیه داشته باشد.
در صورت مواجهه با شرایط پر استرس، سعی کنید مشکل را برطرف کنید یا در صورت لزوم قبل از آن که مشکل بر سلامت شما تأثیر بگذاردند درصدم کمک برآیید.

محل کار

میزتحریر و تجهیزات خود را به گونه‌ای مرتب کنید که در وضعیت صحیح قرار گرفته باشند.
طوری بنشینید که فضامن وضعیت‌گیری مناسب شما باشد و به شما امکان دهد تا با راحتی تمام از صفحه کلید استفاده کنید.
بسیاری از انواع کارهای بدنی خطرناکند.
کارکردن با ماشین آلات یا اجسام سنگین ممکن است شما را در معرض خطر آسیب دیدگی قرار دهد، مواد شیمیایی بسیار سمی می‌باشند یا آثار مضرری بر بدن مثل سوختگی پوست - دارند.
بعضی از انواع گرد و غبار مثل سیلیس (موجود در ماسه و بعضی از سنگدانه) و آرزست، در صورت استنشاق به شش‌ها صدمه می‌رسانند.
سر و صدای زیاد و دمای بالا از جمله دیگر خطرات محل کارند.
کارفرما باید شما را از هرگونه خطری آگاه کند و تجهیزات محافظت‌کننده را در اختیار شما قرار دهد.
اگر برای خودتان کار می‌کنید، باید محافظت خود خطرات را بیابید و حتماً از قوانین ایمنی در حین کار تبعیت کنید.

ایمنی در جاده

حوادث نقلیه در جاده‌ها موجب هزارن مورد مرگ و آسیب دیدگی در سال می شود. تقریباً همه حوادث ناشی از اشتباهات افراد است تا نقایض وسایل نقلیه. یکی از علل عمده اشتباهات در رانندگان، مصرف الکل است. بی‌تحرکی، مصرف دارو و خستگی از جمله دیگر علل می باشند. این عوامل قادرند واکنش راننده را به تأخیر اندازند و قضاوت او را مختل کنند. راننده گان باید به هیچ وجه خسته نباشند یا الکل مصرف نکرده باشند و نیز نباید بدانند که هیچ یک از داروهایی که درجاده‌ها می‌کنند موجب احساس خواب آلودگی نمی‌شود. همه افرادی که در ماشین می‌نشینند باید کمربند ایمنی ببندند. خردسالان باید صندلی‌های مخصوصی داشته باشند که مناسب اندازه و وزن آنها باشد. موتورسواران و دوچرخه سواران باید کلاه ایمنی و لباس هایی داشته باشند که آنها را در برابر شرایط نامناسب جوی و آسیب دیدگی محافظت نماید. ایشان باید از سالم بودن چراغ‌هایشان اطمینان حاصل نمایند و باید لباس های براق یا متمسک کننده نور پوشند تا دیگران آنها را در جاده خوب بینند. عیاران بایده باید از پیاده رو بگذرند و هنگام عبور از خیابان، از روی خط‌کشی‌های مخصوص عیاران پیاده رد شوند. اگر هیچ گلدی وجود نداشت باید در همدان جهتی راه بروید که وسایل نقلیه در حرکت می‌باشند. افرادی که کودکان خردسال دارند، باید حتماً به فرزندان خود درباره ایمنی در جاده آموزش داده باشند.

صندلی کودک

خردسالان باید صندلی‌های مخصوصی داشته باشند که مناسب اندازه و وزن آنها باشد.

ایمنی در دوچرخه سواری

دوچرخه سواران باید کلاه ایمنی به سر بگذارند تا از جشمه محافظت شود و لباس‌های براق یا شبرنگ پوشند تا به راحتی دیده شوند. چراغ‌ها باید شبها روشن باشند. همیشه باید به دوچرخه خود برسید تا خوب کار کند.

راهنمای مراقبت های اولیه پزشکی هنگام بروز حوادث مختلف

حوادثی نظیرسمومیت ، سقوط از بلندی ، خونریزی و نظایر آن ، ممکن است برای هر کس و در هر جا اتفاق بیفتد. درچنین مواقعی همیشه به عنوان اولین عکس العمل برای نجات جان مصدوم ، باید به نزدیکترین سرویس خدماتی اورژانس ، اعم از بیمارستان و یا آتش نشانی ، تلفن کرد . اما تا رسیدن کمک ، مراقبت‌های اولیه صحیح از شخص آسیب دیده ، بدون توجه به میزان سبکی یا سنگینی ظاهری جراحات ، ضروری است و می‌تواند در بهبود سریعتر آسیبهای وارده و حتی در مرگ و زندگی مصدوم بسیار موثر باشد .
آیا می‌دانید که اگر کسی دچار ملامت سوختگی شود ویا از پله‌ها بیفتد ، یا در رسیدن پزشک ، چه کنه‌هایی می‌توانید به او بکنید ؟
و چه کارهایی نباید بکنید تا صدمات بیشتری به قربانی وارد نیاید؟
در این جا به شما درمورد برخی از عمومی ترین حوادثی که ممکن است در خانه یا در کارگاه و یا هر محل دیگر رخ دهد ، و شما را در مراقبت‌های اولیه لازمی که باید از مصدوم هرحادثه به عمل آید آشنا می‌سازد و امیدوارم از این حوادث برای هیچ کس اتفاق نیفتد .

سوختگی

انواع سوختگی ناشی از آتش سوزی ، برق گرفتگی ، و یا ریختن آب جوش که می‌تواند یکی از آسیبهای خطرناک و مرگ آفرین به شمار آید .
علت سوختگی هرچه باشد بدون توجه به میزان آن مراقبت فوری و صحیح از فرد آسیب دیده می‌تواند در درمانهای بعدی و ترمیم محل سوختگی بسیار مفید و موثر باشد .
نحت هیچ شرایطی نباید بر روی محل سوختگی کوره یا مواد روغنی نفتی و یا هر روغن چرب کتنده دیگر مالیده شود .
درد و سوزش ناشی از سوختگی را می‌توان با فرو بردن محل سوخته شده در آب خنک ، نه آب یخ ، کاهش داد قبل از انجام هر کاری ، باید هر گونه پوشش و لباس و یا جواهر و زینت آلات را از محل سوختگی برداشت یا خارج کرد و به علت متورم شدن احتمالی محل سوختگی ، اگر سوختگی در اثر برق گرفتگی رخ داده باشد ، نباید امکان کششگی استخوانها و مراقبت‌های ویژه آن را نیز از نظر دور داشت .
اگر سوختگی به علت تماس بدن با اسید یا سایر مواد شیمیایی سوزنده باشد ، باید بر روی محل سوخته شده با فشار آب تمیز ریخته شود .
از دیگر عوامل سوختگی در منازل ریختن آب جوش و آفتاب زدگی را میتوان نام برد .
بطور کلی هیچگاه ناولهایی را که در محل سوختگی پدید می آید ، نترکانید .
هچنین لزومی به بانسدن سوختگی های کوچک و کم اهمیت وجود ندارد .
در سوختگی های شدیدتر از درجه ۲ تا ۳ و زخمهای

باز ناشی از سوختن ، محل آسیب دیده را با پارچه تمیز و حتی امکانا با نوار زخم بندی ضخیم ضد عفونی شده پوشانید . این کار موجب کاهش از دست دادن مایعات بدن می شود .
به علاوه ، از رسیدن آلودگی به محل زخم و عفونت احتمالی آن جلوگیری می کند.

مسومیت

مسومیت ، یکی دیگر از خطرات و حوادث مهمی است که در خانه مخصوصاً برای بچه ها رخ می دهد. مسومیت های خانگی در اثر عوامل مختلفی بروز میکند ، از مصرف داروهای عوضی گرفته تا انواع مواد پاک کننده مثل محلول آمونیاک و سفید کننده ها .
اغلب مایعات قابل اشتعالی که در کاراز یا کارگاهها یافت می شوند مثل بنزین ، نفت سفید و مایعات لکه گیری و رقیق کننده های رنگند ناشی ، نیز از عوامل مؤثر در بروز مسومیت های کشنده به شمار می روند . چون علائم و اثرات ناشی از انواع مسومیتهابسیار متفاوت و متنوع است ، هیچ قانون کلی وجود ندارد که طبق آن توصیه شود که آیا شخص مسومم را باید وادار به استفراغ و خارج ساختن ماده سمی کرد یا نه . معمولاً نباید پیمادر را تحریک به استفراغ کرد مگر آن که کمکهای پزشکی فوری امکان پذیر نباشد . اگر مسومم هوشراب باشد و هیچگونه تشنج و تکلیف در او مشاهده نشود ، خوردن یک لیوان آب یا شیر به وقت شدن ماده سمی در بدن وی کمک خواهد کرد ، مخصوصاً اگر مدت کوتاهی از مسویت گذشته باشد .
ظلال چوب که از داروخانه ها می توان تهیه کرد در آب نیز برای رقیق شدن به کار می رود . مسومم در صورت خوردن بیش از حد دارو نباید تحریک به استفراغ شود اما زمانی که مسومیت ناشی از بلعیدن مواد اسیدی یا قلیایی و یا تولیدات و مواد نفتی باشد ، انجام این کار صحیح نیست هنگام بروز مسومیت ، مهمترین کار ، تلفن به مراکز اورژانس و امداد است . پس از آن تا رسیدن کمک ، بهتر است در تماس با متخصصین یک مرکز درمان مسومیت ، راهنمایی های لازم را جهت کمک های اولیه به مسومم از آنان دریافت دارید . همیشه شیشه دارو و یا ماده ای را که موجب مسومیت می شود و یا برچسب آن را برای تشخیص بعدی نوع ماده سمی نگهدارید . اگر مسومم استفراغ کند ، او را به پهلو قرار دهید یا سرش را برگردانید تا راه تنفس او مسدود نگردد و خفه نشود . اگر حالت تشنج به بیمار دست دهد ، سعی کنید او را مهار نمایید ، تنها پوششهای تنگ را از تنش بیرون بیاورید و اشیا نیز را به منظور حفاظت از دسترس وی دور نگهدارید .
یک شیشه فی آور نیز در دسترس داشته باشید اما تا وقتی که از جانب پزشک یا مرکز درمان مسومیت ، دستور مصرف آن تجویز نشود ، آن را به مسومم ندهید .

افتادن از بلندی

زمین خوردن در منزل ، اعم از افتادن از تریبان ، پشت یا پله با ها و یا سرخوردن و به زمین افتادن در حمام یا جاهای دیگر ، یکی دیگر از حوادثی است که می تواند مرگ آفرین باشد . هنگامی که بالای سر فردی که به زمین افتاده و صدمه دیده و پایبوش شده باشد ، رسید ، اولین چیزی که باید در نظر داشته باشید این است که به هیچ وجه مصدوم را حتی به منظور راحت تر بودن او ، حرکت ندهید ، زیرا ممکن است به دلیل نامشخص بودن احتمالی آسیبهای وارده ، صدمات بیشتری به وی وارد شود . اگر محل یا محیطهای صدمه دیده مشخص نیست احتمال آسیب دیدگی گردن ، سر یا ستون فقرات را در نظر بگیرید و با احتیاط عمل کنید . برای کمک به بی حرکت ماندن سر مصدوم ، از یک پارچه یا پتوی تا شده استفاده نمایید . او را گرم نگهدارید و چیزی برای خوردن یا آشامیدن به وی ندهید .
و اگر در محلی خونریزی بدید آمده باشد ، مطابق آنچه که در مورد بروز انواع خونریزی ها گفته شد ، یعنی فشار مستقیم با پارچه یا نوارهای بانسمان عمل کنید . ( فردی را که از بلندی افتاده باشد ، و به هیچوجه حرکت ندهید و به منظور کمک به پیرکت ماندن او ، پتو یا پارچه تا شده زیر سرش بگذارید ) او را گرم نگهدارید و چیزی برای خوردن یا آشامیدن به وی ندهید.
و اگر در محلی خونریزی بدید آمده باشد ، فشار مستقیم با پارچه یا نوارهای بانسمان ، عمل کنید .

بریدگی ها

بریده شدن عضوی از بدن در اثر برخورد با وسایل برنده آشیذخانه یا ابزار کارگاه و امثال آن و بروز خونریزی ، یکی از رایج ترین حوادثی است که ممکن است برای هرکسی رخ دهد . گاه شدت جراحات حاصله به حدی است که هم موجب وحشت مجروح و هم ترس دیدگان می شود .
اصولاً در چنین مواقعی فرد مراقب پیمادر، حتی الامکان باید بر وحشت خود غلبه کند و با خونرسدی در جستجوی راه حلی مناسب کمک به مصدوم برآید و در صورتی که با کمکهای اولیه آشنایی ندارد ، از دست زدن به کارهایی که ممکن است صدمات وارده به فرد را تشدید نماید ، خودداری کند .
طریقه ساده کنترل خونریزی بدون توجه به شدت و چگونگی آن به ترتیب زیر است :

۱- با استفاده از گاز بانسمان یا پارچه تمیز تا شده بطور مستقیم بر روی محل زخم فشار وارد کنید . اگر پارچه ضخیم تر باشد ، بهتر است ، پارچه را تا وقتی که خونریزی متوقف نشده باشد ، از روی زخم بردارید . حتی اگر آفته به خون شده باشد چند لایه پارچه تمیز دیگر روی آن قرار دهید و همچنان مستقیم بر محل خونریزی فشار وارد کنید تا خون بند بیاید

۲- برای کنترل خونریزی ، هم محل آسیب دیده را به سمت بالای قلب بلند کنید و فشار مستقیم به آن وارد نمایید .
۳- محل خونریزی را حتی الامکان طوری بالا بیاورید که بالاتر از سطح قلب قرار گیرد . این کار برای شدن خون را به سمت محل آسیب دیده ، آهسته تر می کند و موجب تسریع در لخته شدن خون محل زخم می شود.

هیچوقت برای جلوگیری از خونریزی ، بالای محل جراحات را با پارچه یا شربان بنده محکم نبنداید ، زیرا این کار بسیار خطرناک است و امکان دارد موجب نرسیدن خون به قسمت مجروح بدن و در نتیجه ضایع شدن کامل آن قسمت شود که گاه تنها چاره چنین ضایعاتی ، قطع عضو مزبور یا عمل جراحی است .
در مورد قطع شدن عضوی از بدن در اثر وقوع یک حادثه یا خونریزی بسیار شدید در قسمتی از بدن ، از فریفتنهای اولیه باید به همان صورتی که هنگام بروز هر خونریزی شدید دیگر عمل می شود ، انجام گیرد . به اضافه این توصیه که عضو قطع شده به منظور احتمال پیوند مجدد آن به بدن باید مورد حفاظت قرار گیرد . برای این کار کتان عضو مذکور را در یک گاز بانسمان استریل یا پارچه تمیز بپیچید و آن را با آب کاملاً تمیز مرطوب کنید . آنگاه عضو مزبور را در یک کیسه پلاستیکی تمیز قرار داده راپنبدید و این کیسه را در کیسه پلاستیکی دیگری حاوی یخ یا آب یخ جای دهید

#### نشن کمک های اولیه درکاشن فلقات ناشی از تصادفات

آموزش کمکهای اولیه ضرورتی برای کاهش مرگ و میر در تصادفات

بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی اولین افرادی که به محل وقوع حادثه می رسند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از تبعات جدی تصادفات ترافیکی دارند و می توانند علاوه بر تلفن به اورژانس ، خاموش کردن آتش ، محافظت محل وقوع حادثه جهت جلوگیری از تصادف مجدد با انجام کمک های اولیه بسیار مؤثر واقع شوند.

شاهداتی که آموزش کمک های اولیه را دیده اند می توانند از بسیاری از مرگ های ناشی از مشکلات تنفسی و خونریزی جلوگیری کنند .
با در نظر گرفتن این واقعیت که در کشورهای کم درآمد و حتی متوسط نجات توسط آمبولانس بسیار دور اتفاق می افتد و بیشترین میزان فوت در این کشور ها قبل از رسیدن به بیمارستان رخ می دهد، نقش شاهدان اولیه در دستیابی مصدومین به مراقبت های زندگی بخش پر رنگ تر می شود.
در این گزارش با اشاره به مطالعات جهانی صورت گرفته آمده مرگ بیشتر افرادی که قبل از رسیدن به بیمارستان فوت می کنند قابل اجتناب است و از بسیاری عللوقتی ها می توان قبل از رسیدن به بیمارستان پیشگیری کرد.
به دلیل اهمیت آموزش کمک های اولیه در کاهش قربانیان تصادفات ترافیکی طبق سئ راهمنمایی سال ۲۰۰۰ اتحادیه اروپا کشورهای عضو اتحادیه از اول اکتبر ۲۰۰۳ مکلف شدند تا به متقاضیان گواهینامه رانندگی بیاورند که در تصادفات چگونره رفتار و به قربانیان حوادث جاده ای کمک کنند و همچنین در این سنه آموزش و باز آموزی دوره ای کمک های اولیه برای رانندگان حرفه ای تأکید شد.مدیر یک آموزشگاه رانندگی می گوید : آموزش بحث کمک های اولیه مربوط به مدرس بحث فنی است که شرکت رهگشا در اختیار آموزشگاه قرار داده است.

وی که از نحوه آموزش این بحث در کلاس فی اطلاع دقیقی ندارد می گوید : "نمی‌دانم که مربی توانایی و یا صلاحیت تدریس کمک‌های اولیه را دارد یا خیر ولی ساعت کمک‌های اولیه وی فنی با هم ۴ ساعت است" یک مسئول آگاه در این زمینه می گوید : " این بخش صرفاً در کتاب قرار داده شده است و از مربی فنی خواسته می شود که آنرا تدریس کند هر چند ممکن است کارشناس فنی در این زمینه آگاهی و توانایی نداشته باشد ". این مسئول در ادامه می افزاید : "۴ ساعت زمان برای تدریس مباحث فنی ، زیست محیطی و کمک‌های اولیه اندک است بیشتر حالت کلاس رفع اشکال است تا آموزش ".
یک هنر جو می گوید : " بخش کمک های اولیه در کتاب حدوداً ۴ صفحه است و مربی خاصی برای تدریس این بخش در نظر گرفته نشده جزو امتحان هم نیست ، فکر می کنم فقط برای مطالعه باشد".

هنر جووی دیگری که دوره امداد را در هلال احمر گذرانده است می گوید : با مطالعه این قسمت احساس می کنم نوشته و راهنمایی های این بخش با آنچه‌های قبلی ام انطباق ندارد به یاد می آورم در دوره های آموزشی به بحث نقش مصنوعی و ماساژ قلبی تأکید بسیاری می شد و تنها برای همین دو موضوع ساعت ها وقت صرف می شد." وی در ادامه می گوید : "فکر نمی‌کنم برای کسی که زمینه فکری در این رابطه نداشته باشد این آموزش کار بردی و قابل استفاده باشد ".
صائب فضولی در سال گذشته تصادفی در یکی از جاده های کوهستانی کشور داشته است می گوید : در این تصادف یکی از هموطن که شاهد حادثه بود بسیار تلاش کرد که جان من و همراهم را نجات بدهد . وی می افزاید : بر اثر تصادف دچار ایست تنفسی شدم در حالی که هموطن عزیز سعی می کرد با ماساژ قلبی تنفسی مرا بازگرداند دچار خشکنگی دنده و مشکل تنفسی شده این شهروند در ادامه می گوید : متأسفانه به علت بیرون کشیدن مهربامم که پایش زیر سرنشلی گیر کرده بود خشکنگی پای او به آسیب غیر قابل بازگشت تبدیل شد . وی در حالی که لیخته‌های منی زند می گوید : باید از کسی که تمام تلاشش را برای نجات ما کرد تشکر کنم ولی فکر می کنم اگر در مورد کمک‌های اولیه اطلاعات بیشتری داشت‌علاوه بر نجات ما می توانست مایح آسیب های جدی شود .
بعقوبی یکی از بازماندهگان تصادف جاده ای که پسر و همسرش بر اثر خونریزی فوت کرده اند می گوید : شاهدان بعد از مراسم بارها به ما گفتند که هر گوسدای ناله آنها از ذهنشان پاک نمی‌شود ، در حالی که هیچ یک از آنها نمی دانست چگونه مانع خونریزی شود ، تنها شاهد زحیر کشیدن آنها در زیر لاشه ماشین بودند . وی در ادامه می افزاید : از این ناراحتیم که تعداد این شاهدان بیش از پنج نفر بود ولی هیچ کدام توانسته بودند مانع مرگ عزیزان من شوند .
مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان بعد از ووری زدن کتاب آپین نامه با اشاره به جامع بودن کتاب می گوید : " قرار بود همزمان با گنجاندن بحث کمک های اولیه در کتاب آپین نامه ۸ساعت برای تدریس به ساعات آموزش اضافه شود که متأسفانه این ساعت در برنامه منظور نشده است".

دکتر بدخشان در ادامه می گوید : در این بخش تنها به سر فصل های آموزش اشاره شده است و بدون آموزش قابل استفاده نیست ، ولی می تواند تلنگری در بحث آموزش کمک‌های اولیه باشد. وی در ادامه با تأکید به این موضوع که علم آموزش بهتر از آموزش ناقص است ، می گوید : مسئله این است که راهنمایی و رانندگی واقعاً ملزم به آموزش هستند یا خیر؟ در صورتی که پاسخ به این پرسش مثبت باشد هلال احمر استان آماده همکاری با راهنمایی و رانندگی در زمینه آموزش کمک های اولیه به متقاضیان گواهینامه است.یک کارشناس علوم انجمنامی می گوید : دانش کمک های اولیه می تواند به افزایش مسئولیت اجتماعی کمک کند. تصادف رانندگی یک رویداد معمول نیست که جامعه در فرآیند اجتماعی رفتار مناسب را به فرد بیاموزد و به همین دلیل نیاز به آموزش رفتار منطقی و صحیح به فرد هنگام فرار گرفتن در این شرایط است.حسبی در ادامه می فراید : فرار از صحنه تصادف به

علت سرگردانی است که عدم آگاهی و تسلط فرد بر رفتار ی که باید بعد از وقوع تصادف انجام دهد اتفاق می افتد در حالی که وجود بیمه های حبابی تا حدودی مصونیت بعد از وقوع را برای فرد تصادف کننده تأمین می‌کند ولی بدون آموزش و تعریف رفتار صحیح نمی توانیم شاهد رفتار مناسب و منطقی از افراد باشیم.درست است که در دو سال اخیر از درصده تلفات جاده ای کاسته شده است ولی این کاهش تلفات به میمنت توسعه اوزرانس های جاده ای و با هزینه های بالا بلندست آمده در حالی که با تمرکز بر روی آموزش کمک‌های اولیه می توان با هزینه اندک و با هدایت مشارکت مردمی و تقویت احساس همدردی و امداد رسانی مؤثر این آمار را سرایتز کاهش داد . در حالی که ماده ۱۶ بند ۳ فصل ۴ آیین نامه اجرایی آموزشگاه های راهنمایی و رانندگی ، آموزش کمک‌های اولیه در ارتباط با وسایع و تصادفات رانندگی جزو تعاریف آموزشگاه ها که تحت نظارت راهنمایی و رانندگی مشغول به کار هستند تعریف شده است تلاش ما برای مصاحبه با رئیس راهنمایی و رانندگی استان در خصوص اجرای ناقص این بحث به نتیجه نرسید و ایشان به دلایل نامعلوم حاضر به مصاحبه و پاسخگویی به سوالات ما نشدند .

آموزش ایمنی ترافیک و کمکهای اولیه به کودکان

مقاله حاضر یک برنامه پیشنهادی مدون وساختاریافته برای آموزش مباحث ایمنی ترافیک و کمکهای اولیه به کودکان وتوجوآن می باشداین برنامه با استفاده از تجربیات کشورهای ترکیه و آلمان ارائه شده است. در بخش اول مقاله ، مختصری در مورد وضعیت حمل ونقل کشور ، آمار متشتره و نتایج مطالعات انجام یافته درخصوص تصادفات جاده ای و علت یابی حوادث بحث می شود. دراین فصل سعی می شودخواننده محترم را از وضعیت موجود مطلع و ضرورت آموزش برای ایشان توجیه و مفهوم شود. بخش دوم ، اختصاص به ضرورت آموزش ایمنی به کودکان خواهد داشت. در این بخش با ارائه نتایج مطالعات انجام شده برروی کودکان ، هدف از انتخابات این فشر به عنوان بهترین و موثرترین سطح برای آموزش مطالبی به اختصاص ارائه خواهد شد. در بخش سوم در خصوص روششناسی کودک بحث خواهد شد. در این بخش رفتارها و عکس العملهای کودکان در سنین مختلف در برخورد با ترافیک بررسی خواهد شد. در بخش چهارم باتوجه به مطالب بخش سوم جدول زمانی دروس ترافیک و کمکهای اولیه قید شده و در ارائه طرح دروس ارائه خواهد شد . در بخش پنجم ، چگونگی سنخشن عمکردکلاسهای آموزشی و یک نمونه آزمایشی ارائه خواهد شد.

امروزه مشكل ترافیک و مسائل مربوط به آن به عنوان یکی از چرانهای جدی و مهم در جامعه امروز ما محسوب می شود و مناسفاته روز به روز به ابعاد بحران افزوده می شود. براساس آمار منتشره شده توسط سازمان حمل ونقل و پایانه های کشور در سال ۱۳۸۰ در بخش حمل ونقل کلا مجوعا<sup>۱۳۳</sup> میلیون سفر یا ۱۹۶هزار دستگاه خودرو باری و در بخش حمل ونقل مسافر مجوعا<sup>۱۱۸</sup> ۱۲ میلیون سفر توسط ۶۵ هزار دستگاه صورت پذیرفته است. از طرف دیگر در آمار منتشره سازمان پاده شده رقم ۱۹۷۷ نفر کشته و ۱۱۷۵۶۶ نفر مجروح مشاهده می گردد با اندکی تامل و مقایسه این دو آمار می توان انتظار داشت که در هر ۱۹۰ سفر ، انتظار کشته یا مجروح شده یک نفر از هبوطان را خواهیم داشت ( با فرض اینکه در هر واقعه منجر به فوت یا جرح ، حداقل یک نفر حادثه از تارگان حمل ونقل کشور باشد ). همچنین مطابق مطالعاتی که در سال ۱۳۷۷ در کشور صورت گرفته نتایج جالب زیر مشاهده می شود:

۱- بیشترین تلفات وارده نیروی انسانی مربوط به سنین ۲۰ الی ۵۰سال می باشد که عمده ترین بخش نیروی فعال جامعه را تشکیل می دهند.

۲-بخش عمده متولین ناشی از تصادفات را افراد ذکور و سرپرستان خانواده تشکیل می دهند ، که این موضوع عواقب و پیامدهای ناخوشایند مادی و تربیتی را برای خانواده ها به دنبال خواهد داشت.

۳-حدود ۳۹ درصد از کشته شدگان تصادفات در کشور را عابرین پیاده تشکیل می دهند.

۴-بیرسی اطلاعات نشان دهنده آنست که میزان تحصیلات در کاهش تلفات انسانی نقش مؤثری داشته به طوری که افراد کم سواد و بیسواد با سهم بیشتری در معرض تصادفات و عواقب ناشی از آن قرار گرفته اند.

۵-۴۷ درصدکشته شدگان درصحنه تصادف و ۵۲ درصدسب از صحنه تصادف فوت نموده اند و این ژرم راه اندازی سیستم امداد رسانی مناسب و آموزش نحوه برخورد با حادثه دیدگان تأیید می کند.

۶-جدولرئ ترکیب سن وضعیت توفیات حاکی از آن است که آسیب پذیرترین فشر در تصادفات عابرین زیر ۸سال و بالای ۶۰ سال هستند به طوری که این گروه از عابرین به ترتیب ۲۵ و ۲۸ درصد توفیات را شامل می شوند .

این آمار و ارقام به خوبی ابعاد نگران کننده بحران را نمایان می سازد و مناسفاته هر ساله حداقل ۱۰ درصد به آمار مذکور افزوده می شود . اگر بخواهیم آمار مذکور را با آمار کشته شدگان زلزله منجیل مقایسه کنیم می توان دریافت که در کشور ما هر سال حداقل یک زلزله مهیب در اثر حوادث رانندگی رخ می دهد و تعداد زیادی از هبوطان را به کام مرگ می فرستد ولی تنها واکنش ما به این فاجعه ، انجام یک سری فعالنیهای کلاسیک مثل چند نژر تبلیغاتی و تشدید ظاهری کنترل ها در ورودی و خروجی شهرها و ... می باشد در صورتیکه در هنگام وقوع یک زلزله متوسط در کشور حالت فوق العاده اعلام شده و کلیه نیروها برای امداد رسانی بسیج می شود و شاید چند روز عزای عمومی اعلان شود. سؤال مهمی که در ذهن نقش می بندد اینست که آیا واقعا "برخورد با این فقیسه واقعا"منطقی است ؟! آیا براسنی تصادف جاده ای را نباید در حد اندازه بلایای طبیعت بدانیم ؟! آیا می توان نبعات ضربه سیاسی و اقتصادی و اجتماعی ناشی از ایمنی پایین حمل ونقل را بنابنده انگاشت ؟ در همین راستا مطالعاتی که اخیرا "در کشور صورت گرفته عوامل زیر را به عنوان مهمترین عامل وقوع یا افزایش تصادفات داشته است:

۱-فقدان فرهنگ رانندگی و تردد در بسیاری از رانندگان و عابران پیاده و عدم توجه به حقوق اجتماعی یکدیگر.

۲-سبیل به قانون شکنی و عدم تمکین از قانون ( به عنوان یک رفتار ضد اجتماعی ).

۳- بی اطلاعی بسیاری از عابران پیاده از جمله افراد بی سواد و کودکان از پیامهای چراغهای راهنمایی (اعم از چراغ فرماتدهی و سایر پیاده ) و در نتیجه عدم نوبت پذیری برای گذر از خیابان و نیز فقدان آموزش لازم جهت نظم بخشی به تردد عابران پیاده در خیابانها و معابر .

۴-کمبود نفقات پرسنل راهنمایی و رانندگی.

۵- عدم کارائی جدی و تاثیر گذاری جریمه بدلیل فقدان نقش وارزش فرهنگی و بعضا<sup>۱۱</sup> بی توجهی در جریمه به موق، همچنین عدم امکان جریمه همه متخلفین .

۶- کمی تعداد گشنهای بازرسی و کنترل خودروها توسط نیروی راهنمایی و رانندگی و اصرار بر ایجاد و گشنش ایستگاههای کنترل ثابت.

۷-تقاضی فنی مانند خاموشی چراغها در برخی نقاطع ها به دلیل خرابی و استهلاک و نیز نصب اشتباه و کم دقت بعضی تابلوها.

۸-وجود ناسبیتات حاشیه راهها بدون رعایت ضوابط ایمنی و ترافیک .

۹-عدم کنترل گشنش شهرها و عدم توجه به ضوابط ترافیکی و وضعیت راههای اطراف شهرها.

۱۰-عدم دقت در انتخاب مسیر راههای اصلی و فرعی و عبور سیرهای حمل ونقل از درون یا حاشیه شهرها ویا روستاها.

۱۱-جاده سازی نا مطمئن و غیر استاندارد .

۱۲-عدم اجرای حقیقی و جدی قوانین که اجرای آنها حقیقا<sup>۱۲</sup> در ایمن سازی ترافیک و کاهش تصادفات می تواند نقش مؤثری داشته باشد.

۱۳- کمبود وسایل نقلیه عمومی و نا مطلوب بودن کیفیت سرویس دهی آنها ، و در نتیجه افزایش تمایل افراد به استفاده از وسایل نقلیه شخصی.

۱۴-در برخی مناطق عدم همکاری و هماهنگی لازم میان شهرداری و نیروی راهنمایی و رانندگی و راه و ترابری که از عوامل مهم اعلان درحصول ترافیک منقلب می باشد. کمبود فضای کافی برای تردد و پارکینگ و عبور و مرور پیاده ها خط کشی های نامنظم ، کم رنگ یا رنگ پریده و غیر استاندارد ، عدم احداث پارکینگ و بل عابر پیاده ، نعلل در تعریض و آسفالت بموق خیابان و پرکردن چاله هایی که چون دام مرگ برای رانندگان عمل می کند.

۱۵- بی توجهی نسبت به آموزش رسمی و فرآگیر قوانین تردد در مدارس یعنی عدم برنامه ریزی دقیق و دراز مدت آموزشی ، فرهنگی برای تربیت نسلی آگاه و پای بند به نظم و مقررات ترافیک.

۱۶- کیفیت نا مطلوب امتحان علمی و شهری برای اخذ گواهینامه رانندگی که به دلیل پرداختن به یک سری عملیات کلیشه ای و در مدت زمان کوتاه که به هیچ عنوان قادر به شناسایی و تفکیک راننده واقعی از راننده ناشی می باشد.

دردامه با شناسایی مشکلات حمل ونقل ترافیکی می توان برای حل آنها راه کارهای پیشنهاد کرد . این فرایند عادی برای برسی و حل مسائل است اما همراه این سوال مطرح است که کدام یک از این مسائل نسبت به سایر آئیم ها اهمیت بیشتر داشته و اثر بیشتر را در افراد جامعه می گذارد؟ در نگاه اول ایمنی سازی جاده ها ، اصلاح قوانین و اعمال کنترل بیشتر . و...به عنوان اصلی عملی به نظر میر سند ولی اگر تسودار علت و معلول تصادفات را ترسیم ناسبیم ضعف افراد در رعایت اصول و قوانین ، برخورد و عکس العمل مناسب به آن و بطور خلاصه فرهنگ ترافیک در جامعه ، عامل اصلی و سرسلسله زنجیره عوامل مؤثر در تصادفات است علم آمار نیز این نتیجه را تأکید می کند: براساس تحقیقات بعمل آمده توسط شیتار ، در ۸۲درصد تصادفات عوامل انسانی نقش مهمی ایفاذ کرده است ، همچنین آمار منتشره توسط مراجع کشور هم نقش مهم عوامل انسانی را وقوع حوادث ترافیکی مورد تأکید قرارداده است. این موضوع یک یافته جدید نیست و کشورهای صنعتی با وقوف به این مهم ، اقدامات اساسی شروع کرده و امداد می دهند. ولی سؤال مهمی که در این خصوص باید در نظر گرفته شود شیوه ارتقاء سطح فرهنگی جامعه می باشد. مناسفاته اقدامات انجام گرفته در کشور تا بحال بدون برنامه ریزی مدون و مستمر بوده و به برگزاری چند نوبت کلاس آموزشی بدون در نظر گرفتن شرایط و ویژگی های افراد و انتشار پرورشور و پارچه نویسی و چندنژور تلوژیویونی و رادیویی محدود شده و همین فعالینها نیز به علت عدم هماهنگی و همکاری سازمانها و نهادهای درگیر با حمل و نقل تاثیر زیادی در بهبود وضعیت موجود نداشته است و همچنان آمار تصادفات همچنان روند صعودی خود را چون سالهای گذشته حفظ نموده است .ازنژرو ژرم برنامه ریزی منسجم و سراسری در امر ارتقاء سطح فرهنگ پیش از پیش احساس می شود. در بخش بعدی مقاله اندکی در خصوص ضرورت آموزش ایمنی به کودکان بحث خواهیم کرد .

آموزش همگانی امداد و نجات درجهت ارتقاء امنیت و ترافیک جاده

از آنجا که آموزش می تواند زمینه توسعه و نجات یک کشور را در برابر مشکلات و عقب ماندگیهای متفاوت فراهم سازد و از طرفی عمده تلفات حوادث جاده ای کشورمان (چند برابر قربانیان سیل ، زلزله و معادل شهدای دفاع مقدس ) بعلت عدم یا ضعف آموزش مردم و مسئولین ، مدیران و کارشناسان امداد و نجات می باشد نویسنده برآن شده است که پیشنهاد ارتقاء آموزش عمومی و اختصاصی امداد و نجات را برای مردم و پرسنل سنادی عملیاتی امنیت و ترافیک جاده از مقطع پیش دبستانی تا بیماستانی تقدیم نماید .

سواد و روشها : این تحقیق با مطالعه مشاهده ای ( tionalObserva ) ، رویکردتحلیلی (Analytic) و با شیوه منطقی (Sectional - Cross) صورت گرفته بطوریکه حوادث و مدیریت جاده ای ایران و برخی کشورها را با مطالعه مقالات ،

تحقیقات و گزارشات مدیران ارشد نظام ، کارشناسان ، مصوبه های دولت و مجلس کشورمان و با استفاده از تحصیلات و تجربیات طولانی مدت نویسنده مورد ارزیابی قرار گرفته است .

نتایج ( پافته ها ) با توجه به اینکه ۱۶٪ مرگ و میرهای حوادث جاده ای ( سال ۱۳۸۲ مقدار ۲۸۷۰۰ قربانی ) قبل از بیمارستان صورت می گیرد و نواقص عمده ای در فرهنگ سفر ، جاده ، تابلوها ، کنترل و نظارت راهنمایی و رانندگی ، ایمنی خودرو وجود داشته و از طرفی در جهت امداد و نجات ، مردم و پرسنل راهنمایی و رانندگی ( اولین شخصی که در صحنه تصادف حضور دارند ) توانائی لازم را نداشته و پرسنل امدادو نجات پیش بیمارستانی و بیمارستانی نیاز به رشد و آگاهی علمی و عملی دارند (۳۷٪ مصدومین جاده ای در بیمارستان می میرند ) .
در کشورهای درحال توسعه از هر ۱۰۰۰ مصدوم جاده ای یک نفر می میرد ولیداریان از هر ۱۰۰۰ مصدوم ۱۰ نفر یعنی عدم پیشگیری از مرگ ۹۰٪ مصدومین قاتل احیا. ۷۰٪ قربانیان حوادث جاده ای سن زیر ۵۰ سال ( نیروی فعال و موتور محرکه جامعه ) داشته اند.
میزان سواد قربانیان به ترتیب بسیار ، دانشگاهی ، و ... بوده است ۴۵میلیون سفر روزانه در کشور داریم و ۷۰٪ سفرهای شهری جهت کسب اطلاعات است . اکثر خودروها از کیسول آشنشنائی و وسائل امداد و نجات بی بهره اند . ۷۰٪ تصادفات در ۳۰ کیلومتری شهرها صورت می گیرد. ۸۰٪ عامل تصادفات رانندگانه ۱۵۰ عامل تصادفات موتور سیکلت رانندند. ۴۰٪ قربانیان عیار بسیار بوده اند. ۷۰٪ مصدومین جاده ای ضربه سر و گردن داشته اند. ۱۶٪ نتخای بیمارستانهای کشور ( ۳۰ هزار از ۱۱۱ هزار تخت) توسط مصدومین جاده ای اشغال می شود. ۳۷٪ مصدومین حوادث جاده ای در بیمارستان می میرند . توزیع مناسبی بین برخی مراکز امداد و نجات درسطح جاده ها و شهرها وجود ندارد . از نظرسبستم مخاریاتی جاده ای و تعداد پرسنل و تجهیزات امداد و نجات یبوزه آمبولانسهای هوانی و زمینی بسیار در تنگنا هستیم . بسیاری از پزشکان مراکز درمانی نجر در **Down Cut** ، **Laryngoscopy**، **Chest Tube** نداشتند و تکسین خیره در این خصوص در هر نیم امداد و نجات و پیش بیمارستانی نداریم.
مواردی از پزشکان متخصص (جرامان عمومی و ... ) با تأخیر بر سرمروچین می رسند یا توجه به وسعت خسارتهائی جاتی و مالی درحوادث جاده ای برنامه آموزش منظم و دسته بندی شده ، در رساته ها یبوزه در مسا و سیمای سراسری و استانی مشاهده نمی شود.اخیر لحظه به لحظه از نقاط حادثه خیز جاده های کشور(خاری،دست انداز و ... ) در شبکه های خبری استانی وجود ندارد سازماندهی و آموزش امداد و نجات درمناطق و محله های شهررو روستا به چشم نمی خورد، نشریه ای درخصوص امنیت و ترافیک جاده در بین دیگر نشریات کشوری دیده نمی شود . سازمانهای یسه گر با توجه به خسارتهای بالائی که سالیانه ناشی از حوادث جاده ای متحمل میشوند سهمی در پیشگیری از آن حوادث ندارد.

بحث و نتیجه گیری :
با توجه به یافته های این مقاله ، پیشنهادهای ذیل ، یبوزه به ستاد عالی مدیریت بحران زیر نظر ریاست محترم جمهوری و ستاد کسبته امداد و نجات ، امداد و نجات کشور مستقر در وزارت کشور تقدیم می نمایم(الف) آموزش امداد و نجات و امنیت و ترافیک جاده به صورت نوآموزی و بازآموزی جهت :۱- مدیران ارشد مجموعه طرح جامع امداد و نجات کشور ، استانها و شهرساتها . ۲- مدیران ، مسئولین و کارشناسان راه تزاری و خودرو سازان ، راهنمایی و رانندگی ، امداد و نجات ( اورژانس ۱۱۵ ) ، هلال احمر ، آتش نشانی ) و پریاپزشکان و پزشکان مراکز درمانی (آموزش تئوری و عملی **Tube Chest** ، **Down Cut** ، **Laryngoscopy** جهت پزشکان عمومی و تکسینهای خیره عملیات امداد و نجات )
ب) آموزش امداد و نجات مستمر و منظم و بازگونی تجربه های عملی حوادث جاده ای برای : - مردم شهر و روستا با سازماندهی آنها در گروههای مختلف سنی و جنسی توسط شورای شهر ، بسیج ، دانشگاه علوم پزشکی ، هلال احمر و راهنمایی و رانندگی ، رانندگان و آموزش فن رانندگی.
ج) انتشار نشریه فرهنگ و امنیت ترافیک جاده.

حوادث رانندگی

شدت حوادث رانندگی از سقوط دوچرخه تا تصادف شدید با اتومبیل متفاوت است محل حادثه اغلب به دلیل ترافیک در حال حرکت بر از خطرهای جدی است بی‌خطر کردن محل حادثه قبل از حاضر شدن بر سر مصدومان بسیار حیاتی است این اقدام به شما امکان می‌دهد که از خود، مصدوم و سایر افراد عبورکننده از جاده حفاظت کنید. به محض بی‌خطر شدن محل به سرعت وضعیت مصدومان را ارزیابی کرده درمان را اولویت‌بندی کنید. به مصدومانی که به کمک‌های اورژانس نیاز دارند، قبل از دیگران رسیدگی کنید.

بی‌خطر کردن محل

ابتدا از امنیت خود مطمئن شوید و از انجام کاری که ممکن است شما را به مخاطره بیندازد، پرهیز کنید.

اتومبیل خود را در محلی امن و کاملاً با فاصله نسبت به محل حادثه پارک کنید و چراغ‌های خطر آن را به حالت چشمک‌زن قرار دهید.

هرگز در عرض یک جاده عریض ن‌وید.

در شب لباسی بپوشید یا چیزی حمل کنید که روشن یا منکسب کننده نور باشد و چراغ‌فوق استفاده کنید. پس از انجام موارد فوق احتیاط‌های کلی زیر را رعایت کنید:

چند ناظر را برای هشدار دادن به سایر رانندگان و کاشن از سرعت آنها روانه کنید.

حداقل به فاصله ۴۵ متر از محل حادثه در هر دو طرف آن مثلث یا چراغ هشداردهنده قرار دهید.

موتور تمام وسایل نقلیه آسپیدیده را خاموش کرده در صورت امکان مخزن سوخت را در ماشین‌های دیزلی و موتور سیکلت‌ها خاموش کنید.

وسيله نقلیه را بی‌حرکت کنید. اگر وسیله نقلیه روی چهارچرخ است ترمز دستی را کشیده اتومبیل را در دنده قرار دهید و یا چند قطعه سنگ بزرگ را دردمست در جلوی چرخ‌ها بگذارید. اگر وسیله نقلیه چپ کرده است سعی نکنید آن را برگردانید اما از واژگرن شدن آن پیشگیری کنید.

مراقب خطرهای فیزیکی باشید. اطمینان حاصل کنید کسی سبک‌بار نمی‌کشد. گروه خدمات اورژانس را از وجود خطوط نیروی آسپیدیده سوخت بخش شده و هرگونه وسیله نقلیه‌ای که نشانه «خطر شیمیایی دارد، آگه سازید. نشانه‌های خطر شیمیایی پلاک خطر شیمیایی نشان می‌دهد که وسیله نقلیه در حال حمل یک ماده خطرناک است ماهیت این خطر بالقوه با یک نشانه مشخص می‌شود. خدمات اورژانس قادر به تفسیر این اطلاعات خواهد بود.

مواد خطرناک

در هر حادثه (رانندگی ممکن است عوارضی مثل ریزش مواد خطرناک یا فرار گازهای سمی رخ دهد. ناظران را از صحنه جاده دور کرده مراقب جریان باد باشید. به علائم‌های «خطر شیمیایی روی وسایل نقلیه توجه کرده گروه خدمات اورژانس را در جریان قرار دهید. اگر در مورد امنیت خود یا مفهوم یک نشانه مشکوک هستید، از محل فاصله بگیرید. در صورتی که ریزش مواد وجود دارد و یا روی نوار بالا و چپ علائم «خطر شیمیایی حرف E ، به چشم می‌خورد (حرف E ، به معنای خطر امنیت عمومی است ، به دقت مراقب اوضاع باشید. بررسی وضعیت مصدومان

به سرعت تمام مصدومان را ارزیابی کنید. اگر بیش از یک مصدوم وجود دارد، ابتدا به آنهایی که ممکن است آسیب‌های تهدیدکننده حیات (مثل سوختگی یا زخم شدید) داشته باشند، رسیدگی کنید. در صورت امکان مصدومان را در همان وضعیتین که با آنها مواجه شدید، در همان‌جا بگذارید؛ تنها در صورتی که مصدومی در خطر باشد یا به منظر اولیه درمان نجات‌بخش می‌توانید وی را جابه‌جا کنید. محل را به‌طور کامل جستجو کنید تا از مصدومانی که به مناطق دورتر پرتاب شده‌اند یا از آنهایی که به خاطر منگی بی‌هدف حرکت کرده و از محل دور شده‌اند، غفلت نکرده باشید. اگر مصدومی در داخل یا زیر یک وسیله نقلیه گیر افتاده است به کمک خدمات آتش‌نشانی و نجات احتیاج خواهید داشت بنابراین در اسرع وقت با این مراکز تماس بگیرید.

نحوه برخورد با مصدومان داخل وسیله نقلیه

در زمانی که شما مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های بالقوه تهدیدکننده حیات ارزیابی می‌کنید، ناظران می‌توانند با نگه داشتن سر مصدوم به شما کمک کنند. در برخورد با یک مصدوم ابتدا یک ارزیابی اولیه انجام دهید و در صورت امکان به آسیب‌های تهدیدکننده حیات رسیدگی کنید. در مورد هر مصدومی که در حوادث رانندگی آسیب دیده است همیشه فرض کنید که آسیب گردن (تخاع وجود دارد و سر مصدوم را تا رسیدن نیروهای کمکی با دست نگه دارید. در مدتی که منتظر رسیدن کمک‌های تخصصی هستید، علائم حیاتی مصدوم (مثل پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید

. نحوه برخورد با مصدومان روی جاده

پس از اطمینان از بی‌خطر بودن اوضاع مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های تهدیدکننده حیات بررسی کنید. مصدوم را فقط در صورتی می‌توانید جابه‌جا کنید که کاملاً ضرورت داشته باشد.

هشدار!

مصدوم را حرکت ندهید مگر وقتی که قطعاً ضرورت داشته باشد.

اگر لازم باشد مصدوم را حرکت دهید، روش مورد استفاده برای جابه‌جا کردن مصدوم بسته به وضعیت وی و نیز وجود یا عدم وجود نیروهای کمکی فرق می‌کند از یک ناظر بخواهید که موقعیت وسیله نقلیه و مصدوم را نشانه‌گذاری کند؛ این اطلاعات برای پلیس مفید است

DRABC

**DRABC** اولین اقدامات درمانی و مراقبتی می‌باشند که هر شخصی که با تصادفات رو به رو می‌شود باید آنها را در نظر داشته باشد. افراد با تجربه در زمینه کمکهای اولیه – خدمه آمبولانس – پرستاران و متخصصین پزشکی – همه از این عبارت **DRABC** باخبر و مطلع هستند.
خطر = **D** ، واکنش = **R** ، راه هوایی = **A** ، **Way** = **A** ، **Air** ، **B** = **Breathing** گردش خون **Circulation** = **C**

**D:**

توصیه به خود شما: هیچ وقت خود را در معرض خطر قرار ندهید .

توصیه به دیگران: اجازه ندهید که بینندگان و ناظران سانه در معرض خطر قرار بگیرند.

خطر تلفات را کم کنید و یا افراد صدمه دیده را از معرض خطر دود نگاهدارید.

**R:**

به آرامی فرد صدمه دیده را تکان بدهید و او را با صدای بلند مخاطب قرار دهید تا عکس العمل و واکنش او را دریابید البته در کودکان و نوزادان این کار را انجام ندهید.

آیا مصدوم هوشیار است ؟

آیا مصدوم خواب آلود و یا گیج و سراسیمه است ؟

آیا مصدوم بی هوش است ( غش کرده است ) اما واکنش نشان می دهد ؟

آیا مصدوم بیهوش است و واکنش هم ندارد ؟

اگر مصدوم بیهوش است او را در وضعیت مناسب قرار دهید .

A:

آیا راه هوایی باز و تمیز است ؟

آیا تنفس بیمار پر سر و صدا است ؟

آیا علل بالقوه انسداد راه هوایی وجود دارد ؟مثلاً خون

اگر چنین است راه هوایی را باز و تمیز کنید .

B:

به سینه بیمار نگاه کنید آیا بالا و پائین می شود ؟

به صدای تنفس گوش دهید آیا نفس می کشد ؟

با گذاشتن دست در پائین قفسه سینه حرکت تنفس را احساس کنید .

اگر تنفس وجود ندارد ؟ تنفس فعال به بیمار بدهید و در صورت عدم پاسخ بیمار شروع کنید به تنفس دهان به دهان .

C:

آیا نبض کاروتید دارد ؟

آیا این نبض قوی است ؟

آیا منظم است ؟

آیا خون زیادی از دست رفته است ؟

اگر هیچ نبضی وجود ندارد باید CPR ( عملیات احیا ) را شروع کنید .

اگر مصدوم هوشیار است ( نسبت به وضعیت خود مطلع است ) آنگاه آسیبها و ناخوشی مصدوم را درمان کنید ( البته با توجه به علل و نشانه های بیمار )

همراه مصدوم بمانید و با تلقن و یا سرهم‌ترین وسیله درخواست کمک کنید .

اگر بیمار هوشیار نیست ولی تنفس خودبخودی دارد ( وضعیت تنفسی اش خوب است ) او را در وضعیت و موقعیت مناسب قرار داده و به درمان آسیب‌هایش ( البته در حد امکان) بپردازید .

اگر مصدوم بیهوش است و تنفس هم ندارد او را به پشت خوابانده و شروع به احیاء بیمار نمایید ( CPR ) و یا تنفس دهان به دهان هر کدام که لازم باشد

#### آوار برداری

آشنایی با وظایف تیم آوار برداری

تیمهای آوار برداری پس از ورود به منطقه ؛ میبایست دارای یک برنامه ریزی از قبل تعیین شده و مدون باشد تا بتواند در کوتاه ترین زمان ممکن ؛ آغاز به عملیات کنند .
سرفصلهایی که در زمان ورود یک تیم آوار بردار میبایست به آنها توجه نمایند:
بترتیب زیر میباشد:
• تام اعضا ثابت و کارآزموده برای هر تیم میبایست در یک لیست ثبت شده و در ماشین فرماتدهی یا در نزد نیروهای امدادگر و پاراپزشکیباشنیانگشوده در معرضخطر زیر آوار ماندن در پس ازهای احتمالی نبینند
نگهداری شود .
این کار باعث میگردد تا در صورتی که یک تیم سه نفره در حین آوار برداری در زیر اوار بماند تیمهای پشتیبانی بتوانند به مراجعه به نامهای ثبت شده هیت آنها را مشخص نموده و جهت نجات جان انها اقدام نماید .
این امر در زمانی که تیمهای جستجو به تعداد چند صد نفر و در گسترده گی چند هکتار به فعالیت مشغول هستند بسیار با اهمیت خواهد بود .
گاهی در زمان بازگشت نیروها تازه فرماندهان متوجه کم شدن نیروهای تحت امر خود میگردند که ثبت نام تیم های نجات کمک‌کنمهمی در یافتن مکان عملیاتی و نیز همراهان احتمالی آنان خواهد نمود .

• یک سرپرست حرفه ای تیم آوار برداری میبایست به تنهایی در ابتدا از محل بازدید به عمل آورده واقدم به تهیه یک کروکی اولیه نماید .
این کروکی مسیر میبایست با تعیین مسیرهای عبور و دسترسی به محلهای مورد نظر؛ کمترین احتمال عبور از روی آوارهایی که امکان وجود مجروحین در زیر آن هستند را دارا باشد .

• همواره میبایست سرپرست تیم از ابتدا برای دیوی اوارهای برداشت شده محلی را معین نمایداینکار از دوباره کاری و برداشت دوباره آوار توسط تیمهای دیگر یا خود شما جلوگیری مینماید

• فرمانده تیم امداد و نجات میبایست با تکنیک کارها و نیروهای خود از تمرکز کارهای سنگین در مدت طولانی بروی نیروهای تحت امر خود بپرهیزد .
مسئلا کارها میبایست به نحوی تقسیم گردد که نیروهای تحت امر هر کدام حداقل ۸ ساعت در روز به کار تخصصی خود و هشت ساعت به کارهای پشتیبانی و هشت ساعت به استراحت بپردازند .

• هر طی شروع کار میبایست حدا مدت زمان ده دقیقه را برای زنده یابی تخصصی اختصاص داده تا در صورتی که حتی یک تاله

ضعیف هم قابل شنیدن هست توسط نیروهای تحت امر سرپرست تیم نجات شناسایی گردد

• هرای آنکه سدهایخاص همچون ترک خوردن یک جزء ساختمانی و یا آغاز به ریزش یک دیوار و یا تاله ای از یک مجروح تازه به هوش آمده را از دست ندیدسعی نمائید تا در طی عملیات کمترین گنگلگو را مابین اعضاء تیم داشته باشید .
به یوهای خاص متصاعد از زیر اوار توجه کنید ؛ گاه بوی گاز یا بوی نفت و یا بترین یک هشدار جدی برای شناسات مخازن نگهداری این مواد قابل اشتعال را شناسایی و برای ایمن سازی ان حتما اقدام نمائید .
یوهاییمچون بوی تعفن را نیز مطمئناً پیگیری می نمائید .
الته بعد از مدتی که از حضور شما در منطقه آسیب دیده میگردد بوی تعفن تقریباً عادی میگردد !

• مکانی را برای نگهداری اجساد در نظر بگیرید که دور از دسترس حیوانات موذی باشد و بحث امنیت در ان لحاظ شده باشد .

• مکانی را برای نگهداری مجروحان در نظر بگیرید که در دسترس بوده و امکان نشستن و برخاستن هلی کوپتر و عبور و مرور ماشینهای امدادی برای ان در نظر گرفته شده است .

• هرچه خاص به دیوارهای ترک خورده چه در محل اوار برداری و چه در مکانهایی خاص همچون محل نگهداری کودکان و مجروحین و اجساد و نیز اردو گاه و یا محل استراحت تیم در زمان استراحت خصوصاً اگر منطقه گرم یا آفتاب شدید دارد؛ نمائید !
• یکی از وظایف سرپرست تیم نجات ؛ ایمن سازی منطقه عملیاتی با قطع برق و گاز و آب قبل از آغاز کار میباشد در همین راستا میتوان به مسدود نمودن منطقه عملیات با نوارهای خطر برای ایمن سازی نیروهای غیر متخصص که احتمال آسیب دیدگی انها میروند اشاره نمود

• استفاده از تمامی نیروهای انسانی موجود در محل هم یکی از وظایف تخصصی مدیر تیم امداد و نجات است به همین منظورمیبایست توسط نیروهای خبره آموزش مقدمانی برای کارهایی همچون جابجایی آوارهای برداشت شده و انتقال آن به محل دیو به نیروهای داوطلب مردمی داده شود و توجه گردد که هیچگاه نیروهای داوطلب را از خود نباید آنها کمکهایی فوق العاده ای هستند به شرطی که مدیریت شوند

• هر صورتی که برای عملیات امداد آماده میشود هیچگاه فرمانهای غیر واضح و یا ناقص ندهید . سعی کنید کوتاه اما واضح و شفاف دستور دهید تا نیروهای تحت امر شما بتوانند به شما اعتماد کنند

• هرای پس از رژه ها برنامه داشته باشید . این بدان معنی است که شما هیچگاه در حین اوار برداری نباید از پس لرزه غافل شوید

• هرای ثبت تعداد مجروحین و اجساد برنامه داشته باشید در انتها لازم است که به تمامی امداد گران علانم ضایعه نخانی را آموزش دهید تا خدای نکرده بر اثر غفلت موجب قطع نخاع مجروحی نگردند .
فراموش نکنید که بیشترین ضایعات قطع نخاعی توسط نیروهای دوره ندیده و بی توجه بوجود میابد .

علانم ضایعه نخانی به شرح ذیل میباشد

درد شدید و متمرکز در یک نقطه از ستون فقرات
درد موارد آسیب دیدگی ابتدائی خواب رفتگی پاها و اعضاء تحتانی ،درد واردی که آسیب دیدگی جدی میباشد
بی حسی در اندام تحتانی و خصوصاً پاها
درد موارد پیشرفته عدم احساس اندام تحتانی خصوصاً پاها
به صورتی که مجروح به شما اعلام میکند که احتمالاً پاهایش قطع شده است .
توجه داشته باشید این حس با توجه به هوشیاری مجروح مطمئناً اشتباه است چرا که قطع عضو خصوصاً در پا یا خونریزی شدیدی که ایجاد میکند موجب از هوش رفتن مجروح ظرف ده دقیقه اول میگردد .

آوار برداری کوتاه مدت

هر ساله بلایای طبیعی همانند زلزله، سیل، طوفان و آتش سوزی قسمتهای مختلفی از جهان را گرفتار میکند. چنین بلایای طبیعی علاوه بر آسیبهای مستقیم جانی و مالی، با برچای گذاشتن مقادیر بسیار زیادی از آوار در محلهای حادثه دیده باعث آلودگی محیط زیست و در برخی موارد سد شدن جریان زندگی در مکانهای حادثه دیده می شوند. کشور ما ایران، یک کشور حادثه خیز میباشد که بسیاری از بلایای طبیعی در آن بوقوع می پیوندد که نادیده گرفتن مسائل مربوط به از بین بردن آثار و زواله های باقیمانده در آن، شرایط زندگی را برای ساکنان دشوار می سازد. بلایای مختلف آوارهای مختلفی برچای می گذارند که محل وقوع حادثه نیز تاثیر بسیاری در نوع مواد پسماند دارد. در مقاله حاضر پس از بررسی انواع بلایای طبیعی و نوع آوار آنها به مسئله آوار زلزله و پاکسازی محل پس از زلزله و دیو کردن مواد زاینه پرداخته میشود.

بلایای طبیعی و نوع آوار

آواربرداری و حذف آن از محل حادثه دیده یکی از مهمترین اجزاء در عملیات نجات و بازسازی می باشد. بسیاری از آثار باقیمانده از بلایای طبیعی خطرناک نیستند. خاک، مصالح ساختمانی، زباله های سز همانند درختان و بونه ها، حجم بسیار زیادی از آوار را تشکیل می دهند که بسیاری از آنها قابل بازیافت می باشند. مواد باقیمانده از طوفانها، زلزله ها، گردبادها، سیل و آتشفسوزی در چند زیر مجموعه قابل تقسیم می باشد (جدول ۱).

جدول ۱: طبقه بندی مواد باقیمانده از بلایا

ساختمان های آسیب دیده

رسوبات (ناشی از زمین لغزش)

زباله های سبز

دارایی ها شخصی

خاکستر و چوب سوخته

زلزله

درد

درد

دارد

دارد

دارد

سیل

دارد

دارد

دارد

دارد

آتش سوزی

دارد

دارد

دارد

گردباد

دارد

دارد

دارد

طوفان های دریایی

دارد

دارد

دارد

دارد

شناخت آوار زلزله

زلزله ایجاد کننده امواج لرزه ای بوده و باعث جابجایی زمین در طول گسلها می گردد. این امواج لرزه ای عامل ویرانی ساختمانها و بلها در منطقه ای محدود و آسیب رسیدن به ساختمانها و سایر سازه های دورتر می باشند. آسیبهای جانبی ناشی از آتشنسوزی، انفجار و آبرفتگی های محدود ناشی از شکستگی لوله های آب می تواند افزایش دهنده مقادیر نخاله بوجود آمده باشد. آوار زلزله شامل مصالح ساختمانی، وسایل شخصی افراد و وسایات ناشی از زمین لغزش می باشد. برای مثال جعب آوری و مدیریت بقایای بجا مانده از زلزله نورتریج (ژانویه ۱۹۹۴) در شهر لوس آنجلس تا مدتها ادامه یافت و مقدار آوار و نخاله در پایان ماه جولای ۱۹۹۵ به ۳ میلیون تن رسید. در طی ۳ ماه عملیات نخاله برداری، مقامات شهر تصمیم به تلاش در جهت بازیافت نخاله ها در جهت صرفه جویی در ظرفیت باقیمانده دیو ها گرفتند. بسیاری از زباله ها مربوط به آوارهای ساختمانی بود که قابل بازیافت توسط شرکتهای محلی بودند. ساختمانهای مختلف انواع مختلفی از آوار را به وجود می آوردند که بصورت مختصر در زیر به بررسی آنها می پردازیم:

ساختمان های چوبی و بنایی غیر مسلح: اینگونه ساختمانها معمولا از سایر سازه ها کوچکتر بوده و مصدومان در این ساختمانها اغلب با استفاده از ابزار دستی قابل نجات و رهایی هستند. قطعات چوبی و دیوارهای بنایی قابل خرد شدن به قطعات کوچکتر قابل حمل می باشد. لذا در اینگونه آواربرداری نیازی به ماشین آلات سنگین نیست و افراد تیم نجات با استفاده از ابزار دستی خود می توانند به نجات افراد در زیر آوار مانده پردازند.

ساختمان های بتنی: یکم مد خرابی معمول در سازه های بتنی بهنگام زلزله، فروافتادن دال کف، تقریبا بدون شکست، بر روی کف زیرین خود میباشد. در این نوع خرابی که تحت عنوان " پن کیک" از آن یاد میشود، دالهای کف فروافتاده از دسترسی و رهایی مصدومان جلوگیری می کند و لذا مشکلات زیادی را بخصوص در صورتی که موقعیت و وضعیت قربانی نامعلوم باشد ایجاد می نماید. دال بتنی هر طبقه به ابعاد ۳۰ متر در ۳۰ متر و به ضخامت ۱۰ سانتیمتر وزنی بالغ بر ۲۵۰ تن دارد که از ظرفیت جرققیلهای معمول فراتر است. لذا باید این دالهای بتنی به قطعات کوچکتر بریده شوند تا قابل حمل و جابجایی بوسیله جرققیلهای عادی شوند.

سازه های فولادی: ساختمانهای فولادی یک طبقه معمولا دارای مقاطع فولادی کوچکی هستند که با استفاده از اره های دستی و یا برقی قابل نفوذ می باشد. حتی در ساختمانهای سنگین صنعتی نیز از این روش می توان برای بریدن قطعات سنگین به نکه های قابل حمل استفاده نمود. جک و یا کیسه های هوا نیز برای ایجاد فضای دسترسی به مصدومان قابل استفاده می باشد. سازه های چند طبقه فولادی در داشتن دالهای بتنی به عنوان اعضای سقف مانند سازه های بتنی می باشد. قسمت زیادی از آوار سنگین در ساختمانهای فولادی بدلیل تفاوت در سختی بین قابهای فولادی و دیوارهای آجری، با ریزش دیوارها حاصل می گردد. پلتهای پیش ساخته بتنی معمولا سخت ترین نوع آوار را ایجاد می کنند چرا که معمولا به هنگام افتادن تکه تکه نشده و بصورت قطعات بزرگی باقی می ماند. پس از وقوع زلزله، بدلیل گرفتار شدن بسیاری از افراد در زیر آوار، نیاز به جابجایی سریع آوار به منظور کمک رسانی به افراد مانده در زیر آوار می باشد، از سوی دیگر پس از پایان عملیات جستجو و نجات مرحله پاکسازی و آماده سازی محل حادثه دیده برای ادامه فعالیتهای انسانی آغاز می گردد. بدلیل متفاوت بودن ماهیت این دو نوع آوار برای مدیریت این بخشها نیز نیاز به مهارتهای مختلفی دارد و از دو منظر می توان آواربرداری پس از زلزله را مورد بررسی قرار داد: آواربرداری کوتاه مدت (مداپی) و آواربرداری بلند مدت (پاکسازی).

آوار برداری کوتاه مدت

آنچه که در آوار برداری کوتاه مدت از اهمیت بسزایی برخوردار می باشد سرعت عمل و دقت در آوار برداری است. سرعت مقوله مهم در عملیات جستجو و نجات است چرا که با توجه به جدول ۱، ۲ از ۲۴ ساعت اولیه پس از زلزله به عنوان زمان طلایی در نجات یاد می شود.

جدول ۱: احتمال زنده ماندن به نسبت زمان زیر آوار ماندن

زمان زیر آوار ماندن

درصد زنده ماندن

۳۰ دقیقه

٪ ۹۹٫۳

یک روز

٪ ۸۱

دو روز

٪ ۵۳٫۷

سه روز

٪ ۳۶٫۷

چهار روز

٪ ۱۹

پنج روز

٪ ۷٫۴

بحث آواربرداری کوتاه مدت، از زیر مجموعه های مدیریت بحران بشمار می رود و نیاز به تخصص و آشنایی کافی به انواع آوار، نحوه امداد رسانی و جستجو دارد. آنچه امر آوار برداری را مشکل می کند، وجود آوار سنگین و مواد حجیم است که به سادگی قابل جابجایی بوسیله اعضای تیم نجات بدون استفاده از ابزار مکانیکی نمی باشد. برای مثال یک نمونه از آوار سنگین ممکن است یک دال بتنی به ابعاد ۳ متر در ۳ متر و ضخامت ۱۵ سانتیمتر یا وزن تقریبی ۳ الی ۴ تن می باشد. حجم و وزن زیاد باعث میشود که بدون استفاده از ماشین آلات امکان نجات نباشد. دالهای سقف و کف، قطعات بزرگ بتن مسلح و قطعات بتن پیش ساخته بعنوان آوار سنگین بشمار می روند.

آوار برداری بلند مدت

در آواربرداری بلندمدت که مربوط به مرحله پاک سازی محل حادثه دیده می باشد، ماشین آلات سنگین از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند. در این مرحله شرایط بحران برطرف گردیده و باید در مسئله پاکسازی به بازدهی و بهره وری توجه خاصی شود. برای شهرهای بزرگ جهان مانند، ونکوئر از هم اکنون برای مرحله پاکسازی برتانه مدونی آماده گردیده و تمهیدات ویژه ای

برای مرحله بازیافت ضایعات حاصل از زؤلره تهیه گردیده است. برای مثال با جداسازی و آسیاب کردن آوار ساختمانی می توان مصالح مورد نیاز برای زیرسازی جاده ها را تهیه نمود. بدلیل اهمیت آواربرداری بشنمدت و مرحله پاکسازی، در مقاله ای جداگانه به این موضوع پرداخته خواهد شد.

استفاده از ماشین آلات در آوار برداری کوتاه مدت

نقش ماشین آلات در آواربرداری پس از زؤلره با توجه به نوع آوارهای ایجاد شده تعیین می شود و برای انواع مختلف آوار ابزار متفاوتی مورد استفاده قرار می گیرد. البته باید توجه نمود که در مرحله امداد رسانی (آواربرداری کوتاه مدت) با وجود اهمیت مقوله سرعت، معمولاً استفاده از ماشین آلات سنگین بدلالیل زیر توصیه نمی شود:

۱-عدم دقت کافی
۲-امکان آسیب رسیدن به افرادی که زیر آوار مانده اند بدلیل سنگینی ماشین آلات
۳-عدم امکان شنیده شدن صدای قربانیان زیر آوار به دلیل صدای ناشی از کارکرد ماشین آلات
با وجود مشکلات فوق استفاده از ماشین آلات در برخی موارد امری ضروری است، مخصوصاً بعد از زؤلره های شهری که بیشتر ساختمانها بصورت بتنی و فولادی بوده و بدلیل ایجاد آوارهای سنگین نیاز به ماشین آلات برای جابجایی آوار سنگین وجود دارد. جرفقیل بهترین وسیله در آواربرداری های شهری است و در مرحله بعد پیل مکانیکی برای انجام خاکبرداریهای محدود مورد استفاده قرار می گیرد این درحالی است که استفاده از لودر در آوار برداری بهیچ عنوان توصیه نمی شود. با وجود این اغلب توصیه می شود که تا پنج روز بعد از وقوع زؤلره از انتقال ماشین آلات سنگین به محل حادثه دیده جلوگیری شود و در صورتی که نیاز به کارکرد ماشین آلات غیر قابل انکار باشد، باید بهنگام کارکرد ماشین آلات از زامتهای سکوت ( بمنتظر شنیدن صدای احتمالی قربانیان ) استفاده شود.ایزار جدیدی که در عملیات امداد و نجات استفاده میشود چکهای دستی و کیسه های هوا برای ایجاد فضای لازم بمنتظر خارج کردن افراد حبس شده در زیر آواراست.در ضمن بهنگام عملیات جستجو و نجات باید به این نکته توجه نمود که آوار یک توده سه بعدی است و از هر شش وجه آن میتوان وارد عمل شد. بطور سنتی در کشور ما خاکبرداری از بالا و جوابی مرسوم بوده و از توجه به ابعاد دیگر مانند نقب زدن از پایین غفلت میشود.ایران، یک کشور زؤلره خیز بوده و هر از چندی شاهد حوادث ناگوار در گوشه و کنار کشور هستیم. ولی آنچه که باید بدان توجه نمود این است که تا بحال در کشور ما زؤلره شهری بوقوع نیبوسته و تقریباً تمام زؤلره های کشور در مناطق روستایی و یا با یافت قدیمی بوده اند ( زؤلره های طیس، آوج، بم … ) این بدان معنی است که ما تا بحال با آواربرداری ساختمانهای بتانی مواجه بوده ایم ولی آنچه که مشهود است آواربرداری شهری تفاوت چشم گیری با آواربرداری های بعمل آمده در کشور دارد. ولی یک زؤلره شهری نمیتوان یک دال بتنی مسلح را با لودر جابجا کرد و یا نیتوان تلی از تیرآهن را با آن بلند نمود و مصدومان احتمالی را از زیر آوار نجات داد. در آواربرداریهای شهری جرفقیلها نقش اصلی را در آواربرداری برعهده دارند. از سوی دیگر همواره شاهد بوده ایم که بلافاصله بعد از زؤلره آمار لودرهای ارسال شده به مناطق زؤلره زده در صدر اخبار می باشد درحالی که لودر مرگبارترین وسیله در عملیات امداد و نجات بشمار می رود. آواربرداری یک عملیات کاملاً مهندسی بوده و نیاز به تجربه و دید علمی دارد لذا از هم اکنون باید در تربیت افراد متخصص در امر آوار برداری علمی اقدامات عملی صورت بگیرد.

زنده یابی

نشانه گذاری: زنده یابی با نشانه گذاری آغاز میگردد ؛ هر مجروح و یا مجوسی در زیر اوار با اتمام زمین لرزه تا خودآگاه شروع میکند به درخواست کمک کردن و این موضوع میتواند در بخش آموزش امداد گران یکی از مهمترین مباحث امداد و نجات باشد ؛ افراد مجوس در زیر اوار در صورتی که بتوانند فریاد بزنند و درخواست کمک نمایند این امر را اتجان با شامت و بدون وقفه انجام خواهند داد که به سرعت کارائی حنجره خود را از دست خواهند داد هماغهنگونه که نشانآگران فوئیل پس از مسابقه دیگر قادر به صحبت کردن نیستند . این مطلب موجب میگردد که تا نیروهای امداد گر حرقه ای که با محل حادثه دیده فاصله زمانی چند ساعته دارند به محل میرسند دیگر این عزیزان قادر به پاسخگویی به نناهای گروه کارشگر نبوده و نیروهای امدادی که برای آوار حرکت میکنند قادر به یافتن این عزیزان از روی صدای آنها نخواهند بود. بنابراین میبایست از ابتدا به تمامی افرادی که در دوره های آموزشی امداد و نجات شرکت میکنند یاد داد که اگر خود در زیر آوار مجوس شدید از حنجره خود به نحو احسنت استفاده نموده و از جع زدن و فریاد کشیدن در زمانی که از بیرون صدایی که در جستجوی شما میباشد خبری نیست جدا خوداری نمایند . امدادگران نیز میبایست بدانند که حضور هر چه سریعتر آنان در منطقه حادثه دیده کمک بزرگی به یافتن افراد مجوس در زیر اوار خواهد بود و در صورت حضور در منطقه آسیب دیده زنده یابی و نشانه گذاری از آوار برداری ارجح تر بوده و حتماً میبایست اولویت اول را به نیم زنده یاب و نشانه گذار داد و پس رسیدگی به تمامی صداهای قابل نشانه گذاری میبایست از نیم نشانه گذار خواست که به کمک نیم اوار بردار بیاید.

برای نشانه گذاری می بایست توجه به چند نکته داشت

۱-تا حد ممکن تیمهای زنده یاب و نشانه گذار میبایست از راه رفتن بروی اوار خوداری کنند
۲- در تیمهای زنده یاب و نشانه گذار تا حد ممکن از افرادی با وزن کم و چالاکي بالا استفاده گردد
۳-در تیمهای زنده یاب و نشانه گذار تا حد ممکن میبایست از افراد با حوصله و دقت یی نهایت بالا بهره برد ؛ این موضوع خصوصاً در تعیین نقطه قطعی مجوس در زیر اوار تاثیر گذار میباشد
۴-نشانه هایی که گروه نشانه گذار نصب میکنند باید براحتی تغییر نماید
۵-نشانه های نصب شده براحتی قابل روت بوده و در دسترس تمامی تیمهای امداد و نجات قرار بگیرد
۶-علامتهای گذاشته شده میبایست در بین تمامی تیمهای امداد و نجات مشترک بوده و به راحتی بتوان از مفهوم ان مطلع گردید
۷- تیمهای زنده یاب میبایست در هر پنج دقیقه تنها یکبار یکسک سوت زدن و یا با استفاده از بلندگو های دستی اعلام حضور نموده و سپس به مدت چهار دقیقه برای شنیدن پاسخ سکوت نماید
۸-برای آنکه دخالطی در اعلام و شنیدن تیمهای زنده یاب و نشانه گذارگروه های امداد و نجات مختلف بروز نکنند از هرودازه ؛ پنج دقیقه یک ساعت اولین دقیقه ندا کردن و چهار دقیقه گوش دادن لحاظ میگردد ؛ این بدان معنی است که بطور مثال از ساعت یک و بیست و پنج دقیقه نیم شب تا یک و بیست و شش ندا میگیریم و از یک و بیست و شش تا یک و نیم گوش میگیریم .
۹- بهترین زمان برای زنده یابی شب میباشد . در شب حداقل صداهای جانی را داریم که مسافانه در چند زؤلره اخیر تمامی شب نیروهای امدادی ما استراحت نمودند و در طول روز به کار پرداختند .

خلاصه ای از عملیات جستجو و نجات در آوار

هدف اصلی امداد سوانح: ( نجات افراد آسیب دیده )

۱)افراد زنده از کمک ما سواد بیرند.

۲ به بیشترین افراد کمک رسانی شوند.

آوار چیست:

هر گاه بنا یا سازه ای به وسیله یکی از علل پیدایش آوار از حالت پایدار خارج شود آوار به وجود می آید.

الف) تقسیم بندی بناها:

۱- بناهای بتنی

۲- بناهای اسکلت فلزی

۳- بناهای خرابی یا شیروانی

۴- سقفهای گنبدی و قوسی شکل

۵- خانه های سنتی بر اساس مصالح در دسترس ( خشتی ، گلی ، سنگی و …)

ب) علل پیدایش آوار:

۱- زویش ساختمان به علت سستی زمین

۲- برخورد وسیله نقلیه با ساختمان

۳- رانش زمین

۴- رویدادهای طبیعی

۵- انفجارات و بمبارانها

و طبقه فرد نجاتگر:

۱-ارزیابی وضعیت ( مهمترین کار چیست؟ چند مجروح در محل قرار دارد؟ چه کسی جراحت بیشتری دارد؟)

۲- برخورد مسلط باشید ( دست فکر کردن نیاز به آرامش دارد)

۳- اعداد به نفس داشته باشید.( تا دیگران هم به شما اطمینان کنند)

۴- سرعت در به دست گرفتن ابتکار عمل را داشته باشید.

طبقه بندی افراد متاثر از سوانح:

۱- قربانیان

۲- سالگان و نزدیکان

۳- گروههای امدادی

۴- نشانآچیان

۵- افراد نا متعادل روانی

۶- گروههایی که احساس تقصیر می کنند.

۷- افراد متفرقه

اطلاعات مورد نیاز نجاتگر در آوار:

۱- محل مصدومین

۲- اطلاعات نقشه ساختمان ( طبقه ، شکل ، نوع مصالح )

۳- وضعیت پایداری بنا

۴- ساعت وقوع سانحه

۵- وضعیت خرابی بنا ( شکل آوار )

۶- تعداد احتمالی افراد زیر آوار

نحوه انتقال مصدوم :

– پس از یافتن مصدوم مهمترین کار کنترل راه هوایی می باشد.

– اقدامات اولیه را برای او انجام دهید.

– برانکاره یا نخته کمری را جهت حمل نزدیک مصدوم بیاورید.

– در صورت نیاز از حملهای گروهی مناسب استفاده کنید.

– از تکانه‌های شدید کنج کردن برانکاره و ویدید خودداری کنید

– از وسایل موجود می توانید استفاده کنید.

عوامل مؤثر در نجات زندگی مصدومین :

•باز نمودن مجرای تنفسی – کنترل خورتیزی و آتل بندی

•مقابله با شوک و حفظ حرارت بدن مصدوم

•حمل صحیح مصدوم و دور کردن وی از محل خطر

•استفاده از وسایل کمکهای اولیه

•تعیین اولویت بندی مجروحین ( تریاژ )

•انتقال به محل جمع آوری بیماران

•برقراری ارتباط با بیمار

۱-راه کلامی : استفاده از کلمات مناسب برای آرام کردن بیمار

۲-غیر کلامی : رفتار آرام امدادگر ، نگاه بدون اضطراب ، گرفتن دست بیمار، نسیز کردن صورت بیمار و ….

##### آموزش متفله با بلائی طبیعی

۱)اسبیل

آیا برای یک سیل ناگهانی آماده اید؟

همانطور که می دانیم، سیل از بلاهای طبیعی است که همه ساله در گوشه و کنار دنیا اتفاق می افتد و باعث خسارتهای مالی و جانی زیادی می شود. دستورالمعل متفله با این گونه موارد اضطراری، به شرح زیر می باشد:

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع سیل :

۱. هشدار در زمان هتا، به معنای آن است که سیل، جاری شده است یا جاری خواهد شد، لذا از قبل، آماده باشید.

۲. همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.

۳. از منابع مختلف از جمله رادیو و تلویزیون و سایر وسایل ارتباطی، مانند بی سیم و پایگاه انتظامی، اطلاعات و آگاهیهای لازم را دریافت کنید.

۴. برای زمان وقوع سیل، در منیع مطمئن، آب سالم ذخیره کنید.

۵. در مناطق سیل خیز، تأمین جانی و مالی در برابر زلتهای احتمالی ضروری است، بنابراین، بهتر است اسناد و اوراق بهادار را در جعبه ای مطمئن قرار دهید.

۶. در نظر داشته باشید اگر به شما گفته شود منزل را تخلیه کنید، به چه جاهایی می توانید بروید، بنابراین از قبل چند مکان را انتخاب کنید.

۷. همواره کمی تزیین در باک اتومبیل داشته باشید؛ زیرا ممکن است مجبور شوید خانه را ترک کنید.

۸. با مناطق سیل خیز آشنا شوید. برای اطلاعات بیشتر می توانید با مرکز هلال احمر محل خودتان تماس بگیرید.

۹. بالوی برق را در طبقات فوقانی ساختمان ساجازی کنید.

نزولات سنگین آسمانی (باران شدید) می تواند زندگی انسان را به خطر اندازد. در هنگام وقوع سیل به این نکات توجه کنید

۱. اگر در خارج از ساختمان (اداری، مسکونی) هستید، خونسرد باشید.

۲. از جاده های هموار، عبور کنید و به محلهایی که امکان فروپوشن آنها وجود دارد نزدیک نشوید.

۳. اصل بهداشت روانی عیارت است از حفظ خونسردی و همدلی با دیگران توأم با امید به خداوند سبحان؛ لذا این نکته را هرگز فراموش نکنید.

۴. در صورتی که مجبور به ترک منزل و محل سکونت خود هستید، قبل از خروج حتماً جریان برق، آب و گاز را قطع کنید.

۵. برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم به پیامهای رادیو و تلویزیون گوش کنید و در صورتی که دستور تخلیه داده شده، فوراً این کار را انجام دهید.

وقتی که اطلاعیه یک سیلاب برق آسا، پخش می شود :

۱. اگر تصور می کنید سیل قبلاً شروع شده است، فوراً منزل را ترک کنید چرا که مسکن است تنها چند ثانیه وقت گریز داشته باشید.

۲. گوش به زنگ باشید تا در صورت اعلام سیلاب، به سرعت منزل را ترک کنید.

۳. اگر ماشین شما در آبهایی که به سرعت سطح آنها بالا می آید، گم کرده است، فوراً آن را رها کنید و به محل مرطعی بروید.

۴. به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابیها و شیبهای جاده باشید.

۵. هنگام رانندگی از دنده های سنگین استفاده کنید؛ زیرا ترمز در آب، به خوبی کار نمی کند.

۶. اگر شما در محل مرطعی است همانجا بمانید.

۷. به نقطه مرطعی دور از رودخانه ها، نهرها، جویبارها و زهکنی ها بروید.

۸. اگر پیاده هستید، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است عبور کنید.

اقدامات لازم بعد از وقوع سیل :

۱. با مناطق سیل زده آشنا شوید، اگر در این موارد مطمئن نیستید، با مراکز جمعیت هلال احمر محل خود تماس بگیرید.

۲. برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم، به رادیو گوش دهید.

۳. کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.

۴. از مناطق سیل زده دور شوید. مگر آنکه از شما درخواست کمک شده باشد یا اینکه بتوانید کمک کنید.

۵. از سیمهای آویزان برق و مشاع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب دور شوید و این موارد را به مقامات مسؤول گزارش دهید.

۶. سیل به خطوط برق، آسیب می رساند و موجب بروز آتش سوزی می شود. این تخریب می تواند آتش سوزی در اتیازهای حاوی مواد سوختن را گسترش دهد.

۷. سعی کنید تخته های کوچک آتش را خاموش کنید و به سرعت با آتش نشانی و اورژانس تماس بگیرید.

۸. منابع تخریب شده آب مسکن است باعث کاهش فشار آب شوند. هنگام فرونشاندن حریق به نکه فوق توجه کنید.

۹. در منطقه سیل زده مراقب مارها باشید؛ زیرا سیل مارها را از لانه بیرون می کشد.

برنامه ریزی کنید و آماده باشید

بارش مستند باران به مدت چند روز می تواند موجب طغیان یک رودخانه شود و در ناحیه اطراف آن، سیل ایجاد کند. سیل حاصل از شکستن سد یا سدین و خاکریز، یا بعد از بارش شدید است. ۲۳-سنتر بیانان در هر ساعت یا بیشتر، حتی افراد آماده را

گرفتار می کند. بنابراین در رعایت نکات ایمنی، بیشتر دقت کنید. به نقاط مرتفع بروید تا از سیل دور بمانید، حتی سیل کم عمق پرشتاب تیرویی بیش حد تصور ایجاد می کند. خطرناکترین کار آن است که سعی کنید در چنین جریان تندی، قدم بزنید یا رانندگی کنید. برای آمادگی خود در مواجهه با این حادثه جلسه خانوادگی تشکیل دهید و تعیین کنید:

آیا در منطقه سیلاب هستید؟آیا سیل.....

آیا بیمه سیل هستید؟

نسخه های فعلی کلیه اوراق و اشیای قیمتی را در یک صندوق امن بگذارید.

محل قرار گرفتن صندوق امن.....

لوازم ایمنی سیل را در جبهه ای که به آسانی قابل دسترسی است قرار دهید.

محل قرار گرفتن لوازم ایمنی سیل.....

دستورالعملهای مربوط به نحوه و زمان قطع جریان برق، گاز، آب و تسهیلات همگانی را بنویسید.

دستورالعملها نوشته شده است؟

۲) آتش سوزی

حادثه خیر نمی کند : همیشه برای مقابله با آتش سوزی آماده باشید!

آتش، عامل مخرب مهمی است که در صورت عدم رعایت نکات ایمنی، باعث خسارتهای جانی و مالی فراوان می شود و با بسیاری از بلاهای طبیعی و سوانح، همراه است. آتش سوزیهایی که به دنبال زلزله، انفجار و یا سایر حوادث ایجاد می شوند، اغلب بیش از فاجعه اصلی، ویرانی به دنبال دارند.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع آتش سوزی :

۱. اصل دوری مواد قابل اشتعال از وسایل آتش زا را در تمام تأسیسات و مکانهای مسکونی و حتی معابر عمومی، رعایت کنید.

۲. در ساختمانها، درهای خروج اضطراری پیش بینی کنید و وسایل اطفای حریق را کنترل کنید.

۳. حداقل دو راه برای خروج اضطراری از ساختمان تعیین کنید.

۴. مکانی را در خارج از خانه تعیین کنید تا بعد از گریز، بکدیدگر را در آنجا بباید.

۵. برنامه خروج اضطراری و گریز از آتش را حداقل دوبار در سال تمرین کنید.

۶. حتماً، هنگام خروج از محل، شیر اصلی ورودی گاز به ساختمان را ببندید.

۷. برای باخبر شدن از آتش سوزی احتمالی، از آتشکارگرها (دود، حرارت یا سطل) استفاده کنید و نسبت به نصب آن در منزل، دقت لازم را به عمل آورید.

۸. کیسول آتش نشانی مناسبی در منزل داشته باشید و در مورد نحوه ی استفاده از آن، آموزش ببینید و به اعضاء خانواده نیز آموزش دهید.

۹. از ابتاشن مواد آتش زله، به ویژه در نزدیکی منابع حرارتی، خودداری کنید.

۱۰. از نگهداری مایعات و گازهای قابل اشتعال در منزل خودداری کنید. در صورت لزوم این مواد را در ظروف خاص خارج از ساختمان قرار دهید.

۱۱. وسایل برقی و اتصالات آنها را به دقت کنترل کنید تا از استاندارد بودن آنها مطمئن شوید.



۱۲. به محض مشاهده سیبهای لخت، آنها را ترمیم کنید.

۱۳. در این باره با هم بحث و تمرین کنید که چگونه در هنگام آتش سوزی منزل را ترک خواهید کرد و در صورت لزوم چگونه از دیگران کمک می‌گیرید و یا به آتش نشانی خبر می‌دهید.

نکات ایمنی هنگام وقوع آتش سوزی :

۱. سرعت عمل هنگام روبه رو شدن با آتش سوزی، برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی، کاملاً حیاتی است. همانطور که می‌دانیم آتش خیلی سریع انتشار می‌یابد، بنابراین بلافاصله آتش نشانی و اورژانس را خبر کنید و تا آنجا که می‌توانید، اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آنها بدهید.

۲. سعی کنید که افراد را از ساختمان بیرون بریزید.

۳. با رعایت جوانب احتیاط به خاموش کردن آتش بپردازید.

۴. به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید مگر آنکه مجبور به ماسک تنفسی باشید و کابرد آن را بدانید.

۵.اگر به هر دلیل ناچار هستید وارد اتاق پر از دود شوید، ابتدا مطمئن شوید جانتان به خطر نخواهد افتاد.

۶. قبل از فرار از اتاقی که درب آن بسته است، در را لمس نمایید. اگر داغ باشد از خروجیهای دیگر استفاده کنید.

۷.اگر در ساختمان آتش گرفته گرفتار شده‌اید فوراً به اتاقی که دارای پنجره است بروید و درب را ببندید. سپس پتو یا فرش را طوری زیر درب قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و آنگاه، از طریق پنجره، نفاذهای کمک کنید.

۸.اگر دود، حرارت یا شعله آتش مسیره‌ای خروجی شما را مسدود کرده است درب را ببندید و در اتاق بمانید. تنها با استفاده از پارچه سفید از طریق پنجره کمک بخواهید. اگر در اتاق قفل وجود دارد یا آذاره آتش نشانی تماس بگیردند و موقعیت خود را خبر دهید.

۹. زمانی که در جریان حریق واقع می‌شوید، با حفظ خونسردی تمام تهوریه های ساختمان را خاموش کنید تا به این ترتیب از ورود اکسیژن به داخل ساختمان جلوگیری شود.

۱۰. در صورت امکان فوراً مواد سالم و قابل استفاده را از محل خارج کنید.

۱۱. امدادگران و یا افرادی که در جریان حریق واقع شده‌اند باید لباسهای دارای ایلف مصنوعی و پلاستیکی را از خود دور کنید.

۱۲. در فرو نشاندن آتش سوزی سوختهای نفتی از آب استفاده نکنید.

۱۳. شیء مشتعل را حرکت ندهید. شعله را با شن، نمک، پتو، نمناک یا پوششهای دیگر خفه کنید.

نکات ایمنی بعد از وقوع آتش سوزی و نجات مصدوم از اتاق پر دود :

۱. ابتدا مطمئن شوید برای نجات مصدوم، جان خود را به خطر نمی‌اندازید.

۲. طباب نجات را به کمر خود بیندید و آن را به دست چپکی از حاضران بدهید.

۳. روشی از نشانه های قراردادی بین خود و کسی که طباب را در دست دارد برقرار کنید تا زمانی که علامت دادید شما را بیرون بکشند. بهترین روش این است که طباب را به صورت دائم در حالت کشیده نگه دارید و در هنگام خطر، آن را شل کنید. تا فرد متوجه خطر شود و شما را بیرون بکشند.

توجه :

بستن دستمال نخس به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز با دوده‌های سمی خواهد شد.

۴. برای نجات جان مصدوم از اتاق آتش گرفته‌ای که درب آن بسته است باید قبل از ورود، با لمس درب اتاق، حرارت را بسنجید. اگر داغ باشد، وارد اتاق نشوید و اگر داغ نباشد، قبل از ورود به اتاق چند نفس عمیق بکشید تا ریه خود شما پر اکسیژن شود. سپس با شانه خود از پهلوی به درب، ضربه بزنید. آن را باز کنید و در همین حال صورت خود را بگردانید. اتاق ممکن است

پر از هوای سوخته فشرده باشد و احتمال دارد هر لحظه انفجاری رخ دهد. اگر دود کاملاً متراکم باشد روی زمین سینه خیز بروید؛ زیرا با توجه به اینکه هوای داغ پلا می‌رود، ممکن است لایه‌ای از هوای تمیز در کف اتاق وجود داشته باشد.

۵. مصدوم را بگردید و با توجه به رعایت تمام جنبه های ایمنی به سرعت به سمت درب خروجی بکشید. لباس سوخته مصدوم را با استفاده از پتو، گلیلم و یا کت خاموش کنید.

۶. اگر مصدوم هشیار باشد کاملاً از او مراقبت کنید؛ زیرا ممکن است، بر اثر نیم سوز شدن اشیای داخل اتاق، گاز متواکسید کربن در هوای اتاق پراکنده شده باشد و این امر بر هوتهای مصدوم به تدریج تأثیر می‌گذارد.

۷.اگر تنفس مصدوم قطع شود بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید و سپس مصدوم و سپس مصدوم را به بیمارستان برسانید.

۸.اگر مصدوم در پارکینگ بسته‌ای که ماشین یا موتور در آن روشن است گرفتار شده است، درب پارکینگ را باز کنید تا دود از پارکینگ خارج و هوای تازه به اندازه کافی وارد شود. نباید وارد چنین محلهایی شوید مگر آنکه مطمئن شوید خطری جان شما را تهدید نخواهد کرد

برنامه ریزی کنید و آماده باشید

آتش سوزی یکی از حوادثی است که بیش از هر حادثه طبیعی دیگر موجب مرگ می‌شود. با رعایت نکات ایمنی قبل، حین و بعد از وقوع آتش سوزی، می‌توانید خسارتهای مالی و جانی حادثه را کاهش دهید. همراه با اعضای خانواده دور هم جمع شوید و در مورد چگونگی انجام اقدامات لازم به شرح زیر، قبل و هنگام وقوع آتش سوزی، با هم مشورت کنید.
آشکارگرهای دود (دستگاههای نشانگر دود) را خروج از هر اتاق خواب در جاهای دیگر محل قامت خود نصب کنید و پارینهای جدید در دسترس داشته باشید.

آشکارگرهای جدید دود نصب شده‌اند؟

پارتی خریداری شده است؟

آشکارگرهای دود را ماهی یک بار امتحان کنید. نموداری رسم کنید و بعد از انجام آزمایشهای هر دوره روی آن علامت بگذارید.

آشکارگرهای دود، کنترل شده است؟

به کیسول آتش نشانی خود توجه کنید. مطمئن شوید، کیسول آتش نشانی به اندازه کافی پر شده است. از درجه یا دکمه آزمایش استفاده کنید. اگر فشار دستگاه کم یا دستگاه خراب است آن را تعویض و یا تعمیر کنید. در مورد نحوه استفاده از کیسول آتش نشانی آموزش ببینید و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

کیسول آتش نشانی امتحان شده است؟

برای استفاده از کیسول آموزش دیده‌اید؟

محل امن در خارج از خانه انتخاب کنید تا بعد از گریز از آتش، بکندبگر را در آنجا ببینید. تصمیم‌بگیرید خانواده به هنگام تخلیه کجا بروند. تمرین گریز از آتش را حداقل دو بار در سال انجام دهید.

۳طوفان

طوفان قابل پیش بینی است! آیا هرگز از خود پرسیده‌اید اگر محل سکونت شما در معرض طوفان شدید، با گردباد و یا تندباد و کولاک فرار کنید چه اتفاقی رخ خواهد داد؟
تولات آسمانی سنگین (بارانهای شدید)، بادهای شدید و صاعقه که با طوفان همراه هستند، می‌توانند به اموال خسارت وارد کنند و زندگی تان را نیز به خطر اندازند. سعی کنید بفهمید چه طوفانهایی ممکن است در منطقه شما رخ دهد و در چه زمانی از سال، احتمال وقوع آن بیشتر است. در زمان وقوع حادثه، رساته های گروهی، وارد عمل می‌شوند تا هشدارهای عمومی را به همگان اعلام کنند. اگر به توصیه های آنها گوش فراد دهید، متوجه خواهید شد که چه هنگام طوفان به منطقه نزدیک می‌شود. مرحله بعد، آن است که بدانید برای حفاظت از خانه و خانواده خود، چه می‌توانید بکنید.

قبل از وقوع طوفان چه باید کرد؟

۱. در مناطقی که طوفان، موسمی و مسوق به سابقه است باید زمان خاص آن راه، با توجه به اطلاعات قبلی، پیش بینی کرد.

۲. در مناطقی مانند جاشیه های کویر و مناطق بادگیر، تمام ساختمانها باید گیندنی شکل ساخته شوند.

۳.خطر شن روان در مناطق شننی و کوبیری لزحوادث زیانبار است که با کاهش و پرورش گیاهان خاص منطقه می توان آن را مهار کرد.

۴. ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید. در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یکبار تجدید شوند.

۵. پناهگاه مناسبی انتخاب کنید. زیرزمین منازل، زیرپله ها و یا وسایل سنگین و پابرجا که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکانهای خوبی برای پناه گرفتن هستند.

۶.اگر قصد تعمیر و اصلاح خانه خود را دارید، باید به مستحکم کردن یکدک اتاق داخلی در مقابل بادهای طوفانی توجه کنید.

۷.درخان خشک شده و شامه های پوسیده آنها را قطع کنید تا خطر آفادتن تنه درخان تنه درخان بر روی خانه، کاهش یابد.

۸. با هم فرار ملاقات بگذارید تا بعد از طوفان مطمئن شوید هیچ کس گم نشده است یا نیاز به کمک ندارد.

۹. همواره کمنی بتزین در پاک اتومبیل خود داشته باشید.

۱۰. احتیاطهای لازم برای پیشگیری از خطر وقوع حریق را به عمل آورید و به هیچ وجه در منزل، مواد آتش زا نگهداری نکنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان:

۱. جریان برق، آب و گاز را با رعایت اصول ایمنی قطع کنید.

۲. فوراً دستگاههای گازسوز یا نفت سوز را خاموش کنید.

۳.اگر وقت کافی دارید پنجره های منزل خود را با نخه های محکم ببندید. می‌توانید برای تقویت پنجره ها از نوارچسب استفاده کنید.

۴. برای حفاظت درهای بیرونی از بستهای قوی استفاده کنید.

۵. از در و پنجره دور شوید تا از خطر یرتاب بیشه در امان بمانید.

۶. هر چیزی را که ممکن است در داخل و خارج خانه به اطراف پرت یا شکسته شود محکم کنید.

۷.اگر مقامات مسئول به شما توصیه کرده‌اند که محل مسکونی تان را تخلیه کنید این کار را فوراً انجام دهید.

۸.اگر در خارج از منزل گرفتار طوفان شدید، فوراً به پناهگاه بروید. به عنوان آخرین چاره در یک گودال، حفره یا مجرای آب بخواهید.

۹.اگر هنگام وقوع طوفان داخل اتومبیل هستید در سمت راست جاده و در محل مطمئتی توقف و موتور خود را خاموش کنید. جهت وسیله نقلیه را در مسیر باد قرار دهید. سپس پنجره اتومبیل را کسب پایین بیاورید تا تعادل فشار در اتومبیل برقرار شود.

۱۰.اگر امکان خارج شدن از اتومبیل و پناه بردن در منطقه امن وجود دارد، به سرعت این کار را انجام دهید.

- چون بعد از طوفانهای شدید، خطر سیل و طغیان آبهای جاری و راکد وجود دارد، اصولی را که در مورد سیل گفته شد حتماً رعایت کنید.
- به یاد داشته باشید، اگر آرامش خود را حفظ کنید، در موارد اضطراری بهتر عمل خواهید کرد. رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع طوفان :
- برای کسب اطلاعات و دستورالعملها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید.
- کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار رسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
- از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آنکه از شما درخواست کمک شود یا اینکه بتوانید کمک کنید.
- از سیسهای آبریزان دور شوید و این موارد را به مقامات مسؤل اطلاع دهید.
- منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسؤل گزارش دهید.
- به توصیه های مأموران امداد توجه کنید
- برق.

حادثه ای زیبا ولی خطرناک. رعد و برق نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر انتقال الکتریسته ساکن بین دو ایر یا بین ایر و زمین ایجاد می شود. در رعد و برقهایی شدید، معمولاً بیشترین تخلیه الکتریکی صورت می گیرد.

الف. رعایت نکات ایمنی در داخل ساختمان

- وقتی رعد و برق رخ می دهد، در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آنکه لازم باشد.
- به منظور جلوگیری از آتش سوزی ناشی از صاعقه بر روی ساختمانهای بلند، برق گیر نصب کنید.
- از درب و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادهای الکتریکی دور شوید.
- دو شاتنه وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.
- رعایت نکات ایمنی در خارج از ساختمان
  - اگر در فضای باز، گرفتار طوفان شدید، زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر دهید و سر خود را خم کنید.
  - در ارتفاعات و مناطق باز، قرار نگیرید و از بالای تپه ها و نقاط مرتفع دور شوید.
  - از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه و ماشین چمن زنی استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دور شوید؛ زیرا این وسایل، هادی الکتریسته هستند. همچنین از بیلهای فلزی، بند رخت و غیره استفاده کنید.
  - از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق، دور شوید.
- ه تزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آنها ممکن است خطر جانی داشته باشد؛ زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن، امکان آتش سوزی وجود دارد؛ لذا از این کار خودداری کنید.
- زیر ستونهای بتونی، سیسهای برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه بگیرید؛ زیرا احتمال فروریختن و افتادن آنها وجود دارد.
- در صورتی که در اتومبیل هستید از درختانی که ممکن است روی آن یقینده دور شوید و سپس پارک کنید. موتور و رادیوی ماشین را خاموش کنید و آنتن آن را پایین بکشید.
- اگر در مزرعه هستید فوراً حیوانات اهلی و دامها را به پناهگاه ببرید.
- به اشیای فلزی از قبیل دوچرخه، توده های آهنی، قلاب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه دست نزنید.
- اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید، فوراً از آب بیرون بیایید.

۱۵ کولاک، پدیده ای سهمگین

وژش پادهای سرد با سرعت حدود ۵۰ یا ۶۰ کیلومتر در ساعت همراه با ریزش برف و کاهش درجه حرارت به کمتر از ۱۲ درجه زیر صفر از جمله حوادثی است که در اکثر جاده ها و نواحی کوهستانی شمال کشور به وقوع می پیوندد و خسارتهای جانی و مالی فراوان به بار می آورد.
لِبه های خارجی کولاک دارای پادهای شدید با سرعت ۳۰ کیلومتر در ساعت است که تا میزان ۱۲۰ کیلومتر در ساعت و حتی بیشتر نیز افزایش می یابند. این نیروی بالا باعث حرکت کولاک از مرکز آرام آن می شود.
وقتی کولاک فرا می رسد، باران شدید و سیلاب رخ می دهد که معمولاً خطرهای بیشتری نسبت به طوفانهای جوی ایجاد می کند. پادهای شدید و بارانهایی مناطق سیلابی موجب خسارتهای گسترده و سیلاب می شود. در مناطق دریایی، کولاکها امواج عظیمی ایجاد می کنند که به صورت موجهای جذر و مد دار بزرگ به ساحل می رسد. بیشتر کسانی که در کولاک، جان خود را از دست می دهند در این سیلابها گرفتار می شوند. کولاکها آرام حرکت می کنند. افراد گرفتار شده ممکن است چندین ساعت در معرض کولاک باشند. مرکز کولاک به آرامی حرکت می کند و عبور از آن از هر منطفه چند دقیقه تا نیم ساعت با بیشتر به طول می انجامد.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع کولاک :

- همیشه کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.
- همواره به گزارشهای هواشناسی رادیو و تلویزیون توجه کنید.
- وسایل بدکی خودرو و بتزین کافی در اتومبیل داشته باشید.
- تزدیکترین مراکز امدادرسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، درمانگاهها، آتش نشانی و قرارگاههای نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید.
- هنگام مسافرت در جاده های اصلی و مسیرهایی که امکان رسیدن امدادگران وجود دارد، رانندگی کنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک :

- هنگام وقوع کولاک در مکان امن و مطمئن بمانید. تنها در صورت لزوم، تئیرات اضطراری را انجام دهید. به خاطر بسیاری که احتمالاً باد به سرعت، از جهت مخالف و با نیروی بیشتر بازمی گردد.
- هنگام کولاک و برفان، تا حد امکان از رانندگی در نواحی کوهستانی پرهیز کنید.
- در صورت ضرورت مسافرت در شرایط نامساعد جوی زمان خروج و مقصد مسافرت از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.
- در صورت ضرورت مسافرت، از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.
- مراقب سقوط درختان، تیرها و دکلهای برق باشید.
- در صورتی که وسیله نقلیه خراب شود پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمکهای لازم در داخل اتومبیل بمانید تا از خطر سرماخوردگی و عوارض ناشی از آن و حمله به حیوانات درنده در امان بمانید.

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک :

- از انجام فعالیتهاى خسته کننده و بی نتیجه مانند برف رویی و هل دادن اتومبیل که احتمال وقوع حوادث را افزایش می دهند، خودداری کنید.
- اشخاصی حادثه دیده را در پتو و لباس گرم بپوشید، ضمن مراقبت از نقاط آسیب دیده بدن، با دقت آنها را به محل امن منتقل کنید.

۶زمین لرزه

اگر زمین لرزه ای در همین لحظه اتفاق بیفتد، چه می کنید؟

سالانه در جهان، چندین زلزله اتفاق می افتد که برخی از آنها خفیف و نامحسوس و برخی دیگر شدید است و خسارتهای جانی و مالی فراوانی دیر درد. بنابراین توصیه های ایمنی در زمینه زلزله، نسبت به حوادث دیگر، اهمیت خاصی دارد.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله :

از آنجا که زلزله خبر نمی دهد، باید پیش از وقوع آن، تدابیر ایمنی خاص و مهمی به شرح زیر اندیشیده شود :

- اجرای دستور العملهای نحوه قطع جریان آب، برق، گاز و سایر امکانات خدماتی در منزل:
  - گاز :
- معمولاً شیر اصلی گاز بر روی لوله ورودی و پس از کتوره، نصب می شود و دسته آن به رنگ قرمز یا نارنجی است.
  - برق :
- فیوز اصلی برق در طبقه همکف یا زیرزمین و در زیر کتوره قرار دارد. در صورتی که در مجتمعهای آپارتمانی زندگی می کنید، محل فیوز برق خانه خود را به نام خود مشخص کنید.
  - آب :
- شیر اصلی ورود آب به منزل در همان محلی است که لوله آب وارد خانه می شود؛ این شیر، جنب کتوره اصلی قرار دارد.
- مکانی را انتخاب کنید که همه اعضای خانواده بعد از وقوع زمین لرزه، در آنجا جمع شوند.
- یک یا چند نقطه امن را در هر اتاق انتخاب کنید تا در مواقع ضروری بتوانید به آن نقطه پناه ببرید.
- نقاط امن محل کار و سکونت خود را در روی نقشه ای مشخص کنید و آن را در اختیار نزدیکان خود قرار دهید.
- تمرینهای دوره ای نجات از خطرهای زمین لرزه را که در مدارس و از طریق رسانه ها آموزش داده می شود، انجام دهید و این برنامه را هر چند وقت یکبار، تکرار کنید.
- دوره کمکهای اولیه به ویژه آموزش احیای قلبی و ریوی را از طریق هلال احمر شهر خود و یا سایر مراجم ضیالاح پیاموزید.
- از استحکام و مقاومت ساختمانهای قدیمی در برابر زمین لرزه مطمئن شوید.
- در ساختن بناهای جدید، اصول و مقررات ایمنی و مقاومت ساختمان در برابر زلزله را به دقت رعایت کنید.
- محل خواب شما نباید در کنار پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و آویزان باشد.
- راهروها و خروجیهای منزله را بررسی کنید و وسایلی را که ممکن است بعد از وقوع زلزله سده راه شوند از آن مکانها دور کنید.
- وسایلی سنگینی را که هنگام وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند؛ مانند کابنها، گلدانهای آویز و لوسترها، را در محل خود محکم کنید.
- اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه های پایین تر قرار دهید و قفسه ها را محکم به دیوار متصل کنید.
- اشیایی را که در قسمت خارجی ساختمان قرار دارند؛ مانند کولر، گلدانهای پشت پنجره و ظروف مواد غذایی در جای مناسبی قرار دهید و یا در جای خود ثابت کنید.
- شیروانی و کلاکک دوکشنهای بخاری را که در زمان وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، بازرسی کنید.
- ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید. در صورتی که این ذخایر به صورت کسرو نباشند، باید هر دو هفته یکبار، آنها را تجدید کرد تا فاسد نشوند.
- همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل، آماده داشته باشید.
- مواد شیمیایی سمی و خطرناک را در ظرف پلاستیکی مطمئن و در پایین ترین قسمت گنجه ها و دور از دسترس کودکان قرار

دهید.

۱۸. حتماً برای جلوگیری از حوادث ناشی از زلزله، بکس کیسول آتش نشانی در منزل داشته باشید و حتی الامکان آن را در آتیشخانه قرار دهید. همچنین نحوه استفاده از آن را بیاموزید و به کلیه اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

۱۹. نزدیکترین مطبهای امدادرسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، درمانگاه، آتش نشانی و فرارگاه نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید.

۲۰. مهندس طراح ساختمان جهت بررسی ساختمان دعوت به عمل آورید و درباره چگونگی راههای مراقبت از خانه یا او مشورت کنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله، حتماً در هنگام وقوع زلزله به نکات زیر توجه کنید:

۱. اگر ساختمان مسکونی شما با خطر ریزش، روبه رو است، به پناهگاهها یا نقاط امن بروید.

۲. از آسانسور، استفاده نکنید و از اشیای بلند، سنگین و ناپایدار فاصله بگیرید.

۳. اگر در داخل ساختمان هستید روی زمین بنشینید و به کمک بازوها و دستهای خود، سر و پشت گردن را محافظت کنید، با اینکه زیر یک میز محکم بنشینید و به پایه آن بچسبید؛ و با زیر در گامی یا گوشه های اتاق بایستید.

۴. اگر در اتومبیل هستید، آن را در سمت راست خیابان متوقف کنید تا سمت چپ، برای عبور خودروهای امدادی، باز باشد، سپس اتومبیل را خاموش کنید ولی کلید را از جایش بیرون نیاورید. در داخل اتومبیل بمانید و از رادیو برای گرفتن اطلاعات بیشتر کمک بگیرید.

۵. در، رو یا زیر پلها یا گذرگاهها رانندگی نکنید.

۶. اگر در فروشگاه، سینما یا ساختمانهای پر ازدحام هستید، در هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید. فقط سعی کنید از ویزیتها، قفسه ها و سایر اشیای سنگین فاصله بگیرید.

۷. در صورتی که روی ویلچر هستید به جای امن پناه بروید.

۸. اگر در آزمایشگاهها و مکتهای مشابه هستید تا حد امکان از مواد شیمیایی دور شوید.

۹. برای دریافت آخرین اطلاعات و راهنمایی لازم به رادیو گوش دهید.

۱۰. از تلفن، جز در موارد ضروری، استفاده نکنید، خطوط تلفن باید برای تماسهای ضروری آزاد باشد.

۱۱. اگر هنگام وقوع زمین لرزه در حال خارج شدن از ساختمان و یا خارج از آن هستید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که سر خود را در مقابل خطر ریزش به کمک اشیایی مانند کیف، کتاب و یا نخه محافظت کنید. در صورت در دسترس نبودن این اشیاء، از پشت دستان استفاده کنید.

۱۲. اگر در خارج از منزل هستید به نقطه امنی دور از ساختمانها، درختان و سیسهای برق پناه بروید.

۱۳. مراقب خیابانهای دارای شکستگی، شکلهای زمین، آتش سوزی و ترکیدگی لوله های آب باشید تا هنگام گریز از خانه، صدمه نبینید.

۱۴. فوراً از خیابانها و کوچه های تنگ و باریک خارج شوید.

۱۵. از پلهای عابر پیاده و پلهای ماشین رو، دور شوید.

۱۶. از دیوارهای سنگ کاری شده، بخاری دیواری و شیشه های بزرگ فاصله بگیرید.

۱۷. تا توقف کامل زلزله، در جای خود بمانید.

۱۸. کیسول آتش نشانی مناسب در منزل داشته باشید، در مورد نحوه استفاده از آن، آموزش ببینید و حتی الامکان آن را در آتیشخانه قرار دهید.

الف. اگر در داخل ساختمان هستید:

۱. آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش فراخوانید.

۲. برای مقابله با خطرهای ناشی از پس لرزه احتمالی، آماده باشید.

۳. برای پیشگیری از وقوع آتش سوزی، جریان برق را قطع کنید و شیر گاز را ببندید. اگر شیر گاز شکسته است و بستن آن امکان پذیر نیست، به سرعت محل را ترک کنید.

۴. اگر آب هنوز در لوله ها جریان دارد، چندین طرف آب ذخیره کنید و شیر را ببندید. در صورتی که جریان آب قطع شده است، برای تهیه آب ضروری، از قالیهای پخ درون بخچال و منبع آب استفاده کنید.

۵. در مطبهای که بوی گاز استشمام می شود از روشن کردن کبریت، فندک، سیگار و چراغ، خودداری کنید.

۶. اگر آتش سوزی در داخل ساختمان رخ داده است، فوراً برای جلوگیری از سرایت آن به سایر مناطق، آتش را مهار کنید. اگر آتش سوزی تا حد زیادی گسترش یافته است، محل را ترک کنید.

۷. برای نجات مجروحان و زیر آوارمانند گانه، به خصوص افراد آسیب پذیر نظیر کودکان، سالمندان، معلولان و بیدارانی که در هسناگی شما هستید، بشناید.

۸. افرادی را که به شدت مضموم شده اند، حرکت ندهید، مگر آنکه خطر خفگی، آنها را تهدید کند.

۹. رادیوی خود را روشن بگذارید. تا از آخرین اخبار و دستورالعملها مطلع شوید.

۱۰. از تلفن، جز در مواقع ضروری استفاده نکنید. اشغال نبودن تلفن به کسانی که از حادثه نجات یافته اند امکان می دهد که با شما تماس بگیرند و شما راهنمایی کنید.

۱۱. از معروف مواد خوراکی آلوده و یا موادی که در معرض شیشه های شکسته قرار گرفته اند خودداری کنید.

۱۲. منزل را بازدید کنید تا از خرابیهای مخفی، مطلع شوید.

۱۳. اگر بوی گاز به مشامان می رسد، کلید برق را ازید و از وسایل برقی، به هیچ وجه استفاده نکنید. به سرعت شیر اصلی گاز را ببندید و در صورت امکان، درها و پنجره ها را باز کنید.

۱۴. تا حد امکان برای پیدا کردن مکتهای نشت گاز و نقاطی که در معرض خطر آتش سوزی هستند از چراغ قوه استفاده کنید.

۱۵. در ساختهای اولیه بعد از سانحه، از غذاهای کنسروی استفاده کنید و از روشن کردن وسایل پخت و پز غذا، خودداری کنید. در صورت ضرورت به کارگیری این وسایل، سعی کنید از گاز سفری و یا منقل غذایی در خارج از خانه استفاده کنید.

۱۶. درب کمدها و قفسه ها را، در مواقع ضروری، با احتیاط باز کنید و مراقب سقوط اشیاء باشید.

۱۷. از شایعه پراکنی پرهیز کنید.

ب. اگر در خارج از ساختمان هستید:

۱. از تجمع در خیابانها پرهیزید و مسیرها را، برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی، باز بگذارید.

۲. به نشانهای مناطق اطراف نزدیک و از نزدیک شدن به ساختمانهای تخریب شده خودداری کنید.

۳. به سیسها و کابلهای برق، دست نزنید.

۴. با امدادگران و نیروهای انتظامی در امر کمک رسانی همکاری کنید ولی مانع و مزاحم فعالیت آنها نشوید.

۵. بعد از وقوع زمین لرزه، افراد زیادی می توانند به شما کمک کنند. با والدین و مریان خود صحبت کنید، با از آنها بخواهید در مورد چیزهایی که شما را ناراحت می کند، با مددکاران هلال احمر، صحبت کنند.

۶. بعد از زمین لرزه، از ناحیه تخریب شده دور شوید تا آن ناحیه پاکسازی شود.

۷. تجهیزات کشکی را برای احتنال وقوع زمین لرزه های بعدی نگهداری کنید.

۸ سعی کنید، تا سه روز پس از حادثه، از خودروی شخصی استفاده نکنید.

برنامه ریزی کنید و آماده باشید.

زمین لرزه، در بیشتر نقاط ایران، بدون هشدار قبلی رخ می دهد. از کلیه افراد خانواده بخواهید، برای آمادگی در موارد اضطراری، فهرست زیر را تکمیل کنند. سپس دور هم جمع شوید تا در مورد برنامه زمین لرزه خانه شخصی تان بحث کنید و تصمیمهای قطعی بگیرید. فهرستی از یک یا چند نقطه امن در هر اتاق خانه تهیه کنید و درباره آنها با هم مشورت کنید.

اتاق خواب.....

اتاق نشیمن.....

آتیشخانه.....

یک نقطه امن برای ملاقات یکدیگر بعد از توقف زلزله انتخاب کنید.

نقطه ملاقات.....

یکی از اعضای خانواده یا یک دوست را که خارج از شهر زندگی می کند، به عنوان فرد مورد تماس خانوادگی، انتخاب کنید.

نام فرد مورد تماس خانواده.....

نشانی و شماره تلفن.....

کیف امداد و نجات را آماده کنید.

محل قرار دادن کیف امداد و نجات.....

دستورالعملهای مربوط به نحوه قطع برق، گاز، آب، تلفن و ... را بتویسید.

دستورالعملها تکمیل شده است؟

کابینتهایی که اشیای سنگین، شکنشی و قیمتی در آنها قرار می گیرد، را با چفت و پیچ محکم کنید.

آیا چفتها / پیچها نصب شده اند؟

آب گرمکن به دیوار متصل شده است؟

قفسه های کتاب را به دیوار پیچ کنید.

قفسه ها پیچ شده است؟

مراحل امداد رسانی در بلایای طبیعی

الف)آمادگی و انتظار

این مرحله قبل از وقوع حادثه می باشد که برای به حداقل رساندن خسارات آن در نظر گرفته می شود که شامل فعالیتهای زیر می باشد.

۱-آموزش افراد جامعه: مهمترین مسئله قبل از وقوع بلایای طبیعی جهت کاهش خسارات جانی و مالی میزان آگاهی افراد جامعه از حوادث و نحوه برخورد با آن می باشد.

۲-ترتیب نیروی انسانی متخصص: قبل از وقوع حوادث باید نیروی انسانی مناسب را آموزش داده و همیشه جهت امدادرسانی به منطقه حادثه دیده آماده نگه داشت.

۳- ساخت بناها در منطقه مناسب و به صورت استاندارد:جهت ساخت بنا در منطقه مناسب می توان از کارشناسان زمین شناسی استفاده نمود و محل مناسب را انتخاب کرد یا در صورت نیاز به ساخت بنا در این نقاط با استفاده از استانداردهای موجود ساختمان را محکم بنا کرد.

۴- تکمیل و آماده نگه داشتن وسایل امداد و نجات :

جهت تکمیل وسایل امداد رسانی بایستی همیشه با شرکتیهای سازنده این گونه تجهیزات در ارتباط بوده و بتوان وسایل مورد نیاز را تهیه نمود. بعضی از وسایل و تجهیزات امدادی نیز نیاز به نگهداری ویژه ای دارند و بایستی در مکانهای مناسب نگهداری شوند و طی مدتی دوباره بررسی و آزمایش شوند تا از سالم بودن و کارایی آن مطمئن شد.

ب)اعلام خطر

اعلام خطر هنگام یا بعد از وقوع حادثه می باشد و ممکن است به شهرهای زیر از وقوع آن مطلع شویم:

۱- ساخته در نزدیک یا در منطقه ما روی می دهد.

۲- از طریق چارت بندی امدادی

۳- اطلاع یافتن از طریق رسانه ها مانند رادیو، تلویزیون و ...

ج)عملیات امداد و نجات

پس از وقوع حادثه هم زمان و یا قبل از ورود نیروهای امدادی از شهرهای مجاور عملیات امداد و نجات انجام می پذیرد و شامل مراحل زیر می باشد:

۱. برقراری ارتباط با شهرهای پیرامون:

پس از وقوع حادثه مدیریت حوادث در منطقه آسیب دیده باید با در نظر گرفتن نوع خسارات و تلفات احتمالی و نیازهای مردم با شهرهای پیرامون گرفته شود و در خواست کمک نماید.در سازمان کادر کشور شهرها و یا استانهای معین (جنت) وجود دارد که در صورت دریافت خبر به حالت آماده باش درآمده و در صورت نیاز به منطقه اعزام می گردند و یا فقط کمکهای خود را از قبل بچادر، مواد غذایی و ... ارسال می کنند.

۲. تلاش برای مهار سازه:

در حوادث و سوانح یکی از عوامل ایجاد خسارت که در زلزله بیشتر می باشد آتش سوزی است که مدیریت سانه در منطقه بایستی خود را برای مقابله و جلوگیری از آن آماده سازه که بهترین راه و اولین راه قطع جریان برق و گاز در این مناطق می باشد.

۳ عملیات جستجو و نجات:

در بعضی از عملیهای امدادرسانی نیاز به عملیات طولانی مدت نمی باشد زیرا بناها به طور کلی تخریب نشده یا آسیب جدی ندیده اند. در این گونه موارد عملیات امدادرسانی بدین صورت انجام می گیرد که ابتدا افراد گروه امدادی به دسته های مختلفی تقسیم می شوند و هر کدام از افراد به بررسی نقاط مختلفی از منطقه آسیب دیده می پردازند و میزان خسارات وارده را بررسی و حتی الامکان برای هر خانوار شناسنامه امدادی تکمیل می کنند. کلیه ساختمانها باید از نظر قابل سکونت بودن مورد بررسی قرار گیرد. در صورت امکان سعی شود تا اقلام توزیعی بین آسیب دیدگان به یک اندازه باشد. به خاطر داشته باشید که افرادی نیز در منطقه آسیب دیده هستند که هیچ گونه خسارت مالی ندیده اند یا خسارت وارده به آنها ناچیز می باشد ولی آنها نیز از شما تقاضای کمک دارند. مراقب باشید که با این گروه افراد چگونہ ارتباط برقرار نمایید. تا در منطقه تنش ایجاد نشود. سعی کنید اعتماد افراد را نسبت به خود جلب کنید ولی به آنها دروغ نگویید یا قول بی اساس ندهید و در حیطه وسولیتها و وتالیف خود عمل کنید.معمولا در این گونه حوادث پس از گذشت چند روز منطقه به حالت عادی خود با ز می گردد که در این موقع سازمانها و نهادهای دیگر نسبت به بازسازی و تعمیر بعضی از بناها که قابل سکونت نیستند اقدام خواهند کرد.حال اگر سانه وسیع باشد و تخریب بناها را در بر داشته باشد پس از وقوع آن عملیات جستجو و نجات افراد زیر آوار آغاز می شود که گروههای امدادی به تیم های مختلف تقسیم می شوند و هر تیم مسوول تجسس در قسمتی از منطقه می باشد در کنار گروه تجسس و نجات گروههای دیگری نیز فعالیت می کنند مانند کمکهای اولیه نریز، پشتیبانی، اطفاء حریق و ... که کار کلیه این گروهها وابسته به یکدیگر می باشد.

۴. تریاز:

تریاز به معنی تقسیم بندی افراد صدمه دیده در حادثه می باشد که برای هر مرحله ای متفاوت می باشد. جهت انجام اقدامات پزشکی برای صدمه‌مان ابتدا یک تیم تریاز تشکیل شده و مصدومان را از لحاظ آسیبهای وارده و وسیله تروماهای رنگی مخصوص و یا کارتهای ویژه تقسیم بندی می کنند تا بتوان مصدومان را به ترتیب اولویت انتقال و اقدامات پزشکی را برای آنها انجام داد.

۵. درمان و مراقبتهای پزشکی از مجروحان:

جهت اقدامات پزشکی اولیه در منطقه بیمارستانهای صحرائی احداث می گردد و حتی الامکان مصدومان در این مراکز درمان می شوند و در صورت نیاز به بیمارستانهایی در شهرهای مجاور اعزام می شوند.

۶. مرحله عادی سازی :

معمولا این مرحله همزمان با عملیات امداد ونجات یا کمی بعد از آن اجرا می شود که شامل اقدامات زیر می باشد.

ایجاد سربانه اضطراری

برای ایجاد سربانه موقت بهترین وسیله استفاده از چادر های امدادی می باشد بسته به نوع سانه و در صورت نیاز اردو گاههای امدادی احداث می شود. که در حوادث با وسعت کم معمولا این کار صورت نمی گیرد و چون افراد آسیب دیده تمایل دارند که در محل خانه خود باشند در همان محل عمل جادر زنی انجام می شود.

تأمین آب آشامیدنی سالم:

معمولا بعد از حوادث بزرگ به ظل مختلفی آبهای منطقه آلوده می شوند و چون اکثر بیماریها توسط آب آلوده منتقل می شود نیاز به تأمین آب آشامیدنی سالم در منطقه می باشد که این امر را با استفاده از نانکراهی مخصوص انجام می گیرد.

تغذیه افراد آسیب دیده

یکی از مهمترین بخشهای امدادرسانی در مراحل اولیه حوادث بزرگ تغذیه افراد آسیب دیده می باشد که در روزهای اول معمولا کتسرو و غذاهای سرد می باشد ولی پس از گذشت چند روز جیره غذایی خشک بین حادثه دیدگان توزیع می گردد تا خود نسبت به طبع غذا اقدام نمایند.

تدفین جان باختگان

تدفین جان باختگان پس از شناسایی توسط خانواده متوفی انجام شود زیرا هم از لحاظ بهداشتی و هم از لحاظ روحی بسیار موثر می باشد.

ایجاد امنیت

در حوادث و سوانح بزرگ معمولا افراد سو دچار در خود منطقه یا از شهرهای مختلف اطراف به منطقه آمده و شروع به زدوی و غارت اموال می کنند که وظیفه ایجاد امنیت و حفاظت از اموال مردم به عهده نیروی انتظامی و امدادی منطقه می باشد.

بازسازی و توانبخشی

این مرحله پس از عملیات امدادرسانی و پس از گذشت مدتی از حادثه می باشد که بستگی به نوع و وسعت حادثه مدت زمان آن متفاوت می شود که برای این امر بایستی کارهای زیر انجام پذیرد.

۱-ساختن خانه های جدید توسط دولت

۲-اختصاص دادن وام به حادثه دیدگان جهت جبران خسارات

۳-ساخت زیر بناهای اساسی منطقه

#### کمک های اولیه در بهمن برف

بهمن شناسی

به توده ای از هر جامد که روی شیب دریش کند بهمن گویند. مانند بهمن برف ، بهمن شن ، ماسه و یا سنگ. برف بهمن به چهار نوع تقسیم می شود :

- برف شل خشک : برفی که در هوای شد می بارد و گوله نمی شود که مشخصات آن سبکی - دارا بودن اکسیژن زیاد در درون آن - بارش آن در دمای زیر صفر درجه و خطرناک ترین نوع بهمن است

- بهمن پودری : این نوع بهمن با ایجاد حالت خفگی و مسدود کردن مجاری تنفس باعث مرگ فرد می شود

- برف سفت خشک : برف شل خشکی که مدتی مانده و در اثر بخار ایجادشده از پایین و آب شدن برف رویی همراه است.

- برف شل خیس : برفی که سنگین و آبیکی است که مشخصات آن سنگینی - نداشتن اکسیژن زیاد - بارش در دمای صفر درجه - چسبیدن به لباس و کتیر و راحت گلوله شدن در دست میباشد .

لایه های برف :

- لایه پودری روی لایه یخ زده که فشرده باشد بهمن خیس است

- لایه یخ زده و فشرده روی هم که احتمال وقوع بهمن بسیار کم است.

عوامل تاثیر گزار در برف :

در دمای کم برف یخ می زند پس هر چه دما پایین تر و هوا سردتر باشد احتمال رویش بهمن کم تر است . باد باعث اثباتش شدن برف و دریش آن می شود پس افزایش وزش باد برابر با افزایش خطر بهمن است . در ارتفاع بالا برف آب نمی شود و حجم برف زیاد می شود پس احتمال بهمن بیشتر است . هر یک کمتر مکتب برف خالص ۸۰۰ کیلوگرم وزن دارد

انواع بهمن (برف):

۱- تخته ای

۲- پودری یا گرده ای

۳- آبیکی یا شل آب

بهمن پودری : یکم بهمن عظیم پودری ، میگن است فشاری از ۵ تا ۵۰ تن بر مت مربع ایجاد نماید . ابر برفی گسترش یابنده ممکن است با سرعتی افزون بر ۱۲۵ متر بر ثانیه (۲۸۰ مایل در ساعت ) سیر نموده و پیشانیش آن یک جریان هوای نیرومند حرکت نماید. بهمن تخته ای : این نوع بهمن روی پالها تشکیل می شود . این نوع بهمن ها نقاب ندارند. برف های شل خیس و سفت خشک تشکیل دهنده این نوع بهمن می باشند .

راه مقابله : از لحاظ تئوری تنها راه مقابله با این نوع بهمن بریدن از روی آن می باشد.

بهمن آبیکی یا شل آب : در موقع رویش باعث منجمد شدن فرد می شود.

زمان و مکان سقوط

بهمین چگونگی در کوهستان شکل می‌گشرد؟ در چه مناطقی از کوه‌ها، بهمین سقوط می‌کند؟ وزن بهمین و سرعت حرکت آن به چه میزان است و بالاخره چگونگی می‌توان خود را از مسیر حرکت بهمین رهانید و از مهلکه نجات یافت؟ در چه جاهایی خطر بهمین وجود دارد؟

۱- شیب، یکی از عوامل بسیار مهم در سقوط بهمین است. روی شیب‌های خیلی تند (بیشتر از ۵۰ درجه) چون برف قبل از تابشندن به طور طبیعی به پایین سرازیر می‌شود، خطر سقوط بهمین معمولاً زیاد نیست. روی شیب‌های خیلی ملایم (کمتر از ۲۵ درجه) نیز خطر بهمین معمولاً زیاد نیست. تحقیقات بهمین‌شناسان فرانسوی نشان می‌دهد که بهمین‌های نخته‌ای، عمدتاً روی شیب‌های ۳۰ تا ۴۵ درجه است و بیشترین بهمین‌ها از روی شیب‌های ۳۵ تا ۴۰ درجه سقوط کرده است. کوه‌رودان و اسکی‌بازان امریکایی اهمیت فوق‌العاده‌ای برای عامل شیب قابل هستند. هر کوهنورد یا اسکی‌باز کوه، همیشه یک شیب‌سنج کوچک در جیب دارد تا با آن میزان خطر ریزش بهمین را برآورد کند.

۲- با تند شدن شیب، ثبات لایه‌هوقفای برف کاهش یافته و خطر بهمین افزایش می‌یابد.

۳- پوشش زمین. پوشش طبیعی خاکه که ارتباط بین مانتو برفی (توده برف) و خاک را برقرار می‌کند نیز البته نه به اندازه شیب، مهم است. زمین‌های صاف و صیقلی و یا بدون سنی و بلندی و شیب‌هایی که دارای برنده‌های کوچک یا چستار و علف هستند، بهمین‌خیز است. به عکس، شیب‌های پر سنگلاخ و به ویژه یا نخته‌سنگ‌های بزرگ و یا درخت و درختچه و یا یونه‌های بزرگ- مثل گون - معمولاً برف را به خوبی نگه می‌دارند. یکنواختی شیب بسیار خطرناک است. به همین خاطر معمولاً با خاکبرداری، لین شیب‌ها را پلایه می‌کنند.

چه موقع خطر بهمین زیاد می‌شود؟

یاد عامل بسیار مهمی در افزایش خطر سقوط بهمین است به ویژه اگر در چند روز گذشته به شدت وزیده باشد. یاد موجب تشمبار شدن برف در برخی نقاط می‌شود، ضخامت برف را افزایش می‌دهد و باعث به وجود آمدن نقلاب‌های برفی در خط‌اواس‌ها و گردنه‌ها می‌شود. فراموش نکنیم که عبور از شیب‌هایی که در بالایشان نقلاب‌های برفی دست شده، فوق‌العاده خطرناک است. بارش برف چون وزن اضافی بر مانتو برفی می‌گذارد ثبات آن را کاهش می‌دهد. البته سقوط بهمین پس از بارش برف، بستگی به مقدار بارش، وزن مخصوص برف و شیب کوه دارد. با این حال، به طور کلی می‌توان گفت که با ریزش ۳۰ سانتیمتر برف جدید روی شیب‌های تند (بیش از ۲۵ درجه) خطر جدی می‌شود و با ۸۰ سانتیمتر برف جدید، حتی شیب‌های متوسط هم خطرناک می‌شوند. هوای گرم و ملایم به سرعت لایه‌ها را به هم پیوند می‌دهد و در نتیجه، خطر سقوط بهمین را کاهش می‌دهد. به عکس، اگر این گرما نسبتاً زیاد باشد، خطر را افزایش می‌دهد، زیرا برف را به قطرات آب تبدیل می‌کند و لایه‌های فوقانی برف روی این قطرات می‌غلطند و به پایین سرازیر می‌شوند. بارش کمی باران نیز چسبندگی برف را افزایش می‌دهد، ولی اگر بارش از حدی بگذرد، مانتو برفی ثبات خود را از دست خواهد داد. از اواسط فروردین به بعد، در ارتفاعات ۳۰۰۰ متر به بالا، تایش خورشید مانتو برفی را- به ویژه جبهه‌های جنوبی- بی‌ثبات می‌کند و در بعد از ظهرها، بهمین‌های آبکی سرازیر می‌شود.

سرعت بهمین

سرعت بهمین برف آبکی ۵۵ تا ۷۰ کیلومتر در ساعت، سرعت بهمین برف خشک ۱۱۰ تا ۱۴۰ کیلومتر در ساعت و سرعت بهمین‌یزود ۲۲۰ تا ۲۹۰ کیلومتر در ساعت می‌باشد. همچنین، نیروی فشار حاصل از بهمین می‌تواند به ۲۰ تن برسد.

شکل‌های مختلف برف

شکل برف بستگی تام به دمای محیط دارد:

از ۱۰ تا ۵ درجه زیر صفر، سوزنی شکل، از ۵ تا ۱۰ درجه زیر صفر، استوانه‌ای، بادمی شکل.

از ۱۰ تا ۱۳ درجه زیر صفر، پدانی، بادمی شکل، از ۱۳ تا ۱۷ درجه زیر صفر، شش گوش، از ۱۸ تا ۲۵ درجه زیر صفر، استوانه‌ای بهمین شکل برف از این لحاظ مهم است که میزان چسبندگی و قدرت انفصال مانتو برف (توده برف) را تعیین می‌کند و در نتیجه احتمال ریزش بهمین را کاهش یا افزایش می‌دهد.

وزن برف

شخص مدفون زیر بهمین تحت فشاری است که وزن و ارتفاع بهمین بر او وارد می‌کند. وزن یک متر مکعب برف بستگی به مقدار آب موجود در آن دارد.

برف تازه

برف پودر، ۳۰ تا ۶۰ کیلوگرم

برف فشرده سبک، ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلوگرم

برف کهنه

برف شتاور، ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوگرم

برف خشک نشست کرده، ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم

برف آبدار نشست کرده، ۴۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم

برف زیرین خشک، ۴۰۰ تا ۷۰۰ کیلوگرم

برف زیرین آبدار، ۶۰۰ تا ۸۰۰ کیلوگرم

با استفاده از آمار، کسانی که دچار بهمین شده‌اند، تعیین کرده‌اند که یا گذشت زمان احتمال زنده ماندن بهمین‌زده چقدر است. شخصی مدفون در زیر یک متر برف یا گذشت زمان شانس زنده ماندنش به سرعت کاهش می‌یابد. به طور کلی می‌توان گفت که با گذشتن هر یک ساعت، شانس زنده ماندن نصف می‌شود. در ساعت اول، شانس زنده ماندن بهمین‌زده حدود ۴۵ درجه است. در ساعت دوم شانس او به ۲۸ درصد، در ساعت سوم به ۱۸ درصد و در ساعت چهارم به ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، از ساعت چهارم به بعد، تنها یک نفر از ۱۰ نفر را می‌توان از زیر بهمین زنده خارج کرد. در ضمن این نکته نیز قابل ذکر است که از همان لحظاتی اول در اثر سزبه و فشار بهمین و اصابت به صخره و سقوط از بلندی و از این قبیل صدمات، جان خود را از دست می‌دهند. بهمین‌زده هر قدر در عمق کمتری مدفون شده باشد، شانس بیشتری برای زنده ماندن دارد. به همین خاطر است که توصیه می‌کنند یا شش یا پرش کرده، سعی کنیم روی سطح بهمین باقی بمانیم. همان‌طور که نمودار نشان می‌دهد، در عمق کمتر از ۵۰ سانتیمتر، شانس زنده ماندن به کمتر از ۱۰ درصد می‌رسد.

عوامل تشکیل دهنده بهمین :

۱- برف شامل خود برف و بستر زیر برف می باشد . به عبارتی حجم ۱ جنسی و لایه های برف

۲- باد ( هم در ایجاد بهمین و هم در ریزش بهمین موثر است )

۳- شیب کوه

حجم برف :

اگر حجم برف تازه بین ??? تا?? سانتیمتر باشد احتمال ریزش بهمین کم است .

اگر حجم برف تازه بین ??? تا?? سانتیمتر باشد احتمال ریزش وجود دارد !

اگر حجم برف تازه بیش از ?? سانتیمتر باشد ریزش بهمین حتمی است

شیب بستر :

در برف ?? تا?? درجه احتمال بهمین زیاد است و در شیب های بیشتر و کمتر از این مقدار احتمال ریزش بهمین بسیار کم است .
بیشترین بهمین ها در شیب ?? تا?? درجه رخ داده است . همچنین در شیب های محذب خطر بیشتر از شیب های مقعر با فرو رفتن است .
در شیب محذب سرعت بهمین هر لحظه بیشتر می شود و در شیب مقعر بالمعکس

وضعیت بستر :

اگر بستر زیر برف یکنواخت باشد احتمال ریزش بهمین زیاد می شود و هر چه یکنواختی آن کمتر باشد و موانعی مانند سنگ و یوه و درخت در آن باشد احتمال ریزش بهمین کم می شود .

یاد :

چون کشور ما در نیمکره شمالی هست مسیر با از جنوب به شمال می باشد از این رو مسیر های جنوبی اغلب برای صعود مناسب ترند .

- پوشش زیر بهمین : شن آسکی - چمن - یخ

- آفتاب

- عمق برف

دملیزها یا قیف ها (جاهایی که دره تنگ می شود)

عوامل بازدارنده از بهمین :

۱- درخت ها و درختچه ها ( بهترین عامل جلوگیری کننده از بهمین می باشد )

۲- سنگ ها

۳- دره های کم شیب و باز

نکته یوهه ها عامل بازدارنده نیستند.

شناخت بهمین :

با یا گذشتن بر روی برف می توان بهمین را شناخت.

با یا گذشتن بر روی برف برف با فرو می رود و یا نمی رود.اگر با در برف فرو نرود برف بخی است و اگر با فرو برود می توان تشخیص داد که برف چند لایه است.( اگر بیشتر از یک لایه باشد خطرناک است )
اگر هنگام فرو رفتن با ، یا سر بخورد مسیر بسیار خطرناک است.

عبور از بهمین :

- بهترین راه عبور از بهمین این است که بهمین را به طرف بالا صعود کنیم نه عرضی . و در صورتی که مجبور شدیم عرضی بهمین را رد کنیم.

- بستن نخ بهمین

- برای عبور از بهمین حمایت قرار نمی دهیم ( یعنی نباید فرد را با طناب یا وسیله دیگری حمایت کرد ) چرا که ممکن است بهمین فرد را نگه نگه کند.

- در هنگام عبور از بهمین ( بریدن بهمین ) باید تک تک گذشت و بدون عجله و با فاصله زیاد . ( بین فواصلی که با در برف فرو می رود نباید نفر بعد با یا تویم در برف فرو کند).

– هنگام عبور از بهمن گرم ترین لباس های خود را بپوشید.

– شتای قورباغه در برف در صورت ریزش بهمن ( از لحاظ تئوری ).

– کوله پشتی را به سمت شیب و فقط یک بند آن را روی شانه می اندازیم ( کمرب ، سته بند و یا قسمت های نگه دارنده و فیکس کننده کوله را از بند باید جدا کرد تا در صورت سقوط بهمن به توان به راحتی کوله را ها کرد).

– حرکت به سمت عوامل بازدارنده ( مثل سنگ ها ، درختچه ها و سایر عواملی که از زیر برف بیرون زده

– هنگام عبور از بهمن نباید صحبت کرد.

–اگر جایای نفر قبلی خیلی عمیق است برای بر گردن جابا از برف های همان قسمت استفاده شود.

–اگر مجبور به رد شدن از بهمن نیستیم از آن عبور نکنیم.

– انتهای طناب نفر اول را نفر دوم برای پیدا کردن همدیگر بگیرند .

– از مسیرهای شناخته شده عبور کنید.

– عبور بصورت انفرادی .

– تا حد امکان از بالای محدوده بهمن و نزدیک به تاج بهمن عبور کنیم تا حجم برف کمتری بالای سرمان باشد .

نکاتی که اطرافیان باید به آن توجه کنند :

–دنبال کردن مسیری که فرد بهمن زده طی می کند با چشم تا زمان پایان بهمن .

– پیدا کردن نخ بهمن و وسایل فرد . گذشتن تواسی پایین تر از محل شروع بهمن و حرکت فرد .

– در صورت امکان استفاده از سونده ( میله فلزی و باریک و بلند که داخل برف فرو می رود تا فرد را پیدا کنند ) . محدوده بهمن : معمولاً به دور از پتال ها و خط اراس ها است و بیشتر بلطف مرکز خط قطرها کوه است یعنی فرو رفتگی بین دو پال و زیر خط اراس . و از بالا به پایین شامل سه بخش تاج بهمن – مسر بهمن و انتهای بهمن می باشد .

سقوط بهمن :

–اگر برف شل یا پودری بود باید از بهمن فرار کرد و جلوی دهان را پوشاند.

– نیم متر زیر برف همه جا تازیک است .

تشخیص بالا و پایین :

چون زیر برف همه جا تازیک است و ممکن است که در اثر سقوط بهمن در زیر برف توان تشخیص داد که بالا کدام سمت است و برای بیرون آمدن باید به چه سمتی تلاش کرد.

۱–بیرون انداختن آب دهان

۲–ادوار ( ادوار باعث می شود که هنگام جستجو مضموم سنگ ها راحت تر مضموم را پیدا کنند )

نخ بهمن :

نخ بهمن طناب ۳ ملیت میزتری به رنگ قرمز و به طول ۱۵ تا ۵۰ متر است که بر روی پوست آن قلشی در یک جهت وجود دارد .

نخ بهمن را باید طوری به بدن ، صندلی و .. وصل کرد که جهت فلش آن به سمت فرد باشد و ادامه نخ بهمن را طوری روی زمین می اندازیم که بر روی زمین کشیده شود. حال اگر بهمن سقوط کند ، گروه امداد با پیدا کردن نخ بهمن و دنبال کردن فلش به مضموم می رسند.
Pieps ( پیپس) این دستگاه در سال ۱۹۷۳ به بازار آمد و می توان آن را بهترین وسیله امدادی برای پیدا کردن محل اختفای فرد بهمن زده دانست. پیس یک دستگاه کوچک الکترونیکی پیزنده و فرستنده است. فردی که قرار است از بهمن عبور کند با فشار دادن دکمه دستگاه آن را به وضعیت فرستنده و دیگران بر روی وضعیت گیرنده قرار می دهند. پیش دارای یک گنشی می باشد که برای شنیدن سیگنالهای فرستاده شده از سوی فرستنده به کار می رود. فراموش نکنید که پیس را ناپیستی در کوله پشتی قرار داد بلکه باید آن را به گردن آویخت.

کمک های اولیه در بهمن برف

بهمن، زمان کمی شناسد اگر مجبور به عبور از شیب های برفگیر هستید حتی المقهور از روی یال بادگیر عبور کنید. در شیب های شمالی- جنوبی به دلیل سستی برف، ریزش بهمن چندان محتمل نخواهد بود. به کمک چوبدستی برای استحان، مسلح سخت روی برف را شکافته و سستی یا شلی آن را منوج می شویم. در صورت بروز سستی در برف بهتر است شیب را دور بزید. یک گروه طبیعت گرد یا کوهنوردی که وارد کوهستان و مناطق برفگیر می شود حتما باید در کوله خود وسایل ضروری جهت نجات خود به همراه داشته باشد؛ طباب بهمن که طبابی با رنگ های تند و زنده به طول شیب متر است. این طباب را باید به خود بسته و در برف حرکت کنید تا در صورتی که در زیر بهمن گرفتار شده‌بند بخشنی از طباب که از برف بیرون مانده، باعث نجات شما شود. بی **Beeper** وسیله کوچکی است که درون لباس جای می گیرد و علامت رادیویی پخش می کند.

این امواج توسط بی براهی دیگر قابل دریافت است و می تواند جای شما را به اطلاع بقیه گروه یا افرادی که از آن محل عبور می کنند نشان دهد. جعبه کمک های اولیه که در صورت بروز صدمات احتمالی از نارسایی های حاد جسمی شما جلوگیری می کند، بیل له دار که بتوان به کمک آن حجم قابل توجهی از برف را جابه جا کرد و یک چوبدستی که علق برف و شلی و سستی آن را بتوان تغییر داد.
زخم زدن . در صورتی که دچار بهمن شدید سعی کنید به حالت شنا خود را روی سطح برف نگاهدارید. با کاهش سرعت بهمن به کمک یک دست از سرخود محافظت کنید و با دست دیگری به حرکت شنا مانند خود ادامه دهید. تا کمک از راه برسد.

تزدیک ترین کوه های مشرف به شهرستان که سفید می شود، روزشمار می کنیم برای تعطیلات آخر هفته. چوب اسکی و تیوب براد و لانتیک و خلاصه هر چیزی که دم دستمان بیاید و به نظر برسد که به درد سر خوردن روی برف می خورد را عقب ماشین می گذاریم و به سمت پیروف ترین و پرشیب ترین کوه می رویم که می شناسیم حرکت می کنیم. این برنامه هر زمستان است، اما با بارش برف علاوه بر برنامه برف بازی و اسکی، یک چیز دیگر هم هر سال تکرار می شود که البته چندان هم خوشایند نیست و اتفاقا خیلی هم ما را متاثر می کند، ولی هیچ وقت فکرش را هم نمی کنیم که ممکن است روزی گریبان ما را هم بگیرد؛ آن هم غیر گرفتار شدن اسکی بانان یا حتی مردم عادی در دام بهمن و کشته شدن آنهاست. بهمن هر ساله با فرود گاه می گاهش جان ده ها انسان کمی بی مبالا را می گیرد؛ حالا چه از نوع حرفه ای و چه آماتور. به قول یکی از دوستان حوادث نویس با یکت بی احتیاطی یا حتی بی احتلاعی، تیز یک صفحه حوادث می شوند.

بنابراین بد نیست اگر می خواهید آخر هفته برفی تان را به خیر و خوشی به پایان برید و عکس های یادگاری اش را ظاهر و چاپ کنید بد نیست قبل از بستن بار سفر حداقل کمی اطلاعات درباره برف و بهمن کسب کنید. برف به رقم ظاهر ساده و دلربایش، سیستمی بسیار پیچیده و خطر آفرین دارد. برف تاپر شرایط شکل گیری و بارش می تواند شکل، ساختار و تابشت متفاوتی داشته باشد. گاهی برفی که در یک طرف صخره دیده می شود با برفی که در طرف دیگر صخره پراپده است، کاملاً متفاوت است، حتی جنس لایه های برفی که در یک نقطه وجود دارد هم با یکدیگر تفاوت دارد. درست است که برف در همه جای دنیا از تیور مولکول های آب به وجود می آید، ولی شرایط محیطی و محلی، نقش تعیین کننده ای در جنس برف دارد، مثلاً لایه نازکی که گاه نضخامت آن به چند میلی متر می رسد؛ لایه ای متشکل از بلورهای یخ که با دو اثر یخ زدن شیب در سطح زمین به وجود آمده یا ناشی از بارش برفی است که همراه با باد و توفان شدید فرود آمده است و فرصت تابشت پیدا نکرده.

لایه ای صیقلی که زیر نور ماه و خورشید، بسیار زیبا می درخشند، اما همین زیبایی در شرایطی که بستر بارشی مداوم و آرام را تشکیل دهد به راحتی می تواند اسکی بانان را به کام مرگ بکشاند. بستر صیقلی یا برفی پوک که خیلی زودهم به حجمی بالا می رسد و با کوچک ترین تحریک به سمت پایین سرازیر می شود. اتفاقاً اسکی بازها هم معمولاً برف های سبک را به دلیل حرکت راحت تر برای اسکی برمی گزینند، اما غافل از اینکه اسکی باز در حال عبور از منطقه بهمن گیر است و بر اثر فشار بدنش حجم عظیمی از برف شکسته شده و شروع به ریزش می کند، به همین سادگی بهمن حجمی به حرکت درمی آید. حال اینکه عواقب این بی احتیاطی جان چند نفر را به خطر می اندازد یا حتی می گیرد، بایدند. یک بهمن بزرگ تری می‌تواند از مشکل از حداقل ۱۰۰ هزار تن برف، گل و سنگ است که با سرعتی در حدود ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت جابه جا می شود. با توجه به چنین سرعتی درست است که پوشش درختی انبوه و گسترده را محدودی می توانسد سرعثن را کم کند، اما درختان تکت در برابر این توده های برفی مثل چوب گیرفت هستند و نمی توانند به شما هیچ گونه دلگرمی بدهند، حتی در برابر چنین بهمنی روقه های فولاد هم خم می شوند، چه برسد به درخت. هر ساله با توجه به کوهستانی بودن سطح زیادی از کشورمان، بیش از چندین هزار بهمن کوچک و بزرگ در مناطق کوهستانی ریزش می کند، اما صرفاً آن تعداد از بهمن هایی مورد توجه قرار می گیرند که با در مسیر جاده اصلی کشور فرو ریزند یا در پیست های اسکی و مناطق معمول کوهنوردی و البته تعدادی کنته هم در در داشته باشند. البته ساختن ان روسنایی ایران به دلیل تجربه به نحوی مستقر شده اند که به ندرت در معرض سقوط بهمن قرار می گیرند، اما در نقاطی که ساخت و سازها بدون توجه به شرایط طبیعی و توپوگرافی مناطق صورت می گیرد، شاهد سقوط بهمن و تخریب مناطق مسکونی بوده ایم، مثل سقوط بهمن در جاده چالوس و تخریب تعداد زیادی ویلا در منطقه سیاه بند.

از عوامل دیگری که ممکن است توده های یکپارچه و بزرگ برف را به حرکت درآورد، بارش حجم عظیم برف بعد از بارش باران و تابش آفتاب بعد از تابشت برف است. این فرآیند، بستر توده برف را لغزنده و حرکت آن را بسیار آسان می کند و حتی گاهی بدون هیچ تحریک یکجمله سرازیر می شود. یک نکته مهم دیگر آنکه در تعطیلات آخر هفته برفی از کاربرد بیجا و حتی به جای سیگارت، رفته، تازیک و… هم برحذر باشید. صوت، یکی از عوامل شایعی است که برف را به حرکت تحریک می کند، حتی بوق زدن هم می تواند در مناطق بهمن گیر خطر آفرین باشد، چه برسد به صداهایی با فرکانس های بالا. اما حالا چطور مطمئن بهمن گیر را از مناطق بی خطر تشخیص بدهیم؟ سه فاکتور مهم در ایجاد مناطق با قابلیت جاری کردن توده های بهمن نقش اصلی را ایفا می کنند: شیب، ارتفاع و جهت. شیب: اگر برف از شیب آفتاب شده و سنگین باشد، در شیب خیلی کم هم احتمال وقوع بهمن وجود دارد. در کشور زاین در پیست میندی ها با شیب ۱۰ درجه چنان بهمن مهیبی به وقوع پیوست که جان هفت اسکی باز را گرفت و تعداد زیادی از آنها را مجروح کرد. این برف ماچ، مثل سیل حرکت می کند، اما شیب طبیعی ریزش بهمن برای برف پودر حدود ۲۲ درجه است. برف پودر خشک نذران در شیب های بین ۲۵-۲۲ درجه سقوط می کند. کمترین شیب بهمن خیز ۲۰درجه است، اما در شیب ۲۵-۳۰ درجه هم تازوب سقوط بهمن به شدت افزایش پیدا می کند. ارتفاع: کوه باید آفتذر مرتفع باشد تا برف زمستانی روی آن فرصت انباشته شدن پیدا کند. افزایش ارتفاع باعث کاهش درجه حرارت می شود.

هرچه هوا سردتر باشد برف بیشتر و طولانی تر باقی می ماند. اگر کوه بلندتر از خط رویش درخت باشد، احتمال سقوط بهمن بیشتر است. خط رویش جنگل در هر کوهستانی متفاوت است. مثلاً در یک کوه مشخص خط رویش در جبهه های جنوبی به دلیل دریافت نور بیشتر خورشید، بالاتر از جبهه شمالی همین کوه است. اما ارتفاع میانگین حد رویش درخت در ارتفاعات ایران حدود ۳هزارمتر تخمین زده شده است. جهت سقوط: البته بهمن اصولاً جهت نمی شناسد و در تمام جهات شمال، جنوب، شرق و غرب احتمال سقرط دارد. ولی تعداد دفعات سقوط معمولاً در جبهه های رو به شمال، شمال شرق و شرق بیشتر از بقیه جهات است. زاویه تابشی آفتاب زمستانه در نیم کره شمالی باعث می شود جبهه های جنوبی حرارت بیشتری را نسبت به جبهه های شمالی جذب کند . اکثر پیست های اسکی رو به شمال ساخته می شوند تا از پوشش برف طولانی استفاده کنند. یادها و توفان ها در عرض های

جغرافیایی میانه معمولاً از غرب به شرق می‌وزند و به این ترتیب ریف‌ها را جارو کرده و روی جبهه‌هایی که یادگیر نیشند انباشته می‌کنند و در نتیجه این فعل و انفعال دائمی در جبهه‌های شمالی تا شرقی، بهمین‌های بیشتری را سبب می‌شوند. در نتیجه پاتوجه به توپوگرافی که داده شده، هرچند که یک لایه برف تازه و پودری بهترین شرایط را برای اسکی فراهم می‌کند، اما به لحاظ ریزش بهمین، بسیار می‌تواند خطرناک باشد. در مواجهه با برف، تمام استان‌ها را به کار بگیرند. با شنیدن کوچکترین صدایی که حکایت از نشست برف دارد منتظره را ترک کنید. در منطقه ای که حتی یک بار بهمین در آن به وقوع پیوسته، همیشه احتمال سقوط دوباره آن وجود دارد و نکته آخر را به خاطر داشته باشید؛ برای نجات کسی که زیر بهمین مدفون شده فقط ۳۰دقیقه فرصت دارید وقت را از دست ندهید.

**کتاب های اولیه عمومی**

تهیه کننده : سید محمد هادی میر مطلبی

منبع : راسخون

۱)سوختگی‌ها

سوختگی های حرارتی

پیشگیری از بسیاری از سوختگی‌ها آسان است مثلاً اجازة ندهیم بچه‌های کوچک با آتش بازی کنند و یا کبریت یا چراغ‌وا از دسترس بچه‌ها دور نگه داریم و یا حتی دسته‌ماهیابه را به گونه‌ای روی گاز قرار دهیم که با برخورد اشخاص واژگون نشود و با اجازه ندهیم کودکان در آتشیزخانه بازی کنند.سوختگی‌های جزئی ناول ایجاد نمی‌کنند. برای تسکین درد و کاهش آسیب، قسمت سوخته شده‌ی بدن را فوراً در آب سرد قرار دهید. استفاده از وازلین، پماد یا روغن اصلاً توصیه نمی‌شود و آب سرد کاملاً کافی است. سعی کنید از دستگیره‌های بند دار استفاده نکنید و خلاصه‌ایتنکه مسائل ایمنی را برای جلوگیری از سوختگی در نظر داشته باشید. اگر در محل سوختگی ناول ایجاد شده، ناول را دستکاری نکنید. بهتر است محل سوختگی را با آب کاملاً شسته و با گاز استریل محل سوختگی را پوشیده نگه دارید. سوختگی‌ها ممکن است بر اثر حرارت، الکتریسیته و مواد شیمیایی ایجاد شوند. در زمان ایجاد سوختگی چون سطح دفاعی بدن آسیب می‌بیند و سیستم ایمنی بدن تضعیف می‌شود احتمال عفونت بالاست. در سوختگی‌هایی که بیشتر از ۵?ساعتی منز بدن را فرا می‌گیرند و یا بر اثر الکتریسیته ایجاد شده‌اند و یا ??کل بدن را در بر می‌گیرد نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارند

سوختگی‌ها بر اثر عمق سه دسته هستند:

سوختگی های سطحی

- سوختگی های متوسط

- سوختگی های عمیق

در سوختگی‌های سطحی فقط لایه‌های سطحی پوست آسیب می‌بینند و علائم آن این است که بیمار درد شدید دارد، تورم و قرمزی در ناحیه سوختگی دیده می‌شود. اگر این سوختگی‌ها به خوبی مراقبت شوند چند روز بهبود یافته و هیچ آثاری هم از خود به جا نمی‌گذارند. سوختگی‌های متوسط لایه‌های عمیق تری از پوست را درگیر می‌کنند و همراه ناول هستند و از آنجائیکه احتمال عفونت در این نوع سوختگی بیشتر است مراقبت‌های پزشکی باید با دقت بیشتری صورت گیرد. سوختگی‌های عمقی سطح زیادی از پوست را از لحاظ عمقی درگیر می‌کنند. در این سوختگی‌ها معمولاً سطح پوست سفید رنگ می‌شود و به خاطر آسیب جدی عصبها که در اعصاب پوست واقع شده‌اند این سوختگی‌ها معمولاً درد ندارند و ناحیه سوخته بی‌حس است. این نوع از سوختگی‌ها احتیاج فوری به مراقبت‌های پزشکی دارد.

اقداماتی که در زمان ایجاد سوختگی می‌توانیم انجام دهیم:

در سوختگی‌های سطحی سطح را با آب سرد به مدت ۲۰ دقیقه بشوئیم تا درد و التهابکاهش پیدا کند و اگر آب سرد در دسترس نبود از هر مایع خنک دیگری مثل شیر نیز می‌توانیم استفاده کنیم. بعد از آن باید وسایلی مانند ساعت، انگشتر، کمربند و هر چیزی که به سطح سوخته فشار می‌آورد را خارج کنیم چون بعد از مدتی ناحیه سوخته ورم می‌کند و خارج کردن این اشیاء مشکل می‌شود. به هیچ وجه نباید سطح سوخته را دستکاری و یا از پمادهای برای سطح سوخته استفاده کنیم. بعد از شستشو ناحیه سوخته آن را با یک پارچه تمیز استریل بپوشانیم و کنیم و اگر احتمال عفونت در روزهای بعدی زیاد بود آن را به پزشک ارجاع می‌دهیم. در مورد سوختگی‌های شدید ممکن است فرد در حال شعله ور شدن آتش دچار سوختگی شده باشد یعنی آتش تمام لباس و اعضای فرد را در بر گرفته باشد. برای اینکهاز باید مصدوم را آرام کرده و از او بخواهیم بی‌حرکت بماند زیرا تماسش با هوا باعث شعله ورتر شدن مصدوم می‌شود. مصدوم را با پتو یا پرده می‌پوشانیم و آتش را خاموش می‌کنیم. سپس عضو سوخته را با آب خنک شستشو می‌دهیم تا کاملاً التهاب و سوزش آن بیفتد و اقدامات اولیه ذکر شده را انجام می‌دهیم.

در هنگام کمک به افرادی که دچار سوختگی شده‌اند این موارد را به خاطر بسپارید:

- استفاده از آب سرد به مدت ۲۰ دقیقه

- ضد عفونی نگاهداشتن محل سوختگی

سوختگی شیمیایی

مواد شیمیایی وجود دارند که برای پوست سوزش آور هستند و باعث سوختگی در سطح پوست بخصوص در چشمها می‌شوند. البته مواد غذایی و شیمیایی بسیار فوری، بیشتر در موارد صنعتی استفاده می‌شوند ولی ممکن است بسیاری از مواد شیمیایی که ما در طول روز با آنها سر و کار داریم سوزاننده باشند. مثل رنگ بره‌ها، مواد پاک‌کننده و صابون. مواد شیمیایی که باعث سوختگی در سطح پوست می‌شوند می‌توانند علائمی را ایجاد کنند مثل تورم، قرمزی، سوزش و ایجاد ناول در سطح پوست. اگر به چنین موردی از سوختگی در منزل برخورد کردیم باید بلافاصله عضو سوخته را زیر آب سرد بگیریم و باید مطمئن شویم که جریان آب، ماده شیمیایی را بطور کامل از سطح پوست پاک می‌کند چون در غیر اینصورت آب می‌تواند باعث پخش مواد شیمیایی در سطح پوست شده و سوختگی را گسترش دهد. بعد از این اقدام یک پانسمان یا پارچه استریل یا بدون پرز انجام می‌دهیم. سطح سوخته را نباید دستکاری کرده و یا از پماد، لوسیون و یا هر ماده دیگری برای سطح سوخته استفاده کنیم. اگر سوختگی وسیع و یا احتمال عفونت زیاد است مصدوم را به یک مرکز درمانی ارجاع می‌دهیم. ممکن است مواد شیمیایی جامد یا مایع وارد چشم شده و باعث آسیب جدی به چشمها شوند. چشمی که با مواد شیمیایی تماس پیدا کرده معمولاً بسیار قرمز، ملتهب و دردناک است و اشک ریزی بسیار زیادی دارد و ممکن است چشم مانند زمان پس از مواجهه با نور خود به خود بسته شود. اولین اقدام در مواجهه با چنین مصدومی این است که بلافاصله سر مصدوم را بصورت کیج زیر آب بگیریم و آب سرد را وارد چشم مصدوم کنیم، بطوریکه از یک گوشه وارد و از گوشه دیگر خارج شود و تمام سطح چشم را شستشو دهه ولی اگر این امکان وجود ندارد یا یک شیشه آب تمیز سطح چشمها را بشوئیم. بعد از آن از بیمار خواهش کنیم که به هیچ وجه چشمها را نمالد زیرا مالیدن، باعث می‌شود ماده شیمیایی در سطح چشم پخش شده و آسیب چشم بیشتر شود. بعد از شستشو یک پانده استریل چشم، روی چشم بیمار قرار می‌دهیم و بیمار را سریعاً به یک مرکز فوریت‌های پزشکی ارجاع می‌دهیم.

۴)مسومیته‌ها

هر ساله میلیونها نفر در سراسر جهان دچار مسومیته می‌شوند. سم به موادی گفته می‌شود که با ورود آن به بدن فرد، سلات او را به خطر می‌اندازد. در هنگام کمک به افراد مسوم توجه فوری و سرعت عمل بسیار مهم است. زیرا با هر لحظه تردید میزان بیشتری سم وارد خون فرد شده و خطر مرگ را افزایش می‌دهد.

همیشه باید به خاطر داشت که سم آفات تانی، داروها و نفت را در جای مشخصی دور از دسترس افراد نگه داشت.

اصولاً مواد غذایی اگر به صورت غیر بهداشتی و نامصح نگه داری شوند، می‌توانند منبع بسیار خوبی برای رشد میکروبها و باکتریهای آسیب رسان باشند. از جمله میکروبهایی که می‌توانند داخل مواد غذایی رشد کنند، استاکولوف کلئوس یا استاکولوف طلائیی است که در داخل مواد غذاییای سم ایجاد می‌کند و این سم می‌تواند باعث مسومیته برای فردی شود که این غذا را مصرف کرده است. یکی دیگر از این میکروبها که می‌توانند در مواد غذایی رشد کنند و آسیب رسان باشند سالمونلا است. علائم مسومیته با استاکولوف کلئوس بسیار سریع ظاهر می‌شود. حدوداً ۲-7? ساعت بعد از مصرف مواد غذایی مسوم، فرد دچار تهوع، دل درد، استفراغ و حتی اسهال می‌شود. در مواردی که میزان سم خورده شده زیاد باشد ممکن است علائم شوک در فرد مسوم ایجاد شود. این علائم بصورت اختلال هوشیاری، افزایش ضربان نفس و کاهش فشار خون است. معمولاً مدت زمان بروزعلائم مسومیته با میکروب سالمونلا مولاری تر است و ظرف ۲-7? روز بعد از مصرف ماده غذایی ممکن است ظاهر شود. علائم ممکن است بصورت ایجاد تب، تهوع، دل درد، اسهال و خیلی به ندرت علائم شوک باشد. در برخورد با افرادی که با مواد غذایی مسوم شده‌اند ما اقدامات زیادی نمی‌توانیم انجام دهیم جز اینکه آنها را وادار به استراحت کرده و از مایعات فراوان استفاده کنیم و اگر مسومیته خیلی شدید است آنها را سریعاً به بیمارستان برسانیم. میکروب دیگری وجود دارد که در مواد غذایی رشد می‌کند و می‌توانند بسیار خطرناک باشد. این سم بسیار کشنده است و معمولاً در غذاهای کنسرو شده ایجاد می‌شود و در این نوع غذاها این میکروب به سرعت رشد می‌کند و سم آزاد می‌کند.

همچنین در بچه‌های زیر یکسال خوردن غسل می‌تواند این بیماری را ایجاد کند. این میکروب در داخل غسل هم می‌تواند رشد کند. علائم این میکروب بصورت فلج است زیرا روی سلسله اعصاب مرکزی اثر می‌گذارد و فرد را با خشکی دهان، بیوسته، تهوع، اختلال در بلع مواجه می‌کند و به تدریج که فلج به طرف پایین می‌رود اختلالات تنفسی هم ایجاد می‌شود که بسیار خطرناک است و منجر به خفگی می‌شود. ما اقدامات زیادی برای این بیماران نمی‌توانیم انجام بدهیم. این بیماران باید سریعاً به بیمارستان انتقال داده شوند تا راجتمت‌های پزشکی برای آنها انجام گیرد و برای تشخیص حتماً باید بقایای غذای خورده شده به آزمایشگاه اطفال داده شود. برای شستشوی معده‌ی بیمار بهتر است از کمی آب ولرم با کمی پرمشکات استفاده کنیم مثلاً در یک سطل ۲۰ لیتری آب ۲۰ گرم یا یک قاشق پرمشکات کافی است. یعنی یک در ۱۰۰۰.

برای کمک به افراد مسوم با غذا توجه به این نکات ضرورست:

- دانتشن عامل مسومیته

- برگرداندن هر چه سریعتر غذای مسوم

- گرم نگاهداشتن بیمار

- رساندن بیمار به مراکز درمانی

۱۳خونریزی

خونریزی یکی از مهمترین مسائل در ایجاد مرگ و میر است و کنترل خونریزی می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از مرگ و میر مصدوم داشته باشد. در افراد عادی اگر ۵۰۰ سی‌سی تا نیم لیتر خون از دست بدهند ممکن است تغییر محسوسی در عملکرد بدن ایجاد نشود ولی اگر این خونریزی به ۵/۱ لیتر برسد و نزدیک به ۳/۱ حجم خون را در برگردد، این یک شرایط بحرانی را ایجاد می‌کند.

کند و نیاز به اقداماتی دارد و سریعاً باید جلر هدر رفتن خون را گرفت. در مواقع مواجه شدن با فردی که دچار خونریزی است یکسری علائم و نشانه هایی وجود دارد که به ما کمک می کند تا متوجه شویم که شرایط خونریزی فرد در چه وضعیت است و بنابراین میزان خونریزی فرد را ارزیابی کنیم و کثرت این خونریزی را مشخص کنیم. اولین مسئله این است که صورت و لبها ممکن است رنگی پررنگه برینده شوند. معمولاً وقتی به پوست این افراد دست بزنیم سرد و مرطوب است و دلیل آن هم این است که عروقی که خون رسانی را به پوست انجام می دهند در مواقع حیاتی بدن یکد واکتشی دارند که سعی می کنند خونی را که جریان پیدا می کنند، به اندام حیاتی سوق دهند. بنابراین خون کمتری به سطح پوست می آید و ما با یک پوست سرد و مرطوب مواجه می شویم. معمولاً نیش این افراد تند، ولی ضعیف است و این به خاطر این است که جریان خون در بدن فرد کاهش پیدا کرده است. علامت بعدی این است که زمانی که خون رسانی به مغز کاهش پیدا می کند، یکسری علائم مغزی قابل رؤیت است. این علائم می تواند بصورت اختلال حواس، سرگیجه، اختلال در دید و ضعف است. در عین حال که این علائم دیده می شود ممکن است فرد مصدوم را دچار اضطراب کند. همچنین مصدوم ممکن است احساس تشنگی و عطش کند که می تواند این عطش هم به آب باشد و هم به هوا. معمولاً نفس فرد تند می شود چون وقتی حجم خون کاهش پیدا کرد، اکسیژن خون کم می شود و فرد سعی می کند با نفس بیشتر این کمبود اکسیژن را جبران کند. اقدام اولیه در مواجهه با فردی که دچار خونریزی شده و این علائم در او ظاهر گشته، این است که جریان خون را به طرف عضوی که در حال خونریزی است، کاهش دهیم.

که این کار را با دو روش می توانیم انجام دهیم:

- با ایجاد فشار

- قرار دادن عضو آسیب دیده بالاتر از سطح بدن.

فشار می تواند به صورت مستقیم یا غیر مستقیم باشد. فشار مستقیم به این صورت است که با یک پارچه تمیز و هر چه که در دسترس است، فشار مستقیم به محل خونریزی میاوریم. زمانی که فشار مستقیم به محل خونریزی وارد می کنیم، معمولاً رنگ پاره شده مصدوم می شود و جریان خون به آن ناحیه کاهش پیدا می کند و خون در آن ناحیه متعقد می شود. باید بر روی سطح خونریزی پارچه گذاشت و در صورت ادامه یافتن خونریزی نیتاز به برداشتن آن نیست، بلکه باید بر روی آن دوباره پارچه بگذاریم و با باند بیندیم و قبل از رسیدن بیمار به پزشک، نباید باند برداشته شود. فشار مستقیم می تواند بین ۵-۵ دقیقه ادامه داشته باشد. در زخم هایی که بطور معمول ایجاد می شود این فشار می تواند خونریزی را قطع کند. اگر با فشار مستقیم خونریزی قطع نشد، اقدام به فشار غیر مستقیم می کنیم و بر روی عروقی که در حال خونریزی هستند و بیشتر هم در خونریزهای شریانی و یا خونریزیهایایی که سرخروگ دچار پارگی شده است، فشار وارد می کنیم. ولی باید توجه کرد فشار به شریان اصلی، چون خون رسانی را به کل عضو قطع می کند نباید زیاد ادامه یابد. بلکه باید متناوباً این فشار اعمال شود تا خونریزی قطع شود. آخرین کسکی که هر فرد می تواند به فرد مصدوم بکند استفاده از شریان بند است. شریان بند نوازی پهن است که به فاصله ۴ انگشت بالای زخم بسته می شود و یا یک چوب پیچیده می گردد تا شل و سفت کردن آن آسان باشد و رنگ اصلی را که دچار خونریزی شده مصدوم کند. چون استفاده از شریان بند ممکن است خطرانی را هم برای مجروح به همراه داشته باشد، توجه به چند نکته بسیار مهم و اساسی است:

۱-نوار شریان بند نباید نازک و برنده باشد. بلکه باید پهن و نرم باشد مثل چوباب بند.

- محل بستن شریان بند بهتر است زیر بغل یا کشاله وان و از روی لباس باشد.

- اگر زیر محل بستن شریان بند با دستمال پوشیده شود تا به پوست آسیب نرسد.

۴- تا زمانیکه مجروح به پزشک یا مراکز درمانی انتقال می یابید، باید شریان بند هر ۲ دقیقه یکبار رها شود تا خون در عضو مجروح جریان یابد و همواره نیش در زیر آن احساس گردد.

۵- بهتر است ساعت بستن شریان بند را روی باند یادداشت کنیم. اگر توقف جریان خون بیش از ۲ دقیقه ادامه داشته باشد، به اعصاب و شریانهای دره آسیب وارد شده و بافتها در اثر نرسیدن اکسیژن آسیب می بینند. پس رها کردن شریان بند هر ۱۰ دقیقه، به بافتها اجازه می دهد که از اکسیژن و مواد مغذایی موجود در خون استفاده کنند و آسیب نبینند.

- باید نوار شریان بند را به آسانی باز کرد. ممکن است باز کردن سریع شریان بند باعث درد مجروح شود

۴فرق شدگی

معمولاً به ما سفارش می کنند که به تنهایی شتا نکنیم. مخصوصاً زمانیکه مهارت کافی نداریم و مسئول نجات غریق هم در محل حضور ندارد. مینیاتور سفارش شده است که قبل از رفتن به استخر یا دریا دوش بگیریم تا بدنمان یکباره دچار گرفتگی عضلات نشود. خفگی شخص بعد از غوطه ور شدن درآب که منجر به کاهش سطح هوشیاری می شود را فرق شدگی می نامند. فرق شدگی بیشتر در کودکان و نوجوانان و کسانیکه آشنایی با شنا ندارند اتفاق می افتد. در این موارد وقتی که فرد آبی نفس به سطح آب می آید ممکن است مقداری آب وارد مجرای تنفسی اش بشود. ورود آب به مجاری تنفسی باعث گرفتگی عضلات حنجره می شود همین سئله باعث می شود که نه تنها آب، بلکه هوا هم نتواند وارد مجاری تنفسی شود و اکسیژن خون کاهش پیدا کرده و شخص بیهوش شود.

وقیکه شخص در آب بیهوش است تا زمانیکه سرش در آب قرار دارد عضلات حنجره شل شده و مقادیر بیشتری آب وارد ریه ها خواهد شد و بدین ترتیب خفگی پیش خواهد آمد. در موارد خفگی یکی از آسیبهای وارده این است که اکسیژن خون کاهش پیدا می کند، بنابراین اکسیژن کافی به مغز نمی رسد و همین امر، به بافت مغز آسیب وارد می کند. همچنین اگر فرد نجات پیدا کند و موفق به نفس مندیلبل وجود آب درون ریه ها، بافتهای ریه آسیب خواهند دید و مقداری هم آب وارد خون شده و به گلبولهای قرمز خون آسیب می رساند. اگر شخص در آب سرد غرق شود امکان زنده ماندنش بیشتر است زیرا میزان متابولیسم بدن کاهش پیدا می کند و به همین دلیل مدت بیشتری امکان زنده ماندن فرد وجود دارد.

کتمکهای اولیه که در این رابطه می توان انجام داد:

- اگر شخص هنوز هوشیار و در حال دست و پا زدن است و نفس دارد چیزی را که می تواند در سطح آب شناود باشد مثل چوب، طناب و یا میله ای بلند، به سمت فرد در حال غرق شدن می گیریم و او را نجات می دهیم.

- اگر شخص دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد و بیهوش باشد باید با شنا شخص غرق شده را به ساحل بکشانیم. بالاقلصه بعد از رسیدن به محیط خارج از آب، اقدامات احیاء انجام گیرد. قبل از هر کاری باید دهان مصدوم باز شود و هر چه که در دهانش است خارج شود. باید شخص را به پهلو خواباند و چند بار فشار بر روی سینه و شکم وارد کنیم تا آبی را که وارد ریه ها یا معده شده خارج شود. وقتیکه آب خارج شد نفس دهان به دهان را آغاز می کنیم و اگر نیش وجود نداشت و مصدوم دچار ایست قلبی شده بود حتماً باید ماساژ قلبی انجام شود.

در هر نوع غرق شدگی مصدوم باید فوراً به بیمارستان منتقل شود و تحت نظر گرفته شود. پس به خاطر داشته باشیم:

- تمیز کردن دهان

- به بالا و عقب کشیدن سر

- دمیدن به داخل دهان

۴- تنفس مصنوعی ۱۰?۰ بار در دقیقه تا رسیدن به بیمارستان
ایراق گرفتگی

داشتن اطلاعات در مورد برق، نحوه نصب وسایل روشنایی و تعمیر بعضی از اسباب برقی برای همگان ضروری به نظر می رسد. آموزش تدریجی این مسائل از سنین نوجوانی یکی از ضروری ترین موارد آموزش عصر ما تلقی می شود.
بدن انسان هادی جریان برقی است. اگر بدن انسان به برقی اتصال پیدا کند منجر به عبور جریان برق از بدن فرد به زمین خواهد شد. در جریان برقی گرفتگی علاوه بر سوختگی پوست که محل ورود و خروج جریان برق را شامل می شود بافتها هم دچار آسیب می شود. اگر جریان برق از قلب عبور کرده باشد منجر به اختلال در سیستم قلب و اگر از مغز عبور کند منجر به مهار مرکز تنفس و وقفه تنفسی خواهد شد.

برقی گرفتگی به دو دسته تقسیم می شود.

- یا ولتاژهای بالا

- یا ولتاژهای پایین

در موارد با ولتاژ بالا، حتماً بدن لازم نیست مستقیم با سیم یا کابل برقی تماس داشته باشد بلکه ممکن است در فاصله ۲ متری هم جریان برق از هوا عبور کند و به بدن فرد منتقل شود و باعث برق گرفتگی شود. در این موارد هر چقدر ولتاژ برق و ولطیبت هوا بالا باشد میزان انتقال و آسیبی که به بدن وارد می شود بیشتر است.
موارد ولتاژ پایین بیشتر در خانه اتفاق می افتد. مثلاً فرد از سیم لخت و یا وسایل برقی مخصوصاً آن دسته از وسایل که در آنها آب ریخته می شود آسیب می بیند.مکن است از طریق کلید برقی برقی گرفتگی ایجاد شود. در برقی گرفتگی با ولتاژ پایین بدن فرد دچار لرزش می شود حال آنکه در ولتاژ بالا بدلیل گرفتگی عضلات، منجر به اتصال دائم یا آن وسیله خواهد شد. کتمکهای اولیه که در برقی گرفتگی با ولتاژ پایین در منزل می توانیم انجام دهیم رعایت جوانب احتیاط است. مسائلی است که فرد کتمک کننده باید آنها را رعایت کند. بدین ترتیب که تا وقتیکه جریان برق به مصدوم متصل است نباید به مصدوم دست بزنیم. ابتدا باید جریان برق قطع شود که با قطع کردن فیوز یا کلیدند دو شاخه از پرز ممکن می شود. بعد از قطع جریان برق باید بدن مصدوم را از اتصال به لوازم برقی جدا کرد. فرد کتمک کننده باید دمایاشیکی به پا کند و یا اگر زمین خیس است از چند روزنامه برای خشک کردن استفاده کند و توسط یک چوب و یا هر چیزی که غیر رسانا است فرد مصدوم را از محل که برق در آن وجود دارد دور کند. بعد از قطع ارتباط برق در ابتدا باید نفس مصدوم را کنترل کرد. اگر نفس نداشت باید نفس دهان به دهان انجام شود. بالاقلصه باید شریان قلب و نیش کنترل شود. در صورتیکه نیش وجود نداشت ماساژ قلبی ضروری است. در هر نوع برقی گرفتگی شخص باید به بیمارستان منتقل شود و باید تا ۴?۲ ساعت تحت نظر باشد. البته تا رسیدن به پزشک یکبار نفس مصنوعی و همچنین ۵ بار ماساژ قلبی لازم است. در برقی گرفتگی با ولتاژ بالا تا زمانی که جریان برق قطع نشده نمی توان به مصدوم نزدیک شد چون در فاصله ۲ متری هم ممکن است به فردی که می خواهد کتمک کند برق منتقل شود.

نکاتی که باید در هنگام مسافه رعایت شود تا باعث پیشگیری از برقی گرفتگی شود:

- دوری از درختان و پایه های برق

- گریز از روی ارتفاعات

- خوابیدن روی زمین یا جای گود

۶) گرمزدگی

مکانیسمهای دفعی بدن برای مبارزه با گرمای بیش از حد عبارتند از: انبساط سرگههای سطحی پوست به حالت غرق که این انبساط زمانیکه بدن فعالیت زیادی دارد برای خروج حرارت از بدن اتفاق می افتد. غدد عرق شروع به فعالیت می کنند تا از طریق تعریق



کوه دماوند

کردن حرارت اضافی بدن را خارج کنند. تنفس تند می شود تا از این طریق افزایش تبخیر آب حرارت بدن خارج شود. در خیلی از موارد افرادی که عادت به آب و هوای گرم ندارند و در این آب و هوا فعالیت بدنی زیادی انجام می دهند نمی توانند بدنشان را با این مکانیسمهای دفاعی تطبیق دهند و این مکانیسمها برای آنها کفایت نمی کند. در نتیجه دچار حالتی به نام فرسودگی از گرما می شوند که در این حالت بیمار احساس ضعف، سرگیجه، تهوع و سرد دراز دارد. بقرار است و به خاطر از دست دادن نمک زیاد و عدم جبران این کمبود احساس گرفتگی عضلانی در شکم و پشت خود می کند. پوست بدن مرطوب و رنگد پریده می شود و حرارت بدن ممکن است پایین تر از حد طبیعی یا در حد طبیعی باشد و در این حالت با کوجکترین فعالیتش ممکن است فرد ضعف کرده و احوال برود.

نشانه های آفتاب زدگی

-؟بب

-؟تند شدن تنفس

-؟سر درد

۴- سرگیجه

۵-طیش قلب

-؟برافروخته شدن

مهمترین کمک که ما به کسی که آفتاب زده شده، خشک نگه داشتن تدریجی بدن اوست. همچنین ممکن است بر اثر پائین آمدن فشار خون، سرگیجه و یا اختلالی در بیثباتی ایجاد شود و یا بدن بیمار دچار تشنج گردد. زمانیکه فرد گرم‌زده را می‌خواهیم بهتر است سعی کنیم او را به پشت خوابانیم و سر و شانه‌هایش را بالاتر از باهاش قرار دهیم. فرد آفتاب زده را باید به سایه ببریم و لباسهایش را به تدریج کم کنیم و اگر هنوز به هوش نمانده باشد سر او را خنک و با قند و آیسپوه و یا قند و نسکه به او بخورانیم ولی اگر هنوز به هوش نمانده بهتر است چیزی به او نخورانیم. در این موارد ماساژ بدنی می‌تواند کمک موثری به افراد آفتاب زده بنماید. معمولاً احساس گرفتگی عضلانی در شکم یا پشت پا و یا حتی بانههای عضلانی وجود دارد که این به خاطر کمبود نمک است و باید نصف قاشق چایخوری نمک را در آب بزیزیم و به فرد بیمار بدهیم تا بخورد و این حالت بعد از مدتی برطرف می‌شود. در بیشتر موارد اگر بدن فرد گرم‌زده با آب خشک گردد به تدریج سلامتی خود را باز می‌یابد اما اگر حالت تهوع ادامه یافت باید هر چه زودتر بیمار را به مراکز درمانی برسانیم

برای پیشگیری از آفتاب زدگی:

۱- عدم فعالیتهای سخت در زیر آفتاب

-؟استفاده از کرم مرطوب کننده در کوهستان یا ساحل دریا

-؟استفاده از کلاه لبه دار و عینک آفتابی

۷سرمازدگی = یخ زدگی

سرمازدگی در اثر تماس طولانی با دمای بسیار بالا برای فرد اتفاق می‌افتد. حداکثر کارایی بدن در دمای ۷? و ۸? درجه سانتیگراد می‌باشد و بدن برای حفظ حرارتش در این محدوده مکانیسمهای دفاعی دارد که عبارتند از: انقباض مویرگی، لرزش عضلانی و غدد عرق. هنگامیکه فرد در سرمای طولانی مدت قرار می‌گیرد مویرگهای سطحی بدن منقبض می‌شوند تا از اتلاف حرارتی جلوگیری به عمل آید. همچنین عضلات شروع به لرزیدن می‌کنند تا حرارت تولید شود. تنفس کند می‌شود تا تبخیر کمتر انجام گیرد. همچنین غدد عرق فعالیتشان کاهش پیدا می‌کنند. اگر فرد برای مدت طولانی در معرض سرما قرار بگیرد این مکانیسمها پاسخگوی حفظ حرارت نخواهد بود و فرد دچار سرمازدگی خواهد شد. کلاً وقتی دمای بدن فرد پایین تر از ۵? درجه سانتیگراد قرار بگیرد دچار سرمازدگی می‌شود. علائمی که در این حالت فرد احساس می‌کند بدین صورت است که ابتدا دچار احساس سرمای بسیار شدید و عاجز کننده‌ای می‌شود. بدن شروع به لرزیدن می‌کند تا حرارت را بالا ببرد بعد از مدتی که حرارت برنگردد انقباض عضلانی کاهش پیدا می‌کند و فرد احساس کرختی و بی‌حسی می‌کند. ممکن است اختلال هوشیاری اتفاق بیفتد و حرکات عضلانی مختل شود و عدم تعادل در فرد ایجاد شود. ضربان قلب و تنفس فرد نیز آفت می‌کشد. البته باید توجه داشته باشیم که در یک فرد سرمازده حتی اگر ضربان قلب و تنفس کاملاً قطع شده باشند فرد مرده به حساب نمی‌آید و اگر عملیات احیاء به خوبی صورت گیرد فرد دوباره به تنفس عادی بر می‌گردد.

اقداماتی که در مواجهه با فرد سرمازده انجام میدهم عبارت است از:

۱- بیمار را از محل سرد به یک محل گرم انتقال می‌دهیم.

؟-اگر لباسهای بیمار خیس است خارج کرده و با یک عایق حرارتی مثل پتو می پوشانیم.

-؟سر و گردن باید کاملاً پوشانده شود ولی صورت باید باز باشد تا اختلال تنفسی ایجاد نشود.

۴-اگر فرد به هوش است می‌توانیم از مایعات داغ و شیرین برای ایجاد حرارت در فرد استفاده کنیم.

۵- نباید به هیچ وجه از فرد بخواهیم برای ایجاد حرارت شروع به فعالیتهای ورزشی کند.

-؟از ماساژ اندامها و اعضا باید خودداری کنیم.

۷-اگر ضربان تنفس و قلب آفت پیدا کرد عملیات احیاء را آغاز کنیم.

۸- بیمار را به اورژانس انتقال می‌دهیم.

مشکل دیگری که در ارتباط با سرما ممکن است اتفاق بیفتد یخزدگی است، یخ زدگی زمانی اتفاق می‌افتد که یک عضو بصورت مرده برای مدت طولانی در سرما قرار بگیرد. معمولاً اعضای که دچار یخ زدگی می‌شوند، اعضای انتهایی بدن هستند مثل گوشها، بینی، چانه، دستها و پاها. این اندامها وقتی در معرض سرمای زیاد قرار می‌گیرند در ابتدا دچار سوزش و درد می‌شوند. بعد از آن دچار کرختی و بی‌حسی می‌شوند. رنگ آنها ابتدا سفید می‌شود و چون جریان خون در این اندامها مختل می‌شود رگه های آبی در آنها ایجاد می‌گردد. اگر سرمازدگی در اندامها طولانی شود ممکن است عضو مبتلا به قانقار یا شود و بعدها منجر به قطع شدن عضو گردد.

اقداماتی که برای یخ زدگی انجام می‌دهیم به این ترتیب است:

۱- فرد را به یک محل گرم منتقل می‌کنیم.

-؟هر نوع پوششی را از روی عضو یخ زده بر می‌داریم.

؟-ساعت، انگشتر و هر چیزی که ممکن است ایجاد فشار کند را خارج می‌کنیم.

۴- از طریق تماس پوست با پوست عضو را گرم می‌کنیم. بدین ترتیب که اگر دستهای فرد یخ زده هستند آنها را زیر بغل فرد بیمار می‌گذاریم. اگر پاها یخ زده هستند زیر بغل خودمان می‌گیریم. اگر صورت یخ زده است آن را با دستها می‌پوشانیم تا گرم شود و حرارت را کمی بالا می‌بریم.

۵- عضو را درون یک ظرف آب گرم می‌گذاریم. حرارت آب باید به صورتی باشد که اگر آرنج را داخل آن کردیم دمای حرارت قابل تحملی باشد.

-؟به هیچ وجه عضو را ماساژ نمی‌دهیم.

۷- برای گرم کردن از حرارت خشک مثل بخاری یا تابهٔ خورشید استفاده نمی‌کنیم.

۸- اگر عضو تغییر رنگ پیدا نکرد بیمار را به پزشک ارجاع می‌دهیم.

۱۸علاج جسم خارجی

گاهی کودکان اشیایی را در دهانشان می‌گذارند و بطور ناگهانی آن را قورت می‌دهند. این اشیاء بطور ناگهانی وارد مری می‌شود. مری قسمتی از دستگاه گوارش است که بین دهان و معده قرار گرفته است و با ورود این اشیاء به داخل مری و گیر افتادن آنها، یکسری علائم دائمی ایجاد می‌شود که ممکن است فرد دچار نفس تنگی شده، به سرفه بیفتد، آب ریزش شدید از دهان شروع شود، توانه چیزی را قورت دهد و درد در ناحیه سینه ایجاد شود و حالت یخ زدگی در فحنگی در وجود آید. این علائم نشان می‌دهد که جسم در داخل مری گیر کرده و راه هوایی فرد بسته شده است و در منزل اقدام خاصی برای کودکانگ فرد معصوم نمی‌توان انجام داد و باید سریعاً به بیمارستان رسانده شوند تا آندوسکوپی انجام شود و آن جسم خارج شود. برای کمک به چنین افرادی اگر جبه فرد بزرگتر از ماست و یا بیهوش شده است باید او را سریعاً به پشت خوابانیم و کف دست را در بین ناف و دنده ها قرار دهیم و به سمت بالا فشار وارد کنیم. این حرکت را باید چند بار تکرار کرد. اگر در منزل تنها هستیم از لیه پشنی ضدتلفی هم می‌توانیم برای بیرون راندن جسم خارجی استفاده کنیم. بعد از خارج شدن جسم خارجی به معصوم اجازه می‌دهیم که به خوبی استراحت کرده و از فعالیت و رفت و آمد بپرهیزد. در مراحل بعدی بلع جسم خارجی، رفتن آن به درون معده و روده است. در ورود جسم خارجی به معده یی فرد علائم خاصی دیده نمی‌شود. فقط در صورتیکه جسم نوزک نیز باشد باید توسط آندوسکوپی خارج شود مثل سوزن، سنجاق قلمی و باتری ساعت که داخل روده ها باز شده و ایجاد مواد شیمیایی می‌کند و اغشا را از بین می‌برد. ولی اگر جسمی جمشش کم و قطرش کوچک باشد مثل سکه بوسیده دستگاه گوارش دفع می‌شود. ۸۰?موارد بلع خارجی توسط دستگاه گوارش دفع می‌شود. ۲۰? -۳۰? درصد موارد نیاز به آندوسکوپی و ۲? نیاز به عمل جراحی دارد. در موارد بلع اجسام خارجی که نوزک نیز برنده نیستند جسم خارجی باید-؟ ۴ روز بعد از بلع توسط مدفوع دفع گردد ولی اگر علائمی مثل تب ، درد شکم، استفراغ، مدفوع خونی، مدفوع تیره رنگ ظاهر شد باید سریعاً فرد را به بیمارستان منتقل کرد. کلاً اشیایی که قطر آنها از ۲ سانتی متر و طول آنها از ۵ سانتی متر کوچکتر باشد، توسط دستگاه گوارش قابل دفع شدند است. در صورت دیگر ممکن است جسم خارجی داخل دهان به درون دستگاه گوارش و تای وارد شود که باعث خفگی یا آسپزیوم می‌شود. در این موارد که حالت خفگی به فرد دست میدهد خیر کردن اورژانسی ضروری است زیرا ممکن است منجر به انسداد کامل یا ناقص دستگاه تنفسی شود. اگر انسداد ناقص باشد فرد با سرفه های مکرر و بی در بی، حالتهای تنگی نفس، خفگی و سیاه و سرخ شدن صورت و لبها مواجه می‌شود.

اقداماتی که در این موارد می‌توان انجام داد:

-؟باید دهان فرد را باز کرد و مشاهده کنیم که جسم قابل دیدن است یا خیر. اگر قابل دیدن است جسم را به آهستگی خارج می‌کنیم.

-؟فرد را باید تشویق به سرفه کرد. ممکن است با سرفه جسم خارج شود.

-؟چند ضربه به پشت فرد می‌زنییم.

۴- در پشت فرد فرار می‌گیریم و دو دست خود را زیر فکسه سینه فرد قفل کرده، + ضربه وارد می‌کنیم.

اگر در حین انجام این اقدامات فرد دچار انسداد کامل شده و بیهوش گردید باید فرد را:

-؟روی زمین خوابانیم.

-؟دهان فرد را باز کنیم و مشاهده کنیم که جسم قابل دیدن هست یا خیر.

- فرد را به پهلو می خوابانیم و ۵ ضربه محکم به کتف وارد می کنیم تا جسم خارج شود.

۴- فرد را به پشت می خوابانیم. با یک دست به قسمت زیر قفسه سینه و بالای شکم، ۵ضربه خفیف وارد می کنیم تا جسم خارج شود.

۵- باید تنفس مصنوعی به فرد داده شود و اقدامات دوباره تکرار شود.

تکاتی که باید بدانها توجه کرد:

- ?باید سر مصدوم حتی الامکان پایین فرار داشته باشد.

- ?دستها از پشت به دور شکم حلقه شود.

-?با یک حرکت شدید و ناگهانی به شکم، هوای درون ریه ها بیرون فرساده شود.

۴- تنفس دهان به دهان و رساندن هر چه سریعتر مصدوم به بیمارستان

۹)گردگی

حیوانات مختلفی وجود دارند که نیش آنها می تواند باعث آسیب شود. از جمله زنبورها مخصوصاً زنبورهای وحشی که بدون توجه به ظاهر آن‌، خطر جدی برای فرد ایجاد می کند.
علامتی که زنبور گردبگی می تواند ایجاد کند عبارتند از: درد و تورم ناگهانی در محل گزش و قرمزی در مرکز تورم. البته بعضی از افراد به هر نوع سسی حساسیت دارند و واکنش آلرژیک بسیار شدیدی می توانند به سم زنبور نشان دهند و اصطلاحاً شوک آنفلاژیک در آنها ایجاد می شود که در این موارد به اقدامات سریع و فوری نیاز داریم.
اگر هیچیک از این علائم برای فرد زنبور گردیده ایجاد نشده تنها کاری که ما می توانیم انجام دهیم این است که ابتدا از نزدیک محل گردبگی را بررسی کنیم. اگر نیش هنوز در سطح باقی است می توانیم آن را با یک موچین یا نیز از سطح پوست بیرون بکشیم.
باید مراقب باشیم که گیسبه زهر را فشار ندهیم زیرا ممکن است باقی سم وارد بدن شود. بعد از آن می توانیم محل را با آب سرد همراه با یخبرنات سدیم کمپرس کنیم.
ممن است گردبگی در داخل دهان یا گلو صورت گیرد و این مسئله خطرناک است چون بافتهای گلو و دهان بافتهای شلی هستند و خیلی سریع ورم می کنند و ممکن است باعث اختلال تنفسی شوند. برای این کار سریعاً داخل دهان را با آب سرد و یخبرنات سدیم شستشو می دهیم و مریض را به پزشک ارجاع می دهیم. حیوانات دیگری که نیش آنها موجب آزار می گردد مارها، عقربها و عنکبوتها هستند. در برخورد با گردبگی این نوع حیوانات اقداماتی که می توانیم انجام دهیم عبارتند از:

- ?دعوت مصدوم به آرامش و عدم حرکت در صورت گردبگی مار. زیرا حرکت باعث تسریع جریان خون و پخش سم در بدن می شود.

- ?مضو گردیده شده اگر دست یا پا است، پایین تر از قلب قرار می دهیم.

- ?به هیچ وجه از خوردنگی یا مکش محل گردبگی استفاده نمی کنیم.

۴-اگر گردبگی توسط عقرب یا عنکبوت ایجاد شده، می توانیم با یک گیسبه آب یخ منطقه گردبگی را خنک کنیم. این امر باعث می شود جریان خون کند شده و جریان سم در بدن کم شود.
مار گردبگی بیشتر در دست و با اتفاق می افتد. در مناطقی که مارهای سمی وجود دارد باید برای حفظ امنیت بیشتر از راه رفتن در تاریکی بر روی الوارها و با فرد بودن دست در سوراخهای زنبور خودداری کرد. در هنگام رفتن به کوه و یا جنگل، پوشیدن بوتین، چکمه و یا کفشهای ساقه بلند می تواند ما را از گزش مارها و دیگر حیوانات گزنده محفوظ بدارد.
علامت سسی بودن ما را از روی محل گردبگی می توان دریافت. محل گردبگی مارهای سمی بصورت دو سوراخ بزرگ و یا دو سوراخ بزرگ با دو ردیف سوراخ کوچکتر است. اما محل گزش مار غیر سمی یکی متفاوت است. محل گزش بصورت دو ردیف سوراخهای ریز دیده می شود.
محل گزش مار معمولاً ابتدا ورم می کند، بعد سرخ رنگ می شود و سپس کیود می شود. هدفهای اصلی در کمک به افرادی که دچار گردبگی مار شده اند عبارتند از:

- ?جلوگیری از گسترش و انتشار سم در بدن ( بستن شریان بند در بالای محل گردبگی و باز کردن آن هر ۲۰ دقیقه یکبار)

- ?انتقال مصدوم به مراکز درمانی

شناخت نوع مار برای شناخت آنتی سرمی که باید به کار برود بسیار مهم است.

۱۰)آسیب های سر و گردن

کلاه ایمنی و آسیبهای سر و گردن بنا بر قوانین راننگی استفاده از کلاههای ایمنی برای موتور سیکلت سوارها و دوجرخه سوارها ضروری است است. کلاه ایمنی هم راننده و از اثرات منتشر شده در هوا محافظت می کند و هم سر و صورت را از خطرهای احتمالی مصون می دارد. از این گذشته استفاده از کلاه ایمنی در هنگام رانندگی با موتور سیکلت و یا دوجرخه نشانه ی نظم و انضباط اجتماعی راننده می باشد.

فکر می کنید چه نوع کلاهی مناسب است؟

یک نوع از کلاهها، کلاهی است که فقط قسمت سر و صورت را می پوشانند و به کلاه هواپیمایی یا کلاه پلیس معروفند. نحوه ی به سر گذاشتن این کلاه مهم است و استفاده از عینک دودی هم ضروری به نظر می رسد.

نوع دیگر کلاههای ایمنی به کلاه تکمیل معروف است. کلاههای تکمیل قسمت جلوی صورت و فک را نیز می پوشاند. جنس این کلاهها معمولاً سخت تر است و چون جلوی چشم یا شیشه گرفته می شود، استفاده از عینکهای غیر طبی ضرورت ندارد.

به هر حال موخ خرید کلاه ایمنی چند نکته را به خاطر داشته باشید.

۱- کلاه گوشه‌ها را تحت فشار قرار ندهد و سر کاملاً راحت و آزاد باشد. هنگام تصادفات گاه دیده شده است که کلاه به قدری تنگ بوده است که بیرون کشیدن سر مصدوم از کلاه مشکل می باشد. البته گشادای بیش از اندازه هم مورد نظر نیست.

- ?در صورت استفاده از عینک، کلاه ایمنی باید به اندازه عینک جا داشته باشد.

- ?لبه پشتی کلاه باید کمی بالا باشد، بطوریکه وقتی سر را به عقب می کشیم یا مهره های گردن نمای پیدا کند. در واقع پشت کلاه ایمنی باید به حدی جا داشته باشد که فرد دیگری بتواند آن را به آسانی و بدون گرداندن ستون فقرات از روی سر مصدوم بردارد.

باید به خاطر داشت زمانی که مصدوم بیهوش شده است باید از حرکات اضافی گردن جلوگیری کرد.

صدمات سر

سر عضوی است که امکان دارد در سوانح تحت آسیبهای جدی قرار بگیرد. بنابراین لازم است فردی که با یک مصدوم آسیب دیده از ناحیه سر، روبرو می شود با نشانه ها و علائم ضربه به سر آشنا باشد.
اصولاً صدماتی که به سر وارد می شود ممکن است از یک بریدگی یا خراشیدگی ساده تا یک ضربه شدید که منجر به شکستگی جمجمه شده است، باشد و یا صدمه وارده منجر به خونریزی شود که در هر یک می تواند علائم مختلفی را ایجاد کند. مگر به جهت اینکه یک عضو پیچیده ای است می تواند به دلیل صدماتی که به سر وارد می شود، علائم مختلفی را ایجاد کند. ازجمله استفراغ، حالت تهوع، آب آوردگی، تپج و بی حسی، کاهش سطح هوشیاری و نهایتاً می تواند منجر به مرگ هم بشود.
فرد باید در مواجهه با کسی که از ناحیه سر آسیب دیده است به یک سری سری علائم توجه کند و با دیدن این علائم قطعاً باید مصدوم را به اولین مرکز درمانی برساند تا اقدامات لازم برای نجات فرد صورت گیرد. علائم و نشانه هایی که در تشخیص به فرد امسدادگر کمک می کند این است که مصدوم ممکن است دچار کاهش سطح هوشیاری شود. تهوع و استفراغ هم از علائم شایع است که بعد از ضربه به سر اتفاق می افتد. نتنغ های شدید که این افراد بلافاصله و یا بعد از مدتی پیدا می کنند از علائم آیدگی دیدگی سر است. از علائم دیگر حالت خواب آلودگی و اختلال حافظه است و یا توجه به شدت ضربه وارده ممکن است ترشحات و یا حتی آب شفاف از گوش و بینی فرد مصدوم خارج شود.
تعادل در راه رفتن فرد مصدوم نیز علائم مهمی است. همچنین تقلیل تعداد ضربان قلب و تنفس مصدوم بکن علامت هشدار دهنده است. فرد مصدوم ممکن است دچار سردردهای شدید و یا یک سری مشکلات چشمی بشود.
مهمترین علائمی که می توان در چشم بیدار مشاهده کرد، عدم تقارن مردمکهاست. یعنی اندازه مردمکها متفاوت می شود.

در ضربه به سر، یک سری اقدامات اولیه را باید انجام داد:

-اگر فرد نیاز به احیاء تنفسی دارد، اقدام به احیای تنفسی کنیم.
حتماً باید به راههای هوایی توجه شود.

- باید توجه کنیم که آیا به مهره های گردنی صدمه وارد شده است یا خیر.

-اگر فرد دچار تشنج شده است حتماً سعی کنیم او را روی زمین قرار دهیم و از سر و گردن مصدوم محافظت کنیم.
وفا نباید مانع حرکت دست و پای مصدوم که شدیداً در حال لرزش است، شویم. چرا که این کار می تواند باعث شکستگی شود و یا اگر دندانهایش به جهت تشنج قفل شده است به هیچ وجه نباید سعی کرد که دهان مصدوم را به هر وسیله ای باز نگه داریم.

-فرد مصدوم را با توجه به شدت جراحات وارده به اولین مرکز درمانی برسانیم.

شکستگی فک و گونه

استفاده از کبریتد ایمنی به خصوص در مسافرتهای خارج از شهر بسیار مهم و ضروری است. در بسیاری از موارد دیده شده است که ترمزهای ناگهانی در تصادفات نه چندان مهم، باعث جلو رفتن سر و آسیب دیدن فک و صورت شده است.
شکستن استخوانهای صورت در بین موتور سیکلت سوارها بسیار رایج است ولی به ندرت دیده شده که موتور سوارانی که از کلاه ایمنی استفاده می کنند دچار شکستگی فک و گونه شوند.
موتور سیکلت سواران باید توجه داشته باشند که استفاده از کلاه ایمنی بخاطر حفظ سلامتی خود آنان است. تحقیقات نشان داده است که کلاه ایمنی احتمال خطر ضربه مغزی و شکستگی فک و گونه را تا ۸۰?کاهش می دهد.

مؤثرترین کمکهای اولیه به یک فرد مصدوم:

- مجروح را بی جهت حرکت ندهیم.

-از باز بودن راههای تنفسی و شریان نفس فرد اطمینان پیدا کنید.

-اگر علائم شکستگی در فک یا گونه مشاهده کردید فوراً با یک نکه پارچه، استخوانهای صورت را ثابت کنید.

طرز صحیح بیرون کشیدن کلاه ایمنی فرد مصدوم:

حرکت باید از عقب به بالا صورت بگیرد و در حین بیرون کشیدن کلاه ، باید یک دست زیر سر مصدوم قرار بگیرد.

آزمایشهای علائم حیاتی در هر شرایطی لازم است.

نشانه های شکستگی فک و گونه:

۱- فرد مصدوم قادر به صحبت کردن نیست.

-?خونریزی از دهان یا گونه

- ?نابرت شدن دندانها

۴- تورم فک

نکته مهم اینکه در نگاه اول، آسیب دیدگی ناشی از ضربه وارده بر اثر حواثت به افراد، خصوصاً کودکان ساده به نظر می رسد.

در حالتی که بیهوشی برای فرد پیش می آید باید با دیدن نشانه ها فوراً فرد را تحت مراقبتهای پزشکی قرار داد. این نشانه های مهم و حیاتی عبارتند از:

۱- خواب آلودگی و یا رفتار غیر طبیعی

-؟بالا آوردن غذا

-؟سر درد

۴- اختلال دید

۱۱)است تنفسی

احیای تنفسی اولین قدم در مواجهه با فردی است که دچار است تنفسی شده است. بایستی بدانیم که فرد نفس می کشد یا خیر. اولین اقدام این است که ما سورتشان را نزدیک دهان و بینی فرد مصدوم می آوریم. به این شکل هم می توانیم صدای جریان تنفسی بیمار را بشنوم و هم می توانیم جریان هوای موجود را روی پوست سورتشان حس کنیم. از طرفی می توانیم حرکت شکم و قفسه سینه بیمار را هم ببینیم. سپس باید راه هوایی فرد مصدوم را باز کنیم. اگر سر مصدوم ختم شده باشد احتمال مسدود شدن راه هوایی مصدوم وجود دارد. ممکن است زبان به طرف عقب برگشته و راه هوایی را مسدود کرده باشد. برای فردی که بیهوش شده است ممکن است ترشحات دهانی، آب دهان و یا محتویات استفراغ شده ی معده مجرای هوایی را مسدود کرده باشد.

به دو روش می توان راه هوایی را باز کرد:

۱- با یک دست زیر گردن مصدوم را بگیریم و دست دیگر را روی پیشانی او بگذاریم و سرش را به عقب خم کنیم و به این شکل مجرای هوایی را باز کنیم.

-؟دست را زیر چانه فرد مصدوم قرار دهیم و چانه بیمار را به سمت بالا بکشیم. معمولاً در مواردی که احتمال صدمه به مهره های گردنی و احتمال شکستگی مهره های گردنی وجود دارد، باید از روش دوم برای باز کردن مجرای هوایی استفاده کرد

علامت خفگی عبارتند از:

۱- تورم صورت، گردن و لپها

-؟کیود شدن تانهای دست و پا بعضی از کارشناسان معتقدند استفاده از انگشت بدون پارچه برای تمیز کردن دهان مفیدتر است زیرا انگشت راحتتر در دهان گردش می کند. در هنگام خفگی سر را به عقب کشیده و آرواره های پایین را باز و در دهان می دمیم. در این زمان باید بینی را با دست بگیریم. ساده ترین راه برای کمک به افرادی که مبتلا به قطع تنفس شده اند، تنفس دهان به دهان و ماساژ قلبی است. برای بزرگسالان استفاده از دو کف دست و برای کودکان استفاده از یک دست کافی است. در موقع خفگی بایستی با انگشت، دهان مصدوم را برای یافتن جسم خارجی جستجو کنیم ولی زمان زیادی را نباید برای این کار تلف کنیم. اگر بیمار تنفس نداشت ما باید بلافاصله از موزترین راه برای برگرداندن تنفس بیمار، یعنی تنفس مصنوعی استفاده کنیم. برای این کار بعد از آنکه سر بیمار را در وضعیت مناسب قرار دادیم باید کاملاً هوای بازدم خود را درون ریه بیمار خالی کنیم. برای این کار لپها را در اطراف دهان بیمار قرار می دهیم. دیدن هوا می تواند از طریق دهان مصدوم و یا بینی او صورت بگیرد. در کودکان هم دهان وهم بینی درون دهان ما قرار می گیرد و ما هوای بازدم خود را به ریه مصدوم هدایت می کنیم. نکته مهم این است که باید همزمان با تنفس دادن به فرد مصدوم حرکت قفسه سینه او را مشاهده کرد. اگر به میزان مناسب هوا وارد ریه ی فرد مصدوم شود، معمولاً حرکت قفسه سینه قابل مشاهده است. اگر علیرغم اقداماتی که ما انجام دادیم حرکتی را در قفسه سینه مشاهده نکردیم به این نتیجه می رسیم که بکنه جسم خارجی مجرای هوایی را مسدود کرده و ما باید اقدامات خاص خروج جسم خارجی را از گلز انجام دهیم.

در اینجا دو سؤال مطرح است. اول اینکه چه تعداد تنفس لازم است؟ معمولاً بین ۱- ۱۴؟ تنفس در دقیقه لازم است به فرد مصدوم داده شود تا تنفس فرد بر گردد. سؤال دوم اینکه آیا همیشه از راه دهان تنفس داده می شود؟جواب خیر است مواردی که فرد ممکن است به واسطه مصرف سم، دچار بیهوشی و قطع تنفس شده باشد و یا اینکه صدمات و جراحات زیادی در ناحیه صورت و فک فرد وارد شده باشد، قطعاً نمی توان از طریق دهان به دهان، تنفس مصنوعی به فرد مصدوم بدھیم.

در مورد کتاییک دچار خفگی با گزار شده اند:

۱- مصدوم را به هوای آزاد برده و راحت می خوابانیم.

-؟علامت حیاتی مثل تنفس و ضربان قلب او را آزمایش می کنیم.

-؟تنفس دهان به دهان و یا دهان به بینی را هر چه سریعتر آغاز می کنیم.

۴- از زدن نفس اطمینان حاصل کنیم.

تعداد تنفس مصنوعی باید۲ 7- ۱۰؟بار در دقیقه و هنگام کمک یک نفر، یک بار ماساژ قلبی و ۵ بار تنفس مصنوعی صورت گیرد. نکته بسیار مهمی که هر کمک کننده باید به آن توجه کند لزوم گرفتن نفسی بیمار در هنگام گرفتن تنفس مصنوعی است. به راحتی می توان با گذاشتن دست در کنار گردن و یا مع دست مصدوم از زدن نفس او مطمئن شد.

۱۲)کمک های اولیه دهان و دندان در خانه

در اکثر خانه ها جعبه ی کوچک حاوی مواد و وسایل لازم برای درمان و کنترل دودها و جراحات های بدن وجود دارد، اما آیا تا کنون به این فکر بوده اید که در هنگام ایجاد یک دندان درد یا شکستن یک دندان یا سوختگی زبان ناشی از نوشیدن چای داغ چه اقداماتی باید انجام دهید و به چه وسایلی نیاز دارید؟جراحات ها و اورژانس های دهان و دندان در کودکان و بزرگسالان بسیار شایعند. شما می توانید با تهیه کردن چند وسیله و ماده ساده از داروخانه، به راحتی یک "جعبه کمک های اولیه دهان و دندان" را فراهم کنید.با وجود اینکه این جعبه کمک های اولیه نمی تواند جایگزین درمان اصلی و تخصصی شود، ولی می تواند برای کنترل اورژانس های دهان و دندان جزئی و جلوگیری از پیشرفت آن ها، تا دسترسی به دندانپزشک کارساز باشد.برای جمع آوری و فراهم آوردن این جعبه کمک های اولیه درقدم اول تهیه مواد زیر از داروخانه پیشنهاد می شود:
نخ دندان، مسواک، باند استریل، گاز استریل، آسپرین، سرم فیزیولوژی، پارافین(ترجیها موم دندانپزشکی)، مسکنش یک یک بار مصرف، یک محلول دهانشویه اکسیزنه و محلول Colgate Orabase Sothe-N-Seal. وجود وسایلی چون پنس و آینه یک بار مصرف دندانپزشکی در این جعبه نیز در خیلی موارد کمک کننده و مفید است.

شایع ترین اورژانس های دندانپزشکی و روش درمان و کنترل موفقیت آن ها در خانه:

دندان درد: چنانچه دندان شما فقط به غدهای سرد یا داغ یا شیرین حساس است، با آب ولرم دهاتان را بشویید و با نخ دندان مواد غذایی بین دندان ها را پاک کنید و به آرامی دهاتان را با آب ولرم مسواک بزنید و در اولین فرصت برای تمیم(پر کردن) دندان نان به دندانپزشک مراجعه کنید.اما اگر درد شما شدید است و یا همراه با تورم است، یک کیسه حاوی یخ(کمپرس سرد) را به مدت ۲۲ دقیقه روی گونه قرار دهید و به مدت ۲۲ دقیقه آن را بردارید. این کار را متناوباً تا رسیدن به دندانپزشک تکرار کنید. از گرما دادن موضع پرهیزید. یک یا دو عدد آسپرین بخورید، اگر نیمه شب است و به استراحت نیاز دارید، به هنگام خواب سعی کنید که سر شما بالاتر از بقیه بدناتان قرار گیرد و ترجیها روی مبل یا صندلی به حالت نیمه نشسته بنشینید. قطعاً یازبی به یادآوری بنده نیست و در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه خواهید کرد

فرو رفتن جسم خارجی در بین دندان ها: اگر جسم خارجی قابل رویت است آن را با پنس دندانپزشکیرونیابورید ولی اگر قادر به دیدن آن نیستید سعی کنید که آن را با نخ دندان بیرون بیاورید. پس از بیرون آوردن جسم خارجی حتماً آب را به شدت در دهاتان غرغره کنید تا باقیمانده اجسام خارج شوند. سعی نکنید که جسم خارجی را با جسم توک نیز بیرون بیاورید. اگر عمق فرورفتنی جسم زیاد است و نمی توانید آن را خارج کنید به دندانپزشک مراجعه کنید.

زخم های سطحی دهان ناشی از تحریکات فیزیکی و شیمیایی: این زخم های سطحی در سطح داخلی گونه، لثه و زبان به وجود می آیند. ممکن است بر اثر گاز گرفتن، گزونه، مسواک زدن شدید، خوردن غذاهای داغ و یا تحریکات ناشی از تراکت های اورتودنسی ایجاد شوند. یک محلول دهانشویه اکسیزنه یا حباب هالی که ایجاد می کند باعث تمیز کردن زخم از خرده های مواد غذایی می شود. محلول Colgate Orabase Sothe-N-Seal نیز با پوشاندن سطح زخم باعث التیام و کاهش درد زخم می شود. بیرون افتادن دندان از دهان: این اورژانس در کودکان بسیار شایع است. در صورت امکان دندان بیرون افتاده را پیدا کنید. آن را با سرم فیزیولوژی بشویید و آن را در یک لیوان شیر یا سرم فیزیولوژی یا بزاق خود میسلر قرار داده و سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید. به هیچ هوان سعی در تمیز کردن و لمس کردن ریشه دندان نکنید و آن را از ناحیه تاج دندان بگریزد. یک قطعه گاز استریل بر روی محل دندان در دهان قرار دهید و به مدت ۲ دقیقه فشار دهید تا خون ریزی کاهش یابد. در بسیاری از موارد دندانپزشک با شستشوی مناسب محل، دندان را دوباره در محلیش می کارد و در طولانی مدت دندان قابل نگهداری است. نکته طلایی برای نجات دادن جان این دندان، زمان است. اگر شما بتوانید کودکتان را در کمتر از ۲۲ دقیقه به یک کلینیک دندانپزشکی برسانید، احتمال اینکه بتوان درمان موفقیت آمیزی برای این دندان انجام داد، بیش از ۲۲ درصد خواهد بود.

شکستن دندان: سریعاً محل دندان مورد نظر را با سرم فیزیولوژی بشویید. یک کیسه حاوی یخ را بر روی موضع قرار دهید، اگر دندان دارای یک لثه نیز شده است که باعث آزار گونه و زبان می شود، با پارافین یا در صورت امکان موم دندانپزشکی لثه نیز را بپوشانید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

گاز گرفتن زبان یا گونه: یک گاز استریل را برای کنترل خونریزی به مدت ۲۲ تا ۲۲ دقیقه با فشار نگه دارید. پس از قطع کامل خونریزی و ایجاد لخته، محل زخم را با سرم فیزیولوژی بشویید، اگر خونریزی کنترل نشد یک گاز استریل را با سرم خیسباده و در محل برای مدت ۲۲ دقیقه نگه دارید. اگر خونریزی غیر قابل کنترل بود باید سریعاً به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

۱۳) زخم کف دست و در محل چین مقاصل ، جراحات شکم

زخم کف دست

چندین رگ خونی بزرگ در کف دست وجود دارد و به همین دلیل زخم‌های کف دست خونریزی‌های شدید ایجاد می‌کنند. همچنین در زخم‌های کف دست خطر پاره شدن تاندون‌ها و اعصاب دست و از دست رفتن حس و حرکت انگشتان وجود دارد. اگر یک جسم خارجی وجود داشته باشد، مصدوم نمی‌تواند مشت خود را گره کند. در این موارد، شما باید زخم را بر اساس روش توضیح داده شده در، درمان کنید.

اهداف

مهار خونریزی و کنترل آثار شوک

به حداقل رساندن خطر عفونت

فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) درصورت امکان مستکش یکبار مصرف بپوشید. یک بانسان استریل یا یک لایه پوششی تمیز را محکم روی زخم فشار دهید و از مصدوم بخواهید که دست خود را به دور آن مشت کند. اگر مصدوم نمی‌تواند محکم بانسان را فشار دهد، به او بگویید که مشت خود را با دست سالم فشار دهد.

۱۲) انگشتان مضموم را طوری باند پیچی کنید که روی لایه پوششی به حالت مشت دربیاید. انتهای باند را روی نوک انگشتان گره بزنید.

۱۳) با یک آویز بالا نگهدارنده دست مضموم را بالا بربید. شرایط انتقال مضموم به بیمارستان را فراهم کنید.

زخم در محل چین مفصل

رنگ‌های خونی بزرگی از سمت داخل زانو و آرنج عبور می‌کنند. این رگها در صورتی که قطع شوند، خونریزی بسیار شدیدی ایجاد خواهند کرد. گام‌های اراه شده در پایین صفحه به کنترل خونریزی و شوک کمک خواهند کرد؛ البته این گام‌ها از رسیدن جریان خون به انتهای اندام نیز جلوگیری می‌کنند، بنابراین باید مطمئن شوید که گردش خون این مناطق مناسب است

اهداف

مهار خونریزی

پیشگیری از وقوع شوک و به حداقل رساندن آثار آن

فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. بک باستمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را روی محل آسیب فشار دهید. برای حفظ لایه پوششی در محل خود، مفصل را محکم تا کنید و روی زخم فشار وارد کنید.

۲) اندام را بلند کنید و نگهدارید. در صورت امکان به مضموم کمک کنید که طوری دراز بکشد که پاهایش در سطح بالاتری نگه داشته شود.

۳) مضموم را در وضعیت درمانی نهایی به بیمارستان منتقل کنید. هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در تواحی پایین‌تر از محل آسیب بررسی کنید. در صورت لزوم مختصری از فشار روی زخم کم کنید تا جریان خون انتهای اندام به حالت طبیعی بر گردد و سپس دوباره، فشار وارد کنید.

جراحات شکم

زخم چاقو، زخم گلوله و آسیب له شدگی در شکم می‌توانند منجر به جراحات جدی و حتی جراحات تهدیدکننده حیات شوند. امکان دارد اعضا یا رگ‌های خونی عمقی بدن سوراخ پا پاره و یا دریده شوند. شدید بودن جراحت ممکن است از روی علائم مثل خونریزی خارجی یا بیرون زدن محتویات شکم آشکار باشد. به طور شایع‌تر، خونریزی و آسیب داخلی به صورت مخفی وجود دارد که در صورت تأخیر در درمان اورژانس می‌تواند کشنده باشد. به علاوه جراحات شکم با خطر بالای شوک و عفونت همراه هستند.

اهداف

به حداقل رساندن شوک

به حداقل رساندن خطر عفونت

فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به مضموم کمک کنید تا روی یک سطح محکم (ترجیحاً یک تپه) دراز بکشد. لباس‌های سفت (مثل کمربند یا پیراهن تنگ را زحل کنید.

۲) یک باستمان در محل جراحت قرار دهید و با استفاده از باند یا نوار چسب آن را محکم کنید. اگر خون به داخل باستمان نشت کرد، بک باستمان یا لایه پوششی دیگر روی اولی قرار دهید.

۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت ایجاد شوک به درمان آن بپردازید. علائم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

هشدار!

- اگر مضمومی که دارای زخم باز است دچار سرفه و استفراغ شد، محکم روی باستمان را فشار دهید تا از خارج شدن محتویات شکم از طریق زخم و آشکار شدن آنها، پیشگیری شود.

- به روده بیرون زده دست نزنید. با استفاده از یک کیسه پلاستیکی یا یک سفوفن آشیزخانه روی موضع را بپوشانید تا از خشک شدن روده‌ها جلوگیری به عمل آید. بک راه دیگر آن است که بک باستمان استریل به کار ببرید.

- اگر مضموم بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل نمایینده آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبه‌سیه را آغاز کنید. مفصل ه اقدامات نجات‌دهنده حیات ه را ببینید. در صورتی که مضموم نفس می‌کشد، او را در وضعیت بهبود، قرار دهید و شکم را نگه دارید.

۱۴)شوک

دستگاه گردش خون شامل قلب به عنوان پمپ کننده شبکه عروق خونی و خون می‌باشدکه وظیفه آن رساندن خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن می‌باشد.

تعریف:

کاهش علائم حیاتی بدن به دلایل مختلف بلافاصله بعد از آسیب و یا با تأخیر که بر اثر ناتوانی دستگاه گردش خون در رساندن کافی به اعضای بدن ایجاد می‌شود را شوک گویند که از یک ضعف تا یک وضعیت کشنده بر اثر آسیب شدید، متغیر است. در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی‌رسد، بدن شروع به مقابله با وضع موجود (کاهش خوردسانی) می‌کند. دفاع بدن در این حالت به صورتی است که باید حداکثر خون به اعضاء حیاتی مثل مغز و قلب رسانده و در مقابل به اعضاء کم اهمیت‌تر مثل پوست، روده و عضلات خون کمتزی برسد زیرا که سلات قلب و مغز ضروری‌تر است و " در حقیقت شوک دفاع بدن در برابر کاهش خوردسانی است"این اختلال به سه دلیل می‌تواند بروز و یا پیشرفت کند.
?کاهش قدرت قلب.
? تغییر ناگهانی قطر رگ‌های خونی.
? ناکافی بودن حجم مایع داخل عروقی

تقسیم‌بندی انواع شوک

شوک ناشی از کاهش حجم خون (هایپوولمیک)

- خونریزی

- از دست رفتن مایعات

شوک توزیمی (غیرخونریزی مثل اسهال و استفراغ)

- شوک عصبی

- شوک روانی (غش)

- شوک عفونی

- شوک آنافیلاکتیک

شوک قلبی

-سکه قلبی

-آسداد داخل یا خارج قلبی گردش خون

. شوک کاهش حجم خون(هایپوولمیک)

1. شوک بدن انسان را مایعات تشکیل می‌دهند. از بین رفتن ۱۰٪ این حجم با مکتنبهای جبرانی، جبران می‌شود ولی اگر حجم خون در گردش ۲۰-۲۵٪ درسد کاهش باید، مکتنبهای جبرانی قادر به جبران نبوده و شوک هیپوولمیک رخ می‌دهد. این نوع شوک از شایع‌ترین علل شوک می‌باشد که می‌تواند به عللی مثل اسهال، استفراغ، تعریق شدید، کم آبی، خونریزی داخلی و خارجی، سوختگی وسیع و قواح جاد داخل شکم مثل پاره شدن آیبندیس ایجاد شود.

2. شوک ناشی از اختلال کارکرد قلب(کاردیوژنیک)

شایع‌ترین علت آن بیماری‌هایی نظیر سکته قلبی، صدمات قلبی، یوفشاری عروقی در ریه، تنگی دریچه آیورت می‌باشد که- ۲۰٪؟؟ درصده بیماران دارای شوک قلبی می‌میرند.

3. شوک ناشی از تغییرات قطر عروق(وژوژنیک)

در این شوکه، جریان خون بافت‌های بدن طبیعی بوده ولی به دلیل ترشح واسطه‌های شیمیایی که منجر به اختلال در نفوذپذیری و انقباض عروق می‌شود، حجم خون در گردش کم به نظر می‌رسد. این نوع شوک بر اثر عوامل زیر ممکن است بروز کند:

الف) شوک عصبی(نورژنیک)

بر اثر آسیب‌های نخاعی، ضربه محکم به ستون فقرات یا سر و ایجاد درد و درک آن توسط سیستم عصبی و نهایتاً گشاد شدن ناگهانی عروق و سقوط شدید فشارخون، ایجاد می‌شود.

ب) شوک روانی(سایکوژنیک)

به علت اختلال موتق و گذرایی خوردسانی به مغز برای چند لحظه ایجاد می‌شود مثل شنیدن خبر ناگهانی، خستگی مفرط، ایستادن طولانی و …..

ج) شوک عفونی(سپتیک)

شایع‌ترین و مهم‌ترین نوع شوک وژوژنیک است که ارگانیسم‌های بیماری‌زا با آزاد کردن سم در تمام بافت‌های بدن از طریق افزایش نفوذپذیری عروق و انساع آنها و اختلال در کارکرد قلب، موجب بروز این شوک می‌شوند. مرگ و میر در شوک عفونی پیشرفته زیاد است(حدود ۲۰ درصد) که اکثراً به دلیل کاهش شدید فشارخون و نارسایی چند عضو اتفاق می‌افتد.

د) شوک حساسیتی(آنافیلاکتیک)

علایم شوک:در مراحل مختلف شوک و اثرامی از شوک نظیر شوک عفونی یا حساسیتی ننازه‌ها و علائم متفاوت ولی به طور کلی علائم شوک عبارتند از: رنگدگریدگی پوست- پوست سرد و مرطوب- نفس تند و ضعیف- تنفس تند و سطحی- کاهش فشارخون(علامت دروس)- کاهش درجه حرارت بدن- مرمذک‌های گشاد- تهوع و استفراغ- اضطراب- بی‌قراری- کاهش سطح هوشیاری یا بیهوشی -تنگی- گیجی -سنگی.

کمک‌های اولیه :

بهترین درمان شوک پیشگیری از آن است. بنابراین اگر برای کسی حادثه‌ای اتفاق افتاده (مثلاً تصادف کرده) که احتمال می‌دهید دچار شوک شده ولی هنوز علائم شوک را نشان نمی‌دهد، یا در حال اقدامات درمانی شوک را در مورد وی اجرا کنید تا دچار شوک نشود.

این اقدامات عبارتند از :

- کنترل و باز نگه داشتن راه‌های هوایی مضموم و جلوگیری از آسیب‌ره کردن مواد استفراغی.

- بردن اکسیژن.

-؟ کنترل خونریزی.

-؟اثر بندی محل شکستگی.

-؟مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را محدود ??-؟ سائیتی متر بلند کنید. نکته مهم اینکه اگر با این کار تنفس معصوم مشکل شد فوراً پاها را پایین بیاورید و یا اگر احتمال شکستگی یا استون فقرات می‌رود، پاها را بلند نکنید.

-؟جلوگیری از دفع حرارت بدن معصوم به وسیله پیچیدن وی درون پتو یا لحفاف با هر چیز مشابه آن، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری) معصوم را گرم نکند.

-؟در صورتی که معصوم بی‌هوش نبوده و استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.

-؟کنترل غلایم حیاتی را هر ۲ دقیقه یک‌ یک بار به عمل آورید.

» واکنش حساسیتی شدید (شوک آنافیلاکتیک)

اغلب مردم فکر می‌کنند حساسیت تنها باعث التهاب، خارش یا دیگر مشکلات کوتاه مدت می‌شود که با رفع عامل ایجادکننده برطرف می‌گردد ولی واکنش‌های شدیدتری به بعضی مواد خوراکی یا تزریقی وجود دارد که شوک آنافیلاکتیک نامیده می‌شود. این شوک می‌تواند در عرض چند دقیقه یا حتی چند ثانیه ایجاد شده و اگر فوراً درمان نشود می‌تواند به مرگ بیانجامد. بعضی خوراکی‌های خاص مانند آجیل، صدف، ماهی یا بعضی داروها مانند پنی‌سیلین خوراکی، نیش زنبور عسل یا زنبور قرمز، تزریق داروهای مانده پنی‌سیلین یا واکسن کزاز می‌توانند در افراد حساس باعث واکنش‌های شدید و سریع شوند. تقریباً یک درصد مردم حساسیت شدیدی نسبت به نیش حشرات دارند، پاسخ حساسیتی شدید (شوک آنافیلاکتیک) زمانی ایجاد می‌شود که فرد با ماده حساسیت‌زایی برخورد کند و قبلاً نیز سابقه برخورد با آن را داشته و بدن فرد آن را به عنوان مهاجم بشناسد. در این صورت پادتنی به نام **IgE** تولید می‌گردد. سپس پادتن‌ها و دفاع میزبان با ماده حساسیت‌زا که برای یاد دوم وارد بدن شده، برخورد کرده و مواد شیمیایی (مانند هیستامین) آزاد می‌شوند. این مواد در ریه‌ها، عروق خونی، روده‌ها و پوست اثرات ناخوشایندی را ایجاد می‌کنند. این شوک یکی از شرایط تهدیدکننده حیات به شمار می‌آید.!!*??-??*. مرگ‌های ناشی از شوک آنافیلاکتیک به علت ناتوانی در تنفس می‌باشد و علت آن توروم و انسداد راه‌های هوایی است. علت دوم این مرگ‌ها (حدوداً *??* مرگ‌ها)، شوک است که به علت کافی نبودن خون در گردش می‌باشد.

علایم و نشانه‌های شوک آنافیلاکتیک:

سرفه، عطسه، خس‌خس صدا توروم صورت، زبان و دهان تنفس دشوار تهوع و استفراغ سفی و تورم گلو سرگیجه خارش و سوزش شدید انقباض عضلات شکم(گراب شکمی) بی‌ثورات یا کپهر پوستی متناوب به آبی شدن (میتاور) اطراف لب‌ها و دهان.
در شوک حساسیتی علاوه بر انجام سایر کمک‌های اولیه شوک، تزریق آدرنالین(اپینفرین) توسط امدادگران مجاز است.

۱۵)است قلبی

کمک به فرد دچار ایست قلبی

بعد از اینکه مطمئن شدیم تنفس بیمار برقرار است و با اینکه احیای تنفسی را آغاز کردیم باید وضعیت قلبی او بررسی شود. ادامه تنفس مصنوعی در حالی که قلب معصوم نمی‌زند کار بی‌فوده ای است زیرا خونی جریان پیدا نمی‌کند تا بتواند اکسیژن ارسانی را به بافتها برساند. بنابراین بالاقلصه بعد از اینکه ما ۴ تنفس اولیه را به معصوم دادیم باید وضعیت قلب را بررسی کنیم.
متنها نکته مهم این است که تا زمانی که از فقدان ضربان قلب مطمئن نشده ایم، ماساژ قلبی یا کمپرس قلبی انجام نمی‌دهیم. اگر بیستم نبض بیمار هم ضعیف است اجازه می‌دهیم که قلب به همان شکل، ضربان خودش را ادامه دهد و نیاز به کمپرس کردن و ماساژ دادن نیست.

برای اینکه مطمئن شویم ضربان قلب وجود دارد، بهترین و مهسترین راه برای تست نبض، نبض ناحیه ی گردنی است که با قرار دادن دو انگشت در کنار حنجره و عضلات گردنی می‌توانیم ضربان نبض را حس کنیم. برای کنترل نبض این کار به جهت نزدیکی به قلب مطمئن تر است. بعد از اینکه مطمئن شدیم بیمارضربان قلب ندارد باید اقدام به ماساژ قلبی کنیم. اولین قدم قرار دادن معصوم روی یک سطح سخت است. بطور مثال اگر معصوم روی یک تخت فرتی است نباید اقدام به ماساژ قلبی کنیم زیرا در این حالت ماساژ قلبی بی‌تاثیر است. سپس باید در کنار معصوم زانو زد و زاویه ای که دستها و آرنج با قفسه سینه دارند باید کاملاً عمود بر قفسه سینه ی معصوم باشد. دستها در نیمه پایین جات سینه و گودی قسمت برجستگی کف دست، در قسمت رو به پایین جناقی سینه قرار گیرد و انگشتان هر دو دست در فرم قمر روگرد و سپس اقدام به ماساژ قلبی شود.نشانه ی ایست قلبی، درد شدید در قفسه سینه و بین استخوان جناقی است و این درد سینه به پشت، دست چپ و گردن هم سرایت می‌کند. دومین نشانه ی ایست قلبی عرق شدید بدن است. همچنین رنگ پریدگی، نبض ضعیف، احساس تهوع، ترس و اضطراب، از پیامدهای دیگر ایست قلبی است.

چگونه به می‌توانیم فردی را که دچار ایست قلبی شده است از مرگ نجات دهیم؟

۱- معصوم را باید روی سطح صاف و سخت قرار دهیم. لباس او را شل کنیم تا بدخ راحت تر فعالیت کند.

۲-سر معصوم را به عقب بر گردانیم. این کار به خاطر این است که مجرای تنفسی معصوم باز شود و او بتواند تنفس کند.

۳-اگر دندان مصنوعی یا جسم خارجی وجود دارد باید از دهانش خارج کنیم.

۴- ماساژ قلبی را شروع می‌کنیم. انتهای کف دست را روی جناقی سینه می‌گذاریم و با هر دو دست ۳ تا ۵ سانتی مטר بطور عمود فشار وارد می‌کنیم.

در ماساژ قلبی محل گذاشتن دست بسیار مهم است. در انتهای جناق سینه ضایعه کوتاهی وجود دارد که حدود ۴ انگشت بالاتر از آن محل گذاشتن دست است. کف دست کمک‌کننده باید به روی همین منطقه قرار گیرد نه بالاتر و نه پایین تر. چون در زیر همان منطقه قلب قرار دارد. به این ترتیب با فشار دست قلب وادار به ادامه فعالیت می‌شود. دست ما باید بین ۳-۵ سانتی متر روی قفسه سینه فشار وارد کند. چه تعداد ماساژ قلبی لازم است؟ معمولاً بین ۱۰۰- ۸۰ بار در دقیقه باید ماساژ قلبی بدهیم تا مطمئن باشیم یک ماساژ قلبی مؤثر داده شده است. اگر ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی توسط یک نفر انجام شود باید به ازای هر ۱۵ ماساژ قلبی دو بار تنفس به معصوم داده شود. ولی اگر این کار توسط دو نفر انجام گیرد به ازای هر ۵ ماساژ قلبی یک تنفس به فرد معصوم داده می‌شود. این کار با یستی با نخسردی کامل انجام گیرد. آخرین نکته اینکه اگر ماساژ قلبی و فشرودن قفسه سینه به صورت صحیح صورت نگردد چه بسا می‌تواند منجر به شکسته شدن دنده ها و جناقی سینه شود که خود این شکستگی می‌تواند موجب آسیب رسیدن به ریه ها، حلال و ... معصوم شود.

#### هز زنده ماندن در یوف

چگونه به برای رویارویی با سرما آماده شویم

برای آنکه بتوانید در سرمای شدید و یا محاصره برف جان خود و خانواده نان را نجات دهید، لازم است علاوه بر آشنایی با لوازم و تجهیزات اولیه فردی ، نحوه استفاده صحیح از امکانات و تجهیزات را که در اختیار دارید، بدانید. چند سال پیش در گردنه امامراه هاشم یکم ماشین سواری در گرولاک ایف ، چند صمد متر دور از پناهگاه مانده بود و افسر خانواده ای که در آن بودند بعد از چند ساعت یخ زده و فرت کوبه بردند این درحالی بود که اگر می‌دانستند سوزاندن هر لاستیک ماشین می‌تواند علاوه بر گرمای لازم جهت زنده ماندنشان، یک علامت نجات بسیار خوب برای جانشان باشد ، اکنون آنان نیز در میان ما بودند.

پوشاک مناسب چه مشخصاتی باید داشته باشد

سرمای شدید و پادهای سخت می‌تواند طرف چند دقیقه باعث یخ زدن قسمتهای باز بدن شود. پس تمام بدنهٔ دستها و پاها را بطور کامل بپوشانید. توجه کنید گرمای بدن از نقاط باز بدن به سرعت خارج شده و سرما نیز پراحتی وارد می‌شود پس بهتر است در اولین اقدام یقه و سر آستینها و پاهای شالوار را با بند یا کش ببندید. و پاهای شما شلوارتان را درون پوتین یا جورابان کنید. اگر در حین فعالیت احساس گرم یا گریدید، قبل از آنکه تعرق، شما را از زیر لباس خیس کند، بعضی از بندها همچون سر آستینها را باز کنید و اگر باز گرمتان بود، یک لباس کم کنید. بهترین حالت برای حرکت در زمان بارش برف این است که پوشش رویی شما ضد باد باشد ( دقت نمائید ضد باد یا ضد آب یکی نیست) پوشش‌های ضد باد یا پاتنی محکم مانع نفوذ برف می‌شوند و ضمناً منفذ کافتی برای تخییر بدن دارند تا مانع خیس شدن لباسهای زیر بر اثر تعرق بدن شوند. بهترین حالت برای گرم ماندن بدن این است که زیر پوشش شد باد خود لباسهای ضخیم پشمی یا پاتنی که قابلیت عبور تعرق داشته باشند و بتوانند عایق حرارتی مناسبی باشند، پوشید. فراموش نکنید که لباس پشمی آب را جذب نمی‌کند و حتی به هنگام مرطوب بودن نیز گرم است و فضاهای بین بافت پشم؛ گرمای بدن را در خود ذخیره می‌کند و به همین سبب در چنین مواقعی مطلوبترین لباس زیر در چنین مواقعی لباس زیر پشمی است. پوشش‌های پنبه ای مثل فلیز وپلوت را به خود می‌کنند همیشه پادتان باشد؛ پنبه وقتی خیس است ??? پار سریعتر حرارت را از دست می‌دهد،اگر برای یک زمستان سرد برنامه ریزی می‌کنید توجه داشته باشید کاپشنهایی که کلاه نیز دارند در اولویت هستند.

کلاه

فراموش نکنید کلاه ضد آب هسانگزنه که نمی‌گذارذ آب وارد شود، امکان خروج رطوبت و تخییر سطحی پوست شما را نیز اندک می‌سازد. این یعنی اینکه در عرض چند ساعت سر شما عرق خواهد شد و این خود آغاز سرماخوردگی و سرمازدگی است؛ کلاه‌های پاتنی بسیار مناسب بوده و برای یوف ایده آل هستند. یک کلاه خوب باید علاوه بر محافظت از سر شما از صورت و گردن شما نیز در برابر سرما محافظت کند؛ لذا چنانچه کلاه شما دارای گردن گیر و پوشش گوش نیست می‌بایست برای حفاظت گردن و صورت و گوشهاتان؛ برای خود نقاب بسازید. کافی است لباس یا احد اقل پارچه ای را برداشته و در وی آن سه دایره برای چشمها و دهانتان سوراخ کنید سپس آن را بر سر کشیده و لبه های باقیمانده را در تن پوش خود مخفی کنید سپس کلاه را بر سر بگذارید و با به کمک هد بند یا پنبه ای پارچه ای یا بندی از روی سر خود مهار کنید ! مطمئناً قنایه زیبایی نخواهد داشت اما شما را از یخ زدگی پوست که می‌تواند موجب زخمهایی بسیار خطرناک شود محافظت می‌کند. در زمانی که هیچ امکانی در اختیار ندارید یک جوراب زبانه نیز می‌تواند به کار بیاید. در این حالت سعی کنید ابتدا سر و صورت خود را با نگه‌های پارچه بپوشاند ، سپس جوراب را بروی آن بکشید تا به عنوان پوشش ثانویه عمل کند. توجه داشته باشید کودکان را حتماً در زمان خواب با کلاه مناسب پوشش دهید تا گرمای بدنشان از دست نرود.

کفشها

فراموش نکنید یکی از نقاطی که در ارتباط مستقیم و مستمر با برف و خصوصاً سرما است، پاها هستند؛ اگر تصمیم دارید به مدت طولانی در برف راه بروید، حتماً باید برای کفشهای خود برنامه داشته باشید. ا پاها بر اثر رطوبت و سرما دچار یخ زدگی می‌شوند بنابراین برای اینکه پاها شما دچار یخ زدگی نشود می‌برف تا پوست پای خود با عایقهای حرارتی و رطوبتی فاصله ایجاد کنید. برای این کار می‌توانید از واکس یا گریس و درصورت عدم دسترسی به این دو از روغن حیوانی روضه‌های غذایی برای چرب کردن سطح پوشش کفش خود بهره ببرید. این کار باعث می‌شود که آب به درون کفش شما نفوذ نکند و برای عایق کردن کفش خود در برابر سرما، می‌توانید از جورابهایی پشمی و نیز کاور کردن خود کفش با پزنت یا لباسهای پشمی مازادی که ممکن است همراه

## صفتحه ۱۴۷۶ از ۱۳۳۹

خود و یا در منزل داشته باشید استفاده کنید.
فراموش نکنید پیش تر از آن که امکان نفوذ آب از سطوح کفش شما به داخل چکمه وجود داشته باشد، برپه‌های وارد شده از پاچه شلوار و لبه چکمه شستاس که پایتان را برای سرما زدگی خیس خواهد کرد.
اگر در منزل خود و در یک دست سگین گیره اید و امکان خروج از منزل خود را ندارید؛ چه می‌توانید بکنید؟
در صورتی که آب و برف و گاز شما هنوز وصل است برای باقی ماندن جریان گاز و نیز عدم قطع برف صرفه جویی کنید.
تا همه از نعمت برف و گاز بهره مند شوند.

برای صرفه جویی توجه به چند نکته ضروری است.

سعی کنید از یک شعله حرارتی چند استفاده همزمان بپزید. مثلاً یک چراغ روشنائی اضطراری گاز شهری هم روشنائی مورد نیاز شما را تأمین خواهد کرد و هم گرمای لازم راه و البته در کاهش برق مصرفی شما نیز مؤثر است.
ضمن آنکه به مسأله گاز گرفنگی توجه کنید!
یک عیلا الدین و یا بخاری گازی در اتاق می‌تواند ضمن گرم کردن دهی ، نقش اجاق خوراکی پزی را نیز برایتان ایفا کند.
برای قطع آب که ممکن است بر اثر یخ زدگی لوله‌ها هر لحظه اتفاق بیفتد آب ذخیره کنید؛ در انتهای راه که مورد استفاده قرار نمی‌دهید، همچون پذیرایی و یا اتاق خواب کودکان، را بسته و شوفاژ و بخاری آنها را ببندید تا با مصرف کمتر گاز از احتمال قطع گاز بخاطر افت فشار کماقصد درزهای پنجره‌ها و درها را بگیرید؛ برای این کار می‌توانید ابزارهای پارچه‌ای و یا دستمال کاغذی استفاده کنید؛ تا جایی که می‌توانید حجم فضای مورد نیاز برای گرم کردن را در منزل خود کاهش دهید.
با این کار به راحتی می‌توانید با مصرف حداقل سوخت آرا به مدت بیشتری گرم نگه دارید.
مواد غذائیی موجود در منزل را جهت نیاز چند روزه خانواده خود باز بینی نموده و در صورت کم بودن برف برای جیره بندی آن برنامه ریزی کنید.
جز در موارد اضطراری از منزل خارج نشوید و درها و پنجره‌ها را باز نکنید.
با ایجاد گرمی برای خود از انرژی موجود در خانه حداکثر استفاده را کنید.
هر جگه از شعله‌های مستقیم لوازم گرم‌زا که فاقد لوله هستند استفاده نکنید.
به یاد داشته باشید، گاز گرفنگی از خطرات اصلی در زمان محاصره در برف است، چرا که شما درزهای خانه را بسته اید و اکسیژن موجود در منزل بسیار محدود است.
روجه خانواده را بالا نگه دارید.
از حرفه‌های مایوس کننده و پیش‌بینهای بد و ناگوار بپرهیزید.
اجبار را از رادیو و تلویزیون به طور مداوم بگیری کنید.
در صورت امکان با بنیه اعضای خانواده خود در نقاط دیگر شمر تماس گرفته و جویای احوالشان باشید.
فراموش نکنید هر جبهه‌های سرد هر چقدر وسیع با توجه به آب و هوای کشورمان پیش از چند روز مانده‌گاز نرسد و حتماً یوزدی نوری خواهد کرد.
برف روی سقفها را فراموش نکنید؛ برف؛ بار مرده زیادی دارد که می‌تواند موجب فروریختن سقف گردد بنابراین حتماً به این نکته با دقت بیشتری برخورد کنید.

در صورتی که آب و برف و گاز شما قطع شده است

تسام لوازم مورد نیاز خود را به یک اتاق که کمترین پنجره‌ها را دارد یا فاقد پنجره است منتقل کنید؛ تمام پنجره‌های اتاق را به کمک پتو و میخ به صورتی بپوشانید که حداقل تبادل گرمایی را داشته باشد؛
دقت کنید یکی از بهترین عایقهای حرارتی هوا است.
کفائی است بین پنجره و پتویی که بر روی آن نصب می‌کنید مقداریی فاصله‌گیرندارید و پتوی فوق را به دقت بندز کنید تا تبادل گرمایی نداشته‌باشد.
تمام اعضای خانواده را در همان اتاق نگه دارید و سعی کنید که روحیه کودکان را همواره بیشاز و قوی نگه دارید.
معمولاً قطع برف در زمان ریزش برف آخرین خبر است؛ پس برای استفاده از بهینه از برف نباید برنامه ریزی کرد؛ شاید هر گاه در خصوص برف صحبت از گرما می‌شود اولین چیزی که به یاد ما می‌آید بخاری برقی است؛ هر چند بخاری برقی اولویت اول است اما گاه می‌بینیم در نود بخاری برقی باز هم می‌توان با استفاده از برق؛ گرمای لازم را برای زنده ماندن ایجاد کرد؛ ساده ترین روش؛ ساختن گرمی است.
یک یا چند لامپ دوپست وات ساده می‌تواند با استفاده از یک میز کوچک و چند پتو و لحاف که به دقت به هم دوخته شده‌اند (با نخ یا استنچاق قفلی) تبدیل به یک گرمی مطمئن شود؛
حال اگر میز خوراکی پزی در دسترس تان باشد که چه بهتر یک گرمی عالی خواهید داشت.
از چند شمع و یا یک گوردوز یا یک فانوس هم می‌توان در ساختن گرمی بهره برد به شرطی که با آتش سوزی دردمر جلدپی برای خود ایجاد نکنید و یادتان باشد در هنر زندمان ماندن در شرایط سخت حتی یک کبریت هم می‌تواند سرنوشته ساز باشد !
در صورت یخ زدگی لوله‌ها و قطع آب باید ازروش آب کردن برف استفاده کنید.
اما توجه داشته باشید درصورتی که سرما خورده اید خوردن برف گرمای بدن شما را کاهش می‌دهد و لوز خواهید کرد.
یادتان باشد از خوردن تکه‌های قندیل یخ بپرهیزید آنها می‌توانند بیشتر از هر چیز دیگری به سیستم گوارشی شما صدمه بزنند.

یک تذکر بسیار مهم !!

دقت زیادی به خروج گازهای سمی که بر اثر سوختهای فسیلی از بخاری‌هایی که فاقد لوله بخاری هستند خارج می‌شود داشته باشید تا خدای نکرده بر اثر گاز گرفنگی ساده‌ای برایتان اتفاق نیفتد !
در حین ساختن گرمی به نکات ایمنی پیش از حد دقت کنید؛ تا نغدای ناکرده آتش سوزی و یا شوخیگری بر اثر تماس پای کودکان با منبع گرما پیش نیاید.
توجه به گازهای سموم کننده بسیار مهم است.
توجه داشته باشید یک پیکنیک یا چراغ‌والو و یا علاءالدین یا حتی یک روشنائیی با سوخت گاز با نفت در صورت مسدود بودن تمام منافذ اتاق می‌تواند برای شما بی نهایت خطرناک باشد.
موضوع را جدی بگیرید !

در صورتی که درراه ورودن ماشین در برف گیرفتاده اید

همانند گروه‌های امداد و نجات در ماشینهای خود یک گاز کوچک مسافرتی؛ کیسه خواب؛ ابزارهای پشم شیشه سیبک و لوازم امداد و نجات جاده و خدماتی شکلات و خشکبارداشته باشید تا در زمان حادثه از آن استفاده کنید.
در صورت ماندن در یوران برف در جاده در اولین اقدام هر آنچه پرتاشک در صندوق عقب ماشین دارید به داخل اتاق بیاورید.
مطمئن باشید که به همه آنها نیاز پیدا خواهید کرد.
در صورتی که کیسه خواب به همراه دارید آن را در داخل ماشین بر تن کنید؛ این کار کمک بسیار زیادی به زنده ماندن شما می‌کند.
(از جورابه‌های اضافی همراهتان می‌توانید به جای دستکش بهره ببرید).
در یک یوران با سقوط بهمین؛ فراموش نکنید معمولاً در این حالت چند ماشین پشت سر هم در یک ترفیق قرار می‌گیرند در اولین گام باید در صورتی که تعداد افراد ماشین شما کم هستند و یا به تنهایی سفر می‌کنید سعی کنید تا با ماشینهای دیگر یک گروه تشکیل دهید تا تعداد ماشینهای روشن را کمتر کرده و بتوانید میزان بنزین موجود را برای مدت طولانی‌تری ذخیره داشته باشید.
به این منظور در یک ماشین جمع شده و ماشین‌های دیگر را هر نیم ساعت یکباربرای اطمینان به مدت چند دقیقه روشن کنید تا موتور گرم بماند !
در صورتی که سوخت ماشین شما به پایان رسید و نیروهای امدادی هنوز به شما نرسیده‌اند می‌توانید با آتش زدن لاستیک زاپاس ماشین؛ هم برای کمک؛ علامت دود ایجاد کنید هم تا زمانی که لاستیک می‌سوزد از گرمای آن برای نجات جان خود استفاده کنید؛ توجه داشته باشید هر ماشین بنج لاستیک و سنندلی قابل سوختن دارد و اگر هر کدام تنها یکساعت‌شما تا گرم نگه دارد شما می‌توانید پنج ساعت زنده بمانید !
پیشنهاد می‌کنم اگر برایتان امکان داشت لاستیک را به قطعات کوچک تبدیل نموده و سپس اقدام به آتش زدن آن کنید؛ این کار موجب می‌گردد تا با حرارتی قابل قبول مدت زمان بیشتری آتش داشته باشید.
آتش زدن یک لاستیک کار سختی است اگر روش کار را بلد نینسید؛ فراموش نکنید که برای آتش زدن لاستیک باید از یک واسطه؛ بهره ببرید این واسطه می‌تواند تکه‌ای پارچه نخی و یا مواد قابل اشتعال همچون روغن موتور باشد اما بهترین روش این است که از بنزین ماشین استفاده کنید؛ برای این کار کیفیت شلنگ بنزین را از کاربراتور خارج نموده و استارت بزنید به اندازه کافی بنزین خواهید داشت !
توجه داشته باشید در صورتی که بنزین بر روی پوست شما برخورد خصوصاً در سرمای شدید می‌تواند به مراتب بدتر از آب موجب یخ زدگی پوستتان شود.
بنابراین در زمان پرداخت بنزین دقت کنید به خودتان صدمه نزنید.
گاهی دیده می‌شود افرادی در زمان بحران از یک تکه پیک نیکی یا والور برای گرم کردن دماغه وسیله نقلیه استفاده می‌کنند.
این کار علاوه بر خطر آتش سوزی موجب ایجاد گازسمی و فحنگی ناشی از آن نیز می‌شود.
اما اگر در وضعیتیی خاص مجبور به انجام این روش برای گرم ساختن ماشین خود شدید، توجه کنید که گردش هوای تازه را در داخل ماشین ثابت نگاه دارید.
یکی از روشهای مطمئن ، استفاده و واشراهایی است که کف اتاق ماشینهای برای شست و شو شویی شده است و به کف خود ماشین معروف است.
کفلی است زبوریزر یا به‌های سنندلی جلو دتال آن بگردید و سپس با بایین کشیدن بسیار کم پنجره این امکان را به وجود آورید که جریان هوا برای تأمین اکسیژن مورد نیاز شما با بالا آمدن از کف و خروج از پنجره ایجاد شود.
نکنه دیگری که هنگام مجوس شدن در ماشین با آن روبروی می‌شویم، کاهش حرارت بخاری به تدریج است.
برای کنترل دمای بخاری کافی است با بستن پنجره بخاری رادیااتور به کمک تکه ای مقوا یا پارچه یا پلاستیک کاری کنید که رادیااتور گرمای خود را از دست ندهد.
دقت کنید که این روش ممکن است موجب جوش آوردن ماشین شود بنابراین به دقت آمیز آب را زیر نظر داشته باشید.
داشتن ترموستات؛ برف پاک کن؛ بخاری سالم؛ زنجیر چرخ و بنزین کافی برای مسافرت ایمن الزامی است.
هرگز به امید بهیض بنزین میان راه با پاک خالی وارد جاده نشوید.
استفاده از ضد یخ برای رادیااتور و افزودنیهای همچون الکل درآب شیشه‌شود در دمای بسیار پایین مهم است.
آب شیشه‌شود در سرمای زیاد یخ زده وامکان پاک نمودن آن به سختی میسر است و دید شما را بسیار کم می‌کند.
در صورتی که ماشین شما دونون برف فرود است ، کافی است ابتدا برف جلوی چرخها را برداشته و با ندنده سنگین به آرامی حرکت کنید.
در زمانی که بروی مسیر‌های لغزنده حرکت می‌کنید هیچگاه به لاستیکهای خود اعتماد نکنید و با سرعت مجاز حرکت کنید تا در صورت لزوم بتوانید به سرعت ماشین خود را متوقف کنید.
اگر در فضای باز و بدون حفاظ صورت هستید، حتماً هر چند دقیقه برای جلوگیری از صدمه دیدن پوست صورت خود آن را متقیض و منبسط کرده و مرتباً چین بیندازید و عضلات خود را تکان داده و دستها را باز و بسته کنید.
همواره مراقب رنگ زنگ پوست خود و همراهانتان باشید رنگ زنگ خصوصاً در صورت و گوشها و دستها اولین علائم یخ زدگی است.
توجه داشته باشید که معمولاً رنگ زنگ پوست به رنگهای سیاه؛ سرخ و یا نیلی است!!
در صورتی که با دشمنی که دچار یخ زدگی شده است روبرو شدید دقت کنید که هرگز عضو یخ زده را با حرارت مستقیم گرم نکنید در مناطق سردسیر همچون کردستان کسی را که باهائش سرما زده در حالی که باهائش را در لنگی از برف قرار می‌دهند با مالش دادن درون خود برف گرم می‌کنند تا یخ زدگی موجب سیاه شدن و احتمالاً قطع عضو نگردد.

مسیر یابی در برف

طبیعت گردی در فصل زمستان همواره با مخاطرات فراوانی همراه است.
از زمانی که با اتومبیل وارد جاده می‌شوید تا هنگامی که قدم در طبیعت کوهستانی می‌گذارید، خطر در کمین شستاس.
در هنگام درگیر شدن با هوای ناسامده و توفانی پرباد بوده و هرگز اجازه ندهید ترس و نگرانی و آشفتگی بر شما چیره شود.
همچین در این شرایط از دوییدن به هر سو، خودداری کنید و با همفکری و آرامش در بی شناخت مسیر درست باشید.
در این شرایط پس از استقرار در یک محل مناسب و روشن کردن آتش با خود فکر کنید و با دقت مسیری را که آمده اید به یاد آورید.
ببینید در کدام جهت راهیمیایی کرده اید؟
از چه زمین‌هایی عبور کرده اید؟
و در شروع راهیمیایی، خورشید کدام طرف شما بوده؟
در سمت راست یا چپ با جهت رویه رو با پشت سرتان؟
البته زمان حرکت را فراموش نکنید.
ببینید باتوجه به مسیری که آمده اید حلا خورشید در کدام طرف شستاس، اکنون با بررسی اطلاعات به دست آمده شاید شما بتوانید.
موقعیت خود را تشخیص دهید.
به ساعت نگاه کنید.
اگر فرصت داشتید محیط اطرافتان را بازرسی کنید و بعد با قلب شما جهت شمال را تعیین کرده و منطقه را با دقت وارسی کنید تا علائم راهنما مثل دریاچه، رودخانه، کوه یا دره را روی نقشه پیدا کنید.
به این ترتیب می‌توانید به سرعت راه خروج از طبیعت را پیدا کنید.
در طبیعت گردی، نقشه می‌تواند بزرگترین وسیله برای پیدا کردن مسیر باشد.
لازم است با انواع نقشه‌های مناطق آشنا شده و به آسانی بتوانید در برنامه‌های

خود از آن استفاده کنید.سعی کنید نقشه و کتاب های راهنمای هر منطقه را از پیش مطالعه کنید و ویژگی های مهم مسیر اعم از کوه ها، رودخانه ها، دریاچه ها و حتی روستاها را به خوبی به یاد بسپارید.
یک طبیعت گرد، به وسیله قلب نما می تواند نقشه ای را دقیق، کامل و بدون اشتباه بخواند. بهتر است در تمام طول راه مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه های طبیعی پیاید.. به طور کلی هر یک از افراد باید نقشه خوانی، کاربرد قلب نما و موقعیت یابی در طبیعت را به خوبی بدانند.
اگر نقشه یا قلب نما ندارند سعی کنید در هر گردش که به اطراف می کنید ردهای خود را مشخص کنید و علائمی را در راه به خاطر بسپارید و پس از هر گردش در محیط اطراف، مجدداً به محل آتش برگردید.
وقت کنید زمان هر گردش از ۳۰ دقیقه تا یک ساعت بیشتر نشود.
اگر علائم آشنایی ندیده‌ید به محل استقرار خود برگردید و دوباره جهت دیگری را امتحان کنید.
مسیر را با وقت علامت گذاری کنید تا بتوانید به راحتی برگردید.
اگر بازم نتوانشید موفقیت خود را تشخیص دهید، بلافاصله برای گذراندن شب آماده شوید.
این نکته مهم و اساسی را به یاد داشته باشید که باید سه ساعت قبل از تاریکی هوا کارهای دیگر را رها کرده و آماده چادر زدن برای گذران شب بشوید.
مراقب وسایلی خود باشید و آنها را گم یا خراب نکنید.
لباس هائینا را خشک نگه دارید. فقط سلامت شما در این شرایط بسیار اهمیت دارد.
سعی کنید مشکل دیگری به مشکلات موجود اضافه نکنید مثلاً اگر احساس می کنید پاهایتان خسته است به راهپیمایی در اطراف ادامه ندهید و اگر زخمی هستید آن را مدافا چرا که درد و خونریزی موجب عدم کارایی شما می شود.
لوازم کمک های اولیه را حتما همراه خود داشته باشید.
برای محافظت چشمانتان باید به طور مستقیم به برف یا انعکاس نورخورشید بر آن نگاه کنید.
عینک آفتابی در مناطق کوهستانی پربرف بسیار اهمیت دارد. همیشه به یاد داشته باشید که احتمال این که کسی در نزدیکی شما باشد هست، پس از علامت هشدار دهنده و آگاه کننده استفاده کنید که معمولاً این علامت سه بار تکرار می شوند.
مثلاً سه بار به طور متوالی سوت بزنید یا آتشی در سه زاویه یک مثلث روشن کنید و هر از گاهی سوت بزنید.
برای اینکه آتش شما دود کننده، بهتر است از چوب های تر و خاروخاشاک و برگ درختان استفاده کنید. البته یکسری از علامت هستند که از هورت بین المللی برخوردارند مانند علامت SOS که یعنی کمک یا X که به معنای جلوتر نمی توانم بروم است. از این مشخصه ها برای دریافت کمک توسط خلبان ها می توانید استفاده کنید.
به هر حال شاید جزو موثر باشد.
پس از کنار هیچ حرکت موثری به سادگی نگذردید.

چگونه به بدون قلب‌نما گم نشویم؟

فرض کنید شما گم شده‌اید و وسط تانگیا آباد ایستاده‌اید و نمی‌دانید چه باید بکنید.
دو نکته مهم در در لحظه‌ای که احساس می‌کنید گم شده‌اید فراموش نکنید:
اول این که آرامش خودتان را حفظ کنید و دیگر این که عقلمانه فکر کنید.
شما می‌توانید مدت‌ها بدون غذا زندگی کنید، فقط باید آب پیدا کنید.
اقدامات اولیه در این مطلب بیشتر از این که بخوایم بدانیم چه مهارت‌هایی برای زنده ماندن لازم است، سعی می‌شود نحوه یافتن راه بدون استفاده ازقطب‌نما را یاد بگیریم.
برای شروع بد نیست از یک ارتفاع بالا بروید و خوب اطراف را ببینید.
سعی کنید تا ردی از عبور انسان را در حوالی خود پیدا کنید.
اگر چیزی پیدا نکردید بهتر است تصمیم بگیرید که در کدام مسیر باید حرکت کنید.
اگر نقشه‌ای در دست ندارید سعی کنید عوارض طبیعی اطرافتان را بر روی یک کافهٔ بکشید.
شمال و جنوب را همان‌طور که کسی پایین‌تر خواهیم گفت روی آن مشخص کنید.
اگر هم نقشه دارید مکان خود را تعیین کنید.
یادتان باشد قرار نیست بیشتر از توانهایتان از ارتفاع بالا برود.
اگر خسته بودید باید کمی استراحت کنید و با کمی فکر کردن راه دیگری را برای جمع آوری اطلاعات جهت نجات بدست بیآورید.

آسمان آبی و ابر سفید

با یک روش بسیار دقیق شروع می‌کنیم. این روش نیاز به آسمان صاف و زمان زیاد دارد.
یکی از محاسن این روش این است که احتیاج به هیچ وسیله خاصی (که در طبیعت نیست) ندارد.
یک شاخه درخت یک متری، دو قلمو سنگ یک اندازه و یک سنگ بزرگ و چیزی که شبیه به ریسمان پرایان عمل کند همه وسایلی است که نیاز دارید.
در طول روز قبل از ظهر شاخه یک متری را به صورت عمودی درون زمین فرو ببرید.
زمین مورد استفاده برای این روش باید کاملاً صاف باشد.
در مرحله بعد در انتهای سایه شاخه یک متری یکی از قلمو سنگها را قرار دهید.
ریسمان را در انتهای دیگر چوب جایی که به زمین فرقه است بیندازد.
سنگ بزرگ را به ریسمان گره بزنید و از این طریق یک دایره روی خاک ترسیم کنید.
حالا توپت صیر کردن است.
آفتدر صیر کنید که یاز رو به تاریکی برود.
در طول روز سایه شاخه درخت بلند است هر چه به سمت ظهر می‌روید سایه‌ها کوچکتر می‌شود و بعد از ظهر روند بلند شدن سایه‌ها باز هم تکرار می‌شود.
وقتی سایه در کوتاهترین حد خود قرار داده باید با یکی از قلمو سنگها در انتهای سایه شاخه درخت نشانه(ظهر)قرار دهید.
سستی که شاخه سایه‌اش کوچکتر است در نیم کره شمالی زمین، شمال را نشان می‌دهد.
به راحتی می‌توان جنوب و شرق و غرب را پیدا کنید.
با تقسیم بندی مناطق بدست آمده می‌توان ساعت درست کرد.
این روش بسیار سریع است و همه چیز را به صورت تقریبی به شما نشان می‌دهد.

ستاره‌ای از سرتزمین سرد

در طول شب می‌توانید از طریق ستاره‌ها مسیر خود را پیدا کنید و در عین حال مواظب راه رفتن خود در تاریکی باشید چرا که هم ممکن است لیز بخورید هم این که ستاره‌ها را گم کنید و بی‌جهت دور خود بچرخید.
وقتی در نیم کره شمالی گم شده‌اید ستاره قطبی اولین چیزی است که باید بیندیشید.
یکی از ستاره‌های راه‌های پیدا کردن آن دیدن صورت فلکی دب اکبر(خرس بزرگ) است.
آن را به صورت یک ملاحه هم می‌توان در آسمان یافت.
اگر فاصله دو ستاره آخر این صورت فلکی را ۵ برابر کنید به ستاره قطبی می‌رسید.
ستاره قطبی خود اولین ستاره صورت فلکی دب اصغر یا خرس کوچک است.
در نیم کره جنوبی باید صورت فلکی صلب جنوبی را پیدا کنید از آنجایی که من هرگز پایین‌تر از خط استوا ترفه‌ام نمی‌توانم در پیدا کردن آن توضیحی بدهم.

دجیتال بهتر است یا آنالگ

راه دیگر استفاده از ساعت مچی آنالوگ است.
با استفاده از زمان می‌توانید جهت شمال یا جنوب را پیدا کنید.
ساعت را دقیقاً رویروی خود نگه دارید.
و عقربه ساعت شمار (عقربه کوچکتر) همانی که با رنگ قرمز در تصویر نشان داده شده است را به طرف خورشید نشانه بگیرید.
زاویه بین ساعت ۱۲ و یک را به دو قسمت تقسیم کنید.
انتهاد این میانه جنوب است.
این روش برای زمانی خوب است که در حوالی نیمروز قرار دارید.
این روزها خیلی‌ها ساعت دیجیتال استفاده می‌کنند.
اگر شما هم مثل من ساعت آنالوگ ندارید، روی کافهٔ یک ساعت عقربه‌دار نقاشی کنید و طبق روش بالا عمل کنید.
از روشی که گفته شد می‌توان در روزهای ابری هم استفاده کرد.
مهم پیدا کردن مکان خورشید در آسمان است.

قطب‌نمای سوزنی

اگر بخواهید برای خود قطب‌نما درست کنید احتیاج به یک سوزن نازک و یک لیوان آب دارید.
سوزن می‌تواند روی آب شناور باشد اگر آن را به آرامی روی سطح آب قرار دهید.
قطب‌نمای فلزی درست کنید.
مانند سوزن قطب‌نما.
مثلاً با ۳۰ بار مالش دادن سوزن به آهن‌زا یا آب وجود دارد:
سوزن را روی یک تک کافهٔ قرار دهید.
چه کافهٔ شناور بماند یا فرو برود هیچ مشکلی ایجاد نخواهد شد.
اگر کافهٔ در آب فرو برود سوزن روی آب شناور می‌ماند.
اگر روی سوزن کمی روغن بمالید کار پرایتان آسان‌تر می‌شود.
سوزن را با چنگال هم می‌توان به آرامی وارد آب کرد طوری که غرق نشود.

چگونه به یک قطب‌نمای سوزنی بسازیم

قبل از این که سوزن را در آب بیندازید با مالش دادن آن در یک جهت به آهن‌ریا، چاقو و یا مالیدن آن فقط در یک جهت به پارچه ابریشمی یا پنبه‌ای، سوزن مغناطیسی یا فلزی درست کنید.
مانند سوزن قطب‌نما.
مثلاً با ۳۰ بار مالش دادن سوزن به آهن‌زا یا طرف خورده‌تان به سمت بیرون، سوزن به اندازه کافی خاصیت آهنربایی پیدا می‌کند.
همچنین مالش سوزن از پایین به بالا و پارچه ابریشمی باعث می‌شود که سر سوزن نقطه شمال را نشان دهد(ا.
حتی می‌توانید آن را در یک جهت میان موهای سر خود بکشید.
توجه کنید که همیشه فقط در یک جهت مالش دهید.
حال اگر آن را روی یک چوب پنبه یا پوشال کوچک قرار دهید (سوزن را به چوب‌پنبه چسب بزنید، یا درون آن فرو کنید؛ یا در دو طرف سوزن چوب‌پنبه‌هایی کوچک فر کنید)، و روی آب (آب را که با ظرفی پر از آب) شناور کنید، مانند یک قطب‌نما عمل می‌کنند، و سر سوزن رو به شمال می‌چرخد.

بدون سایه بالا سر

اما اگر سایه‌ای در کار نبود با نشانه‌هایی که در طبیعت است نیز می‌توان راه را پیدا کرد.
اولین راه در جایی به دردتان خواهد بود که تعداد زیادی درخت و گیاه وجود داشته باشد.
شاخه‌های درختان بیشتر رو به جنوب که آفتاب بیشتری دارد رشد می‌کند.
البته در یک تکه گیاه کلی می‌توان بی به این موضوع بود بنابراین درختان را به صورت تکی برانداز کنید.
خرمغی‌ای که روی تنه درختان رشد می‌کند بیشتر گرایش به سمت شمالی درخت دارند تا سمت جنوب آن؛ پس سمت شمالی درخت وطوبت بیشتری دارد.
اگر با تنه بردیده یک درخت مواجه شدید به خط‌های درون تنه توجه کنید.
سمت جنوب درخت که بیشتر از آفتاب بهره‌مند است، بیشتر رشد می‌کند.
در بهار برف سمت جنوبی کوه‌ها زودتر از سمت شمالی آنها آب می‌شود.
همچنین گیاهانی که سمت جنوبی کوهستان رشد می‌کنند از گیاهان سمت شمال سابقه‌های کلفت‌تری دارند.
میوه‌های سمت شمال دیرتر از سمت جنوب کوهستان می‌رسند.
نشانه‌های موجود در طبیعت به تنهایی نباید مورد استفاده قرار گیرد چرا که این نشانه ها با عوامل دیگر مثل باد تغییر می‌کند.
حیوانات هم می‌توانند در یافتن شمال و جنوب به ما کمک کنند.
مثلاً مورچه ها خاکک لانه‌هایشان را در سمت جنوبی لانه می‌ریزند تا شاید بعد از ظهرها از سایه آن تل خاک استفاده کنند و سنجاب و دارکوب لانه‌هایشان را در سمت شرقی درخت می‌سازند.

**چگونه اریه‌کننده کمک‌های اولیه باشیم**

یادگیری کمک‌های اولیه از یک کتاب راهنما یا یک دوره آموزشی یا آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد کاملاً مشابه نیست اکثر ما در برخورد با موارد حیثیتی دچار نگرانی می‌شویم با مقابله کردن با این نوع احساسات بهتر قادر به برخورد با موارد غیرمنتظره خواهیم بود.

هر آنچه در توان دارید، انجام دهید

علم کمک‌های اولیه سخنگر نیست و خطاهای انسانی را می‌بذرد. حتی با درمان مناسب و سخت‌ترین کوشش‌های شما، امکان دارد مصدوم در حد انتظار پاسخ ندهد. بعضی وضعیت‌ها حتی با بهترین مراقبت پزشکی به ناچار به مرگ منتهی می‌شوند. اگر در حد توان تلاش کنید، وجدان شما آسوده خواهد بود.

خطرها را ارزیابی کنید

اصل طلایی و اولیه آن است که اول‌سعی کنید خسرت نرسانید. باید از درمانی استفاده کنید که به احتمال قوی برای مصدوم مفید واقع می‌شود و نباید فقط از جهت اینکه کاری انجام داده باشید، درمانی را به کار ببرید. که در مورد کارایی آن اطمینان ندارید. اصل انسان نیکوکار، از افرادی که در وضعیت اورژانس برای کمک به دیگران یا به صحت می‌گذارند، حمایت می‌کند ولی از افرادی که حد و مرزهای پیشرفته شده از زیر پا می‌گذارند، پشتیبانی نمی‌کند. اگر خوشسردی خود را حفظ کنید و از راهکارهای مشخص شده پیروی کنید، یبازی به نگرانی درباره عواقب قانونی نخواهید داشت

مسئولیت‌های ارایه‌کننده‌گان کمک‌های اولیه به‌طور مشخص تعیین شده است این موارد عبارتند از:

«ارزیابی سریع و بی‌خطر یک وضعیت اورژانس و فرآوانی کمک‌های مناسب

«مراقبت از مصدومان و سایر افراد حاضر در صحنه در برابر خطرها

«شناسایی آسیب یا نوع بیماری مصدوم در حد امکان

«ارایه درمان به موع و مناسب به هر کدام از مصدومان (درمان وضعیت‌های بسیار خطرناک اولویت دارد.

«فراهم کردن شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان نزد یک پزشک یا منزل وی ایست به ضرورت

«در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی باقی ماندن در کنار مصدوم تا زمانی که امکان ارایه مراقبت‌های پیشتر فراهم شود.»
گزارش کردن مشاهدت خود به افرادی که مراقبت از مصدوم را به عهده می‌گیرند و در صورت نیاز، ارایه‌کننده‌های پیشتر

«پیشگیری از انتقال منافع غفلت بین خود و مصدوم در حد امکان .

«وضعیت را ارزیابی کنید در مورد واقعه از مصدوم یا ناظران سؤال کنید. سعی کنید آسیب‌های وی را شناسایی کنید و ابتدا موارد ضروری را درمان کنید. مصدوم را تا زمانی که کاملاً ضروری نباشد، حرکت ندهید. با اطمینان اقدام به مراقبت از مصدوم کنید.

هر مصدومی باید احساس امنیت داشته باشد و بداند که فرد کارآموزده‌ای از وی مراقبت می‌کند. با رعایت نکات زیر، می‌توانید جوی از اطمینان و اعتماد به وجود آورید:

«هم واکنش‌های خود و هم مشکل ایجاد شده برای مصدوم را کنترل کنید.

«خونسرد و منطقی عمل کنید.

«خوش رفتار ولی قاطع باشید.

«با مهربانی اما هدف‌دار و صریح با مصدوم صحبت کنید.

ایجاد اطمینان در طول زمان معاینه و درمان مصدوم با وی صحبت کنید. به وی توضیح بدهید که قصد دارید چه کاری انجام دهید. سعی کنید با دادن پاسخ‌های صادقانه به سوالات بیمار، تا جایی که می‌توانید از ترس وی کم کنید. در صورتی که پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، این مطلب را به بیمار بگویید. حتی پس از پایان درمان باز هم اطمینان بخشیدن به بیمار را ادامه بدهید. همچنین در مورد خوشبوئندان نزدیک مصدوم با هر شخص دیگری که باید از این حادثه مطلع شود، سؤال کنید. از مصدوم بپرسید که آیا لازم است مسؤلیت‌هایی را که بر عهده وی بوده (مثلاً رفتن به مدرسه به دنبال فرزندش انجام دهید. فردی را که مطمئن هستید در حال مرگ و یا شدیداً بدحال یا آسیب‌دیده است رها نکنید. به گفتگو با مصدوم ادامه بدهید و دست وی را بگیرید؛ اما هرگز اجازه ندهید که فرد احساسی نتهای کند.

گفتگو یا خوشبوئندان

رساندن خبر فوت به خوشبوئندان محروم معمولاً از وظایف پلیس یا پزشک مربوطه است با این وجود، مناسب است که شما به خوشبوئندان و دوستان فرد بگویید که وی مصدوم یا بیمار شده است همیشه مطمئن شوید که اولین شخص طرف گفتگو با شما، همان شخص مناسب و مرتبط با حادثه است سپس در حد توان ساده و مفادقه به توضیح ماجرا بپردازید و در صورت لزوم محلی را که مصدوم به آنجا منتقل شده هم ذکر کنید. بیمه یا افران آسز سخن نگویید، چون این کار می‌تواند جوابی بی‌مورد ایجاد کند. بهتر است به جای دادن اطلاعات گمراه‌کننده به فرد در مورد یک آسیب یا بیماری اظهار بی‌اطلاعی کنید.

نحوه برخورد با کودکان

کودکان کم سن و سال بسیار زیرک هستند و هر گز نه‌باید و دودلی شما را به سرعت درک می‌کنند. اعتماد کودک آسیب‌دیده یا بیمار را از طریق گفتگوی ابتدایی با فرد مورد اعتماد وی (در صورت امکان یکی از والدین جلب کنید. در صورتی که پدر یا مادر کودک شما را ندیده‌اند و متقاعد شوند که کمک شما مؤثر واقع خواهد شد، این حس اعتماد به کودک منتقل می‌شود. همیشه در مورد روند کار و آنچه قصد دارید انجام دهید، با جملاتی ساده به کودک توضیح بدهید؛ از بالای سر کودک یا او صحبت نکنید. نباید کودک را از مادر، پدر یا سایر افراد مورد اعتماد وی جدا کنید. ارایه کمک‌های اولیه به یک کودک سعی کنید که کودک ضمن درمان شما، احساس آرامش و اطمینان کند. همیشه بدون توجه به اینکه سن کودک چقدر است در مورد آنچه انجام می‌دهید به وی توضیح دهید.

تماس تلفنی برای درخواست کمک

شما می‌توانید با تلفن به تعدادی از مراکز، درخواست کمک کنید.

خدمات اورژانس پلیس مراکز آتش‌نشانی یا مراکز آمبولانس گروه‌های نجات معدن کوهستان غار و ییابان نیروهای حراست ساحل (گاورد ساحلی

خدمات شهری گاز، برق یا آب

خدمات سلامت پزشکان دندانپزشکان پرستاران ماماها تماس‌های اورژانس رایگان هستند و از طریق تمام دستگاه‌های تلفن اضل تلفن‌های اتومیل یا تلفن‌های همراه قابل انجام هستند. در جاده‌های ماشین رو، در هر چند کیلومتر یک دستگاه تلفن اورژانس وجود دارد؛ یگان‌های روی تیرک‌های نشانگر که بین این تلفن‌ها واقع شده‌اند، جهت نزدیک‌ترین تلفن را نشان می‌دهند. برای اخوانی کمک از طریق این تلفن‌ها، تنها کافی است گوشی را بردارید و شماره تلفن امداد را بگیرید؛ به درخواست شما پاسخ داده می‌شود. اگر برای درخواست کمک از طریق تلفن مجبور به ترک مصدوم هستید، قبلاً با انجام عملیات حیاتی خطرهای تهدیدکننده را در مصدوم به حداقل برسانید (به «ارزیابی اولیه » مراجعه کنید). تماس خود را کوتاه ولی دقیق انجام دهید. اگر از شخص دیگری خواستید که این تماس را برقرار سازد، از او بخواهید که (پس از انجام تماس برگردد و شما را از آمدن نیروهای امدادی مطمئن سازد. برقراری تماس تلفنی

وقتی با تلفن اورژانس تماس می‌گیرید، در مورد خدمات موردنیاز شما سؤال می‌شود و سپس به افسر کنترل مربوطه وصل می‌شوید. اگر با چندین مصدوم مواجه شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید؛ مرکز آمبولانس به سایر مراکز خدماتی اطلاع خواهد داد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از یومیان و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید. ممکن است از شما بخواهند که برای نشان دادن راه خدمات اورژانس در کنار دستگاه تلفن بمانید. اگر می‌خواهید شخصی را برای انجام این کار روانه کنید، مطمئن شوید که وی اهمیت موضوع را درک کرده است و گزارش ماجرا را به شما خواهد رساند. تماس با مرکز خدمات اورژانس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات موردنیاز مرکز خدمات اورژانس را ارایه کنید. تا زمانی که افسر کنترل بتواند خط شما را ردیابی کند، تلفن را قطع نکنید.

اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس قرار دهید؟

- نام خود را درست بیان کنید و ذکر کنید که به اندازه ظرفیت خود به عنوان یک ارایه‌کننده کمک‌های اولیه مشغول به فعالیت هستید. جزئیات زیر ضروری هستند:

- شماره تلفن خودتان

- محل دقیق حادثه. در صورت امکان نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه تقاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید.

- نوع و سنگینی مورد اورژانس به‌عنوان مثال «حادثه رانندگی دو ماشین جاده مسدود شده ۳ نفر گنجر افزادانه

- تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها می‌دانید؛ به‌عنوان مثال مرد، پنجاه و چند ساله مشکوک به حمله قلبی ایست قلبی)

- جزئیات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا (مثلاً مه یا جاده یخ زده

#### دستورالعمل آمادگی برای وقوع زلزله

تا به حال مطالب بسیار زیادی را درباره اینکه چگونه خود را برای زلزله آماده کنیم دیده و خوانده اید. مناسفانه بسیاری از این مطالب ترجمه ای صرف از بخشی از شتون آموزشی است که در کشورهای پیشرفته همچون آمریکا و ژاپن در اختیار مردم آن کشورها قرار میگردد ؛ این آموزشها با آنکه بسیار تخصصی میباشد اما بدلیل آنکه شرایط و نیز سطح ایمنی ساختمانها در کشورهای مذکور با سطوح ایمنی و نحوه اجراء ایمنی ساختمان سازی در کلان شهرها ما خصوصاً تهران هماهنگی ندارد ؛ لذا قابلیت اجرایی آن بسیار محدود و گله غیر ممکن است .
در این خصوص گروه امداد و نجات موج پیشرو اقدام به تهیه دستورالعمل جامعی برای مردم ایران نموده است که هموطنان عزیزمان بتوانند با آشنایی مقدماتی با زلزله و نیز بحرانهای پس از آن در ایران ؛ خود را برای رویارویی با زلزله آماده سازند.
بی گمان تلاش ما برای این است که این دستورالعملها هر دوره کاملتر شده و در هر سال بصورت کلیچه ای با اطلاعات جدیدتر یا آخرین پژوهشهای بعمل آمده ؛ به روز رسانی و در اختیار شما هموطن گرامی قرار بگیرد.

آشنایی با علائم وقوع زلزله

همواره وقوع زلزله با یکسری علائم هشدار دهنده همراه است که در صورت توجه به چنین علائمی می توانیم از خسارات جانی و مالی که زلزله همواره بر جاسی می گذارد به میزان قابل ملاحظه ای بکاهیم . ما در اولین گام سعی داریم شما را با بخشی از این علائم که غیر تخصصی بوده و هر هر کدام از ما می تواند ازش شناسایی نماید آشنا نمایم .

قسمت اول پیش نشانگرها

گاه حرکت گسلها موجب می گردد که در لایه های از زمین که سرفه های آب زیر زمینی را در خود نگه میدارند شکستهایی ایجاد گردد که در اثر آن گاه دو یا چند سرفه آب زیر زمینی با همدیگر ارتباط برقرار میکنند در این حالت بروز اتفاقات زیر را شاهد خواهیم بود .

۱- دمای آب چشمه ها و قنوت و چاهها کاهش و یا افزایش ناگهانی پیدا میکند .

۲- چاهها و قنوت از نظر ملم ورمه دچار تغییراتی محسوس میگردد .

۳-در حجم و مقدار آب دهی قنوت ؛چشمه ها و سطح آب در چاهها افزایش و یا کاهش محسوسی بوجود میاید .

پیش از وقوع زلزله های ادواری شکستهایی در سنگنها و پوسته زمین به وجود می آید که هنگامی در جهت خاصی هستند و بعد از وقوع زلزله شکستهایی حاصل از زمین لرزه دقیقاً در امتداد شکستهای قبل از وقوع آن امتداد میابد لذا توجه به شکلهای ناگهانی که طی چند دقیقه تا چند روز در سطح زمین خصوصاً در مناطقی که بروی گسل های فعال قرار دارند بوجود میاید میتواند به پیش بینی زلزله کمک فراوانی نماید .
در زلزله بم گزارشاتی از صدمه‌های عجیب که از زمین شنیده میشد است موبد این مطلب میباشد که صدهای ایجاد ترکی‌هی در امتداد زمین گاه همچون قبل قابل شنیدن بوده و میتواند قبل از حدوث زلزله بعنوان یک پیش نشانگر مهم مورد توجه باید قرار بگیرد
معمولاً حیوانات قادر به درک امواج P هستند این امواج که تنها در جامدات منتقل می گردند دارای سرعت پیشتری نسبت به امواج دیگر بوده و لذا این امواج چند ثانیه زودتر از امواج مخرب زلزله که به آن امواج S میگوینم به ما میرسند و این امواج معمولاً بروی حیوانات تاثیر پیشتری داشته لذا حیوانات قبل از وقوع زلزله بطور غریزی از خود در برابر درک این امواج یکسری واکنش خاص نشان میدهند این رفتارها در حیوانات اهلی همچون خر و الاغ و خرگوش فرار به سوی سر بالایی میباشد .
آنان هیچگاه به سمت سراسیمبی حرکت نمیکند و در مامی ها مرگ گزوهی و بی ذلیل و در برنده گان اهلی همچون



اردک و غاز که در مسیر تابش امواج ماوراء صوت قرار گرفته اند سوختگی در امحا و احشای داخلی و مرگ گزارش شده است .حیواناتی که در منزل نگهداری میشوند همچون سگها به شدت پارس میکنند و مضطرب میگردند و گریه های خانگی با جمع کردن بدن به صورت گلوله و با صداختن خود در داخل ظرفهای گود همچون سطل آشغال رهاکن نشان میدهند . در خصوص علامت غیر طبیعی همچون مشاهده نشانه‌ها، نورانی در شبهای قبل از زلزله نیز گزارشات زیادی دریافت شده این اشیاء در جهت جنوب حرکت کرده و به ناگهان به سمت شرق تغییر مسیر میدهند.
n. n) (هرچند این چنین علامتی هنوز در هیچ مجمع علمی مورد تأیید واقع نگردیده است اما با توجه به تکرار آن در ایران توجه به آن به نظر مولف الزامی میباشد . برای اطلاعات جامع تر در خصوص مشاهده تیره‌های غیر طبیعی قبل از وقوع زلزله میتوانیید به روزنامه ایران به تاریخ ۲۳ دی ماه ۱۳۸۲ در صفحه ۲ مراجعه فرمایید.)

قسمت دوم نشانگرها یا علامت منتهی به زلزله

پس از آشنایی با پیش نشانگرها مبرسم به علام منتهی به وقوع زلزله که در حقیقت این علامت با ورود موج اصلی (S) زلزله به منطقه + مشاهده میگردد و همواره پس از مشاهده آنها تنها چند ثانیه وقت برای شما باقی است که شاید با پناه بردن به زیر یک میز محکم یا کنجی از اطاق یا نقطه ای امن بتوانید جان خود را نجات دهید .
شاهدان زیادی از زلزله گفته اند که در آغاز زلزله با صدای عجیب وریور شده اند.
بله درست است در ابتدا معمولاً صدای نامتعارف شنیده میگردد ، در زلزله های بزرگ ابتدا صدای عجیبی همچون زوزه باد و حرکت درختان و برگها و سپس صدای ضعیف شیشه های منزل شنیده میشود و به سرعت لرزش های اولیه که معمولاً با شدت بالا نیستند آغاز میگردد و پس از آن موج اصلی با مدت زمان چند ثانیه ای و پس از آن پس لرزه هایی با شدت پائین و سپس تمام زلزله ا عزیزان من گاهی این چند لحظه ، چند دقیقه و حتی همچون پم چند ساعت است ، به صورتی که خود پیش لرزه ها را ما با زلزله اصلی اشتباه میگیریم ، بم در ساعات پائینی شب دو بار لرزیده بود اما عزیزان ما با یا بی توجه به آن در منازل خود خوابیدند و یا چند ساعتی را که سرمای بیرون به آنها امکان تحمل داده بود را در حایطها ماندند و به داخل باز گشته ، خوابیدند! ..... پس اول از همه اگر زلزله کوچکی را تجربه کردید فراموش نکنید که ممکن است موج اصلی در راه باشد مکان های امن خانه را که برایشان توضیح خواهم داد برای استراحت در نظر بگیرید.
حتما با هوشیاری بخوابید!
اگر امکان خوابیدن در حیاط را دارید به عنوان یک تفریح هم شده شش را با عزیزانتان در حیاط پیدار نمایید.البته توجه کنید که از آوار دیوارهای حیاط و خود ساختمان ایمن باشید .

آنچه برای مقابله با زلزله بدان نیاز داریم:

ایمن سازی سازه ای و غیر سازی

الف – ایمن سازی سازه و بنا

ساختنمانی که در آن زندگی میکنیم از طراحی تا اجرای آن مبیاست تابع اصول مهندسی ساختمان بوده و در تمامی مراحل اجرای آن از نیروهای متخصص استفاده گردد و بر نحوه اجرای آن نیز همواره نظارتی دقیق توسط مهندسان ناظر تأیید صلاحیت شده صورت بگیرد .
متأسفانه اغلب ما در منازلی زندگی میکنیم که خود بر نحوه طراحی و اجرای آن نظارتی نداشته و از میزان ایمنی آن در برابر زلزله آگاه نیستیم .
گاهی ما با برداشت دیوارها برای بازسازی منزل قدیمی خود و یا باز نمودن پنجره ایی در دهانه هایی که بادنهدند در آن اجرا شده است ناخواسته به تضعیف سازه خود اقدام میکنیم .
ایمن سازی یعنی مشخص نمودن نقاط ضعف یک ساختمان اجرا شده در طراحی و اجرا و رفع آن که این کار با توجه به پیچیدگی و تخصصی بودن آن باید توسط نیروهایی که دارای تخصص ویژه در مهندسی سازه و زلزله هستند انجام بگیرد.
برای تعیین میزان ایمنی اینگونه ساختمانها یعنی بنام ایمن سازی سازه و بنا همواره مطرح بوده و کارشناسان خاص خود را دارا میباشد .
کارشناسان این رشته قادرند پس از بازدید از ساختمان برای ایمن سازی منازل شما طرحهای مربوطه را ارائه کنند .
برای آشنایی با نحوه عملکرد این گروه به بخش ایمن سازی سایت **EHRSI.com** مراجعه کنید .

ب – ایمن سازی غیر سازه ای

(ایمن سازی دکوراسیون و لوازم داخلی منزل)
در صورتی که منزل شما در برابر زلزله دوام نیابورد ، ممکن است لوازم و دکوراسیون منزل موجب صدمه به اعضاء خانواده شما گردد پس ایمن سازی در داخل منزل را به همان اندازهٔ ساخت خانه چنی بگیرید!

۱. تمام تابلو ها را به دیوار مهار کنید و از نصب تابلو بالایی مکان خواب خود و فرزندانتان خودداری کنید

۲. کتابخانه ، کمد لباس ، ساعت دیواری ، کامپیوتر و هر چیزی که با سقوط آن موجب صدمه زدن به کودکان میگردد را مهار و از مکان خواب او دور کنید

۳. تخت خواب را در کنار پنجره خصوصاً پنجره های بدون پرده های کلفت قرار ندهید، شیشه های شکسته میتوانند صدمات جبران ناپذیری به خانواده شما وارد کند ، فراموش نکنید که مشکلات زلزله با پایان حرکت زمین ، نازل آغاز می گردد . بر چسبهایی اکنون در ایران وجود دارد که میتواند ایمنی شیشه منزل شما را تضمین کند .

۴. میز توالت همسرتان را در مسیر خروج از اطاق خواب قرار ندهید .

۵. نحوه قطع جریانهای آب و برق و شوفاژ و گاز را به اعضاء خانواده آموزش دهید.
تا در صورت عدم حضور شما هم بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند

۶. پس از پایان زلزله به دقت شیر های اصلی گاز را قطع کرده و بسیار دقت کنید که موجب آتش سوزی نگردید ، یک جرقه می تواند خطر ساز باشد ، روشن کردن چراغ اطاق یا روشن کردن یک کبریت برای روشنی میتواند خسارت جبران ناپذیری را در پی داشته باشد ، در صورت وریور شدن با آتش سوزی فراموش نکنید که به همان اندازه که خود آتش میتواند خطرناک باشد دود نیز میتواند موجب خفگی شما گردد .
در صورتی که با دود ناشی از آتش سوزی روبرو شدید تا میتوانیید در سطوح پایین زمین حرکت کنید تا کمتر مواد سمی را استنشاق کنید .
به این منظور چهار دست و پا بروی زمین حرکت کنید و یا اگر مجبور شدید سینه خیز بروید اما تا جایی که امکان دارد گازهای ایجاد شده را استنشاق نکنید .
برای عبور از یک دیواره آتش استفاده از یک تپوی خیس در اولویت میباشد در صورت عدم دسترسی ، لباس خود را به شرط آنکه تابلرئی (از جنس مواد و پشم شیشه )باشد خیس کرده بر روی سر خود بکشید و از آتش عبور کنید .

۷.اگر در منزل آبیگرمکن دارید آرا حتما به دیوار مهار کنید، سوختگی کم از آوار نیست.

آشنایی اولیه با بحران پیش رو

اکثون که با علامت زلزله و نیز نحوه ایمن سازی سازه ای و غیر سازه ای آشنا شده اید نوبت به آشنایی با نحوه عملکرد فری و گروهی شما عزیزان می باشد تا بتوانیید با بروز حادثه به کمک خانواده خود و نیز همسایگان و بستگان خود بشنابید .
در این خصوص با شرح تمامی جزئیات در دو گام اصلی با زیر مجموعه های آن به این بحث خواهیم پرداخت
گام اول ما به نحوه عملکرد ما در حین زلزله و گام دوم ما به نحوه عملکرد ما پس از وقوع زلزله می پردازد .
اما بهتر است تا قبل از مطالعه این دو بخش در ابتدا با بحرانهایی که می تواند پس از زلزله برای ما حادث شود بیشتر آشنا شویم برای آغاز به آموزش مدیریت بحران در محله که جزء جدا نشدنی آموزشهای آماده گی برای زلزله میباشد، من همواره در کلاسها با یک مثال از یک خانواده سستی ایران درس را آغاز میکنیم
یک خانواده سستی ایرانی دارای کودک شیرخوار ...سر و دختری نوجوان و در بیشتر مواقع مادر و یا پدري سن می باشد که معمولاً در کنار خانواده زندگی میکنند این خانواده پس از وقوع یک زلزله با چه مشکلاتی روبرو میشوند .
سرا آغاز آموزش ماست ، چرا که تا شما با بحران پیش رویان آشنا نیاشیید شاید هیچگاه نیاز به آموزش و آماده گی برای زلزله را در خود احساس نکنیید .
و در این صورت هیچ کلاس و گروه ای نیز قادر نخواهد بود تا شما را برای حفظ جان خودتان ترغیب نماید لذا بیایید در ابتدا با هم با ساده ترین حالت ممکن برای خانواده خود پس از زلزله آشنا شویم تا بیینیم چقدر برای مدیریت کردن این بحرانها آماده گی داریم و یا به ایاز و لوازم و آموزشهایی ممکن است نیازمند باشیم!

شاید در زمان وقوع یک زلزله یک خانواده در بهترین شرایط دارای وضع موجود زیر باشد
شخص با خانواده اش از زلزله جان سالم بدر برده است، منزل او کاملاً ویران شده و او اینکه به همراه خانواده اش در خیابان روبروی منزل ایستاده او دارای یک کودک شیر خواره ، یک عضو آسیب دیده در خانواده که در مثال ما یک پسر ۱۶ ساله (که دارای خشکسنگی از ران پا است ) یک دختر ۱۲ساله که لباس مناسبی نیست ( به خاطر محله در خروج از منزل ، همسری جوان و سالم و مادری پیر است که نیاز به دارو های فشار و قند دارد. خوب از پسر بزرگ که مجروح است شروع میکنیم ، او میبایست به بیمارستان برسد و احتمالاً به شهر دیگری اعزام گردد امکان آنکه او به همراه یکی از اعضاء خانواده برود بدلیل کمبود جا در هواپما نیست و ترس از گم کردن فرزندتان و عدم رسیدگی مناسب به او آغاز بحران است . مدت زمانی را که شما مجبورید به تنهایی (توجه داشته باشید بخاطر پیچه ها نمیتوانید همسرتان را با خود ببرید ) برای حمل پسران و رسیدن به فرودگاه یا بیمارستان صرف کنید را چیزی در حدود پنج ساعت تخمین بزنید ، نازه اگر هواپمایی باشد و بیمارستان جایی داشته باشد .
در این پنج ساعت خانواده شما بدون مرمتهاست و مطمئنا پیچه خوارتان غذا میخواهد و مادرتان مبیایست نسولین خودش را که در زیر آوار مدفون شده را هر چه زودتر قبل از شوک کمبود نسولین که بسیار خطرناک هم هست بزنه ا در ضمن داروی فشار او نیز چند ساعتی است که در شده ا!
دخترتان لباس مناسبی بر تن ندارد و تهیه لباس یا بیرون کشیدن حتی یک تکه پارچه فعلی مقفون نیست و شب سردی در راه است و احتمال بارش باران هم میرود .شما بخاطر درگیری برای بستری یا اعزام کردن پسران قادر نخواهید بود که برای خانواده پتو ویا چادر آهیم اگر برسد بگیرید .
بله این یعنی بهترین حالت برای یک خانواده چرا که محرومی که دارای خونریزی باشد و یا عزیزی زیر آوار مانده ندارد!
اگر شما هم موافق باشید با بهترین وضع هم بحران کمر شکنی را مبیایست با آن روبرو شد ، اکنون معنی مدیریت بر بحران را قابل لمس تر می یابید
مدیریتی که به شما امکان آن را میدهد که بعنوان مدیر خانه خود بر بحران آشنا شده مدیریت کنید .
این مدیریت که ما مدیریت محله ای مینامیم ا در واقع جزء وظایف هر فرد در زمان وقوع زلزله برای مساندهی بحران در محله خود میباشد که در واقع در جهت حمایت از تمامی نیروهای عمل کننده دولتی و غیر دولتی است .

گام اول : چگونه درحین وقوع زلزله عمل کنیم

ما برای آموزش در حین وقوع زلزله برای حفظ جان هر فرد در هر سن و جنس و در هر مکان آموزشهایی عمومی داریم که میتواند بصورت مشترک مورد توجه قرار بگیرد هر چند همین آموزشها در دوره های تخصصی کاملاً دارای سر فصلهای خاص با نحوه عملکردهای حرفه ای میباشد اما اکنون که شما با خواندن این مقاله شروع به آموخن نموده اید این موارد میتواند سر آغاز بسیار خوبی برای نجات جان شما باشد.

ما در دو بخش عمومی و حالتهای خاص به نحوه عملکردهر فرد در زمان بروز زلزله می پردازیم

عملکرد عمومی در تمامی حالتها

۱- تا حد امکان خونسرد باشید

۲-اگر در چارچوب درب ایستاده اید یا یک دست چارچوب را گرفته و مواظب باشید تا درب برویان بسته نشود .
در این حالت نشستن شما در حفظ تعادل بسیار موثر است .
کافی است پشت خود را به یک لنگه چارچوب تکیه داده و باها را به لنگه دیگر چار

جوب ، البته توجه به این نکته حائز اهمیت می باشد که تنها چهارچوبهایی که دارای فریمهای محکم فیزی بوده و یکسکک دوفاب ملات سیمان و ماسه و بهره بردن از شناختههای مهار ، به دیوار محکم شده اند.
مورد اعتماد می باشد بنابرین بهتر است که شما برای اطمینان خود قیلا و نوب از کیفیت چارچوبهای منزل خود با کمک گرفتن از افراد ماهر در زمینه ساختن مصالح شده باشید .

۳- در هر نقطه که دچار لرزشهای سخت ناشی از زلزله شدید همواره کف دستها را به هم گره نموده و با ساعدها و بازوانتان از گردن و سر خود محافظت نمایید .
شکستگی گردن و آسیب دیدابهنگی مغزی و نیز خستگی از عوامل اصلی مرگ در زمان زلزله می باشد .

۴- هرگز در کنار کسدهای بزرگ یا تابلوهای دیوارکوب و یا پنجره پناه نگیرید
احتمال آسیب دیدن از این سری لوازم که اینم سازی غیر سازه ای برای آنها انجام نگرفته کمتر از آوار نخواهد بود .

۵-حتما برای خود نقاط ایمن را در محل های مختلفی که در طول روز در آن سرگرم به کار هستید در نظر بگیرید .
خصوصا خانومها خانه دار که حتما میبایست برای خود در آشیخانه این نقاط را برای زمان بروز زلزله از پیش تعیین کرده باشند .
توجه داشته باشید در صورتی که در آشیخانه مشغول به کار هستید میبایست تا حد امکان محل پناه یا گرفتن شما از لوازم خطر سازی که در اثر سقوط میواند جان شما را به خطر بیندازد همچون ظروف فلذایی که بروی گازها دارید و یا آبرگرمکن ایستاده و یا کابینتهایی که ظروف شیشه ای و چینی در آن قرار دارد دور باشد .

۶- خاننهای خانه دار می بایست توجه داشته باشند که اگر فرصت خروج از آشیخانه را ندانند یکی از نقاطی که میوانند در صورت مهار بودن به دیوار ، پیمان یکسک عامل کج ساز ، شما را از لرزش مستقیم آوار نجات دهد بخواب می باشد .
البته اگر قیلا آن را به دیوار مهار کرده باشید .
هر کسجی که در زمان زلزله ایجاد گردد می تواند از خطر لرزش مستقیم آوار بروی شما بکاهد .
۷-توجه داشته باشید که کمد های پر از ظروف شیشه ای و چینی و ایزراهایی همچون چاقو میبایست حتما از قبل برای زلزله ایمن سازی غیر سازه ای شده و مکان امن شما در آشیخانه پادور از این لوازم باشد.
بیشهاد می کنم که هر گز این لوازم خطر ساز را در کابینتهای بالایی منزل خود قرار ندهید.

۸- اگر در راه پله بودید حرکت نکنید ، بنشینید و با نکیه کردن به دیوار از سر و گردن خود محافظت نمایید.
احتمال صدمه دیدگی بر اثر سقوط شما بسیار بیشتر از ماندن در زیر آوار است .
بعثت آنکه میزان حرکتهای ایجاد شده بر اثر امواج زلزله در راه پله ها بیشتر از سایر نقاط منزل است در طی چند زلزله اخیر شاعده بودیم که تعداد زیادی از شهروندان بهلت شدت عجله در پایین رفتن از راه پله ها و لرزشهای فوق دچار حادثه و سقوط از ارتفاع شده اند و صدمات جانی زیادی در این خصوص گزارش شده است .

۹-هرگز در زمان زلزله و بعد از آن از آسانسور استفاده نکنید زیرا به طور معمول محورهایی که اطالکک آسانسور بروی آن حرکت میکند در طی زلزله دچار تابیدگی میگردد و در صورتی که شما پس از زلزله بخواهید از آسانسور استفاده نمائید مطمئنا بهلت تابیدگی محورها در بین طبقات بنحوی گیر خواهید کرد که امکان بیرون آوردنات بسیار سخت خواهد بود

۱۰- در خصوص آسانسورها توجه به یکنکته مهم دیگر نیز الزامی می باشد ، در آسانسورهای جدید ترموهای اضطراری خطر سقوط را به مراتب کم کرده است اما در آسانسورهای قدیمی تر با توجه به تکنولوژی قدیمی در صورت آسیب دیدگی کابلهای مهار یا موتور بالابار احتمال سقوط کابین آسانسور بسیار بالا است

۱۱- در بعضی مواقع امکان دارد بر اثر زلزله ضامن درهپای آسانسورها در طبقات آزاد گردد این بدان معنی است شما بعد از باز کردن درب آسانسور کابین ان را مشاهده نموده و در صورت عجله که خاص چنین مواقعی می باشد احتمال سقوط در چاله آسانسور برایتان محتمل می باشد .

حالتهای خاص :

۱- شما در خیابان ، پیاده در حال تردد هستید :

هنگامی که شما در فضای باز قرار دارید فراموش نکنید که پیدا نمودن یک نقطه امن بسیار مشکل خواهد بود خصوصا اگر در خیابان و در حال عبور از پیاده روها باشید برای آنکه بهتر بتوانید با وضعیت پیش آمده روبرو شوید بهتر است به چند نکته توجه فرمایید:

**•**هر ساختمان بصورت معمول در صورت تخریب در بهترین حالت ۳۱٪ ارتفاع خود در زمان تخریب شدن بصورت آوار پیشروی میکند این موضوع تا ساختمانهای ۴ طبقه مصداق کامل دارد .

**•**میاده روی هر ساختمانی که دارای نمای مسکویت شیشه یا پلاک های بزرگ سنگهای تزیینی باشد در زمان زلزله یکی از خطرناکترین نقاط را بهلت سقوط سنگ و شیشه بوجود می آورد .

**•**هز در زمان زلزله احتمال شکستگی و فرو افتادن تیرهای چراج برق ؛ دکلهای فشار قوی ؛ درخان کهنسال ، بسیار زیاد می باشد.

**•**کنترل ماشینها در زمان زلزله بسیار مشکل بوده و به همین دلیل احتضال ورود آنها به پیاده رو نیز بسیار زیاد میباشد.

**•**هیوارهای پیرامون محوطه منازل در صورت تخریب کاملا ازقسمت کف فرو میریزند و این امکان صدمه زدن به مردمی را که در پیاده رو جاتیی این دیوار در حال تردد میباشند را افزایش میدهد.

بنابراین پیشنهاد می کنیم

**•**ز ساختمانهایی بلند و دارای نمای شیشه ای و سنگهای تزیینی پلاک دوری کنید

**•**مواظب تیرهای برق \_ دکلهای برق \_درخان کهنسال \_تابلوهای تبلیغاتی باشید

**•**هیوارهای حیاطها معمولا در زمان زلزله بطور کامل فرو می افتند بنابراین از حریم دیوارهای محوطه ای منازل حداقل ۲ متر دور شوید

**•**اگر امکان رفتن به وسط خیابان را با رعایت احتمال خطر تصادف را دارید در میان خیابان بایستید تا زلزله پایان پذیرد

**•**هر غیر این صورت بصورتی قرار بگیرید که حداقل الزامات فوق را رعایت کرده باشید.

۲- شما در خیابان ، سوار بر ماشین در حال تردد هستید

زمین لرزه در زمان رانندگی همچون ترکیدن جرخ عقب ماشین میباشد آتانی که تجربه بنجری و ترکیدگی لاستیک عقب را دارند میدانند که ماشین به یکباره تعادل خود را از دست داده و کنترل فرمان از دست راننده خارج میشود و ماشین به چپ و راست میرود .
کافی است سرعت خود را کم نموده و به متنبهی ایله سمت راست حرکت کنید به شرط آنکه در کنار یک برج یا ساختمان بلند مرتبه نباشید .
دقت کنید که توقف شما در زیر و روی پلهای ماشین رو و علیر پیاده در زمان زلزله خطرناک است .

۳- در جاده های کوهستانی در حال تردد هستید

حتنا می بایست توجه به لرزش سنگ ب روی ماشین خود نمایند
بیشهاد می کنم در صورتی که در اثر لرزش سنگ رانیک بوجود آمده است از ماشین خارج شوید تا بتوانید در صورت وقوع لرزش های متعدد در محلی امن پناه بگیرید
یاددان باشد حضور در ماشین یعنی فرار گرفتن در نله مرگ در صورتی که قادر هستید و راه باز میباشد با کمک گرفتن از توجه بقیه اعضا خانواده به محل لرزش در مسیر لرزش از کوه اقدام به حرکت ننمایید.
به هر حال هر نفر یعنی ۲ چشم بیشتر و این در لحظتات بحرانی یعنی نعمتی بزرگ

۴- شما در محل کار هستید

در اغلب موارد در زمان وقوع زلزله امکان خروج گروهی از درهپای ساختمان وجود ندارد بنابراین اگر تعداد همکارانتان زیاد است مطمئن باشید صدمه ای که در فرار از ساختمان ممکن است به شما وارد شود کمتر از خود زلزله نخواهد بود.
بهتر است در این حالت به نقاط امن همچون کنجهای ساختمان ، کنار ستونهای ساختمان و یا اجسامی که بتوانند در زمان فرو ریزش آوار یا ایجاد کنجهایی در کناره های خود فضای برای زنده ماندن شما ایجاد کنند همچون کنار اختلاف سطح ها یا کنار میزها .
در صورتی که میزهای شما از طرفی بی کیفیت عالی است این امکان که در زیر آن پناه بگیرید هم وجود دارد در اینصورت زیر میز خود را هیچگاه با لوازم و تجهیزات کاری خود پر نکنید در زمان زلزله به هر سانتیمتر آن نیاز خواهید داشت .

۵- شما در منزل هستید :

اگر شما از قبل مشیرهای خروج از ساختمان را در ذهن تکرار کرده باشید و یا خانواده به صورت یک مانور چند بار خروج سریع از منزل و انجم داده باشید ، میوانید با اولین لرزش برای خروج از منزل اقدام کنید .
البته این در صورتی امکان پذیر است که شما در یک برج و یا آپارتمان بلند مرتبه نباشید.
که البته در ان صورت هم اگر زلزله ای ضعیف را تجربه کردهید پس از پایان آن حتما از خانه بیرون بروید حتی اگر در برج زندگی میکنید !
البته فراموش نکنید که همواره در چنین حالتهایی پله های فرار به مراتب بهتر از آسانسور می باشد .
توجه به نقاط امن خانه ، این نقاط میوانند در صورتی که شما فرصت خروج از منزل را نداشته باشید به داد شما برسند .
نقاط امن را یکسک نکات زیر در آشیخانه ، هال ، پذیرایی ، اطاق خواب خود یابید این نقاط را یکسک اهالی خانه با تکرار در ذهن بسازید در زمان زلزله مطمئن باشید ناخودآگاه از این دانش خود بهره خواهید برد :

۱- کجج دیوارهایی که دارای تیرهای اصلی هستند

۲-دیوارهایی که بتجره ندارند

۳- دیوارهایی که تابلوهای بزرگ و کمد و کتابخانه به آنها متصل نمی باشد

۴-چارچوبهای درهپایی که کنبه شیشه ایی در بالای سر خود ندارند

۵-کنجهایی که فاصله دو سون در آن نقاط حداقل میباشد

۶-میزهای محکم فیزی و چوبی – کنار تختخوابهایی که دارای حجم مناسب در زیر خود و نیز قدرت باریی بسیار بالا باشند

گام دوم : چگونه پس از وقوع زلزله عمل کنیم

۱- ساختمان مسکونی شما در برابر زلزله مقاومت کرده است :

ممکن است که منزل شما از لحاظ سازه ای به نحو مطلوب طراحی و ساخته شده باشد و قادر باشد تا در برابر زلزله مقاومت نماید این اتفاق بسیار خوبی است به شرطی که شما اینم سازی غیر سازه ای را نیز در منزل خود جدی گرفته باشید .
اینم سازی غیر سازه ای در حقیقت به شما این امکان را میدهد که در چند ثانیه پس از پایان یافتن زلزله بتوانید از منزل خود خارج شوید .
گاه یک تابیلوی بسیار زیبا و نفیس که در بالای تخت خواب خود نصب کرده ایم در زمان وقوع زلزله همچون فرشته مرگ بروی سینه ما خواهد نشست و گاه کتابخانه بسیار بزرگ پذیرایی میواند صدمات جبران ناپذیری را بر اثر ولز گونی به ما وارد نماید
یک لامب نظریزون پس از شکستن میواند تمام خانه را پر از شیشه نماید و طویرهای تزیینی بوفه و دکورها میوانند به راحتی زخمهای عمیقی را در پای خانواده شما بوجود بیاورند.
لذا دقت نماییم همدانگره که برای ایمنی سازه ای خانه که در آن زندگی میکنیم اهمیت قتال هستیم باری دکوراسیون ایمن آن نیز توجه کافی داشته باشیم .
اینم سازی غیر سازه ای یعنی مهار اسباب و لوازم منزل به نحوی که در زمان وقوع زلزله از جای خود خارج نشده و موجب صدمه به اعضا خانواده نگردد

نحوه عملگرد اعضا، هر خانواده پس از وقوع زلزله

**•**یک منزل مسکونی پس از زلزله در صورتی که در برابر زلزله دوام یابورد تا بررسی کارشناسی نشده است محلی امن برای اقامت

با توجه به پس لرزه ها نمیشاید لذا در اولین گام برای خروج از خانه اقدام کنید

•**برای شروع به حرکت در منزل وقت کنید** تا به علت بریدگی پایان به خاطر شیشه های شکسته صدمه نینید ، این شیشه ها میتوانند شکسته های شیشه یک تابلو عکس که بر روی دیوار محکم نشده بوده است و یا پارچ آب و یا آینه نیز تاولت خاموم خانه باشد. شما میتوانیاد با استفاده از یک کتاب نازک و یا یک مجله به کمک ملاتحه و با نکه ای از لباس خود کشف بسازید .

•**وقت به بوی گاز** داشته باشیاد احتمال آتش سوزی بالاست! نسبت به روشن کردن چراغ برق بایده وسوسا به خرج دهید و در صورتی که با آتش سوزی در ابتدای آن روبرو شدید ، حتماً در همان لحظات اول اقدام به خاموش کردن آن کنید ، خاموش کردن یک آتش کوچک میتواند از یک فایعه جلوگیری کند .

•**هر حرکت به سوی بیرون ، گروهی حرکت نکنید** شما ایندا جلو بروید و بقیه خانواده نکت نکه به دنبال شما حرکت کنند تا در

صورت صدمه دیدگی دربهای چاه فاضلاب در مسیر حرکت شما ، احتمال فرو ریختگی و ریزش کثیر باشد

•**خانواده را در خیابان رو به روی منزلتان اسکان بدهید** سپس برای جمع آوری لوازم مورد نیاز به داخل باز گردید هیچگاه پس از پایان زلزله در منزل نمانید امکان پس لرزه های بعدی بسیار زیاد و برای شما خطرناک میباشد !

•**هیأ تشکیل هسته محلی در کوجه خود امکان تاین امنیت را برای خانواده خود بچود** یابورید ( چند خانواده در کنار یکدیگر تشکیل هسته محلی را میدهند )

•**اگر مجروحی را در زیر آوار پیدا میکنید** حتما در هنگام بیرون آوردن او وقت کنید بر اثر فشار به ستون فقرات او موجب شکستن آن وقطع نخاع شدن او نگردید .

•**هر صورتی که صدای را از زیر آوار میشنوید** با استفاده از هر آنچه در اختیار دارید نسبت به علامت گذاری محل آن صدا در همان لحظه اقدام کنید ، چرا که ممکن است آن صدا را دیگر نشنوید و مجروح در زیر آوار در حال برود و یا پهبوش شود .

•**برای خارج شدن از شهر** عیله نیکید . فراموش نیکید که هر اتفاقی هم افتاده باشد پس از سه روز میتوانیاد به راحتی از شهر خارج شوید در صورتی که در روز اول احتمال گم شدن اعضا خانواده شما و نیز تعرض به ناامیس توسط اشرار حاشیه نشین بسیار زیاد است ؛بنابراین ایندا هر آنچه مورد نیاز شماست را از زیر آوار خارج کنید و با استفاده از حمایت همسایه های خود هسته امنی برای کل اهالی محل بچود آرزوید . و منتظر بمابند تا نیروهای انتظامی در شهر مسفر گردند .

•**برای اینکه ماینین شما را سرفت نکنند** ( احتمالاً پس از زلزله با زور گیری هم روبرو خواهید شد ) ماشین را در منزل پنجر کنید و یا با برداشتن قطعه مهمی از آن همچون چکش برق و یا دو حلقه لاسنیک آترا در برابر سرفت بیمه کنید تا در زمان لازم بتوانید خود از آن استفاده کنید .

•**فراموش نیکید** پس از زلزله آنچه بیشترین کمک را به شما میکند پول شما نیست . اعتماد به نفس و روابط انسانی شخص شما میباشد . بنابراین بر روی این ثروت هم سرمایه گذاری کنید ، با همسایه هایتان روابط بهتر وبیشتری داشته باشید و برای زمان بحران دوستانی برای خود دست وپا کنید !

۲- ساختمان بروی ما فرو ریخته است

**؟ولاً بجای آنکه از همان اول شروع به فریاد زدن بکنید** ببینید در چه وضعیت هستید آیا هوا برای تنفس شما به مقدار کافی وجود دارد؟ در تاریکی مطلق در زیر آوار از صدا زدن به آرامی یا سوت زدن و انعکاس صدا حجم فضا برایتان مشخص خواهد شد اگر حجم هوای شما کم است جدا از سرو صدای بی خود و ایجاد هیجان مضاعف خودداری کنید هیجان شدید حرکت سریع و فریاد زدن به سرعت اسکیزون شما را به پایان میرسد به وقت گوش بدهید تا صداهای پیرامون شما به شما اعلام کند که کسی در نزدیکی شما پر روی آوار حرکت میکند . اکنون اگر میتوانید فریاد بزنید اما توجه کنید فریاد بی در ی و یا شدت بالا صدا و قدرت حجیره شما را تحلیل میرد پس با دقت عمل کنید . بقول راننده کامیونها ( تند تر و التماس نکن )

**؟اگر امکان فریاد زدن بنا بر هر دلیلی ندارى** میتوانیاد با سوت زدن کمک بخواهید و اگر امکان آترا هم ندارید از روش ضربه زدن استفاده کنید ، دستان و پاها را در صورت امکان به اشیا کنارشان بشروط عدم ریزش بیشتر آوار ، بزنید این صدا ها بشروط سکوت در بیرون قابل شنیدن هستند ، پس دقت کنید ، صداهای آرام شما را در صورتی خواهند شنید که شما را توسط ابزار زنده یابی پیدا کرده باشند ، و الا در شلوفی و ازدحام از صداهای آرام ، کاری بر نسی آید پس بهتر است ، در زمان سکوت در خارج از ضربه های آرام کمک بچرود .

**؟اینه زمان آرامش** بیرون نشان دهنده رسیدن شب است و این زمانی است که گروه های زنده یاب در سکوت شب با روش اعلام حضور به مدت یک دقیقه و سکوت پس از ندا به مدت چهار دقیقه بدنبال علامتی همچون صداهای ضربه ای و ناله ها هستند .

البته اگر دوره های زنده یابی در شب موج بشیرو را دیده باشند .

**؟مکن است مکانی که شما در آن گیر افتاده اید فضای داری** حجم مناسبی باشد ، مثلا در زیر یک قطعه سقف بتنی گیر افتاده باشید یا در زیر یک تخت فلزی و یا مشابه آن . همانند جوانی که در داخل کمد دریم زنده مانده بود حتما توضیح آن را در روزنامه ها خوانده اید . شما میتوانیاد از هر سه روش تقاضای امدادی که قبلاً برایتان نوشته ام استفاده کنید اما یکت نکه را فراموش نیکید همین که خداوند شما را در زیر یک سقف بتنی با فضای قابل توجه قرار داده یعنی لطف الهی نصیب شما شده است و امکان نجات شما درصد بالایی را پیدا کرده است بنابراین اول خدا را شکر کنید و بعد قدر این لطف را با رعایت نکات زیر بدانید . من قول میدهم اگر شما تا روز سوم زنده بمابند نیروهای امدادی و دوستانتان شما را نجات خواهند داد .

**؟وقت کنید** اگر بامیانتان بی حس شده است و دردی را در کمر یا گردن خود احساس میکنید احتمالاً دچار آسیب نخاعی شده اید تا جایی که میتوانیاد از نکان خوردن خودداری کنید و در زمان پیدا کردن حتماً این موضوع را به گروه نجات تذکر بدهید .

**؟ان انجام حرکتیایی که موجب ریزش آوار میشود** خودداری کنید اگر در زیر آوار سنگین باشید که مطمئناً کاری بپوده است و اگر در سطح باشید میتوانیاد پس از دو روز که تا امید از کمک شده اید ریسک این کار را که بسیار بالاست قبول کنید .

**؟ان اسکیزون** موجود با پائین آوردن حرکت و آرامش بخشدید به خود حداکثر استفاده را بچرید

**؟بیشتر** گوش دهید و کمتر صدا کنید و تا صدای مثنی از بیرون نشنیدید از سرو صدای بیجا خودداری کنید چون شما حداقل تا سه روز بر اثر تشنگی نخواهید مرد و تا هفت روز غذا نخوردن را میتوانیاد با هوشیاری تحمل کنید .

**؟حرکت** بیجا موجب تعرق و از دست دادن آب بدن میشود پس مواظب باشید

**؟اگر در فضای پیراموتان مکانی را امن تر از بقیه جاها مینبید** سرتان را در آن محل قرار دهید و یا حداقل سرتان را بسمت شکم برده و بصورت جبین قرار بچرید این حالت امکان محافظت از سر شما را بیشتر میکند توجه داشته باشید با توجه به ازدحام

نماشایجان عملیات امداد ونجات که متاسفانه بر روی آوار به تماشا می ایستند امکان ریزش مجدد بر روی شما همیشه هست

**؟وقتی** قرار است در شرایط سخت زنده بمابند بدانید اگر تکه ای موجب آزار و در نتیجه صحنی شدن شما بشود مطمئن باشید به سرعت به مرز نا امیدى و رها کردن مقاومت میروید این را گفتم تا به عرق سوز شدن بدناتان و نیز التهاب پوستتان بر اثر تماس با

ادراتان توجه کافی کنید این مشکلات بطور غیر مستقیم بر سرتوش شما تاثیر مگذارند

**؟به** وطنیت خاکهای اطرافتان وقت کنید احتمال شکستگى لوله های آب منزلتان همواره وجود دارد اگر به جریان آبی دسترسى پیدا کردید بدون هیچ شکی تا آنجا که امکان دارد آب بنوشید چون آبهای لوله های آب به سرعت با توجه به شکستگى لوله های

در سطح شهر به پایان خواهد رسید بحث بسیار مهم در استفاده در زیر آوار حفظ روحیه تقویت آن است لذا با رعایت موارد ذیل میتوانیاد به چنین مطلوبی دست پیدا نمابید .

**؟ایمان** به خدا از واجبات است و دعا بیشترین کمک ا اگر دعایى زیبا بلدی که خوشا به حالت اگر بلد نیستی تجربه ای را با ذکر گفتن آغاز کن ذکر یعنی تکرار یکی از اسماع الهی با حضور قلب . من نام رحمان و رحیم خدا را پیشنهاد میکنم میتوانی با تکرار ذکر ( یا رحمان و یا رحیم ) تمرکز خودت را بر رحمت خداوند قرار دهی مطمئن باش فوق العاده است من تجربه آترا دارم .

**؟به** یاد آوردن خاطرات خوب زندگی از کودکی تا بزرگی هم فوق العاده است هم زمان را میکشد و هم تورا به استفاده بیشتر برای تجربه های زیبای بعدی وادار میسازد ، من تجربه این امر را داشته ام و به شما هم توصیه میکنم برای یکبار هم که شده این

کار را انجام داده و در یک مکان و زمان مناسب چنین تجربه ای را داشته باشید .

**؟قابل** توجه دوستان اهل عرفان از ایرانی تا سرخوسمنی ( مرقیه ، مدیبتین ، تمرکز ، ذکر و … ) یادتون زره

**؟در** اورستنان شوری پادری به سره سهاله اش قول داده بود که همیشه به کمک او بیاید و در بدترین شرایط او را نجات دهد این قول ، آنچهان ایمانی در کودک بچود آورده بود که همکلاسهایش را هم در زیر آوار دلاری میداد که پندرم ما را نجات میدهد

او به من قول داده و حتما خواهد آمد و البته آن پدر به تنهایی و پس یک روز با صرف شش ساعت آوار برداری از روی کلاس پسرش او را به همراه دوستانش نجات میدهد . شما هم این کار را میتوانیاد تجربه کنید حتی با بچه های گروه امداد ونجات خودتان

به یکدیگر قول دهید که پس از زلزله زنده و یا برده همدیگر را قبل از خروج از شهر بیرون یابورید .

لیست لوازم و تجهیزات امداد خانواده

آشنایی با ساک و جعبه امداد ونجات زلزله

•**هرگاه** بحث حوادث غیر متوقع پیش می آید ؛ دید ما نسبت به نکه یکت لوازم اولیه امداد و نجات ؛ همواره دیدی مثبت اما در رتبه کارهای کم اهمیت و گاه غیر ضروری است که اگر اینظور نبود تا بحال که دو سال از زلزله بم میگذرد نسبت به تهیه آن اقدام کرده بودیم این موضوع در حالی است که هر کدام از ما تا از بودن لاسنیک زایاس سالم در ماشین خود مطمئن نشویم حاضر به خروج از شهر برای یک مسافرت کوتاه مدت هم نخواهیم بود . کیف امداد و نجات چگونره کیفتی است و از چه لوازمی تشکیل شده است ؟

•**در** حقیقت کیف امداد و نجات از لوازمی تشکیل شده است که در صورت وقوع حادثه در کاهش اتلاف وقت شما موثر خواهد بود اگر به یاد آن خانواده ای که در ابتدای دفترچه برایشان مرال آوردیم بپنشه به خاطران خواهد آمد که چگونره آنها مستاصل بودند در صورتی که تمامی آنچه آنها را غرق در مشکلات لاینحل نموده بود می توانست در کیف امداد و نجات خانواده موجود باشد
داروی مادرزودگ خانواده ، لباس گرم برای دختر خانواده ، شبر خشک و شیشه شیر ، چند متر لاسنیک برای سر پناه موقت خانواده، نقشه ای از نزدیکترین محل ارائه خدمات پزشکی به پسر خانواده و یا مراکز امنیتی و انتظامی و آب واری حداقل یکت روز و غذا برای ۳ روز و …… و بی گمان ازاین به بعد همه ما بدون لاسنیک زایاس همچون کیف امداد و نجات از خانه خارج نخواهیم شد .

**؟شما** میتوانیاد با صرف مبلغ اندکی یک ساک امدادی برای خود تهیه کنید این ساک باید حداقل دارای لوازم زیر باشد :

**؟دفترچه** راهنمای مشخصات فردی اعضا، خانواده (دفترچه اطلاعات خانواده ) برای تهیه این دفترچه کافیست با کمی کردن از نمونه مشخصات فردی پوست این دفترچه به راحتی دفترچه راهنمای مشخصات فردی اعضا، خانواده را برای خانواده خود تهیه نموده و در ساک قرار دهید .

**؟چند** ظرف آب معدنی و غذاهای کنسرو شده که بتواند شما را برای حداقل سه روز تاین نماید میتوانیاد از شکلاتها و غذاهای خشک و خصوصاً نان خشک نیز بهره برید . قاشق و چنگال و چاقو فراموش نشود .

**مواد غذایی** همچون آرد و برنج و حبوبات دارای تاریخ مصرف بسیار طولانی بوده و در صورتی که شما برای مدت طولانی تری

در اندیشه تاینن مایحتاج خانواده پس از زلزله هشتین می‌تواند مورد توجه قرار بگیرد
**؟یکسری لوازم ضروری**
اما همیشه شایب همچون ؛ مویچن ؛ ناخن گیر . حوله کوچک . خمیر دندان . صابون دستمال کاغذی

ترجیحا مرطوب و ضد باکتریال

(*؟توجه* داشته باشید که این دستمالها در حال حاضر طیف وسیعی از موارد استفاده را به خود اختصاص داده و از بهداشت زنان تا بهداشت کودکان قابل مصرف میباشد )

**؟یک** سری از داروهای که توسط افراد خانواده هر روز مصرف می شود همچون داروهای ؛ فشارخون ، دیابت ، قلب و ... توجه به این نکته فرمایید که ممکن است پس از زلزله شما و همسران زنده نمانید لذا نوشتن لیستی از داروهای مصرفی افراد سن و کودکان و گذاردن آن در ساک به امداد گران کمک میکند تا سربز به ارائه خدمات امدادی خود اقدام نمایند .

**؟اگر** کودک شیر خواره دارید حتما ست کاملی از لوازم مورد نیاز او خصوصا لوازم تغذیه او را به همراه شیر خشک در یک ساک جدا گانه تهیه نموده و در کنار ساک اصلی قرار دهید .

**؟لوازم** کمکهای اولیه که با پر نیاز می‌تواند شامل تنها چند قلم از موارد زیر بنا بر تشخیص ضرورت شما باشد ... جوش شیرین . باند . چسب ضد حساسیت . تیجی . کیسه آب گرم و سرد . پد استریل . پنس .چاقو جراحی استریل .سوزن بخیه . نخه اقل بندی . بنادین . محلول شستشوی چشمی . قطره عفونت چشمی . قرصهای مسکن . کیسولهای اتنی بیوتیک . اسیرهای بی حس کننده . کرمهای دردهای عضلانی قنس تب پر و سرماخوردگی . قرصهای ضد تشنج . پودر **DfS** . پماد سوختگی بای کودکان . پماد سوختگی . پماد کاندلولا . آرامشخی .

**؟پیشنهاد** میکنم که در حیاط منزل حداقل یک لاینیک فرسوده ماشین نگهداری نمایید . می‌توانید از لاینیک کهنه برای یک گلدان محوطه ای و یا بنوان یک تاب امریکایی استفاده چند منظوره نمایید . این لاینیک شما را قادر میسازد که در یک شب بسیار سرد زمستانی خانواده خود را تا صبح از خطر یخ زدگی مصون دارید .

**؟چراغ** قوه ، شمع ، کبریت . یک شیشه کوچک الککل یا نفت با قرض الککل جامد که می‌تواند شما را در فروخن هر چه سریعتر آتش باری نماید .

**؟چاقو** ، بشقاب و قاشق ، درب باژن ، کتسرو ، ظروف یکبار مصرف و کیسه فریزر ( توجه داشته باشید که با کشیدن کیسه فریزر بر روی بشقاب می‌توانید از یک بشقاب برای دفعات زیادی بدون نیاز به شستشو استفاده کنید )

**؟بستی** از لوازم و تجهیزات امداد و نجات خانواده که می تواند در زمان زلزله برای اسکان موقت و آوار برداری و زنده یابی از آن بهره برد . شما می‌توانید برای این تجهیزات یک جعبه خاص در قسمت ورودی و در محلی که خطر زیر آوار رفتن برایش محصل نیست در نظر بگیرید .

**؟مواد** پاک کننده جهت شستشو و ضد عفونی کننده و گند زدا برای بهداشت فردی و آب آشامیدنی

**؟کیسه** زباله بزرگ از نوع مرغوب ( محکم و کلفت ؛ از این کیسه می‌توانید بجز نگهداری زباله دو موفع لزوم بتوان ماندگیر و یا بارانی استفاده کنید )

**؟لباس** گرم و لباس زیر برای افراد خانواده کلاه بافتنی هرگز فراموش نشود یک کلاه خصوصا در زمان استراحت می‌تواند شما را برای تحمل سرما بسیار یاری نماید خصوصا برای نوزادان دو نوع کلاه نیاز میباشد یک کلاه نخی به همراه یک کلاه بافتنی

**؟لوازم** بهداشتی مخصوص بانوان

**؟داروهای** و پمادهای ویژه جهت بانوان همچون کرم های ضد عفونی کننده و ضد قارح که با توجه به میزان آلودگی در طی چند روز بعد از حادثه بسیار ضروری میباشد

**؟اگر** در مناطقی زندگی میکنید که امکان برخی بیماریها و با عفونت بر اثر گوش حسرت خصوصا برای کود کانتان وجود دارد می‌توانید در ساک خود پودرهای حشره کش و یا پمادهایی ضد حشره نیز داشته باشید .

**؟یک** سوت یا بند بلند .گردن آبریز ؛ برای زنده یابی ( توجه داشته باشید در صورتی که بحدای ناگردد غریز در زیر آوار باشد صدای سوت شما بهتر به زیر آوار منتقل میگردد تا فریاد زدن)

**؟یک** نشه شکر یا جانشامی بیادریستان و مراکز دولتی مرتبط با زلزله که باید قبل از زلزله آرا تهیه کنید یا کمک افراد خانواده نقاط مهم را پروی آن علامت گذاری نمایید .

**؟کیی** اسناد مهم و شماره تلفنهای ضروری

**؟یک** رادیو ترانزیستوری به همراه باتری

**؟کسی** پول نقد و پول خرد و شماره حساب های بانکی ( حتما از حسابهایی در گردش بهره‌ا کارت اعتباری استفاده کنید )

**؟چند** پتی سفری ترجیحا پشم شیشه و در صورت امکان پتوهای **SOS**

**؟زیر** انداز با توجه به تعداد اعضاء خانواده (به ازای هر نفر حداقل یک متر مربع ؛ بهتر است این زیر انداز از جنسی انتخاب گردد که ضد آب و عایق حرارتی باشد می‌توانید از قوم و یا کفگی کش که در بازار اصلی شهر می‌توانید بصورت متری خریداری نمایید استفاده کنید . این دو قلم زیر انداز امکان لوله شدن دارند و می‌تواند آرا در یک لوله پولیکا جاسازی و نگهداری نمود . در صورت عدم امکان تهیه می‌توانید از یک لایه پلاستیک به همراه موکت و یا کاورتن نیز بهره برید . پلاستیک را بروی زمین انداخته تا جلوی رطوبت را بگیرد و موکت را برای عایق گرمایی بروی آن بیندازید. توجه داشته باشید با بهترین کیسه خوابها نیز به سختی می‌توان بر روی زمینهای سرد و مرطوب خوابید .

**؟اگر** کودک دارید؛ پیشنهاد میکنم یک عروسک با اسباب بازی که تا بحال کودکان نداشته را بخرید و در ساک بگذارید . شب های آماده باشی و نیز و بعد از زلزله به قدرت آرامش بخشی آن بی خواهید برد !

**؟این** ساک را با در خارج از منزل ( صندوق عقب ماشین به شرطی که در پارکینگ نباشد ) و یا در مسیر خروج از منزل قرار دهید تا به راحتی بتوان از منزل خارج نمود .

دفعچه امداد و نجات خانواده

چرا به دفعچه امداد و نجات نیاز داریم؟

پس از وقوع زلزله و رسیدن نیرو های امدادی به محل ؛ برای آن که بتوان به فردی که در حادثه آسیب دیده اند کمک رسانی نمود ، آنچه بیش از همه مورد نیاز میباشد اطلاعات دقیقی از مشخصات فردی و تعداد افرادی است که در هر واحد مسکونی زندگی می کرده اند ؛ این اطلاعات می‌تواند به ارائه خدمات به بازمانده گان و مجروحین و زنده ماندن گرفتار شدگان در زیر آوار کمک زیادی نموده و شرایط بهتری را برای نیروهای امدادی مهیا نماید .

اطلاعات مورد نیاز برای این دفعچه می‌تواند شامل موارد زیر باشد :

**؟مشخصات** فردی تنگ تنگ اعضاء خانواده به همراه عکس و ذکر آدرس محل تحصیل و یا محل کارشان و در صورت امکان شماره تماس هر کدام

**؟شما** می بایست توجه داشته باشید که آدرس محل کار هر عضو خانواده در پیدا نمودن اعضاء خانواده توسط امداد گران پس از زلزله خصوصا اگر تنها کودکی از خانواده باقی مانده باشد موثر است

**؟ذکر** گروه خوئی و در صورت نیاز بیماریهای خاص

**؟برای** سرعت بخشیدن به ارائه خدمات پزشکی بهتر است اگر یکی از اعضاء خانواده به بیماریهای همچون آسم ، دیابت ؛

بیماریهای قلبی و ... مبتلا می باشد یا ذکر داروهای مورد نیاز و میزان مصرف روزانه در دفعچه خود اقدام کنید .

**؟در** این خصوص بیاباست به این نکته توجه داشته باشید که ثبت بیماریهای خاص به امداد گران در رساندن هر چه سریعتر داروهایی که به جان شما پیسگی دارد در زمانی که ممکن است فرد بهبودش باشد کمک می کند ودانستن گروه خوئی در زمانی که هیچ آ آزمایشگاهی برای تشخیص گروه خوئی معصوم وجود ندارد بسیار حیاتی است .

**؟نشته** گروهی منزل

**؟برای** اینکهت کیفیت نقشه ساده ای از خانه را یکسک یک متر بشکشد و در کیف امداد خود بگذارید می بایست توجه داشته باشید که این نقشه ( گروهی ) می‌تواند در مسیریابی گروه نجات جهت نجات جان شما و خانواده محترمنا موثر باشد

**؟نشته** های مکمل

**؟تهیه** نقشه ای از جانشامی منزل خود در منطقه که در آن سکونت دارید مکمل این دفعچه است . نزدیکترین بیمارستان ، درمانگاه ، اورژانس ، آتش نشانی ، نیروی انتظامی ، سرویس بهداشتی ، مخزن نگهداری آب آشامیدنی را در این نقشه بهراره شماره تماس آنها مشخص کرده و در دفعچه اطلاعات خانواده ثبت کنید .

**؟آدرسها** و شماره های تماسهای ضروری

**؟شماره** تماسهای ضروری به همراه آدرس دقیق بیمارستانهای تخصصی می تواند به شما در زمان حادث کمک کند تا زمان کمتری را برای یافتن مکانهای مورد نیاز خود هدر دهید . توجه داشته باشید که معمولا در زمان بحران اگر حتی خطوط تلفن برقرار باشد برقراری تماس شما با مراکز اطلاع رسانی بسیار بعید است

تنگه آخر

آدرس و شماره تماس افراد امین خانواده خود را در یک صفحه مجزا دفعچه نوشته تا در صورتی که با به هر علنی خسور خود در محل حادثه به تاخیر افتاد امداد گران بتوانند کودکان را به دست آنان بسانند

دستورالعمل اجرائی مانور سراسری زلزله و ایمنی مدارس

برای مانور زلزله در مدارس چگونه برنامه ریزی کنیم تا بهره وری این مانور افزایش یابد ?
یا حداقل به واقعیت نزدیک تر شود ؟

بحران حادث شده برای یک مدرسه در زمان بروز حادثه زلزله یک بحران چند وجهی است که مناسفانه در چند سال اخیر در تمامی مانور های برگزار شده تنها به موضوع پناه گیری و خروج کودکان از کلاس های درس آن هم به صورت بسیار محدود شده پرداخته شده است . پناه گیری و خروج کودکان در زمان حادثه با آنکه بسیار مهم و حیاتی است اما از دید کل بنگر این کار یکی

از اجزاء مهم عملکرد های لازم برای مهار بحران در پیش رو در زمان بروز زلزله میباشد . برای آنکه بتوان بحران های پس از زلزله مدارس را تحیل و و مدیریت نمود لازم است که بحث مدیریت بحران را به صورت جامع تری برنامه ریزی کرد تا بالاترین بهره را برد . بحث ایمن سازی مدارس ، همکاری اولیا دانش آموزان در بحث تحلیلق نقاط خطر ساز و ایمن مدارس ، بحث همکاری همسالگان مدارس در بحث کمکب که دانش آموزان ، جمع آوری و مستند سازی اطلاعات تخصصی در زمینه دانش آموزان و نیادین این اطلاعات با مراکز انتظامی و امدادی ، آموزش اولیا دانش آموزان در زمینه آواربرداری و اسکان اضطراری ، آموزش دانش آموزان برای زنده ماندن در زیر آوارو خروج از کلاسهای تخریب شده و ... را میتوان از موضوعات مهم در تحلیل بحران در پیش روی مدیران بحران باشد . بررسی و اجرای این همه موضوع طرح شده و برنامه نویسی برای برگزاری یک مانور واقعی شاید بیش از سه ماه وقت بگیرد اما اگر بتوان این سرصفها را بصورت برنامه ریزی شده و دقیق مانند یک دستورالعمل در اختیار تمامی

مدارس قرار داد شاید بهترین روش منطقی برای به نتیجه رساندن این مهم باشد.
جمعیت کاهش خطرات زلزله ایران به عنوان تنها تشکل غیر دولتی (NGO)،متخصص در زمینه زلزله و مدیریت بحران امدادگی خود را برای همکاری در این زمینه اعلام دانسته و با ارائه دستورالعملهای زیر برای برگزاری بهتر این مانور پیش قدم میگردد
مدیران محترم، در مانور زلزله چگونه برنامه ریزی نمایم ؟

۷-مانور زلزله را تنها به کودکان دانش آموز مختص نگشید. امدادران و پدران و همسایه ها و نیز نیروهای امدادی و انتظامی را هم برای برگزاری به همکاری دعوت کنید.
پدران و مادران باید با مهارتهایی در زمینه زنده بمانی و آواربرداری مقدماتی آشنا باشند تا خدای نکرده با اشتباهی کوچک در بیرون کشیدن یک کودک از زیر آوارموجب قطع نخاع او نگردند!
گروه های امدادی باید از مدرسه نشسته به روز داشته باشند که در آن نقشه نقاط خطر سازه همچون منابع نگهداری نفت و کپسولهای گاز و نیز چاه های فاضلاب و نیز محل سالی های اجناسعات همچون نمازخانه و غذا خوری به دقت مشخص و راه های دسترسی به آنها به طور واضح علامت گذاری شده باشد.
مراکز انتظامی می باید لیست کامل و دقیقی از دانش آموزان مدرسه به همراه عکس و مشخصات والدین و نیز حداقل یک نفر از وایسگنان آنها که در شهر دیگر زندگی می کند، داشته باشد که در زمان حادثه بتوانند در صورت فوت پدر و مادر بچه را به پسرگنان مورد تأیید پدر و مادر تحویل دهند.

۸- برای قبل از مانور زلزله برنامه داشته باشید!
نقاط امن را به کمک اولیه کودکانی که مهندس عمران با زلزله و با تخصص ساختمان دارنده مشخص کرده و با رنگ سبز برای نقاط ایمن و با رنگ قرمز نقاط خطر ساز را در تمامی نقاط مدرسه خصوصا در راهرو ها و حیاط مدرسه علامت گذاری کنید.
کودکان به راحتی با رنگها ارتباط برقرار نموده و به سادگی پیام این خطوط را درک میکنند.

۹- چاه های فاضلابی که در حیاط مدرسه حفر شده اند یا در مسیر حرکت دانش آموزان برای خارج شدن از کلاسهای درس تا حیاط مدرسه قرار دارند، با خطر فرو ریزش در زمان زلزله وویرو هستند این نقاط باید با دایره ای به مرکز چاه و شعاع حداقل سه متر با رنگ قرمز مشخص گردد.

۱۰- یکی از مکان های بسیار خطرناک چه در زمان زلزله و چه بعد از آن ، کنار دیوار های محوطه مدرسه می باشد. دیوار مدرس در حین و یا بعد از زلزله ممکن است بطور یکپارچه به سمت داخل مدرسه فرو بریزند بنابراین مایبست حداقل به اندازه ارتفاع این دیوارها از دخل حیاط مدرسه را با رنگ قرمز علامت گذاری نمود تا کودکان چه در حین زلزله و چه بعد از آن به کنار دیوارها پناه نبرند.

۱۱- در راهرو ها به جز مچلهایی که کمد ها قرار دارند تمامی کنار دیوارها را می توان به عنوان نقاط امن در نظر گرفت مگر آن که در آن باز شویی همچون پنجره ایجاد شده باشد.

۱۲- در راه پله ها به خاطر عدم هماهنگی سازه اجرا شده در این بخش ، با کل ساختمان ، همواره ما شاهد حرکتهای پیش بینی نشده هستیم ؛ بنابراین بهتر است که برای راه پله ها تنها توار پارکی که محل اتصال پله به دیوار راهرو راه پله می باشد را به عنوان نقاط امن به رنگ سبز رنگ آمیزی نماید.

۱۳- در کلاسهای درس حداقل با رعایت فاصله بک و نیم متری از پنجره ها ، صندلی ها و نیکت ها را راجده و این فاصله را با رنگ قرمز علامت گذاری نماییم ؛ این فاصله به جهت ایمن بودن کودکان از فرو ریختن شیشه بر روی آنها علامت گذاری می گردد.
استفاده از شیشه های نشکن یا بهره بردن از برده های شخیم و یا جسیاندن توار جسی های شفاف به شیشه ها ، به فرو نریختن قطعات بزرگ شیشه بر سر کودکان کمک بسیاری میکند.

۱۴- لامست در تمامی مدارس کشور پنجره های کلاسهای طیفه اول تمامی کلاس ها فاقد حفاظ فلزی بوده تا امکان فرار از کلاس های درس در زمان حادثه ممکن باشد تا همچون حادثه دلخراش سوختن کودکان در آتش سوزی سال گذشته موجب محسوس شدن دانش آموزان در کلاسهای درس در زمان حادثه نشوم.

۱۵- می باید تمامی اجزاء غیر سازه ای همچون کمدها ،کتابخانه ها، تابلو های عکس ، نخته سیاه و نیز مهنایی های موجود در هر کلاسی به طور کامل و به دقت به سازه یا بستهای مناسب مهار گردد تا در زمان زلزله بر روی کودکان فرو نریزد.
اغلب صدمات ناشی از زلزله در ساختمانهایی که سازه های ایمن دارند از فرو ریختن همین اجزاء غیر سازه ای ایجاد می گردد.

۱۶- می باید دوره های آموزش استفاده از کپسولهای آتش نشانی باید برای تک تک دانش آموزان مدارس برگزار شود و بچه ها از کلاسی اول تا پایان دوره دبیرستان از نحوه استفاده مطلوب از کپسولهای متناسب با سن خود آگاه باشندتا در زمان بروز آتش بتوانند از جان خود حفاظت کنند.
از سوی دیگر بجز استفاده از کپسول آتش نشانی کودکان باید یاموزند که پس از اتمام یوزز حریق برای حفظ جان خود رفتار نمایند.
مهارتهای عبور از آتش ، عبور از دود ، خطرات دود گرفتگی و خفگی و نیز آشنایی با مسیره ای امن خروج از خانه از جمله مهارتهای مورد نیاز کودکان در این زمینه می باشد.

۱۷- در انتهایی هر کلاسی درس یک کپسول آتش نشانی حداقل سه لیتری و حاکنر شش لیتری ( قابل حمل توسط دانش آموزان دبستان تا دبیرستانی ) در ارتفاعی که به آسانی توسط دانش آموزان بتواند برداشته شود قرار داده شود.
استفاده از این کپسولهای آتش نشانی باید به دانش آموزان آموخته و توسط آنان در طی مانور در اثناء حریق مورد استفاده قرار بگیرد.

۱۸- برای بعد از زلزله نیز در مانور خود برنامه های واقعی در نظر بگیرید ، دانش آموزان باید یاموزند که پس از اتمام زلزله به سرعت و یا آرامش بدون آنکه همدیگر را زیر دست پا له کنند و یا در جاله های ایجاد شده در مسیر خروج از کلاس تا حیاط مدرسه مسقوط نموده و یا در تله های آتش گیر بیفتند از درب کلاس خارج شده و به حیاط مدرسه بروند و سپس در حیاط مدرسه به طور منظم در صفهای از قبل تعیین شده ایستاده تا آمار آنها گرفته شود این کار بسیار بهتر است توسط خود دانش آموزان انجام شده و در طی تمرینها، ملکه ذهن آنها شود بطور که بتوانند در کرانه ترین زمان افراد نابینا شده را خود کودکان دانش آموز هر کلاسی تعیین کنند تا گروه نجات بتواند برای نجات جانشان اقدام نمایند.
در منطقه دبستان، استفاده نمودن از دانش آموزان کلاسهای چهارم و پنجم دبستان جهت هدایت کودکان به حیاط و گرفتن امرار مقفودین ، برای تمامی کلاسهای پایین تر بسیار مناسب و دارای کارایی بسیار بالایی میباشد.
شما میتوانبد در مانور خود اینکار را با کسی اینکار و جدا کردن چند کودک در حین مانور در زمان خروج از کلاسها تمرین نمایید.

۱۹- لازم است که مسئولان هر مدرسه آئیم عکسی از کودکان مدرسه را با عکس و مشخصات و آدرس کامل او تهیه نماید که کوکی محل کلاس هر دانش آموز در آن به طور دقیق ثبت شده باشد.
این آئیم باید در محلی امن در حیاط مدرسه قرار گرفته و محل آن از قبل به گروه های نجات اعلام شود.

۲۰- دانش آموزان باید در محلی به صف شوند که خطر ریزش آوار ساختمان خود مدرسه و یا دیوارهای محوطه در پس لرزه ها ممکن نباشد.
فاصله های امن دور شدن از خود مدرسه به میزان حداقل یک سوم ارتفاع مدرسه و نیز دور شدن از دیوارهای مدرسه حداقل به میزان ارتفاع کامل یک دیوار میباشد چرا که دیوارهای مدارس اغلب بطور کامل و یکپارچه فرو می ریزد.
این بدان معنا می باشد که مدرسه ای که دوازده متر ارتفاع دارد حداقل چهار متر در زمان تخریب پیشروی میکند و دیواری که دو متر ارتفاع دارد تا دو متر از توار پیرامونی حیاط مدرسه را در زمان فرو ریختن تا ایمن می کند.

۲۱- آموزش دانش آموزان در زمینه مدیریت حادثه یکی از مهمترین مباحث آموزشی میباشد.
دانش آموزان باید متوجه این نکته باشند که برای خارج کردن مجروحین دارای تخصص و قدرت بدنی کافی نمی باشند و مانند در کلاس بعد از حادثه برای نجات جان معلمی که مجروح و یا بی هوش شده است نه تنها مقید نمی باشد بلکه با توجه به اینکه برای خارج کردن آن معلم نیاز به چهار و یا پنج دانش آموز می باشد این کار می تواند جان جان نفر را به خطر اندازد.
بنابراین بهتر است به جای آنکه بخواهند خود به حادثه دیدگان کمک کنند بگذارند تیمهای دوره دیده این کار را انجام دهند.

۲۲- مدرسه ای که بعد از زلزله آب آشامیدنی نداشته باشد بسیار آسیب پذیر است.
تأمین آب آشامیدنی در اولویت اول و آب بهداشتی در اولویت بعدی است.
بنابراین از حالا برای منبع آب برنامه ای داشته باشید.
خرید یک منبع آب فایبر گلاس دو هزار لیتری می تواند برای تأمین آب آشامیدنی مورد نیاز کودکان در روزهایی نخست حادثه بسیار حائز اهمیت باشد.

۲۳- حداقل برای سه روز کودکان ، در انبار مدرسه برای بعد از زلزله باید مواد غذایی داشته باشید.
شما می بایست دانش آموزان را تا تمامی پدران و مادران کودکان دانش آموز بتوانند خود را به مدرسه کودکانشان برسانند سلامت نگهدارید فراموش نکنید که مسئول زنده ماندن کودکان پس از زلزله هم مسئولان مدرسه هستند.
پیشنهاد می کنم از اولیا دانش آموزان برای ذخیره غذایی خود که از کسرو و مواد فاسد شدنی است کمک بگیرید و هر سال در مانور زلزله مواد غذایی به جا مانده از سال قبل را یا به یک مرکز کودکان بی سرپرست اعدا نماید یا بعد از مانور برای خود بچه های مدرسه و گروه های شرکت کننده در مانور یا همین مواد غذایی جشتی بگیرید.

۲۴- قطعا در صورتی که زلزله ای در کشور مان روی دهد در هر نقطه ای که باشد مدارس موجود در آن منطقه با توجه به حیاط بزرگ و نیز سرویسهای بهداشتی متعدد آن یکی از مراکز میباشد که مردم به اجا پناه می آورند از سوی دیگر خود کودکان هم که پدران و مادرانشان نتوانسته اند خود را به مدارس فرزندانشان برسانند را نمی توان در شبهای نخست در زیر سقف آسکان داد.
برای این کودکان و نیز مردمانی که به مدرسه پناه می آورند لازم است که حداقل یک جادر گروهی در نظر گرفته شود تا در زمان حادثه با نصب آن در حیاط مدرسه بتواند خدمات مورد نیاز را برآورده نماید.
بهرتر آن است که دانش آموزان و مربیان در طی مانور برپا کردن چادر را تمرین نمایند و این کار را به منزله یکی از مهمترین بخش های مانور مورد توجه قرار دهند.

۲۵- امنیت کودکان پس از زلزله از جان آنها اگر نا امنیت تر نباشد کم اهمیت تر نخواهد بود.
میبایست کودکان را از خطر سرفت ، تجاوز ، گم شدن محافظت نموده و برای تحویل کودکانی که والدینشان به هر دلیلی توانسته اند تا روز سوم خود را به مدارس فرزندانشان برسانند ، به افراد امین معرفی شده توسط خود والدین و یا مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست برنامه ریزی دقیقی نماید.

۲۶- خیلی خوب است اگر بتوان نکات ایمنی را روی یک صفحه فلزی یا یک دیوار مقاوم در حیاط مدرس نوشته و نصب کنیم تا دانش آموزان هر روز با دیدن و خواندن آن بطور مستمر با مباحث ایمنی درگیر باشند.

۲۷- بسیار مهم است که هر مانور دارای برگزیده گاننی باشد و جوایزی به آنها تعلق بگیرد بدین منظور برگزاری مسابقات علمی در خصوص مابنی زلزله و آمادگی زلزله بصورت مکوب و نیز مسابقاتی در زمینه مهارتهای چادر زدن و اسکان اضطراری و یا ایفقا، حریق و اوار برداری میتواند تاثیر بسیار ماندگاری در ذهن بچه ها داشته باشد.

۲۸- به عنوان آخرین مرحله می توان از جمع آوری اطلاعات و مستند سازی مانور برگزار شده نام برد.
مستند سازی مانور به مدیران ارشد کمک می کند تا بتوانند سال به سال در جهت کامل تر شدن مانور های برگزار شده گام بردارند.

بانسلون

نویسنده:آرش ماندنی زاده

پوشانیدن سطح مجروح و پاندا از بخش قابل اهمیتی از کمک های اولیه به حساب می آید.
عوامل سطح اکثر زخم ها نیازمند

پوشاندن می باشند و تثبیت موقعیت و جماعتی که در اثر بانداژ فراهم می آید تقریباً برای تمامی جراحات از جمله شکستگی ها مفید است. در ادامه وسایل و موارد مورد نیاز برای تجهیز مناسب جعبه کمک‌های اولیه که به آن ها نیاز خواهید داشت توضیح داده می شود.

نوع پوشش و یا بانداژی که شما انتخاب می کنید و روش بکارگیری آن ها به نوع جراحت و امکانات و وسایلی که در دسترس شما وجود دارد خواهد داشت. البته همیشه باید در صورت امکان از تجهیزات استریل شده کمک‌های اولیه استفاده کنید. ولی اگر وسایل و مواد استریل در دسترس ندارید می توانید با بکارگیری ابتکاری اقلام روزمره ای (مثل پارچه های پاکیزه) اقدام به بانسان کنید.

کاربری زخم بندی:

الف) کمک به کنترل خونریزی

ب) پوشاندن سطح زخم و محافظت از آن و کاهش احتمال بروز عفونت

کاربردهای بانداژ:

الف) حفظ و تداوم فشار مستقیم روی پوشش بکار رفته بمنظور کنترل بهتر خونریزی

ب) حفظ موقعیت پوشش ها- آتل ها و کمپرس ها در محل ضایعه

ج) کاهش میزان تورم

د) تثبیت و حمایت مفاصل و اندام های آسیب دیده

و) محدود سازی حرکات

مطرومات مورد نیاز برای کمک های اولیه:

اینگونه وسایل معمولاً در جعبه های مخصوص کمک‌های اولیه و یا انواع مناسب دیگری از بسته بندی ها در کنار یکدیگر نگهداری می شوند.
باید حتماً در اماکن ورزشی- کارگاه ها- ادارات- اماکن تفریحی و در صورت امکان در خانه و اتومبیل شخصی هم اینگونه جعبه ها وجود داشته باشند.
محتویات بسته های کمک‌های اولیه قانوناً باید بر طبق ضوابط ایمنی اماکن شغلی و یا تفریحی تهیه و تنظیم شده باشند.
همچنین این جعبه ها باید به وضوح علامت گذاری شده و به سهولت در دسترس باشند.
بهنر است شما نیز اینگونه استانداردها را در تهیه و تنظیم جعبه های شخصی خود مثلاً در منزل در نظر داشته باشید. البته در صورت تمایلی می توانید برخی اقلام اضافی احتمالی نیز به آن بیفزایید.

مطرومات و اقلام پایه ضروری:

۱- جعبه ای که باید ضد آب بوده و به سهولت و به وضوح قابل شناسایی و در دسترس باشد.

۲- بیست عدد پوشش چسب دار به اندازه های معین شده.

۳- شش عدد پوشش استریل در اندازه متوسط

۴- دو عدد پوشش استریل در اندازه بزرگ

۵- دو عدد پوشش استریل در اندازه بسیار بزرگ

۶- دو عدد پد چشمی استریل

۷- شش عدد بانداژ سه گوش

۸- شش عدد ستیاق ایمنی (ستیاق قلبی)

۹- دستکش های استریل و یکبار مصرف

اقلام مفید اضافی:

۱- دو عدد بانداژ لوله ای

۲- قیچی

۳- التریک موچین

۴- پوشش های (پد) کتانی

۵- محلول های پاک کننده از نوع غیر الکلی

۶- نوار چسب

۷- مداد و دفترچه یادداشت و انواع البکت و برچسب

۸- ماسک های محافظت کننده صورت انواع پلاستیکی یا کاغذی

۹- در فعالیت های بیرون شهری پتو و کیمه خواب و چراغ قوه و سوت

زخم بندی باعث پوشاندن سطح زخم و در نتیجه پیشگیری از ورود عفونت به درون آن شده و باعث کمک به لخته شدن خون می گردد هر چند، ممکن است پوشش روی زخم روی آن چسبید.
فرایند، حاصله از زخم بندی بیشتر از آنند که به خاطر ناراحتی های حاصله در هنگام برداشتن آن ها از پانسمان خودداری کنیم.
در صورت امکان از پوشش های استریل و بسته بندی شده استفاده کنید.
اگر هیچ نوع پوشش استریلی در دسترس ندارید می توانید به صورت ابتکاری از پوشش های پاکیزه ای که پرزدار نباشند بهره بگیرید.

اصول زخم بندی:

۱- سطح لایه پوششی بکار رفته همیشه باید در طرفین زخم گسترش کافی داشته و حاشیه آن را به خوبی در برگیرد.

۲- پوشش را مستقیماً روی زخم قرار دهید و هرگز آن را از اطراف زخم بر روی آن نغزائید.

۳- در صورت افتادن و یا کنار رفتن پوشش حتماً باید آن را تعویض کرد.

۴- اگر خون از پوشش اولیه شما به بیرون نشت پیدا می کند آن را بر ندارید بلکه باید پوشش دیگری بر روی سطح پوشش اولیه قرار داده و اضافه کنید.

۵- اگر فقط یک عدد پوشش استریل در اختیارتان وجود دارد برای پوشاندن سطح زخم ابتدا از پوشش استریل استفاده کرده و سپس از پارچه ها و یا پوشش های پاکیزه دیگر به عنوان پانسمان خارجی استفاده کنید.

جلوگیری از تبادل عفونت:

اصول ذکر شده زیر را باید رعایت کنید تا از ورود عوامل بیماری زا به درون عوامل مصدوم و در نتیجه آن نیز بروز عفونت در وی پیشگیری کنید و در ضمن ایمنی خودتان را نیز حفظ کنید.
در این صورت موارد زیر را باید رعایت کنید:

- در صورتی که دستکش های یکبار مصرف در دسترس دارید از آن ها استفاده کنید.

- در صورت امکان دست های خود را به خوبی قبل از بانسمان زخم بشویید.

- بریدگی ها و خراشیدگی های دست های خود را بوسیله پوشش های ضدآب بپوشانید.

- از لمس کردن جراحات و نیز آن سطوحی از پوشش ها که در تماس مستقیم با زخم قرار خواهند گرفت خودداری کنید.

- سعی کنید که در طول مدت زخم بندی از هرگونه سرفه و یا عطسه کردن و نیز صحبت کردن در جهت زخم خودداری کنید.

اگر دستکش در اختیار شما نیست می توانید به یکی از طریق زیر عمل کنید:

- از مصدوم بخواهید که شخصاً زخم خود را البته تحت نظارت شما بپوشاند.

- دست های خود را درون یکد یکینه تمیز پلاستیکی قرار دهید.

- به عنوان آخرین راه پس از تمام عمل زخم بندی حتماً به طور کامل و دقیق دست های خود را به خوبی شستشو دهید.

پانسمان های استریل:

پوشش های استریل در پاکت های بسته بندی ارائه می شود. پوششی که از یک پد استریل که به یک بانداژ نواری چسبانیده شده تشکیل گردیده است. شما نیز می توانید خودتان بانداژی مشابه با بکارگیری یکد پد استریل بسته بندی شده به اضافه یکد پاند نواری به وجود آورید. حتماً به این نکته توجه داشته باشید که در صورت وجود هر گونه پارگی یا سوختگی در بسته بندی دیگر آن پوشش استریل محسوب نمی گردد.

شیوه انجام

در ابتدا این نکته را باید بدانید که عمل بانداژ را آتقدار محکم انجام ندهید که باعث اختلال یا قطع جریان خون شود.

۱- پوشش را از بسته خود خارج کنید. سپس یکی دو دور بیچ های پاند را از طرف آزاد آن باز نمایید. کاملاً فکت کنید که حلقه یا نوار بانداژ از دستتان نیفتد و در ضمن باید از لمس قسمت پد در اینگونه پانسمان ها اجتناب کنید.

۲- تا شدگی های تاجیه پند پانسمان را صاف کرده و در عین حالت پاند واقع در دو طرف پد را نگاهدارید. سپس پد را مستقیماً بر روی زخم قرار دهید.

۳- انتهایی کوتاه تر بانداژ (دم پاند) را یکد بار در اطراف اندام مصدوم (در واقع روی پد پانسمان) ببیچید و پس از استحکام نسبی پد در محل قسمت دم را رها و آویزان کنید (این قسمت با هیچ جسم خارجی نباید تماس پیدا کند).

۴- انتهایی دیگر پاند (سر پاند) را در اطراف اندام ببیچید تا زمانی که کاملاً روی تمام سطح پد را بپوشاند. اگر پانسمان از محل خود جابجا شد پانسمان را عوضی کنید.

۵- برای محکم کردن بانداژ دو انتهای سر و دم آن را به روش مربع گرهه یزید. با انتخاب محل بر روی پد می توانید فشاری نسبتاً محکم بر روی زخم وارد کنید. اگر خونریزی به سطح پانسمان رسیده نباید پانسمان را بردارید بلکه می توانید پوشش و یا پانسمان دیگری روی آن اضافه کنید.

۶- گردش خون را در نواحی انتهایی اندام مجروح بررسی کنید و در صورت لزوم بانداژ را قدری شل تر کنید.

زخم بندی با گاز

اگر پوشش های استریل و آماده شده را در اختیار ندارید می توانید با به بکارگیری چند لایه از گاز به عنوان یک پد عمل زخم بندی را شروع کرده و سپس برای جذب خون و سایر ترشحات زخم پوششی از جنس کتان را روی آن قرار داد و سطح بیرونی پد اولیه را بپوشانید و بعد این پانسمان را بوسیله چسب نواری ویا باند نواری در صورت نیاز به اعمال فشار ثابت و محکم کنید. در صورتی که مصدوم سابقه حساسیت به چسب های نواری داشته باشد باید از بانداژ نواری استفاده کنید.

روش های عملکرد:

۱- در حالی که پد تهیه شده از گاز را از لیه های آن نگهداشته اید آن را مستقیماً روی سطح زخم قرار دهید.

۲- لایه از جنس کتان را به حالت یکد پد بر روی پوشش تهیه شده از گاز اضافه کنید.

۳- با بکارگیری چسب و یا باند نواری پانسمان خود را در محل آن تثبیت و محکم کنید.

زخم بندی بصورت ابتکاری:

اگر پوشش های آماده شده در دسترس ندارید می توانید به جای آن از هر گونه پارچه های پاکیزه به طریقه ابتکاری کمک بگیرید.

البته نباید به این منظور از پارچه های پرزدار و کرکی استفاده کنید. چرا که الیاف آن می تواند به زخم چسبیده باعث نهمیل در ایجاد عفونت گردد. در این گونه موارد بهترین انتخاب مسکن لباس هایی هستند که به تاژگی خشکشویی شده اند.
شيوه عملکرد:

۱- پارچه مورد نظر را فقط از ناحیه لبه های آن نگه دارید سپس جین خوردگی های آن را باز کرده و مجدداً به نحوی تا کنید که سطحی که قبل از باز کردن پارچه در درون آن قرار داشتند این بار رو به سمت بیرونی قرار گیرند.

۲- بندی را که از پارچه تهیه کرده اید مستقیماً روی سطح مجروح قرار دهید و در صورت لزوم مجدداً روی آن پارچه ها و یا مواد نرم و تمیز دیگری بگذارید.

۳- پانسمان خود را بوسیله باند و یا یک پاریکه تمیز پارچه ای تمیز محکم کنید. دو انتهای رشته به کنار رفته را به روش مربع گره بزنید. در زخم های کوچک استفاده از پوشش های چسبیده مفید است. این پانسمان ها دارای پد کوچکی از جنس سلولز و یا گاز می باشند که بر روی یک لایه چسبیده قرار داده شده اند. جیب های زخم بندی در ایجاد گونا گونی تهیه و عرضه می گردند و برخی از آن ها متناسب با شکل انگشتان یا پاشنه و یا آرنج طراحی گردیده اند.
حسناً قبل از بکارگیری آن ها باید سابقه آرژی به این گونه جیب ها را از فرد مصدوم مورد پرسش قرار دهید. کلیه کسانی که با مواد غذایی سر و کار دارند نیز حسماً باید هرگونه جراحت ناحیه دست خود را با جیب زخم های ضدآب بپوشانند.
روش های عملکرد:

ناحیه اطراف زخم را خشک کنید. جیب را از جلد خود بیرون آورده و در حلی که آن را از حاشیه های اطرافش نگه داشته اید سطح پد دار آن را رو به پایین بگیرید.

۱- پاریکه های محافظ آن را قدری عقب بزنید ولی آن ها را کاملاً خارج نکنید. سپس بدون لمس کردن ناحیه پد آن را روی ناحیه زخم قرار دهید.

۲- به دقت و به آرامی پاریکه محافظ را به طرفین کشیده و جدا سازید. سپس انتها و لبه های جیب زخم را روی پوست فشرده و بچسبانیاد.

کمپرس های سرد:

خنک کردن وخنک نگه داشتن ضایعاتی مانند خون مردگی ها و بیخ خوردگی ها می تواند باعث کاهش درد وتورم ناشی از التهاب گردد. هرچند که اصولاً در وخامت وشدت آسیب های عمقی تأثیر چندانی نخواهد داشت. در این گونه موارد شما می توانید از یک کمپرس سرد مثلاً یک کیسه یخ استفاده کرده و یا این که ناحیه آسیب دیده را زیر آب جاری و خنک و یا در درون یک لگن محتوی آب سرد قرار دهید. یک بسته محتوی سبزیجات منجمد شده نیز می تواند بکار رود مشروط بر آن که آن را قبل از بکار بردن در درون یک پارچه پیچید.

الف) نحوه استفاده از یک پد خنک:

۱- یک حوله و یا مقداری پارچه را در آب سرد خیس کنید سپس آن را چلانده و بعد این پوشش سرد و مرطوب را روی ضایعه و نواحی اطراف آن قرار داده و منحصراً فشار دهید.

۲- برای حفظ سرمای این پد هر سه الی پنج دقیقه یک بار مجدداً آن را درون آب سرد بگذارید. باید حداقل به مدت بیست دقیقه محل آسیب دیدگی را خنک کنید.

ب) نحوه استفاده از کیسه یخ:

۱- یک کیسه پلاستیکی را تقریباً تا نیمه آن بوسیله قطعات ریز یخ پر کنید. سپس کیسه را با پیچاندن درون یک پارچه و باند پوشش دهید.

۲- کیسه یخ را نسبتاً محکم روی محل آسیب دیدگی نگه دارید.

۳- فقط به مدت ده الی پانزده دقیقه محل ضایعه را سرد کنید البته در صورت ذوب یخ در مدت ذکر شده می توانید محتوی یخ آن را تجدید کنید.

انواع بانداژ

اهداف متعددی را می توان با انجام بانداژ صورت داد:

برای نگه داشتن پانسمان روی سطح زخم و برای کنترل خونریزی و برای تثبیت موقیعت و یا بی حرکت سازی اعضا در صدمات گوناگون و یا برای کاهش میزان تورم و التهاب عضو بکار می رود. بانداژ به سه گروه اصلی تقسیم می شود.

۱- بانداژ نوار: که پانسمان را ثابت و یا محکم می کند و یا برای تثبیت موقیعت اندام مجروح بکار برده می شود.

۲- بانداژ لوله ای: که می توان باعث استحکام پانسمان در نواحی انگشتان و یا پنجه ها گردیده و یا از مفاسل مصدوم حمایت کند.

۳- بانداژ سه گوش: که معمولاً از جنسی پارچه بوده و به عنوان آویز و پوشش دهنده سطح وسیع سایر انواع پانسمان ویا بی حرکت سازی اندام ها می تواند بکار برده شود.

در موارد اضطراری شما ممکن است مجبور به انداع پانسمان های ابتکاری از کلاهای پارچه ای مورد مصرف روزانه باشید.

قواعد اساسی بانداژ

الف) قبل از شروع بانداژ:

- مصدوم را آرام و مطمئن ساخته و اقداماتی که می خواهید انجام دهید را به وضوح برایش شرح دهید.

- مصدوم را در موقیعتی مناسب (نشسته یا دراز کشیده) و راحت قرار دهید.

- ناحیه آسیب دیده را تحت حمایت قرار دهید. البته عمل نگهداری اندام را خود مصدوم و یا یک دستیار می تواند براینان انجام دهد.

- سعی کنید در صورت امکان همیشه در مقابل و روبروی مصدوم و ترجیحاً در سمت آسیب دیده او قرار گرفته و اقدام کنید.

ب) در حین انجام بانداژ:

اگر مصدوم دراز کشیده است ابتدا باید بانده را از فرورفتگی های طبیعی سطح بدن او عبور دهید (مثلاً از زیر کمر و زانوها و گردن و یا سج ها). سپس بانداژ خود را به صورت چلو و یا عقب سرانده در زیر بدن به موقیعت مورد نظر خود منتقل نمایید. مثلاً برای بانداژ سر و یا قسمت فرجانی ته می توانید رشته باند مورد نظر را از ناحیه فرورفتگی ناحیه زیری گردن گذارده و سپس آن را به محل مورد نظرتان بچلزانید.

ب- بانداژ به عمل آمده باید به قدر کافی مستحکم باشد ولی نه آن قدر محکم که باعث قطع و یا بروز اختلال در جریان خون اندام مربوطه گردد.

- در صورت بانداژ یک اندام باید در صورت امکان انگشتان دست و یا پنجه های یا را نیز ثابت تا بتوانید بعد از اتمام بانداژ جریان خون را در اندام مربوطه بررسی کنید.

- یا یکبارگیری گره مربع بانداژ خود را محکم کنید. البته گره زدن نباید روی نواحی استخوانی صورت گرفته و نیز نباید باعث ایجاد ناراحتی در مصدوم گردد. انتهای آزاد بانداژ را در صورت امکان در زیر گره زده شده فرو ببرید.

- مکرراً گردش خون نواحی انتهایی اندام مصدوم را بررسی کرده و در صورت لزوم بانداژ به عمل آمده را مقداری شل تر کنید.

ج) اگر هدف از بانداژ بی حرکت ساختن یک اندام باشد:

- برای اجتناب و پیشگیری از جابجا شدن احتمالی استخوان های شکسته شده ابتدا باید پوششی نرم مثل حوله و لباس های تا شده را مانند بالشتی نرم و نسبتاً حجیم بین بازو و ته و یا ما بین باها قرار دهید و بعد بانداژ را شروع کنید.

- فواصل بانداژهای به عمل آمده در اطراف باند را باید به گونه ای انتخاب کنید که حداکثر مقدار حریم ممکنه برای ناحیه آسیب دیده حفظ شود.

- محل گره زدن را به گونه ای انتخاب کنید که گره ها در سمت سالم بدن و رو به سمت بالا قرار گیرند. اگر هر دو طرف بدن آسیب دیده اند ابتدا باید محل محکم کردن گره ها حتی المقدور در ناحیه میانی بدن بوده و یا این که در جایی صورت گیرند که اختلال ایجاد شده بیشتر به حداقل ممکن برسد.

د) پس از اتمام بانداژ:

- وضعیت گردش خون در اندام بانداژ شده را هر ده دقیقه یک بار بررسی و کنترل کنید.

شيوه بررسی جریان خون شما باید بالاصاله پس از اتمام بانداژ یک دست و یا یک پا وهمچنین پس از بکارگیری آویزها جریان خون عضو مربوطه را به دقت ارزیابی کرده و سپس هر ده دقیقه یک بار این بررسی ها را تا زمان رسیدن به مراکز امدادی تکرار کنید.

ارزیابی مکرر گردش خون از این نظر مهم و حیاتی تلقی می گردد که احتمال تورم و التهاب اندام های آسیب دیده پس از گذشت مدتی از سانحه وجود دارد و در نتیجه ورم کردن اندام ممکن است بانداژ به عمل آمده (حتی در مدت کوتاهی) بیش از حد سخت شده و یا ایجاد فشار روی عروق و اندام باعث قطع جریان خون در آن شود.

علامت مربوط به اختلال در گردش خون با گذشت زمان تغییر می یابند. بدین معنی که ابتدا وریدهای اندام و بعد از مدتی شریان های خون رساننده به آن دچار اختلال در عملکرد می گردند.

روش تشخیص بروز اختلال در گردش خون

الف) علامت زیر ممکن است در مراحل زودرس دیده شوند:

- اندام تورم و احتقان یافته

- پوست آبی رنگ به همراه وریدهای برجسته و برآمده

- احساس درد و باد کردن عضو

ب) علامت زیر ممکن است در مراحل دیررس دیده شود:

- پوست رنگ پریده و خمیری شکل به همراه کرختی و سردی در عضو

- احساس سوزن سوزن شدن و تحریکند و به دنبال آن دردی عمیق و شدید.

- عدم توانایی در حرکت دادن انگشتان و یا پنجه ها

شيوه انجام بررسی

۱- در حالی که به بستر ناخن و یا پوست اطراف آن خیره شده اید یکی از ناخن ها را تا زمانی که بستر آن رنگ پریده گردد تحت فشار قرار دهید.

اگر بانداژ به عمل آمده بیش از حد محکم شده باشد آن گاه پس از برداشتن فشار از روی ناخن رنگ بستر آن به حالت طبیعی (قهلی) خود برمی گردد و یا این که بر گشت رنگد در آن به کندی صورت می گیرد.

۲- پیش از بانداژ سفت شده را درست تا آن اندازه باز کنید که حرارت و رنگ طبیعی به اندام مربوطه برگردد.

مضدوم ممکن است در این هنگام احساس تحریک و سوزن سوزن شدن در آن محل را داشته باشد. در صورت لزوم می توانید پس از اطمینان کامل یافتن از برقراری مجدد و کافی جریان خون بانداژ را دوباره به عمل آورید.

باند‌های نواری شکل
این گونه باندها از جنس گاز و یا الیاف کتانی قابل شستشو تهیه شده اند و روش کاربرد آن ها پیچیدن به طریق مارییجی شکل می باشد و معمولاً به یکی از سه طرح زیر تولید می گردند:
الف) باندهای درشت باف (دارای روزنه های در نسج بانده)
که برای نگهداری بانسمان در خود بکار برده می شوند. به دلیل ویژگی های مربوط به روزنه دار بودن بافت آن ها تهیه خوبی در محل بانداژ شده صورت می گیرد ولی نمی توان این گونه باندها را برای اعمال فشار روی زخم و یا حمایت و تثبیت موقعیت مفصل بکار بست.

ب) باندهای تطبیق پذیر (شکل گرفته‌ند یا قالب گیرنده)

این گونه باندها می توانند بسته به شکل بدن قالب بگیرند و برای تثبیت نسبی کاملاً محکم ضایعات و یا نگهداری بانسمان در محل خود (قدری محکم تر از بانده درشت باف) بکار برده می شود.

ج) باندهای کشی (دارای قابلیت کشش و یا فشرده شدن)

که برای حمایت و ثابت سازی مفصل به نحوی محکم و استوار بکار می شوند. به روش های گوناگون می شود یک بانداژ نواری را در محل خود ثابت کرد مثلاً با یک بکارگیری گیره های مخصوص بانداژ و ستیاق های ایمنی و یا نوار چسب که اصولاً در جبهه های کمک‌های اولیه وجود دارند. البته اگر هیچ یک از وسایل ذکر شده را در دسترس نداشته باشید می توانید به راحتی به روش چین دادن و تو گذاشتن (فرو کردن و جا گذاشتن) انتهای دمی بانداژ آن را در محل تثبیت کنید.

ستیاق های ایمنی

چسب های نواری شکل:

می توانید با بکارگیری نوار چسب انتهای بانداژ را چسبائیده و روی سطح بانداژ بخوابانید.

گیره های بانداژ:

گاهی این گونه گیره ها به همراه بانداژهای دارای خاصیت الاستیک (ارتجاعی) عرضه می گردند.

روش به درون فرو بردن انتهای بانداژ:

پس از انحام بانداژ به روش نواری می توانید انتهای آزاد آن را پس از یک دور پیچیدن به دور اندام مضدوم به درون بانداژ فرو کنید. می توانید تمامی انواع بانداژ نواری را بوسیله این گونه ستیاق ها محکم کنید.

بهبتر است ابتدا انگشتان خود را ما بین بانداژ و پوست مضدوم فرو ببرید تا از زخمی شدن پوست توسط ستیاق پیشگیری شود.

انتخاب اندازه های مناسب و صحیح برای بانداژ:

قبل از شروع بانداژ باید در مورد دو نکته زیر اطمینان داشته باشید. داشتن اندازه صحیح بانده از نظر پهنا و این نکته که بانده مورد نظرتان به نحوی محکم و متناسب پیچیده شده باشد.

نواحی مختلف بدن نیازمند بکارگیری پهناهای متفاوتی از باندهای نواری می باشند. البته به یاد داشته باشید که عرضی تر بودن بانداژ بکار رفته از حد لزوم بهتر از بیش از حد پار یک بودن آن می باشد. البته سعی کنید که اندازه مناسبی را انتخاب کنید.

روش بکارگیری باندهای نواری باید از قواعد و اصول زیر در موقع انجام بانداژ نواری پیروی می کند:

- وقتی بانده به حالت نیمه باز قرار دارد برای قسمت حلقوی آن واژه سر بکار می رود و به قسمت باز شده آن دم بانده گفته می شود.

- باید در حین عمل بانداژ قسمت سر آن را به طور سر بالا نگه دارید.

- حتی الامکان روبرویی مضدوم و در سمت آسیب دیده وی قرار بگیرید.

- در حین کار باید ترتیبی اتخاذ کنید که ناحیه آسیب دیده به همان وضعیتی نگهداری و حمایت گردد که در نظر دارید بعد از انتام بانداژ به آن حالت باقی بماند.

- همیشه باید وضعیت گردش خون را در نواحی ما بعد بانداژ ارزیابی نمایید مخصوصاً اگر از باندهای ارتجاعی و یا انواع تطبیق پذیر بانده استفاده می نمایید چرا که این گونه بانداژ بر شکل اندام بانسمان شده قالب می گیرند و در مواردی که اندام مضدوم دچار تورم گردد این گونه باندها محکم تر شده و گاهی می توانند فشار بیش از حدی به عضو آسیب دیده وارد سازند.

شیوه عملکرد

۱- قسمت دم بانده را در زیر جراحت قرار دهید عمل بانداژ باید از قسمت داخلی (درونی) اندام رو به سمت کناری (بیرونی) آن جهت داده شود. با دو دور چرخاندن بانده موقعیت قسمت دم را ثابت کنید.

۲- با چسند سری چرخاندن بانده به شکل مارییجی و در جهتی از سمت درونی اندام به بیرون آن اندام مضدوم را تحت پوشش بانداژ قرار دهید. باید در هر بار پیچیدن بانده به نحوی عمل کنید که هر مرتبه تقریباً بین نصف الی دو سوم سطح باندهیجی شده در دور قبلی تحت پوشش قرار گیرد.

۳- عمل بانداژ را با یک گردش مستقیم به انمام رسانیده و به یکی از طرق ذکر شده انتهای بانده را تثبیت کنید.

اگر بانده مورد استفاده کوتاه تر از آن است که تمامی سطوح مورد نظر را پوشش دهد. می توانید با اضافه کردن و بکار گیری یک بانده دیگر بانسمان خود را گسترش داده و کامل کنید.

۴- انتهای اندام آسیب دیده را مکرراً از لحاظ وضعیت گردش خون بررسی و کنترل کنید.

اگر به نظر می رسد که بانداژ به عمل آمده بیش از حد سفت و محکم است چند دور از بیخ های آن را گشوده و سپس مجدداً آن را به نحوی شل تر از دفعه قبل بکار برید.

نحوه بانداژ آرنج و زانو

می توانید از باندهای نواری در نواحی آرنج و یا زانو برای نگه داشتن بانسمان در محل خود و یا برای تثبیت موقعیت و ایجاد حمایت در موارد آسیب های وارده به بافت های نرم بدن (از جمله بیخ خوردگی ها و کشیدگی ها) استفاده کنید. البته معمولاً با بکارگیری روش استاندارد (به صورت مارییجی) در این موارد به خوبی مؤثر نخواهند بود. بنابراین باید از روشی که در زیر بدان اشاره در نواحی آرنج و زانو استفاده کنید. در ضمن همیشه باید بانداژ خود را به قدر کفایت در دو سوی مفصل آسیب دیده گسترش و ادامه دهید تا آن که باعث ایجاد فشاری بکوتاحت در مفصل مضدوم بشوید.

شیوه عملکرد

۱- آرنج آسیب دیده را در وضعیت راحتی نگه دارید. بهتر است در صورت امکان مفصل آرنج در وضعیت نیمه خمیده قرار گیرد.
۲- قسمت دم بانده را روی سطح درونی آرنج قرار دهید. سپس بانداژ خود را ابتدا از زیر آرنج عبور داده و سپس آن را یک و نیم دور در اطراف آرنج و رو به سمت خارج آن بچرخانید. که این امر باعث تثبیت باندازی می شود که قرار است مفصل آرنج را بپوشاند.

۳- بانداژ خود را با عبور دادن مفصل آرنج به طرف سطح درونی (داخلی) بازو گسترش دهید سپس آن را به طور زاویه دار در اطراف بازو طوری پیچید که باعث پوشیده شدن نیمه فوقانی دور قبلی بانداژ بشود.

۴- در ادامه بازو باید بانداژ را از سطح درونی بازو به نقطه ای درست زیر مفصل آرنج ادامه دهید و سپس برای پوشاندن نیمه تحتانی اولین دور به عمل آمده بانداژ یک بار بانداژ خود را به طور مارییجی به دور ساعد بچرخانید.

۵- چندین مرتبه به انجام بانداژ به طور زاویه دار در قسمت های فوقانی و تحتانی آرنج ادامه دهید که در هر بار تکرار کردن این گونه بانداژ باید آن را به نحوی گسترش و امتداد دهید که هر لایه بانده تقریباً دو سوم سطح لایه قبلی را بپوشاند.

۶- برای تمام عمل بانداژ باید دو بار بانده خود را به صورت مستقیم به دور اندام مجروح مثلاً در ناحیه ساعد بچرخانید. بعد باید انتهای بانده را تثبیت سازید.

۷- هر ده دقیقه یکک بار باید گردش خون انگشتان دست و پا پنجه های پا را ارزیابی کنید چرا که ارزیابی جریان خون در صورت بکارگیری این شیوه بانداژ اهمیت ویژه ای دارد.

اگر بانداژ به عمل آمده بیش از حد سفت و محکم باشد باید تا زمان بازگشت جریان خون به دست و پا پای مضدوم چندین دور از بیخ های بانداژ خود را بکشایید. می توانید پس از مدتی دوباره عمل بانداژ را البته این بار قدری شل تر تکرار کنید.

نحوه بانداژ کف دست و پا

می توانید از بانداژ نواری به منظور نگهداری بانسمان به عمل آمده در نواحی دست و پا استفاده کنید و یا این که آن را برای ایجاد حمایت و تثبیت موقعیت مچ دست یا پا (مثلاً در بیخ خوردگی ها و کشیدگی های نواحی) بکار گیرید. البته اگر این شیوه بانداژ را به منظور تثبیت مفصل انجام دهید. باید آن را به میزان کافی در طرفین آن گسترش و امتداد دهید تا بتوانید باعث ایجاد فشار و کشش کافی روی ناحیه آسیب دیده شوید.

روشی که در زیر برای بانداژ یک دست توضیح داده می شود می تواند به شرط رعایت این موارد در مورد پا نیز بکار رود.

اجتناب از بانداژ کردن پاشنه پا و چاشنیس کردن انگشت بزرگ پا به جای شست دست.

شیوه عملکرد بدین صورت است که

- قسمت دم بانده را روی سطح درونی مچ دست به گونه ای قرار دهید که تقریباً با قاعده انگشت شست مماس باشد سپس بانده را مستقیماً دو دور در اطراف مچ پیچانید.

- بانداژ را به صورت زاویه دار و از قاعده شست از پشت دست به نحوی عبور دهید که از لبه بالایی آن با ناخن انگشت کوچک دست مماس گردد.

- بانده را به نحوی از سطح کفلی انگشتان دست (و به عبارت دیگر از زیر انگشتان آن) بگذرانید که لبه بالایی آن در امتداد قاعده ناخن انگشت اشاره قرار گیرد.

- بانده را به طور زاویه دار از ناحیه پشنی دست عبور دهید تا آن که به سطح کناری (بیرونی) مچ برسید. سپس اطراف و بالای مچ دست را بانداژ کنید.

- مراتب ذکر شده فوق را چندین مرتبه تکرار نمایید و در هر بار پیچیدن بانده به نحوی عمل کنید که هر مرتبه تقریباً دو سوم سطح باندهیجی شده در دور قبلی تحت پوشش قرار گیرد. انگشت شست را باندهیجی نکنید. پس از پوشیده شدن دست باید دو دور بانده را در اطراف مچ به طور مستقیم بچرخانید.

- انتهای بانداژ به عمل آمده را با بکارگیری گیره مخصوص یا ستیاق قبلی محکم کنید. مکرراً گردش خون انگشتان را ارزیابی و کنترل کرده در صورت لزوم بانداژ را قدری شل تر کنید. اگر این شیوه بانداژ را در پا بکار برده اید باید در پنجه های پا به بررسی جریان خون بپردازید.



گاز لوله ای

این گونه بانداژ که می تواند برای حمایت از مفاصلی چون آرنج و فوژک نیز بکار می رود. به فرم لوله ای شکل بوده و از جنس گاز بدون درز تهیه شده است. یک گاز لوله ای کوچک را می توان در مواردی به کمک پد الپیکاتور (وسپه ای که به کمک آن می توان بدون تماس با انگشت آسیب دیده باند را بر روی انگشتان قرار داد) در انگشتان دست یا پنجه یا نیز بکار برد.
گاز لوله ای می تواند برای نگه داشتن پانسمان های کوچک در سر خود مفید باشد ولی نمی توان بوسپه آن خوزیزی حاصله از یک زخم را تحت فشار کافی برای کنترل کردن قرار داد.

شیوه عملکرد

۱- قطعه ای از باند لوله ای را تقریباً به طولی معادل با دوونیم برابر در ازای انگشت مصدوم بریده و سپس تمامی طول آن را بر روی الپیکاتور بکشید.

۲- در حالی که انتهای گاز را روی انگشت نگه داشته ابتدا بازوهای الپیکاتور را فندزی از هم دورتر کنید تا از قطر نوک انگشتان مقداری بازنر قرار گیرد که در نتیجه این عمل یکک لایه از گاز روی سطح انگشت باقی بماند. مجدداً و برای یکک بار دیگر الپیکاتور را با بیچاندن باند آماده کنید.

۳- در حالی که هنوز گاز را محکم در قاعده انگشت نگه داشته ابتدا یکک بار دیگر به آرامی الپیکاتور را تا هنگامی که سطح انگشت توسط لایه بعدی گاز و یا بانداژ لوله ای پوشانیده گردد روی انگشت به عقب بکشید سپس الپیکاتور را از روی انگشت برداشته و دور کنید.

۴- بانداژ لوله ای را در قاعده انگشت و به کمک نوارهای چسبیده محکم و تثبیت کنید. به یاد داشته باشید که برای اجتناب از بروز اختلال در جریان خون انگشت نباید تمامی محیط انگشت را با نوار چسب احاطه نمایید. سپس باید وضعیت گردش خون را مکرراً ارزیابی نموده و در صورت لزوم نوار چسبیده شده را جدا ساخته و مجدداً برای بار دیگر و با فشار کمتر آن را مورد استفاده قرار دهید.

باندهای سه گوش

می توان این گونه باندها را که در بسته بندی های استریل نیز عرضه می گردند خریداری کرد با این که آن ها را با بریدن و از نیم کردن پارچه های مستحکم به صورت مایل تهیه و آماده ساخت.

برخی از کاربردهای بالقوه بانداژ سه گوش به شرح زیر است:

۱- بی حرکت ساختن و یا حمایت کردن اندام ها سفت کردن و ثابت نمودن آتل ها و پانسمان های حجیم بوسیله بانداژ پهن کراواتی که می توان با دو بار چین دادن باند سه گوش آن را تهیه کرد.

۲- بی حرکت کردن پنجه پاهای و فوژک ها و یا نگه داشتن پانسمان ها در محل بکار گرفته شده بوسیله استفاده از بانداژ کراواتی پاریکه که این گونه باندها را نیز می توان از باند سه گوش تهیه نمود.

۳- تشکیل یکک بالشتک محافظ یا یکک پانسمان استریل به روش باز کردن یکک باند سه گوش بسته بندی شده و به شکل دلخواه یا ابتکاری چین دادن و تا کردن آن.

۴- بکارگیری باند سه گوش باز به عنوان آویز برای حمایت به عمل آوردن از یکک اندام آسیب دیده و یا نگه داشتن پانسمان های پوشش های بکار رفته در نواحی حجمه کف دست یا با در محل خود.

روش تهیه بانداژ کراواتی پهن

الف) یکک باند سه گوش را باز کرده و به شکل گسترده و صاف روی یکک سطح پاکیزه قرار دهید و آن را به طور افقی به گونه ای تا کنید که رأس آن به صورت مماس با قسمت میانی قاعده قرار گیرد.

ب) مجدداً و برای یکک مرتبه دیگر باند سه گوش را از وسط و در همان جهت قبلی تا کنید تا یکک باند کراواتی پهن آماده گردد.

روش تهیه بانداژ کراواتی پاریکه

الف) ابتدا یکک باند کراواتی پهن را از باند سه گوش تهیه نمایید.

ب) یکک بار دیگر باید آن را به دو نیم تا کنید که بتوانید یکک باند قطور و در عین حال طویل و پاریکه بدست آورید.

روش نگهداری (تایز کردن) یکک باند سه گوش

باندهای سه گوش را بدون بسته بندی های خود و یا به روش نشان داده شده در زیر نگهداری کنید تا این که هم بتوان آن ها را به سهولت در موارد اورژانسی به همان شکل تا خورده مثلاً به عنوان یکک پد یا بالشتک محافظ استفاده نمود و یا این که بتوان به آسانی و با یکک بار نکان دادن آن ها را باز کرده بکار برد.

۱- ابتدا باند سه گوش را به شکل یکک باند کراواتی پاریکه در آورده و سپس دو انتهای حاصله را به قسمت وسط آورده و به عبارت دیگر باند کراواتی را در جهتی عمود بر جهت های قبلی تا نمایید.

۲- تا زمان به دست آوردن اندازه دلخواه و مورد نظر خود به تا کردن انتهای باند به وسط آن ادامه دهید.
باند به دست آمده را در مکانی خشک نگهداری کنید.

گره مربع یا چهار گوش

توسیه می گردد همیشه برای سفت کردن یکک بانداژ از گره مربع استفاده کنید چرا که این گره نه گره ها سطحی صاف به خود می گیرند و در نتیجه مصدوم احساس راحتی بیشتری خواهد داشت و در عین حال با ثبات بوده و نمی لغزد. از طرفی دیگر به آسانی قابل باز کردن می باشند. البته باید از بستن و یا سفت کردن گره روی سطح جراثیم خودداری کنید چرا که این عمل باعث ایجاد ناراحتی در مصدوم خواهد بود.

روش زدن گره مربع

۱- انتهای چپ را ابتدا از رو و سپس از زیر انتهای سمت راست عبور دهید.

۲- هر دو انتهای باند را رو به بالا قرار دهید.

۳- انتهای سمت راستی باند را ابتدا از رو و سپس از زیر انتهای سمت چپی آن عبور دهید.

۴- انتهاها را محکم بکشید تا این که سفت و محکم بشوند. سپس دو انتهای باند را به زیر بانداژ فرو کنید.

روش باز کردن گره مربع

الف) یکی از دو انتهای باند را هم زمان با یکک قسمت دیگر از بانداژ با تحت کشش قرار دادن از هم دور کنید.

ب) در حالی که گره را با دست خود نگه داشته ابتدا یکی از دو انتهای باند را از درون گره بیرون کشیده و در آورید.

بانداژ پوششی دست و پا توسط باند سه گوش

هر چند بکارگیری بانداژ سه گوش روی سطوحی چون کف دست یا پاهای نمی تواند باعث ایجاد فشاری گردد که قادر به کنترل خون ریزی می باشد ولی بانداژ یکک دست که بیان شده است می تواند در مورد پاهای نیز بکار برده شود. که در این صورت باید دو انتهای باند را در اطراف روی فوژک با گره زده و محکم نمایید.

شیوه انجام

۱- باند سه گوش را روی یکک سطح صاف پهن کنید و دست مصدوم را روی آن بگذارید. به نحوی که انگشتان آن رو به سمت رأس باند قرار گرفته باشند. سپس روی سطح مجروح را پانسمان کنید. باند را از ناحیه رأس آن گرفته و به نحوی آن را تا کنید که رأس آن روی ناحیه ساعد مستقل شده و قرار گیرد.

۲- دو انتهای دیگر باند سه گوش را هر کدام را در جهتی مخالف با دیگری در اطراف جج بیچانید. سپس دو انتهای دیگر باند را به روش مربع و در نقطه ای روی رأس آن گره زده و به طریقه کشیدن رأس باند و به آرامی بانداژ به عمل آمده را روی پانسمان یعنی روی پوشش دیگر سطح زخم محکم و تثبیت نمایید. رأس باند را از روی گره گذارنیده و تا کنید و بعد رأس باند را زیر بانداژ فرو کنید.

روش بانداژ کاسه سر

بوسیله یکک باند سه گوش باز شده می توان به عمل تثبیت موقعیت پانسمان های بکار رفته در ناحیه فرق سر کمک نمود ولی نمی توان بوسیله آن فشار لازم برای کنترل خون ریزی های شدید این قسمت را بوجود آورد و در این گره نه موارد باید پانسمان پوشاننده سطح زخم در ناحیه حجمه را با یکک باند نزاری در محل خود محکم نمود. بهتر است در صورت امکان مصدوم را بنشانید چرا که در این وضعیت انجام عمل بانداژ در ناحیه کاسه سر راحت تر صورت خواهد گرفت.

شیوه انجام

۱- به روش تا کردن باند له ای در ناحیه قاعده ای آن ایجاد نمایید. سپس باند سه گوش را طوری روی سر مصدوم بگذارید که قسمت میانی قاعده باند مختصری بالاتر از امتداد خط ابروهای وی قرار گیرد و اجازه دهید تا رأس باند در پشت سر او آویزان گردد.

۲- دو انتهای دیگر باند را به گونه ای دور سر مصدوم بیابورید که له ای که در ناحیه قاعده ایجاد کرده بودید مختصری بالاتر از گوش های وی به سمت خلفی سر او امتداد یابد. سپس دو انتهای باند را در پشت گردن مصدوم و بر روی رأس باند از روی یکدیگر عبور دهید.

۳- دو انتهای باند را از اطراف سر مصدوم عبور داده و به جلوی سر مصدوم بیابورید. برای تثبیت و تحکیم بانداژ دو انتها را به روش مربع به هم گره بزنید طوری که محل گره در وسط پیشانی مصدوم انتخاب شده و نزدیک به قاعده بانداژ قرار داشته باشد.

۴- در حالی که با یکک دستتان سر مصدوم را ثابت نگه داشته ابتدا با دست دیگر تان رأس باند را به سمت پایین بکشید تا بانداژ شما محکم گردد. سپس رأس باند را به سمت بالا و به طرف فرق سر مصدوم آورده و آن را بوسیله یکک منطاق قفلی تثبیت نمایید. اگر این گونه مستحقا ها را در اختیار نندارید می توانید رأس باند را روی انتهای منقطع آن در ناحیه پشش سر تا کرده و سپس آن را بدون بانداژ وارد کنید.

آویزها

آویزان ها برای تثبیت موقعیت و یا حمایت از بازو (اندام فوقانی) در مصدومینی که قادر به راه رفتن یا نشستن هستند بکار برده می شوند. آویزهای ناحیه گردنی به دو گونه تقسیم می شوند:

الف) آویز بازو (اندام فوقانی)

معمولاً در آسیب دیدگی های نواحی بازو و ساعد و مچ دست و یا شکستگی های ساده دنده ای بکار برده می شوند و به نحوی باعث نگه داشتن و حمایت اندام فوقانی می گردند که در آن ساعد به شکل افقی قرار گرفته و یا مختصری به سمت بالا کشیده می شود.

ب) آویز بالا برنده

که به کمک آن اندام فوقانی به گونه ای حمایت و تثبیت می گردد که دست به حد قابل توجه و مطلوبی بالا برده شده است و در

موارد زیر کاربرد دارد:

برای کمک به کنترل خون‌ریزی از زخم‌های ناحیه‌ی ساعد و کاهش میزان تورم در سوختگی‌ها و در بعضی از انواع شکستگی‌های عارضه‌دار و یا مرکب در دنده‌ها.

شیوه عملکرد

الف) طریقهٔ بکارگیری آویز بازو

۱- اندام آسیب دیده را طوری نگه‌دارید که در آن قدری دست بالاتر از آرنج اندام سالم قرار داشته باشد. یکی از انتهای باند سه گوش را از زیر آرنج مربوط به اندام آسیب دیده عبور داده و به سمت شانه مخالف کشیده و در آن محل نگه دارید. باند را به نحوی رو به سمت بیرون گسترش دهید که قاعدهٔ آن هم تراز با ناخن انگشت کوچک مصدوم قرار گیرد.

۲- انتهای انتهائی باند را طوری از روی ساعد مصدوم عبور دهید که در محل شانه وی به انتهای دیگر باند برسد.

۳- در حفرهٔ واقع شده در بالای استخوان ترقوه طرف آسیب دیده بدن از یک گره مربع استفاده کنید. سپس هر دو انتهای باندرا با به زیر گره فرو کنید تا مثل یک پد اطراف گره را بپوشاند.

۴- راس بند را به سمت جلوی آرنج تا کنید. قسمت‌های مثل باندرا را در ناحیهٔ زیرین آن جمع کرده و نو بگذارید و سپس بوسیلهٔ یک ستخاق قفلی راس باند را به قسمت جلویی باندرا ببندید. اگر ستخاق قفلی در دسترس ندارید آن قدر بایند راس باند را بپیچانید تا این که آویز به نحوی راحت و مناسب نگه داشته شود سپس راس باند را در ناحیهٔ پشتی بازو و به درون آویز فرو ببرید.

۵- مکرراً گردش خون را در انگشتان دست مصدوم ارزیابی کنید و در صورت لزوم آویز را باز کرده و به گونه‌ای که باسنمان را در زیر آویز انجام داده اید نیز بکشاید.

ب) طریقهٔ استفاده از یک آویز بالا برنده

۱- از مصدوم بخواهید که طوری اندام آسیب دیده خود را روی سیئه اش نگه دارد که توک انگشتان او قادر به لمس کردن شانه مقابل باشد.

۲- یکی از انتهایهای بند سه گوش را روی شانه سالم او ببندازید به نحوی که راس باند در طرف صدمه دیده او قرار گیرد. از مصدوم بخواهید که بازوی خود را رها کند. قاعدهٔ باندرا خود را به زیر دست و ساعد و به پشت و اطراف آرنج وی فرو کنید. در عین حال باید اندام فوقانی وی را در این مدت نگه داشته و هم چنین از پوشانیدن انگشت شست در او خودداری کنید.

۳- انتهای تحتانی باند را به شکل زاویه دار (مایل) و در ناحیهٔ پشت مصدوم به بالا بیاورید تا این که در ناحیهٔ شانه به انتهای دیگر باند برسد.

۴- این دو انتهای باند را به روش مریج گره بزنید به طوری که گره در حفرهٔ واقع در بالای استخوان ترقوه مصدوم قرار داده شود و انتهایهای باند را به شکل یک بالشتک به زیر و اطراف گره فرو برید.

۵- آن قدر راس باند را بپیچانید تا آن که باندراا به عمل آمده به نحوی راحت و مناسب با آرنج مصدوم تطابق یابد. سپس راس باند را در حوالی آرنج به درون آویز فرو کرده محکم کنید. در صورتی که ستخاق قفلی در اختیار ندارید قسمت‌های مثل قرار گرفته باندرا را بر روی راس باند تا کرده و در کنار باندرا محکم و تثبیت کنید.

۶- مکرراً گردش خون را در انگشت شست او ارزیابی کنید و در صورت لزوم آویز و هرگونه باسنمان به عمل آمده در زیر آن را باز نمایید.

آویزهای ایکناری

شما می‌توانید با دادن تغییرات مناسب در پوشاک مصدوم به صورت ابتکاری یک آویز را فراهم کنید. البته باید از دوام پارچه و وسعت کافی آن برای تحت حمایت قرار گرفتن اندام فوقانی اطمینان داشته باشید. همچنین گاهی اوقات می‌توانید با کمک سایر اجزای لباس بیمار و یا وسایل دیگری مثل کمربند، آویزی مناسب برای شرایط مصدوم طرح نمایید.

شیوه عملکرد

الف) ژاکت (نیمه‌ت): دگمه‌های نیمه‌ت را باز کرده و لبه آن را به نحوی به سمت بالا، برگردانید که روی اندام آسیب دیده را بپوشاند. جداگه ژاکت را به روی قسمت سیئه ای لباس بوسیلهٔ ستخاق قفلی محکم تثبیت نمایید.

کت و یا ژاکتی که کتاره آن سراسر دگمه دار باشد (کاپشن) در درون حفرهٔ ایجاد شده در بین دگمه‌های آن قرار دهید.

ب) پیراهن آستین بلند: اگر مصدوم پیراهنی آستین بلند به تن دارد جداگه سر آستین را در اطراف اندام آسیب دیده به قسمت جلویی پیراهن یا ژاکت او با ستخاق کردن متصل نمایید. اگر می‌خواهید آویز ابتکاری شما از نوع بالا برنده باشد می‌توانید سر

آستین را قدری بالاتر و در روی شانه وی به لباسش ستخاق کنید که در نتیجه اندام فوقانی آسیب دیده او بالاتر قرار خواهد گرفت. ج) پیراهن آستین کوتاه: از یک کمربند یا کراوات و یا جفت بند کشش و یا پارینگه‌های پارچه‌ای کشدار می‌توانید برای ایجاد حمایت به روش «گرد بند - سر آستین» استفاده نمایید.

تذکر: اگر به وجود شکستگی در ناحیهٔ ساعد شک دارید هرگز از این روش استفاده نکنید.

#### چند توصیه برای ایمن سازی منزل

آمار مرگ و میر کودکان در اثر افتقاعات ناگوار بیش از مرگ و میر در اثر ابتلا به بیماریهای عفونی است. کودکاتی که در سنین بین ۲ تا ۴ سالگی می باشند، بیشترین درصدها را به خود اختصاص می دهند و جالب آن که اکثر این حوادث گاه دردتاک در محیط منزل اتفاق می افتند.

در نظر گرفتن اصول ایمنی زیر تا حد زیادی مانع بروز چنین اتفاقاتی می شود:

- روی سوراخهای همه پریزهای برق را با وسیله های مناسبی که به همین منظور ساخته شده است، بپوشانید و مطمئن شوید که همه سیمهای برق متفرقات کاملاً پوشیده اند.

- داروها، مواد پاک کننده و سایر مسموم کننده ها را در جعبه ای قرار داده و آن را جایی بگذارید که دست کودکی حتی با بالا رفتن از صندلی به آن نرسد.

- فیچی و چاقوها را از دسترس او دور نگه دارید.

- کبریت و فندک را نیز در جایی غیر قابل دسترسی قرار دهید.

- مراقب سموره، کتری آب جوش و قابلمه غذای درحال پخت باشید.

همیشه قابلمه و یا تابه را روی شعله عقبی اجاق گاز قرار دهید. یا بدین ترتیب احتمال واژگون شدن آنها بر روی کودک وجود نداشته باشد.

- همیشه بعد از آن که خودتان نیز سر سفره آمادهید و یا زمانی که شخصی دیگری مراقبت ازکودک را به عهده دارد بشقاب عورشت داغ را در سفره بگذارید.

- همه ساله کودکانت بسیاری در اثر سقوط از پنجره جان خود را از دست می دهند. پنجره هایی را که ارتفاع آنها از سطح زمین کم بوده و کودک با گذاشتن صندلی قادر به آرزوان کردن خود از آنها می شود، ببندید و یا توده بکشید.

- از گذاشتن اشیاء کوچکی مانند دگمه، سکه و... که کودک می تواند آنها را بیلعده، بروی فرش و یا مکانهای قابل دسترس خودداری کنید.

- بهتر است هیچگاه کودک را در اتاق تنها نگذارید، هر چند ممکن است حضور او سرعت انجام کارهایتان را کند سازد.

- همچنین به هنگام نزدیک شدن کودک به مراکز خطر، خیلی جادی و مصمم با او برخورد کنید.

#### کمکهای اولیه برای فردی که دچار سکه قلبی شده است

سکه قلبی به علت مسدود شدن یکی از شاخه های شریان کرونری ایجاد می شود. قسمتی از عضله قلب که توسط شاخه ی بسته شده خون رسانی می شد، از بین خواهد رفت. اگر این قسمت بزرگ باشد، احتمال مرگ بیمار است اما در صورتی که این قسمت کوچک باشد، بهبودی امکان پذیر است اما چون قسمتی از عضله قلب از بین می رود فعالیت قلب ضعیف می شود. برخی ممکن

است چندین بار سکه کنند اما زنده باقی بمانند. ویژگی های سکه قلبی عبارت است از:

درد فشار دهنده ناگهانی در وسط سینه

ممکن است درد به دست ها، پشت یا گلگ انتشار یابد

عش کردن

ریزش عرق شدید

نیض ضعیف و تند که ممکن است نامنظم بزند (نیض طبیعی حدود ۶۰ تا ۸۰بار در دقیقه است)

تنگی نفس

ممکن است بی هوشی رخ دهد

ممکن است ایست قلبی هم ایجاد شود. از حرکت، نوشیدن و آشامیدن بسیار جلوگیری کنید.

در برخورد با بیمار ی که دچار سکه قلبی شده نکات زیر را رعایت کنید:

۱. اگر بیمار هوشیار است، او را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.

۲. بیمار را آرام کرده و اطمینان خاطر بدهید.

۳. لباس بیمار را باز و تنگه ها و کمربند را آزاد و راحت کنید.

۴. نیض و تنفس بیمار را کنترل کنید.

۵. اگر بیمار بی هوش است او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.

۶. اگر ایست قلبی رخ داد، ماساژ قلبی را شروع کنید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### نفس مصنوعی

۱. نیض را کنترل کنید.

۲. اگر نیض نرند، شروع به ماساژ قلبی کنید.

۳. اگر نیض می زند، بلافاصله دهان بیمار را از اجسام خارجی پاک کنید.

۴. چانه بیمار را با یک دست کشیده و سر را به عقب ببرید.

۵. فوری با دو انگشت، بینی بیمار را ببندید.

۶. نفس مصنوعی کشیده و دهانتان را باز کرده و بر دهان بیمار بگذارید.

۷. در حالی که پا قدرت نستان را خارج می کنید، بلند شدن سینه بیمار را ببینید.

۸. وقتی سینه بیمار بالا آمد، سر خود را چرخانده تا پایین آمدن سینه را ببینید. چهار نفس اول را سریع انجام دهید.

۹. حتما نفس را کنترل کنید.

۱۰. کارهای شماره ۵ تا ۹ را تا هنگام نفس بیمار، ادامه دهید. به غیر از تنفس دهان به دهان، از تنفس دهان به بینی نیز در مواردی که تنفس دهان به دهان مشکل است، می توان استفاده نمود. برای این کار، دهان بیمار را محکم بسته و به بینی او بدمید. اگر سینه بیمار بالا نیامد، نکات زیر را کنترل کنید:

(الف) مطمئن شوید که بینی بیمار محکم بسته شده.

(ب) مطمئن شوید که دهان خود را به دهان بیمار چسبانده اید.

(ج) مطمئن شوید، که نفس خود را با شدت می دمید. اگر با وجود این کارها باز هم نتیجه ای حاصل نشد، احتمال دارد در راه تنفسی، انسداد وجود داشته باشد.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### مسومیت غذایی

بیشتر مسومیت های غذایی یا به علت عدم رعایت بهداشت در هنگام درست کردن غذا ایجاد می شود یا به علت عدم بخت کافی آن صورت می گیرد. آنبیوهایی که پس از رفتن به توالت، دست خود را نمی شویند سبب انتقال میکروبهای روده ای و حتی هیابت نوع **A** به سایر افراد می شوند. اکثر مسومیت های غذایی بعد از دو یا سه روز بهبود می یابند. دو نوع باکتری می تواند باعث مسومیت غذایی شود: استافیلوکوک و سالمونلا.

مسومیت غذایی با میکروب استافیلوکوک

بعد از ۲ تا ۶ ساعت که از خوردن غذای حاوی میکروب استافیلوکوک گذشت، نشانه های مسومیت آشکار می شود که عبارتند از: تهوع، استفراغ و اسهال، شکم درد، سردرد، در پاره ای موارد شوکه.

مسومیت غذایی با میکروب سالمونلا

نشانه های مسومیت غذایی با سالمونلا بعد از یک تا دو روز خود را نشان می دهد و عبارتند از: تهوع و استفراغ و اسهال، شکم درد، سردرد، تب، در پاره ای موارد شوکه.

نحوه برخورد با فرد دچار مسومیت غذایی به صورت زیر است:

۱. مقادیر زیادی آب به فرد مسموم بدهید تا بخورد.

۲. همین که معده فرد مسموم آرام شد (بعد از چند ساعت) می توانید به او بیسکویت یا سوپ بدهید. هیچ گاه به فرد مسموم شیر، چای، قهوه و نوشابه های ترش مثل آب میوه ندهید. اگر درد شکمی و مدفوع خونی وجود داشت یا نشانه های مسومیت به مدت بیش از سه روز طول کشید، بیمار را به پزشک برسانید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### روش احیای فرد غرق شده

۱- وقتی فرد غرق شده را از آب بیرون می آورید، شروع به تنفس مصنوعی کنید و در همین حال فرد غرق شده را به سمت ساحل یا خشکی ببرید.

۲- مصدوم را از آب بیرون آورده و روی زمین بخوایاند.

۳- تنفس را کنترل کنید.

۴- نفس را کنترل کنید.

۵-اگر هنوز نیاز به تنفس مصنوعی دارد، سر او را به یک طرف چرخانده و دهانش را پاک نمایید.

۶-اگر مصدوم نفس می کشد، او را به پشت خوابانده و سرش را به طرف بالا بیاورید.

۷-اگر مصدوم نفس می کشد اما بدنش خیلی سرد است، او را گرم کنید.

۸-فوری مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### خونریزی از بینی

بینی دارای عروق خونی بسیاری است که با کوچکترین ضربه، شروع به خونریزی می کند. دو برخورد با کسی که دچار این عارضه شده، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- بینی را با دست محکم بنگرید.

۲- مصدوم باید بنشیند و سرش را به جلو خم کند.

۳- این وضعیت را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

۴- سپس به تدریج فشار را از روی بینی بردارید.

۵- موفقی که سر خون به جلو خم شده است، اطراف دهان و بینی را با یک گاز خیس شده تمیز کنید.

- به مدت ۴ ساعت پس از بند آمدن خون، مصدوم باید از پاک کردن بینی اش خودداری کند.

-اگر با انجام اقدامات فوق، خون بند نیامد، مصدوم را به بیمارستان ببرید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### آتش گرفتن لباس

اگر فردی لباسش آتش گرفته باشد، باید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- فوری مصدوم را روی زمین بخوایاند. ۲.اگر کپسول آتش نشانی در دسترس باشد، استفاده کنید و گونه طرفی که آتش گرفته را روی زمین بچکانید. این کار موجب عدم رسیدن اکسیژن به آتش شده، در نتیجه آتش خاموش می شود. اقدامات لازم پس از خاموش شدن آتش

وقتی که آتش خاموش شده، به روش زیر اقدام به سرد کردن مصدوم نمایید:

۱- لباسهای داغ می توانند موجب سوختگی شدید شوند بنابراین آن ها را بیرون آورده یا آن ها را با آب، سرد کنید.

۲- با ریختن آب روی مصدوم به مدت ۱۰ دقیقه، او را خنک نمایید.

۳-پاک بودن راه تنفسی را کنترل کنید.

۴- با پانده های تبر، سوختگی را بوشانده تا خطر ایجاد عفونت را کاهش دهید.

۵-اگر مصدوم هوشیار است برای تأمین آب از دست رفته، به او آب دهید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### احیای قلبی

۱- بیمار را به پشت خوابانده و در کارش زانو بزنید.

۲- زاویه دنده ها را در پایین سینه، لمس کنید. دستتان را به اندازه دو انگشت بالاتر از زاویه دنده بگذارید.

۳- دست دیگر را روی آن دست بگذارید، انگشتان دست باید بالا باشد، حال به جلو خم شوید، طوری که شانه هایتان بالای جناق سینه قرار گیرد، بازوها را مستقیم نگه دارید.

۴- به طور عمودی به طرف پایین فشار بیاورید. طوری که دایره جلفه قفسه سینه به میزان ۴ تا ۵ سانتی متر فروبرود. این مقدار برای افراد بالغ و در کودکان ۵ تا ۴ سانتی متر فشار کافی است. این کار را ۱۵ بار تکرار کرده، طوری که هر فشار کمتر از یک ثانیه باشد.

۵- دو بار تنفس دهان به دهان مؤثر انجام دهید.

۶- یادتان نرود که بالا آمدن سینه را ببینید.

۷- سپس ۱۵ بار ماساژ قلبی داده و ۲ بار تنفس مصنوعی انجام دهید تا وقتی غلام بهبودی را مشاهده کرده یا پرایتان کمک نیاید و یا تا وقتی که دیگر قدرت انجام کار را نداشته و خسته شده باشید.

۸- هر سه دقیقه یک بار نفسی گردن را کنترل کنید. نشانه های بهبودی عبارتند از:

- رنگ کبود یا خاکستری مصدوم، ناپدید و پوست رنگ طبیعی خود را باز می یابد. - نفس برقرار می شود. - مصدوم ممکن است ناله یا حرکت کند. - تنفس برقرار شده و ممکن است هنگام تنفس مصنوعی با مقاومت روبرو شود.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### کمک های اولیه در هیپوترمی و رونتهای سالم ملدن در هو

#### کلیات

برخلاف حیوانات خون گرمی که لایه ای از مو یا پوست کلفت برای گرم نگه داشتن خود دارند انسانها نیاز به یک لایه اضافی از لباس دارند تا زمانی که محیط بیرون سرد است آنها را گرم نگاهدارد . بدون آن لایه اضافی از لباس بدن شما بیش از آنکه حرارت تولید می کند حرارت را از دست خواهد داد . اگر حرارت زیادی از دست برود نتیجه آن هیپوترمی خواهد بود . فرار گرفتن در معرض آب سرد و همچنین بعضی بیماریها نیزمی توانند باعث هیپوترمی شوند .

هیپوترمی زمانی رخ می دهد که مکانیسم های کنترل بدن شما قادر به حفظ درجه حرارت طبیعی بدن نیستند . درجه حرارت مرکزی بدن شما بطور طبیعی حدود ?? درجه سانتیگراد می باشد . درجه حرارت داخلی حدود ?? درجه سانتیگراد یا کمتر نشانگر هیپوترمی است .

علامت و نشانه هایی که ممکن است ایجاد شوند شامل کاهش تدریجی توانائی های جسمی و ذهنی می باشد . هیپوترمی شدید می تواند منجر به مرگ شود . بیشترین افراد در معرض خطر افراد مسن اطفال ، بیماران ذهنی یا مبتلا به آرتییر که قدرت قضاوت در مورد نیاز به پناهگاه را ندارند و بیماران مسموم ، بی خانمان و افراد گرفتار در سرما بعلت خرابی اتومبیل می باشند .

پوشیدن لباس های محافظ و رعایت سایر نکات ایمنی می تواند باعث عدم افت درجه حرارت بدن شما به سطح مرگبار شود .

توجه به علائم و نشانه های زودرس هیوترمی نیز مهم می باشد .

زمانی که در خارج از منزل مشغول فعالیتهایی مثل بیسک نیک ، شکار ، ماهیگیری ، قایق سواری و اسکی می باشید نسبت به وضعیت هوا و اینکه شما یا همراهانتان خیس و سرد شوید توجه کنید . زمانیکه آب نیخیر می شود سطح پوست شما سرد شده و درجه حرارت داخلی شما سقوط می کند . وزیدن باد روی سطح خیس بدن شما به میزان زیادی نیخیر و سرما را افزایش می دهد . بهترین روش مقابله با سرما و رطوبت قبل از اینکه دچارهیوترمی شدیدید حرکت بدخل منزل یا پناهگاه و به سرعت گرم و خشک شدن می باشد .

علائم و نشانه ها

افت درجه حرارت مرکزی بدن به میزان??درجه سانتیگراد یا کمتر علائم اصلی هیوترمی می باشد . این حالت معمولاً به تدریج رخ می دهد . اغلب افراد متوجه نمی شوند که نیاز به مراقبت پزشکی دارند.

علائم شایع عبارتند از :

•هوز ( که کوشش بدن شما برای تولید حرارت از طریق فعالیت عضلات می باشد )

•مغزخوردن

•آهسته و نامفهوم صحبت کردن

•هاله کردن

این رفتارها می تواند نتیجه تغییرات در هماهنگی حرکتی و سطح هوشیاری بعلت هیوترمی باشد .

سایر علائم و نشانه ها عبارتند از :

•نگنم نامفهوم

•کاهش غیرطبیعی سرعت تنفس

•پوست سرد و رنگ پریده

•خشنگی و بیحالی

شدت هیوترمی بسته به اینکه چه میزان درجه حرارت مرکزی بدن شما کاهش یابد متفاوت است . هیوترمی شدیدتها یا منجر به نارسائی قلبی و تنفسی و سپس مرگ خواهد شد .

علل

علت هیوترمی معمولاًقرار گرفتن طولانی مدت در معرض درجه حرارت های پائین یا محیط سرد و مرطوب می باشد .

سایر عوامل مؤثر شامل پوشش ناکافی و غفلت از پوشاندن سر ، دست ها و پاها می باشد . بطور طبیعی میزان نامتناسی از حرارت از طریق سر از دست می رود . هیوترمی فقط در هوای سرد زمستانی زمانی که درجه حرارت پائین است یا باد سرد می وزد رخ نمی دهد بلکه در حالات وشرایط خفیف تری نیز امکان بروز دارد . باران شدیدیی که در یک روز سرد تا پوست شما را خیس کند اگر بدخل خانه زفته و خود را گرم و خشک نکنید نیز می تواند منجر به هیوترمی شود .

سقوط ناگهانی بداخل آب سرد نیز می تواند یک علت باشد . هیوترمی بسته به درجه حرارت آب ممکن است ظرف چند دقیقه در معرض آن قرار گرفتن و یا ساعت ها بعد رخ دهد . لازم نیست که آب در حد یخ زدن سرد باشد تا باعث هیوترمی شود . بدن شما حرارت را در آب سریعتر از هوا از دست می دهد . هر درجه حرارت آبی کمتر از درجه حرارت بدن باعث می شود که بدن شما مقداری حرارت از دست بدهد .

عوامل خطرناک

لیاس های بسیار سرد و خیس بخصوص در صورت وزش باد و حضور در آب سرد همه می تواند در افزایش احتمال هیوترمی نقش داشته باشد . افراد بسیار سن ، بسیار جوان یا مبتلا به بعضی بیماریهای مخصوص مستعد هیوترمی می باشند .

-?عوامل خطرناک برای افراد سن : افراد ??سال به بالا بخصوص مستعد هیوترمی هستند چون ممکن است دچار سایر بیماریها بوده یا داروهای مصرف کنند که با قدرت بدن برای تنظیم درجه حرارت بدن تداخل داشته باشد .

-?عوامل خطرناک در کودکان : کودکان سریعتر از بالغین حرارت از دست می دهند . نسبت سر به بدن در اطفال بیش از بالغین بوده ، بنابراین اطفال به از دست دادن حرارت از طریق سر مستعد تر هستند همچنین اطفال ممکن است بعلت بازیگرشی خود به سرما توجه نکنند . همچنین ممکن است در هوای سرد لباس کافی نپوشند و یا اینکه زمانی که احساس سرما می کنند به داخل خانه نیایند . اطفال شیرخوار نیز بسیار مستعد هستند چون مکانیسم های کارای کثتری برای تولید حرارت دارند .

-?سایر عواملی که ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهد :

الف - اختلالات روانی : افرادی که دچار بیماری آرایمر یا سایر بیماریهای دارای اختلال ذهنی هستند . ممکن است از خطرات در هوای سرد مانند آگاه نباشند . خروج از منزل و سرگردان شدن در مبلان به آرایمر شایع بوده و بسیاری از آنان نمی توانند راه خود را به سمت خانه پیدا کنند .

ب - مصرف الکل : الکل ممکن است باعث شود بدن شما از داخل احساس گرما کند اما قدرت بدن شما را برای حفظ گرما کاهش می دهد .

ج - بیماریها : بعضی از بیماریها بر قدرت بدن جهت پاسخ دهی به سرما یا تولید گرما تأثیر می گذارند . این بیماریها عبارتند از کم کاری درمان نشده تیروئید ، آرتریت شدید ، بیماری پارکینسون ، نروما ، صدمات ستون فقرات ، سوختگی ها ، اختلالات عروق یا اعصاب که بر حس اندام ها تأثیر می گذارند ( برای مثال توووپانی محیطی در بیماران دیابتیک ) ، کاهش آب بدن و هر حالتی که فعالیت را محدود کرده یا مانع جریان طبیعی خون شود . افراد مستعد احتمال بیشتری دارد که یک یا بیشتر این بیماریها را داشته باشند .

د - درجه حرارت آب : عامل دیگری که به وقوع هیوترمی کمک می کند ، مدت زمانی است که شما در آب سرد هستید . زمان نجات وقتی که فردی بطور اتفاقی در آب سرد سقوط می کند حیاتی است . شانس بقا تحت تأثیر درجه حرارت آب می باشد . هر چقدر آب سردتر باشد شانس بقا کمتر است .

زماناحتمال زنده ماندن در آب

فاصلهتا یخبوشی

درجهحرارت آب

کمتر از??-??

کمتر از??دقیقه

زیر صفردرجه سانتیگراد

??-??دقیه

??-??دقیه

?-??درجه

?-?ساعت

?-?ساعت

??-??درجه

?-?ساعت

?-?ساعت

??-??درجه

?سانتیا به بالا

?-??ساعت

??-??درجه

نامشخص

نامشخص

بالای??درجه سانتیگراد

هر فردی که در معرض هوا یا آب سرد قرار گرفته و در حال لرز است از لحاظ ذهنی اختلال پیدا می کند ، پوست سرد و مرطوب دارد ، خسته به نظر می رسد و دچار اختلال تکلم است باید مورد مراقبت پزشکی قرار گیرد . تا زمانیکه کمک از راه برسد خود را گرم و خشک نگه داشته و ترجیحاً در داخل منزل یا حداقل بدور از محل وزش باد قرار دهید .

عوارض هیوترمی بستگی به میزان کاهش درجه حرارت بدن شما دارد . اگر در آب باشید ممکن است هوشیاری خود را از دست داده و قبل از اینکه کاهش درجه حرارت بدن شما باعث مرگ شود غرق شوید .

سایر عوارض عبارتند از :

• یخ زدگی

• هز دست دادن اندامها

• کوما

هر چقدر درجه حرارت مرکزی بدن شما کاهش بیشتری پیدا کند احتمال عوارض و صدمات دائمی بیشتر است .

درمان

کسی که دچار هیوترمی شده است باید هر چه سریعتر تحت درمان قرار گیرد . تا زمانی که مراقبت های پزشکی از راه برسد اقدامات زیر ضروری است .

- ?خارج کردن فرد از محیط سرد : مهمانت از افت بیشتر درجه حرارت حیاتی است . اگر شما قادر به خارج کردن فرد از محیط سرما نیستید به هر طریق ممکن فرد را از معرض سرما و باد محافظت کنید .

- **لباس های خیس را در آورید** : در صورتیکه لباس های خیس شده است ، آنها را در آورده و یا لباس خشک جایگزین کنید . سر فرد را بپوشانید . سعی کنید بیمار را زیاد حرکت ندهید . اگر لازم است لباسها را باره کنید .
- **فرد را از زمین سرد جدا کنید** : فرد را روی پتو یا سطح گرم دیگری بچرخانید .
- **فراقب تنفس نباشد** : بیمار مبتلا به هیپوترمی شدید ممکن است بیهوش بوده و علامت وانفنجی از خسران قلب و یا تنفس نداشته باشد . در صورتیکه تنفس بیمار متوقف شده یا بسیار کم و سطحی است در صورتیکه می توانید احیاء قلبی تنفسی را شروع کنید .
- **حرارت بدن خود را تقسیم کنید** : برای گرم کردن بدن بیمار لباس های خود را در آورده و کنار بیمار پوست به پوست دراز بکشید ، سپس هر دو بدن را با یک پتو بپوشانید .
- **از نوشابه های گرم استفاده شود** : اگر بیمار بیهوش است و قادر به بلع می باشد به او یک نوشابه گرم غیرالکلی بدهید .

از اقدامات زیر اجتناب کنید
- **از حرارت مستقیم استفاده نکنید** : از آب گرم یا لایب حرارتی یا کینه آب گرم برای گرم کردن بیمار استفاده نکنید . بلکه کمپرس گرم روی گردن ، دیواره قفسه سینه و کتفاله ران بگذارید . برای گرم کردن بازوها و باضا تلاش نکنید . گرمای اعمال شده به پاها و دستها باعث حرکت یافتن خون سرد به سمت قلب ، ریه ها و مغز و در نتیجه کاهش درجه حرارت مرکزی بدن می شود . این مسئله می تواند کشنده باشد .
- **بیمار را ماساژندهید** : با مینالان به هیپوترمی به آرامی رفتار کنید چون آنها در معرض خطر ایست قلبی هستند .
- **از نوشابه های الکلی استفاده نکنید** : الکل قدرت بدن برای حفظ گرما را کاهش می دهد .

**کشک های پزشکی**
می تواند در صورت نیاز اقداماتی برای گرم کردن بدن از داخل انجام دهد . یک روش دادن مایعات گرم از طریق ورید می باشد . در موارد هیپوترمی شدید هموذیالیز می تواند به سرعت درجه حرارت بدن را به میزان طبیعی برگرداند . هموذیالیزیک روش پزشکی است که مایع اضافی ، مواد شیمیایی و دفعی را از خون توسط فیلتر کردن خون از طریق یک کلیه مصنوعی خارج می سازد . این روش معمولاً در مینالان به نارسائی کلیه مورد استفاده قرار می گیرد . در مورد هیپوترمی خون فقط در خارج از بدن گرم شده و به بدن بازگردانده می شود .

**پیشگیری**
برای افراد در معرض خطر هیپوترمی مانند افراد مسن ، مینالان به اختلالات جنسی یا ذهنی و افراد بی خانمان برنامه های اجتماعی و خدمات حمایتی پزشکی و اجتماعی دارای ارزش زیادی است . عمل به این برنامه ها و بررسی آنها روی افراد گروههای مستعد ، پیشگیری از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سرما و تأمین حرارت کافی راههای کاهش تعداد موارد مرگ و میر بعلت هیپوترمی می باشد .

سالم ماندن در هوای سرد

قبل از اینکه خودتان یا اطفاقتان بداخل هوای سرد بروید به موارد زیر توجه کنید :

- **پوشش** : کلاه یا پوشش دیگری برای جلوگیری از فقدان حرارت از طریق سر ، صورت و گردن پوشید . دست های خود را با دستکش های بدون انگنش بپوشانید . در اینگونه دستکش ها انگشتان در تماس مستقیم با یکدیگر بوده و گرم باقی می مانند .

**۲-فعالیت**
زیاده از حد : از فعالیت هایی که باعث تعریق زیاد می شوند اجتناب کنید . ترکیب لباس خیس و هوای سرد می تواند باعث مشکل شود .

- **لباس چند لایه** : لباس های سبک چند لایه مناسب پوشید . رویه خارجی لباس از جنس مواد دفع آب برای محافظت بسیار مفید هستند . لایه های داخلی لباس از جنس ابریشم ، پشم یا پلنی پرویش به نسبت کتان حرارت بیشتری را حفظ می کند .

- **خشک ماندن** : تا جاییکه ممکن است خشک بمانید . در فصل زمستان به قسمت هایی از لباس که برف می تواند وارد شود دقت کنید .

در طی ماههای سرد تجهیزات اورژانس را در ماشین خود داشته باشید . این تجهیزات شامل پتو ، کپرت ، شمع و مقداری مواد غذایی می باشد . تلفن همراه نیز مفید است . در صورتیکه اتومبیل شما در برف گیر کرده است در مورد روشن نگه داشتن موتور دقت کنید چون ورود روو موتورکمید کربن بداخل اتومبیل می تواند یک خطر خاموش باشد

آسیب های ناشی از سرما

توانایی بدن در مقابله با سرما بسیار کمتر از توان آن برای مقابله با گرما است و در واقع روش اصلی برای گرم نگه داشتن بدن استفاده از لباس و پوشش مناسب است .

علاوه بر این عواملی است مثل خشکی ، تغذیه نامناسب ، سابقه بیماری (مرض قند ، بیماری قلبی - عروقی یا تنفسی) ، ، مصرف داروهای خاص (مثل داروهای فشارخون ، و از همه مهمتر مصرف الکل ) ، نامناسب بودن لباس و پوشش فرد و عوامل مختلف دیگری نیز باعث مستعد شدن فرد به کاهش درجه ی حرارت بدن و آسیب های ناشی از آن خواهد بود .
عدم تحرک برای مدت طولانی (مثل سربازان داخل سنگر ) به علاوه ی سرد بودن هوا ، رطوبت بالا ، وزیدن باد و خیس بودن لباس ها نیز باعث مستعد شدن فرد و بروز سریع تر و شدیدتر آسیب های ناشی از سرما خواهد شد .

**مهم :** در موارد آسیب های ناشی از سرما تا پیشگیری بر درمان مقدم است و با رعایت اصول مقابله با سرما حتی در بدترین شرایط آب وهوای نیز می توان از بروز آنها جلوگیری کرد .

تکه : رطوبت هوا به همراه وزش باد باعث از دست رفتن درجه ی حرارت بدن می گردد . به ویژه هرچه سرعت باد بیشتر باشد ، کاهش درجه حرارت بدن سریع تر خواهد بود . وزش باد تند در یک آب و هوای سرد و مرطوب به سرعت باعث کاهش درجه حرارت بدن فرد خواهد شد .

کاهش عمومی درجه حرارت بدن (هیپوترمی یا افت دمای بدن )

در برخی شرایط مانند قرار گرفتن طولانی در معرض آب و هوای بسیارسرد و یا غوطه ور شدن در آب بسیار سرد ، بدن توانایی تولید حرارت لازم برای مقابله با سرمای محیطی را ندارد و در نهایت دچار کاهش دمای عمومی بدن می گردد . به این حالت اصطلاحاً هیپوترمی گویند . در این حالت هیپوتالاموس مغز دچار بکارگی می شود و بدن قادر به کنترل دمای قسمت مرکزی خود نیست و درجه حرارت حرارت مرکزی بدن از ۳۳ درجه به کمتر از ۳۳ درجه سانتی گراد خواهد رسید . افراد سالخورده و ضعیف بخصوص اگر لافر ، خسته و گرسنه هم باشند مستعد هیپوترمی هستند .

علائم و نشانه ی این افراد عبارت است از :

- **؟**پیدا بدن آنها دچار لرز می شود .

- **؟**پوست سرد وخشک می شود.

- **؟**تپش کند می گردد.

- **؟**تعداد تنفس بیمار کمتر از حالت طبیعی می شود .

- **؟**درجه حرارت بدن به ۳۳ درجه یا کمتر می رسد .

- **؟**خواب آلودگی ظاهر می شود که ممکن است به گما منجر شود .

- **؟**ممکن است ایست قلبی رخ دهد .

سایر علائم عبارتند از :

پوست سرد : یکی از علائمی که دلالت بر افت دمای بدن و بروز حالت هیپوترمی دارد .(به ویژه سرد بودن پوست شکم )

**لرز :** از واکنش دفاعی بدن برای گرم کردن خود است و بدن بطور خودکار سعی می کند تا با افزایش کار عضلات حرارت بیشتری تولید کند و دمای قسمت مرکزی خود را ثابت نگه دارد . اما با پیشرفت آسیب و کاهش بیشتر دمای بدن ، این واکنش دفاعی نیز مختل می شود .

**گیج و منگ شدن**
مصدوم و از دست دادن قدرت قضاوت وتصمیم گیری و از دست دادن هماهنگی حرکات و فعالیتهای بدنی (مهم : مصرف الکل باعث تشدید این حالت می گردد)

اشکال در تکلم و صحبت کردن و همچنین سفی و انقباض عضلانی از دیگر علائم هیپوترمی می باشد .

**کشک های اولیه**
همانند سایر سوانح ، ابتدا ارزیابی صحنه ی حادثه ، دور کردن یا پرهیز از خطر و درخواست کمک را فراموش نکنید . سپس ارزیابی اولیه مصدوم و انجام مراحل **ABC** (کنترل راه هوایی ، تنفس ، خسران قلب ) و دیگر کمکهای اولیه ی فوری در صورت لزوم انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و ترجیحاً سرسسته (مانند ساختمان ، چادر ، ماشین) ، ، ، ، ، خارج کردن لباس های مرطوب ، خیس یا تنگ مصدوم و در صورت امکان پوشاندن لباس خشک به مصدوم و قرار دادن وی در داخل کینه خواب یا انداختن چند پتوی گرم و خشک بر روی او هیچگاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز نشوی به انجام فعالیتهای بدنی و راه رفتن نکنید .

بدلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب ، هر ضربه ی ناگهانی ممکن است منجر به بی نظمی های بسیار شدید و کشنده در خسران قلب فرد گردد . بنابراین حتی برای خارج کردن لباس های مصدوم ابتدا آنها را بچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید .

در صورتی که فرد هویشار است و دچار تپوع و استفراف شدید نیست می توانید ، نوشیدنی و غذای گرم به وی بدهید .
تکه : برای کنترل نبض مصدوم مبتلا به هیپوترمی باید حدود **؟؟ تا ۳۳** ثانیه صبر کنید .

**مهم :** حتی در صورت فقدان هویشاری و دیگر علائم حیاتی مثل تنفس و نبض نباید فرد را مرده قلمداد کرد . هر فرد دچار هیپوترمی باید حتماً به مراکز درمانی منتقل گردد و تحت درمانهای لازم از جمله گرم کردن بدن قرار گیرد .

تکه : مصرف نوشیدنی حاوی الکل و کافئین به هیچ وجه مجاز نیست . به ویژه الکل علاوه بر تسریع در از دست دادن نحرارت بدن ، باعث کاهش حس لمس در پوست فرد و همچنین کاهش سطح هویشاری و قدرت قضاوت وی خواهد شد .

احتیاطات در مورد آب سرد

لازم نیست آب بسیار سرد باشد تا باعث هیپوترمی شود . هر آبی که سردتر از درجه حرارت بدن باشد می تواند باعث از دست دادن حرارت شود . آب سردتر از ۳۳ درجه سانتیگراد می تواند به سرعت باعث هیپوترمی شود . در صورتیکه به داخل آب سقوط کنید رعایت نکات زیر مدت بقای شما را در آب سرد افزایش می دهد .

- **؟** جلیقه نجات پوشید . اگر برای قایق سواری می روید جلیقه نجات پوشید . جلیقه نجات به شما کمک می کند که در آب بدون مصرف انرژی شناور مانده و مدت طولانی تری در آب سرد زنده بمانید و همچنین تا جدی حرارت بدن را حفظ می کند .
- **؟**ترسید : اگر نمی توانید به درستی شنا کنید آرام بمانید . حرکات غیرضروری باعث مصرف انرژی اضافی و از دست دادن

حرارت بدن می شود .

– ؟بدن خود را به شکلی قرار دهید که از دست دادن حرارت به حداقل برسد .

زاتوها را به سینه سپیاند تا از ته خود محافظت کنید . اگر جلیقهٔ نجاتی پوشیده اید که در اینحالت صورت شما را به سمت پایین می برد پاهای خود را کنار هم گذاشته ، بازوها را به پهله‌ها چسبانده و سر را به عقب بپرید .

– ؟اگر به شکل گروهی به داخل آب سرد سقوط کرده اید یا جسیبدن به یکندیگر گرم بمانید .

– ؟لباس های خود را در تاورید و زبید و دکمه های لباس خود را ببندید . سر خود را بپوشانید ، لایه آب مابین لباسها و بدن شما گرم شده مانند عایق عمل می کند .

– ؟پرای شما کردن تلاش نکنید مگر اینکه به یک محل امن نزدیک باشید . شما نکنید مگر اینکه یک قابی ، جلیقه نجات یا فرد دیگری نزدیک شما باشد . شما کردن انرژی زیادی مصرف کرده ، درجه حرارت بدن را کاهش داده و مدت زمان بقا را بیش از ??زرسد کوتاه میکند .

**ایست قلبی و تنفسی**

منظور از ایست قلبی ، حالتی است که ضربان قلب کاملاً از بین می رود و منظور از ایست تنفسی ، از کار افتادن تنفس خودبخودی در فرد می باشد. این حالات می تواند به دنبال سکنه قلبی ، شوک ، خونریزی های بسیار شدید غیر کردن اجسام خارجی در حلق ، غرق شدگی ، برق گرفتگی و … رخ دهد .

ایست قلبی

سبب شناسی و پاتوفیزیولوژی

?ایست جریان خون به علت عملکرد غیر موثر (مثلاً آمیستول ، فیریلاسیون ، پلنی ، تاکی کاردی پلنی بدون نبض یا فعالیت الکتریکی بدون نبض).

?ایست قلبی به از بین رفتن نبض ، فشار خون ، فعالیت تنفسی و عملکرد مغزی منجر می شود .

?بازگردانی سریع عملکرد منظم قلب و خون رسانی محیطی ضروری است .

?آرپمنی پلنی شایع ترین علت ایست قلبی در بیماران قلبی است (فیریلاسیون زود هنگام کلبه بقای این بیماران است) .

?داروه و درمان پیشنهادی ایست قلبی در دستورالعمل های حمایت قلبی پیشرفته آورده شده است (رویکردی سازمان یافته و دارای الگوریتم های ثابت شده و مبتنی بر نتظواهرات بالینی).

نظواهرات بالینی

?بیمار ممکن است فاقد عکس العمل باشد (در صورتی که ایست قلبی قریب الوقوع باشد ، بیمار کنی عکس العمل دارد).

?باز یودنجاری هوایی و توانایی حفاظت از راه هوایی را بررسی کنید.

?نفس کشیدن بسیار را ارزیابی کنید (تنفس خودخودی،سخت نفس کشیدن ، نفس با عمق مناسب یا کم عمق) میزان اکسیژنیزاسیون و صداهای تنفس

?گذردن خون را ارزیابی کنید [ از نبض ، فشارخون ، نارسایی خون رسانی محیطی و اکسیژناسیون (مثلا بر اساس رنگن پریدگی و یا انتها های سرد)].

تشخیص های افتراقی

?سکنه قلبی ؟بیماری ساختاری قلب ؟هیپرکسی ؟اسیدوز ؟علل متابولیک (به عنوان مثال : هیپر کالمی ؟کم بودن حجم خون

(هیپوولمی) / خونریزی ؟داروها (به عنوان مثال : ضد آرنمی ها ، مسدودکننده های کانال کلسیم / بتا بلوکر ها ، TCA ها) نامیوناد قلبی ؟پنوموتوراکس فشاری ؟ آمبولی ریوی ؟سکنه مغزی / خونریزی مغزی ? هیپوترمی ? تروما ? برق گرفتگی

تشخیص

?در صورتی که بیمار نبض و تنفس نداشته باشد ، به سرعت حمایت اولیه زندگی را شروع کنید (فشار دادن قفسه سینه و تنفس مصنوعی ).

?مانیتورینگ قلب

?ایندنا نبض و ریتم قلب را بررسی کنید ... در صورتی که بیمار فیریلاسیون پلنی یا تاکی کاردی پلنی بدون نبض داشت ، به سرعت وی را دفیریله کنید.

?زیمته بایی های اولیه و ثانویه را انجام دهید.

?راه هوایی / تنفس : به دنبال هرگونه انسدادی بگردید ، در صورت لزوم کمکهای تنفسی را آغاز کنید(به عنوان مثال: راه هوایی دهانی ،ماسکهای کیسه ای یا درجچه)، در صورت لزوم به سرعت بیمار را اوله گذاری کنید (مبتنی بر نظواهرات و هرگونه توانایی قلبی قابل پیش بینی در آینده ).

?گذردن خون : در صورتی که نبض لمس نشود ماساژ سینه ای را آغاز کنید و دسترسی وریدی را فراهم کنید.

?داروهای قلبی عروقی (از طریق وریدی یا اوله درون نای ) را بر اساس الگوریتم های ACLS تجویز کنید.

?شرایط قابل برگشت بالقوه (مانند هیپرکالمی ، هیوکلسمی ) باید در نظر گرفته و در مان شوند.

درمان

?علل بالقوه را درمان کنید(به عنوان مثال ، هیپرکالمی به تریق درون وریدی کلسیم نیاز دارد).

?فیریلاسیون پلنی) تاکی کاردی پلنی بدون نبض...۳بار دفیریلاسیون (شوکت : ۲۰۰ ، ۳۰۰ ، ۴۰۰ J) و در نهایت ۳۶۰J–) بعد از هر بار دفیریلاسیون ریتم و نبض را بررسی کنید .

– آرپمنی بایدار نیاز به دارو درمانی متناوب یا شوکت دارد (این نفرین هر ۵-۳ دقیقه ، وازوپرسین ، آمیودارون ، لیدوکائین و پروکائین آمید ، تجویز می کرنند را در احیای طول کشیده در نظر بگیرید).

?تاکی کاردی پلنی بایدار (تاکی کاردی یا کپلکس پهن):در صورتی که تنکت شکل باشد آمیودارون یا لیدوکائین و در صورتی که تورساده-پوینز باشد ، متیزیم تجویز می کنیم .

?تهالیت الکتریکی بدون نبض : اینی نفرین هر ۵-۳دقیقه متناوب با آرزوپین ، سریباً علل بالقوه را شناسایی و درمان کنید .

?آمیستول : ضربان سازی پوستی (ویزوه طی چند دقیقه اول) و تجویز متناوب اینی نفرین آرزوپین

?برادی کاردی علامت دار : آرزوپین ، دوپامین ، اپی نفرین ، ضربان سازی پوستی یا یا بدون ضربان سازی از طریق سیستم وریدی ؟تاکی کاردی یا کپلکس کم عرض : در موارد با علامت شدید ، شوکت الکتریکی ، در غیر این صورت درمان پزشکی را مبتنی بر

ریتم و بیماری های همزمان ارائه کنید.

پنیکتری و ترخیص

?تاکی کاردی یا کپلکس عرضی باید تاکی کاری پلنی در نظر گرفته شود ، مگر آنکه خللاصن ثابت شود .

?موثرترین مداخله در فیریلاسیون پلنی وتاکی کاردی پلنی بدون نبض ، دفیریلاسیون زود هنگام است .

?یا آنجا که ممکن است با سرعت به سوی مراقبت و درمان قطعی حرکت کنید (به عنوان مثال PTCA برای MI ،اصلاح الکترولیت ها ) .

?پیش آگامی معمولاًید است .- ایست قلبی در حضور دیگران و انجام CPR بی تاخیر توسط یک عابر ، پیامد ها را کمی بهبود می بخشد ... علل قابل برگشت پیامد های بهتر دارند ... بسیاری از کسانی که بقا پیدا می کنند برای همیشه دچار پیامد عصبی می شوند.

?معاوض عبارتند از : مرگ(در اکثر موارد) ، آسیب هیپوکسیک مغز ، شوکت کلبه ، MI و نارسایی حاد کلیه .

اقدامات اولیه :

چنانچه پس از وقوع ایست قلبی –تنفسی در کمتر از ۴ الی ۵ دقیقه به فرد مصدوم رسیدگی شود و عملیات احیاء وی شروع گردد ، شانس زنده ماندن وی بالا خواهد رفت . قل از شروع عملیات احیاء قلبی – ریوی ، باید مطمئن شد آیا فرد وقفاًق دچار ایست قلبی – ریوی شده است یا خیر ، چرا که انجام عملیات احیاء قلبی – ریوی بر روی فردی که دچار ایست قلبی نشده باشد ، می تواند منجر به ایست قلبی و مرگ وی شود .

جهت اطمینان از ایست تنفسی یا مشاهده حرکات تنفسی قفسه سینه می توان به وجود تنفس در مصدوم پی برد و یا می توان گوش یا گونه خود را نزدیک دهان وی قرار دهد تا صدای تنفس وی را شنید یا جریان آن را حس کرد . سپس نبض بیمار را بررسی نمود .

بهترین محل نبض در بچه های کوچک ، نبض شریان رانی است که در ناحیه کشاله ران لمس می شود وبهترین محل نبض در بچه های بزرگتر و بالینن نبض گردنی است که در ناحیه گردن و پشت نای قرار دارد . لمس نبض باید با دو انگشت نشانه و میانی صورت گیرد در صورتی که هیچ گونه نبضی احساس نشد و یا مصدوم تنفس خودبخودی نداشت

عملیات احیاء باید مطابق دستور ذیل انجام شود :

۱- بیمار را به پشت بخوابانده ، وی را به آرامی تکان داد تا پاسخخ به تحریک مشخص شود.

۲- اگر بدون پاسخ بود ، راه های تنفسی وی چک شود . چنانچه راه تنفسی بسته است ، با کمک انگشت راه تنفسی وی باز شود و چنانچه راه تنفسی باز بود ولی نفس نمی کشید ، تنفس مصنوعی شروع شود .

۳- گردن وی را به جلو و سر او را به عقب خم نمائید .

۴- دو تنفس مصنوعی مناسب دهان به دهان به وی داده شود .

۵- نبض های وی لمس شود . اگر ضربان نبض ها لمس شد ، باید به تنفس مصنوعی ادامه داد و اگر لمس نشد ، ماساژ قلبی را شروع کرد .

۶- جهت انجام ماساژ قلبی باید دست چپ خود را به حالت شریهدر بر پشت دست دیگر گذاشته ، پاشته دست راست را بر روی جناخ سینه به اندازه دو بند انگشت بالاتر از محل دو شانه شدن جناخ قرار داد . آرنج ها نباید خم شوند و به کمک وزن بدن ، یک فشار محکم به قفسه سینه وارد شود تا جناخ سینه به اندازه تقریب ۴ الی ۵ سانتیمتر داخل برود .

تعداد ماساژ قلبی باید حدود ۲۲ بار در دقیقه باشد و به ازاه هر ۲۲ ماساژ قلبی باید ۲ تنفس مصنوعی با روش دهان به دهان داده شود . در صورتی که فرد دیگری به امدادگر کمک می کند ، باید به ازاه هر ۷ ماساژ قلبی فرد دوم ، یک تنفس مصنوعی به وی بدهد .

۷- پس از گذشت یک دقیقه عملیات به مدت ۲-۳ ثانیه جهت لمس نبض گردنی متوق نمود . اگر نبض لمس شد ، ماساژ قلبی را قطع نموده و چنانچه تنفس هم برقرار شده ، تنفس مصنوعی را متوقف کرد . در صورت عدم لمس نبض و عدم برقراری تنفس خودبخودی ، باید ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را مجدداً شروع کرد و هر ۲دقیقه یک بار ، جهت لمس نبض ها به مدت ۲-۳ ثانیه

عملیات را متوقف نمود .

نکات مهم

۱. فرد را نباید روی سطح نرم نشکند و تخراب خوابانده ، بلکه سطح سختی مثل کف اتاق بهتر است .

۲. در تنفس دهان به دهان ، باید بینی مصدوم را با دو انگشت خود بست ، تا هوایی که به ریه هایش دیده می ود . مستقیماً از آن خارج نشود .

۳. موقعیت سر و گردن را باید درست تنظیم کرد .

۴. طی عملیات احیای یک نفر را جهت خیرکردن اورژانس یا پزشک مأمور نمود .

۵. باید دهان فرد کتک کتده یا دهان مصدوم کاملاً مسامی باشد ، تا هوایی از تین آنها خارج نشود .

۶. عملیات احیاءرا باید تا زمانی که یک فرد یا تجربه یا پزشک بر باین بیمار برسد و یا تا زمانی که وی به درمانگاه منتقل شود ، ادامه داد .

چنانچه مصدوم مشکوک به ضایحه نخاعی است باید سر را مختصری به عقب کشیده ، به آرامی کمی به عقب خم نموده — سپس تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی را ادامه داد

احیای قلبی ریوی

تعریف مرگ:مرگ دو مرحله است :
۱- مرگ کلیتیکی ۲- مرگ مغزی

۱-مرگ کلیتیکی: لحظه ای که ضربان قلب و تنفس متوقف می شود دو مرحله دارد: مرحله اول: ۶-۶۰دقیقه اول توقف ضربان قلب یا تنفس که با انجام اقدامات لازم از هلاک مغز جلوگیری شده و به مرگ به تأخیر می افتد. این اقدامات همان انجام CPR است .

مرحله دوم : ۱۰-۶۰دقیقه بعد از توقف ضربان قلب است که هلاک سلولهای قلب است که هلاک سلولهای مغزی آغاز می گردد.

۲- مرگ مغزی : اگر اقدامات لازم برای مصدومی که دچار توقف ضربان قلب و تنفس شده به موقع انجام نگردد و مغز بیمار بیشتر از ده دقیقه از اکسیژن و خون محروم بماند، مغز مغزی اتفاق می افتد. مرگ مغزی غیرقابل برگشت است.

آموزش احیای قلبی ریوی

احیای قلبی ریوی یک ماتور حیات بخش است که به کمک آن تنفس و گردش خون فرد مصدوم حفظ می شود تا از ترسیدن موادغذایی و اکسیژن به مغز او و مرگ مغزی در فرد جلوگیری شوداین ماتور حیاتی می تواند بدون احتیاج به هیچ وسیله اضافی نیز انجام گیرد و انجام صحیح و به موقع آن جان انسانهای زیادی را از مرگ حتمی نجات بخشد .

آیا می دانید که چه بسا فردی که دچار ایست قلبی تنفسی شده است با انجام صحیح ماتورهای احیا قلبی تنفسی می تواند از مرگ حتمی نجات پیدا کند.در مواردی مثل ایست قلبی ، غرق شدن ، خفگی ، مصروف زیاده از حد مواد مخدر و مشروبات الکلی ، احیای قلبی ریوی می تواند فرد را به زندگی بر گرداند.

جهت شروع احیای قلبی ریوی ابتدا باید مطمئن شوید که فرد مورد نظر شما به احیای قلبی ریوی نیاز دارد بدین منظور او را صدا زده و به آرامی تکان می دهید .

به دقت به چهره فرد و حرکات قفسه سینه او بنگرید .
( چهره کیود و زرد و لبهای تیره رنگ و کیود نشانگر نارسایی گردش خون فرد است )
( یا دیدن این علائم بی درنگ از کسانی که در محل حادثه حضور دارند بخواهید تا با تلفن اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند.اگر می خواهید احیا قلبی ریوی را انجام دهید هرگز به بهانه نداشتن با اورژانس مصدوم را رها نکنید .

قبل از هرگونه اقدامی جهت انجام احیای قلبی تنفسی هر مصدوم اطمینان حاصل کنید که این عمل سلامتی شما یا مصدوم را از نظر سرایت بیماریهایی چون ایدز و هیانتز تهدید نمی کند .

برای انجام مراحل CPR دو بزرگسالان مرحله زیر را با دقت پیش می گیریم :

Aof resuscitation باز کردن راه هوایی

Bof resuscitation دادن تنفس مصنوعی

Bof resuscitationماساژ قلبی

باز کردن راه هوایی Air way

اولین قدم باز کردن راه هوایی فرد است .در فرد بیهوش تمامی ماصحیه ها شل شده اند.عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند .

کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب بر گردانید . همزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار داده و به سمت بالا فشار دهید.به طوریکه دندانهای تک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند . در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن راه هوایی مصدوم خواهید شد.مراقب باشید که دهان فرد را بیش از حد باز نشود چون در این صورت ممکن است زبان به عقب برگردد و راه هوای را مسدود کند .

مرحله بعد.

دادن تنفس مصنوعی Breathing

پس از بازکردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم آگاه باشید.ابتدا قفسه سینه فرد را برعه کنید.اگر صورت مصدوم کیود و رنگش پریده باشد .نه جریان هوا از بینی و دهان فرد حس شود و نه صدایی که نشانگر جریان هوا باشد به گوش برسد.وقفسه سینه حرکت نداشته باشد.

تنفس وی قطع شده است و باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید حتی اگر نتوانستید تشخیص دهید که فرد مذکورتنفس دارد یا نه نفس مصنوعی را آغاز کنید چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید.

تکنیک دادن تنفس مصنوعی سرراه عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه هوایی در میحت قبل آمده است.)با انگشتان دستش که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را پرندهید .دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید.به طوریکه ، لبهای شما کاملاًاطراف دهان او را بگیرد.با یک بازدم عمیق هوا را وارد دهان فرد مصدوم کنید.همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فردنگاه کنید وببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی لومی دیده قفسه سینه بالا می رود یا نه ؟ وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع کنید .دهان خود را از دهان فرد دا کرده و بینی او را آزاد بگذارید و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیرید.هنگام تنفس موثر سینه وکشم مصدوم بالاو پایین می آید ، احیاگر حس می کند که بادکنکی را پر میکند و پس از دیدن حجم معینی ، مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس میکند .به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کیودی به صورتی تغییر می یابد.

مرحله بعد.

ماساژ قلبی Circulation

پس ازدادن یک یا دو تنفس مصنوعی در صورتیکه فرد تنفس خود را بازنیابد باید نفسی فرد را کنترل کرد.

طریقه کنترل کردن نفس : پس از آنکه تنفس مصنوعی تمام شد کف دست را از روی پیشانی فرد بر ندراید و دو انگشت دست دیگر را در وسط گردن بالای نای و حنجره روی برآمدگی جلوی گردن ( سبب آدم ) بگذارید .انگشتان خود را به آرامی به سمت پایین و کنار آن قسمت بافرانید و سپس کمی فشار دهید . به مدت ۵-۱۰ ثانیه این کار را ادامه دهید .تطمئن شوید که نفس را حس می کنید یا نه؟کنترل کردن نفسی احتیاج به مهارت و وقت خاصی دارد شما نیز میوانید با تمرین کردن و شرکت در کارگاههای عملی احیا تنفسی این مهارت را کسب نمایید .

•اگر فرد نفسی داشت به تنفس مصنوعی با اندازه دوازده بار در دقیقه ادامه دهید.

•اگر فرد نفسی نداشت باید بی درنگ ماساژ قلبی را همراه با تنفس مصنوعی آغاز کنید.زیرا فرد دچار ایست قلبی شده و احتمال دارد صدمات جبران ناپذیری به مغز وی برسد.
برای دادن یک ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام داد لازم است که وی را در وضعیت مناسبی بخوابانید.

بیمار را به پشت خوابانده ، مطمئن شوید که وی روی یک سطح سخت قرار گرفته است . اما اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کالیست که او را روی روی زمین بلغزانید یا اینکه یک تخته یا هر شی صاف و سخت را از بین پشت او و ملحفه فراردهید

کتاب مصدوم زانو تزیید آخرین حد دنده های او را با دو انگشت دستش که بالای فرد نزدیکتر است یابید انگشتان خود را بسمت بالا بلغزانید تا به یک فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید. یک انگشت را در محل فرورفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس نه دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید .بعد موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم نشوند و شانه ها در امتداد نقطه انکا دستها باشند . به اندازه ای بر جناغ فرد فشار وارد کنید که ۴-۵ سانتی متر پایین برود.پس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم ( این ۱۵ ماساژ دو مدت ۱۵ ثانیه خواهد بود ) دو عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید

شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید. این سیکل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه توانید نسبت ۱۵:۲ در هر دوره رعایت کنید.بهر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید.

بعد از یک دقیقه وضیعت مصدوم را ازبایی کنید.اگرضربان رگ گردنی بازنگشته باشد دوباره احیای قلبی ریوی را با دو تنفس و ۱۵ ماساژ قلبی از سر بگیرید . شما برای انجام این دو تنفس و ۱۵ ماساژ ، ۱۵ ثانیه فرصت دارید این کار را برای مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید.

اگر دراین مدت تنفس منظم فرد بازگشت نیازی به تکرار احیای قلبی ریوی نیست بلکه باید مرتب تنفس و نفسی فرد را چک کنید .اگر تنفس منظم فرد برنگشت تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۲ عدد در دقیقه شروع کنید و همزمان نفس فرد را چک کنید.

توجه داشته باشید که وقفه در انجام مراحل احیای قلبی ریوی بیشتر از ۵ ثانیه نشود.

توجه داشته باشید که در احیای قلبی ریوی دو نفره نسبت تنفس مصنوعی به ماساژ قلبی ۱ به ۵ می باشد.

رفرنس های جدید احیای قلبی ریوی را اینگونه بیان می کنند

که احیای قلبی ریوی بکنفره و دو نفره تعداد تنفس به ماساژ قلبی ۲ به ۳۰ ماساژ می باشد به گونه ای که ۳ ماساژ در ۱ثانیه باشد ، این سیکل ۴ بار باید تکرار شود

CPR در نو جوانان :

CPR در کودکان بین ۱۲ تا ۱۸ ساله بسیار شبیه به بالغین بوده ولی مراحل آن باید کمی سریعتر و با فشار کمتری صورت بگیرد . در این افراد وسط جناغ را مشخص کرده و یک دست خود را در این نقطه قرار داده و به آرامی ماساژ دهید . نسبت تنفس به ماساژ در احیای قلبی ریوی مثل بزرگسالان است .

CPR در کودکان و نوزادان :

برای تنفس مصنوعی:
یک نفس عمیق بکشید و لپه‌ای خود را دور دهان و بینی مصدوم قرار دهید و به آرامی به اندازه فضای داخل دهان خود ۲۰ نفس در دقیقه بدمید . سپس نفس بازویی مصدوم را چک کنید.
برای ماساژ قلبی:
تنها دو انگشت خود را در یک سوم تحتانی جناغ قرار دهید . با ملایمت ۱۰۰ بار در دقیقه به عنق ۱۱۵ تا ۲۱۵ سانتی متر فشار دهید.
دهان خود را از روی صورت بردارید. هر ۶۰ ثانیه یک ماساژ بدهیدCPR را به نسبت ۱ تنفسی به ۵ ماساژ انجام دهید .

نکاتی در سی بی آر بیشتره

- BLS را با کیفیت بالا و مناسب انجام دهید با سرعت (min/۱۰۰)

- از هیپروتنیله کردن بیمار خودداری کنید.

- نیازی به توقف ماساژ قلبی برای دادن تنهویه مصنوعی در بیمارانی که لوله تراشه و یا سایر وسایل بیشتره راه هوایی را دارنده، نیست

- بیماران را با ماسک دهانی وBVM به میزان ۱۲-۱۰ بارو بیماران با راه هوایی بیشتره با با تعداد

۱۶? بار در دقیقه و تنبله کنید.

- سایر وسایل جایگزین برای لوله گذاری داخل تراشه از قبیل LMA و Combitube را در صورت عدم موفقیت در گذراندن ETT در نظر داشته باشید .

- استفاده از pace maker در درمان آسیستول دیگر توصیه نمی‌شود .

- برای تأیید وجود لوله تراشه در راه هوایی بیمار علاوه بر معاینه بالینی از وسایلی مثل CO۰-۲ Detectors یا esophageal detector device استفاده کنید .

- در حین احیاء بیماران در صورت عدم برگشت جریان خون و نبض بیماران عمل احتمالی زیر را در نظر داشته و در صورت وجود آنها را درمان کنید .

سبوم "فرص"ها-تایپوئاید قلبی-هیپوکسمی -کاهش حجم خون-پنوتراکس فشاری

افزایش و پاکاهش بتاسیم خون-اسیدوزافتی-موزوکورتزی و ویوی-کاهش قند خون-ترومبواسیب -کاهش دمای بدن

- برای دادن کاردرپوزن در فیبرلاسیون دهلیزی (AF) از ۲۰۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای متونازیک و ۱۲۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای بای فازیک استفاده کنید.

- برای درمان فلاتر دهلیزی (AF) و سایر موارد SVT با شرایط همودینامیکی نامناسب از مقدار ۱۰۰-۵۰ ژول متونازیک استفاده کنید .

- در مورد دوز دستگاه با فازیک در این گونه موارد اطلاعات کمی در دست می باشد.

- برای درمان VT ابتدا ۱۰۰ ژول و سپس در صورت عدم پاسخگویی ۲۰۰ - ۳۰۰ = ۳۶۰ ژول شوک سینکرونایز داده می شود .

- برای پلی مورفیک VT از همان دوزدقیبرلاسیون استفاده می شود

- در صورت فقدان آمیودارون از لیدو کائین استفاده می‌شود .

منبع :

مطب اورژانس در یک صفحه/ترجمه شهروز یزدانی - سهیل ادیب نژاد - گلبهار هوشمند

#### کتم های اولیه کودکان

در بعضی از مدارس ، هر سال دو کودک بر اثر حوادث جان خود را از دست می دهند . به ازای هر کودکی که کشته می شود ، حدود ۲۲ کودک به نحوی جدی آسیب می بینند . بسیاری از این حوادث در این چهار مکان اتفاق می افتند (در مدرسه\* در خانه \*در همسایگی\* در چاه)

در مدرسه

حوادث در مدرسه اغلب در کلاس درس اتفاق می افتد . میز و صندلی های فرسوده و شکسته ، عدم رعایت نظافت و تمیزی کلاس درس و ...

گاهی اوقات رفتار بچه ها موجب حوادث می شود . هنگام بازی در حیاط مدرسه و یا ورزش ، دویدن و یا شوخی های نابجا و غیره ... بعضی مواقع ، حوادث در زمین مدرسه اتفاق می افتند . مسلماً در مدرسه جاهایی را دیده ایم که ممکن است حوادث در آن رخ دهد . به عنوان مثال : عدم پوشش مناسب در چاه یا سیمهای برقی و ...

پیشگیری

شما می توانید توسط اعمال موارد زیر از بروز حوادث در مدرسه پیشگیری کنید .

تعمیر میز و نیمکت های شکسته

تعمیر میخ های میز و نیمکت و یا چرپهای نیز که ممکن است موجب بروز حوادث شوند .

ایمن ساختن وسایلی و تجهیزات

پاک نمودن زمین بازی از وجود اشیاء نیز و خطرناک

کنکک به بچه ها در کنکک به درک این که چه نوع رفتارهایی ممکن است موجب بروز حوادث شود .

مزل

حوادث در منزل بسیار شایع است . آنها عبارتند از :

سوخنگی بر اثر ظروف غذاخوری ، اجاق گاز لامپ و یا وسایل بخت و یز ، اشیاء الکتریکی ، غذای داغ ، آب جوش ، بخار ، اسیدهای قوی یا مواد پاک کننده مضر (مثلاً آب باطری ماشین )
بریدگی بر اثر شیشه های شکسته ، سنجاق ، خرده های چوب و یا چیزهای نیز(بریدگی موجب خونریزی زیاد و گاهی عفونت می شود)

انهداد مجاری تنفسی بر اثر بلعیدن اشیاء کوچک نظیر سکه و یا دکمه ، شایع است . ( این اشیاء موجب ممانعت از جریان بافتن هوا به داخل ریه ها می شود)

مسبومیت مخصوص در بچه هایی که ممکن است مواد مضر را بخورند یا بوشند ، رایج است . بچه ها اغلب فرصتهایی نظیر آسپیرین و یا آهن را می خورند زیرا فکر می کنند که آنها شیرین اند ؛ بعضی اوقات مواد سمی نظیر نفت نیز ممکن است خورده شود.

خونریزی داخلی : به علت بلعیدن اشیاء نیز نظیر تیغ و سوزن

شوکه الکتریکی که بر اثر تماس باسیم برق و یا دست زدن به کلید دیریز به وجود می آید و موجب انقباض عضلات و در صورت شدت جریان ، موجب توقف تنفس و قلب می شود . الکتریسته از طریق آب نیز منتقل می شود و لذا هرگز با دست خیس نباید به کلید و بریزر برق دست زد .

پیشگیری :

شما می توانید با رعایت موارد زیر از بروز حوادث پیشگیری کنید :

دستگیره قابلبه غذا را به نحوی قرار دهید که در دسترس و تماس با بچه ها نباشد .

هنگام دست زدن به قابلمه از پارچه ضخیم استفاده کنید .

سطح زمین را از وجود اشیاء ، نیز و میخ و سوزن پاک سازید .

چاقو و تیغ را در جای مطمئن و دور از دسترس بچه ها قرار دهید .

تمام داروها و مواد سمی را از دسترس بچه ها دور نگهدارید ( آنها را در یک قفسه و یا جایی مخصوص بگذارید)

مواد سمی و مایعات سمی را با علامت مخصوص مشخص سازید .

پیشگیری از شوکه الکتریکی :

- هرگز موقعی که وسایل برقی به برق وصل هستند ، آنها را برای تعمیر باز نکنید .

- به سیمهای برق د خارج از خانه دست نزنید .

- از بریزر و یا سیمهایی که خراب هستند ، استفاده نکنید .

در همسایگی

برخی از خطراتی که در همسایگی وجود دارد ، شبیه به خطرهایی هستند که در مدرسه یا خانه وجود دارد . سوخنگی ، جراحات و شکستگی استخوان می تواند در هر جایی رخ دهد . با این وجود ، نوع همسایگی ، تعیین کننده حوادث شایع می باشد . البته این خطرها با توجه به جایی که ما در آن زندگی می کنیم ( شهر ، روستا ، کنار دریا و ... ) ممکن است متفاوت باشد .

مسبومیت بر اثر خوردن گیاهان یا موادی که ناشناخته هستند .

گاز کوزهگی توسط حیوانات که ممکن است مبتلا به هاری باشند ، نیش مار نیز می تواند خطرات جدی ایجاد کند .

غرق شدن ، افراد ممکن است در جایی که آب جریان دارد ( رودخانه ، دریا ، دریاچه و حتی برکه ها ) غرق شوند .

پیشگیری از حوادثی که در همسایگی وجود دارد :

دفع زباله ها در گودال

دقت در روشن کردن آتش

کوتاه کردن غلفه‌های بلند و پاک کردن محلهایی که بچه ها در آن بازی می کنند .

میوه ویا چیزهایی که نمی شناسید را نخورید .

باعث خشم حیوانات نشوید ، بویژه موقعی که بچه هایشان با آنها هستند .

شنا کردن را یاد نگیرید . ( بویژه اگر در کنار آب زندگی می کنید)

مسئولین محلی را تشویق کنید که در جاده های پرخطر ، نایلوهایی خطر را نصب کنند .

در جاده

بسیاری از جراحات و مرگ و میرها در جاده رخ می دهد . بچه ها بویژه نیاز به یاد گرفتن خطرات جاده ها دارد . حوادث برای همه کسانی که از جاده استفاده می کنند ، وجود دارد . این خطرات عبارتند از :

عابرین ( کسانی که در جاده راه می روند)

کسانی که در ماشین ، اتوبوس یا کامیون سوار هستند .

دوچرخه سواران

حوادث جاده موجب بروز مرگ و میر و جراحاتی نظیر موارد زیر می شود :



خونریزی شدید

شکستگی استخوان

جراحت اعضاء اصلی بدن مانند کبِد ، ریه و مغز

عامل حوادث در جاده ها :

سرعت زیاد ، بعضی از راننده ها بسیار سریع رانندگی می کنند و توجهی به نابوی حداکثر سرعت نمی کنند . آنها باید سرعشان را کنترل نموده و در جاهای مسکونی آرام رانندگی کنند .

اغلب اتوموبیل ها به علت نقص فنی ممکن است خطر آفرین باشند . اتومبیلی که ترمزش خوب نباشد ، موجب بروز حوادث می شود .

بچه ها اغلب موقع عبور از جاده ، مراقب اطراف نیستند و ممکن است بدون نگاه کردن به وسط جاده بدونند .

جاده های خیس و لغزنده خطرناک هستند .

افرادی که هنگام شب کنار جاده راه می روند ، بعضی مواقع راننده ها ممکن است آنها را نبینند ، یوزده اگر لباس عابرین تیره باشد ، عبور حیواناتی نظیر گاو و اسب در جاده خطر آفرین است .

پیشگیری از حوادث در جاده ها

هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب آور استفاده نکنید .

به دقت رانندگی کنید . رانندگی با سرعت ، عافلازه نبوده وخطرناک است .

اگر اتومبیلتان اشکال فنی دارد ، آن را رفع کنید .

به جاهایی که ممکن است حوادث جاده ای در آن رخ دهد ، توجه کنید .

بر عبور و مرور بچه ها از خیابان و جاده نظارت کنید .

به بچه ها در مورد اصول ایمنی در جاده ها آموزش دهید .

**کتم های اولیه در شکستگی ها**

بخش اول

از مباحث امداد رسانی در فوریتهای پزشکی بحث در خصوص معیارهای اصولی در کمکهای اولیه است.

کمکهای اولیه چیست؟

اصولاً به یک سری کمکهایی که بدون استفاده از وسیله توسط افراد که در محل سانحه هستند ، بری فردی که دچار مصدومیت شده اجرا می شود، اطلاق م گردد و این کمکها در چپتی است که نه تنها جان فرد را از مرگ نجات م دهد بلکه علاوه بر آن م تواند از مصورتبت های بیشتر و از معلولیتها و ناتوانی های جسمی دیگری که ممکن است به واسطه ایجاد مصدومیت ایجاد شده باشد نیز جلوگیری کند.

بنابراین افراد م باست یا یک سری دانشها و مهارتهایی که مربوط به کمکهای اولیه است آشنا شوند و یا یک سری بایدها و نبایدها آشنایی پیدا کنند ووظایف خودشان را بدانند.

کمکهای اولیه فقط انجام یکسری اقدامات نیست، بلکه این مطلب که هر فردی بداند چه وظایفی را نباید انجام دهد، هم جزء اصول کمکهای اولیه است. بنابراین در مواجهه با فردی که دچار مصدومیت شده چند اصل را باید مد نظر قرار داد. تقدم و تأخر این اقدامات و اینکه فرد بداند کدامیک از این اقدامات را باید در مرحله اول انجام دهد و کدامیک را در اولیوئتهای بعدی قرار دهد، که ان نکته بسیار مهم است.

چهار اصل برای برخورد اولیه در کمکهای اولیه مطرح است:

کمکهای اولیه می تواند بصورت کمکهای اولیه پایه باشد که فرد بدون استفاده از امکانات خاصی آنها را پیاده می کند.

مرحله بعدی کمکهای اولیه پیشرفته است که در مراکز درمانی با استفاده از داروها و امکانات لازم دیگر که در اختیار کادر پزشکی قرار دارد، انجام می شود.

اولین مسئله در برخورد با فردی که دچار مصدومیت شده، دقت در تنفس اوست. یعنی اگر با فردی برخورد کردیم که از ارتفاع سقوط کرده و دچار شکستگی شده، ابتدا به سراغ شکستگی و بررسی شکستگی او نمی رویم بلکه توجه می کنیم که بینیم آیا فرد دارای تنفس است و آیا تنفس به عنوان یکا ارگان حیاتی برقرار است ا خیر؟

دومین قدم توجه به وضعیت قلب و عروقی و سیسم گردش خون مصدوم است. اینکه آیا مصدوم دارای ضربان قلب هست یا خیر؟ بعد از اینکه از سلامت دستگاه تنفس و گردش خون اطمینان حاصل شد باید به سراغ کنترل خونریزی مصدوم برویم و از خونریزی جلوگیری کنیم و نهایتاً اینکه بعد از کنترل این سه مرحله باید به سراغ بررسی شک رفت.

اکثر شکستگی ها بر اثر وارد آمدن یک ضربه شدید به استخوان بوجود می آید. در افراد مسن یک ضربه خفیف هم به خاطر شکنندگی استخوان می تواند باعث شکستگی شود.

نکته مهم در مورد فردی که اقدام به امداد رسانی می کند این است که برخورد غلط یا یک شکستگی می تواند آسیب وارده را بیشتر کند. چه بسا اگر بی حرکتی مناسب وانتقال فرد به صورت صحیح صورت نگیرد عضو شکسته می تواند به بافتهای مجاور هم آسیب برساند.

اصولاً شکستگی می تواند به چند صورت ایجاد شود:

ممکن است شکستگی بر اثر یک ضربه مستقیم باشد. در خیلی از موارد افرادی که تصادف می کنند ممکن است اصابت مستقیم سیر ماشین به پای فرد مصدوم منجر به ایجاد شکستگی در ناحیه پا شود که این اصولاً شکستگی ناشی از ضربه مستقیم است.

در مواردی ممکن است استخوان به صورت غیر مستقیم دچار شکستگی شود. این زمانی است که فرد با دستهای باز یفتنه با روی شانه سقوط کند. در چنین حالتی استخوان ترقوه که در بالای قفسه سینه قرار دارد دچار شکستگی می شود.

خود شکستگی ها به انواع مختلف تقسیم بندی می شوند که تقسیم بندی از این جهت دارا اهمت

است که اقداماتی که برای شکستگی لازم است انجام دهیم، متفاوت است.

شکستگی می تواند از نوع بسته باشد، یعنی شکستگی در یک عضو ایجاد شده ولی این شکستگی با پوست در تماس نیست و جراحی در سطح پوست ایجاد نکرده است.

زمانی می گوئیم شکستگی، شکستگی باز است که استخوان شکته شده به سطح پوست راه پیدا کند یا در سطح پوست جراحی ایجاد شود. بنابراین مشکلی که ما در شکستگیهای باز داریم این است که علاوه بر اینکه ممکن است خونریزی اتفاق یفتنه، به دلیل مجاورت عضو شکسته شده با هوا، بسیار مستعد عوامل عفونی است و احتمال آلودگی عضو شکسته شده زیاد است. بنابرایناقداماتی که ما باید انجام دهیم در جهت این است که علاوه بر اینکه جلوی خونریزی را می گیریم، از آلودگی بیشتر عضو هم جلوگیری می کنیم.

آخرین نکته اینکه ممکن است شکستگی بصورت مرکب باشد یعنی علاوه بر شکستگی، اعصاب هم قطع شده باشد و یا عروقی که در مجاورت عضو شکسته قرار دارند آسیب دیده باشد

نشانه های شکستگی عبارتند از :

۱- درد عضو شکسته شده

-؟وروم و یا تغییر شکل عضو

-؟عدم تحرک عضو

نکته اساسی در امداد رسانی برای شکستگیها این است که واقعاً باید تلاش کنیم عضو شکسته را بی حرکت نگه داریم. چرا که حرکت دادن باعث آسیب بیشتری به بافتهای مجاور می شود. بنابراین

عدم تحرک، علاوه بر اینکه درد بسیار را کاهش می دهد و از ایجاد شوک جلوگیری می کند، می تواند از صدمه رسیدن به بافتهای مجاور هم جلوگیری کند.

شکستگی قفسه سینه

قفسه سینه جعبه ترد و شکننده ای است که از ریه ها، قلب و عروقی و فسنههای سینه ای انسان نگهداری می کند. استخوانهای دنده، قلاف قفسه سینه را تشکیل می دهد. استخوان وسط که دنده ها را بهم متصل کرده جناق سینه است.دنده ها جناق را به مهره های پشت متصل می کنند.

در بدن هر انسان ۲۱جفت دنده وجود دارد که با باز و بسته شدن آنها در موقع تنفس، فضای بازر و یا بسته تر در اختیار ریه ها قرار می گیرد.

نشانه های شکستگی قفسه سینه

۱- درد قفسه سینه در موقع تنفس

-؟سرفه های توأم با خلط

در حوادث معمولاً دنده ها دچار شکستگی می شوند، و کمتر اتفاق می افتد جناق سینه آسیب ببیند.

نکته مهم: مجروح نباید حرکت اضافی داشته باشد.

معمولاً در شکستگی قفسه سینه، استحکام و سفنی قفسه سینه از بین می رود و حرکت قفسه سینه در دم و بازدم مختل می شود.در خیلی از موارد احتمال دارد شکستگی با پوست در تماس باشد. و یا در مواردی ممکن است شکستگی باعث صدمه زدن به بافت ریه و اعشایی که در زیر قفسه سینه قرار دارد، بشود.

علامتی که معمولاً در شکستگی قفسه سینه به چشم می خورد این است که ممکن است فرد احساس تنگی نفس شدید داشته باشد، احساس فلجگی کند و نفس کشیدن برای فرد مصدوم مشکل و دردناک باشد.

وقتی که به قفسه سینه مصدوم نگاه کنیم، می بینم که حرکات قفسه سینه کاملاًغیر عادی است. اگر ریه هم به واسطه این شکستگی آسیب دیده باشد، احتمال دارد که فرد خون کف آلود بالا بیاورد.

اقداماتی که لازم است انجام دهیم این است که آن قسمتی از قفسه سینه که دچار شکستگی شده است را حمایت کنیم و حرکاتش را محدودتر کنیم.

به همین منظور، قسمت صدمه دیده را با دستمان حمایت می کنیم. فرد را در حالت نیمه نشسته قرار می دهیم و سعی می کنیم به سنی که دچار شکستگی شده نمایانش کنیم. یک تکه پالشک ضخیم و نرم را روی قسمت شکسته شده قرار داده و دست فرد مصدوم را روی قسمت شکسته شده می آوریم و سعی می کنیم با یک باند پهن، دست و قفسه سینه را بهم محکم کنیم. به این شکل، ما قسمت شکسته شده را، هم با باند و هم به وسیله دست خودمان حمایت می کنیم. معمولاً در چنین شرایطی فرد می تواند تنفسش را داشته باشد و احتمال دارد مشکل تنفسی پیدا نکند. ما فرد را در چنین شرایطی با حمایت ناحیه آسیب دیده، به اولین

مرکز درمانی منتقل می‌کنیم. شکستگی استخوان لگن

اصولاً استخوان لگن می‌توانند در حوادث مختلف از جمله در تصادفات رانندگی وسقوط از ارتفاعات دچار شکستگی شود. شکستگی می‌تواند به صورت یک طرفه و یا دو طرفه اتفاق بیفتند.

نکته مهم در شکستگی لگن این است که احتمال دارد به دنبال شکستگی لگن اعضای که در داخل لگن و شکم قرار دارند از جمله مثانه و مجرای ادرار آسیب شوند، بنابراین لازم است توجهات لازم را در شکستگی لگن داشته باشیم.

هر گونه بی‌احتیاطی باعث جراحات، شکستگی و یا مشکلات دیگری برای فرد می‌شود. سالم ماندن چندان مشکل نیست، کافی است که اول به حفظ امنیت و سلامت خود بیندیشیم و پس از آن، انجام کار روزانه.

انجام کار:—<حفظ امنیت>—<سالم ماندن

البته شکستگیهای لگن بیشتر بین سالمندان شایع است.

درد این نوع شکستگی معمولاً در قسمت مبانی و پهلو احساس می‌شود.

علامت شکستگی لگن

معمولاً ناحیه شکستگی دارا درد و حساسند است و فرد طرعم اینکه سالم است ولی قادر نیست که روی پا بایستد و فشار بیارود. اگر شکستگی شدید باشد هر نوع حرکتی در ناحیه ران می‌توانند ایجاد درد بکند. اگر مجرای ادراری آسیب دیده باشد ممکن است خروج ادرار همراه با خون باشد و این یک علامت هشدار دهنده و مهم است و در مواردی هم ممکن است درد به حدی شدید باشد که فرد دچار شوک بشود.

چه اقداماتی را می‌توانیم تا زمانی که فرد را به اولین مرکز درمانی برسانیم انجام دهیم؟

-؟چوباندن مجروح روی سطح صاف

-؟ثابت کردن بدن

-؟گذاشتن پتو در زیر باها

مهمترین کار این است که تلاش کنیم حرکت را محدود و استخوان لگن را حمایت کنیم تا از ایجاد ضایعه ی بیشتر جلوگیری شود. بنابراین مصدوم را به پشت می‌خوابانیم و باهایش را کاملاً به صورت کشیده قرار می‌دهیم و سعی می‌کنیم فرد در یک وضعیت راحتی قرار بگیرد. برای این کار یک پتو تا شده را زیر زانوهایش می

گذاریم و به دنبال آن می‌توانیم از دو باند پهن استفاده کنیم. دو باند پهنی که در ناحیه لگن بسته می‌شود و این دو باند پهن را معمولاً به نوعی قران می‌دهیم که گروه ی آن در سمتی قرار بگیرد که شکستگی نیست. اگر احتمالاً مصدوم احساس ادرار کردن داشت و قصد داشت که ادرار کند، ما مسامت می‌کنیم. چرا که ادرار کردن می‌تواند صدمه به بافتها را بیشتر کند. ادرار می‌تواند به بافتهای اطراف ران پیدا کند و اقدامات بعدی ما را با دشواری روبرو کند.

ما می‌توانیم بالشک‌های مایی را زیر زانوها و سج یا قرار دهیم تا زمانی که مصدوم را حمل می‌کنیم صدمه کمتری به ناحیه آسیب دیده وارد شود.

شکستگی بازو

اصولاً شکستگی بازو که در ناحیه بازو اتفاق می‌افتد، می‌تواند بر اثر ضربه مستقیم و یا ضرباتی باشد که در ناحیه آرنج و یا ساعد ایجاد شکستگی می‌کند. معمولاً مفصل آرنج خصوصاً در کودکان دچار شکستگی می‌شود و جزء مواردی است که بسیار اهمیت دارد. به این جهت که شکستگی های آرنج به دلیل مجاورت با اعصاب و عروق مهم حیاتی است و بایستی در شکستگیهای آرنجی به آن توجه شود.

معمولاً علامت موجود به این شکل است که فرد قادر نیست عضو آسیب دیده را حرکت دهد. ممکن است تغییری در عضو آسیب دیده مشاهده کنیم. برای مثال کیودی و یا تورم در عضو آسیب دیده مشاهده کنیم.

اگر فرد بتواند آرنجش را حرکت دهد و قادر به حمل آرنجش باشد اولین اقدامی که انجام می‌دهیم این است که با ملایمت دست آسیب دیده را به سینه تکیه می‌دهیم و با بالشک‌کی که بین آرنج و قفسه سینه قرار می‌دهیم، با یک باند پهن دست را با قفسه سینه حمایت می‌کنیم و به قفسه سینه فیکس می‌کنیم. (ثابت نگه م دارم)

در مواردی که شکستگی در ناحیه آرنج ایجاد شده و مصدوم نمی‌تواند آرنج خود را حمل کند باید ابتدا مصدوم را بخوابانیم؛ دستش را کاملاً در مجاورش قرار دهیم و در چنین مواقعی سعی نکنیم آرنج فرد مصدوم را حمل کنیم زیرا صدمه وارده را قطعاً بیشتر می‌کند.

بنابراین وقتی دست را کاملاً در کنار بدن قرار دادیم باید با سه باند که تهیه کرده ایم دست را به بدن فیکس کنیم.

ما می‌توانیم از خود مصدوم بخواهیم دست آسیب دیده را با دست سالمش حمایت کند ومی‌توانیم با سه باندی که به ترتیب بین دست و لگن، بازو و سینه و آرنج و قفسه سینه بسته می‌شود

دست را کاملاً به قفسه سینه محکم کنیم و از ایجاد حرکت بیشتر جلوگیری کنیم.

شکستگی ترقوه

علامت شکسته شدن ترقوه، حرکت نکردن دست فرد مجروح است. گاهی سر به سمت شکسته شده خم می‌شود و مصدوم اظهار درد می‌نماید، که بهتر است فرد هر چه زودتر فورتیهای پزشکی را خبر کند.

معمولاً شکستگی های ترقوه می‌تواند هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم اجاد شود.

علائمی که وجود دارد درد و حساسیت در ناحیه ی دچار شکستگی است. مصدوم معمولاً دستی که طرف قسمت آسیب دیده است را نمی‌تواند حرکت دهد. ممکن است که ما تغییر شکل در قسمت ترقوه ای که دچار شکستگی شده است، ببینیم.

بی‌حرکت نگاه داشتن ترقوه صدمه دیده بسیار مهم است. کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که دستی که در طرف شکستگی قرار دارد را به روی سینه قرار دهیم و بالشک‌کی بین دست و قفسه سینه قرار دهیم.

معمولاً انگشتان پاید روی شانه سمت آسیب ندیده و سالم قرار بگیرد. بعد می‌توانیم از یک باند پهن استفاده کنیم و کاملاً دست را به قفسه سینه فیکس کنیم.

شکستگی : از بین رفتن تدام استخوان بر اثر عوامل مختلفی مانند ضربه ، اقباض ناگهانی عضله و یا یک بیماری خاص .

انواع شکستگی :

شکستگی باز : قطعات شکسته استخوان باعث پارگی پوست گشته و بخارج از بدن راه می‌یابد . و معمولاً باعث خونریزی نیز می‌شود .

شکستگی بسته : قطعات شکسته استخوان از پوست خارج نمی‌شود .

علامت شکستگی : درد شدید در محل ، تورم همراه با کیودی در محل ، عدم توانایی در حرکت دادن عضو شکسته ، تغییر شکل عضو آسیب دیده .

عوارض شکستگی : عوارض عمومی ( شوک ) ، عوارض موضعی مانند عفونت و سیاه شدن .

کسک‌های اولیه در شکستگیها :

کنترل مجاری تنفسی ، ضربان قلب و خونریزی .
بررسی ناحیه شکسته شده مخصوصاً در شکستگی‌های ستون فقرات ، سر ، جنجمه و لگن بسیار دقت تا کمترین حرکت ممکن به عضو آسیب دیده داده شود !
با آنچه در دسترس است عضو را آلت بندی و بی‌حرکت نماید .
در صورت امکان محل شکستگی را با کیسه آب سرد یا یخ سرد کنید تا هم خونریزی قطع شود و هم درد و تورم کاهش یابد .
از هرگونه دستکاری در دررفتگی‌ها و شکستگی‌ها جدا خودداری نمایید !
نقیض فرد را پایین‌تر از محل ضایعه مرتب کنترل کنید تا آلت شما جلوی گردش خون را نگرفته باشد !
مصدوم را با بهترین روش حمل به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید .
آلت : وسیله‌ای است که برای بی‌حرکت کردن عضو آسیب دیده بکار می‌رود و انواع و اشکال گوناگونی دارد .
مانند آلت خشک – نرم – کششی و بادی .

توجه : آلت باید سالم و بدون زاییده باشد .
در آلت بندی از انتهای عضو ( دور از قلب ) به طرف ابتدای آن باندا می‌شود .
قبل و بعد از آلت بندی نیز باید نظیر کنترل شود .
در آلت‌های بادی فشار باد نیز باید هر چند لحظه یکبار کنترل شود .
در شکستگی ستون فقرات و شکستگی لگن حتماً از آلتی استفاده شود که سخت و سخت باشد ( مانند برنکاردر فزی – تریبان آلومینیومی – لگه در و … )
و از ابتدا تا انتهای بدن را پوشش دهد و مصدوم باید توسط چند امدادگر همزمان از زمین بلته شده و به آرامی به روی آلت مورد نظر گذاشته شود .
پهلوها و قسمت‌های خالی و گود بدن ( زیر کمر و گردن ) نیز بوسیله پارچه و یا لباس نرمی پر شود و مصدوم را با طناب یا بند به برنکاردر سخت ( آلت ) بست !
به شکلی که کوچکترین تکلیفی نخورد .

در رفتگی : خارج شدن و تغییر مکان استخوان از محل طبیعی خود در محل مفصل را گویند .

کسک‌های اولیه : با کیسه یخ محل را خشک کنید و پس از آلت بندی مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید .
رگ به رگ شدن با یخ خوردگی : کشش و یا احتمالاً پارگی رباط‌های اطراف مفصل بطوریکه همراه با در رفتگی مفصل نباشد .

کسک‌های اولیه : خشک کردن با کیسه یخ و انتقال مصدوم به مرکز درمانی بدون دستکاری عضو آسیب دیده .

این خلاصه آن چیزست که در مورد شکستگی هر کوهورد باید بدانند ؛ همانطوریکه قبلاً هم گفته شد باید با رجوع به کلاس‌ها و یا منابع مختلف دانش خود را درباره کسک‌های اولیه و امداد و نجات افزایش دهید تا بتوانید برای هموردانتان ملتمس و مایه دلگرمی باشید .
از سوی دیگر این علم شاخه‌ای از رشته پزشکی محسوب می‌گردد و هر روز به پیشرفت‌های این رشته ، مباحث مربوط به امداد و نجات نیز تغییر می‌کند .
همچنین بسیاری از کارهای امدادی نیاز به وسایلی خاص پزشکی دارد که تنها در آمبولانسهای اورژانس پیدا می‌شود و معمولاً گروه‌های کوهنوردی توان حمل این وسایل را ندارند مگر در برنامه‌های بزرگ هیمالیایی و آهم در کسب اصلی .
بنابراین ما بیشتر به موارد کلی و وسایلی که با وسایلی همراه کوهنورد امکان پنداری باشد می‌پردازیم تا بوان فرد را به یک مرکز درمانی منتقل کرد و یا تا رسیدن گروه نجات ( هوایی یا زمینی ) او را زنده نگاهداشت .
تذکر :

خوب است که در هر برنامه و در هر گروه یک نفر امدادگر گوهستان نیز حضور داشته باشد ، مخصوصاً در برنامه‌های چندروزه یا زمستانی و یا برنامه‌های به دور از شهرها و آبادانیها ؛ ولی بهتر آنست که همه دوستان کوهنورد دوره‌های امدادی را که نه هزینه زیادی دارد و نه زمان زیادی می‌طلبد در در محال احمر شهرستان خود بگذرانند ( که اگر خود امدادگر دچار حادثه شد بوان او را نجات داد !) و یا با تهیه کتب مفیدی که در این زمینه موجود است به این مهارت دست یابند .
منظور از امدادگر گوهستان نیز فردی است که هم قدرت بدنی کوهنوردی را داشته باشد و هم دانش و فوین کوهنوردی و امداد و نجات را .

بطور کلی حمل مجروح را تنها زمانی باید انجام داد که ضروری باشد و مانند فرد در آن مکان تا زمان رسیدن گروه امداد باعث بنظر افزادن جان وی شود .
همچنین پس از انجام کسک‌های اولیه و کنترل علائم حیاتی ( در یادداشت‌های بعدی اشاره خواهد شد ) است که میتوان اقدام به حمل مجروح کرد .
روشهای حمل مجروح نیز با توجه به وضع و حالت مصدوم ، وزن وی و مسافت مورد نظر و تعداد امدادگران متفاوت است .
یک نکته اساسی اینست که اگر از عوارض داخلی مصدوم مطمئن نیستید ، باید فکر

کنیده که او کششگی ستون فقرات و یا گردن دارد؛ بنابراین این دو عضو را با آتل بحرکت کرده و با این شرایط روش حمل را انتخاب کنید.

انواع حمل ها:

بکثرفه : آغوشی ، سینه خیز ، کششی ، عصائی

دوئرفه : زبیه ای ، برانکار ، سندانلی ، سه سج ، چهار سج

سه نفره : آغوشی ، برانکار ، زیبگراگی

گروهی : آغوشی ، برانکار ، پتر ، زیبگراگی

اگر دوره امداد را گذراننده باشید و یا کتاب کمک های اولیه را در اختیار داشته باشید، اساسی فوق برابان آشناست
بدر امداد سعی می شود از وسایل موجود در گروه یا محیط استفاده گردد. بعنوان مثال با چنگه لیباس (شلوار ، شلوارک و یا پیراهن ) پارچه ، پتر یا زیرانداز و دو عدد چوب یا بطوم می توان ملتان شکل زیر یک برانکار تهیه کرد.
در یادداشت های قبل وسیله ای بنام طنابچه مصنوعی قابل حمل معرفی شده بود که در برنامه های چند روزه سنگبوردی و دیواره های بلند استفاده می گردد که بسیار شیه برانکار است و میوانه به این منظور نیز استفاده گردد.

صحبت های فوق به این معنی نیست که کوهنوردی بسیار خطرناک است و یا جان را بخظر می اندازد؛ بلکه نباید این حرف است که پیشگیری بهتر و راحت تر از درمان است و همچنین همیشه باید برای شرایطی که ممکن است پیش آید هرچند درصد آن بسیار پایین باشد، آماده باشیم.

کمک های اولیه ورزشی در ضایعات عضلانی اسکلتی

سیستم عضلانی اسکلتی یکی از دستگاههایی است که معمولاً هنگام انجام فعالیت های مختلف ورزشی بیش از سایر ارگانها در معرض آسیب های گوناگون می باشد. هنگام بروز ضایعه دو این سیستم نخستین واکنش بدن بصورت التهاب ظاهر می کند که درد، تورم ، اسپاسم عضلانی ،خونریزی و محدودیت حرکتی ...برخی از نشانه های آن می باشد. لذا هنگام وقوع چنین آسیب هایی انجام یکسری اقدامات اولیه درمانی ضرورت پیدا می کند که معمولاً مریبان تیم های ورزشی و پزشکیاران مسئول ارائه این خدمات می باشد.

مهمترین کمک های اولیه در آسیب های ورزشی در PRICE خلاصه شده است که مشتمل است بر :

• حفاظت : در شکستگی ها و دررفتگی ها حفاظت از طریق قرار دادن عضو صدمه دیده در آتل ( Splint ) اعمال می شود. اما در مواردی که آسیب های رباط ها ( Ligaments ) ، تاندون ها ( Tendons ) و عضلات ( Muscles ) وجود داشته است از تکنیکهای بانداژ جهت حفاظت موضع استفاده می شود. علاوه بر این اقدامات حفاظتی دیگر شامل به حداقل رساندن شوک و با شرایطی است که موجب آسیب بیشتر بافتی شود. به بیان بهتر مهمترین هدف از حفاظت، حمایت از مصدوم در پیشگیری از صدمات بیشتر می باشد.

• استراحت : ورزشکاری که دچار آسیب دیدگی می شود را باید بلافاصله از مسحه مسابقه و یا ساان تمرین خارج کرد تا تحت مراقبت های لازم قرار گیرد. استراحت ورزشکار مصدوم از یک استراحت مطلق تا یک استراحت موضعی و نسبی می توانه مغیر باشد.

پس از معاینه چنانچه ورزشکار توانایی بازی کردن بدون درد را داشته باشد و اقدام آسیب دیده عمل اصلی خود را حفظ نموده باشد اجازه بازی به ورزشکار داده می شود.

در موارد ذیل ورزشکار مصدوم نباید ورزش را ادامه دهد :

•هنگامی که ورزشکار تب دارد

•هنگامی که ورزشکار سردرد دارد

•هنگامی که ورزشکار حافظه اش کم شده یا دچار گیجی شده و یا احساس ووزوز در گوش نماید.

•هنگامی که ورزشکار درد شده‌بدی دارد.

•هنگامی که ورزشکار دچار خونریزی شده است.

• یخ درمانی : امروزه بهترین و متداولترین روشی که برای آسیب های عضلانی اسکلتی به کار رده می شود استفاده از یخ درمانی ( Ice Therapy ) است. مهمترین اثرات درمانی یخ ( سرما ) عبارتست از :

الف ) کاهش درد

ب ) کاهش تورم

ج ) کاهش اسپاسم عضلات

د ) کاهش خونریزی و هماتوم

•افزایش روند ترمیم و بهبودی ( Recovery )

بافتهای آسیب دیده در اغلب آسیب های ورزشی بلافاصله پس از وقوع طی ?? تا ?? ساعت اول آسیب می توان از یخ برای کاهش درد ، تورم ، اسپاسم و خونریزی استفاده کرد.

مدت بکارگیری یخ در موضع بین ?? تا ?? دقیقه می باشد و بویژه در ورزشکارانی که تجربه سرمادرمانی را دارند مفید واقع می شود. متداولترین تکنیک های سرمادرمانی شامل : ماساژ یخ ، حوله سرد ، غوطه ورواستخ عضو در آب سرد ، کیسه یخ و اسپری های سردکننده است.

تکنیک های یخ درمانی را هر نیم ساعت بیکار و برای مدت ?? تا ?? ساعت بعد از آسیب ، روی موضع باید بکار برد

موارد عدم استعمال یخ درمانی :

الف ) وحشت روانی از سرما یا یخ

ب ) اختلالات قلبی

ج ) ضایعات عروقی

د) حساسیت به سرما

هـ ) اختلال حس

و ) افراد مسن

ز ) کودکان و سایر افرادی که قادر به بیان میزان سرمای بکار رفته نیستند.

• اعمال فشار بر موضع آسیب دیده : پس از بروز آسیب های ورزشی ، موضع ضایعه دیده متورم می شود. تورم خود عاملی است که روند بهبودی ضایعه را به تأخیر می اندازد. زیرا ایجاد تورم باعث اعمال فشار روی عروق تغذیه کننده موضع گشته آن ها را مسدود می نماید.لذا بافتهای آسیب دیده دچار کم خونی شدید می شوند ، که در صورت تداوم تخریب سلولها را در پی دارد. بهترین درمانها جهت کاهش تورم یخ درمانی همراه با اعمال فشار از طریق بانده روی موضع آسیب دیده است. بانداژ علاوه بر کاهش تورم ، ناحیه مصدوم را از صدمات بیشتر حفظ کرده ضمن اینکه اجازه حرکات را در دامه مناسب به ورزشکار ادامه می دهد.

برای اعمال فشار از طریق بانداژ پیشنهاد می شود که بستن بانده از چند سانتی متر پایین تر از موضع آسیب دیده شروع گردد و تا قسمتهای فوقانی ناحیه مصدوم ادامه یابد. بانداژ باید بصورت مارپیج باشد بدین ترتیب که نیمه هر بانده باید نیمه باند قبلی را بپوشاند. باندهبچی باید با اعمال فشار مناسب انجام گیرد. به صورتی که در بخش های تحتانی بانده محکم تر بسته شده و در قسمت فوقانی از میزان فشار وارده کاسته شود.

پس از باندهبچی باید بطور منظم رنگ پوست ، دما و حساسیت منطقه ضایعه کنترل شود. بعلاوه باید مطمئن گشت که بانداژ روی اعصاب و شریانها فشار وارد نمی کند.

بالا نگهداشتن عضو آسیب دیده : جهت کاهش تورم علاوه بر یخ و بانداژ فشاری باید عضو مصدوم را طی ?? تا ?? ساعت نخست پس از ضایعه در سطحی بالاتر از قلب ?? (درجه بالاتر از سطح قلب ) قرار داد.

#### کمک های اولیه انواع سوختگی

هرساله تعداد زیادی از مردم دچار سوختگی می شوند که نیمی از این موارد در کودکان وخردسالان پیش می آید. هر چند پیشرفت های عمده ای در درمان سوختگی حاصل شده است اما بسیاری از عوارض جسمی سوختگی تا مدتها گریبانگیر نجات یافتگان است. سوختگی ها از نظر شدت آسیب رسائی به بافت های بدن به سه درجه تقسیم می شوند :

سوختگی درجه یکن که در آن فقط لایه سطحی پوست آسیب می بیند و علامت آن تنها سوزش و قرمزی پوست است. سوختگی درجه دو که در آن لایه های زیری پوست هم آسیب می بینند و همراه با درد و سوزش و تاول است. سوختگی های درجه سوم که پوست بطور کامل آسیب می بیند و بافت های زیر آن مانند عضلات و استخوان ها نیز ممکن است دچار آسیب شوند و اغلب نیازمند پیوند زدن و جراحی است.

علاوه بر درجه سوختگی درصدی از سطح بدن که سوخته است نیز وخامت وضعیت مصدوم مؤثر است.

در موقع مواجهه با مصدوم سوختگی اقدامات اولیه زیر را قبل از رساندن او به مراکز درمانی انجام دهید

- متوقف کردن سوختگی با جدا کردن مصدوم از منبع سوختگی

- در سوختگی های ناشی از عوامل حرارتی یا شیمیایی غیر خشک از آب خنک برای شستن پوست آسیب

دیده استفاده کنید.

- اگر تنفس بیمار متوقف است او را احیاء کنید.

-محل سوختگی را با گاز استریل یا در صورت نبودن آن با پارچه تمیز بپوشانید.

-مصدوم را سریعاً به مراکز درمانی نزدیک برای اقدامات پزشکی لازم برسانید.

مواردی که سوختگی از درجه یکنک باشد یا سطح سوختگی پوست خیلی کم و ازدرجه دوم باشد

می توان به صورت خانگی با استفاده از پمادهای سوختگی و پانساند مناسب آن را درمان کرد.

لازم به تذکر است سوختگی ناشی از برق گرفتگی معمولاً از نوع درجه ۳ است و احتیاج به مراقبت های ویژه پزشکی دارد.

• مشخصات و درمان :

– هرگز روغن یا پمادهای روغنی روی سوختگی ننمایید. این موارد موجب دفع حرارت در محل آسیب شده و باعث عفونت شود.

– همیشه در موارد زیر باید به مرکو طی مراجعه کرد :

•اگر قربانی یا صدمه دیده کودک و یا سالخورده باشد.

**•**سوخگی بیش از یک قسمت از بدن را درگیر کرده باشد .

**•**سوخگی در قسمتهای حساس بدن رخ داده باشد . ( دستها – صورت – پاها و … )

**•**سوخگی درجه ۲ باشد

**•**سوخگی با مواد شیمیایی

انواع سوختگی :

**•**درجه ۱

**•**درجه ۲

**•**درجه ۳

**•**سوخگنهای شیمیایی

سوخگی درجه : ۲ آسیب به لایه خارجی پوست وارد می شود .

علامت و مشخصات سوختگی :

۱. قرمزی

۲. درد متوسط

۳. تورم و آماس

درمان :

۱. قسمت آسیب دیده را فوراً در آب سرد فرو برید .

۲. آتر در زیر آب سرد و یا یک پارچه مرطوب نگهدارید تا زمانی که درد کاهش یابد .

۳. برای محافظت از محل سوختگی آترآ یا یک گاز خشک و تمیز بپوشانیم .

سوخگی درجه : ۲ سوختگی به دویم لایه پوست نفوذ می کند .

مشخصات وعلامت :

۱. تاول

۲. پوست زیر و خشن و قرمز

۳. تورم و آماس

۴. درد خیلی شدید

درمان :

۱. فرد برون موضع آسیب دیده به داخل آب سرد و یا استفاده از پارچه مرطوب در اسرع وقت .

۲. خیلی ملایم و آهسته منطقه آسیب دیده را خشک کنید . هرگز آتجا را مالش ندهید زیرا خراشیدن و مالدن محل باعث پاره شدن تاولها و مساعد کردن زبیه عفونت می شود .

۳. محل آسیب دیده را با یک باند خشک و استریل بپوشانید .

۴. اگر سوختگی در ناحیه بازو و یا پاها قرار دارد عضو مربوطه را تا جای ممکن بالا نگهدارید .

۵. سوختگی درجه ۲ باید طی چند هفته بهبود یابد .»

سوخگی درجه : ۳

درد در سوختگی درجه ۳ کمتر از سوختگی درجه ۲ می باشد زیرا سلولهای عصبی در بافت آسیب دیده در حقیقت تخریب می شوند. اما با این حال آسیب و صدمه خیلی شدیدتر از نوع ۲ می باشد .

در اینحالت سوختگی به لایه سوم پوست نیز نفوذ می کند .

مشخصات و علامت :

ظاهر آسیب بصورت سفید و یا زغالی شدن است .

درمان :

۱. هیچ لباس و یا پوششی را روی محل آسیب دیده نگذارید وبا حرکت ندهید .

۲. آب سرد و یا درمان طبی را برای سوختگی بکار نرید .

۳. لباس تمیز و خشک بپوشید و منطقه آسیب دیده را لخت بگذارید .

۴. اگر سوختگی در بازو و دستها و یا پاها می باشد عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب نگهدارید .

۵. اگر فرد صدمه دیده دچار سوختگی ناحیه صورت شده است ، مرتباً او را از نظر وضعیت تنفس معاینه کنید و مطمئن شوید که مشکل تنفسی ندارد .

۶. در اولین وقت مصدوم را به بیمارستان برسانید .

سوخگی های شیمیایی :

۱. لباس را از نزدیک و با روی محل سوختگی دور نگهدارید . هرگز لباسها را از سر مصدوم بالا نکنید بلکه لباسها را بریده و از مصدوم جدا کنید .

۲. ناحیه صدمه دیده را با آب تقریباً سرد شستشو دهید حداقل به مدت ۲۲ دقیقه

۳. از یک پوشش تمیز روی ناحیه صدمه دیده استفاده کنید .

به توصیه های پزشکی توجه کرده و هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید .

درمان سوختگی

قبل از درمان سوختگی باید جهت جلوگیری از بدتر شدن وضعیت ، عامل ایجاد کننده سوختگی را حذف و یا دور کرد . بعنوان مثال آتش را خاموش کرد .

لباس فرد را در صورت امکان سریعاً در آورد (مگر مواقعی که لباس به پوست چسبیده باشد )

•مراقبت خانگی در دفع تمیز نگاه داشتن زخم ، جهت پیشگیری از عفونت است .

•هر خیلی از بیماران برای حداقل چند روز داروهای مسکن لازم است روی سطح سوخته را می توان با پاندهای نجیب و یا گاز استریل پوشاند .

•بمادی که روی سطح سوخته قرار می گیرد براحتی با یکبار قرار گرفتن در آب جدا می شود .

•هر بعضی مواقع برای برخورداری از مراقبتهای کاملتر و بهتر ، نیاز است که شخص در بیمارستان بستری شود .

•هر سوختگی هایی که شخص از فعالیتهای عادی و روزمره اش ناتوان می شود نظیر راه رفتن و یا خوردن حتماً باید در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود .

•هر سوختگی های عمیق درجه ۳ ، درجه ۲ سوختگی در کودکان ، سالمندان و نیز سوختگی در دستها ، پاها و ناحیه تناسلی معمولاً بهترین اقدام مراجعه به مرکز درمانی می باشد .

درجه بندی سوختگی ها :

- سوختگی های کوچک سطحی :

در این سوختگی ها جهت پیشگیری از عفونت ، تمیز نگه داشتن موضع خیلی مهم است . اگر آلودگی به عمق نفوذ کرده باشد پزشک با تزریق یک داروی بیحسی موضع را را با تراشیدن تمیز می کند .

- سوختگی های کوچک عمقی :

این نوع سوختگی ها احتمالاً نیاز در بیمارستان داشته و یا در مطب پزشک ، روزی چند بار حداقل در چند روز اول مورد معاینه قرار گیرند .

در این سوختگی ها ( درجه ۲ ) شاید نیاز به پیوند پوست باشد .

بیشتر پیوندهای پوست جایگزین پوست آسیب دیده می شوند اما بعضی دیگر از پیوندها د روایع اثر موفی پوشاننده و حمایتی پوست را دارند و پوست آسیب دیده خودش ترمیم می شود .

در جریان پیوند پوست ، قسمتی از پوست سالم از ناحیه غیرسوخته در خود شخص ( اتوگرافت ) یا از پوست شخص دیگری ( آلوگرافت ) و یا از موجودات دیگر . پوست خوک بسیار شبیه پوست انسان است .

پیوند پوستی طی عمل جراحی و بعد از اینکه بافتهای مرده بطور کامل تخلیه شدند و از تمیزی پوست اطمینان حاصل شد انجام می شود .

اخیراً پوست مصنوعی ساخته شده که براحتی جایگزین پوست سوخته می شود .

- سوختگی های شدید :

این سوختگی ها زندگی را به خطر می اندازند و نیاز به اقدامات درمانی فوری دارند . تمیز نگاه داشتن ناحیه حیاتی است زیرا پوست آسیب دیده سرعت عفونی می شود .

این نوع سوختگی ها نیاز به مدت زمان طولانی برای بهبود دارند حتی گاهی سالها زمان لازم است این سوختگی ها منجر به بدشکلی در افراد شده و خیلی ها را افسرده می کند .

امروزه بافتهای سوخته یا زروتهای بیولوژیکی و جدید براحتی درمان می شوند و اسکارها و تاولصن برطرف می شوند.

سوخگی های الکتریکی

عبور جریان برق از بدن احتمالاً باعث ایجاد جراحتهای وحیم و حتی مرگ آبر می شود . جریان برق ممکن است از یک منبع تولید برق با ولتاژ پایین ( وسایل الکتریکی خانگی ) یا ولتاژ بالا ( بیش از ۲۲۲۲ ولت – معمولاً در کارخانه ها یا در خیابان ) و با احتمالاً از صافقه ا برق زدگی باشد . وقتی جریان برق از نقطه ای وارد بدن می شود از محل دیگر که در آن بدن با زمین تماس دارد خارج می شود . نقاط ورود و خروج جریان برق از بدن آسیب می بندد و آسیب این نقاط به صورت فخره ای شبیه به محل

ورود گلوله به چشم می خورد . به غیر از محل ورود و خروج جریان برق بافتهایی که در مسیر این دو نقطه قرار دارند نیز تحت تاثیر جریان برق و حرارت تولید شده تخریب می شوند به طوری که هرچه ولتاژ برقی که وارد بدن می شود بیشتر باشد ، سوختگی ایجاد شده عمیق تر و جراحتهای باقی مانده وخیم تر خواهند بود . علاوه بر این ، جریان الکتریکی ضمن عبور از بدن در اعصاب ( محیطی و مرکزی ) ، ماهیچه ها و قلب تغییرات شیمیایی قابل توجهی ایجاد می کند و باعث اختلال در واکنش های بدن شده و یا

به طور کلی باعث توقف آنها می شود ، در بسیاری از موارد اگر چه سوختگی خارجی ( محل ورود و خروج جریان برق ) به طور فریبنده ای کوچک است اما این مقدار کوچک نباید پوششی بر آسیب های وخیم تر عمقی باشد و ما را به اشتباه یاندازد .

ابزار و سیمهای برق با ولتاژ پایین که در خانه یا محل کار یافت می شوند می توانند باعث برق گرفتگی بشوند . اکثر سیمها و ابزار الکتریکی توسط روکش های عاین پوشانده شده اند تا انسان تماس مستقیم با برق نداشته باشد . بسیاری از برق گرفتگی ها ناشی از

خراب بودن کلیدها ، سائیده شدن روکش سیمها یا خرابی وسیله الکتریکی است.
کودکان بیشتر در معرض خطر برق گرفتگی قرار دارند چرا که دوست دارند با کلیدها ، سیمها و یا پریزها بازی کنند.

آب یخک هادی خوب جریان برق است لذا تماس با وسایل الکتریکی با دست خیس یا زمانی که زیر بارها خیس است ، خطر برق گرفتگی را افزایش می دهد.

صافه یک منبع طبیعی تولید الکتریسیه (جریان مستقیم با سرعت و ولتاژ فوق العاده زیاد ) است که به طور عادی برای رساندن خود به زمین از نزدیکترین زائده بلندی که در آن حوالی وجود دارد استفاده می کند و اگر شخصی در تماس با ، یا حتی نزدیکی به یک زائده طبیعی مانند درخت ، برج یا دکل باشد صدمه شدیدی خواهد دید .
الکتریسیته تولید شده به وسیله برق آسمان عرش فوق العاده کرانه است اما می تواند موجب مرگ آتی ( به علت ایست قلبی – تنفسی ) یا حداقل سبب به آتش کشیدن لباس شخصی شود ( اما صدمات بافتهای عمقی به نسبت سبکتر است ) ، بنابراین در زمان رعد و برق باید به سرعت از محلهای خطرناک دور شد .

عوارض تهدید کننده جان مصدوم در صدمات الکتریکی

با ورود جریان برق به بدن در اثر افتاضهای الکتریکی سفت (کوازی شکل ) عضلات تنفسی با آسیب مراکز تنفسی در مغز ( در بصل النخاع ) ایست تنفسی عارض می شود و پس از مدتی قلب نیز از حرکت می ایستد . البته اگر جریان برق از خورد قلب نیز عبور کرده باشد با ایجاد انقباضات کرمی شکل و غیرموتور اسپاسمودیک در بطن ( فیبریلاسیون بطنی ) ایست قلبی اولیه خواهیم داشت .
پس از ایست قلبی – تنفسی اگر در عرض ۲ تا ۲ دقیقه عملیات احیاء شروع نشود مرگ قطعی و حتمی خواهد بود .
اما قبل از شروع عملیات احیاء ابتدا باید تماس مصدوم را با جریان برق از بین ببریم .

قطع جریان کم ولتاژ

معمولترین کار قطع کلید کنتور است . اگر دسترسی سریع به فیوز امکان پذیر نبود تو شاخه او از پریز بیرون بیاورید . با سیم روکش دار را بکشید تا از پریز خارج شود و مطمئن شوید که خود در بکته محل بی خطر و سالم قرار گرفته اید .
اگر نتوانستید جریان برق را به این ترتیب قطع کنید روی یک ماده عایق خشک مثل روزنامه یا یک تخته چوبی یا لاستیک بایستید و با یک وسیله چوبی بلند ( مثل جارو ) منبع برق را از مصدوم دور کنید .
با اینکه بکته طالب را به دور رانها یا دست مصدوم بیاندازید و او را به سمت خود بکشید تا از منبع دور شود .

توجه کنید : تا به کار بردن وسایل فلزی یا مرطوب یا از تماس با بدن تخت مصدوم کاملاً خودداری کنید . اگر هیچ راهی وجود نداشت گوشه لباس مصدوم را که خشک است بگیرید و او را بکشید .

برق گرفتگی با جریانهای پر ولتاژ

در مواردی که با برق گرفتگی ولتاژ بالا روبرو هستید به هیچ عنوان به مصدوم نزدیک نشوید مگر اینکه از طرف پلس یا شخص مسئولی به شما اطمینان داده شود که می توانید به مصدوم نزدیک شوید .
تماس با برق های پرولتاژ در خطوط فشارقوی هوایی معمولاً سبب مرگ آتی می شود .
در چنین مواردی ضمن ایجاد سوختگی های شدید ، در اثر نیروی ناشی از اسپاسم ناگهانی ماهیچه ای ، مصدوم به مساحتی دورتر از محل تماس پرت می شود .
اگر مصدوم همچنان در تماس با برق مانده بود با اینکه کمتر از ۲۲ متر از خطوط فشار قوی فاصله داشت هرگز کوشش نکنید که او را نجات دهید ، حتی به او نزدیک هم نشوید تا اینکه برق به وسیله مسئولین قطع شود چرا که برق فشار قوی حالت قوسی داشته و می تواند مسافتهای دور را نیز تحت تأثیر قرار دهد .
در این موارد مواد عایق ، مانند چوب خشک یا لباس خشک به هیچ وجه محافظتی برای شما ایجاد نخواهد کرد .
بلافاصله به پلیس خبر دهید و اجازه ندهید کسی به مصدوم نزدیک شود و زمانی کمک های اولیه را شروع کنید که از طرف مسئولین یا مراجع رسمی به شما اطلاع داده شود که برق قطع شده است .

ارزیابی مصدومین برق گرفتگی

شکایات وعلام

مصدومی که دچار برق گرفتگی می شود ممکن است یکی با تمام شکایات و علامت زیر را داشته باشد :

- سوختگی های محل ورود و خروج جریان برق از بدن**
- قطع راههای عصبی** که به صورت فلج اندام ظاهر می کند .
- هورد و حساس شدن ماهیچه ها**
- افزایش فشار خون** یا کاهش فشار خون همراه با علائم و شکایات ناشی از شوک
- مشکل شدن تنفس** یا ایست تنفسی ( ممکن است زبان روم کند و راه هوایی را مسدود نماید)
- همبرانات نامنظم قلب** یا ایست قلبی.
- هی فرای و فرای** و تحریک پذیری ، اگر مصدوم هوشیار است .
- هیپوش شدن** .
- اختلالات بینایی** .
- شکستگی استخوانها** ( از جمله ستون مهره ها ) و دررفگی مفاصل به علت انقباضات شدید عضلات یا پرت شدن .
- هشنج** ( در موارد شدید )
- مراقبت از مصدوم
- مراحل مراقبتهای اورژانس
- مطمئن شوید** که خود و مصدوم در یک منطقه بی خطر قرار دارید .
- برای مصدوم بکته راه هوایی مطمئن برقرار کنید** و اگر لازم است ( در موارد ایست قلبی – تنفسی ) عملیات احیای قلبی – تنفسی مقدماتی را شروع کنید .
- هذر صورت** وجود ضایعات نخاعی و ستون فقرات ، آسیب های سر و شکستگی شدید ، مراقبتهای اولیه مربوط به آنها را انجام دهید .

**هسوختگی های الکتریکی** را ارزیابی کنید . در جستجوی حداقل دو محل سوختگی خارج باشید : یکی محل تماس با منبع انرژی الکتریکی و دیگری محل تماس با زمین .

**محل های سوختگی** را سرد کنید .

هر روی مناطق سوخته بانسمان استریل خشک قرار دهید .

**مراقب شوک** باشید . آن را درمان کرده و اکسیژن با غلظت بالا تجویز کنید .

**مصدوم** را هر چه زودتر منتقل کنید . بعضی از عوارض سوختگی ( مثل تورم راههای هوایی و در نتیجه خشکی ، نارسایی کلیه ، اختلالات قلبی و شوک ) شروع ندرجعی دارند . بنابراین باید مصدوم را سریعاً به مرکز مجهز منتقل کرد و او را تحت نظر قرار داد .
توجه کنید : آسیب های الکتریکی سبب تخریب وسیع عضلات شده ، که این باعث آزاد شدن مواد سمی ( مثل میوگلوبین ) به داخل خون می شود . این مواد از راه خون به کلیه ها رسیده و در ادرار ترشح می شوند و رنگ آن را قرمز می کنند و از طرفی با رسوب در کلیه ها سبب نارسایی کلیه خواهند شد . بنابراین برای جلوگیری از این عارضه به مصدومین برق گرفتگی که ادرار قرمز دفع می کنند باید حجم زیادی از مایعات داخل وریدی ( ترجیحاً حاوی یم کربنات سدیم ) تزریق کرد تا با شسته شدن کلیه ها ، آسیب کلیوی تقلیل یابد .

#### کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها

#### Bleeding And Wounds

تعریف: خونریزی یعنی خارج شدن خون از درون عروق خونی که در نتیجه ی جراحت و بریدگی اتفاق می افتد.

دستگاه گردش خون :

دستگاه گردش خون از مهمترین سیستمهای بدن میباشد که از سه جزء اصلی زیر تشکیل شده است :
۱- قلب
۲- رگها
۳- خون
وظیفه این دستگاه انتقال مواد غذایی واکسیژن به سلولهای بدن وجمعین انتقال مواد دفعی ودی اکسید کربن سلولها به اندامهای دفعی می باشد.

علائم و نشانه های خونریزی

به صورت واکنشی و برای جبران خون از دست رفته، خون کمتری به قسمتهای کم اهمیت تر مثل پوست، می رسد و به همین دلیل رنگ پریدگی پوست و مخاطها جزو علائم شایع خونریزی است.
در مراحل اولیه و با خونریزی های خفیف به جز رنگ پریدگیهای مختصرپوست و افزایش تعداد ضربان قلب علامی دیده نمیشود ولی با افزایش شدت خونریزی علام زیر ظاهر میشود
۱- تشنگی
۲- ضعف، بی حالی،بی قراری و پرخاشگری
۳- تنه شدن ضربان قلب و ضعیف شدن فیضهای محیطی
۴- عرق سرد روی پیشانی
۵- تنفس سریع و سطح
۶- تهوع و استفراغ
۷- لغت فشار خون
۸- خواب آلودگی
۹- احساس سبکی سر، سرگیجه و سردی پوست
۱۰- احساس سرما
۱۱- وجود علائم خاص خونریزی در ارتباط با بعضی از قسمت های مثلا خونریزی جمجمه، درون قفسه سینه یا شکم و...
۱۲- مشاهده خروج خون از زخم در موارد خونریزی خارجی
– به خاطر کاهش رسیدن اکسیژن دار به مغز، فرد دچار خواب آلودگی، گیجی، سیاهن رفتن چشمها و با اضطراب و بی قراری می شود.

انواع خونریزی:

با توجه به نوع عروق آسیب دیده، خونریزها به سه دسته تقسیم می شوند:

۱) خونریزی سرخرگی: این نوع خونریزی به دلیل سرعت زیاد جریان خون به صورت چهنده و با فشار زیاد است.رنگ خون به دلیل محتوای اکسیژن بالا قرمز روشن است. این نوع خونریزی به آسانی مهار نمیشود. درموارد قطع عضو به دلیل خربه ممکن است سرخرگ به طور کامل و شدید متفیض شده و خونریزی قطع گردد.

۲) خونریزی سیاهرگی: سیاهرگها شامل خون تیره بوده و جریان خون در آن آرام است و در نتیجه این نوع خونریزی بدون جهت و فشار بوده و آسانتر از خونریزی سرخرگی مهار میشود. یک خطر جدی خونریزی سیاهرگی، ورود هوا (مکش هوا ) به درون خون و بروز مرگ ناگهانی است و میتوان با فشار مایع آژرا مهار کرد.

۳) خونریزی مویرگی: خون موجود در مویرگ ها مخلوطی از خون سرخرگی و سیاهرگی است. خون معمولاً از زخم نشنت می کند و مقدار خون از دست رفته نیز کم است. معمولاً فشار روی زخم برای مهار خونریزی کفایت می کند در این نوع خونریزی خطر عفونی شدن زخم بیشتر از خطر از دست رفتن خون مطرح است.

بالتوجه به کانون خونریزی، خونریزها به دو دسته تقسیم می شوند:

۱) خونریزی داخلی:در خونریزی داخلی،خون از درون عروق خارج نشده، ولی داخل بدن باقی میماند.یعنی خون به درون حفرات

بدن مثل شکم، قفسه سینه، جمجمه و ... می‌رزد. این نوع خونریزی را با چشم نمی‌توان دید و تشخیص آن مشکل است.

۲) خونریزی خارجی: در خونریزی خارجی، خون از بدن خارج شده و بیرون می‌رزد و غالباً نتیجه ی بریدگی، جراحت جنگی و شکستگیهای باز استخوان ها ایجاد می شود.

اقدامات و کنکهای اولیه در خونریزی ها

۱- در ارائه کمکهای اولیه سرعت عمل به خرج دهید اما خونسردی خود را حفظ کنید تاخیرممکن است به قیمت از دست رفتن جان مصدوم تمام شود.

۲-علام حیاتی را کنترل کنید

۳-مصدوم را به پشت بخوابانید و باها را در وضعیت بالا بپرید.

۴-خونریزی را کنترل کنید.

۵-مصدوم را گرم نگاه دارید

۶-مصدوم را در وضعیت استراحت قرار داده و اندام زخمی را بی حرکت کنید.

۷-لباس مصدوم را شل کنید

۸- در صورت بروز شوک، پاهای مصدوم را بالا نگه دارید اما در صورت خونریزی سر و گردن نباید سر را نسبت به بقیه بدن پایین تر نگه داشت ، چون سبب خونریزی بیشتر می شود.

۹- جهت بررسی وضیعت جریان خون اعضاء از لمس نبض و گرمی هر اندام و همچنین معاینه پر شدنن مویرگی ناخن ها ( Capillary Nail Test – Blanch Test ) استفاده کنید.بر شدن فوری پستر ناخن نشانه‌همه جریان خون مناسب است و بر شدن پستر ناخن در مدت زمان بیش از ۲ ثانیه غیر طبیعی است.

۱۰- در صورتی که خون لخته شده باشد، از کندن و تمیز کردن آن خودداری کنید؛ زیرااین کار سبب خونریزی مجدد میشود.

۱۱- هرگز اشیائی مانند چاقو، نکه های شیشه و... را از زخم خارج نکنید زیرا امکان تشدید آسیب و خونریزی بیشتر وجود دارد. در این شرایط، از یک دستمال و یا پانده خفته شده به نام تامپون استفاده کنید. توجه داشته باشید که تامپون باید کاملاً اطراف جسم را بپوشاند طوری که وقتی خواستید روی آن باندبجی کنید، به جسم فشار وارد نشود.

۱۲-مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید.

روشهای مهار خونریزی کمکهای اولیه در خونریزی

۱- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده .

۲- فشار مستقیم بر روی محل خونریزی .

۳- فشار بر روی نقاط فشار (منظور از نقاط فشار، نقاطی هستند که جریان با همان سرخرگ اصلی، از آن عبور کرده است.)

۴-اگر خونریزی جزئی باشد، خونریزی ممکن است با ریختن آب سرد بر آن بند بیاید.

۵- استفاده از تورنیکت یا شریان بند در خونریزی های شدید تورنیکت باند عریزی است که استفاده از آن به طور صحیح سرخرگ را بسته و مانع خونریزی میشود. از این وسیله تنها در موارد بسیار ضروری (ظرف قطع سرخرگ بزرگ، قطع عضو و یا عدم مهار خونریزی با روشهای دیگر) استفاده می شود.

۱- فشار مستقیم :

مؤثرترین روش در کنترل خونریزی از طریق فشار مستقیم میباشد که به یکی از دو روش زیر انجام میگردد

گاز استریل (یا نکه پارچه تمیز) را روی محل خونریزی گذاشته ویا دست روی آن فشار وارد شود تا خونریزی قطع گردد.

قطعه ای گاز استریل را روی محل خونریزی گذاشته وبه وسیله بانداژ محکم آنرا ببندید تا خونریزی کنترل گردد.

۲- بالا نگه داشتن عضو دچار خونریزی :

این روش در کنترل خونریزی قسمت هایی از بدن که امکان قراردادن آنها در سطحی بالاتر از سطح بدن

وجود دارد مورد استفاده قرارمیگردد که به علت نیروی جاذبه فشار خونریزی کمتر میشود .

توجه : در صورت وجود شکستگی درعضو مربوطه استفاده ازاین روش محدودیت دارد .

۳- فشار بر نقاط فشار :

اگر توسط فشار مستقیم و بلند کردن عضو خونریزی قابل کنترل نبود از فشار دادن بر نقاط فشار استفاده می شود نقاط فشار نقاطی است که شریان های اصلی بدن از نزدیک سطح بدن و روی استخوانها عبور می کند.

توجه : چنانچه در این محل ها شکستگی استخوانی باشد در استفاده از این روش محدودیت وجود دارد .

۴- استفاده از تورنیکت یا کبینه هوائی : (با رعایت اصول )

این روش فقط زمانی انجام میشود که کوششهای قبلی جهت کنترل خونریزی مؤثر واقع نشود ویا در مواقعی که اندامی قطع گردیده و نگرانی دومرد ازین رفتن بافتهای بائین تر از محل بسن تورنیکت نباشد .

نکته : ۱- اندامی که با تورنیکت بسته شده حتماً باید در معرض دید باشد.

خونریزی داخلی

تعریف: چنانچه خون پس از خروج از رگ در داخل حفره ای از بدن ریخته ومحل خونریزی مشاهده نشود، خونریزی داخلی گویند. مانند خونریزی در داخل جمجمه، ویا در مجاری گوارشی.

کنکهای اولیه در خونریزیهای داخلی :

در مورد خونریزیهای داخلی مهمترین کار رساندن بیمار به مرکز درمانی است وپهترین اقداماتی که میتوان انجام

داد به ترتیب زیر است :

۱- کنترل علام حیاتی

۲- کنترل راههای هوائی

۳- قرار دادن بیمار در بهترین وضعیت

مثلاً اگر بیمار دچار تهوع واستفراغ های مکرر است او را به پهلو خوابانده واگر خونریزی داخلی اندامها ( دست ویا )است، اندام را بالا نگه دارید.

۴- بیمار اگر دچار شوک است کمکهای اولیه در مورد او انجام شود.

۵- در صورت امکان به بیمار اکسیژن داده وبه او هیچ چیز نخورانید.

۶- در اولین فرصت ممکن بیمار را به مرکز درمانی انتقال دهید.

نکته ۱ : در صورت ضربه به سر - استفراغ های مکرر زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل مغزی میباشد که میتواند باعث مرگ مصدوم گردد.همچنین خروج مایع مغزی نخاعی که همانند آریزش بینی از بینی و مایع سفحانی از گوش می باشد از علام ضربه مغزی می باشد

در ضربه مغزی : سر مصدوم را بالاتر از سایر اندام او قرار دهید . از خروج مایع مغزی نخاعی به بیرون جلوگیری نکنید و هر چه سریعتر مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید .

نکته ۲ : در صورت ضربه به شکم - دل درد شدید زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل شکم میباشد ودر صورت عدم توجه باعث مرگ مصدوم خواهد شد.

تعریف زخم

ایجاد هر گونه شکاف و از بین رفتن پیوستگی بافتهای بدن چه در داخل و چه در سطح خارجی بدن را زخم

می‌نامند. به عبارت دیگر هر گونه صدمه به نسج نرم را زخم گویند. (نسج نرم در بدن شامل پوست ، عضلات ، عروق خونی و اعصاب می‌باشد.)

زخمهای باز

هرگاه در اثر عوامل مختلف قسمتی از پوست بدن تغییر شکل دهد و این تغییر شکل باعث خروج خون از بدن شود ایجاد زخم باز می‌نماید. در این نوع زخم خونریزی از بدن قابل رویت است.

انواع زخمهای باز

**•**زخمهای شکافتهار یا بریدگی‌ها: در این زخم دپواره زخم منظم و مستقیم است که با وسایل برنده مثل چاقو ، شیشه و غیره ایجاد می‌شود

**•**زخمهای باره باره: در این نوع زخم لبه‌های زخم نامنظم و ناهموار هستند و ممکن است بر اثر تماس با سیم خاردار برخورد ترکش خپباره و یا گاز گرفتگی حیوانات ایجاد شود

**•**زخمهای کند: در این نوع زخم قسمتی از پوست از بدن جدا می‌شود و گاهی اوقات نسج زیر جلدی و عضله نیز کنده می‌شود **•**هرآشیدگی: معمولاً بر اثر ساییده شدن با سر خوردن روی سطح زیر به وجود می‌آید.

**•**زخمهای سوراخ شده: در این نوع زخمها ممکن است دیوار زخم منظم باشد، خونریزی کم و البتام به کندی صورت می‌گیرد.مانند زخمهای چاقو ، گلوله ، سوزن ...

اقدامات لازم

در صورتیکه محلزهای استریل مانده سرم شستشو یا نرمال سالین ، بنادین یا آب جوشیده ولرم در دسترس می باشد، گرد و خیار آلودگی را از روی زخم بشویید.

- زخمهای باز را بلافاصله با یک پوشش استریل مانده گاز یا هر گونه پارچه تمیز دیگری بپوشانید.(بانسمان)

جسم خارجی عمقی از جمله جسم خارجی نوک نیز مثل میله یا سوزن یا چاقو را هرگز از زخم خارج نکنید (به خصوص در قفسه سینه یا شکم) ، چون ممکن است سبب آسیب بیشتر به عروق خونی و خونریزی شود.

-در مورد زخمهای خونریزی دهنده لخته روی زخم نباید با کشیدن گاز و ... جدا شود چون باعث ایجاد خونریزی مجدد می‌شود.

قطع عضو

اقدامات و کنکهای اولیه از مصدوم

۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با فشار آوردن روی عضو آسیب دیده و بالا بردن آن خونریزی را کنترل کنید.
۲) یک بانسلمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک روی محل جراحت قرار دهید وآن را با پیچیدن باند محکم کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن پردازید.

۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ذکر کنید که قطع عضو صورت گرفته است علام حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید

احتیاط دقت کنید که قطع عضو شده در تماس مستقیم با یخ قرار نگیرد.

زخم بسته

زخم بسته عبارت است از صدمه و ضایعه دیدن بافت‌های داخلی بدن ، بدون اینکه راه از تنایلی به بیرون و سطح بدن داشته باشند. این زخرها معمولاً نیچه نحت فشار قرار گرفتن یوسيله اشیاء سنگین می‌باشد.

انواع زخم بسته

**هرزخم‌های کوفتگی** (کوبنده): ضربه غیر برنده به بدن می‌تواند باعث له شدن و جدانشدن لایه‌های عمقی‌تر پوست و نسوج زیر چلدی شود بدون این که خونریزی قابل رویت باشد.

**هرزخم‌های له شده** (له شدگی): اینجا دیواره زخم نامنظم و خونریزی زیاد است و التیام به کندی صورت می‌گیرد.

اقدامات و کنکهای اولیه در زخمهای بسته

کوفتگی شایعترین نوع زخم بسته است که نیازبه کمکهای اولیه سریع ندارد. البته قبل از انتقال درصورت نیاز درمان شوکه (درصورت وجود علائم شوکه) برای مسموم باید انجام گیرد.

زخم پستر ( زخم فشار) در سالمندان

زخم فشار ، زخم پستر یا **Decubitus ulcer** یکی از مشکلات شایع سالمندان می باشد که باعث درد ، عفونت و حتی مرگ به دنبال عفونت منتشر ( سپتی سمی ) ، یوی بد و آسیب به کمر می شود . این مشکل برای کادر پرستاری ، زحمات زیاد و حتی آسیب های جسمی به دنبال دارد ( مثل مشکلات کمر و … )

زخم فشار نه تنها در سالمندان بستری دیده می شود ، بلکه طبق تحقیقات در سالمندانی که توانایی نشستن دارند ، بیشتر در معرض زخم فشار هستند . طبق تعریف ، تکرور ( سیاه شدگی و از بین رفتن بافت ) که به دلیل انسداد جریان خون تغذیه کننده موضعی بوجود می آید . این مسأله می تواند در هر قسمتی از بدن که فشار خارجی بر روی برجستگی استخوان اعمال می شود ایجاد گردد . وجود عوامل مساعد کننده می تواند خطرزخم فشار را افزایش دهد .

در واقع فشار باعث کاهش جریان خون ( ایسکمی ) و در نهایت درد می شود . به دنبال درد ، درد ، موقیعت بدن خود و در نتیجه ناحیه فشار را تغییر می دهد . این کار باعث ورود خون به ناحیه کم خون ( ایسکمیک ) شده و به بافت اجازه بهبود یا ترمیم می دهد .

عوامل ایجاد کننده

چندین عامل بالقوه ، زمینه ساز بروز آن در یک فرد می باشند و به ۵ دسته عوامل داخلی ؛ بیرونی و بیمارستانی تقسیم می شوند .

عوامل داخلی

اینها مجموعه عناصر داخلی هستند که پاسخ بدن را کاهش میدهند.
فرد را مستعد ابتلا به زخم فشار می کنند .
چندین عامل داخلی وجود دارد که شامل ؛ سوء تغذیه ، اختلالات عصبی (نورولوژیک) کاهش حرکت و فعالیت ، افزایش سن ، بی اختیاری و رطوبت پوست ، وضعیت ذهنی ، وضعیت پوست و مصرف دارو می باشد .

سوء تغذیه می تواند توسط عواملی مثل کاهش اشتها ، اشکال در خوردن به هر علتی مثلاً دندانهای نامناسب و عدم توانایی در غذاخوردن بدون کمک و حتی اشکال در بلع به علتی مثل سکه مغزی ( **CVA** ) بوجود یابد .

اختلالات عصبی هم باعث عدم درک بیمار از احساسی درد شده و همچنین توانایی جابجایی را نیز تحت تأثیر قرار میدهند .

افزایش سن باعث کاهش ساخت کلاژن شده و باعث نازک تر شدن و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست می شود . بی اختیاری ادرار و رطوبت پوست نیز احتمال ایجاد زخم فشار را افزایش می دهند .

وضعیت ذهنی بیمار نیز نقش مهمی در ایجاد زخم فشار دارد . مصرف دارو نیز باعث کاهش هشاری بیمار می شود و در نتیجه به طور طبیعی ، حرکات نیز کمتر می شوند.

فاکتورهای بیرونی

شامل فشار ، اصطکاک و نیروهای کششی می باشند . این ۵ عامل خصوصاً در فرد نشسته مهم هستند.

عوامل بیمارستانی

عوامل خارجی ، بخصوص هنگامی که فرد در بیمارستان بستری است ، اهمیت پیدا می کنند . این عوامل شامل ؛ ماندن روی تریلی بیمارستان یا تخت اتاق عمل به مدت چندین ساعت - عدم وجود سیستم های بهبود فشار ، روی تخت های استاندارد بیمارستانی - عدم وجود سیستم های گامنده فشار و یا جابجا کردن نادرست بیمار بر روی صندلی ، بی حرکت کردن بیمار از طریق ابزارای مثل تراکشن و اسپلیت - روشهای نادرست جابجا کردن بیمار

خون دماغ

طبق آمار به طور تقریبی یک نفر از هر ۱۰ نفر دست کم یکبار سابقه خونریزی شدید از بینی داشته است. خونریزی ممکن است جزئی و با خیلی شدید باشد. بعد از خونریزی‌های فاشه‌گدی، خونریزی بینی شایع‌تر خونریزی خودبخودی در انسان است که به علت پارگی عروق مخاط بینی که بدون محافظ می‌باشد اتفاق می‌افتد. شایع‌ترین محل خونریزی در اطفال و بالین جوان قسمت قدامی تیغه بینی است ( که ناحیه کیسلباخ (Kisselbak) یا لیل little نامیده می‌شود). خونریزی این ناحیه را می‌توان به آسانی کنترل نمود. مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین محل خونریزی در قسمت خلفی - فوقانی جدار خارجی و تیغیه وسط بینی در اشخاص سن است.

شایع‌ترین علت خونریزی بینی ضربه یا تروما است. ضربه‌های شدید باعث شکستگی استخوان بینی شده و ضربه‌های خفیف ظفر دستکاری بینی یا انگشت آسیب به ناحیه لیل وارد آورده و سبب از بین رفتن موکوس محافظ آن ناحیه می‌شود.

عوامل مهم در کنترل خونریزی‌های بینی عبارتند از: علت، محل خونریزی، نحوه معالجه آن.

علت شناسی : عوامل موضعی و عوامل سیستمیک

عوامل موضعی:

در میان عوامل موضعی که سبب خونریزی بینی می‌شوند، می‌توان از ضربه‌های وارده به صورت، واکنش التهابی تغییرشکل ساختناتی، وجود جسم خارجی، تماس با مواد شیمیایی سمی، مداخله جراحی و تومورهای داخلی بینی نام برد. ضربه‌ی موضعی یکی از شایع‌ترین علل خون دماغ است. وارد کردن لوله بینی-معدی (افزایش مداوم فشار هوایی بینی) دستکاری داخلی بینی و بازپایی جسم خارجی داخل بینی که سبب پاسخ التهابی شدید شده است، همه می‌توانند مسئول خونریزی بینی باشند.عمل‌های جراحی داخلی بینی و شکستگی‌های استخوان بینی، دیواره سینوس‌های صورت- کاسه چشم و قاعده جمجمه هم می‌تواند سبب خون دماغ شوند.

بد شکلی‌های ساختمانی:

به شکل مادرزادی یا اکتسابی می‌تواند سبب درگیری قسمت غضروفی یا استخوانی تیغه بینی یا شاخک‌ها شوند. در این حالت هوای دمیده شده با سرعت و تلاطم بیشتری وارد بینی می‌شود. این مسئله سبب خشکی غشای مخاطی-التهاب و دلمه بستن می‌شود. برداشتن دلمه‌ها از طریق یک کردن بینی یا با فشار وارد کردن هوا از راه بینی انسداد بافته عروق خونئ سطحی را در معرض قرار می‌دهد و موجب خونریزی می‌شود.

سرطان‌های متعددی می‌توانند با خونریزی‌های خودبخودی بینی تظاهر کنند یکی از عوامل خونریزی شدید بینی در بزرگان، آزیوپیریوم است. این تومور خوش خیم عروق که از ناحیه بینی- حلقی منشاء می‌گیرد ممکن است به صورت خودبخودی یا در پاسخ به ضربه خونریزی کند.

علائم بالینی

بیماران از خونریزی هر دو بینی معمولاً شکایت دارند در حالی که در حقیقت یک بینی خونریزی دارد. از بیمار باید پرسش کرد اگر دو طرف خونریزی دارد شدت کدام بینی بیشتر است. بهتر است لخته‌های خون خارج شود بعد به وقت داخل بینی معاینه شود تا محل خونریزی مشخص گردد.

درمان کلی

۱- حفظ خونرودی

۲- بیمار باید بنشیند و بالاتری خود را به جلو خم کند و دهان خود را باز نماید او در این حالت می‌تواند خون را تنف کرده و آن را قورت ندهد. سرانجام بالاتری باید به حالت معمول در آید.

تنها اگر به مدت ۵ دقیقه قسمت جلونی بینی را در سمت خونریزی به روی تیغیه بینی یا انگشت دست فشاریم بسیاری از خونریزی‌های بینی مهار می‌شوند به بیماران گزارشد می‌شود که نینب یا دستمال در بینی خود نگذارند. زیرا ممکن است هنگام در آوردن آنها دچار مشکل شوند و مخاط بینی بیشتر آسیب شوند. اگر سابقه خونریزی شدید یا طولانی وجود دارد یا در حین معاینه بیمار دچار افت فشار خون ازتوسایتیک(کاهش فشار خون وضعیتی) می‌شود. تعیین سطح هموگلوبین و هماتوکریت جهت تصمیم‌گیری در مورد ضرورت تزریق خون به بیمار الزامی است.

۳- کپرس‌های سرد باید پشت گردن و همچنین پشت بینی گذارده شود.

۴- پایین آوردن فشار خون

۵- قطع داروهای ضد انعقادی

درمان موضعی

کوثر کردن (cautery)

تأمینات قدامی و خلفی

مهار خونریزی احتیاج به همکاری بیمار و وسایل معاینه دقیق از جمله چراغ پیشانی و ساکشن دارد روش‌های متعددی برای هموستاز (توقف خونریزی) وجود دارد که می‌تواند از کوتریزاسیون شیمیایی (اسیدتری کلرواسیتیک و نیترات نقره) و الکتریکی تا تامپون قسمت قدامی و خلفی بینی متفاوت باشد. البته روش‌های دیگری از جمله کوتریزاسیون یا کمک آندوسکوپیی- بستن شریان‌های اصلی‌تر جراحی‌های سیولاستی تیغه بینی و … وجود دارد.

باید در ابتدا خون، لخته‌ها و اجسام خارجی را خارج شود. سپس از فیل افرین و لیدوکائین جهت ایجاد انقباض عروقی و بی‌حسی لازم به شکل موضعی شود. می‌توان درست روی همان مخاط شکننده به آرامی یک تلم آفتهه به نیترات نقره را به عروق خونئ که به موضع خونریزی می‌رسند تماس دهیم بهتر است آن رنگ خوبی که به محل خونریزی دهنده می‌رسد سوزانده شود تا این که مستقیماً خود محل را بسوزانیم.

در صورتی که امکان کوتریزاسیون باشد یا با کوتریزاسیون خونریزی کنترل نشود باید از تامپون استفاده کرد.

بدون توجه به روش اقدامی، تامپون بینی باید دست کم ۷۲-۴۸ ساعت باقی بماند. هم به دلیل اینکه این پانسانان راه تخلیه سینوس‌های اطراف بینی را می‌بندد و هم به خاطر اینکه احتمال سندرم شوک عفونی کاهش یابد از آنتی بیوتیک استفاده می‌شود. حدود ۷۱۰ خون دماغ‌های خلفی به روش‌های درمانی معمولی پاسخ نمی‌دهد و مداخله جراحی لازم است.

راهنمایی‌هایی جهت ارجاع به متخصص.

خون دماغ مداوم نیازمند به ارزیابی توسط متخصص گوش، حلق و بینی دارد.
بیماری که به بسن قسمت خلفی بینی نیاز دارد باید حتماً توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی درمان شود.
آزمایش‌های معمولی که شامل **PT** و **PTT** شمارش پلاکت و زمان سیلان است.

باید در موارد خونریزی شدید بینی انجام شوند سطح هموگلوبین و هماتوکریت باید تعیین شود تا تصمیم بگیریم که بیدار احتیاج به تزریق خون دارد یا خیر. هنگامی که خونریزی بند آمد استفاده از فظره کلرورومدیم - احتیاب از دستکاری داخلی بینی و استفاده از پد مناسب بر روی تپه بینی می‌تواند از خونریزی مجدد بین جلوگیری کند.

**کنک های اولیه حوادث ناشی از آب**

تهیه کننده: سید محمد هادی میر معظی

منبع : راسخون

سیل

همانطور که می دانیم ، سیل از بلایای طبیعی است که همه ساله در گوشه و کنار جهان اتفاق می افتد و باعث خسارت های مالی و جانی زیادی می شود.دستورالعمل هایی که برای آمادگی در چنین موارد اضطراری لازم است به شرح زیر است :

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع سیل

- هشدار سیل در سه ماه ، به معنای آن است که سیل بپروند آمده یا جاری خواهد شد . لذا از قبل آماده باشید .
- کیف امداد و نجات هلال احمر را همواره در منزل آماده داشته باشید .
- از منابع مختلف از جمله رادیو و تلویزیون و سایر وسایل ارتباطی ، مانند بی سیم و پایگاه انتظامی ، اطلاعات و آگاهی هام لازم را دریافت کنید .
- برای زمان وقوع سیل ، در منبعی مطمئن آب سالم ذخیره کنید .
- در مناطق سیل خیز ، تأمین مالی و جانی در برابر زیان های احتمالی ضروری است ، لذا بهتر است اسناد و سایر اوراقی بهادار را در جعبه ای مطمئن قرار دهید .
- در نظر داشته باشید که اگر به شما گفته شد منزل را تخلیه کنید ، به چه جاهایی می توانید بروید ؟ بنابراین از قبل چند مکان را انتخاب کنید .
- همواره کمی پتیز در پاک اتومبیل داشته باشید ، زیرا ممکن است مجبور شوید خانه را ترک کنید .
- ا با مناطق سیل گیر آشنا شوید . برای اطلاع بیشتر می توانید با مرکز جمعیت هلال احمر محل خودتان تماس بگیرید .
- تابلو برق را در طبقات فوقانی ساختمان جاسازی کنید .

- تزلزلات آسمانی سنگین ( باران شدید ) ممکن است زندگی انسان را به خطر اندازد ، پس در هنگام وقوع سیل به این نکات توجه کنید :
  - اگر در خارج از ساختمان ( اداری ، مسکونی ) هستید ، خوشترد باشید .
  - از جاده های هموار عبور کنید و به محل هایی که امکان فرو ریختن آنها وجود دارد ، نزدیک نشوید .
  - اصل بهداشت روانی عزایتست از از حفظ خسورسی و همدلی با دیگران ، توأم با امید به خداوند سبحان . لذا این کنکه را هرگز فراموش نکنید .
  - در صورتی که مجبور به ترک منزل یا محل سکونت خود هستید ، قبل از خروج ، حتماً جریان برق ، آب و گاز را قطع کنید . هنگامی که هشدار سیل منشر می شود :
  - به پانهای رادیو و تلویزون برای کسب اطلاعات و دستورالعمل های لازم ، گوش کنید و در صورتی که دستور تخلیه داده شد ، فوراً این کار را انجام دهید .
  - وقتی که اطلاعیه یک سیلاب برقی آسا بخش می شود :
  - اگر تصور می کنید سیل قیلاً شروع شده است ، فوراً منزل را ترک کنید چرا که ممکن است پیش از چند ثانیه وقت گریز داشته باشید .
  - گوش به زنگ باشید تا در صورت اعلام سیلاب برق آسا ، به سرعت منزل را ترک کنید .
- سریع عمل کنید :
- اگر ماشین شما در آب هایی که به سرعت سطح آنها بالا می آید ، گیر کرده است ، فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید .
- به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابی های جاده و شیب ها باشید .
- هنگام رانندگی از دنده های سنگین استفاده کنید ، زیرا ترمزها در آب به خوبی کار نمی کنند .
- اگر خانه شما در محل مرتفعی است همان جا بمانید .
- به نقطه مرتفعی دور از رودخانه ، نهرا ، جویهاها و زهکشی ها بروید .
- اگر پیاده هستید ، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است ، عبور نکنید .

اقدامات لازم بعد از وقوع سیل

- با مناطق سیل زده آشنا شوید . اگر در این موارد مطمئن نیستید ، با مرکز جمعیت هلال احمر محل خود تماس بگیرید .
- برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم به رادیو گوش دهید .
- به افراد آسیب دیده ، کمک‌های اولیه را برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید .
- از منطقه سیل زده دور شوید ، مگر آنکه از شما درخواست کمک شده باشد ، یا اینکه بتوانید کمک کنید .
- از سیم های آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب ، دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول گزارش دهید .
- سیل به خطوط برق آسیب می رساند و موجب بروز آتش سوزی می شود . این تخریب می تواند آتش سوزی در اتبارهای حاوی مواد سوختی را گسترش دهد .
- سعی کنید عمقه های کوچک را خاموش کنید و به سرعت با آتش نشانی و اورژانس تماس بگیرید .
- منابع تخریب شده آب ممکن است باعث کاهش فشار آب شوند ، لذا هنگام فرونشاندن حریق به این نکته توجه کنید .
- مراقب مارهای در منطقه سیل زده باشید ، زیرا سیل مارها را از لانه بیرون می کنند .

سیلاب

سیلاب‌های ناشی از بارندگی شدید بطور منظم بر جزایر واقع در دریای کارایب تأثیر می‌گذارند. این سیلاب‌ها به هنگام وقوع طوفان‌ها و تندبادهای گرمسیری یا سایر شرایط جوی جاری می‌شوند. علاوه بر تغییرات آب و هوایی، سیلاب‌ها در اثر کشتن سد، راهها و مسیرهای اصلی آب، وقوع آتشفشان زیر آب یا زلزله‌های ناشی از امواج جزر و مد جاری می‌شوند. امواج جزر و مد شدیداً در طول نواحی ساحلی خطرناک می‌باشند، به ویژه اینکه مبداء تشکیل آنها می‌تواند فرسنگ‌ها دورتر از این نواحی باشد. سازمان ایالات آمریکا تخمین می‌زند که در فواصل سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۴ جاری شدن سیلاب دومین عامل و وقوع طوفان‌ها اولین عامل خسارات وارده به دارائی‌های منطقه بوده است.

اثر سیلاب‌ها در جوامع با انجام اقدامات محلی از جمله زهکشی، ساخت سد یا دیگر اقدامات مربوط به ممانعت از جاری شدن سیل قابل کاهش می‌باشند. سیلاب‌ها در دشت‌های سیلابی مشخصی جاری می‌شوند. در زمانی که بارندگی طولانی در طی چند روز، بارندگی شدید در مدت زمانی کوتاه یا عللی از قبیل ملل آب شدن برف‌ها و تجمع خار و خاشاک منجر به طوفان رودخانه یا جویبار می‌گردند، و سیل منطقه را احاطه می‌نماید. در زمستان و اوایل بهار برف‌های ذوب شده یا آب باران بکی می‌شوند؛ طوفان‌های رعدآسای شدید بارندگی سنگینی را در فصول بهار و تابستان به همراه دارند؛ یا گردبادهای موسمی منجر به بارندگی شدید در نواحی ساحلی داخل کشورها در فصول تابستان و پاییز می‌گردند. سیلاب‌های ناگهانی طرف ۶ ساعت بارندگی یا پس از شکسته شدن سد یا دیواره رودخانه یا بدینال رها شدن آب ناشی از ذوب شدن برف‌ها و تجمع خار و خاشاک جاری می‌شوند و افرادی که آمادگی ندارند را در بر می‌گیرد. شما همیشه از وقوع سیلاب‌های ناگهانی و کشنده معطف نمی‌باشید. بنابراین اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که در معرض جاری شدن سیلاب‌های ناگهانی می‌باشند، حمایت از خانواده و اموال خود را برنانه‌ریزی نمایید. از آنجائی که خشکی از دشت و صحرا یا جنگل‌ها حاصل و تبدیل به جاده‌ها و محل پارک اتومبیل‌ها می‌گردند، توانایی جذب آب باران را از دست می‌دهند. شهرنشینی جریان آب را ۲ تا ۶ برابر نسبت به جریان آن در زمین‌های طبیعی افزایش می‌دهد. در طول مدت زمانی که سیلاب در شهر جریان می‌یابد، خیابان‌ها میبدل به رودخانه‌های روان می‌گردند، و طبقات زیرزمینی و پل‌ها از آنجائی که با آب بر می‌شوند، می‌توانند منجر به مرگ و میر گردند. برخی عوامل به جاری شدن سیلاب کمک می‌کنند. دو عامل کلیدی، شدت بارندگی و مدت زمان آن می‌باشد. شدت، سیلاب‌ها به میزان بارندگی و مدت زمان بارندگی بستگی دارد. همچنین، نقش برداری (توپوگرافی) و وضعیت خاک و پوشش زمین نقش مهمی ایفاء می‌کنند. اکثر سیلاب‌های ناگهانی در اثر وقوع طوفان‌های رعدآسای تدریجی جاری می‌شوند. از طرف دیگر، سیلاب‌ها می‌توانند کنه یا تند جریان بایند، ولی طول‌کلی ساعت‌ها یا روزها ادامه می‌یابند.

سیل شهری

سیل در مناطق شهری خطرانی را در بر دارد که باید در طول عملیات نجات آنها را در نظر داشت

در میان آنها میتوان له مواد زیر اشاره نمود :

آلودگی وموشحات مواد خطرناک:

- تعریف هر نوع سیل به بخشی از مواد خطرناک اطلاق میشود، اما اغلب مناطق شهری به طور قابل ملاحظه ای بیشتر تهدید به آلودگی میکنند ،
- از جمله :
- مذوق انسان و حیوان
  - باکتری و سایر عوامل بیماری زای منتقل شونده از راه آب
  - اسید و مواد قلیایی
  - ترشحات شیمیایی و خالی کردن مواد شیمیایی به طور غیر قانونی (فاضلاب صنعتی)
  - مراد شیمیایی شکنگ بدست آمده از ابزارها و زیرزمینها
  - خانواده پلی کرینیدها



۸- سوختهای هیدروکربن (گاز نفت ، پتیزین و....)

۹- سم دفع آفات و موادشیمیایی کشاورزی

۱۰- مواد شیمیایی معمولی

۱۱- چند انسان و لاشه حیوانات

مناطق صنعتی وکشاورزی باید به خاطر مواد خطرناک و آلوده کننده با دقت بیشتری نظارت شوند .

موارد زیر را کنترل نماید:

۱-پلاکاردها و برچسبها ، طرح و شکل ظروف نگهداری مواد

۲-اسناد بازرگی از جمله طرحهای مدیریت مواد خطرناک و برگه های اطلاعات درباره ایسئی مواد

۳-ویژگیهای فیزیکی و کسیت مواد

آمادگی برای سیلاب :

قبل، بعد و در جریان جاری شدن سیلاب چه باید کرد

از خطرات سیلاب آگاه شوید. سیلاب‌ها می‌توانند نکته سنگناها را جابجا کنند، درختان را واژگون نمایند، ساختمان‌ها و بناها را خراب کنند و کانال‌های جدید را از بین ببرند. ارتفاع آب سیلاب به ۱۰ تا ۲۰ فوت می‌رسد و غالباً مجموعه کشنده‌ای از آوارها و به همراه دارد. همچنین باران‌های سیل‌آسا می‌توانند زوش فاجعه‌انگیز و آوارها را نیز در برگیزند.

صرف‌نظر از چگونگی جاری شدن سیل یا سیلاب‌های ناگهانی، شیوهٔ در امان ماندن قانون حفظ امنیت ساده است:

بالای مرتفع‌ترین زمین بایستید و از آب‌های سیلاب دوری کنید. حتی کم‌عمق‌ترین آب‌های سریع سیلاب فوربز از آنچه که افراد تصور می‌کنند، می‌باشند. خطرناک‌ترین کار ممکن این است که سعی کنید در آب‌های سیلاب راه بروید، شنا کنید یا شیجه بزنید.

دو فوت از آب منجر به جابجایی اکثر اتومبیل‌ها از جایشان خواهد شد.

برنامه‌ریزی برای سیلاب

پنک برنامه ساخته برای خانواده تهیه کنید.

برنامه‌ریزی ویژه جاری شدن سیلاب را انجام دهید.

درخصوص خطر جاری شدن سیل در منطقه خود و ارتفاع سطح سیلاب آموزش ببینید. در مورد خطر وقوع سیل در منطقه خود با اداره مدیریت اضطراری، خدمات ملی آب و هوا در محل یا سازمان برنامه‌ریزی و منطقه بندی تماس حاصل فرمایید. آگاهی از شرایط محیطی به ویژه برای خانه‌هایی که در نزدیکی نه‌رها و سدها واقع می‌باشند شما را قادر خواهند کرد تا از تأثیر احتمالی

سیلاب بر خانه‌تان مطلع گردید. چنانچه در معرض خطر جاری شدن سیلاب می‌باشی یا مأمور بیمه گفتگو کنید.

رادیو خود را تنظیم کنید تا از اطلاعات اضطراری به روز مطلع شوید.

برنامهٔ تخلیه را در نظر بگیرید. هر عضوی از خانواده شما باید بداند به هنگام ترک خانه کجا برود: تصمیم به برنامه‌ریزی در آخرین لحظه می‌تواند منجر به آشفتگی و پریشانی گردد.

درخصوص جاری شدن سیل یا خانواده خود بحث و مذاکره نمایید. هر فردی در زمانی که تمام اعضاء خانواده با هم نبسته‌اید باید بداند که چگونه عمل نماید. بحث و گفتگو قبل از زمان وقوع سیلاب به کاهش ترس و نگرانی کمک می‌کند و همگی از چگونگی پاسخگویی مطلع می‌گردند.

به کودکان چه باید گفت

چنانچه با آب‌های سیلاب مواجه می‌گردید، بایستید، برگردید و راه دیگری را در پیش بگیرید. به بالاترین سطح زمین بروید. در صورتی که سیلاب به سرعت جریان یابد، حتی آب یا عمق ۴ اینچ می‌تواند شما را به زمین بیاورد. بسیاری از افرادی که در مسیر

آب‌های سیلاب فرار می‌گیرند، مجروح می‌شوند یا کشته می‌شوند.

از مناطق سیل‌زده دور شوید. حتی اگر امن به نظر می‌رسد، ممکن است، آب سیلاب هنوز بالا یابد.

هرگز سعی در راه رفتن، شنا کردن، شیجه زدن یا بازی کردن در آب سیلاب نکنید. شما در سطح آب قادر به مشاهدهٔ شدنی که

سیلاب جریان دارد و یا دیدن حفرها و آوارهای زیر نمی‌باشید.

در صورتی که در وسیلهٔ نقلیه هستید و آب پیرامون شما را فرا گرفته است چنانچه می‌توانید به سلامت خارج شوید، فوراً این کار را بکنید و به بالاترین سطح مطح بروید. آب وسایل نقلیه را با خود می‌برد.

مراقب مازاد در نواحی سیل‌زده باشید. آب‌های سیلاب مازها را از خانه‌هایشان بیرون می‌کنند.

از کنار جوی‌ها و نه‌های مناطق سیل‌زده عقب بایستید. بسترهای ماریج غالباً بدلیل بارش باران سنگین ناپایدار می‌باشند و می‌توانند شما را ناگهان کشیده و سریعاً به داخل آب در حال حرکت پرتاب نمایند.

هرگز در اطراف آب‌های مرغ، لجن‌های طوفان، گودال‌ها، مسیل‌ها یا مجراهای آب بازی نکنید. آب سریع و روان به راحتی شما را با خود می‌برد.

تمام موادغذایی را که آفته به آب‌های سیلاب شده‌اند، دور بریزید. آب آلودهٔ سیلاب حاوی میکروب و اجرام مخلف است. خوردن غذاهای آلوده به آب‌های سیلاب می‌تواند شما را بیمار کند.

آشنایی با وظایف گروه امداد به هنگام دیدن نفر در آب

وظیفهٔ اولین نفری که در طول رودخانه یا دریا مشاهده می‌کند که کسی در آب در حال غرق شدن قرار دارد و نمی‌تواند از طریق به آب زدن به او کمک کند و شاهد غرق شدن یک نفر می‌باشد اولین اقدامی که باید انجام دهد فرستادن وسیله‌ای در آب به طرف نفر غریق می‌باشد و ضمن انجام این عمل با فریاد تقاضای کمک می‌کند بارها مشاهده شده که نفریبدون اطلاع خود را به

آب می‌زند ولی قبل از رسیدن به فریق خود را در حال غرق شدن می‌بیند.

این کار بسیار اشتباه نیز می‌باشد نقرات باید در این مورد به نحوهٔ کمک رسانی قبل از اینکه به آب بروند آگاهی کامل داشته باشند.

روش اطلاع رسانی به سرپرست تیم

پنک گروهی وقتی در جریان یک حادثه قرار می‌گیرند و به صورت یک تیم عمل می‌کنند و این تیم باید همزمان اقدام نمایند زیرا هیچ گاه کاری را بدون اطلاع سرپرست تیم انجام ندهید. مگر اینکه اقداماتی که از قبل آموزش داده شده باشد یکی از این آموزشها استفاده از حلقه نجات یا وسیله‌ای که بتوان نفر را در یک منطقه‌ای نگه داشت و به همراه تیم اقدام لازم را برای گرفتن او از آب نماید.

آشنایی با شیوه نجات فرد و انتقال آن به خشکی

جهت آشنایی با شیوه نجات و انتقال نفر به خشکی چندین طریق وجود دارد این بستگی به جریان آب و شرایط هوا و منطقه نیز دارد که در بخش آشنایی با وسایل نجات توضیح داده می‌شود.

غرق شدگی

غرق شدگی از علل مرگ و میر بچه ها و نوجوانان است . عوامل زمینه ساز عبارتند از: بیابری صرع ، عقب ماندگی ذهنی ، نداشتن آشنایی کافی با فراتد شناگری ، افزایش استفاده از قایق های رویاز و تندرو به خصوص شنا در مناطق حفاظت نشده .

غرق شدگی هنگامی اتفاق می افتد که کسی در مایماتی مثل آب تنفس کند نشانه های غرق شدگی ممکن است در اثر مایع اشتقاق شده یا با اسپاسم رفلکسی در حنجره اتفاق بیفتد .

در ۱۰ تا ۲۰ درصد از غرق شدگی های واقعی، فرد به دلیل اسپاسم رفلکسی جان خود را از دست می دهد و هیچ مدرکی دال بر اسپیراسیون (تنفس در مایع) وجود ندارد. اسپیراسیون آب تمیز تعادل الکترولیتی بدن را به هم زده و باعث یاز شدن گلیکولهای خون می شود. اسپیراسیون آب مایع را به داخل ریه ها و از آنجا به جریان خون کشانده و موجب تورم روی (تجمع مایع در ریه ها) می شود.
علامت و نشانهگان

نشانه های غرق شدگی عبارت است از :
سرفه، خفگی، استفراغ، تنفس بریده بریده **gaspig**، تنگی نفس، لهواوزیان کبود، دندان قروچه، خلط کف آلود، بیض ضعیف، تنفس ضعیف، قطع تنفس و اغماء.
اقدامات اولیه :

در مواجهه به فرد غرق شده ، باید ابتدا وی را به کمک وسایلی از قبیل حلقه نجات ، نکه الوار یا طناب بلند از آب خارج کرد . باید این نکته را در نظر داشت که تنها زمانی فرد می تواند مستقیماً اقدام به نجات مصدوم کند که ، اولاً دوره آموزش نجات غریق را گذرانده باشد و ثانیاً از نظر بدنی به اندازه کافی قوی باشد ، چرا که امکان غرق شدن یک ناجی فاقد صلاحیت بسیار زیاد است .
باید بلافاصله پس از خروج مصدوم بیهوش از آب ، دهان وی را از گل و لای و شن پاک کرد .
باید وقت را برای خارج کردن آب از ریه ها و معده هدر داد . به وضعیت تنفسی و ضربان قلب دقت شود . چنانچه تنفس خودبخودی از کار افتاده است ، فوراً تنفس مصنوعی شروع شود و چنانچه ضربان قلب از کار ایستاده است به سرعت ماساژ قلب به طور صحیح و اصولی انجام گردد .

مجددأ تأکید می شود ، نباید وقت را برای خارج کردن آب از ریه ها تلف کرد ، چرا که با دادن تنفس مصنوعی قوی و مناسب تمام آب از ریه ها جذب بدن می شود . در اوایل تنفس مصنوعی قدری مشکل است ولی با جذب آب به بدن ، تنفس دادن راحت تر می شود . اگر طی عملیات امداد فرد مصدوم استفراغ کرد ، فوراً او را به پهلو برگردانند تا مواد مستغرقه وارد ریه ها نشود . گاه ممکن است طی تنفس مصنوعی ، مقداری هوا وارد معده شود که خطر استفراغ دارد . در چنین مواردی فرد مصدوم را به شکم خوابانیده و دست های خود را به صورت شریکند به دور شکم حلقه نمایند و مختصری بالا بکشد تا هوا و آب از معده اش خارج شود . باید توجه داشت این عمل تنها در مواردی که اشکال تنفسی وجود ارد ، انجام شود .

نکته :

در فردی که به داخل آب های کم عمق شیجه رفته و با سر به زمین برخورد کرده است ، خطر قطع نخاع گردنی و قطع اندامها وجود دارد ، در مواجهه با چنین مواردی هنگام جابجایی و عمل احیا، باید بسیار احتیاط نموده و سعی کرد تا کوچکترین حرکتی به سر و گردن وی وارد نشود .

در خانه‌ها باید متذکر شد تمام افراد غرق شده پس از نجات و اقدامات اولیه حتی اگر کاملاً هوشیار باشند ، باید به سرعت به بیمارستان منتقل شوند ، چرا که آب جذب شده می تواند عوارض خطرناک و کشنده‌ای برای فرد داشته باشد .

عوارض جانبی: آسیب ریوی، ودم مغزی، نارسایی کلیه، آسیب قلبی

نجات غریق

حوادثی که اطراف آب رخ می‌دهند، ممکن است افرادی از هر گروه سنی را گرفتار کنند. کودکان کم‌سن حتی در آب‌های بسیار کم‌عمق هم در معرض خطر هستند. با این حال اکثر موارد غرق‌شدگی شامل افرادی است که مشغول شنا در جریان‌های قوی یا آب‌ها بسیار سرد بوده‌اند و با پس از مصرف الکل به شنا یا قایق‌سواری پرداخته‌اند.

خطرات آب سرد

آب‌های آزاد حتی در تابستان هم سرد هستند. درجه حرارت دریا از ۱۵- تا ۵- درجه سانتیگراد متغیر است. آب‌های داخلی حتی می‌توانند (از این هم سردتر باشند. آب سرد، خطرهای پیش روی غریق یا منجم غریق را افزایش می‌دهد چون می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

نفس زدن غریق قابل کنترل در زمانی که شخص وارد آب می‌شود و به دنبال آن خطر استنشاق آب افزایش ناگهانی فشار خون که می‌تواند زمینه‌ساز حمله قلبی باشد.

ناآرامی در شنا کردن به‌طور ناگهانی

کاهش درجه حرارت در صورتی که شخص مدت زیادی در آب بماند یا با وزش باد مواجه شود.

دسترسی به غریق در صورت امکان از ورود به آب برای نجات غریق خودداری کنید. در عوض یکت شش، دراز مثل یکت فته چوب را نگه دارید تا غریق بتواند آن را بگیرد، سپس وی را به سوی خشکی بکشید.

احتیاط!

اگر غریق بیهوش است، وی را کاملاً از آب بیرون آورید و طوری جا به جا کنید که سرش پایین‌تر از قفسه سینه‌اش قرار گیرد تا در صورتی که استفرغ کرد، از راه‌های تنفسی محافظت کرده باشد.

آنچه شما می‌توانید انجام دهید

اولین اولویت شما آن است که با کمترین خطر، غریق را به سطحی خشکه منتقل کنید. بی‌خطرترین راه برای نجات یکت غریق آن است که خود روی خشکی بمانید یا دست خود یا یکت نکه خوب شانه یا طناب او را از آب بیرون بکشید؛ راه دیگر آن است که یکت نیوب به سوی غریق پرتاب کنید.اگر یکت منجی غریق کارآزموده هستید و یا غریق بی‌هوش است ممکن است مجبور باشید به آب نزدیک یا به سمت غریق شنا کنید و وی را به سمت خشکی بکشید. به آب زدن بی‌خطرتر از شنا کردن است وقتی غریق را از آب خارج کردید، در صورت امکان وی را در برابر وزش باد محافظت کنید تا بدن او بیش از پیش دچار لرز نشود. سپس اقدامات درمانی مربوط به غرق‌شدگی را اجرا کنید و عوارض مربوط به سرمای شدید را مدافا کنید (بمحت « کاهش دمای بدن » را ببینید). حتی در صورتی که به‌عظر می‌رسد غریق کاملاً بیهود یافته است شرایط انتقال یا بردن وی به بیمارستان را مهیا کنید. در صورت لزوم و یا در صورتی که کاملاً دستیاجه شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید.

فوائد کلی در عملیات جستجو نجات در آنهای خروشان

۱- از پوشیدن لباسهای گشاد و سنگین خودداری نمایید . لباس سنگین و خیس روند شنا را مختل میازود و درآب گرمی بدن را حفظ نمی‌نماید. هنگامی که در آب هستید به منظور حفظ دما ومحافظت از بدن خود از لباس مرطوب یا لباس فراسی استفاده نمایید.

۲- وارد آب جاری نشوید ، مگر اینکه دیگر چاره ای نداشته باشید . هر نجات غرقیی که به وسیله قایق یا با شنا کردن وارد آب جاری می‌شود ، به شدت میزان خطریای خود را افزایش می‌دهد . این امر به ویژه درمورد افراد کم تجربه که اغلب مجبور به نجات خودشان می‌شوند ، صادق است.

۳- چنانچه می‌خواهید وارد آب شوید خود را به طناب ببندید . به نظر می‌رسد که داشتن یکت طناب ایمنی هنگام وارد شدن به جریان تند آب ، ایذه خوبی باشد ، اما اغلب وجود موانع کوچک در مسیر یا زها شدن طنابی که نجات غریق به پاهایش بسته موجب می‌شود تا وی به زیر آب فرو رفته و براثر شدت جریان آب در هانتاجا گیر کند.

۴- جلیقه نجات را پوشید(وسيله شناور شخصی) مهمترین بخش تجهیزات ایمنی شخصی برای عملیات نجات تا عمق۳متر یا کمتر آب جاری به شمار می آید . استفاده جلیقه نجات نعلی شکل درجریان تند آب مجاز نیست.

۵- قبل از بروز هرگونه حادثه ، آموزش مناسب و تمرین کافی داشته باشید . هیچ جایگزینی برای آموزش عملی وجود ندارد . فقط مربیان ماهر و دارای صلاحیت ، آموزشهای خاص در جریان تند آب را ارائه می‌دهند .

ارزیابی خطر

اجرای عملیات نجات در جریان تند آب بسیار خطرناک است ، درصورت امکان کنار ساحل بایستید .

روشهای عملیات نجات از خطر کوچک گرفته تا خطر بزرگ عبارتند از:

سعی کنید با صحبت کردن با قربانی وی را تحت تاثیر قراردهید تا خود را نجات دهد. دروهله اول تلاش نمایید که عملیات نجات کنار ساحل صورت پذیرد

سپس ؛ با کمک یک قایق اقدام به نجات نمایید:

انگاز : به عنوان آخرین چاره ، وارد آب شوید و با شنا کردن عملیات نجات را ادامه دهید.

انتخاب هلیکوپتر درعملیات نجات برخطاست و تنها می‌تواند مورد استفاده قرارگیرد که روشهای دیگر توانه مؤثر واقع شوند. درعملیات نجات هر یکک از موارد زیررا به‌خاطر داشته باشید: خود را به یکت خسته چوب پرتابند ، دیرک ک بنا زردیانی را برای مصدوم فراهم نمایید.

طنابی را به طرف مصدوم پرتاب کنید.

مصدوم را بوسیله پارو از آب بیرون کشیده و به داخل قایق بیاورید.

برای نجات از طریق شنا کردن مستقیماً وارد آب شوید.

به طورکلی از سریع ترین و کم خطرترین وساده ترین روش نجات متناسب با وضعیت استفاده نمایید . در وهله اول از ایمنی خود مطمئن شوید و سپس در مورد امنیت همکاران خود و مصدوم اطمینان حاصل نمایید.

سونامی (سونامی)

امواج بزرگ:

پدیده ای که ما آن را سونامی (سو– نامی ) مینامیم یک سری امواج قیائوسی با طول بسیار بزرگ است که در وهله نخست در اثر زمین لرزه های ا ایجاد میشود که در زیر یا نزدیکی بسترقیاتوس رخ میدهند. فورانهای آتشفشانهای زیردریایی و زمین لغزشها هم میتوانند سونامی ایجاد کنند. در قیائوسهای عمیق امواج سونامی با سرعت بیش از ۸۰۰ کیلومتر در ساعت ( ۵۰۰ مایل در ساعت ) و ارتفاع موج چند ده سانتیمتر ( ۱ فوت ) یا کمتر در قیائوس منتشر میشوند. امواج سونامی به واسطه طول زیادشان از در بین قله های موج از دیگر امواج قیائوسی مشخص میشوند که اغلب بیش از ۱۰۰ کیلومتر ( ۶۰ مایل) یا بیشتر هم می‌رسد و به واسطه زمان میان این قله ها که از ۱۰ دقیقه تا ۱ ساعت در تغیر است.

هنگامی که سونامی به آنهای کم عمق ساحلی می‌رسد امواج کوچک و آهسته شده و آب می‌تواند به صورت دیواری به ارتفاع دهها متر (۳۰ فوت) یا بیشتر تجمع یابد هنگامی که موج به سمت خشکی حرکت میکند در جایی که یکت خلیج بندر یا مراد نفوذ میکند این اثر تشدید میشود سونامی های بزرگی شناخته شده که ارتفاع آنها به بیش از ۳۰ متر (۱۰۰ فوت ) می‌رسد. حتی سونامی با ارتفاع ۳-۶ متر هم می‌تواند بسیار مخرب باشد و سبب صدمات و تلفات زیادی شود.

سونامی ها برای جان و مال ساکنین ساحلی که در نزدیکی قیائوس زندگی میکنند تهدیدی به شمار میروند . از سال ۱۹۹۰ بیش از ۴۰۰۰ نفر در اثر ۱۰۰ سونامی مردند که بیش از ۱۰۰۰ نفر آنها در سونامی ۱۹۹۲ منطقه فلورس اندونزی و ۲۲۰۰ نفر در سونامی ۱۹۹۸ ایپانه گینه نو کشته شدند صدمات مالی آنها در ایالات متحده نزدیک ۱ میلیون دلار بود اگر چه ۸۰ سونامی ها در قیائوس آرام رخ میدهند اما سونامی ها می‌توانند خطوط ساحلی کناره‌های نواحی دیگر در قیائوس هند دریای مدیترانه منطقه کارائیب و حتی قیائوس اطلس را هم تهدید کنند .

با چه سرعتی؟

در جایی که عمق قیائوس بیشتر از ۶۰۰۰ متر است امواج محسوس سونامی با سرعت هواپیمای جت بیشتر از ۸۰۰ کیلومتر بر ساعت (حدود ۵۰۰ مایل بر ساعت) حرکت میکنند این امواج می‌توانند ظروف کمنر از یکت روزز از یکت سمت قیائوس آرام به سمت دیگر حرکت کنند همین سرعت بالا باعث میشود که آگاهی سریع از ایجاد سونامی حائز اهمیت باشد. دانشمندان می‌توانند با دانستن ویژگیهای کانون زمین لرزه مسبب سونامی و خصوصیات بستر دریا در مسیر مکانها می‌توانند زمان رسیدن سونامی به مکانهای مختلف را پیش بینی کنند. و در این آنها ارتفاع این امواج به شدت افزایش می یابد.

عوارض ساحلی و دور از ساحل اندازه و اثرات امواج سونامی را تعیین میکنند ریفها ناحیه دهاته رودخانه ها عوارض زیردریا و نئیب ساحل همه به کاهش اثرات سونامی هنگامی که به خطوط ساحلی برخورد میکند کمک میکنند هنگامی که سونامی به ساحل میرسد و به درون خشکی حرکت میکند سطح آب دریا چندین متربالا می آید در بسیاری موارد سطح دریا در سونامی های با منشا دور بیش از ۱۵ متر (۵۰فوت) و در سونامی هایی که رو مرکز زمین لرزه تشکیل شده اند بیش از ۳۰ متر (۱۰۰ فوت) بالا آمده است در سری امواج نخستین موج بزرگترین موج نسبت ممکن است یکت گروه ساحل هیچ تعادلیت موج مخربی را مشاهده نکنند درحالیکه در ساحلی دیگر امواج مخرب بزرگ و شدید باشند. سیلاب می‌تواند ۳۰متر (۱۰۰۰ فوت)یا بیشتر به درون خشکی نفوذ کند و مساحت بزرگی از خشکی را با آب و آوار بپوشاند

با چه تناوبی ؟

از آنجایی که دانشمندان نمی‌توانند زمان وقوع زمین لرزه را پیش بینی کنند نمی‌توانند به درستی زمان وقع سونامی را هم پیش بینی کنند اما با بررسی های سونامی های تاریخی گذشته دانشمندان میدانند که احتمال ایجاد سونامی در کجا بیشتر است. اندازه گیری ارتفاع سونامی های گذشته در پیش بینی اثرات سونامی های آینده و حدود سیل گرفتنگی در مناطق ساحلی ویه ای مفید است . بررسی سونامی های تاریخی تاریخی در تحلیل میزان وقوع سونامی های مفید است در هر قرن از ۵ قرن گذشته سه تا چهار سونامی در گوشه آرام رخ میداده است که اکثر آنها در سواحل شیلی ایجاد شده اند.

چگونه جان انسانها را نجات میدهیم ؟

مراکز هشدار سونامی:

مرکز هشدار سونامی آرام ریچارد هاگنیر (PTWC) به صورت مرکز بین المللی هشدار سونامی هایی گوشه آرام عمل میکند تلاشهای این مرکز هشدارهای بین المللی در سال ۱۹۶۵ صوتی رسمی به خود گرفت و PTWC به عنوان مرکز اداره کنند سیستم هشدار سونامی در قیائوس آرام (TWSP) مسئولیت آن را پذیرفت . ICG/ITSU که شاخه ای فرعی از IOC است و شامل ۲۵ عضو بین المللی میباشد، عملکردهای TWSP را سرپرستی میکند و هماهنگی و همکاری در دیگر فعالیتهای بین المللی کاهش خطر سونامی را تسهیل میکند.

هدف اولیه PTWC آشکار سازی تعیین مکان و تعیین پارترهای لرزه ای زمین لرزه های سونامی زایی است که در حوضه آرام با حواشی آن رخ میدهند. به همین منظور تاانما از ۱۵۰ ایستگاه اطراف آرام داده های لرزه ای دریافت میکند از طریق تبادل داده ها با سازمان زمین شناسی ایالات متحده موسسات تحقیقاتی لرزه شناسی گسترش بین المللی شباهت سطح ها ژئوسکوپ، مرکز هشدار سونامی ساحل غربی ایلات متحده، آیلاک (WCATWC) و دیگر آژانسهای بین المللی که ایستگاهها در شبکه های لرزه

ای را اداره میکنند. اگر مکان عمق و بزرگایی که برای ایجاد سونامی لازم است ایجاد شود هشدار سونامی اعلام میشود
خطر سونامی قریب الوقعی را هشدار دهد. هشدارهای اولیه تنها مناطقی داده می شوند که سونامی ظرف چند ساعت بع آنجا میرسد و بولتن ها حاوی زمان رسید پیش بینی شده سونامی در مناطق انتخابی از این نواحی می باشند افرادی هم که خارج این مناطق قرار دارند در وضعیت مشاهده سونامی فرار میگیرند. سپس دانشمندان مرکز هشدار داده های سطح دریا را ثبت میکنند . تا تعیین کنند که آیا سونامی رخ داده است و اگر سونامی مهمی با پتانسیل تخریب گسترده آشکار شود هشدار سونامی به کل حوضه آرام داده میشود .PTWC. داده های سطح آب دریا را از ۱۰۰ ایستگاه و از طریق تبادل داده ها با سرویس ملی قیاقوس ایالات متحده WCATWCمرکز دانشگاهی بررسی سطح دریا درهاوایی،شیلی،استرالیا،ژاپن، روسیه و دیگر منابع بین المللی دریافت میکند. بولتن های هشدار سونامی مشاهده سونامی و اطلاعاتی منتشر شده اند تا از طریق انواع روشهای ارتباطات به سئولان و عموم مردم هشدارهای فوری و مناسب دهد . به علاوه هر کشور میتواند برای ارائه هشدار در سونامی های ناحیه ای یا محلی هم مراکز هشدار ملی یا ناحیه ای را داشته باشد آژانس هوشناسی ژاپن به ژاپن کره و روسیه در باره سونامی هایی که در دریای ژاپن و دریای شرق رخ میدهند هشدار میدهد. مرکز پیشگیری سونامی پلیتیا در پلیتزیای فرانسه هشدارهای سونامی را منتشر میکند و شیلی (سیستم ملی هشدار هوشناسی) و روسیه (سرویس هوشناسی روسیه ) هم سیستمهای هشدار ملی دارند در ایالات متحده، WCATWCبرای ساحل غربی ایالات متحده و کانادا هشدار سونامی منتشر میکند و PTWC برای هاوایی و دیگر وابسنگان ایالات متحده در قیاقوس آرام هشدار سونامی منتشر میکند. دیگر کشورها شامل استرالیا کلمبیا نیکاراگوئه پرو و کره هم در حال توسعه قایلتهای هشدار هستند. .

به چشمان هیولا نگاه کنید:

بولتن های هشدار سونامی مشاهده سونامی و اطلاعاتی منتشر شده توسط **PTWC** و دیگر مراکز ناحیه ای برای کناربران محلی ایالتی ملی و بین المللی منتشر میشوند این کاربران که معمولاً سئولان دولتی هستند در عوض از طریق کاتالهای رادیویی و تلویزیونی اطلاعات سونامی را به اطلاع عموم میرسانند .

با کمک وسایل پیشرفته ارتباطات اطلاعات سونامی فوراً به صورت مستقیم به مردم ارائه میشود.

سئولان محلی و مدیران بحران سئول و اجرای نقشه تخلیه برای مناطقی که هشدار سونامی هستند میباشند مردم باید هنگامی که هشدار سونامی منتشر شد برای اجزای فرمان تخلیه به رسانه های محلی گوش دهند و تا زمانی که خطر سونامی از بین برود و توسط مسئولین محلین وضعیت سفید اعلام شود نباید به مناطق کم ارتفاع برگردند.

بررسی اصداق قیاقوس و گزارش سونامی ها (پروژه نیزه ای):

ترجمه شکل:

مودول پردازنده داده ها

سیگنال داده ها

ماهواره ها

مرکز هشدار

سیگنالهای صوتی

سینصدنه فشار

ایستگاه لرزه ای دارای باند عرض ۳ مولفه ای مستقل:

ترجمه شکل

انتقال هنده رادیویی

فعلیتهای تحقیقاتی سونامی:

استفاده گسترده از رایانه های قدرتمند و نسبتاً ارزان فعالیت در زمینه تحقیقات سونامی در حال رشد است. با استفاده از آخرین فناوریهای رایانه ای دانشمندان قادرند به طور عددی ایجاد سونامی انتشار آن در قیاقوسهای آزاد و رواناب آن در مناطق ساحلی را مدلسازی کنند. سینصدنه های فشار بستر قیاقوس قادرند سونامی را در قیاقوسهای آزاد اندازه گیری کنند و در زمینه انتشار سونامی در ابهای عمیق داده های مهمی را ارائه میکنند و از ارتباطات ماهواره ای استفاده از این داده ها را در زمان واقعی امکان پذیر میازد و تشخیص و آشکار میشود که در اعماق قیاقوس سونامی ایجاد شده است. آژمایشگاه زیست محیطی و دریایی NOAAدر آرام در زمینه توسعه این اجسام شناور آشکار ساز سونامی پیشگام بوده است و در اواخر سال ۲۰۰۳ هفت جسم شناور نیزه ای در شمال و شرق قیاقوس آرام کار می کردند و برای استفاده توسط مراکز هشدار سونامی در دسترس بودند تجهیزات بهتر و روشهای مدلسازی عددی به دانشمندان برای درک بهتر مکانیزم ایجاد سونامی میکند.

لرزه شناسان با استفاده از لرزه نگاری دارای باند وسیع (۲۰ تا ۰۰۳ متر) دینامیک زمین لرزه ها را مطالعه میکنند و برای تحلیل حرکت زمین لرزه ومقدار انرژی آزاد شده از روشهای جدیدی استفاده میکنند از آنجایی که بزرگی بیشتر (موج سطحی) در زمین لرزه های بالای ۵٫۷ر بیشتر صحیح نیست. برای تعیین بهتر مقدار انرژی آزاد شده و پتانسیل زایش سونامی امروزه گشتاور لرزه ای و دوام شوم مورد نیاز میگرد در تعیین دقیق عمق زمین لرزه نوع گسشنش و میزان لغزش توانایی مراکز هشدار رابری تعیین احتمال زایش یک سونامی مهلاک افزایش میدهد. زایش سونامی با دگر شکلی ستر بعدی بستر قیاقوس به علت حرکت بعدی گسل آغاز میشود. تعیین دقیقتر مکانیزم گسشنش زمین لرزه ای مدلهای عددی حقیقی تری از این انتشار رواناب و سیل گرفنگی ایجاد میکند. در حال حاضر مدلاهای عددی انتشار معمولاً از روش اختلاف نهایی مجازی استفاده میکنند مدلهای سیل گرفنگی سونامی که سوان سیل گرفنگی ساحلی را تعیین میکنند نشانده خطر سونامی و نقشه آمادگی هستند این مدلهای با دو نظر گرفتن بدترین حالت سیل گرفنگی برای تعیین بهته های تخلیه ضروری و بحرانی هستند بنابراین هنگامی که هشدار سونامی منتشر میشود مناطق ساحلی باید به سرعت تخلیه شوند گشتاور لرزه ای (Mo) متناسب است با:

**Mo = 7sd**
؟**Mo** = میلیت.S
**س**:مسطح گسل و**D**:میانگین جابجایی است.

چه باید کنید ؟

از حقایق سونامی آگاه باشید . این اطلاعات میتواند زندگی شما را نجات دهد این اطلاعات را در اختیار دوستان و بستگانتان هم قرار دهید این کار میتواند زندگی شما را نجات دهد.

اگر در مدرسه هستید د هشدار سونامی را میشنوید باید به نصیحت معلمان و دیگر کارمندان مدرسه گوش دهید اگر در خانه هستید و هشدار سونامی را میشوید مطمئن باشید که همه خانواده شما از هشدار مطلع شدند اگه شما در بهته تخلیه سونامی زندگی میکنید خانواده شما باید خانه را ترک کنند به طور منظم آرام و مطمئن به سمت محل تخلیه یا مکان امنی خارج از بهته تخلیه حرکت کنید. به نصیحتهای اورژانس محلی و مسئولین اجرای قانون عمل کنید.

اگر در ساحل یا نزدیکی قیاقوس هستید و لرزش زمین را احساس میکنید بلافاصله به سرزمینهای بلندتر بروید منتظر شنیدن هشدار سونامی نمانید. اگر سونامی رخ داده از رودخانه ها و جریانهایی که به قیاقوس میریزند دور شوید از ساحل و قیاقوس هم دور شوید سونامی ناحیه ای حاصل از زمین لرزه ای محلی میتواند قبل از انتشار هشدار سونامی بعضی از مناطق را درورد. سونامی هایی که در مکانهای دور ایجاد میشوند معمولاً به مردم زمان کافی برای حرکت به زمینهای بلندتر را میدهند در مورد سونامی های محلی که ممکن است شما لرزش زمین را احساس کنید ممکن است شما برای حرکت به زمینهای بلندتر فقط چند دقیقه وقت داشته باشید.

هنگاهی بلند و چند طبقه ساخته شده از بتون مستطح در مناطق ساحلی بسیا رکم ارتفاع قرار گرفته اند سقف بالایی این هظلها مکانی امن برای پناهگاه است هنگامی که هشدار سونامی منتشر شده و شما نمیتوانید به سرعت به درون خشکی و سرزمینهای بلندتر بروید سقف بالایی این هظلها مکانی امن است اما ممکن است سئولان محلی دفاع شهرداری اجازه این نوع تخلیه را در منطقه شما ندهند خانه ها و ساختمانهای کوچکی که در مناطق کم ارتفاع ساحلی قرار دارند طوری طراحی شده اند که در برابر اثرات سونامی مقاومت کنند هنگامی که هشدار سونامی منتشر میشود در این ساختمانها نمانید.

ریفهای ساحلی و مناطق کم عمق به کاستن نیروی امواج سونامی کمک میکنند اما امواج بزرگ و خطرناک سونامی در بعضی مناطق هنوز هم برای ساکنین ساحل تهدید کند هستند هنگامی که هشدار سونامی منتشر میشود دور ماندن از کلیه مناطق کم ارتفاع ساحلی امنترین راه است .

اگر روی کشتی و قایق هستید :

اگر در دریا هستید و هشدار سونامی برای منطقه شما منتشر میشود به بندر برگردید زیرا فعالیت موج سونامی در قیاقوسهای آزاد نامحسوس است. سونامی میتواند سبب تغییرات سریع سطح آب دریا و جریانهای غیر محسوس و خطرناک در اسکله ها و بنادر شود اگر برای حرکت دادن قایق یا کشتی از بندر به آبهای عمیق زمان وجود دارد ( بعد از اینکه میدانید هشدار سونامی منتشر شده است).

باید به نکات زیر توجه کنید :

۱-اگر اسکله ها و بنادر بزرگ تحت کنترل مسئولین بندر و یا سیستم ترافیک کشتی ها هستند . این مسئولین به هنگام افزایش آمادگی (احتمال سونامی وجود دارد) عملگردهای ویژه ای را اداره میکنند که شامل حرکت اجباری کشتی هاست یا مسئولین که حرکت اجباری کشتی ها را اداره میکنند در تماس باشید. بنادر کوچکتر تحت کنترل مسئولین بندر نیستند اگر از هشدار سونامی آگاه هستید و برای حرکت دادن کشتی به آبهای عمیق زمان کافی دارید باید با دو نظر گرفتن کشتی های دیگر این کار را با نظم انجام دهید امن ترین راه برای صاحبان قایقهای کوچک این است که قایقشان را در بندر بمانی بگذارند و به ویژه هنگام وقوع سونامی های محلی به زمینهای بلندتر حرکت کنند شرایط سخت جوی (دریاهای آشفته خارج بندر) برای قایقهای کوچک شرایط خطرناکتری ایجاد میکند بنابراین تنها راه رفتن به زمینهای بلند تر است. فعالیت امواج مخرب و جریانهای غیر محسوس هم میتواند در دوره های پس از تاثیر اولیه سونامی روی ساحل بنادر را تحت تاثیر قرار دهد قبل از بازگشت به بندر با مسئولین بندر تماس بگیرید و مطمئن شوید که شرایط بندر برای کشتیرانی امن است.

سونامی های خطرناک خیلی زیاد رخ نمیدند شما نباید اجازه دهید که این خطر طبیعی لذت شما از ساحل و قیاقوس را کاهش دهد اما اگر شما فکر میکنید که ممکن است سونامی یابند زمین زیر پای شما میرزد و یا هشدار سونامی را میشنوید به دوستان و بستگانتان بگوییدو به سرعت به زمینهای بلندتر بروید .

سونامی چیست ؟

سونامی یک سری از امواج قیاقوسی است که گاهی اوقت به هنگام وقوع زمین لرزه در زیر بستر دریا ایجاد میشود به هنگام وقوع زمین لرزه ای دور در قیاقوس آرام ساعتها طول میکشد تا امواج به ساحل بریشش کلمبیا برسد و در آن مکان یک برنامه اخطار و هشدار سونامی وجود دارد که به سرعت به ساکنین ساحل هشدار میدهد.

اگر شما در نزدیکی قیاقوس هستید و زمین لرزه بزرگی را احساس کردید باید بلافاصله به درون خشکی یا زمینهای بلندتر بروید .

اگر سونامی در نزدیکی بریتیش کلمبیا ایجاد شد امواج چند دقیقه به ساحل می‌رسند و زمان کافی برای صدور هشدار وجود نخواهد داشت .

سونامی‌ها امواج مدی نیستند این امواج ارتباطی امذبا آب و هوا ندارند و کاملاً متفاوت از امواج منظم میباشند این امواج میتوانند با سرعت صد‌ها کیلومتر در ساعت در اقیانوس آزاد حرکت کنند و حتی هنگامی که زیر فاق عبور میکنند قابل توجه نیستند اما هنگامی که به آبهای کم عمق ساحل می‌رسند تبدیل به پرامدگلی بسیار قدرتمندی از آب یا حتی امواج بسیار بزرگ میشوند. نیروی امواج سونامی میتواند سبب تخریب گسترده ای در بنادر شود ( سونامی لغتی ژاپنی به معنای موج بندری است ) هنگامی که امواج سونامی به رودخانه ها و کانالها می‌رسد. ارتفاع آنها افزایش می یابد در سال ۱۹۶۶ زمین لرزه بزرگی در آلاسکا سبب ایجاد یک سونامی که سبب تخریب کلیه راههای کالیفرنیا شد. چون سیستم هشدار وجود داشته تخلیه امکان پذیر بود و هیچ کس کشته نشد. اغلب اولین موج سونامی بزرگترین موج نیست . امواج دیگر هر چند دقیقه و طی دوره‌ای چند ساعته می آیند .

برای حفاظت از خودم در برابر سونامی چه باید بکنم ؟

به خاطر داشته باشید که شما ممکن است مجبور شوید به دنبال یک زمین لرزه محلی بزرگ برای تخلیه مناطق ریسک‌ دارایی تان را رها کنید . آگاه باشید که انجمن‌های محلی تخلیه به مناطق امن را پیشنهاد می کنند که وقتی شما منتظر وضعیت سفید هستید پناهگاهی برای شما باشد . با وجود راهنمایی‌های افراد آمادگی فوری حداقل برای سرور خود را مهیا کنید. برای خانه ماشین و کار خود جعبه های کمکهای اولیه تهیه کنید. دوره کمکهای اولیه را بگذرانید.و مهارتهای امداد را بیاموزید اگر هنگام وقوع سونامی روی آب هستید بنادر را به سمت آبهای آزاد که اثرات سونامی در آنجا حد اقل است ترک کنید .

اگر در یک هواپیما در حال پرواز در بندر هستید به من این روی دریا یا روی خشکی بروید و از مناطق خطر دور شوید .
به ایستگاه رادویی محلی خود گوش دهید و به دستورالعملهای سازمان اورژانس گوش دهید از دستورالعملها تبعیت کنید و قبل از بازگشت به ساحل منتظر اعلام وضعیت سفید باشید.

فقط برای نجات جان انسانها با ۱-۱-۹ یا سرویس‌های محلی آتشنشانی پلیس و آمبولانس تماس بگیرید.

اگر در ساحل یا در نزدیکی اقیانوس چادر زده اید مجبورید برای زنده‌گیان وسایلتان را رها کنید.

هیچگاه برای دیدن سونامی به ساحل نروید سونامی سریعتر از دیدن انسان حرکت میکند.

آشنایی با وسایل شناوری و طریقه استفاده از آنها

جلیقه نجات: وسیله ای است برای شنا در نگاه داشتن نفر در آب این جلیقه معمولاً در روی لباس پوشیده شده و توسط نسمه هایی که به دور کمر بسته می شوند کاملاً محکم می گردند جلیقه های امروز به گونه ای طراحی می گردند که اگر شخصی آنها را پوشیده باشد و به صورت بیهوش در آب بیفتد به طور خودکار صورت شخص را به سمت بالا می چرخاند و از خفه شدن وی جلوگیری می نماید.

جلیقه های نجات انواع مختلف دارند ولی همگی آنها کار یکسانی را انجام می دهند و آن هم افزایش شناوری فوری است که آن را پوشیده است. جلیقه های نجات همگی مجهز به سوت و چراغ چشمک زن می باشند در روی کشتیها به هر نفر از خدمه کشتی یک جلیقه نجات تعقی می گیرد که در زمان ورود به کشتی در اختیار وی گذارده می شود . در روی شناورها معمولاً تعدادی جلیقه نجات اضافی وجود دارد.

حلقه نجات: حلقه های نجات وسایلی هستند به شکل گرد و توخالی که از مواد شناور یا چوب ساخته می شوند این حلقه های نجات در روی عرشه کشتیها نصب می باشند و بعضی از آنها مجهز به علامت گذار آرم بد دریا می باشند. این حلقه ها را به طرف شخصی که در آب افتاده است نتراب می کنند و شخصی یا قار گرفتن در درون حلقه نجات می تواند به راحتی در روی آب شناور بماند.

سطوح نجات شناوری: سطوح شناوری تشکیل شده اند از سطوح گسترده ای که از جنس چوب ویا فایبر گلاس می باشند از این وسیله بیشتر در رودخانه ها مورد استفاده قرار می گیرد .

قایق نجات آماده: قایقی است که اگر از محل نگهداری آن را به دریا انداخته شود هیچگونه خسارتی به قایق و وسایلی موجود در آن وارد نمی گردد امروزه این گونه قایقها در روی کشتیها تانکر و سکروهای نفتی به کار می گیرند.

قایقهای چیمبی: نوعی قایق از جنس لاستیک به صورت باد شونده می باشند که معمولاً به علت سبک بودن و قابلیت حمل توسط چند نفر در مواقعی که سرعت عمل زیاد در بکارگیری قایق لازم باشد مورد استفاده قرار می گیرد. ساختمان این قایقها به گونه ای طراحی شده است که معمولاً دارای کفی نسبتاً سخت بوده و بدنه اطراف آنها از جنس لاستیک نرم و به صورت دو جداره برای باد شدن می باشند. محفظه بادی اطراف قایق که تمامی اطراف آن را پوشش می دهد در واقع نیروی شناوری قایق را تامین می نماید. این محفظه در راستای جلوترگیری از غرق شدن قایق درصورت پنچری از داخل به چندین قسمت کاملاً مجزا تقسیم شده است و در صورتی که قسمتی از قایق سوراخ گردد شناوری مابقی قسمتها کاملاً تأثیر را بر روی آب شناور نگه می دارد. تمامی این قسمتها از یک محفظه ورودی بادی می گردند ولی در مورد تخلیه نمودن آنها توسط یک والو یک طرفه از دیون این قسمتها از هم مجزا می گردند.

در راستای تامین نیروی تحرک برای این قایقها از موتورهای AUTO BOARD که به راحتی قابل نصب بر روی باشته قایق می باشند استفاده می گردد. در واقع می توان در راستای سهولت در جایجایی قایقها توسط دست موتور قایق را پس از به آب دادن قایق بر روی آن نصب نمود.

در اطراف قایقهای چیمبی تعدادی طناب به صورت آویزان نصب می باشد از این طنابها برای حمل قایق توسط دست استفاده می گردد. از این طنابها برای شناور نگه داشتن نفرات در آب در صورتی که تعداد نفرات بیش از گنجایش قایق باشد نیز استفاده می گردد.

وسایلی مورد نیاز در قایق چیمبی:

۱- طناب سینه به طول ۵ متر

۲- طناب پاشنه به طول ۵ متر

۳- لنگر قایق

۴-طناب حلقه نجات به طول ۱۰ متر

۵- پارو ۲ عدد

۶- کپسول آتش نشانی CO۲کوچک

۷- پاک بترین موتور قایق

۸- شیلنگ رابط پاک موتور

۹- جعبه ابزار

۱۰- جلیقه نجات اضافی

۱۱- حلقه نجات

۱۲- دستگاه بخاری برای تماس قایق در صورت لزوم

۱۳- پمپ دستی هوا و وسایل پنچرگیری

نکات ایمنی قایق چیمبی:

۱- هرگز با کفش سنگین در قایق وارد نشوید، کتشفهای کتانی بسیار مناسب می باشد.

۲- در داخل قایق هرگز سیگار نکشید.

۳- کلیه نفرات در قایق باید از جلیقه نجات استفاده کنند.

۴- هرگز بیش از ظرفیت قایق مسافر سوار نکتید.

۵- همیشه قبل از جدا شدن از اسکله و یا شناور موتور خود را روشن و مورد آزمایش قرار دهید.

۶- نفرات در قایق بایستی همیشه به صورت نشسته باشند.

۷- از شتاب دادن سریع موتور قایق پرهیز نمایند.

#### کتم های اولیه صرع

تهیه کنند: سید محمد هادی میر معطلی

منبع : راسخون

بیماری صرع یا حملات مکرر تشنج

تعریف

صرع یک بیماری است که با تشنجات مکرر در یک دوره زمانی خود را نشان می دهد. تشنج به یک حمله ناگهانی در فعالیت الکتریکی مغز اطلاق می شود که می تواند باعث کاهش هوشیاری، حرکات مکرر و انقباضات عضلانی و گاهی اختلالات حس شود( ??). موارد صرع در سنین قبل از ۷ سالگی بروز کرده و( ?? موارد آن قبل از ?? سالگی خود را نشان می دهند. موروثی می باشند که در خانواده های خاصی شیوع بالایی را دارند.

تاریخچه ی بیماری صرع

صرع یک اختلال شناختهشده از روزگاران قدیم است و قدمت آن به عصر حجر برمی گردد. یونانیان باستان به این بیماری به عنوان یک بیماری مقدس نگاه می کردند. آنان معتقد بودند این تجلی یکی از خدایان است که می‌تواند سبب سقوط بیمار روی زمین و نکان‌های شدید وی شود و بعد، قبل از مرگ کامل بیمار، مجدداً وی را زنده کند.

بطراط اولین کسی بود که با این نظریه مخالفت کرد. این پزشک یونانی در حدود ۲۴۵ سال قبل معتقد بود صرع یک بیماری با منشأ اختلال مغزی است.

طی ۲۰۰۰ سال بعد، نظریه‌های خرافی دیگری هم در مورد علت این بیماری شکل گرفت. در نگرش اول، اعتقاد بر این بود که این بیماری به علت نفوذ ارواح خبیث و شیطانی به بدن افراد بروز می‌کند. به همین دلیل برای بیرون راندن ارواح خبیث از جسم بیماران سعی می‌کردند به روش‌های خشنوتباری متوسل شوند که بسیاری از مواقع باعث عداوت جسمی و حتی مرگ بیمار می‌شد.

در نگرش دوم که جالیوسز از مدافعان آن بود، تصور می‌شد که به دلیل بروز لخته و آماس در عروق دست پا، این بیماری شروع می‌شود.

به همین دلیل دست با پای بیماران را در هنگام حمله محکم می‌بستند تا جریان خون آن قطع شود و بیمار بهبود یابد. حتی گاهی اوقات، یکی از اندام‌های بیمار را که تشنج از آنجا شروع می‌شد قطع می‌کردند. اگر حمله تشنجی از یک اندام شروع نمی‌شد، مجسمه بیمار را می‌شکافتند و سعی می‌کردند تا لخته را خارج کنند.

تا حدود ۱۰۰ سال پیش، درمان‌های گوناگونی که برای بیماری صرع معرفی می‌شدند هیچ کدام مؤثر نبودند و بیشتر جنبه خرافی داشتند و عرافات باعث شده بود تا واقعیات و حقایق هویدا نشود.
مغز به عنوان جایگاه صرع

مغز از میلیاردها سلول عصبی به نام نورون تشکیل شده است. عمل نورون‌ها انتقال پیام های عصبی به نورون‌های دیگر است. این پیام‌ها از طریق نفل‌های شیبایی به نام نوروترانسمیتر (NEUROTRANSMITTER) به نورون‌های بعدی منتقل می‌شوند. وقوع هر گونه حمله تشنجی، ناشی از انتقال ناگهانی تعداد بسیار زیادی از پیام‌های عصبی در مغز است که در حالت عادی نباید این پیام‌ها از مغز ساطع شوند. در ضمن، نباید به صورت همزمان این‌قدر پیام غیر لازم صادر شود. این پیام‌ها می‌توانند فقط در یک قسمت از مغز تولید شوند یا نام مغز را در بر گیرند. با توجه به محل شروع پیام‌ها، ناشی حمله تشنجی هم تعریف می‌شود. مثلاً، اگر از نورون‌های ناحیه حرکتی مغز شروع شوند، ممکن است حمله به صورت تکانه‌های اندام شروع شود. علت دقیق شروع حمله تشنجی هنوز مشخص نیست.

صرع صاعقه ای در مغز

یکی از شایع ترین اختلالات مغزی در جهان، اختلال صرع است. این بیماری در بسیاری از موارد با تشنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علامت آن حملات ناگهانی و موقت، بی‌هوشی و تشنج متناوب یا فواصل سلامت ظاهری است. بروز صرع می تواند ناشی از زمینه های ژنتیکی، آسیب مغزی ناشی از زایمان، بیماری های عفونی و انگلی، آسیب های مغزی، مسومیت ها و تومورها باشد.

سن شروع این بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است. بروز صرع قبل از شش ماهگی حاکی از شایعات شدید مغزی است. اگر در جریان تب اتفاق بیفتد، حاکی از کم شدن آستانه تحمل مغزی بوده و در دوران بلوغ حاکی از اختلالات فیزیولوژیکی، زینسی و هورمونی است. در سن ۳۵ سالگی به بالا نیز معمولاً به دلیل شایعات قلبی و عروقی است.

در بسیاری از موارد با تشنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علامت آن حملات ناگهانی و موقت، بی‌هوشی و تشنج متناوب یا فواصل سلامت ظاهری است.

در تشخیص صرع باید به چند نکته توجه داشت: تشخیص وجود بیماری، تشخیص نوع بیماری و تشخیص علت بیماری. امروزه بیماری صرع را به دلایلی از جمله روابط اجتماعی، تحصیلی، ازدواج، فعالیت های شغلی و… در زمره بیماری های اجتماعی به شمار می آورند. در تشخیص صرع نباید آن را با عارضه ای به نام «سکوپیه» که در اثر کم رسیدن خون به مغز، به علت کم شدن برگشت خون وریدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایستند یا در سربازانی که به مدت طولانی نگاهانی می دهند، اشتباه گرفت. به طور کلی در تشخیص این بیماری به شرح حال بیمار و مشاهده عینی و قابل اطمینان در حملات تشنجی و بی‌هوشی، باید توجه و دقت کافی شود.

انواع صرع

صرع تشنجی

: با تشنج های توأم با بی‌هوشی مشخص می شود و تقریباً همه ما آن را به عنوان "حمله غش" می شناسیم. در این حالت فرد بدون اختیار به زمین می خورد. عضلات بدن کشیده شده، سر به عقب می افتد و بدن یکپارچه سفت و تنفس قطع می شود. در این مرحله عضلات صورت، دست ها و تمام بدن دچار حرکت و تکان شدید شده که با گذر گرفتن زبان، کف کردن دهان، کبودی رنگ صورت و گاهی دفع ادرار مشخص می شود. در پایان حمله نیز موعی که شخص به هوش می آید، هیچ خاطره ای از آنچه اتفاق افتاده است ندارد و نسبت به آنچه که پیش آمده کاملاً بی اطلاع است، فقط احساس کوچکی و خستگی شدید می کند و اگر سابقه داشته باشد، متوجه می شود که غش کرده است.

صرع را نباید با عارضه ای به نام «سکوپیه» که در اثر کم رسیدن خون به مغز، به علت کم شدن برگشت خون وریدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایستند یا در سربازانی که به مدت طولانی نگاهانی می دهند، اشتباه گرفت.

صرع کوچک

: برخلاف صرع بزرگ با تشنجی، در صرع کوچک فرد سقوط نمی کند، ولی فراموشی که به حالات "بیخودی از خود" معروف است، در این نوع صرع اتفاق می افتد. در این نوع حمله، شخص مصروع ناگهان در حالتی که است، ثابت می ماند و فعالیتش متوقف می شود. در این حالت بیمار چیزی حس نمی کند و بینایی و شنوایی اش محدود می شود، ولی پس از گذشت ۲ تا ۲۰ ثانیه مجدداً فعالیتش آغاز می شود، در حالی که از اتفاقی که افتاده کاملاً بی خبر است. این حملات ممکن است در سنین بلوغ از بین بروند یا به این که به صرع بزرگ تبدیل شوند.

صرع روانی- حرکتی

: این نوع صرع همیشه با از دست دادن هوشیاری توأم نیست و با تغییرات خلقی مانند پرخاشگری، بیقراری شدید، آزارامی، حملات انفجاری، خرابکاری و… ممکن است همراه باشد. به علت حملات مکرر صرع و کاهش اکسیژن و تغذیه سلول های مغز، قدرت مقاومت در مقابل عوامل مختلف در فرد مصروع کاهش می یابد و باعث باعث واکتش های غیرعادی و اختلال در یادگیری می شود؛ به همین جهت عده ای از محققان نام شخصیت های صرعی را اشخصیت های انفجاری گذاشته اند.

خوشبختانه با داروهای جدید می توان از اکثر حملات صرعی پیشگیری کرد. این داروها نه تنها حملات را متوقف می کنند، بلکه در درمان علائم روانی و خصوصیات اخلاقی و عاطفی بیماران نیز تأثیر زیادی دارند.

تشنج تب دار در کودکان

نوار مغزی در این کودکان علامت صرع را نشان نمی دهد، ولی آمادگی برای تشنج های بعدی در کودک وجود دارد. البته تشنج به هنگام تب که شرطی که موارد زیر را دارا باشد، خطرناک نیست:

کمتر از ۱۵ دقیقه به اتمام برسد، تکرار نشود، با علائم شایعات مغزی و عقب ماندگی همراه نباشد، سابقه بیماری در خانواده وجود نداشته باشد، بیماری بعد از یک سالگی بروز کند و کودک مبتلا به کمبود قند و کلسیم نباشد.

با توجه به این که بیش از ۸۰ درصد بیماران مصروع در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند، در زمینه اقدامات مؤثر و مفید در پیشگیری از صرع می توان مراقبت کافی در دوران بارداری، پیش و پس از زایمان، زایمان بی خطر، کنترل تب در کودکان، کنترل بیماری های انگلی و عفونی و پیشگیری از صدمه مغزی را نام برد.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند.

در زمینه درمان نیز مطالعات اخیر در کشورهای در حال توسعه نشان داده ، تا ۷۰ درصد موارد تازه تشخیص داده شده صرع در کودکان و بزرگسالان را می توان با موفقیت با داروهای ضد صرع درمان کرد. پس از گذشت ۵–۱۰سال از کنترل موفقیت آمیز صرع نیز می توان درمان را در ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد قطع کرد. درمان جراحی برای برخی از بیماران مصروع مقاوم به درمان نیز ممکن است موفقیت آمیز باشد. حمایت روانی و اجتماعی نیز برای این بیماران ارزشمند است.

رویکرد جدید برای تشخیص صرع

در اجلاس اسنال متخصصان اروپایی در مورد صرع، شیوه جدیدی برای تشخیص این بیماری مورد بررسی قرار گرفت. پژوهش های جدید حاکی از آن است که خطر تشخیص نادرست صرع را با تجزیه و تحلیل گفتار بیمار در توصیف حملات تشنجی اش می توان کاهش داد. این شیوه به پزشکان کمک خواهد کرد تا تفاوت بین حملات تشنجی غیر صرعی و حملات صرعی را متوجه شوند.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند. این حملات ناشی از تکانه های الکتریکی غیرطبیعی در مغز است. نوع حملات از فردی به فرد دیگر فرقی می کند. در شیوه ی جدید تشخیص، به بیمار فرصت داده می شود که تجربه خود را در حد حمله تشنجی توصیف کند. پژوهشگران در یافته اند نحوه توصیف صرع و حملات غیر صرعی توسط بیماران کاملاً متفاوت است. بیماران صرعی دوطرفانه چگونگی بروز و فوکوش کردن حملات را شرح می دهند، در حالی که بیماران مبتلا به حملات غیر صرعی معمولاً در مورد حمله شان دچار فراموشی کامل هستند.

دلایل ایجاد صرع

مغز در حقیقت از مجموعه ای از سلولهای عصبی بنام « نورون » تشکیل شده است و افکار، احساسات و اعمال فرد تحت کنترل مغز است و این فعالیتها توسط تکانه های الکتروشیمیائی صورت می گیرد، سلولهای عصبی حدود ۱۰۰۰۰ بار در ثانیه از خود سیگنال صادر می کنند ولی، شرایط مختلف و محرکهای متفاوتی باعث می شوند سلولهای عصبی حدود ۱۰۰۰۰ بار در ثانیه تولید سیگنال کنند. در حدود ۱۰۰-۱۰۰۰ در صد موارد صرع، که علت تولید این سیگنالهای که غیرطبیعی مشخص نیست که به این نوع صرع ، صرع با علت ناشخص ، می گویند. سایر موارد صرع البته درصدهد کمتری از موارد بیماری را تشکیل می دهند. تا جلدی علت شناخته شده ای ندارند. مثلاً بعضی از انواع صرع در اثر « آسیب مغزی ، در بدو تولد، وجود می آید»که این آسیب ها می توانند در اثر کاهش اکسیژن زمانی به مغز ، ضربه به سر یا خونریزی شدید، عدم تغذای و سازگاری خون مادر و جنه، عفونت (قلب، حین و بلافاصله بعد از تولد) وجود آید. بعضی از انواع صرع نیز اثری می باشند مثل ، صرع میوکلونیک جوانان. « سایر علل ایجاد صرع مثل ضربه به سر، استفاده زیاد از الکل ، نقایض مادرزادی ، التهاب بافت مغز یا تنوع ، بیماریهای مثل سرخک ، اوریون و دیفتوز ، استنشاق و یا خوردن مواد سمی مثل سرب، جیوه و یا مونواکسید کربن و یا قطع ناگهانی داروهای ضد صرع می باشد. صرع همچنین یکی از علائم سایر بیماریها مثل فلج مغزی، تورو فیبروز ماتوز، کمبود پروت و یا ابوتسم … می باشد. حملات صرع می توانند در اثر مواجهه با نورهای درخشان، بازیهای ویدئویی، صداهای تکراری، کمبود خواب، مصرف زیاد الکل ، استرس ، سیگار و تغییرات هورمونی مثلاً در هنگام قاعدگی بروز نمایند.

صرع چه علائمی دارد؟

علائم تشنجات صرعی به ناهیه ای از مغز که تحت تأثیر سیگنالهای غیر طبیعی قرار می گیرد بستگی دارد. مغز به دو نیمکره تقسیم می شود و هر نیمکره نیز از چهار قسمت اصلی تشکیل شده است بانمهای قسمت پیشانی، گیجگاهی بالای سری یا آمیگاه و پس سری.

قسمت پیشانی، رفتارهای حرکتی ما را کنترل می کنند مثل صحبت کردن ، فکر کردن و طرح و برنامه ریختن و همچنین خلق و خوی فرد و صرع این ناحیه شامل یک گروه تشنجات کوتاه است که سریباً آغاز شده و تاگانان اتمام می یابند.

قسمت آمیگاه یا بالای سری درایتفک کننده ورودی های حس بدن بوده و آنها را تفسیر کرده و حرکات بدن را کنترل می کند. صرع این ناحیه تمایل دارد که به سایر نقاط مغز گسترش می یابد.

قسمت پس سری که تفسیر ورودی های پیشانی را بر عهده دارد، در صورت درگیری آن و ایجاد تشنج در این کانون، با شاهد نوبهات پیشانی، چشمک زندهای سریع و بلند زندهای مکرر و سایر علائم مربوط به چشم خواهیم بود. قسمت گیجگاهی در

حافظه و احساسات دخالت دارد و صرع این ناحیه که معمولاً در دوران کودکی آغاز می شود معمولاً قبل از شروع حمله صرع ، یک علامت آگاه کننده ( بنام **Aura**) که ممکن است بینائی، شنوائی، حس چشائی و … باشد رخ می دهند و سپس فرد حمله را تجربه می کند. بسته به اینکه کدام قسمت مغز درگیر باشد علائم ممکن است حرکتی باشد ( مثل حرکات شدید ناگهانی قسمتی از بدن ) و یا حسی باشد مثل احساس مور مور و خواب رفتگی در یک سمت بدن و یا علائم بینائی که مثلاً فرد چیزهایی را می بیند که واقعاً وجود نداشته و بقیه آنها را نمی بینند و یا علائم شنوائی که فرد صدای شخصی یا موسیقی و … را بصورت خیالی می شود. تشنج می تواند همچنین باعث اختلال هوشیاری ، تهوع و فشارهای احساسی به فرد شود.

از نظر ظنی، صرع به انواع زیادی تقسیم می شود که در این مختصر نمی توان به آنها پرداخت ولی چند نوع مهم آنها را توضیح می دهم. یک نوع مهم صرع که بنام « صرع بزرگ ، یا **Grand – Mal** نامیده می شود. در این صرع که معمولاً ابتدا سگانهای غیر طبیعی مغزی محدود به یک قسمت کوچک مغزی باشند، سریعاً به تمام مغز منتشر می شوند، و فرد پس از یک فرایند بیهوش شده و روی زمین می افتد و در حالیکه هوشیار نیست، بدنش کاملاً سفت شده و حدود ۲۲ ثانیه در این حالت باقی می ماند. پس از این مرحله برای حدود ۲۲-?? ثانیه بدن دچار انقباضات و رفع انقباض بصورت مکرر می شود. در طول تشنج بیمار سر خود را به یک طرف منحرف کرده و دندانهای خود را محکم به هم فشار می دهد، و ممکن است دچار بی اختیاری ادرار یا مدفوع شود. همچنین ممکن است، فرد دچار اختلال تنفس شود که در این صورت ممکن است، پوست آنها در اثر کمبود اکسیژن به رنگ آبی متمایل شود. فرد مبتلا پس از اتمام حمله صرع و در حالیکه در حال بازگشت به حالت هوشیاری می باشد، ممکن است دچار سردرد، درد عضلانی و ضعف در دستها و پاها بوده و شدیداً احساس خستگی کند.

نوع دیگر صرع که بنام صرع کوچک یا **Mal –Petit** معروف است معمولاً خوابی سن ۳ سالگی آغاز می شود و مدت آن حدود ۲۲-?? ثانیه است . همچنین بیمار ممکن است برای مدت کوتاهی هوشیاری خود را از دست بدهد. کودک در این حالت بسیار ساکت بوده و حرکتی مثل چشمتک زدن ، خیره شدن و یا حرکت لب را از خود بروز می دهد. معمولاً کودک به سرعت به حالت نرمال باز گشته و فعالیت خود را از سر می گیرد، بدون اینکه از زمان تشنج چیزی به خاطر آورد. البته این نوع تشنج در دوران بلوغ و جوانی معمولاً متوقف می شود ولی اگر درمان نشود ، بیمار می تواند تا روزانه ۲۲۲ حمله بیماری را تجربه کند و بعضی از این کودکان ممکن است نهایتاً به صرع بزرگ مبتلا شوند.

صرع قسمت گیجگاهی مغز نیز قبلاً توضیح داده شده و به آن تشنج حرکتی … دواتی نیز اطلاق می شود ( زیرا هم هوشیاری و هم فعالیتهای حرکتی را درگیر می کند ) ابتدا با یک مقدمه (**Aura**) که ممکن است حس چشائی ، شنوائی، بویائی … باشد مثلاً فرد ابتدا احساس می کند دارد صدائی را می شنود و سپس وارد فاز اصلی تشنج می شود که ممکن است در این حالت بین ۲-? دقیقه کاملاً حالت گیجی پیدا کند و پس از اتمام حمله نیز حالت نیز تلو تلو نخوردن، صداهای نامفهوم از خود بروز داده و در مقابل هر گونه کنشکی مقاومت می کند.

یک حالت دیگر حملات تشنجی که می تواند تهدید کننده حیات باشد، « صرع مداوم » است که در آن بیمار برای مدت ۲۲ دقیقه دچار حملات مصرعی شده که در بین حملات نیز به هوش نمی آید و مکرر دچار تشنج می شود.

در این نوع صرع، بیمار هوشیاری خود را از دست داده، تنفس وی مشکل شده و دچار انقباضات شدید عضلانی می شود و ممکن است برای قطع حملات تشنجی وی مجبور به بیهوش کردن بیمار بشوند.

در نوع دیگر صرع که بنام « صرع بدون حرکت » یا « حملات افغان » معروف است بیمار بطور ناگهانی بر زمین می افتد و معمولاً این صرع در کودکان دیده می شود و یک دوره کوتاه هم هوشیاری خود را از دست داده و چیزی از محیط اطراف را درک نمی کنند.

چگونه به بیماری تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص بیماری معمولاً از تاریخچه ای که بیمار یا همراهان با توصیف حملات بیماری به پزشک می دهند، در کنار انجام یک آزمایش « الکترو انسفالوگرام » یا « نوار مغز » نامیده می شود، استفاده می گردد در نوار مغز چندین الکتروود در مکانهای مختلف سر بیمار قرار داده شده و فعالیت الکتریکی مغز در آن نواحی اندازه گیری می شود و نوار مغز طولانی مدت و یا نوار مغز ویدئویی از وی گرفته می شود تا امواج غیر طبیعی مشخص گردد. البته اگر پزشک به صرع مشکوک شود علاوه بر نوار مغز برای پی بردن به دلیل صرع ممکن است آزمایشات خوبی برای چک کردن قند خون ، کلسیم ، سدیم و یا آزمایشاتی که عملکرد کلیه یا کبد را می سنجند و اندازه گیری تعداد گلبولهای سفید خون انجام شوند.

گاهی نیز نوار قلب برای چک کردن ریتم قلب و پی بردن به ریتمهای غیر طبیعی قلب درخواست می شود. CT اسکن و یا **MRI** نیز برای تشخیص مومور مغزی و یا علائم سکه مغزی و آسیب به بافت مغز استفاده می شوند.

بررسی مایع مغزی نخاعی نیز برای بررسی عفونت مغزی ممکن است لازم باشد.

با کمک تستهای فوق پزشک برای نوع درمان و طول دوره درمان بیمار تصمیم گیری خواهد کرد.

چگونه صرع درمان می شود؟

فردی که در حال تشنج است نمی توان حرکات او را مهار کرد. توصیه پزشکان در این حالت شل کردن و باز کردن دکمه های لباس، دور کردن هرگونه جسم تیز و سفت از نزدیک بیمار در حال تشنج است تا به خود صدمه ای نزند. گریچه نباید چیزی را در داخل دهان فرد در حال تشنج قرار داد ولی اگر بیمار در حال تشنج محکم زبان خود را گاز گرفته است می توان یک پاره را چند تا کرد و بین دندان و زبان بیمار قرار داد تا از صدمه بیشتر به زبان بیمار جلوگیری شود. چرخاندن سر بیمار به یک طرف نیز باعث می شود. که تنفس بیمار راحت تر صورت گیرد. گاهی نیز تشنج در اثر یک مشکل زمینه ای پزشکی ایجاد شده (مثلاً کاهش قند خون) که با رفع آن ، تشنج نیز بر طرف می گردد، ولی صرع کلاً با داروهای ضد صرع کنترل می شود. بعضی از بیماران با یک یا چند دارو کنترل می شوند. بهترین داروهای مورد استفاده در درمان بیماری صرع عبارتند از: فنی توئین، کاربامازپین، فلو بارینتال، پریمیدون، والپروئیک اسید، کلونازپام ، و اتوسکامید.
بیمارانی که از داروهای ضد صرع استفاده می کنند باید بطور مرتب پیوزیت شده و سطوح خوبی داروهای آنها چک شود و همچنین عوارض مثل گیجی، تبلی و خستگی، بر فعالیت، حرکات غیر قابل کنترل چشم ، مشکلات گفتاری یا بینائی ، تهوع و استفراغ و اختلال خواب بررسی شوند.

صرع مداوم نیز ابتدا توسط داروهای مثل دایزپام ، فنی توئین،فلو بارینتال درمان می شود و اگر به اینها جواب نداد، سایر اقدامات توسط پزشک انجام خواهد شد. اگر تشنج بعثت کاهش قند خون ایجاد شده باشد با تزریق محلول گلوکز وریدی ، تشنج رفع خواهد شد.

جراحی و درمان صرع وقتی مورد استفاده قرار می گیرد که توسط دارو صرع کنترل نشود

(صرع غیر قابل مهار) و یا اینکه عوارض درمان دارویی زیاد بوده و ادامه درمان به این طفت ممکن نباشد.
مهمترین جراحی در درمان صرع وقتی انجام می گردد که پزشک بتواند کاملاً نقطه درگیر در مغز را پیدا کرده و بدانند در کدام قسمت مغز اختلال ایجاد شده است و آن ضایعه (که مثلاً می تواند یک تومور باشد) را بدون آسیب زیاد به بافت نرمال اطراف آن بیرون آورد. علاوه بر اعمال جراحی که ضایعه را جراحی می کنند، در صرعهای مربوط به قسمت گیجگاهی که قبلاً توضیح داده شده، برداشتن قسمتی از مغز در ناحیه گیجگاهی باعث کنترل ۲۲-?? درصد این نوع صرع می شود ولی با توجه به اینکه این قسمت مغز تا حدی مسؤل حافظه و احساسات است، بعضی از بیماران پس از عمل مشکلات حافظه و گفتار پیدا می کنند. در صرعهای که شدید بوده و فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در بیشتر نقاط مغز گسترده است از عمل جراحی برداشتن یک نیمیگره مغز (**Hemispherotomy** ) انجام می شود که بیشتر در نوزادان و کودکان با مشکلات و اختلالات مغزی از هنگام تولد یا بافاصله کمی پس از تولد درگیر آن یوده اند، صورت می گیرد.

گاهی اوقات نیز برای کنترل صرع ، رابط بین دو نیم کره مغزی را جراحی کرده و برمی دارند که به این عمل**Corpus Callostomy** می گویند. البته ابتدا ۲?) از قیوهای عصبی رابط بین دو نیمکره را نابود کرده و ۲?) آرای بقی می گذارند ولی اگر این روش جواب نداد ۲?)، باقیمانده را نیز باقیمانده را نیز برمی دارند.

امروزه روشهای دیگری نیز ممکن است برای کنترل صرع استفاده شود. از جمله استفاده از یک دستگاه کوچک که در طرف بالا و چپ قفسه سینه کار گذاشته می شود و باعث « تحریک عصب واگ » یا تحریک عصب واگ ( **Vagus nerve stimulation(VNS)** ) می شود. عصب واگ که عصب دهم مغزی است باعث کنترل تنفس، ضربان قلب، بلع، صحبت کردن، هضم غذا و چندین کار دیگر می شود.این دستگاه بطور دوره ای این عصب را تحریک می کند و نشان داده شده که در پیشگیری و یا حداقل کوتاه ، کردن دوره تشنج بعضی افراد مؤثر است.

سایر روشها نیز ممکن است حداقل بطور نسبی باعث کنترل صرع شوند. از جمله ، تن آرامی

(**Relaxation**) ، بیوفیدبک ، طب سوزنی، طب فشاری و یا تغییر در رژیم غذایی است.

چند نکته مهم برای افراد مبتلا به صرع

این افراد برای پیشگیری از حملات صرع بهتر است یک رژیم غذایی سالم، خواب کافی و سطوح استرس پایین داشته باشند. همچنین از آنجا که که تب ممکن است ، ایجاد تشنج کند، با اولین علامت بیماری داروهای ضدتب باید تجویز شود. اگر تشنج شما با مقدمه (**Aura**) شروع می شود و به شما حالتی دست می دهد که می فهمید تا چند لحظه دیگر تشنج خواهد کرد، سریعاً خود را به یک مکان امن رسانده و در حالت درازکش قرار گرفته تا تشنج شما تمام شود. به اطرافیان خود پیاموزید که هنگامیک شما را در حال تشنج دیدند، چکار کنند و چه اقداماتی را انجام دهند. همچنین بعضی از روشها را هرگز به تنهایی انجام ندهید ، مثل شنا کردن یا دوچرخه سواری تا در صورت بروز حادثه کسی بتواند شما را نجات دهد. در هنگام ورزشهای مثل دوچرخه سواری، اسکیت سواری ، موتور سواری و … حتماً کلاه ایمنی بر سر بگذارید.

علامت تشنج و صرع

۱-علامت تشنج و صرع کدام است؟

شایع ترین علامت که از نظر بالینی قابل مشاهده است، این است که بیمار به صورت ناگهانی جع می کند و به روی زمین می افتد و از هوش می رود. دست و پاهایش سفت می شود (که به این مراحل تونیک گفته می شود) و بعد از چند ثانیه ۲۰-۳۰ ثانیه) شروع به دست و پا زدن می کند. سپس به حالت اعضا(بیهوشی) می رود و به صداها جواب نمی دهد.

در فاز پس از حمله، بیمار به هوش می آید و تا یک روز سردرد و حالت کوفتگی، خواب آلودگی و بی حالی دارد. بعد از دو روز این حالتها برطرف می شوند. البته نمونه ی ذکر شده فقط یک نوع از انواع صرع و تشنج می باشد.

در حالت دوم بیمار موقع تشنج حالت‌های دل درد، بی حوصلگی، اضطراب بدون دلیل، درد پا و علامت پیش درآمد تشنج را دارد. اگر این حالات بدون دلایل خاصی اتفاق یابند، بهتر است بیمار با پزشک مشورت کند، چون ممکن است نشانه‌ای از یک حمله ی صرع قریب‌الوقوع باشد.

از علائم دیگر در کودکان، افت تحصیلی و مشکل تحصیلی، به خصوص در درس املا می باشد. معلم همیشه شکایت دارد که کودک به یک جا خیره می شود و به نقطه خاصی می نگرد. به این حالت، حالت عدم حضور گفته می شود و به نظر می رسد

کودک فکرش در جای دیگری است. در این حالت هوشیاری برای مدت کمی از بین می رود. این مدت به حدی کوتاه است که ممکن است بیمار دوچرخه سواری هم بکند و با هم بزند، ولی این اختلال هوشیاری (در حد ۳- ۲ ثانیه) را هم دانته باشد و یا در حین نوشتن املا ممکن است در طول یک جمله چندین کلمه را جا بیندازند. این نوع تشنج خوش خیم می باشد و اگر زود درمان شود، بهبود خواهد یافت.

از علامت دیگر تشنج در کودکان، افت تحصیلی، به خصوص در درس املا می باشد. معلم همیشه شکایت دارد که کودک به یکن جا خیره می شود و یا در حین نوشتن املا ممکن است در طول یکجمله چندین کلمه را جا بیندازند.

از علامت دیگر تشنج، علایم موضعی مانند اینکه یکد دست در کنترل فرود نیاشد، گزگز شدن و مورمور شدن ناگهانی یک طرف بدن، تغییر خلق به صورت گذرا (که یک انسان با شخصیت با حالت روحی پایدار ممکن است به مدت ۵- ۶ دقیقه دچار حالت گذرای موقت عجیب باشد) و بعضی از اختلالات رفتاری و رفتارهای نامناسب که با شخصیت فرد جور در نمی آید، که این‌ها باید بررسی شوند.

۲- شایع‌ترین نوع تشنج کدام است؟

شایع‌ترین نوع تشنج، تشنج روانی - حرکتی و یا تشنج بُب گنج گاهی می باشد (عنوان می شود که دامناپوسکی ترسنده ی مشهور هم این نوع تشنج را داشته است). این نوع تشنج به صورت حملات از دست دادن ارتباط با محیط است. بیمار ممکن است رفتاری عجیب مانند بازی با دگمه ی لباس یا بازی با انگشتان داشته باشد که به این نوع صرع، اتوماتیسم گفته می شود و برای مدت الی ۱دقیقه فرد متوجه چیزی نیست و دچار اختلال هوشیاری می شود. اگر این نوع تشنج به تهایی باشد معمولاً اختلالی به وجود نمی آورد، ولی به طور معمول به کل مغز پیش می شود و هوشیاری از بین می رود و اکثرآ این نوع تشنج‌ها شایع‌ترین نوع می باشند. ولی چون زود تبدیل به تشنج نوع دوم می شوند، تشخیص داده نمی شوند و در کودکان شایع تر است.

لازم به ذکر است چنانچه تشنج‌ها به صورت حملات تکراری باشند، تبدیل به صرع می شوند، به طوری که در ایران حدود ۶- ۵ میلیون نفر تشنج دارند و حدود ۱۰درصد از آن‌ها دچار صرع می باشند.

در کل صرع بیماری درمان پذیری می باشد و افراد نباید هیچ نگرانی از این بابت داشته باشند.

۳- آیا این بیماران می توانند ورزش کنند؟

بله، ورزش برای بیماران سرصری هیچ خطری ندارد. فقط ورزش‌های سنگین مانند کوه نوردی ، صخره نوردی را نباید انجام دهند و اگر می خواهند شنا کنند، باید یک نفر همراه داشته باشند.

کودکان محدودیت زیادی برای ورزش ندارند. بیماران سرصری هیچ‌گونه محدودیتی برای شغل‌های اداری- فیزی و … ندارند، فقط باید از انجام کارهایی که دقت و هوشیاری بسیار لازم دارد (مانند خلبانی) پرهیز کنند.

کمک های اولیه صرع

یکی از شایع ترین اختلالات مغزی در جهان، اختلال صرع است. این بیماری در بسیاری از موارد با تشنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علائم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهووشی و تشنج متناوب یا فواصل سلامت ظاهری است. بروز صرع می تواند ناشی از زمینه های ژنتیکی، آسیب مغزی ناشی از زایمان، بیماری های عفونی و انگلی، آسیب های مغزی، مسمویت ها و تومورها باشد.

سن شروع این بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است. بروز صرع قبل از شش ماهگی حاکی از ضایعات شدید مغزی است. اگر در جریان تب اتفاق بیفتد، حاکی از کم شدن آستانه تحمل مغزی بوده و در دوران بلوغ حاکی از اختلالات فیزیولوژیکی، زینتی و هورمونی است. در سن ۳۵ سالگی به بالا نیز معمولاً به دلیل ضایعات قلبی و عروقی است.

در بسیاری از موارد با تشنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علائم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهووشی و تشنج متناوب یا فواصل سلامت ظاهری است.

در تشخیص صرع باید به چند نکته توجه داشت: تشخیص وجود بیماری، تشخیص نوع بیماری و تشخیص علت بیماری. امروزه بیماری صرع را به دلایلی از جمله روابط اجتماعی، تحصیلی، ازدواج، فعالیت های شغلی و… در زمره بیماری های اجتماعی به شمار می آورند. در تشخیص صرع نباید آن را با عارضه ای به نام «سکوپ» که در اثر کم رسیدن خون به مغز، به علت کم شدن برگشت خون وریدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایستند یا در سرازانی که به مدت طولانی نگاهایی می دهند، اشتباه گرفت. به طور کلی در تشخیص این بیماری به شرح حال بیمار و شاهدان عینی و قابل اطمینان در حملات تشنجی و بیهووشی، باید توجه و دقت کافی شود.

انواع صرع:

صرع تشنجی

با تشنج های توأم با بیهووشی مشخص می شود و تقریباً همه با آن را به عنوان "حمله غش" می شناسیم. در این حالت فرد بدون اختیار به زمین می خورد. عضلات بدن کسبیده شده، سر به عقب می افتد و بدن یکبارچه سفت و تنفس قطع می شود. در این مرحله عضلات صورت، دست ها و تمام بدن دچار حرکت و تکان شدید شده که با گاز گرفتن زبان، کف کردن دهان، کودی رنگ صورت و گاهی و دفع ادرار مشخص می شود. در پایان حمله نیز موقی که شخص به هوش می آید، هیچ خاطره ای از آنچه اتفاق افتاده است ندارد و نسبت به آنچه که پیش آمده کاملاً بی اطلاع است، فقط احساس کوفتگی و خستگی شدید می کند و اگر سابقه داشته باشد، متوجه می شود که غش کرده است.

صرع را نباید با عارضه ای به نام «سکوپ» که در اثر کم رسیدن خون به مغز، به علت کم شدن برگشت خون وریدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایستند یا در سرازانی که به مدت طولانی نگاهایی می دهند، اشتباه گرفت.

صرع کوچک

برخلاف صرع بزرگ با تشنجی، دوصرع کوچک فرد سقوط نمی کند، ولی فراموشی که به حالات "بیخودی از خود" معروف است، در این نوع صرع اتفاق می افتد. در این نوع حمله، شخص مصروع ناگهان در حالتی که است، ثابت می ماند و فعالیتش متوقف می شود. در این حالت بیمار چیزی حس نمی کند و بیبایی و شنوایی اش محدود می شود، ولی پس از گذشت ۲ تا ۲۰ ثانیه مجدداً فعالیتش آغاز می شود، در حالی که از اتفاقی که افتاده کاملاً بی خبر است. این حملات ممکن است در سنین بلوغ از بین بروند یا این که به صرع بزرگ تبدیل شوند.

صرع روانی - حرکتی

این نوع صرع همیشه با از دست دادن هوشیاری توأم نیست و با تغییرات خلقی مانند پرخاشگری، بیقراری شدید، آتارامی، حملات انفجاری، خرابکاری و… ممکن است همراه باشد. به علت حملات مکرر صرع و کاهش اکسژین و تغذیه سلول های مغز، قدرت مقاومت در مقابل عوامل مخلف در فرد مصروع کاهش می یابد و باعث واکنش های غیرعادی و اختلال در یادگیری می شود. به همین جهت عده ای از محققان نام شخصیت های صرعی را «شخصیت های انفجاری» گذاشته اند.

خوشبختانه با داروهای جدید می توان از اکثر حملات صرعی پیشگیری کرد. این داروها نه تنها حملات را متوقف می کنند، بلکه در درمان علائم روانی و خصوصیات اخلاقی و عاطفی بیماران نیز تأثیر زیادی دارند.

تشنج تب دار در کودکان

نوار مغزی در این کودکان علامت صرع را نشان نمی دهد، ولی آمادگی برای تشنج های بعدی در کودک وجود دارد. البته تشنج به هنگام تب به شرطی که موارد زیر را دارا باشد، خطرناک نیست:

کمتر از ۱۵ دقیقه به اتمام برسد، تکرار نشود، با علائم ضایعات مغزی و عقب ماندگی همراه نباشد، سابقه بیماری در خانواده وجود نداشته باشد، بیماری بعد از یک سالگی بروز کند و کودک مثلاً به کمبود قند و کلسیم نباشد.

با توجه به این که بعد از ۸۰درصد بیماران مصروع در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند، در زمینه اقدامات مؤثر و مفید در پیشگیری از صرع می توان مراقبت کافی در دوران بارداری، پیش و پس از زایمان، زایمان بی خطر، کنترل تب در کودک کان، کنترل بیماری های انگلی و عفونی و پیشگیری از صدمه مغزی را نام برد.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند. این حملات ناشی از تکانه های الکتریکی غیرطبیعی در مغز است. نوع حملات از فردی به فرد دیگر فرق می کند. در شیوه ی جدید تشخیص، به بیمار فرصت داده می شود که تجربه خود را در حین حمله تشنجی توصیف کند. پژوهشگران دریافته اند نحوه توصیف صرع و حملات غیرصرعی توسط بیماران کاملاً متفاوت است. بیماران صرعی داوطلبانه پیچیدگی بروز و فروکش کردن حملات را شرح می دهند، در حالی که بیماران مبتلا به حملات غیرصرعی معمولاً در مورد حمله شان دوازش فراموشی کامل هستند.

پاروهای غلط آرزودهنده‌تر از بیماری صرع

هر ساله هفته صرع، ۲۴مهر ۲۱ آبان، بدون سر و صدا به پایان می رسیده، درحالی‌که درباره صرع، هنوز هم باورهای غلط بسیاری در میان عامه ی مردم رواج دارد. خیلی‌ها فکر می کنند، مبتلایان به صرع، هرگز نمی‌توانند زندگی عادی داشته باشند و حتی بسیاری از این بیماران وحشت دارند.

در اجلاس انستال متخصصان اروپایی در مورد صرع، شیوه جدیدی برای تشخیص این بیماری مورد بررسی قرار گرفت. پژوهش های جدید حاکی از آن است که خطر تشنج نادرست صرع را با تجزیه و تحلیل گفتار بیمار در توصیف حملات تشنجی اش می توان کاهش داد. این شیوه به پزشکان کمک خواهد کرد تا تفاوت بین حملات تشنجی غیر صرعی و حملات صرعی را متوجه شوند.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند. این حملات ناشی از تکانه های الکتریکی غیرطبیعی در مغز است. نوع حملات از فردی به فرد دیگر فرق می کند. در شیوه ی جدید تشخیص، به بیمار فرصت داده می شود که تجربه خود را در حین حمله تشنجی توصیف کند. پژوهشگران دریافته اند نحوه توصیف صرع و حملات غیرصرعی توسط بیماران کاملاً متفاوت است. بیماران صرعی داوطلبانه پیچیدگی بروز و فروکش کردن حملات را شرح می دهند، در حالی که بیماران مبتلا به حملات غیرصرعی معمولاً در مورد حمله شان دوازش فراموشی کامل هستند.

پاروهای غلط آرزودهنده‌تر از بیماری صرع

هر ساله هفته صرع، ۲۴مهر ۲۱ آبان، بدون سر و صدا به پایان می رسیده، درحالی‌که درباره صرع، هنوز هم باورهای غلط بسیاری در میان عامه ی مردم رواج دارد. خیلی‌ها فکر می کنند، مبتلایان به صرع، هرگز نمی‌توانند زندگی عادی داشته باشند و حتی بسیاری از این بیماران وحشت دارند.

با این اوصاف، کارشناسان می‌گویند نیاز است اطلاعات متعلق با واقعیت و متناسب با سن افراد، به عموم مردم داده شود و از طرف نهادهای آموزشی نیز به‌طور منظم کلاس‌های آموزشی تخصصی جهت تداوم آموزش برای مربیان بهداشتی مدارس در زمینه بیماری صرع و حملات تشنجی برگزار گردد، زیرا در حالی‌که آمارها می‌گویند در ایران از هر هزار کودک در سن دبستان ۲۴ نفر مبتلا به صرع هستند، مطالعات نشان می‌دهد کمتر از ۱۰ درصد مربیان بهداشت مدارس، کسانی که بیشترین احتمال برخورد با بیماران این‌چنینی را دارند، از اطلاعات کافی برای کمک به این بیماران برخوردار نیستند.

دکتر شهرام ابوظالی متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت‌وگو با همنشوری، با بیان این‌که صرع یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی است که از سنین کودکی آغاز می‌شود، می‌گوید: هم‌اکنون ۶۵ درصد مصروعان را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند و پیش‌بینی شده حدود ۷۰۰ هزار مصروع در کشور وجود داشته باشد.

به گفته وی، مسلماً آمار واقعی تعداد مبتلایان به صرع در دنیا بیش از این مقدار است؛ زیرا سازمان جهانی بهداشت معقد است این بیماری غالباً یک اختلال پنهانی است و در اکثر موارد بدون گزارش باقی می‌ماند.

دبیر چهارمین سمینار سراسری صرع، مشکلات مصروعان را داروهای درمانی آنها می‌داند که به صورت دواز مدت حدود ۲ سال و برخی مادام‌العمر باید استفاده شود و هزینه‌های زیادی را بر بیماران تحمیل می‌کند و علاوه بر داروها، ویزیت مکرر، آزمایش‌های دوره‌ای و توار مغزی نیز هزینه پراست.

دکتر ابوظالی، روش‌های پیشگیری در بروز صرع را مشاوره ی قبل ازجداج، بهداشت و مراقبت دوران بارداری، شرایط مناسب زایمان، افزایش آگاهی و اطلاعات مردمی و کاهش تصادفات بیان کرده و می‌گوید: ۶ گام اساسی برای پیشگیری از ابتلا به صرع که سازمان جهانی بهداشت بیان کرده است عبارتند: از: مراقبت‌های پیش از تولد، زایمان بی‌خطر، کنترل تب در کودکان، کاهش ضربه مغزی، کنترل بیماری‌های عفونی و انگلی، و مشاوره ژنتیک.

دکتر ابوظالی که قائم مدیر عامل انجمن صرع است، یکی از اهداف انجمن صرع ایران را آموزش به پیدار و خانواده ذکر کرده و می‌گوید: بارانگ اجتماعی بیماری صرع بیشتر از خود بیماری است، چون بیمار مصروع ممکن است هر از گاهی دچار حمله صرعی شود و با دارو هم کنترل شود و در سایر مواقع مشکل خاصی را احساس نکند، ولی به‌دلیل دیدگاه منفی که در جامعه در خصوص این افراد وجود دارد، بیشتر مواقع از داشتن زندگی مطلوب و عادی محروم می‌شود.

به گفته وی، یکی از مهم‌ترین اهداف انجمن، توجیه افراد جامعه در این خصوص است که صرع پدیده‌های گذراست. دکتر ابوظالی، ضمن اذعان به این‌که طی ۱۰ سال اخیر دید اجتماعی نسبت به این افراد خیلی بهتر شده، ولی هنوز تا وضع مطلوب خیلی راه مانده است، افزود: باید در رابطه با این افراد قوانینی بگذارند که پیشنهاداتی هم به مجلس و وزارت تعاون داده شده که محدودیت‌هایی که این افراد در جامعه با آنها مواجه هستند برطرف شود، اما متأسفانه هنوز به جایی نرسیده‌ایم و همچنان این افراد در محل کار خود یا کارفرمای خود مشکل دارند.

مشکل دیگر بیماران صرعی، داروهای گران قیمت و ویزیت‌های مکرر و هزینه‌های مربوط به توار مغزی آنهاست که متأسفانه به دلیل نبودن آنها با مشکلات زیادی مواجهند.

دکتر ابوظالی می‌گوید: بیماری صرع باید با توجه به شرایطی که فرد مصروع دارد، جزو بیماری‌های خاص تلقی شود، چرا که هم هزینه‌های درمانی آنها زیاد است، هم اینکه شدیداً نیازمند حمایت اجتماعی از سوی جامعه هستند.

وی می‌افزاید: با توجه به این‌که بیش از ۸۰ درصد بیماران مصروع، در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند، در زمینه اقدامات مؤثر و مفید در پیشگیری از صرع می‌توان مراقبت کافی در دوران بارداری، پیش و پس از زایمان، زایمان بی‌خطر، کنترل تب در کودکان، کنترل بیماری‌های انگلی و عفونی و پیشگیری از صدمه مغزی را نام برد.

به گفته وی، اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می‌شود و در واقع یک‌تک نفر از هر ۲۰ نفر، ممکن است زمانی در طول زندگی اش تشنج تشنجی داشته باشد، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می‌شوند. دکتر ابوظالی با اشاره به این‌که در زمینه درمان نیز مطالعات اخیر در کشورهای در حال توسعه نشان داده، تا ۷۰ درصد موارد تازه تشخیص داده شده صرع در کودکان و بزرگسالان را می‌توان با موفقیت با داروهای ضد صرع درمان کرد، می‌گوید: پس از گذشت ۲ تا ۵ سال از کنترل موفقیت آمیز صرع نیز می‌توان درمان را در ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد قطع کرد؛ همچنین درمان جراحی برای برخی از بیماران مصروع مقاوم به درمان نیز ممکن است موفقیت آمیز باشد و حمایت روانی و اجتماعی نیز برای این بیماران ارزشمند است.

به گفته کارشناسان، به منظور افزایش فرصت‌های آموزش کودکان مصروع، معلمان باستانی اطلاعات و مهارت‌های علمی خود را در زمینه صرع افزایش داده و برنامه‌های تربیتی معلمان در این زمینه نیز در دوره‌های آموزشی آنها گنجانده شود. چنان‌که گاه کودکان مبتلا به صرع، از صرع خود به‌عنوان یک بهانه برای رفع تکلیف و در رفتن از درس خواندن سوء استفاده می‌کنند و به بهانه صرع، گاه خانواده و معلم خود را گول می‌زنند که باید توجه داشت که کودک مبتلا به صرع از این نظر هیچ فرقی با دیگر کودکان ندارد و باید از چنین کودکی انتظار داشت که وظایف خود را انجام دهد و عملی تیارود. با این حال دروسی هستند که ممکن است موجب افزایش اضطراب دانش آموز شده و ترس از وقوع حمله را افزایش دهند. در این موارد باید آموزش مقابله با استرس یا پرریز از موارد استرس‌زا را به کودکان آموخت.

صرع و تاثیر آن بر زندگی زنان

صرع (EPILEPSY) عبارت است از اختلال با از بین رفتن موقتی هشپاری که به صورت ناگهانی رخ می‌دهد و غالباً همراه با حرکات عضلانی که ممکن است به صورت حرکت کوچک یا بزرگ ظاهر شود و یا با تکان‌های خیلی شدید همراه باشد و تمام بدن را در بر گیرد.

صرع عبارت است از تغییرات ناگهانی اختلاف پتانسیل بین داخل و خارج سلول عصبی و برحسب نوع سلولی که در معرض این تغییر قرار می‌گیرد نظاهرات بالینی گوناگونی به صورت تغییر در سطح هشپاری، فعالیت‌های حرکتی، تغییرات رفتاری، تغییرات حسی و سیستم عصبی خودکار ایجاد می‌شود.

به طور کلی عطل صرع را می‌توان در دو گروه کلی زیر قرار داد:

۱- صرع اولیه (ایدیوپاتیکن): که اختلال مشخصی در سیستم عصبی مرکزی وجود ندارد و اغلب زمینه ژنتیکی دارد.

۲- صرع ثانویه یا علامتی: که با اختلال مشخص در سیستم عصبی مرکزی تعریف می‌گردد. در مجموع این دو گروه طیفی از ضریبات ناگهانی مغز، عفونت‌ها، تومورهای مغزی، اختلالات متابولیک مغز، مشکلات زایمان و فاکتورهای ژنتیک را در بر می‌گیرند.

بعضی از زنان دریافته اند حملاتشان درست قبل یا در دوران قاعدگی شان رخ می‌دهد. اکثر زنانی که متوجه تأثیرات دوره قاعدگی در حملاتشان هستند، می‌دانند که در هر زمان دیگری نیز ممکن است دچار حمله شوند، اما میزان بروز این حملات در حوالی زمان عادت ماهانه بیشتر است. هنگامی که زنی ژنتیک به دوران قاعدگی دچار حمله می‌گردد، این نوع صرع به عنوان «صرع قاعدگی» شناخته می‌شود. دلیل این مسئله هنوز به طور کامل روشن نیست، و ممکن است ناشی از تغییرات هورمون‌های جنسی (استروژن و پروژسترون) در زمان قاعدگی و یا در اثر افزایش مایعات بدن در این زمان باشد. برای بعضی از این افراد، افزودن برخی از داروها در هفته قبل از دوران قاعدگی می‌تواند مفید باشد که در هر حال انجام این کار باید طبق دستور پزشک صورت گیرد.

از آنجا که امروزه روش های مؤثر جلوگیری در دسترس است، داشتن فرزند به صورت امری انتخابی درآمده است. زنان مبتلا به صرع می‌توانند از همه روش های مسروم جلوگیری استفاده کنند که متداول ترین آنها قرص ضدبارداری است. طبق شواهد موجود، قرص ضدبارداری هورمون تأثیر نامطلوبی بر روی صرع ندارد. اما داروی ضدصرع می‌تواند روی سوخت و ساز این قرص ها تأثیر بگذارد و اثر آن را کاهش دهد. یعنی مصرف همزمان قرص های ضدبارداری و داروی ضد صرع، می‌تواند اثر قرص ضدبارداری را تا حدی کم کند. اگر داروهای ضد صرع مصرف شده، حاوی آزیتم های افقا کننده کبندی نباشد، قرص های ضدبارداری ترکیبی با مقادیر کم هورمون استروژن، معمولاً اثر خوبی خواهند داشت. دیدن هر لکه خون بین عادت ماهانه می‌تواند نشان دهنده این باشد که مقادیر هورمون استروژن کافی نبوده است. در صورت مشاهده این رخداد باید احتیاط های لازم (استفاده همزمان از یک روش دیگر جلوگیری از بارداری) به عمل آید. در چنین مواقعی احتمال دارد که نیاز به افزایش استروژن وجود داشته باشد. در این شرایط، افزایش میزان پروژ عوارض جانبی استروژن با مقادیر بالا- چندان در نظر گرفته نمی‌شود. چون در این وضعیت، قرص ضدبارداری با سرعت بیشتری توسط بدن از بین می‌رود. حتی با وجود استفاده از ترکیب با مقادیر بالای استروژن، اثربخشی قرص ضدبارداری در مقایسه با زمانی که بدون داروهای افقا کننده مصرف می‌شوند، کاهش خواهد یافت. با این حال اثر آن با روش های دیگر قابل مقایسه است. مسأله مربوط به قرص های ضدبارداری با مقادیر پایین نباید در کل نشانه نامناسب بودن این قرص ها برای زنان تلقی شود. در همین حال در زمان تجویز قرص های ضدبارداری برای زنان مصروع، می‌بایست عوامل خطرزای دیگر نظیر سن، چاقی، افراط در سیگار و غیره را در نظر گرفت.

بارداری

برای یک زن مبتلا به صرع، ضرورت دارد قبل از بارداری و در دوران بارداری تحت نظر یک پزشک متخصص قرار گیرد. اگر زن مصروعی که داروی ضد صرع مصرف می‌کند، تصمیم به بارداری بگیرد، باید قبل از آن خوردن اسید فولیک مکمل (۴ تا ۵ میلی گرم در روز) را شروع کند، زیرا ثابت شده است که مکمل اسید فولیک قادر است خطر به وجود آمدن اختلالات عصبی را در چنین کاهش دهد.

صرع و وراثت

دو عامل تعیین کننده پیشرفت صرع عبارت اند از:

میزان آمادگی شخص برای تشنج و نیز وجود سابقه صدمه مغزی. در صورت وجود شرایط مساعد کننده صرع، فرد مستعد ابتلا به این بیماری است. همچنین هر شخص دارای یک یا آستانه حمله، با سطح مقاومت مشخص نسبت به حملات است. آستانه حمله نشان دهنده میزان آمادگی شخص برای تشنج است. اگر آستانه حمله خیلی پایین باشد، یعنی آمادگی شخص برای تشنج زیاد است. در این صورت اغلب بیمار دچار حملات خود به خودی می‌شود. اگر آستانه حمله بالا باشد، آنگنان که در بیشتر مردم چنین است، آمادگی شخص برای تشنج کم است. چنین فردی به آسانی دچار تشنج نمی‌شود و تعدادی عوامل محیطی مانند صدمه به مغز لازم است تا حمله آغاز شود. این آستانه بخشی از آستانه ژنتیکی شخص است و به طور ژنتیکی قادر به انتقال به هر کودک است. بنابراین برای بروز صرع در هر فردی یک عامل ژنی لازم است. اما میزان بروز آن متغیر است. در بعضی خانواده ها ممکن است صرع در تعداد زیادی از افراد آن بروز کند و در خانواده ای دیگر تنها یک عضو مبتلا وجود داشته باشد. خطر وجود صرع در کودکی که از والدین مصروع به دنیا می‌آید بستگی به ماهیت صرع والدین و سطح آستانه حمله آنها دارد.

اگر یکی از آنها مصروع باشد احتمال ابتلا به صرع در نوزاد افزایش می‌یابد، اما میزان این افزایش اغلب کم است. اگر والدین هر دو مبتلا به صرع باشند، در آن صورت خطر بیشتری بچه را تهدید می‌کند.

پاتسلگی

میابگین سن زنان برای پایدن دوره های ماهانه و دوران باروری، حدود پنجاه سالگی است. زنان در این زمان اغلب دچار گگر گرفتگی و تغییر سریع حالات روحی می‌شوند. برای گگر گرفتگی و دیگر نشانه های مربوط به پاتسلگی، اغلب درمان به روش جایگزینی هورمون استروژن، توصیه می‌شود. اگر با خوردن هورمون جنسی، کنترل حملات مشکل شود، باید قطع هورمون مدنظر قرار گیرد. مکمل هورمون استروژن اغلب برای پیشگیری از کاهش کلسیم تجویز می‌شود.



در بعضی از زنان، صرع می تواند در این مرحله از زندگی پیشرفت کند. بعضی از زنان که سال ها دچار حمله بودند ممکن است متوجه بهبودی یا از بین رفتن حملات در این زمان شوند.

صرع و ازدواج

وقتی یک فرد مصروع تصمیم به ازدواج می گیرد، سؤالات متفاوتی برای وی وجود دارد. از جمله این که آیا می تواند ازدواج کند یا خیر؟ آیا بیماری او به فرزندش نیز به ارث می رسد؟ و… ابتدا باید به این مسئله توجه داشته باشیم که اگر یک فرد عادی با شرایط طبیعی بچه دار شود، احتمال این که فرزندش دچار صرع شود، حدود نیم درصد است. حال اگر مادری مبتلا به صرع باشد، به دلیل آنکه صرع ، طیباتاً اساس ژنتیکی هم دارد، احتمال ابتلای کودک به صرع، حدود ۵ درصد است.
عطی رغب این مسئله باید در نظر داشت که به احتمال ۹۵ درصد ، مادر مصروع کودک سالمی را به دنیا می آورد و این شانس بسیار بالایی است.

به فردی که مبتلا به صرع است ، توصیه می شود قبل از ازدواج ، تحت مشاوره (خصوصاًمشاوره ژنتیک) قرار گیرد و در طی دوران بارداری حتماً تحت نظر پزشک زنان و متخصص مغز و اعصاب قرار گیرد تا بدین ترتیب هرگونه احتمال خطر برای کودک وی از بین برود.
بدین ترتیب با بررسی صحیح و منطقی این مسئله ، بیداران مصروع می توانند یک زندگی و ازدواج موفق داشته و فرزندان سالمی به دنیا آورند.

برخی از انواع بیماری صرع اساس ژنتیک شناخته شده ای دارند (مانند صرع کوچک ) که ما می دانیم ممکن است به ارث برسند. ولی برخی دیگر از انواع آن اساس ژنتیک ندارند. مثلاً اگر فردی در اثر ضربه مغزی دچار بیمار صرع گردد، هیچ گونه علت ژنتیکی در این مورد وجود ندارد.
با اگر کودکی در جریان زایمان دچار مشکلاتی از قبیل نرسیدن اکسیژن به مغز شود، احتمال ابتلای وی به صرع در آینده وجود دارد. ولی چنانچه عوامل بیرونی موجب به وجود آمدن این احتمال باشند، این بیماری به فرزند به ارث نمی رسد.

خوشبختانه در صرع، مواردی که علل ژنتیک ندارند کم نیستند و در برخی از مواقع می توان گفت انواع صرع اساس ژنتیک ندارد. ضمناً توجه به این نکته ضروری است که علی رغب اینکه این بیماری تأسلفانه خوشام نیست و افراد جامعه عقاید نادرستی در مورد آن دارند، ولی باید یاد بگیریم که آن را آگاهانه بشناسیم.

هر بیماری مزمن شرایط اجتماعی و عاطفی خاصی را ایجاد می کند که لازم است کیفیت زندگی در آن بررسی گردد.

صرع، اختلالی است که در آن تخلیه ناگهانی انرژی در مغز صورت می گیرد و می تواند با اختلالات حسی، حرکتی و رفتاری توام گردد که وقتی تخلیه امواج به صورت عمومی باشد، موجب حذف هوشیاری و شکل عمومی تشنج می شود و وقتی هوشیاری کاملاً از بین نرود به صورت تشنج موضعی، ساده یا پیچیده بروز می کند.

در صرع به عنوان یک بیماری مزمن ، نمی توان حملات را پیش بینی کرد و همیشه دغدغهٔ این حملات با فرد مصروع وجود دارد. بر همین اساس عوامل مهمی در کیفیت زندگی مصروعین ( در کودکان و بزرگسالان) وجود دارد که به آنها اشاره می کنیم:

کیفیت مراقبت در کودکان

مهمترین مشکل در کودکان این است که افزایش یا کاهش بیش از حد مراقبت در آنان می تواند بر کیفیت زندگی آنها تأثیر بگذارد. این مسئله به خصوص در مادران وجود دارد که به علت علاقه شدید به فرزندشان می توانند در این مسئله سهم به سزایی داشته باشند.

کیفیت آموزش

امکانات آموزشی در این مورد باید در مدرسه، خانواده و جامعه وجود داشته باشد. زیرا آموزش مناسب می تواند در ادامه زندگی فرد تأثیر به سزایی داشته باشد.

ازدواج مصروعین

فرد مصروع نباید بیماری خود را در زمان ازدواج کتمان نماید و باید حقیقت را با صداقت به همسر آینده خود بگوید و با پزشک خود مشاوره ای را انجام دهد.

بارداری فرد مصروع

بهترین روش در بارداری این است که قبل از بارداری برنامه ریزی صحیحی در این مورد وجود داشته باشد و فرد مصروع این مسئله را با پزشک خود و پزشک زنان در میان گذارد تا داری مناسبی برای وی تجویز گردد و در طول دوران بارداری تحت نظر باشد تا اگر احساس شد مشکلی برای بیمار و جنین به وجود می آید با بررسی های انجام گرفته بتوان برخورد مناسبی با این مسئله داشت.
داروها نیز در حین بارداری ادامه پیدا می کنند و نحوه زایمان هم بنا به تصمیم پزشک است.
بعد از زایمان نیز مدام می توانند به فرزند خود شیر دهد زیرا مصرف داروها تأثیر منفی در فرزند وی ندارد، بلکه توجه به این مسئله ضروری است که اگر خانم باردار در دوران بارداری بدون مشاوره پزشک، خودسرانه داروی خود را قطع نماید و دچار حمله تشنج گردد، این امر می تواند برای وی خطرناک باشد.

ازدواج مصروعین از دیدگاه روان پزشکی

روان پزشک نقش کلیدی را در مورد مشکلات و بیماری هایی که در کنار صرع وجود دارد، ایفا می کند و می تواند در مورد مداخلات دارویی ( تداخل عمل و اثر داروها با یکدیگر ) جهت درمان بیماری های همراه با صرع ، رفتاری و مشاوره به بیمار، همسر و خانواده او ارائه دهد.

یکی از مشکلات عمده، نگرش ها، دانش ها و باورهای غلط فرد یا خانواده یا خانواده همسر او در مورد بیماری است. حتی علاوه بر آنها، این باورهای غلط در خود پزشکان نیز در مورد ازدواج یک فرد مصروع می تواند وجود داشته باشد.

مسئله دیگر این است که بعضی از افراد ازدواج را نجات دهنده، شفا و راه حل قطعی مشکلات خود می دانند و فکر می کنند هر مشکل روانی – جسمی که وجود داشته باشد، ناشی از فشارها و مشکلات جنسی است و به دنبال آن حکم ازدواج را صادر می کنند.

در زمان مشاوره روان پزشکی ، پزشک ابتدا به نگرش های فرد توجه می نماید. به این که آیا این نگرش ها به ازدواج فرد صدمه می زند؟ در غیر این صورت فرد را مجاز به ازدواج می داند. دومین مسئله ای که پزشک مد نظر قرار می دهد، این است که آیا بیماری های همراه در یکی از طرفین وجود دارد یا خیر؟ نکته دیگری که در ازدواج باید به آن توجه نمود کلیات روانی – عاطفی بیمار است و این که آیا فرد مصروعی که حملات وی کنترل شده و مابقی برای ازدواج ندارد، کلیات همسری، پدر یا مادر بودن، بارداری و … را دارد یا خیر؟!

نکته بسیار کلیدی و مهم در مشاوره قبل و بعد از ازدواج ، آموزش های جنسی است که متأسفانه در کشور در مورد آن سکوت می شود و حتی پدر و مادرها نیز نوعی خود سانسوری را در این مورد پیش می گیرند. لذا بهترین زمان اطلاعات گرفتن از بیداران، راجع به مسائل جنسی، زمان شروع بحث خواستگاری و ازدواج است که بسیاری از مراجعین در مورد این موضوع یا اطلاعات ندارند یا اطلاعات غلطی دارند.

بنابراین کار کردن روی آموزش های جنسی، شناخت فرد روی فیزیولوژی خود، اطلاعات هورمونی، اطلاعات آناتومیک، اطلاعات روان شناختی، دوران بارداری ، شناخت داروها، اثرات آن از روی بارداری و جنین و…موضوعاتی هستند که در قالب آنها می توان اطلاعات مربوط به مسایل زناشویی، آموزش های جنسی و به ویژه جلوگیری از بارداری را به مراجعین ارائه کرد، چرا که در ماه ها و سال های اولیه این افراد باید از بچه دار شدن جلوگیری نمایند و چگونگی تأثیر این داروها بعد از ازدواج نیز بررسی گردد.

صرع در کلاس درس

درباره صرع، هنوز هم باورهای غلط بسیاری در میان عامه ی مردم رواج دارد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند، مبتلایان به صرع، اغلب از نظر ذهنی عقب مانده‌اند و آدم‌های ملوکمی هستند که هرگز نمی‌توانند زندگی عادی داشته باشند! با این اوصاف، تصور کنید در یک کلاس درس، ناگهان یکی از دانش‌آموزان به زمین بیفتد و دچار حمله تشنجی شود.

دانش‌آموزان چه فکری می‌کنند؟ آموزگاران چه؟ پدر و مادرهایی که در خانه این ماجرا را از زبان فرزندشان می‌شنوند، چه می‌گویند؟

مقاله ی زیر، درباره ابتدایی‌ترین مسائل مربوط به این بیماری و نوع برخورد با کودکانی که شاهد این اتفاق بوده‌اند، توضیحات مفیدی ارائه کرده است.

صرع در کودکان عقب‌مانده ذهنی

وقوع هرگونه حمله تشنجی، ناشی از انتقال ناگهانی تعداد بسیار زیادی از پیام‌های عصبی در مغز است که در حالت عادی نباید این پیام‌ها از مغز ساطع شوند. در ضمن، نباید به صورت همزمان این‌قدر پیام غیرلازم صادر شوند.

این پیام‌ها می‌توانند فقط در یک قسمت از مغز تولید شوند یا تمام مغز را در برگیرند. با توجه به محل شروع پیام‌ها، نمای باثنی حمله تشنجی هم تعریف می‌شود. مثلاً، اگر از درون‌های ناحیه حرکتی مغز شروع شوند، ممکن است حمله به صورت تکان‌های اندام شروع شود. علت دقیق شروع حمله تشنجی هنوز مشخص نیست.

صرع با عقب‌ماندگی ذهنی ارتباط ویژه‌ای دارد. هنگامی که عقب‌ماندگی ذهنی با صرع توأم شود، خود را به صورت چالش‌ی قابل توجه نشان می‌دهد. همچنین از نظر اقتصادی بار سنگینی بر دوش نظام سلامت وارد خواهد کرد.

به طور کلی میزان شیوع صرع در افراد کسم‌توأم ذهنی (IQ بین ۶۹–۱۵۰) حدود ۱۵درصد و در بین آنهاایی که دارای IQ کمتر از ۵۰ هستند، ۳۰ درصد است.

یافته‌های مطالعاتی حاکی از این است که شیوع عقب‌ماندگی ذهنی در افراد مبتلا به صرع، مشابه شیوع این اختلال در افراد عادی است.

سندرم داون شایع‌ترین علت کروموزومی عقب‌ماندگی ذهنی است و در فرحی که خود داون از این سندرم ارائه کرده، به وجود ارتباطی بین سندرم داون و صرع اشاره‌ای نشده است.

رفتارهای مشابه افراد صرعی و عقب مانده

یکی از سواردی که به تشخیص صحیح نوع صرع کمک می‌کند، شرح دقیق وقایعی است که در یک‌حمله تشنجی بروز می‌کند. با توجه به اینکه افراد مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی قادر نیستند وقایعی را که برای آنها در هنگام بروز حمله تشنجی پیش می‌آید، به طور دقیق شرح دهند، لذا تشخیص صرع در این افراد با مشکل همراه است.

از سوی دیگر، عقب‌ماندگان ذهنی از عود رفتارهایمی بروز می‌دهند که بسیار شبیه صرع است. برای مثال کشش‌هایی هم‌مانند آنچه در صرع رخ می‌دهد، در بین کودکان عقب‌مانده ذهنی که دچار اسپاسم و حالت سفینی هستند نیز دیده می‌شود.

آرام و ساکت به جایی خیره شدن یا پاسخ‌های کند در نوسعی از صرع در کودکان مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی نیز دیده می‌شود. در تعدادی از مطالعات دیده شده، که ۳۰–۲۰ درصد از افراد عقب‌مانده ی ذهنی که برای ارزیابی صرع ارجاع داده شده‌اند، رفتارهایی مشابه صرع، اما بدون هیچ‌گونه ابتلا به صرع داشته‌اند.

<sup>[1]</sup> در بعضی از زنان، صرع می تواند در این مرحله از زندگی پیشرفت کند

شایع‌ترین رفتارهایی که امکان اشتباه آنها با صرع وجود دارد عبارتند از: اقباض ناگهانی و شوک قسنمی از عضله یا تمامی عضله یا گروهی از عضلات، خلق و خوری عصبانی و پرخاشگری، دوره‌های حواس پرتی.

بیماران صرعی شخصیت خاصی ندارند، ولی خصوصیات مانند مسخ بودن، ترس بودن، تمایل به لنج‌بازی و پبله کردن، بهانه‌جویی، تمایل به اقدامات غیر مترقیه و انفجاری، تحول خلق‌وخو مانند خوشی و غم به طور ناگهانی، دوره‌های عصبانیت شدید و سریع مانند شکنسن اشیاء، حمله کردن و نظایر آن در این افراد فراوان دیده می‌شود.

صرخ و کلاس درس هنگامی که یکی از دانش‌آموزان دچار تشنج یا حمله ی صرع می‌شود،الرت آن تمامی کلاس را در بر می‌گیرد.دانش‌آموزان مسکن است نگران سلات و بهبودی همکلاس مصروع خود باشند.

آنها ممکن است از وضعیت به وجود آمده به شدت نگران و مضطرب شوند، چرا که همکلاسی آنها که تا چند لحظه قبل صحیح و سالم در کنار آنها نشسته بود، حالا به شدت بیمار نشان می‌دهد. و مسکن است بروز این پیشامد را برای خود نیز منصور باشند.

هنگامی که این وضعیت در کلاسی پیش می‌آید،دانش‌آموزان نیاز دارند.که اطلاعات واقع‌بینانه یه اقتضای سنی که در آن قرار دارند، در خصوص وضعیت به وجود آمده دریافت کنند.

صرخ یک بیماری نیست و هرگز از یک کودک به کودک دیگری انتقال نمی‌یابد و کودکاتی که این وضعیت را دارند با مصروف دارو می‌توانند از بروز تشنج جلوگیری کنند.

آنها نیازمند دریافت واقعیت هستند که هیچ خطری نه آنها و نه دانش‌آموزی را که به حمله دچار شده، تهدید نمی‌کند. در صورت عدم ارائه ی آگاهی مناسب به دانش‌آموزان مسکن است ترس به وجود آمده در آنها باعث طرد یا تحقیر دانش‌آموز مصروع توسط آنها گردد.

هنگامی که آموزگار یا مربی بهداشت،وقایمی را که اتفاق افتاده برای دانش‌آموزان شرح داده و به پرسش‌های آنها در این زمینه پاسخ می‌دهد، این امکان و زمینه را بوجود می‌آورد تا اثرات نامطلوب اجتماعی بروز تشنج کاهش یابد. این بحث و گفت‌وگو با دانش‌آموزان می‌بایست در صورت امکان هرچه سریع‌تر بعد از بروز حمله ی صرع انجام گیرد.

برای کودک توضیح بدهید.

باید به کودکانی که پیشه ی یک حمله صرعی دربارہ یکی از همشاگردی‌های خود بوده‌اند توضیح داد: «بجزی که برای این دانش‌آموز اتفاق افتاده تشنج نام دارد.

این تشنج به این دلیل اتفاق می‌افتد که برای مدت یکگ یا دو دقیقه مغز کودک نمی‌تواند درست عمل کند و پیام‌های درهم و برهمی را به بدن می‌فرستد که باعث بروز اختلال می‌گردد.

اما پس از این مدت، تشنج تمام شده و مغز هم و هم جسم کودک به طور درست و صحیح عمل می‌کنند. تشنج قسنمی از پدیده‌های است که صرع نام دارد که بعضی از کودکان این وضعیت را دارند.

صرخ یک بیماری نیست و هر گز از یک کودک به کودک دیگری انتقال نمی‌یابد و کودکاتی که این وضعیت را دارند با مصروف دارو می‌توانند از بروز تشنج جلوگیری کنند.»

راه‌های درمان تشنج و صرع کدام است؟

برای آن که بیماری صرع اثبات شود، باید ابتدا یک سری بیماری‌های مشابه شناخته شوند. یکی از بیماری‌های مشابه سکوب می‌باشد که خون به مقدار کافی به مغز نمی‌رسد و به صورت گذرا در اثر ریدنن مثلاً یک حادثه یا تصادف؛ یا در اثر گرمای یا سرمای زیاد، خون برای مدت کوتاهی به مغز نمی‌رسد؛ یا به دنبال افت فشار به علت از دست دادن خون و شوک عصبی ممکن است فرد دچار سکوب شود و بیاشند. این بیماران باید با توجه به شرح حال و معاینه، از بیماران صرعی افتراق داده شوند.

بعضی موارد در بیماری‌های قلبی یا اسکته‌های مغزی که خون کافی به مغز نمی‌رسد ممکن است کاهش هوشیاری رخ دهد که نباید با صرع اشتباه شود.

بیمارهای دیگری مانند میگرن ممکن است باعث از دست رفتن هوشیاری شود.

هم چنین کمبود مواد معدنی و تغذیه‌ای می‌توانند سبب از دست دادن هوشیاری شود.

بعضی از ضایعات مغزی مثل عفونت‌های مغزی-نومورهای مغزی، فشار بالای جمجمه ممکن است بدون ایجاد تشنج باعث افت هوشیاری شوند، ولی گاهی اوقات این موارد خود باعث تشنج می‌شوند.

از نواز مغز، آزمایشات اختصاصی خون، آزمایشات عمومی خون، MRI، CTS، SCAN، برای آبیید یا ردٔ تشنج استفاده می‌شود. بعد از مشخص شدن تشنج، درمان به دو دسته ی دارویی و غیردارویی تقسیم می‌شود.

درمان‌های غیر دارویی بدین جهت دارای اهمیت زیادی می‌باشند که شامل حذف عوامل خطرناک به خصوص برای پیش‌گیری از آسیب‌های مغزی می‌باشد که از زمان جنبش شروع می‌شود و شامل خودداری از مصرف دخانیات، خودداری از محیط‌های آلوده مثل رادیوآکتیو می‌باشد.

انجام ورزش و پیاده روی به طور غیرمنتظیم آمار تشنج‌ها را پایین می‌آورد.

برای جلوگیری از تشنج باید فرد خواب منظم و کامل داشته باشد (بی خوابی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث تشدید تشنج می‌شود)، باید به تغذیه هم اهمیت زیادی داده شود و لبنیات و سبزیجات و پروتئین به مقدار کافی در برنامه ی غذایی بیمار گنجانده شود.

جلوگیری از چاقی و پرخوری و جلوگیری از استرس و اضطراب بسیار مهم می‌باشد.

در درمان دارویی، با داروهای معمولی حدود ۷۰-۶۰ درصده بیماران کنترل می‌شوند و در درصد کمی از بیماران نیاز به درمان با چند دارو وجود دارد.

در مجموع حدود ۵۵ درصد بیماران تشنجی یا یک یا چند دارو کنترل می‌شوند و در ۲۰-۱۵ درصده موارد ممکن است با مصرف دارو به خوبی کنترل نشوند یا احتمالاً بهبود نیابند. این‌ها بیماراتی هستند که آسیب‌های شدید مغزی دارند (مانند بیماران عقب‌مانده ی ذهنی یا افراد دچار ناخناری‌های شدید مغزی مادرزادی). البته این بیماران نیز درمان می‌شوند.

در مجموع با درمان کامل، حدود ۹۵درصد بیماران طول عمر طبیعی دارند و ترس جامعه از این بیماری همیشه بی مورد می‌باشد.

البته درصد کمی ممکن است افراد وابسته‌ای باشند، ولی اکثر افراد با درمان دارویی یا غیردارویی در زندگی هیچ مشکلی را نخرأهند داشت، چه بسا افراد به ظاهر سالم ممکن است در برخورد با مشکلات زندگی عاجز باشند ولی این افراد در زندگی خود هیچ مشکلی نداشته باشند.

داروهای ضد صرع را در خانم‌های باردار نیز می‌توان استفاده کرد.

عدم درمان به موقع این بیماری چه عوارضی ممکن است داشته باشد؟

عدم درمان به موقع باعث می‌شود که کانون تشنج تشنج (کانون خورشی تشنج) به صورت فونکسیون و فیزیولوژیک دچار اختلال شود و اگر درمان نشود ممکن است باعث تغییرات ساختمانی در بافت مغز گردد و نواحی دیگر مغز را نیز درگیر کند و کارکرد فکری فرد را کم کند. بنابراین درمان این بیماران الزامی است.

درمان صرع، طولانی مدت و حدود دو تا سه سال می‌باشد و بعد از این دوره درمان کامل می‌شود.

درصد بسیار کمی از بیماران ممکن است درمان طولانی مدت داشته باشند.این افرادی هستند که در لب گنج گاهی اختلال دارند یا دارای آسیب‌های مغزی باارزی هستند یا مشکل مادرزادی دارند، ولی به طور غالب با درمان ۳-۲ ساله به طور کامل بهبود می‌یابند.

یکی از شایع‌ترین اتواعی که می‌توانند اثرنی هم باشند به نام "صرع پرشی "چروان گفته می‌شود که در واقع صصح‌ها و حتی حین صحیاحه خوردن اتفاق می‌افتد. این نوع تشنج با این که خوش خیم است نیاز به درمان دارد و پیش‌تر با درمان طولانی مدت درمان می‌شود. تشنج‌های خوش خیم بر روی کارآیی فکری و اجتماعی تأثیری ندارند، ولی چون به هر حال این بیماری وجود دارد باید درمان شود.

توصیه ی کلی شما به این بیماران چیست؟

به طور کلی صرع بیماری درمان‌پذیر و خوش خیم می‌باشد و ترس جامعه از این بیماری کاملاً نا بجا و ناآگاهانه می‌باشد و اکثر بیماران دچار صرع از خیلی از افراد جامعه بالاتر می‌باشند و تا آخر عمر ممکن است هیچ مشکلی نداشته باشند. آقایان و خانم‌های جوان مبتلا به بیماری صرع به هیچ وجه نگران ازدواج و عواقب بعدی نباشند.

در مجموع چون یک بیماری خوش خیم می‌باشند، بهتر است در صورت ثابت شدن این بیماری توسط پزشک متخصص، اقدامات درمانی انجام گیرد و مطمئن باشید که درصد بسیار زیادی از این افراد (بالای ۹۵درصد) به طور کامل درمان خواهند شد.

منابع :

اسماعیل خاتمه- کارشناس سازمان آموزش و پرورش استثنایی

دکتر عسگر قربانی- متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

**کتاب‌های اولیه در آسیب‌های الکتریکی**

وقتی شخصی دچار برق گرفتگی می‌شود، عبور جریان الکتریکی از طریق بدن ممکن است وی را از هوش برده منجر به توقف تنفس و حتی ضربان قلب وی شود. جریان الکتریکی می‌تواند هم در محلی که وارد بدن می‌شود و هم در محلی که برای تخلیه به زمین از بدن خارج می‌شود، سوزشگی ایجاد کند. در بعضی موارد، جریان برق گزشگی عضلاتی هم ایجاد می‌کند که این موضوع مانع از قطع ارتباط مصدوم با منبع برق می‌شود. بنابراین وقتی به صحنه حادثه می‌رسید، امکان دارد که هنوز جریان الکتریکی در بدن مصدوم برقرار باشد (برق‌دار). آسیب‌های الکتریکی معمولاً در منزل یا محل کار و در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ پایین رخ می‌دهند. همچنین ممکن است این آسیب‌ها در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیروی افاده روی زمین هم رخ دهند. افرادی که با جریان ولتاژ بالا دچار برق گرفتگی می‌شوند، ندرتاً زنده می‌مانند.

آذرخش

آذرخش (رعد و برق) نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسته ساکن بین دو ابر و زمین ایجاد می‌شود. در اثر برخورد ذرات آب یک جبهه هوای گرم به ذرات یخ یک جبهه هوای سرد، الکتریسته ساکن بوجود می‌آید که نسبت به زمین دارای بارالکتریکی منفی بوده و در صورتی که فاصلهٔ منبع جریان الکتریکی نسبتاً نزدیک به سطح زمین باشد، صافهٔ پوز می‌کند. در رعد و برقهای شدید معمولاً بیشترین تخلیه الکتریکی صورت می‌گیرد. رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع صافهٔ اگر داخل ساختمان هستید به نکات زیر توجه کنید :

- چوبابلی برقی مانند رادیو و تلویزیون را از برق بکشید و سیم آنتن را خارج کنید.

- از درب و پنجره و بخاری دیواری، شوفاژ و دیگر هادی های الکتریسیه دور شوید.

-؟به منظر جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه نسبت به نصب برق گیر در ساختمانهای بلند اقدام کنید اگر در خارج ساختمان هستید :
**•**در مکانهای مرتفع قرار نگیرید.
**•**از درختان ، تپه ها ، میزکها ، طباب رختشویی ، سیم برق هوایی ، لوله های فلزی و آب دور شوید.
**•**به انبیاه فلزی ( از قبیل دوجرخه ، نرده های آهنی ، قلاب ماهیگیری ، لوازم فلزی خانه و واگنهای راه آهن ) دست نزنید.
**•**هنگر در فضای باز گرفتار رعد و برق شدید ، زانو و پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار داده و سر خود را خم کنید.
**•**هنگر در حال شنا کردن هستید یا روی قایق سوارید فوراً از آب بیرون بیایید.
**•**اگر در بیرون از خانه هستید ، زیر درخت یا نقاط مرتفع بنه‌ا نگیرید بلکه در محلی پناز به حالت خمیده باقی بمانید ایستادن زیردرخت یا روی تپه هنگام صاعقه بدترین کار می باشد

**•**فاصله اتومبوس و ترن مکانهای امنی هستند ، بنابراین می توانید هنگام صاعقه به داخل ساختمان یا ایستگاه ترن زیرزمینی یا درون اتومبیل بروید .
**•**هر صورتی که در اتومبیل هستید ، در محل مطمئن توقف کنید و موتور را خاموش کنید و آنتن ماشین را پایین بکشید .
علامت و نشانه های فرد آسیب دیده
بر اساس شدت صدمات وارده ، ناپاوری بالایی متفاوت بوده و ممکن است فقط به صورت اختلال هوشیاری گذرا و لحظه ای و احساس ضعف و بی حسی موقت باشد و اینکه سوختگی شدید ، ایست قلبی – تنفسی و مرگ رخ می دهد . میزان مرگ و میر کلی آن حدود ۲۲-?? درصد بوده و در ۲۲ درصد قربانیان نجات یافته ، عوارض ماندگار موجود خواهد آمد .
**•**اختلال عصبی ممکن است بصورت کاهش سطح هوشیاری ، فراموشی ، تشنج ، سوزن سوزن یا گزگز شدن انتهای دست و پا ، لکنت زبان ، خونریزیهای مغزی و کما باشد .
**•**اختلالات قلبی – عروقی بصورت نامنظم شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون شدید می باشد .
**•**شایعترین علت مرگ در این افراد ایست تنفسی است . پوست از چند طریق ممکن است دچار ضایعه شود . شایعترین آن ، سوختگی حاصل از انتقال سطحی جریان الکتریکی است و همچنین سوختگی در نواحی مرطوب بدن ( زیربغل و کشاله ران ) ممکن است اتفاق بیافتد .

**•**بیش از ۲۲۲ قربانیان صاعقه دچار پارگی پرده گوش شده و همچنین ممکن است اختلال شنوایی در اثر جابجایی استخوانهای گوش میانی بوجود آید .
تدابیر درمانی

**•**کله مصدومین باید در هر شرایطی به بیمارستان انتقال یابند و دست کم به مدت ۲۲ ساعت تحت نظر قرار گیرند . تنفس و نبض مصدوم ارزیابی شود و در صورت عدم وجود نبض و تنفس احیای قلبی – ریوی ( طبق دستورالعمل ) انجام گردد . در مصدومین حتماً باید به فکر خونریزی داخلی بود .
**•**آسیبهای ناشی از سوختگی ( طبق دستور العمل را درمان نمایند و همچنین باید مراقب آسیبهای ستون فقرات و شکستگیها بوده و در صورت وجود آسیب طبق دستورالعمل مربوطه اقدام نمایند .
در برخی از فصول سال (معمولاً اواخر زمستان و یا فصل بهار) اتفاق می افتد و در اثر برخورد توده های باردار ابر با یکدیگر و آزادشدن مقدار زیاد الکتریسیته ساکن موجود در این ابرها ایجاد می گردد .
رعد و برق تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسیته ساکن بین دو ابر یا بین ابر و زمین ایجاد می شود . رعایت نکات ایمنی در داخل ساختمان :

-؟رفتی رعد و برق رخ می دهد ، در منزل بمانید و بیرون نروید ، مگر آنکه لازم باشد .
-؟به منظور جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه ، بک برق گیر بر روی ساختمان های بلند نصب کنید .
-؟از درها و پنجره ها ، بخاری های دیواری ، شوفاژها و یا دیگر هادی های الکتریکی دور شوید .
-؟دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.
-؟دو شاخه نطق را زیر بیرون بکشید و از کار کردن یا نطق خودداری کنید .
-؟چراغ برق را برای داشتن روشنایی مناسب روشن نگاه دارید . برخلاف عقیده ی عموم مردم این کار خطر برخورد صاعقه با منزل شما را افزایش نخواهد داد.
-؟پرده ها را بکشید و از ایستادن در نزدیکی پنجره ها خودداری کنید .
رعایت نکات ایمنی در خارج از ساختمان :
-؟از ایستادن در مناطق مرتفع ، روی ساختمان های بلند ، تپه ، کوه یا هر ناحیه ی مرتفع دیگر به شدت پرهیز کنید .
-؟از تجهیزاتی که هادی جریان الکتریسیته هستند استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دوری کنید . مانند تراکتور ، موتور سیکلت ، دوجرخه ، بیل های فلزی و...
-؟از درختان ، سیم برق( خصوصاً کابلی های فشار قوی برق ) ، لوله ها یا دیگر سازه های فلزی دوری کنید .
از حصارهای فلزی ، خطوط برق و تلفن دور شوید.
-؟از پناه گرفتن زیر درختان پرهیز کنید . ( زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن ، امکان آتش سوزی وجود دارد ، لذا باید از این کار خودداری کنید )

-؟زیر سیم های برق هوایی ، منازل و شیشه ها پناه نگیرید ، زیرا احتمال فروریختن و افتادن آنها وجود دارد .
-؟در صورتی که داخل قایق یا در حال شنا کردن هستید ، به سرعت از آب خارج شوید و بدن خود را خشک کنید
-؟در صورتی که در اتومبیل هستید ، از درختانی که ممکن است روی آن یقیند ، دور شوید و سپس در جایی مناسب پارک کنید . و تا پایان خطر از وسیله نقلیه خود خارج نشوید . اما از دست زدن به قسمت های فلزی اتومبیل خودداری کنید .
-؟اگر در جنگل هستید ، به سرعت از آنجا خارج شوید یا در زیر درختان کوتاه پناه نگیرید .
با رعایت نکات ایمنی امکان برخورد صاعقه با شما بسیار کم است و هیچ جای نگرانی نخواهد بود .
نکته : بدنی که دچار صاعقه زدگی شده ، حاوی الکتریسیته نیست و می توانید کمک های اولیه ی ضروری را برای وی انجام دهید . بنابراین از دست زدن به بدن افراد صاعقه زده هراس نداشته باشید .

کلهکلهای اولیه

پرسی علامت حیاتی مصدوم و در صورت نیاز عملیات احیای قلبی ریوی مصدوم را به آرامش تشویق کنید .
مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل کنید .
جریان ولتاژ بالا
نماس یا جریان ولتاژ بالا (که معمولاً در خطوط نیرو و کابل‌های هوایی پر فشار وجود دارد) معمولاً به مرگ فوری منجر می‌شود. افرادی که زنده می‌مانند، سوختگی‌های شدیدی خواهند داشت از این گذشته این شوک می‌تواند با ایجاد آسیب عضلانی مصدوم را به اطراف پرتاب کرده آسیب‌هایی مثل شکستگی ایجاد کند. جریان برق با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش (فوس ) داشته باشد.
اشتباهی مثل چوب خشک یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت کنند. قبل از نزدیک شدن به مصدوم منبع جریان برق باید قطع شده باشد؛ در صورتی که خطوط نیروی هوایی در راه آن آسیب دیده باشند، قطع منبع برق بسیار حیاتی خواهد بود. مصدوم احتمالاً بی‌هوش است پس از آنکه از بی‌خطر بودن محل مطمئن شدید، راه تنفسی مصدوم را باز کرده تنفس وی را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی سینه را آغاز کنید (بحث ) اقدامات نجات‌دهنده حیات ، را ببینید. در صورتی که مصدوم در حال نفس کشیدن است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.
علامت حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را مرتباً کنترل و ثبت کنید.
جریان برق با ولتاژ بالا ناظران را از محل حادثه‌ای که در اثر جریان ولتاژ بالا رخ داده است دور کنید. فاصله ایمن بیش از ۱۸ متر از منبع برق است
جریان ولتاژ پایین
جریان‌های خانگی که در منازل و محل‌های کار مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توانند آسیب‌های جدی یا حتی مرگ ایجاد کنند. حوادث معمولاً ناشی از کله‌های برق خراب سیم‌های برق لخت شده یا وسایل برقی دارای نقص هستند. خصوصاً کودکان کم سن و سال در معرض خطر هستند (کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن است انگشتان خود یا سایر اشیاء را به داخل پریزهای دیواری برق فرو کنند). آب (که یک هادی قوی و خطرناک الکتریسیته است میزان خطر را افزایش می‌دهد. تماس با یک وسیله برقی بی‌خطر یا دست‌های خیس یا در شرایطی که کف اتاق خیس باشد، خطر شوک الکتریکی را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد. هشدار!
در صورتی که مصدوم در تماس با جریان الکتریکی است به وی دست نزنید؛ ممکن است مصدوم برق‌دار باشد و شما هم در معرض برق گرفتگی قرار بگیرید.
هرگز از وسایل فلزی برای قطع تماس الکتریکی استفاده نکنید. روی یک ماده خشک نارسانا ایستاده از یک وسیله چوبی استفاده کنید.
آماده باشید تا در صورت توقف تنفس مصدوم احیای تنفسی یا ماساژ قلبی را تا رسیدن کمک‌های اورژانس آغاز کنید (عنوان ) اقدامات نجات‌دهنده حیات ، را ببینید.
آنچه شما می‌توانید انجام دهید
در صورتی که به محل انتشاع اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و منبع برق را از طریق خاموش کردن آن قطع کنید. در غیر این صورت دو شاخه را خارج کنید یا کابل را درآورید. اگر به کابل برق یا محل انتشاع اصلی دسترسی ندارید، به موارد زیر عمل کنید:
برای محافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک جعبه چوبی یک کفیوش پلاستیکی یا یک دفترچه راهنمای تلفن بایستید.
با استفاده از یک وسیله چوبی (مثل یک چاره) اندام‌های مصدوم را از روی منبع الکتریکی کنار بزنید و یا منبع الکتریکی را از مصدوم دور کنید.
اگر قطع تماس (مصدوم) با منبع برق یا یک وسیله چوبی مقدور نیست فسنم آنکه کاملاً مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طانی را به دور میچ پای مصدوم یا بازوان وی حلقه کنید و وی را از منبع جریان الکتریکی دور کنید.
تها در صورتی که ضرورت دارد، مصدوم را با کشیدن بخش‌هایی از لباس که مثل و خشک هستند، از منبع برق دور کنید. این کار را تنها به عنوان آخرین تلاش انجام دهید زیرا ممکن است مصدوم همچنان برق‌دار باشد.

جریان ولتاژ بالا
نماس یا جریان ولتاژ بالا (که معمولاً در خطوط نیرو و کابل‌های هوایی پر فشار وجود دارد) معمولاً به مرگ فوری منجر می‌شود. افرادی که زنده می‌مانند، سوختگی‌های شدیدی خواهند داشت از این گذشته این شوک می‌تواند با ایجاد آسیب عضلانی مصدوم را به اطراف پرتاب کرده آسیب‌هایی مثل شکستگی ایجاد کند. جریان برق با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش (فوس ) داشته باشد.
اشتباهی مثل چوب خشک یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت کنند. قبل از نزدیک شدن به مصدوم منبع جریان برق باید قطع شده باشد؛ در صورتی که خطوط نیروی هوایی در راه آن آسیب دیده باشند، قطع منبع برق بسیار حیاتی خواهد بود. مصدوم احتمالاً بی‌هوش است پس از آنکه از بی‌خطر بودن محل مطمئن شدید، راه تنفسی مصدوم را باز کرده تنفس وی را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی سینه را آغاز کنید (بحث ) اقدامات نجات‌دهنده حیات ، را ببینید. در صورتی که مصدوم در حال نفس کشیدن است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.
علامت حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را مرتباً کنترل و ثبت کنید.
جریان برق با ولتاژ بالا ناظران را از محل حادثه‌ای که در اثر جریان ولتاژ بالا رخ داده است دور کنید. فاصله ایمن بیش از ۱۸ متر از منبع برق است
جریان ولتاژ پایین
جریان‌های خانگی که در منازل و محل‌های کار مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توانند آسیب‌های جدی یا حتی مرگ ایجاد کنند. حوادث معمولاً ناشی از کله‌های برق خراب سیم‌های برق لخت شده یا وسایل برقی دارای نقص هستند. خصوصاً کودکان کم سن و سال در معرض خطر هستند (کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن است انگشتان خود یا سایر اشیاء را به داخل پریزهای دیواری برق فرو کنند). آب (که یک هادی قوی و خطرناک الکتریسیته است میزان خطر را افزایش می‌دهد. تماس با یک وسیله برقی بی‌خطر یا دست‌های خیس یا در شرایطی که کف اتاق خیس باشد، خطر شوک الکتریکی را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد. هشدار!
در صورتی که مصدوم در تماس با جریان الکتریکی است به وی دست نزنید؛ ممکن است مصدوم برق‌دار باشد و شما هم در معرض برق گرفتگی قرار بگیرید.
هرگز از وسایل فلزی برای قطع تماس الکتریکی استفاده نکنید. روی یک ماده خشک نارسانا ایستاده از یک وسیله چوبی استفاده کنید.
آماده باشید تا در صورت توقف تنفس مصدوم احیای تنفسی یا ماساژ قلبی را تا رسیدن کمک‌های اورژانس آغاز کنید (عنوان ) اقدامات نجات‌دهنده حیات ، را ببینید.
آنچه شما می‌توانید انجام دهید
در صورتی که به محل انتشاع اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و منبع برق را از طریق خاموش کردن آن قطع کنید. در غیر این صورت دو شاخه را خارج کنید یا کابل را درآورید. اگر به کابل برق یا محل انتشاع اصلی دسترسی ندارید، به موارد زیر عمل کنید:
برای محافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک جعبه چوبی یک کفیوش پلاستیکی یا یک دفترچه راهنمای تلفن بایستید.
با استفاده از یک وسیله چوبی (مثل یک چاره) اندام‌های مصدوم را از روی منبع الکتریکی کنار بزنید و یا منبع الکتریکی را از مصدوم دور کنید.
اگر قطع تماس (مصدوم) با منبع برق یا یک وسیله چوبی مقدور نیست فسنم آنکه کاملاً مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طانی را به دور میچ پای مصدوم یا بازوان وی حلقه کنید و وی را از منبع جریان الکتریکی دور کنید.
تها در صورتی که ضرورت دارد، مصدوم را با کشیدن بخش‌هایی از لباس که مثل و خشک هستند، از منبع برق دور کنید. این کار را تنها به عنوان آخرین تلاش انجام دهید زیرا ممکن است مصدوم همچنان برق‌دار باشد.

جریان ولتاژ بالا
نماس یا جریان ولتاژ بالا (که معمولاً در خطوط نیرو و کابل‌های هوایی پر فشار وجود دارد) معمولاً به مرگ فوری منجر می‌شود. افرادی که زنده می‌مانند، سوختگی‌های شدیدی خواهند داشت از این گذشته این شوک می‌تواند با ایجاد آسیب عضلانی مصدوم را به اطراف پرتاب کرده آسیب‌هایی مثل شکستگی ایجاد کند. جریان برق با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش (فوس ) داشته باشد.
اشتباهی مثل چوب خشک یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت کنند. قبل از نزدیک شدن به مصدوم منبع جریان برق باید قطع شده باشد؛ در صورتی که خطوط نیروی هوایی در راه آن آسیب دیده باشند، قطع منبع برق بسیار حیاتی خواهد بود. مصدوم احتمالاً بی‌هوش است پس از آنکه از بی‌خطر بودن محل مطمئن شدید، راه تنفسی مصدوم را باز کرده تنفس وی را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی سینه را آغاز کنید (بحث ) اقدامات نجات‌دهنده حیات ، را ببینید. در صورتی که مصدوم در حال نفس کشیدن است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.
علامت حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را مرتباً کنترل و ثبت کنید.
جریان برق با ولتاژ بالا ناظران را از محل حادثه‌ای که در اثر جریان ولتاژ بالا رخ داده است دور کنید. فاصله ایمن بیش از ۱۸ متر از منبع برق است
جریان ولتاژ پایین
جریان‌های خانگی که در منازل و محل‌های کار مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توانند آسیب‌های جدی یا حتی مرگ ایجاد کنند. حوادث معمولاً ناشی از کله‌های برق خراب سیم‌های برق لخت شده یا وسایل برقی دارای نقص هستند. خصوصاً کودکان کم سن و سال در معرض خطر هستند (کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن است انگشتان خود یا سایر اشیاء را به داخل پریزهای دیواری برق فرو کنند). آب (که یک هادی قوی و خطرناک الکتریسیته است میزان خطر را افزایش می‌دهد. تماس با یک وسیله برقی بی‌خطر یا دست‌های خیس یا در شرایطی که کف اتاق خیس باشد، خطر شوک الکتریکی را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد. هشدار!
در صورتی که مصدوم در تماس با جریان الکتریکی است به وی دست نزنید؛ ممکن است مصدوم برق‌دار باشد و شما هم در معرض برق گرفتگی قرار بگیرید.
هرگز از وسایل فلزی برای قطع تماس الکتریکی استفاده نکنید. روی یک ماده خشک نارسانا ایستاده از یک وسیله چوبی استفاده کنید.
آماده باشید تا در صورت توقف تنفس مصدوم احیای تنفسی یا ماساژ قلبی را تا رسیدن کمک‌های اورژانس آغاز کنید (عنوان ) اقدامات نجات‌دهنده حیات ، را ببینید.
آنچه شما می‌توانید انجام دهید
در صورتی که به محل انتشاع اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و منبع برق را از طریق خاموش کردن آن قطع کنید. در غیر این صورت دو شاخه را خارج کنید یا کابل را درآورید. اگر به کابل برق یا محل انتشاع اصلی دسترسی ندارید، به موارد زیر عمل کنید:
برای محافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک جعبه چوبی یک کفیوش پلاستیکی یا یک دفترچه راهنمای تلفن بایستید.
با استفاده از یک وسیله چوبی (مثل یک چاره) اندام‌های مصدوم را از روی منبع الکتریکی کنار بزنید و یا منبع الکتریکی را از مصدوم دور کنید.
اگر قطع تماس (مصدوم) با منبع برق یا یک وسیله چوبی مقدور نیست فسنم آنکه کاملاً مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طانی را به دور میچ پای مصدوم یا بازوان وی حلقه کنید و وی را از منبع جریان الکتریکی دور کنید.
تها در صورتی که ضرورت دارد، مصدوم را با کشیدن بخش‌هایی از لباس که مثل و خشک هستند، از منبع برق دور کنید. این کار را تنها به عنوان آخرین تلاش انجام دهید زیرا ممکن است مصدوم همچنان برق‌دار باشد.

دور کردن منبع برق اگر نمی‌توانید جریان الکتریکی را خاموش کنید، بر روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک دفترچه راهنمای تلفن بایستید و با استفاده از یک دسته جارو، منبع برق را از مصدوم دور کنید. هرگز مستقیماً به مصدوم دست نزنید.

**اصول جستجو و نجات**

SEARCH AND RESCUE (SAR)

کلید اقداماتی که توسط یک نجاتگر در محل حادثه به منظور نجات و اسنادرسانی به افرادی که در مخاطره افتاده و جهت نسیکین آلام کسانی که نا امیدانه نیاز به کمک دارند، جستجو و نجات می نامند.

مراحل جستجو و نجات

L

LOCATE

تعیین موقعیت

A

ACCESS

دسترسی به سوزه

S

STABILIZE

ثبات

T

TRANSPORT

حمل و نقل

اجرا متشکله یک عملیات کامل

( جستجو نجات )

چگونگی دسترسی به مصدوم و مجسم کردن صحنه حادثه در ذهن

پیش طراحی

چگونگی وقوع حادثه و احتمال وقوع دیگر حوادث

آگاهی از حادثه

استفاده صحیح از تجهیزات موجود و مورد نیاز احتمالی

تدبیر و برنامه ریزی

هدایت نیروهای عملیاتی و تقسیم وظایف برحسب توانایی و تبحر افراد در موارد خاص

تاکتیک ها و راهبردها

مرحله ایست که نه عملیات به پایان رسیده و نه نجاتگر از صحنه حادثه خارج شده است

تعلق

انتقاد صحیح از افراد نجات گر پس از اتمام عملیات به صورت عملی و منطقی برای بهبود در روند کار جستجو نجات

انتقاد

جستجو ونجات در هنگام آتش سوزی

اقدامات احتیاطی و ایمنی مختلفی وجود دارد که با بکاربردن آنها می توان ریسک و خطر ناشی از خسارات را کم کرد.

حفاظت از خانه برای جلوگیری از ورود آتش، وظیفه شخص شماسنه‌لذا برای کاهش این خطر باید مقاومت خانه، نوع ساختمان و نیز مابعت گیاهان اطراف محل را درنظر داشته باشید.

قبل از هر چیز یک نکته را به یاد داشته باشید و آن اینکه درصورت مشاهده آتش سوزی با شماره **???** تماس بگیرید و فکر نکنید فرددیگری حتماً تا حالا با آتش نشانی تماس گرفته است؛ موقعیت را دقیق و واضح شرح دهید و به تمام سؤالات فرد مسئول پاسخ دهید.

در برابر آتش چه باید کرد؟

(؟به هنگام بروز آتش سوزی افراد خانواده که برای آماده کردن شرایط منزل، وجودشان ضروری نیست، را از خانه خارج کنید. افرادی که دارای مشکل جسمی و ناتوانی می باشند و نیز کودکان و سالمخوردگان باید خیلی سریع از محل خارج شوند.

(؟پاس محافظ در برابر آتش بپوشید.

(؟تمام اجسام سرخستی را که در اطراف منزل وجود دارد، مثل تیرهای چوبی، ابزار چمن، منقل خوراک پزی، برزنت و...را، اطراف خانه دور کنید و آنها را در جایی مناسب در بیرون از خانه قرار دهید.

(؟تفاق زیرشیروانی، پنجره های پاسیو، تمامی درها، ازجمله در زیرزمین و طویله را از بیرون ببندید. برده و پارچه های قابل احتراق را از محل دور کنید، تمام پوشش ها و حفاظ های غیرقابل احتراق پنجره ها را برای کاهش اثر ناشی گرما و آتش ببندید. (؟تمامی درها را برای جلوگیری از ورود جریان هوا ببندید، دریچه هوای بالای شومبه را بازکنید اما در اصلی آن را ببندید.

(؟تشریح اصلی گاز را ببندید، به عبارت دیگر هر منبع اصلی اعم از گاز طبیعی، مخازن گازوییل یا پروپان را از محل منع قطع کنید.

(؟شلنگک های باغبانی را به هم وصل کرده و استخراج، وان، سطل های زباله و تمامی ظروف را از آب پر کنید.

(؟اگر در منزل پمپ های بزرگنی دارید مطمئن شوید که مخزن بزرگ آنها پر است و در ضمن، خوب کار می کنند.

(؟رودبانی را برای مواقع لزوم، در محل مناسبی از خانه قرار دهید.

(؟؟وسيله نقلیه خود را در مسیر ورودی قرار دهید و پنجره های آن را ببندید.

(؟؟درپ بازکن های خودکار گازرا از ار کنار بیااندازید، بطوری که اگر برق قطع شود، بتوان درها را با دست بازکرد. سپس تمامی درهای گازرا را ببندید.

(؟؟بوقاق بهادر و ارزشمند و ایستای قیمتی را در داخل ماشین قرار دهید و آماده باشید که به سرعت از گازرا خارج شوید.

اقداماتی برای ترک خانه

(؟همه چراغ های بیرون و یک چراغ را در هر اتاق روشن بگذارید این کار باعث می شود حتی در دود سنگین هم خانه قابل دید باشد.

(؟در و پنجره ها را بادنن اینکه قفل کنید ببندید، تا درصورت نیاز به ورود سریع و اطفای حریق از سوی آتش نشانان، این کار به راحتی انجام شود. البته تمام منطقه توسط نیروهای پلیس قرنطینه و مراقبت خواهد شد.

(؟توسط خودرو، خود را نجات دهید

هرچند این کار خطرناک است اما در تنها مواقع اضطراری همچون هجوم طوفان آتش، برای در امان ماندن باید در وسیله نقلیه خود بنشینید چراکه این کار به مراتب از دویدن یا پای پیاده بهتر است.

(؟پنجره ها و دریچه های هوا را ببندید. به آرامی و با چراغ روشن راندنگی کنید. مراقب سایر خودروها و عابرین باشید و از میان دود غلیظ حرکت نکنید.

(؟اگر مجبور شدید بااستینید، دور از برته ها و درختان حجیم خودروی خود را متوقف کنید، چراغ های جلوی خودرو را همچنان روشن نگهدارید اما موتور را خاموش کنید و دریچه های هوا را ببندید.

(؟تور کف خودرو قرار بگیرید و روی خود را با یک کت یا پتو بپوشانید.

(؟تا عبور جبهه اصلی آتش، در خودروی خود بنمانید.

(؟به خاطر داشته باشید که ممکن است موتور خودرو خاموش شود و دیگری نشود، همچنین ممکن است جریان هوا باعث تکان خوردن خودرو شود و یا دود و جرقه داخل خودرو شود که در این صورت دمای داخل بالا، می رود اما مخزن های فزوی بزرگ به ندرت منفجر می شود.

چند نکته مهم

(؟اگر در خانه گیر افتاده اید خونرسدی خود را حفظ کنید؛ درصورتی که جبهه آتش به طرف شما درحرکت است، به داخل خانه پناه برید چون داخل خانه ایمن تر است و جبهه آتش قبل از اینکه خانه شما را بسوزاند و تخریب کند، از شما عبور کرده است.

(؟اگر در فضای باز گرفتار شده اید، بهترین سرنپاه سوقت، قرارگرفتن در یک منطقه دور ازمنابع سوخت می باشد. در یک سراسیمبی کو هستان، قرارگرفتن در قسمت پشت یک سراسیمی کوهستان از قرارگرفتن در دره های باریکه، بریدگی های طبیعی و شیخ کوه ایمن تر است.

(؟آذرسورت راه پیمایی در منطقه ای دور از نواحی مسکونی بدانال گودال یا چاله ای دور از منابع سوخت باشید. در آن هنگام که آتش در حال نزدیک شدن است منابع سوخت را از محل دور کنید، سپس به شکل رویه پایین در گودال یا حفرة ای قرار بگیرید و خود را پوشانید و تا عبور کامل آتش همانجا بنمانید!

اقدامات بعد از آتش سوزی

الف) بلافاصله بعد از آتش سوزی، پشت پا را بازرسی کنید و درصورت مشاهده آتش، جرقه یا خاکستر گرم آن را از بین برید.

اتاق زیرشیوانی را نیز برای مشاهده جرقه های پنهان وارسی کنید.

ب) اگر منزلتان دچار آتش سوزی شده از همسایه تان برای مهار آن کمک بگیرید.

ج) آب هایی که در استخر، وان و یا هر ظرف و وسیله دیگری نگهداری کرده اید حلال به دردتان می خورد. اگر برق قطع شده است، سعی کنید از آب گرمکن استفاده کنید

د) تا ساعت ها بعد از (فروکش کردن) آتش، سراسر خانه را برای یافتن اثر دود یا جرقه آتش مرتب وارسی کنید.

آشنایی با وظایف تیم آوار برداری

نیسهای آوار برداری پس از ورود به منطقه ؛ میبایست دارای یک برنامه روزی از قبل تعیین شده و مدنون باشد. تا بتوانند در کوتاه ترین زمان ممکن ؛ آغاز به عملیات کنند .
سرفصلهایی که در زمان ورود یک تیم آوار بردار میبایست به آنها توجه نمایند.
بترتیب زیر میباشد

نام اعضا ثابت و کارآزموده برای هر تیم میبایست در یک لیست ثبت شده و در ماشین فرماندهی یا در ترف نیروهای امداد گر و یا نیروهای پشتیبانی کننده که درمعرض خطر زیر آوار ماندن در پس ژرهای احتمالی نیستند نگهداری شود .
این کار باعث میگردد تا در صورتی که یک تیم سه نفره در حین آوار برداری در زیر اوار بمانند نیسهای پشتیبانی بتوانند با مراجعه به نامهای ثبت شده هورت آنها را مشخص نموده و جهت نجات جان آنها اقدام نمایند .
این امر در زمانی که نیسهای جستجو به تعداد چند صد نفر و در گسترده یکی چند هکتار به فعالیت مشغول هستند بسیار با اهمیت خواهد بود .
گاهی در زمان بازگشت نیروها تازه فرماندهان متوجه گم شدن نیروهای تحت امر خود میگردد. که ثبت نام تیم های نجات کمک مهمی در یافتن مکان عملیاتی و نیز همراهان احتمالی آنان خواهد نمود .

**•یک** سرپرست جرقه ای تیم آوار برداری میبایست به تنهایی در ابتدا از محل بازدید به عمل آورده واقدم به تهیه یک کویکی اولیه نماید .
این کویکی مسیر میبایست با تعیین مسیرهای عبور و دسترسی به محلهایی مورد نظر؛ کمترین احتمال عبور از روی آوارهایی که امکان وجود مجروحین در زیر آن هستند را دارا باشد .

**•همواره** میبایست سرپرست تیم از ابتدا برای دیوی اوارهای برداشت شده محلی را معین نماید؛ اینکار از دوباره کاری و برداشت دوباره آوار توسط نیسهای دیگر با خود شما جلوگیری مینماید

**•فرمانده** تیم امداد و نجات میبایست با تفکیک کارها و نیروهای خود از تمرکز کارهای سنگین در مدت طولانی بروی نیروهای تحت امر خود پرهیزد .
مسئلا کارها میبایست به نحوی تقسیم گردد که نیروهای تحت امر هر کدام حداقل ۸ساعت در روز به کار تخصصی خود و هشت ساعت با کارهای پشتیبانی و هشت ساعت به استراحت بپردازند.

**•هو**ر طی شروع کار میبایست خدمات مدت زمان ده دقیقه را برای زنده یابی تخصصی اختصاص داده تا در صورتی که حتی یک تاله ضعیف هم قابل شنیدن هست توسط نیروهای تحت امر سرپرست تیم نجات شناسایی گردد

**•هرای** آنکه مسدادهای خاص همچون ترک خوردن جزء ساختمانی و یا آغاز به ریزش یک دیوار و یا تاله ای از یک مجروح تازه به هوش آمده را از دست ندید؛ سعی نمایید تا در طی عملیات کمترین گفتگو را مابین اعضاء تیم داشته باشید .

به بروهای خاص متصاعد از زیر آوار توجه کنید ؛ گاه بوی گاز یا بوی نفت و یا بترین یک هشدار جدی برای ششامت ا مخازن نگهداری این مواد قابل اشتعال را شناسایی و برای ایمن سازی ان حتما اقدام نمایند .
بوهایی همچون بوی تعفن را نیز باطن مشطای پیگیری می نمایند .
البته بعد از مدتی که از حضور شما در منطقه آسیب دیده میگردد بوی تعفن تقریبا عادی میگردد ؛

**•مکانی** را برای نگهداری اجساد در نظر بگیرید. که دور از دسترس حیوانات مودی باشد و بحث امنیت در ان لحاظ شده باشد .

**•مکانی** را برای نگهداری مجروحان در نظر بگیرید. که در دسترس بوده و امکان نشستن و برخاستن هلی کوپتر و عبور و مرور ماشینهای امدادی برای ان در نظر گرفته شده است .

**•توجه** خاص به دیوارهای ترک خورده چه در محل اوار برداری و چه در مکلهایی خاص همچون محل نگهداری کودکان و مجروحین و اجساد و نیز اردوگاه و یا محل استراحت تیم در زمان استراحت خصوصا اگر منطقه گرم با اقباب شدید دارد ؛
نمایند ؛
**•یکی** از وظایف سرپرست تیم نجات ؛ ایمن سازی منطقه عملیاتی با قطع برق و گاز و قبل از آغاز کار میباشد در همین راستا میتوان به مسدود نمودن منطقه عملیات با نوارهای خطر برای ایمن سازی نیروهای غیر متخصص که احتمال آسیب دیدگی آنها

میروود اشاره نمود

**•استفاده** از تمامی نیروهای انسانی موجود در محل هم یکی از وظایف تخصصی مدیر تیم امداد و نجات است به همین منظور میبایست توسط نیروهای خیره آموزش مضمندی برای کارهایی همچون جابجایی آوارهای برداشت شده و انتقال آن به محل دیو به نیروهای داوطلب مردمی داده شود و توجه گردد که هیچگاه نیروهای داوطلب را از خود نرانید آنها کمکهایی فوق العاده ای هستند به شرطی که مدیریت شوند .

**•هو**ر صورتی که برای عملیات امداد آماده میشوید هیچگاه فرمانهای غیر واضح و یا ناقص ندهید .
سعی کنید کوتاه اما واضح و شفاف دستور دهید تا نیروهای تحت امر شما بتوانند به شما اعتماد کنند

**•هرای** پس لرزه ها برنامه داشته باشید .
این بدان معنی است که شما هیچگاه در حین اوار برداری نباید از پس لرزه غافل شوید

**•هرای** ثبت تعداد مجروحین و اجساد برنامه داشته باشید

در انتها لازم است که به تمامی امدادگران علامت ضایعه خاصی را آموزش دهید تا حدادی نکرده بر اثر غفلت موجب قطع نخاع مجروحی نگردند .
فراموش نکنید که بیشترین ضایعات قطع نخاعی توسط نیروهای دوره ندیده و بی توجه بوجود میاید .

علامت ضایعه نخاعی به شرح ذیل میباشد

درد شدید و مشرکز در یک نقطه از ستون فقرات

در موارد آسیب دیدگی ابتدایی خواب رفتگی پاها و اعضاء تحتانی

در مواردی که آسیب دیدگی جدی میباشد بی سعی در اندام تحتانی و خصوصا پاها

در موارد پیشرفته عدم احساس اندام تحتانی خصوصا پاها به صورتی که مجروح به شما اعلام میکند که احتمالا پاهایش قطع شده است .
توجه داشته باشید این حس با توجه به هوشیاری مجروح مطمئنا اشتباه است چرا که قطع عضو خصوصا در پا با خونریزی شدیدی که ایجاد میکند موجب از هوش رفتن مجروح ظرف ده دقیقه اول میگردد .

جستجو و نجات مصدومین بلایای طبیعی در محیط های با خطر پرتوهای یوتزان

وقوع بلایای طبیعی ممکن است باعث تخریب بخش‌های گسترده‌ای از شهرها و روستاها شده و منجر به مجروح و کشته شدن تعداد زیادی از انسان‌ها گردد. متعاقب وقوع بلایای طبیعی امداد و نجات فوری به مصدومین و بازماندگان حادثه، بخصوص در روز اول، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. لزوم تسریع در عملیات امداد و نجات و روحیه دوستانه امدادگران ممکن است باعث کاهش توجه آنان به وجود خطرات غیرمعمول مانند مواد خطرناک شیمیایی و رادیواکتیو گردد. مراکز تشخیصی، درمانی، دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقاتی و کارخانه‌های صنعتی از جمله مکان‌هایی هستند که ممکن است دارای چشمه‌های رادیواکتیو بوده و در حین وقوع حادثه تخریب گردند. آسیب این مکان‌ها می‌تواند باعث در معرض قرارگرفتن چشمه‌های رادیواکتیو شود. مواد رادیواکتیو، بسته به نوع آنها، می‌توانند باعث تشعشع پرتوهای آلفا، بتا، گاما و نوترون گردند که این پرتوها بدون رنگ، بدون بو، بدون صدا و کلا غیرقابل احساس هستند، و حتی معمولاً بدون اثرات حاد و فوری هستند ولی تماس با دوز بالای این پرتوها می‌تواند باعث ایجاد صدمات خونی، گوارشی، قلبی و عصبی گردد که با توجه به شدت سندرم پرتوگیری حاد ممکن است حتی باعث مرگ و میر افراد شود. فریبال احساس بودن تشعشعات پرتوی و عدم توجه به مشخصات مکانیکی که امدادگران وارد آن می‌شوند

می‌تواند باعث پرتوگیری آنان گردیده و به علت عدم پیگیری‌های لازم باعث ایجاد صدمات غیرقابل جبران برای سلامتی آنان شود. در برنامه ریزی برای امداد و نجات حادثه‌دیدگان بایستی به نحوه شناسایی مکان‌های خطرناک، انجام عملیات جستجو و نجات، اندازه‌گیری میزان پرتوها، حد مجاز پرتوگیری امدادگران، استفاده از تجهیزات محافظتی و سایر نکات لازم توجه نمود.

همچنین لازم است تیم‌های تخصصی برای این امر تربیت شده و اعضای آن تحت معاینات و آزمایشات لازم قرار گیرند. در حین تهیه شبکه جستجو می‌توان با مشخص نمودن مکان‌های مشکوک در روی نقشه نسبت به اعزام تیم‌های ویژه امداد و نجات به این مکان‌ها اقدام نمود. این تیم‌ها بایستی با در نظر گرفتن احتمال وجود و آسیب چشمه‌های رادیواکتیو در این مکان‌ها با استفاده از ماینیترهای ویژه نسبت به شناسایی نوع و دوز پرتوهای احتمالی اقدام نموده و براساس آن نسبت به انتخاب نوع تجهیزات حفاظتی، تخمین زمان مجاز برای انجام عملیات جستجو و نجات، رعایت فاصله مناسب از چشمه رادیواکتیو و انجام برنامه‌ریزی به صورتی که کمترین تعداد افراد در معرض پرتوها قرار گیرند، اقدام نمایند. در این میان رعایت اصولی مانند مطلع و داوطلب بودن امدادگر برای انجام عملیات در این محیط‌ها، استفاده از دوزیمتر یا قابلیت خواندن فوری عدم پرتوگیری بیش از ۵۰۰mSv، عدم لمس اشیای مشکوک و … رعایت گردد. بایستی به این نکته توجه داشت که در مورد مصدومین نجات یافته از چنین محیط‌هایی اولویت رسیدگی با آسیب‌های رایج و تهدیدکننده حیات بوده و صدمات پرتوی نایزمنند رسیدگی و درمان فوری در محیط حادثه و ساعات اولیه نمی‌باشند. نجات یافتگان و امدادگران بایستی به یک مرکز تخصصی اعزام و تحت بررسی‌ها و اقدامات لازم تخصصی از

لحاظ صدمات پرتوی قرار گیرند.

نخلیه مجروحین جنگی

تجربه گرانقدر هشت سال دفاع مقدس نشان داد که یکی از مهم ترین عوامل برای نجات جان مبارزان مجروح در صحنه های نبرد نخلیه هوایی آنان می باشد.
میز نیز خلاصه ای از شرایط لازم برای حصول این قابلیت را به اجمال بیان می داد.
مجموعیتی که از طریق عملیات هوایی اعزام می گردند باید شرایط زیر را دارا باشند:
۱۰.هماونکریت بدون تغییر حدود ۳/۳۵؛
۱۱.تایم اعلام حیاتی ۳۰ثانیه آب و الکترونیٔ ها در طول مدت پرواز .
وسایل پرتنده (اقب هواییها) ؛
نیز باید از حداقل شرایط برخوردار باشند ؛
۱۲.امکان برقراری اکسیژن برای هر نفر ۲۰لیتر
نفر جراح در هواییها ۳لیتر
پرسنلر به ازای هر ۲ الی ۳ مجروح.
با توجه به این که رطوبت داخل هواییها کم و در حدود ۱۰٪ می باشد باید برای برقراری رطوبت و جلوگیری از خشکی مجاری تنفسی نیز اقدام لازم در راستای تامین رطوبت و رطوبت را به عمل آید .
جزئیات حمل مجروحین دارای لوله های حیاتی همچون لوله تراشه و لوله معده بیشتر از حوصله این خلاصه است اما به عنوان نمونه از توصیه به جاذبک عدم انتقال بیماران دارای لوله های tube chest توصیه به نمودن بقی لوله معده بخاطر تغییر فشار داخل احشای گوارشی در ارتفاعات می توان نام برد.
بجای جزئیات مذکور چند نکته ای هم درباره زمان لازم برای نخلیه مجروحین ذکر می گردد این زمان برای جنگ های مختلف متفاوت بوده است مثلا برای جنگ کره حدود ۲۱۰ دقیقه و برای جنگ ایران و عراق حدود ۲۰ الی ۴۵ دقیقه بوده است اما در پایان بهتر است از میزان برگ و میر مجروحین جنگی نیز ذکری به عمل آید؛این آمار بسیار متفاوت و از ۸٪ در جنگ جهانی اول تا ۸۱٪ در خلال جنگ ویتنام ثبت شده است

همچنان که ملاحظه می گردد با توسعه روش های تحقیق و نیز ابتداغ عمل درمانی بهتر برای اقدامات اورژانس این آمار کاهش بسیاری در طول زمان داشته است .

چگونه به بدون قلب‌نما گم نشویم؟

فرض کنید شما گم شده‌اید و وسط ناگجا آباد ایستاده‌اید و نمی‌دانید چه باید بکنید. دو نکته مهم را در لحظه‌ای که احساس

می‌کنید گم شده‌اید فراموش نکنید:

اول این که آرامش خودتان را حفظ کنید و دیگر این که عجلانه فکر نکنید. شما می‌توانید مدت‌ها بدون غذا زندگی کنید. فقط باید آب پیدا کنید.

اقدامات اولیه در این مطلب بیشتر از این که بخواهیم بدانیم چه مهارت‌هایی برای زنده ماندن لازم است، سعی می‌شود نحوه یافتن راه بدون استفاده ازقطب‌نما را یاد بگیریم.

برای شروع بد نیست از یک ارتفاع بالا بروید و خوب اطراف را ببینید. سعی کنید تا ردی از عبور انسان را در حوالی خود پیدا کنید، اگر چیزی پیدا نکردید بهتر است تصمیم بگیرید که در کدام مسیر باید حرکت کنید.

اگر نقشه‌ای در دست ندارید سعی کنید عوارض طبیعی اطرافتان را بر روی یک کاغذ بکشید. شمال و جنوب را همان‌طور که کسی پایین‌تر خواهیم گفت روی آن مشخص کنید. اگر هم نقشه دارید مکان خود را تعیین کنید.

یادتان باشد فرار نیست بیشتر از تواناییان از ارتفاع بالا برود. اگر حسسه بودید باید کمی استراحت کنید و با کمی فکر کردن راه دیگری را برای جمع آوری اطلاعات جهت نجات بدست بیاورید.

آسمان آبی و ابر سفید

با یک روش بسیار دقیق شروع می‌کنیم. این روش نیاز به آسمان صاف و زمان زیاد دارد. یکی از محاسن این روش این است که احتیاج به هیچ وسیله خاصی (که در طبیعت نیست) ندارد. یک شاخه درخت یک متری، دو قلمه سنگ یک اندازه و یک سنگ بزرگتر و چیزی که شبیه به ریسمان پرایتان عمل کند همه وسایلی است که نیاز دارید.

در طول روز قبل از ظهر شاخه یک متری را به صورت عمودی درون زمین فرو برید. زمین مورد استفاده برای این روش باید کاملاً صاف باشد. در مرحله بعد در انتهای سایه شاخه یک متری یکی از قلمه سنگ‌ها را قرار دهید. ریسمان را در انتهای دیگر چوب جایی که به زمین فرو رفته است ببندید. سنگ بزرگتر را به ریسمان گره بزنید و از این طریق یک دایره روی خاک ترسیم کنید.

حالا نوبت صبر کردن است. آنقدر صبر کنید که هوا رو به تاریکی برود. در طول روز سایه شاخه درخت بلند است هر چه به سمت ظهر می‌روید سایه‌ها کوتاهتر می‌شود و بعد از ظهر روند بلند شدن سایه‌ها باز هم تکرار می‌شود.

وقتی سایه در کوتاهترین حد خود قرار دارد باید با یکی از قلمه سنگ‌ها در انتهای سایه شاخه درخت نشانه‌(ظهر) قرار دهید. سعی که شاخه سایه‌اش کوتاهتر است در نیم کره شمالی زمین، شمال را نشان می‌دهد. به راحتی می‌توان جنوب و شرق و غرب را پیدا کنید. با تقسیم بندی مناطق بدست آمده می‌توان ساعت درست کرد. این روش بسیار سریع است و همه چیز را به صورت تقریبی به شما نشان می‌دهد.

ستاره‌ای از سرزمین سرد

در طول شب می‌توانید از طریق ستاره‌ها مسیر خود را پیدا کنید و در عین حال مواظب راه رفتن خود در تاریکی باشید چرا که هم ممکن است لیز بخورید هم این که ستاره‌ها را گم کنید و بی‌جهت دور خود بچرخید.

وقتی در نیم کره شمالی گم شده‌اید ستاره قطبی اولین چیزی است که باید پیدایش کنید. یکی از ساده‌ترین راه‌های پیدا کردن آن، دیدن صورت فلکی دب (اکبر/خرس بزرگ) است.

آن را به صورت یک ملاقه هم می‌توان در آسمان یافت. اگر فاصله دو ستاره آخر این صورت فلکی را ۵ برابر کنید به ستاره قطبی می‌رسید. ستاره قطبی خود اولین ستاره صورت فلکی دب اسفر یا خرس کوچک است. در نیم کره جنوبی باید صورت فلکی صلیب جنوبی را پیدا کنید از آنجایی که هر گرگز پایین‌تر از خط استوا ترنعم نمی‌توانم در پیدا کردن آن توضیحی بدهم.

دجیتال‌بهر است یا آنالوگ

راه دیگر استفاده از ساعت مچی آنالوگ است. با استفاده از زمان می‌توانید جهت شمال یا جنوب را پیدا کنید. ساعت را دقیقاً رویروی خود نگه دارید. و عقربه ساعت شمار ( عقربه کوچکتر) همانی که با رنگت قرمز در تصویر نشان داده شده است را به طرف خورشید نشانه بگیرید. زاویه بین ساعت ۱۲ و یک را به دو قسمت تقسیم کنید. امتداد این میانه جنوب است. این روش برای زمانی خوب است که در حوالی نیمروز قرار دارید.

این روزها خیلی‌ها ساعت دیجیتال استفاده می‌کنند. اگر شما هم مثل من ساعت آنالوگ ندارید، روی کاغذ یک ساعت عقربه‌دار نقاشی کنید و طبق روش بالا عمل کنید.

از روشی که گفته شد می‌توان در روزهای ابری هم استفاده کرد. مهم پیدا کردن مکان خورشید در آسمان است.

قطب نمای سوزنی

اگر بخواهید برای خود قطب‌نما درست کنید احتیاج به یک سوزن نازک و یک لیوان آب دارید. سوزن می‌تواند روی آب شناور باشد اگر آن را به آرامی روی سطح آب قرار دهید فقط باید کمی صوری به خرج بدهید.

سه راه برای قرار دادن سوزن بر روی آب وجود دارد: سوزن را روی یک تکه کاغذ قرار دهید. چه کاغذ شناور ماندن با فرو بردن هیچ مشکلی ایجاد نخواهد شد. اگر کاغذ در آب فرو برود سوزن روی آب شناور می‌ماند. اگر روی سوزن کمی روغن بمالید کار پرایتان آسان‌تر می‌شود. سوزن را با جنجال هم می‌توان به آرامی وارد آب کرد طوری که غرق نشود.

چگوجه یک قطب‌نمای سوزنی بسازیم

قبل از این که سوزن را در آب بیندازید با مالش دادن آن در یک جهت به آهن‌ربا، جافرو یا مالیدن آن فقط در یک جهت به پارچه ابریشمی یا پنبه‌ای، سوزن مغناطیسی یا قطبی درست کنید. مانند سوزن قطب‌نما.

مثلاً با ۳۰ بار مالش دادن سوزن به آهنربا از طرف خودتان به سمت یورانه، سوزن به اندازه کافی خاصیت آهنربایی پیدا می‌کند. همچنین مالش سر سوزن از پایین به بالا بر پارچه ابریشمی باعث می‌شود که سر سوزن نقطه شمال را نشان دهد). حتی می‌توانید آن را در یک جهت میان موه‌های سر خود بکشید. توجه کنید که همیشه فقط در یک جهت مالش دهید.

حال اگر آن را روی یک چوب پنبه یا پودش کوچک قرار دهید (سوزن را به چوب‌پنبه چسب بزنید، با درون آن فرو کنید؛ یا در دو طرف سوزن چوب‌پنبه‌هایی کوچک فرو کنید)، و روی آب (آب راکنک یا ظرفی پر از آب) شناور کنید، مانند یک قطب‌نما عمل می‌کند، و سر سوزن رو به شمال می‌چرخد.

بدون سایه بالا سر

اما اگر سایه‌ای در کار نبود با نشانه‌هایی که در طبیعت است نیز می‌توان راه را پیدا کرد. اولین راه در جایی به دردتان خواهد بود که تعداد زیادی درخت و گیاه وجود داشته باشد.

شاخه‌های درختان بیشتر رو به جنوب که آفتاب بیشتری دارد رشد می‌کنند . البته در یک نگاه کلی می‌توان بی به این موضوع برد بنابراین درختان را به صورت تکی برانداز نکنید.

خودهایی که روی تنه درختان رشد می‌کنند بیشتر گرایش به سمت شمالی درخت دارند تا سمت جنوب آن؛ پس سمت شمالی درخت رطوبت بیشتری دارد.

اگر یا تنه پرورده یک درخت مواجه شدید به خط‌های درون تنه توجه کنید. سمت جنوب درخت که بیشتر از آفتاب بهره‌مند است، بیشتر رشد می‌کند.

در بهار برف سمت جنوبی کوه‌ها زودتر از سمت شمالی آنها آب می‌شود. همچنین گیاهاتی که سمت جنوبی کوهستان رشد می‌کنند از گیاهان سمت شمال سابقه‌های کثلت‌تری دارند. یهودهای سمت شمال دیرتر از سمت جنوب کوهستان می‌روند.

نشانه‌های موجود در طبیعت به تنهایی نباید مورد استفاده قرار گیرد چرا که این نشانه‌ها با عوامل دیگر مثل باد تغییر می‌کند.

حیوانات هم می‌توانند در یافتن شمال و جنوب به ما کمک کنند. مثلاً مورچه‌ها خاک‌ک لانه‌هایشان را در سمت جنوبی لانه می‌ریزند تا شاید بعد از ظهرها از سایه آن تل خاک استفاده کنند و سنجاب و دارکوب لانه‌هایشان را در سمت شرقی درخت می‌سازند.

#### امداد رسانی و کمکهای اولیه

تاریخچه

در ۲۴ ژوئن ۱۹۸۴ نام شهر کوچکی به اسم **Solferino** در استان Mantoue واقع در شمال ایتالیا در تاریخ برای همیشه ثبت شد. این در زمانی بود که ارتش franco-pemontaise به سرکردگی ناپلیون سوم اطریشیان را شکست داد. این جنگ خونین هزاران مجروح داشت که معالجه نکردن آنان منجر به مرگشان شد.

یک سوسی به نام **Henry Dunant** که شاهد این تراژدی بود به کمک افراد محلی در صدد کمک به مجروحان برآمد. او بدون تعصب و تبعیض به یاری مجروحان هر دو سیاه شافت. اولین داوطلبین این کمک به مجروحین جنگی فریاد می‌زدند **Tutti fratelli** یعنی ما همگی برادریم.

**Henry Dunant** در بازگشت اولین خیر جنگی خود را به نام خاطره ای از سولفرینو نوشت و در آن نقرت انگیز بودن جنگ را خاطر نشان کرد.

از آن زمان به بعد هزاران فرد سرباز یا غیر سرباز و زندانیان حتی این را یافتند تا برای اینکه لحظات ازماپشهای سخت و دردها کمتر ظالمانه باشند از این حرکت برادرانه با کمک برخوردار شوند.

ایده **Henry Dunant** منجر به تشکیل کمیته ای ۵ نفره در سوئیس برای بررسی امکانات اجرای عملیات کمک رسانی به مجروحین جنگی شد.

یک کنفرانس بین امللی در ژنو انجام شد و ۱۶ کشور که یکی از انها کشور فرانسه بود در این کنفرانس حضور یافتند. آنان تصمیم گرفتند که در هر کشور کمیته های کمک رسانی تشکیل دهند و یک نشان و علامت نیز برای این کمیته ها انتخاب کردند ؛ صلیبی سرخ بر زنبه ای سفید.

این دولتها همچنین توانایی بین المللی در مورد اسرای جنگی که در جنگ شرکت نمی کنند وضع کردند که تحت عنوان کنوانسیون ژنو که اولین آنها در ۲۲ اوت ۱۸۶۴وضع شد معروفند.

جایزه صلح نیز توسط کارخانه دار سوئدی (۱۸۳۳-۱۸۹۶) **Alfred Bernhard Nobel** ایجاد شد و در قوانین ان قید شده بود که این جایزه میبایست هر سال به افرادی که در برادری بین ملت ها سهم بسزایی داشته و تلاش کرده اند اعدا شود.

تنها جایزه صلح نوبل در زمان جنگ جهانی اول در سال ۱۹۱۷ به کمیته بین المللی صلیب سرخ اعدا شد و همچنین در سال ۱۹۴۴ این کمیته به خاطر تلاش بی وقفه در طول جنگ جهانی دوم باری دیگر جایزه صلح نوبل را دریافت کرد.

در سال ۱۹۳۳ یا صدمین سال تأسیس صلیب سرخ جایزه صلح نوبل به کمیته بین المللی صلیب سرخ و مجمع متحده صلیب سرخ و هلال احمر که امروزه قدراسیون بین المللی مجمع صلیب سرخ و هلال احمر میباشد تعلق گرفت.

نارسایی و ناراحتی قلب

چگونه متوجه ناراحتی قلبی بشویم؟

فردی که دچار ناراحتی قلبی میشود شکایت از دردهای شدیدی در قفسه سینه خواهد کرد که همانند منگی ای او را میفشرد.

مضطرب است. همچنین ممکن است دردی در بازو یا در پشت قفسه سینه یا فک یا شکم داشته باشد.

چه باید کرد؟

باید به او پیشنهاد داد که دراز بکشد مگر اینکه خود او حالت دیگری را ترجیح بدهد.

سبب باید از او پرسید که از چه زمانی دردش آغاز شده است و آیا اولین بار است که چنین دردی را دارد یا خیر. در صورتیکه قبلا هم دچار این درد گشته اید دابویی استفاده کرده است؟ آیا تحت مدارا و زیر نظر پزشک میباشد؟ آیا تا به حال در بیمارستان بستری شده است؟ جواب این سوألها می‌تواند برای توضیح دقیق به پزشک اورژانس و کمک بهتر و سریعتر موثر باشد.

تا رسیدن پزشک یا انتقال بیمار در بیمارستان در صورتیکه برای اینگونه دردها دابویی بخورده است آن دارو را به اندازه ای که توسط پزشک تجویز شده یا او بدهید ولی بهیچوجه سعی نکنید که سرخودی خود دابویی برای رفع دردها به او بدهید. تا رسیدن پزشک و با امبولاس در کنار او بنمانید.

از کار ایستادن قلب :

شخصی که دچار سکنه قلبی شده در حالت بیخودی فرو میرود و عکس العملی نشان نمی‌دهد و هر گاه از او سوال کنید جواب ندهد و نفس هم نمی کشد.

از کار ایستادن قلب در بزرگسالان اغلب بعد از توقف نفس و یا انفارکتوس پیش میاید.

چه باید کرد؟

فرد در حالت بیخودی برده و عکس العملی نشان نمی‌دهد.

ارام و با احتیاط سر او را نظیر شکل زیر به عقب کشیده و چانه اش را به طرف بالا بگردانید تا مآخ از افتادن زبان به عقب و گلو شده و تنفس را مشکل کنید. داخل دهان او را نگاه کنید تا اگر چیزی نظیر پیوتز یا دندان مصنوعی دارد آن را در آورید.

از تنفس نکردن مطمئن شوید. دقت کنید و اگر شکم و سینه آن شخص بالا و پایین نشینود و هیچگونه صدای نفسی و دمی مشاهده نمیگردد یعنی عمل تنفس متوقف گشته است. اگر شخص دیگری حضور دارد از او بخواهید که بلافاصله برای خیر کردن پزشک و امبولاسی اقدام کند و در غیر اینصورت خود اینکار را بکنید.

تا قبل از رسیدن اتان اقدام به دادن تنفس مصنوعی کنید. با هر دمی که در دهان او میدیدم قفسه سینه اش بالا خواهد آمد.

اگر با تنفس مصنوعی عکس العملی مشاهده نکردید تنفس دادن و ماساژ قلب را توأما انجام دهید.

برای اینکار ۱۵ بار فرسومت نحاتی قفسه سینه در زیر محل تالقی دنده ها و هر دقیقه ۱۰۰ بار فشار دهید.

بعد از هر ۱۵ بار فشار پر قفسه سینه دوبار عمیقا در دهانش بدمید و بلافاصله دوباره ۱۵ بار فرسومت نحاتی قفسه سینه همانند قبل فشار دهید. مرتباً دقیقه ای بکبار دقت کنید تا ببینید که ایا فرد عکس العملی نشان می‌دهد یا خیر و اگر باز هم تنفس نمیگردد این روش را ادامه دهید.

روش تنفس دهان به دهان :

با یک دست چانه را به طرف بالا کشیده و با انگشت شصت دهان دراز کنید. دست دیگر را روی پیشانی قرار داده و سر را عقب کشیده و با انگشتان منانده بینی را همانند گیره ای برای مآخ شدن خروج هوا محکم بپنجه بند. دهاتان را بر روی دهان شخص قرار داده و هوا را به تدریج در دهان او تا بالا آمدن قفسه سینه بدمید. سپس دهاتان را از روی دهان او برداشته صاف بنشینیدو نفس بکشید و منتظر شوید تا قفسه سینه فرد دوباره خالی از هوا شود و فرورود. این عمل را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.(عکسهای تنفس دهان به دهان را بالاخر مشاهده میکنید.

در زمانی که فرد شروع به نفس کشیدن کرد او را به پهلو قرار دهید. زانو زده و باهلی او را در کنار هم قرار دهید. بازوی او را که به شما نزدیکتر است در زاویه راست بدنش قرار داده و ارتجش را در حالیکه کف دستش رو به بالاست خم کنید.

پشت دست دیگریش را بغل گوش او که در سمت شما میباشد قرار دهید. اینکار برای ثابت نگاه داشتن سر و مآخ شدن از خطر صدمه دیدن مهره های پس گردن میباشد.

با دست دیگر خود پای دیگر او را گرفته زانویش را خم کرده و بلند کنید و به آرامی در حالی که زانویش را به سمت خود میکشد و در حالیکه دست او را همچنان که در کنار گوشش قرار داده اید و بدون اینکه سرش حرکت کند بدن او را چرخانده و او را به پهلو قرار دهید.

زانوی خم شده را طوری قرار دهید که زاویه ای مستقیم با باسن داشته باشد و طوری بر زمین تکیه کند که ثابت بوده و مآخ حرکت وی شود و دهانش را باز بنگارید. (تصویرهای زیر )

توجه داشته باشید که هرگز زمانی که شروع به نفس کشیدن کرد و تا زمانی که هنوز بخود نیمه امده است هرگز او را به پشت نباید نگاه دارید بلکه همانطور که بالاتر توضیح داده شد باید او رد به پهلو قرار دهید.

روش ماساژ دادن قلب :

برای ماساژ دادن قلب حتما باید فرد را روی محلی صاف و سخت نظیر چوب یا زمین قرار داد و نه روی تختواب.

در کنار فرد و نزدیک قفسه سینه او زانو زده و تکمه های لباس او را باز کنید بطوری که قفسه سینه کاملا لخت باشد.

قسمت پایین تکمه کف دست خود را بدون اینکه فشاری وارد کنید در نیمه پایینی قفسه سینه قرار داده و دست دیگر خود را در قسمت بالای قفسه سینه و به طوری که انگشتان روی قفسه سینه گذاشته نشوند. سپس بدون اینکه دستهایتان را از روی قفسه بردارید در هر دقیقه و منتظاً ۱۰۰ بار بر روی قفسه سینه فشار وارد کنید. بعد از هر ۱۵ بار که این عمل را انجام دادید دوب باز تنفس دهان به دهان به گونه ای که بالاتر گفته شد بدهید.

بیهوشی و اعما

فردی که در حالت بیخودی و بیهوشی و یا اغماست نه قادر است که به سوألاتی ساده نظیر صدای مرا میشنود؟ چه اتفاقی افتاده؟

جواب دهد. ونه به آنچه که به او گفته میشد نظیر چشمهائیان را

باز تپد و یاددست مرا بشارید عمل کند.

چه باید کرد؟

همانگونه که در بالاتر برای فردی که دچار نارحی قلبی توضیح داده شده باید عما شود و او را به همان صورت به پهلو و دهان باز دراز کرده و برای اینکه راحتتر تنفس کند کومه های پیرامن او را در قسمت قفسه سینه باز کنید.

سوخنگی

چه بایدکرد

به مدت ۵ دقیقه محل سوخنگی را بدون مالش ان در زیر آب سرد قرار دهید.

اگر قسمت سوخته شده در زیر لباس قرار گرفته لباس را از تن شخص در آورید مگر اینکه لباس بر اثر سوخنگی به بدن چسبیده باشد.

اگر وسعت سوخنگی زیاد است و یا طاول های بیش از وسعت کف دست فرد وجود دارند سوخنگی مهم به حساب میآید و میبایست شخص را از سنی که سوخته نشده دراز کرد. اما اگر مشکلی تنفسی دارد او را به حالت نیمه نشسته قرار داده و بلافاصله آتش نشانی و امبولاس و پزشک را مطلع کنید و تا رسیدن اتان مراقب فردی که دچار سوخنگی شده باشید.

اگر سوخنگی از اهمیت زیادی برخوردار نیست می‌توان محل سوخنگی را برای التیام درد بیشتر از ۵ دقیقه در زیر آب سرد قرار داد. اما مراقب باشید و اگر محل سوخنگی گرم بود و یا ورم کرد و یا پس از گذشت ۲۴ ساعت همچنان درد داشت میبایست به پزشک مراجعه کرد.

چرا محل سوخنگی را در زیر آب سرد میگیریم؟

- این عمل باعث خنک شدن محل سوخنگی میشود

- درد سوخنگی را التیام میدهد

- در صورتیکه سوخنگی با موادشیمیایی باشد مآخ وسعت و عمیق شدن سوخنگی میگردد

- در صورتیکه سوخنگی مهم باشد حداکثر میبایست که محل سوخنگی را ۵ دقیقه در زیر آب سرد قرار داد چون بیشتر از ۵ دقیقه منجر به سرد شدن بدن فرد خواهد شد.

خوردن مواد شیمیایی

فرد را دراز کرده و بدون التلاف وقت و سریعاً گروه امداد را خبر کنید.

- به هیچوجه هیچگونه نوشیدنی به شخص ندهید چون خطر استفراغ شخص و بالا آوردن ماده شیمیایی وجو دارد

- به هیچوجه شخص را مجبور به استفراغ نکنید چون عبور مجدد ماده شیمیایی از مجراهای گوارشی زخمهای ایجاد شده را بیشتر و عمیقتر خواهد کرد.

جراحت

چگونه جراحی مهم را تشخیص دهیم؟

اگر وسعت جراحت زیاد و جراحت الوده میباشد و یا جسیمی خارجی در داخل جراحت است و یا جراحت روی شکم و یا سینه و یا چشم میباشد باید به ان اهمیت داده شده و جدی گرفته شود.

چه باید کرد؟

بطور عموم بهتر است که شخص را دراز کنید و مآخ و قلا و تلاش او شده و بگذارید استراحت کند.

گروه امداد را خبر کرده و تا رسیدن اتان مراقب فرد باشید.

موارد استثنایی :

-اگر جراحت در قسمت قفسه سینه میباشد شخص را به حالت نیمه نشسته نگاه دارید تا مشکلی برای تنفس نداشته باشد.

-اگر جراحت در ناحیه شکم میباشد فرد را دراز کرده و زانوهایش را برای تخفیف دادن درد و کمک به راحتتر تنفس کردن خم کنید.

-اگر جراحت در چشم میباشد فرد را به پشت خوابانده و سر او را به عقب خم کرده و چشمش را ببندید.

کارهایی که هرگز نباید کرد :

- ایستاده نگاه داشتن شخص

- ضد عفونی کردن جراحت

- بیرون کشیدن جسیمی خارجی از جراحت

- غذا و یا نوشیدنی دادن به فرد

خننگی

گاهی به هنگام عمل بلغمه در گلو و یا مجرای تنفسی گیر کرده و تولید خفگی میکند و شخص نه قادر است نفس بکشد و نه

صحبت و نه سرفه کند.

چه باید کرد؟

سریع پنج ضربه با کف دست به پشت شخص بزنید :

پشت سر شخص که نشسته است یا ایستاده باشید او را به طرف جلو خم کرده و در حالی که یک دست خود را روی قفسه سینه او قرار داده اید با دست دیگر خود پنج ضربه محکم به قسمت فوقانی پشت او مطابق شکل بزنید.

در صورتیکه روش بالا موفقیت امیز نبود عمل Heimlich را انجام دهید :

-مطابق شکل در حالی که پشت سر او قرار گرفته اید بازوهایمان را از زیر بازوهای او رد کنید

-یک دست خود را مشت کرده و بالای ناف او قرار دهید

-دست دیگر خود را بر روی مشت خود قرار دهید

-مشت خود راخیلی محکم به سمت خود و به طرف بالا فشار دهید

این عمل را پنج بار تکرار کنید.

عمل Heimlich باعث میشود تا فشار وارده بر بالای ناف فشار به شش ها وارد کرده و لقمه یا جسمی که در مجرای تنفسی گیر کرده به خارج پرتاب شود.

گرفتن مجرای تنفسی در نزد کودکان بیشتر از یکسال :

به همان ترتیبی که در مورد بزرگسالان گفته شد ولی با احتیاط بیشتر عمل کنید و قدرت ضربه ای که وارد میکنید مبیاید مناسب با وزن و سن کودک باشد.

گرفتن مجرای تنفسی در نزد نوزادان :

-نوزاد را به روی شکم و در حالیکه سرش کمی سرازیر است روی ساعد خود قرار داده و با دست خود ۵ ضربه به

قسمت فوقانی پشت او بزنید

- در همان حالتی که هنوز رو به شکم میباشد با انگشتان جسم را از دهان او بیرون بکشید و احتیاط کنید تا انگشتانرا در حلقش فرو ن کنید.

در صورتیکه با این عمل موفق به خارج کردن جسم نشدید :

-نوزاد را به پشت روی پاها و ساعد خود قرار داده و سر او را به پایین خم کنید

-با دو انگشت در وسط سینه و در زیر محل تلاقی دنده ها فشار دهید و توجه داشته باشید که روی محل تلاقی

دنده ها فشار ندهید

کمکهای اولیه به غریق بزرگسال :

در صورتیکه غریق نفس نمیکند بلافاصله گروه امداد را خبر کنید.

تا رسیدن کمکک غریق را روی زمین دراز کنید و همانطور که بالاتر برای کمک به فردی که دچار ناراحتی قلبی شده عدل کنید یعنی :

تنفس دهان به دهان :

با یک دست چانه را به طرف بالا کشیده و با انگشت شست دهان را باز کنید. دست دیگر را روی پیشانی قرار داده و سر را عقب کشیده و با انگشتان مخالف بینی را همانند گیره ای برای مانع شدن خروج هوا محکم بپنید. دهاتان را بر روی دهان شخص قرار داده و هوا را به تدریج در دهان او تا بالا آمدن قفسه سینه بدمید. سپس دهاتان را از روی دهان او برداشته صاف بشینیدو نفس بکشید و منتظر شوید تا قفسه سینه فرد دوباره خالی از هوا شود و فرو رود. این عمل را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.(عکسهای تنفس دهان به دهان را بالاتر مشاهده میکنید

در زمانی که فرد شروع به نفس کشیدن کرد او را به پهلو قرار دهید. زانو زده و پاهاى او را در کنار هم قرار دهید. بازوی او را که به شما نزدیکتر است در زاویه راست بدنش قرار داده و ازجایش در حالیکه کف دستش رو به بالاست خم کنید.

پشت دست دیگریش را بغل گوش او که در سمت شما میباشد قرار دهید. اینکار برای ثابت نگاه داشتن سر و مانع شدن از خطر صدمه دیدن مهره های پس گردن میباشد.

با دست دیگر خود پای دیگر او را گرفته زانوش را خم کرده و بلند کنید و به آرامی که در حالی که زانوش را به سمت خود میکشد و در حالیکه دست او را همچنان که در کنار گوشش قرار داده اید و بدون اینکه سرش حرکت کند بدن او را چرخانده و او را به پهلو قرار دهید.

زانوی خم شده را طوری قرار دهید که زاویه ای مستقیم با باسن داشته باشد و طوری بر زمین تکیه کند که ثابت بوده و مانع حرکت وی شود و دهانش را باز بنگدارید.(تصویرهای زیر )

توجه داشته باشید که هر گز زمانی که شروع به نفس کشیدن کرد و تا زمانی که هنوز بخود نیامده است هرگز او را به پشت نیاید نگاه دارید بلکه همانطور که بالاتر توضیح داده شد باید او رد به پهلو قرار دهید.

در صورتیکه غریق نفس میکشید :

ماساژ دادن قلب :

برای ماساژ دادن قلب حتما باید فرد را روی محلی صاف و سخت نظیر چوب یا زمین قرار داد و نه روی تختواب.

در کنار فرد و نزدیک قفسه سینه او زانو زده و نکمه های لباس او را باز کنید بطوری که قفسه سینه کاملا تخت باشد.

قسمت پایین یک کف دست خود را بدون اینکه فشاری وارد کنید در نیمه پایینی قفسه سینه قرار داده و دست دیگر خود را در قسمت بالای قفسه سینه و به طوری که انگشتان روی قفسه سینه گذاشته نشوند. سپس بدون اینکه دستهایان را از روی قفسه بردارید در هر دقیقه و متلفاً ۱۰۰ بار بر روی قفسه سینه فشار وارد کنید. بعد از هر ۱۵ بار که این عمل را انجام دادید دو بار نفس دهان به دهان به گونه ای که بالاتر گفته شد بدهید.

کمکهای اولیه به غریق نوزاد :

۱- در صورتیکه نوزاد نفس نمیکشد به او تنفس دهان به دهان و بینی بدهید.

دهاتان را طوری بر روی صورت نوزاد قرار دهید که هم در دهان و هم در بینی او همزمان بدمید. عمل نفس

دمیدن

در دهان و بینی نوزاد باید سریعتر از دمیدن نفس در دهان بزرگسالان برده ولی ملایمتر باشد.

اگر بعد از دو میدن در دهان و بینی او نوزاد هنوز تنفس نمیگردد و یا به سرفه نیفتاد بلافاصله اقدام به ماساژ قلبی

بکنید.

۲- برای ماساژ دادن قلب نوزاد فقط باید دو انگشت به کار برد. در روی خطی فرضی که از زیر دو سر سینه هایش میگذرد و دو انگشت فشار دهید.

سرعت این فشارها باید ۱۰۰ فشار در هر دقیقه باشد. بعد از هر پنج بار فشار در قسمت تحتانی قفسه سینه و زیر

محل تلاقی دنده ها یکبار یا دهان و همزمان در بینی و دهان او بدمید. این عمل را تا رسیدن گروه امداد ادامه دهید باز کردن راه هوایی Air way

اولین قدم باز کردن راه هوایی فرد است. در فرد بیهوش تمامی ماهیچه ها شل شده اند.عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند .

کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب بر گردانید . همزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه وارد دهان داده و به سمت بالا فشار دهیدبه طوریکه دندانهای فک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند . در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن وا ء هوایی مصدوم خواهید شد .

دادن تنفس مصنوعی Breathing

پس از بازکردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم آگاه باشید.ابتدا قفسه سینه فرد را برهنه کنید.

اگر صورت مصدوم کبود و رنگ پریده باشد .

نه جریان هوا از بینی و دهان فرد حس شود و نه صدایی که نشانگر جریان هوا باشد به گوش برسد.

قفسه سینه حرکت نداشته باشد.

تنفس وی قطع شده است و باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید حتی اگر نتوانشید تشخیص دهید که فرد مذکورتنفس دارد یا نه نفس مصنوعی را آغاز کنید چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید.

• تکنیک دادن تنفس مصنوعی •

سریابه عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه هوایی در محث قبل آمده است.)با انگشتان دستی که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را ببندید .

دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید. بطوریکه ، لپهای شما کاملا اطراف دهان او را بگردد.با یک بازدم عمیق هوا را وارد دهان فرد مصدوم کنید.همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فردنگاه کنید و ببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی اومی مید قفسه سینه بالا می رود یا نه ؟

وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع کنید.ودهان خود را از دهان فرد دا کرده و بینی او را آزاد بگذارید و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیرید.

هنگام تنفس موثر سینه وشکم مصدوم بالاو پایین می آید ، احیاگر حس می کند که بادکنکی را پر میکند و پس از دمیدن حجم معینی ، مقابل ورود هرای اضافه تر مقاومت احساس میکند .به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کبودی به صورتی تغییر می یابد

**چگونه در زیر آوار زنده بمانیم**

مقاله‌ای که ملاحظه می‌فرمایید، توسط آقای (doug copp)، در خصوص کاهش خسارات جانی در هنگام وقوع زلزله ارائه شده است. این مقاله توسط اداره کل تأسیسات برقی مدیریت انرژی ترجمه و جهت بهره‌برداری ارائه می‌گردد.انتظار می‌رود که این متن بتواند اطلاعات مفیدی را در اختیار خوانندگان محترم قرار دهد.

نام من، doug copp و رئیس گروه نجات و مدیر تیم آمریکایی نجات بین‌المللی ARTT . American Rescue Team International - هستم. این تیم از مجرب‌ترین گروه‌های نجات می‌باشد. نوشته‌های من زیر، می‌تواند جان افراد زیادی را در هنگام وقوع زلزله از مرگ نجات دهد. من در درون ۸۷۵ ساختمان فرو ریخته ناشی از زلزله خزریم و با گروه‌های نجات ۶۰ کشور کار کرده و در تعداد زیادی از کشورهای جهان گروه‌های نجات را سازماندهی نمودم و عضو گروه نجات خیلی از این کشورها هستم. همچنین به مدت دو سال به عنوان کارشناس سازمان ملل در زمینه تخلیف فاجعه ۵۱-UNINET.UNX۱۰۰۵ ورم و از سال

۱۹۸۰ تا ۱۹۸۳ در ایالات متحده آمریکا به عنوان مدیر تیم نجات در ایالت‌های نیویورک، پنسیلوانیا، و مریلند خدمت کردم.



۱۹۸۵ به بعد در صحنه بلایای طبیعی عمده جهان به جز مواردی که فاجعه آنی بوده، شرکت داشتیم.

در سال ۱۹۹۶ ما یک فیلم مستند ساختیم که صحت متداولوزی ارائه شده توسط بنده را تأیید می‌کرد. دولت مرکزی ترکیه و مقامات محلی و دانشگاه شهر استانبول در تهیه و فیلمبرداری از آزمایش‌های علمی با تیم **ARTI** همکاری داشتند. ما یک مدرسه و یک خانه را یا ۲۰۰ مائکن در داخل آن فرو ریختیم، ۱۰۰ مائکن را به صورت **Duck And Cover** (خسیده و پنهان شده شد ) و ۱۰۰ مائکن دیگر را به روش بنیای عودم تحت نام **Triangle Of Life** (مثلث حیات) استفاده کردیم. پس از فرو ریختن ناشی از زلزله مصنوعی، ما به درون آوارها خزیدیم و وارد ساختمان‌ها شدیم تا نتایج آزمایش را فیلمبرداری و مستند کنیم. در این فیلم که فونن زنده ماندن خود را تحت نظارت مستقیم و شرایط علمی مرتبط با زریش آوار ترمین نمودیم به روشنی نشان می‌داد، آنهایی را که از روش **Duck And Cover** (خسیده و پنهان شده ) استفاده کردند، شانس زنده ماندن آنها صفر درصد و برای آنهایی که از روش ما (مثلث حیات) استفاده کردند، ۱۰۰ درصد بود. این فیلم در ترکیه و کشورهای اروپایی توسط میلیون‌ها تماشاچی دیده شد و در ایالات متحده و کانادا و آمریکای لاتین هم از طریق تلویزیون به نمایش گذاشته شد. اولین ساختمانی که به داخل آن خزیدیم، مدرسه‌ای در شهر مکزیکوسیتی و در جریان زلزله سال ۱۹۸۵ بود همه بچه‌ها در زیر میزهایشان بودند و همگی تا صخامت استخران‌هایشان در هم کوبیده شده بودند. آنها می‌توانستند زنده بمانند اگر در کنار میزهایشان و در راهرو بین میزها دراز می‌کشیدند. کاری که انجام داده بودند، غیر معقول و غیرضروری بود و در تعجب بودم که چرا آنها در راهروها نبودند. من آن موقع نمی‌دانستم که به آنها گفته شده بود که خود را زیر چیزی پنهان سازند.

این مطلب حقیقت دارد. من هم به نحوه آموزش بچه‌ها در زیر زمین متعرض بده ام. اما توجه به دو نکته حائز اهمیت است -وقتی زیر زمین رفتن می‌بایست آموزش داده شود که تنها تخریب‌های غیر سازه‌ای خصوصا در ساختمانهای بتنی مورد محاسبه قرار گرفته است. ساختمان بتنی که قادر به مقاومت در برابر زلزله باشد تنها با جدا شدن اجزاء غیر سازه‌ای می‌تواند به کودکان آسیب برساند که رفتن زیر میز تنها کودکان را در برابر آن آوار سبک و دارای خاصیت برندگی و لهدیدگی ایمن می‌سازد. اما کودکانی که در راهروی بین میزها قرار بگیرند مسلماً از این آوار غیر سازه‌ای آسیب می‌بینند.

-؟ اما در خصوص سفتهای مدارس ایران خصوصا مدارس یک طبقه که در شهرهای کوچک و روستاها موجود است. اگر این مدارس دارای حداقل استانداردها باشند می‌بایست کودکان را ترجیح به فرار به کنار دیواره‌ها تأمین و اینکار وفق امکان پذیر خواهد بود که با آموزش و تکرار ملکه ذهن بچه‌ها شده باشد. اینکار دیوارها همان کنج‌هایی را میسازد که قابلیت حفظ کودکان را خواهد داشت.

به سادگی می‌توان دریافت، هنگامی که ساختمان‌ها تخریب می‌شوند، وزن سقف که بر روی اشیا و مبلمان فرود می‌آید، آنها را درهم می‌کوبد و فضای خالی‌ای را در کنار آنها ایجاد می‌نماید. این فضا، همان چیزی است که من به آن مثلث حیات (**Triangle Of Life**) می‌گویم. هر اندازه اشیا بزرگ‌تر و محکم‌تر باشند، کمتر فشرده می‌شوند و هر اندازه‌ای کمتر فشرده شوند، فضای خالی که در آن احتمال زنده ماندن افرادی که به آن پناه می‌برند، زیاد است، بیشتر می‌شود. یک بار دیگر می‌توانید ساختمان فرو ریخته را در تلویزیون نگاه کنید. مثلث‌هایی را که شکل گرفته‌اند را شمارش کنید. آنها در اکثر نقاط وجود دارند و از معمول‌ترین اشکالی هستند که در داخل آوارها به راحتی می‌توانید مشاهده نمایید.

متنظر نظر این همکار ما این نیست که در ساختمانهایی که همچون بم دارای بافت خشت و گلی هستند شما بدنبال کنج بگردید! آنهایی که ما در بم پیدا نمودیم یا در زیر یک تخت یا درون کسدی گیر افتاده بودند! بافت بومی خود اوار بومی دارد که من در سال است در حال مطالعه سازهی همین اوارهای بومی ایران هستم. مطمئناً آوار منقعه کردستان یا آن سنگهایی که بتسکک گل بروی هم چیده شده‌اند یا آوار خشت و گل بر فرق دارد و هیچگاه قابل مقایسه با آوار سازه‌های فلزی و بتنی تهران نیست! این راهکار ارائه شده متعلق به بافت شهری و خصوصاً سازه‌های چوبی و سبک خاص آمریکا می‌باشد.

من کارکنان سازمان آتش نشانی شهر «تروچیلو» - با جمعیتی ۷۵۰۰۰۰ نفری - را برای چگونه زنده ماندن و محافظت و نجات خانواده‌هایشان در هنگام وقوع زلزله آموزش دادم. رئیس آتش نشانی شهر تروچیلو که خود استاد دانشگاه این شهر هم می‌باشد، همواره مرا همراهی می‌کرد و خود، گروه حوادث اتفاق افتاده بود، مطلب ذیل، گفته او می‌باشد:

شمام من رویترز و روزنالی است هنگامی که ۱۱ ساله بودم در اثر بروز زلزله سال ۱۹۷۲ که بیش از ۷۰۰۰۰ نفر تلفات داشته است، در داخل ساختمان فرورویخته به دام افتادم و آنچه باعث نجاتم مثلث حیاتی بود که در کنار موتورسیکلت برادرم بوجود آمده بود. گویه دوستانم که در زیر میز یا تخت رفته بودند در زیر آنها له شده و جانانشان را از دست داده بودند. من مثال زنده‌های از مثلث حیات هستم و دوستانم مثالی از خسیده و پنهان شده که همگی جانانشان را از دست دادند.

نکات و توصیه‌های مهم آقای **doug copp**

۱- در هنگام بروز زلزله و فرو ریختن ساختمان هر کسکی که از روش **Duck And Cover** (خسیده و پنهان شده) استفاده کند بدون استثنا و همواره محکوم به مرگ است. افرادی که زیر اشیائی نظیر میزها و ائوسیل‌ها می‌روند در همانجا له می‌شوند.

با ارائه راهکارهای جرم‌اندیشانه موافق نیستیم هیچگاه صد در صد، را قبول ندارم! پناه گرفتن را خصوصاً در ساختمانهای یک طبقه که دارای سقف طاق ضربی و یا قوسی می‌باشند را در زیر میزهای فلزی و کنج دیوارها بنا بر سرعت پناه‌تأه گیری در بافتن شانس زنده ماندن برابر میدانم. چرا که به خاطر نوع آوار (خاک داشتن)بُخفگی در این گونه ساختمانها عامل اول مرگ موهوشان ایرانی من است. و زیر میزها به آنها فضایی را برای نفس کشیدن می‌دهد.

۲-سگ‌ها و گربه‌ها و بچه‌ها همگی آنها اغلب به صورت طبیعی در وضعیت جینی که در رحم قرار دارند، خم می‌شوند و شما هم باید همین طور عمل کنید. این غریزه طبیعی ایمنی و اصل بقا است. شما می‌توانید با همین شیوه در فضائی خالی کوچک‌تری زنده بمانید. پس در زمان بروز زلزله سریع خود را کنار اشیای بزرگ، مانند کتابچه بزرگ و یا اجسام محکمکی که مقابل ضربیه کمتر فشرده می‌شوند و فضای خالی در مجاور خود باقی می‌گذارند، قرار دهید.

نذر کردادام که این راه کار مختص ساختمانهای سبک و نیز ساختمانهای دارای اسکلت فلزی و بتنی می‌باشد.

۳-ساختمان‌های چوبی از ایمن‌ترین نوع ساختمان‌ها محسوب می‌شوند که می‌توانید در هنگام وقوع زلزله در داخل آنها باشید، دلیل آن، ساده است چونکه چوب قابل انعطاف بوده و با نیروی زلزله به راحتی حرکت می‌کند. اگر ساختمان چوبی فرو بریزد، فضاهای خالی بزرگی ایجاد می‌شود. همچنین ساختمان‌های چوبی دارای وزن کمتر شده و خردکننده‌گی کمتری هستند. ساختمان‌های آجری می‌توانند در حد قطعات آجر متلاشی شوند و آنچه‌ما منجر به بروز صدمات زیادی می‌شوند، البته اجداد له شده ناشی از فرو ریختن آنها از صدمات حاصل از فرو ریختن قطعات بتنی بزرگ کمتر می‌باشد.

تنها منقعه مشابه این ساختمانها در ایران مناطق شمالی کشور عزیزمان است که دارای سفتهای سبک شیروانی بوده و میبایست حتما در این گونه ساختمانها بنحاطر نوع صدمات وارده از فرو ریزش سقف و احتمال بریدگی نوع پناه گیری به صورت رفتن زیر میزها و نقاط امنی همچون زیر تخت خواب باشد. چرا که سقف سبک تر از آن است که شما در زیر میز له که (سقف بتنی و فلزی که بصورت تریچه بلوک باشد این امکان را دار)

۴-اگر زلزله در هنگام شب و زمانی که شما در خنخاب خود هستید، اتفاق بیفتد، کافی است از روی تخت به پایین بنشیند، یک فضای ایمن و مناسب در اطراف تخت وجود دارد. حتما می‌توانند ترخ زنده ماندن ساکنان خود را در هنگام وقوع زلزله، با نصب تابلوی راهنما در پشت درب اتاق‌ها و اطلاع‌رسانی به ساکنان مبنی بر این که «در هنگام وقوع زلزله روی زمین کنار تختخواب دراز بکشید» افزایش دهند.

۵-اگر شما هنگام وقوع زلزله در حال نشامی تلویزیون هستید و فرار از در یا پنجره برایشان به سادگی امکانپذیر نیست، در وضعیت جینی در کنار کاناپه یا مسندلی بزرگ خم شوید.

۶- هر کسکی که در زمان وقوع زلزله در زیر درب قرار گیرد محکوم به مرگ است. چونکه اگر در هنگامی که زیر درب قرار دارد، چهارچوب اطراف درب به سمت جلو عقب بیفتد، زیر مصالح ساختمانی بالای چهارچوب درب له خواهد شد و اگر ستون‌ها به طرفین بیفتند. در این حالت توسط آنها به دو تیم خواهد شد.لذا در هر دو صورت جان خود را از دست خواهد داد. این قسمت از مقاله نیز یک نکته دارد. در ایران چهارچوب در بخاطر داشتن نعل درگاه و نیز ضاع‌های که برای نصب به دیوار بروی چهارچوبها نصب می‌گردید و نیز برکردن چهارچوبهای فلزی با بتن و ملات سیمان در حین نصب درب انجام می‌گرفته است محل امن شناخته شده است. لذا اگر یکی از این شرایط موجود نباشد چهارچوب درب فاقد ایمنی است. من میتوانم بیش از صد عکس را به شما نشان بدهم که تنها عنصر به جای مانده از زلزله‌های ایران چهار چوب درپها بوده است.

۷- هرگز در هنگام وقوع زلزله بر روی پله‌ها نروید چون پله‌ها دارای گشاور فرکانسی متفاوتی هستند و لذا مجزا از تته اصلی ساختمان نوسان می‌کنند. به عبارتی پله‌ها و بقیه ساختمان با همدیگر بر خورد می‌کنند تا این‌که شکست سازه‌ای در پله رخ دهد و کسانی که روی پله هستند قبل از این‌که پله خراب شود، توسط گام‌های پله گرفتار شده و به صورت وحشتناکی قطع عضو خواهند شد. در هنگام زلزله حتی اگر ساختمان فروریزد باز هم از پله‌ها دور بمانید چون پله‌ها از مناطقی هستند که احتمال تخریب بیشتری دارند. حتی اگر پله‌ها توسط زلزله فرو بریزد ممکن است در اثر وزن اذحام زیاد افرادی که فرادکشان از روی آن در حال فرار هستند فرو بریزد. پله‌ها باید پس از وقوع زلزله هر چند که ساختمان آسیب ندیده باشد از نظر ایمنی مورد آزمایش قرار گیرند.

۸- به دیوارهای محیطی ساختمان نزدیک شوئید و یا در صورت امکان به بیرون از آنها بروید. هرچه داخل‌تر و دورتر از دیوارهای محیطی ساختمان باشید، احتمال این‌که راه گریز شما مسدود شود بیشتر خواهد بود.

۹- کسانی که در هنگام وقوع زلزله در خیابان‌ها داخل خودروی خویش می‌باشند وقتی که خیابان طبقه فوقانی روی آنها خراب می‌شود (در اتوبان‌های دو طبقه)، جان خود را از دست می‌دهند. این دقیقاً همان چیزی است که در آزادراه نیستز (**Nimitz Freeway**) رخ داد و قربانیان زلزله سانفرانسیسکو همگی در داخل خودروی خود به هنگام زلزله باقی ماندند و همگی کشته شدند. آنها می‌توانستند زنده بمانند اگر از خودرو خارج شده و در کنار آن نشسته و یا دراز کشیده بودند. کلیه خودروهای له شده بجز خودروهایی که ستونهای پل مستقیماً روی آنها سقوط کرده بود، دارای فضای خالی‌ای به ارتفاع ۹۰ سانتی متر در اطراف خود بودند.

۱۰- از خزیدن در داخل خرابه‌های دفاتر روزنامه‌ها و یا اداراتی که کاغذهای انباشته زیادی در آنها وجود داشته است، دریغتم که کاغذ‌های خاصیت ارتجاعی بوده و چندان فشرده نمی‌شوند لذا فضاهای خالی زیادی در اطراف بسته‌های کاغذ بوجود می‌آید که می‌تواند در زمان زلزله مورد استفاده قرار گیرد.

**نکات های اولیه در آسیه‌ای ناشی از قلاب ماهگیری**

مقدمه:

ورزش ماهیگیری یک ورزش عامه پسند در سراسر جهان می‌باشد که معمولاً جهت گذران فراغت و فعالیتی برای آسایش و راحتی روح و جسم انسان است. مصدومیت‌های ناشی از قلاب ماهیگیری چه جهت گذران فراغت و چه بصورت تجاری و گذران زندگی در هنگام تنظیم و استفاده از وسایل ماهیگیری امری عادی است. بیشتر این مصدومیتها کوچکک بوده و میتوان آنها را بدون مشکل

در مطب پزشکی بدون نیاز به عمل جراحی مداوا نمود. معمولاً افرادی که اینگونه مصدوم می گردند ممکن نیست خود را به مطب و خصوصاً به فوریتهای پزشکی (اورژانس) برسانند زیرا خارج کردن قلاب فرو رفته می توانند در محل حادثه انجام پذیرد. تمام مصدومینتهایی که بواسطه قلاب ماهیگیری پیش می آید نیازمند دقت در ارزیابی محیط بافت آسیب دیده قبل از تلاش برای خارج کردن آن می باشد. بهر حال برخی از فرورفتگیها را نمی توان در محل خارج کرد و نیازمند ارزیابی دقیق مصدومیت و درمان زخم ناشی از آن می باشد.

اگر فرو رفتگی قلاب در چشم یا اطراف آن باشد می بایست بیدارنگ به چشم پزشکی مراجعه شود. انتخاب روش برای خارج کردن قلاب به نوع قلاب فرو رفته ، موقعیت مصدومیت و عمق نفوذ در بافت بستگی دارد. بعضی از اوقات ممکن است به پیشتر از یک شیوه جهت خارج کردن و دفع قلاب ماهیگیری نیاز باشد. شیوه کشیدن به عقب ساده ترین روشهاست اما شیوه ای است که کمترین موفقیت را داراست. -حال آنکه روش پیشروی قلاب و برش آن تاثیر بیشتری برای آسیبهای سطحی دارد و روشی است که همواره برای خارج کردن قلابهای اندازه بزرگ موفقیت آمیز بوده است. روش کشیدن سریع نخ می تواند در محل پروژ حادثه و اغلب بدون نیاز به بی حس کننده ها استفاده شود. همچنین نگهداری از زخم به همراه موفقیت در خارج کردن اشیاء فرورفته و با به کار بردن یکک چسب زخم ساده نیز میسر می شود.

در این مقاله چهار تکنیک برای خارج کردن قلاب ماهیگری از بافت ها شرح داده شده است:

ارزیابی دقیق محیط بافت آسیب دیده:

بیشتر آسیبهای ناشی از قلاب بعلت نفوذ قلاب در بافتهای نرم می باشد مانند گیر کردن قلاب در دست، صورت و سر. اما آن می تواند در هر قسمتی از بدن گیر کرده و فرو رود. این محرومیتها معمولاً در عمق بافت اتفاق نمی افتند چرا که تپروهای خطی در امتداد نخ ماهیگری تا قلاب عمل می کند و توک آن موازی با پوست حرکت کرده و از نفوذ در بافت جلوگیری می کند. شکل شماره یک :
**A**: قلاب نیک شاخ پیکان دار
**B**: قلاب نیک شاخ خاردار
**C**: قلاب سه شاخ
انواع و اندازه های بسیار متفاوتی از قلابهای ماهیگیری موجود می باشد. (شکل شماره یک)
وقتیکه قلاب را مورد بررسی قرار می دهیم به نکات مهمی که می بایست توجه کنیم این است که :
آیا قلاب نیک شاخ ، دو شاخ یا سه شاخ می باشد؟
آیا قلاب خاردار است؟
تعداد و موقعیت خارها چیست؟

این جزئیات به ما در تصمیم گیری روش صحیح خارج نمودن قلاب کمک خواهد نمود. البته اغلب افراد نوع قلابی که مورد استفاده بوده را تشخیص خواهند داد و ممکن است قادر باشند تا یک روش را برای معاینه و دفع مشکل پیشنهاد نمایند. بعضی از اوقات مصدومینتهای ناشی از قلاب ماهیگری زخمهای خطرناکی در بافتها ایجاد می نماید. رادیو گرافها ممکن است در تشخیص نوع قلاب و همچنین عمق نفوذ در موارد سخت به ما کمک نمایند. در صورتیکه معمولاً انجام نم گیرند.

وضعیت نوع زخمهای عصبی ، عروقی و همچنین دور با نزدیک بودن آنها به سطح پوست حتماً می بایست ارزیابی گردد. همچنین آسیبهای ناشی از قلاب ماهیگری ممکن است در لایه های پایتشر بافت وارد شده باشد مانند گیر کردن قلاب در استخوان ، تاندونها ، رگها یا اعصاب. قبل از تلاش برای خارج کردن آن نیازمند ارزیابی دقیق از وضعیت زخم می باشد.

موارد نفوذ در چشم دومین دسته مصدومینتهای ناشی از قلابی است که در سرتاسر جهان گزارش شده است. قلابی که در محیط اطراف چشم یا در موقعیتی فرو رفته که خارج کردن آن ممکن است آسیبی به چشم برساند می بایست روی آن را پوشانده و فوراً جهت مشاوره به یک چشم پزشک مراجعه شود.

اصول خارج کردن قلاب ماهیگری:

در این مقاله چهار تکنیک اصلی خارج کردن قلاب ماهیگری شرح داده شده است:

۱- تکنیک عقب کشیدن

۲- تکنیک کشیدن سریع نخ

۳- تکنیک سوزن کمکی

۴- تکنیک پیشروی و برش

هر روش و برخی اصلاحات آن در جزئیات این مقاله شرح داده شده است:

معمولاً انتخاب روش برای خارج کردن قلاب فرو رفته به نظر پزشک، موقعیت مصدومیت بر روی بدن و نوع قلاب بستگی دارد. بیشتر قلابهای فرو رفته می توانند با حداقل دخالت عمل جراحی از بدن خارج شوند. بطور کلی روشهای عقب کشیدن و کشیدن سریع نخ می بایست اولین تکنیکها برای مبادرت به خارج کردن قلاب باشند زیرا کمترین آسیب را به بافتها می رسانند. بیشتر روشهای فرورونده مانند تکنیکهای سوزن کمکی و پیشروی و برش برای خارج نمودن نمونه های سخت به کار می شوند. بعضی اوقات می بایست از چندین روش برای خارج کردن قلاب استفاده نمود. برخی از این روشها به بی حسی موضعی یا وقفه عصبی نیاز دارد. قلابهای که بطور سطحی فرورفته اند اگر نتوان با روشی همچون کشیدن سریع نخ به آسانی خارج نمود، ممکن است به بی حس کننده ها نیاز نداشته باشند.

یادمان نرود قبل از عمل در آوردن قلاب حتما موقعیتی را که قلاب در آن فرو رفته است به خوبی با محلول Providon-Iodine یا همان محلول معروف یاداین شنشئو دهید.

قلاهایی که پیش از یک توک دارند. مانند قلاب سه شاخ می بایست جهت عدم گیرکردن مجدد شاخهای قلاب در حین خارج سازی قلاب روشنا پوشانده یا پیکان توک آنها بریده گردد. تمام اقلام ضمیمه شده به قلاب مانند نخ ماهیگری، طعمه، طعمه مصنوعی، چرخنده ها و غیره می بایست از روی آن برداشته شوند. پزشک و ناظرین می بایست دقت نمایند که قلاب پس از خارج شدن در بدن خردشان فرو نرود همچنین چشم می بایست محافظت شود خصوصاً هنگامی که از روش کشیدن سریع نخ استفاده می کنید.

تکنیک عقب کشیدن:

روش عقب کشیدن یکی از راحتترین روشها می باشد اما پایتترین درصد موفقیت را داراست. بیشتر برای حالتهایی که قلاب به صورت سطحی وارد گردیده یا برای قلابهای بدون پیکان مناسب می باشد. ساق قلاب را بطرف پایین فشار دهید. این حرکت باعث چرخش قلاب در عمق و خلاصی پیکان آن از بافت می شود. قلاب میتواند بعد از آن از همان مسیر ورودی از پوست خارج گردد.(شکل شماره دو)

شکل شماره دو : تکنیک عقب کشیدن. ساق قلاب ماهیگری به پایین فشار داده شده تا هنگامی که توک آن از مسیر ورودی خارج گردد.

هر گونه مقاومت و گیر کردن پیکان قلاب در طول انجام تکنیک می بایست پزشک کار را متوقف نموده و به دیگر روشهای خارج کردن فکر نماید.

تکنیک کشیدن سریع نخ:

تکنیک کشیدن سریع نخ تاثیر بیشتری نسبت به روش عقب کشیدن دارد. معمولاً در همان محیط حادثه انجام می شود و بر این باورند که کمترین آسیب را به بافتها می رساند زیرا علاوه بر اینکه زخم جذبی را ایجاد نمی کند، ثبدرت نیازمند بی حس کننده هاست. ممکن است از آن برای خارج کردن هر سازه و اندازه قلابی استفاده شود. اما بطور معمول بهترین عملکرد را در هنگام خارج کردن قلابهای سازه کوچک و متوسط دارد. این تکنیک همچنین عملکرد خوبی برای قلابهای فرو رفته در عمق دارد اما نمی توان در قسمتهایی از بدن که سخت نمی باشند. مانند لاله گوش از این روش استفاده کرد. پزشکان یا معالجان می بایست با روش اجرائی آن به خوبی آشنا باشند زیرا اجرائی نادرست می تواند باعث آسیب بیشتر به بافتها گردد.

انتهای یک نخ مانند نخ ماهیگری یا نخ بخیه می بایست به دور قسمت میانی حلق قلاب به طور محکم گره زده شود. (شکل شماره سه)

شکل شماره سه : تکنیک کشیدن سریع نخ.
**A**: نخ را حول قسمت میانی قلاب گره زدید.
**B**:ساق قلاب را به سمت پوست فشار دهید.
**C**: در حالی که ساق قلاب را به سمت پوست فشار می دهید نخ را به سرعت و محکم به سوی خود بکشید.
سطح پوست مورد بحث می بایست به خوبی با یک سطح صاف مانند ساق قلاب ماهیگری که به پوست فشار می آورد ثابت شود. دقت داشته باشید که ساق قلاب را موازی پوست زیرین نگه دارید.

قلا ماهیگری ممکن است با سرعت زیاد خارج شود لذا می بایست پزشک و ناظرین خود را از مسیر نخ دور کنند. یک پزشک می بایست همواره از محافظ چشمی برای خارج کردن قلاب فرورفته استفاده کند مخصوصاً وقتیکه از روش کشیدن سریع نخ استفاده می کند.

تکنیک سوزن کمکی:

روش سوزن کمکی نیازمند جلاکمی پزشک است. روش مناسبی برای خارج کردن قلابهای سازه بزرگ یا تک پیکان در توک می باشد. اما زمانی که توک قلاب در سطح پوست فرو رفته اثر بیشتری دارد و می توان با کمک یک سوزن آن را خارج ساخت. پس از آماده کردن پوست و بی حس کردن موضعی آن از یک سوزن بزرگ جهت وارد کردن در زخم قلاب استفاده می کنیم.(شکل شماره چهار)

شکل شماره ۴ : تکنیک سوزن کمکی :
**A**: سوزن بزرگ را در کنار قلاب ماهیگری فرو برده تا محیط اطراف توک قلاب را باز نماید.
**B**: قلاب ماهیگری و سوزن را به همراه یکدیگر خارج نمایند.

راستای جامازی سوزن می بایست در امتداد ساق قلاب باشد. شیب آن می بایست به طرف توک قلاب درون انتهای آن باشد تا سوزن قادر به آزاد کردن پیکان گیر کرده باشد. بسیار مهم است که شیب توک سوزن در امتداد صحیح باشد. پزشک می بایست قلاب ماهیگری را به پیش برده تا پیکان از گیر رها شود. آنگاه آنرا در حالی که می چرخاند به سمت بیرون بکشند.

یک روش اصلاحی برای این تکنیک فرو بردن نخ جراحی در زخم بطرف توک قلاب می باشد. در آن صورت ممکن است قلاب ماهیگری خارج گردد زیرا ایجاد شکاف، فضای ای را برای توک قلاب فراهم می آورد. همچنین ممکن است این روش اصلاحی به همراه روش سوزن کمکی برای مصدومینتهای سخت تر مورد استفاده قرار گیرد.

تکنیک پیشروی و برش:

یکی از مزتهای این روش سنتی خارج کردن قلاب ماهیگری این است که تقریباً همواره موفقیت را برای بیرون آوردن قلابهای ماهیگری به همراه دارد. هر چند آسیب مضاعف به بافتهای مجاور زخم یک نفعه آن می باشد. روش پیشروی و برش زمانی دارای اثر بیشتری است که توک قلاب در نزدیکی پوست واقع شده باشد. در این صورت دو روش برای خارج کردن قلاب پیش روی حساست:

۱-اگر قلاب فرو رفته فقط دارای پیکان و فاقد خار باشد. (شکل شماره پنج)

۲-اگر قلاب فرو رفته علاوه بر پیکان توک ، خاردار نیز باشد. (شکل شماره شش)

شکل شماره پنج : تکنیک پیشروی و برش برای قلابهای پیکان دار بدون خار.
**A**: توک قلاب را به سمت سطح پوست پیش می

بریم.
**B**: پیکان نوک آن را می بریم.
**C**: پایفاده فلاب را از میان زخم در خلاف جهت ورودی خارج می نمایم.
شکل شماره شش : تکنیکک پیشروی و برش برای فلاپهای خاردار.
**A**: نوک فلاب را به سمت سطح پوست پیش می بریم.
**B**: چشم فلاب را می بریم.
**C**: پایفاده فلاب را از میان زخم در جهت فرو رفته خارج می نماییم.
ابتدا می بایست داروی بی حسی موضعی را در اطراف پوست آسیب دیده نفوذ در پوست باشید.
نوک فلاب را که شامل تمام پیکان می باشد، توسط لبردست یا سیم جین جهت حرکت فلاب از میان پوست فیچی می کنیم.
نوک بریده شده توسط لبردست یا هر وسیله برش دیگر اجازه می دهد تا فلاب ماهیگیری با مقاومت کمی در خلاف مسیر ورودی فلاب خارج شود.
برای فلاپهای خاردار، محیط اطراف مسندومیت می بایست توسط داروی بی حس کشنده مسر شده و فلاب به پیش رانده شود.
حال به جای بریدن نوک فلاب، چشم فلاب بریده خواهد.
گردید.
پزشک می تواند پس از آن، کشیدن فلاب را در همان امتدادی که نوک فلاب فرو رفته، خارج نماید.

طریقه مراقبت زخم بعد از خارج کردن فلاب:

بعد از اینکه فلاب ماهیگیری خارج شد می بایست درون زخم برای احتیال وجود چیزهای بیگانه و خارجی مانند طعمه کنکاش گردد.
همین قدر کافی است که از پماد آنتی بیوتیک و یک پانده استریل بعد از ضد عفونی در جایکه زخم باز است استفاده کنیم.
آمیول کزاز می بایست برای افرادی که بیش از ۵ سال از آخرین تزریقشان می گذرد تجویز شود.

#### کنک های اولیه در زلزله

آمادگی قبل از وقوع زلزله

**•**هول از همه به فکر مکانی باشید که در آن زندگی می کنید. بسیاری از بناهای تهران خصوصا در مرکز و جنوب شهر قدیمی هستند، خانه‌هایی بدون اسکلت فلزی، تا قبل از تصویب قانون ایمن سازی منازل در دهه شصت، بسیاری از خانه‌هایی که با اسکلت فلزی ساخته می‌شدند هم اصول ایمن سازی را رعایت نمی‌کردند. ضمن اینکه اصولا بنابر و بفروشهای تهران افرادی هستند که اصولا صلاحیت ساخت مسکن را ندارند و غالبا تشکیل شده‌اند. از افراد کم سواد و سودجو که برای سود بیشتر حاضرند با چانه معامله کنند. اما چیزی که مسلم است خانه‌های قدیمی حتی ناب مقاومت در برابر زلزله پنج پیشروی را ندارند. اگر در چنین مکانی زندگی می کنید حتما به فکر تهیه یک مکان ایمن باشید.
شاید یک روز معیار انتخاب مسکن مناسب را برایتان نوشتم، اما فعلا دست به نقد اگر می‌توانید پیشتهای از گسل‌های تهران تهیه کنید و به شدت از تهیه مسکن روی مرز گسل‌ها خودداری کنید. هیچ ساختمانی با هر درجه ضریب ایمنی در مرز گسل‌ها سالم نخواهد ماند.

**•**مضت درصد زلزله‌ها در نیمه شب اتفاق افتاده است. بعد نیست که زلزله تهران هم جزو همین شصت درصدی‌ها باشد. فراموش نکنید که بعد از این لیس کامل را در کنار تخت و در دسترس قرار دهید.

**•**همین الان که این نوشته را تمام کردید بروید دو تا بطری نوشابه خانواده خالی را از آب پر کنید و داخل ماشین بگذارید. حواستان باشد که همیشه آن را پرنگه دارید و دو بطری دیگر هم پر آب کنید و در مکانی امن در خانه قرار دهید. من فکر می‌کنم کابینتهای آشیخانه جای بدی نباشد.

**•**مکان امن خانه را از همین الان شناسایی کنید.

**•**یک ساک کوچک تهیه کنید. سعی کنید از نوعی باشد که دست بلند دارند و روی دوش قرار می گیرند. با یکی از این کوله‌پشتی‌ها که قدیم‌ها برای کوهنوردی و در حال حاضر برای مدارس استفاده می‌شود. چند تا کتسرو تن ماهی، کمی خشکبار، قند، یک رادوی کوچک و یک چراغ قوه داخل آن بگذارید. برای تمام این وسایل بطری تهیه کنید و حواستان باشد هر دو ماه بطری را عوض کنید. قوطی‌های تن ماهی را قبل از سررسید مهلت مصرف عوض کنید. اگر جا شده بطری‌های آب را هم داخل همین ساک قرار دهید. پیچ گوشتی، چاقو، سنج، سوت، آچار فرانسه را هم داخل همین ساک قرار دهید. لوازم کمکتهای اولیه را در این ساک قرار بدهید. شامل یک فیچی کوچک، پانده استریل، چسب، قرص آنتی بیوتیک و آستانمئوفن، قرص اسپهال، الککل و داروی مسکن. اگر دارویی دارید که عدم مصرفش باعث مرگتان می‌شود از آنها هم چند تایی در ساک قرار بدهید. اگر از سوایج ماشینتان دو تا دارید، یکی را داخل ساک قرار دهید. اگر ندارید بروید یکی تهیه کنید بعد آن را داخل این ساک قرار دهید. یک بسته دستمال کاغذی روی فراموش نشود. چند متر طناب، حوله کوچک، مقداری پول و طلا و یک یا دو قطعه خیلی کوچک از یادگاری که خیلی برایتان ارزش دارد (بعضو بارون رو سنگین نکنین. شاید ناچار بشین روزها این ساک رو حمل کنین. به نظر من اگر زدواج کردین سی دی عروستون، بهترین چیزه)

**•**داخل اتاق خواب از لوستر و نایلو آکارویوم و آینه و هرچه وسایل ایظوری است خالی کنید. تنها یک تخت برای اتاق خواب کافی است و اسیانا میز آرایش بدون آینه. همین لوازم را از اتاق خواب بچه بردارید. در مورد اتاق خواب او با سخت گیری بیشتری کار کنید.

**•**ها خیال نسبتا راحت بخوابید.

مقاوم‌سازی ساختمان محل سکونت

مقاوم بودن محل سکونت در برابر زلزله، از مهم‌ترین اصول آمادگی و پیشگیری خطرات ناشی از وقوع زلزله است. لذا به منظور پایدار بودن سرمایهگذاران موارد زیر توصیه میگردد:

**•**هنگام ساخت خانه، کلیهی ضوابط مهندسی و آییننامههای ساختمانی را رعایت نموده و از مهندسان ناظر، خواستار طراحی ساختمان مقاوم و نظارت دقیق بر اجرای آن باشید؛

**•**چنانچه قصد خرید خانه دارید، با مهندس متخصص در مورد میزان استحکام و اینکه آیا بنا مطابق آییننامه ساخته شده است یا خیر مشورت نمایید؛

اگر محل سکونت شما مطابق آییننامه ساخته نشده است، حتی‌الامکان سعی کنید با مهندس متخصص در امر مقاومسازی مشورت نموده و نسبت به تقویت ساختمان محل سکونت اقدام نمایید.

کاهش خطرات ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه

بخشی از خطرات زلزله، ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه میباشد. در زیر چند توصیه برای کاهش چنین حوادث احتمالی در محیطهای مسکونی ارائه می‌شود. شما میتوانید با گردش در محیط خانه‌ی خود، با توجه به نوع وسایل و دکوراسیون آن و نوع زندگی خود و خانواده‌تان، موارد دیگری را به آنها اضافه کنید.

**•**کپسول‌های آتشنشانی را نزدیک درهای خروجی منزل نصب کنید و چگونگی استفاده از آنها را یاد گرفته و به دیگر اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

**•**هراد سوختی، آنتزرا و شیبایی را از ساختمان خارج کرده و در فضای باز به دور از در خروجی ساختمان و یا اتومبیل گذاشته و آنها را در مکان خود محکم کنید.

**•**هرمروتنی که از گاز شهری استفاده میکنید، چگونگی باز و بسته کردن شیرهای آن (شیر اصلی کنتور، اجاق گاز، آب گرمکن گازی، بخاری دیواری شویبه، چراغ‌های دیواری گازی و غیره را یاد گرفته و به دیگر اعضای بالغ خانواده‌ی خود نیز آموزش دهید. فراموش نکنید که در زمان وقوع زلزله، تا وقتی که از نشن گاز مطمئن نشده‌اید، احتیاجی به بستن آنها نیست. کلیه مهارت‌ها را همراه با عملیات تخلیه، تمرین کنید.

**•**هرز مورد دیگر تأسیسات ساختمان مانند شیرهای آب، کلبدها و فیوزهای برق، اقدامات مشابه با گاز را انجام دهید.

**•**هرمروتنی که از کپسول‌های گاز جهت اجاق گاز و آب گرمکن استفاده میکنید، آنها را از پایین و بالا به دیوار محکم کنید.

**•**آب گرمکن، اجاق گاز، بخچال و ماشین لباسشویی را به دیوار محکم کنید.

**•**دوشگاههای صوتی و تصویری و کامپیوتر را بر روی میزها و قفسههای مربوطه محکم نموده یا بر روی میزهای لیدار قرار دهید.

**•**قفسههای بلند و کتابخانهها را به دیوار پیچ کنید.

**•**هشای سنگین، شکنشی و تیرتاب شونده را در قسمت پایین قفسهها قرار دهید.

**•**فلاپ‌های اشیای آویزان مانند چراغ‌های سقفی و گلدان‌های آویزان را از نوع محکم انتخاب نمایید.

**•**هواب عکس‌ها را به دیوار محکم کنید.

**•**خشت‌خواب‌ها را از کنار پنجرهها، درب‌های شیشه‌ای، آیینهها، کددها و قفسههای بلند دور کنید.

زیر چراغ‌های سقفی، گلدان‌های آویزان، قاب عکس‌های شیشه‌دار و یا کنار کددها و قفسههای بلند نخواهید و نشینید.

تهیهی کیف ندادگائی

وسایل و مدارک زیر را پس از فرار دادن در ساکت معمولی، کوله‌پشتی و یا سطل‌های پلاستیکی دردار، در مکانی نزدیک در ورودی ساختمان و چنانچه ساختمان شمالی می‌باشد، در مکانی مناسب در قسمت جنوبی حیاط قرار دهید تا بعد از زلزله به آسانی قابل دسترسی باشند. سعی کنید حیاطلانگ آنها را تهیه نمایید.

**•**همرستی از اساسی افراد خانواده (بدمین منظور دفتر یادداشتی تهیه کرده و هر صفحه را به یکک فرد اختصاص دهید و اطلاعات ضروری هر شخص مانند شماره‌ی شناسنامه و محل صدور، تاریخ و محل تولد، گروه خونی، موارد بیماری و یا حساسیت و... را در صفحه‌ی مربوطه بنویسید)، یک قطعه عکس (که در بالای صفحه مربوط به هر فرد جسیاتیبه میشود)، نشانی و تلفن منزل، محل کار پدر و مادر و یکی از اقوام درجه یک (پدر و مادر بزرگد و غیره)

**•**کلیف کمکتهای اولیه (بحوایات آن شرح داده شد)

**•**هرزوکسی مسیر تخلیه ساختمان، محل کنتور آب، برق، گاز و برق گاز و شیرهای تأسیساتی

**•**شماره‌ی تلفن‌های مراکز امداد رسانی

**•**آب آتشمبدنی برای هر نفر ۱۰ لیتر برای حداقل ۲۲ ساعت جهت آتشمبدن و بهداشت شخصی در ظروف پلاستیکی دردار ایمن ذخایر را هر سه ماه یکبار تعویض نمائید. در صورت کمبود آب، از آب موجود در شبکه‌ی آب گرم و یا شوشافز ساختمان و یا سیفون توالت‌فرنگی هم میتوان استفاده کرد.

**•**هرض‌های ویژه‌ی ضد‌عفونی کردن آب و با محلول کلرین معمولی (۱۰ قطره برای ۱۰ لیتر آب شفاف، ۲۰ قطره برای ۱۰ لیتر آب کدر). سه دقیقه چرواشندن شدید و مداوم آب نیز آن را ضد‌عفونی خواهد نمود.

**•**مقدار کافی غذای فاسد نشدنی، سیبکد، فشرده و انرژی‌زا که احتیاج به یخچال، شششو و یختن ندارند (مانند موادغذایی کتسر شده، بیسکویت، گندمک یا پرنجکد، نان خشکد جمعبه‌ی، شیر خشکد، مقداری نمکد و شکر، آب نبات یا شکلاتهای خشکد، خشکبار) این مواد را طوری بسپهنید که بر اثر رطوبت، تغییرات آب و هوایی، حشرات و میکرب‌ها از بین نروند. (جهت کلیهی افراد خانواده برای حداقل ۲۲ ساعت)

**•**هرز قوطی بازکن و مقداری ظروف یکبار مصرف و یک قابلمه.

**•**هرکیرت و شمع (فراموش نکنید قبل از تخلیهی ساختمان تا زمانی که از عدم نشن مواد سوختی مطمئن نشده‌اید، از آنها استفاده

نکبند)

- کیسول** آتش‌نشانی قابل حمل نوع بودر گاز (ABC)
- مقداری پول** (پول خرد جهت تلقین راه منظور کنید)
- مقداری صابون** خمیر دندان، شامپو، حولهٔ کاغذی، پوشک (جهت شیرخواران)
- کیمسه** زباله‌ی ضمیم
- دستکش‌های ضخیم** و دستکش یکبار مصرف
- پیر، لباس گرم** و کفش‌های راحتی (در صورت امکان)
- هیل و کتلنگ** پشاهنگی (اندازه کوچک) چکش، گاز اثر و بیج گوشش و مقداری شتاب محکم
- چسب نواری محکم** و عریض
- چراغ قوه** یا باتری‌های اضافه
- فرادوی ترازیسوزی**، کوچک یا باتری‌های اضافی
- یک عدد سوت**

- مقداری اسباب‌بازی قابل شنششو** (چنانچه کودکی در خانواده وجود دارد)
- بعدادی دفر** و کاغذ و مداد (جهت کودکان دبستانی)
- کتلیجه** راهنمای کمک‌های اولیه
- چسب** و گاز زخم بندی
- باید** نواری استریل و چسب نواری ویژه اتصال پاندها
- هیجی، مویچن** (پس) و ستیاق فغلی
- مع رش تراشی** دسته‌دار یکبار مصرف
- هرزنگ** یکبار مصرف
- درجه نپ** سنج

موازین ضدعفونی شده

**دستکش‌های یکبار مصرف** پزشکی

**داروهای ضدعفونی کننده** زخم (ساولن یا بتادین) و وسایل (دول و پرکلرین خشک)

**داروهای ضد درد**، تب پر، آرام بخش اعصاب، شستشوی چشم، خند اسهال و ملین

**چند بسته** پودر درمان اسهال (او-اژ-اس) و در صورت عدم دسترسی مقداری شکر و نمک جهت تهیه پودر (هشت قاشق چایخوری شکر، یک قاشق چایخوری نمک در یک لیتر آب نیمز)

**یک عدد** ظرف‌چکان

**مقداری مواد شوینده** (صابون ضدعفونی کننده، مایع ظرفشویی، پودر شستشو)

**آئینه** جهت کنترل تنفس

**شریان بند** جهت کنترل خونریزی

**هاتک** سفید

**داروهای ویژه افراد بیمار** خانواده، کودکان و سالم‌خوردگان

**بعدادی قطعات مسطح** چوب به طول تقریبی ۳۰-۵۰ سانتی‌متر و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر برای شکستگیهای احتمالی و آتل‌بندی.

اگر زلزله اتفاق افتاد...

**قبل** پریان گفتند تمام جاهای امن خانه را مشخص کنید. چهار چوب درها، میز نهار خوری و کنار ستونها بهترین مکانها هستند.

**هگر هنگامی** که خواب دیده‌اید که زمین می‌لرزد زیاد به خودتان زحمت ندهید، تا نا گنجی خواب بیدار شوید زلزله تمام شده است. مدت زلزله بین سی ثانیه تا یک دقیقه است. اگر از شانس بدهان زلزله یک دقیقه‌ای تعصیان شد باز هم از جایان نکان نخورید در جایی که هستید بمانید و سرتان را حفظ کنید. چون ساختمانی که سی ثانیه جلوی زلزله ایستادگی کرده است سی ثانیه دیگر هم ایستادگی خواهد کرد (بناله) اگر دسترسی شما به یکی از این نقاط امن فقط با یک گام امکان‌پذیر است به طرف آن بروید. اگر فرار است چند قدم تا آن مکان بردارید شاید بهتر باشد در جای خود سنگر بگیرید. حرکت در هنگام زمین لرزه کار بسیار سختی است.

**هگر هنگامی** که سرگرم شمشارش گوسفندان دیده‌این اتفاق افتاد به سرعت به طرف نزدیکترین مکان امن در داخل آپارتمانتان بروید. حتما به همسر و فرزندان و کسانی که با شما زندگی می‌کنند این مکان را یاد دهید. حتی اگر فرصت کردید چند بار این کار را تمرین کنید.

**هگر عادت** دارید کنار تختتان پارچ آب یگدارید حتما از این به بعد از پارچ و لیوان پلاستیکی استفاده کنید.

بعد از این که زلزله اتفاق افتاد...

**بعد** از زلزله بسیار دقت کنید که بیشتر آسیب‌ها از این زمان به بعد شروع می‌شود.

**هول** اینکه مراقب هر حرکت خود باشید. به هیچ عنوان از تخت خارج نشوید. احتمالا این نوشته را در مورد پاکسازی اتاق خواب از تالیلو و آینه زیاد جدی نگرفتید، با قبل قبل پارچ آب و لیوان را کنار تخت گذاشته‌اید و اینها حالا تبدیل شده‌اند به بلورهای زیبای شیشه. بعد از زلزله برف‌ها قطع شده است و از نور و این حرفها خبری نیست. حواستان باشد که یک حرکت اضافی می‌تواند باعث بریدگی بسیاری به در پانان بشود. باز هم حواستان باشد که در این شرایط که شهر تبدیل شده به تل عطیسی از خاک، زخم بسیار راحت عفونی می‌شود. تا حالا اسم کزاز و قانقاریا به گوشان خورده؟ دوا و دارو هم که دیگر خواش را ببینید. پس حواستان باشد به این راحتی خودتان را زخمی نکنید.

**هگر** دمیایی رو فرشی‌تان را پیدا نمیکنید، یک تکه از ملایه روی دشکمان را بکنید و دور پانان بپیچید. سعی کنید قسمت کف را بسیار کلفت بپیچید. اگر همسر دارید به او هم توصیه کنید همین کار را بکند. بسیار سریع عمل کنید اما هول نشوید تا حال هر چه می‌خواست بشود شده.

**هیه** سرعت فرزند کوچکتان (تا دو سال) را بغل کنید و به طرف در بروید به همسرتان ماموریت بدهید به طرف ساک و آب برود. اگر فرزندان بزرگتر از ده سال اجازه بدهید راه برود.

**احتمالا** چهار چوب در خانه از شکل خارج شده است. شاید ناچار شدید با کمی زور آن را باز کنید. اگر خواستید با زور شانه آرا باز کنید، دقت کنید که خیلی محکم ضربه نزنید. هیچ کس از آن سمت در خبر ندارد.

**هزید** نگران بسته نشدن در خانه نشوید. نسبت خانه ویران به افراد دزد بیشتر از آن است که به خانه شما هم دسترسی برتند.

**هیه** هیچ وجه به این تصور نباشید که خانه شما که جلوی زلزله ایستادگی کرده بعد از این هم جای امنی است. از خانه خارج شوید. حتما حتما با لباس گرم خارج شوید. اگر نواستید یکت پتو هم همراه بردارید، سرما هم به اندازه زلزله کشنده است. به گونه‌ای از خانه خارج شوید که گویی بار آخر است که این خانه را ترک می‌کنید.

**مشا** جلوتر حرکت کنید، بعد فرزندان و همسران. اگر ناچار شدید کودکان را در بغل بگیرید بهتر است فردی که کودک را در

بغل می‌گیرد از عقب حرکت کند. در حین حرکت بسیار دقت کنید. حتما دستان خود را به دیوار (اگر باقی مانده باشد) یا زرده یا به چیزی بگیرید. بسیار احتمال دارد که زیر پانان ناگهانی خالی شود و این دست گرفتن کمک می‌کند که برتاب نشوید.

**هگر** در طبقات بالا زندگی می‌کنید به آرامی سقوط را شروع کنید. چراغ قوه را شما در دست بگیرید و هر قدم را حساب شده بردارید و بعد نور را به عقب بیندازید که همسر و فرزندانان بتوانند شما را تعقیب کنند. به هیچ وجه ندوید.

**هگر** بوی گاز شنیدید چراغ قوه را خاموش کنید و سعی کنید در تاریکی راهتان را پیدا کنید. به هیچ عنوان از کبریت یا فندک استفاده نکنید.

**هگر** در طی حرکت از کنار واحدهای همسایه صدای ناله یا کمک شنیدید توجه کنید. دقت کنید که در حال حاضر نجات جان خودتان و خانواده‌تان در اولویت قرار دارد. یکت مکث کوچک برای نجات جان آنان می‌تواند به قیمت جان افراد خانواده خودتان تمام شود.

**هوز** حیاط آپارتمان بسیار مراقب باشید. دهانه تمام چاه‌ها حلالا دیگر باز شده است، ممکن است با کمی آجر یا سیمان پوشیده شده باشد و شکل کامل یکت دام را برای فرو بردن شما تشکیل داده باشد. از کنار دیوار حرکت کنید تا به در برسید و زیاد سرعت نداشته باشید. اگر پریانان امکان دارد همین الان چاه مترزان را پیدا کنید و آرا ششامی کنید.

وقتی به محوطه بیرون خانه رسیدید...

**هگر** فکر می‌کنید که می‌توانید با دست خالی به کمک همسایه بروید حتما این کار را بکنید.

**حیثی** خیلی خیلی مراقب بوی گاز باشید. اگر این بو را حس کردید به سرعت به طرف جهت مخالف آن فرار کنید هنگام حرکت سعی کنید از وسط خیابان یا کوچه عبور کنید. (کارهای یابدهو معمولا یکی از هزاران دهانه چاهی هستند که حالا دیگر سرپوش ندارند).

زمانی که از کار نجات همسایه فارغ شدید به دقت این افعال را انجام دهید.

**هگر** در مرکز شهر هستید هر چه سریعتر خود را به سمت خارج شهر برسانید. به دهستان هم خطورت نکند که به همراه زن و بچه برای نجات برادر یا خواهر یا پدر و مادری که دو خیابان بالاتر یا پانپنر هستند بروید. من شما را درک میکنم که دوست دارید برادر، خواهر، مادر یا پدر خود را نجات دهید، اما فرزندان خود را فراموش نکنید. شما سویرمن نیستید. در ضمن اگر مجرد هستید حتما برای نجات افراد خانواده اقدام کنید. عموما خطاب من در این نوشته افراد متأهل است.

**هوز** صورت بروز زلزله پیش از سیصد هار علمکک گاز در تهران متعیر خواهد شد. ملاحظه که می‌دانید برای اینکه گاز در لوله‌ها جریان پیدا کند تحت فشار به مایع تبدیل می‌شود و شکستن لوله باعث انفجار آن خواهد شد. چون در آن زمان در تهران آبی پیدا نمی‌شود که آتش را مهار کند رفته رفته همه چیزهای سوختی در تهران خواهد سوخت. حواستان باشد که حتی آسفالت خیابان هم که از مواد قیری تهیه شده‌اند در حرارت خاصی شروع به سوختن می‌کند. اما بهترین هیزم دم دست برای آتش سوزی وسایل خانه و اتومبیلهای پر از بنزین هستند. زمانی که آبی برای خاموشی این آتش نیاشد آتش‌های کوچن باهم متحد می‌شوند و آتش بزرگتر تشکیل می‌دهند و این روند ادامه دارد. احتمالا کمتر از دوازده ساعت بعد از زلزله آتش سوزی‌های بزرگ تمام سطح شهر را پوشانده. اگر در فرار به فضای باز تملک کتین احتمالاً در حلقه این آتش گرفتار خواهید شد. فرار از این حلقه‌های آتش چندان کار راحتی نخواهد بود. دویی که از این آتش سوزی بلند خواهد شد به شدت مسوم کننده و کشنده است. پس اگر در حلقه آتش گرفتار شدید زیاد نگران نباشید؛ قبل از اینکه زنده زنده بسوزید خفه خواهید شد.

**همی‌توانید** زیاد به ماسپستان امید داشته باشد، اما اگر در حاشیه شهر زندگی می‌کنید و به فرض مجال دیدید که خیابان‌ها باز هستند.
حما از ماسپستان استفاده کنید و به طرف خروجی‌های شهر در جنوب یا غرب شهر بروید.
زیاد به خروجی‌های شرق تهران امید نداشته باشید.
احتمالاً تمام جاده‌های کوهستانی مسدود خواهد شد.
**•**حما حتما همین الان یا تک تک افراد خانواده که می‌شناسید قرار یک فضای باز که بعد از زلزله بتوانید همدیگر را در آنجا ملاقات کنید بگذارید.
مثل خروجی اتوبان کرج یا ورزشگاه آزادی یا پارک ملت یا …
شهر دار ساق (کریاسچی) بیش از صد قطعه زمین برای اسکان ساکنان تهران بعد از زلزله در نظر گرفته بود که در طی این چند سال تقریباً تمام این زمینها تبدیل به برج شده است.
به همین جهت ناچارند از چند پارک بزرگ و ورزشگاهها برای اینگونه قرارها استفاده کنید.
بعد از زلزله نه اتوبوسی هست که به طرف آن بروید نه تلفنی هست که از هم خردار شوید.
این بهترین راه برای پیدا کردن همدیگر است و بهتر است قرار ملاقات را برای تنها یک یا دو روز بعد از زلزله بگذارید، اما اگر فکر می‌کنید که در محل امنی زندگی می‌کنید می‌توانید قرار را برای اولین ساعات بعد از زلزله بگذارید.
اگر فضای خاصی را مشخص نکرده باشید بعد است که به این سادگی از زنده بودن آنان باخبر شوید.

**•**اگر فکر می‌کنید که نیاز دارید برای برداشتن پاره‌ی وسایل به داخل ساختمان بازگردید حتما تا صبح صبر کنید.
روشایی هوا بسیاری از خطرهای ناپدید را آشکار خواهد کرد.

**•**به هیچ وجه در طی مراسم زلزله و بعد از آن برای نظافت شخصی از آب استفاده نکنید.
آب موجود را فقط برای آشامیدن استفاده کنید.

**•**هر از گاهی به رادپورتان یک سر بزنید اما بعید است برنامه‌ی از تهران برابان بخش شود.
به فرض مجال اگر ایستگاه پاتزه خرد سالم بمانهه مجری باید خیلی بیرحم باشد که زن و بچه‌اش را ول کند و بیاید برای شما موسیقی بگذارد.
اما ممکن است دو روز بعد از زلزله بتوانند چیزی وادپو را راه بیندازند.

**•**اگر آتفدر شانس داشته‌ی که ماسپتان سالم بود و مسیر باز بود، در حرکت از تهران درنگ نکنید.
برای اینکه شک شما را به یقین تبدیل کند، چند نکته را یادآوری میکنم:

از جمعیت دوازده میلیونن حدود هشت میلیون نفر بعد از زلزله زنده خواهند ماند.
هر سه سد اطراف تهران شد زلزله نیستند و از بین خواهند رفت.
حتی دسترسی به جاهها برای استفاده از آب آنها غیر ممکن خواهد بود.
برای تامین آب این جمعیت عظیم هیچ کاروان نانکری روی زمین کافی نخواهد بود.
در نتیجه استفاده از آب غیر بهداشتی اجتناب ناپذیر خواهد شد.
ضمن اینکه مسئله اسکان و تغذیه این جمعیت عظیم بعد از چند روز مشکلی غیر قابل حل خواهد شد.
از طرفی استفاده از آب آلوده باعث همه گیر شدن بیماریهای عفونی و اسهال و وبا خواهد شد و …

چاره‌ی نیست.
باید این شهر را به قصد یکی از شهرهای نزدیک تهران ترک کرد.
می‌توانید بعد از اینکه همراهتان را در آنجا اسکان دادید برای کمک به عملیات نجات بازگردید.

در حین عملیات نجات هوستان به آتش باشد.
از دست شما یکتفری کار زیادی بر نمی‌آید.
اگر نامصالح ساختمانی سر و کار داشته باشید منظور من از خوب درک می‌کنید.
به همین جهت اگر در جایی دیدید که چند نفر سعی می‌کنند فری را از خاک بیرون بکشند به کمک آنها بروید.
می‌توانید بعد از آنها خواهش کنید که برای کمک به عزیزان شما بپشتابند.
بسیاری از آنهاجا در این زمان پاهمکاری جمعی پیدا می‌کند.

**•**اگر خواستید برای خروج فری که از زیر آوار فرام می‌کنند بروید دو نکته را فراموش نکنید:

اگر واقعا فکر می‌کنید می‌توانید این کار را بکنید، حتما یک کلتنگ داخل ماسپتان بگذارید.
بعد از زلزله می‌فهمید متروخ آن چه نعمتی را اترخ کرده است.

اگر نمی‌از بدن فری را بیرون از آوار دیدید با کمک کلتنگ و احتمالاً دو سه نفر دیگر شاید بتوانید از زیر خاک خارجش کنید.
اگر تنها از زیر هزاران کیلو آوار صدایش را شنیدیدبتر است دست به هیچ اقدامی نزنید تا شاید کمکهای خاص با وسایل ویژه برسند.

هنگام خروج همان فری که نیمه در آوار قرار دارد بسیار حساب شده عمل کنید.
یک حرکت اشتباه می‌تواند باعث شود که دیوار نیمه خراب روی سرش خراب شود و برای همیشه صدایش قطع شود.
می‌دانستید یکی از بیماریهای روانی رایج بعد از زلزله مختص کسانی است که با همین حرکت اشتباه باعث مرگ عزیزیی شدند و تا آخر عمر خود را سرزنش می‌کنند که چرا آن روز آن حرکت اشتباه را کردند؟

عملیات پناهگیری حین وقوع زلزله

چنانچه در داخل ساختمان هستید:

**•**خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و مواظب کودکان باشید.

**•**اگر خانی مسکونی شما یک طبقه و دارای فضا باز است، فوراً و با احتیاج خارج شوید.

**•**چنانچه در آپارتمان زندگی میکنید، به طرف درهای خروجی، پلهها و آسانسور نروید و در محل‌های نسبتاً امن ساختمان مانند زیر میزها و تختواب‌های محکم، خروجی‌های طاقی مانند: چهارچوب درها (با توجه به مواظت از خطر کوبیده شدن درها زمان لرزش خانه)، مکان‌های با سقف‌های کوچک و راهروهای باریکه و زیر پلهها پناه بگیرید.
به خاطر داشته باشید که زمان وقوع زلزلههای شدید، جابجایی از مکانی به مکان دیگر بسیار مشکل و تقریباً بعید خواهد بود و شما فرصت کافی برای این حرکات را نخواهید داشت.

**•**سعی کنید سر خود را بپوشانید.
با استفاده از کت، بالش، بتو، کتاب ضخیم و یا با قرار دادن آرنج‌ها در طوفین سر و روی گوش‌ها و پوشاندن پشت گردن با کف دست‌ها این عمل را انجام دهید.
مواظب سقوط گچ و آجر از سقف باشید.

**•**چنانچه در آتشرخانه و شوقازخانه هستید، فوراً خارج شوید.

**•**وق نجره‌ها، درهای شیشه‌ای، آینهها و قفسههای بلند و کتابخانه سریعاً دور شوید.

**•**چنانچه در آپارتمان زندگی میکنید و در زمان وقوع زلزله در آسانسور هستید، فوراً تمام دکمههای آسانسور را فشار دهید و در اولین توقف از آن خارج شوید.

**•**چنانچه در یکمان هستید روی پلهها به طرف دیوار (نه به طرف زردهها) نشسته و با آرنج و کف دست سر و صورت خود را بپوشانید.

**•**چنانچه در پارکینگ هستید سریعاً خارج شوید.
وجود مواد سوختی اضافی، روغن موتور، گریس، ابزار تعمیر سنگین و تابلوید خطر آفرین هستند.

**•**هر حمام و دستشویی آینهها و کابینت‌ها باشید.

**•**تا پایان لرزش در وضعیت خود بمانید.
سپس با در نظر گرفتن مسیر مناسب تخلیه و خطرات احتمالی در آن مسیر، ساختمان را ترک کنید تا دچار خطرات پس لرزهها که معمولاً مدت کوتاهی بعد از زلزله اصلی روی میدهند، نشوید.

موقع تخلیه به دیگر اعضای خانواده نیز کمک کنید

چنانچه خارج از خانی مسکونی هستید:

در حیاط خانه:

**•**همانجا بمانید.

**•**هر ساختمان‌ها و دیوارها دور شوید و مواظب سقوط اجزای آن باشید.

در خیابان:

**•**هر پیاده‌روها و ساختمان‌ها فاصله بگیرید.

**•**هر تیرها و سیم‌های برق فاصله بگیرد.

در اتوبوس:

**•**اتوبوس را در کنار خیابان به دور از تیرها و سیم‌های برق، ساختمان‌ها و پل‌های سوارهرو و پیاده‌رو متوقف کنید.
همانجا بمانید تا زلزله تمام شود.

در فروشگاه، بانک، اداره‌ی بست و غیره:

**•**چنانچه ساختمان یک طبقه و دارای فضای باز میباشد سریعاً از آن خارج شده و در صورت دور بودن از در خروجی، از قفسهها، ویزترینها، درهای شیشه‌ای و غیره دور شوید.

**•**هر کنار دیوار و با پوشاندن سرو صورت خود با آرنج‌ها و کف دست‌ها و با کیف و کت خود پناه بگیرید.

**•**بعد از اتمام زلزله با دقت مسیر خروج را انتخاب کنید.

**•**مواظف سقوط تابلوهای بالای در فروشگاه‌ها باشید.

در سینما، تئاتر، استادیوم و غیره:

**•**به طرف درهای خروجی نروید، در صندلی خود بمانید و سرو صورت خود را بپوشانید.

در اداره:

**•**هوراً به زیر میز خود بروید و تا پایان لرزش همانجا بمانید.

**•**هراموش نکنید که باید قبل از کابینور و ماشین تحریر را سر جای خود محکم کرده و قفسههای بایگانی را به دیوار وصل کرده باشید.

توجه کنید:

کلید افراد خانواده را تشویق نمایید که در عملیات تمرینی پناهگیری بهطور مرتب شرکت کنند تا مناطق امن خانه برای آنها مشخص گردد.
حداقل سالی دو بار این عملیات را تمرین کنید.
چنانچه کودک یا کودکانی در خانواده وجود دارند، بهتر است چگونگی این تمرینات را بازی‌گونه و شاد برگزار نمایید تا باعث ایجاد ترس و نگرانی در آنها نشوید.

تخلیه و کنترل محیط بعد از وقوع زلزله

با توجه به امکان وجود خطرانی مانند پس‌لرزهها، احتمال سقوط مصالح ساختمانی، وقوع آتشنوزی‌ها، نشت گاز، شکستگی لولههای آب، اتصال سیم‌های برق و غیره، باید کاملاً با این خطرات آشنا بوده و چگونگی مقابله با آنها را بدانید.
البته شرط اصلی برای این توانایی، حفظ خونسردی و آرامش است.
فراموش نکنید که شما بهعنوان سرپرست خانواده، مسئول مواظت از دیگر افراد بهویژه کودکان و با احتمالاً افراد مطول و سالخوردگان میباشید.
در چند روز اول وقوع زلزله باید بدون کمک دیگران قادر باشید خورد و خاوادهتان را اداره کرده و احتیاجات حیاتی و اساسی آنها را تا حد امکان تأمین نمایید.
با این هدف سعی کنید آماده‌گی‌های لازم را کسب کنید.

**•**آماده‌ی پس لرزههای احتمالی باشید.

**•**چنانچه خردتان یا افرادی از خانواده دچار جراحات شده‌اند، سریعاً ولی با دقت به کمک‌های اولیه اقدام نمایید (پیشنهاد میشود کلیدی افراد خانواده با استفاده از کتاب‌ها و جزوات مناسب و ترجیحاً شرکت در کلاس‌های کمک‌های اولیه، با اصول و روش‌های آن و همچنین عملیات پیشرفته احیای قلبی-ریوی آشنا شوند).

**•**به هنگام تخلیهی ساختمان، ضمن رعایت احتیاط در مورد خطرات احتمالی بهوجود آمده بعد از زلزلههای شدید، مانند آسیب‌های پاره شده‌ی برق و اشیایی که با این سیم‌ها در ارتباط هستند، کیف فوریت‌های نذارکاتی را نیز با خود بردارید.

**•**بعد از پایان لرزش‌ها، با احتیاط کامل، ساختمان را جهت بررسی صدمات وارده به تجهیزات و تأسیسات، همچنین دیگر خطرات احتمالی مانند آتشسوزی، بازدید کنید.

**•**جهت بازدید تأسیسات ساختمان، فقط از چراغ قوه استفاده کنید و در صورت وارد شدن صدمه، آنها را قطع کرده یا ببندید. به هیچ وجه از کبریت یا فندک استفاده نکنید، مگر اینکه از عدم نشت گاز مطمئن شوید.

**•**از کفش‌های محکم، دستکش ضخیم و لباس مناسب فصل جهت تخلیه و یا بازدید با تأسیسات استفاده کنید. چون ممکن است شیشهها شکسته و یا مصالح ساختمانی بر روی زمین ریخته باشند و شما ناچار به جابجایی اشیاء باشید.

**•**تا زمانی که از سلامت زلزلههای فاضلاب مطمئن نشده‌اید، سیفون توالت را نکنید و یا شیرهای آب را باز نکنید.

**•**در صورت نیاز جدی به کمک‌های دیگران، و عدم دسترسی شما به خارج از ساختمان در صورت خراب و مسدود شدن راه‌های خروجی، می‌توانید روی کاغذ یا خط درشت کلمه کمک‌ها را نوشته و در مکانی که در معرض دید است بگذارید و یا با تکیان دادن تکه پارچه‌ای اعلام نیاز به کمک بنمایید.

**•**به دیدن همسایگان رفته و از حال و موقعیت آنها جویا شوید و در صورت نیاز، به آنها یاری برسانید.

**•**جهت جلوگیری از اشتغال خطوط تلفنی که مورد نیاز گروه‌های امداد و نجات و دیگر مسئولین خواهد بود، سعی کنید حیالاتکان از تلفن استفاده نکنید.

**•**هیچر از موارد فوریت‌ها، از وسیله‌ی تلفه‌ی خود استفاده نکنید. جاده‌ها، خیابان‌ها و کوچ‌ها را جهت عملیات امداد و نجات باز بگذارید.

**•**مواظب ایمنی خانه‌ی خود از دستپرو سارقان باشید.

**•**فرادیی ترازیمتوسری خود را روشن کرده و به دستورالعمل‌های ایمنی و با امدادی که از رادیو بخش میشود گوش فرا دهید. در زمان بحران‌ها، رادیو تنها وسیله ارتباطی خواهد بود.

**•**چنانچه زلزله در روز کاری و در ساعات کار مدارس و مهد کودک‌ها رخ داده است، جهت تحویل گرفتن کودکان خود به مرکز آموزشی مراجعه کنید.

**•**از تجمع در مکان‌هایی که باعث کندی عبور و مرور و همچنین عدم کمک‌رسانی و امداد به موقع و سریع خواهد شد، پرهیزید. بعد از رفع خطر و تصنیب به بازسازی و مرامعت به منزل یا کمک دیگر افراد خانواده و حتی کودکان، با دادن مسئولتهای آسان و کم خطر به آنها، محیط خانه و زندگی خود را نیز و مرتب نموده و در مورد بازگشت به کار و زندگی عادی کوشا باشید.

اقدامات ضروری دیگر

**•**هیتر است خانه خود را بی‌عی زلزله نمایید تا در زمان وقوع زلزلههای مخرب و صدمات وارده‌ی ناشی از آن، توان مالی بازسازی محل سکونتان را داشته باشید.

**•**ششای با ارزش و مدارک مهم را در مکانی مشخص و دور از خطر آتش‌سوزی و یا آب گرفتگی قرار دهید. به دیگر افراد خانواده نیز مکان مزبور را اطلاع دهید.

**•**کروکی مسیر مناسب تخلیه را کشیده و عملیات تخلیه را حداقل سالی دو بار با اعضای خانواده خود تمرین کنید، از باز بودن دائمی مسیر تخلیه مطمئن شوید و سعی کنید هیچ‌گونه وسایلی اضافی در مسیر نباشد.

**•**مخازیر غذا و آب، داروها، تجهیزات کمک‌های اولیه و فوریت‌ها، احتیاجات روزی کودکان و معلولین و ساخوردگان خانواده را کنترل کنید و در صورت لزوم، غذاء، آب، دارو، باتری و کیسول آتشنشانی را با مواد تازهتر تجدید نمایید.

**•**مسئولیت هر یک از افراد خانواده را برای قبل و بعد از حادثه با هم تمرین نمایید.

**•**اضعای خانواده را از مکان نگهداری کیف‌های کمک‌های اولیه و نذارکاتی آگاه کنید.

**•**یا کودکان خود راجع به احتمال وقوع زلزله صحبت کنید و به آنها راهنمای‌های لازم را در مورد چگونگی برخورد با این پدیده در محیط مدرسه، خانه و یا خیابان بدهید.

تجربیاتان را با همسایگان خود نیز در میان بگذارید.

#### پیشگرمی از مسومیت با مواد شیمیایی و شونده خانگی

درهنگام مصرف دارو و با استفاده از فرآورده های شیمیایی حتما در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه کرده سپس مصرف کنید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می تواند خطرناک باشد. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شونده و پاک کننده بپنجه ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک با فرآورده های سفید کننده جدا خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می باشد. پس از مصرف مواد شونده، سفید کننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط های درسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکانها توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب حفظ کننده و سمی می باشد. ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتما از وسایلی محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذ ناپذیر- لباس آستین بلند -شلوار بلند و جوراب استفاده کنید.

علامت تماس طولانی با متوکسید کربن، سردرد، گیجی و خواب آلودگی می باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تیش قلب می شود. تماس با مقادیر بالای COمی تواند سبب کاهش هوشیاری و مرگ شود. در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسومیت با گاز متوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دود کش ها الزامی است. متوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو، بی مزه و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، تیزین، گازوئیل و فذال چوب حاصل می شود.

مسومیت با متوکسیدکربن یکی از مرگبارترین انواع مسومیت ها می باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایلی حرارتی را رعایت کنید. در برخی موارد علائم و نشانه های مسومیت با گاز متوکسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می کند. تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز متوکسیدکربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی- عروقی مبتلا سازد. تماس طولانی مدت با گاز متوکسیدکربن به ویژه در کودکان، می تواند، با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و شربت هوشی همراه باشد.

در دود سیگار مقادیری از گاز متوکسیدکربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسومیت مزمن در افراد سیگاری شود. موادی از مسومیت های کشنده با متوکسیدکربن در راندگانهی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیکن نیکی استفاده کرده اند.

استفاده از بخاری های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می باشند، مجاز است. از به کار بردن این وسایلی در محیط های بسته و فاقد، جریان هوا خودداری کنید. حضور در گازراهی در بسته که در آن اوتسیل یا موتور روشن وجود دارد، خطر بروز مسومیت با متوکسید کربن را به همراه دارد.

#### کمکهای اولیه برای فردی که غش کرده است

غش کردن عبارت است از، از دست رفتن موقت هوشیاری به علت ترسیدن خون کافی به مغز. این امر معمولا به علت اتساع عروق عرونی و عدم کفایت حجم خون در حفظ فشار خون قسمت های فوقانی بدن صورت می گیرد. گاهی اوقات به علت کند شدن ضربان قلب، فرد غش می کند. با این حال علل شایع تر غش کردن عبارت است:
۱)بستندن به مدت طولانی، ترس و وحشت زیاد، درد، سرفه های طولانی، زور زدن در هنگام دفع مدفوع،

ویژگیهای فرد غش کرده عبارت است از:
رنگ پریدگی، ریزش عرق، سرگیجه، احساس زنگ زدن در گوشها، تاز شدن بینیایی، از دست دادن هوشیاری.

در برخورد با فردی که غش کرده، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. او را روی زمین بخوابانید.

۲. پاهای او را بالا بیاورید.

۳. لباسهای او را شل و آزاد کنید.

#### نکتهنکی ها

الف) شکستگی دنده ها و استخوان جناق

ویژگی های این نوع شکستگی عبارت است از:

- درد در هنگام نفس کشیدن.

- ممکن است به علت خونریزی داخلی از کید یا ریه های بی قراری و شوک رخ دهد.

- یک زخم «مکنده» ممکن است روی سینه وجود داشته باشد.

- یکک طرف سینه ممکن است در هنگام «دم» به سمت داخل رفته و هنگام «بازدم» به سمت خارج برود (برخلاف حالت طبیعی نفس کشیدن).

- مضمدم ممکن است در هنگام سرفه، خون بالا بیاورد و اطراف دهانش کیود شود.

- منگناست علامت خفگی ایجاد شود.

نحوه برخورد با این مضمدمین به شرح زیر است:

۱. دست را با یک آویز به ته وصل کنید.

۲. مضمدم را به پیدارستان برسانید.

اگر یک زخم مکنده وجود دارد باید قوی آن را ببندید. این زخم ها باعث می شوند که وقتی بیمار نفس می کشد، ریه به خوبی از هوا پر نشود.

نحوه برخورد با مضمدم داری زخم «مکنده» بر روی سینه به قرار زیر است:

۱. مضمدم را تشویق به سرفه کردن نمایید.

۲. دست خود را روی سوراخ زخم قرار دهید.

۳. برای بهتر بسته شدن سوراخ زخم، یک دستمال تمیز یا یک پانده استریل روی زخم قرار دهید.

۴. با یک روفه پلاستیک روی پانسان را بپوشانید و آن را با چسب بچسبانید.

۵. دست را با آویز ببندید.

۶. مصادوم را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید، به طوری که به سمت شایبه منابیل خم شود.

۷. اگر مصادوم بی هوش است او را در وضعیت ریکتوری قرار دهید.

ب) شکستگی استخوان لگن

ویژگیهای این نوع شکستگی عبارت است از:

– درد شدید در قسمت بالای استخوان ران، پا کشاله ران.

– علام وجود شوک.

– ممکن است به علت آسیب رسیدن به مثانه، ادرار خونی شود.

– مصادوم قادر به ایستادن نیست.

– ممکن است مصادوم خیال کند که بدنش به دو قسمت بریده شده است.

نحوه برخورد با شکستگی لگن به شرح زیر است:

۱. مصادوم را به پشت بخوابانید (زیر زانوهایش بتوی تا کرده قرار دهید).

۲. دو ععد باند پهن به دور لگن او ببندید و محکم گره بزنید به طوری که گره هایش در طرف سالم لگن قرار داشته باشد.

۳. بین پاها، پالشتک قرار دهید.

۴. پاها را در قسمت زانوها و مچ به هم وصل نمایید.

۵. اگر مصادوم دچار شوک شده، آن را درمان کنید.

۶. مصادوم را در همین وضعیت به بیمارستان برسانید.

ج) شکستگی زانو

ویژگی های این نوع شکستگی عبارت است: از: درد زانو، تورم شدید زانو، درد در هنگام راست کردن زانو.

نحوه برخورد با این گونه مصدومین به شرح زیر است:

۱. مصادوم را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.

۲. به آرامی پای صدمه دیده را صاف کنید.

۳. پا را تا رسیدن به یک وضعیت راحت، بالا بیاورید.

۴. یک پالشتک بزرگ نرم در زیر پا (از کف تا پاشنه پا) قرار دهید.

۵. پالشتک های اضافی را در زیر حفره طبیعی زیر زانو قرار دهید.

۶. پای صدمه دیده را به یک آتل ببندید.

۷. مصادوم را به بیمارستان برسانید.

هیچگاه روی زانو را باند نبندید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

#### ایمنی آتیزخانه

در اکثر خانه ها آتیزخانه قلب زندگی خانواده گی است. همچنین تامین امنیت این محل یکی از مهمترین مسائل در جهت حفظ سلامت کودکان است. در هر آتیزخانه معمولی خطرات پنهانی وجود دارند که می توانند سلامت کودک را تهدید کنند، اما شما با طراحی مناسب و انجام تغییرات لازم می توانید سلامت کودک را تامین کنید. در اینجا برخی موارد که می توانید برای طراحی یک آتیزخان قتمین و به درد بخور کاربرد داشته باشند ارائه شده اند.

وسایل شیشه ای و چینی های گران قیمت را در کابینتهای درسته یا قفسه های بالا و دور از دسترس کودک نگهداری کنید.

شما باید از خطراتی که مواد نمتیزکننده خانگی برای کودک دارند آگاه باشید. از موادی استفاده کنید که کمترین میزان سمیت را داشته باشند، آنها را در یک محل امن و قفل شده به نحی که توجه کودک را جلب نکنند، نگهداری کنید.

چاقوها و دیگر ابزارهای تیز مانند تیغه های میکسرهای برقی را در کشوهای قفل دار قرار دهید. البته برخی کودکان می توانند قفلهای ایمنی را باز کنند، اگر کودک زیاد یاد گرفت که چگونه قفلهای معمولی را باز کند، باید یک روش جایگزین برای نگهداری مواد و وسایل خطرناک پیدا کنید. شما می توانید از قفسه هایی با قفل و کلید برای نگهداری وسایل و مواد خطرناک استفاده کنید یا آنها را در جایی دور از دسترس کودک قرار دهید. همچنین می توانید با استفاده از یک در کوچک ایمنی نگهدارید کودک به آتیزخانه وارد شود. در این صورت باید هنگام کار در آتیزخانه کودک را در محلی قرار دهید که کاملاً در میدان دید شما باشد تا هم از او مراقبت کنید و هم او بتواند شما را ببیند.

لیوانها، چاقوها، غذاها و نوشیدنی های داغ را دور از لبه میز قرار دهید. از رومیزی یا چیزهای دیگر مشابه هم استفاده نکنید، زیرا کودک می تواند آنها را بکشد و هرچه روی میز است روی خودش بریزد.

شما می توانید یک قفسه را که ایمن بوده و چیز خطرناکی داخل آن نباشد و از اجاق گاز نیز دور باشد به کودک نشان دهید تا آن را باز کرده و محتویات درون آن را به هم بریزد. احتمالاً خواهید دید که پس از این کودکان به باز کردن و به هم ریختن محتویات قفسه های دیگر تمایلی نشان نخواهند داد، مگر اینکه شما درب آنها را باز نگذارید. در درون آن قفسه چیزهای جالب و ایمن را قرار دهید: ماهی تاب؟ کویچک و سبک فانتز چوبی، بشقابهای پلاستیکی یا استیل و سطل ماست خالی. گاهی اوقات هم چیزهای داخل قفسه را عوض کنید تا برای کودکان تنوع ایجاد کنید!

از شعله های عقبی اجاق گاز استفاده کنید و اگر مجبور به استفاده از شعله های جلو هستید، هنگام استفاده از اجاق گاز دست؟ ماهی تابه یا قابلمه را رو به بیرون قرار ندهید. استفاده از کلید یا دستگیر؟ ایمنی مانع از روشن شدن اجاق گاز یا مایکروفر می شود. در سطل آتشاله، سطل بازیافت، ماشین رختشویی و ماشین ظرفشویی را ببندید و هنگامی که از آنها استفاده نمی کنید کلید یا دستگیر؟ ایمنی را فعال کنید.

یک کپسول آتش نشانی را در مکانی که احتمال آتش سوزی در آن بیشتر است، مثلاً در آتیزخانه یا در نزدیکی بخاری یا شویمه قرار دهید. اما تنها در صورتی برای خاموش کردن آتش سوزی اقدام کنید که آتش کم و محدود باشد. در غیر این صورت سریعاً کودک را از منزل خارج کرده و سپس با آتش نشانی تماس بگیرید.

هنگامی که کودک بر روی صندلی مخصوص کودک نشسته است هرگز او را تنها نگذارید. و همواره از کمربند یا نوار ایمنی استفاده کنید. در صورتی که صندلی کودک شما کمربند ایمنی ندارد یکی خرید و آن را به صندلی وصل کنید تا بتوانید مرتب از آن استفاده کنید.

هنگامی که در یک دست نوشیدنی داغ دارید هرگز کودک خود را روی دست دیگر نگه ندارید. از روی سر کودک به دیگران نوشیدنی تعارف نکنید و هنگام شیر دادن به کودک، خودتان هم نوشیدنی داغ نخورید. نوشیدنیهای داغ از دسترس کودک دور نگه دارید. از یک دست قاپق و سیمین برای کنزی استفاده کرده و کنزی را روی شعله عقب اجاق گاز قرار دهید.

یک پارک مخصوص کودک با امانک اسباب بازی می تواند مکان مناسب و ایمنی باشد که کودک خود را برای مدتی کوتاه (مثلاً هنگامی که می خواهید یک کار ضروری ولی احتمالاً خطرناک را انجام دهید) به تنهایی در آن قرار دهید. اگر هنوز کودک شما آفتابو بزرگ نشده است که هنگامی که به او می گویدد کمی دورتر بایستد، حرف شما را گوش کند، می توانید پارک بازی او را در گوشه اتاق یا محل کار خود قرار دهید تا ضمن انجام کار خود مراقب او هم باشید.

#### ایمنی حمام

حمام مانند آتیزخانه می تواند یک مکان خطرناک برای کودک شما باشد. موارد زیر می توانند به شما کمک کنند تا سلامت و امنیت کودک خود را تامین کرده و جلوی مشکلات احتمالی را بگیرید.

یک قفل محکم را در ارتفاع بالا بر در حمام نصب کنید و هنگامی که از حمام استفاده نمی کنید درب آن را قفل کنید.

ابزار و دستگاههای تیز را از حمام خارج کنید. بهتر است تیغها، قیچی ها، سشوار و سایر لوازم از این قیبل را در اتاق خواب والدین و یا در یک قفسه دور از دسترس کودک نگهداری کنید.

داروها (داروهای ضداسید، قرصهای آهن، لوازم آرایش، مظلوهای دهانشویه و هر مظلوم شستشو یا ضدعفونی کننده دیگری که در حمام می گذارید)، را دور از دسترس کودک و در یک محل امن قرار دهید.

درجه آگرمکن یا شوفاژ را بالاتر از ۵۰ درجه سانتیگراد قرار ندهید. هرچه دمای آب پایین تر باشد احتمال بروز سوختگی در هنگام استحمام کاهش پیدا می کند. در صورت برخورد آب جوش یا داغ با بدن کودک تنها سه ثانیه کافی است تا پوست او به شدت دچار سوختگی شود.

همیشه هنگام استحمام ابتدا شیر آب سرد را باز کنید تا احمال بروز سوختگی کاهش یابد.

یک تکه تکه موکت یا حصیر غیرلغزنده را برای جلوگیری از سقوط و افتادن در حمام قرار دهید.

هرگز کودک خود را حتی برای یک دقیقه در حمام تنها نگذارید. در صورتی که رنگت خانه زده شد و می خواهید که در را باز کنید یک حوله دور کودک بپیچید و او را با خود ببرید. اگر می خواهید که به نام نماسهای لغزنی خود پاسخ دهید یک لuffن سباز به داخل حمام ببرید.

به کودک خود یاد دهید که در تمام طول استحمام داخل وان حمام بنشینند. باید شما این حرف را چندین بار با آرامش تکرار کنید تا نهایتاً نتیجه دهد.

#### شناخت کفعل آتش سوزی و پیشگیری از آن

آتش سوزی از حوادثی است که هر لحظه ممکن است در هر مکان و برای هر کسی اتفاق بیفتد و بر اثر آن خسارت‌های جانی و مالی جبران‌ناپذیری وارد شود.

از این رو همه افراد به ویژه کودکان، سالمندان و همه مکان‌های پرخطر نظیر منازل، دفاتر کار، مدارس، بیمارستان‌ها، کارخانجات در معرض این خطر خاستان و جان‌سوز قرار دارند. آمارهایی که در جهان انتشار می‌یابد، معرف خسارات عظیم و تلفات نسبتاً زیاد ناشی از آتش‌سوزی است. دانش و اطلاعات مربوط به آتش و شناخت راه‌های پیشگیری و کنترل آن، در ضروریات زندگی سالم محسوب می‌شود.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند نزدیک به ۸۰ درصد آتش سوزی‌ها، قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند و مهم این است که برای ۲۰ درصد دیگر حریق‌های غیر قابل پیش‌بینی، تمهیدات مناسب نظیر طراحی و نصب سیستم‌های اعلام و اطفای حریق و نیز آموزش‌های مستمر افراد در نظر گرفته شود.

اگر تصور شود که با پیسه کردن مؤسسات و سازمان‌ها می‌توان خسارت‌های ناشی از آتش‌سوزی را جبران کرد، به خطا رفته‌ایم. چرا که جبران تلفات جانی و جنبه‌های روانی ناشی از آن بسیار سخت است. بعضی افراد نیز به دلیل این که ناکوتن گرفتار آتش‌سوزی نشده‌اند، دچار سهل‌انگاری در بالا بودن میزان ریسک این خطر می‌شوند. کارشناسان معتقدند بیش از ۸۰ درصد حریق‌های بزرگ برای اولین بار اتفاق افتادند.

در خصوص کشف آتش، حسنی زده می‌شود آتش‌های اولیه به وسیله طبعات ایجاد شده باشند. به عنوان مثال آتش‌های ایجادشده به‌وسیله رعد و برق، مواد مذاب آتش‌فشان‌ها یا اشعه سوزان خورشید را می‌توان بیان کرد. به همین دلیل در وحله اول بشر از آتش ترسیده و پرستش آتش از همین جا منشا گرفته است. آتش در پیشرفت تمدن بشر نقش مؤثری داشته و در تهیه غذا، پختنک حمل و نقل، ضد عفونی کردن و ساختن تجهیزات به بشر کمک‌های فراوانی کرده است. البته نباید فراموش کرد که آتش همان اندازه که می‌تواند برای انسان مفید باشد، اگر درست به کار گرفته نشود و قابل مهار نباشد، بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین وسیله نابودی موجودات است.

کارشناسان معتقدند بیش از ۸۰ درصد حریق‌های بزرگ برای اولین بار اتفاق افتادند.

برای ایجاد آتش‌سوزی سه عامل دخالت دارند که اصطلاحاً به آن‌ها مثلث حریق می‌گویند. مواد قابل اشتعال، حرارت و اکسیژن سه ضلع این مثلث را تشکیل می‌دهند. مواد قابل اشتعال طیف وسیعی را شامل می‌شوند و از کافه، پارچه گرفته تا مایعات مانند نفت، بنزین، روغن‌ها و نیز انواع گازهای قابل اشتعال و انفجار را در بر می‌گیرند.

برای پیشگیری از آتش‌سوزی و مهار آن در زمان وقوع، وظیفه همه ما است که اطلاعاتی در خصوص شناخت آتش، نحوه وقوع و نیز استفاده از تجهیزات اطفاء و مهارت کاربرد آن‌ها را کسب کرده باشیم.

پروسه سوختن یک جسم زمانی شروع می‌شود که در حضور اکسیژن، درجه حرارت بر حسب نوع ماده به میزان کفایت برسد درجه اشتعال برسد. در عمل سوختن، اکسیژن مورد نیاز از هوا تأمین می‌شود. هرچه سطح جسم قابل سوختن، تماس بیشتری با هوا داشته باشد، عمل سوختن آسان‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود. به همین دلیل است که گازها زودتر از مایعات و مایعات زودتر از مواد جامد آتش می‌گیرند.

در حریق ساختارهای مسکونی، آتش در اتاق‌های بسته با ملامت شروع می‌شود و بعد از مدتی حرارت به حدی می‌رسد که لوازم موجود به درجه حرارت اشتعال می‌رسند و بعد یک رنگ مرتبه تمام اتاق شعله‌ور می‌شود. در بعضی موارد، اتفاق می‌افتد که حرارت به اندازه کافی بالا است ولی اکسیژن هوا کافی نیست؛ در این صورت دو حاده رخ می‌دهد، یا شعله‌ور شدن متوقف می‌شود یا با باز شدن پنجره و شکستن در، یک‌باره هوا وارد و یک‌مرتبه انفجار رخ می‌دهد. این اتفاق برای بعضی از مأموران آتش‌نشانی نیز در هنگام مأموریت اتفاقا پیش آمده است.

بنابراین اولین قدم برای مهار و اطفای حریق، قطع ارتباط سه عامل آتش‌زا و جداسازی مواد سوختنی از میدان آتش‌سوزی است. تحقیقات نشان داده علاوه بر سه عامل فوق‌الذکر، عامل چهارمی نیز در ایجاد آتش‌سوزی می‌تواند دخالت داشته باشد و آن عکس‌العمل زنجیره‌ای بین مولکول جسم قابل احتراق و اکسیژن است. عکس‌العمل زنجیره‌ای باعث شکستن و دوباره ترکیب شدن مولکول‌های جسم قابل احتراق با اکسیژن محیط می‌شود و آتش‌سوزی به وجود می‌آید.

آتش‌سوزی‌ها بر اساس نوع مواد سوختنی، طبقه‌بندی می‌شوند. شناخت نوع آتش‌سوزی و مواد سوختنی روشی است که توسط آن می‌توان نوع کنترل و مهار آتش‌سوزی را تعیین کرد. این طبقه‌بندی ممکن است در کشورهای مختلف اندکی متفاوت باشد. به طور کلی آتش‌ها به چهار دسته تقسیم‌بندی می‌شوند:

آتش‌های نوع **A** که آتش‌هایی هستند که از سوختن موادی که پس از سوختن از خود خاکستر به جا می‌گذارند، به‌وجود می‌آیند. آتش‌سوزی‌های ناشی از کافه، چوب، پارچه و پلاستیک و نظایر آن‌ها از این دسته هستند. برای خاموش کردن آتش‌های نوع **A** بهترین ماده، آب است.

اولین قدم برای مهار و اطفای حریق، قطع ارتباط سه عامل آتش‌زا و جداسازی مواد سوختنی از میدان آتش‌سوزی است.

آتش‌های نوع **B**، که آتش‌های ناشی از مایعات قابل اشتعال هستند. نظیر نفت، بنزین، بترن و…

آتش‌های نوع **C**، که آتش‌های ناشی از جریان الکتریسته هستند. مانند آتش‌سوزی ناشی از وسایل برقی که در اثر اتصال، اضافه بار و… ایجاد می‌شوند.

آتش‌های نوع **D**، که آتش‌های ناشی از سوختن فلزات قابل اشتعال نظیر سدیم، پتاسیم و… هستند. این آتش‌سوزی‌ها اغلب در صنایع و در پروژه‌های تولیدی ایجاد می‌شوند.

آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال و انفجار به دلیل اهمیت، جزء طبقه دیگری از آتش‌سوزی‌ها مطرحند. آنچه در مورد گازها مهم است، مشکلات با ریسک بالای کنترل و جلوگیری از اشتعال یا انفجار آن‌ها در زمانی است که در هوا منتشر می‌شوند. اما اگر گاز داخل مخزن باشد و آتش‌سوزی رخ دهد، با عملیات سرد کردن و جابه جایی آن در مراحل اولیه قابل کنترل است.

وسایل و لوازم مبارزه با آتش سوزی

برای خاموش کردن آتش از وسایل و تجهیزات مختلفی با توجه به نوع و وسعت و مکان آتش‌سوزی با ظرفیت‌های گوناگون استفاده می‌شود.

خاموش‌کننده‌های سودا اسید، یکی از قدیمی‌ترین و معمول‌ترین دستگاه‌های دستی آتش‌نشانی است که بیشتر در کارخانجات، منازل و مؤسسات خصوصی و عمومی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دوسوم حجم آن را محلول آب و بی‌کربنات سدیم و مقداری اسید سولفوریک تشکیل می‌دهد که به منظور ایجاد نیرو برای خارج کردن آب داخل خاموش‌کننده از گاز کربنیک که در اثر واکنش شیمیایی اسید با بی‌کربنات سدیم به وجود می‌آید استفاده می‌شود.

خاموش‌کننده‌های پودر و گاز، بیشتر برای خاموش کردن آتش‌های نوع **B** به کار می‌روند

خاموش‌کننده‌های آبی در محل‌هایی که امکانات موجود نیست یا آب کم است، استفاده می‌شوند. این کیسول‌ها صرفاً برای خاموش کردن آتش‌های کوچک و موضعی طبقه **A** به کار می‌روند. دوسوم این کیسول‌ها را آب و یک‌نهم بقیه را هوای فشرده برای ایجاد نیروی لازم برای بیرون راندن آب از کیسول تشکیل می‌دهد. باید دقت کرد که از خاموش‌کننده‌های آبی برای خاموش کردن حریق‌های ناشی از وسایل الکتریکی استفاده نشود. این عمل باعث برقی‌گشگی و نیز خرابی وسیله مورد نظر خواهد شد. خاموش‌کننده‌های پودر و گاز، بیشتر برای خاموش کردن آتش‌های نوع **B** به کار می‌روند. این کیسول‌ها حاوی دوسوم پودر و یک‌نهم گاز **CO۲** یا نیتروژن هستند. عملکرد گاز، ایجاد نیرو برای بیرون راندن پودر از کیسول است. در موقع استفاده، شیر فلکه کیسول تحت فشار را باز کنید تا گاز روی پودر منتقل شود و فشار مورد نیاز را برای پاشش به خارج ایجاد نماید. بزرگ‌ترین عیب این خاموش‌کننده‌ها، کثیفه شدن پودر داخل کیسول است که ممکن است جلوی پاشش را بگیرد و کیسول قابل استفاده نباشد. بنابراین توصیه می‌شود هر چند مدت این کیسول مورد بازدید قرار بگیرد هر شش ماه یک‌بار برای کنترل شارژ بودن و نکان داده شود. همچنین برای رفع این عیب، خاموش‌کننده‌های پودر گازی طراحی شده‌اند که پودر و گاز جدا از هم نیستند و پودر به صورت دایم تحت فشار گاز قرار دارد. از این خاموش‌کننده‌ها می‌توان به اندازه نیاز استفاده کرد و در صورت باقی ماندن مواد در داخل آن، در موقع دیگر نیز استفاده نمود.

غالباً از کیسول‌های پودر و گاز برای خفه کردن استفاده می‌شود و می‌توان آن‌ها را در آتش‌سوزی‌های نوع **A** و **C** هم به کار برد. دسته‌ای دیگر از خاموش‌کننده‌ها که برای خاموش کردن حریق‌های نوع **C** آتش‌سوزی‌های ناشی از جریان‌ات برق) به کار می‌رود، خاموش‌کننده‌های **CO۲** هستند. این خاموش‌کننده خاصیت خنک و خفه‌کنندگی دارد و با سرد کردن و کاهش میزان اکسیژن، باعث مهار آتش‌سوزی می‌شود. این خاموش‌کننده عایق الکتریسته است و مانع برقی‌گشگی و نیز خرابی وسیله برقی می‌شود. این خاموش‌کننده‌ها برای خاموش کردن آتش‌سوزی‌های نوع **B** نیز به کاریده می‌شوند.

دسته‌های دیگر از خاموش‌کننده‌ها که برای خاموش کردن حریق‌های نوع **C** آتش‌سوزی‌های ناشی از جریان‌ات برق) به کار می‌روند، خاموش‌کننده‌های **CO۲** هستند.

خاموش‌کننده‌های کف، دسته دیگری از وسایلی هستند که برای کنترل آتش‌سوزی به کار می‌روند. در این خاموش‌کننده‌ها از کف استفاده می‌شود که ریشه پرپوشی دارد و اغلب برای مهار آتش‌سوزی‌های نوع **B** استفاده می‌شوند. عامل فشار کف، گاز **CO۲** می‌باشد که در داخل کیسول قرار گرفته است. کف، مخلوطی از هوا و گاز و مواد دیگری است که پوششی روی مواد قابل اشتعال ایجاد کرده و مانع رسیدن هوا به سوخت می‌شود و از برخاستن گازهای قابل اشتعال نیز جلوگیری می‌کند. در ضمن کف، خاصیت سردکنندگی هم دارد و از کف برای اطفای حریق مایعات مشتعل نیز می‌توان استفاده کرد. حتی برای حریق‌های نوع اول **A** هم استفاده می‌شود.

کف‌های مورد استفاده در این خاموش‌کننده‌ها از نوع شیمیایی (موسلفات آلومینوم، بی‌کربنات دوسوم یا جوش شیرین) با کف مکانیکی هستند. کف‌های مکانیکی که با داخل کردن هوا به درون آبی که مقدار کمی ماده غلیظ کف‌کننده در آن حل شده، حاصل می‌شود. از این خاموش‌کننده برای اطفای حریق‌های نوع **A** و **B** به کار گرفته می‌شود.

خاموش‌کننده‌های هیدروکربوئیدی هالوژنه، که از ترکیبات هیدروکربنی و بیسیان هالوژنه تشکیل نشده‌اند، برای اطفای آتش‌سوزی‌هایی که خطرات خاص دربردارند یا در جاهایی که خطرات برقی وجود دارد بسیار مفید هستند. همچنین در جاهایی که سئله وزن کیسول مهم است مانند هواپنا و زیردریایی، این نوع کیسول مورد استفاده قرار می‌گیرد. در بعضی از موارد استفاده فوری و به مقدار کافی از مواد هالوژنه، حریق را صددرصد کنترل می‌کند. هرچند که از مواد هالوژنه برای اطفای طبقات مختلف آتش می‌توان استفاده کرده، ولی به علت گرانی بهتر است که برای اطفای حریق‌های نوع **B** و **C** به کار برده شود. قدرت خاموش‌کنندگی آن‌ها در حجم مساوی نسبت به نوع پودری، دو برابر و سه برابر **CO۲** و چهار تا پنج برابر آب و گاز است. از مزایای دیگر خاموش‌کننده‌های هالوژنه می‌توان موارد زیر را برشمرد:

- از این کیسول‌ها می‌توان به تناسب حریق استفاده کرد و مواد باقی‌مانده را در کیسول نگه داشت تا در نوبت بعدی استفاده شود.
- مواد داخل کیسول‌ها از صایع‌کننده ندارد.
- به نچدید شارژ سالیانه احتیاج ندارد و تا زمانی که مواد داخل آن موجود باشد، برای اطفای حریق آماده است.
- فاسدشدنی نیستند.

- مواد آن با هیچ ماده دیگری مخلوط نمی‌شود و اثر بدی ندارد.

اگرچه خاموش‌کننده‌های هالوژنه قدرت خاموش‌کنندگی زیادی دارند ولی باید از نظر ایمنی و بهداشت انتخاب وسیله نیز دقت کامل را به عمل آورد. نوعی از این خاموش‌کننده پرومور دومتیل) به دلیل اثرات زیان‌آوری که روی سلامت انسان دارد، منسوخ و دیگر تولید نمی‌شود.



آب یکی از بهترین و اقتصادی‌ترین وسیله های اطفای حریق در آتش‌های نوع **A** است. برای استفاده از آب، از لوله‌ها و شلنگ‌ها و فرقه‌های آتش‌نشانی استفاده می‌شود. آنچه که باید مورد توجه قرار بگیرد، مجزا و مستقل بودن شبکه لوله‌کشی آب مربوط به سیستم های آتش‌نشانی است و باید برای تأمین آب مورد نیاز منابع، ذخیره لازم موجود و از فشارکافی برخوردار باشد. **۱۵ PSa**، هنگامی که از شلنگ‌های آتش‌نشانی استفاده نمی‌شود یا هر بار پس از استفاده آن باید آب تخلیه شود و به‌طریق مناسبی دوست در جای خود قرار بگیرد. در فصل زمستان برای جلوگیری از یخ‌زدن آب در لوله‌ها و شلنگ‌ها، باید اقدامات لازم را که شامل عایق‌بپی لوله و تخلیه آب شلنگ ها است، انجام شود.

نوع دیگری از سیستم‌هایی که برای کنترل و پیشگیری از حریق به‌کار برده می‌شوند، سیستم‌های اعلام و اطفای اتوماتیک حریق است. سیستم اسپرینکلر، سیستم آب پاش خودکار سفلی است که برای مهار حریق های نوع **A** به‌کار برده می‌شوند. این سیستم تشکیل شده از یک شبکه لوله‌کشی‌های محاسبه‌شده در سقف یا دیوار کارگاه یا سالن‌ها است که فشار لازم آب درون آن به‌وسیله یک مرکز تهیه و پمپاژ می‌شود. اندازه لوله‌ها و تعداد نازل‌ها یا نوجه به محاسبات سطح پوشش و میزان شعاع عمل نازل‌ها برآورد می‌شوند، به طوری که شعاع پاشش آب نازل‌ها یک‌دیگر را هم‌پوشانی می‌کنند. برای استفاده از سیستم اسپرینکلر برای خاموش کردن آتش‌های نوع **B** و **C** به جای آب از پودر و گاز، گاز کربنیک یا هیدروکربون‌های هالوژنه استفاده می‌شود.

یکی از اقداماتی که برای پیشگیری از آتش‌سوزی انجام می‌شود، به‌کار بردن سیستم‌های اعلام حریق است. دکتورها از وسایلی هستند که برای آشکارسازی حریق و اعلام آن استفاده می‌شوند. دکتورها یک مدار الکتریکی را برحسب نوع حساسیت خود بسته یا باز می‌کنند که ضمن روشن شدن سیگنال تألوهی کنترل، آلارم نیز داده می‌شود. امروزه هر موزه یا شرکت صنعتی یا برج‌های مسکونی می‌توانند توسط سیستم‌های اعلام، به نزدیک‌ترین واحد امداد،سانی و خدمات ایمنی و آتش‌نشانی متصل و به صورت دائم تحت کنترل و مونیتورینگ قرار گیرند. غالباً دکتورها به یکی از انواع خاموش‌کننده‌ها به کار می‌روند که ضمن اعلام خطر، فرمان اتوماتیک اطفای حریق داده می‌شود. دکتورها انواع مختلف دارند، از جمله نوع حرارتی، دودی، گازی، شعله‌ای که به تغییرات دما، وجود دود در محیط، وجود گازی خاص و اشعه مادون قرمز یا ماورای بنفش حساس هستند و عمل می‌کنند.

اصول کلی برای پیشگیری از آتش سوزی

- رعایت اصول ایمنی در تاسیسات و ساختمان‌ها و مؤسسات تولیدی و صنعتی مطابق آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های استانداردشده.

- طراحی، نصب و نگهداری وسایل و تجهیزات پیشگیری از آتش و اطفای آن به طریقه مهندسی.

- آموزش مستمر افراد در شناخت و پیشگیری از آتش و کاربرد تجهیزات برای اطفای آن.

- انجام تمرین‌های عملی و برنامه ریزی شده در دوره‌های مشخص.

- برآورد کارشناسی وسایل و لوازم و تاسیسات آتش‌نشانی و اطفای حریق.

- بازدیدهای منظم و برنامه‌ریزی شده از صحت و سلامت وسایل و تجهیزات آتش‌نشانی.

- تشکیل تیم‌های آتش‌نشانی در مناطق پرخطر و مؤسسات و مراکز جمعیت یا با اهمیت زیاد برای مواقع پیشگیری، زمان وقوع حریق و شرایط بعد از اطفای حریق. تعیین مسؤولیت‌ها و اختیارات آن‌ها. تیم‌هایی مانند تیم‌های آموزشی، تیم‌های تیم تأمین، تیم اورژانس یا امداد پزشکی، تیم تخلیه، تیم آتش‌نشانی.

- ارتقا و بهبود روش‌های پیشگیری و کنترل.

- ارتقا و بهبود سیستم‌ها و تجهیزات آتش‌نشانی.

- انجام ۵ اس.

- طراحی، ساخت و نصب سیستم‌های ایمن روشایی، حرارتی، تهویه و….

- در نظر گرفتن تمهیدات ایمنی برای پیشگیری و کنترل خطرات آتش‌سوزی در ساختمان‌های مسکونی، اداری، تجاری، صنعتی، مراکز عمومی، مدارس، بیمارستان‌ها و…در مراحل طراحی، ساخت و بهره‌برداری.

#### احیای نفسی کودکان

۱) اطمینان حاصل کنید که راه تنفس هنوز باز است

با قرار دادن یک دست روی پیشانی کودک و ۲ انگشت از دست دیگر در زیر نوک چانه اطمینان حاصل کنید که سر او همچنان به عقب خم شده است

۲) بینی را فشار بیدید و دهان را باز کنید.

با استفاده از شست و انگشت اشاره خود، قسمت نرم بینی کودک را محکم فشار دهید. دقت کنید که سوراخ‌های بینی بسته باشد تا جلوی خروج هوا گرفته شود.

دهان کودک را باز کنید.

۳) احیای تنفسی را آغاز کنید.

یک نفس عمیق بکشید تا زبانه‌بانان از هوا پر شود. لب‌های خود را دور لب‌های کودک قرار دهید و دقت کنید که متفقدی برای عبور هوا وجود نداشته باشد.

به‌طور یی‌وقفه به درون دهان بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. ضمن آنکه سر را خم کرده‌اید و چانه را بالا کشیده‌اید، دهان خود را از روی دهان کودک بردارید و پایین آمدن قفسه سینه را مشاهده کنید. اگر قفسه سینه آشکارا بالا برود و به‌طور کامل پایین بیاید، شما یک نفس اثربخش داده‌اید.

دو بار نفس اثربخش بدهید.

۴) نشانه‌های گردش خون را ارزیابی کنید.

در کمتر از ۱۰ ثانیه با نگاه لمس و سمع به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرخه یا حرکت برگردید.

اگر گردش خون وجود ندارد، به مدت یک دقیقه احیای نفسی -رویی انجام دهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

اگر گردش خون وجود دارد، ظرف یک دقیقه ۲۰ بار نفس بدهید و بعد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

اگر کودک نفس کشیدن را آغاز کرده اما همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود بپهود قرار دهید.

#### آسیب سر

تشخیص

ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

جراحت سر

اختلالات هوشیاری

موارد احتیاط

در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید تا از انتقال عفونت جلوگیری به عمل آید.

اگر مصدوم بی‌هوش شد، راه تنفس را باز و نفس را کنترل کنید. اگر مصدوم نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبودی بهبود قرار دهید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.

اگر خونریزی متوقف نشد، مجدداً فشار وارد کنید و یک لایه پوششی دیگر (دیگر دروی اولی قرار دهید.

همیشه احتمال آسیب گردنی (ستون فقرات را در نظر بگیرید.

عملیات

خونریزی را مهار کنید. پانسمان را با باند محکم کنید. به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد. آمبولانس درخواست کنید.

۱) خونریزی را مهار کنید.

در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید.

لایه‌های پوستی جابه‌جا شده را روی زخم زخم برگردانید.

یک پانسمان استریل با یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک روی زخم قرار دهید و مستقیم و محکم با دست خود فشار وارد کنید.

۲) پانسمان را به کمک باند محکم کنید.

با استفاده از یک باند دولی پانسمان را روی محل جرح محکم کنید.

۳) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد.

اطمینان حاصل کنید که سر و شانه‌های مصدوم مختصری بالا آمده‌اند.

مطمئن شوید که مصدوم احساس آرامش می‌کند.

۴) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

علامین حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را تا زمان ورود نیروهای امدادی کنترل و ثبت کنید.

#### اقدامات اولیه در برقی گرفتگی و صاعقه

برقی گرفتگی

**•معمول‌ترین کار** در برخورد با یک بیمار برقی گرفته، قطع کلیید کنکور است. اگر دسترسی سریع به فیوز امکان‌پذیر نبود دو شاخه را از بریز بیرون بیاورید یا سیم روکش‌دار را بکشید تا از بریز خارج شود. در صورتیکه در یک منطقه سالم و بی‌خطر قرار گرفته‌اید. و توانسید جریان برق را به‌این ترتیب قطع کنید روی یک ماده عایق خشک مثل روزنامه یا یک تخته چوبی یا لاستیکی بایستید و یا یک وسیله چوبی بلند مانند جارو منع برقی را از مصدوم دور کنید یا اینکه یک تظاب را به دور مصدوم بیندازید و او را به سمت خود بکشید تا از منبع برقی دور شود. از به‌کار بردن وسایل فلزی یا مرطوب یا از تماس با بدن تخت مصدوم کاملاً خودداری کنید. اگر هیچ‌راهی وجود نداشت گوشه لباس مصدوم را که خشک است، بگیرید و او را بکشید.

**•هر** صورت عدم هوشیاری بیمار را به پهلو بخوابانید.

**•هر** صورت اشکال در تنفس راه هوای بیمار را باز کنید.

**•هیض** و تنفسی بیمار را کنترل کنید و در صورتی که نفس وجود نداشت بیمار را احیاء نمایید (به بحث قبلی - بروی مراجعه شود).

**•هر** آنجائیکه ولتاژهای بالای برقی می‌تواند اشخاص را پرباب کند، در هنگام حمل بیمار مراقب شکستگی‌های گردن، ستون فقرات، اندام‌ها و دیگر اعضاء بدن باشید و مراقبت‌های اولیه مربوطه را انجام دهید.

یک سولننوئید

**سُوختگی های الکتریکی** را **ارزیابی** کنید. در جستجوی حداقل دو محل سوختگی خارجی باشید، یکی محل تماس با منبع انرژی الکتریکی و دیگری محل تماس با زمین.

**محل سوختگی** را به ترتیبی که در میحث سوختگی گفته شد سرد نمایید.

**۴۰** آنجایکه بعضی از عوارض برق‌گرفتگی مانند قلبی و کلیوی شروع ندرجیحی دارند پس **بهاصرار** بیمار مثنی بر سلامت و عدم وجود مشکل توجه نکرده و حتماً مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید.

برق گرفتگی با جریان‌های ولتاژبالا:

در مواردی که با برق گرفتگی ولتاژ بالا رویو هستید، اگر مصدوم همچنان در تماس با برق مانده یا اینکه کمتر از ۸ متر از خطوط فشار قوی فاصله دارد هرگز به او نزدیک نشوید مگر اینکه از طرف شخص مسئول به شما اطمینان داده شود که می‌توانید به او نزدیک شوید. در این موارد مواد عایق مانند: چوب خشک یا لباس خشک به هیچ‌وجه حفاظتی برای شما ایجاد نخواهد کرد. پس بلافاصله به مسئولین مربوطه (اورژانس، آتش‌نشانی و اداره برق) خبر داده و اجازه ندهید کسی به مصدوم نزدیک شود و پس از اطمینان از قطع برق کمک‌های اولیه را شروع کنید.

صاعقه

در اثر برخورد ذرات آب یک جبهه هوای گرم به ذرات یخ یک جبهه هوای سرد، الکتریسیته ساکن به‌وجود می‌آید که نسبت به زمین دارای بار الکتریکی منفی بوده و در صورتی که فاصله منبع جریان الکتریکی نسبتاً نزدیک به‌سطح زمین باشد، صاعقه یروز می‌کند.

علائم و نشانه‌ها:

بر اساس شدت صدمات وارده، تابولوی باینثی متفاوت بوده و ممکن است فقط به‌صورت اختلال هوشیاری گذرا و لحظه‌ای و احساس ضعف و بی‌حسی موقت باشد و یا این‌که سوختگی شدید، ایست قلبی- تنفس و مرگ حادث شود. میزان مرگ و میر کلی آن حدود ۳۰–۲۰ درصد بوده و در ۷۰٪ قربانیان نجات یافته، عوارض ماندگار به‌وجود خواهد آمد.

اختلال عصبی ممکن است به‌صورت کاهش سطح هوشیاری، فراموشی، تشنج، سوزن یا گزگز شدن انتهای دست و پا، لکت زبان، غوژبوی‌های مغزی و گمما باشد.

اختلالات قلبی —عروقی به‌صورت نامنظم شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون شدید می‌باشد.

شایع‌ترین علت مرگ در این افراد ایست تنفسی است پوست از چند طریق ممکن است دچار ضایعه شود. شایع‌ترین آن، سوختگی حاصل از انتقال سطحی جریان الکتریکی است، و همچنین سوختگی در نواحی مرطوب بدن (زیر بغل و کشاله ران) ممکن است اتفاق بیافتد.

بیش از ۵۰٪ قربانیان صاعقه دچار پارگی پرده گوش شده و همچنین ممکن است اختلال شنوایی در اثر جابجایی استخوان‌های گوش میانی بوجود آید.

کلیه مصدومین بایستی در هر شرایطی به بیمارستان انتقال یابند. و حداقل به مدت ۲۴ ساعت تحت نظر قرار گیرند.

نیض و تنفس احیای قلبی ریوی (طبق دستورالعمل) انجام گردد. در مصدومین حتماً باید به فکر خون‌ریزی داخلی بود.

اقدامات لازم در هنگام وقوع صاعقه:

از درختان، تپه‌ها، دیرک‌ها، طباب رخت‌شویی، سپهرق هوایی، لوله‌های نظری و آب دور شوید. به اشیای فلزی (از قبیل دوچرخه، زردهای آهنی، قلاب ماهیگیری، لوازم فلزی خانه و واگن‌های راه‌آهن) دست نزنید. اگر بیرون از خانه هستید، زیر درخت یا نقاط مرتفع پناه نگیرید بلکه در محلی باز به حالت خمیده باقی بمانید. اگر در حال شنا کردن هستید یا روی قایقی سوارید، فوراً از آب بیرون بیایید.

ایستادن زیر درخت یا روی تپه هنگام صاعقه بدترین کار می‌باشد.

داخل اتوبوس و ترن مکان‌های امنی هستند. بنابر این می‌توانید هنگام صاعقه به داخل ساختمان یا ایستگاه ترن زیر زمینی یا درون اتومبیل بروید.

#### احیای قلبی — روی کودکان

۱) برای ماساژ قفسه سینه دست‌های خود را در موقعیت مناسب قرار دهید.

با انگشت اشاره و میانی دست باینثی خود، یکی از پایین‌ترین دنده‌های کودک را در سستی که به شما نزدیک‌تر است پیدا کنید. انگشتان خود را در امتداد این دنده بلغزانید تا به محل اتصال آن به جناغ برسید. انگشت میانی خود را در همین نقطه و انگشت اشاره را در کنار آن روی جناغ قرار دهید.

ایشادی کف دست دیگر خود را روی استخوان جناغ بگذارید؛ آن را با به سمت پایین بلغزانید تا به انگشت اشاره دست اول برسد. این قسمت همان سطحی است که باید روی آن فشار وارد کنید.

۲) ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی را آغاز کنید.

برای وارد کردن فشار، از ایشادی کف یک دست خود استفاده کنید. انگشتان دست خود را بلند کنید تا مطمئن شوید که روی دنده‌های کودک فشار وارد نمی‌شود.

کاملاً روی کودک خم شوید به طوری که دستان شما به حالت مستقیم قرار بگیرند. استخوان جناغ را به‌طور عمودی فشار دهید و آن را به اندازه یک سوم عمق قفسه سینه فرو برید.

قفسه سینه را ۵ بار (با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه ماساژ دهید.

یک بار نفس بدهید.

به مدت یکک دقیقه چرخه فوق (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار نفس را تکرار کنید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

#### اقدامات اولیه در احیاء قلبی — روی

احیاء قلبی — روی

تصور کنید فردی بی‌حرکت روی زمین افتاده است. در برخورد با او چه باید کرد؟

ابتدا باید وضعیت عمومی فرد را جهت مشخص کردن احتمال خطر جانی و آغاز درمان ارزیابی نمود.

ارزیابی وضعیت هوشیاری:

الف) آیا فرد قادر به صحبت کردن و پاسخ به سؤالات می‌باشد؟

ب) آیا به تحریکات دردناک پاسخ می‌دهد؟

در صورت عدم هوشیاری:

**•**ارزیابی تنفس و کنترل راه هوایی (متنقیماً بدان اشاره خواهد شد.)

**•**ارزیابی وضعیت نیض (متنقیماً بدان اشاره خواهد شد.

**•**هر صورتی که بیمار مشکل ایست تنفسی و قلبی (عدم وجود تنفس و نیض خود) نداشته باشد، ارزیابی آسیب‌های سایر اعضا، و اقدام‌ها صورت گیرد.

به طور کلی در همه حالاتی که تنفس وجود ندارد و یا نیض لمس نشود اقدامات ذیل باید انجام شود:

نکته: در صورتیکه احتمال آسیب‌رهای گردنی وجود دارد (تصادف، سقوط از ارتفاع، شریجه به داخل آب و ...) با رعایت دستورالعمل مربوط به آسیب‌های نخاعی گر دنی اقدامات احیاء را انجام دهید.

**•**بیمار را به پشت بخوابانید.

**•**هر بیمار به عقب به چانه به بالا کشیده‌شود به ایمنورت که یک دست روی پیشانی قرار گرفته و آن‌را به آرامی به عقب بکشید و با نوک انگشتان میانی و نشانه دست دیگر که در رز چانه قرار می‌گیرد همزمان چانه و بالا ببرید.

**•**دهان بیمار را بررسی کرده و هرگونه جسم خارجی مانند دندان مصنوعی، تکه‌های غذا و ... را خارج کنید.

برای باز کردن دهان به این ترتیب عمل شود که انگشت نشانه خود را کنار دهان بیمار وارد کرده و در مقابل دندان‌های فوقانی قرار می‌دهیم و سپس شست خود را در حالی که از روی انگشت نشانه عبور می‌کند روی دندان تحتانی مقابل قرار داده و فشار می‌دهیم تا دهان باز شود.

**•**بیمار را از نظر انجام تنفس به این ترتیب بررسی نمایید: در حالی که گوتنه‌هایتان را نزدیک دهان بیمار قرار داده‌اید به قفسه سینه بیمار نگاه کنید.

**•**به‌صدای تنفسی دهانی بیمار گوش کنید.

**•**هوای بازدمی را روی گوتنه‌هایتان حس کنید.

نکته: زمان لازم جهت بررسی وجود تنفس، دست کم ۱۰ ثانیه می‌باشد.

پس از اقدامات فوق در صورتی که بیمار قادر به تنفسی بود او را در وضعیت به پهلو قرار دهید.

**•**اگر بیمار قادر به نفس کشیدن نباشد تنفس مصنوعی (تنفس دهان به دهان) را شروع کنید. به این ترتیب که:

**•**مطمئن شوید که سر بیمار به عقب برگشته و چانه‌اش بالا می‌باشد.

**•**با انگشت شست و نشانه‌ی دستی که روی پیشانی قرار دارد قسمت نرم بینی را گرفته و فشار دهید تا بسته شود.

**•**هر حالیکه هنوز چانه بیمار را بالا نگه داشته‌اید اجازه دهید دهان بیمار مقداری باز شود.

**•**یکگ نفس عمیق بکشید و لب‌های خود را اطراف دهان بیمار قرار دهید و مطمئن شوید که لب‌های شما دور تا دور لب‌های بیمار قرار دهید.

**•**هوایی که در ریه‌های خود محبوس کرده‌اید با قدرت ولی آرام به دهان بیمار بدمید و د ردهان حال به قفسه سینه بیمار نگاه کنید و از اتساع ریه‌ها مطمئن شوید. مدت زمان دمیدن شما ۵/۱–۱ ثانیه است.

**•**هویتی بالا رفتن قفسه سینه را مشاهده کردید، عمل دمیدن را متوقف ننموده و دهان خود را کنار ببرید. و دستان خود را از روی بینی بیمار برداشته اجازه بدهید هوا خود به خود خارج شود و سپس تنفس دیگری را شروع کنید.

**•**اجازه بدهید بدهن قفسه‌سینه بیمار به‌طور کامل تخلیه شود و حدود ۳ ثانیه برای دوره دم و بازدم زمان لازم است در این حالت نیز قفسه سینه را نگاه کنید و از حرکت تنفس سینه به پایین مطمئن شوید.

**•**هویتی هوا تخلیه شد خود را برای تنفس بعدی آماده کنید.

**•**هر صورتی که بیمار استفراغ نموده یا شما قادر به باز کردن دهان بیمار نیستید. (مثل مواقعی که در رفتگی فک با صدمه به فک وجود دارد) از تنفس دهان به بینی به‌شرح ذیل استفاده کنید.

<sup>[1]</sup> سوختگی های الکتریکی

**•**در حالیکه سر یمبار به سمت عقب برگشته است، با قرار دادن یک دست روی پیشانی این حالت را حفظ کنید و با دست دیگر ناحیه استخوانی چانه را گرفته و دهان را ببندید اما به‌خاطر داشته باشید که دهان را در حین بازدم باز نگه دارید که هوای بازدمی خارج شود.

**•**یکگ نفس عمیق کشیده و در حالیکه لب‌های خود را اطراف بینی یمبار قرار داده‌اید، به داخل بینی او بدمید. بقیه مراحل شیبه روشی تنفس دهان به دهان است.

**•**اگر به دنبال ۲ تنفس قفسه سینه به بالا حرکت کرد، جریان خون یمبار را بررسی کنید بدین ترتیب که وجود هرگونه تنفس، سرفه، حرکت، ظاهر پوست طبیعی و پاسخ به سؤال نشان دهنده وجود جریان خون می‌باشد و یا نقیض‌های شریان گردنی و رانی را لمس کنید.

**•**برای احساسی نفس ۱۰ = ۵ ثانیه وقت صرف کنید تا از وجود است قلبی مطمئن شوید. پس از تنفس مصنوعی در حالیکه با یک دست به نگه داشتن سربره عقب ادامه می‌دهید دست دیگرتان را در مرکز گردن روی نبض گردنی قرار دهید و به آرامی فشار داده و آن‌را چک کنید.

-اگر نبض وجود دارد فقط تنفس مصنوعی را ادامه دهید هر ۵-۴ ثانیه یک تنفس داده اما باید هر دقیقه نبض چک شده و هربار بیش از ۱۰ ثانیه این عمل طول بکشد.

-اگر شواهدی دال بر وجود جریان خون وجود نداشت و یا شما از آن مطمئن نشدید ماساژ قلبی را شروع کنید.

ماساژ قلبی

**•**هر جناخ سینه دو انگشت بالایی را انتخاب کرده و باشته یکی از دست‌ها را روی جناخ سینه قرار دهید و باشته دست دیگر را روی آن گذاشته و انگشتان دو دست را در هم محکم کنید.

**•**هیسورت نیم‌خیز و عمود بر روی یمبار خم شده به ملوریکه شانه‌های شما به‌طور مستقیم در امتداد دست‌هایتان قرار گیرد و بازوهایتان کاملاً مستقیم در امتداد آرنج‌ها باشد. مواظب باشید که دستان از ناحیه آرنج خم نشود و به‌طور عمود روی جناخ‌سینه به پایین فشار آورده (از نیروی وزن جهت این فشار استفاده شود) به‌طوری‌که نیروی وارده (۴ الی ۵ سانتیمتر) قفسه سینه را پایین بیاورد. حرکت فقط یا شدید خطرناک بوده و ممکن است باعث صدمه به یمبار گردد.

فشار را برداشته ولی موقعیت دست‌هایتان را بر روی یمبار به همان حالت نگه داشته و دست نباید از قفسه سینه جدا شود. سرعت ماساژ ۱۰۰ بار در دقیقه می‌باشد.

**•**مرحله فشار می‌بایستی طوری تنظیم شود که زمان فشردن و آزادسازی با هم برابر باشد و برای این‌که مطمئن شوید زمان فشردن و آزادسازی با هم برابر است از روش شمردن استفاده شود. (یک‌هزار و یککه، یک‌هزار و دو)

**•**اگر یمبار حرکتی انجام داد یا تنفس خودبه‌خود داشت نبض گردنی را چک کنید. و این عمل نباید بیش از ۱۰ ثانیه طول بکشد در غیر این‌صورت احیاء قلبی را قطع نکنید.

نکته: برای انجام احیاء قلبی روی یمبار بایستی بر روی یک سطح سخت مثل کف اتاق یا یک تخته چوبی دراز کشیده باشد.

در احیاء یک نفره: (۱۵:۲)

احیاء می‌بایستی به‌وسیله ۲ تنفس مصنوعی شروع شود و سپس ۱۵ ماساژ قلبی انجام گردد.

در احیاء دو نفره که مؤثرتر از احیاء یک نفره می‌باشد اولین احیاء‌گر با دو تنفس و به دنبال آن دومین احیاء گر ماساژ قلبی را شروع کند و ۱۵ ماساژ قلبی را انجام داده و با صدای بلند بشمرد. و در پایان هر ۱۵ ماساژ احیاء گر دوم می‌بایستی فقط به‌اندازه زمانیکه احیاء‌گر اول عمل دیدن را انجام می‌دهد استراحت کند و او نباید حتی دستش را از روی قفسه سینه بردارد.

**•**اگر نبض برقرار شد و تنفس خودبه‌خود شروع شد یمبار در وضعیت به‌بهبور قرار داده شود.

چه وقتی احیاء را متوقف کنید؟

**•**وقتی تلاش‌های قلبی برای احیاء ناموفق بوده (مداقل ۲۰ دقیقه)

**•**وقتی احیاء‌گرها خسته شده باشند.

**•**وقتی علائم واضح وناضح مرگ ظاهر شده باشد.

**•**هزراتی علائم حیات را نشان بدهد (مانند تنفس خود به‌خود، هوشیاری و …)

**•**موارد زیر استثنا می‌باشند و احیاء باید در مدت زمان طولانی‌تری انجام شود.

**•**گرم‌زدگی

**•**مسمومیت دارویی

**•**هزرق شدگی

**•**چپه‌ها

#### اقدامات اولیه سرمازدگی

هیپوترمی (کاهش دمای بدن)

به افت دمای بدن به پایین‌تر از ۳۵ درجه سانتیگراد اطلاق می‌شود.

سرمازدگی

بیشتر افراد سرمازده را نظامیان، اربابان ایستگاه‌های رادار، کارگران کارخانجات، ماهیگیران، کوهنوردان، چوپانان و … تشکیل می‌دهند.

علائم و نشانه‌های سرمازدگی در عضو سرمازده:

**•**خوزم

**•**هرد

**•**هفتی

**•**آبی‌رنگ شدن

**•**هی حسبی

**•**هردی و خارش

کنک‌های اولیه در سرمازدگی

باید اعضایی را که در مقابل جریان هوای سرد قرار دارند پوشانده و با مالن دادن عضو سرما زده جریان خون را در آن سریع‌تر نمود. از قرار دادن شخص در کنار بخاری و منبع حرارتی شدید، خودداری گردد.

پوشیدن لباس و استفاده از زوون‌های محافظ پوست و کرم‌های منادول برای پیشگیری از سرمازدگی و سوزش مناسب است.

پیخ زدگی:

**•**کم شدن قدرت جسمانی و فکری

**•**هرز و اشکال در تکلم

**•**تقلایض عضلات

**•**کم‌شدن قدرت بینایی

**•**هیندا تند و به‌تدریج کند شدن تنفس و نبض

**•**خواب تدریجی

در صورت کاهش درجه حرارت بدن به ۲۰ درجه سانتیگراد، مرگ حادث می‌شود.

اقدامات اولیه در پیخ‌زدگی

**•**انتقال یمبار به محیط گرم

**•**خارج نمودن لباس‌های پیخ‌زده از بدن مصدوم

**•**پیچیدن مصدوم در پتو

**•**هزاردادن عضو پیخ‌زده در آب گرم

**•**هوادن مایعات گرم در صورت هوشیار بودن مصدوم

**•**جینتاب از ماساژ دادن عضو پیخ زده

**•**هرواستادن مصدوم به مراکز درمانی

**•**روش گرم کردن عضو سرما زده:

**•**هز وان آبگرم استفاده کنید.

**•**عضو سرمازده را در آبگرم با حرارت ۳۸- ۵۴۴ درجه سانتیگراد فرو ببرید.

**•**قبل از قراردادن عضو سرمازده در آب، درجه حرارت آب را با استفاده از یک دماسنج چک کنید.

**•**حرارت آب باید ۳۸ و ۵۴۴ درجه درجه ثابت بماند و باید مرتب دمای آب چک شود.

**•**حرارت آب نباید از ۵۴۴ درجه بالاتر رود.

**•**عضو سرمازده را تا زمانیکه مصدوم احساس گرمی نماید یا حس به پوست برگردد در آب نگهدارید.

**•**منطقه آسیب‌دیده را با پوشش استریل خشک بپوشانید.

**•**اگر احتمال رود که عضو سرمازده قبل از رسیدن مصدوم به بیمارستان مجدداً در معرض سرما قرار بگیرد هرگز سعی نکنید آن‌را گرم کنید.

**•**پوشش (باند- پارچه تمیز) را بین انگشتان صدمه دیده (با – دست) قرار دهید.

#### آسیب دیدگی های متداول در ورزش

در هر ورزشی باید انتظار آسیب‌ها، جراحات‌ها و خطرات احتمالی آن‌را داشته‌باشید، به خصوص در ورزش‌های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش‌های پرخطر یا درصده آسیب بالا به شمار می‌رود. راگبسی و لاکروس با ۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، درحالی‌که بسکتبال و اسکولش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی‌های پرخطری بحساب می‌آیند. تعجب آور است که بدنایتند، دو، و ایروبیک هم با ۱۱ صدمه، زیاد از قافله ورزش‌های پرخطر عقب نینستند.

آسیب‌های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت‌های ویژه‌ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضاء، در خطر صدمه خوردن هستند. در این مقاله متداول‌ترین صدمات و جراحات‌های ورزشی را به شما معرفی می‌کنیم و راه‌های جلوگیری و درمان آنها را

نیز بیان می‌کنیم.

نکته: **RICE** مخفف استراحت، یخ گذاشتن، فشار و بالا نگاه داشتن می باشد که یکی از درمان های متداول برای آسیبهای ورزشی است.

۱- ورم ناندون آشیل

وقتی از ناندون پشت زانو—تاندون آشیل—ترزاد استفاده شود، باعث درد و ورم در آن ناحیه خواهد شد. اگر درمان نشود، صدمه سخت تر شده تا حدی که دویدن را به کلی متوار و غیرممکن می‌کند. این آسیب بیشتر در دوندته ها و ورزشکارانی که با دویدن یا پریدن سروکار دارند اتفاق می‌افتد.

پیشگیری و درمان: دادن تمرین های کششی و قدرتی به عضلات و ماهیچه های ساق پا می‌تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند. **RICE** درمان های ضد-تورمی و تقویت ماهیچه های ساق پا بهترین درمان های ممکن برای این عارضه هستند. تا بظرف نشدن کامل عارضه، ورزش را شروع نکنید چون باعث تشدید وضعیت خواهد شد.

۲- ضربه ی مغزی

این صدمه یا خوردن ضربه به سر ایجاد می‌شود. علائم آن شامل سرگیجه، اختلالات بینایی، سردرد، ضعف حافظه، از دست دادن تعادل، سختی تمرکز، و حالت تهوع میباشد. این صدمه ضرورتاً همراه با بیهوشی نمی‌باشد. در ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس و هاکی این عارضه بیشتر اتفاق می‌افتد. البته در ورزش هایی مثل اسکی و ژیمناستیک هم زیاد رخ می‌دهد. با اینکه اکثر افراد پس از چند هفته به حالت عادی برمی‌گردند، اما ضربه ی مغزی در خیلی افراد به آسیب های جدی می‌انجامد. پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، اجتناب از ورزش های برخوردی است.
اما برای اکثر افراد این راه حل مناسبی به نظر نمی‌رسد. برای درمان این عارضه استراحت بهترین روش است. اگر سردرد داشتید، می‌توانید از قرص های مسکن استامینوفن استفاده کنید. بنابر شدت ضربه ی وارده، باید از چند ساعت گرفته تا چند ماه از انجام دوباره ی ورزش های برخوردی اجتناب کنید.

۳- کشیدگی ماهیچه های ران

این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که هنگام دویدن در ورزش هایی مثل فوتبال و والیبال، یکدفعه تغییر جهت بدهید. علائم آن شامل درد عمیق، ورم و گاهی کیودی داخل ران می‌باشد.

پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید تا احتمال بروز این وضعیت کمتر شود. **RICE** و درمان های ضد-تورمی بهترین روش های درمانی برای این آسیب می‌باشد. از انجام فعالیت‌های شدید، یک یا دو هفته پس از بروز عارضه جداً خودداری کنید. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده یخ بگذارید تا التیام یابد، پس از آن می‌توانید ماهیچه ها را کشیده و تقویت کنید.

۴- درد و ورم ساق پا

این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می‌افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند. بالا بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفشهای کهنه و دویدن و پریدن روی زمینهای خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.

پیشگیری و درمان: پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا نیردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند. یخ گذاشتن، انجام حرکات کششی و درمان های ضد-تورمی، بهترین راه های درمانی می‌باشند.

۵- درد پایین کمر

اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می‌افتد، اما ممکن است برای دوندته ها، دوچرخه سواران، گلف و تنیس بازان نیز پیش یابد. مهمترین عامل ایجاد این عارضه، انجام غلط و نادرست حرکات کششی است. پیشگیری و درمان: اگرچه بیشتر انواع این عارضه قابل پیشگیری نیستند، اما انجام صحیح حرکات کششی قبل از ورزش و گرم کردن درست بدن، احتمال وقوع آن را کاهش می‌دهد. راه های درمانی پیشنهادی **RICE** دارو های ضد-تورمی و کشش عضلات است.

۶- کشیدگی عضلات و ماهیچه ها

گرم نکردن صحیح بدن، خستگی، عدم انعطاف پذیری و ناتوانی و ضعف، همه از عوامل کشیده شدن ماهیچه در ورزشکاران می‌باشد. معمول ترین ماهیچه هایی که کشیده می‌شوند، عضلات پشت ران (در ورزشهایی همراه با دویندن است مثل دویدمانی، بسکتبال) و ماهیچه ساق پا (در تنیس بازان) می‌باشد. البته ماهیچه های دیگری نیز باتوجه به ورزش مورد نظر درصدد کشیدگی هستند.

پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز چنین عارضه، انجام حرکات کششی صحیح قبل و پس از ورزش کردن و اجتناب از ورزش هنگام خستگی و ضعف است. **RICE** دارو های ضد-تورمی مثل سایر آسیب‌ها، بهترین درمان برای این عارضه می‌باشد. خوب است که کسی هم به آرامی عضلات را کشش دهد. وقتی عارضه شروع به بهبودی کرد می‌توانید دوباره ورزش را شروع کنید، اما هر از چند گاهی در میان ورزش مکت کرده و ماهیچه هایتان را بکشید تا به طور کامل بهبود یابید.

۷- آسیب های آرنج در ورزش تنیس و گلف

تعجب آور است که این آسیب ۷۱٪ کل آسیب های ورزشی را تشکیل می‌دهد. در این آسیب ورزشی، تاندون های آرنج به خاطر ضربات مکرر یک‌هنگ هند در تنیس آسیب دیده و باعث ایجاد درد در قسمت داخلی آرنج می‌شود، البته گاهی ممکن است قسمت خارجی هم صدمه بیند.

پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز این آسیب، انجام تمرینات تقویتی ساده و بازو است. همچنین اصلاح کردن طریقه ی ضربه زدن با راکت و استفاده از آرنج بند می‌تواند کمک کننده باشد. برای درمان این عارضه **RICE** داروهای ضد-تورم مناسب است، اما در بعضی موقعیت‌ها فیزیوتراپی و ترک ورزش به مدت زیاد ضروری است.

۸- رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی معج با

این آسیب در میان افرادی که فوتبالتف هاکی، بسکتبال و والیبال بازی می‌کنند، بسیار متداول است. می‌توان گفت در ورزش هایی که با دویندن و پریدن سر و کار دارد غیر قابل اجتناب است. این حرکات ممکن است باعث پیچ خوردن معج پا و گاهی باړه شدن یک تاندون یا لیگامت شود. با عکسبرداری می‌توان تشخیص داد که عضو دچار شکستگی شده است یا خیر.

پیشگیری و درمان: تقویت معج با یا حرکات نرمشی، بستن معج با استفاده از معج بند می‌تواد از بروز این اتفاق پیشگیری کند اما ضمانتی در کار نیست که اگر افتادید با حرکاتی اشتباه انجام دادید صدمه بیندید. پیچ خوردگی معج پا را می‌توانید با **RICE** و داروهای ضد-تورمی مداوا کنید. اما به هیچ وجه بیش از یک روز استراحت نکنید. باید سعی کنید جابجایان را به نرمی نکان داد. و بچرخانید تا از ورم آن کم شود.

۹- آسیب دیدگی شانه

۷۰٪ آسیب دیدگی های ورزشی مربوط به شانه است که شامل دررفتگی، رگ به رگ شدن و ضرب دیدگی می‌شود. این آسیب دیدگی در ورزشهایی مثل تنیس، شانه، وزنه برداری، بسبال و والیبال بیشتر اتفاق می‌افتد. علائم ای عارضه، بروز درد، کوفتگی عضلاتی و احساس ضعف و ناتوانی در شانه می‌باشد.

پیشگیری و درمان: برای پیشگیری از وقوع این عارضه که بیشتر زمانی اتفاق میافتد که مدتی از شانه خود استفاده نکرده باشید، مثل دوران تعطیلات لیگ، بهتر است قبل از شروع ورزش عضلات آن را با وزنه زدن تقویت کنید. بهترین راه های درمانی برای این عارضه نیز **RICE** و داروهای ضد-تورمی است.

۱۰- آسیب دیدگی زانو در دوندته ها

آسیب دیدگی زانو ۵۵٪ آسیب دیدگی های ورزشی را تشکیل می‌دهد و تقریباً ۶۵٪ این مشکلات توسط پزشک جراح ارتوپد برطرف می‌شود. البته دوندته ها تنها قربانیان این آسیب ورزشی نیستند. دوچرخه سواران، شناگران، افرادی که ابرویک استپ کار میکنند، و آنها که فوتبال و بسکتبال و والیبال بازی می‌کنند نیز ممکن است به این عارضه دچار شوند. در این عارضه، استفاده بیش از حد از زانو باعث ناراحتی و آسیب رسیدن به تاندون زیر کاسه ی زانو می‌شود. پیشگیری و درمان:کفش یا کفی کفش هایتان را مرتباً عوض کرده و از نوع مناسب استفاده کنید. بین تمریناتتان مدت بیشتری استراحت کنید. اگر زانویتان آسیب دید، حداقل دو روز از انجام دوباره ی ورزش خودداری کرده و از داروهای ضد-تورم استفاده کنید. قبل از شروع دوباره ی ورزش حتماً خود را خوب گرم کرده و در محل آسیب دیده از یخ استفاده کنید.

پیشگیری بهترین درمان است

اکثر آسیب دیدگی های ورزشی به خاطر گرم نکردن صحیح و انجام حرکات کششی به طریقی نادرست قبل از ورزش کردن است. بالا بردن ناگهانی شدت ورزش هم می‌تواند به شما صدمه بزند. از این رو بهترین راه پیشگیری انجام حرکات صحیح کششی قبل و پس از ورزش و افزایش شدت ورزش به تناسب مهارت‌ها و تجاربایان در آن ورزش میباشد

**تدابیر لازم در مورد دندانهای ضربه دیده در کودکان**

اگر در سنین هفت تا یازده سالگی در اثر تصادف ، افتادن یا په یا دوچرخه ، هنگام بازی یا دعوا و کشمکش یا به هر دلیل دیگر دندان دایمی کودک شما از محل خود کنده شود و از دهان خارج گردد ، باید به نکات زیر توجه کنید :

- ؟آرامش خود را حفظ کنید و به هیچ وجه دندان را دور نیندازید .

- ؟از هر گونه دست کاری سطح دندان خودداری کنید . دندان را از قسمت تاج آن بگریزد . زیر فشار دستنویس بشوید و آن را سرچاپش در دهان کودک قرار دهید و سریع به دندانپزشک مراجعه کنید .

- ؟زود سورتی که به هر دلیل امکان قرار دادن دندان در جای خودش وجود ندارد باید سریعاً آن را داخل یک لیوان شیر یا سرم

فیزيولوژی قرار دهید و به دندانپزشک مراجعه کنید .
در صورتی که شير يا سرم در دسترس نيست آن را داخل يک ليوان آب بگذاريد .

- ?به هيچ وجه نبايد دندان را داخل دستمال کاغذی يا پارچه قرار دهید ، چون محيط دندان بايد مرطوب باشد .
در صورت استفاده از دستمال حتماً بايد آن را خيس کنید .

- ?بايد توجه داشته باشيد که مهمترين عامل موفقيت در جوش خوردن دوباره دندان داخل استخوان فک آن است که هرچه سريعتر در جای خودش قرار گيرد .
با گذشت هر دقيقه ، ميزان موفقيت کاهش می يابد .
بنابراين بايد هر چه زودتر به دندانپزشک مراجعه کنید .

ممکن است در مواردی دندان کودک شما از دهانش خارج نشده باشد ولي قسمتی از تاج آن شکسته باشد .
در اين موارد بهتر است قسمت شکسته تاج دندان را دور نيزديد و آن را همراه کودک تزد دندانپزشک بريد .
دندانپزشک ممکن است هنگام برسيم تاج دندان از « يکه شکسته » هم استفاده کند .

**پيشگيري از خفگی در کودکان**

خفگی مهمترين و فوری ترين عامل تهديدکننده سلامت انسان است که اگر در ظرف چند دقيقه عامل خفگی از بين نرود ، فرد می ميرد و آن زمانی است که بنا به عللی ( مثل بسته شدن راههای تنفسی ، داروها و بيماری های فلج کننده مراکز تنفسی ، قرار گرفتن در محيطی با گازهای سمی و … ) اکسيژن کافی به بدن انسان نرسد و مراکز حياتی مهم واقع در مغز از اکسيژن محروم ميمانند و به اين ترتيب علائم خفگی از قبيل نفس گيردی لبها و نوک انگشتان ، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس ظاهر می شود.

برخلاف تصور ، آسيبهايی که باعث خفگی کودکان می شوند خیلی ساده اتفاق می افتند و عواملی که به خفگی منجر می شوند به وفور در محيط زندگی کودکان وجود دارند و در زمانی که کودک با چنين عواملی تنها بماند ، از روی کنجکاوی و بی تجربگی خود را در معرض خطر قرار می دهد .
بنابراين بزرگبرها به ويژه والدين واجب است که راههای پيشگيري از خفگی را شناخته و کودکان را از تهديدکننده های مربوط دور نگاهدارند .

پيشگيري :

**هر**گونه طباب ( طباب بازی ، بند پردها و … ) و حتی کمربند لباس را از دسترس کودکان دور نگه داريد.
مواردی مشاهده شده است که کودکان ضمن بازی کردن با طباب و پيچاندن آن به دور گردن موجدات خفگی خود و يا هم بازی خود را فراهم کرده اند .

**•**باکنه‌های پلاستيکی بزرگ را در دسترس کودکان قرار ندهيد .
کودکان می توانند با فرو بردن پاکت در سر ( و گيرکردن آن در دور گردن ) که در بعضی مواقع ، قادر به بيرون آوردن آن نمی باشند ، زمينه خفگی را فراهم ساخته و با اين کار باعث خفگی کامل يا اختلالات مغزی خود شوند ( به علت نرسيدن اکسيژن به سلولهای مغزی ) .

**•**هز خورايدان کودکان در بالشهای خیلی نرم ( مثل بالش های نپه شده از پر ) و بزرگ اجتناب کنید .
بالشهای نپه شده از پر در بعضی از کودکان موجب حساسيتهای تنفس می شوند .
گيرکردن راههای تنفسی کودک در لای بالش ، ممکن است موجب خفگی يا مشکل تنفسی برای کودک شود .

**•**هتداق فرنگی نوزاد نبايد آفتابدر بزرگ باشد که نوزاد بتواند سر خود را در آن فرو کند ؛
در اينصورت ، می توان يک حوله تا کرده و در انتهای آن جاد داد تا از بروز حادۀ جلغ گلوگی خود .

**•**هز بندهای خیلی بلندی برای بستنکک کودک استفاده نشود
بهرآست بند آن کوتاه باشد .
ممکن است بندهای خیلی بلند با پيچ خوردن در دور گردن کودک ، موجب خفگی وی شوند .

**•**پيشهاد می شود بستنکک فقط در مواقع ضروری با رعايت موازين بهداشتی زیرنظر والدين در اختيار کودک قرار گيرد .

**•**هوز زمان شيرخوردن کودک با شيشه ( شيرخشک ) او را تنها نگذاريد .

**•**کنيکۀ دادن شيشه شيرکودک بر بالش يا هر وسيله ديگر و رهاکردن او به حال خود ، می تواند باعث خفگی شود ؛
زيروا يک عطسه يا سرفه يا … می تواند در چنين حائثی موجب اختلال در عمل بلع و تنفس کودک شده و برای او خطرناک باشد .

**•**پوشاندن لباسهای کتشی و يا بنددار به کودک که ممکن است به کالسهک يا جاهای ديگر گيرکند و باعث خفگی شود ، خطرناک است .

**•**هرآفب باشيد که کودکان از مدامهای کوتاه ( کمتر از ?? سانتی متر ) استفاده نکنند .
برخی از کودکان عادت دارند که مداد را هنگام نوشتن به دهان گذاشته و آن را بکنند که با اين عمل نادرست ممکن است موجب خفگی خود شوند ، در ضمن خطر چنين کاری را به آنان نهييم نماييد.

**•**ماداران شيرده بايد در زمان خواب آلودگی از شيردادن به کودک خودداری کنند .
ممکن است مادر خواب آلوده در هنگام شيردادن کودک به خواب رود و در اين وضعيت قرار گرفتن پستان مادر در ورودی راههای تنفسی کودک موجب مسدود شدن راههای تنفسی و خفگی وی شود .

**•**هز غذا دادن به کودک در حالت درازکشل خودداری کنید .
احتمال ليژورودن غذا و گيرکردن آن در گلو در حالت درازکشل بيشتر است .

**•**هز قرار دادن اشياء کوچک مثل سکه ، دکمه در دسترس کودک خودداری کنید .
برخی از کودکان عادت دارند که چنين اشياءی را در دهان بگذارند و با اين کار بزرده در حال بازی ، خطر خفگی را برای خود فراهم می کنند .

**•**هوز هنگام غذاخوردن ، کودکان را تنها نگذاريد .
ممکن است به دلايل مختلف غذا در گلوگی کودک گير کند و به کمک احتياچ داشته باشد .

**•**هستفاده کودکان از شکلاهای مکيدنی سفت و آجيل با پوست بسيار خطرناک است .
توصيه می شود ( ابتدا شکلات ها را خرد و آجيل را مفز کرده و سپس به کودک بدهيد . )

**•**هه بچه ها نهييم نماييد که استفاده از آدامس ، شکلات ( يا هر نوع ماده غذائی ) در هنگام بازی بسيار خطرناک است .
هنگام بازی به طفت دم و بازدم های قوی و حرکت سر به سمتهای مختلف ( فاصله گرفتن چانه از سينه ) ، احتمال حرکت مواد غذائی به طرف حلق به صورت غيرارادی زياد بوده و ممکن است موجب خفگی شود .

**•**هز خنداندن بچه ها در حين خوردن و آشاميدن پرهيزيد .

**•**هصحتبت کردن ، گريه کردن ، خنديدن ، سرفه و … عواملی هستند که در حين غذاخوردن ، ممکن است زمينه ساز گيرکردن غذا در حلق و خفگی کودک شوند .

کنکک های قوی :

**•**هگر شيشی راه تنفسی کودک را بسته باشد ، بايد فوری آن را با انگشت دور آوزيد.

**•**هگر شيشی در گلو گير کرده است ، بهایي کودک را گرفته و کودک را به شکل آوزيان نگه داريد .
با دست ديگر ضربه هایي آرام بين دو کتف کودک وارد کنيد ، و يا کودک را از شکم روی استخوان ران خود قرار دهيد ، به نحوی که سر و بهایي کودک آوزيان باشد و به همان ترتيب ضربه هایي آرام بين دوکتف وارد کنيد .

**•**هگر باز هم موفق به نجات کودک نشدهيد ، يک ضربه محکم بين ناف و نوک جناخ سينه کودک وارد کنيد تا شى ، از گلوگی کودک به بيرون پرت شود .

**•**هگر تنفس کودک قطع شده ، به او تنفس دهان به دهان بدهيد .

**آتل بندی**

آتل وسیله‌ای است که برای بی‌حرکت کردن عضو آسیب دیده (شکسته ، دررفته یا ضرب دیده) استفاده می‌گردد. این وسیله انواع و اشکال مختلف دارد. چنانچه آتل پیش ساخته (قظری) در دسترس نبود، از چوب دستنی ، نخته ، منجله یا روزنامه که به صورت لوله در آورده باشند، هم می‌توانید به عنوان آتل استفاده نمایید.

انواع آتل

انواع آتل عبارتند از: آتل خشک (مثل یک تکه چوب یا صفحه فلزی) ، آتل نرم مثل بالش یا ملحفه چندلا شده ، آتل کششی و آتل بامدی یا پلاستیکی (از بازوبند فشارسنج یا لباس ضد شوک بادی و وسایل شبیه آن نیز می‌توان به عنوان آتل بادی استفاده کرد).

قوانین آتل‌بندی

**•**ماید مطمئن بود که اولاً آتل سالم بوده و ثانیاً فاقد زوائد ایجاد ضایعه (مثل زائده‌های تیز یا میخ) باشد.

**•**آتل باید به قدر کمضابت بلند باشد که نه تنها عضو شکسته ، بلکه مفاصلی را که در بالا و پایین شکستگی قرار دارند، را نیز بی‌حرکت نماید.

**•**همس از گذاردن آتل لازم است قسمتهایی را که بین آتل و عضو خالی مانده‌اند، بوسیله پنبه و یا پارچه پر کنید، سپس بوسیله باند و یا در صورت نبودن آنها با طباب ، دستمال کراوات و غیره ثابت و محکم ببندید.

**•**هوز آتل‌بندی باید از انتهای اندام به ابتدای آن بانداژ شود.

**•**هزل و بعد از آتل‌بندی نبض عضو شکسته مورد بررسی قرار گیرد تا اگر دو طی آتل‌بندی مسیر گردش خون بسته شده، مشخص گردد.

**•**هوز مورد آتلهای بادی بطور مداوم باید فشار هوای داخل آتل کنترل شود.

**•**هواخل آتل فلزی را پنبه یا پارچه گذاشته و عضو مربوطه را داخل آن می‌گذاریم.

نحوه آتل‌بندی در شکستگیهای قسمتهای مختلف بدن

در صورت وجود آتل‌های فلزی پیش ساخته که برای هر عضوی مخصوص ساخته شده از آنها استفاده می‌کنیم و در غیر اینصورت: آتل برای کتف دست یا انگشتان

۱- از یک قطعه نخته یا مفزای کتفنی به بزرگی وسعت کتف دست استفاده کرده، کتف دست را روی آن می‌گذاریم، توسط چند باند دست را روی این آتل ثابت کرده و بعد دست را توسط باند سه گوش وبال گردن می‌کنیم (از گردن آوزيان می‌کنیم).

آتل برای شکستگی ساعد

در حالت وجود ۲ نخته یکی را از داخل و یکی را از خارج می‌گذاریم، طوریکه از کتف دست تا انتهای آرنج را بپوشاند و بعد آترا با ۳ باند ، یکی روی دست ، دومی را بین مچ و محل شکستگی و سومی را بین آرنج و شکستگی می‌بندیم تا عضو شکسته

آتل برای شکستگی ساعد

حرکت نکند. و بعد دست را وپال گردن می‌کنیم.

آتل برای شکستگی بازو

مثل شکستگی ساعد آتل گرفته و دست را وپال گردن می‌کنیم بعد بازو را با دو پانده بلند به سینه می‌بندیم برای بی‌حرکتی بیشتر.
همچنین می‌توانیم به جای نخه زیر بازو یک بالشکک کوچکی گذاشته و بعد دست را به سینه ثابت کنیم.

آتل برای شکستگی آرنج

در حالتی که مصلوم می‌تواند آرنج خود را خم کند، آتلی شکل A درست می‌کنیم و بعد آتل گیری کرده و با باند می‌بندیم و دست را وپال گردن می‌کنیم.
در حالتی که مصلوم نمی‌تواند آرنج را خم نماید، دست را در امتداد بدن قرار داده و زیر دست را بد (بالشکک) و یا پارچه قرار می‌دهیم و بعد با باند بهن و بزرگی دست را به بدن می‌بندیم.

طرز بستن شکستگی دنده‌ها

زیر بازوی طرف شکستگی بد گذارده و بعد بازو را به سینه می‌بندیم.

آتل برای شکستگی اندام تحتانی (پا)

برای شکستگی ساق یا به دو طریق می‌توانیم آتل بندی یا بی‌حرکت کنیم:

**•**موج اول با استفاده ازپای سالم؛ پای سالم را با بغل پای مصلوم قرار داده و توسط چهار باند به هم می‌بندیم. باندها به ترتیب روی موج یا ، پایین زانو ، بالای زانو و بالای ران بسته می‌شوند.

**•**موج دوم با استفاده از یک پا ۲ نخه بلند که از پاشنه پا تا انتهای پا یلندی داشته باشد.

در شکستگی زانو نخه آتل باید به بلندی اندازه تمام پا باشد. زیر زانو و موج یا را با گذاشتن بد و یا پارچه پر می‌کنیم تا پا در یک سطح قرار بگیرد.

برای شکستگی استخوان ران یک نعلبه نخته که درزای آن از پاشنه پا تا بالای کمر باشد و پهنای آن بحدی باشد که بدن مصلوم روی آن قرار بگیرد را زیر مصلوم می‌گذاریم و بعد می‌بندیم.

در شکستگی ستون فقرات نیز می‌توان بطریق فوق عمل کرد. فقط در اینجا آتل باید تا زیر گردن ادامه داشته باشد. در اوژانسها آتلهایی با نام آتل ضایعات نخاعی برای اینها استفاده می‌شود.

در شکستگی لگن خاصره باها را به هم می‌بندیم (از موج یا ، بالا و پایین زانو و لگن بیدار بالا و پایین شکستگی) و زانو‌ها را کمی بالاتر قرار می‌دهیم (با گذاشتن پتو یا وسیله دیگر زیر زانو‌ها).

کاربرد دیگر آتل

**•**عالمیا آتل بندی و بی‌حرکت کردن عضو دچار شکستگی که خونریزی هم دارد، باعث قطع خونریزی می‌شود. علت این است که پس از آتل گیری و بی‌حرکت نمودن عضو لبه‌های نیز استخوانهای شکسته شده در سر جای خود قرار می‌گیرند و بیشتر از این به رگهای خوبی موضع جراحت صدمه نمی‌رسانند.

**•**از آتل‌های بادی برای کنترل خونریزیهای داخلی و خارجی دست و پا یا ، نیز می‌توان استفاده کرد، حتی اگر دچار شکستگی هم نباشند. عمل این آتل به صورت اعمال فشار مستقیم است. معمولاً اینها در مواقعی موثر واقع می‌شوند که بنگ جراحت حاد ، تمام عضو مجروح را تحت فشار قرار دهد. از آنجایی که این آتل‌ها از طریق دهان یاد می‌شوند، لذا فشاری که ایجاد می‌کنند محدود است و ممکن است در کنترل خونریزی سرخرگی ناموفق باشد.

#### اندامات اولیه در هنگام سوختگی یا آتش

فوراً شعله‌های آتش لباس یا موی مصلوم را خاموش کنید. هر قسمت از لباس را که در حال سوختن است بیرون آورید. در بسیاری از موارد دیده شده است که هنوز قسمتی از لباس مصلومی که به مرکز حوادث و سوختگیها منتقل می‌شود در حال سوختن است. یعنی قبل از اینکه تمام شعله‌های لباس مصلوم را خاموش کنند، او را با عجله منتقل کرده‌اند. باید به یادداشت که قسمتی از شدت یک سوختگی به مدت تماس منع حرارت با بدن بستگی دارد و هر چه مدت تماس بیشتر باشد شدت سوختگی نیز بیشتر است.

بنابراین اولین اقدام درمانی یک مصلوم در حال سوختن حذف فوری و کامل عامل سوزاننده است.

اگر لباسهای مصلوم در حال سوختن است، به او اجازه ندهید تا بدود، چرا که برخورد هوا با شعله آتش آن را شطه‌ورتر می‌کند همچنین به او اجازه ندهید که بایستد، تا احتمال آتش گرفتن موهای سرش و ورود دود داغ به ریه‌های وی به حداقل برسد. بر روی مصلومی که لباسش در حال سوختن است، آب یا سایر مایعات نوسختی بریزید، یا اینکه مصلوم را با یک پده ، پتو ، کت یا گلیم تنگ پوشانده و او را در کف زمین بخوابانید این کار باعث می‌شود که آتش از اکسیژن محروم شده و خاموش شود. برای خاموش کردن لباس شعلور نباید از مواد ناپلویی یا سایر مواد آتشگیر استفاده کنید.

نباید مصلوم را روی زمین بخلایند، اینکار باعث سوختن نواحی آسیب ندیده می‌شود. اگر لباسهای در حال سوختن مصلوم آفته

به بترین است، نباید سعی کرد تا با پوشیدن آب روی آن آتش را خاموش کرد، بلکه باید مصلوم (بجز سرش) را در یک تپوی خیس چپبند تا شعله‌های آتش خاموش شوند. اگر در ضمن خاموش کردن لباسهای مصلوم لباسهای خودتان آتش گرفت و کتکی هم در اطراف نود، به دور خود یک پتو یا هر چیز مناسب دیگری که در دسترس یود محکم ببیچید و کف زمین بخوابید. پس از خاموش شدن آتش باید تمامی باقیاننده‌های لباس مصلوم را که ممکن است هنوز منبعی از حرارت باشند، خارج کرد. با این وجود سعی نکنید. که قسمتهایی از لباس را که به پوست چسبیده‌اند جدا نمایید، این قسمتها را رها کرده و بقیه لباس را بچی کنید.

از باز بودن راه هوایی و کفایت تنفس مطمئن شوید.

در یک مصلوم پهبوش با عقب دادن سر وی ، هرگونه انسداد راه هوایی توسط زبان را رفع کنید. اگر ترشحاتی در دهان وجود دارد آنها را پاک کنید. اگر مصلوم نفس نمی‌کشد، عملیات احیه را شروع کنید. در تمام مصدومین سوختگی تعیین کنید که آیا احتمال آسیب به راههای هوایی وجود دارد و شرح مختصری از شرایط آسیب و شکایات مصلوم (اگر او هوشیار است) به دست آورید.

به یاد داشته باشید؛ اگر احتمال آسیب به راههای هوایی وجوددارد فوراً و قبل از ایجاد زجر شدید تنفسی یا انسداد کامل راه هوایی او را به بیمارستان منتقل کنید.

از کفایت گردش خون مطمئن شود.

اگر نفسی وجود ندارد، ماساژهای قلبی را شروع کنید. اگر خونریزی خارجی شدید وجود دارد، فوراً آن را متوقف کنید. برای درمان و پیشگیری از شوک باید هر چه سریعتر مایع درمانی را شروع کرد. تزریق داخل سیاهرگی مایعات مهمترین جنبه درمان در یک مصلوم دچار سوختگی در طی مراحل اولیه (۲۴ ساعت اول) ، پس از آسیب است. این مرحله اولیه با از دست رفتن قابل توجه مایعات از طریق پوست و نیز با ایجاد تورم واضح در محل سوختگی مشخص می‌شود. بنابراین باید هر چه زودتر پس از آسیب برای مصلوم دچار سوختگی مایع درمانی را شروع کرد.

به یاد داشته باشید: در یک شخص با سوختگی بیش از ۲۰ درصد سطح بدنش ، هرگونه تاخیر در تجویز مایعات می‌تواند باعث شوک ناشی از کمبود حجم (هیپولمیک) شدید و مرگ شود.

تعیین اولویت درمان مصلوم سوختگی

در تعیین شدت یک سوختگی عوامل مختلفی مانند شرایط آسیب ، عامل سوزاننده ، وسعت سوختگی ، درجه سوختگی ، وجود ضایعات همراه و سن بیمار نقش دارند. برای ارائه کمکهای اولیه به مصلوم در صحنه حادثه ، اصلترین سوال در ارزیابی شدت سوختگی این است که در طی دقائق و ساعات بعدی چه خطراتی جان مصلوم را تهدید می‌کند؟ در در نظر داشتن این سوال می‌توانیم اولویتهای درمان و انتقال مصلومین مختلف سوختگی را طراحی کنیم.

سوختگیهای تهدید کننده حیات (اولویت اول)

- سوختگی درجه سوم با سطحی بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد سطح بدن و سوختگیهای درجه دوم و اول بسیار وسیع
- هر سوختگی که در آن احتمال آسیب دستگاه تنفسی وجود داشته باشد مثل سوختگی صورت و سوختگیهای وسیع قفسه سینه.
- سوختگیهایی که یکی از اندامها (پا یا دست) را در معرض خطر قرار می‌دهند. (اولویت دوم)
- مصدومین سوخته‌ای که در معرض خطر از دست دادن یکی از اندامهایشان می‌باشند، دومین اولویت را برای درمان و انتقال دریافت می‌کنند. این گروه شامل مصلومین مبتلا به سوختگیهای محیطی اندامها هستند که به علت تشکیل اسکار(جوشگاه) ، خون رسانی اندامهایشان مختل شده است.

سوختگیهای شدید (اولویت سوم)

سوختگیهای زیر گرچه زندگی را در معرض خطر قرار نمی‌دهند اما به علت ترمیم ناقص آنها و معلولیتهای طولانی مدتی که بجا می‌گذارند تحت عنوان سوختگیهای شدید در نظر گرفته می‌شوند و باید پس از رسیدگی به مصلومین مشمول اولویتهای اول و دوم آنها را درمان کرده و انتقال داد.

- سوختگیهای مناطق حساس و بحرانی- مفاصل ، دستها و پاها (باینترز از موج) و ناحیه تناسلی.
- سوختگیهای همراه با شکستگی استخوانها و آسیب شدید بافت نرم.
- هر سوختگی درجه سوم با دوگیری بیش از ده درصد سطح بدن.

در معاینه و درمان یک مصلوم سوخته باید از قانون معمول اولویتهای بررسی و درمان پیروی کرد. در بررسی اولیه مصلوم (Primary survey) باید مشکلات اورژانسی تهدید کننده حیات را پیدا کرده و درمان نمود (مانند انسداد راههای هوایی ، ایست قلبی و تنفسی و شوک شدید) ؛ در بررسی ثانویه باید طی یک معاینه فیزیکی سریع سایر مشکلات تهدید کننده حیات را کشف و درمان کرد و علائم حیاتی را اندازه گیری نمود و در صورت نیاز یک معاینه عصبی سریع انجام داد. در بررسی نهایی (تکمیلی) طی معاینه و اخذ شرح کامل ، هرگونه درمان لازم دیگر را شروع کرده و مصلوم را برای انتقال آماده می‌کنیم.

#### تنفس مصنوعی

تنفس مصنوعی به کلیه اعمالی گفته می‌شود که باعث رساندن اکسیژن به مصلوم می‌شوند تا تنفس طبیعی وی دوباره برقرار شود. تنفس مصنوعی به صورت مجموعه اعمال فیزیکی ، شیمیایی که بطور مصنوعی و با بوسیله دستگاههای مخصوص (ونتیلاتور) به منظور برقراری نظم تنفس در زمانی که اعمال تنفس و مرکز تنفس از فعالیت افتاده و یا دچار اختلال گرویده است، انجام می‌گیرد. تنفس مصنوعی باعث باز و بسته شدن ریه‌ها و دخول هوا در آنها شده و اکسیژن لازم را به خون و بافتهای دیگر بدن می‌رساند.

مقدمه

بدن می‌تواند مدت ۶-۴ دقیقه بدون اکسیژن بماند. بنابراین اگر قلب بایستد، یعنی خونی که حامل اکسیژن برای سولرهایست از جریان یافتد، امدادگر برای برگرداندن ضربان قلب بطور متوسط ۵ دقیقه فرصت دارد. و حدود ۶۰ ثانیه بعد از ایست قلب ، تنفس

نیز قطع می‌شود. اگر قلب کار کند ولی تنفس قطع شده باشد در اینجا هم ۵ دقیقه فرست برای نجات بیمار است.

موارد لزوم دادن تنفس مصنوعی

علائمی که نشان می‌دهد مصنوعی با بیمار به تنفس مصنوعی احتیاج دارد عبارتند از:

•هیچگونه حرکتی در قفسه سینه بیمار دیده نمی‌شود و حرکت هوا را از دهان بینی نمی‌توان شنید.
با گرفتن تکه کاغذ یا پنبه در برابر دهان و بینی بیمار (و حرکت آنها) و یا گرفتن آینه جلوی دهان و بینی (و ظهور بخار روی آن) هم می‌توانیم به ایست قلبی بی تبریم.

•بیمار برای وارد و خارج نمودن هوا به ریه‌های خود تلاش می‌کند و عضلات جلوی گردن و برجهت می‌شوند ولی ورود و خروج هوا انجام نمی‌شود یا خیلی فر موثر است و تنفس را نمی‌توان حس کرد.

•بیمار دچار سباتوز می‌گردد یعنی پوست و مخاط اطراف لبها، ناخنها، بینی و گاهی تمام بدن و صورت به رنگ خاکستری متمایل به آبی (کبود) در می‌آیند.

چگونگی دادن تنفس مصنوعی

مصدوم را به پشت خوابانید پس سر روی را به یکد طرف چرخانده با انگشت دهان وی را جسنجر کنید تا اشیا خارجی از قیل آدامس، سیگار، و دندان مصنوعی ترشحات لُج و دهان را بیرون آورید و بعد از باز نمودن راه‌های هوایی با مأمور سر عقب و چانه بالا (یا یک دست پیشانی بیمار را پایین آورده و با دست دیگر چانه بیمار را بالا بکشید مواظب باشید بر روی گردن فشار نیآورید). سر خود را نزدیک دهان مضموم آورده و بعد از ارزیابی سریع تنفسی، دادن تنفس را شروع کنید.

تنفس دهان به دهان

در تنفس دهان به دهان بعد از باز کردن و پاک کردن راه‌های هوایی، انگشتان دستی که روی پیشانی بیمار قرار دارد، بردهای بینی را فشار دهید تا بسته شود. سپس نفس عمیق بکشید و دهان خود را در امتداد راه هوایی (موازی با آن) و روی دهان وی قرار دهید که تمام دهان را بپوشاند. در همان حال که از گوشه چشم به سینه او نگاه می‌کنید، به آهستگی آفتاب در ریه او بدرمید تا سینه‌اش تا حد الامکان بالا بیاید. از دادن تنفسهای سریع و با فشار زیاد جدا خودداری کنید.

دهانتان را از روی دهان مضموم بردارید و با حفظ وضیعت سر عقب و چانه بالا، بینی او را ز رها کنید تا هوا از ریه‌هایش خارج شود، پس مجدداً نفس بکشید تا بار دیگر تنفس مصنوعی بدهید. پس از انجام ۲ بار تنفس دهان به دهان مرحله بعدی ارزیابی را انجام دهید. اگر قفسه سینه بالا نیامد ممکن است راه هوایی کاملاً باز نشده باشد و یا توسط یک جسم خارجی مسدود شده باشد که در این صورت اقدامات در آوردن جسم خارجی را انجام می‌دهیم.

در موارد زیر تنفس دهان به دهان نباید انجام شود.

•وجود زخم روی صورت، دهان و فک یا شکستگی فک

•آفته بودن اطراف دهان مضموم به سم

•سفرناغ شدید و مکرر

•تقاضای شدید عضلات فک (در تشنج)

تنفس دهان به بینی

۱- هر گاه انجام تنفس دهان به دهان ممکن نبود می‌توان از این روش استفاده کرد. بعد از باز کردن راه هوایی و پاک کردن دهان، با انگشت شصت دستی که روی چانه قرار دارد لبهای مضموم را به هم فشار دهید تا دهانش بسته شود.

۲- نفس عمیق بکشید، دهانتان را روی بینی مضموم قرار دهید و داخل بینی بدرمید تا قفسه سینه بالا بیاید. سپس دهانتان را از روی بینی بردارید و در صورت امکان او را باز کنید تا هوا از طریق دهان و بینی خارج شود.

۳- بلافاصله بعد از تنفس نفس کاروتید را جهت بررسی وضیعت قلبی بررسی کنید. اگر قلب ضربان ندارد همزمان ماساژ قلبی بدهید.

۴- تعداد تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۵-۱۲ بار در دقیقه در بزرگسالان و ۲۰ بار در دقیقه در اطفال ادامه می‌دهید.

تنفس دهان به بینی

از این روش معمولاً در کودکان و نوزادان استفاده می‌شود. بعد از قرار دادن سر بیمار در وضیعت مناسب از نظر راه‌های هوایی دهان خود را روی دهان و بینی طفل گذاشته و فقط با هوایی که در دهان دارید با به آرامی فوت کنید (از بکار بردن هوای زیاد و با فشار زیاد خودداری شود) و به حرکات قفسه سینه نیز توجه کنید. سپس سر خود را کنار ببرید تا هوا زا ریه‌ها (ششها) خارج شود.

و دوباره ...

دادن تنفس به طریقه سیلوستر

این روش تنفس مصنوعی بر یق گرفتگی و از کار افتادن مایچه‌های تنفسی در اثر عوامل دیگری مانند کزاز مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش با باز کردن دهنها به صورت دایره‌ای تا بالای سر و بعد جمع کردن دهنها روی قفسه سینه و فشار روی قفسه سینه ورود و خروج هوا.

نکات لازم در تنفس مصنوعی

•وز تنفس مصنوعی سریع و محکم خودداری کنید.

•هوا باز بودن راه هوایی مطمئن شوید. تا هوا به جای نای وارد معده نشود. ورود هوا به مری و معده باعث اتساع آن خواهد شد که باعث تحریک استرناغ شده و مواد استرفاخی می‌تواند وارد مجاری هوایی شده و باعث خفگی شود و اتساع معده همچنین به علت فشار روی عضله دیافراگم، تنفس و باز شدن ریه را با اشکال درویو می‌کند. در این صورت مراقب استرفاغ کردن بیمار باشید و در صورت استرفاغ او را به سرعت به پهلو بچرخانید تا مواد استرفاخی از دهانش خارج شود و پس از آن دهان او را تمیز کنید و به دادن تنفس و احیا ادامه دهید.

•هواز نگرفتن کامل دهان آماده‌گر روی دهان بیمار، قرار گرفتن کامل سر در وضیعت مناسب، بسته نشدن کامل بینی موقع دادن تنفس و کافی نبودن قدرت تنفسی مصنوعی عامل موثر نبودن تنفس مصنوعی خواهد شد.

در تنفس مصنوعی، آمادگرف هوای یازمی خود را وارد ریه‌های مضموم می‌کند. پس از این عمل به علت خاصیات اتجاعی ریه، هوای وارد شده از خارج می‌شود و ریه به حالت اول بر می‌گردد.

#### ایضی فانی آموزان موعوق فر مدرسه

منبع:پایگاه اطلاع رسانی انجمن صرع ایران

مدرسه در زندگی بچه ها نقش حساس و مهمی دارد و این عجب نیست که خانواده های دارای فرزند مبتلا به صرع، راجع به آن سئوالات فراوانی داشته باشند. هرکس با فرزند شما سروکار دارد، از راننده سرویس گرفته تا معلم و ناظم مدرسه بایستی از بیماری فرزند شما اطلاع داشته باشد. اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می دهید حتماً بایستی اطلاعات درستی را به اولیای مدرسه بدهید. بدیهی است اطلاعات درست و علمی اولیای مدرسه راجع به صرع در عکس العمل آنها در زمان حمله می تواند کمک موثری باشد.

برای برقراری امنیت فرزندتان در مدرسه، ابتدا می بایست سطح اطلاعات اولیای مدرسه را راجع به این اختلال ارزیابی کرد؛ اگر اطلاعات در سطح قابل قبولی نیست بهتر است از پایه نکات اصلی در مورد اختلال صرع را توضیح و آموزش داده و اطلاعات لازم در مورد مشکلات خاص فرزندتان را در اختیار مدرسه بگذارید. در واقع مدرسه بایستی اطلاعات زیر را از والدین و دانش آموز مبتلا به صرع کسب کند.

– صرع دانش آموز مبتلا به حمله تشنجی چگونه است؟

– آیا حمله صرع این دانش آموز علائم هشداردهنده دارد؟ اگر دارد علائم آن چیست؟

– حمله تشنجی چه مدت طول می کشد؟

– فرد مبتلا چه زمانی برای بازگشت به حال عادی پس از حمله نیاز دارد؟

– چه اقدامات کمکگی اولیه هنگام حمله نیاز است؟

– حمله چندبار در هفته یا ماه رخ می دهد؟

– عوامل مستعدکننده حمله در مورد دانش آموز مذکور کدامند؟

– آیا دانش آموز مبتلا دارویی مصرف می‌کند؟ یا در روز چند قرص بایستی مصرف کند. در هر حال اطلاعات کافی راجع به چگونگی مصرف دارو را در اختیار اولیای مدرسه قرار دهید. همچنین بایستی اطلاعاتی که راجع به نحوه تحصیل فرزندتان دارید از محدودیت های که پزشک معالج برای نوع درس و فعالیت فیزیکی دانش آموز قائل شده تا بسیاری موارد دیگر در اختیار مدرسه بگذارید.

•دارو در مدرسه

اگر دانش آموز بایستی در بین روز دارو مصرف کند، چه تصمیمی می‌گیرید؟ مسئولیت مصرف دارو را به عهده خود دانش آموز باید گذاشت و یا به عهده مدرسه یا والدین؟ در مواردی دانش آموز از هر نظر توان پذیرش مسئولیت مصرف دارویی خود را دارد و در بسیاری موارد نیز مدرسه مانند والدین این مسئولیت را به عهده می‌گیرد. اما در هر حال امکان فراموش شدن دوز مصرفی میان روز وجود دارد و گاه ممکن است دانش آموز دارویی خود را نخورد. بهترین راه در این موارد مشاوره با پزشک معالج است که داروها را به گونه ای تنظیم کند که نیازی به مصرف دارو در بین روز و در مدرسه نباشد و اجابتاً بتوان پس از بازگشت از مدرسه دارو را مصرف کرد.

•ورزش در مدرسه

برای آنکه بتوانید فرزندتان فعالیت های ورزشی را به خوبی و کامل انجام دهد بایستی به سه عامل توجه کنید: طبیعت و فرم نوع فعالیت های ورزشی، طبیعت و نوع صرع دانش آموز و مراقبت در دسترس و امکانات موجود در حین ورزش کردن و توجه به میزان خطرانی که امکان دارد فرزند شما را دچار آسیب کند. به یاد داشته باشید اگر فرزند شما تنها در جایی باشد که عده ای مراقب او باشند احتمال حمله برایش بیشتر از زمانی است که در کنار دیگر دانش آموزان و در جمع باشد.

•صرع و ضعف تحصیلی

علل متفاوتی برای ضعیف بودن درس یک دانش آموز مصروع وجود دارد و البته همه آنها به مشکل صرع آنها مربوط نمی‌شود. برای اطمینان از علت افت تحصیلی فرزند خود باید به دقت به نکات بسیاری توجه کنید. بیشترین دلیل افت تحصیلی دانش آموزان و یا تفر از مدرسه مشکلی است که این کودکان در بین بچه های دیگر احساس می‌کنند. عوارض دارویی ضدمصرع نیز در کاهش حافظه، یادگیری و تمرکز دانش آموزان نقش مهمی خواهد داشت. یادگیری برخی دروس نیز ترس از وقوع حمله را در دانش آموز افزایش می‌دهند. در این موارد بایستی آموزش مقابله با استرس و یا پرهنز از موارد دسترس را را به فرزند خود بیاموزید و

سعی کنید به جای روضه شکست در مقابل مشکلات و رنج به آنها راه نطابق را بیاموزید.

**هرص** و امتحان

معمولاً دانش آموزان دچار صرع همانند دیگر دانش آموزان قادر به گذراندن امتحانات خود هستند ولی در مواردی که حمله صرع هنگام امتحان رخ می دهد، قفسه به کلی فری می کند و قطعاً اولیای مدرسه بایستی این مورد را در مجامعه نمره در نظر بگیرند.
مواردی که حلاالت صرع، شدید و کادلاً تحت کنترل نیست لازم است پزشک متخصص توضیحات لازم را در اختیار اولیای مدرسه گذاشته و در مورد وضعیت و شرایط امتحان به آنها توضیح دهد.

**با خفگی چه کنیم؟**

منبع:روزنامه قدس

الف: خفگی در آب

غرق شدگی به علت فور رفتن کامل مجاری تنفسی در آب یا مایع دیگری صورت می گیرد. غرق شدگان معمولاً به دو علت می میرند؛ یک خفگی (کمبود اکسیژن) و دیگری عوارضی که بعداً ایجاد شده و مربوط به وارد شدن آب در ریه هاست.
کمبود اکسیژن خیلی زود به بیهوشی، توقف قلب و خرابی نسج مغز منجر می گردد. مدتی که یک نفر می تواند در آب بماند تا خفه شود در اشخاصی مختلف متفاوت است. مثلاً یک نفر غریق اگر در آب دست و پا بزند و هوایی را که در ریه ها دارد خارج کند، پس از سه دقیقه خواهد مرد، در صورتی که اگر هنگام غرق شدن سنکوپ کرده و بیهوش شده باشد به طوری که در حرکات تنفسی او وقفه حاصل شده باشد و ضربان قلب آهسته شود ممکن است مدتی طولانی در مقابل مرگ مقاومت نماید. باید دانست که عمل قلب تا چندی پس از قطع کار تنفسی ادامه دارد. بنابراین حتی پس از چند ساعت ادامه تنفس مصنوعی ممکن است شخص غرق شده نجات پیدا کند. اگر کمک دهنده تنها است باید او را برای تحلیلهان پزشکی فرستاد و در ضمن بنویز، زیرانه‌از، کیف آب گرم تهیه کرده و مقامات قانونی را نیز در جریان امر بگذارد.

برای نجات مفروق نباید حتی لحظه ای را تلف کرد و به اقدامات زیر پرداخت:

۱- ابتدا سر او را پایین برده به یک طرف بر می گردانیم و یک دستش را زیر سرش می گذاریم و اگر جای سراسیمه است، سر او را در قسمت پایین تر می گذاریم.

۲- دو دست خود را حلقه وار به زیر شکمش برده او را از روی زمین بلند می کنیم و فشار می دهیم تا آب از ریه های او به خارج بریزد. با او را طوری روی زانوان خود قرار می دهیم که به ششهای او فشار آمده و آب آنها خالی شود. چنانچه مفروق کودک باشد معج یاهای او را گرفته و او را وارونه نگه می داریم.

۳- دهان مفروق را کاملاً پاک کرده، اگر لجن یا خزه یا علفی در حلق اوست خارج می کنیم. دندان مفستونی او را بیرون آورده و دهانش را کاملاً تمیز می کنیم.

۴- نفس او را در ناحیه گردن می گیریم تا مطمئن شویم جریان خون برقرار است یا خیر و در این صورت، عدم لمس نبض ماساز خارجی قلب را با تنفس مصنوعی نوأم می کنیم.

۵- تنفس مصنوعی را شروع می کنیم و در هر دقیقه در حدود ۱۵ بار تنفس می دهیم تا تعداد آن برابر تنفس طبیعی باشد. تا یک ربع پس از پیدایش تنفس طبیعی نباید تنفس مصنوعی را قطع کرد.

۶- اگر کمک دهنده دیگری در اختیار دارید، لبشهای خیس مفروق را بیرون آورده و لباس خشک به او بپوشانید.

۷- بدن بیمار را گرم نگه دارید تا از شوک که در نتیجه ترس و وحشت بیمار ایجاد شده است، جلوگیری بشود.

۸- موقعی که بیمار به هوش آمده، نوشیدنی گرم و شیرین به او بدهید و در ضمن به او اجازه نشستن ندهید.

ب: خفگی با گازها و مسومیت استنشاقی

گازهای سمی، گاز سوخت، استنشاق، گاز بخاری، گاز احتراق موتورها و دودی که در نتیجه انفجارات عظیم یا آتش سوزیهای بزرگ ایجاد می شود نیز باعث مسومیت و خفگی می گردد.دی اکسیدکربن در اثر احتراق ناقص مواد آلی مثل ذغال و چوب به دست می آید. این گاز، گاز خطرناکی است و موارد مسومیت با آن در کشور ما به خصوص در فصل زمستان زیاد دیده می شود. آتش کرسی، اجاق، توره، بخاری و چراغ نفت سوز در اتاقهای در بسته باعث مسومیت با دی اکسیدکربن می گردد. هنگام جنگ نیز در کسینگاهها که گلوله یا نارنجکی منجر می شود مقدار «CO» در فضای اطراف منشر می شود و ایجاد خفگی می کند. دی اکسیدکربن هر چندهر هم مقدارش کم باشد به علت خاصیت ترکیب ثابتی که به هموگلوبین می دهد خطرناک می باشد. «CO» که تنها در گلول قرمز اثر می کند، بلکه در پلاسمای خون هم حل می شود. در مورد زندهای باردار از جفت نیز عبور کرده و وارد جریان خون جنین می شود.

علام خفگی

اولین علامت خفگی حاد عبارت است از: سردرد و سرگیجه و احساس صدا در گوش، سستی، استراخ، حالت خفقان و همچنین کبودی در نوک انگشتان دست و پا و لبها ظاهر می شود که بالاخره به اغما و مرگ می انجامد.

کنکهای اولیه

در هنگام بروز این علامت، ابتدا باید بیمار را به هوای آزاد منتقل کرده و کروات، بقمه کمربند و ... را باز نموده تا بیمار به آسانی بتواند تنفس کند. بیمار را گرم نگهداشته و در صورت شدت خفگی لازم است تنفس مصنوعی را شروع نموده و این کار را تا مدتی طولانی ادامه داد و چنانچه بیمار دچار ایست قلبی است ماساژ قلبی ضروری است. سرعت انتقال بیمار از محیطه سموم چه از نظر حفاظتت بیمار و چه از نظر حفاظتت نجات دهنده دارای اهمیت است، زیرا ممکن است هنوز اثر گاز در محل از بین نرفته و باعث مسومیت بیشتر بیمار و با نجات دهنده گردد. بیمار را فوراً باید به بیمارستان انتقال و در طول راه، در صورت لزوم تنفس مصنوعی را ادامه داد.

**آسیب ناشی از صوت**

منبع:روزنامه جوان

پس از هر ساعت استفاده از دستگاه های شنیداری حداقل پنج دقیقه استراحت گوش ضروری است.

یک متخصص گوش وحنق وبینی گفت: استفاده از هر گونه وسیله صوتی در فاصله نزدیکه به حطرون گوش در پستانداران و بالاخص انسان آسیب رساننده ویرقابل برگشت است.

دکتر شاپور صفری با بیان این که در کشور ما از هر سه نوجوان یک نفر از وسایل صوتی - شنیداری دستنی یا به اصطلاح (MPplayer) استفاده می کند، افزود: به دلیل نداشتن آگاهی لازم این افراد از طرز صحیح استفاده این وسایل و بلا بردن شدت صدا بیشتر از حد استاندارد، این افراد در معرض آسیب جدی گوش قرار می گیرند. وی حد مجاز استفاده از هر نوع وسیله صوتی را **??** دسی بل عنوان کرد و گفت: اصواتی که بیش از **??** دسی بل شدت صوت داشته باشند، می توانند باعث آسیب گوش شوند. دکتر صفری در ادامه افزود: شدت صوت در یک اتاق آرام **??** دسی بل و در یک گفتگوی معمولی و یا در یک رستوران شلوغ **??**دسی بل است. وی افزود، همچنین ما مجاز به گوش دادن به شدت صوتی معادل **??** دسی بل به مدت هشت ساعت هستیم به شرط آن که در هر یک ساعت، پنج دقیقه به گوش هایمان استراحت دهیم.

وی با اشاره به شیوع استفاده از (MPplayer) ما در بین جوانان گفت: علی رغم این که هدفون های این دستگاه به صورتی طراحی شده اند که به طور مستقیم در داخل مجرای گوش قرار می گیرند، در صورت افزایش صدای دستگاه به بالاتر از **??** درصد می توانند شدت صوتی معادل یا بیش از **???** تا **???** دسی بل را به گوش داخلی منتقل کنند. صفری، دلایل علاقه‌مندی جوانان را به گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، وجود سر و صدای اضافی محیط عنوان کرد و افزود: فردی که از هدفون استفاده می کند در صورتی که نتواند صدای اطرافیان خود را بشنود، گوش او در معرض خطر قرار دارد. دکتر صفری در ادامه افزود: گوش‌هایی که تمام سطح گوش را می پوشاند کمتر ایجاد عارضه می کند. همچنین اخیراً شرکت های سازنده این دستگاه ها برای جلوگیری از آسیب گوش، هدفون هایی را تولید کرده اند که صدای محیط را از بین می برد تا شنونده گان احتیاج به افزایش صدای دستگاه برای بهتر شنیدن نداشته باشند.

وی از اولین علامت آسیب گوش به ایجاد صدای ووزوز در گوش اشاره کرد و گفت: شدت صوت **??** دسی بل در مدت هشت ساعت می تواند کاهش شنوایی قابل ملاحظه ای ایجاد کند در صورتی که اگر این شدت صوت به **??** دسی بل افزایش یابند، این کاهش شنوایی می تواند در مدت چهار ساعت ایجاد شود. همچنین شدت صوت صد تا **???** دسی بل در مدت هشت تا **??** دقیقه باعث آسیب گوش می شود.

صفری در خصوص راهکارهایی که می تواند گوش را در برابر شدت اصوات بالا محافظت کند، گفت: در صورت استفاده از (MPplayer) ما باید شدت صوت و طول مدت گوش دادن را کاهش داد. همچنین شدت صوت های زیر **??**درصد در این دستگاه ها در مدت **??** تا **??** دقیقه، عارضه ای ایجاد نمی کند.

وی افزود: در هر یک ساعت استفاده از این دستگاه های شنیداری حداقل پنج دقیقه باید به گوش استراحت داد، همچنین اگر از محیطی پر سر و صدا خارج شده اید، نباید مجدداً از این گوش‌های استفاده کنید زیرا در این زمان گوش مستعد آسیب است.

صفری، معاینه افرادی که به مدت زیاد با این دستگاه های شنیداری سر و کار دارند یا در محیط پز پر سر و صدا کار می کنند را از نظر قدرت شنیداری لازم دانست و گفت: چنین افرادی باید توسط یک متخصص گوش و حلق و بینی معاینه شوند تا تست های تشخیصی جهت سنجش شنوایی از آنان به عمل آید که این تست ها می توانند شروع آسیب را تشخیص دهند تا قبل از به وجود آمدن آسیب جدی و غیر قابل برگشت اقدام به درمان آن کرد.

**اقدامات درمانی اولیه بند از آسیب های ورزشی**

منبع:روزنامه جوان

بعد از اینکه یک آسیب حادث می شود ناحیه آسیب دیده برخون شده و ملتهب می شود.
پدیده انقباض یا جایگزینی بافت آسیب دیده توسط کلاژن شروع شده که اسکار (اثر زخم) نامیده می شود و سخت و سفت است.قبل از شروع مجدد ورزش باید اصلاح شده و با دقت درمان شود.
روش (RISCE) (استراحت، یخ فشار، بالا بردن عضو صدمه دیده) برای اداره آسیب های مختصر و در مراحل اولیه توصیه می شود.
لطفاً به موارد زیر توجه فرمائید.

-**؟**نورا باید خونریزی را کاهش داد. در **??** تا **??** ساعت اول بعد از آسیب یک پاکت یخ باید به کار برده شود بدین صورت که هر ساعت یکبار بدت **??** تا **??** دقیقه از آن استفاده شود.



-؟به منظور کاهش خوزیری از منقلقه آسیب دیده باید منقلقه آسیب دیده را بالا برد و با استفاده از بیک باند دور تا دور منقله را محکم بست و با فشار از خوزیزی بیشتر جلوگیری کرد.

-؟استراحت می تواند از توسعه و گسترش آسیب جلوگیری کند. استفاده از بریس - محافظ با عصا و باندهای کشی می تواند در حین فعالیت‌های معمولی روزانه ما را از آسیب بیشتر محافظت کند. این وسایل هم چنین هنگامی که در رفتگی درجه وجود داشته باشد نقش محافظتی دارند که البته باید توسط پزشک تجویز شود.

-؟ماساژ خیلی خفیف هم حتی هنگام شروع خوزیزی نباید انجام شود. استفاده کردن از روغن از خراشیدگی پوست پیشگیری می کند و می تواند عملکرد بافت ترمیم شده را اصلاح کند.

-؟انجام حرکات کششی البته با احتیاط کامل می تواند عملکرد بافت در حال ترمیم و شکل گرفتن آن را اصلاح کند که البته این عمل برای ماساچه ها و تاندونها به کار می رود نه برای رباط ها که فقط از ماساژ بهره می برند.

-؟مصرف ویتامین C می تواند به پیشرفت، بهبودی و التیام کمک کند، که این به علت نیاز کلاژنها به ویتامین C می باشد که در صورت مصرف دست ویتامین C می تواند مفید باشد.

-؟بعد از اینکه آسیب و صدمه بافتی از مرحله حاد گذشت و خوزیزی متوقف شد گرم کردن موضع برای افزایش جریان خون موضع و پیشرفت بهبودی و التیام ضروری است.

-؟بعد از اینکه آسیب بهبود یافت و فروکش نمود می توان ورزشهای قدرتی را شروع کرد. استفاده از بریس و محافظ مانند اینها در این مرحله فوق العاده موثر است.

-؟پیشگیری از درمان بهتر است، یک محافظ دهان می تواند از دندانها و فک محافظت کند. جسیهای جلوگیری از تاول طبی - ورزشی می تواند از بروز تاول جلوگیری کند، البته اگر فرا و سریع به کنار رود و استفاده از نوشیدنی های ورزشی که از نظر غلظت با خون یکسان هستند از بی آب شدن بدن جلوگیری می کند.

تحقیقات اخیر نشان داده است که کمردردی که امروزه در بین اشخاص مختلف شایع است ریشه در نحوه تکامل انسان دارد.

**ایضی در حمام را جدی بگیرد**

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: کارشناسان سازمان بهداشت جهانی با توجه به فرارسیدن فصل سرما در بسیاری از کشورها نسبت به ایمن سازی حمام خانه‌ها هشدار دادند.

به گزارش راشین نویسه، به دلیل ایمن نبودن سیستم گرمایش حمام‌ها بیش از ۴۰ درصد خفگی‌ها در زمستان اتفاق می‌افتد که در این زمینه باید فکری جدی شود. در بسیاری از خانه‌ها، آبرگرمکن در داخل حمام نصب می‌شود و دودکش آبرگرمکن ایمن نیست و به طور صحیح از سوی کارشناسان مربوطه مورد بررسی قرار نمی‌گیرد. به همین دلیل، گاز مونواکسید کربن (گازی سمی که سبب خفگی می‌شود) که باید از طریق دودکش آبرگرمکن به بیرون از خانه منتقل شود، در فضای حمام منتشر شده و خفگی ایجاد می‌کند. کارشناسان به مردم توصیه می‌کنند که پیش از فرارسیدن فصل سرما نسبت به ایمن کردن وسایل گرمایشی خود اقدام کنند و حتما در این زمینه از بیک کارشناس یا متخصص نصب وسایل گرمایشی کمک بگیرند. در عین حال به افراد توصیه شده که هنگام حمام کردن حتما از نصب دیویش روی پربرهی برق حمام مطمئن باشند و حداقل یک ساعت بعد از اتمام حمام کردن، از پربرها (برای سشوار و...) استفاده کنند.

**هنگامی که کودکان دچار خفگی می شوند**

منبع:روزنامه کیهان

کودکان قادر نیستند اجسام کوچک و جامدی را که در داخل دهانشان قرار می دهند به خوبی بلع کنند و این اجسام می تواند باعث بسته شدن راه تنفس و خفگی کودک شوند. کودکان نوا اغلب پرتحرک هستند و ماده غذایی در حین فعالیت بیشتر می تواند باعث انسداد راه هوایی شود. این کودکان با علت نداشتن دندان آسیا نمی توانند تکه های غذایی سفت را بجوند. خندانن این کودکان در حین تغذیه باعث افزایش خطر خفگی به علت انسداد راه هوایی می شود. کودکان برای کشف محیط اطراف هر چیزی را که بتوانند وارد دهان خود می کنند و این کار خطر خفگی را افزایش می دهد.

مهمترین قدم برای پیشگیری از این مشکل مرگ زار برهیز از دادن تکه های بزرگ غذایی و له نشده به کودکان نواست. غذایی نرم شده و مایعات حتی اگر به حلق بریزند با ایجاد رفلکس سرفه خارج می شوند، اما تکه های بزرگ غذایی، انواع آجیل و دانه های روغنی، تخمه ها، هسته پرتقال، گیلان و سایر میوه ها، شکلات های سفت، ذرت پوداده، میوه های خام مثل هویج و سیب، تکه های گوشت و... موادی هستند که می توانند باعث مرگ ناگهانی شوند.حالا اگر کودکی دچار حالت خفگی به علت پریدن جسم خارجی به راه هوایی شد چه باید کرد و چه نباید کرد؟ اگر کودک قادر به تنفس نبود یا سرفه می کند، هیچ اقدامی به جز تشویق به سرفه نباید انجام داد. سرفه راه هوایی را باز می کند. هرگز به فرزندان مایع یا غذایی سفت دیگری به منظور پاک کردن راه تنفس ندهید. به هیچ وجه انگشتان خود را برای خارج کردن جسم بلع شده به داخل دهان او نبرید.

اگر کودک قادر به تنفس نباشد یا اینکه نمی تواند سرفه کند، صدایی از او در نمی آید و قفسه سینه اش بالا و پایین نمی رود که دراین صورت کودک گیوود و بی قرار می شود. در چنین مواقعی دهان کودک را باز کنید و اگر جسمی درحلق مشاهده کردید یا انگشت آن را خارج سازید. اگر پس از این کار تنفس او باز نگشت و همچنان صدایی از او درنیاید دیگری لازم نیست فقط تشویق به انجام سرفه برای خارج کردن بقیه جسم خارجی انجام گیرد.اگر همچنان کودک قادر به تنفس کشیدن نباشد و سن او بیشتر از یکسال است، باید در پشت کودک بایستید و دو دست خود را بالای ناف و زیر جناغ سینه اش حلقه کنید و کودک را روی دست خود خم کنید. یک دست را مشت کرده و دست دیگر را روی آن قرار دهید و به طور ناگهانی دست را به سمت بالا و عقب بکشید و سعی کنید تمام هوای داخل ریه و راه های هوایی را به بیرون برانید. این کار را ۱۰-۶ مرتبه به طور مرتب و پشت سرهم انجام دهید تا اینکه جسم خارجی به بیرون برود. اگر جسم خارجی به بیرون نیاید مجدداً دهان کودک را باز کنید اگر جسمی را مشاهده کردید زبان را به جلو کشیده و با انگشتان جسم را خارج کنید. اگر کودک آفتادر سنگین است که نمی توانید او را روی دستان حلقه شده خود نگاهدارید، او را روی زمین به پشت بخوابانید و با دو دست در بالای ناف به طور ناگهانی به سمت بالا فشار بیاورید.

اگر کودک کوچکتر از یکسال باشد پس از آنکه دهان او را بررسی کردید و چیزی در آن مشاهده نکردید، او را با شکم روی یک دست خوابانده و سرش را با زوبه ۶۰ درجه به پایین روی زانوهای خود قرار دهید و سپس ۵ مرتبه محکم در بین دو کتف کودک به سمت جلو و پایین ضربه وارد کنید. اگر تنفس برقرار نشود وسدای کودک در نیامد کودک را برگردانده و پشت او را روی دستان قراردهید و با دو انگشتان نشانه و میانه روی استخوان جناغ سینه اش فشار بیاورید تا جسم خارج شود. اگر پس از ۵ ثوبت همچنان کودک قادر به تنفس نباشد تنفس دهان به دهان را آغاز کنید. اگر با تنفس دهان به دهان قفسه سینه حرکت نکود و هوا وارد آن نشد مجدداً مائور فوق را تکرار نمایید.تنفس دهان به دهان در فاصله این مائورها باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد تا زمانی که نیم اوورژانس از راه برسد.

**جعبه کمکهای اولیه**

مقدمه

جعبه کمکهای اولیه یکی از وسایلی و لوازمی است که بایستی در هر خانه ، نهادها و ارگانها ، خصوصاً مدارس وجود داشته باشد تا در مواقع لزوم بتوان قبل از رسیدن پرسنل اورژانسی یا رساندن مصدوم به مراکز درمانی از آن استفاده کرد.
هجتنی در مواقعی که قصد مسافرت یا یک تیکت یا گوهنوردی دارید لازم است این جعبه را همراه خود ببرید.
خشتا وسایلی و داروهایی که مورد مصرف بیشتری دارند و ضروری هستند باید در این جعبه نگهداری شوند.

لوازم ضروری جعبه کمکهای اولیه

لوازم و داروهای مورد نیاز که بایستی در جعبه ... جای داده شود عبارتند از:

•محلول بنادین و سرم فیزیولوژی

•الکل سفید(ضد عفونی کننده)

•پیپه

•گاز یا نظیف استریل در ابعاد مختلف

•باند یا نوار در اندازه‌های مختلف

•محلول آمونیاک (محرک تنفسی)

•پماد جتنامیسن و پماد تراسیکلین

•دورچه تب (ترمومتر)

•قیچی

•چسب

•هرنگ آنگ آماده برای تزویق ضروری در اندازه‌های ۲/۵ و ۱۰ سانتیمتر مکعبی

•جعبه شکسته‌بندی کوچک و بزرگ (آتل)

•باند سه گوش و باند نواری

•محلول ۲ درصد مرکوروبوم (ضد عفونی کننده)

•کیف بیج

•کیسه آب گرم (مبارزه با سرما یا درد)

•هوارهای کوچک که برای بانسان زخمهای کوچک و خراشها بکار می‌رود.

**هوکویلاست** یا **نوار چسب** که برای بستن و ثابت نگه داشتن پانسمان بکار می‌رود.

**•**پودر تالک (برای دستکش ، ماساژ ، نوزاد)

**•**هماد ایکتیول (برای باز کردن دمل و کورک)

**•**گیلاس مدرج

**•**گیلاس چشم‌شویی

**•**میرس

**•**آبینه کوچکک

**•**چس دندان موش

**•**چس با انبرک

**•**صافون و حوله و کبریت

**•**هر موارد مسافرت بهتر است سرم ضد سم مار نیز با خود داشته باشید.

داروهای مورد نیاز در جبهه کمک های اولیه

**•**داروهای که زیاد مورد استعمال خواهند داشت، در درجه اول مسکن‌ها هستند از قبیل آسپرین ، استامینوفن و نظایر آنها.

**•**داروهای دیگری که ممکن است مورد احتیاج واقع شود، داروهای ملین است که در مواقع یبوست بکار می‌رود.
ماده‌ترین این نوع داروها روغن بادام است که بویژه برای کودکان بکار می‌رود و مقدار خوراک آن در حدود ۲۰ تا ۴۰ گرم به حسب سن طفل می‌باشد.

**•**قرص هیوسین برای اسپاسم عضلات و دل درد و درد کلیه ، قرص دیفنوکسیلات برای اسهال شدید ، قرص ادالت‌کلد برای رفع سرماخوردگی ، قرص ضد حساسیت و آرزوی و سرماخوردگی ، قرص متوکلوپرامید یا پلازیل جهت رفع حالت تهوع و استفراغ و سر گیجه و دیگر داروهای ضروری.

موارد احتیاط در استفاده از چسبه کمکهای اولیه

نکته بسیار مهم آنکه ، این جعبه و بخصوص داروهای آن بایستی همیشه دور از دسترس کودکان قرار گیرد.
بعلاوه بر روی شیشه هر یک از داروها بر چسب باشد تا در موقع استفاده اشتباهی رخ ندهد.

بعضی از داروها را فقط تا تاریخ معینی می‌توان بکار برد و این نکته خیلی مورد توجهی است. زیرا پس از مدت ثبت شده خاصیت خود را از دست داده و نه فقط اثرش از بین می‌رود، بلکه ممکن است باعث مسمومیت گردد.

باید توجه داشت که استعمال آسپرین و ترکیبات دیگر که حاوی این ماده شیمیایی می‌باشد، در نزد مبتلایان به ناراحتی معده ممکن است ایجاد خونریزی کند. بنابراین بهتر است موقع استفاده از اینها نکته مزبور مورد توجه قرار گیرد. همچنین دردمرد قرص ویتامین ت ، چون خاصیت اسیدی دارد، احتمال خنثین عارضه‌ای را در پیش خواهد داشت

#### کمک های اولیه در کودکان

در برخورد با موارد اورژانسی اولین نکته خونرسدی و دستپاچه نشدن است.
زندگی کودک ممکن است وابسته به این امر باشد. علاوه بر این ، خونرسدی شما باعث می شود که کودک نیز آرامش خود را باز یابد .

- **؟**بررسی وضعیت تنفس

اگر کودک دیگر نفس نمی کشد ، فوراً عملیات احیاء با انجام تنفس دهان به دهان ( به اصطلاح بوسه زندگی ) آغاز شود ، چون هر ثانیه حیاتی است .

نحوه تنفس دهان به دهان

- **؟**نواد زائد اجسام خارجی با استفراغ فوراً از دهان کودک خارج شود .

- **؟**سر را با یک دست به عقب خم کنید و با دست دیگر فک را به سمت پایین بکشید تا دهان باز شود .

این کار باعث می شود که زبان نتواند ته حلق را ببندد .

- **؟**سوراخهای بینی کودک را با فشار انگشتانان ببندید و سپس دهانتان را کاملاً روی دهان کودک بگذارید و به آرامی در دهان او پدیدید و نگاه کنید که آیا قفسه سینه کودک بالا می آید یا نه .

- **؟**دهان را از دهان کودک بردارید تا هوای دمیده شده خارج شود .

- **??** - **؟**باز در دقیقه این کار را تکرار کنید تا نفس کودک برگردد .

- **؟**سپس به آرامی کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید .

توجه داشته باشید که اگر پس از چند یار انجام تنفس دهان به دهان کودک هنوز کیود یا رنگ بریده است ، امکان دارد دچار ایست قلبی نیز باشد . در این صورت عملیات احیاء را با انجام مهومان تنفس دهان به دهان و ماساژ قلبی ادامه دهید .

برای تنفس دادن به بچه های کوچک و نوزادان که صورت کوچکی دارند ، عمل میدیمن می تواند در دهان و بینی با هم انجام گیرد .

ماساژ قلبی

- **؟**کودک را طاقاز روی زمین بخوابانید و کنار او زانو بزنید .

- **؟**دویمه پایینی چنغ سینه را به آرامی فشار دهید و این کار را در هر ثانیه یکبار تکرار کنید . ماساژ برای نوزادان باید با فشار کمتر و تکرار آن سریعتر باشد.

- **؟**اژ آنجا که ماساژ قلبی به نتهای باعث تنفس کودک نمی گردد ، پس باید هر ماساژ با یک تنفس دهان به دهان همراه باشد . اگر عملیات احیاء دو نفر انجام گیرد ، فرد کمکی می تواند پس از هر ۳ ماساژ یک تنفس به کودک بدهد .

- **؟**تنفس دهان به دهان حتی پس از بازگشت شریان قلب ، باید تا زمان شروع مجدد تنفس خودبخود کودک ادامه یابد .

- **؟**پس از بازگشت شریان قلب و تنفس ، کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید .

نکته : آموزش کمکهای اولیه و عملیات احیا برای همگان لازم است و می توان با شرکت در کلاسهای آموزشی آنها را فرا گرفت .
**؟**بررسی خونریزی

در صورت وجود خونریزی شدید سعی کنید که خونریزی را با فشار یک دستمال تمیز یا حتی با فشار دست بر روی محل خونریزی بند یابورید .

- **؟**بررسی وضعیت هوشیاری

اگر کودک بیهوش است نباید طاقاز خوابانده شود . چون مواد استفراغ شده یا زبان کودک ، راه تنفس او را مسدود خواهند کرد . بنابراین اگر کودک بیهوش است ولی نفس می کشد به وضعیت بهبودی خوابانده شود .

وضعیت بهبودی :

عبارت از وضعیت خوابیده به پهلو به نحوی که دست زیر در پشت و دست بالایی به صورت خمیده در جلوی مصلوم قرار گیرد . بنای بالایی به حالت خمیده **??** درجه قرار گیرد و صورت مصلوم باید به سمت زمین و گردن او به سمت عقب باشد . در این حالت زبان به جلو می آید و کودک می تواند نفس بکشد . اگر احتمال شکستگی یا خونریزی داخلی وجود دارد ، بهتر است کودک حرکت داده نشود . تا حد امکان کودک بیهوش را تنها نگذارید چون ممکن است شریان قلب با تنفس او قطع شود .

- **؟**تماس با مرکز اورژانس :

در صورت نیاز خود شما یا افراد حاضر در محل می توانید با مرکز اورژانس و آمبولانس تماس بگیرند

#### کمکهای اولیه، هنگام سوختگی کودکان

ترجمه نگاه امیردیوانی

به طور متوسط سالانه ۱۰۰۰۰۰ کودک ۱۴ ساله یا زیر ۱۴ سال بر اثر سوختگی تحت مداوا قرار می گیرند. سوختگی‌هایی که بر اثر مایعات داغ ایجاد می‌شوند و سوختگی‌های دیگر در بین کودکان خردسال متداول هستند.

اطفال نسبت به بزرگسالان پوست لطیف‌تری دارند که آنها را نسبت به جراحات آسیب‌پذیرتر می‌نماید. در زیر اقداماتی که در هنگام سوختگی اطفال باید انجام گردد، ارائه شده است.

در سوختگی‌های خفیف یا سوختگی‌هایی که در خانه درمان می‌شوند، اما به طرز بدی باعث ناولردن پوست یا سوختگی سطح وسیعی از آن می‌گردند، ممکن است نیاز باشد محل سوختگی توسط پزشک بازدید شود. اگر والدین نمی‌دانند چه کار باید بکنند، باید با پزشک تماس بگیرند.

اگر کودک با یک اتو یا بایلیس مخصوص فردان موخودش را سوزانده، مادر باید بداند که آهن داغ می‌تواند به سرعت سوختگی دردهاگانی ایجاد نماید. کودک‌ان نسبت به این گونه سوختگی‌ها آسیب‌پذیرتر هستند. زیرا اغلب اشیاء را از نزدیک لمس می‌کنند یا به آنها دست می‌زنند. در این صورت باید روی سطح سوختگی آب خنک ریخت و آن را با یک پارچه استریل و خشک پوشاند.

اگر کودک توسط ماده اوله‌یازکن، اسید بازی یا مواد شیمیایی دیگر بسوزد مادر باید بداند که مواد شیمیایی ریخته شده روی پوست، سوختگی درجه ۳ که شدیدترین نوع سوختگی است ایجاد می‌کنند. در این هنگام باید به سرعت مواد شیمیایی را از سطح پوست زدود و حداقل ۳۰ دقیقه بر روی پوست آب سرد باشید. سپس آن را با پارچه استریل پوشاند.

مواد شیمیایی که در چشم پاشیده شده اگر به سرعت درمان نشود می‌تواند به طور دائم بینایی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین باید خیلی فوری چشمها را به مدت ۵ دقیقه حداقل با ۱ لیتر آب و ولرم شستشو داد.

اگر کودک قلیامه داغ را از روی اجاق بکشد و با داغ آب و روی خودش بریزد، مادر باید بداند که آب داغ می‌تواند سوختگی درجه یک و دو یا سه ایجاد کند، بر حسب اینکه دمای آب بقدر است و چه مدت با پوست تماس داشته است. برای سوختگی‌های خفیف باید روی سطح پوست آب سرد ریخت و آن را با پارچه تمیز پوشاند. اگر آب داغ روی صورت کودک پاشیده، مادر باید به آرامی سطح سوختگی را با یک حوله مرطوب و سرد پوشاند.

اگر کودک شیر حمام را باز کند و خودش را بسوزاند، مادر باید بداند که آب داغ (۱۴۰ درجه فارنهایت) در مدت ۳ ثانیه باعث سوختگی درجه سه می‌شود. در این صورت باید محل سوختگی را با آب سرد خنک کرده و آن را با گاز استریل پوشاند.

الفیای سوختگی نظاهرات پوستی

درجه یک: پوست قرمز یا صورتی روشن، مثل آفتاب‌سوختگی خفیف، تورم شدید (تظیر ناول)

آنچه باید انجام داد:

<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>به مدت ۱۰ دقیقه پوست را با آب خنک بشویید و سپس با یک پارچه خشک آن را بپوشانید یا بگذارید در معرض هوای آزاد بماند.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>اگر کودک درد دارد به او استامینوفن یا ایبuprofen بدهید.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>درجه دو: پوست تاول زده، متورم، لک‌لک‌نی، لایه لایه یا مرطوب و براق</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>آنچه باید انجام داد:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>تاولهایی را که سالم هستند، نترکانید. اگر سوختگی روی مفضل بدن، صورت، کف دستها و باها وجود دارد یا اگر کودکت دچار شوک شده است، با پزشک تماس بگیرید.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>درجه سه: پوست ضخیم، سفید، خشک و سفت، مومی شکل، بی‌رنگ</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>آنچه باید انجام داد:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>اگر سوختگی ۱۰ درصد یا سطح وسیع‌تری از بدن، صورت، کف دستها، باها و مسیر تنفس را تحت تأثیر قرار داده، کودک را به بخش فوریت‌های پزشکی منتقل کنید.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>خطراتی که کودک را تهدید می‌کند</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>آب داغ یا مایعات داغ نظیر قهوه یا سوپ</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>اتر</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>بخاری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>لوله‌بازکن‌ها</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>فرا افتاق</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>اجاق‌های هیزمی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>پایلیس</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>کیریت، فندک</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>جابه‌های داغ چراغ، لامپ‌های هالوژنه</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>کیاب‌پز و تکه‌های زغال داغ</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>درمان واقعی، درمان غیر واقعی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>غیر واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>تاولها را بترکانید</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>این امر منجر به عفونت می‌شود.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>غیر واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>روی سوختگی کرم یا روغن بیدایله</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>این اقدام باعث تسریع بهبودی نمی‌شود بلکه فقط گرد و خاک را به سوی زخم جذب می‌کند و خطر عفونت را افزایش می‌دهد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>غیر واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>یخ یا آب یخ روی سوختگی قرار دهید.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>سرما یا آب خنک خوب است اما تماس با یخ باعث سرمازدگی می‌شود که بافتها را تخریب می‌کند و جراحی را حادتر می‌کند.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>غیر واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>سوختگی‌ها را لمس کنید تا درد تسکین یابد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>واقعی:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>چنین عملی باعث تداوم سوختگی می‌گردد و منجر به عفونت می‌شود.</span></div></div>

#### زنبور زده‌گی

<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>گر چه حشرات زیادی با گزش انسان برای او مشکل ایجاد می‌کنند ولی حشراتی که با احتمال بیشتری باعث مشکلات پزشکی می‌شوند شامل</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>??زنبور عسل(Bee)</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>??زنبورهای معمولی(Wasp)</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>؟مورچه ها ( شامل مورچه آنتن‌ی یا (fire ant)است</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>که تمام آنها مربوط به خانواده غده، بالان(Hymenoptera) می باشند و بعفت اینکه حشرات بصورت دست جمعی زندگی می کنند، اگر یکی از آنها شما را تیش بزند ممکن است شما توسط تعداد زیاد دیگری از این حشرات همزمان گزیده شوید و این مشکل را شدیدتر می‌کند.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>خطرات ناشی از زنبور گزیده‌گی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>سم زنبور باعث آسیب به بدن انسان می‌شود که این آسیب اکثراً محدود به ناحیه نزدیک گزش می‌باشد و گاهی باعث عوارض خطرناکی می‌شود که می‌تواند، تهدیدکننده حیات باشد که واکنشهای حساسیتی و آلرژیک از جمله این موارد است.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>( خطرات ناشی از زنبور گزیده‌گی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-واکنشهای آلرژیک ( حساسیتی): این حالت باعث اکثر موارد مرگ و مشکلات وخیم در زنبور گزیده‌گی می‌شود و در افرادی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی آنها به زهر زنبور حساس است و پس از گزش توسط زنبور بدن آنها واکنش شدیدی را به آن از خود نشان می‌دهد. این افراد مکرراً واکنشهای حساسیتی را در گزش توسط نوع خاصی از حشرات در گذشته گزارش می‌دهند حداقل ??? مورد مرگ در سال ناشی از واکنشهای حساسیتی گزش حشرات در آمریکا رخ می‌دهد(مقایسه کنید با کمتر از?? مورد مرگ در سال در اثر مار گزیده‌گی ) و واکنشهای مرگبار حساسیتی اغلب ( و نه همیشه ) در کسانی رخ می‌دهند که سابقه قبلی حساسیت به تیش حشره ای خاص را داشته اند.اگر چه گزشهای چندگانه خطر بیشتری برای واکنشهای آلرژیک تهدیدکننده حیات دارند ولی بیاد داشته باشید که واکنش مرگبار آلرژیک و مرگ حتی با یک گزش زنبور در شخصی که هیچ سابقه قبلی واکنش حساسیتی ندارد نیز می‌تواند رخ دهد.اکثریت واکنشهای حساسیتی خطرناک و مرگبار و همچنین اکثریت موارد مرگ در ساعت اول پس از گزش رخ می‌دهد و برای همین مراقبت‌های فوری و سریع پزشکی در فرد مشکوک به واکنشهای حساسیتی بکن امر حیاتی است. در موارد نادری هم واکنشهای مرگبار و کشنده در ?ساعت اول پس از گزش اتفاق نمی‌افتد و با تاخیر خود را نشان می‌دهد پس در هر حال باید بسیار تحت مراقبت باشد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>( ?سایر عوارض:</span></div></div>

در افراد غیر حساس به تیش زنبور، گرچه گزش زنبور دردناک است ولی باعث مسأله جدی نمی‌شود ولی در همین افراد نیز گزشهای چندگانه و زیاد باعث عوارض شدیدی مثل تخریب مایه‌هی و یا نارسائی کلیوی و حتی در موارد نادر باعث مرگ می‌شود.این عوارض شدید خصوصاً در کودکان، افراد سالمند، بیماران که ضعیف هستند، بیشتر دیده می‌شود . این عوارض وخیم می‌تواند، در چند ساعت اول پس از گزش دیده شود و با چند روز تأخیر پس از گزش ایجاد شوند.توجه داشته باشید حتی یک گزش در ناحیه دهان یا گلو (خصوصاً در بچه ها) می‌تواند ورمی ایجاد کند که باعث انسداد راه هوایی شود.

<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>خطرات ناشی از زنبور گزیده‌گی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>شدت علامت زنبور گزیده‌گی به چند عامل بستگی دارد که شامل:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>؟نوع زنبور</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>؟محل گزش</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>؟تعداد گزش</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>؟حساسیت فرد گزیده شده به سم حشره است.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>مشکلات پزشکی ناشی از زنبور گزیده‌گی به دو دسته بزرگ تقسیم می‌شود.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>الف) واکنشهای موضعی که ناحیه نزدیک به محل گزش را درگیر می‌کند:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-درد</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-قرمزی</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-تورم</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-خارش در محل گزش</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>- گاهی واکنشهای بزرگی (بزرگتر از ۱cm) در طول ۲۲-?? ساعت پس از گزش اتفاق می‌افتد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-عفونت باکتریائی پوست اگر چه شایع است ولی در طول ۲۲-??ساعت اول پس از گزش و گاهی حتی پس از چند روز اتفاق می‌افتد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>ب) واکنشهای حساسیتی و غیر موضعی ( که قسمتهای مختلف بدن را که دور از محل گزش قرار دارند، گرفتار می‌کند).</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-تکثیر (تورم خارش دار در روی سطح پوست)</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-ورم در ناحیه گلو و دهان یا هر دو</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-تنفس مشکل و صدا دار</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-تهوع و استفراغ</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-اضطراب</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-درد در قفسه سینه</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>- کاهش فشار خون (حالت ضعف و بی‌حالی)</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>-در موارد شدید کاهش هوشیاری فرد و تنفس بسیار مشکل و حتی مرگ.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>چه موقع باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی بود</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>همانطور که بعداً در قسمت درمان خواهیم گفت، اکثر موارد زنبور زده‌گی در منزل درمان می‌شوند و فقط بعضی از آنها نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارند که این موارد شامل<span> </span>:</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>؟وجود یک واکنش موضعی بزرگ ( بزرگتر از ۱cm)??</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>؟وجود شواهد عفونت(افزایش درد، ورم، قرمزی و خروج چرک از محل و یا تب) در محل گزش.</span></div></div>

<sup>[1]</sup> گرچه حشرات زیادی با گزش انسان برای او مشکل ایجاد می‌کنند ولی حشراتی که با احتمال بیشتری باعث مشکلات پزشکی می‌شوند شامل

<sup>[2]</sup> گرچه حشرات زیادی با گزش انسان برای او مشکل ایجاد می‌کنند ولی حشراتی که با احتمال بیشتری باعث مشکلات پزشکی می‌شوند شامل

؟دایمه یافتن علامت برای پیش از ؟-؟ روز

؟وجود شکته به واکنشهای خطرناک حساسیتی که در این صورت باید سریعاً با اورژانس تماس گرفت تا فرد به مرکز اورژانس برده شود ( خود فرد نباید یا وسیله نقلیه خود بطرف مرکز اورژانس برود زیرا اگر مبتلا به واکنشهای حساسیتی باشد ممکن است دچار کاهش هوشیاری شده و باعث تصادف شود).

اما علائمی که در صورت وجود آنها باید به واکنشهای حساسیتی شکته کرد شامل موارد زیر است:

- تنفس مشکل

-اختلال در تکلم

-التهاب دهان یا حلق

-بیورات و لکه های جوش مانند در سراسر بدن

- کاهش سطح هوشیاری و غش کردن (faintness)

-اگر پیش از ؟-؟؟ گوش خصوصاً توسط زنبوره‌های معمولی (Wasp) و یا گزش در

بچه ها و یا سالمندان و یا بیمارانی که دچار یک بیماری زمینه ای دیگری بوده رخ داده باشد.

-اگر گزش در دهان یا حلق خصوصاً در کودکان رخ دهد و یا پیش از یک گزش در در این نواحی رخ دهد.

-اگر گزش مستقیماً کره چشم را درگیر کند.

-اگر بیمار گزیده شده توسط همان حشره ای که قبلاً گزیده شده واکنش حساسیتی داده است، مجدداً گزیده شود، حتی اگر در گوش فعلی علائم حساسیتی نداشته باشد بهتر است این بیمار در مرکز اورژانس درمان شود زیرا ممکن است این افراد بطور ناگهانی بطرف واکنشهای حساسیتی شدید سوق پیدا کنند.

-اگر یک واکنش موضعی بزرگ (بزرگتر از ۲۲cm) ایجاد شود و یا شواهدی در محل گزش ایجاد شود (مثل درد، ترشح چرک، تب و ...) بهتر است به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

چه موقع باید به دنبال مراقبتهای پزشکی بود

در درمان زنبور گردیدگی توجه به این نکته ضروری است که هیچ پادزهر اختصاصی برای سم زنبور وجود ندارد و درمان بستگی به شدت علائم بیمار دارد و قسمت اصلی درمان، مقابله با واکنشهای حساسیتی و آلرژیک ناشی از گزش می باشد و اگر این درمانها به موقع صورت گیرند در بسیاری از موارد قادر به کنترل این واکنشهای حساسیتی می باشند.

(؟درمان در منزل

-خیلی از گزشهای ساده در یک بیمار غیرحساس، به چیزی بیشتر از مراقبتهای اولیه در خانه نیاز ندارند.

- با استفاده از لباس مناسب و استفاده از اسپری های دفع حشرات و کلا در صورت امکان اجتناب از رفتن به این مناطق می توان از گزشهای بیشتر جلوگیری کرد.

-در صورت گزش در منزل بلافاصله نیش حشره ( که خصوصاً در مورد زنبور عمل معمولاً در پوست باقی می ماند ) را بیرون آورید، زیرا این نیش که به کینه حاوی سم حیوان متصل است تا مدتی پس از گزش با انقباضت خود به تزریق سم زنبور بداخل بدن فرد ادامه می دهد و یک روش در آوردن آن، خاراندن محل گزش بوسیله خود گزش بوسیله یک کارت اعتباری است که البته اصل مهم در آوردن سریع نیش از بدن می باشد و روش آن از اهمیت کمتری برخوردار است.

-محل گزش را با آب و صابون شسته و روی آن را با پد آنتی بیوتیک پوشانید.

-فرار دادن بیح روی محل گزش می تواند باعث تعقیف درد شود که می توان در هر ساعت ؟؟ دقیقه از بیخ استفاده کرد. البته باید بین محل گزش و بیخ یک پارچه نئیز قرار داد تا از سرمازدگی پوست اجتناب شود.

-در صورت نیاز از یک آنتی هیستامین مثل دیفن هیدرامین برای رفع خارش استفاده کنید.

-برای کاهش درد نیز از استامینوفن و یا ایبuprofen می توان استفاده کرد.

-اگر پیش از ؟؟ سال از تزریق واکنس نیادآور کزاز شما گذشته است با پزشک خود در مورد تجویز واکنس مشورت کنید و در اکثر موارد زنبور گردیدگی همین توسیه ها کفایت می کند ولی اگر واکنشهای خطرناک مشاهده شد، اقدامات پزشکی پیشرفته تری مورد نیاز است.

-اگر شخصی که توسط زنبور گزیده شد، قبلاً نیز در اثر گزش زنبور دچار واکنشهای خطرناک حساسیتی شده است، باید سریعاً از یک آنتی هیستامین (مثل دیفن هیدرامین) استفاده کرد و اگر علائم حساسیتی در او ایجاد شد با معصوف این نفرین (که امروز بصورت کپشهای اورژانس با دستور العمل ساده در دسترس این افراد می باشد) که قبلاً توسط پزشک برای آنها تجویز شده، به مقابله با این علائم رفته و باید سریعاً رفته و یا یک مرکز مجهز برساند.

(؟اقدامات درمانی در بیمارستان

-اگر شما دچار گزش مفرود و بدون علائم آلرژیک باشید فقط به مراقبت از محل گزش ( مثل تمیز کردن محل گزش و پماد آنتی بیوتیک ) نیاز دارید. باقیمانده نیش باید بیرون آورده شود و برای درمان خارش از آنتی هیستامین و برای درمان درد از استامینوفن استفاده میشود و در صورت لزوم واکنس تزریق می گردد.

-اگر فرد دچار علامت خفیف آلرژیک باشد ( مثل ایجاد بیورات پوستی و خارش ولی بدون اختلال در تنفس و علامت حیاتی ) در این حالت از یک آنتی هیستامین و گاهی داروهای استروئیدی استفاده میشود. همچنین در این حالت ممکن است از تزریق اپی نفرین نیز استفاده شود، پس از این درمانها و طی زمانی که فرد تحت نظر در بیمارستان بوده، مرخص شده و به خانه باز میگردد. -اگر فرد گزیده شده دچار علامت شدید واکنشهای آلرژیک شود (مثل کاهش فشار خون، مشکلات شدید تنفسی و یا ورم شدید ناحیه دهان و گلو که را تنفسی را ایمنده) آقوت مبتلا به یکت موقعیت نهیدیه کشنده جبات شده که سریعاً باید وارد عمل شد و درمان آن شامل جایگزینی لوله تنفسی در داخل نای بیمار و تزریق وریدی آنتی هیستامین، داروهای استروئیدی و اپی نفرین و همچنین تزریق مایعات وریدی برای مقابله با کاهش فشار خون بیمار می باشد. این بیماران باید برای مدتی در بیمارستان بستری بود و حتی گاهی نیاز به بستری در بخش مراقبتهای ویژه پیدا میکنند.

-اگر فرد دچار گزشهای چندگانه (پیش از ؟-؟؟؟ گوش) بود ولی هیچ علائمی از واکنشهای حساسیتی نداشت باز نیاز به تحت نظر گرفتن فرد بمدت طولانی حتی بستری در بیمارستان دارد. زیرا در این افراد احتمال اینکه واکنشهای خطرناک ایجاد شود، زیاد میباشد.

-اگر گزش در ناحیه دهان و یا حلق رخ داده است باز بعث خطر انسداد مسیر تنفسی باید تحت نظر باشد و در صورت اجبات عوارض خطرناک مراقبتهای شدیدیتر از آنها بعمل می آید.

-اگر کره چشم مورد گزش قرار گیرد حتماً باید با یک چشم پزشک در درمان این مورد مشورت شود.

اقدامات بعدی :

پیشگیری :

( ؟اگر شما از کپشهای اورژانس حاوی اپی نفرین (Epipen برای مثال) برای مقابله با این وضعیت استفاده کرده اید سریعاً این کپش را جایگزین کنید تا برای موقعیتهای بعدی نیز این کپش در دسترس شما باشد.

( ؟اگر پس از تزخیص دچار مشکلات تنفس شدید و یا توروم در گلو و دهان داشتید، سریعاً به مرکز اورژانس باز گردید. اگر پس از مراجعت به منزل با کاهش حجم ادرار یا تیره رنگ شدن آن مواجه شدید ( خصوصاً اگر دچار گزشهای چندگانه شده بودید ) سریعاً باید به پزشک خود اطلاع داده و دوباره به مرکز اورژانس بروید.

( ؟اگر متوجه عفونی شدن محل گزش شدید باز باید برای درمان عفونت به پزشک مراجعه کنید.

( ؟اگر شما پس از گزش مبتلا به یک واکنش آلرژیک شدید. گشید، باید با پزشک خود در مورد استفاده از کپشهای حاوی اپی نفرین که روش استفاده آسانی دارند، مشورت کرده و درصورت لزوم آرا تهیه کنید تا در موارد خطرناک از آن استفاده نمایند.

پیشگیری :

استفاده از روشهای زیر میتواند در جلوگیری از زنبورگردیدگی مؤثر باشد.

؟خصوصاً اگر جز، افرادی هستند که به زنبور واکنش شدید حساسیتی نشان داده اید، باید از این حشره اجتناب کرد و خصوصاً به مناطقی که دارای کندوی زنبور میباشد نزدیک نشوید.

؟به هیچ وجه کندوی زنبور را دستکاری نکرده و آنها را تحریک نکنید.

؟در هنگام کار با وسایل موتوری مثل ماشین چمن زنی نیز مراقب باشید برای اینکه ، این وسایل هم حشرات را تحریک میکنند .

؟اگر زنبور را در نزدیکی خود دیدید بجای نابود کردن آن با وسایل مثل مگس کش موقتاً آن منطقه را ترک کنید.

؟اگر در مناطقی از طبیعت که حشرات زیاد وجود دارد، حضور پیدا کردید سعی کنید از لباسهای پارنگ روشن ، عطرها بسیار خوشبو و قوی و یا بون نوبشیدنهای شیرین اجتناب کنید زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها بطرف شما میشوند.

؟در هنگام حضور خود در طبیعت از پیراهنهای آستین بلند و شلوار و نه شلوارک استفاده کنید.

؟اگر سابقه واکنشهای شدید آلرژیک به نیش زنبور را دارید، باید استفاده از اپی نفرین را آموخته تا قبل از رسیدن به مرکز اورژانس آرا تزریق کنید. این اقدام می تواند نجات دهنده جان شما باشد. در ضمن باید شما این کپش را در چند جا داشته باشید مثل داخل اتومبیل، منزل، محل کار، داخل کیف خود . ... تا در همه موقعیتهای در دسترس باشد.

؟اگر فرد سابقه واکنشهای حساسیتی شدید به نیش زنبور دارد باید از پزشک خود در مورد مشاوره با یک متخصص آلرژی مشورت بخواهد. این متخصصان در روشی که بنام « این درمانی » معروف است از تزریق مقادیر بسیار کم سم زنبور به فرد بطور متوالی باعث حساسیت زدای فرد به آن شده و احتمال ایجاد واکنشهای خطرناک در آینده را از؟؟ تا؟؟ کاهش می دهند.

عاقبت بیماران زنبور گردیده :

در کل اکثر بیماران که یک با تعداد معدودی گزش دارند مشکل خاصی نخواهند داشت و درد و خارش هم فقط در طول روز اوال پس از گزش آنها را آزار خواهد داد. ولی در افرادی که گزشهای چندگانه دارند گاهی عوارض خطرناک تاخیری از خود نشان میدهند (حتی اگر افراد غیر حساسی به نیش زنبور باشند) و بنابراین این باید با مراقبتهای پزشکی اولیه از شدت این عوارض کاست مشکل اصلی در زنبورگردیدگی مربوط به افرادی است که واکنش حساسیتی از خود نشان میدهند. که نیاز به مراقبتهای پزشکی اورژانس برای کاهش بروز عوارض خطرناک و حتی مرگ دارند. هر گونه تاخیر در این مراقبتها میتواند به قیست جان فرد زنبور گردیده تمام شود، اگر چه گاهی در این بیماران حتی با مراقبتهای اورژانس و به موقع نیز شاهد عوارض شدید و حتی گاهی مرگ نیز خواهیم بود.

#### آزمایش های تشخیصی

**روش جدید به جای آزیوترالنی**

به گفته محققان، نوعی وسیله تصویر برداری که از بدن عکس برداری میکند مانند روشی که باترین موادحاجب از گرفتگی عروق خیر می داد، گرفتگی عروق خونی را نشان می دهد.

به گزارش خیرگزاری رویترز، این روش تصویر برداری که توموگرافی رایسانه ای چندل طعمه ای نام دارد روی ۱۰۳ بیمار که مشکوک به بسیاری های عروق کرونر بودند صورت گرفت و نتایج این روش تقریبا همانند روش سنتسی آژیوگرافی بود. در آژیوگرافی یک لوله ظریف از عروق خونی ناحیه رانی وارد بدن شده و به قلب رانده میشود و نوعی ماده حاجب از این لوله به درون عروق خونی تزریق و پرتو ایکس به بدن بیمار تابانده می شود. باعکس های آژیوگرافی می توان تعیین کرد که پیماره آژیویلاستی نیاز دارد یا نه جراحی. در آژیوگرافی تقریبا دوفتر از هرکیسکند بیمار دچار مشکل میشوند ویک بیمار ازهر هزار بیمار میمیرد. همچنین در این روش خطر تاباندن پرتوهای ایکس بیمار را تهدید میکند و هزینه تاسی از این روش نیز بالاست. اما محققان معتقدند، در روش تصویربرداری جدید خطرات بسیار کمتر است.

**فهرست چک آپ های دوره ای**

هر دو جنس:

۱- کلسترول:کلسترول خون خود را از سن ۲۰ سالگی به بعد حداقل هر ۵ سال یک بار چک کنید.LDLHDL و تری گلیسرید خون نیز اهمیت زیادی دارند.

۲- فشار خون: فشار خون خود را هر ۲ سال یکبار چک کنید.

۳- تست دیابت: چنانچه به فشار خون بالا و کلسترول بالا مبتلا میباشید تست دیابت بدید.

۴- تست سرطان روده بزرگ: از سن ۵۰ سالگی به بعد حتما این تست را بطور مرتب انجام دهید.

۵- تست پیماره‌های آمیزشی: هر گاه احساس کردید رابطه جنسی پر خطر داشته اید حتما این تست را انجام دهید به ویژه تست HIV.

۶- آب مروراید و گلوکوما: از سن ۴۰ سالگی به بعد فشار و سلاشی چشمهای خود را بطور مرتب چک کنید.

۷-قند خون: از سن ۴۰ سالگی به بعد هر ۳ سال یکبار قند خون خود را چک کنید.

۸-واکسیناسیون:

- واکسن آنفلوآنزا از سن ۵۰ سالگی به بعد سال یک مرتبه.

- واکسن کزاز-دیفتی هر ۱۰ سال یکبار.

- واکسن سینه پهلو یک بار در سن ۶۵ سالگی.

- واکسن هپاتیت B.

۹- سلامتی لته و دندانها: هر ۶ ماه یکبار حتما به دندانپزشک مراجعه کنید.

۱۰- تست بینایی:هر ۲ سال یکبار به چشم پزشکی مراجعه کرده و از سلامتی چشمان خود مطلع گردید.

۱۱-هر ۶ ماه یکبار وزن خود را چک کنید.

۱۲- نسبت به ضایعات و تغییر رنگ پوست بدن خود حساس باشید. همچنین توده های غیر طبیعی و زخمهایی که نسبت به بهبودی مقاوم میمانند را نادیده نگیرید چون ممکن است علائم پستان باشند.

۱۳- نسبت به سلامتی روان خود نیز بسیار حساس باشید. افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی میباشد، برای درمان آن حتما به یک روانپزشک مراجعه کنید.

ویژه مردان:

۱- تست سرطان پروستات: سالی یک مرتبه از سن ۵۰ سالگی به بعد.

ویژه زنان:

۱- پاپ اسمیر: زنانی که از لحاظ جنسی فعال بوده و مستان بالاتر از ۲۱ سال میباشد میبایست هر ۲-۱ سال یکبار این تست را برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم انجام دهند.

۲- ساموگرافی: زنان ۳۹-۲۰ ساله میبایست هر ۲ سال یک بار و زنان با سن بالای ۴۰ سال سالی یکبار سینه های خود را برای تشخیص زود هنگام سرطان سینه مورد آزمایش قرار دهند.

۳- تست پوکی استخوان: پس از پانلگی و یا در سن ۶۰ سالگی حتما تست تراکم استخوان را انجام دهید .

**آزمایشات و معاینات ضروری برای خانها**

نویسنده: فرشته آل علی

بررسی های زیر شامل مواردی است که صوم خانها باید آنها را انجام دهند.

کنترل فشارخون:

این کار اصلا مشکل نیست.یک کاف مخصوص دور بازوی شما بسته می شود و فشارخون شما را اندازه می گیرد. آیا می دانید فشارخون یعنی چه؟فشارخون همان فشاری است که توسط قلب شما تولید می شود تا خون را در سراسر شریان ها (عروق خونی) به جریان بیندازد (فشار سیستولیک) و به این وسیله توان مقدار فشار موجود در شریان ها را در شرایطی که قلب در حال استراحت است (در مواقع بین شریان های قلب) نیز اندازه گرفت (فشار دیاستولیک).

اما این که چرا باید فشارخون را کنترل کرد ، باید گفت تنها به این طریق می توان افزایش فشارخون (هیپرتانسیون) را در همان اوایل کار تشخیص داد. در اصل میزان خونی که توسط قلب شما پمپ می شود و مقوامتی که عروق خونی در برابر جریان خون وارد می کنند عامل اصلی تعیین فشارخون محسوب می شود. در کل هر چه میزان خونی که توسط قلب پمپ می شود بیشتر باشد و عروق پاریکتر تر ، کار قلب برای پمپ کردن خون مشکل تر می شود.

اگر به مدت طولانی فشارخون شما بالا برده و درمان نشود ، خطر حمله قلبی ، سکته مغزی ، نارسایی قلبی و آسیب کلیه ها بیشتر می شود. بهتر است کنترل فشارخون از ۱۸ سالگی هر سال و با افزایش سن هر چند ماه یکبار و در شرایطی که فرد مستعد افزایش فشارخون است ، هر ماه مورد بررسی قرار بگیرد.

آزمایش کلسترول:

با یک آزمایش ساده خون می توانید سطح کلسترول بند (LDL) ، کلسترول خوب (HDL)و تری گلیسریدهای خون خود را بررسی کنید.

LDL باعث رسوب کلسترول بند در دیواره شریان ها شده و HDL باعث می شود کلسترول از شریان های شما برداشته و به کبد منتقل شود و از آنجا دفع گردد.

مشکل وقتی به وجود می آید که LDL کلسترول زیادی در دیواره شریان هایبان رسوب کرده و با HDL آنقدر کم باشد که نتواند به طور موثر کلسترول را از دیواره عروق تان بردارد. در این حالت پلاکهای چربی در عروق خونی رسوب می کند، اگر خانها کلسترول خود را به طور منظم چک کنند زودتر از شرایط خود باخبر می شوند.

از ۴۵ سالگی به بعد خانها باید هر ۵ سال یکبار آزمایش چربی خون بدهند. اگر فردی شرایط غیرطبیعی و بیمارگونه دارد بنابه توصیه پزشک باید در فواصل کوتاه تری چکاپ شود. گاهی در خانواده هایی که سابقه بیماری های عروق قلب وجود دارد ، افراد خانواده از سنن پایین تر مورد بررسی قرار می گیرند.

معاینه بالینی پستان:

این معاینه ، پستان ها و نواحی زیربغل خانها را شامل می شود. در این معاینه پزشک تغییر رنگ و تغییرات پوستی نواح پستان ها یا وجود و عدم وجود ترشح از آنها را مورد بررسی قرار می دهد. ضمنا با لمس پستان ها و زیربغل ، وجود هر نوع توده یا گره لغاوی غیرطبیعی و بزرگ شده را شناسایی می کند. ضمنا می توانید این معاینات را از پزشک یاد بگیرید و خودتان در منزل آن را انجام دهید.

خانها توجه داشته باشید که در این معاینات هر نوع توده ای که در پستان ها و زیربغل وجود داشته باشد ، شناسایی می شود و خطر سرطان پستان تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند زیرا اگر توده خوش خیم باشد ، برداشته می شود و اگر بدخیم باشد با جراحی و درمان های تکمیلی دیگر امکان گسترش سرطان به سایر نقاط بدن به طور چشمگیری کاهش پیدا می کند.

بعد از ۴۰ سالگی باید حداقل سالی یک بار معاینات پستان ها انجام شود و در همین زمان یک ماموگرافی پایه نیز تهیه شود.

بهتر است خانها حتی در سنن پایین تر این معاینات را از پزشک منحصن زنان و یا ماماها یاد گرفته و هر ماه بعد از عادت ماهیانه ، خودشان در منزل این کار را انجام دهند.

ماموگرم:

در این روش با استفاده از پرتوهای X در رادیولوژی ، بافت پستان ها مورد بررسی قرار می گیرد و به این ترتیب حتی کوچکترین توده پستاننی تشخیص داده می شود چرا که ممکن است همین توده های بسیار کوچک ، نشانه‌هنده مراحل اولیه سرطان پستان باشند.

از سن ۴۰ سالگی به بعد سالی یک یا دو بار باید ماموگرافی انجام شود (البته تعداد دفعات به شرایط فرد هم بستگی دارد).از سن ۵۰ سالگی به بعد این کار باید حتما سالی یک بار انجام شود.

تست پاپ اسمیر:

در این آزمایش ، پزشک یا ماما وسیله کوچکی به نام اسپکولوم را در مهبل قرار می دهد تا بتواند گردن رحم را مشاهده کند.سیس با استفاده از یک وسیله کوچک (مثل گوش پاک کن) از ترشحات گردن و مجرای مهبل نمونه برمی دارد. این کار تنها چند دقیقه طول می کشد و اصلا دردناک نیست.

سیس نمونه به آزمایشگاه فرستاده می شود تا در صورت وجود سرطان گردن رحم ، تشخیص و درمان به موقع انجام شود. این کار در خانهای مناهل انجام شده و از بعد از ازدواج حداقل هر ۳سال یکبار انجام می شود و در سنن بالاتر هر سال ضروری است.

در خانهای بالای ۶۵ سال و خانهایی که رحم خود را طی جراحی برداشته اند ، انجام این آزمایش ضروری نیست.

معاینه لگن:

در این معاینات ، پزشک دستگاه تاسلسی را مورد معاینه قرار می دهد و هر نوع تغییر رنگ ، تورم ، زخم و خائهای غیرطبیعی را مدنظر می گیرد. با استفاده از اسپکولوم ، دیواره داخلی مهبل و گردن رحم مشاهده می شوند و مجددا هر نوع زخم ، توده ، التهاب یا ترشح غیرطبیعی در این نواحی مورد بررسی قرار می گیرد.

سیس پزشک با استفاده از دستکش و تنها با ۲ انگشت خود ، رحم و تخمدان ها را بررسی و معاینه می کند. هیچ یک از این

معاینات ناراحت کننده و با پیچیدہ نیست.

با انجام این بررسی ها هر نوع نامتجاری مثل کیست ، تومور ، عفونت ، انفادانگی عضلات رحم یا مثانه ، ترشحات غیرطبیعی و غیره به موقع تشخیص داده می شود.

بہتر است این معاینات بعد از ازدواج ، حداقل هر ۳ سال یکبار انجام شود.ممکن است پزشک در شرایطی خاص این معاینات را در فواصل کمتر توصیه کند.

بسیاری از خانمها به دلیل شرم از معاینه و یا ترس از تشخیص مشکلی در دستگاه تناسلی زنانه از انجام این معاینات سرباز می زنند در حالی که اگر مشکل به موقع تشخیص داده و درمان شود ، فرد می توانند از مرگ و یا زندگی همراه با رنج و مشقت ناشی از بیماری نجات پیدا کنند.

معاینات سرطان روده بزرگ:

برای این منظورچند آزمایش انجام می شود. ابتدا آزمایش خون مخفی در مدفوع انجام می شود. گاهی خونریزی از روده و وجود خون در مدفوع با چشم دیده نمی شود و تنها در آزمایشگاه می توان وجود خون در مدفوع را تشخیص داد. در این آزمایش شما تنها نمونه مدفوع را به آزمایشگاه تحویل می دهید. اگر وجود خون در مدفوع تشخیص داده شد، پزشک بررسی های تکمیلی را انجام می دهد. سِگمُوئیدوسکوپی (**Sigmoidoscopy**) در شرایطی انجام می شود که پزشک به مشکلی در قسمت پایینی روده بزرگ مشکوک شده باشد. در این آزمایش با استفاده از یک لوله قابل انعطاف (سِگمُوئیدوسکوپ) این قسمت از روده توسط پزشک مشاهده می شود. این کار فقط ۱۵ دقیقه طول می کشد.

رادیوگرافی از روده بزرگ (باریم انما) بررسی دیگری است که با تقیه (انما) ماده ای به نام باریم به روده بزرگ ، تصاویری از روده ها تهیه می شود و این کار در رادیولوژی ها انجام می گردد. به این ترتیب سطح داخلی روده ها بررسی می شود و این کار تنها ۲۰ دقیقه طول می کشد.

کولونوسکوپی (**Colonoscopy**) بررسی دیگری است که در آن کل طول روده بزرگ با استفاده از لوله ای باریک و انعطاف پذیر بررسی می شود. این آزمایش نیم ساعت طول می کشد و ممکن است کمی ناراحت کننده باشد ، اما کاملاً قابل تحمل است. ۳۰ سن - سالگی به بعد سالی یک یا دو بار باید ماموگرافی انجام شود البته تعداد دفعات به شرایط فرد هم بستگی دارد از سن

۵۰ سالگی به بعد این کار باید حتما سالی یک بار انجام شود

نمای این بررسی ها برای شناسایی هر نوع توده سرطانی و غیرسرطانی در روده بزرگ و التهاب آن انجام می شود و نوع آزمایش بسته به شرایط فرد ، تعیین می گردد. در زنان ۵۰سال به بالا (بسته به شرایط هر فرد) ، هر سال آزمایش خون مخفی در مدفوع ، هر ۵ سال یک بار سِگمُوئیدوسکوپی و رادیوگرافی از روده بزرگ و هر ۱۰ سال یکبار کولونوسکپی ، توصیه می شود. معمولاً در افرادی که سابقه سرطان روده یا راست روده در خانواده آنها وجود دارد و یا سابقه پولیپ روده یا بیماری التهابی روده (مثل کولیت اولسروز یا بیماری گرون) در خانواده آنها دیده می شود ، این بررسی ها باید حتما جدی گرفته شده و انجام شود.

سنجش تراکم استخوان:

این کار یک بررسی سریع ، ساده و بدون درد است و در این روش از کمر ، ران ، مچ دست و مچ پای خانمها اسکن انجام می شود و دانسیته یا چگالی استخوان ها مورد بررسی قرار می گیرد.

این آزمایش جهت بررسی پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن انجام می شود ، زیرا اگر توده استخوان کم شده باشد ، احتمال شکستگی آن زیاد است.

بہتر است خانمهای ۶۰ سال به بالا از نظر پوکی استخوان بررسی شوند و اگر فرد مستعد تشخیص داده شود ، با به دستور پزشک باید سنجش تراکم استخوان انجام گیرد.

معاینات دندان:

در این معاینات ، دندانپزشک لثه ها و دندانن های شما را بررسی می کند. ضمناً حین معاینه ، زبان ، لثها و بافتهای نرم دهان هم بررسی می شوند. با این معاینات هر نوع مشکل دهان و دندان شناسایی می شود. معاینات دهان و دندان خانمها باید هر ۶ ماه یک بار انجام شود ، بخصوص اگر صاحب فرزند شده و به کودک خود شیر می دهند.

معاینات چشم:

در این معاینات حرکات چشم ، دید فرد ، دقت بینایی بررسی می شود.ممکن است چشم پزشک از وسیله ای با نام افتالموسکوپ استفاده کند و نه چشم (شکیه) را مورد معاینه قرار دهد. به این ترتیب وضع دید چشم و نیاز به عینک ، مشخص می شود. ضمناً بیماری هایی مثل آب سیاه (افزایش فشار درون چشم که باعث کاهش دید می شود)، دژنراسیون ماکولار (تخریب سلولهای شبکیه که با کاهش دید همراه است) و آب مروارید (کدر شدن عدسی چشم) تشخیص داده می شود.

معاینه چشم نیز بہتر است هر ۶ ماه یکبار انجام شود، اما اگر مشکل خاصی وجود ندارد، برای افراد ۲۰ تا ۲۹ سال ، سالی یک بار ، افراد ۴۰ تا ۶۴ سال سالی دو بار و در افراد بالای ۶۵ سال ، سالی ۳ بار انجام گیرد.

آزمایش قند خون ناشتا: در این آزمایش قند خون (گلوکز) بعد از ۸ ساعت ناشتا بودن مورد بررسی قرار می گیرد. این آزمایش بسیار ضروری است ، چون افزایش قند خون موجب دیابت یا مرض قند می شود.

اگر خانمی علامت یا مشکلی در این رابطه نداشته باشد ، لازم نیست به طور منظم بررسی شود ، اما خانمهایی که ۲۵ سال به بالا هستند ، بہتر است هر ۳ سال یک بار این آزمایش را انجام دهند.

اگر خانمی در معرض خطر دیابت تشخیص داده شود، طبق دستور پزشک و در فواصل کمتر باید این آزمایش را انجام دهد.

ضمناً اگر علائم و نشات های دیابت را در خود مشاهده می کنید (مثل تشنگی مفرط ، افزایش دفعات ادرار ، کاهش وزن بدون دلیل ، خستگی یا ترمیم کند زخمها و سوختگی های بدن) باید حتما به پزشک معالج ، گزارش دهید.

معاینه پوست:

در این معاینه ، پوست کل بدن (از سر تا پا) مورد بررسی قرار می گیرد تا خالهای تغییر شکل یا تغییر رنگ داده شده ، خال یا برجستگی که بزرگ شده باشد و یا هر نوع لکه یا نامتجاری پوستی ، بہسرت تشخیص داده شود.

هر نوع ضایعه مشکوک پوستی می تواند شروع سرطان پوست باشد و باید مورد بررسی قرار بگیرد. بہتر است این کار از سن ۲۰ سالگی به بعد به طور منظم انجام شود. ضمناً پوست بدن را می توان براحتی مورد معاینه قرار داد و خود فرد می تواند هر نوع تغییر در خالها و یا بروز لکه یا ضایعه را شناسایی کرده و به پزشک اطلاع دهد.

#### MRI

در تصویربرداری به روش MRI ، بجای استفاده از اشعه X (که در عکسبرداری عادی و CT scan انجام می‌شود)، از میدانهای قدرتمند مغناطیسی جهت تصویربرداری استفاده می‌گردد. قدرت این میدان مغناطیسی، حدود ۱۰۰۰۰۰۰۰ برابر میدان مغناطیسی کره زمین است. به همین دلیل، توصیه می‌گردد تا کلیه اشیای فلزی همراه، از فرد دور گردد. کسانی که پیوند گوش داخلی انجام داده‌اند، یا گیره‌های آئوربسی مغزی دارند یا از مفصل مصنوعی استفاده می‌کنند، نباید از روش MRI استفاده نمایند. همچنین، برخی از انواع دربیجه‌های مصنوعی و برخی اجسام فلزی درون بدن (مثل پلیده‌های داخل چشم) در صورت وجود می‌توانند هنگام انجام MRI، خطر آفرین باشند.

تاکنون، هیچگونه ضرر خاصی از میدانهای مغناطیسی قوی و MRI گزارش نشده است. با این حال، انجام MRI ، جهت خانمهای باردار توصیه نمی‌گردد. MRI در بسیاری از بافتهای بدن، تصاویر بسیار دقیقتری نسبت به عکس ساده اشعه X و CT scan به‌دست می‌دهد. با این حال، در برخی بافتها، تصویر آن دقت کافی ندارد. MRI نسبت به CT scan، هزینه بیشتری دارد و وقت‌گیرتر است. به همین دلیل از آن در موارد اورژانس استفاده نمی‌شود.

#### آرتروسکوپی

در این آزمایش، لوله کوچک قابل انعطافی که به دوربین و نمایشگر متصل است، وارد فضای مفصلی می‌گردد و تصویری از سطوح مفصل در اختیار قرار می‌دهد. با کمک آرتروسکوپی، همچنین می‌توان از سطوح مفصلی نمونه‌برداری کرد یا افعال کوچک جراحی انجام داد. بیشترین کاربرد آرتروسکوپی در زانو و سپس در شانه و آرنج است. بخصوص در زانو، هنگامی که غضروفها و لیگامانها دچار پارگی می‌شود، یا کمک این روش و بدون نیاز به جراحی، بافت آسیب‌دیده ترمیم یا برداشته می‌شود. همچنین، در مواردی که با کمک عکس رادیوگرافی یا MRI نمی‌توان نوع آسیب مفصل را شناسایی نمود، ممکن است آرتروسکوپی مفید واقع گردد.

جهت انجام آرتروسکوپی:

۱)ساعت (بسته به نظر پزشک) قبل از آرتروسکوپی، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. - بسته به صلاحدید پزشک و شرایط بیمار، ممکن است از نپوهشی عمومی یا نخاعی یا بی‌حسی موضعی استفاده شود. - معمولاً بروی پوست سطح مفصل، دو برش کوچک جراحی داده می‌شود که یکی از آنها جهت ورود آرتروسکوپ و دیگری جهت ورود وسایل کمکی جراحی می‌باشد.

معمولاً مدت کوتاهی پس از آرتروسکوپی، بیمار مرخص می‌گردد، نیازی به گچ و آل نل نیست و پس از چند روز، بیماری می‌تواند به فعالیت‌های عادی نظیر شغل و رانندگی بپردازد.

#### آزمایش مدفوع

آزمایش مدفوع مقدار اندکی از مدفوع، از جهت وجود انگل و باکتریهای غیرطبیعی، همچنین وجود خون، مورد ارزیابی میکروسکوپی قرار می‌گیرد.

- علاوه بر تشخیص خون و عفونت، آزمایش مدفوع در تشخیص برخی بیماریهای گوارشی و تغذیه‌ای نیز کمک‌کننده است. - در صورت وجود خونریزی قابل توجه از دستگاه گوارش (همانند زخم معده)، در مدفوع مقادیر زیادی خون در مدفوع دیده می‌شود. ولی خونریزی‌های کوچکتر و مزمن‌تر، تنها با آزمایش میکروسکوپی قابل مشاهده هستند. به وجود مقادیر اندک خون در آزمایش میکروسکوپی، خون مخفی یا Occult Blood (به اختصار: OB) گفته می‌شود. - از آنجا که درصد زیادی از حجم مدفوع از باکتریهای طبیعی روده تشکیل شده، در آزمایش مدفوع، فقط وجود انگلها یا باکتریهای بیماریز را گزارش می‌گردد. - ممکن است

قبل از انجام آزمایش، از شما خواسته شود از خوردن غذاهای پادروهای خاصی پرهیز نمایید.
عدم توجه به این دستورات، ممکن است به گزارش مثبت کاذب یا منفی کاذب وجود خون در مدفوع بیانجامد.

**آزمایشات انعقاد خون**

سیستم انعقاد خون در بدن، شامل زنجیره‌ای از واکنشهای پیچیده است و به عوامل گوناگونی وابست است.
آزمایشات انعقاد خون، خصوصیات کلی این سیستم را می‌سنجند و در صورت اختلال هر یک یا مجموعه‌ای از آنها، بررسی دقیقتری به منظور کشف عامل یا عوامل مسئول اختلال انعقاد، صورت می‌گیرد.

**آزمایشات فای التهابی و ایمنی**

این آزمایشات، نشاندهنده علائم ناشی از بیماریهایی چون عفونت‌های مزمن، بیماریهای خودایمنی و برخی از انواع سرطان می‌باشند.

**آزمایش ادرار**

آزمایش ادرار، آزمایش ساده و سریعی است که در صورت صحیح انجام شدن، در تشخیص بسیاری از بیماریها کمککننده است.
در این آزمایش، ظرف کوچکی به شما داده می‌شود و از شما خواسته می‌شود تا کمی از ادرار خون را در آن بریزید. این ظرف باید کاملاً تمیز باشد و البته، تنها با آب فراوان و صابون شسته شده باشد.
جهت جمع‌آوری ادرار، باید ابتدا کمی از ادرار خود را دفع کنید، سپس اندکی از قسمت میانی ادرار خود را درون ظرف بریزید و در انتها، باقیمانده ادرار خود را نیز دفع نمایید.
جمع‌آوری قسمت ابتدایی یا انتهایی جریان ادرار، دقت آزمایش ادرار را به شدت کاهش می‌دهد.
وجود تنها چند میلی‌لیتر ادرار در لوله آزمایش، جهت بررسی کافی است.

**آزمون خوبی بارداری**

با **HCG** (گنادوتروپین جنینی انسان) هورمونی است که از جنف در حاملگی، همچنین به مقدار کمتر، از برخی بافت‌های دیگر ترشح می‌شود. این هورمون، در ابتدای بارداری باعث تحریک ترشح هورمون پروژسترون می‌شود. این هورمون از اوایل بارداری در ادرار خانم باردار وجود دارد و قابل اندازه‌گیری است ولی سطح سرمی آن، اطلاعات بیشتری در اختیار قرار می‌دهد.
از اندازه‌گیری سطح خوبی یا **HCG** علاوه بر تعیین بارداری، در ارزیابی رشد جنین در هفته‌های اول بارداری استفاده می‌شود.

**آزمون های عملکرد تیروئیدی**

آزمونهای عملکرد تیروئید، از طریق اندازه‌گیری سطح خوبی هورمونهای تیروئید، از عملکرد آن تخمین می‌عمل آورند. هورمونهای تیروئید، موجب تنظیم عملکرد متابولیک بدن می‌گردند.

**آزمون‌های عملکرد کلیه**

کلیه‌ها، وظیفه پاکسازی برخی از مواد زاید و سمی که حاصل متابولیسم می‌باشند را برعهده دارند.
سنشهای عملکرد کلیه، قدرت دفع این مواد را توسط کلیه‌ها مورد ارزیابی قرار می‌دهد.
عالباً جهت اندازه‌گیری قدرت دفع کلیه‌ها، غلظت برخی مواد در خون و ادرار همزمان اندازه گرفته می‌شود. البته در بسیاری موارد، میزان مواد در ادرار جمع شده طی **??** ساعت اندازه‌گیری شده، متوسط آن محاسبه می‌گردد.
جهت اندازه‌گیری میزان پروتئین یا کراتینین ادرار **??** ساعته، ظرفی به شما داده می‌شود و از شما خواسته می‌شود تا طی **??** ساعت آینده، ادرار خود را در آن ظرف جمع‌آوری کنید.
دقت کنید که هرپاس پس از جمع کردن هر توت ادرار، درپوش ظرف را محکم کنید و ظرف را در جای خنک نگهداری کنید.
گرم شدن ظرف موجب مخدوش شدن آزمایش می‌گردد.
در انتها، نام و مشخصات خود را روی ظرف بنویسید و آن را به آزمایشگاه برگردانید.

**برونکوسکوپی**

از برونکوسکوپی جهت مشاهده راه‌های هوایی داخل ریه‌ها استفاده می‌شود.
بسته به نوع آزمایش و نیاز پزشک، لوله‌ای نرم و قابل انعطاف، یا محم و غیرقابل انعطاف، از طریق بینی یا دهان وارد تانی و ریه‌ها می‌شود و تصویری از راه‌های هوایی دستگاه تنفسی در اختیار پزشک می‌گذارد.
همچنین می‌توان از این طریق، از راه‌های هوایی نمونه‌برداری کرد یا جراحیهای کوچکی انجام داد.

جهت انجام برونکوسکوپی

-**?**ساعت (بسته به نظر پزشک) قبل از انجام آزمایش، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید.

- ممکن است پزشک، برخی از داروهای شما را موقتاً قطع نماید. پس کلیه داروهای مورد استفاده خود را به پزشک خود اطلاع دهید.

- در اثر استفاده از اسپری بی‌حس کننده، ممکن است احساس خفگی و ناراحتی نمایید ولی بدانید که این اسپری، هیچ خطری برای شما ایجاد نخواهد کرد.

- چند ساعت پس از انجام آزمایش، پزشک به شما اجازه خوردن و آشامیدن خواهد داد.

- ممکن است تا چند روز پس از برونکوسکوپی، گلودرد داشته باشید که مساله مهمی نیست.

**سی تی اسکن (توموگرافی کامپیوتری)**

(توموگرافی کامپیوتری)

**scan**، نوعی عکسبرداری با اشعه **X** است. در این روش، اشعه **X** در مقاطع مختلف، شیب برش، به عضو مورد نظر تابیده می‌شود و توسط پردازش کامپیوتری، تصویری از مقاطع آن عضو بدست می‌آید که در حالت عادی، یا عکس ساده رادیوگرافی ممکن نیست.
بدلیل توانایی **CT scan** در نمایش بافت‌های مختلف نظیر ریه، استخوان و عروق خوبی، این روش در بررسی و تشخیص تومورها، بیماری‌های قلبی عروقی، جراحات و بیماری‌های عضلانی – اسکلتنی مفید می‌باشد.
همچنین با کمک تزریق ماده حاجب به داخل عروق، می‌توان تصاویر دقیقی از ساختمان عروقی عضو مورد نظر تهیه کرد.

مزایا و معایب **CT scan**

مزایا:

- برخلاف تصویربرداری عادی با اشعه **X**، تصویربرداری با روش **CT**، جزئیات دقیقی از مشخصات بافت‌های مختلف را در اختیار قرار می‌دهد.

- **CT scan**، بدون درد، غیرتهاجمی، مطمئن و ارزان است.

- تصویر **CT**، به سرعت و آسان آماده می‌شود.
بعنوان مثال، در تصادفات، که سرعت عمل در نجات جان بیمار بسیار مؤثر است، می‌توان به سرعت از **CT scan** استفاده نمود.

- با کمک **CT scan**، نیاز به اقدامات تهاجمی‌تر جهت تشخیص بیماریها (نظیر نیاز به جراحی یا نمونه‌برداری) کاهش یافته است.

معایب:

- میزان اشعه **X** دریافت شده در این روش (**۱۰ mSv**)، بیشتر از عکسبرداری عادی با اشعه **X** است.

- خانمها در صورتی که احتمال بارداری می‌دهند، حتماً باید پزشک خود را مطلع سازند تا در صورت ضرورت انجام **CT scan**، این عمل با رعایت نکات ایمنی و استفاده از پوشش‌های محافظ انجام گیرد.

- احتمال وجود حساسیت به ماده حاجب، نادر است ولی وجود دارد.
همچنین، ماداران ششیده، تا **??** ساعت پس از تزریق ماده حاجب، باید از شیردهی خودداری کنند.

**سونوگرافی و اکوکاردیوگرافی**

در این روش تصویربرداری، امواج فراصوت، از طریق وسیله‌ای در دست پزشک یا رادبولوژیست، به بدن بیمار فرستاده می‌شود و بازتاب این امواج از بدن، بصورت تصویری مقطعی نمایان می‌گردد.
با توجه به اینکه امواج فراصوتی برای آسان ضرر ندارد، از این روش به ویژه در بررسی سلامت جنین در دوران بارداری استفاده می‌شود ولی سایر انسانها هم ممکن است به دلایل مختلف نیاز به سونوگرافی پیدا کنند.
بعنوان مثال در بررسی پستان‌های خانم‌های جوان، بهتر از ماموگرافی عمل می‌کند.
همچنین در بررسی پروستات، کلیه‌ها، کبد و مجاری صفراوی، همچنین دریچه‌های قلب، روش مناسبی می‌باشد.
اکوکاردیوگرافی، روشنی از سونوگرافی است که در بررسی قلب، ساختمان و حرکات آن و عروق بزرگ آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.
برخلاف عکسبرداری اشعه **X**، **CT**، **MRI** یا کمک اکوکاردیوگرافی می‌توان از حرکات قلب و عملکرد دریچه‌های آن نیز تصویری بدست آورد.

**شمارش کامل سلولهای خون**

شمارش کامل سلولهای خون، آزمایشی کلی و ساده است که از بسیاری حالات سلامت و بیماری‌ها تأثیر می‌پذیرد و به همین دلیل، نمایانگر نسبتاً خوبی از وضع کلی سلامت بدن است.
در این آزمایش تعداد سلولهای مختلف خوبی شمارش می‌شوند:
تصویر

- ?سلولهای فرمز خون، که کمبود آنها نشانه کم‌خونی (شایع‌ترین بیماری خون) می‌باشد.

- ?سلولهای سفید خون، که قسمتی از دستگاه ایمنی و دفاعی بدن هستند.

- ?پلاکت‌ها، که جزئی از سیستم انعقاد خون را تشکیل می‌دهند.

**تکسیرداری یا انشه X**

انشه **X** نوعی پرو الکترومغناطیس است که قابلیت عبور از بافت‌های مختلف بدن را — به میزانهای متفاوت — دارد. بعنوان مثال، از بافت ریه به آسانی و از بافت استخوان به دشواری عبور می‌کند. با وارد شدن انشه **X** از یک طرف و ثبت انشه عبور کرده از طرف دیگر بدن با اعضای بدن، می‌توان تصویری از محتوای اعضا بدست آورد. همچنین در انواع از عکسبرداری با انشه **X** همانند آزیوگرافی و عکسهای سریال لوله گوارش، با کمک عکسهای متوالی و متعدد، اطلاعاتی از ساختار و عملکرد برخی آنها بدست می‌آید و با کمک تزریق مواد حاجب، بررسی این اعضا با سهولت و دقت بیشتری میسر می‌گردد. استفاده از انشه **X** در تصویربرداری، با افزایش آسیب‌پذیری سلولها و احتمال بروز بدخیمی همراه است. به همین دلیل، در تهیه تصاویر رادیوگرافی، همواره از حداقل میزان انشه لازم استفاده می‌شود. در رعایت حداقل انشه تاییده شده و کاهش تعداد دفعات انجام رادیوگرافی و محدود کردن آن به موارد ضروری، این عمل با خطر خاصی همراه نخواهد بود. با این حال، در کودکان و جوانان، همچنین در خانمهای باردار، در صورت نیاز به انجام رادیوگرافی، رعایت نکات ایمنی نظیر استفاده از پوشش مخصوص محافظ، الزامی است.

**کولونوسکوپی**

در این آزمون، با کمک قرار دادن لوله‌ای در داخل روده، ساختار آن بررسی می‌گردد. بدین ترتیب، پزشک می‌تواند درون راست روده و روده بزرگ را مشاهده نماید. همچنین می‌تواند از ضایعات و نواحی مشکوکته، نمونه‌برداری کند و یا جراحیهای کوچکی انجام دهد. با کمک کولونوسکوپی می‌توان ضایعات را مشاهده کرد و اعمال جراحی انجام داد اما در گذشته تنها عمل جراحی صورت می‌گرفت.

**کازهای خون تریانی**

برخلاف اکثر آزمایشهای خونی، که نمونه خون از سیاهرگها گرفته می‌شود، نمونه این آزمایش از خون سرخرگی بدست می‌آید. در این آزمایش، اکسیژنی که در خون، از ریه‌ها به بافت‌های بدن حمل می‌گردد، همچنین دی‌اکسید کربنی که از سلولهای بدن تولید شده و توسط خون به ریه‌ها، کلیه‌ها و کبد منتقل می‌گردد، اندازه‌گیری می‌شود. همچنین، عوامل دیگری نظیر میزان اسیدبته خون نیز محاسبه می‌شود. بهمین دلیل از این آزمایش، معمولاً جهت سنجش کفایت اکسیژن‌رسانی و عملکرد مغلوب ریه‌ها و کلیه‌ها و سیستم متابولیسم بدن در بیماران بستری در بیمارستان استفاده می‌شود. انجام این آزمایش، ساده است، نتیجه آن، فوراً حاضر می‌گردد و کاربرد زیادی نیز در موارد اورژانس دارد.

**گاستروسکوپی**

جهت انجام گاستروسکوپی

- احتمالاً پزشک از شما خواهد خواست که تا **??** ساعت پیش از انجام آزمایش، از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید تا معده، خالی و قابل مشاهده باشد.

- جهت تسهیل انجام آزمایش و راحتی شما، احتمالاً پزشک از یک آرامبخش ملایم استفاده خواهد کرد.

- یک ماده بی‌حس کننده موضعی، به داخل دهان و حلق‌تان اسپری خواهد شد. این کار ممکن است باعث ایجاد سرفه یا به ظاهر احساس خفگی شود ولی هیچگونه خطری برایتان ایجاد نخواهد کرد.

- بطور عادی، وجود لوله اندوسکوپ در داخل لوله گوارش، بدون درد است ولی ممکن است حرکت آن در مری و معده باعث احساس ناراحتی، سرفه یا تهوع شود. گرچه این احساس ناخوشایند است ولی هیچگونه خطری برایتان ایجاد نخواهد کرد.

- در صورتی که جهت انجام آزمون، در داروهای آرامبخش استفاده شده باشد، لازم است ادکی پس از آزمون، استراحت نمایید و سپس با کمک همراهان به منزل بازگردید.

**لایاروسکوپی**

لایاروسکوپی

لایاروسکوپی، اقدامی تشخیصی است که طی آن، پزشک با عبور دادن لوله‌ای به داخل شکم، محتویات شکم را مشاهده و بررسی می‌کند، از مایعات و ترشحات فضای شکم نمونه برمی‌دارد، از ضایعات بیویسی برمی‌دارد و حتی انواعی از جراحی را انجام می‌دهد. لوله لایاروسکوپی، لوله‌ای است که از طریق دوربینی که در رأس آن قرار داده شده، امکان مشاهده محتویات شکم را فراهم می‌آورد. این لوله حدود **7 cm قطر** و **??cm طول** دارد و از طریق ایجاد برشی کوچک در سطح شکم، به داخل شکم فرستاده می‌شود. همچنین می‌توان وسایل کوچک جراحی را نیز از این طریق وارد فضای شکم کرد و بیویسی برداشت یا اعمال کوچک جراحی انجام داد.

جهت انجام لایاروسکوپی

احتمالاً پزشک از شما خواهد خواست تا بمدت **??-??** ساعت از خوردن و آشامیدن و از مصرف برخی داروها اجتناب کنید.

- معمولاً جهت انجام لایاروسکوپی، از بیهوشی سطحی استفاده می‌شود. پس از انجام بیهوشی، یک سوند اداری به داخل مثانه فرستاده می‌شود تا مثانه تخلیه گردد.

- سپس، پوست شکم تمیز می‌شود و برش کوچکی در بالا یا پایین ناف داده می‌شود. از طریق یک سوزن، گاز دی‌اکسید کربن به داخل شکم فرستاده می‌شود تا با اتساع شکم، امکان مشاهده داخل آن فراهم گردد.

- برشهای کوچک دیگری نیز جهت ورود ابزار جراحی ایجاد خواهد شد.

- گهگاه، در صورت وجود مایعات در فضای شکم، لوله کوچکی از طریق جدار شکم، قرار داده می‌شود تا مایع برای چند روز پس از لایاروسکوپی، به بیرون از شکم منتقل شود.

- برخلاف جراحی، پس از لایاروسکوپی، بیمار مدت زیادی به استراحت نیاز نخواهد داشت.

**ماموگرافی**

در این روش، همانند سایر روشهای عکسبرداری با انشه **X**، تصویری از داخل بافت پستان بدست می‌آید. با کمک ماموگرافی، پزشک معالجت از وجود توده‌ها و بیماریهای خوش‌خیم یا بدخیم (سرطانی) پستان مطلع می‌گردد. توسعه می‌گردد همه زنان بالای **??**سال، سلاله جهت انجام معاینه پستان و ماموگرافی، به پزشک خود مراجعه نمایند. زیرا انجام معاینه و ماموگرافی، در تشخیص زودرس و به موقع بیماریهای بدخیم پستان (که ازجمله شایعترین سرطانها در خانمها می‌باشند) بسیار کمک‌کننده است و درمان مناسب آن را امکان‌پذیر می‌سازد. میزان تشعشع در ماموگرافی، بسیار کم است و انجام آن، بدون خطر است. با این حال، خانمهای باردار، باید رادیوایزوتست را مطلع نمایند تا جهت انجام ماموگرافی، از پوششهای محافظ ویژه استفاده گردد.

**اطفال و کودکان**

**درد رشد در کودکان**

نویسنده:دکتر رضا شیارای

مقدمه:

نیمه های شب حسن آقا با سر و صدای پسرش حمید از خواب بیدار شد. او همسرش را دید که سراسبه به سمت اتاق حمید می رود. حسن آقا نیز با ناگهانی خود را بر بالین پسرش رساند. حمید از درد عضلات هر دو ساق بااهایش ناله می کرد. همسر حسن آقا مضطرب شروع به ماساژ پاهای پسرش کرد. حسن آقا نیز دستش را روی پیشانی حمید گذاشت ولی او تب نداشت. حمید فقط از درد عضلات هر دو ساق بااهایش شکایت داشت. حمید بعد از ظهر روز گذشته پس از بازی در پارک سر سرحال و بدون هیچ مشکلی به بستر رفته بود. ولی اکنون که حدود ساعت ۲ صبح بود با درد عضلات پاها و با گریه از خواب بیدار شده بود. حسن آقا ابتدا تصمیم گرفت که حمید را به نزدیکترین مرکز درمانی برساند به همین دلیل بلافاصله برای بیرون رفتن آماده شد و لی پس از چند دقیقه متوجه شد که پسرش با ماساژهای ملایم مادرش به خواب رفته است. سرانجام تصمیم گرفتند که فردا به محض بیدار شدن حمید از خواب به پزشک مراجعه نمایند. صبح حدود ساعت ۷ حمید از خواب برخاست و از اینکه پدر و مادرش را در کنار بستر خود آماده دید تعجب کرد، علت را پرسید و جالب اینکه او حتی خاطرهٔ شب گذشته را نیز به یاد نداشت؟!
مشکل حمید با مراجعه والدین به پزشک متخصص مشخص شد. مشکل حمید درد رشد بود.

درد رشد چیست؟

درد رشد مشکلی است که معمولاً در سنین ۳ الی ۱۲ سالگی در کودکان دیده می شود. در حدود ۱۰ الی ۳۰ درصد کودکان در این رده سنی حداقل یکبار به این مشکل دچار می شوند. این درد فقط در عضلات ایجاد شده و باید کاملاً از درد مفاصل یا استخوان تفکیک داده شود. به همین دلیل ضرورت ویزیت توسط یک پزشک متخصص و مجرب را می طلبد.
درد بیشتر اوقات دو طرف و در اندام تحتانی مشاهده می شود و در جنس مونث شیوع بیشتری دارد.

خصوصیات درد رشد عبارتند از:

- درد در عضلات یا بیشتر مشاهده می شود و ارتباطی با درد استخوان و مفاصل ندارد.

- در بیشتر موارد به صورت دو طرفه (قرینه) است.

- اغلب در غروب یا نیمه های شب ایجاد می گردد.



- در بیشتر موارد سایقه بیک فعالیت بدنی قابل توجه در روز گذشته وجود دارد.

- درد در هوای سرد شدیدتر می شود.

- درد به بی قراری و ناله در کودک منجر می شود.

- و در آخر درد به بی خوابی در کودک و والدین منجر می شود.

درد رشد چگونه تشخیص داده می شود؟

درد رشد همان گونه که عنوان شد باید از سایر علل جدی درد در کودک تفکیک گردد. این تفکیک با شرح حال دقیق، معاینه بالینی و گاهی حتی ارزیابی های پاراکلینیکی صورت می گیرد.

چنانچه بیمار خود قادر به تفکیک درد عضله از استخوان و یا مفصل باشد و خصوصیات را که در بالا به آن اشاره شد، داشته باشد معمولاً نیاز به بررسی های دیگر نیست؛ در غیر این صورت ارزیابی های پاراکلینیکی لازم است.

ارزیابی های پاراکلینیکی لازم در درد رشد چیست؟

- رادیو گرافی از محل درد جهت رد احتمالی مشکلات استخوانی یا مفصلی

- نمونه خون جهت بررسی کامل؛ شمارش سلول های خون، میزان هموگلوبین، قنده کلیه و گاهی فاکتورهای روماتیسمی

- ارزیابی تیر **ASO** هورمون های تیروئیدی و آیزیم های عضلانی

- گاهی استفاده از تور ع عضلانی نیز در موارد خاص ضروری است.

این درد معمولاً در کودکانی که سندرم هیرومیپیلی رنج می برند شدیدتر و متداول تر است. درمان خاصی برای آن وجود ندارد ولی اقدامات زیر تا حدود بسیار زیادی منجر به کاهش درد و بهبودی در کودک می شود:

- از میزان فعالیت بدنی شدید در عصرها کاسته شود.

- استفاده از آب گرم پس از فعالیت بدنی و یا قبل از رفتن در بستر.

- مصرف فراوان مایعات به همراه مواد قندی (مانند عسل + شیره) قبل از خواب، آب میوه تازه، سبزیجات، گردو، فندق و میوه های خشک در طول روز.

- کودک را در فصول سرد سال با جوراب بخوابانید.

- در صورت امکان، قبل از خواب باها توسط والدین به مدت ۱۰- =۵ دقیقه آرام ماساژ داده شود.

- در موارد شدید با نظر پزشک متخصص، استفاده از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی توصیه می شود.

منبع: ماهنامه سلامت شماره ی ۲۹

بج

#### عینک و لنزهای نئامسی برای کودکان

نویسنده: پرنده انشاری

چرا بعضی ها به عینک احتیاج دارند ولی عده ای دیگر از آن بی نیازند؟ چشم های افراد متفاوت هستند. نه فقط از نظر رنگ بلکه از نظر عملکرد و میزان دید .

بعضی وقت ها تمام قسمت های چشم هماهنگ با یکدیگر وظایف خود را انجام نمی دهند ولی عینک های طبی و لنزهای نئامسی که آنها را لنزهای اصلاحی نیز می نامند می توانند به بیشتر افراد برای دید واضح تر کمک نمایند.

- طرز کار چشم ها

نعم چشم شامل قرنیه ، بافت شفاف که به تیرکز چشم کمک می نماید ، عنبیه ، قسمت رنگی چشم ، مردمک که نور را به داخل چشم هدایت می کند و شبکیه در انتهای کره چشم می باشد. وقتی اجزای چشم همه به طور هماهنگ وظایف خود را انجام دهند کودک دچار مشکلات بینایی نمی شود. وقتی چشم تصویری را می گیرد و آن را به مغز می فرستد ، مغز آن را تعبیر و تفسیر کرده و در نتیجه ما می توانیم بینیم مثلا اگر فیلی جلوی روی شخص باشد ، مغز فوراً تشخیص می دهد «این یک فیل است.»

چشم ها برای این که بتوانند دقیقاً تصویر را روی شبکیه پاندازند نیاز به شکست اشعه های نور دارند. هر چه شبکیه دقیق تر تصویر را ثبت نماید، مغز بهتر آن را تعبیر می نماید و شخص شیء را واضح تر می بیند .

انکسار ، کلمه جالبی است که به معنای شکست اشعه های نور می باشد. اگر شخص ناراحتی دید داشته باشد اغلب ناشی از مشکلات انکساری است. عینک یا لنزهای نئامسی چون می توانند مشکلات انکساری را برطرف نمایند مورد توجه هستند. به

عبارت دیگر آنها اشعه های نور را طوری می شکندند که شخص بتواند واضح تر ببیند. جراحی یا لیزر نیز می تواند بعضی از مشکلات بینایی را برطرف نماید ، ولی چون کودکان در حال رشد هستند برای آنها توصیه نمی شود.

-زردیک بینی و دوربینی

زردیک بینی و دوربینی جزو مشکلات انکساری معمولی هستند و به آسانی اشتباه می شوند .

زردیک بینی : به معنای آن است که شخص می تواند اشیای نزدیک را ببیند مثل کتاب ولی با دیدن اشیای دور مشکل دارد.

دوربینی : به این معناست که شخص اشیای واقع در دور دست را تشخیص می دهد ولی از دیدن آن چه زردیک به اوست عاجز است مثل خواندن نوشته های یک کتاب .

در هر دو مورد تصویر دقیقاً شبکیه قرار نمی گیرد . در زردیک بینی تصویر در جلو شبکیه تشکیل می گردد و در دور بینی تصویر در پشت شبکیه شکل می گیرد. شکل کره چشم شخص نیز می تواند باعث مشکلات انکساری شود.

یکی دیگر از مشکلات انکساری «آستیگمات» می باشد. یعنی ناهموار بودن شکل قرنیه که در نتیجه نور را در جهات مختلف می شکند. این عمل باعث طغیر طبیعی نشان دادن آنچه شخص می بیند شده و اشیا مهم و نامشخص به نظر آید .

عینک و لنزهای نئامسی دریا در تصحیح کرده و به چشم اجازه می دهند نور را دقیقاً روی نقطه خاص شبکیه تنظیم نماید . نقطه ای که واضح ترین تصویر را می سازد. چون چشم های افراد متفاوت هستند بنابراین عینکی که ممکن است دید یک نفر را به بهترین وجه تأمین نماید برای دیگری تصاویری تیره و تاری به وجود آورد . اگر تا به حال عینک شخص دیگری را به چشم زده باشید حتما این مسئله را تجربه کرده اید.

اگر شما و یا کودکان به عینک احتیاج داشته باشید پزشک ، نسخه لازم را برایتان می نویسد. این نسخه به معنای آن نیست که دارویی را از داروخانه تهیه نمایید بلکه حاوی شماره ای است که روی آن نوشته شده است. کسانی که قرار است برای شما عینک درست نمایند نیاز به این شماره دارند تا بتوانند عدسی های بسازند که شکستن نور توسط چشم را تصحیح نماید . به خاطر داشته باشید هدف درست در مرکز شبکیه قرار دارد.

- معاینات چشم :

اگر کودک مشکلی از نظر بینایی دارد ، پدر و مادر او را نزد پزشک می برند. این ممکن است قسمتی از معاینات هیشگی توسط پزشک باشد. اما اگر پزشک تشخیص دهد کودک نیاز به عینک دارد باید حتما به متخصص چشم مراجعه کنید . ممکن است مراجعه بعدی شما پیش چشم پزشک ، بینایی سنج و یا عینک ساز باشد. فرقی این افراد در چیست؟

چشم پزشک ، پزشکی است که برای درمان مشکلات بینایی تربیت شده است که می تواند در ضمن جراح چشم نیز باشد .

بینایی سنج ، شخصی است که تخصص او در محاسبه شماره عینک و یا لنز می باشد .

و عینک ساز فقط نقش تجویز پزشک متخصص و یا بینایی سنج عینک می سازد و می فروشد .

به هنگام معاینه چشم از بیمار خواسته می شود که از روی یک تابلو حرفی را که به اندازه های مختلف نوشته شده است بخواند و یا ممکن است از شما خواسته شود به متنی در فاصله نزدیک نگاه کنید . مانند خواندن از روی یک کتاب. این آزمایشات چگونگی دید شما را اندازه گیری می نماید .

اگر نیاز به عینک داشته باشید با قرار دادن چیزی شبیه یک عینک بزرگ روی چشمان شما عدسی های مختلف را امتحان می کنند تا آن که بهترین دید را به شما می دهد مشخص شود .

- بخش جالب

اگر قرار است از عینک استفاده کنید ، اکنون وقت انتخاب قاب عینک است این قسمت می تواند جالب ترین بخش باشد. قابی را انتخاب کنید که راحت و مقاوم باشد و در ضمن مطمئن باشید که از آن خوش تان آمده است. آن را به چشم خود امتحان کنید .

عدسی ها می توانند از مواد مختلف ساخته شوند مثل شیشه های آئین و پلاستیک (پلی کریلئات)

شیشه معمولاً سنگین بوده و ممکن است بشکند. پلاستیک به سرعت خراش پیدا می کند اما برای کودکان بهترین انتخاب است .

وقتی عینک به چشم بریزید یقیناً می خواهید اطلاعاتی نیز درباره تمیز کردن آن داشته باشید . بهتر است جعبه عینک داشته و در مواقعی که آن را به چشم نمی زیند در جعبه قرار دهید .

اگر می خواهید از لنزهای نئامسی استفاده کنید (نه برای کودکان) باید از چشم پزشک و یا بینایی سنج اطلاعاتی در مورد نوعی که برای شما مناسب است کسب کنید . بعضی از آنها یک بار مصرف بوده و انواع دیگر نیاز به تمیز شدن دارند. وقتی آموختید که کدام نوع مناسب شما می باشد می توانید شروع به استفاده نموده و در چگونگی گذاردن در چشم و تمیز نگه داشتن آن مهارت پیدا نمایید.

اما بهترین قسمت استفاده از عینک یا لنزهای نئامسی این است که چگونه شما بتوانید بهتر ببینید. در این صورت همه چیز دنیا برای شما زیباتر خواهد شد!

منبع: Kidshealth For Kids

بر گرفته از: ماهنامه پیام زن شماره ۱۹۵

#### پیشگیری از بیماری در کودک

نویسنده:دکتر شائنی گلس

ترجم:دکتر امین عطاران زاده

بیماری از بیماری‌ها یا به علت عوامل عفونی نظیر باکتری ها ، ویروس ها ، قارچ ها ،نک یاخته ها و انگل ها می باشند .

باکتری ها موجودات میکروسکوپی هستند که بعضی از آن ها به طور طبیعی و بی خطری روی پوست بدون پینی دهان ، گلر ، ریه ها و روده‌ها زندگی می کنند . کاهش مقاومت و دفاع بدن به آن ها اجازه می دهد که تکثیر یافته و موجب بیماری گردند . سایر باکتری ها از خارج به بدن وارد شده و موجب عفونت می گردند .

ویروس ها یا باکتری‌ها کوچکتر بوده و مسئول عفونت‌هایی نظیر سرماخوردگی ، آبله مرغان ، اوریون ، سرخک و هماینت می باشند. قارچ ها موجب انواع عفونت های قارچی و کجلی می شوند. نک یاخته ها موجب بیماری هایی نظیر اسهال آمیبی ،اسهال زبادیابی و مالاریا می گردند . انگل ها شامل انواع کرم ها و شیش ها و حشرات انگلی بدن هستند .

انتشار بیماری

بیماری‌ها اغلب به وسیله ی باکتری‌ها یا ویروس‌هایی که توسط تنفس، سرفه و عطسه به وسیله فرد مبتلا صورت می‌گیرد انتشار یافته و از طریق تنفس، گوارش و ...وارد بدن بقیه می‌گردند. برخی از بیماری‌ها به وسیله ی تماس پوستی منتقل می‌شوند. آب یا غذای

آلوده می‌تواند موجب بیماری‌هایی نظیر اسهال، وبا و نیفریوید بشود. حشرات مخصوصاً مگس‌ها می‌توانند کثافت و آلودگی را به وسیله بدن خود حمل نموده و غذاها را با نشستن روی آن‌ها آلوده سازند. برخی پشه‌ها می‌توانند با نیش زدن موجب انتقال مالاریا شوند.

بدن انسان یک میکائلیسم دفاعی پیچیده دارد. پوست به عنوان یک سد دفاعی در برابر عفونت‌ها عمل می‌کند. لوزه‌ها نیز یک عمل دفاعی در برابر عفونت دارند. غده لنفاوی و طحال، بعضی از سلول‌های سفید خون را تولید نموده که به موجودات مهاجم حمله می‌کنند.

مغزاستخوان همچین برخی از سلول‌های سفید خونی را ساخته که باکتری‌ها را می‌کشند. بسیاری از اندام‌ها در بدن مثل نیروس، پحال، غدد لنفاوی و مغز استخوان بر علیه عفونت‌ها، آنتی‌بادی (پادتن) تولید می‌کنند.

در کاربرد عملی، آب و غذا بایستی تمیز بوده و از معرض مگس‌ها دور نگه داشته شوند غذاها باید به‌طور بهداشتی تهیه شده و دست‌ها قبل از غذا خوردن شسته شوند. درمعرض هوای سرد ناگهانی فرار گرفتن بایستی اجتناب شود. تا حد امکان، تماس با سایر افراد مبتلا به سرماخوردگی و سرفه یا بیماری‌های عفونی باید محدود شود.

ایمنی غیر فعال (غیر مستقیم)

کودک در درون رحم مقداری از آنتی‌بادی‌ها را از مادر خود از طریق جفت دریافت نموده و پس از تولد نیز از طریق شیر مادر این امر ادامه می‌یابد. این ایمنی برای کودک چند ماه ادامه خواهد داشت.

بدن نوزاد در صورتی که مادر بر علیه بعضی بیماری‌ها واکسن زده باشد یا به آن مبتلا نشده باشد، ایمنی نخواهد داشت. عمل کزاز، سل، سیاه‌سرفه و…

ایمنی فعال

ایمن شدن در نتیجه ایمنی فعال به وجود می‌آید. حمله یک بیماری نظیر سیاه‌سرفه، دیفتری، سرخک، پولیومیلت (فلج اطفال) می‌تواند موجب ایمنی طولانی در برابر بیماری‌ها بشود. اما این یک روش نامناسب جهت کسب ایمنی می‌باشد.

واکسناسیون

بسیاری از بیماری‌ها را می‌توان به وسیله ی واکسناسیون جلوگیری نمود. این تعداد روز به روز بیشتر می‌شوند. اما بسیار قابل توجه است که عدد ای از مردم از این امر غفلت می‌ورزند. گاهی کودک به علت فقدان زمان کافی در نتیجه کارهای خانه، شغل والدین بیماری خانواده و مراسم مختلف، واکسنه نشده و گاهی نیز به علت تبلی این کار به تعویق می‌افتد.

ولی یک روز صبح می‌بینید که کودک شروع به سرفه نموده و صدایش بسیار شبیه سیاه‌سرفه می‌گردد. ادر اینجا گفتن اهی وای من وقت کافی ندانستم ارا زیاد خواهید شدید. واکسناسیون یک قسمت ضروری در پرورش اطفال می‌باشد. بنابراین هر گونه تلاش برای تکمیل برنامه واکسناسیون در زمان معین بایستای صورت بگیرد.

در حال حاضر از طریق رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات، اطلاعات زیادی در اختیار مردم قرار می‌گیرد.

برنامه واکسناسیون بر مبنای تکمیل واکسناسیون اولیه در اولین سال زندگی می‌باشد. با وجود اینکه واکسها در حال پیشرفت می‌باشند، در مورد تزریق واکسها هنوز مشکلاتی وجود دارد. باول اینکه مادران اظهار می‌دارند که نمی‌توانند تزریق به فرزندشان را تحمل نمایند.

کودک هنگامی که تزریق واکسن دارد، محبت مادر و پدر را دریافت می‌کند. قطعاً والدین در این زمینه مسئول هستند. ممکن است پس از واکسناسیون مقداری تب و درد نا بیکند. در روز وجود داشته باشد اما این میزان با هر واکسناسیون فرق می‌کند. بایستی توجه داشت که این ناراحتی کودک در مقابل بیماری‌های شدید که جلوگیری می‌شوند، ناچیز است.

واکسن سب.س.ژ

واکسن سب.س.ژ: کودک را در برابر سل محافظت می‌کند. اگر کودک در بیمارستان متولد شود، به احتمال زیاد قبل از ترخیص از بیمارستان باین واکسن را دریافت خواهد کرد. در غیر این صورت بایستی در چند هفته اول زندگی او را واکسنه کرد. این واکسن را می‌توان با اطفالن همزمان با واکسن سه‌گانه کزاز، دیفتری، سیاه‌سرفه او همچین واکسن فلج اطفال تلقیح نمود.

این واکسن را در زیر چلد، به عبارت دیگر در ناحیه ی شانه ی چپ و در داخل پوست با سوزن ظریف تزریق می‌کنند. برآمدگی ناشی از تزریق در عرض یک تا دو روز بعدی از بین خواهد رفت و تا ۶ الی ۸ هفته بعد اطفالی نمی‌افتد. سپس محل تزریق متوم و کمی زخم شده و ترشح مقداری ماده ی آبیکی شروع می‌شود.

این حالت ۶ هفته ادامه و سرانجام بهبود یافته و اثر کوچکی باقی می‌ماند. طی این مدت تب یا ناراحتی دیگری به وجود نخواهد آمد.

به ندرت ممکن است بعد از ۶ الی ۸ هفته پس از تزریق، بیکی از غدد لنفاوی ناحیه ی زیر بغل منضری متوم بزرگ گردد. در صورت وجود این حالت، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

واکسن سه‌گانه

واکسن سه‌گانه بایستی بر علیه دیفتری، سیاه‌سرفه و کزاز را فراهم

می‌آورد. این واکسن را بایستی در حوالی هفته ششم تا هشتم زندگی، به کودک تزریق کرد. تزریق این واکسن معمولاً در قسمت خارجی سطح ران انجام می‌شود. کودک ممکن است بیکند یا دو روز بعد تب و درد داشته باشد که می‌توان به وسیله ی گرم کردن محل آن را تخفیف داد.

دومین و سومین تزریق به فاصله ۶ تا ۸ هفته انجام خواهد شد. اگر بهر دلیل بین اولین و دومین تزریق تأخیر چند هفته ای وجود داشت، احتیاجی به از سرگیری برنامه واکسناسیون نمی‌باشد. سایر زمان‌های یادآوری در جدول برنامه ایمنی سازی آورده شده‌اند.

واکسن فلج اطفال

این واکسن به طورخوراکی داده می‌شود. سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر توصیه می‌کند که اولین نوبت را بلافاصله پس از تولد به کودک داد.

نوبت بعدی را می‌توان همزمان با نوبت‌های واکسن سه‌گانه تکرار کرد. در صورتی که کودک اسهال دارد بایستی در دادن واکسن تأخیر کرد، ولی پس از بهبودی بایستی یک بار دیگر تکرار نمود.

پس از دادن واکسن فلج اطفال نیازی به اجتناب از شیردهی نیست و می‌توان بلافاصله پس از آن، کودک را تغذیه کرد و برنامه تغذیه و شیر خوردن طفل نیابستی تغییر کند.

نوبت‌های یادآور در جدول آورده شده‌است.

واکسن سرخک

در کشورهای جهان سوم توصیه می‌شود که بین ۹ تا ۱۲ ماهگی این واکسن را به کودکان تزریق نمود. بزرا در این کشورها شیوع زودرس سرخک وجود دارد. تا ۵ تا ۶ روز پس از تزریق واکسن، کودک ممکن است مقداری تب و پوست‌پراپوخه ای داشته باشد که جای نگرانی نیست و پس از یکند یا دو روز خوب می‌شود. ایمنی در تمام طول عمر وجود خواهد داشت. نوبت یادآور در جدول ذکر شده‌است.

واکسن MMR

این واکسن ترکیبی از سه واکسن بر علیه بیماری‌های سرخک، اوریون و سرخجه می‌باشد که تا چندین پیش در مراکز بهداشتی عمومی در دسترس نبود و فقط در برخی مراکز اختصاصی و پژوهشی وجود داشت. اما هم اکنون قسمتی از برنامه واکسناسیون است. در صورت تزریق این واکسن، احتیاجی به تزریق واکسن سرخک نمی‌باشد.

نکات قابل توجه

بیماری‌های خفیف نظیر سرفه و سرماخوردگی و تب خفیف برای واکسناسیون کودکان، منعی ندارد. به هر حال می‌توانید در این صورت سه یا چهار روز صبر کنید ولی نیابستی از واکسناسیون فراموش کرده و یا بیش از حد آن را به تأخیر انداخت.

برنامه ایمن سازی کودکان نارس یا کم‌وزن نیز طبق جدول ایمن سازی عادی است و تجویز به موقع واکسنها اکیداً توصیه می‌شود.

سوء تغذیه نه تنها مانعی برای واکسناسیون نیست، بلکه بایستی در زمان معین انجام گردد. فاصله بین نوبت سوم واکسن سه‌گانه یادآور سه‌گانه نیابستی کمتر از ۶ ماه باشد. پس از پایان ۶ سالگی، تلقیح واکسن سه‌گانه مجاز نیست و درصورت لزوم بایستی به جای آن از واکسن دو گانه ویژه بزرگسالان استفاده نمود.

برنامه ایمن سازی هنگامی کودکان

با توجه به شرایط بهداشتی کشور جمهوری اسلامی ایران

(سن)۰(میلو تولد، (نوع واکسن) =۱ ب.س.ژ. = فلج اطفال- حیانت ب

(سن) ۲= (ماهگی، (نوع واکسن) = سه‌گانه، فلج اطفال- حیانت ب

(سن) ۴= (ماهگی، (نوع واکسن) = سه‌گانه، فلج اطفال

(سن) ۶= (ماهگی، (نوع واکسن) = سه‌گانه، فلج اطفال- حیانت B

(سن) ۱۲= (ماهگی، (نوع واکسن) = MMR

(سن) ۱۸= (ماهگی، (نوع واکسن) = سه‌گانه، فلج اطفال

(سن) ۴- ۶= (سالگی، (نوع واکسن) = سه‌گانه، فلج اطفال- MMR

(سن) = ۱۶- ۱۴= (سالگی، (نوع واکسن) = دو گانه بزرگسالان

در مورد کودکان نارس و وزن کمتر از ۲ کیلوگرم، برنامه واکسناسیون حیانت B به صورت زیر است:
نبدو تولد، یک ماهگی، دو ماهگی، شش ماهگی.

هنگام زخمی شدن کودک چه باید کرد ؟

پس از جراحت قسمتی از بدن کودک حتماً بایستی در مورد کزاز آگاه بود.

این امر بستگی دارد به:

الف) این جراحت در خانه، یاغ یا بخوانان اتفاق افتاده است ؟

ب) آخرین نوبت دریافت واکسن دو گانه یا سه‌گانه چه موقع بوده است ؟

اگر جراحی در خانه اتفاق افتاده و برنامه واکسیناسیون کامل باشد به مورد خاصی به جز

مراقبت از زخم احتیاج نمی باشد. اگر زخم بیرون از خانه اتفاق افتاده است و آخرین نوبت دریافت واکسن کزاز (به صورت تنها یا دو گانه یا سه گانه )یک یا دو سال اخیر می باشد. نیاز به کار خاصی نیست ،اما اگر از آخرین نوبت دریافت واکسن بیشتر از ۲ سال گذشته باشد ، یک نوبت یادآور بایستی تریق کرد.

باکتری مسئول کزاز در خاک رشد و تکثیر می یابد ،به خصوص هنگامی که مدفوع گاو و اسب در خاک وجود داشته باشد .بنابراین هر گونه جراحت در حیوانات و باغ می تواند منجر به کزاز شود. مهم ترین مسئله ،نمیز کردن زخم با مقادیر کافی آب می باشد. می توان از محلول های ضد عفونی کننده نیز استفاده کرد .اگر زخم عمقی باشد باید به خوبی تمیز ضد عفونی و پانسمان شود. در صورت ایجاد زخمهای عمیق یا وسیع بایستی با پزشک مشورت کرد زیرا ممکن است احتیاج به بخیه زدن وجود داشته باشد .

هر چه زودتر کتافت و آلودگی از زخم پاک شود ،احتمال خطر ایجاد کزاز یا سایر عفونت ها ،کمتر خواهد بود .اگر قبلاً واکسن کزاز دریافت نشده باشد ،بایستی کودک را به بیمارستان برده و با پزشک مشورت کرد .

این سازی مادر

نوزاد هیچ دفاعی در برابر کزاز ندارد ،اما اگر مادر واکسن زده باشد ،او هم دفاع کافی را از طریق جفت کسب خواهد کرد .یک خانم حامله باید دوباره واکسن دوگانه را به فاصله ی یک ماهه دریافت کند. دومین نوبت بایستی حداقل یک ماه قبل از زایمان باشد. این ایمن سازی ، دفاع کافی و مناسب برای مادر و جنین فراهم می آورد .در حاملگی های بعدی ، فقط یک نوبت واکسیناسیون کافی می باشد. درحقیقت ، توصیه می شود که همه دختران و زنان بالغ دو نوبت واکسن کزاز یا دو گانه را دریافت کنند .زیرا ممکن است در کودکی ، آن ها را دریافت نکرده باشند .

منبع:کتاب شما و فرزندانان

#### دهای اتاق نوزاد

دهای ۲۰درجه C ( سانتی گراد )، از سوی متخصصین به عنوان مناسب برای اتاق کودک از همان دوران نوزادی شناخته شده است، معمولاً کودک هوای گرم و مطبوع را به هوای سرد ترجیح می دهد، اما به این نکته نیز بایستی توجه شود که هوای خیلی گرم نیز علاوه بر این که موجب خشک شدن مخاط حلق و بینی گردیده و از این طریق زمینه ابتلا به بسیاری های تنفسی در کودک را آماده می سازد، باعث عرق کردن و بیقرار شدن او نیز می گردد.

درجه حرارت اتاق کودک را می توان به راحتی با نصب دماسنجی در آن کنترل نمود. البته تا حد امکان بایستی همه فضای خانه از دهای یکسانی برخوردار باشد تا بدین ترتیب برودن کودک از اتاقی به اتاق دیگر موجب سرماخوردگی او نشود. شایان ذکر است که یکی از مهمترین دلایل سرماخوردگی، تغییرات ناگهانی دما از یک محیط به محیط دیگر است.

همزمان با کنترل درجه حرارت اتاق نوزاد، تنظیم درصده رطوبت نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بدین منظور رطوبتی در حدود ۴۰ تا ۵۵ درصد بسیار مناسب است. البته در فصل زمستان، درصده رطوبت را باید تا حدی کاهش داد، اما این کاهش نباید طوری باشد که شیشه ها دیگر بخار نکنند. بنابراین روشن کردن دستگاه بخور و یا قرار دادن یک کتری یا هر ظرف حاوی آب دیگری بر روی شوفاژ یا بخاری به منظور تأمین رطوبت کافی امری ضروری است.

درفصل سرما که وسایل گرمایا مرتباً روشن می باشند، از مقدار اکسیژن موجود در هوای داخل منزل کاسته می شود، بنابراین می توان با بردن کودک به اتاقی دیگر و بستن در آن و بازکردن یکی از پنجره ها هوای داخل را تعویض نمود.

منبع: کتاب کودک من

#### بهداشت اتاق کودک

اتاق کودک، به علت حساسیت خاص چند ماه نخست، بایستی مرتباً تمیز شود. بدین منظور :

– هر گر با حضور کودک اتاق را جارو نکیید، بالاخص با جارو دستی.

– مناسب ترین راه، عدم استفاده از فرش و موکت در اتاق بچه است که مناسبانه درکتور ما امکان آن زیاد فراهم نیست. فرش و موکت هر دو از کف پوشهایی محسوب می شوند که گرد و غبار را به خود گرفته و جارو کردن آنها همراه با بلند شدن این ذرات ریز و آلوده کردن هوای داخل محیط منزل است. از مشکلات دیگر این کف پوشها، فراهم نبودن امکان شستشوی روزانه و با حداقل چند روز به چند روز آنهاست.

– هر گاه قصد جارو کشیدن یا گردگیری دارید، کودک را به محل دیگری برده و در اتاق را ببندید. برای گردگیری کردن از دستمال مرطوب و آغشته به الکل صنعتی استفاده نمایید.

– هر چند وقت یکبار، اسباب بازیهایی را که کودک با آنها در تماس است، با محلول آب و ضدعفونی کننده هایی که معمولاً در داروخانه ها موجود می باشد، ضد عفونی کنید.

– هر چند روز یکبار، لِه های تخت و زوایای ترده ها ما را با پارچه مرطوب گردگیری کنید.

– هفته ای یک بار لوازم خواب او را در هوای آزاد و به ویژه زیر نور آفتاب قرار داده و آن را جابه جا کنید.

منبع: کتاب کودک من

#### اگر کودک شما اضافه وزن دارد

بسیاری از کودکانی که اضافه وزن دارند از آنجا که در حال رشد هستند نیاز به کاهش وزن ندارند. اما می توان اضافه شدن وزن آنها را کنترل کرد تا با رشد فیزی که دارند به وزن متداولشان برسند.

رژیم غذایی فرزندتان می باید از لحاظ مواد غذایی لازم برای رشد کودکان کامل و مطمئن باشد. رژیم غذایی کودکان باید سرشار از ویتامین ها ، پروتئین ها و مواد معدنی باشد . کاهش وزن تنها منجر کم کردن مقدار کالری ( انرژی ) غذا است نه کم کردن مواد غذایی ضروری .

حتی در مواردی که اضافه وزن زیاد است کاهش وزن می باید به تدریج صورت گیرد . تغییر شدید و ناگهانی رژیم غذایی با استفاده از قرصها اصلاً توصیه نمی شود .

اگر کاهش اضافه وزن تنها با تمرکز بر روی رژیم غذایی باشد اغلب اوقات ناموفق خواهد بود و بعد از مدتی دوباره دچار اضافه وزن خواهید شد .

لازم است در کنار توجه به رژیم غذایی حتماً کودکان را به فعالیت و بازی تشویق کنید .

برای کنترل وزن همه عمر باید تلاش کنید .

برنامه کاهش وزن در کودکان حتماً می باید زیر نظر پزشک صورت گیرد .

جام جم آنلاین: تحقیق نشان داد ۸۸ درصد مشکلات بهداشتی افراد سالخورده به چاقی دوران جوانی آنها مربوط می شود.

به نوشته میبدل ایست آنلاین ، محققان گفتند: چاقی پدیده ای است که در اثر تغذیه بد و مصرف زیاد مواد نشاسته ای، شیرینی جات و عدم تحرک به وجود می آید.

در چاقی و افزایش وزن ، چربی زیر پوست جمع و باعث بزرگ شدن شکم افراد می شود.

کارشناسان گفتند: چاقی جز دوری از عوامل ایجاد کننده آن و تحرک و کم خوری ، علاج دیگری ندارد.

چاقی و اضافه وزن به سرعت در میان کودکان ، زنان و مردان در حال گسترش است و سلامت مردم جهان را با خطر جدی روبه رو ساخته است.

#### اهمیت استفاده از کرم ضد آفتاب در سنن کودکی و نوجو

کرمهای ضد آفتاب مصرفی برای سنن کودکی و نوجوانی باید دارای حداقل ۱۵ (SPF) باشند.

دکتر سید مسعود داوودی<sup>۱</sup> استاد دانشگاه و متخصص پوست در گفتگو با ایرنا افزود: ۸۰درصد اشعه آفتابی که در طول زندگی به پوست می رسد قبل از سنین ۱۸ سالگی و به علت انواع فعلینهای ورزشی و تفریحی در فضای آزاد است.داوودی، ادامه داد: کرم ضد آفتاب مصرفی خوب باید در برابر نور خورشید دچار تغییر شیمیایی نشود، هر دو نوع اشعه ماورای بنفش (U) و (A) مهار کند و روی پوست ایجاد حساسیت نکند.به گفته وی، علاوه بر مصرف کرم ضد آفتاب، استفاده از پوششهای مناسب همچون کلاه یا سایه بان، عینکهای محافظ، لباسهای پوشیده و آستین بلند برای افراد ضروری است.

این متخصص پوست،افود: نلماش زیاد و طولانی پوست با نور خورشید می تواند موجب سوختگی، کک و مکث، لکههای تیره پوستی، گشادی عروق پوستی، چین و چروک و انواع سرطانهای پوستی شود.داوودی، با بیان این که افراد باید از فعالیت در فضای آزاد در بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ پرهیز کنند.افود: لکهها، گرونها، پانسمان کردن، پوست سر (اگر موها کم پشت باشد) و دستها و پاها باید با کرم ضد آفتاب پوشیده شود.

#### مواد شوینده و فطرات آن برای چشم اطفال

نوزادان تا ۳ ماهگی معمولاً بر اثر بازی با کیسول های دارویی و مواد شوینده و فشار دادن آن ها دچار جراحات شدید چشمی می شوند.

نوزادان و کودکان به طور غریزی این مواد را بر می دارند و چون حالت زله ای دارند فشار می دهند در نتیجه پوسته کیسول پاره می شود و مواد داخل آن روی دست و گاهی می به صورت کودک می باشد که محویات داخل آن باعث لزش و جراحات چشم می شود. بنابراین والدین باید مواد شوینده و دارویی را دور از دسترس اطفال قرار دهند و در کلینت و یا کسده نگهداری کنند. پزشکان معتقدند این مواد باعث یک نوع جراحات قلیایی در چشم می شود که قلیا یکی از خطرناکترین مواد شیمیایی اثر گذار بر روی چشم است که پزشکان برای کاهش تورم چشم کودکان آننی بیونیک ها و داروهای ضدالتهاب خاصی را تجویز می کنند. زیرا این مواد قلیایی موجود در مواد شوینده باعث آسیب رساندن به سلول های لِه قرنی چشم می شود که باعث آسیب حسی بینایی می شود.

#### بازی با اسباب بازی های ایمن

نویسنده:مهرم دلیران

کودکان زیر سه سال بیشتر در معرض خطرند

تولیدکنندگان اسباب بازی در تمام جهان موظف اند اسباب بازی ایمن و مطابق با استانداردهای کشور سازنده بسازند اما گاه

به سبب تولیده اتیوه این موضوع به دست فراموشی سرده می شود و اسباب بازی های نامن وخطرناک راه خود را به سوی اسباب بازی فروشی ها باز کرده و سرانجام از خانه شما سردرآوردند، بنابراین چنان چه قصد خرید اسباب بازی دارید نکتته های زیر می توانند تا حدی خطرات احتمالی را کاهش دهند.

- ؟اسباب بازی خوب باید محکم و خوش ساخت باشد.

- ؟اسباب بازی های مناسب برای کودکان بزرگتر ممکن است برای کودکان خردسال تر خطرناک باشد و اسباب بازی های دست ساز نیز از این فائده مستثنی نیست.

• خطر خفگی: کودکان زیر سه سال تقریباً هر چیزی را به دهان می برند بنابراین ضروری است فسنن توجه به شیوه بازی کودک، اشیاء ریز را از دسترسشان دور نگه دارید. چشم ها و بینی و دکنه های عروسک های پارچه ای نیز می توانند خطر خفگی را به همراه داشته باشند.

از خرید اسباب بازی هایی که بنده، طناب و یا کشی بلند هستند و می توانند دور گردن کودک بچینند، خودداری کنید. اسباب بازی های پرسروصدا مناسب کودکان بزرگتر است و آزار کودکان زیر سه سال را سبب می شود.

• پس از خرید اسباب بازی:بعد از خرید هر نوع اسباب بازی روش بازی ایمن را به کودکان بیاموزید. بلافاصله تمام تکه های بسته بندی اسباب بازی مانند گیره، فوم، سیم ها و روکش پلاستی را پس از جمع کردن، دور بیندازید. زودا این اشیاء در یک لحظه غفلت سبب بسته شدن مسیر تنفسی کودک و خفگی او می شوند. جعبه اسباب بازی بچه ها را بدون در و یا با درسیک انتخاب کنید تا در صورت افتادن پر روی کودک آسیمی نرساند.

به یاد داشته باشید کودکان به رفتن درون جعبه و داخل صندوق بسیار علاقه دارند و در صورتی که جعبه ها بدون منفذ باشند مرگ کودک را رقم می زنند.

• دودچرخه، ماشین و…:اسباب بازی های رانندگی را متناسب با سن، جبه و توانایی های کودک انتخاب کنید. فضایی امن برای رانندن دودچرخه، سه چرخه و … در منزل فراهم کنید. جیل، میز، چراغ، اسپر، آبیازور، لوازم تزئینی و سایر وسایلی که ممکن است کودک با آن ها خین رانندن برچورد کند،برداشته یا جابه جا کنید.

• اسباب بازی های باتری دار: باتری حتما باید توسط بزرگسالان در اسباب بازی قرار گیرد. باتری های تو و کهنه را با هم استفاده نکنید. زیرا امکان سولفاته شدن باتری کهنه وجود دارد و کودک از همین طریق مسموم شود. کودک شما نباید اسباب بازی های باتری دار را با خود به پرختواب ببرد.

• بادکنک: بادکنک های ساخته شده از لاتکس، سبب مرگ کودکان متعددی شده است بادکنک می تواند هنگام بادکردن به درون مجرای تنفسی کودک کشیده شده و موجب خفگی او شود، بادکنک های ساخته شده از لاتکس برای تزئین مناسبند نه بازی بچه ها.

• خرده زوهار: خرده ریزه‌های بسیاری تاکنون بچه ها را راهی بیمارستان کرده و تا نخت عمل کشاننده است، بنابراین خرده ریزه هایی چون ته مداد شمع، سکه، گیره کاغذ، در خودکار، کلیس، مو، زینت آلات، دکنه، تگه، تیغ، میخ، سوزن، کلیه، آب نبات، آدامس، پاک کن و…را از دسترس کودکان زیرسه سال دور نگه دارید

**همزمانی بارداری و شیردهی بر وزن گیری کودک تأثیر من**

همزمانی بارداری و شیردهی اثرات منفی بر وزن گیری کودک تا ۶ ماهگی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، منیرا کولیوئته از دانشکده پرستاری، مامایی و پیریایشکی در مقاله ای با عنوان" شیردهی در بارداری، چالش بزرگ" که در دومین همایش سراسری ارتقای سلامت زنان با محور خانواده سالم ارائه شد، به تأثیر بارداری بر کمیت و کیفیت تولیده شیر و در نتیجه رشد و سلامتی شیرخوار پرداخته است.

در این مقاله آمده است: بسیاری از زنان شیرده در مواجه با بارداری، به شدت متعجب می شوند، در واقع بسیاری از آنها به هیچ وجه قصد بارداری نداشته‌اند و تعدادی دیگر گمان می کنند که بارداری در دوران شیردهی، غیر محتمل و یا ناممکن است.

علی رغم اینکه همزمانی نگهداری از یک شیرخوار با بارداری جدید سخت می باشد، تعدادی از زنان جهت تضمین از قربت سنی کودکان یا به دلیل سن بالای خود و … خواستار این وضعیت هستند اما مسأله مهم بعد از پذیرش بارداری، تصمیم گیری در مورد ادامه یا ختم شیردهی است.

مطالعات حاضر نشان داده شیردهی در دوران بارداری در سراسر دنیا و به خصوص کشورهای کمتر توسعه یافته و یا فقیر، امری شناخته شده و نسبتاً شایع است. در نیکلاوش حدود ۴۰ درصد زنان همزمان با‌دار و شیرده بوده و به شیردهی تا ماه آخر ادامه می دهند. در گرانادا ۵۰درصد زنان باردار کودک قابل خود را شیر داده و در پرو ۱۰ درصد زنان قبل از سنین مدرسه کودک و نیز تا آخر حاملگی بعدی شیر می دهند. این وضعیت در میان زنان آمریکایی نیز (بدون آمار مشخص) گزارش شده است.

علی رغم مطالعات بسیار زیاد انجام شده در زمینه مادر، تحقیقات انجام شده بر روی سود یا زیان شیردهی در بارداری بسیار نادر است.

تأثیر بارداری بر کمیت و کیفیت تولیده شیر و در نتیجه رشد و سلامتی شیرخوار، تأثیر تحرکات پستانن جنن مکیدن بر غشله رحم و عایقت بارداری، همچنین وضعیت جسمانی و روانی مادر از همزمانی این دو پروسه بسیار مهم، فیزیولوژیک و سرانجام کبیت و کیفیت شیر کامل تولیده شده جهت شیرخوار بعدی چهار جنبه اساسی چالش شیردهی در بارداری را تشکیل داده که هر یک نیازمند مطالعات علمی متعدد و ارزیابی های دقیق است.

مطالعات انسانی انجام شده در این زمینه بسیار نادر و نتایج آن بنا بر اذعان محققان نیاز به مطالعات بیشتر جهت پاسخگویی به این چالش دارد.

نتایج مهمترین مطالعه انسانی نشان داده همزمانی بارداری و شیردهی اثرات منفی بر وزن گیری کودک تا شش ماهگی دارد در حالیکه در یک مطالعه محدودتر نوزادان جدید سالم و مناسب سن حاملگی خود بودند.

همچنین تعدادی از موسسات بین المللی ترویج تغذیه یا به شیر مادر، طی سالها فعالیت خود تنها در موارد بسیار محدودی از جمله سابقهٔ زایمان زودرس، تهدید به سقط و علائیم زایمان زودرس در بارداری فعلی، کاهش وزن مادر و خونریزی توصیه به قطع شیردهی در بارداری کرده‌اند.

با توجه به اطلاعات موجود و عدم وجود اظهار نظر علمی قطعی در منابع معتبر زنان و مامایی، تصمیم گیرنده در این چالش بزرگ "مادر" است. در بعضی شرایط مادر احساس می کند نیازهای شیرخوار به حدی زیاد است که او باید به وسیله تکامو شیردهی به ارتباط با شیرخوار و پاسخگویی به نیازهای او ادامه داده و راه حلی برای بارداری فعلی را به طبیعت واگذارده و در شرایط دیگری مادر هر کار ممکن را برای حفظ بارداری از جمله قطع شیردهی، انجام می دهد.

به نظر می رسد وظیفه پزشکان، ماما و سایر اعضای تیم بهداشتی این است که با دادن آگاهی های لازم، حمایت عاطفی و رعایت حق انتخاب مادر، تصمیم گیری را به وی واگذار کنند.

**ناخن جویدن و راه مبارزه با آن**

نویسنده:مریم ال‌آبی

ناخن جویدن، یک اختلال عادی است که اغلب در کودکان و گاهی در بزرگسالان بروز می کند.

افراد مبتلا به اختلال هنگام جویدن ناخن متوجه عمل خود نیستند.

بعضی از افراد مبتلا، به جویدن ناخن و بعضی دیگر به جویدن اطراف ناخن می پردازند و عده ای نیز هر دو عمل را انجام می دهند.

زمان شروع

این اختلال احتمالاً از ۴ یا ۵ سالگی شروع و در ۱۰ تا ۱۵ سالگی به شدت خود می رسد و اکثر مبتلایان به این اختلال را کود کان ۹ تا ۱۱ ساله تشکیل می دهند.

میزان شیوع

میزان شیوع این اختلال در بین دخترها بیشتر از پسرها است.

دربان پیداران عقب مانده هفتی که از ضریب هوشی پایین برخوردارند بسیار کم دیده می شود اما موارد شدید آن در بعضی از عقب مانده های ذهنی که دارای ضریب هوشی ۶۸ به بالا هستند زیاد دیده شده است.

به طوری که بعضی از آنها آن قادر ناخن های خود را می جویند که به گوشت رسیده و از آن خون جاری می شود. البته اکثر روانپزشکان معتقدند رابطه مستقیمی بین فشارهای روحی و ناخن جویدن وجود دارد به عبارت دیگر با افزایش فشارهای روحی این اختلال نیز تشدید می شود.

عوارض

جویدن ناخن علاوه بر صدمه زدن به صلیحه ناخن و تغییر شکل آنها، قدرت انجام دادن بسیاری از کارهای ظریف را از انسان سلب می کند.

همچنین بزاق دهان نقش مخربی بر ناخن و بافتهای اطراف آن داشته و رطوبت ناشی از آن مکان مناسبی را برای رشد باکتریها و قارچها فراهم می آورد.

علل ناخن جویدن

۱- عصبانیت بیش از حد که ناشی از فشار روحی و اضطراب باشد.

۲- دل‌و‌ایسی و تضادهای فکری مخصوصاً زمانی که کودک در موقعیت های حساس، ترس آوره، بلاکلیفی و حالات هیجانی دیگر قرار می گیرد.

۳- تقلید از دیگران که به صورت عادت درآمده باشد.

۴- واکنش برای تخلیه هیجانات و نمایالت ناخودآگاهه فرد.

موانعین برای کمک به کودک

چه کارهایی باید انجام دهند:

۱- به جای پرداختن به عمل خصص باید به خود او توجه کرده به عاارت دیگر درمان اساسی با شناخت علل آن امکان پذیر است.

۲- چون ناخن جویدن ناخودآگاه و براثر فشار اضطراب است با روش های خوشایند فرد را از عمل خود آگاه سازید.

۳- هیجان پذیری فرد را با ایجاد بهداشت روانی در زندگی او کاهش دهید.

۴- در افراد بزرگسال سعی کنید ریشه ناراحتی را پیدا کنید.

۵- اوقات فراغت فرد مبتلا را با فعالیت های مورد علاقه او پر کنید.

۶- هر بار که فرد در ترک عادتش موفقیتی به دست می آورد، با ابزار رضایت و خوشحالی او را به خاطر اراده اش تشویق کنید.

توالدین چه کارهایی را نباید انجام دهند:

۱- سرزنش، تهدید، تنبیہ و تحقیر کودک هیچ اثر درمانی نخواهد داشت بلکه این عادت را تشدید می کند.

۲- مالدین داروهای تلخ و بدبمزه فلفل، ریگک و... برای ترک ناخن جویدن موثر نبوده بلکه با ایجاد احساس گناهکاری و اضطراب در فرد سبب می شود بیشتر به این عمل بپردازد.

۳- در کودک ایجاد ترس نکنند زیرا این عمل باعث تشدید ناخن جویدن و همچنین اختلالات دیگری می شود.

**بک تا چهارسال، اوج آسیب پذیری**

خبرنگاران همه جج اند. از رادیو گرفته تا شبکه خیر تلویزیون و خبرگزاری‌های مختلف. حتی یکی دو روزنامه اقتصاد هم برای گزارش گرفتن از کنگره اورژانس‌های طب کودکان خبرنگار فرستاده اند.

یکی از آنها می‌رسند تعداد اورژانس‌های اطفال در ایران چندین‌تاست، یکی دیگر می‌رسد میزان مرگ و میر کودکان در اورژانس‌های کشور چقدر است، دیگری پیشنهاد می‌دهد مرکز امداد اورژانس‌ها یا همان ۱۱۵ ویژه کودکان راه‌اندازی شود... اما بیشتر سوال‌ها از آمار و اعداد، بی پاسخ می‌ماند.

در حاشیه کنگره، چند سوال از دکتر جواد غروبی، فوق تخصص جراحی کودکان و رئیس بیمارستان کودکان مقید می‌پرسم.

**●** به نظر شما چند درصد از کودکانی که به اورژانس مراجعه می‌کنند، واقعا مشکل اورژانس دارند؟

علل گوناگونی برای مراجعه به اورژانس هست، سوانح و حوادث مثل سقوط، سوختگی، مسمومیت‌ها، سایر مسائل مانند تشنج، شوک و غیره.

**●** همه اینها که شما نام بردید، اورژانس بود. اما موارد غیر اورژانس هم هست که به نظر می‌رسد تعدادشان کم نباشد. نکته اینجاست که خیلی از پدر و مادرها فرق وضعیت اورژانس و غیر اورژانس را نمی‌دانند.

بله، شایع ترین شکایتی که والدین بچه‌ها را به اورژانس می‌آورند، دل درد است. این را هم آمار بیمارستان‌های داخلی ما نشان می‌دهد و هم آمارهای جهانی.

علت‌های مختلفی می‌تواند باعث دل درد در کودکان شود. شایع ترین علت شکم جاد در کودکان، آپاندیسیت است که درمان آن جراحی است. البته این در بزرگسالان هم هست و شایع است، اما یک نمونه دیگر که فقط در کودکان دیده می‌شود، «اولزایناسیون» یا درهم رفتگی جدار روده است. سن شایع اولزایناسیون، از ۵ ماهگی تا ۹ ماهگی است.

این بیک علت مهم مراجعه به اورژانس محسوب می‌شود. از علل دیگر می‌توان به «آترزی» اشاره کرد که به معنای تشکیل ناکامل روده است که می‌تواند نظاهر اورژانس داشته باشد و نیاز به عمل جراحی دارد.

**●** ما دل درد همه بچه‌هایی که به اورژانس آورده می‌شوند که اورژانس نیست و همه شان هم نیاز به جراحی ندارند. درست است؟ درست است. علت‌های مختلفی می‌توانند مثلا باعث دل درد شوند که تنها برخی از آنها ممکن است نیاز به جراحی داشته باشند، علت دل درد ممکن است یک نفخ یا کولیک ساده باشد که خود به خود خوب می‌شود و نیگرائی هم ندارد.

ممکن است علتش یک اسهال و استفراغ یا گاستروانتریت باشد که نیاز به مایع درمانی دارد. یعنی علت‌های غیر جراحی و خوش خیم که می‌توان گفت اکثر آنها هم اورژانس نیستند، به غیر از مواردی که مثلا اسهال یونانه باعث کم آب شدن بچه شود و به اصطلاح او را به مرحله شوک برسد. کم شدن مایعات بدن و ایجاد شوک هم بک اورژانس محسوب می‌شود، چه در کودکان و چه در بزرگسالان.

**●** پس لازم نیست هر وقت بچه دل درد گرفت او را به اورژانس بیاوریم.

البته همین طور است. هر دل دردی نیاز به مراجعه ندارد. اما علائم‌هست که خانواده‌ها اگر با آن مواجه شدند، یعنی این دل درد باید بررسی شود و ای بسا نشانه ای باشد از یک مورد اورژانس در کودکان. بنابراین باید به دقت زیر نظر باشد که اگر این علائم وجود داشت، حتما مراجعه شود.

**●** این علائم خطر را توضیح می‌دهید؟

دل دردی که ناگهانی باشد، یعنی می‌بینی بچه‌ای که تا الان خوب بوده، ناگهان حالش بد شد و دل درد پیدا کرد، باید بررسی شود. اگر درده بچه بهتر نشد و در طی زمان بدتر هم شد، باز نشانه ای از یک مشکل جدی است.

وجود استفراغ، به خصوص استفراغ صفرایی، باز یک علامت مهم است. اگر همراه دل درد تب هم وجود داشته باشد، باز نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد و باید مراجعه کنند. عدم دفع گاز و مدفوع هم ممکن است نشانه ای از انسداد روده باشد و حتما باید آن را پیگیری کرد. در آزمایش‌هایی که ما از کودک می‌گیریم هم ممکن است نشانه‌هایی از جدی بودن مشکل بچه وجود داشته باشد. مثلا افزایش تعداد گلبول‌های سفید در خون که می‌تواند نشانه عفونت و التهاب داخلی باشد.

**●** مورد حوادث چطور؟ ایلا لام است در هر حادثه ای بچه را به اورژانس کودکان بیاوریم؟

جواب دادن به این سوال کمی سخت است. سوانح و حوادث یکی از مهم ترین دلایل مراجعه به اورژانس‌ها هستند که تعداد قابل توجهی از این گونه کودکان هم به جراحی نیاز پیدا می‌کنند. بادم می‌آید چند وقت پیش بچه‌ای را به بیمارستان آورده بودند با حال عمومی‌بد و دل‌درد که معاینه و بررسی‌های ما نشان داد خونریزی داخلی دارد.

در اتاق عمل موجه شدیم لحال او خونریزی نسبتا فدیمی دارد و یک لخته زیر کپسول حلال وجود دارد. مجبور شدیم حطال او را در بیاوریم. خارج کردن حطال در کودکان هم که کار چندان بی خطری نیست، چون باعث از کار افتادن سیستم ایمنی او می‌شود. ولی بچاره ای نبود.

**●** چرا این خونریزی پیش آمده بود؟

پدر و مادرش هم نمی‌دانستند. وقتی بیشتر سوال کردیم، بالاخره پدر بچه یادش آمد. گفت دو هفته پیش داشتند با ماشین میدان را دور می‌زدند که ناگهان در ماشین باز می‌شود و بچه از ماشین بیرون می‌افتد.

سرعت ماشین خیلی کم بوده و بچه هم از هیچ مشکلی شکایت نکرده، در حالی که خونریزی مطلق اتفاق افتاده بود. لخته در حطال باقی مانده بود و به تدریج، بعد از دو هفته، باعث بد شدن حال عمومی‌اشده بود. باورش نمی‌شد که آن اتفاق دو هفته پیش باعث این مشکل شده باشد. به همین خاطر اول چیزی نگفته بود. این است که به علامت ظاهری بچه بعد از تروما و آسیب نمی‌توان اکتفا کرد.

**●** برای پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان چه توصیه‌ای دارید؟

خوشبختانه اکثر این موارد قابل پیشگیری اند. در درجه اول خانه‌ها باید طوری ساخته شود که برای بچه‌ها ایمن باشد. یعنی احتمال بروز حادثه را برای آنها به حداقل برساند. دگور خطرات، اختلاف سطح، حتی فرشی که روی سرامیک و سنگ پهن شده و خیلی راحت روی آن لیز می‌خورده، همه اینها می‌تواند باعث بروز حوادث برای بچه‌ها شود.

باید همه این عوامل را شناسایی کنیم و قبل از حادثه، آنها را دفع کنیم. گاهی رعایت یک نکته کوچک می‌تواند امنیت زیادی داشته باشد. مثلا همین که موقع بنخت و بز دستم مایمی تابه را به طرف بیرون اجاق نگذاریم.

بچه می‌توانند این دستم را بگیرند و محتویات داغ آن را روی سرش خالی کنند. همین دو هفته پیش خواهر و برادری را به اورژانس بیمارستان مقید آوردند، یکی هشت سال و نیمه و یکی نه سال و نیمه. اینها داشتند روی استخر خانه که آب آن یخ زده بود بازی می‌کردند که ناگهان یخ می‌شکند و هر دو در آب می‌افتند. پدر و مادر هم توی خانه بودند و موجه ماجرا نمی‌شوند. بعد از نیم ساعت تازه موجه غیبت بچه‌ها می‌شوند و دنبال آن‌ها می‌گردند. روسری بچه را روی آب می‌بینند و می‌فهمند که چه اتفاق افتاده.

**●** الان حال این بچه‌ها چطور است؟

در بیمارستان ما حدود یک ساعت و نیم برای این بچه‌ها عملیات احیا انجام دادیم. الان هر دو زنده هستند. یکی با سطح هوشیاری بسیار پایین، تقریبا یکتا زندگی نایابی دارد و دومی در بخش مراقبت‌های ویژه است و برای او بیشتر امیدواریم که برگردد.

البته ما در اورژانس و اتاق عمل و بیمارستان هر کاری برای نجات این بچه‌ها می‌کنیم، اما مسئله اصلی این است که پیشگیری از این نوع حوادث واقعا خیلی خبلی ساده تر و عملی تر و کم هزینه تر از درمان آنهاست. به همین علت حرف اول و آخر ما توجه به این نکته‌ها برای پیشگیری است.

**●** هر مورد مسمومیت‌ها چه نکته‌هایی را باید رعایت کرد؟ یا توجه به این که برخلاف بزرگسالان، مسمومیت در کودکان بیشتر از نوع اتفاقی است.

بیشتر مسمومیت‌های کودکان، در سنین بین ۱ تا ۴ سال اتفاق می‌افتد. بیشتر مواد شونیده و پاک کننده، از نوع قطایی و بسیار سوزاننده هستند و در برخی موارد می‌توانند باعث سوختگی شدید مری و معده یا حتی یازده شدن آنها شوند که واقعا عارضه سختی است.

بنابراین پیشگیری از مسمومیت با این مواد امنیت زیادی دارد. متأسفانه بعضی مواد شونیده بسته بندی جذاب و شگنی دارند که ممکن است بچه‌ها آنها را اشتباه بگیرند و از سر کنجکاو، از آن بخورند. این بسته بندی‌ها باید تغییر کند و ظاهر این مواد نباید برای بچه‌ها جذابیت داشته باشد.

اما خانواده‌ها هم باید به نکاتی در این رابطه دقت کنند. مثلا قفسه مواد شونیده و مواد خوراکی نباید نزدیک هم باشد. نباید جایی باشد که بچه به راحتی به آن دسترسی داشته باشد و تا آنجا که ممکن است در این باره به آنها آموزش داده شود

**اهمیت شروع ورزش از دوران کودکی**

- اهمیت شروع ورزش از دوران کودکی

اکثر تحقیقات اثر فعالیت فیزیکی ر افراد بالغ بررسی کرده اند و کمتر به موضوع کودکان پرداخته اند . در صورتیکه اثرات فعالیت فیزیکی در دوران کودکی همانند بزرگسالی است . کودکان به فعالیت نیاز دارند تا از آن طریق انرژی وجود کنند ، مهارت‌های را بیاموزند تا بر احساس اعتماد به نفس و شایستگی های اجتماعی خویش بیفزایند و با انجام مهارت‌های گوناگون حرکتی و بدنی شالوده زندگی فعال بزرگسالی خود را پی ریزی کنند . بریزند و بنابر اهمیت این موضوع کشورهای پیشرفته جهان معتقدند که پایه های اصلی یادگیری و شخصیت و افراد در دوران کودکی شکل می گیرد و حرکت و فعالیت‌های بدنی و ورزش به عنوان یک نیاز اساسی برای بهزیستی افراد بشری و جوامع علمی پذیرفته شده است .

- نقش ورزش در رشد مناسب جسمی کودکان

کودک در ابتدا به علت ناتوانی ، منکی به دیگران است اما در او امکان رشد وجود دارد ، تغییر وضعیت او از بی تعادلی و ناتوانی به سوی استقلال عملی بسیار کند است و در طول مراحل صورت می گیرد و رشد دستگاه عضوی و عضلات و شکل گیری آنها با گذشت زمان تکامل می یابد وقتی کودکت بیاموزد چگونه دسترواعمل ها و قوانین را اجرا کند با دیگران چگونه همکاری کند ، چگونه نوبت را رعایت کرده و با از قوانین اطاعت کرده و به چه ترتیب با دیگران تشریک مساعی نماید .
همگی قواعد اجتماعی و

<sup>[1]</sup> اکثر تحقیقات اثر فعالیت فیزیکی در افراد بالغ بررسی کرده اند و کمتر به موضوع کودکان پرداخته اند

<sup>[2]</sup> اکثر تحقیقات اثر فعالیت فیزیکی در افراد بالغ بررسی کرده اند و کمتر به موضوع کودکان پرداخته اند

کودکی در حال بازی

قوانین هسته که کودک فقط به هنگام بازی و ورزش آنها را فرا می‌گیرد، از طریق ورزش کردن است که کودک **خلاقیت** ها و مهارت ها و توانمندی های جسمی لازم را در زندگی اش تقویت می کند و بزرگ می شود.

- نقش ورزش در رشد روانی کودکان

یکی از شمازیرترین جنبه های حیات معنوی هر فرد شخصیت او می باشد و یکی از گستره ترین معقاید این است که ورزش از راههای گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می گذارد تلاش و کوشش کودکان برای به دست آوردن موفقیت ورزشی اعتماد به نفس او را بالا می برد و چون ورزش همیشه با پیروزی قرین نیست کودکان با این واقعیت از زندگی آشنا می شوند و می فهمند که همیشه نمی توان در هر شرایطی پیروز بود بلکه شکست هم واقعیتی است که باید آن را شناخت و تحمل پذیرش آن را داشت و همین الگوهای حرکتی و مهارتی در ستین کودکی زمینه ساز اصلی رشد در ابعاد روانی و معنوی است.

- ?تأثیر ورزش در روند یادگیری کودکان

بازی و ورزش لذت اصلی دوران کودکی است و در عین حال این اولین راهی است که کودک به کمک آن در مورد خوش ، دیگران و دنیای اطرافش می آموزد و بسیاری از دانشمندان علوم تربیتی و تربیت بدنی معتقدند که پایه های اصلی یادگیری از حرکت آغاز می شود و تربیت بدنی را تعلیم و تربیت کل انسان از طریق بدن می دانند اما تجلیلی وجود ندارد که روشن کند کودکان چگونه یک مهارت را می آموزند. از آنجائیکه خصوصیات بارز کودکان عضلات ضعیف ، قدرت تمرکز پایین ، حرکات و حالات بچه گانه و انتطاف پذیری خوب می باشد، حوزه تخصص کودک چندان محدود و روشن نیست ، ورزش برای این گروه باید بیشتر جنبه بازی و سرگرمی داشته باشد هر کودکی ممکن است ساعتها در حیاط بازی کند بدون آنکه مشکل خاصی بر او عارض شود ولی وقتی تمرینات سازمان یافته دچار انواع دردهای زانو ، ساق پا ، پشت پا و … می شود.

- ?ویژگیهای ورزش کودکان

کودکان صرف نظر از هر فرهنگ و ملیتی که داشته باشند و در هر گوشه از دنیا که زندگی کنند بازی می کنند ، حتی زمانی که از این همه تنوع و دگرگونی در ساخت اسباب بازیها خبری نبود دیرینه شناسان شواهدی دال بر وجود اسباب بازی در هنگام پیدایش انسانهای ماقبل تاریخ کشف کرده اند اما همین نقش آن در تکامل هوش کودکان بنازگی کشف شده است تحقیقات امروز بر فعالیتهای بدنی همه جانه تاکید دارد لازمه آن ایجاد برنامه های ورزشی و تشویق کودکان به درگی شدن در انواع وسیع فعالیتها است کودکان در رقابتهای ورزشی و بازی از استعدادهای نهفته خود مطلع می شوند اطلاع یافتن فرد از استعدادهای نهفته خود می تواند امید او را به موقعتهای ورزشی و فیزورزشی افزایش دهد به طور کلی ورزش برای کودکان با هر توانایی و در هر سنی مهم است زیرا پایه خوندن ، نوشتن ، منطک ریاضی و خلاقیت کودک از بازی شروع می شود.

- ?نفس مادران در تشویق کودکان به ورزش

والدین اولین همبازی کودکانشان هستند و تحقیقات در این زمینه نشان میدهد کود کانی که بیشتر با والدینشان بازی می کنند از رشد عقلی بیشتری برخوردارند اعتقاد والدین در مورد ورزش ، تشویق مستقیم آنها و مهمتر از آن نقش و نیروی والدین به عنوان الگوری رفتار است که در سطح فعالیت کودکان تأثیر می گذارد . نقش اولیا در درگیر شدن کودکان در ورزش بسیار حیاتی است و اولیا می توانند میزان توانایی های بچه های خود را در رقابتهای ورزشی بسنجند و بشناسند .

- ?نفس مربیان مهندکودک در ورزش کودکان

بعد از خانواده مربی آموزش دهمده اصلی کودک است کودکانی که بغیر از پدر ، مادر یا مربیان مهندکودک بازی و ورزش می کنند و می توانند بازیهایشان را با آنها سهیم کنند طبیعاً از هوش بالاتری برخوردارند . بنابراین مربیان باید شخصیت مطلوب ، هوشمند و قوی داشته باشند و پیشرفت در ورزش به میزان بسیار بستگی به تواناییها و صلاحیت های کادر آموزشی و به طور کلی و کیفیت فنی و آموزشی مربیان دارد.

- ?آموزش نرمشهای مناسب و بازیهای ورزشی در ستین کودکی

کودکان پس از خواب بیشترین وقت خود را صرف بازی میکنند کودکان بیشتر به این دلیل به بازی می پردازند که لذتبخش است و در واقع بخش فطری از آموزش آنهاست زیرا کودک در بازی می آموزد و قسمت مهمی از شخصیتش تکوین می یابد کودک در بازی براحتی می سازد ، خلق می کند و براحتی می تواند بازی دیگری را جایگزین کند . در بازی حوزه تخصص کودک چندان محدود و روشن نیست زیرا کودک برای تسلط یافتن بر بازی به آموزش خاصی نیازمند نیست ، شاید مهمترین تعریف بازی این باشد که

« بازی یک لذت است »

#### گرم کردن شیشه شیر نوزادان، سلامت آنها را به خطر می

متخصصان هشدار دادند که حرارت دادن شیشه شیر نوزادان، سلامت آنها را به خطر می‌اندازد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازایسنا، پژوهشگران دانشگاه میزوری طی تحقیقاتی دریافته‌اند والدینی که شیشه شیر نوزادان خود را گرم می‌کنند یا این کار خطر ورود نوعی هورمون مصنوعی را به بدن فرزندان خود ایجاد می‌کنند که می‌تواند عوارض چون بروز مشکلات سلامتی تولید مثل و رشد در بی داشته باشد.

این ماده شیمیایی موسوم به بیسفنول A برای ساخت پلاستیک سفت و پلی کربنات شیشه‌های شیر مورد استفاده قرار می‌گیرد و اگر شیشه تا ده‌ای ۸۰درجه حرارت دیده یا از مایعات داغ پر شود ماده فوق از آن جدا شده و وارد محتویات شیشه شیر می‌شود.

بیسفنول A نوعی آنتروژن مصنوعی است که می‌تواند باعث بروز حالت‌های زنگاری در پسرها، بلوغ زودرس دخترها، بروز سرطان سینه یا پروستات و برخی از انواع دیابت شود.

تحقیقات نشان می‌دهد؛ تقریباً ۹۰درصد از تمام شیشه‌های شیر نوزادان که در آمریکا به فروش می‌رسند از بیسفنول A ساخته می‌شوند.

پژوهشگران در تلاش برای پیدا کردن ماده‌ای ایمن‌تر برای ساخت این شیشه‌ها و جایگزین کردن آن به جای بیسفنول A هستند.

#### برای جلوگیری از ورود کودکان زیر دو سال به آنتی‌بیوتیک

در مطالعاتی که به تازگی صورت گرفته، مشخص شد که نیسی از کودکی‌ها که به بیمارستان‌های سوانح سوختگی مراجعه می‌کنند، ۴ ساله و یا کوچکتر هستند و علت بیشتر این سوختگی‌ها تماس با آب جوش و یا سایر مایعات گرم و تماس با اجسام داغ است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری رویترز؛ نتایج تازیح این مطالعات بر این موضوع تاکید دارد که خانواده‌ها باید کودکان خود را از عوامل سوختگی موجود در خانه‌ها محافظت کنند. مثلا موانعی جهت جلوگیری از ورود کودکان به آنتی‌بیوتیک بسازند.

دکتراسیت، مدیر این گروه تحقیقاتی از امپو افزود: کودکان به کشف محیط پیرامون خود می‌پردازند و برای این کار آنها خودشان را به وسایل مختلف محیطی می‌رسانند، آنها را لمس می‌کنند که این مساله موجب جراحات و آسیب کودکان می‌شود.

این مطالعه بر روی ۱۰ هزار مصدوم زیر ۱۸ سال که به بیمارستان سوانح و جراحات مراجعه کرده و در آنجا بستری شده بودند، انجام شد.

نیسی از این افراد که زیر ۲ سال بودند، بیشتر از دیگران در معرض سوختگی در نواحی دست و کمر قرار داشتند و علت سوختگی آنها نیز تماس با آب جوش یا بخار داغ و یا تماس با اجسام داغ بوده است.

علت سوختگی در افراد بزرگتر بیشتر مربوط به تماس با آتش و وسایل آتش افروز بوده است. آنها بیشتر در ناحیه پا دچار سوختگی شده بودند. همچنین ۴۸۲ درصد سوختگی‌های کودکان در خانه اتفاق افتاده است.

دکتر اسیت افزود: در این خصوص اقدامات موثری باید صورت گیرد. مثلا استفاده کودکان از لباس‌های ضد آتش و سوختگی و یا استفاده از علائم هشداری مختلف که بر روی وسایل نصب شده و با تماس کودکان با آنها فعال می‌شوند، مفید به نظر می‌رسد. اطلاع رسانی کامل این موضوع به خانواده‌های با کودکان کوچکتر نیز ضروری است.

#### تزیینات موجود در شامپوها و لوسیون‌ها برای نوزادان

مطالعات نشان داده است که بسیاری از پودرها، لوسیون‌ها و شامپوهای بچه، نوزادان را در معرض مقادیر زیادی از مواد شیمیایی تغییر دهنده هورمون‌ها قرار می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در گزارش پژوهشگران دانشگاه واشنگتن که در مجله اطفال به چاپ رسیده، آمده است که میزان ماده شیمیایی فталیت در ادرار نوزادانی که برای آنها از این محصولات استفاده می‌شود، به طور چشمگیری افزایش پیدا می‌کند.

مطالعه بر روی نمونه‌های انسانی و حیوانی نشان داده است که این ماده شیمیایی باعث کاهش عملکردهای تولید مثل در مردان می‌شود.

این پژوهشگران، میزان فталیت را در ۱۶۳ نوزاد که بین سالهای ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۵ متولد شده بودند را آزمایش کرده و دریافته‌اند که در ادرار ۸۱درصد از این نوزادان، میزان قابل تشخیصی از این ماده شیمیایی وجود دارد.

خواص سمن این قلیل مواد شیمیایی می‌تواند تاثیرات نامطلوب روی رشد و دستگاه تولید مثل نوزادان بر جای بگذارد.

فталیت‌ها در بیش از ۷۰درصد از محصولات آرایشی شده شامل شامپوها، دودوونرها و عطرها وجود دارند.

این گروه از متخصصان یادآور شدند که نام این مواد شیمیایی بر روی پرچب محتویات این محصولات درج نشده است.

گفتنی است که اتحادیه استفاده از برخی از فталیت‌ها در مواد آرایشی و اسباب‌بازی‌ها ممنوع کرده و در کالیفرنیا نیز استفاده از این مواد در اسباب‌بازی‌های کودکان ممنوع شده است.

#### بازی یا بچه‌ها مسوای است یا سلاخی

منبع: http://www.zanrooz.com

آیا تا به حال بچه‌ها را هنگام بازی و شیطنت یا دقت نمائشا کرده‌اید؟ آیا انرژی و شادایی تمام نشدنی آنها را درک می‌کنید؟ نکته جالبی است جست و خیز، بازی نشاط و … همهٔ اینها نیروهای زیبا کنندهٔ زندگی است شما چندساله هستید؟ احساسی جوانی دارید و یا فکر می‌کنید که در عین جوانی دیگر پیر شده‌اید. از کودکی خود چه خاطراتی دارید. حتماً از شیطنت‌های خود برایتان تعریف کرده‌اند و یا خودتان خاطراتی از دسته گل‌های که به آب داده‌اید را به یاد دارید! چه چیز شما را اینقدر تغییر داده است چرا اینقدر متغزل و بی‌تحرك شده‌اید. چرا نانی تکان نخورده ندارید. به کودکی‌تان مراجعه کنید. آن را دوباره زنده کنید. کودک درون‌تان را بیدار کنید. کسی متغلفی و واقع بینانه این موضوع را بررسی کنید آیا می‌توانید بگویید که چقدر از غلغای که در طول شبانه روز می‌خورید، مصرف کارهای انرژی خورای می‌شود. آیا تا به حال به معده‌تان فکر کرده‌اید. هنوز وعده صبحانه را هضم نکرده نوبت به وعده بعدی می‌رسد و دوباره از نو شروع می‌شود. کمی متصف باشید اگر خودتان نیز در تمام شبانه روز بدون استراحت کار کنید،

حنماً خیلی زود کارآیی خود را از دست می‌دهید، پس به معدهٔ خود نیز کمی استراحت دهید. بدن انسان نیز مانند کارخانه‌ای است که همواره در حال کار و تولید انرژی است اگر مواد تولید شده کارخانه خریدار نداشته باشد صاحب کارخانه باید به فکر اتبار کردن آن باشد و مجبور می‌شود که فضای جدیدی را به کارخانه اضافه کند تا بتواند محصولانش را اتبار کند و صبر کند تا برای کالایش مشتری پیدا شود. بدن شما نیز دقیقاً به همین شکل عمل می‌کند، غذای خورده شده اگر پس از هضم جهت تأمین انرژی کارهای روزانه استفاده نشود به صورت چربی در بافتها ذخیره می‌شود. وخطر از این جا آغاز می‌شود که چربی‌ها در اندامهای داخلی ذخیره می‌شوند و شما فکر می‌کنید حالا که ظاهر متناسب دارید پس حتماً سلامت هم هستید اما غافل از این که چربی دور قلب معده و بقیه اندامها را فرا گرفته است

چربی دور قلب مانند یک لایه بسیار سخت مانع از فعالیت آزادانه قلب می‌شود و مطمئن باشید که این وضعیت شما را راحت نمی‌گذارد.

برای سلامتی و نشاط نباید گول فریبهای آینه را بخورید. اگر خود را در آینه چاق دیده‌ید بدانید که اوضاع بهتر از وقتی است که خود را در آینه دوست داشته باشید و فکر کنید که اندام خوبی دارید. در صورتی که بدون فعالیت و ورزش مطمئن باشید که چراغ قرمزها از درون بدن روشن شده‌اند. اگر خودتان را دوست دارید و زندگی کردن را دوست دارید از همین امروز شروع کنید:

۶- ورزش کنید: بهتر است بهانه نیابوید و بدانید که با ورزش کردن یعنی که مشتری خوبی برای انبارهای چربی درون پیدا شده است فرصت را از دست ندهید، اراده کنید به تنهایی نیز می‌توانید ورزش کنید اما برای ایجاد انگیزه بهتر است یک نفر دیگر را همراه کنید. انواع باشگاهها، پارک‌ها و ورزشگاهها، طبعاً اطراف شهر آماده استقبال از شما و اهدأ سلامتی به شماست با یک باه درجه تخفیف ۲- یادهوری کنید: می‌توانید برخی از سیرهای منزل تا محل کار و یا منزل و محل خرید را توسط این وسیله نقلیه خداهدادی طی کنید، دیگر تبلی کافی است. پیاده روی با سرعت یکجاوات مطمئن‌ترین ارزان‌ترین و ساده‌ترین ورزش است و حتماً لازم نیست که از روز اول مسافت ۴۵ کیلومتری مارا تا آن راه بروید می‌توانید از زمان برای سنجش مسافت طی شده استفاده کنید. مثلاً مسافت مورد نظر را به ۳ زمان مساوی تقسیم کنید یعنی اگر می‌خواهید ۳۰ دقیقه به راهپیمایی بپردازید ۳۰ دقیقه را به ۳ تا ۱۰ دقیقه تقسیم کنید و بعد از هر ده دقیقه ۳ دقیقه استراحت کنید.

۳- با بچه‌ها بازی کنید: می‌خواهم شما را به بازی با این موجودات کوچک و دوست داشتنی دعوت کنم این گوی و این میدان اگر توانستید در بازی با کودکان یا به پای آنها تحرک داشته باشید، بالا بپرید، بدوید، سینه خیز بروید و یادتان باشد که زودتر از آنها خسته نشوید و بدانید که به یک پددر و مادر و یا یکی از اعضای فامیل که بچه‌ها از او به عنوان مهربانترین و دوست داشتنی‌ترین آدم بزرگ یاد می‌کنند تبدیل شده‌اید و بقیه بزرگترها از او به عنوان سرزنشده‌ترین و با حوصله‌ترین و پزشکان به عنوان سالم‌ترین افراد از نظر فیزیکی و روانی‌شکان به عنوان شادترین و مینت‌ترین آدم یاد می‌کنند. پس کودکانان را فراموش نکنید. ما در ازای محبتی که به آنها نشان می‌کنیم تعداد زیادی پاداش می‌گیریم و آن هم چیزی جز سلامتی و شادایی و نشاط نیست

#### خانه ای پاک از آلودگی زها

نوسنندهٔسپیده سلیمی

منبع آرشو شرق

برای والدین هیچ چیز عزیزتر از سلامتی فرزندان نیست، از این رو پدر و مادرها به شیوه های جدید و گرن تاگون برای حفظ فرزندانشان از خطرات مومل می شوند. در حقیقت در زمان ما والدین چنان به حفظ سلامتی فرزندانشان توجه نشان می دهند که مایلند آنها را در برابر تمام بیماری ها بیمه کنند. در خانه نیز که ما اغلب قصد داریم امن ترین فضا برای کودکانمان باشد غیر از گوشه میزها و لبه نیز پله ها خطرات دیگری فرزندانمان را تهدید می کنند که ممکن است با وجود توجه، از آنها غافل مانده باشیم اگر فرزندانمان مدتی طولانی است که آب ریختن از بینی و حالت زکام دارد ممکن است مسبب آن درست در خانه پنهان باشد. بسیاری از کودکان از آلودگی به مواد گوناگون رنج می برند. این حساسیت ها زمانی بروز می کنند که دستگاه ایمنی بدن نسبت به ماده یا موادی که به طور معمول مضر نیستند بیش از حد لازم واکنش نشان می دهند. حساسیت ها ممکن است به اشکال گوناگون خودنمای کنند، از آب ریختن بینی گرفته تا سرخی پوست و می توانند حواس مختلف ما مانند حس بویایی، بینایی، چشایی و لامسه را تحت تاثیر قرار دهند و در عملکرد آنها اختلال ایجاد کنند. حساسیت های شدید ممکن است حتی در مواردی منجر به مرگ شوند.

با رعایت برخی از اصول و اعمال پیشگیری ها می توانیم احتمال بروز حساسیت ها را در کودکانمان کاهش دهیم. به منظور کاهش احتمال بروز حساسیت در فرزندانمان پیش از هر چیز باید سوانی خانواده‌گی در زمینه آلودگی ها را مورد مطالعه قرار داد. اگر یکی از والدین دارای سابقه ای مبنی بر بروز یکی از انواع حساسیت ها باشد، احتمال ابتلای کودک به نحو چشمگیری افزایش می یابد. برای کاهش دادن احتمال بروز آلودگی در چنین کودکانی بهترین راه تغذیه انحصاری آنها از شیر مادر طی ماه های اولیه زندگی و تاخیر انداختن مصرف مواد دیگر مانند شیر گاو و مشتقات آن است. همچنین باید از تغذیه این کودکان با مواد جامد پیش از سن چهارماهگی خودداری کرد، اگرچه بهترین زمان آغاز تغذیه با مواد جامد در همه کودکان ابتدای هفتمین ماه زندگی است، زیرا پیش از این زمان دیواره معده و دستگاه گوارش کودکان کاملاً رشد نیافته است و مصرف مواد جامد خود می تواند محرکی برای آغاز واکنش های آلرژیک باشد.

روش های متعدد دیگری نیز برای پیشگیری از ابتلای کودک به حساسیت ها وجود دارند. یکی از این روش ها ایجاد تغییراتی کوچک اما بسیار موثر در محیط منزل است که در زمانی کوتاه نتایج ملموس آنها در سلامتی اعضای خانواده دیده می شود.یکی از مهمترین نکات وضیعت تهویه اتاق کودکان است، همواره به تهویه مطبوع و مناسب هوای اتاق کودکان توجه کنید. برده اتاق ها و به خصوص اتاق کودکان را دست کم هر سه ماه یک بار بنویسد تا به محل تجمع گرد و غبار تبدیل نشوند. اگر کودک شما در حال حاضر به آلرژی مبتلاست اهمیت حذف هر چه بیشتر مواد آلودگی را از قیبل گرد و غبار از فضای خانه و به ویژه اتاق او بیشتر است، اگر مایل نیستید که کودکانی تخریبشان را با تعداد زیادی از موجودات ریز و ذره بینی شریک باشد از ملحفه های ضد آلودگی استفاده کنید و همیشه ملحفه ها را با دمای بیش از ۱۱۱ درجه سانتی گراد بشویید. اگر ملحفه های شما از جنسی هستند که دمای بیش از ۱۱۱ درجه سانتی گراد را تحمل نمی کنند آنها را در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و چند ساعت در فریزر بگذارید، سپس با دمای پایین تر شست وشو دهید.اگر در خانه از حیوانات خانگی نگهداری می کنید از ورود این حیوانات به اتاق خواب کودکان خودداری کنید. زیرا حضور حیوانات خانگی احتمال ابتلا به آلودگی ها را افزایش می دهد. اتاق ها را در فواصل کوتاه زمانی خوب گردگیری کنید و چنانچه سابقه آلودگی در خانواده شما وجود دارد استفاده از شوینده ها و مواد شیمیایی مانند رنگ برها و یا ضدعفونی کننده ها را به حداقل برسانید. در عوض می توانید از تمیزکننده های طبیعی مانند سرکه برای ضدعفونی سود ببرید.

در محیط حمام پس از هر بار استحمام حتماً پنجره حمام را باز کنید، زیرا باقی ماندن رطوبت و بخار آب در این فضا موجب رشد قارچ ها می شود که وجودشان بسنری بسیار مناسب جهت تحریک آلرژی ها است. اگر حمام پنجره نداشته باشد ناچار باید یک هواکش قوی را جایگزین آن کرد.نظافت صحیح و بیوسسته آنتیباخته نیز می تواند احتمال بروز آلودگی ها را کاهش دهد. تمیز کردن سطوح کار آنتیباخته با یک ضدعفونی کننده مناسب پس از هر بار آماده سازی غذا تأثیر بسزایی به جا خواهد گذاشت. هنگام طبخنی تا حد امکان در قابلمه ها را بسته نگاه دارید و اگر یکی از افراد خانواده شما به آسم دچار است ترجیحاً از اتاق ها و وسایل برقی به جا گازسوز بگریزید، زیرا دی اکسید نیروزن حاصل از این سوخت و سوز می تواند موجب تحریک و بروز حمله آسم شود. تمج بوهای گوناگون در آنتیباخته نیز می تواند محرک آلرژی های تنفسی باشد از این رو توصیه می شود یک فتاج سرکه سفید را در جای مناسبی از آنتیباخته قرار دهید زیرا سرکه سفید بوهای موجود در فضا را جذب می کند.همچنین نگهداری از گیاهان آپارتمانی به دلیل احتمال رشد قارچ در خاک آنها به خانواده هایی که دارای کودکان آلرژیک هستند و با خود سابقه آلودگی دارند توصیه نمی شود

#### منابع ترفین اختلال خواب در کودکان

منبع:Koodakan.org

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری است، بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند. در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن بی خوابی شبانه گفته می‌شود. عوامل بسیاری وجود دارد که در دیر به خواب رفتن کودکان نقش دارد که شما باید برای حفظ سلامت فرزندان دلیل آن را کشف و نسبت به رفع آن اقدام کنید. واقعیت این است که برای ایجاد خواب راحت و آرام در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد، راه حل ها و توصیه های گوناگونی در این زمینه وجود دارد که چکیده ای از آنها به شرح زیر است:

-؟برای تعیین زمان خواب کودک با او نیز مشورت کنید و وقتی زمانش فرامی رسد حتماً به کودک یادآوری کنید. آنها به برخورد قطع شما و یک فرار ثابت برای خواب نیاز دارند.

-؟سمی کنید. پرو به اتاق خواب مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسد، به جای آن می‌توانید به کودک بگویید که لازم نیست بخوابی بلکه باید در تخت خودت استراحت کنی. وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می‌آید.

-؟تشویق کودک با صحبت و با عمل، به این صورت که هر شب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جازه بدهید. جازه می‌تواند یک خوراکی ویژه قبل از خواب مثل یک لیوان شیر یا خوراکی که کودک دوست دارد باشد و یا به عنوان تشویق یک لیس خواب نو و فشنگ و به او هدیه بدهید.

-؟هنگام خواب، به کودک لباس راحت بپوشاید و اتاق خوابش را به تهویه مجهز کنید، لحاف های سنگین را بردارید و یک اتاق خواب مطبوع برای او تهیه کنید.

-؟تغایلت های بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک و برنامه های ورزشی را در طول روز افزایش دهید. انجام بازی های هیجان انگیز مثل بازی های کامپیوتری و دیدن فیلم های هیجان انگیز در کودک را قبل از خواب محدود کنید.

-؟به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند چای و یا نوشابه خواب کودک را کاهش می‌دهد.

-؟اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می‌ترسد خیلی مهم است که شما ترس او را جدی بگیریید، کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم بی به علت ترس برسد. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات با چیزهای جالبی

که در روز برایش اتفاق افتاده یا شما صحبت کنید، حتی کودک می‌تواند وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که خیالات در ذهن او نماند. این مسئله کمک می‌کند

که کودک با آرامش بیشتری به خواب نورد رود.

همه چیز به اندازه، حتی محبت

یکی از احتیاجات اساسی روانی افراد پرخورداری از محبت دیگران است. کودکی که در سال‌های اول زندگی از محبت پدر و مادر محروم باشد در خانه احساس ناامنی می‌کند، از زندگی لذت نمی‌برد، اغلب سرد و خشن و نسبت به دیگران بی‌مهر است و کمتر مقید به اصول و قوانین اخلاقی خواهد بود. برعکس کودکی که از محبت پدر و مادر پرخوردار است، قدرت سازگاری بیشتری دارد، احساس سکون و آرامش می‌کند، اعتماد به خویشش در او قوی‌است و نسبت به میزان‌های اخلاقی حساس‌است.

گاهی یکی از والدین نسبت به کودک تک‌بی مهر است، اما دیگری جریان می‌کنند،در این صورت بچه کمتر احساس ناراحتی خواهد کرد.عشق و محبت واقعی پدر ومادر نسبت به بچه، امری ضروری وقابل تقدیراست،اما محبت بی مورد گاهی مانع رشد شخصیت بچه می‌شود. والدین باید متوجه رشد بچه هم باشند.امکانات،احتیاجات، تمایلات و استعدادها بچه را در هر مورد در نظر بگیرند و در هر مرحله از رشد به مقتضای آن عمل کنند.غلب گفته می‌شود که والدین مخصوصاً مادرها، بچه خود را دوست دارند و این امر را به عنوان یکنا اصل مسلم و غیرقابل انکار در مورد تمام مادرها صادق می‌دانند، اما باید توجه داشت که این امر عمومیت ندارد. گاهی دیده می‌شود پدر یا مادر از بچهٔ خود نفرت دار ند، این نفرت ممکن است معلول عوامل مختلف باشد.

مثلاً بودن بچه مانع شود از این که پدر و مادر به هدف خود برسند، یا پدر و مادر را از کار بیشتر و تحصیل درآمد زیادتز وادارد. گاهی تولد بچه باعث تغییر شغل مادر می‌شود یا این که مادر مجبور می‌شود شغل خود را از دست بدهد. گاهی پدر و مادر بر اثر ضعف خود نمی‌توانند به هدف های خویش برسند و بچه را عامل شکست فرض می‌کنند و او را مورد تفرق قرار میدهند. پدر و مادری که خود از محبت والدین محروم بوده‌اند، اغلب نسبت به بچه های خویش بی مهر هستند.والدینی که از طرف پدر و مادر طرد شده‌اند، نسبت به فرزندان خود بی علاقه هستند. گاهی بی مهری والدین به بچه‌ها معلول عدم آشنایی آن‌ها به احتیاجات اساسی روانی کودکان است، چنانچه اشاره شد بچه‌هایی که از محبت والدین محروم هستند اغلب منزول و ناراحت هستند.

والدین به صورت‌های مختلف ممکن است بچه‌ها را مورد بی مهری قرار دهند و او را به اصطلاح طرد کنند. گاهی بی مهری پدر ومادر نسبت به بچه در رفتار خشونت آمیز آن‌ها ظاهر می‌شود. در بعضی موارد والدین برای این که از بچه دور شوند او را به وسیله اسباب بازی سرگرم می‌کنند و از این راه بی مهری خود را به او نمایان می‌سازند. بعضی از پدر ومادرها، خوب ازبچه‌ها محافظت می‌کنند و به موقع به آن‌ها غذا می‌دهند و آن‌ها را تیزنگاه می‌دارند، اما دررفتار آن‌ها بی حوصلگی دیده می‌شود، همین امر ممکن است دلیل بر بی مهری آن‌ها نسبت به بچه باشد. در موارد خاصی بی مهری والدین به صورت پنهانه جویی از بچه یا عدم تأیید اعمال خوب ظاهر می‌شود. عکس‌العمل بچه‌ها نیز درمقابل بی مهری والدین به صورتهای گوناگون ظاهر می‌شود. گشاهی بچه‌های محروم از محبت والدین دچار بیساری‌های روان نمی‌شوند. این بیساری‌ها آثار بدنی دارد، اما منتأ آن‌ها روانی است. پیدایش پاره‌ای از آرزوی‌ها در میان بچه‌ها معلول همین امر است. بچه‌هایی که دچار تب و تشنج می‌شوند، اغلب از طرف پدر ومادر طرد شده‌اند یا مدتی از آن‌ها دور بوده‌اند.

گاهی این دسته از بچه‌ها سرکش و پرخاشجو یار می‌آیند، در انجام کارهای بد احساس تقصیر نمی‌کنند، نسبت به زندگی بدبین هستند و دیگران را دشمن خود فرض می‌کنند و اعمال آن‌ها همیشه اعتراضی خواهند کرد. در بعضی موارد بچه‌های محروم از محبت والدین، حالت تسلیم به خود می‌گیرند. رفتار زنده‌ها والدین راتحمل کرده و به جای اعتراضی یا روی خوش در مقابل اعمال آن‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهند و از این راه کوشش می‌کنند محبت آن‌ها را به طرف جلب کنند.

بعضی ازبچه‌ها خود را تسلیم تخیلات می‌کنند و از برخورد به عالم واقع خودداری می‌کنند. بچه‌هایی که باعوش هستند و خوب بی مهری پدر ومادر رااحساس می‌کنند، اغلب خود را به نادانی می‌زنند، گاهی محبت دیگران نسبت به بچه بی مهری والدین او را جبران می‌کند و شخصیت او کمتر دچار تزلزل می‌شود. محبت والدین نسبت به بچه‌ها گاهی به صورت مراقبت‌های زیاد ظاهر می‌شود. بچه‌هایی که بیش از حد تحت مراقبت پدر ومادر قرار دارند مانند بچه‌های مطرود دچار ناراحتی می‌شوند. مراقبت‌های شدید والدین معلول عوامل خاصی است،گاهی والدین یکند فرزند خود را از دست داده‌اند و در نتیجه بیش از اندازه از فرزندان خود مراقبت می‌کنند.

پدر ومادری ممکن است برای چند سال بچه‌دار نشده باشند و همین امر سبب شود که فرزند تازه خود را زیاد تحت مراقبت قرار دهند. گاهی پدر ومادر نمی‌توانند احتیاجات عاطفی یکدیگر را تأمین کنند، روی این اصل بچه‌ها مرکز عواطف و احساسات خود قرار می‌دهند. زنی که از محبت شوهر محروم است فرزند خود را جانشین شوهر می‌کند و نسبت به او بیش از حد مهر می‌ورزد. گاهی علاقه شدید مادر به بچه دلیل بر تفرق او از بچه‌است، این مادر برای این که تفرق خود را از بچه پنهان نگاه دارد و از ترس این که مباد دیگران متوجه این تفرق شوند بیشتر بچه را مورد محبت قرار می‌دهد. مراقبت زیاد از بچه و محبت بی مورد نسبت به او مانع رشد طبیعی وی خواهد شد. بچه‌ای که موردمحبت بیش از حد پدر و مادر است، بیشتر وقت خود را با ایشان صرف می‌کند و نمی‌تواند با بچه‌های هم سن آمیزش کند،در نتیجه رشد اجتماعی او عقب می‌افتد. مراقبت‌های بیش از حد از بچه سبب می‌شود که والدین بیش از اندازه در کارهای او دخالت کنند، و مانع از این شوند که او مستقلاً کارهای خود را انجام دهد.

بچه در اینگونه موارد به صورت برده درمی‌آید و همیشه منتظر دستور پدر و مادر است و طرز فکر و قضاوت و میزان‌های اخلاقی و اجتماعی او تابع چیزی است که پدر و مادر به او می‌گویند. عکس‌العمل بچه‌ها در مقابل مراقبت شدید والدین نیز به صورت‌های مختلف ظاهر می‌شود. گاهی بچه‌ها بر اثر مراقبت شدید حالت اطاعت و تسلیم درمقابل والدین به خود می‌گیرند و استقلال خود را از دست می‌دهند. زمانی در مقابل آنها حالت طغیان و سرکشی ظاهر می‌سازند. این دسته ازبچه‌ها معمولاً نمی‌توانند با بچه‌های دیگر به سر برزند. بعضی از این بچه‌ها کمرو وخجالتی هستند و در بعضی موارد از طرف گروه همسن خود طرد می‌شوند، زیرا آشنا به مهارت‌های اجتماعی نیستند. گاهی این بچه‌ها در کار تحصیل موفقیت خوبی کسب می‌کنند، زیرا مراقبت والدین از آنها سبب پیشرفت معلومات آنها می‌شود. معلمان در ارتباط با اینگونه بچه‌ها باید احتیاط بیشتری به خرج دهند. این دسته از بچه‌ها متوقع هستند، معلم مانند پدر و مادر آنها را مورد محبت شدید قرار دهد. روی همین نظر معلم باید توجه بیشتری نسبت به اینگونه بچه‌ها بنماید و بدون اینکه ساریز آگاه شوند، بیشتر آنها را تحت مراقبت قرار دهد.

بی‌مهری و محبت زیاد، شخصیت کسودکان را نامتعادل می‌کند.

ناخن‌جویدن در کودکان

منبع:انتزنت

ناخن‌جویدن یکی از اختلالات عادی است که بیش تر در کودکان و گاهی نیز در بزرگ‌سالان بروز می‌کند. این عمل مانند انگشت‌نکودن یا بعضی از دیگر اختلالات عادی به طور ناخودآگاه و غیرارادی انجام می‌شود.ناخن‌جویدن معمولاً از سنین ۴ تا ۵ سالگی شروع و در سنین ۸ تا ۱۲ سالگی بیش‌تر مشاهده می‌شود.

ناخن‌جویدن چه عارضی را در بدن ایجاد می‌کند؟

ناخن‌ها علاوه بر زیبایی انگشتان به منزله یک وسیله مکانیکی نیز اعمال زیادی را در بدن انجام می‌دهند.مهم‌ترین وظیفه ناخن‌ها پوشاندن بافت نرم انگشتان است که گرفتن اشیای ریز و کارکردن با آن‌ها را برای ما ممکن می‌کند. بزاق دهان اثر مخربی بر ناخن و بافت‌های اطراف آن دارد و رطوبت ناشی از آن مکان مناسبی را برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها فراهم می‌کند.به علاوه هنگام جویدن ناخن، تعداد زیادی میکروب که معمولاً در زیر ناخن‌ها جمع می‌شوند، بلعیده می‌شوند و این امر ممکن است باعث دل‌درد و ابتلا به آلودگی‌های انگلی‌شود.

چرا کودکان ناخن‌های خود را می‌جویند؟

روانشناسان مهم‌ترین عامل ناخن‌جویدن را اضطراب و فشارهای روحی می‌دانند، که می‌توان از آن به عنوان "عصبانیت بیش از حد" نام برد. دیده‌شده‌است افرادی که ناخن خود را می‌جویند از افراد عادی متشوش‌ترند.

عامل دیگر دل‌واپسی و نفاذهای فکری در کودکان است که مخصوصاً در موقعیت‌های حساس ترس آور، بلا تکلیفی و حالت‌های هیجانی دیگر بوجود می‌آید مانند مشاهده درگیری و نزاع والدین و یا هنگام امتحانات مدرسه یا جواب دادن به درس و یا تماشای فیلم ترسناک .

هیجان بیش از حد نیز می‌تواند به عنوان عاملی باشد که ناخن‌جویدن در در کودکان تشدید کند.

و بالاخره تقلید از دیگران که به صورت عادت در آمده باشد مانند کودکانی که یکک یا هر دو والد آنها عادت به جویدن ناخن دارند.

برای کمک به ترک ناخن‌جویدن در کودکان والدین چه کارهایی را باید انجام دهند؟

هرگز از او نخواهید که بپکارد این عادت خود را ترک کند.

برای ترک این عادت در فرزند خود صبر و حوصله به خرج دهید. ترک این عادت ممکن است زمان زیادی را بطلبد.

بر اضطراب و وسواس خود غلبه کنید وچود اضطراب باعث خواهد شد توانایی به طور متعلق به کودک خود کمک کنید

به کودک خود اعتماد به نفس بدهید، او را با خوشرویی از عملش آگاه کنید و آمادگی شروع به ترک این عادت را آگاهانه در او بوجود آورید.

باید بدانید که اقدام شدید و مستقیم بی‌فایده است. سعی کنید ریشه اضطراب و تشویش را در کودک شناسخته و از بین ببرید. در اعمال کودک خود بیش‌تر وقت کنید و ببینید کدام عامل باعث می‌شود که او بلافاصله انگشت خود را به طرف دهان ببرد. برای مثال وقتی که کودک خسته است؟ وقتی که بیش از حد به او فشار می‌آورید یا بیش از حد توانش از او انتظار دارید؟یا هنگام جر و بحث والدین...؟

هر موقعیت هر چند اندک را در ترک ناخن‌جویدن کودک مورد تشویق قرار دهید، حتی در حد گفتن جمله ای خوشایند

برای ترک ناخن‌جویدن در کودکان والدین چه کارهایی را نباید انجام دهند؟

۱- برای ترک این عادت در کودک‌ک از دادن وسده‌های بزرگ که قادر به انجام آن نیستید خودداری کنید.( کودکان را گول نزنید.)



۲- گفتن جملاتی مثل "اگر یک بار دیگه این کاررا بکنی دوست ندارم "ه تنها کارساز نیست. بلکه باعث افزایش اضطراب و تشویش کودک نیز می گردد.

۳- مالدین مواد تلخ به انگشتان یا پاشیدن قفلل به آن‌ها ممکن است به طور موقتی جلوی این رفتار را بگیرد. ولی به علت از بین رفتن ریشه روانی این عمل، کودک در فاصله اندکی دوباره به جویدن ناخن روی می آورد.

۴- در کودک به خاطر جویدن ناخن ها ایجاد ترس تکبید زیرا این عمل در کودک اضطراب و احساس گناه بوجود می‌آورد و باعث تشدید جویدن ناخن می شود.

طور کلی سرزدن، تحقیر، تهدید و تنبیه کودک هیچ اثر درمانی نخواهد داشت، بلکه این عادت را تشدید کرده، باعث اختلالات دیگری نیز می‌شود.

**شب ادواری در کودکان**

شب ادواری کودکان مشکلی است که برای کودکان و خانواده آنها از زمانهای دور موجود بوده است . شرح خیس کردن کودکان در نوشته های ۱۵۵۰ سال قبل از میلاد هم دیده می شود لذا علی رغم پیشرفت دانش بشر در مورد مکانیسم ایجاد شب ادواری هنوز معلومات ما در مورد چگونگی ایجاد شب ادواری و نحوه درمان قطعی آن کامل نیست.درس شیرخوارگی ادرار کردن طفل کاملا رهنگسی و بی اختیار است . در این سن، پر شدن مثانه باعث تحریک گیرنده هایی در جدار مثانه می شود و هرچه مثانه پرتر باشد این تحریکات بیشتر می شود تا اینکه رفلکسی از طریق این گیرنده ها وناخن ایجاد شود و منجره انقباض مثانه و تخلیه آن گردد . با بزرگتر شدن کودک و تکامل مراکز عصبی،بظنرمی رسد که درس۱۱سالگی کودک می تواند پر شدن مثانه خود را درک کند و تدریجا این توانایی را بدست می آورد که مدت کمی نظیفه مثانه را به تعویق باندازد در ساههای دوم تا سوم عمر ، با تکامل مراکز عصبی ، مغز کنترل بیشتری روی اعمال مثانه پیدا می کند و در نتیجه طفل قادر می شود که مدت بیشتری ادرار را در مثانه نگاه دارد معمولا تا سه سالگی اکثر اطفال بخوبی قادرند ادرارشان را در روز کنترل کنند اما توانایی کنترل ادرار در شب ، اکثر دیرتر حاصل می شود . در سن ۴ تا ۵ سالگی مراکز عصبی مغز قادرند انقباضات مثانه را در خواب هم کنترل کنند معمولا ه تا این سن ظرفیت مثانه کودک هم زیاد شده و می تواند حجم بیشتری ادرار را نگاهداری کند. البته این روند تکامل در جوامع گوناگون سرعت یکسانی ندارد . حتی دریک جامعه هم در طبقات مختلف می تواند متفاوت باشد. وحتی در دختر ها معمولا این کنترل زودتر از پسر بچه ها برود می آید.

تفسیریف شب ادواری :

در صورتی که کودکی به طور مکرر حداقل ۲ بار در هفته و به مدت حداقل ۳ماه بیابی بدون استفاده از داروهای ادرار آور و با بدون داشتن بیماریهای زمینه ای مانند دیابت و صرع و بیماریهای سیستم اعصاب بشر شناخته شود ، و سن کودک بالای ۵ سال باشد، می توان او را بخوان کودک دچار شب ادواری مورد بررسی قرار داد. بطور کلی شب ادواری در ۱۰ تا ۱۵٪ کودکان حدود ۶ ساله موجود است اما هر چه سن بالاتر می رود تعدادی از کودکان خود بخود بهبودی پیدا می کنند .
 طوبویکه در سن ۱۰ سالگی حدود ۵٪ از کودکان و در ۱۵ سالگی تنها ۱٪ کودکان شب ادواری دارند. و باید توجه داشت که شب ادواری در پسرها ۳ تا ۴ برابر دختر هاست.

علل شب ادواری در کسودکان:

در بیش از ۱۸۰٪ از موارد ، کودک مبتلا به شب ادواری هیچ بیماری و عیب و نقص عضوی و بدنی ندارد و در کمتر از ٪۲۰ موارد ممکن است بیماری هایی مانند ؛ دیابت ؛ عفونت ادراری ؛ بیماریهای مادرزادی کلیه ؛ نوعی کم خونی و عیوب نخاع و بیماریهای سیستم اعصاب ؛ علت شب ادواری باشد . که خوشبختانه در مورد فرزند شما با توجه به معاینات و آزمایشات انجام شده اینگونه مشکلات وجود ندارد . لذا شب ادواری در فرزند شما یکتک بیماری غلظی نمی شود و آیندهٔ کودک شما کاملا روشن است .

و این شب ادواری سرانجام بدون حتی بدون برطرف خواهد شد.

توجه داشته باشید این خیس کردن ، در هنگام خواب اتفاق می افتد ، و کودک شما هیچگونه دخالتی در آن ندارد لذا تنبیه و تحقیر طفل در نزد خودتان یا دیگران ویا مسخره کردن وی ، نه تنها هیچگونه تاثیری در بهبودی آن ندارد بلکه با ایجاد فشار روحی وضع کودک را به مراتب بدتر می کنند. ثابت شده است عوامل ارثی و سابق والدین نیز در بروز شب ادواری موثر است . اما باید توجه داشت منظور که زمان راه افتادن و حرف زدن بچه ها با همدیگر متفاوت است ، روند بالا رفتن ظرفیت مثانه و زمان قدرت کنترل مثانه نیز در کودکان ممکن است باهم متفاوت باشد.مسایل روحی و عاطفی از مهمتین علل شب ادواری هستند . این مورد بخصوص در نزد کودکانی دیده می شود که قبلا کنترل ادرار داشته اند اما اکنون دچار شب ادواری شده اند. از جمله عوامل روحی که می تواند سبب شب ادواری گردد میتوان از موارد زیر نام برد:

**•**ولدت یک نوزاد در خانواده که موجب می شود توجه پدر و مادر به نوزاد معطوف گردد و به کودک بزرگتر کمتر مورد توجه قرار گیرد .

**•**جایابی پدر و مادر

**•**اختلالات و کشمکشهای درون خانواده

**•**جایجایی خانواده

**•**مسافرت یا فوت یکی از والدین

**•**جنطیسر و تنبیه بیش از حد بزرگتر ها نسبت به کودک

**•**بجناد ترس و هیجان و اضطراب شدید در کودک با شتیدن ویا دیدن مناظر، فیلمها ویا بازی های ترسناک کامپیوتری

**•**هر دیگر عوامل بسیار مهم در شب ادواری که به نازگی و در ساههای اخیر بسیار اهمیت پیدا کرده است ، آرزوی و حساسیت کودک به غذا ها و بخصوص ششیر گاو است . لذا باید دقیقا توجه داشت که در چه شهبایی و با مصرف چه مواد یا غذاهایی این شب ادواری تشدید می شود. تا از مصرف آنها پرهیز گردد .

قبلا تصور می شد که کودکان مبتلا به شب ادواری خواب عمیق تری دارند و یا شب ادواری ناشی از اختلال در خواب و بیدار شدن کودک است . اما نتایج نشان داده شده است که بین خواب کودکان مبتلا به شب ادواری و سایر کودکان تفاوتی وجود ندارد و خیس کردن در هر مرحله از خواب (چه در مرحله خواب عمیق و چه در مراحل خواب سطحی ) ممکن است اتفاق بیافتد.

درمسان :

- **؟**از بین بردن تمامی فاکتورها و مسایل عاطفی و روحی که منجر به اضطراب و مشکلات عصبی در کودک می شود ( در قسمت قبلی به آن اشاره شد)

- **؟**استفاده ازتشنجچه های زنگک دار که در صورت تماس با اولین قطره ادرار زنگک آن بسفدا درمی آید و موجب بیداری کودک می شود . استفاده از این دستگه باعث می شود که طرف چند هفته یکک رفلکس شرطی در کودک ایجاد شود بطوری که حتی پرشدن مثانه نیزمیواند بتدریج باعث بیدار شدن کودک گردد.

- **؟**در روز باید مایعات زیادی استفاده گردد و به کودک آموزش داد ناختی الامکان در طول روز ادرارکردن را به تاخیر اندازد تا حجم مثانه بیشتر شده و در طول شب دیرتر پر گردد،بدهی است از غروب آفتاب به بعد لازم است مصرف مایعات و غذاها و میوه های آیدار به حداقل برسد و کودک حتما قبل از خوابیدن ادرار کند.

-**؟**تشویق طفل هم در انجام این تمرینات و رعایت دقیق درماههای داری و غیر داری بسیار موثر است . حتی می توان کودک را به ازای هر چند شب که خیس نمی کند تشویق نمود و در صورت عدم خیس کردن برای مدت طولانی برای وی جایزه ای نیز خرید . این مسئله در مورد کودکانی که در طول روز در لباس خود نم می زنند نیز صادق است )
**؟**درماههای داری که از جمله آنها ایمی پیرامین است . ایمی پیرامین داری است که در درمان تعدادی از ناراحتی های روحی و افسردگی بکار می رود لذا ممکن است شما از مصرف آن آکراه داشته باشید . اما باید توجه داشته باشید تاثیر این دارو جدا از خاصیت ضد افسردگی آن است و از طریق تاثیر بر اعصاب مثانه عمل میکند. لذا می توانید بدون دفعه آزا مصرف نمایید چرا که این دارو عوارضی برای کودک شما ندارد. در ۱۵ تا ٪۴۰ کودکان بدنبال مصرف این دارو بهبودی حاصل می شود اما از آنجائیکه پس از قطع دارو ممکن است شب ادواری مجددا عود نماید،لازم است این دارو حداقل برای سه ماه مصرف شود و قطع آن نیز تدریجی باشد . از داروهای دیگر می توان از قرص و اسبوی تینی دمسوپرین و قرص اکیسی بوتینین نام برد که در موارد خاصی می تواند مفید باشد .

-**؟**درماههای روایتسزنگکی بیشتر در مورد کودکانسی بکار می رود که از مسایل روحی و روانی زیادی رنج می برند.

در پاپسان متذکسر می نسوم :

اگر چه شب ادواری سبب ناراحتی خواهد وخود کودک می گردد اما خوشبختانه در اکثر بچه ها بهبود پذیر است و حتی بدون درمان نیز این عارضه ممکن است برطرف گردد. اما از آنجائیکه شب ادواری ممکن است علامت بسیاری از بیماریهای مهم و جدی در کودک باشد ، درماههای توصیه شده برای کودک خود را هیچگاه جهت دیگران تجویز نفرمایید چون اثر اثبات وجود و یا عدم وجود این بیماریها ، بررسی و معاینه کودکان مبتلا به شب ادواری توسط پزشک حادق ضروری است.

**مکیدن افکته: جویدن ناخن**

منبع:www.iran-newspaper.com

همه ما بارها وبارها کودکانی را دیده ایم که انگشت خود را می مکند و با ناخن شان را می جونند؛ راستی چرا کودکان وحشی گاهی بزرگسالان به چنین عادتی مبتلا می شوند؟ شاید شما هم در کودکی (و یا فرزندتان) چنین عادت داشته اید و با اکنون داریند؟ در هر صورت کودکانی که چنین رفتارهایی دارند با سماعت فراوانی در هر فرصتی عمل خود را تکرار می کنند؛ در بسیاری از موارد نذکرهای والدین نیز بی تأثیر می ماند.

مریم کمالی مادردهختر ۷ ساله ای است که در ماه های اخیر علاقه زیادی به خوردن ناخن هایش پیدا کرده ، او می گوید: چند ماه است که دخترم ناخن می جود تا جایی که گاهی دستش هم زخمی و منجروح می شود؛ با این که خیلی سعی می کنم جلوی این کار او را بگیرم ولی فایده ندارد و بعد از چند دقیقه دوباره حرف های مرا فراموش می کند.او علت این کار دخترم را اضطراب ناشی از تولد پسر کوچکشان می داند و می افزاید : دخترم به خاطر حسادت که نسبت به برادرش دارد و این که او را رقیب خود می داند به عادت جویدن ناخن مبتلا شده؛ من سعی می کنم به او توجه بیشتری داشته باشم اما هر بار که ناخن می جود حسایی عصبانی می شوم و از کورده در می روم.

حمیده صادقی که امروز جوان نیرومندی است می گوید وقتی بچه بودم عادت داشتم شب ها با مکیدن انگشت بخواهم، اما کم کم این کار را در همان سنین منطولیت حتی در روز و بیکاری هم انجام می دادم این رفتار نوعی آرامش به من می داد، طوری که تقریبا مدام در حال انگشت مکیدن بودم و دعوائی مادر و پدرم هم اثری نداشت و گاهی در گوشه ای به دور از چشم آنها این کار

را انجام می دادم چند بار هم به خاطرش کتک خوردم، اما بی فایده بود!؟

انگشت میگردن وناخن جویدن معضل برخی از خانواده هاست، اما بهتر است به جای سرزنش کودکان و منع آنها از این حرکات به یک ریشه یابی منطقی دست یزیمد و بعد از پیدا کردن علت برای رفع آن اقدام کنیم چیزی که مسلم است واکنش شدید و سرزنش بچه ها نه تنها نتیجه مثبتی در پی نخواهد داشت، بلکه در بسیاری از موارد باعث تشدید این رفتارها می شود. به خاطر داشته باشید که این رفتارهای ناپسند یکی از شایع ترین عادات بچه هاست که اگرچه بسیاری از خانواده ها با آن دست به گریبان هستند اما به راحتی قابل حل است.ناخن جویدن از سه سالگی شروع می شود و میزان بروز آن به تدریج تا ۲۲ سالگی افزایش می یابد. یکی از بروز آن در کودکان اضطراب ویا بی حوصلگی کودک است و به مرور به صورت یک عادت در می آید و میگردن شست از جمله عادتی است که معمولاً در نوزادان واولیل کودکی دیده می شود، ولی ادامه پیدا کردن آن در سنین بعدی غیر طبیعی است.

این عادات ناپسند، دارای اثرات مخربی است به طور مثال میگردن شست اگر به صورت زیاد روی در پی در مدت زمان زیادی انجام شود می تواند باعث تغییر شکل و یا پارینک شدن انگشت گردد ویا جویدن ناخن ها باعث ایجاد آثار ساییده گی، خوردگی، خراشیدگی ، شکاف و عفونت دور ناخن ها می شود.روان شناسان ضمن این که اساساً علل این اختلالات را نامعلوم می دانند می گویند: این رفتارها معمولاً هنگام اضطراب ، تنش ، خستگی و بی حوصلگی در بچه ها بروز می کند و یا گاهی کودک برای رهایی از فشارهای ناشی از محیط اطراف مانند بی توجهی والدین به این رفتارها روی می آورد. در برخی موارد هم کودک در این رفتارها به نوعی احساس لذت و آرامش می رسد.

از آنجا که هر مشکلی راه حلی دارد، شما هم می توانید با کمی سعی وحوصله و صبر این مشکل را حل کنید. به عقیده روان شناسان هرگز نباید از جملاتی مانند:اگر این کار را نکنی دیگر دوست ندارم؛+ تو دیگر بزرگ شده ای حجتت بکش؛ و... استفاده کرد؛ چرا که این حرف ها باعث تشدید اضطراب کودک شده و کودک احساس بی کفایتی خواهد کرد و فشار روحی بیشتری به او وارد می شود که به ناچار برای تخلیه آن بیشتر به ناخن جویدن و انگشت میگردن روی می آورد.

بهترین راه حل این است که به طور ظاهری کاملاً نسبت به رفتار کودک بی توجه باشید در عوض با سرگرم کردن او و برنامه ریزی صحیح در مورد اوقات فراغت کودک زمینه را فراهم کنید تا کودک زمانی برای این قبیل کارها نداشته باشد. در این موارد به جای استفاده از لفظ های منفی نکن یا یک رفتار مثبت با کودک رفتار کنید و جنبه های خوب رفتار او را تشویق و تقویت کنید و با بکارگیری کودک در زمینه های مورد علاقه ودر حد توان او اعتماد به نفسش را بالا برده و اضطراب او را کاهش بدهید و فرصی برای انگشت میگردن و جویدن ناخن باقی نگذارید. به این ترتیب کم کم کودک شما این گونه رفتار را فراموش می کند . سعی کنید برای مقابله بهتر ، قبل از هر چیز اصولی بروز رفتار را کشف کنید. با تشویق کودک به بازی های مانند خمیربازی، گلها، نقاشی و کارهایی که ذهن و دست های کودک را مشغول می کند به طور غیرمستقیم با تشدید این عادات مبارزه کنید، اما اگر رفتار بچه شما ادامه پیدا کرد و تلاش های محبت آمیز شما در طول زمان کاری از پیش نبرد، حتماً به یک مشاور و یا روانشناس مراجعه کنید.

با همه این حرف ها همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. برای پیشگیری از بروز این رفتارها بهترین روش، اطلاع و آگاهی والدین از روحیات بچه ها وروش های صحیح برخورد با آنهاست، زیرا رفتارهای اشتباه ما می تواند باعث بروز اختلالی در کودکان بشود. روان شناسان کودک تأکید می کنند که برای هر نوع تغییر عادتی در بچه ها، باید شرایط روحی کودک را نیز در نظر گرفت؛ به طوری مثال هرگز نباید کودک را به صورت ناگهانی و یا زودتر از موعد از شیر گرفت؛ و یا اینکه تغییر شیوه تغذیه کودک از شیر مادر یا شیر خشک به غذاهای دیگر باید به صورت تدریجی باشد؛ حتی بهتر است در ابتدا، همزمان از هر دو روش استفاده شود.

برای رفع عادت میگردن انگشت می توانید مدت شیر خوردن کودکان را طولانی تر کنید تا نیاز به میگردن در او ارضا شود و در آینده به میگردن انگشت روی نیارود.

جدایی همیشه برای همه مستعد است و برای کودکان این جدایی سخت تر و طاقت فرساتر است؛اگر به هر دلیلی جدایی پدر ومادر از کودک لازم و اجباری است ، باید کودک را به فردی که برای هر نوع تغییر عادتی در بچه ها، باید شرایط روحی کودک را نیز در نظر در صورتی که کودک شناسا بسیار و مجبور شد نامدی می حرکت در بستر بماند، وسایل سرگرمی او را فراهم کنید. پیشگیری یعنی توجه ساده به نیازهای کودک و سرگرم کردن او پس می توان گفت اگر درست از اوقات فراغت استفاده نشود، حتی کودکان هم آسیب می بینند.

**نصیح دائم لکنت زبان فرزندان باعث تشدید آن می شود**

منبع: ایران سلامت

انجمن آلمانی روان پزشکی و اختلالات ذهنی کودکان و جوانان در توصیه اشیر خود، پدران و مادوان را از اینکه گفتار فرزندان خود را که از لکنت زبان رنج می برند نصیحت نمایند بر حذر داشت. به گزارش فارس به نقل از پایگاه اینترنتی عرب آنلاین، این انجمن علمی آلمان هشدار داد نصیحت دائمی اشتباهات گفتاری فرزندان و یا سرزنش آنان ممکن است به حدی باشد این معضل یانجامد. این مرکز علمی یکی از راههای حل موفی معضل لکنت زبان را گفتگوی زیاد در فضایی آرام برمی شنود. بر اساس توصیه های انجمن روانپزشکی آلمان مشکلات گفتاری کودکان اگر از شش ماه فراتر رود و همراه این اختلالات مامیچه های چهره نیز دچار تنش شوند نشانه وجود لکنت زبان در کودکان می باشد. که این مشکل در بیشتر موارد بدون دخالت مرفع می گردد. این انجمن در ادامه می افزاید اگر این مشکل به مرور زمان حل نگردید و اختلال گفتاری در کودک ادامه یافت باید از متخصص گفتار درمانی کمک گرفت تا کودک بتواند دیگر همسالان خود به طور عادی صحبت کند.

**کودککل و نوجوانان را یار باشیم نه یار**

نویسنده:حمید عباسی

منبع:روزنامه کیهان

هدف از تعلیم و تربیت این نیست که بسنان یک دستگاه کامپیوتر یاکودکاتمان برچورد نامییم و آن چنان تصور نامییم که باید از لایم تا کام برنامه ای خاص و از پیش طراحی شده را در درون آنها پایه یزی و مدون نامییم، بلکه کودک و نوجوان براسمل و اساس خلقت دارای خلق و خوبیهای الهی است و به استاد روایات و آیات، اشرف مخلوقات و موجودی است که در فطرت او خداجویی و حق طلبی مفرر گردیده و شسه ای از تمام صفات الهی توسط خلق او به ودیعت نهاده شده، پس تربیت بچه نقشش در این مورد پیچیده بازی می کند؟

اصولاً تربیت بر پایه دادن اطلاعات صحیح و زودودن گرد و غبار فراموشی از زنگار وجودی انسان و پاسخ به سوالات درونی و فطری آدمی است و بعضی علماء و دانشندان علوم تربیتی بر این اعتقادند که اگر آدمی را بدون هیچ آموزشی و بدون هیچ تأثیری از محیط و اشخاص رها نمانیید، فطرت پاک او به سوی حق جویی و خدایطلبی و خلقت نییادی خویش سوق داده می شود. در اینجا اشاره به داستان موسی و شیاب جناب مولوی در مثنوی اشاره بر این حقیقت وجودی انسان می باشد. موسی و شیاب به خداجویی و حقیقت طلبی و وصولن به اصل خویش هرکدام دست یافته اند. در طلب که به منظور خویش توجه پیدا کرده و خدای جهان را با وجود خویش درک کرده اند، منتهی یکی تحت تعلیم فطرت درونی و وحی الهی و دیگری فقط تحت تعلیم فطرت درونی خویش، یکی با مریی درونی و هدایت الهی مستقیم الهی (وحی) و یکی فقط با استدلال از مریی درونی و در محیطی ساده و بی آلتییش و به دور از هرگونه تأثیری از افراد و اشخاصی که ممکن است این فطرت پاک و بی آلتییش را خدشده دار کنند و...

پس محیط سالم و عاری از ناخنجاری های تربیتی خود به خود مریی برتوانی است. جهت نمودار ساختن صفات و خلیقات انسانی که از مبدا خلقت سرچشمه گرفته است، البته رعایت بعضی موارد یعنی توجه به رفتار و خورد و خوراک و توجه به اصل حرام و حلالا که مقدمه اعتقاد یک نطفه سالم و صالح می باشد از اصول قبل از تولد و در دوران رشد می باشد و رعایت آن الزامی است و ما در این مقوله قصد پرداختن به آن را نداریم.

به عبارتی دستکاری کردن در این فطرت پاک انسانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم خود می تواند عوارض و ناخنجاری های اخلاقی و رفتاری را در کودکان و نوجوانان پدید آورد. موبد این مطلب پرستش ها و کنجکاوی های است که انسان در دوران کودکی از جیستی و چگونگی تولد و خلقت خویش و خالق جهان ستوال می کند و گاه به نسبت هوش و ذکاوت این سوالات پیچیده تر شده و بردانستن آن بافتاری می نماید و با افزایش سن و نزدیک شدن به سن جوانی بخته تر و هوشمندانه می گردد.

لذا انتقال اطلاعات صحیح و همسو با فطرت خدا نهاد که ریشه آن در هدایت انبیا و اولیاء نمود دارد، خود ضمانتی است برای راهیابی به طرق صحیح تعلیم و تربیت و زمان شروع این مرحله از اوان دوران کودکی است که به تناسب سن تا دوران پختگی ادامه می یابد.یابد توجه داشت که پاسخ به این گونه سوالات و آموزش ها با نهایت مهارت و در قالب داستان ها و کتب ها و فیلم ها و گفت و گوهای هرمندهانه و دوستانه نه از باب نصیحت و ملامت متقل گردد. امر و نهی های بی مورد و به صورت مستقیم و از رفتی عدوات و خشم، حتی ظاهری اعمال نگردد، در غیر این صورت تأثیری منفی در نهاد کودکان و نوجوانان می گذارد.

آماده سازی محیطی اینم از انحرافات اخلاقی راهگشای این امر خطیر می باشد، ولی متأسفانه در جوامع فعلی و با بی دقتی بعضی اولیاء و اطرافیان، به محیطی نامن مساعد برای تعرض در سرشت پاک کودکان مبدل گردیده و توسط عوامل مغرض خارجی و بعضاً سودجوی داخلی با نمایش برنامه ها، فیلم ها، بازی های کامپیوتری، ماهواره ها، اینترنت، لوح های فشرده مستهجن که گاماً به راحتی در اختیار خانواده و فرزندان آنان قرار می گیرد، بی توجهی به آثار بسیار مخرب و خائمان سوز پایه های تربیتی، نهاد فرزندانمان را متزلزل و مستم می سازد و در این میان نهی بیودن دست ارباب تعلیم و تعلم مثل نهادهای فرهنگی، آموزش و پرورش، نهاد امور تربیتی و... را از انبازی برای مقابله با این ترندهای شیطانی، جهت مقابله به مثل کردن آنها در انجام امور محوله خلع سلاح کرده و یا کم توان می سازد و درصدد موفقیت آنان را کاهش می دهد و هر آن چه در محیط مدارس و آموزشگاهی بافته می شود، نافته شده و ترشدها و روش ها بی رنگ و کم نالری می گردد. خانواده ها او با برای تأمین معاش و مایحتاج مادی فرزندانان ساعت ها از عمر و توان خویش را صرف می نمایند تا غذای جسم، لباس و پوشاک مناسبی را تهیه و در اختیار آنان قرار دهند و تا حد امکان خود و فرزندانشان را بی نیاز و در راحتی نسبی قرار دهند، اما از اهمیت غذای روح آنان که از اصلی ترین مایحتاج انسان ها محسوب می گردد، غافل شده و یا بی تفاوت می شوند و حتی خود نیز عاملی داس زدن به این معضل می گردند. در این جا لازم است تا مقایسه ای میان این دو نیاز ضروری انسان، یعنی غذای روح و هم غذای جسم داشته باشیم تا بلکه اهمیت توجه بیشتر به خوراک معنوی فرزندانمان که از راه نگاه ها- شنیدن ها- گفتف وگوما- مطالعه و ارتباط ها و... حاصل می شود و در لایه های درونی آنها نشسته و شخصیت و آینده ایشان را رقم می زند، گوشزد نماییم.انسان هنگام خوردن غذا از تمام احساسات چندگانه خود در جهت تشخیص کیفیت غذا و لذت بردن از آن کسک می گیرد و اگر یکی از این حس ها خدشده ای در کیفیت آن را درک کند به شخص هشدار داده و او را از خوردن آن منع می نماید.

چشم با دیدن غذا اگر تغییر رنگ در آن مشاهده نماید، حس شاعده یا بویایی از تغییر بوی غذا و حس چشایی از تغییرات مزه و بعد از این که غذا بلعیده شود و این موانع نتوانند از بد بودن غذا و یا مسموم بودن آن شخص را آگاه سازند. اما اعضای گوارش اهم از مری، معده، روده ها و در کل تمام اعضای بدن نسبت به این سمومیت عکس العمل نشان داده و از طریق شناخته شده برای اختلال و حتی دفع آن اقدام می نمایند و در نهایت علائمی را بروز می دهند که شخص را وادار به مراجعه به پزشک و طی مراحل مداوا می کنند و این همه اسباب هشداردهنده در طبیعت جهت تضمین سلامت جسم انسان است که در او به ودیعت نهاده شده، ولی این سیستم پیچیده و هوشیار در مورد تشخیص کیفیت غذاهای معنی و روح انسان وجود ندارد و بعد از خوردن غذاهای مسموم و بسیار مضر و به عبارتی ارتکاب گناهان، آثار بدو حتی کشته آن نمود پیدا نمی کند و علامت اختلالدهنده مشابه به هیچ وجه بروز نمی کند و شخص مریض را نمی توان با علائم ظاهری شناسایی و مداوا نمود، حتی شخصی از خوردن بیشتر این غذاهای مسموم، احساس لذت و نشاط کاذب خواهد نمود و آثار مخرب آن در رفتار و کردار فرد مسموم نمود خواهد کرد و تنها عامل بازدارنده آن غل و وجدان اخلاقی انسان است که آن هم با تکرار عمل کم رنگ و بی اثر خواهد گردید و آثار مخرب این تغذیه مسموم تا سالها و بلکه تا آخر عمر بر جای خواهد ماند.
و به سختی و تلاش، شناخته و مداوا می گردد. در این حالت که دشواری تطمیع و تربیت انسان خود را آشکار کرده و ضرورت توجه بیشتر اولیا و مریبان به این بعد یعنی بعد پیشگیری از انحراف اخلاقی و مهیا کردن محیط سالم در خانه و مدرسه و اجتماع مشخص می گردد.

برنامه ریزی برای آماده سازی غذاهای سالم معنی و با نشاط برای روح پاک و بی آلایش عزیزانمان مشهود می گردد.
پایه ریزی سعادت و خوشبختی افراد از خانه و خانواده و پدر و مادر شروع می شود که مهمترین افراد و مؤثرترین آنها در هدایت و تربیت فرزندان می باشد.
بی توجهی در این نقش با عنوان های موسوم به روشنفکری، فرقی، آزادی و تقلید کورکورانه از غرب باعث مخاطرات جبران ناپذیری به روح و جسم آنها و در نهایت زایل کننده سعادت دنیا و آخرت برای همه افراد جامعه را دربرخواهد داشت، پس در این فرزه نمانمان را یار باشیم نه یار

**دوسه‌های کودکانه!**

مترجم : شور میرشجاعان

بچه ها هم از میگرن رنج می برند

میگرن تنها یک بیماری مخصوص بزرگسالان نیست، بلکه در کودکان نیز شایع است. این بیماری می تواند از سن دو سالگی ظاهر شود، اما معمولاً تا حدود ۵-۶ سالگی، یعنی وقتی کودک بتواند دردش را تفهیم کند، قابل تشخیص نیست.

هر چند که میگرن بیماری خطرناکی نیست، اما حمله های دردناکی دارد و از آن جایی که در کودکان تشخیص این بیماری آسان نیست، لازم است که والدین نشانه های میگرن را بشناسند.

رنگ پریدگی، گرفن سر، بدقلبی، گریه، قطع کردن بازی، گریه و استفراغ از جمله علائم این بیماری در کودکان است.

باید توجه داشت که میگرن با سردرد ساده متفاوت است. میگرن از طریق دردهای خیلی شدیدی که به سر مضمربه می زند، مشخص می شود و اغلب با علائم دیگری همراه است و یک بیماری ژنتیکی محسوب می شود. اما سردرد معمولی با دردی با شدت کمتر همراه است و بدون کمکنک دارو نیز رفع می شود.

گفته می شود، پنج تا ۱۰ درصد کودکان از میگرن رنج می برند و ۱۱ درصد از کودکانی که برای حمله های میگرنی به پزشک مراجعه می کنند، کمتر از ۶ سال دارند.

گرما، صدا، نور خیلی شدیدی، کم خوابی یا زیاده روی در خواب، گریه، فریاد، سفر یا ماشین، استرس، گرسنگی و... از جمله عوامل هستند که می توانند حمله های میگرنی ایجاد کنند.

شناخت این عوامل برای جلوگیری کردن و تسکین دادن کودکی که دچار حمله شده، بسیار مهم است.

معمولاً سؤالیهای از سوی والدین در زمینه میگرن در کودکان مطرح می شود که سعی شده به شایع ترین آنها در زیر پاسخ داده شود.

« چگونه می توان میگرن را در کودکان تشخیص داد؟

«**»** میگرن را می توان به سادگی با گوش دادن به توصیفهای کودک والدین که در هنگام حمله ها چه اتفاقی افتاده و همچنین به کمک آزمایش کامل (تکناس، فشار خون و...) تشخیص داد.

وزیرت پزشک در هنگام حمله های میگرنی کودک با آزمایشهایی چون سنی تی اسکن، رادیوگرافی جمجمه و مغز و... ضرورتی ندارد.

« هنگام میگرن کودک چه باید کرد؟

«**»** به والدین توصیه می شود، در هنگام حمله های میگرنی کودک بهترین راه مقابله با آن خواباندن کودک است. کودک اغلب پس از خواب کوتاهی به حالت قبلی برمی گردد، اما اگر کودک نخوابید، سعی کنید او را آرام کرده، در صورتی که گرسه بود، به او غذا بدهید.

در همه این موارد رسیدن بی فایده است، چون حمله های میگرنی در خردسالان به مراتب کوتاهتر است.

« هنگام حمله های میگرنی چه دارویی و به چه میزان (دوزی) باید به کودک داد؟

«**»** معمولاً بیشتر داروهای مؤثر در شروع حمله مثل ایپروفرن ضد درد است و میزان مصرف آن ۱۰ میلی گرم به ازای هر کیلو وزن کودک است.

بنابراین می توان به یک کودک ۲۰ کیلو، ۲۰۰ میلی گرم، یعنی یک قرص و برای کودک ۴۰ کیلو، ۴۰۰ میلی گرم یعنی دو قرص در هر بار مصرف داد، چون بیشتر اوقات بر روی جبهه های قوس مشاهده می شود که توصیه شده به کودکان زیر ۱۵ سال تجویز نشود.

هنگامی که داروهای ضد درد جوابگو نبود، داروهای تخصصی میگرن (مانواده tri ptan) برای کودکان حدود ۳۰ کیلو یا بیشتر می تواند تجویز شود.

باید توجه داشت، کدئین، دکسترومتورفان، زامادول و مرپین نباید مورد استفاده قرار بگیرد.

« از چه سنی این بیماری در کودکان بروز می کند؟

«**»** بر خلاف آنچه فکر می کنیم، کودکان شیرخوار هم گاهی دچار حمله های میگرنی می شوند، اما تشخیص آن در این سن سخت است، بنابراین باید منتظر ماند که کودک شروع به صحبت کرده و دردش را بیان کند.

« آیا میگرن بیماری خطرناک است؟

«**»** میگرن با وجود الرهایی که برخی از حمله ها در بی دارد، مثل رنگ پریدگی، استفراغهای زیاد، سستی و... هرگز زندگی کودک را به خطر نمی اندازد.

« این بیماری می تواند مشکلات بینایی ایجاد کند؟

«**»** میگرن مشکلات بینایی ایجاد نمی کند، اما مشکل دید می تواند یک عامل ایجاد حمله میگرن باشد.

« آیا میگرن قابل علاج است؟

«**»** با رسیدن کودکان به سن بلوغ و نوجوانی (حدود ۱۵ تا ۲۰ سالگی) حمله ها کاهش پیدا کرده یا از بین می رود.

داروها می تواند حمله های میگرنی را کنترل کند، اما آن را از بین نمی برد، بلکه با مصرف مرتب و مناسب دارو می توان این بیماری را بهتر کرد.

« رژیم غذایی می تواند ارتباطی با ایجاد حمله ها داشته باشد؟

«**»** خیر، رژیم غذایی در ایجاد حمله های میگرنی در کودکان خیلی تأثیر ندارد، در عوض الکل و بعضی از غذاها می تواند باعث ایجاد برخی حمله ها در نوجوانان شود.

« تفاوتی بین میگرن در کودکان و نوجوانان وجود دارد؟

«**»** همان بیماری است، اما در کودکان حمله ها کوتاهتر و درمان آسانتر از نوجوانان است. البته نباید این سؤال را به عنوان یک امر قطعی پذیرفت.

« آیا میگرن یک بیماری روانشناختی است؟

«**»** خیر، میگرن یک بیماری با منشأ ژنتیک است. گاهی به طور کاملاً نامحسوس در اثر تحریکات حسی مثل صدا، گرما و نور برخی حمله ها ایجاد می شود.

« معاله چیست؟

«**»** سه نوع هاله وجود دارد. هاله قابل دیدن که به صورت اختلال دید (ستاره ها، لکه ها) ظاهر می شود که این در اثر پایین آمدن سریع اکسیژن در مغز به وجود می آید.

هاله حسی مثل ضعف عضلانی و هاله شنوایی مثل اختلال در شنیدن، سوت کشیدن گوش و... است که هر کدام از این موارد به ناحیه ای از مغز مربوط می شود.

لازم به ذکر است، همه این اختلالات که بروز پیدا می کند، بدون عوارض هستند.

« احتمال دارد این سردردها ناشی از تومور مغزی باشد؟

«**»** اغلب والدین چنین ضروری را دارند، اما کافی است با یک آزمایش بالینی کامل و سؤال کردن دقیق از کودک احتمال تومور رد شود.

اما اگر شک والدین ادامه داشته باشد، آزمایشهای تخصصی مثل سی تی اسکن، ام آر آی و... سی تواند جوابگو باشد.

« فرزندم اغلب شکایت می کند که سردرد دارد، می ترسم که این بهانه ای برای مدرسه ترفن باشد؟

«**»** استرس، اضطراب و ناراحتیها، اغلب عامل شروع حمله های میگرنی هستند و این باعث می شود که گاهی فکر کنید که کودک نطاهر به سردرد می کند.

اما این را باید بدانید که هیچ کودکی به طور ارادی نمی تواند حمله میگرنی (سردردش) را ایجاد کند.

**مراقبتهای دوران نوزادی**

پوست نوزاد تازه متولد شده بنفش گیوه رنگ می باشد . نوزاد سری بزرگ و بدنی کوچک دارد . صورت نیز حالت چروک دارد . امکان دارد چشمها ورم کرده باشد .

تعریف :

دوره نوزادی شامل زمان تولد تا ۴ هفته پس از آن می باشد . این دوره به لحاظ تطابق نوزاد با زندگی خارج از رحمی از اهمیت بسیاری برخوردار است . نوزاد از نظر دفاع بدن بسیار ضعیف است و برای ادامه حیات شدبداً به مادر وابسته است .

توصیه های دوران نوزادی

چه کم تا فرزندم سرما نخورد ؟

**لباس کافی و مناسب فصل و درجه حرارت منطقه** به صورتی که دست و پایی کودک در لمس سرد نباشد . ( ترجیحاً چند لباس نازک ، گشاد و راحت )

**•هر نوزاد حتماً** بوسیله کلاه تمیز پوشانده شود . نوزاد در جریان هوا زیر پنجره یا مقابل پنجره باز قرار نگیرد .

بهترین غذای نوزاد چیست ؟

بهترین نوع تغذیه برای تمام نوزادان شیرمادر می باشد . تا سن ۶ ماهگی کودک به هیچ غذایی دیگری نیاز ندارد . هر نوع مواد غذایی و مایعات مورد نیاز بدن نوزاد در شیر مادر موجود می باشد . در ۶ ماه اول زندگی ، کودک شیرمادر خوار حتی نیاز به آب آشامیدنی ندارد . فقط از روز ۱۵هولده قطره مولتی ویتامین استفاده کنید . دادن پستانک و شیرخشک ابتلا به بیماری در نوزاد را افزایش می دهد .

چه نوع لباسی برای این دوران مناسب می باشد؟

**•**هوزاز نیاز به لباس راحت دارد .

**•**فهرست زیر لباسهای مورد نیاز کودک می باشد .

**۱۲۰**عدد کهنه

**۴۰** عدد شورت پلاستیکی

**۳۰** عدد لباس یا پیراهن سبک و گشاد

**۳۰** عدد زیرپوش کشیافت

**•**کلاه و جوراب برای روزهای سرد

**•**بهترین جنس برای لباس کودک پارچه های نخی می باشد .

کهنه مناسب کدام است ؟

بهترین کهنه از جنس نخی می باشد . هر چقدر کهنه ضخیم تر باشد اودار را بیشتر به خود جذب خواهد کرد . کهنه بچه را حداقل ۴ بار در طول روز باید تعویض نمود و معمولاً ۶ عدد کهنه در طول روز خیس می شود . اکثر نوزادان چند ساعت پس از تولدشان اودار می کنند . اگر نوزاد شما تا ۳۶ ساعت بعد از تولد اودار نکرد او را زود پزشک برید .

چگونه باید کهنه را شست ؟

به منظور جلوگیری از فرزی پوست پا و مقعد کودک ، باید کهنه ها به خوبی شسته شوند . کهنه را در سطحی از آب و صابون رختشویی رنده شده برای مدتی خیس نمایید . از بکاربردن پودرهای سفید کننده خودداری کنید . هفته ای یکبار کهنه ها را بجوشانید . کهنه ها را در آبفتاب خشک کنید و بعد از خشک کردن اثر کنید .

چگونه ناحیه تناسلی را تمیز کنیم داریم ؟

**•**مقعد کودک را پس از دفع مدفوع تمیز نمایید . مقعد و ناحیه تناسلی کودک را با آب گرم بشویید . نوزادان دختر را همیشه از جلو به عقب تمیز کنید . پوست این ناحیه را به دقت خشک کنید ، بویژه در قسمتهایی که چین و چروک دارد مثل کشاله ران .

**•**استفاده از وازلین ، روغن زیتون و یا کرمهای روغنی در این ناحیه باعث پیشگیری از جوش زدن پوست خواهد شد .

چگونه کودک را حمام کنیم ؟

نوزاد را باید در محل گرم دور از وزش باد ، حمام کنید . برای خشک کردن از حوله تمیز استفاده نمایید . کودکان کم سن زودتر سرما می خورند قبل از آنکه کودک را در لگن ویا وان آب قرار دهید درجه حرارت آب را با آرنج خود کنترل نمایید . آب باید گرمتر از درجه حرارت بدن شما باشد . قبل از آنکه کودک را حمام کنید ابتدا صورتش را بشویید و بوسیله بنه تم دار و یا پارچه نخی تمیز چشمهای کودک را از گوشه (طرف بینی )طرف خارج تمیز کنید . سپس آن را دور بیندازید . زمانی که کودک در حمام است با دست سر او را محافظت نموده و اجازه دهید در آب جست و خیز کند . دقت کنید بچه از دست شما بیفتد زیرا احتمال دارد به دلیل لیز بودن سریعاً از دست شما به زمین بیفتد . برای شستن مابقی بدن می توان از لیف استفاده نمود . در صورتیکه وقت زیادی ندارید و یا قبل از آنکه بند ناف بیافتد می توان فقط صورت و پایی کودک را بشویید .

یکبار حمام و شستنش در روز کافی است .

یا بدنناتف چه کنیم ؟

**•**بدنناتف باید خشک و تمیز نگه داشته شود . کهنه نوزاد را به طرف پایین برگردانید تا بند ناف را نپوشاند . استفاده از الکل سفید برای شستنشو بند ناف مفید می باشد . بند ناف بعد از چند روز خشک شده و می افتد . بعد از افتادن بند ناف را تمیز و خشک نگه دارید .

**•**هرگز بند ناف را فشار ندهید و نکشید . چنانچه از محل ناف خون و یا چرک بیرون آمد کودک را به مرکز بهداشتی درمانی برسانید .

محل ختنه را چگونه تمیز نگه دارم ؟

نوزادان پسر را در هر زمانی بعد از تولد می توان ختنه کرد . محل ختنه نوزاد را خشکند و تمیز نگه دارید . بعد از انجام ختنه استفاده از کهنه به علت تماس با زخم دردمناک خواهد بود . چنانچه به دور کمز نوزاد یک پارچه پیچیده شود کفایت . از بکاربردن پودر و داروهای ستنی خودداری نمایید . استفاده از این داروها ممکن است باعث ابتلا کودک به بیماری کزاز شود .

مدفوع نوزاد چگونه باید باشد ؟

در اوایل بعد از تولد ، مدفوع نوزاد سفت و تیره می باشد و یا مانند خمیری وارفته است و بعد از چند روز وقتی کودک از شیر مادر تغذیه کرد مدفوع او نرم و روشن و بی بو خواهد شد . ممکن است این تغییرات تا سه هفته پس از تولد به طول انجامد و تا آن زمان رنگ مدفوع نوزاد سبز خواهد بود . بعضی از نوزادان چندین بار در روز و بعضی دیگر هر چند روز یکبار مدفوع دفع مینمایند .

توجه :

در ده روز پس از زایمان که برای اولین مراقبت پس از زایمان به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنید حتماً نوزاد خود را برای دریافت مراقبتهای بهداشتی بهمهراه داشته باشید .

#### فصه گفتن برای تکامل مغز نوزاد لازم است

متخصصان روان شناسی ، فصه گفتن را برای تکامل مغز نوزادان و کودکان لازم می دانند و می‌گویند: بافصه‌گویی ، علاوه بر شناساندن صدای والدین ، صحبت کردن برای کودک راحت می‌شود و کلمات را صحیح و کامل ادا می‌کند

دکتر آرتگس کیجونی “ روان شناس، در گفت و گو با ایرنا گفت: والدین براین باورند که نوزاد هیچ چیز را متوجه نمی‌شود و لازم نیست با او حرف بزنند، این در حالی که مغز نوزاد آماده برای پذیرش و یادگیری است و دوست دارد صدای والدین خود را بشنود و با محیط آشنا شود

وی گفت : والدین حتما باید نام اشیا ، غذا،اسباب‌بازی و یا هرچیز دیگری را که به نوزاد می‌دهند برای او بگویند و زمانی که کودک سعی می‌کند به هر لفظی کلمه را ادا کند صحبت کردن او را قطع نکنند و اجازه دهند آن گونه که راحت است آن را تلفظ کند

وی بااشاره به اینکه نوزادان به صدای افراد مونس بهترین پاسخ را می‌دهند ، افزود : مطالعات نشان داده است که صحبت با زبان کودک ، باعث تاخیر در تکامل گفتار نمی‌شود ، اما والدین باید سعی کنند در صحبت با کودک ترکیبی از لغات بزرگسالان را با صدای بچه گانه مورد استفاده قرار دهند

کیجونی گفت : در واقع با این عمل بسترسازی مناسبی را برای کودک در ادای صحیح کلمات فراهم کردیم

دکتر “محمود رسالتی “روان شناس نیز با اشاره به اینکه از چهار ماهگی به بعد، پنج حس نوزاد از تعامل و واکنش بیشتری برخوردار می‌شود،گفت: بنباشی کودک‌کان بعد از چهارماهگی در حال افزایش است به طوری که توانایی پی گیری اجسام متحرک را از خود نشان می‌دهد

وی افزود : والدین باید بعد از چند ماه فضای اتاق کودک را تغییر دهند و او را با دیگر فضاهای بیرون از خانه و دیگر افراد خانواده آشنا کنند

وی اضافه کرد: کودکان علاقه‌مند به دیدن عکسهایی با رنگهای شاد و پیچیده می باشند بنابر این باید برای آنها کتابهای داستانی تهیه شود که رنگی ویا تصویرهای بزرگ باشد زیرا این عمل باعث افزایش آشنایی و عکس العمل کودک می‌شود

رسالتی با اشاره به اینکه حس شنوایی کودک نسبت به تکلم او حساس تر است،گفت:کودک دوست دارد صداهای مختلف را بشنود و در مقابل آنها بسته به علاقه عکس العمل نشان می‌دهد به طوری که حتی آنها را تقلید می‌کند و منتظر تشویق والدین می‌ماند

رسالتی گفت: والدین باید حس چشایی فرزندان خود را تحریک کنند و بشناسند زیرا برخی از کودکان نسبت به یک سری از غذاها و طعم‌ها آزرزی دارند که این خود باعث بیماری و بقراری کودکان می‌شود

وی افزود : دربارہ حس لامعہ کودکان باید اجازه داد آنها همه چیز را در خصوص زبری ، نرمی ، گرم‌و سرما احساس کنند تا بتوانند در مقابل آنها عکس العمل نشان بدهند

وی اضافه کرد : اولین پله برای پیدار و فعال کردن این حس در نوزادان نوازش و در آغوش گرفتن آنها است زیرا با این عمل به او این احساس منتقل می‌شود که او را دوست دارند و جایش امن است

#### نقش پستانک در پیشگیری از مرگ ناگهانی نوزادان

مطالعات جدیدی نشان میدهد که پستانک که والدین اغلب برای آرام کردن و راحتی نوزادانشان استفاده می کنند تا حدود ۶۱ درصد مرگ ناگهانی نوزاد را کم می کنند .

مطالعات نشان داده اگر به عقب برگردیم و زمانی را که بچه هایشان از **SIDS** مرگ ناگهانی نوزاد ) فوت شده اند با گروه مشابه که بچه هایشان فوت نگرده اند مقایسه کنیم ، می بینم که بیشتر آنها که نوزادشان با مرگ ناگهانی مرده اند در آن زمان پستانک استفاده نگرده اند .

تقریباً در اکثر مطالعات این نتیجه بدست آمده که پستانک ارزاترین وسیله پیشگی برای استفاده طولانی مدت است .

آکادمی کودکان آمریکا نقش پستانک را در کاهش مرگهای ناگهانی نوزادان ۱۰هفترصد دانست و همین النحن ، استفاده از پستانک را بصورت یک توصیه و پیشنهاد در نشریات در حال جایش قرار داد

میزان **SIDS** در آمریکا کاهش یافته بویژه از زمانیکه با به پشت خواباندن نوزادان که والدین و مراقبن را تشویق می کردند بچه ها

را به پشت بخواباند مبارزه شد. البته هنوز هم این عامل بعنوان یکی از عوامل منجر به مرگ در کودکان محسوب می شود و سالانه حدود ۲۵۰۰ کودک در آمریکا در اثر این مشکل از بین می روند و این مشکل بسته به تفاوت‌های نژادی ، اقتصادی مثل مداران سیاهپوست ، جوان ، مادران کم درآمد و آنها که تحصیلات چندانی ندارند بزرگتر نمود پیدا می کند.

موانع بسیاری برای استفاده از پستانک شامل مشکلات دندانی ، افزایش ناپیچ ریسک عفونت‌های گوش و مشکل شیرخوردن نوزاد ( مکیدن پستان مادر )

هیچ یک از این موارد در برابر نقش مهم پستانک در پیشگیری از مرگ ناگهانی نوزاد اهمیت چندانی ندارند .

در مورد علت ایجاد **SIDS** هنوز اهیام وجود دارد اگر چه نظریاتی مبنی بر ارتباط یا راه‌های و تنفس وجود دارد . پستانک با ایجاد کانالی در اطراف صورت بچه از خفگی جلوگیری می کند.

توجه داشته باشید ، بچه‌هایی که از شیرمادر تغذیه می شوند معمولاً در ماه اول تا مکیدن سینه مادر را بخوبی یاد نگیرند ، پستانک را قبول نمی کنند .

**اثرات ضرر جایی بر روی جنین**

دانشمندان هشدار دادند نوشیدن چای می تواند عوارض جانبی خطرناکی را بر بدن به جای گذارد. پژوهشگران دانشگاه **Rutgers** آمریکا در یک تحقیق جدید متوجه شدند نوعی ترکیب گیاهی موجود در عصاره چای با فعال شدن در بدن ممکن است باعث آسیب کروموزمی و سرطان خون جنین شود. مصرف میزان بالای این ترکیبات با وارد ساختن آسیب به کروموزم های جنین، زن باردار را تهدید کرده و باعث می شود جنین وی در معرض سرطان خون قرار گیرد و این در حالیست که محققان مصرف چای را به علت وجود آنتی اکسیدان مانع از بروز بیماری های قلبی، سرطان و بیماری های سیستم ایمنی معرفی کرده بودند.

**کودکان به یکساعت فعالیت ورزشی در روز نیاز دارند**

بر اساس مطالعات جدید کودکان برای حفظ تندرستی به یک ساعت فعالیت ورزشی نیاز دارند .

با توجه به اینکه چاقی در کودکان روند صعودی پیدا کرده است و اجرای فعالیت‌های ورزشی در کودکان شدیداً در خطر می باشد ، پژوهشگران معتقدند توصیه به انجام فعالیت های ورزشی به والدین ، پزشکان ، مسئولین سلامت جامعه و مدیران مدارس می تواند از اهمیت ویژه ای برخوردار باشد.

محققان پزشکی معتقدند که چاقی در کودکان همانند بزرگسالان یک مشکل با اهمیت و جدی می باشد . آنها می گویند اگر امروز برای انجام حرکات ورزشی و تحرک کافی در کودکان کاری نکنیم ، ۲۰ تا ۳۰ سال بعد باید منتظر پدیده چاقی بصورت ایلامی باشیم .

پنج دقیقه در روز :

گروهی از پزشکان معتقدند که کودکان A تا ۱۱ سال بطور میانگین ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید در طی فعالیت‌های روزانه خود انجام می دهند و حتی تحقیقات در آمریکا نشان داده است که کودکان بطور میانگین کمتر از ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی در طی برنامه های آموزشی هفتگی خود در مدرسه دارند .

البته در مورد میزان نیاز کودکان به فعالیت‌های فیزیکی و تحرک ورزشی آمار دقیقی وجود ندارد . ما می دایم که بزرگسالان روزانه به ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید نیاز دارند تا از لحاظ قلبی – عروقی دچار مشکل نشوند و یا برای کنترل وزن ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی مورد نیاز است و یا حتی برای کاهش وزن بیشتر از آن ، لیکن در مورد نیاز دقیق کودکان املاعات دقیقی در دست نیست . حتی در کفرتاسهایی که اخیراً به منظور ارزیابی میزان نیاز کودکان به ورزش بر گزار شده است اظهار شده است که لازمست تحقیقات بیشتری در مورد فوق بعمل آید تا با قاطعیت بیشتری در مورد میزان نیاز کودکان به فعالیت‌های ورزشی صحبت نمود . البته همه محققین بر این عقیده متفق القول می باشند که کاهش فعالیت‌های ورزشی در برنامه های آموزشی مدارس یک مشکل بسیار بزرگ و با اهمیت می باشد . با توجه به تأکید بیشتر مدارس بر جنبه های آموزشی دروس تئوری و نسی ، کلاسهای مربوط به ورزش و فعالیت‌های ورزشی بندیدر در حال حذف شدن از مدارس راهنمایی و دبیرستان و حتی بسیاری از مدارس ابتدایی می باشد .

بخصوص در دوران ابتدایی کودکان نیاز به حرکات بیشتری دارند و کاملاً غیرمنطقی و غیرطبیعی است که یک کودک بدستانی در تمام مدت روز بیحرکت بماند و انرژی خود را تخلیه ننماید . حتی متخصصین علوم پزشکی معتقدند که فعالیت‌های ورزشی باعث می گردد که کودکان از لحاظ دروس خود نیز نمایش بهتری داشته باشند و به موفقیت‌های بیشتری نائل شوند . لذا پزشکان پیشنهاد می نمایند که فعالیت‌های ورزشی باید از زمان کودکتان تا سال دوازدهم در کلیه برنامه های آموزشی گنجانده شود . البته بعضی از مدارس مقاومت می کنند و کمبود بودجه و افزایش نیازهای آموزشی تحصیلی دانش آموزان را که زمان بیشتری از ساعات مدرسه را به خود اختصاص می دهد بهانه می کنند .

و شاید برای حل این معضل لازم باشد با ساعات کار مدارس در طی روز افزایش یابد و یا فعالیت‌های ورزشی دانش آموزان به ساعات بعدازظهر انتقال یابد .

البته علاوه بر مدارس و مدیران آنها ، والدین کودکان نیز دارای اهمیت بسیار بالایی هستند و باید به منظور ترغیب بیشتر کودکان خود به ورزش کردن تشویق شوند و خود نیز بعنوان یک الگوی بسیار مناسب به فعالیت‌های ورزشی بپردازند . پرواضح است که اگر والدین فعال باشند کودکان آنها نیز فعال خواهند بود .

**نشانه‌های تأخیر در تکامل کودک ( از پیم تولد تا سه**

دستیابی به تمامیت رشد و تکامل ، از اجزاء اولیه حقوق کودک به شمار می رود .

رشد و تکامل چیست ؟

هر چند فرآیند رشد و تکامل را نمی توان به طور کامل از هم جدا کرد اما معمولاً رشد ، به افزایش در اندازه بدن به منزله یک کل واحد یا افزایش قسمتهای جداگانه آن اطلاق می شود در حالیکه ، تکامل ، به تغییرات در کارکردهایی اختصاص می یابد که از محیط جهانی و اجتماعی می تأثیر می پذیرند .

انحراف از الگوهای رشد طبیعی با اندازه گیری های دقیق و مکرر قد و وزن و دور سر در هر بازه‌بده بهداشتی و با استفاده از منحنی های پایش رشد ، قابل شناسایی می باشد .

و اما تکامل :

هر کودکی با سرعت خاص خود مراحل رشد و تکامل را طی می نماید و در نتیجه تعیین یک سن دقیق برای هر مرحله تکاملی کار غیرممکنی است ، اما مشاهده موارد زیر ( طبق نظر بونیسف ) ممکن است پیش درآمد تأخیر در تکامل کودک باشد .

نشانه های تأخیر در تکامل کودک ( در ماه اول پس از تولد )

هفته اول :

•**مشغیف** می مکند و تغذیه آهسته دارد .

•**هما** مشاهده نور قوی پلنگ نمی زند .

•**همه** اشیاء متحرک نزدیک به صورت خود ، توجه نداشته و آنها را دنبال نمی کند .

•**میدرت** دستها و پاهای خود را حرکت می دهد .

•**دوست** و پاهای شل و بی حالی دارد .

•**هنگ** پایین نوزاد به طور مرتب می لرزد حتی در شرایطی عادی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست .

هفته چهارم :

•**همه** صداهای بلند واکنش نشان نمی دهد .

نشانه های تأخیر در تکامل کودک

( از ۲ تا ۳ ماهگی )

•**از** نشان دادن هر گونه عاطفه به والدین خود امتناع می کند و دوست ندارد در آغوش گرفته شود .

•**یک** چشم یا هر دو چشم او بطور مرتب لریج می شود و یا بطرف خارج منحرف می شود .

•**هر** نزدیک کردن اجسام به دهان خود دچار اشکال می شود .

•**تا** سن ۲ ماهگی به هیچ طرفی غلت نمی خورد .

•**۲** ماهگی نمی تواند با کمک بنشیند .

•**تا ۲** ماهگی نمی خندد و هیچ صدایی از خود در نمی آورد .

•**تا ۲-۲** ماهگی برای گرفتن اشیاء دستش را دراز نمی کند .

•**تا ۲-۲** ماهگی با کمک مراقب نمی تواند به روی پاهایش بایستد ، تا ۲ ماهگی هیچگونه حرف نامفهوم نمی زند .

•**حتی** پس از یک ماه سینه خیز رفتن یک طرف بدنش را روی زمین می کند .

•**بدن**ال ابتدایی که جلوی چشمش پنهان می کنید ، نمی گردد .

•**قادر** به ادای هیچگونه تله ای از جمله « ماما » یا « دادا » نمی باشد .

•**هیچگونه** اشاره ای مثل تکان دادن دست به منظور خداحافظی و یا تکان دادن سر به منظور « نه » نمی کند .

؟؟**ماهگی**

به اشیاء با تصاویر یا دست اشاره نمی کند .

نشانه های تأخیر در تکامل کودک ( در سال دوم عمر )

•**قادر** به راه رفتن تا سن ۲۲ ماهگی نمی باشد .

•**هر**چه چند ماهی است راه رفتن را آموخته ولی قادر به راه رفتن صحیح ( پاشنه پس از پنجه ) نمی باشد و یا فقط روی پنجه خود راه می رود .

•**قادر** به بیان حداقل ۲۲ کلمه متفاوت در سن ۲۲ ماهگی نیست .

•**قادر** به بیان جملات ؟ کلمه ای تا پایان ۲ سالگی نمی باشد .

•**تا** پایان ۲ سالگی ، کارها و کلمات دیگران را تقلید نمی کند .

•**قادر** به انجام دستورالعمل های ساده دیگران نمی باشد .

•**همی** تواند اسباب بازی های چرخدار را به جلو براند .

والدین گرمای

**\*پرورش صحیح کودکان در 7 سال اول**
عمر تأثیر اساسی بر رفتار ، خسرب هوشی ، قابلیت ها و قدرت سازگاری آنها در سراسر زندگی آینده شان دارد .

چه زمانی !

دیگر دیر است ؟

**هر** ماهی اول ، خصوصاً 7 سال اول عمر ، مغز بسیار انعطاف پذیر است . ولی مأسفانه با افزایش سن کودک توانایی ترمیم در او کاهش می یابد .

لذا پس از سه سالگی جبران صدمات بوجود آمده مشکل و تقریباً غیرممکن می گردد .

**نوزادانی که مبتلا به زردی می شوند نباید شیر آنها ق**

به گفته ساجینتران و متخصصان کودک نوزادانی که دربدو تولد مبتلا به زردی می شوند به هیچ وجه نباید دادن شیر مادر به آنها قطع شود.

دکتر مرندی، رئیس انجمن تغذیه باشیر مادر، در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران اظهارداشت: زردی توام با تغذیه شیر مادر به دو گروه تقسیم می شود گروه اول که دیرتر شروع شده و ممکن است بری هفته ها طول بکشد از نوع شیوع خیلی کمیتری برخوردار است و ارتباط مستقیم با شیر مادر دارد گروه دوم زودتر رخ می دهد و شایع تراست ارتباط مستقیم باشیر مادر ندارد و زودتر هم برطرف می شود.

وی ادامه داد: زردی ناشی از شیر مادر معمولاً در ۲ تا ۴ درصد نوزادان سالم مشاهده شده و اغلب با تاخیر یعنی از روزهای چهارم و پنجم عمر شروع می شود، در این دسته از نوزدان در روزهایی که انتظار می رود که زردی کاهش یابد، بر عکس افزایش یافته و تا روزهای ۱۰ تا ۱۴عمر به حداکثر خود می رسد از عواملی که در این سنین باید مد نظر قرار داد انسداد مجاری صفراوی و نیز هیپاتیت بوده که در این موارد ممکن است مقدار خیلی روئین مستقیم افزایش یافته باشد که این نوع زردی از سن ۱۴ روزه گگی شروع به کاهش می کند و تا سن ۴ تا ۱۲ هفتگی به مقدار طبیعی می رسد.

وی در مورد درمان این بیماری گفت: خوردن شیر مادر در روزهای اول حجم شیر مادر را افزایش داده و زردی نوزاد را کاهش می دهد و برعکس استفاده از آب و آب قند باعث شدت زردی می شود هر چند ممکن است به عکس افزایش زردی زیاد در نوزادان ۲۴ تا ۴۸ ساعت شیر مادر قطع و فوثرایی انجام شود اما معتبرترین صاحب نظران در امر زردی معتقدند که تغذیه با شیر مادر قطع نشود.

**هشدار درباره کمبود روی در کودکان**

پژوهشگران درباره کمبود ریز مغذی روی در کودکان کشور هشدار می دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شبکه خبر، چند تن از دانش پژوهان کشورمان به تازگی با بررسی نمونه خون ۲۱۴ کودک در بدو ورود به دبستان متوجه شدند، میزان ریزمغذی روی در خون تعداد زیادی از این کودکان کمتر از حد طبیعی است.

براساس این بررسی که مشروح آن در نشریه پزشکی افکی دانش دوج شد، میزان ریزمغذی روی در ده ۵۵درصد این کودکان کمتر از حد طبیعی است.گفتنی است ، ریزمغذی روی در رشد و تکامل کودکان نقش بسزایی دارد و کمبود این عنصر یکی از علل مهم کوتاه قدی در بین کودکان کشور است.

روی در گوشت، تخم مرغ و لبنیات وجود دارد.

**کودک در سال اول زندگی نباید هیچ نشی را تجربه کند!**

یگک روان‌پزشک کودک و نوجوان الگوهای ارتباطی در سال‌های اول زندگی را در شکل‌گیری اضطراب قابل اهمیت دانست و گفت: برخی از افراد به صورت بیولوژیک و جسمی مستعد بروز اضطراب هستند؛ این در حالی است که عوامل محیطی هم در ایجاد و بروز علائم اضطراب نقش مهمی دارند.

دکتر میرزا حکیم شوشتری در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: روایتی که والدین با کودک برقرار می‌کنند از جمله عوامل محیطی است که در ایجاد و بروز علائم اضطراب موثر است.

وی با اشاره به دل‌بستگی ناپایم در کودک و عواقب آن در دوران بزرگسالی گفت: دل‌بستگی ناپایم در کودکان به این ترتیب است که کودک با دور شدن از والدین اراز نگرانی کوفه و زمانی که دوباره با والدین تماس پیدا می‌کند، نمی‌تواند اراز خوشحالی کند. در صورتی که کودک در الگوی ارتباطی اولیه که دل‌بستگی او را شکل می‌دهد دچار مشکل شود، در دوران بزرگسالی به اضطراب مبتلا می‌شود.

دکتر حکیم شوشتری با بیان این مطلب که حس اعتماد به اطرافیان و محیط، اقلب در سال‌های اول زندگی شکل می‌گیرد، ادامه داد: اگر کودک در سال‌های اولیه زندگی احساس کند که موجود ارزشمندی است و اطرافیانش نیز قابل اعتماد هستند در دوره‌های بعدی زندگی کمتر دچار اضطراب شده و توانایی مقابله با آن را به دست می‌آورد. بنابراین یکی از عواملی موثر در مهار اضطراب این است که در سال اول زندگی، کودکان نباید هیچ گونه نشی را تجربه کنند.

این روانپزشک کودک با اشاره به عواقب حمایت بیش از حد مادر از کودک گفت: حمایت زیاد مادر از کودک این حس را به کودک تلقا می‌کند که محیط ناامن است و به این ترتیب زمینه‌های ایجاد اضطراب را در کوهک تقویت می‌کند. همچنین مادری که هیچ گونه استقلال بی کودک نمی‌دهند، حس بی‌کفایتی را در وی ایجاد کرده و با کنترل شدید وی می‌توانند عامل ایجاد اضطراب در کودک باشند.

وی در این باره ادامه داد: کودکانی که مهار رفتاری بالایی دارند زمانی که در موقعیت‌های جدید قرار می‌گیرند تمایلی به کشف آن موقعیت ندارند و از نظر جسمی علائم کامل اضطراب را از خود بروز می‌دهند. به عنوان مثال، مردمک‌ها متعاض پیدا کرده و قند خون آنها افزایش می‌یابد. این علائم نشان دهنده این موضوع است که بخش مهمی از اضطراب ژنتیکی است.

دکتر حکیم شوشتری گفت: همه افرادی که مستعد بروز اضطراب هستند نمی‌توانند دچار اضطراب شوند؛ چرا که محیط در نشان دادن واکنش و یا تعدیل واکنش اضطرابی نقش مهمی دارد.

وی با اشاره به علائم اضطراب خاطرنشان کرد: اضطراب بیشتر از طریق علائم جسمی خود را نشان می‌دهد. در صورتی که علت جسمی برای کایوس‌های شبانه، تهوع، استفراغ، سردرد و دل درد تشخیص داده نشود، ریشه آن اضطراب و افسردگی است. همچنین ترس از جدایی از والدین از دیگر علائم اضطراب است.

این روانپزشک کودک با اشاره به نقش والدین مضطرب در کودکان و نوجوانان گفت: با توجه به این که ژنتیک نقش مهمی در اضطراب دارد، کودکان دارای والدین مضطرب هم از نظر الگوبرداری و هم از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به اضطراب هستند. همچنین در صورتی که والدین از نظر ارتباطی با کودک مشکل داشته باشند، کودک بیشتر در معرض اضطراب قرار می‌گیرد.

دکتر حکیم شوشتری در پایان درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان را وابسته به شدت علائم آن دانست و گفت: ممکن است برای درمان اضطراب درمان دارویی نیاز باشد. همچنین تعارضاتی که بین اعضای خانواده وجود دارد در درمان مهم است. اصلاح و تعدیل روش‌های ارتباطی کودک با والدین نیز در نظر گرفته می‌شود.

**استفاده از قطره آهن برای نوزادان از ۶ ماهگی ضروری !**

استفاده از قطره آهن از ۶ ماهگی و قطره مولتی ویتامین از ۱۵ روز بعد از تولد تا ۲ سالگی برای نوزادان، امری ضروری است.

عصمت عباسی، کارشناس و مشاور تغذیه مرکز بهداشت دانشکوه علوم پزشکی استان زنجان در گفت وگو با ایسنا با بیان مطلب فوق گفت: شیر مادر بهترین و ضروری‌ترین غذای نوزاد در ۶ ماهه اول زندگی نوزاد است که اگر کودک از شیر مادر به طور مطلوب استفاده کند، کلسیم بدنش تأمین می‌شود.

وی با بیان این که کودک با استفاده از تغذیه شیر مادر، دیگر نیازی به هیچ ماده غذایی ندارد، اظهار داشت: شروع غذای کمکی به کودکان، از شش ماهگی به بعد است و به طور کلی کودک از یک سالگی می‌تواند از سفره غذایی خانواده استفاده کند.

عباسی تصریح کرد: اگر تهیه غذا برای کودک، بهداشتی نباشد و مادر نیز اصول بهداشتی را رعایت نکند، کودک به بیماری‌های مختلفی از قبیل عفونت‌های تنفسی، اسهال و سایر بیماری‌ها مبتلا می‌شود.

وی، عدم دسترسی به مواد غذایی سالم، نداشتن درآمد کافی و پایین بودن سطح فرهنگ و سواد در برخی خانواده‌ها را از عوامل ناشی از سوء تغذیه در کودکان دانست و افزود: مأسفانه برخی خانواده‌ها با وجود داشتن درآمد متوسط، در انتخاب نوع غذایی برای فرزندان خود، دچار مشکلاتی هستند.

این کارشناس تغذیه به آگاه سازی والدین در خصوص مضر بودن برخی نفعلات اشاره کرد و خاطرنشان کرد: کودکان باید به جای استفاده از نفعلاتی مانند پفک، چیپس و نوشابه، از شیر و انواع میوه استفاده کنند تا در مقابل بیماری‌ها محافظت شده و از رشد و تکامل مناسب بهره‌مند شوند.

**کوجولوی پر درسر**

در یک تقسیم‌بندی کلی خال‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: خال‌های ملائوسیتی اکتسابی و خال‌های ملائوسیتی مادرزادی خال‌های ملائوسیتی اکتسابی شایع‌ترین خال‌هایی که در محدوده صورت ایجاد می‌شوند، خال‌های ملائوسیتی اکتسابی هستند که بصورت معمول در صورت همه مردم وجود دارند. این نوع خال‌ها مجموعه‌ای از سلول‌های رنگدانه‌داری هستند که به‌طور گروهی دور هم قرار گرفته‌اند و معمولاً به دنبال دوران بلوغ و دوران حاملگی ظاهر می‌شوند.

دو عامل در بروز خال‌های ملائوسیتی اکتسابی مهم است:

الف) زمینه ژنتیکی:

تعداد خال‌هایی که در طول عمر یک فرد در بدن یا صورتش ظاهر می‌شود، ارثی است. اما زمان بروز این خال‌ها براساس زمین ژنتیکی هر فرد فرق می‌کند.

ب) بعضی از عوامل محیطی باعث می‌شوند عامل ژنتیکی بروز خال از حالت بالقوه به بالفعل دربیاید و زودتر از زمان موعّد ظاهر شوند. نور خورشید یکی از مهم‌ترین عواملی است که در بروز زودتر خال‌های ملائوسیتی اکتسابی نقش دارد، استفاده مرتب از ضد آفتاب و دوری از نور خورشید می‌تواند در پیشگیری موثر باشد.

7خال‌های ملائوسیتی مادرزادی

این نوع خال‌ها از بندو تولد در بدن یا صورت افراد وجود دارند و اغلب به‌صورت ضایعات برجسته سیاه یا قهوه‌ای رنگ هستند. خال‌های ملاوسیتی مادرزادی به سه دسته کوچک، متوسط، بزرگ (فول‌آس) تقسیم می‌شوند. در خال‌های ملاوسیتی مادرزادی بزرگ که اندازهٔ آنها بالای ۲۲ سانتی‌متر است احتمال ایجاد ملاوسیت بدخیم زیادتر است. این گروه خال‌ها همیشه باید تحت نظر دکتر باشند.

**پرداشتن خال** از نظر زیبایی و طبی

عده‌ای قادر به تحمل خال‌هایی که زیبایی‌شان را تهدید می‌کند، نیستند و در نتیجه تصمیم به برداشتن خال‌هایشان می‌گیرند. دکتر «کامران بلینی» متخصص پوست و مو و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره می‌گوید: برداشتن خال با براساس ضرورت طبی صورت می‌گیرد و یا به خاطر زیبایی. یکسری خال‌ها هستند که با تشخیص پزشک باید برداشته شوند. خال‌هایی که به‌طور ناگهانی دچار تغییراتی مثل پیدای کردن حاشیه نامنظم، نامنظم شدن رنگ خال، پیدای کردن حاشیه غیر قرینه، خارش، التهاب، خوزیری و … شوند، باید برداشته شوند.
تحت نظر پزشک و با انجام آزمایش‌های لازم در این زمینه برداشته شوند. اما در حالت عادی اگر خال دچار هیچ‌کدام از این تغییرات نشد، برداشتن ضرورت طبی ندارد و ما توصیه نمی‌کنیم، مگر این‌که خود فرد به لحاظ زیبایی ظاهری دوست داشته باشد خالش برداشته شود.

دکتر بلینی ادامه می‌دهد: «بعضی از خال‌ها ذاتاً بدخیم هستند و اغلب به مرحله بدی که می‌رسند که مریض به پزشک مراجعه می‌کند، اگر آن خال برداشته نشود، قطعاً خطرناک است. خال‌های بدخیم ویژگی‌هایی دارند که می‌توان آن‌ها را از سایر خال‌ها تشخیص داد. با آزمایش تک‌برداری آسیب‌شناسی می‌توان متوجه بدخیمی خال شد.»
بعضی از متخصصین معتقدند که برای برداشتن خال چه با ضرورت طبی و چه به خاطر زیبایی باید آزمایش‌های آسیب‌شناسی و پاتولوژی روی خال صورت بگیرد. دکتر «امیر هوشنگ احسانی» متخصص پوست، مو و لیزر و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: «از لحاظ علمی و از نظر قانون طب، هر ضایعه‌ای که از بدن برداشته شود، حتی اگر بدخیم کاملاً خوشیم است باید روی آن آزمایش‌های آسیب‌شناسی صورت بگیرد. هرچند در حال حاضر برداشتن خال‌ها به منظور زیبایی، در بیشتر موارد بدون هیچ آزمایش صورت می‌گیرد و همه چیز به تشخیص پزشک از روی ظاهر خال بستگی دارد،

**؟روش‌های برداشتن خال**

شاید شما هم یکی از افرادی باشید که قصد برداشتن خال صورت خود را دارند و دوست دارید قبل از برداشتن خالشان از کسایتی که تجربه این کار را داشتند، سؤال کنند و ببینند آن‌ها چه روشی برای برداشتن خالشان تجربه کرده‌اند. در حال حاضر روش‌های مختلفی برای برداشتن خال وجود دارد، اما به‌طور کلی روش‌های علمی و شناخته‌شده‌ای که برای برداشتن خال وجود دارد به سه دسته تقسیم می‌شود:

(**؟سوزاندن خال**،

(**؟جراحی**

(**؟لیزر**،

سوزاندن، یکی از روش‌های قدیمی برداشتن خال است. در این روش خال با دستگاه کوتر از طریق ایجاد گرما به وسیله جریان برق سوزانده می‌شود. از آنجایی که خال‌ها معمولاً قسمت‌های عمیقی در پوست دارند، این روش ممکن است فرورفتگی چاله مانندی را در سطح پوست ایجاد کند. روش سوزاندن خال که بیشتر در گذشته استفاده می‌شد، برای برداشتن خال‌های ریز و سطحی کاربرد دارد، البته امروزه دستگاه‌های رایپر فرکانسی جایگزین دستگاه‌های کوتر شده‌اند که باعث می‌شود به کار بردن این روش اثر کمتری روی پوست بگذارد.

جراحی: این روش پرکاربردترین روش برای برداشتن خال در میان پزشکان است. در این روش با ایجاد بی‌حسی موضعی در محدوده خال، با تیج جراحی بکگ برش ساده روی پوست ایجاد و خال از عمق پوست خارج می‌شود، سپس جای آن یک یا دو بخیه ظریف زده می‌شود.

لیزر کردن: لیزر یک فن آوری جدید علمی است که در بسیاری جراحی‌ها استفاده می‌شود و در برداشتن خال هم کاربرد دارد. روش لیزر در برداشتن خال مثل روش سوزاندن است، با این تفاوت که در این روش به‌جای جریان برق از امواج لیزر برای تخریب یا تراش خال استفاده می‌شود.

**؟بهترین روش برای برداشتن خال**

دکتر امیر هوشنگ احسانی درباره این که کدام روش برای برداشتن خال مناسب است، می‌گوید «روش ثابت یا واحدی برای برداشتن همه خال‌ها وجود ندارد و برای هر خالی با توجه به ویژگی‌هایش یک روش مناسب است. مثلاً برای خال‌های ریز و سطحی که عمق زیادی در پوست ندارند، لیزر کردن می‌تواند روش مناسبی باشد اما برای خال‌های بزرگ و برجسته که عمق زیادی در پوست دارند، جراحی روش مناسب‌تری است، چرا که در این روش خال از عمق پوست برداشته می‌شود و چیزی از آن باقی نمی‌ماند که احتمال برگشت خال را ایجاد کند، از طرفی با بخیه‌ای که روی پوست زده می‌شود، سطح شکافته پوست بعد از مدتی جوش می‌خورد و احتمال ایجاد فرورفتگی در پوست وجود ندارد. تشخیص این روش‌ها با پزشک متخصص است، اما قبل از هر عملی پزشک باید معایب و مزایای به‌کار بردن هر کدام از این روش‌ها را برای بیمار خود توضیح دهد.»

**؟مراقبت‌های بعد از عمل**

در روش جراحی، بیمار در هفته اول پس از جراحی باید از بنادهای آنتی‌بیوتیک موضعی استفاده کند تا جای عمل دچار عفونت نشود و بعد از ۲۲ ساعت می‌تواند سورتش را بشوید. رعایت نکات بهداشتی و استفاده ترتیب از بنادها در هفته‌های اول بعد از عمل بسیار مهم است. سه تا پنج روز بعد از عمل بخیه‌ها کشیده می‌شوند و شخص می‌تواند بعد از مدتی استفاده از کرم‌های لازم مثل لایبرادرها را شروع کند تا جای عمل کمتر در سطح پوستش بماند.

در روش لیزر، سطح پوست زخم می‌شود و تا زمانی که زخم ترمیم نشود، نباید به مراقبت و استفاده از بنادها و قرص‌های آنتی‌بیوتیک دارد تا محل زخم عفونت نکند. به‌طور تقریبی بعد از گذشت چهار تا پنج روز سطح پوست تا حدودی ترمیم می‌شود اما محل برداشت خال همچنان قرمز و در تماس با آفتاب مستعد لگندشدن است. در روش لیزر، بیمار باید به مدت طولانی از ضدآفتاب‌های فیزیکی استفاده کند و در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرد. در غیر این صورت احتمال ایجاد لکه‌های قهوه‌ای در پوستش وجود دارد.

در روش سوزاندن نیز تا یک هفته باید تمام این مراقبت‌ها صورت بگیرد و ممکن است جای عمل تا چند هفته قرمز باشد، اگر قرمزی جای عمل بیش از شش هفته طول بکشد، باید به پزشک متخصص مراجعه شود تا که جای خال تبدیل به گوشت اضافی نشود.

**؟بهترین فصل برای عمل**

بهترین فصل برای عمل برداشت خال در روش‌های مختلف فرق می‌کند. از آنجایی که در روش جراحی آفتاب اثر چندانی روی جای جراحی نمی‌گذارد، می‌توان در هر فصلی از این روش استفاده کرد. اما روش لیزر به دلیل تأثیر نور خورشید در روند ترمیم پوست بهتر است در فصل‌های سرد سال مثل پاییز و زمستان صورت بگیرد.

**تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی یک ضرورت است**

منبع: http://ninishite.com

**•هنوز منبع مهم دریافت پروتئین؛ چربی کلسمید و ویتامین ها برای کودک است.**

**•جانحود ۳۱ا** انرژی و مواد غذایی مورد نیاز او را تامین می کند.

**•**چون در این سن، کودک نوباً بسیار پر تحرک و فعال است و با دست زدن به همه جا و همه چیز خود را بسپولت در معرض آلودگی ها و در نتیجه بیماری ها قرار می دهد. مواد ایمنی بخش موجود در شیر مادر نقش حفاظتی بسیار مهمی برای کودک ایفا می کند و وی را تا حدود بسیار زیادی از ابتلا به اسهال، عفونت دستگاه تنفسی، عفونت گوش، عفونت دستگاه ادراری و اتمال آن محافظت می نماید. این حفاظت در مقابل بیماری‌های غیر عفونی نظیر آسپ، آرژوی، دیابت نوجوانی و بعضی از سرطان های دوران کودکی نیز وجود دارد.

**•**میزهای عاطفی و روانی کودک را که برای رشد و تکاملش بسیار ضروری هستند تامین می نماید.

**•**خشکی بسیار ازرنده تغذیه با شیر مادر در امر تکامل عصبی و روانی کودک که در سال اول زندگی آغاز شده بود یا تداوم تغذیه با شیر مادر درسال دوم زندگی استمرار پیدا می کند.

**•**غلب کودکان در ایام بیماری به ویژه در جریان اسهال، استفراغ و تب کم اشتها هستند ولی معمولاً اشتهایشان نسبت به تغذیه با شیر مادر حفظ شده و یا حتی بیشتر می شود لذا این منبع مهم آب و غذا در ایام بیماری از شدت کاهش وزن آنان می کاهد و به بهبودشان کمک می کند.

**•**از نظر اقتصادی چون با کاهش دفعات بیماری های مختلف همراه است اثر قابل توجهی در بهبود شرایط اقتصادی خانواده دارد.

**•**در پیشگیری از بارداری ناخواسته مادر هنوز هم نقش قابل توجهی ایفا می نماید.

**۱۶ راه برای خواب کودکان**

منبع:سجله ی خانواده

مشاور کودک :

مشکل اغلب مادرانی که فرزند خردسال دارند ، یک چیز است : ( نپیدانم فرزندم را چگونه بخوابانم ؟)آنها حق دارند ، زیرا می دانند فرزندشان نیازمند استراحت است ودرمقابل ، بسیاری از بچه ها ، تا جایی که ممکن باشد ، دوست دارند بریرت بخوابند ودراین میان قاعدهٔ پایهٔ بیروزی با مادر باشد واین بیروزی وقتی حاصل می شود که برای خواباندن فرزند خود ، راههای متعددی را بشناسد و...

خواندن این مقاله به شما کمک می کند تا با راههای مختلف ، برای خواباندن کودک آشنا شوید .

آرامش قبل از خواب :احدقائل نیم ساعت قبل از زمان رفتن کودک به رختخواب ، سرعت فعالیت های او را کاهش بدهید . برای مثال یک بازی فکری انتخاب کنید واگرکودک روجهی ای دارد که رقابت او را به هجان می آورد ، یکتک جیستان طرح کنید یا از اوبخوابید تا اشتیای را که درداخل خانه می بینید ، نام ببرید .

برنامه ریزی کنید:یک برنامه خواب برای کودک خود بنویسید و کاری کنید که اوپایموزد سواک زدن دندانها ، پوشیدن لباس خواب ، درازکشیدن دربستر ، ورق زدن کتاب ، دعا کردن وبالآخره خاموش کردن چراغها ،مقدماتی برای خوابیدن است .

کشتش دست وپایه کودک بایومیزد که بدن کوچکش را به سبک بکوبد یا بکشد . از او بخواهید دست هایش را تا جایی که می

توانند به سمت بالا بکشد و سپس به حالت عادی برگردد . به این طریق ، بدن او آرام می‌گیرد و این کار به او کمک می‌کند تا عضلاتش وهمچنین خودش آرامش پیدا کند .
تفویذ رؤیا پردازی به کودک کمک‌کنند تا به رؤیا پردازی بپردازد مثلا به او بگوید چشم‌هایش را ببندد و تصور کند روی اسبی نشسته واسب آرام حرکت می‌کند یا با پای برهنه در ساحل دریا راه می‌رود و... یا هر تصور دیگری که می‌داند احساس آرامش وخوشحالی به کودک می‌بخشد .
اطرافش را شلوغ کنید: بسیاری از بچه‌ها وقتی دوستانی در کنارشان باشند ، احساس بهتری دارند . به کودک خود مجال بدهید تا عروسک‌ها یا اسباب بازی دیگر را در اطراف تختخواب خود بچیند . هر چه تعداد آنها بیشتر باشد ، او خوشحال‌تر خواهد بود .

به اصوات طبیعت رجوع کنید: یک‌نوار یا سعی دی بخزید که در آن صداهای آرام بخش طبیعت ضبط شده باشد . صدای خش‌خشی که از وزیدن باد در میان برگ‌های درختان حاصل می‌شود یا صدای امواج آب دریا که به ساحل برخورد می‌کنند و...لایین بسیار خوبی برای کودکان به‌شمار می‌آید .

شب بخیر بگویید: شب بخیر نه تنها به مادر ، پدر ، خواهر و برادرها بلکه به آشیزخانه ، تلویزیون ، جعبه اسباب بازی‌ها و هر چیز دیگری که فسنی‌ای از روز کودک را تشکیل می‌دهد ، می‌تواند نیاز به خوابیدن را در کودک تقویت کند .

داستان تعریف کنید: به جای آنکه از روی کتاب داستان بخوانید ، گذران روز او را تکرار کنید!آزما با فعالیت‌های قهرمان گونه اودفاع کنید و به خاطر داشته باشید خواهر و برادرها ودوستانش را در نقش‌های حمایتی قرار دهید .

صدای پندویزگ یا ماموزیگ: از پندویزگ وماموزیگ فرزندتان بخواهید تا یک‌کاست یا صدای خوشان ضبط کنند . از آنها بخواهید در کاست آواز بخوانند . موقع خواب کودک آن نوار را در ضبط صوت قرار دهید وکسمه وا فشار دهید . با این کارخواب خوشی برای کودک فراهم می‌شود .

اورا ماساژدهید: کودک ، کوچک وانعطف پذیر است ، اما بدن او می‌تواند تنش بیابد.روز او را با ماساژ آرام‌بخش ویاژ کردن گره ماهیچه‌هایش ، به پایان برسانید ومی‌توانید در این کار از یود بچه استفاده کنید تا کودک هر چه بیشتر آرام بشود . حوادث را مرور کنید: آنچه را که کودک درروز گذرانده ، خلاصه وار دوباره تکرار کنید . روی لبه تختخواب او بنشینید وبخواهید هر آنچه را که طی روز اتفاق افتاده فهرست وار بیان کند. فقط روی مسایلی که مهم هستند متمرکزشوید وهر عمل ساده ای ، رهام که انجام داده است ، به یادش بیارید .

دانستی‌های خانوادگی:دانستی‌های خانوادگی را با کودک درمیان بگذارید . از وقت خواب برای معرفی تاریخ خانوادگی استفاده کنید . برای مثال به او بگویید پندویزگ وماموزیگش چگونه باهم آشنا شدند.

تزیین سقف اتاق: سقف اتاق کودک را ستاره باران کنید . استفاده از ستاره‌هایی که در تاریکی می‌درخشند ، می‌تواند چراغ خواب موقتی برای کودک باشد . برای آنکه ستاره‌ها هرچه واقعی‌تر به نظر برسند ، یک‌کتاب درباره ستارگان بگویید ویا اطلاعاتی که درباره آنها پیدا می‌کند ، گاهی اطلاعاتی بیامون ستارگان در اختیار او بگذارید .

استفاده از چراغ فوه:یک چراغ فوه به کودک بدهید . برای کودکی که از تاریکی می‌ترسد ، هیچ دوستی بهتر از چراغ فوه نیست . آن را روی میز کنار تخت کودک بگذارید تا بداند هروقت به آن احتیاج داشته باشد ، می‌تواند استفاده کند .

عکس‌های اعضای خانواده:عکس‌ها ی اعضای خانواده را فراموش نکنید . عکس‌های اعضای خانواده را روی میز کنار تخت کودک بگذارید یا به دیوارها نصب کنید وتوجه داشته باشید عکس پدر ومادر بیش از عکس‌های دیگر به او نزدیک باشد .

کودک را در آغوش بگردید: اگر هیچ‌یک از این روشها مؤثر واقع نشد ، صدای قلب شما می‌تواند بهترین کمک برای خوابیدن کودک باشد . کنار او بخوابید وبگذارید صدای قلب تان را بشنود . برای چند دقیقه او را در همان حالت نگه دارید ومطمئن باشید نمانس جسمی ، نه تنها کودک ، بلکه خود شما را هم آرام می‌کند .

#### راه‌های جالب برای حس‌زدن جنسیت فرزندان

چه چیز جالب‌تر و مفرح‌تر از حدس‌زدن جنسیت نوزادی است که هنوز به دنیا نیامده؟ همه دوست دارند دستی در این کار داشته باشند. پس تعجب نکنید اگر یک‌وقت کسی را که نمی‌شناخته‌اید در سوپر مارکت جلو بیایید و بخواهد جنسیت فرزندان را حدس‌بزند. برای سالیان‌ساله، افراد برحسب مشاهده‌هایی که در طول زمان به‌طور تجربی کسب کرده بودند، جنسیت نوزادان را در شکم مادر پیش‌بینی می‌کردند. هرچند که این داستان‌ها تا حد زیادی از واقعیت دور بوده‌اند، اما برای سرگرمی جالب است.

پسر است اگر:

•**هواپل حاملگی اول صبح حالت تهوع نداشته‌اید.**

•**همه‌ریان قلب نوزاد کمتر از ۱۴۰ در دقیقه است.**

•**هوز قسمت شکم چاق می‌شوید.**

•**شکمتان مثل یک توپ بسکتبال می‌شود.**

•**هوک سینه‌هایتان به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای تیره‌تر می‌شود.**

•**بیه‌غذاهای تریش و شور علاقه‌مند می‌شوید.**

•**بیه پروتئین—گروشت و پتیر—علاقه‌مند می‌شوید.**

•**بایاهایتان سردتر از دوران قبل از حاملگی خواهد شد.**

•**هومی روی بایاهایان سریعتر رشد می‌کند.**

•**دوستهایتان خیلی خشک می‌شود.**

•**پدر بچه هم همراه با شما شروع به چاق شدن می‌کند.**

•**حاملگی برایشان بسیار خوشایند است.**

•**هریگ اوداران‌تان زرد روشن خواهد شد.**

•**هیبتی تان بزرگ‌تر خواهد شد.**

•**حلقه‌آزوداجتان را با نخ روی شکمتان آویزان نگاه دارید، دایره دایره می‌چرخد.**

•**هردرد خواهید داشت.**

•**هستان را موقع حاملگی با عدد ماهی که در آن حامله شدید را جمع کنید، عدد زوج به دست می‌آید. دختر است اگر:**

•**هواپل حاملگی اول صبح حالت تهوع خواهد داشت.**

•**همه‌ریان قلب نوزاد حداقل ۱۴۰ در دقیقه است.**

•**هوز قسمت‌های ران و باسن چاق می‌شوید.**

•**هیبه‌ی سمت چپان بزرگ‌تر از سمت راستی می‌شود.**

•**همه‌هایان هایلیت نرم می‌گیرد.**

•**شکمتان شکل هندوانه می‌شود.**

•**بیه‌غذاهای شیرین علاقه‌مند می‌شوید.**

•**بیه میوه جات علاقه‌مند می‌شوید.**

•**بیه آب پرتقال علاقه‌مند می‌شوید.**

•**هوز دوران حاملگی نسبت به‌وقع عادی حال خوبی ندارید.**

•**هوز دوران حاملگی بداخلاق و ترشرو می‌شوید.**

•**هموزتان پیش از همیشه جوش می‌زند.**

•**بیه مانده‌ی نان را نمی‌خورید.**

•**هیبه‌هایتان طراوت خاصی می‌گیرد.**

•**هریگ اوداران‌تان زرد تیره می‌شود.**

•**اگر حلقه‌ی آزدواجتان را با نخ روی شکمتان آویزان نگاه دارید، به اطراف خواهد چرخید.**

•**هستان را موقع حاملگی با عدد ماهی که در آن حامله شدید را جمع کنید، عدد فرد به دست می‌آید.**

#### مکیدن انگشت فر دو، سه سال اول زندگی طبیعی است.

منبع: http://daneshnameh.roshd.ir/

بعضی از کودکان از بدبو تولد یا کمی پس از آن دچار بکنسرسی از عادات دهانی می‌شوند، از جمله مکیدن انگشت یا نسنس، تنفس دهانی و در سنین بالاتر جویدن لب، ناخن و نوک مداد اشاره کرد. به هر حال هر یک از این عادات پدیده‌هایی هستند که از یک سو موجب نگرانی شدید والدین شده و از طرف دیگر در صورت ادامه یافتن برای مدت طولانی می‌تواند سبب بروز عوارض دندان‌ی، فکی و باعث بروز مشکلات در بلع، تنفس و صحبت کردن شود.

مکیدن انگشت در جوامع مختلف از شیوع ۱۲ تا ۸۳ درصد برخوردار است. در تحقیقاتی که در نهران انجام شده، شیوع این عادت در کودکان شش ساله بیش از ۴۰ درصد گزارش شده است. مکیدن انگشت حتی قبل از تولد در رحم مادر نیز انجام می‌گیرد و گزارشات سونوگرافی دال بر مکیدن انگشت توسط جنین وجود دارد.

دکتر اصغر عیادی، متخصص ارتودنسی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران(ایستا)، با بیان این که عمل مکیدن انگشتان، عمل آموخته شده‌ای است که از انقباضات پیچیده عضلانی شکل گرفته و بیانگر یک نیاز تکلیفی یا عاطفی است، افزود: مکیدن انگشت در دو، سه سال اول زندگی عادی می‌تواند طبیعی محسوب شود و در این سننن کودک نباید مورد نکوهش قرار گیرد و با از آن جلوگیری می‌شود.

دکتر عیادی‌فر افزود: مکیدن انگشت به شکل مکیدن شست با یک یا چند انگشت دیگر بروز می‌کند، این عادت یا در طول خواب، ساعاتی از بیداری و یا هر دو انجام می‌گیرد و موقعیت قرارگیری انگشت در فخره دهان (کناره یا وسط) از کودکی به کودکی دیگری می‌تواند متغیر باشد.

وی با بیان این که تفاهتی در شیوع این عادت در دختران و پسران وجود ندارد و با افزایش سن، شیوع آن کاهش می‌یابد و هیچ ربطی هم به هوش کودک ندارد، درباره عوامل ایجاد نامنجاری دندان‌ی و فکی افزود: عوامل ارثی می‌توانند سبب نامنجاری‌های مهمی مثل شکافت کام و لب و یا رشد بیش از حد فک بالا و پایین شود و عوامل اکسانی که عادت دهانی و از جمله مکیدن انگشت در این دسته قرار می‌گیرد می‌تواند صدماتی را به صورت موقت یا دائم به سیستم دندان‌ی، فکی کودک وارد کنند.



توصیه هایی برای کار یا این کودکان

نویسنده:دکتر محمد کمالی

اصطلاح ناتوانی رشدی ( Developmental Disability) که در سالهای اخیر پیش از گذشته استفاده می شود به عنوان یک اختلال ذهنی ، جسمی که یک یا چند فعالیت اصلی فرد را قبل از ۱۸ سالگی محدود می سازد ، تعریف شده است . نقصان در مهارتهای مهم زندگی اغلب در حیطه های همچون ، حل مساله ، تصمیم گیری ، تعامل با دیگران ، تعیین اهداف و کسب موفقیت در کودکان دارای ناتوانی دیده می شود.

از سندرم داون ، اوتیسم ، سندرم Toureete، صرع ، اسپینا بیفیدا، دیستروفی عضلانی ، فلج مغزی ، میستیک فایبروزیس ، کم توانی ذهنی و اختلال بینایی ، شنوایی و جسمی میوان به عنوان شایع ترین ناتوانی های رشدی می توان نام برد.

برای آشنایی بیشتر با هریک از این موارد و قبل از آنکه به توصیه های کاربردی بپردازیم لازم است تا به صورتی بسیار مختصر درمورد آنها توضیح داده شود.

سندرم داون ، وضعیت بسیار شایع و قابل تشخیصی است که به کم توانی ذهنی وابسته است و به علت ناهنجاری کروموزمی رخ می دهد. یک کودک مبتلا به سندرم داون دارای ویژگی هایی همچون ، تون عضلانی ضعیف ، چشم های اریب ، دست های کوتاه و پهن ، گردن کوتاه ، سر کوچک ، ناراحتی های قلبی ، مشکلات در مجاری گوارشی و تناسلی و زبان بزرگ می باشد. سطح کم توانی ذهنی می تواند در دامنه ای از ملایم تا شدید را قرار گیرد که بیشترین عملکرد را فرد در سطح ملایم تا متوسط دارد.

اوتیسم ، سندرمی است که علت آن را اختلال عملکرد جسمی در درون لایه های مغز یا سیستم اعصاب مرکزی می دانند. در پسر ها چهار برابر دخترها رخ می دهد . علامت هایی چون فقدان لیحنه اجتماعی ، تماس چشمی غیر طبیعی، مشکل در برقراری ارتباط ، مشکل در ساماندهی روابط خانوادگی ، حرکات تکراری ، کم توانی ذهنی یا کم هوشی مشاهده می شود.

سندرم Tourette، یک اختلال عصبی است که با حرکات ناخواسته و غیر ارادی (Tics) ، سرخ و ناگهانی یا صدا سازی هایی که به شیوه ای تکرار شونده رخ می دهند ؛ مشخص شده است. تغییرات متناوب در تعداد ، تکرار، شدت ، نوع و محل تیک ها وجود دارد. علامت ها می توانند برای هفته ها و یا ماهها مخفی بمانند.

صرع ، بروز یک حالت جسمی است وقتی که یک تغییر ناگهانی و کوچک در نحوه کارکرد مغز نسبت به حرکات یا اعمال فرد در زمانی کوتاه ، بو جود می آید. این تغییرات فیزیکی حمله ناگهانی صرعی نامیده می شوند و یا توجه به شدت ، اندازه و تاثیر روی مغز متغوع اند . صرع می تواند همراه با عقب ماندگی ذهنی یا بدون آن باشد.

اسپینا بیفیدا به معنای ستون مهره شکافتن خورده یا باز است به شکلی که درون ستون به صورت کامل بسته نشده است. این عارضه در اندازه شدت آن می تواند متغوع باشد. در شکل خیلی شدید آن می توان ضعف عضلانی و یا فلجی را پائین تر از ناحیه ای که ستون مهره ها کاملاً بسته نشده است ، از دست دادن حس در آن ناحیه ، از دست دادن کنترل مثانه و روده و عدم توانایی در ساخت مایع مغزی را نام برد. در عملکرد شناختی متفاوتند.

دیستروفی عضلانی ، به گروهی از بیماری های ژنتیکی گفته می شود که با ضعف پیش رونده و تحلیل برنده سیستم اسکلتی و با عضلات ارادی که حرکات را کنترل می کنند ، همراه است. عضلات اعضای اصلی بدن هم می توانند درگیر شوند . فرد ممکن است مشکلات تنفسی هم داشته باشد.

فلج مغزی ، عارضه ای است بعلت شایبه مغزی که قبل، حین و یا اندکی پس از تولد رخ می دهد. این وضعیت با عدم توانایی در کنترل کامل حرکات مشخص می شود. ممکن است شامل اسپاسم ها ، حرکات غیر ارادی ، مشکلات تون عضلانی ، راه رفتن بی ثبات و متزلزل ، حملات ناگهانی ، اختلالات بینایی ، شنوایی ، گفتار و کم توانی ذهنی همراه باشد.

سینستیک فایبروزیس ، یک اختلال ژنتیکی است که باعث می شود تا در اعضای ای بدن همچون ریه ها و لوژالمعده ، مخاطی به شکلی غیر طبیعی لرج ، آبوه و تیره تولید شود . علامت های آن شامل سرفه های دائمی ، خس خس کردن یا ذات لریه ، ناتوانی در کسب وزن مناسب علیرغم داشتن اشتهاهای فراوان می باشد. در میزان شدت متغوع است و اغلب به کوتاه شدن دوره زندگی فرد منجر می شود.

کم توانی ذهنی ، شامل افرادی است که در دامنه ای پایین تر از حد طبیعی رشد می کنند و مشکلاتی را در یادگیری و تطابق اجتماعی تجربه می کنند. گستره این اختلال می تواند دامنه ای بین ملایم ، متوسط ، شدید و عمیق را دربر گیرد. کودکان دارای کم توانی ذهنی می توانند به دوره بزرگسالی هم وارد شوند برخلاف دیدگاهی که آنان را " کودکانی ابدی " می پندارند.

اختلالات بینایی ، شنوایی و جسمی ، در دامنه وسیعی دیده می شوند که می توانند به تنهایی به عنوان یک ناتوانی و یا با هریک از مواردی که قبلا در مورد آنها صحبت کردیم و یا با سایر مواردی که در اینجا ذکر نشدند ، همراه باشند.

حالت که با مواردی از ناتوانی رشدی آشنا شدیم ، بد نیست تا به چند نکته اساسی و کاربردی به هنگام کار کردن و یا مراقبت از این کودکان نیز بپردازیم. لازم به ذکر است که هر کدام از مواردی که در زیر بدان ها اشاره شده است بر مبنای دیدگاه عادی سازی ، نسای فرست ما برای افراد دارای ناتوانی و آموزش فراگیر و در یک سخن " یک جامعه برای همه " است . ممکن است در برخی موارد نیاز به توضیحات بیشتری هم وجود داشته باشد که در مقالات بعدی اضافه ارائه خواهد شد.

همه والدین و یا دردمرگران باید به این نکات باید توجه نمایند.

•همیشه سعی کنیم محیطی را ، بو جود بیاریم که در آن همه بچه ها احساس پذیرش و امنیت کنند ، بو جود بیاریم. با این کار موجبات آرامش و درمان پذیری را برای کودک فراهم نموده ایم.

•با پذیرش افراد دارای ناتوانی به عنوان کسانیکه نیازها ، خواسته ها ، و مسائلی مانند سایر بچه ها دارند ، آنها را وارد جامعه کنیم.

•به کودکان دارای ناتوانی طوری کمک کنیم که خود کارهایشان را انجام دهند تا به استقلال بیشتر منجر شود. این کار به افزایش حضور آنان در جامعه به عنوان کودکانی شیه به سایر بچه ها منجر خواهد شد.

•به آنها در تنظیم اهداف و معیار هایی برای کسب رضایت شخصی و دستیابی به موفقیت کمک کنیم.

•فعالیت ها را حول رفتارهایی که در آن محدوده سنی طبعی هستند ، متمرکز کنیم.

•بازجه ندیمه که کودکان دارای ناتوانی مرکز توجه و یا برقراری امتیاز ویژه ای قرار گیرند.

•هر مورد ناتوانی کودکان با نیت یادگیری بیشتر در زمینه توانایی های آنان نه ناتوانی شان ، پیاموزیم.

•با سایر والدین این گونه کودکان صحبت کنیم ، اغلب آنها می توانند نکات ریز و اضافی در مورد توانایی کودکانشان بیان کنند.

•هز کودکان دارای ناتوانی برای انجام امور مختلف براساس توانایی شان نه ناتوانی شان استفاده کنید.

•هر همه فعالیت ها مشارکت کامل همه را بخواهید.

•محکم باشید و از تکنیک های تطابق رفتاری به هنگام نیاز استفاده کنید البته به سرعت هم تشویق کنید.

•ممکن است برای جلوگیری از تحریکات اضافی نیاز به جایگزینی متناوب فعالیتهای آرام کننده و عملی در زمان مناسب داشته باشید.

•گاهی فعالیت ها را متوقف کنید و خواسته ای آنان را نشان دهید.

•هر روز فعالیت هایی که تعاون و همکاری را تقویت می کند ، تمرکز کنید تا آن که به فکر مسابله باشید.

•لازم است محیط فیزیکی را ارزیابی کنید و تطابق های مورد نیاز را به عمل آورید.

•فعالیت های جسمی را تشویق کنید اما بگذارید که از روشهای مختلفی استفاده شود.

•هر مورد نیاز ها از او سوال کنید بیشتر از آنکه خودتان نیاز ها را تشخیص دهید.

•هر مورد استفاده از داروها و عوارض آنها حتما آگاهی لازم را کسب کنید.

•هز سایر کودکان در منزل ، مجتمع آپارتمانی و یا مدرسه بخواهید که با کودکان دارای ناتوانی همکاری و تعاون داشته باشند.

•بخطرات داشته باشید که هر فردی دارای سنی تقویمی ؛ سنی عاطفی ، سنی اجتماعی و سطحی از فعالیت جسمی است. افراد ممکن است عملکردهای متفاوتی در درون این دسته بندی ها داشته باشند. به عیارت دیگر کودکان کار تنها با خودش و پیشرفتی که نسبت به روزها یا ماههای قبل پیدا کرده است ، مقایسه کنید.

**توصیه هایی برای ناتوانی رشدی کار با این کودکان**

نویسنده:دکتر محمد کمالی

اصطلاح ناتوانی رشدی ( Developmental Disability) که در سالهای اخیر پیش از گذشته استفاده می شود به عنوان یک اختلال ذهنی ، جسمی که یک یا چند فعالیت اصلی فرد را قبل از ۱۸ سالگی محدود می سازد ، تعریف شده است . نقصان در مهارتهای مهم زندگی اغلب در حیطه های همچون ، حل مساله ، تصمیم گیری ، تعامل با دیگران ، تعیین اهداف و کسب موفقیت در کودکان دارای ناتوانی دیده می شود.

از سندرم داون ، اوتیسم ، سندرم Toureete، صرع ، اسپینا بیفیدا، دیستروفی عضلانی ، فلج مغزی ، میستیک فایبروزیس ، کم توانی ذهنی و اختلال بینایی ، شنوایی و جسمی میوان به عنوان شایع ترین ناتوانی های رشدی می توان نام برد.

برای آشنایی بیشتر با هریک از این موارد و قبل از آنکه به توصیه های کاربردی بپردازیم لازم است تا به صورتی بسیار مختصر درمورد آنها توضیح داده شود.

سندرم داون ، وضعیت بسیار شایع و قابل تشخیصی است که به کم توانی ذهنی وابسته است و به علت ناهنجاری کروموزمی رخ می دهد. یک کودک مبتلا به سندرم داون دارای ویژگی هایی همچون ، تون عضلانی ضعیف ، چشم های اریب ، دست های کوتاه و پهن ، گردن کوتاه ، سر کوچک ، ناراحتی های قلبی ، مشکلات در مجاری گوارشی و تناسلی و زبان بزرگ می باشد. سطح کم توانی ذهنی می تواند در دامنه ای از ملایم تا شدید را قرار گیرد که بیشترین عملکرد را فرد در سطح ملایم تا متوسط دارد.

اوتیسم ، سندرمی است که علت آن را اختلال عملکرد جسمی در درون لایه های مغز یا سیستم اعصاب مرکزی می دانند. در پسر ها چهار برابر دخترها رخ می دهد . علامت هایی چون فقدان لیحنه اجتماعی ، تماس چشمی غیر طبیعی، مشکل در برقراری ارتباط ، مشکل در ساماندهی روابط خانوادگی ، حرکات تکراری ، کم توانی ذهنی یا کم هوشی مشاهده می شود.

سندرم Tourette، یک اختلال عصبی است که با حرکات ناخواسته و غیر ارادی (Tics) ، سرخ و ناگهانی یا صدا سازی هایی که به شیوه ای تکرار شونده رخ می دهند ؛ مشخص شده است. تغییرات متناوب در تعداد ، تکرار، شدت ، نوع و محل تیک ها وجود دارد. علامت ها می توانند برای هفته ها و یا ماهها مخفی بمانند.

صرع ، بروز یک حالت جسمی است وقتی که یک تغییر ناگهانی و کوچک در نحوه کارکرد مغز نسبت به حرکات یا اعمال فرد در زمانی کوتاه ، بو جود می آید. این تغییرات فیزیکی حمله ناگهانی صرعی نامیده می شوند و یا توجه به شدت ، اندازه و تاثیر روی مغز متغوع اند . صرع می تواند همراه با عقب ماندگی ذهنی یا بدون آن باشد.

اسپینا بیفیدا به معنای ستون مهره شکافتن خورده یا باز است به شکلی که درون ستون به صورت کامل بسته نشده است. این عارضه

در اندازه شدت آن می تواند متنوع باشد. در شکل خیلی شدید آن می توان ضعف عضلانی و یا فلجی را باین ترز ناحیه ای که ستون مهره ها کابللا بسته نشده است ، از دست دادن حس در آن ناحیه ، از دست دادن کنترل مثانه و روده و عدم توانایی در ساخت مایع مغزی را نام برد. در عملکرد شناختی متفاوتند.

دستورونی عضلانی ، به گروهی از بیماری های ژنتیکی گفته می شود که با ضعف پیش رونده و تحلیل برنده سیستم اسکلتی و با عضلات ارادی که حرکات را کنترل می کنند ، همراه است. عضلات اعضای اصلی بدن هم می توانند درگیر شوند . فرد ممکن است مشکلات تنفسی هم داشته باشد.

فلج مغزی ، عارضه ای است بعفت شایه مغزی که فلج، حین و با اندکی پس از تولد رخ می دهد. این وضعیت با عدم توانایی در کنترل کامل حرکات مشخص می شود. ممکن است شامل اسپاسم ها ، حرکات غیر ارادی ، مشکلات تون عضلانی ، راه رفتن بی ثبات و متزلزل ، حملات ناگهانی ، اختلالات بینایی ، شنوایی ، گفتار و کم توانی ذهنی همراه باشد.

سپتیکم فابریوزیس ، یک اختلال ژنتیکی است که باعث می شود تا در اعضای از بدن همچون ریه ها و لوزالمعده ، مخاطی به شکلی غیر طبیعی ارجح ، انبوه و تیره تولید شود . علامت های آن شامل سرفه های دائمی ، خس خس کردن یا ذات الریه ، ناتوانی در کسب وزن مناسب علیرغم داشتن اشتهازی فراوان می باشد. در میزان شدت متنوع است و اغلب به کوتاه شدن دوره زندگی فرد منجر می شود.

کم توانی ذهنی ، شامل افرادی است که در دامنه ای پایین تر از حد طبیعی رشد می کنند و مشکلاتی را در یادگیری و تطابق اجتماعی تجربه می کنند. گستره این اختلال می تواند دامه ای بین ملایم ، متوسط ، شدید و عمیق را دربر گیرد. کودکان دارای کم توانی ذهنی می توانند به دوره بزرگسالی هم وارد شوند برخلاف دیدگاهی که آنان را " کودکانی ابدی " می بنندارند. اختلالات بینایی ، شنوایی و جسمی ، در دامنه وسیعی دیده می شوند که می توانند به تنهایی به عنوان یک ناتوانی و یا با هر یک از مواردی که قبلا در مورد آنها صحبت کردیم و یا با سایر مواردی که در اینجا ذکر نشده اند ، همراه باشند.

حال که با مواردی از ناتوانی رشدی آشنا شدیم ، بد نیست تا به چند نکته اساسی و کاربردی به هنگام کار کردن و یا مراقبت از این کودکان نیز بپردازیم. لازم به ذکر است که هر کدام از مواردی که در زیر بدان ها اشاره شده است بر مبنای دیدگاه عادی سازی ، تساوی فرصت ها برای افراد دارای ناتوانی و آموزش فراگیر و در یک سخن " یک جامعه برای همه " است. ممکن است در برخی موارد نیاز به توضیحات بیشتری هم وجود داشته باشد که در مقالات بعدی اتمشافه ارائه خواهد شد. همه والدین و یا دردمانگران باید به این نکات باید توجه نمایند.

**•همیشه سعی کنیم محیطی را ، بر وجود بیابوریم که در آن همه بچه ها احساس پذیرش و امنیت کنند ، بر وجود بیابوریم. با این کار موجبات آرامش و درمان پذیری را برای کودک فراهم نموده ایم.**

**•یا پذیرش افراد دارای ناتوانی به عنوان کسانیکه نیازها ، خواسته ها و مسائلی مانند سایر بچه ها دارند ، آنها را وارد جامعه کنیم. •به کودکان دارای ناتوانی طوری کمک کنیم که خود کارهایشان را انجام دهند تا به استقلال بیشتر آنها منجر شود.** این کار به افزایش حضور آنان در جامعه به عنوان کودکانی شیه به سایر بچه ها منجر خواهد شد.

**•به آنها در تنظیم اهداف و معیار های برای کسب رضایت شخصی و دستیابی به موفقیت کمک کنیم.**

**•فعالیت ها را حول رفتارهایی که در آن محدوده سنی طبیعی هستند ، متمرکز کنیم.**

**•اجازه ندهیم که کودکان دارای ناتوانی مرکز توجه و یا برقراری امتیاز ویژه ای قرار گیرند.**

**•هر مورد ناتوانی کودکان با نیت یادگیری بیشتر در زمینه توانایی های آنان نه ناتوانی شان ، بیاموزیم.**

**•یا سایر والدین این گونه کودکان صحبت کنیم .** اغلب آنها می توانند نکات ریز و اضافی در مورد توانایی کودکانشان بیان کنند. **•از کودکان دارای ناتوانی برای انجام امور مخفف براساس توانایی شان نه ناتوانی شان استفاده کنید.**

**•هر همه فعالیت ها مشارکت کامل همه را بخواهید.**

**•محکم باشید و از تکنیک های تطابق رفتاری به هنگام نیاز استفاده کنید** البته به سرعت هم تشویق کنید.

**•ممکن است برای جلوگیری از تحریکات اضافی نیاز به جایگزینی متناوب فعالیتهای آرام کننده و عملی در زمان مناسب داشته باشید.**

**•گاهی فعالیت ها را متوقف کنید و خواسته ای آنان را نشان دهید.**

**•هر روی فعالیت هایی که تعاون و همکاری را تقویت می کند ، تمبرکز کنید تا آن که به فکر مسابقه باشید.**

**•لازم است محیط فیزیکی را ارزیابی کنید و تطابق های مورد نیاز را به عمل آورید.**

**•فعالیت های جسمی را تشویق کنید** اما بگذارید که از روشهای مخلفی استفاده شود.

**•هر مورد نیاز ها از سوالات کنید بیشتر از آنکه خودتان نیاز ها را تشخیص دهید.**

**•هر مورد استفاده از داروها و عوارض آنها حتما آگاهی لازم را کسب کنید.**

**•هز سایر کودکان در منزل ، مجمع آیانرمانی و یا مدرسه بخواهید که با کودکان دارای ناتوانی همکاری و تعاون داشته باشند.**

**•محافظ داشته باشید که هر فردی دارای سنی تقریبی ، سنی عاطفی ، سنی اجتماعی و سطحی از فعالیت جسمی است.** افراد ممکن است عملکردهای متفاوتی در درون این دسته بندی ها داشته باشند. به عیارت دیگر کودک را تنها با خودش و پیشرفی که نسبت به روزها یا ماههای قبل پیدا کرده است ، مقایسه کنید.

**استفاده از مامی برای بینایی بهتر نوزادان**

منبع: www.iranmania.com

زنان باردار اگر در دوران بارداری ، مامی های روغنی بخورند ، نوزادان آن ها از بینایی بهتری برخوردار خواهند شد. زنان باردار اگر هر هفته از یک وعده مامی روغنی استفاده کنند چنین نتیجه ای می گیرند.
کودگانی که از شیر مادر استفاده می کنند بینایی بهتری دارند. پروتئین های موجود در شیر مادر و گوشت مامی های روغنی، مغز کودکان را فعال می کند.

**با بدغذایی کودکان چه کنیم؟**

نویسنده:ایران مانیآ

فرزندان ما، در واقع خود ما از لحظه تولد تا بزرگسالی با مشکلات گوناگونی روبه رو می شویم. یکی از شایع ترین این مشکلات، بویژه در سنین قبل از دبستان، بی اشتهایی است.عوامل بسیاری می تواند در روش غذایی و اشتهاهی کودک تاثیر بگذارد و ما فقط در صورتی می توانیم به او کمک کنیم که دلیل واقعی مشکل او را دریابیم و آن را برطرف کنیم. در عین حال توجه به این نکته ضروری است که پیدایش مشکل یا ناراحتی یکی از بخشهای غیرقابل اجتناب در مسیر رشد بچه هاست.قبل از هر چیز بهتر است تعریفی از اشتها ارائه کنیم. اشتها یعنی میل خاصی دستگاه های بدن که فرد را به سوی انتخاب غذای مورد نیاز و لازم هدایت می کند. اشتها نیز حالتی شیه نفس کشیدن، پلیدید و سایر زئانه های بدن انسان بوده، بی اختیار و غیر ارادی است. بدیهی است که نمایان نداشتن کودکان به غذا،والدین را نگران می کند، اما باید به میل آنها احترام گذاشت و در ضمن به حل مساله پرداخته شود، در ضمن لازم نیست که اوقات غذا خوردن به ساعت جدال و درگیری تبدیل شود. غذا نخوردن کودکان را به بدخلفی آنها نسبت ندهید. نیابده بچه ها را عادت داد که فقط در ساعات غذا خوردن ، چیزی بخورند. پس در هنگام بروز این مشکل چه باید کرد؟ شاید قبل از هر چیز لازم باشد که فرزند خود را زد پزشک ببرید، زیرا بی میلی به غذا ممکن است با پیدایش هر نوع بیماری ، هر چند خفیف و جزیی ، ایجاد شود و پزشک با معاینات دقیق فرزند این موضوع را روشن خواهد کرد.

او پسب اشتها نیست ، شما پسرخوردید

گاهی اوقات والدین تصور می کنند که فرزندشان بی اشتهاست. در حالی که بیش از ظرفیت، به او غذا می دهند و وقتی که او نمی خورد، تصور می کنند که مشکلی در اشتهاهی وی ایجاد شده است. اگر وضعیت رشد فرزند شما در نمودار قد و وزن مطلوب است و رشد طبیعی نشان می دهد، پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. غالباً تغییر رژیم غذایی نیز بی تاثیر در اشتهاهی کودک نیست. غذاهایی که جرب باشند، اشتیاق کودک را نسبت به غذا خوردن کمتر می کنند برای مثال اکثر بچه ها شیر را دوست دارند، اما بچه های بی اشتها شیر بدون شکرشیر و شیر کم جرب را بهتر می خورند. گوشت، سبزیجات و میوه نیز از منابع غذایی خوب برای کودکان به شمار می رود.

**فقط ؟ وعده یا بیشتر؟**

سوال بسیاری از والدین این است که خوراکی های میان وعده های اصلی غذا برای کودکان مناسب است یا خیر؟در پاسخ به این سوال باید گفت که می توان از خوراکی های کم حجم مانند سیب، هویج، آب میوه یا میوه استفاده کرد تا علاوه بر این که مواد طبیعی را به بدن کودک می رسانند موجب بی اشتهایی او نیز نشوند. گاهی اوقات وقتی با فرزندتان بیرون می روید و او تقاضای یک شیرینی یا شکلات می کند، با او مخالفت نکنید، زیرا گاهی اوقات این خوراکی بیشتر غذای روح کودک شما به حساب می آید. البته بهتر است این گونه خوراکی ها بعدازظفر یا عصر به کودک داده شود تا مانع خوردن غذای اصلی نشود. یکی دیگر از کارهایی که والدین می توانند صورت دهند این است که یک رژیم غذایی کامل و متنوع و برای ارای کودک در نظر بگیرند، اما به او اجازه دهند که مسوولیت انتخاب غذای خود را به عهده گیرد. بدین ترتیب او نمایان بیشتری برای خوردن غذا پیدا خواهد کرد.

نموسودر سبتوسسی اشتها

نکته قابل توجه دیگر این است که اشتها متغیر است. حتی مقدار شام و ناهار افراد با یکدیگر فرق می کند، سن کودک و میزان نیاز او به انرژی ، همچنین احساسات او، همه در مقدار و نوع غذای مصرفی تاثیر دارند. کودکان ، معمولاً در سالمهای دوم و سوم زندگی کمتر از سال اول غذا می خورند و در این دوران سرعت رشد هم نسبت به سال اول کمتر می شود، بنابراین آنها به انرژی کمتری نیز احتیاج دارند و غذای بسیاری نمی خواهند، که همه این موارد طبیعی است و نباید آنها را وارد به غذا خوردن کرد.از دیگر عوامل موثر بر اشتهاهی کودکان ، هر حاکم بر زمان صرف غذاست. بهتر است که کودکان غذا را با شادی بخورند. اگر هنگام صرف غذا همه خوشحال و راسوس باشند و از غذاخوردن لذت ببرند، می توانند آهسته آهسته غذاخوردن و زمین ریختن غذای کودک را بهتر تحمل کنند و با آرامش بیشتری با او کار یابند. در ضمن افرادی که برای کودک مزیز و مهم هستند در احساسات کودک نقش سبزیایی داشته و حالت آنها در حین غذاخوردن برای بچه الگویی می شود. نگرانی و نرس پیش از هر چیز موجب بی اشتهاهی کودکان می شود. توجه داشته باشید که نگرانی و استرس والدین، بیش از آنچه تصور کنید بر فرزندتان تاثیر دارد و از آنجایی که فرزندتان تجربه کافی در زندگی ندارند، ممکن است با احساس ناراحتی والدین برسد که نکنند والدین به دلیل مشکلاتی که دارند، فرزندشان را ترک کرده یا دیگر او دوست نداشته باشند و همین مساله عاملی برای نگرانی و نرس آنها شده ، اشتهاهی آنان را بشدت کاهش می دهد. پس تا حد امکان فضای آرام و شادی را برای فرزندتان ایجاد کنید تا آنها نیز با آرامش و خوشحالی مراحل رشد خود را پشت سر بگذارند.

تکذاریه کودکتان از اخبار نوساک بنرسد

منبع‌نروزنامه جوان

والدین، معلمان، دوستان و رسانه های جمعی، اصلی ترین منابع خبری کودکان به‌شمار می آیند. کودک از طریق همین منابع خبری با دنیای پیرامونش آشنا می شود. هر چند که اخبار تلویزیون، رادیو و اینترنت می تواند تجربه آموزشی مفیدی برای کودک تلقی شود، اما ممکن است به نسبت محتوای خنبر یا تصویر، مشکلاتی هم برای کودک به وجود یابید. گزارش های مربوط به بلایای طبیعی، آدم ربایی، کودک آزاری، کشتار، فعالیت های تروریستی و مسایل جنسی سبب می شوند تا دین در نگاه کودک چهره ای خصمانه، تهدیدآمیز و گیج کننده به خود بگیرد.

چطور می شود در رادیویی با چنین اخبار و تصاویری به کودک کمک کرد؟ محققان متفقند که اگر در رابطه با چنین اخباری با فرزندتان گفت وگو کنید، به او کمک کرده اید تا درک واقع بینانه تر و متعادل تری از دینا داشته باشد، کودکان از اخبار چه می فهمند؟

خبرها، برخلاف فیلم و دیگر انواع برنامه های سرگرم کننده، واقعیت دارند، اما چه بسا کودک به نسبت سن و سال و میزان یوفتش قادر به تشخیص دادن خیال از واقعیت نباشد. تا قبل از هفت یا هشت سالگی، کودک احساس می کند هر چه در تلویزیون می بیند، عین واقعیت است.

بعضی از کودکان در این سن و سال ممکن است به سبب صراحت موجود در بعضی خبرهای پر سر و صدا و جنجالی، آن رویداد را «درونی سازی» کنند و آن را در ذهنشان تبدیل به چیزی کنند که ممکن است برای خودشان اتفاق بیفتد.

کودکی که خبری را در مورد کودک زبایی یا بسب گذاری می شوند، ممکن است از خودش بپرسد: «کنند من نفر بعدی باشم؟ نکنند این اتفاق برای من هم بیفتد؟»
بلایای طبیعی و داستان های مربوط به دیگر انواع ویرانی و خرابی نیز به همین روش می تواند «شخصی سازی» شود. کودکی که در تلویزیون شاهد ویرانی خانه ای در روند یک زلزله در آن سوی دنیا بوده است، ممکن است شب خوابش نبرد و دایم نگران باشد که آیا ساختمان خانه آن ها از استحکام لازم در برابر زلزله برخوردار است یا نه؟!
تلویزیون این قابلیت را دارد که دنیا را کوچک کند به خانه های مان بیآورد. پزشکان می گویند تلویزیون های جهانی با اصرار بیش از حد بر بخش اخبار خشونت آمیز ممکن است سبب بروز نشاگان «دنیای حسیت» در کودکان شود؛ در این نشاگان، کودک تصویر و تصور نادرستی از واقعیت های دنیا و جامعه در ذهن خودش می سازد.

با کودک درباره اخبار صحبت کنید

برای این که ترس و اضطراب ناشی از اخبار را در کودکانان کاهش دهید، باید آمادگی داشته باشید تا آنچه را که روان شناسان، اطلاعات صریح اما محدود می نامند، به فرزندتان منتقل کنید. یعنی حقیقت را به کودک بگویید، اما نه همه حقیقت را؛ بلکه فقط تا حدی که مورد نیاز است. با کودک باید صادق باشید، اما تا حد امکان بکوشید تا وارد جزئیات نشوید. اگر چه بعضی چیزها مانند بلایای طبیعی خارج از کنترل ماست، اما پدرو و مادرها باید سعی کنند به کودکانشان مجالی بدهند تا ترس خود را ابراز کنند. آن ها را تشویق کنید تا آزادانه در رابطه با آنچه آن ها را می ترساند یا ششاس صحبت کنند. آن ها گاهی توضیحات سطحی شما را نمی پذیرند. شک و تردیدی که آن ها در سنین بالاتر، نسبت به اخبار از خودشان نشان می دهد، مقتضای سنشان است و ممکن است ترس و اضطراب آن ها را از دید والدین پنهان نگه دارد.

اگر موجه اضطراب فرزند بزرگ نشان دهید، باید به او کمک کنید تا بر ترسش غلبه کند. اشتیاق بزرگ ترهانه های برای گوش دادن به نگرانی های کودک، بسیار مؤثر است. با نوجوانتان می توانید حتی چنین بحثی را مطرح کنید که اصلاً نروم بخش چنین خبر وحشت انگیز و آزاردهنده ای چیست؟ اصلاً آیا فلان خبر واقعاً اطلاع رسانی را داشته است یا فقط به صرف جنجالی بودن مورد توجه یک شبکه قرار گرفته است؟ بدین ترتیب، یک داستان ترسناک تبدیل به یک بحث مفید در رابطه با نقش خبر و جنبه های مختلف اطلاع رسانی خواهد شد.

**بچه هایی که تیل می شوند**

نویسنده:محمدصادق امینی

منبع:نروزنامه جام جم

در عصر حاضر، رشد بچه هایی که در مقایسه با سنشان اضافه وزن دارند، در حال گسترش است. بچه ها به دلایل مختلفی اضافه وزن پیدا می کنند. معمول ترین عامل مشترک خصوصیات ژنتیکی ، کمبود فعالیت های فیزیکی ، الگوهای نامناسب غذایی با ترکیب این عوامل با یکدیگر است. گاهی اوقات پدیده های نادر ی نظیر اختلال در کار غده های بدن نیز منتهی به چاق شدن می شود که پزشکان با انجام بعضی آزمایش ها و بررسی آزمایش خون متوجه این موارد می شوند.
پزشکان با بررسی فقه، وزن و سن کودکان مقدار اضافه وزن آنها را اندازه گیری می کنند. هر چند کودکان در مقایسه با بزرگسالان از مشکلات و بیماری های کمتری در این باره رنج می برند، ولی این خطر وجود دارد که این کودکان هنگام ورود به مدارس و همچنین سنین بزرگسالی به دلیل خوردن غذاها و تقلبات در بیرون از خانه چاق تر شوند و در معرض بیماری های جدی تر نظیر دیابت ، فشار خون و بعضی از انواع سرطان قرار بگیرند. در ادامه رهاکارهایی برای والدینی ارائه می شود که فرزند دانش آموز آنها مشکل اضافه وزن دارد.

مقدار زمان بازی با رایانه را کنترل کنید

هر چند عوامل وراثتی یکی از عوامل اضافه وزن است ولی تمام کودکانی که پدر یا مادر آنها چاق بوده اند اضافه وزن پیدا نمی کنند. نقش عوامل ژنتیکی جدی نیست و تنها یک احتمال است که کودک اضافه وزن پیدا کند؛ اما سهم رفتارهای خانوادگی مانند نحوه غذا خوردن و مقدار فعالیت سهم زیادی در چاق شدن کودکان دارد. رژیم غذایی نامناسب و مقدار فعالیت های فیزیکی نقش مهمی در اضافه وزن دانش آموزان دارد. با افزایش برنامه های تلویزیونی و بازیهای رایانه ای دانش آموزان مقدار زیادی از وقتشان را به بازی رایانه ای و تماشای تلویزیون می گذرانند در حالی که در گذشته بازیها بیشتر به صورت دسته جمعی بود. در عصر حاضر، بازیهای کودکان در حال تبدیل شدن به بازیهای تک نفره است که فقط نیاز به یک رایانه دارد. در حالت کلی ، این گونه بازیهای رایانه ای سهم بسزایی در غیرفعال کردن کودکان دارد. به طوری میانگین دانش آموزان در طول تحصیل در مقاطع ابتدایی معمولاً در هفته بین ۱۴ تا ۳۰ ساعت تلویزیون تماشا می کنند که می توانند مقداری از این زمان را صرف فعالیت هایی نظیر ورزش کردن و بازیهای دسته جمعی با همسالان خود کنند.

با دکتر مشورت کنید

اگر شما لکری می کنید فرزند دانش آموز شما اضافه وزن دارد، باید با دکتر خانوادگی خود صحبت کنید. دکتر می تواند مشخص کند که مقدار اضافه وزن فرزند شما در حد طبیعی است یا فراز از مقدار طبیعی است.پزشکان از طریق مقایسه وزن و قد کودکان میزان اضافه وزن را تشخیص می دهند. تشخیص اضافه وزن در کودکان سخت تر از بزرگسالان است ، زیرا بچه ها الگوهای ثابتی ندارند و بطور فزاینده ای رشد می کنند. برای مثال ، برای یک پسر بچه طبیعی است که اول ورزش زیاد شود و بعد قدش رشد کند. اگر پزشک فرزند شما تشخیص داد که فرزند شما اضافه وزن دارد، برنامه ای برای شما تنظیم خواهد کرد که تغییر در رژیم غذایی خانواده و میزان فعالیت های فیزیکی به وجود آورید. بهترین کار این است که تمرکز خانواده روی رشد تدریجی فعالیت های ورزشی خانواده و نهایتاً رژیم غذایی کل خانواده باشد. این برنامه به تمام اعضای خانواده کمک می کند تا عاداتهای غذایی خود را سالم تر کند و ضریب سلامت خانواده را افزایش می دهد.

مراقب غذاهایی که خارج از خانه خورده می شود، باشید

غذای مصرف شده در خارج از خانه باید با غذاهای مصرف شده در داخل خانه هماهنگی داشته باشد. بکوشید درباره غذاهایی که مدرسه به عنوان ناهار به فرزند شما می دهد، اطلاعاتی کسب کنید. اگر برنامه غذایی مدرسه کودک شما ناقص است ، برای فرزند خود مقداری غذای مغوی کنار بگذارید تا با خود به مدرسه برود و در کنار غذایش بخورد. همچنین وقتی با خانواده خود می خواهید بیرون از خانه غذا بخورید، بکوشید سالم ترین غذا را انتخاب کنید

از غذا به عنوان وسیله ای برای تشیه و تشویق استفاده نکنید

استفاده از غذا به عنوان پزایی برای تشیه یا تشویق باعث نگرانی و افزایش استرس در کودکان می شود هنگامی که کودکی کار اشتباهی انجام می دهد و شما او را بدون خوردن غذایش به اتاق خویش می فرستید، ناخواسته باعث می شوید رژیم غذایی اش را رها کند و هر چه در دسترس او باشد، بخورد. از طرف دیگر، وقتی از شیرینی برای تشویق بچه ها استفاده می کنید، این تفکر را در کودکان به وجود می آورید که حتما شیرینی بهترین غذا برای آنهاست و ارزش آن از دیگر غذاها بیشتر است. برای مثال ، اگر شما به کودک خود بگویید که اگر نام سبزیجات غذایشان را بخورند به آنها دسر می دهید، با این کار تفکر غلطی در ذهن فرزندتان به وجود می آورید.

الگوری کودک خود باشید

بچه ها استعداد زیادی دارند و توانایی یادگیری آنها بالاتر. شما بچه ها علاقه زیادی دارند که از والدین تقلید کنند. اگر کودک شما بفهمد که شما از غذایی خوششان نمی آید او هم اشتهایش را برای خوردن آن دست می دهد و آن را از فهرست غذاهای مورد علاقه اش حذف می کند. شما می توانید با خوردن غذاهای مختلف کودکان خود را به خوردن تمام گروههای غذایی عادت بنهید. همچنین کودکان برای فعالیت فیزیکی خود نیز از والدینشان تقلید می کنند. شما می توانید با افزایش فعالیت های فیزیکی خود اشتیاق آنها را به ورزش کردن زیاد تر کنید و عاداتهای مثبت غذایی و ورزشی زیادی در آنها ایجاد کنید تا در زندگیشان از آن الگوها استفاده کنند. آموزش تکنیک کسب با اهداماتی که انجام می دهید، مری یک نسل خواهد بود چون فرزندان شما همان چیزهایی را به فرزندانشان منتقل می کنند که از شما آموخته اند. اگر شما علاقه مند شده اید که تغییر در رژیم غذایی و برنامه ورزشی خانواده خود ایجاد کنید، اما نمی دانید چطور برنامه ریزی کنید، با یک مربی ورزشی و یک کارشناس امور غذایی صحبت کنید و از نظریات آنها برای افزایش بهره وری برنامه خود استفاده کنید.

نگران نباشید

ممکن است متوجه شده باشید که تلاش شما برای کم کردن وزن فرزندتان موفقیت آمیز نبوده و کودک خود شما گفته است که اگر فرزندتان موفق به کم کردن وزن خود نشود در معرض خطر جدی قرار می گیرد. اصلاً نگران نباشید. شما می توانید با حفظ آرامش خود یک برنامه فشرده تر را طراحی کنید. فرزند شما با عبور از مراحل مهندسانی توانایی اجرای برنامه های فشرده تر را دارد. برنامه نهایی شما باید شامل این جزئیات باشد:برنامه غذایی باید ترکیبی از تمام گروههای غذایی باشد. رژیم غذایی فرزند شما باید یک مکمل ورزشی خوب نیز داشته باشد. برای اطمینان خاطر بیشتر بعد از برنامه ریزی می توانید نظر دکتر خانوادگی ، روان شناس ، روانپزشک و کارشناسان امور غذایی را نیز در برنامه خود پیرسید. همیشه سلامت کودک خود را در روند اجرای برنامه ارزیابی کنید. پیش از این که فرزند خود را در یک مرکز لازی ثبت نام کنید، وزن و سلامت کودک شما باید به وسیله دکتر معاینه شود. همچنین در زمان اجرای برنامه در فواصل زمانی معین باید وزن و سلامت کودک خود را تحت نظر داشته باشید.

<sup>[1]</sup> بچه ها به دلایل مختلفی اضافه وزن پیدا می کنند

<sup>[2]</sup> بچه ها به دلایل مختلفی اضافه وزن پیدا می کنند

فراموش نکنید تمرکز شما نباید روی دانش آموز چاقان متمرکز باشد، بلکه باید تمام خانواده همواره تحت نظر شما باشند. برنامه ای که می خواهید روی فرزند خود اجرا کنید، باید متناسب با شرایط جسمی و سنی فرزند شما باشد. برنامه یک کودک ۴ ساله مناسب دانش آموز ۸ تا ۱۲ ساله نیست. همواره تغییرات را بررسی کنید. به کودک خود آموزش دهید چگونه غذای سالمی برای خود تهیه کند، شما که نمی توانید برای همیشه مراقب او باشید. او را تشویق به افزایش فعالیت های فیزیکی کنید و بگوشید مقدار زمانی را که صرف نشامای تلویزیون می کند، کاهش دهد و از آن زمان برای برنامه های ورزشی استفاده کنید.

**۱۱ باید و نباید برای نغذیه کودکان**

نویسنده:مهدی مسکنی

منبع:روزنامه جوان

با رعایت کردن دوازده نکته باید و نباید زیر الگوی تغذیه به کودکان خود را در مسیر درست هدایت کنید در این صورت سالم غذاخوردن را به آنها آموزش داده اید.

- شما نمونه خوب برای کودکان هستید. او از شما تقلید می کند، بگوشید با کودک خود در یک وعده غذا بخورید و از غذاهای سالم استفاده کنید تا او نیز از شما الگو برداری کند.

- مقدار بیشتری غذاها و خوراکی های خوب نظیر میوه ها، سبزی ها، ماست و لبنیات کم چرب را در دسترس او قرار دهید.

- به وی اجازه دهید تا به نسبت اشتها و رغبت خود غذا بخورد، حال هر اندازه که می خواهد باشد.

- با دادن انواع مختلفی از میوه ها و سبزی های خام از همان سنین کودکی آنها را به خوردن این مواد تشویق کنید.

- کودک زیر ۳ سال شما به کازری اضافی نیاز دارد بنابراین از دادن شیر بدون چربی و یا با چربی کم به او خودداری کنید، مگر این که پزشک دستور داده باشد.

- در حضور بچه ها، تمایلی خود را به آماده سازی مواد اولیه و سپس پختن غذا نشان دهید.

- اصلاً ضرورت وجود ندارد که به غذاها و یا نوشیدنی ها شکر اضافه کنید.

- به کودکان زیر ۳ سال خود مقدار زیادی آبله ندهید زیرا ممکن است سبب خفگی آنها شود. کره بادام زمینی در صورت عدم حساسیت غذای مفیدی برای کودک است.

- خوردن غذا رشوه نیست، بابر این از این کار به عنوان رشوه استفاده نکنید.

- اجازه دهید هر آن چه را که دوست دارد بخورد و برای خوردن غذاهای مختلف او را سرزنش نکنید.

- خوردن غذاهای حاضر و آماده بیرون از خانه را محدود کنید. با کودکان خود حرف بزنید و بگوشید آنها را قانع کنید تا در ماه پیش از ۳ وعده غذای بیرون و هفت فوده نخورند.

**با کودک بدخواب چه کنیم؟**

منبع:روزنامه جوان

مادری می گوید یک بچه دو سال دینمه دارم که اشتهایش مثل سایر بچه ها در این سن است و سعی کرده ایم هیچ وقت در مورد غذا خوردن به او فشار نیاوریم. غذاهای سالمی که می دالم دوست دارد چلوش می گذاریم و هر روز سه وعده غذای اصلی و دو وعده میان غذا به او می دهیم. مدتی است که بی مقدمه شروع کرده به این که سر شام دو لقمه بخورد و به من بگوید که دیگر نمی خورد. بعد یکی دو ساعت بعد می آید و می گوید من گرسنه ام البته که گرسنه است چون شامش را نخورده نمی دالم چه کنیم. آیا دوباره باید به او غذا دهیم یا به او بگوییم که اگر شامش را نخورد تا صبحانه از غذا چیزی نیست؟ کماکان به بچه فشار نیاورید وگرنه ممکن است جنگ قدرت به راه بیفتد! هر روشی که انتخاب می کنید با ظاهری عادی و بی هاهو با نفسی برخوردار کنید. قوانین روشنی که بدون بحث زیاد به اجرا گذاشته می شوند تاثیر خوبی دارند. مثلاً می توانید مشخص کنید که کدام رفتارها سر میز غیرقابل قبول است. اما در مورد مقدار غذایی که بچه باید بخورد قانون نگذارید زیرا فقط خود او است که می داند سر است یا گرسنه.شاید نخستین کاری که بخواهید بکنید این است که مطمئن شوید وقتی سر میز شام می آید آن قدر گرسنه است که پیش از چند لقمه بخورد. به تغذیه بعد از ظهر او دقت کنید و ببینید آیا چیزی جلوی اشتهای شام او را می گیرد؟ آیا ساعت پنج به او که از گرسنگی در حال ضعف بوده خوراکی داده اید و وقتی شام را ساعت شش می کشید به اندازه لازم گرسنه نیست؟ آیا تمام بعد از ظهر آب میوه اش را سر می کشیده؟

مدت زمان معقولی را تعیین کنید که سر میز شام با شما سیری کند و بعد به او اجازه دهید که دنبال بازی رود. حتی اگر غذا نخورد به او بفهمانید که دوست دارید سر میز او هم باشد و از حضورش لذت می برید. به خود او توجه کنید و نه به غذایی که می خورد یا نمی خورد. برای اینکه بچه دو سال و نیمه این مدت زمان معقول بین ??? تا ??? دقیقه است.بالاخره اگر سرمیز شام غذای زیاد نخورد دلیلی وجود ندارد که روی بشقاب را نپوشانید و آن را در بخیال نگذارید. بعد که دیرتر گرسنه شد فقط اجازه دارد همین غذا را بخورد و آن را تنها می خورد(البته شما هم در اتاق حضور دارید) و نه در جو دلپذیر شام خانوادگی. کمبود توجهی که در این زمان در معرض آن است به اضافه محیط دلپذیر میز شام که جلوتر شاهدش بود ممکن است او را ترغیب کند که دوباره شامش را با اعضای خانواده بخورد. البته این امکان هم هست که او از برنامه جدید خوشش بیاید که در آن صورت باید فکر دیگری بکنید!

**رشد قد فرزندان صرفاً ژنتیکی نیست**

منبع:روزنامه ایران

بی تردید بزرگ ترین آرزوی هر مادر و پدری این است که کودکانشان، هم از رشد طبیعی برخوردار بوده و سالم و شاداب باشند و هم از گزند بیماری ها در امان بمانند. این آرزویی کاملاً طبیعی و منطقی است، به ویژه آن که کودکان، گروهی از افراد جامعه را تشکیل می دهند که به دلایل ژنی تغذیه آن ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

- چون کودکان در مرحله رشد سریع هستند، نیازهای تغذیه ای شان اهمیت خاصی دارد و هر نوع اختلالی که در تغذیه آنان پیش آید، می تواند سبب وارد آمدن لطفات شدیدی به رشد آنان شود.

- برخی از عوارضی که به علت تغذیه غلط در سلامت کودکان ایجاد می شود، چنانچه به سرعت درمان نشود جبران ناپذیر بوده و ممکن است تا آخر عمر گریبان گیر آنان باشد.

- کودکان حساس تر و آسیب پذیرتر از بزرگسالان هستند و کمبودها و اختلالات تغذیه ای موجب کاهش قدرت ایمنی آنان می شود، همچنین آن ها را رنجور، بیمار و ناتوان خواهد ساخت.

- کودکان در مرحله یادگیری سریع هستند و تغذیه ناکافی و نامناسب می تواند قدرت یادگیری و حافظه آنان را تا حد قابل توجهی کاهش دهد و این امر می تواند، در آینده نیروی فعال جامعه را ضح کرده و خسارات عظیم و جبران ناپذیری به سلامت جامعه وارد سازد.

- بابر این با توجه به اهمیت خاص سلامت کودکان و جایگاه مهمی که این گروه در خانواده و جامعه دارند، لازم است به تغذیه و سلامت آنان توجه کافی مبذول شود.

- برای تشخیص این که آیا تغذیه کودکانشان صحیح و مناسب است یا نه، مهم ترین گام، بررسی اژاتی است که تغذیه روی سلامت آنان به جا می گذارد. با چندین معیار می توانیم به کفایت و تعادل تغذیه کودکان پی ببریم، این معیارها عبارتند از:

- رشد.

- وضعیت ظاهری و فیزیکی کودکان

- قدرت یادگیری

- جنس وک و شادابی

- مقاومت در برابر بیماریها

اگر کودکان لاغر است چاره ای بیندیشید

چنانچه کودکان لاغر و کم وزن است و وزن گیری منطبق با استاندارد انجام نشود، باید چاره ای موثر و عاجل اندیشید. در چنین مواردی یکی از مهم ترین اقدامات توجه به وضعیت تغذیه ای کودکان است. کمبودهای تغذیه ای به رشد کودکان لطمه زده و رشد آنان را دچار اختلال خواهد کرد.بعضی از افراد تصور می کنند، رشد قدی کودک، صرفاً یک عامل ژنتیک است و به طور کامل تحت تاثیر ارث قرار دارد. البته ارث، به طور مسلم در رشد قدی افراد موثر است، ولی در بسیاری از جوامع توانسته شد با تغذیه صحیح، کافی و متعادل و نیز ورزش مناسب و مداوم به رشد همگان کمک کرده و افزایش قابل توجهی در رشد قدی آنان ایجاد کنند، به طور کلی تغذیه کافی، صحیح و متنوع در رشد کودکان تاثیر زیادی دارد.در بین مواد مغذی، عواملی که تاثیر بیشتری در رشد دارند، عبارتند از:

پروتئین، انرژی، ویتامین A، ویتامینD، املاحی مانند: کلسیم، فسفر، ید و روی.

چنانچه به منابع غذایی این عوامل توجه کنیم، می بینیم دسترسی به آن ها به طور کامل امکان پذیر و آسان است و با برنامه ریزی صحیح می توانیم در برنامه غذایی روزانه کودک، از این مواد به مقدار کافی استفاده کنیم.

مواد پروتئنی

این مواد دارای دو منبع حیوانی و گیاهی هستند. منابع حیوانی پروتئین عبارتند از انواع گوشت قرمز، گوشت مانند گوساله و گوسفند، گوشت سفید مانند مرغ و ماهی، امعا و احشا مانند جگر، دل و قلوه، مغز، زباد، شیر و لبنیات و تخم مرغ.

منابع گیاهی پروتئین عبارتند از: حبوبات، غلات و مغزها. لازم به ذکر است که منابع حیوانی پروتئینی در بدن کاربرد بهتری دارند و تقریباً به طور کامل تری به مصرف رشد، سازندگی، ترمیم و تولید هورمون ها، آتریم ها و آنتی یادی ها می رسند. پروتئین های گیاهی از نظر اسیدهای آمینه اساسی، کامل نیستند، بنابراین کاربرد ضعیف تری در بدن دارند، ولی چنانچه مخلوطی از دو نوع پروتئین گیاهی به طور مثال مخلوطی از «غلات و حبوبات» مثل عدس پلو یا حبوبات و مغزها مثل خوردن چند عدد گردو پس از یک غذای حاوی حبوبات و یا غلات و مغزها مثل شیرینی های گردویی، بادامی یا نان کنجدی مصرف شوند، در این صورت اسیدهای آمینه یکدیگر را کامل کرده و کاربرد تغذیه ای آن ها در بدن بالا می رود و به طور کامل تری به مصرف می رسند.

البته کودکان و نوجوانان که در حال رشد هستند و نیاز به پروتئین بیشتری دارند، باید مقدار بیشتری پروتئین حیوانی در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

اثرزوی

برای رشد و ساخته شدن سلول ها، نیاز به اثرزوی است، برای تأمین انرژی کودکان باید هورمان از مواد نشاسته ای مانند برنج، نان، ذرت، ماکارونی، آرد، گندم، جو و چربی ها مانند کره و روغن های گیاهی و همچنین مغزها از قبیل گردو، بادام، پسته، بادام زمینی، بادام هندی، فندق، و تخمه استفاده کرد.
میوه های شیرین نیز از منابع غنی انرژی محسوب می شوند. توجه داشته باشید که در مصرف مواد انرژی زا هرگز نباید افراط کرد، زیرا موجب افزایش وزن و چاقی می شودوزن بدن، معیار خوبی جهت تخمین کفایت یا کمبود مصرف مواد انرژی زا است، چنانچه وزن کودک کمتر از حد استاندارد باشد، نشانه کمبود انرژی است و لذا باید مصرف مواد انرژی زا را افزایش داد؛ اگر وزن بیش از حد استاندارد باشد نشان دهنده ازدیاد مصرف مواد انرژی زا است که در این صورت باید مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها را محدود کرد.

ویتامین A

این ویتامین تأثیر قابل توجهی در رشد دارد و چنانچه کودکان و نوجوانان دچار کمبود این ویتامین شوند، به رشد آنان لطمه وارد شده و کوتاه قد باقی خواهند ماند.ویتامین Aدر موادی مانند جگر، کره حیوانی، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پر چرب وجود دارد بهتر است غذای کودکان کم اشته را با این مواد تکمیل کنید.

منابع گیاهی ویتامین Aمبارتند از:

سبزی هایی که دارای برگ سبز تیره زرد تیره و نارنجی هستند، مانند سبزیجات برگی، هویج، گوجه فرنگی و میوه هایی مانند طالبی، زردآلو، شلیل و هلو. این مواد را به صورت تازه و کاملاً شسته شده، در اختیار آن ها بگذارید.

ویتامین D

ویتامین Dاز طریق تابش اشعه ماورای بنفش نور خورشید به پوست در بدن تولید می شود. در تولید ویتامین Dدر بدن این عوامل مؤثرند.

الف- شست تابش نور خورشید به پوست، ب- مدت زمان تابش، ج- کیفیت تابش نور خورشید بنابراین سه مورد باید نور خورشید به صورت ملایم، به مدت نیم ساعت در روز به طور مستقیم (نه از پشت شیشه) که پوست کودک تابند تا مقدار کافی ویتامین Dدر بدن تولید شود.

کلسیم و فسفر

کلسیم و فسفر املاحی هستند که ماده اصلی استخوان ها را تشکیل می دهند. چنانچه در دوران رشد، کلسیم و فسفر به میزان کافی مصرف نشود، در رشد آن ها اختلال ایجاد شده و روند رشد به خوبی و به طور کامل انجام نخواهد شد.

- بهترین منبع غذایی کلسیم و فسفر، شیر و لبنیات است، البته این دو ماده معدنی در سبزی ها، حبوبات و مقداری هم در غلات وجود دارند. برای جذب بهتر کلسیم و فسفر، ویتامین Dلازم است. بنابراین برای رشد و استخوان سازی، علاوه بر کلسیم و فسفر، مقدار کافی ویتامین Dنیز باید در بدن وجود داشته باشد.

- محیط اسیدی، جذب کلسیم را افزایش می دهد، بنابراین مصرف مواد حاوی کلسیم همراه با مواد ویتامین C، موجب ارتقای جذب کلسیم غذا می شود.

- بر عکس وجود اگزالات (ماده ای که در بعضی سبزی ها مانند اسفناج و کلم وجود دارد) و نیز فیضات (که در غلات موجود است) از جذب کلسیم جلوگیری می کند.

شیر بهترین منبع کلسیم و فسفر است چون شیر دارای ویتامین Dاست، نسبت کلسیم به فسفر در شیر مناسب است و لاکتوز (قند شیر) به جذب کلسیم کمک می کند.

مصرف روزانه دو لیوان شیر برای کودکان ضروری است. برای مثال چنانچه یک کودک شش ساله هر روز یک لیوان شیر بنوشد (معادل ۲۲۲ میلی لیتر) تقریباً ۲۲ درصد ویتامین B۲، ۲۲ درصد کلسیم ۲۲ درصد فسفر ۲۲ درصد ویتامین B۳، ۲۲ درصد پروتئین ۲۲، درصد یند ۲۲، درصد پتاسیم ۲۲، درصد منیزیم ۲۲، درصد ناسین ۲، درصد انرژی و مقادیر قابل توجهی نیز روی، اسید فولیک و ویتامین های B۱،C،Dبرایافت کرده است.

**مراحل رشد طبیعی کودک**

منبع:روزنامه قدس

ابتدای تولد

بیشتر اوقات خوابیده است می تواند شیر بخورد، با هر چیز ناراحت کننده ای گریه می کند.

۶هفتگی

اشیا را نگاه می کند. وقتی با او صحبت می کنیم شروع به تبسم می کند. روی شکم می خوابد. وقتی او را به حالت درازکش می خوابانیم، گردن خود را نمی تواند راست بگیرد (گردن نمی گیرد)

۳ماهگی

خود به خود می نشاند. چیز متحرک را با چشم دنبال می کند. گردن می گیرد. وقتی چیزی در دست او می گذاریم، آن را می گیرد.

۷ماهگی

با کمک می نشیند. چیزی را از دستنی به دست دیگری می دهد.

۹ماهگی

به خوبی می نشیند. می خزد و تلاش می کند که بایستد و ماما و بابا می گویند. با دست پای می کند. بطری شیر خود را می تواند با دست بگیرد و نگاه دارد.

یک سالگی

وقتی دست او را می گیریم، راه می رود. چند کلمه می گویند. کمک می کند تا به او لباس بپوشانید.

۱۸ ماهگی

خوب راه می رود. از پله ها بالا می رود. کتاب را به صورت چند برگی ورق می زند (البته پاره هم می کند.) می تواند حدود ۱۰ کلمه را بگیرد تا اندازه ای خودش غذا می خورد.

دو سالگی

خوب می دود، به تنهایی از پله ها بالا و پایین می رود. کتاب را یک برگ یک برگ ورق می زند. لباسهای ساده را خودش می پوشد و جملات دو یا سه کلمه ای می سازد. نیاز به دستشویی را می گویند.

۳سالگی

سه چرخه سوار می شود. خودش لباس می پوشد ولی دکمه ها را نمی تواند ببندد. تا ۱۰ شماره می شماره کلمات جمع را می تواند به کار ببرد. سؤال می کند. خودش غذا می خورد.

۴سالگی

با پاهای متضارب از پله ها بالا و پایین می رود (قبلاً یک پا یک پا این کار را می کرده است). یک توپ را می تواند بالا بیندازد روی یک پا می ایستد (ولی نمی کند)، یک رنگ را حداقل می شناسد. دست و صورتش را می شوید. برای شستشو در دستشویی کمک می گیرد.

۵ سالگی

از شکل یک مثلث می تواند کپی کند و آن را رسم کند. توپ را می گیرد و پرت می کند، چهار رنگ را می شناسد بدون کمک، لباسهای را می پوشد و درمی آورد.

**کودکم‌بصر شد**

منبع:روزنامه کیهان

کودکان با کوچکیترین عامل سرماخوردگی اهم از ویروس یا میکروب به سرعت بیمار می شوند بخصوص اگر تمام روز را در مکانی سرد بوده باشند. عطسه و سرفه از علائم شایع سرماخوردگی در سنین کودکی است. کودکان هنوز قدرت ایمنی در برابر بیماری ها را کسب نکرده اند و در برابر بسیاری از ویروس های شایع مقاومت نخواهند کرد. به همین دلیل تا سن ۸-۹سالگی انواع سرماخوردگی را به منزل می آورند آنها در هر فصل بطور متوسط دو بار و در هر سال هشت بار بیمار می شوند.

چه وقت باید کودک در خانه استراحت کند؟

اگر کودک قادر نباشد در فعالیت های معمولی روزانه شرکت کند و یا هوشیاری کافی برای یادگیری و با بازی را نداشته باشد لازم است در خانه استراحت کند. علائم و نشانه های دیگری نیز وجود دارند که می توانند دلیلی برای عدم شرکت کودک در کلاس درس و یا سایر اجتماعات باشند.

-اگر کودک در هر ۲۴ ساعت بیش از دو بار استفراغ کند و یا مواد غذایی را تحمل نکند.

- درجه حرارت بدن بالای ۳۸ درجه باشد.

- سرفه های شدید و یا تنفس مشکل داشته باشد.

- حداقل یک روز در مدفوع او خون دیده می شود یا مبتلا به اسهال شده‌اند باشد.

- دل درد بیش از دو ساعت.

- جوش های روی زبان.

- جوش های پوستی و یا قرمزی چشم **سرگیجه**

- ایلا به بیماری های نظیر هانت،سر شک- سرخه- اوربون و ...

آیا کودک به سنی رسیده که در خانه تنها بماند؟

بیماری از کودکان در زمان ایلا به بیماری خفیف قادرند در خانه تنها باشند.

- کودکان زیر هفت سال هرگز نباید در این شرایط در خانه تنها باشند.

در سن ۹-۸ سالگی می توانید آنها را برای مدت کوتاه (دو ساعت یا کمتر) تنها بگذارید و در سن ۱۰ سالگی بیش از هشت ساعت نباید تنها بماند. در سن ۱۱ سالگی ده ساعت حداکتر زمانی است که کودک می تواند تنها بماند.

- شما باید در طی روز در دسترس کودک باشید تا در صورت نیاز بوسیله تلفن یا شما تماس بگیرید. و گهگاه خوردن یا منزل تماس بگیرید تا شرایط را بررسی کنید.

-اگر وضعیت کودک رو به وخامت می رود او را تنها نگذارید بلکه با پزشک تماس بگیرید و مراقبت لازم را برای او اجرا کنید.

- کودکی که در خانه تنها می ماند باید تمام نکات ایمنی را آموزش دیده باشد و سایل ایمنی را بشناسد. چگونگی پاسخ دادن به تلفن و زنگ منزل هم جزو این آموزش هاست. شماره تلفن آتش نشانی، اورژانس و پلیس در دسترس او باشد.

- به عکس العمل کودک نسبت به تنهایی دقت کنید. کودکان در هنگام بیماری حتی در سنین بالاتر هم نگران و مضطرب هستند. و ممکن است از تنهایی بترسند.

-مصرف به موقع و به اندازه دارو را به کودک بیاموزید.

-تا مدت ماندن کودکان در خانه مسئولیتی سنگین است. برای چنین روزهایی از قبل برنامه ریزی داشته باشید. بهتر است از دوستان و آشنایان در این مورد کمک بگیرید.

اگر تصمیم دارید از کودک بیماری مراقبت کنید در درجه اول از میزان خواب و استراحت او اطمینان پیدا کنید.

برای نمانن آب بدن کودک به اندازه کافی مایعات دراختیارش قرار دهید و او را تشویق به مصرف مایعات کنید.

کودکان نسبت به آنچه در درونشان اتفاق افتاد، کنجکاو هستند آماده‌گی لازم برای پاسخگویی به کودک در مورد علت بیماری و زمان بهبودش را داشته باشند.

جواب شما ساده، قابل درک و صادقانه باشد. اگر پاسخ سوال را نمی دانید از طریق تماس با پزشک اطلاعات لازم را کسب کنید.

به کودک بیمار دلگرمی بدهید؛اما مراقب تو هستم بزودی درمان خواهم شد.

سعی کنید به هر وسیله ممکن او را سرگرم کنید مطالعه کتاب قصه، نمایش تلویزیون، نقاشی، خانه سازی، بازی های کامپیوتری و سایر راه های سرگرم کردن کودک را به کار برید.

زمانی که از کودک بیمار مراقبت می کنید رابطه شما نزدیک تر و صمیمی تر خواهد شد.

**فروندم نوک زبانی حرف می زند، چه کم؟**

منج‌پوزنامه جوان

ببی تردید بر حرفی دانش آموزشی که نوک زبانی صحبت می کنند در سر کلاس سبب خنده سایر بچه ها می شود و این موضوع چندان خوشایند نیست.واقعیت مهم این است که برای یک کودک دو یا سه ساله نوک زبانی حرف زدن به هیچ روی غیرعادی نیست زیرا در این سن و سال کودکان تازه زبان باز کرده و طرز تلفظ و ادای صداهای هوز برایش جا نیفتاده است. تقریباً از هر ۱۰ کودک یک کودک بعد از چهار سالگی هم نوک زبانی حرف می زند. چگونگی می توان به این کودکان کمک کرد؟

نوک زبانی صحبت کردن چیست؟

این نوع حرف زدن حاکی از وجود اشکال در تلفظ است. کودک زبانش را در جلوی دندان های پیشین می گذارد و این کار سبب می شود که نتواند برخی از صداهای را تلفظ کند، مثلاًحرف 'ش' می شود 'س'.متخصصان گفتار درمانی معتقدند که این گونه ادا کردن ها می تواند به این دلیل باشد که کودک هنوز انگشت شستش را می مکند و یا این که حرکات زبان را داخل دهانش به خوبی کنترل نمی کند. همچنین اگر کودک در حین شنوایی اشکال داشته باشد و صداهای را خوب نشنود نمی تواند تفاوت میان صداهای مختلف را تشخیص دهد. گاه والدین خود سبب می شوند که کودک در حال رشدشان نوک زبانی صحبت کردن را ادامه دهد و این به دو علت می تواند باشد.گرم برخی از پدر و مادرها هنوز علاقه دارند که یک نوزاده در خانه داشته باشند و به طور ناخودآگاه کودک را به نوک زبانی حرف زدن تشویق می کنند و علت دوم این که بعضی از والدین نوک زبانی صحبت کردن فرزندشان را بیش از حد یک مساله طبیعی و عادی تلقی می کنند و ضمن این که علاقه ای به ادامه نوک زبانی صحبت کردن کودکشان ندارند، اما اهمیتی هم به آن نمی دهند.گرچه نوک زبانی صحبت کردن به خودی خود مساله مهمی نیست، اما می تواند مایع کامل و بی نقص شدن ساختمان کلی زبان بشود. مثلاًوقتی کودک نوک زبانی حرف می زند، این مساله هنگام روزهائی در سر کلاس و همچنین موقع دیدنک توشن برای او ایجاد مشکل می کند، بگذریم از این که وقتی کودک از طرف دوستان همکلاسی اش مورد تمسخر قرار می گیرد، آزرده و غمگین می شود.

برای درمان چه باید کنیم؟

چنانچه کودک پس از چهار سالگی هنوز نوک زبانی حرف می زند، باید از نظر گفتار درمانی آزمایش بشود. با این آزمایش مشخص می شود که نوک زبانی صحبت کردن کودک فقط یک مشکل است و یا این که با مشکلات دیگر نیز همراه است؟ مثل این که کودک علاوه بر نوک زبانی صحبت کردن دیر هم زبان باز کرده است و یا از نظر تلفظ مشکلات دیگری هم دارد. گفتار درمانی کودکان در این مرحله خیلی اصولی نیست. گاهی فقط کافی است که متخصصان گفتار درمانی، پدر و مادرها را راهنمایی کنند که چگونه برای تریست کودکان رفتار درستی داشته باشند.از همه تر هنگامی که کودک واژه ها را اشتباه تلفظ می کند، اشتباهات او را تصحیح کنند. وقتی کودک جمله ای می گوید که یکی از کلمات آن را بد تلفظ می کند، مناسب تر است که جمله دوباره به طور صحیح تکرار شود. مثلاً به کودک گفته نشود: "آدم نمی گوید زاکت باید بگویی زاکت"، به جای این حرف خیلی ساده جمله صحیح را این طور تکرار می کنیم: "عزیزم، زاکت تو روی صندلی است". بیشتر اوقات تا همین مقدار کافی است که کودک کم کم توجه مشکل زبان خود بشود و خودش اشتباهاتش را اصلاح کند. دوباره او را می آزماییم، چنانچه بعد از همه توصیه ها باز کودک نوک زبانی صحبت می کند، در این جا دیگر نوبت متخصصان گفتار درمانی است.

**کودک، نایسان و جولای" گاسترو آنتریت**

نویسنده:نازیلا پوراصفهائی

منج‌پوزنامه قفس

وای بچه ام داره از دست می رده. ببین چه بی حال شده، خسته شدم از بس که او را عوض کردم، آقای دکتر به دادم برسیه...

حتمًاً شما هم این صحنه را دیده اید. با شروع فصل نایسان به دلیل گرما و امکان رشد سریع عفونت یکی از مشکلات بچه ها اسهال و استفراغ است که اصطلاح علمی آن "گاستروآنتریت" است. ما در این زمینه با آقای دکتر میرزاده متخصص اطفال و استادیار دانشگاه آزاد اسلامی مشهد گفتگویی داشته ایم که توجه شما را به آن جلب می کنیم.

؟آقای دکتر "گاسترو آنتریت" یعنی چه؟

گاسترو آنتریت به معنی التهاب و یا عفونت بخشی از دستگاه گوارش (معده) و روده ها) است.این یک اصطلاح علمی است و ترجمه تحت لفظی آن اسهال و استفراغ است.

علامت آن در کودکان چیست؟

در این فصل که فصل شیوع آن است، خانواده ها از اسهال خونی و یا آبکی و گاهی استفراغ و در بعضی مواقع از هر دو این علاینها در کودکانشان شکایت دارند.

چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می گوییم؟

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است.در اسهال، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر می شود.

چرا شیوع "گاسترو آنتریت" در نایسان بیشتر است؟

علل اسهال و استفراغ به دو دسته عفونی و غیرعفونی تقسیم می شود.عوامل عفونی شایعتر است و اسهال حاد و ناگهانی در مدت کوتاهی ادامه دارد. و از میان عوامل عفونی، ویروسها در تمام فصول سبب اسهال می شوند که در نایسان بیشتر "آنتروویروسها" در زمستان" رتو ویروسها" سبب اسهال می شوند.عوامل باکتریایی و بعضی انگلها نیز باعث اسهال می شوند. از سوی دیگر بعضی میکروبا در فصل نایسان روی غذاها رشد می کنند و سمی به نام "توکسین" می سازند که سبب اسهال می شود.

نحوه اثر این عوامل بیماری زا در بدن چگونه است؟

وقتی عامل بیماری زا وارد بدن می شود و با جذب را مختل می کند با سبب ترشح مایع بیش از حد به داخل لوله گوارش می شود و با هر دو سیستم فعال می شود. افزایش تحرک روده روده ها هم می تواند در اسهال اطفال مؤثر باشد.

برای پیشگیری چه باید کرد؟

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است.در فصل گرم سال در خصوص شیروخان ما تاکید بر دادن شیر مادر به آنان داریم.پوز در ۶ ماهه اول نوزادان که حتی توصیه انحصاری بر دادن شیر مادر است. شیر مادر تا حد زیادی می تواند جلوی بیماری های عفونی مانند اسهال و استفراغ را بگیرد و بعد از این ۶ ماه همراه شیر مادر، تا ۲ سال غذایی کمکی را اضافه می کنیم.کنکه دیگر نحوه تهیه مواد غذایی بچه هاست. در فصل گرم سال، غذا باید تازه تهیه شود و غذایی بچه ها را بیرون از بخچال نگهداری نکنیم. و از

مصرف غذاهای مشکوک که بیرون فروخته می شوند اجتناب کنیم. غذاهای آماده بخصوص سوسیس و ساندویچ نباید زیاد به بچه ها داد.
بستنی در این فصل زیاد مصرف می شود، به همین دلیل پاسنوروزه بودن بستنی بسیار مهم است.

مسافرتها در فصل نایسان زیاد است و بایداز مصرف پنجاهی آلوده دنیا پنجاهی کارخانه ای که معلوم نیست چگونه این پنجا را تهیه کرده اند خودداری کرد. از بیخ به طور غیرمستقیم برای خنک کردن آب و نوشابه استفاده شود.پنی بطری آب را لایه لای بیخ

بگذاریم، نه بیخ در و لیوان آب بندهایم. اگر در مواردی به آلودگی آب مشکوک شدیم، آب را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانیم.

میوه های این فصل قابلیت شستشوی بالاین ندارند و پوست آنها کهنه نمی شود مثل نوت، توت فرنگی و زردآلو و گیلاس به همین دلیل بعد از شستشو ممکن است به طو ناویه دچار آلودگی شوند.ما خوردن این میوه ها را به نوزادان زیر یک سال اصلاً

توصیه نمی کنیم و خوردن آنها برای کودکان بزرگتر هم با احتیاط توصیه می شود. با وجود تمام این توصیه ها باز هم اسهال و استفراغ جزو شایعترین بیماری هاست، ولی میزان مرگ و میر آن در دنیا کاهش یافته است. در گذشته نه چندان دور این بیماری یکی از شایعترین علل مرگ کودکان بوده که با توسعه بهداشت، مرگ و میر ناشی از آن امروزه بسیار کاهش یافته است. کنکه

دیگر که در فصل گرما قابل توجه است، اینکه گرسازدگی می تواند سبب بروز اسهال و استفراغ شود. ما توصیه می کنیم که کودکان زیر یکک سال را در ساعتهای گرم در طول روز (۹ صبح تا ۶ بعد از ظهر) بیرون نیاورید و اگر مجبور بودید، برای آنان

یک مکان با سایه مناسب آماده کنید و در آفتاب بچه ها را نگهداری نکنید و مایعات سالم هم همراه داشته باشید.

آفتاب دکترا!
بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه ها دارد؟

مهمترین عارضهٔ اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیچاره دفع می‌شود و کم آبی درجه‌های مختلفی پیدا می‌کند که درجه پایین آن می‌تواند قابل تحمل باشد، اما درجه‌های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهم‌ترین عامل مرگ و میر و ناتوانی بچه‌هاست. در جریان اسهال، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته اهمیت ندارد. اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال را متوقف کرده‌د درست نیست. جبران این مایعات از هیچ راهی مؤثر نیست، مگر با سرم تزریقی. منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد.
باید از سرم‌های خوراکی **ORS** که هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود."
**ORS**: "در واقع جان‌کود کتان میلا به اسهال و استفراغ را نجات می‌دهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد.

باید به بعضی از انواع اسهالها توجه بیشتری شود. مانند اسهال هایي که:

۱) شدید و ناگهانی است و حجم زیادی دارد و در مدت کوتاهی بچه را بی حال می‌کند.

۲) دفع خون و موکوس در مدفوع

۳) اسهالهایی که با استفراغ شدید همراه است.

۴) اسهالهایی که به دلیل مسومیت باشد.

در کنار **ORS**باید آب، دوغ، چای تازه دم و کمربنگ و توشه‌پنی های دیگر به کودک داده شود. نکته مهم این است که فقط از آب استفاده شود که ملاحظ بسیار زیادی دارد و در اسهالهایی که به دلیل اختلالات الکترولیت و سدیم خون و غیره رخ داده است، می‌تواند بسیار خطرناک باشد و حتی باید از مایعات الکترولیت دار استفاده کرد.

آفتاب دکترا! هر اسهال و استفراغی " گاسترو آنتریت " است و آیا فقط با **ORS** درمان می‌شود؟

نه. هر " گاسترو آنتریتی " یا نظاهر اسهال و استفراغ همراه است. در واقع اسهال و استفراغ یک نشانه از بیماری سیستیک است که معمولاً " گاسترو آنتریت " است.

غیر از گاسترو آنتریت چه چیزی ممکن است باعث اسهال و استفراغ شود؟

بعضی بیماری های خارج از دستگاه گوارش می‌تواند با اسهال و استفراغ همراه باشد؛ مانند عفونت دستگاه تنفس فوقانی، التهاب گوش میانی (لوزیت)، بعضی از بیماری های هورمونی و بیماری های متابولیک که اسهال و استفراغ در اینها دیگر گاسترو آنتریت نیست.

حالا کمی بیشتر به درمان بپردازیم؟

همان طور که گفتیم اصل اول درمان، همان درمان کم آبی است. استفاده از آنتی بیوتیک ها در بیشتر اسهالها ضرورتی ندارد، حتی عوارض هم ایجاد می‌کند؛ چون بیشتر عامل اسهالها، ویروسها هستند که آنتی بیوتیک روی آنها بی تأثیر است و بسیاری از باکتری ها هم به درمان نیاز ندارند و تعداد معدودی از باکتریها با آنتی بیوتیک درمان می‌شوند، اما در دو مورد باید از آنتی بیوتیک استفاده کرد: اسهال خونی و وبا.
با توجه به منطقه ای که ویا شایع است یا نه، باید پزشک آنتی بیوتیک بدهد. ولی در سایر موارد که بیمار بدحال نیست و سرپایی در درمان می‌شود، آنتی بیوتیک لازم نیست اما داروهایی که به داروهای ضد اسهال موسوم شده اند و اکثراً داروهای " ایزوئید " هستند (دیفنوکسیلات و ...) و یا داروهایی که حرکت روده را کاهش می‌دهند، در اسهال حاد میکروبی اطفال و شیرخواران ممنوع است؛ زیرا عوارض جبران ناپذیری دارد و باعث مسومیت می‌شود و همین طور قلع روده را در پی دارد که قلع روده، فرصتی را برای تکثیر باکتریها ایجاد می‌کند و اسهال ساده به یک اسهال مهاجم تبدیل می‌شود.

اگر مادری دسترسی به امکانات اولیه درمانی نداشته باشد، اولین قدم چیست؟

اولین اقدامات مادر را می‌توان به این شرح نام برد

۱) رعایت بهداشت

۲) به هیچ وجه به روده استراحت ندهند (چیزی که در قدیم مرسوم بود و شیر و مایعات به کودک نمی‌دادند) و مایعات را فراوان به کودک بخورانند. در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می‌شوند حتی اگر تغذیه، اسهال را تشدید می‌کند، ولی به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه مهم می‌باشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.

۳) اگر استفراغ مایع تغذیه می‌شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به بچه‌ها مایعات داد که خودش مانع از استفراغ می‌شود.

۴) خوردن **ORS** که در منزل هم قابل تهیه است ( ترکیبی از شکر و نمک و آب).

۵ دادن مایعات محلی مانند دوغ و چای

علایم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، ولع زیاد نسبت به آب، بی حالی یا بی قراری شدید، جشم‌های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاحظ فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده می‌باشد که باید مادر این علائم را بشناسد و سریعتر اقدامات لازم را انجام دهد.

اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و الکترولیت چه عوارض دیگری دارد؟

عوامل متعددی می‌تواند سبب اسهال شوند، مثلاً اسهال سیستیک که توسط یک ویروس ایجاد می‌شود و می‌تواند تحریک منتر و معز را سبب شود و منتریت و آنسفال ایجاد کند."
اما " گاسترو آنتریت " ساده که بیشتر علت عفونی دارد، می‌تواند باعث اختلال رشد کودک و سوء تغذیه او شود. اگر اسهال حاد جبران نشود، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم می‌شود که جبران آن سخت است. و از سوی اسهال سبب بی اشتها می‌گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می‌شود. اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود و از غذاهای کالری دار بیشتر استفاده کرده نه اینکه فقط به چه که ماست دهند. امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه فطرت است.

در برخورد با یک بیمار اسهال و استفراغی، چه باید کرد؟

در ابتدا باید، یک معاینه جامع و کامل از کودک انجام شود که آیا فقط اسهال و استفراغ دارد و یا علایمی دیگر وجود دارد. یعنی اسهال و استفراغ از علائم یک بیماری سیستیک است یا گاسترو آنتریت ساده است. همچنین باید میزان مایعات بدن کودک را ارزیابی کرد و در موارد شدید مانند کم آبی و یا علایمی از قبیل کاهش سطح هوشیاری یا استفراغهای شدید بدن کنترل کرد که در حالت کم آبی شدید با حال عمومی بد یا شوک باید مایع درمانی وریدی استفاده کرد و در حالت کم آبی شدید، ولی حال عمومی خوب، ابتدا باید مایع درمانی وریدی انجام شود و وقتی که وضعیت طبیعی شد ادامه درمان به صورت خوراکی در منزل انجام گیرد. ولی در مواردی که اسهال بخشی از یک بیماری سیستیک دیگر است، قطعاً بیمار باید بستری شود و بررسی های جامع تری لازم دارد.

آیا اسهال و استفراغ به آزمایشهای خاصی هم نیاز دارد؟

پزشک از روی علائم بالینی می‌تواند جنس بزند که با چه نوع اسهالی روبه رو است. اگر اسهال غیرعفونی یا غیر باکتریال و حال عمومی خوب باشد و بیمار تب بالایی نداشته باشد و قادر به مصرف مایعات خوراکی باشد، نیاز به آزمایش نیست.

اما در موارد مشکوک به اسهال باکتریال اسعیر مدفوع لازم است که ساده و ارزان و در دسترس است و به طور اورژانس و سریع آماده می‌شود.جود گلیول های فرمز یا سفلیا یا هر دو با هم در مدفوع نشان دهننده یک نوع اسهال التهابی و یا مهاجم در روده بزرگ است. وجود بعضی از پارازیت‌های خاص هم درمان خود را می‌طلبد.

درصد مرگ و میر ناشی از اسهال چه میزان است؟

در کشورهای مختلف متفاوت است. در گذشته نه چندان دور، رتبه اول را اطفال زیر ۵ سال داشتند و با وجود پیشرفتهای زیاد در بخش بهداشت و درمان هنوز هم، سالانه چند صد کودک که دلیل عوارض ناشی از اسهال حاد در سراسر جهان تلف می‌شوند که این آمار در کشور ما حتی در مناطق محروم پایین آمده است.

آفتاب دکترا در پایان برای مادران چه توصیه‌هایی دارید؟

من توصیه می‌کنم تا مادران، کودک خود را با شیر مادر تغذیه کنند. غذای تازه به کودک بدهند و غذای شب مانده را به آنان ندهند. وعده‌های غذایی کودکان را در بچه‌ها بگذارند. از دادن غذاهایی مانند موسیس، کالیس به کودکان خودداری کنند. اگر قصد مسافرت دارند به فکر آب پاکیزه باشند. نقلات و بستنی را از جای سالم تهیه کنند و البته در دادن نقلات به کودکان نباید افراط کرد.

**شیر مادر؛ پدیده شگفت انگیز خلقت**

منبع: روزنامه قدس

شیر مادر ترکیبی بی نظیر است که خداوند آن را نه فقط به منظور تأمین نیازهای غذایی کودک بلکه برای حفظ کودک از عفونتها و بیماریهای مختلف خلق کرده است. تعادل مواد غذایی موجود در شیر مادر در سطح عالی و در بهترین شکل ممکن برای سیستم فیزیکی بدن کودک است. در عین حال، شیر مادر از لحاظ مواد مغذی بسیار غنی است به طوری که رشد مغز و تکامل سیستم عصبی کودک را بهبود می بخشد. مواد غذایی که امروزه توسط فناوری جدید مخصوص کودکان تولید شده است به همین سادگی نمی‌تواند با این ماده غذایی شگفت انگیز و بی نظیر رقابت کند.

هر روز که می‌گذرد، فایده جدیدی از شیر مادر که به طور رایگان به کودک ارزانی شده، آشکار می‌شود. تحقیقات نشان داده است، کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند از نظر مقاومت در برابر عفونتهای تنفسی و گوارشی نسبت به سایر کودکان بسیار فزاینده و این به دلیل وجود پادتنهایی است که در شیر مادر وجود دارد و از کودک در برابر عفونتهای محافظت می‌کند. از دیگر ویژگیهای ضد عفونی بودن شیر مادر آن است که موافق بر سر راه ورود باکتریها و ویروسها و انگلها ایجاد و در ضمن محیط مناسب را برای ورود باکتریهای خوب فراهم می‌کند که به وضعیت نرمال فلورا معروف است. در این حالت، عناصر شیر مادر در سیستم ایمن و واکنسپ تنظیم شده و وضعیت را به وجود می‌آورد که شیر مادر به طور مؤثرتری در مقابله با بیماریهای سری و واگیردار عمل نمایند. شیر مادر به این دلیل که مخصوص کودکان فراهم شده، از نظر غذایی قابل فهم ترین غذای است که کودکان می‌توانند بخورند و از آنجایی که شیر مادر از نظر غذایی برای کودک بسیار غنی است با این حال به راحتی توسط سیستم حساس بدن کودک هضم می‌شود و در نتیجه، چون کودک انرژی کمتری را صرف هضم آن می‌کند، انرژی ذخیره شده می‌تواند در سایر فعالیتهایی بدنی کودک نظیر رشد و تکامل اعضا به کار گرفته شود.

در شیر مادرانی که نوزاد زودرس داشته اند، مقدار چربی، پروتئین، کلرید سدیم معنی و آهن بیشتری وجود دارد. در حقیقت، این موضوع اثبات شده است که نوزادان زودرس تغذیه شده با شیر مادر در آزمونهای هوش نسبت به سایر کودکان از امتیاز بیشتری

برخودار می باشند و رشد و تکامل سیستم بنیادی آنها نیز بهتر است. یکی از حقایقی که علم جدید درباره شیر مادر به آن دست یافته این است که شیر خوردن کودک تا مدت دو سال پس از تولد بسیار مفید و سودمند است و این در حالی است که خدانوند این اطلاعات مهم را که بنایگی توسط علم جدید کشف شده، در چهارده قرن پیش در قالب آیات زیر در اختیار ما قرار داده است:
«و ما به هر انسانی مفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کن به خصوص مادر، که چون حمل فرزند برداشته تا مدت دو سال، که طفل را از شیر بازگرفته، هر روز به رنج و ناتوانی اش بیفزوده، بسیار نیکی کن و سپاسگزاری کن و نخست شکر من که خالق و ممتع هستم و آنگاه، شکر پدر و مادر را به جای آور که بازگشت خلق به سوی من خواهد بود.» (لقمان، ۱۴)

**مراقبت‌های دوران نوزادی**

منبع:www.pezeshk.us

مراقبت نوزادی

دوران نوزادی به ۲۸ روز اول تولد اطلاق می شود که به دلایل زیر حائز اهمیت میباشد :

۱-بخش مهمی از مرگهای کودکان در سال اول زندگی مخصوصاً در دوران نوزادی رخ می دهد .

۲-سلامت بدن نوزاد در برابر سرماز گرما و میکروبهای بیماریزوا کمتر از افراد بزرگسال است .

۳-نوزاد قادر به مراقبت از خود نیست و باید او را از خطر بیماری حفظ کرد .

۴-چون پس از تولد ، محل زندگی نوزاد از داخل رحم مادر به دنیای بیرون تغییر پیدا می کند ، مدتی طول می کشد تا نوزاد به زندگی جدید خود عادت کند.

مراقبت‌های نوزاد بعد از تولد :

۱-برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد باید درجه حرارت اتاق ۲۵ تا ۲۸درجه و هوای اتاق تازه باشد .

۲-در اتاقی که نوزاد نگهداری می شود ، باید با بستن در و پنجره از جریان سریع هوا با کوران جلوگیری کرد .

۳-کهنه و ملحفه های خیس را باید فوری عوض کرد .

۴-نوزاد را نباید روی سطح سرد مثل ملحفه یا ترازوی سرد گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد .
( برای فهمیدن حرارت بدن نوزاد ، پاهای او را لمس می کنیم . سرد بودن پاهای نوزاد نشان می دهد که درجه حرارت بدن نوزاد پایین است .

۵-واج شدنن بدن نوزاد نیز خطرناک است . نباید او را در معرض مستقیم خورشید از پشت شیشه ، کنار شومیز یا بخاری یا زیر کرسی گذاشت یا لباس زیاد از حد به او پوشاند.

۶- نوزاد را باید بعد از ۴ تا ۶ ساعت پس از تولد حمام کرد ( بچه نوزادان کم وزن و بد حال )بهتر است حمام کردن نوزاد حداقل سه روز بکبار باشد . نکات لازم در مورد حمام کردن نوزاد به شرح ذیل میباشد :

-تایید نوزاد را با شکم پر حمام کرد . ، نوزاد گرسنه هم به دلیل بی قراری از حمام کردن جلوگیری میکند .

-نوزاد را باید در اتا قی حمام کرد که گرم باشد و جریان تنه هوا نداشته باشد .

- آبی که برای حمام نوزاد استفاده میشود باید سالم و ولرم باشد . برای امتحان کردن آب باید بجای دست از آرنج استفاده کرد .

۷-بند ناف نوزاد می تواند محل ورود میکروب باشد ، هرگز نباید با وسایلی آلوده ناف نوزاد را دستکاری کرد ، باید بند ناف را با پانسمان کرد ، اگر بند ناف قرمز شد یا ترشح خونی یا چرکی داشت باید نوزاد را فوری نزد پزشک برد .

۸-برای کهنه کردن نوزاد از پارچه های با جنس نخی و کمی ضخیم استفاده شود ، کهنه را مرتب عوض کرده و با آب ولرم شسته و پس از خشک شدن لایها را اتو کرد .

۹-در مواردی که نوزاد دچار سوزخگی ادرار شده است اقدامات زیر لازم می باشد :

- او را مرتب با آب ولرم شستشو دهید.

محل سوزخگی را چرب کنید .

زردی:

ممکن است زردی فقط در چشم نوزاد دیده شود ویا علاوه بر چشم ، مخاط و پوست بدن نوزاد نیز زرد گردد . معمولاً در اثر رسوب ماده رنگی به نام بیلی روبین در قسمتهای مختلف بدن مانند چشم و پوست زردی ایجاد می شود.زردی نوزادان بر حسب زمان بروز آن عللی مختلف دارد . برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد ( بین روز دوم تا پنجم ) زرد می شوندوزردی آنها تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد بوجود نمی آورد .

در این حالت تغذیه نوزاد باید شیر مادر باشد ادامه یافته برای اطمینان ، نوزاد توسط پزشک یا کارکن بهداشتی معاینه شده، ادامه تغذیه نوزاد با شیر مادر در این موقع نیز لازم است .

- نکته مهم : برای درمان زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر ( مانند آب قند ، ترنجبین ،شیر خشک )خودداری کنید .

۱۰اگر زردی همراه با علائم زیر باشد خطرناک است :

-زردی روز اول

-در صورت منفی بودن گروه خون مادر و مثبت بودن گروه خون پدر .

-اگر فرزند قبلی مادر در اثر زردی فوت کرده باشد یا دچار عقب ماندگی شده باشد .

-اگر زردی شدید باشد ( کف دست و پا هم زرد شده باشد )

اگر زردی نوزاد همراه با خوب شیر نخوردن ، تب و بیحالی باشد

( خودداری نمایاند .

دفع مدفوع :

مدفوع نوزاد در ۸ تا ۱۴ساعت اول تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبیده ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا هوروز بعد از تولد نیز ادامه یابد . این ماده را باید با پنبه خیس شده یا آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد . دفع مدفوع نوزاد در طی روزهای اول نظم خاصی ندارد و تا حدود زیادی بستگی به نحوه تغذیه نوزاد دارد . در تغذیه نوزاد با شیر مادر ، مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه ای شده و گاهی دارای لخته های سفید شیر است . دفعات دفع مدفوع بستگی دارد به مقدار و دفعات شیریی که نوزاد می خورد . در هفته های بعد ممکن است دفعات دفع مدفوع بیشتر شود به طوریکه نوزاد بعد از هر نوبت شیر خوردن ، مدفوع دفع کند . مدفوع نوزاد در حالت عادی شل زرد یا سبز و بدون بو است .

•نکته مهم : چنانچه نوزاد تا ۴۸ساعت اول بد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد ، به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه با شیر مادر :

مادر باید نوزاد خود را بلافاصله بعد از تولد به پستان خود بگذارد ، مگر اینکه وضع عمومی او یا نوزاد به عللی مساعدت نباشد .

واکسیناسیون :

برای پیشگیری از بیماریهای خطرناکی مثل کزاز ، سیاه سرفه و … اولین سازی نوزادان در بدو تولد بسیار حیاتی است .

تزریق ویتامین کا :

برای جلوگیری از خونریزی دوران نوزادی در بدو تولد به همه نوزادان ویتامین کا تزریق می شود .

مراقبت از ناف نوزاد :

خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود . رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده وبعد از یک تا دو هفته می افند در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است :

- بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود

- بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود .

- از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.

- کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود .

- از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد .
حسناً استفاده از الککل نیز توصیه نمیشود زیرا الککل ، خشک شدن و جدا شدن بند ناف را به تأخیر میاندازد. گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد ، ترشح شیریی رنگی و بی بو یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد.

تجزیه مولتی ویتامین یا ویتامین آ + د :

برای تأ مین ویتامینهای مورد نیاز نوزاد از روز ۱۵ تولد با نظر پزشک قطره آ+ د تجویز می شود .

رشد و نمو کودک :

رشد : افزایش اندازه و طول اندامهای بدن را گویند مثل: افزایش وزن ، افزایش قد ، افزایش دور سر ،طول بازوها ،طول باها و …

تکامل : بیشترت منظم در طول مسیری معلوم را گویند که در این مسیر کودک مکملهازنها و رفتارهای جدید تری یاد می گیرد ، بیعبارت دیگر تغییر در عملکرد کودک را تکامل گویند ، مثل :

نشستن ،خندیدن، راه رفتن ، کنترل ادرار و مدفوع و دندان در آوردن .

اندازه گیری شاخصهای رشد :

نمونه اندازه گیری وزن در کودکان :

اندازه گیری وزن بهترین شاخص رشد جسمی است اولین نوزین باید بلافاصله بعد از تولد صورت گیرد . معمولاً برای وزن کردن کودکان از سه نوع ترازو استفاده می شود .

-ترازوی ثابت یا رو میزی

-آویزی

-مقعره ای یا کفنی

در اندازه گیری وزن کودکان با ترازوی رو میزی به نکات زیر باید توجه داشت :

- ترازو در روی میز و محل مطمئنی قرار داده شود .

- از مادر بخواهید لباسهای کودک را کم کنید و چنانچه اتاق سرد باشد در بیرون آوردن لباسهای کودک باید احتیاط کرد چون ممکن است سرما بخورد .

- پارچه تمیز و نرم و با کافت تمیزی را روی کفه ترازو قرار دهید و کودک را روی آن بخواهید .

- از تعادل ترازو مطمئن شوید وزنه باید روی عدد صفر قرار گیرد ، اغلب ترازوها دنگنه با پیچی دارند که با آن ترازو را تنظیم می کنند.



– کودک را به کمک مادر و به آهستگی و با احتیاط بر روی ترازو قرار دهید و از مادر بخواهید که کاملاً نزدیک کودک ایستاده و با او مشغول صحبت شود چون نوزادان و اطفال تحرک زیادی دارند مواظب باشید که از روی ترازو به خارج پرت نشود . توجه :

در این مرحله به منظور دقت در توزین کودک توجه داشته باشید که ترازو به محلی نکیه نداشته باشد و بهوزن یا مادر برای ثابت نگه داشتن کودک با دست به ترازو فشار نیاورند .

–با حرکت دادن وزن به طرف چپ و راست تعادل را بدست آورید . بعضی از ترازو های اطفال رومیزی عقربه ای هستند که عقربه در روی وزن کودک ثابت می ماند . بعد از متوقف شدن حرکات کودک وزن را بخوانید و یادداشت کنید.

–حکام خواندن وزن باها یا قسمتهای بدن طفل نباید به زمین یا محل دیگری بخورد .

–در پرشاندن لباس کودک به مادر کمک کنید .

– ترازو را برای استفاده بعدی آماده کنید و در بین دو وزن کردن مبله مدارج را روی صفر قرار داده و ترازو را قفل کنید .

– «طرز کار با ترازوی آویزان : 

–ترازو را از میله فلزی یا شاخه محکم درختی آویزان کنید .

–از مادر بخواهش کنید لباسهای کودک را تا حد امکان کم نماید .

–از مادر بخواهید کودک را در محل توزین بگذارد و یا خود این کار را انجام دهد .

– کودک را در حالیکه در شلوارک است از قلاب مخصوص آویزان کنید .

– وزن را بخوانید و یادداشت نمایید .

طرز کار با ترازوی کفنی یا عقربه ای :

–ترازو در محل صاف قرار گرفته باشد .

–عقربه روی نقطه مربوط به صفر باشد.

–کافد و یا پارچه تمیزی را روی آن قرار دهید .

–کفشی کودک را در آورید .

–سوغ خواندن وزن کودک بطور مستقیم نگاه کنید تا وزن را درست بخوانید سپس یادداشت کنید .

توجه :

وزن طبیعی نوزاد بین ۲۵۰۰ تا ۴۵۰۰گرم است و معمولاً در هفته اول کمی از وزن نوزاد کاسته میشود زیرا شیر کافی نمی خورد و از طرفی ادرار و مدفوع می کند و چنانچه نوزاد شیر کافی بخورد تا روز دهم به وزن زمان تولد خود میرسد و بعد از آن مرتباًه وزنش اضافه می شود . بطوریکه در ۶ ماهگی به دو برابر وزن زمان تولد و در یکسالگی به ۳ برابر و در ۲ سالگی به ۴ برابر وزن زمان تولد خود میرسد .

نحوه اندازه گیری قد در کودکان :

در هر بار مراقب از زمان تولد تا ۶ سالگی باید قد کودک را اندازه گیری نمائید . اندازه گیری قد کودکان را در حالت خوابیده یا در حال ایستاده میتوانید انجام دهید .

الف– روش اندازه گیری قد در حال خوابیده :

–از مادر کودک بخواهید کلاه یا روسری کودک را بازن کند و پتوی کودک را در آورد بطوریکه سر و کتف پای کودک آزاد و مشخص باشد .

–طفل را در روی میز قد سنج بخواهید، بطوریکه سر طفل را با احتیاط به قطعه چوبی که روی صفر خط کش بطور عمود نصب شده است تکیه دهید .

–سنج متحرک خط کش را حرکت دهید بطوریکه با کتف پای طفل تماس پیدا کند .

–قد کودک را بخوانید و یادداشت کنید .

اگر میز قد سنج در اختیار ندارید می توانید متر پارچه ای را روی میز معمولی که در کنار دیوار و محل مطمئتی قرار داده شده بچسبانید. بعد یک صفحه صاف را در قسمت بالای سر کودک و عمود بر قسمت بالای میز و مقابل عدد صفر قرار دهید و بعد از ثابت نگه داشتن کودک عددی را که باشته پای کودک در مقابل آن قرار گرفته است بخوانید.

ب–روش اندازه گیری قد در حال ایستاده :

در کودکان زیر ۶ سال اندازه گیری قد در حالت خوابیده دقیق تر است ، اما در کودکانی که به راحتی و بدون کمک می ایستند می توان در حال ایستاده قد را اندازه گیری کرد.

اندازه گیری قد در این روش در حالی انجام می پذیرد که کودک ایستاده و پاشنه های پا و سرین و قسمت فوقانی پشت وناحیه پس سری وی به دیوار و پاشنه ها بهم چسبیده و بازو ها بطور طبیعی در کنار بدن آویزان باشند ، در این حال می توانید از متری که به دیوار چسبانده شده استفاده کنید و یا با متر پارچه ای از فرق سر تا کتف پای کودک را اندازه بگیرید .

اندازه طبیعی قد در نوزادان ۵۵-۴۴ سانتیمتر است و در پایان یکسالگی حدود۷۵سانتیمتر به قد طفل اضافه می شود و در سال دوم ۱۲ سانتیمتر و در سال سوم ۶-۸سانتیمتر به قد کودک اضافه میشود .

نحوه اندازه گیری دور سر :

به منظور بررسی رشد طبیعی دور سر لازم است که تا پایان ۲ سالگی بطور مرتب در مرفهتها دور سر کودک اندازه گیری شود .

برای اندازه گیری دور سر کودک می توانید از متر پارچه ای استفاده نمائید. بهتر است برای اندازه گیری دور سر طفل در حالت خوابیده به پشت باشد سپس مراحل زیر را انجام دهید :

–از مادر بخواهید کلاه یا روسری کودک را در آورد .

– دور سر کودک را بر جسته ترین نقطه پشت سر تا بر جسته ترین نقطه روی پیشانی اندازه بگیرید ، بطوریکه متر در قسمت جلوی روی برآمدگی ابرو ها قرار گیرد . اندازه بدست آمده را بخوانید و یادداشت نمائید .

اندازه طبیعی دور سر در موقع تولد ۳۷-۳۵سانتیمتر است در موقع معاینه نوزاد اگر اندازه دور سر بیش از حد معمول و یا کوچکتر از حد طبیعی بود ابراج به پزشک لازم است .

تا پایان ۳ ماهگی هر ماه ۲ سانتیمتر و از ۴ ماهگی تا پایان ۶ماهگی هر ماه ۱ سانتیمتر و از ۷ماهگی تا پایان یکسالگی هر ماه نیم سانتیمتر به دور سر کودک اضافه میشود .

هر بار که کودک را مرقبت می کنید به افزایش دور او توجه کنید و در صورت اضافه شدن اندازه دور سر یا افزایش غیر طبیعی کودک را ارجاع فوری دهید .

سیر تکامل فیزیکی کودک :

بدو تولد :

خادر به مگیدن و بلعیدن می باشد .

•••یک ماهگی :

–تعقیب نور

–عطش و سرفه می کند .

– ادرار و مدفوع می کند .

•••دو ماهگی :

–بلخندن زدن

– از خود صدا در آوردن

•••سه ماهگی :

–وقتی او را روی شکم می گذارید می تواند سرش را نگه دارد .

–تعقیب دستهای شما با چشم خود .

–باز و بسته کردن دستهایش

•••چهار ماهگی :

–در پاسخ به خنده دیگران می خندد .

–با چشمها شیء متحرک را تعقیب می کند .

–دستها را بر روی سینه بهم می رساند .

–سر خود را به طرف صداها می چرخاند .

–دستش را برای گرفتن اشیاء دراز می کند .

•••شش ماهگی :

–شناخت مادر

–اشیاء را در دست خود نگه می دارد .

–سلاح خلقی بسته می شود .

•••۸ماهگی :

–بررسی دستها واشیائی که در دست او قرار داده می شود .

–تیزرزه میکند و با ا صدای بلند می خندد .

–گرفتن اشیاء

–بدون کمک می نشیند.

•••۹ماهگی :

–بین ۶ تا ۵دندان دارد .

–دادن اشیاءاز یک دست به دست دیگر

–سمی خرد .

•••۱۲ماهگی:

–چهار دست و پا راه رفتن

–سمی ایستد.

–سمی میکند راه برود .

–در آمدن تمام دندانهای پیشین فک بالا .

۱۲۰۰ تا ۱۸ ماهگی :

–به خوبی راه می رود .

–ادای چند کلمه ساده

۱۸۰۰ تا ۲۴ ماهگی :

–به خوبی راه رفته و حتی می دود .

–شروع به صحبت کردن نموده است .

–سپت شدن ملاحظ قداسی کودک

۱۷۰۰ تا ۴ سالگی :

–به ازای هر سال ۸ تا ۷ سانتیمتر به قد کودک اضافه شده است .

–ادار و مدفوع خود را خیر می کند .

–به خوبی حرف می زند .

–در بازی با همسالان شرکت می کند .

–تام خود را بطور کامل بیان می کند .

۴۰۰ تا ۶ سالگی:

–قدش به ۱۱۰ سانتیمتر رسیده است .

–کنترل ادرار و مدفوع را دارد .

–علاقه به یادگیری

– شناخت چند رنگ اولیه

–برقراری تماس چشمی در زمان صحبت کردن

–۰۰۰منحنی رشد :

رشد هر کودک در مقابل عوارضی مثل بیماری و تغذیه بسیار حساس است . حساس ترین معیار رشد نیز وزن است با اندازه گیری وزن وپایش رشد هر کودک می توان سوء تغذیه و یا بیشازپها را قبل از آنکه نشانه های آن آشکار شود و یا عوارض بعدی روی سلامت کودک بگذارد کشف نمود .

در هر بار مراقبت که کودک را وزن می کنید باید وزن او را روی یکک منحنی بنام منحنی رشد رسم کنید .

منحنی رشد هر کودک وسیله ای برای پایش رشد و سلامت کودک و پی بردن به وضعیت تغذیه او و آگاه شدن از بیشازپها است .

منحنی رشد برای سالهای اول تا ششم زندگی کودک استفاده می شود و از محور های افقی و عمودی تشکیل شده است .

محور افقی نشان دهنده سن و محور عمودی بیانگر وزن کودک است . محور افقی به ۶ قسمت مجزا تقسیم شده وهر قسمت برای یکسال از زندگی کودک در نظر گرفته شده وهر قسمت به ۱۲ماه تقسیم شده است . برای استفاده صحیح از منحنی رشد شرط اساسی و اولیه وزن کردن صحیح و دوره ای کودک است و توزین صحیح به وجود تراوینی دقیق و سالم وابسته است .ترازو باید قبل از توزین هر کودک به دقت تنظیم شود . دقت در خواندن ترازو نیز اهمیت دارد .

کودکان باید در سال اول زندگی هر ماه یکبار ،در سال دوم هر دو ماه یکبار ، در سال سوم هر سه ماه یکبار و در سالهای بعد تا 7 سالگی هر 7 ماه یکبار وزن شوند . در شرایط مراقبت ویژه و یا بیماری کودک باید در فواصل مراقبت روئین نیز وزن شود و نقطه وزن کودک در هر بار مراقبت در حضور مادر روی منحنی رشد ثبت گردد.

در روی کارت رشد سه نمودار رسم شده است که از پائین به بالا به ترتیب نماینده صدک سوم ،صدک پنجاهم و صدک نود و هفتم است . به طور طبیعی منحنی رشد نسبی از کودکان یک جامعه در بالای صدک پنجاهم و نیم دیگر در پائین آن قرار می گیرد .

صدک سوم یعنی از هر ۱۰۰ کودک ۳ کودک در زیر آن قرار دارند .صدک نود و هفتم یعنی از هر ۱۰۰ کودک ۹۷ کودک زیر آن و ۳ کودک بالای آن قرار دارند .این کودکان با خیلی ریز یا خیلی درشت هستند فاصله صدک سوم تا صدک نود و هفتم را حدود تغییر پذیری طبیعی می نامند

نحوه رسم منحنی رشد :

پائین ستونهای محور افقی محل نوشتن تاریخ تولد و تکرار آن در فواصل ماهانه است به طوریکه باید در پائین خط عمودی صفر ( اولین خط عمودی سمت چپ )تاریخ تولد کودک به روز /ماه / سال نوشته شود و سپس در پائین خطوط عمودی بعدی تکرار شود .

چنانچه کودکی با وزن تولد ۳ کیلو گرم در ۸۴/۱۱/۲۷ متولد شده باشد ، وزن زمان تولد او بایستی در روی اولین خط عمودی سمت چپ منحنی و روی عمده ۳ نقطه گذاری شود ، حال اگر اولین مراجعه کودک بعد از تولد در تاریخ ۸۵/۱/۸ وزن او ۲/۵ کیلو گرم باشد نقطه وزن کودک باید در مستطیل بین دو خط ۸۴/۱۱/۲۷ و ۸۵/۱/۲۷ (مستطیل دوم قرار گیرد و چون اختلاف روز بود در نیمه راست قرار می گرفت .

بنابر این چنانچه کودک در نیمه اول ماه سن خود وزن شود نقطه در سمت چپ مستطیل مربوطه و اگر در نیمه دوم ماه سن خود وزن شد نقطه در سمت راست همان مستطیل ثبت میشود .

برای تفسیر منحنی رشد کودک نقطه گذاری صحیح وزن کودک و اتصال این نقطه به نقطه های قبلی اهمیت دارد زیرا اتصال این نقاط به یکدیگر روند خطی رشد کودک را بدست می دهد و تنها در این حال است که مقایسه آن با منحنیهای سه گانه موجود روی کارت رشد ،تفسیر منحنی و توضیح دادن آن به مادر را آسیر میکند .

از آنجا که موقع مهم زندگی کودک مثل مراحل مهم تکامل و نیز شروع غذای تکمیلی ، قطع شیر مادر ، بیشازپها و تولد فرزند بعدی می تواند بر رشد او اثر گذارد ضرورت دارد که این حوادث به طور عمودی در ماه مربوط به سن کودک و در بالای منحنی رشد نوشته شود .

تفسیر منحنی رشد :

نماین این فعالیتها برای کمک به تفسیر منحنی رشد و سپس اقدام لازم بر اساس این تغییر است اگر فقط به رسم منحنی اکتفا شود و به مادر در این زمینه آموزش کافی داده نشود و کودک رها شود نه تنها هیچ کار مؤثری انجام نشده است بلکه در قبال سلامت فعلی و آتی کودک و جامعه مسوول و محکوم خواهیم بود.

»»»تفسیر منحنی رشد باید به چند نکته و اصل اساسی توجه داشت :

۱-توزین کودک باید به طور صحیح و دوره ای انجام شود .

۲-وزن اندازه گیری شده به طور دقیق در منحنی رشد ثبت شود .

۳-سیر منحنی رشد پیش از محل آن اهمیت دارد .

۴-منحنی رشد به درستی تفسیر شود و اقدامات لازم انجام گیرد و توصیه ها و آموزشهای لازم به مادر داده شود .

۵- هر کودک منحنی رشد مخصوص به خود دارد و مهم این است که منحنی رشد همیشه رو به بالا و موازی با سه خط سیر کند .

صیر منحنی رشد ممکن است به یکی از سه طریق زیر باشد :

۱-سیر صعودی : چنانچه منحنی رشد کودک حرکتی رو به بالا و به موازات یکی از منحنی های سه گانه موجود بر کارت رشد داشت ، رشد مطلوب و پذیرفتنی است ، البته اگر حرکت منحنی رو به بالا به نظر آید ولی شیب لازم را نداشته باشد (به موازات منحنیهای مرجع نباشد ) بهتر است کودک تحت مراقبت ویژه قرار گیرد .

۲- سیر افقی : چنانچه منحنی رشد کودک افقی باشد هشدار دهنده است و بایستی کودک را مراقبت ویژه نمود .

چنانچه سن کودک زیر ۶ ماه است اقدامات زیر را انجام دهید :

در مورد تغذیه با شیر مادر تا یکد نموده و مادر را در زمینه تغذیه شیر خواش راهنمایی کنید ودر جهت حل مشکلات مربوطه به شیر دهی او را آموزش دهید و در۱۵روز بعد پیگیری کنید در صورت بهبود یافتن وضعیت رشد کودک مجدداً آموزشهای لازم را به مادر بدهید و اگر با وجود شیر دهی موفق همچنان وزن کودک ثابت ماند و علائم دیگری مبنی بر بیماری یا سوء تغذیه نداشت به پزشک ارجاع دهید ولی چنانچه وزن کودک کاهش یافت و یا علائمی مبنی بر بیماری یا سوءتغذیه داشت اورا ارجاع فوری دهید .

چنانچه سن کودک بالای ۶ ماه است اقدامات زیر را انجام دهید :

در مورد تغذیه با شیر مادر و غذای کمکی آموزشهای لازم را به مادر بدهید و مجدداً در۱۵روز بعد او را پیگیری کنید و اگر وضعیت رشد کودک بهبود یافت در مورد سایر مسائل مورد نیاز آموزشهای لازم را به مادر بدهید ولی چنانچه رشد کودک همچنان ثابت بود و یا کاهش داشت مطابق روش بالا اقدام نمایید.

۳-سیر نزولی : حرکت رو به پائین منحنی رشد کودک بسیار خطر ناک است در این صورت کودک نیاز به ارجاع فوری و کشکهای فوری درمانی و تغذیه ای دارد.

کودکان نیازمند مراقبت ویژه :

۱-کودکاتی با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم

۲-کودکاتی که در فاصله دو توزین منحنی رشدشان موازی با منحنیهای مرجع نباشد و مرتباً از آن فاصله گیرد .

۳-کودکاتی که منحنی رشد افقی یا نزولی دارند .

۴-تولد در فاصله کمتر از ۲ سال از تولد قبلی

۵-دو قفل یا چند قفل

۶-کودک دارای نوعی ناتوانی (مثل عقب مانده گی ذهنی ،بیماری قلبی ،شکاف کام و...)»»»

۷-قطع شیر مادر تا قبل از 7 ماهگی و تغذیه با شیر مصنوعی

۸-تاخیر در تغذیه تکمیلی

توجه داشته باشید در مراقبت ویژه باید فواصل مراقبت روئین را به نصف تقلیل داد .این امر در کودکان ، در سال اول زندگی از اهمیت ویژه برخوردار است و زمان مراجعات به ۱۵ روز یکبار در ماه می رسد .

نشانه های تاخیر رشد در ستین مختلف :

قبل از ۶ ماهگی : اضافه نشدن وزن (حدالقل ۵۰۰ گرم در سه ماه که بیشتر به علت محروم شدن کودک از شیر مادر رخ می دهد توصیه های زیر مفید است :

–تغذیه انحصاری با شیر مادر

سکیدن پستان در وضعیت صحیح و بطور مکرردر شبانه روز و به مدت نامحدود

–درمان نوری عفونتها

از ۶ تا ۱۲ ماهگی: وزن نگرفتن برای ۲ ماهه که به دلیل ناکافی یا حجیم بودن غذای کمکی و عفونتهای شدید و مکرر رخ می دهد.
توصیه ها:

-تداوم تغذیه یا شیر مادر در شبانه روز

-دادن غذای کمکی بر اساس سن کودک بطور صحیح

-پیشگیری از عفونتهای مکرر و در مان آن

پس از یک سالگی:وزن نگرفتن برای ۲ ماهه که بیشتر به علت غذای ناکافی و عفونتهای شدید ومکرر رخ می دهد.توصیه ها:

-تداوم تغذیه یا شیر مادر تا ۲ سالگی و بیشتر

-دادن غذای بیشتر به کودک از سفره خانواده به شرح زیر:

(۱) دادن حداقل ۵ وعده غذا در روز

(۲) بیشتر کردن مقدار غذا در هر وعده

(۳) دادن یک وعده غذای اضافی هنگام بیماری و اضافه کردن کمی روغن به غذای او

-پیشگیری از عفونتهای مکرر و در صورت ابتلا، درمان سریع بیماری کودک

اقدامات لازم در جهت بهبود رشد کودکان:

«شویه های مقوی و معذی کردن غذای کودک:

منظور از مقوی کردن، اضافه کردن برخی از مواد غذایی به غذای کودک است تا بتوان به ویژه در زمانی که کودک دچار تأخیر رشد شده است انرژی مورد نیاز کودک را تأمین کند.

«اضافه کردن موادی مانند روغن یا کره به غذای کودک باعث:

-افزایش انرژی موجود در غذا

-زرمی غذا و بلع راحت آن

-رساندن ویتامینهای محلول در چربی به کودک میشود.

منظور از معذی کردن غذای کودک، اضافه کردن موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین، ویتامین و املاح آن را تأمین نماید بدین منظور توصیه می شود:

–سختی لامکان مقداری گوشت به غذای کودک اضافه کنید.

-اضافه کردن تخم دره لوبیا و عدس که کاملاً پخته و له شده باشد

-افزودن تخم مرغ به غذای کودک نیز میتواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند.

-استفاده از سبزیجات برگ سبز و نارنجی رنگ برای تهیه غذای کودک

-استفاده از آرد غلات جوانه زده برای طبع سوب

-اضافه کردن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک

تغذیه یا شیر مادر:

مزایای تغذیه یا شیر مادر:

(۱) بهترین و کاملترین غذا برای تمام شیر خوران

(۲) آستریل بودن

(۳) محافظت کودک در برابر بیماریها

(۴) آماده و قابل دسترسی

(۵) رایگان

(۶) ایجاد پیوند عاطفی میان مادر و کودک

(۷) کمک به فاصله گذاری بین تولد ها

چگونگی تغذیه یا شیر مادر:

بهترین زمان برای شروع تغذیه ۶ تا ۲ ساعت بعد از زایمان است. شیر اولیه آغوز نام دارد و غلیظ و زرد رنگ بوده و مقدار پروتئین و چربی و برخی مواد غذایی آن بیشتر از شیری است که بعد از آن تولید میشود.باست بالا رفتن ایمنی کودک در مقابل بیماریها می شود.

نحوه صحیح شیر دهی:

در موع شیر دادن کودک باید روبروی مادر و صورتش نزدیک پستان مادر قرار گیرد.وجه او به پستان چسبیده و مادر پستان را طوری بگیرد که انگشت شست در بالا و ۴ انگشت دیگر در زیر پستان قرار گیرد.بطوریکه نوک پستان و هاله اطراف پراخی در دهان شیر خوار قرار گیرد و مواظب باشد تا سوراخهای بینی کودک مسدود نگردد.

نشانه های وضعیت درست شیر خوردن:

-بدن کودک روبروی مادر ودر تماس نزدیک با بدن اوست.

-سر کودک بطور مستقیم و در امتداد بدن اوست.

-صورت شیر خوار روبروی پستان مادر قرار دارد.

-چانه کودک به پستان چسبیده است.

-لب پائینی به طرف خارج برگشته است.

-قسمت پیشری از هاله پستان در بالای لب بالا و قسمت بسیار کمی از هاله زیر لب پائینی دیده می شود.

-مکیدنها کند و ضعیف است.

-صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.

-کودک وقتی احساس می کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند و نوک پستان در این حالت کشیده تر و بلند تر از معمول است.

-مادر هیچ گونه دردی در هنگام شیر دادن احساس نمی کند.

نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن:

-بدن کودک چرخیده است و روبروی بدن مادر و در تماس نزدیک با بدن او نیست.

-سر کودک چرخیده و یا به جلو خم شده است.

-چانه کودک از پستان دور است.

-دهان کودک بسته است.

-لبها به طرف جلو موجه شده اند.

-قسمت زیادی از هاله بالا و پایین پستان خصوصاً در زیر لب پائینی دیده می شود.

-مکیدنها سطحی و تند است.

-صدای قورت دادن شیر شنیده نمی شود، بلکه صدای ملج ملج به گوش می رسد.

-کودک به دلیل نخوردن شیر کافی گریه می کند و دفعه بعد ممکن است از گرفتن پستان خودداری کند.

-وقتی پستان را رها می کند نوک پستان صاف است و ممکن است خطی در سر تا سر آن دیده شود

-مادر هنگام شیر دادن احساس درد می کند.

نکات مهم در شیر دهی:

(۱)در هفته های اول شیردهی باید از هر دو پستان به شیر خوار شیر داد تا سبب تحریک تولید شیر شود. در هفته های بعد بر حسب میل و نیاز شیر خوار می توان از یک یا هر دو پستان به تناوب استفاده کرد.

(۲)شاخص ناکافی بودن شیر مادر در ماههای اول بعد از تولد افزایش وزن کمتر از ۵۰۰گرم در ماه است و متحنی رشد بهتر از هر چیز دیگری وضع تغذیه وکافی بودن شیر را نشان می دهد. و نیز کمتر از ۶کفه تر در ۲۴ ساعت نمایانگر کافی نبودن شیر مادر می باشد.

(۳)دو زمان حاملگی در ماههای اول قطع شیر دهی ضروری نیست و هیچ خطری برای جنین ندارد، اما باید توجه داشت که مادر حامله ای که شیر هم میدهد به غذای اضافی نیاز دارد.حاملگی مجدد برای مادری که شیر می دهد اصلاً خوب نیست و علاوه بر عوارض جسمی برای مادر و کودک باعث می شود مادر نتواند شیر خوار خود را به صورت کافی شیر دهد.

(۴)تغذیه شیر خوار در شب باعث پیشگیری از بارداری می شود.

(۵)کودک بایستی تا پایان ۲ سالگی با شیر مادر تغذیه شود.

(۶)قطع شیر مادر بایستی به صورت تدریجی صورت گرفته و به غذای کودک بیشتر توجه شود.

مشکلات شیر دهی وراه حل آنها:

۱-نوک پستان صاف یا فرو رفته:

در این مادران باید اطمینان حاصل کرد که وضعیت شیر خوردن کودک درست است.بسیی شود که شیر خوار مقدار کافی از نوک پستان و هاله اطراف آن را در دهان دارد،تحریک نوک پستان قلی از شروع شیر دهی باعث برجسته شدن نوک آن می شود و با مکیدن توسط کودک بزرگتر می شود.در صورت عدم موفقیت مادر برای چند وعده یا چند روزشیر را باندوشد و آرا یا فتجان با قاشق به شیر خوار بدهد.وقتی شیر خوار بزرگتر شد پستان گرفتن پرایش آسانتر خواهد بود.

۲-نوک پستان دراز:

در این حالت شیر خوار فقط نوک پستان را می مکد و به ذخایر اصلی شیر که زیر هاله فهوه ای رنگ قرار دارند فشار وارد نمی شود، به مادراتی که این مشکل را دارند باید کمک کرد تا شیر خوار مقدار کافی از هاله فهوه ای رنگ را در دهانش بگیرد.

۳-احتقان پستان:

در احتقان پستانها تورم و درد ناکم می شوند و وگهای سطحی آن پیدا و آبی رنگ هستند، پستانها پر هستند مقداری از آن بعلت شیر و مقداری به دلیل افزایش مایع و خون است.

علت آن تولید شیر زیاد و خصوصاً بلافاصله پس از زایمان بر شدن پستانها و سینه نگذاشتن مطلق

«درمان احتقان:

-شیر خوار را بطور مکرر به سینه بگذارد.

سپهرین کار خارج کردن شیر از پستان از طریق مکیدن شیر خوار و یا دوشیدن یا دست است .

-اگر شیر خوار ترک پستان و هاله آن را به سختی به دهان می گذارده ابتدا مقداری از شیر دوشیده‌شده تا شیر خوار نوک پستان را به راحتی به دهان بگذارد .

-بعد از تغذیه شیر خوار چند تکه بیخ را در درون یک دستمال نئیز قرار دهد و یا با استفاده از پارچه نئیزی که در آب خیلی سرد خیس شده باشد کمپرس آب سرد انجام دهد که این امر به کاهش ورم پستان کمک می کند .

۴-زخم و شقاق پستان :

در بیشتر موارد وضعیت نادرست مکیدن ،بسنشوی زیاد پستان یا سبابون و خشک کردن آن با حوله کثیف ،برفک ، کرهموا معلولها می تواند باعث زخم نوک پستان گردد .درمان آن ،گذاشتن یک قطره شیر روی پستان و خشک شدن آن در معرض هوا ونور خورشید ،درمان برفک دهان نوزاد طولانی

بودن زمان مکیدن شیر خوار تا تخلیه کامل پستان ،و مهمتر از همه اصلاح وضعیت شیر دهی میباشد .

۵- تورم پستان همراه با درد و تب :

زمانی که احتقان پستان به سرعت درمان نشود ،شیر در پستان کامل تخلیه نگردد ،میکروب از راه زخم نوک پستان وارد شده و ایجاد ماسیت میکند که باعث دردناک شدن فوق العاده ،تورم ،قرمزی و گرمی پستان و داشتن تب می شود.جهت درمان این مادران را پزشک ارجاع داده وموارد زیر را به مادر آموزش دهید :

-سهمترین درمان خارج کردن شیر از پستان

-شیر خوار بطور مکرر تغذیه شود چون عفونت خارج از مجرای شیر است وجرای شیر است ووارد بدن طفل نمی شود .

-شروع تغذیه از پستان سالم باشد و سپس از پستان مبتلا ادامه یابد .

-در صورت عدم تمایل مادر می توان شیر را دوشید .

-استفاده از حوله گرم قبل از شیر دهی و کمپرس سرد بعد از شیر دهی

۶-آبسه پستان :

جمع شدن چرک در قسمتی از پستان را گویند که پستان متورم و درد ناک بوده وموقع لمس پر از مایع به نظر می رسد . علت آن عدم درمان ماسیت میباشد .

درمان :ارجاع به پزشک و دادن آموزش کلیه موارد مربوط به ماسیت ،در صورت سرباز کردن آبسه به مدت ۲ تا ۳روز شیر آن دوشیده و دور ریخته شود .

تغذیه تکمیلی :

شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی به تنهایی وبدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیر خوار کافی است . بعد از۶ ماهگی علاوه بر شیر ، باید غذاهای نیمه جامد را نیز برای او شروع کرد .مناسبتین غذا ها :

-در حجم کم ازرژي زياد داشته ( مانند چربپنیا ، شکر ، غلات )

-ترم بوده و به آسانی هضم شوند.

-نازه وبدون آلورگي بوده و پاکيزه و بهداشتي نهيي شوند .

-در دسترس ، ارزان و از منابع غذائي محلي قابل نهيي باشند .

سن شروع غذاهای کمکی :

هفته اول ماه هفتم تولد کودک ، اما در صورت رشد نا مناسب می توان زودتر شروع کرد .

توصیه های کلی :

سواد غذائی را چه از نظر مقدار و چه از نظر نوع ، کم کم به رژیم غذائی شیر خوار اضافه کنید

- از یک نوع غذای ساده شروع کنید و کم کم مخلوطی از چند نوع غذا به او بدهید .

- از مقدار کم (یک قاشق مربا خوری ادر هر وعده شروع ودر وعده های بعد آن را زیاد کنید .

- بین اضافه کردن مواد غذائی مختلف حدود ۵ تا ۱۰روز فاصله بگذارید .

- اولین غذائی را که می خواهید به کودک بدهید ، کمی غلیظتر از شیر تهیه کنید و سپس کم کم غذاهای نیمه جامد وجامد بدهید .

- غذا را با قاشق و مواد غذائی را با آبنکی را با لیوان به شیر خوار بدهید .

- هنگام دادن غذاهای نیمه جامد و جامد ، شیر خوار را در وضعیت نشسته قرار دهید .

- غذای شیر خوار را به مقدار کم و برای یک وعده تهیه کنید .

- در صورت باقی ماندن غذا ، می توانید آن را به مدت ۲۴ساعت در یخچال نگهداری کنید ، در غیر این صورت آنرا در فریزر بگذارید .

- غذای نگهداری شده را فقط به مقدار مصرف یک وعده کاملاً داغ کنید و پس از خنک کردن به کودک بدهید .

-۰۰ترتيب دادن غذائي کمکي به کودک :

- هفته اول: فرنی آرد برنج

- هفته دوم : فرنی آرد برنج ، شیر برنج و یا حریره بادام

- هفته سوم : پوره سبزیها (سبب زمینی ،هویج ،نخود فرنگي )

- هفته چهارم :سوپ گوشت و سبزی

- هفته پنجم :زرده تخم مرغ آب پز سفت شده

- هفته ششم :سوپ دارای جوانه غلات و یا حیویات

- هفته هفتم : آب میوه

- از ماه نهم تا دوازدهم میتوان فرنی ، حریره بادام ، زرده تخم مرغ ، سوپ گوشت همراه با

سبزی ها ، غلات و حیویات ،ماست ،کته نرم همراه با آب گوشت و غیره به کودک داد.

نکات لازم :

(۱) بعد از شروع غذای کمکی ، به کودک آب سالم و بهداشتی بدهید .

(۲)قبل از یک سالگی تا آنجا که ممکن باشد ، شکر ، نمک و ادویه به غذای کودک اضافه نکنید .

(۳)به غذای کودکان کم وزن ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری روغن نباتی یا کره اضافه کنید .

(۴)توصیه می شود آب کربات ، آخرین آب میوه ای باشد که به کودک می دهید .

(۵)از روز ۱۵ تولد می توانید قطره آ-۵ یا مولنی ویتامین (۵قطره او همزمان با شروع تغذیه تکمیلی قطره آهن (۱۵ قطره) به ترتیب زیر بدهید :

سرای کلیه شیر خوارانی که با وزن طبیعی متولد می شوند از پایان ۶ ماهگی و با همزمان با شروع تغذیه کمکی تا پایان ۲ سالگی داده شود .

سرای کلیه شیر خورانی که با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند از هر زمان که وزن آنها به دو برابر وزن تولدشان رسید تا پایان ۲ سالگی داده شود .

قطره آهن را بین دو وعده شیر مادر ودر عقب دهان کودک چکانده وسپس مقداری آب به او بدهند تا از تیره شدن رنگ دندانها جلوگیری شود .

- دادن مواد غذائی حاوی ویتامین ث مانندمیوه ها و آب میوه به ویژه مرکبات موجب افزایش جذب آهن می شوند .

(۶)قبل از یکسالگی از دادن اسفنج ، عسل و سفیده تخم مرغ خودداری کنید .

(۷)هرگز به زور به کودک غذا ندهید .

تغذیه کودک ۱ تا ۵ سال :

شیر خواران از یک سالگی به بعد ،علاوه بر غذاهائی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد

گرفته اند باید از غذای سفره خانواده نیز استفاده کنند .این کودکان رشد سریع دارند و مقاومت کالفی در مقابل بسیاری از بیماریها را هم ندارند و دندانهایشان نیز کامل نشده است . بنابر این باید در غذا دادن به آنها بدو شرط اساسی زیر را رعایت کرد :

-غذاهایشان کم حجم ،پر انرژی و زود هضم باشد .

-به دفعات زیاد در اختیار آنان قرار داده شود .

تغذیه کودک ۱ تا ۲ سال :

-علاوه بر استفاده از شیر مادر ، ۵ تا ۶ بار در شبانه روز به او غذا بدهید .

-خلاتی که کودک قدرت جویدن آنها را دارد مانند برنج به صورت که های مختلف مخلوط با سبزیها

حیویات و گوجههای نرم به او بدهید .

-اگر کودک هر روز از سبزیهای تازه استفاده می کند ، لازم نیست که هر روز میوه هم بخورد .

-اگر کودک مبتلا به پیوست است در تهیه سوپ او ،علاوه بر سبزیها از برگ هلو ،زرد آلو و آلو به مقدار کم استفاده کنید .

-غذای کودک را تمیز و کاملاً پخته تهیه کنید و پس از خنک کردن به او بدهید .

-بایبمانده غذا را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.

-به غذای کودک کمی روغن مایع یا کره اضافه کنید .

-ظفل بادویه وچاشنهای تند را به غذای کودک اضافه نکنید .

تغذیه کودک ۳ تا ۵ سال :

سهمترین وعده غذای کودک ، صبحانه اوست لذا باید به صبحانه کودک توجه کرد .

-با منتظر گذاشتن کودک برای صرف شام یا سایر اعضای خانواده ،امکان دارد کودک به خواب رود ،بنابر این شام کودک را در ساعتهاى آخر روز وقتل از شام خانواده به او بدهید .

-در حین غذا خوردن نمی توان از کودک انتظار داشت که حتماً بدون حرکت بنشیند ، لذا بهتر است به کودککان اجازه دهید در حین غذا خوردن از جا بلند شود و بعد از کمی حرکت و بازی به غذا خوردن خود ادامه دهد .

سپتر است غذا خوردن کودک بزمان و محل معینی داشته باشد و برای غذا دادن به کودک از ظرف جداگانه ای استفاده شود تا معلوم شود که کودک چه مقدار از غذای خود را خورده است .

-کودک را مجبور به غذا خوردن نکنید ،بلکه در هر وعده اصلی غذا ، مقدار غذائی که مناسب او است در برابرش بگذارید . اگر کودک خودداری کرد ،بدون تعریف کردن از غذا یا اصرار به کودک ، آنرا بر دارید و تا وعده بعدی چیزی به او ندهید .بنابرینج

کودک به خوردن غذا تمایل پیدا می کند .

**بچه های بدخدا**

منبع:عزاران

بدخذايي کودکان مشکل مشترک بسياری از پندر و مادرهايي است که نگران نرسيدن مواد غذايي لازم و کافي به فرزندانشان هستند.
کودکداري که با وسواس و ديدسپردي غذا می خوردند به ؟ گسروه تقسيم می شوند:

•**عده ای ميل ندارند غذاهاي ناآشنا را نشت کنند .**

•**عده ای ديگر حتی با خوردن بسياری از غذاهاي معمولی مشکل دارند.**

کودکاني که به امتحان غذاهاي جديد تمایل ندارند و به عبارت ديگر نوگريز هستند، معمولاً به درجات بالاتری از اضطراب دچارند. اغلب مادران اين بچه ها هم ميل چنديني به امتحان غذاهاي جديد ندارند. محققان معتقدند که اين نوگريزي غذايي،با يک ویژگی شخصيتی نسبتاً ثابت است و با تا حدودی جزو خيصيه های طبيعي دوران کودکی است که کودکان با بزرگ شدن و مواجهه با غذاهاي متنوع از آن دست برمي‌دارند، اما گروه ديگرمشکل پستانان هسته که نسبت به خوردن بسياری از غذاهاي آشنا هم بی ميلند. معمولاً اين ویژگی از خصوصيات شخصيتی آنها نيست و با افزايش تجارب زندگي امکان تعديل آن وجود دارد.مشکل پسندي در غذا ميکواند بازتابی از يک دارُدگي و بي علائگي ديرين نسبت به غذا باشد. خوارشدن غذا نژاد اين گروه می تواند مقاومي در برابر تلاشهاي کنترل کننده والدين تلقی شود. اين دسته کودکان معمولاً مادراتي دارند که احساس ميکنند زمان کافي برای صرف غذاي کامل ندارند و در رژيم غذايي شان مواد غذايي گياهي به اندازه کافي وجود ندارد.

پندر و مادرها تايبه تصور کنند که با افزايش من کودکان،عادت بدخذايي از سر آنها می افتد. از سنين ۲ و ۳ سالگي تا ۸ سالگي،نمداهد غذاهايی که کودک به خوردن آنها تمایل ندارد، تغير نمی کند.در واقع ، غذاهاي جديد در سنين باين تر بسيار راحت تر از سنين ۴ تا ۸ سالگي پذيرفته ميشوند.پس با گمان اينکه فرزندانان هنوز خيلي کوچک هستند، نبايد آنها را از خوردن گستره وسيعی از غذاها بازداريد. برای اين که بتوانيد عادت خوب خوردن را در فرزندان پايه گذاري کنيد، بايد، غذاهاي سالم گوناگوني پرای او آماده کنيد. شگفت آور اين که نوزادان معمولاً سيزهيا و موادغذايي گياهي ييشری نسبت به کودکان نوبا دريافت می کنند. همين طور که نوزاد بزرگتر می شود، ميزان سيزهياي دريافتي او نيز بسته به علايق مادر و ساير افراد خانواده دستخوش تغير می شود. اگر نهيه سيزهيا دشوار و زمان بر باشد و يا مورد علاقه ديگر اعضاي خانواده نباشد، از چرخه غذايي حذف می شود. در نتيجه مصرف برخی غذاهاي ضروری برای کودک محدود و محدودتر می شود. بافتن راههاي سريع طبخ و آماده سازی سيزهيا برای همه سوسمند است و بايد به عنوان اولويت در برنامه و رژيم غذايي قرار گيرد.

برای اينکه بتوانيد، ذائقه کودکان را نسبت به غذاهاي متنوع علاقه مند کنيد، بايد به او نشان دهيد که چقدر از خوردن غذاهاي سالم و گوناگون لذت می بريد. کودکان معمولاً غذاهاي را انتخاب می کنند که تويکانشان آن غذاها را با شور و شوق می خورند. مادراتی که در سکوت محض و بدون هيچ توضيحي به کودک غذا می دهند، نسبت به آنها که با شور و شوق و علاقه به کودک غذا ميدهند، اثر بسيار کمتری بر نوع تغذيه فرزندان دارند. برای اينکه بتوانيد امحلا بد غذايي را کاهش دهيد، هر گز غذا خوردن را به صحنه جنگ قدرت تبديل نکنيد، پزشکان و متخصصان تغذيه معتقدند پيامد چنين رفتار خشک و کنترل مآبانه ای باعث تشديد بدخذايي خواهد بود.

در زمينه تغذيه کودک کسي با او راه نبايد. بهتر است والدين و پرستار تصميم بگيرند چه غذايي و در چه زماني صرف شود و از سوي ديگر به کودک نيز چنين اجازه ای داده شود که خودش تصميم بگيرد چه اندازه غذا بخورد. به اين ترتيب، کودک ياد می گيرد چگونه به پيامهاي گرسنگي داخلي بدن، برای خوردن مقدار مورد نيازش پاسخ دهد. قانون بايد نه پشقيات را با يک کنی را کنار بگذارد. با به کار بستن همه اين تدابير و کسي بردای می تواند اميدوار باشيد که بر بدخذايي فرزندان غلبه خواهد کرد.

**اصول تغذيه در شیر دهی**

یکی از مسائل شایع زنان افزایش وزن در دوران پس از زایمان است که به تغذیه نادرست در دوران بارداری و شیردهی مربوط می شود.کاهش مصرف کالری به دنبال افزایش دریافت آن مهم ترین علتی است که موجب می شود اکثر خانم ها پس از زایمان دچار اضافه وزن شوند و تناسب اندام خود را از دست بدهند، لذا آگاهی از نحوه تغذیه در این دوران از اهمیت ویژه ای برخوردار است.به طور کلی نیاز پایه بدن مادر در دوران شیردهی ۲۷۰۰کيلو کالری است که تنها روزی ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰کالری نسبت به میزان آن در دوران بارداری بالا می رود.میزان کلسیم مورد نیاز در دوران شیردهی برابر با زمان بارداری و معادل ۱۰۰۰میلی گرم است.میزان پروتئین نیز به ازای هر کيلو گرم وزن بدن ۴ تا ۴ گرم افزایش می یابد و به میزان ۷۰ گرم در روز می رسد.

عده مواد معدنی دیگر که بایستی در زمان زایمان مصرف شود، عبارتند از: ويتامين **A, D, E, K** و ويتامين های گروه **B**، آهن و اسيد فولیک؛با مصرف روزانه ۲-۳ لیوان شیر کم چرب، یک عدد تخم مرغ، ۱۸۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت و حبوبات، ۴-۶ لیوان سبزیجات تازه به ویژه سبزی های برگ سبز نظیر کاهو، اسفناج، کلم و کرفس، ۶ تا ۸ لیوان آب یا آمیوه طبیعی، ۵ واحد میوه تازه و متنوع می توان از بروز کمبود مواد ضروری در بدن مادر جلوگیری و ذخایر کالری در بدن وی ایجاد کرد تا شیر کالری و مغذی برای رشد و تکامل نوزاد فراهم شود.اندام به کاهش وزن در این دوران بایستی بیشتر براساس افزایش تحرک باشد تا کم خوری. در این دوره بایستی از انجام رژیم های سخت و طاقت فرسا به خصوص انواعی که در هر روز استفاده از یک نوع ماده غذايي نوصیه می شود، خودداری گردد ولی ماسفانه برخی مادران برای کاهش وزن خود از این رژیم ها پیروی می کنند و ناآگاهانه سلامت نوزاد خود را به خطر می اندازند. این رژیم ها علاوه بر تاثیرات منفی که بر روی سلامت دارد، درصد بازگشت بالایی داشته و فرد را ظرف مدت کوتاه به وزن قبل برمی گردانند.بنابراین توصیه می شود در دوران شیردهی به انجام فعالیت های ورزشی بیشتر توجه شود.انجام ترمش و حرکات کششی ۲ ساعت پس از زایمان طبیعی و یک روز بعد از زایمان سزارین امکان پذیر بوده و نقش مهمی در کاهش وزن مادر خواهد داشت.

**تأثیر تغذیه مادران بر عمر فرزندان**

منبع:www.urmiacity.com

تغذیه در دوران حاملگی می تواند ۵۰ درصد به طول عمر فرزند اضافه کند. این موضوع حداقل در موش ها به اثبات رسیده است. به گزارش رویتر دانشمندان دانشگاه کمبریج در انگلیس گفتند این امر ممکن است در مورد انسان نیز صدق کند.
موزان لوزانه گفت ما نشان داده ایم که دستکاری های جزئی در رژیم غذایي دوران بارداری می تواند طول عمر موش های به دنیا آمده را بیش از ۵۰ درصد اضافه کند.

وی گفت تحقیقات ما نشان داده است که بدی تغذیه در دوران حاملگی می تواند بر رشد جنین و طول عمر آن در دوران حیات تاثیر فراوانی بگذارد. این تحقیق همچنین نشان داد تغذیه بعد از تولد، تاثیر بیشتری بر طول عمر دارد. موش هایی که غذای دارای پروتئین بیشتر رژیم غذایي شبه جهان غرب داشتند،طول عمرشان کمتر از موش هایی بود که تحت رژیم غذایي سالمتری قرار گرفته بودند.

**نوصیه های تغذیه ای برای بچه های سنين مدرسه**

نویسنده:پریچهر سلیمانی نائینی

منبع:www.nedayemoshaver.com

از انواع مختلف سبزیجات تازه و متنوع ( سبزیجات با رنگ سبز تیره و زرد رنگ به طور متوسط ۳-۵ سهم در روز استفاده کنید ، زیرا سبزیجات سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که برای رشد کودکان بسیار لازم و ضروری است.

روژانه به طور متوسط ۴ - ۲ سهم از میوه های تازه و متنوع مصرف کنید و در خوردن شربت ها و آب میوه هایی که به روش تجاری تهیه میشوند زیاده روی نکنید.

از میوه های تازه که حاوی ویتامین **C** هستند بخصوص مرکبات ، خربزه ، انگور، آلوجه و نوت فرنگی بیشتر استفاده کنید.

میزان آهن مورد نیاز در بچه های سنين مدرسه ۱۲ - ۱۰ میلیگرم در روز است که در این سنين خوردن غذاهاي آهن دار شامل گوشت ، مرغ ، ماهی ، حبوبات ، دانه ها و مغزها توصیه ميشود که برای رشد و نمو و رشد فدي بسیار لازم و ضروری است. میزان کلسیم مورد نیاز بچه های سنين مدرسه ۸۰۰ میلی گرم در روز است که در این سنين برای دریافت کافي **Ca** ، مصرف غذاهاي حاوی کلسیم شامل : شیر ، ماست ، پنیر ، میوه های خشک و حیوانی از قبیل ماست توصیه ميشود که برای رشد و نمو استخوانها بسیار لازم و ضروری است .

همچنین دریافت کالفی کلسیم از بروز پرکنی استخوان و نرمی استخوان در بزرگسالی و سالمندی جلوگیری میکند .

توصیه ميشود تهیه میان وعده های غذایي در مدارس ، از قبل نان ، پنیر، خرما ، گردو ، میوه ها و شیر استفاده شود.

تغذیه در سلامتی بچه ها اهمیت بسیاری دارد. تغذیه خوب ميتواند از بیماریهایی مثل بیماری قلبی ،پرکنی استخوان ، دیابت و چاقی پیشگیری کند ، همچنین استفاده از یک الگوی غذایي مناسب در دوران رشد سلامتی جسمانی بچه ها را تضمین می کند.

به همین منظور توصیه های به خانواده ها جهت تهیه نهيه غذایي بچه های سنين مدرسه پیشنهاد ميشود.

۵ گروه اصلی غذایي را در مقادیر مناسب در برنامه غذایي روزانه آنها بگنجانید :

گوشت و چاشنین های گوشت

شیر و فرآورده های لبني

نان و غلات

میوه

سبزیجات

:: سعی کنید غذای مصرفی بچه ها با فعالیت فیزیکی آنها هماهنگ باشد.

:: با خوردن غذاهاي کم چرب و کم کربوهیدرات کالری کمتری دریافت کنید.

:: در رژیم غذایي ، از غلات کامل و انواع نان های سوس دار، برای افزایش فیبر استفاده کنید.

:: مصرف غذا های پر چرب ، چربی های حیوانی و روغنهای جامد را محدود کنید.

:: از غذاهاي کم چرب مثل گوشت بی چربی ، ماکيان بدون پوست، ماهی ، لوبیا و نخود استفاده کنید

:: فرآورده های لبني پاستوریزه و کم چرب مصرف کنید.

:: به پرچسب غذایي برای آگاهی از میزان چربی ، قند و سدیم موجود در آنها توجه کنید .

:: نمک و سدیم را در رژیم غذایي خود در حد اعتدال حفظ کنید و از نمک در هنگام پخت غذا و سر سطره کمتر استفاده کنید.

:: از غذاهای آماده مثل تن ماهی، سوسیس، کالباس، رب گوجه، سس گوجه که محتوی مقدار زیادی سدیم است، کمتر استفاده کنید.
:: بچه هایی که در سنین مدرسه هستند باید روزانه ۳-۲ سهم از محصولات لبنی شامل: شیر، ماس و پنیر استفاده کنند تا پروتئین، ویتامین C و املاح کافی به بدنشان برسد

ارباط عاطفی همراه با غذا

شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای نوزادان و شیرخواران تا پایان ۳سالگی است. به طوری که تغذیه انحصاری با شیرمادر از بدو تولد تا پایان۶ماهگی و سپس ادامه آن همراه با تغذیه تکمیلی تا ۲ سالگی منجر به رشد و تکامل کودک می شود.مزایای شیر مادر از جنبه های مختلفی قابل بررسی است جنبه هایی چون فرایند مربوط به کودک و مادر، فرایند اقتصادی، اجتماعی و ... مزایای مربوط به کودک

در دوره های مختلف رشد و تکاملی کودک براساس نیاز شیرخوار ترکیبات شیر مادر تغییراتی پیدا می کنند. به عنوان مثال در روزهای اول پس از تولد که بدن نوزاد هنوز سیستم ایمنی ضعیفی داشته و پادش های لازم را جهت مبارزه با میکروب های بیرونی ندارد، در این دوران شیرمادر با شرایط کودک تطبیق پیدا کرده زرد رنگ و غلیظ تر است که آغوز (کلسروم یا ماک) نامیده می شود که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک بر هشد بیماری های عفونی است.
دکتر علی رمضان خانی معاون بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی از دیگر فرایند شیرمادر می گوید: کاهش مرگ و میر نوزادان در اثر بیماری های اسهالی، کاهش ابتلا به پنهومونی و عفونت های گوش میانی و عفونت های حاد تنفسی، کاهش ابتلا به آسپه، آرژوزی و اگرما، عدم نیاز به دادن آب و قند حتی در مکان های گرم و خشک، عدم پرخوری شیرخوار و چاق نشدن وی در نتیجه اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، ماده ای سهل الهضم برای شیرخواران بیمار، هضم و جذب راحت تر چربی و پروتئین شیرمادر، ارضای غریزه مکیدن کودک، جذب بهتر آهن شیرمادر ...

مزایای مربوط به مادر
تحقیقات مشخص کرده اند تغذیه انحصاری با شیرمادر فرایند متعددی برای خود مادر در بردار. در رابطه با برخی از این فرایند دکتر رمضان خانی می گوید: تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیر مادر منجر به پیشگیری از حاملگی زودرس، برگشت سریع تر رجم به حالت اولیه، کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، بهبود وضعیت روحی عاطفی مادر، برگشت سریع تر وزن مادر به حالت اولیه می شود.

مزایای اقتصادی -اجتماعی شیرمادر

بنابر اظهارات معاون بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی فرایند تغذیه با شیرمادر از جنبه های مختلف اجتماعی -اقتصادی شامل موارد زیر است:

۱- کاهش هزینه ها به طوری که تغذیه با شیرمادر موجب افزایش نیاز تغذیه مادر در دوران شیردهی می شود افزایشی که به مراتب ارزان تر از هزینه خرید شیرخشک و غذاهای آماده ای است که برای شیرخواران محروم از شیرمادر استفاده می شود.
از سوی دیگر شیرمادر در مقایسه با سایر شیرها منجر به بیماری کمتر در کودکان می شود در نتیجه هزینه درمان کاهش پیدا می کند.
علاوه بر این در بیمارستان هایی که هم اتاقی کودک و مادر رعایت می شود عفونت و همه گیر شدن بیماری کمتر اتفاق افتاده و در نتیجه مجدداً هزینه ها کاهش پیدا می کنند.

۲- تغذیه با شیرمادر علاوه بر کمک به رشد و تکامل کودک از خروج او به خارج از کشور جهت واردات شیرخشک جلوگیری می کند.

۳- تغذیه انحصاری با شیر مادر ارتباط مستقیم در کنترل جمعیت و تنظیم خانواده دارد بنابراین در صورت تغذیه شیرخواران با شیر مادر امکانات اقتصادی کمتری به این امر اختصاص داده می شود.

جنبه های ایمنی شیر مادر

سیستم ایمنی نوزادان در بدو تولد ضعیف است بنابراین مستعد عفونت های مختلف هستند اما شیر مادر به جهت دارا بودن اجزای فعال سیستم ایمنی در محافظت کودک نقش مؤثر ایفا می کند. از جمله اینموئوگلوبولین ها A، G و M

نحوه شیر دادن در شرایط خاص

تغذیه نوزاد از ساعات اولیه پس از تولد باید شروع شود و تعداد دفعات آن در طول شبانه روز براساس نیاز شیرخوار تنظیم شود چرا

که تعداد دفعات در نوزادان مختلف، متفاوت است. برخی شیرخواران تند و برخی شیرخواران کند تغذیه می کنند:

تغذیه با شیر مادر پس از عمل سزارین

در افراد سزارینی نوع ضد دردی که مادر در طی عمل دریافت کرده است در زمان اولین تغذیه نوزاد با شیر مادر تأثیر گذار است. در این راستا بنابر اظهارات معاون بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی در بی حسی نخاعی مادر می تواند با کمک کارکنان بیمارستان نوزادش را در اتاق ریکاوری شیر دهد. اما در بی بیهوشی عمومی مادر با کمک اطرافیان یکتا یا دو ساعت پس از ماندن در اتاق ریکاوری می تواند شیردهی را آغاز کند.
در سزارین مادر می تواند دراز کشیده و نشت به نوزاد شیر دهد. و یا در حالت نشسته روی تخت درحالی که بالشی را با عنوان محافظ در پشت و بازوهایش قرار داده و یکت بالشی روی پاها که نوزاد روی آن قرار می گیرد شیرخوار را تغذیه کند.

تغذیه در دو قلوبی

در تغذیه با شیر مادر یکی از مسائل مهم تغذیه در چند قلوبی هاست. در تغذیه نوزادان دوقلو با شیر مادر رعایت نکاتی ضروری است ؛ تغذیه مناسب و متعادل مادر (حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰کالری اضافی)، تکرار و استمرار شیردهی، تغذیه دوقلوها به طور جداگانه در روزهای اول به دلیل سادگی این روش برای مادر هر چند که در این حالت زمان شیردهی دو برابر می شود.
در رابطه با سه قلوبی ابتدا یک پستان برای هر بچه و سپس بچه سوم از هر دو پستان تغذیه شود اما همیشه یک نوزاد آخرین نفر نباشد.
در صورتی که با تمام تلاش ها شیر مادر کافی نباشد و نیاز به شیر کمکی باشد هر دو نوزاد تا حد امکان از شیر مادر تغذیه شوند آنگاه شیر کمکی با فنجان یا قاشق به هر دو نوزاد خورانشده شود.
در این مورد نباید یک نوزاد با شیرمادر و نوزاد دیگری با شیرخشک تغذیه شود.

نوزادان کم وزن

نوزادان کم وزن اصولاً به صورت نارس متولد می شوند. در صورتی که زنده متولد شوند برای ادامه حیات نیاز به تغذیه دارد. این که چه نوع تغذیه ای برای آنها مناسب است باید گفته شود که شیرمادر نوزاد نارس با شیرمادر نوزاد رسیده متفاوت است ولی با این وجود برای نوزادان نارس و کم وزن شیرمادر خود آن نوزاد مناسب تر است.
چرا که در شیر این مادران موادی وجود دارد که برای سیستم بدنی نوزاد نارس مناسب است به عنوان مثال منیزیم، آهن، چربی، پروتئین، شیرمادران نوزادان نارس بیشتر از شیر مادران نوزادان رسیده است.
چنانچه نوزادی یا سن زیر ۳۴هفته حاملگی متولد شده به دلیل عدم قدرت کافی نوزاد در مکیدن و عدم هماهنگی در عکس العمل می مکیدن و بلعیدن شیر مادر را می توان از طریق لوله داخل معده به نوزاد خورداند. اما چنانچه نوزاد بالای ۳۳هفته حاملگی متولد شود مستقیماً می تواند از پستان مادر تغذیه شود و نیازی به استفاده از بطری نیست.
در صورتی که نوزاد زیر ۱۶۰۰گرم وزن داشت تا هم از طریق لوله داخل معده شیر را دریافت می کند که البته در این حالت ابتدا باید مادر شیر خود را دوشیده و در مدت حداکثر ۴ساعت مصرف کند. و اما اگر وزن نوزاد ۱۶۰۰گرم باشد با استفاده از فنجان تغذیه با شیر مادر انجام می شود و همچنین شیرخوار می تواند شیر را با مکیدن از پستان مادر دریافت کند.
که البته در این حالت ابتدا نوزاد کم وزن مدت کوتاهی شیر می خورد سپس مدت طولانی استراحت کرده و مجدداً شیر می خورد. در این مورد مادر باید اجازه دهد نوزاد استراحت کرده و سپس شیرخوردن را از سر بگیرد.

بعد روانی تغذیه شیرمادر

دکتر ابوالقاسم مهری زاد روان شناس و عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا می گوید: چسبیدن به آغوش و فیزیک مادر یک نیاز بنیادی بشر است، که در ۱۰سال اخیر مشخص شده است ارضاء این نیاز از همان دوران طفولیت منجر می شود که فرد در بزرگسالی از لحاظ روانی به یکت ثبات روانی رسیده و از آسیب های روانی مصون باشد تا جایی که این افراد اضطراب های کمتری را تجربه می کنند و از لحاظ شخصیتی و روانی مقاوم تر هستند.
شیرخوردن یکی از راه های مؤثر در ارضای این غریزه است.غریزه ای که در صورت ارضا در دوران طفولیت منجر به این می شود که ارتباطات عاطفی قوی بین مادر و فرزند شکل گیرد تا بدان جا که حتی در بزرگسالی این ارتباطات استحکام بیشتری پیدا خواهد کرد.
همچنین این گروه از افراد در همه دوران زندگی احساس تنهایی کمتری داشته و مسائلی چون ترک والدین و سیردن به سرای سالمندان از سوی این خانواده ها کمتر اتفاق می افتد.
در ادامه بحث این روان شناس افزود: کودکانی که سرده بزرگ شده و ارتباطات عاطفی کمتری بین آنها و مادر برقرار بوده در بزرگسالی این الگو را بر جنس موافق و مخالف تعمیم خواهند داد.
و اما در این پایان این گزارش موضوع مهم و قابل ذکر احساس آرامش مادر است که به هنگام شیرخوردن نوزاد در وی ایجاد می شود.

#### نور آفتاب و کودکان

نویسنده:دکتر بول ریاضی

نور آفتاب برای ستر ویتامین دی (D) در بدن انسان ضروری است. کودکان به لحاظ نیاز بیشتری ویتامین دی برای رشد استخوانها و دندانها در اثر کمبود آفتاب بیشتر مشکل پیدا می کنند. پس ضرورت دارد که بطور متناوب در طول هفته در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرند ولی این نور آفتاب به دلیل لطافت و طرفت زیاد پوست کودک ممکن است حساسیت شدید ایجاد کند قسمت عمده اشعه خورشید برای پوست مضر است بنابراین به لحاظ حساسیت بیشتر پوست اطفال در برابر نور آفتاب ممکن است محافظت پوست نیز شود.
از طرفی کودکان نسبت به بزرگسالان مدت طولانی‌تری در هوای آرای سیری می کنند و بطور معمول در طی یکسال ۳ برابر با بالین اشعه ماوراء بنفش خورشید را دریافت می کنند. مقدار تابش پرتوهای خورشید دارای اثرات نچیمی هستند و درصورت تماس زیاد ممکن است در سنین بسیار پایین خصوصیات ژنتیکی فرد آسیب پذیر شوند. و زمینه ایجاد سرطان پوست را فراهم نمایند.

بعضی از کودکان رنگدانه طبیعی پوست را بطور ارثی با کم دارند یا اصلاً ندارند این کودکان حساسیت فوق العاده شدیدی به اشعه ماوراء بنفش خورشیدی دارند و باید از همان دوران کودکی محافظت در مقابل اشعه خورشید برای جلوگیری از ایجاد سرطان پوست را اعمال کرد.
پیری زودرس پوست و سرطان پوست دو عارضه مهم تماس طولانی با نور آفتاب در سنین کودکی است.
در ده سال اول عمر به جهت رشد و حساسیت پوست اقدامات اولیه باید انجام شود.

لباس کسودک در آفتاب

پوشش لباس کسودک خصوصاً در فصل تابستان که روزها طولانی تر و اشعه خورشیدی عمودی‌تر است باید مناسب باشد

لیاس‌هایی با پوشش کامل بطوریکه دستها و پاها و گردن و سینه کودک بطور کامل پوشانیده شود ضمناً رنگ روشن لباس نیز در کاهش جذب اشعه خورشیدی و کاهش عوارض مؤثر است
لیسهای تابستانه که معمولاً بدون آستین و پوشش کامل دست و پا می‌باشد
لیسهای مناسی برای تابستان
کودکان نیست.
سامانستی از روز (۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر) که هوا گرمتر است و اشعه خورشیدی عمودی‌تر است، کسودگان باید در منزل باز و فعالیت و اسراحت داشته باشند تا از گسرما زدگی و آفتاب سوختگی و عوارض آن موعون باشند.

استفاد از کسلا در کسودک

کلاه خصوصاً کلاههای نقاب‌دار که پشت گردن، گوشها و پیشانی و صورت را پوشانند مناسب‌ترین وسیله محافظت در برابر نور خورشید است.

استفاده از عینک آفتابی در کسودک

استفاده از عینک آفتابی طبی یا نظر چشم پزشکی برای محافظت چشم‌ها و همچنین گونه‌ها از آفتاب سوختگی مناسب است. استفاده از عینکهای معمولی غیر استاندارد با شیشه‌های تیره که اغلب کودکان به عنوان اسباب بازی از آن استفاده می‌کنند به هیچ وجه مناسب نیست و بعضاً ممکن است به لحاظ ایجاد اتساعا مردمک بعلت تیرگی رنگ آن و نفوذ اشعه مضر خورشید به شبکیه چشم ضرر جدی داشته باشند.
کودکانی که رنگدانه پوست آنها کم است و یا عیب انکساری چشم دارند حتماً باید با نظر چشم پزشکی از عینک مناسب در مدت زمان مناسب استفاده نمایند.
عینک‌هایی که فیزی هستند احتمال سوختگی و آسیب به پوست صورت بیشتر است حتماً باید با محافظ مناسب استفاده شوند.

کسرمهای ضد آفتاب در کسودگان

برای جلوگیری از سوختگی پوست مانند سیاه شدن رنگ پوست، مرطاب پوست، پیری زودرس پوست باید ضد آفتاب های موضعی با عیار محافظتی بالا بطور مرتب به قسمت‌های در معرض آفتاب مالید و از تماس پوست با نور آفتاب در ساعاتی که بیشترین خطر را برای پوست دارد جلوگیری کرد.
گرمهای ضد آفتاب کودکان مخصوص است و باید مناسب سن آنها و فصل سال استفاده شود. این گرماها باید ترکیباتی داشته باشند که ساختارهای سلولی نارس را محکم کند و شدیداً نسبت به شستشو مقاوم باشد.
چرا که کودک در ضمن فعالیت در معرض نور خورشید چنانچه پوست خود را با آب بشوید. گرم از خود را داشته باشد.

نوع پوست کسودک در آفتاب

کودکانی که پوست روشن‌تر و سفیدتر دارند تماس تدریجی با نور آفتاب شدیداً به پوست آنها آسیب می‌رساند.
کودکان که پوست تیره‌تری دارند شدت آسیب کمتر است ولی بدون آسیب نیست.
گرمهای ضد آفتاب هر ۲ ساعت در صورت تماس با نور آفتاب باید تکرار شود.

استفاده از لباس کم هزینه‌ترین و ساده‌ترین روش جلوگیری از آسیب پوست توسط نور خورشید است. پوشیدن لباس مناسب خصوصاً در ساعات حساس روز مثل قبل از ظهر تا بعد از ظهر در تابستان بهترین روش پیشگیری مضررات نور خورشید است.

شرایط جلدی و اسررات نسور خسورشد

فراموش نکیدد در ارتفاعات بالای تپه و بالای کوه اشعه خورشید خطرناکتر و عوارض پوستی بیشتر است و هوای ابری مانع از اثرات مضر خورشید روی پوست نیست.
در هوای ابری حتی اگر آفتاب نباشد اقدامات محافظتی چشم و پوست حتماً باید انجام شود
زمین خود نیز متعجب کننده اشعه خورشیدی است زمانی برف روی سطح زمین است و یا کودکان کنار رودخانه با آب بازی می‌کنند و یا اینکه روی شن بازی می‌کنند، شدت انعکاس اشعه خورشیدی بیشتر است و باعث آسیب بیشتر به پوست می‌شود.

وزیاده باد خشک اثر نفوذی اشعه خورشید به پوست را بیشتر می‌کند بنابراین باید در این شرایط دقت بیشتری برای محافظت پوست انجام داد.

داروها و پستوست

بسیاری از فرآورده‌های دارویی که به شکل خوراکی یا تزریقی استفاده می‌شود حساسیت پوست را به نور خورشید بیشتر می‌کند. داروهای موضعی نیز می‌تواند حساسیت به نور آفتاب را بیشتر کند. بعضی از داروهای اعصاب و آنتی هیستامینها می‌تواند حساسیت پوست را به آفتاب بیشتر و عوارض آن را بیشتر کنند
عطر و ادکلن حساسیت پوست را به نور آفتاب بیشتر می‌کند.
کلاً از مصرف عطر و ادکلن در کودکان باید خوداری کرد
خصوصاً روی پوست آنها و بالخصوص وقتی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند.
در عوض بسیاری از داروها هستند که باعث ایجاد لایه محافظ روی پوست می‌شود.
با مشورت با پزشک داروی مناسب برای محافظت پوست باید استفاده کرد.
اشعه خورشیدی ۳ نوع اشعه مضر برای پوست داده، بنابراین ترکیبات مناسب‌تر هستند در مقابل هر ۳ نوع اشعه خورشیدی بتوانند.
پوست را محافظت کنند.
این داروها باید ترکیبات پایداری روی سطح پوست ایجاد کنند که زمان طولانی‌تری پوست را در مقابل نور خورشید محافظت کنند.
در ضمن در کودکانی که خصوصاً در فصل تابستان از استخر یا چکوبی استفاده می‌کنند گرم ضد آفتاب باید نسبت به شستشو آب مقاوم باشد و زمان طولانی‌تری روی سطح پوست باقی بماند.
چربی‌های سطح پوست بدن و رنگدانه موجود در سلولهای سطح پوست آنرا در مقابل ترکیب اشعه خورشیدی محافظت می‌کند.
بنابراین پوستهایی که چربی کمتری دارد و کودکانی که پوست خشک یا پوست بیضار دارند یا رنگدانه کمتری دارند حساسیت به نور آفتاب نیز بیشتر دارند.

**ناخن جویند، یک رفتار کنترل نشده است**

نویسنده:الزابت پنتلی

مترجم:بهزاد رحمتی

منبع:www.shamisapsy.com

پرسش:دخترم عادت به جویدن ناخنش داشته و این عادت به گونه‌ای است که بدین علت تمامی ناخن‌هایش بندریخت و زنده شده‌اند ، سوال این است که ریشه‌های این مشکل چه می‌باشند؟

نکته تأمل برانگیز: بیشتر کودکانی که گرفتار این عادت می‌شوند از تنش و اضطراب رنج برده و جهت رهایی از استرس‌های این چشانی خود ، متوسل به این عمل می‌شوند و چون این عمل بی‌وسه تکرار می‌شود بدین علت کودک گرفتار این عادت بیمارگون می‌شود .
اما آنچه که در این رابطه گفتنی است این است که سرزشتن و شمانت کردن این عمل گره‌گشا نبوده، بلکه باید ریشه‌های اضطراب کودک برطرف شود.

راهکارهای پیشنهادی

۱-توجه کودک را به این عادت مخرب جلب کرده و درباره کم و کیف این مشکل با وی صحبت کرده و دلایل توقف این عادت را برای کودک شرح داده و در عین حال دیدگاه‌های شخصی او را نیز مورد توجه قرار دهید.
از سوی دیگر، چون این عادت شخص را به عمل غیرارادی وادار می‌سازد می‌توانق کردن بر روی حرکت و یا کلمه‌ای ، هر باری که کودک درگیر این عادت می‌شود با پریزان دادند کلمه رمز، او را متوجه این کار نادرستش سازید.

۲- راه دیگر مقابله با این عمل موقعیت‌شناسی این عادت است
بدین معنی که ، باید شرایط و موقعیت‌های شکل‌گیری این عادت را مورد مطالعه قرار داده و سپس جهت متوقف کردن این عمل در آینده، پیشاپیش شرایط واقع شدن این عمل را متوقف سازید.
برای مثال، ممکن است که این عادت در جریان دیدن تلویزیون و حضور کودک در میان قافل و یا در ماشین واقع شود.
بنابراین جهت مهار کردن این رفتار در این موقعیت‌ها، باید پیشاپیش گام‌های لازم جهت خنثی کردن این رفتار را بردارید.
برای مثال، در این موقعیت‌های استرس آور و بیقراری می‌توانید کودک را با یک تسبیح و یا یک اسباب‌بازی دلخواهش سرگرم سازید.

۳-برای این که در این رابطه از انگیزه و مشوق کافی برخوردار باشد شایسته است که به همکاری و حسن نیت کودک باداش بدیدید.
بدین صورت که ، زمانی که کودک از خواب بر می‌خیزد چند سکه در اختیارش گذاشته و به وی بگویید که اگر عادت ناخن خایی خود را کنترل کرده و مهار نمایید، می‌تواند این سکه‌ها را برای خودش بردارد ولیکن هر باری که مرتکب این عمل شود باید یکی از سکه‌های دریاقتی را به شما بازگرداند.
لازم به ذکر است که هرچقدر زمان این نوع خویشن‌یابی و خودکنترلی مشخص و محدود باشد به همان اندازه نیز، نتایج حاصله امیدوار کننده‌تر است .

**رونک و ونک کودکان**

منبع:www.samiraeslamieh.blogfa.com

۱- اگر دوروبرتان کودک شیرخواری دارید که صدای ونگ ونگش همیشه نوبی گوش‌تان است، پس اولین نکه‌ای که باید بدانید این است:
بالا بروید، هر چه‌ای گریه میکند و هیچ کاری هم نمی‌شود کرد.
در چند ماه اول زندگی، شیرخواران به طور میانگین، روزانه ۷/۲ ساعت گریه میکنند.
از این نظر، ۱۵ ماهگی اوج بدبختی پدر و مادر است.

۲- پزشکان، برای توصیف گریه‌های کودکی که هیچ دلیل (مثل گرسنگی، گرما یا سرما یا سایر تحریک‌های حسی، کثیف کردن و یا خدای ناکرده تب و درد و...) برای گریه‌اش یافت نمی‌شود، از واژه < کولیک >استفاده میکنند.
کولیک از ۵۰ سال قبل یکن، تعریف آسان‌ دارد که به < قانون ۳ > معروف است:
گریه بیش از ۳ ساعت در روز، بیش از ۳ روز در هفته، و به مدت بیش از ۳ هفته در کودکی که به خوبی تغذیه می‌شود و از همه نظر سالم است.

۳- دقت کنید:
جنبه‌های بلند گوش‌خراش، برافروختگی یا کودی چهره هنگام گریه، چین خوردن پوست پیشانی، منتهای گره کرده و کشیده شدن پاها به سمت شکم هنگام گریه، همه و همه ویژگی‌های طبیعی گریه‌های شیرخواران هستند و نباید پدرمو مادر را بترسانند.
معمولاً کولیک شیرخواران از ۲ ماهگی آغاز شده و تا ۴ ماهگی فروکش میکند.
بیشترین میزان گریه، بعد از ظهر و نزدیک غروب است و ارتباطی هم با حوادث روزمره، الگوی تعذیه‌ای کودک یا هیچ چیز دیگری ندارد.
در چنین وضعیتی شاید کودک را حتی با شیر دادن نشود ساکت کرد.

۴- تنها ۵ درصد کودکانی که زیاد گریه میکنند، ممکن است واقعاً بیمار باشند.
بعضی این بیمارها عبارتند از:
عظونتهای ویروسی، عظونتهای اداری، اوتیسمیاتی، پیوسته، عدم تحمل پروتئین شیرگاو، رولاکس (پس‌زشتن معده به مری)، عدم تحمل لاکتوز موجود در شیر، میگردن شیرخواری ...

۵- با توجه وضعیت باه‌ای شیرخوار و علایم دیگر، متعقدند که اختلالات گوارشی عامل اصلی ایجاد کولیک هستند.
برخی نیز

می‌گویند گریه بیش از حد باعث افزایش بلع هوا میشود، گازی که در کلون ایجاد میشود هم شرایط را بدتر میکند و به این ترتیب، گریه کودک ناشی از نفخ است. اما به نظر نمی رسد این استدلال درستی باشد چرا که تصویرهای رادیوگرافی گرفته شده در طی حملات گریه، نمای معده را طبیعی نشان داده اند. بعضی هم میگویند کولیک در نتیجه حساسیت به پروتئین شیر است. این فرضیه هم تأیید نشده است.

۶- یک هورمون رودهای نقش اصلی را در ایجاد کولیک به عهده دارد. فرض بر این است که گریههای شیرخواران کولیکی به علت دل پیچه یا کرامپهای شکمی است اما این که چه عاملی باعث این کرامپها می‌شود، معلوم نیست.

۷- مطالعات نشان داده‌اند وقتی شیرخواران دچار کولیک تحت مراقبت پرستاران حرفه‌ای آموزش دیده قرار میگیرند، دو برابر کودکان غیر کولیکی گریه می‌کنند. این یعنی اگر کودکی نخواهد کولیکی شود، می‌شود فرقی ندارد که چه کسی از او مراقبت میکند.

۸- هیچ مطالعه‌ای موجود نیست که ادعا کند اضطراب یا استرسهای مادر به کودک منتقل می‌شود و باعث ایجاد کولیک می‌گردد.

۹- مهم ترین کاری که یک پزشک در مواجهه با یک کودک دچار کولیک باید بکند این است که بعد از آن که مطمئن شد کودک بیمار نیست، به پدر و مادر اطمینان بدهد که مشکلی نیست، آنها نباید نگران باشند و مشکل به خودی خود برطرف می‌شود. اگر وزن‌گیری کودک طبیعی باشد و در معاینه فیزیکی هم نکته‌ای وجود نداشته باشد، آزمایش و عکس و این جور چیزها ضرورتی ندارد.

۱۰- پدر و مادر هم نباید پزشک را وادار به انجام چنین کاری کند.

۱۱- از آنجا که میزان بروز کولیک در شیرخواران تغذیه شده از شیرمادر و شیرخورانی که از شیشه تغذیه میشوند، مشابه است، مادرائی که به کودکان شیر میدهند، باید این کار را ادامه بدهند. بالاخره کودک باید غذا بخورد و فایده هیچ نوع شیرخشکی هم برای تسکین کولیک شیرخواران به اثبات نرسیده است.

۱۲- یک نکته بسیار مهم : بعضی مطالعات نشان داده‌اند حذف لبنیات، تخم مرغ، گندم و آجیل از رژیم غذایی مادران شیرده، به تسکین گریههای کودکان کولیکی کمک میکند.

۱۳- ساینتیكون یک داروی بی‌خطر برای کاهش گاز درون مجرای روده است که معمولاً بدون نسخه از داروخانهها قابل تهیه است. عده‌ای معتقدند این دارو و نظایر آن در درمان کولیک شیرخواران موثر است اما مثل خیلی چیزهای دیگر در عالم پزشکی هیچ کس نمی‌تواند در این باره قسم بخورد. در کشور ما رایج‌ترین داروهایی که برای درمان کولیک شیرخواران به کار می‌رود "گریپ میکسچر" و "دایمینکون" است.

۱۴- ماساژ شیرخواران نمی‌تواند علایم کولیک را به شکل معنی‌داری کاهش دهد و بنابراین ماساژ برای درمان کولیک توجه نمی‌شود.

۱۵- مصرف جوشانده‌های گیاهی حاوی مخلوطی از بابونه، شاه پسند، شیرین بیان، وازیانه و بادرنجویه توسط مادر گریه را در شیرخواران دچار کولیک کاهش میدهد. فراموش نکنید که در استفاده از داروهای گیاهی به صورت سنتی همیشه خطر آلودگی و عفونت وجود دارد.

۱۶- توصیه هایی مثل در گهواره گذاشتن او و حرکات آرام بخش ملام، استفاده از پستانک، در آغوش گرفتن کودک ، اگر چه ممکن است در برخی موارد باعث تسکین موقت کودک شود اما احتمالاً مهم ترین فایده آنها احساس حمایت و اطمینان بدرو مادر است.

۱۷- در مطالعه ای که برای ارزیابی فواید افزایش زمان در آغوش گرفتن شیرخوار دچار کولیک در زمانهای بدون گریه شد، معلوم شد این کار هم فایده معنای داری ندارد. یعنی حتی بخل کردن کودک برای پیشگیری از گریه هم سودی ندارد.

۱۸- روشهای دیگری هم پیشنهاد شده اند که احتمالاً مکانیسم عملشان، پرت کردن حواس کودک و در نتیجه متوقف کردن گریههای او هستند: فراد دادن شیرخوار کولیکی نزدیک جاروبرقی یا وسیله‌ای شبیه آن، که سروصدای یکسواخت ایجاد میکند، همین طور سوار کردن کودک در اوبوسیل یا کالسکه برای گردش. حداقل این است که میشود این روشهای بی‌ضرر را امتحان کرد.

۱۹- در کشورهای دیگر وسیله‌ای به نام <نگهدارنده کولیک> به بازار عرضه شده که روی شکم شیرخوار فشار وارد میکند. سازندگان ادعا میکنند این وسیله در درمان و پیشگیری از کولیک موثر است.

۲۰- هیچ ارتباطی میان کولیک شیرخواران و بیماریهایی که در آینده سلامت کودک را تهدید کند، شناخته نشده است. حتی ارتباط میان کولیک شیرخواران و ابتلا به بیماریهای آگزیک نیز یافت نشده است.

۲۱- کولیک شیرخواران بسیار بیش از آن برای خود کودک آزاردهنده یا خطرناک باشد، برای پدر و مادر آزاردهنده و حتی خطرناک است. پزشکان هم در چنین مواردی، شاید بیش از نوزاد باید به پدر و مادر نوزاد توجه کنند. مادران هم باید مطمئن باشند اضطراب و افسردگی شان، بعد از طی شدن دوره گریههای کودک، بهبود می‌یابد.

#### با کودک بد غذا چه کنیم ؟

نویسنده: دکتر ربابه شیخ‌الاسلام

منبع: **www.nioc.org**

کودک را به غذاهای کم‌نمک عادت دهید. خوردن اسلاد، سبزی‌ها و ماست را در برنامه او بگذازید و اجازه دهید با تنوع غذاها و چگونگی مصرف آنها آشنا شود.والدین و به خصوص مادران گاهی از وضعیت تغذیه کودک‌شان در رنج و عذاب‌اند. آنها گله می‌کنند که این بچه بلع می‌کند، غذا نمی‌خورد، در موقع غذا خوردن بازی در می‌آورد، گریه می‌کند، غذا را برت می‌کند و یا آن را تفت می‌کند. راستی، چرا کودک این چنین رفتارهایی را دارد؟ آیا شما هم با این مشکل مواجهید؟ رفتارهای نامناسب هنگام غذا خوردن مادر را کلافه می‌کند. گاهی صحنه غذا دادن به کودک بی‌شعبات به صحنه جنگ مادر و کودک نیست. گاهی مادر متوسل به زور می‌شود و گاهی با التماس و خواهش سعی می‌کند لقمه‌ای غذا در دهان بچه بگذارد و حتی برای خوردن غذا جایزه تعیین می‌کند. در بعضی از خانوادها همگی سیج می‌خورند. بگی شکلتک و ادا درمی آورد، بگی کودک را سواری می‌دهد و بازی‌های دیگری مثل اینکه فاتح، هواپیما و یا ماشین است و می‌خواهد برود در جایگاه و بالاخره این کودک لجاجت همه را بازی می‌دهد و عقابیت غذای کافی هم نمی‌خورد. در حقیقت این، مادر است که در این جنگ اغلب شکست می‌خورد و کودک به لجاجتی‌هایش ادامه می‌دهد.

کدام کودک، کدام تغذیه؟

روانشناسان، کودکان را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

کودکان بدخلق: به طور معمول ۱۰ درصد کودکان در این دسته قرار می‌گیرند.

کودکان راحت:خوبخفتانه حدود ۴۰ درصد کودکان در این دسته هستند.

کودکان دیگر:به طور معمول ترکیبی از شخصیت دو دسته دیگر دارند.

والدین کودکان بدخلق به طور معمول احساس خوبی از این مجادله همیشگی ندارند و احساس می‌کنند در اداره کودک خود ناتوان‌اند و از این مساله در رنج هستند.

هزار و یکگ برشل

آیا کودک شما جزو این دسته است و شما نگران سلامت او هستید؟ آیا احساس عجز و ناتوانی می‌کنید، به طوری که تصمیم گرفته‌اید به یک متخصص تغذیه یا روان‌شناس کودک مراجعه کنید؟

البته توصیه‌هایی که در این مقاله به آنها می‌پردازم، تا حدی به شما کمک می‌کند چون ممکن است واقعاً رفتارهای شما باعث به وجود آمدن این مشکل شده باشد. رابطه میان شما و کودک‌تان تا دو سه ماه اول زندگی چگونّه بوده است؟ آیا توانسته‌اید با ارتباطی موثر الگوی خواب و بیداری، گرسنگی و سیری و حالات فیزیولوژیک کودک‌تان را درک کنید؟ آیا علایم او را شناخته‌اید؟ اگر خوردن به دلایل افسردگی یا هر اختلال دیگری توانایی درک این علایم را نداشته‌اید و نتوانسته‌اید تازهای او را که نمی‌توانسته بیان کند، درست تفسیر کنید، آیا زمینه‌ای برای این جدایی فراهم نکرده‌اید؟

اگر این مشکلات درک شده باشند و زود به فکر چاره افتاده باشید، می‌توانید با تأمل بیشتر و مشوره با روان‌شناسان تا حدود زیادی از ادامه این کشش و واکنش جلوگیری کنید. گاهی علت اصلی چیز دیگری است.

من تازهای دیگری دارم

کودک‌تا نشش ماهگی ارتباط موثرتری با مادر برقرار می‌کند. او را می‌شناسد و به او دلپسته و وابسته است. حال اگر مادر در دسترس نباشد و یا وقتی که هست به دلیل خستگی و سایر کارهایی که انجام آنها ضروری می‌داند به کودک توجه نشان ندهد و علاوه‌این رابطه عاطفی مخدوش شود، کودک درست تغذیه نمی‌شود. کودک دلپسته به مادر، به رابطه‌ای گرم و صمیمانه نیاز دارد. این دلپستگی دو طرفه است. برای برقراری همین ارتباط و دلپستگی است که تماس پوست‌سادر یا نوزاد و در ساعت اولیه پس از زایمان ضروری می‌داند. چون این عمل رونه دلپستگی را سرعت می‌دهد. مادر در همان لحظه که نوزادش را درست بعد از



زایمان روی سینه‌اش قرار می‌دهد، احساس می‌کند موجودی بسیار نزدیک و عزیز مال اوست؛ از جنس او، از بدن او، از جان او تغذیه شده و عشق و نزدیکی بسیار عمیقی را حس می‌کند. رفتارهای مناسب مانند: در آغوش گرفتن او در هنگام گریه، موجب قطع گریه کودک می‌شود چون موجب اعتماد به نفس کودک است. اگر مادری مضطرب و افسرده و نسبت به کودک خود بی‌تفاوت باشد، این حالات روی کودک اثر می‌گذارد و او را نیز مضطرب می‌کند. بعضی مادران می‌پرسند که با وجودی که به کودک خود عشق می‌ورزند، همیشه در موقع غذا دادن مشکل دارند. شاید کودک با غذا نخوردن در واقع پیامی را به مادر می‌رساند. او می‌خواهد از بی‌ثباتی‌های، مادر در زمان‌هایی که او احساس نیاز به مادر می‌کود، انتقام بگیرد چون احساس می‌کند و به تدریج دریافته است که تنها غذا دادن به او از نظر مادر مهم است. او به این وسیله پیامی را به مادر می‌رساند. او در این پیام می‌گوید که فقط غذا دادن مهم نیست. او می‌گوید من نیازهای دیگری هم دارم. در حقیقت او توجه بیشتری می‌طلبد؛ از مادر، از پدر، از سایر اولیا. گاهی کودک در صحنه جنگ غذا می‌خواهد از مادر به دلیل بی‌توجهی‌های گذشت‌اش انتقام بگیرد چون می‌داند که می‌تواند به این وسیله مادر را عصبی و ناراحت کند چون مادرش به سایر نیازهای او بی‌توجه بوده است.

خودتان را جای کودک بگذارید که چنین انتظار توجهی دارد. مادر زمانی که در منزل است، به خصوص اگر شاغل باشد، در فرصت کم می‌خواهد به بسیاری از کارهای خانه برسد. کودک به دنبال اوست. او می‌خواهد مادر در بازی‌های او مشارکت کند یا با او حرف بزند، به سراغ مادر می‌رود ولی اغلب یا بی‌توجهی و گاهی فریاد مادر مواجه می‌شود که او را به شدت از خود می‌رانند. ممکن است بعضی جملات مادر را که مردم از دست تو بچه، ابرو بگذار کارهایی را بکنها و از دستت خسته شدم، نفهمد ولی احساس تلخی آن را درک می‌کند. جملات خشن او را به دنیای تنهایی خودش می‌کشاند و از مادر دلگیر می‌شود. تنها زمانی که این دلگیری‌ها را پایی مادر می‌نویسد و از او انتقام می‌گیرد، زمانی است که مادر به سوی او می‌آید و آن هم موقع غذا دادن به اوست. کودک می‌داند چقدر برای مادرش مهم است که او غذا بخورد. کودک گرسنه است ولی ترجیح می‌دهد گرسنه بماند یا نخوردن، با پرت کردن غذا، با تاف کردن و یا فرار از صحنه غذا، بر مادر فایز آید و به اصطلاح بچه‌های امروز، مادر را سرکار بگذاردا

مادرانی که شغل خارج از منزل دارند گاهی بیشتر در معرض این رفتارها قرار می‌گیرند و نمی‌دانند چه کنند. برای این مادران باید گفت که در اینجا مراقب کودک را درست انتخاب کنید. مراقب اگر در منزل و یا در مهد کودک باشد بتواند به نیازهای کودک پاسخ دهد، اگر چه جای مادر را نمی‌گیرد ولی دنیای تنهایی کودک را بر می‌کند و مادر نیز باید در کنار او با عشق و علاقه به کودک رسیدگی کند. در تمام مدتی که در کنار کودک هستیم باید به‌عنوان یک موجود که در حال ضبط تمام گفتگوها، عکس‌العمل‌ها، رفتارها و نگرش او نسبت به مسایلی اجتماعی ارنیاطی است، بنشینیم. او به سرعت در حال دریافت تمام این رفتارها و یادگیری و نتیجه‌گیری است. او از والدین خود الگو می‌سازد و چون والدین زمان بیشتری با کودک هستند، نقش مهمی در رفتارها و آینده او دارند. فراموش نکنیم که غذا دادن یکی از مهم‌ترین عوامل موثر و نفوذت‌کننده‌های رفتاری است، بنابراین باید دادن غذا زمانی باشد که کودک از نظر عاطفی- روانی و جسمی آماده غذا خوردن باشد.

رفتارهای مهم تغذیه‌ای کودک

۱- برای کودک فضای دلنشین و جای راحتی را انتخاب کنید. غذا باید به او دور نباشد تا تحت فشار قرار گیرد. بشقاب را نزدیک به او بگذارید.

۲- همیشه وقت معنی را به غذا خوردن اختصاص دهید چون این کار اشتهای کودک را تحریک می‌کند. رنگ مواد غذایی بسیار مهم است. کودکان رنگهای متوع را دوست دارند. سبزی‌هایی مانند هویج پخته و سبزی‌های سبز در کنار هم می‌توانند برای او جذاب باشد.

۳- باید حوصله و وقت کافی برای این کار در نظر گرفت و با آرامش به او غذا داد.

۴- بهتر است بشقاب، قاشق و سایر وسایل غذاخوری کودک از جنس نشکن باشد.

۵- لیوان کودک را کوچک انتخاب کنید که بتواند با دو دست آن را بردارد.

۶- آب میوه طبیعی بهتر از هر نوشیدنی دیگری است.

۷- اگر کودک یک ماهه غذایی را نمی‌پذرد و آن را نمی‌خورد، نسبت به سلیقه او با احزام برخورد کنید. آن ماده را کنار بگذارید ولی در روزهای بعد امتحان کنید.

۸- اگر کودک خسته است، به او غذا ندهید و بگذارید استراحت کند. هرگز نباید زمان غذا خوردن برای او تبدیل به یک خاطره ناخوشایند شود.

۹- محیط اطراف کودک در زمان غذا دادن باید آرام باشد. صدا حواس او را متوجه اطراف کرده و توجه او را از غذا خوردن سلب می‌کند.

۱۰- یک نوع غذا در وعده‌های متوالی، کودک را از آن غذا رو گردان می‌کند. تنوع را در وعده‌های غذایی او رعایت کنید.

۱۱- درباره رفتارهای کودک عکس‌العمل‌ها نباید متفاوت باشد. به طور مثال اگر غذا را پرت کرد، نباید گاهی خندید و گاهی او را تنبیه کرد. همیشه در زمینه رفتارهای نامناسب کودک نشان دهید که کار خوبی انجام نداده است.

اگر کودک‌تان یک‌تا سه سال دارد

۱- رنگ و ظاهر غذا، توجه کودک را جلب می‌کند.

۲- در این سن او مایل است با دست غذا بخورد. بگذارید احساس استقلال کند.

۳- یک قاشق به دست کودک دهید و خودتان با قاشق دیگر به او غذا بدهید. احساس در دست گرفتن قاشق به او احساس استقلال می‌دهد.

۴- صدای اطراف محیط را کم کنید. تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.

۵- همیشه از بشقاب و وسایل غذاخوری خاص کودک استفاده کنید.

۶- اگر روزی اشتهای او کم است خیلی اصرار نکنید که باید حتماً بشقابش را تمام کند.

۷- کودکان نر یا نشستن طولانی را تحمل نمی‌کنند. صبور باشید. ممکن است سفره را ترک کند و باز برگردد.

۸- غذا نباید داغ یا سرد باشد.

۹- کودک دوست دارد با غذا بازی کند و ریخت و پاش کند. او را برای این گونه کارها تنبیه نکنید.

۱۰- اگر کودک‌تان سه تا پنج سال دارد

۱۱- کودک را با غذاهای گوناگون آشنا کنید. در زمانی که با هم غذا می‌خورید، افراد خانواده الگوی کودک هستند. هرگز نگویید غذایی را دوست ندارید چون کودک از شما تقلید می‌کند.

۱۲- اگر غذایی جدیدی سرفه‌ر است، ابتدا بزرگ‌ترها باید آن را بخورند تا کودک تقلید کند.

۱۳- میان‌وعده‌های کودک نباید از مواد قندی و کم‌ارزش و یا پرکالری باشد چون علاوه بر اینکه اشتهای او را کم می‌کند، موجب فساد دندان، لاغری یا چاقی او می‌شود.

۱۴- اصول ارزش خانواده و نگرش آنها به غذا خوردن بسیار مهم است و باید با مهر و محبت آنها را به کودک یاد داد.

۱۵- هنگام غذا خوردن، محیط باید آرام و دوستانه باشد. امر و نهی و اصرار روش‌هایی تربیتی هنگام غذا خوردن مناسب نیست.

۱۶- کودک باید طی روز تکرر خوردن کافی و خواب کافی داشته باشد. بی‌تحریک و کم‌حوایی روی اشتهای او اثر می‌گذارد.

۱۷- بشقاب و لوازم غذا خوری کودک باید مخصوص باشد و همیشه از آنها برای غذا دادن به او استفاده کنید.

۱۸- اگر غذا به گزنه‌ای است که کودک برای خوردن احتیاج به کمک دارد، برایش انجام دهید. به طور مثال غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بتواند به راحتی آن را بخورد.

۱۹- کودک ممکن است غذاهای جدید را اول دستکاری کرده و بعد بخورد. این رفتار طبیعی است.

۲۰- اگر غذایی جدید را دوست نداشت، از او بخواهید که آن را بو کند، لمس کند و کمی از آن را بجشد ولی اصرار به خوردن آن نکنید.

۲۱- صدای جدید را زمانی که کودک خیلی گرسنه است، به او بدهید.

۲۲- اگر غذایی جدید را دوست ندارد، در هفته‌های بعد امتحان کنید و به انتخاب کودک احترام بگذارید.

۲۳- کودک را به غذاهای کم‌نمک عادت دهید. خوردن سالا،د، سبزی‌ها و ماست را در برنامه او بگذارید و اجازه دهید با تنوع غذاها و چگونگی مصرف آنها آشنا شود.

**نوزادان خود را ماساژ دهید**

منبع:www.salamatiran.com

باشگاه خبرنگاران جوان: یک متخصص بیماری‌های کودک و نوزاد درباره روش درمانی ماساژ گفت: می‌توان عمل ماساژ درمانی را در همان مراحل نخستین نوزادی آغاز کرد که البته وقت در زمان و نحوه انجام این عمل بسیار حایز اهمیت است.

باشگاه خبرنگاران جوان: یک متخصص بیماری‌های کودک و نوزاد درباره روش درمانی ماساژ گفت: می‌توان عمل ماساژ درمانی را در همان مراحل نخستین نوزادی آغاز کرد که البته وقت در زمان و نحوه انجام این عمل بسیار حایز اهمیت است.

دکتر پیروی ادامه داد: «در ابتدا سر نوزاد بعد صورت، گردن، کت دست و انگشتان دست به ویژه شصت و بعد کف پا از نقاطی که مادران و والدین کودک می‌توانند بعد از متولدشدن کودکان به صورت کاملآ آرام و با دقت اقدام به انجام این عمل کنند. وی در ادامه با توجه به این مطلب که هیچ کس بی نیاز به ماساژ نیست، تأکید کرد: «تمام افراد اعم از کودک، نوجوان و سالمند، به نوعی عمل ماساژ نیازمند هستند چرا که این عمل می‌تواند ضمن دادن احساس آرامش به فرد در درمان بیماری‌ها نیز موثر واقع شود».

**هشدار جهانی: کودکان چاق را دریابید**

منبع: sharghnewsaper.ir

یکی از بحث‌های داغ محافل پزشکی در چند سال اخیر چاق شدن بی رویه کودکان بوده است. در میان کشور های اروپایی بیشترین میزان کودکان چاق در انگلیس قرار دارد.

با گسترش چاقی هشدار های پزشکی نیز شدت یافته است. یکی از دستوراتعمل هایی که در حال حاضر در انگلیس بسیار توصیه می شود و به نوعی اجباری است، انجام یک ساعت تمرین بدنی و حرکات ورزشی در روز است. مطالعات نشان می دهد، کودکان در سنین مدرسه برای جلوگیری از چاق شدن باید حداقل روزانه ?? دقیقه ورزش کنند. طبق توصیه های محققان که در مجله لانسنت منتشر شده است، کودکان باید میزان تحرک و فعالیت های فیزیکی خود را به مقدار متنفری با بیداری های قلبی و چاقی افزایش دهند. محققان معتقدند بهترین و مناسب ترین راه مبارزه با چاقی کودکان تشویق و مجبور کردن آنها به انجام فعالیت های

ورزشی است. ورزش کردن به اندازه کافی، نه تنها امروز کودکان را از ابتلا به چاقی در اسان نگه می دارد و به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند که مانع از افزایش درصد مرگ و میر زودهنگام به دلیل ابتلا به بیماری های مربوط به چاقی در نسل آینده می شود.
عادت دادن کودکان به رفتن به مدرسه و شرکتن به خانه با پای پنده و یا دوجرخه، دویدن در حیاط مدرسه در رنگ های تفریح و نیز ورزش کردن در ساعات بعدازظهر و یا تعطیلات آخر هفته از مهم ترین رایکارهای است که محققان برای جلوگیری از چاق شدن کودکان به والدین ارائه می دهند.
بنابراین فکر نکنید اگر اجازه می دهید کودکان بیش از حد پای اینترنت و تلویزیون بنشیند یا او را ماشین به مدرسه می رسانید به او کمک کرده اید.

**نقش رنگ در غذای کودکان**

نویسنده:سپیده سلیمی

تحقیقات متخصصین تغذیه نشان می دهد مواد شیمیایی گیاهی که نظاره رنگ‌های گوناگون در سبزیجات و میوه های مختلف را موجب می شوند اثرات سودمند و چشمگیری بر سلامتی انسان دارند.رنگ‌های درخشان میوه ها و سبزیجات در حقیقت نشان دهنده مواد مفیدی هستند که کودکان شما در یک تغذیه سالم نیازمند آنها هستند، مصرف این مواد مفید توسط کودکان موجب می شود در آینده از سلامت بیشتری برخوردار باشند و آهنگ رشد مناسبی را در پیش گیرند.
همچنین مصرف میوه ها و سبزیجات تازه مقاومت بدن آنها را در برابر بسیاری از بیماری ها افزایش می دهد.متأسفانه این روزها اغلب مواد فرآوری شده و حاوی افزودنی های مختلف میان وعده ها و غذای اصلی فرزندان ما را تشکیل می دهند. استفاده بچه ها از موادی مانند پکنگ، جیس و شکلات های مختلف بیش از رساندن فایده ای به آنها زمینه مشکلات عیدیه بعدی از قبیل پوسیدگی های وسیع در دندان ها و فقر مواد مورد نیاز بدن آنها را فراهم می کند.مصرف غذاهای فرآوری شده و پرچرب احتمال ابتلای کودکان به بیماری های قلبی، دیابت و بیماری های خطرناک دیگری از قبیل انواع سرطان ها را در بزرگسالی تا حد قابل توجهی افزایش می دهد.
اما رژیم های غذایی و عادات تغذیه ای اغلب انتخابی هستند و آنچه شما در کودکی برای فرزندان مها می کنید در واقع زمینه ساز نحوه تغذیه او در سال های آتی و بزرگسالی است. از این رو اطلاعات رسانی و آموزش خانواده ها از همان ابتدای تشکیل یک خانواده جوان در ایجاد عادت غذایی صحیح در اجتماع نقش بسزایی دارد. در اینجا است که می توان این عادات اجتنامی را که به نوعی به عادت تغذیه ای فرهنگی تبدیل شده اند اصلاح کرد.مصرف پنچ وعده سبزی و میوه تازه در روز از دوران کودکی می تواند بیناگذار سلامتی فرد در تمام طول عمر باشد.
اما باید اعتراف کرد که وادار کردن کودکان به خوردن میوه و سبزیجات به جای این همه خوراکی های شور و شیرین که در سوپرمارکت ها و خانه در دسترس آنها هستند کار دشواری است. پیش از هر چیز والدین باید بدانند که بافتشاری در جایگزین کردن این مواد با خوراکی های مفید، موثرترین روش است و در سنن اولیه باید فقط مواد غذایی سالم و میوه ها و سبزیجات تازه را در اختیار آنها قرار داد تا به تدریج به این طعم ها عادت کنند.
یک روش دیگر جذاب ساختن غذاهای مفید با استفاده از رنگ‌های زنده و شاداب سبزیجات و میوه های گوناگون است. خوشبختانه در میان صنعت های فراوان الهی رنگ های گوناگون و بی شماری را می توان یافت که اغلب برای جذاب تر کردن غذاهای کودکان سودمند هستند. در پی پیشنهاداتی برای نامین رنگ های گوناگون را ملاحظه می کنید که می توانند در تهیه غذایی اشتهاآور و سالم برای کودک شما مفید باشند.

•کدام مواد برای چه رنگی؟

بفشد

غذاهایی که در گروه بنفش می گنجد از خواص ضدسرطان برخوردارند. این مواد حاوی آنتی اکسیدان های بسیار قوی هستند که علاوه بر ممانعت از ابتلا به سرطان ها مانع بیوی سلول های بدن شده و طراوت و جوانی را طولانی تر می کنند. از خوراکی های این گروه می توان به لیو، کلم قرمز، بادمجان، آلو سیاه، کشمش هاه، شاه نوت و انگور اشاره کرد.

قرمز

مواد شیمیایی گیاهی که موجب بروز رنگ قرمز در بعضی سبزیجات و میوه ها می شوند برای سلامت قلب و دستگاه دفع ادرار مفید هستند و این مواد خطر ابتلا به برخی از سرطان ها را کاهش داده، عملکرد حافظه را تقویت می کنند.
قبل از این خوراکی ها عبارتند از: پیاز، فلفل انواع فلفل قرمز، گوجه فرنگی، آبلایو، گلابی، نوت فرنگی، ریواس، انگور، سیب و هندوانه.

زرد و نارنجی

خوراکی های زرد و نارنجی سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C هستند. آنها حاوی دو گروه مواد شیمیایی گیاهی به نام های کاروتنوئیدها و بیوفلاونیدها هستند که تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن هستند و احتمال ابتلا به سرطان ها را نیز کاهش می دهند. این گروه از سبزیجات و میوه ها برای قلب و سیستم تنبائی نیز بسیار مفید هستند.از خوراکی های زرد و نارنجی می توان به کدو حلواپی، هویج، فلفل دلمه ای زرد، ذرت، گلابی، آناناس، خربزه، لیمو، سیب، انبه، آلو زرد و هلو اشاره کرد.

**نقش منیزیم در درمان نقشی نفس کودکان**

نویسنده:حوریه ملکی

منج نوزودنامه جوان

کودکاتی که از آسم در رنجند ممکن است با دریافت بیشتری منیزیم در شرایط بهتری قرار گیرند. نتیجه مطالعات جدید که در نشریه اروپایی تغذیه کلینیکی به چاپ رسیده ، نشان می دهد که بچه هایی که با آسم زندگی می کنند پس از دریافت مکمل غذایی منیزیم در دفعات کمتری دچار حملات آسم شده و نیازشان به داروهای نجات بخش که برای درمان حملات آسم به کار می رود نیز به شدت کاهش می یابد. این خبر به شدت حیرت انگیز است که تعداد کودکان مبتلا به آسم در امریکا ۸۵ میلیون تخمین خورده است. این منج خاطرنشان کرد که کمبود گشش دانش دربارۀ دلایل آسم، درمان و جلوگیری از نشانه های آن، اصلی ترین مانع مدیریت پیشرو شرایط این بیماری به شمار می رود. آسم پاسخ التهابی راه های هوایی است که به دلیل عفونت های ویروسی، ورزش، هوای سرد، آلاینده های هوایی، مثل دود سیگار و یا آرزوی زاهایی چون گرده گل، کپک، کرک و پر حیوانات، گرد و غبار، کتک و بعضی از انواع غذاها ایجاد می شود. در معرض این تحریک کننده ها قرار گرفتن سبب می شود که آستریافت مجرای تنفسی مومر شده، عضلات دیر گیرنده این راه های هوایی تنگ شده و تنفس را مشکل سازد. بعضی اوقات نشانه های آسم بسیار مشخص است. اگرچه بعضی از کودکان مبتلا به آسم ممکن است فقط به دوره ای دچار عفونت های تنفسی شده یا فقط سرفه طولانی مدت داشته باشند. از آنجایی که شرایط برای تشخیص مشکل است، ملاقات با پزشک کودکان اگر احتمال آسم می دهید حتما ضروری است. ماده معدنی منیزیم ممکن است نشانه های آسم را کاهش دهد، یک تیم تحقیقاتی برزیلی ۳۰۰ میلی گرم منیزیم با قرص فیردروماتی ( پلاسو) را به ۳۷ کودک برای دو ماه هر روز تجویز کردند. کودکاتی که به آنها منیزیم داده شده، دچار حملات آسم کمتری شده و نسبت به گروه پلاسو از روش های نجات بخش درمانی کمتری استفاده کردند. منیزیم در کودکان همچنین کارکرد کلی ریه را بهبود بخشید، پرکاری مجاری تنفسی را کاهش داده و حساسیت ها را در آنها کم یا رفع کرده است. محققان افزوده اند که منیزیم وقتی در ترکیب طولانی داروها کنترل کننده آسم قرار می گیرد، تاثیرات سودمند اضافی برای کنترل بیماری از خود بروز می دهد.

**عظهای چاقی در کودکان**

نویسنده:ویجهه شهبایی

منج نوزودنامه کیهان

در این نوشته مختصر سعی شده است سه موضوع مهم فربهی در کودکان بررسی و از زوایای مختلف به آن پرداخته شود، با نگاهی اجمالی به کتابهای پر فروش رژیم غذایی، برنامه آگهی های تجاری کاهش وزن، در دسترس بودن و فراوانی فرسهای رژیم غذایی و عسومیت رژیمهای کم کردن وزن همگی گواهند که این بحث از اهمیت بالایی برخوردار است و جا دارد که مرسوم به آن پرداخته شود.

عظهای چاقی در کودکان

۱-ژنتیک

بعضی روشناسنامان عقیده دارند چاقی کودکان ژنتیکی است و زن چاقی از والدان به فرزندان منتقل می شود. پژوهشگران در آزمایشها و تحقیقات متعددی به این نتیجه رسیده اند که عوامل متعدد دیگری نقش دارند که به بعضی پرداخته می شود.

پروژنی در دوران کودکی با پروژنی مراحل بعد زندگی نیز در ارتباط است از نظر آماری ۸۰درصد کودکان پروژن بین ۱۰ الی ۱۳سال داشته در سن ۲۶ تا ۳۵سالگی نیز هوز پروژن بودند [سنوه ای که آبراهم (Abraham) و نورودسک (Novdsiek) مورد مطالعه قرار دادند] افزون بر آن، احتمال بیشتری می رود که والدین پروژن کودکان پروژن داشته باشند.

۲-زیاده روی در خوردن مواد انرژی زا اضافه شدن وزن ناشی از زیاده روی در خوردن مواد پر کالری یا مصرف ناکافی کالری در فعالیتهای روزانه است .

۳-فعالیت های اندک روزانه

میزان فعالیت کودکان پروژن نیز می تواند متفاوت باشد، پژوهشگران پی برنده که نوزادان پروژن نسبت به کودکان معمولی تحرک کمتری دارند. زمانی که هم از نوجوانان، یا از والدان آنها مورد میزان فعالیتشان سؤال می شود، می بینیم که فعالیت نوجوان فریه نسبت به همسالان خود کمتر است.

۴-یادگیری اجتماعی و رفتارهای عملی خانواده در چاقی فربهی

پژوهشگران به تفاهنهای میان رفتارهای مربوط به خوردن و فعالیت، در کودکان پر وزن و کودکان غیر پروژن توجه کرده اند. مشاهداتی که از کودکان مدرسه ای به عمل آمده است نشان می دهد که رفتارهای خوردن کودکان پروژن، با همسالان نرمال تفاوت دارد. معمولاً دیده شده است که کودکان پروژن هنگام خوردن کمتر مکث می کنند. در یک فاصله زمانی کمتر بیشتری گاز می زنند، اما کمتر را کمتر می جویند، در نتیجه سرعت آنان در خوردن بیشتر است.

تصور می شود که مشکلات خوردن و فعالیت نکردن نیز مانند هر رفتار دیگری آموخته می شود کودکان نحوه خوردن والدان و اطرافیان خود را می بینند و از آن تقلید می کنند و این سبک خوردن در آنها تقویت می شود.

–خوردن همچنین با لذت آتی تقویت می شود، در حالی که بی آمدهای منفی اضافه وزن پس از چندی خود را می نمایاند. خوردن ممکن است با محرکهای جسمی یا اجتماعی به شدت پیوند داشته باشد، زیرا در برخی موقعیتها تقریباً به صورت خودکار در می آید. افزون بر آن برخی از مردم می آموزند برای غلبه بر حالتهای نظیر خشگی و اضطراب به خوردن پناه ببرند.

درمان چاقی به شیوه یادگیری اجتماعی در پی آن است که این الگوهای آموخته شده را از بی برد و الگوهای یا سازگاری بیشتر جایگزین کند.

–مشکلات چاقی

–تراحتی های روحی و روانی

–تراحتی های استخوانی

–اختلال در گردش خون

–انسداد درجه های قلب

کودک چاق از جانب همسالانش مورد تمسخر قرار می گیرد، روشن شده است که کودکی که کودکی استانی ترجیح می دهد. اندازه بدنشان در حد نرمال باشد. آنان از افراد چاق بدنشان می آید (لورن لرنر و شرودر ۱۹۹۱ schroeder) یافته های پژوهشگران حکایت دارد کودکان چاق در خودشناسی ضعیف دارند و نسبت به کودکان گروه کنترل دارای مشکلات روانی بیشتری هستند.

راه حل ها

–اطلاعاتی درباره موادغذایی و تبعات آنها به کودکان و والدان ارائه شود.

–محدودیهایی در استفاده از غذاهای پرکالری ایجاد شود.

–در رفتارهای عملی خوردن و تهیه غذا تغییرات لازم صورت بگیرد.

–افزایش مصرف انرژی از طریق فعالیتهای روزانه و گنجانند برنامه تفریحهای ویژه

–شناسایی نکات راهنما که شامل محرکهای خارجی و انگیزه های درونی مربوط به برخوردی یا فعالیت ناکافی است.

–یادداشت دادن به کودکان و تشویق آنها

–در عین حال روانشناسان توافق دارند که هنوز باید در مورد کاهش وزن و حفظ آن بررسی بیشتری صورت بگیرد.

منابع :

۱-روان شناسی بالینی کودک--هربرت، مارتین

۲-اختلال های رفتاری کودکان نلسون، دیتاوکیس و ایزارتیل

#### کوجولوهی بدخواب

ترجمه : ملجحه تراب پور

منبع:روزنامه قفس

بدخوابیهای کودکان یکی از دلایل اصلی و مهم مراجعه بسیاری از پدتر و مادرها به پزشکان و طب کمک از آنها در سالهای اولیه تولد کودکانشان است. در این جا به برخی از رایجترین مشکلات بدخوابی و روشهای کاربردی برای حل آن اشاره می کنیم:
براساس برآوردهای به دست آمده، یک چهارم کودکان دچار بدخوابیهای شدید هستند. برخی از همان ابتدای تولد بدخوابند و برخی دیگر فقط در مدت زمان خاصی مانند موقع دندان درآوردن یا هنگام میلانشدن به بیماری بدخواب می شوند. تحقیقات حاکی از آن است که ۲۲ درصد از کودکان ۹ ماهه، ۱۵ تا ۲۰ درصد از کودکان نوپای یک تا دو ساله و ۱۶ درصد از کودکان سه ساله و بیشتر دچار مشکل بدخوابی در شب هستند. همچنین ۲۲درصد از کودکان ۹ ماهه، ۲۶ درصد از کودکان نوپای یک تا دوساله و ۱۴ درصد از کودکان سه ساله در طول شب به طور مکرر بیدار می شوند و خواب آرامی ندارند. تقریباً همه نوزادان در ابتدای تولد رونده نامنظمی برای خوابشان دارند، اما در شش ماهه دوم تولد موارد جدیدی در رابطه با خواب آنها اتفاق می افتد. به عنوان مثال، حدود ۵۰ درصد از نوزادانی که در ماههای آغازین تولد، تمام شب را راحت می خوابیدند، کم کم شروع به بیدار شدنهای مکرر در طول شب کردند.

بدخوابی در شب

برنامه منظم و ساده ای برای زمان خواب کودک داشته باشید. مثلاًوقت غذا دادن، حمام کردن و حتی وقت خواب موقع خواب به کودکان تویا فرصتی بدهید تا با رختخواب و فضای آن مانوس شوند. اگر شروع به تپ و سر و صدا کردند، آنها را بلافاصله تنها نگذارید، زیرا تنها بودن برای مدت طولانی، بر استرس آنها می افزاید. سعی کنید موقع خواباندن کودک همه جا ساکت باشد، زیرا محیط ساکت به کودکان آرامش می دهد و به آنها می آموزد که شب متفاوت از روز بوده و برای استراحت است.
• البته سِر و صداهای طبیعی موجود در خانه مثل صحبت کردن، چیدن ظرفها و... را از بین نبرید، زیرا برخی از کودکان موقع خواب با شنیدن سِر و صدای اطرافیان در خانه راحت تر می خوابند، چون می دانند شما در کنارشان هستید و احساس تنهایی نمی کنند.

• اگر متوجه شدید کودک پس از اینکه او را ترک می کنید هنوز در رختخواب بیدار است، دوباره پیش او برگشته و آشفتر کنارش بنشیند تا خوابش ببرد. این کار ممکن است کمی زمان ببرد، اما سرانجام نتیجه بخش خواهد بود، چون او کم کم خواهد فهمید که مدت زمانهای مشخصی را باید بخوابد.

زود بیدار شدن در صبح

• برای اینکه کودکان هنگام صبح، خیلی زود بیدار شود از کر کره یا برده های ضخیم برای تریبک تر کردن اتاق استفاده کنید تا روشنایی صبح باعث بیدار شدن او نشود و او بیشتر بخوابد.

• اسباب بازیها و وسایلی بی خطر در اختیارش قرار دهید تا هر وقت زودتر از بقیه بیدار شد با آنها بازی کند تا اینکه متوجه شود بقیه افراد خانواده نیز بیدار شده اند.

• اگر کوچولوی شما به طور طبیعی کودکی سرحزیز است و شما در این خصوص نگرانید، فقط کافی است کمی مسبور باشید، چون بچه ها با شروع مهد کودک یا مدرسه نمایی بیشتری برای بیشتر خوابیدن از خود نشان می دهند.

بیدار شدن در طول شب

• بهتر است واقع بین بوده و به خاطر داشته باشید که نیازها و الگوهای رفتاری هر کس در مورد خواب و زمان آن متفاوت است. برخی از افراد به هشت ساعت خواب یا بیشتر نیاز دارند و برخی دیگر پنج یا شش ساعت خوابیدن برایشان کافی است. به همین دلیل، این مطلب تصویر متفاوتی از زمان و میزان خواب افراد حتی در یک خانواده مشترک ارائه می دهد.
• بسیاری از کودکان به بهانه شیر یا غذا خوردن چندین بار در طول شب بیدار می شوند. برای از بین بردن این عادت، سعی کنید به تدریج تغذیه در شب را از برنامه غذایی کودک حذف کنید.

• اگر همیشه از نکان دادن، نوازش کردن یا لالایی خواندن برای خواباندن کودک استفاده می کنید، وقتی که کودک برای اولین بار در طول شب بیدار می شود، چون خودش به تنهایی نمی تواند بخوابد، سعی کنید برای آرام کردن او ابتدا لامپها را خاموش کرده سپس با صدایی آرام و ملایم برایش لالایی بخوانید تا خوابش ببرد.

موقع بیدار شدن کودک در طول شب، اصلاً کودک را به بازی یا اسباب بازی یا وسایلی دیگر تشویق نکنید، زیرا این کار باعث می شود خواب از سرش برنده و دیگر نتواند.

کودکان پرتیزی و خستگی ناپذیر

• تعیین یک برنامه روزانه و منظم کمک شایانی به تشویق کودکان برای انجام کارهای مختلف از جمله غذا خوردن، وقت خواب و... می کند.

• اجازه ندهید کودکان قبل از خواب بازیها و فعالیتهای بیش از حد مهیج انجام شود.

• اگر متوجه شدید کودکان واقعاً خسته نیست و خوابش نمی آید، او را با تعدادی اسباب بازی و کتاب داستان در رختخوابش رها کنید تا با آنها بازی کند.

• چرتها و خوابهای کوتاه، مدت روزانه به خصوص در زمان عصر را از برنامه کودک حذف کنید، اما اگر کودک واقعاً نیاز به خواب داشت، او را مجبور به بیدار ماندن نکنید.

• سعی کنید کودک را با بازیهای شادمانه و فعالیتهای جسمی مناسب در طول روز سرگرم کنید تا شب هنگام آماده خاطر و راحت بخوابد.

• سمات خواب کودک را هر از چند گاهی ۱۵ دقیقه به عقب بکشید تا به تدریج سرانجام به زمانی که می خواهید برسید، این گونه زمان خواب او منظم خواهد شد.

هیولا در کمد لباس

گاهی بچه ها از تنهایی خوابیدن می ترسند و نمی گذارند موقع خواب آنها را ترک کنید، این می تواند احساس ناامنی و احساس خطر کردن کودک باشد. سعی کنید علت نگرانی و ترس او را پیدا کنید، شاید به خاطر در راه بودن یک نوزاد جدید، شروع مهد کودک یا وجود جنگ و دعوا در محیط خانواده است که او را تا این حد نگران و مضطرب کرده و این وظیفه شماست که با آرام کردن محیط خانه و خانواده، اضطراب او را کاهش دهید.

• هرگز به اینکه کودک از بعضی چیزها می ترسد نخندید و ترس او را انکار نکنید، بلکه آن را به عنوان امری طبیعی بپذیرید و به او کمک کنید تا به تدریج بر ترس خود فائق آید.

• برنامه دقیق و مشخصی را در خصوص زمان خواب در وقتهای مختلف شبانه روز، به صورت کسبی نوشته و آن را به دیوار نصب کنید و زمانهای خواب کودک را به او یاد آوری کنید.

• اگر کودکان از تاریکی می ترسد حتماً موقع خواب، چراغ خواب یا لامپ اتاق را روشن نگذارید.

• گاهی از بخش موسیقیهای آرامبخش برای خواباندن کودک استفاده کنید.

• اگر کودک گهگاهی که او را برای خواب ترک می کنید، احساس ترس می کند به او قول بدهید که هر ۵ یا ۱۰ دقیقه به او سر می زیدید تا اینکه خوابش بررد. با این کار او احساس امنیت و آرامش پیدا می کند و زودتر می خوابد.

• هرگز از اتاق خواب کودک به عنوان مکانی برای تنبیه و جیس کودک استفاده نکنید، زیرا این کار باعث می شود او نسبت به مکانهای آرام نیز احساس ترس و ناامنی کند.

• اگر کودک موقع خوابیدن بهانه گیری می کند، پیشنهادهایی به او بدهید، به عنوان مثال باگه بخوابی آخر هفته همگی یا هم می ریم تفریح!

• در طول روز که بیشتر با او سروکار دارید کاملاً به احساساتش احترام گذاشته و به حرفهایش گوش دهید، چون این گونه اعتماد بیشتری به شما پیدا می کند و شب هنگام با آرامش خاطر بیشتری به خواب می رود.

اگر دیدید بر خلاف کاربرد روشهای پیشنهاد شده، کودک هنوز با خوابیدن مشکل دارد، حتماً او را نزد پزشک کودکان برده تا از طریق روشهای مدیریت رفتاری خواب، او را معالجه کند.

**صحانه برای دانش آموزان زن شب واجب تر است**

نویسنده:عبدالحمید گل افشان

منج نوززنامه کیهان

صحت درخصوص فرایند صبحانه مطلب تازه ای نیست. کثیر کسی را می توان یافت که نداند صبحانه باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود و با کاهش میزان دریافت غذا طی روز نقش به سزایی در جلوگیری از چاق شدن ایفا می کند. در کشور ما خوردن صبحانه بیشتر مختص روزهای تعطیل است و معمولاً افراد به خوردن یک بیسکویت یا نان و یک آبیومد در مدرسه، محل کار و دانشگاه اکتفا می کنند. از همه بدتر برخی والدین اولی صبح به فرزندشان پول می دهند تا قبل از رفتن به مدرسه یکیک کلوچه ای برای خود تهیه کنند. حال آن که دانش آموزان در سنین رشد و یادگیری بیشتر به صبحانه نیاز دارند.
مطالعات جدید نشان می دهد بچه هایی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند تمرکز بیشتری در فرآگیری درس دارند. نمرات دیکته و ریاضی بهتری می گیرند و با همسالان خود بهتر از سایرین رفتار می کنند و البته نسبت به دانش آموزانی که برای خوردن صبحانه از خواب بیدار نمی شوند، سالم تر هستند.

این که دانش آموزان چرا تمایلی به خوردن صبحانه از خود نشان نمی دهند به مهند زمان اندکی که برای رفتن به مدرسه وقت دارند، برمی گردد.
اصولاً دانش آموزان صبح خیلی زود استهپایی برای خوردن غذا ندارند و بایستی با ایجاد بکسری تغییرات آنها را بر سر سفره صبحانه نشانند. راه های زیادی وجود دارد که می تواند آنها را به بیدار شدن برای صرف صبحانه عادت دهد.
- اگر فرزند شما احساس گرسنگی نمی کند، ساعت شام او را کمی به عقب بکشید تا پس از بیدار شدن احساس گرسنگی کرده و خود طلب صبحانه از شما نماید.
- صبحانه را برای او متنوع و جذاب کنید. صبحانه به کوزه و پیتر محدود نمی شود. اگر فرزندان میلی به خوردن این غذاها نشان نمی دهند، موادی مثل تخم مرغ، شیر و آب میوه روی میز بچینید تا غذای مورد علاقه اش را انتخاب کند.
بهتر است برنامه هفتگی تنظیم کنید و هر روز را به یک نوع مواد لبنی یا غذا اختصاص دهید.
- به فرزندان اجازه دهید تا در چیدن میز صبحانه به شما کمک کند.
- هنگام صبحانه خوردن او را یاری کنید. دانش آموزان از این که پدر و مادروهاشان آنها را همراهی می کنند تشویق شده و هر کاری را با اشتیاق انجام می دهند.
- فراموش نکید تمامی این کارها زمانی امکان پذیر است که وقت کافی برای صرف صبحانه داشته باشید. به این منظور بهتر است او را کمی زودتر از خواب بیدار کنید تا هم بتواند صبحانه بخورد و هم با روحیه بهتر و شاداب تری روانه مدرسه شود.

#### بافته هایی جدید برای کودکان

نویسنده:

منج

تا دو سالگی نگران میوه نخوردن کودکان ناشیبا؛ این گفته محققان است. در صورت مصرف قهوه مولتی ویتامین از ۱۵ روزگی تا دو سالگی، امتناع کودک از خوردن میوه تائیری در رشد و سلامت او نخواهد داشت. متخصصان تغذیه می گویند مادران بهتر است به کودکانی که تمایلی به خوردن میوه ندارند، فرصت داده و موقفا میوه ای که مورد علاقه کودکک نیست از برنامه غذایی اش حذف کنند.
این در حالی است که روزی ۷۵ظرفه مولتی ویتامین از زمان دو هفته ای نوزاد تا دو سالگی به گونه ای مرتب به او داده شود. اجازه دهید برنامه غذایی کودک دست کم تا دو سالگی مطابق میلش باشد. در ضمن می توان با حذف یک میوه، میوه دیگری را که خواص همانند دارد جایگزین کرد.

چگونه سرفه کودکان را تسکین دهیم؟
کودکان اغلب به دلیل سرماخوردگی معمولی و یا عفونت در مجاری تنفسی سرفه می کنند. متخصصان بیمارستان سنت لُورک آمریکا این روش ها را پیشنهاد می دهند:
گزینه نخست و همیشهی خوردن شربت ها و قهوه هاست به شرط آن که با پزشک مشورت کنید. نوشیدنی های گرم به ویژه چای گیاهی و آب سبب می توانند گرفتگی گلوئی کودک را از بین برده و نفس اش را راحت تر کنند. همچنین استفاده از مرطوب کننده یا دستگاه بخور می تواند خشک را بهبود بخشد.
چنانچه کودکان سرفه های خشک می کنند اجازه ندهید به هنگام بیماری ورزش یا تحرک شدید داشته باشد.

روش های پیشگیری از مسمومیت دارویی کودکان:

- داروها و ویتامین ها را در ظرفی یا درپوش ایمنی نگهداری کنید.

- داروها، مواد شیمیایی و مواد پاک کننده را در یک کمد قفل دار بگذارید و بسته بودن آن را مرتب کنترل کنید.

- داروهای تاریخ مصرف گذشته را دور بریزید و قبل از دور انداختن شربت ها، آنها را خالی کنید و شیشه را خوب بشویید.

- کودکان علاقه دارند که از بزرگسالان تقلید کنند. داروهای خود را دور او از چشم کودکان میل کنید.

- هنگامی که با تلقن صحبت می کنید یا پاسخگوی زنگ در هستید، مطمئن باشید که داروها در دسترس کودکان قرار ندارند.

- محصولات شیمیایی را در ظرف مخصوص نگهداری کنید. هرگز آنها را در ظرف مواد غذایی

(مانند بطری، لیوان، ظرف بستنی و) ... نریزید.

- چنانچه کودکان دارو یا ماده شیمیایی را بلعید درنگ نکنید و او را به یک مرکز درمانی برسانید.

#### کودکان تپل با مشکلات مزمن سلامتی روبه رو می شوند

ایندیانویز؛ بر اساس یک مطالعه، کودکان تپل که فعالیت ندارند ممکن است در سال های بعدی زندگی خود با مشکلات مزمن سلامتی روبه رو شوند.

این مطالعه به والدین چنین کودکانی توصیه می کند که قبل از آنکه کار از کار بگذرد، کاری انجام دهند.
«کاملش خونی» و سایر محققان دانشگاه لیستر سطح فعالیت را در میان سه هزار و ۷۷۷دانش آموز پنج مدرسه راهنمایی در این شهر بررسی کردند و دریافتند کودکانی که به اندازه کافی فعالیت ندارند، در سالهای آینده دچار ناخوشی های مختلف می شوند.
وی گفت، والدین، مسوولان مدارس و ناین کنندگان بهداشت عمومی لازم است برای کاهش خطرات ابتلا به دیابت و بیماری قلبی در کودکان به نتایج این مطالعه توجه کنند.
خونی افزود، کودکانی که والدینشان به بیماری های قلبی و دیابت مبتلا هستند احتمال اینکه در نتیجه عدم تحرک به هر دو این بیماری مبتلا شوند بیشتر از دیگر کودکان است.

مصرف غذاهای فاقد ارزش غذایی، شیوه زندگی بی تحرک، استفاده مفرط از تلویزیون و کامپیوتر، کودکان تپل و بی تحرک جلوی تلویزیون یا به اصطلاح فریبی ها سبب زمینی های روی کاناپه به وجود می آورد. در ضمن، کودکان دیگر تمایلی به شرکت در ورزش های رقابتی در مدارس ندارند.

انجمن قلب آمریکا به کودکان و نوجوانان توصیه می کند که دست کم هر روز ۷۷ دقیقه ورزش ملایم تا شدید انجام دهند.

#### مراقب سلامت جسمی کودکانمان باشیم

عادات غذایی کودکان همدا تا تحت تأثیر نحوه تغذیه خانواده و دوستان آنها می باشد. نقش خانواده دراین خصوص پررنگ تر است، پس در انتخاب غذاهای میان وعده های خود دقت بیشتری به عمل آورید.اگر کودک صبح خود را با یک صبحانه کامل و سالم آغاز کند، انرژی لازم جهت سوخت و ساز در طول روز را کسب خواهدکرد.
تحقیقات نشان داده است کودکانی که صبحانه از وعده های غذایی آنها حذف شده است تمایل بیشتری به اضافه وزن دارند، شاید به این دلیل که در طول روز احساس گرسنگی بیشتری می کنند. در نتیجه در وعده های دیگر بیشتر غذا می خورند.از آنجایی که خانواده ها عموماً فرصت اندکی برای آماده کردن صبحانه دارند می توان از مواد غذایی کاملی چون غلات پخته، نان، انواع میوه ها و ماست که سرچربتر آماده می شوند استفاده کرد.

غذای سالم برای کودکان محصل

در اکثر مدارس بوفه هایی برای ارائه خوراکی به محصلین وجود دارد که اکثر این خوراکی ها ارزش غذایی اندکی دارند. بنابراین برای اینکه از سلامت میان وعده هایی که فرزندان مصرف می کند اطمینان حاصل کنید بهتر است از خوراکی های خانگی استفاده کنید که هم مقرون به صرعه و هم سالمتر است. گاهی اوقات کودکان خوراکی های خود را دست زرده به منزل بازمی گردانند شاید به این دلیل که نامز زنگ تفریح را مشغول بازی شده و فرصت خوردن نداشته اند! بنابراین بهتر است خوراکی شان را قبل از بردن به مدرسه به نکه های کوچکتری تقسیم کنید تا حداقل چند نکه از آن را قبل از شروع بازی بخورند.

چند نوع میان وعده مناسب

ساندویچ:

(برای تهیه ساندویچ بهتر است از نانهای سبوس دار استفاده کنید)

- ساندویچ پنیر و سبزی، ساندویچ پنیر و خیار، ساندویچ پنیر و خرما، ساندویچ پنیر و مرید، ساندویچ گوشت یا فلفل با سالاد، ساندویچ تخم مرغ آبیژ یا نیرو با کاهو و ساندویچ مرغ و سبزیجات.

میوه ها

سعی کنید در بسته میان وعده فرزندان حتماً یک نکه میوه بگنجانید.

میوه هایی مثل کیوی را که پوست کندیش برای فرزندان مشکل است، خود پوست کنده، به نکه های کوچک تقسیم کنید و در ظرف جداگانه ای قرار دهید. اگر فرزندان قادر به خوردن یک سیب کامل نیست، یک چهارم سیب را در ظرفی جداگانه گذاشته و روی آن کمی آلیسو بریزد تا تغییر رنگ ندهد. موز که پوست کندن آن نیز آسان است میان وعده مناسبی است.

نوشیدنی:

کودکان بخصوص در طول بازی بیشتر تشنه می شوند. هیچ نوشیدنی برای رفع تشنگی فرزندان بهتر از آب نیست.برای ترغیب کودکان به خوردن میان وعده های خود در مدرسه می توانید در نحوه بسته بندی خوراکی هایشان ابتکار به خرج دهید. مثلا نکه های پنیر یا میوه ها را به یک تی ای سیخ چوبی بکشید، میوه ها را با قالب به اشکال مختلف درآورید و یا با کشیدن یک صورت خنده دار بر روی یک کاغذ و قراردادن آن در بسته خوراکی های فرزندانان او را به خوردن ترغیب کنید.

فعالیتهای بدنی محصلان:

فرزند محصل شما در طول روز حداقل به ۴ ساعت فعالیت بدنی نیاز دارد. فعالیت بدنی می تواند شامل بازی، شنا یا حتی پیاده روی در راه مدرسه باشد. پیاده رفتن به مدرسه فرصتی را نیز برای صحبت با فرزندان فراهم می کند. اگر فرزندان را با وسایل نقلیه به مدرسه می برید، چند جایان ماده به مقصد پیاده شوید و مسیر باقی مانده را پیاده بروید. برخی از کودکان به فعالیت در رشت های مختلف ورزشی علاقه ای نشان نمی دهند. با وجود اینکه فعالیت های متفاوتی غیر از ورزش برای جایگزینی وجود دارد اما بهتر است دلایل بی علائگی فرزندان را به ورزش جستجو کنید و راه حلی برای آن بیابید.

#### روش هایی برای کاهش کولیک نینوزوران

نویسنده:دکتر حیدررضا طایلی

آنچه به عنوان کولیک شیرخواران معروف است شامل حمله های غیرمنتظره و ناگهانی گریه های غیرقابل کنترل است که در هفته دوم تا چهارم و پنجم به مرور کم شده و از بین می روداین حملات معمولاً در عصرها رخ داده و بعد از چند ساعت یقناری و گریه به طور ناگهانی قطع می شود و شیرخوار سالم و سرحال به نظر می رسداین گریه ها همراه با رفتارهای خاص از جمله ایجاد حالت قوس مانند در پشت،سفت کردن عضلات شکم، مشت کردن دست ها، جمع کردن پاها بر روی شکم، قرمز و پرخون شدن گونه ها و لب هاست. هنوز علت بروز این حالات مشخص نیست و فرضیه های مختلفی در این ارتباط وجود دارد. برخی آن را در ارتباط با روند طبیعی دوره خواب و بیداری و رفتارهای شیرخوار می دانند. برخی بروز مشکلات تغذیه ای مانند عدم تحمل قند شیر،افزایش حساسیت به پروتئین شیر و یا تجمع گاز در دستگاه گوارش را از علل عمده کولیک شیرخواران می دانند. والدین نگران نباشند؛ در برخورد با کولیک پدر و مادر مطمئن باشند که بیماری خاصی وجود ندارد و ضمن حفظ آرامش ضروری است در نگهداری شیرخوار نکات ویژه ای را رعایت کنند. نخست باید به گریه شیرخوار پاسخ فوری داده و به بهانه بغلی شدن و یا عادت کردن شیرخوار، از بی اعتنائی به او پرهیز کنند.تبدیل حالات خواب و گریه کودک به رفتارهای بیداری و هوشیاری مانند بغل کردن، آرام نکان دادن و راه بردن، استفاده از صداهای خوشایند مانند صدای مادر، گردش پا با نوسیل از کارهایی است که سبب کم شدن حملات می شود.رشد و وزن گیری شیرخوار باید به طور مرتب کنترل شود و در صورت بروز حملات شدید کولیک، علایم باید به وسیله پزشک متخصص بررسی و ارزیابی شده و در صورت اثبات، اقدام مناسب درمانی انجام شود. چنانچه کولیک بعد از ۷ ماهگی نیز ادامه داشته باشد باید علل عفوی بررسی و درمان شود

**تفاوت شیر مادر و شیر خشک و اثرات روانی در کودک**

در تغذیه با شیر مادر، این کودک است که تصمیم می گیرد چه زمانی مکیدن را رها کند. علاوه بر این کودکانی که از طریق شیر مادر تغذیه می شوند، پس از خالی شدن سینه، به مادر می فهمانند که زمان مکیدن پستان دیگر است اما در تغذیه با شیر خشک، این مادر است که مقدار شیر را مشخص می کند و در کنترل آن هرگز کودک نقشی ندارد.
- در هر حال، آنچه مسلم است کودک چه از طریق شیر مادر تغذیه شود و چه از طریق شیر خشک، لحظه شیر دادن، بایستی زمان برقراری ارتباطی عمیق و نزدیک بین مادر و فرزند باشد. در واقع مادر به کودک آرامش و اطمینان خاطر بخشیده و در روحویات آینده او نقش بسزایی دارد.

شکی نیست زمانی که مادر جهت شیر دادن نوزاد را در آغوش خود می گیرد، نه تنها به او شیر می دهد، بلکه خود و بوی خود را نیز در اختیار کودک قرار می دهد. لمس و تماس انگشتان کوچک نوزاد با پوست مادر در شناختن هر چه سریع تر مادر و بوی او تأثیر فراوانی دارد. زیرا همان طور که بو کردن در نزد حیوانات وسیله ای جهت شناسایی محسوب می شود، برای آدمی نیز چنین است.

اما این امر نباید موجب محرومیت کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی شوند، گردد. در آغوش گرفتن کودک به هنگام دادن شیشه، به همان صورتی که معمولاً بک مادر کودکش را به هنگام شیر دادن در آغوش می گیرد، این ارتباط عاطفی و روحی بین مادر و کودک را برقرار می سازد.

منبع:کتاب کودک من

**نقش نخلان در تشدید پرخاشگری کودکان**

اگر برای سلامتی و تندرستی فرزندانان نگرانید، در اولین قدم باید بسیاری از عادات آنها را ترک داده و یا باالکس به وجود آورید. برای مثال بعد از ظهرها، به جای دادن پنکته، جیس، لوشاکه، آب نبات جویی و تنقلاتی از این قبیل که باعث از بین رفتن اشتهای کودک می گردد، یک لیوان شیر و یا مقداری ماست، مغز گردو، بادام، نان و بیسکویت های ساخته شده از آرد سوس دار به او بدهید.

میوه های تازه، کشمش، خرما نیز می توانند عصرانه های مفوی برای کودکان باشند. بسیاری از نخلان با تأثیر بر روی اعمال ارگانیک بدن کودک موجب تغییر رفتار آنها شده و تمایل به خشونت و پرخاشگری را افزایش می دهند.

دکتر « پیتر منسفیلد» متخصص امور تغذیه با انجام تحقیقات خود در مرکز تربیتی نوجوانانی که به جرمهای مختلف دستگیر شده بودند، ثابت نموده که تغییر ماهیت مواد غذایی و ترکیب آنها با مواد شیمیایی یکی از عوامل مؤثر در تغییر خصوصیات اخلاقی کودکان محسوب می شود. بنابراین تا حد امکان به فرزندان خود مواد غذایی تازه و طبیعی بدهید.

منبع: کتاب کودک من

**انواع میوه ها در برنامه غذایی کودک**

میوه ها، به علت مزه و طعم شیرین خود، مورد علاقه اکثر قریب به اتفاق کودکان می باشند و به همین دلیل خیلی راحت می توان با توجه به خواص ویتامینی و معدنی و نیازهای سنتی کودک، آنها را وارد برنامه غذایی روزانه او کرد. در زیر مهمترین میوه های توصیه شده را به همراه خواص و زمان مناسب دادن آنها به کودک مشاهده می کنید :

سبب: هضم آن بسیار راحت بوده و سرشار از ویتامین ها و اسیدهای ارگانیکی مانند اسید مالیک که در تنظیم اعمال گوارشی روده مؤثر است، می باشد. سبب را می توان پس از زنده کردن از سن چهار ماهگی به کودک داد. البته ابتدا با دو قاشق مریاخوری شروع کرده و سپس به تدریج بر مقدار آن بیفزایید. توجه داشته باشید که سبب را پس از زنده کردن بلافاصله مورد استفاده قرار دهید.

گلابی : این میوه ملین کننده نیز هضم آسانی داشته و در رفع تشنگی بسیار مؤثر است. از مهمترین مواد معدنی موجود در آن می توان پتاسیم را نام برد. گلابی زنده شده را نیز از چهارماهگی می توان به کودک داد.

موز : سرشار از نشاسته، ویتامین های A، C، و مواد مغذی دیگری می باشد. و به علت طعم شیرینی که دارد مورد علاقه بسیاری از کودکان است. موز را از چهار ماهگی می توان به صورت له کرده ( ابتدا با یک قاشق مریاخوری موز له شده شروع کنید)، وارد برنامه غذایی کودک نمود.

هلو : حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A و آب می باشد و به همین دلیل برای رفع تشنگی در فصل تابستان بسیار مناسب است. هلو را از شش ماهگی می توان به کودک داد. در این صورت حتماً پوست آن را بکنید.

آلو : محتوای مینرالی ( مواد معدنی ) و فیبری آن بسیار غنی بوده و در دفع پیوست کاملآء مؤثر است. آلو ی له شده را می توان با زنده شده میوه های دیگر نیز مخلوط نموده و به عنوان دسر بعد از غذا و یا عصرانه به کودک داد. این میوه را می توانید ازچهار ماهگی به کودک بدهید.

زرد آلو : سرشار از ویتامین A بوده و به علت مزه شیرینی که دارد به شدت مورد علاقه کودکان است. زرد آلو را از شش ماهگی وارد رژیم غذایی کودک نمایید.

مرکیات : طعمی زن که سرشار از ویتامین C می باشند، دادن آنها قبل از شش ماهگی به کودک توصیه نمی شود، زیرا در برخی از موارد می توانند آزرژی زا باشند.

نکاتی که باید به هنگام مصرف میوه در برنامه غذایی کودک مورد توجه قرار گیرند، عبارتند از:

- میوه ها را تازه، رسیده و در فصل خود مورد استفاده قرار دهید.

- قبل از مصرف، میوه ها را به خوبی با آب و یا محلول آب و خد عفونی کننده های مخصوص شستشو دهید.

- میوه ها را ابتدا با مقدار بسیار کم شروع کرده و سپس به تدریج بر مقدار آنها بیفزایید.

- در صورت آمادگی خاص کودک برای ابتلا به آزرژی ( وجود موارد آزرژی در اعضای خانواده کودک )، هرچند روز یکبار نوع میوه را عوض کنید تا بدین ترتیب امکان تشخیص مورد حساسیت ز ا به سادگی وجود داشته باشد.

- کودک را از همان ابتدا به خوردن میوه عادت دهید، زیرا زمینه بسیاری از عادات غذایی در سنین بالاتر در دوران کودکی آماده می گردد.

- تا قبل از ۱۸ ماهگی بهتر است از دادن انگور به کودک خودداری نمایید.

منبع: کتاب کودک من

**آیا نوزاد به شیر از شیر مادر به مواد دیگری هم نیاز**

درشرایط معمولی نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، هیچ نیازی به آب اضافی ندارند. زیرا حدود ۸۷٪ شیر مادر از آب تشکیل شده است. اما در صورت بروز ناراحتی های نظیر تب، استفراغ و اسهال، دادن آب و مایعات به کودک تجویز می گردد.

نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند نیز احتیاجی به آب ندارند و در صورت گرمای هوا می توان مقداری آب جوشیده سرد شده در فاصله بین وعده های شیری به آنها داد.

همچنین نوزادان به دریافت مکمل ویتامین D نیاز دارند.

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، به جز ویتامین D، نیازی به مکمل های ویتامینی و املاح دیگر ندارند. اما از آنجایی که مقدار ویتامین D شیر مادر کافی نیست، بایستی به نوزادان مکمل این ویتامین که معمولاً به صورت قطره می باشد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری راشیتیسم داده شود. در صورت عدم دسترسی به قطره ویتامین D، با مشورت پزشک می توان از موفلی ویتامین نیز استفاده نمود.

منبع: کتاب کودک من

**طرز تهیه اولین سوب کودک ( سوب پایه )**

یک عدد هویج و یک عدد سبب زمینی را به صورت قطعات کوچکی خرد کرده و درون قابلمه بریزید. حدود ۵/۵ لیتر آب داخل آن اضافه کنید و در آن را بسته و بگذارید با حرارت ملایم تقریباً یک ساعت بپزد. زمانی که مواد داخل قابلمه پخته شده و آب باقیمانده دردرون آن حدود یک استکان کشک شده، شعله اجاق را خاموش کنید. آب غذا را جدا کرده و مواد داخل قابلمه را کاملآء له کنید و با از صافی عبور دهید تا کاملآء نرم و یکپواخت شوند. ۲ قاشق از این پوره گرم مانند را به داخل آب غذا ( حدوداً ۱۵۰ سی سی ) اضافه کنید. ۳ قاشق نیز آرد در پنج پخته شده و آماده را داخل آن بیفزایید. در صورت دسترسی به روغن زیتون مرغوب، یک قاشق مریاخوری از آن را داخل غذای کودک بریزید. با کشک قاشق غذا را کاملآء هم زده و بدون اضافه کردن نمک و یا شکر آن را به کودک بدهید.

- در صورتی که کودک دچار پیوست است، از دادن لعاب برنج و اضافه کردن هویج به سوب او خودداری کنید.

منبع: کتاب کودک من

**چگونگی از گوشهای کودکان مراقبت کنیم**

نویسنده: یگانه امیردیوانی

کودکان اغلب به گوش‌درد مبتلا می‌شوند و اگر سرفه یا سرماخوردگی آنان به طول انجامد، ممکن است منجر به مشکلاتی نظیر چرک کردن گوش یا کاهش شنوایی شود. تشخیص و درمان زودهنگام مانع از مشکلات گوش و عواقب احتمالی آن می‌گردد.

مادران باید بداند:

۱- پاک کردن گوش کودک کاری وقت‌گیر است؛ انجام ندادنش ممکن است منجر به کر شدن کودک گردد.

۲- استفاده مداوم از آنتی‌بیوتیک و داروهای تزریقی کمک مؤثری نمی‌کند.

به هنگام چرک کردن گوش، ابتدا آن را به شیوه زیر خشک کنید:

۱- یک پارچه تمیز، نرم، چادب و پوریت (تم‌گیر) و نخی یا یک دستمال کاغذی را لوله کنید (قبلیه ننمایید) هرگز از پارچه شُل یا دستمال کاغذی که ذرات آن در گوش باقی بماند، استفاده نکنید. انواع چسبناک پارچه‌ها را نیز به کار نبرید.

۲- پارچه یا دستمال لوله شده را در گوش کودک فرو کنید.

۳- اگر مرطوب شد، آن را عوض کنید و از پارچه تمیز دیگری استفاده ننمایید.

این مراحل را تا خشک شدن کامل گوش ادامه دهید.

به مادران توصیه می‌شود:

- گوش را حداقل سه مرتبه در روز به روش بالا تمیز نمانبند.

- این روش را تا زمانی ادامه دهید که اگر پارچه را به صورت قبلیه در گوش کودک وارد نمودند، هیچ گونه چرکی از گوش خارج نشود. (معمولاً ۲ تا ۱ هفته)

- هیچ شیء دیگری نظیر پارچه پشمی در گوش کودک نکند.

- روغن یا قافله در گوش او نریزند.

- نگذارند کودک کتک شتا کند یا آب به گوشش وارد شود.

منبع: پیام زن

#### صدمات چشمی در کودک

ترجمه: یگانه امیر دیوانی

کودکان نسبت به جراحات چشمی مستعدتر هستند زیرا زمان واکنش آنها کندتر از بزرگسالان است.
۴- چشم: اندام ظریف و حساسی است. قرنیه به آسانی به وسیله لوله کاغذ یا ناخن خراشیده می‌شود و یک ضربه شدید به چشم شکیه را پاره می‌کند. حتی یک آسیب جزئی در صورتی که درمان نشود، منجر به مشکلات بینایی جبران‌ناپذیری در آینده می‌شود. بنابراین بسیار مهم است که بدانید چگونه با یک حادثه برخورد کنید، حتی شما می‌توانید با انجام یک سری اقدامات احتیاطی ساده، از ۹۰٪ صدمات چشمی جلوگیری به عمل آورید.

کمکهای اولیه در مورد چشم

اگر چه بعضی جراحات چشمی در خانه درمان می‌شوند، بقیه نیاز به درمان پزشکی فوری دارند. در این صورت شما باید با پزشک متخصص کودکان تماس بگیرید. او ممکن است شما را به مطبخ فرآ خوانند یا از شما بخواهد به یک چشم‌پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

آسیب: ذره گرد و خاک

رهنمود

کودک را وا داریدب چندین بار پلنک بزنند. این عمل ممکن است باعث خروج ذرات گرد و غبار شود. پلنگ بالایی را روی پلنگ پایین بکشید. با این عمل چشم اشک می‌زند و باعث شستشوی گرد و خاک می‌شود. اگر ذره روی سفیدی چشم فرار دارد شما می‌توانید با گوشه یک دستمال مرطوب تمیز آن را خارج کنید. اگر به ذره دسترسی دارید، از یک ماده روان‌ساز نظیر قطره استریل استفاده کنید تا آن را به سرعت بیرون آورید. در صورتی که قادر به خارج کردن ذرات گرد و خاک نیستید یک گاز استریل با پارچه تمیز را به آرامی روی چشم کودک بگذارید تا او را از مالیدن چشم برحذر دارید. (مالیدن باعث می‌شود جسم به داخل چشم فرو رود و قرنیه را خراش دهد) سپس با متخصص اطفال تماس بگیرید.

ضربه به وسیله توپ

برای کاهش ورم و درد به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از کمپرس آب سرد استفاده کنید. کبسه‌های محوی یخ خرد شده را داخل پارچه‌ای بیچیدید و آن را روی استخوان پیشانی کودک‌تان بگذارید، به طوری که بسته یخ به آرامی روی پلنگ فرار گیرد. اگر کودبی چشم کودک بیشتر شد یا از ضعف بینایی شکایت کرد، با پزشک متخصص تماس بگیرید، ممکن است خونریزی داخل چشمی کرده باشد.

قرنیه خراشیده شده

اگر کودک همواره احساس می‌کند، که سنگ‌ریزه یا شن در چشمش وجود دارد؛ یا به علت آنکه ذره زیادی دارد، از باز کردن چشمش امتناع کند، احتمالاً خراشی بر روی قرنیش وجود دارد.
۴- برای تورم و درد به او اپیروفن بدید. (لته استامینوفن درد او را کاهش می‌دهد. اما تورم را نه!)
چشم کودک را با یک گاز استریل ببنیدید. او را نزد پزشک متخصص ببرید. او با دادن پماد آنتی‌بیوتیک سرعت بهبودی را افزایش می‌دهد.

برندگی پلنگ چشم

اکثر بریدگیهای روی پلنگ چشم جزئی هستند و به خودی خود بهبود می‌یابند، اما بریدگی عمیق نیاز به یخه دارد. روی بریدگی یک پارچه گرم را با کمی فشار قهار دهید تا جلوی خونریزی را بگیرید. (مراقب باشید که فشار زیادی نکند تا آسیب بیشتری به چشم نزنید.) اگر بریدگی بیش از یک جراحت سطحی باشد، چشم را باضماد نکند و او را به اورژانس برسانید. تکه های شیشه

این نوع جراحت توجه خاص پزشکی را می‌طلبد. سعی نکنید خودتان شیشه را خارج کنید. زیرا با این کار خطر جراحت را افزایش می‌دهید. در عوض، ته یک لیوان پلاستیکی را بریزد. آن را به آرامی روی حدفه چشم کودک‌تان قرار دهید. (با این کار یک سیر محافظ چشم ساخته‌اید) سپس کودک را فوراً به پزشک برسانید

پاشیدن مواد شیمیایی

در این گونه مواقع، سر کودک‌تان را کج کنید و چشمش را زیر یک جریان آرامی از آب گرم به مدت حداقل ۱۵ دقیقه نگه دارید. اگر در یک تکه یا جایی هستید که به آب دسترسی ندارید، از شیر، آب میوه یا توشابه خنک دیگری برای شستشوی چشم استفاده کنید. بعد از شستشو، کودک‌تان را بدون معطلی به مرکز فوریتهای پزشکی برسانید.

منبع: پیام زن

#### رشد حرکتی – رفتاری از بند تولد تا ۱۲ ماهگی

قبل از آنکه رشد حرکتی – رفتاری فرزندتان را با سایر کودکان مقایسه کنید، همیشه به یاد داشته باشید که:

۱- هر کودک رشد حرکتی – رفتاری مخصوص به خود را داشته و ممکن است برخی از حرکات و رفتارها را قبل و یا بعد از موعد خود بروز دهد.

۲- فاکتورهایی از قبیل نوع تغذیه، وضعیت سلامت عمومی بدن، محیط زندگی، چگونگی تماس و دسترسی به والدین و غیره، در روند رشد جسمی، روحی و حرکتی کودک نقش تعیین کننده ای را ایفا می کنند.
نخستین ماه: اغلب حرکات بدن نوزاد هنوز به صورت رفلکس و اتوماتیک ( غیر ارادی ) می باشند؛ با این حال اگر او را به روی شکم بخوابانید، سرش را چند ثانیه ای بالا می آورد. قادر به تنظیم حرکات چشم برده و می تواند شیء را که چند ثانیه پیش به او نشان داده ایم، بشناسد، به صداها توجه می کند. از هر ۱۰ ساعت تنها یک ساعت بیدار است. در فاصله های زمانی معین منتظر شیر خوردن است.

دومین ماه: دستها و پاهایش را تکان می دهد. چه در حال خوابیدن به روی شکم وچه به پشت، قادر به بالا آوردن سرش است. صداهایی که گاه با گریه توأم می شوند، از خود در می آورد. در برابر صداهای گوناگون عکس العمل نشان می دهد. تا فاصله ۲۰ سانتی متری را می بیند. اگر شیء توجه او را به خود جلب کند، تمام بدنش را تکان می دهد. و سعی در گرفتن آن می کند. صداها را از هم تشخیص داده و از حمام کردن لذت می برد.

سومین ماه: دراین ماه، کودک پیشرفت زیادی نشان می دهد. با کمک پالش می تواند بنشیند و سرش را صاف نگاه دارد. ( توصیه متخصصین بر این است که تا زمانی که کودک خود به تنهایی قادر به نشستن نیست، به منظور پیشگیری از هر گونه ناراحتی در ناحیه ستون فقرات، از نشاندن او با کمک پالش و یا چیزهای دیگر باید خودداری کرد. )

قادر به تنظیم حرکات دست ها و پاهایش است. صدا در می آورد. تاله می کند. می خندد و یا صداهای مختلفی سعی در نشان دادن شادی و یا ناراحتی خود می کند.

دوری با نزدیکي شیء را تشخیص می دهد و به همان نسبت سعی در دراز کردن دستش می کند. حافظه او تا حدی قوی تر شده و از دیدن تصاویر تکراری و یا صداهای تکراری حوصله اش سر می رود.

چهارمین ماه: در صورتی که بر روی شکم قرار گیرد، می تواند دست ها و پاهایش را به سمت بالا برده و سرش را نیز بالا بیاورد. می فهمد که دستها و پاها ادامه بدنش هستند. پاهایش را سعی می کند با دستهایش بگیرد ( زمانی که به پشت دراز است )، قادر به راست نگاه داشتن ستون فقرات است. به اشیاء دقیق می شود و تصویر خاصی را با نگاه دنبال می کند. وسایلی که استعمال روزانه دارند، مانند شیشه شیر و پستانک را می شناسد. در مقابل آنچه تصویر خود را از مادرش تشخیص می دهد.

پنجمین ماه: شست پایش را به منظور مکیدن به دهانش می برد. با کمک دست مادر، برای چند دقیقه ای سر می ایستد. دهان دیگران را از نزدیک نگاه می کند و سعی در تقلید صدای دیگران دارد. آشنا را از غریبه تشخیص می دهد و در برابر آشنایان عکس العمل نشان می دهد. اگر اشیاء بازی را از دست او بگیریم، اعتراض می کند. با لیوان می تواند آب بخورد. قادر است حرکات تند و سریع را نیز با نگاههایش دنبال کند.

ششمین ماه: در این ماه، اولین نشانه های استقلال را با نشستن – که از نظر او دیدی جدید به دنیای اطراف است – پیدار مانتد نمی از روز و تشخیص خود از دیگران چه در آینه و چه در اطراف ظاهر می سازد. کودکان را از بزرگسالان تشخیص داده و سعی در برقرار کردن ارتباط با گروه نخست می کند. با دستهایش می تواند غذا بخورد.

هفتمین ماه: می تواند شیء را از دستی به دست دیگرش بدهد و قادر به تلفظ بعضی سیلابهاست.

هشتمین ماه: کمرش را می تواند صاف نگاه داشته و نشیند. به صورت نشسته خود را در دو سمت جابجا می کند. با دقت و کنجکاوی به افتادن اشیاء از ارتفاع نگاه می کند. از بازی قایم باشک و دالی لذت بسیاری می برد.

نهمین ماه: دستش را به جایی تکیه داده و سرپا می ایستد. کلمات دوی سیلابی را می تواند تکرار کند. دستپاشی را به هم می زند و از صدای ناشی از آن فرق در ندایی می شود. به هنگام خنداحافظی دستش را نکان می دهد.

دهمین ماه: چهار دست و پا همه جا را دور می زند. قادر به پیدا کردن اسباب بازی یا شیء است که از دید او پنهان می سازیم. صداها و کلماتی را که بلافاصله می شنود، تکرار می کند.

یازدهمین ماه: بدون کمک دیگران می ایستد. حرکات دیگران را تقلید می کند، اعضای خانواده را به اسم می شناسد.

دوازدهمین ماه: با کمک دیگران راه می رود. قادر به نشستن و برخاستن است. اولین کلمات معنی دار مانند « بابا » و « ماما» را تلفظ می کند. اشیائی را که از او خواسته می شود، می دهد.

منبع: کتاب کودک من

**سرماخوردگی در کودکان**

عامل اصلی بیماری سرما خوردگی ویروسها هستند. به نظر می رسد که ویروسها تنها سبب بروز سرماخوردگی های خفیفی که معمولاً با آبریزش بینی و احساس خارش در ناحیه گلو همراه است، می گردند و اگر مشکل دیگری به وجود نیاید، سرماخوردگی در طی مدت سه روز (حدوداً) از بین می رود. اما در غالب موارد موضوع به این سادگی خاتمه پیدا نمی کند. ویروسهای سرماخوردگی با کاهش قدرت دفاعی مجاری بینی و گلو سبب وارد عمل شدن باکتریهای که ناراحتی های دیگری را به وجود می آورند، می شوند. این باکتریها در حالت معمولی بدون ایجاد هیچ گونه مشکلی در گلوئی افراد سالم به سر می برند (در فصول بهار و زمستان) و تحت کنترل سیستم دفاعی بدن می باشند. اما زمانی که ویروسهای سرماخوردگی با حمله خود از قدرت دفاعی بدن می کاهد، باکتری ها امکان تکثیر و سرایت را پیدا کرده و سبب بروز برونشیت، التهاب ریه ها، عفونت گوش ها و سینوزیت می گردند. به همین دلیل است که کودک در همان مراحل ابتدایی سرما خوردگی باید مورد معالجه قرار گیرد.

افزایش مقاومت بدن در برابر ابتلا به سرماخوردگی

اگر توجه کرده باشید، کودکان روستایی و مناطق سردسیر به ندرت دچار سرماخوردگی می شوند. زیرا خارج شدن آنها به طور مرتب و بدون پوشش زیاد در هوای سرد سبب مقاوم شدن بدنشان گردیده است. ششخفاً دریک فیلم مستند از یکی از شهرهای سیبری و رسم مردم آن منطقه، در کمال تعجب و تابآوری دیدم که زنان را پس از زایمان در آبهای یخ زده دریا می انداختند. قطر یخ سطح آب طوری بود که با چکش آن را می شکستند. نوزاد بلافاصله پس از تولد، بدون هیچ پوششی بر روی پرفهای دامنه کوه غرقانده می شد. مردم این نواحی معتقد بودند که با این عمل مقاومت بدن مادر و کودک بسیار زیاد می شود. در عمل نیز میزان ابتلا به سرماخوردگی ( و نیز بیماریهای دیگر ) در آنها بسیار پایین است. بنابراین در روزهای سرد زمستان بچه ها را در فضای بسته و گرم و خشک اتاق ها نگه ندارید. هر روز آنها را بیرون ببرد تا راه بروند. (اگر نمی توانند راه بیرونه با کالسکه از منزل خارج شوید).شب به هنگام خواب دمای اتاق را زیاد گرم نکنید.

مرطوب نگاه داشتن هوای داخل منزل با استفاده از دستگاه بخور و یا قرار دادن کتری آب جوش به طور دائم بر روی وسیله گرمازا، از خشک شدن هوایی که وارد مجاری تنفسی می شود، می کاهد. از گرم کردن بیش از حد (دمای ۲۰ درجه سانتیگراد مناسب است) هوای داخل منزل خودداری کنید.

منبع: کتاب کودک من

**تب در نوزادان و توصیه های لازم**

اگر احساس می کنید بدن کودک بیش ازحد معمول گرم است، بهتر است درجه حرارت بدن او را با حرارت سطح مقعدی اندازه بگیرید. اما از آنجایی که این اندازه گیری از طریق دهان میسر نیست، حتی تا سن ۵ سالگی، بهتر آن است که حرارت سطح را پس از نکان دادن و پایین آمدن ستون جیوه در داخل مقعد کودک ( فقط سر طری آن را ) قرار دهید.

توجه داشته باشید که درجه حرارت این ناحیه از بدن معمولاً نیم درجه بیش از درجه حرارت معمولی یعنی ۳۷ درجه است.

توصیه های لازم:

بیش از هرگونه اقدامی، کودک را از هر گونه جریان هوای آزاد دور نگاه دارید. در و پنجره ها را بسته، ملحفه ای بر روی او بیندازید.

نشت حاوی آب ولرم او را در کنار خود بگذارید و با یک حوله کوچک که مرتباً آن را درون آب نشت برده، آب زیادی آن را می گردید، بدن طفل را ماساژ دهید. تماس آب با بدن و تبخیر آن در اثر بالا بودن درجه حرارت بدن کودک، باعث پایین آمدن تب او خواهد شد. این عمل را برای مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید. پس از چند لحظه مکت، مجدداً آن را تکرار کنید. در صورتی که به علشی دسترسی به نشت و حوله برایشان مقدور نیست، با خیس کردن دست در آب ولرم و ماساژ دادن بدن کودک، می توانید کمک مؤثری به پایین آوردن تب او بکنید. هرگز در برابر تب و بالا بودن درجه حرارت بدن کودک بی تفاوت نشینید. بالا بودن زیاد تب ممکن است منجر به بروز تشنج و همچنین عوارض ناگوار دیگری در طفل گردد. بنابراین اگر دسترسی فوری به پزشک برایشان امکان باذیر نیست، با روش عملی بالا و همچنین استفاده از داروی تب بر سعی در پایین آوردن تب او کنید. توجه داشته باشید نیی که بدون هیچ عطلی ظاهر می شود، رنگ خطری برای سلامت کودک است. بنابراین تنها به داروی تب بر و قطع تب اکتفا نکنید و درصدد جستجوی علت آن برآید. کودکی که تب دارد، معمولاً تمایلی به نخوردن ندارد. بنابراین شما نیز سعی نکنید به زور به او غذا بخورانید. این بی اشتهایی واکتسش طبیعی بدن است. در چنین شرایطی بهترین و مؤثرترین غذاها، انواع مایعات مانند آب میوه ( به ویژه آب لیمو شیرین )، چای و آب و ما ست است.

در صورتی که کودک ۹ ماهگی را پشت سرگذاشته، می توان آب حیوانات پخته شده را به عنوان غذا به او داد.

توجه به این نکته ضروری است که دادن آب مرکبات بعد از یک سالگی توصیه می شود.

منبع: کتاب کودک من

**ناخن جویدن در کودکان**

بسیاری از والدین زمانی که می بینند فرزندشان در حال جویدن ناخن هایش است ناراحت، آزرده و خشمگین می شوند و مدام به او تذکر می دهند که: اما نگران سلامتی و بهداشت تو هستیم و نمی خواهیم در آینده انگشتانی زشت داشته باشی. بیشتر آنان بر این باورند، کودکانی که ناخن می جویند، دچار فشار عصبی و اضطراب شده اند. سعی دارند با این عمل خود تشویب و دلجو خود را کاهش دهند. آنها همچنین نگران این موضوع هستند که این رفتار در کودکانشان به صورت عادت درآید که در آینده به سختی بتوانند آن را ترک کنند. منظور از عادت، رفتاری مقاوم شده است که بارها و بارها تکرار می شود. یک عادت ممکن است گناه به عنوان یک سرگرمی و گناه به عنوان راهی برای رهایی از اضطراب های روزانه کودک انتخاب شود. اغلب کودکان و نوجوانان در طی دوران رشد خود، عادت و رفتارهای گوناگونی را تجربه می کنند که مورد تأیید والدین و اطرافیان شان نیست؛ مثل مکیدن شست ، انگشت در بینی کردن، مو تاب دادن، چرخیدن های موالی در اتاق. آنان این عادت را گاملاً خیراوری و ناخودآگاهانه انجام می دهند و به هیچ وجه قصدشان آزرده و پراگنختن دیگران نیست. در این گونه موارد انتخاب شیوه مقابله و روبرایی با آن مشکل از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا می تواند تأثیر زیادی بر روند درمان یا وخیم تر شدن اوضاع گذارد. زمانی که دست فرزندتان به سوی دهانش بالا می رود، دقت کنید و محرک هایی را که موجب این عمل در کود که شده است بهتر ارزیابی کنید. شاید او در همان لحظه به کاری که باید انجام دهد و برایش مشکل است فکر می کند.

زمینه ها و روش

از آنجایی که والدین این کودکان هم در دوران کودکی خود چنین عادتی داشته اند و دوقطرها نیز گاهی به طور هم زمان شروع به ناخن جویدن می کنند، می توان به این نتیجه رسید که این مشکل و عادت می تواند تا حدی ژنتیکی باشد. البته باید در نظر داشت، کودکان مقلدان بسیار ماهری هستند و با مشاهده یکی از اطرافیان خود که ناخنش را می جود ممکن است تصور کنند که این کار خوشایند و لذت بخش است و آنان هم شروع به جویدن ناخن هایشان کنند. به همین دلیل عوامل محیطی هم می تواند در بروز این اختلال مؤثر باشد.

تحقیقات نشان می دهد که تقریباً ۳۸ درصد کودکان ۶-۴ ساله ناخن هایشان را می جویند. این عادت تا ۱۰ سالگی به اوج خود می رسد و در مواردی تا ۶۰ درصد کودکان افزایش می یابد. همچنین بیشترین میزان ناخن جویدن در پسران ۱۴-۱۳ ساله (۶۲ درصد) مشاهده می شود. ناخن جویدن در دختران حدود ۱۱ سالگی به بیشترین حد خود (۵۱ درصد) می رسد. آمارها بیانگر این موضوع هستند که تقریباً ۲۰ درصد نوجوانان کماکان درگیر این مشکل هستند و ۲۰-۱۰ درصد این عده نیز تا بزرگسالی عادت ناخن جویدن را حفظ می کنند.

علل ناخن جویدن

چرا دست کودکی به سمت دهانش بالا می رود؟ گروهی از پزشکان بر این باورند که همیشه علت خاصی برای عادت گرتاگون وجود ندارد، بلکه گاهی آنها رفتارهای آموخته شده ای هستند که تنها پیامدهای مثبت و خوشایندی برای کودک (با نوجوان) داشته اند. مثلاً می توانید زمانی که دست فرزندتان به سوی دهانش بالا می رود، دقت کنید و محرک هایی را که موجب این عمل در کودک شده است بهتر ارزیابی کنید. شاید او در همان لحظه به کاری که باید انجام دهد و برایش مشکل است فکر می کند؛ می توانید خیلی ملایم از او بپرسید آیا می داند دستش را به دهان برده است ؟

از جمله دلایل رایجی که موجب ناخن جویدن در کودکان و نوجوانان می شود، اینست که بچه ها درصدد کاستن از فشارهای عصبی و تنش های روزانه خود هستند. آنها از این طریق سعی می کنند با هیجانات و بحران های عاطفی درونی شان به مقابله برخیزند. از این رو گروهی از روان شناسان بر این باورند که نفس جویدن ناخن( عادتی زشت و ناپسند نیست، بلکه تنها مفری برای رهایی از تنش و استرس در کودک است. همه ما لحظات بحرانی و ناخوشایندی را در زندگی تجربه کرده ایم و شدیداً تحت تاثیر شرایط ناگوار قرار گرفته ایم. برای کاستن از تنش های روزانه توصیه می شود از روش های کاهش استرس و اضطراب ،بهباد روی و حرکات ورزشی آرام استفاده کنند. اما کودکان برای آرام سازی هیجانات نشانده روش های خاص خود را دارند. گاهی والدین از خود می پرسند چرا یک کودک باید فشار عصبی داشته باشد. آیا مگر دوران کودکی دوران فراقته، بازی و بی خیالی نیست؟ اگر کودکی با به دلایلی عصبی، تندخو و پریشان شود، این موضوع ناشی از خطا و اشتباه والدین و اطرافیان اوست؟ پاسخ هر دو سؤال منفی است.

دوران کودکی همچون بزرگسالی، توأم با استرس ها و فشارهای روانی گوناگونی است. بزرگ شدن کاری پس دشوار و مشکل است. والدین نمی توانند و به عبارتی نباید جلوی تمامی فشارها و نگرانی های زندگی را برای کودک بگیرند. هر کودک باید سعی کند روشی برای کاستن از باز هیجانات و عواطف تند خود انتخاب کند که هم موجب راحتی و آرامش خیال او شود و هم مورد قبول خانواده، اجتماع و شخصیت خود او باشد.

منبع: نیان

**کمرویی تر کودکان**

کودک خجالتی در موقعیت های ناآشنا و هنگام تعامل و گفت وگو با دیگران عصبی و مضطرب می شود. زمانی که تصور کند مورد توجه اطرافیانش قرار گرفته است، بی نهایت ناراحت و پریشان می شود و ترجیح می دهد شاهد بازی کودکان دیگر باشد، ولی خود به بازی آنها نپیوندد.

بیشتر کودکان در شرایط مختلف قدری احساس خجالت و کمرویی می کنند، اما کودکانی که این مشکل را به صورت جاد دارند، در تمام اوقات زندگی شان احساس خجالت و شرمساری می کنند. این احساس نه تنها می تواند بر رشد انجتماعی کودک تاثیر منفی به جا گذارد، بلکه می تواند موجب کاهش عملکرد تحصیلی و افت آموزش و یادگیری او شود.

احساس خجالت و کمرویی احساسی دوسویه است؛ احساسی است مرکب از هیجان هایی مثل ترس و علاقه، تنش و رضایت، میل و اضطراب. احساس خجالت موجب تند شدن ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون می شود. با یک مشاهده ساده می توان آثار خجالت و کمرویی را در چهره کودک تشخیص داد.

کودکان خجالتی روی شان را از دیگران بر می گردانند، به پایین نگاه می کنند و حرکات و سخنان شان بسیار احتیاط آمیز است. صدای آنها حین گفت وگو خیلی آهسته، لرزان و مرده است.

همچنین کودکان خردسال ممکن است انگشت دست شان را بپنکند، حرکات محجوبانه از خود نشان دهند، لیخن بزنند و خودشان را به کناری بکشند.

به طور کلی، احساس خجالت و کمرویی با دو نوع رفتار قابل شناسایی است؛ ملاحظه کناری و دوری از اجتماع. کودکان زیر دوسال، نسبت به افراد غریبه ای که در اطراف خود می بینند، احساسی از دوری گردیدن و امتناع از رویه روشن در خود دارند. برخی از کودکان؟ \_ سه ساله نیز ممکن است بازی های آرام و دور از جمع را – که کمترین نیازی به تعاملات انجتماعی دارد – بر بازی های گروهی و جمعی ترجیح دهند.

علل خجالت و کمرویی در کودکان

برخی از علل کمرویی کودکان ممکن است ناشی از یک علت و یا آمیزه ای از چند علت زیر باشند:

ژنتیک: برخی تحقیقات نشان می دهند که ممکن است کمرویی و احساس خجالت ارثی باشد.

عوامل شخصیتی: نوزادان حساس و تحریک پذیر ممکن است در آینده خجول و کمرو شوند.

رفتارهای آموخته شده: کودکان از طریق مشاهده رفتار دیگران، شیوه تعامل با اجتماع را یاد می گیرند. آنها بیشتر رفتارها و عکس العمل های والدین شان را الگو قرار می دهند. والدین خجالتی و کمرو، کودکانی خجول بار می آورند.

روابط خانوادگی: کودکانی که روابط و ارتباطات خانوادگی \_ انجتماعی کمی دارند، از حضور در اجتماعات امتناع می ورزند. از طرف دیگر، والدین حمایت گر ممکن است با رفتارهای افراط آمیز خود، ترس حضور در موقعیت های جدید را در دل فرزندان شان به وجود آورند.

فقدان تعاملات انجتماعی: کودکانی که از جمع و اجتماع دور نگه داشته شده اند، ممکن است از بودن در بین سایرین احساس ناراحتی و فشار کنند. آنها فاقد مهارت های انجتماعی مطلوب هستند و چون نمی دانند در جمع چه باید بکنند، لذا ترجیح می دهند در گوشه ای تنها و ساکت بنشینند.

تجارب انتقاد آمیز و ناگوار: کودکانی که مرتب از سوی والدین و اعضای خانواده شان مورد انتقاد، سرزنش و تمسخر قرار می گیرند دچار ضعف، نااوانی، کمبود اعتماد به نفس و شرمساری می شوند.

ترس از شکست: کودکانی که دچار شکست های بی در پی شده اند، ممکن است از ترس شکست های بعدی، انزوا و دوری گردیدن از جمع را برگزینند.

توجه بیش از اندازه: والدینی که مرتب درباره گفته ها و نظرات دیگران راجع به کودک صحبت می کنند، ممکن است ترس از ابراز وجود را در دل فرزندان به وجود آورند. این کودکان تصور می کنند که مدام زیر ذره بین هستند و هر حرفی بزنند و هر کاری که انجام بدهند، موشکافانه تجزیه و تحلیل خواهد شد. به همین دلیل ترجیح می دهند، هیچ صحبتی نکنند.

کمرویی انجتماعی: برخی از کودکان به طور اختیاری کمرویی را انتخاب می کنند. این گروه رفتارهای خجالت آمیز بیشتری نسبت به کودکانی که وارد محیطی جدید می شوند، از خود نشان می دهند.

چرخه باطل کمرویی در کودکان

اگر کودکی در موقعیت انجتماعی احساس شرمساری و خجالت می کند، ممکن است خودش را به دلیل رفتار خجولانه اش سرزنش کند.

این فرآیند می تواند موجب خودآگاهی و خودداری بیشتر او از تعاملات انجتماعی شود و او را نسبت به شیوه عکس العمل های آینده اش حساس و آگاه کند. به تدریج اعتماد به نفس این کودکان کم می شود و این کاهش موجب کمرویی بیشتر او در شرایط بعدی می شود.

احساس کمرویی کودک چه زمانی مشکل ساز است؟

بدیهی است کودک هنگام ورود به محیطی جدید، ابتدا کمی احساس ناراحتی کند، ولی بعد از مدتی که احساس آرامش می کند می تواند خود را در محیط پایز باید و با دیگران ارتباط برقرار کند.

هر چه تجربه کودکان از بودن در محافل و اجتماعات کمتر باشد، این احساس در آنها پایدارتر است، و هر چه کودکان بیشتر در محیط های جمعی و گروهی باشند، شدت کمرویی آنها نیز کاهش خواهد یافت. کودکانی که فاقد مهارت های انجتماعی هستند و یا خودبنداره ضعیف تری دارند، بیشتر احساس خجالت می کنند.

علائم کمرویی در کودکان

کودک خجالتی ممکن است از جمع سایرین دوری گردند و تمایلی برای یادگیری مهارت های انجتماعی نشان ندهد، دوستان کمی داشته باشد، از شرکت در محافلی که تعاملات انجتماعی زیادی به همراه دارد (مثل اجرای نمایشنامه، خواندن سرود، توالخن موسیقی و ...) امتناع کند، از تمام استعدادها و توانایی هایش از ترس این که مورد تضادوت و داوری قرار گیرد، استفاده نکند، احساس اضطراب شدید داشته باشد، علائم جسمانی خاصی مثل گشت زبانی، بریده حرف زدن و ... از خود نشان دهد.

شیوه های کمک به کودکان خجول

به منظور کمک به کودکان خجالتی می توان از نکات زیر بهره جست:

درک و پذیرش کامل کودک: حساس بودن نسبت به علائق و احساسات کودکان موجب نزدیکی بیشتر والدین به فرزندان می شود. والدین یا این کار نه تنها به کودک نشان می دهند که برایش ارزش و احترام قائلند، بلکه اعتماد به نفس او را نیز تقویت می کنند.

پرورش عزت نفس: کود کان خجول و کمرو به احتمال زیاد خودبنداره ای منفی از خود در ذهن دارند و احساس می کنند که مورد پذیرش هیچ کس نیستند. به همین دلیل بهتر است روش های دوست یابی کودک را تقویت نمود و او را تشویق کرد تا خود برای دوستی پیشقدم شود. سعی کنید هر گاه که کودک کار مثبت و ارزنده ای انجام می دهد، او را تشویق کنید. پژوهش ها نشان می دهند کودکانی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، کمتر دچار شرمساری و خجالت می شوند.

پرورش مهارت های انجتماعی: رفتارهای انجتماعی کودکان را تقویت کنید. پیشنهاد می شود که خوب است به این گروه از کودکان جملات و عبارات مودبانه و انجتماعی مثل 'می توانم با شما بازی کنم؟' و ...آموخته شود. همچنین اگر فرصتی پیش آمد، این کودکان را با کودکان کوچک تر از خودشان هم بازی کنید، زیرا کودکان خجالتی هنگام بازی با کوچک ترها احساس خودیازگری بیشتری دارند. بازی کردن با گروه های جدید همسازان نیز به آنان فرصت می دهد که احساس راحتی و موفقیت بیشتری در یافتن دوست های جدید بکنند.

قرار دادن کودکان خجالتی در موقعیت های جدید: کودکان را به محیط هایی که برای او آشنا نیست ببرید. اجازه دهید که با کودکان دیگر بازی کند. سعی کنید امنیت او را از هر لحاظ تامین کنید و آنچه را که دوست دارد در دسترس قرار دهید.

خجالتی بودن همیشه بد نیست: در نظر داشته باشید، برخی از ویژگی های کودکان خجالتی می تواند مثبت و پسندهنده هم باشد، از جمله: کودک در کارهای کلاسی و مدرسه ای خود موفق عمل می کند، رفتاری مطوطف آمیز و ملایم از خود نشان می دهد، با دقت به گفته های دیگران گوش می دهد،عصب مراتب اطراف خود است و با احتیاط کار می کند.علاوه بر آن گاه به نظر می آید که کودکان خجول از این که از سوی دیگران نادیده گرفته می شود، چندان ناراحت نیست و هیچ کمبودی از این بابت در خود حس نمی کند.

مداخلات و کمک های والدین

بهر و مادر بیش از آن که تصور می کنند، بر زندگی فرزندان تاثیر می گذارند. به همین دلیل توصیه می شود:

۱\_دقت کنید لقب 'خجالتی' به فرزندان ندهید. کودکان و (بزرگسالان) تمایلی دارند صفت هایی را که به آنها نسبت می دهند، درونی سازند و همان گونه رفتار کنند. آنچه شما به فرزندان می گوئید، تاثیر زیادی بر افکار و رفتار او دارد.

۲\_ اجازه ندهید سایرین هم فرزندان را خجالتی صدا کنند، زیرا کودکان یاد می گیرند که خودشان را از طریق چشم و یا کلمات دیگران ارزیابی کنند.

۳\_ هیچ گاه زمانی که فرزندان دچار شرمساری و خجالت شده است، او را مورد انتقاد قرار ندهید. سعی کنید همواره او را درک کنید، با او همدلی داشته باشید و حمایت گر او باشید.

۴\_ فرزندان را تشویق کنید تا درباره علت خجالت کشیدنش با شما صحبت کنند.

۵\_ درباره دوران کودکی خودتان و زمانی که خجالت می کشید، ایند با فرزندان صحبت کنید و برایش شرح دهید که چگونه با این احساس خود مقابله می کردید. از آن جایی که بیشتر کودکان، والدین شان را کامل و بی نقص می دانند، ممکن است روش آنها را برای رویارویی با احساس شرمساری شان تحسین کنند و همان کارها را به کار بندند.

۶\_ سعی کنید رفتارهای انجتماعی خودتان را بررسی کنید و الگویی خوبی از اعتماد به نفس برای فرزندان باشید.

۷\_ کودکان را از قبل برای موفقیت جدید آماده سازید. برای مثال اگر قرار است کودک به تولد دوستش برود، با او در این باره صحبت کنید. برای او شرح دهید که بچه ها به طور معمول در مهمانی های تولد چه کار می کنند.



\_\_ سعی کنید کودک خجالتی را ابتدا با گروه های کم جمعیت رو به رو کنید.
در برخی موارد که کودک که همراه یکی از افراد خانواده خود است، کمتر احساس شرمساری و خجالت می کند.
\_\_ موقعیتی ایجاد کنید تا کودکان دیگر جلب فرزندتان شوند. برای مثال هنگامی که به پارک می روید، چند اسباب بازی و سرگرمی جالب با خود به همراه بیاورید تا کودکان دیگر به دور شما و فرزندتان جمع و خواهان بازی با فرزندتان شوند.
\_\_ ??نقاشیهای اجتماعی کودک را تشویق کنید. تلاش های فرزندتان را هنگامی که سعی می کند با احساس خجالت و شرمساری خود به مقابله بپردازد مورد تقدیر و حمایت خود قرار دهید.
\_\_ ??هدف های مقبول و دست یافتی برای فرزندتان در نظر بگیرید. سعی کنید هدف های تان ساده باشند تا فرزندتان از رسیدن به آنها احساس اعتماد به نفس و سربلندی کنند. برای مثال اسلام کرده، به سایرین \_\_ اعم از کوچک و بزرگ \_\_ به عنوان اولین گام،

\_\_ ??شرایط و موقعیت های جدید برای رویارو شدن فرزندتان با اجتماع فراهم آورید. هدف، تغییر در شیوه رفتار کودک است. ابتدا با موفقیت های ساده تر و راحت تر، و به تدریج سخت تر و پیچیده تر. برای مثال، اگر کودک برای دوست شدن با کودک دیگری پیشقدم شد، به او جایزه بدهید.

چه موقع کودک نیاز به کمک دارد؟

احساس خجالت و کمروسی می تواند هم برای والدین و هم برای خود کودک دردآور و ناراحت کننده باشد. سعی کنید هیچ گاه به کودکی که خجول و کمرو است، فشار نیاورید.

بیشتر کودکان خجول خودشان می دانند که خجالتی هستند و قدرت راحت بودن در جمع را ندارند. به همین دلیل بهتر است والدین و اطرافیان کودک این موضوع را زیاد به رخ او نکنند. در عوض می توانند وقتی که کودک طبیعی رفتار می کند، او را مورد حمایت و تشویق قرار دهند. در نظر داشته باشید، هیچ کودکِی از ابتدا خجالتی و کمرو نیست.

والدین و اطرافیان کودک هستند که او را می ترسانند، خجالتی می کنند و به این رویه می کشانند. اگر احساس خجالت و کمرویی فرزندتان پایدار و جدی است، می توانید از رهنمود ها و هدایت های روانشناسان و مشاوران کودک بهره بگیرید.

منبع: گروه سلامت سیرغ

**نیاز کودکان به ویتامین D**

راه های دریافت ویتامین D:

۱- از طریق تأییدن اشعه آفتاب( اشعه ماوراء بنفش) به پوست بدن؛

در پوست انسان ماده‌ ای به نام ویدیدروکلسترول وجود دارد که پیش ساز ویتامین **D** است و در اثر تابیدن اشعه آفتاب به پوست، مراحلی را در بدن طی کرده و سرانجام در کلیه، به ویتامین **D** فعال تبدیل می شود.

۲- از طریق غذا؛

موادغذایی حاوی ویتامین **D** شامل: کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ ، خامه ، جگر، شیرهای غنی شده یا ویتامین **D**، سرلاک و شیرخشک هستند.

۳- می توان ویتامین **D** را به صورت سنتتیک (یعنی مصنوعی یا ساختهگی) نیز به بدن رساند.

غذای شیرخواران ممکن است حاوی مقادیر بسیار کمی ویتامین **D** باشد. شیرگاو حاوی **۱۵۰U**(واحد بین المللی) و سبزیجات و میوه جات حاوی مقادیر بسیار ناچیز ویتامین **D** هستند. زرده تخم مرغ حاوی ۴۰۰ تا ۱۲۰ واحد ویتامین **D** در هر گرم می باشد که منبع بسیار با ارزشی است. به اغلب شیر خشکها ها ویتامین **ها D** را در حد معقولی اضافه کرده اند.

عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین **D**:

۱- فرار نگرش در معرض اشعه آفتاب بالای لازم به تذکر است که آفتاب باید مستقیم به پوست تابد و اشعه ای که از پشت پنجره تابده، فاقد اشعه ماورای بنفش است.

۲- عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین **D** مثل تخم مرغ

۳- رشد بسیار سریع کودک. برای مثال کودکان با وزن کم هنگام تولد (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) که پس از تولد رشد سریعی دارند و همچنین کودکان در دوران بلوغ که رشدشان بسیار سریع می شود، اگر ویتامین **D** را به مقدار کافی دریافت نکنند، ممکن است دچار کمبود این ویتامین شوند.

۴- کودکانی که دارای بیماری های خاصی هستند، ممکن است به علت عدم جذب ویتامین **D** دچار کمبود این ویتامین شوند. به عنوان مثال در انواع بیماری هایی که با سوء جذب چربی همراه هستند.

همچنین داروهای ضد تشنج که در انواع سریع با در تشنج های دیگر مصرف می شوند، مثل فنوباریتال یا فنی توئین نیز به علت مداخله در متابولیسم ویتامین **D**، بیمار را در معرض کمبود این ویتامین قرار می دهد.

اثرات کمبود ویتامین **D** در بدن:

در اثر کمبود ویتامین **D** در بدنه، بیماری نرمی استخوان( راشیسیزم یا **Rickets**) ایجاد می شود. وقتی در اثر کمبود ویتامین **D**، جذب کلسیم از روده ها موقوف شود، برای نگه داری سطح کلسیم خون در حد طبیعی، هورمونی به نام پاراتیرمون از غده پارائروئید ترشح می شود. این هورمون، کلسیم را از استخوان ها برمی دارد و وارد خون می کند. از این رو سطح کلسیم خون در حد طبیعی باقی می ماند، اما فسفر که از طریق ادرار دفع می شود، در خون پایین می آید.

اثرات کمبود ویتامین **D** در بدن، چند ماه بعد ظاهر می شود. این علامت در کودکان شیرخواری که مادرشان کمبود این ویتامین را دارند، در عرض ۲ ماه پس از تولد ظاهر می شود؛ اما در بقیه موارد در اواخر سال اول و در حین سال دوم زندگی، علامت بروز بروز می کنند. در سایر دوران کودکی( به جز سن شروع بلوغ) کمبود این ویتامین نادر است.

علامت کمبود ویتامین **D**:

• جعبه ای شکل شدن سر

• پیشانی برجسته

• دیرپسته شدن ملاحظ یا فونتانل ها

•دیردندان درآوردن

•پوسیدگی زودرس دندان ها

• ضخامت میج دست

•پرانرژی شدن ساق پاها، نمای له شکستگی در استخوان ها و ناظمی در ستون فقرات، ساق پاها و لگن که سبب کوتاهی قد می شود؛

• دیرنشستن

• دیر به راه افتادن

تشخیص این بیماری بر اساس علامت بالینی، تاریخچه مصرف ویتامین **D**، انجام رادیوگرافی و آزمایش خون از نظر بررسی سطح کلسیم، فسفر و آلزیم الکترولان سفقات از صورت می گیرد.

عوارض این بیماری علاوه بر موارد بالا شامل: ابتلا به عفونت های تنفسی، عفونت های روده ای و سل ریوی می باشد. هم چنین کم عونی ناشی از فقر آهن در این افراد شایع است.

پیشگیری از کمبود ویتامین **D**:

۱- تجویز ویتامین **D** یا دوز روزانه ۴۰۰ واحد از راه خوراکی

۲. استفاده از زرده تخم مرغ بعد از سن ۷ ماهگی

۳. استفاده از آفتاب مستقیم که اگر روزانه به مدت ۱۰-۵ دقیقه به مناطق باز بدن مثل سر، صورت و دست ها از آرنج تا انگشتان دست و زانو تا انگشتان پا تابده، کافی است.

منبع: گروه سلامت سیرغ

**کودکانی که سخت غذا می خورند**

بیشتر پدر و مادرها از تغذیه کودکان خود نگرانند . این والدین از بی میلی و کم غذا خوردن کودکان خود در رنج هستند و شکایت‌های مختلفی در این مورد دارند .

باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می کشاند و یا فقط سیر بودن موجب دوری و پرهیز از غذا نمی‌شود، بلکه عوامل گوناگونی، جدا از نیازهای بدنی، موجب می‌شود تا کودک غذا بخورد یا نخورد . رفتار بزرگ ترها در این مورد بسیار تعیین کننده است ، برای مثال اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده خود را با یک برنامه منظم، دوست داشتی و با اهمیت نبیند، هیچ میلی به یک صبحانه خوب پیدا نمی‌کند .

در بسیاری از خانواده‌هایی که زنان شاغل هستند دیده شده که مادر، کودک را با عجله بیادار می‌کند، با عجله لباس او را می‌پوشاند و به زور، یک لقمه خشک در دشتش می‌گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد .

آیا به نظر شما، کسی می‌تواند در یک محیط عصبی، شلوغ و با عجله غذا بخورد؟

غذا خوردن آن هم در ابتدای صبح، باید همراه با آرامش باشد . اینساده غذا خوردن، با عجله لقمه‌ای در دست کردن در حالی که کارهای مختلفی را انجام می‌دهد، فضای ناشی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می‌آورد . در چنین حالتی، هیچ کودکی میل به خوردن صبحانه ندارد . خانواده‌هایی که مجبورند صبح زود از خانه خارج شوند و وقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه‌ای تنظیم کنند که بتوانند همه با هم و در حضور کودک صبحانه بخورند و از این وعده غذایی لذت ببرند .

برای نمونه می‌توان: شب‌ها زودتر خوابید ، یکگه سری کارها را از قبل انجام داد و زودتر بیدار شد تا کودک فرصت کارهای اولیه را داشته باشد .

در بعضی از خانواده‌هایی که مادران شاغل نیستند، مشکل به شیوه دیگری خودنمایی می‌کند: بعضی از مادران آن قدر دیر بیدار می‌شوند که می‌توانند صبحانه و ناهار را همزمان بخورند . دیر بیدار شدن، کوفتگی، خستگی و بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی را به همراه دارد . از آن جا که مادر می‌بیل است برای تهیه صبحانه مناسب تلاش نمی‌کند، در نتیجه با همان بی‌حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می‌کند تا او بخورد . کودکی که همراه مادر خود دیر بیدار شده است طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی می‌شود . به کودک فرصت‌بدهید تا صبحانه‌اش را کامل بخورد . در چنین فضایی نه تنها کودکان، بلکه هر انسانی از خوردن صبحانه لذت می‌برد و طبیعی است که این رفتار به عنوان یک عادت غذایی مناسب در کودک باقی می‌ماند .

غذای نیم روز : از آن جا که معده کودکان کم حجم است و غذای کمی در معده آن‌ها جا می‌گیرد. - به همین دلیل فاصله بین غذاهای کودک نباید خیلی زیاد باشد.
. کودکان، بین صبحانه و ناهار احتیاج به یک غذای نیم روزی دارند. - این غذای نیم روزی می‌تواند انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی‌های سبک باشد.
. خوردن غذا در این زمان برای کودکان بسیار مهم است.
. همراهی مادر یا کودک در خوردن غذا؛ یعنی مادر در کنار کودک بنشیند، با او حرف بزند و با هم این غذای نیم‌روزی را بخورند .
. کودکان چه در خوردن صبحانه و چه در ناهار و شام احتیاج به همراهی و همدلی اطرافیان خود دارند و دوست دارند که بزرگ ترهایشان در کنارشان باشند و آن‌ها را همراهی کنند.
اگر غذای نیمروز نامناسب باشد در ناهار کودک حتما تأثیر منفی می‌گذارد.
تغذایی مانند انواع شکلات و آب نبات و حجم زیاد شیرینی موجب می‌شود تا کودک یک سیری کاذب پیدا کند و میلی به غذا نداشته باشد.
استفاده از انواع خشکبار، دانه‌ها، مغزها و میوه‌ها به مراتب بهتر است.

ناهار کودک:
ناهار کودک باید غذایی کامل با انواع مواد مغذی باشد.
. حداقل یک ساعت مانده به ناهار از دادن انواع تنقلات به کودک پرهیز شود، این تنقلات جلوی اشتهای کودک را می‌گیرد.
. قبل از ناهار، کودک را از غذا مکنک کنید و اگر در خانه است‌حسنا او را از نوع غذا و با این که غذا در چه وضعیتی است‌با خبر سازید.
. می‌توانید از نیم ساعت مانده به غذا کودک را ترغیب به غذا خوردن کنید و این که به زودی غذا آماده می‌شود.

تجربه یک مادر<sup>۱۱</sup>، من از صبح به کودک کم می‌گویم چه غذایی را می‌خواهم درست کنم و گاهی با هم به نتیجه می‌رسیم که چه چیزی را درست کنم.
. در بعضی از مراحل او را تشویق می‌کنم که به من کمک کند.
. وقتی یوی غذا در آینه‌رخانه پیچید از او می‌خواهم تا بویکشد و همین ساله تبدیل به یک بازی برای ما می‌شود.
من با رفتارهای مختلف نشان می‌دمم که غذا بسیار خوش رنگ، خوش‌عطر و خوش‌بزه است و سعی می‌کنم با آب و نبات افراان در مورد غذا حرف بزنم.
.حسنا از او می‌خواهم که در چیدن سفره به من کمک کند و با هم سفره را برای غذا آماده می‌کنیم.
همیشه قبل از خوردن غذا می‌گویم که حالا ما بهترین خوش مزترین غذای دنیا را می‌خوریم <sup>۱۲</sup>.

شکی نیست وقتی مادر این گونه فضا را از نظر روانی آماده می‌کند، کودک مشتاقانه از غذا استقبال خواهد کرد.
. کودکی که در چنین محیطی غذا می‌خورد دیدگاه خوبی به غذا دارد و از خوردن آن لذت می‌برد.

شور و شوق در غذا خوردن : یکی از عوامل مهمی که موجب می‌شود تا کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد، شور و شوق مراقب کودک است.
. هر چه این شور و شوق زیادتر باشد، کودک میل بیشتری به غذا پیدا می‌کند.
. مادری که در رژیم است، پندری که بعضی از غذاها را می‌خورد، و برخی را نمی‌خورد و از غذاها ایراد می‌گیرد، موجب می‌شود تا کودک نگرش مناسبی به غذا پیدا نکند.

خوردن قسمت‌های خاصی از یک ماده غذایی، زیر و رو کردن غذا، جست‌وجو در ظرف غذا، همه و همه رفتارهای ناپسندی است که کودک از پدر، مادر و مراقین خود می‌آموزد.
. این رفتارها در نهایت موجب می‌شود که لذت غذا خوردن در جمع خانواده کم شود و در نهایت کودک نیز با بی‌میلی به غذا خوردن خود ادامه دهد.
.مادر، پندر و مراقین کودک باید با رفتارهای خود نشان بدهند که همه غذاها لذیذ، مهم و ارزشمند هستند.

نظم:
نظم در خوردن غذا بسیار مهم است و هم غذا خوردن می‌تواند به نظم کودکان کمک کند و هم نظم می‌تواند میزان میل کودکان را برای خوردن افزایش دهد.
. زمان هر وعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد.
. این درست نیست که یک بار کودک را ساعت ۶ پیدار کرد و به او صبحانه داد، روز بعد ساعت ۱۰ و روز دیگر ساعت ۸ صبح.
. باید یک زمان مشخص را برای هر وعده غذایی در نظر گرفت.
. این نظم کمک می‌کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل نماید.
.نامنظم بودن ساعت‌های هر وعده غذا به بی‌اشتهایی کودک منجر می‌شود.

تنوع غذایی : تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می‌کند، بی‌اشتهایی او را هم رفع می‌کند.
هر روز می‌توان مواد صبحانه، ناهار و یا شام را تغییر داد.
. این که هر روز صبح کودک شیر و نان بخورد، طبیعی است که موجب بی‌اشتهایی او می‌شود.
. برای مثال می‌توان یکک روز کزه، روز دیگری بیژر و در روزهای دیگر، تخم‌مرغ، آب‌سیوه، عسل و . . . صبحانه کودک گذاشت.

بعضی از پدرها و مادروها چون خوردشان به عنوان مثال مویج و پاکدو دوست ندارند، این مواد را به کودکان زیر نمی‌دهند.
.انواع سبزی‌ها برای کودک مفید است و از همه آن‌ها می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد.
. به دلایل مختلف، گروهی از کودکان بعضی از مواد غذایی را دوست ندارند.
. ممکن است کودکی سبزیمنی، مویج، یا لوبیا را دوست نداشته باشد.
والدین کودک باید دقت کنند که آیا این دوست‌نداشتن یک عادت غلط است‌یا واقعا میل به خوردن آن ندارد.
. اگر پس از بررسی‌های دقیق متوجه شدید که کودک یک ماده غذایی مثلا سبزیمنی را دوست ندارد، بهتر است از دادن آن ماده غذایی برای مدتی صرف نظر کنید و کودک را مجبور به خوردن آن نکنید.
. برای مثال کودکانی که از برنج زیاد استفاده می‌کنند بدنشانش کمتر به سبزیمنی بخته نیاز پیدا می‌کند.
. با کودکانی که زیاد گوشت می‌خورند کمتر از لوبیا استقبال می‌کنند.
. در حقیقت نیاز آن ماده غذایی به شکل دیگری تأمین می‌شود.

بی‌اشتهایی روانی : بخش بزرگی از بی‌اشتهایی کودکان بیشتر جنبه روانی دارد.
.معمولا کودکانی که با یکی از اعضای خانواده خود مشکل دارند، به غذا بی‌میل می‌شوند.
.کودکانی که پدر و مادر سبید دارند و یا از طرف اعضای خانواده خود اذیت می‌شوند، بی‌اشتها می‌شوند.
. بعضی وقت‌ها نیز کودک از طریق ابراز بی‌میلی و یا غذا نخوردن قصد دارد نظر دیگران را به خود جلب کند.
در این حالت مراقب کودک باید دقت کند و به شکل‌های مختلف به نیازهای کودک توجه نماید.
. بسیار غم‌انگیز است که کودک بخواهد از طریق غذا نخوردن جلب توجه کند.

**اثرات مثبت و منفی شربت تریاک برای اشیاء نوزاد ها**

شربت تریاک یا دارویی که به نام «اپیوم نینگیره» معروف است، در ایران کاملاً در مرحله پژوهش است و مراحل پژوهش آن با حمایت ستاد مبارزه با مواد مخدر در مرکز ملی مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام می‌شود و در صورتی که نتایج بررسی‌های کلی آن از ابعاد مختلف مثبت باشد، امکان اجرای آن در جامعه وجود دارد.

پوهش کامل استفاده از شربت تریاک در جامعه به حداقل یک سال زمان نیاز دارد، در زمان حاضر یک گروه محدود ۶۰ تا ۷۰ نفره از افرادی که تحت درمان در **DIC** ما (مراکز درمان گذری اعتیاد) هستند به اضافه چند نفر در خود مرکز مطالعات اعتیاد تحت درمان با شربت تریاک هستند تا نکات مثبت و منفی آن از نظر درمانی، اجتماعی و اقتصادی بررسی شود.

هدف از این بررسی‌ها این است که ببینیم شربت تریاک چقدر اثر مثبت دارد و چقدر عوارض منفی و کدام بر کدام می‌چرید.

نکات مثبت شربت تریاک

یکی از نکات مثبت شربت تریاک این است که معنادان به مواد افیونی خیلی راحت به مصرفر این ماده منتقل می‌شوند و چون شناخت کاملی از این ماده دارند از مصرفر آن احساس رضایت می‌کنند، به همین علت مانند گاری روی این ماده برای این معنادان بالاست و قطعاً زمانی که این ماده عرضه شود، تعداد زیادی از معنادان علاقه‌مند خواهند بود که آن را مصرفر کنند و روی این درمان می‌مانند.

نکته مثبت دیگر شربت تریاک این است که تنظیم دوز مصرفر آن خیلی راحت است، طول عمر، خواص ماده و عوارض آن خیلی شیبه ماده تریاک است به همین علت اکثر معنادان با آن آشنا هستند، ضمن اینکه عوارض جانبی متادون مثل خواب آوری را ندارد، گرچه گروه هدف متادون، معنادان تریزقی و گروه هدف شربت تریاک معنادان به تریاک است.

از دسترسی غیر معنادان به شربت تریاک نگرانیم

البته عرضه شربت تریاک در سطح جامعه نکات منفی و نگرانی‌های جدی هم دارد که مهم‌ترین آن این است که ممکن است شربت تریاک به دست افرادی بیفتد که برای درمان از آن استفاده نمی‌کنند، بلکه به منظور تفریح و فلتن آن را سوءمصرفر می‌کنند و این جاست که مسئله نظارت بسیار دقیق در توزیع این شربت مطرح می‌شود.

مسئله بعدی نعتات اجتماعی توزیع شربت تریاک در جامعه است، اینکه توزیع این دارو چه تغییری در ذهنیت مردم درباره اعتیاد به وجود می‌آورد و آیا ممکن است حساسیت و نگرانی مردم از اعتیاد در محله شان کم شود که در این صورت ضرورت است با اینکه نگرش معقول تری پیدا می‌کنند.
اندازه‌گیری نگرش مردم درباره اعتیاد پس از توزیع شربت تریاک نیازمند یک تحقیق میدانی دقیق است که کار راحتی نیست.

موضوع دیگر ساختار خود شربت است، برخی معنادان می‌گویند مزه شربت تریاک تلخ است با اینکه با خوردن آن حالت تهوع پیدا می‌کند، ما هنوز این عوارض را خوب نمی‌دانیم و در حال تحقیق هستیم و باید ببینیم چقدر از این مشکلات قابل حل است.
اما اکنون باید به موضوع شربت تریاک فقط در حد یک تحقیق نگاه کنیم و لی این تحقیق انجام شود زیرا ممکن است نتایج آن برای بهبود زندگی بخشی از معنادان مفید باشد و ما نباید آن‌ها را از یک داروی احتمالی محروم کنیم.

وی افزود: علت دیگری که موجب می‌شود او ادامه تحقیق اصرار کنیم این است که در مرحله تحقیق همه افرادی که روی این دارو می‌روند، تحت نظارت و کنترل دائمی هستند و نگرانی‌هایی که درباره توزیع آن در جامعه وجود دارد در مدل تحقیقی وجود ندارد، عوارض چندانی هم برای کسی ایجاد نمی‌کند، فقط ممکن است در نهایت بگویم کمتر از حد انتظار سود برديم.

باید به دنبال مدل ایرانی درمان اعتیاد باشیم

مسئله دیگر این است که باید پژوهش‌ها در حوزه درمان اعتیاد در ایرانی که ۴ میلیون معناد دارد توسعه یابد و ما باید از این نظر سرآمد دنیا باشیم، استفاده از روش‌های دست چندم برگرفته از کتاب‌های غربی ترجمه شده، ممکن است هزینه در کشور ما جواب ندهد و باید حتماً زیر ساخت‌های پژوهشی در حوزه اعتیاد در ایران تا جایی ممکن تکمیل شود.

باید په به تحقیقات در جلو ببریم و هر جا که دیدیم عوارض کم و سوددهی بالاست وارد به بعدی تحقیق شویم.

توزیع شربت تریاک در جامعه قطعی نیست،

ممکن است پس از تحقیق شربت تریاک مثلاً روی هزار نفر متوجه شویم که این دارو هیچ برزینی نسبت به متادون ندارد یا حتی از آن ضعیف‌تر است یا اینکه نشن آن بالاست و افرادی که روی مصرفر شربت تریاک هستند آن را می‌برند بیرون و می‌فروشند، در این صورت توزیع آن در سطح جامعه مطلوب نیست.

اگر چنین اتفاقی بیفتد نه تنها باعث بهبودی معنادان نمی‌شود، بلکه عده دیگری که اکنون معاد نیستند نیز علاقه‌مند می‌شوند برای تفریح و فلتن و مصرفر غیر درمانی آن را مصرفر کنند که باید جلوی چنین اتفاقی گرفته شود.

دلایل ایجاد بازار آزاد متادون در ایران

وی در پاسخ به این پرسش که ولی درباره متادون که جلیبیت‌هایی به مراتب کم‌تری دارد، بازار سیاه درست شده است و با قیمت چند صد برابر مشتری دارد. گفت:
بدا به همین علت نظارت آن کار بسیار دقیقی می‌طلبد، درباره متادون و بازار غیرمجاز آن البته سرنخ را که دنبال کنیم به طور واضح معلوم می‌شود که متقاضیان متادون در بازار آزاد معنادانی هستند که به هر دلیل به مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند.
ممکن است، ظرفیت مراکز درمانی محدود باشد، یا معنادانی باشند که به هر دلیل نمی‌خواهند به کلینیک

بایانده یا شرایط رفتن به کلینیک برای آن‌ها سخت یا دور است، ممکن است وقت یا حوصله رفتن به مراکز مجاز متادون درمانی را نداشته باشند یا دوست دارند گتنام بمانند، یا حتی خجالت می‌کشند، حتی ممکن است مراجعه کرده باشند و برخورد بدی با آن‌ها شده باشد. که منصرف شده باشند. در هر صورت بازار سیاه متادون برای معادان است و هیچ جوان غیر معنادی برای تفریح سراغ مصرف متادون نمی‌آید.

البته این اتفاق نگران کننده‌ای است و باید بررسی کنیم چرا با وجود تصمیم سیاستگذاران این حوزه برای توسعه درمان نگهدارنده با متادون هنوز متادون این قدر بازار سیاه دارد، هنوز درصد قابل توجهی از معادان ترفیقی هستند که نمی‌دانند به کجا باید مراجعه کنند یا این‌که رفتند و دیده‌اند، ظرفیت پراست و جا نیست به همین علت به بازار سیاه متادون رو آورده‌اند ولی نه خط را که بررسی می‌کنیم می‌بینیم همه این‌ها معادانه و مردم عادی نیستند.

البته من نگرانی شما را دوبرباره بازار آزاد شربت تریاک در درک می‌کنم و یکی از نکاتی که ما هم به آن فکر می‌کنیم همین است. شربت تریاک دست قاچاقچیان را کوتاه می‌کند

باید فعلاً پژوهش را جلو بریم و موضوع را دنبال کنیم، پیش‌دواری نکنیم به خصوص اینکه توزیع شربت تریاک یک حسن مهم دیگر هم دارد و آن این‌که شبکه توزیع قاچاق مواد مخدر را تضعیف می‌کند و وفور مواد در مناطق مختلف کشور کاهش می‌یابد. اگر دولت خودش به صورت حساب شده شربت تریاک را در اختیار مصرف‌کنندگان و معادان قرار دهد پس از یک دوره کوتاه مدت یا میان مدت، شبکه‌های تأمین کننده مواد مخدر مجبورند عقب‌نشینی کنند، شبکه‌هایی که متأسفانه همیشه موفقتر از ما عمل کرده‌اند.

یک مثال واضح از عملکرد قوی شبکه‌های توزیع مواد این است که توانسته‌اند طرف ۲ یا ۳ سال یک ماده مخرب به نام کراک را این قدر راحت به جامعه بفروشند و مشتری پیدا کنند و این نشان می‌دهد. عامل سودهای میلیارد دلاری چقدر برای آن‌ها در این زمینه انگیزه ایجاد می‌کند تا طرح‌های خود را به صورت حساب شده جلو ببرند.

به همین علت لازم است که ما هم در مقابل آن‌ها شبکه مقابله‌ای قوی داشته باشیم و به ابزارها و درمان‌های متنوع مسلح شویم و زیر ساخت‌های علمی خودمان را قوی کنیم و در این اثنا ممکن است نتور تریاک هم به ما کمک کند.

سابقه شربت تریاک، دارو یا ماده مخدر

هنوز این شربت در فارماکو به ایران ثبت نشده است و اگر کسی بخواهد آن را به عنوان دارو عرضه کند حتماً باید مراحلی را که وزارت بهداشت برای ثبت آن اعلام می‌کند طی کند، تا مانند هر داروی دیگر تابع اثربخشی آن در یک جمعیت مشخص، عوارض جانبی آن و مراحل تولید آن به روشنی مشخص شود.

وقتی وزارت بهداشت اعلام می‌کند که این شربت، دارو نیست، معاینش این است که هنوز به ثبت نرسیده است و به ثبت رساندن آن نیز مستلزم، ۲ تا ۳ سال بررسی در مراکز تحت نظر وزارت بهداشت است.واقفاً این دارو سابقه مصرف بالایی تا قرن ۱۹ میلادی دارد، در آن زمان با نام‌های دیگر مانند پاراگورویک یا لوپاتوم برای درمان اسهال، سرسرفه‌درمان دردهای شدید بدن مشتری داشت اما کم کم با آمدن داروهای جدید برای این ناراحتی‌ها کم کم ناپدید شد.

فرومل این داروها بسیار شبیه همین شربت تریاک است که در ایران تولید شده است اما اکنون مصرف آن در دنیا بسیار محدود است و مثلاً برای درمان سرفه در برخی بیماران خاص و به خصوص درمان اعتیاد نوزادانی که از مادران معاد به دنیا می‌آیند مصرف می‌شود و چون تعداد این نوزادان بسیار کم است، کاربرد آن در دنیا بسیار محدود است. با این وجود استفاده از شربت تریاک برای معادان بی‌اع بار نخستین بار توسط ما در دنیا انجام می‌شود و این موضوع همان تحقیقی است که در حال انجام آن هستیم تا نتایج اثربخشی آن را بررسی کنیم.

**آیا کودک شما از دردی شکایت دارد که دلیل آشکاری برا**

اختلالات شبه جسمانی

آیا تاکنون برای شما یا نزدیکانتان پیش آمده است که از شدت ناراحتی، عصبانیت یا نگرانی سرورده بگریه احساس کنید دست چپتان تیر می‌کنشد، یا حالت تهوع به شما دست بدهد، یا فکر کنید حتماً بیماری خاصی به سرافتان آمده است، به پزشک مراجعه کنید، معاینه شوید، مورد آزمایشات دقیق قرار بگیرید و تمام نتایج به دست آمده حاکی از طبیعی بودن کارکرد بدن شما باشد؟ وضیعت فوق برای برخی از مردم به صورت تکرار شونده و مرمز در می‌آید تا حدی که مراجعات مکرر به پزشک و آزمایشگاه و رادیولوژی و …… وقت نوان و سرمایه زیادی از آنان را به خود اختصاص می‌دهد. آنچه در این میان فراموش میشود وجود فشارهای روانی و نارضائتی است که با بروز علائم جسمانی آزردهنده رابطه مستقیم داشته‌اند اما ناخودآگاه بودن آنها باعث شده آخرین عاملی باشند که از نظر پزشک یا فرد مورد توجه قرار می‌گیرند. با آن که تاثیر جسم بر روان و بالعکس امری ثابت شده است (بیماری حالات روحی روانی باعث تشدید ادامه یا عود بیماری‌های جسمانی میشوند و وقتی جسم بیمار است توانایی‌های ذهنی و فکری فرد نیز صدمه می‌خورد یا دچار اضطراب و بی‌حوصلگی میشود)، گاه برخی علائم جسمانی در فرد بروز می‌کند که با هیچ گونه علت بیماری‌زای جسمانی قابل توجهی نمی‌باشد. دلیل ایجاد چنین ناراحتی‌هایی تبدیل نش‌ها و مشکلات روحی به نطاهرانی جسمانی است بدون اینکه فرد خود از وجود چنین تحولاتی آگاهی داشته باشد. بنابراین طبیعی‌ترین واکنش او به این مشکلات اعتقاد به بروز یک عامل بیماری‌زا یا برهم خوردن نظام سلامت و کارکرد بدنش می‌باشد. چنین حالاتی را که در سنین مختلف دیده میشود اختلالات شبه جسمانی می‌نامند. شایع‌ترین علل این اختلال در کودکان سرمدرد و دل درد می‌باشد. برای ۵۰ درصد کودکانی که با شکایت از درد ناحیه شکم یا سر به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه می‌کنند عامل خاصی پیدا نمی‌شود. با این حال نگرانی خانواده از وجود عاملی ناشناخته در کودک که از چشم پزشک پنهان مانده است باعث میشود تحت ارزیابی‌های متعدد و گاه آسیب زنده قرار گیرد، از مدرسه غیبت‌های مکرر داشته باشد، افت تحصیلی پیدا نماید و خانواده نیز در این میان بهای گزافی بپردازد. از طرفی ممکن است کودک از جانب خانواده مورد توجه فراوان قرار گیرد، از مسئولیت‌هایش معاف شود و گرفتن نقش بیمار در خانواده برایش محبت، مراقبت و امنیت به همراه آورد و ناخودآگاه از ماندن در این نقش احساس رضایت پیدا کند. در برخی خانواده‌ها نیز به دلیل دست پیدا نکردن به یک توجیه پزشکی و معنقی یا اعتقاد به یک باور غلط مبنی بر این که کودک بیمار نیست و عمداً دست به چنین رفتارهایی می‌زند واکنش ایجاد شده پدرفزاری یا تنیه کودک است. این برخورد منجر به ایجاد احساس طرد شدگی در کودک، تشدید تعارضات درونی او و بیپایدگی و ازمان علائم بیماری خواهد شد.

بنابراین درک صحیح از علت ایجاد ناراحتی در کودک، وقتی مورد درد و بیماری او، ارتباط مستقیم اما پنهان بروز این علائم با استرس‌های آزردهنده، کودک از جانب پزشک و اعضای خانواده برای اتخاذ رویکرد مناسب درمانی و توان‌بخشی، بازگرداندن کودک به سطح عملکرد قبلی و مورد انتظار، کاهش تألمتات و شدت بیماری و برقراری نظام متعادل خانوادگی امری اساسی می‌باشد.

با پزشک و مشاور خانوادگی خویش همکاری داشته باشید، توضیحات آنان را بپذیرید. مراجعات منظم به پزشک خویش داشته باشید. برای مقابله با زمان‌هایی که کودکان از درد و ناراحتی شکایت دارد توصیه‌های زیر را به کار ببرید.

- به رفتارهای مربوط به درد او توجه نکنید یا کمتر توجه کنید؟

وقتی کودک ترد شما از درد شکایت می‌کند به آرامی به او بگویید. عزیزم متأسفم که درد دوباره سراغت آمده است. بهتر است از آرام‌سازی (Relaxation) به معنای مهارت شل کردن عضلات بدن است که برای مقابله با اضطراب و فشار روانی آموخته و به کار برده میشود) استفاده کنی. اگر دربارۀ علائم و مشکلاتش به بحث بپردازید و آن را ادامه دهید کودک نمی‌تواند توجهش را از درد بردارد و به کارهای دیگری بپردازد.

مطمئن شوید که هر روز در مدرسه حاضر میشود؟

اگر شکایت خود را صحیح موقع رفتن به مدرسه ابراز می‌کند، بحث خود را محدود کنید. به کارهای روزمره برای آماده شدن ادامه دهید. برایش توضیح دهید که او به مدرسه خواهد رفت. به مسئولین مدرسه توصیه کنید اگر در مدرسه شکایت خود را تکرار کرد مدت کوتاهی به او استراحت بدهند و سپس او را به کلاس بازگردانند و از او بخواهند تکالیف و آزمون‌های لازم را انجام دهد. اگر علائم کودک ناشی از بیماری جسمی باشد (تب، عفونت و …) باید استراحت کند و مراقبت‌های خاصی درمانی در موردش صورت گیرد. هر علامت جدید را به پزشک اطلاع دهید.

- به کودک کمک کنید تا عواملی را که در خانه با مدرسه برایش فشار روحی ایجاد می‌کنند تشخیص دهد.

مطمئن شوید می‌داند که چه زمان‌هایی او این فشار را احساس می‌کند. راه‌های کمک و مقابله با زمان‌های پرفشار (استرس‌زا) را از درمانگر بیاموزید و همراه با کودک از آنها استفاده کنید.

- روزهایی که کودک درد و ناراحتی ندارد به او توجه کنید و فعالیت‌های ویژه‌ای انجام دهید.

فهرستی را از امتیازات خاص برای روزهای کاملاً بدون درد از قبل آماده سازید و او را از این پاداش‌ها بهره‌مند سازید. احساس رضایت خود را از سلاستی او ابراز کنید و بگویید. خوشحال هستید که مسئولیت‌ها و تکالیف را انجام داده است. او به کمک کنید با مشکلاتی که دارد مقابله کند. کمکش کنید تا با درد و ناراحتی‌اش کنار آید این کار را با توجه کردن به او و تحسین نمودن او زمانی که مشغول کامل کردن مسئولیت‌ها و شرکت در فعالیت‌های روزانه‌اش است انجام دهید.

- در زمان بیماری تعاملات و فعالیت‌های را محدود سازید.

روژهایی که به علت شدت علائم او را ناتوان می‌باید و لازم می‌بینید در منزل بماند او موظف است توصیه‌های پزشکی را رعایت نماید و کارهای مدرسه‌اش را انجام دهد. بازی، سرگرمی و استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و … را ممنوع سازید. اگر مسئولین مدرسه موافق باشند اجازه دهید وقتی احساس کرد بهتر شده است به مدرسه باز گردد. از یکی از دوستانش کمک بگیرید تا از درس و تکلیف مدرسه عقب نماند.

- مراقب باشید درباره بیماری یا ناراحتی‌ش‌دید خود‌تان در حضور بچه‌ها صحبت نکنید.

برخی بچه‌ها وقتی والدین بیماراند یاد می‌گیرند که می‌توانند مانند آنان در خانه بمانند و از کنار معاف باشند. به خصوص در هفته‌های اول برنامه درمانی کودکان مگر در موارد اضطراری از مرخصی استعلاجی استفاده نکنید.

- کودک را تشویق کنید از تکلیف‌های آرام‌سازی استفاده کند.

به او کمک کنید تا این مهارت را با تمرین بیشتر بیاموزد و از او بخواهید حداقل یکبار در روز آن را انجام دهد. پیشنهاد کنید تاثیر این تمرینات را با درمانگر خویش درمیان بگذارید.

- به افرادی که با کودک شما سروکار دارند، دربارۀ مطلب فوق را آموزش دهید. از آنها بخواهید. برخوردشان با کودک مطلق آنچه شما صحیح می‌دانید باشد، برنامه‌ای را در پیش بگیرند تا اگر کوچک‌ترین تغییی از مدرسه صورت گرفت کودک از آموزش عقب نیفتد.

**من که بچمادم لاغر!**

یک کودک شیرخوار

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که پارهای غلط تعداد زیادی از والدین باعث می‌شود که با وجود وزن زیاد فرزندانشان، آنان را جزو افراد چاق (دارای اضافه وزن) یا بسیار چاق (دارای اضافه وزن بسیار زیاد) در نظر بگیرند.

پژوهشگران در محله پزشکی مراقبت دیابت بیان کردند، نتایج این که فرزند دارای اضافه وزن است یا خیر بسیار نکته حساس و مهمی‌است؛ زیرا این مرحله می‌تواند اولین قدم برای بهره‌گیری فرد از رژیم غذایی مناسب و شیوه زندگی بهتری باشد تا کاهش وزن پیدا کند. همچنین اگر خانواده‌ها مشکل اضافه وزن فرزند خود را نپذیرند آن کودک در آینده با مشکل مواجه خواهد شد.

دکتر «اشکی کالکر» و همکارانش از دانشگاه کارولینای شمالی در بررسی که روی ۱۰۴ فرد بالغ و پدران و مادرانشان که دارای دیابت نوع ۲ بودند از نظر اضافه وزن، رژیم غذایی و ورزش کردن انجام دادند، مشخص شد ۸۷ درصد این افراد یا نوجوه به استانداردهای موجود دارای اضافه وزن بودند. اما فقط ۴۱ درصد پدران و مادران و ۳۵ درصد افراد بالغ اضافه وزن خود را قبول داشتند.

همچنین حدود ۵۵ درصد بچن بیشتر از نیمی از افراد بالغی که می‌گفتند وزن مناسبی دارند دارای BMI (نمایه توده بدنی) بالا بودند.

دکتر کالکر افزود: به طور کلی برای افراد بالغی که پدران و مادرانشان اضافی وزن را متوجه شدند درک این موضوع آسان‌تر است. این افراد باحتی می‌توانند با یک رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش، اضافه وزن خود را برطرف کنند.

منبع: http://www.jamejamonline.ir

**استفاده از شماره شیر خشت در بهبود نوزادان مبتلا به**

استفاده از عصاره گیاه دارویی شیر خشت اثر مطلوبی بر بهبود نوزادان مبتلا به زردی دارد. استفاده قطره خوراکی عصاره گیاه دارویی شیر خشت به همراه نور درمانی تا حد زیادی در درمان این نوزادان موثر است به گونه ای که ۳ روز پس از کاربرد این روش درمانی ۸۸٪ درصد نوزادان مذکور بهبود یافتند.

پنج روز پس از استفاده عصاره گیاه دارویی شیر خشت به همراه نور درمانی ۹۹٪ درصد نوزادان مورد مطالعه بهبود یافتند در صورتی که با کاربرد روشهای معمول تنها ۷۵٪ درصد نوزادان مبتلا به زردی درمان شدند.

کاربرد قطره خوراکی شیر خشت به همراه نور درمانی بر خلاف روش های شایع درمانی، منجر به عوارضی نظیر تعویض خون یا تجویز داروهای دیگر نمی شود همچنین در گروه های سنتی، زوئی و جنس های مختلف نوزادان استفاده از قطره شیر خشت تاثیر متفاوتی نداشت.

منبع: http://www.koodakaneh.com

**از خوردن داروهای گیاهی به کودکان مبتلا به زردی ب**

بسیاری از خانواده‌ها برای بهبود زردی کودک خود از داروهای گیاهی همچون ترنجبین و آب قند استفاده می‌کنند که این داروها نه تنها تاثیری در بهبود زردی کودک نداشت بلکه باعث اسهال و استفراغ نوزاد نیز می‌شود.

دکتر رامین مظفری، متخصص کودکان و عضوهای علمی جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران، با بیان این مطلب افزود: زردی از هفته اول تا هفته دوم زندگی کودکان با زرد شدن پوست و سفیدی چشم بروز می‌کند.

دکتر مظفری رییس مرکز تحقیقات رشد و سلامت کودکی جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی ایران در خصوص علل زردی در دوران نوزادی گفت: نارس بودن، پرخونی و یا عدم تکامل کانی کبد و ناسازگاری گروه خونی مادر با نوزاد می‌تواند از جمله علل بروز زردی در نوزاد باشد.

وی با اشاره به این مطلب که زردی‌هایی که در روزهای اول تولد کودک در ۲ یا ۳ روزگی ظاهر می‌شود شدید بوده و به علت ناسازگاری خون مادر با کودک است؛ افزود: در این حالت نباید مقدار زردی نوزاد مشخص شود. چنانچه زردی از حد مشخصی بالاتر باشد انجام فیزیوتراپی برای کودک الزامی است.

این متخصص کودکان با تاکید بر این که افزایش تغذیه با شیر مادر باعث بهبود نوزاد می‌شود به خانواده‌ها هشدار داد: از مصرف ترنجبین، آب قند و زیر لایح فرار دادن نوزاد برای دفع زردی خودداری کنید. زیرا نه تنها در کاهش زردی او اثری ندارد بلکه باعث بروز اسهال و استفراغ در نوزاد می‌شود.

منبع:خبرگزاری ایستا

**چرا باید به دندانهای شیری کودکان توجه کرد؟**

نویسنده:دکتر شهناز بنیان پور

دندانهای شیری حدود پنج تا شش ماهگی در دهان کودک ظاهر می شوند و تا حدود ۱۲ سالگی با حتی دیرتر باقی می مانند. این دندانها درست مثل دندان افراد بزرگسال مکرر نقش مهمی در سلامت کلی بدن دارند. کودک از همان اوایل برای جویدن غذا، تلفظ کلمات، حفظ زیبایی صورت و سلامت بافت های له و استخوان به دندانهای سالم نیازمند است.

تحقیقات نشان داده که کودکانی که دارای دندانهای شیری سالم نر ی هستند، بعدها نیز شانس بیشتری برای داشتن دندانهای زیباتر و سالم تر دائمی دارند.

دندانهای شیری از همان ماه های اولیه در آمدن، می توانند دچار پوسیدگی شوند. یکی از موارد بسیار شایع پوسیدگی دندان در کودکان زیر سه سال در اثر استفاده مکرر از شیشه شیر یا لیوان های بی دار مخصوص بچه ها و یا حتی شیر مادر به خصوص قبل از خواب و یا هنگام خواب کودک است(Early Childhood Caries). در هنگام خواب محیط دهان کودک بسیار خشک و به شدت آماده ا بیجاد پوسیدگی دندان است.

تغذیه شیر مادر، استفاده از شیشه شیر حاوی شیر یا آب میوه و یا هر نوشابه دیگر شیر از آب بعد از یک سالگی باید بسیار محدود شود. هرگز بری ساکت و آرام کردن کودک خود از مواد غذایی به طور نا مناسب استفاده نکنید.

هر نوع تغذیه کودک( شیشه شیر یا شیر مادر) قبل از خواب باید پایان یافته و دندانها مسواک زده شوند تا کودک با دندانهای تمیز به خواب رود.

تمیز نگه داشتن دندان کودک شما

از همان ماههای اولیه، تمیز کردن دهان و زبان را آغاز کنید. بعد از هر بار تغذیه، دهان کودک خود را با آب ولرم و گاز استریل تمیز کنید. بعد از در آمدن دندانهای شیری از مسواک های کوچکی که روی انگشت سوار می شوند و پرزهای بسیار کوتاه دارند، می توانید استفاده کنید و به تدریج به مسواک های مخصوص کودکان برسید. در اوایل فقط از آب گرم استفاده کنید اما از حدود دو سالگی مقدار بسیار کمتری خمیر دندان هم می توان استفاده کرد.

اهمیت تغذیه در پیشگیری از پوسیدگی دندانها

تحقیقات در سالهای اخیر نشان داده که تعداد دفعاتی که هر نوع ماده غذایی بجز آب وارد دهان می شود، به اندازه مسواک زدن و بهداشت دهان حائز اهمیت می باشد.

افرادی که علاقمند به خوردن به مقدار کمتر اما دفعات بیشتر هستند، بیشتر دچار پوسیدگی دندان می شوند. اگر تعداد دفعات تغذیه را طوری تنظیم کنیم که حدود دو ساعت دهان در حال استراحت بوده و هیچ نوع ماده غذایی در اطراف دندانها نباشد، شانس کمتری برای بیجاد پوسیدگی خواهد بود. همچنین مواد غذایی چسبنده، نظیر میوه هی خشک(کشمش، لواشک....) مدت زیادتری در اطراف دندان می مانند و به خصوص در کودکان بیجاد پوسیدگی بیشتری می کند.

برای سالم نگه داشتن دندانهای کودک چه باید کرد؟

۱- از ماه های اولیه تولد، تمیز کردن دهان کودک را آغاز کنید.

۲- از دادن شیر یا هر نوشابه دیگر بجز آب به طور مداوم خودداری کنید.

۳- از دادن شیر یا هر نوع غذا به کودک در هنگام خواب پرهیزید.

۴- کودکان نیز مثل بزرگسالان باید با دندان های تمیز به خواب بروند.

۵- حداقل دو ساعت بعد از هر غذا به دندانها استراحت داده از دادن غذا و نوشابه به کودک خود خودداری کنید. آب آشامیدنی همیشه مناسب است.

۶- استفاده از مواد نشاسته ی و قندی را بجز در مواقع صبحانه،ناهار و شام محدود کنید.

۷- برای تغذیه کودک خود برای زمان های بین غذا از سبزیجات و میوه های تازه، پسته، بادام پتیر و گردو می توانید استفاده کنید. چه زمانی باید کودک را به نزد دندانپزشک برو؟

از آنجایی که بسیاری از کودکان می توانند قبل از دو سالگی دچار پوسیدگی دندان شوند، انجمن دندانپزشکان اطفال در آمریکا پیشنهاد می کند، کودکان خود را حدود یک سالگی به نزد دندانپزشک اطفال ببرد و برای بهداشت دندانها کمک بگیرد.

**از شیر خوردن تا شیر شدن**

محققان مؤسسه کارولینسکا سوئد در همکاری با پژوهشگران دانشگاه لندن، طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، در مقایسه با بچه‌هایی که با شیشه شیر تغذیه می‌شوند، بهتر با استرس‌ها برخورد می‌کنند. بعد از بررسی اطلاعات در ۸۹۵۸ بچه ۱۰ ساله، محققان دریافتند بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه کرده بودند، با اضطراب پائین‌تر زندگی مانند طلاق یا جدایی والدینشان، بهتر و راحت‌تر کنار می‌آمدند. محققان بر این باورند که نزدیک‌ترین فیزیکی بین مادر و نوزاد، نقش مهمی را در این زمینه بازی می‌کند.

مطالعات قبلی روی حیوانات نیز نشان داده بود که آن‌ها اگر در اولین روزهای زندگی‌شان با مکیکده از سینه مادر تغذیه شوند، سیره‌های غیر فعالی در معرض‌شان می‌شود که به کنترل استرس‌ها در دوره‌های بعدی زندگی می‌انجامد.

منبع: http://tandorosti.com

**استحمام نوزاد**

شناور بودن در آب و همزمان با آن، احساس دست های گرم و محبت آمیز مادر، نوزاد را به یاد زندگی درون رحمی می‌اندازد. شاید به همین دلیل است که اغلب نوزادان از حمام کردن لذت بسیاری می‌برند. به تدریج که کودک بزرگتر می‌شود، بودن در آب، برای او نوعی بازی محسوب می‌شود.

شستشوی موها

از همان صابون خشی که برای حمام کردن کودک استفاده می‌کنید، برای شستن موها نیز استفاده نمایید. این صابون ها در واقع

طوری ساخته می شوند که به میزان اسیدینه پوست کودک لطفه ای وارد نماید و به همین دلیل برای شستشوی موها نیز مناسب می باشند. در صورتی که قسمتی از سر نوزاد را لایه نپوره ای رنگ خشمگی که ناشی از ترشح زیاد چربی است، پوشانده است، قبلاً از حمام کردن (حدوداً یک ساعت قبل)، ابتدا با مقدار کمی روغن زیتون ماساژ داده و سپس او را حمام کنید و شامپو بزنید. اگر برای اولین بار است که می خواهید کودک را حمام کنید،حتماً نکات زیر را مد نظر داشته باشید :

- هرگز زمانی که مجله دارید و یا به دلیل سردی پوست عصبی و بی حوصله هستید، کودک را حمام نکنید، زیرا عصبانیت و رفتار خشن مادر می تواند نه تنها کودک را از حمام کردن بیزار کند، بلکه او را نسبت به آب منفر می کند.

- لیف زدن زیاد و نگاه داشتن کودک برای زمان طولانی در حمام، او را بی حوصله و بیقرار می کند.

- متخصصین بهترین زمان برای حمام کردن نوزاد را، قبل از خوردن شیر دو وعده شب می دانند. بدین ترتیب کودک خواب عمیق تر و بهتری خواهد داشت.

-شستی را برای حمام کردن کودک نپه نموده و هرگز هیچ استفاده دیگری از آن نکنید. قبل از حمام کردن نشت را به خوبی بشویید.

- درجه حرارت آب وان با نشت بایستی حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باشد. در ابتدا برای مادری که تجربه چندانی ندارد، استفاده از دماسنج های مخصوصی که به همین منظور در داروخانه ها به فروش می رسد، توصیه می شود. با چند بار حمام کردن، مادر می تواند از طریق تماسی دادن قسمت آرنج دست با آب درون نشت، گرم و سرد بودن آن را تنظیم نماید.

-قبل از آن که کودک را درون آب نشت قرار دهید، محل ادرار و مدفوع او را با آب خوب بشویید.

- حمام کردن روزانه کودک بسیار ایده آل است، در این صورت تنها یک شستشوی چند دقیقه ای کافی خواهد بود.

-حمام کردن کودک حتی زمانی که دچار سرماخوردگی شده است و یا پب دارد، هیچ گونه اشکالی ندارد، تنها کافی است دقت کافی به عمل آید که هوای اتاق گرم بوده و کوران نباشد.

- به هنگام حمام کردن نوزادان پسر، پوست روی آلت را کمی به آرامی عقب زده و سریعاً شستشو دهید. در مورد نوزادان دختر، شستشوی این قسمت حساس از بدن را با حرکت دست از سمت جلو به عقب انجام دهید.

-اگر می خواهید به تنهایی و بدون کمک شخص دیگری، کودک را حمام کنید، قبلاً لباس های او را به ترتیب استفاده در دسترس خود قرار دهید. برای خشک کردن او، حوله نسبتاً بزرگی را در نظر بگیرید. شامپو، مایون مخصوص بچه و یک لیف از پارچه های لطیف را نیز در کنار نشت آماده داشته باشید.

- هرگز به طور ناگهانی بدن کودک را وارد آب نشت نکنید. همانطور که او را مانند حالت شیر دادن در بغل گرفته اید و با دست چپ، پای راست او را از قسمت ران به خوبی چسبیده اید، با دست راست آرام آرام ابتدا بر روی باهای نوزاد و سپس سینه او آب بریزید.

- شستشوی کودک باید به آرامی و با حوصله انجام گیرد. اطفال و بالاض نوزادان از حرکات خشن و ناگهانی به شدت وحشت دارند.

-طی حمام کردن، مرتباً با او حرف بزنید. حتی درصورت گریه کردن کودک، شما باز هم آرامش و خونسردی خود را حفظ کرده و او را از سخنان محبت آمیز خود محروم نسازید. نوزاد به خوبی ملایمت و تخم مادر را تشخیص داده و نسبت به آن مکس العمل نشان می دهد.

برای حمام کردن نوزاد بطریق ذیل عمل نمائید :

۱- ابتدا سر نوزاد را بر روی دست تان تکیه داده و کتف او را به خوبی بچسبید و خیلی آرام او را از قسمت پاها وارد آب درون نشت کنید. با کمک دست آزادتان صورت او را با آب بشویید. (برای شستن صورت نوزاد، نیازی به استفاده از صابون نیست)،

۲- برای شستن سر نوزاد، در حالی که سر او را به قسمت ساق دستتان تکیه داده اید، ران او را خوب و مطمئن بچسبید و سپس دست دیگران را به شامپو ( شامپوی مخصوص بچه )، آغشته کرده و با حرکات ملایم و دایره ای شکل سر او را شستشو دهید.

۳- با کمک لیف یا اسفنجی نرم و صابونی شده، روی سینه و زیر بغل کودک را بشویید.

۴- برای شستوی قسمت پشت و کمر، دستتان را از روی سینه نوزاد عبور داده و در حالی که بدن او را به روی ساق دستتان تکیه داده اید، زیر بغل او را به خوبی بچسبید و با دست دیگر به راحتی لیف را بر روی قسمت های نامبرده بکشید.

۵- همان طوره که کودک را به خوبی چسبیده اید، او را آیکشنی کرده، و سپس کودک را بر روی حوله ای که قبلاً به همین منظور پهن کرده اید، قرار داده و حوله او دور بدن او بپیچانید.

۶- زیر بغل و لا به لای ناخوردگی های پوست بدن نوزاد را به خوبی خشک کنید و لباس بپوشانید.

- در فصل گرما، بعد از این که حمام کردن به پایان رسید، پس از خشک کردن او، بگذاز رید چند دقیقه ای آزاد و بدون لباس دست و پا بزند.

منبع: کتاب کودک من

#### سن کنترل ادرار در کودکان

توانایی کنترل ادرار و مدفوع نیزجزه رشد حرکتی - روانی کودک محسوب می شود. معمولاً کودکان در حدود ۱۵ ماهگی می توانند نیاز به اجابت مزاج خود را بگویند. درحدود ۲۰ ماهگی، طی روز، ادرار خود را کنترل می کنند و در ۳۶ ماهگی نیز مهارت کنترل شیانه ادرار را کسب می کنند.

اما در صورتی که فرزند شما نسبت به حدود سنی ذکر شده تأخیر نشان می دهد، نباید او را مورد سرزنش قرار داده یا حتی به تنبیه متوسل شوید. زیرا تنها خواست و اراده کودک نیست که او را قادر به کنترل ادرار و یا مدفوع می کند، بلکه فاکتورهای پیچیده دیگری نظیر عوامل ارثی، محیطی که کودک در آن زندگی می کند، وضعیت سلامت عمومی و سیر رشد او در این امر مؤثر می باشند.

در پیش گرفتن رفتاری محبت آمیز به همراه درک کودک، می تواند در به دست آوردن مهارت کافی جهت کنترل مثانه به او کمک نمایدو بالعکس، رفتار خشونت آمیز به همراه سرزنش و تحقیر، نه تنها مؤثر نیست، بلکه از نظر روانی تأثیری منفی داشته و نوعی احساس طرد شدگی را در کودک بر می انگیزد. علاوه بر این، طفل به هنگام رفع حاجت دچار اضطراب و تشویش شده و نوعی احساس نارسایی می کند. در حالی که به این نیاز طبیعی بایستی با عکس العملی طبیعی پاسخ داده شود. اما اگر کودک حتی پس از چهار سالگی شب ادراری دارد، بایستی دلیل آن مورد بررسی قرار گیرد.

منبع: کتاب کودک من

#### بوسیدن نوزاد

بوسیدن اطفال خردسال و به ویژه نوزادان، که متأسفانه بسیار رایج نیز هست، و گویی تنها راه اراز عشق و علاقه می باشد، از نظر بهداشتی نادرست و حتی خطرناک است. زیرا از این طریق احتمال انتقال میکروب به وسیله تماس آب دهان به بدن کودک و قرار دادن او در معرض ابتلا به بیماری وجود دارد. از نقطه نظر روحی و روانی نیز متخصصین روان شناس این شیوه را چندان خوشایند نمی دانند، زیرا بوسیدن وابستگی زیادی را بین کودک و والدین به وجود می آورد، طوری که درسالهای بعد که طبیعاً با بزرگتر شدن کودک، والدین کمتر او را خواهند بوسید، کودک دچار بحران روحی خواهد شد.

زردیکی و حضور در کنار کودک مورد توجه و خطاب قرار دادن و تشویق از جمله روشهایی است که می توان توسط آن به کودک ایزاد محبت کرد.

منبع: کتاب کودک من

#### چگونه سوختگی‌ها را در کودکان درمان کنیم؟

نویسنده: یگانه امیر دیوانی

سوختگی ممکن است به مرگ یا نقص عضو فرد بیانجامد. کمکهای اولیه مطلوب می‌تواند از این عوارض ممانعت به عمل آورد. انواع سوختگی

- سوختگی‌های ناشی از آتش:

معمولاً تمام ضخامت پوست را دچار می‌کند. کودکانی که در آتش می‌افتند باید به تمام ناحیه سوخته بدنشان به سرعت آب پاشیده شود. تماس طولانی با اشیا داغ باعث تخریب عمیق پوست شده و عوارض طولانی‌مدتی در بر دارد. آتش ناشی از بخاری یا لباس شعلور سریعاً باعث سوختگی‌های عمیق‌تری می‌شود.

- سوختگیهای حاصل از آب‌جوش:

برحسب دمای آب معمولاً باعث سوختگی‌های چندلایه‌ای پوست می‌شوند. قبل از خارج کردن لباس فرد باید روی پوست و لباسهایش آب سرد ریخته شود، اما اگر آب در دسترس نیود، در خارج کردن لباسهای او درنگ نکنید.

- سوختگی‌های ناشی از جریان برق:

تا هنگامی که جریان برق برقرار است، سوختگی ادامه می‌یابد و باعث سوختگی‌های عمیق‌تری می‌شود. همیشه قبل از درمان سوختگی، منبع برق را قطع کنید و کودک را در حالی که لباس به تن دارد، از جریان برق جدا سازید.

- سوختگی‌های حاصل از مواد شیمیایی:

تا هنگامی که مواد بر اثر شستن پاک نشوند، سوختگی ادامه دارد.

برآورد میزان سوختگی‌ها

درمان سوختگی به شدت آن و قسمتی از بدن که تحت تأثیر سوختگی قرار گرفته، بستگی دارد.

سوختگی‌های سطحی یا خفیف:

باعث درد شدید، سرخی، تورم و تاول می‌گردند.

سوختگی‌های چندلایه‌ای پوست:

سبب درد، بی‌حسی در بعضی نقاط بدن و ایجاد تاول همراه با مایع درون آن می‌شوند.

سوختگی‌های عمیق یا تمام‌لایه‌های پوست:

معمولاً درد کمتری دارند (زیرا پائین‌های عمیقی فرد سوخته‌اند)، یک سطح سفت و خشک ایجاد می‌کند و اگر خراشی به بدن وارد شود، شخص به هیچ وجه حس نمی‌کند و تاول نیز در بدن تولید نمی‌شود. در ضمن در اطراف بدن شخص قشر ضخیمی ایجاد می‌گردد.

درمان

پس از به کارگیری کمکهای اولیه محل سوختگی باید تمیز و خشک نگه داشته شود تا بهبود یافته و منجر به آسیب بیشتر نگردد.
پانسمان خوب برای سوختگی‌های خفیف که معمولاً در عرض ۲ هفته التیام می‌یابند، نیاز به وسایل زیر دارد:

محل‌های خد.عفونی‌کننده

کشهای پلاستیکی استریل

تکه‌ای پارچه تمیز

پانسمان نجسب

جلوگیری از عوارض سوختگی

سوختگی‌ها اغلب منجر به زخم شدن بافت می‌گردند. زخمهای شدید باعث می‌شوند که پوست فشرده و مفاصل کشیده شوند و حرکشان محدود گردد. مراقبت خوب مانع این عوارض می‌گردد.

سوختگی اطراف مفاصل باید با نخته کشسته‌بندی، بسته شود تا هنگامی که پوست بهبود یافته و نرم و انعطاف‌پذیر گردد. سپس نخته را بردارید و مفاصل را حداقل سه بار در روز در تمام جهات حرکت دهید. این عمل در ابتدا دردناک است اما در طول‌گیری از بروز زخمهای شدیدتر بسیار اهمیت دارد.

اگر سوختگی عفونی شود، کودکان در معرض خطر سمومیت خون (عفونت خون) قرار می‌گیرند. عفونت را با شنشوری روزانه زخمهای ناشی از سوختگی و با چرکهای آن کاهش دهید. با تجویز پزشک از آنتی‌بیوتیک استفاده کنید و اطمینان حاصل کنید که به کودک واکسن کزاز تزریق شده است.

**آیا فرزند من طبیعی است؟**

نویسنده:زهرآ موسوی

با افزایش سطح تحصیلات مادران و اطلاعاتی که رسانه‌های جمعی و کتاب‌های مختلف تربیتی در مورد چگونگی تربیت فرزند، رفتار با او، رشد وی، نیازهایش و ... در اختیار مادران قرار می‌دهند، نگرانی‌های آنها در مورد طبیعی بودن یا نبودن فرزندانشان افزایش یافته است. این نگرانی‌ها می‌توانند تبدیل به انگیزه‌ای قوی برای درک و برخورد بهتر با کودکان شود و با تبدیل به اضطراب و آشفتگی رفتاری گردد و به صورت رفتارهای نامناسبک و متغیر ظاهر شود و در نتیجه مادر و کودک را آشفته و سردگم کند.

با توجه به این مسائل، آشنایی مادران با مراحل رشد طبیعی فرزندانشان و آگاهی آنها نسبت به نیازهای خاص هر سن، به آنها کمک می‌کند انتظار و توقعی متناسب با سن آنها از آنان داشته باشند و ضمناً نیازهایشان را با بهترین وجه برآورده سازند. در اینجا به برخی ویژگی‌های یک کودک طبیعی و نیازهای خاص هر سن می‌پردازیم.

دوره شیرخوارگی

پیش از وارد شدن به محبت اصلی، لازم است خاطرنشان سازیم کودکان در به دست آوردن مهارت‌های خاص هر سن متفاوتند. ممکن است کودکی در یازده ماهگی راه برود و کودک دیگری در این سن، تازه تمرین ایستادن کند. این تفاوت‌ها طبیعی هستند و جای نگرانی نیست.

از طرف دیگر، سبندی که در اینجا ذکر می‌شوند سن آغاز یک مهارت حرکتی یا شناختی و غیره می‌باشد، نه سن پایان آن؛ بنابراین اگر به طور مثال گفته شد که کودک در نه ماهگی به کمک دیگران می‌ایستد، در صورتی که مادری مشاهده کرد کودک او در این سن قادر به ایستادن نیست، نباید نگران شود، چرا که هنوز فرصت برای این کار باقی است.

رشد جسمانی

مشخصه اولین سال زندگی کودک، رشد جسمانی سریع اوست. کودکان سالمی که خوب تغذیه شده‌اند، از تولد تا یک سالگی ۷۵۰ به قدشان و تقریباً ۲۰۰۰ به وزن‌شان اضافه می‌شود. میزان رشد در شش ماه اول زندگی سریع‌تر از بقیه سال‌های زندگی است، ولی همه قسمت‌های بدن به یک میزان رشد نمی‌کنند و لزوماً هیچ رابطه‌ای بین سر و رشد مایهچه‌ها وجود ندارد.

در دوران شیرخوارگی نوزاد قادر به انجام بازیات‌های حرکتی پیچیده و متنوعی است که بعضی از آن بازیات‌ها برای بقای او لازم است.

نوزادان با چشمشان خود حرکت نور را تعقیب می‌کنند، پستانکی را که در دهانشان می‌گذارند می‌مکنند و اگر گوشه لب‌شان را لمس کنیم، صورت خود را به همان طرف برمی‌گردانند و ...

نشستن

هر چند نوزاد نمی‌تواند بدون کمک بنشیند، ولی به زودی قادر به این کار خواهد شد. کودکان چهار ماهه می‌توانند برای مدت یک دقیقه به کمک دیگران بنشینند. در نه ماهگی، غالب کودکان برای مدت ده دقیقه یا بیشتر بدون کمک دیگران می‌توانند بنشینند.

سینه‌خیز و چهار دست و پا راه رفتن

هر چند از لحاظ سن شروع سینه‌خیز یا چهار دست و پا رفتن بین کودکان تفاوت‌های فردی وجود دارد، ولی تمام کودکانی که این امکان را دارند روی زمین حرکت کنند، تالی یکسانی را طی خواهند کرد.

سن متوسط سینه‌خیز رفتن حدوداً نه ماهگی است و کودک حدوداً در ده ماهگی چهار دست و پا راه می‌رود. ممکن است کودکی یک یا دو مرحله را جهشی بگذراند، ولی غالب کودکان پیشتر مراحل را عادی می‌گذرانند.

ایستادن و راه رفتن

نوتائیی راه رفتن بستگی به یک سلسله از موفقیت‌های پیشین دارد. سبندی که هر یک از کودکان به این مراحل دست می‌یابند، دامنه گسترده‌ای را در بر می‌گیرد. سن متوسط برای انجام کاری مانند خود را بالا کشیدن به منظور ایستادن و ایستادن به کمک میز یا مستدلی بین نه و ده ماهگی است. کودک متوسط در حدود یازده ماهگی بدون کمک دیگران می‌ایستد. در یک سالگی اگر یک دستش را بگیرند، راه می‌رود و در سیزده ماهگی بدون کمک دیگران راه می‌رود، هر چند معمولاً طولی نمی‌خورد. در هجده ماهگی می‌تواند بدون کمک دیگران از پله‌ها پایین و بالا برود و معمولاً زمین نمی‌خورد، نیز می‌تواند اسباب‌بازی‌اش را روی زمین به دنبال خود بکشد. در دومین سال زندگی، کودک می‌تواند بی‌آنکه بیفتد چیزی را از روی زمین بردارد و می‌تواند بدون یا عقب عقب راه برود.

زمان نشستن، ایستادن یا راه رفتن کودک، هم بستگی به رشد دستگاههای عصبی و عضلانی دارد و هم تمرین مهارت‌های حرکتی. بنابراین قبل از اینکه کودک از نظر رشد دستگاه عصبی به یک مرحله خاص برسد، هر چه او تمرین کند، نمی‌تواند بنشیند یا راه برود، ولی اگر تا نه ماهگی به کودک اجازه نشستن ندهیم و هواره او را بخوابانیم یا بتل کنیم، علیرغم اینکه از نظر دستگاه عصبی رشد یافته، ولی به علت فقدان تمرین‌های حرکتی قادر به نشستن نخواهد بود اما در همان زمان هم اگر با او تمرین نشستن بکنیم، به سرعت این توانایی را به دست خواهد آورد.

رشد دندان‌ها

بعد از تولد نوزاد و مدت‌ها قبل از اینکه دندان‌ها نمایان شود، دندان‌ها در درون لثه‌ها وجود دارند. نخستین دندان کودک حدود شش تا هشت ماهگی بیرون می‌آید و بقیه پس از آن و به تدریج رشد می‌کنند، به طوری که کودک در پایان سال دوم، جمعا بیست دندان خواهد داشت.

زمان رویش دندان‌ها در کودکان مختلف فرق می‌کند. بعضی زودتر دندان در می‌آورند و بعضی دیرتر. ممکن است کودکی در سه ماهگی دندان در بیاورد و کودک دیگری تا یک سالگی دندان نداشته باشد. دیر یا زود رویدن دندان‌ها هیچ ارتباطی با کم‌هوشی یا باهوشی کودک ندارد.

طبیعی است هر گونه اختلال در تغذیه کودک بخصوص کمبود شیر، موجب نامتجاری‌هایی در تشکیل و رشد مینا و نسوج دندان می‌شود و رشد آن را با اشکال رویرو می‌کند. با دادن شیر کافی به کودک و با اضافه کردن مواد ضروری به غذای او، زمینه برای رشد مناسب دندان‌ها فراهم می‌شود.
موادی چون کلسیم و ویتامین D برای رشد دندان‌های کودک ضروری است و مادر نباید در دوران شیردهی از خوردن آنها غافل باشد. معمولاً برای اطمینان از اینکه آهن و ویتامین‌های A وD کودک تأمین می‌شود، این مواد را به رژیم غذایی کودک اضافه می‌کنند.

رشد گویایی

در دو سه هفته اول زندگی، صداهای کودک در موارد مختلف یکسان و یکپارخت است. این صداها، جنبه بازیابی دارد و با آوازه و آگاهی انجام نمی‌شود، ولی کم کم بین گریه کودک و وضع او ارتباط برقرار می‌شود، به گونه‌ای که مادر از طریق لحن گریه کودک می‌تواند به گرسنگی، خواب‌آلودگی یا نیازهای دیگر او پی ببرد.

اگر چه معمولاً شروع تکلم را یا به کار بردن اولین کلمات مشخص می‌کند، ولی می‌توان گفت که کودک از حدود سه ماهگی با ایجاد صدا به نحوی با محیط پیرامون خود رابطه برقرار می‌کند. ضمن اینکه اطلاعات کودک در مورد وضع خود، از شناخت او از صداها و اصوات بیشتر است.

کودک از ماه سوم به بعد، کم کم خود را با این صداها سرگرم می‌کند و از این به بعد، افان و فون، کردن کودک شروع می‌شود. از ماه ششم به بعد، به گونهٔ فزاینده‌ای صداها را تقلید و تکرار می‌کند. صدای کودک از حدود یک سالگی کم کم شیء تکلم بزرگسالان می‌شود. کودک در اواخر سال اول زندگی،

مجموعهٔ دو، سه کلمه یاد می‌گیرد، ولی قبل از بیان اولین کلمه، بسیاری از صداها، حالات عاطفی، تغییرات چهره و چند کلمه ساده مانند بابا و ماما را درک می‌کند. اولین پاسخ کودک به محیط‌های مادر به محبت‌بخش، نمانه فهم و درک کودک است. در

حدود نه ماهگی نسبت به اسم خود و کلمه‌های «او» و «نکن»، عکس‌العمل نشان می‌دهد و شروع به تقلید صداها می‌کند. نقش والدین از این به بعد اهمیت ویژه‌ای دارد. بعد از اینکه کودک با کمک والدین توانست بسیاری از صداها را تقلید کند، کم کم آموادگی پیدا می‌نماید که اولین کلمه را به زبان بیارود.

خراب کودکان شیرخوار

خراب، از جمله نیازهای بسیار قوی در اولین روزهای زندگی است. حدود بیست ساعت از اوقات نوزاد در خواب می‌گذرد. هر مرحله از خواب نوزاد معمولاً بین سه تا چهار ساعت طول می‌کشد. به موازات رشد کودک، زمان خواب او کاهش می‌یابد. یعنی از

حدود ۱۸۰ شبانه‌روز به حدود ۷۵۰ می‌رسد. آهنگ و صق خواب نیز در خلال سال اول زندگی تغییر می‌کند. کودک برای سه یا چهار هفته اول، به طور متوسط هفت تا هشت بار بچرت کوتاه می‌زند و خواب بسیار سبکی دارد

و با کوچک‌ترین ناراحتی و رنجش و گرسنگی از خواب بیدار می‌شود، ولی دفعات خوابیدن و بیدار شدن در حدود شش هفتگی کاهش می‌یابد. در حدود بیست و هشت هفتگی، بیشتر کودکان شب را می‌خوابند و از آن زمان به بعد تا حدود یک سالگی، دو یا سه بار در روز می‌خوابند. بعضی از کودکان خواب منظمی دارند و برخی دیگر خواب‌شان بسیار نامنظم است ولی هر چه کودک

بزرگ‌تر می‌شود، در بین شب کمتر از خواب بیدار می‌شود.

رشد شناختی - عاطفی

نخستین سال زندگی کودک، صرف گرفتن می‌شود. گرفتن غذا و گرفتن اطلاعات به معنای کلی کلمه. به همین دلیل کودکان در این سن هر چیزی را که می‌بینند، وارد دهان خود می‌کنند،خواه خوراکی باشد، یا اسباب‌بازی و یا حتی یک حشره. هدف او سیر کردن شکمش نیست، بلکه از این طریق می‌خواهد آن شیء را بشناسد.

نخستین سالهٔ زمانی است که کودک نه تنها پیش از هر دوره دیگری نسبت به غذا حساس است، بلکه نسبت به تمام نوازش‌ها، بوسه‌ها، تن‌بوسه‌ها و فلکلک‌ها که مادر مهربان ناز کودک می‌کند نیز حساس است.

کودکان از بدو تولد نیاز دارند با دیگری رابطه برقرار کنند تا از این راه نیازهای خود را تأمین نمایند. کودک معمولاً نخستین رابطه را با مادر برقرار می‌سازد. او باید بتواند در کنار مادر احساس امنیت به دست آورد، یعنی این احساس را که مادر دائماً برای ارضای نیازهای وی در کنارش قرار دارد. مراقبت‌های منظم و محبت‌آمیز برای ایجاد احساس اعتماد در کودک، ضروری است. خصیصهٔ تکراری و ارضانگندهٔ این مراقبت‌ها موجب می‌شود بعدها کودک بتواند تاکنامی موقت را بهتر تحمل کند یا بتواند یک ارضای فوری را به تعویق اندازد، زیرا اینکه تا حدی نسبت به بزرگسال اعتماد حاصل کرده است. در عوض چنانچه مواظبت‌ها پایدار نباشند، ممکن است در کودک موجب احساس عدم اعتماد نسبت به اطرافیان گردد و شود کودک نسبت به تاکنامی، یا دلقهره از خود واکنش نشان دهد.

اولین رابطه عاطفی او خوب برقرار شود، برای کودک یعنی این است که اعتماد به دنیای بیرونی را میسر می‌سازد. احساس ایمنی شرط هر نوع پیشرفت بعدی است. کودک نمی‌تواند استقلال یابد، نسبت به خود هوشیار شود و به اکتشاف دنیای بیرونی بپردازد مگر آنکه نسبت به دلبستگی‌های خویش اطمینان یابد و یقین داشته باشد در این جهان نقش و جایی دارد.

رشد شناختی

همان طور که نوزاد به سرعت از نظر جسمی رشد می‌کند تا حدی که در پایان یک سالگی قابل مقایسه با آغاز تولد نیست، از نظر توانایی‌های شناختی نیز به همین صورت است.

نوزاد از ابتدای تولد تقریباً از همه حواس خود استفاده می‌کند و طی یک سالگی می‌تواند بین مزه‌های مختلف، صداها، نور و بر نماز قابل شود. دیگر اینکه بین وقایع فیزیکی مشابه تمیز قابل می‌شود. اگر به کودک شش ماهه یک بستنک معمولی بدهند تا ببندد، بی‌آنکه بتواند آن را ببیند، بعد بستنک معمولی و بستنکی را که سر آن برآمدگی‌هایی دارد، به او نشان دهند، نوزاد بعد از آنکه بستنک‌دهنده‌ان را می‌کشد پیش از نوع معمولی نگاه می‌کند، ولی پس از اینکه نوع معمولی را می‌کشد، به آن بیشتر نگاه می‌کند. همین نشان می‌دهد که او تشخیص می‌دهد بستنکی که در مقابل جششش بوده، شبیه به همانی است که می‌کشد، ولی ندیده بود. توانایی دیگری که به دست می‌آورد این است که بین مجموعه‌ای از اشیاء و وقایع، نشانهایی می‌یابد: تا وقایع و اشیایی را که خصوصیات مشترکی دارند طبقه‌بندی یا ردیف‌بندی کند.

ردیف‌بندی عبارت است از بازنمایی ابعاد مشترک اموری که به هم شباهت دارند، ولی یکی نیستند. ابعاد مشترک ممکن است خصوصیات فیزیکی مانند اندازه و رنگ یا ابعالی مانند خوردن یا پرتاب کردن باشند. بعدها که کودک بزرگ‌تر شد، ابعاد مشترک، مفاهیم و کلمات خواهند بود.

نوزادان به تدریج تجارب گذشته را به مدت طولانی‌تری به خاطر می‌سپارند. رشد حافظه شاید یکی از علل ایجاد حالت‌هایی عاطفی مثل اضطراب جدایی و ترس از غریبه باشد. کودک در فاصله ۱۲ -۸ ماهگی به علت رشد حافظه و قدرت یادآوری و نگهداری اطلاعات قلبی، در صورتی که با غریبه‌ای مواجه شود، به سرعت چهره او را با افراد آشنا که تصویر آنها را در ذهن دارد مقایسه می‌کند. در صورتی که تصویر آن را در حافظه پیدا نکند، دچار نگرانی می‌شود و گریه سر می‌دهد. از طرف دیگر، معمولاً بین ۷ تا ۱۲ ماهگی کودکان هنگام جدا شدن از مادر دچار ترس می‌شوند و گریه می‌کنند. این حالت در ۱۵ و ۱۸ ماهگی به اوج خود می‌رسد.

یکی از دلایل اجتماعی این حالت آن است که کودک به تدریج که بزرگ می‌شود پیش از پیش مقایسه می‌کند و مطالب را به خاطر می‌آورد. همه اینها همراه است با پیشگویی آینده، یعنی کودک ممکن است از خود بپرسد: «آیا مادرم برمی‌گردد؟»، «حالا چه می‌شود؟» اگر نتواند پاسخی برای این سؤال پیدا کند، گریه می‌نماید. شدت اضطراب جدایی موقت احتمالاً تا حدودی بستگی به کیفیت رابطه عاطفی با مادر دارد.

اضطراب جدایی بعد از دو سالگی کاهش می‌یابد، زیرا کودک به مرور که بزرگ می‌شود، می‌تواند وقایع را درک کند و بازگشت مادر را پیش‌بینی نماید. تجارب کودک در طول سال دوم زندگی کمک می‌کند بتوانند مشکلاتی را که باعث ایجاد اضطراب می‌شود حل کند.

**راه‌های درمان عرق جوش در نوزادان**

ظاهر شدن جوشهای قرمز ریز بر روی قسمت‌های مختلف بدن نوزاد مانند گردن، پستان‌ی، صورت، شکم، و نمای به خارا‌ئیدن از علائم عرق جوش، است. همان‌طور که از اسم آن نیز پیداست، پوشانیدن زیاد طفل و در نتیجه عرق کردن او موجب این ناراحتی می‌شود. در چنین موقعی کمپرس با مخلوط آب و بی کربنات (جوش شیرین) پوست ملتهب و قرمز را تسکین می‌بخشد. به منظور پیشگیری، بهترین و مؤثرترین راه استفاده از لباس‌های زیر نخی است. در فصل تابستان از پوشش زیاد کودک بپرهیزید. در فصل سرما نیز حتماً زیر ژاکت یا بلوز او زیر پوش صدورصده نشانی استفاده کنید.

**ماساژ دادن کودک**

همه مادران به‌طور غریزی با لمس کردن و ناز و نوازش کودک سعی در ایجاد ارتباط با او دارند. در این که در چند ماه نخست پس از تولد، « تماس فیزیکی » با کودک از اهمیت حیاتی برخوردار است، هیچ تردیدی وجود ندارد. علاوه بر این ماساژ دادن صحیح بدن کودک در تقویت عضلات و مفاصل بدن او، سرخیز و نرم‌تر کردن حرکات دست و پا، تأمین امنیت کودک جهت انجام فعالیت‌های حرکتی و نیز تأثیر مطلوب بر روی جریان خون و سیستم عصبی، بسیار مفید می‌باشد. برای ماساژ دادن، بهتر است موقعی را که کودک سر حال و با نشاط است، انتخاب کنید. علاوه بر تأثیری که حرکت دستها بر روی پوست بدن کودک دارند، شنیدن صدای گرم مادر و مشاهدهٔ دست‌ها و حرکات صورت او در ایجاد ارتباطی روحی - عاطفی بسیار مؤثر است. بنابراین در طول ماساژ، مرتباً با او حرف بزنید.

بهرتر است قبل از شروع، لباس‌های کودک را کم کنید. البته در فصل سرما مراقب باشید که هوای اتاق به اندازه کافی گرم باشد.

در ابتدا حوله‌ای تمیز و نرم را برای قرار دادن کودک بر روی آن، روی زمین پهن کنید. برای آنکه دستهایان به هنگام تماس با بدن کودک، به اندازه کافی گرم باشند، قبل از شروع، کف دستهایان را با چند حرکت سریع به هم بمالید. برای ماساژ کودک طبق اشکال ذیل عمل نمایید.

۱- با کمک دست، پاهای او را از محل زانو چسبیده و سعی کنید بدون خمیدگی پاهای او را بالا آورده و سپس به حالت اول خود برگردانید. این عمل را ۴ تا ۶ بار تکرار کنید.

۲- درحالی‌که کودک را به پشت دراز کرده اید، دست راست او را به طرف سرش برده و دست چپش را پایین آورید. به همین ترتیب حرکت دستها را جابه جا کنید. این عمل را تا ۱۲ بار تکرار کنید.

۳- باها را از محل کف پا چسبیده و بدون خم کردن به سمت شکم، بالا آورده و سپس پایین بربرد. این حرکت را ۴ تا ۱۰ بار می‌توانید تکرار کنید.

۴- این دو حرکت نیز در جهت تقویت مایهجه‌های با صورت می‌گردد.

الف: باها را از محل کف پا چسبیده و به‌طور یک در میان، یک پا را بالا برده و پای دیگر را پایین بیاورید.

ب: در حرکت دوم باها را ضمن این‌که کمی بالا گرفته اید، از یک‌دیگر باز کرده و سپس بیندید. هر یک از این دو حرکت را برای ۴ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

۵- کودک را به روی شکم بخوابانید. دست راستان را به روی کمر او قرار دهید و با دست دیگر کف پای او را بجسید و پاهای کودک را به طرف بالا آورده و سپس به حالت اول برگردانید. این عمل را ۴ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

۶- کودک را به پشت بخوابانید، یک پای او را آزاد گذاشته و پای دیگرش را صاف مانند شکل بالا بیاورید. انگشتان پایي را که بالا نگاه داشته اید، به سمت جلو و عقب خم کنید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. همین حرکت را با پای دیگر او نیز انجام دهید.

۷- کودک را به روی شکم خوابانده و در حالی‌که با او مشغول حرف زدن هستید (این امر موجب احساس امنیت او می‌شود «، ابتدا ماساژ را از سمت گردن او شروع کرده و به آرامی دستها را به سمت گوشه‌ها حرکت دهید.

۸- با نوک انگشتان دستتان قسمت بالا و پایین گوشه‌های کودک را ماساژ دهید. دقت داشته باشید که تماس و حرکت دستها باسنی خیلی آرام و در عین حال یکواخت باشد. بدین منظور از قسمت پایین گوش به سمت بالا ماساژ دهید. این عمل را برای هر یک از گوش‌ها ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.

۹- دستها را باز کرده و نوک انگشتان را از دو سمت شقیفه‌ها به سمت چانه کودک حرکت دهید. درست مانند زمانی‌که او را می‌خواهید نوازش کنید. این عمل را ۳ بار تکرار کنید.

۱۰- انگشتان شست‌تان را در دو طرف لب کودک قرار داده و مانند حالت خندانان اطراف دهان او را به سمت گوشه‌ها ماساژ دهید.

۱۱- کودک را به پشت خوابانده و خوردان بالای سر او بنشینید. با دستهایان روی قفسه سینه او را ماساژ دهید. البته حرکات دست نباید هیچ فشاری را به این نواحی وارد آورد و در عمل نفس کودک اختلال ایجاد نماید. سپس دستها را از زیر شکم و بالای ران‌ها به سمت زیر بغل و سپس کتفها حرکت دهید. این عمل را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید.

۱۲- مجدداً رو به روی کودک ننشسته و روی سینه او را ماساژ دهید. سپس با یکت دست برای ۵ بار، از قسمت اتصال گردن به بالا، تنه، به سمت زیر ناف حرکت کرده و به آرامی ماساژ دهید.

۱۳- دستهای کودک را یکی یکی ماساژ دهید. بدین منظور با دست یک پای کودک از دستهای او را بلند کرده و کمی بالا بیاورید. با دست راست، در حالی‌که مانند عکس، انگشت شستتان به سمت داخل و انگشتان دیگران‌تان به سمت خارج بر روی دست کودک قرار گرفته‌اند، با انجام حرکات دایره‌ای شکل از قسمت دست به سمت بازو بالا بیاید.

۱۴- در حالیکه انگشت شستتان (دست راست «، را داخل قسمت کودک قرار داده اید و با دست چپ بازوی او را بالا آورده و در راستای بالاتنه نگاه داشته اید، دست او را بالا و پایین بربرد.

۱۵- با دست چپ، دست کودک را نگاه داشته و با دست راستان ابتدا قسمت پشت دست کودک و سپس ۵ انگشت او را

ماساز دهید.

۱۶- باها را یکی یکی ماساژ دهید. با یک دست کف پا را گرفته و کمی بالا بیاورید و با دست دیگرشان از بالا تا پایین پای کودک را ابتدا قسمت خارجی و سپس قسمت داخلی آن را مانند شکل ماساژ دهید. ماساژ دادن را با کشیدن دست بر روی باها انجام دهید. هر یک از باها را ۵ تا ۶ بار ماساژ دهید.

۱۷- یا یک دست کف پا را کمی بالا آورده و با انگشت شست دست دیگر قسمت کف پای کودک را با حرکات دایره ای شکل ماساژ دهید.

در انجام ماساژ های مختلف، نهایت ظرافت را به کار برده و خیلی آرام دستتان را حرکت دهید. به محض این که احساس کردید که کودک خسته شده و دیگر حوصله ندارد، آن را قطع نمایید.

۱۸- کودک را به روی شکم خوابانده و دستهایتان را به آرامی در دو سوی ستون مهره ها، از کتف به سمت نشیمنگاه به صورت ماساژ حرکت دهید. دقت داشته باشید که به هیچ وجه نباید دستتان ستون مهره ها و مهره ناحیه کمر را لمس کند. این حرکت را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید.

۱۹- با انگشتان هر دودست، دو قسمت نرم نشیمنگاه کودک را طوری بگیرید که انگارمی خواهید این قسمتها را بالا بیاورید. این عمل را از قسمت وسط این نواحی شروع کرده و سپس به سمت خارج و پایین ادامه دهید.

منبع: کتاب کودک من

**تعویض کنبه ی کودکان دختر و پسر**

پوست سرین و ناحیه اطراف دستگناه تناسلی که به طور دائم در تماس با ادرار و مدفوع قرار دارد، بسیار حساس بوده و در برابر تحریکات خارجی آسیب پذیر می باشد. به هم ساییده شدن پوست در قسمت چین خوردگی های کشاله ران، پوست را به شدت تحریک کرده و آماده فریز شدن می نماید. فریزی پوست ممکن است درشرایط حادتر همراه با جوش های تاول مانند باشد. رعایت توصیه های زیر می تواند در پیشگیری از این ناراحتی مؤثر واقع گردد:

مؤثرترین راه، خشک نگاه داشتن این نواحی است. بنابراین به محض مشاهده خیس شدن پوشک، باید آن را عوض کرد و سرین و لای باها را با آب ولرم و صابون خنثی شستشو داد.

بدون تجویز پوشک از پرود بچه استفاده نکنید، زیرا یوی مطبوخی که از آن به منام می رسد، می تواند موجب تحریک پوست و در پی آن واکنش های آلرژوی ذا گردد.

در ماه های نخست که پوست از لطافت و حساسیت بیشتری برخوردار است، مرتباً خشک بودن زیر کودک را تحت کنترل قرار دهید. پس از سه ماهگی، کنترل از هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار کافی می باشد.

در نوزادان بسیار کوچک، تمیز کردن نواحی آلت تناسلی بایستی با دقت بسیار صورت گیرد، زیرا مرتباً در تماس با ادرار و با مدفوع بوده و احتمال التهاب و یا عفونت این قسمت حساس از بدن وجود دارد، بنابراین خشک نگاه داشتن پوست و تعویض کودک به محض خیس شدن در درجه نخست اهمیت قرار دارد.

دقت در تمیز کردن پوستی که به طور طبیعی سر آلت را می پوشاند، در ماه های نخست پس از تولد، بسیار مهم است. خیلی آرام، هر بار پس از عوض کردن نوزاد، پوست سر آن را بدون هیچ فشاری ، کمی عقب زده (زیاد به عقب کشیدن پوست این ناحیه به هیچ وجه توصیه نمی شود، زیرا می تواند بسیار درد آور باشد )، و یا یک پد آستریلوه آن را تمیز کنید. عدم رعایت این نکته بهداشتی می تواند موجب بروز عفونت، در اثر جمع شدن میکروب ها، گردد.

آلت تناسلی نوزادان دختر را با کمک مقداری پنبه، از سمت جلو به سمت مقعد تمیز کنید. هرگز بر خلاف جهت عمل نکنید، زیرا در غیر این صورت انتقال جرم و اثرات مدفوع به ناحیه جلوت آلت تناسلی، بسیار بروز عفونت می گردد. استفاده از پمادهای محافظتی مخصوص اطفال، هر بار پس از عوض کردن پوشک و یا حمام کردن توصیه می شود.

منبع: کتاب کودک من

**ارتباط رژیم غذایی با جنسیت کودک**

خبرگزاری فارس: احتمال دختردار شدن زنانی که رژیم غذایی کم کالری داشته و در زمان انعقاد نطفه صبحانه نمی‌خورند، بیشتر است.

به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از رویترز از لندن، محققان بریتانیایی دانشگاه‌های اکستر و آکسفورد در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم غذایی مادر می‌تواند مرتبط با جنسیت کودک وی باشد و مصرف غذاهایی با انرژی بالا می‌تواند منجر به پسر شدن جنین شود.

میزان تولد پسرهایی که در کشورهای صنعتی در ۴۰ سال اخیر متولد شده‌اند به طور تدریجی اما مداوم به میزان تقریبی یک کودک در هر ۱۰۰۰ کودک کاهش یافته است.

بر اساس این تحقیق نخوردن صبحانه می‌تواند توسط بدن به عنوان نشانه‌ای از غای غذایی کم تفسیر شود چرا که باعث پائین آوردن میزان قند خون می‌شود.

اگر چه جنسیت به طور ژنتیکی توسط پدرها تعیین می‌شود اما مطالعات نشان داد که سطح بالای گلوکز در خون می‌تواند رشد سلول‌های مردانه را بیشتر کند، اگرچه هنوز صحت این مکانیزم به طور قطعی تأیید نشده است.

**کودکانی که صبحانه نمی‌خورند**

اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک شما از خوردن صبحانه امتناع می‌کند، می‌توانید از راه حل‌های زیر استفاده کنید:

۱. صبحانه را برای کودک جذاب کنید. زمان کافی برای یک صبحانه مفرح را در نظر بگیرید. کودکان خردسال از این که لیوان و فنجان مخصوص خود را داشته باشند، لذت می‌برند.

۲. به کودک اجازه دهید تا در تنظیم برنامه ی هفتگی صبحانه به‌ما کمک کند. نیز هنگام خرید لوازم صبحانه ما را همراهی نمایید؛ در این صورت با علاقه ی بیشتری سر سفره ی صبحانه حاضر می‌شود.

۳. صبحانه مختصر باشد. اگر کودک شما خوردن ناهار را به صبحانه ترجیح می‌دهد، به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی‌کند. تهیه ی شیر، کره، پنیر، سبب زمینی به شکل‌های مختلف برای تأمین انرژی کودک کافی است.

۴. در نوع غذاهای کودک تنوع ایجاد کنید. غذاهای جدیدی را هر چند وقت یک‌بار به برنامه صبحانه اضافه کنید تا از یک نواختی جلوگیری شود. اگر کودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلاً دوست داشت، امتناع می‌کند، به زوآن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت دوباره آن را به برنامه غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

۵. هنگام صرف صبحانه یا کودکان بیشتر دوست باشیم. نباید کودکان خردسال هنگام صبحانه تنها رها شوند. حتی کودکان بزرگ تر نیز دوست دارند، همراه داشته باشند. اگر نمی‌توانید با به پای خوردن صبحانه ی کودک با او سر سفره بنشینید، خودتان در اتاق بمانید و فرد دیگری را برای صبحانه خوردن همراه کودک سر سفره بنشانید.

۶. همراه کودک ، ساختمان‌سازی کنید. در ازای هر لقمه از صبحانه که کودک شما می‌خورد، به او یک تکه ساختمان اسباب بازی بدهید.

۷. زمان بگیری. برای این که به کودکانی که کند غذا می‌خورند انگیزه بدهید، ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه اش را تمام کند، تنظیم کنید و او را برانگیزد که پیش از به صدا در آمدن زنگ، صبحانه اش را تمام کند؛ به تدریج زمان را کوتاه‌تر کنید و برای این منظور هر روز یک‌تا دو دقیقه زمان را کوتاه‌تر کنید تا این که به یک زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید. (۱)

پی نوشت

۱.روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۶/۱.

منبع: مجله نامه ی جامعه

**کودک و شیر گاو**

کودکان قبل از سن یکسالگی نباید شیر گاو مصرف کنند. تعجب نکنید زیرا بدن نوزادان به شیر مادر- و نه شیر فرآوری نشده گاو- نیاز دارد و اگر مادری نمیتواند با بر دلایی به کودک خود شیر بدهد، بهتر است به دنبال شیر خشک غنی شده یا آهن که از شیر معمولی دوست شده باشد بگردد.

این به معنای اجتناب کلی از مصرف شیر گاو نیست بلکه بیانگر این است که مصرف شیر مادر و شیر های خشک غنی از آهن در درجه اول اولویت فراردارند. به عبارت دیگر شیر گاو بهترین منبع دربردارنده مواد غذایی برای نوزادان نیست.

حقیقت این است که در تولد شیرهای خشک شیر گاو بجزآن منبع پروتئین، چربی و کربوهیدرات استفاده میگردد. اما مواد دیگری نیز هنگام تولد، به آن افزوده می‌شود.

اگر بجای شیر خشک به نوزاد شیر گاو فرآوری نشده داده شود بعد از مدتی ممکن است علائم کمبود بعضی از مواد مغذی نظیر آهن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E ظاهر گردد. شیر گاو همچنین دارای مقادیر بیش از حد لایم سدیم است که این مقدار اصلا برای نوزاد نیاز نیست. همچنین از آنجایی دستگناه گوارشی نوزاد هنوز تکامل یافته است لذا مصرف مقادیر زیاد پروتئین موجب از دست دادن خون- از ناحیه روده ای معده ای- و به نغ آن کاهش ذخیره آهن در بدن نوزاد گردد. بنابراین قبل از سن یکسالگی تنها مصرف شیرهای خشک فرآوری و غنی شده میتواند بیارتزای تغذیه ای نوزادان را برآورده نماید.همچنین در مورد کودکانی که ممکن است بطور ارثی آمادگی بالا به آرژینی غذایی داشته باشند عدم مصرف هر نوع شیری غیر از شیر مادر میتواند باعث شود که دستگناه گوارشی آنها بخوبی تکامل یافه و احتمالاً در سنین بعد از یکسالگی بتواند بدون ابتلا به عوارض این آرژینی از هر نوع غذایی که تمایل پیدا کند استفاده نماید. اگر چه هنوز بطور کلی اثبات نشده است اما لایال زیادی که وجود دارد بیان میدارند در مورد کودکانی که بطور ارثی استعداد ابتلا به دیابت وابسته به انسولین را دارند مصرف زودهنگام شیرهای غیر از شیر مادر- قبل از یک سالگی- میتواند یک عامل تسهیل کننده و تسریع بخش باشد. همچنین بیان میشود که ترکیبی از استعداد ارثی و مصرف زودهنگام از شیر گاو میتواند موجب بروز دیابت کودکان گردد.



منبع: http://www.taamasrar.com

**کدام مواد غذایی را نباید تا قبل از یک سالگی به کود**

مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یک سال ایجاد حساسیت کنند:

- هشیر گاو (در تهیه فرنی، جوشانده شیر مقدار مواد آرزون موجود در شیر را کمتر می کند)**
- سفیده تخم مرغ**
- انواع نوت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه**
- جدام زمینی**

مواد غذایی که در دوره شیر خواری مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود:

- هوانه کشمش**
- هوانه انگور**
- هزرت**

- هنگه های سوسیس**

- آجیل**

- هنگه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و ...**

- هنگه های گوشت**

مواد غذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

- قهوه** یا چای پررنگ: سبب بی قراری کودک می شود.

- همسل:** باعث سمومیت می شود (پوتوسیم) ولی استفاده از عمل پاستوریزه اشکالی ندارد. به طور کلی تا پیش از پایان یک سالگی مصرف مواد زیر برای کودک توصیه نمی شود:

عسل غیر پاستوریزه، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، بادام زمینی، قندل و ادویه چات، توش ها، نسنک، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، از میوه ها خربزه، کیوی، انواع نوت (نوت سفید، نوت فرنگی، شاه نوت، نمنسکه)، آلبالو، گیلاس، از حیوانات لبه و نخورد، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم.

در نهه غذای کمکی، ارجحیت با غذای خانگی است یا غذای کمکی تجاری؟

غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجاری و در فرطی های آماده در دسترس خانواده ها قرار می گیرد ارجحیت دارد زیرا اگر چه غذاهای کمکی تجاری مزایایی دارند از جمله:

- آزماینی** که در فرطی باز نشده است تمیز و بهداشتی هستند.

- تهیه** کودکان آسان است.

- هیضتر** کودکان طعم آنها را دوست دارند.

- بعضی** از آنها نیز مخلوط بسیار خوبی از مواد مغذی هستند.

ولی مضراتی نیز دارند که به آنها اشاره می شود:

- هیجلی** گران هستند و در مقایسه با هزینه غذای کمکی که در خانه تهیه می شود قابل مقایسه نیستند.

- ممکن** است در آب سرد تهیهشده حل شوند لذا در مناطقی که آب آلوده است احتمال بیماری زیاد تر خواهد شد.

- کثر اوقات** برای نگهداری آنها موادی اضافه می کنند که برای شیر خوار مناسب نیست.

- حجوه** نگهداری آنها در کشتی، گمرک، انبارهاو مغازه ها نامعلوم است.

- معلم** آ تا علم غذاهای خانواده متفاوت است و در سفره هیچ خانواده‌ای غذای کمکی تجاری دیده نمی شود. منبع: تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی

**اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی (بی اشتهایی شیرخوا**

کسب مهارت‌های ظریف حرکتی دستها قدرت تکلم و بازیهای سمبولیک رشد سریع دارد و کودک در پایان این دوره قادر به تشخیص خود بصورت یک فرد مستقل است. در فرآیند مربوط به این دوره باید بین رفتارهای کودک و کنترل والدین تعادل برقرار گردد.

با به عقیده اریکسن در یک تا سه سالگی کودک باید به استقلال برسد یعنی نوبا باید قادر به افتراق خود از دیگران باشد و از خود بالقظ من مال من نام ببرد.

بین دو تا سه سالگی قادر به راه رفتن و خوردن غذا به تنهایی صحبت کردن و کنترل مدفوع باشد. وقتی والدین اجازه کسب این غیر وابسته بودن را به فرزندانشان می دهند مثلا اجازه غذا خوردن به تنهایی و از او حمایت معمولی نه بیش از حد می کنند، کودکان اعتماد به نفس بهتری خواهد داشت. اما در صورت کنترل بیش از حد والدین روی کودک نوبا و ندادن استقلال به او کودک دچار شک و تردید و خجالت خواهد شد و خودش را خفیزتر از آن می بیند که قادر به انجام بعضی اعمال خود به تنهایی باشد.

مثلا وقتی کودک می خواهد خودش غذا بخورد مادر باید کمک کند تا بتواند خودش قاشق را در دهانش بگذارد. شروع این اختلال بین شش ماهگی تا سه سالگی است و حداکثر شیوع آن در ۹ ماهگی است. شکایات والدین شامل امتناع کودک از غذا خوردن حساسیت بیش از حد به غذاها است که نشان از موفق نبودن آنها در دادن غذا به کودک است. در اینگونه موارد مشکلات کودک در مورد تغذیه به احساس نیاز کودک به استقلال و آزادی خواهی او برمی گردد. در حقیقت مسئله تغذیه کودک به میدان جنگی تبدیل می شود که از یکسو والدین با هر روش مثل چرب بازیابی، گول زدن، چانه زدن، انحراف توجه و بالاخره با زور غذا دادن وارد میدان می گردند که در اغلب اوقات هم در این مبارزه با فرزندانشان بازنده می شوند.

این کودکان بحث پاسخهای نامتعادل والدین قادر به جدا کردن احساسات جسمی مانند سیری و گرسنگی از هیجانات عاطفی، خشم و احساس ناکامی نیستند. در نتیجه این گنجی بین وضیعت جسمی و احساسات سایکولوژیک شیرخوار خوردن غذا را بجای اینکه براساس نیازهای فیزیولوژیک تنظیم نماید براساس احساسات (مثلا خشم) نسبت به والدین کنترل می نماید. در نتیجه عمل خوردن بجای کنترل توسط نیاز درونی توسط عوامل خارجی کنترل می گردد.

تعامل مادر – کودک

بین کودکان مبتلا به این اختلال تغذیه ای و مادرانشان در مورد مسئله تغذیه و حتی بازی کشمشش برای کنترل قدرت و چانه زدن بین شیرخوار و مادر می گردد و شروع آن بین شش ماهگی تا سه سالگی است. زمانی که کودک توانایی غذا خوردن به تنهایی را می یابد. درجدول زیرمعیارهای تشخیص اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی و بی اشتهایی شیرخوار آورده شده است.

جدول معیارهای تشخیص اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی و بی اشتهایی شیرخوار

۱- امتناع کودک از غذا خوردن

•وز غذایی به غذای دیگر متفاوت است

•زود مراقین مختلف با هم فرق می کند

۲- اضطراب والدین در مورد امتناع کودک از غذا خوردن منجر به :

•جرب زبانی برای کودک و گول زدن او می شود

•انحراف توجه کودک با اسباب بازیها یا انجام بازیهای مختلف برای خوردن غذا می گردد

•راه انواع گوناگون غذاها به کودک می شود

•تغذیه اجباری کودک می گردد ( با زور غذا دادن )

۳- تاخیر رشد و تکامل

•تاخیر در رشد زبان بیانی

•تاخیر در تکامل حرکتی

خصوصیات والدین مطالعات نشان داده که دو گروه از مادران قادر به دادن استقلال به کودکانشان نیستند. یک گروه مادرانی هستند که در مورد بازیها و فعالیتهای کودک مشکلی ندارند و اجازه کسب استقلال در اینگونه موارد را به فرزندشان می دهند. ولی نقطه کوری در مورد تغذیه کودک دارند. بنظر می رسد این مادران هنگام بیماری کودک و بی اشتهایی ناشی از بیمارها نسبت به مساله رشد و نمو کودک حساس می گردند و در مورد نقش مادری خود احساس ناتوانی می کنند در نتیجه سطح اضطراب این مادران بالا رفته و قادر به تعمیر درست علائم شیرخوارشان نخواهند بود و هنگام غذا دادن به کودک وقتی با امتناع کودک از غذا خوردن کسب استقلال و اتونومی مواجه می گردند دچار ناکامی می شوند.

گروه دوم مادرانی هستند که از گذشته تاکنون تضادهای عمیق و یا نازضایی از کنترل والدین خودشان دارند آنها میدان جنگ مربوط به غذا خوردن خودشان را بیاد می آورند این مادران نمی خواهند مانند والدین خود سختهگی و تنبیه کنند باشند اما واقعیت این است که آنها روش دیگری برای کنترل کودکان بلد نیستند. درمان اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی در مرحله اول به منظور افزایش اعتماد به نفس والدین باید از آنها حمایت کرد زیرا این مسئله موجب کاهش تنش آنها شده و حساسیت مادر را به علائم شیرخوار افزایش می دهد.

در مرحله دوم بهتر است در مورد خصوصیات ویژگیهای رفتاری کودک با خانواده صحبت کرد و سپس به والدین در جهت درک مساله استقلال /وابستگی توضیح داد در انتها استفاده از قانون تغذیه پیشنهاد می گردد

۱- کودک می تواند با دست غذا بخورد ولی قاشق هم در اختیارش گذاشته شود

۲- کودک باید در زمانهای معین تغذیه شود و باید از دادن تنقلات بین غذاها پرهیز کرد تا کودک گرسنگی را احساس کند

۳- برای خوردن غذا باید فقط سی دقیقه به کودک وقت داد و طبرعهم نخوردن پرت کردن غذا و بازی با آن بعد از انمام وقت غذا را از جلوی کودک برداشت در انتها باید به والدین برای برقراری این قوانین آموزش داد و نیز فرمت مناسبی برای تمرین در اختیار آنها گذاشت.

منبع: http://www.koodakaneh.com

**اهمیت صحهله در ۴ سال اول زندگی**

مطالعات نشان می‌دهد تغذیه در دو سال نخست زندگی نوزادان اهمیت بسیار زیادی بر سلامت آنان دارد. به گزارش سازمان بهداشت پان آمریکا دو سال اول زندگی مهم‌ترین دوران کودکی محسوب می‌شود و کودکانی که در دو سال نخست زندگی از نعمت

صبحانه محروم باشند، در آینده به بیماری‌هایی همچون عفونت‌های تنفسی، مشکلات ششایی، و عقب ماندگی ذهنی دچار خواهند شد.

مطالعات تغذیه شناسان نشان می دهد، خوردن صبحانه کامل حاوی غلات موجب افزایش هوش کودکان می شود
در همین حال خیر گزاری فارسی به نقل از دانشگاه کاردیف انگلستان گزارش داد:محققان دریافته‌اند کودکانی که صبحانه کامل ازغذاهایی که حاوی غلات نظیر گندم و جو می باشد، مصرف می کنند نسبت به کودکانی که از خوردن صبحانه دوری می کنند، هوش و تمرکز فکری بالاتری برخوردارند.

بر اساس این گزارش، محققان دانشگاه کاردیف انگلستان به منظور درک دقیق تأثیرصبحانه مفیدی حاوی غلات بر ذهن و جسم کودکان، مطالعه ای را بر رفتار ۲۱۳ کودک ۴ تا ۱۱ ساله از بین ۱۵۳ خانواده به مدت دوهفته انجام دادند.

این مطالعه نشان داد که خوردن صبحانه به کودکان کمک می کند آماجگی ذهنی بهتری برای رفتن به مدرسه و حضور در کلاس درس داشته باشند وهمچنین از خستگی و اضطراب آنان می گاهد.

محققان همچنین دریافته‌اند کودکانی که صبحانه کامل حاوی غلات مصرف می کنند از توانایی ذهنی، فیزیکی و شناختی بالایی برخوردارند.

**نکات مهم رفتار ی تغذیه ی کودک**

در هنگام غذا دادن به کودک بایستی مواردی را رعایت کرد که کودک با اشتها و علاقه بیشتری غذا بخورد. حال ما به ذکر این نکات می پردازیم :

۱- کودک باید در زمان خوردن غذا در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد تا بتواند به راحتی بدون این که تحت فشار قرار گیرد، غذا بخورد. این کار موجب می شود ریختن و پاش کودک کمتر شود.

۲- بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد. در صورت شکنش ظرف ممکن است کودک احساس ناامیدی کند و با والدین عصبانی شوند.

۳- قاشق نباید زیاد گود باشد و لیوان نیز باید به اندازه ای باشد که کودک به راحتی آن را بگیرد.

۴- خوردن سوپ برای کودک سخت است ولی اگر کمی فرام آن غلیظ باشد کودک می تواند آن را با قاشق بخورد.

۵- رنگ مواد غذایی می تواند در اشتهای کودک و علاقه ی او به غذا تأثیر بگذارد. خوردن غذاهایی با رنگ های سبز، نارنجی و زرد برای آن ها جالب است. برای این کار می توان از سبزیجات برگ سبز، هویج و... استفاده کرد.

۶- آب میوه ی طبیعی بهتر از نوع صنعتی آن است چرا که به نوع صنعتی آن ماده ی قندی، رنگ و ماده ی معطر اضافه شده است.

۷- دادن وقت کافی در زمان صرف غذا بسیار مهم است و باید از شتاب و عجله درهنگام غذاخوردن پرهیز کرد.

۸- باید بی علائگی کودک را نسبت به یک ماده ی غذایی پذیرفت و یک ماده ی خوراکی دیگر را جایگزین کرد.

۹- غذا خوردن در یک ساعت معین می تواند سبب تحریک اشتهای کودک شود.

۱۰- خستگی کودک مهم ترین عامل از بین بردن اشتهای اوست. بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.

۱۱- کودک در یک محیط آرام بهتر غذا می خورد. مشاجره، بلند کردن صدای رادیو و تلویزیون، وهمچنین رفت و آمد زیاد حواس کودک را پرت می کند و تمایل او به غذا خوردن کم می شود.

۱۲- دادن غذای یکواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می شود. حتی اگر غذایی که مورد علاقه ی کودک است، پشت سرهم و تکراری به کودک داده شود، از خوردن آن امتناع خواهد کرد.

۱۳- هنگامی که رفتار کودک غلط است باید عکس العمل شایئ نشان داد، مثلاً اگر بشقاب با قاشق یا غذا را پرت کرد، نباید گاهی اوقات خندید و گاهی تشیه کرد، بلکه باید رفتاری را در پیش گرفت که کودک احساس کند، کارخوبی انجام نداده است.

۱۴- نخوردن برخی از غذاها ممکن است به علت تقلید کودک از اطرافایش باشد.

شاید مشکل بد غذایی کودک شما مربوط به شیوه ی غذا دادن شما به او باشد.در مورد نحوه غذا دادن به کودک خود توصیه هایی را می کنیم که امیدوارم مفید باشد:

اصول رفتار با کودک یک تا سه سال

۱- در صورتی که کودک مایل است با دست غذا بخورد، نباید جوشش را بگیرید. به طور مثال نباید به خیال خود، برای تقویت احساس استقلال، یک قاشق به دست کودک داده و با قاشق دیگری به او غذا بخورانید.

۲- استفاده از قاشق برای کودک نوا ضرورت دارد ولی ممکن است نیاز به کمک داشته باشد.

۳- کودک نوا نیاز به مکان نسبتاً نظوت برای غذا خوردن دارد، چون مدت تمرکز او کوتاه است یعنی صدای بلند رادیو، تلویزیون یا رفت و آمد خواهر و برادر یا مشاجره می تواند توجه او را ازخوردن غذا منحرف کند.

۴- استراحت قبل از خوردن غذا و قرار دادن زمان ثابت برای صرف غذا اهمیت خاصی دارد.

۵- اجرای برنامه ثابت به غذای یکواخت، سبب آزارش کودک می شود، یعنی بشقاب و قاشق همیشه را استفاده کنید یا نحوه ی آماده کردن کودک برای غذا خوردن یکسان باشد.

۶- اشتهای کودک مانند خلق و خوی او متغیر است. بهتر است روزی که کودک اشتهای کمتری دارد و غذای کمی می خورد، اسرار نکتید که حتماً غذای بشقابش را تمام کند.

۷- قدرت تقلید کودک دراین سن زیاد است و رفتارهای اعضای خانواده ( خواهر- برادر یا والدین) را تقلید می کند لذا نباید افراد خانواده رفتار نامناسب در هنگام غذاخوردن داشته باشند.

۸- کودک غذای گرم را دوست دارد. البته نباید خیلی داغ و با سرد باشد.

۹- کودک دوست دارد با غذا بازی کرده و ریختن و پاشش کند، بنابراین نباید انتظار داشت کودک آداب غذا خوردن را رعایت کند.

۱۰- کودک نوا فقط ۱۰-۵ دقیقه حالت نشستن را تحمل می کند و به طور معمول قبل از اتمام غذا، سفره را ترک کرده و دوباره برمی گردد.

۱۱- رنگ و ظاهر غذا توجه کودک را به خود جلب می کند و در نتیجه به طور طبیعی او غذا را دست کاری خواهد کرد.

اصول رفتار با کودک سه تا پنج ساله

۱- باید کودک را با انواع غذاهای مخطف آشنا کنید. بهتر است غذای جدید را ابتدا دندان بخورید تا انگیزی برای کودک باشد و تمایل کودک برای خوردن آن غذا بیشتر شود.

۲- نباید میان وعده ها آن قدر زیاد باشد که کودک نتواند غذای اصلی را بخورد. به خصوص در مصرف مواد قندی، شیرینی، شکلات و نقلات کم ارزش زیاد روی کنید چون باعث فساد دندان، سوء تغذیه و یا چاقی کودک خواهد شد. عادت دادن کودک به مصرف میوه به عنوان میان وعده بسیار خوب است.

۳- تعیین یک برنامه مشخص در رابطه با غذاخوردن نشان دهنده ی ارزش ها و نگرش های خانواده است و باید با محبت و مهربانی آن ها را به کودک تفهیم کنید.

۴- در صورتی که کودک تمایلی به خوردن غذای جدید نشان نداده، می توانید او را تشویق کنید که مقداری از آن را بچشد، بر بکشد و حتی لمس کند. این کار باعث می شود کودک یوسله حواسی بویایی، چشایی و بینایی غذا را بهتر درک کرده و پذیرش غذای جدید برای او راحت تر خواهد شد. البته بهتر است غذای جدید را زمانی که کودک کاملاً گرسه است به او بدهید.

۵- باید هنگام خوردن غذا محیط جالب و آرام باشد. امر و نهی کردن و استفاده از روش های تربیتی در حین صرف غذا مناسب نیست.

۶- بی تحرکی، خواب نا کافی و بیساری می تواند موجب بی اشتهایی کودک و غذا نخوردن کودک شود.

۷- برای تشویق کودک به غذا خوردن بهتر است از بشقاب و فنجان همیشهگی استفاده کنید و غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا کودک به راحتی آن را بخورد.

۸- باید به کودک اجازه دهید تا اگر غذای بیشتری می خواهد، بگوید.

۹- برای تقویت جبهه استقلال کودک، ریختن و پاش غذا بیشتر می شود ولی باید تحمل کنید.

۱۰- با صحبت کردن با کودک خردسال در حین غذا خوردن، علاقه ی او را به صرف غذا بیشتر خواهد کنید.

۱۱- کودک علاقه دارد غذاهای جدید را دست کاری کرده و سپس بخورد که رفتاری طبیعی است.

۱۲- خوردن غذا با همسالان، برای کودکان جالب تر است.

**نکات مهم در شیر دادن به کودکان**

تغییرات پستانها در زمان حاملگی

طی دوره حاملگی ، تغییراتی در پستانها بوجود می آید تا زمانی که نوزاد پا به عرصه وجود می گذارد ، پستانها تبدیل به بهترین سیستم تولید کنند شیر در دنیا بشوند.

در این دوره ماده ای چرب از پوست اطراف نوک پستان ترشح می شود لذا نیازی به استفاده از کرم یا محلول برای چرب نگه داشتن آن نیست. در طی حاملگی ، پستان و نوک آن به مراقبت خاصی نیاز ندارد ولی همانطور که پستانها رشد می کنند بهتر است از سینه بند راحتی که بند های پهن داشته و به پستان فشار نیآورد استفاده نمود .

هنگام تولد ، اولین غذای نوزاد آمغز (کلتروم) است که آماده و ساخته شده و در پستان و در انتظار میکیده شدن توسط نوزاد است.

اولین تغذیه شیر خوار

اولین ماده غذایی که شیر خوار دریافت می کند آمغز است . آمغز غلیظ و زرد رنگ بوده و شکل ظاهری آن از مادی را مادر دیگر متفاوت است . آمغز حاوی مواد مغذی فراوان و عواملی است که شیر خوار را بر طبع بسیاری از عفونت ها محافظت می نماید . مقدار آمغز، کم اما سرشار از مواد مغذی است و به این جهت تکفوی نیاز شیر خوار را در روزهای اول بعد از تولد می نماید .
مهمترین نکته قابل توجه برای مادران آنست که تا آنجا که می توانند آمغز را تمام و کمال به نوزادشان بدهند و شیردهی را هرچه زودتر بعد از تولد و بندضات مکرر و مطابق میل شیر خوار، آغاز نمایند . این طریق شیر دهی باعث می شود بعد از چند روز شیر کامل ( رسیده ) در پستانها جریان پیدا کند. هورمونی که باعث تولید شیر می شود پرولاکتین نام دارد . این هورمون از غده ای که در مغز قرار دارد ترشح می شود . هورمون پرولاکتین تا زمانی که هورمونهای مژمنه از جفت از جریان خون مادر محو شوند نمی تواند شروع به فعالیت نماید که این زمان ممکن است یک تا چهار روز باشد .

به محض اینکه پرولاکتین شروع به فعالیت نمود پستانها پر از شیر می شوند و مسکنت وریدهای پستان در زیر پوست ، آبی رنگ

و تحت فشار نظر بیابنه و پستان در لمس گرم و سفت باشد .

این افزایش جریان خون به این دلیل است که سلولهای پستان تمام مواد مورد نیاز برای ساختن شیر را از خون مادر دریافت می کنند. به محض اینکه شیر خوار آغوش که چگونگی شیر بسکند و شیر جریان پیدا کرد پستانها هم نرم شده و حالت عادی پیدا می کنند. بنابراین در طی دوره فوق ممکنست بعضی از مادران و شیرخوران دچار مشکلاتی شوند که به کمک و حمایت اضافی نیازدارند.

شیر خوار چگونگی به ساختن شیر کمک می کند

هر زمان که شیرخوار از شیر مادر تغذیه می کند مقدار پرولاکتین خون مادر افزایش می یابد . زیرا در اثر مکیدن پستان مادر، اعصاب اطراف نوک پستان و هاله (آرئول) تحریک شده و این تحریک به قسمتی از مغز مادر انتقال می یابد و باعث ترشح پرولاکتین می شود . هر چه این تحریک بیشتر باشد پرولاکتین بیشتری هم ترشح می شود .

•• زمانی که شیر خوار با شیر مادر تغذیه می کند تحریک عصبی به مغز مادر منتقل می شود.

•• پرولاکتین به پستان مادر انتقال یافته و ترشح شیر آغاز می شود.

•• هرچه شیر خوار بیشتر پستان را بسکند ، شیر بیشتری تولید می شود .

شیر چگونگی از پستان خارج می شود

شیر ساخته شده به سادگی از پستان جریان پیدا نمی کند ؛ بلکه شیر خوار باید بطور فعال شیر را بسکند تا شیر هم به جریان بیفتد . وقتی شیر خوار مشغول شیر خوردن از پستان است ، تحریک اعصاب نوک پستان باعث تحریک قسمت دیگری از غده مریزود در مغز مادر می شود ، در نتیجه هورمونی بنام اکسی توسین ترشح می شود .

این هورمون بر عضلات تارک جدار سلولهای سازنده اثر کرده و باعث انقباض آنها و در نتیجه خروج شیر از سلولها و راندن شیر به مجاری شیر که به نوک پستان منتهی می شود، می گردد . انتهای نوک پستان حدود ۱۵-۱۰ سوراخ دارد که شیر از آنها به خارج راه پیدا می کند .

جریان یافتن شیر از هر دو پستان در یک زمان اتفاق می افتد . و زمانی که شیر خوار از یک پستان شیر می خورد خروج فطرات شیر را از پستان دیگر می توان مشاهده کرد . هنگامی که شیر خوار شروع به تغذیه می کند ، گاهی اوقات مقدار کمی شیر که در مجاری اطراف نوک پستان ذخیره شده است جریان می یابد . وقتی این مقدار شیر تمام شد شیر خوار باید از طریق مکیدن و ایجاد تحریک عصبی به ترشح و جریان یافتن شیر کمک نماید .

شیرخوار معمولاً بدون وقفه شیر نمی خورد ؛ بلکه زمانی کوتاه مکیدن های قوی داشته و در فاصله کوتاه آنها توقف کوتاهی دارد . در حقیقت این عکس العمل شیر خوار نسبت به وقلایمی است که در پستان اتفاق می افتد .

جاری شدن شیر از پستان

در بعضی از مادران به محض اینکه شیر خواران نزدیک پستان قرار می گیرد شیر جاری می شود . (گاهی اوقات حتی اگر مادر در فکر شیردادن هم باشد این اتفاق می افتد) در سایر مادران بعد از اینکه شیر خوار چند لحظه پستان را مکید شیر جاری می شود .

•• مکیدن صحیح باعث انتقال تحریک عصبی به مغز مادرمیشود.

•• اکسی توسین در پستان مادر اثر کرده و باعث راندن شیر بطرف مجاری شیر می شود.

وضیعت قرار گرفتن شیر خوار هنگام تغذیه با شیر مادر اولین و مهمترین نکته ای که مادر نیازمند آموزش است آنستکه بدانند چگونگی شیرخوار را به پستان بگذارد تا دچار آسیب و آزردهگی نوک پستان نشود .

•• ممکنست مادران وضعیت های مختلفی را برای تغذیه شیر خوار خود انتخاب کنند اما مهمترین موضوع طرز نگهداشتن شیر خوار است .

•• در هر وضعیت ، شانه ها و قفسه سینه شیر خوار باید ورپروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان .

•• سپس مادر دستش را در امتداد شانه شیر خوار قرار می دهد و سر او را با انگشت شست و چهار انگشت دیگر نگهداشته و او را بطرف پستانش می آورد .

•• شیر خوار را بطرف پستان آوردن ، بهتر از بردن پستان بطرف شیر خوار است .

به پستان گذاشتن شیر خوار

درچند روز اول بعد از تولد ممکنست شیر دادن در حالت خوابیده برای مادر راحت تر باشد .

در این وضعیت شیر خوار را در کنار مادر می خوابانند و مادر می تواند او را بادمست دیگریش که آزاد است بطرف پستان خود نزدیک کند .

شیر خوار چگونگی از پستان شیر می خورد

اگر شیر خواری در وضعیت درست در آغوش مادر قرار نگیرد نه تنها خودش شیر کافی بدست نمی آورد بلکه ممکنست به نوک پستان مادر آسیب هم برساند.

برای اینکه شیر خوار تغذیه خوب وکافی داشته باشد باید نوک پستان و مقدار زیادی از هاله (آرئول) را در دهان بگیرد . هنگامک به پستان گذاردن ، باید سعی شود آرواره پایین شیر خوار تا آنجا که ممکنست پایین تر از قسمت تحتانی هاله باشد.

•• قسمت زیادی از آرئول پستان در دهان شیر خوار است .

•• چانه او در تماس با پستان می باشد . لب تحتانی کاملاً به بیرون برگشته است

•• کودکی نوک و قسمت زیادی از هاله پستان را در دهان گرفته است.

اگر وضعیت شیر خوردن صحیح باشد حرکت آرواره و حتی گاهی اوقات حرکت گوشهای شیر خوار با هر مکیدن قابل دیدن است . مکیدن پر سرو صدا و یا گزته های فرو رفته ممکنست گویای آن باشد که شیر خوار باید به پستان نزدیکتر قرار بگیرد توجه:

شیر خوار باید از پستان تغذیه کند نه اینکه نوک آرا بسکند .

چگونگی بی بیزیم که شیر خوار در وضع درست ، پستان را می مکد

در وضعیت درست ، شیر خوار دهانش کاملاً باز و زبانش حرکات فعالی دارد . بنابراین هنگام به پستان گذاردن شیر خوار باید صبر کنید تا شیر دهانش را کاملاً باز کند .

سپس او را بسرعت ولی با ملایمت به پستان نزدیک کنید.

ولی در وضعیت نادرست دهان به اندازه کافی باز نیست و زبان باعث ساییدگی نوک پستان میشود.

اگر شیر خواری بعد از تغذیه احساس رضایت وکفایت نکند ممکنست وضعیت شیر خوردن او درست نباشد که باید آرا اصلاح نمود یعنی قسمت اعظم آرئول در دهانش قرار بگیرد تا بر مجاری شیر دسترسی داشته باشد. اگر تردید در این مورد دارید از فرد با تجربه ای کمک بگیرید.

مدت تغذیه با پستان چقدر باید باشد

تغذیه با پستان هیچ محدودیت زمانی نداشته و طول مدت تغذیه بر حسب روزهای مختلف متفاوت است . زمان تغذیه شیر خواران هم متفاوت برده و نباید آنها را دراین مورد با یکدیگر مقایسه نمود حتی با برادر و خواهر خود او .

اگر وضعیت شیر خوردن درست باشد نه نوک پستان آسیب می بیند و نه طول مدت تغذیه اهمیت دارد .

اگر شیر خواری مدت طولانی پستان را بسکند ولی هنوز احساسی رضایت و سیری نداشته باشد ممکنست وضعیت شیر خوردن او نیاز به اصلاح داشته باشد. در صورت لزوم از کسی که در این مورد تجربه دارد سوال کنید و ببینید آیا دهان شیر خوار کاملاً باز و آرئول به اندازه کافی در دهانش قرار دارد یا نه ؟

روزی چند بار باید شیر داد

در این مورد نیز شیرخوران متفاوت هستند و بهتر است هر زمان که مایل به شیر خوردن هستند تغذیه شوند .

بعد از چند روز اول تولد باید دفعات تغذیه مکرو و در شب و روز باشد موفقی که شیر خوار تغذیه می کند شیر نیز ساخته می شود و کم و کم با بزرگتر شدن کودک ، دفعات تغذیه هم کمتر خواهد شد .

بخطاظر داشته باشید :

مکیدن مکرو = تحریک بیشتر = شیر بیشتر

این روش تغذیه معمولاً "روش بر حسب میل و تقاضای شیر خوار" نامیده میشود.

#### نیازهای تغذیه‌ای کودکان پیش‌دستانی (تغذیه کودک)، ل

نویسنده: دکتر ناصر کلاتری

این دوران یعنی پس از شیرخواری و قبل مدرسه، دورانی است که سرعت رشد کاهش یافته و یک روزه ثابت شده‌ای ندارد. در واقع می‌توان گفت که غیر قابل پیش‌بینی است (erratic) و در دوره‌هایی رشد حتی به شکل ثابت (Plateau) می‌ماند و در زمان‌هایی یک جهش کوچکی را در سرعت رشد می‌توان دید. این الگوی رشد استخوانی کودک تا تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نحوی که کودک گاهی کم‌اشتها یا بی‌اشتهای کامل شده و در زمان‌هایی به شدت بی‌خواب می‌شود.والدینی که از این الگو آگاه باشند مشکل با کودک خود نخواهند داشت.

الف) ۳- ۱ سالگی: ویژگی‌های جسمی و رشد

هر چند میزان وزن گیری کودکان پایین است ولی الگوی رشد تغییرات مشهودی را در بدن ایجاد می‌کند. باها بلندتر می‌شوند و کودک چربی دوران شیرخواری را از دست می‌دهد. آب کلی بدن کاهش و اغلب آن نیز آب داخل سلولی است. نیاز انرژی نسبت به قبل کمتر می‌شود، افزایش یافت عضلانی آغاز شده و در واقع نیمی از وزن گیری کودک مربوط به افزایش توده عضلانی است. به‌طور کلی سرعت رشد اسکلتی پایین است و عمدتاً به‌صورت ذخیره‌سازی مواد معدنی در استخوان‌ها است تا افزایش اندازه آنها، و در نتیجه، این عمل باعث تقویت استخوان‌ها جهت تحمل افزایش وزن کودک می‌شود.

نیازهای غذایی:

1- انرژی- در ۱ سالگی کودکان حدوداً به ۱۰۰۰ کیلو کالری در روز احتیاج دارند این رقم در ۳ سالگی به ۱۳۰۰ کیلو کالری در روز می‌رسد.

2- پروتئین- در مقایسه به انرژی، نیاز به پروتئین نسبتاً افزایش می‌یابد چرا که سرعت رشد توده عضلانی بالاست و کودک ۳-۱ ساله روزانه ۱۳ گرم پروتئین نیاز دارند که نیمی از آن می‌بایست از منشا حیوانی باشد. به‌طور کلی نیاز روزانه به پروتئین در این گروه سنی ۱/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می‌باشد.

۳- املاح- کلسیم و فسفر جهت معدنی شدن استخوان‌ها لازم هستند- آهن جهت حفظ سطح کافی از هموگلوبین به منظور حمایت از افزایش حجم خون ناشی از افزایش اندازه بدن لازم است. جهت ساخت پروتئین و تقسیم سلولی میزان کافی از روی

(Zn) مورد نیاز است.

ب) ۶ تا ۳ سالگی: ویژگی‌های جسمی و رشد

در این سنین کودک در مسیر رشد ژنتیکی خود قرار گرفته و رشد فیزیکی به صورت جهش‌هایی ادامه پیدا می‌کند؛ در بعضی مواقع، کودک محصور به انرژی می‌شود. بازی او اغلب بازی‌های سختی از قبیل دویدن، پریدن و … است. ظرفیت ذهنی او رو به تکامل است و بیشتر در حال تفکر و جستجو در محیط اطراف خود است. این مرحله از رشد زمان مناسبی برای کودک است تا روند فعالیت‌های فیزیکی خود را بافته و بدین تریب از خطر ابتلا به چاقی کودکی بگذاهد. نشوونم کودک که به شرکت در بازی‌های فعال به جای نشامش تلویزیون و بازی‌های ویدیویی به تقویت عادت غذایی صحیح نیز کمک می‌کند.

**•**جایز انرژی- در این گروه سنی نیاز روزانه به انرژی بین ۲۰۰۰-۳۴۰۰ کیلو گرم کالری در حسب میزان فعالیت کودک است. این دریافت ممکن است برای کودکانی که فعالیت کمتری دارند بیش از اندازه باشد و نیز برای کودکان خیلی فعال، کافی نباشد. هدف باید حمایت از سرعت طبیعی وزن‌گیری بدون تغییر شکل اضافی چربی باشد. اغلب کودکان اگر مجبور به خوردن نشوند، خود را برای رسیدن به این هدف تنظیم خواهند کرد.

**•**پروتئین- کودکان پیش دبستانی روزانه به ۱۹- ۱۴ گرم پروتئین یا کیفیت خوب نیاز دارند. پروتئین با کیفیت خوب در شیر، تخم‌مرغ، گوشت، پنیر، حبوبات و سویا یافت می‌شود.

املاح- در این سنین همچنین نیاز به کلسیم و آهن برای رشد و تأمین ذخایر بدن وجود دارد. چرن ویتامین‌های **A** و **C** و فولات اغلب در رژیم کودکان پیش دبستانی کم هستند، نوعی از میوه و سبزی‌ها بایستی در رژیم آن‌ها گنجانده شود. ویتامین **D** برای جذب کلسیم مهم است که می‌تواند از شیر غنی شده یا محصولات سویا و یا در معرض آفتاب قرار گرفتن بدست آید.

**شیر مادر**

شیر مادر سرشار از مواد مغذی و دارای انواع ویتامین هاست و بهتر از هر چیز دیگری رشد فرزند دلبدن شما را تضمین می کند . کودکی که در دوران اولیه زندگی خود تغذیه مناسب داشته باشد به رشد و پرورش جسمانی کامل دست یافته ، در آینده فردی تندرست و شاداب خواهد بود.

مزایای شیر مادر

شیر مادر تا یکسالگی برای نوزاد بهترین است و موجب می شود نوزاد کمتر دچار عفونت های مختلف شود

شیر مادر بعلت دارا بودن ماده ایمنی به نام ایموگلوبولین تا حدود زیادی اسهال و استفراغ نوزاد را کاهش می دهد و نسبت به بعضی بیماریهای دیگر ایجاد مصونیت نموده و می توان گفت اولین واکسن نوزاد است . شیرمادر نه تنها کاملترین غذا برای نوزاد است بلکه عامل مهمی در پیشگیری از عفونت و ضامن سلامتی جسمی و روانی شیرخوار می شود

شیر مادر درجه حرارت مناسب داشته ، از آلودگی عاری است و میزان ابتلا به آسم و آلرژی را در شیرخوار کاهش می دهد

شیر مادر آسودگی روانی و رشد عاطفی نوزاد را تأمین می نماید و موجب افزایش ارتباط بین مادر و کودک می گردد

تغذیه با شیرمادر مواد زیاد تولید نمی کند ، استفاده از شیرخشک با زیادهایی همچون بسته بندیهای فومی شیرخشک و بطری و اتلاف کافه همراه است

شیرمادر در هر زمانی با دمای مناسب و با توجه به نیاز کودک در دسترس اوست . و برای درست کردن شیرخشک نیاز به آب و استریل کردن بطری و سرشیشه و حمل آنها است . شیرمادر نیاز به حمل ندارد و هر کجا برود آماده گی تولید شیر وجود دارد بدون آنکه گرم یا سرد باشد

شیر هر مادر مناسب یا نیازآ کودکش می باشد و حتی شیرمادر دیگر مناسب همان کودک نمی باشد . مسلماً شیرخشک از این خاصیت برخوردار نیست؛ یعنی ترکیب شیر هر مادر متفاوت است و با توجه به نارس بودن کودک و یا خیلی موارد دیگر این ترکیب متناسب با نیاز کودک تغییر می کند

نکاتی در مورد شیردهی

شیر مادر در روزهای اول تولد نوزاد کم می باشد \_ البته در این مدت هم نوزاد احتیاج کمتری به شیر دارد .

شیر مادردر روزهای اول آغوز نامیده می شود که برای نوزاد ضروری است بنابراین تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان و با آغوز شروع کنید و ادامه دهید

تداوم شیردادن از پستان مادر با فواصل کوتاه مهمترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر می باشد ، لذا بهیچ عنوان نبایستی به نوزاد شیرخشک داد ، مگر در موارد استثنایی که با بایستی حتما توسط پزشک توصیه شود

بیماریهای رایج مادران و مصرف دارو توسط مادر مانع از شیردادن به نوزاد نمی باشد . بجز مورد استثنایی که بایستی توسط پزشک کودکان تجویز شود

دفعات تغذیه از پستان بایستی بر مبنای خواست نوزاد باشد \_ حدود ۱۲تا۸ بار در طول یست و چهار ساعت

در صورتیکه شیرخوار از شیرمادر استفاده می کند نیازی به نوشیدن آب اضافی ندارد و اگر بعلت گرمی محیط نیاز به آب اضافی باشد میتوان از آب جوشیده خنک شده استفاده کرد

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیرمادر ، افزایش وزن و قد شیرخوار بر اساس منحنی رشد است که با مراجعه به پزشک کودکان و یا پرورسی رشد ماهیانه شیرخوار این کار میسر است . نوزاد در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهد . این پدیده طبیعی است و نباید آزار به حساب کشید شیرمادر گذاشت . اصولاً تشخیص کشیدو شیرمادر و احتیاج به شیرخشک در صلاحیت پزشک کودکان است ، لذا بدون مشاوره با پزشک کودکان اقدام به تجویز شیرخشک ننمائید

کلید موفقیت در شیردهی اعتماد به نفس است ، نیاز به شیردهی نیاز به تصمیم و تعهد مادر دارد

شیردادن به نوزاد خیلی زود و ظرف یکساعت بعد از تولد

تغذیه شیرخوار بطور مکرر و بر حسب میل و با تقاضای او

تغذیه انحصاری شیرخوار فقط با شیرمادر در تمام مدت مرخصی زایمان

قرص ضدحاملگی اثر سوء بر روی شیرمادر دارد

خوردن مایعات زیاد توسط مادر و مک زدن پستان مادر بوسيله نوزاد شیر را زیاد می کند

و شما بادر عزیز ، به منظور تغذیه فرزندانان با شیرمادر برای تشویق و حمایت از همسر خود یا همه توان تلاش کنید . توجه کنید که همسر شما در دوران شیردهی حساستر از دیگر مواقع بوده و نیازهای عاطفی ، روانی و تغذیه ای خاص دارد

توصیه هائی هنگام شیر دادن به کودک

قبل از شیر دادن دستهایتان را بشویید و پستان خود را آب ولرم تمیز کنید . پستان را با استفاده از صابون یا مواد ضد عفونی تحریک نکنید

هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده ، سر او را بالاتر نگه دارید ، توجه کنید که سینه شما روی بینی نوزاد را نپوشاند و مانع تنفس نوزاد نشود برای جلوگیری از اینکار چهار انگشت خودر را زیر سینه و انگشت شست را روی سینه قرار دهید . برخی از مادران از دو انگشت خود بصورت قیچی استفاده می کنند که اینکار سبب کاهش شیر می شود

در اوایل تولد به نوزاد از هر دو پستان خود شیر دهید

پس از اینکه از یک سینه شیرخورد ، پشت او را ماساژ دهید تا آروغ بزند ، سپس سبه دیگر را به او بدهید و عمل ماساژ را تکرار کنید

برای جلوگیری از بریدن شیر در گفوری نوزاد ، او را پس از خوردن شیر با به پهلوی راست یا چپ بخوابانید . توجه کنید که هیچوقت نوزاد را بر روی شکم نخوابانید

شیرمادر تا شش ماهگی برای رفع نیازهای شیرخوار کافی است و در این دوره به جز آب در مواقع نیاز با استفاده از قطره هایی که پزشک توصیه می کنند ، هیچ چیز دیگر به کودک ندهید

از شیردهی در حالت خوابنده خودداری کنید و حتما نوزاد را در آغوش گرفته و به او شیر دهید

نکاتی در مورد دوشیدن شیر

بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستانها پر از شیر است ، معمولاً بهترین زمان صبح هاست

استراحت مادر به مدت ۲۰تا۱۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر ، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر ، آب میوه ، چای گلرنگ و… می تواند کمک موثری باشد ، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک می کند

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است و به استفاده از پمپ های دستی ترجیح دارد . شستن دستها با صابون و شستن سینه با آب ساده توصیه می شود

بهتر است مادران در موقع دوشیدن شیر در محیطی آرام و ساکت و بدون از اضطراب فشارهای عصبی و در یک وضعیت راحت بنشینند

فکر کردن به نوزاد ، نگاه کردن به او و یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک به ترشح شدن شیر کمک می کند

استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۵تا۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.

**شیرخواران ۱۲ تا ۶ ماهه که دچار افت یا ایست وزنی سن**

آب جوشیده خنک شده به کودک بدهید. دادن قطره آهن را به میزان ۱۵ قطره فراموش نکنید.

ضمن توجه و مراجعه به الگوری تغذیه مناسب سن کودک جزوه تغذیه تکمیلی که در صفحه ۲۴ این جزوه به آن اشاره شده است ، توصیه های زیر را به کار ببرید.

انرژی غذای کمکی کودک را با اضافه کردن آرد یا روغن مایع یا جوانه غلات بیشتر کنید و حداقل هر روز علاوه بر شیر مادر، ۵ وعده غذای کمکی به او بدهید.

به هر وعده غذای کودک مسجانه، نهار، شام کمی روغن مایع یا کره آب شده حدود یک تا ۲ قاشق مربا بخوری اضافه نمایید. ( قاشق های مربا بخوری معمولی که در منازل بیکار می رود حدود ۵/۲ تا ۳ سی سی و قاشقهایی مرباخوری شربت های آنتی بیوتیک ۵ سی سی است. در صورت استفاده از قاشق مرباخوری موجود در منزل ۲ قاشق و اگر از قاشق شربت آنتی بیوتیک استفاده می شود یک قاشق مربا بخوری کافی است.)

از جوانه ماش یا جوانه گندم یا بودرد این جوانه ها در سوب کودک بریزید زیرا علاوه بر اینکه سرشار از ویتامینهای ب و ث هستند به هضم غذا هم کمک می کنند.

کمی آرد، شیر و کره را مخلوط کرده و به هم بریزید و گرم کنید (مثل سس سفید) و به سوب کودک بپزایید هم طعم و رنگ

جدید به سوب می دهد و هم انرژی آترا افزایش می دهد.

پودر جوانه گندم ، جو پرک، بلغور گندم را له کنید و با شکر ، شیر و کمی روغن یا کره ییزید و در حجم کم و در دفعات بیشتر به کودک دهید.

در حدود ۱۱ ماهگی می توانید کمی خامه پاستوریزه به سوب کودک اضافه کنید. اگر کودک صبح ها زرده تخم مرغ پخته شده را نمی خورد آترا یا کمی کره و آب مرغ مخلوط و نرم کنید و به او بدهید و یا به سوب او اضافه کنید. زرده تخم مرغ را می توانید رنده کرده و یا با پشت قاشق له کنید و داخل سوب و با پوره ( هر نوع پوره ای که درست می کنید) بریزید.

به نگه های کوچک سبب زمینی که پخته شده و پوست آترا جدا کرده اید کمی کره ییزید و اجازه بدهید که کودک خودش آترا برداشته و بخورد.

سعی کنید برای نهم سوب یا کته از گوشت با استخوان استفاده کنید ، مثل ران مرغ و یا ماهچه گوسفند تا املاح و چربی بیشتری به بدن کودک برسد.

می توانید چند قلم گوگوسفند یا یک قلم گوساله را جداگانه ییزید، چربی روی آترا بگریزد و عصاره آترا برای مدت کوتاه ( در پنجال و برای زمان طولانی تر ) در فریزر) نگهداری کنید و به هر وعده غذای کودک دو قاشق غذاخوری از این عصاره را اضافه نمایید.

اگر وزن کودک کم است اضافه کردن حیوات را به غذای او به تعویق بیاندازید (بعد از ۱۰ ماهگی) چون حیوات حجم زیادی دارند بنابراین بعد از ۱۰ ماهگی- حیوات را خیس کنید، پوست بکنید و از انواع آن آرد درست کنید و هر بار یک قاشق چایخوری آرد حیوات را با کره به سوب کودک اضافه کنید.

اضافه کردن آب غلیظ شده ران مرغ یا کته هایی از ران مرغ پخته شده که له شده است، همچنین جوانه گندم، آرد یا پودر بادام خام، کنجد، مژ نمحه آفتابگردان به غذای کودک سبب رشد بهتر او می شود.

برای بهتر کردن طعم غذای کودک از آب لیو ترش تازه، آب نارنج تازه، آب هویج ، سبزیهای خوشبوی ساییده شده استفاده کنید.

کته ای که برای کودک درست می کنید به جای بختن برنج در آب، آترا در آب مرغ یا آب گوشت ییزید.

یک یا دو خرما را پوست بکنید، هسته آترا در آورید و خرما را در کمی آب حل کرده و به عنوان دسر به کودک بدهید . کمی آرد را در روغن کیده آفتندر که کمی زردرنگ شود و حالت خامی خود را از دست بدهد کمی شکر حل شده و چند قطره گلاب به آن اضافه کنید (مثل خلل) و آترا و به عنوان دسر برای کودک استفاده کنید.

از مخلوط شیر و نشاسته و شکر و چند قطره گلاب، مسقطی ( سفت تر از فرنی) درست کنید و به عنوان غذاهای میان وعده و یا دسر به کودک بدهید.

دادن آب میوه به مقدار زیاد و یا شیرینی قبل از غذا، سبب کم شدن اشتهای کودک می شود و رشد او را به خطر می اندازد . بنابراین با آب میوه و یا خود میوه رسیده و نرم را که با پشت قاشق له کرده اید، دو بار در روز بعد از غذای وسط روز و با حجم کم به کودک بدهید، ویتامین های مورد نیاز کودک به ویژه ویتامین C از راه شیر مادر تامین می شود.

به منظور پیشگیری از ابتلا به سارمیهایی قلمی ، عروقی توصیه می شود که در تمام دوران زندگی به ویژه دوران کودکی و نوجوانی از مقدار بسیار کم نمک آن هم هنگام طبخ غذا استفاده شود و از افزودن نمک به غذا در سز میز یا سفره جداً خودداری گردد. برای کودکان زیر یکسال که خوب رشد می کنند بهتر است به غذایشان نمک اضافه نکنید ولی برای کودکتی که دچار اِست یا افت وزنی هستند و غذای کاملاً بی نمک خود را نمی خورند هنگام تهیه و طبخ غذا از مقدار بسیار کمی نمک بیدار استفاده نمایید.

اگر رشد کودک زیر یکسال با افزایش دفعات تغذیه با شیرمادر و پر انرژی بودن غذای کمکی بهتر نشد، شاید لازم باشد شیر مصنوعی را هم بلافاصله بعد از بعضی از وعده های شیر مادر به او بدهید ( با فتجان یا استکان) چون هنوز غذای اصلی کودک زیر یکسال ، شیر است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

#### غذا دادن به کودکان قبل از شش ماهگی از عوامل اصلی

رئیس انستیتو تغذیه ایران، غذا دادن به کودکان قبل از شش ماهگی را مهم‌ترین عامل در ایجاد آرژی دانست و گفت: هنگامی که در دوران قبل از شش ماهگی غذایی غیر از شیر مادر به نوزاد داده شود؛ این امر سبب می‌شود که بعدها در دوران بزرگسالی، بدن نسبت به بعضی مواد واکنش نشان دهد و در نهایت منجر به ایجاد آرژی در فرد می‌شود.

دکتر احمدرضا دستی، متخصص تغذیه، اظهار کرد: هنگامی که نوزاد قبل از شش ماهگی با مواد غذایی زود هنگام روبرو می‌شود، دستگاه گوارش نوزاد قادر به هضم پروتئین‌های غذا نیست و در نتیجه بدن بر علیه آن وارد عمل می‌شود. بنابراین این افراد در بزرگسالی بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به آرژی قرار می‌گیرند.

رئیس انستیتو تغذیه ایران، لیبیات، برخی از مغزها و نمکها و تعداد کمی از میوه و سبزی‌ها را از مواد آرژی‌زا دانست و گفت: بادام زمینی، بادام برزیلی و انواع مشابه آن از مواردی هستند که پروتئین‌های آنها می‌تواند ایجاد آرژی کنند. در برخی افراد تخم‌مرغ، شیر گاو و توت فرنگی و در تعداد بسیار کمی هم گوجه فرنگی و به ندرت برخی ماهی‌ها آرژی‌زا هستند.

وی در این باره اظهار داد: غیر از این موارد، افرادی هم هستند که به علت بعضی بیماری‌های خاص به پروتئین نان حساسیت پیدا می‌کنند که این افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری سلیاک قرار می‌گیرند. در این موارد گاهی لوفات خوردن نان، باعث ایجاد واکنش شدیدی در دستگاه گوارش فرد می‌شود.

دکتر دستی، درباره مدت زمانی که ممکن است این حساسیت در فرد باقی بماند؛ گفت: آرژی‌های غذایی و فیروغذایی عموماً در فرد باقی می‌مانند و معمولاً فرد تا آخر عمر نسبت به آنها حساس است. در موارد بسیار کمی هم، بعد از مدتی شوک ایجاد شده نسبت به یک ماده غذایی، بسیار خفیف و غیر قابل تشخیص می‌شود و در نهایت ممکن است آرژی فرد بعد از مدتی به طور کامل محو شود.

وی خاطرنشان کرد: درمان قطعی برای این بیماری شناخته نشده است و فرد مبتلا نباید در معرض موادی که نسبت به آنها آرژی دارد، قرار بگیرد.

دکتر دستی درباره علائم این بیماری گفت: این بیماری با علائمی نظیر کبیر، آب ریزش بینی و خارش تا کبیرهای بسیار شدید و تیش قلب شدید شروع شده و در موارد بسیار پیشرفته ممکن است به شوک آنافیلاکسی و مرگ فرد منجر شود. ولی در بسیاری از موارد آرژی به کبیر ساده و خارش ختم می‌شود.

رئیس انستیتو تغذیه ایران در پایان به والدین توصیه کرده قبل از « ? تا ? ماهگی باید از غذا دادن به نوزادان پرهیز کنند. همچنین افراد مبتلا به آرژی نیز باید به متخصصان تغذیه مراجعه کنند تا با حذف موادغذایی آرژی‌زا در آنها، مواد جایگزین را به کار گیرند.

منبع: خبرگزاری ایسا

#### روشهای صحیح تغذیه کودکان پیش دبستانی

صحاحته

خوردن صحیحانه برای کودکی که آماده ی رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، بسیار مهم است و مادران عزیز باید به این وعده ی غذایی اهمیت ویژه ای دهند.
مصرف صحیحانه به کودکان کمک می کند تا تغذیهی بهتری داشته باشند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود.
بچه ی صحیحانه نخورده در ساعت ؟!
صحیح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود.
استعداد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد.
چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بی‌ارزی از مدرسه نیز بشود.
بهر است صحیحانه در محیطی با صفآ و آرامش بخش با حضور افراد خانواده صرف شود.

باید بدانیم در دوران کودکی علاقه و بی علاقلگی به غذاهای مختلف به سرعت تغییر می یابد و این دوست داشتن غذا تحت تاثیر دما، ظاهر، رنگ و طعم غذا، همچنین موقعیت مکانی و زمانی غذا خوردن است.
داشتن صحیحانه ی کامل و خوب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است.
به طور مثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها صبح، به موقع و با کمال میل صحیحانه بخورند.
تحرک مختصر مثل نرمش صبحگاهی، پیاده روی یا دوش گرفتن به افزایش تمایل مصرف صحیحانه کمک خواهد کرد.
بپز و گردو، کره و مریا، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیر برنج، حلیم، همراه نان تازه و شیر، صحیحانه های مناسبی هستند.
استفاده از میوه ها و سبزیجات مثل سیب، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند.
می توان نصف لیوان آب پرفرقال قبل از صحیحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتهایش می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است.

؟میان وعده

به طور کلی باید ماده ی غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کنیم.
این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تامین کند؛
به آموزی نداشته باشد؛ از نظر بهداشتی ایمن باشد؛
و با بوجه ی اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد.
تکته ی حائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است، بلکه انتقال دهنده ی مهر مادری نیز هست.
نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گردو، انجیرخشک، تخم‌چوبی، انواع مغزهامثل گردو، بادام، فندق و...، میوه ها به خصوص سیب، نان شیرماله، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زنگ تفریح مدرسه و مهد کودک هستند.
از جمله عناصر و مواد مورد نیاز کودک در این سنین که باید به آن توجه شود، عبارت اند از:

؟آهن

کودکان به علت رشد سریع همراه با افزایش هموگلوبین و میزان کلب آهن بدن، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن قرار دارند.
توانایی یادگیری در کودکان مبتلا به کمبود آهن کاهش می یابد و کم خونی سبب کاهش توانایی این کودکان می شود، چرا که اکسیژن کم تری به سلول ها می رسد.
بسیاری گویی از کم خونی ناشی از کمبود آهن در کودکان باید در مصرف کافی مواد غذایی آهن دار متمرکز شود.
مصرف مقداری گوشت فرم بدون چربی راحت ترین راه رساندن مقدار بیشتر آهن به یک کودک است.
مناسفتهای متعددی از بچه ها تمایلی به خوردن تکته های گوشت ندارند که در این موارد بهتر است گوشت چرخ کرده جایگزین شود.

نسبت بالای آهن هم (theme) در بسیاری از غذاهای حیوانی، آهن را بیشتر قابل جذب می کند.
به علاوه باید به خاطر داشت که مصرف منابع حاوی ویتامین C جذب آهن غیر هم را افزایش می دهد.
پس خوردن لیو ترش، پرفرقال یا گوجه فرنگی به همراه غذا

<sup>[1]</sup> خوردن صحیحانه برای کودکی که آماده ی رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، بسیار مهم است و مادران عزیز باید به این وعده ی غذایی اهمیت ویژه ای دهند

<sup>[2]</sup> مصرف صحیحانه به کودکان کمک می کند تا تغذیهی بهتری داشته باشند

<sup>[3]</sup> انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود

به علت غنی بودن از نظر ویتامین**C** به جذب آهن موجود در غذا کمک می کند. مصرف چای بعد از غذا، از میزان جذب آهن می کاهش. بهتر است چای از حدود نیم ساعت قبل از غذا تا دو ساعت بعد از غذا مصرف نشود.

**؟کلسیم**

کلسیم برای تشکیل مواد معدنی، مینرالیزاسیون و رشد بافت استخوانی در کودکانی لازم است و باید به مقدار کافی در برنامه ی غذایی وجود داشته باشد. جذب کلسیم به عواملی مثل میزان پروتئین، ویتامین**D** و فسفات بستگی دارد. کودکان به ازای هر کیلو گرم وزن بدن ۲-۳، بار بیشتر از بزرگسالان به کلسیم نیاز دارند.

شیر و فرآورده های لبنی، منابع اصلی کلسیم هستند. برای بچه هایی که یکی از این فرآورده ها را استفاده نمی کنند باید انواع دیگری از همسان گروه را جایگزین کرده، به طور مثال اگر بچه ای شیر نمی خورد، باید به او ماست بدهید. بنیز نیز غذای مناسبی برای افزایش هوش دانش آموزان است، البته بهتر است پنیر را شب مصرف کرد، با صبح ها به همراه گردو و بادام استفاده کنید، زیرا مصرف پنیر به تنهایی در صبح عکس العمل های عصبی را قدری کند. می کنده این امر به دلیل تغییر نسبت کلسیم به فسفر پروتئز دو پنیر است.

**؟ویتامین D**

ویتامین**D** برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان ها مورد نیاز است. چون این ماده از تاثیر آفتاب بر یافت های زیر پوستی به دست می آید، میزان مورد احتیاج رژیم غذایی بسته به موقعیت جغرافیایی فرد و مدت زمانی که در معرض آفتاب قرار می گیرد، متفاوت است.

**؟روی**

کمبود روی سبب اختلال در رشد، کم اشتهایی و کاهش حس چشایی می شود. بهترین منابع روی؛ آگروشت و غذاهای دریایی هستند.

**؟ید**

کمبود ید موجب کند ذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف توانایی جسمی افراد می شود که این مشکل با مصرف نمک پدیدار در رژیم غذایی تا حدودی برطرف می شود.

**؟فیبر**

یکی دیگر از مشکلات تغذیه ای دانش آموزان، کمبود فیبر و سبوس غلات و … است. برای رفع این مشکل لازم است از سبزی ها و میوه ها در رژیم غذایی بیشتر استفاده شود. همچنین بچه ها را به مصرف غلات سبوس دار (مثل نان سنگک و بربری) تشویق کرد.

منبع: http://www.myisfahan.com

**کودکان به مکمل های ویتامین D نیاز دارند**

شیرخواران ، کودکان و نوجوانان باید از مکمل های ویتامین **D** بصورت فطره یا قرص برای سلامتی استخوانها استفاده کنند .
بویژه شیرخوارانی که از شیرمادر استفاده می کنند بدلیل کم بودن میزان ویتامین **D** در شیر مادر دچار اختلال رشد می شوند .
علائمی وجود دارد که نشان می دهد، خیلی از کودکان قبل از بروز علائم راشی نیمس دچار کمبود طولانی مدت ویتامین **D** می باشند .

راشی نیمس بیماری نرمی استخوان می باشد که بعلت کمبود دریافت ویتامین **D** ایجاد می شود . استخوانهای ضعیف شده در بچه های کوچک منجر به پاهای پراکنزی ، نرمی جمجمه و به تأخیر افتادن سینه خیز رفتن کودک می شود . متخصصین بر این عقیده می باشند که تعداد کودکان مبتلا به راشی نیمس افزایش یافته است .

نور خورشید منبع عمده ویتامین **D** می باشد ، زیرا پوست می تواند این ویتامین را تولید کند . اگر چه تماس زیاد با نورخورشید برای کودکان کم سن خطرناک می باشد .

بنابراین به والدین شیرخواران زیر ۶ ماه توصیه می شود از قرار دادن کودکان در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنند زیرا احتمال سرطان پوست به میزان زیادی افزایش می یابد .

خندآفتاب ها مانع از تولید ویتامین **D** توسط پوست می شوند ، اگر چه برای جلوگیری از سرطان پوست توصیه می شوند .
بیشتر بچه هایی که از شیر خشک استفاده می کنند میزان کافی ویتامین **D** بدست می آورند زیرا در این شیرها میزان کافی ویتامین **D** اضافه شده است .

اگر چه پزشکان جهت تقویت اپنی نوزاد ، مادران را تشویق به شیردادن می کنند . اما این نگرانی وجود دارد که در طی روند رشد ، کودک دچار کمبود ویتامین **D** شود .

علائم ضعیف شدن استخوانها خفیف و مخفی می باشد . بنابراین ممکن است قبل از اینکه مشکلات تکاملی کودک پدیدار شود این ضدمات ایجاد شده باشد .

مولتی ویتامین به شکل فطره برای شیرخواران بدون نسخه در دسترس همگان وجود دارد . در چند ماه اول زندگی حداقل ۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین **D** در روز تکامل مناسب کودک را تسرع می کند .

این میزان دارو باید در تمام طول دوران کودکی و نوجوانی ادامه پیدا کند . در حقیقت در تمام طول زندگی باید روزانه ۲۰۰ واحد ویتامین **D** مصرف شود و بعد از ۶۵ سالگی ممکن است نیاز به میزان کمتری از ویتامین وجود داشته باشد .

راشی نیمس در حقیقت مشکل اطفالی است که فقط با شیرمادر تغذیه شده اند . بخصوص اگر رنگ پوست آنها تیره باشد .

اما وضعیت مادران شیردهی که قبل از زایمان ویتامین استفاده می کنند چگونره خواهد بود . آیا این ویتامین های مصرف شده وارد شیر آنها می شود ؟

بنظر می رسد پاسخ این سوال مثبت باشد . میزان ویتامین در شیرمادران کاملاً متفاوت است .

با توجه به میزان کم ویتامین **D** در شیرمادر ، مصرف خوراکی روزانه ۲۰۰ واحد برای شیرخوار خطرناک نخواهد بود .

**تاثیر شیر مادر در جلوگیری از بیماری سلیاک در کودک**

تغذیه با شیر مادر ، از کودکان در برابر عدم تحمل گلوتن که پیدای سلیاک نامیده می شود ، حفظ می کند.

به گزارش **BBC** ، نتایج یک تحقیق نشان میدهد هرچه کودک از شیر مادر بیشتر تغذیه کند ، احتمال این بیماری در او کمتر است. اما کاملاً مشخص نیست که آیا این حفاظت آشکار دائمی است و یا اینکه چطور شیر مادر چنین تاثیری را اعمال می کند.

افرادی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند یک حساسیت دائمی یاعدم تحمل نسبت به گلوتن (پروتئین موجود در غلاتی همچون گندم و جو) دارند.

مطالعات مهندسی نشان داده اند که نحوه تغذیه نوزادان و فاکتورهای ژنتیکی هر دو در بیماری سلیاک حائزاهمیت هستند. در این مطالعه مشخص زمانی که برای اولین بار به نوزادانی که بطور مرتب از شیرمادر تغذیه کرده بودند ، غذاهای حاوی گلوتن دادند ظهور بیماری سلیاک ۵۳ درصد کاهش داشت.

محققان متفقند برای این یافته ها ممکن است توضیحات مختلفی وجود داشته باشد و بهرحال تحقیقات بیشتر در این مورد را ضروری می دانند.

منبع: http://www.tebyan-hamedan.ir

**فتن بحر در تغذیه نوزاد**

آغوز (شیری که چند روز اول بعد از زایمان ترشح می شود) یا وجود اینکه حجم کمی دارد برای تأمین نیازهای کودک کافی است همچنین دارای موادی است که کودک را در مقابل بیماریها و عفونتها مقاوم می کند. از نوزادی دیگر شیرمادر آن است که به راحتی قابل هضم می باشد و ایجاد حساسیت و آلرژی نمی کند و کودکانی که شیر مادر می خورند کمتر به بیماریهای عفونی و اسهال مبتلا می شوند. شیرمادر ضریب هوشی کودک را افزایش می دهد.

از چه زمانی تغذیه با شیر مادر باید شروع شود؟

شیردادن به کودک باید هر چه زودتر بعد از زایمان شروع شود. ترجیحاً ظرف نیم ساعت اول بعد از زایمان و حداکثر یک تا دو ساعت اول بعد از زایمان باید تغذیه کودک با شیر مادر آغاز شود.

شیرمادر از ابتلای کودک به چه بیماریهایی جلوگیری می کند؟

در ماههای اول تولد که شیرخوار پیش از سایر مواقع در معرض خطر است، شیرمادر او را از ابتلا به بسیاری از بیماریها حفظ می کند. تغذیه با شیرمادر ابتلا به بیماریهای اسهالی و عفونتهای تنفسی و مرگ ناشی از آنها را بشدت کاهش می دهد. ضمناً از ابتلا به عفونت های گوش میانی، مننژیت و عفونت دستگاه ادراری می کاهش. میزان ابتلا به آسپه، آگما و انواع آلرژی در شیرخوارانی که از شیرمادر استفاده می کنند بسیار کمتر است. بویژه در خانواده هایی که پدر یا مادر و یا یکی از افراد خانواده مبتلا به نوعی بیماری آلرژیک هستند تغذیه کودک با شیرمادر نجات بخش است.

چرا شیر مادر؟

یکی از عللی که شیرمادر توسط متخصصان برای کودکان تجویز می شود، این است که شیرمادر اسیدی تر بوده و محتوی ایمونوگلوبین **A** و مواد دیگری است که مانع رشد یکی از علل اصلی اسهال، اشیرشیاکلی، **Ecoli** می شود.

شیرمادر حاوی چیست؟

چربی و پروتئین شیرمادر بهتر از چربی و پروتئین شیرهای دیگر هضم و جذب می شود. به همین دلیل دره‌های فرتنجی، جمع شدن گاز، اسهالغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده می شود. ترکیب شیرمادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می کند. چربی شیرمادر در شروع هر وعده شیردهی کمتر است و سپس میزان آن تدریجاً بیشتر می شود. این تغییرات کمک بزرگی به سیرنگه داشتن و افزایش وزن شیرخوار می کند.

به سبب ویژگی های چربی شیرمادر، شیرخوار بپرهوری نمی کند و خوب وزن می گیرد. در نتیجه مبتلا به چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی که زمینه ساز بیماریهای قلبی و عروقی، مفصلی و دیابت دیرزودگسالی است نمی شود. ضمناً در شیرخوارانی که از شیرمادر تغذیه می کنند مشکل افزایش کلسترول در دوزگسالی و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی ـ عروقی کمتر است.

آیا در دوران شیردهی مادر می تواند هرچیزی بخورد؟

هرچیزی که بخورید و بنوشید، از طریق شیر به کودکان انتقال می یابد. اگر خود یا شوهرتان درخانواده سابقه آسم یا حساسیت دارید، سعی کنید در دوران شیردهی از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند گندم، لبنیات، تخم مرغ، آجیل و ماهی (بخصوص ماهی صدف) و ادویه چات، پرهیز کنید. ضمناً میوه های دانه دار(تخم دار) ودیگرغذاهای حاوی فیبر، برای معده سنگین است. اگر مقدار

زیادی از این میوه ها مصرف کنید ممکن است کودک دچار دل درد شود.

خطرات تغذیه مصنوعی برای کودک و مادر چیست؟

اختلال در پیوند عاطفی مادر و کودک، افزایش عدم تحمل به غذا و ابتلا به حساسیت، ابتلا بیشتر به عفونت های تنفسی و بیماریهای اسهالی، افزایش خطر ابتلا به برخی بیماریها مانند فشارخون و... اسهال های مزمن، چاقی، سوء تغذیه و کمبود ویتامین A، بهره هوشی کمتر، افزایش احتمال مرگ و میر، افزایش خطر ابتلا به کم خونی، سرطان پستان و تخمدان، احتمال حاملگی زودرس از خطرات تغذیه با شیرخشک است.

پدران چه نقشی مؤثری در تغذیه شیرخوار با شیر مادر دارند؟

در نگهداری کودک (بغل کردن، آرام کردن، بازی کردن، بازی کردن) و مراقبت از سایر فرزندان و بردن آنها به مدرسه، خرید کردن و کمک در کارهای منزل به همسر خود یاری رسانند تا آنها بتوانند به بهترین وجهی کودک خود را با شیر مادر تغذیه نمایند. همچنین با توجه به اینکه مادران در طی دوران حاملگی و شیردهی نیاز به غذای اضافی دارند، پدران باید سعی کنند از انواع موادغذایی در دسترس (انواع گوشت ها، لبنیات، نان، غلات و میوه) و تا آنجا که امکان دارد برایشان فراهم کنند و مطمئن شوند که همسرانشان به قدر کافی از هر یک از موادغذایی بخورند و با کمک و کاستن از مسؤولیت های همسرانشان برای آنها امکان استراحت بیشتر را فراهم کنند. پدران همواره همسر خود را به دادن شیر مادر و ادامه آن تشویق کنند و با اعطافات نادرست اطرافیان که موجب تردید مادر در شیردهی می شود مقابله کند.

منبع: http://www.taamasrar.com

**حدود غذای یک کودک پسر یا دختر ۳ ساله در طول یک روز**

صبحانه ( پیاز و گردو )

– نان ۲۵ گرم

– پیاز ۱۵ گرم

– تخم حبه ۴ عدد

– گردو ۱ عدد

– ناهار( چلو گوشت)

– سبزی ۵۰گرم – گوشت ۵۰گرم – سالاد ۱۰۰ گرم –

– شام ( خوراک گوشت )

– هویج پخته شده – گوشت ۵۰ گرم – سیب زمینی ۳۰ گرم سرخ شده

– میان وعده ۲۰ گرم

– شکلات یا کیک – شیر ۱ لیوان – میوه ۲۵۰ گرم – سبزی ۵۰ گرم

**روش هایی مناسب برای وارد کردن مواد غذایی به رژیم ب**

بپزید:

همراه با ماکارونی همراه با پیاز، مالدین روی نان تست یا نان معمولی به عنوان دسر، همراه با سبزی ها ماست:

به عنوان دسر همراه با سبزی ها

شیر:

به صورت سسی سفید، در بعضی از دسر ها و یا داخل سوپ نان: ساندویچ های کوچک به عنوان میان وعده، استفاده از محصولات مانند کیک های ساده

سبزی ها:

داخل سوپ، مخلوط کردن آنها با سیب زمینی خرد شده، افزودن به پیزا یا ماکارونی، استفاده از سبزی هایی که رنگ های زیبایی دارند مانند هویج، استفاده از قطعات خام سبزی های مانند کرفس، هویج یا خیار مناسب با سن کودک

. سیسکوئیت:

استفاده از سیسکوئیت های ساده یا ذرت پوداده بین وعده های اصلی غذا

**توجه به این نکات در مورد تغذیه تکمیلی ضروری است**

با شروع غذای کمکی باید قطعات تغذیه با شیر مادر را افزایش داد تا حتی المقدور از کاهش حجم شیر جلوگیری شود .

• در سال اول زندگی ، وعده های غذای کمکی ، پس از تغذیه با شیر مادر به شیر خوراده شود.

• هر ۳ تا ۵ روز یکبار می توان ماده جدیدی را به غذای کودک اضافه کرد . این فاصله زمانی برای ارزیابی سازگاری غذا و اطمینان یافتن از عدم وجود آلرژی و حساسیت در کودک است .

• مادر می تواند شیرخوار را با قاشقی مناسب و یا با انگشتان نمیز خود تغذیه کند و به محض اینکه کودک آمادگی نشان داد ، تغذیه توسط خود او را تشویق نماید.

• ضمن اینکه می توان کودک را به طور معقول برای غذا خوردن تشویق کرد ولی هرگز نباید به زور به او غذا خوراند.

• شیر خوار معمولاً بین ۱۲- ۹ ماهگی قادر است از دو انگشت سیاه و شست خود برای برداشت قطعات کوچک غذا استفاده کند . لذا توصیه می شود در این سن تکه های کوچک مواد غذایی در دسترس کودک قرار گیرد تا بتواند خود را تغذیه کند .

• با شروع تغذیه تکمیلی علاوه بر قطره موشی ویتامین ، باید روزانه ۱۵ قطره از قطره آهن یا ۱۵ میلی لیتر از شربت آهن (سولفات فرو) به شیر خوار داده شود .

• بعد از دادن قطره آهن باید علاوه بر دادن آب جوشیده خشک شده به شیر خوار دندانهای او را هم با دقت تمیز نموده و با ترجیحا سواک زد .

از زمان شروع غذای کمکی باید به شیرخوار به میزان کافی آب جوشیده خشک شده داد .

• در سال دوم زندگی باید ابتدا به کودک غذا داد و سپس وی را با شیر مادر تغذیه نمود . از مواد غذایی زیر برای تغذیه در سال اول زندگی

نباید استفاده شود:

– سفیده تخم مرغ ، شیر گاو، انواع نوت، گیلاس ، آلبالو، کیوی، خربزه و بادام زمینی به علت احتمال ایجاد حساسیت و استفراخ به علت وجود لیتیرت .

– مواد غذایی که نیاز به جویدن بیشتری دارند ( مانند : آجیل ، کشمش ، ذرت و تکه های سفت سبزی های خام مانند : هویج )، عسل غیر پاستوریزه ، قهوه ، شکلات ، چای پررنگ و نوشابه .

باید به خاطر داشت که یکی از اهداف مهم تغذیه تکمیلی ایجاد رفتار صحیح و مناسب در امر تغذیه کودک است ، نه پر کردن شکم وی .

**مطالبی در باره تغذیه کودک**

روغن ماهی به استخوانها استحکام میبخشد

نتیجیات اخیر دانشگاه Purdue نشان داده است که علت استحکام استخوانها در کسانیکه ماهی میخورند دریافت زیاد کلسیم نیست بلکه علت این امر وجود چربی های امگا-۳ در ماهی و روغن ماهی می باشد. چربی ها به انواع مختلفی تقسیم می شوند دو گروه از تقسیم بندی چربی ها بر اساس پیوندهای دوگانه شان عبارتند از چربی های اشباع مانند چربی های موجود در گوشت و چربی های چند غیر اشباعی مانند چربی های موجود در روغن های گیاهی و روغن ماهی .

چربی های غیر اشباع مورد نیاز بدن نیز خود بر دو نوعند. چربی های امگا-۳ که در بدن ماهی های آبهای عمیق یافت میشوند و چربی های امگا-۶ که در روغنهای گیاهی یافت می شوند. مدت زمان زیادی است که ما مبدانیم چربی های امگا-۳ با جلوگیری از تشکیل لخته باعث بهبود و جلوگیری از بروز حملات قلبی می گردد اما همانطور که میدانید چربی های چند غیراشباعی دارای مدت زمان انقباضی کمی هستند و به همین منظور شرکتهای سازنده اینگونه روغن ها را به روغنهای نیمه اشباعی تبدیل نمیدانند. روغنهای غیر اشباعی میتواند باعث ایجاد حمله های قلبی و انواع سرطان ها شوند. به همین منظور دکترها برای پیشگیری از بروز حمله های قلبی توصیه میکنند که دوبار در هفته از ماهی استفاده کنیم و مصرف قرآرآوده های شیرینی پزی و مواد ساخته شده از روغای نیمه اشباعی را کاهش دهیم.

چربی های امگا-۳ یا بلو که کردن پروسا گندین بین ها باعث استحکام استخوانها می شوند. چربی های امگا-۳ باعث تحریک ترشح هورمون رشد میشوند. بنابراین مصرف دو نوبت ماهی در هفته باعث میگردد که علاوه بر پیشگیری از ایجاد بیماری های قلبی استخوانهای شما نیز استحکام یابد.

**طوی ومغذی کردن غذای کودک**

م منظوراز مغوی و مغذی کردن غذای کودک اضافه کردن برخی از مواد غذایی به غذای کودک است که بتوان پروژه در مواقعی که کودک دچار تاخیر رشد شده است. انرژی و مواد مغذی بیشتری مانند پروتئین انواع ویتامین ( مانند ویتامین آ و سی و ...) و انواع ملاح ( مانند کلسیم آهن روی و ...) را به کودک برساند.

اضافه کردن موادی که فقط انرژی غذای کودک را بیشتر می کنند (مغوی کردن ) اضافه کردن موادی مانند شکر و روغن فقط انرژی دریافتی کودک را افزایش می دهد و در واقع به جز انرژی مواد مغذی دیگری در چربی ها و شکر وجود ندارد اضافه کردن شکر به غذای کودک باعث می شود ذائقه کودک به طعم شیرین عادت کند و در نتیجه کودک تا سنین پورگسالی به غذاهای شیرین علاقه پیدا کند. به همین دلیل اضافه کردن شکر به غذای کودک در سال اول زندگی توصیه نمی شود البته باید توجه کرد در صورتی که در دستور تهیه غذا شکر وجود دارد مصرف آن اشکالی ندارد مثل فرنی که در دستور تهیه آن مقداری شکر وجود دارد ولی اضافه کردن شکر به غذاهای دیگر مثل پوره و با سوپ کودک برای اضافه کردن انرژی غذای کودک توصیه نمی شود در این موارد افزودن مقدار کمی روغن توصیه می شود.

افزودن روغن به غذای کودک به دلایل زیر توصیه می شود :

الف – میزان انرژی موجود در روغن در مقایسه با مواد غذایی دیگر بیشتر است ( هر ۱ گرم روغن حدود ۹ کالری انرژی دارد)

ب — اضافه کردن کره یا روغن حجم غذای کودک را افزایش نمی دهد و بدون اضافه شدن حجم غذای کودک انرژی غذای او بیشتر می شود

ج — اضافه کردن کره یا روغن به غذا باعث نرمی غذا شده و بلع آتزا برای کودک آسانتر می کند.

اضافه کردن مودای که علاوه بر انرژی پروتئین غذای کودک را بیشتر می کند (مغزی کردن) پروتئین برای رشد کودک ضروری است و مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین در تغذیه کودک توصیه می شود حتی الاکمکان مقداری گوشت (مانند گوشت مرغ ماهی گوسمنند و …) باید به غذای کودک اضافه شود اضافه کردن تخم لویا و عدس که کاملاً پخته و له شده باشند بعد از سن ۹ ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک توصیه می شود افزودن تخم مرغ به غذای کودک نیز پروتئین غذای کودک را بیشتر می کند
مثلا برای کودکان بالای یکسال می توان تخم مرغ ایز را داخل پوره سبب زمینی و یا سوب کودک بعد از طخ زنده شود

اضافه کردن مواد غذایی که ویتامین و املاح غذای کودک را بیشتر می کند (مغزی کردن)

اضافه کردن برخی از مواد غذایی فقط کمی انرژی غذای کودک را بیشتر می کند ولی باعث می شود که غذا از نظر ویتامین و املاح غنی شود ویتامین ها و املاح هم برای رشد و سلامتی کودک ضروری هستند
بدین منظور به مادر توصیه کنید:
از سبزیجات برگ سبز برای تهیه غذای کودک استفاده کند
مل جعفری شبت و گشنیز استناج (در کودکان زیر ۱ سال استناج توصیه نمی شود) و یا هر نوع سبزی موجود در منطقه که می توان این مواد را به سوب و یا پلوی کودک اضافه کرد.

از سبزیجات نارنجی رنگ برای تهیه غذای کودک استفاده کند
این مواد دارای ویتامین آ هستند
مثل کدو حلزانی و هویج روش تهیه پودر جوانه غلات و حبوبات غلات (مانند گندم ) و حبوبات (مانند عدس یا ماش ) را بعد از پاک کردن و شستن به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کرده و سپس آن را حالی کرده و به صورت غیر فشرده در یک ظرف ریخته و روی ظرف را با پارچه بپوشانید
هر ۷-۸ ساعت یکبار محویربات ظرف را خیس کرده تا جوانه زدن شروع شود و بعد از گذشت حدود ۲ روز می توان از جوانه ها برای تهیه سوب استفاده کرد
جوانه ها را می توان حدود یک هفته در یخچال نگهداری کرد
روش تهیه آرد و مخلوط غلات و حبوبات نقت داده نسبت این مخلوط ۲ به ۱ است یعنی ۴قسم غلات (برنج یا گندم ) بهلاوه ۲قسم حبوبات (لویا سویا یا نخود) است

۱- غلات و حبوبات را تمیز کرده و بشویید

۲- حبوبات را در داخل ماهی تابه و روی شعله ملایم به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه نقت دهید

۳- غلات را نیز به همین منوال بطور جداگانه و به مدت کمتر ۵-۱۰ دقیقه نقت دهید

۴- سپس حبوبات و غلات را خوبیی آسیاب کنید و سپس آنها را ازالکگ بسیار ریز رد کنید

۵- آرد حاصل را می توان در ظرف در بسته و در محل خشک به مدت ۴ ماه نگهداری کنید
این آرد منبع بسیار خوبی از پروتئین و انرژی است و می توان در تهیه انواع سوب ها و یا بصورت فرنی با استفاده از شیر یا آب به کار برد
روش تهیه عصاره استخوان اسفاه کردن عصاره استخوان قلم گوسمنند یا گاو به غذای کودک باعث افزایش املاح و مقوی کردن غذا می شود.
می توان مستقیما قلم استخوان را در سوب یا آش یا کته کودک انداخت و یا عصاره آتزا تهیه و بتدریج مورد استفاده قرار داد
برای تهیه عصاره قلم گوساله را به مدت ۲ ساعت در آب جوشانده و عصاره بدمت آماده را می توان برای ۲ ماه در فریز و یا برای ۲ روز در یخچال نگهداری کرد.

منبع:
http://www.koodakaneh.com

#### توع غذایی و اشتهای بچه ها

توع مواد غذایی جدا از اینکه نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می کند ، می تواند به رفع بی اشتهایی کودک کمک کند . هر روز می توان مواد صبحانه ، نهار و یا شام را تغییر داد.

اینکه هر روز صبح کودک چای شیرین و نان بخورد ، طبیعی است که موجب بی اشتهایی او می شود . برای مثال می توان یک روز کره ، روز دینگر پنیر و در روزهای دیگر تخم مرغ ، شیر ، آب میوه ، عدل ، و … در صبحانه کودک گذاشت . لازم نیست همه این مواد را هر روز به عنوان صبحانه به کودک داد . بلکه با تقسیم روزانه می توان توع صبحانه را برای کودک جذاب و جالب کرد .

جدا از توع مواد غذایی ارائه مواد غذایی نیز بسیار مهم است . خیلی خوب است که کودک از نظر شکل و مزه ارائه های مختلفی را ببیند .

تجربه ؛ من همیشه سعی می کنم که در پشت یک ماده غذایی توع به خرج دهم . برای مثال کودک من به خاطر بیماری اش باید هر روز یک تخم مرغ بخورد . او خیلی تخم مرغ دوست ندارد و من سعی می کنم هر روز آن را در شکل مختلفی درست کنم
یک روز آب پز ، یک روز عدلی و یک روز نیمرو . اگر هم نیمرو درست کنم یک روز کسی در نیمرو سس فرمز اضافه می کنم ، یک روز در نیمرو کمی آب لیمو می زنم و یکت روز کمی شکر اضافه می کنم . گاهی وقتها تخم مرغ پخته را با کره ، یا سبب زمینی پخته مخلوط می کنم . بعضیی وقتها هم با توجه به میوه فصلی تخم مرغ را با کمی میوه مخلوط می کنم . حتی تخم مرغ پخته را در ماست رنده می کنم و به کودکم می دهم . به این ترتیب کودک من هر روز با میل یک تخم مرغ را می خورد.

#### چه هنگام میوانید به کودکان شیر گاو بدید؟

برای اولین سال زندگی شیر مادر یا شیر خشک بهترین منبع شیر به شمار می آید. شیر گاو برای اولین سال زندگی اصلا مناسب نیست اما از حدود ۷ماهگی به بعد کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر کمی شیر گاو هستند میوانند به عنوان یک غذای کمکی مورد استفاده قرار بگیرند.میوانید شیر را با غذاهای جامد مثل پوره سبب زمینی یا برنج مخلوط کنید و یا میوانید مقدار کمی شیر را با میوه های تازه مخلوط نمایید. با افزودن ادویه و پوره سبزیجات به شیر میوانید یک غذای لذیذ و خوشمزه برای کودکان تهیه کنید.

منبع:
http://www.taamasrar.com

#### چگونگی غذا خوردن کودکان

باید توجه کودکان را در هنگام غذا خوردن به شیوه درست غذا خوردن جلب کرد.
تنه غذا نخوردن ، با تانی و لذت خوردن ، به اندازه کافی جویبد و به اصطلاح مزه مزه کردن غذا ، عادهای مناسب خوردن هستند.

با دیگران خوردن :

در گذشته ها بافت سنتی خانواده که غالباً چند خانواده با هم و در یک خانه را سبب می شود ، سفره های بزرگ و رنگین در ایجاد عادت خوب در جمع و با دیگران خوردن بسیار مؤثر بود . کودکان می آموختند به سفره احترام بگذارند و هنگام دور هم جمع بشوند ، با هم غذا خوردن را شروع کنند و با گفت و شنود و خنده و لذت غذا را به پایان برسانند . شاید پارها این موضوع را تجربه کرده باشیم که با هم خوردن میل به خوردن را بیشتر می کند و غذا خوردن در تنهایی به سختی و با بی اشتهایی همراه است . بنابراین به کودکان پیاموزیم که هنگامی دور سفره یا میز غذا جمع بشوند و با هم بخورند . ساعت و زمان خوردن تعیین کردن ساعتی خاصی برای خوردن با توجه به نیاز کودکان و آماده شدن از قبل برای آن زمان یا برنامه هایی از قبل شستن دستها و … هم از عادات خوب غذا خوردن است .

#### تغذیه کودک از ۳ تا ۵ سالگی

نویسنده: دکتر محمداحسین سلطان زاده

سالگی در سالهای اولیه زندگی افزایش قد و وزن کودک دو تغییر اساسی در رشد و تکامل اوست در یکسالگی کودک تک توانایی ایستادن را پیدا می کند در ۲ سالگی راه رفتن را تجربه می کند و در ۳ سالگی با اطمینان و اعتماد کامل حرکات جهشی انجام میدهد. در این دوران استخوانها رشد طولی میکنند و بر حجم ماسچه ها افزوده می شود بطوری که روزانه ۶ گرم افزایش خواهد داشت نیاز انرژی بعد از دو سالگی با آهسته شدن رشد اشتهای کودک هم کاهش می یابد پس براساس روند رشد کودک تقاضا برای دریافت غذا نیز تغییر می کند. هر چند میزان دریافت انرژی از یک غذا تا غذای دیگر متفاوت است اما کل غذای دریافتی روزانه کودک ثابت است در یک سالگی به حدود ۱۰۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز داد در ۳ سالگی نیاز انرژی ۳۰۰ کالری بیشتر می شود البته نیاز انرژی کودکان براساس میزان فعالیت فیزیکی آنها متفاوت است برنامه غذایی کودک برای تأمین کلیه مواد مغذی مورد نیاز کودکان برنامه غذایی آنها باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف گروههای اصلی غذایی باشد.

گروههای اصلی غذایی

۱- گروه نان و غلات
تأمین کننده انرژی کودک است و سهم بیشتری از غذای کودک را تشکیل می دهد.

۲- گروه سبزیها و میوه ها
تأمین کننده املاح و ویتامینها است .

۳- گروه شیر و لبنیات
تأمین کننده کلسیم و فسفر و پروتئین است

۴- گروه گوشت و حبوبات و مغزها
تأمین کننده پروتئین مورد نیاز کودک است.

در اس هرم غذایی چربیها و قند قرار دارند که سهم بسیار کمی از برنامه غذایی را بخود اختصاص میدهد ولی با توجه به اینکه چربی کالری بیشتری نسبت به سایر مواد غذایی تولید می کند باید برای کودکان بعنوان یک منبع اساسی انرژی در نظر گرفته شود چنانچه برنامه روزانه غذایی کودک شامل ترکیبی از غذاهای مختلف از گروههای اصلی غذایی باشد می توان اطمینان داشت که تمام مواد مغذی مورد نیاز کودک تأمین خواهد شد.
نکته مهم دیگر در تغذیه کودکان ۳ تا ۵ سال دادن حداقل ۵ وعده غذا شامل وعده های صبحانه و نهار و شام و ۲ میان وعده در ۱۰ صبح و ۵ بعد از ظهر و نهایتاً یک یک لیوان شیر قبل از خواب است
میان وعده های غذای مختصری هستند که نیاید جای وعده اصلی غذا را بگیرند
غذاهای مثل شیر و بیسکویت نان و خرما نان و پتیچیک کلوچه یا میوه یا آب میوه و انواع شربتهای خانگی خشکبار مثل بادام گردو پسته کشمش توت خشک و … بسیار مناسب هستند و بهتر است از دادن یکتک چیس های آماده نوشابه های رنگی و گازدارلواشک های غیر بهداشتی که ارزش غذایی آنها کم است و می تواند جای غذای اصلی را هم بگیرد و اشتهای کودک را کم کند.
عودهای کرد . تنلاشی مانند فسک و جیس علاوه بر کاهش اشتها ذائقه کودک را به طعم شور عادت می دهد و احتمال بوجود آمدن مشکلات تغذیه ای کودک در سنین بزرگسالی بیشتر می شود
خوردن غذاهای شور و نمک شانس ابتلا به فشار خون را در بزرگسالی افزایش می دهد
برای کاهش مصرف نمک بهتر است ذائقه از دوران کودکی به غذای کم نمک عادت داده شود
خوردن شکلات نیز در کودکان در حد متوسط و نه زیاده از حد میباز است
انواع میوه عدسی لوبیای پخته کدو حلزانی لیو ماست و استناج ماست و شیر فلفم پخته عدس پر داده گندم پر داده از انواع میان وعده های مفید هستند
ذائقه سازی بسیاری از مادران گله می کنند که کودکان بعضی از غذاها را دوست ندارد الگوهای رفتاری خانواده نقش مؤثری در انتخاب غذا توسط کودکان دارد
معمولاً کودکان غذایی را دوست ندارند نمی خوردن



که یکی از اعضای خانواده از خوردن آن امتناع می کند و یا اصلا آن غذا در سفره خانواده جایی نداشته است ذائقه کودکان را می توان از آغاز دوران تغذیه تکمیلی ساخت برای مثال اگر به کودک غذای کاملاً بی نمک داده شود او کم کم به این غذا عادت می کند همچنین کودک در این زمان باید با طعم انواع غذاهای مثل مایه آب پز هویج پخته کندو پوره سبزیجات غلات و حبوبات پخته و له شده عادت کند. . بهتر است مادر از چشیدن و تنظیم طعم غذا براساس ذائقه خود خواری کند اگر کودک غذایی را دوست نداشت به او ندهد ولی چند روز بعد آن را تهیه و به کودک بدهد اگر اعضای خانواده جلوی کودک از خوردن نوعی غذا امتناع کند یا روی دردم کننده کودک این رفتارها را تقلید می کند هرگز جلوی کودک که دیگران تغذیه که او غذایی را دوست ندارد این گفتار و کردار موجب می شود که کودک این رفتار نخوردن نوعی غذا را بعنوان رفتار مثبت شده خود بپذرد و بعنوان ابزاری برای جلب توجه دیگران از آن استفاده کند.

**چگونه وجه موع به کودک غذا بدیم.**

چگونه و چه موقع به کودک بدیم و موضوع اصلی یعنی بی اشتهاهی کودک را چگونه درمان کنیم .

گام اول موفقیت :

با حوصله طی مدت سه هفته یک لیست از خوراکی هایی که کودک آنها را دوست نداردند تهیه کنید.

گام دوم موفقیت :

یک مطالعه مناسب و معقول را روی این خوراکی ها شروع کنید . چطور ؟

۱) سعی کنید بفهمید که کودک شما ممکن است بواسطه درد یا یک عارضه جسمی که بعد از خوردن این غذاها به آن دچار می گردد از این غذا ها منظر باشد .

اگر جواب مثبت باشد بدون درنگ با یک متخصص تغذیه مجرب مشاوره نمایید تا راهنمایی لازم را انجام دهد چرا که رفتن ما بقی راه از عهده شما خارج است و نیاز به تخصص فنی دارد و متخصص تغذیه مطمئناً با هماهنگی یک پزشک متخصص کودکان عارضه را شناسایی و آن را درمان خواهد نمود . اگر جواب منفی است ، گام بعدی را بردارید.

۲) مشخص کنید که بین غذاهای مورد تنفر ، چه موارد مشترکی وجود دارد برای مثال از نظر رنگ ، شکل ، مزه ، طعم و بو و ...

اگر جواب مثبت باشد ، شما علت را پیدا کرده اید و با تغییراتی که در غذاها می دهید ( بسته به نوع حساسیت کودک ) می توانید این غذاها را به کودک بخوانید . مثلاً اگر کودک نسبت به بو حساس است شما با تغییراتی که در بخت می دهید می توانید این مشکل را حل کنید و همچنین است در ارتباط با دیگر موارد ...

۳) بررسی کنید زمان خوردن این غذاها در کوه که چه تأثیری دارند ، یعنی آیا ممکن است کودک از یک غذای خاص برای نهار منفر باشد ولی شام آترآ مصرف کند و لذت ببرد و موادی شبیه به این .

برای مثال بر اساس تحقیقاتی که این مرکز به انجام رسانده است ما دریافته ایم اگر کودکانی که در مهد کودک گذاشته می شوند ظهرها به طور اجباری بخوابند و این خواب اجباری که معمولاً بعد از ناهار می باشد باعث ایجاد نوعی واکنش شرطی شدن کودکان برای نخوردن نهار شود ، اکثر کودکان تا سها از خوردن نهار منفر می شوند . اگر چنین است راهکار آن بسیار ساده است که به تجربه ثابت گردیده است ، یعنی با دادن یک قول ساده مثل پارک رفتن – فیلم تماشا کردن یا بازی کردن بعد از نهار می توانید ذمیت کودک را در مورد این مسئله پاک کنید .

۴) بررسی کنید که آیا کودک خاطره بدی را که با خوردن غذا همراه شده ندارد ؟ مثلاً در هنگام خوردن آن والدین کودک که به شدت با یکدیگر دعوا کرده باشند و احتمالاً موجب شکستن چیزی در منزل شده باشند ، که در نتیجه کودک برای همیشه از خوردن آن نوع غذا منفر خواهد شد و موادی مشابه این که شما می توانید با کمی تخصص به آن برسید و به نحوی که صلاح می داید این ذمیت را پاک کنید .

۵) مطالعه و دقت کنید که آیا ممکن است کودک شما غذاها را با چیزهایی مثل انواع حیوانات و حشرات مقایسه کند ؟ برای مثال در پژوهشکده ما کودکی بود که به شدت با ماکارونی می ترسید و با مطالعه زیاد ، دریافتیم این کودک ماکارونی های سس زده شده را دقیقاً شبیه به کرمهای خاکی بنافچه پزر رنگش می دید. و متأسفانه مادر کودک ماکارونی را به اجبار به کودک می خوراند که تصور آن برای شما هم مشکل است . این مسأله باعث شده بود که کودک حتی از حالت تعادل روانی نیز خارج گردد .

در چنین مواقعی بابستگی یا خیالیاتی کودکان را تصحیح کنید یا نوع غذا را از حالت قبلی خارج نمایید و راهکارهایی شبیه به این مسئله را در پیش بگیرید . برای مثال نوع ماکارونی را از رشته ای به نوع صدفی آن تغییر دهید .

۶) دقت کنید که آیا ممکن است کودک شما بواسطه جلب توجه ، اقدام به نخوردن غذا نکند ، که البته این موضوع بیشتر درباره بچه های مستعدانی پیدا می کند که معمولاً کفرزند بوده و در دوران کودکی با تمام وجود در مرکز توجه قرار داشته اند که با کم شدن این توجه ، کودک درصدد چاره جویی بر می آید و با اولین موفقیت در این راه ، به ادامه آن نشوین می گردد.

در اینگونه موارد بابستگی والدین با ملایم ترین روش ، به اصطلاح ناز کشیدن از کودک را کنار بگذارند و سعی کنند کودکان در این گونه موارد ، احساس موفقیت نکنند .

با توجه به تحقیقات و مطالعاتی که انجام داده ایم با موادی جز مسایل اشاره شده برخورد نشده و حتی طرح توری موارد دیگر نیز به نظر نمی رسد و بسیار نادر خواهد بود که مادری با اجرای دقیق این راهکارها نتوانند مشکل کودک را پیدا کنند . ما مطمئن هستیم که شما در این راه موفق خواهید شد .

کودکم غذا نخورد.

غذا نخوردن کودکان یکی از مشکلات رایج تغذیه ای موجود در خانواده هاست سوال این است که والدین در مقابل این عمل چه میکنند ؟ تهیدید و ارعاب ؟ ضربه ؟ شتم ؟ مقایسه با دیگران ؟به زور خوراندن غذا ؟ تلمیح یا خوراکیهای بی ارزش یا به اصطلاح هله هوله ؟ ...؟کدام یک از راهها صحیح است ؟

از نظر بنده هیچکدام

اگر کودکان غذا نینخورد باید او را زود کارشناس تغذیه و همچنین در صورت نیاز ترد وانشناس بیرید.

بنظر من اگر از کودکان – مخصوصاً اگر دختر است – بخواهید در بعضی از کارهای بی خطر آشنیری به شما کمک کند هنگامی که سفره را بهن گردید به همه اعلام کنید که غذای امروز را با کمک لذاتی آماده کرده اید و از اهل خانه هم بخواهید- ولو اینکه از آشنیری شما ناراضی هستند- از غذا تعریف کنند مسلماً این برخورد باعث خواهد شد که بچه نسبت به غذای که خودش تهیه کرده است رغبت نشان داده و مقدار بیشتری از آنرا بخورد.

راه دیگر اینست که ببینید کودکان برای غذا خوردن چه شرایطی را برای شما در نظر میگیرد و حتی الامکان آن را بپذیرید و فراموش نکنید آنچه از نظرمانمعقول است شاید برای کودکان - در آن شرایط - کاملاً معقول و بدرفتی است و قبول آن باعث بهبود وضعیت روحی کودک میشود.

حتماً قفسه این سینا و شاعرانه ای را که فکر میکرد گوار است را مبدانید. شاعرانه به هیچ وجه غذا نینخورد و میخواست آن نقصایی را برای ذیح کردنش احضار کنند.این سینا در هیات قصاب نزد شاعرانه رفت و گفت:این گاو لاغر است به او غذا بدهید تا فربه شود. آنگاه او از قربانی خواهم کرد.آتوق شاعرانه شروع به خوردن غذا کرد هنگامی که کمی غذا خورد حاصل بهبود یافت و سالم شد.

با کودکان هم باید همین گونه برخورد کرد. یکی از اساتیدمان تعریف میکرد: کودکی را برای رژیم درمانی زود آورده بودند، که شدت لاغر بود و به هیچوجه حاضر به خوردن غذا نمیشد مگر اینکه خواسته اش را- که از نظر خانواده غیر معقول بود- عملی میکردند. این بچه از پدرش که از فضا وفکر بیگ نظمی یوده میخواست تا او را روی بیخمال بگذارد و خودش به اتفاق همسرش(مادر بچه) دور میز غذا خوری برقصند تا او غذایش را بخورد. خانواده از انجام این کار ظفره میرفتند و بچه هم مقابلاً از خوردن غذا سر باز میزد.

هنگامی که استادمان انجام این کار را از والدین کودک طلب کرد آنها ابتدا ظفره رفتند اما بعد از اصرار او قبول کردند. بعد از مدتی کودک خوب شد و به حالت مادی بازگشت.

منبع: http://www.taamasrar.com

**چه زمان و چگونه باید کودک را از شیر فرست؟**

زمان از شیر گرفتن در کشورهای مختلف متفاوت است و آخرین اطلاعات و توصیه ها سنین ۴ تا۲ سالگی را پیشنهاد می کنند . تصمیم در مورد از شیر گرفتن بستگی به شرایط جسمی ، روانی مادر و کودک و ویژگیهای خانواده دارد. بهترین روش از شیر گرفتن روش تدریجی است که همراه با مشق و علاقه برده و هم برای مادر و هم برای کودک بسیار راحت تر است و بدون مشکل و در طی چند ماه اتفاق می افتد. بنابراین بعد از ۲ سال کامل که کودک از شیرمادر بهره مند شده و در روز ۵ وعده غذا ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده) می خورد و مایعات را هم با لیوان می نوشد می توان یک تا دو وعده شیر بااستورزه یا آب میوه را جایگزین شیر مادر نمود . در این زمان نقش مادر آن است که خود پیشنهاد شیر دادن را نکند و اگر زمانی هم کودک تمایلی به شیرخوردن داشت از او درج نمایاند، به ویژه وقتی کودک بیمار باشد که فقط اشتها به خوردن شیر دارد و غذای دیگری را تحمل نمی کند. در این روش چون از شیرگرفتن آرام آرام است مشکلات عصبی، روانی و تغییرات هورمونی مادر که در بیکاره از شیر گرفتن اتفاق می افتد بوجود نمی آید و کودک نیز دچار ضربه روانی نمی شود. به این ترتیب کودک کم کم علاقه به شیر خوردن را از دست می دهد و ممکن است خودش بیکاره آنرا کنار بگذارد. بنابراین پیشنهاد می شود مادران عزیز از توصیه های زیر که فقط به عنوان یک راهنما است، استفاده کنند.

۱- به کودک ، قبل از خواب و صبح هنگام بیدار شدن شیر خوردن را بدهید.

۲- بتدریج وعده های شیر قبل و بعد از ظهر را کم کنید. یعنی فاصله شیردادنها را بیشتر نمایید تا خودبخود یک وعده شیردهی حذف شود.

۳- برنامه هیشتگی روزانه را عوض کنید. مثلاً اگر او از مهد کودک بر می دارید به جای اینکه به منزل بیاید فروشگاه یا پارک بروید تا سرگرم شود و هوس شیر خوردن نکند.

۴- سرگرمی های جدید برایش پیدا کنید.

۵- زمان شیرخوردن او را پیش بینی کنید و چیزی در دسترس نداشته باشید مثلاً یک میان وعده یا یک نوشیدنی مورد علاقه او را بهمره داشته باشید.

۶- اگر در مسدالی یا محل مخصوصی به کودک شیر می دادید از این محل استفاده نکنید تا کودک یاد شیرخوردن نیندند و تقاضای شیر نکنند.

۷- اجازه ندهید کودک شما را بدون لباس ببیند و هوس شیر خوردن کند.

۸- در صورت امکان از سایر افراد خانواده کمک بگیرید و هنگامی که می خواهید وعده صبح شیردادن را قطع کنید سعی کنید زودتر از او از خواب بیدار شوید تا هنگام بیدار شدن او همسرتان یا یکی دیگر از افراد آشنای خانواده در کنارش باشد.

۹- و بالاخره وعده های شیرخوردن در ساعات شب را بترتیب یک شب در میان و دو شب در میان ... کنید تا خود کودک دیگر تقاضای شیر نکند .

بعد از قطع شیردهی ، چه تغییراتی بوجود می آید و وظیفه مادر چیست؟

دانه های چربی روی پستان پندروخ کم می شوند. مقداری از آب بدن دفع می شود که خود سبب کاهش وزن مادر می گردد. ممکن است ترشح شیر تا چند ماه وجود داشته باشد که شبیه کستروم بوده، بعد غلیظ تر شده و بالاخره قطع می شود. مادر باید دریافت کالری روزانه خود را کمتر کند. تا بتواند چربیهای ذخیره شده را از دست بدهد. برای جلوگیری از شل شدن و افتادگی پستان ها مادر باید ورزش کند به ویژه حرکات ورزشی که در هنگام شنا کردن انجام می شود. قطع شیردادن به عنوان قطع ارتباط عاطفی تلقی نمی شود بلکه در مواقعی که کودک نیاز به در آغوش گرفتن دارد ، یا خسته یا افسرده است یا درد دارد مادر باید او را با مهریانی در آغوش گرفته و آرام کند. و عشق و علاقه خود را ابیتار نه از طریق شیردادن بلکه از طریق نوازش و محبت به او هدیه نماید

#### اوتیسم چیست؟

نویسنده: فرشته ولی زاده

اوتیسم (Autism) نوعی اختلال رشدی است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیر طبیعی مشخص می شود. علائم این اختلال در سال های اول عمر بروز می کندو علت اصلی آن ناشناخته است. این اختلال در پسران شایع تر از دختران است. وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز اوتیسم ندارد. این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیر می گذارد. کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی، مشکل دارند. این اختلال ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می سازد. در بعضی موارد رفتارهای خود آزارانه و پرخاشگری نیز دیده می شود. در این افراد حرکات تکراری (دست زدن، پریدن) پاسخ های غیر معمول به افراد، دل بستگی به اشیاء و یا مقاومت در مقابل تغییر نیز دیده می شود و ممکن است در حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی) نیز حساسیت های غیر معمول نشان دهند. هسته مرکزی اجتماعی دچار مشکل هستند ولی شدت آن است.

۵۰٪ از کودکان اوتیستیک قادر نیستند از زبان به عنوان وسیله اصلی برقراری ارتباط یا سایرین استفاده نمایند. عدم به کار بردن ضمیر" من "از ویژگی های کلامی این کودکان است. از مسائل دیگر تکلمی، تکرار کلمات و جملات اطرافیان است.

انواع اختلالات نافذ رشد چیست؟

چندین اختلال در زیر گروه اختلالات نافذ رشد وجود دارد. در اختلالات نافذ رشد آسیب شدید در چندین حوزه رشدی وجود دارد. افرادی که در طبقه بندی اختلالات نافذ رشد قرار می گیرند در برقراری ارتباط اجتماعی دچار مشکل هستند ولی شدت آن متفاوت است.

نکات عمده ای که تفاوت میان اختلالات را بیان می کنند عبارت اند از:

اختلال اوتیستیک:

ارتباط، تعامل اجتماعی و بازی تخیلی به طور مشخص آسیب دیده است. علائم فعالیت ها و رفتارهای تکراری دیده می شود. اختلال در سه سال اول زندگی شروع می شود.

اختلال آسپرگر:

با آسیب در تعاملات اجتماعی و وجود فعالیت ها و علائم محدود مشخص می گردد. علائم بالینی کلی که نشان دهنده تأخیر در زبان باشد وجود ندارد یعنی در حقیقت مبتلایان مشکلات تکلمی کمتری دارند. هوش طبیعی و یا بالاتر از طبیعی است.

اختلال رت:

اختلال پیش رونده ای است که فقط در دختران دیده می شود. ابتدا مراحل رشد طبیعی است ولی بعد مهارت های به دست آمده قبلی و استفاده هدف دار از دست ها را از دست می دهد و به جای آن حرکات تکرار شونده دست ایجاد می شود که بین سنین ۱-۴ سالگی شروع می شود.

اختلال فرو پاشنده دوران کودکی:

رشد حداقل در دو سال اول زندگی طبیعی است. از دست دادن جدی مهارت هایی که قبلاً داشته است مشاهده می شود.

اختلال نافذ رشد غیر اختصاصی:

به تنهایی علائم مشخص هیچک از اختلالات بالا را ندارد و نمی توان آنرا جزو یکی از طبقه بندی های فوق الذکر جای داد.

علت اوتیسم چیست؟

اوتیسم یک ناتوانی طولانی مدت است که منجر به اختلال عملکرد عصبی – روانی در فرد می شود. گرچه به نظر می رسد که اوتیسم عارضه نادری است اما اطلاعات اخیر گویای آن است که شیوع اوتیسم حتی تا ۲۰ مورد در هر ۱۰۰۰۰ تولد زنده می رسد. اوتیسم در پسران ۳-۴ برابر بیشتر از دختران دیده می شود. اگرچه علت اصلی آن کاملاً شناخته شده نیست، اما در سال های اخیر تحقیقات و مطالعات بسیاری در این زمینه صورت گرفته است.تحقیقات تأکید زیادی بر منشاء زیست شناختی و عصب شناختی در مغز دارد. در بسیاری از خانواده ها سابقه اوتیسم و یا اختلالات مربوط به آن وجود داشته است که ریشه ژنتیک را مطرح می کند اگر چه تا به حال ژن خاصی که مربوط به اوتیسم باشد شناخته نشده است. پژوهشگران در مورد نقش ژنتیک در علت شناسی اوتیسم اختلاف نظر دارند و عده ای از آنها ترکیب چندین ژن را به عنوان علت اختلال مطرح می کنند. چندین نظریه درباره اوتیسم مطرح شده که هیچکد به طور دقیق اثبات نشده است.

اوتیسم یک بیماری روانی نیست.کودکان مبتلا به اوتیسم کودکان سرکشی نیستند که خود رفتارهایشان را انتخاب کرده باشند. اوتیسم به دلیل داشتن والدین بد ایجاد نمی گردد، به علاوه هیچ عامل روان شناختی خاصی در خصوص تأخیر رشد کودک شناخته نشده است.

علائم اوتیسم چیست؟

افراد مبتلا به اوتیسم معمولاً حداقل نصف علائمی را که در زیر عنوان شده است نشان می دهند. این نشانه ها از خفیف تا شدید متغیر هستند. در موقعیت های کاملاً متفاوت، رفتارهایی که با سن کودک تطابق ندارد مشاهده می گردد.

•همراز به یکسانی داشته و در مقابل تغییر مقاوم هستند.

•مشکلات شدید تکلمی دارند.

•هز بیان نیازها مشکل دارند و از اشارات و حرکات به جای کلمات استفاده می کنند.

•مطلب از ضمایر استفاده معکوس می کنند، به جای استفاده از " من " از " تو " استفاده می کنند.

•کلمات و یا جملات دیگران را تکرار می کنند.

•خنده و گریه بی دلیل دارند و یا بدون علت مشخص بگران و مضطرب می شوند.

•مشتفق به یا می کنند و به دلایلی که برای دیگران آشکار نیست شدیداً پریشان می شوند.

•مقادر نیستند با دیگران رابطه برقرار کنند.

•دوست ندارند در آغوش گرفته شوند و یا دیگران را در بغل گیرند.

•تماس چشمی ندارند یا تماس چشمی آنها اندک است.

•به روش آموزش معمول پاسخ نمی دهند.

•با اسباب بازی، درست بازی نمی کنند.

•چرخیدن و تاب خوردن را خیلی دوست دارند.

•احساس درد کمتر یا بیشتر از حد دارند.

•هن خطرات نمی ترسند.

•هر تحرک با کم تحرک هستند.

•به صحبتها و یا صداها پاسخ نمی دهند به طوری که به نظر می آید ناشوا هستند اگر چه جس شنوایی سالم است.

•۷۰٪ کودکان مبتلا به اوتیسم، ناتوانی هوشی دارند.

سخنی با والدین گرمی

مهم ترین اصل در بهداشت روانی خانواده، پذیرش استعدادها، تفاوت های فردی و در نهایت،مهربانیت

فرزند است. با توکل به خداوند بزرگ با در نظر گرفتن توانایی های فرزند خود و با دلگرمی هر چه بیشتر در کنار آموزگاران یا همراهی همه افراد خانواده، تقاضی کودک خود از قبیل مشکلات جسمی، جنسی، حرکتی و ذهنی را بشناسیم و با فرار گرفتن کودک در جایگاه مناسب موافقت نماییم تا شاهد پیشرفت هرچه بیشتر او باشیم.

اختلال بینایی

اختلال بینایی همان کاهش توانایی دیدن است. اصطلاح هاینه بینا، کم بینا، تابینا برای توصیف میزان اختلال های بینایی به کار می روند.

نیمه بینا: کاملاً مشخص است.

کم بینا: اشخاصی که حتی با اصلاح چشم یا وسایل کمکی نیز با مشکل مواجه هستند. تابینایان می توانند از باقی مانده بینایی خود استفاده نمایند. فقط ۲۰٪ آنان تابینای مطلق هستند.

تابینای آموزشی: فردی است که قادر به استفاده از بینایی نیست و بر حواسی مانند شنوایی و لامسه تکیه می کند و باید از آموزش خاص هماهنگ با استفاده از حواس دیگر برای یادگیری استفاده کند.

اختلال شنوایی

به فردی ناشوا اطلاق می شود که حس شنوایی او برای هدف های معمولی زندگی مفید و قابل استفاده نباشد.

منبع: باشگاه اندیشه

#### طرز تهیه چند فنلای کمکی برای شیرخواران

فردی

برای تهیه فرنی از ۲ روش زیر می توان استفاده کرد:

روش اول:

۱- آرد برنج (یک قاشق مرباخوری سرصاف)

۲- شکر (صاف قاشق مرباخوری سرصاف)

۳- شیر (زجیجا شیر مادر) (۵ قاشق مربا خوری)

آرد برنج باید اول با کمی آب و شکر (به میزان فوق) کاملاً پخته شود سپس ۵ قاشق مرباخوری شیر اضافه گردد. فرام فرنی باید کمی بیشتر از شیر مادر باشد، اگر از شیری به جز شیر مادر استفاده می شود حتماً باید قبلاً چرسانده شود.

روش دوم:

۱- آرد (برنج یک قاشق مرباخوری سرصاف)

۲- شکر (صاف قاشق مرباخوری سرصاف)

۳- شیر پاستوریزه (۱۲۰ سی سی، معادل نصف لیوان معمولی)

در این روش اول ۱۲۰ سی سی شیر پاستوریزه را به مدت ۱۰ دقیقه می جوشانند، سپس آب جوشیده خشک شده را به آن اضافه می کنند تا حجم شیر مجدداً به ۱۲۰ سی سی برسد بعد آرد و شکر را به شیر اضافه می کنند و مجدداً حرارت می دهند تا به فرام فرنی برسد.

توجه: منظور از یک قاشق مرباخوری، قاشقی است با گنجایش ۵CC مانند قاشق مدوج شرت های کودکان.

حریره بادام

طرز تهیه کاملاً مشابه تهیه فرنی است و همراه با افزودن آرد و شکر یک قاشق مرباخوری بادام پوست گرفته و رنده شده (با آسیاب شده) نیز اضافه می شود.

برای سهولت کار و رعایت تنوع در غذای شیرخوار می توان یکد روز در میان از فرنی و حریره بادام استفاده کرد.

سوپ

•گوشت بدون چربی به اندازه یک تکه خورشتی (معمولاً به اندازه یک تخم مرغ متوسط) به ترتیب اولویت و ارجحیت گوشت گوسفند، مرغ، گوساله.

•مرغ یک قاشق مربا خوری

•هویج متوسط یک سوم

بعد از این که گوشت کمی پخته شد برنج و هویج اضافه می شود، پس از پختن کامل، باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرنی برسد.

به عنوان مثال ۳ مرغ سوپ که نوع مواد غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر می گردد.

•گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی

•گوشت گوسفند، لوبیا سبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی

•گوشت گوساله، کدو حلواپی، جعفری، سیب زمینی و گوجه فرنگی

اضافه کردن کمی پیاز رنده شده و خرد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. همچنین افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک کم آن را خوش طعم می کند و هم جذب آهن را افزایش می دهد.

توجه:

۱- هر سه روز یک بار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود، مانند جعفری، گشنیز، لوبیاسبز، کدوسبز، کرفس و …

۲- به سوپ نباید نمک، شکر یا چاشنی اضافه کرد.

۳- بهتر است کدو، کرفس و لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ اضافه کنند.

۴- سبزی ها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود. در ظرف را نیز می بندند تا ویتامین های آن از بین نرود.

۵- اسفناج تا یک سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود.

پوره سیب زمینی

یک سیب زمینی متوسط را بعد از شستن کامل با پوست می پزند. بعد از پخته شدن، پوست آن را جدا می کنند سپس سیب زمینی را همراه با یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع نرم کرده، کم کم به آن شیر پاستوریزه که قبلاً چرسانده باشد اضافه می کنند تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

پوره هویج

پوره هویج هم مثل پوره سیب زمینی تهیه می شود با این تفاوت که اول یک هویج متوسط را کاملاً شسته و پوست کنده و با کمی آب می پزند و بعد کره یا روغن و شیر را اضافه می کنند. منج‌تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی

**روشهای تغذیه باشیر مادر درهفته کودک**

نویسنده:پروفسور محمد حسین سلطان زاده

شیرمادر با ترکیبات مختصر به فرد آن از قبیل پروتئین ها،چربی ها،کربوهیدرات ها،ویتامین ها، آتیم ها، هورمون ها،آنتی بادی ها،وسلولهای زنده ویا خواص تغذیه ای و حفاظتی رشد رشدنمو طبیعی وایده آل شیرخوار خواهد شد.بهترین دمناسب ترین وطبیعی ترین روش تغذیه باشیر مادر،استفاده مستقیم از پستان مادر می باشد.زیرا مکیدن مستقیم از پستان،سبب تحریک هورمون های تولیدو ترشح شیرتیز خواهد شد.

تغذیه با فنان

این روش،یک روش ایمن،علمی وساده برای تغذیه شیر خواران مبتلا به انواع زیادی از مشکلات البتیی می باشد.معموماًدر مواردی که شیرخوار قادر به بلع بوده ولیکن هنوز نمی تواند پستان را به خوبی بکشد صورت می گیرد. اغلب نوزادان با سن حاملگی ۳۲۵۰ هفته وبیشتر می توانند بافنان تغذیه شوند.نوزادان با توانایی در استحمام بوی شیرویا استفاده از حرکات منظم فکک وزبان منتقل نموده وسبب حفظ سلامت فیزیکی دهان نسبت به استفاده از بطری نیز می شود.استفاده ازاین روش در نوزادان نارس به جای استفاده از لوله معدی ویا انتقال از لوله معدی به تغذیه مستقیم از پستان به جای استفاده از بطری توصیه شده است.در نوزادان رسیده دئارس ویا پیمار ودرمواردی که مادر حضور ندارد،با استفاده از شیر مادر،دوشیده شده مادر ویا احتمالاً شیر مصنوعی،فقط در صورت نداشتن جایگزین مناسب دیگر،با این روش،تغذیه شیر خوار انجام می شود.استفاده ازاین روش در نوزادان نارسه که ضمن داشتن تمایل وتوانایی در مکیدن،ولع،گرسنه به نظر رسیده ویا تغذیه توسط لوله معدی ویا استفاده ازپستان نتواند انرژی لازم را کسب نمایند توصیه شده است.

مزایای استفاده از تغذیه با فنان عبارتنداز:

روش خوشایندوغیر تهاجمی برای شیر خوار

اجازه به شیرخوارجهت استفاده از زبان وحشیدن شیر

امکان پشش دهان در صورت نخوابتن شیر

حفظ ضربان قلب ،تنفس وسطح اکسیژن بدن شیرخوار درحدمناسب

تحریک عصب بویانی

Lingual lipaseکسک به هضم شیر دراثر تحریک

تحریک وهماگنگی تکاملی رفلکس های مکیده ولع

حفظ حرکات طبیعی زبان وفکک

اجازه به شیر خوار در تنظیم زمان ابعاداوسرعت تغذیه

تمیز کردن آسان فنان نسبی به بطری وسر پستانک

انلاف کثر چربی شیر (نسبت به استفاده ازسوند معده)

مصرف انرژی کمتر در مقایسه با استفاده از بطری وسوند معده

روش واسطه ای جهت تشویق به گرفتن پستان به جای استفاده از بطری وپستانک

ایجاد تماس چشمی بین شیر خوارومادر ویا شخصی مراقب

قابل استفاده درشیرخواران یا مکیدون ضعیف(اخلال نورولوژیک)

روش تغذیه ای ساده ونگهداشتن امن شیرخوار برای تغذیه

مزایای استفاده از فنان نسبت به بطری عبارتند از:

مصرف انرژی کثر وحفظ حرکات طبیعی زبان وفکک

دادن اختیار درمقدارومدت شیر خورودن

حفظ دتاروم تغذیه باشیر مادر

کاهش پوسیدگی دندان

کاهش ابتلا به عفونت گوش

عدم ایجاد سردردگمی درگرفتن پستان(nipple confusion)

عادت نکردن به تغذیه با بطری

عیوب احتمالی تغذیه با فنان عبارتند از:

انلاف شیر به علت چکیده شدن شیر ازدهان شیر خوار

تمایل نوزادان نرم به استفاده از فنان در صورت عدم تغذیه مرتب از پستان

تمایل پوسل به استفاده از این روش و غفلت در تغذیه از پستان

صدمه به لب ولته در صورت استفاده خشن ونادرست از فنان

روش شیر دادن با فنان:

روش تغذیه با فنان درتمام شیرخواران رسده ونارس یکسان است.روشش آسان می باشد ویتاز به یادگیری مادر برای پیشگیری از عظرات احتمالی ازقبیل آپسیروسیداردمی توان از فنان مخصوص ویا فنان های معمولی و کوچک دیگرویا پیمانه های دارویی،فنان تخم مرغی ویا پوشش سر پستانک بشیر شیراستفاده نمود.برای این منظور:

تغذیه رادرشیرخوار گرسنه بایداروهوشیار انجام دهد.ضمن حفاظت پشت،اسروگردن شیر خواروی رابه طوره نشسته یا نیمه نشسته در بغل خود نگه دارید.

جهت پیشگیری از دست زدن شیر خوار به فنجان‌ها(و یا درملاحه ای بگذارید)و دستپاشی را در زیر ملافه قرار دهید.نیمی از فنجان را از شیر پر کنید.فنجان را به آرامی بر روی لب پایین ولیه آن راه قسمت بیرونی لب بالا تماس دهید.فنجان را جهت رسیدن شیر به لب های شیر خوار به آرامی کج نمایید.شمن اجازه به شیر خوار در خوردن شیر از فنجان شیر به دهان شیر خوار پرهیز نمایید.مقدار شیر دریافتی باتفجان در هر نغذیه متفاوت است و به همین منظور از زیبایی مقدار شیر دریافتی در طی ۲۴ ساعت نسبت به مقدار شیر دریافتی در یک نوبت تغذیه(باز اهمیت خاصی برخوردار است.درصورت نیاز به شیر بیشتر در شیرخوارانی کهفا فنجان تغذیه می شوند)می توان از لوله معدی نیز کمک گرفت.

تغذیه با سرنگ و قطره چکان(Syringes and Droppers)استفاده از این وسایل درمورد نیاز به مقادیر کم شیر مثل کلستروم یا گاهی تجویز دارو توصیه شده است.افزادادن مقدار کمی از شیر حداکثر تا نیم میلی لیتردر هر نوبت ویا چکاندن به داخل گونهِ ویابیز زبان شیرخوار(این روش تغذیه ای انجام می شود.برای پیشگیری از خطر آسپیراسیون به علت عدم توانایی وی درمقدار شیر دریافتی،ضمن توصیه به وضیعت نیمه نشسته شیر خوار ورفیختن مستقیم شیر بیروی زبان(درصورت تمایل به مکیدن سرنگ وقطره چکان)شیر را به آرامی درجین مکیدن به دهان شیر خوارمی چکانیم(افزایش دیگر استفاده ازاین روش(دست نخوردن وحفظ lingual lipase)مسهل‌نایز به مکیدن موثر(دونوزادان نارس یا مکیدن ضعیف)به شرط داشتن ساهانگی در بلع وفتسن(درامتاع شیرخوار از گرفتن پستان ودرشیردهی مجدد یاآغشته نمودن آبرول با شیر برای گرفتن پستان)می باشد.درصورت تمایل و توانایی شیرخوار در گرفتن موفق پستان(تغذیه باین روش رایجاستی موفق نمود.

تغذیه با قاشق:

شیه به روش تغذیه یا سرنگ بااین روش مناسب برای استفاده از مقادیر کم شیر می باشد(فراوان دادن شیر دردهان شیرخوار باید مستقیماً درداخل دهان پاپایز زبان انجام شود.درصورت نارسی(بیماری ضعیف بودن شیرخوار)بهتر آن است که به جای قراردادنستقیم شیر دردهان و(یا اجازه دادن به او)درخواستن شیربه صورت لیسیدن(چشیدن و آشامیدن شیر داخل قاشق)تغذیه انجام شود.عدم اختیارشیرخوار درمقدار شیر دریافتی(خطربروز آسپیراسیون)خستگی مادر یاشریرخوار(درصورت نیاز به تغذیه بامقدار زیادقبل از دریافت شیر کافی)از معایب استفاده از این روش می باشد.

تغذیه با کمک انگشت:

روش شیر دادن با انگشت روش مناسب تری نسبت به استفاده از سر پستانک می باشد.بااستفاده از وسیله کمکشیروفنجان وظرف محوی شیروفوله معدۀ شماره۵لوله رادر قسمت داخلی بند آخانگشت نگانه نگاه داشته وپسب همین قسمت رادر تماس باسقف دهان شیر خوار قرارداده ویی (تغذیه می نماییم.این روش در کمک به یادگیری گرفتن و مکیدن پستان(جهت آرازیایی مکیدن وحرکات زبان)درامتاع شیر خوار(از پستان(به حرلت)شیرخوار(خواب آورده وpoor feeding(درمواقع جدائی شیرخوار از مادر(استفاده از فنجان ارجم است.اودرمواقع ابتلا(مادر به شقاق توک پستان)می توان استفاده نمود.

تغذیه با بطری:

استفاده از بطری باید در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می نمایند(بدشده)بأنج شود.درمادران شافل ضمن توصیه به تغذیه مستقیم کودک از پستان مادر در ساعات مرخصی و(یا نهایتاًاستفاده از فنجان وقاشق(کاردرخارج از منزل نباید بهانه ای برای استفاده از روش تغذیه با بطری باشد.

عوارض استفاده از بطری:

اشکال در گرفتن صحیح پستان

اختلال در عملکرد فیزیولوژی زبان وتشویق به عمل مکیدن نا مناسب

تقویت حرکات غلط در فک و زبان

کاهش تولید شیر

کاهش دفعات وطول مدت شیر دهی

عفونت:بزرک دهای(عفونتهای مکررگوش وانهال

مشکلات دندانی:بوسیدگی وناهمجاری های دهان و دندان

مشکلات عصبی رفتاری وعضلانی:عوض خواب،SIDS

اختلال درفتسن و کاهش اشباع اکسیژن خون

وایسنگی

به طور کلی تغذیه با این روش در شیرخوارانی که از شیر مادر استفاده می کنند به دلیل ایجاد سرگرمی شیر خواردرگرفتن پستان واختلال در تداوم تغذیه باشیر مادروعارض دیگر آن توصیه نمی شود.

منبع:
http://www.professorsoltanzadeh.com

#### بازی ویدئویی شد چاقی برای کودکان

با توجه با افزایش نرخ چاقی مفرط در کودکان، بزرگترین سازمان حفظ بهداشت آمریکا، یک بازی ویدئویی آنلاین را برای کودکان در شبکه قرار داد. این بازی درباره بهترین و سالمترین خوراکیها به کودکان آموزش داده و پس از ۷۷ دقیقه خاموش می‌شود.

گروه بهداشت کیزر پرمننت (Kaiser Permanente) چین میگوید که بازی" ماجراهای شگفت آور کارگاه خوراکیها" درباره روشهای خورد و خوراک سالم و ورزش را در اختیار کودکان ? و ۷۷ ساله قرار میدهد.

اما هدف این بازی این نیست که کودکانرا ساعضا در مقابل کامپیوتر نگه دارد، بلکه طراحان آرا طوری برنامه ریزی کرده اند که بازیکن پس از ۷۷ دقیقه بازی، به طور خودکار از صفحه خارج میشود و میتوان آرا طوری تنظیم کرد که پس از خاموش شدن، تا ۷۷دقیقه بعد قابل اجرا نباشد.

به گفته ری باکستر (Ray Baxte)، نایب رئیس امور اجتماعی کیزر پرمنت: " کودکان آمریکایی زمان بسیار زیادی را در مقابل تلویزیون میگذرانند و الگوهای رفتاری آنان همه نادرست هستند."

"نشنس و اندرز دادن به کودک درباره اینکه بهتر است سبزیجات بیشتری بخورد، فایده ای ندارد، ما باید محیط زندگی و شیوه پیام رسانی خود را تغییر دهیم."

این بازی شامل فهرستها و دستورالعملهای جذاب قابل چاپ است که به کودکان شیوه استفاده از برچسبهای اطلاعات مواد مواد غذایی را می آموزد، آزمایشهایی دارد که کودک میتواند با استفاده از آن میزان کند یک نوشیدنی را اندازه بگیرد، دستورهای تهیه غذای سالم، تمرینهای ورزشی برای تقویت عضلات و تغریحات و فعالیتهای خوادگی برای تشویق و ترویج روشهای بهتر غذا خوردن، از جمله ویژگیهای دیگر این بازی هستند.

این بازی جدید بخشی از سلسله عملیات کیزر برای مبارزه با چاقی در کودکان است که متأسفانه در ۷۷ سال گذشته میزان شیوع این مشکل در میان نسل بسیار جوان سه برابر شده است.

تقریباً ۷۷ درصد از کودکان ایالات متحده از چاقی مفرط رنج میبرند و این امر موجب بروز نگرانیهای بسیار جدی درباره کوتاه شدن عمر متوسط این نسل و تبدیل شدن این کودکان به بزرگسالانی با بیماریهای ناشی از چاقی مانند دیابت و همچنین هزینه فراوانی که چنین بیماریهایی بر دوش جامعه میگذارند، شده است.

ایالات ویرجینیای غربی، که دارای بدترین مشکلات چاقی کودکان در کل ایالات متحده است، با وارد کردن یک بازی همراه با رقص به نام (Dance Dance Revolution) ر برنامه درسی دانش آموزان مدارس دولتی در استفاده از بازیهای ویدئویی در مبارزه با چرپیدا، پیشقدم شد.

ویلیام دایتر (William Dietz) کارشناس چاقی و تغذیه در مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها میگوید : " از آنجایی که چاقی مفرط در کودکی به اضافه وزن بسیار خطرناکتر در بزرگسالی منجر میشود، پیشگیری موثر و درمان چاقی در کودکی برای کنترل افزایش هزینه های درمانی، اقدامی بسیار حیاتی است."

در طی شش سال گذشته، کیزر برای ایجاد یک استراتژی ضد چاقی با مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها متحد شده است.

بازی کیزر به صورت رایگان به زبانهای انگلیسی و اسپانیولی در وب سایت [www.kp.org/amazingfooddetective](http://www.kp.org/amazingfooddetective) ارائه شده است.

کیزر و ناشر وی موسسه اسکولاستیک (Scholastic Inc) این بازی را همراه با برنامه های درسی برای معلمان و راهنماهایی برای والدین در پیش از ۷۷۷۷ مدرسه در سراسر ایالات متحده پخش کرده اند.

#### نوصیه های پزشکی درباره ی تب کودک

نمی توان گفت هنگام تب کودک جای هیچ نگرانی نمی باشد، اما به ندرت عوارض بعدی تب برای سلامت کلی کودک مضر است. تب به معنای این است که دمای بدن کودک از حد نرمال بالاتر است.

دمای طبیعی بدن در حال عادی بین ۳۶/۵ تا ۳۷/۵ درجه سانتی گراد می باشد.

دمای بدن کودکان نسبت به بچه های سنین مدرسه اندکی بالاتر است و باید توجه داشت که دمای بدن تمامی افراد در طول روز مقداری بالاتر از حد عادی می شود و پس از نیم شب نیز مقداری کاهش می یابد که این امر طبیعی محسوب می شود؛ به عبارت دیگر دمای بدن کودکان صبح گاه حدود ۳۷ درجه و عصر حدود ۳۸/۲ درجه سانتی گراد باشد.

تب یکی از راه های مقابله بدن با انواع عفونت ها است. تلاش بدن برای پاکسازی ممکن است به صورت تب بروز کند.

وقتی سیستم بدن با مورد یکنگانه نظیر: باکتری، ویروس، یا قارچ مواجه شود یا بالا بردن دما سعی در از بین بردن آن ها می کند. در واقع هنگام احساس خطر مغز به بدن فرمان افزایش دما می دهد تا برخی از باکتری ها به طور مستقیم کشته شوند و بیشتر گلبول های سفید خون و ورود مواد شیمیایی به خون برای مقابله با آن ها می باشد.

بسیاری از کودکان هنگام تجهیز سیستم ایمنی؛ یعنی پس از دریافت واکسن سرماخوردگی و گلودرد، یا عفونت گوش و دستگاه ادرار دچار تب می شوند.

در این مورد لازم به ذکر است، که رفتار کودک شما مهم تر از دمای بدن اوست. اگر دمای بدن او تا ۳۸/۹ درجه باشد؛ رفتاری طبیعی، راحت و آرام دارد، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، اما اگر دمای بدن او حتی ۳۸/۲ درجه سانتی گراد باشد، ولی مرتب گریه کند، یا واکنش مناسب به محرک ها نشان دهد، یا خیلی ضعیف شوک داشته باشد، بی وقته یابد او را نزد پزشک ببرید، حتی اگر گریه و بی قراری او به گونه ای باشد که نتوانید او را آرام کنید، باید با پزشک تماس بگیرید.

اگر کودک شما زیر سه ماه سن دارد؛ در صورت بروز تب حتماً یابند او را برای معاینات بیشتر نزد پزشک متخصص ببرید. به یاد

داشته باشید که کودکان به سرعت بیمار می شوند، اما خیلی زود بهبود می یابند و در بسیاری از موارد جای نگرانی نیست.

هر گاه دمای بدن کودک شما ناگهان بالا رود و دچار لرز و دچار لرز و تکان های غیر قابل کنترل شود و حتی هوشیاری خود را نیز از دست بدهد، در معرض حمله ی تب یا تشنج می باشد. این موضوع نیاز به رسیدگی سریع دارد، اما در بیشتر موارد مشکل حاد برای آینده ی او ایجاد نمی کند؛ این گونه حملات معمولاً پس از ۲۰ ثانیه بر طرف می شود، اما در شرایط خاص ممکن است تا ۴ دقیقه نیز طول بکشد؛ در این صورت کودک را نزد پزشک ببرید و در این فاصله هر گونه لباس تنگ را از تن او بیرون آورید و هر چه را در دهان دارد، خارج کنید تا دچار خفگی نشود.

بررسی ها نشان می دهد که والدین در ۷۵درصد موارد با لمس کردن پیشانی کودک، با پوسیدن این ناحیه از صورت او دمای بالای بدن او را تشخیص می دهند، البته به منظور تشخیص دقیق تر میزان تب می توان از دیک دماسنج که زیر زبان او استفاده کرد. در شرایطی که کودک توان نگه داری دماسنج را زیر زبان خود ندارد، می توانید آذن را زیر بغل او قرار دهید و دستش را پایین بیاورید تا دماسنج نقتد، البته باید زمان بیشتر مثلا تا ۵ دقیقه را برای تشخیص میزان تب اختصاص دهید. اگر کودک احساس ناراحتی کند، یا سابقه ی تشنج داشته باشد؛ می توانید از شیوه های ذیل استفاده نمایید:

در کودکان بالای دو ماه می توانید از فظره یا شربت اسامینوفن استفاده نمایید که البته دوز و فاصله میان وعده ها باید با توجه به وزن و سن و شرایط کودک تعیین شود.

لباس های اضافی و ضخیم را از تن کودک درآورید، تا حرارت از آن خارج شود، یک لباس نخی خشک برای او کافی است.

اتاق را خشک نگاه دارید و در صورت نیاز فقط یک ملحفه برای کودک کافی است.

به کودک آب و مایعات خشک بپوشانید. خورایدن شیر نیز ممانعی ندارد. آب میوه و سوپ هم مفید است. همچنین می توانید به صورت، دست و پاها و در برخی موارد تمام بدن او آب خشک بزنید.

وقتی کودک را با آب خشک- نه خیلی سرد- تمس می کنید، بدن او را خشک نکنید تا دمای بدن همراه بخیر آب به تدریج کاهش یابد.

به کودک اصرار نکنید که به رختخواب برود و بخوابد. او بدون تقلای زیاد می تواند به آرامی بازی کند، یا در کنار شما باشد.

به کودک گرسنگی ندهید و او را از خوردن محروم نکنید؛ زیرا کودکان بیمار نیاز به کالری و مایعات زیادتری دارند.

به جای نگرانی، با حوصله و درایت کافی اقدامات مناسب و به هنگام را شروع کنید. (۱)

پی نوشت:

۱- روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۸/۷.

منبع: مجله نامه ی جامعه

**وقتی کودکان در یک محیط ناسالم زنده می کنند چه اتفاقی**

سالانه بیش از ۲ میلیون کودک در اثر عوامل و بیماریهای ناشی از محیطی که در آن زندگی می کنند، جان خود را از دست می دهند.

هر ساله حدود ۲ میلیون کودک زیر ۲ سال در اثر عفونت های حاد تنفسی که بزرگترین عامل مرگ نوزادان می باشد ، جان خود را از دست می دهند . همچنین خطرات محیطی مانند آلودگی هوای داخل منزل باعث تشدید این عفونتها می شود .

دومین علت شایع مرگ کودکان اسهال می باشد که تخمین زده می شود علت ۲۲ درصد مرگ کودکان زیر ۲ سال در کشورهای در حال توسعه و مجموعاً ۲۲ میلیون کودک در سال می باشد . همچنین عوامل ایجاد کننده اسهال متفاوت می باشند .

اسهال بطرز شایع نتیجه خوردن مسموم و عوامل بسیاری از طریق دست های آلوده ، آب و غذای آلوده توسط کودکان می باشد .

●مالاریا علت مرگ حدود یک میلیون کودک در سال می باشد که بسیاری از آنها زیر ۲ سال بوده و بیشتر آنها در صحراهای آفریقا زندگی می کنند .

●**تب خونی**زی دهنده دنگو تقریباً باعث مرگ ۲۲۲۲۲ کودک در سال می باشد ، در حالیکه اسفنجیات زاینی باعث مرگ حدود ۲۲۲۲۲کودک در سال می باشد ( ۲۲ درصد این کودکان زیر ۲ سال می باشند )

●شایعترین و جدی ترین بیماریهای ایجاد شده توسط ناقلین از طریق پشه های منتقل می شوند که در آب های نزدیک یا داخل منزل تکثیر می شوند .

●**هوز** کشورهای در حال توسعه ، مواد ایجاد کننده مسومیت عیارند از آفت کش ها ، مونوکسید کربن ( که بوسیله بخاری های محبوب تولید می شود ) و نفت سفید که جهت سوخت خانگی مورد استفاده قرار می گیرد .

●**هوز** ایالات متحده آمریکا مسومیت پنجمین علت حوادث منجر به مرگ در کودکان زیر ۲ سال می باشد که عمدتاً در نتیجه خوردن داروهای ضدآرتردگی ، مسکن ها و محصولات مورد استفاده در خانه مثل شوینده ها می باشد .

●**هوز** اتحادیه اروپا مسومیت ها مسئول ۲ درصد تمام حوادث منجر به مرگ در کودکان می باشد . سالانه حدود ۲۲۲۲۲ کودک سنین بین ۲-۲۲ سال در نتیجه مسومیت جان خود را از دست میدهند .

●**شایعترین** علت مرگ ناشی از حوادث کودکان در تصادفات رانندگی ۲۲۲ ( برای گروه سنی فوق ) و غرق شدگی ) ۲۲۲ ( می باشد .

●**تکثیر** عمده حوادث در میان کودکان در کشورهای پادآرآمد کم و متوسط اتفاق می افتد و ۲۲ درصد موارد مرگ و میر کودکان بعلت حوادث در نواحی آفریقا آسیای جنوب شرقی و غرب اقیانوس اطلس رخ می دهد .

در سال ۲۲۲۲۲ تخمین زده می شد که حدود ۲۲۲۲۲۲۲۲۲ کودک زیر ۲۲ سال در اثر حوادثی مانند حوادث رانندگی ، سقوط از بلندی سوختگی و غرق شدگی جان خود را از دست داده اند .

تقریباً در کل دنیا ۲۲۲۲۲ مرگ های مربوط به حوادث در کودکان زیر ۲۲ سال اتفاق می افتد و این جزء ۲۲ علت اصلی مرگ برای این گروه سنی می باشد .

چگونه احتمال بروز حوادث محیطی برای کود کانمان را کاهش دهیم ؟

اتحادیه سلامت محیط برای کودکان ( HECA ) اقدامات ساده ، ارزان ، مؤثر و مداومی را جهت مقابله با خطرات محیطی بر روی کودکان پیشنهاد کرده است . در زیر نمونه هایی از این اقدامات ساده که می توانند در خانه و مدرسه مورد توجه قرار بگیرند آورده شده است .

• امنیت آب مصرفی در خانه :

ذخیره آب سالم در خانه و سالم سازی آب در صورتیکه به کیفیت آن شک داریم باعث کاهش آلودگی آب شده و منابع ایالت شده ای برای سلامت دارد .

• نظافت و بهداشت عمومی :

شستن دستها با صابون قبل از آماده کردن غذا ، قبل از خوردن غذا و بعد از رفتن به توالت بطور مشخص احتمال ابتلا به اسهال را کاهش می دهد .

پنج اقدام کلیدی پیشنهادی WHO برای سالم تر کردن غذا و کاهش احتمال بیماریهای با منشا غذا عبارتند از :

• نظافت را رعایت کنید .

• غذاهای پخته و خام را در کنار هم نگهداری نکنید .

• غذا را کاملاً بپزید .

• غذا را در درجه حرارت مناسب نگهداری کنید .

• مخ آب و مواد خام سالم استفاده کنید .

• آلودگی هوا :

تهویه خوب در منزل ، سوخت تمیز و اجتناق گزاز بندوق عیب و نقص باعث کاهش آلودگی هوای داخل خانه شده و از تشدید و گسترش عفونتهای حاد تنفسی جلوگیری می کند .

• ناقلین بیماری :

کودکان معمولاً زودتر از بزرگترها و در همان زمانی که پشه ها فعال می شوند به رختخواب می روند . بنابراین استفاده از حشره کش ها ، پشه بند و بررسی پنجره ها و درها بکک محافظت مؤثر در برابر مالاریا ایجاد می کند .

• خطرات مواد شیمیایی :

از صحیح بودن ذخیره ، بسته بندی ، مصرف و واضح بودن برچسب روی پاک کننده ها ، سوخت ها ، حلال ها ، آفت کش ها و مواد شیمیایی مورد استفاده در منزل و مدرسه مطمئن شوید .

• حوادث ترافیکی :

از ساخت جاده های مطمئن و تنظیم ترافیک حمایت کنید .

**گره شیرخواران**

گره یک مرحله طبیعی از رشد شیرخوار است ولی هیچ چیز به اندازه گره شیرخوار موجب آزار والدین نمی شود . تمام شیر خواران برخی بیشتر و تعدادی کمتر گره می کنند و اغلب نگرانی های والدین از زیاد گره کردن شیرخوار است . انواع گره های شیر خواران شامل بیخ زدن ، تن زدن ، گره همراه با سرخ شدن چهره و ... هستند ، گاهی خیلی سریع پایان یافته و یا چندین ساعت ادامه می یابد .

چرا شیرخواران گره می کنند؟

شیر خواران خلق و خوی متفاوت دارند . برخی از آنان سریع به گره افاده و بیشتر از شیرخواران دیگر گره می کنند و آرام کردن آنها مشکل تر است . این دسته از شیرخواران بیشتر با نغریات محیطی و با سر و صدا آشفته می شوند . شیرخواران معمولاً سه نوع گره دارند. اولین گره در طول روز وجود دارد و مادر بعد از مدت کوتاهی با این گره آشنا می شود . گره دیگر ناشی از خشم و عصبانیت است که از نظر بلندی و فرکانس با گره های همیشگی شیرخوار متفاوت است و سومین گره ، ناشی از احساس درد است . بطور کلی گرسنگی ، تشنگی ، سنگینی معده ، گرما ، سرما، خستگی، و یا احساس درد دلایل گره شیرخواران هستند . گاهی دلیل گره آنها مشخص نیست ولی در بسیاری از موارد گره کردن تنشها را از جسم و روان آنها خارج کرده ، موجب آرام شدن ، راحت تر خوابیدن و به آرامی پیدار شدن از خواب می شود . از حدود سه ماهگی به بعد رفتارهایی چون مکیدن ، غان و فون کردن ، تماشا کردن دستها ، غلت زدن ، اخم کردن ، لیخند زدن و ... جایگزین گره شیر خواران می شوند و آنها بتدریج با محیط اطراف خود سازگار شده در نتیجه میزان گره کاهش می یابد . در مواردی والدین تحت فشار هستند نه تنها تلاش آنها برای آرام کردن شیر خوار مفید بوده بلکه باعث تداوم گره و تحریک بیشتر شده و در برنامه غذا و خواب آنها تداخل می کند .

یاد داشته باشید که شیرخوار بی دلبلی و یا به خاطر آزار والدین گریه نمی کند

اگر روشهای برقراری ارتباط با شیر خوار نادرست باشد و شیر خوار هنگام گریه کردن بیشتر از زمان آرام بودن تحت توجه قرار گیرد گریه او برای جلب توجه بیشتر افزایش می یابد. او حرکت صحبت کردن شما را می فهمد و گاهی نیز دهانش را به تقلید از تکلم باز و بسته می کند. او رفتارش را با آهنگ صدای شما هماهنگ می کند. اگر با آرامش با او صحبت کنید ساکت می شود و اگر از صدای بلند استفاده کنید تا آرام و مضطرب می گردد. بنابراین تلاش کنید با صدای ملایم با شیر خواران صحبت کنید.

میزان گریه شیرخواران چقدراست؟

میزان گریه شیرخوار متفاوت است. شیرخواران یکک تا سه ماهه حدوداً دو ساعت در روز گریه آنها در بزمانظهر و عصر بیشتر میشود. در حالیکه بعد از سه ماهگی میزان گریه عصرانه کاهش می یابد.

جدول زیر میزان گریه شیرخواران را درموازده هفته اول تولد به صورت روزانه نشان می دهد.

ساعت گریه روزانه - سن نوزاد به هفته

۱-۶و	-----	۲
۱	-----	۴
۲-۶و	-----	۶
۲	-----	۸س
۱-۵	-----	۱۰
۱	-----	۱۲

چگونه شیرخواران را تشویق کنیم؟

درهنگام پیداری آرام بودن شیرخوار به او نگاه کرده، او را لمس کرده به آرامی او را در آغوش گرفته، راه برده و یا محبت با او صحبت کنید. با این عمل شیرخورانشما می آموزد که هنگام آرام بودن توجه کسب می کند و شما نیز زمانیکه او آرام، سرزنده و با نشاط است بیشتر لذت می برید.

هنگام آرام بودن شیر خوار از یک اسباب بازی مانند جفجهه برای سرگرمی او استفاده کنید و هنگام گریه سریع عکس العمل نشان دهید زیرا از مضطرب شدن بیشتر شیرخوار جلوگیری می کنید.

باور غلطی در بین مردم مبتنی بر اینکه بغل کردن شیرخوار در هنگام گریه موجب لوس شدن او می شود وجود دارد. بخاطر داشته باشید این مساله صحیح نیست و شیرخواران به محبت بی قید و شرط والدین نیازمند هستند.

هنگام تا آرامی فرزندتان به توصیه های زیر عمل کنید:

گرسنگی، تشنگی، خستگی، کثیفی، دمای بدن شیرخوار و گرما و سرمای محیط را بررسی کنید.

شیرخوار را بصورت عمودی نگه داشته و او را به خود نزدیک کنید.

او را در آغوش گرفته و در اطراف اتاق قدم بزنید.

بدن او را ماساژ دهید

با او با محبت و ملامت صحبت کنید

از حمام آب گرم برای آرام کردن شیر خوار استفاده کنید

به شیرخوار برای گرفتن شیشه شیر، تغییر وضعیت و ... کمک کنید.

اگر بعد از بررسی تمام موارد، گریه شیرخوار ده تا پانزده دقیقه دیگر ادامه یافت، او را در یک فضای امن و محیطی آرام به مدت سه تا پنج دقیقه تنها بگذارید. نیاز به انجام کار بیشتری نیست.

به آرام کردن خود پرداخته. نفس عمیق کشیده و خود را سرگرم کنید. برای اطمینان از وضعیت شیرخوار دوباره به او سر بزنید و بخاطر داشته باشید که :

اسباب بازیهای شیرخوار را مرتب عوض کنید و از اشیا جدید برای سرگرم کردن او استفاده ننمایید. آنها از بازی کردن با ماشین و اسباب بازیهای متحرک و رنگی لذت می برند.

از نگاه داشتن شیرخوار در تخت مخصوص خود به عنوان تشیه خودداری کنید و پیش از آنکه او به فرار از تخت خود علاقمند شود، تشنگی تخت را بپایین آورده، ترده های تخت را کوتاهتر کرده و یا آنها را کاملاً بردارید و از تشکهای رنگین برای زیبا کردن تخت او استفاده کنید.

شیر خوار را زندانی نکنید. استفاده از تور بالای گهواره که مانع بالا رفتن و ایستادن شیر خوار می شود، مناسب نیست. زیرا از نظر جسمی و روانی به او صدمه می زند.

شیر خوار سه ماهه زمان زیادی را صرف بازی با اسباب پیرامونش می کند و به اشیا اطراف با کنجکاوی خاص نگاه کرده و آنها را لمس می کند. شیر خوار بین پنج و هفت ماهه سرش را می چرخاند، بدنش را به جلو و عقب برده و تواناییهای جدیدش را برای نشاننننگار می برد. رشد بینایی به او اجازه دیدنه اشیا دورتر را داده و هماهنگی دستها و چشمهایش موجب گرفتن اشیا نزدیک می گردد ". کنجکاویهای شیرخواران را جدی گرفته و او را تشویق کنید زیرا نقش بسزایی در رشد فکری او دارد ". کارشیرخوار یاد گرفتن، کشف کردن و کنجکاوی است. مکان امنی برای او فراهم کرده و اشیا خطرناک را از دسترس او دور نگه دارید تا نیاز به گفتن "دست نزن و نکن " نداشته باشد.

هنگام ارتباط با فرزند خود به نکات زیر توجه کنید:

به تمامی علائم و صداهای شیرخوار پاسخ دهید و اجازه دهید او حرکت دهان شما را ببیند

نمای جسمی داشته باشد

تا می توانید او را به اسم صدا کنید

هنگام صحبت کردن نمانش چشمی را حفظ کنید

منبع: انجمن روانپزشکی کودکان ونوجوان ایران

**عدم توجه به تشنج در کودکان سبب کند ذهنی می‌شود**

یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب تأکید کرد: چنانچه کودکی در سن ۲۲ تا ۳۳ سالگی دچار تشنج شود، اعداد در مراجعه به پزشک متخصص می‌تواند عوارض غیر قابل جبران بر روی حافظه کودک بر جای گذارد.

دکتر منصوره نقی‌نقاه‌کند، ذهنی را شایع‌ترین عارضه تشنج دانست و گفت: کندی حرکتی عمومی نیز یکی دیگر از عوارض شایع تشنج‌های غیر قابل کنترل می‌باشد و موجب عدم توانایی فرد در انجام کارها با ظرافت و مهارت می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به نتایج حمله‌ها در بیماران مبتلا به صرع گفت: در شکل حرکتی حمله، بیمار ممکن است در دست یا پا حالت تشنجی مانند شمش شدگی پیدا کند، اما در شکل احساسی آن، حمله صرعی می‌تواند به صورت سوزن سوزن شدن، گرما یا سرما در دست و پا مشاهده شده و در اشکال روحی، می‌تواند به شکل احساسی ترس، اضطراب و یا گه به شکلهایی مانند شنیدن صدایی خاص و یا احساس بویی خاص بروز کند.

وی با تقسیم انواع صرع به دو گروه عمومی و موضعی اظهار داشت: در تشنج عمومی، فرد با شروع تشنج بی‌هوش می‌شود. شایع‌ترین شکل این نوع تشنج، تشنج بزرگ است که در آن فرد مبتلا، روی زمین افتاده، بی‌هوش می‌شود، چشم‌ها به سمت بالا خیره شده، دست و پا کشیده می‌شوند و سپس حرکات ریتمیک پیدا می‌کند. بعد از اتمام تشنج، فرد برای مدت کوتاهی متوجه اطراف خود نیست و به یک خواب عمیق فرو می‌رود. البته فرد در ضمن تشنج ممکن است زبانش را گاز بگیرد و یا بی‌اختیاری در دفع ادرار داشته باشد.

دکتر نقیاه به تشنج پیچیده موضعی اشاره و اظهار داشت: در این نوع تشنج، ابتدا در چهره فرد حالت خیرگی یا اضطراب نمایان می‌شود، پس از آن فرد برای مدت بسیار کوتاهی از نظر هوسیاری آفت پیدا می‌کند و گاه حرکات ظریفی چون مکیدن لب‌ها یا مالیدن دست‌ها را از خود نشان می‌دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به این که درمان صرع عمدهٔ دارویی است، افزود: تشخیص نوع تشنج و نیز عواملی چون سن، جنس، توانایی خرید دارو و دفعات تشنج در تعیین نوع دارو بسیار موثر است.

وی ادامه داد: با اینکه دارو درمانی، کنترل‌کننده است ولی در مواقعی که تشنج با مصرف دارو کنترل نمی‌شود، پزشک متخصص با روش‌های تشخیصی صحیح، عمل جراحی را برای بیمار انتخاب می‌کند.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در ادامه اظهار داشت: با دارو درمانی حدود ۲۲ درصد موارد تشنج کاملاً کنترل و در ۲۲ تا ۳۳ درصد موارد، تشنج به طور نسبی کنترل می‌شود.

وی افزود: میزان موفقیت زمانی افزایش می‌یابد که فرد علاوه بر دارو درمانی مراقبت‌هایی از جمله پرهیز از بی‌خوابی، خستگی، گرسنگی و هر گز ت متحرک خاصی که خود بدان واقف است را انجام دهد.

دکتر نقیاه با بیان این که پزشکان سعی می‌کنند در جهت به حداقل رساندن عوارض دارویی، بیمار را با یک دارو کنترل کنند، اظهار داشت: با در نظر داشتن عوارض داروها، بیمار باید در فواصل منظم با پزشک متخصص خود ارتباط داشته باشد و چنانچه این ارتباط دو طرفه هم از نظر معاینات بالینی و هم از نظر آزمایشگاهی برقرار باشد عوارض دارویی قابل کنترل خواهد بود.

وی در پایان، خواب کافی و منظم را موثرترین شیوه در کنترل تشنج به ویژه تشنج‌های برشی یا میوکلونیک جراتان‌ان اعلام و خاطر نشان کرد: بی‌خوابی، گرسنگی، کمبود قند خون، فشار عصبی و خستگی بیش از حد در تشدید تشنج نقش عمده‌ای دارند. تب نیز می‌تواند فرد را مستعد تشنج‌های بیشتر کند. بنابراین پایین آوردن تب به ویژه در کودکان مبتلا به صرع الزامی است.

منبع: خیرگزاری ایسا

**چه عواملی باعث باعث است تا افت وزنی شیرخواران می‌شود**

نویسنده: پرفسور سلطان زاده

در افت یا ایست وزنی شیرخواران، باید در جستجوی عوامل زیربنایی بود. ابتدا باید به نوع و شخصیت کودک عایت داشت. آنگاه به امکان وجود پاره ای رفتارهای نادرست تغذیه ای توجه کرده و سپس از نبود نامنجاری و یا بیساری در وجود کودک اطمینان حاصل نمود. طبیعی است که پس از کشف علت، برای رفع و اصلاح آن باید تلاش کرد و در عین حال تا رفع مشکل باید شیوه تغذیه کودک را مطابق با نیازها و محدودیتهای او تنظیم نمود برای مثال کودکانی که دچار کلاف کاف هستند ممکن است از مکیدن ضعیف تری برخوردار بوده و انرژی بیشتری هم مصرف کنند. این دسته از کودکان حتی اگر نوع و روش تغذیه آنان صحیح هم باشد ممکن است افزایش وزن کندتری داشته باشند. اشتهای کودکان بسیار فعال و پرتحرک در مقایسه با کودکان بسیار آرام بیشتر تحت تاثیر رنگد، بو و طعم غذاها و نیز سبایل علفی، روانی قرار دارد در نتیجه ممکن است افزایش وزن متفاوتی هم

داشته باشند. بنابراین باید با در نظر گرفتن شخصیت کودک و خلق و خوی او برنامه تغذیه را پیش برد.

تغذیه مادر نیز مهم است . مادر باید از رژیم های سخت غذایی به منظور کاهش وزن پرهیز کند و تلاش کند تا پیوسته از یک رژیم غذایی متعادل و مقدار کافی مایعات استفاده نماید. رفتارمادر بسیار اهمیت دارد. مادران عصبی ، عجل و یا مادرانی که از بیجه هایشان انتظار دارند مثل بزگرها رفتار کنند و نیز مادرانی که از تکامل کودک در ارتباط با رفتارهای غذایی او اطلاع لازم را ندارند و یا نسبت به آن بی توجه هستند می توانند ناخودآگاه موجب کنده افزایش وزن و رشد نامناسب فرزند خود شوند. صحت نکردن و کم توجهی به نیازهای عاطفی کودک به ویژه در حین تغذیه و نیز افعال مسطورالعملهای خشک و یا سخت گیری و انتظاف ناپذیری در امر تغذیه، می تواند موجب کاهش اشتها و ناکافی بودن افزایش وزن کودک شود. در مقابل، توجه و محبت به فرزند به خصوص در حین تغذیه ، انتظاف پذیری ، تغذیه مطابق میل و سلیقه و خواست کودک، تلاش در تنوع بخشیدن به رنگه، بو و مزه غذاها و افزایش دفعات تغذیه به جای تحمیل حجم غذآ می تواند، در بهبود وضع تغذیه کودک و افزایش وزن مناسب وی موثر باشد.

**رشد جسمانی و فیزیکی کودک نوپا**

در سال دوم زندگی رشد فیزیکی یعنی افزایش قد و وزن کودک قدری کندتر از سال اول است، یعنی حدود ۵/۲ کیلوگرم به وزن او و تقریبا ۱۲ سانتیمتر به طول قد کودک اضافه می شود (قبل از یک سالگی حدود ۷ کیلوگرم به وزن تولد و حدود ۲۵ سانتیمتر به قدش اضافه شده بود) . تکامل مغزی و حرکتی در این فاصله زمانی زیاد است بطوری که مغز کودک تا پایان ۲ سالگی سرچ ترین دوران رشد خود را پشت سر می گذارد. فرم بدن او نیز نسبت به یک سالگی تغییر فاحشی پیدا می کند، و بسیاری از چربی های بدن به ویژه در نواحی پشت، سرین و باها از بین می روند و مامیجه ها محکم تر و قوی تر شده و استخوان پاها کشیده تر می شود.

تکامل کودک نوپا از نظر تکامل، کودک در این سن راه می رود، کلماتی را بیان می کند، محیط اطراف خود را با دقت نظاره می نماید، کنجکاو بوده و مرتب در حال اکتشاف است و می خواهد چیزهای جدید را بشناسد. هر چند استقلال ظنی می کند ولی به مراقبت بیشتری برای جلوگیری از خطر نیاز دارد، دوست ندارد به او کمک‌کنند ولی نباید تنهاش گذاشت. کارهایی می کند که مورد توجه قرار گیرد و احساساتش را بهتر می فهماند. او به امنیت خانواده نیازمند است . بازی را دوست دارد و یاد می گیرد که چگونه با دنیایی که در آن زندگی می کند آشنا شود. سرعت کسب و پیشرفت این توانایی ها با ساختار ژنتیکی، محیط زندگی، نوع تغذیه و عوامل عاطفی- روانی او ارتباط دارد. رفتار تغذیه ای او هم تغییر می کند و در مورد نحوه غذا خوردنش دخالت گشاهی اوقات کمک می کند. غذا خوردن کودک نوپا گاهی غذا را در دهان نگه می دارد و آن را نمی بلعد، ولی ممکن است برای خوردن همان غذا بعد از چند ساعت علاقه نشان دهد. در این زمان به تدریج یاد می گیرد که چگونه می تواند از لافق بطور نسبتا صحیح استفاده کند، به ویژه اگر خیلی گرسنه باشد. در گرفتن فنان هم مهارت پیدا کرده، آن را با یک دست می گیرد و می تواند شیر و مایعات را از فنجان یا لیوان بنوشد.

الگوی رشد و نیازهای تغذیه ای متناسب در نوپا هر یک از کودکان ۱ تا ۲ ساله الگوی رشد خاص خود را دارند و نباید با الگوی رشد سایر کودکان مقایسه شوند. در اشتها و رشد هر کودک نیز معمولا نوساناتی مشاهده می شود یعنی گاهی از اشتها و رشد بیشتری برخوردارند و برخی اوقات اشتهای خوبی ندارند. بدیهی است آگی مداران از این تغییرات اشتها و رشد باخبر باشند نگرانی یا جنگ و جدال در مورد غذاخوردن کودک بیجود نمی آید. معمولا، متناسب با میزان رشد خوب کودکان و مراحل تکامل مناسب آنان، نیاز به مواد مغذی نیز تغییر می کند و عواملی مانند حرکت، بازی، فعالیت و اندازه بدن کودک، سوخت و ساز معمولی بدن، وضع سلامت یا بیماری کودک همه به عنوان معیار نیاز های تغذیه ای او به شمار می روند. بنابراین مواد غذایی که در اختیار کودک قرار می گیرد باید به گونه ای باشد که موارد زیر را تأمین نماید.

سرعت رشد جسمی کودک (افزایش اندازه اسکلت بدن نظیر استخوان، مامیجه ها و غیره) رشد سریع مغز و افزایش سلول های آن تکامل سریع سیستم ایمنی کودک فعالیت فیزیکی ترمیم سریع بافت ها و جریان آنچه که در جریان بیماری از بین می رود.
سرعت رشد جسمی، تأمین انرژی لازم، استفاده از پروتئین با ارزش بیولوژیک بالا(نظیر تخم مرغ)، کلسیم، فسفر، پتاسیم، روی (بامصرف لبنیات و گوشت) و… بسیاری موثر بوده و کمبود هر یک از آنها و سایر مواد مغذی لازم، می تواند در رونده رشد اثر گذاشته و حتی آن را مختل نماید.
کلیاتی در مورد انرژی و مواد مغذی مورد نیاز یک کودک ۱ تا ۲ ساله در مورد میزان انرژی با کارایی دریافتی از مواد مغذی آنچه در کتاب ها به عنوان مقدار مورد نیاز روزانه توصیه می شود به عنوان یک راهنماست و چون این میزان انزوم غذایی، برای برنامه ریزی غذایی جمعی تدوین شده و ممکن است برای برخی از کودکان بسیار بیشتر از نیاز بیولوژیک آنان باشد. لذا مقدار مواد مورد نیاز برای فرد کودکان باید بر اساس عواملی نظیر اشتها، اندازه جثه، میزان فعالیت و حتی نوع رابطه مادر با کودک پایه ریزی شود. وزن به تنهایی نمی تواند معیار خوبی برای تعیین انرژی مورد نیاز و مقدار مواد غذایی دریافتی کودک باشد. به ویژه در زمانهایی که کودک رشد بیشتری دارد نظیر سال اول زندگی و یا بعد ها در سال های بلوغ، همچنین برای کودکانی که زیر وزن استاندارد هستند یا آتهایی که افزایش وزن دارند مقدار انرژی و غذای مورد نیاز متفاوت است. به هر حال می توان گفت معیار وزن فقط یک راهنما است.

در سال دوم زندگی همزمان با کاهش آهنگ رشد، میزان نیاز به پروتئین و کالری بر اساس کیلوگرم وزن بدن نیز کاهش می یابد ولی باید به میزان دریافتی مواد مغذی دیگر مانند کلسیم، آهن، ویتامین C، ویتامین A، اسید فولیک و ویتامین B۹ توجه داشت. کلسیم و آهن برای رشد کودک ضروری است، بنابراین در صورتی که برنامه غذایی کودک حاوی مقدار مناسبی از مواد غذایی نظیر لبنیات (شیر و ماست و …) باشد کلسیم او تأمین می شود. گوشت، حبوبات، نان(غلات)، بعضی از سبزی ها و میوه های تازه و خشک غنی از آهن هستند و می توانند نیاز های تغذیه ای کودک را از نظر آهن تأمین کنند. ولی هنوز هم باید آن را به میزان ۱۵ میلی گرم در روز تا سن ۲ سالگی دریافت کنند که معمولا به صورت قطره یا شربت آهن (فانکل ۵۱) دت ۲ (CC ۲) خواهد بود. در برنامه غذایی روزانه کودک میوه و سبزی باید گنجانده شود تا کودک قسمتی از ویتامین های مورد نیاز خود را از این طریق هم دریافت کند. آیا کودک نوپا به مولتی ویتامین نیاز دارد؟ استفاده از قطره مولتی ویتامین در سال دوم زندگی ضروری است و در موارد زیر اهمیت این ضرورت چشمگیر تر است:
کودکاتی که در سن یک سالگی از شیر مادر محروم می شوند.
نماس کافی یا نوز خورشید ندارند.
غذاهای گوشتی و پروتئینی کم می خورند و مصرف مستمر لبنیات جزو عادات غذایی خانواده نیست.
کودکان کم اشتها و یا محروم از توجه و مظلوفت خانواده که به مقدار کافی منابع مهم ویتامین را دریافت نمی کنند.
کودکاتی که بدخفا هستند یا به لبنیات علاقه نداشته و به آن حساسیت دارند.

**فشی که با کودک می آید**

نویسنده:دکتر مهشید چایچی

به دنیا آمدن نوزاد، هجوم احساسات قوی و متناقضی را به دنبال دارد؛ از هیجان و لذت گرفته تا ترس و اضطراب.

اما تنها چیزی که شاید منتظرش نانشیم ، افسردگی است! البته ۸۰درصد مادران پس از تولد نوزادشان دغم زایمان؛ را تجربه می کنند.

این حالت، افسردگی خفیف کوتاه مدتی است که از چند روز تا چند هفته پس از زایمان ادامه خواهد یافت. اما نوع شدیدتر افسردگی که بیشتر از ۱۰ روز و گاه تا ۶ ماه پس از زایمان ادامه می یابد، افسردگی پس از زایمان، نام دارد.

در این حالت، احساس غم، اضطراب، و بی قراری مادر به قدری است که نمی گذارد کارهای روزانه اش را به خوبی انجام دهد. شدیدتر نوع افسردگی سایکوز پس از زایمان، نام دارد و به ندرت ممکن است اتفاق بیفتد (یک در هزار).

لازم است بدانید، غم زایمان بسیاری محسوب نمی شود چون به طور طبیعی اکثر خانمهایی که زایمان کرده اند، از ۳-۴ روز بعد از زایمان تا ۲ هفته به راحتی گریه شان می گیرد، تحریک پذیر می شوند و راحت خوابشان نمی رهد؛ اما خیلی در وظیفه مادری شان وارد نمی شود.

این غم به دلیل افت سطح هورمون هاست که بعد از تولد بچه ایجاد می شود. زمانی که نسبت به این کاهش هورمون حساس تر هستد ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شوند که بیماری محسوب می شود.

بگذارید همین اول خیالتان را راحت کنیم و بگوییم که افسردگی پس از زایمان، یک ضعف شخصیتی و نوعی ایراد نیست! این هم بخشی از عوارض زایمان است که ممکن است برای عده ای پیش بیاید و خوشبختانه به کمک درمان می توان آن را تا حد زیادی برطرف کرد. این بیماری حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد خانمها را گرفتار کرده و نمی گذارد که از زندگی جدیدشان لذت ببرند.

حتی این افسردگی موجب می شود که آنها نتوانند از پس وظایف روزانه خود بر بیایند و به همین دلیل احساس ضعف، حسنگی، ترس و غم دارند.
تاوانی در تمرکز، احساس بی کفایتی، بی انرژی بودن و ناامیدی، اختلال خواب و اشتها، تاوانی از لذت بردن از فعالیت های لذت بخش، کاهش انرژی و انگیزه برای انجام کار، افکار مرگ و خودکشی و حتی گاهی آسیب رساندن به نوزاد، از دیگر علائم این بیماری است.

چرا افسرده می شویم؟

علت دقیق این افسردگی مشخص نشده اما عوامل مختلفی در این امر دخالت دارند.

تغییر هورمونی: پس از زایمان تغییرات هورمونی شدیدی در خانمها اتفاق می افتد. متخصصان، کم شدن میزان هورمون استروژن، پروژسترون، کورتیزول، هورمون های تیروئید و حتی کاهش سرتوتین را در ایجاد این حسنگی و افسردگی موثر می دانند.

تغییر شرایط: تولد نوزاد و مسئولیت چیدهارد شدن یک بزرگ در زندگی هر زنی است، بخصوص که با تغییر شرایط زندگی کار او همراه باشد. این تغییر ممکن است استرس زیادی به دنبال بیآورد که به نوبه خود موجب افسردگی مادر می شود.البته اگر خانواده، شوهر، همکاران و دوستان کمک کنند، می توان این استرس را به حداقل رساند.

تغییر فیزیکی: گاهی استرس به علت تغییر فیزیکی بدن به وجود می آید. شاید باور نکنید اما ممکن است فقط تغییرات فیزیکی ناشی از حاملگی و زایمان، این احساس را در زن ایجاد کند که دیگر برای همسرش جذابیتی ندارد. نامشافتن همین احساس نامردست اگر با بی توجهی همسر و کمک نکردن او تأیید شود، ممکن است افسردگی را تشدید کند.

آنها که آماده ترند

اگر چه این بیماری ممکن است برای هر زنی پس از زایمان پیش بیاید اما بعضی خانمها آمادگی بیشتری برای ایلا به این بیماری دارند:

۱- خانم هایی که سابقه افسردگی در طول بارداری یا قبل از آن داشته اند.

۲- کسانی که در بارداری های قبلی هم این افسردگی را تجربه کرده اند.

۳- کسانی که در دوره عادت ماهانه خود علامت شدید افسردگی داشته اند (سنندوم پیش از قاعدگی).

۴ - خانمهایی که در دوران بارداری دچار اتفاقات استرس زا شده اند؛ مثلا در بارداری بیمار بوده یا زایمان سخت و زود رس

داشته‌اند.

۵- زنانی که ناخواسته باردار شده‌اند.

کمی به پزشک مراجعه کنیم؟

ممکن است بعد از زایمان، شما هم این احساس افسردگی را تجربه کنید اما خجالت‌گشیدگی که آن را با کسی درمیان بگذارید، اما لازم است مشکلات خانگی را به پزشک بگویید. بنابراین اگر ناراحتی‌تان پس از ۲ هفته بهتر نشد یا اگر به قدری شدید بود که در انجام کارهای روزانه‌تان خللی وارد آورد، به پزشک خود بگویید.

یادتان باشد. مسائله پزشک هر چه زودتر انجام شود، سرعت بهبودی شما هم بیشتر خواهد بود. اگر شک کردید که دچار علائم جنون پس از زایمان شده‌اید، فوراً به روان‌پزشک مراجعه کنید (افکار خودکشی و آسیب به کودک و ششیدن صدا و دیدن اشیا نامربوط، از علائم آن است)؛ مبادا به امید بهبود علائم‌تان صبر کنید، چون ممکن است افکار یا رفتار خطرناکی از شما سر بزنند. اگر ترجیح دهید بسیاری خود را بدون درمان سبری کنید، ممکن است دچار عوارضی هم بشوید. ازجمله اینکه احتمال طولانی شدن بیماری زیادتر خواهد شد و کل خانواده شما را دچار مشکل خواهد کرد.

علاوه بر این ممکن است روابط شما و کودک‌تان را هم دچار اختلال کند. محققان معتقدند، کودکان مادران افسرده که درمان نمی‌شوند، بیشتر مستعد مشکلات رفتاری، اختلالات خواب و خوردن، قنقرقوq به پا کردن و بیش فعالی هستند. گاهی هم این بچه‌ها دچار تاخیر در تکامل گفتاری می‌شوند. بنابراین بهتر است مشکل خود را با پزشک‌تان درمیان گذاشته و طبق توصیه او مراحل درمان را اجرا کنید.

مراقب خود باشید

اگر به این بیماری مبتلا شدید علاوه بر مشاوره و درمان‌های دارویی، روش‌هایی هم هست که می‌تواند به سرعت بهبودی شما کمک کند:

۱- سالم زندگی کنید: تا می‌توانید استراحت کرده و مرتب ورزش کنید. همراه کودک‌تان برای پیاده روی بیرون بروید. یادتان نرود به اندازه کافی میوه و سبزیجات بخورید. ورزش و رژیم غذایی مناسب علاوه بر بهبود روحیه شما می‌تواند به تناسب اندام و اعتماد به نفس‌تان هم کمک کند.

۲- انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید: خودتان را مجبور به انجام همه کارها نکنید. توقع خود را برای انجام کارهای منزل و نگهداری از کودک‌تان تعدیل کنید. اگر حسنه شدید به کار ادامه ندهید. بهتر است خجالت را کنار گذاشته و از دیگران کمک بخواهید. استراحت برای شما ضروری است پس هنگامی که کودک می‌خواهد شما هم چرت بزنید.

۳- برای خودتان وقت بگذارید: شاید احساس کنید که دنیا برای شما به پایان رسیده اما لازم است برای گذراندن وقت با همسر‌تان برنامه‌ریزی کنید. برای دیدن دوستان‌تان از منزل بیرون بروید، یا به تنهایی در فضای باز قدم بزنید. اگر کسی را ندارید که مواظب کودک‌تان باشد او را هم با خود ببرید. به خاطر داشته باشید که بهترین راه برای مراقبت از کودک‌تان این است که هرچه بهتر از خودتان مراقبت کنید.

۴- از تنهایی دوری کنید: با خانواده، همسر و دوستان‌تان درباره احساس‌تان صحبت کنید. از مادران دیگر درباره تجربه‌شان سؤال کنید. از پزشک‌تان بخواهید شما را به گروهی از مادران که مشکلی مانند شما دارند، معرفی کند. صحبت با این مادران می‌تواند به شما ثقت قلب داده و تجربه‌های آنان را در اختیاران بگذارد.

۵- به کسانی که در اطراف خود زندگی مبتلا به این بیماری دارند، به خصوص همسران آنها هم توصیه می‌کنیم که او را تنها نگذارند و به هر روشی که می‌توانند به او کمک کنند. این کمک ممکن است در شکل‌های مختلف مثل انجام کارهای منزل و نگهداری کودک یا حتی ششیدن درد دل او باشد. مخصوصاً معتقدند حمایت اجتماعی بهترین راه پیشگیری و درمان افسردگی پس از زایمان است.

منبع: http://www.hamshahronline.ir

#### سرماخوردگی در کتب کودکان است

نویسنده:مریم سادات کاظمی

فصل زمستان برای بچه ها یعنی برف بازی و درست کردن آدم برفی. اما این فصل زیبا سوغالی ناخوشایندی نیز به همراه دارد؛ سرماخوردگی. و در این باره والدین نیز بسیار نگران هستند که کودکانشان بیمار شوند زیرا سرماخوردگی بدن بچه ها را ضعیف می‌کند، با این وجود اگر سیستم ایمنی بدن قوی باشد، مانع از ابتلا به بیماری می‌شود.
تغذیه مناسب و متنوع عامل مهمی در این خصوص است.

ویتامین ث –اکسیر شفابخش

ویتامین ث دوست لازم و مفیدی در فصل زمستان است. این ویتامین به اندام های بدن تحرک و پویایی می بخشد و از بدن در برابر هجوم ویروس ها و سرمازدگی محافظت می‌کند. در مواقع سرماخوردگی، معمولاً مصرف ویتامین ث برای کاهش علائم بیماری توصیه می‌شود زیرا این ویتامین روی سیستم ایمنی بدن تأثی می‌گذارد و به طول‌ها کمک می‌کند تا با عوامل بیماری زا مقابله کنند.
خوشخانه میوه ها و سبزیجات زمستانی مانند مرکبات، گیوهی، سبزیجاتی مانند انواع کلم ها و اسفناج منبع غنی از ویتامین ث هستند. پس هر روز صبح یک لیوان آب پرتقال به فرزندتان بدهید. و او را تشویق کنید تا در طول روز سبزیجات تازه فصل را بخورد.

خسنگی؛ عامل دیگری در بروز سرماخوردگی

سرما تنها عامل عفونت های فصل زمستان نیست. خسنگی نیز زمینه مساعدی را برای ابتلا به سرماخوردگی در کودکان به وجود می‌آورد. کمبود آهن یا منیزیم خسنگی شدید و آسیب پذیری بدن را در پی دارد که تامین نیاز بدن به این مواد معدنی لازم و ضروری است. خوردن یک سهم گوشت یا ماهی در روز و مصرف گاه گاه سبزیجات خشک، نیز کودک به آهن را تامین می‌کند. اگر همراه غذا یک خوراکی سرشار از ویتامین ث(به عنوان مثال میوه برای دسر) ملی شود، آهن موجود در غذا بهتر جذب می‌شود. کمبود منیزیم به ندرت پیش می‌آید زیرا بسیاری از موادغذایی حاوی این عنصر هستند.

افزایش ایمنی بدن؛ کاهش ابتلا به بیماری

عناصر دیگری که به آنها آنتی اکسیدان اطلاق می‌شود نیز به طور مستقیم در سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار هستند که ویتامین آ، روی و سلنیوم جزو آنتی اکسیدان ها هستند. هویج، کدو حلواپی، سبزیجات سبزه، میوه ها، تخم مرغ و جگر منابع غذایی سرشار از ویتامین آ هستند. روی نیز در فرآورده های دریایی، گوشت قرمز و غلات کامل، به وفور یافت می‌شود. و بالاخره اینکه سلنیوم در ماهی های چرب و سبزیجات و میوه های خشک وجود دارد.
تغذیه کودکان خصوصاً باید در طول زمستان متنوع باشد تا از کمبود این عناصر پیشگیری شود.

سرجال و پراترزی در زمستان

آیا برای اینکه کودک، زمستان را بدون بیماری سپری کند، باید مقدار کالری دریافتی او را افزایش داد؟ به هیچ وجه. درست است که بدن برای مقابله با سرما انرژی بیشتری مصرف می‌کند، با این حال ما بیشتر اوقات در مکان های گرم هستیم و لباس های می پوشیم که ما را از سرما محافظت می‌کند. فقط کودکانی که به طور مداوم در هوای آزاد ورزش یا بازی می‌کنند، می‌بایست مقدار بیشتری نان، غلات و حیوانات مصرف کنند، زیرا این خوراکی ها حاوی قند یعنی ماده اساسی فعالیت ما میجه ها می‌باشند.
برخلاف نظر پذیرفته شده در بین مردم، توصیه نمی‌شود در فصل زمستان مقدار چربی بیشتری مصرف شود. غذاهای بسیار چرب فقط برای کسانی که ورزش های زمستانی انجام نمی‌دهند می‌توانند مفید باشد. سوپ و آش از دیگر غذاهایی است که در تغذیه کودکان در فصل سرما حتماً باید گنجانده شود. در واقع این غذاهای علاوه بر این که باعث سیری می‌شوند، در تامین آب بدن نیز تأثیرگذار است. یکی دیگر از فواید سوپ، استفاده از سبزیجات فصل در این غذاهاست. نکته دیگر اینکه هوی سرد باعث عدم تشنگی نمی‌شود و باید بسیار مراقب کمبود آب بدن کودکان در این فصل بود. با نزدیک شدن به زمان ریزش دانه های سفیدپرف، نیازی نیست به کودکان مکمل های ویتامین بدهید. تغذیه متعادل تمام نیازهای کودک را تامین می‌کند، موجب شدایی و مقاومت او در برابر ویروس های زمستانی می‌شود.

#### کلورده کودکان را جدی بگیریم

نویسنده:دکتر سید احمد سیادت

اشاره:از بیماری‌های شایع فصل گلورد استریتوککی است که خصوصاً کودکان را بیش از سایرین گرفتار می‌کند
علائم این بیماری معمولاً با گلورده و تب شدید بروز می‌کند و در این حال معمولاً افراد گمان می‌کنند به سرماخوردگی دچار شده‌اند و دربی درمان از طریق آتاشمیدن مایعات گرم، خوردن غذاهای سبک، استراحت و احتیاطاً استفاده از چند مسکن و تبسر می‌شوند و این در حالی است که پزشکان عقیده دیگری دارند و عامل بروز نوعی از بیماری قلبی را ناشی از عدم درمان به موقع این گلورده ذکر می‌کنند.

اکثر خانواده‌ها خصوصاً در مناطق سردسیر درگیر مقابله با بیماری‌هایی همچون گلورده و سرماخوردگی هستند. در این مقاله با علل بروز بیماری گلورده استریتوککی و راه درمان آن آشنا می‌شویم.گلورده استریتوککی یکی از بیماری‌های نسبتاً شایع اطفال در سنین ۵ تا ۱۲ سال است که شیوع آن در فصل زمستان ده برابر تابستان است و اهمیت آن به خاطر ارتباطی است که بین این بیماری و تب رماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن وجود دارد لذا تشخیص زودرس و درمان به موقع و صحیح آن باعث جلوگیری از ابتلا به تب رماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن می‌شود. و اما عامل آن همان طور که از اسمش مشخص است نوعی باکتری به نام استریتوکک یا همولیتیک گروه A است که بیش از ۸۰درصد سرویتپ دارد و از صد سال قبل شناخته شده است. راه سرایت آن شخص به شخص، از راه هوا و از طریق دستگاه تنفس است و بیشترین زمان سرایت آن در دوره حاد بیماری می‌باشد.ولی نقش ناقلین در سرایت بیماری کاملاً مشخص نیست. نکته دیگر این است که معمولاً از زمانی که این باکتری وارد بدن می‌شود تا زمانی که علائم آن ظاهر می‌شود ۲ تا ۵ روز طول می‌کشد.علائم این بیماری در فرم حاد آن عبارتند از تب ناگهانی، گلورده، دل‌درد، حالت تهوع و استفراغ، بی‌اشتهایی و دردی است که در هنگام بلع پیدا می‌شود. گاهی اوقات همه به صورت تپورات مخملگی بروز می‌کند به طوری که وقتی طیب گلوئی بیمار را نگاه می‌کنند می‌بیند که حلق و لوزه‌ها متورم است و گاهی قاطع سفیدی بر روی لوزه‌ها وجود دارد که اغلب مجزا هستند و گاهی هم به هم می‌پیوندند و به صورت یککه فشای سفید مابلی به زرد رنگ در می‌آید.
. در همین حین غذا نغذای ناحیه تحت ذکمی هم ممکن است بزرگ و دردناک بشود. البته ممکن است گاهی علائم این بیماری خفیف باشد که با کشت حلق مشخص شود که فرد مبتلا به این بیماری شده است و در حالت خیلی حاد نیز ممکن است با تب بسیار بالا، تهوع و استفراغ و حالت شوک همراه باشد.

معمولاً علائم این بیماری از شش ماهگی تا سه سالگی به صورت تب خفیف، بی‌اشتهایی، کاهش وزن و بزرگی غده لنفاوی تحت



فکی و خروج ترشحات چرکی از بینی است که بسیار نیز داگر دارد و ما به آن می‌گوییم استریتوکوکوزیس و ممکن است چهار تا هشت هفته طول بکشد و تشخیص قطعی آن با کشت حلق است البته ذکراین نکته هم ضروری است که گاهی گلودردهای ویروسی نیز ممکن است با گلودردهای استریتوککی اشتباه شوند که وجه افتراق آنها وجود تب مختصر، عطسه، سرفه و گرفتگی صدا و قرمزی چشمها است.درمان این گلودرد فقط یک تزریق پنی‌سیلین از نوع پترالین یا پنتی‌لاژ است که اگر وزن کودک کمتر از سی کیلوگرم باشد ۶۰۰ هزار واحد آن و اگر بیشتر باشد یک میلیون و ۲۰۰ هزار واحد کافی است. این مطلب هم یک نکته اساسی است که بدانید در کودکان کمتر از ۱۴ سال نیاز به تست جلدی پنی‌سیلین لزومی ندارد زیرا حالت شوک آنفیلاییک که در اثر حساسیت به پنی‌سیلین به وجود می‌آید در سنین ۲۰ تا ۹۳ سالگی شایع است و در کودکان زیر ۱۴ سال بسیار نادر است لذا نیازی به تست جلدی پنی‌سیلین در سنین زیر ۱۴ سال نیست.

هدف اصلی از درمان گلودرد استریتوککی پیشگیری از تب رماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن است. تب رماتیسمی معمولا پس از یک تا پنج هفته بعد از ابتلا به گلودرد استریتوککی که درمان نشده باشد به وجود می‌آید که البته تنها یک درصد مبتلایان به گلودرد استریتوککی به تب رماتیسمی دچار می‌شوند.حداکثر شیوع این بیماری در سنین شش تا هشت سال است و در اطفال کمتر از سه سال نادر است و باید بگویم که تب رماتیسمی در بین شاگردان مدارس و نقاط پرجمعیت به این دلیل که گلودرد استریتوککی بین آنها شیوع زیادتری دارد بیشتر دیده می‌شود و عامل ژنتیک برای این بیماری که عامل مساعد کننده است هم در بعضی خانواده‌ها به نسبت بیشتر دیده می‌شود.علامت تب رماتیسمی عبارتند از:
۱- تب که در همه بیماران وجود دارد این تب در روزهای اول شدید است و سپس کمتر می‌شود به طوری که ممکن است نا چهار هفته طول بکشد و علاوه بر تب، حسنگی، بی‌حالی و رنگ پرده‌گی از علامت بیماری است
۲- تورم مفاصل که در سه چهارم بیماران بخصوص در کودکان بزرگ تر در شروع بیماری وجود دارد که بیشتر مفاصل بزرگ را درگیر می‌کند
۳- کاردیت یا تورم قلب که مهمترین علامت بیماری است که در کودکان خردسال شایع است و اغلب در شروع بیماری موجود است اما ممکن است چند هفته بعد بروز کند
۴- اریتم مارژرینا بشورت حلقوی که در ۱۰ درصد موارد در روزهای اول و بیشتر روی تنه دیده شده و پس از چند روز محو می‌شود
۵- علامت دیگر این بیماری برجستگی‌های زیر جلدی است که در ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد چند هفته پس از شروع بیماری ظاهر می‌شود و بدون درد است و پس از چند هفته از بین می‌رود و اغلب با کاردیت همراه است.البته لازم به ذکر است که علاوه بر موارد گفته شده بعضی یافته‌های آزمایشگاهی به تشخیص تب رماتیسمی کمک می‌کنند که منجمله مقدار ASO خون است ولی متأسفانه عده‌ای آن را معادل تشخیص تب رماتیسمی می‌دانند که باور غلطی است زیرا بالا بودن ASO در خون علامت ابتلا به گلودرد استریتوککی است نه تشخیص قطعی تب رماتیسمی.

چه بنا گاهی اوقات والدین طفلشان را محکوم به تزریق ماهانه پنی‌سیلین پترالین کرده‌اند بدون اینکه رماتیسمی وجود داشته باشد لذا توصیه می‌شود که والدین خودسرانه اقدام به این درمان‌ها نکنند و به پزشک مراجعه نمایند.

**کودکاتی که صبحانه نمی‌خورند**

اگر با وجود نشان دادن یکد انگوی خوب، هنوز کودک شما از خوردن صبحانه امتناع می‌کند، می‌توانید از راحل‌های زیر استفاده کنید:

صبحانه را برای کودک جذاب کنید: سعی کنید زمان کافی را برای یک صبحانه مفروح در نظر بگیرید. صبحانه نباید صرفاً موقعیتی باشد که مواد غذایی را به زور فرو دهید. به عنوان مثال کودکان خردسال از این که لیوان و شجان مخصوص خودشان را داشته باشند، لذت می‌برند. آنها از این که با تزیین قسمتی از نان یا مقداری پنیر و درست کردن یکد شکل خنده‌دار در آراستن سفره شرکت کنند، سرگرم می‌شوند.

به کودکمان اجازه دهید تا در برنامه‌ریزی صبحانه کمکمان کند: اگر به کودک خود اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند و با این که هنگام خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی کند، با علاقه بیشتری سر میز صبحانه حاضر خواهد شد.

صبحانه مختصر: اگر کودک شما ناهار را به صبحانه ترجیح می‌دهد، به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

رسم و رسوم کهنه را کنار بگذاریم: اگر کودک شما غذاهای معمول را نمی‌خورد، غذای دیگری را امتحان کنید. شیر برای کودک نهی کنبه و به او اجازه دهید که فقط غذای مایع بخورد. مقداری کره روی قطعات سیب بمالید و با این که یک برش پیتزا یا سبب‌زمینی سرخ شده یا پنیر را با یک لیوان شیر به او بدهید. وقتی کودک از نظر تغذیه‌ای تأمین شود، شکل غذای داده شده چه اهمیتی دارد؟

تنوع در نوع غذاهای کودک: غذاهای جدیدی را هر چند وقت یکد بار به برنامه صبحانه اضافه کنید تا از یکتوانوختی جلوگیری شود. اگر کودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلاً دوست داشت، امتناع می‌کند، به زور آن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت دوباره آن را به برنامه غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

هنگام صرف صبحانه با کودکمان بیشتر دوست باشیم: کودکان خردسال نباید هنگام صبحانه تنها وها شوند. حتی کودکان بزرگتر نیز دوست دارن، همراهی داشته باشند. اگر نمی‌توانید هنگامی که کودک صبحانه می‌خورد با او سر سفره بنشینید، در اتاق بمالید و به او یکد همراه صبحانه خوردن بدهید تا سر سفره با او بنشیند. معمولاً یکد عروسک یا حیوان پارچه‌ای برای این کار مناسب است؛ ولی حتی وسایل جالبی نظیر رادیو، تلویزیون یا کتاب مصور نیز ممکن است همین تأثیر را داشته باشد. تشویق کنید؛ اجازه بدهید: یکد خوراکی (حتی یکد درت بو داده) را با کمک کودک خود انتخاب کنید و سپس آن را به اندازه‌ای مناسب در داخل کیسه‌های پلاستیکی تمیز بریزید. کودک هنگامی جایزه را می‌برد که تمام غذا یا مقدار معینی از آن را که قبلاً روی آن توافق شده است، بخورد.

همراه کودکک، ساختمان‌سازی کنید: در ازای هر قسمه‌ای از صبحانه که کودک شما می‌خورد، به او یکد تکه ساختمان اسباب‌بازی بدهید. هنگامی که کودک صبحانه‌اش را خورد، می‌تواند از این تکه‌ها برای ساختن یکد قلعه استفاده کند یا این که اگر کودک دوست دارد، اجازه دهید که موقع صرف صبحانه تکه تکه قلعه را بسازد.

هم غذا، هم تقاضی: به کودک اجازه دهید هر بار که یکد قلعه غذا می‌خورد، با ماژیک روی یکد تکه کاغذ بکشد. او را تشویق کنید در حالی که غذایش را می‌خورد، یکد منظره را نام کند. روی یکد تکه کاغذ، منظره خورشید بکشید و با هر قلعه، یکد شعاع نورانی به خورشید اضافه کنید. اگر این عمل را به صورت یوسته انجام دهید، می‌توانید هر روز شعاع‌های بیشتری را به خورشید اضافه کنید و هنگامی که خورشید بسیار تابان شد، کودک شما یکد جایزه مانند رفتن به پارک را خواهد برد. زمان بگذرید: برای این که به کودکاتی که کند غذا می‌خورند انگیزه بدهید، ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه‌اش را تمام کند، تنظیم کنید و او را برانگیزید که پیش از به صدا در آمدن زنگت، صبحانه‌اش را تمام کند؛ سپس به تدریج زمان را کوتاه‌تر کنید و برای این منظور هر روز یکد تا دو دقیقه زمان را کوتاه‌تر کنید تا این که به یکد زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید.

منبع: <http://www.al-shia.com>

**آموزش کودک از صبحانه شروع می‌شود نه از زنگ صفریه !**

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت «WHO» سلامتی عبارت است از رفاه و آسایش جسمی ، روانی و اجتماعی ، و تنها به عدم بیماری یا معلولیت گفته نمی‌شود .
نغذیه نقش مهمی در سلامتی بدن دارد، چرا که تغذیه برای رشد و نمو ، ترمیم سلول های از دست رفته ، فعالیت منظم بدن ، فعال کردن دستگاه ایمنی ، گلبول سازی و تمام اعمال حیاتی بدن لازم است.

مصرف انرژی روزانه

مقدار انرژی ای که انسان در روز مصرف می‌کند متشکل بر دو قسمت است :

الف- انرژی پایه :

جداتقل انرژی ای است که انسان باید در مدت ۲۴ ساعت مصرف کند تا بتواند زنده بماند. این انرژی همان انرژی ای است که انسان در خواب مصرف می‌کند تا اعمال متابولیک بدن انجام گیرد. در خواب، قلب فشریان دارد و عمل دم و بازدم ، حرکت معده ، روده و جریان خون انجام می‌شود، ریه ها و کبد کار می‌کنند و هزارها واکنش بیوشیمیایی در بدن انجام می‌گیرد ، که نیاز به انرژی دارند.

ب- انرژی ای که صرف انجام کارهای روزمره می‌شود :

این انرژی شامل آن مقدار انرژی است که مصرف می‌شود تا انسان بتواند کارهای فکری ، فیزیکی و مکانیکی انجام دهد .
اگر انسان از تغذیه ی مطلوب برخوردار باشد و بتواند انرژی مورد نیاز روزانه ی خود را به آسانی تأمین کند ، از نظر کارهای جسمی ، فکری و مغزی نیز می‌تواند از کارآیی مطلوبی برخوردار باشد. در غیر این صورت به سرعت دچار حسنگی ، ناتوانی و ضعف می‌شود و در حقیقت از سلامت لازم برخوردار نخواهد بود. حال اگر این فرد یک دانش آموز باشد که انرژی مورد نیازش تأمین نشده باشد، در کلاس درس احساس حسنگی و ضعف می‌کند و دریافت مطلب درایش دشواری می‌شود ، زیرا سلول های مغز مقدار زیادی اکسیژن و انرژی مصرف می‌کند.

تغذیه ی خوب ، رشد جسمی و مغزی انسان را تأمین می‌کند .
یک نوزاد که با وزن طبیعی حدود ۳ کیلوگرم به دنیا می‌آید چنانچه درست تغذیه شود، وزنش در شش ماهگی ، حدود دو برابر می‌شود و به ۶ تا ۷کیلوگرم می‌رسد. در یک سالگی حدود سه برابر می‌شود و به ۹ تا ۱۰کیلوگرم می‌رسد و در دو سالگی افزایش وزن به چهار برابر وزن تولد یعنی ۱۱ تا ۱۲ کیلوگرم می‌رسد. این آهنگ رشد با سرعت کمتری هم چنان می‌تواند در سنین مدرسه و دبیرستان تا سن ۱۹ تا ۲۰ سالگی ادامه یابد.

قسمت اعظم رشد مغز انسان ، در دوران جنینی و پس از آن تا دو سالگی است . به طور تقریبی ۹۵ درصد سلول های مغزی تا دو سالگی شکل واقعی خود را می‌یابند .
اهمیت غذا در دو سال اول زندگی نشان می‌دهد که اگر آسانی در دوران جنینی و پس از آن تا دو سالگی به اندازه ی کافی پرورتن و انرژی مصرف نکند ، سلول های مغزی او نمی‌توانند به نحو مطلوب رشد کنند و هنگامی هم که فرد به سن بلوغ برسد، نمی‌تواند فعالیت های بدنی و فکری خود را به درستی انجام دهد.

نایب شده است که تغذیه ی با شیر مادر در دو سال اول زندگی، سبب افزایش ضریب هوشی کودک تا ۸واحد می‌شود.

امروزه می‌دانیم که بسیاری از عوامل غذایی مانند ویتامین ها و مواد معدنی به نحوی در ساختمان بعضی آتریم ها که برای سوخت و ساز بدن لازم هستند شرکت دارند؛ لذا اگر دریافت این عوامل غذایی با مشکل مواجه شود ، بدن نسبت به آن عکس العمل نشان می‌دهد .
به عنوان مثال ویتامین B۱ یا ریوفلاوین در ساختمان غذای مایین شرکت دارد ، بنابراین زمانی که ویتامین B۱ در

بدن کم باشد، در ساختمان غشای میلین اختلال به وجود می آید و ارتباطات عصبی نیز دچار اختلال ایجاد می شود.

منابع ویتامین **B۲** یا ریوفلاوین شامل : شیر پاستوریزه ، تخم مرغ ، جگر ، گوشت قرمز و ماهی هستند.

ویتامین دیگری که در انتقال امواج عصبی نقش دارد و باعث ارتباط امواج با محیط خارجی می شود، ویتامین **B۱** است. مطالعات نشان داده است که کمبود ویتامین **B۱** باعث اختلال در تصمیم گیری و یادگیری می شود.

منابع ویتامین **B۱** عبارت اند از: شیر پاستوریزه ، تخم مرغ ، جگر ، گوشت قرمز ، ماهی ، گوشت پرندگان و حیوانات.

دیگر عامل مؤثر در یادگیری، کلسیم است. نقش کلسیم در ساختن اسکلت بدن ، آتریم ها و … واضح است.

منابع کلسیم عبارتند از : شیر ، ماست ، پسر و ماهی های کوچک که با استخوان قابل خوردن هستند ، نخود ، لوبیا سبز ، سبزیجات با برگ سبز.

ماده مغذی دیگر بد است که کمبود آن باعث کند ذهنی ، کاهش آموزش پذیری و ضعف قوه ی جسمی می شود. کمبود ید در جنبه های مختلف اقتصادی – اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر می گذارد که خوشبختانه این مشکل با مصرف نمک یددار در کشور ما تا حدودی حل شده است.

منابع ید عبارت اند از : غذاهای دریایی مثل ماهی و … و نمک ید دار .

مصرف کم مواد غذایی فیردار و بیوست مزمن نیز باعث بی حوصلگی ، ناخیر و اختلال در یادگیری می شود. وجود محتویات دفع نشده در روده ی بزرگ که فلور میکروبی گسترده و متنوعی دارد سبب تجزیه ی بعضی مواد و ایجاد مواد سمی مختلف می شود که این مواد به طور مجدد جذب بدن می شوند و موجب سمومیت بدن و اختلال در یادگیری می شود.

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن نیز منجر به کاهش میزان موفقیت در یادگیری تحصیلی می شود . تحقیقات نشان داده است که با درمان کم خونی، میزان موفقیت در یادگیری نسبت به قبل افزایش می یابد، ولی به حد طبیعی نمی رسد.

نارسایی های تغذیه ای در دوران رشد و تکامل می تواند توان یادگیری را در دوران بعدی زندگی نیز کاهش دهد. به طور مثال در مطالعه ای که بر روی کودکان انجام گرفته شده است، دیده شده که میزان یادگیری در افرادی که دچار فقر آهن بوده اند، کمتر از گروه هم سن خود که سابقه ی کم خونی در شیرخوارگی نداشته اند ، بوده است.

نوع تغذیه در دوران رشد و تکامل یعنی در سال های اولیه زندگی و در دوران جنینی ممکن است پیامدهای همیشگی در پر دانش باشد. تأثیر کمبود تغذیه ای در دوران رشد و تکامل جنینی ، نوزادی ، شیرخوارگی و کودکی ، بستگی به نوع ، شدت و مدت محرومیت از آن ماده ی مغذی دارد. کمبود شدید برخی مواد مغذی مثل اسید سولفوریکک ، روی ، ید و نظایر آن در دوران بارداری باعث سقط جنین ، تولد نوزاد نارس ، آسیب بافتی و مادرزادی یا عقب ماندگی های ذهنی در نوزادان می شود . سوء

تغذیه ی مزمن همراه با محیط آلوده ، رشد و تکامل کودک را مختل می سازد.

پایمند دیگر سوء تغذیه ، تأثیر آن بر کارایی ذهنی و یادگیری فرد در دوران زندگی است. پژوهش های انجام شده تأثیر سوء تغذیه را بر کاهش فعالیت های مغز و یادگیری نشان داده اند.

مواد مغذی به عنوان پیش سازهای مواد شیمیایی – عصبی و برای ساخته شدن آن ها ضروری هستند. کمبود مواد مغذی ، کارکرد مغز و سیستم عصبی را تغییر می دهند، طوری که علائم بی توجهی یا تحریک پذیری در کودکان مبتلا به سوء تغذیه پروتئین- انرژی دیده شده است.

دانش آموزانی که از گرسنگی رنج می برند، معمولاً در درس ریاضیات نمرات کمتری کسب می کنند. گرسنگی موقت موجب اختلال در درک مطلب می شود و هنگامی که سوء تغذیه با نخوردن صبحانه تمام باشد اثر آن بر فعالیت های ذهنی بسیار عمیق تر از زمانی می شود که فرد یکی از عارضه ها را به تنهایی دارد.

سوءتغذیه مزمن منجر به حواس پرتی ، بی توجهی به محرک های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در کودک می شود.

تحقیقات نشان داده است دانش آموزی که صبحانه نخورده باشد، قند خونش پس از گذشت ساعاتی پایین می آید. در نتیجه انرژی فرد برای یادگیری کم می شود و قدرت حل مسائل فکری مثل ریاضی در او به شدت کاهش می یابد. چنین دانش آموزی در اواخر ساعات مدرسه کسل است و حوصله ی نشستن در کلاس و گوش دادن به درس را ندارد؛ لذا باید گفت « آموزش کودک از صبحانه شروع می شود.» از زنگ مدرسه «. در این جا نقش صبحانه و میان وعده ی صبح ( ساعت ۱۰ صبح ) بسیار آشکار می شود. تغذیه ی رایگان در مدارس کشور به ویژه در مناطق محروم، از نظر اقتصادی یا فرهنگی ، نقش به سزایی در افزایش یادگیری دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها و در نتیجه توسعه ی کشور دارد.

پی نوشت:

» World Health Organization

**آنچه باید در مورد کودکان خردسال خود بدانید**

دوره ی خردسالی سنین ۳ تا ۵ سالگی را شامل می گردد که دوره ی سننی کودکستانی نیز نامیده می شود. در این دوره ی سننی ، کودکان نسبت به هم تفاوت هایی دارند؛ که کم و بیش در طول زندگی نیز ادامه دارد. این مرحله ی سننی ، به لحاظ رشد و نمو رفتاری ، اخلاقی ، جسمی و همچنین شکل تغذیه ی کودک ، از اهمیت خاصی برخوردار است.

ویژگی های رفتاری

کودک در این دوران از نظر بزرگترها غیر منطقی به نظر می رسد. در درک اشیاء خودمجور است و می تواند از حافظه برای درک گذشته ، حال و گاهی آینده ی نزدیک استفاده کند . کودک در این سن به لحاظ نوع رفتار تقلید می کند.

تکامل اخلاقی

دوره ی خردسالی شروع شکل گیری اخلاقی کودکان است و کودک در برابر سرزنش والدین حرف آنها را گوش می کند و برای جلب نظر والدین خود کارهای خواسته شده را انجام می دهد. تا پاداش بگیرد، بدون این که درستی یا نادرستی عمل خود را بداند.

بازی

در دوران خردسالی ، بازی کودک نقش مهمی در رشد و نمو او و امکان شناخت محیط و نیاز کودک دارد . کودک پرجنب و جوش است و از وسایل بازی همسالان خود استفاده و با آنها بازی می کند. کودکان در بازی ها عموماً نقش دیگران را به خود می گیرند و به تدریج بازی ها کامل تر می شود و به اوج خود می رسد. در دوره ی خردسالی ترس در کودک به دلیل تجلیات فکری شکل می گیرد. این دوره اولین مرحله ی شکل گیری خود آگاهی جسمی و تشخیص تفاوت های جنسی در کودکان است.

تغذیه در کودکان پیش دبستانی

تغذیه مناسب و کافی مهم ترین شرط لازم برای رشد کودک است. با این که در تمام دوران کودکی تغذیه اهمیت دارد، ولی در طی پنج سال ابتدایی که رشد سریع است و کودک برای دریافت غذا کاملاً وابسته به مادر و خانواده اش می باشد، امری حیاتی است. غذای ناکافی منجر به کمبود تغذیه ای و تاخیر در رشد می شود و در نتیجه تجزیه و شکستن پروتئین در برابر علوفت تسریع می گردد.

نکته

طبق آمار وزارت بهداشت حدود ۱۵ درصد از ۶-۵ میلیون کودک که زیر پنج سال ایران دچار کوتاهی قد ناشی از سوء تغذیه هستند. با توجه به مطالب فوق، به شرح مختصر نیاز غذایی کودکان خردسال می پردازیم:

کودکان به علت تحرک زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند. که باید از منابع غذایی تأمین گردد. کودک خردسال روزانه ۱۳۰۰ تا ۱۶۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد.

پروتئین

پروتئین جزء اصلی ماهیچه ها ، بافت ها و مایعات بدن ( خون ) است و همچنین به سیستم دفاعی بدن کمک می کند . نیاز هر کودک خردسال به پروتئین ۳۰ گرم در روز است. در ضمن هر گرم پروتئین حدود ۴ کیلوکالری از انرژی را تأمین می کند که در ماهی ، گوشت ، تخم مرغ ، شیر و فرآورده های آن ( پروتئین حیوانی ) و حبوبات مثل لوبیا و نخودفولگی ( پروتئین گیاهی ) موجود است.

چربی

هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی تولید می کند که حدود ۲۰ تا ۳۵ درصد کل انرژی را تأمین می کند. نیاز روزانه ی یک کودک خردسال ۱۵ تا ۲۵ گرم است . این میزان برای جذب ویتامین هائی مانند ویتامین آ و کاروتن اهمیت دارد که با زرده ی تخم مرغ ، شیر ، چربی گوشت ، نارگیل ، آجیل ، مغزهای گیاهی مثل پسته و بادام و روغن های گیاهی تأمین می گردد.

مواد معدنی

کلسیم و آهن از مهم ترین مواد غذایی در رژیم غذایی هستند که برای تشکیل استخوان ها و ساختار دندان ها لازم است . دریافت ناکافی آهن موجب کم خونی می شود . خردسالان نیاز بیشتری به جذب آهن و کلسیم دارند؛ که توسط شیر، ماهی خشک ، گوشت ، جگر ، تخم مرغ و سبزیجات سبز ، غلات مثل گندم ، سویا و نخود تأمین می گردد.

ویتامین ها

نقش ویژه ای در رشد کودکان مخصوصاً خردسالان دارند، طوری که به عنوان جذب کننده ی کلسیم و فسفر جهت رشد استخوان ها ( مثل ویتامین D ) یا جزء نیاز اصلی کودک در حال رشد ( مثل ویتامین های **A** و **B**) محسوب می شود که در اکثر مواد غذایی مانند ماهی ، گوشت قرمز ، طیور ، سبزیجات ، غلات و لبنیات وجود دارند.

نکاتی که باید در تغذیه ی کودکان پیش دبستانی رعایت نامییم :

» باید دانست که صبحانه مهم ترین وعده ی غذایی کودک است. پس باید به این نکته توجه زیادی نمود.

» زمان غذا خوردن کودک، محیط باید مملو از شادی ، گرمی و صمیمیت باشد و این زمان بهتر است منظم باشد و همه ی اعضای خانواده سر سفره حضور داشته باشند. البته نباید کودک منظر غذا بماند . کودک باید شام خود را قبل از خواب آلودگی بخورد.

» با آشنا نمودن کودک به غذاهای جدید و مختلف، قدرت انتخاب غذایی کودک را افزایش داده و سعی نمایید از پنج گروه اصلی غذاها در تغذیه ی کودکان استفاده کنید.

» استفاده از میان وعده های غذایی ( ۱۰ صبح و ۵ بعدازظهر ) برای کودکان، به ویژه خردسالان، از اهمیت خاصی برخوردار است.

» در هیچ شرایطی کودک خود را وادار به غذا خوردن نکنید.

منبع:www.al-shia.com

**با ی اشتباهی کودک چه کنه؟**

بیش تر پدر و مادرها نگران تغذیه‌ی کودکان خود هستند. این والدین از بی‌میلی و کم‌خفا خوردن کودکان خود رنج می‌برند و شکایت‌های مختلفی در این مورد دارند. بی‌اشتهایی یا یبده غذایی کودک در هر شکلتش مسأله‌ی مهمی است که باید آن را جدی

گرفت، زیرا در نهایت به سوی تغذیه منجر می‌شود، باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می‌کشاند، و یا فقط سیر بودن موجب دور و پرهیز از غذا نمی‌شود، بلکه عوامل گوناگونی، جدا از نیازهای بدنی، موجب می‌شود تا کودک غذا بخورد یا نخورد.

رفقار بزرگ‌ترها در این مورد بسیار تعیین کننده است؛ برای مثال اگر کودکی مسجانه خوردن خاتواده خود را با یک برنامه منظم، دوست داشتنی و با اهمیت نیند، هیچ میلی به یک مسجانه‌ی خوب پیدا نمی‌کند. در بسیاری از خانواده‌هایی که زنان شاغل هستند، دیده شده که مادر، کودک را با عجله بیدار می‌کند، با عجله لباس می‌پوشاند و به زور، یک لقمه‌ی خشک در دستش می‌گذارد تا آن را به عنوان مسجانه بخورد. آیا به نظر شما، کودک تا یک مسجط عصبی، شلخ و با عجله غذا بخورد؟ غذا خوردن آن هم در ابتدای صبح، باید همراه با آرامش باشد. ایستاده غذا خوردن با عجله لقمه‌ای را درست کردن در حالی که کارهای مختلفی را انجام می‌دهید، فضای نامی برای یک تغذیه مناسب به وجود می‌آورد. در چنین حالتی، هیچ کودکی میل به خوردن مسجانه ندارد.

خانواده‌های که مجبورند صبح زود از خانه خارج شوند، وقت کافی برای مسجانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه‌ای تنظیم کنند که بتوانند همه با هم و در حضور کودک مسجانه بخورند و از این وعده غذایی لذت ببرند. برای نمونه می‌توان: شب‌ها زودتر خوابید؛ یک کاسه کاروا را قبل انجام داده زودتر بیدار شد تا کودک فرصت کارهای اولیه را داشته باشد. در بعضی از خانواده‌هایی که مادران شاغل نیستند، مشکل به شیوهی دیگری خودنمایی می‌کند: بعضی از مادران آن قدر دیر بیدار می‌شوند که می‌توانند مسجانه و ناهار را هم زمان بخورند. دیر بیدار شدن، کوفگی، خستگی و بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی را به همراه دارد. از آن جا که مادر بی‌میل است، برای و تهیه مسجانه مناسب نلاشنی نمی‌کند، در نتیجه با همان بی‌حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می‌کند تا او بخورد. کودکی که همراه مادر خود دیر بیدار شده است، طبیعی است که مسجانه و ناهار او یکی می‌شود. به کودک فرصت بدهید تا مسجانه‌اش را کامل بخورد. در چنین فضایی نه تنها کودکان، بلکه هر انسانی از خوردن مسجانه لذت می‌برد و طبیعی است که این رفتار به عنوان یک عادت غذایی مناسب در کودک باقی می‌ماند.

غذای نیم روز

از آن جا که معدهی کودکان کم حجماست و غذای کمی در معده جا می‌گیرد، فاصله‌ی بین غذاهای کودک نباید خیلی زیاد باشد. کودکان، بین مسجانه و ناهار احتیاج به یک غذای نیم روزی دارند. این غذای نیم روزی ممکن است انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی‌های سبک باشد. خوردن غذا در این زمان برای کودکان بسیار مهم است.

همراهی مادر با کودک در خوردن غذا

یعنی مادر در کنار کودک بنشیند، با او حرف بزند و با هم این غذای نیم روزی را بخورند. کودکان چه در خوردن مسجانه و چه ناهار و شام احتیاج به همراهی و هم دلی اطرافیان خود دارند و دوست دارند که بزرگ‌ترهایشان در کنارشانند و آن‌ها را همراهی کنند. اگر غذای نیمروز نامناسب باشد، در ناهار کودک حتما تأثیر منفی می‌گذارد. تفرافی مانند آشکلات و آب نبات و حجم زیاد شیرینی موجب می‌شود تا کودک سیری کاذب پیدا کند و میلی به غذا نداشته باشد. استفاده از انواع خشکبار، دانه‌ها، مغزها ومیوه‌ها به مراتب بهتر است.

ناهار کودک

ناهار کودک باید غذایی کامل با انواع مواد مغذی باشد. مدت کم یک ساعت مانده به ناهار از دادن انواع تغذات به کودک پرهیز شود، این تغذات جلوی اشتهای کودک را می‌گیرد. قبل از ناهار، کودک را از غذا مطلع کنید و اگر در خانه است، حتما او را از نوع غذا یا این که غذا در چه وضعیتی است با خبر سازید. می‌توانید از نیم ساعت مانده به غذا کودک را ترغیب به غذا خوردن کنید.

تجربهی یک مادر

«من از صبح به کودکم می‌گویم چه غذایی را می‌خواهم درست کنم و گاهی با هم به نتیجه می‌رسیم که چه چیزی درست کنم. دربعضی از مراحل او را تشویق می‌کنم که به من کمک کند. وقتی بوی غذادر آشپزخانه پیچید، از او می‌خواهم تا بویکش همین مسأله تبدیل به یک بازی برای ما می‌شود. من با رفتارهای مختلف نشان می‌دهم که غذا بسیار خوش رنگ، خوش عطر و خوش مزه است و سعی می‌کنم با آب و ناپ فراوان در مورد غذا حرف بزنم. حتما از او می‌خواهم که در چیدن سفره به من کمک کندو با هم سفره را برای غذا آماده می‌کنیم. همیشه قبل از خوردن غذا می‌گویم که حالا،مهمترین وخوش مزه ترین غذای دنیا را می‌خوریم».

شور و شوق در غذا خوردن

یکی از عوامل مهمی که موجب می‌شود تا کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد، شور و شوق مراقب کودک است. هر چه این شور و شوق زیادتر باشد، کودک میل بیشتری به غذا پیدا می‌کند. مادری که رژیم است، بدتری که بعضی از غذاها را می‌خورد و برخی را نمی‌خورد و از غذاها ایراد می‌گیرد، موجب می‌شود تا کودک نگرش مناسبی به غذا پیدا نکند.

خوردن قسمت‌های خاصی از یک ماده‌ی غذایی، زیر و رو کردن غذا، جست و جو در ظرف غذا، همه مادر و مراقبان خود می‌آموزد. این رفتارها در نهایت کودک نیز با بی میلی به غذا خوردن خود ادامه دهد. مادر، پدر و مراقبان کودک باید با رفتارهای خود نشان بدهند، که همه‌ی غذاها لذیذ، مهم و ارزشمند هستند.

نظم

نظم در خوردن غذا بسیار مهم است. هم غذا خوردن می‌تواند به نظم کودکان کمک کندو هم نظم می‌تواند،میزان میل کودکان را برای خوردن افزایش دهد. زمان هرعهه از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را ساعت ۶ بیدار کرد و به او مسجانه داد، روز بعد ساعت ۱۰ و روز دیگر ساعت ۵صبح. باید یک زمان مشخص را برای هر وعدهی غذایی در نظر گرفت. این نظم کمک می‌کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل نماید. نامنظم بودن ساعت‌های هر وعده‌ی غذا به بی‌اشتهایی کودک می‌شود.

تنوع غذایی

تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می‌کند، بی‌اشتهایی او را هم رفع می‌کند. هر روز می‌توان مسجانه، ناهار و یا شام را تغییر داد. طبیعی است که اگر هر روز صبح کودک شیر و نان بخورد، بی‌اشتها می‌شود. برای مثال می‌توان یک روز کوره، روز دیگر پنیر و در روزهای دیگر، تخم مرغ، آب میوه، عسل و … در مسجانه‌ی کودک گذاشت. بعضی از پدر و مادرها چون خودشان به عنوان مثال هویج و یا کدو دوست ندارند، این مواد را به کودکان نیز نمی‌دهند. انواع سبزی‌ها برای کودک مفید است و از همه‌ی آن‌ها می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد. به دلایل مختلف، گروهی از کودکان بعضی از مواد غذایی را دوست ندارند. ممکن است کودکی سبب زینبی، هویج، یا لوبیا را دوست نداشته باشد. مراقب کودک بایددقت کند که آیا این دوست نداشتن یک عادت غلط است یا واقعاً میل به منوجه شدید که کودک یک ماده غذایی مثلا سبب زینبی را دوست ندارند، مدتی از دادن آن ماده‌ی غذایی صرف نظر کنید و کودک را مجبور به خوردن آن نکنید. برای مثال کودکانی که از زیاد زیناد استفاده می‌کنند، بدن‌شان کم‌تر به سبب زینبی پخته نیاز پیدا می‌کند؛ با کودکانی که زیاد گروشت می‌خورند، کم‌تر از لوبیا استقبال می‌کنند. در حقیقت نیاز از آن ماده‌ی غذایی به شکل دیگر تأمین می‌شود.

بی‌اشتهایی روانی

بخش بزرگی از بی‌اشتهایی کودکان پیش‌تر جنبه روانی دارد. معمولاً کودکانی که با یکی از اعضای خانواده‌ی خود مشکل دارند، به غذا بی میلی می‌شوند. کودکانی که پدر و مادر مستبد دارند؛با از طرف اعضای خانواده‌ی خود آذیت می‌شوند، بی‌اشتها می‌شوند.بعضی وقت‌ها نیز کودک از طریق ابراز بی میلی با غذا نخوردن قصد دارد نظر دیگران را به خود جلب کند. دراین حالت مراقب کودک باید دقت کند و به شکل‌های مختلف به نیازهای کودک توجه نماید. بسیار غم انگیز است که کودک بخواهد از طریق غذا نخوردن جلب توجه کند.

تجربهی یک مربی

یکی از کودکان کلاس به نام «علی» که بسیار خوب غذا می‌خورد، مدتی دچار نوعی بی‌اشتهایی شد. در صدد بر آمدم تا علت این مشکل را بفهمم. بعد از مدتی توجه رجست و جو در رفتار خانواده‌ی او، منوجه شد.مکه برادر کوچک‌علی به نازگی به حرف آمده است و حرف‌هایی جالب و با مزه می‌زند و در خاتواده مرتب مورد توجه و تأیید است و علی مدتی است که سعی می‌کند با تکرار حرف‌های برادرش توجه خاتواده را به خودش جلب کند، اما بزرگ‌ترها او را دعوا کرده‌اند که چرا مسخره بیزی در می‌آورد. علی چندین بار به شیوه‌های مختلف سعی کرده که با حرف‌ها و کارهایش توجه خاتواده را جلب کند، ولی موفق نشده است. تا این که از طریق بی‌غذایی و بد غذایی با موفقیت توجه خاتواده را به خود جلب کرده است. بخش دیگری از بی‌اشتهایی روانی کاملا نخود آگاه است. یعنی رفتارهای تند پدر، مادر و مربی آن قدر آزار دهنده است که کودک به نوعی سعی می‌کند در هر شرایطی از بودن در کنار این افراد پرهیز کند و چون در زمان غذا خوردن این زدبگی پیش‌تر می‌شود، کودک سعی می‌کند که کم‌تر سر سفره حاضر شود و اگر با اصرار پدر و مادر حاضر شود، با خوردن اندکی غذا، قوری از سر سفره بلند می‌شود و خود را از این موقعیت آزار دهنده نجات می‌دهد.

کلام آخر

غذا خوردن یکی از نیازهای اساسی کودکان است که باید به آن اهمیت دهید تا آن‌ها دچار ضعف جسمی و روحی نشوند و همیشه شاداب باشند.

منبع: نشریه جاناباز

#### برای دانش آموزان

نویسنده:زهره فقارپان

۱-تغذیه، دانش تغیر و تبدیل مواد غذایی به انرژی است و عبارت دیگر تغذیه نشان می دهد که چگونه مواد غذایی لازم به بدن باید برسد.

۲- تغذیه تحصیلی به ما نشان می دهد که برای یادگیری و مطالعه و فعل و انفعالیی که لازمه این دو امر مهم هستند به چه میزان از چه منابعی باید به دست آوریم.

۳- مواد مغذی موادی هستند که نیازهای بدنی ما را فراهم می کنند و به ما در حفظ تعادل و سلامت جسمی و روانی کمک می کنند.
عده ترین این مواد عبارتند از:

الف) کربوهیدرات ها که در نان، سبب زمینی، مریا، پسیگوش، شکر و … یافت می شوند.

ب) چربی ها که بویژه در کوره، پنیر، روغن زیتون و ماو گلابین و … پیدا می شوند.

ج) پروتئین ها که معمولادر گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر و پنیر فراوانند.

۵) مواد معدنی که به شکل فراوانی در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند.

ها آب که نقش بسیار مهمی هم به عنوان ماده مورد استفاده و هم به عنوان بکگ رساتا و حلال دارد و معمولاًز طریق مصرف آب آشامیدنی، نوشابه، میوه یا سبزی ها به بدن می رسد.

۶) ویتامین ها که نقش مهمی در سلامت ما ایفا می کند و عموماً در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند.

۴- به خاطر داشته باشید که هر چیزی که مورد مصرف واقع می شود الزاماً از ارزش غذایی برخوردار نیست.مانند بسیاری از نغذایی که با استفاده از انواع ادویه ها و نمک و رنگ ها ی طبیعی تهیه می شوند.

۵- مصرف صبحانه به عنوان اصلی ترین وعده غذایی تعصبی، مناسفانه مورد بی مهری فراوانی واقع شده است. صبحانه باعث می شود که انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری کاملاًبه موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده ای که باید صرف رشد جسم شود مراجعه نکند.

۶- بخش اعظم انرژی ها توسط کربوهیدرات ها تامین می شود. بنابراین استفاده از نان در صبحانه یا میان وعده ها به همراه عسل، پنیر، کره یا تخم مرغ توصیه می شود.

ضمناً استفاده از مواد خوراکی های مانند آجیل، کشمش، خرما و برگه زردآلرد بسیار بیش از مواد غیر معدنی مانند پنکد و چیس و … مفید است.

۷- عادت به مصرف به اندازه بسیار بیش از برخوردی مفید است. در برخوردی مناسبانه بخش اعظم خون به جای آنکه به مغز برسد و فرایند یادگیری و فعالیت های مغزی را تسهیل کند. برای هضم غذا، متوجه اضطای داخلی شده و در نتیجه یادگیری را مختل می کند و حالت خستگی، رخوت، سستی و خواب آلودگی را ایجاد می کند.

به همین دلیل توصیه می شود که به جای سه وعده غذایی سنگین، پنج وعده غذایی سبک میل کنید تا همواره برای یادگیری آماده باشید.

۸- در صرف صبحانه این عادت را در خودتان ایجاد کنید که علاوه بر صبحانه مختصر سستی خودمان مثل مصرف جای شیرین و نان و پنیر و یا کره و مربا یا تخم مرغ، سعی کنید حتماً از میوه های تازه مثل سیب و پرتقال و انگور و موز و یا سایر میوه های مورد علاقه استفاده کنید.

۹ - از صرف صبحانه بسیار مفصل هم جدا اجتناب کنید زیرا صرف صبحانه سنگین و بسیار مفصل هم به اندازه نخوردن صبحانه فرایند یادگیری را مختل می کند و بخش اعظم انرژی بدن منوجه دستگاه گوارش برای هضم و جذب مواد غذایی مصرف شده می گردد و این باعث می شود که نوعی حالت رخوت و کسالت صبحگاهی بر شما حاکم شود که مانع یادگیری هرچه بیشتر و بهتر می شود اما مصرف زیاد آب میوه یا حتی میوه تازه در صبحگاهان هرگز چنین اثری ندارد.

۱۰- در تغذیه زیاد خوردن مهم نیست، خوب خوردن مهم است.

۱۱- یکی از عادات تغذیه ای نادرست، مصرف میوه بعد از صرف غذاست. میوه حتماً باید قبل از غذا صرف شود. زیرا میوه ای که بعد از غذا صرف می شود با اثباتت مواد غذایی مصرف شده در معده در همان جا باقی مانده و تخمیر می شود و ارزش غذایی و ویتامینی اش را از دست می دهد.

۱۲- فسفر و کلسیم دو عنصر بسیار مهم در فعالیت های مغذی هستند. علی رغم اینکه مقادیر زیادی از این ماده در استخوان و نیز تاندودهی در دندان ها وجود دارد، انجام فعالیت های مغزی مثل یادگیری و حفظ کردن، ترم با افزایش دفع فسفر و کلسیم از طریق ادرار است. بنابراین توصیه می شود که مقدار مصرفی شیر و پنیر و تخم مرغ و جوانه گندم در تغذیه روزانه نان به حد کافی باشد. حداقل روزی ۲ لیوان شیر مصرف کنید.

۱۳- متیزیم یکی از عنصرهای معدنی است که ضمن خاصیت آرام بخشی و متعادل کندگی ای که دارد باعث تسهیل مکانیسم به خاطر آوردن مطالب به حافظه سیرده شده می شود. رژیم غذایی ما مناسبانه به لحاظ این ماده غذایی بسیار فقیر است.

اما متیزیم لازم بدن را می توان در نان سوسیس دار، جوانه گندم و سبزی های سبز و بویژه کاکائو و شکلات که دارای قابل توجهی متیزیم است جستجو کرد.

۱۴- مجموعه ویتامین های B بویژه برای حفظ سلامت جسمی و روانی ما لازمند و در یادگیری و حافظه نیز نقش مهمی دارند. استفاده از عدس، هویج، گردو، فندق، جوانه گندم، پرتقال، شیر، اسفناج، تخم مرغ و کاهو در رژیم غذایی روزانه می تواند کاملاًبازمان را برطرف کند.

۱۵- قهوه به لحاظ غنی بودن از نظر ویتامین PP می تواند بسیار مفید باشد به شرط آنکه به اندازه و به موقع مصرف شود. بعضی از دانش آموزان در شب های امتحان برای فعال نگه داشتن مغز علی رقم خستگی به دلیل اضطراب در یادگیری مطالب از این ماده زیاد استفاده می کنند. توصیه می شود در هنگام خستگی و نیاز به خواب از قهوه استفاده نکیند.

این ویتامین علاوه بر قهوه در جگر، میوه، هویج، حیوانات ماهی های چرب و گندم سوس دار هم یافت می شود.

۱۶- حفظ سلامت ارگان های دخیل در یادگیری از جمله چشم ها نیز در بحث تغذیه در نظر گرفته می شوند. بامصرف مقادیر مورد نیاز ویتامین A به بهداشت چشم و بینایی خود توجه داشته باشیم. ویتامین A به صورت فراوانی در کره، روغن ماهی، پنیر، تخم مرغ، هویج و گوشت گوساله یافت می شوند.

۱۷- یاره ای از افراد از عادات نامناسبی پیروی می کنند و بدن را در دریافت یاره ای از منابع غذایی محروم می کنند. مثلاًاز خوردن سبزی ها امتناع می کنند و یا گوشت نمی خورند. به نظر می رسد که عادات غذایی خودمان را باید مورد بازنگری قرار دهیم و تغییراتی در آن ایجاد کنیم.

۱۸- ناچایی که ممکن است از مصرف مواد غذایی آماده اجتناب کنید و به جای آن به مواد غذایی تازه و طبیعی رویابورید.

۱۹- آهن به عنوان یکی از مواد معدنی مورد نیاز نقش مهمی در سلامت بدن دارد و فقر آهن یکی از عوامل مهم در جگروگی یادگیری است.

بویژه دختر خانم ها که معمولاًاز فقر آهن بیشتری در رنج هستند.

برای این منظور تغذیه سرشار از آهن را توصیه می کنیم. استفاده از موادی چون جگر، گوشت گاو، تخم مرغ، عدس، پیازچه و بویژه کنسک که سرشار از آهن است توصیه می شود.

۲۰- به خاطر داشته باشید که سه چهارم آهن موجود در بدن در خون وجود دارد که برای حمل اکسیژن به ماهیچه ها و مغز بسیار ضروری و حیاتی است. به همین دلیل است که حالاتی مثل عدم تمرکز، خستگی، خواب آلودگی و بی حالی در افراد مبتلابه کمبود آهن به وفور دیده می شود.

#### چگونه دندان نوزاد را تمیز کنیم

اولین دندان کودک در حدود شش ماهگی تا یک سالگی در می آید در این زمان می توانید از یک گوش پاک کن برای تمیز کردن دندان او استفاده کنید.

دکتر سحرایی دندان‌انزیک در گفتگویی با باشگاه خبرنگاران افزود:به تدریج با زیاد شدن تعداد دندان‌ها می توان از یک مسواک نرم کوچک کمک گرفت تا وجود اینکه شاید کودک از مسواک زدن خوشش نیاید و با شما بجنگد اما باید به خاطر داشته باشید که در سنین کودکی پوشیدگی دندان‌ها سریع تر پیشرفت می کند و با مسواک زدن می توانیم عامل اصلی پوشیدگی دندان‌ها را از بین ببریم.

وی گفت:تا سن ۶ سالگی والدین باید تمیز کردن دندان‌های کودکان را بر عهده بگیرند و کودک هم باید بداند که دندان‌ها هم مانند بقیه قسمت‌های بدنش باید تمیز شوند.

وی تصریح کرد:آموزش مسواک زدن صحیح به کودک وظیفه مهمی است که بر عهده والدین است اگر این وظیفه‌ها جدی بگیرند و آن را به کودک خود بیاموزند مسواک زدن برای کودک عادتی خواهد شد. که در تمام طول عمر آن را حفظ خواهد کرد و در نهایت به سلامت دهان و دندان وی منجر خواهد شد.

#### نظیم برنامه خواب برای کودکان نوپا

یکی از چالش‌های رایجی که والدین کودکان نوپا و خردسالان دانمآ با آن مواجه اند چگون‌ه خواباندن آن‌ها است. با تنظیم یک برنامه یا عادت خواب مناسب هم والدین راحت‌تر خواهند بود و هم کودک با مقاومت کم‌تری به رختخواب خواهد رفت.

عادت‌های خواب خوشایند، باعث می‌شود که گذار از بیداری به خواب برای بچه‌ها آسان‌تر شود و به آن‌ها کمک می‌کند که در مورد آن چه در انتهای یک روز رخ می‌دهد احساسی توأم با امید و آرامش داشته باشند. برای ایجاد یک عادت خواب که در سال‌های آینده نیز برای شما و کودک نوبتی‌تان مناسب باشد، بهتر است که رشته‌ای از مراحل را در نظر بگیرید به طوری که بتوانید هر شب به طور ثابت و با ترتیب خاصی آن‌ها را انجام دهید. این لیات و ترتیب از آن نظر حائز اهمیت است که روال برنامه ی قبل از خواب برای کودک قابل پیش بینی باشد. هرچه موقعیت این است که به موازات رشد سنی کودک، این برنامه تغییراتی خواهد داشت اما اصل تغییری نخواهد کرد. در سن نوپایی این برنامه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:مسواک زدن دندان‌ها، دستشویی رفتن، پوشیدن لباس خواب و خواندن یک داستان مناسب وقت خواب که همگی هر شب با همین ترتیب و نظم انجام می‌شوند، یا مثلاً: برنامه‌ای به این ترتیب: حمام، شعرخوانی، خواندن یک داستان، شعر خوانی، نوشیدن یک لیوان آب، خواندن داستان، نوشیدن یک لیوان آب و خواندن داستانی دیگر.

سیک این برنامه کاملاً به خود شما بستگی دارد که خواسته باشید برنامه‌ای ساده و سریع برای خواب داشته باشید یا این‌که بخواهید برنامه‌تان بین بیست تا سی دقیقه طول بکشد و به این ترتیب زمانی را به طور خاص و مخصوصی با کودک‌تان باشید و برای او کتاب بخوانید و در کنار هم آرام بگیرید. برنامه‌های خواب در صورتی که ساعتی قبل از آن به انجام بازی‌های آرام و کم‌افت و خیز یا کودک پرتلاطم‌ترین نتیجه را خواهد داد، زیرا این کار باعث خواهد شد که سطح فعالیت‌بچه به طور تدریجی کاهش پیدا کند و سیستم عصبی او آماده‌ی استراحت بشود. بازی‌های خشن، دویدن، کشتی گرفتن، گفتگ تند دادن و حتی تماشا کردن برنامه‌های تلویزیونی یا فیلم‌های ویدئویی آکشن و پر هیجان، مرحله‌ی گذار به خواب آرام را با مشکل مواجه می‌کنند. اصولی که در زیر بیان شده می‌تواند به شما کمک‌کند که یک برنامه‌ی سودمند و نتیجه‌بخش برای قبل از خواب فرزندتان طراحی و اجرا کنید به نحوی که هم برای شما و هم برای فرزندتان مناسب و عملی باشد.

زمان خاصی را برای خواب در نظر بگیرید، و از آن‌خطی‌نکیند. در صورتی که از یک الگوی سازگار با طبیعت برای برنامه‌ی خواب استفاده کنید ساعت‌ساعت درونی بدن کودک شما خیلی سریع‌تر خودش را با آن وفق می‌دهد. مثلاً خواب دیرهنگام‌تر شب، الگوی چندتان سازگاری با طبیعت کودک نیست.

هشدار بدهید. درست‌پیش از خواب به کودک خاطرنشان کنید که نزدیک وقت خواب است. کودک شما احتمالاً کوچک‌تر از آن است که درک درستی از زمان داشته باشد، بنابراین مثلاً اگر بگویید « فقط پنج دقیقه وقت داری، ممکن است درکش نکند.

به جای این به نحوی او را نسبت به فرارسیدن وقت خواب شرطی کنید، مثلا با جمع کردن اسباب بازی ها، یا آوردن لباس خواب یا نمایش هر نشانه ی دیگری که به او بیهماند وقت خواب فرارسیده. بعضی والدین برای اعلام فرارسیدن وقت خواب از صدای زنگ یک زنگوله یا زنگ ساعت استفاده می کنند. که چند ثانیه ای طول می کشد و به این ترتیب بچه می فهمد که وقت خواب رسیده، این کار باعث می شود که وقت خواب به طور مستقیم توسط والدین اعلام نشود و گله و شکایت و مقاومت و چانه زدن کودک کم تر باشد.

یک کوهراک مختصر فراهم کنید. یک وعده ی سبک که هم شامل پروتئین و هم کربوهیدرات باشد ( مثلا یک قلمه ی کوچک پنیر و یک قلمه نان سوسپ دار) می تواند حالت خواب آوری داشته باشد و کمک کند که بچه در تمام طول شب بخوابد، چون کربوهیدرات ها باعث خواب آلود شدن می شود و پروتئین کمک می کند که قند خون تا صبح ثابت ماند. دقت کنید که حتی بعد از خوردن غذا دندان های کودک مسواک شود.

بچه را با آب گرم حمام کنید. حمام آب گرم باعث می شود که دمای بدن کودک به آرامی بالا برود و بیشتر به خواب متمایل شود. علاوه بر آن بازی در حمام او را بیشتر آماده ی استراحت می کند.

پوشیدن لباس خواب. برای خواب لباس خوابی راحت، که تنگ نباشد و نه زیاد سبک و نه زیاد گرم باشد. کودک انتخاب کنید.

داستان مورد علاقه ی کودک را برای او بخوانید. خواندن چپن داستانی می تواند بخشی از برنامه ی خواب باشد که برای کودک بسیار آرامش بخش است، به ویژه که داستان مورد علاقه اش مناسب وقت خواب و به نحوی به خوابیدن مربوط باشد. گریچه به مرور زمان و با بزرگ تر شدن بچه، او از شما داستان های بیشتر و متنوع تر طلب خواهد کرد.

هنگام قصه خوانی موزیک ملایم بخش کنید. بخش موزیک هنگامی که کودک در حال به خواب رفتن است نیز می تواند مناسب باشد.

بهر است کودک دوستی داشته باشد که با او به خواب برود. عروسک یا خرس پشمآلو یا پتوی مورد علاقه ی کودک می تواند برای خواب به بچه احساس آرامش بدهد.

شیشه خوردن پیش از خواب را محدود یا حذف کنید. اگر کودک نان عادت دارد با خوردن شیشه به خواب رود از آب استفاده کنید. چون شیر، شیر خشک و آب میوه در لایزال دندان های کودک باقی می ماند و منجر به پوسیدگی دندان می شود ( حتی در شیرخواران).

دش بخیر گفتن، را گوناخ برگزار کنید. سعی کنید هنگامی که برنامه ها تمام می شود و وقت رفتن شما است تنها به گفتن «شب بخیر» اکتفا کنید و اثنای را ترک کنید، حتی اگر کودک شما را صدا زد به اثنای برنگردید. این کار کمی بیرحانه به نظر می رسد ولی واقعیت این است که اگر شما به اثنای برگردید گویی به کود کتان آموخته اید که «اگه مامان رو صدا کنم، اون برمی گرده، به این ترتیب بچه ها یادمی گیرند که چه طور والدین شان را سریعاً نسبت به چیزی شرطی کنند» هرگونه تزیید از جانب شما برای اجرای برنامه ی خواب، برای کودک نشانه ی این است که شما در اجرای برنامه جدی نیستید و می فهمد که اگر به اندازه ی کافی داد و فریاد براندازد می تواند موفق شود. در ناخبر بیندازد تا شما کمی بیشتر با او بازی کنید.

منبع: http://www.parents.com

#### اولین دندان های کودک شما

نویسنده: مریم سادات کاظمی

اولین دندان های نوزاد از سه ماهگی شروع به رویش می کنند. این دوران برای بعضی از نوزادان ناراحتی خاصی در بی ندارد اما در عده دیگر با درد بسیار همراه است. در این حالت نوزاد معمولاً تب خفیفی می کند، بی قرار و ناآرام است، آب دهانش می ریزد و اغلب انگشتانش را می مکد.

نخستین دندان ها در سه ماه اول دوران جنینی شکل می گیرد. در آن زمان تولد، دوسوم دندان های نوزاد در لته ساخته می شود و بعد از تولد از شش ماهگی آغاز به رویش می کند و تا یک تا دو سالگی ادامه دارد. ابتدا دندان های پیشین پایین، پیشین کناری، دندان های آسیابی بزرگ و سپس دندان های نیش ظاهر می شود تا کل دندان ها به بیست برسند. اگر دندان ها به این ترتیب درآیند و با تا رسیدن جشن تولد یک سالگی، هیچ دندانهای رویش نکرده، جای هیچ نگزانی نیست. کودکان با هم تفاوت دارند اما نشانه های رویش دندان در همه آنها تقریباً یکسان است؛ تورم لثه، گزونه های سرخ، قرمزی و سوخندگی تشنیشگاه، اسهال، ترشح زیاد بزاق، کاهش اشتها، فشار دادن لثه ها، تب مهم ترین نشانه های رویش دندان است. در این مدت کودک ضعیف می شود و مستعد ابتلا به بیماری است.

آرام کردن کودک

شدت درد با توجه به ضخامت لثه، حساسیت و سن نوزاد متفاوت است. از بالا رفتن تب جلوگیری کنید چرا که باعث ضعف بدنی کودک می شود. شیاف و پاشویه کردن به سرعت تب را پایین آورده و درد را تسکین می دهد. برای تسکین درد نوزاد می توانید روی لثه، لؤل بی حسی خفیف و مخصوص نمالید و یا کمپرس غیر پارچه ای روی آن بگذارید تا جریان خون دوباره فعال شود. در مورد هر نوع التهابی، سرما باعث جمع شدن رگ های گشاد شده می شود. حلقه های مخصوص تسکین درد دندان کودک را در پچقال بگذارید تا خشک شود و سپس آن را به کودک بدهید تا با کشیدن آن به لثه ها، درد او آرام شود. هومون پاپی (نوعی دارو دردمانی) یکی دیگر از راه های کاهش درد دندان است. هرچه دندان های شیری موقتئ است اما پلدر و مادر باید با مشاهده اولین نشانه های رویش دندان، مراقب کودک باشند. دندان های شیری درواقع لثه را برای دندان های دائمی آماده می کند. دندان های کودک را مرتب با آب و یک مسواک نرم تمیز کنید. ابتدا از دهان شویه استفاده کنید تا از هرگونه احتمال جذب مواد پیندگیری شود. کودک را در شستنوی منظم دندان ها عادت دهید تا تمام طول عمر با دندان هایی سفید و درخشانده بچندت برند. توصیه می شود کودک را در سه سالگی نزد دندانپزشک برده تا با بهداشت دهان و دندان آشنا شود. اگر کودک عادت دارد انگشتش را بسکد، دندانپزشک شما را با روش های ترک این عادت آشنا می کند

#### تأثیر تغذیه مادر در تغییر خصوصیات زن

با کمال شگفتی تحقیقات اخیر نشان می دهنه که تغذیه مادر میتواند در تغییر خصوصیات زنها تا دو نسل آینده تأثیر گذار باشد. در آزمایشاتی که برای اثبات این نظریه صورت گرفت برای تغییر رنگ پوست جنین موش بارداری او را به نحوی تغذیه کردند که ژن مسئول تولید کنتنه رنگ سفید در موشهای درون شکم موش مادر غیر فعال شود. اگر چه تغذیه این بچه موشها بعد از تولد استاندارد و معمولی بود این زنهاي تغییر یافته در نسل بعدی بچه موشها همچنان غیر فعال باقی ماند.

نتیجه این تحقیقات میتواند بیان کننده نتایج نخبج پراکنجی که بر روی انسانها انجام شده است نیز باشد که شامل تحقیقاتی است که نشان میدهد نوه های خانواده های مرفه بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند.

مطالعات بر روی موشها این تئوری را تقویت میکند که انسان نه تنها زنهاي تغذیه خود را از والدینش به ارث میرد بلکه به این زنها دیکه میشود که در چه زمانی فعال شوند. دستوالعمل تغییر فعالیت زنها به دی آن منتقل میشود و بر اساس مواد شیمیایی ایگه به زنها اضافه میشود آنها فعال و یا غیر فعال میشوند.

سرپرست گروه این تحقیقات به نام میویده مارتین از بیمارستان اوکلند در کالیفرنیا در آزمایشی تعدادی موش بارداری که رنگ پوست خلایق داشته انتخاب کرد.

این موشها را به دو دسته تقسیم کرده و در تغذیه تعدادی از آنها موادی اضافه کرد که این مواد باعث میشد که ژن عامل ایجاد این رنگ غیر فعال شود و گروه دیگر از موش ها با مواد معمولی تغذیه شدند.

بعد از به دنیا آمدن بچه های این موشها با کمال تعجب دیده شد که بچه موشهایی که مادرانشان تغذیه مخصوص داشتند رنگ پوستشان قهوه ای تیره شده بود اما دیگر بچه موشها که مادرشان تغذیه معمولی داشتند به رنگ خلایق متولد شدند.

دکتر مارتین معتقد است که این تغذیه مخصوص سبب تغییر رنگ در بچه موشها شده است. شگفت آور این است که این زنهاي تغییر یافته به فرزندان بچه موشها نیز انتقال یافت.

نتیجه تحقیقات بیانگر این است که عوامل محیطی مانند تغذیه بر دو نسل آینده نیز تأثیر گذار خواهد بود.

محققین اضافه میکنند که این تحقیقات بر روی موشها انجام شده و برای اینکه درباره انسان نیز صادق باشد احتیاج به تحقیقات بیشتر و دقیقتری در این زمینه میباشد.

#### کودکانی که دچار تشنج می‌شوند در آینده بیشتر در معر

منبع:خبرگزاری جمهوری اسلامی

داخلی- علمی. پزشکی. تشنج، سرخ.

نتیجه یک تحقیق نشان می‌دهد کودکانی که بیشتر به تب و تشنج مبتلا می‌شوند در آینده نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض ابتلاي به صرع قرار دارند.

دکتر " پروانه کریمزاده "دیر علمی سمینار " تشنج تب‌خیز " در حاشیه برگزاری این سمینار در گفت‌وگو با خبرنگار علمی ایرنا افزود تشنج زمان بسیار پر مخاطره عارضه حسی دوره کودکی است که بررسی عوارض آن بخصوص تبدیل آن به صرع یک عامل اضطراب برای خانواده است.

وی گفت در یک بررسی طی دو سال پرونده بیماران بستری در بیمارستان کودکان مفید با تشخیص تشنج تب خیز مورد بررسی قرار گرفت که مجموعاً ۷۷۷۷ بیمار با ابتداء نهایی تشخیص تشنج تب خیز مورد ارزیابی قرار گرفتند.

دکتر کریمزاده گفت بر اساس نتایج این تحقیق کودکان مبتلا به تشنج تب‌خیز نوار مغزی غیر طبیعی داشتند و دور سر آنها نسبت به سایر بچه‌ها کوچکتر بود.

به گفته وی این علایم در کودکان با ابتلاي آنها در آینده به صرع ارتباط دارد که به همین دلیل بایدن مورد معاینه و بررسی کامل قرار گیرند.

این فرق تخصص اعصاب کودکان گفت در مجموع ۷۷۷۷؟ کودک ارزیابی شده ۷۷۷۷. مورد کستر از یکسال۷۷۷۷؟، کودک بین یک تا دو سال۷۷۷۷؟، کودک بین دو تا شش سال و۷۷۷۷؟ مورد بالای شش سال بوده‌اند.

در مجموع بیماران۷۷۷۷؟ درصد کودکان به علت اولین تشنج و۷۷۷۷؟ درصد برای بیش از یک بار تشنج تب‌خیز بستری شدند.

وی با اشاره به نقش توارث در این زمینه گفت نتایج این تحقیق نشان داد سابقه تشنج تب خیز در یکی از اعضای فامیل درجه اول یا درجه دوم بیمار مجموعاً۷۷۷۷؟ درصد مثبت بوده است.

طول مدت تب در؟؟؟؟؟ درصد کودکان ؟؟؟؟ ساعت، در؟؟؟؟؟ درصد آنها ؟؟؟؟ ساعت و در؟؟؟؟؟ درصد بیش از؟؟؟؟؟ ساعت به طول انجامیده است.
نوار مغزی گرفته شده در؟؟؟؟؟ درصد بیماران طبیعی و در؟؟؟؟؟ درصد غیر طبیعی بود و وزن؟؟؟؟؟؟؟ درصد کودکان، تا پنج درصد کمتر از وزن طبیعی بود.

تشنج ناشی از تب شایع‌ترین فعالیت بائولوژیک مغزی در شیرخواران و کودکان است که زنتیک نقش مهمی در استعداد ابتلا به این بیماری را دارد.

بررسی سریع بیمار برای کاهش اضطراب والدین و مشخص نمودن علل خطرناک تب ضروری است و پزشکان نقش بسیار مهمی در توجه والدین و کاهش اضطراب آنها دارند

**اثرات سرب بر کودکان**

موضوعی که بیشترین توجه و بحث را برانگیخته است اثر بالقوه تماس زیاد با سرب بر سیستم عصبی کودکان است. این تحقیقات تماس زیاد با سرب را باعث کاهش ضرب مغزی(IQ)، حافظه کوتاه مدت، ناتوانی در خواندن، و نقایصی در گفتار، مهارت های حرکتی ظریف، زمان واکنش و هماهنگی دست با چشم می دانند. همچنین، تحقیقات اپیدمیولوژیکی نیز در مورد رابطه BLL (سطح سرب خون) در زمان تولد، نوزادی و خردسالی با ارزیابی های انجام شده بر رفتار، تشخیص و سایکوموتور انجام شده است. گزارشی در سال ۱۹۹۶ در BMJ چاپ شد که ارتباط سرب موجود در محیط با ضرب مغزی کودکان را بررسی کرده است. محققین سعی کردند ارتباط بین درجه بندی کامل IQ در کودکان ۵ سال و بزرگتر و میزان سرب بدنشان را بررسی کنند. برای بررسی این رابطه، ۲۶ تحقیق اپیدمیولوژیک از سال ۱۹۷۹ مورد بازبینی قرار گرفت.

محققین به این نتیجه رسیدند، با اینکه تماس با سرب به میزان اندک ممکن است نقصان اندکی در ضرب مغزی(IQ) ایجاد کند، چند عامل تسهیل دیگر نیز باید مد نظر باشند:

• آیا مطالعات منتشر شده مشخص کننده هستند؟

• آیا کنترل کافی روی عوامل گمراه کننده صورت گرفته است؟

• آیا منحنی های انتخابی بکار گرفته شده و پیگیری شده اند؟

• آیا کودکان با IQ پایین رفتاری را پذیرفته اند که آنها را بیشتر در معرض تماس و جذب سرب قرار دهد. (رابطه معلول و معکوس)؟

به دلیل این شبهات، متخصصین بر این عقیده اند که اولویت های بهداشتی عمومی تدوین شود تا افزایش متوسط BLL کودکان کاسته شده و سایر موارد زیان بار اجتماعی و زیستی که هوش و رفتار کودک را تحت تأثیر قرار می دهد بازبینی گردد.

سایر ملاحظات در مورد سرب و IQ

ارتباط بین سرب خون و اثرات آن روی IQ در سطح متوسط تا زیاد BLL، عموماً بالای ۴۰ -۳۰ mg dl است. اگرچه ارتباط دادن آن سطح پایین سرب خون با اثرات زیان بار برای نمو هوشی و عصبی- رفتاری مشکل تر است.

با توجه به ماهیت پیچیده هوش، مهم است که عوامل شناخته شده ای که باعث اثر گذاری روی IQ می شوند قبل از اثبات قانون اثر گذاری سرب در کاهش IQ مدنظر قرار گرفته و ارزیابی شوند.

رابطه معلولی معکوس:
تماس با سرب در کودکان منجر به کاهش IQ، ایجاد اختلال فعالیت زیاد بدون توجه و سایر رفتارهای منفی مثل، تحریک پذیری، فعالیت شدید، و کاهش توجه می گردد. اگرچه، قابل توجه است که IQ پایین با اختلالات رفتاری با BLL بالا مربوط باشند. کودکانی که فعالیت شدید، تحریک پذیری، و رفتار غیر مذبذبه دارند بیشتر همدارهای پر هیز از خوراکی های بی ارزش آلوده به سرب با جیس های رنگی را فراموش می کنند.

در تأیید این فرضیه، دو محقق اخیراً گزارش کرده اند که کودکانی که اختلالات منتشر رشد و نموی دارند (PDD) تمایل به نشان دادن رفتار خاک خوری (اشتهای) غذایی نامناسب یا مواد غیر خوراکی) دارند که آنها را در معرض خطر تماس بیشتری با سرب نسبت به کودکان سالم قرار می دهد.

از آنجاییکه فرضیه معلولیت معکوس را نمی توان به صورت آینه‌ نگر بررسی کرد بیشتر تحقیقات راجع به ارتباط BLL و IQ از روش های آماری استفاده می کنند که نمی توانند نتایج قطعی راجع به رابطه علت و معلولی مذکور بدست بیاورند.

ملاحظات موارد گمراه کننده:
علیرغم توجه محققین برای کنترل متغیرهای گمراه کننده در طی مطالعه، متغیرهای زیادی وجود دارند که می‌توان از وضعیت اجتماعی- اقتصادی، بیماری دوران کودکی، مهارت های والدین، ووش های تربیت کودک، زمانی که والدین یا کودک خود می گردانند و مهارت ها و روش های مراقبت کودک سواي از والدین نامبرده که در بیشتر تحقیقات راجع به ارتباط سرب و IQ کنترل نشده باقی ماندند. مثلاً تب مدیا (عفونت های گوش میانی) در کودکان کم سن و سال متغیري است که معمولاً مورد توجه قرار نمی گیرد. نوزادان و کودکان نوپایی که مستعد به عفونت های مکرر هستند هوش کلامی آنها زمانی که به مدرسه می روند کاهش پیدا کرده است. اگرچه مطالعات اندکی برای این متغیر، کنترل شده عمل کرده اند. ضمن اینکه نظر به ارتباط سوء مصرف مواد یا تغذیه ناکافی های حاملگی با نتایج تشخیصی و رفتار کودک، تحقیقات اندکی در مورد سرب و IQ به این عوامل توجه داشته اند.

IQ والدین، که سفتی ثوراثی است نقش مهمی در رشد و نمو کودک دارد ولی در تحقیقات راجع به ارتباط IQ و BLL چندان مورد توجه قرار نگرفته است. عدم کنترل متغیرهای گمراه کننده مثل IQ والدین، نارنجچه پزشکی کودک، با کیفیت مراقبت والدین چالش‌ی را در مقابل تحقیقات در مورد سرب و IQ قرار داده است. صحیح تر این است که نتیجه بگیریم هر اثری روی IQ که در تحقیقات IQ و سرب مشاهده شده باید مربوط به سرب و سایر عوامل بالقوه گمراه کننده، شناخته یا ناشناخته، که کشف نشده اند یا تحت کنترل برای مطالعه قرار نگرفته اند باشد.

تغذیه در رشد و نمو عصبی رفتاری بسیار مهم است و متغیر گمراه کننده دیگری است که باید در مطالعات سرب و IQ مدنظر قرار بگیرد. در سال ۱۹۵۵ اولین گزارش در مورد اینکه زنان شهپری که در وضعیت های اقتصادی اجتماعی پایین تری بودند و ویتامین مواد معدنی در طول حاملگی می گرفتندارند شد که کودکانی بدنیای آلوده اند که در آزمونهای IQ از همناشان بهتر پاسخ دادند.

اخیراً تحقیقی انجام شده که نشان می دهد تغذیه ناکافی ممکن است اثر نامطلوبی روی رفتار و هوش کودک بجا بگذارد. ۴ گروه تحقیقاتی مجزا اهمیت اختصاصی آهن در تسهیل نمو تشخیصی را نشان داده اند. یکی از گروهها اعلام داشت "مهمترین اختلال سیستمیک که بوسیله فقر آهن در نوزادان ایجاد می شود تغییر در قدرت تشخیص است." این هلاطم مشابه در تغییر قدرت تشخیص کودکان تحت تأثیر سرب دیده می شود که ممکن است دچار فقر آهن نیز باشند. گروه تحقیقاتی دیگر، کودکانی را مورد بررسی قرار داده اند که در نوزادی کم خونی فقر آهن در حد متوسط تا شدید داشتند. محققین گزارش کردند عملکرد مغزی و حرکتی کودکانی که تحت تأثیر فقر گرفته پائین تر از کودکانی که فقر آهن نداشتند بهتر است.

اگرچه برخورد های اجتماعی و تحصیلات باعث افزایش IQ می شوند ولی تغذیه که عامل اساسی در افزایش قدرت تشخیص است به ندرت به عنوان متغیر مهمی در نظر گرفته شده است. نتایج این تحقیقات مطلب را بیشتر پیچیده می کند چون کمبودهای تغذیه ای گمان می رود روی رشد تفکر اثر دارند که خود روی مکاتبسم جذب سرب تأثیر دارد و افزایش تأثیر سرب از دستگاه گزارش را موجب می شود. بنابراین، اثر منفی غذای نامناسب روی IQ ممکن است مربوط به افزایش سرب خون باشد و منجر به ارتباط آماری گردد که اثر منفی روی IQ احتمالاً اشتباهاً به سرب نسبت داده می شود. این می‌تواند تحقیق بسیار مهمی باشد که در آینده صورت گیرد، مطالعه در این زمینه ممکن است به سا کمکند کند برخی نامازگاریها و نامجازاریهای تحقیق اپیدمیولوژیک فعلی در مورد سرب را درپایم. سؤالات متعدد آماری، مسمومیت شناختی و مندولوژیک وجود دارند که باید قبل از مشخص شدن بهتر ارتباط بین BLL و IQ کودکان، پاسخ داده شوند. هوش یکک برداشت و مفهوم پیچیده است که با متغیرهای فراوانی ارتباط دارد و در حال حاضر مشکل است بتوان مشخص نمود که از تماس اندک با سرب روی هوش انسان چه میزان می باشد. مطالعات بیشتری روی حیوانات و همچنین بهبود روش های خنثراس و اختصاصی که وجوه مختلف را در بر بگیرند (مثل وجوه عصبی حرکتی، تشخیصی، الکتروفیزیولوژیک مغز) مورد نیاز است تا آستانه اثرات سرب مشخص گردد.

**بهداشتی بچه ها قابل حل است**

نویسنده: زهرا مدرسی یزدی

با حوصله بیزید، با سلیقه ترین کنبد، با اشتها بخورید

یکی از مشکلاتی که اغلب مادرها با آن دست به گریبان هستند، غذا نخوردن کودکان است. مأسفانه زندگی شهری شرایطی را فراهم آورده که غذاخوردن هم مانند بسیاری از امور، با شتاب و نگرانی انجام می شود و سفرهٔ بهن کردن و آداب غذا را به جا آوردن و ننسنت اضغای خانواده دور سفره با میز، دیگر چندان معنایی ندارد. افراد خانواده معمولاً تک تک و در ساعات متفاوتی غذا می خورند و غذاهای کم ارزش حاضر، مأسفانه هر روز بیش از پیش، جای غذاهای اصلی را می گیرد و جامعه را دچار عوارض ناشی از سوءتغذیه می سازد، یکی از اساسی ترین علل امتناع کودکان از خوردن غذا همین اضطراب و شناسایی است که حتی در زنان خانه داری هم که وقت زیادی دارند تا بتوانند سرفروست به کودکان غذا بدهند، دیده می شود. این در حالی است که ظاهراً طغی این برین اشتاب وجود ندارد، بنابراین ناچارین نخسین کاری که مادر باید انجام دهد این است که در محیطی آرام و بدون شتاب و اضطراب، به تغذیه کودک پرداخت و در عین حال که قصد تغذیه جسمی او را دارد، با آرامش و شادمانی، این فرصت را برای خود و کودکش، به فرست دلپذیر در کنار هم بودن تبدیل کند.

از آنجا که عادات بهداشتیای از دوران کودکی در انسان شکل می گیرد، بهتر است که از دوران نوزادی، کودک را به مواد غذایی ارزشمندتری چون میوه هاد، سبزی ها و مواد لبنی عبادت دهم و حتی الامکان از مصرف مواد پرکالری غیر ارزشمند، از جمله شکلات، شیرینی، پیکت، چیس، نوشابه و امثال آن برهیز کنیم. این مواد سواي آنکه موجب چاقی و سوءمهاضمه می شود، به علت آنکه جای غذاهای ضروری از جمله کلسیم، پروتئین ها و ویتامین ها را می گیرد، به طور مضاعف به بدن آسیب می رساند.

بعضی از کودکان، از خوردن شیر امتناع می کنند و طعم آن را دوست ندارند. بدبهی است می توان در بسیاری از موارد از موادی چون ماست و پنیر استفاده کرد یا به شیر موادی بی ضرری را افزود که طعم آن را تغییر دهد. به هر حال مصرف کلسیم و مواد معنی و ویتامین های موجود در لبنیات، برای رشد کودک ضرورت دارد و باید با هوشیاری و سلیقه، غذاهایی را که در آنها از شیر استفاده می شود، به کودک داد. انواع فرنی های شیرینج، بودینگ و سوپ ها از آن جمله اند. تنوع طعم و رنگ غذا بسیار مهم است. غذایی که با حوصله و سلیقه طبخ و تزین می شود، اشتها کودک را تحریک می کند و او را سرشوق می آورد که غذایش را با اشتها بخورد. از قراردادن غذا در ظروف بدرنگ و شکسته و لب پریده برهیزید و از آوردن قاشبه و ظرف طبخ غذا بر سر سفره خودداری کنبد.

اگر این عادت خوب، هنوز از خانواده شما رخت برنسته که همگی سر یک سفره و با هم غذا می خورید، مراقب باشید که جلوی روی کودکت، کسی از افراد خانواده، از غذا بد نگریه د و بی میلی خود را نسبت به آنها ابراز نکند. بچه ها نسبت به این مسئله بسیار حساس هستند و دقیقاً با جای پای بزرگ نما می گذارند و از غذاهایی که آنها اظهار تنفر می کنند، بدشان می آید. یکی از شیوه های غلط مادران در مقابل غذاهایی کودکان این است که غذا را وسیله ای برای تنبیه و پاداش قرار می دهند، از جمله این که به کودکت می گویند: اگر فلاان غذا را بخوری، جایزه می گیری. از همه بدتر هنگامی است که این جایزه، تنقلاتی مانند شکلات و چیس و اتمال اینهاست، چون به کودک این پیام را می دهد: که تنقلات، خوردگی های دلجسی هستند، اما غذاد، خوردگی ای است که باید از سراجبار و وظیفه بخورد، در حالی که در واقع، کودک باید غذا را با نهایت میل و اشتیاق بخورد و غذا خوردن برای او لذت و شادمانی همراه باشد.

حجم معده کودکان کم است و بنابراین نمی توان از بچه ها توقع داشت زیاد غذا بخورند. غذای کودکان باید کم حجم، اما از نظر ارزش غذایی، غنی باشد تا با حداقل غذای بیشترین مواد غذایی به بدن آنها برسد. به همین علت هم نباید معده بچه ها را با تنقلات پر کرد، چون دیگر جایی برای غذاهای اصلی باقی نمی ماند.

کودکان در پذیرش طعم های جدید، مقاومت می کنند، بنابراین باید حوصله به خرج داد و گزته ممکن است در اثر اصرار مادر، کودک تا مدت های مدید از خوردن آن ماده سر باز زند. مواد غذایی به قدری متنوعه که برهیز از چند ماده غذایی، صدمه ای به کودک نمی زند و می توان به آسانی، چاشنیش های مناسب را برای این غذاها پیدا کرد.

منبع: **http://www.iran-newspaper.com**

**مراقب وزن کوله پشتی بچه ها باشید**

با فرا رسیدن سال تحصیلی جدید، بد نیست به توصیه متخصصین طب ورزشی و فیزیوتراپی توجه کنید. والدین باید توجه کنند که استفاده نادرست از کوله پشتی و کیفهای بیش از حد سنگین موجب افزایش بسیار خطر کشیدگی عضلات و مشکلات جدی پشت و کمر خواهد شد.

تحقیق جدیدی که درباره کودکان علاقمند به کوله پشتی در سنین آفر دبستان تا پایان دوره راهنمایی انجام شده است نشان می‌دهد که در صورتی که وزن کیف کوله پشتی بیش از ۲۲ تا ۲۲ درصد وزن دانش آموز باشد تغییرات نامالم در وضعیت بدن و اندامها افزایش یافته و وخیمتر خواهد شد. توصیه متخصصین این است که وزن کیف را در همین محدوده تعیین شده- بین ۲۲ تا۲۲ درصد وزن خود دانش آموز- حفظ کنید.

دکتر مری آن ویلمارت (Mary Ann Wilmarth) عضو انجمن متخصصین طب ورزشی چنین می‌گوید که کیف سنگین موجب می‌شود که پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شده و گردوی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل داده و رو به جلو، یا کمر پیچ خورده یا متمایل به یک سمت شود.

این تغییرات در حالت و قرار گیری اندامها به تغییر و نامنجماری ستون مهره ها منجر می‌شود. یک‌کوله پشتی بسیار سنگین موجب فعالیت بیش از حد ماهیچه ها می‌شود و آنها را خسته و متنفذ کرده و در نتیجه گردن، شانه ها و پشت را نسبت به فشارها و ضربه های وارده آسیب پذیرتر خواهد کرد.

البته نباید فراموش کرد که دانش آموزان دبیرستان و دانشجویان هم از صدمات ناشی از کوله پشتی سنگین در امان نیستند. حمل کوله پشتی سنگی و در دوش انداختن نادرست آن در هر سنی می‌تواند موجب صدمات جدی شود.

توصیه های انجمن طب ورزشی و فیزیوتراپی به این افراد از این قرار است:

•وزن هر دو بند کیف استفاده کنید.
•ریختن کوله پشتی تنها بر یک شانه و یا یک بند، موجب می‌شود که سنگینی کیف تنها به یک سمت بدن وارد شود.
•با انداختن دو بند بر روی هر دو شانه، وزن کیف بهتر تقسیم شده و بدن را در حالت مطبوعتری قرار می‌دهد.

•کیف را طوری بر دوش باندازید که بر روی قوتربین عضلات میانه پشت قرار بگیرد.
کیف باید صاف بر روی قسمت میانی پشت، در نزدیکی مرکز ثقل فرد قرار بگیرد.
بندهای کیف باید طوری تنظیم شوند که بر دوش انداختن و بیرون آوردن کیف به راحتی انجام شود.
در ضمن این بندها نباید تا حدی آزاد باشند که کیف از روی مرکز ثقل بدن بایستر بیاید.

•علاوه بر سبک کردن بار، بهتر است لوازم داخل کیف را طوری بچینید که سنگین ترین اشیا به پشت شما نزدیک باشند.

•کوله پشتیهای که طراحی ارگونومیک دارند، ایمنی و راحتی بیشتری دارند.
بندهای که روی سینه و کمر بسته می‌شوند نیز می‌توانند از نکاتهای کیف جلوگیری کرده و وزن آترآ علاوه بر شانه، بر روی سینه و لگن تقسیم می‌کند.

•کوله پشتیهای چرخدار نیز برای دانش آموزانی که نباید مدام از کلاسی به کلاس دیگر رفته یا از پله بالا و پایین بروند، توصیه شده اند.
البته چنین کیفهایی باید دارای دسته ای بلند باشند که کودک برای کشیدن آن نیازی به خم شدن یا چرچیدن نداشته باشد و چرخهای کیف هم باید به اندازه ای بزرگ باشند که کیف از لغزیدن و واژگون شدن در امان باشد.

**انحراف در جشن نوراد را جدی بگیریم**

دیدن حرکت بدون داشتن درک از رنگ ها

سیستم بینایی در بدو تولد تکامل نیافته است و دید کامل نوراد طی یک سال رخ می دهد.

سه ماه نخست: نوزادان معمولاً قبل از هر چیز حرکت را می بینند. آنها می توانند در یک هنگامی تغییرات صورت مادر مانند خنده، اندک و ... را ببینند. در این زمان درک رنگ هنوز کاملاً تکامل نیافته است. هماهنگی عضلات چشم در نوزادان تازه متولد شده و شیرخواران بسیار ناقص است. چشم نوزادان اغلب به بیرون یا داخل منحرف شده و حرکت چشم ها با هم هماهنگ نیستند و این وضعیت همان انحراف چشم یا استرابیسم است و چنانچه تا ۲ و یا ۳ ماهگی خود به خود برطرف نشود بهتر است نوزادان را نزد چشم پزشک برید.

تشریحی به هنگام انحراف چشم بسیار مهم است زیرا تبلی چشم یا آمبلیوپی نتیجه انحراف چشم درمان نشده است. اگر یک چشم کودک نتواند بر اثر استرابیسم خوب بیند، هماهنگی چشم ها بر هم می خورد و در صورت عدم درمان در دچار تبلی چشم و در پی آن کاهش شدید دید می شود.

نوزاد دو ماهه باید کاملاً به نور روشن (مثلاً لامپ) و یا آبروهای که معمولاً بالای سر وی آویزان می کنند توجه کند. اگر در سه ماهگی جسمی را مقابل چشم نوزاد بگیرید و آن را آهسته از یک سمت به سمت دیگر برید و او قادر به تعقیب کردن آن جسم نباشد بهتر است مورد معاینه قرار بگیرد.

در ۲ تا ۳ ماهگی کودک باید دستش را به طرف اسباب بازی که جلوی او می گیرید دراز کند و با دستش را به آن بزند و این عمل باید اتفاقی باشد. از ۲ تا ۳ ماهگی نوزاد شروع به غلت زدن و احتمالاً چهار دست و پا راه رفتن می کند. در این مرحله می توانید یک اسباب بازی را طوری جلوی کودک قرار دهید تا وارد شود برای رسیدن به آن غلت بزند و یا کمنی از جای خود جلوتر بیاید. این کار به تقویت بینایی نوزاد کمک می کند. بین ۲ تا ۳ ماهگی کودکان ممکن است راه برود. به جای راه افتادن زودتر، کودک را به چهار دست و پا راه رفتن تشویق کنید. زیرا سبب ایجاد هماهنگی میان حرکات دست و چشم می شود. در این سنین به ویژه وقتی کودک روی میل یا تخت و یا نزدیک پله است باید بسیار مراقب وی بود چرا که کودک در این مرحله هنوز فاقد درک عمق کافی است و در نتیجه پستی و بلندی ها را با خوبی درک نمی کند و به عیارت دیگر کودکان در این سن متوجه نیست که لبه تخت در جایی تمام می شود و زمین پایین تر از آن قرار گرفته است. بنابراین احتمال سقوط کودک شما از تخت و پله همواره وجود دارد.

**فرزندان دیابت داره ؟**

نویسنده : دکتر مجتبی جوان بختی

یکی از بیماری‌هایی که نیازمند آموزش والدین و کودکان است، دیابت است. متأسفانه دیابت نه تنها بزرگسالان را تهدید می کند بلکه تهدیدی برای کودکان نیز به شمار می آید به ویژه آنکه بدران و مادرانی که از دیابت کودک مطلع می شوند دچار نگرانی و استرس بیش از اندازه ای خواهند شد. فرآگیری برخی نکات آموزشی به والدین کودکان دیابتی کمک می کند تا این بیماری را کنترل کنند.

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین بدیه می آید. انسولین ماده ای است که در بدن به وسیله ی لوژالمعده تولید و موجب می شود قند یا به عبارتی مهم ترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

تزیق انسولین به کودکان :

تزیق انسولین در کودکان نفاوت‌هایی با بزرگسالان دارد. نخستین تفاوت این است که کودکان بیش از بزرگسالان از تزریق واهمه دارند اما این افراد باید بپذیرند که برای حفظ سلامت شان نیازمند استفاده از انسولین هستند. اغلب کودکان به دو تا سه بار تزریق روزانه انسولین نیاز دارند که در زمان‌های معین در هر روز صورت می گیرد و برخی از آنان نیز به بیش از یک نوع انسولین نیاز دارند. والدین کودکان دیابتی باید بدانند اینکه چه نوع انسولین و چند بار تزریق در روز مورد نیاز است را پزشک کودک تعیین می کند زیرا احتیاج افراد متعدد یکسان نیست.

تزیق انسولین ممکن است سبب تجمع نامناسب بافت چربی یا تحلیل رفتن بافت چربی در منطقه تزریق شود، برای جلوگیری از این پیامدها بهتر است هر دو بار جای تزریق را عوض کنید.

با محبت و ملامت برای کودک توضیح دهید که اگر چه تزریق انسولین دردناک است، برای سلامت او ضروری است.

باید سعی کنید که تزریقات با حداقل مقاومت کودک انجام شود، از این رو مقدار انسولین لازم را مورد از دید کودک در سرنگ بکشید و سپس با حداقل سر و صدا و بدون ترساندن کودک، آن را تزریق کنید. از وعده و عید با ترساندن کودک برای تزریق انسولین اجتناب کنید.

هنگامی که کودکان بزرگ تر شد باید خود مسئولیت تزریق انسولین را به عهده گیرد. در این باره آموزش لازم را به او بدهید.
بخور نخورهای کودکان دیابتی :

یکی از اصلی ترین سوالات والدین کودکان دیابتی، شیوه و نوع تغذیه کودکان دیابتی است تا با برنامه ریزی مناسب بتوانند کمترین میزان انسولین را به کودکان تزریق کنند. پس باید بدانیه که :

-رژیم غذایی مناسب و منظم در کنار تزریق انسولین برای کنترل بیماری کودک دیابتی اهمیت زیادی دارد تا مانع آفت قند خون شود.

-کودک دیابتی در طول روز باید علاوه بر وعده های غذایی اصلی، حداقل سه نوبت نیز از مواد غذایی مناسب به عنوان وعده های فرعی ( در مجموع حداقل شش وعده غذا در رو ز) استفاده کند. در وعده های غذایی فرعی باید حتی مواد نشاسته ای گنجانده شود.

-تغذیه پیش از خواب کودک مهم است زیرا از آفت قند در طول شب جلوگیری می کند .

-وزیم غذایی مناسب شامل مواد نشاسته ای مانند نان ، سبب زمینی ، برنج ، حبوبات ، لبنیات ، تخم مرغ و گوشت است . جریبی غذا باید کم باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده شود .

-مقدار غذای مناسب برای کودک بر اساس میزان مصرف انسولین باید به صورت تقسیم شده برای کودک تنظیم شود. در این کار متخصص تغذیه به شما کمک می کند.

-پیش از فعالیت شدید مانند ورزش ، کودک نیاز به مواد قندی دارد در این موقع حتی می توان از قندهای ساده مانند شکلات و آب نبات در صورت نیاز استفاده کرد . البته بهتر است فعالیت ورزشی مداوم پیش از یک ساعت طول نکشد . کودک هر ساعت باید تغذیه شود .

-اگر برای کودک جشن تولد گرفتید ، می توانید از شیرین کننده های مصنوعی برای کیک و شربت استفاده کنید .

سالی یک بار خوردن کیک تولد در تنظیم قند خون مشکل زیادی ایجاد نمی کند ولی با نظر پزشک می توانید چند واحد انسولین کریستال پیش از خوردن مقادیر زیاد کیک و شیرینی از سوی کودک ، به او تزریق کنید .

-وزیم غذایی کودک باید آزاد باشد ولی این به آن معنی نیست که هر چقدر دلش خواست ، مواد قندی مصرف کند . بهتر است مواد قندی ماده ای به میز خود ها که حاوی املاح و ویتامین هستند ) از برنامه غذایی کودک حذف شوند و میوه های خیلی شیرین مانند انگور ، خربزه و انجیر نیز به ندرت استفاده شود .

آشنایی با مشکلات شایع :

در تنظیم قند خون کودک ممکن است آفت قند خون با افزایش قند خون روی دهد . درباره آفت قند خون بدانید که یکی از موارد اورژانس است و باید بلافاصله کودک را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید. در هنگام آفت قند خون ، احساس ضعف ، گرسنگی ، بی هوشی و حتی اغما نیز ممکن است مشاهده شود . این حالت اغلب در مواقع زیر پیش می آید :

-هنگامی که کودک یک وعده غذا را فراموش کند .

-اگر هوا خیلی گرم یا خیلی سرد باشد .

-اگر ورزش شدید بدون تغذیه مناسب انجام شود .

-اگر انسولین پیش از نیاز مصرف شود .

درباره ی آفت قند خون به علایمی همچون لرزش دست ، پوست رنگ پریده ، عرق سرد ، ضربان تند قلب ، گرسنگی ، بی قراری و گریه ، سیاهی رفتن چشم ، خستگی و خواب آلودگی ، سردرد و نداشتن تمرکز کودک حتما توجه کنید . در این مرحله باید به سرعت یک غذای شیرین مانند آب میوه و آب قند به کودک بدهد . بهتر است از شیرینی های جامد استفاده نکید تا در صورت تشنج ، غذا به راه های هوایی کودک وارد نشود . اگر پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کودک احساس بهبود نکرد ، این کار را تکرار کنید و پس از بهتر شدن حال کودک باید یک ماده ی غذایی که قند آن جذب طولانی تری دارد ، به وی بدهید تا درباره آفت قند تکرار نشود . نمونه چنین غذاهایی ساندویچ پنیر یا شیر با چند عدد بیسکویت است .

منبع: روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ اس

#### از هر ۲ هزار نوزاد ، یکی دندان دارد

نویسنده: دکتر شکوفه شجاعی

آنچه درباره ی دندان های دوران نوزادی نمی دانستید .

وقتی کولولوژی با دندان به دنیا می آید ، خیلی ها تعجب می کنند و خیرش خیلی زود بخش می شود. شاید بعضی ها هم آن را به دلایل بی ربط و عجیب و غریبی نسبت دهند. ولی حقیقت این است که دندان های نوزادی در تعداد بسیار کمی از نوزادان وجود دارد و مهم این است که بدلتیم چگونه می توان با آنها کنار آمد و آیا باید آنها را بکشید یا باید در دهان نگه داشت ؟
از هر ۲ هزار نوزاد ، ممکن است یکی یا دندان متولد شود. این دندان ها ، اغلب مواقع در فک پایین و به صورت دو دندان منحنی نیست اما ممکن است وراثت در این زمینه موثر باشد. دندان هایی که هنگام تولد در دهان کودک وجود دارد ، معمولاً از گروه دندان های شیرینی نیست و به سرعت لقی شده و می افتد اما اگر دندانی در فاصله ی تولد کودک تا یک ماهگی او در دهانش رویش پیدا کند ، معمولاً از گروه دندان های شیری او خواهد بود.

دندان های نوزادی خطر دارند ؟

اگر شما نوزادی داشته باشید که با این دندان ها به دنیا آمده باشد حتما سوال تان این است با آنها باید چه کنید ؟ پاسخ این است که تا زمانی که این دندان ها مشکلی ایجاد نکنند ، درمانی لازم نخواهد بود. اما گاهی این دندان ها ممکن است برای کودک یا مادر مشکلاتی ایجاد کنند . به عنوان مثال وجود این دندان ها ممکن است باعث زخم شدن نوک پستان مادر شده و یا نیز یودن لبه این دندان می تواند موجب ایجاد زخم های دهانی برای خود نوزاد شود . در این موارد لازم است که با تشخیص پزشک دندان از دهان خارج شده و یا لبه ی آن نیز آن توسط دستگاه های دندان پزشکی ، صاف شود. در مواقعی که دندان های نوزادی بسیار لقی هستند ، باید توسط دندان پزشک از دهان خارج شوند تا خطر بلعیده شدن و خفگی نوزاد وجود نداشته باشد. دست آخر اینکه ، اگر کودک تان با دندان متولد شد و یا خیلی زود اولین دندان هایش را درآورد ، نگران نشوید و برای اطمینان بیشتر با یک پزشک یا دندان پزشک مشورت کنید .

پدر و نوازد : هر دو با دندان

دندان های نوزادی معمولاً به صورت جفت دیده می شوند ، یعنی اگر نوزادی با این دندان ها به دنیا بیاید معمولاً این دندان ها جفت هستند . مثلا دو دندان قدامی در بدو تولد در دهانت دیده می شوند . به ندرت ممکن است نوزادی با دندان های آسیا به دنیا بیاید و بیشتر نوزادانی که در هنگام تولد دندان دارند ، آن دندان یک دندان قدامی است . معمولاً نوزادانی که هنگام تولد دندان نوزادی دارند ، نفس بدنی و یا ذهنی ندارند. فراموش نکنید که این پدیده گاهی در بین اعضای یک خانواده ارثی است و پدر بزرگ یا مادر بزرگ و یا پدر و مادر این نوزاد نیز هنگام تولد دندان داشته اند .

عدهاحفاظ دندان اضافی

دندان اضافی گاهی برای نوزادان دودرس ساز می شود . گرچه برخی از آنها آن قدر لقی هستند که به آسانی از دهان نوزاد جدا می شوند. البته چنین دندان هایی می توانند خطرناک هم باشند. چون گاهی اتفاق افتاده است که نوزاد این دندان لقی را قورت داده و باعث خفگی او شده است بنابراین اگر دندان نوزادان لقی است ، حتما آن را بکشید در موارد دیگری این دندان ها لبه های تیزی دارند که باعث خفگی زبان نوزاد می شوند . در این موارد هم در آوردن آنها را توصیه می کنیم . شما به عنوان پدر و مادر اگر چه براینان دشوار است ، آرامش خودتان را حفظ کنید . کشیدن دندان نوزادی فوق العاده برای دندانپزشک آسان است .

دندان نوزادی و مشکلات شیر دادن :

اگر شما تصمیم گرفته اید که دندان نوزادی فرزندتان را نگه دارید ، باید منتظر دشواری های شیر دادن به او باشید. اگر چه در ابتدا شیر دادن با پستان برای مادر دردناک است ، استفاده از شیر دوش و ذخیره کردن شیر در بطری را به شما توصیه می کنیم . اما اگر اصرار دارید که از پستان به او شیر بدهید ، ممکن است نوزاد در مدت کوتاهی یاد بگیرد که در خلال مکیدن گاز بگیرد . به نظر می رسد که بیشتر نوزادان ناراحتی مادر را درک می کنند و می آموزند که این ناراحتی را ایجاد نکنند .

منبع:روزنامه سلامت شماره۲۲۵

#### مشکلات پوستی شیوخوران

پوست بسیار حساسی است و به مادگی می تواند ملتهب یا تحریک گردد. اگر التهاب یا تحریک پوست به طور طبیعی بهبود نیابد و یا با نشانه های دیگری همراه باشد، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

تسکین خارش پوست

اگر خارش دانه های ایجاد شده روی پوست شدید باشد و کودک آفتقدر به خاراندن ادامه دهد که پوست خراشیده شود، ممکن است عفونی تر روی پوست ایجاد گردد. موارد زیر می توانند سبب جلوگیری از بروز چنین وضعیتی گردند:
- کرم ها، زل ها یا پمادهای گیاهی نظیر کالاندولا (Calendula) ، کامومیل (Chamomile) و آلوورا (aloe vera) ، بر روی پوست های خشک و خارش دار بسیار موثر هستند، حال آنکه برای بهبود آسیب های پوستی همراه با ترشحات، مایعات یا لوسیون ها موثرترند.

- برای استحمام کودک، از مواد غیر محرک نظیر کرم های آبی (aqueous) ،صابون بچه یا روغن های مخصوص استناب کنید. از داغ نبودن آب حمام نیز باید اطمینان داشته باشید.

-خشک بودن پوست می تواند سبب تشدید خراش شود. برای جلوگیری از این امر، پوست کودک را چند بار در روز با یک نرم کننده، نظیرکرم های آبی، مرطوب کنید.

- لباس کودک باید از پارچه های نپیه شده از مواد طبیعی و غیرمصنوعی باشد.

نشانه : اگر سن شیوخوار شما زیر ۳ ماه است، آیا دارای راش های ملتهب و فلس مانند بر روی دو ناحیه یا بیشتر از نواحی گردن، صورت، کشاله ی ران، پشت گوش ها، یا زیر بغل می باشد؟ ، علت احتمالی :درماتیت سبورویک، اقدام مورد نیاز: اگر راش ها ظرف چند هفته برطرف نشدند، یا گسترده و همراه با ترشح شدند، باپزشک تان مشورت کنید.

نشانه: آیا شیوخوار شما دارای راش های فلس مانند و خارش دار بر روی صورت، قسمت داخلی آرنج و یا پشت زانو می باشد؟ ، علت احتمالی: اگرمای آتوپیک، اقدام مورد نیاز:

اگر راش ها گسترده همراه با ترشح، یا خارش شدید هستند و نگران کننده می باشند، با پزشک تان مشورت کنید.

نشانه: آیا شیوخوار شما دارای پوسته های زرد رنگ بر روی سرش می باشد؟ ، علت احتمالی: شوهری گیاهواره (Cradle cap) ، اقدام مورد نیاز: اگر پوسته ها گسترده شدند یا نشانه های دیگری نیز به وجود آمدند، با پزشک تان مشورت کنید.

نشانه: آیا نقاطی ملتهب بر روی نواحی تناسلی یا منخرج کودک شما وجود دارد؟ ، علت احتمالی: راش پوشک ، اقدام مورد نیاز: اگر راش ها به مدت ۱۰ روز باقی بمانند یا پوست شیوخوار زخمی و ترک خورده شود، با پزشک تان مشورت کنید.

نشانه: آیا در هر نقطه از بدن شیوخوار شما نقاط قرمز یا جوش هایی وجود دارد، اما او سالم به نظر می رسد و به طور طبیعی غذا می خورد؟ ، علت احتمالی: تحریک جزیی پوست ، اقدام مورد نیاز:اگر راش ها پیش از یکت روز باقی ماندند یا شیوخوارتان ناخوش شد، با پزشکتان مشورت کنید.

وزن گیری کند

اگر به طور منظم کود کتان به یک مرکز بهداشتی برید، می توانید دقیقاً از وزن گیری مناسب او آگاه شوید. با استفاده از منحنی رشد که مرکز بهداشتی در اختیار شما قرار می دهند، می توانید نسبت به وزن گیری صحیح و مورد انتظار کود کتان اطمینان حاصل کنید که مرکز بهداشتی در اختیار شما قرار می دهند، می توانید نسبت به وزن گیری صحیح و مورد انتظار کود کتان اطمینان حاصل



نماینده.

نشانه: آيا شیرخواران ناخوش به نظر می رسند؟
، علت احتمالی: عدم وزن گیری طبیعی شیرخواران می تواند ناشی از یک اختلال زمینه ای باشد.
، اقدام مورد نیاز: با پزشکان مشورت کنید.

نشانه: آيا شیرخواران خوردن غذاهای جامد را شروع کرده است؟
، علت احتمالی: ممکن است شما غذای جامد کثی برای نامین تمامی نیازهای تغذیه ای شیرخواران به او ندهید.
، اقدام مورد نیاز: به پزشکان مراجعه کنید.
او می تواند شما را در خصوص برنامه ی غذایی شیرخواران راهنمایی کند.

نشانه: آيا زمانی که شیرخواران گریه می کنند، عمدتا او را با شیر مادر تغذیه می کنید؟
، علت احتمالی: ممکن است مادر، شیر کثفی برای نامین تمامی نیازهای تغذیه ای نوزاد نداشته باشد.
در پایان شش ماهگی باید تغذیه ی تکمیلی شیرخوار آغاز شود.
، اقدام مورد نیاز: به پزشکان مراجعه کنید و از او در خصوص نیاز شیرخواران به شیر کمکی یا شروع تغذیه ی تکمیلی راهنمایی بگیریید.

نشانه: آيا طبق روال معمول، شیرخواران را با شیر مادر یا شیر خشک تغذیه می کنید؟
، علت احتمالی: تاکنفی بودن شیر مصروفی شیرخوار می تواند باعث عدم وزن گیری طبیعی او شود.
، اقدام مورد نیاز: اگر دو هفته هفته شیرخواران به طور طبیعی وزن نگرفت، به پزشکان مراجعه کنید .

نشانه: آيا ممکن است شیر خشک تا کنافی با آب بیش از حد در بطری شیرخواران ریخته باشید؟
، علت احتمالی: اگر شیر خشک شیرخوار بیش از حد رقیق باشد، مواد مغذی مورد نیاز او نامین نخواهد شد.
، اقدام مورد نیاز: اگر تا دو هفته شیرخواران به طور طبیعی وزن نگرفت، به پزشک تان مراجعه کنید .

نشانه: آيا شیرخواران همیشه تمام شیر خشک بطرفی خود را می خورد؟
، علت احتمالی:

ممکن است شیرخواران به شیر بیشتری از آنچه به او می دهید نیاز داشته باشند.
، اقدام مورد نیاز: اگر تا دو هفته شیرخواران به طور طبیعی وزن نگرفت، به پزشک تان مراجعه کنید.
بگذارید شیرخواران هر چه شیر می خواهند، بخورد.
در پایان ۶ ماهگی نیز باید تغذیه ی تکمیلی شیرخوار شروع شود.

منبع: ماغنامه ی تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

#### گویه پیش از حد نوزادان

گریه روشی است که نوزادان برای بیان نیازهایشان از آن استفاده می کنند. اگر نوزاد گریه کند، نشته یا ناراحت باشد، فقط گریه می کند. شما به تدریج خواهید توانست از نوع گریه نوزاد به نوع نیاز وی بی بییرید. البته اگر با وجود تلاش های شما گریه نوزاد ادامه یافت و با صدای گریه او غیر طبیعی بود، باید موضوع را با پزشکان در میان بگذارید.

گریه نوزاد به علت وجود باد گلو یا نفخ

اگر نوزاد شما پیش از خوردن گریه کند و یا در شیر خوردن دلغ داشته باشد، احتمالا ناراحتی او به دلیل تجمع هوا در روده اش است. برای جلوگیری از این وضعیت با رفع آن، به نکات زیر توجه نمایید:

- اگر نوزاد از طریق شیشه شیر تغذیه می شود، از باز بودن حفره ی سر بستلنک و نیز مناسب بودن اندازه ی آن اطمینان حاصل کنید.

- هنگام تغذیه ی نوزاد با شیر، او را در حالت نیمه راست نگاه دارید تا شیر مستقیما به قسمت تحتانی معده وی وارد شود.

- پس از هر وعده تغذیه نوزاد، حتما آروغ او را بگیریید. برای این کار یا او را روی شانه خود قرار دهید و یا به پشت روی دستانتان بخوابانید و ضرباتی آهسته به پشت او بزنید و یا پشت او را بمالید.

برخی روش های آرام کردن گریه نوزاد

برخی روش های ساده می توانند به تسکین علت بی قراری و گریه شدید نوزادان کمک کند. از جمله این موارد می توان به ماساژ نرم عضلات و مفاصل و گپیگاه نوزاد اشاره نمود. در نوزادان کوچککی (یعنی نوزادانی که زیاد دل درد می کنند) ،وارد آوردن فشار ملایم بر معده نوزاد در بسیاری موارد به بهبود وضاع کمک می نماید. این نکته ی مهم را نیز به خاطر داشته باشید که نشیدن صدای ضربان قلب مادر یا پدر، همواره تسکینکی موثرتری نوزاد تا آرام محسوب می شود.

نشانه: آيا نوزادان شیر خوردن را با گریه قطع می کند؟
- علت احتمالی: گرسنگی از علل اصلی گریه نوزادان است. - اقدام مورد نیاز: اگر نوزادان شیر خوردن را با گریه قطع می کند، بهتر است فواصل بین شیردهی را مطابق با میل او کاهش دهید.

نشانه: آيا گریه نوزادان غیرعادی است و یا نسبت به تغذیه اظهار بی میلی می کند؟
- علت احتمالی: ممکن است نوزادان دچار درد ناشی از یک بیماری مثل التهاب گوش میانی باشد. - اقدام مورد نیاز: هشدار! سریما به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آيا تغییر در روال نوزادان به وجود آمده و یا نشئی ایجاد شده است؟
- علت احتمالی: نوزاد شما احتمالا به دلیل تغییر شرایط یا افزایش تنش، احساس ناراحتی می کند. - اقدام مورد نیاز: طی تغییر و تحولات، به نوزادان بیشتر توجه کنید. اگر شاهد هشید که اضطراب شما در حال انتقال به نوزادان است، حتما در وقع علت ناراحتی بکوشید. بیشتر به خودتان برسید، از تکنیک های آرامش یابی استفاده کنید و مشکل تان را با دوستان خیرخواه در میان بگذارید. اگر گریه نوزادان سبب عصبی شدن شما می گردد، حتما با پزشک تان مشورت نمایید.

نشانه: آيا نوزادان با نوشیدن آب جوشیده ی خشک شده آرام می شود؟
- علت احتمالی: تشنگی یکی از علل گریه نوزاد است، خصوصا در نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند و یا وقتی هوا خیلی گرم است. - اقدام مورد نیاز: استفاده از بطری یا قاشق ضدعفونی شده، آب جوشیده و سرد شده بیشتری به نوزاد دهید.

نشانه: اگر سن نوزادان کمتر از ۳ ماه است، آیا عصرها یا اوایل شب گریه می کند؟
- علت احتمالی: کولیک عصرگاهی - اقدام مورد نیاز: ابتدا به نوزاد شیر دهید. سپس سعی کنید با مالدن یا ضربات آهسته به پشت او، آروغ وی را بگیریید. ماساژ نرم شکم نیز می تواند موثرباشد.

نشانه: اگر نوزادان ۳ ماهه یا بزرگ تر است، آیا با بلل کردن و توجه به وی گریه اش قطع می شود؟
- علت احتمالی: ممکن است نوزاد شما بیشتر از دیگر همسالان خود به توجه والدین نیاز داشته باشد. - اقدام مورد نیاز: هر گاه نوزادان تمایل داشت، او را در آغوش بگیریید. این کار هیچ گونه اثری بدی در رفتار آینده وی نخواهد داشت.

منبع: ماغنامه ی دنیای سلامت ۳۶

#### استفراغ و مشکلات تغذیه در نوزادان

نویسنده:فرید نوبخت حقیقی

استفراغ در نوزادان

استفراغ یکی از رویدادهای شایع دوران کودکی و نوزادی است. استفراغ در بیشتر موارد کاملاً بی ضرر است ولی می تواند تاثیر داروها را کم کند، موجب شود که کودک آن قدر آب از دست بدهد که دچار کم آبی شود و یا نشانگر مشکلی باشد که نیازمند توجه پزشکی است. بیشتر نوزادان آب دهانشان را بیرون می ریزند و گاهی استفراغ می کنند اگر این استفراغ موجب کم شدن وزن گیری کودک نشود غیر طبیعی و مضر نیست؛ یا این حال استفراغ بیش از حد می تواند نشانگر عدم تحمل نسبت به غذای کمکی بیشتر یا غذاهای دیگر باشد. استفراغ شدید و متناوب در جریان دو ماه اول نوزاد نشانگر انسداد انتهای معده است. نوزادان ممکن است به دنبال سره کردن شدید استفراغ کنند ، این حالت غیر طبیعی نیست . عفونت های ویروسی دستگاه گوارش یا بیماری های عفونی و اختلالات مزئی (مانند مننژیت، انسفالیت، شربه و …) ، یرقان، اجسام خارجی در دستگاه گوارش، آبسب های شکمی، و یا سایر علل استفراغ اند. بنابراین به طور کلی می توان گفت: استفراغ نوزادان می تواند بالا آوردن بی ضرر مقداری شیر و یا نشانه یکنه بیماری جدی باشد. اگر استفراغ نوزاد به مدت شش ساعت ادامه داشت، یا با مقادیر کم اودار تیره رنگ، گچی غیر طبیعی، گود رنگی چشمان و یا خلل شدن پوست همراه بود، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آيا نوزادان سالم به نظر می رسند و به طور طبیعی غذا می خورد، اما مقدار زیادی شیر را بدون فشار بالا می آورده ، علت احتمالی: وفلاکس معنی مری، اقدام مورد نیاز: طرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آيا نوزادان مقدار کمی شیر را بدون فشار بالا می آورده ، علت احتمالی: این امر به احتمال زیاد، فقط بالا آوردن ساده شیر خورده شده ناشی از گاز جمع شده در معده است و به ندرت مساله ای جدی است. ، اقدام مورد نیاز: پس از شیر خوردن، حتما آروغ نوزاد را بگیریید، دقت کنید که نوزادان بیش از حد غذا نخورد.

نشانه: اگر سن نوزادتان کمتر از دو ماه است، آیا پس از هر وعده شیر خوردن استفراغ می کنید ، علت احتمالی: تنگی بیلور (دریچه مری به معده) ، اقدام مورد نیاز: طرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آيا نوزادان تا گهگان استفراغ می کنند، تب دارد، یا دچار گچی غیر طبیعی است و یا از خوردن و نوشیدن اجتناب می کند؟
، علت احتمالی: سرخه نوزادی یا مننژیت، اقدام مورد نیاز: هشدار! بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

مشکلات غذا دادن به نوزاد

شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای نوزادان و شیرخوران تا پایان ۲ سالگی است. به طوری که تغذیه انحصاری با شیر مادر از بدو تولد تا پایان ۶ سالگی و سپس ادامه آن همراه با تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی منجر به رشد و تکامل کودک می شود. تغذیه نوزاد از ساعات اولیه پس از تولد باید شروع شود و تعداد دفعات آن در طول شبانه روز براساس نیاز شیرخوار تنظیم می شود چرا که تعداد دفعات در نوزادان مختلف، متفاوت است. برخی شیرخوران تند و برخی شیرخوران کند تغذیه می کنند. هنگامی که غذا دادن به نوزادان دشوار باشد، هم نوزاد و هم والدین او از تبعات آن رنج می برند. تغذیه نوزاد به ویژه در چند هفته اول زندگی وی با دشواری هایی همراه است. البته اگر نوزادان سالم به نظر می رسد و وزن گیری طبیعی دارد، جای هیچ نگرانی نیست. نشانه: نوزادان طبیعی وزن نمی گیری. ، علت احتمالی: نارسانی در رشد، اقدام مورد نیاز: با پزشک نوزادان مشورت کنید.

نشانه: نوزادان طبیعی وزن می گیرند، با این حال شما گزاینده که شیرتان کثفی نباشد. ، علت احتمالی: مادران اغلب هنگامی که نوزادشان زیاد گریه می کند و به ساگلی آرام نمی شوند، فکر می کنند که شیرشان کثفی نیست. ، اقدام مورد نیاز: اگر گریه نوزاد ادامه داشت و نگرانی شما رفع نشد، به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: با آنکه نوزاد میل به غذا خوردن دارد، اما از خوردن امتناع می کند. ، علت احتمالی: امتناع ناگهانی از غذا خوردن می تواند علامت سرمانعوردرگی باشد، اما ممکن است علت جدی تری نیز داشته باشد. ، اقدام مورد نیاز: هشدار!فورا به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: نوزادان معمولاً نامایلی به غذا ندارد، اما وزن گیری او طبیعی است. ، علت احتمالی: برخی نوزادان باید برای تغذیه نیازش شوند و نیز ممکن است در حال غذا خوردن به خواب روند. اگر نوزادان سالم به نظر می رسند، نیازی به نگرانی نیست. ، اقدام مورد نیاز: اگر نشانه های دیگری بروز کرد، با پزشک مشورت کنید.

نشانه: نوزاد شما بیشتر از نوزادان دیگر غذا می خورد. ، علت احتمالی: تغذیه مکرر، حتی هر دو ساعت یکبار، به ویژه در هفته

های اول زندگی، در نوزادان شیر خوار امری طبیعی است. ، اقدام مورد نیاز: تغذیه مکرر نوزاد ممکن است شما را خسته کند. می توانید شیر خود را بندوبست و از همسرتان بخواهید طی شب، آن را با بطری به نوزاد بدهد. اگر در اثر این کار افسرده یا تحریک پذیر شده اید، با پزشکتان مشورت کنید.

نشانه: نوزاد شما اغلب در آغاز تغذیه، گریه می کند. ، علت احتمالی: ممکن است سینه ها هنگام مکیدن نوزاد فوراً شیر ترشح نکنند و با جریان شیر به سختی باشد. ، اقدام مورد نیاز: اگر ترشح شیر فوراً شروع نمی شود، به هیچ وجه آرامش خود را از دست ندهید. برای رفع این مشکل می توانید قبل از شروع تغذیه نوزاد، کمی شیر خود را با دست بندوبست.

نشانه: آبی نوزادان برخی غذاهای جامد خاص را رد می کند؟ ، علت احتمالی: غذاهای بافت های ناآشنا اغلب از سوی نوزادان رد می شوند. حتی غذاهایی که ابتدا پذیرفته شده بودند نیز ممکن است رد شوند. ، اقدام مورد نیاز: سعی کنید غذاهای متنوعی را به نوزادان بدهید تا نوزاد، شانس دریافت مواد مغذی مورد نیاز خود را از بین غذاهای مختلف داشته باشد.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

**صافی کف پای کودکان**

صافی کف پا ممکن است به صورت مادرزادی و یا در دوران کودکی ایجاد شود و دارای دو نوع سخت و انعطاف پذیر است. صافی کف پای سخت که تنها ۳درصد کل موارد ایلا به صافی کف پا را تشکیل می دهد، با انجام فعالیت های فیزیکی درمان نمی شود.

۷۷درصد موارد ایلا به صافی کف پا از نوع انعطاف پذیر بوده و در صورتی که از کودکی اقدام شود، قابل درمان است. والدین باید از ۱۸ماهگی به بعد به نحوه راه رفتن کودک توجه کنند و در صورتی که احساس کردند پاشنه پای کودک به درستی روی زمین قرار نمی گیرد و الحنا دارد، به سرعت به پزشک مراجعه کنند.

اگر صافی کف پا به موقع تشخیص داده شود می توان با تجویز کفش های مناسب آن را درمان کرد.

کف کفشی نباید صاف باشد. کفشی مناسب است که دارای پاشنه مسامتی متری باشد. فست چلوی کفشی نباید تنگ بوده و کتاره کفشی نیز باید نرم و انعطاف پذیر باشد.

افرادی که کف پای صاف دارند باید کفشی را انتخاب کنند که ثابت یا را حفظ کرده و مانع از پیچ خوردگی پا شود.

کودکاتی که دارای مشکلاتی مانند صافی کف پا هستند دچار لنگی بوده و تمایلی به بازی کردن نشان نمی دهند و بیشتر ترجیح می دهند که بنشینند. والدین در صورت مشاهده این علائم در کودک به پزشک مراجعه کرده تا با تجویز پزشک و تقویت عضلات کودک از طریق بازی درمانی، مشکل برطرف شود.

به دلیل وجود بافت چربی در کف پای کودک تشخیص مشکلات با توسط والدین تا دو سالگی به سختی انجام می شود و بهتر است جهت معاینه به پزشک مراجعه شود.در صورتی که صافی کف پا درمان نشود در بزرگسالان منجر به چرخش استخوان ساق پاه درد زانو و لگن و در نهایت کمردرد می شود.

منبع:روزنامه کیهان

**نارسمی کلیه ناشی از عفونت ادراری در کودکان**

بیماری‌های کلیوی بی‌سر و صدا می‌آیند و تا مراحل پیشرفته خاموش بوده و علامت خاصی ندارند. به گفته متخصصان «تدریجاً بیسماران مبتلا به نارسمی‌های کلیوی زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که دیگر وقت دیباژز آنهاست؛ یعنی زمانی که دیگر هیچ راهی برای درمان قطعی وجود ندارد.علت اصلی ایلا به نارسمی‌های کلیوی در کودکان و بزرگسالان عفونت است.

در کودکان علت اصلی ایلا به نارسمی کلیه اشکالات مادرزادی در سیستم ادراری است.تأهات مثلاً کودکی که با یک مثانه معیوب به دنیا می‌آید یا از مثانه به کلیه دچار برگشت ادرار می‌شود و یا اینکه سیستم مثانه او دچار تنگی شده است.

نمائی این علائم بر کلیه فشار می آورد و کلیه را دچار نارسمی می‌کند. برای همین والدین باید به علائم ادراری کودک توجه کافی داشته باشند. علامت دیگری که بعد از تولد در کودکان بیشتر دیده می‌شود، عفونت ادراری است. دکتر محمد حسین طباطبایی، نفرولوژیست و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در خصوص نارسمی‌های کلیوی و نقش آنها در بروز سایر بیماری‌ها در این گفت‌وگو توضیح می‌دهند.

علامتی که می‌تواند به والدین هشدار دهند که کودک در معرض نارسمی کلیه است، جلدور خردشان را نشان می‌دهند؟ یکی از علامتی که والدین باید به آن توجه کافی داشته باشند چگونگی ادرار کردن کودکان است. پسرها بیشتر از دختران احتمال مشکل در سیستم ادراری‌شان وجود دارد.مثلاً گاهی به‌دلیل یک غتته ساده ممکن است مجرای ادرار تنگ شود، این تنگی مجرای ادراری باعث می‌شود که ادرار کودک باریک باشد یا اینکه کودک برای ادرار کردن باید به‌خودش فشار بیاورد. بنابراین توجه والدین به توصییه‌های پزشک بعد از ختنه کردن کودک برای جلوگیری از تنگی مجرای ادرار بسیار مهم است چون در غیر این صورت خطر برگشت ادرار از مثانه به کلیه نیز وجود دارد.

همچنین کودکاتی که در شبانه‌روز ادرارشان به‌صورت قطره‌قطره می‌آید به‌طوری که کودک با دست روی مثانه فشار می‌آورد که ادرارش خارج شود، نشان می‌دهد که مثانه انقباض ندارد.

عفونت ادراری و وجود بیوست نیز اغلب از سوی والدین نادیده گرفته می‌شود در حالی‌که مکاتبه‌های کنترل‌کننده ادرار و مدفوع تقریباً منشا مشترک دارند.

در کشور ما نارسمی کلیه بیشتر در اثر چه عواملی شایع می‌شود؟

در واقع می‌توان گفت بیماری‌های ارثی در کشور ما بیشترین نقش را در ایجاد این نارسمی‌ها دارند. مثلاً بیماری آلپورت یک بیماری ارثی است که به طرق مختلف منتقل می‌شود ولی رایج‌ترین نوع آن انتقال از طریق کروموزوم X از مادر به پسر است.

این بیماری در استان‌هایی که ازواج فامیلی بیشتر است، شیوع بیشتری دارد و در کشور ما سومین علت ابتلای کودکان به نارسمی کلیه همین بیماری است. در ادرار این کودکان خون است و به‌طور مداوم از آن پروتئین دفع می‌شود و معمولاً در دهه دوم و سوم زندگی در این کودکان علائم نارسمی کلیه هم ظاهر می‌شود.

و این نارسمی‌ها تا چه حد قابل درمان یا پیشگیری هستند؟

مأسفانه از این نارسمی‌ها نمی‌توان پیشگیری کرد و هیچ دارویی نیز برای درمان آن مؤثر نیست. فقط می‌توان بیماری را کنترل کرد که کودک دیرتر به مرحله نارسمی کلیه برسد.

به‌نظر می‌رسد در فرهنگ عام ما کنترل ادرار در بچه‌ها یک امر بنسپنده‌است. این اتفاق تا چه حد می‌تواند برای کلیه خطرناک باشد؟

این اتفاق مخصوصاً در مورد دختران بسیار خطرناک است. بسیار دیده شده که دختران به‌خصوص در مدرسه و در اماکن عمومی ادرار خود را کنترل می‌کنند. بر شدن مثانه باعث می‌شود به‌تدریج رفلکس‌های مثانه در این افراد مهار شود و فرد دیگری احساس ادرار را نداشته باشد. همین امر باعث ایجاد بیوست در کودک و درگشت ادرار از مثانه به حالب‌ها می‌شود و اگر این مشکل ادامه پیدا کند، آثار زخم روی کلیه و عفونت‌های مکرر کلیه پدیدار می‌شود.

بیساران بیشتر با کدام یک از علائم نارسمی کلیه مراجعه می‌کنند؟

بیشترین افرادی که به ما مراجعه می‌کنند کسانی هستند که مبتلا به عفونت‌های ادراری هستند. این اختلال در واقع هشداریی از وجود مشکل در کلیه‌هاست ولی اغلب خانواده‌ها بعد از اینکه عفونت ادراری درمان شده، دیگر این هشدار را جدی نمی‌گیرند.

یکی از بررسی‌هایی که در این هنگام باید انجام گیرد گذاشتن سوند ادراری در مثانه و تزریق داروی رنگی به داخل مثانه است. وقتی مثانه پر شده، سوند را بیرون می‌کنند تا فرد ادرار کند.در این هنگام در عکسبرداری مشخص می‌شود که برگشت ادرار از

مثانه به کلیه‌ها وجود دارد یا نه. اکثر خانواده‌ها مأسفانه از گذاشتن سوند مخصوصاً برای دختران قنره می‌ورند. ما موارد بسیاری را داریم که خانواده‌ها شدیداً از این کار برهیز می‌گردند و بعد از مدتی با نارسمی‌های شدید کلیوی فرد دیمار را مجدداً ارجاع می‌دانند در حالی‌که اگر با نخستین عفونت ادراری از مثانه بیمار همگی گرفته می‌شد یا دارو با یک جراحی سبک به راحتی قابل درمان بود.

منبع: همنشهری آنلاین اس

**زردی نوزادان**

زردی یکی از نشانه‌هار شایع کلبیلیکی است که در چند روز اول تولد برای اغلب نوزادان، اتفاق می افتد. در بیشتر موارد طبیعی است، ولی در مواردی دلایل مختلف یا نولوژیک (غیرطبیعی) عامل بروز زردی است. بیش تر نوزادانی که از شیر مادر استفاده می کنند زردی فیزیولوژیک در آن ها شدت یافته، با این که زمان آن طولانی تر خواهد بود.

زردی فیزیولوژیک

این نوع زردی در بیک نوزاد کامل از روز دوم تولد شروع شده و در روز سوم به حداکثر رسیده (بیلی روبین ۶-۷ میلی گرم در مسی لیتر) و از روز سوم میزان بیلی روبین رو به کاهش می رود.

در نوزادان نارس، زردی در روز پنجم تا هفتم به حداکثر میزان خود -بیلی روبین حدود ۱۲-۱۰ میلی گرم در دسی لیتر - می رسد و ممکن است تا یک ماه، یا بیش تر طول بکشد. زردی ناشی از شیر مادر به دو نوع زودرس و دیررس تقسیم می شود:

نوع زودرس

علت این نوع زردی دریافت نکردن کافی شیر مادر در روزهای اول تولد است. حدود ۱۲ درصد از بچه هایی که با شیر مادر تغذیه می شوند، دچار این نوع زردی می گردند. مکتونیم محوی بیلی روبین غیر کوژوگ که در روده باقی مانده و جذب خون می شود که باعث بروز زردی می گردد، برای پیش گیری از این مسأله شروع اولین تغذیه نوزاد در اولین فرصت پس از تولد بسیار مهم است. تکرار دفعات شیردهی تا جریان یافتن شیر مادر به خصوص در بچه های اول لازم است.

نوع دیررس

این نوع از روز پنجم پس از تولد، به سرعت افزایش می یابد و در پایان هفته دوم به حداکثر خود می رسد. علت این نوع زردی وجود میزان بالای اسیدهای چرب آزاد است. این نوع زردی نیز خوش خیم است و تاکنون موردی از ضایعه مغزی ناشی از این نوع افزایش زردی خون در نوزادان گزارش نشده است. قطع شیر در این مورد با صلاح دید پزشک به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت اثر تشخیصی و درمانی دارد. پس از آن می توان تغذیه با شیر مادر را دوباره آغاز نمود.

لازم به ذکر است که دادن نرژین، خاکشیر، کره و سایر مواد رایج به نوزادان نه تنها هیچ گونه اثر قطعی در کاهش بیلی روبین خون ندارد، بلکه منجر به عوارض بی شمار می گردد. در این موارد تغذیه خوب مادر به خصوص مایعات کافی، حمایت عاطفی روانی مادر به خصوص از جانب همسر یا افزایش میزان شیر مادر و امکان شیردهی مکرر به کاهش بیلی روبین خون نوزاد و رفع

زردی کمک‌شایان می‌کند. متخصصان قطع شیر مادر را به صلاح نوزاد نمی‌دانند. (۱)

منبع:مجله نامه ی جامعه شماره ۳۹

**فعالیت بدنی در مدارس و عوامل خطر زای بیماری قلبی د**

نویسنده: هری جی، موتوی

ترجم: دکتر مجید کاشف

تا چندی پیش تصور می‌شده، حمله ی قلبی در افراد سنن در نتیجه ی پیشرفت سریع بیماری انتقالی می‌افتد. با افزایش شناخت عارضه ی تصلب شرایین، بیماری‌های شایع‌ که غالباً باعث حمله ی قلبی می‌شود، مشخص شد که حمله ی قلبی آخرین مرحله از روندی طولانی است. شاید نتایج تحقیقی که روی ۳۰۰ مرد جوان انجام گرفت که در جنگ کشته شده بودند، بتواند این حقیقت را به روشنی به تصویر بیکشد. ۷۷درصد این مردان که میانگین سنی آن‌ ها ۲۲ سال بود، به بیماری تصلب شرایین در شریان‌های کرونری مبتلا بودند. نتایج مشابهی نیز در تحقیقات دیگری روی مردان جوان به دست آمده است. هم چنین چند سال پیش، وجود لایه ای چربی در آئورت کودکان گزارش شد. ولی متأسفانه تا به حال، این قبیل مشاهدات مورد بی توجهی قرار گرفته‌ اند.

تحقیقات اخیر نیز ضمن بررسی مجدد این یافته ها، آن را تأیید کرده‌ اند. اغلب تحقیقاتی که درباره ی تصلب شراین انجام شده‌ اند، بین المللی هستند و طی آن ها، حدود ۲۳ هزار مورد شریان‌های کرونری و آئورت از ۱۴ کشور جهان ، بررسی شده‌ اند. یافته های دقیق این تحقیقات نشان می‌ دهند، صرف نظر از منطقه ی جغرافیایی، در آئورت اغلب کودکان سه ساله لایه های چربی وجود دارد. اغلب این کودکان از کشورهای نوسه یافته مانند آمریکا و دیگر کشورهای صنعتی پیشرفته بوده‌ اند. وجود لایه های چربی در شریان‌های کرونری قبل از سن ۱۰سالگی، به ندرت دیده می‌شود، ولی بعد از این سن فراوان است.

زمانی که مشخص شد، بررسی و مطالعه ی وضعیت جسمی کودکان می‌تواند در کاهش بیماری های قلبی در بزرگ سالی مؤثر باشد، تحقیقات بسیاری آغاز شدند که به تشریح عوامل خطرزای بیماری قلبی در کودکان می‌پرداختند. برای مثال، پرسون(۱) در سال ۱۹۸۰، ۱۵ تحقیق درباره ی میزان کلسیورول خون در کودکان بیمار نه کشور جهان انجام داد و پایین ترین غلظت کلسیورول خون را در کودکان (ناراهومار) (۲) یافت. نراهومار، قیله ای از سرخ پوستان است که به خاطر تپه عضلانی و تریغ فعالیت بدنی شان شهرت دارند. در همین سال، کاتور (۳) نیز عوامل خطر را را در این گروه مجیب بررسی کرد.

فعالیت های بدنی روزمره ی کودکان، از جمله موضوع هایی است که تا به حال به روش های متفاوت مورد مطالعه قرار گرفته است. گزارش های رسیده حاکی است، در سال های اخیر بر تعداد کودکانی که کودکان خطر زای بیماری کرونری قلب دارند، افزوده شده است. به نظر می‌رسد که این افزایش عوامل خطر را در کودکان هم چنان ادامه خواهد داشت. و کودکانی که در شرایط وخیمی به سر می‌برند در سال های بعدی زندگی هم در همین وضعیت باقی می‌مانند.

اما همین تحقیقات نشان می‌دهد اگر زندگی این کودکان همراه با فعالیت بدنی باشد، این قبیل ناراضی های آن‌ها همیشه نخواهد بود. معمولاً عوامل خطر زای این گونه بیماری ها در کودکانی وجود دارد که والدین آن‌ها نیز دارای همین عوامل باشند، و با این که یکی از والدین آن‌ها در اثر بیماری کرونری قلب در سن جوانی فوت کرده باشد. به عبارت دیگر، وجود عوامل خطرزای بیماری قلبی به وراثت نیز بستگی دارد. عوامل خطر زای بیماری قلبی شامل موارد زیر است:

۱- چربی بدن

۲- فشار خون

۳- چربی خون شامل کلسیورول و تری گلیسرید خون

۴- دیابت یا میزان گلوکز خون

۵- اسید اوریک خون

۶- فقدان فعالیت بدنی

مردان و زنان بسیاری روزانه انواع فعالیت های بدنی را به دلیل نوع شغلشان انجام می‌دهند. در حالی که برای بررسی میزان فعالیت بدنی کودکان باید به فعالیت های اوقات فراغت آن‌ها توجه کرد. اندازه گیری این فعالیت ها بسیار مشکل تر از فعالیت های شغلی است. هم چنین، سال های زیادی از زندگی کودکان در مدرسه می‌گذرد و فرصت اندکی برای انجام فعالیت های بدنی متنوع دارند. تحقیقات زیادی روی اثرات فعالیت های بدنی کودکان بر عوامل خطر زای بیماری قلبی انجام شده‌ اند که اکثر آن‌ها نشان داده‌ اند، کودکانی که در مدرسه و اوقات فراغت خود فعالیت بدنی دارند، از میزان چربی بدن و چربی خون پایین تری برخوردارند. این نتیجه نشان می‌دهد، مدرسه به عنوان مکانی که کودکان، بیشتر وقتشان را در آن می‌گذرانند، وظیفه دارد، برای کودکان به میزان کافی فرصت های انجام فعالیت بدنی و ورزش کردن فراهم آورد.

بروتل (۴) در سال ۱۹۸۴ عنوان کرد، مدرسه نهادهای قوی و مؤثر برای حمایت از آمادگی جسمانی و کنترل وزن دانش آموزان است. اما هنوز بسیاری از مدرسه ها به این نقش خود آنگاه نیستند و مدیران مدرسه ها تنها به برنامه های آموزشی فکر می‌کنند. در حالی که اگر مدرسه بتواند در نظام آموزشی خود، برنامه های مؤثری مانند افزایش قابلیت های جسمانی در ساعات رسمی درس تربیت بدنی و برگراری فعالیت های دسته جمعی ورزشی در ساعات غیر رسمی و فوق برنامه بگنجاند، در جهت کاهش عوامل خطر زای بیماری قلبی در کودکان گام برداشته است و این گونه فعالیت ها در نهایت باعث کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی در جامعه می‌شود.

سلتر (۵) در سال ۱۹۷۰، به منظور بررسی نقش مدرسه در کاهش چربی بدن و چربی خون دانش آموزان مدرسه های عمومی، تحقیقی انجام داد. برنامه ی او شامل ۵روز فعالیت بدنی در هفته، به جای دو روز فعالیت بدنی معمول در مدرسه ها بود؛ بدون آن که برای کاهش کالری دربرای بدن آن‌ها هیچ اقدامی انجام دهند. نتایج کار نشان داد که این برنامه در کاهش خطر عامل خطر زای قلبی مؤثر بوده است. او نتیجه گرفت، اگر مدرسه بتواند فعالیت بدنی مناسب و به اندازه ی لازم برای دانش آموزان پیش بینی کند، تا ۹۵ درصد می‌تواند در کاهش عوامل خطرزای قلبی مؤثر باشد. و اگر کودکان بتوانند، فعالیت بدنی خود را به صورت عادت درآورند، به طوری که در دوران جوانی و بزرگ سالی نیز هر روز به فعالیت بدنی بپردازند، به میزان ۶۰درصد از مرگ و میرهای ناشی از بیماری قلبی در بزرگ سالی کاسته می‌شود. این یعنی میلیاردها دلار صرفه جویی سالانه در هزینه هایی که صرف درمان بیماران قلبی می‌شود.

به نظر می‌رسد، دیگر وقت آن رسیده باشد که معلمان تربیت بدنی ، مدیران مدرسه ها و برنامه ریزان آموزشی، به نیازهای بدنی دانش آموزان توجه بیشتری مبذول دارند. و برنامه های منظمی در ساعات درس تربیت بدنی یا در ساعات فوق برنامه، حداقل پنج روز در هفته، برای انجام فعالیت های ورزشی دانش آموزان طراحی کنند و به اجرا در آورند.

پی نوشت :

۱. Bronson, ۱۹۸۰.

۲. Tarahomara

۳. Conover, ۱۹۸۰.

۴. Beronell, ۱۹۸۴.

۵. Seltzer, ۱۹۷۰.

منبع:بزرگرفته از مجله تربیت بدنی (شماره ۲۷)

**چگونه از نوزاد خود مراقبت کنیم !**

مراقبت از نوزاد تازه متولد شده :

پوسته ریزی پوست سر اگر چه منظره زیبایی ندارد اختلالی شایع و بی خطر است. ممکن است کودک شما مختصری پوسته خشک شیبه خوره سر داشته باشد. و با ممکن است در مواردی این پوسته ریزی شدید بوده و پوسته ها کاملا ضخیم، چرب و زرد رنگ باشند و با حالت کپره داشته باشند.

این اختلال مسکن است بین دو هفتهگی تا سه ماهگی دیده شود و معمولاً بعد از چندین ماه خود بخود بر طرف می گردد و به نظر می رسد که بعداز ? تا ? ماهگی بده نمی شود. علت ایجاد این پوسته ها آنست که غدد سیاهه موجود در پوست سر بیش از حد چربی ترشح می کنند و این چربی ها تبدیل به پوسته هایی خشکند می شوند و می ریزند.

بسیاری از کارشناسان معتقدند که ترشح بیش از حد هورمون ها در مادر و رسیدن آن به جبین هنگام تولد موجب فعال شدن بیش از حد غدد سیاهه می شود. وقتی پس از چند ماه سطح هورمون ها در بدن کودک پایین می آید، این اختلال نیز از بین می رود. برای برداشتن پوسته ها بهترین راه آنست که دوبار در هفته روغن های مخصوص کودک یا روغن های گیاهی مانند روغن زیتون را روی سر کودک بمالید و ?? دقیقه مسیر کنید سپس موهای او را شانه کنید. تا پوسته ها بریزند. سپس سر او را با یک شامپو ملایم مخصوص بچه بشویید.

بعضی از پزشکان توصیه می کنند که شامپو را به مدت ?? دقیقه روی سر کودک نگاهدارید ( او با نا وقتی که بچه می تواند تحمل کند) و سپس سر او را با یک پارچه یا حوله نرم ماساژ دهید.

این اختلال رفته رفته بطور خودبخود از بین می رود ولی اگر این حالت تا چندین ماه ادامه یافت و یا شدت پیدا کرد و به سایر قسمت های بدن انتشار یافت، با یک متخصص اطفال مشورت کنید. ممکن است پزشک یک شامپوی دارویی تجویز کند.

کوتاه کردن ناخن ها

ناخن های کودک نرم تر و نا شونده تر از ناخن های ششماست ولی اشتباه نکنید؛ کودکان ناخن های نیزی دارند. اگر ناخن های کودک را به موقع نگیرید ممکن است هنگام دست و پا زدن صورت شما یا خودش را زخمی کند. شاید لازم باشد این کار را در اولین روزهای پازگشت به خانه انجام دهید.

ناخن های دست نوزاد خیلی سریعتر رشد می کنند و مسکن است لازم باشد چند بار در هفته ناخن های او را کوتاه کنید. سرعت رشد ناخن های پا از ناخن های دست کمتر است.

آسان ترین راه کوتاه کردن ناخن های دست کودک با استفاده از قیچی مخصوص کودکان است. نوک این قیچی های ناخنگیر گرد است و نیز نیودن آن کتنگ می کند تا در صورت نکان خوردن به کودک آسیب نرسد.

می توانید از ناخن گیر مخصوص کودک نیز استفاده کنید، در اینصورت باید خیلی وقت کنید که پوست یا حتی گوشت نوک انگشت کودک بطور اتفاقی در آن گیر نکند. بهتر است همراه یک نفر دیگر یک نفر دیگر نسبت به انجام این کار اقدام کنید.

یکی از شما دو نفر کودک را نگه می دارد و یا ماساچ حرکت زیاد او می شود و نفر دیگر ناخن ها را کوتاه می کند. یک روش دیگر این است که هنگام شیر خوردن و یا موقعی که کودک در خواب است نسبت به جیدن ناخن هایش اقدام کنید زیرا آرامتر است. هنگام چیدن ناخن، نوک انگشت کودک را از لبه ناخن دور کنید تا در ناخن گیر یا قیچی گیر نکند و در عین حال دست او

را محکم نگه دارید.

مراقبت از محل قطع شدن بند ناف

بند ناف نوزاد بعد از تولد از نزدیک بند بدن بسته شده و بطور بدون دردی بریده می شود. محل بریدگی باید تا آنجا که ممکن است تمیز و خشک نگه داشته شود. معمولاً مدت یک هفته تا ??? روز طول می کشد تا بند ناف خشک شود و بیفتد.
ترمیم محل افادن بند ناف ممکن است چند روز بطول انجامد. موقع افادن بند ناف ممکن است پوشک کمی خونی شود، این امر طبیعی است.

پوشک را زیر بند ناف بیندید تا جریان هوا برای خشک کردن آن کافی باشد و ادرار یا آن تماس نداشته باشد. مادام که بند ناف نیفتاده است از حمام وان استفاده نکنید.

درحواى گرم بهتر آنست که تنها یک پوشک و یک تى شرت از آن به نوزاد بپوشانید تا هوا جریان کافی داشته باشد و خشک شدن بند ناف تسرع شود. تا وقتیکه بند ناف نیفتاده است از پوشاندن زیر پوشهای سرهمی بپرهیزید.

برای مراقبت درمزل دست انگشتان را مور پهن‌داشتی همواره توصیه می کنند که قاعده بند ناف را با یک سواب پنبه ای (مانند گوش پاک کن) یا یک تکه گاز آغشته به الکل روزی یک یا دو بار تمیز کنید. بسیاری از پزشکان به این روش عقیده دارند ولی بعضی نیز امروزه معتقدند که بهتر است بدون هیچ اقدامی صبر کنیم تا بند ناف بخودی خود خشک شود.

اگر شما نمی دانید که چه کنید بهتر است با پزشک کودک خود صحبت کنید. (اول سوال خوبی است که می توانید آن را در وبزیت اول بی‌رسید.

علامت عفونت اگر چه نادرند عبارتند از:

نورم یا فرمی، جمع شدن چرک در قاعده بند ناف و تب.
بابراین اگر ناف کودک قرمز و ملهپ شد یا شروع به آب دادن کرد یا پزشک وی تماس بگیرد.

تکامل سیستم بینایی کودک:

سیستم بینایی در بدو تولد، یک سیستم تکامل نیافته است و تکامل آن در طول سال اول زندگی رخ می دهد. از این رو، توجه والدین و پزشکان به مشکلات احتمالی در طول سال اول نقشی بسیار تعیین کننده در تکامل بینایی کودک و جلوگیری از مشکلات ناشی از اختلال در بینایی نظیر مشکلات یادگیری خواهد داشت.

سه ماه اول

نوزادان معمولاً قبل از هر چیز " حرکت " را می بینند. نوزادانی که به موقع بدنیا آمده باشند (هفته ?? تا ?? حاملگی) باید بتوانند تغییرات صورت مادر نظیر خنده، احم ….. را در هفته اول بعد از تولد ببینند. در این زمان درک رنگ هنوز کاملاً تکامل نیافته و درک عمق نیز در طول سال اول به موزات هماهنگ شدن حرکت چشم ها ایجاد می شود.

هماهنگی عضلات چشم در نوزادان تازه متولد شده و شیرخواران بسیار ناقص است. چشم نوزادان اغلب به بیرون یا داخل منحرف شده و حرکت چشم ها با هم هماهنگ نیست. این وضعیت استرابیسم یا انحراف چشم خوانده می شود. اگر استرابیسم تا ۲ یا ۳ ماهگی خودبخود بر طرف نشود بهتر است نوزاد توسط یک چشم پزشک معاینه شود.

اولین علامت مشکلات چشم و بینایی

در بعضی موارد لازم است نوزاد قبل از ۲-۳ ماهگی مورد معاینه قرار گیرد. این موارد عبارتند از: انحراف شدید چشم ها، عدم حرکت چشم قبل از ۲ ماهگی، انحراف هر دو چشم به داخل، ثابت ماندن یک چشم در زمان حرکت چشم دیگر و یا تفاوت فاحش بین حرکات دو چشم.

تشخیص زودرس استرابیسم بسیار مهم است زیرا تبلی چشم یا آمبلیوپى حاصل استرابیسم درمان نشده است. اگر یک چشم کودک نتواند بر اثر استرابیسم خوب بیند هماهنگی چشم ها بر هم می خورد. همچنین اگر مغز تصویری از یکی از چشم ها دریافت نکند در طول زمان ارسالى از چشم مبتلا را نادیده می گیرد و نهایتاً فرد دچار تبلی چشم و متعاقب آن کاهش شدید دید می شود.

مشکلات بینایی در نوزادان نارس

تکامل بینایی در نوزادان نارس کمی بیشتر از نوزادانی که به موقع بدنیا آمده باشند طول می کشد. احتمال ایجاد استرابیسم و آمبلیوپى در نوزادانی که قبل از هفته ?? حاملگی بدنیا آمده باشند.?? بیشتر است. هر چه نوزاد زودتر از زمان طبیعی بدنیا بیاید این احتمال افزایش می یابد.

نوزاد باید کاملاً به نور روشن (مثلاً لامپ) و با آویز هایی که معمولاً بالای سر نوزادان آویزان می کنند توجه کند. اگر در?

ماهگی جسم را جلو چشم نوزاد بگیرد و آن را از یک سمت آهسته به سمت دیگر بربرد و نوزاد قادر به دنبال کردن آن با چشم نباشد. بهتر است مورد معاینه قرار گیرد. البته در بعضی موارد تکامل بینایی دیرتر رخ می دهد که به آن تأخیر در تکامل بینایی می گویند.

حرکات نامنظم چشم

اختلالی بنام نیتساگموس ممکن است در نوزادی رخ دهد. در این اختلال چشم ها حرکتی به چپ و راست، حرکات دورانی و با حرکات نامنظمی دارند. علت این اختلال ممکن است ضعف بینایی، وجود نقص در مسیر عصبی از چشم به مغز و یا آلبنیسم (کمبود رنگدانه ها) باشد. نیتساگموس ممکن است ارثی هم باشد. نوزادانی که نیتساگموس دارند ممکن است دیده طبیعی و با ضعیف داشته باشند. اگر نیتساگموس تا بعد از ۲ ماهگی باقی بماند نوزاد باید مورد معاینه قرار گیرد.

در مجموع باید گفت که ۲ تا ۳ ماه اول زندگی زمان بسیار مهمی از نظر تکامل بینایی است و توجه والدین و مراجعه به موقع به چشم پزشک نقش تعیین کننده ای در بینایی کودک خواهد داشت.

تا ۲ ماهگی

در این سن نوزاد باید دستش را به طرف اسباب بازی که جلوی او می گیرد دراز کند و یا دستش را به آن بزند. در ابتدا ممکن است دست نوزاد بطور اتفاقی به جسمی که جلوش گرفته ایده بخورد ولی در طول زمان با رشد بینایی، درک عمق و درک بیشتر نوزاد این کار ارادی تر می شود.

از ۲ تا ۳ ماهگی نوزاد شروع به غلت زدن و احتمالاً چهار دست و پا راه رفتن می کند. در این مرحله می توانید یک اسباب بازی را طوری جلو کودک قرار دهید که مجبور باشد برای رسیدن به آن غلت بزند و یا کمی از جای خود جلوتر بیاید. این کار به تقویت بینایی نوزاد کمک می کند.

بین ۳ تا ۴ ماهگی نوزاد شما ممکن است چهار دست و پا حرکت کند و پا راه برود. سعی کنید به جای راه افادن زودتر، کودک خود را به حرکت چهار دست و پا تشویق کنید زیرا باعث ایجاد هماهنگی میان حرکات دست و چشم می شود. در این سن نیز ویژه وقتی کودک روی مبل یا تخت و یا نزدیک به است بازی بسیار موانب وی بود دیدن کودک در این مرحله هنوز فقط درک عمق کافی است و در نتیجه پسنی و بلندی ها را بخوبی درک نمی کند. به عبارت دیگر کودک در این سن متوجه نیست که لبه تخت در جایی تمام می شود و زمین پایین تر از آن قرار گرفته است بنابراین احتمال سقوط کودک از تخت و به وجود دارد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**هیچگاه به کودک خود آسپرین ندهید.**

آشنایی با سندرم رايژ

سندرم رايژ چیست؟

سندرم رايژ يک بيماری نادر است که کودکان هنگامی که در حال بهبود از يک بيماری ویروسی (مانند آنفولانزا، سرماخوردگی یا آلبرمغان) هستند بدان دچار می‌شوند. هرچند عامل این بيماری ناشناخته است، مطالعات نشان داده‌اند که کودکانی که به بيماری ویروسی مبتلا باشند و از آسپرین استفاده کنند، احتمال بیشتری دارد که به سندرم رايژ مبتلا شوند.

اگر می‌خواهید جانب احتیاط را رعایت کرده باشید (چون هرگز بطور قطعی نمی توانيد مطمئن باشيد که آیا علائم‌های بيماری در کودکک ناشی از يک بيماری ویروسی است یا نه)، هيچ‌گاه به کودک خود آسپرین ندهيد.

سندرم رايژ می‌تواند در هر فردی و در هر سنی بروز کند، اما معمولاً کودکان چهار تا دوازده ساله را هدف قرار می‌دهد و هرچند می‌تواند در هر زمانی از سال رخ بدهد، اما ميزان بروز آن در ماه‌های شيوخ آنفولانزا (دئى بهمن و اسفند) بیشتر است.

سندرم رايژ تا حدودی بواسطه اینکه نادر است، درست تشخيص داده نمی‌شود. به عنوان مثال ممکن است با انسفالیت، مننژيت، استفاده بیش از حده از دارو، سندرم برگ ناگهانی نوزاد (SIDS) یا سموميت اشتباه گرفته شود.

سندرم رايژ به همه اندام‌های بدن آسیب می‌رساند اما بدترین آسیب را به کبد و مغز می‌زند. اگر این سندرم مورد معالجه قرار نگیرد، بيماری می‌تواند به سرعت به از کار افادن کبد، آسیب مغزی و حتی مرگ منجر شود.

اگر فکر می‌کيد کودکک شما ممکن است سندرم رايژ داشته باشد متوجه باشيد که يک موضوع اورژانسی است، پس به سرعت پزشک او را خبر کنید، او را به اورژانس برسانيد یا با اورژانس تماس بگیرید. تشخيص سریع بيماری می‌تواند شانس زنده ماندن کودک را تا حد زیادی افزايش دهد.

نشانه‌های سندرم رايژ چیست؟

نشانه‌های سندرم رايژ ممکن است در مدت ابتدا به يک بيماری ویروسی ظاهر شوند، اما معمولاً يک تا دو هفته پس از آن بروز می‌کنند. کودکي که به سندرم رايژ مبتلا است، ممکن است تب داشته باشد یا نداشته باشد. سایر نشانه‌ها معمولاً در مراحل بعدی بروز می‌کنند.

در کودکان، اولین نشانه معمولاً استفراغ دائمی است، اما کودکک ممکن است در عرض اسهال داشته باشد. سایر نشانه‌های اولیه عبارتند از: تنفس نامنظم، بيحالی یاخواب‌آلودگی.

با پیشرفت بيماری و تاثير آن بر مغز، کودکک ممکن است برهيجان یا بیش‌فعال شود. همچنين ممکن است دچار تشنج یا صرع شود، به کما برود و اگر معالجه نشود، ممکن است بميرد.

البته کودکي که به يک بيماری ديگر (و نه به این اندازه شديد) مبتلا باشد نیز ممکن است این نشانه‌ها را از خود بروز دهد. با این حال، از آنجا که معالجه سریع اعھيت دارد، شما بايد مراقب باشيد.

چيگونه می‌توانم از کودکم در برابر سندرم رايژ محافظت کنم؟

آسپرین ندادن به کودکک، بهترین دفاع است. علت این بيماری ناشناخته است اما تحقيقات نشان می‌دهند که استفاده از آسپرین با داروهای حاوی آسپرین در کودکانی که بيماری ویروسی دارند یا به نازگی از يک بيماری ویروسی بهبود پیدا کرده‌اند، می‌تواند منجر به بروز این سندرم شود. در واقع ??، ?? تا ?? درصد از مبتلایان به این سندرم، دو يکي از بيماری‌های ویروسی اخير خود از آسپرین استفاده کرده‌اند.

سندرم رايژ واگیردار نیست، پس لازم نیست نگران آن باشيد که کودکک شما این بيماری را از ديگری بگيرد.

برای مراقبت از سلامت کودکن، احتیاطهای زیر را رعایت کنید:

هیچ‌وقت به کودک خود (با افراد زیر ۲۲سال) آسپرین ندهید. در عوض، از استامینوفن یا ایبوپروفن گامش درد یا تب استفاده کنید. (اگر کودک کمتر از ۲ ماه دارد، هیچ‌گونه دارویی را بدون توصیه پزشک به او ندهید.)

اگر به کودک شیر می‌دهید، داروی حاوی آسپرین را مصرف نکنید زیرا این دارو از طریق شیر مادر نیز منتقل می‌شود.

برجسب‌های داروها را به دقت بخوانید؛ تا از استفاده تصادفی از آسپرین برای کودک پرهیز کنید؛ بسیاری از داروهایی که در داروخانه‌ها بدون نسخه فروخته می‌شوند، مانند داروهای مدله یا داروهای سرماخوردگی و سینوزیت، حاوی آسپرین هستند.

واژه‌هایی همچون سالیسیلات، اسنل سالیسیلات، اسید اسنیل سالیسیلیک، سالیسیلاید و فینیل سالیسیلات ممکن است به جای آسپرین استفاده شوند.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**مراقبت های لازم برای کودکان دچار سرخ در مدرسه**

سرخ و مدرسه

می دانیم مدرسه در زندگی بچه ها نقش حساس و مهمی دارد و این عصب نیست که خانواده های دارای فرزند مبتلا به سرخ راجع به آن سولات فراوان داشته باشند . همچنین اولیای مدرسه که در زمان عدم حضور والدین مسئولیت این بچه ها را بعهده دارند .

هر کس یا فرزند شما سرورکار دارد ، از راننده سرویس گرفته تا معلم و ناظم مدرسه می بایستی اطلاعاتی راجع به مشکل فرزند شما داشته باشد .

سوال این است یا مدرسه باید راجع به سرخ دانش آموز مبتلا اطلاع داشته باشد ؟

اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می دهیم حتماً بایستی اطلاعات درستی را به اولیای مدرسه بدهیم .

ببین توجهی به این موضوع با عدم اهمیت اولیای مدرسه به مشکل سرخ دانش آموزان مبتلا می تواند خطر ساز باشد.

بدنبهی است اطلاعات درست و علمی اولیای مدرسه راجع به سرخ در عکس العمل آنها در زمان حمله می تواند کمک مؤثری باشد . چه در جهت درمان کمکهای اولیه و چه در جهت تشخیص به موقع و جلوگیری از عوارض بعدی .

در اینجا ضمن تأکید بر آموزشهای اولیه اولیای مدرسه راجع به اختلال سرخ توضیح مختصری راجع به نحوه اطلاع رسانی والدین به مدرسه و گزارش مشکلات فرزند مبتلا به سرخ را ارائه می دهیم .

دقیقاً چه نکاتی را مدرسه باید راجع به دانش آموز مبتلا به سرخ بداند ؟

ابتدا می بایستی سطح اطلاعات اولیای مدرسه را راجع به این اختلال ارزیابی کرد . اگر اطلاعات در سطح قابل قبول نیست بهتر است از پایه نکات اصلی را بطور کلی در مورد اختلال سرخ توضیح و آموزش داد و سپس راجع به مشکل خاصی دانش آموز مبتلا خانواده بیشتر می بایستی اطلاعات ذیل را در اختیار مدرسه بگذارند یا به عبارتی مدرسه باید این اطلاعات را از والدین برای هر دانش آموز مبتلا به سرخ بداند .

سرخ دانش آموز مبتلا چگونه است ؟ ( چگونگی حملات فرد مبتلا را باید پرسید )

یا حمله سرخ این دانش آموز قبل از اینکه آغاز شود علائم خرددهنده و هشداردهنده دارد ؟ اگر دارد آن علائم چیست ؟

حمله تشنجی چه مدت طول می کشد ؟

فرد مبتلا چه مدت زمان برای برگشت به حال عادی پس از حمله نیاز دارد . به عبارتی چه مدت بعد از حمله باید استراحت کند ؟

چه اقدامات کمکمی اولیه هنگام حمله نیاز دارد ؟

چند بار حمله در هفته یا ماه رخ می دهد ؟

عوامل مستعدکننده یا ایجادکننده ای که احتمالاً موجب حمله می شود در مورد دانش آموز مذکور کدامند ؟

آیا دانش آموز مبتلا ، دارویی مصرف می کند ؟ یا در روز چند قرص باید بخورد ؟ اطلاعات کافی راجع به چگونگی مصرف دارو در مدرسه را بایستی اولیای مدرسه بداندند .

همچنین بهتر است عوارض داروهای مصرفی را نیز به اولیای مدرسه هشدار داد و می بایستی از چگونگی آن اطلاع داشته باشند .

چه عکس العملی را والدین هنگام حمله از اولیای مدرسه انتظار دارند ؟ یا دانش آموز را به خانه برگردانند ، به اورژانس انتقال دهند یا پزشک تماس بگیرند و یا مسر کنند تا به حال اولیه برگشته و سپس به کار خود ادامه دهد ؟

همچنین لازم است والدین اگر اطلاعاتی راجع به نحوه تحصیل فرزند خود دارند و به توصیه پزشک معالج محدودیتهایی را برای نوع درس و فعالیت فیزیکی بایستی انجام گیرد در اختیار مدرسه گزارند . در واقع هر گونه مراقبت و نظارتی که توصیه شده است در اختیار اولیای مدرسه قرار دهند .

اطلاعات لازم راجع به سرخ را والدین یا اولیای مدرسه از کجا بدست آورند ؟

در تمام دنیا دادن این اطلاعات بعهده انجمن سرخ است . خوشبختانه در کشور ما نیز پس از تأسیس انجمن سرخ می توان اطلاعات لازم را از انجمن بطریق حضوری ، مشاوره ، مکانی ای و پستی بدست آورد . بدیهی است انجمن سرخ ایران وظیفه دارد به پرسشهای شما پاسخ دهد و در یافتن آنها به شما کمک نماید .

دارو و مدرسه

اگر دانش آموزی می بایست در بین روز دارو مصرف کند چه تصمیمی می گیرید ؟ مسئولیت مصرف دارو را بعهده خود دانش آموز باید گذاشت و یا بعهده مدرسه یا والدین ؟

در مواردی دانش آموز از هر نظر توان پذیرش مسئولیت مصرف داروی خود را دارد که در این صورت بعهده خود اوست و گاه مدرسه مانند والدین این مسئولیت را می پذیرد و محلی برای نگهداری داروها داشته و سروقت داروها را به دانش آموز می دهد . اما در هر حال امکان فراموش شدن دوز مصرفی میان روز وجود دارد و گاه ممکن است دانش آموز داروی خود را نخورد . بهترین راه در این موارد مشاوره یا پزشک مربوطه است تا شاید داروها را طوری تنظیم نماید که نیازی به مصرف دارو در بین روز و در مدرسه نباشد و یا اجتناباً تیران پس از برگشت از مدرسه دارو را مصرف نمود .

ورزش در مدرسه

برای آنکه بخواهیم فرزند ما فعالیتهای ورزشی را بخوبی و کامل انجام دهد می بایستی به سه عامل اصلی توجه کنیم. این عوامل برای همه فعالیتهای دانش آموزان در مدرسه و در خانه اهمیت دارد .

طبیعت و فرم نوع فعالیت ورزشی

طبیعت و نوع سرخ دانش آموز

مراقبت در دسترس و امکانات موجود

توجه به میزان خطرات فعالیتهای ورزشی و اینکه تا چه حد سرخ فرزند شما می تواند آن خطرات را افزایش دهد و همچنین توجه به میزان و سطح مراقبت می تواند این خطرات را کاهش دهد .

اگر به موارد فوق توجه شود و به مورد اجرا گذاشته شود در واقع شما به حلا مسئله بطور علمی پرداخته اید .

می توان موارد فوق را با معلم ورزش و والدین در میان گذاشت و برای فعالیت مناسب ورزشی و ممکن تصمیم گیری نمود .

برای مثال ممکن است شما تصمیم بگیرید که ورزش ژیمناستیک در ارتفاع بالا برای فرزند شما مناسب نیست اما همین ورزش در روی زمین و در یک سطح و باحضور مراقبین مخصوص برای فرد مصروع اشکالی ندارد و با مثلاً همه ورزشها بطور تنها و با مراقبت قابل اجرا می باشند .

اما باید به یاد داشته باشید که اگر فرزند شما تنها در جایی باشد که عده ای مراقب او باشند احتمال سرخ برایش بیشتر از زمانی است که در کنار دیگر دانش آموزان و در جمع باشد .

این نکات را می توان برای دیگر فعالیتهای غیرورزشی نیز بکاربرد .

سرخ و ضعف تحصیلی

علل متفاوتی برای ضعیف بودن درس یک دانش آموز مصروع وجود دارد و همه آنها مربوط به مشکل سرخ آنها نیست . برای اطمینان از علت افت تحصیلی فرزند خود باید بدقت به نکات بسیاری توجه کرد .

اگر مطمئن هستید که سرخ عامل افت تحصیلی فرزند شماست ، پس نکات زیر را بدقت بررسی و مورد مطالعه قرار دهید ؛

تفرق از مدرسه بعلت رنج و مشکلی که دانش آموز مصروع در بین بچه های دیگر احساس می کند .

تصور خانواده و اولیای مدرسه از اینکه دانش آموز مصروع بعلت حمله سرخ نمی تواند بیشتر تحصیلی داشته باشد .

حملات سرخ متناوب و زیاد از هرون ، بخصوص سرخ نوع ابسنس که اغلب تشخیص داده نمی شود یا توقف شناخت موفقی که بعلت اختلال الکتریکی گذرا در مغز رخ می دهد و فقط با EEG یا BM (نقشه برداری مغز) مشخص می شود که خوشبختانه نویسنده در این مورد تحقیقات مفصلی راجع به اختلالات نابهدا در کار مغز انجام داده است و از طریق نقشه برداری مغز بسیاری از مشکلات تحصیلی دانش آموزان تشخیص داده شده و درمان شده اند .

آسیب به مغز حتی خیلی جزئی که ممکن است فقط بخش مربوط به یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد مانند بخش مربوط به خواندن عوارض دارویی ضدهسرع ( که البتهت خیلی شیخ نیست ) و بیشتر بصورت منگی و گیجی ، کاهش حافظه و ضعف تمرکز خود را نشان مید-هد . شما می بایستی تمامی این موارد را با اولیای مدرسه در میان بگذارید تا موردی که بیشتر اهمیت دارد و در ضعف تحصیلی فرزند شما تأثیر دارد بیاید. ممکن است بیشتر از یکی از موارد بالا در افت تحصیلی فرزند شما مطرح باشد اما خوشبختانه همه آنها قابل حل است و بخشی از آنها را با مشورت تخصصی یا پزشک مربوطه می بایستی حل کنید .

سرخ - رفع تکلیف و تثلی

گاه بچه های مصروع از سرخ خود بعنوان یک بهانه برای رفع تکلیف و در رفتن از زیردس خواندن سوه استفاده می کنند ، به بهانه سرخ گاه خانواده و معلم خود را گول می زنند تا بدلیل انجام ندادن تکلیف سرزنش نشده و تئیه نشوند . مثلاً مواردی چون انجام ندادن تکلیف شب ، غدر آوردن برای تمیزکردن اتاق خود یا نشستن دست و صورت و غیره . باید توجه داشت که بچه مبتلا به سرخ از این نظر هیچ فرقی با دیگر بچه ها ندارد و می بایستی از او انتظار داشت که وظایف خود را انجام دهد و عذری نیآورد .

اما با اینحال بعضی دروس هستندکه ممکن است موجب افزایش اضطراب دانش آموز شده و ترس از وقوع حمله را افزایش دهند . در این موارد می بایستی آموزش مقابله با استرس و با پرهیز از موارد استرس زا را به فرزند خود بیاموزید و سعی کنید بجای روحیه

شکست در مقابل مشکلات و رنج به آنها راه تعلقن را بیاموزید .

سرخ و امتحان

معمولاً مورد خاصی پیش نمی آید و دانش آموز دچار سرخ مانند دیگر دانش آموزان قادر به گذراندن امتحانات خود می باشد . در مواردی که حمله سرخ هنگام امتحان رخ دهد خوب قضیه فکر می کند و قطعاً اولیای مدرسه این مورد را در محاسبه نمره در نظر می گیرند .

صفحه ۶۲۰ از ۹۳۳۲۲

مواردی که حملات سریع و کاملاً تحت کنترل نمی باشد لاز است پزشک متخصص توضیحات لازم را در اختیار اولیای مدرسه گذاشته و در مورد وضعیت و شرایط امتحان به آنها توضیح دهد .

صرع و مدرسه استثنایی

معمولاً این موضوع مورد توجه خانواده هایی است که داری فرزند مبتلا به صرع شدید و با کنترل ضعیف می باشند .

تجربه ما اینست که قاعدهٔ ثابتی در مشکل پیش آید و اکثر فرزندان دچار صرع می توانند بخوبی در میان دیگر دانش آموزان و در مدارس معمولی به تحصیل بپردازند ، اما اگر پرسید چه مدرسه ای برای فرزند شما بهتر است باید بگویم که تحصیل در مدرسه عادی را توصیه می کنیم .
اما گاه پیش می آید که فرزند دچار صرع نیاز به آموزش بطور خاص دارد و در این موارد با روشناسان امور تربیتی نیز می بایست مشورت نمود .
در مواردی می بینیم که دانش آموز دچار صرع در مدرسه استثنایی موفق تر است و بهتر مدارج تحصیلی را طی می کند .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**اسهال فر شیرواران**

توضیح کلی

در مورد کودکان بزرگتر از یکسال‌به اسهال در کودکان مراجعه کنید. اسهال عبارت است از دفع مکرر مدفوع بیش از حد شل یا آبکی. روزانه تا ۶ بار دفع مدفوع نرم در شیرواری که از مادر تغذیه می کند، طبیعی است و نباید این حالت را با اسهال اشتباه کرد. در صورت ابتلای فرزندان به اسهال، برای پیشگیری از کاهش آب بدن به او مایعات فراوان بدهید (به میحت «پیشگیری از کاهش آب بدن در شیرواران» مراجعه کنید).

مهارتهای کمک‌کننده

پیشگیری از کاهش آب بدن در شیرواران

اسهال، استفراغ یا تب می تواند موجب کاهش آب بدن شود که این حالت در شیرواران، می تواند تهدیدکننده حیات باشد، بنابراین ضروری است که در صورت ابتلای شیروار به هریک از این حالات قبل از شیر دادن از پستان مادر یا به جای شیر دادن از شیشه، مقادیر فراوان مایعات به او بدهید.
محلول های او.آراس یا مشابه آن را می توان با حل کردن پودرهایی که به صورت بدون نسخه قابل خریداری هستند یا با حل کردن ۲ قاشق چایخوری شکر در ۲۰۰ میلی لیتر آب جوشانده خنک آماده کرد. در صورتی که کودک همچنان دچار علائم باشد، مراتب به او از این محلول‌ها بدهید. برای محاسبه میزان کلی مایعی که باید هر روز به شیروار بدهید، به جدول زیر مراجعه کنید.
مصرف روزانه محلول او.آراس یا مشابه آن بدن با استفاده از جدول، میزان کلی مصرف محلول را که مناسب با وزن فرزندان باشد، تعیین کنید.

توضیحات

عدم تحمل پروتئین شیر گاو

برخی از کودکان، قادر به تحمل پروتئین شیر گاو که در بیشتر انواع شیر خشک هم یافت می شود، نیستند. این عدم تحمل معمولاً در اولین سال زندگی بین یک هفته تا چند ماه پس از شروع تغذیه با شیر ایجاد میشود و موجب اسهال و استفراغ می شود. معمولاً این حالت تا سن ۳ سالگی از بین می رود. در صورت شک به ابتلای فرزندان به این بیماری، به پزشک خود مراجعه کنید.
وی احتمالاً پیشنهاد خواهد کرد تا به صورت آزمایشی برای مدت ۲ هفته فرآورده های حاصل از شیر گاو را از رژیم غذایی کودک خود حذف کنید. در صورت بهبود علائم، مجدداً مقدار اندکی از شیر گاو تحت نظارت پزشک به کودک داده می شود. در صورت عود علائم، این تشخیص تأیید می شود.
لازم است کودک مبتلا به عدم تحمل پروتئین شیر گاو، رژیم غذایی فاقد شیر گاو داشته باشد و تحت نظر متخصص تغذیه قرار گیرد.
کودکان زیر یک سال نیازمند نوع دیگری از شیر خشک (مثلاً شیر خشک تهیه شده از سویا) هستند که پزشک آن را تجویز خواهد کرد. هر ۳ ماه یک بار، کودک از نظر وجود بیماری مجدداً آزمایش می شود. در صورت برطرف شدن عدم تحمل می توان به تدریج شیر گاو را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد.

توضیحات

ویژگی های مدفوع شیرواران

اولین مدفوع دفع شده از کودک به مکتوبوم معروف است. مکتوبوم ساده ای چسبناک به رنگ سیاه مایل به سبز و عمدتاً حاوی بلغم و صمغاً است. در عرض یک یا دو روز، رنگ مدفوع به قهوه ای مایل به سبز و سپس به رنگ معمول خود تبدیل می شود. اکثر کودکان روزانه چند بار مدفوع می کنند هرچند در بعضی هم ممکن است چند روز اجابت مزاج روی ندهد. تا زمانی که یک کودک سرحال و خوب باشد، احتمالاً مشکلی وجود ندارد.
کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، ممکن است اجابت مزاج مکرر داشته باشند. مدفوع این شیرواران بسیار نرم است و معمولاً مثل عود، رنگی زرد، نارنجی دارد و ممکن است به وضوح بلغم هم در آن دیده شود. مدفوع ممکن است بوی شیر ترشیده بدهد. شیروارانی که با شیشه تغذیه می شوند، مدفوع حجیم تر و بپروام تری نسبت به کودکان تغذیه شده با شیر مادر دارند.
رنگ مدفوع قهوه ای روشن است و معمولاً بوی بدی شبیه به بوی مدفوع بزرگسالان دارد. سبز بودن رنگ مدفوع نشانه آن است که غذا با سرعت از روده ها عبور کرده است. در شیرواری که با شیر مادر تغذیه می شود ممکن است این رنگ سبز طبیعی باشد اما در شیروارانی که با شیشه تغذیه می شوند، این حالت ممکن است نتیجه عفونت های گوارشی باشد.

هشدار

نشانه های خطر: در صورت همراهی اسهال با هر یک از علائم زیر فوراً آمبولانس درخواست کنید:

. خواب آلودگی غیرطبیعی

. گلود افتادگی چشم ها و یا خشکی زبان

. مدفوع سیاه رنگ یا خونیی

. امتناع شیروار از تغذیه برای مدتی بیش از ۳ ساعت (در شیرواران زیر ۳ ماه) یا بیش از ۶ ساعت (در شیرواران بالای۳ ماه).

منبع: پرتال نئجان

**بوخوره یا تب در کودکان**

بررسی تب در کودکان

از کجا بفهمیم کودکمان تب دارد؟

یک راه سریع این است که پیشانی کودک را ببوسیم یا لمس کنیم. اگر احساس می کنید که پیشانی کودک داغ است احتمالاً تب دارد.
مطالعات نشان داده اند که این روش ساده در خیلی از موارد دقیق است. استفاده از دماسنج (ترمومتر) می تواند شما را مطمئن کند.

بیشتر متخصصین اطفال بر این باورند که درجه حرارت طبیعی کودک سالم بین **?? تا ??** درجه سانتیگراد است. اگر درجه حرارت مععدی کودک بالای **??** درجه سانتیگراد باشد تب دارد. در صورتیکه کودک زیر **7** ماه باشد باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

شما بهتر از همه می توانید تشخیص دهید که کودکتان بدحال است یا نه. بنابراین در صورتیکه احساس نگرانی می کنید، صرف نظر از اینکه درجه حرارت بدن کودک چقدر است، به پزشک مراجعه کنید.
بعلاوه، درجه حرارت مععدی تنها شاخص نگران کننده بودن تب کودک نیست. سن و رفتار کودک نیز مهم است. تب در کودکان زیر ۶ ماه جدی تر است و تب بالای سه مانع بازی کردن و غذا خوردن کودک نمی شود ممکن است چشندان جدی نباشد.
بخطار داشته باشید که زمانی که کودک در حال فعالیت است بدنش گرمتر از زمانی است که تازه از خواب بیدار شده. نکته دیگری که باید یاد داشت این است که سبکلب طبیعی ترموستات داخلی بدن انسان یگونه ای است که درجه حرارت بدن انسان در ساعات غروب و سر شب بالا می رود.

با توجه به آنچه گفته شد، در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

درجه حرارت مععدی بالای **??** درجه سانتیگراد در کودک کمتر از سه ماه

درجه حرارت مععدی بالای **???** درجه سانتیگراد در کودک سه ماهه و بالاتر

وجود علائم زیر همراه با تب نیز می تواند نشانه جدی بودن مشکل باشد:

کاهش اشتها، بی حالی، رنگ پریدگی یا بر افروختگی واضح، یا وجود تغییرات دیگر در رفتار یا ظاهر کودک

وجود دانه های کوچکک فرما-ارطزانی روی بدن که با فشار دادن سفید نمی شوند یا وجود لکه های ارطزانی بزرگ؛ هر دو این علائم می توانند نشانه عفونت باکتریال جدی باشند.

کودک نمی تواند غذا را بیلعد و آب دهانش مرتب می ریزد؛این ممکن است علامتی از اپی گلوئیت (التهاب اپی گلووت – اینگلوت قسنسی از حنجره است که موقع بلع غذا مانع ورود غذا به مری و مجاری تنفسی می شود) باشد. اپی گلوئیت سبب تورم قسمت عقبی گلو شده می تواند جان کودک را به خطر اندازد.

حنی بعد از تمیز کردن بینی، کودک نمی تواند خوب نفس بکشد که ممکن است نشانه ای از ذات البریه یا آسم باشد.

کودک به نظر هذایان آلود و گیج می رسد و بسیار تحریک پذیر و کج خلق است؛ این علائم ممکن است علامت یک عفونت ویروسی یا باکتریال باشند.

در صورتیکه بابت ظاهر یا رفتار کودک خود دچار نگرانی هستید، صرف نظر از اینکه درجه حرارتش بالا باشد یا نه، حتماً به پزشک مراجعه کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که تب تنها یکی از علائم بیماری است. توجه داشته باشید که علائمی نظیر سرفه و گوش درد (در صورتیکه به آن مشکوکید) یا استفراغ و اسهال را حتماً به پزشک اطلاع دهید زیرا به وی در تشخیص کمک می کند.

قبل از مراجعه به پزشک چه کارهایی می توان انجام داد؟

اگر کودک شما زیر 7 ماه است بهتر است کودک را نزد پزشک ببرید. همچنین بهتر است قبل از مراجعه به پزشک از داروی تب بر استفاده نکنید زیرا ممکن است مانع تشخیص صحیح شود.

در صورتیکه کودک سه ماهه یا بزرگتر است و علامت مهم دیگری غیر از تب ندارد می توان به کودک استامینوفن کودکان داد. در صورتیکه کودک حداقل 7ماهه باشد می تواند برای پایین آوردن تب از ایبuprofen کودکان هم استفاده کرد. در صورتیکه تب ظرف یک ساعت پایین نیاید از پزشک معالج در مورد استفاده از دارویی دیگر سوال کنید. در صورتیکه از استامینوفن استفاده کرده و نتیجه نگرفته باشید پزشک ممکن است ایبوروفن را توصیه کند.

صرف نظر از اینکه کودک شما در چه سنی است، اگر علائمی دال بر بیماری یا عفونی جدی دارد باید او را نزد پزشک ببرید. در

صورتیکه کودک بی حال نیست، مایعات می خورد، و درجه حرارت بدنش یا معرف دوز مناسب استامینوفن یا ایپروفن زیر ۳۸٫۳سانتیگراد باقی می ماند، می توان قبل از بردن او نزد پزشک ۳۳ ساعت صبر کرد. از آنجا که تب اغلب اولین علامت بیماری است در صورتیکه زود نزد پزشک بروید ممکن است تشخیص مشکل باشد.

دلیل تب چیست؟

تب عموماً علامتی‌دال بر واکنش بدن کودک به عفونت است. سیستم دفاعی بدن کودک شامل گلبول های سفید خون است که به باکتری ها حمله کرده و آنها را از بین می برند.

یکی دیگر از دلایل تب گرمادزگی است. گرما زدگی عارضه ای خطرناک است که ممکن است بر اثر بازی کردن کودک در آفتاب یا ماندن در اتوبیلی که شیشه هایش بالاتر در یک روز گرم اتفاق افتند. اگر بدن کودک بر اثر ماندن زیر آفتاب یا در فضای سرسبه و گرم تب دار باشد و درجه حرارتش یا در آوردن لباس ها و ماندن در محیط خنک پایین نیاید باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

اگر تب دفاعی در مقابل عفونت است چرا باید آنرا پایین آورد؟

از آنجا که تب قسمتی از واکنش دفاعی بدن به باکتری ها و ویروس هاست بعضی محققین معتقدند که دفاع بدن در مقابل عفونت ها، وقتی درجه حرارت بدن بالا باشد مؤثرتر است. از سوی دیگر، اگر درجه حرارت بدن خیلی بالا باشد کودک بخوبی غذا نمی خورد، مایعات نمی نوشد و نمی خوابد و این مسایل باعث می شود دایره بهبود یابد. یک راه حل این است که با نظر پزشک به کودک استامینوفن یا ایپروفن کودکان بدهیم. (توجه داشته باشید که ایپروفن در کودکان زیر 7 ماه توصیه نمی شود). هر دو این داروها به پایین آوردن تب کمک می کنند بدون آنکه بر دفاع بدن در مقابل عفونت اختلالی ایجاد کنند. با پایین آمدن تب، حال کودک بهتر شده و مایعات بیشتری می نوشد و همین مسئله بهبود را تسریع می کند. توجه داشته باشید که قبل از دادن هر دارویی به کودک با پزشک مشورت کنید.

راه های پایین آوردن تب

اگر کودک بر اثر تب بی حال نشده است ژوپی به استفاده از دارو نیست. برای پایین آوردن تب می توانید مقدار زیادی شیر سبه یا شیر خشک به کودک بدهید تا هم درجه حرارتش پایین آید و هم از کم شدن آب بدن جلوگیری شود. همچنین زیاد به کودک لباس نپوشانید. بالا بودن درجه حرارت بدن کودک ممکن است ناشی از لباس بیش از حد، هوای گرم، و یا فعالیت زیاد باشد. در این مواقع بهتر است لباس کودک را کم کرده و تنویخش کنید که کمی استراحت کند و یا فعالیت کمتری در یک فضای خنک داشته باشد.

اگر تب کودک را اذیت می کند می توانید با آب ولرم بشویه کنید و یا در وان پر از آب ولرم قرار دهید. باشویه به شستن باها و یا انداختن پارچه خیس روی باها محدود نمی شود. برای باشویه می توانید یک اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و از بالا روی بدن کودک بکشید.

هرگز با استفاده از الکل نوزاد را بشویه نکنید زیرا الکل از طریق پوست جذب شده و وارد خون می شود. ورود الکل به خون می تواند سبب بروز مشکلات تنفسی یا تشنج شود و یا کودک بر اثر افت قند خون خواب آلوده یا تحریک پذیر گردد.

چه داروهای تب بری برای کودک بی خطرند؟

با تأیید پزشک می توانید از استامینوفن و ایپروفن کودکان برای پایین آوردن تب استفاده کنید. (استفاده از ایپروفن در کودکان زیر 7 ماه توصیه نمی شود.) دوز صحیح دارو بستگی به وزن کودک دارد. سعی کنید همیشه با استفاده از یک پیمانه یا قفزه چکان دوز دقیق دارو را به کودک بدهید. هیچگاه هیچ داروی تب بری را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کودک ندهید. تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر 7 ساعت و ایپروفن هر 7 ساعت است.

هیچگاه به کودک خود آسپرین ندهید. آسپرین ممکن است کودک را مستعد سندرم **Reye** کند. این بیماری نادر است ولی می تواند کشنده باشد.

توصیه آخر اینکه: بسیاری از داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه، حاوی ترکیبات تب بر نظیر ایپروفن یا استامینوفن نیز هستند. قبل از استفاده از این داروها روی پرورشور و روی جعبه دارو را بدقت مطالعه کنید و در صورتیکه دارای ترکیبات تب بر است از دادن داروی تب بر دیگر به کودک خودداری کنید.

چرا تب کودک با وجود دادن تب بر پایین نمی آید؟

اگر تب ۳۳ تا ۳۸٫۳ درجه بعد از مصرف دارو ادامه یافت برای اطمینان از کافی بودن دارو، دوز دارو و پیمانه ای را که با آن دارو را به کودک داده اید کنترل کنید. در صورتیکه میزان داروی داده شده کافی باشد ممکن است بدن کودک به دارو جواب نداده است. اگر استامینوفن ظرف یک ساعت تب را پایین نیاورد، برای استفاده از داروی دیگر با پزشک مشورت کنید.

در صورت وقوع تشنج ناشی از تب چکار باید کرد؟

بالا رفتن ناگهانی تب (مثلاً از ۳۳٫۳ به ۳۸٫۳ درجه سانتی گراد) ممکن است سبب تشنج شود. در بیشتر موارد، تشنج ناشی از تب "بی خطر است ولی این از اهمیت موضوع کم نمی کند و باید به آن توجه کافی کرد. در صورتیکه کودک به چنین نشئشی دچار شد (تنفس کودک سنگین می شود،

آب دهانش راه می افتد، سیاهی چشم هایش بالا می رود، و یا دست و پایش بشدت تکان می خورد)، بلافاصله او را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بچوبانید. سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استراخ با براق برخی از دهانش خارج شود.

مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید. سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسازید. این نوع تشنج ها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند.

وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مایع بروز تشنج های بعدی نگردد. اگر کودک هوشیار است می توانید به او استامینوفن کودکان یا "در صورتیکه بزرگتر از 7 ماه است" -ایپروفن کودکان بدهید. لباس های کودک را در آورید و او را با آب ولرم بشویه کنید. اگر کودک هوشیار است و میتراند چیزی بخورد به او شیر سبه یا شیر خشک بدهید. حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد یا پزشک خود تماس بگیرد و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید. اگر در زمان تشنج رنگگ کودک به آبی متمایل شده، بیشتر از چند دقیقه تکان های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس مراجعه کنید.

چرا تب کودک بعد از پایین آمدن دوباره بر می گردد؟

تا زمانی که عفونت برطرف نشود کودک تب می کند و این مسئله ممکن است 7 تا 7 روز طول بکشد. بعضی عفونت ها نظیر آنفولانزا، ممکن است 7 تا 7 روز طول بکشند. اگر کودک آنتی بیوتیک می گیرد ممکن است ۳۳ ساعت طول بکشد تا تب پایین بیاید. داروهای تب بر درجه حرارت بدن را موقتاً پایین می آورند ولی تأثیری بر عفونت ندارند.

وجود تب بدون علامت دیگر

در صورتیکه کودک تب داشته باشد ولی علامت دیگری نظیر آبریزش بینی، سرفه، اسهال، یا اسهال نداشته باشد تشخیص می تواند مشکل باشد. بعضی عفونت های ویروسی نظیر **Roseola** (جوش های قرمز پوستی) سبب ایجاد سه روز تب بالا و صدای آن جوش های صوتی کم رنگ بر روی پوست تنه می شوند.

عفونت های جدی تر نظیر مننژیت (التهاب پرده های نخاع)، عفونت های ادراری، یا باکتریسی (وجود باکتری در خون) نیز ممکن است سبب تب بالا بدون علامت دیگر شوند. در صورتیکه کودکان تب بالا بدون علامت دیگر دارد به پزشک مراجعه کنید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### ازدواج‌های فامیلی و بیماری‌های ژنتیکی کودکان

ازواجِ عامر مقدس و مهمی است که ضامن سعادت و بقای انسان است .

از آنجا که ازدواج‌های فامیلی مهم‌ترین عامل معلولیت و بیماری کودکان کشور ما می باشد و سالیانه صدها هزار کودک معصوم و بی گناه قربانی این ازدواج‌ها می شوند (به طوری که درحال حاضر تعداد زیادی کودک یکپار و به علت ازدواج‌های فامیلی در کشور ما وجود دارد او با توجه به اینکه ازدواج‌های فامیلی بعد از رشد انفجار آمیز جمعیت دهمین عامل مشکلات کشور و مصیبت جامعه ما محسوب می شود .

مسئولان امر را بر آن داشت (وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی ) تا برای این معضل مهم تصمیمات جدی از جمله تراز اندازی کلینک‌های مشاوره قبل از ازدواج با هدف پیشگیری از معلولیتها و کنترل رشد بی رویه جمعیت بگیرند و به نظر می رسد وجود یک متن علمی جهت آگاه سازی جامعه به ویژه پرسنل بهداشتی -دومانی امری ضروری است .

بررسیها و تحقیقات ثابت کرده است که ازدواج‌های فامیلی در برابر زندگی ماشینی و صنعتی آسیب پذیر بوده و خطرات ژنتیکی این ازدواج ها در ایجاد فرزندان بیمار بسیار زیادتز از ازدواج‌های غیر فامیلی است. تحقیقات متخصصین و آگاهی مردم از خطرات ازدواج‌های فامیلی نشان می دهد که میزان این ازدواج‌ها در جهان رو به کاهش است و حتی در برخی از کشورها از نظر قانونی ممنوع می باشد .

با توجه به اینکه بزرگترین و مهم‌ترین سرمایه ی هر کشوری نسل آینده سالم ، تانبا مباحث و خلاق می باشد ، در کشورهای پیشرفته سرمایه گذارهای وسیع و اقدامات جدی در جهت سالمسازی و بهسازی نسل آینده انجام می شود ، به طوری که افراد قبل از ازدواج و پیش از حاملگی با متخصصان ژنتیک مشورت می کنند .

در کشور ما نسلنامه میزان ازدواج‌های معصومی بسیار بالا بوده و در برخی از مناطق حتی به بیش از ۸۰ درصد نیز می رسد . بنا به گفته ی مقامات مسئول تعداد معلولین مادرزادی در ایران رقم بسیار بالایی است. در نتیجه شیوع ازدواج‌های فامیلی میزان معلولیت مادرزادی در استانهای مرکزی مخصوصاً اصفهان بسیار بالاست .

برخی تصور می کنند که با اسناد و نحوه نامه می توان در مورد احتمال بروز بیماری در نسل آینده اظهار نظر قطعی کرد ، در حالی که در اکثر موارد و مواقع به علت تغییرات ناگهانی ساختخان ژن ، صفات و خصوصیات ارثی دچار تغییر و دگرگونی می شود و این تغییرات به نسل بعد منتقل می شود. این پدیده به علت جهشهای تازه در انسان می باشد. بر اثر آلودگی محیط و فراتنی مواد شیمیایی جهشی از نوع و انواع برترها و تشعشعات مرتباً در ژنهای سلولهای جنسی نسلهای مختلف جهش های جدید که قبلاً وجود نداشته اتفاق می افتد و در نسلهای آینده به صورت بیماری ارثی ظاهر می شود .

در ازدواج‌های فامیلی به علت تشابه ژنتیکی زیاد در والدین امکان جهشهای هم‌اندک در هر دو زید است که نهایتاً به صورت بیماریهای ارثی در فرزندان بروز می کنند .به همین علت خطر بیماری های ژنتیکی در ازدواج‌های فامیلی بیش از ازدواج‌های غیر فامیلی است .

ازدواج‌های فامیلی نه تنها احتمال مبتلا شدن فرزندان به بیماریهای ارثی را افزایش می دهد بلکه باعث ازدیاد این بیماریها و ژنهای

بیماری زا در سنلهای آینده می شود به طوری که طبق گزارشهای داده شده توسط دانشجویان پزشکی از برخی روستاها که ارتباطشان با مردم سایر نقاط کم بوده و شیوع ازدواجهای فامیلی در میان آنها زیاد بوده ،دورصد بالای از مردم آن روستاها به بیماریهای ارثی نظیر نائیبانی ، ناشنوایی ، عقب افتادگی ذهنی و بیماریهای متابولیکی مبتلا هستند . به عبارتی دیگر ازدواجهای فامیلی دورصد مبتلایان به ناشنوایی ارثی را افزایش می دهد .

شایعترین بیماریهای ارثی

دپابت ،انواع سرطانها ، فشار خون ، میگرن ، تالاسمی ، زخم معده ، کتد ذهنی ، میکروسفالی ،اختلال در تنظیم قند خون بزرگی کبد ، کمبود هورمون رشد ، انواع ناشنواییا ، صرع ، لب شکرکی ، شکاف کام ، انواع بیماریهای یورسمی ، انواع بیماریهای قلبی ، عفونتهای ریوی ، تنگی راست روده ، آمتوره در خاننها و …و هزاران بیماری ارثی و ژنتیکی دیگر ،از جمله بیماریهای ارثی می باشند .

نتیجه تحقیقات در ایران در زمینه بیماریهای ارثی :

آقای دکتر وارنکی ناهایتیان ، اسناد و متخصص آمار حیاتی دانشکده بهداشت دانشگاه تهران در کتاب میزانهای حیاتی ایران در زمینه بررسی بیماریهای ارثی (از انتشارات دانشگاه تهران -۱۳۵۶ اوتشته است : ازدواجهای فامیلی به لحاظ ایجاد بیماریهای ارثی و ژنتیکی در فرزندان نمود توجه متخصصان ژنتیک انسانی می باشد .

با به نوشته ایشان دورصد ازدواجهای فامیلی در شهرهای بزرگ ایران ۳۸ درصد ، روستاهای کوچک ۴۵ درصد و به طور متوسط ۴۲ درصد می باشد که رقم بالایی است یعنی از هر ۳ زوج ، یکی فامیلی است .بالته این آمار مربوط به سال ۱۳۵۶ یعنی قبل از انقلاب است .همچنین نتایج بررسی آقای دکتر سروری ، دانشیار گروه ژنتیک و بیولوژی مولکولی دانشکده پزشکی اصفهان و مسئول مرکز مشاوره ژنتیک وابسته به دانشکده مربوط نشان می دهد که دورصد ازدواجهای فامیلی در استان اصفهان و استانهای مجاور در سال ۱۳۷۰ در حدود ۷۰درصد بوده و در سال ۱۳۸۰ در حدود ۷۰ درصد بوده و در سال ۱۳۸۰ در حدود ۷۸٫۵ درصد تخمین زده می شود یعنی سالی به طور متوسط در حدود ۲ درصد از ازدواجهای غیر فامیلی کاسته شده و به ازدواجهای غیر فامیلی اضافه می شود و اگر این روند ادامه یابد در سال ۱۳۹۰ بیش از ۹۷ درصد ازدواجها فامیلی خواهد شد . با توجه به اینکه خطرات ژنتیکی ازدواجهای فامیلی به طور متوسط ۲/۵ تا ۳ برابر بیش از ازدواجهای غیر فامیلی است اگر یک اقدام جدی در کاهش ازدواجهای فامیلی انجام نشود در آینده تعداد کودکان بیمار و معلول و افراد مبتلا به بیماریهای ژنتیکی بسیار افزایش خواهد یافت ،به طوری که کشور دچار فاجعه انسانی خواهد شد .

در میان انواع ازدواجهای فامیلی ازدواج دختر خاله -پسرخاله حدود ۲۴ درصد و دختر عمو - پسر عمو حدود ۲۰ درصد پسر عمه - دختر دایی ۱۶٫۵ درصد و پسر دایی - دختر عمه ۱۰ درصد از ازدواجها را به خود اختصاص داده اند .

ازدواجهای خویشاکن درجه ۴ (نوه عمو - خاله - دایی - عمه )با ۷٫۵ درصد و ازدواجهایی با درجه خویشاوندی ۵ (نیچه عمو - خاله - دایی - عمه )با ۳٫۵ درصد و ازدواجهای با نسبت دور ۲ درصد را شامل می شوند .

شیوع ازدواجهای فامیلی در اکثر شهرهای ایران بیش از ۴۰ درصد و در اغلب روستاهای کوچک کمتر از ۷۰ درصد می باشد .بزرگ در این روستاها همه ی افراد با یکدیگر به طور مستقیم یا غیر مستقیم فامیل هستند .در نتیجه ازدواجهای به ظاهر غیرفامیلی هم از نظر ژنتیکی فامیلی محسوب می شود و این در شرایطی است که ازدواجهای فامیلی در کشورهای اروپایی و شمال آمریکا ممنوع شده و در سایر نقاط دنیا به سرعت رو به کاهش است ، اما مناسفانه در کشور ما به سرعت رو به افزایش است و نتیجه این بدیده فاجعه انگیز تولد ، هزاران کودک کمزور و بی گناه به انواع بیماریهای زچرآر و فلاکت بار است که علاوه بر مشکلات شدید جسمی - روحی فرهنگی ، اخلاقی اقتصادی برای خود و خانواده هایشان - سالیانه میلیاردها تومان توسط دولت صرف نگهداری - درمان و آموزش آنها می شود که غالباً بی فایده می باشد .

از مهمترین علل افزایش ازدواجهای فامیلی در ایران می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱- شرایط بسیار سخت ازدواج و توقعات زیاد خانواده ها از یکدیگر

۲- مشکلات شدید جوانان نظیر بیکاری ، نداشتن مسکن و امکانات زندگی

۳- مشکلات اخلاقی و نداشتن لطیمان و اعتماد به غیر فامیل

نتایج بررسیهای دکتر سروری نشان می دهد ۸۰ درصد افرادی که با یکدیگر ازدواج می کنند در اعضای خانواده یا اقوام نزدیک خود دارای افراد معلول مادرزادی هستند .

حدود ۸۵درصد ازدواجها از نوع پرخطر (های ریسک )هستند ، ۴ تا ۴٫۵ درصد افراد داوطلب ازدواج خودشان نیز نوعی بیماری ژنتیکی جسمی و ذهنی شدید یا خفیف دارند ، ۹ درصد دختران داوطلب ازدواج زیر ۱۶ سال هستند ( حداقل سن حاملگی ۲۰ سالگی است ) .

با توجه به اینکه مهمترین عامل معلولیت و بیماری ژنتیکی در کشور ما ازدواجهای فامیلی است اگر این روند ادامه یابد در آینده درصد بالایی از جمعیت کشور دچار معلولیتهای شدید یا خفیف ذهنی و جسمی خواهند شد . در نتیجه به طور متوسط روزانه بیش از ۱۰۰۰ کودک و سالیانه حدود ۳۵۰ هزار کودک معلول در کشور ما متولد می شوند که اکثر آنها به علت ازدواجهای فامیلی است .

اقدامات ضروری جهت کاهش ازدواجهای فامیلی و پرخطر و تولد کودکان ناقص :

۱- آگاه سازی جوانان و خانواده های آنها از خطرات ژنتیکی ازدواجهای فامیلی و علل معلولیتها از طریق سخنرانی یا رادیو ، تلویزیون ، مراکز بهداشتی درمانی ، بهزیستی و آموزش و پرورش و …

۲- کاهش ازدواجهای فامیلی از طریق انجام مشاوره ژنتیکی .

اخیراً با تشکیل مراکز مشاوره قبل از عقد یا دفاتر ازدواج هماهنگی به عمل آمده است که این دفاتر بدون گواهی و مجوز از مراکز بهداشت و آزمایشگاه ژنتیک از عقد ازدواجهای فامیلی خودداری کنند ، که این خود اقدامی مهم و اساسی ، جهت پیشگیری از معلولیتهاست .

۳- تصویب قوانینی که انجام ازدواجهای پرخطر را ممنوع و غیرقانونی اعلام نماید .

۴- ایجاد طرح غربالگری بیماری ژنتیکی شایع در هر استان و تأسیس مرکز مشاوره ژنتیک رفانس در مراکز هر استان .

۵- استفاده از استادان ژنتیک دانشگاه های علوم پزشکی جهت همکاری با مراکز بهداشت استان در تشخیص و مشاوره ژنتیک .

۶- آموزش رده های محیطی و میانی به خصوص بهوزنان جهت انجام طرح غربالگری بیماری ژنتیکی و مشاوره ژنتیک .

امید است با هماهنگی و تلاش همگانی ضمن آگاه سازی جامعه از علل معلولیتها ، مخصوصاً ازدواجهای فامیلی ، اقدامات اساسی در پیشگیری از بیمارهای مادرزادی و ژنتیکی انجام شود .

منبع:نفلسانه ی بهروز

تهیه کننده:راضیه عقیلی

#### مسمومیت در کودکان

مواد بسیاری می توانند موجب مسموم شدن کودک گردند، برای مثال انواع مختلف داروها، پاک کننده ها، مواد شیمیایی، غذاهای فاسد، گاز و نیتاکری موجود در سیگار را می توان از جمله معروفترین آنها دانست.
مصرف این مواد توسط کودکان را اصولاً می توان دو دسته زیر طبقه بندی کرد:

۱-مواد غیر مسمومیت زا:

- آنتی بیوتیک ها ( حتی اگر مقدار خورده شده ۱۰ برابر دوز تجویز شده باشد).

- داروهای ضد پارادری ( تا ۳۰الی ۴۰ عدد قرص).

- آبرنگ (محزای یک پماد کوچک).

- خیردندان (محزای یک پماد).

- کودهای مایع برای گیاهان آپارتمانی.

-مواد نوک چوب کیرت ( تا ۱۲ عدد).

- جوهر یک عدد لوله خودکار

- انواع روغن ها و گرم های آرایشی معمولی ( به استثناء رنگ برها، گرم های ضد آفتاب، رنگ مو، اسنن و مومک ها که خطرناک می باشند).

- صابون های کوچک ( خوردن نینی ازشابون سبب اسهال و استفراغ می شود).

- شامپوی معمولی (خوردن سه لی چهار جرعه از آن هیچ اثری در بی نخواهد داشت).

- ویتامین ها ( حتی تا ۲۰ الی ۱۰۰ بار بیش از دوز معمولی مشکلی به وجود نخواهد آورد).

۲- مواد مسمومیت زا:

شرتت حا و یا قرص های ضد سرفه و ضد آسم: این داروها به ویژه آنهایی که حاوی آنتی استامین، آنتینو فیلین، (کدئین) و داروهای Anticolinerhic
می باشند، حتی در صورتی که دو یا سه برابر مقدار تجویز شده برای کودکان و با یکد قرص برای بزرگسالان توسط کودک خورده شوند، می توانند موجب بروز حالت کما گردند.

داروهای مخصوص حالات عصبی - روحی: داروهای ضد افسردگی، اشتها آور، آرام بخش های قوی، داروهای بیماری Parkinson : در صورتی که ۱ الی ۵ عدد قرص از این نوع داروها توسط کودک بلعیده شود، منجر به بروز کما سخت می گردد.

اسید بوریک: برخلاف تصور هیچگونه اثر شد عفونی کننده نداشته و خوردن

نیم گرم از آن سبب وارد آمدن صدمات جبران ناپذیری به کلیه ها می گردد.

قطره چشم حاوی آتروپین: خوردن ۴ تا ۵ قطره آن سبب بروز تب شدید و تشنج می شود.

قطره بینی حاوی مواد تنگ کننده عروق و شریان ها: حتی خوردن یکد جرعه کوچک از آن موجب تحریک سیستم مرکزی اعصاب و اختلال در تنفس می گردد.

قرص فلورنو : این قرص ها که معمولاً در جلوگیری از کرم خوردگی دندان ها مؤثرند، اگر ۵۰ عدد از آنها (۰٫۵ میلی گرمی) و با ۱۲ الی ۱۵ عدد (۱ میلی گرمی) توسط کودک خورده شود، موجب استفراغ و اسپاسم مایعیه ای و همچنین تنگی نفس می شود.
مواد پاک کننده ماشین های ظرف شویی و کف پوش های سرمایی: خوردن چند قطره از این مواد و یا مایعات غلیظ برای سوزش شدید ناشی از جراحت و زخم برمی و معده کافی است.

لک برها و معلولهای نظیر بیزین و بیژول : خوردن ۱ میلی لیتر در ازای هر کیلو از وزن کودک و با وارد شدن چند قطره از آنها به



بیتی او ( از طریق یوکتشیدن از فاصله بسیار نزدیک ) سب کمای (coma) طولانی و صدمه شدید کلیه ها می گردد.

آمونیاک و اسیدهای قوی: تنها خوردن ۱ میلی لیتر از این نوع محلول های غلیظ برای جراثت شدید مری و معده و صدمات جبران ناپذیر به کلیه ها کافی است.

خند زنگک ها: ۱-۲ گرم از آنها قادر به جراثت شدید مری و معده و کلیه ها است.

خندغوفنی کننده ها: خوردن مقدار بسیار کمی از این مواد سب بروز کما ( coma )، تشنج و قطع عضلانی می شود.

نفثالین و کافور : یک قرص گرد نفثالین می تواند باعث تشنج، یرقان و صدمات کلیه ای گردد.

پودر تلک: خوردن آن مشکلی ایجاد نمی کند، اما در صورتی که از طریق یوکتشیدن وارد مجاری تنفسی گردد، حتی به مقدار بسیار کم، می تواند سب پوزیشنت، تنگی نفس و در برخی از موارد حتی مرگ گردد.

خند بیخ ماشین و انواع شیشه پاک کن ها: دو یا سه جرعه از آنها می تواند حالت تشنج و اختلال کلیوی را باعث شود.

سم موش: در صورتی که در نهی آن عنصر تلایوم ( TL) به کار برده باشد باشد، حتی مقدار بسیار کمی از آن می تواند منجر به جراثت کبد و سیستم مرکزی اعصاب گردد.

الکل ایتیلیک: خوردن ۶ تا ۲۱ استکان از آن می تواند یک پیچ یک پا دو ساله را به حالت کما دچار نموده و در برخی از موارد سب مرگ او گردد.

توجه داشته باشید که محل تزریق آمپول و یا واکسن را نباید برای چندین بار پشت سر هم الکل (الکل ایتیلیک ) زد. زیرا این عمل نیز می تواند منجر به حالت تشنج و کما و نتیجه کاهش قندخون گردد.

هسته هلو، آلبالو و زرد آلو: مفر ۵ تا ۲۵ دانه از هسته های این میوه ها می تواند حالت تشنج و قطع نفس را به همراه داشته باشد.

گیاه خزه‌رزه: در دهان گذاشتن هر قسمتی از آن سب استفراغ و به اختلال در کار قلب می شود.

قارچ های سمی: حتی چند گرم از قارچ های متعلق به گروه آماتینا فالواید ( Amanita Falloide ) موجب اختلال شدید کبدی به همراه کما که تقریباً همیشه منجر به مرگ می گردد، می شود.

مواد سمی دیگر

موادی مانند سیگار ( حتی یکک دانه سیگار برای کودک یکک ساله )، قرص آهن، قرص کبیتن و استرکیتین، اسید بوریکک و قرص آسپرین، هر چند ممکن است چندان خطرناک به نظر نیایند ولی در حقیقت جزء مواد مسوم کننده محسوب می گردند. مسومیت در اثر خوردن قرص آسپرین، خطرات دراز مدتی را متوجه کودک خواهد ساخت. بنابراین حتماً ضمن مراجعه فوری به پزشک، او را در جریان دقیق امر قرار دهید.

توصیه های مفید به هنگام مسومیت کودک

- در صورتی که ماده سمی از طریق نفس وارد بدن شده است، مانند مسومیت در اثر استنشاق گاز اجاق، سریعاً کودک را از محیط آلوده دور کنید و یا همه پنجره ها و درها را باز کنید. ترجیحاً راه اول را انتخاب کنید.

- اگر مسومیت از طریق تماس با پوست بدن به وجود آمده، بایستی فوراً لباسها و کفشها و جواهرهای آلوده به سم را از تن کودک در آورده و با مقدار زیادی آب معمولی او را شستشو دهید.

توجه داشته باشید که اگر می خواهید از شلنگ استفاده کنید، آب را با فشار بروی بدن کودک نپاشید، زیرا امکان نفوذ مواد سمی به داخل سلولهای پوست وجود دارد. در صورتی که چشمها نیز آلوده شده اتند، باید با یکها را بالا برده وحی تا حدی برگرداند و چشمها را به آرامی برای مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با آب ولرم شستشو داد.

- در صورتی که کودک ماده سمی ای را بلعیده، وقت را تلف نکنید و فوراً او را به نزدیک ترین مرکز در مانی و یا اورژانس برسانید. توجه داشته باشید که دادن اطلاعات صحیح در مورد نام ماده سمی، مقدار سمی، معقدار سمی بلعیده شده و نیز مدت زمانی که از خوردن آن می گذرد، می تواند کمک مؤثری به فرزندتان و نیز پرسنل مرکز درمانی باشد. اگر فاصله شما تا نزدیک ترین مرکز درمانی زیاد بوده و یا در عرض مدت ۱۰ دقیقه نمی توانید کودک را به پزشک برسانید، بدون تأمل، با اعتماد به نفس و حفظ خونسردی، خودتان وارد عمل شوید. ابتدا مقدار زیادی آب به کودک بدهید و سپس با فرو بردن انگشت به راه گلفی کو، سب تحریک و تهوع طفل شوید.

اگر یا اولین تحریک کودک بالا نیاورد، مکث نکنید، مجدداً انگشت خود را در حالیکه بیشتر وارد حلق او می کنید، کمی تکم کنید بدهید. این کار حتماً موفق خواهد شد، البته کودک ممکن است دفاع از خود بخواهد انگشت شما را گاز بگیرد، با یک نی قفلکک از این کار منصرف خواهید شد. در صورتی که کودک تازه غذا خورده و معده اش پر باشد، با خوردن یکک لیوان آب یا شیر و کمی تحریک که راحتی بالا خواهد آورد. اگر بنا این تحریکات مطلق بالا آورد، مجدداً مقدار دیگری آب او بدهید و دوباره با همان شیوه ذکر شده، او را وادار به بالا آوردن کنید. سپس او را به پزشک و یا نزدیک ترین بیمارستان برسانید. اما اگر دومین تلاش شما برای تحریک مجدد لوله گوارشی کودک و استفراغ کردن مؤثر واقع نشد، دیگر وقت را تلف نکنید، طفل را هر چه سریع تر به مرکز درمانی برسانید، وادار کردن کودک به استفراغ بهترین راه درمان فوری و اورژانسی برای مواد مسوم کننده است.

در موارد زیر وادار کردن به استفراغ خطر آفرین می باشد:

- موادی از قبیل بارفین، نفت، بترن، مواد پاک کننده و لکه برهای ماشین، آمونیاک، جلا دهنده های وسایل چوبی، انواع حشره کش ها، قتل، محلول های حشره کش، اسید کلریدریک و مشتقات آن، انواع مایعات و پودرهای پاک کننده لباسها، لکه برهای لباس، اسیدهای قوی ( اسید سولفوریک، اسیدنیتریک، اسیدکلریدریک و…) به دلیل عبور مجدد این مواد سمی از مجرای حلق و گلو در صورت تحریک جهت استفراغ، ممکن است به مجاری تنفسی و ریه ها وارد شده و بدین ترتیب خطرات بیشتری متوجه کودک خواهد گردید.

در صورتی که کودک با فرد مسوم، از نظر روحی خود را باخته و به شدت مضطرب و آشفته است و یا در حالت کما به سر می برد، نباید به هیچ وجه اقدام به تحریک لوله گوارشی او و بالا آوردن کرد.

منبع: کتاب کودک من

**برای جلوگیری از چاقی در کودکان، نمک مصرفی آنها را**

دانشمندان انگلیسی می‌گویند که کاهش میزان نمک در غذاهای کودکان می‌تواند راهی برای مبارزه با چاقی و لاغر شدن آنها باشد.

به گزارش سلامت نیوزبه نقل از رویترز، محققان می‌گویند: کودکانی که نمک کمتری می‌خورند و از نوشابه‌های شیرین کمتر استفاده می‌کنند، خطر افزایش فشار خون و چاقی را در خود کاهش می‌دهند.

نوشابه‌های شیرین منبع قابل توجهی از کالری برای کودکان هستند و ارتباط مستقیم با چاقی در آنها دارند.

اگر کودکان ۴ تا ۱۸ ساله بترانند، میزان مصرف این نوشابه‌ها را به دو بار در هفته کاهش دهشده، میزان کالری دریافتی آنها تا ۲۵۰ کالری در هفته کاهش می‌یابد.

کاهش هر یک گرم نمک در رژیم غذایی روزانه، مصرف نوشابه‌های شیرین را تا ۲۷ گرم در روز و مایعات را تا ۱۰۰ گرم در روز کاهش می‌دهد.
که البته این به سن، جنس، وزن بدن و میزان فعالیت فیزیکی نیز بستگی دارد.

دانشمندان توصیه می‌کنند که بزرگسالان نیز باید مصرف نمک را به کمتر از ۳/۲ گرم در روز یعنی حدود یک قاشق چای خوری کاهش دهند.

http://www.salamatnews.com

**در مقابل غذا نخوردن کودکان، عکس‌العمل طبیعی دانسته**

یک فوق تخصص روانپزشکی کودکان گفت: تغذیهٔ یک‌امر طبیعی است ولی مناسفه امروزه غذا نخوردن در کودکان، تبدیل به یک حالت از هیجان شده است.

دکتر نسرین امیری در گفت‌وگو با ایسنا گفت: یکی از مشکلاتی که امروزه خانواده‌ها با آن روبرو هستند بد غذا خوردن و یا به نوعی خوب غذا نخوردن فرزندان‌شان است. این مشکل در کودکان، معمولاً از حدود ۱۸ ماهگی و زمانی که بچه‌ها به غذا خوردن روی می‌آورند، شکل می‌گیرد و اغلب کودکان از غذا خوردن امتناع می‌کنند.

وی گفت: تغذیهٔ یک‌امر طبیعی است که مناسفانه امروز آن را به شکلی غیرطبیعی نشان می‌دهند. روند تغذیه به گونه‌ای است که کودکان باید در آن احساس گرسنگی کنند و به میزانی که گرسنگی‌اش برطرف شود، از مواد غذایی استفاده کنند.

دکتر امیری در این باره ادامه داد: در جوامع شرقی به خصوص در خانواده‌های متوسط و مرفه، تغذیهٔ شکل طبیعی خود را از دست داده؛ به طوری که والدین برای تشویق کودک به غذا خوردن یک‌سری رفتار غیر طبیعی انجام می‌دهند و در مقابل این رفتار، کودک بعد از مدتی احساس گرسنگی‌اش را از دست می‌دهد و غذا نخوردن برای وی به یک حالت از هیجان تبدیل می‌شود.

وی با اشاره به تأثیرات روانی غذا نخوردن کودکان در مادران گفت: در مقابل بد غذا خوردن کودک، مادر که از ابتدا نسبت به این قضیه حساس بوده، دچار افسردگی می‌شود و با حساس شدن والدین، کودک نیز بیشتر از قبل از غذا خوردن امتناع می‌کند. به طوری که یک سیگنال معیوب شکل می‌گیرد تا جایی که مشکلات غذا نخوردن در کودکان به اندازه‌ای شدت می‌گیرد که با سوء تغذیه مواجه می‌شویم. به این ترتیب به دنبال به‌دوام به‌دفعه‌های ممتد و مرفه، تغذیهٔ شکل طبیعی خود را از دست می‌دهد.

این فوق تخصص روانپزشکی کودکان در ادامه به خانواده‌ها توصیه کرد: در چنین مواردی خانواده‌ها ابتدا باید اضطراب، افسردگی و مسایل خود را در مقابل این موضوع حل کنند و بدانند که غذا نخوردن یک‌امر طبیعی است. بعد از آن روش‌های درمان این اختلال را در دستور کارشان قرار دهند.

وی با تأکید بر این که روش‌های درمان در صورتی قابل اجرا است که خانواده‌ها آرامش خود را حفظ کنند، ادامه داد: در این حالت بهتر است برای کودکان دو تا سه سال که دچار اختلال در غذا خوردن هستند، حدود چهار تا پنج وعده غذایی در نظر گرفته شود و به کودک تفهیم شود که طی یک زمان مشخص مثلاً به اندازهٔ زمان بخش یک کارتون، می‌تواند برای خوردن غذا اقدام کند، در غیر این صورت باید تا وعده‌ی بعدی برای غذا نخورد صبر کنند. همچنین در وعده بعدی هم به همین صورت عمل شود.

والدین باید عکس‌العمل طبیعی در قبال خوردن و یا نخوردن غذا توسط کودک، از خود نشان دهند.

دکتر امیری در گفت‌وگو با ایسنا افزود: به دلیل این که کودک چنین روندی را به غذا خوردن تا به حال تجربه نکرده معمولاً در دفعه‌های اول غذا را نمی‌خورد. این روند ممکن است به لافز شدن اولیوی کودک منجر شود؛ اما پس از مدتی، احساس گرسنگی که مدت‌هاست کودک آن را تجربه نکرده، در وی ایجاد شده و پس از آن تغذیه‌اش طبیعی می‌شود و به دنبال گرسنگی از مواد غذایی استفاده می‌کند.

وی در پایان گفت: دامن‌نغذیه به کودکان نباید به دنبال احساسات، خوشحالی و غمگینی آنها انجام شود، بلکه باید به دنبال احساس گرسنگی در کودک صورت گیرد.

**چربی برای رشد کودکان ضروری است**

در حالی که والدین درباره چربی کودکان با نگرانی روزافزونی مواجهند ، باید از دریافت چربی کافی توسط کودکان نیز اطمینان یابند.

برخی نگرانی‌ها در مورد چاق شدن کودکان سبب شده والدین آنها را به داشتن رژیم‌های غذایی کم‌چرب ترغیب کند اما متخصصان تغذیه می‌گویند این کار اشتباه است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت‌دس، محققان دریافته‌اند کودکان بیش از بزرگسالان (نسبت به کالری دریافتی) چربی می‌سوزانند.

جوانزوها برای رشد به چربی نیاز دارند. به طوری که بیش از یک سوم دریافت انرژی توسط کودک باید شامل چربی باشد. علیرغم این واقعیت بسیاری از والدین و کودکان به منظور ارتقای سلامت مصرف چربی را محدود می‌کنند.

بنابراین جهت رشد و تکامل طبیعی کودکان لازم است مقادیر کافی چربی در برنامه غذایی آنها گنجانیده شود.

به گفته محققان در نظر گرفتن غذاهای کم‌چرب و کم شیرین برای این گروه سنی ایده غلطی است و یک رژیم غذایی سالم و متعادل باید حاوی چربی نیز باشد.
گرچه همواره توصیه می‌شود همه افراد از مصرف غذاهای پرچرب به ویژه حاوی چربی‌های اشباع و ترنس پرهیز کنند.

**چگونه می‌توان غذای کودک را طوی کرد ؟**

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی کودک بیشتر شود . بخصوص کودکانی که دچار اختلال رشد شده اند باید انرژی بیشتری به بدنشان برسد . برای اینکه انرژی غذای کودک بیشتر شود بر اساس سن کودک در هر زمان می توان به غذای او موادی اضافه نمود .

منظور از مغزی کردن ، اضافه نمودن موادی است که علاوه بر انرژی ، پروتئین ، ویتامینها و املاح غذایی کودک را بیشتر می کند . مواد غذایی و پروتئین برای رشد کودک ضروری اند برای اینکه پروتئین غذای کودک بیشتر شود می توانید :

۱- حتی الاکمال مقدار ی گریشت بصورت تکه ای یا چرخ کرده ( مانند : گوشت مرغ ، ماهی ، گوسفند و گوساله ) به غذای کودک اضافه کنید .

۲- حیوانات مثل تخم ، لوبیا ، عدس ، ماش منع خوبی از پروتئین هستند . با شروع ؟ ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حیوانات کاملاً پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید .

۳- افزودن تخم مرغ به غذای کودک می تواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند . برای مثال : تخم مرغ آب پز را داخل پوره سب زمینی و با سوپ کودک بعد از طبخ رنده کنید ( در مورد کودکان زیر یکسال باید فقط زرده تخم مرغ به کودک داده شود ) .

برای افزایش ویتامینها و املاح غذای کودک از چه مواد غذایی می توان استفاده کرد ؟

سبزیجات مناج غنی از ویتامینها هستند . استفاده از سبزیجات پرگ سبز مثل اسفناج ، جعفری ، شبت و کشمشیز و یا هر نوع سبزی دیگری که در دسترس است در داخل سوپ و سایر غذاهایی که به کودک داده می شود ویتامینها و برخی از املاح مورد نیاز برای رشد کودک مثل آهن را تأمین می کند ( فراموش نکنید در زیر یکسال به کودک نباید اسفناج داد ) .

سبزیجات زرد و نارنجی رنگ مثل : کدو حلواپی ، هویج و گوجه فرنگی دارای ویتامین A هستند و استفاده از این سبزیجات در غذای کودک به تأمین ویتامین A مورد نیاز برای رشد کودک کمک می کند .

یک راه برای مقوی کردن غذای کودک :

**•**مغی کنید برای تهیه سوپ و با کته از گوجهشهای یا اسفناخان استفاده کنید . مثل : ران مرغ یا ماهیچه گوسفند تا املاح و چربی بیشتری به بدن کودک برسد .

**•**مغزی کردن غذای کودک زیر یکسال که دچار افت یا ایست وزنی شده :

**•**زوجهانه ماش یا جوجهانه گندم یا پودر این جوجه ها در سوپ کودک پریزنده زیرا علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین های ب و ث هستند به هضم غذا هم کمک می کنند .

**•**پودر جوجه گندم ، جو پرگ ، بلغور گندم را هم می توانید له کرده و با شکر ، شیر و کمی روغن یا کره بپزید و در حجم کم و در دفعات بیشتر به کودک بدهید .

**•**هر حدود ۲؟ ماهگی می توانید کمی خامه پاستوریزه به سوپ کودک اضافه کنید .

استقلال کودک با غذا خوردن آزاد رشد می کند

والدین باید از تغذیه اجباری کودک خودداری کنند و کودک را هنگام غذا خوردن آزاد بگذارند تا احساس استقلال کودک رشد کند و با احساس رضایت از تغذیه ، از آن لذت ببرد .

همچنین به مادران توصیه می شود غذاهای متنوعی برای کودک تهیه کنند و به او اجازه امتحان تمام غذاها را بدهند تا کودک از بین آنها غذای مورد علاقه خود را انتخاب کند و از تحمیل سلیقه خود در انتخاب غذا به کودک پرهیزند .

یک برنامه غذایی متعادل شامل غذاهایی می باشد که علاوه بر رفع گرسنگی ، مقدار لازم و کافی از هر یک از عناصر غذایی و مواد مغذی برای وصول به تندرستی کامل را در بر داشته باشد .

یکی از مهمترین راهها برای اطمینان از تأمین نیازمندهای تغذیه ای کودک ، استفاده از چهار گروه اصلی غذایی شامل : گروه لبنیات ، گروه نان و غلات ، گروه گوشت و تخم مرغ ، حیویات و مغزها و گروه میوه و سبزی است .

در خصوص اصول تغذیه در کودکان ، توجه مادران را به توصیه های زیر جلب می کنیم :

۱- غذای دلخواه کودک را تهیه کنید و اگر به دلالتی کودک میل به غذاخوردن ندارد از یک اسباب بازی مورد علاقه کودک برای تشویق او به غذاخوردن استفاده کنید.

۲- مواد غذایی مقوی و مورد نیاز کودک را به غذای او اضافه کنید ( مثل اضافه کردن گوشت گوساله به ماکارونی ) البته این کار باید با احتیاط صورت گیرد ، به طوری که کودک به تدریج به غذای جدید علاقمند شود .

۳- برای کم کردن حساسیت کودک نسبت به غذا ، او را در تهیه غذا دخالت دهید . مانند پختن و مخلوط کردن مواد غذایی با یکدیگر و با دادن غذا به عروسک و یا حیوانات .

۴- فاصله بین وعده های غذایی کودک را کنترل کنید چون کودک گرسنه برای خوردن غذای جدید نسبت به کودکی که در فواصل غذا با خوردن تفرقات سیر شده است ، تمایلی بیشتری نشان می دهد ، در ضمن فاصله زمانی دادن تفرقات تا وعده های اصلی غذا ( نهار ، شام ) را نیز کنترل کنید .

۵- برای تشویق کودک به غذا خوردن ، از طرف غذای مخصوص کودک استفاده کنید .

از تغذیه اجباری کودک خودداری کنید . گاهی اوقات به نظر می رسد مادران به هنگام بی اشتهایی کودک نسبت به مسئله رشد و نمو کودک حساس می شوند . آنان در مورد نقش مادری خود احساس نااوانی می کنند و در نتیجه سطح اضطراب آنان بالا می رود و قادر به اصلاح بی اشتهایی در کودکان نیستند و هنگام غذا دادن به کودک وقتی با امتناع کودک از غذا خوردن مواجه می شوند احساس ناگامی می کنند

**طرز تهیه غذاهای کمکی برای کودکان بالای شش ماهه**

حریرهٔ بادام

مواد لازم

بادام شیرین ۵ عدد

آرد برنج یک‌قاشق‌مراخوری‌سرمصاف

شکر نصف‌قاشق‌مرا‌بخوری‌سرمصاف

شیر پاستوریزه ۱۲۰ CC معادل نصف لیوان معمولی

اول بادام‌ها را حدود چند ساعت در آب جوش خیس کرده ، پوست آنها را جدا نموده و نرم می‌کنند با رنده ای که درخاته وجود دارد رنده کنید تا مثل فرنی بشود

فرنی

موادلازم

آرد برنج یک‌قاشق‌مراخوری‌سرمصاف

شکر نصف‌قاشق‌مرا‌بخوی‌سرمصاف

شیر، ترجیحاً شیر مادر ۱۲۰ CC

طرز تهیه : آرد برنج باید اول با کمی آب وشکر ( به میزان فوق ) کاملاً پخته شود سپس ۵ آب وشکر و شیر اضافه گردد فرام فرنی باید کمی بیشتر از از فرام شیرمادر باشد اگر شیریی به جز شیرمادر استفاده می‌شود حتماً باید قبلاً جوشانده شده

روش دیگر

مواد لازم

آرد برنج یک‌قاشق‌مراخوری‌سرمصاف

شکر نصف‌قاشق‌مرا‌بخوری‌سرمصاف

شیر پاستوریزه ۱۲۰ CC معادل نصف لیوان معمولی

پوره سیب زمینی

یک سیب زمینی متوسط را بعد ازشستن‌کامل با پوست می‌پزند ، بعداز پخته شدن پوست آن را جدا می‌کنند سپس سیب زمینی را با یک‌قاشق‌مرا‌بخوری‌کره یا روغن‌مایع‌نرم می‌کنند کم کم به آن شیر پاستوریزه که قبلاً جوشانده شده باشد اضافه می‌کنند تا

به نرمی و غلظت دلخواه برسد

پوره هویج

پوره هویج هم مثل پوره سیب زمینی تهیه می‌شود با این تفاوت که اول یک هویج متوسط را کاملاً شسته و پوست‌کنده و با کمی آب می‌پزند و بعد کره یا روغن و شیر را اضافه می‌کنند

سوپ

مواد لازم

گوشت بدون چربی ، به اندازهٔ یک تکه خوشش ( معمولاً به اندازه ی تخم مرغ متوسط ) .
به ترتیب اولویت : معمولاً به اندازه یک تخم مرغ

برنج یکگ فاشق مریا خوری

یکم سوم هویج متوسط

طرزتهیه : بعد از آنکه گوشت کمی پخته شد برنج هویج اضافه میشود پس از پختن کامل باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرنی برسد

توجع

هر سه روز یکبار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود مانند جعفری — گشنیز — لوبیا سبز — دو سبز — فوس و کدو

به سوپ نمک ، شکر یا چاشنی نباید اضافه زد

بهبتر است که دو لوبیا سبز را اول بپخت و بعد به سوپ اضافه کنند

سبزیها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود . در طرف را نیز می بندند تا ویٹامنهای آن از بین نرود

اسفناج تا یکسالگی مجاز نوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود

سه نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتوای آن رعایت شده است

گوشت مرغ ، هویج ، برنج ، جعفری و سبب زمینی

گوشت گوسفند ، لوبیا سبز ، برنج ، گشنیز و گوجه فرنگی بدون پوست

(گوشت گوساله ، کدو حلواپی ، جعفری ، سبب زمینی و گوجه فرنگی (بدون پوست

نمادر گزافی برای اینکه کودک شما از غذا خوردن لذت ببرد بهتر است که بدانید

غذا دادن مهم ترین رفتار رودرویی شما یا طفل نان در اولین سال زندگی او است برای اینکه بتوانید کاملاً در این تجربه دوفتری با او سهیم شوید باید به اندازه کافی از نظر جسمی و عاطفی آرامش داشته باشید وقتی مشغول غذا دادن به طفل نان هستید باید تمام توجهتان معطوف به این باشد که حتی الامکان رفتار آرام بخش و لذت بخش داشته و نباید با نگرانیهای نامربوط خود را آشفته سازید مثلاً نباید فکرتان مشغول آنچه که در آن روز اتفاق افتاده است باشد و یا اینکه وقتی غذا دادن به طفل نان را تمام کردید نباید نگران سرعت کار بعدیتان باشید

در مواقعی که کودک قادر به نشستن روی صندلی نیست هنگام غذا دادن او را بغل بگیرید ، شیر را در رختخواب به او ندهید و او را در صندلی بچه غذا ندهید او به تجربه در بغل گرفتن و تماس متقابل با شما تقریباً به همان اندازه غذا نیاز دارد

##### صل برای کودکان زیر ۲ سال مضر است

بررسی ها نشان می دهد ، گرچه عمل برای بدن بسیار مفید است اما استفاده از آن برای کودکان زیر ۲ سال می تواند موجب بروز عوارض شدیدی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازمهرا، محققان آلمانی اعلام کرده اند. استفاده از محصولات طبیعی و بسیاری از مواد خام برای کودکان زیر ۲ سال ممنوع است.

متخصصان ملت آن را امکان بروز آژردی و حتی در مواردی مسمومیت در کودکان به دلیل وجود مواد طبیعی و گرده درختان و گلها در عمل طبیعی اعلام کرده اند.

بر اساس این گزارش ، از سال دوم زندگی خوردن عسل برای کودک بلامانع است ، زیرا باکتری های داخلی روده آن ها آشفتر مقاوم شده اند که با مواد اضافه موجود در عسل مقابله کنند.

از دو سالگی به بعد نباید عسل را از برنامه غذایی کودک حذف کرد ، زیرا این محصول طبیعی حاوی ویتامین های گوناگون و مقوی برای سلامتی بدن است. حتی مشخص شده عسل می تواند برای تسکین ناراحتی های معده بسیار موثر باشد.

##### تکالی چند در زمینه کاهش اشتها در کودکان

عامل اصلی کاهش اشتها در کودکان :

-ابتلا به بیماریهای عفونی و انگلی (خصوصاً دستگاه گوارش و تنفس )

- رژیم غذایی یکنواخت و فقدان مواد مغذی که بر اشتها اثر دارند ( مثل روی ، آهن )

-سوء تغذیه

- غصه ، حسادت و اضطراب در کودکان

- زخمهای دهانی (مثلاً به علت دندان در آوردن )

علل امتناع کودک از خوردن غذاهای جامد در دوران تغذیه تکمیلی و نحوه مقابل والدین با آنها :

کودک ممکن است بیمار باشد یا کودک در اثر ابتلا به بیماریهای عفونی ، انگلی زخم در دهان یا سوزش گلو ، اشتهای خود را به غذا از دست می دهد . در این صورت کودک را باید جهت معالجه نزد پزشک برد

کودک ممکن است غمگین باشد اغلب کودکان به واسطه ورود نوزاد جدید ، بیماری مادر و یا غیبت مادر غمگین می شوند و اشتهای خود را از دست می دهند . در این صورت کودک غمگین نیازمند عشق و محبت بیشتر خصوصاً در هنگام غذاخوردن است دندانهای کودک ممکن است در حال زدن باشند ؛ به کودک وسیله تمیز و سفت مثل فاشق بدهید تا بچود ممکن است نحوه معرفی غذای جامد توسط مادر صحیح نبوده است ؛ بعنوان مثال در اثر :

تأخیر در شروع تغذیه تکمیلی ( اغلب شیرخواران در صورت تأخیر در شروع غذای کمکی از ۷ ماهگی به بعد تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و پذیرش مزه و طعم های جدید از دست می دهند )

پافشاری زیاد مادر به خورداندن غذاهایی که کودک نسبت به خوردن آنها علاقه ای ندارد . این امر باعث می شود که کودک از زمان غذاهای خاطره خوشی نداشته باشد

خورداندن مقادیر زیادی مایعات شیرین و شیرینی در فواصل وعده های غذایی .

استفاده از شیشه و سرستانک در تغذیه تکمیلی کودک .

والدین چه کمکی می توانند به مشکل غذاخوردن کودکان و کاهش اشتهای آنها بکنند:

- کودکان باید در هنگام غذاخوردن احساس گرسنگی کنند . برای این منظور کمی فعالیت پیش از غذا و عدم مصرف شیرینی یا مایعات شیرین در بین وعده های غذایی کمک می کند . لازم به ذکر است که کودک نباید درهنگام غذاخوردن خیلی خسته و خواب آلود باشد .

- در تغذیه کودکان از غذاهای مورد علاقه آنها استفاده کنید . اکثر کودکان غذاهایی با طعم کمی شیرین را دوست دارند و غذاهای شور و ادویه دار را نمی پسندند .

- درعنا دادن به کودک صبور باشید . کودکان را به غذاخوردن تشویق کنید و بواسطه حرف زدن و محبت کردن به آنها این زمان را برای کودکان لذت بخش کنید . کودکان همچنین تمایل به استقلال دارند و اگر به آنها اجازه بکنارگیری مهارت های جدید مثل استفاده از انگشتان برای برداشتن غذا داده می شود ممکن است مقدار بیشتری غذا بخورند .

از پافشاری و اصرار زیاد در مواقعی که کودک تمایلی به خوردن ندارد ، اجتناب شود . هرگز به زور به کودک غذا ندهید . ولی در عین حال نسبت به غذا خوردن او بی نگرانی نباشید . در صورت امتناع کودک از خوردن غذا ، می توان ۲ یا ۳ ساعت بعد مجدداً امتحان کرد و یا تا وعده بعدی غذا منتظر ماند .

- در این فاصله از دادن هر گونه ماده غذایی دیگر با مایعات شیرین خودداری کنید .

- کودک را برای خوردن تشجید کنید و در این زمان به او توجه بیشتری در مقایسه با زمانی که از خوردن غذا امتناع می کند ، نشان دهید .

- در صورت عدم تمایل کودک به خوردن انواع غذاهای با استفاده از روش هایی چون تغییر در ترکیب ، مزه ، بافت و نحوه طبخ غذاها او را به خوردن تشویق کنید . با تزئین غذاها به شکلهای جالب نظیر شکل حیوانات ، گل ، عروسک و غیره بشقاب غذای کودک را پرایش جالب کنید . تا او به خوردن آنها تشویق شود .

-اگر کودک از خوردن ساده غذایی که برایش مفید است ، امتناع می کند می توان آن ماده غذایی را با غذای مورد علاقه اش مخلوط کرد و یا به طعم و یا شکلی درآورد که مورد پذیرش کودک است .

- کودکان معمولاً در کنار دیگر کودکان به غذاخوردن تشویق می شوند . به طور کلی حضور افراد مورد علاقه کودکان آنها را به غذا خوردن راضی می سازد .

- در سال دوم عمر از دادن شیر مادر بلافاصله قبل از غذاخوردن و یا در فواصل آن اجتناب شود . ولی در سال اول کاملاً محس این مطلب ، یعنی اول شیرمادر و سپس غذای کمکی توصیه می شود .

- به تغذیه کودکان در هنگام بیماری و دوران نقامت باید توجه بیشتری کرد .

در دوران بیماری باید به غذای کودک بیشتر توجه کرد چون :

- ؟نیز کودک به مواد غذایی افزایش می یابد ؛

در دوران بیماری برای اینکه بدن بتواند با عوامل بیماری زا مقابله کند نیاز به انرژی و مواد معننی دارد که باید از طریق غذا تأمین شود . اگر به شخص بیمار غذا داده نشود بدن او ضعیف شده و نمی تواند در مقابل عوامل بیماری زا مقاومت کند ، در این صورت بیماری او شدیدتر می شود و دیرتر بهبود پیدا می کند . در طول دوران بیماری اگر غذای کافی مصرف نشود چربی ذخیره در بدن برای تولید انرژی مصرف می شود و عضلات تحلیل می رود و در نتیجه وزن کمتر می شود .

- ؟انلاف غذایی از بدن کودک بیشتر می شود زیرا ؛

اگر بیماری با علائمی مثل اسهال ، استفراغ و یا تب همراه باشد در هر سه حالت مواد غذایی بدن از دست می رود . در تب نیز با افزایش حرارت بدن انرژی بیش از حالت عادی مصرف می شود .

- ؟دور یافت مواد غذایی کمتر می شود ؛

معمولاً در دوران بیماری به ویژه کودک که به شدت بی اشتها می شود ، اگر زخم در دهان و یا گلودرد داشته باشد ، اگر در اثر سرماخوردگی و گرفتگی بینی برای نفس کشیدن مشکل داشته باشد ، غذاخوردن برای کودک سخت میشود .

پس می بینید که در دوران بیماری از یکک طرف نیاز کودک به مواد غذایی افزایش می یابد چون می خواهد با عامل خارجی مقابله کند و همزمان دریافت غذا به دلیل بی اشتهایی کم می شود و از طرف دیگر از طریق تب اسهال ، استفراغ انلاف غذا و

ارزوی هم پیش می آید. همه این عوامل دست به دست هم می دهند و وزن کودک کم می شود و این آغازی است برای توقف و یا تأخیر رشد کودک که با پایش رشد و توجه به روند منحنی رشد کودک می توان آنرا دید .
در این حالت به مادر توصیه کنیم تا احد امکان به کودک غذا بدهد. چون باعث می شود وزن کودک کم نشود و با وزن کمتری را از دست بدهد و روند بهبودی کودک سریعتر شود.

تغذیه دوران نقاهت :

برخلاف دوران بیماری که کودک بسیار بی اشتها است ، در دوران نقاهت ، به طور واضح اشتهای کودک بیشتر می شود. این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است. باید حتماً به مادر آموزش داده شود که از این فرصت استفاده کند و همواره سه پیام زیر را به خاطر داشته باشد :

– تعداد وعده های غذای کودک را بیشتر کند ( به جای ۲ وعده ۳ وعده غذا به کودک بدهد )

– در هر وعده غذا ، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهد .

– غذای کودک را نسبت به قبل مفوی تر تهیه کند.

– پیش از شروع تغذیه کودکان بیمار ، می توان دست و صورت آنها را شست تا احساس راحتی کنند .
بعلاوه تمیز کردن بینی گرفته کودکان بیمار پیش از تغذیه ، عمل غذاخوردن را پراشان آسانتر می کند .

– در تغذیه کودکان بیمار ، از غذاهایی که خوردن آنها برای این نوع کودکان آسان است ( مثل شیر ، فرنی ، سوپ ، انواع پوره جات و غیره ) استفاده کنید .

**نکات مهم در تغذیه کودک جهت پیشگیری از رفتارهای ناع**

۱. کودکان باید در زمان خوردن غذا در وضعیت راحتی قرار گیرند و غذا نزدیک آنان باشد تا بتوانند به راحتی غذا بخورند.

۲. بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد تا در صورت پرت کردن یا افتادن ، باعث صدمه به کودک نشود.

۳. قاشق نباید گردی زیادی داشته باشد و لیوان باید به اندازه کافی کوچک باشد تا در دست کودک جای بگیرد .

۴ اکثر کودکان غذایی را که قبلاً خورده اند با طعم آن آشنا هستند و به راحتی آن را میل می کنند.

۵ هنگام دادن غذای جدید بهتر است ابتدا مقداری از غذای قبلی و سپس غذای جدید داده شود .

۶ خوردن سوپ رقیق برای کودک سخت است بهتر است کمی غلیظ باشد .

۷ آب میوه طبیعی بهتر از انواع صنعتی است .

۸ باید وقت کافی برای صرف غذا داده شود و برای غذا خوردن نباید شتاب و عجله کرد .

۹. اشتهای کودک در روزهای مختلف متفاوت است بهتر است به او اصرار نشود که حتماً تمام غذا را بخورد .

۱۰. غذا خوردن باید در محیط بدون جنجال و یا همراه با یک موزیک ملایم سبب تحریک اشتهای کودک گردد .

۱۱. غذای کودک نباید خیلی داغ باشد .

۱۲. از ریخت و پاش کودک هنگام غذاخوردن ناراحت نشوید او قادر است آداب غذاخوردن را رعایت کند.

۱۳. کودک نوا فقط ?? دقیقه می تواند سرسره بشیند .

۱۴. میان وعده غذا باید زیاد باشد که کودک غذای وعده بعد را نخورد .

۱۵. صحبت کردن با کودک هنگام غذاخوردن علاقه او را به غذا بیشتر می کند .

**قطع ناگهانی شیر مادر، کودک را مستعد عفونت می کند**

کارشناس مادر و کودک مرکز بهداشت استان بزد گفت: هر کودک باید تا پایان دو سالگی با شیر مادر تغذیه شود چرا که قطع ناگهانی شیر کودک را مستعد بیماری‌های عفونت می‌کند.
گیگی فوجانی در گفت‌وگو با ایستاد، در خصوص روش صحیح شیردهی اظهار داشت: به منظور روش صحیح شیردهی باید تمام بدن شیرخوار رو به روی بدن مادر قرار گیرد و مادر در تماس مستقیم و نزدیک با شیرخوار قرار گیرد.

وی ادامه داد: سر تیزاد باید روی ساعد مادر و بدن او در امتداد بدن مادر قرار گیرد. به طوری که دست چپ تیزاد زیر بغل مادر آزاد و دست راست تیزاد بالا باشد و همچنین صورت شیرخوار رو به روی پستان مادر و چانه او روی پستان مادر قرار داده شود.

فوجانی، خاطر نشان کرد، دهان تیزاد حین شیرخوردن کاملاً باز بوده و لب پایین وی به طرف خارج قرار داشته باشد و قسمتی از هاله پستان مادر در بالای لب فوقانی و قسمتی بسیار کمی از پستان زیر لب تحتانی کودک قابل دید باشد.
این کارشناس مادر و کودک، خاطر کرد: به منظور شیردهی صحیح باید زبان کودک که حالت مفرع دارد و دور تا دور پستان قرار گرفته مشاهده شود و میگردانم‌های او آرام و عمیق و همچنین گولنه‌ها گرد و بر آمده باشد نه فرو رفته و گرد.

وی، یاد آرد شد: شیرخوار هنگام شیر خوردن باید آسوده و خوشحال بوده و در پایان بسیار راضی و خشنود به نظر آید و زمانی که احساس سیر بودن کند خودش شیر خوردن را رها می‌کند.
فوجانی، تأکید کرد: مادر نباید هنگام شیردادن به تیزاد هیچگونه دردی در ناحیه مربوطه احساس کند.

کارشناس مادر و کودک مرکز بهداشت استان بزد، در پایان در خصوص زمان مناسب از شیر گرفتن کودک گفت: با استناد به توصیه‌های دینی هر کودک باید دو سال تمام از شیر مادر تغذیه شود چرا که از شیر گرفتن زود هنگام و ناگهانی کودک از شیر عوارضی از قبیل مستعد شدن کودک به عفونت را در بر دارد.

http://www.salamatnews.com

**کاهش اشتها و بی اشتهایی در کودکان بالای یکسال**

مدت زمانی که کودک شما به بی اشتهایی مبتلا شده چقدر است ؟

o کثیر از یک هفته :

در اینصورت بررسی می کنیم که آیا کودک تب ??به بالا دارد یا نه ؟ در صورت تب باید اقدامات لازم در بابتن آوردن تب انجام شود و در صورتی که کودک تب ندارد موارد دیگر را در کودک بررسی کنید :
- ؟گلودرد : باید جهت برطرف کردن آن به پزشک مراجعه کرد .
- ؟وجود دانه های جوش مانند روی سطح بدن : به پزشک مراجعه شود .

- ؟هیچکدام : در اینصورت ممکن است عواملی مثل خوردن مواد غذایی در بین وعده های غذا توسط کودک و یا کم شدن فعالیت جسمانی او نسبت به گذشته که هر دو عامل نیاز او به انرژی را کاهش می دهد و بنابراین مادامی که کودک شما خوب و شاداب به نظر برسد و بیماری ندارد جای هیچگونه نگرانی نیست .

- ؟رشد وزن او طبیعی نیست : باید بررسی کرد که کدام یک از نشانه های زیر در کودک وجود دارد :

•مقد مورم در گردن : ممکن است منوئتوکلوژ عفونی داشته باشد .

•مدفوع کم رنگ و ادرار پر رنگ : احتمال هایپت بیروسی وجود داشته باشد .

•هیچکدام : در اینصورت به جستجوی یافتن علامت دیگر در کودک می پردازیم :

•تکرر ادرار

•هوز هنگام خواب رختخوابش را خیس می کند :

o نکته : در هر دو مورد بالا احتمال وجود عفونت مجاری ادراری وجود دارد .

•هیچکدام : دراینصورت عوامل زیادی می تواند باعث بی اشتهایی و کاهش موفتی آن در کودک شوند . از جمله کاهش فعالیت کودک و یا خوردن مواد غذایی در بین وعده های غذایی .

o پیش از یک هفته ( مدت زمان بی اشتهایی کودک )

در اینصورت باید بررسی کرد که آیا رشد وزن کودک طبیعی است که به نمودارهای رشد مراجعه می کنیم . اگر رشد وزن کودکک طبیعی نبود مانند مورد قبل عمل می کنیم . ( بافتن نشانه های بیماری مثل غدد مورم گردن ، مدفوع کم رنگ و ادرار پررنگ و یا هیچکدام از موارد )

و در صورتی که رشد وزن طبیعی باشد همان احتمال همیشهگی ( یعنی خوردن مواد غذایی بین وعده ها و یا کاهش فعالیت کودک ) مطرح می شود .

o تحریک اشتهای کودک

کسکهای مؤثر

کودکی که به ناآنگی دچار بی اشتهایی شده است ، نیازمند تشویق از جانب شماست .

••• کاهش اشتها به دلیل وجود بیماری خاصی است به کودک خود اصرار نوزید . اصولاً کودک پیدار فقط میل به نوشیدن مایعات دارد . شیر و ماست ، گلر درد را تسکین میدهد و نیز مقداری مواد مغذی هم به کودک می رساند .

••• گلر کودکان خیلی کوچک است شما می توانید غذاخوردن را با بازی و خنده همراه کنید مثلاً با درست کردن غذاهایی به صورت اسباب بازی و یا اشکال مختلف انسان و یا حیوانات و ...

**•**انتظار نداشته باشید که کودکان در وعده های غذایی مانند شش غذا بخورد . پنج یا شش وعده غذای کوچک برای دستگاه نارس گوارشی کودک و نیز فعالیت متابولیکی وی بسیار مناسب تر خواهد بود .
**•**همی کئید کودکان از هر گروه مواد غذایی بخورد . در وقع یا یک برنامه منظم وخاص هیچ گروه از مواد غذایی را حذف نکنید ، زیرا هر گروه از مواد غذایی در تغذیه کودک نقش خاص خود را دارد .
**•**شما می توانید یک چه ایرادگیر و بهانه جو را با متنوع ساختن غذا ، به غذاخوردن تشویق نمایید .

**نوزادان نارس را با شیر مادر سیراب کنید**

منبع:روزنامه قدس

تحقیقات نشان می دهد؛ حتی نوزادان نارس بسیار لاغر نیز با مصرف شیر مادر در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بیمارستان، بهره کافی می برند و رشد و نموشان بهبود می یابد.

محققان در مقاله ای در نشریه آکادمی متخصصان اطفال آمریکا ، اعلام کردند بررسی آنان روی ۷۳ نوزاد کمتر از یک کیلوگرم که بین سالهای ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۲ میلادی در این کشور به دنیا آمده اند نشان می دهد گروهی که شیر مادر مصرف کرده بودند، در ۳۰ ماهگی از نظر وزن بسیار بهتر از نوزادان گروه دوم بودند.
محققان براساس این یافته ها توصیه کردند؛ در نوزادان نارس به محض اینکه قدرت مکیدن شیر از سینه مادر فراهم شود، بهتر است شیردادن نیز آغاز شود.

شیر مادر که سرشار از مواد مغذی و دارای انواع ویتامین هاست، بهتر از هرچیز دیگری رشد فرزند را تضمین می کند.
کودکی که در دوران اولیه زندگی خود تغذیه مناسب داشته باشد به پرورش جسمانی دست یافته و در آینده فردی قندرت و شاداب خواهد بود.

شیر مادر تا یکک سالگی برای نوزاد بهترین است و موجب می شود نوزاد کمتر دچار عفونت‌های مختلف شود و به علت دارا بودن ماده ایمنی به نام «پروتوگلوبین» تا حدود زیادی اسهال و استفراغ نوزاد را کاهش می دهد.

از سوی دیگر، این ماده حیاتی آسودگی روانی و رشد عاطفی نوزاد را تأمین می کند و موجب افزایش ارتباط بین مادر و کودک می شود.

تغذیه با شیرمادر مواد زاید تولید نمی کند، استفاده از شیرخشک با زیاده هایی همچون بسته بندیهای قوطی شیرخشک و بطری و نیز اتلاف کالف همراه است، در حالی که شیرمادر در هر زمانی با دمای مناسب و با توجه به نیاز کودک در دسترس اوست، در حالی که برای درست کردن شیر خشک به آب و استریل کردن بطری و سر شیشه و حمل آنها نیاز است.

شیر هر مادرمناسب با نیاز کودکش است و حتی شیرمادر دیگر مناسب همان کودک نیست که شیرخشک این خاصیت را ندارد. یعنی ترکیب شیر هر مادر متفاوت است و با توجه به نارس بودن کودک و یا خیلی موارد دیگر این ترکیب مناسب با نیاز کودک تغییر می کند. شیرمادر در روزهای اول تولد نوزاد کم است، البته در این مدت هم نوزاد با شیر نیاز کمتری دارد.

شیر مادر در روزهای اول آغوز نامیده می شود که برای نوزاد ضروری است، بنابراین تغذیه نوزاد باید بلافاصله بعد از زایمان و با آغاز شروع شود.

تداوم شیردادن از سینه مادر با فواصل کوتاه مهمترین عامل ترشح و افزایش شیرمادر است، بنابراین به هیچ عنوان نباید به نوزاد شیر خشک داد مگر در موارد استثنایی که باید حتماً توسط پزشک توصیه شود.

بیمارهایی رایج مادران و مصرف دارو توسط وی مانع از شیردادن به نوزاد نمی شود، به جر چند مورد استثنایی که باید پزشک کودکان تجویز کند.

چنانچه شیرخوار از شیرمادر استفاده می کند، به نوشیدن آب اضافی نیازی ندارد و اگر به علت گرمی محیط نیاز به آب اضافی باشد، می توان از آب جوشیده سرد استفاده کرد.

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن و قد شیرخوار براساس منحنی رشد است که با مراجعه به پزشک کودکان و با بررسی رشد ماهیانه شیرخوار این کار میسر است. نوزاد در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهد. این پدیده طبیعی است و نباید آن را به حساب کمبود شیر مادر گذاشت. اصولاً تشخیص کمبود شیرمادر و نیاز به شیرخشک در صلاحیت پزشک کودکان است، بنابراین بدون مشاوره با پزشک کودکان به تجویز شیرخشک اقدام نکنید.

**تأثیر اسیدهای چرب بر درمان اختلالات رفتاری کودکان**

به گزارش محققان ، تجویز مکملهای غذایی حاوی امگا ۲ و دیگر اسیدهای چرب به نظر می رسد که مشکلات رفتاری و آموزشی کودکان مبتلا به اختلال همافکنی تکاملی (Developmental Condition Disorder) را کاهش می دهد . به گفته محققین در کودکان مبتلا به DCD ، افزودن اسیدهای چرب امگا ۲ به رژیم غذایی به میزان زیادی توانایی ادای تکلمات ، خواندن و رفتار آنها را بهبود می بخشد .

علاوه بر این ، این رژیم غذایی علائم اختلال بیش فعالی همراه با کاهش ADHD را به طور مشخص کاهش می دهد . در یک تحقیق ??? کودک مبتلا به DCD را با سئین ۲ تا ?? سال مورد مطالعه قرار دادند .

کودکان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند . برای یککه گروه مکمل های غذایی حاوی امگا ۲ و امگا ، ۲ برای گروه دیگر کیسول های پلاسیر تجویز شد . در این مطالعه در توانایی تکاملی در کودکان با مکملهای غذایی با گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود داشت .

اسیدهای چرب امگا ۲ در مایه و غذاهای دریایی یافت می شوند و برای تکامل ساختاری و عملکرد مغز ضروری می باشند . ارتباط کمبود کلسترول در کودکان و رفتارهای نامنجان در مدرسه

بر اساس گفته محققان ، کودکان و نوجوانانی که سطح کلسترول خون در آنها پایین می باشد ، به نظر می رسد که در مدرسه بیشتر رفتارهای نامنجان از خود نشان می دهند . آنها اظهار می دارند کلسترول نام پایین ممکن است ریسکد فاکتور برای پرخاشگری کودکان باشد . این محققان با دانشگاه کارولینای جنوبی تحقیق جدیدی علیه رژیم اینک دستور العمل های مربوط به رژیم های در پرز گسالان به کودکان تسری یافته است اما همچنان به نقش کلسترول سرم در تکامل عصبی کودکان کمتر توجه شده است . آنها ?????کودک و نوجوان ؟ تا ?? ساله را که سابقه ای از پرخاشگری و آشوب در مدرسه داشتند و یا در یقراری اونیسات و فرار گرفتن در کنار دیگر افراد مشکل داشتند انتخاب نمودند و سطح کلسترول نام در آنها اندازه گیری کردند . همچنین در میان کودکان با سطوح متفاوت کلسترول هیچ تفاوتی از نظر ارائه خدمات بهداشت روانی وجود نداشت . آنها بی بردند کودکیکه سطح کلسترول آنها زیر ??? میلی گرم در دسی لیتر است تقریباً ؟ برای بیشتر در مدرسه رفتارهای نامنجان از خود نشان می دهند و یا از مدرسه فرار می کنند . محققان متذکر می شوند که داشتن رفتارهای نامنجان در مدرسه پیامدهای منفی حاوی از نظر روانی در پی خواهد داشت . که از جمله می توان به افزایش علائم افسردگی و اختلال استرس بعد از تروما اشاره کرد . البته کاملاً مشخص نیست که کمبود کلسترول علت این رفتارهاست یا اینکه وجود این رفتارها منجر به کاهش کلسترول می شود .

همچنین تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف منیزیم به تقویت حافظه و یادگیری در میانسانی و بعد از آن کمک می کند . دانشمندان بیشتر به نقش منیزیم در کمک به استخوان سازی ، تنظیم دمای بدن ، تولید پروتئین ها و آزاد کردن انرژی ذخیره شده در ماهیچه ها بی برده بودند . یافته های جدید بیانگر آن است که کمبود منیزیم به کاهش قدرت یادگیری و حافظه منجر می شود و فراتوانی منیزیم به بهبود کارکرد ادراکی منجر می انجامد .

منیزیم در مواد غذایی مانند سبزیجات با برگ های سبز تیره به وفور یافت می شود .

**آیا فرزندم پسر است؟**

راهکارهای جالب برای تشخیص جنسیت کودک

دانشتن جنسیت نوزاد قبل از تولد خواسته هر انسانی است برای هر کس جالب و بری مادر و پدر آینده لذت بخش هس با دانستن این نکات و مشاهده انها می توانیم پی ببریم که کودک آینده تان پسر خواهد بود.

نکاتی که سلامت نوز به آنها اشاره دارد برای تشخیص پسر بودن فرزندانان به شرح زیر است:

-به پروتئین ها علاقه مند شده آید.

-شکمتان جانی که است که شما از آن ناحیه جاقی شده آید.

-پاهایتان از قبل سردتر شده.

-به غذاهای تند وشور علاقه مند شده آید.

-جالب است بدانید اگر کودک پسر باشد،پدر نیز همراه مادر شروع به جاقی شدن می کند!

-حامله بودن برایتان خوبآید.ست.

-حلقه ازدواجتان را با نخ روی شکمتان آویزان نگاه دارید، اگر پسر باشد دایره دایره می چرخد!

-شکمتان شیه نوپ بسکتبال شده.

اگر این حالات در شما وجود دارد تبریک می گویم احتمالاً کودک شما پسر خواهد بود.ولی نباید فراموش کرد که این نکات فقط تجربی بوده و امکان اشباه در آنها هست!

http://www.salamatnews.com

**با کودکان بد غذا چه باید کرد؟**

نویسنده:سحر کمالی نثر

وقتی از دندان درآوردن کودک خلاص می شوید نوبت به دادن غذاهای جامد می رسد. در این مرحله است که کودک بی اشتهایی می کند و غذاهایی را که برایش آماده کرده آید نمی خورد. در این هنگام به جای عصیانیت و نگرانی نفسی عمیق بکشید و بدانید که این یکی از مراحل رشدکودک است و با گذشت زمان برطرف می شود. بسیاری از والدین به ویژه مادران نگران کم غذایی یا بدغذایی کودکان خود هستند. اما به خاطر داشته باشید که هرچه نگرانی و حساسیت شما نسبت به این مسئله بیشتر باشد شرایط بدتر خواهدشد. به خصوص اگر انتظار داشته باشید کودک شما بیش از آنچه واقعا نیاز دارد بخورد، با آرامش به او غذا بدخیدد تا وقتی که دیگر نخواهد. چیزی بخورد، شما هم غذادان را کنار بگذارید. زیرا او کالریهای مورد نیاز خود را تأمین کرده و غذای اضافی و به اجبار خوردنند شما تأثیری در رشد و سلامت او نخواهد داشت.

پس بهترین کار این است که به تصمیمات او متنی بر خوردن یا نخوردن توجه نماییند و بدانید که به اندازه کافی و درهنگام گرسنگی خواهد خورد، البته این کار در گفتن ساده تر ازعمل است.

نکته مهم این است که شما وظیفه دارید تا مواد مغذی ولاندم را به کودکان بدغید اما اینکه او چقدر از آنها بخورد بستگی به

خودش دارد.

هیچگونه مشخص می شود کودک سیر شده است؟

البته اگر کودک مستقیما به شما بگوید سیر شده کافی است اما ممکن است او با حرکات و رفتارش این موضوع را نشان بدهد که این موارد عبارتند از:

-وقتی غذا را به سمت دهانش می برید دهانش را بسته نگاه می دارد.

- می گوید نه»

-وقتی غذا را به سمت او می برید برش را به جهت دیگری می گرداند.

-با دست قاشق غذا را به عقب می زند

- غذا را در دهان نگه می دارد و قورت نمی دهد.

- غذا را از درون دهان بیرون می ریزد

- سعی می کند از صندلی خود پایین و بیرون بیاید

- گریه می کند یا بیج می زند

- تن می زند و بهانه می گیرد

❗بهترین راه برای برخورد با کودکان بدغذا چیست؟

بسیاری از کودکان درمرحله ای از زندگی غذای بسیار کمی می خورند و به گفته برخی از والدین از غذا فراری هستند. زمان لازم است تا کودک بداند که غذا برایش خوب است. این کار را از نشانای دیگران در حال غذاخوردن یاد می گیرد.

وقتی بینهه بقیه بدون اینکه به او اصرار کنند با لذت غذا می خورند به تدریج انواع غذاها را به میزان بیشتری خواهد خورد.

به منظور اینکه کودک بیشتر تشویق شود می توانید نکات زیر را مدنظرقرار دهید:

- سعی کنید در صورت امکان با کودک غذا بخورید. وقتی کودک می بیند غذاهایی را که چندان دوست ندارند یا با آنها آشنا نیستند بزرگترها می خورند تمایل بیشتری به خوردن آنها پیدا می کنند.

- در مورد غذایی که می خورید نظرات مثبت بدهید. از آنجایی که والدین الگویی فرزندان هستند چنانچه به لذت از غذایی که می

خورید تعریف کنند فرزندان نیز رغبت بیشتری به خوردن نشان می دهند.

- در زمانهایی که با دیگران دور هم هستید سعی کنید کودک با هم غذا بخورند تا با دیدن بقیه کودکانه بخواند غذا بخورد.

- برنامه خاصی را برای غذاخوردن دنبال کنید سه وعده غذای اصلی به همراه دو میان وعده درطول روز برای کودک کافی است.

اگر هر روزبه همین ترتیب جلو بروید کودک عادت می کند که درساعاتی که باید منتظر غذا باشد احساس گرسنگی بیشتری کند و بهتر غذا می خورد. در ضمن بهتر است بلافاصله قبل از خواب به او غذا ندهید.

زمان غذاخوردن را بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه درنظر بگیرید. اگر کودک تا پایان ۳۰ دقیقه مقداری از غذایش باقی مانده اضافه آن را بردارید و به او ندهید زیرا اگر گرسنه بود دراین زمان غذایش را می خورد پس برای دادن غذای بعدی تا زمان وعده بعدی غذا صبر کنید.

- کودک را تحسین کنید. وقتی کودک به خوبی غذا می خورد از او تعریف کنید و او را تشویق نمایید. زیرا اگر فقط وقتی که غذا نمی خورد به او توجه کنید با وجود اینکه این توجه منفی است او تشویق می شود که رفتار منفی بیشتری نشان دهد تا توجه شما را به خود جلب کند. در مقابل اگر خوب غذا نمی خورد غذایش را کنارگذارید و حساسیت چندانی نشان ندهید.

-اگر دهر وعده میزبان غذای زیادی برای کودک در نظر بگیرید او اشتهای خود را از دست می دهد. پس مقدار کمی برایش غذا بریزید تا اگر آن را تمام کردخوشحال شود و اگر خواست بازهم برایش بریزید.

-کودک از اینکه نقشی در خوردن غذا داشته باشد لذت می برد پس اگر خواست اجازه دهید کمی از غذا را با دست بردارد و خودش به داخل دهان بگذارد. اگر مقداری هم ریخت عیبی ندارد اما در مقابل ازین کار لذت می برد.

-درمییحلی آرام و به دور از تنش به او غذا بدهید. درمییحیط هایی که عده زیادی سر و صدا می کنند و یا تلویزیون روشن است و بقیه بازی می کنند حواس او پرت می شود و ترجیح می دهد زودتر از نشستن سرسرفه خلاص شود. پس درزمانی آرام به او غذا دهید تا فقط غذا بخورد.

- در مورد کودکان بزرگتر درهنگام درست کردن غذا نظر آنها را نیز در مورد غذایی که دوست دارند و نوع طبع آن مثلا پختن یا سرخ کردن پرسید.

- گاهی اوقات دیربوی از منزل غذا بخورید. رفتن به هوای آزاد و پیکنیک و غذاخوردن در جایی بیرون از منزل برای کودکان خوشایند است. پس هر ازچندگاهی اینکار را انجام دهید.

❗چچه کارهایی را نباید انجام داد؟

-غذا را به سرعت به کودک ندهید. بسیاری از کودکان به آرامی غذا می خورند و اگر شما سریع لقمه های غذا را به دهانش بگذارید ترجیح می دهد اصلا نخوردند.

- میان وعده ها را درست قبل و بعد از وعده غذای اصلی به کودک ندهید زیرا موجب بی اشتهایی او می شود.

-اگر کودک در یک زمان از خوردن غذا خورداری کند به این معنی نیست که دیگر هرگز آن را نخواهد خورد. ممکن است در یک زمان دیگر بخواند همان را بخورد.

-اگر در غذاهدان کودک اشتباه کردید و یا رفتار اشتباه اوضاع بدتر شد احساس گناه نکنید زیرا والدین هم باید از اشتباهات خود یاد بگیرند.

❗هآگر هنوز نگران هستید چه کنیم؟

اگر هنوز درمورد شیوه هما تردید دارید و از غذا با نخوردن یا کم خوردن کودک خود احساس ناراحتی می کنید تمام غذاها و نوشیدنی هایی را که کودک در مدت یک هفته مصرف کرده دریک فهرست بنویسید. اگر کودک برخی غذاها را بهتر خورده و دوست داشته سعی کنید درهفته های بعد نیز آنها را تکرار کنید. و آنهاپی را که دوست نداشته به شیوه ای دیگر درست کنید یا از غذاهایی مشابه که درهرم غذایی در همان گروه هستند استفاده کنید. برای مثال اگر کودک تمایلی به خوردن برنج ندارد می توانید ماکارونی یا نان را امتحان کنید.

به یاد داشته باشید اگر شما نگران بدغذایی او هستید اما وزن گیری او طبیعی است پس جای نگرانی نیست اما اگر وزن کودک زیر حد طبیعی است و گاهی اصلا وزن نمی گیرد باید با پزشک متخصص اطفال دراین مورد مشورت نمایید!

#### اصفادان نادرست و باورهای غلط در مورد کودکان

- **؟عده ای باور دارند ، فشار و ماساژ دادن پستان نوزادی که دچار تورم شده است باعث خروج شیر و برطرف شدن تورم می گردد .**

تجربه و تحلیل : از آنجا که تورم شدن پستان نوزاد به دلیل تغییرات هورمونی که در بدن نوزاد رخ می دهد می باشد ، بنابراین ماساژ و فشار دادن پستان باعث آسیب به بافت پستان شده و احتمال ایجاد عفونت ثانویه هم بیشتر می شود . حتی در دختر بچه ها فشار دادن پستان و آسیب به نسج آن باعث اختلالی در رشد آینده آن خواهد شد .

-**؟عده ای باور دارند ؛ فنداق کردن نوزاد با پارچه و یا بستن او در گهواره جویب وسیله پارچه با بندهای پارچه ای باعث آرامش گردیده و جلوی کج شدن دست و پا را می گیرد .**

توضیح : دررفنگی های مفصل لگنی و بخصوص دررفنگی های غقیف ای مفصل با فنداق کردن و یا بستن نوزاد در گهواره وضع بدتری پیدا می کند . به علاوه فنداق کردن ممکن است باعث افزایش خطر گرگ زادگی و اذرار سوختگی شود در این حال نوزاد بی قرار شده و شیر نمی خورد . با ممکن است بعلت آنکه نوزاد در گهواره به پشت خوابیده و تغذیه هم می شود امکان اسپیراسیون افزایش یابد .

- **؟عده ای باور دارند : زبختن شیر یا جوشانده گیاهی معطلی در گوش نوزادی که بی قرار است و گریه می کند موجب آرام کردن وی می شود .**

توضیح : بی قراری در شیرخوار را با برطرف علت باید درمان کرد عطل شابع شامل خیس بودن کهنه ، گرسنگی ، گرما ، سرما ، نفخ شکم می باشد. و عطل دیگر شامل عفونت های مختلف مثل عفونت گوش ، عفونت ادراری و عفونتهای روده ای ممکن است باشد . ریختن مواد ذکر شده در گوش هیچ تأثیری در درمان عفونت گوش ندارد .

- **؟عده ای باور دارند : سرمه کشیدن چشم نوزاد باعث پر نوری و جلا چشم او می شود .**

توضیح : میزان دید هر فرد بستگی به خصوصیات کره چشم و قسمتهای مختلف چشم از جمله قرینه دارد و سرمه هیچ تأثیری در تغییر این اندامها ندارد و بیشترین مشکل با سرمه ایجاد عفونتهای مکرر در چشم نوزاد می شود که در صورت عدم درمان مناسب می تواند منجر به کاهش دید و حتی کوری شیرخوار گردد
http://www.irlib.ir

#### بهداشت عمومی و فردی

#### انتخاب رایج درباره بهداشت بو

خلاصه : این مطلب به شما می‌گوید که پشت آن موهای بلند، چه واقعیت‌های ساده‌ای پنهان شده‌اند اون موی سفید را نکن، بیشتر می‌شه... موهاش را کوتاه کن تا پریشان نبشه... برس کشیدن موها را نفیوت کنه که" همه ما از این مدل توصیه‌ها در زندگی روزمره زیاد داریم.بیم‌دلیم.حقی خیلی وقت‌ها خودمان هم همین‌ها را به بقیه توصیه می‌کنیم. در حالی که اغلب نمی‌دانیم که آیا این حرف‌ها واقعیت هم دارنند و یا افسانه‌هایی هستند که مثل بقیه افسانه‌ها، دهان به دهان از مادربزرگ‌ها‌یمان به ما رسیده‌اند. این مطلب به شما

می‌گوید که پشت آن موهای بلند، چه واقعیت‌های ساده‌ای پنهان شده‌اند.
۷-افسناسه معروف در مورد مو

افسانه اول: کوتاه کردن زود به زود موها باعث می‌شود موها سریع‌تر رشد کنند.واقعیت:موهای شما در هر ماه، ۱ تا ۵/۱ سانتی‌متر رشد می‌کنند، چه آنها را قچی کنید و چه به حال خود رهایشان کنید. البته ممکن است در تابستان موها اندکی سریع‌تر رشد کنند

ولی شما نمی‌توانید با کمک قچی آرایشگری کاری کنید که سرعت رشد موهایتان افزایش یابد. در واقع، کوتاه کردن موها بک کار انجام می‌دهد: انتهای موهاش را حذف می‌کند و باعث می‌شود موهایتان ظاهر بهتری پیدا کنند. افسانه دوم: اگر یک موی سفید را بکنید، به جای آن دو سه تا موی سفید جدید درمی‌آید.واقعیت:اگرچه این مطلب یک افسانه است و حقیقت ندارد ولی کودکان موها عادت بدی است. کودکان موها به ریشه آنها آسیب می‌زند و باعث ایجاد عفونت یا اسکار (جوشگاه) می‌شود، یعنی جای آن باقی مانده و مویی در آنجا رشد نمی‌کند.افسانه سوم: شستشوی موها با آب سرد پس از شامپو زدن، باعث درخشندگی موها می‌شود.واقعیت: این کار ممکن است خواب را از سر شما برباند ولی تأثیری در درخشندگی موهای شما

ندارد.افسانه چهارم: برای اینکه موهابیان واقعا تمیز شود، باید چند بار آنها را شامو بزیند و بشویید. واقعیت: یک بار شامو زدن و شستشوی درست هم همین کار را می‌کند. افسانه پنجم: اگر در روز ۱۰۰ بار موهابیان را برس بزنید، برای موها خیلی مفید است.واقعیت: برس زدن فقط برای این است که به موها حالت بدهید. برس‌زدن زیادی، موها را از فولیکول‌های‌شان بیرون می‌کشد و تازه‌ای مو را ضعیف می‌کند. همچنین برای موهای چرب، مناسب نیست چون موجب چرب شدن بیشتر مو می‌شود. افسانه ششم: با کمک برخی محصولات آرایشی، می‌توان انتهای دو شاخه موها را ترمیم کرد.

واقعیت: وقتی موها دو شاخه می‌شوند، دیگر این اتفاق اضافه و تنها کاری که شما می‌توانید انجام دهید، این است که قیچی را بردارید و آنها را ببرید. البته برخی آرایشگران با کمک مواد آرایشی خاصی که حاوی موم هستند، کاری می‌کنند که انتهای دو شاخه موها به هم چسبیده و کمتر جلب توجه کند. اما عقل می‌گوید که همان قیچی کردن، کار راحت‌تری است. افسانه هفتم: استرس باعث ریزش موها می‌شود. واقعیت: موهای شما همیشه در حال ریزش هستند و به‌طور طبیعی روزانه ۵۰ تا ۱۲۰ تار موی شما می‌ریزند ولی این امکان وجود دارد که وقتی شما به طرز وحشتناکی دچار استرس هستید (یعنی یک چیزی در حد طلاق گرفتن یا از دست دادن شغل) چند تار مو بیشتر بریزد. البته بارداری و مصرف برخی آنتی‌بیوتیکها هم همین اثر را دارند ولی مهم این است که بعد از گذشت چند هفته، وقتی وضعی واقع شود به راه رو به این موها دوباره رشد می‌کند.

موردی که ذکر شدند، همگی افسانه بودند ولی در عالم واقعیت خیلی‌وقت‌ها، شما یا دست خودتان بلاهایی بر سر موهابیان می‌آورید که دیگر نمی‌توانند کمتر راست کنند! چطور است با این بلاها هم آشنا شویم؟

هفت بلایی که با دست خودتان سر موهابیان می‌آورید

سوار کشیدن به موهایی که هنوز از آنها آب می‌چکد: با این کار، نه تنها حالت دادن به موها دشوار می‌شود بلکه آسیب حرارتی زیادی به موهابیان وارد می‌کنید، زیرا موهای شما باید مدت زیادی زیر سشوار بمانند تا خشک شوند. شوش درست این است که سشوار را روی موهای مرطوب، نه خیس، استفاده کنید. بنابراین ابتدا گرمه‌ای مو را تا حد امکان باز کنید و سپس از قسمت‌های انتهایی موها شروع به شانه کشیدن کنید و کم‌کم به قسمت‌های بالای (زودیکه به پوست سر) بروید.

استفاده از برس نامناسب: استفاده از برس نامناسب، نه تنها باعث می‌شود که نتوانید مدل موی مطلوبتان را درست کنید بلکه ممکن است مدام در موهای شما گیر بینند و آزارتان دهد. به‌طور کلی توصیه می‌شود هرچه موهای شما بلندتر است، از برس‌های استفاده کنید که قطر بیشتری دارند. همچنین برای حجم دادن به موهابیان از برس گرد کم‌کمک بگیریید و برای صاف کردن موها از برس پارویی شکل استفاده کنید. برس کشیدن مدام برای درخشش بیشتر مو: دکتر آمی مکگ مایکل اسنادیار بیماریزهای پوست و مو

در دانشگاه ویک فاست آمریکا می‌گوید: "تھا چیزی که شما برای درخشان‌تر شدن موهابیان نیاز دارید، چند بار برس کشیدن برای حالت دادن به مو و سپس استفاده از روغن‌های طبیعی است. هر چیزی بیشتر از این غیر ضروری است و می‌تواند به شکنندگی موها منجر شود."
پیشنهاد درست موها: به‌طور معمول خانمها عادت دارند موهایشان را از یک نقطه جمع کنند و بیندند و همین مساله، خطر آسیب موها و شکنندگی آنها را در این ناحیه افزایش می‌دهد. بهتر است محل بستن موهابیان را هر روز تغییر دهید و با یک ساتی‌متر بالا و پایین کنید. در ضمن استفاده از کش سرهای یک‌نوارچه (بدون درز) آسیب کمتری به موهابیان وارد می‌کند. فراموش کردن پوست سر: برای رشد موهای سالم، پوست سر شما نیاز به تغذیه مناسب دارد. نباید فراموش شود که یکی از آسان‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که پوست سرتان را با یک انگشتانان ماساژ دهید. این کار باعث بهبود جریان خون در پوست سر شما می‌شود و در نتیجه مواد مغذی بیشتری به پوست سر می‌رسد.

پنهان کردن شوهرهای سر: تلاش برای پنهان کردن شوهرهای سر با کمک گرم‌های آرایشی مرطوب‌کننده، روغن یا پماد فقط یک اقدام موقتی است، در حالی که شوهر در واقع نوعی بیماری پوست سر است و باید درمان شود. استفاده از شامپوهای حاوی سالیسیک اسید، زینک پیریتیون، سلنیوم سولفاید و تار، از روش‌های درمانی رایج برای از بین بردن پوست سر است.

#### ۹ نکته برای داشتن موهای زیبا

برای داشتن موهایی زیبا چه کاری انجام دهیم؟ اگر دوست دارید هنگامی که مقابل آینه ایستاده اید و به شانه کردن موهای خود مشغول هستید، از برق و زیبایی موهابیان به وجد بیایید؛ رعایت نکاتی را که می‌تواند کمک بسیاری به این امر بکشد در برنامه زندگی خود قرار دهید.

در این جا به برخی نکات اشاره می‌کنیم:

۱- انتخاب یک شامپوی مناسب بهترین راه برای حفظ سلامت موی سر است. شامپو مسئول پاک کردن موها از هرگونه آلودگی، گرد و خاک و چربی است که بر روی سر اثابت شده و برایش دردمر ساز شده‌ اند. حال اگر شامپوی انتخابی ما توان از بین بردن این مواد زاید را نداشته باشد، در واقع به بهترین وظیفه خود عمل نکرده است.هیچگاه سشوار داغ را روی موی خیس نگریید چرا که این کار باعث شکنندگی مو می‌شود. اگر هم حجله به خشک شدن سریع مو داشتید، سشوار را روی گرمای کم با متوسط بگذارید و آن را از فاصله دور به شکلی که مرتب آن را روی قسمت های مختلف مو می‌چرخانید نگه دارید. هیچگاه برای چند دقیقه بر روی یک نقطه متوقف نشوید.

۲- همیشه با توجه به نوع و جنس مو شامپوی خود را انتخاب کنید . شخصی که موی چرب دارد نباید از شامپویی که مختص موهای خشک است استفاده کند

۳- برای نحوه شستن موها دقت کنید . به آرامی موها را بشویید و به تمیز شدن تمامی قسمت های آن توجه نمایید.

۴- برای نرمی مو از نرم کننده استفاده کنید.

اگرچه بسیاری از تولیدکنندگان ادعا می‌کنند که شامپوهایشان حاوی نرم‌کننده است، اما بسیاری از آنها فاقد این ماده هستند و در نتیجه شخص نیاز دارد تا از یک نرم‌کننده جالبی نیز بهره برد.

۵- پس از شستن، موهای خود را به آرامی با یک حوله خشک کنید توجه داشته باشید که هیچگاه سشوار داغ را روی موی خیس نگریید چرا که این کار باعث شکنندگی مو می‌شود. اگر هم در خشک کردن سریع مو حجله داشتید، سشوار را روی گرمای کم با متوسط بگذارید و آن را از فاصله دور به شکلی که مرتب آن را روی قسمت های مختلف مو می‌چرخانید نگه دارید. هیچگاه برای چند دقیقه بر روی یک نقطه متوقف نشوید.

۶- از شانه کردن موی خیس، جداً پرهیزید بگذارید موهابیان کمی خشک شوند سپس با شانه ای که دندانه هایش نیز درشت است، موی خود را شانه کنید.

۷- از برس های استفاده کنید که نرم و انعطاف پذیر باشد.

انتخاب یک شامپوی مناسب مهم ترین راه برای حفظ سلامت موی سر است.

۸- از رنگ مو کمتر استفاده کنید.در صورت استفاده، مو را مرتب نفوت کنید.

۹- از قرار گرفتن در نور شدید خودرشدید برای مدت زمان طولانی پرهیز کنید این کار می‌تواند بر ساختن پروتئین مو اثر بگذارد و آن را شکننده کند.

#### انواع ماسک برای پوستهای چرب

ماسک آلوی قرمز: برای تهیه ماسک آلوی قرمز کافی است هسته آلوی قرمز را درآورید و سپس آلوها را له کنید و چند قطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را بر روی پوست بمالید و آنگاه با پنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید.

ماسک لیمو ترش: برای تهیه ماسک لیموترش آب دو عدد لیمو را بگیرید و با یک قاشق عمل گرم، مخلوط کنید و روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

ماسک هویج: ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می‌شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. ماسک کدو حلوائی: مقداری کدو حلوائی رسیده را له کنید و به صورت ماسک برای عمل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید. ماسک سفید تخم مرغ: یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزیند؛ پس از کف کردن به آن نصف لیوان لیموترش اضافه کنید ویه هم بزیند و روی تمام پوست بمالید. پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید. ماسک برنقال و لیمو: دو قاشق آب برنقال و یک قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط نمایید و به صورت بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید.ماسک خیار: خیار را بزیزد و له کنید، به صورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید. ماسک زرده تخم مرغ و آووکادو: ۱ قاشق سوپخوری خاک رس (حاک رس با خمیر پاک‌کننده که به شکل پودر در تمام مغازه ها و فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + یک عدد زرده تخم مرغ + یک چهارم قاشق آووکادو له شده + مقداری روغن فندق (برای این که به مخلوط نرم داشته باشیم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشویید. (زرده تخم مرغ و آووکادو ولطوت از دست رفته پوست را دوباره باز می‌گرداند، خمیر پاک‌کننده ترشحات چربی پوست را خشک کرده، روغن فندق این حالت را در پوست تعدیل کرده و آن را نفوت می‌کند). ماسک سیب: یک عدد سیب رنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عمل مخلوط کنید و سپس روی پوست صورتتان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. ماسک گوجه فرنگی: یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بمالند. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست‌های چرب نسبت به موادپاک کننده و مواد آرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف مواد پاک‌کننده یا محلول‌های لک‌لر دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته ریزی شوند. در این صورت باید مصرف هرگونه شیرپاک‌کن، محلول‌های طی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد تا پماد ساختن (ترکیبی) اقیام دهنده‌ای را تجویز کنند. روی پوست‌های چرب که این گونه تحریک‌شده‌اند نباید پماد یا کرم بنامازون، تریامسینولون، هیدوکورتیزون یا فلوکسیتولون مالید و نیز در این مواقع نباید سایرین

اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیار کم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می‌توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

**انواع ماسک گیاهی برای زبهار شدن پوست**

چرا از لوازم آرایش استفاده می‌کنیم؟ هیچ فکر کرده اید چرا عادت کرده ایم صبح ها باطلاصه پس از شست وشوی صورت با انواع کرم ها و پردرهای آرایش به جان صورتمان بینیم تا شاید بتوانیم لکک ها و چین و چروک ها را از نظر محفی کنیم. پوشاندن صورت با انواع کرم پودر و بن کیک در طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه ها نمی شود که بروز جوش های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می دهد.اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد سوالی است که پاسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش پا افتاده است. (صرف نظر از برخی بیماری های پوستی که علامت خاص داشته و باید تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.) فقط صبح ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتان به خصوص اگر چرب و آکنه ای است از پاک کننده هایی مثل الودژ ژل، تونیک یا شیرپاک کن استفاده کنید. شست وشوی صورت با آب میوه های طبعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لکک های پوستی و براق شدن پوست می شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتان بمالید. پس از ۲۰ دقیقه با آب نیمه گرم بشویید. پس از مدتی کوتاه تغییرات در پوستتان را به روشنی خواهید فهمید.برای پاک کردن صورت از جوش های سرسبز و زیرپوستی هفته ای یک بار بخور دهید. اگر پوستتان چرب است لیمو و نناع بدهید. اگر پوستتان معمولی است سرخ اسطوخودوس بروید و از بایونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام بخور از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید، اگر صورتان خشک است با یک لایه کرم مرطوب کننده پویشاید.صورتان را روزش دهید. ابتدا صورت را با یک لایه کرم مرطوب کننده پویشاید، سپس به آرامی صورتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره وار و به سمت گوش ها بپرید. انگشتان را روی صورت قرار داده و برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید. انگشتان را بالای یک گلفاشته و به آرامی به گوشه خارجی بکشید. حرکت زا که انجام دهید. زا که حالتی است مثل تشنگون که از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. زا که باعث می شود، جبهی چهری های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک محل جمع نشود. دهان خود را به حالت O در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب ها را نیز به طرف بالا و پایین برده و سپس جمع کنید. لب ها را مثل O باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره وار دهان و لب ها به تقویت ماسهجه های این ناحیه کمک کرده و از افتادگی آن جلوگیری می کند.هرگاه نیاز دارید به گذاشتن ماسک بردارید. یکی از مناسب ترین راه ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه است. در این فصل که هر نوع میوه ای را می توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک میوه که می توانند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کنند، می پردازیم.
O ماسک آناناس آب آناناس را روفی و روی صورتان بمالید و ده دقیقه ماساژ دهید. پس از ۵ دقیقه صورتان را بشویید. آب آناناس تقویت کننده ماسهجه های صورت است. خاصیت آرام سازی داده و از خشکی پوست جلوگیری می کند. برای صاف و براق شدن پوست ۶۰ گرم آناناس را آب گرفته و با ۶۰ گرم موز پادم شیرین بودر شده مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورتان به خصوص نواحی تیره بزنید.
O ماسک سیب نصف سیب را زنده نموده و با یک قاشق چای خوری ماست، یک قاشق چای خوری آرد چو در سر و دو قاشق آلبومی تازه مخلوط کنید و نیم ساعت روی پوستان بمالید. این ماسک همانند پیلینگ عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می کند. برای نتیجه مطلوب این ماسک را هفته ای یک بار روی پوستان بمالید.
O ماسک هلو یک عدد هلو را رنده کرده و با ۵۰ گرم ماست همانند یک کرم روی صورتان بمالید تا ۱۵ دقیقه بماند. مالدید هر روزه این ماسک باعث می شود تا پوست هیچ گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت کننده است و به ماسهجه ها استمنگ می بخشد. برای مقابله با تاثرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک نناع استفاده کنید. یک عدد خیار را رنده کرده و با نناع تازه کوبیده شده و یک قاشق چای خوری آلبومی تازه و یک عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی صورتان بمالید. این ماسک به دلیل دارا بودن خیار و نناع نقش مفیدی در کاهش التهابات پوستی ایفا می کند.
O ماسک موز دو عدد موز را رنده کرده و دو قاشق عمل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستان ماساژ دهید. این ماسک شفاف کننده بوده و در درازمدت لکه های پوستی را برطرف می کند.
O ماسک شیر و سیبک عدد سیب را رنده کرده و با شیر مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه هر روز پوستتان را با آن پاکسازی کنید. این ماسک لایه بردار بوده و پوست را جلا می بخشد. پس از انتخاب ماسک مناسب توبت به رعایت رژیم غذایی می رسد. روزانه حداقل هشت لیوان آب بنخورید.حداقل هفته ای یک وعده به ماضی اختصاص دهید. امگا سه موجود در روغن زیتون، ماهی و گردو در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است.
A ویتامین C و غافل نشوید. ویتامین A به ضدچروک معروف است. این ویتامین را در سبب زنبی، سبزی های دارای برگ سبز تیره، جگر، روغن ماهی و هویج، هندوانه و هلو می تولید پیدا کنید. ویتامین C هم کمک بزرگی به تولید کلانژن در سلول های پوست می کند. مرکبات، قفل قرمز، حبوبات و کلم برای افرادی که به دلیل استعمال سیگار و بالا رفتن سن دچار کسیدو کلانژن اند، بسیار مفید است.روی نیز به تولید کلانژن بسیار کمک می کند. آرد جو دوسر، گوشت فرمز و کدو منع غنی از روی به شمار می روند.ویتامین E که در حبوبات، سویا و جواره گندم یافت می شود به خشکی پوست و کاهش تاثرات ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید و جلوگیری از تخریب ساخت پوست کمک کرده و پیری سلول های پوست را به تعویق می اندازد.

**با عمل زیماتر نوید**

بر طبق فرهنگ لغت عمل ماده‌ای شیرین و زرد رنگ است که زنبورهای مختلف از شهد گل‌ها تهیه می‌کنند.اما جدا از اینکه عمل به عنوان یک ماده غذایی به شمار می‌آید، آیا می‌دانستید که عمل یکی از قدیمی‌ترین و موثرترین مواد برای کمک به زیبایی است؟ عمل شامل موم و شکر و مواد معدنی است و یک مرطوب کننده طبیعی به شمار می‌آید و همانند یک ماده ضد سوزش برای پوست‌های حساس عمل می‌کند. عمل می‌تواند در خیلی از محصولات زیبایی یافت شود، شما می‌توانید این محصولات را در معازم‌های محلی یا معازم‌هایی که دارای محصولات زیبایی مطلوب هستید بیابید. جالب اینکه خیلی از این محصولات می‌تواند بسیار گران قیمت باشند اما تعدادی از این محصولات هم می‌توانند در منزل ساخته شوند. اگر می‌خواهید به راز و رمز زیبایی‌های عمل پی برید، مواردی که دربارہ عمل می‌گویم را امتحان کنید. اما قبل از استفاده عمل روی پوستان مطمئن شوید که به آن حساسیت ندارید. (۱) ماسک عمل-عمل خالص را روی صورتتان بمالید و اجازه دهید که مدتی روی پوست‌تان باشد تا زمانی‌که خشک شود. تقریباً پانزده دقیقه برای خشک شدن عمل بروی پوستان کافی است. وقتی که خشک شد صورتان را با آب گرم بشویید.(۲) پوستی روشن با حمام عمل: برای طوطی، نرمی و داشتن پوستی روشن، در حمام بعدنن از یک شیشه عمل استفاده کنید. عمل را به پوستان بمالید و برای مطمئن شدن از خشک شدن عمل بروی پوست از دست‌ناتن کمک بگیرید. در این حالت با اینکه عمل پوست شما را چسبناک کرده است اما به نرمی و راحتی دست شما روی پوست‌تان حرکت می‌کند. سپس بداتان را با آب بشویید. نتیجه این کار گردش خون عالی، زیبایی و روشنی پوست خواهد بود. (۳) وان غسل: برای خوش بویی و نرمی پوست‌تان، یک چهارم تا یک دوم فنجان عمل به آب وان اضافه کنید. (۴) ماساژعمل: یک قاشق چای خوری عمل به همراه کمی بودر بادام را در کف دستان مخلوط کنید و به آرامی روی صورت‌تان بمالید. سپس این معجون و بادام را با آب گرم بشوید. (۵) تمیزکننده روزانه صورت: مخلوطی از یک قاشق چای خوری عمل با بودر شیر تهیه کنید، از این مخلوط به عنوان تمیزکننده مواد آرایش و زودکن کبکبی پوست صورت می‌توانید استفاده کنید و بعد با آب گرم صورت‌تان را بشویید.(۶) موهای درخشان: برای براق کردن موهایمان می‌توانید مخلوطی از یک قاشق چای خوری عمل به همراه آلبومی تازه قشرده شده و یک لیتر آب گرم تهیه کنید. طبق معمول با شامپوی همیشهگی موهایمان را بشوید و بعد از مخلوط عمل بروی موهایمان بپزید. اجازه دهید موهایمان به صورت نرمال خشک شود، نتیاز به شستن مخلوط عمل از روی موهایمان نیت. (۷) نرم کننده مو: برای داشتن موها و پوست سری سالم می‌توانید از مخلوط یک دوم فنجان عمل و دو قاشق سوخجوری روغن زیتون استفاده کنید. موهایمان را با مخلوط عمل آغشته کنید، سپس پوششی روی سرکن بگذارید و اجازه دهید برای سی دقیقه روی سرتان بماند. بعد از سی دقیقه شامپو بزنید و طبق معمول موهایمان را بشویید. (۸) جوهر پوست: برای سفیدی، نرمی و مرطوب بودن پوست‌تان می‌توانید مخلوطی از هسته پوست گرفته شده یک سیب و یک قاشق سوخجوری عمل که در ماشین مخلوط کن تهیه کرده‌اید استفاده کنید. آفتقدو مخلوط عمل را هم بزنید تا نرم شود و به آرامی روی پوست صورت بمالید و اجازه دهید برای پانزده دقیقه بماند. بعد پانزده دقیقه مخلوط عمل روی صورتان را با آب گرم بشویید.با نکات زیبایی گفته شده در بالا می‌توانید محصولات زیبایی سودمندی را در منزل تهیه کنید. عمل یک محصول فوق‌العاده در زیبایی است چراکه شامل آرتیمها، ویتامین‌ها، و امیومعدنی زیادی است. برای تهیه محصولات زیبایی ابتدا مطمئن شوید عمل خریداری شده‌تان صددرصد خالص باشد.

**بدلیجات ورماریهای پوستی**

همه مردم به شکل‌های مختلف با حساسیت‌های پوستی آشنا هستند. بیشتر ما حتی اگر خودمان مبتلا به یکی از انواع این حساسیت‌ها نباشیم حتماً تعداد زیادی از افراد مبتلا به این حساسیت ها را می‌شناسیم. خاستگی که پوستش هنگام استفاده از بدلیجات مطه و فرمز می‌شود، فردی که تماس با لباس‌های نایلونی پوستش دچار سوزش و قرمزی شده، فردی که بر اثر خوردن برخی غذاها مانند بادمجان دچار قرمزی و خارش پوست می‌شود و زنی که پوست دستش در اثر شست و شوهای مکرر و تماس با مواد شوینده پوسته‌پوسته و قرمز و دچار خارش می‌شود، همه اینها نمونه‌هایی آشنا از انواع حساسیت‌های پوستی هستند. حساسیت پوستی انواع مختلفی دارد که در بیشتر آنها التهاب و قرمزی پوست مشاهده می‌شود. این حساسیت‌ها ممکن است آلرژیک (یا تماسی) باشد و یا تحریکی. دکتر «مجد شهیدی»متخصص پوست و مو، در این مورد می‌گوید: «در حساسیت پوستی آلرژیک بدن در نتیجه تماس با ماده‌ای که در محیط وجود دارد دچار التهاب می‌شود، مثلاً کسی که به ساعت حلقه و بدلیجات حساسیت دارد، اما حساسیت پوستی تحریکی به دنبال تماس زیاد و مکرر با ماده حساسیت‌زا (محرک) به وجود می‌آید. مثلاً کسی که به دنبال تماس مکرر با مواد شوینده نسبت به آنها حساسیت پیدا می‌کند. او در ادامه یادآور می‌شود: «حساسیت‌های پوستی معمولاً در ابتدا به صورت حاد هستند اما در برخی موارد به مرور زمان بعد از درمان و یا بهبود خود به خود به شکل مزمن در می‌آیند.

حساسیت‌های پوستی ممکن است به صورت اگرمای سرشتی در فرد وجود داشته باشند، یعنی از وقتی فرد متولد می‌شود همراه اوست به‌طور مثال از ۲۳ ماهگی صورت نوزاد قرمز و گون‌های سرخ رنگ است. آسپ، آلرژی و خشن‌خس سینه دارد. این علائم گاه در بزرگسالی به صورت حساسیت‌های پوستی در فرد ادامه می‌یابد. اغلب در بین والدین و یا افراد ناملل این اشخاص میلیونان به حساسیت‌های پوستی وجود دارند. می‌توان گفت سیستم بدن این افراد نسبت به برخی از عوامل محیط حساسیت دارد. «این متخصص پوست و مو در ادامه می‌گوید: «گروه دیگر حساسیت‌های پوستی حساسیت‌های خفلی است، کسانی که با سمیان و مواد ساختمانی یا روغن‌های ماشین‌های صنعتی، آسفالت و… در تماس هستند ممکن است در تماس با ماده خاصی دچار التهاب و حساسیت پوستی شوند که به شکل آلرژیک یا تحریکی به وجود می‌آید. حساسیت پوستی خائنه‌های خانه‌دار که در اثر کار خانه و شست‌وشو ایجاد می‌شود نیز از این گروه حساسیت‌هاست.» در برخی موارد حساسیت پوستی علاوه بر التهاب، خارش و قرمزی با عفونت توأم می‌شود. عفونت هنگامی بروز می‌کند که سد دفاعی بدن شکسته شده و التهاب ایجاد می‌شود و پوست شروع به خارش می‌کند، اگر بیمار به دنبال این احساس محل التهاب را بخاراند، نه تنها باعث تشدید خارش بلکه باعث ایجاد عفونت در محل می‌شود. درمان‌بابت اگرما درمان‌بابت یکی از انواع حساسیت‌های پوستی است که روی سطوح بیرونی پوست بروز می‌کند و به



صورت دانه‌های قرمز آبدار و ترشح‌دار است.درمانیت به‌صورت حساسیت به گیاهان مواد دارویی و حساسیت به نور نمایان می‌شود. از میان گیاهان زیادی که نولایی ایجاد درمانیت تماسی را دارند، گل پامچال یکی از بیشترین موارد را شامل می‌شود. به دنبال تماس با برگ‌های این گیاه،جوش‌هایی که خارش شدیدی دارند در انگشتان و دست مست پدید می‌آید.

گل داوودی هم به صورت خفیف‌تر همین حالت را ایجاد می‌کند.نول‌های شدیدی که در نقاط ریزش بدن در کشاورزان و افرادی که به هنگام تفریح روی علف‌های هرزی می‌خوراند دیده می‌شود نیز از جمله این حساسیت‌ها هستند. در برخی از افراد هم حساسیت پوستی در تماس با نور به وجود می‌آید. در واقع این افراد در تماس با برخی مواد وقتی در برابر نور قرار بگیرند، حساسیت‌شان بروز می‌کند. این نوع حساسیت‌ها بیشتر فصلی است و مشهورترین این مواد که در تماس با نور ایجاد حساسیت (التهاب و گشای لکنه) می‌کنند عبارتند از رز زلب، روغن ترنج، عطرها و گرومی از داروها دکتر شهیدی در مورد آگرما یادآور می‌شود:آگرما گاهی به صورت اکتسابی و با سرشنی در افراد به وجود می‌آید ، اما معمولاً عامل تحریکی و آلرژیکی توأمان در آن نقش دارند. باید توجه داشت گاهی برخی از بیماران حتی نسبت به برخی داروهای معالج آگرما هم حساسیت دارند و مصرف آنها باعث تشدید بیماری آنها می‌شود. در این موارد باید نوع دارو را تغییر داد."گهیبر تماسی هم یکی دیگر از انواع حساسیت‌های پوستی است که ضاوت عمده آن با آگرما در سطح حساسیت است. در گهیبر حساسیت نسبت به ماده آلرژی در طبقات زیرین پوست ایجاد می‌شود. حداقل تماس با مواد حساسیت‌زا در حساسیت‌های پوستی ممکن است نواحی مختلفی از بدن دچار این عارضه شوند و معمولاً حساسیت نسبت به مواد گرناگون را می‌توان با توجه به طرح اختصاصی ناحیه درگیر مشخص کرد.به‌طور مثال اگر حساسیت پوستی در زیر بغل ایجاد شود، احتمالاً ناشی از تماس با لباس، زیرپوش و یا اسپری‌های برفرف‌کننده پوی عرق است و اگر در معج و یا کف پا بروز کند، ناشی از تماس با چوباب، کفش و چکمه پلاستیکی، خاک، گرد و غبار و گیاهان است.برای شناسایی دقیق ماده حساسیت‌زا پزشکان از آزمایشات دقیقی استفاده می‌کنند.نکته مهم در درمان و پیشگیری از حساسیت‌های پوستی به حداقل رساندن تماس با این مواد است. پوست به‌طور طبیعی به وسیله باخته‌های شاخی خشکی که به صورت فشرده کنار هم قرار دارند و با بهره‌گیری از خاصیت ارتجاعی از آسیب‌های گوناگون محافظت می‌شود. خاصیت ارتجاعی لایه شاخی با میزان آب آن فرق می‌کند، یعنی با لیختر آب و همچنین برداشت چربی روی آن (که رطوبت پوست را نگه می‌دارد) این خاصیت کاهش پیدا می‌کند. مواد چربی‌زا مانند صابون اگر مدت کوتاه و به‌طور زیاد به کار روند، باعث ایجاد خشکی، قرمزی، تحریک و شکافت روی پوست می‌شوند. این مواد را که با پاره کردن یا از بین بردن لایه شاخی باعث التهاب و آماس پوست می‌شوند، مواد محرک می‌نامند. کسانی که به هر دلیلی در تماس با این محرک‌ها قرار دارند، باید از پوست خود بیشتر مراقبت کنند، سعی نکنز با این مواد تماس مستقیم داشته باشند و از گرم‌ها و مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنند. گاهی حتی شستنوشوهای مگر وسوسا گونه حتی با آب هم می‌تواند باعث حساسیت در افراد شود چون این شستشوها به مرور زمان لایه‌های چربی پوست را برداشته و سطح زیرین را در تماس مستقیم با محیط و عوامل آلرژی‌زا قرار می‌دهد. دکتر شهیدی به خانم‌های خانه‌دار به‌ویژه کسانی که به حساسیت پوستی مبتلا هستند، توصیه می‌کند، در هنگام کنار با مواد شوینده و آب از دستکش استفاده کنند و از آنجا که ماده لاکس دستکش هم در برخی افراد باعث حساسیت می‌شود، بهتر است زیر دستکش از یک دستکش نخی استفاده کند. در ضمن نباید دستکش به مدت طولانی به دست بماند چون گرما و تعریق دست داخل آن ممکن است پوست را مستعد حساسیت به این مواد کند. "وقتی حساسیت تشدید می‌شود معمولاً حساسیت‌های پوست در فصول خشک سال مانند پاییز، زمستان و اوایل بهار شدت پیدا می‌کند. گاهی حتی تغییر محیط زندگی هم ممکن است باعث تشدید و یا کمتر شدن حساسیت در افراد شود. به طور مثال کسی که از تهران به شمال می‌رود ممکن است علائم حساسیت در او به دلیل وجود رطوبت شمال برطرف شود اما با بازگشت به تهران دوباره ظاهر شود.تغذیه هم در این زمینه بی‌تاثیر نیست. بعضی از غذاها مانند شیر گاو، آجیل و تخمه در برخی از افراد باعث بروز و تشدید حساسیت پوستی می‌شود. تغییر ناگهانی محیط متلا ورود ناگهانی از یک فضای سرد به یک فضای گرم و برعکس هم می‌تواند تاثیر گذار باشد. در این زمینه نقش استرس و فشارهای عصبی نیز از اهمیت زیادی برخوردار هستند، گاه یک خبر ناگوار باعث تشدید علائم و خارش در فرد می‌شود. نور آفتاب هم در ضمن اینکه گاه درمان‌کننده است، گاهی تشدیدکننده حساسیت محسوب می‌شود.یک متخصص پوست و مو در مورد درمان حساسیت پوستی می‌گوید:!" این بیماری درمان قطعی ندارد و بسته به عامل حساسیت باید از بازگشت و تشدید آن جلوگیری کرد. اگر حساسیت در تماس با ماده مشخصی ایجاد شود باید در حد امکان از تماس با آن خودداری کرد اما اگر فقط به دلیل سایش پوست باشد باید از پوست مراقبت کرد."هرگز در درمان حساسیت‌های پوستی بدون نظر پزشک اقدام به استفاده از دارو و پماد خاصی نکنید چون گاهی استفاده از برخی پمادها مانند پماد کورتن به مرور زمان باعث وخامت بیشتر حساسیت می‌شود و پوست را آسیب‌پذیرتر می‌کند. نکته آخر اینکه اگرچه حساسیت‌های پوستی خطرناک نیستند و با مراجعه به پزشک قابل کنترل و درمان هستند اما گاهی علائم این حساسیت‌ها با برخی بیماری‌های پوستی یکسان است و سهل‌انگاری فرد در مراجعه به پزشک و تشخیص به موقع ممکن است باعث وخیم شدن بیماری شده و سلامت فرد را به مخاطره اندازد.

**بوی جلوگیری از ریزش مو چه باید خورد ؟**

ریزش مو یکی از مشکلاتی است که به جرات می توان گفت اکثر مردم دنیا با آن مواجه هستند. عوامل زیادی مانند عوامل محیطی، ژنتیکی، هورمونی ، برخی بیماری ها مانند اختلالات تیروئید ، آسمی ( کم خونی ) و نوع تغذیه در ریزش مو دخیل است. اهمیت رژیم غذایی را در حفظ سلامتی بدن به خصوص مو ، نمی توان نادیده گرفت. تحقیقات اخیر ثابتی ها بعد از جنگ جهانی دوم این امر را تایید می کند؛ چرا که استفاده از رژیم غذایی غربی ها به وسیله ی ژاپنی ها باعث اضافه وزن توام با ریزش مو در اکثر مردم شد. شایع ترین دلیل ریزش مو در زنان کمبودهای غذایی است، زیرا معمولاً برای کاهش وزن خود رژیم های غیر اصولی را به کار می برند که نتیجه ی آن بروز این مشکل است. همچنین کسانی که مواد غذایی حیوانی مصرف نمی کنند و به اصطلاح گیاهخوار هستند، به دلیل عدم اطلاع کافی در زمینه چگونگی مصرف غذاهای گیاهی، دچار کمبود پروتئین ، روی ، آهن ، اسیدهای آمینه ی ضروری ، ویتامین های گروه B و … می گردند. در زیر منابع برخی از عناصر مهم و موثر در سلامت مو ذکر شده است:پروتئین : اساس و پایه ی نیاز یافت های بدن مانند مو، ناخن ، پوست و … می باشد و در موادی مانند انواع گوشت ( مرغ ، ماهی و گوشت قرمز ) ، تخم مرغ ، لبنیات و حبوبات به میزان فراوان وجود دارد. در مواد نشاسته ای مثل نان ، برنج ، ماکارونی و سبزی ها نیز به مقدار کمی وجود دارد. اسیدهای آمینه اجزای تشکیل دهنده پروتئین ها هستند که در مواد ذکر شده در بالا وجود دارند.کلسیم و منیزیم : گروه شیر و لبنیات منابع غنی کلسیم و منیزیم و نیز پروتئین هستند. اگر فردی دچار عدم تحمل لاکتوز ( قند موجود در شیر ) باشد و از سایر مشتقات لبنیاتی نیز برای تامین نیازهای بدن خود استفاده نکند، باید به طور روزانه مکمل کلسیم مصرف کند و مصرف سایر غذاهای غنی از پروتئین را نیز افزایش دهد. ویتامین های گروه B: یکی از راههای درمان ریزش مو مصرف مواد مغذی حاوی ویتامین B زیاد است که در گروه ویتامین های B ، ویتامین B۶ و بیوتین اهمیت خاصی دارند. بیوتین ویتامینی است که درسبزیاز یا محصولات آرایشی به عنوان مکمل بهبود دهنده وضعیت مو اضافه می شود، زیرا عارضه مشخص کمبود بیوتین، ریزش مو است. منابع غذایی غنی از ویتامین B۶: بیوتین را برایتان ذکر می کنم. منابع غنی از B۶: چغندر، موز ، دانه آفتابگردان، ماهی ، مرغ، جوانه گندم ، آلو، خشک ، گجرت ، غلات سیوس دال ، مخمر و زرده تخم مرغ ( ترتیب و منابع غنی بیوتین : چغندر و گوشت مرغ، جوانه گندم، سیوس گندم، تخم مرغ و بادام زمینی است. آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین E ، ویتامین C ، بتاکاروتن ( پیش ساز ویتامین A که در سبب زمینی شیرین، هویج ، اسفنج پخته، کدو کلویی ، طالبی ، زرد آلو ، کلم بروکلی ، گریپ فروت قرمز وجود دارد ) ، روی و سلنیوم می باشد. رژیم های غذایی نامناسب توام با سیگار کشیدن و آلودگی هوا باعث فاصل شدن رادیکال های آزاد و به خطر افتادن سلامت فرد می شود. آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که می توانند اثر رادیکال های آزاد را خنثی کنند. همچنین باعث ساخته شدن موی جدید و استحکام آن می شوند.به هر حال رفتار تغذیه ای صحیح که همیشه مورد تاکید می باشد، میزان رشد و استحکام فولیکول مو را بهبود می بخشد.طبق نظر کارشناسان تغذیه می توان گفت ویتامین ها به خصوص ویتامین های گروه B مانند بیوتین، اسید فولیک ، پانتوتیک اسید و برخی املاح مانند روی، آهن، گوگرد، سلنیوم و مس اثرات مثبت زیادی بر روی مو دارند. آزمایش ها حاکی از آن است که مصرف بیوتین به صورت مکمل باعث تقویت و بهبود پوست به خصوص فولیکول های مو می شود. در ضمن در مورد کاهش مصرف نمک و اثر آن در توقف ریزش مو نظریه هایی ارائه شده است، اما در صحت این نظریه ها تردید وجود دارد . ولی در هر حال کاهش مصرف نمک برای سلامت عمومی بدن مفید است. دانشمندان ژاپنی بر اساس تحقیقات خود معتقدند که وجود چربی زیاد در رژیم غذایی مردان، مکانیسم طاسی را سرعت می بخشد. به این ترتیب که قسمتی از پوست سر آژیپنی به نام گامما- آلفا- رادکانز تولید می کند. این آژیپم باعث تبدیل هورمون تستوسترون به دی هیدروتستوسترون (DHT) می شود که این ترکیب باعث ریزش مو می شود. غده چربی مجاور هر فولیکول مو نیز این آژیپم را تولید می کنند. وجود چربی زیاد در غذا باعث تحریک غده چربی و افزایش فعالیت این غده برای تولید آژیپم نام برده می شود. بهترین توصیه این است که غذاهای مفید و خوشمزه اما کم چرب مصرف نماییند. البته این عمل باعث رویش موی جدید نمی شود، اما می تواند از ریزش سایر موها جلوگیری کند. به طور کلی باعث سلامت جسم نیز می شود. همچنین مصرف مقاداری مخمر همراه یک لیوان آب پرتقال در صبح بسیار سودمند می باشد؛ زیرا مخمر منبع مناسبی از ویتامین های گروه B و املاح کربنات ( املاحی که بدن به میزان خیلی کم به آن ها نیاز دارد) و اسیدهای آمینه است. به علاوه مصرف روغن ماهی و گردو که دارای اسیدهای چرب امگا-۳ و تخمه آفتابگردان که دارای اسیدهای چرب امگا-۶ است ، مفید می باشد. برخی از مردم برای تامین مواد مغذی مورد نیاز خود دنبال دارند از قرص و دارو استفاده کنند و کمتر سراغ مواد غذایی مفید می روند. متخصصان تغذیه معتقدند که تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد از مواد مغذی این قرص ها جذب می شوند و هنوز عوامل ناشناخته ی زیادی در غذاها وجود دارد که هنوز به شکل شیمیایی در داروها ساخته نشده اند، در نتیجه قرص دارو هرگز نمی تواند نشانین غذا شود و فقط در مواقع ضروری از مکمل های غذایی می توان استفاده کرد. برررسی ها نشان می دهنه که اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ با سلامت مو در ارتباط هستند؛ زیرا اغلب مردم وقتی منابع این نوع اسیدهای چرب را کمتر مصرف می کنند و یا اصلاً مصرف نمی کنند، دچار خشکی و شکنندگی مو ، خارش و شوره پوست سر و در نهایت ریزش مو می شوند.

منابع اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶:اسیدهای چرب امگا-۳ شامل آلفا- لیپوتئیک اسید و ایکوزا پنتانویک اسید (EPA) است در ماهی های آب سرد مانند ماهی سالمون و ساردین، روغن سویا و کانولا، جوانه گندم ، روغن گردو ، روغن تخم کتان یا بینه و روغن ماهی یافت می شود. اسیدهای چرب امگا-۶ شامل اسید لیپوتئیک و امگا- لینولئیک اسید می باشد و در روغن های غیر اشباع گیاهی مانند روغن ذرت، روغن کانولا، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان یافت می شوند.

**بوتزه کردن پوست**

روژگاری بود که در سیندای هالیوود فیلمنامه‌نویس‌ها تنها در صورتی که می‌خواستند نقش بست در فیلم بگنجاند سرخ خلق پکن قهرمان رنگین پوست می‌رفتند، زیرا که درغیر این صورت هیچ کارگردانی فیلمنامه‌ای که نقش آن را باید یک سیاهپوست

بازی می‌کزد را روی پرده نمی‌برد. اما حالا ساهلست که جنبش‌های ضد آپارتاید و نژادپرستی زیادی دیگر از فرهای کاربایی و پرده سینما هم فزاینده و به دنیای مد راه یافته است. حالا اغلب جوانانی که روزگاری اجدادشان به خون پاک سفید و موهای بورشان می‌نازیدند، به هر راهی تن می‌دهند تا پوست سفیدشان را تنها کسی به رنگ پوست ستاره دورگه سینما نزدیک کنند. آفتاب که دیگر نگار از حمام آفتاب و استفاده از روغن‌های برزده‌کننده گذشته است و دستگه‌های سولاریوم به قیمت ایلا به بیماری‌های پوستی یا به میدان گلشنه‌اند. سولاریوم که به نام بستزهای آفتاب یا آلتکنک‌های برزده نیز معروف است، در واقع راه خوبی جهت دست یافتن به پوست شگفت انگیز برای مدت‌کوتاه است. در واقع سولاریوم وسیله‌ای است که اشعه‌های اولترا ویوله را جهت برزنگی آرایشی سامع می‌کند. سولاریوم اغلب به عنوان راهی جهت "مقدمه برزده شدن" برای تابستان تعریف می‌شود که پوست شما را از سوختن در آفتاب محافظت می‌کند. سولاریوم‌ها نه تنها به پرزآوری برزنگی در تمام طول سال کمک می‌کنند بلکه برخی بیماری‌ها را درمان می‌کنند و ظاهر پوست را بهبود می‌بخشند. طرفداران این شیوه مستفیدند که برزده شدن با سولاریوم کمتر از برزده شدن با آفتاب خطرناک است، اگر چه حمام آفتاب بی‌خطر وجود ندارد. سولاریوم برای هر نوع پوستی مناسب است، به‌عیر افراد با پوست‌های حساس. نسبت بین اشعه‌های **UVA** و **UVB** متداول است که خطر آسیب را به حداقل کاهش می‌دهد. این دسته از متخصصان استفاده از سولاریوم را برای ۵ تا ۲۰ دقیقه مفید می‌دانند. با این حال تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد، استفاده از سولاریوم راه مناسبی برای برزده کردن پوست نیست این روش هیچ‌گونه مصونیتی در مقابل سرطان پوست ندارد. در حقیقت استفاده از سولاریوم صدمات چرمان‌ناپذیری را به پوست وارد می‌سازد. آلتکنک سولاریوم از یک تشکک خورشیدی ساخته شده است که در آن لامپ‌های **UVA** ,**UVB** قرار داده شده‌اند و از بالا و پایین به بدن اشعه تابانده می‌شود. حتی مقدار ناچیزی از **UVA** و **UVB** می‌تواند به پوست آسیب برسانند، به این ترتیب که فرآیند پیرشدگی را تسریع بخشیده و همچنین سبب بروز سرطان نیز می‌شود. سازمان استاندارد جهانی نیز یک راهنمو کاربیردی در مورد سولاریوم منتشر کرده است. با توجه به استانداردهای این سازمان کلیه مراکز که خدمات سولاریوم ارائه می‌دهند، به هیچ وجه اجازه ندارند در تبلیغات خود از واژه‌های " سالم و بی‌خطر" استفاده کنند. استفاده از سولاریوم برای کودکان زیر ۱۵ سال ممنوع اعلام شده است و همچنین برای نوجوانان زیر ۱۸ سال نیز وجود رضایتنامه کتبی از سوی والدین الزامی است. از سوی دیگر به مراجعان توصیه شده از مصرف دستگه‌هایی که زیر نظر مستقیم یک متخصصین مجزا نیستند، خودداری کنند. این سازمان به هیچ وجه استفاده از سولاریوم را توصیه نمی‌کند؛ اگر شما استفاده از سولاریوم را انتخاب می‌کنید، باید به دقت به تمام ریسک‌ها و تاثیرات جانبی منفی آن آگاه باشید. متخصصان سولاریوم باید اطلاعات صحیحی در مورد خطرات ناشی استفاده از این دستگه در اختیار شما قرار دهند. اگر احساس می‌کنید که به اندازه کافی از خطرات ناشی از آن اطلاع ندارید و یا به حرف‌های متعددی نمی‌توانید اعتماد کنید، بهتر است از سولاریوم استفاده نکنید. برزده شدن بدون آفتاب یا سولاریوم بی‌ک تجارت بزرگ است. بر اساس گزارشات منتشر شده در مورد تجارت دستگه‌های برزده‌کننده سولاریوم، این صنعت چیزی در حدود ۲ بیلیون دلار در سال تنها در آمریکا سودهای دارد. طبق آمار گره شده سالانه ۲۸ بیلیون آمریکایی از ۲۵ هزار سالن زیبایی دارنده این دستگه‌ها در سراسر کشور استفاده می‌کنند. در حقیقت، مطالعات اخیر نشان داده است که تنها ۱۰ هزار نفر از این افراد نوجوان هستند و آمار استفاده از این دستگه در میان دختران جوان آمریکایی رو به افزایش است. این آمارها برای سلامت عمومی خراب خوبی نیست. در سال ۱۹۹۴میلادی، محققان سوئدی دریافتند که زنان ۱۸ تا ۳۰ سالگی که بیش از ۱۰ بار در سال از اتاق‌ها یا تخت‌های سولاریوم استفاده کرده‌اند، ۷ بار بیشتر از زنانی که از این دستگه‌ها استفاده نکرده‌اند در معرض خطر ایلا به سرطان پوست قرار دارند. همچنین در تحقیقات دیگری دریافتند افرادی که ۱۰ جلسه به طور کامل از این دستگه‌ها استفاده کرده‌اند صدمات چرمان‌ناپذیری به رونده پرفوتین سازی پوست خود وارد کرده‌اند. این صدمات اغلب هنگامی که در مقابل تابش مستقیم نور آفتاب هستند، به وجود می‌آید. بر اساس این تحقیقات اشعه ماوراء بنفش دستگه‌های سولاریوم به اندازه اشعه ماوراءبنفش آفتاب خطرناک و زیان‌آور است. در سال ۲۰۰۲ محققان دانشگاه پزشکی دانتونم به این نتیجه رسیدند که دستگه‌های سولاریوم ۵۱ تا ۵۲ برابر خطر ایلا به ۲ نوع سرطان پوستی مهلک‌تر را افزایش می‌دهند و اما هنوز حتی با شواهد مبنی بر مضر بودن این دستگه‌ها، سالن‌های زیبایی و ورزشگاه‌ها از داشتن این دستگه‌ها پشتیبان نیستند. صنعت برزده شدن بدون آفتاب یا سولاریوم بر مبنای ۴ دهایی غلط استوار است ؛ اول اینکه از آن جایی که ملاتین دلیل اصلی آفتاب‌سوختگی است برزده شدن کنترل‌شده راهی است برای کمک به جلوگیری از تغییر رنگ شدید ملاتین و آفتاب‌سوختگی. دوم این که اشعه ماوراء بنفش باعث تولید ویتامین **D** در پوست می‌شود که همین مانع از ایلا افراد به سرطان‌های سینه، پروستات و روده بزرگ و دیگر بیماری‌ها می‌شود. متخصصان این ادعاها را رد کرده‌اند، آنها می‌گویند رژیم روزانه غذایی ما به طور کلی تمام ویتامین **D** مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کند. علاوه بر این آفتاب گرفتن برای تغییر رنگ، رنگدانه‌های پوست و برخی مشکلات چیز دیگری است. برزده کردن پوست مثل آفتاب سوختگی سبب به وجود آمدن صدمات زیادی به سلول‌های پوستی می‌شود. د کتر جینر اسپنسر، جراح پوست از مرکز پزشکی مونت سینتای در نیویورک سیتی می‌گوید: شما نمی‌توانید با صدمه رساندن به پوستتان از آن محافظت کنید. برزده شدن نه تنها خطر ایلا به انواع سرطان‌های پوست را افزایش می‌دهد بلکه باعث پیر شدن سریع تر پوست می‌شود. تلاش‌های زیادی برای کنترل این صنعت از طرف گروه‌های ملی سازمان سلامت جهانی انجام شده که موفقیت چندانی نداشته است. دکتر اسپنسر می‌گوید: تولیدکنندگان این دستگه‌ها و سالن‌های دارنده این دستگه‌ها باید مقید نشان دادن این دستگه‌ها، سعی در کاهش محدودیت‌های انفاذ شده توسط **FDA** سایر سازمان‌های وابسته و آن دارند، او یکی از افراد مؤثر در نوشتن قانون برزده شدن سریع در کالیفرنیا بود ؛ قانونی که در سال ۱۹۸۸ نوشته شده است ؛ ولی متأسفانه این قانون هیچ کمکی در شناسایی و ثبت سالن‌های دارنده سولاریوم یا قیمت‌های آن‌ها ندارد. بر اساس این قانون، افراد در هنگام استفاده از دستگه باید حتماً عینک محافظ در برابر اشعه ماوراء بنفش به چشم بزنند یا تمام بدنشان زیر دستگه‌ها باشد. باید بررسی را به بدنه دستگه بچسباند که روی آن نوشته شده باشد که این دستگه خطر ایلا به بیماری‌های پوستی را افزایش می‌دهد. این مقررات هر چه باشد دلیلی بر موافق بودن سازمان‌های سلامت جهانی با این دستگه یا تایید آنها نیست. از جولای سال ۲۰۰۳ گروهی کنه بر روی مقررات سولاریوم کاری کردند، تفرقه راهمایی را مبنی بر اطلاعات ضروری در زمینه استفاده از سولاریوم در اختیار عموم قرار داده که از جمله مهم‌ترین موارد آن می‌توان به گزینه‌های زیر اشاره کرد: کودکان زیر ۱۵ سال به هیچ وجه حق استفاده از سولاریوم را ندارند. نوجوانان بین ۱۵ تا ۱۸ سال برای استفاده از سولاریوم حتما باید رضایتنامه کتبی والدین خود را در اختیار داشته باشند. هشدارهای لازم در مورد قرار گرفتن در معرض اشعه **UVA** و **UVB** باید حتما در نظر گرفته شود. فرم رضایت مراجعین باید حتما پیش از استفاده از سولاریوم توسط خود فرد پر شود. هر فردی که قصد استفاده از سولاریوم را دارد تنها می‌تواند برای یک جلسه این کار را انجام دهد و نه بیشتر. تکرار این عمل در کمتر از ۲۸ ساعت توصیه نمی‌شود.

**بهداشت ناخن**

شاید شما هم جزو کسانی هستید که همیشه به سلامتین و زیبایی چهره و پوست خود اهمیت داده‌اند، اما ناخن‌ها را فراموش کرده‌اند. بهتر است بدانید که سلامتین و بهداشت ناخن‌ها، صرف نظر از زیبایی، نشانگر سلامت جسم است. رنگ ناخن بیانگر سلامت درون و جسم شماست. بنابراین از امروز توجه بیشتری به ناخن‌های خود داشته باشید.آیا سوزن دوخت (مگنه) روی کافه را با ناخن‌هایتان می‌کشید؟ آیا ناخن ناخن‌های خود را می‌جوید؟ شاید هم آنها را پیوسته در معرض مواد شیمیایی – از جمله استون – قرار می‌دهید. توجه داشته باشید که این مواد مانع از رسیدن رطوبت کافی به ناخن‌ها می‌شوند. به ویژه استفاده ابزاری از ناخن‌ها شکل زاریبایی به آنها می‌دهد. پس عادت‌های بد را کنار بگذارید و برای داشتن ناخن‌های مرتب و زیبا این توصیه‌ها را به کار بگیرید.– اگر ناخن‌های سست و شکننده دارید آنها را کوتاه و یک دست کنید. هیچ چیز تریز تر از ناخن‌های ناچور و کوتاه و بلند نیست. این گونه ناخن‌ها آسیب‌پذیر نیز هستند، و ممکن است طوری بشکنند که شما را گرفتار کنند. برای محکم تر شدن ناخن‌ها، شش قطره از هر یک از روغن‌های اسانس اسطوخودوس، برگ بو و گیاه صندل را به ۱۸۰ میلی لیتر روغن کنجد یا سویا بیفزایید و هفته ای دو بار به مدت هفتاد دقیقه ناخن‌ها را در این مایع قرار دهید. - گاهی یک کارد کردن روده بزرگ از سبوم در درمان شکنندگی ناخن‌ها مؤثر است. این سبوم که معمولاً در اثر پیوسته به وجود می‌آیند، از جذب کاتی‌هایی که برای استخوان‌ها لازمند جلوگیری می‌کنند. روزه گرفتن کمک بزرگی در این مورد است. - تغذیه و رژیم غذایی صحیح در رشد و سلامت ناخن‌ها نقش مهمی دارد. غذاهای حاوی آهن، کلسیم، ویتامین**B** ویتامین کفر و پاک کننده‌های قوی باعث تری و شکنندگی ناخن‌ها می‌شوند. هنگام انجام کارهای خانه و نیز یابغایی برحسب نیاز از دستکش نخی یا لاستیکی استفاده کنید. دست‌ها و ناخن‌ها را بدون محافظ در معرض آفتاب قرار ندهید. با استفاده از یک کرم ضد آفتاب در تمام فصول سال و دستکش نخی آنها را بیمه کنید.– اگر ناخن‌های خشک و شکنج دارید، هر دو روز یک بار، آنها را به مدت بیست دقیقه در روغن زیتون گرم قرار دهید. - استفاده بیش از حد از لاک ناخن سلامت ناخن‌ها را به خطر می‌اندازد و گاهی شما را از رنگ ناخن‌ها که معیاری برای تشخیص سلامتین است خالی می‌کند. بهتر است با رعایت بهداشت، سوهان‌زدن ناخن‌ها و نیز استفاده از یک جلا کننده طبیعی به زیبایی ناخن‌ها بیفزایید. برای این منظور ابتدا ناخن‌ها را در مدت چند دقیقه در مخلوط یک قاشق سبب خوری آلبیسو و یک پیمانه آب قرار دهید تا نرم شوند. سپس روی سطح و پوست دور اوایلین بمالید. کمی که گذشت با یک تکه پارچه تمیز یا پنبه روی ناخن را جلا دهید. - باتوان تمایل زیادی به بلند نگه‌داشتن ناخن‌ها دارند و شاید دوست داشته باشند رشد ناخن‌هایشان بیشتر شود. بهتر است بدانید که رشد ناخن در خانم‌ها – جز در دوران بارداری – کندتر از آقایان است. اما اگر حس کردید رشد ناخن‌های شما کندتر از حالت طبیعی است، توجه داشته باشید که احتمالاً رژیم غذایی درستی ندارید. کمبود ویتامین‌های**A** ,**B** ,**C** ,**D** ,**E** , همچنین آهن، کلسیم، سولفور و اسیدهای چرب در رژیم غذایی رشد ناخن‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. توصیه می‌شود روغن یا کره‌های تقویتی ناخن را در ناحیه پوست(CUTICLE AREA) پایین ناخن – سطحی که ناخن‌ها از آن تغذیه می‌شوند – بمالید. از رنگ و نشانه‌های ناخن به سلامتین خود بی‌برید! – ناخن زرد می‌تواند نشانه بیماری دیابت، عفونت‌های قارچی یا ناراضی قلبی باشد.– ناخن سفید نشانه بیماری کم خون است.– ناخن سبز نشانگر عفونت قارچی یا باکتریایی است. – ناخن نیمه سفید و صورتی علامت نارسایی کلیه است.– اگر نقطه و لکه‌های سفیدی روی ناخن ظاهر شده، گاهی به علت کمبود کلسیم است و برخی اوقات در اثر فشار یا خسره ای که به ناخن وارد آمده.– یکی از علائم کمبود ویتامین **A** در بدن پوسته پوسته شدن، ترک خوردن و به وجود آمدن خطوط عرضی بر ناخن‌هاست.– پیدایش رگه و خطوط سیاه روی ناخن گاهی در اثر لخته شدن خون در این نواحی است که می‌توانند در اثر خسره یا نوعی بیماری باشد. - با مشاهده هر یک از علائم مذکور و تغییرات بدون دلیل و طولانی مدت در رنگ و شکل ناخن‌ها حتماً به پزشک مراجعه کنید.

**بوی بد عرق بدن**

عملیات مدرن ک مایرزه با بوی بد عرق بدنظنقات شخصی مهمترین عامل جهت جلوگیری از فعالیت باکتری‌ها روی پوست بدن و

ایجاد بوی نامطوع است برای شما هم اتفاق افتاده که در انبوس یا آسانسور ، فردی در کنار تان فرار بگردد که بوی بد بدنش آزارتان داده باشد؟ اگر چنین تجربه ای داشته باشید ، به قطع می دانید که بوی عرق بعضی از افراد آتقدر بد و متجز کننده است که به کلی حالتان را به هم می زند این بوی زننده از کجا می آید؟ بوی بدن از ترکیب عرق و باکتری حاصل می شود. البته عرق به نوبه خود کاملاً بی بوست. این باکتری است که با عرق بدن مخلوط شده و چنین بوی زننده ای را به وجود می آورد بدن ما دو نوع عرق آپوکرین و اکرین ترشح می کند. عرق اکرین برای پایین آوردن درجه حرارت بدن ما، مثلاً هنگام ورزش یا زمانی که هوا خیلی گرم است، کاربرد دارد. این نوع عرق در همه قسمت های بدن به طور یکتواخت ترشح می شود و بی بوست آپوکرین نوع ویژه ای از ترشحات بدن است که در محل های مخصوصی مثل زیر بغل، کشاله های ران، دست ها، و پاها ایجاد می شود. این نوع عرق است که دلیل پیدایش آن بوی تند و زننده است ولی این هم مثل اکرین کاملاً بی بوست و جلوی جریبی و پروتئین است اما چه چیز باعث می شود که عرق آپوکرین چنین بوی زننده ای از بدن ما ایجاد کند؟باکتری هایی روی بدن ما وجود دارد که از عرق آپوکرین تغذیه می کنند. وقتی این عرق را مصرف کرد، همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می دهند، از او نیز سر می زنند. بله غذا را دفع می کند. و این بوی زننده و متجز کننده از اینجا ناشی می شود.در واقع باکتری ها عمل دفع غذا را دقیقاً مثل ما انجام نمی دهند آنها پیوندهای شیمیایی را می شکند. اما از عرق ما تغذیه می کنند و همین باعث بوی بد و چشش آرو می شود عوامل پیدایش بوی بد بدن همان کردن؛ یکی از دلایل عمده در پیدایش این بوی بد این است که به میزان کافی حمام نمی کنیم. البته فقط شستنوی بدن کافی نیست، پاکی و نظافت لباسها نیز در این مسئله مؤثر هستند. انواع بخصوصی از پارچه ها مثل پارچه های نخی، بوی بد را سریعتر جذب می کنند عرق کردن: بدن برخی افراد بوی تندتری دارد، به این دلیل که بیشتر عرق می کنند. دلیل آن می تواند انترس یا فعالیت جسمی بیش از اندازه باشد. این روزها انترس عامل رایج تری است. توفعات بالا، برنامه های فشرده کاری،...و همه اضطرایی بیش از حد نرمال بر بدن وارد می کنند، که باعث عرق کردن بیشتر می شود عرق کردن کاملاً مویولاً بوی بد نمی گیرد، به این خاطر که عرق آپوکرین ترشح نمی کنند. از اینرو باکتری ها نمی توانند با چیزی فعلی و انفعال داشته باشند. با بالا رفتن میزان تستوسترون بدن در دوران بلوغ، آپوکرین نیز ترشح می شود تغذیه: خوردن برخی از غذاها نیز می تواند بر بوی بدن شما تاثیرگذار باشد. غذاهای تند و تلخ، یا پوهایی نافذ معمولاً تاثیر منفی بر بوی بدن دارند. سیوه، زیره، شنبلیله و کاری نمونه هایی از آن هستند کمبود روی نیز می تواند در ایجاد بوی بد بدنتان مؤثر باشد. به این دلیل که این ماده به دفع سمومات بدن کمک می کند. همچنین عدم توازن قند و کالترین بدن نیز عواملی تاثیر گذار در میزان عرق بدن هستند مشکلات جسمی: برخی از بوهای زننده بدن می تواند ناشی از بیماری ها یا مشکلات جسمی باشد. دیابت، بیماری های کبدی و... انواعی از این مشکلات جسمی هستند بوی بدن مردها تند تر است. یکی از دلایلی که بعضی مردها عرق تندتری دارند، مسکن است میزان بالاتر تستوسترون بدنتان باشد، چون میزان تستوسترون در تولید عرق بدن بسیار تعیین کننده است. یکی دیگر از دلایل این است که برخی مردها به نظافت خود زیاد اهمیت نداده و به اندازه ی کافی حمام نمی کنند. پارچه به اینکه خاتم ها معمولاً خیلی بیشتر به نظافت خود اهمیت می دهند، می توان نتیجه گرفت که چرا بوی بدن خانمها به تندی بوی بدن آقایان نیست در بدن مردان میناسال ماده ای به نام نوتیال تولید می شود که بوی بد بدن را شادت می دهد، اما در خانم ها نیز دقیقاً به اندازه آقایان این ماده تولید می شود، پس نیاز هم به مسئله بهداشت آقایان برمی گرددبرخی مردها طبیعتاً نامرتب و زولیده هستند. برایشان تفاوتی نمی کند که لباسی را که یک هفته مداوم پوشیده اند، دوباره بر ن کنند. بله، شستشو و باکتریگی لباسها در خصوص بوی بد بدن بسیار مهم است. حتی اگر بدنتان نیز تمیز باشد، اگر لباسهایتان تمیز نباشند، باز هم بدنتان بوی بدی متصاعد خواهد کرد یکی دیگر از دلایلی که بدن مردها بوی تندتری دارد می تواند به فعالیت جسمی بیشتر آنها بر گردد. زن ها معمولاً در مقایسه با مردان، زندگی آرامتر و کم فعالیت تری دارند. به علاوه زنان خیلی کمتر به ورزش و فعالیت های شدید جسمی می پردازند. مردان ورزشکار طبیعتاً بسیار بیشتر از سایرین عرق می کنند و به همین ترتیب احتمال اینکه بدنتان بوی تند از خود متصاعد کند، بیشتر است چه باید کرد...؟ بیشتر حمام کنید: حمام کردن می تواند شروع خوبی باشد. شستنوی به موقع لباسهایان نیز کمک کننده است. البته برای جلوگیری از بوی بد بدن، دوش گرفتن از حمام کردن بهتر است. چون فشار مستقیم آب بر روی بدن، در حین دوش گرفتن، چرک و باکتریها را از بدن شسته و پاک می کند پاهای خود را بشویید: پاها به ویژه کف آنها، مستعد تعرق و ایجاد بوی نامطوعند. از این رو بلافاصله پس از مراجعت به منزل پاها را شسته و جوراب‌ها را تعویض کنید. (به ویژه پس از ورزش یا پیاده روی) اگر با شستنوی معمولی بوی بد باها از بین نرفت، می‌توانید از مخلوط آب و نمک و یا آب گرم، صابون و مواد خوشبو کننده استفاده کنید. در صورتی که بوی باها بسیار آزار دهنده بود و با این شیوه از بین نرفت، حتماً به پزشک مراجعه کنید خوددروات هاضم: تعرق ها؛ اکثر خوددروات ها فقط بوی بد بدن را می بوشانند، اما خوددروات هاضمی هستند که با این باکتری ها مقابله می کنند. مؤثرترین و بهترین خوددروات ها حاوی آلوئیتوم یا روی هستند، که هر دو این عناصر برای مقابله با باکتری های تولیدکننده بوی بد کارآمد هستند.خند: تعرق ها نیز غدد ترشح کننده عرق را مسدود می کنند، و باکتری ها دیگر چیزی برای فعلی و انفعال با آن ندارند. استفاده از صابون های آنتی باکتریال نیز در این مورد مفید است تغذیه مناسب: کم کردن مصرف کالترین از برنامه غذایی روزانه بسیار مفید خواهد بود. فتهوه، نوشابه، شکلات و سایر موادغذایی کالترین دار، با تحریک غدد ترشح کننده آپوکرین، در ایجاد بوی بد بدن تاثیرگذارند. نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح کننده اکرین را فعال می سازد که باعث رفیق تر شدن عرق آپوکرین میشود اسید بوریک: یکی از مؤثرترین و مفیدترین مواد برای مقابله با بوی بد بدن، اسید بوریک است که کمتر از موارد دیگر شناخته شده می باشد. ماده ای نسبتاً نرزان و بسیار کارآمد می باشد. در قسمت از بدن که نمی خواهید از آن بوی بد متصاعد شود، پس از حمام از این ماده استفاده کنید. اسید بوریک انتشار باکتری ها را کندتر می کند. البته استفاده بیش از حد آن نیز می تواند برای پوست ایجاد مشکل کند درمان های دیگر: اگر بوی بد عرق بدنتان با هیچکدام از روش های بالا از بین نرفت، بدانید که راه های دیگری نیز برای رفع آن وجود دارد که نیازمند تجویز پزشک است. موارد بسیار شدید احتمالاً از بیماری های خاص ناشی می شوند که باید تحت درمان پزشکی قرار گیرند نگران نباشید... اگر بدنتان بوی زننده و آزارآور از خود متصاعد می کند، اصلاً نگران نباشید. راه های بسیاری برای رفع این مشکل بیش روی شامت. اولین کاری که باید بکنید این است که علت و سبب این بوی بد را کشف کنید و بعد می توانید برحسب آن از روش های درمانی ویژه استفاده کنید. اگر دیدید که با روش های معمول مشکلتان برطرف نشد، تردید نکنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا به شما در این زمینه کمک کند این نکات را هم حتما بخوانید و عمل کنید..... در فصل تابستان حداقل هر دو هفته یکبار ملحفه‌ها را تعویض کنید از خریدن لباس های زیر یا رویی که در آنها الیاف مصنوعی زیاد استفاده شده پرهیزید. (بهترین نوع لباس برای لباسهای زیر و رو، انواع نخی می باشد). به هیچ وجه از عطرها، ادکلن، مام و یا هر نوع خوشبو کننده دیگر زمانی که احساس می کنید عرق کرده‌اید استفاده نکنید: تعرق بین انگشتان پا و پشت لابه‌های گوش، این مناطق را مستعد رویش قارچ‌های پوستی می کند. از این رو به نظافت این نقاط توجه کنید برای رفع بوی بد پا از سنگگ یا استفاده کنید، اما فراموش نکنید پس از استحمام، حتماً کف پاها را با گرم مخصوص مرطوب کرده و بلافاصله جوراب بپوشید. ترک پا عاملی جهت رویش قارچ به ویژه در فصل تابستان استدر فصل تابستان، هفت‌ای یکبار و در فصل دیگر هر دو هفته یکبار کفش هایتان را بشویید. این نکته درباره کفش‌های ورزشی بسیار حائر اهمیت است. استفاده از خوشبو کننده به ویژه برای پسران در دوران بلوغ لازم است از صابون‌ها و شامپوهای خوشبو کننده و ترجیحاً سازگار با پوست بدن استفاده کنید. تحریک پوست بدن عاملی نشده بد تعرق است

**پاک کردن بدن با گیاهان**

پاک کننده بدن هر دو ساعت یکبار یک فنجان آب گرم باضافه آب لیپو نوشید. این کار باعث می شود که سموم جمع شده در بدن شسته و پاک شود.
آپا می دانستید ؛ لیپو" Lemon" که کلمه " ascorbic" یا اسید آسکوربیک نام ویتامین " C" یعنی اسکروبروت "no scurvy" بیماری ناشی از کمبود ویتامین ث در بدن بوجود خواهد آمد. نمک دریا نیز سموم بدن را پاک می کند.
از نمک دریا و آب خمیری درست کنید و قبل از اینکه دوش بگیرید بروی پوست بدنتان بمالید و بگذارید حداقل ۱۵ دقیقه بر روی پوستتان بماند بعد آترا بشویید. بعد از این کار احساس طراوت و شادابی خواهید کرد.
(آپا می دانستید ؛ نمک دریا" Sea Salt" حاوی منیزیم، روی، کلسیم، پتاسیم، و ید به همراه دیگر مواد و عناصر معدنی می باشد) .
ماسک برای پوست پا این روش درمانی بسیار ساده و مؤثر است و پوست پای شما را نرمتر می کند. تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که روغن زیتون را به پای خود بمالید . البته قبل از رفتن به رختخواب. برای تاثیر بیشتر جوراب هم بپوشید.

**پوست و مو**

خلاصه : با استفاده از گیاهان دارویی و میوه ها از پیر شدن و فرسودگی پوست و موی خود جلوگیری کنید
میوه ها و گیاهان داروییکلم : جلوگیری از ریزش مو بخصوص اگر به صورت خام در سالاد استفاده شود.بابونه : برای رنگ کردن و ضد عفونی کردن موها استفاده می شود. کتچ : جهت بلند شدن وشدگی شدن موها ، برنگهای کتچد را خوب کوبیده و آب آن را بگیرد. آنگاه آب را بر روی موها بمالید. آویشن : جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن. جو : جلوگیری از سفید شدن مو. پاک کننده برای هر نوع پوست خسته ترش یک قاشق غذا خوربا لیپومی تازه یک قاشق غذا خوری مواد را با هم مخلوط کنید ویلافاصله با گلوله ای از پنبه آن را بر روی پوست بمالید پس از چند لحظه پوست را با آب گرم آبکشی نمایید. نکاتی در مورد شانه زدن و شستشو موها را با ملامت شستشو دهید . آب باعث متوم شدن مو میشود وموی خیس به نسبت به موی معمولی شکننده تر است .از نوک انگشتان برای ماساژپوست سر استفاده کنید .ماساژ دادن باعث افزایش جریان خونی پوست سر می شود.ماساژرا قبل از شامپو زدن انجام دهید . موها راخوب آبکشی نمایید . ۳ تا ۴ دفعه موها را باید آب کشید تا تمام ذرات شامپو خارج شود . موها را مالش ندهید .وگرنه سطح صاف لایه کوتیکول بهم می خورد و حتی نازهای شکننده مو کنده خواهد شد. موی خیس را هرگز شانه نزنید. زیرا قابل انعطاف است. مو ۲۰ تا ۴۰ روز پس ازاصلاح ومرتب کردن ، آشفته ونا مرتب می گردد به دلیل اینکه بعد از یکبار از موهای سر با شیوه خاص خود رشد می کند. یک اندازه کردن موها آنها را بر پشت فروچابد تر به نظر می آورد. دیدن دفعات شستشوی موها بستگی به میزان جریبی فعالیت فیزیکی محیط زندگی ،مدل موی انتخابی و نوع پوست از شستشوی روزانه تا هنگامی تغییر می کند. یک شانه ایله آن دارای دندان های یافاصله است دندانده ها باید گرد ومدور باشد نه تیزباز شانه های فلزی استفاده نکنید . هنگامیکه اولین دندانده شانه کنده شد شانه را دور بیندازید .یک شانه شکننده می تواند سبب شکنش و کنده شدن موها گردد. نکات مهم قبل با ماسکقبل از استفاده ازماسک پوست صورت خود را با آب وصابون ویا پاک کننده مناسب با پوستتان تمیز کنید.بهرتر است صورت خود را با آب و گلاب بخورد دهید .ماسک را با ملامت وبدون حمله به روی پوست خود بمالید .ویوست گردن را فراموش نکنید. به پشت دراز کشیده وبه آهنگ ملایم گوش دهید وبه هیچ چیز فکر نکنید. پس از گذشت مدت لازم ،ماسک را با جریان آب گرم بشویید.بورطرت آترا باخوله خشک کنید.دقت نماید هیچ وقت ماسک را به روی پوست لها ودور چشم نمالید.

**پیشگیری از چین و چروک پوست**

خلاصه : با استفاده از گیاهان دارویی و میوه ها از پیر شدن و فرسودگی پوست و موی خود جلوگیری کنید

اگر پوست شما چین و چروک داشته و با آنکه مایلید از ایجاد چین و چروک روی پوستتان جلوگیری بعمل آورید از نکات ذیل پیروی کنید:
۱- همواره هر گاه میخواهید از خانه خارج شوید از کرمها و یا لوسیونهای ضدآفتاب استفاده کنید.
۲- از صابون استفاده نکنید.
جای آبی صورت خود را با کرم شیر بشویید.
۳- در شب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.
۴- مسج هنگام پیش از آنکه حمام بگیریید سفیده تخم مرغ را جدا کرده و آن را با یک قاشق سوپخوری عسل و ۴/۱ قاشق چایخوری آب مویع مخلوط کرده و به روی صورت خود قرار دهید.
۵- باتیالنده آرایش خود را توسط یک پنبه آغشته به آب گرم ( که قدری نشاسته به آن افزوده شده است ) پاک کنید.
این کار زیزی و چین وچروک پوست را رفع خواهد کرد.
۶- پیش از آنکه از وان استفاده کنید ۵ قاشق غذایخوری روغن زیتون را به آب وان اضافه کنید.
۷- در تمام فصول از مواد آرایشی حاوی ترکیبات مواد مرطوب کننده استفاده کنید.
۸- شفتالو ویتامین B۹، تریئتوین (رتین A) دارویی است که از ویتامین A استخراج شده و برای درمان آنکه (جوش صورت) بکار گرفته میشود.
اما گاهی اوقات برای درمان چین و چروک صورت نیز تجویز می گردد.
طریقه استفاده آن یک بار پیش از خواب برده و تنها برای رفع چین و چروکهای سطحی و کوچک کاربرد دارد.
۹ - Aha) آلفاهیدروکسی اسید و یا اسید میوه :
مصرف منظم Aha باعث پوست را بهبود بخشیده و پوستهای پیر را درخشندگی تر نشان می دهد.
همچنین سبب افزایش ساخت کلاژن و هیالورونیک اسید می گردد.
برای حاصل شدن بهترین نتیجه، مصرف کنندگان Aha نباید صورتشان را با صابونهای قلیایی بشویند.
۱۰- کلاژن:
کلاژن پروتئین موجود در پوست می باشد که به بسیاری از محصولات آرایشی افزوده می گردد.
هرچند مصرف خوراکی آن زیاد سودمند نیست اما تزریق آن موثر میباشد.
تزریق کلاژن به پوست قادر است چین وچروک و گود رفتگیهای طرف و ریز را اصلاح فوری کند.
پس از تزریق کلاژن نباید در مقابل آفتاب قرار گرفت.
اما اگر شما از هر گونه بیماری خود-ایمنی رنج می برید از تزریق کلاژن خودداری ورزید.
۱۱- پلیپنک شیمیایی:
درماریتیش (سایش پوست ) در روش دیگر برای درمان پوست چروکیده میباشد.
۱۲- ماساژ:
هنگام استفاده از کرمهای مرطوب کننده دستان خود را بصورت حرکت جرات مدور به ملایمت از چانه تا میان پیشانی بالا آورده و سپس دستانتان را به دو سوی صورتان به پایین سر دهید.
این کار را ۲۲ مرتبه تکرار کنید.برای جلوگیری از چین و چروک و خطوط صورت اطراف دهان، خنده اغراق آمیزی کرده و سپس دستهایتان را محکم به هم فشار دهید.
این کار را ۲۴ مرتبه تکرار کنید.
برای جلوگیری از چین و چروک گردن دستهایتان را از زیر چانه بطرف پایین و بالا ماساژ بدهید.
این کار را ۱۲ مرتبه تکرار کنید.
۱۳- نور خورشید علت شماره یکد چین وچروک، تغییرات رنگدانه ها و سرطانات پوست می باشد.
تا حد امکان از در معرض قرار گرفتن مقابل نور خورشید پرهیز کنید.
هرگاه از خانه خارج میگردید حتما از آن ضد آفتاب استفاده کنید.
۱۴- تحقیقات ثابت کرده که نوشیدن چای سبز تاثیر بسزایی بر فرآیند پیری دارد.
چای منع غنی از آنتی اکسیدان بوده که با رادیکالهای آزاد بدن شما مبارزه می کند.
حدائقل چای کیسه ای را به مدت ۳ دقیقه در آب گرم قرار دهید تا بیشترین نتیجه را بدست آورید.
۱۵- یکی دیگر از مشکلات خشکی پوست می باشد.
با افزایش سن شما ششما سلولهای پوست آب و چربی کمتری تولید خواهد کرد.
برای مقابله با خشکی پوست مراحل زیر را طی کنید:
- از مرطوب کننده استفاده کنید؛ در فصل پاییز و زمستان از مرطوب کننده استفاده کنید.
و یا آنکه از سیستمهای مرطوب کننده خانگی سود برده و یا یک کتری آب را روی رادیاتور قرار دهید.
--- بر خلاف تصور عام هنگامی که شما در معرض آب قرار می گیرید بدن شما رطوبت بیشتری از دست می دهد.
هر چه بیشتر در معرض آب قرار بگیرید پوست شما خشکتر و پیر تر می گردد.
از آب ورم و یا خشک و نه آب داغ برای شستشو بدن خود استفاده کنید.
آب داغ چربی طبیعی پوست بدتان را از میان خواهد برد.
و هرگاه از وان استفاده میکنید به آن روغن مخصوص اضافه کنید.
در وان پیش از ۱۵ دقیقه باقی نمانید و پس از آن از مرطوب کننده استفاده کنید.
۱۶- خواب مناسب:
کیفیت خوابیدن شما روی پوست شما تاثیر گذار میباشد.
از باش نرم، بزرگ یا پارچه طبیعی و غیر مصنوعی استفاده کنید.
۱۷- در معرض حرارت قرار نگیرید:
گرم با قادر است به درون پوست رخنه کرده و به بافتهای همین صدمه وارد کند.
هنگام استفاده از ششوار دستي آن را در حالت بسیار داغ قرار ندهید و جریان هوای گرم را مستقیما بسمت پوست نگیرید.
از گرمای نیروزی نیز پرهیز کنید.
۱۸- از عوامل جوی بدونر بپاشید:
هنگامی که در زمستان از خانه خارج می گردید برای محافظت از پوست صورتان از پادهای سوزناک زمستانی، از ماسک صورت استفاده کنید.
پیش از آنکه به شنا بروید از یک مرطوب کننده فوری استفاده کنید تا از جذب کالر به پوستان جلوگیری بعمل آید.
۱۹- شستشوی چشمی:
برای برطرف کردن چشمان پف کرده یک کتری چای دم کنید و بگذارید تا خنک گردد و سپس چشمها را با آن شستشو دهید.
و یا ۲ قاشق اسفیل را به مدت چند دقیقه درون فوری قرار داده و سپس روی چشمها قرار دهید تا بافت چشمانتان تقلیل یابند.

۲۰- آب فراوان بنوشید:
مشخصین توصیه می کنند که حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.
این کار حقیقتا شرایط پوست را بهبود می بخشد.
۲۱- تغذیه مناسب برای جوان باقی ماندن و سلامتی پوست ضروری میباشد.
به نکات زیر توجه کنید:
مطمئن شوید رژیم غذاییان حاوی ویتامینها و مواد معدنی ضروری میباشد.
آنتی اکسیدنها که شامل ویتامین A،C،E می باشند
صدمات ناشی از نور خورشید را کاهش میدهند.
ویتامین A،B سرعت بازسازی سلولها را افزایش، رشد سلولها را عادی جریان و تشکیل کلاژن را افزایش میدهد.
سیزجات و میوه جات تازه منبع خوبی از ویتامین A و C بوده درحالی که مصرف آجیل ویتامین E بدن را تامین خواهد کرد.روی ماده معدنی ضروری برای تولید کلاژن میباشد(بافت پشتیبان پوست).
چکروساله و گاو، گوشت تخم گاو، تخمه آفتاب گردان، بادام زمینی و پتیر منابع خوبی از روی میباشد.
۲۲- یک چهره دردم تشکیل چین و چروک را تسرع می کند خصوصا اطراف چشمها، برآمدگی بینی و روی پیشانی.
بطور متوسط کودکان ۴۰۰ بار در روز می خندندند درحالی که این میزان در بزرگسالان تنها ۱۵ مرتبه می باشد.
خندیدن بافتهای همینند پیرامون دهان را تحکیم کرده و باعث حفظ شکل ظاهری صورتان می گردد.
۲۳- سیگار را ترک کنید:
سیگار کشیدن پوست را از جریان بافتن طبیعی خون محروم ساخته و سبب انقباض مویرگهای پوستی میگردد.
همچین سیگار از رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به پوست بدن جلوگیری بعمل می آورد.
۲۴- اگر وزن بدنشان مرتبیا بیش از ۳۵ کیلو گرم وزنشان زیاد داشته باشد، سرانجام روی چهره شما نمایان میگردد.
همین نحو اگر سریع و بیش از حد وزنتان کاهش یابید، مسکن ای بس بدتان آن لایه چربی را که شکل طبیعی را حفظ می کند، از دست بدهد.
خیلی سریع وزنتان را کاهش ندهید و گرنه مجدد چین و چروک پوستتان نمایان می گردند.
۲۵- روز خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده همراه با آب لیمو ترش آغاز کنید.
این نوشیدنی ناخالصیهایی که در بدن شما انباشته گردیده اند را از بدن دفع می کند.
همچنین لیموترش بعنوان یک شستشو دهنده ملایم نیز یک عمل می کند.

**تای چیست و چه عوارضی دارد ؟**

برای تائو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان ، خونریزی زیادی هم به همراه دارد . پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی ، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد.
تائو همان خال خالی است که درقدیم انجام می شده است، با این تفاوت که در زمان های قدیم از تصاویر شیر و اژدها برای اثبات پهلوانی استفاده می شد و امروزه صرفا جهت آرایش، خط بارنگی روی پلنگ چشم ، داخل ابرو یا دور لب تائو می شود .
برای تائو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان ، خونریزی زیادی هم به همراه دارد . پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی ، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد.
تحقیقات اخیر انجمن خیربه حمایت از بیماران کبدی در ایران نشان می دهد که یکی از بیماری های شایع عفونی مسری در کشور ما هپاتیت است .
اغلب اوقات هپاتیت نوع C و گاهی نیز هپاتیت نوع B به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به تازرسیای کبد و نیز سرطان ای عضو حیاتی منجر شود .
هر دو نوع این هپاتیت از طریق خون منتقل می شوند ، ولی تحقیقات گسترده نشان می دهد که تائو می تواند یکی از روشهای انتقال هپاتیت به خصوص هپاتیت نوع C باشد.همچین کسانی که خال کوبی می کنند ۹ برابر بیشتر از سایر افراد، در معرض خطر ابتلا به هپاتیت C قرار دارند، در حالی که در افراد بدون خال کوبی این بیماری بسیار کمتر دیده می شود.
انجام خال کوبی در محلهای سنتی و آلوده ، اندازه و بزرگی خال کوبی ، همچنین استفاده از رنگهای سفید، زرد ، نارنجی ، قرمز، احتمال ابتلا فرده به این بیماری ها را افزایش می دهد.

سایر بیماری های عفونی مثل هپاتیت B ، سیپیلیس، جذام و سل نیز می تواند از طریق خال کوبی با تائو منتقل شوند.
متأسفانه امروزه خال کوبی طریف و تائو در میان جوانان و نوجوانان ما رایج شده است، در حالی که اکثر این افراد از خطر انتقال بیماری های خطرناک عفونی از این طریق بی اطلاع هستند.

در خصوص ایدز نیز ثابت شده است، ویروسی که موجب ابتلا به این بیماری می شود، از سه راه اصلی آمیزش جنسی ، انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده و مادر آلوده به بدن افراد سرایت می کند.
تحقیقات نهادهای علمی نشان داده است که به واسطه تماس سوزن با خون در عمل خال کوبی ، خطر ابتلای فرد به ایدز زیاد است و این دسته از افراد در مجموعه گروه های پرخطر قرار می گیرند.پزشکان تاکید می کنند که حتی با رعایت نکات بهداشتی ، خطر ابتلا به ایدز و دیگر بیماری های عفونی در کسانی که خال کوبی می کنند ، زیاد است و این ادعا که در تائو از وسایل مخصوص استفاده می شود، به هیچ وجه یک ادعای مغفلی و علمی نیست

**تقویت موهای مژه و ابرو وریش**

برس زدن ابروها و مژه ها در رشتد آن موثر می باشد.
برای این کار باید با یک برس کوچک و تمیز روزی چند بار ، مژه ها و ابروها را برس بزیند.
برای تقویت موهای صورت بهتر است از روش های زیر استفاده کنید:
پوست چربی فتدوق را از آن جدا کرده و بسوزانید، خاکستر حاصل را به موی صورت خود (ریش ، سیل، ابرو) مالیده و خوب ماساژ دهید.
مقداری روغن بادام را با پوست زیتون مخلوط کرده، و بگذارید حدود ۳ روز بماند، پس از گذشت این مدت، حدود ۳۰ دقیقه آن را جوشانده و سپس صاف نمایید.
این مایع صاف شده برای تقویت موهای مژه و ابرو مفید بوده و همچنین باعث رویدادن و پریشنت شدن موهای صورت می شود.

هردمون دیتلان برای پریشنت کردن ریش و سیل بسیار موثر است.
برای این کار بهتر است از ورقه های نازک دیتلان استفاده کنید و آنهارا بر روی صورت و آن قسمت هایی که میخواهید بر مو شوند قرار داده و پس از گذشت ۱ ساعت آنها را برداشته و صورت خود را بشویید.
این عمل را هر روز تکرار کنید و نتیجه اش را شخصا مشاهده نمایید.
میوه سفید نارنگل و مغزهای چرب، مانند گردو، بادام از اگر ریز و پودر نموده و بر روی ابروها و سیل بامالید باعث مشکلی شدن آنها میگردد و اگر خشک شده آنها را بسوزانید از خاکستر آنها هم می توانید استفاده کنید.
مالیدن زرده و سفیده تخم مرغ به موهای صورت، باعث فرآمدن ریش و سیل و پریشنت شدن آنها می شود.سیر را بسوزانید و به صورت خاکستر در آورید و به آن تره کوهی نیز اضافه کنید، این مواد را در روغن زیتون جوشانده و به صورت خود بمالید.سنتن صورت با آب باقلا و لعاب ختمی و عصاره لیلاب و عشقه نیز بسیار نافع است.
استفاده از روغن زرده یا روغن مورد یا روغن سیاه دانه، برای رشد ریش و سیل نیز مفید می باشد.
برای تهیه هر یک از این روغن ها مقدار ۴۰ گرم از آنها را در ۴۰ گرم روغن جوشانید و بعد صاف نموده و از آنها استفاده نمایید.مالیدن آبی که از شناخ درخت انگور، در زرده تخم مرغ حل شده برای رشد ریش و سیل مفید است.
استعمال روغن مورد و آمله در دوره صفویه و قبل از

آن، در ایران معمول بوده است. این روغن در نفوت و کسکبه به رویش مو به خصوص ابرو بسیار موثر تشخیص داده شده‌است. کسندر را ساییده و در روغن کسجد ریخته، حل کنیدمو سپس روغن را در چرافنی لوله ای بریزید و روشن نمایندید و ظرفی بر آن ولاگزن ساخته دوده آن را بگریید و بر ابرو بکشید.
ماساژ پوست با روغن زیتونمزه و ابرو را نفوت می کند. برای نفوت موی مژه و ابروها، می توان از روغن کرچک نیز استفاده کرد.
برای نفوت ابروها یکانه یکدانه فاشق چایخوری سفیدو و زرده تخم مرغ را خوب بزید. و به مدت ۵دقیقه روی ریشه موهای ابرو بگذارید، سپس با آب نیم گرم بشویید و برس بزید.
نذکر: یادآنان نرود که گاهی علت کم پشت بودن ریش و سیب، کم خونی بوده، که بهترین راه برای درمان آن، استفاده از مواد خون ساز می باشد مثل: قلم استخوان، هویج، اسفناج، شنبلیله، زردآل، انار و …

**چرا موهاییان زود سفید می شود؟**

سیگار می کشم چربی و چپس دوست دارم عاشق ژل و واکس مو هستم روزی سه بار موهاییم را با شامپو می شویم اما نمی دانم چرا موهایم سفید شده و می ریزد گرچه بخش خارجی مو از سلول های مرده تشکیل شده است ولی همین بخش مرده مو نشاندهنده زندگی و شادایی و سلامت شما می باشد.
انسان ها در سنین نوجوانی و جوانی بدترین رفتارها و کمترین نگهداری را در رابطه با موهایشان دارند و زمانی به ارزش مو بی می برند که موهام سفید می گردند و در حال ریختن هستند.
مناصفانه برخی محصولات آرایشی و به اصطلاح بهداشتی پیش از مودی که به مو برسانند ضروری می رساند که تا سالها ماندگار و پا برجاست استفاده از مواد نفقی چون پارافین و روغنهایی که از ترکیبات آن کسی جز سازنده آن آگاه نیست چون انواع واکس های مو و کرمهای مو…برای بعضی از مردم علی الخصوص جوانان عادت شده و استفاده از آن را نشانه رسیدگی به موهای خود می دانند و جالب اینجاست که انتظار دارند حتی یکک تار از موهای سفید نشود و یکک تار مو هم از سرشان کم نگردد.استفاده از مودی که هیچ یار نغذایی ای برای بدن ندارند.نقطه شکم پر کنند ویدن را با قفر مواد غذایی روبرو می کند خود از عوامل موثر در سفید شدن و ریزش مو می باشند.
موادی چون چپس پلک نخمه و…از همین دسته اند.یکی دیگر از علل بسیار مهم ریزش وضعف مو در مردان استعمال دخانیات می باشد که حتی با علم به ضرر آن باز هم شاعع ترنج آن در بین جوانان وحی پرشکبان می باشد.
استعمال سیگار باعث جمع شدن چربی زائد در حول پیاز مو شده ومانع رسیدن مواد غذایی به آن میشود.انجام برخی کارها که البته نیاز به همت والا،اراده ای استوار دارد در امر مو از اهمیت زیادی برخوردار است به طور مثال کمتر خانواده ای است که برنج این منبع بزرگ ویتامین و بخصوص ویتامین های خانواده "ب" آ را به طور صحیح مصرف کند و آرا آ بکس نکند.
ما به پوست برنج که همان سیوس است به چشم ماده ای زائد و کاه صفت نگاه می کنیم در حالی که در کشورهای غربی با استفاده از آن انواع داروها را برای سفید شدن پوست وسياه شدن مو و …میسازند ۱ – سعی کنید که در برنامه غذایی خود از سبزیجات ومیوه های تازه بسیار استفاده شود وخوردن سبزیجاتی چون کرفس جعفری کاهو اسفناج توصیه می شود. این مطلب را هم اضافه کنم که اسفناج جدا از نفوت غنده های رنگه ای می منبع عظیم آهن می باشد که باعث نفوت استخوان وناخن ومو می شود. ذکر این نکته ضروری است که اسفناج در حالت عادی در بدن دارای جذب بسیار پایینی می باشد وپایه همراه آلیومو ویا ماست خورده شود.۲ – بعد از استحمام اگر موهایی شما فنی می کند به جای استفاده از ژل ها که باعث خفه شدن مو می شود خودداری کرده و به جای آن از روغنهای مفید گیاهی استفاده کنید والبته به یاد داشته باشید که هیچ روغنی نباید بیش از ۳ ساعت روی سر بماند و پس از آن باید با یک شامپوی خوب شسته شود. ۳ – از حنا این مفید استفاده کنید و به هیچ وجه خود حنا یا شامپوهای حنا قائل مقایسه نیست. اگر از رنگ دادن حنا خوشتان نمی آید می توانید از پودر گل خصمی استفاده کنید که دیگر حاوی رنگ ندمی دهنه به علاوه از خواص خود خصمی نیز بهره برده اید. ۴ – شلونک یا همان سیوس برنج گیاه آرزان قیمتی است که در هر عطاری باف می شود. می توانید از دمکرده آن مانند چای استفاده کنید. ۵ – از رسیدن گرد و خاک وودو به موهاییان جلوگیری کنید که دشمن مو هستند. سعی کنید موهای خود را با شانه پلاستیکی شانه نکرده وبهترین شانه شانه چوبی می باشد. در ضمن استفاده از سشوار نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود و اگر مجبور به استفاده از آن هستید حتی الامکان از درجه بسیار گرم ان استفاده نکنید. به علاوه از شانه کردن مو در حمام خودداری شود

**چگونگی فرم دادن به لبها**

خلاصه : هماهنگ کردن اندازه لب و با فرم دادن به آنها به وسیله آرایش ۱ – هنگامی که لب پایین نازک است، خط لب را پایینتر از خط معمولی لب میکشیم و آن را با رژ لب پر میکنیم. همچنین کمی واژلین یا برق لب به وسط لب پایین مبلد تا آن را برجسته تر جلوه دهد. ۲- وقتی لب بالا نازک است، خط لب بالا را بالاتر از خط معمولی لب میکشیم تا بهتر جلوه کند و با لب پایین تناسب داشته باشد. ۳- هنگامی که لبهای پایین و بالا نازک هستند، اندازه لبها را در بالا و پایین با مداد لب زیاد میکنیم و داخل خط لب را با رژ لب پر می کنیم که لبها پرتر به نظر آیند. ۴ – برای لبهای پر و بزرگ نباید رژ لب خیلی روشن و جلب نظر کننده استفاده کرد. رژ لب مات برای این لبها بهتر از رژ لب برای است. ۵ – دهان و لبهای کوچک را میتوان با کشیدن خطوط در اطراف دهان بزرگتر نشان داد. ۶ – در فرم دهانی که گوشه های افشاده دارد میتوان خط لب را رو به بالا کشید و در دهان را اصلاح کرد. ۷ – لبهای نامساوی را نیز میتوان با کشیدن خطوط در جاهای لازم بکوات نمود.برای جلوگیری از مالمیده شدن رژ لب پر روی دندانها میتوان از روغن زیر استفاده کرد: انگشت اشاره خود را در دهانتان قرار دهید و لبهایتان را ببنهید. سپس انگشت خود را بیرون بکشید. به این ترتیب رنگ اضافه رژ پاک خواهد شد.رژ لب از داخل لبهایتان پاک شده و از مالمیده شدن آن به دندانهایتان جلوگیری میکند.

**چگونه ابروهای پریش داشته باشیم**

این اتفاق ممکن است در بی نازک کردن (حتی بعد از یکبار) با تراشیدن ابرو (که این روزها سالی‌ها زیبایی با انجام این کار برای عروس خانم‌ها، ابروهای بدون عیب و خوش‌مدل نقاشی می‌کنند) یفتند. حتی اگر فقط قصد دارید ابروهای پریش و قوی داشته باشید، می‌توانید این مطلب را بخوانید. این هفته می‌خواهیم به راه‌های پرورش ابرو پرداختیم. حتما می‌دانید که وظیفه اصلی ابروها، ایجاد سده است؛ سدهی برای جذب رطوبت که ممکن است به شکل عرق شور و باران داخل چشم‌ها برود و نیز سدهی در برابر تابش مستقیم نور.

لبه نقش ابروها در ارتباط برقرار کردن و بیان احساسات نیز انگارکردنی نیست. بدون درنظر گرفتن هدف شما از نفوت و رشد مجدد ابروها، باید بدانید که اصولاً رشد ابروها آهسته صورت می‌گیرد و ابروهای طبیعی معمولاً بعد از ۶ تا ۸ هفته به اندازه اصلی خود می‌رسند و در طول این مدت فرد، ظاهری به شدت آشفته و نامرتب پیدا می‌کند! مطالعه نکات زیر کمک می‌کند تا به رشد ابروهای خود سرعت بخشیدید و علاوه بر آن، با پرشدن مجدد ابروها، همچنان خوش‌قیافه بمایند.اقدام اول) موهای ابرو ، سراسر پروتئین هستند . اگر احساس می‌کنید که دچار کمبود پروتئین یا سایر ویتامین‌های ضروری هستید ، برای رشد طبیعی موهای آن ، نیاز به ذخیره مجدد این ویتامین‌ها دارید . ویتامین‌ها E ، C ، B ، A همگی در رشد ابروها مؤثرند . فرس‌های فولیک‌اسید نیز به فولیکول‌های مو کمک می‌کنند.قدم دوم) موهای ابرو را با یک برس آرزان‌قیمت ابرو، به مدت ۲ دقیقه، شانه کنید. شانه کردن موهای ابرو باید در جهت رشد آنها، به سمت بالا و خارج صورت باشد؛ این کار باعث نفوت تاجیه ابرو و تسریع در رشد موها می‌شود.قدم سوم) یک ماده نفوت‌کننده ابرو (از نوع استاندارد آن، مثلا ماده Rogaine ) از داروخانه تهیه کنید و مقداری از آن را روی ابروها بمالید. مراقب باشید که داخل چشمتان نرود. این ماده را روزی ۲ بار- یا طبق دستورالعمل درج شده روی آن- روی ابروها بمالید. تا کاملاً پر شوند.Rogaine باعث می‌شود ابروها سریع‌تر رشد کنند و زمان ۶ الی ۶ هفته را به ۲ هفته کاهش می‌دهد. در طول مدت استفاده از Rogaine ، رشد موهای ابرو، میزان استفاده از این ماده را به تدریج کاهش دهید تا به ۲ بار در هفته برسد و با وجود رشد ابروها تا اندازه دلخواه، مصرف این مقدار Rogaine را تا یک‌ماه ادامه دهید. بعد از یک ماه، می‌توانید با توجه به نتیجه، مصرف این ماده را ادامه دهید یا آن را متوقف کنید. قدم چهارم) اگر کمپشتی ابروهای شما فقط مختص به نواحی خاصی از آن است، موقاً از مداد ابرو استفاده کنید. بهتر است فواصل خیلی نالی موهای ابرو را با کشیدن خطهای کوتاه و درهم پر کنید. تا اینکه یک خط مستند و بزرنگ بکشید. در مورد رنگ مداد ابرو و ابروهایان نیز وقت بکشید. در نهایت، روی ابروها را با سیلر ابرو (ماده‌ای برای ثابت کردن حالت و رنگ ابروها) ابری کنید. قدم پنجم) اگر – دور از جان شما – موهای ابروتان بر اثر شیمی‌درمانی یا دیگر فرایندهای درمانی ریخته‌اند، با مداد ابرو برای خوردان ابرو بکشید. البته دقت کنید که چندان مصنوعی به نظر نرسند. استفاده از سیلر ابرو کمک می‌کند تا ابروها در طول روز پاک نشوند . ناآه‌های موقت نیز برای این کار مناسب‌اند ، به شرطی که مدل ابروی خودتان را بکشید تا چهره شما مثل عروسک‌ها مصنوعی نشود. البته اگر کمپشتی ابروهایان اثرنی است ، برای شما ناآوی موقت نیز مناسب است. استفاده از ابروهای مصنوعی نیز گزینه مناسبی است که برای این کار بهتر است به متخصص مراجعه کنید.

**چگونه از پوست خود مراقبت کنید؟**

خطوطی که با افزایش سن شما بر چهره‌تان نقش می‌بندد نه پاک شدنند ای نه صاف شدنی و اولین علاات مشهود افزایش سن شما هستند. در مردان غالباً خطوط چهره دیرتر از زنان ظاهر می‌شود چرا که معمولاً پوست آنها ضخیم‌تر بوده و به علاوه با اصلاح کردن صورت،مرتب‌ترآ سولوله‌ای مرده را از پوست برمی‌دارند. O آنتاومی پایه پوست پوست یک‌چهارم حجم گردش خون بدن را به خود اختصاص داده و همه حجم خون بدن هر ۱۱دقیقه یکبار از پوست عبور می‌کند. پوست به تنظیم حرارت و حذف مواد زائد و سموم بدن کمک می‌کند همینچن از هجوم میکروب‌ها و شرایط محیطی نامناسب جلوگیری می‌کند. از هنگام تولد تا مرگ هر ۲۷ روز بدن، یک پوست جدید می‌سازد. پوست دارای ۳لایه اصلی است. پوست زیرین دارای عروق خونی، پایانه‌های عصبی، سلول‌های چربی، فولیکول‌های مو و بافت پیوندی است که مواد غذایی را به پوست خارجی (اپیدرم) انتقال می‌دهد. با افزایش سن چربی زیر پوست از بین می‌رود، کلاژن که در لایهٔ دوم پوست قرار دارد و الیاف پروتئینی است که باعث فرام پوست می‌شود، به تدریج قدرت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و در نتیجه پوست حالت‌پذیری خود را از دست می‌دهد. رطوبت پوست و قدرت عمل غده عرقی کاهش می‌یابد و سد دفاعی طبیعی بدن در مقابل نور خورشید تضعیف می‌شود. O طبقه‌بندی پوست پوست‌ها ۴ نوعند:۱) پوست طبیعی، که همچون پوست یکج چمه تازه، لطیف و کاملاً قابل انعطاف است.۲) پوست چرب، در این پوست فعالیت غدد مولد چربی افزایش می‌یابد و علت به وجود آمدن آن زمینه اثرنی، فعالیت غدد آندوکرتین، تغذیه، هیجان‌زدگی، شوک و غیره است. ۳) پوست خشک، این نوع پوست‌ها فوق‌العاده به درجه حرارت حساستند. علل پیدایش این نوع پوست‌ها به کم شدن غده چربی و تخریب بیش از حد آب در سطح پوست، مربوط است. ۴) پوست مختلط: این نوع پوست‌ها بیشتر در صورت موجود است. نواحی مثل پیشانی و بینی بسیار چرب و بقیه نواحی به‌خصوص اطراف چشم و گونه‌ها خشک هستند. O علل زیر شدن پوستزیستیک، الگوی پیری چهره را از پیش تعیین می‌کند. خطوط چهره در افرادی با پوست نرود، ضخیم‌تر و چرب‌تر نسبت به افرادی با پوست روشن، کمتر است نحوه زندگی و نگهداری پوست نیز بر پیر شدن پوست تاثیر دارد.وضعیت پوست شما به گونه‌های جادویی متعلق با نحوه زندگی شماست و به تغییرات مثبت زندگی سریع‌تر از سایر اقدام‌ها پاسخ می‌دهد. در صورتی که تحت فشارهای روحی

هستند، نشانه آن بر چهره‌مان آشکار می‌شود.
**۵** سلامت پوست
مراقبت از پوست به رژیم غذایی خوب، آب زیاد، هوای تازه، ورزش، خواب خوب و دور بودن از ناراحتی‌های عصبی نیاز دارد. استفاده از مواد چربی زیاد و مواد قندی فراوان و نیز نوشیدن مواد محرک مانند قهوه و چای پرکلی برای پوست مضر است.
در روز ۳ وعده غذای کامل لازم است و از کم کردن یا زیاد کردن وزن باید پرهیز کرد چون این عمل مانند آفتاب، باعث چروک پوست می‌شود. حداقل روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات دیگر بنوشید. این مایعات اگر به صورت آبمیوه یا شیر باشد نیز مفید است. هرچه مایعات زیادتر بنوشید، پوست باطراوت‌تر می‌شود و باعث می‌شود سموم بدن توسط کبدی‌ها دفع شود.
با فرار دادن روغن‌های مایع از رژیم غذایی روزانه نیز پوست را می‌توان با نشاط و براق نمود، روغن‌های مایع مثل روغن زیتون و روغن ماهی بسیار مفید و لازم هستند. از مصرف صابون‌های شدیداً قوی و مگ‌پودر و آرایش غلیظ پرهیز کنید زیرا از طریقت طبیعی پوست می‌کاهد. با مشکلات زندگی کنار بیایید و استرس و هیجانات زندگیمان را کمتر کنید زیرا استرس موجب می‌شود عمل هضم غذا به خوبی انجام نشود و نیاز به مصرف مواد غذایی افزایش یابد و از طرفی این اقدام‌ها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. اثرات کمبود خواب، کار زیاد و مشکلات در پوست و چشمان ما هوبینا می‌شود.اخم کردن، خندیدن، ابرو بالا‌انداختن، جمع کردن گوشه چشم و بسیاری از حالات چهره می‌توانند آثار هیستینگی برای بگذرانند.تور خورشید و تشمشت‌ها سرشاری بنفش آن فیهزهای پیدایش پوست را تخریب نموده و منجر به ضخیم شدن پوست و کاهش میزان کلاژن آن و در نتیجه چین و چروک پوست و همچنین لک‌های تیره می‌شود بهتر است در ساعات یک الی ۳ بعدازظهر در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرید و هر موقع از روز که بیشتر از نیم ساعت خارج از منزل هستید از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. می‌توان با استفاده از آب تازه میوه‌جات به صورت ماسک روی پوست، به‌طور طبیعی از اثرات اسیدهای میوه بهره برد علاوه بر این شیر ترش شده کتچ خوب اسید لاکتیک بوده و مالدن آن روی پوست صورت و تجیدب آن هر ۷ دقیقه به مدت ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود.**۵** بخور و ماسک
اگر هفته‌ای یکبار از بخور گیاهی استفاده کنید مزایای فراوانی دارد، بخور یا هر نوع بوئنی سازگاری و هماهنگی دارد برای پوست‌های خشک و حساس. به طراوت و شادابی سلول‌های خشک و بی‌آب آن کمک می‌کند و برای پوست‌های چرب و مرکیب، موجب نرم شدن جوش‌های سرسیاه یا توده‌های سخت شده چربی پوست می‌شود.**۵** مواد مورد نیاز
بخور **۵** مخلوط گیاهان خشک شده زیر ۲ قاشق بزرگ و یک کاسه آب - برای پوست عادی: اسطوخودوس، مریم گلی - برای پوست خشک: بابونه و ریحان برای پوست چرب یا مرکیب: نعناع و پوست لیموترش **۵** طرز تهیهکاسه را از آب داغ پر کرده و گیاهان نامبرده را درون آن بریزید و هم بزنید، چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. حوله بزرگی را روی سر و گردن خود قرار دهید و روی کاسه خم شوید، چشمان خود را ببندید و بگذارید بخور به مدت یک الی ۳ دقیقه روی پوست شما اثر کند. سپس دستمال پاکیزه و خشکی را با پوست صورت تماس دهید تا خشک شود و سپس از مرطوب استفاده کنید.

#### چگونه بدن خود را خوشبو سازیم؟

در اتاق بیشتر افراد و در مقابل آینه ها شیشه های قد و نیم قد نوردارتنه، مام و عطر وجود دارد. شما کدام یک از این محصولات را استفاده می کنید ؟اگر میانه ی شما با نوردارتنه ها بهتر است باید گفت که این اسبری های زیر بغل فقط بوی خوشی را تولید می کنند، ولی اثری بر میزان ترشح عرق ندارند. شما باید در هنگام خرید این محصولات، انواعی را بر گزینید که علاوه بر خوشبو کردن بدن، خاصیت ضد عرق هم داشته باشند. باید به طرفداران مام ها بگوئیم که لازم است چند ساعت پس از مالدن مام روی پوست، محلل را با آب و مایون بشویید. با این روش مواد شیمیایی آن از روی پوستتان پاک شده و فرصت پیدا نمی کنند وارد منافذ پوستی شما شده و ایجاد حساسیت پوستی کنند. سپس می توانید لایه ای جدید از مام را روی پوست خود بمالید. انواعی از این محصولات را تهیه کنید که حاوی مقدار کمی از مواد باکتری کش مثل آلوئینیوم، روی و زینوکونیم باشد.شما می توانید از بود چه برای خشک نگه داشتن پوست بدن در نواحی کشاله ران یا زیر بغل استفاده کنید. پودرها عرق را به خود جذب کرده و علاوه بر آنکه سطح پوست را خشک نگه می دارند، از عرق خود شدن پوست شما هم پیشگیری می کنند. توصیه هایی هنگام خرید عطر وقتی در یک فروشگاه در مقابل قفسه ای پر از عطرهاي گوناگون قرار می گیریم، برای بیشتر ما دشوار است که عطر و ادوکلن مورد علاقه خود را از میان رایحه ها و مارک های گوناگون انتخاب کنیم. در این شرایط است که به فکر طهرهایی که دوست و آشنا توصیه کرده اند، می افتیم و یکی از آنها را فروشده می خوامیم. فرق بین عطر، ادوکلن و محصولاتش از این دست، در غلظت عصاره فنی سازنده آن بوهای خوش است. هر قدر عصاره روغنی خوشبو در یک محصول بیشتر باشد، ماندگاری آن محصول بیشتر است. اگر شما بوئنی چرب داشته باشید، ماندگاری عطر روی بدن شما بیش از افرادی است که پوست خشکی دارند، زیرا پوست چرب به طوط طبیعی مرطوب است و طریقت موجب نگهداری و ماندگاری بوی عطر می شود. برای اینکه بوی عطر مدت بیشتری ماندگار باشد، عطر را به پشت گوش ها، گردن خود بزید و مقداری اندک ی را نیز روی پوست بدنتان استفاده کنید.سازندگان عطرها، به تمام عطرها الکل اضافه می کنند، چون الکل از سطح پوست تیخر شده و بنابراین بوی عطر از بدن شما در فضا پراکنده می شود. شاید نام ژل حمام را شنیده باشید. ژل حمام همان صابون است که شما می توانید هنگام حمام کردن با آن بدنتان را بشویید. خانم ها و آقایان، هر دو می توانند از این محصولات استفاده کنند. ژل حمام به خوبی کف می کند و اگر بدنتان را با آن بشویید، بوی مطبوعی روی پوست شما به جای خواهد گذاشت. بهتر است چند اسبری از عطر روی پوست خود بزینید تا ماندگاری آن افزایش یابد. فراموش نکنید باید بعد از چند ساعت، عطر و ادوکلن خود را تجدید کنید. عطر را به بدنتان بزیند نه به لباسان، چون ممکن است لباسان را لکه کند.هنگام خرید عطر اجازه دهید، بوی عطر نمونه ۱۰ دقیقه روی پوستان باقی بماند و سپس درباره خرید آن تصمیم بگیرید. چند عطر را با هم امتحان کنید، چون حس بویایی پس از امتحان بوی چند عطر (رایحه ) مختلف، دیگر توانایی تشخیص را نخواهد داشت.

#### چگونه بوئنی شاداب داشته باشیم

باید بدانیم که شاداب شدن پوست در عرض یک روز امکان پذیر نیست. اما شاید دانستن این موضوع برایان تعجب آور باشد که می توانید پوست خود را در مدت کوتاه یک ماه بهبود بخشید. یکم ماه مدت زمان لازم برای جایگزین شدن سلولهای جدید به جای سلولهای قدیمی است. این توصیه ها را در مراقبت از پوست خود به کار بگیرید تا در مدت بسیار کوتاهی پوست شادابی داشته باشید.اول یا ماساژ دائمی کار خود را آغاز کنید. درمان ماساژی سلولهای مرده ایاتشنه روی پوست شما از این بین می برد. به گفته دکتر "لیدا اپوانسی" از دانشگاه کلمبیا اگر این سلولهای مرده از نروند، منافذ پوست را می بندند و موجب بوجود آمدن جوش می شوند.سپس موئنی ویتامین بخورید. به گفته دکتر "یکولاس لوه" از دانشگاه پزشکی بو سی ال ای، خوردن موئنی ویتامین بهترین راه برای تکمیل رژیم است که شامل مواد غذایی کافی نیست.البته باید مراقب باشید که در خوردن ویتامین زیاد روی نکنید. پوست شما مانند دیگر ارگانهای بدنتان است که نیاز به تعدادی مناسب بین ویتامینها و مواد غذایی دارد.در مرحله سوم قبل از خواب صورت خود را بشویید، خوبیدان با صورت نشسته بهترین کاری است که می توانید با پوست خود انجام دهید. اگر سلولهای مرده موقع خواب روی پوست شما باقی بمانند، موجب بسته شدن منافذ پوست و ایجاد جوش می شوند. تا جایی که می توانید از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.درست پس از دوش گرفتن، وقتی پوست شما هنوز مرطوب است، از کرم مرطوب کننده استفاده کنید، این کار به پوست کمک می کند تا طریقت جذب کرده در هنگام دوش گرفتن را در خود حفظ کند. مرحله بعدی آرایش است.داشتن استرس زیادی دارای اثرات منفی بر روی تمامی اعضای بدن از جمله پوست می گذارد. وقتی استرس داشته باشید، پوستتان زودتر پیر می شود. استفاده از فنون "مدیتیشن" که کاهش استرس و کمک به آرامش جسمی و روحی شما مؤثر است.کاری کنید که خوردن گوش و پنجهاز سریعتری داشته باشد.وقتی ورزش می کنید، گردش خون شما سریع تر می شود، بنابراین ویتامینها، مواد معدنی و اکسیژن به پوستان رسیده و آن را شاداب تر می کند.**۵** مراقب مقدار نمک در رژیم خود باشید برخی افراد نسبت به پد موجود در نمک طعام حساس هستند به همین خاطر مقدار زیاد مصرف آن موجب ایجاد کبهر و جوش روی پوست می شود. **۵** به خالهای صورت توجه کنید با استفاده از آینه سر تا پای خود را چک کنید، بخصوص به خالهای جدید خود خوب دقت کنید. زیرا در اکثر موارد، بیماری ملائوم که خطرناک ترین شکل سرطان پوست است از خالها ناشی می شود.مقداری روغن در رژیم غذایی خود بگنجایید.رژیم غذایی با روغن بسیار کم که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روغن تأمین می شود، ممکن است در طول زمان باعث خشکی پوست شود. وروغنهایی که برای پوست خوب هستند شامل روغن زیتون، آووکادو، کره بادام زمینی و روغن دانه های گیاهی و مغزهای آجیلی است. **۵** آب بنوشید وقتی نشته هستید پوستتان خشک و تیره به نظر می رسد اما توجه کنید که از نوشیدنیهای ساده به جای نوشیدنیهای گازدار استفاده کنید. میوه جود و سبزیجات نیز منابع خوبی برای تأمین آب بدن هستند. زیرا بسیاری از آنها شامل بیش از ۷۵درصد آب هستند. **۵** زود بخوابید کمبود خواب دارای اثرات منفی روی پوست است؛ صورت شما رنگ طبیعی خود را از دست می دهد و چشمانتان گود می افتد. همچنین دلیل دیگری نیز برای اثبات فرایند خواب بر روی پوست شما وجود دارد. به گفته "دیوید بنکر"، متخصص پوست، شب بهترین زمان برای درمان پوست است. مطالعات نشان می دهد که دمای پوست هنگام خواب افزایش می یابد و هرچه پوست گرم تر باشد، مواد سازنده قاع مواد غذایی را بیشتر جذب می کند. **۵** به پشت بخوابیدخوابیدن روی صورت باعث کاهش جریان خون در صورت شده و این امر موجب پیدایش خطوط و چین و چروک روی پوستان می گردد. باهاری خود را نرم کنید هنگام خواب مقدار زیادی وازلین روی باهاری خود بمالید و جوراب کتان بپوشید، باهاری شما پس از چند شب نرم و لطیف می شود. **۵** به استخر و شنا بروید گرما فرایند زیادی برای زیبایی دارد که از آن جمله می توان به گردش خون و آرامش اشاره کرد. اما بیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در سونا نمانید. **۵** به میزان کافی ویتامین ث استفاده کنید، ویتامین ث برای تولید کلاژن ضروری است. کلاژن موجب استحکام پوست می شود. برای اینکه پوست شما از ویتامین ث بهره بیشتری برد از غذاهای سرشار از ویتامین ث استفاده نمایید. از جمله این مواد غذایی می توان به پرتقال، کلم بروکلی و فلفل قرمز اشاره کرد. همچنین از کرم حاوی ویتامین ث بر روی پوست خود استفاده نمایید. **۵** در رژیم غذایی خود از غذاهای رنگی استفاده کنیدغذاهای روشن حاوی مقدار بالایی از "فیتوکمکالز" می باشند. به گفته "لسلی بوئسی" استاد مراقبتهای بهداشتی در مرکز پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، "فیتوکمکالز"ها در گیاهان یافت شده و نقش آنها حفاظت از پوست و بدن است. او مواد غذایی با رنگهای قرمز، نارنجی، زرد و سبز مثل توت فرنگی، لبلب زرد، فلفل سیب زمینی و خیار را در رژیم روزانه پیشنهاد می کند. **۵** چهره خود را شاد نگه دارید این یک حقیقت است که حتی قالی شما بهتر باشد، پوستتان شاداب تر به نظر می رسد. وقتی خوشحال هستید، جریان خون در پوست شما افزایش می یابد و باعث سرخ شدن پوست شما می شود. کودکی را در آغوش بگیرید، درختی بکارید یا جوک بگویید تا لبخند را بر روی صورت خود و دیگران بنشانید.

#### چگونه موهای سالم و زیا داشته باشیم؟

مطلبتا شما هم به سلامت ، طراوت و شادابی موهای خود علاقمندید. معمولاً این علاقمندی در اکثر افراد بزره خانم ها وجود دارد اما بهرهمندی از موهای سالم و زیبا به چیزی بیش از علاقه نایمزند است و در واقع مستلزم توجه کافی و مراقبت شایسته از آن است. یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت پوست و مو راههای طبیعی هستند که در آنها استفاده از مواد شیمیایی به حداقل رسیده و به این ترتیب از اثرات جانبی آنها نیز اجتناب می شود. توصیه های زیر به شما کمک می کند بدون استفاده از مواد شیمیایی و

صرف هزینه زیاد به سلامت موهای خود کمک کنید:
۱- هنگام خواب به موهایمان روغن زیتون یا روغن خردل بنالید و صبح روز بعد آنها را شستشو دهید.
۲- روغن خردل را بجوشانید و با آن به طور مرتب موها را ماساژ دهید.۳- برای حفظ سلامت مو و پوست همیشه رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و ورزش را فراموش ن کنید.
نوشیدنی مفایز کافی آب در روز و خوردن میوه و سبزی تازه بهترین راه داشتن موهای سالم و با طراوت است.۴- استفاده از عصاره شنبلیله نیز ۲ تا ۳ بار در هفته برای حفظ طراوت موها توصیه شده است.
۵- حتی اگر مایلید موهایمان بلند شود ۴-۵ هفته یک بار کمی آنها را کوتاه کنید.
۶- مایلید مخلوط روغن نارگیل با آب لیمو روی موها در روز هم برای سلامت آن مفید است.
۷- موها را با کش های پلاستیکی قدیمی نیندید. این کش ها موجب شکستن تار مو می شوند.
به جای آن از یک نوار قابل ارتجاع یا پوشش پارچه ای استفاده کنید.
۸- موی خیس را به سختی شانه نزنید زیرا استحکام آن یک کم فوراً سوز موی خشکست است و احتمال شکسته شدن آن وجود دارد ابتدا یا حوله موی خیس را خشک کنید آنگاه بااستفاده از یک شانه به آرامی گره های مو را باز کنید.
۹- شستشوی مو با آب لیمو طراوت و درخشندگی را به آن بر می گرداند.
۱۰- اگر به شوره سر دچار هستید یکی از قدیمی ترین روش ها استفاده از مخلوط سرکه و آب است به این صورت که طی شب پوست سر را به آن آغشته کرده صبح روز بعد نیز آن را با آب و سرکه شستشو دهید. پس از چند هفته نتیجه را خواهید دید.
۱۱- روش مناسب دیگر برای خلاص شدن از شوره سر این است که موها را با عصاره آبی بندر شنبلیله آغشته کرده پوست سر را با این عصاره ماساژ داده چند دقیقه بگذارید بماند و سپس شستشو دهید.
۱۲- همچنین مایلید روغن زیتون و بادام بر پوست سر برای رهایی از شوره سر توصیه شده است.
۱۳- یکی دیگر از دستورالعمل های توصیه شده برای درخشندگی مو ها این است که موز را با عسل مخلوط کرده به مدت ۴۰ -۳۰ دقیقه اجازه دهید روی سر بماند و بعد شستشو دهید.
۱۴- گفته شده برای جلوگیری از سفید شدن مو نیز راههایی وجود دارد. یکی از این روش ها استفاده از مخلوط یک گیاه علفی به نام **Bhringraj** ( **Amala** , **Eclipta elba** ) ، مرجان ، آهن و دانه کنجد سیاه است که در کاهش روند سفید شدن مو موثر شناخته شده است.
۱۵- روش مناسب دیگر برای داشتن موهای سالم مایلید عصاره برگهای گلشن سبز بر روی پوست سر است. به مراحل توصیه اصلی و مهم رعایت رژیم غذایی سالم و شیوه زندگی مناسب است که بر سلامت همه اعضای بدن و از جمله موها تاثیر می گذارد. به یاد داشته باشید انکسای آنچه در بدن اتفاق می افتد بر روی پوست و مو نمایان می شود. رژیم غذایی ناسالم و ناقص از نظر عناصر مهم برای سلامت ، بیماری ها و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی بر کیفیت موی سر اثر دارد و مشکلاتی مانند شوره ، نازک شدن موها ، ریزش مو و سفید شدن زودرس به موها آسیب می رسانند.

**حل مشکل پوستی با غذاها**

با توجه به ترکیبات سمی، ناخالصی‌ها، آلودگی‌ها، افزودنی‌های غذایی، رنگها و طعم دهنده‌های مصنوعی، در کنار تمام جزئیات زندگی امروز، نمجی ناداره که پوست برای نفس کشیدن و احساس نارگی نیاز به کمک داشته باشد. آشنیخه‌ای از پی مواد سالم و مورد نیاز پوست، گنجینه‌اند این غذاها در برنامه غذایی روزانه، رعایت برنامه غذایی مناسب برای پوست (شامل محصولات غذایی کاملاً طبیعی) همه آن چیزی است که شما به آن نیاز دارید.
غذاهای مفید و مقصر برای پوست را شناسایی کنید:
شکر، آرد سفید، غذاهای سرخ گردنی (مثل سبزیمنی سرخ کرده و پیاز حلقه‌ای)، غذاهای حاضمری (مثل همبرگر، مرغ سوخاری، چربیهای اشباع شده، چیس سبزیمنی) از جمله مواد خوراکی است که خوردن آنها را باید فراموش کنید.این مواد ممکن است با تغییر انداختن باکتری و چربی در زیر پوست سبب ایجاد بیماریهای پوستی نظیر آکنه و جوشهای سرسیاه شود.غذاهایی که باید وارد برنامه غذایی شما شود:
ماهی- هر نوع ماهی - بجز ماهی سرخ کرده- سرشار از امگا ۳\*
در عملکرد صحیح قلب نیز دخیل است. زغافخانه: زغال اخته - به سبب مواد آنتی اکسیدانی که دارد - یکی از غذاهای کامل محسوب می شود.گرفس: با توجه به اینکه ویتامین "E" برای داشتن پوست زیبا لازم است، گرفس یکی از بهترین این منابع است. این ماده سرشار از ویتامین "A" و مواد آنتی اکسیدان و فیبر و بوتاسیم است. روغن بذر کتان: این روغن قوی برای مواد زیادی مفید است. این ماده سرشار از امگا ۳\* کمک خوبی برای دستگاه گوارش است. غذاهای سرشار از ویتامین "ای": گاه‌های خردل، تخمه آفتابگردان خام، پورگی، اسفناج، مغز بادام، روغن زیتون، گوجه‌فرنگی، کویو غذاهای سرشار از ویتامین "آ": گشت گوساله، جگر سیاه، کدو حلوبی، انبه، اسفناج، کلم پیچ، پورگی، البته گرفس البته به یاد داشته باشید که میزان ویتامین "A" مصرفی شما در روز نباید بیش از ۷۰۰ میکروگرم باشد. زیرا این ویتامین حل شدنی در چربی است و اضافی آن از بدن دفع نمی شود. این مقدار ویتامین "A" برای بزرگسالان و برای افراد در سنین و شرایط مختلف متفاوت است. جای سبز: این معجزه طبیعت بهترین دوا برای مرفقهای پیشگرفته بوده و برای حفاظت از پوست ضروری است. آب: آب یکی از بهترینها برای حفظ زیبایی است و برای حفظ سلامت و درخشش پوست ضروری است. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

**خشکی پوست و راههای درمان آن**

از دست رفتن آب بدن را دی هیدریشن می نامند که علت خشک شدن پوست است. برای حل کردن این مشکل ابتدا باید علت اصلی آن را فهمید. چندین فاکتور در خشک شدن پوست مؤثرند از جمله محیط آب و هوا، موقعیت سلامتی و یا نوع زندگی. بعضی از آنها به آسانی قابل علاج هستند ولی بعضی دیگر زمان و تلاش بیشتری را برای درمان نیازمندند. برای جلوگیری از دی هیدریشن یا از دست دادن آب بدن باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.تقریباً ۱۹۹۰ گرم آب و بیشتر در هوای واقعاً گرم (گرم روز به اندازه کافی آب نوشید تا دست رفتن آب بدن شما شروع می شود. این ۸ لیوان شامل دیگر نوشیدنها مثل چای، قهوه آبیپوه و شیر که در طول روز می نوشید نمی شود. حتی بعضی از آنها خشکی پوست شما را بیشتر کرده و با موجب آکنه می شود.
O شرایط هوای غیر طبیعی سیستمهای گرمایشی و سرمایشی در خانه یا محل کار هوا را با رفع کردن طرورت خشک نگه میدارد و باعث خشکی پوست شما می شود. برای حل کردن این مشکل می توان از دستگاههای طرورت را در محیط خانه یا محل کار استفاده کرد. دستگاههای طرورت را را هم چنین میتوان در حمام نصب کرد تا طرورت را در هوای خانه حفظ کند. اما این راه کمی گران است. راه موثر دیگر برای حفظ طرورت خانه پر کردن چندین ظرف از آب و قرار دادن آنها در قسمت های مختلف خانه است که وقتی سطح آب آنها پایین آمد باید آنها را دوباره از آب پر کرد.
O استفاده بیش از اندازه از لایه بردارها نیز می تواند پوست را کاملاً خشک کند و آن را متمایل به قرمز کرده و زبر و خشن نماید. که درمان آن کاهش استفاده از لایه بردارها و استفاده از کره‌های مرطوب کننده گیاهی است قبل از استفاده از محصولات مراقبت کننده از پوست شما باید با یک متخصص پوست مشورت نمایید. از آنجایی که امروزه محصولات مراقبت کننده از پوست در بازار به وفور یافت می شود باید در انتخاب آن حساسیت زیادی داشته باشید و مؤثرترین دارو را انتخاب کنید. هم چنین کره‌های آرایشی که به صورت پودر یا مایع هستند باید پوست را تقویت کرده و باعث خشکی پیش آن نشوند. اگر بعد از استفاده از یک کریم یا پودر آرایشی متوجه خشکی پوست خود شدید آن را با کریم آرایشی دیگری با طرورت بالاتر و جذب روفن کمتر تعویض کنید.
دادوهای زیادی در بازار وجود دارند که باعث از دست دادن آب بدن می شوند. اگر این داروها واقعاً برای بدن شما لازم نیستند ملا به عنوان مکمل استفاده می شوند و برای درمان یک بیماری جدی نیست استفاده از آن را متوقف کنید.O بعضی از بیماریها نیز باعث از دست رفتن آب بدن میشوند مثل تب و سرطان. تب عامل نگهدارنده آب را مست کرده و باعث از دست رفتن آب بدن می شود. O مسافرت کردن یا هوابیما نیز باعث خشک شدن پوست می گردد. از آنجا که هوای داخل هوابیما مخصوصاً در ارتفاعات بالا مثلاً ۳۰۰۰۰ پایی خشک است باید قبل از بلند شدن هوابیما از کریم مرطوب کننده استفاده کنید. تقویت کردن پوست با یک مخلوط حاوی جذب کننده طرورت و بایه عبارت دیگر خالص کننده آب است می تواند، پوست شما را در طول پرواز مرطوب نگه دارد. آلودگیها نیز نقش مهمی در خشکی پوست بازی می کنند. شما باید با منبع آلودگی را متوقف کنید و یا از بوستان در برابر آن محافظت نمایید.
O نوشیدن الکل نیز باعث خشکی پوست می شود. چون الکل باعث دفع زیاد ادرار شده و دفع ادرار، آب را از بدن بیرون رخته و سطح آب بدن پایین می آید. اگر نوع پوست شما خشک است باید از نوشیدن الکل خودداری کنید. O سیگار کشیدن نیز همین اثر را بر بدن دارد. سیگار کشیدن باعث خشک شدن بدن چه درونی و چه بیرونی شده که هم خود فرد و هم اطرافیان او را تحت تاثیر قرار می دهد.
O نوشیدن لیوناته بطور مرتب و با نگاهه موجب از دست رفتن آب بدن می شود. این نوشیدنی حاوی سدیم است که باعث تریشی می شود. پس باید از خوردن لیوناته اجتناب کرده و میزان دریافت آب خالص را افزایش دهید.
O نوشابه‌هایی که دی اکسید کربن در آن حل شده است هم چنین اسید بلابینی دارنده بنابرین از نوشیدن این مایع بر حباب جلوگیری کنید.
O یک استراتج خوب در طول شب به نگهداری رطوبت پوست کمک می کند که حداقل باید ۸۵٪ ساعت باشد.
O خوردن نشانه، شکر سفید، غذاهایی که ازوش غذایی کمی دارند، سبب زمینی سرخ کرده و چیس سبب زمینی خودداری کنید تا آب بدن خود را از دست ندهید. علاوه بر اینها دلایل متعدد دیگری نیز در خشکی پوست دخیل هستند که به زندگی روزمره شما بستگی دارد که اگر شما از همه آنها آگاه شوید می توانید از خشک شدن پوست خود جلوگیری کنید که این خود مستلزم تغییر دادن عاداتهای روزانه تان است. درمان خشکی پوست بعد از اینکه نحوه زندگی و محیط اطرافتان را تغییر دادید اینک زمان درمان بیماری شمامست که در اینجا چند پیشنهاد برای شما می آوریم:
۱۰- درمان خشکی پوست یا مراقبت روزانه از پوست بطور کامل و صادقانه شروع می شود. روزانه ۲ بار صبح و عصر پوست خود را نمیز و مرطوب کنید.
۱- برای درمان خشکی پوست از ماسکی استفاده کنید که روی پوست مرطوب بماند. مطمئن شوید ماسک شما تا زمانیکه روی بوستانان است شروع به خشک شدن نیکند.
۳- از لایه بردارهای ملایم که سلولهای مرده پوست را در خود حل می کند و بتدریج و به طور مرتب پوست را لایه برداری می کند استفاده کنید.
۴- طرورت پوست خود را با استفاده از مرطوب کننده های طبیعی و گیاهی افزایش دهید. موهنهای بدون رنگ ماهی یا کوسه و هم چنین گلیسرین.
۵- از ضد آفتابها یا SPF مناسب و مرطوب کننده استفاده کنید بخصوص موقع بیرون رفتن از خانه. هم چنین از کره‌های آرایشی که رطوبت را حفظ می کند استفاده کنید.
۶- هر روز کیسول یا مایع روغن ماهی که شامل اسیدهای چرب ضروری و یا روغن کتان کلان هستند استعمال کنید. زیرا روغن ماهی پوست را نرم و انعطاف پذیر می کند. میزان استفاده از آن در روز ۲ قاشق سوخچوری می باشد.
۷- روزانه ۵ تا ۱۰ بار و یا حداقل با هر وعده غذایی از میوه ها و سبزیهای تازه استفاده کنید. استفاده از میوه هایی مثل موز و پرتقال برای درمان خشکی پوست بسیار مناسب است.

**روشنای موثر برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش مو**

بهترین عامل در بهداشت و سلامت مو در چه اول تغذیه سالم و جریان گردش خون در پوست سر می باشد ماساژ و استفاده از مواد موثر روی پوست سر نه تنها رشد مو را تسریع می کند بلکه از مو محافظت و نگهداری کرده و از ریزش غیر معمول مو می کاهد.
O نکات مهم:
آن که ریزش روزانه ۵۰ عدد مو طبیعی است و در فرد طبیعی این مو روزانه جایگزین می شود.
خونز برای طاسی که یک بیماری ارثی است درمان کاملاً مطمئن و قطعی وجود ندارد ولی درمان های ارائه شده روند بیماری را کند کرده و گاه تاثیرهای معجزه آسای دارد. در مورد ریزش مو مانند دیگر بیماری ها پیشگیری بر درمان مقدم است.
عناصری از جمله گوجه آرد آهن سیلیس کلسیم وید نقش مهمی در سلامت و جلوگیری از ریزش غیر معمول مو دارد.
تغذیه اصلی مو از داخل به وسیله مویرگ های اطراف آن صورت می گیرد این عناصر به حد وفور در میوه جات و سبزیجات و سایر غذاها وجود دارد، لذا مصرف



سیزجات تازه، چگَر، پیاز، ماهی، سیوس برنج (که سرشار از ویتامین های گروه **B**می باشد) می تواند مواد مورد نیاز موهایی سرزان را تامین نماید. مهم ترین عامل بهداشت مو همان نظافت مو و پوست سر است. هنگامی که مو شروع به چرک شدن می کند باید شسته و تمیز گردد هر آلوده و غبار، گذاشتن کلاه در فصل زمستان، شامزهای روحی، کم خوابی، مصرف زیاد الکل، مواد مخدر و حتی سیگار باعث پیدار شدن موهایی کلاه می شود.شانه و برس کردن موها به صورت روزانه به مدت چند دقیقه تنها موجب تسریع گردش خون زیر پوست سر می گردد بلکه بسیاری از ذرات غبار و دیگر آلوده کننده ها را برطرف می کند. هنگام مصرف شامپو آن را رقیق کرده و بعداً موها را شستشو دهید در آخر ذکر این مسئله مهم است که مصرف موهایی شبیهی به عنوان رنگت مو و مواد جعد دائمی (فرکننده مو) باعث آسیب غیر قابل جبران به موهایی شما می شود.
**O** پک زرده تخم مرغ: برای تقویت و محافظت مو به یک یا دو زرده تخم مرغ یک قاشق غذا خوری روغن گیاهی اضافه کنید. این روغن می تواند آو کادو، روغن جوانه گندم یا روغن بادام شیرین باشد مخلوط را با هم به طور یکواحت روی تمامی موها بمالید بهتر است این مخلوط کمی گرم شده و سپس استفاده گردد بعد از مالیدن مخلوط روی موها یکس یک پلاستیکی روی موها بکشید و بعد از یک ساعت موها را بشویید این عمل را در بهار و تابستان هفت ای یکبار انجام دهید.**O** پک روغن: برای نرمی و برافی معمولاً روغن های گیاهی برای موی سر مفید می باشد هر چند یکبار موها را با روغن زیتونه روغن بادام، روغن آو کادو، روغن گرننگ یا آنتاگرندان شانه کرده و از کلاه پلاستیکی استفاده کنید و بعد از نیم ساعت بشویید روغن گیاهی مو را نرم، براق و شاداب می کند.
**O** پک گیاهان دارویی: برای جلوگیری از موخوره و موهایی شکسته می توانید از عصاره گیاه تازه یا برگ و گل خشک کرده گیاهانی مثل گل نمدار، گزنه، زردآوین، بابونه، شیدو و سیزاب انواع پکد مو را تهیه کنید گیاه مورد نظر را در روغن داغ کرده و به مدت ۱۵ دقیقه کم کم حرارت دهید. محورا را در پارچه ای ریخته و کاملاً نکان دهید عصاره و گل و گیاه را روی مو پوست سر بمالید و به مدت نیم ساعت گرم نگه داشته و سپس شستشو کنید بدینوسیله موخوره درمان می شود گیاهانی که به ترتیب اهمیت استفاده می شوند شامل گل نمدار، گزنه، زردآوین، بابونه، شیدو و سیزاب هستند. که به کمک آن ها می توان از موخوره، موهایی شکسته نازک و کلفت شده جلوگیری کنید و موهایی خراب شده بوسیله رنگ شیمیایی را ترمیم کنید.
**O** پک غذای موی سر: در ظرفی نصف لیوان روغن زیتون، نصف قاشق کوچک لاثولین و به ترتیب یک قاشق چایخوری برگ نمدار، برگ گزنه و برگ بابونه ریخته به آن زرده تخم مرغ و کمی آلبینی تازه اضافه کنید. ابتدا روغن لاثولین را با روغن زیتون مخلوط و مذاب کرده و گیاهان را اضافه کنید، محورا را روی بخار آجوش گذاشته به مدت نیم ساعت بهم بزنید پس از سرد شدن محورا را در پارچه ریخته کاملاً فشار دهید، به عصاره به دست آماده زرده تخم مرغ و آلبینو اضافه کنید و روی موها بمالید پس از آشفته شدن از کلاه پلاستیکی استفاده کنید و به مدت یک ساعت به همین صورت نگه دارید با این پکد مو پوست سر نغذیه شده و موهایی سالم و شاداب به نظر می رسند. بعد از این عمل از فرمول های ثابت زیر استفاده کنید.فرمول اول: ۲ مشت پر گل بابونه را با یک لیسو ترش مخلوط کنید. ابتدا گل خشک کرده را در یک لیتر آب جوش خیسانده به مدت نیم ساعت به حال خود گذاشته بعداً صاف کنید به محلول بدست آمده آلبینو را اضافه کنید. موها را با این محلول شانه کنید این محلول سالم ثابت یا نگهدارنده مو می باشد چنانچه مایه خوبی با بابونه ندارد.
**O** دستور زیر استفاده کنید. فرمول دوم: محلول عسل، آب، سر که یک قاشق کوچک عسل طبیعی ۲۵۰ گرم آب گرم مسامو و یک قاشق چایخوری سرکه طبیعی را مخلوط کرده و به خوبی نکان دهید دقت کنید که عسل به خوبی در محلول حل شود. موها را با این محلول شانه کنید. نتایج خوبی به دست می آوریید سعی کنید تا حد امکان از تلفهائی خارجی و عرضه شده به بازار مصرف استفاده کنید.
**O** موی شکسته شکستن مو از نوک لایزال زیادی دارد برای نمونه جعد ۶ ماهه یا فر دائمی بلوند کردن یا مواد شیمیایی کاربرد مود رنگ بسیار داغ و یا خشک کردن موها در مجاور آتش یا مو خشک کن برقی کاملاً داغ، از جمله وسایلی هستند که باعث شکسته شدن موها می شوند یکی از راه های درمان این عارضه همان فیچی کردن نوک موها می باشد قبل از هر شستشو موها را با کمی روغن گیاهی ماساژ دهید. برای مدتی نوک موها را فیچی کنید و حتی المقدور آن ها را کوتاه نگه دارید سعی کنید اندازه ی باشد که روی شانه ها فرار نگیرد.
**O** ریزش مو: روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ عدد مو به طور طبیعی می ریزد چنانچه از این تعداد فراتر رفت به پزشک مراجعه کنید.
**O** آمان نشان می دهد که اختلالات هورمونی و اختلالات عصبی سبب ریزش زیاده از حد مو می گردند درصد زیادی از دوشیزگان دچار کمبود آهن هستند. کمبود آهن باعث ریزش مو در زن و مرد می گردد هنگام شانه زدن به شدت شانه یا برس نکشید و از شامپوهای قلیایی و قوی اجتناب کنید یکی دیگر از دلایل ریزش مو بیماری های پوست سر است. در مواردی ریزش مو موضعی است. اغلب ریزش مو همواره با شوره سر همراه است. در باتوان اغلب جمع کردن موها روی سر به طور مستمر موجب ریزش مو می گردد در این حالت پوست سر و ریشه مو به خوبی تهریه نمی شود و در روزهای گرم پوست خرق کرده بخار می شود و در سطح پوست می ماند در روز باید موها را در هوا به خوبی شانه کرد و بهداشت مو را رعایت نمود برای جلوگیری از ریزش مو می توان دستورالعمل زیر را تهیه و مصرف نمود.
**O** محلول جلوگیری کننده از ریزش مو: حدود ۲۵۰ گرم سرکه طبیعی را جوشانده و یک مشت برگ خشک شده گزنه به آن اضافه کنید به مدت نیم ساعت سرکه و گزنه را دم کرده به حال خود گذاشته و سپس صاف کنید. موها را با این محلول ماساژ دهید، این عمل را به مدت ۳۰ روز یک روز در میان انجام دهید. بعد از ماساژ موها را نشویند بعد از آن که محلول گزنه خشک شد پوست سر را با روغن ریشه **Kletie** که قبلاً تهیه کرده اید ماساژ دهید. قبل از خواب یک پک فنجان دمکرده دم آسپی را میل کنید چنانچه دسترسنی دارید ناشام مقدار علف چمنه را به صورت خام میل کنید این نحوه درمان گرچه کمی مشکل به نظر می رسد اما اثرات آن بسیار مثبت بوده و از نظر درمانی تجربه شده است.
**O** محلول درمان شوره سر (سه بورین) عددتاً کسانتی که موی چرب دارند دچار سه بورین یا شوره سر می گردند. این نوع پوسته ها غالباً دارای رنگ زرد مایل به سبز هستند اما شوره پوست خشک غالباً کوچک و دارای رنگت سفید است و جزء سه بورین محسوب نمی شود. معمولاً موی چرب همراه با پوسته و ریزش مو عامل بیماری پوستی است. ضمن این که فشار روحی و اختلال هورمونی نیز می تواند از عوامل آن محسوب شود. کسانتی که دارای شوره سر هستند غالباً خارش پوست دارند. شوره همراه با ترشح عدد ریشه مو محیط مناسب رشد باکتری نیز محسوب می شود. به هنگام خارش پوست زخم می شود و باکتری به داخل پوست نفوذ می کند و لذا ایجاد بیماری می تواند بسیار وسیع گردد. بدینال آن خطر اگرما زخم و غرچه نیز وجود دارد. در مراحل اولیه این نوع بیماری ها می توانید از محلول های زیر استفاده کنید.
**O** محلول تقویت پوست:حدود دو مشت برگ گزنه، ۱ قاشق چای خوری الکل ۷۰٪ و ۲۰ قطره تنبر آرتیکا و ۵۰۰ گرم آب مقطر را با هم مخلوط کنید، گزنه را همراه با الکل در آب مقطر خیسانده و به مدت ۲ روز به حال خود گذاشته بعداً صاف کنید. محلول بدست آمده در ظرفی ریخته به آن تنور آرتیکا اضافه کنید و سپس به خودی نکان داده و در شیشه نگهداری کنید. پوست سر را با این محلول به خوبی ماساژ دهید این عمل را هر هفته دو مرتبه به مدت یک ماه انجام دهید. با این کار پوست سر تقویت شده و التهابات از بین می رود.
**O** محلول جلوگیری کننده از التهابات پوست سر در ظرفی ۱۵ گرم ریشه ی **Kletie** و ۱۰۰ گرم روغن زیتون را مخلوط کرده هر روز پوست سر را با آن ماساژ دهید ریشه ی پودر شده را در ظرفی ریخته به آن روغن زیتون اضافه کنید و به مدت ۳ هفته در جای گرم نگهداری کنید. بعد از این مدت محورا را در پارچه به خوبی فشار دهید. عصاره بدست آمده را در شیشه قهوه ای رنگ نگهداری کنید. قبل از این که موها را شستشو دهید، پوست سر را با آن محلول روغنی ماساژ کامل دهید و به مدت ۱ ساعت با استفاده از کلاه پلاستیکی پوست سر را گرم نگه دارید. سپس با شامپوی مورد نظر سر را بشویید. پس از آن می توانید با دم کرده ی آرتیش، نخاع، بابونه، باخری یا مریم گلی موها را شانه کرده و خشک نمائید. با استفاده از این محلول پوست سر لقیام یافته و شوره از بین می رود.
**O** محلول ضد شورهیک مشت تناع خشک را در یک فنجان سرکه و ۲ فنجان آب جوش سمار مخلوط کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در شعله ی ضعیف حرارت دهید. پس از سرد شدن از صافی عبور دهید پوست سر را با آن کاملاً ماساژ دهید. این محلول ضد شوره، ضد سه بورین و ضد خارش پوست سر می باشد.
**O** پک ضد شوره موهایی چرب و خشک یک مشت سیوس گندم را در آب جوش خیسانده بعد از مدتی تحت فشار عصاره را بدست آورده و آن را روی پوست سر و داخل موها بمالید. بعد از نیم ساعت موها را بشویید. شوره از بین می رود این عمل را هفت ای دو مرتبه به مدت دو هفته انجام دهید.**O** زرده تخم مرغ: برای نرم و براق کردن موی سر یک زرده تخم مرغ را با یک قاشق ثابت خرد شده مخلوط کرده کاملاً بهم بزنید بعد از شستشوی موی سر به مدت ۱۰ دقیقه این مخلوط را روی سر گذاشته و با یک کیسه یا کلاه پلاستیکی روی سر از خشک شدن آن جلوگیری کنید. سپس آن را آب گرم کاملاً شسته و اگر نیاز بود شامپو کنید. می توانید در پایان کلاب بز به موهایی خود بزنید. روغن زیتون:یک قاشق روغن زیتون را کمی گرم کرده روی پوست سر بمالید و به آرامی او را شانه و پوست سر را ماساژ دهید. به مدت ۲۰ دقیقه کلاه پلاستیکی را روی سر گذاشته تا روغن در پوست سر نفوذ کند. بعداً موها را با آب فراوان بشویید. چنانچه لازم بود شامپو کنید. این عمل مخصوص مو و پوست سر خشک است. کسانتی که موخوره دارند بدین وسیله از بین می رود.

کسانتی که در طول تابستان در استخرهای گل دار و آب شور دریا شنا می کنند بهتر است هر هفته سر خود را با روغن زیتون ماساژ دهند.
**O** آنجوب بدون الکل (ماماالشعیر) بعد از شستشوی سر موها را نیمه خشک کرده و به ممالشعیر آشفته کرده و ماساژ دهید. آجوی حاوی رازنک خاصیت بیشتری دارد. با این عمل موها براق و پر شده و بلندتد ثابت مو عمل می کند.
**O** زرده تخم مرغ: یک زرده تخم مرغ را در ظرفی جدا کرده و به آن قطره قطره روغن کرچک گرم شده را اضافه کنید و هم بزنید. این مخلوط خاصیت مایوژن دارد. موهایی خود را با آن آشفته و با استفاده از کلاه پلاستیکی به مدت ۲۰ دقیقه به حال خود بگذارید و بعداً با شامپو شستشو دهید. این مخلوط ویژه موهایی است که در نتیجه جعد مصنوعی و دائمی موها خراب و از حالت طبیعی بیرون آمده باشد و ضمناً ویژه فصل تابستان است زیرا در اثر خشکی تابستانی نوک موها ترکیده و شکسته می گردد این مخلوط بهترین ماده ترمیمی و حفاظتی موها برای شدن در استخرهای گلدار و آب دریا می باشد.
**O** شامه های جوان گزنه: مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم سرشاخه های جوان گزنه را در آجوش قرار داده و با حرارت ملایم چند دقیقه بجوشانید سپس آن را به حال خود گذاشته تا سرد شود آنگاه محلول حاصل را صاف کرده و مقداری از آن را به موهایی سر خود بمالید تا همه قسمت های موی سر به این محلول آشفته شوند. سپس پوست سر را ماساژ دهید. می توانید پس از ۳۰ دقیقه تا یک ساعت بعد آن را بشویند.
**O** گردو: برای براق شدن مو و جلوگیری از ریزش آن دو قاشق چایخوری پر از برگ های تازه گردو را ریز کرده و در یک فنجان آجوش بریزید کمی حرارت داده و صاف کنید آب بدست آمده را روی پوست قرار داده و به موهایی خود نیز بمالید و پوست سر را ماساژ دهید این عمل را ۳ بار در روز به مدت ۱۰ روز ادامه دهید. برای براق شدن موهاییان می توانید از این محلول استفاده کنید و همچنین از ریزش موهاییان نیز جلوگیری می کنید.
**O** شیره مائه گل کاسنیترشکان قدیم می گفتند هنگامی که مژه ها و ابروها شروع به ریزش می کنند شیره ساقه و گلل این گیاه را فشار دهید و همان لحظه روی مژه و ابروهاییان بمالید با این کار ریزش متوقف می شود. این محلول را ده بار در روز به مدت ۱۰ روز بر روی مژه ها و ابروها بمالید.
**O** برگ و گل بابونه یک مشت برگ و گل بابونه را با یک لیتر آب خیسانده و سپس موها را شستشو دهید و بعد با آب بابونه موهاییان را ماساژ داده و سپس خشک کنید.
**O** بابا آدم ضد گرم از ریشه این گیاه را به مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیسانده و سپس کمی حرارت داده صاف کنید بعد از شستشوی موها با این محلول ماساژ مو و پوست سر را انجام دهید. اما موها را نشویند این کار را دوپار در هفته به مدت یک ماه ادامه دهید.
**O** گزنه برگ درخت مو، شکوفه درخت به: جلوگیری از ریزش موبرگ گزنه را با برگ درخت مو و شکوفه درخت به به مقدار یک مشت از هر کدام در یک لیتر آب می ریزیم و آن را به مدت یک یک ربع یا حرارت ملایم می جوشانیم سپس آن را به حال خود می گذاریم تا سرد شود پس از صاف کردن به محلول ۱۰۰ (صد سانتی متر مکعب) الکل ۵۰ درجه می افزایم این محلول را هر روز به



پوست سر بمالدیه الکل موجود در این محلول باعث نفوذ مواد موثر گیاهان فوق به داخل پوست و تقویت نیاز موی سر می شود و جلوگیری از ریزش مو می کند.
باید توجه داشت که قبل و بعد از مالیدن محلول به پوست سر نباید آن را شدیداً ماساژ داد، زیرا آن عمل باعث ریزش موهای ضعیف می شود.
کلاه گیزه تاثیر بسیار خوبی در تقویت پوست سر و ریزش مو دارد.
فندق: برای کم شدن و حتی قطع شدن ریزش موی سران آرد فندق را با مقداری روغن زیتون مخلوط کرده و کاملاً به هم زیند تا این دو با هم یک‌ ماهه تقریباً سفتی را ایجاد کند و سپس آن را بر پوست سرتان به آرامی ماساژ دهید.
**O** حنای: برای تقویت موی سر و رفع جوش های آن و از بین بردن پوسته های سر

یک قاشق ضاء، را در مقدار کمی آب گرم حل کرده و روی سر خود بگذارید (در حمام) و پوست سر را با آن ماساژ دهید و پس از ۵ دقیقه موها را با آب نیم گرم بشویید و شامپو کنید.
**O** روغن نارگیل: برخی دیگر معتقدند روغن نارگیل را بر پوست سر بمالدیه و ماساژ دهید و بعد از یک ساعت آن را با آب نیم گرم بشویید روغن نارگیل نیاز موها را تقویت کرده و باعث رشد آن می شود.
**O** آب لیمو: اگر در وحشت طاس شدن سر خود حسیده بهتر است از آلبیو استفاده کنید آب لیموی تازه را بگریبد و بر روی تمام قسمتهای پوست سر خود ماساژ دهید. این مایع نیاز موهایتان را نیز تقویت می کند.
زخهها را نیز معالجه کرده و التیام می دهد.
زیرا لیمو سولفورهای پوست را تجدید می کند.
**O** گزنه و سرکه سفید:سرشاهه های جوان گزنه به مقدار ۱۰۰ گرم را داخل یک ظرف ریخته و له کنید و به آن ۵۰۰ گرم سرکه سفید اضافه کنید این مواد را به مدت ۴۰ دقیقه بجوشانید البته با حرارتی ملایم. محلول بدست آمده را صاف کرده و در هوای سرداً نسبتاً دگه داری کنید. این محلول را هر روز به موهای خود بمالدیه به نحوی که پوست سر را آن مرطوب شود.
باید بدانید.که این محلول دارای بوی خوبی نیست ولی می توانید با اضافه کردن چند قطره اسانس لآولانداین محلول بد بو را به خوبی کند.
**O** سیوس برنج: سیوس برنج برای موها خیلی مفید است از ریزش مو جلوگیری کرده و به شخص نیرو و جوانی می دهد و عمر موها را طولانی می سازد.
**O** سیزجیات برای پریشنی موها:اگر می خواهید موهای سر شما پر پشت و قوی شود از سیزجیات استفاده کنید.
نمناخ، ترو، تریزیک بولایغ اونی، برگ کلم، ترچه بهتر از همه ششلیله را بخته به غذای روزانه اضافه کنید.
**O** حفظ موها و طولانی کردن عمر آن ها با ز رویتادن آن هامتخصصین علوم تغذیه می گویند استفاده از مواد غذایی چون گردو، چکر، فندق، شیر، ماست، و مخمر گوشت مفید است آن ها را باید در مواد غذایی خود قرار دهید.
**O** نخ کاهو نخ کاهو را در آب خیسانده و بر موهای خود بمالدیه و ماساژ دهید و پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه آن را با آب نیم گرم شسته و کمی گلاب به موهایتان بریزند این کار موهایتان را تقویت کرده و نیازهای آن را محکم تر می کند.
**O** روغن نخود سیاه و نخود سبز عده ای از اطباء قدیم معتقد بودند. که روغن این نوع نخودها را جوشانده و مقدار یک لیوان متوسط از آن را بنوشید نخود موادی دارد که برای تقویت موهای شما بسیار مفید است.
**O** آب برگ کتجد برخی دیگر می گویند: آب برگ کتجد برای تقویت و بلند شدن مو تاثیر نیکو دارد برای این کار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشار، گرفت و به سر مالید و ماساژ داد.
مخلوط کردن برگ کتجد با ضاء جهت مشکلی کردن مو نیز نایج نیکو دارد و نیز جوشاندن برگ آن برای رشد مو و مشکلی شدن مو مفید است.
**O** پوست چلترک سیوس گندم، جو و ارزان دارای خواص بسیاریند منجمله از سفیدی و ریزش مو جلوگیری می کند هیچ غذا و دارویی تاثیرش به خوبی و سرعت چلترک برنج نیست. برای سفید شدن یا جلوگیری از سفیدی زودرس موهایتان روزانه نیم سیس پوست چلترک و لیمو عمانی دم کرده و میل نمایید. پوست برنج را در کمی آب جوشانیده و صاف کرده و آن را با هر غذایی که میل دارید مخلوط کرده یا بنوشید.
**O** پوست گردوجوشانده پوست گردو موی سر را قهوه ای می کند و مخلوط آن با حنا خضاب خوبی می باشد.
مغز گردو چون یکی از مغزهای روغنی است که دارای مواد معدنی از قبیل آهن، مس، و … است روغن آن برای مالش اعضاء و موی سر بسیار عالی است.
**O** روغن کتجد روغن کتجد را به موهای خود بمالدیه و پوست سرتان را با آن ماساژ دهید این کار هم موهایتان را تقویت کرده هم به آن جلا می بخشد.
**O** نان چوان جو از سفید شدن مو جلوگیری کرده و بعضی از ویتامین های لازمه برای حفظ و نگهداری موهایتان را تامین می کند و همچنین جگلی، سیوس برنج، مخمر، ملاس سیاه نیز از سفید شدن مو جلوگیری می کنند.
**O** ویتامین B۱: کم شدن ویتامین های B۱ عامل اصلی پیری و سفید شدن و ریختن مو است غذاهایی که از سفید شدن مو جلوگیری می کند و موهای شما را سیاه نگه می دارند: سوپ چلترک و اشکنه سیوس، و گوجه فرنگی و آب سیوس برنج می باشد.
**O** سنه: روش دیگری که بعضی قدیمی ها توصیه می کنند این است که جوشانده سنا را در مقداری سرکه سفید ریخته و آن ها را مخلوط کنید تا قوام بیابند این ماده موهایتان مفید خواهد بود.
مالیدن آن به کف سر شما را از ریزش مو خلاص خواهد کرد.
**O** آویشن شیرازیها معتقدند که جوشانده غلیظ آویشن شیرازی برای شستن سر بسیار مفید است و موجب جلوگیری از ریزش مو و تقویت پستان آن می شود.
دم کرده ۱۵ گرم آویشن شیرازی رقیق را می توان جاشتنی جای صبح و عصر کرد و آن را با عسل شیرین ۵ تا ۶ فجان میل کرد.
**O** کتسوب کلم برای موهای شما خیلی مفید است. می توانید این غذا را هر هفته بیکار و با هر دو هفته بیکار میل کنید.
زیرا برای جلوگیری از ریزش مو مفید است.
**O** موخورد:که ساله، ماست خوب، پوست چلترک و آب چلترک میل نماید و با آب شنبلیله سر را نمناک نماید. در شر موخوره در نجات دهید.
**O** روغن زیتون روش دیگر برای جلوگیری از ریزش مو باید ۱۰ روز پی در پی سر را با روغن زیتون مالش دهید و قبل از خواب آن را بنشیند بجاواید.
صبح با آب نیم گرم و شامپو بشویید.
**O** شاهی: دکترهای گیاهی هم معتقدند که اگر پوست موی سر را با آب شاهی مالش دهید موها را تقویت کرده و از ریزش آن ها جلوگیری می کند.
**O** مریم گلی (کلپوره): ۱۰۰ گرم مریم گلی را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانید.محلول خوبی پوست موی سر می باشد و نیازهای مو را تقویت کرده و از ریزش مو و پیدایش پوسته سر جلوگیری می کند.

#### ریزش مو ، عطل و راههای درمان آن

آیا شما هم از آن دسته هستید که موهایتان می ریزد و دلیل و راه درمان آن را نمی دانید؟ آیا به پزشک هم مراجعه کرده اید؟ یا گمان برده اید اثری است و به آن توجه نکرده اید؟
فصد دارم تا در این مطلب به ریزش مو، عطل آن و راههای درمان آن بپردازم.
سیکل طبیعی رشد مو: در هر زمانی ۱۰۰ موهای سر شما در فاز استراحت هستند.بعد از گذشت ۲ تا ۳ ماه، موهای در فاز استراحت می ریزند و موهای جدید به جای آنها می رویند.این رویش حدود ۲ تا ۳ سال بعد تمام می شود.در این فاز، هر تار مو، ماهانه ۱ سانتیمتر رشد می کند.
بنابر این ریزش چند تار مو در هر روز به عنوان بخشی از این سیکل طبیعی است.اما بعضی افراد بیش از حد طبیعی ریزش مو دارند که می توانند در کودکان، مردان و زنان باشد.
علل ریزش مو:
علل متفاوتی می توانند سبب ریزش مو شوند.از آن جمله می توان به این دلایل اشاره کرد:
بیماری یا جراحی بزرگ: ممکن است حدود ۳ یا ۴ ماه پس از یک بیماری یا جراحی بزرگ، به طور ناگهانی تعداد زیادی از موهای خود را از دست دهید که به علت استرس بیماری یا جراحی است و موقتی می باشد.
اختلالات هورمونی: اگر مشکل تیروئیدی داشته باشید، چه پرکاری و چه کم کاری، می تواند باعث ریزش موی شما شود.که با حل مشکل تیروئید، این مشکل هم حل می شود.ممکن است هورمونهای زنانه (استروژن) یا مردانه (آندروژن) دچار عدم تعادل شده باشند که باز می تواند از علل ریزش مو باشد.تعادل کردن این هورمونها نیز به حل ریزش مو منجر می شود.

هورمون مردانه:هورمون مردانه(تستسترون) که می تواند به دی هیدروتستسترون(DHT) تبدیل شود، یکی از دلایل اصلی است.این هورمون همچنین می تواند توسط آدرنال و پوست سر هم ساخته شود.
جریب پوست سرتراژ پوست سر چرب باشد، ریزش مو بیشتر خواهد بود.زیم غذایی:مهمترین عامل ریزش موی می تواند رژیم غذایی نا متعادل باشد.زیم غذایی باید حاوی انواع مواد غذایی باشد.برای کاهش ریزش مو، غذای پر پروتئین و آهن کافی، لازم است.مهمترین مصرف میوه ها، سبزی های تازه، سالادها و…نیاز است.
استرس:از دیگر عوامل مهم ریزش مو، استرس است.مانند: اضطراب، نگرانی و شوک ناگهانی.حاملگی: بسیاری از زنان بعد از گذشت ۳ ماه از بیچه دار شدن خود،موجه ریزش موی شدید در خود می شوند.این موضوع به این دلیل اتفاق می افتد که در زمان حاملگی افزایش مقدار هورمونهای زنانه سبب می شود تا بدن موهایی را که باید می ریختند نگاه دارد و پس از حاملگی که سطح هورمونهای ترمال می شوند، موهای اضافه ریزش پیدا می کنند.
داروها: بعضی داروها باعث ایجاد این مشکل می شوند.داروهای مانند: داروهای ضد انعقاد خون(وارقارین، هپارین و…)، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد نفرس، شیمی درمانی که برای سرطانها استفاده می شود، استفاده بیش از حد از ویتامین A و قرصهای ضد حاملگی.قطع این داروها به کاهش ریزش مو بسیار کمک کننده است.
عفونت: بعضی از عفونتها مانند عفونتهای قارچی باعث ریزش مو می شوند که با درمان آن با داروهای ضد قارچ، می توان از ریزش مو جلوگیری کرد.بیماری: در بعضی از بیماریها می توانند روی دعه از جمله در لوپوس یا دیابت، ریزش مو می تواند از علائم بعضی از بیماریها باشد.بنابراین تشخیص و درمان علت ریزش مو می تواند سبب کشف بیماری و درمان به موقع آن شود.
در بعضی از بیماریهای مزمن هم ممکن است دیده شود.مانند: سیسلین، تیپوس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی مزمن و کم خونی.
براقبت نا مناسب: کشش بیش از حد موها از علل مهم ریزش مو است. کمک پزشک به شما؛ پزشک از شما سولاتی در مورد رژیم غذایی، بیماریهای که دارید یا داشته اید، روش مراقبت از موهایتان و همچنین داروهایی که مصرف می کنید، می پرسد.اگر زن باشید در مورد سیکل قاعدگی، پائستگی و حاملگی خواهد پرسید.
ممکن است معاینات بدنی هم جهت کشف علل دیگر ریزش مو انجام دهد.در آخر هم ممکن است یک آزمایش خون یا حتی نمونه برداری لازم شود.
درمان: بستگی به علت ریزش موی شما دارد.
یک رژیم غذایی مناسب با پروتئین کافی، ویتامین B کافی و مس، و روی و بد کافی نیاز است.اگر به دلیل عفونت باشد، درمان عفونت، اگر به دلیل عدم تعادل هورمونی باشد، تعادل کردن آن، اگر به دلیل دارو باشد، قطع دارو و جایگزینی آن با دارویی دیگر.
بعضی از داروها هم ممکن است به شما کمک کنند.در این مورد مانیوکسیدیل(Roagine) که بر روی پوست سر استفاده می شود و مردان و زنان می توانند از آن استفاده کنند. و فیناستراید(Propecia، Finpecia) که به صورت قرص است و فقط مردان می توانند استفاده کنند، وجود دارد.

دو داروی دیگر هم مشخص شده است که برای جلوگیری از ریزش مو مؤثرند اما فقط برای آن استفاده نمی شوند.به نامهای Avodart, Nizoral.
لنفنا برای تشخیص دلیل و نوع ریزش موی خود شما به یک متخصص پوست و مو و زیبایی مراجعه کنید و به طور خود سرانه استفاده را قطع نکنید.حما یا پزشک مشاور کنید.
شستشوی سر با مالش ملایم پوست سر، بعد از شستشو با آب سرد.
استفاده روزانه از روغنهای گیاهی، مانه روغن زیتون و نارگیل و…برای پوست سر.

#### زیبایی و طراوت پوست دست با ماسکهای گیاهی

ماسکهای ویژه پوست دست – جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید. – جهت نرم و سفید کردن دست، مقدار عسل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت نازده تا بیست دقیقه روی دستها بمالدیه و سپس بشوید. – جهت نرم کردن دستهای زیر و خشن، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چای خوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و بیست و شش قطره تنور ساه بزوان مخلوط کرده و دستها را آغشته نمایید. و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشوید. (یک تا دو بار در ماه) – جهت نرم کردن دستهای خشن و تیره میتوان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

#### طرز تهیه شستن موهای بلند

معمولاً خانم‌ها دوستدار موهای بلند هستند، چرا که می‌توان آنها را با مدل‌های زیبا و متنوع آراست و حالت چهره را دائماً تغییر داد. البته اگر ندانید که موهای بلندتان را چگونه آرایش کنید، چهره خود را به کلی خراب خواهید کرد. شستن موهای بلند روش خاصی دارد، در حالی که شستن موهای کوتاه آسان‌تر است. اما طریقه شستن و خشک‌کردن موهای بلند به این ترتیب است:
۱- شامپو را فقط روی سرتان بریزید. همان‌طور که می‌دانید، علت استفاده از شامپو از بین بردن چربی و کثیفی‌هاست، بهتر است شامپو را کف سر خود بمالید، نه انتهای موهایتان و سعی کنید شامپو داخل گوش‌ها نرود. شامپو را در دست‌های خیس‌تان به کف تبدیل کنید و با سر انگشتان پوست سر را آهسته ماساژ دهید. موهایتان را به یک سمت و یک نقطه جمع نکنید؛ هرچه بیشتر این کار را بکنید، موها بیشتر در هم گره می‌خورد.۲- موها را با آب بشویید و آب اضافی آن را بگیریید. یادتان باشد وقتی موهایتان خیس است، هرگز آنها را نچلایید و نکشید. در عوض دست خود را به آرامی روی کف سرتان گذاشته و فقط آب اضافی را از سطح موها بکنایید. مقصرت استفاده از سشوار بیشتر از مزایای آن است. استفاده از آن فقط احتمال خشک شدن موها را تا حد بسیار زیادی افزایش می‌دهد که این حالت باعث خشکی، کم‌آبی، وز کردن و ریزش مو می‌شود.۳- وقتی مایع حالت‌دهنده را روی موهایتان می‌ریزید، بیشتر روی نوک موها – از گوش به پایین- تمرکز کنید. اگر از محلول‌های درمانی برای موهای بی سر آنها دو شامپو به اصطلاح موزخوره شده‌اند، استفاده می‌کنید، خیلی آرام حالت‌دهنده اضافی را به سمت نوک موها هدایت کنید. همچنین می‌توانید برای درمان خشکی موها از حالت‌دهنده‌های مخصوص خشکی و اسپیدرید استفاده کرده و به همین روش، آن را بیشتر به سمت نوک موها هدایت کنید.۴- وقتی برای آخرین بار موها را آبکشی می‌کنید، بهتر است از آب خنک استفاده کنید. این کار باعث می‌شود روزه‌های پوست، ریز و کوچک شوند و هنگام شانه کردن نیز احداث ریزش موهایتان کمتر می‌شود.۵- بعضی‌ها بعد از حمام کردن و برای خشک کردن یا حالت‌دادن به مویشان، از سشوار استفاده می‌کنند. نکته‌ای که خیلی از ماها نمی‌دانیم، این است که با این کار باعث خشک و شکننده‌شدن موهایتان می‌شویم که در نهایت منجر به موخوره و شکنندگی موها می‌شود. البته استفاده گهگاه از سشوار نمی‌تراند برای موهایتان خطری داشته باشد؛ بنابراین بهتر است بیشتر اوقات اجازه دهید موها در هوای محیط و به طور طبیعی خشک شوند.چند نکته:
- آب گرم باعث بزرگ شدن روزه‌های پوست می‌شود، در صورتی که آب سرد آنها را جمع می‌کند. برای همین است که بیشتر متخصصان توصیه می‌کنند تا قبل از خارج شدن از حمام، موها را با آب سرد آبکشی کنید. آب سرد منافذ پوست را منقبض کرده و از فولیکول‌های مو نیز بهتر مراقبت می‌کند.
- موقع شامپو زدن به موها، از جعب کردن همه مو بلافاصل خودداری کنید. این کار نه تنها کمکی به راحی شستوشو نمی‌کند، بلکه باعث گره‌خوردن موها نیز می‌شود.

**عوارض کاشت ناخن**

استفاده از روش‌های زیبایی ناخن روز به روز رایج‌تر می‌شوند، اما آیا استفاده کنندگان از خطرات این روش‌ها هم باخبرند ؟ این روزها در تمام بروشورهای تبلیغاتی آرایشگاه‌ها، بخشی به کاشت ناخن اختصاص داده که هزینه آن، بسته به محل جغرافیایی سالن‌های آرایش هزینه‌های حدود ۷۰ هزار تومان در قسمت‌های شمالی تا ۳۰ هزار تومان در بخش‌های مرکزی شهر است. این هزینه تنها صرف یک دوره کاشت ناخن می‌شود و هر دو هفته یکبار به تناسب بلند شدن ناخن‌ها لازم است که ترمیم انجام شود. قیمت ترمیم این ناخن‌ها هم از ۱۵ هزار تا ۲۵ هزار تومان است که به میزان رشد ناخن‌ها بستگی دارد.علاوه بر هزینه بودن، کاشت ناخن در زمانی حدود ۲ ساعت انجام می‌شود. برای این منظور سطح ناخن به وسیله سوهان‌های برقی تراشیده می‌شود تا جایی‌که تنها لایه بسیار نازکی از ناخن باقی بماند. علت این تراشیدن این است که وقتی از ژل یا پودرهای مخصوص برای فرم دادن به ناخن استفاده می‌کنند، ظاهری برجسته نداشته باشد. ناخن‌های کاشته شده در مواردی که قابل تشخیص از ناخن طبیعی نیستند و به اصطلاح عامه «خوب کاشته شده‌اند، «خط‌ناک‌ترند و در صورت شکستن ناگهانی، آسیب جدی‌تری را برای فرد به دنبال دارند، چرا که مواد مصنوعی مورد استفاده برای کاشت ناخن بر روی لایه‌های مشکل از یک ردیف سلول، چنان محکم چسبیده‌اند که اگر در اثر خسریه یا کشیدگی ناگهانی بشکنند، با کنده شوند، بافت زیر ناخن شامل پوست، گوشت و عروق نیز همراه با آنها جدا می‌شود و آسیب‌های جدی را به وجود می‌آورد.ناخن‌های مصنوعی به صورت‌های مختلفی از جمله پلاستیکی و کاغذی وجود دارند که تا به موقعیت‌های مناسبی با چسب‌های گوناگون از چسب فظ‌های گرفته تا چسب آهن، بر روی ناخن چسبانده می‌شوند. اما ترین ناخن‌ها نیز داستان خودش را دارد و بسیار متنوع و پیچیده است؛ از کاشت ناخن، فرنج و مانیکور بنگورو و پانچ ناخن گرفته تا لاک و استنپ ناخن. اما پانچ ناخن دست و پا نیز روش جدیدی است که امسال مورد توجه فرا گرفته است، بدین صورت که پس از سوراخ کردن ناخن، آویزی را بر روی آن می‌گذارند که بسته به سلیقه افراد از یک نگین کوچک تا آویزهایی به شکل قلبیه، ستاره و… است و با نخچیرهای نازک به ناخن متصل می‌شوند.اما آیا همه آنهاهی که از این وسایل استفاده می‌کنند، از خطرات آن باخبرند؟ خانم‌ها بیشتر از آقایان به ظاهر و زیبایی ناخن‌های خود اهمیت می‌دهند و پول و زمان زیادی را صرف نگهداری و زیبا نمودن ناخن‌ها می‌کنند و در بسیاری از موارد، ناخن‌ها نشان دهنده عادات نادرست و بهداشتی افراد هستند.۵ خطرات ناخن های مصنوعی
دکتر کامران یلغی، متخصص پوست و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: «استفاده از ناخن‌های مصنوعی و کاشت ناخن، عوارضی همچون عفونت‌های معمولی و قارچی، درمانیت (الگرمای تماسی) تغییر شکل صفحه ناخن، شکنندگی و حتی از بین رفتن صفحه اصلی ناخن را به دنبال خواهد داشت. همچنین، کاشت ناخن‌های مصنوعی باعث تغییر رنگد ناخن، التهاب دور ناخن، خط‌خط شدن و خرد شدن ناخن و کنده شدن لبه آزاد ناخن از بستر (آکتیکول) می‌شود.»دکتر فلطروش زاده، متخصص پوست و مو نیز معتقد است:«استفاده طولانی مدت از ناخن‌های کاشته شده ی یک بار مصرف گرفته تا ناخن‌های کاشته شده برای استفاده طولانی مدت می‌تواند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها و شل شدن ناخن‌ها شود. خانم‌هایی که از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده برای زمان طولانی استفاده می‌کنند، ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک‌تر و مات‌تر شده است و در مواردی منجر به عوض شدن جهت و محور ناخن می‌شوند. اگر اصراری برای استفاده از ناخن‌های مصنوعی وجود دارد، این ناخن‌ها باید هر ۳ ماه یکبار برداشته شوند. تا آنجا اجازه داده شود ناخن‌های طبیعی استراحت کنند.»۵ چسب‌هایی برای آهن افزایش طول ناخن‌ها ممکن است به وسیله ناخن‌های پلاستیکی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می‌پوشاند انجام شود. این ناخن‌های مصنوعی با چسب‌هایی چسبانده می‌شوند، که حاوی methacrylate هستند که ماده‌ای حساسیت‌زاست و ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شود.دکتر یلغی معتقد است:«پزشکاندن ناخن‌ها به وسیله چسب به دلیل وجود آکریلات در ترکیبات آنها از لحاظ طعی و پزشکی عوارضی نظیر پوسته‌ریزی، تغییر بافت ناخن و عفونت‌های قارچی به خصوص کاندیدا را به وجود می‌آورد و به جز در افرادی که بافت ناخن در آنها به دلیل ژنتیکی یا بیماری از بین رفته است، توصیه نمی‌شود.»بر اساس گزارش‌های موجود، چسب‌هایی که برای چسباندن ناخن‌های مصنوعی به کار می‌روند، به دلیل آزاد کردن سم سیانید و بخار ناشی از آن می‌تواند باعث سمومیت و حتی فوت افراد آرایشگر شود.

**عواملی که باعث ریزش مو می‌شوند**

در انسان پیاز یا فولیکول مو به دو دسته تقسیم می‌شود : ۱) موی کرکی : در سراسر پوست بدن بجز کف دست و پا این نوع مو دیده می‌شود. ۲) موی انتهایی یا ترمینال : در قسمت سر دیده می‌شود. بعد از بلوغ جنسی این نوع مو در قسمت‌های تناسلی و زیر بغل و همچنین صورت مردان دیده می‌شود. این نوع مو زیر و خشن می‌باشد. رشد مو دارای دوره‌هایی است که شامل : دوره رشد، دوره انتقالی و دوره استراحت میباشد.

طول مدت دوره رشد مو در سر حدود سه سال، دوره انتقالی ۲ تا ۴ هفته و دوره استراحت حدود ۳ تا ۴ ماه میباشد. در سر انسان حدود صد هزار پیاز مو وجود دارد و با حساب اینکه هر مو حدود هزار روز رشد دارد، پس در ریزش ۱۰۰ صد عدد مو در سر در روز طبیعی است و بیشتر از آن نیاز به پیگیری دارد.
علل ریزش مو ریزش مو دارای علت‌های فراوانی است که از آن جمله میتوان به موارد ارثی، هورمونی، تغذیه‌ای، اعصاب و روان، مصرف دارو، بیماری‌های داخلی و پوستی، افعال جراحی و بارداری اشاره کرد.
«طاسی سر نوزعی ریزش مو در قسمت جلو و پیشانی سر است که پیشرفت کرده و تا وسط سر پیش می‌رود. البته گاهی این ریزش از وسط سر شروع می‌شود. طاسی بیشتر در مردان دیده می‌شود و علت ارثی –هورمونی دارد. این نوع ریزش مو قابل پیشگیری و درمان است و افراد درگیر بایستی با حوصله فراوان، درمان طولانی مدت را تحمل کنند. داروها و توصیه‌های درمانی گوناگونی وجود دارد که بسته به افراد مختلف متفاوت می‌باشد.
« سو تغذیه چه به صورت عدم دسترسی کافی به مواد غذایی و چه به صورت رژیم‌های لاغری یکی از علت‌های ریزش مو است. کمبود پروتئین، اسیدهای چرب ضروری (بدن قادر به تولید آنها نیست و باید از طریق غذا به بدن برسد)، ویتامین‌ها و املاح از علل مهم ریزش مو هستند که قابل پیشگیری و درمان می‌باشند.
شایع ترین علت ریزش مو در خانم‌ها از سنین جوانی تا سنین میانسالی کمبود آهن بدن است که با مصرف غذاهای حاوی آهن و یا قرص آهن این مشکل بر طرف می‌گردد. «وجود استرس (فشار روحی)، ناراحتی و اضطردگی می‌تواند از علل ریزش مو باشند. مثلا: «استرس ناشی از امتحانات درسی یا افسردگی در جوانان که امروزه به طور فراوان دیده می‌شودیا کنترل این هیجانات) که البته اگر بوسیله خود شخص کنترل شود نتیجه مطلوب تری دارد؛چون مصرف داروهای اعصاب نیز باعث ریزش مو در بعضی افراد می‌گردد» در مدت زمان کوتاهی این ریزش مو برطرف می‌گردد. «از علل دیگر ریزش مو می‌توان مصرف داروها را نام برد. همه داروها باعث ریزش مو نمی‌شوند. همچنین یک داروی خاص نیز در تمام افراد ریزش مو نمی‌شود. بعضی افراد به داروی خاصی حساسیت بیشتری نشان می‌دهند که بستگی به سیستم داخلی بدن در غیر فعال کردن و همض دارو دارند. البته داروهایی هستند که در بیشتر افراد باعث ریزش مو می‌شوند. از این گروه داروها میتوان داروهایی که بعنوان شیمی درمانی استفاده میشوند را نام برد. مصرف داروهای اعصاب و قرص‌های پیشگیری از حاملگی و داروهای قلبی در افراد زیادی باعث این عارضه می‌شود. « بعضی از بیماری‌های داخلی و پوستی میتوانند باعث ریزش مو شوند؛ مثلا تب بالا، حدوداً بعد از ۳ ماه باعث ریزش مو می‌شود. در افرادی که دارای بیماری موشمی پوستی در قسمت سر هستند و یا ناراحتی پوستی وسیعی دارند می‌توانند ریزش مو داشته باشند، از جمله این بیماری‌ها میتوان لوپوس ۱، دال‌صدف یا پسوریازیس ۲، بیماری‌های تاولی و غیره را نام برد. « افعال جراحی و حاملگی نیز میتوانند باعث ریزش مو شوند. فاصله زمانی این بیماری‌ها و شروع ریزش مو معمولاً ۳ ماه می‌باشد؛ مثلاً در خانم‌ها حدود ۳ ماه بعد از زایمان ریزش مو شروع میشود که علت‌های زیادی برای آن وجود دارد که از جمله : کم نخونی، وجود استرس زایسان، بالا بودن هورمون‌های جنسی در طول بارداری و … است. درمان افرادی که دچار این بیماری‌ها هستند، باعث کاهش ریزش مو در آنها می‌شود. پی نوشت : ۱- لوپوس؛ یک بیماری خود ایمنی مزمن است که اندام‌های مختلفی مانند پوست، مفاصل، خون و کلیه را درگیر می‌کند.۲- پسوریازیس : یا دال‌صدف؛ یک بیماری شایع پوستی است که لزوماً خارش دار نبوده و با پلاک‌های قرمز رنگی همراه با پوسته ریزی مشخص می‌شود که مرطط با سیستم ایمنی بدن است.

**فواید گرم‌های آرایشی**

این نوع گرم‌ها برای از بین بردن و کاهش لگک‌های پوستی به کار می‌روند و مقدار مصرف آنها در گرم‌های آرایشی– بهداشتی

جداکثر ۲ درصد است و تنها زمانی می توانند کارآیی داشته باشند و تأثیرات عینیی برای بگذارند که برای طولانی مدت استفاده شوند. در صورت قطع مصرف، لکه های پوستی دوباره ظاهر پیدا می کنند که چندان خوشایند افراد نیست. این نوع کرم ها باید به رنگ سفید غرض شوند و حاوی مواد رنگی نباشند، زیرا هیدروکینون موجود در کرم ها، در مدت ۶ الی یک ماه به صورت اکسید درآمده و قهوه ای رنگ می شوند که نشان می دهد کرم غیرقابل مصرف است و خاصیت خود را از دست داده است.آخریاً مواد سفیدکننده ضدلکه ها از جلیک ها، خزه ها و سایر گیاهان درپایین استخراج و تولید می شوند که ضمن داشتن خاصیت سفیدکنندگی و ضدلکی، اثرات منفی روی پوست نداشته و مصرف آنها توصیه می شود. خانواده ها هنگام استفاده از کرم باید موارد زیر را رعایت کنند:
ه کرم دارای پرانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد.
ه به تاریخ انقضا و تاریخ تولید حکم شده روی نوع کرم توجه نمایند.ه ظاهر کرم را بررسی کنند تا تغییر رنگ و بو نداشته باشد و آب و روغن آن از هم جدا نشده باشد، بوی دلپذیری داشته باشد.
دکتر "مسعود داوودی" متخصص پوست و مو نیز معتقد است: "کرم های روشن کننده ی حاوی هیدروکینون که به عنوان داروی ضدلکه مورد استفاده قرار می گیرند، در درازمدت باعث افزایش تحریکات پوستی می شوند و هر آنقدر که درصد هیدروکینون موجود در این نوع کرم ها بیشتر باشد، شانس ابتلا به تحریکات پوستی افزایش می یابد به عنوان نمونه هیدروکینون ۱۰ درصد، شدیداً پوست را تحریک کرده و باعث خارش و قرمزی پوست می شود.تأثیر کرم های ضدلکه در افراد متفاوت است و بستگی به نوع ضایعه دارد. در بعضی از افراد مصرف این نوع کرم ها موثر است و در برخی دیگر تغییراتی را به وجود نمی آورد. بعضی از پزشکان، هیدروکینون را به عنوان درمان توصیه نمی کنند، چرا که در درازمدت (بعد از ۶ ماه) باعث ایجاد لکه های دائمی در پوست می شوند. افراد بهتر است برای پیشگیری از تحریکات پوستی شدید، از سفیدکننده های حاوی هیدروکینون ۲ درصد استفاده کنند.همچنین برای از بین بردن یا کم رنگ کردن ضایعات و لکه های پوستی نیز می توانند از پوست های کهنر از ۲ درصد استفاده نمایند.افراد باید بداندند در صورتی که پس از ۶ ماه استفاده از این کرم ها، بهبودی در وضعیت پوست آن ها حاصل نشد، مصرف آن را قطع کنند، چرا که به عقیده برخی پزشکان ممکن است لکه های دائمی روی پوست آن ها ایجاد شود، همچنین به دلیل عوارض پوستی، زنان باردار و شیرده نیز باید از مصرف این کرم ها پرهیز کنند.کرم های ضدلجن و چروک نیز به طور کامل مشکلات مذکور را از بین نمی برند و حداقل برای مدت زمان طولانی باید استفاده شوند. بهتر است افراد از دوران کودکی از نور شدید آفتاب به شدت پرهیز نمایند و در صورت لزوم از عینک های آفتابی و کلاه استفاده نمایند تا دچار عوارض پوستی نشوند."
دکتر "معصومه هدایت" متخصص پوست و مو نیز معتقد است: "کرم های مرطوب کننده نیز راهمی برای پیشگیری از پیری زودرس پوست محسوب می شوند، زیرا استفاده از آنها علاوه بر تأمین و نگهداری آب پوست و مسامحت از نخیر آب در لایه های سطحی پوست، از پیری زودرس پوست نیز پیشگیری کرده و شادابی و طراوت پوست را موجب می شود. به دلیل اینکه پوست در اثر عوامل خارجی مانند نور آفتاب ، سرما، گرما، تغذیه نامناسب، شست و شوی زیاد یا مواد تمیز کننده و همچنین گذشت زمان و افزایش سن، رطوبت و چربی خود را از دست می دهد و دچار خشکی و پیری می شود، از این رو مرطوب نگه داشتن پوست از عارضه پیری آن پیشگیری می کند یا آن را به تأخیر می اندازد. همچنین خشکی پوست می تواند باعث عوارضی نظیر زری، پوسته پوسته شدن، خارش، ترک خوردگی و کاهش انعطاف پذیری پوست شود".

**لکه های سیاه پوست و راههای برطرف کردن آن**

ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست ۱- پونه را له کرده سپس آردآ با روغن زیتون مخلوط کرده و به مدت سه روز در مقابل نور خورشید قرار دهید. بعد از سه روز به مدت ۱۵ دقیقه حرارت می دهید. آن را صاف کرده ، پماد به دست آمده را برای از بین بردن لکه های سیاه استفاده کنید.
۲- تخم ترب را در سرکه تخیس کرده و پس از گذشت ۲۴ ساعت آردآ برووی لکه های سیاه پوست قرار دهید. این عمل را هر روز تکرار نموده تا لکه ها کم کم بهبودی حاصل کنند.
۳- مقداری سیر را پوست کنده و آردآ با رنده زیر کینبد و با عسل مخلوط نموده، مخلوط حاصل را جهت بهبودی لکه های سیاه پوست مورد استفاده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی لکه ها قرار داده و پس از آب و ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار می کنید.
۴- دانه کتجد را له نموده و به مدت ۳ روز در مقدار اندکی آب خیس کنید و بعد از گذشت این مدت، این مخلوط را بر روی پوست بمالید. این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم ترم کننده پوست است.
۵- لک زقل سفید را خرد کرده و در یک شیشه سفیدی می ریزید و به آن مقداری روغن زیتون طبیعی تازه اضافه نمایید، سر شیشه را بسته و به مدت دو روز در مقابل آفتاب قرار دهید و بعد آردآ صاف کرده و بر روی لکه های سیاه صورت خود بمالید. (این روغن برای سوختگی و آفتاب زدگی نیز مفید می باشد )
۶- مقداری پونه را له کرده، چنانچه آردآ به صورت ششاد در محل لکه های سیاه پوست قرار دهید، اثر شفافخش دارد.
۷- روغن کرچک لکه های سیاه پوست و همچنین زگیل و گویچه پوست را برطرف می کند.
۸- شیر ، در از در بین بردن لکه ها و دانه های سرسیاه بسیار مفید می باشد ، قبل از استفاده از شیر، باید پوست را با آب گرم بشویید و برای اثرگذاری بهتر، می توان شیر را با عصاره یابونه یا پودمان مخلوط نموده و سپس استفاده کرد.
۹- استفاده از لیپوترش به تنهایی یا همراه با گلاب با سفید، تخم مرغ ماسک خوبی در از بین بردن و بیرون کشیدن دانه های سرسیاه پوست می باشد و پس از استفاده از این ماسک باید پوست را با آب نیم گرم شست و شو داد.
۱۰- جو دو سر را یزید و با یادام کوبیده مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید. این ماسک در از بین بردن دانه های سرسیاه پوست بسیار موثر می باشد.
۱۱- عسل، افزون بر نفوت پوست و شفافخش، پاک کننده خوبی است، یک قاشق غذاغوری عسل را بر روی حرارت ملایم، دقیق سازید و بر روی دانه های سرسیاه پوست بمالید و اثر آن به وضوح ملاحظه نمایند.

**لوازم آرایشی بهداشتی و نکاتی در مورد مصرف آن**

هر محصولی که برای پاک کردن، جذب کردن، یا تغییر دادن ظاهر به وسیله مالیدن، ریختن، پاشیدن یا اسیری کردن روی بدن انسان به کار رود، فرآورده آرایشی بهداشتی گویند. با توجه به فراوانی و افزایش روز افزون مصرف انواع این گونه فرآورده ها چنانچه به صورت صحیح استفاده نگردد و یا در شرایط مناسب نگهداری نگردد، می تواند به مصرف کننده آسیب برساند. این آسیب ها ناشی از فعالیت میکروارگانیسم ها و یا تحریب فیزیک و شیمیائی فرآورده است که سبب صدمه به مصرف کننده و همچنین اфт کرایبی و تهدید ایمنی را در پی داشته باشد. لذا توصیه می گردد مصرف کنندگان به نکات زیر هنگام مصرف برای حفظ خود و فرآورده دقت نمایند.
۱- هرگز فرآورده آرایشی به طور مشترک استفاده نگردد.
۲- به غیر از زمان مصرف، درب آن کاملاً بسته نگهداری گردد.
۳- دور از نور آفتاب نگهداری گردد. زیرا نور سبب تخریب مواد نگهدارنده موجود (عامل حفظ فرآورده از آلودگی) و کاهش اثر آن می گردد.
۴- تا حد امکان از بسته بندی کوچک استفاده گردد. بسته بندی کوچک فرآورده را محافظت کرده و از خشکی آلودگی و ناپایداری تا حدی ممانعت می گردد.
۵- افرادی که به فرآورده های آرایشی حساسیت دارند، از فرآورده هیپوالرژیک (که در آزمون حساسیت قابل قبول گزارش شده اند) استفاده نمایند.
۶- فرآورده های آرایشی چشم نسبت به دیگر فرآورده ها عمر مفید کمتری دارند. این به دلیل ایجاد آلودگی توسط استفاده مکرر مصرف کننده است. لذا توصیه می گردد سه ماه پس از باز شدن آن، تعویض گردد.
۷- در صورت خشک شدن از افزایش آب به فرآورده ها خودداری کنید. زیرا آب سبب تخریب مواد نگهدارنده می شود.
۸- چنانچه رنگه، بو و شکل ظاهری فرآورده تغییر کرد دیگر قابلیت مصرف ندارد.
۹- به دلیل استفاده مکرر در مجاورت هوا و آلودگی ناشی از انگشت جهت کاربرد (مانند کرمها) امکان آلودگی افزایش یافته و بسیاری از فرآورده ها قبل از تاریخ انقضاء، دیگر قابلیت مصرف ندارند. به هر حال عمر مفید فرآورده های آرایشی بهداشتی بستگی به فرمولاسیون طریقه نگهداری و چگونگی مصرف دارد.

**ماساژ پوست**

حرکت نرم ماساژ را هر روز یک ربع می توان انجام داد و باید به خاطر داشته باشید که قبل از ماساژ پوست تمیز و با ژل یا کرم آغشته شود زیرا ماساژ روی پوست خشک باعث ایجاد خشکی و چروک می شود. خیلی خوب است که نحوه ماساژ دادن را یک بار توسط افراد مجرب ببینید و سپس آن را اعمال کنید. در اینجا ما به بیان ساده و با استفاده از اشکال مختلف، نحوه ماساژ دادن را آموزش می دهیم. در آغاز ماساژ را با حرکات نرم آغاز می کنیم و بعد از آن حرکات فشاری.
۱- حرکات نرم: که به صورت آرام و نرم انگشت ها را روی صورت قرار داده و به خلاف جاذبه زمین به طرف بالا ماساژ می دهیم.
۲- ابتدا از چانه شروع کرده سپس گونه ها و چشمها، دست را روی گونه نگه داشته آرام به طرفین می کشیم و بعد دستها را روی چشمها قرار داده و خیلی آرام به طرف گونه صورت حرکت می دهیم.
۳- انگشتها را درست مثل هنگامی که پیاپی می نوازیم آرام روی صورت و چشم ها حرکت می دهیم.
۴- فشارهای برتابی درست در همان نقاط مشخص شده در انگشت را قرار داده و پوست را آرام به طرف بالا برتاب می کنیم مثل وقتی که زیر لب کودکم می زیند.
۵- در دور لب نیز فشارهای برتابی را به طرف بالا انجام می دهیم. همین عمل را در نقاط زیرگونامتیک کوچک و بزرگ تکرار می کنیم. بن سومان ها که شامل ۱- زاکه ریز، ۲- زاکه درشت ۳- زاکه خند چروکاکه در واقع حالتی مثل نیشگون است که به طرف بالا انجام می شود. از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. زاکه باعث می گردد تا چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک جا تجمع نکنند . زاکه را در گردن و پشینی نیز آرام انجام دهید. که حرکات ریز و نیشگونی که به طرف بالا انجام می دهیم موجب آرامش و رفع خستگی می شود. حرکت تیرومند سر درد انگشت ها را تا وسط پیشانی بلغزاند سپس انگشت ها را با فشار کمی به طرف شقیقه کشیده و حرکات چرخشی دهید. حرکات ایرو چشم ، انگشتان مابنی را در پوزه داخلی چشم ها و انگشت های سیاه را روی ایروان بگذارید تا گوشه های خارجی چشم ها زیر چشم ها و باز به گوشه داخلی آنها بلغزاند.

حرکت دهان و بینی، حرکت دایره وارز از گوشه های دهان تا بالا،ماساژ دست:
۱- نرمش عمودی
۲- نرمش مایل
۳- حرکت مخصوص با شست و سیاه حرکات ماساژ بر روی دست تا آرنج
۱- نرمش عمودی
۲- نرمش به حالت دست کردن دستکش بدین نحو که یکی یکی انگشتان را ماساژ می دهیم.

۳- چرخاندن آرام مع دست به طرفین به نحوی که موجب درد نشود. ماساژ با دستکاه الکتریکیکی: دستگاه برقی جهت ماساژ صورت به فرم ها و شکل های گوناگون وجود دارد ولی طرز کار با آنها تقریباً یکسان است که به شرح آن می پردازیم . قبل از ماساژ صورت را با ژل یا کرم پودر آماده آغشته کنید. ورزش صورت
۱- چشم ها را تا حد امکان باز کرده و بالا و پایین را نگاه کنید این عمل را ده بار تکرار کنید.
۲- دهان خود را به طرف چپ و راست حرکت داده سپس آنها را جمع کنید و سعی نمایید که لب ها را به طرف بالا و پایین متمایل سازید.۳- لبها را مانند اینکه بخواهید سوت بزنید جمع کرده و به حالت اول برگردانید.
۴- دهانتان را تا حد امکان باز کرده ۵ ثانیه مکث کنید۵- مشتتان را به شقیقه بگذارید و حدود ۳۰ ثانیه صبر کنید اما فشار ندهید.
۶- به کندی نفس بکشید و سپس نفس را بیرون بدهید.
۷- گردنن را در طرفین حرکت دهید.
۸- دندان هایتان را کلید کنید و به فشار دهید البته نه تا حدی که دردآور باشد. این ورزش برای رفع خستگی عضلات صورت و گردن و تسریع جریان حرکت خون در رگها می گردد و همین طوری باعث ایجاد شادابی درصورت شده و به پوست آرامش می دهد. ماساژ بدن
۱- حرکات آرام بخش

۲- حرکات ماساز به طور کلی جهت زیبای اندام و آرامش بخشیدن است و در این موارد روش منحصصین تقریبا مشابه است ولی مواد مصرفی به هنگام ماساز مسکن است که متفاوت باشد.

ماساز دست و بازو ۱- ابتدا ماساژی نرم و نوازش گونه کار را آغاز می کنیم ۲- دست و بازو را به صورت رفت و برگشت ماساز می دهیم

**ماسک برای از بین بردن جای جوش**

محل جوش را با مخلوط عسل و ویتامین "E" <sup>۱</sup>به صورت روغن و با پودر در جوژ به مدت ۲۰ دقیقه پویشانید و سپس با آب ولرم بشویید.بعد آب سرد به صورت پاشید، این روش را هفته ای یکبار انجام دهید تا آثار جوش ها کاملا از بین برود.
مخلوط آب استحاچ و سفیدآب ، آثار جوش های صورت را از بین می برد. به محل جوشها می توان مخلوط عسل و زرده تخم مرغ و روغن زیتون مالید و یک ساعت روی صورت قرار داده و بعد آن را با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید تا آثار جوش ها از بین برود.برگ کلم یا برگ ترب یا پونه را کوبیده و خمсад اندازید، با زرنیخ واشق را با آب کوبیده با سرکه، خمساد گذارید. شاه بلوط، مازو، اقاقیا هر یک از اینها را که می خواهید کوبیده و با آب گرم خمیر کرده و خمساد اندازید، مواظب باشید که محل جوش شکفته نشود. برگ جعفری و برگ نلفونی را کاملا له کنید این مخلوط له شده را به اضافه کمی عسل به صورت ماسک به پوست خود بمالید، این عمل را هر روز به مدت ۴۰ دقیقه تکرار کنید و سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید تا آثار جوش ها از بین برود. (کمپرس با جوشانده تخم جعفری نیز برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد.)
اثر آب بر روی جوش های چرکی در دوره اولیه وقتی که جوش ها هنوز کوچک هستند با یخ از گشترش آنها جلوگیری کرده ، بدین ترتیب که با قرار دادن کیسه یخ روی دمل، از رشد آنها جلوگیری نموده و بعد آنها را کمپرس داغ می کنید. مسئله مهم به وجود آمدن سیسمم سریع گردش خون در محل جوش می باشد.چرا که این گردش سریع خون باعث تعویض شدن چرک و مواد سمی محل جوش با مواد سالمی که در خون است ، شده و در نتیجه جوش ها زودتر و بهتر از بین می روند.

**ماسک برای پوست چرب و جوش دار**

خلاصه : این ماسک برای افرادی که پوست چرب دارند و به طور مرتب و به خصوص با شروع فصل گرما جوش می زنند، مناسب است.مواد لازم: کرهس یکسان سفید یکم چهارم خیاز یکم چهارم سیب زمینی یکم چهارم پماده بادام ۲ الی ۳ عدد ماست ۲ قاشق غذاخوری تمام مواد را هم درمخلوط کن ریخته و سعی کنید مایع غلیظ شود. می توانید از کمی برنج که شده ی بدون نمک و روغن برای غلیظ کردن ماسک استفاده کنید.
صورت خود را بشویید. سپس این ماسک را برای مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید. بعد با آب ملایم شستشو دهید. توجه داشته باشید عوامل گرمانگیزی در بروز جوش صورت دخل هستند مانند: مشکلات هورمونی، غدد و یا نخسدان. همچنین بعضی از جوش ها در فصل گرما بیشتر می شوند. در هر صورت باید به تغذیه سالم توجه داشت و از خوردن زیاد چربی ها و ادویه ها خودداری کرد.

**ماسک برای از بین بردن آکار جوش**

بعضی از افراد دارای پوست بسیار حساسی می باشند و اگر زخم یا جوشی در روی آن پدید آید جای آن پس از بهبودی به صورت لکه در بدن و در روی پوست باقی می ماند. برای معالجه این لکه های حاصل از خون مردگی می توان از روشهای زیر استفاده کرد:
محل جوش را با ماسک عسل و ویتامین "E" <sup>۱</sup>به صورت روغن و با پودر در جوژ به مدت ۲۰ دقیقه پویشانید و سپس با آب ولرم بشویید. بعد آب سرد به صورت پاشید، این روش را هفته ای یکبار انجام دهید تا آثار جوش ها کاملا از بین برود.
مخلوط آب استحاچ و سفیدآب ، آثار جوش های صورت را از بین می برد. به محل جوشها می توان مخلوط عسل و زرده تخم مرغ و روغن زیتون مالید و یک ساعت روی صورت قرار داده و بعد آن را با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید تا آثار جوش ها از بین برود.برگ کلم یا برگ ترب یا پونه را کوبیده و خمساد اندازید، با زرنیخ واشق را با آب کوبیده با سرکه، خمساد گذارید. شاه بلوط، مازو، اقاقیا هر یک از اینها را که می خواهید کوبیده و با آب گرم خمیر کرده و خمساد اندازید، مواظب باشید که محل جوش شکفته نشود. برگ جعفری و برگ نلفونی را کاملا له کنید این مخلوط له شده را به اضافه کمی عسل به صورت ماسک به پوست خود بمالید، این عمل را هر روز به مدت ۴۰ دقیقه تکرار کنید و سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید تا آثار جوش ها از بین برود. (کمپرس با جوشانده تخم جعفری نیز برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد.)
اثر آب بر روی جوش های چرکی در دوره اولیه وقتی که جوش ها هنوز کوچک هستند با یخ از گشترش آنها جلوگیری کرده ، بدین ترتیب که با قرار دادن کیسه یخ روی دمل، از رشد آنها جلوگیری نموده و بعد آنها را کمپرس داغ می کنید. مسئله مهم به وجود آمدن سیسمم سریع گردش خون در محل جوش می باشد.چرا که این گردش سریع خون باعث تعویض شدن چرک و مواد سمی محل جوش با مواد سالمی که در خون است ، شده و در نتیجه جوش ها زودتر و بهتر از بین می روند.

**ماسک برای برطرف کردن لکه های سفید پوست**

برای از بین بردن لکه های سفید صورت از یکی از ماسک های زیر می توان استفاده کرد:
۱- تخم شاهی را کوبیده و با کمی عسل مخلوط نمایید، سپس این ماسک را بر روی لکه ها قرار دهید، این عمل را روزی یک بار انجام دهید تا به مرور زمان از لکه های سفید پوست کاسه شود.
۲- ورقه های از چغندر را درست کرده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید. این ماسک نیز باعث از بین رفتن لکه های سفید پوست می شود.
خمсад دانه نخود را تهیه کرده و آن را با عسل مخلوط نمایید. از این ماسک برای از بین بردن لکه های سفید پوست استفاده نمایید و به مدت ۴۰ دقیقه روی لکه ها قرار داده و سپس صورت را بشویید. (این ماسک علاوه بر از بین بردن لکه های سفید صورت، لکه های سیاه و کک و مک و خارش پوست را نیز از بین می برد و باعث می شود تا زردی چهره نیز گرفته شود و اگر به سران بمالید برای تقویت موها بسیار مفید می باشد.
۳- جوشانده برگ و تخم جعفری را اگر صاف نموده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید و این عمل را هر روز ، روزی چند بار تکرار کنید ، کم کم لکه ها بر طرف خواهند شد. پوست کدوطلوایی را خشک کرده و بعد آزا بسوزانید، این پوست سوخته را با سرکه مخلوط نموده و هر روز در محل لکه ها بمالید تا بهبودی حاصل شود.
خمسادی که از مخلوط گرد قفل سیاه با کوبیده قارچ خوراکی، ساخته باشند چنانچه در محل لکه های سفید پوست قرار دهند اثر شفا بخش دارد. برای درمان لکه های سفید پوست مقداری سیخام را با کمی نشادر مخلوط نموده و بر محل لکه های پوست قرار دهید. این عمل را تکرار کرده تا بهبودی کامل حاصل شود.۴- آب سر را گرفته با کمی عسل مخلوط کنید و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید تا این لکه ها از بین روند.۵- خمساد تخم پیاز برای معالجه لکه های پوستی سفید رنگ مفید است.
۶- مقداری بادچمان را در آب پخته، سپس کوبیده و صاف نوده ، حاصل را با روغن زیتون آفتاد بچوشانید تا آب بادچمان بخار شود. از این محصول هر روز شب یک مرتبه در محل تغییر رنگ پوست بمالید تا رنگ پوست طبیعی شود و بیماری بهبودی یابد.۷- ترس و ریشه کبر را کوبیده با سرکه و خمساد ساخته و به محل لکه ها بمالید. (دوا را در آفتاب یا تودنک آتش به کار برید و هنگامی که دارو خشک شد تنبویید و فقط با دست پاک کنید)۸- اگر لکه ها در بدن باشند، خردل و سرکه یا آهنگ زرنیخ در آب حل کنید و به محل لکه ها بمالید.
۹- خمساد میوه سرود کوهی توام با سرکه ، لکه های سفید پوستی را بر طرف نموده و زخم ها و ورم های پوستی را التیام می بخشد.
۱۰- خمساد خاکستر پرسیاوشان توام با روغن زیتون بیماری های پوستی به خصوص "پروزویزاس" و "دادهالطب" را درمان می کند.۱۱- خمساد کلاهیک بادچمان توام با روغن زیتون لکه های سفید پوست را درمان می کند.
دو قاشق غذاخوری ترب کوهی رنده شده را در کمی شیر بزیزید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید.

**ماسک زیبایی برای چشم**

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری روغن زیتون تصفیه نشده به همراه ۲ گرم نمکسفره. این دو را باهم مخلوط کرده سپس با دقت کامل به زیر چشم بکشید و بسیار مواظب باشید که از آن داخل چشم نشم نشود . بعد از حدود ۴۵ دقیقه اتر ا با آب و صابون به آرامی بشویید. از این محلول به مدت یک هفته و به فاصله یکروز در میان استفاده نمایید.

**ماسک سیب**

خلاصه : این ماسک مفید برای جلوگیری ودرمان چروک پوست است. یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط نمایید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساز دهید. برای ابتکار ، ماساز را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیایدید . سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساز دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضریات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود.حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشویید. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و تقویت پوست می شود .

**انواع ماسکهای گیاهی**

هر پوستی با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید.
**ماسک انگور:** این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.
**ماسک انگور** با روغن زیتون برای شادابی و لطافت پوست مقداری دانه انگور را در روغن زیتون بچوشانید و آن را صاف کرده و روی صورت خود بمالید.
**ماسک استحاچ:** استحاچ را در روغن زیتون بریزید. درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت بهن کنید. این ماسک برای پوست های کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود.
**ماسک میخک:** مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیاز مخلوط کنید. به اندازه یک تهنجان از این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود.
**ماسک گیلاس:** ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن را گرفته اید می توانید روی پوست خود بگذارید. این ماسک به پوست شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخساره تان باز شود.
**ماسک هل:** ماسک هل ماسک است که روی پوست ها می توانید استفاده کنید. هل را رنده کرده و روی پوست بگذارید. چند دقیقه صبر کنید و بعد از شست وشو نتیجه آن را ببینید.
**مسلود گردن** منافذ صورت، یک قرص اسبزینه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستان بمالد.
**پوست های** منافذ زیاد:
۷ عدد زردآلوی رسیده را قطعه قطعه کرده و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰

دقیقه روی بوستان بمانند و بعد از آن را با آب نیمه گرم بشویید. برای بسنن مثلغهای باز که روی پوست صورت پیدا می شود به اندازه مساوی تخم خیار، تخم کندو، تخم خربزه را به صورت پودر درآورده و در شیر یا خامه تازه حل کرده و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید و بعد پوست را شسته و با گلاب ماساژ دهید.
**o** آرایش و زیبایی: گرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست نشیند. نیم ساعت صبر کرده و بعد صورت را می شوئیم
**o** ماسک پوست های معمولی: یک زرده تخم مرغ، یک قاشق مرباخوری آب پرتقال، یک قاشق مرباخوری روغن بادام را با شیره نار گیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را بشویید.
**o** ماسک لکک صورت : پوست تخم مرغ را خشک کرده و می گوئیم بعد با آب خیسیر درست می کنیم و هر روز روی صورت می گذاریم.
**o** ماسک گرمک : ماسک : زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است.
**o** ماسک عمل و سرکه: مقداری عمل و سرکه را مخلوط کرده و روی لکه های صورت بمالید.
کیودهی های زیر چشم را با این ماسک برطرف کنید.
**o** ماسک کتگر: آب کتگر را گرفته به اندازه یک سوم آن موم سفید و روغن بادام اضافه کرده و خوب هم می زنید تا به صورت ماسک درآید. این ماسک را روی لکه های پوست می گذارید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب ولرم می شوئید. این ماسک برای از بین بردن لکه ها مفید است.
**o** ماسک هویج و سیب: هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مرباخوری عمل به آن اضافه کرده و روی صورت هایی که لکک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم آن را بشویید.
**o** ماسک برگ چغندر: برگ چغندر را بکویید و به صورت ماسک در آورید و روی تمام صورت بپن کنید. این ماسک برای از بین بردن ککک و مکک مفید است.
**o** ماسک جبهه های خسته و بی خواب: موز سالم و رسیده را خوب له کرده و به آن نصف قاشق مرباخوری عمل اضافه کنید و خوب آنها را به هم بریزید. این مخلوط را به جبهه و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید.
**o** ماسک پوست خسته: ۲ قاشق عمل را با نصف قاشق آب لیمو مخلوط کنید و برای مدت ۱۵ دقیقه آن را روی صورت بگذارید و بعد با آب ولرم بشویید.
**o** ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته : یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشویید.

**o** ماسک گلگون شدن صورت: باقلا را به صورت آرد درآورید و آن را خیسر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشویید.
**o** ماسک تنویدی: ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لائوئین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لائوئین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شوند. بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف درسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و نفوذی بوستان استفاده کنید.
**o** ماسک جوش چرکی: برای جوش های چرکی با فانتشک مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید و هفته ای سه روز روی بوستان بمالید.
**o** ماسک جوش های سب: ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانم وقتی بخار آن بلند شد صورت را با بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلاً مخلوط کرده ایم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنه الکل زده را به صورت می مالیم تا شسته‌شود.
**o** ماسک ریواس: ریواس له شده را با مقداری سرکه مخلوط می کنیم و روی تمام صورت می مالیم این ماسک برای از بین بردن ککک و مکک و جوش های چرکی و جای جوش خیلی مفید است.
**o** ماسک چین زیر چشم: سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم. برای جلوگیری از چین و چروک پوست لائوئین را می توان هر شب به تنهایی روی پوست مالید برای این که لائوئین کاملاً جذب صورت شود با انگشت آرام به صورت نلگر می زیم و صبح آن را می شوئیم.

**o** ماسک چروک چشم: روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می گذاریم بماند.
**o** ماسک زیبایی: وست را ابتدا کاملاً تمیز می کنیم کمی مخر آجیو را با گلاب و آب لیمو ترش مخلوط می کنیم و به پنه می مالیم و آن را به پوست صورت چند بار می مالیم و می گذاریم تا ۲۰ دقیقه روی پوست بمانند و خشک شود. بعد از آن صورت را با آب ولرم می شوئیم. این ماسک به صورت طراوت خاصی می دهد. قبل از گرم بهتر است دو زرده تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون و یک قاشق روغن بادام و آب لیمو به خوبی مخلوط کنیم و برای ۱۰ دقیقه روی پوست بگذاریم بعد صورت را شسته و گرمیم کنیم.
**o** ماسک سیب زینتی: سیب زینتی خام را رنده کرده مقداری شیر و گلاب به آن اضافه می کنیم این ماسک برای نرمی و لطافت پوست مفید است. کمی از موم عمل را به صورت نازک روی پوست می کشیم و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب ولرم شست وشو می دهیم. در رفع چین و چروک صورت مفید است.
**o** ماسک صورت عروس: یک زرق قبل دو تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون و یک قاشق عمل و یک قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط می کنیم و روی صورت عروس می گذاریم همچنین یک قاشق چایخوری عمل را با یک قاشق چایخوری شیر و یک قاشق چایخوری لائوئین مخلوط کرده و روی پوست عروس می گذاریم. طراوت و زیبایی خاصی به پوست عروس می دهد.

#### ماسک عمل و پیاز

مواد لازم: ۴۰ گرم عمل طبیعی ۱۰ گرم آب پیاز سفید
طرز تهیه : ابتدا عمل را بر روی حرارت بگذارید و در مدای پایین حدود ۱۰ دقیقه آن را داغ نمایسد. سپس آب پیاز را به آن اضافه نمایسد و حدود ۵ دقیقه آنها را با هم هم بزنید. سپس حرارت را بسته و صبر کنید تا مواد حاضر سرد شوند. طرز استفاده : به اندازه یک لایه نازک از ماسک را به پوست صورت خود بزنید و نیم ساعت صبر کنید تا ماسک خشک شود. سپس با آب گرم صورتان را بشویید و از اثر آن لذت ببرید.

#### ماسک گیاهی برای درمان خشکی پوست

انواع ماسک برای پوست خشک چگونه ماسک های زیبایی طبیعی بسازیم:
هر چند در فصل تابستان آفتاب دائمی نداشته باشیم ولی پوست و مو خشک ، دی هیدراته و تیره خواهد شد. پس باید با استفاده از این دستورالعمل های تماماً طبیعی که جایز تنها چند چیز ساده و سهل الوصول است پوست و موی خود را درخشان و براق کنید.
ماسک هلو : هلو را که کرده چند دقیقه بر روی پوست می گذاریم. ماسک نارگیل : گرد نارگیل را در شیر حل کرده خوب به هم بزنید تا خمیری شکل شود سپس آترا بر روی صورت مالیده بگذارید تا خشک شود، سپس با آب ولرم بشویید. آب خیار را باخامه مخلوط کرده مدت نیم ساعت محلول را بر روی صورت بگذارید. این ماسک خاصیت آبرسانی دارد. ماسک عمل و زرده تخم مرغ: ۱ قاشق سوخجوری عمل (پوست را تحریک و نرم می کند)۱ عدد زرده تخم مرغ (در پوست نفوذ کرده و آب رسانی می کند)۱ یک دوم قاشق چایخوری روغن بادام (دریوست نفوذ کرده و آب رسانی می کند) ۱۰ قاشق سوخجوری ماست (پوست را نرم و لطیف کرده و سپس آراست و محکم می کند) تمامی این مواد را با هم مخلوط کرده و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بر روی پوست خود بگذارید و بعد با آب ولرم بشویید. ماسک توت فرنگی : ۸ الی ۹ عدد توت فرنگی را با استفاده از یک چنگال له کرده و ۳ قاشق سوخجوری عمل را به آنها اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. فقط زرد هم بزنید هم چون مکک است رنده و شل شود. بلافاصله بر روی پوست صورتان بمالید و پس از چند دقیقه آن را بشویید.

(آیا می دانستید توت فرنگی برای رومی ها به خاطر خصوصیات و استفاده های پزشکی با ارزش بوده و به همان اندازه که مرکبات ویتامین C دارند، توت فرنگی هم دارد و عطر آنلا به سرطان های دستگاه گوارش و روده ای را بطور چشمگیری کاهش می دهند.)
ماسک سوزنیات : منتشی از سوزنیات مانند: کلم پیچ، هویج ها، خیارها، گوجه فرنگی، کرفس، کاهو، اسفناج ، جونه لوبیا را کاملاً بشویید. سپس در یک مخلوط رنج و ریخته و آنها را خرد و ریز کنید تا له شود و یا اینکه در مازون ریخته و بکویید سپس چند قطره روغن "jojoba" اضافه کنید. این مخلوط را بروی پوست بمالید و پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آرا بشویید.

#### ماسک های زیبایی و تاثیر آنها بر پوست

ماسک ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست ، به کار می روند. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستن با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد. در اینجا به برخی از ماسک های مفید و رایج اشاره می کنیم :-
ماسک آناناس این میوه تاثیر جالبی بر جوش های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی (جوش های کینسینک دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید. سپس به اندازه وزن آن به آن الکل میوه (الکل ایلنیک ) بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال می توانید روزی یک بار، هر بار بیست تا سی دقیقه ، این مخلوط را به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید. - ماسک پرتقال یک پرتقال را پوست بکنید، هسته ها و پوست های نازک بره های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی ( آک ) مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

- ماسک آلوئی فرمزهفت یا هشت عدد آلوئی فرمز تهیه کنید و هسته های آنها را خارج کنید. سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشویید. این ماسک به ویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها ملأ در پوست بیست، باز و زشت منظره شده مؤثر است و پوست را زیبا می کند.استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می کنیم.

- ماسک خیاریک پا دو خیار رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید.ماسک خیار تاثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد-- ماسک زرده تخم مرغیه کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود که از این ماسک استفاده کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ عمل از چربی و کلسنول است و چربی پوست را تأمین می کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله ی آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید. - ماسک سیب یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عمل مخلوط نمایید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با توک انگشتان ماساژ دهید. برای این کار، ماساژ را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیاید. سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود.حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشویید.این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و نفوذی پوست می شود. - ماسک سفیده تخم مرغ سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و به راست باشد. سپس کمی

صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بنویسید.این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است. - ماسک هلو برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلو تازه را بنویسید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید). هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جواته گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنه آغشته با گلاب پاک کنید.این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است. - ماسک لیمونزشاین ماسک برای پوست های خشک مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیومرش تازه را بگیریید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و پانزده دقیقه بعد آن را بنویسید.--ماسک گلابی این ماسک برای پوست های چرب بسیار مفید است. استفاده از این ماسک به را به افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیب شده توصیه می کیم. برای تهیه آن کافی است که یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه ی بعد آن را با آب یا پنه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.مراقبت از پوست دست- جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید.-- جهت نرم و سفید کردن دست، مقداری عمل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت پانزده تا بیست دقیقه روی دست ها بمالید و سپس بشویید. - جهت نرم کردن دست های زیر و خشن ، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چایخوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و بیست و شش قطره تئوتن ساده سبزوان مخلوط کرده و دست ها را آغشته نمایید و با یک دستکش نخی پوشانید و پس از چند ساعت بشویید. (یک تا دو بار در ماه) - جهت نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

**ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست**

پونه را له کرده سپس آترآ یا روغن زیتون مخلوط کرده و به مدت سه روز در مقابل نور خورشید قرار دهید. بعد از سه روز به مدت ۱۵ دقیقه حرارت می دهید آن را صاف کرده ، پداه به دست آمده را برای از بین بردن لکه های سیاه استفاده کنید. تخم ترب را در سرکه خیس کرده و پس از گذشت ۲۴ ساعت آترآ برروی لکه های سیاه پوست قرار دهید. این عمل را هر روز تکرار نموده تا لکه ها کم کم بهبودی حاصل کنند. مقداری سیر را پوست کنده و آترآ یا رنده ریز کنید و با عسل مخلوط نموده مخلوط حاصل را جهت بهبودی لکه های سیاه پوست مورد استفاده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی لکه ها قرار داده و پس از آن با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار می کنید. دانه کنجد را له نموده و به مدت ۳ روز در مقدار اندکی آب خیس کنید و بعد از گذشت این مدت، این مخلوط را بر روی پوست بمالید، این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم نرم کننده پوست است.

گل زنبق سفید را خرد کرده و در یک شیشه سفید می بریزید و به آن مقداری روغن زیتون طبیعی تازه اضافه نمایید، سر شیشه را بسته و به مدت دو روز در مقابل آفتاب قرار دهید و بعد آترآ صاف کرده و بر روی لکه های سیاه صورت خود بمالید. (این روغن برای موخنگی و آفتاب زدگی نیز مفید می باشد).مقداری پونه را له کرده، چنانچه آترآ به صورت خمساده در محل لکه های سیاه پوست قرار دهید، اثر شفا بخش دارد. روغن کرچک، لکه های سیاه پوست و همچنین زگیل و کیودی پوست را برطرف می کند. شیر ، در از بین بردن لکه ها و دانه های سرسیاه بسیار مفید می باشد ، قبل از استفاده از شیر، باید پوست را با آب گرم بشویید و برای اثرگذاری بهتر، می توان شیر را با عصاره یاونه یا پامودان مخلوط نموده و سپس استفاده کرد. استفاده از لیموترش به تنهایی با همراه با گلاب یا سفیده تخم مرغ ماسک خوبی در از بین بردن و بیرون کشیدن دانه های سرسیاه پوست می باشد. و پس از استفاده از این ماسک باید پوست را با آب نیمه گرم شست و خود داد. جو در سرا و یزید و با یادام کوبیده مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست قرار دهید. این ماسک در از بین بردن دانه های سرسیاه پوست بسیار مؤثر می باشد. عسل، آفرون بر نفویت پوست و شفا بخش، پاک کننده خوبی است، یک قاشق غذاخوری عسل را بر روی حرارت ملایم، رقیق سازید و بر روی دانه های سرسیاه پوست بمالید و اثر آن به وضوح ملاحظه نمایید.

**ضرات پوشیدن لباس تنگ و کشنهای پانتهار و نوک نیز**

این روزها هرچه سوی آفتابان زولیده‌تر می‌شود، کفش خانم‌ها نوک نیزتر می‌شود. وقتی علتش را جویا می‌شوی همه تقصیرها گردن وزامی می‌افتد به نام مد، البته کفش آقایان هم دست‌کمی از کفش خانم‌ها ندارد و رفته‌رفته شبیه منقار پرنده‌گان می‌شود. گویا این مد است که باید شیوه لباس پوشیدن مردان و زنان را تعیین کند.اما از ید ماچرا مردمان مد اصلا به فکر سلامت مصرف‌کننده‌گان نیستند و این مصرف‌کننده است که باید نایل ندامی ناسالم را بپردازد.
O کفش‌های نوک باریکه هر دلیل این روزها درمیان خانم‌ها و نیز آقایان، پوشیدن کفش‌هایی که نوک باریک دارند، مد شده است. کفش هایی که در کمرچ و خیابان پای خیلی‌ها می‌بینی اولین چیزی که به خاطر می آورد این است که پای بیچاره این همه فشار را چگونه تحمل می کند؟
استنلال برخی افرادی که از این‌گونه کفش‌ها استفاده می‌کنند این است که پس این همه آدم چگونه این کفش‌ها را می پوشند و بيسار نمی‌شوند. در حالی که اگر از خود این افراد پرسید خاطرات تلخ زیادی برای گفتن دارند. مثلا یکی از این خاطرات چنین است:
> تازه از این کفش‌های نوک باریک مد شده بود. من هم رظم و یکی از آنها را خریدم و تمام روز پوشیدم و پر دادم. فردای آن روز وقتی خواستم دوباره کفشم را بپوشم، متوجه درد شدیدی در شستم‌دم‌اول خیلی به آن اعتنا نکردم، ولی دیدم قلیل تحمل نیست. انگشتم را که نگاه کردم دیدم قرمز شده و مجبور شدم با دهمایی بروم دکتر. دکتر گفت ناختن داخل گوشت انگشت فرو رفته و باید آن را بیرون بیاورم. فرد وقتی ناخن به داخل گوشت، یکی از عوارض پوشیدن کفش‌های تنگ و نوک باریک و ضایعه شایعی است که بیشتر برای شست پا پیش می‌آید. در این بیماری به دلیل فشار فیزیکی، معمولا بافت حاشیه ناخن شست با به سمت ناخن فشرده می‌شود و در نهایت ناخن به داخل بافت کناری فرو می‌رود. این عارضه معمولا دردناک است و کم کم عفونت هم به آن اضافه می‌شود. برای پیشگیری از این عارضه باید ناخن‌ها را به طرز درستی کوتاه کرد و کفش تنگ و نوک باریک نپوشید. فرد رخن ناخن به گوشت تنها عارضه دردناک کفش‌های نوک باریک نیست و بسیاری از کسانی که به پوشیدن این کفش‌های خطرناک عادت دارند، دچار عارضه‌ای می‌شوند که به مراتب بر دردسرتر از قلی است.این عارضه که در واقع انحراف دائمی انگشت شست پا به سمت انگشت دوم است< هالوس و‌الگوس >نام دارد. گفته می‌شود، اصلا شیوع این بیماری با ظهور کفش در جوامع بشری آغاز شده است.
نتایج مطالعات دانشمندان عربستان سعودی حاکی است، هیچ هالوس و‌الگوسی در میان زنان وجود ندارد که بر اثر پوشیدن کفش نوک باریک ایجاد نشده باشد. به عبارتی صددرصد زنان دچار این بیماری در این کشور کفش‌های نوک باریک می‌پوشند.البته شاید بگویید، مگر چند نفر از کسانی که کفش نوک باریک می‌پوشند، دچار هالوس و‌الگوس می‌شوند که این همه در باره آن سر و صدا به پا شده است؟در پاسخ به این سوال دکتر عبدالعاب، استاد دانشگاه ملک سعود ریاض، می‌گوید:< حدود ۸۱ درصد کسانی که مدت طولانی کفش نوک باریک می‌پوشند، درنهایت دچار هالوس و‌الگوس می‌شوند >.خبر از دو عارضه فوق، کفش‌های نوک باریک عوارض متعدد دیگری نیز به همراه دارند که از آن میان می‌توان به پینه، میخچه و کج شدن و خمیدگی انگشتان اشاره کرد. درنهایت می‌توان به جرات گفت پوشیدن کفش‌های نوک باریک، صرف‌نظر از مد بودنشان اصلا به صلاح پای‌ها شما نیست.
O کفش‌های پاشنه بلند پوشیدن کفش پاشنه بلند برای بسیاری از دختر بیچاره یک آرزوست. البته بیشتر صدای پاشنه این کفش‌هاست که دختر بیچاره را شیشه خود می‌کند اما در بزرگسالی این آرزو گاه به مدنیته‌یل می‌شود که اغلب دردرسراژ است.خانم ۳۳ ساله ای که دچار یکی از این دردسرها شده بود، مدتی کفش پاشنه بلند پوشیده واستخوان پای راستش بر اثر بیج خوردن بیخ پا شکسته بود. طول پاشنه کفشی که دیگر نمی‌توانست با آن راه برود ، ۱۰ سانتی‌متر بود. خودش می‌گفت:< همش به خاطر این کفش‌های پاشنه بلندها نمی‌دونم چی شد که پام بیج خورد و خوردم زمین ( ولی گویا لذت پوشیدن این کفش های پاشنه بلند بیشتر از درد کشنگی استخوان است. چون وقتی همین خانم 7 هفته بعد برای باز کردن کج پایش آمد، می‌گفت) : بازم دلم می‌خواد کفش پاشنه بلند بپوشم، چون به من احساس اعتماد به نفس میده و قلمه بود رو بلندتر می‌کنه >
شاید بعضی خانم‌ها گمان کنند، زمین نخوردن با پاشنه ۱۰ سانتی‌متری عرصه می‌خواهد که لابه‌لای خانم ۳۳ ساله نداشته است. اما بیج خوردگی و کشنگی بیج پا تنها عارضه کفش‌های پاشنه بلند نیست. بلکه حتی اگر تمام عمر روی پاشنه ۱۰ یا ۱۵ سانتی‌متر راه بروید و زمین هم نخورید، سایر عوارض آن شما را گرفتار می‌کند. یکی از این عوارض کوتاه شدن طول عضلات پشت ساق پاست. یعنی اگر خانمی بیش از ۶ ماه به طول مداوم کفش پاشنه بلند بپوشد، طول عضلات پشت ساق پایش کوتاه می‌شود. نتیجه این عارضه کج و کوله شدن پا و کوتاه شدن قد نیست که برخی پاشنه بلندها پاشه‌ها بگوبند، عضلات پای ما که کوتاه نشد . بلکه محصول این پدیده از بین رفتن فوس کفت پاست. البته معمولا، خود فرد متوجه کف پای صافش نمی‌شود، ولی حتما کمر دردهای ناشی از آن آزارش خواهد داد . یکی دیگر از عوارض کفش پاشنه بلند، فشار بیشتر به زانو‌هاست. بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه هاروارد، کفش‌های دارای پاشنه بلند و پهن ، ۲۶ درصد میزان فشار روی زانو ی فرد را افزایش می‌دهند. همچنین کفش‌های با پاشنه بلند و نازک، ۲۲ درصد فشار روی زانو را افزایش می‌دهد. از طرفی سلامت غضروف‌های استخوان های مفصل زانو، به مایع مفصلی زانو بستگی دارد. چرا که تغذیه این غضروف از طریق همین مایع صورت می‌گیرد. وقتی فشار روی مفصل زیاد شود، هم غضروف فشار بیشتری را تحمل می‌کند و هم تغذیه آن از مایع مفصلی دچار اشکال می‌شود، به مرور زمان این پدیده باعث بروز آرتروز مفصل زانو می‌شود.

O لباس‌های تنگ در گذر زمان و با تغییر نسل‌ها، گویا یک پدیده اجتناب‌ناپذیر است و آن کوچک‌شان همه چیز است. خانه‌های نقلی، ماشین‌های کوچک، شلوارهای کوتاه و تنگ، مانتوهای چسبان و پیراهن‌های تنگ. این موارد آخر در ذهن تداعی می‌کند که خیاط همیشه پارچه کم می آورد.

اما این لباس‌های تنگ اگر محصول جبر زمانه نباشند حاصل مد که هستند. اما این مد همیرای سلامت خطرناک است. شایع‌ترین عطر و عارضه لباس تنگ چیزی است که شاید بسیاری تجربه کرده باشند، ولی به روی خود نیاورند یا ندانند که علت آن چه بوده است. لباس تنگ عروق پوست را تحت تاثیر قرار داده و در قسمت‌هایی مانع گردش صحیح خون می‌شود به خصوص اگر تنگی لباس در ناحیه لگن، زانو، سینه و حلقه آستین‌ها باشد.

همین اختلال جریان خون باعث همان عارضه شایع لباس‌های تنگ می‌شود، یعنی کوتنگی و خشنگی. البته گاهی این تنگی به حدی زیاد می‌شود که قسمت‌هایی از پوست کیود می‌شود. یکی دیگر از مشکلات لباس‌های تنگ مشکلات گوارشی است.در واقع لباس تنگ حرکات دودی (حرکات کرم گونه) دستگاه گوارش را مختل می‌کند و موجب تجمع گاز در معده و نفخ شکم می‌شود که معمولا با درد شکم همراه است. همچنین پوشیدن لباس زیر تنگ و بدون تبادل هوا باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت مثانه در زنان می‌شود.یکی دیگر از عوارض لباس‌های تنگ نوعی کهمیر به نام کهمیر فشاری است. این نوع کهمیر در اثر فشار موضعی بر بدن مثل پوشیدن لباس‌های تنگ ایجاد می‌شود.معمولا ۴ تا ۶ ساعت پس از پوشیدن لباس تنگ یک تورم عقیف همراه با خارش، سوزش و درد ایجاد می‌شود که پس از ۸ تا ۲۸ ساعت از بین می‌رود. گاهی تب و لرز، ضعف و خشنگی و سردرد هم در

کار این عارضه وجود دارد.

**ضرات فولیاد مواد آرایشی**

ترکیبات رنگی آرایشی ترکیبات رنگی آرایشی برای زیباسازی پوست صورت و لبها به کار می روند. مواد آرایشی صورت (make up) برای رنگ کردن صورت به کار می روند.انتخاب مواد آرایشی صورت بسیار مهم است، زیرا برای مدت طولانی در تماس مستقیم با پوست هستند. به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیرحساسیت زا، ضد آه و ضد کومدو (comedo) باشد که محصول را کمتر حساسیت‌زا کند. محصول نباید منافذ را بپوشاند و باعث آکنه شود.مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب باعث جلوگیری از سرطان پوست و چروک می شود. مواد آرایشی چشم بلکم حساس‌ترین قسمت پوست بدن می باشد. مواد آرایشی چشم شامل: سایه ی چشم، چشم چشم و ریمل است. مواد آرایشی حاوی آب قابل شستشو) راحت تر پاک می شوند. شستشو و مالش شدید چشم برای پاک کردن آرایش ممکن است مخرّب باشد. اقلب مواد آروزی زا می توانند با انگشت به چشم وارد شوند. مواد آرایشی چشم نباید بین افراد مشترک باشد و بهتر است که هر سه یا چهار ماه عوض گردند، زیرا امکان آلودگی باکتریایی وجود دارد. مواد آرایشی لب مواد آرایشی لب شامل رژ لب و براق کننده می باشند. آنها لب‌های ترک خورده و خشک را مرطوب می کنند و از آفتاب محافظت می نمایند. بعضی از رژ لب هایی که برای مدت طولانی رنگ آنها باقی می ماند، ممکن است باعث درمایت تماسی آروژیک شوند. مواد آرایشی مو رنگ مو را می توان از طریق مواد آرایشی رنگ مو و شکل موها را می توان به وسیله ی فر دائم یا موقت تغییر داد. رنگ موهای موقت، بعد از یک بار شامپو کردن شسته می شوند. رنگهای تدریجی مو، تغییر رنگ را برای دو یا سه هفته ایجاد می کنند. این رنگها معمولاً باعث ایجاد مشکل نمی شوند. رنگ موهای نیمه دائمی که بعد از ۴ تا ۶ بار شستشو از بین می روند و رنگهای دائمی که شسته نمی شوند، باعث ایجاد حساسیت می شوند. این محصولات بهتر است قبل از رنگ کردن مو، بر روی بخش کوچکی از پوست امتحان شود (۲۴ ساعت قبل از مصرف، پش گوش یا داخل آرنج).رنگ موهای دائمی موها را روشن تر یا تیره تر می کند. پرسولفات آمونیم گاهی برای روشن کردن مو به کار برده می شود که می تواند باعث contact dermatitis شود. این ماده ممکن است باعث حساسیت ناگهانی مثل سرگیجه و سر درد هم شود.فر دائمی، موی صاف و فروری می کند. ماده ی قر، پیوندهای شیمیایی را در موهای صاف می شکند و باعث ایجاد فر در مو می شود. این عمل می تواند مو را تخریب کند. موها نباید بیش از هر ۳ ماه یک بار در معرض محلول فر قرار گیرند. اگر مایع فر برای مدت طولانی تر روی مو بماند، بسیار قوی تر عمل می کند و موها را خشکد و بی رنگ می سازد و باعث شکنندگی مو می شود. تخریب پوست سر هم می تواند رخ دهد. مواد آرایشی ناخنواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی و یا افزایش مقاومت ناخن به کار می روند. لاک ناخن باعث درمایت تماسی آروژیک می شود. شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان، پلک، صورت، گردن و جاهایی که لاک ناخن در زمان خشک شدن با آنها تماس داشته، دچار حساسیت شود.فرمالدئید یک ترکیب آروزی زا می باشد. افرادی که به لاک ناخن حساسیت دارند، می توانند لاکهای hypoallergenic را که بدون فرمالدئید هستند استفاده کنند. لاکهای فرمز رنگ ممکن است باعث زرد یا بی رنگ شدن ناخن شوند. کوئیکول از عفونت ناخن جلوگیری کرده و سلول‌های مولد ناخن را محافظت می کند، پس بهتر است جیده یا کورانه نشود. افزایش طول ناخن‌ها به وسیله ناخن‌های مصنوعی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می پوشاند، انجام می شود. چسب های ناخن‌های مصنوعی حاوی methacrylate هستند که یک ماده ی حساسیت‌زا می باشد. چسب‌های بدون Methacrylate ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شوند. استفاده ی طولانی مدت از ناخن‌های مصنوعی می تواند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها، مثل شدن ناخن‌ها و درمایت(التهاب پوستی) شود. خانم‌هایی که برای مدت طولانی از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده استفاده می کنند، ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک و مات‌تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می کنند ناخن‌های مصنوعی هر ۳ ماه یک بار برداشته شوند تا ناخن‌های طبیعی استراحت کنند. Cosmeceuticals چه هستند؟ Cosmeceuticals محصولات مراقبت از پوست هستند که برای تشدید و بهترسازی آرایش و صاف کردن پوست طراحی می شوند. این محصولات ممکن است عملکرد پوست را بهبود بخشیده و از پیری پوست جلوگیری کنند، شامل آلفا هیدروکسی اسید مثل گلیکولیک اسید و بتاهدروکسی اسید مثل سالیسیلیک اسید. هیدروکسی اسیدها پوسه اندازی پوست را افزایش می دهند (از بین بردن پوست مرده)، ظاهر پوست را صاف تر و شفاف تر می کند و احساس نرمی را بیشتر می کند.بعضی ویتامین‌ها مثل ویتامین A ظاهر پوست را جوان تر می کند، اما ممکن است پوست را خشک یا تحریب کند، لذا باید تحت نظر پزشک متخصص پوست استفاده شوند. متخصصین پوست می دانند این مواد چگونه باید استفاده شوند و می توانند رهنمودهایی را برای داشتن پوستی سالم به میامان ارائه نمایند. ضد آفتاب‌ها از پیری و سرطان پوست ناشی از آفتاب جلوگیری می کنند و بهتر است برای همه ی افراد یا هر نوع پوستی استفاده شوند. آنچه که یک متخصص پوست انجام می دهد:مواد آرایشی و محصولات مراقبت از پوست بخشی از نیازهای روزانه ی افراد است. اگر مشکل ایجاد شود یک متخصص پوست می تواند مشکل را تشخیص دهد و درمان کند. Patch - test ممکن است برای تشخیص به کار رود، اگر به ترکیبی در یک محصول حساسیت وجود داشته باشد، متخصص پوست می تواند به شما توصیه کند چه محصولاتی برای شما مناسب و چه محصولاتی نامناسب است. آنها می توانند به پرسش‌های شما در مورد مشکلات پوستی پاسخ داده و اطلاعات کافی در مورد مواد آرایشی مناسب و محصولات مراقبت پوستی مطمئن در اختیار شما قرار دهند. دکتر محمد علی نایفروش زاده - متخصص پوست، مو و زیبایی

**سیستم پاکسازی لیزری موهای زائد بدن**

دلیل اهمیت پاکسازی مو علاوه بر دلایل آرایشی، دلایل مهم دیگری نیز مثل دلایل پزشکی، برای پاکسازی موهای بدن وجود دارد.این عمل لزماً برای همه ی پاد به خاطر عدم توازن هورمونی مو در محل‌هایی از بدن خاتمه‌نا، مثلاً صورت شروع برآمدن می کند که سابقاً رشد نمی کرده است. همچنین قبل از انجام عمل جراحی، موی بدن بیمار باید برداشته شود تا احتمال ایجاد عفونت کاهش یابد. این کار از طریق یک روش ساده موقتی مثل اصلاح انجام می گیرد.دلایل فرهنگی و اجتماعی نیز گاهی این نکته را به مردم امر می کند. آیا اگر با صورتی اصلاح شده و تمیز سر کار حاضر شوید بیشتر مورد قبول اطرافیان قرار می گیرید یا با صورتی پر مو و تارشیده‌؟ و آیا خانم ها دوست دارند با پاهایی مودار سر قرار یا در مهمانی حاضر شوند؟ این نکات جزئی از همان دلایل فرهنگی و اجتماعی به حساب می آیند. بعضی از مذاهب سراسر جهان نیز در برخی مراسمات و تشریفات مذهبی خود موبرداری می کنند. انواع مختلف موبرداری به طور کلی دو نوع موبرداری وجود دارد: موقت و دائم. قبل از بررسی انواع متد‌های موجود برای موبرداری، لازم است بدانید که رشد مو از قسمت‌های زیرین سطح پوست منشاء می گیرد.

اگر می خواهید موها را از قسمت سطح پوست قطع کرده و بردارید، روشی موقتی است که دیپلاسیون نامیده می شود. اصلاح با تیغ، بند انداختن، استفاده از گرم‌ها و پرده‌های موبر جزء روش های موبرداری موقت هستند. برداش دائم موهای زائد که دیپلاسیون نامیده می شود، به صورتی است که موها را نه فقط از سطح پوست بلکه از ریشه بیرون می کشند و برمی دارد. روش هایی مثل استفاده از موم یا دستگاه های اپیلاتور و … نیز روش هایی از دیپلاسیون هستند. البته روش های تکنیکی تری نیز مثل الکترولیز و موبرداری لیزری نیز جزء روشهای دیپلاسیون است. سیستم موبرداری دائم اگر به دنبال روشی برای موبرداری دائم هستید، بدانید که انتخاب های متفاوتی پیش روی شماست. و می توانید برحسب بودجه، وقت، و علائق شخصی یکی از روش های موجود را انتخاب کنید. برخی از انواع روش های موبرداری دائم عبارتند از:الکترولیز استفاده از اپیلاتورها بازدارنده های رشد موکرم ها و دیپلاتوره‌های موبردی استفاده از موم سیستم موبرداری لیزری اگر به دنبال یکی از روش های سیستم لیزری موبرداری هستید، انواع مختلفی از این روش پیش روی شماست. هر کدام از این روش های مختلف لیزری از چند جنبه با یکدیگر متفاوت هستند، به همین دلیل است که باید قبل از انتخاب روشی برای موبرداری، خوب با چند با چند انواع مختلف آن آشنا شوید تا مطمئن باشید که بهترین و مناسب ترین انتخاب را کرده اید. فرایند موبرداری لیزری موبرداری لیزری اگر به صورت صحیح و توسط متخصصین کار صورت گیرد، روشی بسیار مطمئن و ایمن است. اکثریت متقاضیان، دوام آن را بسیار طولانی و گاهی همیشگی اعلام کرده اند. این روش را می توان در قسمت‌های وسیع بدن مثل سینه، پشت و پاها در یک جلسه به انجام رساند. اگر پس از لیزر کردن، مو دوباره رشد کند، بسیار نازک‌تر و کم تر از سابق خواهد بود.در مقایسه با روشهای مثل موم و الکترولیز، فرد دردی متحمل نخواهد شد.عوارض جانبی موبرداری لیزری موبرداری لیزری مسئله ای بسیار مهم و متداول است که تعداد بسیار زیادی از مردم جهان آن را امتحان کرده اند. اما، این کار متداول ممکن است عوارض جانبی نیز داشته باشد، و اینجاست که این پرسش ایجاد می شود که سیست لیزری موبرداری چه عوارض جانبی می تواند ایجاد کند؟ اگر شما نیز جزء آندسته افرادی هستید که می خواهید از ایمنی این روش اطمینان یابید، خوب است بدانید که عوارض جانبی این روش تقریباً نادر و در اکثر موارد کاملاً موقتی است. از جمله این عوارض عبارتند از:هایپرپیگمانتاسیون؛ یکی از متداول ترین عوارض جانبی استفاده از سیستم موبرداری لیزری، هایپرپیگمانتاسیون می باشد. این مشکل به این صورت است که لکه های تیره یا روشن در نواحی از پوست ایجاد می شود و پس از گذشت چند ماه برطرف می‌شوند. این مسئله به ویژه در افرادی که پوست‌های حساسی دارند بیشتر اتفاق می افتد و این پوست یی از انجام موبرداری لیزری کمی نخشن تر هم می شوند، اما یادتان باشد که همه ای این علائم موقتی است. قرار گرفتن در معرض آفتاب؛ یکی از مشکلات ایجاد شونده در رابطه با موبرداری لیزری، قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. افرادی که برای تیره شدن زیر نورآفتا می‌خواهند یا تحت درمان‌های فوتمتر قرار می گیرند، برای استفاده از این رش موبرداری چندان مناسب نیستند، مگر اینکه برای مدتی این کارها را متوقف کنند. خطرات موبرداری لیزری موبرداری لیزری خطرات احتمالی بخصوصی دارد که خوب است متقاضیان قبل از انجام این عمل از این خطرات اطلاع یابند. به نمونه ای از این خطرات در زیر اشاره شده است:سوختگی پوست؛ یکی از خطرات احتمالی استفاده از لیزر برای موبرداری، سوختن پوست یا تیره شدن بعضی نواحی پوست به خاطر قرار گرفتن در معرض لیزر است. این مشکل به خصوص وقتی مسئول انجام اینکار به اندازه ی کافی تجربه و مهارت نداشته باشد اتفاق می افتد. از اپیزو قبل از مراجعه به مراکز از کفایت و مهارت مسئولان آن اطمینان بگیرید. موم کردن یا فرمز شدن پوست؛ پس از انجام کار استفاده از هیچگونه بانداژ یا دارو خاصی لازم نیست، مگر اینکه التهاب یا قرمزشدگی روی پوست خود مشاهده کنید. خشک شدن پوست؛ برای چند روز پس از انجام عمل ممکن است در پوست احساس سوزش داشته باشید، و در برخی افراد هم ممکن است خشک شدن پوست اتفاق بیفتد. کاری که در این موقع باید آن قسمت از هوازه با گرم‌های مرطوب کننده مثل وازلین که بهترین انتخاب برای این مشکل است، چرب کنید. بافتن پزشک متخصص برای استفاده از سیستم لیزری موبرداری، انتخاب های متعددی پیش روی شماست. یکی از این انتخاب ها بافتن تخصصی است که بتواند در کوتاهترین مدت این عمل را در مطب خود به انجام رساند. اطمینان داشتن به متخصص انجام این عمل و مهارتات او شرط اساسی است خوب است قبل از اینکه خود را به دست لیزر بسپارید، از مهارت و کاردانی متخصص مربوطه اطمینان حاصل کنید، چون ممکن است کار به جایی ختم شود که بیننده‌هایی که نمی‌خواست اید موبرداری شده است یا آسیب های دیگری دیده اید .



جراحی زیبایی پوست صورت

با زیاد شدن سن، اثرات جاذبه زمین، قرار گرفتن در معرض نور خورشیده و استرس های زندگی روزمره اثرات خود را به پوست صورتتان نیز انتقال می دهند، و کاملاً قابل مشاهده می شوند. از مشخصه های آن می توان به چروک های عمیق بین بینی و دهان، غیب کشیده و شل، ذخیره شدن چربی و چین و چروک های اضافی در اطراف گردن اشاره کرد. عمل زیبایی صورت و با همان کشیدن پوست صورت که نام علمی آن **rhydectomy** است، نمی تواند جلوی فرایند پیر شدن را بگیرد بلکه تنها کاری که می کند این است که " زمان را به عقب بر می گرداند " این عمل با برداشتن چربی های اضافه، محکم کردن ماهیچه های زیرپوستی، و برداشتن پوست اضافی صورت و گردن می تواند آثار پیری را از چهره شما بزداید. این جراحی زیبایی می تواند به تنهایی و با همراه با جراحی های زیبایی دیگر نظیر کشیدن پوست پیشانی، جراحی پلک، و یا بینی همراه شود. اگر قصد انجام چنین عملی را دارید، در این مقاله اطلاعاتی در اختیار شما قرار میدهم که با توجه به آن متوجه می شوید که مراحل جراحی به چه صورت هستند، جراحی چگونه انجام می پذیرد، چه زمانی برای انجام عمل مناسب است و پس از اتمام جراحی چه نتایج بدست خواهد آمد. البته باید توجه داشت که کلیه سوال هایی که در ذهن شما ایجاد می شوند، قابل پاسخ دادن نیستند چرا که بیشتر موارد به خصوصیات شخصی افراد بستگی داشته و بیمار باید در مورد آنها به طور فردی با پزشک متخصص مشورت کند. در مورد مسائلی که نسبت به آنها تردید دارید با پزشک خود به طور مستقیم صحبت کنید تا نکات ابهام آمیز را برایتان روشن کنندان این عمل مناسب چه افرادی است بهترین افرادی که می توانند این عمل زیبایی را انجام دهند، خانم ها و آقایانی هستند که صورت و گردن آنها در اثر گذشت زمان شروع می کند به شل شده؛ پوست این افراد باید همچنان خاصیت انعطاف پذیری خود را داشته باشد در غیر اینصورت جراحی قدری مشکل می شود، همچنین پوست بینی بیماران باید محکم بوده و حالت اولیه خود را از دست نداده باشد.

بیشتر افرادیکه خواستار انجام این جراحی هستند بین ۴۰ تا ۶۰ سال قرار دارند. البته باید بدانید که این جراحی می تواند با موفقیت بر روی افراد ۷۰ تا ۸۰ ساله نیز انجام پذیرد. با انجام دادن این جراحی شما جوان تر و شاداب تر به نظر می رسید و پس از اتمام عمل، اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. البته نباید انتظار داشته باشید که یک مرتبه چهره تان به طور کامل تغییر پیدا کند. دوباره همان انرژی و سلامت زمان جوانی به شما باز گردد. پیش از اینکه تصمیم به انجام این جراحی زیبایی بگیرید، انتظارات خود را از جراحی مشخص کرده و در مورد آنها با پزشک خود صحبت کنید.تمام جراحی ها شامل ریسک و عدم قطعیت هستند اگر تحت نظر یک جراح پلاستیک حرفه ای عمل شوید، عوارض چندانی را مشاهده نخواهید کرد. البته نمی توان به قطع قطع گفت که هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد، اما همچنان می بایست توجه داشت که آناتومی بدن افراد مختلف، متفاوت است؛ بدن هر کس واکنش متفاوتی نشان می دهد، توانایی بهبودی در افراد متفاوت است و نتیجه هیچ گاه به طور قطعی قابل پیش بینی نخواهد بود. از جمله عوارضی که ممکن است پیش بیاید می توان به موارد زیر اشاره کرد:
هماتوما (hematoma) که به تومور و یا غده ای از خون اطلاق می شود که از رگ ها خارج شده و در زیر پوست جمع می شود. این غده بعداً توسط جراح برداشته میشود.
آسیب دیدن اعصابی که ماهیچه های صورت را کنترل می کنند نیز از دیگر مشکلات این جراحی به شمار می رود که معمولاً موقتی است و پس از مدتی از بین خواهد رفت. عفونت، و حساسیت به داروی بیهوشی نیز باید مد نظر قرار بگیرد. در نهایت باید اظهار داشت که در افراد سگکاری پوست دیرتر از موارد عادی بهبود می یابد. با پیروی از توصیه های پزشک، قبل و بعد از عمل می توانید عوارض آزار به پایین ترین میزان کاهش دهید. برنامہ ریزی برای جراحی این عمل زیبایی از انواع جراحی های است که کاملاً فردی بوده و مشاوره های ابتدایی با پزشک از اهمیت بالایی برخوردار هستند. در جلسات ابتدایی پزشک قابلیت پوست صورت شما را بررسی می کند و پوست و استخوان های زیر آن به طور دقیق ارزیابی می شوند. همچنین در این جلسات شما باید توضیح کاملی از اهداف و انتظارات خود در مورد انجام این عمل در اختیار پزشک قرار دهید. جراح به شما توضیحاتی در مورد شرایط پزشکی و مشکلاتی که امکان دارد قبل و بعد از عمل برای شما پیش بیاید ارائه می دهد. از این موارد می توان به ایجاد تومار در فشار خون، ایجاد لخته های خون، و ایجاد زخم های زیاد بر روی بدن اشاره کرد. اگر از دخایات استفاده می کنید و یا از داروهای خاصی استفاده می نمایید (به ویژه آسپرین که باعث رفیق شدن خون می شود) حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.پیش از شروع عمل، جراح در مورد نحوه عمل، تکنیک هایی که به کار می گیرد، نوع داروی بیهوشی، امکاناتی که در اختیار دارد، عطرطات ناشی از انجام عمل و هزینه هایی که در بر دارد، اطلاعاتی را در اختیار شما قرار خواهد داد. هر سوالی که به ذهنتان می رسد را مطرح کرده و در مورد خواسته های خود از انجام این عمل پی یوده با پزشک خود صحبت کنید.آماده شدن برای جراحی
دکتر معالج، دستورالعمل های ویژه پیش از عمل را در اختیار شما قرار می دهد. از جمله این موارد می توان به نحوه خوردن، آشامیدن، استعمال دخانیات، مصرف یا خودداری از برخی قرص ها و ویتامین ها اشاره کرد. پیروی از دستورات پزشک عمل جراحی آرام تر و راحت تری را به همراه خواهد داشت. اگر جزء افراد سیگاری هستید، باید حداقل یک یا دو هفته پیش از عمل، مصرف سیگار را قطع کنید چرا که سیگار باعث می شود جریان خون حالت عادی خود را از دست داده و خون به پوست نرسد. این امر موجب می شود که بهبودی شما پس از عمل به تاخیر افتاده و زخم ها در تر از حالت عادی بهبود پیدا کنند؛اگر موهای سر تان خیلی کوتاه هستند بهتر است اجازه دهید تا قدری بلند تر شوند. اگر موها بلند باشند می توانید پس از جراحی، زخم ها را در زیر موها پنهان کنید تا به طور کامل بهبود پیدا کنند. جراحی چه به صورت سرپایی انجام شود و یا اینکه شما را در بیمارستان بستری کنند، به هر حال باید بکنم نفر را همراه خود ببرد تا به شما کمک کند و شما را از بیمارستان به خانه انتقال دهد. اگر کسی باشد که برای یکی دو روز پس از عمل در خانه کنار شما بماند، به نسبت چون در این زمان حتماً به کمک یک نفر دیگر نیاز دارید تا بتوانید به بهبودی کامل دست پیدا کنید.

محل انجام عمل
جراحی این عمل می تواند در مطب دکتر یا امکانات ویژه، در کلینیک های جراحی سرپایی و یا در بیمارستان انجام شود. بهترین مکان برای انجام این نوع جراحی همان کلینیک های سرپایی است و بیمار به ندرت نیاز به بستری شدن پیدا می کند. البته برخی از پزشکان به این دلیل که از بیهوشی عمومی استفاده می کنند، بیمار را در بیمارستان برای یک تا دو روز بستری می کنند. برخی بیماری های خاص مانند دیابت و فشار خون از جمله مواردی هستند که باید پس از عمل تحت کنترل قرار گفته و بیمار نیاز دارد تا تحت نظر مستقیم پزشک باشد. نوع داروی بیهوشی در این نوع جراحی معمولاً از بیهوشی موضعی استفاده می شود، به این معنا که فقط محلی که قرار است روی آن جراحی صورت بگیرد، بی حس می شود. پیش از عمل، مسکن به صورت قرص یا به صورت تزئیی به بیمار تجویز می شود. شاید در طول عمل به هوش باشید، اما نسبت به درد آرام و بی حس هستید. برخی از پزشکان ترجیح می دهند که از بیهوشی عمومی استفاده کنند. در این حالت در طول عمل شما به طور کامل بیهوش می شوید.جراحی این جراحی معمولاً چیزی در حدود ۱ ساعت به طول می انجامد که اگر مراحل خاصی مد نظر باشد، ممکن است مدت زمان آن طولانی تر گردد. اگر جمله کاری گشوده باشد، برخی از پزشکان ترجیح می دهند که جراحی را در دو مرحله انجام دهند. هر پزشک با توجه به تکنیک های فردی خود این عمل را انجام می دهند. برخی از جراحان در هر مرحله تنها بر روی یک طرف صورت کار می کنند و برخی دیگر بر روی هر دو طرف با هم کار می کنند. محل دقیق قرار دادن تیغ جراحی و ایجاد شکاف به ساختار صورت و تکنیکس که پزشک در پیش می گیرد، بستگی دارد. معمولاً شکاف از بالای محل رویش موها در کنار شقیقه شروع می شود و در امتداد خط طبیعی گوش پایین می آید. گاهی اوقات نیز شکاف از نقطه داخلی غضروف گوش شروع می شود تا لاله گوش ادامه پیدا کرده و به قسمت پایین جمجمه ختم می شود. اگر پوست گردن هم نیاز به ترمیم داشته باشد، یک شکاف کوچک در زیر چانه نیز ایجاد می شود. فرایند طبیعی جراحی به این فراتر است که جراح پوست را از ماهیچه ها و چربی ها جدا می کند. چربی های اضافی ساکنش می شوند و از محل خود بیرون کشیده می شوند؛ سپس ماهیچه های درونی و عضای آنها محکم شده و پوست اضافی نیز جدا می شود. نهایتاً محل شکاف داده شده، بخیه زده می شود. برای اطمینان ممکن است در کنار استخوان جمجمه از گیره های فلزی نیز استفاده شود. متعاقباً یک لوله پارینگ و کوچک به صورت موقتی در زیر پوست در پشت گوش قرار داده می شود تا اگر خون در آن منقبض جمع شود به وسیله آن تخلیه گردد. برای جلوگیری از تورم و کبودی بیش از اندازه برخی از جراحان ترجیح می دهند که سر را به آرامی یک پاتنداشل کنند. بعد از عمل معمولاً پس از جراحی درد و ناراحتی خاصی به سراغ بیمار نخواهد آمد. اگر هم این حالت بوجو بیاید، مسکن و آرام بخش های خاصی هستند که توسط پزشک برای بیمار تجویز خواهند شد. اگر درد پیش از حد طبیعی شدت پیدا کرد و یا یکسریه تورم قابل توجهی در صورت شما پیدا شد باید حتماً این مطلب را به جراح انتقال دهید تا اقدامات مقتضی صورت پذیرد. بی حس پوست کاملاً طبیعی است و در طول چند هفته تا یک ماه به طور کامل از بین خواهد رفت. همچنین پزشک به شما توصیه می کند که چند روز پس از اتمام جراحی سر خود را بالا نگه دارید. این امر به بهبود سریع تورم و کبودی کمک می کند. اگر دهن لوله نازکی که خوابنده در آن جمع می شود) به شما وصل شده باشد، پس از یک تا دو روز برداشته می شود. باتنداشل کلی سر نیز بسته به میزان بهبود فردی، از یک روز تا ۵ روز قابل برداشتن می باشد. البته زمانیکه صورت بادکرده، پف دار، و کبود خود را می بینید تعجب نکنید، پس از چند هفته به حالت عادی باز می گردد. بیشتر بخیه ها ۵ روز پس از عمل کشیده می شوند. زخم هایی که در قسمت پوست سر ایجاد شده اند، نیاز به مدت زمان بیشتری دارند به همین دلیل ممکن است که بخیه ها در دو مرحله کشیده شوند و گیره های کنار سر نیز در مرحله دوم همراه با کشیدن بخیه های پوست سر برداشته می شوند. بازگشت به حالت اولیه در طول یکی دو روز حال شما خیلی بهتر می شود، اما در یک هفته اول باید استراحت کامل داشته باشید. با موها و صورت خود باید با دقت و به آرامی رفتار کنید چرا که هنوز پوست صورت حساس و بی حس است و ممکن است در ابتدا واکنش مناسبی نسبت به محرک های خارجی از خود نشان ندهد. برای اینکه دو مرتبه به حالت عادی بازگردید و کارهای روزمره خود را انجام دهید، پزشک اطلاعات لازم را در این زمینه در اختیارتان قرار خواهد داد. البته در این میان چند نکته توصیه مشابه وجود دارد که در این قسمت اشاره مختصری به آنها می کنیم:
از انجام کارهایی که نیاز به فعالیت شدید بدنی دارند خودداری کنید (سکین نیز شامل این نوع فعالیت های می شود)، برای دو هفته کارهای سنگین خانه را انجام ندهید، راه رفتن و انجام حرکات کششی آرام و نرم بلاعام است. از مصرف مشروبات الکلی، سونا، حمام داغ و پر از بخار برای چند ماه خودداری کنید. علاوه بر همه این ها به اندازه کافی استراحت کنید تا بدن انرژی لازم را بدست آورده و این انرژی را صرف بهبودی جراحات نماید. شاید در ابتدا شکل جدید صورت برایتان عجیب و غریب باشد. باید مراقب زخم ها باشید، ممکن است تورم دو تا سه هفته ادامه داشته باشد و شما را خسته کند، به همین دلیل برخی از بیماران چند روز پس از جراحی تامپد شده و دچار آفسردگی میشوند. در هفته سوم احساس بهتری به شما دست می دهد و چهره تان نیز بهبود بیشتری می یابد. بیشتر بیمارانی می توانند ۱۰ روز یا دو هفته پس از جراحی به محل کار خود باز گردند. اگر لازم بود پس از سیوی شدن این مدت زمان می توانید با مشاوره با پزشک خود برای مخفی کردن کبودی ها از لوازم آرایشی مخصوص استفاده کنید. چهره جدید شما اگر از این امر آگاهی داشته باشید که نتیجه به سرعت ظاهر نمی شود بعد از اینکه جراحات بهبود پیدا کردند مطمئناً از چهره جدید خود راضی می شوید و احساس فوق العاده ای به شما دست می دهد. زمانیکه تورم از بین برود باز هم موهای کنار شقیقه کم پشت بوده و پوست خشک شده و زیر می شود و این حالت ممکن است برای چند ماه ادامه داشته باشد. شاید لازم باشد که آقایان برای مدتی موهای زیر لاله گوش و پشت آرا نیز بترانند. با رویش پوست جدید دیگر نیازی به انجام این کار نخواهد بود. جای زخم های باقی مانده از جراحی تا مدتی باقی می ماند که شما می توانید آنها را موهای خود مخفی کنید. به مرور زمان زین رفته و به ندرت قابل مشاهده نخواهد بود. باید به خاطر داشته باشید که انجام این عمل جراحی به



این معنا نیست که می توانید زمان را از حرکت بازدارید. با گذشت زمان فرایند پیر شدن رخ داده و شما مجدداً آثار آبر بر روی پوست خود مشاهده خواهید کرد. برخی افراد این عمل جراحی را برای بار دوم و سوم در طول ۵ تا ۱۰ سال مجدداً تکرار می کنند، اما از سوی دیگر باید توجه داشته باشید که تأثیرات آن برای سال‌ ها همچنان به فورت خوبی می مانند، و چهره شما برای مدت زمانی طولانی زیبا خواهد بود. پس از چندی اصلاً احساس نمی کنید که یک چنین عمل جراحی را انجام داده اید. جراحی صورت می تواند چین و چروک های عمیق چانه، فک، و گردن که در اثر افزایش سن ایجاد می شوند را از بین ببرد. شکاف جراحی معمولاً قدری بالاتر از محل رویش موها در دو طرف شقیقه ها شروع میشود، از جلوی در امتداد خط طبیعی گوش ادامه پیدا میکند، به صورت یک منحنی از امتداد لاله گوش می گذرد و نهایتاً به سمت پشت گوش و به پوست سر و قسمت تحتانی جیمجه ختم میشود.

بافت ها و مامیجه های صورت و گردن از هم جدا شده، جری ها بصورت مجزا بیرون کشیده میشوند و عضلات درونی به هم فشرده می شوند. زمانیکه غشاهای بافت ها محکم شدند، پوست اضافی جدامازی شده و شکاف ایجاد شده بخیه زده می شود. بیشتر زخم را می توانید توسط موهای خود پوشانید. و برخی از آنها نیز با چروکهای طبیعی چهره در هم آمیخته می شوند و چندان مشهود نیستند.پس از جراحی، شما چهره جوان تر و شاداب تری را از خود به نمایش خواهید گذاشت.

**جراحی زیبایی بلك**

اگر می خواهید عمل زیبا سازی بلك را انجام دهید..... در جراحی زیبایی بلك معمولاً جریی های اضافه زیر بلك و بخشی از پوست اضافه بلك بالا و بلك پایین برداشته می شود. پس از انجام این عمل، افتادگی بلك بالایی و پف بلك پائینی از بین خواهد رفت. افتادگی بلك و پف چشم سبب می شود که سن شما بالاتر از آن چیزی که هست نشان داده شود، خسته تر به نظر برسید، و در موارد خاص اختلالاتی را برای بینایی نیز ایجاد می کنند. باید به خاطر داشته باشید که در طی این عمل، سیاهی و تیرگی دور چشم بظرف نخواهد شد. هر چند این عمل در زناد آسیایی می تواند چین بلك بالایی را به طور کامل از میان ببرد، اما سبب نمی شود که زناد فرعی به طور کلی تغییر پیدا کند. این عمل می تواند به تنهایی و یا در کنار سایر جراحی های زیبایی مانند کشیدن پوست صورت (**face lift**) و ایرو و پشانی (**brow lift**) همراه شود. اگر قصد انجام این عمل را دارید، ما در این مقاله اطلاعاتی در زمینه نفییم کلی جراحی، نحوه انجام عمل، و نتایج آتی آن در اختیار شما قرار می دهیم. شایان ذکر است که برخی موارد، قابل پاسخگویی نیستند چراکه به مشخصات فردی بیمار بستگی داشته و جراح باید به صورت شخصی در مورد آنها به مریض توضیح دهد. در مورد مسائلی که احساس می کنید ابهام وجود دارد، شخصاً با پزشک خود مشورت کنید. این عمل مناسب چه کسانی است انجام عمل زیبایی بلك هم چهره شما را تغییر می دهد و هم اعتماد به نفستان را بالا می برد، اما نباید انتظار داشته باشید که یک مرتبه طرز برخورد دیگران با شما عوض شود و با یکدفعه ظاهرتان به طور کلی تغییر پیدا کند و به آنچه ایده آنان است برسید. پیش از انجام عمل، ابتدا به طور دقیق بر روی انتظارات خود را جراحی فکر کنید و در مورد آنها با پزشک خود نیز صحبت کنید. بهترین افرادی که می توانند عمل زیبایی بلك را انجام دهند، مردان و زنانی هستند که از نظر فیزیکی سالم بوده، ثبات روانی داشته باشند و انتظار آنها از نتیجه عمل واقع بینانه باشد. سن اغلب افرادی که تصمیم به انجام این عمل می گیرند معمولاً ۳۵ سال به بالاست اما اگر در خانواده ای پف و افتادگی بلك ارثی باشد، ممکن است که افراد در سنین پایین تر نیز تصمیم به انجام چنین عملی بگیرند. یک سری شرایط پزشکی خاص هستند که ریسک این جراحی را افزایش می دهد. در شرایط زیر انجام عمل دشوارتر می شود؛ مشکلات تیروئید مانند کم کاری و یا پر کاری غده تیروئید، خشکی چشم، کمبود اشک، فشار خون و سایر اختلالات وابسته به گردش خون، بیماری های قلبی عروقی، و دیابت. آب مروارید نیز یکی از بیماری های است که ممکن است برای عمل بلك مشکلاتی را ایجاد نماید. پیش از انجام عمل باید، با پزشک متخصص چشم مشورت کنید. تمام جراحی ها شامل ریسک و عدم قطعیت هستند، اگر تحت نظر بلك جراح پلاستیک حرفه ای عمل شوید، عوارض چندانی را مشاهده نخواهید کرد. البته نمی توان به طور قطع گفت که هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. همیشه احتمال بروز عفونت و با حساسیت به داروهای بیهوشی وجود دارد. اینگونه خطرات را می توانید با توجه کافی به دستور العمل های جراح، در قبل و بعد از عمل به طور قابل ملاحظه ای پایین بیاورید. یکی دیگر از عوارضی که معمولاً پس از انجام این عمل مشاهده می شود، دو بینی و ماتی دید است که پیش از چند روز ادامه پیدا نخواهد کرد. تورم گوشه های بلك، عدم تقارن در بهبود زخم، و پیدایش گلوله های سفید پس از کشیدن بخیه ها از دیگر عوارض این جراحی هستند که در مورد مشکل آخر، پزشک می تواند با استفاده از سوزن مخصوص، سفیدی ها را از روی بلك بردارد. برخی از بیماران در هنگام خواب نمی توانند به درستی بلك هایشان را بر روی هم قرار بدهند. در موارد نادر ممکن است این مشکل برای همیشه ادامه پیدا کند. از مشکلات دیگر به افتادگی بیش از اندازه بلك پایین می توان اشاره کرد که در صورت بروز این مشکل، بلك عمل جراحی دیگر نیاز است.برنامه ریزی برای جراحیمشاوره های اولیه با پزشک از اهمیت بالایی برخوردار هستند. شما موظف هستید تا تاریخچه پزشکی خود را به طور کامل در اختیار جراح قرار دهید، بنابراین باید پیش از مراجعه به پزشک اطلاعات کافی در این زمینه را در دست داشته باشید. از موارد مهمی که حتماً باید بیروان آن با پزشک خود صحبت کنید می توان به موارد زیر اشاره کرد: وجود آرزوی، مصرف قرص های ویتامین، مصرف داروهای خاص، قرص های ضد افسردگی، و دخانیات. پس از مشاوره های اولیه بر سرتار با پزشک نیایی شما را نست کرده و میزان تولید اشک چشمشان را اندازه گیری می کنند. اگر از لرز و یا عینک استفاده می کنید باید حتماً آنها را همراه خود ببرد،می بایست هدف و انتظارات خود را از این عمل با جراحتان در میان بگذارید. باید تعیین کنید که قصد دارید هر چهار بلك خود را عمل کنید و یا تنها می خواهید بلك های بالایی و با پائینی عمل شوند، تا در نهایت دارایی پوست اضافی نیز علاوه بر جریی برداشته شود و آیا انجام مراحل دیگری در نظر نداشتن است. جراح نیز در مورد عمل، تکنیکی که به کار می گیرد، داروی بیهوشی، امکاناتی که در اختیار دارد و نحوه انجام عمل با شما صحبت می کند. همچنین مطالبی در مورد ریسک های موجود در این جراحی و هزینه انجام عمل نیز در بدل خواهد شد. لازم به ذکر است که بیشتر بیمه های درمانی هزینه جراحی زیبایی بلك را قفل نمی کنند مگر اینگه ثابت کنید افتادگی بلك در بینایی شما خلل وارد می کند. در این مورد باید با طرف قرارداد بیمه خود صحبت کنید. به هر حال از پرسیدن هر سؤالی که به ذهنتان می آید تردید نداشته باشید و هر پرسشی که دارید، مطرح نمایید. آماده شدن برای جراحی جراح دستورالعمل های خاص پیش از عمل را در اختیار شما قرار می دهد. از جمله این موارد می توان به نحوه خوردن، آشامیدن، استعمال دخانیات، مصرف خودداری از برخی قرص ها و ویتامین ها اشاره کرد. بیروزی از دستورات پزشک عمل جراحی آرام تر و راحت تر را به همراه خواهید داشت.زمانیکه در حال آماده شدن برای عمل جراحی هستید، باید یک نفر را همراه خود ببرد تا شما را از بیمارستان به خانه انتقال داده و در صورت نیاز برای چند روز از شما مراقبت کند. محل انجام عمل جراحیاین عمل می تواند در مطب دکتر یا امکانات ویژه، در کلینیک های جراحی سرپایی و یا در بیمارستان انجام شود. بهترین مکان برای انجام این نوع جراحی همان کلینیک های سرپایی است و بیمار به ندرت نیاز به بستری شدن پیدا می کند. نوع داروی بیهوشی در این نوع جراحی معمولاً از بیهوشی موضعی استفاده می شود، به این معنا که فقط محلی که قرار است روی آن جراحی صورت بگیرد – اطراف چشم – حس می شود. پیش از عمل، مسکن به صورت قرص یا به صورت تزریقی به بیمار تجویز می شود. شاید در طول عمل به هوش باشید، اما نسبت به درد آرام و بی حس هستید. برخی از پزشکان ترجیح می دهند که از بیهوشی عمومی استفاده کنند. در این حالت در طول عمل شما به طور کامل بیهوش می شوید. جراحی این عمل از یک تا سه ساعت به طول می انجامد که بسته به وسعت ناحیه مورد جراحی، زمان آن کم و زیاد خواهد شد. اگر قصد دارید که هر چهار بلك خود را عمل کنید، جراح ابتدا بر روی بلك های بالایی کار میکند و سپس جراحی بلك های پایین را شروع می کند. در طول این عمل جراحی پزشک شما را در ناحیه خط طبیعی بلك ایجاد می کند. این شکاف از گوشه چشم تا طرف دیگر آن که خط های خنده وجود دارند، ادامه پیدا می کند. جراح در این مرحله پوست را از بافت چربی و مامیجه ای جدا کرده و سپس جریی های اضافه را از زیر آن خارج می کند و بعد پوست اضافه و در صورت لزوم مامیجه ای زاید را نیز جدا می سازد. در نهایت شکاف ایجاد شده را بخیه می زند. اگر شما در زیر بلك پائینی خود یک توده چربی داشته باشید و نیاززی نباشد که پوستی از بلك برداشته شود، جراح شکافی را در لایه داخلی بلك پائین ایجاد میکند و با استفاده از یک انگب مخصوص جریی های اضافه را خارج می کند. در نهایت این شکاف با استفاده از نخ های بخیه اختلال پذیرتری زده می شود. این جراحی **transconjunctival blepharoplasty** نام دارد و هیچ گونه زخم قابل رویتی را پس از جراحی بر روی صورت شما به جای نمی گذارد و بیشتر برای افراد جوان تر که پوستی ضخیم تر و انعطاف پذیر تر دارند مورد استفاده قرار می گیرد. بعد از عملی احتمال زیاد پس از اتمام جراحی پزشک چشم های شما را با پمادهای خاصی چرب نموده و آرا بانداز می کند. زمانیکه اثر داروی بیهوشی از بین برود، بلك ها سخت شده و شما احساس ناراحتی می کنید. با استفاده از داروهای مسکنی که پزشک تجویز می کند، تحمل درد آسانتر خواهد شد. اگر احساس کردید که درد بیش از اندازه شدت پیدا کرده باشد حتماً این مطلب را به پزشک خود اطلاع دهید. برای چند روز باید سر خود را بالا نگه دارید و برای جلوگیری از تورم و کوفتگی از کمپرس سرد استفاده کنید. تورم در افراد مختلف، متفاوت است اما به طور طبیعی در طول یک هفته به اوج خود می رسد و به تدریج پس از دو هفته به بعد کمتر شده و تا یک ماه تقریباً به طور کامل از بین می رود. به شما آموزش داده می شود که چگونه چشم های خود را شستشو دهید. در این مدت باید از نظره های چشمی استفاده کنید، چرا که بلك ها کاملاً خشک می شوند و چشم شروع می کند به خارش و سوزش. در هفته های اول به شدت از چشم ها اشک می آید، به نور حساسیت پیدا می کنید، و دچار تاری دید می شوید.در یکی دو هفته اول، باید دائماً تحت نظر پزشک باشید. بخیه ها در طول ۲ روز تا یک هفته پس از عمل کشیده می شوند. زمانیکه بخیه ها کشیده شدند، ورم و کبودی دور چشم به تدریج کاهش پیدا کرده و به مرور زمان از بین می رود. در این زمان احساس بهتری به شما دست می دهد و وضعیت ظاهرتان نیز بهتر می شود. بازگشت به حالت اولیه شما پس از گذشت سه روز باید بتوانید.مطالعه کرده و از فلوربوزن تماشا کنید؛ اما تا دو هفته اول امکان استفاده از لنز وجود ندارد و حتی پس از گذشت دو هفته احتمال لنز می تواند برای مدتی ناراحتی ایجاد کند. بیشتر بیماران پس از یک هفته تا ۱۰ روز می توانند به شرایط عادی زندگی بازگشته ( و به محل کار خود بروند). در آن زمان بسته به میزان بهبودی و طبق دستور العمل برای پزشک می توانید با استفاده از آرایش، تورم و کبودی را بپوشانید. برای چند هفته نسبت به نور خورشید، باد و سایر موارد محرک حساس هستید به همین دلیل زمانیکه بیرون می روید باید عینک آفتابی بزنید و از ضد آفتاب های طبیی که مخصوص بلك چشم هستند، استفاده نمایید. برای ۳ تا ۵ روز باید فعالیت بدنی خود را به کمترین میزان ممکن برسانید. به مدت ۳ هفته نیز از انجام فعالیت های شدید خودداری کنید. همچنین از فعالیت هایی که موجب افزایش فشار خون می شوند، مانند: خم شدن، بلند کردن اشیاء سنگین، و ورزش های سخت، بزمیز کنید. از مصرف الکل نیز صرف نظر کنید چرا که در گردش خون اختلال ایجاد می کند. چهره جدید شما بهبودی شما یک فرایند تدریجی است و رنگ صورتی زخم ها ممکن است برای مدت زمانی در حدود ۶ ماه یا بیشتر باقی بماند، اما به مرور زمان بی رنگ شده و جای آنها نیز از بین می رود. از سوی دیگر اثرات مثبت کشیدن بلك برای سال ها باقی می ماند. برخی از افراد اثر عمل جراحی به صورت دائمی باقی خواهد ماند. به مجرد اینکه سن افراد افزایش پیدا می کند، پوست سست شده، مامیجه های آن تضعیف شده و جریی های اضافی دور تا دور چشم را فرا می گیرند و سبب ایجاد " توده " بلا و پایین چشم می شوند اما پس از اتمام جراحی، بلك بالایی دیگر افتاده نیست و پوست زیر چشم نیز

صاف و ثابت خواهد شد.جراح پرشها را با بخیه های ظریف می بندد و در نهایت اثری از زخم برجای نخواهد ماند. پیش از عمل، جراح محل های برش را در بخش های زیرین خطوط و چروک های پلنگ مشخص می نماید.چربی های تحتانی به همراه پوست و ماهیچه های اضافی در حین عمل برداشته می شود. در جراحی پلنگ تحتانی، بخش بازبینی از پوست برش داده شده و چربی آن ناحیه خارج و سپس توسط بخیه انحلالی مسدود می گردد. بعد از عمل جراحی، پلنگ بالابینی دیگر افتاده نیست و پوست زیر چشمها صاف و محکم خواهد بود.

**از زبان بدن چه می دانید ؟**

نویسنده : فخری السادات خلیفه سلطانی (روان شناس)

آنها که مباحث « زبان بدن » را در این صفحه دنبال می کنند ، می دانند که هزارگانه دریازه ی پیام هایی صحت می کتیب که بدون استفاده از کلام و صرفاً با حالت های بدن یا با استفاده از افضای بدن منتقل می شوند.بدن بحث « زبان بدن » را قبلاً با تمرکز روی « دست ها » برایشان گفته ایم ! و این هفته همان بحث را با تمرکز روی «پاهای » بی‌خواهیم گرفت.

پاهای روی هم درست مثل دست به سینه بودن ، می توانند در بر گزیده ی پیامی از حالت مخالفت با تدافعی باشد. هدف اصلی دست به سینه شدن برای محافظت از قلب و بالای تنه بودن بود و روی هم انداختن یا نداشتن ناخودآگاه است برای محافظت از محدوده ی تناسلی .دست به سینه بودن پیامی منفی تر از پاهای روی هم انداخته را می رساند . همچنین حرکات دست راحت تر قابل رویت است . با روی پا انداختن زنان را باید با احیاط بیشتری تعبیر کرد . زیرا ممکن است این رفتار آنان به خاطر تربیت خانمانه آنها باشد . به هر صورت متأسفانه این رفتار عدم احساس امنیت را در فرد تداعی می کند .

معنای روی هم انداختن پاها به مدل اروپایی :

پلنگ با صاف روی پای دیگر قرار می گیرد (معمولاً پای راست روی پای چپ ) ؛ این رفتار در اروپا زیاد دیده می شود و نشانه ی ناآرامی ، عقب نشینی و امتناع است ، به خصوص اگر با حرکات منفی دیگری همراه باشد . یعنی هیچ وقت نباید این حرکت را مجزا بررسی کرد . به عنوان مثال افراد وقتی به سخنرانی گوش می دهند و یا صندلی شان مناسب نیست ، اغلب مدت زیادی اینگونه می نشینند . هنگام سرپا هم این رفتار زیاد دیده می شود . زمانی که هم پاها روی هم قرار گرفته باشند و هم دستان روی سینه چلیا شده باشند ، نشان دهنده ی آن است که فرد از گفتگو کناره گرفته است . اگر یک مشتری این وضعیت را به خود گرفته باشد ، فروشنده نباید برای افساسی فراراد اصرار کند . بهتر است با چند سوال علت این حرکت مشتری را دریافت . این رفتار در زنان عمومیت دارد ، به خصوص وقتی که با همسرشان دعوا می کنند .

معنای روی هم انداختن پاها به مدل آمریکایی :

این حالت از روی هم انداختن پاها و نشان دادن حالت صلبی ، به پلک دعوا و رفتار رقابتی اشاره دارد ؛ بسیاری از مردان سلفه جوی آمریکایی بر حسب عادت اینگونه می نشینند . برای همین تجزیه و تحلیل رفتار پلنگ آمریکایی در هنگام گفتگو سخت است اما این حرکت در یک فرد انگلیسی کاملاً قابل تشخیص است .

معنای انداختن پاها روی هم و گرفتن پلگ با پا دست :

کسی که در یک بحث یا دعوا سفت و سخت و با وضعیت نظرش را بیان می کند ، اغلب پایش را محکم با دست می چسبد . این ناشی از سر سختی ای است که فقط می توان به روش های خاصی از پس آن برآمد .

معنای ایستادن با پاهای ضربدری :

وقتی در مراسمی شرکت می کنید ، گاهی متوجه گروه های کوچک می شوید که دست به سینه هستند و با پاهای ضربدر ایستاده اند و متوجه می شوید که این افراد یا فاصله ای بیش از معمول از یکدیگر ایستاده اند و کلمه های کت یا هر چه پوشیده اند ، بسته است . اگر کمی بنگیروی کنید ، خواهید فهمید که حداقل یک نفر در آن گروه غریبه است و حتی ممکن است که هیچ کدام همدیگر را نشناسند . به این ترتیب وقتی کسی را خوب نمی شناسیم ، حالت ایستادنمان اینگونه است . ممکن است به نظر برسد که این افراد بدون هیجان و اضطراب ایستاده اند و گفتگوئی آنها راحت پیش می رود اما حالت دست و پا نشان می دهد که آنها بدون تنش و با اطمینان کنار هم نایستاده اند . بعد عده ای را می بینید که دست به سینه نیستند و می تواند کف دستهایشان را ببینید . حرکاتشان راحت است و با حالتی بدون تنش کنار هم ایستاده اند . روی پلگ با تکیه داده اند و پای دیگر به سمت نفر دیگری است و مرتب به حریم خصوصی یکدیگر وارد می شوند . با بررسی این گروه خواهید شد که این افراد همدیگر را به خوبی می شناسند و با پا هم دوست هستند . یک بار به سمت گروهی بروید که رفتار بی برپایه ای دارند و دوستانه کنار هم ایستاده اند ، در حالی که شما هیچ کدامشان را نمی شناسید و دست و پای خود را محکم چلیا کنید . آنها نیز یکی از دیگرى رفتار شما را تکرار خواهند کرد و در این حالت خواهند ماند تا شما از آنها دور شوید . بعد از آنها فاصله بگیری و آنها را نگاه کنید . خواهید دید که دوباره به حالت اولیه خود بر می گردند .

خروج از حالت تدافعی :

به محض آنکه افراد گروهی احساس راحتی میکنند و با همدیگر آشنا شوند ، هنگامی کم کم به آرامش می رسند و رفتار تدافعی دست به سینه بودن و پای ضربدری را به رفتاری راحت و باز تبدیل می کنند .

-مرحله ی اول : رفتار تدافعی ، دست به سینه و پا ضربدری است .

-مرحله ی دوم : پاها به صورت عادی کنار هم در حالت بی طرفاری قرار دارند .

-مرحله ی سوم : دست روی در حالت دست به سینه حرکت می کند و کتف آن هنگام صحبت گشوده می شود اما دوباره به حالت دست به سینه بر نمی گردد بلکه بازوی دست دیگر را می گیرد .

-مرحله ی چهارم : دست ها از هم باز می شوند . یکی از دست ها ممکن است روی پهلو سر بخورد و یا در جیب پنهان شود .

-مرحله ی پنجم : روی پلگ پا تکیه داده می شود و پای دیگر بطور قرار می گیرد و به سمت کسی اشاره دارد که شخص از او بیشتر خوشش می آید . مصروف الکلی می توانند بر این مراحل تاثیر بگذارند و به آن سرعت بخشد، طوری که ممکن است باعث شود که فرد از روی بعضی مراحل جهش کند .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ اس

**۱۰ فرمان برای افراد از بوی بد عرق**

عرق یک پدیده ی طبیعی و لازم بدن است که ضمن مرطوب نگه داشتن پوست ، موجب دفع مقداری از مواد زاید بدن می شود ، اما وقتی که بدن مخصوصاً در فصل گرم بد بو می شود آن وقت برای فرد و اطرافیان او غیر قابل تحمل می شود . عرق بدن به تنهایی بدون بو است ، اما باکتری ها و قارچ های روی بدن آن به عنوان محیط رشد استفاده کرده و سریعاً شروع به تکثیر می کنند و عرق را به ترکیبات بدبویی تجزیه می کنند ؛ اما چرا برخی نواحی مثل زیر بغل بیشتر بو می گیرد ؟ علت این است که غدد عرق در این مناطق پررئین و چربی نیز تولید می کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری ها و قارچ های سطح پوست است . این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری ها کمتر می توانند از آن استفاده کنند .

اگر می خواهید از بوی بد عرق رها شوید به دستورهای زیر عمل کنید :

۱- از خوردن ادویه ، زردچوبه ، فلفل ، خردل ، سس گوجه فرنگی ، پنیر کهنه ، تخم مرغ ، روغن سرخ شده کالیاس ، سوسیس و اغذیه نظیر آن خودداری کنید و همراه غذا از سبزی تازه و میوه استفاده کنید . همچنین استفاده از مواد لبنی مثل شیر و ماست را فراموش نکنید .

۲- پیشگیری بهترین روش برای مبارزه با بوی بد عرق است . اگر عرق روی بدن نماند ، بو نیز نمی گیرد . برای بسیاری از افراد شستشوی مرتب بدن برای رهایی از بوشی بد کفایت می کند ؛ البته شستشو با آب کالی کافی نیست چون نمی تواند به خوبی عرق را از سطح پوست پاک کند . برای دستیابی به نتیجه مطلوب باید از شامپو و صابون ها استفاده کنید .

۳- بعد از شستشوی بدن با آب و صابون و خشک کردن کامل بدن ، بلافاصله ، از ترکیبات ضد عرق برای زیر بغل خود استفاده کنید . توجه داشته باشید دئودورانت ها مانع تعریق نمی شوند بلکه مانع متضاعد شدن بوی بدن می شوند . در حالی که ضد تعریق ها مواد شیمیایی هستند که تعریق را کاهش می دهند ؛ البته ضد تعریق ها در اکثر موارد حاوی دئودورانت نیز هستند که بوی بدن را دفع می کند .

۴- حتماً بدن خود را مرتب خشک کنید زیرا باکتری ها به سختی در مناطق خشک بدن زنده می مانند .

۵- لباس های نخی بپوشید. زیرا لباس نخی و کتان عرق را بهتر به خود جذب می کنند . در مقابل لباس های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست ، خود به خود بوی بد نیز استشمام می شود .

۶- سیگار نکشید .مصروف سیگار علاوه بر بدبو کردن دهان ، موجب بدبو شدن عرق نیزمی شود . در نظر داشته باشید که هفته ها طول می کشد تا بوی بد سیگار و اثر آن در عرق بدن بعد از ترک از بین برود .

۷- لباس تمیز عامل مهمی برای جلوگیری از بوی عرق است . هر بار به حمام می روید لباس هایتان را عوض کنید و لباس های تمیز بپوشید . گاهی در مناطق گرم و شرجی لازم است لباس ها را روزی چند بار عوض کرد .

۸- برخی بیماری ها موجب تعریق بدبو می شود ، در این مواقع چاره ای جز درمان بیماری اصلی موجود ندارد .

۹- موهایی زیر بغل و کشاله ران خود را به طور مرتب تراشید . وجود مو در این منطقه موجب مساعد شدن شرایط رشد برای باکتری ها می شود .

۱۰- در هفته پلگ بار استفاده از صابون آنتی باکتریال ، گوگردار و ترکیبات ضد قارچ می تواند میزان باکتری های مزاحم و بدبو شدن عرق را کم کند .

منبع:مجله خانواده شاد،شماره ۳۹

لخ

**زیاد عرق می کنید؟**

نویسنده: نازنین درنده‌ی

فصل تابستان همیشه با عرق همراه است و یکی از دردسره‌های تابستانی همین عرق کردن و بوی بد بدن است ولی به نظر شما عرق کردن خوب است یا بد ؟ شما حاضر هستید اصلا عرق کنید ؟ می دانید که اگر عرق نکنید چه بلایی بر سر شما خواهد آمد ؟ و یا کسانی که زیاد عرق می کنند چه کنند ؟

تعریق یکی از کارهای طبیعی بدن است که به تنظیم درجه حرارت بدن کمک میکند . اما تعریق بیش از اندازه فایده خاصی ندارد . تعریق بیش از حد کف با ، موجب بوی بد آن و ماندگار شدن بوی کفش و جوراب و .. خلاصه گریزان شدن دیگران خواهد شد . وقتی این تعریق در صورت نمایان می‌شود همه را منتهج و با خیر می‌کند و موجب مشکلاتی حتی در اعتماد به نفس ما خواهد

شد! تعریق بیش از حد بدن می تواند باعث خیس شدن لباس شده و مشکلات و معضلات خاص خود را پدید آورد .

عرق کولر بدن

تعریق در حالت معمولی باعث کاهش دمای بدن می باشد. وقتی که حرارت بدن به سطح پوست انتقال می یابد ، غدد عرقی شروع به ترشح می کنند و عرق با جذب حرارت سطح پوست به بخار تبدیل می شود و باعث سرد شدن عروق و مویرگ های سطحی بدن می شود. با خشک شدن خون در عروق سطحی ، خون سرد شده از طریق گردش خون ، توسط عروق به اندام داخلی هدایت می شود و این عمل تا زمانی که دمای بدن ثابت شود ادامه می یابد .

کارایی سیستم تعریق زمانی است که عرق در سطح بدن جاری نشود و پس از ترشح از غدد بلافاصله به بخار تبدیل گردند و بدن را خشک کنند به این حالت تعریق نامرئی گویند . جاری شدن عرق در سطح پوست عرقی چون از دست دادن آب و نمک و الکترولیت های موجود در آن را در پی دارد . به دلیل وجود الکترولیت ها و موادی ضروری که در عرق وجود دارد هر چه میزان تعریق کمتر باشد بهتر است .

عرق به خودی خود بدون بو است

عرق ریزش زیاد از ناحیه زیر بغل ، کف پا و دست و به درجات کمتر ، از سایر نقاط بدن ، بوی بدی ایجاد می کند که در اثر وجود باکتری ها در عرق ایجاد می شود .

چرا بعضی ها زیاد عرق می کنند ؟

در حقیقت بسیاری از موارد علت شناخته شده ای برای این مشکل وجود ندارد که اینها را موارد اولیه یا ایدوپاتیکنک می نامند ، به عبارت دیگر در این افراد بیماری شناخته شده ای باعث ایجاد تعرق فراوان نشده است . گرچه علت واقعی ناشناخته اند ، اما مکانیسم های این حالت به خوبی مشخص گشته اند . سیگنال های اعصاب تانی و خود کار بدن (که ما تقریباً هیچ کنترلی ارادی بر آن نداریم ) به غدد عرق پیام می دهند که عرق تولیدی خود را به بیرون بربزند ، در شرایط طبیعی وقتی حرارت داخل بدن به حدی بالاتر از مقدار قابل قبول رسید سیگنال های بیشتری برای تعریق بیشتر و در حقیقت دفع حرارت زیادی بدن ارسال می شود . حال وقتی این سیگنال ها به حدی بیشتر از میزان نیاز ارسال شوند ، همین مشکل یعنی « هیپریدروزیس » ایجاد می شود که نه تنها برای بیمار مفید نخواهد بود بلکه او را با مشکلات متعددی روبرو خواهد ساخت !

عوارض زیاد عرق کردن

-پیشانی روانی در اثر شستاری در ارتباطات اجنضای

-بیورات پوستی ناشی از معررف بویرها یا خند عرق ها

-کم آبی بدن درمورثی که دریافت آب برای جبران مایعات از دست رفته کافی نباشد ( به ندرت )

راه حل

در صورتی که علت زمینه ای وجود داشته باشد باید درمان شود . در کنار آن می توان از درمان های مختلف دارویی برای کنترل علایم استفاده کرد :

-درمان های موضعی شامل آنتی کولینرژیک های موضعی ، اسید بوریک ، محلول تائیک اسید ۵ - ۲ ، رزورسینول ، پرمگنات پتاسیم ، فرمالدئید (که البته می تواند ایجاد حساسیت کند ) ، گلوکرات آلئید و آلومینیوم کلراید ۲۰ که این محلول باید شب ها روی پوست خشک مالیده شود و می تواند زیر پانسمان بسته باشد و به مرور زمان می توان فواصل کاربرد آن را زیاد کرد .

-درمان های سیستمیک شامل داروهای آنتی کولینرژیک مثل پروپانتلین پروماید ، گلیکوپیرولات ، اکسی بوتینین و بتزنوتروپین هستند . البته این داروها عوارض ناخواسته ای دارند که شامل میدریاز ( گشاد شدن مردمک ) ، دید غارآلود ، خشکی دهان و چشم ، اشکال در ادرار و پروز پوست ، هستند. سایر درمان های دارویی شامل استفاده از آرام بخش ، ایندومتاسین ، داروهای بلوکنه کننده کانال کلسیم که در مورد تعریق کف دست و پا معمولاً به کار می روند ، می باشد .

-درمان دیگری که از سال ۱۹۵۲ معرف شده شامل عبور جریان الکتریسته از پوست می باشد . در این روش که بیشتر در مورد تعریق کف دست و پا کاربرد دارد ، درمان روزانه هر کف دست یا پا به مدت ۳۰ دقیقه به میزان ۱۵۰-۲۰۰ میلی آمپر با عبور از یک بالشتک آبی و یا بالشتک آنتی کولینرژیک است .

- تزریق سم بوتولینوم به دلیل اثرات آنتی کولینرژیک روی غشاء عصبی عضلانی موثر است . در تعریق بیش از حد کف دست ، تزریق زیر جلدی آن باعث عدم تعریق ، به مدت ۱۲ -۴ ماه می شود. عوارض آن شامل ضعف مختصر و موقت انگشتان شست است که ظرف ۳ هفته بهبود پیدا می کند .

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۱۵

#### از حمام شیر تا زل حمام

نویسنده : عباس منتظری

این روزها در حمام بسیاری از خانه ها ، علاوه بر لیف و صابون و شامپو ، محصولات دیگری هم قفسه های حمام را پر می کنند: زل حمام ، روغن حمام ، قوس های کف وان و ... تمام این محصولات پهنادشش به شما کمک می کنند که احساس رضایت و شادایی بیشتری از حمام خوردان داشته باشید و بتوانید زمان طولانی تری خوش بو و تمیز بمانید .

در مطلب این هفته قصد داریم شما را با انواع محصولات حمام های امروزی و روش استفاده از هر یک آشنا کنیم .

حمام شیر و مواد گیاهی

این قبیل افزودنی ها بدن و حمام شما را خوش بو می کنند و معمولاً وان حمام را مطبوع نموده و در شما احساس خوشبندی به وجود می آورند . اما انتظار نداشته باشید که در پوست شما اتفاق خارق العاده ای بیفتد . برخی افزودنی های حمام ، آب وان را سبک کرده و احساس راحتی در شما به وجود می آورند و روی بدن شما و وان ، مانده ای به جا نمی گذارند . یکی از افزودنی های وان که پوست را نرم می نماید ، « کلونید آرء جو دو سر » است. متخصصان پوست این ماده را برای نرم کردن پوست و تسکین خارش توصیه می کنند .

حمام با وان پر کف

خیلی ها دوست دارند که در وان پر کف حمام کنند . بنابراین سراغ خرید قوس هایی می روند که وان حمام را پر کف می کنند . گزارش هایی مبنی بر اینکه برخی فرآورده های تولید کننده کف ، در دستگاه ادراری چپه های کوچک ، به خصوص دخترها تحریک ایجاد می کنند ، در کنگره های پوست و مو ارائه شده است . به نظر می رسیده که علت این مشکل وجود مواد پاک کننده در برخی از فرآورده ها باشد. بنابراین ترکیب این فرآورده ها با مواد ملایم تری عوض شد . برای پایین آوردن امکان تحریک باید مواظب باشید کودکن شما ، فرآورده را زیادتز از حد ، در وان نرزد . مقدار لازم را خودتان اندازه بگیرید و مواظب باشید که قبل از وارد شدن چپه در وان ، فرآورده در همه جای آب حل شود . متخصصان پوست حدس می زنند که برخی از این عوارض به علت تماس پوست و مخاط ، با محلول غلیظ ، به وجود می آید .

فراید روغن حمام

آیا فایده ای دارد که در وان ، روغن حمام اضافه کنیم ؟ بله ؛ اما نه آن اندازه که تولید کنندگان این فرآورده ها تبلیغ می کنند. روغن حمام باید به عنوان درمان اضافی یا کمکی برای پوست های خشک تلقی شود. روغن حمام در پوست ، لایه سبکی از چربی جا می گذارد که به نگهداری رطوبت پوست کمک می نماید و به این ترتیب پوست بیش از حد خشک و « خارش حمام » (تاراجی شایع در ماه های زمستان ) را بهبود می بخشد اما روغن های حمام معاینی نیز دارند :

۱- ممکن است صابون یا سایر وسایات همراه چربی به پوست بچسبند .

۲- قسمت اعظم روغن بیشتر از آنچه که به بدن چسبید همراه آب وان تخلیه می شود .

۳-مقدار دیگر روغن باحواله از بین می رود .

اگر پوست تان بیش از حد خشک است ، بهتر است پس از حمام ، وقتی که پوست هنوز خیس است ، روغن را مستقیماً به پوست بنالدید . دستورات در چسب محصول را مطالعه کنید و ببینید آیا از آن فرآورده به این طریق می توان استفاده نمود ؟

بعضی از فرآورده ها باید آیکشنی شوند . خوردن آن را برای مرطوب نگاه داشتن پوست خشک ، فقط به روغن بدن وابسته نکنید . شما شاید هنوز هم به کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده تیه داشته باشید تا پوست تان را مرطوب نگاه دارید . همچنین باید احتیاط کنید که موقع استفاده از روغن از لفریزدن یا افتادن یا شیر خوردن در وان جلوگیری کنید زیرا ممکن است روغن ، وان را خیلی لیز کند . این کار مخصوصاً برای افراد مسن که استخوان هایشان شکننده تر است ، اهمیت دارد و امکان دارد جراحات شدید

به وجود آید . اگر از روغن حمام استفاده می کنید ، باید قالب های صابون را در جای مخصوص خود قرار دهید . روغن حمام در دو نوع وجود دارد : آنتیپیک که در همه جای آب پنخش می شوند و آنتیپیک که روی آب به حالت موج و شاندر باقی می مانند . اثر هر دو نوع یکی است . برخی ، حاوی روغن های معدنی و برخی ، حاوی انواع روغن های نباتی ، مثل غلات یا روغن کینجد هستند

. بعضی ها نوعی معطر کننده دارند و بعضی ها نیز برای ایجاد کف و سبک کردن آب ، دارای سورفاکتانت هستند .

زل حمام

زل حمام همان صابون است که شما می توانید هنگام حمام کردن یا آن ، بدن تان را بشویید . خانم ها و آقایان می توانند از این زل استفاده کنند . زل حمام به خوبی کف می کند و اگر بدنتان را با آب بشویید ، بوی مطبوعی روی پوست شما به جای خواهد گذاشت . زل های حمام بیشتر به شکل خمیر دندانی در بازار وجود دارند . شما می توانید این محصولات را به صورت نک از فروشگاه ها بخواهید و یا آن را در بسته بندی خود زل حمام را هم ارائه می دهند .

برده های نایلونی حمام مقصدن

در چند سال اخیر ، برده های نایلونی رنگارنگ و مدرنی به بازار آمده است که خیلی ها آن را برای حمام خود می خریدند ولی این برده های نایلونی جدیدی دارای مواد شیمیایی هستند که با گرم شدن فضای حمام ، بر سلامت شما اثر مخربی بر جای می گذارند. تجمع مواد شیمیایی این برده ها پس از گرم شدن می تواند به بافت کبید ، سیستم عصبی ، تنفسی و تولید مثل صدمه وارد کند. البته خیلی از افراد با بوی خاص و غیر سالم این گونه برده ها آشنایی دارند . محققان اعتقاد دارند که از عوارض کوتاه مدت این مواد شیمیایی تهوع و سردرد است . به گزارش روزنامه واشنگتن پست این برده ها وقتی در حمام گرم می شوند ، ۱۸۰ ترکیب مختلف متصاعد می کنند . یکی از اصلی ترین مواد مشکله « وینیل کلراید » است که در PVC وجود دارد و از جمله مواد سرطان

زا به شما می آید .

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۱۵

#### امان از این بوی عرق !

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در آسانسور ، اتوبوس و خیلی از جاهای مستفق ، فری در کنار تان فرار گرفته باشد که

بوی بد بدنش آزارتان داده باشد. این دسته افراد هر چقدر هم ازخوشبو کننده استفاده کنند یا هر روز هم دوش بگیرند، باز هم بوی بدن آزاردهنده ای دارند. .

بوی بد بدن مشکل نسبتاً ناشی از افراد است که در برخی به شکل مفصلی جدی درآمده است و همان طور که اکثر افراد می توانند بوی بد بدن در اغلب مواقع ناشی از عرق است ولی بر خلاف تصور عامه، عرق بدن به خودی خود بویی ندارد، بلکه بوی بد ناشی از عرق، به علت اثر باکتری های ساکن در پوست است که عرق را تجزیه و تولید بوی بد می کنند.

باکتری هایی که عرق را تجزیه می کنند به طور عمده درپوست ناحیه ی زیر بغل وجود دارند و بوی بد بدن، عمدتاً از تجزیه عرق زیر بغل ناشی می شود که بهترین و ساده ترین راه حل برای از بین بردن این بو، استحمام مکرر و شستشوی پوست زیر بغل است که به این وسیله عرق سطح پوست، که ماده ی اولیه برای تأثیر باکتری ها و تولید مواد بد بوست از سطح پوست پاک می شوند.

یک راه حل :

استفاده مکرر از دئودورانت ها در طول روز می تواند در کاهش بوی بد عرق نقش موثری داشته باشد. با توجه به ترکیبات آنتی باکتریال در دئودورانت ها، باکتری های ساکن در پوست زیربغل تجزیه شده و از ایجاد بوی بد جلوگیری به عمل می آید.

گفتنی است دئودورانت ها اغلب باعث کاهش میزان تعریق بدن می شوند که مناسب ترین راه حل برای این مشکل، به کارگیری همزمان استحمام است.

مصرف برخی از خوراکی ها و داروهای خاصی (ضد راجی) را که از طریق ترشح غدد عرق یا چربی پوست ایجاد می شوند را یکی دیگر از علل بوی بدن ذکر کرده و می افزاید: بهترین اثر افرادی که با استحمام و استفاده منظم در دئودورانت، همچنان با مشکل بوی بد بدن مواجه اند به متخصص پوست مراجعه کنند.

دخالت اثر در میزان تعریق :

گفته می شود تعداد باکتری های بدن و میزان عرق هر فرد تحت تأثیر مسائل ژنتیکی قرار دارد و افرادی که عرق بدنشان از طریق ژنتیک بیشتر از سایرین است، در صورت عدم رعایت بهداشت، بیشتر دچار بوی بد بدن می شوند. گاهی شاهد تعریق افراد در فصول سرد سال نیز هستیم که با توجه به اینکه معمولاً غدد عرق تحت تأثیر گرما فعالیت می کنند، ولی افرادی که غددشان پیش از سایرین فعال است، در فصل زمستان نیز تعریق دارند.

عرق سوژ:

در این حالت توأحی خاصی از بدن دچار خارش و سوزش شدید می شود که بیشتر در خردسالان، افرادی که دارای فعالیت های شدید هستند و بیداران بستری و تب دار مشهوده است که طی آن عرق به سلول های سطح پوست آسیب وارد ساخته و سدی در مقابل خروج عرق ایجاد می کند و بنابراین عرق در زیر پوست به دام افتاده و تجمع می یابد که در این حالت پرمادگی های ریزی (جوش مانند) روی پوست ایجاد می شود که به هنگام ترکیدن و خروج محتویات عرق، فرد دچار سوزش می شود.

می توان با شستشوی مکرر و قرار گرفتن در معرض هوای خشک و کمپرس آب سرد، مشکل را التیام بخشید.

گاهی مصرف بی رویه در برخی از مواد غذایی همچون پیاز و سیر، می تواند در ترشح و بوی بد بدن تأثیرگذار باشد. میزان حداکثر عرق در تحریک شدیدیترین حالت، ۱۴ لیتر در روز است که این رقم در حالت معمولی و نرمال به ۱۰۰ الی ۲۰۰ سی سی در روز می رسد.

داری ترکیبی (آلومینوم کلراید ۲۰ درصد) باعث کاهش ترشح و فعالیت غدد عرق می باشد. بهترین راه حل برای مشکل شایع بوی بد بدن، رعایت اصول بهداشتی است که استحمام مکرر، شست وشو و تعریق لباس ها و استفاده از دئودورانت ها در این امر بسیار موثرند.

منبع: www.gtalk.ir

**بسته بندی؛ ضامن بهداشت و سلامت**

نویسنده: مهندس مسیح انصاری

رشد روزافزون جمعیت، نیاز به توجه ویژه دولت ها در تامین و تولید بیشتر مواد غذایی مورد نیاز که امروزه تحت عنوان « امنیت غذایی » مطرح می شود، دارد. از سویی مواد غذایی دارای دو ویژگی اساسی می باشند :

الف ) فصلی بودن تولید

ب ) فسادپذیر بودن

این درحالی است که انسان ها به منظور رفع نیاز تغذیه ای و تداوم حیات خود، احتیاج به مصرف مواد غذایی در طول سال دارند. بدین لحاظ بسته بندی مواد غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است.

بسته بندی چیست ؟

بسته بندی محافظتی است که علاوه بر حفظ سلامت کالا از تولید تا مصرف، سبب جلب مشتری نیز می شود. البته امروزه از بسته بندی برای اطلاع رسانی در خصوص ویژگی های کالا نیز استفاده می شود. به همین منظور شما می توانید از شکل ظاهری کالا، رنگ، حجم، اندازه، ظرفیت و سایر ویژگی های کالا مطلع شوید.

بسته بندی و بهداشت :

یکی از راه های حفظ بهداشت مواد غذایی، بسته بندی آنهاست، زیرا بسته بندی علاوه بر جلوگیری از نفوذ میکروارگانیزم در مواد غذایی، از ارتباط بی دلیل و دست کاری خریدار با مواد غذایی نیز جلوگیری می کند. بدین ترتیب که بسیاری از آلودگی های فردی از طریق تماس دست با مواد غذایی، دستگیره ها، حوله ها، یا دست فرد دیگر و سایر موارد منتقل می شود، لذا مناسب است به منظور جلوگیری از انتقال آلودگی از فرد به مواد غذایی، از دست زدن فرد آلوده به ماده غذایی جلوگیری شود که بسته بندی خود یکی از راه های جلوگیری از این گونه تماس ها می باشد.

شماً گاهی اوقات مشاهده می شود که در برخی از فروشگاه ها، همزمان علاوه بر مواد غذایی نظیر سبزیجات (که برگ های آن می تواند به شدت آلوده باشد)، سایر مواد غذایی مانند گوشت، مرغ و ماهی(که به شدت فسادپذیر هستند) نیز به فروش می رسد. لذا در چنین فروشگاه هایی بسته بندی مواد غذایی سریع فاسد شدنی (نظیر گوشت، مرغ و ماهی) از آلودگی این مواد جلوگیری می نماید.

بسته بندی و ضایعات :

میکروارگانیزم ها، اصلی ترین عامل ضایعات مواد غذایی، محسوب می شوند. میکروارگانیزم به منظور حیات خود نیاز به مصرف مواد غذایی دارند، لذا به عنوان رقیب انسان ها در دسترس می مواد غذایی عمل می کنند. البته طی مصرف مواد غذایی توسط میکروارگانیزم ها، آن ماده غذایی از رده مصرف انسانی خارج می شود که لقب « ضایعات » را به خود می گیرد. پس مناسب است مواد غذایی از دسترس میکروارگانیزم خارج شوند که یکی از راه های جلوگیری از ضایعات، بسته بندی مواد غذایی است، زیرا بسته بندی این مواد از دسترس میکروارگانیزم ها به غذا جلوگیری می نماید. لازم به یادآوری است که میکروارگانیزم ها در همه جا پراکنده می باشند.

برخی از آنها برای حیات نیاز به اکسیژن دارند و برخی دیگر بدون نیاز به اکسیژن، حیات خود را ادامه می دهند. همچنین این میکروارگانیزم در دماهای مختلف قادر به ادامه حیات هستند، به گونه ای که برخی از آنها دماهای زیر صفر درجه سانتیگراد و یا بالای ۱۰۰ درجه سانتیگراد را تحمل می نمایند و در شرایط مناسب به رشد خود ادامه می دهند. از سویی، برخی از این میکروارگانیزم ها برای رشد و حیات خود نیاز به رطوبت بالا داشته و برخی به رطوبت پایین نیاز دارند، لذا مناسب است بسته بندی مواد غذایی به گونه ای انجام شود که حتی الامکان موارد فوق را مدنظر قرار دهد و به این ترتیب تا حد ممکن از ضایعات سریع مواد غذایی جلوگیری نماید.

بسته بندی و سلامت کالا :

بسته بندی علاوه بر جلوگیری از ضایعات و حفظ بهداشت مواد غذایی، باید به گونه ای باشد که سلامت کالا را مد نظر قرار دهد. به طور کلی مواد غذایی طی حمل و نقل دچار صدمات فیزیکی می گردند. همچنین مواد غذایی تحت تأثیر تغییرات جدی قرار می گیرند که می تواند سبب افزایش رطوبت، نرم شدن و به هم چسبیدن مواد غذایی و یا کاهش رطوبت و خشک شدن و چروکیدگی مواد غذایی گردد، لذا بسته بندی باید به گونه ای انجام شود که ماده ی غذایی علاوه بر سلامت بهداشتی و فسادپذیری، از نظر سلامت ظاهری (از جمله عدم خراب دیدگی، فرسودگی، پاره شدگی، نرم شدن، چروکیدگی و …) نیز مشکلی نداشته باشد تا خریدار، در زمان انتخاب مواد غذایی، آن را انتخاب کند.

بسته بندی و جلب مشتری :

همان گونه که قبلاً بیان شد، یکی از اصلی ترین دلایل بسته بندی مواد غذایی، جلب مشتری است، به گونه ای که بسته بندی، چشمک زدن کالا (ماده ی غذایی) به مصرف کننده (خریدار) می باشد. لذا امروزه صنایع بسته بندی، به منظور جلب مشتری از رنگ ها، طرح ها و ابعاد خاص استفاده می نمایند تا در جوامع، اثرات قابل توجهی برای جلب مشتری است، به گونه ای که بسته بندی، چشمک زدن کالا (ماده غذایی) به مصرف کننده (خریدار) می باشد. لذا امروزه صنایع بسته بندی، به منظور جلب مشتری از رنگ ها، طرح ها و ابعاد خاص استفاده می نمایند تا در جوامع، اثرات قابل توجهی برای جلب بیشتر داشته باشند. به عنوان مثال رنگ های قرمز یا ویژگی تند در کشورهای عربی طرفداران بیشتری داشته و به کار بردن این رنگ در بسته بندی مشتری بیشتری را به هنگام خرید ووسمه می نماید. همچنین طرح روی بسته بندی نیز از عوامل موثر در جلب مشتری به هنگام انتخاب کالا می باشد.

بسته بندی مواد غذایی باید به گونه ای باشد تا مصرف کننده بتواند به آسان ترین روش از ماده غذایی بسته بندی شده استفاده کند، به عبارتی بسته بندی باید به راحتی باز و یا بسته شود تا مصرف کننده آن را انتخاب نماید. به ویژه آنکه مصرف کننده های امروزی انتظار دارند مدت زمان کمتری را صرف این قبیل کارها نمایند. بی شک بسته بندی هایی که در هنگام استفاده از محتوای آن، راحتی مصرف کننده را مد نظر قرار ندهند، در انتخاب بعدی مورد استقبال قرار نخواهند گرفت.

از سویی، امروزه ابعاد بسته بندی ها از عوامل مهم در انتخاب کالا توسط خریدار می باشد، به عنوان مثال، دستگیره های موجود در بسته بندی های شربت میوه در انتخاب آن شربت توسط خریدار مدنظر قرار می گیرد، زیرا خریدار تمایل دارد بطری شربت میوه را به راحتی و بدون زحمت خاصی حمل نماید.

بسته بندی و راهمندی مصرف :

بسته بندی یکی از راه های کمک به انتخاب کالا توسط خریدار است، به گونه ای که مصرف کننده می تواند شکل کالای خود را از طریق بسته بندی، انتخاب نماید. بدین سبب اکثر تولید کنندگان سعی در کشیدن تصویر کالای درون بسته بر روی بسته بندی می نمایند، به عنوان نمونه تصویر بیسکویت ها بر روی بسته بندی بیسکویت و یا …

همچنین نوشتن ارزش تغذیه ای ماده غذایی بسته بندی شده، علاوه بر آگاهی دادن به خریدار، انتخاب کالا را تسریع می کند.

همچنین امروزه مناسب است اطلاعات تغذیه ای ارائه شده بر روی بسته بندی ها ، واقعبت بیشتری داشته باشند و با اطلاعات کامل تری را در اختیار خریدار قرار دهند ، به عنوان مثال در حال حاضر خریدار در هنگام انتخاب گوشت چرخ کرده بسته بندی شده ، نمی تواند درصد چربی گوشت چرخ کرده را به دست آورد .
نوشن شرایط نگهداری و با شرایط پخت ماده غذایی بسته بندی شده بر روی بسته نیز می تواند کمک فراوانی به نحوه ی نگهداری و روش پخت خریدار نماید.
حسماً تا توجه به گسترده‌گی کاربرد مواد غذایی ، با ارائه موارد مصرف ، می توان به خریدار در انتخاب کالا کمک نمود .
از دیگر مواردی که بر روی بسته بندی ماده ی غذایی باید درج شود ، میزان صحیح مصرف می باشد و یا اینکه نوشته شود این ماده غذایی بسته بندی شده برای مصرف چند نفر و یا چند سروینگ می باشد .
همچنین درج زمان تولید و تاریخ انقضا، به مصرف کننده در مصرف ماده ی غذایی با کیفیت و با ارزش غذایی بالا کمک شایان توجهی می نماید .
حسماً درج شناسنامه تولید کننده بر روی بسته بندی مواد غذایی ، به مصرف کننده اطمینان می دهد که کالای مورد نظر در محل قابل قبول و تحت نظر مسئولان سلامت کشور ، تولید شده است . پس بسته بندی خود می تواند به عنوان راهنمای مصرف کننده عمل کند و به او در انتخاب صحیح کمک نماید .

در حال حاضر ، در کشور ما بیشتر مواد غذایی به ویژه محصولات کشاورزی ، بدون بسته بندی عرضه می شوند . شاید یکی از دلایل آن افزایش قیمت بسته برای محصولات است . از سوی ، استقبال از مواد غذایی بسته بندی شده ، به دلیل عدم اطمینان از اطلاعات عرضه شده ، کمتر می باشد . بنابراین بسیاری از خریداران ، مواد غذایی را به صورت غیر بسته بندی شده خریداری و سپس در منزل به صورت اولیه بسته بندی می کنند و تا زمان مصرف در فریزر قرار می دهند، به همین دلیل ، موارد زیر را باید مدنظر قرار دهند :

۱- خروج هوا از بسته ماده غذایی

۲- درج تاریخ بسته بندی شدن ماده غذایی بر روی پرچبب بسته بندی .

۳- درج نوع ماده ی غذایی بسته بندی شده و تعداد مصرف کننده بر روی پرچبب بسته بندی .

منبع: دیپای تغذیه شماره ی ۸۷

اس

ارسال این مقاله برای دوستان:

• آدرس پست الکترونیکی

## درباره بوی بد دهان

بوی بد دهان بیک علامت شناخته‌شده با سابقهٔ تاریخی قدیمی است. بوی بد دهان می‌تواند دلیل عمومی یا موضعی داشته باشد. مشخص شده که تقریباً ۸۵ درصد بوی دهان ناشی از عوامل موضعی است، از این جهت اهمیت روشهای بهداشتی مثل مسواک زدن دندانها و زبان معزز شده است.
باید یادآوری کرد که بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست بلکه علامت بیماریهای مختلف است. وجود بوی بد دهان معمولاً در اکثر مواقع ناشی از عوامل بیماریزاست و نشان دهنده وجود یک بیماری است که باید شناسایی و تصحیح شود
مهیملور اکثر افراد احساس نگرانی درباره بوی بد دهان خود دارند. این نگرانی گاهی به آنجا میرسد که فرد از تماس با دیگران برهیز می‌کشد و هنگام صحبت کردن صد او حاوی دهان می‌گیرد و با بطور مرتب از آدامس یا از انواع دهان شویه‌ها استفاده می‌کند. باید گفت چون گیرنده‌های بویایی خیلی سریع خسته می‌شوند و این گیرنده‌ها حدود یک ثانیه پس از تحریک به میزان ۵۰ درصد با محیط سازگاری می‌یابند و سپس با سرعت کمتری به سازگاری خود ادامه می‌دهند، از دریافت بوها عاجز می‌شوند. به همین دلیل فرد مبتلا به بوی بد دهان خیلی سریع به آن عادت خواهد کرد، بنابراین شخص نمی‌تواند بوی بد دهان خویش را تشخیص دهد.
مطالعات بر روی بزاق انگیبات شده و هوای تنفسی گرفته شده از دهان افراد مورد مطالعه وجود سه ترکیب گرگرودرار متیل مرکاپتان، سولفید هیدروژن و دی متیل سولفید را مسئول بیش از ۹۰ درصد بوی بد دهان می‌داند که در این بین نقش دو ترکیب اول بیشتر است

بوی بد دهان ناشی از عوامل بیماریزا

در این حالت بوی بد دهان به وسیله وضعیت‌های موضعی مثل بهداشت ضعیف دهان و عفونت له (ژئزیوت) مزمن بوجود می‌آید. مخصوصاً در ژئزیوت مزمن اگر همراه با خونریزی از هنگام بیدار شدن و تفرآور بخصوص صبح می‌شود در تنفس دهانی (مثلا در وجود لوزه‌های بزرگ) بدبویی دهان در نتیجه مسامت از شسته شدن طبعی مخاط و دندان‌ها توسط بزاق است.
زبان شیاردان، زبان موارد و زبان باردار چون به تجمع و نگهداری مواد غذایی کمک می‌کنند در ایجاد بوی بد دهان دخالت دارند.
بیماریهای سینوس نظیر سینوزیت مزمن و فینوسل سینوس دهانی و بیماریهای بینی ازجمله رینیت آروژنیک سل و سینولیس و رینیت چرکی همراه با ترشح و بیماریهای حلی نیز از علل بوی بد دهان هستند

بوی بد دهان ناشی از بیماریهای عمومی بدن

در این نوع بیماریها، بیماریهای دستگاه تنفسی نحانی از درجه اول اهمیت برخوردارند.آبسه ریه بوی گنده‌بده شبیه به بوی گوشت فاسد، داره که حتی گاهی اولین علامت بیماری است.
علت این بوی بد بیشتر باکتریهای بی‌هوازی هستند.
سل روی در حالت پیشرفته به سبب تکروز کازروز و زخمی شدن شایعات سلی باعث بدبویی دهان و بازدم ناشی از تنفس می‌شود. سایر بیماریهای روی نظیر ریشیت مزمن، پومونی تکروزه و کلا هر حالت بیماریزا که بر روی درخت تنفسی و نای اثر بگذارد، ممکن است بوهای قابل اعتراض تولید کند.
در اختلالات گوارشی و سوءضم، زخم‌های معده سرطان مری و معده پیوست و عفونت‌های رودهای نیز بوی بد دهان مشاهده می‌شود.
در دیابت و بیماری استون در هوای بازدم به مشام می‌رسد، در تارسایی کلیه بوی شبیه آمونیاک و در سیروز کبدی بوی کبک گنده‌بده به مشام می‌رسد.
کمبود ویتامین و هر بیماری که سبب تب شود از علل بوی بد دهان می‌باشند.

بوی بد دهان ناشی از عوامل غیربیماریزا

از این عوامل سیگار کشیدن را باید نام برد که نه تنها به خاطر بوی خود سیگار و توتون، بلکه به سبب ایجاد زبان موارد و کاهش جریان بزاق به بدبویی دهان کمک می‌کند.
همچنین می‌توان بوی دهان سیبگامی ناشی از توقف حرکت گونه، زبان و لب‌ها و نیز بر اثر کاهش جریان بزاق در طی شب اشاره کرد.
به همین دلیل مسواک زدن قبل از خواب در کاهش بوی دهان سیبگامی تاثیر زیادی دارد. پروتزیهای ثابت و متحرک دندانزین شگی نیز درصورتیکه بهداشت دهان رعایت نشود سبب بدبویی دهان می‌شوند

بوی بد دهان ناشی از عوامل عمومی غیربیماریزا

دوران قاعدگی چون با افزایش میکروب‌های بزاق و همچنین افزایش ۳۰۰ درصدی ترکیبات سولفوردار همراه است، بوی بد دهان را به دنبال دارد.

در حاملگی، در پانسنگی و بلوغ نیز به دلیل تغییرات هورمونی بوی بد دهان وجود دارد.
در گرسنگی به علت فساد شیره پانکراس بوی بد دهان وجود دارد که حتی با مسواک زدن ازین نمی‌رود.
در افراد سن بوی بد دهان به سبب تغییرات متابولیک و سایر علل نظیر کم آبی بدن کاهش مقاومت به عفونت، کاهش اشتها و غیره است، در خستگی و ضعف که بدن نمی‌تواند محصولات فرعی زائنه را با سرعتی بیش از سرعت تولید آنها دفع کند، امکان بوی بد دهان است.
بوی بد دهان در خانموها بیشتر از آقایان وجود دارد در مورد نقش تغذیه در ایجاد بوی بد دهان باید گفت که دهان ما بوی آن چیزی را که می‌خوریم می‌دهد.
به همین دلیل آنهایی که برنامه غذایی با فرآوردهای گوشتی دارند، دهانشان بوهای مختلف زیادی نسبت به گیاهخواران می‌دهد.
همچنین مشخص شده است که مصرف رژیم پرچربی منجر به ایجاد اسیدوز می‌شود و در هوای تنفسی بوی شبیه به آنچه در کمای دیابنی وجود دارد، بوجود می‌آید.
بطور کلی غذاهایی که پروتئین زیاد و مواد قندی کمی دارند به علت ایجاد مواد سولفوردار باعث بدبوشدن دهان می‌شود. البته نقش غذاهای بوداری مثل سیر و پیاز کاملاً معلوم است

بوی بد دهان ناشی از داروها

ایزوسورباید (Isordil) که مخمو هیدرات کلراید می‌باشد می‌تواند باعث بوی بد دهان شود
آنتی‌هیستامین‌ها، آمفامین‌ها، آرامبخش‌ها، دیورتیک‌ها، فنوتازین‌ها و داروهای شبه آتروپین باعث کاهش تولید بزاق و بنابراین کاهش شستشوی خودبخودی حفره دهان و در نتیجه ایجاد بوی بد دهان می‌شوند.
فنوتازین‌ها سبب ایجاد زبان موارد می‌شوند

افراط در مصرف دخانیات، کپولت سن، پانسنگی، بیماریهای عمومی یا تب بالا، اضطراب، کم آبی بدن، مصرف بی‌رویه ادویه‌جات و عدم رعایت بهداشت دهان نیز از علل دیگر ایجاد بوی بد دهان هستند

درمان و پیشگیری

چون اغلب بوهای بد دهان به علت عوامل موضعی است، بنابراین حذف این عوامل و اصلاح نامتجاری‌های موجود در دهان اولین قدم درمان است. رعایت بهداشت دهان شامل مسواک زدن دندانها، له، زبان و استفاده از نخ دندان در کاهش بوی بد دهان با مشا دهائی بسیار موثر است.
مسواک زدن دندان‌ها و زبان ترکیبات سولفوردار را برای مدت یک ساعت به میزان ۷۰ تا ۸۵ درصد کاهش می‌دهد.
باید توجه کرد که زبان یکی از جایگاههای اسللی میکروبیها در دهان است و این به دلیل جمع شدن عوامل میکروبی در سطح پشلی زبان است و باید یک قسمت ضروری از بهداشت دهان معظوف به زبان شود.

دویدارانی که به سبب خشکی دهان (به دنبال مصرف داروهایی که قبلاً ذکر شد و یا بر اثر بیماری) بوی بد دهان دارند می‌توانند از آدامس‌های بدون شکر استفاده کنند

بطور کلی بوی بد دهان ناشی از عوامل موضعی بیماری‌زا زمانی ازین می‌رود که بیماری درمان شود و بهداشت دهان رعایت گردد.
استفاده از دهان‌شو‌ها م اثر موقتی در کاهش بوی بد دهان دارد.
در حقیقت کاهش برای حذف بوی بد دهان با استفاده از دهان‌شو‌به‌ها علاوه بر اینکه موقتی است، حتی ممکن است بیماری عمومی را نیز از دید دندانپزشک مخفی نگه داره
بطور کلی پزشاندن بوی دهان یا یک بوی معطر و قوی‌تر مناسب نیست و درمان باید بیشتر معظوف درمان علت اصلی باشد.

بطور کلی جهت کاهش بوی دهان باید از سیگار کشیدن، نوشیدن نوشابه‌های بودار، خوردن غذاهای با ادویه زیاد، غذاهای گوشتی زیاد، غذاهای معطر شده با پیاز و سیر، افراط در مصرف مواد چربی‌دار مخصوصاً کره و روغن‌های مختلف اجتناب شود.
در حالی که خوردن میوه‌های تازه و سبزیجات و بطور کلی رژیم غذایی غنی از فیبر راجحت دارد.
همین طور نوشیدن آب زیاد در کاهش بوی بد دهان تاثیر بسزایی دارد.

منبع: WWW.IRTEB.COM

### چروک پوست

نویسنده:دکتر پرسو عسگری

پوست وسیع ترین عضو بدن است که اولین سد دفاعی بدن در برابر هجوم مضر خارجی نیز محسوب می شود . در عین

ترین لایه پوست که «درم» نام دارد فیبرهای پروتئینی کلاژن که مسئول سفیدی پوست می‌باشند قرار دارد. علاوه بر آن فیبرهای پروتئینی الاستین که موجب خاصیت ارتجاعی پوست هستند نیز قرار دارد.

ویک ماده ی ژل مانند که نگهدارنده ی آب پوست است و غنی از فیبرهای ضروری نیز هست در این لایه قرار دارد. به عبارت ساده تر می توان ساختخان پوست را به یک ساختمان چوبی تشبیه کرد که هر یک از اجزای فوق یکی از بخش های این ساختمان را تشکیل می دهند. لایه ایپادم مانند سقف خانه است و لایه درم ، اساس و پایه ساختمان را تشکیل می دهد. کلاژن و الاستین هم مثل تیرهای عمودی و افقی هستند که به ساختمان پوست استحکام می بخشد. فرآیند پیری پوست از درون آغاز می شود. چروک ها در اثر اختلال در ساختار لایه درم به وجود می آیند. در واقع ممکن است چروک هایی در لایه زیرین درم پوست داشته باشید که سال ها سال ظاهر نشوند هنگامی که کلاژن و الاستین شکسته می شوند و میدان آنها در پوست کاهش می یابد. پوست به تدریج چروک می شود، همانند ساختمان که اگر ستون های آن تخریب شوند، سقف فرو می ریزد. عواملی که باعث چروک پوست می شوند سقف فرو می ریزد. عواملی که باعث چروک پوست می شوند دو دسته اند: داخلی که شامل ژنتیک و عوامل هورمونی به خصوص در خانم ها می باشند و عوامل خارجی مثل نور خورشید، استرس، بی خوابی ها، الکل، دود سیگار و آلودگی هوا، مهمترین عامل ایجاد چروک بعد از عوامل داخلی نور خورشید است. عوامل خارجی موجب به وجود آمدن رادیکال های آزاد در پوست می گردند. رادیکال های آزاد ذراتی هستند که در اثر تابش عوامل خارجی در پوست ایجاد می شوند. این ذرات با هجوم به لایه درم پوست می توانند اجزای آن را تخریب نمایند.

به عبارت ساده تر رادیکال های آزاد را می توان به موریانه تشبیه کرد به آهستگی و بیوستگی در حال تخریب ستون ها و سقف خانه چوبی شما می باشند ابتدا در ظاهر هیچ گونه مشکلی مشاهده نمی گرددولی بر اثر مرور زمان سقف خانه فرو خواهد ریخت و مواد آنتی اکسیدان ها به طور طبیعی در بدن ساخته می شوند. ولی قسمت عمده آن ها توسط ویتامین ها و مواد معدنی (لته یا تجویز پزشک و میوه ها و سبزیجات در بدن تولید می شوند. و عامل بعدی که مهمترین وشاع ترین عامل ایجاد رادیکال های آزاد است (نور خورشید) با مصرف کرم ضد آفتاب،مناسب و جلوگیری ازدر معرض قرار گرفتن آفتاب قابل پیشگیری می باشد.

منبع:مجله آستیزی‌شماره ۲۴

ابع

**نگاهی جالب در مورد مو**

نویسنده: دکتر علی وفايي

در بهار و پاییز تعداد موهایی که به صورت طبیعی می ریزند مقداری افزایش پیدا می کند که اشکالی ندارد.
مو با مالش تولید الکتریسیته ساکن کرده (خصوصاً اگر خشک باشد ) و از سوی دیگر قابلیت ذخیره سازی الکتریسیته را هم دارد. چون الکتریسیته برای سلامت مو مضر است. لذا باید با هر وسیله ی ممکن از تولید آن در مو جلوگیری کرد.

سرعت رشد مو در خانم ها، در طول شب و در مقطع سنی ۳۰-۱۵ سالگی سریع تر از آقایان ، در طول روز و در سنین بالاتر است

فولیکول های مو قبل از تولد انسان (در اواخر ماه سوم زندگی داخل رحمی ) ایجاد می شوند و لذا تعداد موهای سر پس از تولد افزایش پیدا نمی کند. به عبارت دیگر پس از تولد موی جدید به وجود نمی آید ولی قطر تار مو از طولیت تا بلوغ افزایش می یابد

مو به سادگی منتقل می شود.

بایز شدن و افزایش سن ضمن آن که ورزش موی معمولی به صورت نرمال وجود دارد، به تدریج روند رشد موها کندتر شده و وضعیتیش می آید که هر کدام از موهای از دست رفته با یک تار موی جدید جایگزین نمی شود و به این ترتیب افراد سن به تدریج دچار کم پشش موی سر می شوند. این وضعیت طبیعی تلقی شده و بیماری نیست و لذا کاری برای آن نمی توان انجام داد. استحکام مو بسیار زیاد است به طوری که مجموعه موهای سر می توانند وزنی تا چندین تن را تحمل نمایند.

مو دارای خاصیت ارتجاعی است و می توان تا حد معینی بدون اینکه پاره شود آن را کشید. در هنگام خشکی هوا طول تار مو کاهش یافته و درصورت ایجاد طریوت بر طول آن افزوده می گردد. از این خاصیت مو در ساخت طریوت سنخ استفاده می شود. در هوای مرطوب مو به مقدار قابل ملاحظه ای ( ۲۵ درصد) منبوم شده و خاصیت ارتجاعی آن افزایش پیدا می کند.

مو تقریباً فسادناپذیر بوده و قرن ها در مقابل پوسیدگی مقاومت می کند. مو در مقابل اسیدها بسیار مقاوم بوده ولی مقاومت ناچیزی در برابر مواد قلیایی مانند آمونیاک دارد.

منبع:مجله راه کمال ،شماره ی ۲۴

ابع

**پوست خود را بهتر بشناسید**

نویسنده:نیلوفر خرد پیشه

زیبایی چیست ؟ آیا کسی به راستی پاسخ این پرسش را می داند ؟ زیبایی یک مسئله ی شخصی است ، مثل بسیاری از موارد از جمله : قدرت ، اعتماد به نفس ، احساس ، حرکت سر و یک جلوه ی ذهن .

در واقع نمی توان به طور قطع زیبایی را تعریف کرد ولی به طور کل هر شخص خواهان زیبایی مطلق است.

قطعاً شما نیز همانند بسیاری از افراد جهان هزینه ی زیادی را صرف لوازم بهداشتی و آرایشی ، می کنید اکثر باتوان به دنبال راهی هستند که برای آنها کم خطر ، ساده تر و سریع تر باشد . در حقیقت باید به دنبال راهی بود که زیبایی طبیعی ما را زنده کند نه آنکه آن را پنهان و خود واقعی ما را دوبرده ی اتمام برد سه مرتب عمده در زمینه ی زیبایی ، درمان و داروهای مربوط به آن در سال های اخیر بیوتکنیم ، لیوسماتکن و لیزرها شناخته شده اند . بهترین کاری که یک نفر می تواند در جهت زیباتر شدن خود به جای جراحی ، پیلینگ و سایر روش های زیبایی انجام دهد پیشگیری از بروز چین و چروک و کند ساختن این روند است ، بهتر است قبل از آنکه خطوط پنجه کلافی درصورت شما ظاهر شود اقدام کنید . وقتی پوست چروک می شود قاعدتاً سن را بیشتر نمایان می کند . چروک ها معمولاً بر روی دست و صورت پدید می آیند . نازکی پوست در نواحی مختلف بدن متفاوت است و بر اثر مرور زمان پوست نازک می شود مثل دور چشم ها و گردن . آفتاب دشمن درجه یک پوست است به خصوص در مواقعی که همزمان با افزایش سن است . دشمن شماره دو دخانیات ، دشمن شماره ی سه نوشیدنی های الکلی ، دشمن شماره ی چهار فقر غذایی و نهایتاً استرس روحی . استفاده از کرم ضد آفتاب برای جلوگیری از افزایش چروک بر اثر تابش نور خورشید ضروری است . پس از ۳۰ سالگی پوست رنگ پریده ، زردرنگ ، تیره و کدر می شود که این مسئله مربوط به سه دلیل است :

۱- گردش خون در زیر پوست کند می شود و بازمساز سلول ها و پوست انداختن آنها با سرعت متفاوتی انجام می گیرد و منجر به تجمع رنگدانه ها در بافت ، خطوط و نقاط تابشی از افزایش سن ، خشکی و زیز و خشن شدن پوست می گردد . خواب مناسب نیز برای پوست ضروری است ، شب زمانی که بدن شما آرامش پیدا می کند تا به بازمسازي پیرداز پوست شما در آن زمان در حال جذب اکسیژن است .

آخرین فرمولاسیون برای سلاخی پوست تغذیه مناسب است که شامل آنتی اکسیدان ها و عوامل روینده ، مگا ویتامین ها و مواد بازمسازي کننده می باشد. تکنکلوری در بهداشت مو و حفظ پوست از چروک ها و همچنین داشتن پوستی درخشنده و موهایی سالم نقش مهمی را در زیبایی ایفا می کند . تمام مردم دنیا زیبا هستند تنها تفاوت آنها در رنگ مو ، نوع پوست ، اندام ، تواد و .... می باشد نکته ی مهم این است که ما بتوانیم زیبایی خود را بشناسیم و درک کنیم و به آن اعتماد داشته باشیم .

تصویر واقعی زیبایی در حقیقت بیشتر از یک عکس بر روی جلد مجله است. زیبایی ترکیبی است از اعتماد به نفس ، قدرت دونی ، فیزیکی ، حساسیت . در یک دنیای ایده آل می توانید بدون توجه به پوست خود با اعتماد به نفس و آسودگی ظاهر شوید، اما به طور واقعی، به واسطه ی ظاهر خود، بر روی دیگران تاثیر می گذاریم. همه ما دوست داریم تصویر ما با آنچه که در آنه می بینیم تطابق داشته باشد و همیشه حس کنیم که جوان و شادابیم .

عنصر جوانی در تمامی بدن انسان ها ( Q1۰ ) کیوتن می باشد زمانی که اکسیژن تبدیل به انرژی می شود کیوتن به دست می آید. هر چه ما پیرتر می شویم به دلیل فقدان انرژی در سلول ها تولید این عنصر جوانی کاهش پیدا می کند و بدن نسبت به جریان پیری حساسی می شود ، با مصرف آنتی اکسیدان ها می توان خدمت بزرگی در جهت سلامت پوست ، به دست آورد . نکته قابل توجه این است که با مصرف این ماده حیاتی می توان دوازده روز بعد شامه اولین اثرات ، به صورت باز شدن چروک های ریز بود و به تدریج با افزایش فرام پوست و نفوذت جذب اکسیژن و تولید انرژی توسط سلول ها به شادابی و جوانی پوست افزوده شود . پوست بدن به مانند لباسی است که تمام اندام ما را پوشش داده است. در جریان اولین بیماری این پوست ماست که دچار آسیب می شود . پوست بدن در حدود دو و نیم تا سه کیلوگرم وزن دارد و دارای عصب های حساس است که تمام نقاط بدن ما را از گرما ، سرما و خشکی و طریوت آگاه می سازد و تقسیم بندی پوست بر چهار نوع است :

۱- پوست طبیعی

۲- پوست چرب

۳- پوست خشک

۴- پوست مختلط

پوست طبیعی : پوستی است که در آن چربی به طور طبیعی فعالیت می کند .

پوست چرب : به پوستی می گویند که مقدار سیوم آن بیشتر از حد طبیعی است. غلل داخلی و خارجی باعث ایجاد چربی پوست است . غلث داخلی در ایجاد پوست چرب عبارت است از : ژنتیک ، تغذیه ، عدم تعادل در سیستم عصبی . مانند استرس و جحان مسمویت های دارویی مانند استفاده از آنتی بیوتیک ها و ضد انعقادهاست. غلظ خارجی مربوط به استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی می باشد .

پوست خشک : پوست مستعد برای ابتلا به آگزما و چین و چوکر را گویند که کاملاً شکننده می باشد .

پوست مختلط : بیشتر در صورت مشاهده می شود، مانند نواحی پیشانی ، بینی و اطراف چشم ها و گونه هاست .

قاعدتاً آگی در رابطه با پوست خود مطالعه داشته باشیم می توانیم به راحتی از آن مراقبت کرده و از کلیه مشکلات پوستی در امان باشیم . طبق مطالب گفته شده بایدن این مراقبت حول دو محور محافظت در زمینه ی دو عامل درونی و بیرونی باشد . خوردن سبزیجات و میوه ها قبل از صبحانه ، نوشیدن شش لیوان آب روزانه ، اجتناب از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید . عدم استعمال دخانیات- نمانین رطوبت پوست از جمله عوامل سلامتی و نشاط پوست است به جرأت می توان گفت مراقبت از پوست اختصاصا به گروه سنی و با جنس خاصی نداشته و همه افراد حق دارند از این نعمت خدادادی استفاده کنند .

منبع:مجله راه کمال ،شماره ۲۴

نخ

**چند نوسه برای محافظت پوست در فصل تابستان**

با افزایش تعداد مبتلایان به سرطان پوست در فصل تابستان هیچ امری مهمتر از حفاظت از این بافت بدن نیست و این امر به راحتی با ایستادن در سایه قابل انجام است.

به منظور حفاظت از پوست در برابر اشعه خورشید استفاده از کرم یا لوسیون ضد آفتاب یا فاکتور محافظت خورشیدی (SPF) حداقل ۱۵ و یکبارگی از آن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید ضروری است. مصرف‌کنندگان باید اطمینان حاصل کنند که تمام اعضای بدن از جمله پاها، بازوها، صورت، گردن و سبج یا به پایین به ویژه در صورت پوشیدن ستندل و دست‌ها باید با این محصول حفاظتی پوشیده شوند.

همچنین در صورت شنا کردن و یا عرق کردن زیاد بهتر است که به دلیل احتمال پاک شدن پوشش فلی مجدداً از کرم در طول روز استفاده شود. کلاه مناسبترین پوشش برای جلوگیری از برخورد آفتاب با پوست صورت است، اما اگر از کلاه بیس بال استفاده می کنید بایدن کرم ضدآفتاب به پشت گردن و گوش‌ها ضرورت دارد.

از سوی دیگر اگر تصور می‌کنید به دلیل آبروی و گرفته بودن هوا نیازی به این پوشش محافظ ندارید این‌اشیاء می‌کنید، چرا که به گفته کارشناسان اشعه مضر فرابنفش خورشید حتی از آب‌ها و آب نیز عبور می‌کند.

همچنین شن، آب و یرف می‌تواند نور خورشید را منعکس کرده و میزان آبن پرئو فرابنفش را افزایش دهد. در چنین مواردی استفاده از کرم‌های با SPF بالاتر و مایه‌بدن آن بر روی بینی و لب‌ها یا اکسید روی الزامی است. درصورتی که پوست حساسی دارید خواندن برچسب روی کرم پیش از استفاده بسیار مهم است.

حتی در مواردی که این کرم‌ها به لحاظ مسایل آزرژی‌زا و آزمایش‌های درموتولوژی کنترل شده باشند باز هم در برخی موارد پوست افراد به آنها حساسیت می‌دهد. در این شرایط به مدت ۳ روز از این محصولات و به مقدار کم بر روی پوست آزمایش کنید و در صورت عدم مشاهده علائم حساسیت و آزرژیک از قبیل قرمزی و التهاب می‌توانید از آن استفاده کنید.

منبع: **www.biarma.com**

اس

**چه می‌کنه این لوازم آرایش با پوست؟**

نویسنده:دکتر بهروز باریک بین متخصص پوست و مو

عطرها، پودرها، کرم‌ها و همه مواردی که صحیح‌نا شب استفاده می‌کنید، اگر سالم و بهداشتی نباشند، بلای سرمان می‌آورند که…

استفاده از فرآورده های بهداشتی پوست، امروزه به بخشی از عادات روزانه مردم تبدیل شده است. به طور متوسط، هر فرد بالغ، هر روز حداقل از هفت محصول موثر بر پوست استفاده می‌کند که شامل عطرها، ضد آفتاب ها، کرم های مرطوب کننده، پاک کننده های پوست، محصولات مراقبت از مو، دئودورانت ها، ضدعرق ها، محصولات آرایشی، مواد آرایشی رنگی و محصولات آرایشی ناخن ها هستند. بیشتر مردم، مشکل چندانی در استفاده از این محصولات ندارند. تخمین زده می‌شود که مشکلات کلی تنها در دو درصد مردم رخ می‌دهد. در صورت استفاده از محصولات تقویتی غیر استاندارد، این عوارض افزایش می‌یابد. معمولاً مصرف کننده‌گان می‌دانند که کدام فرآورده‌ها باعث بروز مشکلات پوستی در آن‌ها شده است. در صورت بروز واکنش‌های شدید، مراجعه به متخصص پوست و مو ضروری است. یکی از شایع ترین عوارض استفاده از فرآورده های آرایشی و بهداشتی، بروز حساسیت نسبت به آن‌ها است. بروز این واکنش‌های ناخواسته، بستگی به وضعیت پوست و سیستم ایمنی بدن دارد. چنان‌چه پوست به هر دلیل خشک شود یا آسیب ببیند، کار آیی طبیعی آن محفل خواهد شد.

برخی به بدلیجات حساسیت دارند و غالباً، افراد به قطر نیکل آزرژی دارند. بسیاری از محصولات آرایشی چشم پاربیل، حاوی فرتریکل بدده و این افراد با مصرف آن‌ها دچار قرمزی، تورم و اگزماي کاملاًشدید در پلک‌ها می‌شوند. این حساسیت‌ها در افراد مبتلا به اگزماي سریشی (دومايت آتوپیک) بسیار شایع تر است. جالب است بدانید که یک علت شایع آزرژی‌های پلنگ، حساسیت به لاک ناخن است. به هر حال، یادمان باشد که مصرف محصولات آرایشی -بهداشتی می‌تواند همراه با خطراتی برای افراد باشند. حساسیت، جوش و حتی سمومیت با فلزات سنگین، از شایع ترین این مشکلات هستند. برای به حداقل رسیدن این مشکل، باید فرهنگ سازی کرده؛ به این معنی که به دختران و خواهران مان یاد بدهیم، ژورمی نشارده برای هر بار رفتن به خارج از منزل، آرایش‌های غلیظ داشته باشند به طور کلی، فقط باید در مواد خاص و مهمانی‌ها، آن‌هم به طور ملایم آرایش کنند. از سوی دیگر، باید از مواد آرایش استاندارد و تایید شده وزارت بهداشت استفاده کنند. تا دچار تقلب‌ها و مواد نامطلوب موجود در کرم‌های تقویتی نشوند. یادمان باشد که مصرف کرم ضد آفتاب را فراموش نکنیم، چرا که کرم آرایشی، جایگزین کرم ضد آفتاب نخواهد بود و بالاخره این‌که پوست‌های حساس و اگزمايی باید تا حد امکان کم‌تر از مواد آرایشی استفاده کنند.

چه بر سر پوست می‌آید؟

واکنش‌های پوستی را به دو گروه التهاب‌ناامی تحریکی و التهاب‌ناامی آزرژیکه تقسیم می‌کنند:

الف)التهاب‌ناامی تحریکی:حساس سوزش، خارش و قرمزی پوست، نشان دهنده نامناسب بودن آن فرآورده برای پوست است. صابون‌های حمام، پودرهای رخت شویی، مواد ضد تعریق، مواد آرایشی چشم، مرطوب کننده، محلول دائمی مو و شامپوها، شایع ترین مواد آزار دهنده پوست هستند. این مواد می‌توانند برای پوست خشک نیز آزار دهنده باشند. التهاب‌های پوستی تحریکی به مراتب شایع‌تر از التهاب‌های ناماسی آزرژیک هستند.

ب)التهاب‌ناامی آزرژیکه: بعضی از افراد به یک یا چند عنصر تشکیل دهنده فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی آزرژی دارند که علائم آن شامل قرمزی، التهاب، خارش و حتی پیدایش تاول‌های آب‌دار است. اغلب افراد، وقتی در تماس با مواد آزرژی‌زا قرار می‌گیرند، واکنش‌هایی را از خود نشان می‌دهند که ممکن است بهبود آن‌ها چند روز طول بکشد. واکنش‌های نامطلوب به فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی عطرها، مواد نگه‌دارنده و لاتوئین، بیشترین مشکلات را در استفاده از فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی به وجود می‌آورند.

عطرها

بیش از هر ماده دیگری موجب پیدایش التهاب‌ناامس آزرژیک می‌شوند. بیش از ۵۰۰۰ ماده معطر مختلف در فرآورده‌های بهداشتی پوست استفاده می‌شود. از شایع ترین منابع ایجاد حساسیت ناشی از فرآزده‌های معطر، می‌توان از اودوتوالها، ادوکلن‌ها، پودر حمام، کافه نوالث، صابون، شامپو با محصولات خانگی نام برد.

فرآورده‌هایی که با برچسب «غیر معطر» به بازار عرضه می‌شوند، ممکن است محتوی عطر باشند که برای مخفی کردن بوی سایر مواد شیمیایی به آن افزوده شده است؛ اما وجود برچسب «بدون عطر» (Fragrance free) به معنی این است که هیچ گونه مواد معطر به منظور خوش بوشدن فرآورده به آن افزوده نشده است. گاهی واکنش‌های پوستی مرتبط با عطرها فقط با حضور نور آفتاب رخ می‌دهند.

بسیاری از فرآورده‌هایی که دارای برچسب (hypoallergic) (یعنی حداقل حساسیت زایی هستند)، محصول لاتوئین بوده و می‌توانند در برخی افراد آزرژی کنند.

مواد نگه‌دارنده: این مواد از علت‌های شایع واکنش‌های پوستی هستند. وظیفه این مواد جلوگیری از رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها در محصولات آرایشی-بهداشتی و جلوگیری از بروز عفونت‌های پوستی است. در عین حال این مواد، فرآورده‌های آرایشی بهداشتی را از اکسید شدن در برابر هوای آزاد جلوگیری‌نگه می‌دارند. مواد آرایشی محتوای آب نیز باید حاوی مواد نگه‌دارنده باشند.

گناه ممکن است فرد به بی‌ک ماده نگه‌دارنده فرآورده حساس باشد، اما لزوماً به ماده نگه‌دارنده دیگر در یک فرآورده دیگر حساس نباشد.

لاتوئین: لاتوئین در بسیاری از فرآورده‌های آرایشی - بهداشتی استفاده می‌شود این ماده ممکن است در برخی افراد که از محصولات اطراف چشم استفاده می‌کنند، ایجاد تورم، خارش و قرمزی پلک‌ها کند. بسیاری از فرآورده‌هایی که دارای برچسب hypoallergic (یعنی حداقل حساسیت زایی هستند)، محصول لاتوئین بوده و می‌توانند در برخی افراد ایجاد آزرژی کنند.

لاتوئین را از چشم گوسفند به دست می‌آورند.

«پاک‌کننده‌ها و تونرها: فرآورده‌های قابض، چربی و آلودگی‌ها، صابون را از روی پوست پاک می‌کنند. و به دلیل وجود الکل، پروتئین کلکئون و اسید سالیسیک در فرمولاسیون خود می‌تواند برای برخی افراد تحریک‌کننده باشد.

»مرطوب‌کننده‌ها: افراد دارای پوست حساس یا معضرف هرگونه مرطوب‌کننده روی پوست، دچار قرمزی و خارش می‌شوند که این مسأله می‌تواند به دلیل حساسیت مواد نگه‌دارنده لاتوئین یا عطر موجود در مرطوب‌کننده‌ها باشد. در این افراد، بهترین مرطوب‌کننده و چرب‌کننده جایگزین، وازلین است. چرا که وازلین فاقد آب است و لذا نیازی به کاربرد مواد نگه‌دارنده، برخلاف کرم‌های مختلف مرطوب‌کننده ندارد.

ضد آفتاب‌ها

ضد آفتاب‌های شیمیایی حاوی مواد جاذب نوری مثل استرهاي پارآمینوتروئیک اسید هستند که برخی از افراد ممکن است به این مواد آزرژی داشته باشند. به این افراد توصیه می‌شود، از ضد آفتاب‌های فیزیکی که حاوی زینک اکسید یا دی‌اکسید تیتانیوم هستند، استفاده کنند که اصولاً حساسیت‌زا نبوده و مناسب پوست اطفال و پوست‌های حساس هستند.

دئودورانت‌ها (ضد بوها) و ضد تعریق‌ها

ماده معطر در این فرآورده‌ها نیز املاح آلومینیوم(آلومینیوم گلژاکراید) است و این ماده موجود در ضد تعریق‌ها گناه موجب آزرذگی پوست می‌شود. بسیاری از افرادی که با خارش و قرمزی ناحیه زیر بغل به متخصص پوست مراجعه می‌کنند، دچار آزرژی به محصولات ضد عرق‌ها نباشند، بوکننده‌ای هستند که از آن استفاده می‌کنند.

فرآورده‌های آرشنی چشم

منظور سایه، خط چشم و ریمیل است. سایه‌های کم رنگ، پودری، ماسک، کم‌تر حساسیت‌زا هستند. به طور کلی، استفاده از محصولات آرایشی محلول در آب، کم‌تر از مواد آرایشی غیر قابل شست‌وشو، ایجاد حساسیت و آسیب پوستی می‌کند زیرا برای پاک کردن خط چشم‌ها و ریمیل‌های واترپروف (غیر قابل شست و شو)، نیاز به جلااب‌هایی است که خود می‌توانند موجب حساسیت و آسیب پوست شوند.

پاک‌کننده‌ها و شوینده‌ها

مصرف بیش از حد صابون‌ها و دئزانت‌ها می‌تواند موجب خشکی شدید پوست، پوسته پوسته شدن، خارش و آسیب پوستی شدید، شود؛ یعنی در حقیقت یک درایت ناماسی تحریکی به وجود می‌آید. افرادی که پوست خشک دارند یا مبتلا به اگزماي

سرشی هستند با دیدن حساسیت های بسیار ملایم، باید از پاک کننده های غیر صابونی استفاده کنند و دفعات شست و شوی پوست خود را نیز به حداقل برسانند. این افراد پس از استحمام باید برای پیشگیری از تبخیر پوست، از مرطوب کننده استفاده کند.

محمولات آرایشی صورت

انتخاب آگاهانه و توام با وسواس مواد آرایشی صورت بسیار مهم است؛ زیرا این مواد ساعت ها در تماس با پوست صورت باقی می مانند. به طور ایده آل، یک محصول آرایشی باید غیر حساسیت زا (بدون آلرژی)، غیر کومدون ساز (دانه ای سریت پوستی) و غیر مویش زا باشد.
بجای این فرآورده ها باید حداقل حساسیت زایی را داشته باشند، نافذ پوست را نیندند و موجب پیدایش جوش هم نشوند.
امروزه برخی از مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب هم هستند و SPF های پایینی دارند، اما نباید فراموش شود که مصرف تنها یی آن ها هرگز جایگزین ضد آفتاب با نتخواهد شد. افرادی که پوست چرب و جوشی دارند، باید تا حد امکان از مصرف مواد آرایشی مثل کرم پودر پرهیز کنند و در صورت لزوم، فقط از انواع فاقد کلسیم (oil free) به مدت کوتاه استفاده کنند. استفاده از لوازم مواد آرایش پردوی و خشک (مثل پن کیک) در این افراد مناسب تر است.

۹۰ فرآورده های آرایشی چشم؛ پلک ها حساس ترین پوست را در تمام بدن دارند و باید با آن ها با احتیاط رفتار کرد و نباید هر ماده آرایشی ناشناخته ای را روی پوست پلک به کار برد.

منبع:نشریه زندگی ایده آل شماره ۴۲ اس

**سوی دویاره به سرطان بزید**

نویسنده:اسیرا قیاضی

این یک نسخه کامل برای ریزش موهای شصاست. این که موهایتان چرامی ریزد، چه کارای برایش می توانید انجام دهید، چه ماسک هایی استفاده کنید و از چه محصولاتی در بازار کمک بگیرید.

مردها تنها کسانی نیستند که دچار ریزش مو می شوند، برخی از خانم ها نیز از این مساله در رنج اند؛ ریزش مو میان خانم ها نیز رایج است. این عارضه، عوامل زیادی دارد؛ که از جمله می توان به عوارض داروهای مختلف، عوامل ژنتیکی و تغییرات هورمونی بدن(به خصوص دوران باردگی) اشاره کرد. به طور کلی می توان گفت، ریزش مو در خانم ها به خاطر تغذیه نامناسب و بی توجهی به سلامت موهایشان است. اگر شما متوجه تغییرات محسوسی مانند نازک شدن موهایتان و ریزش بیش از حد آن شده اید، بهتر است اقدامی جدی صورت دهید. زیبایی خانم ها تا حد زیادی به زیبایی و سلامت موهایشان بستگی دارد. زمانی که خانمی مشاهده نازک شدن تار موهایش، اضعاف به نفس اش تحت تاثیر قرار می گیرد. به طور معمول، هر فرد حدود یک میلیون مو روی سرش دارد که روزانه ۱۰۰ تار آن را از دست می دهد و این امری کاملاً طبیعی است. اما اگر شاهد ریزش موهایتان به صورت دسته ای بودید، کمی جای نگرانی دارد.

درمان هایی که باعث ریزش مو می شود

ریزش مو در خانم ها، اغلب به خاطر عوارض جانبی مصرف برخی داروهاست. درمان های مشخصی مانند قرص های ضد الفتریدگی، قرص های تیروئید و برخی داروها مانند قرص های رژیم ضد جوش، باعث ریزش مو می شوند.
داروهای که شامل آنتی‌بیوتیک هستند نیز ریزش مو را به دنبال دارند. چنان چه تحت درمان هستید، باید نسبت به عوارض جانبی داروهایی که مصرف می کنید، اطلاعات کافی داشته باشید. در بسیاری از موارد نیز ریزش مو با نازک شدن ناگهانی تارهای مو به خاطر اختلال در عملکرد هورمون ها و بیماری های حاد است.
نمی توانیم از بروز بسیاری از بیماری های که موجب ریزش مو می شود، جلوگیری کنیم؛ اما می توانیم نسبت به عوارض جانبی داروها یا تاثیر بیماری ها پیشتر آگاه شویم تا بتوانیم اقدامات جدی در زمینه کاهش ریزش مو را انجام دهیم. اگر بعد از شانه کردن موهایتان شاهد تارهای مو روی شانه نان باشید، امری کاملاً طبیعی است؛ اما اگر موهایتان به صورت دسته ای می ریزد و هنگام تمیز کردن اتاق نان با دسته ای مو مواجه شدید، این جاست که رنگت خطر به صدا در می آید....

تا این جا به عوامل مختلفی مانند بارداری، استرس، باسنگی و اختلال در عملکرد غده ی تیروئید و هورمون ها که موجب ریزش مو می شوند، اشاره کردیم. خوب طبیعی است که نمی توان جلوی برخی از این عوامل را گرفت، اما با مراقبت و توجه خاص، می توان ریزش مو را به حداقل رساند.

چند پیشنهاد ساده برای جلوگیری از ریزش مو

موهایتان را دوست داشته باشید و کم تر آن را با کش و گگل سر ببندید. هر گونه کشیده شدن مو به موهایتان آسیب می رساند و آن ها را حساس می کند.

«موهایتان را به صورت منظم با یک شامپوی روزانه که مناسب نوع موهایتان است، بشویید و نگهدارید که کتیف و چرب بنماند. «درست است که باید هر از گاهی شامپوئتان را عوض کنید تا موها به یک شامپو عادت نکنند، اما عوض کردن سریع و زود به زود شامپو نیز کار چندان درستی نیست.

«وقتی موهایتان را شامپو می ژنید، به مدت چند دقیقه ای کف سرتان را آرام ماساژ دهید. این کار باعث تسریع گردش خون می شود و فولیکول ها تغذیه می شوند.

«هر روز موهایتان را شانه بزنید.

«اگر موهایتان را رنگ می کنید، به دستورالعمل آن خوب توجه کنید. بهتر است رنگت مو تنها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی ریشه موهایتان قرار گیرد. مانند پیش از حد رنگت روی ریشه موها آسیب جدی به موهایتان وارد می کند.

«اگر موهایتان را رنگ می کنید، به دستورالعمل آن خوب توجه کنید. بهتر است رنگت مو تنها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی ریشه موهایتان قرار گیرد. مانند پیش از حد رنگت روی ریشه موها آسیب جدی به موهایتان وارد می کند.

«از مصرف بیش از حد ژل، تافت، واکس، چسب مو و انواع محصولات آرایشی مو خودداری کنید.

«درفصل سرما موهایتان را در معرض هوای سرد قرار ندهید. این کار به فولیکول های مو آسیب می رساند.

«گرمای بیش از حد نیز به مو آسیب می رساند؛ به همین خاطر، بهتر است کم تر از سشوار برای خشک کردن موهایتان استفاده کنید. چنان چه به خشک کردن موهایتان عادت کرده اید، بهتر است درجه سشوار را روی متوسط قرار داده ویا حرارت ملایم و از فاصله دور موهایتان را خشک کنید.

«از ماسک و تقویت کننده های مو به صورت منظم استفاده کنید.

«موهای خیس را شانه نکنید.

«تغذیه مناسب و ایده آل را فراموش نکنید.

موهای خیس معمولاً به راحتی شانه نمی شود، مگر این که نرم کننده زده باشید. به همین خاطر ممکن است هنگام شانه کردن موهای خیس، به ریشه موها آسیب برسد. بهترین زمان شانه کردن مو، هنگامی است که موهایتان کمی نم دارد.

چند قانون ساده اما مهم

استفاده کردن از ماسک های طبیعی و انواع تونیک و تقویت کننده های مو در حفظ سلامت مو و جلوگیری از ریزش آن نقش مهمی دارد؛ اما هنگام تهیه ماسک مو باید به چند قانون ساده توجه کرد:

۱-تمام مواد را خوب مخلوط کنید و از یکدست شدن مواد مطمئن شوید.

۲-۱۵دقیقه بعد از تهیه ماسک، آن را روی سرتان بمالید. نگه داشتن طولانی مدت ماسک، باعث خراب شدن مواد اولیه آن می شود.

۳-بعد از این که ماسک استفاده کردید، موهایتان را به خوبی بشویید.

۴-ماسک را با توجه به زمان مشخص شده و دستورالعمل روی موهایتان بگذارید. از قرار دادن طولانی مدت آن روی موها خودداری کنید.

هر گونه ماسک مویی که انتخاب می کنید را به مدت ۲ تا ۳ بار در هفته روی موهایتان قرار دهید. برای جلوگیری از ریزش مو، می توانید ماهی یک بار از ماسک مو استفاده کنید.

چند ماسک ساده

ماسک حنایان نوع ماسک را به صورت آماده در اکثر داروخانه ها یا عطاری ها پیدا می کنید.

ماسک شیرینوهایتان را به شیر آغشته کنید و سرتان را به آرامی ماساژ دهید، سپس موهایتان را با کلاه مو به مدت ۱۵ دقیقه بپوشانید و بعد خوب بشویید و با آب گرم آغش کنید.

ماسک لیمو و کرچکند:
افشاش جای خوری روغن کرچک، ۱ قاشق جای خوری عسل، ۱ قاشق جای خوری ژل آلوورا و ۱ قاشق غذا خوری آب لیمو را خوب مخلوط کنید . سپس ماسک را روی موهایتان بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه بشویید. این ماسک برای همه نوع مویی مناسب است.

ماسک تخم مرغ و زیتون:
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ عدد زرده تخم مرغ، ۱ قاشق غذا خوری آلبیمو و ۱۰۰ گرم آب را خوب مخلوط کنید. ماسک را روی موهایتان گذاشته و بعد از ۱۰ دقیقه (نه بیشتر) موهایتان را خوب بشویید.

محلوق معجزه A:
۸قاشق شکوفه درخت لیمو و یک دوم لیتر آب، تمام چیزی است که شما برای این محلول نیاز دارید. شکوفه لیمو را به آب اضافه کرده و بگذارید تا ۲۰ دقیقه بجوشد. بعد از این که محلول سرد شده، موهایتان را با آن بشویید.

ماسک سه روغنه:
به نسای، کمی روغن نارگیل، روغن خردل، و روغن کرچک را مخلوط کنید. سپس ریشه موهایتان را به این روغن آغشته کنید و به آرامی ماساژ دهید. بگذارید روغن شب تا صبح روی موهایتان بنماند.

صبح موهایتان را با شامپو بشویید. این روغن را هفته ای یک بار استفاده کنید.

این همه گلنگی وشکایت

این روزها تقریباً همه از ریزش موشکایت می کنند و شاید شما هم یکی از این افراد باشید. چه قدره به نکات اولیه و ضروری در زمینه سلامت موهایتان توجه می کنید؟ مطمئن اید که همه عوامل اولیه ریزش مو را بررسی کرده اید و مشکل را پیدا نکرده اید؟ یا هم چند مورد مهم را بررسی می کنیم.

موهایتان را نمی شویید تا این که کتیف و چرب شود:

خب، این خودش یک عامل اصلی در ریزش موهاست. موهایتان باید تمیز باشد تا اکسیژن رسانی به آن خوب انجام شود.

موهای خیس نان را شانه می کنید:

موهای خیس معمولاً به راحتی شانه نمی شود؛ مگر این که نرم کننده زده باشید. به همین خاطر ممکن است هنگام شانه کردن موهای خیس، به ریشه موها آسیب برسد. بهترین زمان شانه کردن موهگامی است که موهایتان کمی نم دارد.

موهایتان را زود به زود می شویید:

برخی از افراد موهایتان را آن قدر نمی شویند تا چرب و کتیف می شود؛ برخی دیگر هم هر روز موهایشان را می شویند. شستن



بیش از حد، مو باعث تازک و حساس شدن موها می شود.

سراخ سنشوار می روید: استفاده از سنشوار برای خشک کردن مو، باعث شکنندگی و ریزش مو می شود. استفاده از آن به حداقل برسانید.

شامپو مناسب موهایتان را استفاده نمی کنید:

امروز با وجود این همه تنوع شامپو در بازار، انتخاب یک شامپوی مناسب کار چندان راحتی نیست. برای انتخاب شامپوی مناسب، ابتدا باید موهایتان را بشناسید و با توجه به نوع موهایتان شامپوی مورد نظر را انتخاب کنید.

به تازگی درمانی را پشت سر گذاشته اید یا تحت درمان هستید:

ریزش مو ممکن است به خاطر عوارض جانبی مصرف برخی از داروها باشد. در دوران درمان، باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید. این رژیم باید سرشار از میوه و سبزیجات تازه باشد. تا حد امکان مصرف آلبیوه تازه را در برنامه غذایی تان بگنجانید. استفاده از انواع ماسک ها و تقویت کننده ها نیز موثر است.

کم خونی دارید:

کمبود آهن و انواع ویتامین ها نیز باعث ریزش مو می شود. مصرف میوه و مواد غذایی سرشار از ویتامین و آهن از ضروریات است. موهایتان را رنگ می کنید:

رنگ کردن منظم و همیشگی موها عامل مهمی در ریزش مو محسوب می شود. با رنگ کردن مو، تارهای مو تازک و حساس می شوند.

شکر با نمک زیاد مصرف می کنید:

هر چیزی به اندازه نگوست. مصرف بیش از حد نمک و شکر زیان بار است. یکی از علت های ریزش مو، مصرف بیش از حد شکر یا نمک است.

منبع:نشریه زندگی ایده آل شماره ۴۲ اس

#### مو و روشهای مراقبت از آن

مراقبت از مو

هر مویی به طور طبیعی سالم و زیبا ست ولی زندگی روزمره آلودگیها آسترسی ها و پرتو های ماورای بنفش نور خورشید موجب تخریب ساختن و بخصوص ریشه موها می شوند به این ترتیب ظاهر موها آسیب دیده وشانه کردن آنها مشکل می شود

برای بازگرداندن زیبایی طراوت و درخشش به موها باید از فرآوردها بهداشتی آرایشی مو استفاده نمود

چند توصیه در راستای مراقبت از مو

صابونهای دست و بدن برای شستشوی موی سر مناسب نیستند برای این منظور فقط از شامپو استفاده کنید

در هنگام شستشوی سر از کشیدن موها و چنگ زدن آنها خوداری کنید ماساژ ملایم با سر انگشتان برای تمیز شدن موها کفایت می کند

برای اینکه کف شامپو نخوبی تاثیر کند باید حداقل ۳۱۲ دقیقه روی سر باقی بماند پس از شستشو آیکشیدن موها با آب سرد موجب شادابی و درخشان تر شدن رنگ موها می شود

برای شانه کردن موها هرگز از برس های توک نیز فلزی استفاده نکنید

در صورت استفاده از سنشوار فاصله آن از موها نباید کمتر از ۲۰ سانتی متر باشد

در هنگام شستشوی موها ماساژ ملایم پوست سر ترجیحا در جهت رویش موها توسط توک انگشتان و یا یک برس نرم پلاستیکی با توک گره موجب تحریک گردش خون مویرگی در پوست سر و اطراف ریشه موها شده و در نتیجه سبب تقویت موها می گردد
دکتره کردن موها و استفاده از اسپری ها و حالت دهنده های مو سبب ضعف خشکی و شکنندگی مو ها می شود حتی الامکان از مصرف اینگونه مواد خودداری کنید

ریزش مو

مقدمه : در انسان پیاز یا فولیکول مو به دو دسته تقسیم میشود :

۱) موی کرکی : در سراسر پوست بدن جز کف دست و پا این نوع مو دیده میشود .

۲) موی انتهایی یا ترمینال : در قسمت سر دیده میشود (بعد از بلوغ جنسی این نوع مو در قسمتهای تناسلی و زیر بغل و همچنین صورت مردان دیده میشود ) این نوع مو زیر و خشن میباشد . رشد مو دارای دورههایی یا سیکل‌هایی است که شامل : دوره رشد ، دوره انتقالی و دوره استراحت میباشد .

طول مدت دوره رشد مو در سر حدود سه سال ، دوره انتقالی ۲ تا ۴ هفته و دوره استراحت حدود ۳ تا ۴ ماه میباشد .

در روی سر انسان حدود صد هزار پیاز مو وجود دارد و با احتساب اینکه هر مو حدود هزار روز رشد دارد ؛ پس ریختن روزانه صد مو در سر طبیعی میباشد و بیشتر از آن پیاز به پیگیری دارد .

علل ریزش مو :

ریزش مو دارای علتهای فراوانی است که از آن جمله میتوان به موارد ارثی ، هورمونی ، تغذیه ای باعصاب و روان ، مصرف دارو ، بیماریهای داخلی و پوستی ، اعمال جراحی و حاملگی اشاره کرد .

• طاسی سر نوعی ریزش مو در قسمت جلوی و پیشانی سر میباشد که ادامه یافته و تا وسط سر پیش میرود . البته گاهی در مواردی این ریزش از وسط سر شروع میگردد .

طاسی در بیشتر موارد در مردان دیده میشود و علت ارثی - هورمونی دارد . این نوع ریزش مو قابل پیشگیری و درمان است و افراد درگیر بایستی با حوصله طول مدت طولانی درمان را تحمل کنند . داروها و توصیه های درمانی گوناگونی وجود دارد که بسته به افراد مختلف این درمان متفاوت میباشد .

• سوء تغذیه چه بصورت عدم دسترسی به مواد غذایی و چه بصورت رژیم غذایی جهت کاهش وزن و غیره یکی از علتهای ریزش مو میباشد ؛ کمبود تغذیه ای پروتئین ، اسیدهای چرب ضروری ( بدن قادر به تولید آنها نیست و باید از طریق غذا به بدن برسد ) و کمبود ویتامینها و املاح از علل مهم ریزش مو که قابل پیشگیری و درمان میباشد.

شایعترین علت ریزش مو در خانمها از سنین نوجوانی تا سنین میانسالی کمبود آهن بدن میباشد ، که با مصرف غذاهای حاوی آهن و با قرص آهن این مشکل بر طرف میگردد .

• وجود آسترسی ( فشار روحی ) ، تاراحتی و افسردگی میتواند از علل ریزش مو در افراد باشند. مثلا؛ آسترسی از امتحان و یا افسردگی در جوانان که امروزه بطور فراوان دیده میشود.

با کنترل این هیجانات ( که البته اگر بوسیله خود شخص صورت گیرد نتیجه مطلوبتری دارد چون مصرف داروهای اعصاب نیز باعث ریزش مو در بعضی افراد میگردد ) در مدت زمان کوتاهی این ریزش مو بر طرف میگردد .

• از علل دیگر ریزش مو میتوان مصرف داروها را نام برد. همه داروها باعث ریزش مو نمیشوند و یک داروی خاص نیز در تمام افراد باعث ریزش مو نمیشود ( بعضی افراد به داروهای خاصی حساسیت بیشتری نشان میدهند.که مربوط به سیستم داخلی بدن در غیر فعال کردن و هضم دارو دارد ) .

البته داروهای حسنه که در بیشتر افراد باعث ریزش مو میشوند ( از این گروه داروها میتوان داروهای که بتوان شیمی درمانی استفاده میشوند را نام برد ) .

مصرف داروهای اعصاب و قرص های پیشگیری از حاملگی و داروهای قلبی در افراد زیادی باعث این عارضه میشوند .

• بعضی از بیماریهای داخلی و پوست میتواند ریزش مو ایجاد کند؛ مثلا؛ "وجود تب بالا باعث ریزش مو در افراد در آینده ( حدودا ؛ بعد از ۳ ماه ) میشود .

افرادی که بیماری موضعی پوستی در قسمت سر باشند و یا درگیری پوستی وسیع دارند میتوانند ریزش مو داشته باشند از جمله این بیماریها میتوان درگیری گسترده دامصدف ،لوپوس ، بیماریهای تاولی و غیره را نام برد .

• اعمال جراحی و حاملگی نیز میتواند باعث ریزش مو شوند . فاصله مدت این بیماریها و شروع ریزش مو معمولا ۳ ماه میباشد ؛ مثلا؛ " در خانمها حدود ۳ ماه بعد از زایمان ریزش مو شروع میشود که علتهای زیادی برای آن وجود دارد از جمله : کم خونی ، وجود آسترسی زایمان ، بالا بودن هورمونهاج جنسی در طول حاملگی و غیره .

در این افراد با بیماری خاصی و ریزش مو با بر طرف شدن و درمان بیماری زمینه ای ریزش مو نیز بر طرف میگردد .

علتهای دیگری نیز وجود دارد که در افراد محدودی ریزش مو ایجاد میکند و ذکر آنها در حوصله این مبحث نمیباشد

شوره سر

پوست سر بطور طبیعی در اثر لایه لایه شدن طبقه شاعی آن لایه های شاعی قدیمی را از دست داده و لایه های جدید جایگزین می گردند این عمل آهنگ و ریتم طبیعی و مشخصی دارد اگر آهنگ و سرعت ریزش پوسته های طبقه شاعی مو از حالت طبیعی خارج شده و تشدید و تسریع شود حالتی به نام شوره سر ایجاد می گردد

شوره علت میکروارگانسیسی و نیز قارچی داشته و همچنین عواملی مانند اختلالات هورمونی متابولیسم چربی ها نوع تغذیه و غیره در ایجاد شوره سر موثرند

برای درمان شوره سر، معمولا از شامپوها و لوسیونهای حاوی پرتین زینک و نیز شامپو سنیوم سولفاید و شامپو های آنتی سبتیک مانند شامپو ستارول و غیره استفاده می کنند

موخوره

مو خوره : در حقیقت مو خوره با اصطلاحی که در عام آن را بچوان بیماری میدانند منفاوت دارد . در حقیقت شکنگی و دو شانه شدن انتهای تار موهاست که سبب ریزش مو می گردد و این یک آسیب مو توسط خود فرد میباشد از جمله این آسیبها میتوان از زدن برس بطور خشن به موها با استفاده از رنگهای مو بطور مکرر و آسیب به مو توسط شستوای میباشد و هیچ نوع عامل قارچی یا میکروبی در ایجاد آن نقش ندارد

برای از بین بردن مو خوره باید روش شانه زدن را اصلاح نمود به این صورت که باید برای شانه کردن از شانه و یا برس غیر فلزی و بطور خیلی ملایم استفاده کرد چون در حقیقت مو خوره یک آسیب فیزیکی به مو میباشد. همچنین فیچی کردن انتهای موها و مصرف شامپوهای نرم کننده و حالت دهنده میتواند از ایجاد مو خوره و درمان آن موثر باشد

منبع: WWW.IRTEB.COM اس

#### پوست و مراقبت از آن

گوناگونی و تنوع در انواع پوست به علت نژاد ( مانند : سیاه - سفید - زرد - قهوه ای ) ، به علت ارثی و محیطی ( پوست : خشک -

چرب - معمولی و مخلوط) نیاز به مراقبت‌های گوناگون بسته به نوع پوست دارد.

توضیحی در رابطه با انواع پوست

پوست‌ها بسته به ترشحات طبیعی و مرطوب‌کنندگی خود به ۴ دسته تقسیم می‌شوند :

پوست چرب : این نوع پوست در بین نوجوانان و جوانان شایع می‌باشد . در این نوع پوست ترشحات غدد چربی زیاد می‌باشد .

. افزایش ترشحات غدد چربی به ارث و فعالیت هورمون‌های جنسی مربوط می‌شود.

پوست خشک : در افراد با سنین بالاتر این نوع پوست شایع می‌باشد . به دلیل کاهش ترشحات چربی و عدم فعالیت مرطوب‌کننده طبیعی پوست این حالت از پوست دیده می‌شود.

پوست طبیعی و نرمال : ترشحات چربی و فعالیت مرطوب‌کننده پوست در حد طبیعی می‌باشد

پوست مخلوط : ترشحات چربی و مرطوب‌کنندگی در ناحیه ای از پوست با ناحیه دیگر فرق می‌کند. مثلا :<sup>۱۱</sup> در روی گونه خشک و در کنار بینی چرب می‌باشد .

بسته به نوع پوست بهترین مراقبت‌های روزانه شامل:

۱) انتخاب محصولات آرایشی و بهداشتی یا در نظر گرفتن نوع پوست .

۲) پاک کردن صورت از آلودگی‌های محیطی و ترشحات پوستی ( عرق - چربی ) پوسته ریزی طبیعی پوست .

۳) استفاده از مرطوب‌کننده جهت اصلاح و کمک به مرطوب‌کننده طبیعی پوست.

۴) محافظت پوست از نور خورشید جهت حذف رسیدن اشعه ماورای بنفش به پوست توسط ضدآفتاب ( مکانیکی و یا شیمیائی ( در قسمت ضد آفتاب توضیح داده شده ) .

۵) درمان هر نوع ناراحتی و ضایعات پوستی .

جوش صورت یا آکنه

آکنه یا جوش یک اختلال پوستی می‌باشد که در سنین نوجوانی شروع و تا آخر جوانی همراه افراد درگیر می‌باشد درمان بیشتر جنبه کنترل جوش صورت به منظور بهبودی موقتی تا ما دامای که تحت درمان دارویی قرار دارندو به منظور جلوگیری از بوجود آمدن جوشگامای عمیق

می باشد

اول از همه باید داند که ضایعات واقعاً جوش هستند، چون خیلی از ضایعات پوستی جوش بیش بروز می‌کنند. جوش بیشتر در نواحی سوره ( نواحی از بدن که دارای غدد چربی فراوان می‌باشد) دیده می‌شود.

غدد چربی بطور طبیعی در تمام سطح پوست گسترش دارند و مسئول چرب نگه داشتن سطح پوست می‌باشند. همچنین به علت دارا بودن بعضی مواد دارای خاصیت ضد میکروبی و قارچی هستند. این غدد در تک دست و پا و لب وجود ندارند و بیشترین تراکم آنها در صورت ۱ سر ۱ سینه و قسمت بالای پست می‌باشد.

جوش بیشتر در صورت دیده می‌شود و بصورت انواع شکلها از قبیل: کومدون (جوشهای ریزی که بصورت سر سیاه و سر سفید دیده می‌شوند)؛ پاپول (جوشهای برجسته و قرمز رنگ)؛ پاستچول (جوشهای چرکی ) و بالاخره ناجول و کیست (جوشهای بزرگ و دارای عقی و مواد داخلی آنها).

از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی بعلتهای گوناگون جوش بوجود میابد. علتهای بسته شدن این دهانه ها شامل:

۱)تولید و ترشح زیادی چربی در این غدد که خود این می‌تواند باعث اثری بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی می‌باشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است.

۲)رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد می‌شوند.

۳)اختلال در کراتینی شدن ( در تشکیل کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغذیه یا رژیم غذایی دارند که اسیدهای چرب ضروری در بدن آنها کم می‌باشد و یا بعلتهای دیگری این اختلال وجود دارد).

جوشهای صورت را میتوان بطور کامل از بین برد ولی میتوان آنها را تحت کنترل در آورد.

درمان این جوشها بستگی به نوع جوش انجام میگیرد. در کل شستشوی مکرر نواحی جوش پیوژه با صابونهای که اسیدبته می‌باشند و از خود بقایایی به جا نمیگذارند از تشکیل جوش جدید تا حد زیادی موثر هستند و در درمان نیز کمک‌کننده می‌باشند. این صابونها در داروخانه ها موجودند و به عنوان ضد جوش معرفی می‌شوند. در درمان جوش از داروهای ضد باکتری ( میکروبی ) نیز استفاده می‌شود . که بستگی به نوع جوش و گسترش آن دارد

داروهای دیگری نیز بسته به نوع جوش در درمان مصرف دارند که اختصاصی می‌باشند و از حوصله این بحث خارج هستند.

افرادی که دارای جوش می‌باشند باید از مصرف هر گونه کرم یا پماد اجتناب کنند: چون باعث بدتر شدن جوشها میگردند.

افرادی هستند که منافذ پوست آنها به اصطلاح باز می‌باشد و در داخل این منافذ بصورت سیاه دیده می‌شود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن می‌گردد و به صورت سیاه دیده می‌شوند. برای از بین بردن آن میتوان از همان صابونهایی که گفته شد استفاده کرد و همچنین از اسکراب صورت نیز میتوان کمک گرفت.

یکی از عارضه های جـوشـ مـصـورـت باقـسی ماندن لکه در آن ناحیه بعلت التهاب

و فـعـال بـودن میسـتم دفاعی بدن در آنجا می‌باشد. جوشهایی که بیشتر دستکاری شوند احتمال وجود آکنه لکه بیشتر است . در ضمن افراد با رنگ پوست تیره تر لکه ناشی از جوش در آنها بیشتر است

درمان این عارضه در حقیقت درمان جوش می‌باشد . یعنی با درمان جوش بعلت کم شدن التهاب احتمال بوجود آمدن لکه کم می‌شود . درمان قاطعی برای از بین بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طول زمان بسته به نوع پوست این لـکه ها از بین میروند . البته بعضی از داروهای موضعی این طول زمان را کاهش می‌دهند که از آن جمله می‌توان از ژل های حاوی **AHA** نام برد این ژل حاوی اسیدهای میوه می‌باشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست می‌شوند و به این خاطر پوست جوان و شاداب میماند .

داروهای موضعی دیگر که کمک‌کننده می‌باشند: کرم و ژل‌های حاوی ویتامین ث و مشتقات ویتامین آ ( کرم و ژل تره تینون ) .

از نظر علمی و آنچه در کتب علمی - پزشکی موجود است هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد

و تشدید جوش صورت دخیل نیستند ؛ ولی بر اساس طب قدیم و گفته افرادی که جوش صورت دارند بعضی از خوراکیها در بدتر کردن جوش صورت دخیل می‌باشند و پرهیز از این خوراکیها باعث بهبودی در جوش می‌شود .

از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت می‌شوند شامل : غذاهای چرب ، تنقلات ، خرمالو کشمش ، محصولات دریایی ( ماهی و میگو ) ، بعضی از میوه جات ( موز ، کیوی ، خرمالو ) و غیره . بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر می‌شود.

طبق مطالعات و بررسی های انجام شده افرادی که جوش صورت دارند کمتر دچار سرطان پوست از نوع بازال سل می‌شوند. البته این به آن معنا نیست که برای درمان جوش پیگیر نباشند.

لکه صورت یا ملاسما

لکه صورت یا ملاسما یک عارضه پوستی شایع بخصوص در دختران و خانمهای جوان می‌باشد. این عارضه بصورت لکه های قهوه ای تا خاکستری تیره بر روی گونه ها ؛ پیشانی و چانه دیده می‌شود. شایعترین سنین بروز آن ۲۰ تا ۳۰سالگی است و در خانمها از آقایان بیشتر می‌باشد.

علت های زیادی در ایجاد آن نقش دارند ولی ثابت ترین علت را اشعه ماورابنفش خورشید میدانند . یعنی همیشه این علت باضافه علل دیگر را در ایجاد لکه مهیم میدانند.

علل دیگر:

۱)مصرف دارو پیروژه داروهای هورمونی و بخصوص داروهای پیشگیری از حاملگی (بصورت قرص ؛ تزریقی ویا کاشتنی ...)، داروهای دیگر نیز بروز آن نقش دارند ، از جمله داروهای اعصاب.

۲)تغییرات هورمونی در بدن از جمله کیستهای متعدد تخمدان ( PCO ) و یا بیماری غده فوق کلیوی.

با پیشگیری از تابش اشعه خورشید بطور مستقیم بر روی صورت از ایجاد لکه تا حد زیادی میتوان جلوگیری کرد. مصرف کرمهای ضد آفتاب بطور منظم با عیار بالاتر از ۲۰ به فواصل هر ۲ ساعت و همچنین اجتناب از تابش نور خورشید بطور مستقیم بر روی صورت در افراد مستعد از ایجاد لکه میتوان پیشگیری نمود. برای از بین بردن لکه با تجویز پزشک متخصص از کرمهای حاوی هیدروکیتون یا در صد های گوناگون ( نباید بیشتر از ۶ تا ۷ درصد باشد ) میتوان استفاده نمود.

روشهای دیگر در درمان لکه صورت : لایه برداری ( peeling ) ؛ ساین پوست بوسیله میکائیکی ( dermabrasion & salabrasion ) و لیزر می‌باشد که بسته به پوست افراد انتخاب می‌شود . افراد با رنگ چشم روشن و موهای روشن مقدسار رنگدانه پوستی کمتری نسبت به پوستهای تیره دارند و به همین دلیل نور آفتاب بیشتر در پوست این افراد نفوذ دارد و چون یکی از اثرات نور آفتاب ایجاد لکه صورت و همچنین کسک و مک می‌باشد برای پیشگیری و درمان این افراد نیاز مرم به ضد آفتاب دارند.

یکی از درمانهای لکه صورت همچنان که قبلاً نیز گفته شد استفاده از پیلینگ می‌باشد. ولی این روش مناسب همه افراد نمی باشد . چون افراد با رنگ پوست تیره اصلاً مناسب پیلینگ نمیباشند. چون یکی از عوارض پیلینگ خود لکه می‌باشد و شانس ایجاد لکه در افراد با پوست تیره خیلی بالا است .

درمان دیگر لکه صورت لیزر درمانی می‌باشد .

هیچکدام از روشهای درمانی لکه صورت دائمی نیست و در یک جلسه نیز انجام نمیگردد و نیاز به تجدید درمان دارد و ادامه درمان دارد ، زیرا استفاده افراد برای ایجاد لکه که با این روشهای درمانی برطرف نمیگردد . مصرف ضد آفتاب در افراد مستعد

یک نیاز حیاتی در درمان و پیشگیری از لکه می‌باشد .

فراوردهای ضدآفتاب

اشعه ماورا بنفش خورشید اثرات ثابت شده ای بر روی افزایش اوعای از سرطانهای پوست تسریع و تشدید پیری چروک پوست و بدتر شدن برخی از بیماریهای پوستی و ایجاد و تشدید لکه صورت و کک و مک دارد.

به مواردی که بتوانند از نفوذ اشعه ماورا بنفش به قسمتهای عمقی اپیدوم ( روی پوست ) و دم جلوگیری کنند را محافظ یا ضد آفتاب می گویند . نحوه اثر ا ین ضد آفتابها جذب انعکاس اشعه ماورا بنفش می باشد از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری میکنند

ضد آفتابها دو گونه هستند

اول : ضد آفتابهای فیزیکی؛ با انعکاس اشعه از رسیدن آن به پوست جلوگیری میکنند هر مانع فیزیکی که این عمل را

## مفهمه ۶۵۷ از ۳۳۳۹

انجام‌دهد از این گروه می‌باشد مانند پمادهای حاوی اکسید زینک که از نفوذ اشعه به روش انعکاس آن جلوگیری میکند. و با مصرف کلاسه لیه دار و حتی تقاب که مانع رسیدن اشعه به پوست می‌شوند را جزء این گروه به حساب می آورند .
ر
دوم : ضد آفتابهای شیمیایی:این گروه از ضد آفتابها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری میکنند.

عیار محافظتی ضد آفتابها : مقدار جذب اشعه توسط ضد آفتاب را میگویند. هر چه این عیار بالاتر باشد مقدار جذب اشعه نیز بیشتر میشود . در آب و هوای ایران عیار محافظتی بالاتر از ۲۰ نیاز میباشد. هر چه اشعه در ناحیه ای مستقیم تر باشد باید عیار را بالاتر انتخاب کنیم .در مناطق جنوبی ایران اشعه مستقیم تر تابش دارد . هر نوع ضد آفتاب یا هر عیاری بیشتر از سه ساعت روی پوست موثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت تکرار شود.
بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین میرسد.در این فاصله زمانی از قرار گرفتن بطور مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود. افرادی که پوست روشن دارند بیشترین سدمه را از اشعه میگیرند و نیاز است این افراد بیشتر مراقب باشند.
در فعالیتهای ویژه روز از قبیل کوهنوردی - شنا - اسکی - فوتبال و غیره حتماً از ضد آفتاب استفاده شود . اکثر ضد آفتابها در آب محلول بوده و با شستنو و با تعریق پاک میشوند و باید مصرف آن تکرار شود.

در کودکان از سن ۶ ماهگی به بعد براحتی میتوان از ضد آفتابهای شیمیایی استفاده کرد ترکیبات موجود در ضد آفتاب میتوانند در بعضی افراد حساسیت ایجاد کنند و باید نوع ضد آفتاب در این موقع عوض شود. افرادی که جوش صورت دارند باید از ضد آفتابهای محلول و یا لوسیون استفاده کنند ؛ چون کرهما و پماد که چرب میباشند باعث شدن جوش صورت آنها میگردد .

توجه توجه :::::: استفاده از ضد آفتابها به معنی ایمنی ۱۰۰٪نیست و باید سایر موارد محافظتی را رعایت نمود . استفاده از ضد آفتاب از اات سه بره برای پوست ندارد ؟ مصرف ضد آفتاب هیچ گونه عوارضی ندارد و مفید نیز میباشد ولی انتخاب نوع و مارک ضد آفتاب و درجه محافظتی برای هر پوستی و منطقه ای بسیار مهم میباشد .

پیلینگ با لایه برداری

پیلینگ با همان لایه برداری به عملی گفته میشود که لایه سطحی پوست بطرقی برداشته شود.

مواردی که لایه برداری انجام میگردد :

وجود جوش صورت و از بین بردن آسکارهای باقیمانده از جوش صورت

• وجود لک صورت یا ملاسا

• وجود کک و مکک یا فرکل (freckle)

• وجود هر نوع اسکار از قبیل : سوختگی؛ باقیمانده هر نوع ضایعه در صورت

• وجود اوزمی از لک باقیمانده از التهاب قبلی
طریقه پیلینگ:

لایه برداری را میتوان به طرق گوناگون انجام داد:

• لایه برداری شیمیایی:توسیه مواد شیمیایی که عمدتاً از اسید یا در صدهای متفاوت است انجام میگردد.معمولاً از الفا هیدروکسی اسید (AHA)؛ تری کلرو استیک اسید (TCA) و فلر یا در صدهای متفاوت استفاده میشود.

• لایه برداری میکاتیکی : بوسیه ایزراهی تراشده لایه سطحی پوست را میتراشد از جمله:

dermbresion (استفاده از یک دستگاه دوار و تراشده ) و یا بوسیه ستیاده .

• لایه برداری پویش لیزر: معمولاً از لیزر CO۲ برای این منظور استفاده میشود.

انتخاب پوست مناسب جهت هر نوع پیلینگ در نتیجه عمل بسیار دخیل میباشد به اینصورت که نتیوان هر نوع پیلینگ را برای هر نوع پوست انتخاب کرد.

جداً از اینکه پیلینگ را در چند جلسه میتوان انجام داد.
روش پیلینگ بصورت طولانی و مداوم نیز صورت میگردد این روش بوسیه کرم های دارای الفا هیدروکسی اسید یا در صد متفاوت معمولاً کمتر از ۱5٪ انجام میگردد در این روش فرد هر شب از این کرهما بر روی جاههایی که میخواهد لایه برداری شوده استفاده میکند.
در مواقعی که فرد از پیلینگ استفاده میکند باید از نور خورشید اجتناب کند و حتماً از ضد آفتاب در مواقع خارج از منزل استفاده کند.

البته پیلینگ را نمیتوان به همه افراد تجویز کرد و باید جهت پیلینگ افراد انتخاب شوند

روزونه های پوستی

روزونه پوستی چیست؟

روزونه یا همان منافه پوستی در حقیقت محل خروج چربی از غدد چربی میباشد . در افرادی که تا حدودی این غده فعال میباشد و پوست چربی دارند این منافه دیده میشود ( در همه افراد این منافه وجود دارد ) . نباید هیچوقت به فکر بستن این منافه بود ؛ چون با بستن این منافه محل خروجی این غده بسته شده و باعث جوش صورت میشود. البته به اشتباه در جامعه مرسوم است که این منافه را مینهند. ولی در حقیقت اینگونه نیست .

روشهایی وجود دارد که میتوان این منافه را غیر رویت کرد یعنی دیده نشوند.

وقتی ترشحات چربی در این منافه وجود داشته باشند. بعلت اکسیده شدن مواد چربی در این منافه رنگ تیره دیده میشوند.
راحتترین روش این است که این ترشحات چربی ها بوسیله شستنو از بین برد . شستشو مکرر با صابونهای ضد جوش به این امر کمک میکند.

روش بعدی : با استفاده از کرم و ژلهای حاوی **AHA** که مقداری لایه برداری میکند میتوان این منافه را غیر رویت کرد .روشهای دیگری نیز وجود دارد که احتیاج به پوشک محرب دارد و از ذکر آنها خودداری میکنم
چروک صورت

چروک صورت : بوجود آمدن شیارهای عرضی در پیشانی و شیارهای طولی در بین دو ابرو و نیز شیارهای کنار چشم ها و دهان و بر روی گونه ها.

علل بوجود آورنده چروکند:
در ایجاد چروک صورت علتهای گوناگونی وجود دارد.

سنشول نگ داشتن فرام پوست کلانژن داخل درمی میباشد ؛حال به هر علتی در روزند کلانژن سازی اختلالی بوجود آید می تواند باعث چروک پوست گردد.
با افزایش سن کلانژن سازی دچار وقفه میگردد و افراد با سنین بالا پوستی افتاده دارند.اختلالات ارثی در تولید کلانژن در بیماران سندرم مارفان و سندرم اهلر دانلس از جمله اتند در این بیماران پوست بعلت نقص در کلانژن سازی دچار افتادگی زود رس میگردد.

علاوه بر کلانژن سازی علتهای دیگری نیز در ایجاد چروک پوست دخیلند از جمله : افزایش قدرت عضلانی زیر پوست میباشد؛ افراد عصبی و اخمو بعلت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت میشوند و با افزایش قدرت این عضلات چروک زود رس پیدا میکنند.
افرادی که قبلاً لچاق بوده ولی دچار لاغری میشوند بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی دچار افتادگی پوست میشوند و چروک بوجود میآید.

افراد سیگاری بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی ( عدم تغذیه مناسب و کاهش اشتها ) و همچنین نقص در کلانژن سازی و علتهای گوناگون دیگر دچار چروک زود رس میشوند.

پوستهای خشکک نسبت به پوستهای چرب زودتر دچار چروک میشوند که میتوانه به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد ( عدم نگهداری آب در پوست به دلیل مرشش )، علتهای دیگری نیز وجود دارد که از حومه این بحث خارج میباشد.
برای پیشگیری در ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد از جمله : تغذیه مناسب - عدم مصرف مواد مخدر و دخانیات - امصاب آرام و غیره.

روشهای متوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:

۱) مصرف کرهمای مرطوب کننده تا حدودی میتوانند چروکهای ریز را بطور موقت از بین ببرند.

۲) انجام پیلینگ : چه بصورت تدریجی یا مصرف کرهمای حاوی **AHA** یا درسددهای باتین و چه به صورت پیلینگ در مطب یا داروهای پیلینگ یا درسدده بالا.
با این روشها تحریک کلانژن سازی صورت میگردد.

۳) انجام لیزر یا انواع گوناگون لیزر(تحریک کلانژن سازی)

۴) جدید ترین روش برای از بین بردن چروک صورت تزریق آمبول رفیق شده و غیرسمی شده سم میکروب بوتلیسم (botox ) در داخل عضلات پوستست.
صورت.
با این روش

عضلات صورت را فلج یا ضعیف میکند و باعث از بین رفتن چروک صورت میگردد. این روش موقتی میباشد و بسته به افراد از ۳ ماه تا ۹ ماه طول میکند.
با تکرار تزریق این فاصله زمانی افزایش مییابد

**موها وزه های مصنوعی از کجا می آیند؟**

شیک خیری فاکس تیوژ در مقاله‌ای چاپ، پرده از تجارتی پررونق برداشته است که میلیون‌ها دلار را روانه جیب تاجران چینی و هند کرده است.<sup>[نی‌ماند منبع]</sup> تجارت موی سر انسان، فقط ۱ سال میلادی چین و هند، ۱۵۶ میلیون دلار از این راه به جیب زده‌اند. این موها استفاده‌های بسیار گوناگونی دارند، از ساختن مژه مصنوعی گرفته تا انواع کلاه‌گیس‌های رنگارنگ که طرفداران زیادی میان افراد به خصوص بانوان دارند، تا موهایی که برای قراردادن در لایه‌های موهای طبیعی افراد استفاده می‌شوند، همه و همه روزی روی سر یک انسان که در چین یا هند زندگی کرده است برده‌اند.

از کلاه‌گیس تا مژه مصنوعی

آرایشگاه‌ها و سالن‌های زیبایی زنان، بیشترین خریداران این موها هستند. مژه‌های مصنوعی طبیعی، کلاه‌گیس‌های رنگارنگ که موهای صاف و یا فر دارند، هر کسی را وسوسه می‌کند که برای زیبایی بیشتر، این کلاه‌گیس‌ها را امتحان کند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی چون بسیاری از بانوان برای رفتن به محل کار خود فرصت کافی برای مرتب کردن موهایشان ندارند، یکی از کلاه‌گیس‌هایی را که از موی طبیعی انسان ساخته شده، دم دست دارند و آن را به سر می‌کنند و به سر کار خود می‌روند. این موهایی که از چین و هند می‌آیند، همچنین برای افزایش حجم موها، در بسیاری از آرایشگاه‌ها به صورت صاف و یا بافته شده در لایه‌ای موهای طبیعی جیب‌اند می‌شوند ولی آیا این موها بهداشتشانند و بی‌آری‌های مو و پوست را منتقل نمی‌کنند؟

سررشته این موها کجاست؟

شاید دوست داشته باشید بدانید که این مژه مصنوعی که روی چشمانتان است و یا موهایی که در لایه‌ای موهای خودتان جیب‌اند، پد بهداشتی هستند یا نه؟ در چین و هند این موهای طبیعی انسان در کارگاه‌های کوچک در آب ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد جوشانده می‌شوند، خشک می‌شوند و با لایق‌های کوچکی که کارخانه اصلی منتقل می‌شود. در کارخانه اصلی، جریان هوا در

لایه‌ای این موها دیده می‌شود تا موها صاف و لخت و نرم شوند( چیزی شبیه کاری که سشوار می‌کند) و سپس به رنگه‌های تیره و یا بلوند و یراق رنگ آمیزی می‌شوند. و در گونی‌های بزرگ بسته‌بندی شده و راهی بازارهای اروپا و آمریکا و سراسر جهان می‌شود.
تصورش را بکنید، این‌هاهایی پر از موی سر انسان که فروش بسیار خوبی برای زیاتر کردن سایر انسان‌ها دارند و فروشگاه‌های بزرگ و آرایشگاه‌های سراسر دنیا خریداران پر و پا قرص این محصولات‌اند!۳

موهای شانه‌تان را می‌خریم

زمانی که در روستاهای دورافتاده هند، موهای خود را می‌فروشند و در کارگاه‌هایی نه چندان تمیز آنها را برای صادرات آماده می‌کنند، نمی‌دانند این موها سر از کجا درمی‌آوردند.
گرچه آمارهای اداره بازرگانی آمریکا حاکی از آن است که چین و هند فقط در ا‌سال میلادی ۱۵۴ میلیون دلار از صادرات موهای سر انسان به بازارهای جهانی پول به جیب زدمانده ولی چین گویی‌سیت وا از هند ربوده است.
کارخانه‌های هندی، موهایی را که در کارگاه‌های روستاهای دورافتاده هند، آماده شده‌اند را نیز خریداری می‌کنند.
آمارهای دولت هند نشان می‌دهد که این کشور از آوریل ۲۰۰۶ تا مارچ ۲۰۰۷، ۵۱ میلیون دلار موی سر انسان به چین فروخته است. این موها دو دسته‌اند؛ دسته اول موهایی هستند که در ازای پرداخت مبلغ ناچیزی از سر داوطلبان چیده می‌شوند و دسته دیگر، موهایی است که از سر اعضای خانواده هنگام شانه کردن موهایشان کنده شده، آنها این موها را جمع آوری می‌کنند و به دلالتن مو می‌فروشند.
از آنجایی که کارخانه‌داران باید پول کمتری بابت“ موهای ریخته شده “بپردازند، این موها بهتر به وسیله دلالتن خریداری می‌شوند.
به‌عنوان مثال، یک کیلوگرم موی ۵۰سانتی‌متری چیده شده ۲۲۵ دلار قیمت دارد، در حالی که همین مقدار موی ریخته شده، ۸۵ دلار قیمت‌گذاری شده است ولی از نظر خریداران اروپایی و آمریکایی، موهای چیده شده چون درخشندگی و استحکام بیشتری دارند، برای ساخت کلاه کبیس و موهای اکستنشن مرغوب‌ترند.
موهای هندی از موهای چینی نرم‌تر و یراق‌ترند و ظاهر بهتری را در ساخت کلاه‌گیسی ایجاد می‌کنند.
به علاوه باتوان روستایی در هند رسم دارند برای زیبایی پیشتر، موهایشان را بلند نگه دارند بنابراین منع خوبی برای این تجارت محسوب می‌شوند.

از سل تا بیماری‌های پوستی

**•مسئولان بهداشتی کشور هند،** به‌داشت این کارگاه‌های محلی تولید موی انسان را زیر سوال برده اند.
بیماری‌های تنفسی و سل در این کارگاه‌های فرآوری مو شایع است، زیرا ذرات در هوای این کارگاه‌های تنگ و تاریک محق اند که موجب بیماری این کارگران می‌شوند.

**•**بیشتر این کارگران بدون ماسک و دستکش و با لباس‌های خانگی خودشان به مرتب کردن این موها مشغول‌اند و این کار را روی کف زمین انجام می‌دهند، برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که این موها ناقل بسیاری از بیماری‌های مو و پوست هستند که در صورتی که در مراحل فرآوری این موها به درستی تمیز نشوند، میکروب این بیماریها را می‌توانند از میان موهای مردم بک بقره به میان موهای مردم قاره‌های دیگر منتقل می‌کنند؛ فقط به بهانه اندکی زیباتر شدن.

#### از تل باجبال و جواهرات بدلی دوری کنید!

شاید شایع‌ترین بیماری پوستی در جهان باشد، با این با وجود هنوز خیلی‌ها تصور دقیق و روشی از آن در ذهنشان ندارند.
عده‌ای هر نوع ضایعه روی پوستشان را به آگرما نسبت می‌دهند و در مقابل، عده‌ای دیگر و به‌ویژه خانم‌های خانه‌دار، اگرچه واقعا دچار آگرما هستند، تنها فکر می‌کنند که پوستشان دچار خشکی و ترک شده است.

گفتگوی ما را با دکتر حسن صفری، متخصص پوست و مو، در مورد آگرما و درمان آن بخوانید.

از خیلی‌ها می‌شنیم که می‌گویند ما آگرما داریم. این آگرما واقعا چه شکلی است؟

در واقع آگرما به ضایعاتی گفته می‌شود که با قرمزی، خارش، جوش‌های التهابی و حتی تاول بر روی سطح پوست ظاهر می‌شوند.

چرا یک چنین مشکلی ایجاد می‌شود؟

در اکثر موارد بک عامل خارجی وجود دارد که باعث ایجاد آگرما می‌شود که در این صورت به آن اصطلاحا آگرما خارجی یا آگزوزن می‌گویم. خود این عامل خارجی را نیز می‌توان به ۷ دسته تقسیم کرد.
در دسته اول، عواملی که باعث بروز حساسیت یا آلرژی در فرد می‌شوند، آگرما را ایجاد می‌کنند و دسته دوم عواملی هستند که بدون ایجاد حساسیت و آلرژی و تنها به علت تماس مکرر و تحریک بیش از حد، باعث ایجاد آگرما در فرد می‌شوند.
به‌عبارت ساده‌تر می‌توان آگرماهای یورئاد یا خارجی را به دو دسته آگرماهای آلژیک (حساسیتی) یا آگرماهای تحریکی (ناشی از تماس بیش از حد) تقسیم کرد.

و اگر عامل خارجی وجود نداشته چطور؟

یک گروه از آگرماها هم آگرماهای دروزاد یا اندوزن هستند که در آنها هیچگونه ماده تحریک‌کننده خارجی وجود ندارد و فرد به‌علت زمینه سرششی و ژنتیکی که دارد به آگرما دچار می‌شود.
مثال اصلی این نوع آگرماها، آگرماهای اتوپیک است که در بچه‌ها می‌بینیم.

اگر موفقید از همان آگرماهای حساسیتی شروع کنیم. کدام عوامل آلرژی‌زا می‌توانند باعث ایجاد آگرما هم بشوند؟

شایع‌ترین عامل خارجی که در اثر تماس با بدن باعث ایجاد آگرما می‌شود، نیکل است که بیشتر در جواهرات مصنوعی دیده می‌شود. برای همین توصیه ما به مردم و به‌ویژه خانم‌ها این است که ار از جواهرات بدلی استفاده می‌کنند و خیلی مراقب باشند.
مثلا اگر از انگشتر، گردنبند، گوشواره، گیره‌های مو و یا حتی ساعت استفاده می‌کنند، در صورتی که در زیر محل وسایل زینتی احساس قرمزی، خارش و یا جوش و تاول داشتند، احتمالاً در آنها آگرما حساسیتی به علت نیکل موجود در این وسایل، ایجاد شده است.

هرکسی از جواهرات بدلی استفاده کند، ممکن است دچار این مشکل شود؟

نه، اینطور نیست که همه آدم‌ها حساسیت داشته باشند. می‌توان گفت حداکثر ۷ تا ۲۲ درصد از افراد جامعه به این بیماری دچار می‌شوند.
در کل هرچه تماس با این ماده بیشتر باشد، احتمال بروز آگرما هم بیشتر است.
مثلا خانم‌ها که بیشتر از آقایان از جواهرات استفاده می‌کنند، بیشتر به این بیماری دچار می‌شوند. البته از وقتی که استفاده از گوشواره و گردنبند و دستبند در اروپا و در میان مردان هم شایع شده، این بیماری در مردان هم بیشتر به چشم می‌خورد.

آگرما حساسیتی در اثر نیکل، معمولا چه قسمت‌هایی از بدن را درگیر می‌کند؟

هرجایی از بدن که با این ماده تماس داشته باشد، می‌تواند درگیر شود.
مثلا در خانم‌ها این مشکل در ناحیه گوش، در گردن و زیر محل گردنبند و همچنین در دسته‌ها، زیر محل انگشتر و دستبند و ساعت هم دیده می‌شود.
حتی ممکن است در شکم هم دیده شود.
مثلا اگر سنگ کمریند یا پوست شکم یا ناحیه ناف تماس داشته باشد، در همین محل‌ها ممکن است آگرما ایجاد شود.
هرجای دیگری از بدن هم ممکن است درگیر شود و مسیله مهم، وجود تماس است.
در ضمن وقتی قسمتی از بدن عرق می‌کند، ایجاد تماس بین این بخش با ماده خارجی تسهیل و احتمال بروز حساسیت بیشتر می‌شود.

فقط نیکل باعث بروز این مشکلات می‌شود؟

نه، الزاما نیاید نیکل باشد. کروم و کبالت و بعضی مواد شیمیایی دیگر نیز می‌توانند حساسیت ایجاد کنند.
یک مورد جالب هم حساسیت به بعضی گل‌های آپارتمانی است.
از مهم‌ترین آنها پامچال است که خیلی زیاد در آپارتمان‌ها دیده می‌شود و الاآن هم که نزدیک عید است، باید به آن بیشتر توجه شود.
تماس با گل یا برگ پامچال می‌تواند در فرد باعث حساسیت و آلرژی و در نهایت آگرما شود.

برای درمان این آگرماها چه کار باید کرد؟

مهم‌ترین نکته این است که تماس با ماده محرک به‌طور کامل قطع گردد.
یعنی فردی که از یک ساعت یا گردنبند یا کمریند نیکلی استفاده می‌کند باید به‌طور کامل استفاده از آن وسیله را کنار بگذارد خیلی‌ها این کار را نمی‌کنند، بلکه فقط بین این وسیله و بدنشان یک لایس فاصله می‌اندازند.
اما باید بگویم که این کار در خیلی از موارد کافی نیست چون که بدن عرق می‌کند و همین لباس عرق کرده هم می‌تواند قطر از سطح وسیله به پوست بدن برساند.
این کارها اکثرا بی‌نتیجه است و باید استفاده از آن وسیله به‌طور کامل کنار گذاشته شود.

نوع دوم آگرماهای خارجی که به آن اشاره کردید، آگرماهای تحریکی بود.
ظاهرا شایع‌ترین عامل آگرماهای تحریکی، مواد شوینده است.
همین‌طور است؟

آگرماهای تحریکی هم‌طور که گفتیم، به علت تماس بیش از حد یا یک ماده محرک خارجی ایجاد می‌شود.
شایع‌ترین نوع این آگرماها را در جهان، آگرمای زنان خانه‌دار تشکیل می‌دهد.
خانه‌داری یک شغل است و این شغل منظم تماس مداوم با آب و مواد شوینده است.
البته خوشبختانه این نوع از آگرما از نوع آلژیک نیست، یعنی احتیاج ندارد که فرد زمینه ذاتی آلرژی و حساسیت به این مواد را داشته باشد.
همین که فرد تماس بیش از حد با این مواد، آب، صابون یا مواد مشابه داشته باشد، می‌تواند زمینه ایجاد بیماری را فراهم کند.
شاید بیش از ??? درصد از آگرماهای دست در سراسر جهان در همین نوع آگرماها تشکیل دهند.
فقط باید مدت یا غلظت مواجهه با این مواد کافی باشد.

مطمینا برای درمان این دست از آگرماها، نمی‌توان مواد شوینده را به‌طور کامل کنار گذاشت.
پس چاره چیست؟

در این موارد لازم نیست که تماس به‌صورت کامل قطع شود و همان محدود کردن تماس هم کافی است.
یعنی باید تماس به‌قدری باشد که از میزان لازم برای ایجاد بیماری کمتر باشد.
در ضمن یک سری اقدامات کنکشی هم وجود دارد.

مثلا به فرد توصیه می‌کنیم که بعد از دستشویی از مواد نرم‌کننده‌های مثل وازلین استفاده کند.
یک اقدام مهم دیگر هم استفاده از دستکش در هنگام دستشویی است.

این دستکش‌ها باید یک پوشش داخلی نخی داشته باشند و پوشش رویی آنها هم پلاستیکی باشد.
به این دلیل می‌گوئیم سطح داخلی دستکش‌ها باید نخی باشد، چون خود پلاستیک دارای موادی است که می‌تواند برای پوست حساسیت‌زا باشد.
بنابراین در این حساسیت‌ها، درمان، محدود کردن تماس با آب و مواد شوینده، استفاده از دستکش مناسب و در ضمن استفاده از وازلین به‌عنوان نرم‌کننده است.
گاهی هم توصیه می‌کنیم که از آن دسته مواد شوینده استفاده شود که PH آنها قلیایی نیست و اصطلاحا به آنها صابون‌ها یا شوینده‌های ملایم می‌گویند.
در مورد افرادی که به علت اشتغال در مشاغل صنعتی و ساختمانی تماس با مواد شیمیایی صنعتی و ساختمانی مثل سیمان دچار آگرما شده‌اند نیز درمان از همین موارد تشکیل می‌شود و در ضمن توصیه می‌کنیم که فردظری شغل خود را عوض کند که حتی‌المقدور کمتر با این مواد در تماس باشد.

نکته‌ای که مثل همه بیماری‌ها در مورد آگرماها هم صدق می‌کند این است که هرچه درمان زودتر و در مراحل ابتدایی‌تر بیماری صورت گیرد، موفقیت آن هم بیشتر می‌شود.
برعکس، اگر طول مدت تماس و مدت باقی ماندن بیماری خیلی زیاد باشد، شاید دیگر حتی با قطع کامل تماس با ماده مسبب بیماری هم مشکل بهبود پیدا نکند و همچنان باقی بماند.

پس نقش داروها در درمان آگرما چیست؟

ما برای درمان آگرما، از کورتون‌ها هم استفاده می‌کنیم.
اما با توجه به اینکه اگر کورتون‌ها را به شکل قرص یا آمپول تجویز کنیم عوارض بسیار زیادی برای بیمار دارد.
معمولا، از پمادهای کورتونی استفاده می‌کنیم.
البته این را هم باید بگویم که پمادهای

*کورتونی* هم چندان بی‌عارضه نیستند و بنابراین بهتر است که در صورت امکان از هیچ کورتونی استفاده نشود و اگر هم لازم شد، از کمترین دوز ممکن و در حداقل زمان ممکن از آنها استفاده شود. به‌طور معمول می‌گویند که حداکثر ظرف 7 تا ۲ هفته درمان با کورتون، باید به نتیجه‌ای که می‌خواهیم دست پیدا کنیم و سپس کورتون را قطع کنیم. استفاده طولانی‌مدت و بی‌مورد از کورتن‌ها عوارض بسیار شدیدی را بر روی پوست باقی می‌گذارد که در بسیاری از موارد اصلاً قابل درمان نیستند. پس اگر سابقه مصرف کورتون و بهبود بیماری با کورتون دارید، باز هم اگر بیماری شما عود کرده اول به پزشک مراجعه کنید و اگر پزشک صلاح دید، دوباره کورتون استفاده کنید.

اگر ممکن است اشارهای هم به *اگر نمانای بدون عامل خارجی* داشته باشیم.

این اگر نما که اگر مای آتوپیک هم نام دارند، اکثراً در چپها دیده می‌شوند. بیشتر اوقات این چپها بی‌قرار و ناراضد اما بدر و مایه علت ناآرامی آنها را نمی‌فهمند. این چپها بدون هیچ عامل محرکی دچار اگرما می‌شوند ولی اگرچه محرک‌های خارجی عامل این بیماری نیستند، اما در نشده‌ای آنها مؤثرند؛ مثل استرس‌ها و عوامل خشک‌کننده پوست بدن سرما در شعله‌ور شدن بیماری این چپها بسیار مؤثرند. در تعدادی از این چپها با ردسبدن به سن بلوغ، بیماری فروکش می‌کند. اما در برخی از آنها بیماری ادامه پیدا می‌کند

**کرم های روشن کننده**

یکی از معضلات شایع که خصوصاً طی سالهای اخیر نمود بیشتری پیدا کرده است، بروز و پیدایش تیرگیها و لکک های قهوه ای پوست می باشد، رنگ پوست ناشی از ایجاد رنگدانه های مای نام ملانین می باشد که محصول نهایی سلولهای تمایز یافته ای بنام ملانوسیت ها بوده که درمق آیدیدوم یا لایه فوقانی پوست قرار دارد. طی فرآیندی که در این سلولها صورت می پذیرد، به کمک آنزیم تیروزیناز اسید آمینه تیروزین تبدیل به رنگدانه ملانین می گردد.تعداد و اندازه ملانوسیت ها باعث ایجاد تنوع در رنگ پوست افراد می گردد.طوریکه در نژادهای اروپایی نسبت به نژادهای آسیایی و آفریقایی این قفسه نمود مشخص دارد. رنگ پوست علاوه بر عامل ژنتیکی یاد شده، تحت تأثیر عوامل خارجی از قبیل:پرتو ماوراء بنفش نور خورشید، بارداری، مصرف قرص های ضدبارداری، استفاده از مواد آرایشی و عطرها نامرغوب و غیره می باشد که در نهایت باعث تیرگی های ها و لکک های متعدد می گردد. لایرانوار پارس حیوان تولید کننده محصولات آردن بخوان واحد پیشرو در امر تولید فرآورده های آرایشی و بهداشتی، جهت رفع و کاهش لکک ها و تیرگی های سطح پوست محصولات ذیل را معرفی می نماید:

۱-کرم روشن کننده حاوی هیدروکینون ۲٪:

هیدروکینون بخوان قدیمی ترین ماده روشن کننده از سالهای گذشته مورد استفاده قرار گرفته است.این ماده با مهار آنزیم تیروزیناز، باعث وقف در تولید ملانین می گردد.
وچود ترکیباتی مانند ویتامین E و C عصاره گیاه پومادران در کنار هیدروکینون باعث تسریع در روند کاهش لکک های پوستی می گردد.
امروزه ترکیبات متنوعی جایگزین هیدروکینون شده که فقد اثرات جانبی آن می باشد.

۲-کرم روشن کننده شماره ۲ حاوی اسید کوژیک:

اسیدکوژیک برای اولین بار در ژاپن از تخمیر قند توسط نوعی قارچ بدست آمده است و در حال حاضر جایگاه ویژه ای در محصولات روشن کننده دارا می باشد. این ماده با مهار غرقابیل بازگشت آنزیم تیروزیناز سبب توقف در تولید ملانین توسط ملانوسیت ها می گردد و این عمل به تدریج باعث روشن شدن پوست می گردد.
وچود مملخ پایدار این ماده به نام کوژیک دی پالمیتات که از پایداری بیشتری نسبت به اسیدکوژیک برخوردار است و اثراتی مشابه آن را دارد، باعث تسریع در فرآیند روشن کردن پوست می گردد.
همچنین ویتامین C پایدار در این محصول باعث افزایش روشن کنندگی این فرآورده می گردد.

۳-روشن کننده ویتامینه حاوی آربوئین:

آربوئین عصاره طبیعی گیاهی بنام **Bearberry** بوده و ترکیب ساختمانی آن مشابه هیدروکینون می باشد که نسبت به آن پایداری بیشتر و تأثیر بهرئی دارد و ضمناً فقد اثرات جانبی هیدروکینون می باشد. آربوئین یا مهار آنزیم تیروزیناز باعث جلوگیری از تشکیل رنگدانه های پوستی شده و علاوه بر آن با جذب پرتوهای ماوراء بنفش نور خورشید مانند یک ضد آفتاب طبیعی از ایجاد و شکل گیری لکک های ناشی از تابش آنها جلوگیری می کند.
وچود مغزطوبی از اسیدهای میوه (۱۰٪) که آلفا هیدروکسی اسید نامیده می شوند، باعث افزایش پوسته برزی طبیعی سلولهای مرده و تیره مملخ پوست شده و سلولهای جوان و زنده زیرین به راحتی جایگزین آنها می شوند.
همچنین این ترکیبات باعث افزایش نفوذ آربوئین به داخل پوست می گردند.
ترکیبی از ویتامینهای **ECA** نیز در فرآیند روشن تر شدن پوست مؤثر می باشد.

طریقه مصرف:

لایرانوار پارس حیوان جهت رفع بهتر لکک ها و تیرگی های سطح پوست این بروکل درمانی را پیشنهاد می کند.
شپها پس از تمیز کردن پوست، مقدار کافی از کرم روشن کننده ویتامینه حاوی آربوئین را روی نقاطی از پوست که دارای لکک می باشد مالیده و سپس ماساژ داده تا جذب کامل پوست گردد.
صبح از پاک کردن کرم حداً تا کرم ضد آفتاب آردن یا عیار حفاظتی بالا مناسب با پوست استفاده گردد.
این عمل ۲ تا ۳ ماه انجام پذیرد.
جهت جلوگیری از بروز مجدد لکک ها، لازم است پس از طی دوره اول، برای مدت ۳ ماه از کرم روشن کننده شماره ۲ حاوی اسید کوژیک طبق دستورالعمل بالا استفاده گردد.
در تمام مدتی که از کرم ضدلکک استفاده می گردد، مصرف ضد آفتاب ضروری می باشد.

منبع:واحد علمی لایرانوار پارس حیوان آردن.

منبع:نصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

### موم انداختن و عوارض

نویسنده: دکتر سهیلا نصیری متخصص پوست و مو

موم انداختن یا **waxing**یک روش موقت برداشتن موها بوده که سبب کندن موها از ریشه می گردد. و موهای جدید بعد از گذشت ۲-۸ هفته شروع به رویش مجدد می کنند. از این روش برای برداشتن موهای قسمتهای مختلفی از بدن استفاده می شود. موم انداختن انواع مختلفی دارد که هر کدام فواید و مضرات خاص خود را دارا می باشند. در صورتیکه از موم انداختن بطور منظم برای چند سال استفاده شود موهای ضخیم بتدریج نازک تر گردیده و تراکم شان کمتر می گردد. موم انداختن به این صورت انجام می شود که یک لایه نازک از موم گرم روی پوست مالیده شده سپس یک پارچه، کاغذ یا زوروق روی آن قرار گرفته و بعد از مالش در جهت خلاف رویش موها از سطح پوست برداشته می شود. به این روش **strip wax** گفته می شود. در مقابل این روش **hard wax** وجود دارد که در این روش از لایه ضخیم تری از موم استفاده شده و از پارچه استفاده نمی شود. این روش در افرادی که پوست حساسی دارند و ممکن است در اثر مصرف پارچه ها دچار حساسیت شوند مناسب تر است. قبل از موم انداختن حتماً مطمئن شویند که فردی که این کار را انجام می دهد دوره آموزشی لازم را در این زمینه دیده است. در غیر اینصورت عوارضی که ممکن است بدانان این روش ایجاد گردد بیشتر احتمال وقوع خواهد داشت.

مناطق شایعی که **waxing** برای آنها انجام می شود شامل اندام فوقانی، زیربغل، کشاله ران، اندام تحتانی، تنه، مناطق تناسلی و تنهها و خط سایو می باشد. البته توصیه می شود که موم انداختن در مناطقی زیر بغل و کشاله ران وناحیه تناسلی به دلیل اینکه موهای ضخیم و پریشی که دارند بدلیل عوارض احتمالی بعدی و تحریک ععد لغزای منطه ای بهتر است استفاده نگردد. یکسری از مناطق مثل داخل گوش، داخل بینی، مژه، پلک، ناحیه تناسلی آقایان و نوک پستان نیز نباید از **waxing** استفاده شود.

به تازگی انواع خاصی از **wax** به بازار آمده که می توان آن از دسته به موم چلیک دریایی اشاره نمود. باید متذکر شد که اگر چه این روش پایه دریایی دارد ولی به هرحال عوارضی مشابه با روش مرسوم موم انداختن و احتمال انتقال عوامل بیماری زا که از طریق چلیک منتقل می گردند نیز وجود دارد.

عوارض موم انداختن:

۱-درد ۲- سوختگی با موم داغ ۳- حساسیت نامسی با موم با پارچه ۴- انتقال عوامل بیماریزا ۵- فولیکولیت و سودوفولیکولیت ۶- خونریزی و کبودی ۷- کبهر فشاری ۸- پارگی پوست ۹- برآمدگی های قرمز در سطح پوست ۱۰- فرو رفتن موها بداخل پوست ۱۱- تغییر رنگ قهوه ای محل رویش موها
توصیه می شود قبل از انجام کار به جهت رویش آنها توجه شود تا احتمال فرو رفتن موها به داخل پوست و التهاب و چرکی شدن متعاقب آن که اصطلاحاً فولیکولیت گفته می شود به حداقل برسد.
موارد بسیاری دیده می شود که بدانان این فولیکولیت ها و فرورفتگی مو به داخل پوست فرد با موهای فرو رفته را دست کاری کرده و سعی در بیرون آوردن آنها می کند. که همین امر منجر به التهاب بیشتر شده و در نهایت قهوه ای شدن محل که ممکن است برای مدتهای طولانی باقی بماند ایجاد شود.

حتماً حرارت موم قبل از تماس با بدن کنترل گردد.
احتمال حساسیت به پارچه، کاغذ و خود موم ممکن است وجود داشته باشد که به صورت قرزی، خارش، تورم و حتی ایجاد تاول می تواند بروز نماید.

اما یکی از مهمترین عوارضی که بطور شایعی امروزه دیده می شود انتقال عوامل بیماری زا است.
مکرراً دیده شده است که زگیل خصوصاً در ناحیه تناسلی بدلیل استفاده از کاردک، موم یا ظرف مشترک انتقال پیدا می کند.
همینطور ویروسی به نام مولوسکوم کانتیپوزوم وجود دارد که می تواند در اثر وسایل مشترک منتقل گردد.

انتقال قارچ های سطحی پوست، عفونت های باکتریال هیابت های ویروسی و ایذ نیز امکانپذیر است.
پس حتماً توجه شود که از ظرفهای یکبار مصرف، موم جداً با کاردک و پارچه مجزا برای هر فرد استفاده گردد و این به طور روئین در آرایشگاه ها باید انجام گیرد.

بهرتر است در مناطقی که موهای کلفت و پوست حساس دارند مثل مناطق تناسلی و زیر بغل به جای پارچه یا زوروق و کاغذ از پندهای مخصوص استفاده گردد در کلی پارچه های مصرفی بهتر است از انواع هیواکوژیک باشند و جنسی خیلی خشن نداشته باشند.

برخی از پزشکان موم انداختن را در افراد دیابتیک، مبتلایان به وریدهای واریسی یا آنهایی که گردش خون محیطی شعبنی دارند توصیه نمی کنند زیرا در این افراد احتمال عفونت بالاتر است.

کسانی که تحت درمان با داروهای لایه برداری مثل **رتین A**، **رتینوئین** یا **ایزوترتینوئین** و دفرین هستند بدلیل اینکه پوستشان راحت تر دچار پارگی و شکندگی می شود بهتر است از موم انداختن استفاده نکنند.
و در نهایت از موم انداختن در مناطق مثلاً به زگیل، مولوسکوم، عفونتهای قارچی و باکتریایی، خال یا پوست تحریک شده، شکاف دار و آفتاب سوخته باید اجتناب نمود.

منبع:نصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

**ضد آفتاب به چه میزان!**

نویسنده:دکتر فریا فلکنکار پور متخصص پوست و مو

۱-استفاده از ضدآفتاب در زمستان نیز مانند تابستان حائز اهمیت است، چرا که اشعه فرابنفش نور خورشید هر چند در تابستان با شدت بیشتری به زمین می‌رسد اما همچنان در فصل زمستان و در هوای ابری نیز وجود دارد و حتی در برخی موقعیت‌ها مثل کوهستانها در زمان بارش برف می‌تواند موجب سوختگی پوست ووزشکاران اسکی باز نیز شود. پس بنابراین هرگز استفاده از ضدآفتاب را در فصل زمستان فراموش نفرمائید.

۲-ا توجه به کاهش شدت اشعه فرابنفش در فصل زمستان افراد می‌توانند از **SPF**های پایین‌تر در این فصل استفاده نمایند یعنی اگر مثلاً برای ایرانیان در این فصل تابستان **SPF** معادل ۵۰ را مناسب در نظر بگیریم، در زمستان، به جز افرادی که به کوهستان جهت اسکی می‌روند، مصرف ضد آفتاب با ۳۰-۲۰ **SPF** کافی به نظر می‌رسد. البته برای افرادی که پوست حساس به نور آفتاب دارند یا مبتلا به بیماریهایی هستند که ممکن است با نور آفتاب تشدید یا شعله ور شود و نیز در افراد مبتلا به لکه صورت مثل ماسک حاملگی توصیه می‌کنیم در مصرف ضدآفتاب توجهی به فصل نداشته باشند و از ضدآفتابی که پوشک مخصوص پریشنان توصیه کرده است استفاده نمایند. هرگز فراموش نکنید که در مصرف ضدآفتاب آنچه بسیار مهمتر از عیار حفاظتی **SPF** آن است، زمان و تواتر مصرف و نیز میزان مصرف ضدآفتاب است. بدین معنی که باید ۲۰ دقیقه قبل از خروج از منزل ضدآفتاب را استفاده کنید. برای پوشاندن صورت باید یک بند انگشت از ضدآفتاب استفاده کرده و در غیر این صورت عیار حفاظتی اش کاهش خواهد یافت و بالاخره اینکه باید هر ۳-۲ ساعت مصرف آنرا تجدید کرد.

۳اشعه فرابنفش نوع **B** یا طول موج ۲۲۰-۲۹۰ نانومتر، از نظر بیولوژیک فعال ترین طول موج اشعه فرابنفش است که به زمین می‌رسد. چالب است بدانید، این اشعه که عامل اصلی آفتاب سوختگی ها و سرطانهای پوست است تنها ۵ درصد کل اشعه فرابنفش رسیده به زمین و فقط ۰۵ درصد کل اشعه رسیده به زمین را تشکیل می‌دهد (اشعه های فرابنفش و غیر فرابنفش). البته میزان دقیق اشعه فرابنفش **B** رسیده به سطح زمین بستگی به عوامل مختلف شامل زمان روز (صبح، ظهر و یا عصر)، فصل، وضعیت ابری بودن و وجود عوامل مختلف دیگر مثل آلودگی هوا دارد. به هر حال آنچه واضح است میزان اشعه رسیده به زمین در ظهر مرداد ماه در تابستان از ظهر بهمن ماه در زمستان بطور قابل توجهی بیشتر است. تقریباً ۹۵٪ اشعه فرابنفش رسیده به سطح زمین، اشعه فرابنفش **A** یا طول موج ۲۰۰-۳۲۰ نانومتر می‌باشد. بنابراین بواضح است، ضدآفتابهایی ایده آل هستند که جلوی اشعه فرابنفش نوع **A** را بگیرند چرا که همانطور که گفته شد تا امروز ثابت شده است که اشعه فرابنفش **A** نه تنها در ایجاد سرطانهای پوست به نوع **B** کمک می‌رساند بلکه عامل اصلی پیری پوست ناشی از آفتاب نیز می‌باشد.

۴انتخاب نوع ضدآفتاب در فصل زمستان و تابستان تفاوت چندانی با هم ندارند ولی به چند نکته باید توجه کرد:

در تابستان چون تعریق بیشتر از زمستان است مصرف ضد آفتاب‌ها باید مکررتر باشد یعنی هر ۲ ساعت یا مصرف ضد آفتاب تجدید شود و اگر تعریق فرد شدید است یا صورت را به هر دلیلی می‌شوید نیز باید مجدداً ضدآفتاب مصرف شود اما در زمستان چون هوا خشک تر است و تعریق به میزان کمتری انجام می‌شود و شستشوی پوست نیز در محیط بیرون بدلیل سرمای هوا و کمتر بودن تعریق کمتر انجام می‌شود می‌توان با تواتر کمتری ضد آفتاب‌ها را استفاده کرد هر ۳ ساعت تمدید آن کافی به نظر می‌رسد (از ساعت ۹ صبح تا ۴ بعد از ظهر)البته همانطور که گفته شد اسکی بازیان باید بسیار محتاط باشند یعنی اولاً از ضد آفتابهای با **SPF** بالا (۵۰+ یا بالا) استفاده کنند و ثانیاً هر ۱-۲ ساعت مصرف ضد آفتاب را تکرار نمایند. چرا که برف و یخ ۵/۸۵ **UVB** را منعکس کرده و خطر آفتاب سوختگی در این شرایط بسیار بالاست.

افراد مبتلا به پوست خشک بهتر است در زمستان از ضد آفتاب‌های استفاده کنند که حاوی مرطوب کننده هم هستند و مصرف ضد آفتاب‌های فاقد چربی برای این افراد مناسب نیست. افراد باید از شستشوی بیش از حد بپرهیز کنند. البته پیمدازن مبتلا به جوش صورت (آکنه)، باید در این فصل همچنان از ضد آفتاب‌های فاقد چربی استفاده کنند و در صورت احساس خشکی صورت به هر دلیلی از جمله در اثر مصرف داروهای ضدآکنه بر روی پوست می‌توانند از مرطوب کننده های فاقد چربی سود ببرند. افرادی که می‌خواهند از کرم های مرطوب کننده استفاده کنند اغلب این سؤال برایشان پیش می‌آید که ابتدا ضد آفتاب استفاده کنند یا کرم مرطوب کننده؟ در پاسخ باید گفت که اگر فردی از ضد آفتاب‌های فیزیکیال استفاده می‌کند می‌تواند ابتدا مرطوب کننده اش را بزند و سپس از ضد آفتاب استفاده نماید. اما اگر فرد از ضد آفتاب شیمیایی استفاده می‌نماید ابتدا باید روی پوست تمیز و غیرچربی، استفاده کند و حداقل ۲۰ دقیقه کرم دیگری استفاده نکند تا فعل و انفعالات مواد شیمیایی ضد آفتاب روی پوست صورت پذیرد و بعد می‌توان از کرم مرطوب کننده ی خود درصورت نیاز استفاده کند.

باید گفت که آرزوی به ضد آفتاب‌ها بسیار نادر و کمتر از یک درصد (۱٪) موارد است و این مسئله ربطی به تابستان و زمستان ندارد. اما به هر حال در زمستان افرادی که پوست خشک دارند، معمولاً دچار عود التهابات پوستی و آگرماها می‌شوند و لذا پوستشان تحریک پذیرتر می‌گردد و ممکن است نه تنها با ضد آفتاب بلکه با مصرف بسیاری از کرم‌ها مثل کرم های معمول مرطوب کننده شان نیز دچار سوزش و تشدید التهاب شوند و لذا در این موارد با مراجعه به متخصص پوست ابتدا باید التهابات پوستی تحت درمان قرار گرفته و سپس با آرامش یافتن پوست می‌تواند از کرم های ضد آفتاب استفاده کنند. البته توصیه ما به این افراد این است که از ضد آفتاب‌های فیزیکی که حاوی زینک اکساید یا دی‌اکسید تیتانیوم هستند استفاده کنند، چرا که تاکنون نیست به آنها آگزوی و حساسیت گزارش نشده است. اسکی بازیان باید توجه کنند که برای پیشگیری از آفتاب سوختگی؛ اولاً نیم ساعت قبل از شروع اسکی ضد آفتاب خود را مصرف کرده باشند، ثانیاً به میزان کافی از ضد آفتاب استفاده کنند، ثالثاً نه تنها به صورت بلکه به گوشها و پشت دستپایشان (در زمانهایی که کلاه به سر و دستکش به دست ندارند)نیز ضد آفتاب را استعمال نمایند و یادشان باشد که هر ۳-۱ ساعت ضد آفتاب خود را به میزان کافی تجدید نمایند.

به یک نکته در مورد استعمال میزان کافی ضد آفتاب فقت کنید:

گفته شد که میزان کافی استعمال ضد آفتاب روی پوست به گونه ای است که در هر سانتی متر مربع باید ۲ میلی گرم ضد آفتاب استعمال شود و برای پوشاندن کل سطح بدن ۳۰ میلی لیتر ضد آفتاب لازم است. مطالعات نشان داده است که میزان حقیقی ضد آفتاب نه **۰.۵-۱ mg/cm<sup>۲</sup>** بلکه **۰.۵-۱ mg/cm<sup>۲</sup>** واقعی ضد آفتاب مصرف شده بسیار کمتر خواهد شد. بدین ترتیب که پایکم منحنی خطی سروکار نداریم که اگر فردی ضد آفتاب با **SPF** معادل ۳۰ (در صورت مصرف **۱mg/cm<sup>۲</sup>**) را به مقدار کمتر از مقدار لازم مصرف کند، به گونه ای که میزان آن در سانتی متر مربع بشود **۰.۵mg**، مأسافه **SPF** حاصله بعب عدد ۳۰ نخواهد شد، بلکه در این جا عیار حفاظتی ضد آفتاب به عدد ۳ می‌رسد یعنی گویی که فرد به جایی ضد آفتاب **۳۰SPF** از ضد آفتاب با عیار **۳SPF** استفاده کرده است. باید با توجه به اینکه می‌تسیم بسیاری از افراد یک یک نوع ضد آفتاب را در کل فصل تابستان یا زمستان استفاده کرده و هنوز هم مقداری از آن را به فصل بعد می‌رسانندعیار حفاظتی به عدد صفر نزدیک خواهد بود!! منبع فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲)

#### عوامل مؤثر در چین و چروک صورت

نویسنده: دکتر بهروز باریک بین متخصص پوست و مو

عوامل زیادی در ایجاد چین و چروک صورت دخیلند. افزایش سن، نور آفتاب، خواب ناکافی و بالاخره حرکات عادی و نامناسب عضلات صورت از این جمله اند. ژنتیک نیز نقشی مهمی در این زمینه دارد، بدین معنا که برخی نژادها پوستشان دیرتر دچار چین و چروک می‌شود و برخی زودتر.

بطور کلی پوست های سفید که در برابر آفتاب زود می‌سوزد، زودتر دچار چین و چروک در اثر نور آفتاب می‌شوند. با افزایش سن بدلیل کاهش قندهای گلاژن و الاستین پوست دچار افتادگی و چین و چروک می‌شود و در این زمینه دانشن رژیم غذایی سالم بسیار مهم است. یکی از علل مهم ایجاد پیری پوست،رادیکالهای آزاد هستند که توسط مواد آنتی اکسیدان می‌توان با آنها مقابله کرد.مثلاً سبزیجات و میوه های تازه، محتوی آنتی اکسیدان های زیادی هستند که به مبارزه با عوامل مخاظره آمیز سلامت بدن کمک می‌کنند. بهترین رژیم غذایی برای پیشگیری از پیری پوست، رژیم غذایی متعادل و حاوی آنتی اکسیدان های فراوان است. بهترین منابع آنتی اکسیدان‌ها شامل سبزیجات تازه با رنگ سبز تیره، گوشت، ماهی و چربی های غیراشباع و انواع میوه های تازه شامل این ترکیبات است. ویتامین **C** که در بسیاری از مرکبات و سبزی‌ها به وفور یافت می‌شود یک آنتی اکسیدان بسیار مفید است که چون دریدن ذخیره نمی‌شود، باید هر روز در رژیم غذایی فرد وجود داشته باشند.برای اطمینان از وجود آنتی اکسیدان کافی درمیوه‌ها و سبزی‌ها آنها را باید خام یا نیم پز استفاده کرد، چون حرارت و نگهداری آنها در یخچال یا فریزر، محتوی آنتی اکسیدانی آنها را کاهش می‌دهد. مصرف کافی مایعات را در طول روز فراموش نکنید. بهتر است روزانه ۸-۶ لیوان آب مصرف نمایید. قهوه و چای یا نوشابه منع خوبی برای دریافت منبع نیستند، زیرا بزودی دفع خواهد کرد.

یادداشتان باشد که افزایش یا کاهش سریع وزن بدن تأثیر بسیار بدی روی پوست شما می‌گذارد. اکثر افرادی که بطور غیرعظمی ناگهان وزن خود را از دست می‌دهند بدلیل تحلیل چربی به صورت و رخداد چین و چروک پوست آن به متخصصین پوست مراجعه می‌نمایند.غالب آنها از ورزش موی سر نیز شکایت دارند. اضافه کردن وزن نیز می‌تواند موجب ترک خوردگی پوست و ایجاد استریا روی آن شود که اغلب غیرقابل برگشت می‌باشد. برنامه صحیح افزایش یا کاهش وزن خود را به متخصصین تغذیه بسپارید تا دچار مشکلات پوست و مو نگردید.

منبع فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲)

#### مورد استفاده از کرم های لایه برار

نویسنده:دکتر فرهادملک زاد متخصص پوست و مو

سالمهاست که متخصصین پوست و مو، از لایه بردارهای شیمیایی، برای برطرف کردن و عوارض ناخوشایند پیری پوست از قبیل تغییر رنگ، چین و چروک و خشونت پوست استفاده می‌کنند. این مواد لایه بردار عبارتند از: اسیدهای میوه (تافاسکی هیدروکسی اسید یا **AHA**)، تری کربوآکسیئیک اسید ( **TCA**)، فنول، زئورونئینول و سالیسیلیک اسید. این مواد، موجب از بین رفتن لایه روی پوست شده و بدنبال آن پوستی با ظاهر تازه تر و جوانتر جایگزین پوست قبلی می‌شود. این فرآیند که بعنوان لایه برداری یا پلینگ شیمیایی نامیده می‌شود باید حتماً توسط متخصص پوست انجام شود چرا که گاه حوادث ناخوشایندی ممکن است در انجام این عمل و بعد از آن رخ دهد که متخصصین پوست، روش های موانعها با این مشکلات را خوب می‌دانند. برخی کرم های لایه بردار مثل غلظت های پایین اسیده‌های میوه (**AHA**) را افراد می‌توانند در منزل استفاده کنند. اما باید یادآید که مصرف این کرم‌ها موجب افزایش حساسیت پوست نسبت به نور خورشید شده و لذا مصرف ضد آفتاب‌ها را نیز درطول روز باید مد نظر داشت.بطور کلی بسته به عمق فواید ماده شیمیایی، لایه برداری شیمیایی پوست را در دو نوع سطحی و عمیق تقسیم می‌کنیم، که هر کدام ملاحظت و کاربردهای خاص خود را دارند.

کرم های لایه بردار را در هر فصلی می‌توان استفاده کرد، به شرطی که مراقبت از نور خورشید به خوبی انجام شود. افرادی که قادر

به این کار نیستند، بهتر است فقط در فصول پاییز و زمستان از کرم های لایه بردار استفاده کنند و در عین حال مصرف ضد آفتاب را در طول روز به خاطر داشته باشند چرا که در غیر اینصورت دچار مشکلات عدیده ای مانند قرمزی و جلسن شدن پوست می شوند و حتی احتمال ایجاد لک های پوست و رخداد سرطان های پوستی وجود دارد.

کرم های لایه بردار را برای بیماران مختلفی می توان تجویز کرد. مثلاً خانم ۳۵ ساله ای که نگران پیرشدن پوست ورخداد چین و چروک های ظریف پوستی است می تواند از مصرف این کرم ها سود ببرد.

همچنین بیماران مبتلا به آکنه یا جوش صورت یا مبتلایان به لک های پوستی نیز می توانند از فواید این کرم ها زیر نظر متخصصین پوست بهره مند گردند. کرم های لایه بردار برای بهبود جوش های صورت مفیدند اما اغلب اوقات کافی نیستند.اگر منظور شما از مصرف این کرم ها تنها رفع جوشهاست بهتر است دست نگه داشته و با یک متخصص پوست مشورت نمائید. شاید داروهای موضعی دیگری با حتی داروی خوراکی برای شما لازم باشد.

این کرم ها قادر به رفع جوشگاه های عمیق نیستند. حتی با بهترین دستگاه های لیزر و با بهره گیری از محرب ترین متخصصین گاه تنها تا ۴۰-۷۰٪ می توان این جوشگاه ها را بهبود داد.

البته بیماران خوش شانسی هم پیدا می شوند که گاه تا ۶۰-۷۰٪ می توان جوشگاه های صورتشان را که اغلب ناشی از دستکاری جوش هاست، بهبود بخشید. به حال هم بسیار و هم پزشک باید صبر و حوصله داشته و روش های جراحی مثل پالا آوردن فرورفتگی یا پانچ یا روش های مثل پلیلینگ شیمیایی و بالاخره لیزر درمانی یا درم ابریشن (تراشیدن پوست با دستگاه یا سباده) را اعمال کنند. اسیدهای میوه یا آلفاهیدروکسی اسیدها، اسیدهای ارگانیک طبیعی بوده در سبب سبز (اسید مالیک)، آنتاسی و ترکیبات (اسید سیتریک)، نیشکر (اسید گلیکولیک)، میوه های قرمز و شیرین و ماست (اسید لاکتیک)، پادام تلخ (اسیدماندلیک) وانگور (اسیدتارتاریک) وجود دارند. بیماران دارای پوست بسیار حساس به آفتاب یا بیماران مبتلا به عفونت های فعال مثل زرد زخم یا تب خال و نیز افرادی که بیماری های خاصی مثل لپروس دارند باید از این کرم ها استفاده کنند.

برای حصول نتایج قابل توجه، مصرف طولانی (حداقل چند ماه) لازم است ولی از همان هفته های اول مصرف کرم های لایه بردار خواص ظاهری پوست تغییر می کند. پوست روشن تر و صوری تر شده و بیمار احساس شادایی در پوست خود می کند.اثر روی فیوویولت‌ها و ساخته شدن کلژان جدید حدود ۶-۵ ماه زمان لازم دارد.

مصرف اسیدهای میوه یا غلظت های ۵٪ تا ۱۰٪ و ۱۵٪تا۱۸٪ خرد به بدن نسخه هستند. اما غلظت های بالاتر باید با تجویز پزشک بوده و در بسیاری از موارد باید لایه برداری در مطب انجام شود (پلینگ یا AHAهای یا غلظت ۱۵٪ یا ۷۰٪). مصرف ترتیوتین باید با تجویز پزشک باشد و در دوران بارداری نیز مصرف نشود.

اگر از لایه برداری به جا استفاده شود، نتایج خوبی را به همراه دارد. مهمترین مسئله در مورد مصرف خودسرانه کرم های لایه بردار، مسئله افزایش حساسیت پوست نسبت به نور خورشید و لزوم محافظت از نور آفتاب و مصرف مرطب و مناسب کرم های ضدآفتاب است.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

#### مراقبت از موها

نویسنده: اکرم صادق زاده (کارشناس بهداشت)

«**مو**» به مراقبت و توجه خاص نیاز دارد و عدم رعایت نکات تغذیه ای و بهداشتی ... و سلامت و زیبایی مو را به خطر می اندازد. امروزه به الیات رسیده است تغذیه مناسب، میزان خواب و استراحت کافی، پرهیز از مصرف داروهای خود تجویزی، ورزش، عدم استعمال سیگار و دوری از استرس به فرد کمک می کند. تا مویی با وضعیت مناسب داشته باشد؛ در زیر به نکات مؤثر در حفظ سلامت مو و مواردی که سلامت موها را به خطر می اندازند اشاره می شود:

–اسیدهای چرب از عوامل اصلی تشکیل دهنده روغن هاست. اسیدهای چرب غیر اشباع امکان دفع کلسترول اضافی بدن را فراهم می کند بنابراین بدن از کلسترول خلاص می شود. این مهم بر مو تأثیر زیادی می گذارد. مصرف چربی های حیوانی باید تا حد ممکن کاهش یابد و به جای آن از روغن های گیاهی استفاده شود؛ توصیه می شود مصرف گوشت های چرب، لبنیات چرب، غذاهای کنسروی و مواد غذایی از این قبیل را به حداقل برسانید.

–پروتئین در حیات و بازسازی بافت ها نقش دارد. سلول های مو به طور دائم در حال تجدید و بازسازی است و کنیوهای پروتئینی موجب بروز مشکلاتی برای مو می شود. مو از پروتئین به عنوان منبع حیاتی استفاده می کند.توجه داشته باید هرگز در مصرف پروتئین ها زیاده روی نکنید. مصرف بیش از حد پروتئین برای بدن مضر بوده و شما را از داشتن موهای زیبا محروم می سازد.

–مصرف بیش از حد مواد قندی صدمات زیادی به سلامت فرد وارد می سازد که از آن جمله می توان چاقی را نام برد که خود زمینه ساز ابتلا به بیماری های مختلف است.

قد نیاز دارد، هرگز نباید در مصرف آن زیاده روی نمود.

هر چند بدن بنته به فعالیت جسمی فرد به مقدار مشخصی مواد قندی طبیعی نیاز دارد. ولی آن چه نگران کننده است زیاده روی در مصرف این مواد است که امروزه بسیار رواج پیدا کرده است.

–در برخی مواقع لازم است فرد از مکمل استفاده کند. مکمل ها در رفع کمبودها و اختلالات متابولیکی که موجب مشکلات زیادی برای مو می شود، مؤثر است. کنیوهای غذایی زیبایی مو را می زیاید و موجب شکننده شدن و ریزش مو می گردد، البته بهتر است در مورد میزان مصرف مکمل ها با یک متخصص مشورت شود.

–از میوه و سبزی جات تازه بهره ببرید. انواع سبزی جات و میوه جات را به صورت پخته و خام مورد مصرف قرار دهید. این مواد در سلامت مو مؤثرند.

–سایمات به مقدار کافی بنوشید. به جای نوشابه های گازدار، چای و قهوه از آب میوه و سبزی جات تازه و انواع دم کرده چوشانده های مناسب استفاده کنید.

–از سشوار و برس زدن بیش از حد موها خودداری شود. هم چنین موی خود را خیلی در معرض روش های مانند فر زدن، صاف کردن، بی رنگ کردن و ... قرار ندهید.

این روش ها مخصوصاً اگر به شیوه نادرست انجام شود، صدمات جبران ناپذیری به موی فرد وارد می سازد.

–سختن سفت موها در پشت سر به موی شما آسیب می رساند. هم چنین استفاده از گره، کش و گل سرهای سفت نیز موجب کشیدگی موها و آسیب به موها می گردد.

–دروصورت احساس هر نوع مشکلی در موهای خود،چه بهتر که قبل از هر اقدامی به متخصص پوست و مو مراجعه نمائید؛ چرا که ممکن است مشکل شما ناشی از بروز یک بیماری در بدانتان باشد؛ همان طور که گفته بودیم بعضی از بیماری ها ریزش موها را به همراه دارد.

–سعی کنید تا حد ممکن از خوددرمانی دوری کنید.

منبع: ماهنامه تغذیه و سلامت شماره ۷۲

#### نسیبآبی خطر برتره نویم

مقدمه

اجازه بدهید یک چیز را واضح بگویم: چیزی به اسم برتره شدن بی خطر وجود ندارد. وقتی زیر آفتاب می خوابید خودتان را در معرض مشکلات زیر قرار می دهید:

– ایجاد لک روی پوست و پیری زودرس پوست

– ایجاد سوختگی های دردها ک

– ایجاد سرطان پوست

امسال ۱۰ هزار مورد جدید از سرطان پوست گزارش شده است که اکثر آنها مربوط به افرادی بوده که زیر آفتاب مراقبت خوبی از پوست خود نداشته اند. اما جلظور می توانیم تقریباً و نسیبآبی خطر برتره شویم؟

زبان آترا یاموژیید.

اولین قدم این است که با برخی واژه ها و اصطلاحات خاص این موضوع آشنا شوید. تعریف کردن واژه " برتره کردن " آفندرها هم بی استفاده نیست. برتره شدن زمانی اتفاق می افتد که پوست برتوهای فرابیش (که معمولاً اشعاع UV نامیده می شود) را جذب کند. در واکنش به این اشعاع، پوست ماده ای به نام ملانین تولید می کند که لایه بیرونی پوست را تیره می کند. باینکه خیلی ها تصور می کنند که برتره شدن ما را سالمتر نشان می دهد اما درواقعیت برتره شدن نشانه این است که پوست آسیب دیده است. درست مثل مراحل اولیه سوختگی است.

"شاخص UV" واژه ای فرضی است که به راه تعیین میزان اصابت اشعاع UV به سطح زمین در یک زمان خاص از روز توسط دانشمندان اطلاق می شود. UV توری نامرئی است که همیشه وجود دارد اما در درجات و شدت های مختلف. در کل دو نوع اشعه UV وجود دارد: UVA و UVB. هر دو آنها بد هستند به همین دلیل حتماً مواد برتره کننده تان باید در برابر هر دو آنها محافظت داشته باشد.

شاخص واقعی از ۰ تا ۱۰ تعیین می شود، به همین دلیل روزی که قصد آفتاب گرفتن دارید بد نیست که از شبکه های هواشناسی شاخص UV آن روز را چیک کنید. هرچه رقم بالاتر باشد یعنی میزان قرار گرفتن شما در معرض برتوهای فرابیش بیشتر خواهد بود. بنابراین در روزهایی که شاخص UV بالاست باید خیلی مراقب خورشید باشید. اگر به مدت زیادی زیر آفتاب میمانید، مطمئناً شدیداً سوخته و پوست خواهید انداخت.

SPF یعنی عامل محافظت از خورشید. همه کرم های ضدآفتاب یک عددی ۴ تا ۳۰ ارائه می کنند و شما باید ببینید که کدام برای شما مناسب تر است. اکثر متخصصین پوست توصیه میکنند که از کرم های ضدآفتاب یا SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید. اما میزان محافظتی که یک فرد نیاز دارد معمولاً به سابقه آفتاب گرفتن او بستگی دارد. برای مثال، افرادی که رنگ پوست روشن دارند حتماً باید از کرم هایی با SPF۳۰ استفاده کنند درحالیکه برای آنها که رنگ پوست تیره ترند، ضدآفتاب با SPF ۴ هم کافی است. بهتر است از متخصص پوست سوال کنید که چه میزان SPF برای پوست شما مناسب است. این اطلاعات را می توانید از داروخانه ها هم دریافت کنید.

احتضال خطر خود را ارزیابی کنید

ازآنجا که هدف شما برتره شدن است نه سوختن، چند دقیقه را باید صرف ارزیابی میزان خطری که متوجهتان است بکشد.

اول باید تعیین کنید که چه نوع پوستی دارید. آنهاها که پوست و چشم های روشن دارند باید بیشتر مراقب آفتاب سوختگی باشند.

اکثر این افراد تا ۱۵ دقیقه هم ممکن است بسوزند. هرچه تیره تر باشید، می‌توانید مقدار بیشتری از نور خورشید را بدون سوختگی تحمل کنید.

بعد باید ببینید تا چه میزان به خط استوا نزدیک هستید. نگران نباشید؛ لازم نیست طول و عرض دقیق را محاسبه کنید. همین کافی است که بدانید هرچه به خط استوا نزدیک تر باشید، احتمال سوختگی از آفتاب هم در شما بالاتر می رود.

وقتی به ارتفاعات بالا سفر می‌کنید نیز باید خیلی مراقب باشید. هر ۱۰۰۰ فوت که بالا می‌روید، پرتوهای UV ۵ دهم‌درصد افزایش می‌یابند.

لیستی از کلبه داروهایی که مصرف می‌کنید تهیه کنید. اکثر داروها حاوی مواد شیمیایی هستند که باعث می‌شود پوست به اشعه UV حساس‌تر باشد. برای مثال، آنتی‌بیوتیک‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها، قرص‌های ضد بارداری، قرص‌های ضد آسپریدگلی و اکثر داروهای مخصوص جوش و آکنه باعث می‌شوند پوستتان به جای اینکه برتزه شود، بسوزد. اگر تصور می‌کنید که برخی از داروهایی که استفاده می‌کنید جزء این دسته از داروها هستند، باید از گرم ضد آفتابی با SPF بالاتر استفاده کنید.

برای جلوگیری از آفتاب سوختگی احتیاط کنید

هدف این است که ایمن و بی‌خطر برتزه شوید اما از آنجا که می‌دانیم چنین چیزی غیرممکن است حداقل می‌توانیم ببینیم که چقدر می‌توانیم از سوختگی جلوگیری کنیم. خیلی‌ها باور دارند که آفتاب سوختگی بعدها به بزرگی تبدیل می‌شود. این به هیچ وجه واقعیت ندارد. آفتاب سوختگی درواقع دسته‌ای رنگ خونی شکننده شده است که روی بزرگی ایجاد می‌شود.
باینکه ابتلا به آفتاب سوختگی قبل از سن ۲۱ خیلی بی‌اثر است و احتمال ابتلا به سرطان پوست را بالا می‌برد اما آفتاب سوختگی در هر سنی می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری برایشان به همراه داشته باشد. این عوارض جانبی عبارتند از کم شدن رطوبت پوست، از بین رفتن قابلیت ارتجاعی پوست و ایجاد لکک بر روی پوست. بنابراین اگر می‌خواهید سالم و بی‌خطر برتزه شوید باید برخی احتیاطات را مد نظر قرار دهید:

سعی کنید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر از خورشید دوری کنید چون در این ساعات اشعه UV در بیشترین حد است.
حداً تا گرم ضدآفتاب ضد آب استفاده کنید. اگر فکر می‌کنید چون ممکن است شنا کنید به ضد آفتاب نیاز ندارید باید در فکرتان تجدید نظر کنید. اشعات UV ۹ تا ۹ فوت زیر آب نیز نفوذ می‌کند.

هر ۲۰ دقیقه یکبار ضد آفتاب خود را تجدید کنید.

حتی در روزهایی که به نظر ابری می‌رسند نیز ضدآفتاب بزنید چون ابرها فقط می‌توانند اشعات را بگیرند.
لباسهایی که می‌پوشید هممی‌توانند بر سوختن یا برتزه شدن شما تاثیر بگذارد. وقتی شما می‌کنید بهتر است از لباسهای گشادتر استفاده کنید که شفاف نباشند. بهتر است از رنگ‌های روشن استفاده کنید چون رنگ‌های تیره نور خورشید را جذب می‌کنند.
اکثر متخصصین پوست توصیه می‌کنند زیر آفتاب حداً از کلاه استفاده کنید.

البته عینک آفتابی را نباید فراموش کنید. مهم نیست عینک آفتابی که می‌خرید حداً گران باشد فقط کافی است که از چشمانتان در برابر اشعات UVA و UVB محافظت کند.
قرار گرفتن چشمها در برابر آفتاب می‌تواند موجود کم‌شدن بینایی و آسیب به قرنیه شود.

بد نیست سری به سالن‌های برتزه کردن بزنید

برای برتزه شدن مصنوعی لازم است که به یکی از سالن‌هایی که دارای چنین امکاناتی هستند رفته و برای مدت مشخصی در یک اتاق درسته روی تخت‌های مخصوص سولاریوم بخوابید. در این تخت‌ها معمولاً از فن استفاده می‌شود که خیلی گرم‌تان نشود. این روش راهکار بسیار خوبی برای برتزه شدن است بدون اینکه نگران آفتاب سوختگی باشد. اما باز هم باید احتیاطاتی را مد نظر قرار دهید:

نمیزی و نظافت سالن اهمیت بسیار زیادی دارد و دقت کنید حداً به سالن‌هایی بروید که تخت‌ها را ضدعفونی می‌کند.

سالن باید فرمی به شما داده تا توسط آن نوع پوستتان را تأثیر کند. بر کردن این فرم کمتر از یک دقیقه زمان می‌برد و این تعیین واکنش پوستتان به برتزه شدن استفاده می‌شود.

اگر از داروهای خاصی استفاده می‌کنید حداً آترا با کارکنان سالن درمیان بگذارید. این داروها ممکن است بر حساسیت شما به تخت‌های برتزه اثر بگذارد.

از عینک‌های مخصوص استفاده کنید. این عینک‌ها گامه چشمانتان را محافظت کرده و از آنجا که پلک‌ها برتزه نمی‌شوند، متوجه نخواهید شد که اصلاً عینک روی چشمتان بوده است.

اکثر متخصصین پوست و سلامت اعتقاد دارند که تخت‌های برتزه احتمال ابتلای فرد به سرطان پوست را بالا می‌برند. وقتی فرد از این روش برای برتزه شدن استفاده می‌کند اکثر لایه‌های پوست او خیلی بیشتر از زمانی که آفتاب می‌گیرد تخریب می‌شوند. اما باز هم اگر می‌خواهید خود را در معرض چنین خطری قرار دهید، باید بگوییم که سولاریوم هم فوایدی دارند. شما می‌توانید نوع اشعه فرابنفش که پوستتان دریافت می‌کند را تعیین کنید، دچار آفتاب سوختگی نخواهید شد و روند پیشرفتتان تحت کنترل خواهد بود.

از اتو برتز استفاده کنید

اتو برتزه‌ها به خاطر حالت مصنوعی که روی پوست ایجاد می‌کند کمتر مورد استقبال قرار می‌گیرد اما اخیراً با پیشرفت‌هایی که این محصولات داشته اند نتیجه بسیار بهتری عایدتان می‌کند. خیلی از این اتو برتزه‌ها حتی SPF هم دارند، به پوست آسیب نمی‌زنند، و می‌توانید همان رنگ‌برتزه مورد علاقه‌تان را ایجاد کنید. این اتو برتزه‌ها به شکل‌ها مختلف نیز موجود هستند؛ لژ، لوسیون و اسپری. اما دقت کنید چون پوستتان رنگ‌برتزه دارد دلیل نمی‌شود که از ضدآفتاب دیگر استفاده نکنید. هر زمان که خواستید زیر آفتاب بروید حداً ضدآفتاب بمالید.

استفاده از اتو برتزه بسیار ساده است. ابتدا لازم است که پوستتان را لایه برداری کنید. یعنی همه سلولهای مرده روی پوست را از بین ببرید. اینکار باعث می‌شود ماده برتز کننده عمیق‌تر اثر کند. برای لایه برداری می‌توانید از محصولات مخصوص اینکار که در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های آرایشی-بهداشتی موجود هستند استفاده کنید.

قبل از مالیدن اتو برتزه روی پوست حداً پوستتان باید کاملاً خشک باشد. اگر پوستتان رطوبت داشته باشد، ماده اتوبرتزه خوب اثر نخواهد کرد.

هنگام استفاده از اتو برتزه بهتر است از یک جفت دستکش جراحی، ترجیحاً لاتکس، استفاده کنید تا روی دستان لکند نینند. اگر از گرم‌های اتو برتزه استفاده می‌کنید، سعی کنید گرم را رو به بالا روی پوست بمالید، به جز در قسمت سینه. در قسمت سینه بهتر است گرم را افقی بمالید تا پوشش بهتری به‌دهد. روی مفاصل، مغل زانو و آرنج مقدار کمتری از ماده اتوبرتزه بمالید تا بیش از حد سیاه نشوند.

۲۰ تا ۲۵ دقیقه صبر کنید و بعد خواهید دید که انگار روزهاست که آفتاب می‌گیرید.

منبع: سایت مردمان

#### شامپوها و نکته ها

نویسنده: سامان گلکاری

حما تا به حال برای خرید شامپو یا ژل کتنده سری به بازار گنج‌کتنده شامپوها زده‌اید. هزاران نوع شامپو با قیمت‌های مختلف در بازار موجود است و هر روز هم انواع جدیدتری به آنها افزوده می‌شود.
فروشنده‌های مختلف نیز شامپوهایی را به شما پیشنهاد می‌کنند که بعضی از آنها واقعا از لحاظ قیمت با انواع دیگر تفاوت بسیار زیادی دارند. اما سوال این جاست که آیا قیمت شامپوها معیار قابل قبولی برای بهتر بودن آنها است؟
یک شامپوی مناسب باید چه خصوصیتایی داشته باشد؟
هر کدام از پرش‌های زیر ممکن است سوال شما هم باشد، امیدواریم پاسختان را دریافت کنید....

تاریخچه شامپو چیست؟

کلمه شامپو از یک لغت هندو به نام چامپانا به معنی ماساژ دادن گرفته شده است. قبل از پیدایش شامپو به صورت امروزی، مردم برای شستشوی موی خود از مواد گیاهی مانند سدر و چوبکند و کتیرا و مواد معدنی مانند خاک‌های سیلیسی استفاده می‌کردند ولی صابون، متداول‌ترین ماده جهت شستشوی مو بود و به همین عاده اولین شامپوها، شامپوهای صابونی بوده‌اند و کم‌کم با پیدایش پاک‌کننده‌های مصنوعی، مخلوطی از صابون و پاک‌کننده و بالاخره پاک‌کننده‌های خالص عرضه شدند. البته در حال حاضر، هنوز هم بسیاری از مردم به علت نداشتن آگاهی از مشکلاتی که قلبایی بودن صابون و سختی آب برای مو بایند می‌آورد، از صابون برای شستن موی خود استفاده می‌کنند.

بهترین شامپو چه شامپویی است؟

چیزی به عنوان بهترین شامپو وجود ندارد. اغلب شامپوها اثر پاک‌کنندگی رضایت‌بخشنی دارند و قیمتی که شما برای شامپو پرداخت می‌کنید، موضوع سلیقه شخصی است و لزومی ندارد برای به دست آوردن شامپوی خوب، پول زیادی خرج کنید. به این معنا که لزوما شامپوی گران‌معیار بودن آن نیست. همه شامپوها حاوی ترکیبات سورفاکتنت هستند و عمل نظافت و زودن چربی و چرک و سایر زواید روی مو را انجام می‌دهند که این مواد همراه با کف در موقع آکنکشی از بین می‌رود.

آیا استفاده مکرر از شامپو موجب کدر شدن و آسیب دیدن مو می‌شود؟

استفاده از شامپوهای نامناسب و عدم به‌کارگیری روش صحیح استفاده از شامپو باعث کدورت و آسیب‌دیدگی موها می‌گردد. در صورتی که شامپویی مناسب موی خود پیدا نموده و روش صحیح شامپوکردن و خشک کردن مو را یاد گرفته‌اید، می‌توانید با خیال آسوده موی خود را هر روز یا چند بار در روز شستشو دهید.

همه تولیدکننده‌ها ادعا می‌کنند شامپویشان بهترین است. آیا واقعا شامپوها فرقی با هم ندارند؟

تفاوت بسیار زیادی بین شامپوهای مختلف از نظر کیفیت ماده اولیه مورد استفاده، فرمولاسیون به‌کاربرده شده، رعایت اصول بهداشتی در خط تولید، جنس تجهیزات ساخت و بسته‌بندی و همچنین دقت تولیدکننده در کنترل کیفیت محصول نهایی وجود دارد. ضمن آنکه شرایط نگهداری محصول تا رسیدن به دست مصرف‌کننده از عوامل مهم و موثر در کیفیت نهایی شامپو است.

چگونه به یک شامپوی مناسب برای موهایمان انتخاب کنیم؟

چون موها متفاوت هستند و شامپوها نیز مختلف؛ بهترین راه انتخاب کردن انواع شامپو و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین آنها است. بر حسب روی شامپوها به معرفی ترکیبات موجود در آن می‌پردازد. آنچه مهم است اینکه اگر موهای شما در اثر مواد مختلف مثل مواد مش یا فر یا به‌فر دلیل دیگری آسیب دیده است، بهتر است به اسیدپیه شامپو دقت کنید. اسیدپیه شامپوها بین قلبایی متوسط تا اسیدی سبک تنظیم می‌شود. اگر موهایمان آسیب‌دیده شامپوهای خنثی یا شامپویی با اسیدپیه اسیدی سبک که مو را کمتر متورم کرده و لایه خارجی کوتیکولی مو را کمتر به هم می‌ریزد، مناسب‌تر است.

آیا شامپویی نامناسب موجب ریزش موی سر می‌شود؟



مردم وقتی شامپوی خود را عوض می‌کنند، معمولاً پیشه از حدی به جالت مو و پوست سر خود می‌نمایند، اگر بهبودی در وضعیت موهایشان حاصل شد آن را به فرآورده جدید نسبت می‌دهند و برعکس در صورتی که وضعیت موهایشان بدتر شد، بازهم فرآورده جدید را مقصر می‌دانم.
ملا ریزش طبیعی موهای خود را به شامپوی جدید نسبت می‌دهد.
تحقیقات نشان داده است که تعداد کمی از مردم از نقش عواملی مانند شانه کردن، برس کردن، تاثیرات مخرب مواد شیمیایی و یا حتی داروها، رژیم غذایی، بیماری یا ویژگی‌های ژنتری در ریزش مو آگاه هستند.
حقیقت آن است که شامپوها باعث ریزش مو نمی‌شوند، ضمن اینکه تاثیر بر میزان ریزش یا رشد مجدد آن در طول روز ندارند.

مدت زمان آیکشنی شامپو تا چه حد باید طولانی باشد؟

پس از استفاده از شامپو موی خود را به خوبی و به طور کامل آیکشنی کنید تا هیچ اثری از کف شامپو روی موی شما باقی نمانده باشد.
برای آیکشنی شامپو از آب گرم استفاده کنید.
شا شامپو به طور کامل از روی مو خارج گردد اما دمای آیکسنی کاندبشتر بستگی به عواملی مانند ضخامت موی شما دارد.
هرگز از آب داغ برای آیکشنی موی خود استفاده نکید.

علت شوره سر چیست؟

شوره سر به دلایل مختلفی به وجود می‌آید و می‌تواند به عوامل اثری، هورمونی، جریان نداشتن هوای کافی در لابهلای موی سر، خشکنگی و استرس، برس زدن یا غلط برس زدن موها و تغذیه غلط، مربوط باشد.
برای درمان و پیشگیری از این مشکل، باید از شامپوهای مخصوص ضد شوره استفاده کنید.
زیاد شامپو زدن شوره را برطرف نمی‌کند، اما تمیز نگه داشتن موها ضروری است.

در هر بار شستنوی مو چقدر شامپو استفاده کنیم؟

میزان مصرف شامپو به میزان آلودگی مو و پوست سر، همچنین بلندی مو بستگی دارد.
به عنوان یک قاعده کلی میزان مصرف شامپو باید به اندازه‌ای باشد که موقع به کارگیری، کف حاصل از آن تمام سطح مو را بپوشاند.
به یاد داشته باشید زمان به کارگیری شامپو بعد از مرحله آیکشنی اولیه می‌باشد، یعنی زمانی که موی خود را به خوبی با آب خیس نموده‌اید.

شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یکبار تعویض شود؟

این تصور از آنجا نشأت گرفته که در گذشته برخی شامپوها به علت محدودیت توانایی‌شان در زدودن کامل آلودگی‌های مو و پوست سر، نوع خاصی از آلودگی‌ها را روی سر اثباته می‌نمود بنابراین به مردم سفارش می‌شد که هر چند وقت یکبار شامپوی خود را تعویض نمایند.
تا این مشکل برطرف شود اما در صورتی که شامپوی مصرفی شما باعث تجمع آلودگی روی سطح مو و پوست سر شما نمی‌شود، تعویض مکرر شامپو ضرورتی ندارد.
از طرفی وفاداری به برندی خاص نیز توصیه نمی‌شود زیرا در دپای مدرن امروز سالانه محصولات جدیدی با خواص متنوع عرضه می‌گردد که عدم استفاده از آنها به دلیل آنکه محصولی که استفاده می‌کرده‌ایم امتحان خود را پس داده، محروم نمودن خود از پیشرفت‌های تکنولوژی است.

آیا کف زیاد شامپوها نشانه بهتر بودن‌شان است؟

سورفاکت‌های زیادی با خواص متفاوت وجود دارند.
بعضی از آنها برای برطرف کردن گرد و خاک و بعضی دیگر برای برطرف کردن چربی بهترین اثر را دارند.
بعضی‌ها کمتر کف کرده و بعضی زیاد کف می‌کنند.
برای همین تولیدکنندگان شامپو از انواع مختلف سورفاکت‌ها کمک می‌گیرند.
برای مثال شامپوی موی چرب در مقایسه با شامپوی موی خشک باید سورفاکتانی با کیفیت بالای چربی‌زدایی داشته باشد.
در هر صورت مصرف‌کنندگان عملاً اختلاف بین شامپوها را خیلی مشکل منوجه می‌شوند بنابراین حتی تصور نکشید شامپوهایی که تحت عنوان شامپوی تقویش هستند، شامپوی بهتری هستند.
تولیدکنندگان عوامل غلیظ کننده یا رقیق‌کننده را به لحاظ فروش و تجمل به شامپو اضافه می‌کنند و حتی اگر سورفاکتات خاص کف کافی تولید کند، به شامپوها مواد کف‌زا می‌افزاید که همه اینها جنبه تجمل و حفظ بازار تبلیغات را دارد.

شامپوهای ویتامینه، حالت‌دهنده و گیاهی می‌توانند موجب درمان آسیب‌های مو شوند؟

تنها راه رهایی از موهای آسیب‌دیده کوتاه کردن آنها است نه شستنوی آن.
باید منتظر ماند تا موی سالم جایگزین شود.
اضافه کردن انواع عصاره نباتات و… به حالت‌دهنده‌ها مانند سایر روغن‌ها یا پروتئین‌ها عمل می‌کنند.
پروتئین‌ها به مو و سطح آسیب دیده می‌چسبند و کونیکول را پر می‌کند.
جالب است بدانید همه حالت‌دهنده‌ها یکسان‌اند و تنها در جایی که موها به آن احتیاج دارد، جذب می‌شوند و بقیه آیکشنی می‌شود.
آب همیشه اولین ماده‌ای است که روی چربی‌های این مواد می‌نشیند چون پایه همه مواد دیگر است.
مواد جذاب‌ب رطوبت و گلیسرین با جذب آب از هوا مو را نرم و براق می‌کنند.
پروتئین‌ها نیز موقتا ترک‌ه‌ها را به هم می‌چسباند و سطح تارپار مو را صاف می‌کند تا آسیب جدی نینند.
در مورد بعضی ترکیبات گیاهی و تخم‌مرغ و حنا و… با اینکه گفته می‌شود خاصیت طراوت‌فزاوی و جوانی دارد اما گواه علمی برای چنین ادعایی موجود نیست.

شامپوهایی که حاوی نرم کننده هستند، واقعا مؤثرند؟

اگر موی شما به نرم کننده نیاز دارد، به جای استفاده از این گونه شامپوها، بعد از شامپو زدن از یک نرم کننده استفاده کنید چون مشکل است که یک شامپو این دو عمل را با هم انجام دهد و از یک سو موها را تمیز کند و در همان حالت یکک لایه نازک نرم کننده روی موها قرار دهد.
با این کار در عین حال لابه‌ای از ذرات روی موها در اثر مواد نرم کننده در آن شامپو باقی می‌ماند که این ذرات، خود می‌توانند باعث تجمع چربی شوند.
بهترین کار این است که مویتان را شامپو کنید و سپس بعد از آیکشنی از یک نرم کننده استفاده کنید.
این ترکیبات وقتی به دنبال شامپو مصرف شوند، روی تار مو پوشش نامرئی و ظرفیتی به جا می‌گذارند که کونیکول به هم خورده را صاف می‌کند و ممکن است حتی جاهایی از کونیکول مو را که کنده شده است، پر کند.
با این کار، مو کمتر مستعد گره خوردن شده و به راحتی شانه می‌شود و به درخشندگی و توان آن افزوده می‌شود.
حالت‌دهنده‌ها اکثرا فوری عمل می‌کنند و فقط برای یک دقیقه روی مو مانده و سپس آیکشنی می‌شوند.
این ترکیبات تقریباً برای اکثر مردم وضامت‌بخش هستند اما برای موهای آسیب‌دیده باید از حالت‌دهنده‌های سنگین‌تر استفاده کرد (که باید قبل از آیکشنی به مدت ۱۰دقیقه یا بیشتر روی سر بمالد) اما نباید به ادعاهای گوناگون تبلیغاتی توجه کنید.
این نکته را به یاد داشته باشید که ساقه موها بافت مرده‌اند و نمی‌توان آنها را تغذیه کرد و با آسیب‌ها را به‌طور دائم تغییر داد.

چطور شامپو بزیم؟

شامپو زدن صحیح موها شامل مراحل زیر است:

•گرم‌کنشایی از مو: موی خود را با یک شانه دندانه درشت شانه کنید تا هیچ گره‌گرم‌های روی آن نمانده باشد.
جواستادن باشد که هرگز موی خود را در حالت خیس شانه نکنید چون در این حالت نیروی بیشتری برای کردن مصرف می‌کنید بنابراین موی شما ممکن است شکنجه شود.

•آب‌کنشی اولیه با آب ولرم: در مرحله بعدی موهای خود را با آب ولرم و نیمه گرم آیکشنی کنید.
به این مرحله، آیکشنی اولیه و یا پیش از شستشو گفته می‌شود که برای زدودن گرد و غبار و به طور کلی آلودگی‌های قابل حل در آب انجام می‌شود.
هرگز از آب داغ استفاده نکنید، چون موجب تری و خشکندگی مویتان خواهد شد.

•بخش کردن شامپو در کف دست: مقداری شامپو در کف دست خود بریزید و دست‌های خود را روی هم مالش دهید تا شامپو روی دست‌هایتان بخش شود.
در واقع کف شامپو باید روی دست شما تشکیل شود.
مقدار شامپو باید به اندازه‌ای باشد که کف آن تمام موهای شما را بپوشاند.

•ماساژ دادن شامپو روی پوست‌سر با نوک انگشتان: شامپو را روی همه جای سر بخش کرده و با نوک انگشتان‌تان به آرامی شامپو را روی پوست‌سر و موهایتان ماساژ دهید.
دقت کنید که از ناخن‌ها استفاده نکنید و برای جلوگیری از گره خوردن و شکنجه شدن مو این کار را به آرامی و به صورت دایره‌ای انجام دهید.

•آب‌کنشی نهایی: در این مرحله موی خود را به خوبی آیکشنی نمایید تا هرگونه بقایای شامپو از لابه‌لای موی شما زدوده شود.
باز هم تاکید می‌شود مو در حالت خیس نسبت به اصطکاک خیلی حساس است، بنابراین آن را در حالت خیس به سختی مالش ندهید.
همیشه در هنگام شامپو کردن موها این پنج مرحله فوق را به یاد بیاورید تا تکرار این مراحل برای شما تبدیل به عادت شود.

منبع: فصلنامه ی سلامت

#### جوش‌های سرسیاه

نویسنده:دکتر حسین طباطبایی

آغاز بلوغ برای خیلی از دختران و پسران سن بحرانی است که خیلی از آنها به تغییرات بدنی و پوستی خود حساسیت بیشتری پیدا می‌کنند و همیشه نگران ظاهر خود هستند.
با شروع بلوغ علاوه بر تغییرات جنسی و بدنی، تغییرات زیادی در پوست نوجوانان مخصوصا پوست صورت آنها ایجاد می‌شود که چون بیشتر در معرض دید دیگران و حتی عامل قضاوت ظاهری است، در صورتی که پوست صورت دچار مشکلاتی باشد، ممکن است سبب نگرانی و ناراحتی نوجوان شود…

یکی از این تغییرات پوستی، وجود منافذ پوستی بیش از حد باز است که می‌تواند ظاهری نازکیا را در پوست صورت ایجاد کند.

این منافذ آزاردهنده

قبل از رسیدن به سن بلوغ منافذ پوستی در دختران و پسران به یک اندازه است و اگر این منافذ با هم اختلاقی داشته باشند به دلایل ژنتیکی است اما معمولاً با هم تفاوتی ندارند اما بعد از بلوغ و بعد از ترشح هورمون‌ها مخصوصا هورمون آندروژن، فعالیت بیشتری پیدا کرده و روی غدد چربی تاثیر مستقیم گذاشته و این غدد بزرگ و ترشح آنها بیشتر می‌شود.
در مردان بعد از بلوغ ترشح این هورمون بیشتر از زنان است.
به همین دلیل مردان پوست چرب‌تری دارند.
غیر از هورمون آندروژن که مهم‌ترین عامل مؤثر در غدد چربی است، عوامل ژنتیکی هم سبب می‌شود تا افراد نسبت به این هورمون حساسیت بیشتری پیدا کنند.

وقتی منافذ بسته می‌شود

منافذ پوستی حثاتی طبیعی برای پوست است اما بزرگ یا کوچک بودن آنها بسته به عوامل هورمونی و استعداد ژنتیکی است.
اما اسداده این منافذ پوستی باعث می‌شود تا چربی بیش از حد بدن از آن خارج نشده و ترشحات در زیر پوست باقی بمانند و ایجاد عفونت کرده یا جوش‌های چرکی را به وجود آورند بنابراین استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی و گرم‌ها بدون مشورت با پزشک برای پنهان کردن این منافذ نه تنها کار درستی نیست بلکه عاملی برای تشدید مشکلات پوستی است.

راهی برای درمان

بهترین راه کاهش دادن اندازه این منافذ کم کردن تحریک و کاهش چربی‌سازی بدن است بنابراین می‌توان بخشی از چربی‌سازی بدن را که تحت تاثیر رژیم غذایی است، با کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی کاهش داد.
کاهش تحریک راه دیگری برای کنترل اندازه این منافذ است اما بخشی که مربوط به هورمونی‌ها و ژنتیک است، قابل تغییر نیست.
چرب بودن پوست را به طور موقت و نه دائم می‌توان کنترل کرد.
با شستشوی به اندازه و البته نه زیاد پوست یعنی روزی ۲ تا ۳ بار با صابون‌های اسیدی می‌توان کمی از چربی پوست را کاهش داد.
شستشوی زیاد پوست سبب خشک شدن و فعالیت بیشتر غدد چربی و در نتیجه تولید چربی بیشتر می‌شود.
پس از شستشو و در فرامسل صابون زدن نیز می‌توانید از لوسیون‌های چربی‌زدا استفاده کرده و با پنبه روی منافذ بنمالید.
با افزایش سن و بعد از ۳۵ تا ۴۰ سالگی به طور طبیعی با کاهش فعالیت هورمون‌ها از شدت تحریک و تولید چربی کاسته شده

و این منافق خود به خود کوچکتر می‌شوند.

جوش‌های سرسیاه

جوش‌های سرسیاه اولین قدم ایجاد جوش‌های جوانی در کسانی است که پوست چرب دارند و در سنین بلوغ به دلیل تغییرات هورمونی شایع هستند. جوش‌های سرسیاه، جوش‌های معمولی سرسته‌ای هستند که به علت تنگی منافذ پوست به بیرون تخلیه نمی‌شوند. این جوش‌ها به دلیل تجمع چربی به وجود آمده و در مردان شایع‌تر هستند.

جوش‌های سرسیاه تحت عنوان کومدون‌های باز اولین گام برای ایجاد جوش بوده و قبل از اینکه با کتری‌ها خلل و فرج و روزنه های پوست را مورد حمله قرار دهند، تشکیل می‌شوند. بعد از آن ممکن است جوش فرمز و جوش چرکی ایجاد شده حتی به شکل کیست نمایان شود. افزایش بیش از حد چربی به سلسله شدن روزنه‌های پوستی منجر شده که متعاقباً به ایجاد توده‌ای از چربی منجر می‌شود که وقتی در معرض هوا قرار می‌گیرد به رنگ سیاه تبدیل می‌شود. استفاده از برخی کرهما و لوازم آرایشی حتی سبب بندتر شدن این جوش‌ها می‌شود. در اثر افزایش هورمون‌ها و عدم پاکسازی مناسب پوست، سلول‌های مرده در روزنه‌های پوست تجمع می‌یابند و باعث مسدود شدن روزنه و عدم خروج چربی می‌شوند. آرایش کردن زیاد و استفاده بیش از اندازه از کرهما و ضدآفتاب‌ها هم تاثیر زیادی در بروز آتنداد منافذ و جوش‌های سرسیاه دارند.

توصیه‌هایی ضدجوش سرسیاه

پاکسازی منظم پوست، اولین شرط برای عدم به وجود آمدن این جوش‌ها است. اگر پوست به خوبی تمیز نشود، آلودگی‌های بیشتری جذب می‌کند و ابتدا جوش‌هایی به رنگ زرد و سپس سیاه ایجاد می‌شود. برای آرایش از فرآورده‌های مخصوص پوست چرب استفاده کنید. پودرهای صورت برای پوست چرب به ویژه آفتابی که جوش می‌زنند، مناسب‌ترند. پودرهای نرم و فشرده در این مورد بهترند. این پودرها چربی پوست را به خود جذب می‌کنند. می‌توان در زیر آنها از لوسیون‌های آرایشی بدون چربی استفاده کرد. پودرهای آرایشی نباید روی کرهما و پمادهای چرب استفاده شود. برای پاک کردن مواد آرایشی از صورت، بهترین راه شستشو با آب و صابون است. همچنین می‌توان از شیو پاکت‌کن و لوسیون‌های مخصوص پاک کردن مواد آرایشی هم استفاده کرد.

**در باره تعریق**

عامه مردم به اشتباه بر این باورند که اگر بدن در طول انجام حرکات ورزشی تعریق نداشته باشد انجام آن تمرینات بی فایده است و عرق کردن رابطه مستقیم با مقدار کالری مصرفی بدن و مفید بودن و سازندگی حرکات ورزشی دارد.

برای اثبات نادرست بودن این باور، علت تعریق و رابطه آن را با حرکات ورزشی مورد بررسی قرار می‌دهیم.

باید توجه داشت که بدن انسان مانند تمامی متورها عمل می‌کند و بی وقفه در حال کار است و تولید حرارت می‌کند. هر چه ماهیچه با بیشتر منقبض و منبسط شوند مقدار حرارت تولید شده نیز افزایش می‌یابد. بنابراین اگر راهی برای خنک شدن بدن وجود نداشته باشد بعد از بیست دقیقه بر اثر بالا رفتن درجه حرارت بدنمان از هوش خواهیم رفت.

اولین راه خنک شدن بدن دفع حرارت از طریق پوست است. روزهایی دیگری نیز برای کاهش دمای بدن نظیر انتقال حرارت به محیط توسط دوش آب سرد و با استفاده از کولر و دیگر وسایل خنک کننده وجود دارد ولی تعریق راه دیگری است که بدن از آن برای کاهش دمای خود استفاده می‌کند، آبی که در خون ما جاری است گرمای بدن را جذب می‌کند و به صورت عرق توسط غدد زیر پوست در سطح پوست منتشر شده و سبب خنکی ما می‌شود.

در مواقعی که دمای محیط بالاست اولین راه خنک شدن بدن تعریق است، حال اگر محیط مرطوب نیز باشد عرق روی پوست نمی‌تواند تبخیر شود و به صورت قطره های آب از بدن سرازیر می‌شود.

میزان تعریق افراد بستگی به سن، جنسیت و فیزییک بدن آنها دارد مثلا میزان تعریق بدن زنان از مردان کمتر است و با افزایش سن این میزان کاهش می‌یابد. اما این تفاوتها بر میزان تعریق به هنگام انجام حرکات ورزشی تاثیر چندانی ندارد و تقریبا برای همه افراد یکسان است.

اگر در محیطهایی که دارای وسایل خنک کننده هستند و یا در فصل سرما ورزش کنیم ، میزان تعریق بدن کاهش می‌یابد زیرا هوای خنک عرق را به سرعت بخار می‌کند و این بدین معنا نیست که بدن ما مقدار کمتری کالری سوزانده است، بنابراین تعریق معیاری برای سنجش میزان کالری سوزانده شده و سازندگی تمرینات ورزشی نمی‌باشد.

**بهداشت پوست و مو در استخر**

اولین خطری که در هنگام استفاده از استخرهای آلوده متوجه شناگران می‌شود آسیب‌هایی است که در پوست و موی افراد ظاهر می‌شود. افرادی که به طور مرتب به استخرها می‌روند به دلیل این که موی سر و پوست آنها به طور مداوم با کلر در تماس است، لایهٔ خارجی مو و پوست آنها صدمه می‌بینند، و موجب از بین رفتن طوبیت طبیعی پوست و مو می‌شود و در نتیجه خشکی مو و پوست را به دنبال دارد.

این خشکی باعث شکنش، گره خوردن، بدحالی، بد شانه شدن موها و از دست رفتن شفافیت و جلای طبیعی پوست و مو می‌شود. در این حالت موها حالت زیبا و شاداب خود را از دست می‌دهند و ظاهری تیره و مرده پیدا می‌کنند.

در صورتی که دوش گرفتن و شستشوی موها و بدن برای از بین بردن کلری که باقی‌مانده است اگر بدون توجه به نکات بهداشتی انجام گیرد، زیان بیشتری متوجه موها و پوست بدن می‌شود. از این رو نکاتی برای شناگران توصیه می‌شود که در هنگام

استفاده از استخرهای عمومی باید در نظر داشته باشند تا صدمه‌ای به پوست و موی آنها وارد نگردد.

پس از هر بار شنا در استخر باید موها را با یک شامپوی مناسب و ملایم شستشو داد و چون همه افراد از نظر نوع و وجود چربی، خشکی، شوره و ضخامت یکسان نیست، نمی‌توان شامپوی خاصی را به همهٔ افراد توصیه کرد و بهتر است در این خصوص با پزشک متخصص پوست و مو مشورت کرد.

در مراحل یک بار شستشوی مو با شامپوی مناسب کافی است و نباید در این کار وسواس به خرج داد و بیش از یک بار شست. آیکشنی موها باید کامل و به دقت صورت گیرد به طوری که هیچ باقی‌مانده‌ای از کلر و شامپو در موها برجای نماند. بعد از شستن با شامپو باید از یک حالت‌دهنده استفاده کرد چرا که باعث رسوب یک لایهٔ نازک و نامرئی بر روی مو شده و از طرف دیگر مانع خشک شدن و از دست رفتن رطوبت و شفافیت آن می‌شود. همچنین حالت دهنده باعث قرام و حالت مو گردیده و شانه کردن آن را آسانتر می‌کند. اگر مو بیش از حد خشک است قبل از اینکه موها کاملاً خشک شوند، می‌توان به جای حالت‌دهنده از مقداری کتیرا که با آب گرم خیس شده به صورت لول به موها مالید. در مورد موهای رنگ شده و یا خیلی خشک می‌توان برای چرب کردن موها از روغن، پماد یا کرم استفاده کرد. البته باید از مصرف روغن‌های سنگین و چرب و وازلین خودداری کرد زیرا ممکن است سبب ایجاد جوش‌هایی شبیه فرور جوانی در پوست سر به ویژه در بالای پیشانی گردد.

استفاده از ژل‌ها و پمادها و یا اسپری‌های فراوان و گرانیقیمت ممکن است در افراد حساس حالت تحریک و حساسیت ایجاد کند و موجب آگرهای پوستی شود. لذا بهتر است آقایان از مقدار کمی کرم‌های مرطوب کننده صورت بعد از اصلاح و خانم‌ها برای پوست صورت استفاده کنند.

-موی سر را باید با فشار ملایم و سبک حوله خنک نمود زیرا موی خیس خیلی شکننده و آسیب‌پذیر است و خشک کردن آن با حرکات شدید، حوله بویج سدهه بیشتر به آن می‌شود به علاوه تا جایی که مقدور است از سشوار کردن مو خودداری کرد زیرا گرمای حاصل از آن به لایه‌های خارجی مو آسیب رسانده و سبب خشکی مو می‌شود.

-موها را باید با نرمی و حوصله شانه کرد. فاصله دندانه‌های شانه از یکدیگر زیاد باشد و شانه کاملاً صاف باشد. از شانه‌هایی که دندانه‌های تیز و ناصاف دارند استفاده نکنید. هرگز موی خیس را شانه نزنید، برای از بین بردن گره و یا درهم رفتگی‌های مو بایستی به آرامی و برعکس یعنی از طرف نوک مو به طرف ریشه آن را شانه زد.

-در فصل شنا بهتر است موها را ساده و کوتاه برایش کرد که نظرم کردن کم است.

بهتر است از رنگ کردن، فر کردن و صاف کردن مو به‌خصوص در فصل شنا پرهیز کرد و یا اگر چنین کاری صورت می‌گیرد توسط افراد باتجربه انجام شود تا موجب صدمه بیشتر به پوست و موی سر نشود.

- از ورود افراد مبتلا به ضایعات قارچی پوست بدن و پا و کتانه ران و پا افراد مبتلا به زگیل ـ قبل از معالجه ـ به استخرهای عمومی جلوگیری کرد. رعایت بهداشت دقیق و کامل در استخرها ضروری است و گرنه ممکن است بیماری‌های دیگری مانند شیش سر و گال و غیره از طریق این افراد منتقل شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

**بهداشت خواب**

بهداشت خواب عبارت است از مجموعه عاداتی که بنشما کمک می‌کند تا خواب راحتی را تجربه کنید. شما می‌توانید با چند اصلاح و تعدیلب در شیوه زندگی خود بطور چشمگیری کیفیت خواب خود را بهبود بخشید. اهمیت خواب در انسان بسیار بیشتر از آنست که شما تصور می‌کنید. نقش خواب در حفظ سلامت جسم و روان حیاتی می‌باشد.

تفاوت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون ها و حذف کارآمد آمیگدال سیستم عصبی، ساماندهی یادگیری و حافظه، و رشد کودکان و نوجوانان (۸۰درصد هورمون رشد حین خواب ترشح میگردد) از نقشهای عمده خواب میباشند. بنابراین محرومیت از خواب و کمبود خواب اثرات مخرب و نامطلوبی بجای می‌گذارد مانند:

۱- سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و نا کارآمد میشود.

۲- توانایی در تمرکز کردن، قدرت تمرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد.

۳- چرت زدن در طی روز.

۴- احساس تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، بد خلقی و خستگی در طی روز.

۵- اشکال در بلند شدن از خواب.

۶- کاهش توان یادگیری و حافظه. کاهش کارایی ذهنی. کاهش هوشیاری.

۷-افزایش خشونت طلبی.

چند مطلب جالب درباره خواب:

۱- انسان یک سوم عمر خود را در خواب سپری میکند.

۲- انسان قادر است سالانه ۷۸۵۰ بویا بیند.

۳- میزان خواب در حیوانات مختلف: فحاشها ۲۰ کوالاها ۲۰ ساعت در روز- گریه‌ها ۱۲ ساعت-سگها، خرگوشها و اردک‌ها ۱۰ ساعت- گاوها و گوسفندا ۴ ساعت-میمونها و اسبها ۳ ساعت و زرافه‌ها تنها ۲ ساعت در شبانه روز می‌خوابند.

اما انسانها به چه میزان خواب در طی شبانه روز نیاز دارند؟

سن عامل تعیین کننده نیاز به خواب در انسان است:

۱- نوزادان تازه متولد شده: ۱۸-۱۶ ساعت (بیشتر در طی روز تا شب)

۲- نوزادان زیر یک سال: ۱۶-۱۴ ساعت و حداقل ۲ بار چرت در طی روز.

۳- کودکان ۳-۲ سال: ۱۲-۱۰ ساعت در شب و ۲-۱ ساعت در روز.

۴-کودکان ۵-۴ سال:۱۲-۱۰ ساعت در شبانه روز.

۵- کودکان ۷-۵ سال: ۱۰٫۵ ساعت در شبانه روز.

۶- نوجوانان: ۸٫۵-۸ ساعت در شبانه روز.

۷- بزرگسالان: ۷٫۵-۷ ساعت در شبانه روز.

۸- سالمندان: ۶٫۵ ساعت در شب و یک ساعت در روز.

• زنان باردار به خواب بیشتری نیاز دارند.

تکنیکهای ریلکسیشن و یا تن آرامی (آرام سازی) میتواند به شما کمک کند تا راحت تر بخواب روید:

۱- آرام سازی پیشرونده: در این روش تمام اجزای بدن را از سمت پایین به سمت سر یکی پس از دیگری شل و ریلکس میکنیم از انگشتان پای خود شروع کنید. انگشتان پای خود را احساس کنید. وزن آنها را حس کنید.

هر گز نه تنش و انقباض را از روی انگشتان پای خود بردارید. آگاهانه آنها را شل و ریلکس کرده و آرام سازید. به خود تلقین کنید که اقتدر انگشتان پاهایتان سنگین هستند که دارند به سمت پایین و تنگ تخت خوابتان فرو میروند. همین مراحل را به ترتیب برای زانوها، رانها، کتفم، قفسه سینه، باسن، دستها، بازوها، کتفها، گردن، سر، دهان و فک، چشمتها، صورت و گز نه ها تکرار کنید. تا هنگامی که تمام بدنتان یکپارچه ریلکس و آرام شود. در طول این آرام سازی تنفس شما باستانی عمیق و آرام صورت گیرد.

چشمتها نیز در این تکنیک اهمیت ویژه ای دارند در چشمان خود گرما را حس کرده و اینگونه به خود القاء کنید که پلکهایتان خیلی سنگین شده و شما قادر به گشودن آنها نیستید. (در این روش همچنین میتواند ابتدا عضلات هر قسمت از بدن را منقبض

کرده و سپس آنها را شل کنید تا ریلکس شدن آنها را بهتر حس کنید)

۲- آگاهانه نفس بکشید: تنفس شما می بایست شکمی و عمیق باشد.

۳- کشش انگشتان پادانها به پشت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

انگشتان پای خود را حس کنید. اکنون هر ۱۰ انگشت پای خود را به سمت صورت خود بکشید و تا ۱۰ به آهستگی بشمارید. سپس انگشتان پای خود را کاملاً ریلکس و شل کنید و مجدداً تا ۱۰ بشمارید. ۱۰ بار این چرخه را تکرار کنید.

۴- تصویر سازی ذهنی (تجسم) هدایت شده: در این روش چشمان خود را ببندید و به پشت دراز بکشید. اکنون خود را در مکانی آرام بخشن و دلپذیری تجسم کنید. این مکان هر جایی میتواند باشد مانند ساحل دریا تجسم کنید آنجا حضور دارید. پیرامون خود را ببینید و حس کنید. به صداهای آرام بخش محیط اطراف خود گوش دهید(صدای پرندگان و یا موج دریا، رایجه گلها را احس کنید و گرمای آفتاب را روی پوست خود احساس کنید. برخی نیز تصویر سازی ذهنی از موقعیتهای کسل کننده را تریح میدهند. مانند تجسم همکار، استاد و یا سخنران کسل کننده

۵- به روی پشت خود دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. با انگشتان دست روی زبانه فشار آورده و کانال گوشهای خود را مسسود کنید. در این لحظه شما صدای زیر و خروشانی را خواهید شنید که طبیعی است. ۱۰ دقیقه به این صدا گوش کنید و سپس فعالیتها ریلکس شوید و بخوابید.

چه نکاتی را رعایت کنید تا راحت تر به خواب رویم:

۱- دمای اتاق خواب از اهمیت بالایی برخوردار است. ایده آل ترین درجه حرارت برای خوابیدن ۱۸-۱۶ درجه سانتی گراد و یا ۶۵-۶۰ درجه فارنهایت میباشد.

۲- کمبود روی ، آهن، کلسیم و مس موجب بی خوابی میگردد. بنابراین مولتی ویتامین مینرال را فراموش نکنید.

۳- از ساعت بیولوژیک بدن خود پیروی کنید. سر ساعت معینی از خواب برخیزید و یا به رختخواب روید. خستگی را نادیده نگیرید. هرگاه احساس خستگی و خواب آلودگی کردید بخوابید. اگر خسته نیستید و یا خوابتان نمی آید به رخت خواب تروید. به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

۴- محیط خواب خود را بهبود بخشید:

• تشنگ مناسب و راحتی را خریداری کنید. تشنگ نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد. بالش نیز باید راحت باشد.

• اتاق خواب می بایست تا آنجا که ممکن است تاریک باشد. هر گاه نور مزاحمی چشمان شما را اذیت میکند میتواند از چشم بند استفاده کنید.

• سرو صدا یکی از عواملی بازدارنده خواب میباشد. اگر برخی صداهای مزاحم را نمی توانید کنترل کنید (پارس سگ و یا همسایگان پر سر و صدا) میتواند از گوشپهای داخل گوشی یا همان پلاک گوش (EAR PLUG) استفاده کنید.

• از تختخواب خود تنها برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید. چرا که ذهن شما تختخواب را با فعالیتها مرتبط میسازد.

۵- از مصرف الکل ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. شما بلافاصله پس از مصرف الکل خواب آلوده میشوید و راحت بخواب میروید اما الکل موجب به هم خوردن ریتم خواب نیز میشود از اینرو شما پس از یکی دو ساعت از خواب خواهید پرید. صبح روز بعد نیز معمولاً خسته و آشفته از خواب برخواید خاست.

۶- سیگار نکشید. نیکوتین یک محرک است و خواب را از سران میراند.

۷- از مصرف قرصهای خواب آزر خودداری کنید. مصرف این قرصها میباست با تجویز پزشک و محدود باشد.

اشکالات این قرصها شامل: احساس خواب آلودگی در طی روز و اعتیاد به آنها است.

۸- در طی روز فعالیت بدنی داشته باشید اما نه بیش از خواب.بهترین زمان برای فعالیت بدنی عصر میباشد.خستگی حاصل از فعالیت بدنی به شما کمک میکند تا آسانتر بخواب روید.

۹- از مصرف نوشیدنیهای حاوی کافئین ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. کافئین نیز یک محرک است. مواد غذایی کافئین دار شامل: چای، قهوه، برخی نوشابه های گازدار و شکلات می باشد.

۱۰- ششیر گرم، کره بادام زمینی، پنیر و مساست، بستنی، مرغ، مسوز، سیب و موداد غسنلایی حسوای آمینسو اسسید تریئوفان(TRYPTOPHAN) خواب آزر میباشد.

۱۱- از مصرف غذاهای سنگین، اسیدی، شیرین و تند (اوپه دار) ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید.

۱۲- از چرت زدن طی روز خودداری کنید. اگر خواهید اینکار را بکنید نباید پیش از نیم ساعت بطول انجامد. هیچگاه چرت زدن را جایگزین خواب شبانه نکنید.

۱۳- سوان آب گرم خواب آزر بوده اما دوش آب گرم خواب را از سران خواهد براند.

۱۴- پیش از خواب مطالعه کنید اما نه هر کتابی را. کتابهای مهیج مانند رمان و یا علمی مناسب نیست. مضمون کتاب بایستی مذهبی، معنویات و یا شعر باشد.

۱۵- از فعالیتهای محرک ذهنی پیش از خواب اجتناب ورزید. مانند بازیهای رایانه ای و یا تماشای برنامه های مهیج تلویزیونی.

۱۶-بسیانچه پس از ۳۰-۱۵ دقیقه موفق نشدید بخوابید از رختخواب خارج شده و به اتاق دیگری بروید و به یک فعالیت غیر محرک مانند مطالعه کتاب پردازید.

۱۷-اگر صدای تیک تانک ساعت اجازه نمیدهد تا بخوابید بهتر است یک ساعت دیجیتال خریداری کنید.

۱۸-از نظر روانی هر میزان که شما سعی کنید سریعتر بخواب روید، مدت بیشتری بیدار خویدید ماند.

۱۹-شام را میبایست حداقل ۲-۳ ساعت پیش از خواب صرف کنید. هر گز با شکم پر نخوابید.

۲۰-مصرف مایعات را پیش از خواب کاهش دهید تا مجبور نشوید مکرراً از رختخواب برخیزید و به توالت بروید.

۲۱-نگرانی ها را با خود به رختخواب نبرید. شما میتواند سستی را پیش از خواب برای رسیدگی به نگرانیهای خود اختصاص دهید تا هنگام خواب دیگر فذتان درگیر و پریشان نباشد.

۲۲-حنگام خواب لباس راحت بپوشید.

#### عوامل شنا در استخر آلوده

نویسنده: رسول غفاری

با شروع فصل گرما، شنا یکی از پرطرفدارترین ورزش‌ها در نزد تمام گروه‌های سنی است. استخرها در این روزها بیشترین مراجعه‌کنندگان را نسبت به هر فصل دیگر دارند. در این میان رعایت ننددن نکات بهداشتی توسط برخی از استخرها و افراد شناگر باعث شیوع بیماری‌های پوستی و عفونی در میان شناگران می‌شود. تفریبه، اسهال خونی، ویا و حتی جنابت A از انواع بیماری‌های قابل انتقال در استخرها هستند.

کلر زدن به آب استخر می‌تواند از این بیماری‌ها پیشگیری کند. با توجه به اینکه کلر باعث از بین بردن عوامل بیماری‌زا می‌شود اما گاهی، مواقع مشکلات زیادی را برای شناگران ایجاد می‌کند. غلظت بالای کلر باعث عوارض شیمیایی می‌شود و ریزش مو و تحریکات چشمی را به وجود می‌آورد.

علاوه بر بیماری‌های عفونی، خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی در استخرهای عمومی بسیار است. به ویژه برای کسانی که به طور مرتب به استخر می‌روند.

تب‌خال از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی در بین شناگران است که اغلب در لایه‌ی انگشتان یا برزخ می‌کند و علت آن بیشتر مربوط به استفاده از دمیاهای مشترک است. بیماری تب‌خال پوستی یک بیماری مسری است و وجود حتی یک خراش بسیار کوچک

در پا باعث ابتلای افراد به این عارضه پوستی می‌شود.

همچنین آب آلوده استخر باعث تحریک چشم‌ها می‌شود و در نهایت التهاب متحمه را به وجود می‌آورد که با خارش و قرمزی شدید و فی فراوان چشمی همراه است. عفونت‌های قارچی پوست نیز در استخرها قابل انتقال هستند. بیماری کچلی بدن نوعی

بیماری پوستی است که در ناحیهٔ کشالهٔ ران و لای انگشتان ظاهر می‌شود.

بیماری‌های انگفی در استخرها بسیار رایج هستند. انگل‌ها به راحتی در درون آب‌ها زنده می‌مانند و تخم برخی از آنها نیز و یا خود کرم‌های بالغ در برابر مواد ضدعفونی‌کننده و عبور آب از تصفیه‌خانه‌ها مصون می‌مانند. یکی از بیماری‌های انگلی معروف که در استخرها شیوع پیدا می‌کند، بیماری کرم‌ک یا استران ژیلودیس است.

اگر شخصی مبتلا به کرم‌ک در استخرها شنا کند، این احتمال وجود دارد که کرم‌ک‌های جدا شده از وی به سطح آب بایند و در

اثر تماس با پوست افراد سالم آنها را نیز مینماید.

این انگل که به کریمک **SS** معروف است به قدری خطرناک است که ۶ یا ۸ ماه طول می‌کشد تا شخص مبتلا درمان شود چرا که این انگل به انواع داروهای ضد انگل مقاوم است و به سادگی درمان نمی‌شود.

غیر از بیماری‌هایی که ذکر شد، شناساری دیگر از انواع بیماری‌های میکروبی، انگلی، قارچی و ویروسی دیگر نیز می‌توانند در استخرهای آلوده قابل انتقال باشند و این به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشتی است و اینکه افرادی که به نوعی بیماری مبتلا هستند باید از رفتن به استخرها پرهیزند.

منبع: روزنامه اطلاعات

### شامپو

فرمول کلی

اکثر شامپوها دارای فرمول یکسان سدیم لوریل اثر سولفات و تری اتانول آمین لورین سولفات هستند. بنابراین اکثر شامپوها کار مشترکی انجام می‌دهند.بجز برخی از شامپوها که مصارف خاصی دارند.

نظر پزشکان در مورد نوع شامپوها

پزشکان متخصص پوست و مو ، اتفاق نظر دارند که نوع شامپو هیچ تاثیری در کاهش ریزش مو و یا پیشگیری از ریزش مو ندارد. غفلت زیاد (که تنها با افزودن بیشتر موادی مثل نمک طعام ایجاد می شود) ، عطر و بوی دلانگیز ، رنگهای متنوع و شکل و حالت صدفی مانند ، روشهایی هستند که از نظر روانی تاثیر بسزایی برای جلب مشتری دارند.

اجزای تشکیل دهنده شامپو

• عامل پاک کننده : عامل پاک کننده باعث جدا شدن ذرات چرک و کاهش چربی از سطح مو می‌شود که خود ، شامل ? دسته مواد فعال سطحی آبیونی (سدیم لوریل اثر سولفات و تری اتانول آمین سولفات) ، آمفوتری (قلی باتئین کوکو آمینو پروپیل) و غیر یونی هستند.

• عامل نفوذ کننده کف : عامل نفوذت کننده کف (مثل باتئین) باعث ایجاد کف غلیظ مقاوم می‌شوند.

• عامل حالت دهنده مو : عامل حالت دهنده مو باعث می‌شود مو به آسانی شانه شود و هنگام شانه کردن به هوا بلند نشود.

• عامل نگهدارنده : عامل نگهدارنده مو را از مواد ضدعفونی کننده و میکروب کشی نگه می‌دارد.

مواد چابنی تشکیل دهنده شامپو

• عامل صدفی کننده : عامل صدفی کننده (مانند اتیلن گلیکول) به شامپو حالت و شکل صدفی می‌دهد.

• عامل غلیظ کننده : عامل غلیظ کننده (مثل نمک طعام) باعث غلیظ شدن شامپو می‌شود.

عامل رنگ و مو

عوامل بالا ، مواد تشکیل دهنده عموم شامپوها می‌باشند. اما علاوه بر این مواد ، گاهی مواد دیگری هم به شامپوها زده می‌شود که چند نمونه از این مواد عبارتند از:

• حنا : حنا خاصیت ضد میکروبی دارد و برای رفع بیماری پوستی مناسب است.

• باتونی : باتونی خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی دارد ، باعث طلایی جلوه دادن مو می‌شود. همچنین نفوذت کننده پوست و مو است.

• سدر : سدر برای نفوذت مو و دفع شوره سر مناسب است. سدر همچنین ضد عفونی کننده است و مقاومت عفونت‌های پوستی را افزایش می‌دهد.

• کتیرا : کتیرا خاصیت نفوذت کننده گلی برای پوست و مو ندارد و به منظورهای غیر ضروری مانند غلیظ شدن شامپو به آن اضافه می‌شود.

انواع شامپو بر اساس نوع مو

شامپوها بر اساس نوع مو به چرب ، معمولی و خشک تقسیم می‌شوند. شامپو برای موهای چرب ، باید دارای قدرت پاک کننده کمی بیشتر و روغن کمتر باشند. شامپو برای موهای خشک دارای مقداری نرم کننده است. موهای چرب باید هر روز ، موهای معمولی یک روز در میان و موهای خشک دو سه روز در میان شسته شوند.

شامپوهای طبی

گفته شد که کارکرد و توانایی شامپوهای مخفف در حفظ موها تفاوت زیادی ندارند. اما برخی از شامپوها ساختمان متفاوتی دارند و کارردهای آن بخصوص است، مثل شامپوهایی که چینه دارویی و طبی دارند. از جمله این شامپوها می‌توان به شامپوهای ضد التهاب و ضد جوش ، شامپوهای ضد قارچ و ضد شوره ، شامپوهای درمان کننده جوش سر ، شامپوهای التیام دهنده پوست و تسریع کننده ایجاد بافت اشاره کرد.

منبع: http://www.academist.ir

### ضد آفتاب های ایده آل

منافع ضد آفتاب‌ها برای تمامی انسان‌ها به اثبات رسیده است. بخشی از این منافع؛ پیشگیری از آفتاب‌سوختگی، سرطان پوست و پیروی زودرس پوست می‌باشد.

ضد آفتابی ایده آل محسوب می‌شود که علاوه بر حفاظت در برابر اثر طول موج‌های ماورای‌بنفش نوع **B** که بالاترین خاصیت سرطان‌زایی را دارد، در برابر طول موج‌های بلند ماورای‌بنفش، نورمرئی و مادون‌قرمز نیز حفاظت ایجاد نماید.

ضد آفتاب‌ها را به دو نوع فیزیکی و شیمیایی تقسیم می‌کنند:

ضد آفتاب‌های فیزیکی با منعکس نمودن نور از سطح پوست، عمل می‌نمایند. آنها سبب رنگی شدن پوست و پوشش دادن لکه‌های تیره و تغییرات سطحی پوست خواهند شد. ضد آفتاب‌های فیزیکی بدلیل دارا بودن عوارض جانبی کمتر و طیف اثر بخشی وسیع تر در برابر طول موج‌های آفتاب، از مقبولیت بیشتری برخوردارند، تنها عیب آنها تغییر رنگ پوست مصروف کننده است که در آقایان گاهی ناخواشانه می‌باشد و لذا برای چیران این اشکال، کارخانجات سازنده، انواع ضد آفتاب فیزیکی میکروتیزه (ریز ذره) را به بازار عرضه داشته‌اند که مطابق با رنگ پوست مصروف کننده داشته باشند.

ضد آفتاب‌های شیمیایی با جذب نمودن نور خورشید و تبدیل نمودن آن به انرژی گرمایی عمل می‌نمایند. این ضد آفتاب‌ها سبب تغییر چندان در رنگ پوست فرد نشده و برخی با آب قابل شستشو هستند ولی در اثر مصروف ضد آفتاب‌های شیمیایی، موادی از ازوداید حساسیت تماسی و خارش و سوزش حین مصروف گوارش شده‌اند.

ضد آفتاب‌ها به انواع کرم، پماد، لوسیون و مخلوط‌های الکلی و با اسامی تجارتنی مختلفی موجود می‌باشند. شماره حفاظتی ضد آفتاب که گویای قدرت اثر آن در برابر اشعه خورشید است، تحت عنوان **SPF** روی بسته‌بندی آن درج گردیده است. عموماً شماره **SPF** از میزان **??** تا **??** برای زاد ساکن خاورمیانه طبق استانداردهای جهانی کفایت می‌کند.

انتخاب نوع ضد آفتاب بسته به میزان چربی و رنگ پوست، سن و جنس و تازاد فرد و توان مالی وی به توصیه پزشک صورت می‌پذیرد.

شبهه صحیح مصروف ضد آفتاب:

.**?** آیا توجه به حداکثر میزان تابش آفتاب بین ساعات **??** صبح تا **?** بعدازظهر، توصیه اکید به مصروف ضد آفتاب خصوصاً بین ساعات فوق الذکر خواهد بود.

.**?** ضد آفتاب‌ها باپسینده ساعت قبل از خروج از منزل به پوست مالیده شود.

.**?** عموماً برای پوشانیدن کافی منطقه صورت در بائین، ضخامت کرم خروجی از منفذ لوله حامل آن باپسین در حدود**??** سانتی‌متر باشد.

.**?** مصروف ضد آفتاب‌ها در تابستان باپسین هر **?** ساعت و در سایر فصول هر **?** ساعت در طول روز تکرار گردد.

.**?** استعمال ضد آفتاب بلافاصله در مجاورت آبرو و مژه سبب سوزش و تحریکات چشمی در اثر تعریق و سرازیر شدن ماده ضد آفتاب به داخل چشم می‌گردد.

.**?** مصروف ضد آفتاب بلافاصله پس از آب‌تنی، استحمام یا تعریق فراوان دوباره تجدید گردد.

لازم به ذکر است، بیسارانی‌که دچار بیماری‌هایی نظیر لوپوس، پورفیری، زرخ و درماتومنیزیت بوده و یا تحت درمان با ضدآفسرده‌گی‌ها، فتوتایزین‌ها، مسکن‌ها و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها (تتراسیکلین‌ها) می‌باشند، برای انتخاب نوع ضد آفتاب و شماره **SPF** مناسب آن حتماً با پزشک متخصص پوست مشاوره نمایند.

### سلامت و زیبایی پوست

نویسنده:شیرین قاسم

استفاده از روغن گندم برای از بین بردن کک و مک صورت بسیار مفید است.

طرز تهیه ی روغن گندم به این صورت است:

ابتدا مقداری گندم همراه با سوسنش را در مقداری روغن زیتون خیس نمایید. پس از گذشت ۲۴ ساعت این مخلوط را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و پنجه شود ( در حدود ۵۰ تا ۶۰ دقیقه )
و بعد این مایع را صاف کنید . به صاف شده ی آن ۱ روغن گندم ۱ می گویند .

تذکر : این روغن برای ریزش طبقات شاخی پوست نیز بسیار مفید است.

ضداد مفرزازه ی گودو را تهیه نمایید و به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت بمالید . این ضداد نیز باعث از بین رفتن کک و مک موجود در روی پوست می شود.

تذکر: این ضداد برای از بین بردن جوش های عصبی نیز مفید است .

پس از نازک کردن پوست صورت ، برگ شاهی را کوبیده و کوبیده ی آن را به طور یکپناخت بر روی پوست قرار دهید. یا تخم شاهی را کوبیده و در مقداری آب خیس نمایید و روزی یک بار بر روی لکه ها بگذارید. آن قدر این عمل را تکرار کرده تا لکه ها بر طرف شوند.

شلیقه را نکوبید ( چون دارای بوی بد می باشد کمنی اسانس نماغ به آن اضافه کنید ) و بعد آن را به روی صورت بمالید . این ماسک به مرور زمان باعث از بین رفتن کک و مک در روی صورت می شود.

تخم تره را له و با مقداری آب ولرم مخلوط کنید . پس از گذشت ۳۰ دقیقه لهاب ایجاد شده را بر روی صورت برای از بین رفتن کک و مک بمالید .

آب اسفناج را با سفیدآب مخلوط کنید و سپس آن را بر روی کتک و مک موجود در روی پوست می کشید. پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید .

تذکر: این ماسک برای از بین بردن جوش های صورت نیز بسیار مفید است.

واژینه را کوبیده با عسل یا زرده تخم مرغ مخلوط کنید و بر روی و بر روی لکه های صورت بمالید. پس از یک ساعت آن را بشویید و پاک نمایید. این عمل را هفته ای یک بار انجام دهید.

از روغن بادججان نیز برای بر طرف کردن کتک و مکه استفاده می شود. برای تهیه ی روغن بادججان ، آن را با پوست در آب ریخته و با روغن زیتون مخلوط کنید و به مدت ۵۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید . سپس با فشار ، روغن را گرفته و دوباره بجوشانید. تا آب آن از بین برود و فقط روغن باقی بماند. این روغن را یک روز در میان به صورت خود ( محل کتک و مکه) بمالید .

تذکر : ماسک بالا برای رنگ کردن خال های سفید نیز مؤثر است .

شیرابه سفیدی که هنگام کندن انجیر از درخت آن خارج می شود دارای آتریم های اکسید کننده می باشد و مالیدن این شیرابه ، رنگ لکه های پوستی را از بین می برد.

تذکر : هنگام استفاده از شیرابه ی بالا مواظب باشید که پوست شما نسبت به این شیرابه حساسیت نداشته باشد.

مقداری گل خنمی سفید را کوبیده و نرم و با ماست ترش مخلوط کنید. -روزی چند بار آن را بر روی محل کتک و مک بمالید. پس از خشک شدن ، روی آن دست بکشید تا جرم آن ریخته شود. این عمل را روزی چند بار تکرار کنید تا نتیجه حاصل شود . استفاده از خمیر پخته برنج ( به صورت گه ای و بدون نمک ) و مالیدن این خمیر بر روی محل کتک و مک و تکرار این عمل به مدت یک هفته و روزی چند بار ، باعث بر طرف شدن کتک و مک می شود. اضافه نمودن مقداری پوست چلچلوک به این خمیر ، اثرات آن را چند برابر می کند .

گرد سوخته ی جو را به تنهایی یا مخلوط با کمی عسل ، چنانچه در محل لکه های قهوه ای رنگ پوست و یا کتک و مک بمالید اثر شفافش دارد.

ضماد جوشانه ی میوه و برگ سماق برطرف کننده ی کتک و مک است.

این ضماد لکه های پوستی ، خارش و جوش و ناراحتی های پوستی را نیز درمان می کند.

یادآوری : آب سبزی هایی مثل ریحان ، مرزنجوش ، آویشن ، آزره و شاه اسیرم عمل رنگزایی سلول های پوست را آسان می کند.

منبع:مجله آشنا خانواده

#### آماده سازی پوست برای فصول سرد

پوست عضوی از سیستم حفاظتی است که از یک لایه بافت که ماهیچه ها و اعضا را محافظت می کند ساخته شده است. پوست شامل لایه بیرونی و لایه میانی است، لایه میانی پوست شامل رنگ های خوبی، عصب، فولیکول، غده و بافت لغزانی است و از بافت پیوندی کلاژن، الاستین و الیاف کشک ساخته شده است و اصلی ترین نوع سلول های آن فیبروبلاست، ایدیوسیت ها (ذخیره چربی) و ماکروفاژها می باشند. با شروع فصل پاییز و به دنبال آن زمستان، بسیاری به خشکی پوست دچار می شوند، خشکی پوست در افرادی که به سرما حساسیت دارند عاملی جهت ترک های پوستی و همچنین سراساز ابتلا به بیماری های پوستی است بنابراین توجه به مسئله خشکی پوست خصوصا در فصول سرد بسیار راهمیت و قابل توجه است. بر این اساس و با شروع فصل سرما در این شماره راهکارهایی ساده جهت رفع مشکلات پوستی در زمستان ارائه می شود. چرا فصل های پاییز و زمستان منجر به خشکی بیشتر پوست می شود؟ حتی فکر کردن به این مسأله موجب خارش پوست می شود! هوای سرد و خشک، گرمای خشک درون منزل و بادهای سرد پاییزی باعث گرفته شدن رطوبت پوست می گردند. در سایر فصول سال وقتی رطوبت کافی به میزان لازم در هوا وجود دارد پوست ما نیازی ندارد که سخت کار کند تا بهداشت و ظاهر شاداب خود را حفظ نماید اما در فصل پاییز و زمستان، مواد موجود در پوست که قبلا رطوبت و آب موجود در پوست را به طور طبیعی حفظ می کردند، اکنون کاهش یافته اند و میزان چربی موجود در پوست به اندازه ای نیست که پوست را محافظت کند. پوست سالم را می توان مانند یک کیک چند لایه تصور کرد که برای جلوگیری از خشک شدن آن روی کیک را با یک پوشش پلاستیکی شفاف پوشانده اند. این پوشش پلاستیکی با جلوگیری از نخیج شدن آب مانع از خشک شدن لایه های زیرین کیک می گردد. بیرونی ترین لایه پوست تا حدودی مانند همین پوشش پلاستیکی عمل می کند و ضخامت آن نیز به تاژگی و ظرافت همین پوشش پلاستیکی است. زمانی که محیط رفتار چندان دوستانه و مهمربانی با پوست ندارد و آب موجود در پوست را می گیرد لایه بیرونی پوست ما ضعیف می شود. نتیجه این ضعف به صورت خشکی پوست ایجاد خارش و حتی بعضی اوقات ترک خوردن پوست و زخم شدن آن می گردد. استفاده از صابون ها و یا نمیز کننده های قوی، حمام کردن های طولانی و یا گرفتن دوش آب داغ و مالش بیش از حد پوست با لیف باعث بدتر کردن وضعیت خشکی پوست می گردد. داشتن یک برنامه دراز مدت در مراقبت از پوست می تواند از خشکی آن در فصول سرد و خشک جلوگیری کند.

پوست شما در سرتاسر سال (هر روز و هر شب) نیاز دارد که در قبال تغییرات و شرایط محیطی مراقبت شود. وقتی پوست سلامت است و بطور طبیعی کار می کند، ظاهر پوست به نظر نرم و شاداب می آید در نتیجه بهتر می تواند آب موجود در خود را حفظ کند و سلول های پوست را از بی آبی در امان دارد.

توصیه های زیر، توصیه های مراقبتی برای سرتاسر سال می باشد البته رعایت بیشتر این مراقبت ها در فصل های سرد سال کمک زیادی به حفظ نرمی و شادابی پوست می کند.

استفاده از ضد آفتاب ها:

نور آفتاب حتی در روزهای ابری باعث آسیب دیدن پوست می گردد. به این معنی که پوست توانایی خود را برای مرطوب نگه داشتن و نرم ماندن از دست می دهد، پوست هایی که از نور آفتاب آسیب دیده اند توانایی خود را برای یک عملکرد نرمال و طبیعی از دست می دهند.

استفاده از نرم کننده ها:

استفاده کردن از مرطوب کننده ها به شرطی که مرطوب کننده مورد نظر سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد رنگ دارنده رطوبت باشند، کمک کننده است. در غیر این صورت پوست ما توانایی حفظ رطوبت خود را در مقابل خشکی محیط از دست داده و پوست خشکی خواهیم داشت.

تکرار استفاده از مرطوب کننده ها:

پس از استفاده از نرم کننده ها در صورت احساس خشکی پوست استفاده مجدد از نرم کننده های پوست لازم است. هر زمان که دست هایمان را می شویید مجدداً از نرم کننده استفاده کنید. همیشه یک مرطوب کننده همراه داشته باشید. در کیف خود و با دو میز کار و همچنین بعد از حمام کردن استفاده نرم کننده ضروری است.

استفاده از صابون های خیلی ملایم:

هرگز از نمیز کننده ای که خشکی پوست شما را تشدید می کند استفاده نکنید و پوست خود را بیش از اندازه با صابون مالش و یا سایر ندهید.

اجتناب از ماندن به مدت طولانی در وان پر از آب و جکوزی و دوش های طولانی

به همان اندازه ای که یک حمام کردن و یا یک دوش گرفتن برای فرد مفید است اما بودن بیش از اندازه در آب نیز برای پوست می تواند مضر باشد. زیرا سبب از بین رفتن موادی می شود که مسئول حفظ و سلامت سلول های پوست هستند. بنابراین تا جایی که می توانید حمام های کوتاه مدت داشته باشید.

خشک کردن پوست به آرامی بعد از حمام کردن:

به یاد داشته باشید که هر چه مدت حمام کردن کوتاهتر باشد بهتر است و هرگز برای خشک کردن، حوله را بر روی پوست بدهد به شدت نماید زیرا باعث آسیب پوست می شود و خشکی آن را تشدید می کند.

استفاده از مرطوب کننده ها بلافاصله پس از حمام کردن:

زمانی که پوست نمیز باشد میزان آسیب پذیری آن خیلی بیشتر است. آب و حتی مواد نمیز کننده ملایم، مواد لازم برای نرم نگه داشتن پوست را پاک می کنند، اگر بعد از استحمام هر چه سریعتر کرم مرطوب کننده را بر روی پوست استفاده کنید موجب حفظ رطوبت از دست رفته پوست می شوید.

استفاده از دستگاه های رطوبت زا:

رطوبت پایین در محیط یکی از دلایل خشکی پوست است، دستگاه های رطوبت زا نسبتاً ارزان قیمت بوده و دوام زیادی دارند و برای تمام افراد خانواده مفیداند با استفاده از این دستگاه ها در منزل و یا در محیط کار، تا حد زیادی می توان محیط را مرطوب دار کرده و از خشکی پوست جلوگیری کرد.

استفاده از روغن زیتون:

به هنگام شب، پس از استفاده از کرم مرطوب کننده چند قطره روغن زیتون را روی قسمت های خشک پوست ماساژ دهید. روغن زیتون نه تنها یک نرم کننده قوی العاده می باشد و سریع جذب می گردد بلکه سرشار از آنتی اکسیدان است که برای پوست بسیار ضروری است.

لب های خود را نروموش نکنید:

زمانی که هوا خشک است، لب ها نسبت به سایر قسمت های پوست خشکترند زیرا آنها بر خلاف سایر قسمت های صورت فاقد یک ساختمان سلولزی از چربی هستند و نسبت به خشکی هوا آسیب پذیرند، در طول روز و هنگام شب حتما از نرم کننده لب پر روی لبان خود استفاده کنید.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

اس

##### توصیه های بهداشتی پوست و مو

توصیه های زیر را جهت داشتن پوستی سالم و زیبا جدی بگیرید:

افراد دارای پوست چرب با آکه دارند بهتر است از مالیدن لوازم آرایشی و انواع کرم ها تا حد امکان به پوست خود خودداری کنند و در صورت تمایل، از کرم های فاقد چربی استفاده کنند و پس از مراجعه به منزل با یک پاک کننده مناسب پوست چرب آرایش صورت خود را پاک کرده و خوردن آجیل و نقلات و شیرینی را به حداقل برسانند.

از خند آفتاب مناسب پوست چرب حدا استفاده کنند. چون معمولاً روزهای آفتابی و بند هوا صاف و آلودگی کمتر است بنابراین سرعت زاویه تابش خورشید و میزان اشعه ماوراء بنفشه که به زمین می رسد بیشتر است.

از طرفی چون درختان فاقد برگ هستند عملاً سایه درختان هم وجود ندارد. بنابراین از خند آفتاب غافل نشوید و نیم ساعت قبل از بیرون رفتن از منزل خند آفتاب مناسب پوست چرب را روی صورت خود بپخش کرده و هر ۲ ساعت تجدید کنید، بخصوص در ایامی که برای تفریح به خارج شهر می روید. افراد دارای پوست چرب می توانند از خند آفتاب های رنگی فاقد چربی استفاده کرده بدین وسیله از گرم پودر هم استفاده نکنند.

افرادی که پوست های خشک و حساس دارند در ایام فروردین که آغاز فصل گرما و حساسیت است باید از تماس با شوینده های قوی خودداری کنند و شستشوی صورت و بدن را با صابون و مواد شوینده به حداقل برسانند و حتماً از مرطوب کننده های مخصوص پوست خشک استفاده کنند. مستقیماً عطر و اسپری ها را به بدن نزنند و روی لباس خود اسپری کنند. برای پاک کردن آرایش صورت حتماً از پاک کننده های مخصوص پوست خشک که میزان کمتری از چربی پوست را پاک می کند و دارای مرطوب کننده مناسب هستند، استفاده کنند.

به این افراد هم استفاده از خند آفتاب ها قبل از بیرون رفتن از منزل اکیدا توصیه می شود. به دلیل آنکه خانم ها خصوصا از رنگت ها و مش ها جهت موهای خود استفاده کرده اند و موها خشک و شکننده می شوند.

هنگام شستن موقظ پوست سر خود را با شامپوی مناسب مورنگ شده ماساژ داده و از شامپو زدن ساقه موها جداگانه پرهیز کنید. کف حاصل از شستشوی پوست سر هنگام آبکشی موها باعث تمیزی ساقه موها خواهد شد ( از چنگ زدن ساقه موها با شامپو خودداری کنید) از نرم کننده های مخصوص موی خشک پس از شامپو کردن با ساقه مو استفاده کرده، سپس موها را آبکشی نمایید و اگر هنوز احساس می کنید موها خشک و کم حالت است می توانید از کرم های مخصوص موهای خشک پس از حمام استفاده کرده و از شستوار کردن موها حتی الامکان خودداری نمایید.

منبع: ماهنامه ی دنیای سلامت

۱۰-**روزی از بین برفن خستگی کار**

کاری را به تازگی آغاز کرده اید ولی احساس خستگی می کنید. چه اولین کار شما باشد و چه شغلتان را تغییر داده باشید، به هر حال وارد این حرفه شده اید و احساس می کنید.
گیر افتاده اید. کارها به نظرتان ملالت آورو، خسته کننده و تکراری می آید و زمانتان را نمی توانید آن طور که دوست دارید بگذرانید.

قبل از این که برگه ی استغفای خود را امضا کنید، مدتی وقت صرف کنید و به درستی درمورد کارتان فکر کنید. فرصتی هم به این کار بدهید. شاید آن قدرها هم که فکر می کردید خسته کننده نباشد.

راه حل های کوتاه مدت

۱- کارهای روزانه تان را یادداشت کنید

همه ی کارهایی را که تا قبل از انمام زمان کاری می بایست انجام دهید یادداشت کنید. و با انجام هر کار کنارش تیک بزنید، با این کار زمان برایتان سریعتر می گذرد و شما از کارهایی که انجام داده اید به خوبی اطلاع می یابید. این کار در مواقعی هم که اطرافیان می گویند شما سریعتر از سایر کارمندان کار نمی کنید بسیار کمکنگ کننده است زیرا نشان می دهد که کارهایتان را کامل و به سرعت انجام داده اید.

۲- طالب کار بیشتری باشید

با رئیس خود رگک و راست باشید و از او کار بیشتری طلب کنید و مسئولیت های خود را بیشتر کنید. اگر در شرکت شما کارها به صورت گروهی انجام می گیره، می توانید کارهایتان را با همکارانتان جابه جا کنید. با این که به همکارانتان در انجام کارها کمک کنید. اما همیشه مراقب باشید که همکارانتان با انداختن کارهایتان گردن شما سوء استفاده نکنند. حتماً در این مواقع رئیس را در جریان کارها بگذارید.

۳- برای کارهایی که در حیطه ی مسئولیت شما نیست هم داوطلب باشید

در کمیته ی اجتماعی شرکتتان نام بترسی کنید. با این کار می توانید در کارهای فوق برنامه هم شرکت داشته باشید. که شما را سرگرم نگاه خواهد داشت. در هر زمینه ای که می توانید، استعدادها ومهارت هایتان را نشان دهید.

۴- به کارهایتان ارزش دهید

به رئیس خود نشان دهید که چه توانایی هایی دارید. برای این منظور، کارهای اضافه بر سازمان انجام دهید. اما نه طوری که رئیس فکر کند قصد خودنمایی دارید. این کارها را بدون این که کسی از همکارانتان متوجه شود انجام دهید، فقط رئیس از این کار اطلاع داشته باشد. بعد که رئیس با پیشنهادتان موافقت کرد، چند روز بعد کارا را به او تحویل دهید. با این کارها می توانید توانایی ها و علاقه خود را بالاتر برده و خستگی و بی حوصلگی را از خود دور کنید.

۵- ابتکار به خرج دهید و کار جدیدی را شروع کنید

همیشه شروع کننده شما باشید. پیشنهاد کارها و پروژه های جدید بدهید. این مطالب را با دست اندکاران مربوطه در میان بگذارید. هدفتان این باشد که علاقه ی خود را به کار کردن نشان دهید، اما نگذارید دیگران بد به شما نگاه کنند و فکر کنند با این کارها قصد خودنمایی دارید.

۶- دیدگاهتان را درمورد کارتان تغییر دهید

در هر پستی که کار می کنید، سعی کنید نگاه خوبی به کارتان داشته باشید. کار خود را دست کم نگیرید. اگر در قسمت اینترنت شرکت هستید، خود را رابط حیاتی به زنجیره ی ارتباطات بدانید. اگر درقسمت جوابگویی به تلفن ها هستید، خود را یکی از موثرترین افراد اداره بدانید که رضایت مشتریان را جلب می کند. در هر پستی، نقش خود را در پیش بر اهداف شرکت موثر بدانید. با این طرز فکر کار خودرا بهتر انجام خواهید داد و به سرعت ترفیع پیدا می کنید.

۷- از زمان استراحت تا بهترین استفاده را ببرید

اگر می بیند که کار باعث خستگیان شده است، کمی استراحت کنید. همراه چند تن از دوستان به کافه تریای رفته و چای یا قهوه ای بنوشید. از مساعیات استراحت خود نهایت استفاده را ببرید تاخستگیان را کاملاً از نتان بیرون کند و بتوانید دوباره با انرژی کارتان را دنبال کنید.

راه حل های طولانی مدت

۸- در مورد شرکت محل کارتان بیشتر بدانید

سعی کنید اطلاعات بیشتری در مورد شرکت کسب کنید. از همکارانتان در این زمینه سوال کنید. از روابط شرکت آگاهی پیدا کنید. همکارانتان را بشناسید و از سیاست ها و خط مشی شرکت آگاهی یابید.

۹- آموزش های خود را بالاتر ببرید

از حالت یکنا تواخت همیشهگی بیرون بیایید و دانش خود را در زمینه ی حرفه تان بالاتر ببرید. همین طور که از تریبان ترقی بالا می روید، زمان برایتان ارزش زیادی پیدا می کند. بنابراین سعی کنید معلومات و علم خود را در کاری که انجام می دهید افزایش دهید.

۱۰- مریی داشته باشید

در هر مرحله ای از کارتان، خوب است که برای خود مریی پیدا کنید تا شما را در انجام کارهایتان راهنمایی کند. او می تواند به شما کمک کند تا این صنعت را بهتر درک کنید و در کارتان موفق تر باشید.

هشیار باشید و مثبت فکر کنید

هر کس باید در جایی شروع کند. ممکن است از خود انتظار داشته باشید که کاری مهمتر و چالش برانگیزتر داشته باشید اما شکایت نکنید. از منفی بافی در مورد کارتان دوری کنید، و سعی کنید که بهترین استفاده را از موقعیت فعلیتان ببرید. آگاهی هایان را افزایش دهید و مهارت هایتان را توسعه دهید. در حد توانایی هایان کار کنید و به زودی خواهید دید که خستگی و ملالت ناپدید می شود.

## طراوت همیشگی موها

نوینسنده:رضا دهقان

ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد موها

تغذیه مناسب باعث می‌شود موی نرم و براق و پوست سری سالم داشته باشید و در عوض، داشتن تغذیه نامناسب یعنی داشتن موهایی خشک، شکننده و در حدى نازک‌گه که به راحتی کنده می‌شوند و تیر و رنگ زنگ می‌دهند.

علاوه بر لزوم مصرف مواد مغذی غذایى مثل ویتامین‌ها، مواد معدنى، پروتئين و اسيدهاى چرب ضرورى که در ادامه به طور کامل در موردشان صحبت می‌شود، بعضى بيمارى‌هاى مسبب ريزش مو را می‌توان با تغذیه مناسب درمان کرد. مثلاً بعضى از انواع کم‌کاری تیروئید ناشى از مصرف کم پد با التهاب تیروئید هستند و آنها را می‌توان با دریافت مقادير کافى پد و ویتامين E درمان کرد.
یکى ديگر از اين بيمارى‌ها، آسمى (کم‌خونى) فقر آهن است. در صورت کم شدن ذخاير آهن بدن، کم‌خونى ايجاد می‌شود. زمان در مقابله با مردان ذخاير آهن کثرى دارند و بیشتر در معرض کم‌خونى قرار می‌گيرند. علاوه بر درمان کم‌خونى به وسيله داروها، مصرف غذاهای حاوى آهن نیز در جلوگیری از ريزش مو به علت کم‌خونى مؤثرند.

ویتامين A: آنتى‌اکسیدانتى است که برای تولید سبوم در پوست سر لازم است. غذاهای حاوى آن عبارتند از: روغن کيه ماهى، گوشت، شير، پنير، تخم‌مرغ، اسفناج، بروکلى، کلم، هويج، هلو و زردآلو.
ولى باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد آن باعث ايجاد مسوميت و ريزش مو و مشکلات جدی ديگر می‌شود و با قطع مصرف آن نیز ريزش مو اصلاح می‌شود.

ویتامين C: آنتى‌اکسیدانتى است که باعث حفظ سلامت پوست و سو می‌شود. غذاهای غنى از ویتامين C عبارتند از: مرکبات، توت‌فرنگى، کيوى، طالبى، آناناس، گوجه‌فرنگى، فلفل سبز، سيب‌زمينى و سبزیجات سيزته‌دار. همچنين ویتامين C باعث جذب بهتر آهن موجود در غذا می‌شود که برای جلوگیری از ريزش مو ضرورى است.

ویتامين E: آنتى‌اکسیدانتى است که جريان خون سر را افزایش می‌دهد. منابع آن شامل روغن‌های گیاهى مانند روغن زیتون، سيوس

گندم، سويا، دانه‌ها، سبزیجات و برگ‌نها و دانه‌های روغن جام. به خاطر داشته باشید که مصرف زیادى آن سبب افزایش فشار

خون و کاهش انعقاد خون می‌شود.
افرادی که داروهای ضد فشار خون با ضد انعقاد مصرف می‌کنند باید قبل از مصرف ویتامين E با پزشکشان خود مشورت کنند.

بیوتین: به تولید کراتين کمک می‌کند و از سفید شدن و ريزش مو جلوگیری می‌نماید. کمبود بیوتين علاوه بر نازک شدن و ريزش مو، باعث خشکى و پوسته‌پوسته شدن پوست و بی‌اشتهایى می‌شود. منابع غذایى حاوى آن عبارتند از: غلات سيوس‌دار، زرده

نخمرغ، جگر، بروج و شیره مخمر آنچه، دانه آفتابگردان، گردو، سویا، جود عانس و نخود سبز.

اینوزیتول؛ باعث حفظ سلامت فولیکول‌های مو می‌شود. منابع غذایی آن شامل غلات سویس‌دار، مخمر آجیو، جگر و مرکبات است.

نیاسین (ویتامین B۳): باعث بهبود جریان خون پوست سر می‌شود. منابع آن شامل مخمر آجیو، سویس گندم، ماهی، مرغ، بوقلمون و گوشت است. مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد احساس گرگرفتگی می‌شود.

اسید پانتوتینیک (ویتامین B۵): از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع غذایی آن شامل مخمر آجیو، غلات سویس‌دار، گوشت و زرده تخم‌مرغ است.

ویتامین B۶ از ریزش مو جلوگیری می‌کند و موجب تولید ملاتین می‌شود که مسؤول ایجاد رنگ موها است. کمبود ویتامین B۶ باعث ریزش مو، شکاف گوشه‌های لب، ضعف عضلانی و بی‌خوابی می‌شود. منابع غذایی عبارتند از: مخمر آجیو، جگر، غلات سویس‌دار، سبزیجات، گوشت و زرده‌تخم‌مرغ. مصرف زیاد آن باعث بی‌حسی دست‌ها و پاها می‌شود.

ویتامین B۱۲: از ریزش مو جلوگیری می‌کند. ماهی، تخم‌مرغ و شیره منابع خوب ویتامین B۱۲ هستند. همچنین اسید فولیک و پارآمینوزیویک اسید (PABA) نیز در حفظ و نگهداری رنگ و استحکام مو بسیار مؤثرند.

پروتئین: پروتئین‌ها از اسیده‌های آمینه تشکیل شده‌اند. چند تا از اسیده‌های آمینه در ساختار مو نقش اساسی دارند که از مهم‌ترین آن‌ها آل‌لژین است. کمبود پروتئین سبب می‌شود که قطر موها کاهش یابد و موها وارد مرحله استراحت شوند. بنابراین ۲ تا ۳ ماه بعد از مصرف کم پروتئین، نتایج‌بد ریزش مو خودش را نشان می‌دهد. هر فرد سالم باید حداقل ۱۵ درصد انرژی روزانه خود را از غذاهای حاوی پروتئین تأمین کند. سویا یکی از منابع غنی پروتئین است و مطالعات محقق نشان داده‌اند که این ماده باعث تحریک رشد مو می‌شود. از دیگر منابع پروتئین می‌توان به گوشت و تخم‌مرغ و لبنیات و غلات اشاره کرد. بنابراین رژیم‌های لاغری نامناسب و فقیر از نظر پروتئین می‌توانند سبب ریزش موها شوند.

اسیده‌های چرب ضروری: مصرف اسیده‌های چرب ضروری که در ماهی و روغن زیتون وجود دارد، حالت موها را بهبود می‌بخشد و از خشکی و ریزش آن‌ها جلوگیری می‌کند. البته باید توجه داشت که مصرف زیاد چربی‌های اشباع باعث افزایش ریزش مو می‌شود. یکی از دلایلی که در سال‌های اخیر ریزش مو در افراد افزایش یافته، مصرف غذاهای سرخ‌کرده و دارای چربی‌های اشباع به میزان زیاد است.

کلسیم: برای رشد مو ضروری است. لبنیات، دانه‌های روغنی، مخمر آجیو، لوبیا، عدس و کنجد منابع خوب تأمین کلسیم هستند، ولی باید در نظر داشته باشید که مصرف زیاد کلسیم از جذب آهن و روی جلوگیری می‌کند. همچنین اسیده‌های موجود در شکلات نیز مانع جذب کلسیم می‌شود.

کروم: از افزایش یا کاهش قند خون که هر دو موجب ریزش مو می‌شوند، جلوگیری می‌کند. منابع اصلی این ماده عبارتند از: مخمر آجیو، جگر، نان سویس‌دار و گوشت گاو.

مس: مس از ریزش مو جلوگیری می‌کند و باعث حفظ رنگ و ساختار آن می‌شود. منابع خوب مس شامل جگر، سبزیجات، غلات سویس‌دار، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا است. باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد مواد دارای مس هم باعث ایجاد موی خشک و ریزش آن می‌شود.

بلا: باعث تنظیم هورمون‌های تیروئید می‌شود و از ایجاد موی شکننده و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع خوب آن شامل ماهی، نمک‌بندار و سیر است.

منیزیم: این عنصر همراه با کلسیم باعث بهبود رشد مو می‌شود. سبزیجات، سویس گندم، غلات سویس‌دار، سویا، ماهی و دانه‌های روغنی منابع خوب منیزیم هستند.

منگنز: باعث افزایش رشد مو می‌گردد. غلات کامل سویس‌دار، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، نخود و لوبیا، مرغ، ماهی و گوشت حاوی مقادیر فراوان منگنز هستند.

سلنیم: باعث حفظ خاصیت ازجایی پوست و مو می‌شود. منابع آن عبارتند از: مخمر آجیو، گوشت، ماهی، غلات، تن ماهی و پروکلی. مصرف بیش از اندازه سلنیم باعث ریزش مو و افتادن دندان‌ها و ناخن‌ها می‌گردد.

پتاسیم: به بهبود جریان خون و رشد بهتر موها کمک می‌کند. موز، خرم‌خام، انجیر، میوه‌های خشک‌شده، سیر، دانه‌های روغنی، سیب‌زمینی، کشمش و ماست منابع غذایی حاوی پتاسیم هستند.

سیلیس: باعث استحکام مو می‌شود و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. غذاهای دریایی، برنج، سویا، سبزیجات، قست خارجی سیب‌زمینی، خیار، قندیل قرمز و سبز، جوی خام و جوانه حبوبات دارای مقادیر فراوان سیلیسیم هستند. مصرف بیش از اندازه این ماده باعث ریزش مو، دندان‌ها و ناخن می‌شود.

گلوگرد: یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل‌دهنده مو گلوگرد است. بیاز، سیر، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی و لبنیات منابع خوب گلوگرد هستند.

روی: روی و ویتامین A با هم بر رنده و شادابی مو اثر می‌کنند. کمبود یکی از این عناصر باعث داشتن مویی خشک و پوستی چرب و علاقه بر آن، کاهش حس چشایی و دیر خوب شدن زخم‌ها می‌شود. اسفناج، دانه آفتابگردان، قارچ، غلات سویس‌دار، مخمر آجیو و علی‌الخصوص گوشت قرمز و گوشت ماکیان منابع خوب روی هستند. روی همچنین باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌گردد. البته در نظر داشته باشید که مصرف زفاد این ماده می‌تواند از جذب آهن جلوگیری کند.

آهن: از کم‌خونی و ریزش موی ناشی از آن ممانعت می‌کند و در بسیاری از موارد کم‌خونی فقر آهن سبب ریزش مو می‌شود. ۳ علت اصلی کم‌خونی فقر آهن عبارتند از:

۱) از دست دادن آهن به علت خونریزی وسیع و مزمن که می‌تواند به علت خونریزی از دستگاه گوارش، بارداری، خونریزی‌های ماهیانه یا جراحات شدید باشد

۲) کاهش جذب آهن: داروهای خنثی‌کننده اسید معده می‌توانند سبب کاهش جذب آهن شوند. برداشتن کامل یا بخشی از معده (گاسترکتومی)، فقدان اسید معده (اکلریدی)، برداشتن کامل یا بخشی از روده و اسهال مزمن نیز جذب آهن را کم می‌کنند

۳) مصرف ناکافی آهن در رژیم غذایی. علایم فقر آهن عبارتند از: کم‌خونی، موی شکننده، اختلال بلع، مشکلات گوارشی، گیجی، خستگی، استخوان‌های نازک و شکننده، ریزش مو، التهاب بافت‌های دهان، ناخن‌های قاشقی، چاقی، پوست رنگ‌پریده، اضطراب و بی‌قراری و پاسخ‌های ذهنی کند. غذاهای حاوی آهن شامل سبزیجات مانند شاهی، تخم‌مرغ، نان‌های سویس‌دار، بادام، خرم‌خام، چغندر، لوبیا، عدس، هلو، گلابی، کدو، کشمش، کنجد، دانه سویا و آلو می‌شود.

برای سلامت موهایی خود نکات زیر را به خاطر بسپارید:

– موی سالم به جریان خون کافی وابسته است. ویتامین C و E و کوآنزیم B۱۲، جریان خون سر را افزایش می‌دهند. زرده تخم‌مرغ، ویتامین E و کوآنزیم B۱۲ فراوانی دارند.

– نیکوتین و کافئین، ریزمغذی‌های حیاتی بدن را کم می‌کنند و سبب افزایش ریزش مو می‌شوند. پس، از مصرف سیگار و مصرف بیش از اندازه قهوه جلوگیری کنید.

– از مصرف زیاد نمک و چربی‌های اشباع خودداری کنید.

– پخت طولانی‌مدت سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین B آن‌ها را تخریب می‌کند. سبزیجات را به صورت خام یا بخارپز یا مدت پخت کوتاه مصرف کنید.

– منابع آهن دریافتی را بیشتر کنید.

– فراموش نکنید که شما آن چیزی هستید که می‌خورید.

چه جور ریزش موی نیازمند مراجعه به پزشک است؟

۱-اگر ریزش موی شما به صورت یک‌الگوری غیر طبیعی است، یعنی موهای جاهای عجیب و غریبی از سرتان دارن می‌ریزند.

۲- در صورتی که دچار ریزش موی سریع و در سنین پایین شده‌اید (به عنوان مثال در دهه دوم یا سوم زندگی).

۳-اگر ریزش موی شما همراه با درد و جارش است.

۴-اگر متعلقه‌ای از پوست سر شما که دچار ریزش مو شده، قرمز است یا پوسته‌ریزی دارد و به طور کلی غیر طبیعی است.

۵-اگر دچار آکنه هستید، موی زیاد در صورت دارید، یا دچار اختلالات عادت ماهیانه هستید.

۶- در صورتی که خانم هستید و دچار ریزش مو با الگوری مردانه شده‌اید.

۷-اگر دچار کچلی در ویش یا ابروی خود شده‌اید.

۸-اگر همزمان با ریزش مو دچار افزایش وزن شده‌اید یا این که دچار ضعف عضلانی، خستگی و عدم تحمل سرما هستید.

۹-اگر ریزش موی شما بیش از ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز است.

۱۰- چنانچه ریزش موی شما با اختلالاتی مانند مشکلات پوستی، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، کاهش وزن توجه‌نشد، استراغ، تب، درد، یبوست یا اسهال همراه است.

از دست پزشک چه کاری بر می‌آید؟

در مراجعه به پزشک نمونه موی شما و همچنین آزمایش‌های خاصی از نظر بیماری‌های مسبب ریزش مو درخواست می‌شود. اگر خانم هستید پزشک درباره بارداری، دوره‌های عادت ماهانه و بانستگی از شما سؤال خواهد کرد. اگر فکر می‌کنید داروهایی که

مصرف می‌کنید باعث ریزش موی شما شده است از پزشک در این مورد سؤال کنید. اگر ریزش موی شما به عللی مثل دیابت یا بیماری‌های تیروئید یا دیگر اختلالات هورمونی ایجاد شده باشد، درمان مناسب و کنترل بیماری زمینه‌ای برای کاهش و جلوگیری از ریزش مو لازم است. استفاده از داروهای مثل ماینوکسیدیل می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند و سبب افزایش سرعت رشد مو

می‌شود. این دارو برای درمان ریزش مو در مردان و زنان روی پوست سر مایلهه می‌شود، ولی بیشتر بر روی ریزش موی بالا و پشت سر، جایی که هنوز مقداری مو باقی مانده، مؤثر است. در آقایان از فیناستراید (پروپیتا) می‌توان برای درمان ریزش مو استفاده کرد. این داروها تا حدود زیادی ایمن هستند، ولی با قطع مصرف آن‌ها پس از مدت کوتاهی ریزش مو دوباره شروع می‌شود. این داروها تقریباً در ۳۵ درصد موارد در رشد مجدد مو در قسمت تاج سر مؤثرند (مؤثر بودن به معنی رشد متوسط تا زیاد موهایی جدید در طی یکسال است). هنوز هیچ مطالعه‌ای در مورد تأثیر این داروها بر روی خط رویش پیشانی انجام نشده است. حدود یک درصد مردان با مصرف پروپیتا دچار کاهش میل جنسی و کاهش حجم مایع منی می‌شوند؛ اگر چه این عوارض جانبی با قطع مصرف دارو از بین می‌روند. به طور خلاصه، ماینوکسیدیل از طریق تحریک فولیکول مو و پروپیتا از طریق سرکوب هورمون DHT در مردان کار می‌کنند. هر دو ی این داروها مؤثر و کمک‌کننده‌اند، در حالی که داروهای فراوان دیگری که در بازار یافت می‌شوند، تقریباً هیچکی غیر مؤثرند. آلپرسی آردآ تا را می‌توان با کورتیکوئروئیدها درمان کرد. اگر پزشک متوجه شود که ریزش موی شما به علت کمبودهای تغذیه‌ای است، شما را به منخصص تغذیه ارجاع خواهد داد.

با ریزش مو چه کنیم؟

لب کلام این‌که مراقبت نادرست مو باعث آسیب و ریزش مو می‌شود. رنگ کردن مداوم و استفاده مرب از سشوار و اطوی مو باعث ریزش شدید مو می‌گردد. فواصل بین رنگ کردن موها نباید کمتر از ۶ تا ۸ هفته باشد. سعی کنید موهای خود را سفت نزنید و طوری شانه کنید که موها کشیده نشوند. موهای خود را با حوله به نرمی خشک کنید. بهتر است که کمتر از سشوار استفاده کنید و اجازه دهید که موها در هوای آزاد خشک شوند. در صورت ضرورت استفاده از سشوار، از حرارت پایین استفاده کنید. بعضی از پزشکان استفاده از شامپوی بچه را توصیه می‌کنند، ولی بیش از یکبار در روز موهای خود را شامپو نکنید. اگر دچار موخوره شدید، حتماً توکک موی خود را کوتاه کنید. زمانی موهای خود را حالت دهید که خشک یا کمی مرطوب باشند. حالت دادن مو زمانی که موها خیس است باعث کشیده شدن و شکسته شدن موها می‌شود. سعی کنید از کاربرد موادی مانند صاف‌کننده‌ها و رنگ موها حتی‌الامکان پرهیز کنید. تغذیه نامناسب و استراحت کافی برای داشتن موهای سالم ضروری است. تغذیه درست داشته باشید و با مقدار زیاد آب و کلسیم استفاده کنید. خواب کافی برای عملکرد صحیح بدن شما و داشتن موهای شاداب لازم است. در مردان با مصرف رژیم غذایی کم‌چربی می‌توان روند ریزش مو را کندتر نمود. چون ریزش مو در مردان به علت افزایش هورمون تستوسترون است و مصرف غذاهای دارای چربی زیاد و مصرف گوشت فراوان باعث افزایش سطح تستوسترون می‌گردد. رژیم غذایی کم‌چربی باعث توقف روند ریزش مو نمی‌شود ولی سرعت ریزش مو را کاهش می‌دهد. مو عده‌تأ از پروتئین تشکیل شده است. برای بهبود رشد مو از غذاهای دارای پروتئین مثل چغره، مخمر آجرو و سوس گندم استفاده کنید که این مواد غذایی دارای ویتامین B نیز هستند. یک مطالعه نشان داده پروتئین سویا نیز باعث تحریک فولیکول‌ها و افزایش رشد موها به میزان ۱۵ درصد می‌گردد. شیر سویا منبع خوب پروتئین سویا است. سایر منابع مناسب پروتئین هم عبارتند از: پنیر کم‌چرب، تخم‌مرغ، ماهی، مخمر آجیوه، فویا و ماست.

منبع: سایت تندرستی

**انواع ماسک برای پوست چرب**

ماسک آبی فرم: برای تهیه ماسک آبی فرم کافی است هسته آبی فرم را در آوریید و سپس آلوها را له کنید و چندقطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید. و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را بر روی پوست بمالید و آنگاه باپنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید.

\*\*\*\*\*

ماسک لیمو ترش: برای تهیه ماسک لیموترش آب ۲ لیمو را بگریزد و با افاقن عمل گرم مخلوط کنید و روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

\*\*\*\*\*

ماسک هویج : ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

\*\*\*\*\*

ماسک کدوخلوایی : مقداری کدوخلوایی رسیده را له کرده بصورت ماسک برای متداول ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید.

\*\*\*\*\*

ماسک سفیده تخم مرغ: یک عدد سفیده تخم مرغ وا خوب بزنید پس از کف کردن به آن نصف لیوان لیمو ترش اضافه کنید و به هم بزنیدو روی تمام پوست بمالیدپس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید.

\*\*\*\*\*

ماسک برنقال و لیمو: دوقاشق آب برنقال ویک قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط نموده ُ بصورت بمالیدوبعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوید.

\*\*\*\*\*

ماسک خیار: خیار را پخته له کنید ،به صورت ماسک روی صورت بگذارید وپس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوید.

\*\*\*\*\*

ماسک زرده تخم مرغ وآوکادو: ۱ قاشق سوپخوری خاک رس (خاک رس یا خمیر پاک کننده که به شکل پودر در تمام مغازه ها فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + ۱ عدد زرده تخم مرغ + یک چهارم قاشق آوکادو له شده + مقداری روغن قندوق ( برای اینکه یکم مخلوط نرم داشته باشیم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشویید.

زرده تخم مرغ وآوکادو رطوبت از دست رفته پوست را دوباره باز می گرداند ،خمیر پاک کننده ترشحات چربی پوست را خشک کرده ، روغن قندق این حالت را در پوست تعدیل کرده و آن را تقویت می کند .

\*\*\*\*\*

ماسک سیب : یک عدد سیب رنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عمل مخلوط کنید و سپس روی پوست صورتان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. (آیا می دانستید که زنبورها ممکن است مسافت ۵۵ مایل (حدوداً ۱۰۰۰۰۰ کیلومتر) را پرواز کنند و به روی بیش از ۲ میلیون گل بنشینند و شهد جمع آوری کنند که تنها برای درست کردن تقریباً نیم کیلو عمل کافی است. عمل حاوی فندهایی مانند فروکتوز، گلکز وک و همچنین آب می باشد. علاوه بر اینها حاوی دیگر فندها، آرتیمپا ، مواد معدنی، ویتامین ها و اسیدهای آمینه می باشد).

\*\*\*\*\*

ماسک گوجه فرنگی: یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستان بمالد. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست های چرب نسبت به موادپاک کننده و موادآرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف موادپاک کننده یا محلول های الککل دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته زویی شوند.دراین صورت باید مصرف هرگونه شیریپاک کن، محلول های طبی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد تا بمادهساختنی (ترکیبی) التیام دهنده ای را تجویزکنند. روی پوست های چرب که اینگونه تحریک شده اند نباید پماد یا کرم بتمازون، تراستینون، هیدروکورتیزون یا قلمسینولون مالید و نیز دراین موقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرمای، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیارکم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

#### ریزش مو و درمان آن

چه عواملی باعث ریزش مو میشوند؟

هرشاخه از موی سر انسان دارای یک سیکل رشدی می باشد که به طور زئتیکی برای آن طراحی شده و این سیکل شامل رشد، پیری و ریزش است به طور متوسط روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ مو میریزد البته در افراد مختلف متفاوت است همچنان که یک مو میریزد موی جدید جای آن را می گیرد. مشکل زمانی آغاز میشود که موهای ریزش یافته بیشتر و سریع تر از موهای رویش یافته جدید باشد و یا رشد موهای جدید ضعیف شود در این حالت بعد از مدتی از تعداد کل موها کاسته شده و فرد متوجه کاهش حجم موهایش می شود . این علت اصلی ریزش مو می باشد عوامل مختلفی می توانند روی سیکل رشد مو اثر کنند و باعث ریزش موقت و یا دائمی شوند شامل:

تفوزن افلورویوم یا ریزش با تاخیر ناشی از استرس

استرس میتواند عامل مهمی ریزش مومحسوب شود. به طور طبیعی ۱۰-۵۰٪ از موهای سر در مرحله استراحت به سر میریزند یک استرس شدید باعث میشود درصد زیادی از موها در یک زمان وارد مرحله تفوزن شوند و رشدشان متوقف میشود.چند ماه بعد از استرس وارد شده موهای در حال استراحت دچار ریزش شده و این ریزش به حدی شدید میباشد که باعث گرازی فرد میشوند استرس میتواند شامل: یک ضربه روحی ناگهانی (مرگ یکی از نزدیکان ، از دست دادن شغل ، جدایی) یا بیماری (تب شدید، عفونت، آنفلوآنزا…) یا حسنگی شدید ناشی از کار زیاد ، داشتن جراحی. چون این حادثه چند ماه قبل اتفاق افتاده فرد ریزش موی خود را به آن نسبت نمی دهد این یک شرایط موقتی میباشد و طی چند ماه موها مجدداً با سیکل طبیعی شروع به رشد میکنند ودر سیکل آینده درصد زیادی از موها وارد مرحله استراحت نمی شوند .

آنژان افلورویوم یا ریزش ناگهانی

آنژان افلورویوم شرایطی است که درصده زیادی از موهای در حال رشدبه طور ناگهانی ریزش پیدا میکنند. شیمی درمانی و رادیو تریابی در درمان سرطان عامل پر قدرتی است که باعث توقف فاز رشد و ریزش مو میشود شیمی درمانی و رادیو تریابی روی سلولهایی از بدن که به سرعت تقسیم میشوند مثل سلولهای سرطانی اثر کرده و باعث از بین رفتن آنها میشود.مصرفه چون سلولهای ناحیه فولیکول موسرعت تقسیم یالایی دارند این داروها روی آنها هم اثر کرده و باعث از بین رفتن فولیکولها میشود. البته این حالت هم موقت بوده و چند ماه بعد از توقف شیمی درمانی موها شروع به رشد میکنند.

تغذیه نامناسب

بعد از مدتی تغذیه نامناسب بدن با کمبود ویتامین ، پروتئین و آهن مواجه شده و هر کدام از این کمبودها میتواند باعث ریزش شدید مو شوند.البته اثر آنها میتواند موقت باشند و در صورتی که کمبودها اصلاح شوند ریزش مو طبیعی میشود.

فآکتورهای شیمیایی

مواد شیمیایی که در رنگ کردن موها ، فر کردن ، صاف کردن و دکره استفاده میشوند میتواند باعث خشک شدن و خورد شدن موها شده وریزش موقت ایجاد کند در مواردی این ریزش موها دائم شده و موهای ریخته شده دوباره رشد نمیکند.

عدم تعادل هورمونها

به هم خوردن شرایط دورنی وهورمونی بدن باعث ریزش موی شدید میشود این موارد شامل: دیابت کنترل نشده، بیماری تیروئید، کلیه ، کبد، فوبوس، سندرم تخمدان پلی کیستیک در این شرایط تا درمان کامل بیماری اصلی ریزش مو ادامه خواهد داشت.بنابراین یافتن علت اصلی ریزش مو مهمترین قدم در درمان آن میباشد.

طاسی آندروژنتیک

معمولترین علت ریزش مو در آقایان عامل پر قدرت آندروژنتیک می باشد.حاملگروه که از نام آن مشخص میشود دو فاکتورمهم



هورمون آندروژن و ژنتیک نقش اصلی را در این ریزش مو دارند. درخانمانها هم این نوع ریزش مو ایجاد میشود ولی معمولا باعث نازک شدن مو وریزش منتشر در سر میشود. در آقایان بعد از بلوغ به دنبال افزایش سطح هورمونهای آندروژنی نازک شدن موها و عقب رفتن موهای ناحیه پیشانی شروع میشود. تستوسترون چه نقشی درایجاد طاسی مردانه دارد؟

هیچ شکلی وجود ندارد که هورمون تستوسترون نقش مهمی در رشد ، نحوه پراکندگی موهای بدن دارد. در زمان بلوغ رشد موهای نثانبه در نواحی زیر بغل وشرمکگاهی وهمچنین راندر مو در صورت آقایان و موهای کمرانه و نازکتر در بدنشان به دلیل افزایش هورمون مردانه تستوسترون می باشد.در سلولهای خاصی از بدن هورمون تستوسترون به هورمون قوی تر دی هیدرو تستوسترون تبدیل میشود البته این کار توسط آزریم ۵- آلفا ردوکتاز انجام می شود . درمال پایولای فولیکول مو گیرنده های زیادی برای این هورمون دی هیدرو تستوسترون داشته و این هورمون اثر مخرب برای فولیکولهای سر دارد و باعث ضعیف شدن آنها شده و موهای درآمده نازک تر به نظر میرسند تا اینکه دیگر مویی از آن فولیکول رشد نمی کند

کوچک سازی یا مینیاوری شدن

دی هیدرو تسترون از طریق کوه کردن سبکل رشد مو باعث میشود موی ضخیم در فولیکولهای حساس موی سر به موی کرکی و نازک تبدیل شود این کار باعث میشود یکد فولیکول قبل از رسیدن به مرحله آخر رشد به طور زودرس وارد فاز استرحت شده و رشد پیشتر آن متوقف میشود.تصور زیر یکد فولیکول مویی که از نظر ژنتیکی حساس به آندروژن می باشد را نشان میدهد.افزاد آژازن به فلورژن رسیده و سپس وارد مرحله آژازن جدید شده در حالی که کوچکترو نازک تر و کمترنگه تر از قبل به نظر می رسد در صورتی که این سبکل وارد مغرب چند بار تکوار شود یکد موی ضخیم به موی کرکی تبدیل شده و سرانجام دیگر موی قبل رویش از این فولیکول رشد نخواهد. کرد فولیکول مو مرده و طاسی کامل می شود این پدیده کوچک سازی یا مینیاوری شدن مو نامیده میشود.

زنها چه نقشی در ریزش مو دارند؟

بر اساس برخی از مطالعات ژن طاسی روی کروموزوم ۱۰ژنومال قرار گرفته و روی کروموزوم جنسی نیست. جایگه دقیقی که روی کدام یک از کروموزومهای ۱۰ژنومال شماره ۱ تا ۲۲می باشد مشخص نشده این ژن در مردان به صورت اتوزومال غالب و درزنان اتوزومال مغلوب ظاهر میشود.در مرحله تشکیل جنین ژن طاسی باعث می شود یکد سری از فولیکولهای مو نسبت به دی هیدرو تستوسترون حساس شوند.بعد از بلوغ به دنبال افزایش سطح هورمونهای آندروژنی این فولیکولهای حساس وارد مرحله کوچک سازی شده و از بین میروند.

درمان ریزش مو

ما بسیار خوشحال هستیم از این که در زمانی زندگی می کنیم که انواع درمانهای دارویی و جراحی برای ریزش مو وجود دارد و می توانیم به طور کامل ریزش مو را درمان کنیم. داروهای مختلفی برای درمان انواع ریزش مو تجویز می شوند بعضی از آنها به منظور برطرف کردن علت زمینه ای ریزش بوده و به طور غیر مستقیم باعث طبیعی شدن ریزش مو می شوند.بایراین نکته مهم در درمان این بیماری قبل از تجویز دارو تشخیص دقیق علت ریزش مو بوده و با توجه به نوع و علت بیماری برنامه درمان افراد متفاوت می باشد. منطقی ترین کار در درمان این بیماری مشاوره با یک متخصص پوست و مو می باشد. پزشک متخصص با بررسی تاریخچه پزشکی بیمار ، معاینه سر و انجام بعضی از آزمایشهای خون برای بررسی وضعیت هورمونها وتشخیص بیماریهای داخلی که باعث ریزش غیر طبیعی مو می شوند می تواند علت دقیق ریزش مو را تشخیص دهد. اگر علت ریزش مو بیماریهای داخلی مثل دیابت، تیروئید، نخمدان پلی گیشیک، بیماریهای اتوایمون ،کم خونی و… باشد کنترل دقیق بیماری می تواند ریزش مو را کنترل کند.رایج ترین علت ریزش مو در مردان آندروژنتیک می باشد. درمان تأیید شده ریزش موی آندروژنتیک درمان دارویی ریزش موی آندروژنتیک در مردان ۲درصد یا ۵درصد محلول موضعی مینوکسیدیل ۱ میلی گرمی قرص فیناستراید قرص دوتاستراید ۵، میلی گرمی درمان دارویی ریزش موی آندروژنی و ژنتیکی در زنان مینوکسیدیل (سپیروتولاکتون – سپیروتون استات – فلوئانید) آنتی آندروژن درمانهای دارویی در صورتی که در اوایل شروع ریزش مونجیز شوند در اغلب موارد به خوبی می توانند ریزش مو را کنترل کنند و از بین رفتن کامل فولیکولها جلوگیری کنند در صورتی که فولیکولها در اثر پدیده مینیاوری شدن کامل از بین رفته باشند این درمانها باعث رشد موهای نازک و کرک مانندای شده و در صورتی که درمان قطع شود موهای درآمده میزیند با براین در این حالت بهترین درمان دائمی و طبیعی برای پر کردن مناطق بدون مو جراحی پیوند مو می باشد. درمان جراحی برای مردان و زنان جراحی پیوند مو یک تقصین بالایی داشته و در صورتی که جراح و تیم مربوط مهارت و تجربه کافی داشته باشد ۹۰ تا ۱۰۰درصد موهای کاشته شده رشد خواهند کرد.در مقایسه با مینوکسیدیل و فیناستراید بهتر و کامل تر می تواند پوشش خوبی در نواحی بدون مو ایجاد کند و اثر آن همینگی است

مینوکسیدیل

. مینوکسیدیل یکد داروی منسح کننده قوی عروق می باشد و در موارد فشار خون شدید به صورت خوراکی تجویز می شود. مینوکسیدیل تنها دارویی است که به صورت موضعی باعث رشد مو می شود و به فرم محلولهای ۲ درصد و ۵ درصد موجود می باشد.در بیشتر از ۳۰درصد افرادی که از این محلول استفاده می کنند به خوبی موهای کرکی را به موهای ضخیم تبدیل می کند و در کمتر از ۱۰درصد می تواند باعث پر شدن کامل یکد سر طاس شود. در صورتی که از محلول ۵درصد استفاده شود کمی فواید و اثرات آن افزایش می یابد. معمولا بعد از ۴ماه استفاده اثرات آن نمایان میشود. چه افرادی به این دارو بهتر جواب می دهند؟ مردانی که در اوایل شروع ریزش مو هستند ، مردانی که حداکثر مقطعه طاسی آنها کمتر از ۱۰سانتی مترمربع باشد و کسانیکه قبل از مصرف دارو تراکم موهایشان حداقل ۲۰تا ۳۰مور مو در هر سانتی متر مربع بوده. مینوکسیدیل در زنان هم اثرات خوبی داشته و در ۶۰درصد از زنان استفاده کننده باعث توقف ریزش مو و رشد مجدد موها شده. در صورتی که درمان متوقف شود بعد از ۳ماه به مرحله قبل از شروع درمان بر می گردد وموهای درآمده می ریزند. افراد یابستی به این نکته توجه داشته باشند که برای حفظ موهای درآمده روزانه دو بار به طور هیشگی محلول را استفاده کنند.مینوکسیدیل موضعی معمولا عوارضی نداشته و در موارد خیلی نادر حساسیتهای پوستی مشاهده شده که مصرف دارو بایستی قطع شود

فیناستراید

فیناستراید یکد داروی آزا-استروئیدی ساخگی و با قدرت زیاد است که به صورت آناگونیست غیروقایمی به صورت برگشت ناپذیر باعث مهار آزریم ۵ – آلفا ردوکتازنوع ۲ می شود. این آزریم هورمون مردانه تستوسترون را به دی هیدروتستوسترون تبدیل می کند و در پوست سر به میزان زیادی وجود دارد. نیمه عمر پلاسمایی این دارو ۸ساعت میباشد و اثرات بیولوژیکی آن برای زمانی طولانی تر به جا می ماند. در اوایل سال ۱۹۹۰فیناستراید برای درمان هیپرتروفی پروستات با دوز ۵میلیگرم روزانه تأیید شده.به دنبال مصرف این دارو مردان متوجه شدند ریزش موهایشان کاهش یافته و حتی رویش موی جدید هم مشاهده کردند. بعد از تحقیقات زیاد مشخص شد این دارو با دوز ۱میلی گرم در روز هم می تواند اثرات مثبت در ریزش مو داشته باشد. امریکا به عنوان داروی موثر بر ریزش موی مردانه با نام پرویشیا تأیید شد. FDA این دارو در سال ۱۹۹۸ از طرف انجمن پرویشیا اولین قرص تأیید شده علمی در ریزش موی مردانه به خصوص در نواحی ورنکسر(وسط سر)وقداسی میانی سر می باشد. این دارو به فرم قرص های ۱میلیگرمی برای ریزش مو روزانه استفاده می شود.میزان هورمون دی هیدروتستوسترون سر را تا ۶۴درصد و سرم را تا ۶۸درصد کاهش می دهد. بعد از ۱۲ماه مصرف این قرص موهای کامل و ضخیم سر افزایش یافته و موهای نازک کاهش می یابد. فیناستراید به خوبی می تواند باعث متوقف شدن پدیده مینیاوری شود.رشد مجدد موها شروع می گردد. رایج ترین عوارض پرویشیا عوارض جنسی- از دست دادن میل جنسی در ۲درصد،مردان،اشکال در تعویذ در ۳٫۱درصدو کاهش مقدار مایج منی. وقتی فرد با این عوارض مواجه می شود در صورت قطع مصرف داروعوارض ایجاد شده از بین میروند.علاوه بر اینها در تعدادی از مردان بزرگی وحساسیت زیاد سینه مشاهده شده.در صورت مواجه شدن با درد یا تریخ و یا لمس نود سینه سریعا به پزشک خود اطلاع دهید.زنان حامله و حتی مستعد برای حاملگی بایستی از این دارو استفاده کنند.پرویشیا توسط یکد لای محافظ پوشیده شده و این پوشش از تماس دست با ماده فعال دارو جلوگیری می کند. چه مدت بعد از مصرف اثرات فیناستراید نمایان میشود؟ قرص را هر روز میل کنیدو در عرض ۴ تا ۶ماه اثرات آن ظاهر می شود.معمولا بعد از ۲۴ماه ماکزیموم اثر در موها ایجاد می شود. اگر بعد از ۱۲ماه هیچ گونه نثایی در موهایتان مشاهده نکردید ادامه مصرف آن بی حاصل می باشد.در طی ۱۲ماه بعد از قطع دارو موهای درآمده ریزش می یابد و اثر فیناستراید تا زمانی است که مصرف می شود.بدون تجویز پزشک مصرف نشود

**پیداشت و تدرستی از دید جراتی در ذخیره خوارزمشاهی**

نویسنده: سید فاضل حسینی – دانشجوی دکتری تخصصی تاریخ پزشکی (PhD)

انسان تنها موجودی است که دارای عنصر اندیشه و قوه ناطقه است و این نیز خود مادیون چیزی دیگر نیست غیر از زبان و با به عبارت نفس صریح قرآن " علمه لیبان " و امروزه می دانیم که همه پیشرفت های انسانی در حیطه های مختلف علم نتیجه انتقال دانش های بشری است که خود عصاره اندیشه قرن های منادی است و این انتقال میسر نیوده مگر بوسیله یاردمیرین انسان یعنی کاتب و توشار.

در میان سخن ها و نوشته های بشری برخی از آنها دارای اندیشه ای برتر نسبت به سایر مکاتبات بوده که مردمان در طول قرن های

منشادی آنها را شایسته ضبط و ثبت دانسته و ثبت فاصله زمانی معین به کرات مقید به کاتبیت نموده اند. (۱)

یکی از این اندیشه های برتر دائرةالمعارف بزرگ پزشکی بنام ذخیره خوارزمشاهی است که گران سنگ ترین ، برجسته ترین، مشهورترین و بزرگترین تألیف حکیم سید اسماعیل جرجانی است و در بین آثار ایشان کتاب مادر است و نیز بهترین عامل اشتها جرجانی به عنوان پزشکی برتر در تاریخ پزشکی ایران و اسلام می باشد.(۲)

سید اسماعیل جرجانی[ملقب به زین الدین مولود جرجان (۳۳۳ق.) و متوفی به مرو (۳۹۳ق.)] دانشمند بزرگ ایرانی ، در حدود یک صد سال بعد از اوطعی سینا در عرصه علم پزشکی ایران ظاهر گشت و تأثیر بسیار عمیقی بر زبان و دانش پزشکی ایران از خود باقی گذاشت . کتاب ذخیره خوارزمشاهی که توسط وی به زبان فارسی نگاشته شده علاوه بر این که دائرةالمعارف بزرگی درعلم پزشکی است ، اجابه کننده زبان پارسی و زبان علمی پارسی است و آغازگر راهی برای سایر دانشندان تا آثار علمی خود را که در گذشته به زبان عربی می نگاشتنند تا این به بعد به زبان پارسی تألیف نمایند.جرجانی در این کتاب با ارزش با به کاربردن اصطلاحات علمی به فارسی مهمترین خدمت را به این زبان نموده است. بطوری که الگود (Elgood) مورخ تاریخ پزشکی ایران ، این کتاب را هم ردیف و هم ارزش شاهانه فردوسی دانسته و همان اهمیتی را که شاهنامه فردوسی برای ادبیات و تاریخ ایران دارد برای این کتاب قائل است.(۳)

جمع آوری دیگر دانش های پزشکی آن زمان و تدوین آن به صورت یکد دائرةالمعارف علوم پزشکی خدمت دیگر جرجانی است بطوری که خودش در مقدمه کاتبش اشاره کرده است....." و خاصیت این کتاب تمامی است از بهر آنکه فصد کرده آمده است تا اندر هر بابی آنچه عیب خواهد را اندر آن باب بیاید دانستن از علم و عمل به تمامی یاد کرده آید و معلوم است که بر این نسق

هیچ کتابی موجود نیست و اگر چه اندرعلم طب بسیار کتاب های بزرگ کرده اند ، لکن هیچ کتابی نیست که طبیب از آن کتاب به کتاب های دیگر مستغنی گردد (" ۴۰۰۰۰")
به کتاب ذخیره شامل ده جلد با عناوین ذیل می باشد:
کتاب اول در بیان حد علم طب و شغف آن ، شناخت اخلاط چهارگانه و مزاج ها و نیز تشریح اندام ها.
کتاب دوم در شناخت امراض گوناگون.
کتاب سوم در تدبیر نگهداری تندرستی ، خواب و بیداری ، حرکت و سکون و شناخت امراض نفسانی.
کتاب چهارم در چگونگی حال بیماران در هر بیماری.
کتاب پنجم در اقسام تب و علاج و اسباب معالجات آن.
کتاب ششم در چگونگی علاج بیداری های هر عضو.
کتاب هفتم در بیان آماس ها ، زخم ها و چگونگی شکافتن و داغ کردن و معالجه نیاه شدن اندام و تدبیر شکستگی.
کتاب هشتم در بیان چگونگی باک نگه داشتن پوست.
کتاب نهم در بیان زهرها ، پادزهرها ومنافع اعضای حیوانات.
کتاب دهم در باب مجرمه دستورات تهیه دارو ها می باشد.( ۵)
جراحیانی در تنظیم کتاب ذخیره مطالب آن بخش را ذکر و سپس به ترتیب به تشریح مطالب می پردازد از جمله به مسئله بهداشت وتندرستی و پیشگیری از ابتلا به بیماریها توجه خاصی مبذول داشته وحی بخش هایی از آثار خود را به این موضوع اختصاص داده است.(۶)

در باب بهداشت دهان و دندان وبیماری های آن و روش درمان آنها اشارات دقیقی نموده و به ذکر گیاهان دارویی و داروهای مرکب گیاهی جهت حفظ بهداشت و بیداری های دهان و دندان پرداخته است. (۷)
در کتاب هشتم جراحیانی مسائل بهداشت مو و ناخن وبماحت آرایشی ، بهداشتی را مورد توجه فراردهه و بطور مفصل توضیح داده است.

در مورد بهداشت آب جراحیانی از پزشکان بسیار مطلع بوده وخواص آب ها را شناخته و ضمن شمارش ۱۶ نوع آب در کتاب سوم ، در تدبیر بصلاح آوردن آب ها سخن می راند و پنج روش علمی و عملی را جهت تصفیه آب تشریح نموده است.
جراحیانی سه ضروریه یا اصول ضروری ششگانه را برای حفظ تندرستی انسان از مباحث بسیار ارزشمند شمرده و به طور مبسوط به شرح آن پرداخته است

دیدگاه های آن حکیم والا مقام در این مورد بطور مختصر بشرح ذیل است:

۱- آب و آب

الف - هوا

ایشان برای هوا ارزش بخصوصی قائل بوده و نقش هوای سالم را در حفظ سلامتی قابل توجه دانسته و هوای سالم و تمیز را هوای نیکبک یا هوای صافی می داند. که هیچ چیز غریب یا وی آمیخته نشود.از نظری هوا در ایجاد نشاط و جلوه گیری از حسنگی و افزایش سطح قوتها و انرژیها و تنظیم حالات روحی و روانی نقش قابل توجهی دارد و هوای غلیظ را در کندی حواس وکسلی مردم و هوای تیره را در دشواری تنفس موثر می داند.

ب- آب

آب سالم نقش عمده ای در حفظ سلامتی بازی می کند سلامت آب وابسته به رنگ و بوی و طعم ، کدورت و شفافیت و سبکی و سنگینی آن دارد. جراحیانی این خواص را خوب شناخته و تحت عنوان " طریقی آزمون آب ها " برشمرده است. و همانطور که ذکر شد روش های تصفیه آب را نیز برشمرده است.

۲- غذاها

خوردنی ها و آشامیدنی ها اهمیت خاصی در حفظ سلامتی دارند. که موضوع فرق راجراحیانی به انحاء مختلف در چندین جا از کتابش توضیح داده است.

۳- حرکت و سکون

حرکت برای حیات بشر ضروری می باشد و استراحت و سکون پس از آن نیز برای تمدد قوا حیاتی و ضروری می باشد.
جراحیانی در بحث حرکت به " ریاضه " یا ورزش توجه می نمایند و نقش ورزش های مختلف را در حفظ سلامتی متذکر می گردد او همچنین به مبحث " دلکته " یا ماساژ و اهمیت آن برای حفظ سلامتی و درمان بیماری هایم پروازده و نکات جالبی را در رابطه با ماساژ ورزشکاران قبل و بعد از تمرینات ورزشی بیان می کند.

۴- خواب و بیداری

تعادل خواب و بیداری در حفظ سلامتی و درمان بیماری ها اهمیت دارد نکات قابل توجه تدابیر خواب و بیداری را جراحیانی در گفتار پنجم از کتاب سوم به شکل مبسوط مورد توجه قرار داده است.

۵- احتیاس و استفرغ

حکیم جراحیانی موارد استفرغ را شامل اسهال ، قی ، ادرار بول ، قصد ، حجامت ، زانو ، ادرار عرق ، مخاط آوردن یا خلط آوردن ، لعاب آوردن ، حقه و جعاع می داند.

۶- اعراض نفسانی

حالات روحی و روانی یا اعراض نفسانی از دیدگاه حکیم مهمترین نقش را در حفظ تندرستی و درمان بیماری ها بر عهده دارند زیرا به سرعت هرچه تمام تر قوا و افعال را تحت تاثیر قرار می دهد. این در حالی است که دیگر سه ضروریه برای اثربخشی احتیاج به زمان دارند.

جراحیانی معتقد است بر ابعلا لازم است که منافع و مضرات حالات روحی و روانی مخلف اهم از شادی و غم ، ترس و خشم و ..... را بشناسد تا بتواند با بیماری ها مبارزه نماید و تندرستی را به فرد باز گرداند.(۸)
با توجه به اینکه درده های اخیر به مسائل بهداشت و تندرستی و پیشگیری اهمیت فراوان قائل شده اند و این موضوع، ژرف نگرشی اندیشمندان قرن پنجم و ششم ایرانی اسلامی را می رساند که چه بسا مسائل بهداشت دهان و دندان ، پوست و مو ، مسائل آرایش و زیبایی ، بهداشت آب و هوا ، اهمیت ورزش در تندرستی و ... را بطور مبسوط در ذخیره خوارزمشاهی شرح داده است. با عنایت به جایگاه ویژه علمی و آثار ارزشمند و منحصر بفردها مانده از حکیم سید اسماعیل جراحیانی ، بر اندیشمندان ومحققان و مراکز پژوهشی - دانشگاهی لازم است با بررسی عمیق وشایسته این آثار، نظرات و نکات سرباسر ارزشمند این کتاب را مورد شرح و نقد علمی فراروهند.

منابع :

۱. قره آغاچلو، س، نگرشی بر اهمیت تصحیح نسخ خطی آثار دکتر محمدت ارموی بدر خلاصه مقالات همایش محدث ارموی ، ارومیه ، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان غربی .

۲. نظامی عروسی ، ا ، چهار مقاله ، به تصحیح محمد قزوینی، تهران، انتشارات اشرفی، بدون تاریخ.

۳. الگود ، س، تاریخ پزشکی ایران، ترجمه دکتر باهر فرحانی ،چاپ اول ، تهران ،انتشارات امیرکبیر،۱۳۵۶.

۴. جراحیانی ، سید اسماعیل ، ذخیره خوارزمشاهی ، به کوشش سعیدی سیرجانی ، تهران ،انتشارات بنیاد فرهنگ ایران ،۱۳۵۵.

۵. Rahman, Hakim, S. Z., "life and Work of Seyed Ismail Jorjani" Aligarh Muslim University, ۲۰۰۱, Aligarh,INDIA.

۶. مطرف ف ،خدمات جراحیانی به فرهنگ پزشکی ایران و جهان، در مجموعه مقالات کنگره بین المللی تاریخ پزشکی در اسلام و ایران ، جلد اول ، تهران ، انتشارات موسسه توسعه دانش و پژوهش ایران ، ۱۳۷۱.

۷. همان منبع ۴

۸. جراحیانی ، س ، ا ، ذخیره خوارزمشاهی ، تصحیح و تحشیه از مرحوم دکتر سید جلال مصطفوی، تهران ،انتشارات بنیاد فرهنگ ایران ،۱۳۵۲.

#### بهداشت ظروف مواد غذایی

نویسنده:شهره انصاری

ظروف ملایمتی:

این ظروف باید دارای مُهر استاندارد یا پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند، در غیر این صورت احتمال دارد که از کربنات کلسیم در تهیه آن استفاده شده باشد. که کاملاً خطرناک است. ظروف ملایم نقلی اغلب در واحد حجم دارای وزن کمتری هستند یعنی سبک‌ترند. جهت براق بودن ظروف ملایم از پوششی به نام «گلپزره» استفاده می‌شود که مانند لعاب عمل کرده و باعث براقیت ظرف می‌شود. بدیهی است در صورت مناسب نبودن گلپزرها با استفاده طولانی‌مدت ممکن است این پوشش آسیب ببینند.

ظروف ملایم را نباید با اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی شست، چون خشن برمی‌دارند. همچنین هنگام پریدن میوه باید مراقب باشید تا چاقوی نیز با ظروف برخورد نکند و باعث از بین رفتن لعاب محافظ نشود که در این صورت میکروب‌ها به راحتی به ظروف نفوذ می‌کنند و در نوبت‌های استفاده بعدی موجب آلودگی غذاها می‌شوند. همچنین مرور زمان ممکن است باعث از بین رفتن کیفیت این ظروف و یا آسیب شدن آنها شود.

به دلیل نفوذ میکروب‌ها، استفاده از ملایم‌های ترک‌دار و کهنه توصیه نمی‌شود.

ظروف بلوری:

ظروف بلوری مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کنند و به راحتی آلوده نمی‌شوند. از بدنه و خارج از ظروف هم به محتویات داخل ظروف دیده کافی وجود دارد که اینها از محاسن این ظروف است. اما هنگام استفاده از این ظروف به خاطر داشته باشید که نباید آنها را روی حرارت مستقیم قرار دهید. همچنین این ظروف نباید در معرض شوک حرارتی قرار گیرند یعنی نباید آنها را بلافاصله سرد و یا گرم کرد. برای شستشو می‌توان در آب ولرم به همراه اتوابع شوینده‌ها استفاده کرد. اگر لسی‌باز شوند، موجب تجمع میکروب‌ها می‌شوند و دیگر نباید مورد استفاده قرار گیرند.

ظروف پیرکس:

ظروف پیرکس در برابر حرارت مقاومت زیادی داشته و ترکه نمی‌خورند. این خاصیت باعث می‌شود که ظروف پیرکس علاوه بر سرو غذا، در پخت و پز نیز مورد استفاده قرار گیرند. ظروف شیشه‌ای به دلیل اینکه با ماده غذایی واکنش ندارند و مقاوم به حرارت بوده و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند، جزء بهترین ظروف می‌باشند.

ظروف چینی:

ظروف چینی یکی از سالم‌ترین ظروف غذاخوری هستند. در حقیقت این ظروف لماب‌دار هستند و تا زمانی که ظرف آسیب فیزیکی ندیده باشد، مقاوم است و به محض کپیر شدن، بهتر است از استفاده آن خودداری شود.

در شستشوی ظروف چینی بهتر است از سفیدکننده‌ها و اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی استفاده نشود تا جلای لعاب از بین نرود. چینی‌ها بر خلاف جنس‌هایی مانند بلور در تماس با غذای داغ زود نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن به راحتی نمی‌شکنند.

ظروف نفلونی:

یکی از پوشش‌های مقاوم به حرارت نفلون می‌باشد که در حقیقت پوششی به روی ظروف آهنی است. نوع و ضخامت پوشش نفلون در کارایی آن بسیار مهم است. بنابراین باید از استفاده از ظروف نفلونی که لایه داخلی آنها آسیب دیده اجتناب کرد و نباید این ظروف را مجدداً بازسازی کرد. برای شستشوی این ظروف حتماً از آب استفاده کنید و فاشق ظری را هم به ته ظرف نفلونی نکشید و برای این کار از فاشق‌های نفلون یا چوبی استفاده کنید.

در مورد ظروف نفلون توجه به این نکته ضروری است که تنها ظروفی که در کارخانه‌هایی با مجوز پروانه ساخت از وزارت بهداشت تولید می‌شوند، استاندارد و بهداشتی هستند.

ظروف پک یا مصروف و پلاستیکی:

با توجه به تنوع بسیار زیاد مواد اولیه پلاستیکی، هر ظرفی برای مصرف غذا مناسب نیست. بهترین توصیه این است که از ظروف پلاستیکی تهیه شده از مواد نو و ترجیحاً سفیدرنگ استفاده شود.

استفاده از لیوان‌های پک یا مصروف که بی‌رنگ و شفاف هستند برای نوشیدنی‌های داغ مانند قهوه و چای مناسب نیستند و باعث ایجاد عوارض در انسان می‌شود.

هنگام استفاده از ظروف پک یا مصروف رنگی، احتیاط بیشتری لازم است چرا که جنس این ظروف به گونه‌ای است که توانایی نگهداری رنگ را ندارند و هنگام تماس با چای یا غذای داغ رنگ حل می‌شود و پک لایه از آن وارد غذا یا چای می‌شود.

منابع:

۱- بهداشت و ایمنی مواد غذایی، تألیف: دکتر سوسن محمودی و همکاران.

۲- دانشیه سلامت، شماره ۳۰، پانزدهم مرداد ۱۳۸۴.

#### بهداشت تهیه نان بدون جوش شیرین

مقدمه

نان به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع تغذیه ای مردم کشور ، نقش بسزایی در تأمین انرژی ، پروتئین و املاح ضروری بدن دارد و به همین جهت بهداشت و سلامت نان در حفظ و ارتقاء سلامت جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.نحوی که با مصرف متوسط روزانه ۳۰۰ گرم نان ، حدود ۱۵۰ پروتئین ، ۶۰ /۱۰۰ تاامین و نیاسین ، حدود ۴۰۰ کلسیم و حدود ۱۸۰ آهن مورد نیاز بدن یک فرد بزرگسال تأمین می گردد.

تعریف نان :

نان به محصولی گفته می شود که از پختن خمیر تخمیر یافته آرد گندم بدست می آید و عامل ور آمدن خمیر آن ، مخمر نان یعنی ساکارومیس سروزیه *saccharomyces cerevisiae* می باشدو نانی که عامل ور آمدن خمیر آن معلول مواد شیمیایی باشد را نمی توان نان بهداشتی مورد نظر به حساب آورد .

رایج ترین افزودنی شیمیایی مصرفی در تولید نان ، بی کربنات سدیم یا جوش شیرین می باشد که در آغاز بعنوان دارویی جهت التیام درد دستگاه گوارش ناشی از زخم گوارشی در عطاریها عرضه می شده است و احتمالاً "این ماده نختد در پوک کردن خمیر شیرینی مصرف داشته و بعدها بعنوان پوک کننده خمیر نانهای سنتی مورد مصرف قرار گرفته است. جوش شیرین مصرفی در نان با توجه به عوارض مختلفی که کربنات سدیم (سودا) باقی مانده بر سلامت مصرف کننده بجای می گذارد به سادگی با مایه خمیر قابل جایگزینی می باشد و نه تنها هیچ گونه افت کیفیتی پدیدار نخواهد گشت بلکه نان حاصله کیفیت مطلوبتری از لحاظ ارگانولپتیک ، وضع ظاهری و ماندگاری خواهد داشت .

این ماده شیمیایی مضر که به زعم استفاده کنندگان جهت صرفه جویی در وقت – پاسنگزنی به افزایش رشد جمعیت – کاهش هزینه ها – ارزانی و سهولت استفاده – نداشتن جایگزین مناسب – روان کردن خمیر و مسائلی از این قبیل نظر صاحبان تالیابی را بخود جلب کرده است دارای اثرات و پیامدهای غیر بهداشتی متعددی می باشد .

اثرات کاربرد جوش شیرین در عمل آوری پخت نان :

جوش شیرین ( بی کربنات سدیم ) که در اثر واکنش با حرارت و رطوبت در جریان پخت نان به کربنات سدیم ( سودا ) تبدیل می گردد دارای خاصیت قلیایی بالا و اثرات سوء بهداشتی خواهد بود .

اثرات سوء مصرف جوش شیرین بر کیفیت نان :

۱- کربنات سدیم باقیمانده در نان باعث افزایش PH و در نتیجه مانع و تکیف مخمرها می گردد .
۲- کربنات سدیم باقیمانده در نان سبب تیرگی رنگ مغز نان و بوی نامطلوب در آن می گردد .

۳- کربنات سدیم باقیمانده در نان باعث قلیایی شدن محیط دهانی و در نتیجه واکنش قلیا با چربی های موجود در مواد غذایی مزه سلبون حس می شود .

۴- در اثر تخمیر سریع و کاذب خمیر در هنگام پخت ، خمیر نارس و ظفیر بوده و در نتیجه ارزش غذایی لازم را ندارد .

۵- نان تهیه شده یا جوش شیرین غیرمغ شکل ظاهراً "سپیده چون فاقه محصولات چائنی حاصل از فعالیت سلولهای مخمر و باکتریهای اسید لاکتیک می باشد فاقد طعم و مزه طبیعی می باشد .

اثرات سوء استفاده از جوش شیرین بر بهداشت و سلامت مصرف کننده گان :

۱- اثر بر دستگاه گوارش :

با توجه به اینکه فرآیند هضم در معده در محیطی اسیدی توسط اسیدکلریدریک در PH حدود ۳ الی ۴ صورت می گیرد وجود بازهای قوی همانند کربنات سدیم و بی کربنات سدیم ( جوش شیرین ) می تواند باعث خنثی شدن محیط معده و در نتیجه اختلال در هضم و تولید انواع سموم حاصله در افراد مصرف کننده شود که در انتها منجر به زخم معده و گاسترو آنتریت می گردد .

۲- اختلال در جذب فولات دو ظرفیتی :

مهمترین این فولات کلسیم ، فسفر و آهن می باشند که دو فتر اول در ابتدای روده ها جذب می گردند. این جذب در PH حدود ۲ الی ۷ و بعد از تبدیل شدن به کاربوسفات اسید کلسیم در شیره معده ، در روده ها جذب می گردند حال در اثر افزایش PH ترکیبات حاصله به حالت نامحلول در آمده جذب آنها مختل می گردد. اختلال طولانی جذب کلسیم و فسفر در نتیجه کمبود ذخائر آنها در بدن منجر به نرمی و پوکی استخوان که علام آن بصورت راشیتیسم و همچنین فساد دندانها ظاهر می شود .

آهن که در معده و در ابتدای روده ها و پس از اجهاء شدن و تبدیل از آهن ۳ ظرفیتی به آهن ۲ ظرفیتی قابل جذب می باشد در اثر افزایش PH فرآیند اجهاء شدن آن مختل و جذب آهن توسط روده ها دچار مشکل می گردد که از عوارض آن کم خونی و فقر آهن خواهد بود .

۳- اختلالات الکترولیتی :

تغییرات یون هیدروژن می تواند سرعت واکنش های بدن را تحت تأثیر قرار داده بعضی را تشدید و بعضی را کندتر نماید که این به تویه خود می تواند اثرات سوء فراوانی همانند کاهش فشار ، کاهش هوشیاری و مانند آن را به همراه داشته باشد .

۴- تجمع فولات سنگین مضر در بدن :

جوش شیرین با ایجاد تغییراتی در دستگاه گوارش سبب افزایش جذب فولات سنگین کادمیوم ، جیوه و سرب می شود که مسومیت های مزمن ناشی از این فولات می توانند :

کادمیوم : کم خونی ، تنگی نفس و عوارض کلیوی

سرب : عوارض معده ی روده ای از قبیل کولیک روده ، یبوست و حالت تهوع

جیوه : بیشتر موجه سلسله اعصاب می شود و عوارض روانی و تهییج روحی ... از دست دادن تمرکز اعصاب – پیندا شدن حالت لرزش در یکی از اعضاء بدن مانند دست ، سر ، لب و فکله را در پی دارد.

مزایا و اهمیت تهیه نان بعد از طی فرآیند تخمیر :

۱- جذب کلسیم ، آهن و فسفر :

این فولات که از ضروری ترین فولات ۲ ظرفیتی مورد نیاز بدن می باشند در اثر تخمیر خمیر نان قابل جذب می شوند زیرا که فسفر موجود در آرد بصورت اسید پیچیده ای بنام اسیدفیتیک می باشد که با کلسیم و آهن ترکیبات نامحلول و غیر قابل جذبی بنام فیتات ها را بوجود می آورند. در حالی که آنزیم فیتاز موجود در خمیر در حین فعالیت تخمیر ، اسیدفیتیک را تجزیه و مانع از تشکیل ترکیبات غیرقابل جذب این فولات می گردد.

۲- میکروارگانیسیم ها بلحاظ خواص متابولیکی خود در اثر فرایند های تخمیر چندین نوع ویتامین مانند تامین ( ویتامین B۱ ) و نیاسین و سایر عوامل رشد را تولید می کنند .

۳- در ضمن عمل تخمیر مواد غیر قابل هضم برای انسان ( نظیر سلولز و همی سلولز جدار سلولها ) تجزیه و به ترکیبات قابل جذب برای انسان تبدیل می شوند و به همین علت است که اغلب ارزش غذایی مواد غذایی تخمیر شده بیش از همغاهای غیر تخمیر شده آنها می باشد .

۴- در حین عمل تخمیر بالکل و اسید تولید می شود که این مواد موجب توقف رشد و نابودی میکروارگانسیم های باتوزن موجود در آرد گندم شده ، بهداشت خمیر و نان را تأمین می کنند .

۵- در حین عمل تخمیر آلدئیدها و مواد معطر دیگری تولید می شوند که سبب ایجاد طعم و عطر مطلوب و افزایش ارزش غذایی فرآورده می گردد .

۶- در حین عمل تخمیر بعلت تولید اسید ، PH کاهش یافته و حالت کلوئیدی گلوتن پایدار و نان حاصله کیفیت بهتری خواهد داشت .

به عبارت دیگر تخمیر ۴ نقش اساسی در خمیر ایفا می کند :

۱- با تولید گاز CO۲ باعث ورآمدن و افزایش حجم خمیر می گردد .

۲- خواص رتولوزیکی خمیر را تغییر داده کار با خمیر را برای کارگران آسان می کند .

۳- باعث ایجاد عطر و طعم مطلوب و افزایش زمان ماندگاری نان می گردد .

۴-با اثر بر روی مکائسیم آنزیمی در خمیر باعث افزایش میزان جذب املاح از جمله کلسیم ، آهن و روی در بدن می گردد . شناخت خمیر رسیده از خمیر نرسیده : خمیر رسیده به خمیر آماده پخت گفته می شود که قابل کش آمدن و ارتجاع باشد یعنی به آسانی کشیده شده و قابلیت برگشت به شکل قبلی خود را داشته باشد.

ولی خمیر نرسیده قابل امتداد است یعنی می توان آنرا کش داد ولی فاقد خاصیت ارتجاعی می باشد. در مقابل اگر خمیر ، آزادانه امتداد یابد پیش از حد میرسد (به اصطلاح خمیر ترش می شود ) و از آنجا که خمیر ترش شده در اثر کشیده شدن پاره می گردد قدرت ابقای کربن دی اکسید ( CO۲) را ندارد و در این حالت در سطح خمیر فرورفتگی هایی مشاهده و پوی ترشیدگی (که در حقیقت پوی اسید می باشد ) از آن به شام می رسد .

فرآیند ورآمدن و پوک شدن خمیر در تهیه نان :

هنگامیکه آرد با آب مخلوط می شود دو پروتین موجود در آرد به نامهای گلپادین و گلوتئین هیدراته شده تشکیل کپلهکسی لاسیتیک به نام گلوتن را میدهند این گلوتن شبکهِ بهم پیوسته ای را تشکیل می دهد که دی اکسید کربن حاصل از تخمیر را در قفس نان محبوس می کند بخبری که در حین فرآیند پخت ،همای جابهجا گسترش یافته سبب تخلخل و پوک شدن خمیر می شود . انواع و طرز استفاده از مخمرهای مجاز و مفید در تخمیر خمیر ( بجای استفاده از جوش شیرین) :

از میان انواع مخمرهای موجود در خمیر ترش نوع ساکارومایسس سرزویبه تشکیل دهنده مایه خمیر نتراپیی می باشد .

مایه خمیر در دمای ۳۰- ۲۸ درجه سانتی گراد و PH بین ۴-۵ بهترین فعالیت را دارد . میزان مصرف مخمر بین ۱۵۰ تا ۶ درصد بسته به نوع مخمر ، نوع آرد و میزان غلظت سایر افزودنیها در نوسان است مصرف بیش از ۹-۸ درصد مایه خمیر سبب ایجاد طعم نامناسب در نان می شود .

مخمرها میکروارگانیسم های نسک سلولوی هستند که جزو فارچسما بنشمار می روند برخی از انواع مخمرها اسپوزا ( SPOROGENE ) و برخی دیگر غیر اسپوزا ( ASPORGENE ) می باشند.

مخمرها از طریق جوانه زدن تکثیرنموده و انرژی مورد نیاز خود را برای بنای زندگی در شرایط بی هوازی از طریق تخمیر و در شرایط هوازی از طریق تنفس بدست می آورند ماده مورد نیاز برای انجام این فعل و انفعالات متابولیسی کربوهیدراتهای یا مولکول های کوچک می باشد که در هنگام تخمیر آن را به الکل و دی اکسید کربن و در مرحله تنفس به آب و دی اکسید کربن تجزیه می کنند .

مهمترین وظیفه ای که مخمرها در تهیه خمیر دارند ، پوک کردن محصول از طریق متابولیسم و ایجاد گاز دی اکسید کربن می باشد علاوه بر این مخمرها ، الکل ، آلدئید و اسیدهای آلی تولید می کنند که در تشکیل عطر و بوی نان و محصولات پخت اثر می گذارند .

۱-خمیر ترش :

خمیر ترش قدیمی ترین ماده پوککننده بیولوژیک محسوب می شود که از آرد و مایه و آب تشکیل شده است و مخمر و باکتری های تولید کننده اسید بطور همزیستی در آن به حیات و فعالیت مشغولند در اثر استراحت و رسیدن خمیر مخلوط با آن دی اکسید کربن و الکل وجود می آید ضمناً «مخمرهای خمیر ترش در خمیر شل بیشتر از خمیر سفت گاز تولید و در مقابل تغییرات غلظت خمیر حساس تر از باکتریهای موجود در آن می باشند .

طرز تهیه خمیر ترش سنتی : مقدار ۲ تا ۳ کیلو گرم آرد را با یک لیوان ماست و یک استکان سرکه و یک عدد پیاز پوست کنده مخلوط تا بصورت خمیر درآید و وقتی سفت شد آرد در ظرفی قرار داده روی آنرا با پارچه می پوشانند تا پس از ۳ الی ۴ ساعت در ظرف ورآمده شروع به بالا آمدن نماید و بدینوسیله خمیر ترش آماده مصرف می شود .

ویژگیهای کاربرد خمیر ترش :

۱- تشکیل اسید که برای قابلیت پخت نان مؤثر است .

۲- تشکیل گاز دی اکسید کربن که برای پوک کردن خمیر مورد نیاز است .

۳- تشکیل مواد معطر ( آروماتیکن ) و سایر مشتقات

اسید مورد نیاز توسط باکتریها تولید می شود. برخی خمیر در اثر فعالیت مخمر بوجود می آید در حالی که در تشکیل مواد معطر نان، باکتریها و مخمر تماماً «وخلالت دارند .

۲- مایه خمیر تازه : Fresh yeast

این نوع مایه خمیر غالباً «بصورت قالب های ۵۰۰ یا یک کیلو گرمی تهیه و عرضه می شوند. دمای نگهداری آنها ۴ درجه سانتی گراد (داخل یخچال ) بوده و در شرایط مناسب ۳ الی ۴ هفته قابلیت مصرف دارند . از مزایای این نوع مایه خمیر ارزانی قیمت و فعالیت سریع آن و از معایب آن احتیاج به زنجیره سرما برای حمل و نقل و نگهداری ، عمر کوتاه و حساسیت آن می باشد . این نوع مایه خمیر پس از اضافه شدن به خمیر خیلی سریع برای مدت ۴۵ دقیقه شروع به فعالیت می کند . خمیر در این مدت با توجه به شرایط محیط (دما – میزان نسک و شکر) حساس است حتی یک محلول ۱٪ نسک می تواند سبب مرگ مایه خمیر شود. افزایش کمی بیش از حد نیاز شکر باعث محدودیت میزان فعالیت مایه خمیر می گردد .

۳- مایه خمیر خشک فعال : Active dried yeast

این نوع مایه خمیر دارای رطوبتی حدود ۱۸٪ با قابلیت مصرف یکساله بوده و حداقل ۲ برابر فریزر از مایه خمیر تازه می باشد . از این نوع می توان به نام تجاری رداستار معروف به تیریزی اشاره کرد که برای آماده سازی آن می باید خمیر مایه را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آب ۴۰ درجه سانتی گراد قرار داد و به آن کمی شکر یا ۵ الی ۶ عدد قند.حیه افزود تا کاملاً «پف کرده و داخل ظرف موزوم شود سپس مخلوط را در دستگاه خمیری رختنه و بلافاصله به آن آرد اضافه میکنند. خمیربطور حدود ۱۰ دقیقه در دستگاه خمیری مخلوط و سپس بمدت ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به خمیر استراحت می دهند تا خمیر برسد و با اصطلاحاً «ورپایید ولی اگر آرد سست باشد زمان فوق به ۲۰ الی ۳۰ دقیقه کاهش می یابد .

۴- مایه خمیر خشک فعال قوی : instant active dried yeast

این مایه خمیر دارای رطوبتی در حدود ۵/۵ بوده و مدت زیادی قابلیت مصرف دارد و میزان افت کیفیت آن به مرور زمان مشابه مایه خمیر خشک فعال می شود. این نوع مایه خمیر را می توان بطور مستقیم به خمیر و یا به صورت خشک با آرد مخلوط نمود و به مانند مایه خمیر فعال به مدت ۵ الی ۱۵ دقیقه زمان داد تا به حد فعالیت مایه خمیر تازه برسد . از این نمونه می توان به مایه خمیر ایران ملامی معروف به مشهدی اشاره کرد .

آلودگی های نان:

آلودگی های نان را می توان به آلودگیهای اولیه ناشی از مواد سازنده آن از قبیل آرد – آب – نسک و سایر افزودنیها و آلودگیهای ثانویه بعد از مرحله پخت ، حمل و نقل و نگهداری آن مربوط دانست .

چنانچه گندم در مراوح یا انتار های سیلو از لحاظ درجه حرارت و میزان رطوبت و سرمازدگی و گرمزدگی بصورت نامناسب قرار گیرد منجر به ایجاد تغییرات آنزیمی و گزگرگونی در ساختمان پروتئین ، نشاسته ، چربی و ویتامینهای آن می گردد همچنین استفاده از آب آلوده در تهیه خمیر – نسک غیر بهداشتی یا نصفیه نشده و کاربرد افزودنیهای غیرمجاز مانند جوش شیرین موجب آلودگیهای اولیه نان را فراهم می نماید .

راههای جلوگیری از آلودگی های میکروبی نان :

- رعایت نکات بهداشتی در حمل و نقل و نگهداری مواد خام اولیه
- رعایت اصول بهداشت فردی کارکنان در طی مراحل مختلف آماده سازی ، پخت و عرضه
- رعایت اصول صحیح فرآیند تخمیر و پخت
- بهداشت در بسته بندی و نگهداری محصول نهایی
- علاوه بر رعایت شرایط فوق عوامل دیگری نیز در جلوگیری از فساد میکروبی نان مؤثر می باشد :
  - استفاده از آرد با کیفیت میکروبی قابل قبول ، بخصوص برای تهیه نانهای سفید و همچنین آرد هایی که تعداد اسپور باکتریایی مقاوم به حرارت آنها کم می باشد.
  - رعایت صحیح شکل دهی خمیر نان به نحوی که سطح آن بطور یکپارحت برشته و از ورود اسپورهای قارچی به داخل بافت نرم نان جلوگیری نماید .
  - تسریع در خشک کردن و جلوگیری از ایجاد آب کندانه بر روی سطح نان
  - نگهداری نان در درجه حرارت کمتر از ۲۰ درجه سانتی گراد
  - پاکسازی و ضدعفونی مستمر وسایلی که با نان در تماس هستند مانند وسایل حمل و نقل ، قفسه ها ، چاقو و ماشینهای برش و بسته بندی
  - جمع آوری و دفع روزانه و بهداشتی ضایعات نان

#### اصلاح وضعیتهای نادرست بدن

نویسنده: آذر موی-ابراهیم حاسی

اصلاح وضعیتهای نادرست بدن برای جلوگیری از کمر درد

وضعیت بدن یا پوسچر، عبارتست از ترتیب قرار گرفتن سر، گردن، شانه، هات، تنگن و اندامها.اگر یک شاقول فرضی ازطرف پهلو به پایین رها شود، چنانچه وضعیت بدن صحیح باشد، این خط از قسمت پائین گویش، شانه، مفضل ران، زانو و قوزک پا عبور خواهد کرد در وضعیت طبیعی، همه اندامها در حالت تعادل هستند. و برای حفظ آنها حداقل انرژی مصرف می شود، در این وضعیت اندامها حداکثر تحرک خود را دارند، ضمن اینکه هیچ گونه فشاری بر بافتها وارد نمی شود.وضعیتهای غیر طبیعی و نادرست سبب افزایش فشارهای وارده بر اندامها می شود که کوبشهای برخی از عضلات و بافتهای نرم و کشیدگی بیش از حد بعضی دیگر را به دنبال خواهد داشت.

حفظ وضعیتهای نادرست به مدت طولانی، موجب تثبیت وضعیتهای غیر طبیعی در بدن می گردد که به آسانی اصلاح نخواهد شد.از سوی دیگر، وضعیتهای نادرست باعث توزیع غیر طبیعی وزن بدن خواهد شد و در نتیجه، بافتهایی که قادر به تحمل وزن نیستند (بخش پسین مهره ها)درد ناکم می شوند.

در واقع علت بسیاری از کمر دردها، همین وضعیتهای غیر طبیعی و نادرست بدن است.

بدین جهت اصلاح وضعیت بدن در حالت مختلف اهمیت زیادی دارد.

اصلاح وضعیت ایستاده

برای حفظ وضعیت صحیح ایستاده، رعایت نکات زیر حائز اهمیت است:

سرخود را بالا نگه داريد به طوری که چانه به موازات سطح زمین باشد.

قفسه سینه را بالا نگه دارید.

شانه ها را در حالت طبیعی و راحت حفظ نمایید.

زانوها را صاف نگه دارید.

همیشه وزن بدن را در حالت ایستاده، به طور مساوی روی پاها تقسیم کنید.

سعی کنید وزن بدن روی بخش میانی پا وارد شود.

پاها را در حالی که کفمی از یکدیگر فاصله دارند، حفظ نموده، آنها را به داخل یا خارج بچرخانید.

در ایستادن های دراز مدت یکی از پاها را روی چهار پایه ای قرار داده، سپس جای آنها را عوض کنید.

هنگام ایستادن و راه رفتن از کفشهای مناسب و راحت استفاده کنید.

اصلاح وضعیت نشسته

ما در طول روز ساعت‌های زیادی را به نشستن (اکثراً به صورت نادرست) اختصاص می دهیم، در حالت نشسته، لگن به طرف عقب چرخیده، مهره های کمری حالت خمیده به خود می گیرند.این امر سبب فشرده شدن دیسک در قسمت جلو و کشیده شدن آن در قسمت عقب می شود که به توبه خود افزایش فشار درون دیسک را و دنبال دارد.از سوی دیگر، بافت‌های نرمی که در بخش جلوی مهره قرار دارند، به مرور زمان ممکن است کوتاه شده و عناصر عقی کشیده شوند.که این امر سبب بروز وضعیت غیر طبیعی و کمر درد می شود.

بنابراین یکی از عوامل ایجاد کننده کمر درد خصوصاً در محیط های کار (کارهای اداری)نشستن به مدت طولانی در وضعیت نادرست است.

نشستن در وضعیت نادرست (خم شدن به طرف جلو)مهره‌ها یا نگه داشتن پا در دست، بیش از هر وضعیتش فشار درون دیسک را افزایش می دهد و احتمال بروز قف دیسک بین مهره ای را بالا می برد.خصوصاً اگر حالت مزبور به مدت طولانی ادامه یابد.

صندلی مناسب

صندلی مناسب، وسیله ای است که بخش بنشش آن، مفصل ران را در حالت عمودی نگه می دارد، ضمن اینکه رانها را به اندازه کافی حمایت می کند و هیچ گونه فشاری بر زانوها وارد نمی سازد، ارتفاع آن نیز به گونه ای است که پاها به سهولت روی سطح زمین قرار می گیرند.زیاد بلند، زیاد کوتاه)، پشتی صندلی نیز باید به اندازه کافی ناحیه کمر را حمایت کرده و دارای قوسی باشد تا خمیدگی کمر را حفظ نماید.

صندلی مناسب، به راحتی اجازه نشستن و برخاستن را به فرد می دهد.از سوی دیگر، طول کف صندلی باید از طول رانها کمتر باشد.بخش جلویی آن نیز به اندازه کافی گرد باشد تا از اعمال فشار زیاد بر زانوها جلوگیری کند. پهنای کف صندلی هم باید از اندازه هر دو ران بیشتر باشد.

دسته های صندلی نیز باستی به اندازه کافی بلند باشد تا بتوان آرنج را با زاویه ۹۰ درجه روی آن نگه داشت. در محیط کار، ارتفاعات صندلی باید متناسب با ارتفاعات میز تحریر برسد.

در مواردی که فرد از کمر درد نرح می برد، استفاده از صندلی ساده ی بدون چرخ توصیه می شود تا از فشارهای ناگهانی وارده به کمر و پشت جلوگیری کند.

میلایان به کمر درد برای برخاستن از وضعیت نشسته، بهتر است ابتدا خود را به جلوی صندلی آورده سپس با فشار دادن دستها به دسته های صندلی، ضمن صاف نگه داشتن تنه، از جای خود برخیزد.این کار را از فشارهای وارده بر ناحیه پشت و کمر می کاهش.

رعایت نکات زیر برای حفظ وضعیت صحیح، در حالت نشسته، ضرورت دارد:

هنگام نشستن، وضعیت رانها نسبت به تنه باید تقریباً عمود باشد.

ناحیه کمر و انحنای آن باید به طور کامل توسط صندلی حمایت شود.

از نشستن در یک وضعیت به مدت طولانی خودداری کنید.بهرتر است هر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهید.

هنگام برخاستن، هیچ گاه پشت خود را به طرف عقب خم نکنید.

در حالت نشسته، هیچ گاه هر دو پای خود را بالای میز (یا هر وسیله دیگر) قرار ندهید، مگر اینکه به دلایل پزشکی این کار ضرورت داشته باشد.

هیچ گاه برای ساعت‌های طولانی، روی زمین در حالی که به جایی تکیه داده و پاهایان دراز است، نشینید. زیرا باعث وارد شدن فشار زیادی به کمر می شود.

برای نشستن در اوتومبیل، ابتدا روی صندلی بنشینید، سپس پاها را به داخل اوتومبیل برید.

اصلاح وضعیت خوابیده برای پیشگیری از کمر درد

هیچ گونه روش خاصی برای خوابیدن وجود ندارد، لذا می توانید در هر وضعیت که راحت هستید، بخوابید. امروزه استفاده از تخت‌های محکم برای استراحت توصیه می شود. حتی بعضی نظریه ها خوابیدن روی زمین را پیشنهاد می کنند.همان گونه که می دانید، خوابیدن روی سطوح بسیار سفت یا بسیار نرم به هیچ وجه مناسب نیست، زیرا وضعیت طبیعی ستون فقرات را مختل می کند.هنگام خوابیدن بهتر است از یک بالش نرم در زیر سر استفاده کنید، مگر اینکه به دلایل پزشکی نظیر بیماری های قلبی یا ریوی و… به استفاده از چند بالش باشید.

استفاده از بالش‌های بلند (یا چند بالش)، موجب جلو آمدن سر شده، به مرور باعث سردرد و گردن درد می شود. بهتر است چشش بالش از پر قو، یا پر سایر پرندگان باشد. در حال حاضر بالش‌هایی به شکل پروانه در دسترس می باشد. که وسط آن خالی و طرفین آن به صورت بال می باشد. بالش‌های مذکور به خوبی سرو گردان را حمایت می کنند.

توصیه هایی برای حمل اجسام سنگین

یکی از دلایل بروز کمر درد، حرکت‌های ناگهانی و کنترل نشده، بلند کردن نادرست اجسام سنگین و حمل نادرست اجسام سنگین و حمل نادرست بار می باشد.لذا به کلیه میلایان به کمر درد توصیه می شود که از بلند کردن اجسام سنگین خصوصاً به تنهایی پرهیز کنند. اما در صورت اجبار، بهتر است از افراد دیگر یا وسایل کمک‌ کننده، یاری گیرند.

لازم به ذکر است که هنگام بلند کردن اجسام سنگین از سطح زمین، فرد باید عضلات شکم را منقبض نماید. این عمل سبب افزایش فشار داخلی می شود و در تثبیت و حمایت ستون فقرات کمری نقش مهمی را دارد.

هنگام بلند کردن اجسام، به نکات زیر دقت کنید:

شانه ها باید حالت طبیعی خود را داشته ، به طور قرینه در طرفین تنه حفظ شوند.، از چرخاندن شانه ها به طرف داخل یا خارج خودداری نمایید.

کاملاً نزدیک جسم مورد نظر قرار گیرید.

قبل از بلند کردن بار، زانوهاى خود را خم کنید.

پشت خود را اندکی به جلو متمایل کنید.

جسم را محکم در دست خود بگیرید، چنانچه جسم مورد نظر بزرگ باشد، علاوه بر دست از ساعد خود نیز کمک بگیرید.

قبل از برخاستن، جسم را کاملاً به تنه نزدیک کنید.

هنگام برخاستن، عضلات شکم را کاملاً منقبض نموده، ضمن حفظ آن، زانوها راصاف کنید، بدیهی است که انقباض عضلات شکم از فشارهای وارده بر کمر تا حدود زیادی می کاهش.

در موقع رسیدن به مقصد، جسم را یک باره رها نکنید، بلکه آرام زانوها را خم کرده، آن را آهسته روی زمین قرار دهید.

وضعیت‌های مناسب استراحت هنگام حملات حاد کمر درد

هنگام بروز کمر دردهای شدید، بیمار ممکن است قادر به ادامه ی فعالیت نباشد و به استراحت نیاز داشته باشد. در این حالت به بیمار توصیه می شود، از خوابیدن و استراحت روی کاناپه، نیمکت و صندلی خودداری کند.بهترین و مناسبترین مکان برای استراحت، تختخواب است.

#### سلامتی موهای شما به ناز مویبی بسته است!!

نویسنده: دکتر سمیرا سرخوش

موی یکی از ضداत्म پوست است که از دو قسمت تشکیل شده.است. قسمتی از آن که دیده‌می‌شود، از سلولهای مرده به وجود آمده و قسمت دیگر، ریشه و پیاز مو نام دارد که سلولهای زنده و فعالی دارد .
یک انسان بالغ در حدود ۱۰۰/۰۰۰ تار مو بر روی سر دارد که هر تار مو بین دو تا ده سال عمر می‌کند و رشد آن به طور معمول ۳۳۰ میلیمتر در روز و یا ۱۰ تا۱۲ سانتیمتر در سال است. ممکن است روزانه ۲۰ تا ۱۰۰ تار مو بریزد که این ارقام درازدها، چنسینها و سنین مختلف یکسان نیست.
اگر موهای فردی یک روز پس از شستشو چرب‌شود این مو چرب است، اگر بعد از سه روز چرب شود معمولی و اگر تا یک هفته پس از شستشو چرب نشد این مو خشک تلقی می‌شود.

علل مختلفی وجود دارد که سبب ریزش و یا کاهش رشد مو میگردد که از جمله آنها میتوان موارد ذیل را نام برد:

بیماری‌های نئیدار طولانی مدت و مزمن

بعد از جراحیهای سنگین

ناراحتی‌های عصبی

نگرانی، دل‌واپسی و اندوه

کم‌خوابی و یا بدخوابی

عدم تغذیه مناسب و ……

موهای شما به تغذیه و مراقبت نیاز دارد و داشتن یک برنامه غذایی که به اندازه کافی حاوی سبزیجات و میوه‌ها باشد ضروری است ویتامینهای گروه A, B, C ، آهن، مس، ید و کلسیم سبب حفظ سلامت موها می‌گردد.

میوه‌ها، سبزی‌های تازه و خام، ماهی تازه، جگر و روغن‌های گیاهی مانند: روغن آفتابگردان، روغن زردآبگلی، روغن زیتون و روغن ذرت از غذاهای بسیار مفیدی هستند که به رشد و سلامت موها کمک می‌کنند.

در هنگام شستن موها به نکات زیر توجه نمایید:

حداکثر هفته‌ای دو بار با آب نیمه گرم حمام کنید.

صابونهای دست و بدن برای شستشوی موی سر مناسب نیستند و هنگام شستن موها، سعی کنید از شامپوی رفیق شده استفاده کنید. شامپوی رفیق شده فشره کمتری به موها وارد می‌کند. در ضمن به علت وجود مواد ملایم در شامپوهای بچه، افراد میتوانستند روزانه از این نوع شامپو استفاده کنند به شرط آنکه موهای آنها خیلی چرب نباشد.

در هنگام شستشوی سر از کشیدن موها و چنگ زدن آنها خودداری کنید .
ماساژ ملایم با سر انگشتان برای تمیزشدن موها کفایت می کند.

زمان شستنو را طولانی نکنید. یعنی بلافاصله پس از شامبو کردن با آب، موهای سر را بشویید. هرقدر شامبو به مدت طولانی‌تری با موها و پوست تماس داشته باشد، آسیب بیشتری به پوست سر و موها وارد می‌شود. این موضوع در مورد شامپوهای خارجی نیز صدق می‌کند. ( شامپوهای ویتامینه نیز در جلوگیری از جلوگیری از ریزش مو مفید نمی‌باشند)
برای شانه کردن موها هرگز از برس‌های نوک تیز فلزی استفاده نکنید .
قبل از سشوار، موها باید به طورکامل خشک باشد. در غیر این صورت با رسیدن حرارت ناگهانی و بالا.به موهای خیس موکلولهایی آب هنگام تبخیر باعث شکنندگی مو می‌شود و در صورت استفاده از سشوار فاصله آن از موها نباید کمتر از?? سانتی‌متر باشد.

دکتره کردن موها و استفاده از اسپری‌ها و حالت دهنده‌های مو سبب ضعف، خشکی و شکنندگی موها میشود. حتی الامکان از مصرف اینگونه به مواد خودداری کنید .

به افرادی که موهای خشک و شکننده دارند توصیه می‌شود پس از استحمام از شامپوهای نرم کننده استفاده کنند. البته بهتر است از نرم کننده‌های طبیعی مانند کنیرا استفاده نمایند.

هنگام رفتن به استخر حتماً از کلاه شنا استفاده کنید زیرا به علت استفاده از سولفات مس برای کنترل جرم و جانوران ذوبینی در استخرها، امکان دارد موهای بلند و سفید پس از شنا در تماس با آب استخر سبز رنگ شوند. لذا بهتر است موها با شامبو شسته و به آنها نرم کننده زده شود.

منبع:گروه سلامت سیمبرغ

#### مراقبت از پوست در زمستان

هوای سرد و خشک در زمستان به خصوص همراه با وزیدن باد می تواند باعث خشک شدن پوست و حساس شدن آن شود. در فصل زمستان باید به شکل زیر از پوست مراقبت کرد:

۱- در فصل زمستان استفاده از وسایل گرم کننده، به همراه بسته بودن در و پنجره های منزل، می تواند باعث خشک شدن هوا شود. لذا باید از یک مبرط کننده مثل دستگاه های بخور استفاده کرد. با مرطوب کردن هوای خانه به خصوص در طول شب و حین خواب می توانید تا حد زیادی از خشکی پوست جلوگیری کنید.

۲- پس از تمیز کردن صورت و استفاده ازیک محلول پاک کننده، بلافاصله مرطوب کننده روی پوست خود بمالید. حتی پوست های چرب نیز در زمستان نیاز به یک مرطوب کننده خوب دارند. برای اثر بهتر می توانید کرم مرطوب کننده را ابتدا در دست خود کمی گرم کرده و سپس روی پوست بمالید. روغن بادام یک مبرط کننده و نرم کننده موثر است. از یک کرم مرطوب کننده با پایه چرب استفاده کنید، تا رطوبت پوست دیرتر از دست برود.

۳- از نور آفتاب اجتناب کنید. در حال حاضر تقریباً همه از مضرات آفتاب و لزوم اجتناب از آن اطلاع دارند، ولی معمولاً در فصل زمستان آن را فراموش می کنند. حتی در هوای ابری و سرد استفاده از یک ضد آفتاب خوب روزانه لازم است.

قبل از خروج ازمنزل کارهای زیر را انجام دهید:

از یک لایه ضخیم ضد آفتاب وسیع الطیف با SPF معادل ۱۵ یا بیشتر روی صورت و دست ها استفاده کنید. زیرا انعکاس نور آفتاب در فصل زمستان، ۷درصد در هوای آفتابی و ۸۰درصد در هوای برفی بیش از فصول دیگر است. برای انتخاب ضد آفتاب خود می توانید، از یک پزشک پوست کمک بگیرید. از دستکش نیز استفاده کنید.

حتی در هوای ابری و هوای سرد استفاده از یک ضد آفتاب خوب روزانه لازم است.

سرمازدگی:

سرما زدگی به معنی یخ زدن پوست و بافت زیر آن است و در دمای پایین تر از ۱۵- درجه سانتیگراد اتفاق می افتد. در سرمازدگی سطحی، پوست به رنگ زرد خاکستری در می آید، بدون درد و بی حس است و در صورت گرم کردن آن قسمت، درد زیادی ایجاد می شود. در سرما زدگی عمقی بافت سفت، سفید و کاملاً بیخ زده است.کودکان بیش از بزرگسالان در معرض خطر سرمازدگی هستند، زیرا کودکان سریع تر از بزرگسالان حرارت بدن را از طریق پوست از دست می دهند.

معمولاً مناطقی از بدن مثل گوشه های بینی، گوش ها، انگشتان و پنجه پا بیشتر در معرض سرمازدگی هستند. علائم بیش از سرمازدگی کامل در پوست، به صورت سفید شدن و بی حس شدن است. در صورت بروز این علائم باید اقدامات زیر را انجام داد:

۱- فوراً کودک را به داخل منزل بیاورید.

۲- همه لباس های خیس را از تن کودک در آورید.

۳- قسمت های سرمازده بدن را درون آب گرم (نه آب داغ) فرو ببرد تا حس این اعضا برگردد.

در سرمازدگی کامل، پوست به رنگ سفید در می آید، حالت مومی دارد و بی حس و سفت است.

سرمازدگی یک مورد اورژانسی است و به اقدامات زیر نیاز دارد:

۱- فرد سرمازده را به داخل خانه بیاورید.

۲- لباس های او را عوض کرده و لباس خشک و گرم بپوشانید.

۳- فوراً بیمار را به بیمارستان برسانید.

۴- تا رسیدن به بیمارستان مایعات گرم به او بخورانید.

۵-اعضاء سرمازده را درون آب گرم با دمای حدود ۱۰۰درجه فارنهایت فرو ببرید یا به مدت ۳۰ دقیقه کمپرس گرم کنید. اگر آب گرم در دسترس نیست، او را به آرامی در یک بتوی گرم بپوشانید.

۶- از گرمای مستقیم روی اعضای سرمازده مثل کیف آب جوش و نزدیک شدن به آتش خودداری کنید.

۷- پوست سرمازده را ماساژ ندهید و برف روی پوست نمالید.

۸- گرم کردن پوست ممکن است، خود را دچار احساس سوزش کند، ممکن است پوست ناول زبند و ورم کند، یا به رنگ قرمز، آبی یا بنفش درآید. وقتی پوست به رنگ صورتی درآمد و بی حسی برطرف شد، سرمازدگی در حال بهبود است.

۹- پوست سرمازده را با پانسمان استریل کنید و در مورد انگشتان دست و پا، بین انگشتان را پانسمان کنید و در صورت وجود ناول، به ناول ها دست نزنید.

۱۰- اعضاء سرمازده را با پوششی مثل پتو بپوشید تا دوباره دچار سرمازدگی نشود.

#### صرف کرم پوست سالم

نویسنده: دکتر کوشیار کریمی ،گل اتمام قلی زاده

از چه کره‌هایی استفاده کنیم؟

کره‌ها ترکیباتی هستند که در حرارت گرمای بدن حالت مایع پیدا می کنند. انواع گوناگونی از کره‌ها وجود داردمثل کرم مرطوب کننده، کرم نفوذت کننده و …

در ذیل به چند سوال رایج در مورد کره‌ها پاسخ داده می‌شود :

۱- بر چه اساسی من کرم مناسب پوستم را انتخاب کنم؟

آنچه که در انتخاب کره‌ها مهم است نوع پوست و سن شماست. برای مثال بهتر است که از سن ۱۶ سال به بعد از کره‌ها استفاده کنید. در مواردی که پوست شما خشک است از کره‌های چرب و اگر پوستی چرب دارید از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

۲- از چه زمانی از کرم زیر چشم استفاده کنیم؟

معمولا از سن سی سالگی بهتر است از کره‌های زیر چشم استفاده گردد.

۳- آیا از کرم شب باید استفاده کرد؟

استفاده از کرم‌های شب به خصوص در افرادی که پوستی چرب دارند، بسیار مفید است. کره‌های شب معمولاً حاوی مواد لایه بردار مانند **AHA** مناسب برای پوست چرب و یا حاوی مواد مغذی و ویتامینه برای پوستهای خشک است.

۴- روش استفاده کرم در صورت چگونه است؟

در **?** نقطه بر روی صورت مقداری از کرم را قرار دهید این **?** نقطه عبارتند از: وسط پیشانی – روی گونه‌ها – بالای لب و روی چانه.

سیس با استفاده از سطح اولین بند انگشت با دستور زیر بر روی سطح صورت بخش می‌کنیم:

۱- از وسط پیشانی به طرف شقیقه‌ها

- **?**از شقیقه‌ها به طرف داخل و گوشه‌های چشم

- **?**از وسط لب فوقانی به طرف وسط گونه‌ها

۴- از وسط چانه به طرف گونه‌ها

۵- از چه نوع مازکی باید خرید کرد؟

ما به شما توصیه می‌کنیم تا از مارک‌های معتبر یا استاندارد استفاده نمایید. فراموش نکنید که منافذ به دلیل وجود نمونه‌های نفلی بهتر است از داروئنه‌ها و فروشده‌های معتبره‌ه و نیز از تاریخ آنها اطمینان حاصل نمایید.

پوست خود را چگونه مرطوب نگه داریم

طراوت و شادابی پوست عمدتاً به علت رطوبت آن است. اگر رطوبت پوست در اثر خشکی و گرمای محیط و یا جریان خون پوست در اثر سرما یا کوهلنت سن کاهش یابد، پوست دچار چروکیدگی میشود و طراوت خود را از دست میدهد. یکی از موافی که باید مراقب خشک شدن پوست شد، هنگام خروج از حمام است. مواقع دیگر عبارتند از فصول گرم سال، پس از شستن صورت و ستین برفی. کسانی که پوست خشک دارند پیش از سایرین باید مراقب باشند.

باید بدانیید، که برای حفظ رطوبت پوست لازم نیست مرتب صورت خود را بشویید، بلکه برعکس، این کار باعث پاک شدن لایه

چربی محافظ پوست و خشونت آن میشود. برای مرطوب نگه‌داشتن پوست باید از مرطوب کننده ها استفاده کنید. کرم های مرطوب کننده موجود در داروخانه ها برای این منظور بسیار مناسب هستند. طرز استفاده از مرطوب کننده ها به این صورت است که پس از خروج از حمام یا شستشوی صورت و خشک کردن آن، کرم را به صورت نقطه نقطه بر روی نواحی مختلف پوست پیشانی، گونه، بینی و چانه بمالید و سپس آن را با ضربات آهسته نوک انگشت بر روی تمام پوست صورت و گردن خود بهن کنید. بهتر است هر روز صبح پس از شستن صورت خود با آب و صابون، کرم مرطوب کننده را بمالید و چند دقیقه صبر کنید تا جذب شود و

آنگاه اگر مایل بودید به آزمایشی بپردازید، یک بار مرطوب کردن پوست در ابتدای روز کافی است ولی اگر حمام رقیف، پس از خروج از حمام نیز این کار را انجام دهید. اگر در آب و هوای گرم و خشک هستید و یا پوست شما خشک است، بهتر است روزی دو بار پوست خود را مرطوب کنید.

**بوی عرق بدن و درمان‌های خانگی**

بوی عرق بدن افراد به نوعی خود یک بیماری محسوب نمی‌شود.

بعضی اوقات افرادی که مشکل تعرق دارند، ممکن است متوجه نباشند که بوی بدن آنها دیگران را اذیت می‌کند. به غیراز باکتری‌ها دلایل مختلف دیگری نیز در این امر دخیل هستند، مانند:

- در بعضی موارد عدد غرق بیش فعال شده‌اند.

- مواد سمی یا مواد گیاهی از قبیل الکل، سم آرسنیک، سم کیناید یا کشیدن سیگار، گاهی باعث این منطه می‌شوند.

- عفونت‌هایی از قبیل عفونت‌های ویوی، عفونت‌های پوستی، عفونت‌های مهبل، بیماری‌های مقاربتی یا عفونت مجاری ادراری نیز می‌توانند باعث بروز این بوی نا مطبوع شوند.

نکاتی که باید برای پیشگیری رعایت کرد عبارتند از:

- رعایت کردن نظافت شخصی، استحمام روزانه و تعویض روزانه لباس‌ها، همچنین جنس لباس‌هایی که به تن می‌کنیم در کم

کردن تعرق نقش بسزایی دارند. لباس‌های نخی معمولاً سریع عرق و بوی بد را جذب می‌کنند.

- دقت در نوع تغذیه به کاهش میزان بوی بدن کمک می‌کند. مثلاً از خوردن بعضی از غذاهای تند یا ادویه جانی مانند زیره و سیر خودداری کنید. کمبود روی در بدن مشکل تعرق را افزایش می‌دهد، به این دلیل که این ماده به دفع سمومات بدن کمک می‌کند.

نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح کننده (عرقین را فعال می‌سازد که باعث ترش شدن عرق آب‌گیرین می‌شود.

در عین حال، اگر شما مشکل بوی بد زیربغل دارید این توصیه‌ها، شیوه‌های طبیعی درمان خانگی، به شما کمک می‌کند:
۱)استحمام کنید. سپس آب شغم را بگریید به این صورت که شغم را درنده کنید و داخل یک پارچه شل بافت ریخته و فشار دهید و عصاره به دست آمده را یا یک فانتق جای خوری به زیر بغل‌هایتان بمالید و ماساژ دهید.

۲) استفاده جوش شیرین بوی بد زیر بغل و باه‌های شما را کاهش می‌دهد.

۳) چند لیبو را در دست خود کم کم فشار دهید تا نرم شود. سپس از وسط به ۲ اجیم کنید و به زیر بغل‌هایتان بمالید تا هسته‌های آن خارج شود. سپس حمام کنید. اگر زیر بغل شما موهای زائد دارد یک روز قبل از این کار آن موها را از بین ببرید تا اسید لیبوما بوی بدن شما را از بین ببرد.

۴) هر روز به حمام بروید و بعد از آن به زیر بغل‌هایتان بپودر بزنید. این کار علاوه بر اینکه بوی بدن را می‌گیرد پوستتان را نیز سفید می‌کند.

۵) روغن زیتون، آب پرتقال، آب لیبو و گریپ فروت هم موادی هستند که شما می‌توانید استفاده کنید. توجه داشته باشید که، افسره آنها باید تازه باشد. زیر بازوهایتان را بپودر بزنید یا هر قسمتی از بدن که لازم است. جوش شیرین را به افسره اضافه کنید و به زیر بغل خود بمالید، سپس با روغن زیتون پاک کنید. بوی بدن شما از بین خواهد رفت.

اگر شما گوشت و مرغ می‌خوریدو با مشکل بوی بد بدن مواجه هستید رژیم غذایی خود را عرض کنید. مصرف گوشت و مرغ را کاهش دهید و خود را به خوردن سبزیجات عادت دهید. این توصیه‌های غذایی هم کمک می‌کند:

- هر روز ناشفا قبل از صبحانه ۵۰۰ میلیگرم پودر جوانه‌گندم را در آب حل کرده و بنوشید. توجه داشته باشید مخلول جوانه را با معده خالی و با آب معدنی بنوشید. کلروفل بوی بدن را به صورت چشمگیر کم می‌کند یا کاملاً از بین می‌برد.

- اگر کشمشک‌های عصبی باعث می‌شود که شما تعرقان افزایش یابد و این نیز باعث می‌شود که بوی بدتان زیاد شود، جای سبز بنوشید. یک فانتق جای خوری جای سبز خشک یا ۲ عدد جای کیشه‌ای را در یک فنجان آب بپزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه خیس بخورد و کم کم در طول روز آن را بنوشید. این جای به شما کمک می‌کند آرامش پیدا کنید و دیگر عرق نکنید

منبع: www.seemorgh.com

#### شوره سر

نویسنده: دکتر سمیرا سرخوش

شوره سر یا سیوره با پوسته‌ریزی پوست سر مشخص می‌شود که همراه با خارش و گاهی اوقات همراه با قرمزی ودلمه می‌باشد. پوسته‌های سفید رنگ در لایه‌ی موها که گاهی روی شانه‌ها ریخته و از نظر زیبایی و اجتماعی بسیار ناخوشایند است. شوره سر نوع خفیف درماتیت سیروویک می‌باشد. درماتیت سیروویک با درماتیت شوره‌ای به شایع‌ت فرمز و پوسته‌دار پوست که با تولید سیوره (پوسته‌های چرب یا خشک سفید رنگه) و خارش همراه است، گفته می‌شود. این بیماری سری نیست شوره سرچگونه بوجود می‌آید؟

پوست سر بطور طبیعی در اثر لایهٔ لایهٔ شدن طبقهٔ شاخی آن لایه‌های شاخی قدیمی را از دست داده و لایه‌های جدید جایگزین می‌گردند. درحالت عادی این سلولها ظرف ۳۰ - ۲۰ روز مراحل رشد خود را طی کرده و از سطح پوست به صورت سلولهای مرده به بیرون ریخته می‌شوند. درصورتیکه این روندبه شکل غیرعادی تسریع گردد، تعداد سلولهای مرده افزایش یافته و همراه باچربی و ترشحات دیگر پوست تشکیل «شوره سر» را می‌دهند. شوره سر به حدی تشاج است که برخی متخصصان آن را امرای طبیعی می‌دانند. پس شوره سر در اثر جدا شدن سلول‌های خارجی پوست سر به وجود می‌آید و باید نسبت به درمان این عارضه اقدام کرد.

چه عواملی در بروز شوره سر دخیل هستند؟

مشکلات گوارشی مثل چاقی زیاد، یوست وعدم هضم غذا

عدم داشتن تغذیه صحیح و کمبودهای تغذیه‌ای (کمبود ویتامین ها و..)

خشکی‌های بیش از حد روزانه

کمبود خواب

استرس‌های روحی و اختلالات عاطفی

عامل توارث

اختلالات هورمونی (به خصوص آندروژنها )

های سرد و خشک

واکنش های آلرژیک

گرمای بیش از اندازه

استفاده از کلاه‌های تنگ و چسبان

پوست چرب، تعریق زیاد

مصرف بی‌رویه مواد آرایشی مو و عدم رعایت نظافت مو (شامپو زدن مرتب با استفاده از شامپوی نامناسب عدم شستنشوی کافی سر مرتعب استفاده از شامپو و باقی ماندن بقایای صابون در پوست سر)

آسیبهایی که به پوست سر وارد میشود مثل سشوار زدن و فرمو بیش ازحد، بایلیس، رنگ کردن و مش زدن مکرر مو.

برخی داروها مثل ساینیدین، کلپروتامین و داروهای ضدفشارخون بالا

همچنین شوره ممکن است علت میکروازگانسمی و نیز قارچی داشته باشد (Pityrosporum Ovale). «مالاسزیا وستریکئا» و «مالاسزیا گلوپوسا».)

انواع شوره سر

شوره سر به دو فرم دیده می‌شود:

۱- شوره خشک که دراین حالت پوسته‌ها به سرنجسیده و بصورت پوسته‌های نازک با ظاهر پودری خاکستری روی سر، شانه‌ها و اطراف گردن دیده می‌شوند و ظاهر بسیار زشت وژنده‌ای می‌باشد.خارش هم وجوددارد. شوره خفیف بسیارشایع بوده بطوری که برخی ازمتخصصین وجود آن را طبیعی تلقی می‌کنند.

۲- شوره چرب که درآن پوسته‌ها بزرگتر و چرب بوده و لذا به هم چسبیده و نمی‌ریزند بلکه یک حالت متراکم وچرب درپوست سربرجود می‌آوردند که بسیار را بسیار ناراحت می‌کند. اغلب اوقات خارش هم وجوددارد.

پیشگیری

نمی‌توان از آن پیشگیری قطعی بعمل آورد. اما برای به حداقل رساندن شدت یا دفعات شعله‌ور شدن بیماری می‌توانیم از روشهای زیر استفاده کنیم.

۱- اگر پوست سر خارش زیادی داشت، هرگز آژرا یا ناخن نخازانید چرا که این کار ممکن است باعث ایجاد عفونت گردد در عوض از توک انگشتان برای این کار استفاده کنید.

۲- روزهایی که هوا خیلی سرد، بادپی، و یا آفتابی شدید است، اگر می‌خواهید برای مدت زمان طولانی در فضای آزاد باقی بمانید، کلاه نرم و راحتی به سر بگذارید.

۳- در محلی که هستید از یک مرطوب کننده هوا استفاده کنید تا هوا مربوط شود.

۴- مصرف رنگها مو و محصولات حالت دهنده مو که در آنها الکل به کار رفته است را محدود کنید چرا که مصرف الکل سبب خشک شدن موها می‌شود.

۵- به اندازه کافی از ویتامینها به خصوص گروه B در رژیم غذایی خود استفاده کنید. این ویتامین از بروز شوره جلوگیری می‌کند.
۶- برس زدن مرتب موها در درمان شوره سر اهمیت زیادی دارد زیرا سبب می‌شود که جریان خون سریعتر شود و سلول‌ها تغذیه شوند. هر شب پیش از رفتن به رختخواب با یک برس مویی، موهای خود را از جهات مختلف برس بزنید، به طوری که در حدود صدبار برس روی سران حرکت کند و در تمام نقاط خون را به جریان بیندازد. شانه کردن مرتب موها بویژه در هوای آزاد و تمیز تأثیر بسیاری در درمان شوره سر دارد. زیرا این کار موجب افزایش جریان خون و سلولهای بافت پوست سر می‌شود. همچنین می‌توانیدبرای افزایش گردش خون در سر، پوست آژرا یا توک انگشتان خود به صورت دایره ای ماساژ دهید.

۷- اگر میزان آن زیاد نیست و در حد متوسط قرار دارد، می‌توانید روزی یک بار موهای خود را با شامپوی معمولی بشوید. با این کار تقریباً تمام شوره ها از بین خواهند رفت. سعی کنید از شامپوهای معمولی و یا شامپو بچه استفاده کنید. شامپوهایی که قدرت پاک‌کنندگی بالایی دارند، پوست سر را خشک کرده و موجب می‌شوند که میزان شوره‌ها بیشتر شود.

۸- رعایت رژیم غذایی : درصورتی که شوره سر در اثر بدغذایی باشد رژیم غذایی مناسب برای آن توصیه می‌شود. پرهیز از

خوردن چربی‌های حیوانی، برخی از زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌ها، شکلات ، آجیل ، غذاهای سرخ شده و پر ادویه و غذاهایی که روی آنها فرآورنده‌هایی انجام گرفته مثل انواع کنسروها و فتهو غلیظ سلاست را به موا باژ می‌گرداند.خوردن سبزیها و میوه‌ها و مواد پروتئین‌دار به مقدار فراوان توصیه می‌شود. غذاهایی که ویتامینهای A ، E ، B و پروتئین به حد کافی دارند، از شوره سر جلوگیری می‌کنند.

درمان

الف - سنتی : در ماههای مختلفی توصیه شده است که موثرین آنها شامل موارد ذیل می‌باشد :

شب هنگام، دو قاشق غذاخوری پودر تخم شنبلیله را در آب جیس کرده و صبح روز بعد آنرا به تمام کف سر بمالید و پس از نیم ساعت می‌توانید آنرا بشویید.

روش دیگر استفاده از آب تازو لیمو ترش است که بعد از آخرین شستشو سر و آیکشمی، یک قاشق غذاخوری از آنرا به کف سر بمالید.

استفاده از چغندر به خصوص نوع سفید رنگ آن، به نحوی که پس از جوشاندن مقداری از چغندر در آب و پس از صافی نمودن جوشانده هرب سر را با آن ماساژ دهید.

درمان طبیعی دیگر برای شوره سر سرکه سیب است. برای معالجه موهایان را باسرکه سیب ماساژ دهید. اسیدهای طبیعی،مطلوب‌های مرده را از سر جدا می‌کند. پس از چند دقیقه سرتان را با شامپو بشویید.

ب — طبی : برای رفع شوره مختصر سر می‌توانید از شامپوهای طبی ضدشوره از جمله سلنیوم سولفید، کنوکزانول، پیریتنیوم زینک (پرتینون روی) و انواع شامپوهای پلی تار و شامپوهای آنتی سپتیک مانند شامپو ستارولون و نیز لوسیون‌های نرم‌کننده پوست استفاده کنید.

#### ریش مو

به طور طبیعی روزانه ۱۰۰ - ۵۰ تار مو می‌ریزد و بیشتر از این غیر طبیعی محسوب می‌شود. ریش‌مو به دوتیخ موضعی و منتشر تقسیم می‌شود.

ریش موی منتشر:

علل این نوع ریش عبارتند از :

استرسهای فیزیولوژیک و فیزیکی: جراحی، خونریزیهای حاد و ناگهانی، زایمان، تصادفات و …

استرسهای روحی و انفرادگی.

اختلالات تغذیه‌ای و سوء تغذیه: نظر آهن یا روی، رژیم سخت غذایی (به خصوص رژیم‌هایی که برای لاغری بدون نظر پزشک گرفته می‌شود) ، غذای کم پروتئین، تغذیه وریدی طولانی و نامناسب (کنیود اسید آمینه‌های ضروری)، کنیود گنرگردد، سیستین، متوئین، اسیدپانتوتیک که برای رشد مو لازم هستند، کنیود اسیدهای چرب ضروری.

بیماری سیستمیک: تب بالا، کم خونی، کم کاری یا پر کاری تیروئید، بیماری شدید سیستمیک مثل لوپوس، کاهش وزن داروها: آنتی‌متابولیت‌ها، داروهای شیمی درمانی،آدیوتراپی، مسهولیت یا آرسنیک و یا تالوم، خسد التهاب‌ها، خسد تیروئید، ایندومناسین، آلوپورینول، جنتامایسین، جبارین، وارلنابین، پروپرانولول، لیتیم، ویتامین A، قرصهای ضدحاملگی و بعضی داروهای دیگر.

فشار و کشش: نعل، پیگردی، ماساژ و ستوار شایعترین علت کم پشش موی سر در جوانان و میانسالان خصوصاً در جلوی سر می‌باشد.

ریش موی موضعی :

ریش موی آندروژنیک که شامل دو نوع مردانه و طرح زنانه می‌باشد.

ریش موی آره‌آتا یا متفقه‌ای

تریکو تریلوماتیا

عفونتهای قارچی، باکتریایی و ویروسی پوست.

بیماریهای پوستی مانند لوپوس دیسکروئید، لیکن پلان فولیکولر و بدخیمی‌های پوستی

ریش موی سیکانزیسل مانند سوخگی

ریش موی آندروژنیک طرح مردانه

ریش موی مردانه شایعترین فرم ریش مو است و در مردان مستعد از نظر ژنتیکی ایجاد می‌شود. ریش موی آندروژنیک در مردان ۲۰ تا ۳۰ سالگی به صورت ریش تدریجی مو عمدتاً در نواحی ورنکس (کله سر) و پیشانی- گیجگاهی آغاز می‌شود.طسی در مردان بیماری نیست، بلکه پاسخ فیزیولوژیک ایجاد شده پوسله هورمونهای آندروژنی در افراد مستعد از نظر ژنتیکی است.

در ۱۴% مردان بین ۵۰-۲۰ سال طسی در مناطق پیشانی و گیجگاهی اتفاق می‌افتد. فروروشگی مثلثی شکل پیشانی- گیجگاهی بطور طبیعی در اغلب مردان جوان و زنان پس از بلوغ رخ می‌دهد. اولین نشانه‌های طسی افزایش فروروشگی پیشانی- گیجگاهی همراه فروروشگی وسط پیشانی است. نتیجه آن ریش مو در ناحیه گرد روی سر می‌باشد.

ریش موی آندروژنیک طرح زنانه

ریش موی منتشر، پیشرونده و مزمن در زنان پس از سن ۲۰ تا ۳۰ سالگی مکرراً یک شکایت مطرح شده است. این زنان معمولاً دوره قاعدگی طبیعی دارند و هیچ اختلالی در معاینه ایشان باعث نمی‌آید. بررسیها نشان داده‌اند که در بعضی از اینها سطح سرمی هورمون دهیدرو - اپی آندوسترون سولفات (DHEA-S که نوعی هورمون آندروژنی آدرنال است، بالاست. به همین علت ریش موی آندروژنیک آدرنال هم می‌گویند. اغلب زنان مبتلا به ریش موی منتشر دچار کاهش تدریجی مو در قسمت مرکزی اسکالپ (رویشگاه موی سر) یا حفظ خط رویش طبیعی بدون فروروشگی پیشانی- گیجگاهی می‌گردند.

ریش موی آره‌آتا یا متفقه‌ای

از شایعترین علل ریش مو است، ریش ناگهانی و بدون علامت مو در یک یا چند ناحیه کاملاً مشخص و معمولاً گرد که اغلب در سن زیر ۴۰ سال دیده می‌شود. سابقه مو در این بیماری به خوبی شکل گرفته و در هنگام رسیدن به سطح می‌شکند. رشد دوباره مو در عرض ۱ تا ۳ ماه شروع می‌شود. ضایعه اغلب منفرد و کوچک است، ولی ممکن است متعدد یا بزرگ باشد و یا تمام سر و سراسر بدن را گرفتار کند.

ریش موی تریکوتیلوماتیا

کندن مو یا دستکاری که به صورت تیک با عادت آگاهانه یا ناآگاهانه و بیشتر در کودکان، افراد سنین بلوغ و زنان دیده می‌شود. نسبت زن به مرد ۲۵ به ۱ است. محل مورد علاقه منطفه پیشانی- گیجگاهی است. ناحیه مبتلا حدود نامنظم و زاویه‌دار دارد و تراکم مو عموماً کم شده است.شیخ آن در اختلالات اضطرابی و انفرادگی و همچنین اختلالات وسواسی بیشتر است.

نحوه تشخیص ریش مو

آزمایش تایید ریش مو

تست کشیدن مو: برای تایید ریش غیر طبیعی مو و بررسی شدت آن حدود ۱۰۰-۵۰ تار مو را با انگشتان گرفته ملایم بکشید. در حالت طبیعی ۵-۴ تار مو کنده می‌شود. اگر بیشر کنده شود ریش مو غیر طبیعی است.

تست تریکو گرام: روش دقی برای بررسی نوع ریش مو بررسی ریشه ۱۰۰-۵۰ تار مو زیر میکروسکوپ می‌باشد.

بررسی آزمایشگاهی

در بیماری که با ریش موی منتشر مراجعه کند، بر اساس شرح حال و سابقه، اگر مشکوک به بیماری زمینه ای باشد آزمایشات از نظر کم خونی، مشکلات تیروئید و … انجام می‌شود. و براساس بقیه انواع ریش مو آزمایشات تاییدی آنها انجام می‌شود.

پیشگیری

در مورد پیشگیری از ریش مو باید یادآورشد که بعضی از ریش موها که ارث در آنها تاثیر زیادی دارد، از جمله طاسی مردانه، یا هیچ روشی نمی‌توانیم جلوی ریش مو را بطور کامل بگیریم. فقط می‌توانیم با رعایت نکات زیر پیشرفت ریش مو را کند کنیم. کارهایی که برای پیشگیری از ریش مو می‌توانیم انجام دهیم عبارتند از:

رعایت نکات بهداشتی مو، جلوگیری از چرب شدن زیاد مو، شستشوی صحیح مو و استفاده از شامپوهای ملایم.

برطرف کردن عوامل تشدید کننده ریش مو مثل افسردگی و استرسهای روحی که تاثیر زیادی در ریش مو دارد و یا کم خونی و …

رعایت نکات تغذیه‌ای: کاهش نمک مصرفی، حذف یا محدود کردن مصرف اسید چرب اشباع، کاهش مصرف آجیل، شکلات، غذاهای سرخ کردنی و پرادویه و مصرف فراوان آب، سبزی و میوه تازه می‌تواند در جلوگیری از سفید شدن مو و ریش آن و مقید باشد.

برهیز از مصرف بی رویه نمک و شیرینی، مصرف میوه‌جات و سبزیجات و برخی از رژیم غذایی سخت، چاقی

درمان

درمان ریش مو بر اساس علت آن می‌باشد. برای مثال استفاده از مینوکسیدیل و فیناستراید در ریش موی مردان، در ریش موی تریکوتیلوماتیا درمان اختلالات روانی، در صورت وجود علل زمینه‌ای، باید برطرف شود. بکسری درمان کلی هم بصورت تجربی در همه موارد استفاده می‌شود از جمله قرص ویتامین ب- کمپلکس و قرصهای آهن و همائیتیک و قرص های سولفات روی.

منبع:گروه سلامت سیمیرغ

#### رهایی از خشکی پوست در پاییز و زمستان

نویسنده: دکتر سمیرا سرخوش

هوای سرد و خشک زمستان سبب می‌گردد تا پوست شما مانند یابانهای خشک و بدون آب زیر و ترکه، ترکه شود . از یک طرف پادهای سرد و خشک بیرون از خانه و از طرف دیگر هوای گرم و خشک داخل خانه سبب ایجاد پوستی خشک، خراب و خارش دار می‌گردد. در ذیل ما توصیه‌هایی به شما میکنیم تا با نگهداری از پوست خود از این معضل رهایی یابید.

ازیک مرطوب کننده مناسب استفاده کنید:

برای ایجاد رطوبت عمقی در پوست بهتر است که از روغن کالاندولاوژوی دوبار استفاده نمایید. همچنین اگر خارش و یا کشش زیادی در پوست شما باشد می‌توانید ده قطره روغن ازوالکالیوس و نعناع و آلوورا اضافه کنید. بسیار موثر خواهد بود.

ملاحظات بیشتری بنویسد:

اگر آب بدن شما کاهش یابد، در تشدید خشکی پوست موثر است. لذا به شما توصیه می‌کنیم تا آب بیشتر مصرف نمایید و



حداقل روزانه ۲ لیتر مایعات مصرف نمایند. همچنین از خوردن مواد غذایی تند وقهوه والکل خودداری نمایند.

از ویتامینها برای پوست خود استفاده نمایید:

برای داشتن پوست سالمتر ویتامینهای ب کبیلکس و **E** و **A**مصرف نمایند. همچنین از ویشاین **E** می‌توانید بطور موضعی در محلهایی مثل قوز آرنج و هر جایی که خیلی خشک است استفاده نمایید.

زمان دوش گرفتن خود را کوتاه کنید:

به خاطر داشته باشید که حمام طولانی با آب خیلی داغ سبب از بین رفتن چربی طبیعی پوست میگردد لذا به شما توصیه می‌کنیم تا باآب گرم، نه داغ درزمانی کمتر از ۱۵ دقیقه دوش بگیرید. از صابونهای خیلی قوی استفاده نکنید از صابونهای ملایم با روغن ویا صابون بچه استفاده کنید. بعد از حمام باملایمت خود راخشک کنید . نباید بعد از حمام احساس خشکی و کشیدگی پوست کنید.

لباس مناسب فصل بپوشید:

سعی کنید از لباسهای کتانی ونخی استفاده کنید واز لباسهای رنگی شده ویا عطری جداالامکان استفاده ننمایید. همچنین لباسهای خود را با پودرهای بشوید که درژنهای قوی نداشته باشد. این سبب می‌گردد تا دچار خارش یا خشکی پوست نگردید.

#### بهترین جوراب، چه جورایی است؟

نویسنده:دکتر بهروز باریکتیپن

گفتگویی هفته نامه سلامت با دکتر بهروز باریکتیپن

در هر پا حدود ۲۵۰ هزار غده عرق وجود دارد، بنابراین با محل عرق کردن است که این عرق کردن در برخی کاملاً معمولی و در برخی دیگر مشکل‌ساز است. گاهی افراد از بوی بد پا شاک می‌هند، عده هستند، عده دیگری هم به ویژه آنها که سابقه خانوادگی تعریق بیش از حد کف دست و پا دارند، از خیس شدن کف پاها و جوراب‌هایشان در برخی شرایط مانند استرس یا ورزش شاک می‌هند. در این مواقع، جوراب پوشیدن موجب جذب و تجزیه بیشتر عرق در تماس با هوا می‌شود. در شرایط آب و هوایی سرد، جوراب به حفظ رطوبت پاها کمک کرده و خطر پخش زگی را کاهش می‌دهد. حرکت آسان پاها در کفش، گرم نگه داشتن پا، تمیز نگه داشتن و راحتی پا و پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری‌های پوستی است.

هفته نامه سلامت: از منظر سلامت، بهتر است چه جورایی بپوشیم؟

افراد باید جوراب متناسب با سایز پای خود را انتخاب کنند. جوراب‌های تنگ و گشاد هر دو در دسر آفرین هستند، به طور کلی بهترین جنس برای جوراب، نخی است چرا که قابلیت جذب رطوبت و عرق پا و تبادل هوا را از طریق جوراب نخی، داخل کفش بهتر صورت می‌گیرد. البته بسته به شرایط، برای مثال در فصل زمستان و در نقاط سردسیر پوشیدن جوراب‌هایی با جنس گرم‌تر مانند جوراب‌های پشمی بهتر است.

هفته نامه سلامت: جوراب می‌تواند در برخی افراد واکنش‌های حساسیتی ایجاد کند؟

بله، برخی افراد به جنس خاصی از جوراب حساسیت دارند و به قرمزی و خارش پوست پا دچار می‌شوند. یعنی علائم آلرژی ناماسی آلرژیک پیدا می‌کنند. در این موارد، پزشک متخصص پوست با دیدن علائم آلرژمایی در پوست پا و شک به آلرژی ناماسی، می‌تواند به کمک برخی آزمایش‌ها این شک را به یقین تبدیل کند. البته گاهی، آلرژی پوستی فرد ناشی از رنگ پارچه است و ربطی به جنس آن ندارد. شایع‌ترین حالت آلرژی در این موارد، حساسیت به جنس کفش است. برای مثال، در فردی که به چرم حساسیت دارد، با پوشیدن کفش چرمی و به مجرد خیس شدن جوراب در اثر عرق کردن و تماس پوست با آلرژن مورد نظر (چرم) از طریق رطوبت کفش و جوراب علائم حساسیت مانند خارش، قرمزی و گاه تاول و ترشح مایعات از پوست پا رخ می‌دهد. هفته نامه سلامت: کلا در محیط خانه، بهتر است پاره‌ته راه برویم یا با جوراب؟

جوراب، پوست پا را از محیط آلوده اطراف ناحیه قابل ملاحظه‌ای جدا می‌کند. بیماری‌های پوستی متعددی می‌تواند، در اثر تماس پوست برهنه پا با زمین آلوده یا کفش و دمیایی آلوده منتقل شوند. برای مثال، ژگیل‌های کف پا به وسیله ویروسی ایجاد می‌شود که می‌تواند از یک پا به پای دیگر در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی منتقل شود. همچنین قارچ‌های کف پا و لای انگشتان پا می‌توانند در صورت راه رفتن فرد در محیط آلوده، بدون جوراب و پای برهنه از فردی فرد دیگر منتقل شود.

هفته نامه سلامت: درباره جوراب مناسب کودکان چه پیشنهادی دارید؟

پوست بچه‌ها نسبت به بزرگسالان حساس‌تر است. بنابراین توصیه می‌کنیم که در اطفال از جوراب‌های نخی استفاده شود تا امکان مشکلات حساسیتی به حداقل برسد. گرم نگه داشتن پای کودکان به ویژه هنگامی که شروع به راه رفتن می‌کنند، اهمیت خاصی دارد. جوراب در آنها می‌تواند از خراشیدگی، سایدگی و بردگی ناحیه جلوی گری و محافظت به عمل آورد.

هفته نامه سلامت: به نظر شما، در چه شرایطی باید از جوراب استفاده شود؟

توصیه می‌شود که در محیط‌هایی که افراد متعددی تردد می‌کنند (مسجد، مسانه و سالن‌های ورزشی) از جوراب استفاده شود، تاامکان اکتساب بیماری‌های پوستی کف پا به حداقل برسد. از نظر بهداشتی بهتر است هنگام پوشیدن کفش‌ها و خروج از منزل جوراب مناسب به پا کنیم ما در منزل در صورت استفاده از دمیایی‌های روفرشی شخصی، نیازی به استفاده از جوراب نیست. قابل ذکر است هنگامی که در پایان کارهای روزانه به خانه برمی‌گردیم، جوراب‌های خود را شسته و خشک کنیم و برای استفاده روز بعد آماده کنیم. این کار به رفع خشکی پاها به بهداشت آنها کمک می‌کند.

هفته نامه سلامت: بعضی‌ها عادت دارند بدون جوراب به استراحت پرداخته و بخوابند. نظرتان در این مورد چیست؟

به طور کلی بدون پوشش پاها، امکان تبادلالت هوا و دما را در پوست پا بیشتر می‌کند و احساس آرامش می‌دهد، این در حالی است که برخی از افراد از سرد بودن پاها رنج می‌برند و به ویژه در فصل سرما نیاز دارند که با جوراب مناسب بخوابند، در رابطه با این افراد و کسانی که مبتلا به بیماری‌هایی مانند اسکروزدمی هستند، پوشیدن جوراب در فصل سرما در خواب و بیداری لازم است ضمن اینکه در افراد دیابتی پوشیدن جوراب مناسب تاکید می‌شود، چرا که جوراب در افراد دیابتی که اختلال حس یا دارند تا حدود زیادی از بریدگی‌های ناخواسته و زخم شدن پا جلوگیری به عمل می‌آورد.

#### دست‌هایی زینا داشته‌اشید

همیشه در مراقبت از پوست، بلافاصله به یاد مراقبت از پوست صورت می‌افتید اما هرگز نباید فراموش کنید که مراقبت از پوست دستها نیز بسیار مهم است. داشتن دستهای لطیف و زیبا در افزون زیبایی شما امری مهم به شمار می‌رود.

لذا با رعایت موارد ذیل می‌توانید پیش از پیش مراقب دستهای خود باشید:

۱- زمانی که مشغول انجام کارهای خانه می‌شوید دستکش پلاستیکی به دست کنید بخصوص زمان‌هایی که با آب و مواد شوینده شیمیایی کار می‌ کنید . در صورت داشتن حساسیت به دستکش پلاستیکی می‌توانید ابتدا دستکش نخی پوشیده و بعد دستکش پلاستیکی را روی آن بپوشید.

۲- هرگز دست های خود را با آب بسیار داغ نشوید چرا که آب داغ چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد .

۳- همیشه با استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده دستهای خود را پس از شستنو یا انجام کارهای خانه چون ظرف با لباس شستن، مرطوب کنید . بهترین زمان استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده وقتی است که هنوز دستهای شما مرطوب است.

۴- در روزهای آفتابی و یا روزهای سرد سال از دستکش استفاده کنید.

۵- برای از بین بردن ژگیل‌های دست، روی آن‌ها را دوبار در روز شیره تازه درخت انجیر بدهاید.(در محل جداشدن برگ از شاخه درخت انجیر شیره‌ای سفید رنگ خارج می‌گردد که در صورت استفاده از آن بر روی ژگیل‌های دست آنها را از بین می‌برد.)

۶- دست‌های ترک خورده و خشک‌شده را در آب گرم شستنو داده و با وازلین یا اوسرین چرب کنید و برای تاثیر بیشتر می‌توانید پوششی پلاستیکی بر روی دستهای خود بکشید.

۷- در آخر اگر دستهای شما دچار هر گونه مشکل و یا بیماری گردید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

#### لیخنه یا طعم شکلات

پژوهشگران آمریکایی در پژوهشی با مطالعه روی ۳۰۰ زن باردار که ۶ ماه مرتب شکلات مصرف می‌کردند، دریافته که این نوزادان در مقایسه با نوزادان مادران بارداری که از ترس چاقی شکلات استفاده نمی‌کردند، کودکانی خندانتر و باشناختر هستند و شکلات در سلامت این کودکان تأثیر مثبتی گذاشته است.

این گروه از محققان می‌گویند شکلات (به ویژه شکلات سیاه که از دانه‌های کاکائو درست می‌شود) ماده‌ای شیمیایی دارد که مزاج مادر را متعادل می‌کند و این حالت به جنین نیز منتقل می‌شود. این پژوهشگران توصیه می‌کنند مادران بارداری که به افسردگی و تنش دچار هستند، بهتر است در طول دوران بارداری برای سلامت فرزندانشان شکلات بخورند.

#### نحوه مراقبت از انواع پوست

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن ازانوع پوست میباشد زیرا ازاین طریق شما قادر خواهید بودهر چه بهتر از پوستتان مراقبت و همچنین فرآورده های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید. بطور کلی ۵ نوع پوست وجود دارد:

۱- پوست نرمال: نه زیاد خشک و نه زیاد چرب میباشد- متناقضه پوست قابل رویت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند- پس از شستنو ترم و لطیف میگردد- به ندرت صورت جوش میزند.

طرز مراقبت: روزی دوبار صورت خود را با شوینده های ملایم شستنو داده و از مرطوب کننده استفاده کنید.

۲- پوست چرب: پوست اغلب چرب است- سطح پوست ضخیم و خشن می باشد- منافذ پوست بزرگ و قابل رویت میباشد- پوست براق است. صورت زیاد جوش می زند-گرد و غبار و آلودگی بیشتری را به خود جذب می کند- عداد چربی پیش از حد فعال میشوند به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است- پوست کمتر چروکیده میشود.

طرز مراقبت: روزی ۲ مرتبه صورت خود را با شوینده های ملایم شستنو جدید-محواره از شوینده های ملایم و غیر چرب و حاوی الکل استفاده کنید- از لوازم آرایشی غیر چرب استفاده کنید- به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب

کشنده دارد بنابراین از مرطوب کننده هر روز استفاده کنید.
با آب سرد صورت خود را بشوید تا منافذ پوستتان بسته گردد.
از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

۳- پوست خشک: پوست نازک و کافه مانند است- هنگام لمس آن پوست خشک است- منافذ پوست بسیار ریز میباشند- صورت بندرت جوش می زند- چون غدد چربی کم کار میباشند بنابراین پوست خشک و معمولاً پوسته پوسته میگردد- مستعد چین و چروک می باشد- در زمستان پوست خشک تر شده و خارش پیدا می کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم فاقد الکل استفاده کنید-هر روز پوست خود را با مرطوب کننده مرطوب کنید- همواره صورت خود را با ششوینده های ملایم و غیر صابونی بشویند زیرا صابون چربی پوست شما را با خود می شوید- از کرمهایی که محوی آلفا هیدروکسی اسید میباشد استفاده کنید. این ماده سبب پیلینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود- شستوشو صورت با روغن بادام و با زیتون بسیار موثر می باشد- یک سبب را رنده کرده مدتی در یخچال گذاشته و ۱۵ دقیقه روی صورتتان قرار دهید.

۴- پوست ترکیبی: اغلب افراد پوست ترکیبی می باشند بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است- خشکی معمولاً در نواحی گونه، دور چشم و گردن و گردن در نواحی پیشانی، بینی و چانه- بهتر است برای نواحی چرب یک نوع فرآورده و نواحی خشک فرآورده دیگری استفاده کنید.

طرز مراقبت: صورت خود را روزی ۲ مرتبه با شونده های ملایم شستشو دهید- گلاب برای طراوت پوست بسیار موثر است.

۵- پوست حساس: به آسانی تحریک می گردد و ایجاد خارش، سوزش، قرمزی و ساییدگی در پوست می گردد- گهگاهی جوش میزند.

طرز مراقبت: از صابون استفاده نکنید و در عوض لوسیونهای شستشوی ملایم و غیر حساسیت زا را بکار برید.

نکاتی در مورد سلامتی پوست

۱- آب فراوان بنوشید.مداخل روزی ۱۰-۶ پ لیوان. آب سبب دفع سموم بدن میگردد و برای سلامتی پوست بسیار مهم است.

۲- از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید تا پوستتان دچار پیری زود رس نگردد.

۳- رژیم غذایی مناسب داشته باشید. روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه بخورید. سویا برای پوست بسیار مفید میباشد.

۴- مشروبات الکلی و سیگار را ترک کنید. سیگار ویتامین سی بدن را از میان میرد که سبب آسیب به بافت ارنجایی پوست گننه و چین وچروک در پوست نمایان میگردد. الکل نیز عروق خونی را منبسط کرده و سبب قرمزی و احساس خارش در پوست میگردد.

۵- ورزش کنید. پوست شما نیاز به تنفس دارد. با دویدن و با پنباده روی ساده جریان خون شما افزایش یافته و اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به پوستتان میرسد.

۶- استرس را به حداقل برسانید. استرس سبب اختلال در هورمونهای بدن گشته که بر پوستتان اثر سوء میگذارد.

۷- خواب کافی داشته باشید. ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

۸- سس مایو یکتر مرطوب کننده فوق العاده برای پوست صورت میباشد. آن را بصورت ماسک میتوانید استفاده کنید.

#### پوستی سالم برای همه

ضخامت پوست در نواحی مختلف بدن از ۵/۱ تا ۴ میلیمتر متغیر است. پوست بزرگترین اندام است؛ قادر به ترمیم خودش می باشد، و به گرم، نور و لایسه از طریق پاپانه‌های اعصاب و عروق خونی‌ای که در لایه داخلی‌اش قرار دارد، حساسیت نشان می دهد. ظاهر پوست بر اساس سلامت جسم و روح فرد متغیر است و می‌تواند بیانگر سلام بسیاری از بیماری‌ها باشد.

رژیم غذایی و پوست
پژوهش‌ها در مورد پوست نشان داده است که رژیم غذایی می‌تواند نقش عمده‌ای در حفظ سلامت پوست بازی کند. مواد خاصی در غذا وجود دارد که پوست را از تخریب ائمه خورشید محافظت می‌کند. تا جایی که حتی بیماری سپورایزیس (نوعی بیماری پوستی) با افزایش دریافت اسیدهای چرب ضروری بهتر می‌شود. کمبود بعضی از مواد مغذی می‌تواند باعث خشکی پوست و اختلال در بهبود زخم‌ها شود. همچنین عدم تحمل غذایی ممکن است منجر به آگرما شود که در این حالت، غذایی که تحمل نمی‌شود باید از رژیم غذایی حذف شود.

روش‌های مراقبت از پوست

پوست باید تمیز نگه داشته شود. پاک کردن منظم پوست باعث بهبود جریان خون می‌شود و مرطوب کردن آن به حفظ پوست در برابر آلودگی و دهن‌آرتاسیون کمک می‌کند. مصرف کرم‌های ضد آفتاب و پوشاندن پوست در برابر نور آفتاب خطر پیشرفت سرطان پوست را به ویژه در افرادی که پوست روشن دارند، کاهش می‌دهد.

غذاهای درمانگر

آراکادو: حاوی مواد مغذی است که به حفظ ساختار پوست و بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. همچنین برای درمان جوش غرور جوانی، آفتاب سوختگی و تب خال موثر است. مهم‌ترین مواد مغذی آن ویتامین E و روغن حاوی اسیدهای چرب با یک بائد دو گانه می‌باشد.

گروشت قرمز: حاوی مواد مغذی است که به کاهش التهاب کمک می‌کند و باعث بهبود زخم‌ها می‌شود.

همچنین برای سوختگی و رنگد پریدگی پوست (ناشی از کم خونی) مفید می‌باشد. مهم‌ترین مواد مغذی موجود در گوشت قرمز، پروتئین و آهن است.

نخم آفتاب‌گردان: به بهبود پوست‌هایی که خشن، خشک و پوسته پوسته می‌شوند، کمک می‌کند و برای آگرما، پوست کم آب و زخم‌های خشک مفید است. مهم‌ترین مواد مغذی آن، اسیدهای چرب امگا ۶ و ویتامین E و روی می‌باشد.
مرکبات ترش: در ترمیم پریدگی‌ها، خارشیدگی‌ها و حفظ ساختار کلانژن (پروتئین مسئول ترمی، صاف و هموار بودن پوست) مفید است و باعث بهبود پوست آسیب دیده، پوست فرو نشسته، چین و چروک شده و پیر می‌شود. مهم‌ترین ماده مغذی مرکبات ویتامین C است.

سیب‌زمینی شیرین: به بهبود زخم‌ها و از بین رفتن جای زخم کمک می‌کند و پوست را در برابر آفتاب سوختگی حفظ می‌کند و برای درمان جوش غرور جوانی و پریدگی مفید است. مواد مغذی سیب‌زمینی شیرین بتاکاروتن، ویتامین C و E می‌باشد.

گوشت بوقلمون: حاوی اسیدهای آمینه‌ای است که رشد ویروس‌ها را کاهش می‌دهد. میزان حساسیت‌زایی خیلی پایین آن برای افرادی که رژیم‌های غذایی انحصاری دارند، مفید است. این گوشت همچنین برای بهبود زخم‌ها، سوختگی، تب خال و آگرما مفید است. مهم‌ترین ماده مغذی آن انواع اسید آمینه از جمله اسید آمینه لیزین است.

انواع ماهی: محوی اسیدهای چربی هستند که التهاب را کاهش می‌دهند و خاصیت ضد آبی پوست را بهبود می‌بخشند. مصرف ماهی برای بعضی از انواع خشکی پوست، پسوریازیس و التهاب‌ها مفید است. مهم‌ترین مواد مغذی آن اسید‌های چرب امگا ۳ می‌باشد.

زغال اخته: غنی از آنتی‌اکسیدن‌هایی است که به تقویت مورگ‌های خونی و فیبرهای کلانژن کمک می‌کند. این ماده برای پوست آفتاب سوخته و فرآیند پیری مفید است. مهم‌ترین ماده مغذی زغال اخته آنتوسیانیدین است.

غذاهای مفید دیگر

دانه کنار (بزک): به حفظ رطوبت، هموار و نرم بودن پوست، و کاهش التهاب کمک می‌کند و برای بیماری پسوریازیس و خشکی پوست نیز مفید است. مهم‌ترین مواد مغذی آن اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ و ویتامین E است.

هویج: باعث حفاظت در برابر ائمه ماروار، پفش خورشید می‌شود و به محو شدن جای زخم کمک می‌کند و برای درمان جوش غرور جوانی، پریدگی، خارشیدگی و آسیب‌های ناشی از خورشید مفید است. مهم‌ترین ماده مغذی آن بتاکاروتن است.

چغندر: محوی مواد مغذی‌ای است که به بهبود و ترمازی پوست کمک می‌کند و برای پسوریازیس، بهبود زخم و محو شدن جای جوش غرور جوانی مفید است، و مهم‌ترین ماده مغذی آن ویتامین A است.

غذاهایی که مصرف آنها باید محدود شود

قهوه: کافئین موجود در قهوه سدر (ادرار آور) است. نوشیدن مقادیر زیاد قهوه به صورت منظم، باعث کم آبی می‌شود که تظاهرات آن روی پوست، به صورت خشکی و عدم انعطاف پذیری آن است.

#### رهایی از بوی بد دهان

گرچه جایگاه اصلی بوی بد دهان دقیقاً در زیر بینی است اما خیلی افراد مبتلا از وجود آن اظهار بی اطلاعی می‌کنند. داشتن نفس بدبو ( Halitosis ) یکت عارضه نا خوشایند است که تاثیر مستقیمی بر روابط اجتماعی و شغلی افراد داشته و در اغلب موارد اطلاع از آن با شرمندگی همراه است. عدم رعایت بهداشت مناسب دهان، بعضی از غذاهای خاص، استفاده از دخانیات و نوشابه های الکلی و مصرف برخی از داروها در ایجاد بوی دهان نقش اصلی را دارند. در پاره ای از موارد نادر، این عارضه ممکن است علت سیستمی نیز داشته باشد.

در بین عوامل ذکر شده مهمترین نقش در ایجاد بوی بد دهان بر عهد ؟حفر ؟دهان و به خصوص سطح پیشی زبان است. پرزهای زبان محل مناسبی است برای تجمع میکرو ارگانیسم ها و باقیماندن ذرات غذایی که اغلب به بهداشت آن کمتر توجه می شود. سوراخ زدن مختصر سطح پیشی زبان حتی می تواند باعث کاهش ؟؟؟ در بوی بد دهان گردد.

عدم رعایت بهداشت و باقیماندن ذرات غذایی در بین دندانها و اطراف لثه، علاوه بر تاثیر مستقیم در ایجاد بوی ناهوشایند، باعث پوسیدگی در دندانها و یا تشکیل آئمه و عفونت ها می گردند که نتیج ؟آن تشدید شرایط نامطبوع در دهان است. وجود دندانهایی که پرکردگی های قدیمی آنها دچار ترک و یا شکستگی در لبه ها شده اند و در زیر آنها عود پوسیدگی وجود دارد، باید حتماً مورد توجه قرار گیرند. همچنین بیماریهای های پرودنتال که با خون روی و التهاب گسترده در لثه ها همراه هستند در ایجاد نفس بدبو نقش اساسی دارند.

مصرف بعضی از غذاها که حاوی نیاز با سیر می باشد، باعث تشدید این عارضه می شود. این مواد پس از جذب و ورود به گردش خون به ریه ها منتقل شده و تا ساعتها آثار خود را در هنگام عبال بازم نشان می دهند. مصرف بعضی از دهان شویه ها در این مورد ممکن است کمک کننده باشد.

خشکی دهان ( Xerostomia ) یکی دیگر دیگر از عوامل اصلی در ایجاد بوی بد دهان می باشد. در شرایط عادی جریان بزاق می تواند باعث حذف بعضی از عوامل و اجزای موثر در بوی بد دهان گردد. کاهش یا قطع جریان بزاق باعث تشدید عوامل موثر در این عارضه می گردد همچنین موجب افزایش میزان پوسیدگی های دندانهای می شود که به نوب ؟خود در ایجاد بوی بد دهان

نقش قابل توجهی دارند.

مصرف بعضی از داروها ایجاد اختلال در عملکرد غدد بزاقی، رادیو ترابی های گسترده و تنفس هیشگی دهانی، از عوامل ایجاد خشکی دهان و یوی بد ناشی از آن می باشد.

در صورتی که علت یوی بد دهان با بررسی و درمان های دندانپزشکی برطرف نگردد باید علت های سیستمی را جستجو کرد. از مهمترین عوامل سیستمی می توان: عفونت های موضعی در بینی، لوزه ها و ریه، سینوزیت مزمن، برنشیت، دیابت، بیماری های سیستم گوارشی و اختلال در عملکرد کلیه و کبد را نام برد.

?توصیه به مینلایان

?اولین قدم در برطرف کردن یوی بد دهان داشتن بهداشت مناسب دهانی است که استفاده مرتب از مسواک و نخ دندان و البته با روش صحیح آن و همچنین مسواک نمودن قسمت پستی زبان بسیار موثر خواهد بود.

?ملاحظات های دوره ای با دندانپزشک را فراموش نکید. مراحل اولی ?بیماری های لته، پوسیدگی های مخفی دندان، پر کردگی های که باید تعویض شوند و پوسیدگی هایی که عود مجدد پیدا کرده اند توسط دندانپزشک قابل تشخیص است.

?اگر از دندان های مصنوعی محرک استفاده می کنید، بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب، آنها را در آورده و کاملاً شستشو دهید. استفاده از محلول های ضد عفونی کننده در بعضی از موارد ضروری خواهد بود.

?استفاده از دخانیات و نوشابه های الکلی را قطع کرده یا مصرف آنها را به حداقل کاهش دهید.

?اگر دچار خشکی هیشگی در دهان هستید با دندانپزشکان مشورت کنید. مصرف آدامس های بدون قند و استفاده از مایعات جایگزین بزاق بسیار سودمند خواهد بود.

?بعضی از دهان شویه ها در برطرف کردن یوی بد دهان موثرند. فقط در صورت مشورت با دندانپزشکان از آنها استفاده نمایید.

?از دندانپزشکان بخوامید نحو ?صحیح استفاده از مسواک و نخ دندان را برایشان تشریح نمایید. استفاده غیر صحیح کمک چندانی به بهداشت دهان و به خصوص برطرف کردن یوی بد دهان نمی کند.

منبع: http://www.persianv.com

#### سلامت در اقل نشین

میلدان

میلدان باید متناسب با وضعیت بدن (اصطلاحاً ارگو توپیک) باشد و وضعیت فوس طبیعی ستون مهره‌ها را حفظ کند.

توصیه می‌شود میلدان حتی‌الامکان از چوب محکم یا فلز باشد و با مواد طبیعی و غیر طبیعی پوشانده و تزیین شده باشد.

برای چسباندن قسمت‌های مختلف میلدان باید از چسب غیر سمی استفاده شود.

ورودی خانه

کف

کف باید صاف و منطبق و تمیز کردن آن راحت و ساده باشد.

اگر کف قسمت ورودی از جنس چوب ساده، چوب مرکب یا پارکت است، باید به خوبی و با دقت درزگیری شده باشد.

نور

ورودی خانه باید هم از بیرون (راهرو) و هم داخل، نور خوب و مناسبی داشته باشد.

ایمنی

حسن گر (سنسور) مخصوص دود یا مونواکسید کربن باید در نزدیک در ورودی نصب شده باشد.

تمام درها و پنجره‌های طبقه اول باید حفاظ و قفل خوب ضد سرقت داشته باشند.

کف

اگر کف اتاق نشیمن از جنس چوب ساده، چوب مرکب یا پارکت است، باید به خوبی و با دقت درزگیری شده باشد.

کف اتاق نشیمن باید از مواد طبیعی باشد.

توصیه می‌شود قالیچه‌ها و قالی‌ها از بنم یا کتان طبیعی و بدون مواد مصنوعی باشند و حتماً زرمز فرش (برای جلوگیری از شیر خوردن) داشته باشند.

اگر موکت یا قالی، از این سمت دیوار تا آن سمت دیوار امتداد دارد، پوشش ضد رنگ برای آن‌ها به کار رفته باشد.

میز

میز و صندلی‌ها باید راحت باشند و هیچ بیرون‌زدگی، تیزی، میخ کنج یا بیرون‌زده، لقی و هرگونه عامل آسیب‌زننده نداشته باشند
میز و صندلی باید به اندازه باشد و طوری چیده شده باشد که راحت بتوان رفت‌وآمد کرد و پشتشان نشست و بلند شد. نور سقف

بالایی میز غذاخوری باید فاصله کوتاه‌ای با میز داشته باشد.

پنجره‌ها

پوشش روی پنجره‌ها باید از مواد طبیعی بدون پوش‌های مصنوعی شیمیایی باشد

تمام پنجره‌ها باید قفل داشته باشندپس از شستشوی پرده‌ها و پشت پرده‌ای‌ها، باید حداقل ۶ ساعت آن‌ها را بیرون از منزل آویزان کرد.

ایمنی

حسن گر (سنسور) مخصوص دود یا مونواکسید کربن (از مدل‌های توری-الکتریک) باید نصب شده باشد.

سیستم بری نباید از زیر فرش یا موکت ره شده باشد

سقف

در سقف اتاق نشیمن نباید از کاشی‌ها یا مواد دارای آزیست استفاده شود.

نور

نور کلی اتاق نشیمن و توری که برای موارد خاص (مثل مطالعه یا دکور و غیره) طراحی شده و به کار رفته است، باید کافی و مناسب باشد.

توصیه می‌شود از نورهای مصنوعی در جاهای مناسب استفاده شود تا سایه‌ها به حداقل برسد.

دیوارها

رنگ دیوارها باید روشن و صاف، بدون خوردگی و ترک و ریختگی باشد.

برای جلای رنگ دیوارها باید از مواد طبیعی یا روکش‌های بی‌ضرر استفاده شود.

شومینه و مکان‌های مخصوص آتش

دود یا یو نباید از نعله آتش شومینه به سمت داخل کشیده و رانده شود.

اگر داخل شومینه یک روزنامه را آتش زیند و روشن کنید، طرف یک دقیقه باید دودش خارج شود.

درب مخصوص شومینه باید خوب و محکم بسته شود.

اجاق و شعل باید وضعیت خوب و مناسبی داشته باشند.

دودکش شومینه باید کلاهمک داشته باشد تا بارندگی باعث نفوذ آب در داخل شومینه نشود.

حتی‌الامکان یکت حسن گر (سنسور) مخصوص دود و مونواکسید کربن در کنار شومینه و محل‌های مخصوص آتش نصب شده باشد.

#### نور شدید آفتاب و مویش چشم ها

نویسنده: فرانک فراهانی جم

جام جم آنلاین: بررسی‌های انجام شده به وسیله محققان امریکایی نشان می‌دهد که افزایش تعاملات و روابط اجتماعی نقش مهمی در افزایش طول عمر مهربداران و بزرگه انسان‌ها دارد.
مطالعات انجام شده بر مگس میوه نشان می‌دهد نوعی جهش ژنتیکی که در کاهش طول عمر موثر است، سبب ایجاد اختلال در عملکرد آنزیمی می‌شود که از بین بردن رادیکال‌های آزاد خطرناک نقش دارد؛ در حالی که همین آنزیم می‌تواند سبب بروز بیماری‌های مرتبط با پیری مانند آلزایمر و پارکینسون در انسان‌ها شود.

برقراری ارتباط میان موجودات جوان‌تر و موجودات جهش یافته منجر به افزایش طول عمر و همچنین افزایش تحرک و فعالیت بدنی این گروه از موجودات خواهد شد.
در چنین شرایطی، این موجودات از مقاومت بیشتری در برابر شرایط دشوار زندگی و همچنین استرس‌های محیطی برخوردار خواهند بود.

به گفته محققان انگلیسی، ایجاد اختلال در متابولیسم بدن احتمال خطر ابتلا به بیماری دیابت را در سنین سالمندی افزایش می‌دهد. این گروه از افراد معمولاً با افزایش سطح قند خون و افزایش فشارخون مواجه‌اند و پس از مدتی سطح کلسترول HDL یا کلسترول خوب و تری‌گلیسیرید در خون آنها افزایش خواهد یافت.

بر این اساس، شاخص توده بدنی یا دور کمر افراد و همچنین اختلالات متابولیسمی که سبب افزایش سطح قند و چربی خون می‌شوند نمی‌توانند نشان‌دهنده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در سالمندی باشند.

با افزایش دمای هوا بیشتر افراد به دنبال راهی برای محافظت از پوستشان در برابر تابش امواج فرابنفش هستند، در حالی که تابش این امواج نه تنها تهدیدهای علیه سلامت پوست بدن خواهد بود، بلکه می‌تواند از تاثیر نامطلوبی بر چشم‌ها نیز برخوردار باشد و اغلب ما این موضوع را فراموش کرده‌ایم.

قرار گرفتن در معرض نور شدید آفتاب می‌تواند زمینه مناسبی برای ابتلا به بیماری چشمی مانند آب مروارید، التهاب قرینه و حتی از بین رفتن قرینه در سنین سالمندی بوجود آورد؛ چنین شرایطی سبب قرمزی و خارش چشم، کاهش دید و حتی نابینایی خواهد شد؛ بنابراین چشم‌ها نیز مانند پوست نیازمند محافظت در برابر تابش نور خورشید هستند که با استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و عینک‌های آفتابی مناسبی که امواج فرابنفش را جذب می‌کنند، برخی می‌توان به این هدف دست یافت.

برای جلوگیری از عدم پذیرش یافت پیوندی در بیماری‌ا که تحت عمل پیوند کلیه قرار گرفته‌اند، داروهایی تجویز می‌شود که سبب افزایش خطر ابتلا به دیابت خواهد شد. به گفته پزشکان و متخصصان دانشگاه بریش کلیف، خطر ابتلا به این دیابت مستقل از دیگر عواملی است که به عنوان عوامل زمینه ساز خطر ابتلا به دیابت شناخته شده‌اند.

دیابت، یکی از خطرات شایع پس از عمل پیوند کلیه است، در حالی که ابتلا به دیابت نمی‌تواند در عدم موفقیت یا موفقیت عمل پیوند کلیه نقش مهمی داشته باشد.

استفاده از روش های مناسب برای ساخت این داروها می‌تواند خطرات ناشی از مصرف این داروها را که برای بیماران تحت عمل پیوند ضروری است، به کترین حد برساند.

محققان مرکز سرطان ایالت فلوریدا اعلام کرده‌اند که کاهش سطح کلسترول خون در مردان، سطح مواد تولیدکننده پادتن بخصوص که سبب بروز سرطان پروستات می‌شود را نیز کاهش می‌دهد.

سرطان پروستات به وسیله هورمون مردانه تستوسترون کنترل می‌شود و کلسترول مولکول اصلی تشکیل‌دهنده این هورمون است بنابراین می توان گفت که تستوسترون عامل ایجادکننده سرطان پروستات و کلسترول عامل ایجادکننده این هورمون است.

پس تنها با کاهش سطح کلسترول می‌توان به آسانی خطر ایبلا به این سرطان را کاهش داد. البته باید توجه داشت که نمی‌توان گفت با کاهش سطح این هورمون به طور مصنوعی می توان مانع ایبلا به سرطان پروستات شد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که انجام تمرین‌های ورزشی منظم و داشتن برنامه غذایی مناسب در یک دوره زمانی ۶ ساله برای افرادی که در معرض ایبلا به پیماری دیابت هستند، می‌تواند پیشرفت این پیماری را در بدن ۱۴ سال به تاخیر اندازد.

محققان چینی دریافته‌اند که تزریق انسولین در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم در مراحل اولیه تشخیص به حفظ و درمان سلول‌هایی که در تولید انسولین نقش دارند، کمک می‌کند و در نتیجه سبب ایجاد تعادل در سطح قند خون خواهد شد.

به افراد مبتلا به دیابت یا افرادی که احتمال خطر ایبلا به دیابت در آنها بالاتر است توصیه می‌شود مصرف مواد غذایی ویژه مواد غذایی حاوی قند را به حداقل برسانند و مصرف سبزی‌ها را در برنامه غذایی روزانه خود مورد توجه قرار دهند. علاوه بر این، انجام فعالیت‌های ورزشی نیز می‌تواند نقش مهمی در کاهش پیامدهای نامطلوب ناشی از ایبلا به این پیماری داشته باشد.

#### پوست شما از کدام نوع است؟

مترجم: مریم سادات کاظمی

بی شکم می توان پوست را مهم‌ترین عضوی دانست که زیبایی، مرون سلامت و شادایی آن است. پوست حالات و ویژگی های خاصی دارد و هر کدام ما از این نظر بنابر خصوصیات فیزیولوژیک ما هم تفاوت داریم. اما اینکه نوع پوست، خشک، چرب، معمولی و... باشد، چندان فرقی ندارد؛ بلکه نکته مهم این است که نوع پوست خود را کاملاً بشناسیم و مراقبت‌های لازم برای شادایی و سلامت آن را به کار بریم.

در ادامه به توضیحاتی مختصر راجع به انواع پوست، ویژگی ها و مراقبت‌های مربوط به هر کدام اشاره می کنیم:

پوست خشک

پوست خشک، حساس، آسیب پذیر و زیر است، شادایی چندانی ندارد و با بالا رفتن سن این حالت تشدید می شود. پس از همین لحاظ، به فکر مراقبت‌های لازم باشید. ترشح چربی در پوست خشک نسبت به سایر پوست‌ها کمتر است و به همین دلیل لایه محافظ پوست، مقاومت کافی در برابر تهاجمات خارجی را ندارد. لایه بیرونی پوست، توانایی حفظ آب را ندارد و به همین دلیل، آب به راحتی و به سرعت تبخیر می شود. با توجه به این موضوع، پوست خشک نیاز به مراقبت‌های مناسب و زیاد دارد. این مسأله به خصوص در زمستان باید بیشتر مد نظر قرار گیرد تا از ترک خوردگی و پوسته شدن پوست پیشگیری شود. همچنین باید یادآور شد که با بالا رفتن سن، همه پوست‌ها به طور کلی نازک و خشک می شود.

نظافت پوست در کمال آرامش:

مراقب باشید که پوست شما بسیار حساس است و توصیه می شود از اعمال شدید و تحریک کننده پوست مانند شستشو یا موادی که نیاز به آبریزی با آب دارد، خودداری کنید، زیرا آب لوله کشی مقدار زیادی آهک دارد. بهتر است از امولسیون یا مواد مرطوب کننده استفاده کرد که بتوان آن را به کمک پنبه آغشته به لوسیون تمیز کرد. نکته مهم دیگر این که حتماً شیب، مواد آرایشی را پاک کرد.

روش‌های ساده برای مرطوب کردن پوست:

کره‌هایی یا مواد مغذی، ویتامین و مواد چرب را برای استفاده روزانه انتخاب کنید. این محصولات که از نظر غذایی غنی هستند می توانند مانند سدی روی پوست عمل کنند، رطوبت مورد نیاز پوست را تأمین کرده و مواد موجود در کره‌ها را جذب می کنند. در نتیجه پوست کاملاً نمدب‌ می شود و کمتر حالت کشیدگی پیدا می کند. یک بار در هفته، روی پوست ماسک یا چند قطره روغن مناسب بریزید تا این حفاظ روی پوست ساخته شود و همچنین مقاومت پوست را در آینده نیز بالا می برد.

عکس الملهای درست:

در وهله اول مایعات فراوان نوشید تا مقدار رطوبت طبیعی بدن چران شود. علاوه بر ماسک گذاشتن، ۱۰ دقیقه حمام گرم نیز مفید است و باعث نرمی و لطافت پوست‌های بسیار خشک می شود. در برنامه غذایی نیز مقدار بیشتری اسیدهای چرب را بگنجانید و با یک دوره درمانی از تکمیل های غذایی استفاده کنید.

مسأله بسیار مهم دیگر، محافظت پوست در برابر اشعه خورشید است، زیرا اشعه ماوراء بنفش برای پوست بسیار مضر است.

#### سلامت در شهرهای صنعتی

سلامت هر جامعه بر ؟ پایه استوار است: یکی درمان و دیگری پیشگیری.

اهمیت این دو گاتون محوری سلامت در همه زمان ها یکسان نبوده و تابع شرایطی است که انسان ها در آن زندگی می کنند. واکاوی جنبه های گوناگون زندگی انسان ها در اکنون و گذشته نمایانگر آن است که مسأله اصلی سلامت در گذشته درمان بوده است و در دقیقه حال و اکنون پیشگیری.

در گذشته های دورتر به دلیل طبیعی بودن شرایط زندگی و آمیخته نشدن روزمرگی آدمی با ماشین صنعت و تکنولوژی امکان ایبلا به بسیاری از بیماری های راجع امروزی اساسا وجود نداشت. در واقع باید گفت در آن عصر و زمانه شرایط طبیعی زندگی خود به مثاه عامل پیشگیری عمل می کرد.

رابطه تنگاتنگ انسان و طبیعت از یک سو هوای سالم و غذاهای طبیعی و دور از دخل و تصرف های شیمیایی را در اختیار او می گذاشت و از سوی دیگر شغل های پر تحرک بدنی یکنه ورزش روزانه جدی به حساب می آمد. بیزند نزدیک با طبیعت همچنین یک زندگی نسبتا آرام و دور از استرس های شهرنشینی را برای آنها رقم می زد. مع الوصف انسان های سده های گذشته از درمان بسیاری از بیماری ها ناتوان بودند و همه ما خواننده ایم با شنیده ایم داستان ناسف بار مرگ های دسته جمعی گروه بزرگی از هم نوعان مان را بر اثر بیماری های درمان ناپذیر.

جامعه انسانی اما پس از تحمل خسارات فراوان سرانجام توانست برشمار کنبری از بیماری های درمان ناپذیر پیشین فائق آید؟ عامل اصلی در تحقق این پیروزی بزرگ سهم داشت: یکی علم جدید که پس از رنسانس با به کارگیری روش تجربی به توفیقات چشمگیری دست یافته بود و دیگری اراده جمعی بشر برای به اقتیاد در آوردن بیماری های صعب العلاج و درمان آنها این ؟ عامل سرانجام خود را در بازوی توانای علم پزشکی جدید متجلی کرد.

اما پس از آنکه اراده جمعی بشر به سلاح قدرتمنده علم مجهز شد توان خود را فقط به چاره گشایی معضلات در حوزه سلامت محدود نکرد و سایه استیلایی خود را چنان توسعه داد که هیچ شانی از شرفیات زندگی آدمی را بی بهره نگذاشت.

انقلاب صنعتی و مدرنیسم به شیوه ای ساختار شکنانه زندگی شهرنشینی را دستخوش تحولی بنیادین کرد و دست کم ؟ هدیه بزرگ را به ارمنان آورد: نخست رفاه و دیگری لذت. این ؟ ارمنان بزرگ برای بشر بسیار خوشایند افتاد چرا که با خواست و طبیعت آدمی کاملا سازگار بود.

تکنولوژی از یک سو به همه کارها سرعت داد و روزبه روز راحتی و رفاه را در زندگی افزون کرد و از سوی دیگر زمینه های لذت بیشتری را برای طبیعت توح طلب و سیری ناپذیر انسان فراهم آورد. رفاه و لذت اما شاخه پیشگیری سلامت را با چالشنی جدی روبرو ساخت. تکنولوژی با ناسالم کردن آب هوا و غذا که ضروری ترین نیازهای آدمی به ششمار می آید و با ایجاد وسوسه برای دستیابی به رفاه و لذت بیشتر سلامت را در معرض خطری جدی قرار داد.

انسان های عصر تکنولوژی با وجود آگاهی از این خطرات به دلیل ضعف اراده فردی و ترجیح رفاه و لذت بر سلامتی به استفاده از چنین محصولاتی روی آوردند. در نتیجه به دلایل پیش گفته در عصر و زمانه ما خطر ایبلا به امراض آروگ آید چون بیماری های قلبی – عروقی دیابت پرفشاری خون بالاودن خون و... به مراتب افزایش یافته و استرس های ناشی از زندگی در شهرهای صنعتی به عاملی جدی برای پدیده آمدن بیماری های روانی و افسردگی های روحی تبدیل شده است.

بنابراین داشتن جامعه ای سالم مبتنی بر تحقق دو اراده متمایز است: یکی اراده جمعی و دیگری اراده فردی. اراده جمعی به خوبی حوزه درمان را پوشش داده و دیگری درمان اولویت نخست سلامت نیست چرا که هر روز شاعه یافتن روش های نوینی برای درمان بیماری ها هستم و هیچ چیز نمی تواند این اراده جمعی را متوقف سازد اما برای پیشگیری از عوارض نامطلوب تکنولوژی در عصر جدید اراده فردی یک الزام است. متأسفانه تکنولوژی ضروری ترین نیازهای ما را در صورت کم توجهی به اصلی ترین دشمنانمان تبدیل کرده است.

اگر هر یکگ از ما یا اراده فردی مان در حوزه پیشگیری چگونگی زندگی در شهرهای صنعتی را مدیریت نکرده و بهره گیری از رفاه و لذت تکنولوژی را به قاعده در نیاوریم اراده جمعی مان در حوزه درمان ارزش مطلوب خود را از دست خواهد داد زیرا توجه به درمان و رها کردن پیشگیری یعنی پرداختن به معلول و نادیده گرفتن علت.

#### علل بوی بد دهان

بوی بد دهان از آن مشکلاتی است که گاه ممکن است علت خطرناکی نداشته باشد اما می تواند آتیجان باعث آزار انسان بشود که روابط اجتماعی او را مختل کند و حتی باعث گرسه نشینی و اتزوی او شود. اما خیر تازه اینکه تازه ترین مطالعات نشان داده است که می توان این مشکل را با راه حل ساده ای از بین برد.

مطالعه ای که یک دانشجو دندانپزشکی دانشگاه ایالتی نیویورک آن را انجام داده نشان می دهد، که با روزی ؟ بار مسواک با استفاده از خمیردندان های آنتی باکتریال همچنین تمیز کردن سطح زبان می توان تا حد زیادی این حالت ناخوشایند را از بین برد. البته بوی بدن دهان طبل گوناگونی دارد که برخی از آنها قابل رفع هستند. مانند بوسیدگی دندان ها ترشح پشنت حلق به دلیل عفونت سینوسی ها و یا عفونت در سایر اجزای دهان. اما گاهی اوقات هیچ دلیلی برای این بوی ناراحت کننده وجود ندارد و مسواک زدن و استفاده از خوشبوکننده های دهانی هم تنها راه چاره موقت این مشکل هستند.

یکی از علل شناخته شده بوی بد دهان تجمع برخی انواع باکتری هاست که حتی بدون ایجاد عفونت با تولید ترکیبات گوگرددار می توانند بویی شبیه به تعفن را در دهان ایجاد کنند. این بو با مسواک خمیردندان یا دهان شویه معمول از بین نمی رود. اما این مطالعه تاثیر نوعی خمیردندان خاص را روی میزان تجمع این باکتری ها بررسی کرده است.

این خمیردندان حاوی ترکیبی آنتی باکتریال موسوم به تریکلوسان است و ازبایایی ها حاکی از آن است که می تواند با باکتری های بویناک دهان نیز مبارزه کند. تمیز کردن سطح زبان نیز از جمله اجزای این روش پیشنهادی بوده است. این محققان میزان ?? گونه باکتری مختلف موثر در تولید این گونه مواد بدبو در هوای بازدم افرادی را که از بوی بد دهان شان شکایت داشتند ؟ بار اندازه

گیری کردند. یک بار قبل و بار دوم بعد از یک دوره ?? روزه استفاده از این روش، نتایج نشان داد میزان یاد باکتری ها تا یک چهارم کاهش پیدا کرده و خود افراد هم احساس می کردند بوی دهان شان به طرز محسوسی کم با رفع شده است.
تریکوسان ماده ای است با خواص ضدباکتری که البته در همه خبیردندان ها وجود ندارد. این ماده در ترکیبات برخی شوینده ها صابون ها خوشبوکننده ها و همچنین داروهای ضدآکه به کار می رود. در این مطالعه از مارک خاصی از خبیردندان استفاده شده که البته شرکت تولیدکننده آن حامی مالی طرح تحقیقاتی بوده است. اما نتایج مطالعه در نشست سالانه انجمن تحقیقات دندانپزشکی که روز جمعه در دالاس برگزار شد در جمع صاحب نظران این رشته تخصصی ارائه شد.
تخمین زده می شود که حدود ?? درصد از تمام بزرگسالان از بوی بد دهان شان ننج می برند.
این میزان در افراد سالمته بسیار بیشتر است و برخی آمارها حاکی از آن است که حدود ?? درصد از تمام سالمندان دهان بدبویی دارند که احتمالاً به دلیل سیستم ضعیف تر ایمنی آنهاست که به انواع باکتری ها اجازه و فرصت رشد بیشتر و تجمع در فضای دهانی را می دهد.

**افزایش انحراف شست یا با کفش تنگ و نوک باریک**

کارشناسان معتقدند با استفاده از کفش های تنگ و نوک باریک احتمال بروز انحراف شست پا را افزایش می دهد.
دکتر پیمان میرشاه وله متخصص ارتوپدی و جراح گفت: هالوکس والگوس عبارت است از انحراف شست پا به سمت خارج به صورتی که شست پا به انگشت کناری خود فشار آورده و می تواند در زیر آن قرار گیرد.
دکتر میرشاه وله با اشاره به این که این بیماری به دو دلیل از نظر ظاهری و یا به علت آرتروزی که بروز می کند می تواند برای بیمار مشکل ساز باشد افزود:
علل بروز هالوکس والگوس به درستی مشخص نشده است اما می توان عامل ارث و محیط را در بروز آن موثر دانست.
همچنین پوشیدن کفش تنگ و نوک باریک می تواند در بروز این بیماری موثر باشد.
دکتر میرشاه وله ادامه داد: علت بروز آرتروز در این بیماری انحراف محور حرکتی شست است که موجب فشار نامتقارن به سمت غضروفی مفصل می باشد. وی در خصوص علائم هالوکس والگوس افزود: انحراف ظاهری خود شست به سمت خارج برجستگی کناری شست به سمت داخل پهن شدن شدن سرپا و جلوی پا در کتاک بودن مفصل شست پا و انگشت کناری هنگام راه رفتن همچنین فرمی مفصل شست پا و ناحیه برجستگی آن از علائم این بیماری به شمار می رود.
این متخصص ارتوپدی درباره درمان این بیماری افزود: در موارد خفیف می توان از شست بندهای مخصوص هالوکس والگوس استفاده کرد که استفاده این وسیله به خصوص در کودکان و جوانان بسیار مفید است.
در موارد شدید اصلاح هالوکس والگوس با کمک جراحی صورت می پذیرد برای بررسی شدت هالوکس والگوس لازم است عکس رادیوگرافی از پا در وضعیت ایستاده گرفته شود تا زوایای شست پا تعیین شود.
وی افزود: در مواردی که این زوایا از شدت بیشتری برخوردار باشد عمل سنگین تری در بر خواهد داشت به همین دلیل بعد از جراحی در بعضی موارد گچ گرفته می شود و گاهی بدون گچ پانداژ می شود.

**شش تنگه درباره پوست**

نویسنده:دکتر دیرا واتنبرگ

آیا تصور میکنید که شکلات باعث بروز جوش میشود؟
آیا برای زودتر التیام یافتن یک زخم آژرا تمییزشاید تا" خشک شود"؟
پس آماده باشید تا با خواندن مطالب دکتر واتنبرگ غافلگیر شوید.
اینها نکاتی هستند که شاید از پزشک خود شنیده باشید اما نکاتی بسیار مهم هستند:

شکلات موجب بروز آکه=جوش= نمیشود

تحقیقاتی که درباره رابطه غذا و جوش صورت انجام گرفته اند چندان زیاد نیستند. مردم تصور میکنند که غذاهای چرب مانند شکلات، پیزا و سرخ کردنیها، به طریقی در مانند پوست رسوب کرده و روشن آنها بدون پوست جمع میشود. در حقیقت، جوشهای صورت با آکه، به دلیل پر شدن منافذ پوست از سولهای پوست و باکتری ایجاد میشوند. تحقیقات جدید نشان داده است که شاید ارتباطی میان شیر و محصولات لبنی دیگر با بروز آکه وجود داشته باشد. چنین تصور میشود که مولکولهای یوآکتیو و هورمونهای موجود در این مواد، غذای ایجادکننده آکه را تحریک میکنند. توصیه من برای افراد مستعد به آکه، مصرف محدود=ته حذف= محصولات لبنی است.

استفاده از مواد ضد، تعرق در شب، اثر آن را افزایش میدهد

افراد بسیاری هستند که از بی تاثیر بودن یا کم تاثیر بودن مواد ضد تعرق پا به عبادت آشانتز دودودواتت ها شکایت میکنند.
یک روش زیرکانه برای افزایش تاثیر دودودواتت، استفاده از آن در شب، بر روی پوست خشک و درست قبل از رفتن به رختخواب است. شما میتوانیید صبح نیاز هم مقداری از آن را مصرف کنید.
البته افرادی که بیش از حد عرق میکنند، بد نیست با پزشک متخصص پوست مشورت کنند و شاید به تزیین شاکس نیاز داشته باشند.
تزیین شاکس در زیر بغل و نواحی پر تعرق، موجب میشود که از شش تا نه ماه در این نواحی تعریی انجام نشود.
و البته این مورد تنها برای افرادی که" بیش از حد" عرق میکنند و تنها طبق نظر پزشک توصیه میشود.

خالهای صاف و بدون برجستگی میتوانند نشانه سرطان باشند

افراد معمولاً زمانی برای خال به پزشک مراجعه میکنند که خال برجسته شود، اما با به دلایل نامعلوم، عموم مردم توجه چندانی به خالها و ضایعات پوستی صاف و مسطح نشان نمیدهند.
البته مسلط بودن تنها نشانه سرطانی بودن ضایعه پوستی نیست، خالها با نقاط رنگینی که نا متقارن=غیر قرینه= بوده، دارای محیطی نامنوار یا رنگ غیر طبیعی باشند، و قطر آنها از 7 میلیمتر بیشتر باشد، حتما باید جدی گرفته شده و به پزشک نشان داده شوند.

داروهای آکه باید به تمام صورت مالیده شوند، نه فقط روی جوشها

افراد بسیاری داروی پوست و ضد آکه= که توسط پزشک تجویز شده باشد با از داروهای آزاد باشد= تنها بر روی جوشها میمالند و باقی صورت را فراموش میکنند.
در حالی که بسیاری از داروها برای جلوگیری از بروز جوش بیشتر نیز طراحی شده اند و کار آنها تنها برطرف کردن آکه های موجود نیست.
این داروها در از این بردن باکتریهای مؤلده آکه بسیار مؤثرند و باید در کل صورت استفاده شوند.

زخمهای بسته زودتر از زخمهای باز التیام میابند.

همه ما روی زخم را باپلاصمه پس از ایجاد شند با چسب یا نوار زخم بندی میپوشانیم اما پس از یکی دو روز، چسب را بر میداریم تا زخم" خشک شود" و زودتر التیام یابد.
در واقع، تحقیقات نشان داده اند که درمان یافتن زخم در محیط مرطوب سریعتر اتفاق می افتد.
به این ترتیب، فرایز دادن مقداری پماد آنتی بیوتیک مانند جنتامایسن روی زخم و پوشاندن آن با چسب زخم تا زمان درمان کامل، بسیار نتیجه بخش تر خواهد بود.

ویتامین E مانع التیام یافتن زخم میشود

این نکته کاملاً بر خلاف تصور عمومی است.
ویتامین E یک آنتی اکسیدان است و به جلوگیری از بروز آسیبهای ناشی از اکسیده شدن سلولهای پوست کمک میکند.
اما تا کتون هیچ مدرکی از قدرت شفا بخش آن برای زخم دیده نشده است.
واقعیت این است که بتایر تحقیقات انجام شده، این ویتامین روند التیام زخم را کند میکند.
اما ژلهای سیلیکون در این زمینه میتوانند مفید باشند.

**ده توصیه مهم برای پوست**

با به سن گذشتن روندی طبیعی و زیباست برای همه رخ میدهد و ما با پذیرفتن آن به چشم همه زیاتر خواهیم بود.
همه ما بظرفیهای رنگارنگ محصولات بهداشتی و آرایشی اظفار معجزه داریم و تبلیغات متعدد نیز ما را به سوی این باور سوق میدهند که با استفاده از این محصولات، پوستی صاف و محکم، بدون جوش و به نرمی حریر داشته باشیم.
اما این وسواس برای بیفتض بودن به حدی نامعقول رسیده است.
چین و چروکها بالاخره می آیند و به چهره شخصیت و هنق میدهند.
تغییرات دیگر هم به ددال آن از راه میرسد، طرح صورت مشخصتر شده و استخوانها در طول زمان زاویه دارتر میشوند.
چهره زخمی میشود، کتک و مک در می آورد و خلاصه از گذشت زمان تاثیر میگیرد.
آیا این آکار فاجعه هستند؟ یا تنها نقشی از زندگی به شمار میروند؟
محصولات خاصی برای پوشاندن تمام اینها وجود دارند، اما با به سن گذشتن روندی طبیعی و زیباست برای همه رخ میدهد و ما با پذیرفتن آن به چشم همه زیاتر خواهیم بود.
تعداد بسیاری از محصولات ماچرا از پیش از حد پیچیده کرده اند و علاوه بر گران بودن، وقت گیر هم هستند.
شما میتوانیید از روشهایی بسیار ساده تر و به همان اندازه موثر استفاده کنید.
از افراط پرهیزید، اگر پوستی خشک دارید، آژرا بیش از حد مرطوب نکنید و اگر پوستان چرب است، تمام چربی آن را نگیرید.
در اینجا به ده توصیه برای داشتن پوستی سالم و زیبا اشاره میکنم:

1. پوست را در برابر خورشید محافظت کنید.
از کره‌های ضد آفتاب استفاده کرده و از تایلش مستقیم آفتاب در ساعت 10 تا 2 پرهیزید.
2. سیگار نکشید.
پوست اندامی بزرگ است و به مقدار زیادی خون نیاز دارد.
سیگار به شدت به این جریان خون آسیب میرساند.
به همین دلیل پوست افراد سیگاری کدر و خاکستری است.
زیرا عونی که باید اکسیژن را به پوست برساند، سرشار از سموم و مواد اکسید کننده است.
3. استراحت و تغذیه کافی و صحیح داشته باشید.
4. تا حد امکان در شرایط تنش زا=جه احساسی و چه محیطی= قرار نگیرید.
ممکن است مشکل به نظر برسد اما کافی است صفحه حوادث روزنامه را مطالعه کنید!
5. ?دو مرتبه در روز صورت خود را بشویید و سپس از یک محصول مناسب استفاده کنید.
عده ای به تصور نئیزی چهره، صبح صورت خود را نمیشوید و این بسیار حییب است.
پوست صورت در طول شب پر از گرد و غبار رختخواب و سلولهای مرده میشود.
حما صبح صورت خود را با آب و صابون بشویید.
6. ?گاهی بخشهایی از پوست فراموش میشوند.
آنچ، پاشنه پا، گردن و سینه نیز به نرم مرطوب کننده نیاز دارند.
اگر در تابستان

صندل میوشیده، روی پا را هم گرم شد آفتاب یزید.

۷. تا حد امکان از دستکاری پوست صورت خودداری کنید و دستهای خود را بیشتر بشویید. گاهی نیتروان از خراشاندن، فشردن و کندن دانه های پوست خودداری کرد. اما هرچه بیشتر به پوست خود آسیب برسانید، آثار باقی مانده روی صورت بیشتر و عمیق تر میشوند.

۸.لوازم آرایش خود را تمیز نگه‌دارید.اسفنجها و برسهای پودر و سایه چشم را در داخل قوطی دربسته و تمیز نگه‌دارید.دوب لوازم آراش را محکم ببندید و هر از گگاهی لوازم کهنه را دور ریخته و برسها را بشویید.عمر مفید لوازم آرایش بین ۳ تا ۶ ماه است. از خریدن لوازم بسیار گران خودداری کنید تا در زمان مشخص بتوانید با دل راحت آن را دور بیندازید.

۹.استفاد از رعایت دلیل.دلیل نشپود که چون محصولی خوب است آن را بیش از حد مصرف کنید. برای مثال، مرطوب کننده ها از جمله محصولات بسیار پرطرفدار هستند و معمولاً بیش از حد مصرف میشوند. ما تحت تاثیر تبلیغات تصور میکنیم که هر ساتی متر از پوست بدنمان باید با یک نوع گرم پوشانده شود. یک محصول دیگر که مورد استفاده افراطی قرار میگیرد مواد لایه بردار هستند که استفاده بیش از حد آنها میتوان پوست را به شدت تحریک پذیر و آسیب دیده کند.

۱۰.مراقبت فروشنده گان محصولات آرایشی باشید. اگر بخواهید به تصایح تبلیغاتی آنها توجه کنید باید روزی دو ساعت و نیم جلوی آینه باشید و ۱۵ لایه مختلف روی پوست خود قرار دهید. تعداد و نوع محصولات بهداشتی و آرایشی خود را مختصر و مفید نگه‌دارید و هنگام به کار بردن یک محصول جدید، حمله نکنید، ابتدا آنرا روی پوست بازو یا امج امتحان کنید. هر محصول آرایشی حاوی ۱۵ تا ۲۵ ماده مخلف است و شما با بکار بردن یک محصول جدید، بدن خود را در معرض ۱۵ تا ۲۵ ماده جدید که ممکن است آلرژی را باعثد قرار میدهید.

#### خشکی و خارش پوست در زمستان

افرادی که در مناطق سرد و خشک زندگی می‌کنند با مشکل خشکی و خارش پوست در زمستان آشنا هستند. خشکی پوست ناشی از کمبود آب موجود در پوست می‌باشد.

با توجه به نکات زیر می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید:

فرازدادن تاجیه مورد نظر در آب ولرم: بسیاری از کتب و مجلات برای حفظ رطوبت پوست توصیه می‌کنند که روزانه، حداقل ۷ یا ۸ لیوان آب بنوشید ولی این مسئله صحت ندارد. بهترین راه نفوذ آب به درون پوست قرار دادن تاجیه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و همچنین خودداری کردن از استحمام مکرر و روزانه است.

بوستان را چرب نگه دارید: بعد از هر استحمام از مرطوب کننده‌های پوست استفاده کنید چرا که این مرطوب‌کننده‌ها، چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است جبران می‌کنند و از آنجایی که چربی طبیعی پوست برای جلوگیری از تخیز آب پوست ضروری است بنابراین مرطوب کننده‌ها سبب حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می‌شوند. زمان مصرف مرطوب کننده‌ها بلافاصله بعد از استحمام و خشک کردن بدن با حوله می‌باشد. هیچ مرطوب کننده‌ای نمی‌تواند با وازلین و پارافین برابری کند، چرا که آنها هم اززان هستند و هم بسیار مؤثر. از روغن آفتاب‌گردان و روغن بادام نیز در صورت عدم حساسیت پوستی می‌توان استفاده کرد. این روغن‌ها موثر، مطمئن و نرم کننده هستند. در ضمن ازروغن قیتم بوده و برای مازوزه با خشکی و خارش پوست در زمستان، بسیار مناسب هستند. از صابون گلبرسین استفاده کنید: اغلب صابون‌ها دارای مواد قلیایی هستند که این مواد قلیایی برای پوست‌های خشک، تحریک‌کننده است

#### ۷ نکته مهم در رابطه با آرایش و لوازم آرایش

در دوران گذشته، در عصر ملکه الیزابت اول و همچنین زمان سلطنت قاجار، رنگ پریده به قدری جذاب بود که زنان برای داشتن صورتی به سفیدی ظروف چینی، جان خود را به خطر میانداختند. آنها چهره خود را با پودری سفید رنگ به نام سرفوس (Cerule) یا همان سفیداب می‌شاندند که ترکیبی بسیار سمی از سرب بود.

امروزه خطر استفاده از لوازم آرایش نا تا این حد جدی و مرگ آور نیست اما هنوز هم مشکلات و بی‌آرپهایی وجود دارند که از طریق یک خط چشم ساده یا گرم پودر منتقل میشوند.

تبخال، کپوره، جوشهای متورم و گلی مژه تنها چند نمونه کوچیک از شرایط ناآگرای هستند که با لوازم آرایش نامرئب و عدم رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در آرایش ایجاد میشوند. چگونه میتوان لوازم آرایش را تمیز نگاهداشت؟

در اینجا به هفت قانون ساده در این زمینه اشاره میکنیم:

۱.استفاده مشترک ممنوع:از اشتراک گذاشتن لوازم آرایش، چه با دوستان نزدیک و چه با مشتریان غریبه آرایشگاه و کسانی که از جعبه تست لوازم آرایش در فروشگاه استفاده میکنند، یکی از ساده ترین روشهای بخش باکتری است. استفاده از رژ لب دیگران میتواند به سادگی شما را به تبخال مبتلا کند. ایلا به تورم و خشکی لب هم بسیار بالاست. اما از همه خطرناکتر محصولات آرایش چشم هستند.

استفاده مشترک از ریمل یا هرگونه وسیله آرایش چشم میتواند به سادگی موجب خارش و سرخ شدن پلک و حتی بدتر از آن، ایلا به شیش مژه شود. اگر قصد دارید در فروشگاه یک محصول آرایشی را امتحان کنید، حتما از برس جداگانه استفاده کنید یا حتی یکی دو گوش پاک کت همراهِ بپزید و برای تست سایه و محصولات دیگر از آن استفاده کنید.

۲.لوازم کهنه را دور بریزید. آیا کتونی می‌توانان بر از لوازم آرایش نیمه استفاده شده است؟ هرچه زودتر آنها را دور بریزید. مواد نگهدارنده موجود در محصولات آرایشی به مرور زمان خاصیت خود را از دست میدهند و محصول فاسد میشود. محصولات کهنه موجب تورم و خارش پوست میشوند. معمولاً اگر میخواهید لوازم آرایشان عمر بیشتری داشته باشند، باید آنها را در محلی خنک و دور از نور و گرمای ناگهانی قرار دهید.

قرار دادن لوازم آرایش در اتومبیل، به خصوص در فصل تابستان موجب فاسد شدن سریع آنها میشود. بسیاری از مواد آرایشی دارای تاریخ مصرف هستند که از شش ماه تا یک سال متغیر است. یک روش فوق ساده برای آزمودن کیفیت مواد آرایشی، بوییدن آن است. اگر رنگ و جنسی محصول تغییر کرده و به خصوص بوی آن مانند همیشه نبود، این ماده دیگر برای مصرف مناسب نیست.

۳.پلیکانوئرها لوازم آرایشی را تعویض کنید. هر محصول آرایشی با وسیله ای اعم از بانگشکهای پودر، قلمهای نوک اسفنجی سایه چشم، برس مخصوص ریمل و قلم خط چشم به چهره افزوده میشود. این پلیکانوئرها باید زود به زود تعویض شده یا به خوبی شسته و خشک شده و مجدداً مورد استفاده قرار گیرند. زیرا باکتریها به سادگی در آنها باقی مانده و تکثیر میشوند و در مرتبه بعد مجدداً به چشم با صورت شما باز میگردند. اسفنجهای مخصوص کرم پودر بهتر است هر هفته و برسهای لوازم آرایش چشم هر ماه تعویض یا با شامپو بچه یا صابون ملایم به خوبی شسته و خشک شوند.

۴.دهان ما حاوی انواع باکتریهاست که وجود آنها در دهان مشکلی ایجاد نمیکند اما این باکتریها نباید بر روی چشم منتقل شوند. افزودن آب معمولی به لوازم آرایش خشک نیز ممنوع است. آب میتواند مواد نگه دارنده موجود در محصول آرایشی را وفق کرده و به این ترتیب میکروبیها در درون این مواد رشد کرده و موجب عفونت چشم میشوند.

۵.درب آنها را ببندید. بسیاری از لوازم آرایش حاوی مواد نگهدارنده ای هستند که باکتریها را از بین برده و عمر مفید کالا در فروشگاه را افزایش میدهد. اما به محض اینکه درب این محصول گشوده شده و در معرض محیط خارج قرار بگیرد، در معرض میکروبیها و باکتریها قرار میگیرد. این حالت با عمر مفید محصول را کاهش میدهد با اینکه محصول را در معرض باکتریهای قرار میدهد که مواد نگهدارنده نمیتوانند با آن مقابله کنند. هرچه درب این محصول بیشتر باز و بسته شود یا درب آن باز بماند، ارگانیسهای بیشتری وارد آن میشوند. پس همواره درب لوازم آرایشی و بهداشتی خود را محکم ببندید.

۶.لوازم آرایشی طبیعی را بشناسید. لوازم آرایشی که با عنوان "طبیعی" یا "natural عرضه میشوند، معمولاً برای اشخاص دارای پوست حساس یا دارای آلرژی و یا افرادی که اصولاً علاقه ای به استفاده از مواد شیمیایی ندارند بسیار مناسب است. اما این محصولات یک نقطه ضعف هم دارند. زیرا این محصولات دارای مواد نگهدارنده شیمیایی نیستند و طبیعتاً نسبت به محصولات شیمیایی عمر کوتاهتری هم دارند.

۷. دقتی از خواب صورت خود را پاک کنید. هنگام خواب، به پوست و مژه های خود هم استراحت بدهید. اگر ریمل را در طول شب بر روی مژه ها باقی بگذارید، این امکان وجود دارد که ریمل خرد شده و داخل چشم برود و موجب سرخی و خارش چشم و پلک شود. یک برنامه ساده شستشو و پاک کردن آرایش در شب میتواند تضمین کند که شما صبح با نشاط دورنی و بیرونی از خواب بیدار شوید و اثری از چشمان خون گرفته و پوست متورم در چهره شما دیده نشود.

#### جلوگیری از چربی پوست و مو

افرادی که پوست و موی چرب دارند گاهی اوقات حتی ظرف چند دقیقه پس از شستشو سطح برقی از چربی بر روی پوست و یا موهای آنها دیده می‌شود. فرایندی که در این شرایط در بدن رخ میدهد بدین گونه است که آندروژنها یا هورمون‌های مردانه، تولید چربی ترشح شده از غدد چربی پوست را کنترل می‌کنند.افزایش میزان هورمون آندروژن می‌تواند پوست را به تولید چربی بیشتر تحریک کند. برای مثال ممکن است این حالت در طول مدت دوران بلوغ شدیدتر شود برخی افراد پوست چرب‌تری دارند و علت آن این است که تعداد غده‌های چربی که در پوست این افراد است بیشتر بوده و در نتیجه چربی بیشتری تولید می‌کنند. سایر علائم و نشانه‌هایی که با این حالت در ارتباط است اینست که افرادی که پوست و موی چرب‌تر دارند عموماً متوجه این موضوع می‌شوند که پوست و موی آنها ظرف چند دقیقه با چند ساعت پس از شستشو برقی و چرب به نظر می‌رسد.

درباره دلایل و خطرات این حالت باید اظهار داشت که همانطور که گفته شد دلیل داشتن پوست و موی چرب ترشح زیاد از حد هورمون آندروژن است. درصد چربی در پوست و موی هر فرد متفاوت بوده و به عواملی چون فصول سال، خورشید و باد، دما و رطوبت بستگی دارد به طوری که پوست در هوای گرم و مرطوب چرب‌ترین حالت را دارد.

برای پیشگیری از بروز این حالت چه باید کرد؟

در بسیاری از مواقع پیشگیری از چربی پوست و مو قابل پیشگیری نیست.

این حالت در واقع بخشی از پدیده دوران بلوغ است و با بالا رفتن سن و تغییر سطح ترشحات هورمونی به عودی خود از بین می‌رود و با این حال راههای پیشنده شده برای کاهش میزان چربی در پوست و مو شامل مراحل زیر است:

۱\_شستش و شوی روزانه با شامپو را دنبال کنید.

۲\_شاز شانه کردن‌های افراطی و به دفعات زیاد مو در طول روز پرهیزد.

۳\_صورت را چندین بار در روز با آب و صابون ملایم بشویید و سپس بلافاصله با حوله خشک کنید.

۴\_شاز دستمال‌های مرطوب و پاک‌کننده یک بار مصرف برای پاک کردن چربی اضافه از روی پوست صورت در زمان‌هایی که

خارج از منزل هستند، استفاده کنید.

۵\_از کاغذهای یک بار مصرف جذب‌کننده برای جذب چربی اضافی استفاده کنید.

۶\_تا حد امکان از آرایش کردن پرهیزید.

۷\_در صورت نیاز از مواد آرایشی استفاده کنید که سوراخ‌ها و منافذ پوست را مسدود نمی‌کنند.

۸\_از مواد آرایشی با محتوای چربی و روغن مانند کرم استفاده نکنید.

۹\_پیش از رفتن به رختواب تمام مواد آرایشی را از روی صورت پاک کنید.

روش تشخیص این حالت همان بروز ظاهری چربی زیادی بر روی پوست و ماساژ این وضعیت تاثرات بلندمدت جدی و خطرناک ندارد اگر چه پوست چرب اغلب با بروز آکنه بر روی پوست ارتباط داردچربی پوست و مو عارضه‌ای مسری و واگیردار نیست و در نتیجه خطری اطرافیان فرد را تهدید نمی‌کند.

روش‌های درمان چربی پوست و مو همان اقداماتی است که برای پیشگیری به کار گرفته می‌شوند که شامل شست و شوی روزانه با شامپو و تمیز کردن مکرر پوست صورت است.

به علاوه مصرف قرص‌های ضد بارداری می‌تواند در برخی زنان درصد این چربی را کاهش دهد. اما باید توجه داشت که مصرف این قرص‌ها می‌تواند اثرات جانبی شامل تهوع، گرفتگی معده، خارش و ترشحات مهبل و نیز حساسیت و دردناک شدن سینه‌ها را به همراه داشته باشد.

برای بسیاری از افرادی که دچار این حالت هستند، متوقف کردن درمان موثر باعث بازگشت علائم این عارضه می‌شود. به علاوه درمان این حالت قطعی نیست و می‌توان در هر زمان آن را متوقف کرد. به علاوه افرادی که دچار این حالت هستند می‌توانند قبل از درمان، دو دوران درمان و پس از آن در فعالیت‌های طبیعی شرکت کنند.

**بهداشت جسم و جان در نگاه پیامبر اعظم(صلی الله علیه**

نویسنده: محمدزها رضوانی‌پور

این مقاله به اهمیت بهداشت جسم و جان در سیره و سخن پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) پرداخته و در ادامه مطالبی چون تاریخچه و جایگاه و ابعاد بهداشت و ذکر مصادیقی در این خصوص و راههای وصول به آن و در نهایت آثار و ثمرات دنیوی و اخروی آن را بیان نموده است.

سلامت جسم و جان برای هر انسانی از جمله آرزوهای همیشگی اوست اگر چه برخی به لحاظ محرومیت‌های موجود، آن را دور از دسترس و بلکه ناممکن می‌نمایند اما بسیاری هم هستند که دست یافتن به این امر مهم را برای خود و جامعه امری ممکن و کاملاً شدنی می‌دانند. اصولاً این موضوع از ریشه‌های اصلی و اساسی یک جامعه مترقی است. جامعه‌ای متکامل شمرده می‌شود که تمامی اهرم‌های کنش‌اش بر مبنای سلامت جسم و روان افرادش پایه ریزی شده باشد و از این روست که امروزه خوشخانه سازمان‌های داخلی و حتی بین المللی نیز جهت عینیت بخشیدن به این امر مهم به پا خاسته‌اند. زیرا می‌دانند که ناپدیده گرفتن این مسئله مهم در طول تاریخ حیات بشر، چه خسارت‌های جبران ناپذیری را بار آورده است و لذا بسیار مناسب است که در تبیین این موضوع مهم از الگوهای دینی و متون مذهبی کمک گرفته شود و به جاست که آداب زندگی پیامبر بزرگوار در بعد نظافت و بهداشت بار دیگر بازخوانی گردد تا بشریت امروز که پیش از هر زمانی دیگر نشسته دستاوردهای انیاست از آب زلال وحی سیراب گردد.

بهداشت جسم و جان در کلام پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم)

بهداشت: عیارت است از ایجاد کامل نندرستی بدنی، روانی، اجتماعی و فقدان هر نوع تاوانی جسمانی و به عبارت دیگر، داشتن علوم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها و طولانی کردن عمر و بالا بردن سطح سلامت و توانایی بشر. البته باید توجه داشت که صرف نداشتن بیماری جسمی به معنی سالم بودن نیست بلکه در نگاه سازمان جهانی بهداشت، سلامت عیارت است از تأمین رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی؛ پس هر که بیماری جسمی ندارد دلل سلامت او نیست بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار باشد. (۱)

تاریخچه بهداشت:

آنچه که نقل شده است سابقه تاریخی آن بر می‌گردد به ۳۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، در آن زمان بیماری صرفاً یک بلاي آسمانی به شمار می‌آمد و کسی در حال بیماریان دخالت نمی‌کرد و بیمار می‌یاست خودش خوب شود و یا بعیود. در آن زمان مردی بنام اسقزیوس (اسکولاپ) در یونان زندگی می‌کرد او اولین کسی بود که به فکر افتاد تا چاره‌ای برای بیماران پیدا کند و نام خود را طبیب گذاشت. روزی به خانه آمد دخترش بنام همیوی بوی گفت: خوب است شما به جای صرف وقت برای پیدا کردن داروی بیماران کاری کنی که از بیماری پیشگیری شود. این باعث شد که به فکر پیشگیری بیفتد و لذا شروع کرد به مردم دستورات پزشکی و پیشگیری دادن و بالاخره در سال ۱۹۴۸ بعد از میلاد مسیح(ع) اساسنامه سازمان جهانی بهداشت به تصویب رسید. (۲)

جایگاه بهداشت در اسلام:

الف)آیات

قرآن کریم انسانهای طبیب و پاکیزه را در ردیف توبه کنندگان معرفی می‌کند. آنجا که فرموده است: «اِنَّ اللهَ یحبُ التَّوَّابِینَ وَ یحبُ الصَّالِحِینَ»(۳) یعنی خداوند انسانهای پاکیزه و با طهارت را دوست دارد. در آیه دیگر همسران مؤمنین را در بهشت جنه‌های پاکیزه می‌داند(۴) و در سوره مائده غذاهای حلال را طعام پاکیزه معرفی می‌کند. اینکه با عیارت اقل لا یتسوی الحیث و الفقیب(۵)، (هرگز پاک و ناپاک برابر نیست)، و با پاکیزگی کلمه طبیب پیش از ۳۵ بار در قالب مشقعات خود در سبایش پاکان و کلمه خییب برعکس کمتر در مزمّت ناپاکان، همه اینها بیانگر اهتمام فوق العاده قرآن کریم است به طهارت و پاکیزگی.

ب) روایات

موضوع طهارت و پاکیزگی آنقدر مهم است که در اکثر کتابهای فقهیه و رساله‌های عصبیه باب طهارت در آغاز کتاب آمده است و این بیانگر ویژگی اوست که بدون رعایت این مسئله، بسیاری از اعمال انسان تا تمام نخواهد بود. پیامبر اعظم(ص) اهمیت این موضوع را با عیارت‌های متفاوت بیان فرموده است. در جایی فرموده است «با انس اکثر من الطَّهَّور یرد الله فی عمرک»(۶) یعنی، خود را زیاد شستشو کن تا خداوند عمرت را زیاد کند و در جایی دیگر از حضرت نقل شده است، «اِنَّ الاسلامَ نَظْفٌ یَظْفُرُ فَاَنَّهُ لَا یدخلُ الجنةَ اَلاَّ یَظْفُر»(۷) یعنی اسلام پاکیزه است شما هم پاکیزه باشید و همانا جز پاکیزگان وارد بهشت نخواهند شد، و در بیان دیگر فرموده است «هر چه می‌توانید پاکیزه باشید زیرا که خداوند، اسلام را بر پاکیزگی نهاده است و هرگز جز پاکان به بهشت راه نخواهند یافت»(۸) یعنی طهارت و پاکیزگی میدان وسیعی دارد و هر چه انسان در این مورد وقت و تلاش نماید باز مرحله بالاتری دارد و بالاخره اینکه حضرت فرموده است «خدا طبیب است و پاکیزگی را دوست دارد، بزرگوار است و بزرگوارتر از دوست دارد، بخشنده است، بخشنده‌گی را دوست دارد، پس جگر خانه‌های خود را پاکیزه سازید و خود را شویه بپودان نکنید»(۹) و همچنین فرموده است «خداوند متعال کثافت و زوئیدگی را دشمن دارد از او منظر است.»(۱۰)

ابعاد نظافت و بهداشت

الف) طهارت ظاهر

تمامی اصول و اسلوبی که در راستای سلامت بدن انسان و جسم او به کار می‌رود بهداشت ظاهری می‌گویند. و پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) در این مورد نیز بهترین الگور و اسوه انسانها است. و اینکه به بخشی از مصادیق آن که در کلام پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است به اختصار اشاره می‌گردد.

پیامبر و بهداشت دهان

امروزه ثابت شده است که رعایت بهداشت دهان و دندان یکی از فاکتورهای مهم سلامت انسان است و بسیاری از آلودگیها و میکروبها از این طریق وارد بدن می‌شوند و لذا پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) نیز نسبت به این مسئله اهمیت فوق العاده نشان داده است. حضرت در بیانی فرموده است: «دندانها را تمیز کنید زیرا مایه نظافت است و نظافت مایه ایمان و ایمان همراه صاحبش در بهشت است»(۱۱) و در سخن دیگری ش آمده است: امر آنقدر به مسواک فرمان دادند تا آن که در دندانهای خود پیشناک شدم»(۱۲) و در جایی دیگری فرموده است «اِنَّ افواهکم طرقٌ لقرآن فظیوه بالوسواک» یعنی دهانهای شما معبر قرآن است آنرا با مسواک پاک کنید»(۱۳) بالاخره در این باره پیامبر اکرم(ص) بیانات بسیاری دارد از جمله اینکه (مسواک زدن نصف ایمان است، مسواک زدن فصاحت مرد را زیاد می‌کند، و یا موجب پاکي دهان و رعایت پروردگار و روشنی چشم است و یا لله‌ها را محکم می‌کند و بوی دهان را ببرد و معده را به صلاح آورد و درجات بهشت را بفریاید و خداوند را خشنود و شیطان را به خشم آورد»(۱۴) و یا دو رکعت نماز با مسواک بهتر است از هفتاد رکعت بدون مسواک و باز فرمود: «هر وقت جبرئیل نزد من آمد مرا به مسواک زدن فرمان داد.»(۱۵)

پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) و بهداشت سر و صورت

این مورد نیز از موارد تأکید شده اسلام است و از باب بهداشت و درمان به آن تصریح فرموده اند. پیامبر اعظم(ص) در بیانی می‌فرماید: «مجانم خود را شانه بزنید و ناخن‌های خود را کوتاه کنید زیرا که شیطان میان گوشه و ناخن جاریست»(۱۶) در کتاب چهارده معصوم در سیره عملی پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است: «حضرت کمترین اعراب بود. در مسواک زدن وسواس عجیبی داشت. همیشه سر و رویش پاکیزه بود، موهایش را شانه می‌زد و همواره بوی خوش از او به مشام می‌رسید»(۱۷) (المیرالمؤئین(ع) می‌فرماید: پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) موهای خود را شانه می‌زد و اکثر اوقات آن را با آب صاف می‌کرد و می‌فرومد آب برای خوشبو کردن مومن کافیست»(۱۸) و در روایت دیگر از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) رسیده است که «الله موهای زیر بغل باعث از بین رفتن بوی بد می‌شود و با عطر زدن و با تیغ موی سر را تراشیدن و ازالله موهای بدن از اخلاق انیاست.»(۱۹) و نقل شده است که حضرت هزینه‌ای که جهت معطر کردن خود صرف می‌کرد بیشتر بود از هزینه‌ای که برای غذا پرداخت می‌نمود. و باز مرحوم علامه می‌گوید: حضرت شانه می‌زد و سر خود را با انواع شانه‌ها مرتب می‌کرد و قبل از خارج شدن از منزل جهت نماز، ناخن‌های خود را می‌گرفت و سیسلیش را کوتاه می‌کرد و مقصدش کردن آب در دهان و استنشاق و ازالله موهای زائد بدن را از سَنَت انبیاء می‌دانست.»(۲۰)

پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) و بهداشت لباس

طهارت و پاکیزگی لباس آدمی آنقدر مهم است که قرآن کریم در این خصوص به پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) دستور می‌دهد که «لیاست را پاکیزه کن»(۲۱) در روایت آمده است که پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) از زوئیدگی و پریشانی نَتَر داشت و حضرت از لباسهای مراقت می‌کرد و آن را وصله می‌نمود و کمش خود را پینه می‌زد و پیشتر کاری که در خانه انجام می‌داد خطاطی(۲۲) بود. حضرت می‌فرماید: «لباس خود را تمیز کنید و موهای خود را کم نمائید و آراسته و پاکیزه باشید زیرا بپودان چنین نگرند و زناشان زنا کار دارند»(۲۳) و در نقل دیگر آمده است که می‌فرماید: «لبس جدیداً و عس جدیداً» یعنی «لباس نو بپوش و بانام نیک زندگی کن.»(۲۴) و باز فرموده است «لباس خود را نیکبند و لوازم خود را اصلاح نمائید»(۲۵) مرحوم علامه غلیطانی می‌گوید: «اکثر لباسهای پیامبر سفید بود و خود حضرت می‌فرمود: «به زنده هائیان لباس سفید بپوشانید و با

آن مردگانشان را دفن کینید(۲۶) امام صادق(ع) می‌فرماید: بیسایر(ص) از پوشیدن چیزی که سیاه بود کراهت داشت(۲۷) از مجموع این احادیث چنین بر می‌آید که لباس سفید شایسته اندام یک مسلمانان است هم به لحاظ روشنی آن و هم اینکه لباس سفید، زودتر و بهتر آلودگیها را نشان می‌دهد، و انسان نسبت به طهارت آن سریعتر اقدام می‌نماید.

ب) طهارت باطن

عده و اساس پرهیز از هر نوع آلودگی همان طهارت باطن است و شاید دلیل اصلی پاکیزگی ظاهری نیز همین باشد. چرا که بدون دست یافتن به طهارت ظاهری رسیدن به طهارت معنوی غیر ممکن می‌باشد و انبیاء الهی در اوج این کمال بودند و مأموریت اصلی آنها نیز هدایت بشر به همین سمت و سواست. قرآن کریم درباره اهل بیت (ع) می‌فرماید: «جز این نیست که خدا می‌خواهد آلودگی را از شما اهل بیت دور کند و پاک و پاکیزتان گرداند»(۲۸) در سخن پیامبر اعظم(ص) طهارت نخستین چیزی است که مورد حساسی قرار می‌گیرد، و با هیچ نژادی بدون طهارت قبول نخواهد شد و با طهارت بخشی از ایمان است(۲۹) و اصولاً ضرورت ایمان و تقوی نیز برای پرهیز از آلودگی جان آدمی معرفی شده است، آنجا که علی (ع) می‌فرماید: «خداوند ایمان را برای پاک شدن از شرک واجب فرموده است و باز فرموده: (که تقوای الهی داری بپساری دهیهای شستاست و پاک کننده آلودگی جانهایتان). چه این که حضرت در مقام دیگر فرموده است «حال که از پاکیزه بودن چاره‌ای ندارید پس خود را از پلیدی مویب و گناهان پاک کنید. (۳۰) قرآن و عزرت راه وصول به طهارت روح و جان را مشخص کردند و اینکه به برخی از آنها اشاره می‌گردد.

الف) اجتناب از پرخوری

این مورد نه تنها در طهارت جسم بلکه در سلامت جان نیز بسیار اهمیت دارد. در کلام بزرگان چنین آمده است که «بعضی الاشیاء، یطنّ معلوماً»(۳۱) یعنی مویض‌نیز چیزها شکم پر است، در سخن دیگری آمده است «لا تملئوا القلوب بکثرة الطعام فان القلوب ثموت کالرحع اذا کثر الماء» یعنی ما زیاد خوردن قلب را تسمیراند چرا که قلب مانند زراعت است. همانطور که اگر به زراعت آب زیاد داده شود از بین می‌رود قلب انسان نیز از پرخوری صدمه می‌بیند(۳۲)

در جریانی معروف آمده است که طبیعی وارد مدینه شد تا ببیرازان آن شهر را مدناوا نماید هر چه سیر کرد کسی به او مراجعه نکرد، وقتی عُلت آن را پرسید، به وی گفته شد، مد ما آموخته است که وقتی اشتها، به غذا ندرای خورد آن پرهیز کن و هر گاه هم که با میل و رغبت مشغول غذا خوردن هستی، کمی قبل از سیر شدن از غذا دست بکش، و همین امر موجب شد که کمتر کسی مریض شود، لذا به طبیب هم نیازی نداشتند. آری با قطع نظر از صحت و سقم تاریخی این داستان، این مسطه ثابت شده است که علت اصلی بسیاری از بیماریهای جسمی و روحی پرخوری و زیاده روی در آن است. و پیامبر اعظم(ص) نیز مؤمن را از پرخوری بریء دانست است. آنجا که می‌فرماید: «کافر هفت شکم دارد و مؤمن یکک شکم و با مؤمن به اندازه شکمش می‌آشامد و اسراف نمی‌کند ولی کافر حرص است و هر چه می‌آشامد سیر نمی‌شود»(۳۳) در همین راستا علی(ع) فرزندش امام حسن(ع) می‌فرماید: «فرزندم آیا چهار نکته به تو آموخه که با رعایت آنها از طَبْ بی نیازی شوی؟» عرض کرد: «چرا ای امیرمؤمنان! حضرت فرمود: «ا گرست نشدنی غذا نخور و هنوز اشتها داری از غذا دست بکش و غذا را خوب بجو و قبل از خوابیدن قضای حاجت کن. اگر این نکات را رعایت کنی از مراجعه به طبیب بی نیازی می‌شوی»(۳۴) اصولاً روزی که در شرع اسلام به عنوان یکی از واجبات رسمی و فروع دین تشریح شده دارای ثمرات بسیاری است که یکی از آنها طهارت جسم و جان است، تا آنجا که درباره‌ش فرموده «سوما نصلحو» یعنی روزی بگیریم تا سالم بماند. (۳۵) و باز در حدیث دیگری آمده است که ابو شما باد روزی گرفتن که آن و گهای شهوت را می‌زد و سرسستی را می‌زد»(۳۶) لذا آنجا که در کلام پیامبر اعظم(ص) آمده است که بهترین جهاد روزی گرفتن است»(۳۷)

آفتهای پرخوری

گرچه برخی از مضرات پرخوری از احادیث گذشته نمایان شد اما در اینجا به بخش دیگری از آنها اشاره می‌گردد. در بیانات پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است که: «از پرخوری پیرهیزید که دل را سخت می‌کند و اعضای بدن را در طاعت خدا تنبل می‌سازد و همتها را از شنیدن پند و اندرز کر می‌نماید»(۳۸) و در همین راستا علی(ع) فرموده است «هر کس خوراکش زیاد باشد سلامتی‌اش کم می‌شود و باز زندگی پرروش او سنگین گردد»(۳۹) و در جای دیگر دیگری فرموده است: «سیریء پارسانی را ناید می‌کند، سیری چه یاور خوبی برای گناهان است، نیزهوشی و پرخوری را هم جمع نمی‌شوند، هر گاه شکم از طعام میاح آنباشه شود دل از دیدن خیر و صلاح کور شود»(۴۰) و باز فرموده است: «گرسنگی کشیدند چه یاور خوبی است در بند کشیدن نفس و در هم شکنسن عاداتهای آن»(۴۱) و حضرت (رضاع) فرموده است «هر که می‌خواهد تندرست و دارای بدنی لاغر و چابک باشد از شام شیش کم کند»(۴۲)

ب) اجتناب از بیکاری و پرخوابی

یکی دیگر از عواملی که در سلامت جسم و جان مؤثر است کار کردن و پرهیز از پرخوری است. پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است «روز قیامت سخت‌ترین حساسی را کسی دارد که کارهایش را دیگران انجام دهند و خودش بیکار بگردد. گو اینکه کار کردن موجب رنج و زحمت است اما بیکاری موجب فساد و ناهی»(۴۳) و در بیان دیگرش فرموده است «خداوند از شخصی تندرست و بیکار که نه در کار دنیاست و نه در کار آخرت نقرت دارد»(۴۴) و در همین راستا از حضرت نقل شده است که می‌فرماید: «از پرخوری پیرهیزید. که صاحب خود را در قیامت نهیداست می‌گذارد»(۴۵) امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «چه بسیار عوایهای شبانه که تصمیمات روز را بر زده است» امام باقر(ع) می‌فرماید «که موسی(ع) به خداوند عرض کرد: کدام نهدات نزد تو منظور است؟ فرمود: مردار شب و بیکاره روز»(۴۶) و در بیان حضرت صادق(ع) است که پرخوابی باعث از دست رفتن دین و دنیاست»(۴۷) و بالاخره اینکه امام هفتم(ع) در چند بیان جداگانه فرمودند: «شستاست را به پرخوابی عادت نده زیرا که چشمها، تا سپاس‌ترین عضو بدن هستند و یا خداوند از بنده پرخواب بیچاره نقرت دارد. (۴۸)

آفتهای بیکاری و پرخوابی

از مجموع روایات گذشته چنین بر می‌آید که برخی از مضرات بیکاری و پرخوابی عبارتند از مورد تنفر خداوند قرار گرفتن، فساد و ناهی دامن گیر شدن، نهیدستی در قیامت، بر هم زدن تصمیمات روزی، از دست دادن دین و دنیا، تا سیاسی شدن در برابر پروردگار و دهها زیانهای جسمی و روحی دیگر که در زبان روایات اهل بیت(ع) بیان شده است.

ج) مراقبت کردن از پاکي دل

شاید بتوان گفت که بهداشت باطنی چیزی غیر از پاکي دل نباشد. مراقبت از آلودگی‌های دل و صفا دادن به آن همان طهارت جان و روح آدمی است. پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «خداوند تبارک و تعالی به چهرهها و دارایی‌های شما نمی‌نگرد بلکه به دل‌ها و کرده‌های شما می‌نگرد»(۴۹) و در جای دیگر فرموده است: «اگر شیطان‌ها با گرد دهیهای آدمیان نمی‌گشند، هر آینه اساتنها ملکوت را می‌دیدند»(۵۰) و از حضرت سیح(ع) نقل شده است که، «اگر شهوت‌ها دلها را از هم ندرند و طبع، آلوده‌شان سازد و نعمت رخورداری آنها را سخت نگرداند، بروی ظرفهای حکمت خواهد شد، و امام هفتمین(ع) فرموده است: «اسالمترین دلها ولی است که از شهوات پاک باشد» و امام باقر(ع) فرموده است: «هیچ دانشی چون سلامت جویی نیست و هیچ سلامتی چون سلامت دل نیست». (۵۱)

اصولاً گناه سبب پریشانی دلها می‌شود و از اسلوبشان باز می‌دارد و آرامش دلها و آمایش آنها را از هم می‌پاشد و بدین خاطر است که علی(ع) می‌فرماید: «هیچ دردی برای دلها، دردناک‌تر از گناهان نیست»(۵۲) و در بیان دیگر بهداشت باطن و پرهیز از دردهای روحی را حتی مقدمه بهداشت جسم شمرده است، آنجا که علی(ع) فرموده است: «همانا پویای از خدا، داری درد قلوب شستاست و بینا کننده دلهایتان و شفا بخش بیماری جسمهایتان و اصلاح کننده تاهی سینه هایتان و پاک کننده آلودگی جانهایتان و زاینده ی نانیایی دیدگانتان»(۵۳) و بالاخره در بیان دیگر، گناهان را اساس ویرانی دلها شمرده است. زیرا که فرموده است: «هیچ دردی برای دلها دردناکتر از گناهان نیست». (۵۴)

عوامل نشاط دل و بهداشت باطن

پیامبر اکرم(ص) در حدیثی یاد برگ و تلاوت قرآن را و در حدیث دیگر خداو تلاوت قرآن را و در روایت دیگر موعظه و حکمت را موجب نشاط باطن می‌داند. (۵۵) چه این که در همین راستا امام صادق(ع) استغفار را سبب حیات دل و طهارت باطن می‌دانتد. همچنین پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «اگر می‌خواهی دلت نرم شود مستمند را اطعام کن و بر سر پشم دست نوازش کنش»(۵۶) و یا اینکه فرموده است «دلهای خود را به رقت عادت دهید و زیاد بیندیشید و از خوف خدا بسیار بگریید». (۵۷)

د) مداومت بر وضو و طهارت جسم و جان

قرآن کریم می‌فرماید «ای کسانی که ایمان آوردید هر گاه برای نماز برخاستید صورتها و دستهایتان را تا آرنج بشوید و سرهایتان و پاهایتان را تا برآمدگی روی پا مسح کنید... خدا نمی‌خواهد شما در رنج بقیفید بلکه می‌خواهد که شما را پاکیزه سازد و نعمتش را بر شما تمام کند»؛ باشد که سیاسی، گزارباید. (۵۸) آیه شریفه به صراحت بیان می‌کند که وضو موجب پاکیزگی می‌شود و این شامل طهارت باطن می‌گردد. اهمیت وضو به قدری است که پیامبر اکرم(ص) اصلی الله علیه و آله و سلم) اجر و مزد معنوی آن را علی الخصوص در سرمای شدید زمستان چنین فرموده است: «هر کس در سرمای شدید وضو را به طور کامل بگیرد، دو سهم اجر دارد. (۵۹)» و در بیان دیگری فرموده است «هر گاه بنده وضو بگیرد گناهانش همچون برگهای این درخت فرو می‌ریزد»(۶۰) و بالاخره اینکه، نماز که ستون و عمود دین است جز با طهارت ظاهری و معنوی انجام نمی‌پذرد و کلیه آرا وضو دانسته‌اند. اهمیت طهارت ظاهری و باطن وضو نه تنها به اینجا ختم نمی‌شود بلکه در بیان دیگر آمده است وضو روی وضو موجب می‌شود که ده ثواب دیگر بر او نوشته شود، و در سخن دیگر، خداوند توبه او را بی آنکه استغفار کند تجدید گرداند، و در کلام آخر، موجب روشنائی روی روشنائی یعنی نوز علی نوره، نور دانسته، حقیقتاً غیر از اسلام کدام آیین دیگری وجود دارد که نسبت به طهارت ظاهر و باطن اینهمه سفارش کرده باشد و پیروانش را با وعده‌های عالی نسبت به آن ترغیب نموده باشد تا آنجا که پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «در روز قیامت خداوند امت مرا، بر اثر وضو با چهره‌های زیبا و دست و پای سپید محشور می‌کند. (۶۱) و یا اینکه، کسی که با طهارت بخوابد همانند روزی دار شب زنده دار است و یا اینکه فرموده است «زیاد وضو بگیر تا خداوند عمر تو زیاد کند. اگر توانستی شب و روز با طهارت باشی این کار را بکن زیرا اگر در حال طهارت میری شهید خواهی بود». (۶۲) خلاصه اینکه حضرت رضاع(ع) درباره حکمت وضو فرموده است: «برای این که بنده در حال مناجات با (خداوند) چنان پاک باشد، فرمان او را اطاعت کرده از آلودگیها و نجاست پاکیزه گردد به اضافه اینکه وضو سبب از بین رفتن کسالت و زودن خواب آلودگی و پاک ساختن دل برای ایستادن در حضور خداوند می‌شود. (۶۳)

هـ) ازدواج و بهداشت ظاهری و باطنی

در متون دینی و غیر آن ثابت شده است که ازدواج سهم به سزایی را در سلامت فرد و جامعه دارد و قرآن کریم در مقام تشویق به آن می‌فرماید: «آنهايي که بی همسرند، و غلامان و کنیزان درسکارتان را همسر دهید. اگر نگشمت باشند خدا آنان را از فضل خویش توانگر کند و خدا گنابشگر و دالاست». (۶۴) و در آیه دیگر فرموده است «و از نشانه‌های او این است که برای شما از



خودتان همسرانی آفرید، تا بدان‌ها آرام‌گیرید و میثاقان دوستی و رحمت نهاد. آری در این (نعمت) برای مردمی که می‌اندیشند بی‌گمان نشانه‌هایی است». (۶۵)

ازواج و انتخاب شریک زندگی، از جهات گوناگون در سلامت جسم و روان انسان نافع است که یکی از آنها پاسخ صحیح و مثبت دادن به فریزه جنسی است و دیگر اینکه نجات انسان است از انزوا و تنهایی، که در صورت عدم ازواج، انسان گرفتار آن می‌گردد و در نتیجه نبعثت زیان‌ آورش را می‌بیند. پیامبر اعظم(ص) در یثاتی فرموده است: «هر که دوست دارد که پاک و پاکیزه خدا را دیدار کند با داشتن همسر به دیدارش رود»(۶۶) و در بیانی دیگر فرموده است: «در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد که نزد خداوند مجویتر و ارجمندتر از ازواج باشد»(۶۷) و در تشویق و ترغیب این امر در سخنان دیگر پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) چنین آمده است:«همسردار خفته نود خدا فضیلت دارد بر بی همسر روزه گیر شب زنده دار»، (۶۸) اهل و عیال اختیار کنید، زیرا که این کار

روزی شما را بیشتر می‌کند و با بی همسران خود را همسر دهید زیرا با این‌ کار خداوند اخلاق آنان را نیکو می‌گرداند و روزیهایشان را زیاد می‌کند. و بر جوانمردیهای آنان می‌افزاید»(۶۹) از سوی دیگر افرادی که در انتخاب همسر کورتاهی می‌کنند مورد مذمت قرار گرفته‌اند. امام صادق(ع) می‌فرماید: «بدترین مردگان شما بی همسرانند»(۷۰) و یا بدترین افراد شما بی همسران شماینند، دو رکعت نماز فرد همسردار بهتر است از هفتاد رکعت نماز فرد بی همسر»(۷۱) مسله ازواج در اسلام به لحاظ منافع فردی و اجتماعی و بهداشتی که دارد آنقدر مورد اهتمام دین واقع شده که روایات بسیاری در ستایش افرادی است که نسبت به ازواج جوانان اقدام می‌کنند و با تشویق به تسریع در ازواج دختران، و با نكوهش مهریه سنگین و یا خدمت به زن و شوهر مطرح کردن حقوق هر یک از آنها و دهها مورد دیگر در این راستا که از طریق پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت(ع) از صادر شده است.

و) رعایت آداب سفر و سلامت جسم و جان

این موضوع نیز در بهداشت آدمی نقش فراوانی دارد و اسلام در این راستا توصیه‌های آکیدی کرده است، امام مجتبی(ع) در برخی از آداب سفر فرموده است: «بابه لقمه‌ها را کوچک برداشته و غذا را خوب جویده و در هنگام خوردن به صورت مردم نظر نکنند»(۷۲) و حضرت صادق(ع)

فرموده است: «هر کس قبل و بعد از غذا دستهایش را بشوید در اول و آخر آن غذا، به آن برکت داده شود و تا زنده است در رفاه بسربرد و از بیماری جسمی در امان ماند»(۷۳) و در بیان دیگر فرموده است که پیامبر(ص) از فوت کردن در غذا یا آشامیدن نهی فرموده است و در سخن دیگر فرموده است «ظرفهای خود را بدون در پوش نگذارید، زیرا هر گاه روی ظرفها پوشیده نشاند شیطان در آنها آب دهان می‌اندازد و هر چه بخواند از آنها بر می‌دارد»(۷۴) از امام کاظم(ع) از آدم فروماه سؤال شد، فرمود کسی که در کوچگه و بازار می‌خورد(۷۵) و باز چنین روایت شده است که «شستن بر سر سفره را ظولای کنید که این اوقات از عمر شما به حساب نمی‌آید» و از علی(ع) روایت رسیده است که «غذای داغ را سرد کنید زیرا وقتی غذای داغ در برابر پیامبر(ص) نهاده شد فرمود: بگذارید تا سرد شود. خداوند به ما آتش نمی‌خواند و برکت در غذای سرد است.»(۷۶)

آثار پاکیزگی

الف) دنیوی

از برخی روایات گذشته چنین استفاده می‌شود که مراعات کردن اصول بهداشت لمراتی را در پی دارد که بعضی از آنها عبارتند از طولانی شدنده عمر، بالا رفتن سطح سلامت و توانایی بشر، تأمین رفاه جسمی و روانی، جلب رضایت و معیویت خداوند، دوری از شیاعت داشتن به بهودان، تکمیل شدن ایمان، عمل به اقتضای فطرت، افزون شدن فصاحت انسان، و به خشم آوردن شیطان، نام نیک پیدا کردن، محو شدن بوی بد در انسان، احیای قلب، بی‌نیازی از طبیعه، برکت در رزق و جلوگیری از نهیدستی، نجات از اضطراب و پریشانی، انعام نعمت از ناحیه پروردگار، از بین رفتن کسالت و تبلی، مصونیت از وسوسا شیطانی، و بالاخره اینکه اقتدا به سیره و سنت پیامبران و دهها مورد دیگر از آثار بسیار نیک مراعات اصول بهداشت جسم و جان شمرده شده است.

ب) اخروی

اصولاً همه اعمال انسان در دنیا بازتاب اخرنی دارد چرا که دنیا در کلام دین مزمره و مقدمه آخرت معرفی شده است و مسئله مورد بحث ما نیز از این قاعده مستثنی نیست، اهمیت دادن به مسئله بهداشت ظاهر و باطن همانطور که دارای ثمرات دنیوی است، ثمرات اخروی را نیز در بر دارد که به برخی از آنها که روایانشان ملاحظه شد اشاره می‌گردد.

برخی از ثمرات اخروی آن عبارتند، از، دخول در بهشت، هفتاد برابر شدن ثواب نماز، پانزوفه شدن نماز، سیری در برابر آتش، آسان شدن حساب و کتاب، حفظ دین، سلامت دل، فرو ریختن گناهان، دسترسی به اجر شهید و شهادت، دیدار خداوند با جسم و جان پاکیزه، در زمره نیکان قرار گرفتن و دهها مورد دیگر که از ثمرات اخروی مراعات بهداشت جسم و جان شمرده شده است.

پی‌نوشت

۱. کتاب بهداشت حوزه‌ها، انتشارات وزارت بهداری، ص ۲۵.
۲. همان مدرک، ص ۲۷.
۳. سوره مبارکه بقره، آیه ۲۲.
۴. سوره مبارکه نساء، آیه ۵۷
۵. سوره مبارکه مائده، آیه ۹۹
۶. کتاب مکالم الاطلاق.
۷. سیری دیگر در نهج الفصاحه، مؤلف: مرتضی تکلیبی، ص ۱۱۲.
۸. مدرک قلی، ص ۱۱۳.
۹. همان مدرک ص ۱۱۳.
۱۰. همان مدرک، ص ۳۶.
۱۱. سنن التئی (صلی الله علیه و آله و سلم)، مؤلف: علامه طباطبائی، ص ۲۷۴.
۱۲. سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص ۵۹۹
۱۳. همان مدرک، ص ۵۹۹.
۱۴. همان مدرک، ص ۶۰۰.
۱۵. همان حدیث ۲۲.
۱۶. سنن التئی، مؤلف علامه طباطبائی، ص ۱۱۳.
۱۷. سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص ۷۲.
۱۸. سنن التئی مؤلف علامه طباطبائی، ص ۱۴۴.
۱۹. همان مدرک، ص ۱۴۵.
۲۰. سنن التئی (صلی الله علیه و آله و سلم)، ص ۱۶۰-۱۵۰.
۲۱. سوره مبارکه مدثر، آیه ۴.
۲۲. سنن التئی(صلی الله علیه و آله و سلم)، ص ۱۱۷.
۲۳. همان مدرک ص ۱۱۳، سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص ۵۶۴.
۲۴. سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص ۵۶۴.
۲۵. همان مدرک، ص ۵۶۵.
۲۶. سنن التئی (صلی الله علیه و آله و سلم)، ص ۱۷۴.
۲۷. همان مدرک، ص ۱۸۲.
۲۸. سوره مبارکه احزاب، آیه ۳۳.
۲۹. منتخب میزان الحکمه جلد ۲، ص ۶۱۵.
۳۰. همان مدرک، ص ۶۱۵.
۳۱. همان.
۳۲. مکارم الاخلاق طبرسی - حلیۃ المتقین مجلسی - وافی کتاب المطامع.
۳۳. زندگی نامه چهارده معصوم - مؤلف آزاد مهر، ص ۵۸.
۳۴. منتخب میزان الحکمه جلد ۲، ص ۶۱۹
۳۵. همان مدرک، ص ۶۰۷.
۳۶. همان مدرک، ص ۶۰۷.
۳۷. همان مدرک، ص ۶۰۹.
۳۸. همان مدرک، ص ۳۹، حدیث ۲۵۱.
۳۹. همان مدرک، ص ۳۹، حدیث ۲۵۲.
۴۰. همان مدرک، ص ۳۹، حدیث ۲۵۷، ۲۵۸.
۴۱. همان مدرک، ص ۳۹، حدیث ۲۶۱.
۴۲. همان مدرک، ص ۴۰، حدیث ۲۶۴.
۴۳. همان مدرک، ص ۱۰۸.
۴۴. همان مدرک، ص ۱۰۸.
۴۵. همان مدرک، ص ۱۰۲۵.
۴۶. همان مدرک، ص ۱۰۲۵.
۴۷. همان مدرک، ص ۱۰۲۵.
۴۸. همان مدرک، ص ۱۰۲۵.
۴۹. منتخب میزان الحکمه جلد ۲، ص ۸۴۹
۵۰. همان مدرک، جلد ۲، ص ۸۴۹
۵۱. همان مدرک، جلد ۲، ص ۸۴۹
۵۲. همان مدرک، ج ۲، ص ۸۵۳.
۵۳. همان.
۵۴. منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۵.

- ۵۵. همان.
- ۵۶. همان.
- ۵۷. همان.
- ۵۸. سوره مبارکه مائده، آیه ۶.
- ۵۹. منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۶۱.
- ۶۰. همان.
- ۶۱. همان.
- ۶۲. همان.
- ۶۳. همان.
- ۶۴. سوره نوره، آیه ۳۲.
- ۶۵. سوره روم، آیه ۲۱.
- ۶۶. منتخب میزان الحکمه، ص ۴۵۷.
- ۶۷. همان.
- ۶۸. همان.
- ۶۹. همان.
- ۷۰. همان.
- ۷۱. همان.
- ۷۲. منتخب میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۱.
- ۷۳. همان، ص ۴۱.
- ۷۴. همان.
- ۷۵. همان.
- ۷۶. همان.

**نوسیه های بهداشتی برای بیماران دیابتی**

حدود ۷ میلیون نفر در کشور ما دیابت پنهان دارند و زیمهٔ بروز بیماری در آنها وجود دارد که چنانچه عوامل خطر یعنی اضافه وزن، کم تحرکی، تغذیهٔ نامالوم و استرس های خود را کاهش ندهند یقیناً از مبتلایان به دیابت در آینده نزدیک خواهند بود.

تشخیص دیابت

برای تشخیص دیابت سه مینا وجود دارد: چنانچه شخصی قند ناشتای بالاتر یا مساوی ۷۷۷ داشته باشد و علائم دیابت نیز در او مشاهده شود این فرد مبتلا به دیابت است.

به علاوه اگر فرد آزمایش تست تحمل قند را انجام دهد و قند او بالای ۷۷۷ باشد این فرد دیابتی محسوب می شود.

طبق تعاریف، افرادی که دیابت ندارند قند ناشتای آنها باید زیر ۷۷۷ باشد و افرادی که قند ناشتای آنان بین ۷۷۷ تا ۷۷۷ باشد، موارد مشکوک به دیابت محسوب می شوند و باید تست تحمل قند انجام دهند به طوری که ۷۷ گرم گلوکز خالص به آنها خورانده می شود و دو ساعت بعد قند آنان را مجدداً تست می کنند چنانچه به میزان قند خون بین ۷۷۷ تا ۷۷۷ برسد این افراد مستعد ابتلا به دیابت هستند.

اهمیت کاهش عوارض دیابت

بیماری دیابت عوارض بسیار متعددی برای فرد در بی خواهد داشت به طوری که طبق آمارهای بین المللی که در هر دقیقه ۷ نفر دیابتی خود را از دست می دهند.

در کشور ما تقریباً ۷۷ درصد موارد دیابتز مربوط به بیماران دیابتی است و به علاوه نارسایی های متعدد چشمی، بیماری های قلبی عروقی نیز از عوارض دیگر بیماری دیابت محسوب می شوند. همچنین مهم ترین علت مرگ و میر دیابتی ها عوارض قلبی عروقی است. به دلیل اهمیت کاهش عوارض ناشی از دیابت، سازمان بهداشت جهانی شعار اسمال خود را پیشگیری از قطع عضو بیماران دیابتی قرار داده است.

امروزه ثابت شده است که تا حد زیادی می توان جلوی این عوارض را گرفت و تنها سده محکمی به می توان در جلوی عوارض دیابت ساخت کنترل قند خون در حد طبیعی است.

مطالعات نشان می دهد که چنانچه قند در حد طبیعی نگه داشته شود می توان جلوی عوارض دیابت را گرفت در حالی که مسافهانه در کشور ما اکثریت افراد از کنترل نامطلوب برخوردارند و به همین دلیل عمده‌تا دچار عوارض دیابت می شوند.

آموزش، کنترل روزانه قند خون، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و مصرف دارو را از جمله اصول پنجگانه کنترل قند مطلوب در بیماران دیابتی عنوان می کند و همه افراد جامعه که سن آنان به بالای ۷۷ سال می رسد باید سالانه تست قند خون انجام دهند اما چنانچه قند ناشتای آنها در حد نزدیک به خطر باشد این افراد باید تست تحمل قند را انجام دهند و از طرفی افرادی که عوامل خطر از جمله چاقی، سابقه خانوادگی، مصرف دخانیات و … را دارا هستند باید از سنین پایین تر یعنی ۷۷ تا ۷۷ سالگی نسبت به انجام تست غربالگری هر ۷ ماه یک بار اقدام کنند.امروزه دیابت نوع ۲ که در گذشته تنها به بزرگسالان اختصاص داشت در کودکان نیز دیده می شود بنابراین چنانچه والدین می بینند که کودکانشان در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند و عوارض خطر را در مورد آنان حس می کنند، حتماً باید با مراجعه به مراکز درمانی قند خون کنترل کنند.

مراکز درمانی دیابت

در حال حاضر کلینیک های درمانی تحت عنوان بودیولوزی به منظور کنترل پای دیابتی در کشور وجود ندارد و اغلب بیماران دیابتی دچار مشکلات یا هستند و طبیعاً باید مراکز بیشتری برای ارائه خدمات به این بیماران وجود داشته باشد به طوری که در تهران حداقل ۷ تا ۷ مرکز و کلینیک دیابت در اختیار داشته باشیم در حالی که چنین وضعیتی در کشور ما هنوز وجود ندارد و اکثر بیماران دیابتی در کشور ما که سالیان سال دیابت داشته اند حتی یک بار هم تحت معاینه یا قرار نگرفته اند.

چاقی به عنوان مهم ترین عامل خطر در بروز دیابت نوع ۲ و سایر انواع دیابت محسوب می شود به طوری که تقریباً ۷۷ تا۷۷ درصد افراد مبتلا به دیابت چاق هستند.

بیماری دیابت عوارض متعدد چشمی، کلیوی، قلبی عروقی و قطع عضو را در پی دارد به طوری که طبق آمارهای بین المللی در هر دقیقه ۷ نفر دیابتی پای خود را از دست می دهند. مطالعات نشان می دهند که چنانچه قند خون در حد طبیعی نگه داشته شود می توان جلوی عوارض ناشی از دیابت را گرفت اما مسافهانه در کشور ما اکثریت افراد از کنترل نامطلوب برخوردارند.

#### موهای خشک

مترجم: مریم السادات کاظمی

منبع:fr.Esante.www

موهای خشک در واقع نتیجه کاهش فعالیت تغذیه ریشه و یا آسیب دیدگی و خشکی ساقه موهاست. این موها به راحتی به هم می ریزد، سر آنها مومخوره می شود و زیر، مات و وزوز دار هستند. پوست سر در این حالت، خشک و حساسی و غالباً با شوره و خارش همراه است.

موهای خشک معمولاً به پوست خشک مربوط می شوند. علل خشکی موها در غلب موارد فیزیولوژیک است و یا به خاطر رفتارهای نادرست مانند مراقبت های مکرر و نامصح موها، برآشپنگ، فر شش مامه، رنگ کردن موها برس کشیدن یا شدت، آب دریا، باد، آلودگی هوا، نور آفتاب و… به وجود می آید. در نتیجه ترشح چربی از بین می رود و موها نقش محافظتی خود در برابر عوامل جوی، آلودگی هوا و برخی مواد پاك کننده شامپوها را از دست می دهند. موها را فقط هفته ای یک بار و آن هم با شامپوهای محتوی موادغذایی مؤثر مانند سرامید، روغن ها یا اسیدهای چرب لازم، بشویید. سپس شستشوی موها را با مراقبت مرطوب کننده موها، کامل کنید، اما به شرط آنکه باعث سنگینی موها نشود. پس از هر یک بار در میان شستشو، موها را با کرم کارته یا روغن برگ نخل چرب کنید و بگذارید. موها زیر یک حوله گرم حداقل ۲۰ دقیقه بماند. سپس با شامپوی ملایم بشویید. وقتی پوست سر سفت می شود، جریان خون به خوبی انجام نمی گیرد و خون نمی تواند تغذیه رسانی مطلوب را به سلول ها برساند. سلول های رویشی که ریشه سلول های ریشه موها را تسهیل می کنند، کم می شوند و خشک شدن موها با گذشت زمان تشدید می شود. پوست سر را هر شب ماساژ دهید تا جریان خون و غدد چربی تحریک شوند. از شستشوی موها با آب های خیلی کلردار یا آمکد دار بپرهیزید. زیرا باعث خشک شدن موها می شود. بعد از شذا در آب دریا نیز موها را آیکشنی کنید و از قرار دادن موها در برابر گرمای شدید، خورشید، آب و استوار دوری کنید. اگر سر موها خشک است، در حالی که پوست سر تا حدی چرب است؛ می توانید با یک گرم مرطوب کننده این مشکل را حل کنید.

تازه‌های خشک مو با ریشه های چرب

موهای مخلط در واقع ترکیب ریشه های چرب مو و تازه‌های خشک هستند که در اثر آلودگی هوا، محیط زندگی یا افراط در مصرف شامپوهای پاک کننده یا بی رنگ کردن موها در طولانی مدت به وجود می آید.

از جمله عوامل داشتن موهای مخلط می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- وراثت: موهای مخلط والدین یا یکی از آنها؛

- مشکل غدد درون ریز: ترشح زیاد هورمون های مردانه؛

- برخی بیماری ها: یبوست، چاقی، بدکاری کبد؛

- استرس: شوک عاطفی ترشح چربی را تشدید می کند؛

- شامپوهای نامناسب: کیفیت بد شامپو یا استفاده نادرست.

مراقبت صحیح از موهای مخلط:

۱- بهبود وضعیت سلامت عمومی؛

- تغذیه متعادل (تقسیم دریافت پروتئین در وعده های غذایی)

- مصرف مکمل های غذایی مناسب برای موها

۲- شوره رفتار متفاوت ریشه های چرب و ساقه خشک موها؛

- شستشوی موها با شامپوهای ملایم به منظور تسکین دادن غدد چربی

- تغذیه ساقه و سر موها با روغن مناسب

ضرورت تدوین استانداردهای طبی برای کش

درحالی که تولید یا واردات ۹۰ درصد کفش‌های موجود دربازار ایران، تحت هیچ نظارت و استاندارد فری ندارد، کارشناسان از ضرورت تدوین استانداردهای برای تولیدکنندگان کفش، بخصوص برای کودکان، دانش آموزان و مشاغل سرپایی اجباری سخن می‌گویند.

به گفته مسدلارها، کارشناس مسئول نساجی و چرم موسسه استاندارده، در حال حاضر فقط استاندارد کفش‌های طبی و صنعتی اجباری است و کفش‌های معمولی مشمول استاندارده اجباری نیستند و به همین دلیل موسسه استاندارد بر این نوع کفش‌ها نظارتی ندارد.

وی در گفتگو با مشهوری، با بیان این که تاکنون درخواستی مبنی بر اجباری شدن استاندارد کفش‌های معمولی به موسسه استاندارد ارائه نشده است، می‌گوید: باتوجه به مرتبط بودن کفش با سلامت وایمنی بدن، اجباری شدن استاندارد این محصول ضروری به نظر می‌رسد.

کفش‌های نامناسب و نامنجاری‌های استخوانی

متخصصان ارتوپدی معتقدند پوشیدن کفش‌های ناماسب که امروزه شکل‌های فانتزی آن بسیار رایج شده است، در کودکی باعث بروز مشکل «اصافی کف پا» و متعاقباً پایدرد و کمر درد می‌شود؛چراکه کودکان، به‌دلیل مفاصل و استخوان‌ها درصورت درست انتخاب نکردن کفش، به راحتی دچار تغییر ساختار در سج و کف پا می‌شوند.

دکتر فرقی، متخصص جراحی مفاصل، با بیان این که کفش کودک باید از حداقل داشته، بند و دیواره‌های محکم که پا را محکم نگه دارد، برخوردار باشد، می‌گوید: والدین باید از خرید کفش‌های پلاستیکی که باعث بروز حساسیت پوستی می‌شود نیز خود داری کنند.

او می‌افزاید: یک کفش استاندارد ۳ مشخصه باز دارد که جنس خوب، پاشنه، قالب و پنجه استاندارد است و از نظر قالب‌بندی، فضای پنجه کفش باید طوری باشد که به انگشت‌های پا فشار وارد نکند.

او با بیان این که کفش‌هایی که پنجه آنها تیز است، باعث می‌شوند انگشت‌های پا روی هم بیفتند، می‌گوید: این مساله در خانم‌ها شایع تر است، به طوری که انحراف شست پا در خانم‌ها ۴برابر آقایان است.

در مورد سایر استانداردهای تولید کفش، کارشناسان می‌گویند. تنه کفش نیز که در واقع چارچوب روی کفش است و دور پا را در بر می‌گیرد، باید به راحتی در برابر فشارهای وارده مقاومت کند و شرایط آنتی‌ویکی پا را حفظ کند. علاوه بر فاکتورهای استاندارد مربوط به جنس و ساختمان کفش، فاکتورهای دیگری نیز به هنگام خرید کفش به همان اندازه اهمیت دارند.

در مورد پاشنه کفش نیز به گفته کارشناسان، کفش‌های پاشنه تخت، چون حالتش ضربه‌گیری در پاشنه ندارد، هنگام راه رفتن باعث درد پاشنه می‌شوند. زنان؟ چند؟ برابر مردان بیشتر از درد پا شکایت دارند و دلیل آن نیز پوشیدن کفش‌هایی با پاشنه بسیار بلند یا پنجه تیز است که به انگشتان پا فشار می‌آوردند.

عوارضی مانند انحراف انگشت شست پا، میخچه، ناول و خمیدگی انگشتان درهای مزمن کمر، دردهای مفاصل و زانو و پاشنه و خستگی‌های زودرس، پیامد مستقیم استفاده از چنین کفش‌هایی است.

اصلاح راه رفتن با کفی‌های طبی

دکتر سخنگویی، متخصص فیزیوتراپی، با بیان این‌که وظیفه هر کفی کفش باید این باشد که اتواع نامنجاری‌های بدن و یا الگوهایی غلط راه رفتن را اصلاح کند، می‌افزاید: هر شخصی با مقدار مشخصی از یک لایه نرم در کف پای خود متولد می‌شود که این لایه باالشتکی به صورت طبیعی امواج ضربه‌ای را که به کف پا وارد می‌شوند، ملایم‌تر کرده و به شیوه‌ای مناسب به کل پا اعمال می‌کند.

وی اضافه می‌کند: متأسفانه با افزایش سن افراد این لایه طبیعی در طول زمان اثر خود را از دست داده و تحلیل می‌رود و استفاده از کفی باعث می‌شود که توزیع وزن در پا به صورت متعادل دربیاید و انتقال وزن به زمین تا حد امکان به وضعیت طبیعی نزدیکتر شود.

این فیزیوتراپ، با بیان این‌که استفاده از کفی طبی در کودکان نسبت به افرادی که تغییر شکل آنها به صورت ثابت در آمده است، مفید است، ادامه می‌دهد: در کودکان با استفاده از کفی طبی می‌توان صافی کف پا، پای طاق‌دیی، انحراف پاشنه و انحراف زانو‌ها به طرفین را اصلاح کرد و در سنین بالاتر نیز کفی اثر نگهداری دارد که اگر این کفی‌ها برای کودکان در سنین ۷ تا ۱۲ سال‌ که کف پای آنها در حال شکل‌گیری است، مورد استفاده قرار گیرد، حاصل آن برخورداری از کف پای استاندارد تا آخر عمر است. به گفته وی، این کفی‌ها درباره زنان باردار که در یک دوره همامه با اضافه وزن تحمیلی روبه رو هستند، توصیه می‌شود و اگر به علت شغل خود باید مدت طولانی ایستاده باشیم، مثل کارگران، معلمان، پلیس، پرستاران و… استفاده از کفی‌های طبی (بخصوص نوع مواج آن) برای برخورداری از انرژی بیشتر و افزایش کارایی روزانه توصیه می‌شوند.

دکتر سخنگویی با بیان این‌که طول کفش باید با طول پای فرد همخوانی داشته باشد و چند میلی متر بزرگتر از پای فرد باشد، می‌گوید: پهنای کفش در قسمت جلو به اندازه پهنای قوس عرض باشد تا با بنوانه برآمده در داخل آن قرار گیرد؛ همچنین کفش بچها باید فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ‌تر‌ها حتماً پاشنه داشته باشد و در نهایت ارتفاع پاشنه از ۵٫۳ سانتی متری آقایان و ۵٫۴ سانتی متر برای خانم‌ها بلندتر نباشد.

**شیش در هوای سر**

مقدمه: اگرچه بهبود وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی تأثیر بسزایی در کاهش آلودگی به شیش داشته است، اما همچنان این انگل گسترده‌گی جهانی دارد، به طوری که در دهه گذشته در ایالت متحده آمریکا هر سال ۶ میلیون مورد ابتلا به شیش گزارش می‌شد.

شیش مختص جامعه یا طبقه اجتماعی خاصی نبوده و ممکن است تمام افراد جامعه را بویژه در فصول سرد درگیر کند. شیوع این بیماری در کودکان بسیار بیشتر است و در جنس زنان شایع تر است.

ابتلا به شیش سر در تمام جوامع دیده می‌شود و برای مثال در دانش آموزان ابتدایی کانادا در هر زمان حدود ۵درصد ابتلا به شیش سر وجود دارد، به عبارتی دیگر ابتلا به شیش سر ارتباطی با وضعیت اقتصادی نداشته و در تمام طبقات اجتماع ممکن است رخ دهد، حتی در مومیاییهای مصر باستان هم رشکته‌های مرده دیده شده است.

این حشره، با نامسهای نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد خانواده در فصول سرد برای تأمین گرما لباسهای بیشتری می‌پوشند و به صورت دسته جمعی زندگی می‌کنند و از شخصی به شخص دیگر انتقال می‌یابد.

معرفی شیش:

شیش حشره کوچکی به رنگ سفید مایل به خاکستری است که دارای دهاتی مخصوص مکیدن خون، دو شاخک و سه جفت پای کوتاه است.

شیش یک انگل خارجی بدن انسان محسوب می‌شود و می‌تواند سر و بدن را آلوده کند. تخم شیش درشکته‌ نام دارد و بیضی شکل و سفیدرنگ و به اندازه ته سنجاق است و به مو و درز لباسها می‌چسبد.

شیش در مو و لباس زندگی می‌کند و فقط به علت تغذیه روی سطح بدن می‌آید و خودش را به پوست بدن می‌چسباند و پوست را سوراخ کرده و بزاق خود را در زیر پوست تزریق نموده و با مکیدن خون، مواد آژندی را نیز از خود دفع می‌کند. همین تلقیح مواد زاید و بزاق به زیر پوست منجر به ایجاد برآمدگی قرمز رنگ خارش داری می‌گردد.

از نظر شدت و شیوع آلودگی به انواع شیش، عواملی چون سن، جنس، نژاد، وضعیت اقتصادی و اجتماعی مؤثر شناخته شده‌اند. آلودگی در تمام گروههای سنی دیده می‌شود، ولی شیش سر در کودکان (سنین مدارس ابتدایی) شیوع بیشتری دارد.

نکته آنجاست که اگرچه به طور معمول شیش در جوامع فقیر و متراکم شایع تر است، ولی در شرایط همه گیری تمامی طبقات اجتماعی و اقتصادی جامعه را فرا می‌گیرد و حتی در جوامع چندنژادی مشاهده شده که شیش سر در سفیدپوستان شایع تر از سیاه پوستان است.

شیش سر چیست؟

شیش سر عفونتی انگلی است که توسط انگلی به نام «پدیکولوس هومانوس کاپیتیس» (PEDICULUS HUMANUS) (CAPITIS) ایجاد می‌شود. با وجود شیوع بیماری در جامعه، آمار دقیقی از میزان آن در کشور وجود ندارد. دختران بیش از پسران مبتلا می‌شوند و کودکان در سنین مدرسه بیشتر از بزرگسالان در معرض ابتلا هستند.

طول عمر این مزاحمهای کوچک کمتر از ۳۰ روز است. اما هر شیش ماده بین ۵۰ تا ۱۵۰ عدد تخم به جا می‌گذارد که هر کدام از این تخمها در یک کیسول بسیار چسبناک قرار گرفته‌اند. این کیسول از فاصله تقریباً ۵ میلی متری ریشه مو به مو می‌چسبد و براحتی جدا نمی‌شود.

**بوی بد دهان**

ترجم: فاطمه زمانی

از قرن ها پیش بشر با مشکل بادیونی دهان دست به گریبان بوده است . به منظور غلبه بر این مشکل مردم یونان باستان از درمان های خانگی استفاده می کردند. مثلاً شستشوی دهان با شراب سفید ، تخم بادیان و شکر استفاده می کردند.
ایتالیایی ها هم با مخلوط کردن سیب – دارچین ، دانه ی سرو و ریشه ی Cypress و برگ رزماری محلولی برای شستشو تهیه کردند و در **Academy of general** مطرح کردند.

همه ی املاهایت که لازم است درمورد بوی بد دهان و راهکارها جهت حفظ خوش بونی دهان ، لازم است دانسته شود در این مقاله به شما ارائه می شود .

برای غلبه بر بوی بد دهان قبل از هر چیز باید بدانید که خود شما نمی توانید بگویید که آیا واقعاً دهان بدبو دارید یا نه ؟ جواب این سوال بستگی به دوستان مهربان شما دارد که آن را به شما تذکر بدهند .

اگر ملاقات مهمی را پیش رو دارید باید بخاطر داشته باشید که بوی بد دهان شما زودتر از خودتان وارد فضا می شود پس سعی کنید درون یک دوشمال که جلوی دهانتان می گیرید نفس بکشید و با نخ دندان بین دندان هایتان را تمیز کنید و سعی کنید با بینی نفس بکشید .

عوامل مؤثر در بوی بد دهان

– جرم دندان یک فیلم نامرئی از باکتری است که بطور مداوم در دهان ایجاد می شود و به همین خاطر برای همه پذیرفته شده است .

– ذرات غذای است که در بین دندانها تجمع پیدا می‌کند، عامل دیگری که سبب بوی بددهان می‌شود.

– بوی بد دهان وقتی به علت مشکلات مداوم ناشی از دندانها باشد به راحتی قابل‌معالجه است.
– حفره های تشخیص داده نشده،بیدارپهای شریخ دندان، و گاه خشکسگی هایی که پر شده باشد به سادگی می‌تواند ذرات غذا را در خود نگه دارد و سبب بوی بد دهان شود که باید به دندانپزشک مراجعه کرد و اگر هیچ عاملی دندانهای توسط دندان پزشک پیدا نشد باید غذا به خوبی جویده شود و هم چنین با پزشک خود در این مورد صحبت کرد که به منظور درمان بوی بد دهان سراغ احتمالات دیگر برود.
– گاهی مشکل بدبویی دهان رو به زیاد شدن است که ممکن است به دلیل مشکلاتی در سیستم تنفسی ، سینوزیت ، عفونت ریه ،مشکل گوارشی ، وضعیت خاص بدنی (چاقی) یا دیابت باشد که باعث بوی نامطبوع می‌شود .
– عادت های غذایی در ایجاد بوی بد دهان نقش زیادی دارند. مثلاً غذاهای بوی تند و شدید مثل سیر ، پیاز ، الکل و تباکو با وارد شدن در جریان خون بوی بدی را توسط ریه ایجاد می‌کنند. هم چنین ترش کردن از موارد دیگری است که باعث بدبویی می‌شود .

درمان بوی بد دهان:

ما همگی به نحوی از بوی بد دهان در رنج هستیم پس مهم نیست دندان های خود را چگونه تمیز نگاه دارید با مواظب رژیم غذایی خود باشید .

پیدا کردن عامل اصلی بوی بد دهان اولین قدم است . بدبویی است کارهایی در این مورد صورت گرفته است. اما اینجا در مورد درمان های خانگی صحبت میشود که هر اندازه که می‌شود دهان را تازه نگه داشت.

– دهان خود را تمیز نگاه دارید: شستشوی کامل دهان حداقل دوبار در روز و استفاده از نخ دندان بصورت روزانه، غذاهای و باکتری هایی که در بین دندانها به دام می‌افتند و فقط توسط نخ دندان پرماشته می‌شوند را از بین می‌برد . اگر غذا در بین دندانها بماند و با تاخیر خارج شود بوی بدی را در دهان ایجاد خواهد کرد.
بیدارپهای دندانای از عوامل بوی بد دهان می‌باشد.

– دندان مصنوعی خود را بردارید: اگر از دندان مصنوعی استفاده می‌کنید ، موقع خواب حتماً آن را از دهان خارج کرده ویرای تمیز نگه داشتن آن را در مایع مناسب بگذارید.

– زبان خودرا تمیز نگه دارید:باکتریها با قرار گرفتن روی سطح زبان کاهش بوی خوش دهان و نازگی آن می‌شوند از شستشوی زبان خود بعد از مسواک زدن دندانها مطمئن شوید .

– مرطوب نگه داشتن فضای دهان :عمیته یکک دهان خشک با دهانی که بوی نامطبوع داشته باشد، یکی است. برای حل این مشکل می‌توان از بزاق مصنوعی استفاده کرد. این ماده هم حاوی مواد ضد میکروبی است و هم ذرات غذایی مانده در دهان را شستشو می‌دهد. البته استفاده از بزاق مصنوعی در شب مناسب نیست چون صبح که بیدار می‌شوید احساس طعم ترش را در دهان خود خواهید داشت. هم چنین مکیدن قرص نعنا بدون قند ، ترشح بزاق را تحریک می‌کند.

– بدون استرس باشید: استرس سبب خشکی دهان و در نتیجه بوی نامطبوب دهان می‌شود.

– اجتناب از غذاهای یا بوی شدید: در میان همه ی غذاهای پیاز و سیر دو ماده هستند که در خود ترکیب گوگرد دارند که بعد از آنکه جذب جریان خون میشود بوی آن در ریه ها ظاهر می‌شود .

– مایهی خاص چون ماهی خولی و جلبک ها جذب جریان خون می‌شوند و ایجاد بوی آمونیاک می‌کنند. مناسبفانه به منظور بهبود بخشیدن به طعم غذاها حرکت به طرف مواد شیمیایی صورت گرفته است و طعم دادن به غذا توسط ادویه انجام میشود . این ادویه آنتدز خوش بو و خوش طعم نیستند که شما احساس خوبی داشته باشید.

درمان های خانگی طبیعی :

بوی بد دهان به سادگی قابل درمان است و باید بعضی از عوامل را از آشپز خانه حذف کرد؛ برای این کار راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود :

– تهیه جوش شیرین: جوش شیرین بخته یکی از بهترین روشها برای تمیز کردن دندانها است و در دهان ایجاد نازگی می‌کند.
– بعضی‌ها برای تازه تر شدن نفس جوش شیرین را در کف دست ریخته و کمی رطوبت به آن میزنند و با آن مسواک میزنند .
– مسواک زدن با جوش شیرین باعث صدماتی روی دندانها می‌شود . سعی کنید به جوش شیرین تعدادی قند مصنوعی مثل ساخارین یا اسپارتام (قند مصنوعی ) بیفزایید.

شما می‌توانید با فرمول زیریک خمیر دندان بسازید:

سه قسمت جوش شیرین را با یک قسمت نمک، مخلوط کنید و سپس ۳قاشق گلسیرین به آن بیفزاییدو با ۱۰۰-۲۰۰ قطره ماده طعم دهنده مثل (اسانس نعنا و وینترگرین،انیس و دارچین) آن را خوشبو کنید سپس آنتفدز آب به آن اضافه کنید تا خمیر مناسبی بدست آید.

تولید بودر دندانی : سه قسمت جوش شیرین ، ۱ قسمت نمک و چند قطره از اسانس نعنا به روغن وینتر گرین اضافه شود.

– آدامس بدون شکر یا آب نبات:آدامس یا آبنبات بدون شکر دهان را مرطوب نگه می‌دارد و سبب افزایش بزاق می‌شود. سازمان دندان پزشکیان آمریکائی پیشنهاد دو ماده را به منظور خوش بوکردن دهان دارد ۱- جویند آدامس بدون قند۲- مکیدن آب نبات بدون قند.این مواد از سوربیتول ، مانیتول ، گزپنول (قند الکلی) ساخته شده اند و سبب رشد میکروبهای دهانی نمی‌شوند.

درمان خانگی بااستفاده از آب شیر (آب آمیدنی)
**Home Remediesfrom the faucet**
آب : یکی از عوامل ضروری برای تازه نگه داشتن دهان آب است. چراغاندن آب دردهان به مدت حداقل ۲۰ ثانیه سبب شستشوی ذرات غذایی و تمیز کردن دهان میشود

درمان خانگی با استفاده ازبجخال

– پتیز : سبب از بین رفتن جرم دندان شده وباعث خوش بو شدن دهان می‌شود . انتخاب یک قطعه کوچک از پتیز چرب برای یک وعده غذایی سببالی مناسب به نظر می‌رسد.

– جعفری و نعنا:جعفری نباید فقط به منظور تزیین غذا استفاده نمی‌شود بلکه مذهبای زیادی است که در خنثی کردن بوی بد دهان نیز بکار رفته است.
جعفری و نعنا سبب بکشدن شدن سیرو ومیگرم هنگام طبخ غذا استفاده می‌شوند.

درمان خانگی با استفاده از ادویه ها

در آسیای جنوبی و خاورمیانه جویدن تخم ادویه های خوشبو چون گل میحک ، هل، یا رازیانه بعد از غذا یک امر عمومی است. تخم ادویه شامل مقداری زیادی مواد ضد میکروبی است و می‌تواند سبب توقف بوی دهان شود.

بوی بد دهان ممکن است در هر سنی یک مسئله باشدو اما این مسئله نباید باعث شود که وقت ما خراب شود وایند با استفاده و به کمک درمان های خانگی و قیل و قبل و یا بعد از اینکه شب فرار سه مشکل را حل کنیم.

#### ماسک صورت و نحوه بطار دامن به پوست

پس از سیری کردن یک روز طولانی و سخت‌برای پوستان چه چیزی می‌تواند بهتر از تغذیه شدن با موادی که به آن نیاز دارد باشد؟ ماسک های صورت ایزاری مناسب برای تغذیه و زیبا سازی پوست به شمار می‌روند. انواع آماده ی این ماسک ها هستند که میتوانی د آنها را تهیه نمایند، اما نیازی به این کار نیست. شما به راحتی و با استفاده از مواد اولیه ای که در هر آشپزخانه ای پیدا میشود، براحتی می‌توانید ماسک های فوق العاده ای تهیه کنید. مواد طبیعی نظیر عسل، آووکادو، خیار، و حتی کاکائو می‌توانند بهترینت را برای پوستتان به ارمغان بیاورند.

ماسک های صورت در انواع مختلف هستند و برای مصارف متفاوت نظیر: پاک کننده، صاف کننده، معطر و تازه کننده کاربرد دارند. نوع ماسکی که شما استفاده می‌کنید به نوع پوستان بستگی دارد.

افرادی که دارای پوست های خشک هستند می‌توانند موارد زیر را امتحان کنند:

•**زرده ی تخم مرغ** به همراه روغن زیتون و عسل گرم شده

•**۴۱۴** هویج له شده به همراه یک زده تخم مرغ

•**۴۱۴** آووکادو که در زرده ی تخم مرغ میکس شده باشد.

چند گزینه ی مناسب برای پوست های چرب هم عبارتند از:

•**یکگ قاشق چایخوری** خمیر ترش را با مقدار کمی شیر گرم مخلوط کنید و صبر کنید تا حالت پف کرده به خود بگیرد. برای گرفتن بهترین نتیجه می‌توانید این کار را در حمامی که هوای گرم و مرطوبی دارد انجام دهید.

•**مقداری** از گوجه فرنگی پوست گرفته را به صورت پوره در آورید، سپس مقداری پودر سیب زمینی به آن اضافه کنید، این دو ماده را با هم مخلوط کرده تا یک مایع خمیر مانند بدست آید.

•**سفیده ی تخم مرغ** را با چند قطره لیمو ترش مخلوط کنید. این کار همچنین در برطرف کردن جوش های سر سیاه معجزه می‌کند.

•**خیار** هم پوست را سفید می‌کند و هم می‌توانید از نگه های بریده شده آن بر روی چشم ها استفاده کنید تا هم از پف چشم ها کاسته شود و هم حلقه های مشکلی دور چشم کمتر شوند.

پوست های چرب و لکه دار:

یا **۴۱۱** سیب، **۴۱۱** هلو، **۴۱۱** خیار، **۴ گرم** صدف دریایی پودر شده و **۴ گرم** آرد شروخ کنید. جیره های را با هم مخلوط کرده و در پلندر بریزید تا محلول سسی شکلی بدست آوریید، سپس پودرهای دیگر را به آن اضافه کرده و هم بزنید.

یک ماسک فوق العاده برای مرطوب کردن و نرم کردن پوست که حتی برای پوست های حساس نیز می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد مخلوطی از آرد جو و عسل است. (۳۳قاشق چایخوری از هر یک)

و برای آن دسته از افراد خوش شانس که دارای پوست های معمولی هستند (و یا حتی برای هر کسی که تمایل دارد از آن استفاده کند) ماسک شکلاتی صورت را امتحان کنید! این ماسک حساس یک مرطوب کننده ی عالی به شمار می‌رود و پوست صورت شما را مانند پوست کودکان نرم و لطیف می‌کند.

به این منظور باید:

•**۳۱** پودر کاکائو

•**۳** قاشق سوپخوری خامه ی پر چرب

•**۴** قاشق چای خوری پتیز محلی

•**۱/۱** قنجان عسل

•**۳** قاشق چای خوری آرد جو

را با هم مخلوط کنید و آنها را بر روی صورت خود بمالید. برای ۱۰ دقیقه دراز بکشید و سپس پوست صورت خود را با آب گرم بشوید.

بنشیند. به طور یادونگردنی و با خوشترگی تمام بوستان تازه و شاداب می شود.

یکی از انواع ماسک ها که هم اثر بخشی بسیار بالایی دارد و هم می تواند برای انواع مختلف پوست ها مورد استفاده قرار بگیرد، مخلوطی از عسل و تخم مرغ است. (سفیده ی تخم مرغ برای پوست های چرب و زرده ی تخم مرغ برای پوست خشک) و مقدار کمی روغن زیتون. این مواد را با هم مخلوط کرده و آرد یا کتک انگشت روی صورت بمالید و با نوک انگشتان به آرامی بر روی پوست غریبه های کوچککی وارد کنید. تا به خوبی جذب شوند. پس از اینکه مخلول را بر روی پست خود مالیدید، پوست خود را به آرامی ماساژ دهید. مجدداً این کار را تکرار کنید و لایه ی نازک دیگری را بر روی پوست مالیده و مجدداً ماساژ بدهید.

در تمام موارد باید مخلول را بر روی پوست استعمال کرده و اجازه دهید تا به طور کامل بر روی بوستان خشک شود.

به عنوان یک قاعده ی کلی باید همیشه به خاطر داشته باشید که نمی بایست برای مدت زمانی بیش از دو مرتبه در هفته از این ماسک ها استفاده کنید. همچنین باید سعی کنید که هر مرتبه محتویات آردآ عرض کنید. بد نیست که پیش از استعمال ماسک ابتدا آردآ تست کنید. به این منظور کمی از آن را به پشت گوش خود بزنید، ۲۰ دقیقه صبر کنید، سپس آردآ بشوید. اگر پس از ۲۴ ساعت پوست پشت گوشان طبیعی بود، آفتوق می توانید از آن ماسک استفاده کنید.

بیشترین مصرف کنندگان ماسک های صورت را خانم ها تشکیل می دهند، اما آقایون نیز می توانند به اندازه ی خانم ها از مصرف آن لذت برده و از مزایای آن بهره‌مند شوند.

بخار دادن به صورت

یکی از سوالاتی که به وفور مطرح می شود این است که چگونه میتوانیم پوست خود را جوان و شاداب نگه داریم؟ جفسدر جانب است بدانید که پاسخ این سوال را ارقام باستان بهز از ما می‌دانسته اند. به عنوان مثال پاک کردن و تمیز کردن پوست با استفاده از بخار برمی گردد به زمان رومی ها. آنها برای تمیز کردن بزرگان خود ابتدا آنها را درمحلی پر از بخار وارد میکردند، سپس آنها را می شستند و بعد هم ماساژ می دادند. در عصر اخیر بخار دادن بعنوان خدماتی فانتزی از سوی سالن های آرایشی محسوبی شود.

بخار دادن به صورت از مزایای فراوانی برخوردار است:

• منافذ پوست را باز می کند

• هلول های مرده ی پوست را از روی آن پاک می کند

• جریان خون را تسریع می کند

• پاک کنندگی عمیقی را مقدور می سازد

• برای بهبود آکنه و جوش های سر سیاه مفید است

می توانید بخار دادن به پوست را هفته ای یک مرتبه به صورت روتین انجام دهید و پس از آن ماسک صورت را بر روی پوست خود استعمال کنید.

برای اینکه بهترین سود را ببرید و هزینه های بالای های آرایش هم بر شما تحمیل نشود، می توانید به راحتی این کار را در منزل انجام دهید. تنها چیزی که نیاز دارید صورت خودتان، ماده ی تمیز کننده، ظرف، آب و یک حوله ی بزرگ است.

۱- آرایش روی صورت را پاک کنید. پوست خود را با آب و صابون و یا هر ماده ی تمیز کننده ی دیگری که می داندید پاک کنید و سپس پوست صورت را به طور کامل خشک نمایید.

۲- ظرف را پر از آب کنید. حداقل ۳ فنجان آب و آن را جوش بیاورید.

۳- آب را داخل یک ظرف کم عمق و پهن بریزید.

۴- صورت خود را حداقل ۲۰ سانتی متر بالا تر از ظرف قرار دهید، حوله را روی سر خود بیندازید. بخار باید گرم و آرام بخش باشد نه داغ و سوزاننده! اگر بخار خیلی داغ بود و احساس ناراحتی می کردید، سریمآ این کار را متوقف کنید!

۵- برای مدت زمانی نزدیک به ۵ تا ۱۰ دقیقه زیر حوله بمانید، سپس پوست خود را با آب سرد بشوید. این کار به مصادود شدن منافذ پوست کمک می کند.

۶- در این زمان می توانید از مرطوب کننده و یا ماسک صورت استفاده کنید.

شما می توانید در بخار آب از گیاهانی نظیر چای سبز، بابونه، اسطوخودوس و نعناع نیز استفاده کنید. گیاه را در یک فنجان خیس کرده و به آب در حال جوش اضافه نمایید. پیش از استفاده از هر گونه گیاهی مطمئن شوید که به گیاه مورد نظر آزرزی نداشته و بوستان نسبت به آن حساسیت ندارد.

یکی دیگر از شیوه های رساندن بخار به صورت این است که:

۱- پوست صورت را تمیز کنید.

۲- لیفان را در آب کاملاً گرم کنید، آب اضافی آن را بگیرید و روی صورتان قرار دهید.

۳- زمانیکه لیف سرد شد (معمولاً در کمتر از یک دقیقه) آردآ از روی صورت خود بردارید، و مرحله ی ۲ را مجدداً تکرار کنید. برای رسیدن به بهترین نتیجه باید این کار ۱۰ تا ۲۰ مرتبه تکرار نمایید.

۴- با آب سرد صورت خود را آبکشی کنید و سپس از ماسک صورت یا مرطوب کننده ی ملایم استفاده نمایید.

توجه داشته باشید که استفاده از موادی که دارای درجه حرارت بالایی هستند. در هر دو مدته تنها فایده ای ندارد بلکه می تواند به پوست شما آسیب هم برساند. بخار بیش از اندازه می تواند پوست صورت را بسوزاند. مراقب باشید و کاری را انجام دهید که در آن احساسی راحتی کنید.

اگر بوستان حساسی است و یا فیلد دچار بیماری های پوستی بودید پیش از استفاده از هر گونه ماسک و یا بخار ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

از آنجایی که بخار کل ناخالصی های پوست را از بین می برد، کاملاً طبیعی است که لکه های پس از آن بر روی پوست ایجاد شود، که البته این لکه ها به مرور زمان از بین می روند. چهره ی شما پس از استفاده ی مکرر از ماسک و بخار تغییر زیادی پیدا خواهد کرد.

#### ماسک های زیبایی وولانید آن

مواد چسبنده متناسب با انواع پوست:

مواد چسبنده ای که درانواع ماسک های زیبایی برای ثابت نگه داشتن آنها بر روی صورت به کار می رود، باید تا آنجا که امکان دارد ، متناسب با نوع پوست افرادباشند. تا بتوانیم همراه با استفاده از ماسک ها پوست را نیز به حد اعتدال برسانیم. برای این منظور مواد چسبنده ای را که می توانیم متناسب با پوست شما معرفی کنیم از قرار زیرند:

پوست خشک: زرده تخم مرغ با کمی روغن زیتون

پوست چرب: گل سر شوی

پوست معمولی: سریش یا صمغ عربی با عسل

ماسک های زیبایی وفولانید آن:

استفاده از ماسکهای زیبایی به هزاران سال پیش برمی گردد. زمانی که هیچ گونه وسایل آرایشی خاص موجود نبود. زنان رومی استفاده از این ماسکها را رواج دادند. حتی زمانی پادشاهان ، بخصوص در کشور انگلستان و از آن جمله الیزابت، از ماسک های طبیعی برای زیبایی و جوانی پوست خود استفاده می کردند. ماسکهای زیبایی علاوه بر تغذیه پوست ، عمل جلا دادن و اطو کردن پوست را نیز بر عهده دارند. باعث جلوگیری از به وجود آمدن چین و چروک ها ، کتک و مکنک و انواع جوش های چرکی و وبا چربی زیر پوست می گردد که همه این عوامل باعث ناراحتی افراد بخصوص جوانان که به زیبایی خود علاقه ای خاص نشان می دهند و درنتیجه باعث افسردگی خاطر آنها می شود، می گردد.

استفاده از ماسک ها باعث یکپارختی و یکدستی پوست می شود وبسی و بلندی های آن را بکوتاعت و پوست را زیبا می کند و باعث می شود که چربی پوست درحد مناسب (نه زیاد، نه کم ) درروی پوست باقی بماند.

پادان باشد. که از این ماسک ها نباید زیاد استفاده کنید، چرا که استفاده زیاد آنها پوست صورت را خسته می کند و پوست زود پیری می شود.ویتر است ، از این ماسک ها هفته ای یک یا دوبار استفاده کنید.

از این شماره به بعد سعی داریم تا شما را با انواع ماسک های متناسب با نوع آشنا سازیم اما قبل ازشروع بحث لازم است به نکات زیر توجه کنید:

نکته اول:

بهرت است قبل از استفاده از هر نوع ماسکی صورت را بخورد بدهید و پوست را نازک کنید تا آثار ماسک دو چندان گردد.

نکته دوم:

هرگز ماسک را در زیر چشم و یا روی پلک چشم نزنید و اطراف چشم را از بالای ابرو تا زیر چشم به صورت دو دایره خالی از ماسک رها کنید.

نکته سوم :

پس از گذاشتن هر نوع ماسکه، به محض احساس سوزش یا خارش پوست را با آب ولرم بشوید. زیرا ممکن است پوست شما به آن ماسک حساسیت داشته باشد.

ماسک هایی برای برطرف کردن لکه ها و دانه های سیاه پوست :

۱- پونه راه و سپس آن را با روغن زیتون مخلوط کنید.ویه مدت سه روز درمقال تور خورشید قرار دهید . بعد ازسه روز به مدت پانزده دقیقه حرارت دهید . آن را صاف وپاد به دست آمده را برای ازبین بردن لکه های سیاه استفاده کنید . هر روز مقداری از آن را روی لکه ها بمالید.

۲- تخم ژرب را درسر که خیس کنید و پس از گذشت۴ساعت آن را بر روی لکه های سیاه پوست قرار دهید، این عمل را هر روز تکرار تا لکه ها کم کم از بین بروند.

۳- مقداری سیر را پوست بکنید و آن را با زنده ریز و با عسل مخلوط کنید. مخلوط حاصل را برای بهبود لکه های سیاه پوست استفاده کنید و به مدت سیی دقیقه بر روی لکه ها قرار دهید و پس از آن با آب ولرم بشوید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید.

۴- دانه کنجد را به مدت سه روز درمقدار کمی آب خیس کنید. باید مقدار آب کم باشد تا غلیظ شود و بعد از گذشت این مدت ، این مخلوط را بر روی پوست بمالید.این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم نرم کننده پوست است.

آثار پورنتین ها بر روی پوست و مو و گیاهان دارنده آنها

پروتئین ها بعد از آب ، فراوان ترین ماده ای هستند که درساختن بدن به کار رفته اند. به طوری که اگر آب بدن را جدا کنیم ،

تقریباً نصف آنچه باقی می‌ماند، پروتئین است.

د رحدود نصف تمام پروتئین های بدن در عضلات ، تقریباً یک پنجم در استخوان ها و غضروف ها و یک دهم در پوست و بقیه در بافت های دیگر و مایعات بدن موجود هستند .

پروتئین ها به علت اثر سازندگی که درین دارند، درسلول سازی ودر نتیجه ترمیم پوست ، مو و ناخن آثار بسیاری دارند. بنابراین کمیود آنها باعث تخریب هر یک از این قسمت ها می گردد .

یکی از اسیدهای آمینه ای که دراین زمینه اثر زیادی دارد سیستین است که منابع مهم آن عبارتند از : تخم مرغ ،کلم فتفی ، کلم برگي ، چغرفی ، اسفناج به طور کلی یک انسان بالغ وسالم به اژه هر کیلو گرم وزن بدنش روزانه احتیاج به یک گرم پروتئین قابل جذب دارد که آن را از طریق مواد مختلف می توانند تأمین کند.

تذکر: مقدار پروتئین درسیبجات خشک ۱۴در نان هفت درصد، ودر سیب زمینی دو درصد است .

**نکات بهداشتی در مورد موی سر**

منبع: http://www.m-narjes.org

۱) برای تقویت موها، پوست سر باید همیشه تمیز باشد.

۲) در هنگام استحمام از آب معمولی استفاده شود نه خیلی داغ.

۳) شامپو را بطور مستقیم روی موها نریزید زیرا منجر به شکنندگی موها می شود.

۴) ماساژ دادن پوست سر روش مناسبی برای تقویت موهاست. بهترین زمان ماساژ دادن مو: زمان شامپو زدن در حمام و شبها قبل از خواب (ساعت ۱۱ یا ۱۰) می باشد.

۵) بهترین زمان برس کشیدن موها قبل از خواب است.

۶) بهترین نوع شانه از انواع شانه ها چوبی است.

مواد غذایی مناسب برای تقویت موها:

۱) استفاده از سبزیجات و میوه ها — کاهش مواد سرخ کردن.

۲) استفاده از داروهای گیاهی: گیاه بابونه- گل ختمی- برگ درخت ختمی- و جوانه گندم- مخلوط شیر و زرده تخم مرغ.

۳) نوشیدنیهای سرشار از مواد معدنی مانند آب هویج.

۴) برگ کاهو مخلو از آهن و منیزیم است.

۵) قفلل سبز حاوی سیلیس است و برای حفظ مو مفید است.

۶) خیار میوه ادرار است و باعث دفع سموم از کلیه ها می شود و کمک می کند تا مواد زائد از پوست سر بیرون رود.

۷) معجون حاوی شیر- عسل — موز و زرده تخم مرغ.

**نکاتی برای مراقبت از پوست**

برای درخشنده کردن پوست

**•ماسک صورت ساخته شده از سفیده تخم مرغ و عسل به ملایمت تیرگی پوست شما را برطرف خواهد کرد.**

**•جو و عسل، ماست و بادام زمینی را با هم ترکیب کنید و آتر روی پوست خود بمالید، ۵دقیقه نگه دارید و بعد با آب ولرم بشویید.**

**•خیار یک پاک کننده طبیعی است. آب خیار را با شیر مخلوط کرده و به جای شیر پاک کن از آن استفاده کنید.**

**•۳۱۸** فنجان نان گول، سه قاشق چایخوری خامه، ۳۱۸ فنجان انبه رسیده، ۴/۱ فنجان عسل و سه قاشق چایخوری پودر جو را با هم ترکیب کنید و روی پوست خود بمالید. پس از ۱۰ دقیقه پوستتان را با آب گرم بشویید. این ترکیب برای پوست های چرب بسیار عالی عمل می کند.

**•**برای پوست های چرب، می توانید از ترکیب از انگور، لیمو، و سفیده تخم مرغ استفاده کنید. ۲۰ دقیقه آتر روی پوستان نگاه دارید و بعد با آب گرم شستشو دهید. لیمو نوعی پاک کننده طبیعی به ششام می رود، انگور پوستتان را نرم میکند و سفیده تخم مرغ هم آتر سفت می کند. اگر پوستتان احساس خارش کرد نگران نشوید.

**•**یک عدد لیمو را بریده و آتر روی پوستتان بمالید. ۲۰ دقیقه نگه دارید و بعد با آب سرد شستشو دهید. اینکار پوستتان را شاداب می کند. البته اگر پوستتان از نوع خشک است از انجام آن خودداری کنید.

**•عسل، لیمو و روغن گیاهی را با هم مخلوط کنید. این ترکیب مرطوب کننده ای عالی برای پوست های خشک به حساب می آید. این ماسک را ۱۰ دقیقه روی پوستتان نگه دارید.**

**•**ترکیب از عسل و شیر را روی پوست صورتان بمالید. اینکار باعث درخشنده شدن پوستتان خواهد شد.

**•یک قطعه کدو تنبل را با زرده تخم مرغ و شیر مخلوط کنید و برای درخشنده شدن پوستتان آتر ۳۰ دقیقه روی پوستتان نگه دارید.**

**•**هصف فنجان عسل را به آب حمامتان اضافه کنید تا پوستتان نرم و صاف شود.

**•**برای نرم شدن پوست کمی برگ نعناع را با بادام مخلوط کنید. آتر با آب گرم ترکیب کرده و به هم جیای بدنتان بمالید. تا موقع خشک شدن آن را روی پوستتان نگه دارید و بعد با آب گرم بشویید.

**•**مر کردن پوست با آیدوچ به مدت ۱۵ دقیقه چربی پوستتان را بدون اینکه آتر کاندلاً خشک کند، می گیرد.

**•**مالیدن آب هویج روی پوست به صورت روزانه لکه های پوست را برطرف خواهد کرد.

**•**برای رفع تیرگی پوست زیربغل و گردن، آلبیسو را با آب خیار و کمی زودچوبه مخلوط کرده و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوستتان نگه دارید.

**•**برای از بین بردن موهای صورت کمی از مخلوط سفیده تخم مرغ و شکر و پودر ذرت را روی آن بمالید. زمانیکه خشک شد، به ملایمت آن را از روی صورت کنده و اینکار را سه الی چهار مرتبه در هفته تکرار کنید.

**•**مالیدن لکه های سیب پر روی پوست های مرطوب درخشندگی آتر کنترل می کند.

**•**برای پوست های نرم، روزانه یک عدد موز رسیده له شده را برای ۲۰ دقیقه روی پوستان بمالید.

**•**مالیدن مرتب آب گلی کلم روی زگیل، باعث افتادن آن می شود.

**•**برای پوست های حساس از این ماسک طبیعی استفاده کنید. پودر پوست پرتقال خشک شده را با شیر مخلوط کنید و این ترکیب را به مدت ۲۵ دقیقه روی صورتان نگاه دارید و بعد شستشو دهید.

**•**مخلوطی از آب گوجه فرنگی را با عسل روی پوست صورت و گردن خود بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه شستشو دهید.

**•**دو قاشق چایخوری آب گوجه فرنگی را با ۴ قاشق چایخوری کشکک مخلوط کرده و آتر روی پوستتان بمالید.

**•**کمی مخمتر را با ۲ قاشق چایخوری آب کلم مخلوط کرده و روی پوستتان بمالید.

**•**یک قاشق غذاخوری پودر جو را با نصف قاشق چایخوری آب لیمو و یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید. آتر روی پوستتان مالید و بعد از ۲۰ دقیقه بشویید.

**•**آب آناناس را با آب هویج مخلوط کرده و روی پوست صورتان بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه شستشو دهید.

**•**همرکه را با گلاب مخلوط کنید و روی پوستتان بمالید.

**•**کشک و آب خیار را مخلوط کرده و روی پوستتان بمالید.

**•**مخلوطی از آب نارنگل و آب آناناس را روی پوستتان بمالید.

**•**مایا ½ قاشق چایخوری پودر شیر، ۴/۱ قاشق چایخوری سفیده تخم مرغ و ½ قاشق چایخوری آلبیسو ماسکی بسازید و روی پوستتان بمالید.

**•**برای پوست های خشکته، با زرده تخم مرغ، روغن زیتون و آلبیسو ماسک بسازید و آتر روی پوست صورت و گردن خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه آتر بشویید.

**•**برای پوست های چرب، ترکیبی از جو دوسر و سفیده تخم مرغ را روی صورت و گردن خود بمالید.

**•**ترکیبی از زودچوبه خام را با خامه شیر روی پوست صورت بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه آن را بشویید. این ترکیب پوستتان را نرم و لطیف خواهد کرد.

**•**هز ترکیبی از عسل، خامه شیر و روغن زیتون بعنوان ماسک صورت استفاده کنید.

**•**ترکیبی از شلیله را با شیر روی پوست صورتان بمالید و بگذارید خشک شود. بعد آتر با آب ولرم شستشو دهید.

**•**مایا چوب صندل قرمز ماسک بسازید و برای درخشنده شدن پوست آتر هر روی وی صورتتان بمالید.

**•**برای نرم شدن پوست ترکیبی از چوب صندل قرمز را با شیر نارنگل روی پوستتان بمالید.

برای از بین بردن لکه های سیاه پوست

**•**مایا ½ قاشق چایخوری آلبیسو و گلکسیرین ترکیبی بسازید و آن را روی لکه ها بمالید.

**•**ترکیب حاوی پودر زودچوبه و برگ های کازی را روی صورت مالید و بعد از ۱۵ دقیقه شستشو دهید.

**•**هررگ های خرد شده و ساییده شده ریحان را با نعنا مخلوط کنید (۱۰۰ گرم از هر کدام، کمی پودر زودچوبه و گلاب به آن اضافه کنید و ترکیب حاصل را روی لکه های پوست بمالید.

**•**یک نان چایانی را شب دوشیر خیس کنید. بعد آن را روی لکه های پوست بمالید. اینکار را چند روز تکرار کنید.

**•**ماسکی از زعفران و کمی عسل بسازید و برای از بین بردن لکه های سیاه آتر روی پوست بمالید.

**•**برای از بین بردن لکه های پوست مخلوطی از پودر چوب صندل را با گلاب و گلکسیرین روی پوست مالید و بعد از چند دقیقه با آب سرد بشویید.

برای از بین بردن جوش های پوستی

**•**مخلوطی از برگ نعناع خرد شده و جو دوسر می توانند جوش های پوستی را کاهش دهد. این مخلوط را ۳۰ دقیقه روی پوست نگه داشته و بعد با آب گرم شستشو دهید.

**•**کمی کشک را با زودچوبه و دو قطره روغن مخلوط کنید و آن را هر روز روی پوستتان بمالید تا جوش هایتان برطرف شوند.

**•**مایا چوب صندل و زودچوبه ماسکی درست کرده و آتر روی پوست بمالید.

**بهار آب از زیتون ماسک زیبایی**

انسان از دوران باستان همواره در پی تحقیق و تلاش برای رسیدن زیبایی بوده است ، این را از پرمی فعالیت های مردم عهد باستان

می‌بایم به عنوان مثال تاریخچه استفاده از بخار آب به منظور تمیز کردن یدن به زمان روم باستان بر می‌گردد. در حمام هانی که توسط توسط رومیان اشغال شده بود ترکیبی از بخار، مواد شوینده، و ماساژور ها مشاهده شده است.
در دنیای مدرن امروز ازبخار آب (بخور) در سالتن های آرایشی و زیبایی پوست صورت استفاده می‌شود.بخار آب (بخور دادن پوست صورت) دارای مزایای چند ازجمله موارد زیر است:

- منافذ** و روزنه های پوست را باز می‌کند.
- مهل‌های پوستی** مرده را می‌زداید.
- همکان** پاک کردن کامل و عمیق پوست را مهیا می‌سازد.

**•** برای جوش‌های سر سبزه و همچنین آکنه یا غرورجوانی مفید است.

بخوردادن به عنوان یکتک‌نظافت جهت زیبایی صورت هفته‌ای یک‌ک بار انجام می‌شود و به عنوان یکک پیش‌زمینه عالی جهت استفاده از ماسک‌های صورت است.

برخورداری از مزایای بخورپوست بدون پرداخت هزینه‌های سنگین سائلهای زیبایی به راحتی در خانه نیز امکان پذیر است.

همه آنچه برای اجرای این نظافت نیازمندید شامل مواد پاککننده، کتری آب، حوله بلند و صورت خودتان است.

برای شروع مراحل زیر را دنبال کنید:

ابتدا آرایش صورت خود را به کمک آب و صابون یا مواد پاککنده مورد استفاده خود به طور کامل بردارید.

کتری را تقریباً با سه لیوان آب پر کنید و بجوشانید.

آب کتری را بعد از جوشاندن در یک کاسه با سطح مقطع وسیع بریزید.

فاصله صورت خود را تا ظرف آب جوش مقابلین حدافل به میزان نیم متر حفظ کنید. سپس حوله را روی سر خود انداخته به طوری که دور سر شما و طرف آب جوش جابلی ایجاد کند. بخار آب باید به صورت گرم و ملایم و آرامش بخش احساس شود نه خیلی داغ و غیر قابل تحمل .

اگر چنانچه بخار آب خیلی داغ و آزاردهنده بود فراد عمل بخور دادن را متوقف کنید.

به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در زیر حوله باقی بمانید سپس صورت خود را با آب سرد شست وشو دهید. این امر باعث بسته شدن و

جمع شدن منافذ پوست می‌گردد.

سپس از یک ماسک صورت یا مرطوب‌کننده ساده استفاده کنید.

اگر چنانچه مایل به استفاده از داروهای گیاهی پوست همچون چای سبز، بابونه، اسطوخودوس یا قرص نعنای خشیده بسته گیاهی مورد نظر را در فنجان آب فرو کرده و داخل ظرف آب جوش مقابل صورت خود کنید. فقط توجه داشته باشد که قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی برای پوست خود از عدم حساسیت پوست خود نسبت به این گیاهان مطمئن شوید.

یکی دیگر از روشهای بخوردادن صورت شامل مراحل زیر است:

صورت خود را از مواد آرایشی پاک کنید

لیف حمام یا پارچه تمیزی را به طور کامل در ظرف آب گرم فرو کنید سپس آب آن را گرفته و روی صورت خود قرار دهید زمانیکه پارچه با لیف سرد شده(معمولاً در کمتر از یک دقیقه)سجدها آن را در آب گرم فرو برده و دست‌ور ششماره دو را مجدداً تکرار کنید. برای اینکه نتیجه بهتری از این روش بدست آورید این کار را برای ۵ الی ۱۰ بار تکرار کنید.

سپس صورت خود را با آب سرد شست و شو داده و از یک ماسک صورت یا مرطوب‌کننده ساده استفاده کنید.

به خاطر داشته باشیدکه استفاده از آب با حرارت بسیار بالا در هر دو روش ذکر شده در بالا بیش از آنکه مفید باشد می‌تواند آسیب رسان نیز باشد.زیرا بخار شدید پوست را می‌سوزاند. بنابر این بسیار مراقب بوده که در هر دو روش شما در شرایط کاملاً راحتی باشید.

چنانچه دارای پوست حساس یا شرایط پوستی خاصی هستید قبل از استفاده از بخور شما یا پزشک خود مشورت کنید.

بندلیل اینکه بخار آب باعث خارج شدن ناآکی‌های پوست می‌گردد بنابر این طبیعی است که لکه‌ها و بعضی نقایص پوست با لکه‌ها برجسته‌تر و نمایان‌تر از قبل جلوه کنند.

در هر حال برای پوستهای هادی و نرمال در صورتی که در حین بخور دادن یا بعد از آن دچار التهاب یا لکک شود بعد از مدتی این نقصها از بین رفته و در چندین مرتبه استفاده از بخار کمتر می‌شود.

ظاهر پوست شما در صورت اجرای منظم این روش بهبود می‌یابد.

#### آینه بدن را صیقل دهید

مترجم: بهاره مهرزاد

منبع: sharghnewsaper.ir

چرا از لوازم آرایش استفاده می‌کنیم؟ هیچ فکر کرده اید چرا عادت کرده ایم صبح‌ها بلافاصله پس از شست‌وشوی صورت با انواع کرم‌ها و پودرهای آرایش به جان صورتمان بیفتیم تا شاید بتوانیم لکه‌ها و چین و چروک‌ها را از نظر مخفی کنیم. یوشاندن صورت با انواع کرم بودر و پن کبیک در طولانی‌مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه‌ها نمی‌شود بلکه بروز جوش‌های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می‌دهد. اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد شوالی است که باسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش یا افاده است.

(صرف نظر از برخی بیماری‌های پوستی که علامت خاص داشته و باید تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.) فقط صبح‌ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتان به خصوص اگر چروپ و آکنه‌ای است از پاک‌کننده‌هایی مثل انواع ژل، تونیک یا شیرپاک‌کن استفاده کنید. شست‌وشوی صورت با آب میوه‌های طبیعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لکه‌های پوستی و

براق شدن پوست می‌شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتان بمالید. پس از ?? دقیقه با آب نیمه گرم بشویید. پس از

مدتی کوتاه تغییرات در پوستان را به روشنی خواهید فهمید.

برای پاک کردن صورت از جوش‌های سرسبز و زیرپوستی هفته‌ای یک‌بار بخور دهید. اگر پوستان چرب است بخور لیمو و

نعناع بدهید. اگر پوستان معمولی است سرخ اسطوخودوس بروید و از بابونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام

بخور از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید، اگر صورتان خشک است یا یک‌لایه کرم مرطوب‌کننده بپوشانید.

صورتان را ورزش دهید. ابتدا صورت را با یک‌لایه کرم مرطوب‌کننده بپوشانید، سپس به آرامی صورتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره وار به سمت گوش‌ها بپزید. انگشتان را روی صورت قرار داده و

برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید.

انگشتان را بالای یک‌گذاشته و به آرامی به گوشه خارجی بکشید. حرکت زاکه انجام دهید. زاکه حالتی است مثل نیشگون که از

دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می‌شود. زاکه باعث می‌شود، چربی‌های زیر پوست به سطح پوست آمده و

در یک محل جمع نشود.

دهان خود را به حالت **O** در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب‌ها را نیز به طرف بالا و پایین برده و سپس جمع کنید. لب‌ها را مثل **O** باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره وار دهان و لب‌ها به تقویت ماهیچه‌های

این ناحیه کمک‌کننده کرده و از افتادگی آن جلوگیری می‌کند.

هرگاه بیکار شدید، به گذاشتن ماسک بپردازید. یکی از مناسب‌ترین راه‌ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه

است. در این فصل که هر نوع میوه‌ای را می‌توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می‌شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک

میوه که می‌تواند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کند، می‌پردازیم:

**•**ماسک آناناس

آب آناناس را گرفته و روی صورتان بمالید و ده دقیقه ماساژ دهید. پس از ? دقیقه صورتان را بشویید. آب آناناس تقویت‌کننده

ماهیچه‌های صورت است. خاصیت آرام‌سازی داشته و از خشکی پوست جلوگیری می‌کند.

برای صاف و براق شدن پوست ?? گرم آناناس را آب گرفته و با ?? گرم مغز بادام شیرین بودر شده مخلوط کنید و به مدت?? دقیقه روی صورتان به خصوص نواحی تیره بزنید.

**•**ماسک سیب

نصف سیب را رنده نموده و با یک قاشق چای‌خوری ماست، یک قاشق چای‌خوری آرد جو دو سر و دو قاشق آلبیوی تازه مخلوط کنید و نیم ساعت روی پوستان بمالید. این ماسک همانند یلیگک عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می‌کند. برای

نتیجه مطلوب این ماسک را هفته‌ای یک‌بار روی پوستان بمالید.

**•**ماسک هلو

یک‌عدد هلو را رنده کرده و با ?? گرم ماست همانند یک کرم روی صورتان بمالید تا ?? دقیقه بماند. مالیدن هر روزو این

ماسک باعث می‌شود تا پوست هیچ‌گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت‌کننده است و به ماهیچه‌ها استحکام می‌بخشد.

برای مقابله با تاثیرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک‌نعناع استفاده کنید. یک‌عدد خیار را رنده کرده و با نعناع تازه

کوبیده شده و یک قاشق چای‌خوری آلبیوی تازه و یک‌عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ?? دقیقه روی صورتان

بمالید.

این ماسک به دلیل دارا بودن خیار و نعناع نقش مفیدی در کاهش التهابات پوستی ایفا می‌کند.

**•**ماسک موز

دو عدد موز را رنده کرده با دو قاشق عسل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستان ماساژ دهید.

این ماسک شفاف‌کننده بوده و در درازمدت لکه‌های پوستی را برطرف می‌کند.

**•**ماسک شیر و سیب

یک‌عدد سیب را رنده کرده و با شیر مخلوط کنید و به مدت ?? دقیقه هر روز پوستان را با آن پاکسازی کنید. این ماسک لایه

بردار برده و پوست را جلا می‌بخشد.

پس از انتخاب ماسک مناسب نوبت به رعایت رژیم غذایی می‌رسد. روزانه حداقل هشت لیوان آب بخورید.

حداقل هفته‌ای یک‌وعده به ماهی اختصاص دهید. انگا سه موجود در روغن زیتون، ماهی و گردو در حفظ سلامت پوست بسیار مؤثر است.

از ویتامین **A** و **C** غافل نشوید. ویتامین **A** به‌ضدچروک معروف است. این ویتامین را در سیب‌زمینی، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، چغندر، روغن ماهی و هویج، هندوانه و هلو می‌توانید پیدا کنید.

ویتامین **C** هم کمک‌گرایی به تولید کلاژن در سلول‌های پوست می‌کند. مرکبات، قنقل قرمز، جویبوت و کلم برای افرادی که به

دلیل استعمال سیگار و بالارفتن سن دچار کمبود کلانژن اند، بسیار مفید است.

روی نیز به تولید کلانژن بسیار کمک می کند. آرد جو دوسر، گوشت قرمز و کدو منبع غنی از روی به شمار می روند.

ویتامین E که در حبوبات، سویا و جوانه گندم یافت می شود به خشکی پوست و کاهش تاثیرات ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید و جلوگیری از تخریب ساخت پوست کمک کرده و پیری سلول های پوست را به تعویق می اندازد.

**خطرات استفاده از گوش پاک کن**

منبع:روزنامه جوان،شماره ۲۳۸۳

خطرات استفاده از گوش پاک کن یکی دو تا نیست خصوصاً در چه ها که نسوج ضعیف تر و حساس تری دارند.در سطح اجتماع بحث های زیادی در مورد استفاده و یا عدم استفاده از گوش پاک کن جهت تمیز کردن گوش وجود دارد. در واقع شاید بتوان گفت که عیارت گوش پاک کن فقط یکج عبارت مجازی است برای چیزی که مواده کاربرده آن ارتباط کمی با وقع آلودگی گوش دارد.از گوش پاک کن بیشتر جهت تمیز کردن لاله گوش، داخل بینی کودکان، بین انگشتان پا، مایلیدن بماد پر روی زخم، استعمال داروها در نواحی باز و تمیز کردن آرایش دور چشم ها استفاده می شود در حالی که بسیاری از مردم بر این باورند که این وسیله صرفاً جهت خارج کردن ترشحات از داخل گوش است. اکثر شما اندازه دقیق عنق گوش را نمی داندید و بنابراین قادر به پاک کردن تمامی قسمت های گوش نیستید.

در نتیجه وارد کردن جسمی نظیر گوش پاک کن موجب فشرده تر شدن این ترشحات در قسمت های عمقی تر مجرا می شود که در این صورت خروج آنها مشکل تر خواهد.بود.علاوه بر این بررسی ها نشان می دهند، کودکانی که جهت رفع خارش و تمیز کردن گوش از وسایلی نظیر سنباقی سر یا گوش پاک کن استفاده می کنند بیش از سایرین در معرض خطر پارگی پرده گوش قرار دارند. استفاده از گوش پاک کن یا تضعیف سیستم دفاعی گوش موجب افزایش خطر ابتلا به خشکی و خارش گوش می شود. بهترین روش توصیه شده جهت تمیز کردن گوش خارجی این است که لاله گوش و قسمت بیرونی گوش خارجی را با استفاده از یک پارچه نخی نرم و مرطوب که به دور انگشت اشاره نان پیچیده اید تمیز کنید. بدون آنکه انگشت خود را داخل مجرا بربند. استفاده از گوش پاک کن به صورت مکرر و طولانی مدت علاوه بر سسعد، کردن گوش به عفونت های میکروبی و قارچی سبب ایجاد حالت خارش مزمن در گوش می شود که در این حالت معمولاً به دنبال خاراندن مداوم مجرای گوش زخمی شده و دچار درد و التهاب می شود.

پیشگیری از تجمع جرم در گوش

از بودن در جاهایی که گرد و غبار هوا زیاد است خودداری کنید، بودن در این نوع مکان ها باعث تولید بیش از اندازه موم گوش می شود. اگر مجبور هستید در مکان های پر گرد و غبار حضور داشته باشید از گوش پنبه استفاده کنید. ریختن ماعانه ? تا ? قطره گلگیسیرین در گوش ممکن است موم را نرم کرده از بروز مجدد انسداد جلوگیری کند.بعداً از استعمال نباید از گوش پاک کن استفاده شود. برای خشکک کردن گوش بعد از استعمال از سنشوار استفاده کنید. باد ملایم و گرم سنشوار را به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوش جریان دهید تا گوش خشک شود.

**تأثیر تغییر شرایط جوی بر روی سلامتی**

هیچیک از شرایطی که در این مقاله در مورد آن توضیح داده شده است به **VHL** ارتباط پیدا نمی کند. با این وجود باز هم این امکان وجود دارد که افرادی که دچار **VHL** هستند برخی از علائمی را که ما در این مقاله به آن اشاره میکنم را در مراحل مختلف بیماری خود تجربه نمایند.
ابن شرایط معمولاً بر اثر افزایش فشار د مغز و ستون مهره ها بوجود می آید. همچنین زخم های باقی مانده از جراحی های پیشین نیز می توانند به بدتر شدن این شرایط دامن بزنند. اما در عین حال شرایط نامساعد جوی نیز می تواند وضعیت بیمار را وخیم تر کند. به هر حال بهتر است که در صورت مشاهده هر گونه علائم نادر سریعاً به پزشک مراجعه نمایند.

زمانیکه افراد از شرایط آب و هوایی اطلاع داشته باشند، به راحتی می توانند تاثیرات آرترا بر روی سلامت خود ارزیابی نمایند.
پرتانی ها ۲۴۰۰ سال پیش تاثیر بادهای سرد و گرم بر ایجاد درد و بیماری را بررسی کرده بودند. در جنگ جهانی پزشکان گزارش داده بودند که در هنگام تغییر شرایط جوی سربازانی که یکی از اعضای بدن خود را از دست داده بودند، احساس درد بیشتری را گزارش می کردند.

در عصر حاضر نیز تحقیقات و بررسی های دانشمندان بر روی شرایط جوی همچنان ادامه دارد. پزشکان معتقدند که تغییرات آب و هوایی در ایجاد بیماری به ویژه بیماری های مزمن مانند میگرن و رماتیسم نقش مهمی را ایفا می کند.

در حالیکه تعداد بسیار زیادی از افراد همچنان ارتباط تنگاتنگی را میان تغییرات آب و هوایی و ایجاد بیماری های مزمن احساس می کنند، اما پزشکان بر اساس پژوهش هایی که انجام داده اند اثبات کرده اند که نمی توان نتیجه گرفت که همیشه میان یک نوع بیماری مزمن و آب و هوا ارتباط وجود دارد. برخی از متخصصان معتقدند که احساس چنین بیماری هایی فقط بر اثر نگرکات ذهنی اینگونه افراد بوجود می آید.
بیماران معمولاً معتقدند که در روزهای بارانی شرایط آنها بدتر می شود اما این احساس فقط به این دلیل بوجود می آید که هوا ابری و گرفته است؛ اما برخی از بیماران بر روی این امر پافشاری دارند که درد آنها جدی است و ربطی به تخلی و تفکر آنها ندارد. در مجموع میتوان گفت تمام افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن می باشند، معمولاً از تغییرات آب و هوایی رنج می برند. البته دردهای مربوط به آب و هوا در تمام افراد به یک میزان بروز نکرده و بستگی به شرایط فیزیکی بیماران دارد.

برای آن دسته از افرادیکه نسبت به آب و هوا حساس هستند، تغییر در شرایط جوی به احتمال زیاد باعث ایجاد شرایط نامساعد فیزیکی در آنها می شود. پزشکانی که متخصص امراض مزمن هستند، معتقدند که افرادیکه دارای بیماری های مزمن هستند، باید یک یادداشتی از تغییرات آب و هوایی تهیه کرده و ارتباط تنگاتنگی میان این تغییرات و افزایش یا کاهش شدت بیماری خود پیدا کنند.

به طور کلی می توان اظهار داشت که شرایط آب و هوایی زیر می توانند بر روی درد و ناراحتی تاثیر بگذارند.

فشار هوا

معمولاً در این شرایط باید منتظر آب و هوای طوفانی باشیم. معمولاً بیماران گزارش میدهند که در یکته چنین آب و هوایی میزان درد و ناراحتی های بیماران افزایش پیدا میکند. افزایش فشار می تواند حتی بر روی افراد سالم نیز تاثیر بگذارد.

رطوبت

رطوبت معمولاً به میزان آب نخیر شده در هوا اطلاق می شود. معمولاً مقیاس سنجش را میزان "رطوبت خالص" در نظر می گیرند. افزایش میزان رطوبت به ویژه در فصل های گرم مانند تابستان می تواند میزان درد و ناراحتی های مزمن را به شدت افزایش دهد. پژوهشگران همچنین در طی تحقیقاتی به این نتیجه دست پیدا کردند که ارتباطی میان آب و هوای سرد و خشک و افزایش سردردهای میگرنی وجود دارد.

بارش

بارش هم شامل باریدن باران می شود، هم برف و تگرگ و به طور کلی می توان گفت هر زمان که قطره های آب از آسمان بر روی زمین بریزند، بارش انجام گرفته است. این گونه شرایط نیز میتواند بر روی افزایش درد و ناراحتی های بیماران تاثیرگذار واقع شود. در شرایط جوی طوفانی، میزان فشار و رطوبت هوا نیز تغییر پیدا میکند و همین امر سبب بروز مشکلاتی برای بیماران می شود. در عین حال باید توجه داشت که برای افرادیکه نسبت به هوای گرم حساس هستند، مانند بیمارانی که دارای اختلالاتی نظیر: تصلب بافت ها می باشند، باران می تواند قدری آب و هوا را خشک تر کرده و آرامش را برای این دسته از افراد با خود به همراه داشته باشد.

درجه حرارت

کاهش و افزایش یکک باره درجه حرارت می تواند نشان از تغییرات آب و هوایی گسوده داشته باشد. تغییرات شدید در درجه حرارت نه تنها می تواند شرایط آب و هوایی را تغییر دهد بلکه می تواند سبب ایجاد درد و ناراحتی برای بیماران نیز بشود. درجه حرارت پایین بر سردردهای میگرنی، نحوه گردش خون در رگ ها، درد مفاصل و سفت شدنگی عضلات نیز تاثیر نامساعدی می گذارد. همچنین آمار و ارقامی که از بیمارستانها گزارش می شود، نشان دهنده این امر است که میزان مراجعهین آسمی در روزهای سرد بیش از سایر روزهاست.

باد

باد معمولاً در اثر تغییرات شدید و آب و هوایی بوجود می آید و حاکی از آن است که در ساعات بعدی امکان تغییر در فشار هوا نیز وجود دارد. باد می تواند به راحتی آلودگی و مواد آلودی زا را با خود تا مسافت های طولانی با خود حمل کند. این امر سبب میشود که افراد بر اثر قرار گرفتن در معرض آن دچار بیماری های تنفسی از جمله آسم شوند.

در نهایت باید اظهار داشت که آب و هوا و شرایط جوی می تواند بر روی سلامت انسان ها تاثیر بگذارد. در مورد برخی از بیماری های مزمن مانند سردردهای میگرنی، آب و هوا می تواند منجر به ایجاد حوادث قسمتی ناگواری نیز برای بیمار بشود. در سایر شرایط نیز تغییر شرایط آب و هوا می تواند دردهای موجود را بدتر کرده و یا به طور کلی سبب بروز دردهای جدیدی شود.

**ایمنی مواد غذایی**

منبع:www.iranmania.com

●رعایت بهداشت در آشپزخانه

با کتری های خطرناک سرچما در مکانهای مرطوب همانند دستمال ها و اسفنج آشپزخانه ، ظرف شویی و ظروف حمل و نقل مواد غذایی رشد می کنند. ظرف شویی ، سطوح و میزهای آشپزخانه ، سطل آشغال ، پیشخوان و محل اتصال لوله ها را به طور منظم تمیز و پاکیزه نگهدارید. به این منظور مرتباً آنها را با آب داغ و ماده پاک کننده بشوئید. می توانید از محلول های سفید کننده استفاده نموده و سپس آبکشی نمایید. تمامی قسمت های وسایل و ابزار تهیه موادغذایی همانند چرخ گوشت و مخلوط کن را پس از استفاده با آب داغ و ماده پاک کننده شستشو نمایید می توانید از یک محلول سفید کننده نیز استفاده نمایید.

نخته های برش که برای گوشت قرمز و مرغ و ماهی و فرآورده های دریایی استفاده می شود لازم است جدا از سایر نخته ها باشد. توصیه می گردد از نخته های پلاستیکی استفاده شود به واسطه این که شستشوی آنها راحت تر صورت می گیرد. نخته های برش را پس از هر بار مصرف تمیز میکنید. تمامی ظروفی که برای موادغذایی خام استفاده می کنید تا قبل از استفاده مجدد باید به خوبی تمیز شده و سپس مورد استفاده قرار گیرد و تا حد الامکان از ظروف خشک استفاده نمایید.

دستهبایان را برای ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم قبل و بعد از حمل و نقل مواد غذایی به ویژه گوشت و ماهی و فرآورده های



دریایی شستشو نماید. استفاده از دستکش در صورت بیماری یا بریدگی دست‌ها الزامی است به واسطهٔ این که دستکشی‌ها می‌توانند باکتریها را جایی‌جا نمایند توصیه می‌شود آنها را به طور مرتب شستشو نمایند. حوله ، اسفنج و دستمال‌های آبتیخته را به طور مرتب بشویند. قبل از باز کردن کسروها ، درهایشان را شسته و مانع از تماس در با محتویات داخل کسروها شوید. نیمه‌های در باز کن را در هر دفعه مصرف بشویند. موادغذایی را از کف آبتیخته‌خانه جمع‌آوری نموده و کلیهٔ غذاها را در ظروف در بسته نگهداری نماید.

**•**رعایت بهداشت یخچال و فریزر

نگهداری غذا در یخچال منجر به کند شدن رشد باکتری‌ها می‌شود. از کارکرد صحیح یخچال خود مطمئن باشید. درجه حرارت باید۴ درجه سانتیگراد یا کمتر باشد . به طور مرتب دماسنج را تنظیم کنید. تا حد الامکان در یخچال و فریزر را کمتر باز نمایید. گوشت فرمز ، مرغ ، ماهی و فرآورده‌های دریایی در طبقات زیرین یخچال نگهداری نموده و از آلودگی سایر موادغذایی یا شیره آنها‌جا جلوگیری نمایید. درجه حرارت فریزر باید زیر « ۰-۱۸ » سانتیگراد باشد. این درجه حرارت رشد بسیاری از باکتری‌ها را متوقف می‌کند. گوشت فرمز و مرغ و ماهی و فرآورده‌های دریایی در ظروف مخصوص و در طبقات زیرین فریزر نگهداری نمایند. از قرار دادن بیش از اندازهٔ موادغذایی در داخل فریزر خودداری نمایید تا جریان هوای خنک به راحتی در گردش باشد. هر ساله افراد بیشماری در اثر خوردن غذای ناسالم بیمار شده و برخی نیز فوت می‌کنند. به شما جهت حفظ خود و خانوادهٔ‌تان از بیماریهای ناشی از غذا توصیه می‌شود که غذای سالم بخزید ، غذای را به طور صحیح نگهداری کنید ، غذا را به طور صحیح بخت و تهیه نمایند و زمانی که به سالم بودن غذای مشکوک می‌شوید آن را نخورید به موارد ذیل دقت نمایید.

**•**غذای سالم بخزید

از مغزها و فروشگاه‌هایی خریداری نمایید که تمیز و پاکیزه باشد. از خرید موادغذایی یا بسته بندی پاره خودداری نمایید. از خرید کسروهایی پاد کرده ، ژلنگ زده و یا فروفته خودداری نمایید. گوشت خام را از مغزهاهایی که آنها را در یخچال نگهداری می‌کنند ، تهیه نمایند. تخم مرغهایی را خریداری نمایید که تمیز و بدون شکستگی باشد همچنین مطمئن باشید که آنها را در یخچال نگهداری می‌کنند. از خرید غذاهای نمجسد شده که بیش از اندازه به صورت نمجسد نگهداری شده است خودداری فرمائید. به تاریخ ساخت و انقضا و روی محصولات خریداری شده به ویژه شیر و پنیر و غذای کودک دقت نمایید.

**•**غذا را به نحو صحیح نگهداری نمایید

از کارکرد صحیح یخچال‌تان مطمئن باشید تا بیش از ۴ درجه سانتیگراد نباشد اگر یخچال‌تان دماسنج ندارد حتماً یک قفَر برای آن تهیه نمایید. غذاهای فاسد شدنی را سریع یخچالی کنید. بقیانندهٔ غذاها را سریعاً دریخچال یگذارید و بر روی اجاق گاز یا میز آبتیخته‌خانه برای مصرف سایر اعضا خانواده وها ننمایند و در صورت نیاز به میزان لازم آن را از یخچال برداشته و گرم کنید. تمام محصولات کسروی ، کمپوت ، مایونز پس از باز شدن در یخچال نگهداری نمایید. غذای گرم بالای ۶۰ درجه سانتیگراد نگهداری نماید . غذای سرد را پایین ۴ درجه سانتیگراد نگهداری نماید .

**•**غذا را به طور صحیح بخت و تهیه نمایید

دست‌ها را برای مدت ۲۰ ثانیه با آب صابون و آب قبل از حمل و نقل مواد غذایی و پس از حمل موادغذایی‌خام مثل گوشت بشویند. تخم مرغ‌ها را کاملاً بیزید تا زرده و سفیدهٔ آن سفت شود. در تهیهٔ سالاد ، تمام اجزای تشکیل دهندهٔ آن را قبل از مخلوط کردن در سرما نگهداری کنید. اگر حین تهیهٔ غذا مجبور شدید به تلقن پاسخ دهید تا دستهایتان با صورت ، مو ، بینی ، چشم یا کودکان تماس یافت آنها را بشویند. نخته‌های پرش گوشت خام ، غذای پخته ، میوه و سبزیجات جدا از هم باشد و جداامکان غیر چوبی بوده و پس از هر بار مصرف با آب و مادهٔ پاک‌کنندهٔ بشویند.

#### لطافت و طراوت پوست

نویسنده:شیرین قفس

احتمالاً برخی از ما قسمتی از مجموعه مواد خوراکی مورد استفاده خود را به صورت دور ریز از چرخه مصرف خارج می کنیم امی توان از این مواد برای حفظ سلامت وافزایش لطافت وطراوت پوست بهره برداری کرد. در زیر نمونه هایی از این مواد معرفی می شود.محلول اسیدی برای ثابت نگه داشتن PH پوست وطراوت بخشیدن به آن:

راه اول:

۱- سرکه سیب یا سرکه سفید تقطیر شده بکف قسمت .

۲- آب جوشیده سرد شده هشت قسمت .

پس از مخلوط کردن این دو با هم ، باید روزانه چند بار بعد از شستن صورت محلول فوق را با پنبه به قسمت های مختلف آن بمالید. این عمل باعث می شود تا پوست صورت حالت طبیعی و اسیدی خود را باز یافته و بدون شک پوست شما شفاف و پاک از لکه ها وناصافی ها شود .

راه دوم :

برای حفظ PH صورت اسیدی پوست صورت استفاده از ماست ترش وسایر ترشی های طبیعی مثل آلبینو، آب نارنج، آبغوره و... مناسب می باشد مشروط بر اینکه رقیق بوده و پوست را تحریک نماید وبهتر است برای این کار از آلبینوی تازه یا آب نارنج ، که تا سه برابر رقیق شده است، استفاده کرد. در ضمن ، شستن وبآک کردن صورت با شیر مانده و ترشیده هم ، مؤثر مفید می باشد.

تذکرات:

۱- لیمو ترش ، انگور،کاهو، لیمو عمانی وسیب نیز خاصیت اسیدی دارند ومی تواند به پوست اسید لازم و برسانند.

۲- استفاده از لیمو عمانی فقط برای پوست خیلی چرب توصیه می شود ولی در موارد دیگر می توان از آب میوه استفاده کرد.

۳- اگر پوست صورت شما حساس بوده و با مایعات ترش تحریک می شود می توانید آنها را با کمی عسل مخلوط کنید وه عنوان ماسک زیبایی از آن استفاده نمایید و پس از بکد ربع ساعت ،پوست را با آب گرم بشویند.

اتواع پوست

پوست به طور مداوم مواد چرب تولید می‌کند. زیرا چربی سلولهای اپیدرم بخشی از کنترلول و ماده (سرم) می باشد که از غدد لغذایی ترشح می‌شود.

مجموعه این مواد روی لایهٔ شاخی پوست بخشی از چربی را به وجود می‌آوردند که پوست را در مقابل تحریکات خارجی حفظ می‌کند و وظیفهٔ و نرمی پوست را تأمین می‌نماید.

اگر مقدار چربی تولید شده زیاد باشد، پوست چرب است . اما اگر این مقدار نا کافی باشد، پوست خشک خواهد بود.

با از بین بردن ترشح به اندازهٔ چربی در پوست های چرب، می توان از پیدایش دانه های سیاه و عوامل آکنه و کیست های چربی پیشگیری کرد ویا تأمین چربی برای پوست های خشک می توان آنها را از باد وسرما که در این نوع پوست ها تولید ضایعات گوناگون و خارش می‌کنند،در امان نگه داشت.

ویتامین D:

ویتامین D برای رشد وترمیم پوست بسیار مهم است و در جنب CB (مؤثر در رشد مو واین ) نیز مؤثر است .

این ویتامین (خصوصاً Dr ) درپوست انسان، تحت اثر نور خورشید ساخته می‌شود . چون رنگدانه ها مقداری اشعه خورشید را به خود جذب می‌کنند لذا سیاهوسان نسبت به سفید پوستان بیشتر احتیاج به اثر آفتاب دارند تا مقدار همین ویتامین D بسازند.

منابع حیاتی ویتامین D

شیر، نارنگیل ، کره، زیتون ، خرما، زرده تخم مرغ

منگنز Mn

بیشترین اثر آن روی موهاست. این فلز باعث متشکی شدن مو می‌شود و کمبود آن باعث سفید شدن آن می‌گردد.

منابع منگنز

سارچوبه ، گندم ، مغز گردو، جوی، هویج ، اسفناج ، قارچ ، چغندر ، کاهو، ذرت ، شامی ، زرد آلو، کلم ، گوجه ، آلو، کرفس،خرما، سیب زمینی ، انگور ، گلابی، زردک ، پیاز، کاستی ، گیلاس، سیب، مرکبات .

#### راه های فرار از بوی عرق

نویسنده:نیوشا قره گزول

بسیار پیش آمده که در اتوبوس و یا تاکسی نشسته اید، ولی آرام و قرار ندارید. فلان می خواهد هر چه زودتر به مقصد برسید. از خودرو بیرون برپید و یک نفس راحت بکشید، یک نفس راحت از بوی بد و عرق برخی همشهریانی که در کنار شما نشسته اند. به راستی از کجا می آید این بوی نه چندان خوش؟احتمالاً باری شما اتفاق افتاده که صبح زود به حمام بروید، لباس های تمیز بپوشید و به دنبال کار و زندگی خود بروید، ولی چند ساعت بعد احساس کنید لباس هایتان بوی خبی نمی دهند. فرقی نمی کند در چه فصلی باشیم، در تابستان به علت گرمای هوا و در زمستان به دلیل پوشیدن چند لباس روی یکدیگر، این مشکل گاهی به شما سر می زند.عرق مثل یک کولر طبیعی عمل می‌کند. ممکن است شما عرق را علت اصلی بوی بد بدن بدانید، اما واقعیت این است که عرق چیزی جز آب و نمک نیست. عرق از غدد ترشح کننده عرق که درون پوست هستند تولید می‌شود و برای خنک کردن بدن بسیار مؤثر است. چنانچه عرق مدت طولانی روی سطح پوست باقی بماند، باکتری‌هایی که به صورت طبیعی روی پوست وجود دارند، در اثر واکنش های شیمیایی، بوی بد بدن را تولید می‌کنند.

بوی بد امتیاز منفی: برخی از افراد به ظاهر و جبهوه خود توجه زیادی می‌کنند ولی یک اصل مهم را نادیده می‌گیرند و آن تمیزی و پاکیزگی است بوی بد بدن نیز عاملی است که می‌تواند به شما امتیاز منفی دهد. متخصصان معتقدند احتمال ایجاد بوی بد در بخش هایی ویژه ای از پوست، مثل زیر بغل بیشتر است و این ویژگی به متفاوت بودن غدد عرق در این نواحی از پوست بستگی دارد. این غدد پروتئین و چربی تولید می‌کنند که مواد اولیه مناسبی برای تکثیر باکتری‌های روی سطح پوست به شمار می‌آیند.

این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محوی نمک است و باکتری‌ها کمتر می‌توانند از آن استفاده کنند.حتماً تجربه کرده اید که اگر باهمان مدت زیادی دون کفش و جوراب بپوشند، این بخش از بدن نیز بوی بد می‌گیرد. چنانچه می‌خواهید از بوی بد بدن در امان بمانید، باید به رژیم غذایی این دقت کنید. برخی از مواد غذایی مثل سر و پیاز و ادویه‌ها پس از گوارش درون بدن، موادی بد بو تولید می‌کنند که می‌تواند از طریق عرق یا ریه‌ها دفع شوند و بوی بد بدن و دهان را به وجود آوردند.

شست و شو: بهترین راه برای فرار از بوی بد بدن، دوش گرفتن و شست وشوی بدن است. فراموش نکنید دوش گرفتن با آب به تنهایی کافی نیست چون آب نمی‌تواند این فرآورده های بدبو را از روی سطح پوست پاک کند، تنها راه حل، کمک گرفتن از

شامپو و صابون است. برای این منظور بهتر است از صابون‌ها و شامپوهای بودار استفاده کنید. اگر شما زیاد عرق می‌کید و فعالیت جسمانی زیادی در طول روز دارید، باید بیش از دیگران بدنتان را بشویید. فراموش نکنید غدد عرق در شب هم مانند روز فعال

هستند، بنابراین ممکن است هنگام شب دوش بگیرید ولی اگر فعالیت غده عرق در پوست شما زیاد باشد، هنگام صبح باز احساس کتید لباس هایتان بوی خوبی نمی دهند.

لباس های تر و نمز: لازم است هر بار که به حمام می روید و بدنتان را می شویند، تمام لباس هایتان را عوض کنید و لباس های تمیز به تن کنید. بهترین روش این است که در پایان روز به حمام بروید و تمام لبس هایتان را برای شست و شو کنار بگذارید و لباس های تمیز بپوشید. در برخی نواحی مثل جنوب ایران شاید مجبور شوید لباس هایتان را روزی چند بار عوض کنید. توجه به جنس پارچه لباس هم بسیار مهم است. لباس های نخی و کتان عرق را بهتر به خود جذب می کنند، در حالی که لباس های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست، بوی بد بدن از راه می رسد. بوی بد بهاهم برای اینکه باهایتان بو نگذرد مرتب آنها را بشوید و خشک کنید. از پوشیدن کشش های بدون منفذ به ویژه در فصل گرما خودداری کنید. حتی لامکان از جوراب های نخی استفاده کنید در این صورت عرق باها جذب جوراب خواهد شد.

**عوارض ناخن مصنوعی**

منبع:ایران

امروزه استفاده از ناخن های مصنوعی یکی از روش هایی است که زنان برای زیبا کردن ناخن هایشان به کار می برند.تحقیقات در سال های اخیر ثابت کرده استفاده از ناخن های مصنوعی و کاشت آنها می تواند عوارضی را برای فرد به وجود آورد.اگرهای پوستی که به دلیل تحریک و آزرزی در دور ناخن و در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود، از مهم ترین عوارض استفاده از ناخن ناخن مصنوعی محسوب می شود.همچین براساس گزارش های موجود، بروز عفونت های قارچی نیز از عوارض استفاده از ناخن مصنوعی است.به گفته متخصصان پوست و مو استفاده طولانی مدت از ناخن های مصنوعی به تغییر فرم و تغییر حالت ناخن و در مواردی به عوض شدن جهت و محور آن منجر می شود.

استفاده از این ناخن ها به پیچ خوردن محور ناخن نیز و گاهی موقف کشنده شدن ناخن و ایجاد حساسیت می انجامد.ناخن های مصنوعی به صورت های مختلفی از جمله پلاستیکی و کاغذی دربازار عرضه می شوند و برای چسباندن ناخن های مصنوعی از چسب های شیمیایی بسیار حساسی‌کی استفاده می شود که در بسیاری از موارد منجر به آزرزی هایی در ناخن یا سایر قسمت های بدن می شود.استفاده از لاک های ناخن و استفاده از پاک کننده های لاک مانند «استون» و«الکل نیز موجب خشکی و ورقه ورقه شدن ناخن ها می شوند.بنابراین به زنان توصیه می شود از لاک ها و پاک کننده های آن زیاد استفاده نکنند.گاهی موقع استفاده هیشگی از لاک موجب تغییر رنگ طبیعی ناخن می شود اما در مواردی نیز تغییر رنگ ناخن علامت یک بیماری داخلی است که به این صورت خود را نشان می دهد.

امروزه از مواد مختلفی در لاک‌ها برای زیبایی بیشتر آنها استفاده می شود که اضافه کردن موادی مثل انواع ویتامینه ها یا به کاربردن ذرات طلا و سایر فلزات در مواد لاک‌ها آزرزی های مختلفی در فرد را همراه دارد.به اعتقاد متخصصان بیشتر افراد به سلامت ناخن هیچ گونه توجهی ندارند و در مواردی نیز برای پوشاندن بیماری ناخن که به نحوی موجب زیبایی آن شده، از ناخن های مصنوعی یا لاک استفاده می کنند که این خود به پیشرفت بیماری ناخن منجر می شود.

**بوتیمس دندان بخوابم ناخن گیر**

نویسنده:تیم هاشمی

منبع:ایران

شود، کارشناسان علل مختلفی برای جوییدن ناخن مطرح می کنند، آنان معتقدند علت عمده جوییدن ناخن در این سن ناشی از ترس و اضطراب است البته ممکن است روشی برای ایزاد دلگیری ها، دلخوری ها، دل‌ریسی و یا جلب توجه هم باشد. هنگامی که کودک نمی تواند خشم خود را در مقابل ناگامی و محرومیت نشان دهد یا جوییدن ناخن آرامش پیدا می کند.در هر صورت این رفتار به خود فرد و با کودک آسیب وارد می کند و غالباً از دوران کودکی شروع می شود و شدت خود را در دوران ابتدایی و راهنمایی نشان می دهد و در نتیجه آزاری نظیر افت تحصیلی و عقب‌ماندگی اجتماعی برای کودک به همراه دارد و لازم است والدین و اولیای مدرسه بیشتر به آن توجه کنند.با این همه ، ناخن جوییدن یک اختلال محسوب می شود و از بین بردن آن در دوران کودکی آسانتر است، این مسأله ممکن است در بزرگسالی ادامه داشته باشد و به صورت عادت درآید. کارشناسان توصیه هایی برای جلوگیری از ناخن جوییدن کودکان دارند که در زیر می آید.

به دنبال علت ناخن جوییدن کودک باشید

هیچ گاه منتظر پاسخ کودکان که چرا ناخن هایش را می جود نباشید و او را به خاطر انجام این عمل سرزنش نکنید، سعی کنید همیشه به دنبال علت باشید. توجه کنید کودکان درجه موفقیت هایی این عمل را انجام می دهد. جست‌وجو کنید که چه مسأله ای باعث شده است آرامش و امنیت کودکان را به هم بزند. آن را دریابید، این تلاش شما برای پی بردن به مشکل کودک و توجه به حل آن می تواند پزیرگترین گام برای از بین بردن اختلال ناخن جوییدن باشد.

کوتاه کردن ناخن

کوتاه کردن ناخن های بلند به کودکان در زمینه ترک این عادت بسیار کمک می کند. ناخن های کوتاه شده کمتر جویده می شوند، سعی کنید هرچند روز یک بار ناخن های کودک را بگریزد و سوهان بزنید.

تنبیه نکنید

توجه کودک را از جوییدن ناخن دور کنید. کودک باید احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند و با در واقع به او اعتماد به نفس بدهید. تنبیه و شرمندگ کردن کودک به هیچ وجه اثری در ترک این عادت نخواهد داشت، بلکه می تواند مشکل را تشدید کند. یوزده بچه های کوچکتر که نمی توانند دلیل این که انگشتانش بدم‌زم است را بفهمند و این حل نمی تواند به آنها کمک کند.

انگشتان کودک را به کار بگریزد

سعی کنید حواس کودک را هنگام این عمل پرت کنید، از او کارهایی بخواهید که مجبور شود از انگشتانش استفاده کند مثل درست کردن یک کاردستی و یا کشیدن یک نقاشی .

**مبارزه با بوی بد عرق بدن**

منبع:اپلنت نت

برای شما هم اتفاق افتاده که در ایوبوس یا آسانسور، فردی در کنارتان قرار بگیرد که بوی بد بدنش آزارتان داده باشد؟ اگر چنین تجربه ای داشته باشید، به قطع می داند که بوی عرق بعضی از افراد آفتقدر بد و متجز کننده است که به کلی حائتان را به هم می زند. اما چرا اینطور است؟

این بوی زننده از کجا می آید؟

بوی بدن از ترکیب عرق و باکتری حاصل می شود. البته عرق به نوبه ی خود کاملاً بیبوست. این باکتری است که با عرق بدن مخلوط شده و چنین بوی زننده ای را به وجود می آورد. بدن ما دو نوع عرق آپوکرین و اکرین ترشح می کند. عرق اکرین برای پایین آوردن درجه حرارت بدن ما، مثلاً هنگام ورزش یا زمانی که هوا خیلی گرم است، کاربرد دارد. این نوع عرق دو همه ی قسمت های بدن به طور یکجاوخت ترشح می شود و بی بوست. آپوکرین نوع ویژه ای از ترشحات بدن است که در محل های مخصوصی مثل زیر بغل، کشاله های ران، دست ها، و پاها ایجاد می شود. این نوع عرق است که دلیل بدبایش آن بوی تند و زننده است ولی این هم مثل اکرین کاملاً بی بوست و حاوی چربی و پروتئین است.

اما چه چیز باعث می شود که عرق آپوکرین چنین بوی زننده ای از بدن ما ایجاد کند؟ باکتری هایی روی بدن ما وجود دارد که از عرق آپوکرین تغذیه می کنند. وقتی این عرق را مصرف کرد، همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می دهند، از او نیز سر می زند. بله، غذا را دفع می کند. و این بوی زننده و متجز کننده از اینجا ناشی می شود. در واقع، باکتری ها عمل دفع غذا را دقیقاً مثل ما انجام نمی دهند؟ آنها بیونده‌های شیمیایی را می شکنند. اما از عرق ما تغذیه می کنند و همین باعث بوی بد و چندش آوور می شود.

عوامل پدیدایش بوی بد بدن

حمام کردن:یکی از دلایل عمده در پیدایش این بوی بد این است که به میزان کافی حمام نمی کیم. البته فقط شستوشی بدن کافی نیست، باگی و نظافت لباسها نیز در این مسئله موثر هستند. انواع بخصوصی از پارچه ها مثل پارچه های نخی، بوی بد را سریعتر جذب می کنند.

عرق کردن:بدن برخی افراد بوی تندتری دارد، به این دلیل که بیشتر عرق می کنند. دلیل آن می تواند استرس یا فعالیت جسمی بیش از اندازه باشد. این روزها استرس عامل رایج تری است. توقعات بالا برنامه های فشرده ی کاری...همه و همه اضطرابی بیش از حد، ترمال بر بدن وارد می کنند، که باعث عرق کردن بیشتر می شود. عرق کودکان معمولاً بوی بد نمی گیرد، به این خاطر که عرق آپوکرین ترشح نمی کنند. از ایترو باکتری ها نمی توانند با چیزی فعل و انفعال داشته باشند. با بالا رفتن میزان پستوسترون بدن در دوران بلوغ، آپوکرین نیز ترشح می شود.

تغذیه: خوردن برخی از غذاها نیز می تواند بر بوی بدن شما تاثیرگذار باشد. غذاهای تند و تلخ، با بوهای نافذ معمولاً تأثیری منفی بر بوی بدن دارند. سیر، زیره، و کاری نمونه هایی از آن هستند. کمبود روی نیز می تواند در ایجاد بوی بد بدتان مؤثر باشد. به این دلیل که این ماده به دفع سمومت بدن کمک می کند. همچنین عدم توازن قند و کالفتین بدن نیز عواملی تاثیرگذار در میزان عرق بدن هستند.

مشکلات جسمی:برخی از بوهای زننده بدن می تواند ناشی از بیماری‌ها یا مشکلات جسمی باشد. دیابت، بیماری های کبدی و... انواعی از این مشکلات جسمی هستند.

بوی بدن مردها تند تر است

یکی از دلایلی که بعضی مردها عرق تندتری دارند، ممکن است میزان بالاتر پستوسترون بدنشان باشد، چون میزان پستوسترون در تولید عرق بدن بسیار تعیین کننده است. یکی دیگر از دلایل این است که برخی مردها به نظافت خود زیاد اهمیت نداده و به اندازه ی کافی استحمام نمی کنند. بانوجه به اینکه خانم ها معمولاً خیلی بیشتر به نظافت خود اهمیت می دهند، می توان نتیجه گرفت که چرا بوی بدن خانمها به تندی بوی بدن آقایون نیست. در بدن مردان میانسال ماده ای به نام توئیل تولید می شود که بوی بد بدن را شدت می دهد، اما در خانم ها نیز دقیقاً به اندازه ی آقایون این ماده تولید می شود، پس باز هم به مسئله ی بهداشت آقایون برمی گردیم. برخی مردها طبیعتاً نامرئب و ژولیده هستند. ریششان تفاوتی نمی کند که لباسی را که یک هفته مداوم پوشیده اند، دوباره بر تن کنند. بله، شستشو و پاکیزگی لباسها در خصوص بوی بد بدن بسیار مهم است. حتی اگر بدنتان نیز تمیز باشد، اگر لباسهایتان

تمیز نداشتند، باز هم بدنتان یوی بدی متصاعد خواهد کرد.
یکی دیگر از دلایلی که بدن مردها یوی تندتری دارد می تواند به فعالیت جسمی بیشتر آنها برگردد. زن ها معمولاً در مقایسه با مردان، زندگی آرامتر و کم فعالیت تری دارند. به علاوه زنان خیلی کشر به ورزش و فعالیت های شدید جسمی می پردازند. مردان ورزشکار طبیعتاً بسیار بیشتر از سایرین عرق می کنند و به همین ترتیب احتمال اینکه بدنشان یوی تند از خود متصاعد کند، بیشتر است.

چه باید کرد...؟

بیشتر حمام کنید. حمام کردن می تواند شروع خوبی باشد. شستشوی به موقع لباسهایتان نیز کمک کننده است. البته برای جلوگیری از یوی بد بدن، دوش گرفتن از حمام کردن بهتر است. چون فشار مستقیم آب بر روی بدن، در حین دوش گرفتن، چرک و باکتری ها را از بدن شسته و پاک می کند. دوشدورات مانند تروق ها،اکثر دوشدورات ها فقط یوی بد بدن را می پوشانند، اما دوشدورات هایی هستند که با این باکتری ها مقابله می کنند. موثرترین و بهترین دوشدورات ها حاوی آلومینیوم یا روی هستند، که هر دو این عناصر برای مقابله با باکتری های تولیدکننده ی یوی بد کارآمد هستند. ضد تروق ها نیز غدد ترشح کننده ی عرق را مسدود می کنند، و باکتری ها دیگر چیزی برای فعل و انفعال با آن ندارند. استفاده از صابون های آنتی باکتریال نیز در این مورد مفید است.

تغذیه ی مناسب: کم کردن مصرف کافئین از برنامه ی غذایی روزانه بسیار مفید خواهد بود. قهوه، نوشابه، شکلات و سایر موادغذایی کافئین دار، با تحریک غدد ترشح کننده ی آیوکرین، در ایجاد یوی بد بدن تاثیرگذارند. نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح کننده ی آکرین را فعال می سازد که باعث تروق تر شدن عرق آیوکرین میشود. اسید بوریک: یکی از موثرترین و مفیدترین مواد برای مقابله با یوی بد بدن، اسید بوریک است که کشر از موارد دیگر شناخته شده می باشد. ماده ای نسبتاً ارزان و بسیار کارآمد می باشد. در هر قسمت از بدن که نمی خواهید از آن یوی بد متصاعد شود، پس از حمام از این ماده استفاده کنید. اسید بوریک انتشار باکتری ها را کندتر می کند. البته استفاده ی بیش از حد آن نیز می تواند برای پوست ایجاد مشکل کند. درمان های دیگر: اگر یوی بد هر قده بدنتان با هیچکدام از روش های بالا از بین نرفت، بدانید که راه های دیگری نیز برای رفع آن وجود دارد که نیازمند تجویز پزشک است. مواد بسیار شدید احتمالاً از بیماری های خاص ناشی می شوند که باید تحت درمان پزشکی قرار گیرند.

نگران ناشید...!

اگر بدتان بویی زنده و ازتچارآور از خود متصاعد می کند، اصلاً نگران نباشید. راه های بسیاری برای رفع این مشکل پیش روی شماست. اولین کاری که باید بکنید این است که علت و سبب این یوی بد را کشف کنید و بعد می توانید برحسب آن از روش های درمانی ویژه استفاده کنید. اگر دیدید که با روش های معمول مشکلاتان برطرف نشد، تردید نکنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا به شما در این زمینه کمک کند.

**واکشی بزنگی به حفاظت بدن کمک می کند**

منبع:روزنامه جوان

تحقیقات اخیر نشان می دهنده فرایند برتره شدن که به طور طبیعی در پوست صورت می گیرد بهترین تلاش و واکنش بدن در برابر تاثیرات سرطان زای اشعه ملواراه بنفش است. محققان در انستیتو سرطان دانا فاربر تحت نظارت هاروارد در بوستون مجموعه ای از آزمایشات را در این زمینه انجام داده و دریافته اند که واکنش بزنگی به حفاظت از بدن در برابر تاثیرات سرطان زای پرتوهای ملواراه بنفش کمک می کند. اما محققان تاکید می کنند که این یافته نباید مردم را ترغیب به کنار گذاشتن لوسیون ها و کرم های ضد آفتاب کند. هم چنین محققان تاکید دارند که مردم باید از قرار گرفتن زیاد در معرض نور خورشید و یا هرگونه پرتو ملواراهبنفش پرهیز کنند. این محققان اعلام کردند که تلاش برای پیدا کردن روش های سالم و بهداشتی برتره کردن برای حفاظت از افرادی هستند که پوست لطیف و حساس دارند، برخلاف روش های فعلی و غیربهداشتی برتره کردن که خطرناک هستند. برتره کردن به روش این باید به گونه ای باشد که پوست را وادار کند به روش طبیعی برتره شود، بدون این که خطر آسیب رسیدن به مولکول وراثتی ددی آن آ، وجود داشته باشد. نتایج این پژوهش در نشریه هلت فر در ژوئای ۲۰۰۷؟؟؟؟ به چاپ رسیده است.

**اصول بهداشتی در آشپزخانه**

منبع: www.iranmania.com

مهمترین نکته برای پیشگیری از مسوومتهای غذایی آن است که قبل از تماس با غذا دستها را آب گرم و صابون بشویید . بعد از خروج از توالت ، تماس با سطل زباله و یا حیوانات خانگی دستها را کاملاً بشویید .

زخمها و بریدگیها را بپوشانید . دستها را با حوله جداگانه ای خشک کنید و از دستمال آشپزخانه برای این کار استفاده نکنید.

هر چند وقت یکبار ، دستمالها ، پارچه های آشپزخانه و ایرپرفشویی را سفید ، ضدعفونی و یا تعویض کنید . سطوح کار ( روی میز ، تخته آشپزخانه و سایر سطوح تماس با مواد غذایی ) را در آشپزخانه به طور مرتب ضد عفونی کنید ؛ بویژه پس از آماده سازی مرغ و گوشت خام .

قبل از باز کردن قوطی کنسرو ، در آن را با پاک کنید . ظروف ، سطوح کار ، قاشق ، کارده و چنگال را با آب داغ و مواد پاک کننده بشویید . آبکشی کنید و در صورت امکان بگذارید تا کاملاً خشک شوند .

از تماس حیوانات خانگی با غذا ، ظروف و سطوح کار جلوگیری کنید . مواد غذایی بدون بسته بندی یا از بسته بیرون ریخته شده ، مگس ، موش ، مورچه و سوسک را که ناقل باکتریها هستند ، به خود جذب می کنند . پس این غذاها را بسرعت جمع آوری و محل مورد نظر را تمیز کنید . از چاقو و تخته ای که برای بریدن گوشت خام استفاده می کنید ، برای سبزیهای تازه و غذاهای پخته استفاده نکنید و آنها را پس از هر بار استفاده بشویید . بهتر است تخته جداگانه ای برای گوشت و مرغ خام داشته باشید .

**برسزدن یش از حد موها موجب موخوره می‌شود**

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: بررسی متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه بترزبورگ حاکی است، آسیب‌های مکانیکی و شیمیایی وارد بر مو سبب تخریب و چنده شانه شدن موها یا همان موخوره می‌شود.

سلامت: بررسی متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه بترزبورگ حاکی است، آسیب‌های مکانیکی و شیمیایی وارد بر مو سبب تخریب و چنده شانه شدن موها یا همان موخوره می‌شود.

به گزارش ای‌بی‌سی‌هلث، این بررسی نشان می‌دهد که برس‌زدن بیش از حد، موها از مهم‌ترین عوامل ایجاد آسیب‌های مکانیکی بر موها و به وجود آمدن موخوره است. در عین حال، استفاده از رنگ موهای گوناگون در یک دوره کوتاه زمانی، استفاده از حالت‌دهنده‌های مو، کوتاه نکردن موها و مراقبت‌نکردن از آنها، استفاده مداوم از سشوار و استفاده از شامپوهای نامرطوب موجب ایجاد موخوره می‌شوند.به گفته این متخصصان هنوز درمانی برای موخوره پیدا نشده و کوتاه کردن موها تنها راه از بین رفتن موخوره‌ها است.بشدتنگهانش بیش از حد، موها (تندازه موها)نایبند پایین‌تر از گردوی کمر باشند، استفاده از ترکیبات ملایم و غیرمحرک در شستشوی موها و حفظ مرطوبت آنها و یکنکار برس‌زدن در طول روز می‌تواند مانع ایجاد موخوره شود.

**زیبایی فر آینه سلامت**

ترجمه: سعید پارسی‌نیا

منبع:Beautyonline

محققان می‌گویند تحقیقات جدید درباره شیوه ذخیره شدن چربی در صورت می‌تواند به راهکارهای بهتر ضدپیری و تکنیک‌های بازبازی مجدد عضلات صورت منجر شده و یا حتی ممکن است به پزشکان کمک کند تا خطرهای مرتبط با بیماری‌های قلبی را ارزیابی کنند.محققان می‌گویند تحقیقات جدید درباره شیوه ذخیره شدن چربی در صورت می‌تواند به راهکارهای بهتر ضدپیری و تکنیک‌های بازبازی مجدد عضلات صورت منجر شده و یا حتی ممکن است به پزشکان کمک کند تا خطرهای مرتبط با بیماری‌های قلبی را ارزیابی کنند. در مبارزه حفاظت از صورت در برابر حملات پیری و سالخوردگی، جاذبه زمین یکی از بزرگ‌ترین دشمنان محسوب می‌شود!با پیرتر شدن ما، نیروی جاذبه تپوش همه چیز را از ناحیه پشانی به گونه‌ها و چانه می‌کشاند و با وجود ادعاهای صاحبان صنعت میلیون دلاری مواد ضدپیری، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم انجام دهیم تا جلوی این کار را بگیریم. اکنون محققان دریافته‌اند که صورت، جبهه جنگ بسیار پیچیده‌تری از آن چیزی است که پیش از این تصور آن را داشته‌اید.

صورت، ۱۶ بخش دارد

دانشمندان مرکز پزشکی دانشگاه نگراس در شماره اخیر مجرای پلاستیک و ترمیمی عنوان کردند که صورت به جای اینکه فقط یک محدوده واحد باشد، نه از یک بلکه از ۱۶ بخش مشخص آناتومیکی تشکیل شده است. این کشف، ضرورات فیزی درباره ساختمان صورت را جدید و به روز کرده است. متخصصان عنوان می‌کنند که در طول ۱۰۰ سال ما تصور می‌کردیم که پوست و چربی صورت به وسیله مثنی رباط حفظ می‌شوند و اینکه آثار بصری سالخوردگی و پیری بر این رباط‌ها تاثیر گذارده و نیروی جاذبه بر آن غلبه می‌کند اما اشتباه کردیم. یک نکته در ارتباط با پیچیدگی آناتومی صورت، این حقیقت است که این عضلات به طور یکسان و مشابه، پیر نمی‌شوند. برای مثال هم‌زمان با اینکه گونه‌ها شروع به آروزان شدن می‌کنند، مناطق اطراف چشم‌هایتان ممکن است جوان بقی مانده و با طراوت به نظر برسند.

۸ محفظه چربی صورت

این مساله به آن منجر شد که پروفسور راد دوریج، استاد جراحی پلاستیک در مرکز پزشکی دانشگاه نگراس و مسوول تیم تحقیقاتی، بیندیشد که چه چیزی موجب جدا شدن بخش‌هایی از صورت از یکدیگر می‌شود. او و همکاران تیم تحقیقاتی برای بررسی این تئوری، رنگ آبی را به صورت ۳۰ دایرهطلب تزیین کردند و این ماده رنگی فقط در همان ناحیه خاص از صورت، انتشار یافت که به محل تزریق سبزی داشت. آنها در مجموع، هشت قسمت مشخص و خاص را در هر طرف صورت یافتند.

دکتر جونل بسا دستیار تحقیق و دانشیار جراحی پلاستیک در دانشگاه ایالتی نگراس یادآور می‌شود: «آناتومی انسانی مدت ۵۰ سال است که مورد مطالعه بوده و نامعمول است که بینیم چنین چیز جدیدی درباره مسایل ماکروسکوپییک و آناتومی وجود دارد. این تصویر نشان می‌دهد که ماده ای رنگد در دو بخش از هشت محفظه خاص چربی در صورت قرار می‌گیرد. این بخش‌ها و محفظه‌ها، خوردشان به وسیله غذاهمایی ایجاد می‌شوند که عروق خونی را به سمت صورت حمل می‌کنند. دراطرها که نقش هدایت‌کننده دارند، واقعا محل اصلی بوده و دانشن اینکه غذاهای در کجا قرار دارند و یا در کجا با هم در تلاقی هستند، ممکن است کمک کند تا جراحان پلاستیک بدانند که چگونه می‌توان در جراحی‌های پلاستیک صورت برای کسانی که در تضادفات با حوادث آسیب دیده‌اند، به مداخلات درمانی اقدام کند. با پیر شدن صورت، نه فقط رباط‌ها از یکدیگر جدا می‌شوند و تاثیر جاذبه

بر صوت بالا می‌رود بلکه هر یک از محفظه‌ها و بخش‌ها به طور مستقل از مناطق کناری خود چربی‌ها را از دست داده با آن را به دست می‌آورند. یا توجه به این مساله، جراحان مدنت زیادی است که دریافت‌اند تنها عامل تغییرات پیری در پوست صورت، از دست دادن چربی نیست.

**فروکش کردن پوست**، عامل پیری

دکتر پسا می‌گوید: «برخی از آنچه که به نظر پیر شدن یا آویزان شدن پوست می‌رسد، واقعا فقط حالت فروکش کردن پوست در بخش‌ها و محفظه‌های عمیق تراست و دانشتان این مساله به ما اجازه می‌دهد تا با دقت بیشتر و به صورتی خلاقانه به درمان‌های خاص در امر پوست‌سازی صورت اقدام کنیم.»
محققان به دنبال این مساله هستند که آیا این مورد برای بقیه قسمت‌های بدن هم صادق است یا خیر.

آنها می‌گویند که این موضوع، مسیره‌های جدیدی را در امر تحقیق و بررسی باز کرده و اکنون می‌توان به صورتی خیلی علمی به ذخیره‌سازی چربی توجه کنیم. دانشمندان از قبل می‌دانستند گسائی که چربی را در مناطق خاصی از بدن ذخیره می‌سازند، با خطر بیشتری از ابتلا به بیماری قلبی روبه‌رو هستند. اما تحقیقات نشان می‌دهد واژه‌هایی مانند «چربی احشایی» ممکن است واقعا اشاره به بخش‌ها و با محفظه‌های خاص و معین داشته باشد و اینکه ممکن است به پیش‌بینی‌های بهتر در آگاهی از خطر‌ها منجر شوند. دکتر پسا یاد آور می‌شود: «به جای اینکه گفتن شما چربی را در شکم‌تان انبار می‌کنید، بهتر است بگوییم شما چربی را در احشای خود ذخیره می‌کنید. این تشخیص به نظر بسیار مناسب و خوب می‌رسد اما هنوز برای طی کردن این مسیر و رسیدن به نتایج ایده‌آل، باید چند سال دیگر صبر کرد.»

**ماسک های میوه ای**

منبع: harghnewsaper.ir

امروزه یکی از دغدغه های اصلی خانم ها تلاش برای زیباتر شدن است. هر که را می بینی قصد دارد با خرید انواع و اقسام وسایل لاکزری خود را به تناسب اندام برساند و با کمک کرم های ضدجراثیم و ضدپیری و ماسک های مخصوص پاکسازی طروت و زیبایی را به پوست خود برگرداند. اما استفاده مداوم از این نوع کرم ها و ماسک ها چندان تأثیری ندارد که در مدت زمان نه چندان طولانی کاربرد اولیه خود را از دست می دهد.بهترین و کم هزینه ترین کار برای حفظ سلامت و شادابی پوست استفاده از میوه هایی است که اتفاقاً در فصل بهار روانه بازار می شوند.در اینجا شما را با چند نوع از این ماسک های میوه ای که به طریقه ای آسان در منزل تهیه می شوند، آشنا می کنیم:باز هندوانه شروع کنید. برای روشنایی و جالی هندوانه را از قسمت پوست تراشیده و له کنید، کمی با گلاب مخلوط کنید و به صورت تان بمالید. پس از ?? تا ?? دقیقه با آب سرد بشویید.خیار را رنده کنید و به همراه چند قطره گلاب اطراف چشم تان بمالید تا سیاهی دور آن برطرف شود. برای رفع پف و سیاهی چشم استفاده از مخلوط سیب زمینی رنده شده و شیر نیز بسیار مفید است.

گذاشتن حلقه های خیار نیز باعث نرمی و لطافت پوست می شود. برای پاکسازی پوست، کلم را حدود ?? دقیقه بجوشانید و با روغن زیتون مخلوط کنید و با کمک پنبه روی صورتان بمالید و پس از ?? دقیقه با آب ولرم بشویید.برای ضدعفونی کردن زیر هر روز روغن زیتون را با آب لیونزش مخلوط کرده و روی صورت خود بمالید. اگر بوی تند، بیاز را می توانید تحمل کنید، مخلوط بیاز رنده شده، گلاب و بهارنارنج نیز بسیار مفید است. برای برطرف کردن جای جوش ها نیز آب سیب را گرفته و به همراه یک قاشق چایخوری عسل به پوستان بمالید تا منافذ باز صورت جمع و پوست شفاف و یکدست شود.برای از بین بردن لکه های پوستی مقداری طالبی را له کرده و با شیر مخلوط کنید و به صورتان بمالید. از این مخلوط حتی می توانید به عنوان شیرپاک کن استفاده کرده و قبل از خواب صورتان را با آن تمیز کنید. برای پاکسازی پوست دم کرده بابونه و زیره نیز بسیار کارساز است. برای روشنایی و باز شدن رنگ چهره هم مالیدن عصاره ثوت فرنگی بسیار توصیه می شود. البته در استفاده از این ماسک توجه فروان به خرج دهید که در صورت داشتن آرژی به ثوت فرنگی، نتیجه ای معکوس دریافت خواهید کرد.

**نشادایی پوست با ماسک های خوراکی**

نویسنده: الهام اسمعیلی

منبع: sharghnewsaper.ir

خارجی ترین بخش بدن ما پوست است و از آنجا که روزانه در مجاورت با آسیب رساننده های مختلفی همچون آلودگی های موجود در هوا، اشعه های خورشید، مواد آرایشی، مواد بهداشتی و غیره در تماس است، احتمال بروز انواع مشکلات مختلفی مربوطه در آن بسیار وجود دارد. لذا می بایست با استفاده از راهکارهای مختلف نه تنها از آسیب حاصل از آن عوامل جلوگیری کرد و با لاقط میزان آنها را کاهش داد، بلکه با به کارگیری روش های گوناگون ژنیمی و تغذیه ای پوست، سطح مقاومت آن را بالا برده و در وقع به طریقی تأثیرات حاصل از مواد مضر را خنثی کرد. توصیه های زیر برای بین همین منظور ارائه شده اند:
سوزنی صورت: با بخوری دست ساز پوست خود را شاداب کرده و رنگ سلامتی را بر روی آن نشانید. برای این منظور کمانه ای را از آب پر کرده و بر روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس به آن مقداری آب لیونزش تازه و تعدادی برگ نعنا تازه اضافه کنید. همان طور که ترکیب مواد به همراه آب در حال جوشیدن است، حوله ای را بر روی سر خود انداخته و با بخاروت حاصله بخور دهید. این کار را به مدت ? دقیقه ادامه دهید. خواهید دید که بر روی صورت شما قطرات آن نقش می بندد. در پایان آنها را به آرامی خشک کنید.

ماساژ با جری دوسر: روش به عنوان یک لایه برادر عمل کرده و برای از بین بردن جوش های سرسیاه و دیگر بلورات جلدی مانند آن تأثیر بسیاری دارد. برای درست کردن این لایه برادر به یک چهارم فنجان پودر جوی زیره، یک قاشق غذاخوری عسل و مقدار لازم شیر چرب نیاز است. پس از آنکه کلبه مواد فوق را به طور کامل با هم مخلوط کردید، خمیری حاصل می شود که آن را می توانید بر گردن و صورت خود بمالید. توجه داشته باشید که پوست اطراف چشمان بسیار حساس است در نتیجه از مالیدن مواد به آن ناحیه پرهیز کنید. پس از قرار دادن خمیر بر روی نواحی موردنظر پوست، با انگشت اشاره شروع به ماساژ دادن دایره وار بر روی خمیر و در وقع پوست کنید. پس از پایان ماساژ اجازه دهید خمیر همان طور بر روی پوست خشک شود. در پایان با پوشیدن آب به صورت و خیساندن لایه خمیری خشک شده، آن را به آرامی از پوست جدا کنید.

ماسک جوی دوسر: یک قاشق غذاخوری پودر جوی دوسر را با سفیده یک عدد تخم مرغ خوب مخلوط کرده و آن را بر روی پوست بمالید. صبر کنید تا این خمیر خشک شود. سپس آن را مانند خمیر فلی با آب سرد خیسانده و از روی پوست بردارید. حال اگر شما دارای پوست خشکی هستید، پس از برداشتن خمیر، مقداری سس مایونز را بر روی سطح پوست تان مالیده و پس از گذشت مدتی، حدود یک ربع ساعت آن را با آب گرم شست وشو دهید ولی در صورتی که پوستی چرب دارید، به جای سس مایونز از ماست ساده استفاده کنید.

ماسک زرده تخم مرغ و زیتون: زرده یک عدد تخم مرغ را به آرامی زده و ? قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید. این کرم را بر روی پوست مالیده و مانند دستورات قبلی سی از خشک شدن خیسانده و با آب سرد بشویید. نکته: این ماسک به جهت چربی موجود در روغن زیتون و زرده تخم مرغ، برای پوست های خشک بسیار مناسب است.

ماسک آواکادو و سفیده تخم مرغ: یک عدد آواکادو متوسط را له کرده و به همراه نصف قاشق غذاخوری آب لیونزش تازه و سفیده یک عدد تخم مرغ که پیش از این با موزن به اندازه ای زده شده که حالت کف داز و حجیم پیدا کرده است را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست بمالید. مدتی صبر کنید تا کاملاً خشک شود سپس با آب سرد بشویید.

ماسک زرده تخم‌زنبق: از آنکه به رختخواب بروید ؟ عدد زرده تخم و تازه و یا حتی پرگه زرده تخم خشک شده را در آب خیس کرده و صبح سی از جدا کردن هسه زرده تخم تازه، آنها را در مخلوط کن بریزید. له شده زرده تخم حاصله را بر روی پوست قرار داده و مدت ? دقیقه صبر کنید. در پایان با آب نیم گرم و با ولرم مواد را از پوست خود جدا کنید.

ماسک ثوت فرنگی:به یک دوم فنجان ثوت فرنگی له شده میزان یک قاشق غذاخوری آب لیبو اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. این خمیر خوشبو و خوشمزه قرمز را بر روی پوست مالیده و تا خشک شدن آن صبر کنید. حال آن را با آب سرد بشویید. شما می توانید به جای ثوت فرنگی، خیار و یا گوجه فرنگی را نیز به همان میزان جایگزین کرده و همان نتیجه را کسب کنید. نکته: این ماسک برای پوست های چرب پیشنهاد می شود.

دو درمان برای پوست کل بدن؟ یک شیشه شیر را با آب ? عدد لیونزش تازه مخلوط کرده و مخلول حاصل را به وسیله ابر بر روی همه قسمت های پوست بدن‌تان بمالید. مدت ?? دقیقه صبر کنید تا بر روی پوست خشک شود. همزمان با اینکه شیر پوست شما را نرم کرده و تغذیه می کند، آب لیونزش به عنوان قابض عمل کرده و تمام خلل و فرج های موجود در پوست را پاک می کند. ? . تو پنا ؟ فنجان پودر نرم جوی دوسر را در مقدار لازم آب و پنا شیر چرب برای درست کردن خمیر مخلوط کرده و خمیری نرم را درست کنید. از خشک بودن سطح پوست تان اطمینان حاصل کرده سپس خمیر را بر روی تمام قسمت های پوست بدن مالیده و مدت ?? دقیقه صبر کنید. حال با آب ولرم دوش بگیرید. این خمیر ناخالصی ها را از روی پوست برداشته و بافت آن را نرم می کند.

جوش های سرسیاه و پوست های چرب: گلفه می شود برای درمان جوش های سرسیاه و پوست های چرب، ماسکی از شیر متزیم درست کرده و هفته ای یک بار بر روی پوست خود بمالید.

**بهداشت حج**

ای خدای بیت الله:

چشم ما را از سنگ و خاک بگیر و به جمال صاحب خانه روشن کن.

از آنجایی که کشور ما از نظر جغرافیایی معتدل است لذا مردم به خوردن آب و مایعات کمتر عادت دارند اما در سرزمین حجاز و (حرم مطهر پیامبراصلی الله علیه و آله، در مدینه منوره و طواف بیت الله الحرام و طی نمودن مسافت طولانی برای رمی جمرات) به علت ازدحام جمعیت و گرمای زیاد تعریق افزایش یافته و میزان مایعات بدن کاهش می‌یابد.در نتیجه حج ادرا در کلبه ها کاهش یافته و احتمال ابتلا به سنگ کلیه، عفونت ادراری و کلیوری افزایش می‌یابد، در مجموع برای جلوگیری از تشکیل سنگ باستانی حج ادراار ۲۴ ساعته را به ۴۳۲ لیتر در شبانه روز رساند.
توسیه می شود در این مسافرت روحانی با همراه داشتن یک قلمقه آب و نوشیدن آب بیشتر از بی آبی (خشکی) کلیه ها جلوگیری کرده و در صورت سوزش ادار پنا تغییر رنگ ادراار به پزشک کاروان مراجعه نمایند.

گرم‌زده‌گی

گرم‌زده‌گی یکی از مشکلاتی است که به علت گرما با ازدحام جمعیت ایجاد می‌شود.

علام گرم‌زده‌گی

۱- گرفتگی دردناک عضلات: این بیماری به دنبال فعالیت عضلانی زیاد در محیط گرم ایجاد می شود.

درمان: نوشیدن آب و مصرف متناوب نمک با غذا در افرادی که مستویت مصرف نمک (بیماران قلبی، کلیوی، کبدی) ندارند.

۲- خستگی شدید و ضعف ناشی از گرما:

این حالت در اثر کاهش آب و نمک و تعریق زیاد ایجاد شده و تجربه نارسانی قلبی و عروقی می شود.

علامت:

احساس ضعف، سردرد، سرگیجه، تشنگی، بی اشتهایی، تهوع و استفراغ.

درمان:

استراحت کردن بیمار به حالت درازکش در محیط خنک به نحوی که پاهای کسی بالاتر از سر قرارگیرد.

خوردن مایعات و مقداری نمک (برای افرادی که ممنوعیت ندارند). این بیماری در افراد مسن بیشتر دیده می شود.

؟افراد چاق، باتوان و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن (کبدی، قلبی وریدی) بیشتر از خود مراقبت کنند.

توصیه های لازم به افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن (قلبی، کلیوی و دیابت) هستند:

۱. توصیه به بیماران قلبی

؟استفاده از رژیم غذایی مناسب (کم چربی و کم نمک)

؟پرهیز از گرسنگی طولانی مدت و مصرف غذا در وعده غذایی منظم.

؟کاهش فعالیت بدنی

؟مصرف روزانه مریکات در رژیم غذایی.

؟مصرف کردن دارو به موقع.

؟پرهیز از اضطراب و عدم حضور در اماکن شلوغ

؟عدم رعایت این موارد باعث افزایش ضربان قلب و شدت یافتن بیماری می شود و درصورت تنگی نفس یا درد قفسه سینه به پزشک کاروان مراجعه کنید.

۲.تیش قلب و دردهای نامشخص شریقلی در سینه

در سفر حج به علت اضطراب یا در اثرمصرف بی رویه قرص های ضدبارداری در باتوان و بسیاری از افراد جوان و سالم از تیش قلب و درد شکایت دارند که باید به پزشک مراجعه کنند.

۳.افزایش بیماری های ایپدیمی:

در ایام حج بعضی از بیماریها مانند: سرماخوردگی، آنفولانزا، لارنژیت و حنلات آسمی ایپدیمی می شود.

عوامل ایجاد کننده این امراض:

• هوای خنک عربستان

• افزایش درجه حرارت محیط و تراکم جمعیت.

• فرارگرفتن زائرین در معرض سیستم های تهویه به طورمستقیم

• آلودگی هوا به مواد مختلف و مصرف دخانیات

• افزایش فعالیت بدن و عرق کردن زیاد

(حما باید از ماسک استفاده شود)

توصیه های لازم برای بیماران کلیوی :

؟استفاده از رژیم غذایی مناسب

؟مصرف کردن مایعات به اندازه کافی (چون به علت افزایش تعریق حجم مایعات در بدن کاهش یافته و باعث سوزش ادرارمی گردد)

؟انجام ورزش های مناسب

؟در صورت غلیظ شدن و تغییر رنگ ادرار یا سوزش ادراریابد ابتدا مایعات به مقدارزیاد خورده شود در صورتی که بهبودی حاصل نشد به پزشک کاروان مراجعه کنید.

توصیه های لازم به بیماران دیابتی :

۱ - کنترل دیابت قبل از آمدن به سفر حج و در حین سفر

۲ - رژیم غذایی مناسب (کم خوردن غذا ولی زیاد کردن دفعات غذایی)

۳- پرهیز از ضعف، خستگی و استرس

۴- کاهش فعالیت بدن

۵-مصرف به موقع دارو

۶- همراه داشتن کارتبی که مشخص کننده دیابت باشد (در افرادی که قند خون پایین دارند همراه داشتن شکلات یا قند) نکات بهداشتی که در ایام حج رعایت آنها الزامی است:

۱-همراه داشتن یک قفقمقه کوچک آب و یک پادبذن برای هر زائر ضروری است.

۲-همراه داشتن یک لیوان تمکین تا زائرمنجورنشود از لیوان های آلوده استفاده کند.

۳- نوشیدن لیسهایی نخی و باقیه لایف مصنوعی به رنگ سفید و روشن(مناسب با شونات ملی و اسلامی باشد)

۴- عدم حمل غذاهای آماده از منزل تا فرودگاه و هم چنین در فرودگاه چیده و شهر مکه و سایر اماکن، چون باعث فاسد شدن و مسومیت غذایی می شود.

۵- رعایت بهداشت فردی و استحمام

۶- شستشوی مکرر دست با آب و صابون قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از دستشویی.

۷- آشامیدن آب کافی و مایعات برای جبران تعریق.

۸- همراه داشتن قرص های ملین و مصرف سوزجیات و مایعات در طول سفر برای جلوگیری از یبوست.

۹- در طول مسافرازغذاهای پخته استفاده شود.

۱۰- در صورت بروز هرگونه ناراحتی معده (تهوع، سوزش معده، استفراغ و بی اشتهایی) با سوزش ادرار و تکرار ادرار پردا به پزشک کاروان مراجعه شود.

۱۱- شام و ناهار باید کم خورده شود.

۱۲- در هنگام عرق داشتن بدن از خوردن آب سرد اجتناب شود.

#### چطور از بوی بد دهان خلاص شویم؟

شما زمانی می توانید از بوی بد دهانتان جلوگیری کنید که علت ازا بدانید. در ۸۰٪ موارد این بوی بد به علت الورده بودن محیط دهان است. جرمهایی که به علت وجود باکتری در دهان شما نقش می بندد عمده علت بوی بد دهان است. گاهی اوقات وجود عفونت و یا اشکالی در ریه باعث این بوها می شوند. سریع خوردن غذا یکی دیگر از علل این مشکل معرفی شده است. بوی مرادی همچون سیرها و یا سیبزمی می تواند از طریق خون وارد ریه ها شود و بوی بد دهان را بدید آورد. تنها کز نیز یکی دیگر از مقصران این ماجراست و چرکه سینوسها و یا دیابت نیز سبب بوی بد دهان شناخته شده اند.

چند راه برای جلوگیری از بوی بد دهان:

دهان خود را تمیز نگه دارید. این به معنی دو بار مسواک زدن و استفاده از نخ دندان در شبانه روزاست. باقیمانده غذا میان دندانهای شما که سبب تشکیل باکتریها می شود تنها یا نخ دندان بیرون می آید.

زبان خود را نیز تمیز نگه دارید. پس از هر بار مسواک زدن زبانتان را هم با مسواک بشویید که محل رشد باکتری ها نشود.

دهانتان را مرطوب نگهدارید. بزاق دهان ضد عفونی کننده های خدادادی هستند. بوی بد دهان در اول صبح به علت کم شدن ترشح بزاق است.

دهانتان را بشویید. پس از هر بار غذا دهانتان را اب بکشید زیرا گشتن اب در دهانتان می تواند غذاهای باقیمانده را از دهانتان خارج کند.

نمناغ بجوید. گر چه خشبو کننده های دهان سبب ریشه کن شدن بوی بد دهان نمی شوند اما برای دقایقی می توانند بوی غذایی که خورده اید را از بین بزنند.

خوراکی هایی که از امتناع باکتری جلوگیری می کنند همچون هویج و بادام زمینی یا پنبزر کم چرب را برای عصرانه انتخاب کنید. این روشها برای جلوگیری از بیشتر شدن بوی بد دهان موثرند اما بهترین راهی از بین بردن ان پیدا کردن علت اصلی ان است.

#### جویدن ناخن و یک راه حل تازه

آیا شما از آن دسته افرادی هستید که هنگام بگرانی، نا آرامی یا تنها از سر بی حوصلگی، انگشت به دهان برده و ناخنهای خود را میجوید؟ آیا ناخنهای شما از شدن جویده شدن رفته رفته شده یا از شدت کوتاه شدن به سادگی زخمی و خون آلود میشود؟

جویدن ناخن چیزی بیش از یک عادت بد است. پزشکان میگویند که این کار یکی از رایجترین نشانه های اضطراب یا نامتجاربهای وسواس گونه به خصوص در نوجوانان و کودکان سنین دبستان است و میواند به از شکل افتادگی عضو و عفونتهای جدی منجر شود. آلن ریموند ون آبه (Alain-Raymond van Abbe) یکی از توسعه دهندگان سابق صنعت آرایش و بهداشت، تعداد جویدگان ناخن در سراسر جهان به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر میرسد. او متوجه شد که جویدن ناخن به قدری رواج دارد که میتوان تنها برای درمان همین مشکل، کار تجاری بزرگی را اندازی کرد.

او میگوید: "تنها در ۴ هفته جویدن ناخن متوقف خواهد شد- برای همیشه متوقف خواهد شد."

تحقیقات نشان میدهند که حدود ۴۵٪ نوجوانان ناخنهای خود را میجویند. در زمانی که این افراد به سنین اولیه جوانی رسیده و مبارزه با کنار آمدن با تنشها و اضطراب خود را می آموزند و یا از این رفتار خود ویرانگترانه به شدت شرمند میشوند، این رقم به حدود ۱۲۰ کاهش میابد. افرادی که بی اراده به جویدن ناخن میریزانند، در مجامع عمومی گوشش میکنند تا با فرار دادن دست در پشت یا در جیب، نا جایی ممکن دستهای خود را از دید دیگران پنهان کنند.آنها از شکل ناخنها و دستهای خود خجالت میکشند، احساس افسردگی داشته و از تماسهای اجتنامی اجتناب میکنند. به گفته ون آبه مبراجان او طوری از این عادت رنج برده و آزا نوعی رفتار تنگ آرز میدانند که هیچ یک از مصاحبه یا تهیه عکس فادولب نمیشوند.

طبق محاسبات وی، تنها در هلند ۲ میلیون نفر به طور مزم و شدید از این مشکل رنج میریزند و این تعدا برای مشغول نگهداشتن و سوددهی تشکیلات او کافی به نظر میرسد. ون آبه برای هر دوره درمان ۶۷۰۰ دلار دریافت میکند. او که از نظر حرفه ای بیشتراز

آنکه پزشک باشد، یک بازاریاب و تاجر است، خود را حلال مشکلات می‌داند. روش درمان او بر نوعی حفظ دندان منگی است که برای دندانهای بالا یا پایین قالب گیری و ساخته میشود. این حفاظ تقریباً غیر قابل رویت بوده و استفاده از آنها جویدن ناخن را غیر ممکن میسازد. البته این حفاظها متحرک هستند و هنگام غذا خوردن برداشته میشوند. به گفته ون آبه " پس از چهار هفته، این اقدام ناخودآگاهانه، به قدری بی نتیجه باقی میماند که به مرحله قابل کنترل می‌رسد و شخص دیگر مشکلی نخواهد داشت ".

توجه بیشتر به ناهنجاریها

ون آبه، پس از طرح و اجرای راه حل خود و پیش از دو سال کار با ۱۵۰ مشری داوطلب، یکت خانه آجری در نزدیکی مرز آلمان را بازسازی و آرا یا مسندهلهای راحتی مخصوص مایتور مجهز کرده و این مکان را به ترمیم انگشتان و ناخنهای دست و پایی بیماران درمان شده، که توسط متخصصین زیبایی انجام میگرد، اختصاص داده است. شاید تعجب کنید اما بعضی از مشتریان او ناخهای پای خود را نیز میجویده اند که حتی در میان آنان مردی ۴۰ساله نیز هست. به گفته آبه، اگر از جوانی این کار را شروع کرده باشید، دندانان العطف پذیر خواهد ماند و جویدن ناخن پا برایتان مشکل نخواهد بود. جویدن ناخن یکی از موارد موجود در دسته ناهنجاریهای ننگانه ای-سوماسی است که به نام "رفارهای نگران شوندهن متمرکز بر بدن" شناخته میشوند و در حال حاضر مورد توجه علمی فراوان قرار دارند. از جمله موارد دیگر در این مجموعه میتوان به کندن مو (سر، ابرو، ریش و سیل)، کندن پوست صورت و بدن و جویدن داخل گوشه ها و لب اشاره نمود.

لارنس میشلی (Lawrence Micheletti) استاندار روانشناسی دانشگاه نگراس در انیاره میگوید، که بسیاری از تحققات انجام شده درباره جویدن ناخن، بر تنشها و فشارهای روانی و بر دروتهایی که از طریق معالجه ریشه بیماری انجام میشده، متمرکز هستند. اما در اینجا همان مسئله مرغ و تخم مرغ هم وجود دارد، زیرا نتیجه بدشکلی و زشتی که از آسیب رساندن به خود ناشی میشود، نیز، بر مقدار تنش و ناراحتی بیمار اضافه میکند. به گفته میشلی "باگر بتوان علائم بیماری را درمان کرد، تنش کاهش یافته و شخص، روحیه شادتری خواهد داشت ".

میشلی که در زمینه کنترل تنش و اضطراب با تعداد بسیاری از نوجوانان کار کرده است میگوید که جویدن ناخن، یکی از شایعترین نشانه های این بیماریهای روحی در میان بیماران است.

او میگوید که ون آبه موفق شده است روشی پذیرفتنی ابداع کند زیرا از نظر بالینی، درمان باید شامل هر دو جنبه شناختی و رفتاری باشد. اما او درباره تجاری ون آبه کمی مشکوک به نظر میرسد.

او میگوید " من هرگز به فکر ایجاد کلینیک مخصوص درمان جویدن ناخن نیافاده بودم. زیرا نمیخواهم برای گذران زندگی تنها بر افرادی که ناخن میجویند منگی باشم ".

### موت رو با چی می شوری

لغت شامپو در اصل به معنی فشار دادن و سرشستن بوده است که به تدریج به معنی شست و شوی موها و پوست سر تغییر یافته است.شامپو فرآورده ای است که برای تمیز کردن و شستن آلودگی ها از پوست سر و موها و نگه داری موها در حالت زیبا و تمیز است.البته امروزه شامپو ها دیگر فقط برای تمیز کردن آلودگی ها به کار نمی روند بلکه انتظارات دیگری هم از آن ها مطرح است مثل شامپوهایی که جلوی خارش و شوره سر را می گیرند و ...

آیا شامپو به تنهایی می توان تمیز می کند؟

این مسأله مربوط به مواد اولیه ای است که در شامپوها وجود دارد این مواد به کمک نیروی به کار برده شده توسط مصرف کننده، باعث می شوند عوامل فیزیکی و شیمیایی که باعث چسبیدن چرک و چربی به موها و پوست سر شده اند ضعیف شده ذرات آلودگی به ذرات ریزی شکسته شده تا به راحتی توسط آب شسته شوند. به علاوه مواد موجود در شامپو با جذب ذرات آلودگی مانع از این می شود که ذرات آلودگی مجدداً بر روی موها و پوست سر قرار گیرند.

مشأه آلودگی موها و پوست سر چیست؟

تقریباً می توان سه منبع را در آلوده کردن موها و پوست سر نام برد:

- ترشحات سیوم یا همان ترشحات غدد چربی پوست
- موادپروتئینی موجود درقسمت خارجی پوست سر ،محجین مواد پروتئینی موجود در عرق
- ذرات آلودگی جلب شده از اتمسفر (هوا و محیط اطراف) و موادی که بر روی موها استعمال می شوند مثل لوسیون ها و اسپری های حالت دهنده مو.

یک شامپو از چه اجزایی تشکیل یافته است؟

به طور کلی می توان گفت یک شامپو از اجزاء زیر تشکیل شده است.

- پاک کننده های اصلی

- ایجاد کننده و تقویت کننده های کف

- مواد افزودنی مخصوص جهت حالت دهنده گی موها

-شفاف کننده ها یا مات کننده ها

- مواد تنظیم کننده غلظت

-عطر،اسانس و رنگ و ...

- مواد محافظ میکروبی

-موادی که جلوی رسوب املاح سخت را بر روی موها می گیرند

طبقه بندی شامپوها:

براساس شکل ظاهری شامپوها را می توان به انواع مختلف شامپوهای شفاف ،مماغ کرمی،ژل شفاف ،خمیرشامپوهای پودری ،شامپوهای خشک و ... تقسیم بندی کرد.

از نظر عملکرد نیز می توان شامپوها را به انواع زیر طبقه بندی کرد:

شامپوهای حالت دهنده ؛ جلوی آسیب و مالش موها را در طی مراحل شستشو می گیرد.

شامپوهای درمانی و ضد شوره؛که اثرات مفیدی در جلوگیری از شوره و خارش دارند.

شامپو ملایم ؛ اثرات تحریکی کمتری بر روی پوست سر و موها دارند.

شامپو مخصوص موهای چرب ،خشک،معمولی و ...

خصوصیات یک شامپوی خوب:

۱-قدرت مناسب تمیز کننده گی را داشته باشد.

۲-بتواند کف خوب،مناسب و پایدار ایجاد کند.

۳-مماغ از مالش و اصطکاک موها در طی مراحل شستشو گردد.

۴-برای پوست سر ،موها و چشم ایمنی باشد.

۵-موها را بعد از شستشو در حالت مناسب براق‌ترنم و ... قرار دهد.

۶- باید بخوبی در تمام نواحی سر پخلش و گسترده شود.

۷-باید بخوبی از سر خارج و آبکشی شود.

۸- سرعت خشک شدن بعد از استفاده آن مناسب باشد.

۹-بعد از استفاده از آن موهای خشک و خیس به راحتی شانه شوند.

شرایط نگه داری،معمولاً شرایط نگه داری از شامپو باید پوری بسته بندی آن فید شودولی به طوری کلی می توان گفت در جای خشک ،خنک ،دور از نور مستقیم خورشید محل مناسبی برای نگه داری از شامپوهاست.

در هر حال علائمی مثل شکسته شدن قوام شامپو،ایجاد حالت آبریز،تیر رنگ و بوی فر آورده و ... می توانند نشان دهنده تخریب فرآورده در اثر عوامل میکروبی و ... باشد.بعلاوه در مصرف شامپو حتماً باید به تاریخ انقضاء توجه شود.

چند نکته و توصیه:

در زیر چند نکته و توصیه وجود دارد که شاید به شما در استفاده بهینه از شامپو کمک کند.

- پوست سر و موها برای سلامت خود نیاز به مقداری از چربی دارند و در صورت شستشوی بیش از حد در معرض مخاطره قرار می گیرند.لذا نوع شامپوی انتخابی و میزان شستشو یا آن باید به گونه ای باشد که به طور انتخابی باعث تمیزی پوست سر و موها شود ولی این چربی مفید را حفظ کند.سختی در شانه کردن موها،حالت زبری در موها در هنگام لمس براق نبودن بعد حالت بودن موها،حالت پرازی در موها) می تواند ناشی از شستشوی بیش از حد چربی لازم در سر باشد.

- قبل از هر چیز در انتخاب شامپو تشخیص نوع مو بسیار مهم است .

انواع موی سر:

الف- موهای معمولی براق و درخشنده هستند و حالت کدر ندارند.این موها نرم‌الطاف پذیرنداری چربی کمی هستند و روی این موها شوره دیده نمی شود.در پوست سر هم قرمزی و جوش وجود ندارد.

ب- موهای چرب،تقریباً آشفته به چربی هستند و روی هم ابراشته می شوند. فقط چند ساعت بعد از استحمام وضعیت خوبی دارند و بسته به شدت چربی پوست سر موها به هم چسبیده و برقی می زند و بعد از مدائی رسوبات چربی باعث مات شدن آنها می شود.ممکن است پرروی موها و پوست سر شوره،قرمزی و جوش های خارش دار دیده شود.

ج- موهای خشک: حالت مات و بدون درخشندگی داشته و هنگام لمس زیرخش و غیر قابل اتصاف دارند و هنگام برس زدن خوب حالت نمی گیرند و حالت وز و خشک‌ک دارند و به راحتی نمی توان آنها را شانه کرد و حالت شکسته و یا کشش اندکی می شنکنند.

د-موهای ملایم و نازک :حالت پذیری کمی دارند و بسیار حساس اند.

#### چطور موها پوست خود بشویم؟

پوست همه بدن را فرا گرفته است و در بسیاری از مواقع سلامتی خود را می توانید از روی پوست خود تشخیص دهید.اگر پوست شادابی داشته باشید حداقل می توانید تخمین بریزید که بدنتان بعضی از ویتامین ها را کم ندارد و نگرانی کمبود ویتامین در بدنتان نباید باشد. گرچه موارد بسیاری هم هستند که بیماری های دورنی شما در پوستتان نمایان نمی شود.نگهداری از پوست شما یکی از وظایف مهمی است که شما بر عهده دارید زیرا پوست نیز مثل هر عضو دیگری در بدنتان کاملاً مراقبت شود تا به بهترین شکل بتواند سالهای سال در کار شما باشد.

نگهداری اساسی پوست :

- همواره کریمهای ضد آفتاب را به پوستتان بزنید. فرقی نمی‌کند که تابستان باشد یا زمستان و یا حتی شما احساس سرما کنید به هر حال تابش آفتاب موجب سوختن پوستتان می‌شود.
-اگر پوستتان چرب است و یا از انواع پوستهایی که معظظ هستند داریدد حتما از ضد آفتابی استفاده کنید که مناسب پوست شماست و روی دستان و پوست صورتتان را حتما با کرم پوشانید.
-اگر آقایان احتیاج به اصلاح صورت خود داشتند بهتر آن است که قبل از اصلاح حتما از کریمهای مرطوب کننده استفاده شود.
-برای مرطوب کردن محیط کار یا منزلتان که حتما برای پوست مفید است بخور استفاده کنید.
-پس از برگشت به خانه حمام بخار برای تمیز شدن پوست و از بین رفتن آلودگی‌های آن بسیار مفید است.
به یاد داشته باشید:
-اگر از عطر یا ادکلن استفاده می کنید آن را روی پوست بزنید زیرا اکثر اوقات الکل موجود در آنها می تواند رنگ لباس را عوض کند.
-برای نرم شدن پوستتان هنگام حمام، دو یا سه قاشق مرباخوری جوش شیرین به آب وان اضافه کنید.
-برای کاهش خشکی عضلاتبان به آب وان کمی نمک بیفزایید.
برای جلوگیری از لک شدن پوست:
-کمی آب لیموی تازه رقیق به آرامی به پوستتان بمالید و بگذارید شب تا صبح روی صورتتان بماند.
-اگر صورتتان جوش زده است در روز چندین بار آب لیمو را روی جوش‌ها بزنید تا خشک شودند.
- در صورتیکه پوستتان خشک است برای پر کردن منافذ باز شده مالیدن مقدار کم مایوز به صورتتان کمک می‌کند. آن را تا زمانی که خشک شود روی پوستتان نگه دارید سپس ابتدا با آب گرم و بعد با آب سرد صورت را بشویید.
- برای سوزنای گرم پوست یکد بار در هفته هر نوع گیاهی را که از داروخانه برای پوستتان تهیه کرده اید در آب جوشانید سپس حوله تان را در این آب فرو کرده و مرتب روی پوست صورتان بگذارید.
- نیسی از یک موز را خرد کرده و با یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق خامه خوب با هم مخلوط کنید و روی صورتتان برای مدت ۱۰ دقیقه بگذارید و سپس با آب گرم بشویید. این روش برای پوستهای خشک بسیار مناسب است.
- برای نرم کردن نقاط خشک آرنج یا سر زانوهایتان از مخلوط بلغور جو له شده یا کمی خامه برای چند بار در هفته استفاده کنید.

**مواظب تاریخ مصرف لوازم آرایش خود باشید**

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: تحقیقات متخصصان زیبایی روسیه نشان می‌دهد که بی‌توجهی خانم‌ها نسبت به پایان تاریخ مصرف لوازم آرایش، تا ۴۰ درصد احتمال ابتلا به حساسیت‌ها و حتی بیماری‌های پوستی را در آنها افزایش می‌دهد.

سلامت: تحقیقات متخصصان زیبایی روسیه نشان می‌دهد که بی‌توجهی خانم‌ها نسبت به پایان تاریخ مصرف لوازم آرایش، تا ۴۰ درصد احتمال ابتلا به حساسیت‌ها و حتی بیماری‌های پوستی را در آنها افزایش می‌دهد.
به گزارش روسین تودی، براساس این تحقیقات که در استیتو زیبایی و مد روسیه انجام شده، بیش از ۵۰ درصد خانم‌ها به تاریخ مصرف لوازم آرایش خود هیچ توجهی ندارند و تا زمانی که تمام نشوند، آنها را دور نمی‌ریزند. این در حالی است که بسیاری از این لوازم، مدت‌ها در مغازه‌ها می‌مانند و وقتی خریداری می‌شوند، چیزی به پایان تاریخ مصرف‌شان باقی نمانده است.
به همین دلیل، متخصصان پوست به افراد توصیه می‌کنند که هنگام خرید هر گونه لوازم آرایش به خصوص مداد چشم، کرم پودر، رژ لب و ریمل به تاریخ تولید و انقضای آنها توجه کنند و هیچ‌وقت لوازم آرایشی را که تاریخ انقضای آن فرارسیده، مصرف نکنند.
زیرا بسیاری از حساسیت‌های پوستی، آکنه، قرمزی و خارش پوست نتیجه مصرف همین لوازم آرایش تاریخ مصرف گذشته است.

**بدون آسب سیگار کشید**

نویسنده:بهاره مهر زاد

منبع:sharghnewsaper.ir

«خانبات اصلی سرطان و برای سلامتی زیان آور است.»

شاید شما که سیگار نمی کشید یا این جمله در نماز نباشید ولی سیگاری ها خوب با این جمله آشنا هستند. کافئ است پاکت سیگاری را که در دست دارید.خم کرده تا این جمله هشدار دهنده را ببینید. بی شک سیگار نقش مخرب بر سلامتی ایفا می کند. انواع سرطان دهان، ریه، کبد و مثانه گرفته تا تصلب شرایین و ناراحتی های روده و معده به واسطه استعمال سیگار تشدید می شوند.
و به مرحله حاد می رسند.
آمار های WHO نشان می دهد سالانه ۲ میلیون نفر در جهان به دلیل استعمال سیگار جان خود را از دست می دهند. که البته پیش بینی می شود تا ۲۰ سال دیگر این رقم به ۲۲ میلیون نفر در سال برسد. اولین و تکراری ترین توصیه برای طول عمر و حفظ سلامت بدن قطع استعمال سیگار است ولی در این میان توصیه هایی نیز وجود داد که شاید برای سیگاری هایی که قصد طول عمر بیشتری دارند، مفید واقع شود.البته دستورات زیر به معنی رهایی از مقررات سیگار نیست. اینها تنها می توانند به میزان اندکی شما را از شر ابتلا به بیماری های قلبی برهاند، از زرد شدن دندان ها جلوگیری کند و همچنین جلوی پیری زودرس و چروک پوست را بگیرد.

۱- هرگز در اولین ساعات صبح سیگار نکشید. میزان آسبی که در این زمان به ریه وارد می شود، بیشتر از دیگر ساعات روز است.
۲- روزانه دو دقیقه نرمش کنید. سیگار ارتباط مستقیمی با پوکی استخوان و کاهش استقامت استخوان ها دارد، نرمش می تواند روند پوکی استخوان را به تعویق بیندازد.

۳- از مصرف الکل هیزمان با استعمال سیگار بپرهیزید که در این حالت پروژ سرطان ریه ۲ برابر بیشتر است.

۴- استعمال سیگار ارتباط مستقیمی با کاهش جذب ویتامین ث دارد. در ازی هر نخ سیگار به ۲۲ میلی گرم ویتامین ث نیاز دارید که بهتر است از طریق میوه هایی که حاوی لیکوپن هستند مثل گوجه فرنگی، فلفل قرمز، مرکبات، هویج و یا سیب زمینی و کاهو تامین کنید.

۵- برای حفظ پوست از عوارض تخریب کلژن که در اثر سیگار کشیدن بروز می کند، هویج، اسفناج، بروکلی، شیر، تخم مرغ و دیگر مواد غذایی غنی از ویتامین آرا در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۶- برای به تعویق انداختن گرفتگی عروق، ویتامین ای که در غلات کامل، سبزیجات و روغن زیتون موجود است، بسیار توصیه می شود.

۷- برای خروج مواد مضر از خون و سم زدایی و سرعت بخشیدن تولید پادتن خوراکی های حاوی سلنیوم بخورید. بروکلی، یوگلی، سیر، ماهی، پیاز، غلات، شیر، جوانه گندم و غلات سیوس دار منابع خوبی از سلنیوم هستند.

۸- مصرف غلات، سیب زمینی، ماهی، جگر سفید و مرغ نیز به دلیل دارا بودن روی برای سلامت ریه ها بسیار پیشنهاد می شود.

۹- برنامه سم زدایی برای خوردن دست و پا کنید. برای پاک کردن بدنتان از انواع سموم و زهرها از یک برنامه فشرده یک هفته ای استفاده کنید. نوشیدن آب سبزیجات، آب میوه های تازه و آب به مدت سه تا هفت روز کاملاً سموم را از بدنتان دفع می کند. البته اگر به بیماری خاص مبتلا هستید و دارو مصرف می کنید از گرفتن چنین رژیم هایی بپرهیزید و اگر احساس کردید خیلی ضعیف شده اید، رژیم را قطع کنید.

در طول این مدت از بخور و چوشنده برخی از گیاهان دارویی مثل عاشرشو، ریشه قاصدک، چغرفی، پاپونه، سنبل خطاری، مریم گلی و زنجبیل زیاد استفاده کنید.با نمایی آنها فراموش نکنید که مطمئن ترین و بدون دردسرترین راه حفظ سلامت فیث سیگار است. حال تصمیم با شما است؟

**سلامت در تابستان**

منبع:روزنامه جوان

اگر در برنامه تابستانی تان فعالیت های فضای باز گنجانده اید مراقب اشعه ماورای بنفش باشید. والدین باید فرزندان خود را از خطرات بالقوه آفتاب با خیر نمایانند، زیرا کودکان در ۲۲ سال ابتدای زندگی خود با توجه به فعالیت های فراوان خارج از خانه به اندازه نیمی از کل مقدار اشعه ماورای بنفش تمام عمر خود را دریافت می کنند. والدین باید فرزندان خود را تشویق کنند که لباس هایی تهیه شده از پارچه هایی ریزینفت بپوشند که گردن، بازوها و پاهای شان را بپوشاند. از کرم ضد آفتاب درجه ۲۲ و ضد آب استفاده کنند.

کلاه لبه داری که بر صورت، گردن و گوش هایشان سایه بیندازد بر سر بگذارند.

اگر در منزل، استخر یا حوض عمیقی دارید (عین از نظر کودک) آن را با حفاظی مطمئن محصور کنید.

هرگز در هنگام شب به شنا در استخر فاقد روشانی، دریا و آب های باز نپردازید.

خطرات مختلف در خود استخر هم وجود دار ند. بهداشت و نظافت استخر نباید از نظر دور نگهداشته شود. صاحبان استخر و شناگران همه در حفظ بهداشت استخر سهیم هستند و باید به یاد داشته باشند که آب یکی از انتقال دهنده های بیماری های واگیردار است. به همین دلیل افرادی که دچار بیماری هایی مانند اسهال، نخال و سایر بیماری های عفونی و ویروسی هستند نباید در معرض گردیدگی حشرات و گیاهی جانوران مختلف قرار دهند. ماز، عنکبوت، کتک، مگس های گزنده و پشه از بدترین این گزنده گان هستند. پشه عامل انتقال بسیاری از بیماری هاست. در فصل تابستان از برکه ها، تراسی باتلاقی و هر آب را کد دیگری بپرهیزید، زیرا اینها محل تجمع و تولید مثل پشه ها هستند. در صورتی که به هر دلیلی در مکانی پر پشه حضور داشتید تا حد ممکن بدن خود را بپوشانید و از ژل های ضد پشه استفاده کنید.

کتک و ساس نه تنها در پشه و باغ بنهان می شوند بلکه علاقه فراوانی به پارچه دارند و در میان رختخواب ها پنهان می شوند. هنگام اقامت در هتل ها بهتر است از ملحفه و رودانش شخصی خود استفاده کنید. مازها و عنکبوت های گزنده نیز در جنگل ها فراوانند و هنگام گردیدگ شدن توسط این جانوران باید سریع عمل نموده و شخص را پس از انجام کمک های اولیه به درمانگاه منتقل کرد.

**پاک کننده های پوستی**

منبع: شیرین قدس

مواد پاک کننده

پس از استفاده از مواد آرایشی که در منافذ پوست نفوذ می کنند، آب گرم وصابون برای نظافت پوست کافی نیست و باید از مواد پاک کننده که با املاح چرب مواد خود رنگی را به خود جذب می کنند، استفاده شود.

پاک کننده ها نوع پوست:

پوست چرب ومعمولی: برای پاک کردن پوست های چرب ومعمولی می توانید از سبب زمینی خام استفاده کنید وبهتر است آب سبب زمینی خام را بگیریید وصورت را با آن بشویید. به علاوه می توانید از ماست ومقداری آب لیونترش هم استفاده کنید وسپس پوست خود را با آب نیم گرم بشویید.

پوست خشک: برای پاک کردن پوست های خشک می توان ازروغن بادام یا صابون های گلیسرین ویا گیاهی استفاده کرد.

گیاهان پاک کننده:

گل های خشک رازازبانه ویرنگ یارهنگک به صورت جوشانده پاک کننده های خوبی هستند که از آنها به مدت طولانی می توان برای پاک کردن پوست استفاده کرد، به علاوه گل های خشک رازازبانه خاصیت تنگ کنندهگی منافذ پوست را هم دارند ویرنگ یارهنگ نیز خاصیت ضدعفونی وشلیم دهنده دارد.

راه های دیگر:

لیونترش نیز پاک کننده خوبی است که افزون بر قابض بودن خاصیت روشن کنندهگی ولطافت بخشی نیز دارد واین میوه خوشبو، بوی سیر، پیازو... رامی گیرد. برای این کار باید چند قطره آب لیمو ترش را روی پنه بریزید ویا آن را صورت را تمیز کنید.

کرم پاک کننده:

از این کرم نیز می توانید در پاکیزه کردن پوست خود استفاده کنید

موم سفید ۱ قسمت

لاولین ۲ قسمت

روغن بادام ۶ قسمت

گلاب ۲ قسمت

موم سفید ولاولین را در ظرفی روی بخار آب بگذارید وبه آرامی حرارت دهید تا ذوب شود وسپس به آرامی روغن بادام وبعد از مدتی گلاب را اضافه کنید وسپس از سرد شدن آن را در ظرفی غیر فلزی بریزید.

مواد حفاظت کننده پوست:

کرم، پودر، شیر پاک کن، ماسک ها، تغذیه پوست وخصوص پوست صورت در مقابل باد، سرما، گرما وخشکی احتیاج به حفاظت دارد. برای این منظور کرم ها ویودرها یا خواص پوشاننده مهمترین وسیله هایی هستند که حاوی کنترلر اند وبر سطح پوست قشری محافظ ایجاد می کنند.استفاده از کرم بخصوص در زمستان برای پوست ضروری است.
پودر را نیز باید پس از استفاده ازکرم، مصرف کرد. استفاده از شیر یا کن ها بخصوص شیر پاک کن های طبیعی مانند روغن بادام شیرین یا عصاره خیار که از صابون های اسیدی هستند وپوست را تحریک نمی کنند، در حفاظت پوست مؤثر می باشند.استفاده از ماسک های زیبایی که به خوبی پوست صورت را پاکیزه می کنند مناسب ترین زمان استفاده از آنها هنگام غروب وبعد از پاک کردن صورت است، برای حفاظت پوست لازم است. این ماسک ها نرم کننده، سفید کننده، مسدود کننده منافذ پوست، ضد چروک و... هستند.وجانچه ازعصاره میوه ها تشکیل شونده،طراوت وشادابی خاصی به پوست می بخشد.
سلامتی پوست، تابع زندگی سالم وتغذیه صحیح است. بنابراین مصرف الکل تعریق وافراش می دهد، نیکوین که خاصیت ارتجاعی پوست را از بین می برد ومهیچنین افراط در مصرف چربی ها ونداشتن برنامه صحیح غذایی بر پوست تأثیر مستقیم دارد.

ویتامین B۵(اسید پانتوتیک)

کمبود آن باعث از بین رفتن رنگ مو وسفید شدن آن می شود.

ویتامین H

کمبود این ویتامین باعث پیدایش لکه های قرمز رنگد وگه خاکستری در روی پوست می گردد

منابع حیاتی ویتامین H

زرده تخم مرغ، مخر آجوب، پوست برنج، مغزها.

گوگردS

برای پوست، ناخن و موهای سالم ضروری است ویکی از اجزای تشکیل دهنده مو است که استفاده از آن لازم وضروری است.

منابع گوگرد:

کلمه، حبوبات، تخم مرغ، سیر، انگور، شنبلیله، پیاز، خیار، ترب.

برم Br.

در لطافت پوست وزیابای آن واژ بین بردن زنگل های پوستی اثر زیادی دارد.

منابع برم:

سیب، هندوانه، خربزه، قارچ، مارچوبه، کنگر، گوجه فرنگی، تریچه، توت فرنگی، تشکک، دیواس، کلم، تره، تره فرنگی، سیب زمینی ترشی، زردآلو، پیاز، انگور، انجیر.

**لاکهای تیره باعث زردی ناخن‌ها می‌شوند**

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: به گفته رییس انجمن تخصصی دم و سلامت روسیه، استفاده از لاک‌های با رنگ تیره به مرور زمان موجب صدمه زدن به بافت ناخن می‌شود.

سلامت: به گفته رییس انجمن تخصصی دم و سلامت روسیه، استفاده از لاک‌های با رنگ تیره به مرور زمان موجب صدمه زدن به بافت ناخن می‌شود.

تحقیقات این انجمن نشان می‌دهد، افرادی که همیشه از لاک‌های تیره رنگ مانند مشکی، قهوه‌ای سوخته، خاکستری تیره و همچنین لاک‌های سات استفاده می‌کنند، ناخن‌های زردی دارند چنان‌که در بسیاری از آنها زردی ناخن‌ها از بین نمی‌رود.لاک‌هایی با رنگ تیره مانع نفوذ هوا به سطح ناخن می‌شوند، با گذشت زمان سبب تغییر رنگ ناخن‌ها، نرم شدن و بد شکل شدن آنها می‌شوند.از طرفی، استفاده از لاک‌های رنگ روشن نیز نایبده همیشگی باشد زیرا از نفوذ هوا و رطوبت کافی به سطح ناخن جلوگیری کرده و عاملی برای لایه لایه شدن و تغییر رنگ ناخن می‌شود. البته استفاده از پراق‌کننده‌ها و سفت‌کننده‌های ناخن حداکثر سه روز در هفته از شکنجگی ناخن‌ها و نرمی آنها جلوگیری می‌کند.

**از غسل ماسک بسازید**

منبع:روزنامه قدس

خواص غسل

غسل همواره الهام بخش افسانه های بسیار بوده است و داستانهای فراوانی از قدرت جادویی آن در گذر زمان می توان یافت.از همین رو، مردمان تمدنهای باستانی به ارزش غسل بی برده بودند و روشهای متعددی برای مصرف آن، به عنوان یک ماده غذایی، برای مصارف دیگر یافته بودند. امروزه غسل به عنوان یک محصول طبیعی که از سایر شیرین کننده ها کمتر آزاری شده و کارتری کمتری نیز تولید می کند مورد علاقه بسیاری از مردم است.
غسل شامل قندهایی مانند گلرکز، فروکتوز، مواد معدنی همچون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلرید، سدیم، گوگرد، آهن و فسفات است، ضمن اینکه ویتامین هایی همچون **Bo**، **Br** و **Bt** نیز براساس کیفیت و نوع غسل به سنتهای متفاوت در آن دیده می شود.
مهمترین خاصیت غسل ضد میکروب بودن آن است، تحقیقات انجام شده در سالهای اخیر نشان می دهد که گذاشتن آن بر روی زخمها مانع عفونت می شود، زیرا غسل حاوی مواد آنتی باکتریایی است و می تواند باعث بهبود زخمها شود.
غسل همچنین نقش مهمی در حفظ و تجدید جوانی سلولهای پوست ایفا می کند، مخلوط غسل خالص با زرده تخم مرغ و خامه ترش یکی از بهترین ماسکها برای حفظ زیبایی پوست به شمار می رود.
ویژگی های منحصر به فرد غسل

هضم غسل سریع است. مولکولهای قند موجود در غسل به راحتی می تواند به سایر قندها تبدیل شود، به همین جهت حتی حساس ترین معده ها نیز می توانند آن را به راحتی هضم کنند.
با آنکه غسل چسبنده و شیرین است، اما موجب ایجاد پوسیدگی دندان نمی شود و منبع بسیار خوبی از آنتی آکسیدان است که نقش مهمی در جلوگیری از سرطان و بیماریهای قلبی دارد.
سطح کالری آن پایین است و در مقایسه با سایر مواد قندی ۴۰ درصد کمتر کالری دارد، هر چند انرژی آن بالاتر، اما به بدن شخصی وزن اضافه نمی کند.
در درمان آگزازی های فصلی مناسب است.
از طرفی سبب تحریک و تقویت قلب و نیز گشاد شدن رگه ها شده و جریان خون را در درون شریان های انشعابی افزایش می دهد.
پس شما هم این ماده حیاتی را در سبد مصرف روزانه مواد غذایی تان قرار دهید.

**پوست مصنوعی؛ جای جراحیات را ترمیم می‌کند\***

محققان بریتانیایی توانسته اند نمونه ای از پوست انسان را به طور مصنوعی در آزمایشگاه پرورش دهند.

شرکت "ایترسایکنس"، که مقر آن در بریتانیاست، در گزارشی در مجله علمی " علوم بازسازی بدن ("Regenerative Medicine)، گفته است آزمایش‌های اولیه محققان این شرکت برای پرورش پوست انسان امیدوار کننده بوده است.
ایترسایکنس می گوید پوست مصنوعی به دست آمده بهتر از نمونه‌های قبلی با پوست واقعی انسان سازگار داشته است.
محققان بریتانیایی امیدوارند پوست آزمایشگاهی جدید بتواند جایگزین روش‌های متعارف برای پیوند پوست انسان شود.
در حال حاضر بهترین راه برای درمان جراحیات و سوختگی‌های بزرگ و جدی پوست پیوند پوست از قسمت سالم بدن بیمار به محل جراحیات است.
اما این روش ایده آل نیست و پزشکان و محققان در تلاش بوده‌اند راه دیگری را برای ترمیم جراحیات پوستی کشف کنند.
اما تلاش‌های قبلی به نتیجه نرسیده بود چون پوست مصنوعی که در آزمایشگاه تهیه شده بود با پوست واقعی انسان همخوانی ضعیفی داشته است.
شرکت ایترسایکنس معتقد است که تازه ترین نمونه از پوست مصنوعی، خود را در بافت پوست بیمار تنیده و محل جراحیات را ترمیم می‌کند.
این پوست مصنوعی از سلول شفاف پوست و پروتئینی که از جراحیات ترمیم شده به دست می‌آید، تهیه می‌شود و مانند زله، به تدریج سفت تر می‌شود.

دانشمندان شکاف کوچکی بر روی بازوی ۶ داولب ایجاد کردند و در جای پوست آنها، پوستی که در آزمایشگاه درست شده بود پیوند زدند.
بعد از ۲۸ روز محل جراحیات علائمی از ترمیم نشان داد.
دکتر بل کمپ، رییس ایترسایکنس، می‌گوید: "من از



اینکه زخم در یک چنین مدت کوتاهی اثبات پیدا کرده بود خوشحال و در عین حال بسیار متعجب شدم. اگر این روش ادامه پیدا کند به زودی در نحوهٔ معالجهٔ زخم‌ها و سوختگی‌ها انقلابی به وجود خواهد آمد. برخی از دانشمندان تحت تأثیر نتایج اولیهٔ این آزمایش‌ها فرار گرفته‌اند ولی عدهٔ ای دیگر در این بارهٔ ابراز تردید کرده‌اند. آنها می‌گویند معالجهٔ زخم کوچک که با جراحی بر روی شخص سالمی که خود داوطلب این کار شدهٔ کار آسانی است. آزمایش واقعی هنگامی است که این روش در مورد جراحت واقعی ناشی از سوختگی یک بیمار حقیقی به کار برده شود.

**این سفید ناریناست!**

مترجم: مریم سادات کاظمی

این که شوره سر از چه نوعی باشد و چه علتی داشته باشد، مهم نیست، اما وقتی این پوسته های سفید روی لباس می ریزد، فرد را بسیار ناراحت می کند. شوره سر نتیجه پوسته ریزی غریطنعی است که از پوست سر جدا شده و لا به لای موها باقی می ماند. در حالت طبیعی هر سه هفته یکبار، سلولهای مرده پوست سر از بین رفته و سلولهای جدید جای آنها را می گیرند. در هنگام برس کشیدن و شستشوی موها، این سلولهای مرده جدا می شوند. اگر اجابتی دوباره سلولهای جدید با سرعت غیرعادی صورت گیرد، با برس کشیدن، پوسته ها جدا می شوند. اما اگر برعکس، پوسته ها به پوست بچسبند و باعث افزایش سبوم (ترشح روغنی غدد سبابه مشکل از چربی و بقایای ایی لثومی) شوند، باعث خارش می شوند.

یکی از نکات مهم درباره شوره سر، این است که نوع شوره ای که فرد گرفتار آن است باید تشخیص داده شود؛ زیرا با توجه به نوع شوره، درمان آن متفاوت است، اما بظنور می توان شوره را شناخت؟ شوره های خشک، ریز و کاملاً سفید هستند و از پوست سر که عموماً نیز خشک است، جدا می شوند.

ریزش این شوره ها بخصوص هنگام کوتاه کردن موها بیشتر دیده می شود.

شوره های خشک عموماً انگلهای ریز و قارچهای میکروسکوپی هستند که خارش پوسته سر را تشدید می کنند. در حالی که شوره های چرب به هم فشرده هستند و به پوست سر می چسبند، و باعث خارش می شوند در ضمن لایه فشرده ای را تشکیل می دهند که موجب خفگی پوست سر و در طولانی مدت ریزش موها می شود. هر چه ترشح چربیها بیشتر باشد، خفگی پوست سر نیز بیشتر شده و سبکل معمولی را به وجود می آورد.

اما به هر حال، شوره ها از هر نوعی که باشند به هر حال ناخوشایند هستند. وقتی چنین مشکلی پیش می آید، فرد مرتباً لبهایش را تکان می دهد، نوع شامپو را عوض می کند، کلاه به سر می گذارد و... این بیماری بسیار رایج در واقع دژدمانیت سبوریکه، پوست است که در اغلب موارد شستشوی زیاد با شامپو مشکل را تشدید می کند. شوره سر پس از سن بلوغ ایجاد می شود و ممکن است تا آخر عمر باقی بماند و در شرایط استرس زا و موقع خستگی نیز بروز می کند.

به علاوه، شوره سر و ریزش موی سر را نیز زیاد می کند. در مواردی که شوره ها ریز و خشک باشند، استفاده از یک شامپوی ضد شوره مشکل را برطرف می کنند، اما اگر شوره ها چرب و کاملاً قابل رؤیت باشند، نیاز به مراقبت و درمان خاص است. شامپوهای مناسب و مخصوص به طور محسوسی پوست سر را از این نظر بهبود می بخشد، اما وقتی که ایروها و پره های بینی نیز دچار پوسته ریزی شدند، بیماری بیشتر شبیه اِپسورِیاز، است که در چنین شرایطی حتماً باید با متخصص پوست مشورت کرد.

**لطالمت پوست در زمستان**

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع: **www.fr.Esante** **www.fr.Doctissimo**

زمستان دوست خوبی برای پوست نیست و برای مقابله با این دشمن نامهربان حتماً باید به فکر چاره بود. با کاهش درجه حرارت هوا، خون کمتری به پوست می رسد، طریقت پوست کم می شود، شادابی و طراوت خود را از دست می دهد، خشک شده و با حتی ترک می خورد. رسیدگی و ماساژ پوست در زمستان صرفاً جنبه زیبایی ندارد، بلکه امری لازم و ضروری است.

برای حفظ تعادل آب و چربی پوست و مقابله با سرمای هوا، استفاده از امولسیون های محافظه، یک تا دو بار در روز مفید است. گرم های محافظه سرما، برای همه پوستها مناسب است. بدون این لایه محافظ پوست حساس تر فرم شده و با سوزش همراه می شود.

کسانی که در شرایط عادی نیز پوست خشکی دارند، باید توجه بیشتری نسبت به انتخاب کرمهای چرب تر از حد عادی داشته باشند، در حالی که افراد با پوست چرب باید از محصولات ملایم تر استفاده کنند. اما کرمها الزماً نباید خیلی قوی باشند، زیرا باعث سمود شدن منافذ پوست می شود. در طول زمستان از پاکسازی شدید پوست خودداری کنید. در این مدت بعضی از عادات خود را تغییر دهید؛ از سابون کمتر استفاده کنید و مواد ملایم تری را برای پاک کردن آرایش، به کار برید. در واقع محصولاتی که با آب استفاده می شوند، پوست را بیشتر خشک می کنند.

امروزه محلول هایی با چربی کمتر در بازار وجود دارد تا کسانی که نمی توانند از محصولات خیلی چرب استفاده کنند، نیز پوستی شاداب داشته باشند.

دست و لب، آسیب پذیرترین اعضا در برابر سرما

لب عضوی حساس است که در برابر سرما، باد و آفتاب واکنش نشان داده و خیلی زود زیبایی خود را از دست می دهد. برای پیشگیری از ترک خوردگی لب ها در سرما، از مواد محافظ سرما استفاده کنید.

اگر لبهای شما آسیب دیده و خشک شده است، بهتر است با استفاده از کرم های ویتامین **A** و **E**، روغن کاکائو و آب گرم (معدنی) شادابی و طراوت را به لب ها برگردانید. این مواد خیلی زود تأثیر خود را نشان می دهند و چیزی نمی گذارد که لبهای خشک و ترک خورده، لطافت و نرمی خود را به دست می آورند. خاتم ها و وورزشکاران باید همیشه این قبیل محصولات را با خود داشته باشند.

دست ها نیز مانند لب ها به توجه و رسیدگی خاص نیاز دارند، زیرا دستها به طور طبیعی مواد محافظ کمی دارند. به علاوه در فصل زمستان، دائماً در معرض سرما و باد هستند که حساسیت آنها را بالا می برد. پس از هر بار شستشو، دستها را کاملاً خشک کنید و چندین بار در روز، دستها را با کرمهای مرطوب کننده و محافظ که حاوی گلیسرین باشد، چرب کنید؛ زیرا این ماده باعث حفظ آب پوست می شود. فراموش نکنید که وقتی از منزل خارج می شوید، حتماً دستکش بپوشید.

همچنین از توجه به پوست بدن در زمستان غفلت نکنید. گرچه بدن توسط لباس محفوظ می ماند، اما باز هم از سرمای هوا نجات می برد. به دلیل اصطکاک بدن با لباس ها، سلول های مرده جدا شده و روی پوست باقی می ماند.

هفته ای یک بار بدن را با پاک کننده حلالامکان ملایم بشویید و در تمام طول سال، هر روز بدن را با مرطوب کننده، چرب کنید. به این ترتیب همیشه پوستی تمیز و خوشبو خواهید داشت.

**ریزش مو در خاتم ها**

موقعی که خاتم ها دچار ریزش مو می شوند، شامل موارد زیر است:

۱- قطع مصرف داروهای ضد بارداری

۲- بعد از زایمان و در دوران شیردهی

۳- شروع دوران یائسگی

۴- بعد از بیماری های مختلف

۵- بعد از تب شدید

۶- بعد از کاهش سریع وزن

البته این موارد به ندرت باعث ریزش دائمی مو می شوند و طی نه ماه رویش موها به حالت طبیعی خود برمی گردد. موها به مدت ۳سال رشد می کنند، سپس برای ۳ ماه دیگر نمی رویند و مجدداً بعد از این مدت می رویند. به همین دلیل اگر موی شما می ریزد، تا از مرحله توقف رشد به حالت تعادل و رویش مجدد برنگردد، نمی توانید جلوی ریزش آنها را بگیرید، و این مسئله حدود ۹ ماه طول می کشد.

عوامل دیگری که باعث ریزش مو می شوند، شامل بیماری های پوستی، مواد سمی و کمبود مواد مغذی از جمله کمبود ویتامین های گروه **B**، می باشد.

ترکیب دی هیدروکستوسترون ازهورمون مردانه بنام تستوسترون مشتق می شود. این ترکیب باعث ایجاد خصوصیات مردانه هم در خاتم ها و هم در آقایان می شود.

درمان دارویی ریزش مو:

۱) محلول ۲ درصد مونتوکسیدیل بنام راگین (**Rogain**) باعث بازشدن رگ های خونی موجود در پوست سر و افزایش خون رسانی به موها می شود، در نتیجه باعث کاهش ریزش مو شده و فقط ۲۰ درصد باعث رویش موی جدید می شود.

۲) داروی دیگر اسپیریولاکتون می باشد. که از عمل هورمون مردانه که باعث ریزش مو می شود، جلوگیری می کند. در نتیجه وقتی که بصورت یک محلول ۲ درصد درآنگل، به پوست سر مالیده شود، می تواند ریزش مو را کاهش دهد.

وقتیکه محلول راگین به همراه محلول اسپیریولاکتون به پوست سر مالیده شود، پوری نا متعوی ایجاد می کند، در نتیجه نیابتی با هم مصرف شوند. برای جلوگیری از ایجاد این بوی بد، می توانبد محلول راگین را صبح ومحلول ۲ درصد اسپیریولاکتون ( محلول در الکل اتیلیک به همراه پروپیلن گلیسرل) را شب هنگام به پوست سر تان مالید.

ولی اداره غذا و دارو مصرف محلول اسپیریولاکتون را برای درمان ریزش مو یا حفظ سلامت موها مجاز نمی داند، در نتیجه در حال حاضر فقط ازمحلول مونتوکسیدیل (راگین) برای درمان ریزش مو استفاده می شود.

درمان تغذیه ای ریزش مو:

از نظر غذایی نیز همانگونه که اشاره شد، کمبود ویتامین های گروه **B** بخصوص بیوتین و ویتامین **B۵** باعث ریزش مو می شوند.

بیوتین ویتامینی است که در بسیاری از محصولات آرایشی به عنوان مکمل بهبود دهنده وضعیت مو اضافه می شود؛ زیرا عارضه مشخص کمبود بیوتین و ریزش مو است. حال منابع غذایی غنی از ویتامین **B۵** بیوتین را براینان ذکر می کنم.

منابع غنی از ویتامین **B۵** شامل: جگر، موز، دانه آفتابگردان، ماهی ، مرغ، جوانه گندم، سویس گندم، بادام زمینی، مخمر، بعضی سبزیجات دار، مخمر و زرده تخم مرغ می باشد.

منابع غنی بیوتین شامل: جگر و گوشت مرغ، زرده تخم مرغ، جوانه گندم، سویس گندم، بادام زمینی، مخمر، بعضی سبزیجات مانند قارچ و گل کلم و تعدادی از میوه جات مانند توت فرنگی ، موز، گریپ فروت و هندوانه است .

البته اثر مواد غذایی برای جلوگیری از ریزش مو به اندازه داروهای شیمیایی قوی و سریع نیست، در نتیجه به مدت زمان و صبر و

حوضه پیشتری برای اثر گذاری نیاز دارند.

**سلامتی دوران نوجوانی**

منبع:روزنامه کیهان

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد، زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند.البته پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد نوجوان خواهد شد.تا جایی که، گاهی نوجوان برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شود. بنابراین دوصورتی که تغذیه مناسب باشد و شام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز نوجوان به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت.صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است. زیرا صبحانه ناکافی و یاکم کالری گاهی می تواند زمینه ساز کمبودهای تغذیه ای شود.توصیه می شود که در برنامه غذایی نوجوانان سه گروه اصلی مواد غذایی شامل: چربی ها، مواد قندی و نشاسته ای و پروتئین ها حتماً وجود داشته باشد.البته مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه های گازدار، شکلاتا، آب نیات و سایر موادی که فقط انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شود و به جای آنها ازمواد نشاسته ای مانند برنج، نان و سیب زمینی استفاده شود.یکی از مواد موردنیاز بدن، پروتئین (حیوانی و گیاهی) است. نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سرمیتز رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می شود. پروتئین های حیوانی در تخم مرغ، گوشت، پنیر و شیر و پروتئین های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد. مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۲گرم پروتئین توصیه می شود.انواع ویتامین ها و املاح موردنیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد، نیاز بدن به آنها افزایش می یابد، با مصرف سبزی ها و میوه ها، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات (نان و برنج و…) تأمین می شوند.

ویتامین آ

ویتامین آ برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است. این ویتامین در جگر، قلمو، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزی های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج و برنگهای سبزر (خارجی) کاهو یافت می شود.

ویتامین ب

ویتامینهای B۱، B۲، B۶، B۱۲ در جگر، دل، قلمو، زرده تخم مرغ، شیر، ماهی و مرغ و انواع گوشتها وجود دارند. این ویتامینها نقش مهمی در زندگی انسان دارند.

ویتامین د

ویتامین د برای رشد و نمو استخوانها لازم است. این ویتامین در روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر، ماست به مقدار زیاد وجود دارد. درضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین د در بدن می شود.

ویتامین ث

ویتامین ث مقاومت بدن را در برابر بیماری بلا می برد. در بهبودی زخم و سلامت له نقش دارد. به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند. این ویتامین در غذاهایی از قبیل جگر، زرده تخم مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات مخصوص و غلات سیوس دار، گلخانه‌ای که پوسته آن گرفته نشده باشد، یافت می شود. علاوه بر پروتئین ویتامین هایم که ذکر شد، بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هر کدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند.

روی

یکی از این عنصرها «روی» است. نیاز بدن به «روی» در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند. این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد. «روی» در غذاهایی مثل جگر، شیر، غذاهای دریایی (مثل ماهی)، حبوبات و گندم وجود دارد.

ید

ید یکی از مواد موردنیاز بدن است. ید برای رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. سلولهای عصبی و مغز نیز نیاز زیادی به آن دارند. این ماده در غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. در غلات، حبوبات، میوه ها و سبزیها، ید به میزان کم یافت می شود. البته مقدار آن به مقدار ید حاوک بستگی دارد. یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می آید «گواتر» نام دارد. به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما، در حال حاضر اکثر نمکهایی که تولید می شود بیدار هستند. بنابراین خانواده ها باید حتماً از نمک بیدار استفاده کنند.

کلسیم

به دلیل تسریع در رشد استخوانها، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است. بنابراین نوجوانان باید از منابع غذایی حاوی کلسیم مثل شیر، ماست و کشکک به میزان فراوان استفاده کنند.

آهن

یکی از شایعترین انواع کم خونی، کم خونی از نوع فقر آهن است. یعنی اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود. زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است. البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود. اما دختران به دلیل قاعدگی ماهانه، مقداری از آهن بدنشان را ازطریق خونریزی از دست می دهند. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بدنشان را ازطریق خونریزی از دست می دهند. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می شود.این ماده در غذاهایی از قبیل گوشت، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد.خوردن چای طی ۱ تا ۲ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند. ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه های ترش مثل مرکبات، به جذب آهن کمک می کند.

**از خرابدن گوش و استفاده از گوش پاک کن خودداری کنی**

منبع:روزنامه جوان

التهاب حاد مجرای گوش خارجی یکی از بیماریهای شایع گوش است که به دو نوع منتمرکز و منتشر تقسیم می شود. این دو نوع هر کدام علائم خاص خود را در گوش ایجاد می کنند و درمانهای متفاوتی را می طلبد.

دکتر ابراهیم کریمی متخصص گوش، حلق و بینی با بیان مطلب فوق و با اشاره به این که علائم نوع منتمرکز این بیماری وجود جوشهایی در کانال گوش است، اظهار کرد: دست کاریهای مکرر، خراباندن و استفاده از وسایلی چون سنجاق و گوش پاک کن باعث می شود میکروبیایی که به طور طبیعی در کانال گوش هستند جوشها را در کانال گوش ایجاد کنند. البته انسداد مجرای عده چربی نیز می تواند موجب ایجاد این جوشها در گوش شده و فرد را با درد و حساسیت کانال گوش مواجه کند. وی افزود: برای درمان این جوشها توصیه می شود فرد به پزشک مراجعه کرده و از دستکاری گوش خود جلوگیری کند.

کریمی با بیان این که التهاب مجرای گوش خارجی از نوع منتشر آن به طور شایعتری در افراد دیده می شود، گفت: میزان شیوع این بیماری در فصل گرما و در نواحی گرم و مرطوب بسیار دیده می شود. همچنین میزان شیوع آن در افرادی که به استخر یا حمام می روند نیز بیشتر است.

این عضو حیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در خصوص علت افزایش شیوع این بیماری در بین افرادی که به استخر یا حمام می روند، گفت: گرم و مرطوب شدن کانال گوش باعث خیس شدن ترشحات طبیعی کانال گوش و رقیق شدن واکنس طبیعی گوش می شود و پوسته های طبیعی گوش خیس می خورد و محیطی مناسب برای رشد انواع میکروبها در داخل گوش ایجاد می شود. این امر نیز باعث التهاب پوست مجاری گوش می شود که معمولا با درد شدید، گوش، تورم، کم شدن ترشحات و ورم مجاری گوش همراه است.

وی با بیان این که در مواقعی که تورم شدید باشد درد گوش نیز تشدید می شود، تصریح کرد: برای درمان این بیماران فقط باید از مرطوب سازی گوش جلوگیری و عامل زمینه ای را شناخت و رفع نمود.

وی در ادامه افزود: به این بیماران توصیه می شود تا شش هفته به هیچ وجه آب وارد گوششان نشود تا رطوبت از بین برود. همچنین این افراد هنگام استحمام با رفتن به استخر باید از بنه چربی یا قالبهای مخصوص گوش استفاده کنند.
دکتر کریمی گفت: در مواردی که التهاب کانال گوش خیلی زیاد باشد از قطره های ضد التهاب نیز استفاده می شود. البته گاهی اوقات التهاب آشفرد زیاد می شود که دارو وارد گوش نمی شود و باید با انجام کارهای خاصی که توسط پزشک صورت می گیرد این قطره ها وارد گوش شود، گاهی نیز نیاز به تمیز کردن جرمهای داخل گوش توسط پزشک است.

**بوی دهان نشانه بیماری است**

نویسنده:الهام آرمان

منبع:روزنامه ایران

همیشه وقتی همکلاسی هایش دور هم جمع می شدند، می رفت به نقطه ای دور و در خود مجاله می شد. ردیف آخر کلاس همیشه جای او بود. دلش نمی خواست نزدیک معلم و بچه ها باشد. شب ها در خواب هذیان می گفت. انگار یک نفر مرتب داد می زد: دهانت بو می ده، بوی تنه آمویتاکه؟ تو رو خدا ژیریکتر از این نیا. اما شاید نمی دانستی بوی بد دهانت علائمی از بیماری ها و امراض موجود در بدنش است.
علائم هایی که اگر بدون حیاحت کشیدند و مشورت با پزشک شناسایی می شد حالا کار به اینجاها نمی رسید.وقتی همکلاسی ام می خواذ از کارم بگذارد فغمه ام می گیرد. انگار به تنه‌باد خشن پی صدا از زوی دندون های درشتش پس می ره و دیگه نمی تومن تحمل کنم.
راستش روم نمی شه بهش بگم که دهنتی چه بوی بدی می ده.

اینهاگفته های برخی از بچه مدرسه ای ها، کارمندان و انسان هایمی است که در مقابل افرادی های بیماری ابدایی دهان، مواجه هستند.کسانی که مجبورند در طول شبانه روز سدهای پهلو به پهلوی بکشد.بگر بنشینند و شاید سال ها از زجرگی که می کشند، دم برنیاورند.به اعتقاد دکتر جاوید فرهمانی دندانپزشک، عوامل موضعی، بافت های نرم و سخت دندانان ها می توانند در ایجاد این بیماری دخالت داشته باشند.او ادامه می دهد: بیماری های له ای، نوسیدگی و نامرتبی دندانان ها نیز می تواند در تشدید بوی بد دهان تأثیرگذار باشد.

چایه جایی دندانان ها جلو و یا عقب تر قرار گرفتن دندانان ها هم می تواند علاوه بر ایجاد بوسیدگی های زودرس بوی بد دهان را تشدید کند. به همین دلیل بسیاری از انسان هایی که دندان های بوسیده ندارند به خاطر خرفه های میانی دندانای و بدشکلی آنها دهانشان بو بد می دهد.

دکتر فرهمانی می افزاید: در صورتی که بیماری های اولیه و پیشرفته له ای - مانند قرمزی و خونریزی این بافت نرم دهانی - مورد معاینه دقیق قرار نگیرد بافت های نگهدارنده آن آسیب پذیر شده و منجر به این بیماری خواهد شد.

متخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی تأکید، می کند: بیماری های سینوسی، لوزه و گلوارش عوامل دورتر پدیده آمدن این بو هستند. اما این نکته را هم باید در نظر داشت که این بوی بد بیشتر نشانگر ناراحتی های روده ای است تا معده ای.

در بسیاری از موارد، مواد سمی روده وارد خون شده و خود را به حفره های دهانی می رسانند.

به اعتقاد قهرمانی، بیماری های عمومی و رایج نیز می توانند در بروز این بیماری مؤثر باشند.

او ضمن هشدار جدی به خانوادها یا بر مراجعه دائم به دندانپزشک تأکید کرده و ادامه می دهد:
بهتر است دهان شویه ها یا با توصیه پزشکان مصرف نشوند. مردم هم نباید استفاده از مسواک و نخ دندان را پس از هر وعده غذایی فراموش کنند.

برخلاف نظر عده ای که نوشیدن آب زیاد را عامل از بین بردن بوی دهان می دانند این متخصص دندانپزشکی معتقد است: این امر می تواند به عنوان عاملی مهم عمل کند. اما از بین برنده کامل بوی دهان نیست.

دکتر قهرمانی مصرف آدامس های بدون قند را برای از بین بردن بوی دهان در دنیا علم پزشکی پذیرفته شده می داند.

بیماری در راه است

گاهی اطرافیانم می گویند دهانت بوی مسفلور می دهد. اتفاقاً به من هم می گویند وقتی نفس می کشی بوی آمونیاک بلند می شود.وای از لحظه ای که بچه ام می گویند بایا دهانت بوی استون(لاکاک پاک کن) می دهد.دلم می خواهد زمین دهان باز کند و مرا بلنداین واژه های کنار هم چیده شده بخش تلخی از واقعیات زندگی خیلی از مردم است.

دکترحسن تراقی،متخصص گوش و حلق و بینی در این باره می گویند:
نارسایی های کبدی نفس افراد را مسفلوری و مشکلات کلپوری تنفس را آمونیاکی می کند و بیماریاریت، تنفس را با بوی «استون» همراه می سازد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می دهد:
بیماری های گوارشی و عمومی در موارد زیادی بایوی بد دهان همراه هستند.

وی با توجه به آزار بوی دهان برای خود اشخاص و اطرافیان آنها، مشکلات مجاری تنفسی، سینوس های حفره حلقی و دهانی، جنجره و نای را علت این بو معرفی می کند.

تراقی یادآور می شود: تا ۲۲ درصد بوی دهان در داخل حفره های دهانی جمع می شود. بهشدت ناآکنای دهان، پوسیدگی ها، پلاک های دندانیا، ذرات ریز غذایی و موارد مشابه کانون های مساعد افزایش رشد باکتری ها را فراهم آورده و به تولید گازهای بدبوی دهانی منجر می شوند.

دکتر تراقی می گویند: کاهش ترشحات بزاقی (به هر دلیلی که باشد) از پاکیزگی دهان کاسته و بر بوی آن می افزاید. خشکی محدوده صحت و مکان ورود غذا به درون بدن نیز عامل مهمی در ایجاد این بو به شمار می رود.

افرادی که در تمام مدت شبانه روز و بویژه شب ها نفس دهانی دارند بیش از سایرین در معرض خطر بوی دهان قرار دارند.

تراقی، سرماخوردگی، انحرافات تیغه ای و پلیپ های داخل بینی، سینوزیت ها و گرفتگی های مزمن بینی را از عمده دلایل تنفس های دهانی می داند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می افزاید:
سوراخ بینی بسیاری از افراد به دلیل جراحی های زیبایی نامناسب کپب شده و تنگی بیش از حد آن موجب تنفس دهانی و در نتیجه خشکی و بوی بد این محل می شود.

این متخصص گوش و حلق و بینی تأکید می کند:
افزایش سن و پرتودرمانی های مختلف فعالیت غده بزاقی را کاهش داده و خشکی طولانی مدت و بدبویی دهان را به دنبال خواهد داشت.

وی حفره های دهانی را در ایجاد این مشکل مهم دانسته و تأکید می کند:
ممکن است حفره های لوزه ای در سنین مختلف عمیق شده و تاهمواری هایی را به وجود آورند. اما گاهی عمق زیاد این حفره ها پسژ مساعدی برای رشد باکتری ها پدید آورده و بوی بدی در دهان به وجود می آورند. اما با این حال باید به دنبال ریشه های شایع این بیماری بود. زیرا لوزه ها عموماً نمی توانند تنها دلیل بوی بد دهان باشند.

او با اشاره به نومورا و زخم های طولانی مدت دهانی از ناحیه ای در پشت بینی نام می برد که حلق بینی نام دارد و می تواند محل رشد باکتری ها باشد.

تراقی ادامه می دهد:
عقونی شدن لوزه سوم کودکان و ترشح های چرکین در سینوزیت های مزمن تنفس یونآکی به وجود می آورد. این چرک ها ممکن است در پشت حلق وجودداشته باشد و بوی بد دهان را به وجود آورد.

ساخت وسیله اندازه گیری بوی دهان

شاید روزی تصور ساخت وسیله ای برای سنجش بوی بد دهان دور از ذهن بود. اما چندی پیش مهندسان زیستی دانشگاه پزشکی و دندانپزشکی توکیو در ژاپن موفق به ساخت وسیله ای شدند که دوبرابر میزان حساسیت بینی به بوی دهان حساس هستند.

محققان ژاپنی ابداع این وسیله را در تشخیص انواع و اقسام بیماری های لته و دندان مؤثر عنوان کرده اند.

به گفته پزشکان بوی دهان در خانم ها بیشتر از آقایان شایع است. حال آن که تولید این بو با گرمای معده نیز ارتباط زیادی دارد. از این رو، برای درمان این بیماری باید به حل مشکلات گوارشی توجه ویژه ای نشان داد.

اهمیت توجه به دستگاه گوارش

دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه در این باره می گویند:
استفاده از ترکیباتی مانند تخم مرغ های سفّ و لایه لایه (لاستیک) هضم آن را در معده دچار مشکل کرده و پس از چند روز حالتی شبیه عفونت در معده به وجود می آورد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می افزاید:
برخی از غذاهای ناسانه ای مانند نان راحث تر در معده هضم شده و بوی خاصی پدید- نمی آورند. این درحالی است که چربی ها و گوشت ها دیرهضم بوده و مشکلات دستگاه گوارش را چندبرابر می کنند.

وی بخوردن غذا را درمحیطی مطبوع و در کنار افرادی که دوستشان داریم توصیه کرد و از مردم می خواهد به سلامت دهان و دندان خود توجه ویژه نمایند.

اگر زبان یابردار شود

دکتر رضا محمدی، دندانپزشک عمومی نیز می گویند:
سفیدی زبان و اصطلاحاً بارداری آن می تواند دهان را یوبارد کند.

وی تصریح می کند:
بیماری های لته ای، مسواک زدن نامرئب، عفونت های حاد و آبه های دهانی، چرک و خونابه پس از کشیدن دندان می تواند از عوامل مؤثر این بو باشد.

دکتر محمدی می افزاید:
بیماری هایی مانند آنفولازا، ترش کردن معده، یوست و انگل های روده ای از دیگر علل این بیماری بدنی و اجتماعی اشخاص به شمار می رود.

وی تأکید می کند:
دربول روز مصرف مایعات مختلف می تواند تاحدزیادی از بوی دهان کم کند و رفع کننده عوامل پوسیدگی زا باشد.

بنابراین مسواک زدن شبانه (قبل از خواب) مهم ترین توصیه جلوگیری از جمع شدن غذاهای شیرین و بوآور دهانی است.

در مراحل اگر اهل سیر و پیازخوردن مداوم نیستید و فکرمی کنید دهانتان بی دلیلی و به دلایل ناشناخته ای بومی دهد، سخت در اشتباهید. چون این بو می تواند نشانه ای از بیماری های درون باشد. پس آن را جدی بگیرید.

#### استفاده از کرمهای ضدآفتاب در کشتو با متخصصان

نویسنده:حجسته نائقی

متخصصان معتقدند آفتاب با تمام فرابندی که دارد، اگر مستقیم و طولانی مدت به انسان بتابد باعث ایجاد چین و چروک در پوست می شود و سبب ابتلای پوست به انواع سرطان می گردد. به همین دلیل بیشتر افراد به ویژه خانمها از کرمهای ضدآفتاب استفاده می

کنند و با زدن عینک آفتابی و استفاده از کلاهای لبه دار از پوست خود در مقابل تابش آفتاب مراقبت می کنند. ولی بیشتر مردم به تصور این که اشعه خورشید در زمستان خطری ندارد، فقط در فصل تابستان به محافظت پوستشان در برابر خورشید می پردازند، در حالی که متخصصان پوست توصیه می کنند استفاده از کرمهای ضدآفتاب در فصل زمستان نیز ضروری است.

به اعتقاد دکتر علی ابراهیمی، متخصص پوست، در زمستان به دلیل زاویه تابش خورشید و عبور اشعه آن از ابر و همچنین انعکاس نور بر اثر بازتاب برف و یازان، میزان صدمه رسانی آفتاب به پوست کمتر از تابستان نیست و اگر مدت زیادی به طور مستقیم به پوست تابله امکان بروز سرطانهای پوستی را افزایش می دهد.

به گفته وی، استفاده از کرم ضدآفتاب در فصل زمستان برای افرادی که پوست خشک دارند یا به ورزشهای زمستانی می پردازند و یا در مناطق کوهستانی فعالیت دارند، بیشتر توصیه می شود.

این متخصص پوست در مورد ضدآفتابها می گویند:
ضدآفتابها دو نوعند؛ به صورت کرم محلول و لوسیون که به دو شیوه جذب و با انعکاس نور مانع از صدمه رسانی اشعه ماورای بنفش به پوست می شوند.

به گفته وی لازم است استفاده از کرم ضدآفتاب را قبل از یکگه سالگی در کودکان آغاز کرد.

« کرمهای ضدآفتاب ایرانی بهتر است یا خارجی؟

بعضی از خانمها کرمهای ضدآفتاب ایرانی را بدون کیفیت می دانند و چون از تولیدات خارجی این محصول به علت هزینه بالا به طور مرتب و به مقدار کافی استفاده نمی کنند، طبعاً پوستشان آن طور که باید در مقابل اشعه خورشید محافظت نمی شود.

« دکتر پوران لایق، متخصص پوست نیز در این باره به گزارشگر ما می گویند:
کیفیت کرم ضدآفتاب ایرانی و خارجی با هم فرق نمی کنند، مهم این است که فرد یک نوع کرم ضدآفتاب یا SPF۳۰+ به طور مداوم استفاده کند.

وی در مورد نحوه استفاده از کرمهای ضدآفتاب توصیه می کند:
ضدآفتاب باید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل مورد استفاده قرار گیرد. افرادی که در محلهای بسته کنار می کنند هنگام بازگشت به منزل از ضدآفتاب استفاده نمایند، ولی کشاورزان، کارگران، نقشه برداران، معلمان ورزش و به طور کلی افرادی که بیشتر در معرض آفتاب قرار می گیرند باید هر دو ساعت یکگ بار

به مقدار کافی از ضدآفتاب استفاده کنند که مقدار کافی دو گرم به ازای هر سانتی متر از پوست است. به طوری که کاملاً سطح پوست را بپوشاند.

وی یاد آور می شود: آنچه در این زمینه مهم است استفاده از میزان لازم کرم و زمان مناسب است.

این متخصص پوست همچنین معتقد است:
استفاده از ضدآفتاب نباید به فصل تابستان و یا سن محدود شود و در تمام فصلها و حتی از سن ۶ ماهگی باید مورد استفاده قرار گیرد.به گفته وی مقدار زیان آفتاب در دو دهه اول عمر به قدری زیاد است که می

توان گفت معادل بقیه عمر و حتی بیشتر از آن است. بنابراین لازم است همیشه کرم ضدآفتاب را همراه داشته باشیم و هنگامی که در معرض آفتاب قرار گرفتیم، صورت خود را با دستمال کاغذی پاک کنیم و دوباره ضدآفتاب بزنیم. ضمناً افرادی که همیشه در محیطهای باز و در برابر آفتاب کار می کنند، باید علاوه بر استفاده از ضدآفتاب، از کلاهای که ۵۷ سانتی متر لبه داشته باشد،

استفاده نمایند.

وی همچنین به خانمها توصیه می کند که ضدآفتاب حتماً قبل از کرم یا پودر آرایشی مورد استفاده قرار دهند و نیز وقتی به منزل برگشتند، اگر پوستی چرب دارند با آب و صابون صورت را بشویند و یا با شیریواک کن کرمها را پاک کنند و اگر پوستی خشک

دارند از صابون مخصوص پوستهای خشک استفاده کنند، سپس کرم مرطوب کننده بزنند. در ضمن باید حتماً دستها را نیز با کرم

ضدآفتاب پویشاند.

وی درباره افرادی که کار دفتری دارند و یا به طور دوره ای در معرض آفتاب قرار می گیرند، می گوید: این افراد در معرض ابتلا به نوعی سرطان به نام «ملانوما» قرار می گیرند. بنابراین کسانی که حمام آفتاب می گیرند، لازم است تمام بدن خود را با کرم ضدآفتاب پویشاند.

• عیار محافظتی کرمهای ضد آفتاب

یکی دیگر از متخصصان پوست درباره خاصیت کرمهای ضدآفتاب می گوید: مقدار جذب اشعه ضدآفتاب را عیار محافظتی یا SPF، می گویند که هر چه این عیار بالاتر باشد، مقدار جذب اشعه نیز کمتر می شود. اما در آب و هوای ایران، عیار محافظتی بالاتر از ۲۰ درصد نیاز است، هر چه اشعه خورشید در ناحیه ای مستقیم تر باشد باید عیار را بالاتر انتخاب کنیم. البته ضدآفتابها با SPF۱۵ حدود ۹۳ درصد در برابر اشعه مابوی بنفش خورشید مقاوم هستند و انواع کرمها با SPF۲۰ بین محافظت تا حدود ۹۷ درصد بالا می برند.
• SPF های بالاتر از ۳۰ تنها کمی بیشتر از ۹۷ درصد از پوست محافظت می کند.

پزشکان متفقند، برای پوستهای تیره • SPF یا درصد پایین مناسب است، اما برای پوستهای سفید که حساسیت بیشتری در مقابل خورشید دارند • SPF بالا مناسبتر است. اما گذشته از رنگ پوست، درصد آفتاب و همچنین مدت زمان قرار گرفتن در مقابل تابش آفتاب نیز در انتخاب SPF مورد توجه قرار می گیرد. به طور مثال در فصل تابستان برای پوست معمولی SPF ۲۵ برای پوست سفید ۳۰ SPF تا ۴۰ و برای پوست تیره • SPF ۲۰ تا ۲۵ توصیه می شود.

دکتر توسلی یکی دیگر از متخصصان پوست نیز حداقل دفعات استفاده از ضدآفتاب در فصل تابستان را برای افرادی که در خانه یا محیطهای بسته هستند دو یا سه بار و برای افرادی که در فضای باز و در معرض آفتاب قرار می گیرند سه یا چهار بار در روز لازم می داند.

وی به گزارشگر قدس می گوید: از آنجا که استفاده از کرم ضدآفتاب در فصل تابستان ۶۰ درصد از تأثیر نور خورشید را کاهش می دهد، نمی توان گفت که استفاده از آن به معنی ایمنی صددرصد است.

• تفاوت تولیدات خارجی و داخلی

علی نندبانی، یکی از فروشندگان لوازم آرایشی و بهداشتی در خصوص تفاوت کرمهای ضدآفتاب ایرانی و خارجی می گوید: هر دو مارکد، فروش خاص خود را دارد. البته بسته به نظر پزشکد است که آن را تجویز می کند، ولی در مجموع فروش کرمهای ایرانی بیشتر است؛ زیرا کرمهای خارجی را افراد خاصی استفاده می کنند؛ مثلاً برای این باورند که چون کرمهای خارجی گرانتر است باید بهتر باشد یا قیمت آن می کنند. کرمهای خارجی با پوستشان سازگارتر است. به هر حال تفاوت قیمت بین مارکهای ایرانی و خارجی خیلی زیاد است. وی در ادامه می گوید: قیمتی که برای تولیدات داخلی وجود دارد از ۱۲۰۰ تومان تا ۴۵۰۰ تومان می باشد و تولیدات خارجی این محصول با قیمت بالایی بین ۱۶ تا ۲۰ هزار تومان به فروش می رسد. از سوی دیگر، در بین تولیدات خارجی کرمهای نقلی زیادی وجود دارد؛ چون وقتی یک نوع مارکد را بازار جا می افتد و طرفدار پیدا می کند، بلافاصله مارکد نقلی آن وارد بازار می شود، ولی ضدآفتابهای ایرانی مارکد نقلی ندارد؛ فقط باید به تاریخ مصرف آن توجه کرد. به همین دلیل کرم ضدآفتاب ایرانی طرفدار بیشتری دارد.

ما نیز به مشتی توصیه می کنیم از تولیدات نقلی و نامطمئن استفاده نکنند؛ زیرا این قبیل تولیدات در درازمدت ممکن است عوارض جانبی غیرقابل جبران بر پوستشان داشته باشد

**بهای سالمه سلامت بدن**

نویسنده:فاته راحمی پور

منج‌نوروزنامه کیهان

قلب دوم ما در کشف های جور واجبوری می تپد که از خروس خوان صبح تا بوق شب آنها را در پا داریم.
پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند. از اینرو باید آنها را خوب بشناسیم؛ زیرا همه چیز به اینجا وصل می شود. اگر کمی در بیماری هایمان اندیشه کنیم متوجه خواهیم شد که سرچشمه بسیاری از آنها پاهایمان می باشند. پس از آنها بخوبی مراقبت کنیم.
حماظنور که منوجه شدید موضوع مورد بحث امروز ما کفش و نحوه نگهداری از پاهایمان است. از اینرو به سراغ یکی از دوزندگان پا نجره کفش های طبی می رویم و از تجربیات ایشان در زمینه انتخاب یک کفش مناسب استفاده می کنیم.
عادل اعزازی طراح و دوزنده کفش های طبی است. او ۲۰سال پیش در هلال احمر کار کرد و با عنوان تکسپن کفش های طبی شروع کرد. علت تمایل اعزازی به این کار صاف بودن کف پا و زانوهای ایکس مانندش بوده است که مشکلاتی را در هنگام راه رفتن برای او ایجاد می کرد. بعداز دوسال فعالیت تصمیم گرفت تا از تجربیات کشورهای صاحب نام در امر تهیه کفش های طبی برای بالا بردن توانایی اش استفاده کند. او می گوید: احساس می کردم از این رشته اطلاعات زیادی ندارم. باید تجربیات پیشری بدست می آوردم. از اینرو با هزینه خودم به کشورهای مختلفی مانند سن پترزبورگ، آلمان، بلغارستان، ترکیه و هند سفر کردم تا از توانایی های اسانید این رشته استفاده کنم. وقتی با کوهی از تجربیات و ایده های جدید به کشور بازگشتم کارم با بطور مستقل به صورت طراحی و تهیه کفش های طبی آغاز کردم. حرف آخر اینکه خداوند این توانایی را به من داده است تا با مشاهده پاهای بیمار افراد کفش مناسب را برایشان بدهم.

از چه سنی باید برای تهیه کفش های طبی اقدام کرد؟

- به نظر من از سنین خردسالی باید پای کودک را در کفشی مناسب آشنا کرد تا او اولین گام هایش را درست بردارد. پای کودک گوشنی است. او نیاز به کفشی دارد که پاشنه اش صفت و ساق دار باشد تا مچ پایش را دریگیرد. بدین طریق کودک موقع راه رفتن محکم قدم برمی دارد. از نظر پزشکان متخصص استفاده از کفی طبی در افرادی که تغییر شکل آنها هنوز به صورت ثابت درنماهد، اوستا مفید است. یعنی در کودکان با استفاده از کفی طبی می توان صافی کف پا، پای مطلقه،سنس، انحراف پاشنه و انحراف زانوها به طرئین را اصلاح کرد. در سنین بالاتر نیز کفی اثر نگهداری دارد. پرهمن اساس افراد نیازمند به استفاده از کتبهای طبی شامل موارد زیر می شوند:
۱- افراد دارای نامنجاری های متحرکه، برای اصلاح (صافی) کف پا در کودکان.
۲- افراد دارای نامنجاری های ثابت برای کاهش درد و توزیع فشار.
۳- افراد دارای پاهای دردناک برای کاهش درد (ضار پاشنه و التهاب کبسه زلالی زیرپاشنه).
۴- برای جلوگیری از تغییر شکل. مسعود قرقی نیز تاکید کرد: اگر این کتبهها برای کودکان در سنین ۷ تا ۱۲ سال که کف پای آنها درحال شکل گیری است، مورد استفاده قرار گیرد حاصل آن برخورداری از کف پای استاندارد تا آخر عمر است.
بعلاوه این کتبهها درباره زنان باردار که در یک دوره ۶ ماهه با اضافه وزن تحمیلی روبه رو هستند، توصیه می شود.

درباره ویژگی های یک کفش مناسب توضیحاتی بدید.

- وزن بدن انسان درون کفش باید سه قسمت شود. ۵۰ نای آن در پاشنه و ۵۰ نای دیگر در «ماتازسال» چپ و راست (استخوان های بندهای کف پا) بطور مساوی تقسیم شود. برای چنین تقسیمی کفی هایی وجود دارد که دارای گودی و پاشنه است و راحتی در کفش تعیه می شود. باید اشاره کنیم که در التهابی پاشنه های هریک از ما کبسل های چربی وجود دارد که کاسته خرده شدن آنها باعث ابتلائی یا به عبارتشه می شود. ما با تهیه کفی های مناسب بایر اسفنجی وزن را از اینجاها برداشته و بین کتاره های پا تقسیم می کنیم. امروزه ما مکی ها را کوتاه تر کرده ایم تا راحت تر درون کفش ها جاسازی شود. دراین کفی ها فنسنمی که فشار بدن را تحمل می کند بسیار نرم است. بخشنی که خسنگی یا را در می کند نیز مشخص شده و باعث لذت بردن فرد هنگام راه رفتن می شود. بخشنی از این کفلی نیز به تقسیم وزن بدن اختصاص دارد.

درباره کفی های طبی بیشتر توضیح دید.

-وظیفه هرکفی کفش باید این باشد که انواع نامنجاری های بدن و یا الگوهای غلط راه رفتن را اصلاح کند. این کتبهها تنها به منظور تصحیح صافی کف پا به کار گرفته نمی شوند؛ بلکه هدف اصلی آنها راحت تر کردن ایستادن، راه رفتن و دویدن است. به این ترتیب که به مقدار بسیار کمی، زاویه هایی را که در آنها به پا ضربه می خورد، تغییر می دهند. هر شخصی با مقدار مشخصی از یک لایه نرم در کف پای خود متولد می شود. این لایه پالشنکی به صورت طبیعی اجبار صبره ای را که به کف پا وارد می شوند، ملایم تر کرده و به شیوه ای مناسب به کل پا اصدال می کند. متأسفانه با افزایش سن افراد این لایه طبیعی در طول زمان اثر خود را از دست داده و تحلیل می رود. کتبهها از نظر جنس به ۳ دسته کتبههای نرم، کتبههای نیمه سخت و کتبههای سخت تقسیم می شوند. کتبهها از نظر شکل و ساختار نیز به انواع مختلف مثل کفی با حمایت کتنده قوسمی طولی، کفی یا بد ماتازسال (برای صافی قوس عرضی و درد التهابی استخوان کف پای)، کفی یا بالاتر پاشنه (برای کسانی که قد کوتاهی دارند) تقسیم می شوند. وی ادامه داد: کتبههای مواج بیشتر برای رفع خسنگی و جلوگیری از اصدال فشار به پاها استفاده می شوند و موارد استفاده درمائی آنها محدود است و کتبههای دیگر نیز بسته به نوع عارضه به صورت خاص مورد استفاده قرار می گیرند. گفتنی است، کتبههای طبی فریمواج در رفع خسنگی مفید نیستند یا جذب شوک و امثال آنها را انجام نمی دهند و درعین حال کتبههای مواج برای اصلاح تغییر شکل مثل صافی کف پا، نمی توانند کاربرد داشته باشند. کتبههای مواج خود به دو دسته عمومی و طبی برای پاهای خاص تقسیم می شوند. در نوع عمومی، این کتبهها کار بسیار خن، تقسیم وزن بدن در سطح کف پا و جذب شوکها را انجام می دهند و نوع پاهای خاص این کتبهها نیز برای ۳ دسته از یعنی کتسانی که دارای خار پاشنه (زایده ای درقسمت جلوی استخوان پاشنه) هستند و هنگام راه رفتن، احساس درد در پاشنه می کنند یا افت قوس طولی پا دارند و همچنین برای استفاده در بخش علمی تکمیلی در ارتوپدی و توانبخشی توصیه می شود. به‌الوه کتبههای مواج به واسطه جریان مواد سیال بر نقاط واکنش کف پا تأثیر می گذارند و با ماهیچه، رگها و تاندون ها سسوکار دارند. در کفش های نیز کوچکترین ضربه که به کفش وارد شود مستقیماً به کمر منتقل می گردد. درحالی که در کفش های توکد اگر دی ضربه ها گرفته می شود. در یک کفش مناسب پاشنه و پنجه کفش باید گرد و خورده شود تا فشار را کم کند و ارتزی زیادی از فرد هنگام راه رفتن گرفته نشود. نصب یک قالب مناسب در کفشی با این مشخصات باعث می شود فرد احساس کند که در منزل نسنسه و با غلظتاندن پاهایش بر روی ورده ورینه‌های پایش را استراحت می دهد. خوشبختانه در کشور ما چرم های مرغوبی برای ساخت کفی وجود دارد که عرق پا را می گیرد. نوع دیگری از چرم ها به محض خروج کفی از کفش و در معرض هوا قرار گرفتن آن با بگریزی های موجود در کفی کشته می شوند. وقتی راحت تر راه می رویم، چون بستر نرمی برای پاهای خود ایجاد کرده ایم، طبیحاً دیرتر خسته می شویم. پس اگر به علت شغل یا حرفه خود باید ایستاده باشیم تسریع در گردش خون، ارتزی و روح کالی را در کالیدمان می دمد. هنگام شب با خواب سبیرن و راحتی روبه رو شده که خود در آرامش جسمی و روحی نقش بسزایی دارد. بدین ترتیب کارگران درکار محوله به علت سرجالی، کارشان را دقیق تر تحویل کارفرما می دهند، معلمان انتقال دانش بهتری داشته و پلیس ها نیز دیرتر خسته خواهند شد و به این علت است که کتبههای طبی (بخصوص نوع مواج آن) برای برخورداری از ارتزی بیشتر و افزایش کارایی روزانه توصیه می شوند.

کفش مناسب

برای انتخاب کفش مناسب باید نکاتی را درنظر بگیریم؛ طول کفش باید با طول پای فرد همخوانی داشته باشد و چند میلی متر بزرگتر از پای فرد باشد. پهنای کفش در قسمت جلو به اندازه پهنای قوس عرض باشد تا با پرتانده براحتی در داخل آن قرار گیرد.

کفش بچه ها فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ ترها حتماً پاشنه داشته باشد و در نهایت ارتفاع پاشنه از ۳ سانتی متر برای آقایان و ۴ سانتی متر برای خانها بلندتر نباشد.
محققان با تأکید براین که اندازه مناسب کفش گنش موجب سلامت پا می شود، توصیه می کنند، هنگام خرید کفش فقط به مد توجه نکنید. با افزایش سن، پاها پهن تر و درازتر شده و از ضخامت بافت های کف پا نیز کاسته می شود. همچنین استفاده مداوم از کفش نامناسب به تدریج قوس کف پا را از بین می برد و موجب سفید شدن پاها می شود. متخصصان معتقدند، اگر طول کفش کافی نباشد، شکل پا عوض می شود و ممکن است اعصاب پا تحت فشار قرار گیرد و در آن میخچه یا سایر ضایعات پوستی ایجاد شود. همیشه باید جلوی کفش حدود یک سانتی متر از انتهای آخرین انگشت خالی باشد و انگشتان پا را بتوان در کفش کمی حرکت داد.

عوارض استفاده از کفش های غیراستاندارد

مراقب باشید هنگام خرید کفش قبل از اینکه به رنگه، مدل و مد روز بودن آن توجه کنید بهتر است استاندارد بودن آن را مد نظر قرار دهید. در کفش استاندارد رویه آن سبک، نرم و کوتاه است و پاشنه آنها بین یک تا سه سانتیمتر ارتفاع دارد. جنس کفش های استاندارد چرم و یا نیخ کتان است و قوس کفی آن متناسب با قوس کف پااست. افرادی که از کفشهای پاشنه بلند و غیراستاندارد استفاده می کنند به مرور زمان به عوارضی چون قوس زانو، کمردرد و ناراحتی های پوستی چون میخچه مبتلا می شوند. توصیه می شود پس از راه رفتن طولانی و فرار گرفتن با برای سامتهای متعددی در کفش، پاهای او با آب ولرم و صابون، بشوییم و کاملاً خشک کنیم و کف پا را روی یکد ورده تا چند دقیقه حرکت دهیم تا خون در آن گردش یابد.

آیا در هر نوع کفشنی می توان از کفنی های طبی استفاده کرد؟

عیر. کفش خریداری شده باید ویژگی های خاصی داشته باشد. امروزه تولید کننده ها دنبال مد و جنس ارزان قیمت هستند. کفش تولید شده فضای مناسبی برای نصب کفی های طبی ندارند و از کفش بیرون می زنند. کفش باید با رعایت اصول پزشکی ساخته شود و قالب طبی آن نیز توسط یکگ صنعت کار تهیه و در کفش تهیه گردد. البته کفش های طبی حتماً نباید دارای رویه چرمی باشند. ما می توانیم از رویه های پارچه ای هنگام پا مد برای تهیه کفش مناسب استفاده کنیم. حتی متقاضی می تواند از روی زوونال مدل موردنظرش را انتخاب نماید. اکثر مدل های کفش های طبی یکخواخت و شیه بهم است. خوشبختانه ما در کشور این توانایی را داریم که با استفاده از صنعت کاران متخصص مدل هایی مناسب با خواسته مشتریان تهیه و در اختیارشان قرار دهیم. فقط با حمایت از سوی دولت و تعیین جایی مناسب برای گرد آمدن این صنعت کاران می توانیم جلوی رشد بسیاری از بیماری های ناشی از پارا بگیریم و راه رفتن را برای هنگام لذتبر سازیم.

سخن آخر:

برای توسعه این رشته و تشویق مردم به پوشیدن کفش مناسب چه پیشنهادی دارید؟

- خوشبختانه کشور ما دارای اسنادی با تجربه و زبردستی است که در زمینه دوزندگی کفش مناسب و طبی در جهان حرف اول را می زند. ما اسنادی داریم که کفشهای فاقد چسب و دوخت است و کسی همیای او در جهان وجود ندارد. متأسفانه جوانان با این هنر غریبه هستند و از آن استقبال نمی کنند اگر بیدارستانها یا دولت فضای مناسبی را در اختیارمان قرار دهند ما خواهیم توانست با آموزش هنرجویان جوان این صنعت را در کشور همه گیر سازیم و با تولید کفش های مناسب که در آن اصول آناتومی را رعایت شده باشد جلوی بسیاری از بیماری ها را بگیریم

#### بهداشت پوست نوجوان

منبع:www.nioc.org

دردوزان پیلوسوغ بـه علت تغییرات هورمونی و ترشح هورمونهای جنسی، نیاز مو، غدد چربی و غدد عرق اکبرین و اپوکراین در معدهای ویژه ای از بدن به رشد بیشتری رسیده وفعالتر می‌شوند وپروژ دانه های غرور جوانی ممکن است اتفاق بیافتد. یکی از تغییرات چشمگیر دیگر که در دوره نوجوانی در پوست بروز می‌کند ظاهر شدن تعدادی آکنه‌های رنگدانه است که معمولترین آنها کک و مکک می‌باشد که به علت عدم انتشار یکخواخت ملاتین درسطح پوست وتجیع آن درنفشاد ویژه ای نظظاهر می‌کشند. به طور متوسط، نوجوانان سفید پوست ممکن است ۱۵۵ تا ۲۰۰عدد از این خالها روی بدنشان پیدا شود. معمولاًبعد از دوره نوجوانی دیگر حال جدیدی ظاهر نمی‌شود. کک‌وک مکک که دانه‌های کوچک‌کفهه ای رنگی هستند معمولاً در نواحی که در برابر اشعه آفتاب قرار می‌گیرند ظاهر می‌شوند. یکی دیگر از مشکلات پوستی که در دوره نوجوانی بروز می‌کند جوش‌های غرور است که ۸۰درصد پسرها و ۸۰درصد دخترها را مبتلا می‌سازد. دریک سوم نوجوانان دخر این دانه‌ها یک هفته قبل ازقاعده شدن ظاهر می‌شوند. بروز جوشه‌های غرور جوانی به علت فعالیت شدید غدد چربی است که بوسیله هورمون اندوزن تحریک می‌شوند. این جوشها ابتدا به صورت نقطه سفید رنگی هستند که به علت خشک شدن چربی مترشح در مجاری غدد چربی پوست ایجاد می‌شوند.

پس از مدتی در اثر فشار مواد کراتینی مجاری باز شده و مواد داخل آن در اثر اکسیداسیون سیاهرنگ شده وچنانچه شرایط برای توسعه آنها مناسب باشد، به صورت پایول،پوستول و بالاحره دوائر عوامل میکروبی به صورت جوش برجسته التهابی خود نمای می‌کند. محل معمولی این جوشها بیشتر درصورت است، ولی در قسمت بالای قفسه سینه، پشت شانه‌ها وروی شانه‌ها هم بروز می‌کنند. غیر از تغییرات هورمونی عوامل دیگر مانند اضطراب، عوامل شیمیایی (فوق‌ابرایون‌تزیاید و فوئی) ممکن است سبب بروز جوشه‌ها وشدیدآه آنها شوند. برای پیشگیری از عفونی شدن این جوشه‌ها، بهترین روش رعایت اصول بهداشتی است. مانند: استحمام روزانه وشستشوی پوست صورت با آب گرم وصابون (بخصوص شها قبل از خواب)، محافظت از باد، آفتاب، گرگ و خاکه و... اگر چه توصیه می‌شود که رژیم غذایی در بهبوداین جوشه‌ها نقش دارد ولی محدودیت غذایی توصیه نمی‌شود بلکه بهتر است به نوجوانان آموزش داده شود که خود دقت کنند وموجه شوند که چه غذایی سبب ازدیاد جوشه‌ها می‌شود تا از خوردن آنها پرهیز کنند.

خارج کردن چربی درون دانه‌ها با دستهای تمیز و گاز ضد عفونی توانم با فشاری نرم وآرام پیشه‌ای می‌شود. وسایلی استحمام حوله صورت، تیغ یا ماشین ریش تراش باید ویژه وشخصی باشد. لباس زیر هر روز تعویض، شسته واترکشی شود. از دستکاری وپازی کردن با جوشه‌ها مطلقاً خودداری شود. ورزش کردن، تفریح درهوای پاک وتمیز، استراحت کردن به‌اندازه کافی و پیشگیری از بروز جوشه‌های غرور مؤثر است. پرهیز از سیگار کشیدن وسایر سرگرمیه‌های غیر بهداشتی در سلامت پوست و حفظ زیبایی و درخشندگی پوست صورت نقش اساسی دارند. پاینده بودن به بهداشتی و انسان شکیبایی و اعتماد به نفس می‌دهد از عصیانیت و نگرانی‌ها و فشارهای روانی که عاملی برای بروز جوشه‌های غرور هستند، جلوگیری می‌کند. چنانچه جوشه‌های غرور به حالت التهابی بروز کنند، ممکن است درمان با آنتی بیوتیک (آنتراسیکلین) به صورت دوره ای، کورتیکو استروئید، تزریق در ضایعه‌ها، جراحیهای کوچک لازم باشد.

#### چطور با جوش‌هایمان ملاحظه کنیم؟

منبع:نوزاته

فرقی نمی‌کند که شما نوجوان باشید یا بزرگسال به هر حال ممکن است با جوش‌های روی صورتان دست و پنجه نرم کنید.برای آنکه از دست این مزاحم‌های روی صورت که جوش صورت نام دارند خلاص شوید و با حداقل پا آنها بهتر کنار بیایید و بتوانید به مرور آنها را برای همیشه از بین برید ۱۳ راه را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

۱) هرگز به جوشها دست نزنید و آنها را فشار ندهید که باعث بدتر شدن اوضاع صورتان خواهد شد. زیرا در این صورت ممکن است باکتری موجود در جوش را در بقیه نقاط صورتان هم بخش کنید.

۲) استفاده از الکل‌های ضعیف و یا سولفورها هم ممکن است به شما کمک کند. استفاده از الکل‌های مخصوص پوست صورت که در داروخانه‌ها موجود هستند به پاک شدن پوست و از بین رفتن سلول‌های مرده و حتی چربی‌ها و باکتری‌ها کمک کرده و آنها را کم‌کم از پا در می‌آورند.

۳) برای درمان جوش‌ها با استفاده از محلول‌ها، تنها به روی جوش‌ها اکثفا نکیکند و آن را اوقات به تمام پوستتان به طوری که به چشم‌ها و لب‌هایتان برخورد نکند بمالید.

۴) پوستان خشن نباشید و به یاد داشته باشید که شستن بیشتر پوست سبب از بین رفتن لایه چربی سطح پوست می‌شود اما آن را ریشه کن نمی‌کند. شستن بیش از حد، پوست صورتان ممکن است حساسیت‌های مختلف را پراپتان به‌وجود بیورد.

۵) برای شستن صورتان هر روز ۲ بار اقدام کنید و از صابون‌های کاملاً ملایم استفاده کرده و پس از شستن با آب ولرم به آرامی پا حوله خشک کنید.

۶) از هیچ نوع محصولی که برای حاوی چربی است برای پوست خود استفاده نکنید.

۷) از حوله های بسیار خشک و یا هر گونه دستمالی که صورتان را خراش دهد، اجتناب کنید.

۸) در صورت استفاده از هر نوع وسیله آرایشی و کرپ‌ها از نوعی استفاده کنید که در آن آب وجود داشته باشد.

۹) برای ترمیم پوستتان از جراحی‌های متداول استفاده نکنید و پوست خود را به تجویز چند متخصص مخلف نسپارید که ممکن است نتایج بدتری بگیرد. به پزشک خود اعتماد کنید.

۱۰) با دستانتان مدام در حال لمس کردن برآمدگی‌های صورتان نباشید.

۱۱) ضد آفتاب‌های مناسب برای پوستان را پس از مشورت با پزشک هر روز مصرف کنید.

۱۲) تا زمانی که از ارتباط نغذیه‌تان با جوش‌های وجود آمده مطمئن نشده‌اید، خود را در رژیم سخت قرار ندهید. گاهی اوقات جوش‌ها هیچ ارتباطی با نغذیه شما ندارند.

مراقب باشید!
مصرفی‌تان باشید برخی پزشکان معتقدند که جوش‌ها یا وجود ید زیادی تحریک می‌شوند.

**نشدید طاسی سر یا سکار کشیدن**

محققان هشدار دادند که کشیدن سیگار، احتمال ریزش مو و طاسی سر را در مردان افزایش می دهد.
محققان نیدرلستان فزارستین سوربال و دانشگاه ملی تایوان در تایپه در این بخش از مطالعات خود دریافته اند که کشیدن سیگار می تواند فولیکول های مو را تخریب کند و در مسیر حرکت خون و هورمون‌ها در پوست سر اختلال ایجاد کرده یا تولید هورمون استروژن را افزایش دهد.
محققان با بررسی ۷۴۰ مرد در تایوان با میانگین سنی ۶۵ سال دریافته که سیگار کشیدن نقش مهمی در بروز طاسی سر خفیف یا شدید ایفا می کند. این پژوهش که مشروح آن در نشریه آرشو درماتولوژی به چاپ رسیده، توصیه می کند مردانی که علائم اولیه طاسی سر را در خود مشاهده می کنند، باید با آنها درباره نقش توقف استعمال دخانیات در جلوگیری از پیشرفت این مشکل مشورت شود.

**ماسک**

پاک کننده ی معطر طبیعی

مواد لازم:

گل بابونه : ۴۰ گرم

گل اسطوخودوس: ۲۰ گرم

گل اکلیل کوهی: ۲۰ گرم

آب: ۲ لیتر

گل ها را به کمک انگشت خود ساییده و در ظرف شیشه ای درب داری پر کنید و روی آن ۲ لیتر آب در حال جوش بیفزایید و در ظرف را بسته تا خشک شود و سپس از صافی رد کنید و در ظرف شیشه ای تیره ای نگهداری کنید. این پاک کننده جهت طراوت و پاک کردن هر نوع پوست توصیه می شود.

کرم لطیف کننده پوست

مواد مورد نیاز:

پودر مخمر: ۲۵ گرم

آب سیب تازه: ۶۰۰ سی سی (۴ قاشق غذاخوری)

ماست: ۳۰۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری)

پودر مخمر را در آب سیب حل کنید، سپس ماست را به این مخلوط افزوده و خوب به هم بزنید تا خمیر یکدستی پدید آید. آنگاه پوست صورت و گردن خود را خوب تمیز کنید و این مخلوط را به این توالی بمالید. به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید. سپس با مقدار فراوان آب ملایم آبکشی کنید. پس از اتمام آبکشی و خشک کردن پوست، یک لایه مرطوب کننده به پوست بمالید.

این کرم برای پوست هایی که آتار پیری بر آن هویدا شده بسیار مناسب است.
مخمر بهترین منبع طبیعی ویتامین های گروه B است که می تواند باعث جوانی و شادابی پوست شود.

منبع:ماهانامه تخصصی دنیای سلامت

**ماسک تپاخی**

کرم برتره کننده هویج

مواد لازم:

آب هویج تازه: ۳۰۰ سی سی

روغن زیتون: ۲۰ سی سی

اوسرین: ۱۰۰ گرم

آب هویج و روغن زیتون را مخلوط کرده و به اوسرین اضافه کنید. این کرم نه تنها جهت برتره کردن بلکه جهت رفع خشکی گوشه لب ها و طراوت و زیبایی پوست های خشک توصیه می شود.

کرم ضد افتادگی پوست با گریپ فروت

آب تازه گریپ فروت: ۳۰۰ سی سی

عسل: ۲۰ گرم

گلاب: ۲۰ سی سی

اوسرین: ۱۰۰ گرم

آب گریپ فروت، گلاب و عسل را مخلوط کرده و به اوسرین اضافه کنید. ( این کار شما با قاشق چوبی انجام شود). این کرم علاوه بر دارا بودن موادی که باعث طراوت و حیات بخشی پوست می شود موجب حفاظت پوست در حال پیر شدن هم می شود.

ماسک سیب یا شیر

مواد لازم:

سیب: ۱ عدد

گلاب: ۴۰ سی سی

شیرخشک کم چرب: ۲۰ گرم

روغن بادام شیرین: ۲۰ سی سی

سیب را پوست کنده، پودر کنید. شیر خشک را با دفت به آن اضافه و خوب به هم بزنید. روغن بادام و گلاب را اضافه کنید و خوب به هم بزنید. ماسک را به مدت ۲۵ دقیقه روی صورت و گردن قرار دهید و سپس با آب ملایم بشویید. این ماسک برای پوست چرب و خشک مناسب است.

منبع: ماهنامه ی دنیای سلامت

**روغن موی زلف**

منبع: www.salamatiran.com

زنان به ندرت طاس می‌شوند ولی ریزش مو در انسان امری غیرقابل اجتناب است. میزان آن بستگی به عوامل گوناگون دارد مانند ارث، بیماری، کم‌اشن وزن سریع، کم‌اشنگی، اضطراب، آلرژی‌های محیطی، تغییرات هورمونی و مصرف برخی داروها، همه این عوامل می‌توانند بر چرخه طبیعی رشد مو اثر بگذارند.
شایع ترین علت ریزش موی زنان به نوع آنندروژنیک معروف است که سبب ریزش مو در ۳۰ تا ۴۰درصد زنان می‌شود. در زنان، هورمون آندرژون به وسیله تخمدان‌ها و غده آدرنال ترشح می‌شود. کاهش موی سریع یا طاسی ممکن است مربوط به مشکل این غده مانند تومور تخمدان یا آدرنال باشد. ماینوکسیدیل جلدی یا همان روگین، تنها داروی مورد تایید اداره غذا و دارو آمریکا (FDA) است.

این دارو را می‌توان از داروخانه‌ها تهیه کرد تا روزی دو مرتبه به پوست سر مالیده شود و برای تاثیر کامل حداقل چهارماه باید استفاده شود. به جز موارد در تحریک پوست مو، ماینوکسیدیل عوارض جانبی دیگری ندارد ولی مصرف آن را باید ادامه داد در غیر این صورت موهای درآمده دوباره می‌ریزند. البته این دارو برای همه موثر نیست. تاثیر آن در ۳۰ تا ۴۰درصد افراد به طور کامل مشهود است.درباره وضعیت خود با پزشکان مشورت کنید.
شاید او مایل به انجام آزمایش‌های برای تشخیص آنتی ففر آهن، مشکلات تیروئید یا تحقیق درباره برخی عوارض جانبی داروهای مصرفی شما باشد. اگر این آزمایش‌ها طبیعی بودند، برای آزمایش پوست سر و مو به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

**موهای زائد و درمان آنها با لیزر**

منبع:روزنامه جوان

تمام سطح بدن به جز لب ها و کتف دست و پا پوشیده از مو می باشد. تعداد فولیکول های مو یا ریشه های مو، از قبل از تولد ثابت است و بستگی به عوامل ژنتیکی دارد. در موقع تولد به جز ابروها، مژه ها و موهای سر که اصطلاحا موهای ترمینال گفته می شود، بقیه موها کرکی و یا در واقع ناآزک و روشن هستند. موهای زائد در خانم ها در نواحی بالای لب، چانه و در امتداد خط ریش و در قدم سینه، اینها وابسته به هورمون مردانه می باشد. در زنان هورمون مردانه توسط تخمدان و غدد کلیوی ترشح می شود و همچنین مقداری از هورمون مردانه خون در زنان به علت تبدیل پیش ساز هورمون مردانه در بافت چربی، به هورمون مردانه می باشد. این مساله توجیه آن است که موی زاید را در خانم های چاق، بیشتر می توان یافت بنابراین کاهش وزن در خانم های چاق می تواند به کاهش موهای زاید نیز کمک کند.

عطل بروز موهای زاید

- ژنتیک:عامل ارث در ایجاد موهای زاید بسیار مهم است در بعضی از زنان به صورت ارثی ریشه موهای آنها حتی به میزان پایین هورمون مردانه در خون حساس می باشند.

- تستندوم تخمدان چند کیستی یا وجود کیست های متعدد تخمدانی:این بیماری معمولا همراه با موی زاید، تخمک گذاری نامرتب، اختلال قاعدگی و چاقی می باشد. بروز جوش و پوست چرب نیز از علائم آن است.

- چربوفا: بسیاری از داروها مانند مینل تستسترون، دانترون و داروهای آتپولیک و با کورتون های خوراکی و گاهی موضعی ( در اثر تداوم مصرف) باعث ایجاد موی زاید می شوند. حتی توئین( نوعی داروی ضدصرع) و ماینوکسیدیل نیز می تواند رشد موهای کرکی را سریعتر کنند.

درمان

نوع درمان بستگی به علت بیماری دارد، موی زاید می تواند فقط علائمت یک بیماری باشد. درمان دارویی این بیماری توسط هورمون های ضدهورمون مردانه می باشد که نگزای اکثریت بیماران از ایجاد نابابوری توسط این داروهاست. اما امروزه یکی از بهترین و جدیدترین روش های رفع موهای زاید، لیزر موهای زاید می باشد. روش لیزر به این صورت است که مقداری از انرژی

توسط نوره به وسیله رنگ دانه مو به صورت گرم یا جذب شده و این گرما توسط ساقه مو به ریشه می رسد و باعث سوختن ریشه مو می شود.

عوارض لیزر

قرمزی و بروز زخم در روزهای اول پس از انجام لیزر عوارض معمول لیزر می باشد که اگر زیر نظر پزشک متخصص انجام شود، جای نگرانی ندارد، البته باید تا حد امکان از بروز زخم اجتناب شود. زیرا در افراد دارای پوست تیره می تواند باعث لک صورت یا سفید شدن پوست شود.

مدت اثر لیزر

تاکنون هیچ روشی نتوانسته است باعث از بین رفتن کامل موهای یک منطقه به طور محیثگی شود بلکه روش هایی مانند لیزر می توانند باعث کاهش قابل ملاحظه تعداد موها پس از چند جلسه و یا نازک شدن آنها شوند. میزان عدم رشد موی زاید بسته به نوع دستگاه لیزر می تواند از ۷ ماه تا ۲ سال و یا بیشتر باشد.
دفعات انجام لیزر به تیرگی مو، تیرگی پوست، موضع انجام لیزر و نوع لیزر بستگی دارد اما به طور کلی حداقل ۲ تا ۶ بار لیزر برای رسیدن به پاسخ مطلوب لازم است.
فاصله زمانی انجام لیزر معمولاً ۲۲ تا ۳۳ روز می باشد، اما پس از خانمانه درمان ممکن است موهای نازک و روشن تر طی ۷ ماه پس از خانمانه درمان، رشد کنند که تکرار لیزر هر یکک سال یکبار و یا با فاصله بیشتر لازم به نظر می رسد.بسیاری از بیماران به اشتباه تصور می کنند که لیزر باعث سرشان پوست و یا تخریب دندان‌ها می شود این تصور کاملاً اشتباه می باشد و تاکنون هیچ کدام از موارد فوق گزارش نشده است.

محدودیت های لیزر موهای زاید

لیزر هیچ گونه اثری بر روی موهای سفید ندارد زیرا نور باید توسط رنگ دانه جذب شود و موی سفید فاقد رنگ دانه است. در مواردی که پوست بیمار تیره تر از موی وی باشد نیز لیزر می تواند باعث سوختن پوست شود.

**دوست خوردن را جدی بگیریم**

نویسنده:مهری موسی وند

منبع:روزنامه جوان

مردم صبح ها جلوی مغازه ها و سوپرمارکت ها صبحانه می خورند. همان جا می ایستند و در حالی که دارند به کارهایی که باید بکنند و به جاهایی که باید بروند، فکر می کنند به کیکی که خریده اند نگاه می زنند. پزشکان معتقدند صبحانه بهترین وعده غذایی روز است و خوب و کامل خوردن آن تا حد زیادی انرژی مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می کند. اما برای مردم عوابع آلودی که صبح ها در حال رفتن به محل کارشان هستند، صبحانه همان یک تانه کیکی است که سریایی جلوی سوپر یا مغازه می خورند. ظهرا این اتفاق جلوی ساندویچ فروشی ها و قست فودها می افتد. شاید فقط شب ها است که سفره در خانواده ایرانی معنای واقعی خودش را پیدا می کند، هرچند اگر سرونه غذای شب هم با سفارش پیتزا، هات داگ و ساندویچ چینیزگری از رستوران نزدیک خانه، هم نیاید.

دوری از سنت ها و پیروی از فرهنگ غذایی مده روز که وارداتی است، سبب شده یا با انجام های روم کرده وچاق رویه رو باشیم یا لاغری را به قیمت ضعف و بی حالی به دست بیاریم. زمانی در فرهنگ غذایی ما حیوانات جای خودش را داشت. آش ماش که مادر بزرگ ما می پختند سرشار از ویتامین ها و به ویژه ویتامین B بود. اما حالا حتی اسم این غذاها را هم نمی دانیم. به بچه ها می گوئیم، پیتزا، اما نمی گوئیم پیتا! همان سوپنی است که از قدیم در غذاهای خودمان جای خاصی داشت. من چه قدر افسوس می خورم که مردم به جای یک وعده غذای اصلی سفارش پیتزا و ساندویچ می دهند، الویه درست می کنند یا از بیرون آن را می خرنند، غافل از این که سبب زمین فقط تا ۲۲ دقیقه بعد از پخت، ارزش غذایی دارد و بعد از آن فقط شکم را پر می کند. از طرفی غذاها را محدود کرده ایم به پختن پریچ و خورش. آن هم هر شب.

قدیم کجا مردم این قدر پریچ می خوردند. برای خیلی از خانواده ها که فقط سالی یک بار رسته بلوی شب عید بود و بعضی هم هر چند وقت یکته یکبار پریچ می خوردند، که نه با مدام خوردنش کسی این قدر اضافه وزن داشت و نه برای گرفتن رژیم لاغری خود را از خوردن آن محروم می کرد. اگر پیتاز و ماست سر سفره نبود، دست به غذا نمی بردند و حالا ما این ها را حذف می کنیم سالااد با سس فراوان درست می کنیم و جای دوغ، نوشابه می خوریم و با جایگزین کردن غذاهای آماده و مد روز خارجی به انواع بسیاری ها خورشادم می گوئیم و تا مدت ها با عوارزش دست به گریبانیم.

این دید اشتغای به وضعیت تغذیه و نحوه غذاخوردن مردم فقط در گفته های تخصص تغذیه نیست که نمود دارد، بلکه بسیاری از کارشناسان تغذیه می گویند استفاده بیش از حد از غذاهای آماده (Fast food) شیرینی، قند و شکر و روغن نامناسب که میان مردم رایج است، زیگب خطری جدی برای سلامتی آن ها است و فقط اصلاح رفتارها و عادت های غذایی است که می تواند آن ها را از ابتلا به بسیاری از بیماری ها در امان نگه دارد

**درست بخورید سالم زندگی کنید**

منبع:روزنامه کیهان

تغذیه مناسب، کلید اصلی جلوگیری از انواع بیماری ها از جمله آرتروز است. اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز، رساندن وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می گردد. رعایت این رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتری باشد (فقدن موادشیمیایی آلوده که باعث ایجاد استرس در بدن می شود، باشد)، مصرف بیشتر میوه ها و سبزی جات تازه، ماهی، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. مصرف مایه های آب سرد از جمله مایه آزاد (سالمون) توصیه می گردد. مصرف چربی های اشباع، روغن های هیدروژنه یا جامد، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی گردد، چراکه این موادغذایی باعث ایجاد اسپدینه بالای محیط داخلی مفاصل شده و این حالت موجب درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آنها می شود. مصرف میوه، سبزی، غلات کامل (تصفیه نشده و سبوس دار)، آجیل، دانه های خوراکی و مایه باعث کاهش التهاب مفاصل یا آرتروز می شوند.

گوشت های پرچرب، تخم مرغ، مارگارین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید، نیاکو و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شوند. در حدود یک سوم از افرادی که از بیماری آرتریز روماتوئید رنج می برند به سولاین ها و یا بعضی گیاهان حساس اند که فراز از آن جمله می توان سبب زمینی، فلفل هاد، بادمجان، گوجه فرنگی و نیاکو را نام برد که باید از رژیم غذایی این گروه از افراد حذف گردد. توصیه می شود که حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز جهت دفع سموم از بدن مصرف شود.غذاهایی که می توان مصرف نمود.

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس، کلم پیچ

- هویج

- جودوسر، محصولات تهیه شده از گندم

- محصولات تهیه شده از سویا

- غلات کامل مانند پریچ قهوه ای، ارزن، جو، گندم، جوی دو سر

- مایه های آب های سرد مانند مایه آزاد ساردین، شاه ماهی.

غذاهایی که باید از مصرف آنها پرهیز کرد.

تحقیقات نشان داده که غلات آرتروز، حتی در کسانی که آرتریز روماتوئید دارند، کاهش خواهد یافت، به شرط آن که این افراد با یک رژیم گیاهخواری سازش یابند. این رژیم فاقد غذاهای یا منشاء حیوانی به خصوص محصولات لبنی است. موادغذایی که نباید در این بیماری مصرف شوند، شامل گروه های زیر است.

- مهارکننده های جذب کلسیم: گوشت قرمز، لبنیات، تخم مرغ، جوجه، الکل، قهوه، شکر تصفیه شده، اکثر شیرینی جات، نمک اضافی

- غذاهای دارای اگراتلات بالا: ریواس، زغال اخته، آلوها، کنگر، اسفنج

- غذاهای خانواده گیاهان تاج بریزی ها: گوجه فرنگی، بادمجان، سبب زمینی، فلفل ها، نیاکو

- غذاهایی که موجب تورم و آب آوردگی می شوند: گندم سیاه، لبنیات، کلبه چربی های حیوانی مغزها و آجیل ها، دانه های چرب دار، کره حاصل از دانه ها.

**نصی کلارم یک مو از سرم کم شود**

منبع:روزنامه کیهان

رژیم غذایی غنی از سیلیس، کلسیم و آهن از ریزش مو جلوگیری می کند یا آن را کاهش می دهد.سبزیجات سبز برگی شکل بخصوص سبزیجات دریایی، منبع غذایی خوبی از املاح هستند. جو خام منبع خوبی از سیلیس است. برگه میوه ها و آب آلبالو منبع غنی از آهن هستند.

نازک شدن یا ریزش مو در زنان می تواند در اثر یک مشکل گوارشی مثل کمبود اسید معده باشد یا می تواند در اثر کمبود پروتئین، روی و سایر مواد مغذی باشد.سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامتی مو است که ریزش مو را کاهش می دهد. منابع غذایی سیلیس شامل: پوست سبب زمینی، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوجه حیوانات مل جوجه لوبیا است.موزیوم مو در مردان با مصرف رژیم غذایی کم چرب کاهش می یابد. دانشمندان معتقدند در طی دوران بلوغ با افزایش مقدار هورمون برنده در مردان، احتمال طاسی سر افزایش می یابد. رژیم غذایی پرچرب و مصرف زیاد گوشت مقدار تستوسترون را افزایش می دهد که روی فولیکول های مو (پیاز مو) تأثیر می گذارد.

به عنوان مثال در زمان های گذشته در کشور ژاپن، به دلیل مصرف غذاهای کم چرب و سالم، طاسی سر در مردان کم بوده است، ولی در حال حاضر به دلیل مصرف غذاهای پرچرب و آماده، طاسی مردان افزایش یافته است. شاید مصرف غذاهایی کم چرب ریزش مو را متوقف نکند، ولی آن را کاهش می دهد.کم عوتی یکی از علل اصلی ریزش مو است. غذاهایی غنی از آهن مثل جگر، انواع گوشت، غلات سبوس دار، سبزیجات سبز برگی شکل مثل اسفنج، تخم مرغ، خرما و کشمش را زیاد مصرف کنید. البته در دوران بارداری نباید بیش از یک بار در هفته جگر مصرف کرد، زیرا جگر یکی از منابع غنی ویتامین A است که با مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری، مادر دچار سمومیت با ویتامین A می شود و این سمومیت باعث ایجاد اختلالات صورت، استخوان و مغز درنوزاد می گردد.

بیشتر ساختمان مو از پروتئین تشکیل شده است. برای تسرع رشد مو، رژیم غنی از پروتئین مصرف کنید. این رژیم شامل جگر گوساله، مخمر و جوجه گندم است. این موادغذایی غیر از پروتئین، حاوی مقادیر زیادی ویتامین های گروه B هستند که برای رشد

مولایم هستند.بررسی هاش نشان می دهد پروتئین سویا مو را تقویت می کند و رشد آن را افزایش می دهد. سایر منابع غنی از پروتئین شامل تخم مرغ، پتیر کلم چرب، شیر، ماست، ماهی، حبوبات و مخمر است.
سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامتی مو است که ریزش مو را کاهش می دهد. بعنوان مثال سیلیس اضافه شده به شامپو از فاسی سر جلوگیری می کند، رشد مو را افزایش می دهد و باعث درخشش و استحکام مو می شود. حتی بعضی گفته اند ریزش مو را متوقف می کند. استفاده از شامپوی حاوی سیلیس باعث رشد مجدد موهای ریخته شده می شود. منابع غذایی سیلیس شامل: پوست سیب زمینی، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیا است.
ویتامین C جذب آهن را در بدن افزایش می دهد، پس به مقدار کافی میوه و میزرت مصرف کنید.
ویتامین E نیز برای رشد مو مولاوم است. پس در برنامه غذایی روزانه خود از منابع غذایی آن استفاده کنید که شامل آجیل، دانه های خوراکی و روغن های گیاهی مثل روغن زیتون است.
اگر ریزش مو به دلیل کم کاری تیروئید است، منابع غذایی حاوی ویتامین A وید را به مقدار بیشتری مصرف کنید که شامل هویج، اسفناج، روغن دانه ها مثل روغن تخم کتان، گردو و تخمه کدو و نمک پددار است. اگر دچار کمبود ید هستید، شلغم، کلم، خردل، سویا، بادام زمینی و ارزن را مصرف نکنید.

#### بهداشت مو و ناخن و گوش نوزادان

بهداشت گوش ها

با تکه ای پنبه گوش خارجی را تمیز می کنیم.

هرگز بر ای تمیز کردن گوشهای نوزاد از گوش پاک کن استفاده نکنید. هر ساله، حوادث ناشی از فرو رفتن آنها در مجرای داخلی گوش و آسیب های وارده بسیاری ثبت می شود، که گاه جبران ناپذیرند. بک حرکت ناگهانی نوزاد به سادگی مشکلات پیچیده ای را به بار خواهد آورد.

به منظور پاک کردن گوشها می توانید از تکه ای پنبه جهت تمیز کردن قسمت خارجی گوشها استفاده کنید. نیازی به تمیز کردن قسمت داخلی گوش نیست؛ زیرا ترشحات طبیعی و زرد رنگی که به وسیله موهای داخل گوش به سمت بیرون رانده می شوند، مجرای داخل آن را تمیز می کنند.

کوتاه کردن ناخن و موهای نوزادان

از همان ماه های نخست، باید ناخن های نوزاد، که در صورت بلند بودن به علت بی نظمی حرکات دستها می توانند صورت او را بخراشند، کوتاه شوند. اما معمولاً مادران از کوتاه کردن ناخن های نوزاد و نزدیکند کردن نیچی به او هراس دارند، که البته کاملاً طبیعی است.

برای کوتاه کردن ناخن ها و موهای نوزاد از نیچی کوچکی که نوک دوسر آن گرد (و نه تیز) است، استفاده نمایید. ممکن است زیاد تیز نباشند، اما مطمئن ترند.

زمانی را برای این کار انتخاب کنید که کودک کاملاً سیر است و خوابش می آید. زیرا در این حالت حرکت و مقاومت او کمتر است. (مطابق اشکال ذیل )

۲ا) - ابتدا نوزاد را طوری روی میز نشاندید که کمربش به بالاته شما تکیه دهد. دست چپ نان را روی شکم او بگذارید، طوری که ضمن محکم نگه داشتن نوزاد، بتوانید با همان دست به گرفتن ناخن های او کمک کنید.

با دست چپ انگشت شست دست راست نوزاد را بگیرد و با دست راست ناخن را کوتاه کنید. فقط قسمتی از ناخن را که کاملاً از پوست او جداست کوتاه کنید. بهتر است ناخن ها را بصورت هلالی، مانند قرم خود ناخن، کوتاه کنید.

۳ا) - برای کوتاه کردن ناخن انگشتان دیگر نوزاد، باید دست مشت کرده ی او را باز کرده و انگشتانش را با دست چپ نان از هم باز کنید. سر انگشتان نوزاد باید روی دست چپ مادر قرار گیرند. از انگشت کوچک شروع به کوتاه کردن ناخن کنید و به ترتیب تا رسیدن به انگشت نشانه ادامه دهید.

۴ا) - برای کوتاه کردن ناخن های انگشتان دست چپ نوزاد، در حالیکه بادست راست هم او را محکم نگه داشته اید و هم نیچی دست نان است، از ناخن انگشت شست او شروع کرده و پس از باز کردن انگشتان دیگر نوزاد از هم، ناخن های دیگر شست را به همان ترتیب فوق، از انگشت کوچک شروع کرده و تا انگشت نشانه کوتاه کنید.

کوتاه کردن ناخن های انگشتان پا

درحالیکه نوزاد را طوری نشاندید اید که پشتش را به بالاته شما تکیه داده است، یکی از باهایش را کمی از روی زمین بالاثر نگه دارید و با انگشت کوچک به ترتیب شروع به کوتاه کردن ناخن ها نمایید. در کوتاه کردن ناخن های پا بزره انگشت شست با توجه داشته باشید. بهتر است ناخن را بصورت صاف کوتاه نمایید.

کوتاه کردن موهای نوزاد

۱ و ۲ - ابتدا نوزاد را به پشت بر روی ملافه تمیزی که روی میز انداخته اید، بخوابانید. بک عدد نیچی، کانه کوچکی از آب ولرم و مقداری پنبه بهداشتی در دسترس نان قرار دهید. پنبه را در آب ولرم خیس کنید و آن را روی موهای نوزاد بمالید. در همین حال سعی کنید مرتباً پا او صحت کنید و سرش را نوازش دهید تا احساس امنیت و آرامش کند.

۳ا) - سر نوزاد را به یکک طرف بچرخانید و دسته کوچکی از موهایش را بین دو انگشت نشانه و وسط بگیرید. با نیچی موهایی را که بیرون انگشت می ماند، کوتاه کنید. بقیه موهایش را نیز به همین ترتیب کوتاه کنید. سرش را به طرف دیگر بچرخانید و موهای آن طرف را نیز کوتاه کنید.

۵ و ۷ا) - برای کوتاه کردن موهای پشت سر، نوزاد را به روی شکم خوابانده و اجازه دهید در حالتی که خودش احساس راحتی می کند و در عین حال صورتش به طرف زمین است، قرار گیرد. با پنبه خیس موهای پشت سرش را نیز کمی خیس کنید. با گرفتن دسته های کوچک مو بین انگشتان نشانه و وسط، موهایش را کوتاه کنید. بهتر است ابتدا از موهای انتهایی نزدیک گردن شروع کرده و بتدریج به سمت بالا بیاید. وسط پشت سر، معمولاً به علت اینکه مرتباً با بالشت در تماس است، خیلی از موست که بعد با گذشت زمان موهای جدید آن قسمت را خواهد پوشاند. در پایان با برس بسیار نرم و لطیفی موهای نوزاد را شانه بزنید تا در صورت مشاهده موهای بلند و کوتاه نشده، آنها را مجدداً کوتاه کنید.

منبع: کتاب کودکم من

#### عوامل تفریق بیش از حد کرما

تفریق، فرآیندی طبیعی برای کاستن دمان بدن انسان است. بخش اعظم عرق از آب و نمک تشکیل شده است. برای تبخیر این آب، بدن گرمای خود را از دست می دهد، در نتیجه دمای بدن کاهش می یابد. همچنین بدن از راه پوست، مواد سمی خود را از دست می دهد؛ از این رو عمل تفریق برای بدن ضروری و مفید است.

استرس: برخی موقعیت ها و شرایط خاص؛ مثل: استرس، اضطراب و شرایط بد روحی عاطفی باعث آزاد شدن آدرنالین می گردد و تفریق را افزایش می دهد.

تب: افزایش درجه حرارت هوا یکی از مهم ترین عوامل تشدید کننده تفریق است.

کاتیون نیز موجب تشدید این پدیده می شود؛ از این رو مصرف مواد کاتیون دار را کاهش دهید. (۱)

پیی نوشت ها:

۱- همان، ۱۳۸۶/۴/۲۱.

منبع: مجله نامه ی جامعه

#### بافت پروتئینهای عامل رشد مو

دانشمندان دانشگاه «راک تر» و «مؤسسه هاروارد هیورج» مولکولهای با شناسایی کرده‌ند که فعالیت ژنهای کلیدی زائده بافت ریشه پوستی مو را تأیید می‌کند. این زائده نوعی از سلولهای پوستی است که مجموعه بی نظیر پروتئینهای آن سلولهای بنیادین مخاطی را وادار به تولید می‌کند.

به نقل از ساینس دیلی، سلولهای بنیادین مخاطی در قسمت بالای فولیکول افراد بالغ قرار گرفته است. دانشمندان تصور می‌کنند که علائیم اثرنباطی بین این دو نوع، سلولهای بنیادین را وادار به ساخت مو کرده، زمانی که این فولیکولها بالغ شدند، چرخه رشد و تولید مجدد آنها را تنظیم می‌کند. زائده بافتی ریشه پوستی مو علامت BMP را از محیط اطراف دریافت می‌کند و این علامت برای دریافت و حفظ سیگنال های ناخوسته لازم است. BMPs یکی از اعضای خانواده پروتئین های BMP است که پروتئینها و تخصصی ویژه ای را به این سلول های پوستی می دهد.

در تحقیقاتی که محققان انجام دادند، مشخص شد که بدون تبادل این علائم بین این سلولها موها رشد نمی کنند.

#### نقل ایجاد چروک صورت وراه های درمان آن

چروک صورت : عبارت است از به وجود آمدن شیارهای عرضی در پیشانی و شیارهای طولی در بین دو ابرو و نیز شیارهای کنار چشم ها و دهان و بر روی گونه ها. افراد سیگاری به علت از دست دادن چربی زیر پوستی و همچنین نقص در کلاژن سازی و علت های گوناگون دیگر دچار چروک زودرس می شوند . پوست های خشک نسبت به پوست های چرب زودتر دچار چروک می شوند که می تواند به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد.

علل به وجود آورنده ی چروک : در ایجاد چروک صورت علت های گوناگونی وجود دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می کنیم:
منسول نگه داشتن قوام پوست : کلاژن( مهمترین پروتئین موجود در بافت های بدن ، استخوان ، غضروف و پوست ) داخل «درمی» (لایه ی زیرین پوست ) است ؛ حال به هر علتی در روند کلاژن سازی اختلالی به وجود آید پوست دچار چروک می شود. با افزایش سن ، کلاژن سازی کند می گردد، برای همین افراد مسن پوستی افتاده دارند. اختلالات ارثی در تولید کلاژن در بیماران سندرم مارفان و سندرم اهلر دانلس از این جمله اند. در برخی از این بیماران، پوست به علت نقص در کلاژن سازی دچار افتادگی زودرس می شود. عوامل محیطی که مهمترین آنها اثر آفتاب است، باعث تخریب رسته های کلاژن و آلاستین پوست و تشدید روند پیری پوست و ایجاد چین و چروک می شوند. علاوه بر کلاژن سازی علت های دیگری نیز در ایجاد چروک پوست دخیل هستند، از جمله ی این عوامل افزایش قدرت عضلانی زیر پوست است. افراد عضنی و انجمو به علت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت می شوند. افرادی که نیلأ چاق بوده و دچار دلچرازی می شوند به علت از دست دادن چربی زیر پوستی دچار افتادگی پوست می شوند و چروک به وجود می آید. افراد سیگاری به علت از دست دادن چربی زیر پوستی ( عدم تغذیه مناسب و کاهش آنها ) و همچنین نقص در کلاژن سازی و علت های گوناگون دیگر دچار چروک زودرس می شوند ، پوست



های خشکک نسبت به پوست های چرب زودتر دچار چروک می شوند که می تواند به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد ( عدم نگهداری آب در پوست به دلایل سرشتی )، علت های دیگری نیز وجود دارد که از حوصله این بحث خارج است. برای پیشگیری از ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد از جمله:
نمذبه نامناسب – مصرف مواد مخدر و دخانیات – اعصاب منشیج ، استرس و …
روش های متوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:
۱) مصرف کرم های مرطوب کننده تا حدودی می توانند چروک های ریز را به طور موقت از بین ببرد.
۲ ) میزان و مدت تماس با آفتاب هرچه کمتر باشد، عوارض آن کمتر است.
۳) اجتناب از دخانیات : مصرف سیگار باعث ایجاد خطوط عمیقی در لب فوقانی و تحتانی و کناره های چشم می شود.
۴ ) اجتناب از ایجاد کشش های غیرضروری در پوست : نشدیه غیرضروری حالات صورت باعث کشیدگی پوست می شود، با دیدن افراد در حالت مکالمه به راحتی می توان این برد که چگونه خطوط بیان حالات عاطفی در صورت تشکیل می شود، این مورد شاید بی اهمیت به نظر برسد اما در درازمات تأثیر آن زیاد است وقتی گاهی می توان خصوصیات اخلاقی و گذشته شخصیتی فرد را روی این خطوط تشخیص داد. مسئول نگه داشتن قوام پوست ، «کلاژن»است؛ حال به هر علتی در روند کلاژن سازی اختلالی به وجود آید پوست دچار چروک می شود. با افزایش سن ، کلاژن سازی کند می گردد؛ برای همین افراد مسن پوستی افتاده دارند.

۵) مصرفی کافی ( البته نه افراط گونه و بیش از حد ) ویتامین C ، ویتامین A و ویتامینE که به عنوان مواد آنتی اکسیدان شناخته می شوند و احتمال تأثیر آنها را از بین بردن رادیکال های آزاد که یکی از علل تخریب کلاژن و الاستین هستند – در بسیاری از مطالعات مطرح شده است.

۶ ) مصرف هورمون های جایگزین در خانم های یائسه: هورمون استروژن که هورمون اصلی زنانه است نقش مثبت شده ای در ایجاد جوانی ، شادایی و طراوت پوست دارد در زنان یائسه میزان این هورمون باتنی می آید و به مصرف هورمون های جایگزین ( تحت نظر مستقیم پزشک متخصص زنان ) می توان بسیاری از مشکلات این سنین را مرتفع ساخت.
۷) ایجاد سبک و روش زندگی سالم تر از نظر هیجانات و احساسات.

۸) انجام پیلینگ : چه به صورت تدریجی با مصرف کرم های حاوی **AHA** با درصدهای پائین و چه به صورت پیلینگ در مطب با داروهای پیلینگ با درصد بالا. با این روش ها تحریک پوست برای کلاژن سازی صورت می گیرد.

۹) انجام لیزر با انواع گوناگون لیزر ( تحریک کلاژن سازی) ۱۰) جدیدترین روش برای از بین بردن چروک صورت ، تزریق آمبول رفیق شده و غیرسمی شده سسم میکروب بوتولیسم ( BOTOX ) در داخل عضلات پوست صورت است. با این روش عضلات صورت را فلج یا ضعیف می کنند که باعث از بین رفتن چروک صورت می شود. این روش موقتی است و البته چروک را واقعاً از بین نمی برد بلکه آن را ظاهراً محو می کند و بسته به نوع پوست افراد ، از ۳ ماه تا ۹ ماه طول می کشد. با تکرار تزریق ، این فاصله زمانی افزایش می یابد.

**پوست انسانی، باغ وحشی از باقرتپا**

محققین در طی یک سفر اکتشافی برای یافتن میکروبا موجه شده‌اند که پوست انسان مسکن باکتریهای گوناگون – یعنی حدود ۱۰۰۰۰۰نوع – است که ظاهراً تعدادی از آنها ساکن دائمی پوست بوده و عده ای تنها برای دید و بازدید به این مکان آمده‌اند. به گفته دکتر مارتین بلیزر (Martin Blaser) میکروبیولوژیست، جایی برای نگزنی نیست؛ چرا که مدهائست که این باکتریها با ما هستند و تعدادی از آنها هم مفید هستند.

با به مدارجناخت تحقیقی که روز دوشنبه توسط آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر شده، دکتر بلیزر و همکارانش نمونه هایی از سطح پوست ساعد 7 فرد سالم تهیه کردند تا به مطالعه تعداد باکتریهای پوست – بزرگترین عضو بدن – بپردازند.

بلیزر در یک مصاحبه گفت:“ ما در حدود ۱۰۰۰ گونه مخلف را شناسایی کردیم و بنابر این ارقام چنین برآورد کرده ایم که حداقل ۱۰۰۰۰۰گونه باکتری بر روی پوست وجود دارند.”

او افزود:“ مناب مقایسه، که یک باغ وحش خوب ممکن است دارای ۱۰۰۰۰ یا ۱۰۰۰۰ گونه جانور باشد، حالا میدانیم که تنها در ساعد ما به اندازه یک باغ وحش خوب گونه های مخلف باکتری وجود دارد.”

باکتری، میکروارگانیزم یا ریز جاننداری تک سلولی است که بنا به اعتقاد عده ای، اولین موجود زنده بوده جهان است. با وجود اینکه بعضی باکتریها بیسازر یا بیجان هستند، اما باکتریهایی هم وجود دارند که به طور طبیعی در بدن ما – برای مثال در دستگاه گوارش – زندگی میکنند و کارهایی مفید انجام میدهند.

دکتر ژن گائو (Zhan Gao) یکی از دانشمندان دیگر این تیم میگوید:“ بدون وجود باکتریهای مفید، بدن قادر به ادامه حیات نیست.”

به گفته بلیزر:“ میکروبیهای ما ذاتاً بخشی از بدن ما هستند. به نظر ما بسیاری از ارگانیزمهای عادی از پوست ما محافظت میکنند. به همین دلیل تصور نمیکنم شستن مداوم پوست کار خیلی خوبی باشد زیرا ما با این کار یکی از لایه های دفاعی بدن خود را پاک میکنیم.”

روش پیچیده

مدهای مدینه‌ای است که از وجود باکتریها بر روی پوست باخبر هستیم اما بلیزر و همکارانش برای هدایت یک سرشماری بسیار دقیق، از روش مولکولی پیچیده ای که بر پایه **DNA** قرار دارد استفاده کرده‌اند.

با توجه به اینکه تا قبل از این تحقیق بیش از 7 درصد از گونه های باکتری پوست ناشناخته بودند، موجه میثویم که تنوع این ساکنان پوست از آنچه تصور میشد بسیار بیشتر است. هرچند برای هر نوع باکتری زمینه ای برای رشد وجود دارد، اما تعداد باکتریها در هر شخص و در طی دوره های مختلف و همچنین بسته به جنسیت او، متفاوت است.

**انواع موی سر**

موی سر حالات مختلفی دارد به شرح آن خواهیم پرداخت .
مو از نظر ارگانیسمن ساختارمانی درهه یکسان است و فرقی با همدیگر ندارد . آن تفاوت ظاهری که د موهای آدمیان می بینیم فقط حالت موها است که با یکدیگر متفاوت می باشد.

برای شناخت حالات مختلف مو فقط در میزان چربی و خشکی درآن است و ازاین نظر موها را به سه دسته ی کلی تقسیم می باشند. مثلا

موهای چرب : چرب ، چرب شدید ، چرب معمولی

موهای عادی : چرب عادی ، خشک عادی

موهای خشک:خشک معمولی ، خشک و خشک شدید

تقسیماتی که برای حالات مو در نظر گرفته شده مولود پوست می باشد که خود ناشی از فعالیت غدد چربی زیر پوست است که نوع و حالت موها را مشخص می سازد.
حالت مو که مدیون پوست سر می باشد چربی و خشکی پوست نیز بستگی مستقیم به ترشح غدد چربی در پوست دارد . به همین جهت لازم است که درباره غدد چربی به توضیح بیشتری داده شود .

دهر سانی متر مربع پوست سر در حدود ۵ عدد غدد چربی وجود دارد . کار این غده ها ترشح چربی می باشد . این سسایم پوستی از جایی چربی نمی گیرند بلکه خود عامل مستقیم تولید آن هستند. وقتی غده ها چربی را می سازند از طریق لوله ی مجاری آرا به خارج پوست بدن که احتیاج به این چربی دارد هدایت می کنند. زیرا در نوبد آن پوست ترکیبه و قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و کمبودش را به هر طریقی که شده باید جبران کرد ، در غیر اینصورت خطراتی در بر خواهد داشت .
زیادی چربی نیز باعث مزاحمت می گردد بطوریکه روی پوست سر جاری شده و این عمل موجب می شود که روی روزه های پوستی را بپوشاند و عمل نفس پوستی اکسیژن گیری را مختل می سازد و محیط نامناسبی را برای موها فراهم کند و سرانجام ریزش شدید موها را سبب میگردد .

اگر چربی پوست سر زیاد باشد می گویند پوست سر چرب است و چنانچه غدد در کار خود کم کاری کنند می گویند پوست سر خشک است واگر غده ها فعالیت عادی و طبیعی داشته باشند، می گویند پوست سر معمولی است و این حالت ایده آل برای پوست و مو می باشد.

ششستوی موی سر

منظور از ششستوی موی سر تیزی و بهداشت آن به نظر می آید و معنای ششستو هم همین است ولی اگر به ژرفای مطلب بیشتر تعمق کنیم به این نتیجه می رسیم که نظافت سر را می توان با روشی انجام داد که هم موها تمیز شود و هم بر وفق مراد پوست و موی سر باشد . می دانیم که حالات موها با یکدیگر متفاوت است و چنانچه قبلا توضیح داده شد در اصل سه حالت برای موها وجود دارد: چرب ، طبیعی و خشک . اگر چنین فکر کنیم که هر سه این حالات را به یک نوع باید شست اششاید کرده ایم ، زیرا یک نوع شستوی سر فقط می تواند یکی از این سه نوع را در بر گیرد و در مورد دو نوع دیگر آن درست درنمی آید و تازه معلوم نیست که این نوع اول روش درستی باشد.

به هنگام نظافت موها باید نوع آرا در نظر داشت و همینطور مواد پاک کننده ی آرا و مهمتر اینکه روش ششستو باید بر منای اصولی و صحیح انجام شود تا علاوه بر ششستو باید بر منای اصولی و صحیح انجام شود تا علاوه بر شستشو و بهداشت یاتیم پوست سر و موها را به حالت دلخواه کنترل کرده چربی و خشکی موها را به سوی نرمال سوق دهیم و همینطور برای ششستوی های سر باید جدول زمانی دقیق تنظیم نماییم .اغلب مشاهده شده که بعضی ها به هر شکلی که دوست دارند سرشان را می شویند نه مرعات زمان را می کنند و نه به مواد ششستو اهمیت می دهند و نه روش صحیح شستن را به کارمی گیرند . اینان موهایشان بیشتر در معرض خطر ریزش قرار دارد. سر را حتما یک روز درمیان بدون شستون ، بدون چنگ زدن و بدون برس کشیدن ، بدون ماساژ دادن ششستو داد ، در موقع ششستو باید موها را در کف دستها قرار داد ، و بطور دورانی آنها را شست . این طرز ششستو یک قانون کلی است و کسانیکه از این روش بیرونی کنند حداقل از نظر ششستو ریزش غیر طبیعی نخواهند داشت .

الف - طریقه ششستوی موهای چرب

به طور تقریب در حدود نود و پنج درصد مردم دارای پوست سر چرب می باشند و بالا بودن این آمار بستگی به همان روش غلطی دارد که از دوران طفولیت آغاز می شود . این نوع موها را فقط یک روز در میان بدون چنگ زدن ، ماساژ داد ، برس کشیدن باید ششستو داد بدین ترتیب که موها را در کف دستها قرار داده و بطور دورانی پوست سر را می شویم ی آنکه ناخنها و با نوک انگشتان پوست سر تماس حاصل کند دو دست ششستو در هر بار استحمام کافی می باشد .

ب -طریقه ششستوی موهای خشک

بطور تقریب دو درصد مردم دارای پوست سر خشک می باشند، و از خشکی بیش از اندازه موها رنج می برند برای رفع این مشکل از نظر ششستو به ترتیب زیر عمل می کنیم.

یک دستگاه سنگین

برای نظافت و شستشوی این موها می توان دو روز درمیان موها را شست ولی بهتر آن است از فاصله کلی استفاده کرده و همان یک روز درمیان بدون خشونت و به آرامی سر را شستشو داد ، البته با ماساژ بسیار آرام و بدون چنگ زدن و برس کشیدن موها پوست سر را باید شست دو بار شستشو در هر وهله استحمام کافی می باشد .

ج- طریقه شستشوی موهای عادی

موهای معمولی را که پوست سر نه چرب و نه خشک است بین روش شستشوی موهای چرب و خشک عمل می شود .
مطلبی که باید تذکر داد اینست که کسانیکه به عطلی موهایشان را از دست داده اند و یا طاس شده اند و یا موها را که از نه مانتین کرده اند اند می توانن با کف دستها به آرامی و بدون خشونت و ناکید پوست سر را کاملاً بشویند.

روشهایی که گفته شد برای شستشوی انواع موهای سر می باشد و هر کس به علم به اینکه دارای چند نوع مویی می باشند می توانند از روشهای ذکر شده استفاده نمایند .

آب مفید برای مو

آبهای سنگین مفید به آبی گفته می شود که مصرف آن نه تنها ضروری برای موها ندارد بلکه بمتزله ی دارویی برای تقویت مو محسوب می شوند و از این رو میتوان آنها را آبهای دارویی نیز نامید . هر آبی که دارای ترکیبات موادی باشد که این مواد در ساختنشان از گلیتیمز مو بیکار رفته باشد برای موها بسیار مفید و لازم است . از آبهای معدنی سنگین مفید می توان از آبهای گرگردار نام برد یعنی آبی که از مسیر معادن گرگردی عبور کرده و این عنصر معدنی را در خود جذب و حل نموده و به همراه خود می آورد . کسانی که برای گردش و مسافرت و شهرنشانی می روند بهتر آن است سالی یکتا بار هم که شده به نواحی که دارای این چنین آبهای معدنی هستند رفته و موهای خود را با آن شستشو دهند تا بطور طبیعی موها را تقویت کرده باشند . هدف ما از توضیح اینست که آگاهی لازم را هنگام مصرف آبهای آن آنها داشته باشیم . آبی را که معمولاً مورد استفاده قرار می دهیم آب لوله کشی تصفیه شده است که امروزه اکثر شهرنشینان از آن بهره مند هستند و تقریباً سالم ترین نوع آب نیز به شمار می آید ، که در دسترس ما قرار دارند . مصرف این نوع آب برای شستشوی موها هیچ اشکالی در بر ندارد به شرط آن که آثاری از آبهای سنگین عنصر درخود نداشته باشد .

در اغلب گرمابه های عمومی شهرها به سبب عدم کفایت آب شهری یا صرفه جویی در پرداخت بها آب لوله کشی را مخلوط با آب جاد استفاده می کنند که بعضی از این بها به علت داشتن عناصر نیده سبک و گاهی عناصر سنگین تا حدی برای سلامت موها ایجاد خطر می کنند . و بیشترین کسانیکه از این نوع آب استفاده می کنند ریزش مو دارند . انسان برای زبشن و ادامه حیات به حرارت معین و متعادلی نیاز دارد چه منظور جریان هوا باشد یا آب .

مصرف در آب نیز همین طور است چه برای آشامیدن و چه برای شستشوی زن و سر . اگر مو های سر با حرارت زیاد آب عبارت روشن تر یا آب داغ و یا با درجه سرد آب شسته شود در دو برای مو مضر بوده و ریزش موها را بهرمه خواهد داشت و به ریشه موها صدمه می زند و همین طور تاایظرب روی پوست سر می گذارد . در مواردی پوست سر را سوزانده و عوارض مخلفی پیش می آورند . چنانچه آب خیلی سرد باشد دروهله اول عارضه ی سرماخوردگی سپس ذات الریه و در نهایت خطرانی توام مرگ پیش می آورد .

پس آبی که برای شستشوی موها بیکار می برم باید دارای حرارت معین باشد و هم چنین نباید به یکباره آب سرد و یا آب گرم را روی سر ، باز کرد و یا درجه آب را بطور ناگهانی تغییر داد زیرا که با چنین کاری ریشه ی موها شوکه می شوند که واکنش آن تضعیف و ریزش مو خواهد بود .

آزمایش ریزش مو

سلولهای بدن آدمی همواره در معرض تغییر و تحول هستند پس از چندی عمر سلولی پیاپی میرسد و از بین می رود سلولی نودستهای جانشین سلول مرده میشود وظیفه آرا به عهده می گیرد .سلول جدید نیز پس از سبری کردن دوران خود جایش را به سلول دیگری می سپارد . این قانون تغییر ناپذیر روی موها نیز صادق است . مونی که پس از چندی عورش به پایان رسیده رفته رفته پیرو فرسوده شده می افتد و وظایف آن را موی جدیدی عهده دار می شود وهمان عملی را انجام می دهد که موی قبلی انجام می داده است . تغییر و تحول در این زمینه را ریزش مو می گویند .

ریزش مو بر دو نوع صورت می گیرد ؛ ریزش طبیعی و ریزش غیر طبیعی هنگامی که موها طبق قانون عمومی دارای ریزش طبیعی است انسان هرگز به عارضه کم مونی و یا طاسی دچار نخواهد شد و به تعداد موهای ریزته شده موهای جدیدی به وجود خواهد آمد . ریزش طبیعی اندازه و میزان و شاخص معینی ندارد و مقدار ریزش و رویش آن بستگی هماهنگ با طبیعت هر شخص دارد .

ممکن است ریزش طبیعی موهای یک شخص روزانه ده تاز مو باشد و برای شخص دیگر ۵۰ تار مو یا بیشتر . برای اینکه هر کس بداندند ریزش موهایش طبیعی است یا غیر طبیعی باید اندکی به عقب برگشته و زمانی را در نظر مجسم سزاد که با وجود ریزش کم مونی را بدنبال بیاید آنگاه ریزش غیر طبیعی نامیده می شود که در چنین حالتی حتما باید به مداوای آن پرداخت ولی اگر ریزش کم شدن موها را در پیش نداشته باشد ریزش طبیعی به شما می آید و هیچگونه نشویش ونگرانی را نباید داشت .

گاهی دیده می شود که برای تعداد طبیعی ریزش مو رقم ثابتی تعیین می کنند مثال روزانه فلان رقم نشانه ریزش طبیعی مو و زائد بر آن دلیل عارضه ریزش غیر طبیعی است چنین استدلالی هرگز درست نیست و بعنوان یکف فرمول ثابت نمی تواند بر همه کس صادق باشد همچنانکه گفته شد ریزش مو بستگی و ارتباط ویژه ای با طبیعت افراد دارد .

طریقه آزمایش ریزش مو فقط تجربی میباشد یعنی اینکه در گذشته هر کس بهر میزان که از سرش مو می ریخته است اگر با وجود ریزش تغییری در کمیت موها پدیدار نگردد ریزش طبیعی است چنانچه همراه با ریزش موها رویش آنها به نسبت کمتر شود این ریزش غیرطبیعی است . اگر در فکر درمان و چاره جویی برنایند. موهای از دست رفته دیگر باز نخواهد گشت . ولی اگر در آغاز ریزش شخص متوجه عارضه شده و به متخصص مو مراجعه کند و در رفع آن کوشا باشد. موهای از دست رفته را میتوان دوباره بدست آورد و اینکار تنها از طریق درمان گیاهی و تثبیت از روش طبابت سنتی امکان پذیر می باشد .
طریقه آزمایش ریزش موها را میتوان هنگام استحمام شستشوی سر شانه کردن موها و دست خیس به موها کشیدن انجام داد و کیفیت آن را عیناً مشاهده کرد .هنگام شستشوی موهای سر معمولاً مقدار ریزش عینی و تجربی مشخص می گردد و تعداد آن برای شخص مشخص می باشد چنانچه مقدار آن بیشتر شود ، در شخص تولید شکند و بنظر غیر عادی می آید این حالت نشانگر ریزش غیر طبیعی می باشد .

از آن گذشته شانه کردن نیز راه دیگر تشخیص ریزش مو می باشد . اگر مقدار ریزش مو بر که در روی دندانه های شانه می بیجد به همان نسبت های روزهای پیشین باشد که ریزش حالت طبیعی دارد چنانچه بیشتر شود و این عمل تکرار گردد ریزش موها غیر طبیعی است معمولاً هر شخص به تعداد ریزش طبیعی موهای سر خود آشناست اگر نشانه های غیر طبیعی در ریزش مو پدیدار گردد خود اولین کسی است که متوجه آن خواهد شد .مگر اینکه در این باره آدمی کمابلی توجه باشد . یکی دیگر از راههای تعیین و تشخیص ریزش غیر طبیعی موها کشیدن دستهای خیس به لایلای موها می باشد . اگر موها از میزان طبیعی خود بیشتر ریزش داشته باشد تعدادی مو به دست می چسبند که در گذشتهای گذشته چنین حالتی برای شخص سابقه نداشته است . زمانی که شخص در تشخیص ریزش غیر طبیعی موهای خود دچار شک و تردید گردد لازم است که در پی درمان آن بر آید . تذکر این نکته بجا و ضروری است که هر کس که تکلیک نگهداری از مو را بداند و به تیوه ی سنتی درمان گیاهی به مداوای بیماریهای مو به پردازد به عارضه کم مونی و طاسی دچار نخواهد شد .
شدارش موهای در آب نیز راه دیگر تشخیص ریزش موها می باشد . برای اینکار هر شخص میتواند بطور متوسط ماهیانه یکبار سر خود را درشتنی که پر از آب است بشویند و پس از انمام شستشو موهای باقی مانده در ظرف را شدارش نماید و این عمل را ماهیانه یکبار انجام دهد تا پی به ریزش طبیعی یا غیر طبیعی موهایش برسد و با مقایسه تعداد ریزش چند ماعه می توان هم مقدار ریزش را تعیین کرد .

**تاثیر عفونت گوش در ایجاد بوی بد دهان**

علل بوی بد دهان نه تنها ممکن است به مشکلات دهان و دندان مربوط باشد بلکه بیماری های معده، برخی عفونت ها و گاهی عفونت های گوش نیز می توانند در ایجاد آن موثر باشند.

دکتر همايون فرست، در رابطه با بوی بد دهان گفت: تجمع پلاک میکروبی روی سطح زبان، سفید دهان و همچنین بافت نرم دهان، بوی بد دهان را ایجاد می کند.

این دندانپزشک در توضیح علل ایجاد بوی بد در دهان گفت: با توجه به این که پرسیدگی دندان ها با ایجاد پلک کلوئی میکروبی همراه است، تجمع میکروب ها می تواند در ایجاد بوی بد در دهان موثر باشد. علاوه بر مشکلات مربوط به دهان و دندان و عفونت های لکه، بیماری های معده، بیماری های مربوط به سینه و ها ولوزه ها و عفونت های ریه در ایجاد این عارضه نقش دارند. همچنین گاهی ممکن است عفونت های گوش به حفره دهان منتقل شده و باعث ایجاد بوی بد دهان شوند.

وی در این باره ادامه داد: عدم رعایت بهداشت هنگام استفاده از پروژها و دندان های مصنوعی و در پی آن تجمع مواد غذایی و پلاک میکروبی می تواند بوی بد در دهان ایجاد کند. همچنین نحوه ساخت و مواد سازنده آنها نقش موثری در این باره دارند. وی با اشاره به نقش بزاق در از بین بردن میکروب های سطح دهان گفت: بزاق یک محلول آنتی باکتریال است که با گردش در دهان علاوه بر مطروپ رنگ داشتن حفره دهان سبب از بین رفتن میکروب ها و شستشوی سطح مخاط و دندان ها می شود و بدین ترتیب از ایجاد بوی بد جلوگیری می کند. هنگامی که دهان خشک می شود، گردش بزاق در دهان صورت نمی گیرد که این امر تجمع پلاک میکروبی بیشتری را در حفره دهان به دنبال دارد.

وی برای از بین رفتن بوی بد در دهان، مراجعه به دندانپزشک را توصیه کرد و گفت: در مرحله اول باید با دندانپزشک مشورت شود و سلامت له ها و دندان ها مورد بررسی قرار گیرد. در صورتی که از پروژت نامناسب بر روی دندان ها استفاده شده، آن را اصلاح و یا تعویض کنند. همچنین بهداشت مناسب دهان و دندان به فرد آموزش داده شود. در صورتی که با رعایت این موارد طی یک دوره زمانی، بوی بد دهان برطرف نشد، باید به پزشک عمومی مراجعه و با تشخیص علت آن، درمان های لازم صورت گیرد.

**پيامهای بهداشتی دهان و دندان**

مادران باردار با تغذیه غنی از پروتئین و ویتامین **D** می توانند کودکانی با دندانهای سالم داشته باشند .

مادران باردار با رعایت بهداشت دهان و دندان می توانند از ایجاد بیماریهای له در دوران بارداری جلوگیری کنند .

دندان شش سالگی کلید سلامتی دندانهای دائمی است .

استفاده صحیح از دهانشویه فلوراید حتمأً از ایجاد و پیشرفت پوسیدگی های دندانهای به مقدار زیادی جلوگیری خواهد کرد .

رویش دندانهای شیری معمولأً از سن ۷ ماهگی شروع شده و تا دو و نیم سالگی با رویش بیشترین دندان شیری کامل می شود .

اولین مراجعه به دندانپزشک بایستی از زمان رویش دندان تا ?? ماهگی صورت گیرد .

پس از یک سالگی باید هر ۷ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنیم .

معمولاً در دوره سنی ۷ تا ۲۲ سالگی هم دندانهای شیری و هم دندانهای دائمی در دهان دیده می شوند .

مراقبت از دهان و دندان کودک باید از بدو تولد شروع گردد .

اولین دندان دائمی که در پشت دندانهای شیری رویش می یابد « اولین دندان آسیای بزرگ با دندان شماره ۱ است که در سن ۷ تا ۸ سالگی می روید» .

دندانهای عقل معمولاً در سن ۱۷ تا ۲۲ سالگی رویش می یابند که تعداد آنها ۷ عدد است و همان دندانهای آسیای بزرگ سوم می باشند .

با رعایت کامل بهداشت دهان ودندان و مراقبت از دندانها می توان دندانهای دائمی را تا آخر عمر نگهداشت .

زود از دست دادن دندانهای شیری سبب می شود که فضای لازم برای رویش دندانهای زیرین کم گردد و در نتیجه دندانهای دائمی در محل اصلی خود رویش پیدا نکنند .

از شایعترین بیماریهای دهان و دندان پوسیدگی دندان و بیماریهای له ای هستند که مهمترین عامل ایجاد کننده آنها ؛ پلاک میکروبی ؛ می باشد .

پلاک میکروبی :

لایه‌ی بی رنگ، نرم و چسبنده به دندان ، شامل باکتریها و مواد زائد آن که بطور مداوم روی دندانها ایجاد می شود ، پلاک میکروبی به راحتی با آب شسته نمی شود ، بلکه فقط با مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان می توان آنرا از روی سطح دندانها حذف کرد .

چهار عامل در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند :

میکروب ها – مصرف مواد قندی – مقاومت ضعیف و دندان و فاکتور زمان .

از خصوصیات له :

له سالم سفت و موروثی کم رنگ بوده و خودبخود دچار خوردیزی نمی شود .

جرم دندان :

رسوبات سختی است که در اثر آهکی شدن پلاک میکروبی تشکیل می شود .

جرم دندانای را فقط می توان با جرمگیری و برساز کامل دندانها برطرف نمود .

اولین نشانه بیماری له :

اولین نشانه بیماری له خوردیزی له هنگام مسواک زدن می باشد .

مهمترین عامل از دست دادن دندان در بزرگسالان بیماری له و تحلیل استخوان دور دندان است .

از نشانه های بیماری پیشرفته له :

تورم و خوردیزی له – خروج چرک از بین له و دندان – لقی دندان – بوی بد دهان می باشد .

در اثر باقی ماندن پلاک میکروبی در کنار له و ترشح مواد سمی از آن بیماری له بوجود می آید .

استفاده از خمیردندانهای حاوی فلوراید ۲۲ تا ۲۴ درصد میزان پوسیدگی دندان را کاهش می دهند .

برای مسواک زدن و تمیزنودن دندانها از نسک خشک ، جوش شیرین و سایر پودرها استفاده نکنید ، چرا که این مواد موجب ساینده گی مینای دندان و خرابیده گی له می شوند .

معمولاً هر ۷ تا ۸ ماه یکبار ، هنگامی که موهای مسواک دچار تغییر شکل شده اند ، باید عوض شوند .

حداقل دو بار در شبانه روز ، صبح قبل از بیدار شدن و شب قبل از خواب باید دندانها را مسواک نمود .

سطوح بین دندانای را باید با استفاده از نخ دندان پاک کرد .

از نشانه های پوسیدگی دندان :

حساسیت به غذاها و آتاسیدتی های سرد و گرم – شیری – تغییر رنگ دندان – ایجاد حفره در دندان می باشد .

خوردن نان و پنیر در پایان هر وعده غذایی ، یونهای لازم برای آهکی شدن مجدد مینا را در اختیار دندان قرار می دهد .

شیرینی میوه به مدت ۷ دقیقه ، شیرینی تافی ، شکلات و آبنبات ۲۲ دقیقه و شیرینی آدامس ۲۲ دقیقه در محیط دهان باقی می ماند .

اگر پوسیدگی دندان درمان نشود ، پوسیدگی پیشرفت نموده و سبب درد مداوم و درد نهایت می تواند منجر به آسبه دندانای گردد . دندانهای شیری را باید حتی المقدور تا زمان افتادن طبیعی شان در دهان نگهداشت و اگر دچار پوسیدگی شدند ، باسنای آنها را ترمیم نمود .

در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان ممکن است دندان پر شده مجدداً دچار پوسیدگی گردد .

آیا می دانید با رعایت بهداشت روزانه و استفاده از فلزآورده های فلوراید می توان از پوسیدگی دندان و بیماری له جلوگیری نمود .

مهمترین عامل از دست دادن دندانها در کودکان و نوجوانان پوسیدگی دندان است .

از روشهای پیشگیری از پوسیدگی دندان ، می توان به :

استفاده از مسواک – خمیردندان و نخ دندان و در کنار آن کاهش دفعات مصرف مواد قندی ، استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید و مراجعه منظم به دندانپزشک اشاره نمود .

منبع:
http://www.atwis.com

#### بهداشت دهان و دندان فراملا(۱)

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی‌عالمی

پزشکان می‌گویند: آلودگی‌ها و میکروب‌های باقیمانده از غذاها در لایه‌ی دندان‌ها، از دهان به معده سرایت کرده و کندی هضم، خرابی معده و ترش کردن را به دنبال می‌آورد که خود سبب امراض کلیوی و ریوی می‌گردد. بلکه گاهی این میکروب‌ها و آلودگی‌ها ممکن است به لوژتین برسند و همچنین بر بینی نیز تأثیر بگذارند به طوری که موجب درد و بیماری در موهای بینی می‌گردد و نیز بیماری‌های دندان‌ها که از پاکیزه نبودن و خراب بودن آنها نشأت می‌گیرد، گاهی موجب بیماری‌ها و دردهایی در گوش‌ها می‌شود و همین‌طور سبب می‌شود که بعضی از بیماری‌های چشم هم به‌وجود یابد و این مطلب به این خاطر است که هر یک از گوش و چشم از طریق اعصاب به دندان متصل هست.
همانطوری که بعضی از بیماری‌های دهان در رمانتیم مفصل از می‌گذارد و سنگینی کبده را زیاد می‌کند، بلکه دندان‌های مرضی، اولین جزء بدن است که طیب توجه می‌کند در معالجه کردن مرض سل و بیماری‌های شمرده شده دیگری که وجود دارد.

و گاهی شکل می‌گیرد که از پوشیده شدن زبانی‌های غذا در دهان یک ترشی به نام «تیکیده» که در سطح خارجی دندان تأثیر می‌گذارد و این سطح خارجی دندان از بین می‌برد و به صورت خشن و ناخوشایندی می‌گرداند و این امری است که کتسک می‌کند بسیاری از زبانی‌های غذا بماند و از این جهت بسیاری از میکروب‌ها پدید می‌آیند و از این جهت می‌باشد که بسیاری از دردها و ناراحتی‌ها به انسان روی می‌آورد.

همانطوری که این ترشیدگی که به آن اشاره شد در حیثت از اسباب خرابی دندان‌ها می‌باشد و از این جهت است که دندان‌ها صلاحیت خود را از دست می‌دهد و چاره‌ای نیست که از احماض و ترشیدگی دهان فرار کنیم. چنانچه این حلالیتی که غالباً سرچشمه می‌گیرد از پنهان شدن زبانی‌های طعامی، می‌کند که در دهان ایجاد می‌گردد، به هر کسی می‌فهماند که دندانهایش را پاک و نظیف کند بعد از مدت زمانی که مسواک زدن دندانهایش را ترک کرده باشد. سپس این زبانی‌های غذا، اندک‌اندک تدریجاً به میکروب‌هایی می‌شود که به میلیون‌ها عدد می‌رسد و سبب پیدا شدن بسیاری از بیماری‌های دهان می‌گردد و همان‌طور که گفتیم این میکروب‌ها با طعام وارد معده می‌شود و سبب می‌گردد که از این جهت انسان دچار بسیاری از امراض، دردها، بیماری‌ها و خطرها بشود.

افزون بر این، زبانی‌های غذاً گاهی سبب زخم له‌ها می‌شود و این و میکروب‌های حاضر در دهان به اثر گنداشت و خراب شدن له‌ها از طریق زخم‌ها تأثیر می‌کند و هر گاه آن زخم‌ها به کثف و ظاهر شدن دندان‌هایش منجر میشود نتیجه آن ضعف و سستی دندان‌ها و اطراف آن می‌شود و از این جهت دندان‌ها بی‌بایده می‌گردد و باید آن دندان‌ها کنده شود.?

مسواک کردن، نجات‌دهنده می‌باشد

بعد از این حرف‌ها نتیجه این شد، که همانا اولاً برای دهان پاکیزه نگه داشتن و همچنین یک مطهر و عقیم‌کننده‌ای لازم است که تا این میکروب‌هایی را که در دهان وجود دارد از بین ببرد و آنها را زایل کند؛ و از بروز میکروب‌هایی در جای این میکروب‌ها مانع شود.
شارع مقدس ثابت کرده که این منطقی، مطهر و معقم، تنها مسواک کردن است که در این وقت معالجه می‌کند، همانطور که مسواک کردن عملی است که بسیاری از امراضی که ممکن است متعرض انسان شود و این امراض نتیجه خراب بودن دندان‌ها می‌باشد، باز می‌دارد که از جمله این امراض و بیماری‌ها، بیماری‌های معده می‌باشد.
چونکه مسواک کردن، معده را سالم می‌کند همانطور که گذشت. این اثر به استثنای آثار زیادی بود که اشاره کردیم و در آرتیبه نیز به‌خواست خدا اشاره خواهیم کرد.
همانطور که ملاحظه میشود شارع، مسواک کردن را مطهر و پاکیزه کننده تمام دهان قرار داده نه تنها پاک‌کننده دندانها، ولی شرط مسواک کردن این است که به صورتی استعمال شود که شارع آن را می‌پسندد و در اوقات و با وسایلی مسواک کردن صورت گیرد که شارع آن‌ها را ثابت کرده است.
ازاین جهت ما فلسفه قول الله را در مورد مسواک کردن می‌شناسیم که فرمودند: «مسواک ، پاک کننده و منطقی دهان است و مسواک از انسان، بیماری را دور می‌کند و دردهای دندان‌ها را از بین می‌برد.

مسواک کردن اشتها به طعام می‌آورد

واضح است که کثیف بودن دهان و زیاد بودن میکروب‌ها در دهان از اشتها و میل انسان به طعام می‌کاهد، به خصوص هنگامی که در اینجا مشکل هضم یا ترش کردن غذا در معده باشد.
بلکه همانا از اموری که از نظر علمی ثابت شده، این است که نظافت کردن دندان‌ها انسان را به طرف طعام می‌کشاند و از نظر کمیات نیز شامل کمیاتی می‌شود که مورد توجه قرار می‌گیرد و این ذاتاً چیزی است که تفسیر می‌کند برای ما آن روایاتی را که از ائمه (علیهم‌السلام) صادر شده که همانا مسواک اشتها به طعام را زیاد می‌کند و انسان را به سوی طعام می‌کشاند.

خوشبو شدن دهان و فصاحت

چونکه مسواک کردن موجب خنک شدن دهان و پاک شدن لعاب می‌شود و له‌ها را محکم و تقویت و دندان‌ها را محافظت می‌کند و موجب تقویت عضلات دهان می‌شود، پس طبیی است اینکه مسواک کردن بی‌گردد که انسان فصاحتش بیشتر شود، چون عضلات دهان قدر نشان بر حرکت بیشتر می‌شود و تارهای صوتی محکم‌تر می‌شود و نشاط و شادایی بیشتری پیدا می‌کند و دقت پیشری در ادای کلمات و اصوات پیدا می‌کند.

مساوک کردن با ریشه نِی و ریحان و غیر از این دو

بدیهی است که خارج کردن زیادیه‌ها از بین دندان‌ها اگر چه به خودی خود مفید می‌باشد، ولی هنگامی که این خارج کردن زیادیه‌ها از طریق صحیح نباشد، چه بسا منشأ ضررهای زیادی باشد که ممکن است از منافع و سودهای آن بیشتر و بالاتر باشد و این مسأله است که نیاز به انتخاب راه بهتر را شدید می‌سازد تا سلامتی دندان‌ها حفظ شده و بیماری‌های احتمالی دفع شوند.

بدیهی است که خارج کردن زیادیه‌های غذا از بین دندان‌ها به وسیله جسم سخت مثل سنجاق یا سوزن با هر آلت معدنی دیگری، سبب جراحت دایره محافظ دندان خواهد شد همانطور که منجر به زخم شدن بافت لثه‌ها نیز می‌شود و امری که از این مسأله نتیجه گرفته می‌شود این است که دندان‌ها در معرض خرابی و لثه‌ها در معرض پیداری قرار می‌گیرد به خاطر میکروب‌هایی که در دهان به وجود آمده‌ است و چه بسا این میکروب‌ها به میلیون‌ها عدد برسد.

بنابراین مساوک زدن و خلال کردن باید به وسیله‌ی نرم انجام گیرد که از زخم شدن واز بین رفتن دیواره‌های دندان و ترک دندان و از زخم شدن لثه‌ها در امان باشم.

از این رو، اسلام از مساوک و خلال کردن با نی، و چوب درخت انار، منع کرده چونکه مساوک یا این چیزها لثه‌ها را مجروح می‌کند ودر خود دندان‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. همانطور که اسلام از مساوک کردن به وسیله چوب ریحان نیز منع کرده است و شاید وجه آن این باشد که این‌ها سبب زیان به دندان‌ها می‌شوند و همچنین در آنها موادی هست که به لثه‌ها وبه طور مساوی به دندان‌ها و لثه‌ها ضرر می‌زنند. و آن روایاتی که دلالت می‌کند بر منع از مساوک کردن به غیر از چوب اراک و زیتون، و آنچه روایتشده از پیامبر (صلی الله علیه و آله) از خلال کردن به وسیله ریشه درخت و همین طوموساوک کردن به وسیله آن را نهی کرده‌اند ؟.و از پیامبر اصلی الله علیه وآله) روایت شده که از مساوک کردن به ریشه درخت، ریحان واز نی، نهی کرده‌اند.

مساوک کردن با چوب اراک و مثل آن

اسلام فرمان داده و ترغیب نموده است که با چوب اراک مساوک بزیم چرا که ریشه‌های فرمان داخلی چوب اراک بعد از برخورد با آب یا لعاب، یک حالت ملایم و بسیار نرمی برای عمل مساوک پیدا می‌کند واز این رو حالت نرم و لطیف پیدا می‌کند که شبیه مساوکی است که در این روزها تا حد زیادی استعمال می‌شود و با چوب اراک دیواره‌های دندان‌ها و ریشه‌های لثه هم خراب نمی‌شود و به هر حالنی که ممکن باشد از آن حالت، ضرری متوجه لثه‌ها نشود، در نمی‌آید همانطور که چوب زیتون نیز چنین است.

باید توجه داشت مساوک زدن با مساوک و خمیر دندان که امروز شایع است مورد نظر اسلام نیست چرا که در آن زمان وجود خارجی نداشت وبه محله کسی هم خطور نمی‌کرد و اگر پیامبر (صلی الله علیه وآله) می‌خواست چنین مساوکی ساخته شود فرمان می‌داد. اما چنین نسبت‌هایی ناروا است و کسی آن را بیان نکرده است.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) به مردم فرمان داد در مساوک زدن از چوب اراک و زیتون استفاده کنند که در روایات منافع فراوانی برایشان ذکر شده و ائمه (علیهم‌السلام) بر آن تأکید کرده‌اند.

از امام باقر (علیه‌السلام) روایت شده که فرمودند: اخلاصه خدا (کیمه) شکایت کرد به خدا از این که نفس‌های مشرکین به آنجا می‌رسد. خداوند وحی کرد به کعبه که من عرض این مشرکین، قومی را می‌آوردم که با چوب‌های درختان نطافت می‌کنند (دندان‌هایشان را مساوک می‌کنند) وقتی که خدا محمد (صلی الله علیه و آله) را مبعوث کرد، خداوند به پیامبر به وسیله جبرئیل وحی کرد و امر کرد به خلال و مساوک کردن. و این روایت از چند طریق روایت شده است ؟.

و از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که پیامبر با چوب اراک مساوک می‌کردند و جبرئیل امر کرده بود که با این وسیله مساوک کنند ؟.

و در آن نامه‌ای که امام رضا (علیه‌السلام) به مأمون نوشتند، فرمودند: «بیدان ای امیرالمؤمنین! بهترین وسیله‌ای که به وسیله آن مساوک می‌زنی لثی اراک است (چوب اراک) چون چوب اراک دندان‌ها را جلا می‌دهد و دهان را خوشبو می‌سازد ولثه‌ها را محکم و چاق می‌کند اگرکشت لثه را می‌روانند) و مساوک کردن، دندان‌ها را از خراب شدن حفظ می‌کند البته مساوک کردنی به دندان خدمت می‌کند که به اعتدال باشد، زیادهوری در آن، عاج دندان را می‌برد و موجب لغزش و شسفت ریشه‌های آن می‌گردد ؟.

در مورد مساوک نسبت مساوک به زیتون از پیامبر(صلی الله علیه و آله) روایت شده که فرمودند: «چقدر مساوکی که از چوب زیتون است نیکو می‌باشد. درختی مبارک است و دهان را پاکیزه می‌گرداند و فساد دندان را از بین می‌برد و مساوک زیتون مساوک من و مساوک انبیای قبل از من می‌باشد.»

و اما نسبت به چوب زیتون ما سفارشی پیدا نکردیم مگر در این روایت آخری، پس ما معلومات یقین آوری از چوب زیتون که بشود اعتماد بر آن کرد پیدا نکردیم و آنچه در اینجا بخش مهم است بحث از چوب اراک است. وقتی ما ملاحظه کردیم منافعی که در چوب اراک هست به زودی درک می‌کنیم که عدول و برگشت کردن از چوب اراک به مساوک لازم نیست، بلکه برتری هم ندارد که بازگشت کنیم از چوب اراک به غیر دندان‌هایی که ادعا می‌شود آنها بر تنظیف دندان‌ها و نظهر و نابودی میکروب‌ها کمک می‌کند، بلکه چاره‌ای نیست که فقط بر چوب اراک اکتفا کنیم چون که آزمایش‌های جدید،افضلیت و برتری چوب اراک را بر مساوک ثابت کرده است، زیرا همانا برای چوب اراک بوی خوشی هست (دهان را خوشبو می‌کند) و دارای براقی می‌باشد و در چوب اراک موادی هست که دندان‌ها را سفید کرده و جلا می‌دهد؟.

«وجدی» می‌گویند: برای چوب اراک فایده‌ای است نسبت به دندان‌ها و آن این است که صلاحیت دارد یا شایع چوب اراک مساوک کنیم و دهان را خوشبو و نیکو می‌گرداند و اعتماد و آمادگی تمام دارد برای خارج کردن زیادیه‌های غذاها از بین دندان‌ها واستعمال چوب اراک بهتر از مساوک می‌باشد ؟.

بله، یکی از کارکنان داروخانه در آلمان، ماده مخصوصی را در مساوکی که از درخت اراک گرفته شده، یافت که دندان‌ها به وسیله آن مقاوم و پایدار می‌شود و این ماده شبیه به ماده نفرواست که کشنده میکروب‌ها می‌باشد.

و ملاحظه شده است که خراب شدن دندان‌ها نزد کسانی که مساوک استعمال می‌کنند کمتر است نسبت به بسیاری از کسانی که با مساوک معمولی دندان‌ها را مساوک می‌کنند و بیوسته این داروسازی بررسی و کنکاش کرده و از این ماده به دست آمده در خمیر دندان‌ها استفاده می‌کند.

اما در مساوک، این ماده که کشنده میکروب‌ها می‌باشد نیست و به خاطر همین اطمین و پرشکانت سفارش می‌کنند که مساوک را بعد از این که دندان‌ها را با آن پاک کردیم، در آب نمک‌ه قرار دهیم تا به وسیله آب نمک بر یابندیه‌ها و میکروب‌هایی که همراه آن است از بین برود یا میکروب‌هایی که بعداً به آن می‌رسند تا اینکه این میکروب‌ها باز دیگر به دهان باز نگردد. اما هر چه به چوب اراک برسند یا رسیده باشند به واسطه آن ماده‌ای که در چوب اراک وجود دارد از بین می‌روند بدون اینکه نیاز باشد که آن را در آب نمک‌ه قرار بدهیم یا غیر از آب نمک‌ه. وقتی آب نمک‌ه ترانایبی دارد که بر جمیع انواع میکروب‌ها پیروز شود در حالی که در چوب اراک اصلاً این میکروب‌ها وجود ندارد و وجود داشتن میکروب‌ها در چوب اراک از چیزهایی است که تا کنون ثابت نشده است.

مساوک باید به طور عرضی زده شود نه طولی

برای چگونگی مساوک کردن و تنظیف کامل وعدم تنظیف کامل یک‌ راه وجود دارد، چون گاهی مساوک را بر روی دندان‌ها به صورت ظاهری می‌کشند و این طریق طبعاً در رسیدن به آن هدفی که به خاطر آن مساوک قرار داده شده کفایت نمی‌کند و یک بار مساوک به تمام بین دندان‌ها می‌رسد و زیادیه‌های غذا را از بین دندان‌ها بیرون می‌آورد که این مطلوب و مورد پسند است، زیرا وقتی دندان‌ها را به طور نزولی ومسعودی (پایین و بالا) مساوک زدی پس ریشه‌های مساوک به تمام جاهای دندان و بین دندان‌ها داخل می‌شود تا اینکه باقی نمی‌ماند هیچ شیء، اززیادیه‌هایی که ممکن است باعث ضرر بر دندان‌ها بشود، یا ضرر بر هیچ جزئی از اجزای جسم. (بر هیچ جزئی از اجزای بدن غیر از دندان‌ها) و این دستور از ائمه وارد شده بدین طریق و روش، دوازده قرن پیش و علمای طب بر این روش آگاه نشده‌اند، مگر در همین چند سال و علمای طب سفارش می‌کنند به اینکه از این روش تبعیت و پیروی کنیم ??

از پیامبر(صلی الله علیه و آله) روایبی وارد شده که فرمودند: «دندان‌ها را به طور عرضی مساوک کنید، نه به طور طولی ??».
از پیامبر(صلی الله علیه و آله) نقل شده که فرمودند: «سرمه را از طول و مساوک را از طرف عرض انجام دهید ??».
و حضرت پیامبر(صلی الله علیه و آله) هر وقت مساوک می‌زدند از طرف عرض مساوک می‌کردند ??.

و حضرت امیرالمؤمنین(علیه‌السلام) مساوک را از طرف عرض می‌زدند و با تمام انگشتان دست غذا می‌خوردند ??.

پی نوشت :

۱-؟ر.کند: کتاب الصحه و العیاض: ص?? و. ??

۲-؟مخاسن: ص – ??? مکارم الاخلاق: ص. ???

۳-؟همان مدرک.

۴-؟رفی، محاسن: ص – ??? من لا یحضره الفقیه: ج. ؟ ص – ?? وسائل الشیعه: ج. ؟ ص ??? مکارم الاخلاق: ص ??
۵-؟بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

۶-؟مکارم الاخلاق: ص. ???

۷-؟ر.کند: رساله ذهیبه: ص: – ?? انوار التمهائیه: ج. ؟ ص. ???

۸-؟مکارم الاخلاق: ص – ?? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

۹-؟اولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج.?? ص. ???

۱۰-؟دعایالمعارف: فؤ. ?? ج. ص. ???

۱۱-؟صحه و العیاض: ص ??

۱۲-؟من لا یحضره الفقیه: ج. ؟ ص. ??

۱۳-؟من لا یحضره الفقیه: ج. ؟ ص – ?? مکارم الاخلاق: ج. ?? – ?? بحارالانوار: ج. ?? ص – ??? وسائل الشیعه: ج. ؟ ص. ???

۱۴-؟مکارم الاخلاق: ص. ??

۱۵-؟وسائل الشیعه: ج. ?? ص. ???

۱۶-؟وسائل الشیعه: ج.؟ ص – ??? محاسن: ص. ??? و. ???

منبع: تطبیق و پزشکی در اسلام

اس

**پیداشت دهان و دندان در اسلام(۲)**

نویسنده:علامه سید جعفر مرتضی‌ عاملی

بعد از سواک کردن، مضمضه لازم است

روشن است که تنها سواک زدن برای نظافت دهان کافی نیست — با آنکه به تصریح روایات یکی از اهداف مهم سواک همین است — بلکه چاره‌ای نیست انسان به عمل دیگری نیز دست یزند برای اینکه این زبایدی‌ها را از دهان خارج کند تا اینکه دهان از این جهت پاک شود و بوی خوشی داشته باشد.
از این رو اهل بیت حکم کرده‌اند که پس از سواک کردن لازم است آب را در دهان مضمضه کنیم و چون این غرض (نظافت دهان) به یک دفعه مضمضه کردن حاصل نمی‌شود سه بار مضمضه وارد شده است. از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: «هر کس سواک کند بعد از آن باید مضمضه نماید (آب را مضمضه نماید)??».

و در روایت دیگری این طور آمده که بعضی بن خنیش از سواک کردن بعد از وضو سؤال کرد. حضرت فرمود: *باید سواک کند پس مضمضه نماید با آب سه مرتبه??*.

کشتیرین و معمولی‌ترین سواک

ما ملاحظه می‌کنیم که اهمیت اسلام به سواک به حدی می‌باشد که برای بسیاری از انسان‌ها تفسیر و توضیح و یا درک تلخیص آن مشکل است، حتی در اسلام به دست می‌آوریم که با انگشت کشیدن بر روی دندان کفایت از سواک می‌کند. از پیابر نقل شده که فرمودند: «سواک با کشیدن با انگشت ایهام با انگشت ایهام وضو، سواک می‌باشد??».

و از ائمه(علیهم‌السلام) نقل شده که: «کشتیرین نوع سواک این است که با انگشت بر دندانهای بکشتی ??».

بلکه در کشیدن به دندان‌ها با یک مرتبه داخل کردن دست و سه بار دست بکشد. کفایت می‌کند.از امام باقر (علیه‌السلام) نقل شده که: «سواک کردن در سه بار ترک نشود؛ اگر چه به این صورت باشد که یک مرتبه دست داخل دهان گردد ولو یکد مرتبه به دندان‌ها کشیده شود ??».

و این تفسیری رسا از مقدار شوچه و اهمیت ائمه(علیهم‌السلام) به سواک کردن می‌باشد. همانطوری که وحی شده است به آن فایده‌های بزرگ و اثر بخشی که برای سواک است پس به درستی دست کشیدن با انگشتان، اگر چه تحقق دهنده تمام فواید سواک نیست، مگراینکه مسوور به خاطر مسوور ترک گردیده نمی‌شود (چیزی که آسان است و واسطه چیز سخت ترک نمی‌شود) چون که دست کشیدن با انگشتان حداقل در تقویت و تحریک عضلات لثه‌ها مفید است. همانطوری که جرم وجود آمده بر روی دندان‌ها و لثه‌ها را از بین می‌برد. همان چرمی که از باقی‌مانده خوردنی‌ها به وجود آمده که ممکن است به وجود آورنده بسیاری از میکروب‌ها باشد و این مسأله ذاتاً تفسیر و توضیح می‌دهد. برای ما قول الله را که فرمودند: *ترک نکنید سواک را در سه بار اگر چه به این صورت باشد که یکد دفعه دست داخل دهان شود و سه مرتبه بر دندان‌ها کشیده شود؛ چنانچه این مسأله ظاهر است و مخفی نیست.*

سواک کردن با گلاب

بلی از جهت اینکه بوی دهان بهتر شود و دهان خوشبو گردد چون سواک کردن باعث خوشبو شدن دهان هم می‌شود، می‌بایم که امام حسن (علیه‌السلام) با گلاب سواک می‌کردند??.

سواک کردن در حمام

شاید یکی از اموری که احتیاج به بیان کردن ندارد این است که سواک کردن در حمام صحیح نیست، چون سواک کردن عبارت است از نظافت کردن و بیرون کردن باقی‌مانده‌ها از میان آن‌ها پس هنگامی که این کار در هوای حمام که پر از میکروب است انجام گیرد بعضی از میکروب‌ها به انسان سرایت می‌کند و برای او ممکن نیست که به راحتی و به سهولت از دست این میکروب‌ها خلاص شود، خصوصاً در آن جو حمام که هر چه از میکروب‌ها دسته دسته خارج می‌شود در جای آن‌ها دسته دیگری وارد می‌شود و جای آن‌ها را پر می‌کند و در اینجا چیزی که مانع از رسیدن این میکروب‌ها به مکان‌های حساس باشد وجود ندارد به خاطر این که در جو حمام میکروب‌ها مستقیماً اثر گذار هستند.

اما در خارج از حمام، براق موجود تا اندازه‌ای از نفوذ آنها به جاهای حساس جلوگیری می‌نماید چرا که در غیر جو حمام میکروب به مانع برخورد می‌کند و به راحتی نمی‌تواند نفوذ نماید. افزون بر این، براق منوره در تغییر است و هر چند اندکی از این آلودگی‌ها باقی بمانند در نوبت دومی که سواک زده می‌شود این میکروب‌ها زایل می‌گردد. اما در مورد سواک زدن در حمام، آب دهان و براق به مناطق اطرفی که سواک زده می‌شود،نمی‌رسد، بلکه به صورت باقی باقی می‌ماند و به سرعت در معرض هلاکت قرار می‌گیرد در حالی که جو حمام پر است از این میکروب‌ها و زندگی این میکروب‌ها در جو حمام بیشتر است.

روایتی که از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده این مطلب را برای ما تفسیر می‌کند که فرمودند: «بیرمزید از سواک کردن در حمام چون که سواک کردن در حمام موجب وینای دندان‌ها می‌شود، وهم معنای این روایت، روایات دیگری نیز نقل شده است??».

اوقات سواک کردن و سواک کردن روزه دار

بدیهی است که سواک کردن هنگام وضو و نماز وهنگام خواب و سحرگاه و وقت برخاستن از خواب و هنگام طلوع خورشید، مستحب است. اما روزه‌دار می‌تواند هر موقعی از روز که بخواهد سواک کند ??، می‌تواند در اول و آخر روزه در ماه مبارک رمضان سواک نماید ??؛لکن ترجیح ندادار برای روزه‌دار با سواک مرطوب سواک نماید ??،و شاید این موضوع به خاطر این باشد که شخص روزه دار به خاطر روزه بودنش به حرج وسختی نیتند، درحالی که طمع دارد بر اینکه به سواک کردن حتی در حال روزه اقدام شود و ما در اینجا اشاره می‌کنیم به اینکه: زیاد بودن میکروب ها در دهان منحصر در پوشاندن زبایدی‌های طعام در دهان نیست، زیرا ممکن است این زبایدی‌های طعام به دهان از طریق ارتباط با اجسام دیگری غیر از طعام باشد، بلکه ممکن است از خود طعام باشد. هنگامی که طعام به چیز دیگری آورده باشد، چنانکه ممکن است از راه هوای دهان آورده شود و آن آلودگی به سایر قسمت‌های بدن از راه تنفس برسد.

به خاطر همین، میکروب‌هایی که در دهان در اجزا و انواع مختلف می‌باشد، جا به جا می‌شود و در این جا به جایی و جزء جزء شدن میکروب‌ها هیچ ضروری در انسان مطلقاً شیء دهان نیست و دهان مناسبترین اعضاءی است که قابلیت دریافت این میکروب‌ها را دارد ودهان مکانی خوب برای رشد و نمو و زیاد شدن میکروب‌ها میباشد. چون براق دهان که همیشه در دهان است — گویچه در حال سالم بودن بدن انسان باشد — ممکن است بسیاری از انواع میکروب‌ها را به وجود بیاورد ??.

اما در غیر این حالت بسیاری از عوارض را درست کند، بلکه ممکن است غذا را برای میکروب‌ها درست کند و هنگامی که ملاحظه کردیم مقدار حساسیت این عضو (دهان) نسبت به سایر اجزای بدن انسان، می‌شناسیم و بی می‌بریم به سرباینکه اسلام تجویز کرده و اجازه داده که شخص روزه دار سواک بکند و دعوت کرده در اوقات مختلفی که قبلاً ذکر شد، انسان سواک کند. اضافه می‌شود به مطالب بالا، اینکه محیط دهان برای چند ساعت که غیر فعال گردید، باقیمانده‌های غذا به آسانی تخمیر می‌شود. همانطوری که بعضی از میکروب‌هایی که در دهان جای گرفته‌اند می‌توانند، بی‌هیچ محدودیتی و بدون مانعی به زندگی خود ادامه دهند. پس وقتی که قبل از خواب، انسان سواک کرد به درستی که این زبایدی‌های غذا از بین می‌رود و در اینجا فرصت و وقت برای نشاط و شادابی آلودگی‌ها و میکروب‌ها و فرصت تخمیر زبایدی‌های غذا هم باقی می‌ماند.

چنانچه سواک کردن بعد از خواب، میکروب‌هایی را که در دهان از طریق تنفس و غیر تنفس رسیده است از بین می‌برد. بعضی از دانشمندان می‌گویند: «مچنان جریان آزاد و فراوان براق در دهان، عامل مهمی است که دندان‌ها را از کرم خوردگی و خرابی حفظ می‌کند، زیرا براق دهان در تمیز شدن مکانیکی دندان‌ها مؤثر است و چون جریان براق در شب کم می‌شود استعداده قابلیت خراب شدن دندان‌ها طبعاً زیاد می‌گردد و این مسأله چیزی است که تأکید می‌کند انسان بعد از خواب نیاز به سواک دارد چنانکه گفتیم ??».

همانطور که سواک کردن بر میکروب‌هایی که ممکن است هنگام خواب بیدید بیایند عظیم می‌کند و همین طور بر بعضی از زبایدی‌های غذا اگر فرض کنیم که در بین دهان مانده باشد در آنجایی که اگر سواک قبل از خواب نباشد سبب می‌شود در جدیت کردن در سواک کژنایی شود و شاید آنچه قبلاً ذکر کردیم لاقاً می‌شود بعضی از این روش‌ها بنابر قول ائمه (علیهم‌السلام) که قبلاً گفته شد: «اگر مردم آن مانعی که در سواک هست می‌دانستند، همراه خردشان سواک را در رختخواب می‌بردند.» و این موضوع برای ما تأکید می‌کند. عقلمت اسالم را و اینکه اسلام با نیازهای طبیعی انسان‌ها منسجم است آن نیازهای طبیعی که وجود این طبیعت را در برآورد.

سواک کردن و آلودگی‌های خارجی

روایت شده از امام صادق (علیه‌السلام) که فرمودند: «بسیار اسلام (صلی الله علیه و آله) هر گاه نماز عشا را می‌خواند، دستور می‌دادند که اسباب وضو و سواکشان را نزدان می‌گذاشتند و رویش را می‌پوشانیدند و قدری می‌خوابیدند، سپس بر می‌خاستند، نخست سواک می‌کردند و ??…».

وقلاً گذشت که حضرت امام رضا (علیه‌السلام) در خراسان که بودند وقتی نمازصبح را می‌خواند درمصلاي نمازش می‌نشت تا اینکه خورشید طلوع می‌کرد سپس همه سواک‌ها را در ظرفی قرار می‌دادند و بعد هر یک از سواک را برمی‌داشتند و دندانشان را سواک می‌کردند و بعد برایشان کندر می‌آوردند…».

این روایت‌ها منکس می‌کند که پیامر (صلی الله علیه و آله) و امام (علیه‌السلام) به محافظت کردن از سواک‌ها به واسطه این باشد که در ظرفی جای دهند یا رویوشی روی آن بیندازند و موقع نیاز از آن استفاده کنند، تا اینکه سواک‌ها به هیچ نوعی از میکروب‌ها، آلود نشوند، اگر چه آن میکروب‌ها از هوا باشد. چه رسد به اینکه با چیز دیگری غیر از هوا آریاباد پیدا کند و این نهایت دقت در محافظت کردن در مورد سلامت بدن می‌باشد. به خصوص وقتی ملاحظه می‌کنیم که امام رضا (علیه‌السلام) عودشان برای هر نمازی یک سواک مخصوصی را قرار می‌دادند به این خاطر که باقی نماند در سواک موقعی که از سواک دردفعه دوم استفاده می‌کردند هیچ اثری از وطنی که در نتیجه کردن قبل قلمی مانده است، چون که در وطنی ممکن است سبب به وجود آمدن وزنده ماندن بعضی از میکروب‌هایی شود که مربوط به وطن است ??،و رطوبت‌های باقیمانده در سواک مانع از این می‌شود که موادی که در سواک است در هلاک شدن میکروب‌ها کند.

مستحب بودن وضو هنگام طعام

در احادیث وارد شده، روایاتی که از آنها استفاده می‌شود وضو قبل از اطعام مستحب است و قبلاً گذشت اینکه سواک کردن هنگام وضو مستحب است و این دو روایت معنایش این است که سواک کردن قبل از طعام و قبل از وضو انجام می‌شود. اینجاست که زمینه‌ای نمی‌ماند تا طعام آلوده به میکروب وارد معده گردد و به آن زیان برسانند همان طور که مقدمه است، اما سواک کردن بعد از طعام، اسلام خود را مستغنی و بی‌نیاز می‌داند که بر این مطلب تصریح کند، زیرا اسلام به سواک زدن در زمانه‌های مختلف دستور داده، در اول روز و شب، به طوری که تخمیر زبایدی‌ها ناممقول و غیرممکن گردد.

پی نوشت :

??-بحاسن: ص — ??? بحارالانوار: ج. ??، ص. ???

??-بحارالانوار: ج. ??، ص. ???

-???کافی:ج،؟ من —?? مسائل الشیعه:ج،؟ ص. ???

-???کافی:ج،؟ من —?? من لا یحضره الفقیه:ج،؟ ص —?? مکارم الاخلاق: ص. ??

-???بحارالانوار:ج،?? ص. ???

-???تمالی صدوق: ص. ???

-???کافی:ج،؟ من —?? محاسن: ص —???بحارالانوار:ج،?? ص. ???

-???وسائل الشیعه:ج،؟ ص. ??

-???متیضان:ج،؟ ص?? و —?? مسائل الشیعه:ج،؟ ص. ???

-???گن سنگن نباشد، اسید معده میکروبها را به وجود می‌آورد و اگر ممکن نشد ترکیبات سفرا آنها را به وجود می‌آورد.

-???ولین دانشگاه و آخرین پیامز:ج،?? ص ??? و ???

-???کافی:ج،؟ من —??? مسائل الشیعه:ج،؟ ص. ???

-???ولین دانشگاه و آخرین پیامز:ج،?? ص. ???

منبع: طب و پزشکی در اسلام

#### بهداشت دهان و دندان دراسلام(۳)

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی‌عالمی

خلخال کردن بعد از طعام

خیلی از مواقع بعضی از زبادهای غذایی که در بین دندان‌ها وجود دارد با مضمضه کردن خارج نمی‌شود، بلکه به وسیله مسواک کردن نیز مشکل است که آنها را خارج کنیم پس احتیاج به استعمال وسیله دیگری داریم که آن زبادهای غذا را مجبور کنیم خارج شوند تا این زبادهای غذا تغییر نکند و سطح دندان را پوشاند و در نتیجه میکروب‌ها آماده خوردن و در از بین بردن لثه‌ها و خراب شدن دندان‌ها و غیر از این‌ها از چیزهایی که در بحث مسواک اشاره به آن شد، موثر باشند و امر و دستور به خلخال در اسلام به صورت‌های مختلف و گوناگون وارد شده همانطوری که پیامبر وانه (علیهم‌السلام) آن فرایندی که دارد ذکر کرده‌اند با اشاره کردن ذکر وسابلی که استعمال آن وسایل در این موضوع صحیح نیست و غیر از این روایات از روایاتی که در آینده به زودی توضیح داده می‌شود و باید گوش کنیم به حرف کسانی که می‌گویند خلخال آماده می‌کند فرصت را برای ابتلا به دردها و زخم‌های لثه‌ها و خارج کردن دندان که موجب کنند آن می‌شود ??

خلخالی که موجب کنند دندان می‌شود آن خلخال مخصوصی است که در آن وسایل بسیار حاد و سخت به کار می‌رود که موجب زخم لثه و خراب شدن دندان می‌شود. این امری بود که نناث گرفته بود از آنچه ذکر شده بود و پیامبر و انه (علیهم‌السلام) به این جهت مردم را آگاهی دادند و به آنچه مانع از ظهور این جهت است مردم را ارشاد کردند و می‌بینیم در موقعی که بحث در وسایل خلخال باشد بعضی از آن روایاتی که از انه (علیهم‌السلام) در این مورد وارد شده همانطوری که با تعدد عمل خلخال و مسواک و مضمضه در هر روز فرصت برای ظاهر شدن مرض به هیچ وجه باقی نمی‌ماند ??

خلخال کردن از نظر شرعی

از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده که فرمودند: «خداوند خلخال کنندگان از استم را که در بعد از وضو و طعام، خلخال می‌کنند، رحمت کند ??».

و فرمودند: «خلخال کننده از امت من چه بنگری می‌باشد. موسی بن جعفر (علیهم‌السلام) از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل فرمودند: «خداوند خلخال کننده را رحمت کند»؛ گفته شد یا رسول الله! خلخال کنندگان چه کسانی هستند؟ فرمودند: «کسانی که بعد از طعام خلخال می‌کنند پس وقتی که در دهان چیزی و غذایی باقیماند، تغییر می‌کند و بوی آذۀ فرشته را ازیت می‌کند ??» و باید مراجعه شود به آنچه از سعد بن معاذ از پیامبر نقل شد ??

و به همین معنات آنچه امام باقر (علیه‌السلام)از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل کردند و در این حدیث: این طور وارد شده که سنگین تر بر فرشته‌ای که موکل انسان مؤمن است، نیست از این که چیزی از طعام در دهان مؤمن بیند در حالی که ایستاده و مشغول نماز باشد ??

و از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده: «و خلخال کردن باعث می‌شود که ملائکه تو را دوست یارند پس ملائکه ازیت می‌شوند از بوی دهان کسی که بعد از غذا خوردن،خلخال نمی‌کند??».

از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که فرمودند: «جبرئیل بر من نازل شد و به خلخال سفارش نمود ??».

و از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: «جبرئیل نازل شده وسفارش به مسواک کردن و خلخال و حجامت نموده است.» و

??

واین معنا در جایی که کلام در مسواک کردن بود گذشت در حدیث شکایت کردن خانه خدا به خدا از نفسی مشرکین که به خانه خدا می‌رسد پس آنجا مراجعه کنید.

و از امام کاظم (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: یکم منادی در آسمان ندا می‌کند خدایا! بر خلخال کنندگان برکت عایت فرما، تا اینکه فرمودند: «و کسانی که خلخال می‌کنند پس به درستی که خلخال توسط جبرئیل نازل شد در حالی که جبرئیل قسم خورد و شهادت داد بر خلخال از آسمان ??» و خلخال از آن ده چیزی می‌باشد که آنها ازامور حقیقی‌ای قرار داده شده، که خداوند به ابراهیم نازل کرد ?? و مطالب دیگری که جای بررسی آنها نیست ??

فایده‌های خلخال

اینک فواید خلخال و ضررهای ترک خلخال را، که در روایات مطرح شده به صورت زیر خلاصه کنیم:

-؟دهان را خوشبو می‌سازد.

-؟وجب سلامتی (یا اصلاح) دهان و دندان‌ها می‌گردد.

-؟دهان را پاکیزه می‌گرداند.

-؟صحیح و سالم کننده (اصلاح کننده) لثه‌ها و دندان‌ها می‌باشد.

-؟خلخال کردن موجب جلب روزهی می‌شود.

-؟خلخال کردن نظافت است.

-؟یاد جنام (یاد شتام؛ یاد دژنام) را از بین می‌برد که یک فرمزی ناشناخته‌ای است بر صورت و اعضا همچنانکه می‌آید??.

-؟از پدید آمدن بوهای بد و گریه در دهان جلوگیری می‌کند.

و وارد شده این فواید در تعدادی از روایات مثل آنچه از امام صادق (علیه‌السلام) روایت شده که خلخال، بوی دهان را خوش می‌گرداند ??.

و از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده که: «خلخال کنید به دنبال طعام، پس به درستی که خلخال کردن، سالم کننده دهان و دندان‌ها می‌باشد و موجب جلب روزهی می‌شود؛

و در روایت دیگری این است که پیامبر (صلی الله علیه و آله) به جعفر، خلخالی را امر کرد جعفر را که خلخال کند و به آنچه گفته شد دلیل آورد ??

و از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده که: «خلخال کنید پس به درستی که خلخال کردن از نظافت و پاکیزگی است و نظافت از ایمان است و ایمان همراه صاحبش در بهشت خواهد بود.»

و گذشت روایتی که کعبه شکایت کرد به خدا از اینکه نفس‌های مشرکین به کعبه می‌رسد، پس خداوند به کعبه وحی کرد که عرض این مشرکین، قومی می‌آیند که نظافت می‌کنند با چوب‌های درخت ??

شهباء، گفته است: «خلخال کردن لثه را سالم می‌گرداند و بوی دهان را خوش می‌کند ??».

روایت شد که پیامبر (صلی الله علیه و آله) به حضرت علی (علیه‌السلام) فرمودند: «بر تو یاد به خلخال کردن، چون خلخال یاد جنام از بین می‌برد??».

مرحوم مجلسی گفته است که «یاد جنام، مثل اینکه عربی یاد شتام است و یاد شتام بر آنچه حکما ذکر کرده‌اند یک فرمزی ناشناخته‌ای است شیبه فرمزی کسی که مبتلا به مرض جنام می‌باشد و بر صورت و اعضا خصوصا در زمستان و سرما ظاهر می‌شود و چه بسا با آن دانه‌هایی هم بیرون بیاید ??

در روایتی است از وجود پیامبر (صلی الله علیه و آله) که فرمودند: «هر کس دو چوب استعمال کند از خستی التیر (از کشیدن دندان بر اثر خرابی و درد) امین می‌شود ??».

و ما نیازی نداریم فرایندی که برای خلخال ذکر شده در اینجا بیابیم پس در بحث مسواک گذشت و آنچه ذکر شد خیلی واضح است و احتیاجی به تکرار آن نداریم.

ذکر شده که خلخال موجب جلب رزق و روزهی می‌باشد و شاید این نظر داشته باشد به اینکه هرگاه بر بنده بسیاری از رنج‌ها و دردهای جسمی برسد به اضافه اینکه خالگردن چای را برای ملائکه باز می‌کند تا ملائکه به عید نزدیک شوند، در این صورت بدون شک بر بنده بسیاری از نفعات عطا می‌شود همانطوری که خلخال کردن به انسان نشاط می‌دهد، بلکه یک روحیه جلیبدی می‌دهد که همراه آن الطاف خدا، تهیه کردن موارد روزهی برای بنده می‌باشد.

و اما نسبت به آن فرمزی که در صورت پیدا می‌شود و اشاره به آن شد، ما قدرت و استطاعت پیدا نکردیم تا به حال که سز این موضوع را بفهمیم و شاید با پیشرفت دانش پزشکی در آینده بتوانیم بسیاری از قضاایلی که تا به حال مبهم و مشکل و پیچیده بوده است بشناسیم اگر خدا بخواهد لازم است آنچه به وسیله خلخال کردن خارج می‌شود، به بیرون ریخته شود وارد شده در احادیث بسیاری که لازم است بیرون ریختن آنچه به واسطه خلخال از بین شیار دندان‌ها خارج می‌شود، اما آن غذاهایی که بر لثه هست یا در اطراف دهان و دنیاله زبان هست،اسلام خوردن آن را اجازه داده است ??

و در روایت وارد شده که: «حرجی نیست برای کسی که آنچه به واسطه خلخال خارج شده بخورد??».

این نظر دارد به حرج از جهت عقاب انجروی اما حرج و ضرردنیوی موجود است و به خاطر اینکه حرج دنیوی موجود است در این روایت ذاتاً امر کرده به بیرون انداختن آنچه با خلخال خارج می‌شود چه برسد به غیر آن.

و سز این موضوع واضح است، همانا چیزی که در خلخال کردن مستکروه می‌باشد آن است که در بین دندان‌ها از آن استفاده شود (آنچه در خلخال مستکروه می‌باشد، این است که از گیاهی که خیلی سفت و سخت است در خلخال کردن بین دندان‌ها استفاده شود) و دندان‌ها را در معرض آلوده کردن به میکروب‌هایی بکنند که در آن مکان‌ها پیدا می‌شوند که رسیدن به آن میکروب‌ها با وسایل تطهیر مشکل است و شاید مطلقاً نشود دسترسی به آنها پیدا کرد. اما آنچه در چلو دهان و یا در باطن دهان و کنج دهان و اطراف آن یا در جایی است برای زبان ممکن است که خارج کند آنها را از اطراف دهان، این‌ها در جاهایی واقع شده‌اند که اصلاً ممکن نیست که چیزی در آنها ثابت بماند و چونکه بزاق و آب دهان دائماً در دهان به وجود می‌آید هیچ فرصتی برای پوشیده شدن و

زیاد شدن هیچ نوع از انواع میکروبها پدید نمی‌آید.

دکتر پاک ژاد ذکر کرده است: هر کس چیزی که به وسیله خلال کردن خارج می‌شود دایسا بخورد بر چنین شخصی ترس آن داریم که زخم اثنی عشر و یا زخم معده مبتلا شود ??

و به خاطر همین ما تعجب می‌کنیم وقتی که روایت امام صادق (علیه‌السلام) را می‌بینیم که می‌فرماید «هیچ یک از شما انسان‌ها غذایی که به وسیله خلال کردن از دهان خارج می‌کنید نخورید چون که مبتلا به دیبله می‌شوید??».

«دیبله» یعنی آن سخی و جراحت و مدل بزرگی که در شکم به وجود می‌آید که غالباً سحر به مرگ خصمی که آن جراحت در او پیدا شده می‌شود ?? و همین جراحت چیزی است که اکنون به زخم اثنی عشر یا زخم معده تعبیر می‌شود چنانچه معلوم است.

مفسفنه کردن بعد از خلال

«مستغفری» در «طب النبی» روایت کرده که پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «بعد از طعام، خلال و یا آب مضمضه کنید چرکنه مضمضه کردن با آب، باعث صحت و سلامت دندان‌ها می‌شود ??».

و از امام حسین (علیه‌السلام) نقل شده که حضرت امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) به ما امر می‌فرمودند که هر گاه خلال کردیم، آب نوشیم تا اینکه سه مرتبه مضمضه کنیم ??

این عمل به خاطر این است که خلال کردن به تنهایی کفایت نمی‌کند، برای خارج کردن زیادی‌های غذا از دهان و با مضمضه در بار اول و دوم تمام زیادیه‌ها خارج نمی‌شود، پس احتیاج به مضمضه کردن در دفعه سوم دارد و این موضوع به خاطر این است که اگر زیادی غذا باقی بماند سبب میکروب‌ها یا آن به معده داخل می‌شود که سبب بیماری فراوانی می‌گردد که پیشتر گذشت.

وسایلی که استعمال آن‌ها در خلال صحیح نیست

در روایات می‌بایم که از استعمال بعضی از وسایل در هنگام خلال مع کرده است و روشن است که مع از استعمال بعضی از این وسایل به خاطر این است که ممکن است این وسایل، موجب زخم شدن لثه بشود و اما بعضی دیگر از وسایل ممکن است که به خاطر وجود مواد شیمیایی معین باشد که امکان دارد به سلامتی انسان به طور عموم ضرر برزند و ما اشاره می‌کنیم در این قسمت به روایات زیر:
از امام رضا (علیه‌السلام) نقل شده که: «با چوب درخت انار خلال نکنید با چوب ریحان هم خلال نکنید، چون این دو عرق جدام را به حرکت در می‌آورند.»

و در بعضی از روایات دیگر وارد شده که: «به حرکت در می‌آورد خوره را ??».

و از دعالم و غیر آن روایت شده که پیامبر (صلی الله علیه و آله) از خلال کردن به ریشه و ساق‌ها و چوب انار و ریحان نهی کرده‌اند و فرمودند: «همانا این‌ها عرق جدام را به حرکت درمی‌آورند یا عرق خوره را ??».

از حضرت علی (علیه‌السلام) نقل شده که: «خلال کردن با ریشه درخت، موجب فقر می‌شود??».

شهید گفته است: «مکروه است انسان با نی خلال کند یا چوب ریحان یا برگ درخت خرما یا برگ درخت انار ??».

پیغمبر (صلی الله علیه و آله) به هر چیزی که به ایشان رسید خلال می‌کردند به استثنای برگ خرما و ساقه درخت??».

و در روایت است که: هر کس با ساقه درخت خلال کند تا هفت روز یا شش روز حاجتش برآورده نمی‌شود??».

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: «با ساقه درخت خلال نکنید پس اگر چاره‌ای نداشتید پس لیقه آن را بکنید ??».

«لیقه» پوست قصبه را می‌گویند??».

از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: «پیامبر (صلی الله علیه و آله) نهی فرمودند از این که با ساقه درخت و ریحان و انار خلال کنند.» و در روایت دیگر اضافه شده و فرمودند: «این چند چیز عرق خوره را به حرکت در می‌آورد ??».

خلال برای مهمان

برای مهمان ممکن نیست که خلال مناسبی تهیه کند از این جهت از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که فرمودند: «حق مهمان بر صاحب‌خانه این حلاست که برای او یک خلالی آماده کند ??».

و بعضی از فقها و مراجع تقلید حکم کرده‌اند به اینکه از مستحبات میزبان برای مهمان آماده کردن خلال است??».

پی نوشت:

- ??تولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج. ?? ص. ???

- ??همان مدرک.

- ??تکرام الاخلاق: ص — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ??? و. ???

- ??رقی، محاسن: ص — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??تکرام الاخلاق: ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ??? و ج. ?? ص. ???

- ??تحف المغلوب: ص — ?? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??لمحاسن ص — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??سن لا یضروه الفقیه: ج. ?? ص. ??

- ??سرازم: قسمت مسطرقات، ص — ??? وسائل الشیعه: ج. ?? ص. ???

- ??تجمع البیان: ج. ۲ ص — ???بحارالانوار: ج. ?? ص. ??

- ??رک: مخدی که گفته شده و غیر از آنها.

- ??یاد زشت و یاد باد سرخ، سرخ باد، مردهی که در اثر آن پوست بدن به خصوص گانه‌ها سرخ یا بنفش رنگ می‌شود. فرهنگ عمیده .

- ??کافی: ج. ۲ ص — ??? وسائل الشیعه: ج. ?? ص. ???

- ??تکرام الاخلاق: ص — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??رک: احادیثی که در این مورد است در محاسن برقی: ص. ??? و. ???

- ??محاسن: ص. ??? و — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??تولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج. ۲ ص. ???

- ??کافی: ج. ۲ ص. ???

- ??ابن اثیر، نهایه: ج. ۲ ص. ??

- ??تستدرک الوسائل: ج. ۲ ص. ???

- ??سفینه البحار: ج. ۲ ص — ??? بحارالانوار: ج. ۲ ص. ???

- ??کافی: ج. ۲ ص. ??? وسائل الشیعه: ج. ?? ص. ??? و. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ??? و. ???

- ??تکرام الاخلاق: ص. ??? و — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ??? و. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ??? به نقل از دروس مکرام الاخلاق: ص. ???

- ??محاسن: ص — ??? تکرام الاخلاق: ص. ??? و. ???

- ??محاسن: ص — ??? تکرام الاخلاق: ص — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص — ??? تکرام الاخلاق: ص. ???

- ??حیض النحیط ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص — ??? محاسن: ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص — ??? تکرام الاخلاق ص. ???

- ??محاسن: ص — ??? بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

- ??بحارالانوار: ج. ?? ص. ???

منبع طب و پزشکی در اسلام

#### طرز زیاسازی لیخندها

نویسنده:دکتر گلرخ ثریا

۴ توصیه آسان برای داشتن لیخنهی سفید

کسی که دندان‌هایش سالم و سفید و مرتب است، وقتی که می‌تندد، انگار یکنه دیفک مروارید تا گلهان در دهانش برق می‌زند. داشتن چنین لیخنهٔ زیبایی آرزوی خیلی‌هاست، خیلی‌ها به مطب دندانپزشکان مراجعه می‌کنند و تنها خواسته‌شان همین است که ظاهر لیخنه‌شان اصلاح شود، اگر شما هم چنین خواهش‌ها دارید، ۴ توصیه زیر را از یاد نبرید...

۱) نوارها و چسب‌های سفیدکننده را از داروخانه بخرید

از جمله روش‌های سفید کردن دندان‌ها، استفاده از نوارهای سفیدکننده دندان است که به‌صورت موقت دندان‌ها چسباندۀ می‌شود و طی یک پروسه کند تا حدودی رنگ دندان‌ها را روشن می‌کند. این نوارها بیشتر جنبه تجاری داشته اما در هر صورت قبل از استفاده حتما باید با دندانپزشک هماهنگی لازم انجام گیرد. درد و حساسیت در انتظار بعضی‌هاست. تقریباً نیمی از افرادی که از محصولات سفیدکننده دندان استفاده می‌کنند، درجانی از حساسیت دندان و التهاب لثه را پس از آن تجربه می‌کنند. اگر شما دچار حساسیت دندانی شدید و در اثر نوشیدن مایعات گرم و سرد دندان‌هایتان دچار دردهای گذرای شد و یا لثه‌هایتان قرمز شد، باید غلظت این محصولات سفیدکننده خانگی را کمتر انتخاب کنید. به طور معمول، این عوارض در عرض چند روز از بین می‌روند اما اگر این درد و التهاب ادامه پیدا کرد حتما با دندانپزشک‌تان تماس بگیرید.

۲)جای‌تان را کم‌رنگ‌تر کنید

معصرف مواد غذایی رنگی، دندان‌ها را تیره می‌کنند، پس از مصرف مرتب و مداوم چای و قهوه و نوشابه خودداری کنید، چای‌تان را کم‌رنگ‌تر بنوشید، قهوه‌تان را فقیق تهیه کنید تا رنگدانه کمتری روی دندان‌هایتان بنشیند. نوشیدنی‌های رنگی را حتی‌الامکان با نی بنوشید تا تماس آنها با دندان‌هایتان کم شود و بلافاصله پس از مصرف خوراکی‌های رنگی، دندان‌هایتان را با آب بشستند دهید.

۳خانمها در انتخاب زُلب دقت کنند

رنگ‌های تیره زُلب دندان‌های شما را سفیدتر نشان می‌دهد. پس یکی دو درجه رنگ زُلب‌تان را تیره‌تر کنید و تاثیر آن را بر زیبایی دندان‌هایتان ببینید. مرفاب بپاشید. باقی ماندن اسفافت زُلب روی دندان‌ها باعث تیره شدن آنها می‌شود. پس بعد از اینکه زُلب زدید، با زبان روی دندان‌ها را تمیز کرده و اضافه‌های آن را از روی دندان‌ها پاک کنید.

۴ هویج و کلم بروکلی را خام گازز کنید

می‌توانید رنگدانه‌ها را به روش فیزیکی و با کمک سایش هم از روی دندان‌ها پاک کنید. برای این کار، سبزی‌ها و میوه‌های سفت را گازر کنید. هویج، سیب، خیار، بروکلی و حتی سیبزمینی خام از این گروه خوراکی‌ها هستند. با مصرف این مواد دوتشان می‌زیند؛ هم دندان‌های سفیدتری دارید و هم مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی و… به بدنتان می‌رسانید.

۵ به رنگ طبیعی دندان‌هایتان احترام بگذارید

بسیاری از مردم از رنگ زرد دندان‌های خود شکایت دارند. در بیشتر موارد زرد رنگ بودن دندان‌ها به دلیل عدم رعایت بهداشت دهان است. یعنی به دلیل رسوب مواد رنگی و تشکیل پلاک و جرم دندان‌ها زرد می‌شوند. در این افراد معمولاً یا انجام جرم گیری و از همه مهم‌تر رعایت صحیح دستورات بهداشتی تا حدود زیادی رنگ زرد دندان‌ها برطرف می‌شود.

هرگاه با وجود رعایت بهداشت باز هم رنگ زرد دندان‌ها پابرجا باشد، باید علل زیر را در نظر گرفت:

•زردرنگی دندان به علت شفافیت مینای دندان: می‌دانیم که تاج دندان از خارج به داخل دارای دو لایه مینا و عاج است. هنگامی که مینای دندان از شفافیت زیادی برخوردار باشد، رنگ زرد عاج از زیر مینا به چشم رسیده، دندان‌ها زرد رنگ به نظر می‌آیند. جالب است بدانیم به عقیده بعضی دندانپزشکان این دندان‌ها نسبت به دندان‌های سفید از استحکام بیشتری برخوردارند. در این موارد چون رنگ دندان‌ها طبیعی است باید از هرگونه درمانی به خصوص مصرف پرودهای موسوم به سفیدکننده دندان‌ها، اجتناب کرد (پودرهای صورتی رنگ با نام Snoker’s به علت سایش مینا و عاج سبب حساسیت دندان‌ها می‌شوند. به این ترتیب هنگامی که مینای دندان شفاف نباشد دندان‌ها سفیدتر به نظر می‌آید).

•خرابی و نقص در مینا و عاج دندان: برخی از بیماری‌های مادرزادی دندان‌ها باعث می‌شوند رنگ دندان‌ها زرد یا خاکستری باشد. در گروهی از افراد جامعه زردی دندان‌ها به دلیل اشکال در ساختمان دندان‌هاست.

•زردی‌بودن فلوراید آب آشامیدنی: فلوراید ساده‌ای معدنی است که وجود آن به مقدار کم در آب آشامیدنی سبب استحکام دندان‌ها می‌شود. هنگامی که میزان فلوراید آب آشامیدنی از مقدار معینی تجاوز کند، می‌تواند سبب تغییررنگ دندان‌ها گردد.

•مصرف داروهای گروه تتراسیکلین: مصرف تتراسیکلین در ۵ ماه آخر دوران بارداری یا سنین کودکی نیز می‌تواند سبب تغییر رنگ دندان‌ها شود. در این شرایط شما باید با دندانپزشکتان برای حل این مشکل مشورت کنید.

۶ از خوراکی‌های و نوشیدنی‌های رنگدادر پرهیز کنید

چای، قهوه، نوشابه، رنگ‌های غذایی، زردچوبه، زعفران و بسیاری از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها رنگ دندان‌هایتان را تغییر می‌دهند بنابراین با کاهش مصرف این مواد در رژیم غذایی می‌توانید به داشتن دندان‌های سفید کمک کنید، اگر به خوردن این مواد عادت دارید حتما بعد از آن دندان‌هایتان را با آب بشویید.

#### خطر بیماری های آمیزی

عفونت آمیزی یکی از بیماری های شایع در جهان است و صدمات زیادی از نظر اقتصادی واجتماعی به بسیاری از کشورها وارد می نماید. ظهور وگسترش عفونت HIV وایدز ، تاثیر به سزایی بر کنترل واداره کردن عفونت های مقاربتی گذاشته است
نفس در تشخیص و درمان آن در مراحل اولیه ممکن است عوارض ومشکلات شدیدی را از جمله نازایی مرگ جنین حاملگی خارج رحمی ،بیماری های بدخیم آئوزینال مرگ زود هنگام و عفونت نوزاد وشیر خوار ایجاد نماید.

بین STI وانتقال HIV ازنیای ملی نزدیک وجود دارد ومشخص شده است که هر دو نوع با زخم ویبون زخم STI انتقال جنسی HIV را افزایش می دهد
بیماری های آمیزی بیشترین عامل بیماری در مردان جوان ۱۵-۴۴ساله است
سالانه بیش از ۶۰ میلیون مورد سوزاک و ۱۲ میلیون سیفلیس جدید در جهان بروز می کنند
سالانه ۸۰میلیون کلامیدیازیس در جهان اتفاق می افتد
قریب ۱۲۰ میلیون زنان باردار در جهان به تریکو موناس واژینالیس آلوده هستند.تعریف بیماری های آمیزی عبارتند از بیماری‌هایی که بطور عمده در نتیجه تماس جنسی با فرد آلوده ویا از طریق مادر آلوده به کودک منتقل می شود
به علت مسری بودن عوارض ناشی از عدم درمان بیماری های آمیزی عبارتند از بیماری هایي که بطور عمده در نتیجه تماس جنسی با فرد آلوده ویا از طریق مادر آلوده به کودک منتقل می شود ،پیشگیری وکنترل این بیماری ها ضروری است .

شایع ترین علامت بیماری های آمیزی :

در زنان : ترشح واژینال ،زخم دستگانه تناسلی و درد واضح لگنی

در مردان : تورم پوست بیضه ،تورم غده لنفاوی وترشح مجرا در نوزادان : فزوری وترشح چشم

عوامل بیماری زای عفونت های آمیزی:

۱- ویروس ها: هپاتیت بی ،HIV ، تب خال ، ژنگل تناسلی

۲- باکتری ها:نیرسریا گنوره (سوزاک ) ،تروپونما پالیدوم (سیفلیس) کلامیدیا ،گاردنلا(واژینوز یاکتریا) ،مُخوفیلوس دو کره ای

۳- قارچ ها : کاندیدا آلیکس

۴- انگل: تریکو موناس واژینالیس

علامت هفت گانه بیماری های آمیزی:

۱- ترشحات مجاری ادراری

۲- زخم های تناسلی

۳- ترشحات واژینال (افزایش مقدار ،تغیر بو،رنگ وقوام همراه با سوزش ،خارش ودرد در زمان تماس جنسی

۴-) بیماری التهابی لگن ) درد زیر شکم

۵- بزرگی غده کشاله ران ۶- تورم پوست بیضه

۷- عفونت جنسی نوزاد راه های انتقال بیماری های آمیزی بیشتر از طریق تماس جنسی با فرد آلوده اشتراک در سر سوزن وسرنگ تزریقی آلوده در معاهدان تزریقی وخانگویی از مادر آلوده به جنین یا نوزاد به ندرت از طریق انتقال خون.

راه های ورود عامل بیماری : اندام تناسلی ،مجاری ادرار ،مخاط دهان ،چشم ،مقعد وخون انواع شایع عفونت های آمیزی

۱- سوزاک

۲- سفلیس

۳- کلامیدیا

۴- تب خال تناسلی

۵- شانکروید

سوزاک

عامل : نیرسریا گنوره

علامت :

در مردان ۳-۸روز پس از تماس ظاهر می شود وبصورت ترشح از مجرا و سوزش ادرار ؛

در زنان : ترشح واژینال و درد زیر شکم در هنگام نزدیکی شریک جنسی باید درمان شود.

ویرویت غیر سوزاکی

علامت :

در مردان ترشح آیکی یا شیری از مجرا، درد در هنگام ادرار کردن

در زنان: سوزش ادرار ،درد خفیف لگنی ،خویری بین دو عادت ماهانه
عامل : کلامیدیا، مایکوپلاسما شریک جنسی
باید درمان شود

تب خال تناسلی

عامل : ویروس تب خال ساده نوع ۲ است

علامت : زخم تناسلی تاول دار دردناک در ناحیه تناسلی که طی چند هفته بهبود می یابد ،اندوتانی حساس و نرم و دو طرفه شریک جنسی باید درمان شود در زمان علامت نباید تماس جنسی داشته باشد
در صورت بروز یک بار ایبلا، توصیه می شود همیشه از کاندوم استفاده شود زیرا آلودگی مستمر است ولی با فزای های بدون علامت.

سیفلیس

علامت:

مرحله اول : ۱۰- ۹۰روز پس از تماس بزخم بدون درد ظاهر می شود ،اندوتانی یک یا دو طرفه یک هفته بعد از زخم ایجاد می شود

مرحله دوم : ۲-۶ ماه پس از تماس ، علامت بیماری بصورت خستگی ،تب،گلودرد،بروزش موها وپثورات پوستی قرینه ویدون خارش ظاهر می شود که خود به خود برطرف می شود

مرحله سوم : پس از ۲ سال ،تخریب سیستم عصبی وحتی مرگ اتفاق می افتد

شانکروید

عامل: مخوفیلوس دو کره ای
علامت : ضایعه اولیه به صورت وزیکول یا پاپول که به طرف زخمی شدن پیش می رود
زخم ترم است و آندوره نیست
ویسار دردناک است یک هفته بعد از ضایعه اولیه اندوتانی یک طرفه دردناک وچرکی در ۵۰ درصد موارد ایجاد می شود

واژینیت

عفونت متداولی در زنان است که گاهی در اثر تماس جنسی ایجاد می شود
علامت : درد ،ترشح،حساسیت وتحریک،فزوری،خارش ویبودولی بیشتر افراد بدون علامت هستند

عامل : قارچ،کلامیدیا،گاردنلا،تب خال ،تریکوموناس

پیشگیری از بیماری های جنسی:خویشش داری در دوران اجرد وفاداری به همسر استفاده از کاندوم به منظور کاهش احتمال خطر. جایگزینی رفتار کم خطر به جای پر خطر اقدام برای درمان خود وشریک جنسی به منظور پیشگیری از عفونت مجدد .



عوارض بیماری های آمیزشی
مرگ و میر مشکلات روانی احساس ترس ،بجالت ونگاه بارداری خارج رحمی عفیمی ونازایی .
سرطان دستگاه تناسلی ،کید ...
ناهنجاری های مادرزادی ،تولد نوزاد نارس ،مرده زایی ، کوری ومرگ نوزاد
راهکار های اساسی مبارزه با بیماری های آمیزشی
آموزش عملی گروه های خاص در زمینه شناخت ،پیشگیری وتشویق افراد ، برای مراجعه به موقع و نیز ضرورت درمان خود وشریک جنسی
ترویج وفرام کردن کاندوم وآموزش روش صحیح استفاده از آن،افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی
برانه خدمات مشاوره جهت جایگزین کردن رفتارهای سالم به جای رفتار های پرخطر، برقراری ارتباط با مراکز مشاوره وآزمایش
دروطلبانه HIV
درمان

۱- ترشح مجرا :

گوناوره : اسپکتیو مایسین ۲ گرم ،عضلانی ،نک دوز

کلایدیبا :داکسی سیکلین خوراکی ۱۰۰ میلی گرم دو بار در روز برای ۷روز

۲- ترشح واژینال :

واژینیت(عفونت با T.V و BV وکاندیدیبا):
مترونیدازول ۱ قرص ۳۰۰ بار در روز برای ۷روز + شیباف کلوتریمازول واژینال برای ۳ شب متوالی

سرورسیت : اسپکتیو مایسین ۲ گرم ،عضلانی ،نک دوز
با داکسی سیکلین خوراکی ۱۰۰ میلی گرم دو بار در روز برای ۷روز
۳- زخم دستگاه تناسلی

سیفلیس مرحله اول:پنی سیلین بتزاین ۲/۲میلیون واحد عضلانی ،نک دوز

سیفلیس مرحله ثانویه:پنی سیلین بتزاین ۲/۲میلیون واحد عضلانی هر هفته یک بار ،به مدت ۳ هفته
انکروئید:سیرو فلوکسازین

۵۰۰۰میلی گرم خوراکی دو بار در روز برای ۳روز
۴- تب خال : آ سیکلویر ۴۰۰ میلی گرم خورای ۳ بار در روز برای ۷روز

۵- درد زیر شکم در خانم ها:
اسپکتیو مایسین ۲ گرم ،عضلانی
نک دوز
+داکسی سیکلین ۱۰۰ میلی گرم ۲ بار در روز برای ۱۴ روز
+ مترونیدازول ۲۵۰ میلی گرم ۳۰۰ بار در روز ۱۴روز
+تورم پوست یضه (ازیکت یا منشا احتمال STI اسپکتیومایسین ۲ گرم ،عضلانی
نک دوز
+داکسی سیکلین ۱۰۰ میلی گرم ۲ بار در روز برای ۷روز
۷- تورم غدد لنفاوی کشا له ران:
داکسی سیکلین ۱۰۰ میلی گرم ۲ بار در روز برای ۳-۲ هفته
۸ منبع:
http://nasle-farda.ir

#### لکه های پوستی

نویسنده: دکتر حسین ابراهیم زاده

مقدمه:

تغییر رنگدانه های صورت به اشکال مختلف ممکن رخ دهد. از لکه و مک (freckle) گرفته تا خال و لکه های حاملگی (ملاسما) و لکه های در اثر آفتاب و افزایش سن (Actinic Keratosis) حتی برخی سرطان های پوست همگی می توانند به صورت لکه های پوستی ظاهر بایند. بنابراین به کار بردن یک درمان واحد برای لکه های پوستی کار مناسبی نیست.

لکه و مک ها:

در اثر آفتاب ایجاد و پر رنگ تر می شود در افراد با پوست های سفید یا موهایی قرمز این لکه و مک ها جزو زئینک بسیار است و در کشورهای اروپایی به عنوان یک نوع تپ پوستی شناخته شده است. در ایران چون این نوع تپ پوستی کم است لکه و مک برای افراد مسئله ای ناراحت کننده است.

برای جلوگیری از ایجاد و پررنگ شدن لکه و مک ها باید ضد آفتاب ها را مرتب استفاده کرد. و در ساعات اوج آفتاب (۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر) در معرض قرار نگیرد.

برای از بین بردن لکه و مک ها باید به این نکته توجه داشت که اینها به طور کامل ممکن است برطرف نشود. با درمان ها کم رنگ تر می شود و مجدداً احتمال عود آنها بالاست. از روش های درمان های موضعی استفاده از کرم های لایه بردار و حاوی هیدروکیتون برای کم رنگ شدن آنها می توان استفاده کرد. روش های دیگر مثل Peeling و میکرودرم ابرشن و نهانینا لیزر نیز در مرحله بعدی درمان قرار دارند. قابل ذکر است که از بین رفتن و کم رنگ شدن لکه ها در یک جلسه امکان پذیر نمی باشد و باید این روش های فیزیکی برای دادن نتیجه مطلوب چندین جلسه انجام شوند.

لکه های حاملگی (ملاسما یا کلوسما):

همان طور که در مقالات قبلی اشاره شد این لکه ها در اثر هورمون های زمان بارداری یا مصرف قرص ها و هورمون ها و با وجود کیست های تخمدان ایجاد و در اثر تابش اشعه آفتاب تشدید می شود. در برخی اختلالات هورمون نداره و تنها در اثر تابش آفتاب ایجاد می شوند که این لکه ها در قسمت های برجسته صورت مثل گونه ها، تیغ بینی، پیشانی و چانه دیده می شوند. جهت از بین بردن آنها در اولین قدم درمان باید بیماری هورمونی زمینه ای برطرف شده قطع مصرف قرص های ضد بارداری و هورمون ها قطع شود. همچنین استفاده از کرم های لایه بردار و حاوی هیدروکیتون با نسبت های مختلف تحت نظر پزشک متخصص پوست می توان استفاده کرد.

**Peeling** و میکرودرم ابریش روش های کمکی برای از بین بردن لکه هاست ولی باید توجه داشت که این لکه های خیلی دیر عوب می شود و باید درمان تا ۶ ماه ادامه داد و خیلی زود احتمال بازگشت وجود دارد پس باید پس از بهبودی هم تحت نظر باشند تا از عود آنها جلوگیری شود. ضد آفتاب باید حتما با دقت مصرف شود. نکته قابل ذکر آن است که چون خود کرم هیدروکیتون در برخی موارد باعث ایجاد لک می شود. بنابراین حتما باید با تجویز پزشک متخصص پوست درمان با این داروها (داروهای حاوی هیدروکیتون) انجام شود و قطع این داروها هم به تدریج و زیر نظر پزشک باشد.

لیزر در درمان لکه های حاملگی جایی ندارد و نه تنها باعث رفع این لکه ها نمی شود بلکه در برخی موارد باعث افزایش رنگدانه ها هم می شود. در نهایت قابل ذکر است که جهت رفع لکه های پوستی باید درمان های طبی به همراه **Peeling** و میکرودرم ابریش و استفاده مرتب از ضد آفتاب ها از **SPF** بالا توامان و زیر نظر متخصص مربوطه انجام شود.

لکه های در اثر آفتاب و افزایش سن **Actinic Keratosis**

این لکه ها در افراد با سن بالا وپوست های روشن وچشمان رنگی ایجاد می شود و ممکن است منعدما یا متفرق بدن و رنگ لکه ها از قرمز تا قهوه ای متغیر است چون این لکه ها در دراز مدت احتمال بدخیمی دارند نباید سهل انگاری شده و از کرم های ضد لکه بدون مشورت با پزشک متخصص نباید استفاده شود و باید حتما بررسی شود و بررسی انجام شود و گاهی لازم است به طور کامل توسط جراحی برداشته شود تا از احتمال ایجاد کانسر جلوگیری شود.

لکه های شیر قهوه **Cafe - au - Laitmacule**

این لکه ها روی پوست اگر به تعداد زیاد ( بالای ۶ عدد) همراه با یک سری علامت دیگر باشد نشانه یک بیماری ژنتیکی به نام نوروفیبروماتوزیس می باشد.

اما در برخی افراد به تعداد کمتری یک عدد ممکن است باشد که در نواحی مختلف بدن این لکه ها مادرزادی بوده و حداکثر تا سن ۵ سالگی ایجاد می شود درمان آن لیزر در تعداد جلسات بالا لازم است.

**Nevus of ota / Nevus of ito**: نوعی خال مادرزادی است که به رنگ ته رنگ آبی در اطراف چشم و گونه می باشد در برخی نژادها این نوع خال ها بیشتر است. که توسط لیزر در تعداد جلسات بالا می توان آنها را از بین برد این نوع خال ها در اصطلاح عوام به ماه گرفتگی معروف است.

لنتیگو **Lentigo Maligna**.

در پوست آسیب دیده از آفتاب در افراد در صورت و گردن دیده می شود. بیشتر در دهه ۵ عمر دیده می شود به صورت رنگدانه قهوه ای یا حاشیه نامنظم است. پس از چند سال سایز آن افزایش یافته و شکل آن نامنظم تر می شود ممکن است روی آن برجستگی هایی ایجاد شود که این برجستگی ها نشانه شروع تهاجم سلول ها به لایه های پایین تر پوست بوده که بدخیم است و نیاز به درمان سریع دارد.

بنابراین هر لکه و تغییر رنگی روی پوست را نباید یک لکه ساده در نظر گرفت و خود درمانی توسط کرم های موجود انجام نشود بلکه حتما با پزشک متخصص پوست مشورت شده چون گاهی نیاز به نمونه برداری از لکه ها و درمان های جراحی دارد .

منبع: مجله دنیای سلامت شماره 17

**کتک؛ موهام می ریزه**

مرد جوان که چهاره اثن ۳۵ سال بیشتر نشان نمی داد، در راهروی دادرسی ویژه جراحی پزشکی نشسته بود، مضطرب و با بهتر بگویم بسیار عصبانی بود، منتظر ماندن تا به داخل شعبه برود. وقتی وارد شعبه شد، با عصبانیت به بازرس گفت: از چند سال پیش دچار ریزش مو شده ام این ریزش خیلی هم شدید بود. ولی جوی جلوگیری از آن همه آبی به یک مرکز کاشت مو مراجعه کردم و مشکل را با پزشک متخصص در میان گذاشتم و قرار شد با عمل جراحی، موهای کم پشت خود را پر پشت کنم، اما بعد از عمل جراحی و حدود سه میلیون تومان هزینه جراحی، نه تنها مشکل کم پشتم و ریزش مو من حل نشد بلکه شدیدتر هم شد و اکنون روزه به روزه موهای من در حال ریزش و همچنین دچار خارش های مکرر است. چند بار به پزشکم مراجعه کردم و هر بار او در جواب می گفت این عوارض بعد از عمل، طبیعی است و پس از گذشت مدتی درست می شود اما اکنون بعد از گذشت سه ماه از جراحی مشکل ریزش و خارش مو سر من، حل نشده است. بنابراین من از پزشکم شکایت دارم.

گرایش به زیسایی: گرایش کمالا طبیعی و مشترک بین تمامی انسان ها است، اما امروزه گرایش به زیسایی به مرحله ظاهرپوستی خودنمایی رسیده است. این موضوع متأسفانه در جامعه ما بسیار پررنگ و روزه به روزه نیز در حال گسترش است. جوانان و نوجوانان به سبب گرایش ها و به اقتضای سن خود و با مصرف هزینه های گزاف و قبول عواید جسمی، روانی و حتی جانی درصدد کسب مقام بهتر در این مسابقهٔ زیسایی هستند. گرایش روزافزون جوانان به زیسایی ظاهر و روی آوردن به جراحی های پلاستیک در دهه گذشته منجر به رشد ۸۳ درصدی تعداد جراحی های پلاستیک در کشور شده است. از پیدایش جراحی پلاستیک در ایران بیش از نیم قرن می گذرد و طالب است که بدانید ایران رتبه اول شمار جراحی های زیسایی های جهان را دارد. امروزه آمار نشان می دهد که درصد بالایی از نقاضای جوانان برای جراحی زیسایی از سوی دختران است اما ما اکنون قصد داریم این موضوع را بر روی مردان جامعه بررسی کنیم. حدود ۱۰ درصد از متقاضیان جراحی، مردان هستند، آن هم برای جراحی بینی و کاشت مو، که جراحی بینی نیز در بین مردان درصده کمی را به خود اختصاص داده است. امروزه معضلی که بین جوانان به خصوص مردهای جوان در

حال افزایش است، وریزش مو و به طبع آن کاشت مو در مراکز تخصصی است. البته این معضل در میان زنان نیز شایع است اما چون بیشتر متقاضیان کاشت مو مردها هستند ما این معضل را در میان مردان بررسی می کنیم.
بیشتر مردهای جوان در رده های سنی ۲۶- ۲۵ سالگی دچار ریزش مو می شوند. که ممکن است تا چند سال بعد به طاسی منجر شود. همین سننه موجب می شود تعداد زیادی از مردها به سوی مراکز درمانی کاشت مو در نقاط مختلف کشور برای درمان خود هجوم بیاورند. اما چند درصد از این مردها به ظاهر دلخواه خود می رسند و مشکل ریزش موی آن ها درمان می شود، جای سوال دارد. چرا که امروز نام حدود ۱۰۰ با کمی بیشتر پزشک متخصص و فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی ثبت شده است و این در حالی است که بیش از ۳ هزار پزشک در ایران بدون داشتن مدرک تخصصی در زمینه کاشت مو دست به جراحی می زنند و این مسلمان عارفی را دیر دارد.

در دادرسی جرایم پزشکی افراد زیادی دیده می شوند که هر کدام به دلایلی، زیر تیغ جراحی دچار مشکل شده و به این مجتمع قضایی برای شکایت از پزشک خود مراجعه کرده اند.
بازرس دادرسی جرایم پزشکی در این باره می گوید: ۵۰ درصد پرونده های مورد بررسی در دادرسی ویژه جرایم پزشکی مربوط به درمان های زیبایی می باشد. از بدو تااسین این دادرس، هزاران پرونده مورد بررسی قرار گرفته که ۵۰ درصد این شکایات مربوط به درمان های زیبایی است.

وی می افزاید: ۱۵ درصد از پرونده های ارجاع داده شده به این دادرسا، شکایت از افرادی است که پزشک نیستند ولی با دخالت در مسائل پزشکی، ضررهای جبران ناپذیری به شایگان وارد کرده اند. همچنین اغلب شایگان از طریق آگهی های مندرج در روزنامه ها و مجلات برای درمان چاقی و لاغری و طاسی و مسائل مربوط به زیبایی، جذب مراکز غیر معتبر شده اند.
بازرس دادرسی جرایم پزشکی ادامه داد: شکایاتی که از مراکز کاشت مو در این دادرسا صورت می گیرد، بسیار ناچیز است، اما هستد افرادی که به دلایلی زیر تیغ جراحی پزشکان متخصص کاشت مو، دچار عارضه های پوستی و ریزش مو شده و شکایات خود را در این دادرسا مطرح کرده اند و حتی در پرونده های اخیر هم پزشکیان به حبس محکوم شده اند.

این مقام مسئول در ادامه گفت: چنانچه بیماری احساسی کند در درمان وی سهل انگاری و کوتاهی از جانب پزشک صورت گرفته و به تیغ آن مشکل و عارضه ای برایش به وجود آمده، می تواند به دادرسی ویژه جرایم پزشکی مراجعه کند، سازمان نظام پزشکی هم می تواند به شکایات بیماران رسیدگی کند، ولی این سازمان تنها موظف است، در حوزه مسائل حقوقی مسئلی حکم صادر کند و جریمه های تعیین شده از سوی این سازمان در حد توبیخ، درج در پرونده و تعطیلی مطب است، اما اگر مسائل کیفری و مدعی مطرح شود پرونده در دادرسی جرایم پزشکی رسیدگی می شود.
دکتر غلامحسین بشیری، متخصص پوست و مو در خصوص کاشت مو و عوارض و جرایمی که در این راستا بوجود می آید نظر دیگری دارد، وی می گوید: کاشت مو، به خصوص کاشت موی طبیعی یک روش درمانی است که در آن از قسمتی در بدن مانند پشت سر، کناره های سر، دست و پا و یا سینه مو برداشته شده و در بخش های طاس (سر، ریش، سبیل، ابرو و مژه) کاشته می شود و اکثرا پیوند مو را باید زمانی انجام دهند که به اندازه کافی از موها ریخته شده، اما هنوز طاس نشده باشد و مهم است که فرد زمانی که جوان و از نظر اجتماعی فعال است، این کار را انجام دهد. این متخصص در خصوص داروهای تجویزی برای کاشت مو گفت: تا امروز برای ریزش مو درمان دارویی قطعی ارائه نشده است. البته شرکت های مختلف داروهای زیادی برای درمان طاسی و یا ریزش مو عرضه کرده اند. که در حد تبلیغات است. یعنی تمام این داروها، چه شیمیایی و چه گیاهی ای موثر نیستند و یا فقط ریزش مو را تا حدودی به تاخیر می اندازند اما به هر حال قدرت رشد دادن مجدد موهای از دست رفته را ندارند.
دکتر بشیری در خصوص تجویزهای غلط دارو و جرایمی که در این خصوص اتفاق می افتد، گفت: تخطف در زمینه کاشت مو بسیار کم و ناچیز است، اما این امکان وجود دارد که پزشکی یا تجویز داروی غلط، عوارضی از قبیل: خارش سر، ریزش شدید تر مو، خشک شدن کف سر و یا حتی ابتلا به برخی بیماری ها را برای فرد به همراه داشته باشد.

در زمینه عمل جراحی و کاشت موی طبیعی نیز باید شرایط فرد بیمار در نظر گرفته شود تا عوارضی به همراه نداشته باشد. به طور کلی می توان گفت پیوند مو نتایج خوبی را در بر خواهد داشت و سن فرد به شرط اینکه از نظر وضعیت کلی سلامتی مشکلی نداشته باشد، فاکتور تعیین کننده ای نیست. این متخصص معتقد است که مردان بیشترین متقاضیان کشت مو هستند و زنان درصد کمی را به خود اختصاص داده اند.

این پزشک در پایان گفت: بیماران باید از ابتدا با تحقیق وقت پزشک خود را انتخاب کنند و بعد از عمل اگر دچار مشکلی شدند، اعتمادشان را از دست ندهند و از پزشک خود بخواهند در کمیسیون پزشکی مورد را مطرح کند.

#### دهانی خوشبو و سالم

نویسنده: دکتر رضا یزدانی

سلامت دهان و دندان معنای فزاینده ای در دنان ها و له سالم تمام دارد. ارتباط بین سلامت عمومی و سلامت دهان و دندان اثبات شده می باشد. ما با حفظ سلامت دهان و دندان خود به سلامت عمومی خود کمک می نماییم. دهان و دندان ها در تکلیف، جویدن، زیبایی ظاهر و روابط اجتماعی افراد نقش بسیار مهمی دارند. خوشبختانه با رعایت اصول ساده بهداشت دهان و دندان می توان بسیاری از پوسیدگی های دندانای و بسیاری های له را در اکثر افراد جامعه کنترل و پیشگیری نمود. با مراقبت از دندان ها می توان تا پایان عمر از دندان های طبیعی استفاده نمود. استفاده از دندان های مصنوعی نشان عدم رعایت کامل بهداشت دهان و دندان در گذشته می باشد. این مراقبت باید از زمان رویش اولین دندان شروع شود. بدبهبی است که والدین نقش بسیار مهمی در این مرحله و در مراحل بالتر ایفا می نمایند. والدین یکی از مهمترین الگوهای رفتاری کودکان می باشند. از کودکتی می توان انتظار رعایت اصول بهداشتی را داشت که والدین آنها این اصول را رعایت می نمایند. هزینه های بالای درمان های دندانپزشکی و زمان بر بودن این درمان ها خود تاآگیدی بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان افراد می باشد.

پلاک میکروبی چیست؟

پلاک میکروبی لایه نازک، چسبنده و تقریبا غیر قابل مشاهده از میکروب ها و مواد غذایی است که روزانه تشکیل و محکم به تمام سطوح دندان ها می چسبند. این لایه میکروبی یکی از عوامل اصلی در بروز پوسیدگی های دندانای و بیماری های له می باشد. حذف روزانه پلاک میکروبی به وسیله مسواک، تیغ دندان همراه با خمیردندان حاوی فلوراید ضروری می باشد. در صورت عدم حذف روزانه پلاک میکروبی این لایه نرم و نازک به مرور به لایه سخت به نام جرم دندانای تبدیل می شود که دیگر به وسیله مسواک و تیغ دندان حذف نمی شود و باید توسط دندانپزشک با وسایل مخصوص انجام پذیرد.

بنابراین اولین پیام سلامت دهان و دندان حذف روزانه پلاک میکروبی توسط مسواک، تیغ دندان به همراه خمیردندان حاوی فلوراید حذقل دویار در روز می باشد.

چه زمانی مسواک بزنیم؟

بهترین زمان مسواک زدن صبح، بعد از صبحانه و شب، قبل از خواب می باشد.

مهمترین نکته در مسواک زدن چیست؟

برای مسواک زدن تکنیک ها و روش های مختلفی وجود دارد اما مهمتر از روش مسواک زدن، اختصاص دادن زمان کافی برای مسواک زدن می باشد. که مناسفانه کمتر به آن توجه می شود. فردی که کمتر از یک دقیقه زمان مسواک زدن لوست مطمئنا نمی تواند تمام سطوح قابل دسترسی به وسیله مسواک را تمیز نماید. بهتر است مسواک زدن دندان ها نظم خاصی داشته باشد تا تمام سطح دندان ها تمیز شود. مسواک زدن بالا از راست به چپ و بعد کفک پایین از چپ به راست. اکثر افراد معمولا سطح خارجی دندان ها را مسواک می زنند و سطوح داخلی (سطوحی که با زبان در تماس هستند) را مسواک نمی زنند یا کامل مسواک به آن مناطق نمی رسد. جرم دندانای نیز معمولا در این نواحی بیشتر تشکیل می شود. لازم به توضیح می باشد، بعد از تشکیل جرم، جرم گیری توسط دندان پزشک ضروری می باشد.

آیا جرم گیری باعث آسیب به دندان ها می شود؟

جرم گیری اگر توسط فرد آموزش دیده و با صلاحیت انجام شود هیچ گونه صدمه ای به دندان ها نمی رساند. صدمه به دندان ها بعد از جرم گیری سؤالی است که معمولا بیماران از دندانپزشکان می پرسند.

آیا استفاده از تیغ دندان ضرورت دارد؟

استفاده از تیغ دندان برای تمیز نمودن سطوح بین دندانای ضروری است. اما باید توجه داشت که روش صحیح استفاده از تیغ دندان باید فراگرفته شود در غیر این صورت تیغ دندان می تواند بر له بین دندانای صدمه برند.

دومین پیام سلامت دهان و دندان استفاده از ترکیبات فلوراید است.

فواید استفاده از ترکیبات فلوراید چیست؟

فلوراید ساده ای است که دندان ها را در مقابل پوسیدگی مقاوم می سازد. فلوراید به روش موضعی یا خوراکی تجویز می شود. معمول ترین روش مصرف فلوراید، استفاده از آن در خمیر دندانان ها می باشد. اضافه کردن فلوراید به آب آشامیدنی روش مؤثر دیگری می باشد. فلوراید به صورت لهن دهان شویه، چسب فلوراید، قرص، شیر و تمکک حاوی فلوراید نیز استفاده می شود. روش های مکمل استفاده از فلوراید با توجه به نیاز افراد باید توسط دندانپزشک تجویز شود. استفاده از فلوراید در کودکان زیر شش سال باید با نظارت والدین انجام پذیرد. چون بلعیدن ترکیبات فلوراید در این سن امکان تغییر دائمی دندان ها را به دنبال دارد. سومین پیام سلامت دهان و دندان تغذیه مناسب و کنترل مصرف خوراکی های حاوی مواد قندی است.

مواد قندی یا چه مکانیسمی موجب آسیب به دندان ها می شوند؟

مواد قندی بعد از تخمیر توسط میکروب های دهان تبدیل به اسید می شوند. و این اسید باعث تخریب و حل شدن ساختمان دندان ها می شوند. در این حالت است که حفره پوسیدگی شروع به تشکیل شدن می نماید و در صورت استمرار مصرف مواد قندی و عدم رعایت اصول بهداشت دهان و دندان حفره آن قدر وسع می شود که نیاز به ترمیم پیدا می کند. سیزجبات، میوه های تازه، انواع خشکبار و لبنیات از مواد غذایی مناسب برای دندان ها می باشند.

چهارمین پیام سلامت دهان و دندان مراجعات منظم و مرتب دندانپزشکی می باشد.

مراجعه به دندانپزشک با چه فواصلی بهتر است انجام شود؟

با مراجعات منظم می توان بیماری های دهان و دندانان را در مراحل اولیه تشخیص، پیشگیری و درمان نمود. در این مراجعات منظم دندانپزشک با کنترل نحوه بهداشت دهان و دندان فرد می تواند سلامت دهان و دندان آینده او را تضمین نماید. زمان مراجعات منظم دندانپزشکی با توجه به نیاز افراد متفاوت می باشد. و معمولا این فاصله زمانی بین ۶ ماه تا ۳ سال متغیر می باشد. مشکلات دندانپزشکی امروز ما ناشی از عدم رعایت کامل اصول بهداشت دهان و دندان در گذشته می باشد سعی کنیم با رعایت کامل این اصول از مشکلات آینده جلوگیری نماییم.

منبع:مجله دنیای سلامت شماره ۷۷

**تکنای در رابطه با لوازم آرایشی و بهداشتی و چگونگی**

امروزه استفاده از لوازِم آرایشی و مواد محافظت‌کننده پوست، تبدیل به بخشی از امور روزانه باتوان شده است و اغلب خانم‌ها به طور روزمره از عطر، مرطوب‌کننده‌ها، پاک‌کننده‌های پوستی، ضدآفتاب‌ها، ضدتیرگی‌ها، رنگه‌های آرایشی و …استفاده می‌کنند. این میل به زیبایی، البته گاهی هم با مخاطراتی همراه می‌شود. طبق مطالعاتی که در کشورهای هلند، فرانسه و اسپانیا انجام شده است، حدود ۲ درصد افراد نسبت به مواد آرایشی حساسیت دارند. آمار منتشره در آمریکا هم این میزان را حدود ۲۲ درصد بیان کرده است. این تفاوت آماری از آنجا ناشی می‌شود که در بسیاری موارد، حساسیت نسبت به مواد آرایشی تاخیری بوده و پس از چند سال ظاهر می‌شود و به همین دلیل مورد سوئطن پزشکی با پیماد قرار نمی‌گیرد.

علامتی که در حساسیت به مواد آرایشی دیده می‌شود

احساس سوزش و سوزن شدن در محلی که ماده آرایشی استفاده شده، شایع‌ترین شکایت مصرف‌کنندگان می‌باشد. معمولاً خیلی از این افراد برای درمان این حالت،به متخصص پوست مراجعه نمی‌کنند و خودشان از مصرف آن محصول خاص خودداری می‌کنند.

سایر علائم شایع عبارتند از: قرمزی، تورم، خارش و تاول‌های آبدار. عوارض جانبی دیگری که می‌توانند در اثر استفاده از لوازم آرایشی روی می‌دهد نیز شامل کهیر، عفونت پوست، عفونت ریشه مو، تغییر رنگ پوست، آکنه (جوش‌های غرور جوانی)، تغییر رنگ و صدمه به ناخن و مو می‌باشد.

علاوه بر این برخی از میسران دچار عدم تحمل به مواد آرایشی می‌شوند و به دنبال مصرف هرگونه ماده آرایشی، احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنند. عدم تحمل نسبت به مواد آرایشی نادر است ولی در صورتی که ایجاد شد، می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد.

برخی از مواد آرایشی نیز هنگامی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند ایجاد حساسیت می‌کنند که باید به آن نیز توجه کافی شود.

چه موادی می‌توانند ایجاد حساسیت نمایند

پاسخ به این سوال تا حدی مشکل است زیرا تمامی مواد به صورت بالقوه می‌توانند باعث تحریک پوست شوند.حتی آب خالص هم می‌تواند باعث تحریک یک پوست بسیار خشک شود.میزاناکتش یا حساسیت نسبت به مواد گوناگون، به شرایط پوست و سیستم ایمنی بدن هر فرد نیز بستگی دارد.

یک پوست سالم، سد بسیار خوبی در مقابل تعداد زیادی از موادی‌است که‌روزانه با آن‌دروند.سماشستیم. اگر پوست بیش از حد خشک باشد و یا به هر دلیل ملتهب یا زخمی باشد،از اثر محافظتی این سد کاست می‌شود.

با این وجود در حوزه مواد آرایشی و بهداشتی، شایع‌ترین موادی که می‌توانند باعث مشکلات پوستی شوند، عبارتند از:

۱-عطرها:

مواد خوشبوکننده شایع‌ترین علت ایجاد حساسیت پوستی در مواد آرایشی هستند و می‌توان گفت تقریباً در تمامی لوازم آرایشی یافت می‌شوند.

۲-سواد نگهدارنده:

برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها و نیز مسامحت از تجزیه محصول، استفاده از مواد نگهدارنده در محصولات آرایشی ضروری است. این مواد دوامین علت حساسیت‌های پوستی به شمار می‌آیند. مواد نگهدارنده خود به سه دسته مواد ضدمیکروبی، آنتی‌اکسیدان‌ها و جذب‌کننده‌های پروموادرا بخش تقسیم می‌شوند و شامل طیف بسیار وسیعی از مواد می‌باشند، به عنوان مثال ویتامین E می‌تواند ایجاد حساسیت نماید.

۳-ترم‌کننده‌ها:

ترم‌کننده‌ها به صورت لوسیون و کرم هستند و می‌توانند تحریک خفیف و گاهی واکنش‌های حساسیتی ایجاد نمایند.

۴-ضدآفتاب‌ها:

ضدآفتاب‌ها موادی هستند که نور را منعکس و یا پراکنده می‌کنند و به دو دسته کلی ضدآفتاب‌های شیمیایی و ضدآفتاب‌های فیزیکی تقسیم می‌شوند. حساسیت در ضدآفتاب‌های شیمیایی پدیده‌ای شایع است. در این گروه <= پایا که در راس ترکیباتی است که موجب حساسیت می‌شوند.

افرادی که پوست حساسی دارند، بهتر است از مصرف ضدآفتاب‌های حاوی پاپا خودداری نمایند و از ضدآفتاب‌های فیزیکی نظیر اکسیدزنک و دی‌اکسیدتیتانیوم که تا به حال حساسیت به آنها گزارش نشده است، استفاده کنند.

۵-سواد شقیض‌کننده:

این مواد باعث از بین بردن چربی و صابون باقیمانده روی پوست می‌شوند. آنها معمولاً خشک‌کننده هستند و ممکن است شامل آب، الکل، پروپیلن‌گلیکول و سالیسیک‌اسید باشند. افرادی که پوست خشک، حساس و تحریک‌پذیر دارند ممکن است با مصرف این مواد دچار خارش، سوزش و قرمزی پوست می‌شوند.

۶-لاک‌ها و مواد محافظ ناخن:

ترکیباتی که برای رنگ دادن، بهتر چسبیدن و براق کردن در لاک به کار می‌روند، می‌توانند باعث واکنش‌های حساسیتی شوند. واکنش به این مواد ممکن است صرفاً در محل ناخن ایجاد نشود، بلکه در مناطقی از پوست بدن که دست با آنها تماس دارد، نظیر پلک‌ها، صورت و پا گردن نیز مشاهده گردند.

در گذشته سفت‌کننده‌های ناخن، حاوی مقدار زیادی فرمالدئید بودند و به همین خاطر حساسیت شدید ایجاد می‌کردند؛ اما امروزه غلظت این ماده در ترکیب آنها کمتر از ۲ درصد است و خطر کمتری دارند. افرادی که نسبت به لاک‌های رایج حساسیت دارند می‌توانند از لاک‌هایی که حساسیت حساسیت‌زایی کمتری دارند (هیپوآلرژن) استفاده نمایند.

۷-صابون و مواد پاک‌کننده:

حساسیت به صابون و پاک‌کننده‌ها شایع است و دلیل آن وجود عطر، رنگه، مواد آنتی‌باکتریال و سایر اجزاء این ترکیبات است. صابون و پاک‌کننده‌ها بیشتر واکنش تحریکی می‌دهند تا حساسیتی. خوشبختانه صابون با آب رفیق شده و بعد شسته می‌شود و باقی‌مانده آن بر پوست بسیار کم است. برای جلوگیری از واکنش‌های تحریکی، باید از شستشوی پوست خودداری کرد. استفاده از لوسیون چربی، کرم یا پلک‌روغن پس از شستشو دست هم کمک‌کننده است.

۸-رنگ مو:

رنگ مو یکی از بحث‌برانگیزترین فلام آرایشی است. بحث‌هایی مبنی بر ایجاد سرطان و تغییرات ژنتیکی توسط رنگه‌های شیمیایی مدت‌ها ذهن دانشندان را به خود مشغول کرده بودند ولی امروزه تقریباً پذیرفته شده که رنگ موهای جدید خطر سرطان‌زایی برای مصرف‌کنندگان ندارند. البته خطر حساسیت‌زایی رنگه‌های مو به قوت خود باقی است. به همین خاطر توصیه می‌شود که افراد قبل از استفاده از هر رنگ مویی حتماً تست پوستی انجام دهند و در صورت عدم ایجاد حساسیت، اقدام به مصرف آن محصول کنند.

سخن آخر

حساسیت و عوارض پوستی که در این مقاله ذکر شد در درصده کمی از افراد رخ می‌دهد. شما با کمی دقت می‌توانید محصول آرایشی را انتخاب نمایید که برای پوست شما مطلوب باشد و دچار این مشکلات نشوید. فقط به خاطر داشته باشید که این عوارض در اثر مواد تاریخ مصرف گذشته می‌تواند عوارض بسیار شدیدتر و خطرناک‌تری بر جای بگذارد.

همه روزه در صنعت، حوادث روزنامه‌ها می‌توانید خبری در مورد ریزش موی سر در اثر رنگ موی نظقی، تخریب پوست در اثر مصرف کرم نفوذکننده غیربهداشتی، مسومیت در اثر مواد غیرمجاز موجود در لوازم آرایشی و …بخوانید.

به جرات می‌توان گفت که از تمام مارک‌های مرغوب، نوع تقلبی آن هم وارد کشور شده و با قیمت‌های بسیار ارزان‌تر عرضه می‌شود. برای نمونه، مارک …… که جزو لوازم آرایشی قدیمی و معروف است و انواع محصولات آن از قیمتی تا ۲۲ هزار تومان برخوردار است، نمونه‌های تقلبی آن با قیمت ???؟ تومان به فروش می‌رسد.

این لوازم تقلبی بیشتر در کشورهای همسایه ایران مانند سوریه، پاکستان، و ترکیه ساخته می‌شود.

استقبال از این محصولات به علت قیمت ارزان آنهاست ولی باید دید آیا این ارزان بودن ارزش مخاطرات زیاد را دارد؟

کیفیت لوازم آرایشی ایرانی شاید نتواند با مارک‌های معروف دنیا رقابت کند؛ اما اگر شما به دنبال اجناس ارزان هستید بهتر است از لوازم آرایش ایرانی که در ایران تولید شده، تحت نظارت وزارت بهداشت بوده و از ایمنی لازم برخوردارند، استفاده کنید.

پزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از حساسیت پوستی شدید و گسترده، هر بار که محصول آرایشی بهداشتی جدیدی را خریداری کردید، قبل از آنکه به طور گسترده از آن بر روی سر و صورت خود استفاده کنید، مقدار اندکی از آن - به اندازه یک سکه - را روی بازوی خود بمالید.

اگر تا ۲۲ ساعت هیچگونه علامتی از حساسیت روی بازوی شما ایجاد نشده، شما می‌توانید با خیال راحت از آن ماده آرایشی-بهداشتی استفاده کنید.

##### مخالفات پوست در آفتاب و بیشگیری از سرطان پوست

ساختن و وظیفه پوست

پوست، وسیعترین عضو بدن و محافظی قابل اتعاطاف است که رطوبت بدن را حفظ و بوسیله سیستم ایجاد گرما و سرما، بافت های بدن را محافظت می کند .

پوست از سه لایه تشکیل شده : درم ( میان پوست ) ، اپیدرم (پشره یا روپوست ) و لایه زیر جلدهی . لایه زیر جلدهی ، پوست را به بافت پرشادنده عضلات و استخوانها پیوند میدهد و بخش عمده آن شامل اعصاب ، عروق و لیولول های چربی است. چندی از وظایف دیگر پوست شامل موارد ذیل میباشد :

دفع بعضی از مواد مضر باید آمده از فعالیتهای متابولیسمی

حفظ آترنهما و هورمونها در درون بدن

محافظت بدن از صدمات حرارتی ، مکانیکی ، اشعه خورشیدی ، میکروپها و مواد شیمیایی

انتقال پیامهای حسی به مغز

شرکت در سیستم ایمنی بدن

ساختن ویتامین D

حفاظت از دست رفتن آب و سایر مایعات بدن

فعالیت در هوای آزاد جزئی از شیوه سالم زیستن است ، اما مناسبانه پوست در معرض خطر تشعشع اشعه فرا بنفش

قرار میگیرد. نور خورشید حاوی طیف وسیعی از اشعه‌های مرئی و نامرئی است و اشعه فرابنفش بخشی از این طیف است. قسمت اعظم پرتو افکنی خطرناک خورشید توسط لایه ازن در اتمسفر فوقانی پلوه میگذرد ، اما بخش کمی از آن وارد سطح زمین میشود .

تابش طبیعی آفتاب جهت نندارستی مفید میباشد اما قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه فرابنفش ، ریسک آفتاب زدگی ، سرطان پوست ( رشد غیر عادی ، ناپهناجار و کنترل نشده سلول های پوستی ) و بیماری آب مروارید را به همراه دارد.

سرطان پوست
سرطان پوست سلولهای بدخیم به طور غیرمنظم و فزاینده‌ای تکثیر میابد و از سد سیستم دفاعی بدن میگذرند . یکی از عوامل مستعد سرطان پوست ، جهش در **DNA** سلول بر اثر اشعه ماورای بنفش میباشد که در پی آن رشد سلولهای سرطانی آغاز میگردد، بعضی ها بر این عقیده اند که آفتاب سوختگی بدیده موتفی است و آسیب پوستی خودبخود ترمیم میابد . در ارتباط با این نظر باید اضافه نمود که با توجه به اینکه آفتاب سوختگی نهائیا برطرف میگردد ، لیکن آسیب تحاتی پوست باقی میماند و در واقع با هر بار در معرض تشعشعات آفتابی قرار گرفتن قابلیت آسیب پذیری پوست افزایش میابد و در اثر تکرر آن ، سرطان پوست طی ده تا سی سال میولند بروز نماید .

آفتاب و سرطان پوست
اگر هر شخصی ایامی را با پوست محافظت نشده زیر تشعشع آفتاب قرار گیرد ، قابلیت آفتاب سوختگی را دارد و این موضوع خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش میدهد . شروع سرطان پوست از نقطای است که در معرض نور آفتاب قرار گیرد که شامل سر ، صورت ، گردن ، دستها و پاها است . افراد ذیل دارای ریسک بیشتری جهت ابتلا به سرطان پوست هستند : افرادی که دارای پوست لطیف هستند .

افرادی که دارای خالها یا لکه های قهوه ای رنگ پوست هستند .

افرادی که مکررا در طولیت دچار آفتاب سوختگی شده اند .

افرادی که در هوای آزاد کار میکنند .

افرادی که دارای سابقه سرطان پوست خانوادگی هستند .

اشکال شایع تر سرطان پوست شامل موارد ذیل است :

سرطان سلولهای بیثابی :

این نوع سرطان ، شایع‌ترین گونه سرطان پوست میباشد . سرطان سلولهای بیثابی که در پایه اپیدرم (لایه خارجی پوست) مستقر هستند ، دارای سرعت رشد کم بوده و نندار تا بسط میابند . حرکت رشد این سلولها شامل تماس با مواد شیمیایی و رادایو اکتیو ، سوختگی ، خالکوبی ، قرار گرفتن در معرض تابش پرتو شدید آفتاب و غیره میباشد .

سرطان سلولهای قلمی پوست :

این نوع سرطان ، شکل دوم شایع سرطان پوست است که مدت طولانی در لایه اپیدرم باقی میماند و در صورت عدم درمان می‌تواند بافتهای دیگر را مورد تهاجم خود قرار دهد . حرکت رشد این سلولها شامل تابش اشعه ایکس ، قرار گرفتن در معرض تابش نور شدید آفتاب ، زخمهای باز ، تماس با مواد شیمیایی و غیره میباشد .

سرطان ملانوما :

ملانوما از خطرناک ترین انواع سرطان پوست به حساب میابد. سرطان ملانوما در اثر رشد بدخیم سلولهای ملانوسیم حاصل میگردد . این سلولها رنگدانه تیره پوست، خال‌های بدن ،رنگ چشم و ابرو میاوند. به این خاطر نومورهای ملانوما غالباً سیاه و با قهوه‌ای هستند . درمان این نوع سرطان با تشخیص زود هنگام امکان پذیر است. اما اگر به سایر بافتهای بدن گسترش یابد ، امکان معالجه آن غیر ممکن است .

پوست بدن دارای رنگدانه‌هایی به نام ملانین است که می‌تواند مانع از ورود میزان معینی اشعه فرابنفش به درون بدن شود. ملانین‌ها در اشخاصی که به شکل طبیعی دارای پوست تیره تری هستند، زیادتر بوده و آنها مصونیت بالاتری در مقابل تابش نور آفتاب دارند. به این خاطر اشخاصی که دارای پوست روشن تری هستند دارای ریسک بیشتری جهت ابتلا به سرطان پوست میباشند. اشخاصی که رنگ پوست تیره دارند ، کمتر به نور خورشید حساس هستند . اما آنها نیز در برابر مفسرات آفتاب ایمن نیستند و هر شخصی بایستی خود را از صدمات تشعشعی محافظت نماید .

منظما پوست خود را چک نمائید و در صورت بروز موارد ذیل بلافاصله با متخصص پوست مشاوه کنید :

تغییر در شکل ، رنگ یا اندازه خالهای بدن

زخمی که التیام نیابد

جای زخمی که خونریزی کند ، بخارذ یا سرخ و مومرم گردد .

بعضی‌ها بر این باورند که استعمال کرم پوست برای جلوگیری از آفتاب زدگی در روزهای مده و با ایزی نیازی نیست . جهت نفی این باور باید خاطر نشان کرد که بیشتر از هشتاد درصد اشعه خورشیدی از ابر روشن ، غبار و مه عبور میکند. در روزهای برفی بیشتر از نیمی از اشعه خورشیدی از برف باز تابش میابد و میزان اشعه فرابنفش را افزایش میدهد که نسبت آن در ارتفاع بالا وخیم تر است. بدین ترتیب نیاز به کرم پوست در آن شرایط نیز محسوس میباشد .

حفاظت خود و خانواده

با اطلاع آفتاب میچسک نمیخواهد در منزل باقی بماند . بدین خاطر استعمال اندکی کرم پوست برای جلوگیری از آفتاب زدگی در هوای آزاد می‌تواند محافظ خوبی در برابر اشعه فرابنفش باشد . جنبه احتیاط بین ساعت یازده تا شانزده روز را باید در مد نظر گرفت . چرا که در این ساعات میزان تابش اشعه خورشیدی بالاخص در تابستان شدیدتر میباشد . موارد ذیل را قبل از خروج از خانه در نظر بگیریذ :

میزان اشعه فرابنفش را چک نمائید .

دستها و پاهائیا را بپوشانید . از پیراهن های آستین بلند یا پارچه های مرغوب استفاده کنید. لباسهای نازک و مایوهای تنگ حافظ مناسبی برای پوست نیستند .

کلاه عریض و لبه دار بپوشید که بتواند از سر ، صورت ، گردن و گوش شما محافظت نماید .

در زیر سایه درخت ، سایبان و یا چتر خود بایستید .

از عینک آفتابی برای محافظت چشم خود از اشعه فرابنفش استفاده کنید .

از کرم ضد آفتابی استفاده نمائید که SPF آن ( Sun protection factor ) باترده و یا بیشتر باشد . کرم را بیست دقیقه قبل از خروج استعمال نمائید .

آیا کرم ضد آفتاب کاملاً محافظت میکند؟

کرمهای ضد آفتاب بر پایه میزان تواناییشان در جذب و دفع اشعه ماورای بنفش درجه‌بندی میگردند .ایده‌آلترین آن ، شماره سی میباشد و برای همه منطقه‌ها توصیه می‌شود . کرم ضد آفتاب با طیف وسیع SPF ( فاکتور محافظت از آفتاب ) به میزان باترده و یا بالاتر می‌تواند حافظ بخشی از آسیب ناشی از تابش اشعه فرابنفش باشد اما باید خاطر نشان کرد که بهترین راه محافظت از پوست ، باقی ماندن در سایه و به تن کردن لباسی است که دستها و پاها را بپوشش دهد . در صورت فعالیت در زیر آفتاب استعمال مجدد کرم ضد آفتاب در هر دو ساعت الزامی میباشد .

حفاظت از کودکان

اطفال علاقه به مصرف وقت خود در خارج از خانه دارند و این موضوع باعث میشود که آنها تحت ریسک ابتلا به تورم پوستی در اثر تماس با آفتاب قرار گیرند . ریسک بالاتر کودکانی است که دارای پوست لطیف یا لکه های قهوه ای پوستی هستند. قابلیت برزه شدن اطفال نسبت به بزرگسالان بیشتر است . لذا از قرار دادن طولانی مدت آنها در معرض نور آفتاب باید اجتناب نمود .

پوست بچه‌ها محافظ طبیعی کمتری جهت مقابله در برابر اشعه خورشیدی دارد . و این بدان معنی است که اطفال خیلی سریعتر آفتاب سوخته می‌شوند . اطفال بالای شش ماه می‌توانند کرم ضد آفتاب استعمال نمایند .

در مورد اطفال به موارد ذیل توجه داشته باشید : همیشه طفل زیر دوازده ماه را دور از تابش مستقیم نور آفتاب قرار دهید . کالسنکه و قفنه بچه را در سایه بگذارید .

هنگام قدم زدن در روز آفتابی ، سایه بان کالسنکه بچه را بکار ببرید.

اطفال را در ساعاتی که میزان تابش اشعه فرابنفش بالا است و یا بین ساعات یازده تا شانزده روز ، دور از آفتاب نگه دارید .

دست و پای کودک را با لیسۀ اطفال بپوشانید . کلاه کلاه لبه دار بهتر از کلاه لبه دار یک سو از آفتاب محافظت میکند .

به پوست در معرض آفتاب ، کرم ضد آفتاب با SPF بالاترده و یا بالا را بمالید. دوساعت بعد تکرار نمائید. حدا به بینی ، گوش ، گونه و سطح بالایی کف با نیز کرم بزنید .

لازم است ، کودکانی که در آب یا کنار آب بازی میکنند ، یا کسانی که بدن آنها به شدت تریق میکند ، کرم ضد آفتاب با خاصیت واترپروف ( ضد آب ) را مکررا استعمال نمایند .

سایه افکنی

در ماههای گرم سال سعی کنید از قرار گرفتن در تابش مستقیم نور خورشید پرهیز نمائید و در زیر سایه مسفر گردید . اگر چه شما زیر سایه درخت باشید و یا ابرهای پاکنده جلویی نور آفتاب را گرفته باشند ، اما ممکن است شما در تیرس اشعه فرابنفش قرار گیرید . بدین خاطر موارد ذیل را در مد نظر داشته باشید :

در ساحل دریا ، یک تیک و یا هنگام قدم زنی یک چتر به همراه داشته باشید .

هنگام خروج از شهر یا خود چادر صحرایی و یا سایبان به همراه ببرید .

بالکن منزلتان برای پلوه کردن نور خورشید دارای پرده احضفا باشد .

در محدوده مسکونی خود درخت بکارید و در محل مناسب سایبان داشته باشید .

ویتامین D

ویتامین D جهت استخوان و عضله سالم مخصوصاً برای اطفال و سالمندان مورد نیاز میباشد . وقتی پوست در معرض نور آفتاب قرار گیرد ویتامین D بوسله پرتو فرابنفش خورشید و توسط پوست بدن به شکل طبیعی تولید میشود . البته اگر گرفتن مستقیم در معرض اشعه خورشید بیش از پانزده دقیقه در روز ، به دلیل احتمال ابتلا به سرطان پوست توصیه نمیشود . شما می‌توانید ویتامین D را از مکملهای ویتامینی و یا خوراکیها بدست آورید .

میزان در معرض پرتو آفتاب قرار گرفتن جهت تولید ویتامین D به سن ، رژیم غذایی ، رنگ پوست ، محل زندگی و همچنین

شدت نور خورشید بسنگی دارد . چنده دقیقه ای در روز با پوست محافظت نشده در معرض نور خورشید قرار گرفتن برای تولید ویتامین **D** کافی است و مهم این است که مهارت لازم در حفاظت از پوست خود در برابر تابش بیش از حد نور خورشید را داشته باشید و از سویی ویتامین **D** مورد نیاز برای تندرستی را دریافت کنید .

افراد ذیل ویتامین **D** کافی دریافت نمی کنند :

افرادی که بالای پنجاه سال هستند.

افرادی که پوست تیره دارند .

افرادی که سراسر بدن خود را با لباس میپوشانند.

افرادی که کشر از منزل خارج میشوند .

اطفالی که منحصراً از شیر مادر تغذیه میکنند در ریسک کمبود ویتامین **D**قرار دارند .
بدین خاطر پزشکان به این اطفال مکمل ویتامین **D** تجویز مینمایند .
افرادی که فکر میکنند ویتامین **D** کافی دریافت نمیکند ، میبایستی با پزشک خود در این ارتباط مشورت نمایند .
کمبود ویتامین **D** می‌تواند منجر به بروز دردهای مزمن از جمله انواع مختلفی از دردهای مفصلی ، استخوانی و مایمیجه‌ای شود و همچنین برخی استخوان سندرم فیرومالیگیا، اختلالات روماتوئیدی، بروز اختلالات رفتاری و دیگر مشکلات جسمی و روحی را در پی داشته باشد .

بزرگه کردن

خیلی از مردم فکر میکنند که بزرگه کردن پوست ، آنها را به ظاهر سالم نگه میدارد . اما بزرگه کردن پوست نیز گویای در معرض شدیده نور آفتاب قرار گرفتن و آسیب رسانی به پوست میباشد . بزرگه شدن توسط اشعه خورشیدی ، با تختهای ویژه بزرگه کردن و همچنین لامپهای مخصوص این کار ، پوست را به ریسک سرطان پوست پیوند میدهد . برخی از تختهای ویژه بزرگه کردن ، پوست را بیش باز بیشتر از اشعه فرا بنفش خورشیدی در معرض اشعه خود قرار میدهد . بنابراین از آنها و لامپهای مخصوص این کار باید اجتناب ورزید .
اشعه فرا بنفش مصنوعی ممکن است مسبب آسیبات پوستی ، سانسخوردگی بیش از موعده و آب مروارید ( cataract ) گردد .

ککک و مکک ( فرکل ) و آفتاب

ککک و مکک اکثرا در اشخاص پوست روشن روئیت میگردد و اندازه این عارضه در ايام گرم سال بیشتر و در ايام سرد سال کمتر میشود . اگر شخصی با ککک و مکک در معرض تابش نور خورشید قرار گیرد ،

سلولهای ملانینی به میزان بیشتری رنگدانه تولید مینمایند و در نتیجه اندازه ، ضخامت و تعداد لکک های پوستی افزایش مایند .

افرادی که هر نوع ککک و مکک را دارند ، بدون در نظر گرفتن نوع آن ( **Ephelides** یا **Lentigines** ) جهت کاهش اثر اشعه خورشیدی ، لازم است گرم های ضد آفتاب را به پوست خود بزنند تا از بسط یافتن آن پیشگیری کرده و احتمال ابتلا به سرطان پوست را بکاهند .
اشخاصی که با گذرش ککک و مکک مواجه میگردند باید در صدد معالجه آن در چندین جلسه و تعدیده درمان آن بآیند .

معالجه لکها شامل موارد ذیل است :

معالجه با لیزر

کریمهای سفیدکننده

انجماد با نیتروژن مايع

پکارگرایی **Tretinoin** و دیگر کریمهای موضعی

لایه برداری ( **PEELING** )

متن:سایت پزشکان بدون مرز

**روش های جلوگیری از ریزش مو**

وقتی بای پریشی موها به میان می آید خیلی‌ها فضا‌هایشان یادشان می آید و نمی‌دانند در داروهای عجیب و غریب گرفته تا کاشت مو و مصرف داروها کدام بگک را امتحان کنند ولی جالب است بدانید بسیاری از عواملی که هر روز با آن سر و کار دارید نیز می‌توانند باعث کم‌پشتی موهای شما شوند.

محققان می‌گویند مصرف *??* نبح سیگار در روز، خطر ریزش مو و طاسی را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد. پژوهشگران تاپوایی با بررسی *???* مرد از نژاد آسیای شرقی که از نظر ژنتیکی از نژاد اروپایی کمتر به طاسی مبتلا می‌شوند، تأثیر سیگار را در ریزش مو ارزیابی کردند. بر اساس این بررسی که در نشریه آرشیو چاپ شده است، سیگار این تفاوت را از بین می‌برد. کشیدن سیگار به یکسری از نظامرات پوستی نیز منجر می‌شود از جمله پیری و تیرگی پوست، ریزش مو، سفید شدن مو و... که توجه مجام پزشکی را به خود معطوف کرده است.

سیگار و موهای کم‌پشت و خاکستری

حداقل *??* درصد از مردان دچار درجانی از پسرفت خط رویش مو در پشهایی بعد از بلوغ می‌شوند. شاید دوست داشته باشید بدانید چگونه سیگار باعث ریزش موها و کم‌پشتی آنها می‌شود. اینها مهم‌ترین بلاهایی است که سیگار بر سر موها می‌آورد:

•سیگار بومرنگ‌های ریز تغذیه کننده فولیکول مو اثر مخرب به جا می‌گذارد و با اثر به تغذیه مو باعث ریزش آنها می‌شود.

•مواد سمی سیگار به ماده ژنتیکی فولیکول مو آسیب می‌رساند و آن را تخریب می‌کند.

•سیگار باعث عدم تعادل آیزیمی موثر در بازسازی بافت مو شده و پر روند رشد مو اثر مخرب به جا می‌گذارد.

•سیگار باعث تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود که رادیکال‌های آزاد اکسیژن در ایجاد التهاب ناحیه اطراف فولیکول مو مؤثر هستند.

•سیگار فعالیت آیزیمی هورمونی را بر هم می‌زند و باعث کاهش تولید استروژن می‌شود.

علل ریزش مو و کم‌پشتی موها

موهای سر انسان به دو دسته موهای مقاوم و غیر مقاوم تقسیم‌بندی می‌شوند.

موهای غیر مقاوم که اکثرا در سطح جلو و قوفای و میانی سر قرار دارد به دلیل داشتن گیرنده حساس به تستوسترون تحت تأثیر تغییرات این هورمون قرار می‌گیرند و به خصوص بعد از سن بلوغ که میزان این هورمون در خون افزایش می‌یابد عموما ریزش مو آغاز می‌گردد.

موهای مقاوم که معمولا در پشت و اطراف سر قرار دارند فاقد این گیرنده بوده و تحت تأثیر هورمون مردانه قرار نمی‌گیرند. به همین دلیل است که این موها هیچ وقت ریزخته واز آن به عنوان ناحیه دهانه در عمل جراحی پیوند مو استفاده می‌شوند.

•علت ریزش و کم‌پشتی مو در آقایان: در ریزش موی سر در آقایان دو عامل ژنتیک و هورمونی دخیل‌اند. در بیش از *??* درصد موارد علت ریزش موی سر در آقایان هورمونی می‌باشد و عوامل دیگری نظیر شیمی‌درمانی، رادیوتراپی، بیماری‌های خود ایمن و التهابی، تیروئید و ...ممکن است در درصد کمی از موارد علت بیماری باشد.

•علت ریزش و کم‌پشتی مو در خانم‌ها: در دهه گذشته تکنیک‌های پیوند مو چنان پیشرفت نموده‌اند که قادرند اکثر بیماری‌های ریزشی مو در خانم‌ها را درمان نمایند. قبلا خانم‌ها فکر می‌کردند به هیچ عنوان کاندید عمل جراحی نیستند ولی امروزه به راحتی در اکثر موارد تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند.

ریزش مو در خانم‌ها بیشتر تحت تاثیر سایلل ژنتیک بوده و اختلالات هورمونی نیز به این امر کمک می‌کند.
علل خاص دیگری مانند اختلالات هورمون‌های قاعدگی، استرس و هیجانات می‌توانند به شدت ریزش بیفزایند.

یا کم‌پشتی موها چه کنید؟

منطقی‌ترین کار در درمان این بیماری مشاوره با یک متخصص پوست و مو می‌باشد. پزشک متخصص با بررسی تاریخچه پزشکی بیمار، معاینه سر و انجام بعضی از آزمایش‌های خونی برای بررسی وضعیت هورمون‌ها و تشخیص بیماری‌های داخلی که باعث ریزش غیر طبیعی مو می‌شوند می‌توانند علت دقیق ریزش مو را تشخیص دهد. اگر علت ریزش مو بیماری‌های داخلی مثل دیابت، اختلالات تیروئید، نهمدان پلی کمپتیک، بیماری‌های خودایمنی، کم خونی و ...باشد کنترل دقیق بیماری می‌تواند ریزش مو را کنترل کند.

کم‌پشتی ابروها و ؟ راه‌حل آن

در مواردی که بیماری سیستیک یا موضعی وجود داشته باشد، باید تحت درمان مناسب قرار بگیرد و در صورت کنترل مشکل داخلی، با استفاده از جراحی پیوند ابرو امکان ترمیم وجود دارد.

در مواردی که علت ریزش ابرو بیماری‌های روان‌پزشکی از جمله *تربکولوزمانیا* (عادت به کندن موها) باشد، فرد باید تحت درمان مناسب قرار بگیرد چرا که در صورت عمل جراحی با مصرف دارو کندن مجدد آن امکان دارد.

در صورتی که علت ریزش ابرو، اسکار جراحی، تروما یا سوختگی باشد با استفاده از جراحی پیوند ابرو قابل ترمیم می‌باشد.

بعضی پزشکان از ماینوکسیدیل موضعی در درمان ریزش ابرو استفاده می‌کنند که در مواردی می‌تواند در کاهش ریزش ابرو مفید باشد.

متن: سایت پزشکان بدون مرز

**مسائل طبی و بهداشتی خانواده**

نویسنده:مهری فتحی

سوختگی

نکته ی ۱-در هنگام سوختگی بهتر است بلافاصله محل سوختگی را با آب سرد شستشو دهید.

بر روی محل سوختگی کمی عسل بمالید. سریع خوب می شود، می توانید به محل سوختگی کمی سبب زئینی رنده شده هم بگذارید.

خارش چشم:

نکته ی ۲-اگر چشم شما بر اثر سرما خوردگی و یا هر چیز دیگر موزش یا خارش داشته باشد، می توانید از جای گل دم استفاده کنید، به این صورت که کمی از جای گل دم را داخل ظرف کوچکی ریخته و بعد از سرد شدن چای، چشمتان را داخل چای باز و بسته کنید.

سرود:

نکته ی ۳-اگر از سردرد رنج می برید می توانید از بخور بابونه استفاده کنید بسیار مفید است.

اعصاب:

نکته ی ۴-۴اگر بخاطر مشکلات زندگی دچار ناراحتی اعصاب شدید، برای درمان اعصاب می توانید از یک لیوان جوشانده ی غلیظ بابونه استفاده کنید. برای درمان اعصاب بسیار مؤثر است.
معدله:

نکته ی ۵-۵برای درمان ناراحتی معده می توانید، از آب پونه استفاده کنید. به این صورت که پونه سبز را کوبیده آب آن را بگیرید و میل کنید. برای ناراحتی معده بسیار مفید است، عرق نعناع هم برای ناراحتی معده مفید است.
درمان کید:

نکته ی ۶-۶ز-زشک را خیس کرده ظرف آن را داخل یخچال قرار داده و هر روز از آن میل کنید.
۲-خوردن کدو برای کبد بسیار مفید است.

درمان مرض قند:

نکته ی ۷-۱-جوشانده ی شوید

۲-خوردن کدو

۳-می توانید تخم شنبله را خوب بشویند و آن را خشک و آسیاب کنید. روزی یک قاشق مر یا خوری از آن را با یک کاسه ی ماست مخلوط کرده و میل کنید.

درمان چربی خون:

نکته ی ۸-۱-خوردن یک عدد گردو در روز.

۲-خوردن شوید با غذا و یا جوشانده شوید.

۳-خوردن کدو.

۴-خوردن خرفه

درمان سرما خوردگی:

نکته ی ۹-۱-برای درمان سرما خوردگی از مخلوط شیر و عسل استفاده کنید بسیار مؤثر است.

۲-می توان ۲ قاشق غذا خوری عسل داخل ظرف کوچک ریخته و یک عدد لیمو ترش روی آن بریزید و روی بخار آب جوش قرار دهید بعد از کمی گرم شدن و آب شدن عسل، آن را میل کنید. سرما خوردگی شما سریع درمان می شود.

۳-اگر بر اثر سرما خوردگی سرفه های شدید می کنید، می توانید داخل شلغم را خالی کنید ۲ قاشق غذا خوری شکر بریزید و داخل یخچال بگذارید. بعد از یک شب شکر آب می شود آب شکر برای درمان سرما خوردگی و سرفه بسیار مفید است.
درمان میگرن:

نکته ی ۱۰-۱-اگر از درد میگرن ننج می برید می توانید از نه خیار اصفهانی که تلخ است استفاده کنید، به این صورت که آب قسمت تلخ خیار را بگیرید و با قطره چکان داخل بینی بچکانید بسیار مفید است.

درمان سیوزیت:

نکته ی ۱۱-۱- کمی نمک با آب جوشیده ی سرد شده مخلوط کنید، و داخل بینی بچکانید.

۲-از بخور آب و کاه جو استفاده کنید بسیار مفید است.

درمان کک مک:

نکته ی ۱۲-۱-آب شاهی را به صورت بمالید.

۲-تخم شاهی را آسیاب کرده و خیس کنید و بعد بمدت نیم ساعت روی صورت بمالید و بعد صورتان را با آب و صابون کاملاً بشویند.

بهترین کرم برای صورت:

نکته ی ۱۳-۱۱-اگر یک کدو تیل استفاده کنید. چند قطره روغن زیتون روی نکه ای از کدو تیل بریزید. سپس بگذارید روی اجاق گاز آفتاب بماند تا روغن پس دهد روغن بدست آمده بهترین کرم برای صورت است.

درمان زنبور گریذگی:

نکته ی ۱۴-۱-از عسل استفاده کنید.

۲-روی محل زنبور گریذگی گویگرد بمالید.

از بین بردن کت:

نکته ی ۱۵-۱-برای از بین بردن کت از سیگار روشن استفاده کنید و بر روی قسمتی از بدن که کت چسبیده است، آتش سیگار را نزدیک کنید تا کت از بدن جدا شود.

درمان بوی بد دهان:

نکته ی ۱۶-۱-برای رفع بوی بد دهان هر روز دهانتان را ۳-۲ بار با آلبیسو شستشو دهید.

با بچه هایی که دیر حرف می زنند چه باید کرد؟

نکته ی ۱۷-۱-می توانید روزی یک تخم کوبوتر را بیزید و به آنها بدهید. در ضمن خوردن گنجشک هم برای این بچه ها مفید است.
گلر درد:

نکته ی ۱۸-۱-مقداری آب هویج با شیر ناشتا بخورید، بسیار مفید است. خوردن شلغم پخته و با آب شلغم پخته ی کم نمک برای درمان گلر درد مفید است.

گوفنگی صدا و سینه درد:

نکته ی ۱۹-۱-خوردن بابونه ی پخته صدا را باز می کند و درد سینه را تسکین می دهد.

۲-خوردن جوشانده برگ جعفری روزی ۳-۲ بار گرفتگی صدا را باز می کند.

ماهیچه برای کمبود آهن:

نکته ی ۲۰-۱-اگر بچه ی ۱۵ تا ۲ سال به بالا دارید و با کمبود آهن مواجه است یک عدد ماهیچه گوسفند را بگذارید خوب بپزد سپس با ماست مخلوط کرده و داخل مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید. این غذا را هر روز یا یک روز در میان به بچه تان بدهید کمبود آهن او رفع می شود.

پسته، شیرموز و آب هویج نیز برای فقر آهن مفید است.

سر درد زانو: (خانمهایی که تازه زایمان کرده اند)

نکته ی ۲۱-۱-کسانی که تازه زایمان کرده اند و دچار سردرد شده اند می توانند آرد نخود را از زرده تخم مرغ و عسل بصورت خمیر درست کرده به روی پیشانی و وسط سرشان بگذارند، سردرد آنها رفع می شود.

برای واریس پا:

نکته ی ۲۲-۱-شاگردن، پیاده روی و دوچرخه سواری مفید است. ولی کوهنوردی و سریا ایستادن، و ایبال و گرمای شدید مضر است هر روز یک جبه سیر بخورید برای واریس مفید است.

برای لطافت پوست صورت:

نکته ی ۲۳-۱-گیلاس له شده روی صورت بگذارید بسیار مفید است.

معاینه گلو ی کودک بدون گریه:

نکته ی ۲۴-۱-حنگانیک می خواهید گلو ی فرزندتان را معاینه کنید یک آبیات جویبی در جلوی دهان او نگه دارید، نه تنها گریه نمی کند بلکه خوشحال هم می شود.

اگر می خواهید موی لطیفی داشته باشید:

نکته ی ۲۵-۱-بعد از شستن سر با شامپو، ۲ قاشق غذا خوری آلبیسو یا سرکه سفید را در یک لیتر آب حل کنید و سرتان را با آن آبکشی کنید، با اینکار موهای شما لطیف و نرم پذیر می شود.

کرم طبیعی برای اطراف چشم:

نکته ی ۲۶-۱-قبل از خواب مقداری روغن کرچک بدون بو، به اطراف چشمتان بمالید.

خیار برای رفع خستگی چشم:

نکته ی ۲۷-۱-اگر مایلید خستگی چشمان خود را رفع کنید خیار را روی چشمان بسته قرار دهید، خستگی چشم و پف کردگی آن بر طرف می شود.

دندانهای سفید و شفاف:

نکته ی ۲۸-۱-اگر می خواهید دندانهایتان سفید و شفاف باشد، بعد از مسواک زدن، مسواک خیس را داخل جوش شیرین زده و با آن دندانهایتان را مسواک کنید.

نمک بعد از مسواک زدن:

نکته ی ۲۹-۱-اگر می خواهید همیشه دندانهایتان سالم بماند، بعد از مسواک زدن کمی نمک در آب حل کرده و چند دقیقه ای در دهانتان نگه دارید همه ی میکروبا کشته خواهند شد.

ناخن نشکن:

نکته ی ۳۰-۱-اگر ناخن شما شکننده است انگشتان خود را درون فنجانی آب گرم همراه با جوش شیرین گذاشته تا خیس بخورد. بعد از خشک شدن ناخنها را با روغن بادام چرب کنید.

راه دیگر اینکه انگشتان خود را داخل آلبیسو قرار دهید. بعد از چند دقیقه دستتان را بشویند.

استفاده از توت فرنگی برای شفافیت دندان:

نکته ی ۳۱-۱-اگر می خواهید دندانهای شفافی داشته باشید، یک توت فرنگی را کاملاً له کنید. مسواک را درون آن زده و به دندانهای خود بکشید دندانهایتان سفید و شفاف می شود.

جوش صورت:

نکته ی ۳۲-۱-اگر صورتتان جوش می زند بهتر است نکات زیر را رعایت نمایید:

۱-از خوردن غذاهای چرب پرهیزید.

۲-در خوردن تخم مرغ افراط نکنید.

۳-از خوردن تخمه ی گل آفتاب گردان پرهیزید.

۴-بصورت خود آلبیسو تازه بزیذ.

۵-از دستکاری جوشها خودداری کنید.

طرز درست کردن چند سرمه:

نکته ی ۳۳-همان‌طور که می‌دانید سرمه برای جایی از بدن بکار می‌رود که حساسترین قسمت بدن می‌باشد و باید دقت داشته باشیم. سرمه ای را که استفاده می‌کنیم، حتماً بهداشتش باشد، برای این منظور در اینجا طرز درست کردن سرمه را آموزش می‌دهیم. تا شما با خیال راحت از سرمه ای که خودتان تهیه کرده اید استفاده کنید.

سرمه قلم گاز:

نکته ی ۳۴-اینجا قلم گاز یا گوساله را از وسط نصف کرده و تمام مغز آن را خارج کنید.سپس این مغزها را داخل کاسه ای ریخته و روی بخار آب بگذارید، تا کاملاً آب شود. حالاً کاسه را از روی بخار آب برداشته و با دود عدد آجر بر روی زمین یک اجاق درست کنید. سپس کاسه را روی اجاق گذاشته و داخل آن را بیک تکه پنبه و یا یک تکه پانده گاز قرار دهید. به صورتی که مقداری از پنبه یا پنبه بیرون از روغن باشد، حالا آن پنبه را آتش بزنید و بیک ظرف پر روی آن برگردانید.البه در نظر داشته باشید که بین آنها فاصله باشد و گزبه آتش خاموش می‌شود و حالا دود حاصل از سوختن به ظرف بالا می‌چسبد و سرمه را بوجود می‌آورد، می‌توانید هر دفعه سرمه‌ها را خالی کنید تا به داخل ظرف برنگردد.

سرمه بادام:

نکته ی ۳۵-اینجا تصدای بادام را مغز کنید. بک عدد سوزن یا میله ی پارکت را درون یک مغز بادام فرو ببرید و روی شعله گاز قرار دهید. وقتی که بادام روشن شد. آن را داخل کاسه انداخته و ظرفی روی آن بگذارید.با سوختن بادام دود به طرف ظرف، بالا رفته و سرمه را بوجود می‌آورد.

سرمه فندق:

نکته ی ۳۶-سرمه فندق هم به طریق سرمه بادام تهیه می‌شود.

حذف خواب بعدازظهر:

نکته ی ۳۷-کسانیکه می‌خواهند لآخر شوند باید، خواب بعدازظهر را حذف کنند. اگر بعد از ناهار شروع بکار کنید و انرژی مصرف کنید، در لآخری شما کمکه بسیاری می‌کند.

کارهایتان را بطور ایستاده انجام دهید:

نکته ی ۳۸-تا می‌داند هنگامی که ایستاده اید کارایی های بدنتان دو مرتبه بیشتر از حالت نشسته می‌سوزند؟ پس سعی کنید حتی الامکان کارهایتان را ایستاده انجام دهید، تا سوخت و ساز بدنتان بالا برود. اگر بتوانید روزی یک ساعت پیاده روی کنید، به لآخری خودتان کمک شایانی کرده اید.

اگر دارای باسن و شکم بزرگ هستید، می‌توانید یک مایو از جنس پلاستیک (از نوع پلاستیک بچه‌ها) بپوزید و موقع پیاده روی آن را بپوشید. خواهید دید بعد از پیاده روی چندرق کرده اید و با این عمل جربی‌های زیادی را از بین برده اید.

قرص دادن به بچه بدون گریه:

نکته ی ۳۹-اگر کودک شما به آسانی حاضر بخوردن قرص نمی‌باشد، قرص را خرد کنید و آن را روی یک قاشق فرنی یا غلغای آماده ی کودک بریزید به راحتی آن را می‌خورد.

رفع سسکه:

نکته ی ۴۰-اگر دچار سسکه شدید یک لیوان پر از آب بردارید بصورتی خم شوید، که بالاتنه شما نسبت به پاهایتان قائمه باشد (به صورت کوع) سپس یک لیوان آب بنوشید. با اینکار سسکه شما بند می‌آید.

خوردن دارو سر ساعت:

نکته ی ۴۱-اگر داروی شما ۶ ساعتی است می‌توانید از ساعت ۶ شروع به خوردن دارو کنید. زیرا ساعت ۶ صبح ۱۲ ظهر و ۶ عصر و ۱۲ شب ساعتی هستند که شما تقریباً بیادار هستید اگر ۸ ساعتی و یا غیره بوده می‌توانید از ساعت ششامه دار استفاده کنید. هر زمانی که دارو را مصرف کردید، برای زمان بعدی ساعت را کت کنید. با اینکار هرگز زمان خوردن دارو را فراموش نخواهید کرد.

استفاده از الکل به عنوان بهترین ماده ضد عفونی:

نکته ی ۴۲-جراحی ضد عفونی کردن مسابلی مانند ریش تراش یا برس، که به علت سهل انگاری فرد دیگری از آن استفاده کرده می‌توانید، پنبه ای را آغشته به الکل کنید و به وسایل بهداشتی بکشید وسایل شما ضد عفونی می‌شود. در ضمن الکل برای تمیز کردن شیط صوت هم بسیار مناسب است.

استفاده از یکته عدد پیاز برای میکروب کشی:

نکته ی ۴۳-می‌توانید یکته عدد پیاز را پوست بکنید و از وسط، آن را نصف کنید و چند دقیقه داخل آبخیزخانه یا هر جایی از اتاق قرار دهید یا اینکار پیاز تمام میکروب‌ها را بخرد می‌گیرد و بعد پیاز را دود بیندازید.

بوگیر مطبوع در خانه:

نکته ی ۴۴-پوست پرتقال و لیمو می‌تواند بوگیر مطبوعی باشد. کافی است در فصل سرما آنها را روی بخاری قرار دهید. تا محیطی خوش بو داشته باشید.

چه کاری انجام دهیم تا اتاق خوشبو داشته باشیم:

نکته ی ۴۵-برای اینکه اتاقان خوشبو شود می‌توانید از یکته عدد به استفاده کنید به اینصورت که یکته عدد به را روی میز یا هر جای دیگر اتاق قرار دهید، منوجه می‌شود اتاقان خوشبو می‌شود.

یک نکته در مورد گوشها

نکته ی ۴۶-اگر بر اثر سرو صدا گوشهائیان آذیت می‌شود، هرگز پنبه به داخل گوشهائیان نکنید. زیرا به مرور کمی از رشته های پنبه به داخل گوشتان فرو می‌رود و شربایی شما دچار اشکال می‌شود. برای جلوگیری از سروصدا می‌توانید از گوشی های پلاستیکی که در بازار وجود دارد و ارزان هم هست تهیه کنید و داخل گوشتان قرار دهید. به میزان زیادی از سروصدا کاسته می‌شود، این گوشی‌ها را شتا گران برای جلوگیری آب به درون گوشهائیشان استفاده می‌کنند.

پوشیدن شلوار در مورد افرادی که پای آنها شکسته است

نکته ی ۴۷-اگر فردی را در خانه دارید که پای او شکسته و به دلیل گچ یا نسی تواند شلوار خود را بپوشد، می‌توانید از یک تپب کمک بگیرید. به اینصورت که درز شلوار را باز کنید و به جای درز زپب بدوزید هنگام پوشیدن شلوار زپب آترا باز کنید، بعد از اینکه پایش خوب شد می‌توانید زپب را برداشته و درز را دوباره بدوزید.

چدا کردن خنار از بدن:

نکته ی ۴۸-اگر خنار بعضی از گیاهان مانند کاکویس به بدن شما رفته است، می‌توانید از آدامس جویده کمک بگیرید، به اینصورت که آدامس جویده را بر روی قسمتی از بدن که خنار درون آن رفته بگذارید و حالا به آرامی آن را بکشید. خارها از بدن شما جدا می‌شوند.

گرفتن ناخن:

نکته ی ۴۹-همانطور که می‌دانید، گرفتن ناخنها مخصوصاً برای افراد بزرگسال کمی مشکل است چون ناخنها در حالت عادی خشک و شکننده هستند، به شما توصیه می‌کنیم همیشه بعد از حمام ناخنهای خود را بگیریید. منوجه خواهد شد که ناخنها چنددر نرم شده و به می‌شوند.

از بین بردن بویهای نامطبوع از دستانتان:

نکته ی ۵۰-اگر بر اثر پاک کردن ماهی یا مواد دیگری دستتان بوی نامطبوع گرفت می‌توانید برای از بین بردن بوی آن از دو روش استفاده کنید:

۱-به دستتان نمک بمالید بعد از ۱ تا ۲ دقیقه دستتان را با آب و صابون بشویید.

۲-بجای نمک از زرد چوبه هم می‌توانید استفاده کنید.

راهی برای جلوگیری از رفتن شامبو به درون چشم بچه‌ها:

نکته ی ۵۱-اغلب بچه‌ها بخاطر ورود کف به چشمتان از رفتن حمام اجتناب می‌کنند.برای رفع این مشکل می‌توانید کمی واژلین بر روی ابروهای بچه‌ها بمالید، با اینکار از ورود کف به درون چشم جلوگیری می‌شود و کف بجای رفتن به چشم، راه خود را به اطراف چشم کج می‌کند.

زیر سیگاری بدون دود در اتومبیل:

نکته ی ۵۲-همان‌طور که می‌دانید وقتی که سیگار را داخل زیر سیگاری اتومبیل خاموش می‌کنید داخل اتومبیل را دود می‌گیرد. برای اینکه دود فضای اتومبیل را پر نکند از شن یا جوش شیرین کمک بگیرید. به اینصورت که مقداری شن یا جوش شیرین داخل زیر سیگاری بریزید در اینصورت با خاموش کردن سیگار اصلاً دود ایجاد نمی‌شود.

منبع:کتاب اسرار خانه داری

#### بهداشت غذای کودک

رعایت اصول بهداشتی در تهیه ونگهداری غذای کودک :

دستگاه گوارش کودک بسیار حساس است ورا کوچکترین آلودگی ، ممکن است دچار اسهال شود ودر نتیجه ، در معرض خطر سوء تغذیه قرار گیرد ، بنابراین باید در هنگام تهیه ونگهداری ودادن غذا به شیرخوار اصول بهداشتی ۱۰ گانه را کاملاً مراعات نمود .

اصل اول بهداشت غذای کودک :دستها را قبل وبعد از تهیه غذا وقبل از غذا دادن

به کودک بشویید . قبل از آماده کردن غذا وبعده از پایان کار باید دست ها یدقت شسته شوند بخصوص هراپ کته کودک را عرض می‌کنید ، حتماً "باید دستها را با آب صابون کاملاً بشویید"اگر در دستهای خود زخم یا عفونی دارید قبل از تهیه غذا ، محل زخم را بیندید . قبل از غذا دادن به کودک ، دستهای خود وکودکتان را بشویید .

اصل دوم بهداشت غذای کودک : محل تهیه وپخت غذا را تمیزنگهدارید .

چون غذاها به آسانی آلوده می‌شوند ودر این صورت می‌توانند منبع رشد وانتقال میکروب باشند بنابراین تمام قسمتهای مورد استفاده در هنگام تهیه غذا باید دقیقاً "شسته وتمیز نگهدای شود ، پاجه هایی که برای تمیز کردن آبخیزخانه استفاده می‌کنید ، باید مرتب شسته و یا عوض شوند . از پارچه هایی که برای تمیز کردن آبخیزخانه استفاده می‌کنید برای خشک کردن یا تمیز کردن ظروف استفاده نکنید .

اصل سوم بهداشت غذای کودک : غذای کودک باید کاملاً "پخته شود .

حرارت موجب از بین رفتن میکروبهایی بسیارزیوا می‌شوند ودر نتیجه آلودگی احتمالی مواد غذایی در اثر پخت از بین می‌رود .

توجه داشته باشید که مواد غذایی باید کاملاً "پخته شود. بخصوص ، مواد گوشتی را ابتدا به قطعات کوچک تقسیم کرده یا چرخ کنید وپس کاملاً "پزید.

اصل چهارم بهداشت غذای کودک : بلافاصله پس از پخت ، غذا را مصرف کنید.

در صورت امکان بهتر است که غذای کودک را در هر وعده ، تازه تهیه کنید تا مجبور نشوید آنرا برای وعده های بعد نگهدارید. سعی کنید زمان غذا دادن به کودک را طوری تنظیم کنید که فاصله بین زمان پخته شدن غذا ودادن آن به کودک طولانی نباشد.

چون در فاصله ای که غذا سرد می شود احتمال دارد میکروبها در غذا شروع به رشد و تکثیر کنند .

اصل پنجم غذای کودک : غذاهای پخته شده را درست نگهداری کنید .

بطور کلی بهتر است غذای کودک تازه باشد. در صورتی که مجبور هستید غذا را برای دو وعده یا بیشتر تهیه کنید ، باید غذای اضافی را بلافاصله پس از پخت ، خشک کرده ودر ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید . گذاشتن غذا در دمای اتاق ویا آبخیزخانه به مدت طولانی باعث فاسد شدن غذا می شود .

اصل ششم بهداشت غذای کودک : غذای نگهداری شده را قبل از مصرف دوباره ، کاملاً "حرارت دهید.

قبل از مصرف دوباره غذاهای نگهداری شده ،بسته به نوع غذا آنرا داغ کرده ویا بجوشانید . با این کار ، در صورت آلودگی غذا در هنگام نگهداری ، میکروبهای آن از بین می رود. توجه داشته باشید که غذای باقیمانده را بیش از یک بار داغ نکنید چون ارزش غذایی آن کم می شود.

اصل هفتم بهداشت غذای کودک : غذاهای خام وپخته را جدا از هم نگهداری کنید.

احتمال آلودگی غذاهای خام بستب به غذاهای پخته بیشتر است . بنابراین ، توجه داشته باشید که چه در آبخیزخانه وچه در داخل یخچال ، باید مواد غذایی خام وپخته را جدا از یکدیگر نگهداری کنید. لوازمی مانند چاقو وکته را که برای برای غذاهای خام به کار می برید باید تمیز بشویید وبعدهای خرید کردن سایر مواد غذایی استفاده کنید. مثلاً "چاقو می که مرغ خام را قطع نموده کرده اید آلوده است ، اگر با این چاقو مرغ پخته شده را خرید کنید ویا برای تهیه سالاد از آن استفاده کنید باعث آلودگی به مرغ پخته وسالاد می شود. پس باید اول چاقو را"کاملاً" تمیز بشویید ومجدداً "استفاده کنید.

اصل هشتم بهداشت غذای کودک : غذاها را از دسترس ششرات ، چوندگان ودیگر حیوانات دور نگهدارید.

چون حیوانات ناقل میکروبهایی بیسازیرا هستند ، بنابراین غذا را حتماً "در ظروف درب دار ودور از دسترس حیوانات وحشرات نگهداری کنید .

اصل نهم بهداشت غذای کودک:از آب پاکیزه وسالم استفاده کنید.

وجود آب پاکیزه وسالم برای نوشیدن مهم است ، برای تهیه غذا هم اهمیت دارد . اگر احتمال آلودگی آب وجود دارد ، قبل از اضافه آب به غذا ، آنرا بجوشانید. در مورد آبی که برای تهیه غذای کودک استفاده می کنید ، بسیار دقت کنید . بخصوص ، کودکان زیر یکسال نسبت به آلودگی حساسی وآسیب پذیر هستند و سریعاً "در معرض ابتلا به بیماریهای اسهالی قرار می گیرند

اصل دهم بهداشت غذای کودک : حتی الامکان از شیر وپروآزوده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید.

به جای استفاده از ماست وپنسی غیر پاستوریزه ، به کودک خود ماست ویا پنسی پاستوریزه بدهید واگر ماست پاستوریزه در دسترس ندارید ، برای تهیه ماست حتماً "شیر را کاملاً "جوشانید

تغذیه کودک در دوران بیماری ونفاقت

– اهمیت تغذیه کودک در دوران بیماری :

در دوران بیماری برای اینکه بدن بتواند با عوامل بیماریزایا مقابله کند نیاز به انرژی ومواد مغذی بیشتری دارد . از طرف دیگر چون کودک در حال رشد است باید غذای کافی مصرف کند تا همزمان رشد بدن او نیز تامین شود. پس در مجموع ، کودک در دوران بیماری نیاز به انرژی ومواد مغذی بیشتری دارد . معمولاً "به دلیل بیماری اشتهاهی کودک کم می شود وبعثت اسهال ، استفراغ یا تب ، مواد غذایی راهم از دست می دهد. پس از یک طرف نیاز به مواد مغذی وانرژی زیاد.از طرفی دریافت آن کم می شود ، چنانچه به تغذیه کودک در این دوران توجه نشود نه تنها وزن او افزایش نمی یابد ، که دچار توقف یا کندی رشدهم می شود وبه دنبال آن دچار سوء تغذیه می گردد، بنابراین اگر تغذیه کودک در طی بیماری مناسب باشد هم سریعتر بهبود پیدا می کند وهم کمتر وزن از دست می دهد.

۲– نکاتی که باید هنگام غذا دادن به کودک بدانید به آن توجه کرد :

–قبل از غذا دادن به کودک دستها وسورت اورا بشویید زیرا این کار به کودک احساس آرامش می دهد .

– غذا دادن به کودک بیدار مشکل وحسته کننده است وباید سعی کنید با صبر وحوصله زیاد به کودک غذا بدهید .

– طی بیماری همواره کودک را تشویق به غذا خوردن کنید .

– حتی اگر کودک مقدار کمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد .

– در حالتی که کودک خواب آلوده است به او غذا ندهید .

– از غذاهایی که کودک در حالت سلامت ، به آنها علاقه داشته بیشتر تهیه کنید .

– غذاهایی که نرم هستند وخوردن آنها نیاز به جویدن ندارد مل سوب ، پوره یا فرنی به کودک بدهید.

– برای نرم کردن غذا از کمی شیر یا روغن مایع استفاده کنید .

– کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن است باعث حالت تهوع او گردیده ویا غذا وارد مجاری تنفسی کودک شود .

– در صورت گرفتگی بینی کودک ، قبل از غذا دادن ، ابتدا بینی او را تمیز کنید

– در هنگام بیماری به کودک غذای بیشتری نسبت به قبل بدهید ، برای این کار باید دفعات وعده غذایی را افزایش دهید.

۳– برای تغذیه کودکی که دچار اسهال است چه باید کرد ؟

وقتی کودک مبتلا به اسهال می شود میزان ودفعات اجابت مزاج او افزایش می یابد . به خصوص دفع آب ، سدیم وپتاسیم بدن بسیار زیاد می شود بنابراین برای جلوگیری از خطر کم آبی وریگ کودک باید آب ومایعات وفحای بیشتری به کودک بدهیم. برخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد در صورتی که اگر غذا به مقدار کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود به هر حال مقداری از آن جذب می شود وکم کم دفعات اجابت مزاج او کمتر خواهد شد. دادن غذا باعث می شود که کودک سریعتر بهبود پیدا کند.

۴– چه غذاهایی برای کودک مبتلا به اسهال مناسب است ؟

در هنگام اسهال باید دفعات شیر دهی به کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود را افزایش داد . به کودکان بالاتر از ۶ ماه دادن غذاهایی مثل سوب وآش ساده مفید است . همچنین برای جبران آب از دست رفته به کودک مبتلا به اسهال مایعات مثل آب ، چای کمربنگ وکم شیرینی ، دوغ "ORS" بدهید. علاوه برغذاهای آبدکی غذاهای دیگر مثل کته نرم با گروشت ماهیچه یا مرغ مناسب هستند . به کودک نباید نوشابه وآب میوه صنعتی بدهید چون ، اسهال کودک بدتر می شود. از غذاهایی که پتاسیم دارند مثل موز و استفاچ بیشتر استفاده کنید .(مصرف استفاچ برای کودکان از یکسالگی به بعد توصیه می شود) . وقتی به کودک مبتلا به اسهال غذا می دهید دفعات مزاج او افزایش می یابد وروخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد در صورتیکه اگر غذا به مقدار کم ودفعات زیاد به کودک داده شود جذب غذا بهتر خواهد بود.

۵– اهمیت تغذیه کودک در دوران نفاقت :

دوران نفاقت زمانی شروع می شود که علامت بیماری به تدریج از بین رفته وبیمار رو به بهبودی می رود. برخلاف دوران بیماری که کودک بسیاری اشتها است ، در دوران نفاقت ، بطور واضح اشتهاهی او بیشتر می شود. این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است . باید حتماً "از این فرصت استفاده کرد وبه او غذای بیشتری بدهید.

بخطرات داشته باشید که در دوره نفاقت :

– تعداد وعده های غذای کودک را بیشتر کنید .(به جای ۵ وعده ۶، وعده غذا به کودک بدهید)

– در هر وعده غذا ، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهید .

– غذای کودک را نسبت به قبل ملوی تر تهیه کنید . انرژی غذایی کودک را می توانید با افزودن یکف قاشق مایهزجری گوه یا روغن ، افزایش دهید.

## تغذیه

**لیو توش سدی جلوی ریش مو**

شاید تشریح زیاد این میوه طلایی باعث شده شما کمتر به فکر خوردن آن بیفتید، چه برسد به این که بخواید آن را بروی پوست سر خود ماساژ دهید. در این صورت باید بگوییم شما خود را از یکی از بزرگ ترین موامب خدایی محروم کرده اید.لیو ترش از نظر طب سنتی دارای انرژی های زیادی است و از این رو آن را برای درمان انواع بیماری های مفصلی مثل با درد و زانو درد امراض گوارشی مثل: تهوع و استفراغ؛ امراض تنفسی مانند آبریزش بینی و همچنین آب ریش چشمه ضعف قوه بنایی ، سرگیجه و امراض پرستی و خصوصاً ریزش مو به کار برده اند. در این نوشتار سعی می کنیم با استفاده از لیو ترش به شما یاد دهیم که چگونه مایع ریش موی خود بشویم. بنابراین کافی است قبل از استحمام میزان شامپویی مصرفی خود را در یک لیوان بریزید و درست معادل همین مقدار به آن آب لیو ترش اضافه کنید. سپس آن را هم زده، مخلوط کرده و به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید. پس از گذشت همین زمان می توانید از این شامپو معطر به طر لیو ترش، برای شستن موهای خود استفاده کنید. توجه کنید اگر دستورات فوق را دقیقاً اجرا نکنید، نباید توقع داشته باشید این مخلوط مایع ریش مو شما شود.

## شنشوی سزی و میوه

با فرا رسیدن فصل گرما استفاده از سزی ها و میوه ها افزایش چشمگیری می یابد. مطلب حاضر به چند نکته بهداشتی در مورد میوه ها می پردازد. برای شنشوی مناسب سبزی‌ها باید چنین عمل کرد:

•ابتدا باید سبزی‌های خریداری شده را خوب تمیز و سبزی‌های پلاستیک شده را جدا کرد.

•سبزی‌ها را با آب سرد می‌شویم تا گلر لای و مواد اضافی آنها از بین برود (آب گرم هم باعث از بین رفتن برخی مواد مغذی موجود در آنها می‌شود، هم آنها را بیش از حد نرم می‌کند).

•هائیه اگر شنششو تحت فشار آب انجام شود، بهتر تمیز می‌شوند.

•هرای از بین بردن تخم انگل‌ها باید سبزی‌ها را در یک طرف مناسب با حجم سبزی ریخت و ظرف را از آب پر کرد. برای هر لیتر آب باید ۵۰۰ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت، سپس یا دست هم زده تا تمام سبزی‌ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد.بعدها از ۵ دقیقه بقیه سبزی‌ها را از بالای ظرف برداریم چون تخم انگل سنگین است و در در ظرف فرار می‌گیرد (باید ظرف



همراه سبزیجات را در آبکش برگردانیم) بعد با آب سرد کاملاً آبکشی کنیم.

**•**برای از بین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌هایی را که در مرحله قبلی با سماج طرفشویی شسته شده‌اند، در سماج خنده‌غونی کتنده ریخت. برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب، یک قاشق چایخوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کرد و سبزی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگه داشت.

**•**جس از خنده‌غونی کردن، باید سبزی‌ها را با آب سالم به خوبی شست.

**•**برای شستوی میوه‌ها و سبزی‌هایی که در زیر زمین کشت می‌شوند، مثل هویج، سیب زمینی و… باید خاک روی آنها را با دقت پاک کرد. بهتر است کاهو ابتدا بریزر شود و سپس شستشو شود.

چند نکته در مورد خرید سبزیجات

بهترین شرایط برای خرید سبزیجات، خریداری سبزی تازه بدون مواد خنده‌غونی کتنده و با مواد شیمیایی و به طور مستقیم از محل کاشت است.

**•**معنی کتید از سبزی‌هایی که به طور طبیعی رسیده‌اند، استفاده کتید نه از سبزی‌هایی که به طور نارس چیده شده و به طور مصنوعی می‌رسند.

**•**برای خرید سبزی از پلاستیک رنگ روشن یا پاکت کاغذی استفاده کتید از پلاستیک مشکی (زباله) و روزنامه استفاده نکتید. اگر سبزیجات به مدت طولانی لایه لای روزنامه قرار گیرند، جوهر نوشته‌های روزنامه به تدریج جذب سبزی می‌شود.

**•**هر خرید سبزیجات توصیه می‌شود هر چه سبزی اندازماش کوچکتر باشد ترتر است.

**•**اگر نوعی سبزی در فصل خاصی وجود ندارد، به جای انواع کتسرو شده، از انواع متجمد شده آن استفاده کتید.

**•**سبزی‌ها حاوی مقدار زیادی آب هستند که در صورت تبخیر باعث از بین رفتن بسیاری مواد مغذی موجود در سبزی و تغییر مزه آن نیز می‌شوند. با نگهداری سبزی‌ها در محیط مرطوب می‌توان مانع این تبخیرات شد.

**•**نگهداری سبزی‌ها در مزازه در صورتی که در پنجمال صوت بپذیرد، مواد مغذی آنها به میزان بیشتری حفظ می‌شود.آزبیم‌های موجود در سبزی‌ها باعث تغییر ترکیب سبزی‌ها و از دست دادن مواد مغذی آنها و همچنین باعث تبدیل قند موجود در سبزی‌ها به نشاسته می‌شود.سرما باعث می‌شود فعالیت آزبیم‌ها کاهش یافته و در نتیجه دوام سبزی بیشتر شود.

**•**برای نگهداری سبزی‌های خریداری شده در منزل توصیه می‌شود هر چه سریع‌تر آن را شسته و پس از خارج شدن آب، آن را در پارچه نازک تمیز قرار داده و در پنجمال نگهداری کتید.

چهار عامل عمده باعث تخریب مواد مغذی موجود در سبزی‌ها می‌شوند: حرارت، نور، هوا و آب.

منبع: روزنامه اطلاعات

#### نآن سالم و اهمیت آن در سلامت انسان

نویسنده:مهناز موصومه
روانی پورسیده موصومه کاتلمی – جواد سلمانی آرانی
اهداف آموزشی :

در پایان مطالعه این مقاله انتظار می رود خواننده گرامی بتواند :

۱- میزان کالری و پروتئین موجود درنان را توضیح دهد.

۲- تفاوت‌های خمیر مایه صنعتی ،خمیر ترش و جوش شیرین بیان را بیان کند.

۳- شرایط نگهداری مناسب نان و غلات را شرح دهد .

۴- روش های نگهداری نان و مسومیت های احتمالی ناشی از مصرف آن را توضیح دهد .

مقدمه :

گندم یکی از غنی ترین غلات در طبیعت است که تمام ویتامینها در آن پیدا می شود و مقداری فسفر و مواد معدنی در آن است . غلات و عسدها گندم که در اشکال مختلف ،غذای پایه مردم کشور محسوب می گردد از اهمیت بیشتر برخوردار می باشد و نان به عنوان اصلی ترین غذای مصرفی دارای اولویت قابل ملاحظه ای است. تاریخچه ی نان که به طور تصادفی به وقوع پیوست به حدود ۴ تا ۵ هزار سال پیش برمی گردد به این صورت که خمیرش و روئی روی قطعه سنگی درمعرض آفتاب و هوا قرار گرفت و خشک شد. واژه ی نان از زبان پهلوی گرفته شده و به معنای قطعه ای از آرد خمیر شده است که برآتش پخته شود .

تحقیقات صورت گرفته روی ۱۰۰ گرم نشان نشان داده نان حاوی ۴۰ درصد آب ۲۵ -۵۵ درصدکربوهیدرات ، ۸ درصد پروتئین ، ۱/۵ درصد چربی و ۱ درصد املاح معدنی می باشد و میزان انرژی آن ۹۰۰ -۱۰۰۰ ژول است .اصولاً در یک جیره غذایی صحیح باید روزانه ۲۵۷۱۸ کالری انرژی و ۱۰۴ گرم پروتئین جذب بدن گردد که در این جیره غذایی نان ۲۷ درصد و انرژی ۳۳ درصد از پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می کنند. درحالی که درایران میزان انرژی مصرفی کمتر از متوسط جیره غذایی صحیح است و همچنین سهم نان ۲۸ درصد است و در بخش تأمین پروتئین آن ۲۵ درصد می باشد. با کمی دقت متوجه می شویم که درایران نان به جای سایرمواد خوراکی مصرف می شود (مطابق جدول ذیل صفحه ).

درایران مصرف سرانه نان بین ۱۲۹ -۱۶۴ کیلوگرم است ،درحالی که مصرف سرانه نان درکشورهای اتحادیه اروپا ۶۸ کیلوگرم می باشد. با توجه به این آمار ورقام تولید نانی با کیفیت مطلوب امری اجتناب ناپذیر است ، گفته شده است که مصرفان قدیم از اولین اقوامی بودند که استفاده از خمیرترش را در تولید نان فرا گرفته بودند. استفاده ازخمیر ترش را در تولید نان فرا گرفته بودند. استفاده از خمیر ترش باعث شد که نان از حالت سفنی و سخت بودن اولیه خارج شود و حالتی متخلخل و استنجی پیدا کند .

اولین بارلویی پاستور ،دانشمندفرانسوی کشف کرد که عمل ورآمدن خمیر بر اثر فعالیت موجودات تک سلولی زنده روی می دهد. خمیرترش دارای خیر مایه طبیعی و باکتریهای تولید کننده اسید استیک و اسید لاکتیک می باشد که به طور طبیعی در آرد وجود دارند و در هنگام تهیه خمیرماز غذایای موجود در آن استفاده کرده تکثیر می شوند. درنتیجه با استفاده از خمیر ترش مقدار زیادی از سلولهای خمیرمایه تازه نیز وارد خمیر می شوند. فعالیت این میکروارگانیسم های زنده باعث تولید گاز دی اکسید کربن ،افزایش حجم خمیر و متخلخل شدن بافت داخلی آن می شود. خمیرمایه ای که اکنون به طورصنعتی تهیه می شود همان خمیر مایه طبیعی است که عمل ورآمدن خمیر را درخمیر ترش انجام می دهد که درعین حال با انتخاب گونه ها و نژادهای مخمرهای مناسب ، خواص آن بسیار بهبود یافته است .

خمیر مایه موجب حفظ لازم محیط و تخریب اسید فیتیک می شود و بعضی از اسیدهای آینهت فسفوری را به آرد اضافه می کند و همین طور ضمن افزایش ماندگاری نان به لحاظ خاصیت ضد میکروبی ، باعث کاهش فساد نان می شود. خمیرمایه منبعی غنی ازویتامینهای گروه ب و تأمین کننده بخشی از آزبیمهای مورد نیازبدن است و عامل تخمیر و منشأ افزایش عطروطعم نان می شود .

بعد از اینکه ترکیبات خمیرمانند آرد گندم ، نمک ، آب و خمیرمایه با یکدیگر مخلوط شدند و خمیرآماده شد باید به آن مدت زمانی استراحت داده شود .در این مدت خمیرمایه شروع به فعالیت کرده مقداری گازدی اکسید کربن (CO۲) تولید می کند ،گاز CO۲ آزاد شده درشیکه پروتئینی محبوس شده و حجم آن را افزایش می دهد و باعث ایجاد حالت متخلخل و استنجی در نان می شود .

ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که آیا خمیر مایه جایگزینی هم دارد ؟ پاسخ این سؤال منفی است امروزه با تولید وسیع خمیرمایه درجهان این مخمرها بیشترین مقدار تولید یک میکروارگانسیم در دنیا بوده است و تا کنون هیچ جایگزینی برای آن در تولید نان یافت نشده است .

چرا از جوش شیرین استفاده می شود ؟
مسانفاه درسامهای اخیر استفاده از جوش شیرین که یک ماده ی شیمیایی با نام بیکربنات سدیم است رایج شده که آن هم دقیقاً همانند مخمرخمیرمایه تولید CO۲ می کند ، اما قسمتی از بی کربنات سدیم در اثرحرارت به کربنات سدیم که یک ماده ماده مقاوم در برابر حرارت است تبدیل می شود که درنان باقی می ماند و مزه نان را تغییر می دهد. مصرف جوش شیرین همچنین موجب اختلال درجذب فسفر و کلسیم در بدن و نرمی استخوان می شود ، ازطرفی موجب اختلال درجذب آهن و کم خونی به خصوص در زنان می شود.خوشبختانه درسامهای اخیر اقدامات خوبی در جهت مسومیت استفاده از جوش شیرین صورت گرفته است .

مسومیت های ناشی از مصرف نان

به دلیل اینکه هنگام پخت نان به روئ سنتی (استفاده از تنور و سوخت سازوات اتان درتمام مستقیم و نزدیک با شعله و دود حاصل از سوخت قرار دارد ، امکان آلودگی با ترکیبات فسفوری نظیرپیرو آیرین افزایش می یابد. از بین نانهایی سنتی در ایران نان سنگک به طور غیرمستقیم درمعرض شعله قرار داشته ، ازاین رو امکان آلودگی به حداقل می رسد ، ولی بیشترین آلودگی مربوط به تنور نان بربری است .

ویژگی های یک نان خوب :

- گندم مورد استفاده بیشتر از ۴ ماه در انبار نگهداری نشده باشد.

- کمترین حد سوس گیری را داشته باشد .

-ویر آمدان خمیرنان به طور طبیعی توسط عمل تخمیر (خمیرترش یا مایه خمیر )انجام شده باشد. نه با استفاده از افزودنی های غیرمجازمانند جوش شیرین

-زمان خمیر گیری تا پخت حداقل یک تا دو ساعت باشد .

توصیه های بهداشتی در مورد تهیه و نگهداری نان :

-نانهایی صنعتی و نیمه صنعتی تولید شده باید دارای بسته بندی مناسب بوده و مشخصات لازم روی برچسب درج شده باشد. اگرآماده غذایی مابدون بسته بندی است (مثل انواع نان سنتی با گندم و جو قه )باید مراقب باشیم در هنگام حمل و نقل (مثلاً در داخل ماشین ) با محیط کثیف در تماس نباشد .

-از پیچاندن انواع نان در داخل روزنامه و یا قرار دادن در داخل کیسه نایلون سیاه (باریافتی )خودداری شود .

-توصیه می شود نان مصرفی به شکل روزانه تهیه شود .درصورت تصمیم به نگهداری نان در طولانی مدت باید به شکل اصولی قبل از قرار دادن داخل فریز خشک گردد سپس درنایلون تمیز قرار گیرد ، زیرا در شرایط صورت نان فاغ در داخل نایلون اصطلاحاً عرق کرده با توجه به رطوبت حاصل از تعریق ممکن است کپک زد .

-آرد باید در محیط بسیارخشک یا در داخل بسته بندی مناسب به شکلی که رطوبت بخیجالی را جذب نکند در بخیجال نگهداری شود .

-مصرف بیشترنانهایی که از آرد کامل (سوس دار )تهیه شده اند به جهت ارزش تغذیه ای بالاتر توصیه می شود .(نان سنگک )،

-باید از نانهایی استفاده شود که به جای جوش شیرین در تهیه و تولید آنها از خمیرمایه استفاده شده باشد .

-عدم تهیه نان و غلات و فرآورده های آن از افراد دوره گرد که به طریقه ی کاملاً غیربهداشتی این اقلام را عرضه می نمایند .

-چنانچه نان بیش ازیک هفته در فریزر نگهداری شود باید قبل از انجماد آنها را در بسته بندیهای مخصوصی که از نظریخواب غیر قابل نفوذ هستند قرار داد .

-باید سعی شود انجماد نان در مدت بسیار کوتاهی انجام گیرد و حرارت باید در مدت حداکثر ۴ تا ۵ ساعت ۱۸ درجه برسد .

-خارج کردن نان از حالت انجماد در نانهای سنتی ایران باید سریع انجام شود ، زیرا این نانها درمدت کمتر از ۴ ساعت یات می شود و باید آنها را حداکثر ۱ تا ۱٫۵ساعت قبل از مصرف ازحالت انجماد خارج نمود .

- نان تازه بخت شده از نظر ندره ای بالااصلا قابل مصرف نیست زیرا پس از فرایند پخت دستخوش تغییراتی می گردد که این تغییرات باعث قابل مصرف شدن آن می شود .

-نگهداری نان در حرارت ۴ درجه سانتیگراد (درجه حرارت یخبخال آن تنها از یبات شدن نان جلوگیری نمی کند، بلکه موجب تسریع آن می شود، زیرا تغییرات فیزیکی و شیمیایی بیات شدن نان در حرارت ۴ درجه سریعتر و در حرارت ۶۰ درجه کندترین سرعت خود را دارد. این تغییرات در حالت یخ زده (دمای ۵-درجه و پایین تر )به کلی متوقف می شود. بنابراین بهترین دمای نگهداری نان ایرانی درجه حرارت فریزر می باشد .

پیشنهادها :

با نظر به اینکه نان قوت غالب مردم ایران است و حتی به جای سایر مواد خوراکی هم مصرف می شود ، اطلاع رسانی به مردم درخصوص نحوه ی خرید،حمل و نقل ونگهداری آن همچنین پرهیز از خوردن نانهایی که بو و طعم مازوث یا گازوتیل می دهند و پرهیز ازخوردن بخشهای موخته ی نان ضروری است.درمقابل لازم است کلیه ی دست اندرکاران امرتجهه نان در کشور نسبت به بهبود کیفیت نانهای مصرفی مردم پیشترلاش نمایند.
دراین راستا عدم استفاده از سوخت مازوت در کلیه ی تانوایی ها و جایگزین کردن آن با گاز شهری ، جلوگیری از تماس مستقیم شعله با نان در دستگاههای نان ماشینی ( که این ایراد را می توان با فرار دادن یکک صفحه فلزی (هادی انرژی حرارتی)درحد فاصله نان و شعله بر طرف نمود.
همچنین ترویج و توسعه نانهای سنتی مطلوب (سنگکک او نانهای حجیم و نیمه حجیم)جلوگیری از تولید،شایعات و افزایش کیفیت نان انحصیه می شود .

**نقدیه و بهداشت در خلواده**

قرآن مجید، انسان را موظف کرده که در طعام خویش نیک بنگرد؛

«فلیظن الانسان الی طعامه(۱)

انسان باید به غذای خویش بنگرد.

و در آیة دیگر از مسلمانان چنین می خواهد:

«یا ایها الذین امنوا کلا من ایدان ما رزقناکم...»(۲)

ای کسانی که ایمان آورده اید! از نعمت های پاکیزه ای که به شما روزی داده اید بخورید.

بهترین دقت و راه صحیح شناخت خوراکی های پاکیزه، همان است که فقه اسلامی بیان می کند که در این درس به طور فشرده بیان می شود.

الف- خوراکی های حلال و حرام

۱- حیوانی

۱/۱- دریایی: انواع های پولکک دار مانند ماهی سفید، کبوتر، برنده و تخم آن ها و میگر حلال است و ماهی هایی که پولکک ندارند مانند مار ماهی و تخم آن، حرام است.(۳)

۱/۲- زمینی: حیوانات اهلی (گاو، گوسفندن و شتر) و حیوانات وحشی؛ گوزن، خر وحشی، آهو، گاو کوهی و بز کوهی حلال است و انواع درندگان وحشرات حرام است.(۴)

تیسره ۱-۱- جزه حیوانات حلال گوشت نیز حرام است که عبارتند از؛ خون، سرگین، میزخ، آلت تناسلی نر و ماده، دیتلان، مانته، کبسه ی سفرا، نخاع، زندها، بی گردن، غده ی هیویفز (که به شکل نخود در مغز کله وجود دارد) و مردمک چشم.(۵)

تیسره ۲- خوردن درنگان و حشرات حرام است.(۶)

تیسره ۳- حیواناتی مسخ شده همچون قیل، میمون، خرس و غیره نیز حرام است. همین طور خرگوش و حیوانی که مغفول انسان واقع شده است، مصرف گوشت و پشم مو فرآورده های لینی آن حرام است.(۷)

۱۳- حوایی: الف- حلال؛ انواع کبوتران، انواع مرغ خانگی؛ انواع گنجشک ها، انواع پرند گانی که هنگام پرواز بال های خود را بیشتر حرکت می دهند؛ انواع پرند گانی که دارای چینه دان هستند؛ انواع پرند گانی که دارای سنگدان هستند؛ انواع پرند گانی که دارای خار عقب یا هستند. ب- مکروه؛ هدهد، پرستو، سارد، صومام و کلاغ سیز- ج- حرام؛ خفاش، طلوس، باز ، قوش ، عقاب، شامین، قرقی، لاشخور، کرکس، کلاغ، هر پرند ه ای که هنگام پرواز بال های خود را کمتر حرکت دهد و بیشتر نگاه دارد و پرند گانی که سنگدان چینه دان و خار عقب باز را ندارند.(۸)

یادآوری ۱- خوردن گوشت حلال به شکل پخته و خام جایز است و خوردن گوشت خام- پیش از آن که آن در برابر خورشید یا آتش قرار دهند یا نلک سود کرده در سایه بخیلکانند- مکروه است.(۹)

یادآوری ۲- کلیه ی حیوانات حلال گوشت در صورتی خوردن آن ها حلال است که طبق دستور شرعی ذبح، نحر یا صید شوند در غیر این صورت مصرف آن ها حرام است.

یادآوری ۳- اگر حیوانات درنده و گوشخوار را - به جز سگ و خوک - به دستور شرعی ذبح یا با اسلحه شکار کنند، گر چه خوردن آن ها حرام است و نمی توان با اجزای آن ها نماز خواند، ولی پاک هستند.(۱۰)

۲- مواد طبیعی

۲/۱- مواد پاک و بی زیان؛ مصرف این گونه مواد به حکم شرع و عقل، مجاز است.(۱۱)

۲/۲- مواد بیلید و آلوده؛ خوردن چیزهایی که ذاتا نجس و بلید است و یا نجس و آلوده شده تا زمانی که نجس است، حرام می باشد؛ خواه مایع باشد یا جامد.(۱۲)

۲/۳- مواد زیان بخش؛ خوردن هر چه که برای بدن ضرر دارد، حرام است؛ خواه موجب هلاکت گردد مثل نوشیدن زهر یا موجب هلاکت دیگری گردد مثل این که زن باردار مایعی بنوشد که موجب سقط جنین شود و خواه سبب اختلال مزاج یا از کار افتادن برخی اعضا و حواس بدن شود، یا سبب گردد که بدن، برخی نیروی خود را از دست بدهد.(۱۳)

یادآوری: در حرام بودن مصرف مواد زیان بخش، تفاوتی نیست بین این که خاصیت هلاکت و ضرر آن قطعی باشد یا مقلنون، بلکه اگر احتمال ضرر هم بدهد و این احتمال نزد خردمندان قابل اعتنا باشد، مصرف مواد، حرام است؛ چنان که فرق نمی کند که ضرر و تأثیر آن فوری باشد یا مدت دار.(۱۴)

۲/۴- مواد دارویی، درمان و معالجه با داروهایی که احتمال خطر دارند و حتی گاهی خطر آفرین هم هستند، مجاز است به شرط آن که تجربه و پزشکی حاذق و متخصص، گواهی دهد چنین دارویی در بیشتر اوقات اثر بخش است.

هم چنین اگر دارویی، به طور قطع زیان فوری دارد، ولی با مصرف آن، خطر جدی تر و زیان بزرگ تری را از بیضار می توان دفع کرد، مصرف آن جایز است.(۱۵)

چند یادآوری:

۱- موادی که زیادش زیان بخش است، ولی مقدار کم آن ضرر ندارد، خوردن زیاد آن حرام و مصرف اندکش جایز است.

۲- موادی که اندکش زیان بخش و زیادش بی ضرر یا سودمند است، خوردن کم آن، حرام و مصرف مقدار بیشتر آن، حلال است.

۳- موادی که به تنهایی زیان بخش، ولی خوردن آن به انضمام چیز دیگری بی ضرر است، خوردن تنهایی آن، حرام است.

۴- موادی که به تنهایی بی ضرر، ولی به انضمام مواد دیگر مضر است، خوردن به انضمام آن، حرام می باشد.

۵- موادی که یکی دو بار آن بی ضرر است ، ولی تکرار آن، زیان آفرین می شود، تکرارش حرام است.(۱۶)

ب- استعمال مواد مخدر

امروزه انواع مواد مخدر، تهیه، توزیع استعمال و عوارض ناشی از آن به یک بحران جهانی تبدیل شده که بخش مهمی از تجارت جهانی را به خود اختصاص داده است. مصرف دارویی برخی از مواد مخدر- که ممکن و خردمندانه است- آن را از مسئویت شرعی و محکومیت عقلی خارج نمی سازد و باید گفت: استعمال هر گونه ماده ی مخدر از نظر دین و خرد و عرف و علوم پزشکی ناپسند و نامعقول است، مگر آنچه مجوز پزشکی یا عرفی داشته باشد. به چند استفتاء در این باره توجه فرمایید:

استفتاء ۱- استعمال و مصرف مواد مخدر و هر نوع مواد اعتیاد آور دیگر (بدون دستور پزشک) برای کسانی که معناد نمی باشد؛ از نظر شرع مقدس مجاز می باشد یاخیر؟

ج- جایز نیست.(۱۷)

استفتاء ۲- تکلیف شرعی معاندان در ترک اعتیاد چیست؟

ج-ترک لازم است.(۱۸)

استفتاء ۳- خرید و فروش مواد مخدر به طور قاچاق چه صورتی دارد؟

ج- جایز نیست و باید جلومگیری شود.(۱۹)

استفتاء ۴- شخصی که ... معاد به هرویین است و به انضمام معاد نیز هرویین می فروشد... آیا ارتزاق او و فرزندانش از پول مزبور جایز است یا حرام؟

ج- پول هرویین ، حرام است و ارتزاق به آن جایز نیست.(۲۰)

ازنظر قوانین جمهوری اسلامی ایران نیز، هر گونه دخالت در تولید، حمل و نقل، استعمال و خرید و فروش مواد مخدر (تریاک، شیره ی تریاک، هرویین، مرفین، کدیین، منادون و دیگر مشتقات شیمیایی مرفین و کوکائین، حبشیش و روغن حبشیش و ...) جرم محسوب می شود و مرتکبین آن به جریه ی نقدی، شلاق، حبس، مصادره ی اموال و اعدام محکوم می شوند.(۲۱)

ج- نوشیدنی های حرام

۱-شراب؛ حرمت نوشیدن شراب از ضروریات دین است؛ به طوری که حلال شمارنده ی آن- در صورت توجه به این که چنین کاری مستلزم تکذیب پیامبر صلی الله علیه وآله است- جزو کافران است. در اخبار و روایات از نوشیدن شراب به شدت منع شده و مرتکب آن را به کیفر سخت، نوبد داده اند.(۲۲)

هر چه مست کنند است- خواه جامد باشد یا مایع - ( در حرمت) به شراب انگور ملحق می شود.

آنچه زیادش، مست کننده است، ولی اندک آن، مستی آور نیست، مصرف کم یا زیاد آن حرام است.

چنانچه ماده ای در برخی افراد یا بعضی از نقاط یا در افراد معاد، سبب مستی نگردد، (ولی ذاتا مست کننده است) موجب حلث آن نمی شود.(۲۳)

۲- آنچهو یکی دیگر از نوشیدنی های حرام، آبجو است اگر به حالت جوشش درآید، هر چه مست کننده نباشد و آن شراب

معروفی است که در صدر اسلام اغلب از چو گرفته می‌شد.(۲۴)

آبی که به دستور پزشکان از چو می‌گیرند و به آن ماه الشجر گفته می‌شود، پاک است و نوشیدن آن ممانی ندارد.(۲۵)

۳- آب انگور، کشمش و خرما؛ هرگاه آب انگور، خود به خود یا توسط آتش بجوشد، نوشیدن آن حرام می‌شود.

هرگاه عصاره ی کشمش و خرما خود به خود یا با آتش یا حرارت خورشید بجوش آید - اگر ثابت شود که مست کننده است-

حرام می‌باشد.(۲۶)

تیسره ۱: کشمش که در خوراک پخته شده یا در کیاب و کوفه و دلمه و مانند آن می‌گذارند، اشکالی ندارد.(۲۷)

تیسره ۲: انواع عصاره‌هایی که نوشیدن آن‌ها حرام است، در صورتی که خود به خود به جوش آمده باشد، جز با تبدیل و تحول آن به سرکه، خللا و قابل نوشیدن نمی‌شود.

تیسره ۳: عصاره‌هایی که نوشیدن آن‌ها حرام است اگر توسط آتش و مانند آن جوشیده باشند، حرمت آن‌ها با تخیر دو سوم آن‌ها از بین می‌رود و اجزای آن است که تخیر، توسط آتش یا مانند آن، که سبب جوش آمدن می‌شود، باشد.(۲۸)

بی‌نوش:

۱- عیس (۸۰)، آبی ی ۲۴.

۲- بقره (۲)، آبی ی ۱۷۲.

۳- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۵۵-۱۵۶، مسأله ی ۲-۴.

۴- همان، ص ۱۵۶، مسأله ی ۵.

۵- همان، ص ۱۶۱، مسأله ی ۲۷ و رساله ی نوبن، ج ۳، ص ۱۷۹.

۶- همان، ص ۱۵۶، مسأله ی ۵.

۷- همان، ص ۱۵۶- ۱۶۰، مسأله ی ۵ و ۲۲.

« **صرد، یا ورکاک، مرغی است که گنجشک شکار می‌کند، صوام نیز پرنده ای است خاکی رنگ با گردن دراز که بیشتر در عزمین آسیایه می‌سازد. (فرهنگ دهخدا)**

۸- همان، ص ۱۵۶-۱۵۷، مسأله ی گو ۸ و رساله ی نوبن، ج ۳، ص ۱۷۹.

۹- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۲، مسأله ی ۳۱.

۱۰- توضیح المسائل، مسأله ی ۲۴ ۲۵۸۸.

۱۱- رکت، تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۴، مسأله ی ۸.

۱۲- همان، ص ۱۶۲، مسأله ی ۱.

۱۳- همان، مسأله ی ۲.

۱۴- همان، مسأله ی ۳.

۱۵- تحریر الوسیله، ج ۳، ص ۱۶۳، مسأله ی ۴.

۱۶- همان،مسأله ی ۵.

۱۷- رساله ی نوبن، ج ۳، ص ۱۷۴.

۱۸- همان.

۱۹- همان، ص ۱۷۲.

۲۰- استفتاات از محضر امام، ج ۲، ص ۳۵.

۲۱- رکت، مجموعه ی مصوبات مجمع تشخیص مصلحت نظام، امیر هوشنگ، ساسان زاده، ص ۵۸-۶۸.

۲۲- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۵، مسأله ی ۱۵.

۲۳- همان، ص ۱۶۶، مسأله ی ۱۶.

۲۴- همان، مسأله ی ۱۸.

۲۵- همان، مسأله ی ۱۸ و توضیح المسائل، مسأله ی ۱۱۵.

۲۶- همان، مسأله ی ۱۹.

۲۷- همان، ص ۱۶۷، مسأله ی ۲۱.

۲۸- تحریر الوسیله، ج ۳، ص ۱۶۷، مسأله ی ۲۲.

منبع: کتاب فقه خانواده

#### آبزیخه سالم

آبزیخانه به خاطر فعالیت های مخلفی که در آن انجام می‌شود، در صنعت عدم رسیده‌گی به آن و حفظ نظافت آن می‌تواند یکی از آلوده ترین نقاط خانه باشد. نسام بخش‌ها و قسمت‌های آبزیخانه نیاز به تمیزکاری دائم و مداوم دارد تا آنجا همیشه تمیز و سالم به نظر برسد. به طور مثال آلودگی‌های روشن بهداشت آبزیخانه را تهدید می‌کند. ماندن روشن روی سطح میز باعث جرم‌گرفتنگی و آلودگی‌های شدید می‌شود.

در مورد کف آبزیخانه و زمین‌آب باید بدانید بهداشت کف آبزیخانه اگر بیشتر از سطح میزها و سینک اهمیت نداشته باشد، کمتر از آن هم مهم نیست. حفظ بهداشت آبزیخانه برای دانش‌خانه‌ای سالم بسیار بااهمیت است.

اما چه کارهایی لازم است تا ما آبزیخانه‌ای سالم و تمیز داشته باشیم. معمولاً اغلب بیماری‌هایی که از باکتری منتقل می‌شوند در گوشت و مرغ خام و پخته شده‌اند. در سال‌های اخیر این باکتری‌ها تبدیل به خطر و تهدید جدی در بهداشت خانه شده‌اند. به‌طور مثال آلودگی‌های ماهی‌خام و پنجه مخصوصاً برای افراد مستعد باعث ایجاد بیماری‌های خطرناک و حتی مرگباری می‌شود. یکی از دانشگاه‌های آمریکا برای زودن باکتری از سطح آبزیخانه **؟**روش و راه زیر را پیشنهاد داده که بد نیست ما هم برای داشتن خانه‌ای سالم آنها را رعایت کنیم.

- **؟**شستن دست‌ها، با آب گرم و صابون دستتان را پیش از دست زدن به غذاها بشویید. مخصوصاً پس از رفتن به دستشویی. همچنین دستتان را به مدت یک دقیقه با آب داغ و صابون پس از دست زدن به مرغ، ماهی و گوشت خام بشویید.

- **؟**شستن نخه آشپزی، بشقاب‌ها، لوازم آشپزی، کاسر و سایر وسایل با آب داغ و مایع ظرفشویی پس از آماده کردن غذا و پیش از رفتن به سراغ غذای دیگر برای آماده کردن بشویید.

- **؟**دستمال میز، دستمال خشک کردن ظروف و همچنین ابر، اسفنج و اسکاچ هم نیاز به شستشو دارند. آنها را هر روز با آب داغ و صابون بشویید و هر دو روز یک بار داخل ماشین لباس شویی بیندازید تا کاملاً شسته شوند.

- **؟**گوشت، مرغ و ماهی و سایر مواد غذایی دریایی خام را از سایر مواد غذایی جدا نگه دارید. چه در هنگام خرید و حمل تا منزل و چه در منزل و هنگام نگهداری در فریزر. جالب اینجاست که بدانید، خام این مواد غذایی را باید از یکدیگر هم جدا نگه دارید.

- **؟**هرگز مواد غذایی پخته شده را در داخل ظرف یا ظرفی که پیش از این گوشت، مرغ و ماهی خام قرار داده‌بودید، نگذارید. مگر اینکه با آب داغ و مایع ظرفشویی خوب شسته شده باشند.

- **؟**غذاهای فاسدشدنی و غذاهای آماده را حتماً به صورت فریز شده نگهداری کنید.

- **؟**برای باز شدن یخ مواد غذایی یخ زده مخصوصاً مرغ، ماهی و گوشت یخ زده دو راه وجود دارد یا آنها را در بشقاب‌ی به یخچال منتقل کنید و با اینکه زیر آب سرد بگیرید. هیچ وقت روی میز و کاسر آبزیخانه این مواد یخ زده را برای آب شدن یخ آن قرار ندهید.

#### سهی کن درست غذا بخوری

بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن با مشکلاتی مواجه هستند و غالباً در اظهار نظرهایشان در مورد غذا خوردن اشکالات و اشتباهاتی وجود دارد. برای نمونه بسیاری از بیماران با مفهوم رژیم غذایی آشنا نیستند و دقیقاً نمی‌دانند چه غذاهایی برای آنها مناسب و مفید است. بعضی از بیماران تمایلی به خوردن غذاها را ندارند و برعکس بعضی از غذاها را بیشتر دوست دارند. توجه به این حالات از نظر تغذیه‌ای و درمان آنها اهمیت زیادی دارد.

رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟

همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیماری‌ها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی‌شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که بیمار از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتیکه ناهد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تامین گردد.

چه کسی باید رژیم غذایی را مشخص کند؟

پزشک معالج نوع رژیم غذایی شما را تعیین می‌کند، درک بعضی از رژیم‌های غذایی بسیار ساده است. ولی برای آشنایی و عمل به برخی از رژیم‌های غذایی لازمست از متخصص تغذیه یا پرستار کمک بگیرید.

آشنایی با انواع رژیم‌های غذایی

برخی از بیماری‌ها دوره کوتاهی دارند و عوارض و مشکلات زیادی برای بیمار ایجاد نمی‌کنند و احتیاج به رژیم غذایی سخت و طولانی ندارند و احتمالاً با وجود تب مختصر و بی‌اشتهایی و سایرعوارض خفیف گوارشی این مشکلات در عرض یکی دو روز برطرف می‌شوند استفاده از غذاهای ساده و سبک، مایعات بیشتر، آب میوه‌های شیرین، سوپ‌های کم چربی و پرهیز از غذاهای سرخ شده در روغن به این بیماران کمک می‌کند که به سرعت بهبود یابند اما دربیماری‌های سخت و طولانی توجه به رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. اینگونه بیماران به مدت طولانی لازمست از رژیم غذایی مناسبی استفاده نمایند. باید توجه داشته باشیم همانطور که مصرف بعضی از مواد غذایی برای آنها مضر می‌باشد، پرهیز زیاد و بی‌مورد نیز موجب شدید بدنی آنها می‌شود.

شود. در بسیاری از بیماری‌ها بیماران نیاز به رعایت رژیم غذایی سخت ندارند ولی مشکلاتی مانند بی‌اشتهایی موجب می‌شود این بیماران به اندازه کافی غذا مصرف نمایند و یا به علت بی‌اطلاعی از خواص موادغذایی و نقش آنها در رابطه با بیماری خود، به پرهیزهای غذایی سخت بپردازند. اینگونه بیماران احتیاج به مشاوره غذایی دارند و باید از راهنمایی متخصصین تغذیه استفاده نمایند. مطالب این کتاب در رفع مشکلات شما کمک می‌نماید تا بتوانید غذاهای مورد لزوم خود را بشناسید و روش تغذیه مناسب برای خود بیابید.

توصیه‌هایی در مورد غذا خوردن

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید. بسیاری از بیماران احتیاج به رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه

های کُلی در مورد غذا خوردن توجه نمایند.

برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید: توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت های مناسب استفاده نمایید و مواقعی که احساس سلامت و راحتی می کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هرچند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه با موادغذایی اهمیت زیادی دارد، زیرا موادغذایی مانند پروتئین، ویتامین ها و موادمعنی ضروری می توانند در بدن ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند. برای حل مشکلات تغذیه ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید در صورتی که در بیمارستان بستری شده‌اید، موفقیت مناسبی است. برای رفع مشکلات تغذیه ای خود با افرادی که در امر درمان شما مشارکت دارند مشورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سوالاتی دارید پرسیده، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی اهمیت باشد.

در وقت صرفه جویی نمایید:غذاهایی را انتخاب کنید که تهیه آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می کنید یا مجبور هستید شخصاً غذای خود را تهیه نمایید.غذاهایی را انتخاب نمایید، که سرعاً پخته می شوند.از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوپهای آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه ای مفید هستند. ما در بخش های آینده مطالبی در مورد نحوه افزایش پروتئین و انرژی غذاهای برای شما عنوان خواهیم کرد. از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید. برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می کنند و بعضی از غذاها برای آنها مزه خوبی ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می کند توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خوشبختانه غذاها بسیار متنوع هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطبوع هستند و ایجاد ناراحتی نمی کنند انتخاب و مصرف نمایید.

مشکلات عمومی غذایی

کاهش اشتها و کم شدن وزن بدن یک مشکل عمومی و مشترک در بین مبتلایان به بیماریهای سخت و مزمن می باشد عده ای نوع درمان مانند مصرف آنتی بیوتیک ها، اشعه درمانی و شیمی درمانی را علت این مشکلات می دانند، اما این مشکلات در بعضی از افراد که تحت اینگونه درمان ها نیستند نیز مشاهده می شود، علت دقیق این عارضه روشن نیست. شاید بیماری، درد، خستگی، هيجان یا اضطردگی و شاید ترکیبی از همه این مسائل دلیل آن باشد. برخی از بیماران به طور متوالی به این اشتها دچار می شوند. عده ای می گویند که واقعا احساس گرسنگی نمی کنند. عده ای علت کم غذا خوردن را عدم احساس گرسنگی یا خوش طعم نبودن غذا ذکر می کنند و یا در دهان و یا روی زبان خود طعم فلزات را احساس می کنند و یا خیلی زود احساس سیری می نمایند.

توصیه های برای رفع مشکلات غذایی

اگر بی اشتها هستید سعی کنید در هر وعده غذای مختصری میل نمایید، در عرض تعداد دفعات غذایی خود را زیاد کنید. ما معمولاً در سه وعده صبحانه، ناهار و شام غذا می خوریم.اگر در هر وعده نمی توانید غذای کافی میل نمایید می توانید علاوه بر وعده های سه گانه فوق در ساعات ۱۰صبح، ۴ الی ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب غذاهای مختصری میل می نمایید. به خصوص اگر شام را زود میل می کنید، شما قبل از خواب یک خوراکی مختصر میل نمایید.اگر از مزل بیرون می روید سعی کنید یک خوراکی مختصر همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است که وقتی غذایی در دسترس باشد اشتها بیشتری برای خوردن پیدا می کنید. وقتی شما بی اشتها و سیر هستید برای خوردن بعضی از غذاها تمایل دارید. از این احساس خود استفاده نموده غذای مورد علاقه خود را تهیه و میل نمایید. بدن شما به پروتئین بیشتری احتیاج دارد، شما می توانید مقدار پروتئین غذایی خود را زیادتر کنید در حالی که غذای شما کم حجم تر یا مختصرتر باشد. جهت ایجاد اشتها برای غذا خوردن می توانید به کمک ادویه های که طعم و عطر آنها را دوست دارید غذاهای خود را خوش طعم و معطر و اشتها انگیز نمایید. زیبایی و شکل ظاهری غذا در ایجاد اشتها اثر زیادی دارد، شما برای زیبا نمودن غذای خود از حلقه های گوجه فرنگی، پرتقال، لیموترش، ترنجبین، جعفری و سایر سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید. در ضمن این مواد که برای زیبا نمودن غذاهای خود به کار می برید می توانند به تامین ویتامین ها و موادمعنی ضروری برای بدن شما کمک نمایند. سعی کنید در محیطی که دوست دارید و با افرادی که از مصاحبت آنها لذت می برید غذا میل نمایید. بعضی از مردم دوست دارند هنگام غذا خوردن به موزیک آرام و شاد گوش دهند. شما هم می توانید این عمل را آزمایش کنید. مصرف اغذیه تکراری موجب بی اشتهایی در شما می شود، پس سعی کنید با تنوع در غذا اشتهاي خود را افزایش دهید. مفهوم تنوع در مصرف، غذاهایی نیست که تهیه آنها زحمت و وقت زیادی می برد یا احتیاج به هزینه زیادی دارد. بلکه با کمی ذوق و سلیقه می توان به کمک مواد غذایی ساده در نایع غذاها تنوع ایجاد نمود.

آیا طعم بعضی از غذاها برای شما تغییر کرده است؟

بعضی از افراد در دهان خود احساس طعم تلخ یا قلزی می کنند. عده ای نیز به گرنه ای احساس بی حسی می نمایند. برخی از طعم گوشت های قرمز خوششان نمی آید و یا نمی گویند که تحمل طعم شیرین برایشان مشکل است و یا طعم تلخ غذاها برایشان شدیدتر است در صورتیکه شما نیز یا اینگونه تغییرات در ذائقه خود مواجه هستید، به توصیه های زیر عمل نمایید:

اگر طعم گوشت های قرمز برای شما جالب نیست می توانید به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید. و اگر از طعم این نوع گوشت ها نیز خوششان نمی آید، می توانید پروتئین مورد نیاز بدن خود را به وسیله استفاده از تخم مرغ، شیر، پنیر تامین نمایید.

برای خوش طعم کردن غذاهای خود از ادویه ها، پیاز، سبزی های معطر، عرق نعنا و غیره استفاده نمایید.

اگر اشکالی در دهان و یا گلوگی خود ندارید از غذاهای تند و ترش استفاده نمایید. آب پرتقال و آب لیمو برای شما می تواند موثر باشد.

طعم بعضی از غذاها اگر سرد باشد بهتر خواهد شد. شما هم طعم غذاها را سرد را امتحان کنید.

برای برطرف کردن طعم نامطبوع دهان خود می توانید از مایعات بیشتر مانند آب، چای، میوه و آب نیات استفاده نمایید.

گاهی طعم بد دهان مربوط به اشکال در دندان ها می باشد، اگر از سلامت دندان های خود مطمئن نشدید به دندانپزشک مراجعه نمایید ضمناً در مورد روش صحیح مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان به شما کمک خواهد نمود.

آیا بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی می کنید؟

بسیاری از مردم اظهار می دارند که بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی و پری شدید می کنند. در صورتی که شما نیز چنین مشکلی دارید به توصیه های زیر عمل نمایید:

کمتر از حد معمول غذا بخورید و از غذاهای مختصر ولی مغذی استفاده کنید.

به آرامی غذا بخورید و آن را خوب بجوید، در این حالت از پر شدن معده شما جلوگیری می شود.

از غذاهای خیلی چرب، کره و سس های چرب کمتر مصرف نمایید.

از مایعات غنی از مواد غذایی مانند شیر، دوغ و آب میوه استفاده نمایید.

حجم آب و نوشابه هایی که همراه غذا می آشامید باید محدود باشد مایعات و آب را یک تا دو ساعت بعداز غذا پياشامید.

آیا شما حالت تهوع و استفراغ دارید؟

گاهی در بیماران حالت تهوع و استفراغ پیدا می شود. علل مختلفی می توانند موجب بروز این حالت بشوند. گاهی این حالت بستگی به ضعف عمومی یا روش های درمانی دارد. در صورتی که مبتلا به حالت تهوع و استفراغ هستید به توصیه های زیر عمل نمایید:

مشکل خود را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. وی در صورتیکه لازم باشد داروی ضدتهوع و استفراغ برای شما تجویز خواهد نمود. این داروها معمولاً نیم تا یک ساعت قبل از خوردن غذا باید مصرف شوند.

از غذاهای پروتئینی که چربی آنها کمتر است استفاده کنید. گوشت هایی را که دوست دارید به صورت آب پز یا کیاب استفاده نمایید، زیرا غذاهای کم چرب زودتر هضم می شوند و سریع تر از معده عبور می کنند. اگر از غذاهای پروتئینی کم چرب استفاده می نمایید، مطمئن باشید که احتیاجات بدن شما به کالری و پروتئین در حدی که به آنها نیاز دارید تامین می شود.

اگر پزشک شما را از مصرف نمک منع نکرده است، از غذاهای نمکدار استفاده نمایید. پنیرغذای پروتئینی مناسبی است که مقدار قابل توجهی نمک دارد.

اگر خوراکی های شیرین در شما حالت تهوع ایجاد می نماید از مصرف آنها پرهیز نمایید.

درهنگام صبح از غذاهای خشک (غیرآبکی) مانند نان برشته، نان سوخاری، بیسکویت و یا نان ووفلی استفاده نمایید و در نوشیدن چای، شیر و مایعات رعایت اعتدال را بنمایید.

در صورتیکه طعم مزه بعضی از غذاها موجب حالت تهوع در شما می شود، از مصرف این غذاها خودداری نمایید.

اگر در ساعت مشخصی در روز حالت تهوع و استفراغ دارید، برنامه غذایی خود را طوری تنظیم نمایید که در حوالی آن ساعت غذایی مصرف ننمایید.

بعضی اوقات لباس گنداد و هوای تازه در بهبود حال شما موثر است.

اگر قبل از تهوع و استفراغ دچار درد در ناحیه شکم می شوید و ممکن است این مشکلات در رابطه با تهوع و استفراغ شما باشند، با پزشک خود تماس بگیرید و مشکل خود را با او در میان بگذارید.

آیا بوی غذاها در شما ایجاد حالت تهوع می کند؟

بعضی از افراد اظهار می دارند که حتی بوی غذاها در هنگام طبخ در آنها ایجاد حالت تهوع می کند. برای رفع این مشکل ردهای متعددی وجود دارد:

بگذارید شخص دیگری غذا را طبخ نماید و موقع طبخ غذا سعی کنید در اتاق دیگری باشید و حتی الا مکان دور از محل طبخ قرار گیرید.

از غذاها و نوشیدنی های که در شما حالت تهوع و استفراغ ایجاد می کند، مانند قهوه سرخ شده و غذاهای چرب و سرخ کرده که بیشتر از سایر غذاها در ایجاد تهوع موثر است، به خصوص در هنگام خواب اجتناب نمایید.

از غذاهایی که آماده هستند و یا با مختصر حرارتی گرم و آماده می شوند و یا از غذاهایی که احتیاج به پختن ندارند استفاده نمایید.

**طبخ غذا در حرارت بالا**

ویتامین C موجود در میوه و سبزیجات بر اثر حرارت پخت (در تهیه کمپوت‌ها) به شدت آسیب می بیند و افرادی که بر اثر مشکلات معده و دستگاه گوارش دامناً از سبزی‌های پخته استفاده می‌کنند، اگر سبزیجات را با حرارت بالا طبخ کنند، قسمت اعظمی از کل

ویتامین‌های موجود را از دست داده و دیگر مصرف آنها نمی‌تواند نیازهای ضروریشان را تأمین کند. همچنین ویتامین **B** موجود در نخود و لوبیایی که برای تهیه خورش در آرام بز ریخته شده و ساعت‌ها می‌جوشد نیز آسیب دیده و از بین می‌رود. ما عادت داریم غذایی که می‌زییم به قول معروف < جایفشد > اما نمی‌دانیم در حین این فرایند چه صداهائی به مواد مغذی که انتظار داریم با خوردن غذا به ما برسد، وارد گردیم. برای مثال سبزی که در تهیه بزرانی و یا آش استفاده می‌کنیم، سرشار از فولیک و ویتامین **B۹** است، اما بر اثر طبخ در حرارت‌های بالا و به مدت طولانی این دو ماده مغذی تخریب شده و از بین می‌روند. طبخ غذا در سرخ کن

اگر برای تهیه خورش قورمه‌سبزی و کرفس، سبزی آنها را برای ساعت‌ها سرخ کنید، تا، تغییر رنگ دهد، دیگر نباید انتظار داشته باشید که هیچ ویتامینی در این سبزی‌ها باقی بماند. به عبارتی، این سبزی دیگر ماده غذایی محسوب نمی‌شود بلکه نغذای است که ارزش غذایی ندارد. چون سرخ کردن به مدت طولانی در روغن بسیار داغ (سرخ‌کن‌ها) نیز برای سبزیجات مضر است. و ویتامین **C**، **E**، **B۱** و اسید فولیک را از بین می‌برد.

**نیازهای تغذیه‌ای در دوران بلوغ**

بلوغ یکی از بحرانی‌ترین دوره های رشد انسان محسوب می‌شود.به دلیل وسعت فیزیکی و رفتاری در این دوران وضعیت تغذیه‌ای نوجوان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دانستن مراحل رشد پیش نیاز فهم وضعیت تغذیه‌ای در این دوران از زنده‌گی است.بلوغ فرآیند فیزیکی تبدیل کودک به بزرگسالی می‌باشد. و با تغییرات فیزیکی که شامل رشد کتل بدن است. شروع می‌شود. فرد در حدود ۱۲۰٪ از قد و ۵۰٪ از وزن دوران بزرگسالی را در این دوره بدست می‌آورد. این رشد در حدود ۵ تا ۷سال ادامه دارد و به طور معمول بلوغ مقدار چربی بدن را در مردان ۱۵٪ و در زنان ۱۹٪ می‌باشد. زنان در ضمن بلوغ ترکیب چربی بیشتری بدست می‌آورند. و در بزرگسالی مقدار چربی بدن آنها تا ۲۵٪ نیز می‌رسد. در مقایسه با مردان که چربی آنها ۱۵٪ می‌باشد. در زمان بلوغ مردان در حدود ۴ برابر زنان ماهیچه بدست می‌آورند. بطور کلی تا سن ۹ سالگی دخترها و پسرها از نظر رشدنی و نیاز به انرژی و موادغذایی مشابهند و سپس از سن ۱۰-۱۱ سالگی جهش رشدی در دخترها شروع می‌شود. که نقطه ینگ یا بالاترین حد آن در سن ۱۲ سالگی بوده و معمولاًسرخ اولین قاعدگی در پایان نقطه ینگ یعنی ۱۳ سالگی می‌باشد. جهش رشد در پسرها در سن ۱۲ تا ۱۴ سالگی شروع شده و معمولاً بالاترین حد آنها با نقطه ینگ آن در۱۴ سالگی می‌باشد.

انرژی:

با توجه سرعت آهنگ رشد در دوره بلوغ نیاز به انرژی نیز افزایش می‌یابد:

سن

در دخترها

۱۴ – ۱۱

به ازاء هر Kgکالری بدن Kcal۲۷

۱۸ – ۱۵

به ازاء هر Kgکالری بدن Kcal۴۰

۲۴ – ۱۹

به ازاء هر Kgکالری بدن Kcal۳۸

ریزغذایهای مورد نیاز در دوران بلوغ

در دوران بلوغ به جهت رشد و آهنگ سرخ رشد نیاز به انرژی و پروتئین جهت متابولیسم و رشد و نمو بافتها و ماهیچه‌های بدن افزایش می‌یابد.

نیز نیاز به ویتامین‌های خانواده **B** خصوصاً ریبوفلاوین (**B۲**) و تیامین و ویتامین **B۹** ویتامین **B۱۲** به جهت نقش مهمی که در متابولیسم انرژی و سایر مواد مغذی دارند حائز اهمیت می‌باشد. علاوه نیاز به فولات (اسید فولیک) که در نتیجه افزایش رشد و بلوغ جنسی افزایش می‌یابد. با توجه به اینکه ویتامینها بخصوصی اسید فولیک موجود در مواد غذایی به سرعت در برابر حرارت نظیر آنچه در فرآیند پخت ویا تهیه کنسرو وجود دارد تخریب می‌گردد. و نیز با توجه به اینکه نوجوانان از میوه و سبزی تازه به مقدار کثرتی استفاده می‌کنند. باید به دریافت روزانه این طریق مصرف میوهها و سبزیها توجه خاص نمود. ویتامین **C** نیز به جهت نقش مهمی که در تشکیل کلاژن و سیستم ایمنی بدن و بطور کلی رشد نمو بدن دارد حائز اهمیت و نیز موجب افزایش جذب آهن می‌گردد.ویتامین **A** نیز به جهت نقش مهمی که در رشد و نمو بافتها تولید مثل، پیاپی،عملکرد سیستم ایمنی دارد. با توجه به افزایش نقش مهمی که در رشد در دوران بلوغ از اهمیت خاصی برخوردار است.

ویتامین **D** با توجه به نقشی که در جذب فسفر و کلسیم و رشد استخوانها و رشد بافت ماهیچه‌ای و عصبی در دوران بلوغ باید به آن توجه بیشتری داشت. همچنین در ویتامین **E**، **K** به جهت نقش مهمی که دارند، باید به دریافت روزانه آن توجه داشت.مواد معدنی مورد نیاز در این دوران کلسیم، فسفر، آهن، روی، ید می‌باشد. که نیاز به این مواد مغذی در زمان جهش به ۲ برابر افزایش می‌یابد.نیاز به کلسیم به جهت اینکه ۲۵٪ رشد استخوانها در این زمان اتفاق می‌افتد. ضروری است. ترکیب مهم دیگری که علاوه بر کلسیم در رشد استخوانها نقش دارد، فسفر می‌باشد.که موجب افزایش جذب کلسیم می‌گردد. اما باید توجه داشت که چون نسبت کلسیم و فسفر همیشه باید ۱ به ۱ باشد. بنابراین دریافت فسفر اضافی این نسبت را بر هم زده و سبب کاهش سطح کلسیم خون و نهایتاً تحلیل استخوانهایی می‌گردد.

پسران و دختران در این دوران نیاز بیشتری به آهن دارند. در مردان ساخت توده ماهیچه‌ای که همراه با حجم بیشتر خون می‌باشد. و در زنان آهن از دست رفته به علت عادت ماهیانه نیاز بیشتر آهن در این دوران را ایجاد می‌کند. به همین دلیل دختران نوجوان در خطر بیشتر کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن می‌باشند.روی نیز برای رشد جنسی و جنسی ضروری می‌باشد. نیاز به روی در هنگام جهش رشد بالا می‌رود.

**در فواید صبحانه**

پژوهش‌های آماری نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد بچه‌های سنین مدرسه، بدون صبحانه روزشان را آغاز می‌کنند. این در حالی است که به دلیل اهمیت این وعده غذایی در برخی از کشورهای خارجی در مدارس برای بچه‌ها برنامه صبحانه گذاشته شده است. تحقیقات دانشمندان دانشگاه مینه‌سوتا نشان می‌دهد بچه‌هایی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، نمرات دیکته و ریاضی بهتری می‌گیرند، در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و با دیگران بهتر رفتار می‌کنند.

به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای کودک در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آنها راحت‌تر باشد و سطح کلسترول خون آنها کاهش یابد. همین چنین کودکانی که قبل از مدرسه وقت صبحانه می‌خورند، کمتر از کلاس‌ها غیبت می‌کنند، کمتر دچار دل‌درد و ناراحتی‌های دیگر می‌شوند و در طول روز برنامه غذایی بهتری را ادامه می‌دهند که باعث می‌شود سطح مواد معدنی و ویتامین‌ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین **B۱۲**، **A**، **C**، **B۱۱** و ریبوفلاوین در بدن آنها از بچه‌های صبحانه نخورد بیشتر باشد.

از طرف مقابل، ثابت شده که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، به احتمال بیشتری در طول روز به خوردن غذاهای پرچرب که از لحاظ تغذیه‌ای ارزش آرزش ندارند، روی می‌آورند و همین مسئله باعث بیدار شدن و ایجاد مشکلات آینده برای آنها می‌شود. البته اگر برخوردن صبحانه تا ۳۰دقیه داریم منظورمان صبحانه سالم است. چرا که بعضی از بچه‌ها عادت دارند روزشان را با خوردن بیسکویت و شکلات و این جور چیزها شروع کنند که اصلا صبحانه سالمی به حساب نمی‌آید.

چرا صبحانه نمی‌خورند؟

بسیاری از بچه‌ها صبح‌های زود، اشتهایی برای خوردن صبحانه ندارند. مخصوصاً اگر مجبور باشند برای رسیدن به مدرسه مدت زیادی در راه باشند که به همین دلیل باید صبح بسیار زود بیدار شوند. بعضی از بچه‌ها هم صبح‌ها احساس گرسنگی نمی‌کنند. همه این مسائل با شروع صبحانه با مقدار کم و عادت دادن کودک به تکرار هر روز، این کار، حل خواهد شد.

برای عادت دادن فرزندتان به خوردن صبحانه، به نکات زیر توجه کنید:

اگر فرزندتان به خدی درید بیدار می‌شود که برای صبحانه خوردن وقتی باقی نمی‌ماند، ساعت خواب او را یک ربع عقب بکشید و صبح‌ها هم او را یک ربع زودتر بیدار کنید.

اگر فرزندتان صبح‌ها احساس گرسنگی نمی‌کند، با مقدار کم صبحانه، یک گاز از لقمه، یا یک لیوان آبمیوه شروع کنید. همچنین می‌توانید ساعت شام کودک را عقب بکشید. وقتی کودک شروع به خوردن صبحانه می‌کند، گرسنگی هنگام شام او و مقدار غذایی که در شب می‌خورد کم شده و بعد از حدود دو هفته صبحانه تبدیل به یک وعده غذایی می‌شود که کودک قبل از آن احساس گرسنگی می‌کند و از خوردن آن لذت می‌برد.

اگر کودک شما به خوردن صبحانه‌های سنتی مثل پنیر علاقه ندارد، سعی کنید برایش خامه یا شکلات صبحانه تهیه کنید یا مریایی را که دوست دارد درست کنید. خوردن ماست، میوه، شیر یا یکک‌های خانگی هم چیزی است که اگر امتحان کنید، نتیجه بخش خواهد بود.

بهتر است حواستان به کالترین هم باشد. کالترین در فوهد، نوشابه‌های گازدار و بعضی آدامس‌ها وجود دارد. این ماده می‌تواند باعث عدم تمرکز و بی‌قراری کودکان در مدرسه شود. کودکان در این حالت با یادگیری مشکل خواهند داشت و نمی‌توانند در مدرسه آرام سرچاپشان بنشیند. کودکانی که عصر یا شب غذاهای کالترین دار مثل نوشابه خورده باشند، شب در خواب می‌روند، راحت نمی‌خورند، صبح با صبحانه خوردن مشکل دارند و در کلاس یادگیری کمی دارند. بهتر است خوردن غذاهای کالترین‌دار را برای بچه‌ها محدود کنید. یا به تعطیلات موزکول کنید.

یک گار جانب دیگر این است که درست کردن صبحانه را به همراه کودکان انجام دهید و این کار را برای او به یک ماجرای پرمزه تبدیل کنید. به این ترتیب کودکان عادت غذایی صحیحی را کسب کرده و در طول عمرشان ادامه می‌دهند. حتی اگر صبح‌ها وقت این کار را ندارید، شب‌ها نیز صبحانه را بچینید.

اگر کودک هر روز صبح بیدار شود و یک قالب پنیر و یک استکان چای روی میز انتظارش را بکشند و بخوابید به زور او را به خوردن صبحانه مجبور کنید، حق دارد که بگوید میل ندارم. پس بهتر است حوصله به خرج دهید، میز صبحانه را متنوع‌تر کنید؛ از غلات پرک‌شده کم شیرین که در شیر ریخته می‌شوند استفاده کنید. حتی اگر خودتان وقت ندارید، از شب قبل میوه‌ها را خرد

کبید و مسح آن‌ها را به ماست اضافه کنید. گداشتن میوه روی ماست منظره فشنگی ایجاد می‌کند که کودک را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند. حتی یک نیرو که روی آن پودر آویشن پاشیده شده و به آن آلبیسوی تازه اضافه کرده‌اید، چنان بوی اشتهاانگیزی دارد که گرسنگی فرزندان را تحریک می‌کند.

کمی خلاق باشید!ا صبحانه فقط به کره یا پنیر محدود نمی‌شود، بعضی از بچه‌ها دوست دارند صبح غذا بخورند. می‌توانید برای آنها عدسی یا سوپ تهیه کنید.

صرف صبحانه با مشارکت

بدانید بچه‌ها همیشه از رفتار شما الگو می‌برند. بنابراین تصمیم بگیرید مثالی خوبی برای فرزندان باشید. اگر خود با لذت به خوردن صبحانه عادت کنید و برای این کار وقت بگذارید، کودک هم آرام و ناخودآگاه از شما تقلید می‌کند.

از روزهای تعطیل هم غافل نشوید. همه با هم سر سیز صبحانه بنشینید و به صبحانه هم مثل وعده‌های غذایی دیگر برای دور هم جمع شدن اهمیت دهید.

کودکان را در تمام مراحل تهیه صبحانه، از خرید مواد غذایی تا تهیه آن و چیدن آن روی میز مشارکت دهید.

**نقدیه صحیح در کودکی مناسب سلامتی آینده است**

نقدیه نامناسب در دوران کودکی احتمال ابتلا به بیماری های مزمن در بزرگسالی را افزایش می دهد.

دکتر موحدی، متخصص تغذیه در گفتگو با پاشگاه خبرنگاران افزود: افزایش بیماری های ناشی از سبک ناصحیح زندگی در کشور ایران روندی رو به گسترش را طی می کند که افزایش این روند باعث کاهش بالندگی و بهره روی جامعه خواهد شد.

وی ادامه داد: بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن با مشکلات زیادی مواجه هستند و غالباً نمی دانند که چه غذایی برای آنها مفید و چه غذایی مضر است.

این متخصص تغذیه افزود: برخی از افراد تمایل به خوردن برخی از غذاها دارند و بعضی از غذاها را اصلاً نمی خورند که این عدم تعادل در مصرف مواد مغذی مشکلاتی را برای آنها در پی خواهد داشت.

دکتر موحدی، تصریح کرد: بسیاری از مشکلات تغذیه ای از قبیل کم اشتها،ی، چاقی، لاغری، کورتاهی قد و حتی گاهی اختلالات عصبی در اثر کمبود ریز مغذی ها و ویتامین ها است.

وی گفت: تغذیه نامناسب و غیر متعادل عدم انجام فعالیت های بدنی، استعمال دخانیات عامل ابتلای افراد به بیماری های مزمن نظیر چاقی، دیابت و سرطان است.

**اجاق های مایکروویو مواد غذایی موجود در خوراکی ها ر**

اجاق های مایکروویو معمولاً نسبت به روش های سنتی پخت غذاها، کمترین تخریب را بر ویتامین ها به جا می گذارند.

امروزه مایکروویوها از اجزای اصلی هر آشپزخانه به حساب می آیند، تقریباً از زمانی که استفاده از این وسیله رواج پیدا کرده این شیبه وجود داشته که اشعه ای که به هنگام پخت غذاها از این دستگاه ساطع می شود، مواد مغذی موجود در سبزیجات و خوراکی ها را از بین می برد یا خیر؟

بنابر مطالعات اخیر انجام شده، واقعیت درست عکس آن چیزی است که تا به امروز از گوشه و کنار به گوش رسیده است؛ هر روش پختی ممکن است ویتامین ها و مواد مغذی خوراکی ها را از بین ببرد و تنها فاکتورهایی که در قوت و ضعف این فقیه نقش دارند عبارتند از :

- مدت زمان پخت

- مقدار مایعی که در پخت ماده غذایی به کار رفته

- درجه حرارت پخت

از آنجائیکه اجاق های مایکروویو معمولاً نسبت به روش های سنتی پخت غذاها، حرارت و زمان پخت کمتری صرف می کنند، کمترین تخریب را بر ویتامین ها به جا می گذارند.
حساس ترین ویتامین ها به حرارت، ویتامین های محلول در آب مانند فولیک اسید، ویتامین B۱۲ هستند که در سبزیجات به وفور یافت می شوند.

در تحقیقات اخیر انجام شده در دانشگاه Cornell آمریکا، دانشمندان تأثیرات ناشی از پخت ویتامین های محلول در آب را که در سبزی ها موجود هستند، مورد مطالعه قرار داده اند و به نتایج جالب توجهی دست پیدا کردند.

به طور مثال آنها دریافته‌اند اسفناج جزو سبزیجاتی است که تقریباً تمام آهن موجودش را پس از پخت در مایکروویو حفظ می‌کند، اما زمانی که بر روی اجاق گاز پخته می‌شود تقریباً ۲۲ درصد از این ویتامین را از دست می‌دهد؛ به علاوه گوجه‌ش گی که در مایکروویو پخته می‌شود در مقایسه با پخت سنتی در صد مواد سرطانی‌زایش کمتر است.

وقتی پخت سبزیجات مطرح می‌شود، مقدار آب افزوده‌نی تأثیر بسیاری بر از دست دادن مواد مغذی دارد. به‌طور کلی نتایج تحقیقات فوق تأییدی است بر این امر که بسیاری از سبزیجات زمانی که بدون آب در مایکروویو یا بخارپز پخته می‌شوند، قسمت اعظم ویتامین ها و مواد مغذی شان دست نخورده باقی مانده و حفظ می‌شود.

**در روز بیشتر از ۲ لیوان شیر نوشید**

محققان اعلام کردند نوشیدن شیر زیاد در دوران کودکی خطر سرطان را افزایش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری فرانسه، این مطالعه که در نشریه کلیینیکال نو ترشین به چاپ رسیده، اعلام می کند، کودکانی که بیش از ۲ لیوان شیر در روز می نوشند، ۳ برابر بیشتر در خطر سرطان کولورکتال در سن بزرگسال قرار دارند.

بنابراین گزارش، محققان دانشگاه پرینسون استرالیا مطالعاتی را بوی ۵۰۰۰ نفر بین سال های ۱۹۸۸ تا ۲۰۰۵ در انگلیس انجام دادند، از این ۵۰۰۰ نفر، محققان مرگ ۴۱ نفر را بر اثر سرطان متمایز کردند.

بر اساس این گزارش، همچنین با بررسی پروی عادات غذایی آنان مشخص شد این افراد در دوران کودکی از شیر و فرآورده های آن به نسبت زیادی استفاده می کردند.

یادآور می‌شود، این محققان مصرف بیش از ۲ لیوان شیر در کودکان را برای سلامت بزرگسالی آنان خطرناک دانستند.

**تکالی در عود شیر و تخم مرغ**

مصرف تخم مرغ و ماهی همزمان:

امام رضا (علیه السلام) فرمودند: استفاده تخم مرغ با ماهی باعث نفرس و قلع و بواسیر و درد دندان می شود.

دفع بوی سوختگی از شیر:

اگر شیر شما بوی سوختگی گرفته طرظ شیر را داخل آب سرد بگذارید و به اندازه بسیار، کم تقریباً یک هشتم قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید.

جلوگیری از سر رفتن شیر:

?برای جلوگیری از سررفتن شیر قطعه ای سنگ به اندازه گردو را کاملاً شسته و بعد از آن را داخل قابلمه شیر بیندازید.

?داخل قابلمه شیرملفه ای قرار دهید بطوریکه دسته آن را روی لبه ظرف باشد، این کار از سر رفتن آن جلوگیری می کند.

زود کف کردن سفیده تخم مرغ:

برای این کار کمی نمک به آن اضافه کنید سپس هم بزنید خیلی زودتر از موقع کف خواهد کرد.

استفاده از سفیده تخم مرغ به جای چسب:

سفیده تخم مرغ را آن قدر بزنید که سفت شود، به طوری که اگر ظرف را برگردانید سفیده از ظرف بیزود، از این سفیده می توان به عنوان چسب استفاده کرد.

**نشن میوه ها و سبزی ها بیش از بیش مهم است**

منبع:روزنامه جوان

محققان می گویند بین ابتلا به بیماری همه گیر وبا و سندعفونی کردن میوه ها و سبزی ها رابطه مستقیمی وجود دارد.
بنابراین هم چنان که خوردن مقدار قابل توجهی از میوه ها و سبزی های تازه طی هر روز اهمیت دارد، شست و شوی مناسب آن ها هم بیش از مصرف امری بسیار ضروری است.
مرکز مشاوران مابین چندین توصیه را در این زمینه ارائه کرده اند:
هر نوع میوه یا سبزی خام را پیش از پوست کندن، خرد کردن، خوردن یا پختن خوب بشویید.

حتما از روش های شست وشو که مناسب برای از بین بردن باکتری ها و سموم دفع آفات (آفت کش ها) هستند، استفاده کنید.

به مدت یک تا دو دقیقه میوه یا سبزی را درون آب منظر خیس کرده و سپس آبکشی کنید.

برای پاک کردن محصولات گی که پوست ضخیم دارند از یک برس مخصوص استفاده کنید.

هر نوع محصولی را هم که خودتان یا فرد دیگری پرورش داده است، حتما بشویید.

پیش از آماده کردن میوه یا سبزی، دست های خود، چاقو یا سایر وسایل پریند، پاک کردن و ظروف آماده کردن محصولات را به خوبی بشویید و تمیز کنید.

• استامینوفن اصلا نقل و نبات نیست:
استامینوفن یک داروی مسکن تب بر است که دارای مفسراتی نیز هست که می توان به نارسایی کبدی به عنوان مهم ترین اثر اشاره کرد.
بنابراین توصیه می شود از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک به شدت خودداری شود.
داروی استامینوفن پس از دفع از بدن در محیط زیست مواد سمی ایجاد می کند.
باپگاه اینترنتی عرب آن لاین اعلام کرد:
بررسی های محققان نشان می دهد استامینوفن پس از ورود به آب های جاری کلر واکنش می دهد و حداقل ?? ماده جدید تولید می کند که ? ماده آن بسیار سمی است.
استامینوفن از برعکس ترین داروهای جهان است و هر روز مقادیر زیادی از این ماده وارد محیط زیست می شود.
پزشکان می گویند قرص استامینوفن را می توان برای سهولت بلع، خرد کرد
استامینوفن را می توان با مقدار اندکی از مواد غذایی نظیر ماست یا مربا مخلوط کرد.

• چند توصیه:
هنگام مصرف برچسب روی دارو را بخوانید و از دستوراتش پیروی کنید.
برچسب روی سایر داروهای بدون نیاز به نسخه را بخوانید تا مطمئن شوید که در آن ها استامینوفن یا دارویی که با استامینوفن تداخل کند وجود نداشته باشد.
اگر استامینوفن را به سبب درده تب یا گلودرد مصرف می کنید در هر یک از شرایط زیر با پزشکان مشورت کنید:
دره بیش از ?? روز (در کودکان ۲ روز) طول بکشد یا این که علامت جدیدی به آن اضافه شود.
تبی که بیش از ۲ روز طول بکشد، بدتر شود، یا علامت جدیدی اضافه شود.
گلودرد دردناک تر شود، بیش از ۲ روز طول بکشد، یا نهنوع، استراخ را سردرد رخ دهد.
قطف به مقدار توصیه شده توسط پزشکان استامینوفن مصرف کنید.
استامینوفن از دور از دسترس کودکان دور از حرارت تور مستقیم و حرارت مرطوب

نگاه دارید (در چنین شرایطی اسامینورن فاسد می شود).

**بی‌اشتهایی می‌تواند عامل ژنتیکی دانته باشد**

مطالعه دانشندان انگلیسی روی دوقلوهای سوئسی نشان داد که بی‌اشتهایی می‌تواند عامل ژنتیکی داشته باشد.

این دانشندان می‌گویند؛ تولید بیش از حد هورمون استروژن می‌تواند روی مغز کودک تاثیر بگذارد و در نتیجه کودک مستعد ابتلا به عارضه بی‌اشتهایی می‌شود. روانشناسی که روی اختلالات تغذیه‌ای در دوقلوهای سوئسی مطالعه می‌کند با بازیابی نتایج مطالعات دریافته که خطر بروز بی‌اشتهایی در دختران دوقلو بیشتر از پسران دوقلو است.
این در حالی است که در مطالعات فوق

ادعاهای قبلی مبنی بر این که دیدن تصاویر مدل‌های لاغری روی بی‌اشتهایی دختران تاثیر دارد، تایید نشده است.

این پژوهش از سوی محققان دانشگاه ساکستر صورت گرفته است، اما نتایج این مطالعات نشان داد که ژنتیک و عوامل وراثتی می‌تواند در این امر دخیل باشد.
محققان می‌گویند؛ در حالی‌که استروژن برای رشد زنان مورد نیاز است، اما مقدار بیش از حد طبیعی آن روی ساختار مغز تأثیرات نامطلوبی بر جای می‌گذارد.
نتایج این یافته در نشریه آرشیو روانشناسی عمومی منتشر شده است

**آرام غذا بخورید تا چاق نشوید**

تحقیقات جدید کارشناسان علوم تغذیه بیانگر این واقعیت است که خوردن وعده های کوچک غذا و خوب جویدن آن نه تنها از چاق شدن جلوگیری می‌کند، بلکه به کاهش میزان کلسترول خون نیز کمک خواهد نمود.

مجله پزشکی "ارز تلخ پراکتیس" چاپ مونیخ در مقاله ای به این موضوع اشاره نموده و بیان می‌دارد: به اعتقاد یکی از محققان هلندگی که انسان غذای کمتر از نیاز خود مصرف می‌کند بدن به وضعیت ذخیره انرژی در خواهد آمد و در این حالت چربی و کلسترول کمتری در بدن تجزیه می‌شود. در نتیجه از یکسو سو کلسترول خون افزایش می‌یابد و از طرف دیگر شخص چاق تر خواهد شد. از این رو، غذای خود را در طول روز در وعده های کوچک به آرامی میل نمائید و کاملاً بجوید.

**باید و نایدهای مکمل های غذایی**

نویسنده:مریم سادات کاظمی

امروزه در داروخانه و حتی فروشگاه های بزرگ موادغذایی انواع مختلفی از مکمل های غذایی، با توجه به نیاز افراد، ترکیات متفاوت دارند. اما این که این مواد برای چه کسانی مفید است، موضوع بسیار مهم وقابل تاملی است.

مکمل های غذایی ممکن است از مواد مختلفی تهیه شده باشد، مانند:

– مواد غذایی سنتی یا بخشی از یک ماده غذایی، مانند عصاره هویج؛

– مواد غذایی، ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین ث و کلسیم؛

– گیاهان و ترکیبات گیاهی مانند گیاه رازیانه؛

– تمام مواد غذایی با تاثیر تغذیه ای یا فیزیولوژیکی؛ مانند پروتئین ها، اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان ها و ...

در تمام موارد نباید مصرف مکمل های غذایی و دارویی را به جهت درمان استفاده کرد چرا که این مواد، دارو نیستند. اساس مکمل های غذایی و داروها کاملاً با هم متفاوت است، اما گاه با مطرح شدن تاثیرات، این مرز کمرنگ تر می‌شود. در واقع برخی از این محصولات می‌توانند برای کسانی که عناصر لازم بدن را به طور طبیعی با مصرف موادغذایی کسب نمی‌کنند، مفید باشد.

مکمل ها همچنین در برقراری مجدد تعادل غذایی و یا به خاطر تاثیرات خاص پیشگیرانه مانند امگا ۳، لیکوپن و ... سودبخش هستند.
مطالعات بسیاری تاثیر مثبت مکمل ها در پیشگیری از بعضی بیماری ها یا کمبودها را تایید می‌کند. با این حال بسیاری از مردم بدون مشورت یا پزشک، انواع مختلف مکمل ها را خریداری می‌کنند و غالباً نیز مقدار مصرف را رعایت نمی‌کنند که زیاده روی در مصرف برخی از این مکمل ها ممکن است بسیار خطرناک باشد. به عنوان مثال مصرف زیاد بتاکاروتن در افراد سیگاری، خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد. همچنین در بعضی موارد، برخی از مکمل ها، تاثیر بعضی داروها را در بیماران دچار اختلال می‌کند.

ویتامین ها

ویتامین ها حتی اگر به مقدار خیلی کم لازم باشد، برای بدن بسیار مفید و ضروری هستند. به جز ویتامین د دیگر ویتامین ها به خودی خود در بدن سنتز نمی‌شوند و باید به وسیله مواد غذایی یا مکمل ها، این نیاز بدن تامین شود.
اساما ویتامین های گروه ب (ب۱، ب۲، ب۳، ب۵، ب۶، ب۹ و ب۱۲)، ویتامین ث، ویتامین ای، ویتامین آ و ویتامین دیابده مصرف شود.
و باید گفت از بین ویتامین ها، همه آنها مفید هستند و مکمل های غذایی حاوی آنها هستند.

مواد معدنی و عناصر کئینه

از بین مواد معدنی، سلنیوم و منیزیم در درجه اول اهمیت قرار دارند. سلنیوم از این جهت که سرشار از آنتی اکسیدان است و منیزیم به خاطر تاثیر مثبت در بازگرداندن انرژی و روحیه مورد توجه هستند. اما بسیاری دیگر از این مواد در مکمل های غذایی وجود دارند، مانند کلسیم، کالزئین، کروم، مس و آهن که هر کدام اهمیتی از جهت زیبایی پوست، استحکام استخوان ها و وضعیت مطلوب مفاصل دارند. همچنین از مصرف فلزور در خردسالان و سالمندان و روی، برای داشتن پوستی شاداب نیز نباید غفلت کرد.

پروتئین ها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه

ترکیبات با پایه اسید چرب مانند اسیدهای چرب امگا۳؛ مشتقات روغن ماهی و روغن های گیاهی، تاثیرات مثبتی بر روحیه، خلق و خو و قلب دارد. در گروه اسیدهای آمینه، اغلب از کراتین صحبت می‌شود که در مورد تاثیرات آن هنوز بحث وجود دارد. در میان پروتئین ها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه، از اسیدهای لیئولیک صحبت می‌شود که با جلوگیری از تجمع چربی ها، باعث تحلیل عضلات می‌شود. همین مطلب را در مورد تمام پروتئین ها و اسیدهای چرب نیز باید ذکر کرد.

گیاهان و مشتقات گیاهی

شمار گیاهاتی که در لیست مکمل های غذایی به کار می‌روند، تقریباً بی‌نهایت است. فقط کافی است سری به عطاری ها زد تا هزار و یک گیاه مفید برای سلامتی پیدا کرد.
چندان تحقیقی روی خواص این گیاهان دارویی صورت نگرفته و تا به حال به توصیه های گدشگان اعتماد شده است. در ردیف گیاهان دارویی، رازیانه و زردچوبه در جایگاه نخست داروهای کاهش وزن قرار دارند. چای سبز در سوخت و ساز کالری و همچنین ترب سیاه در سم زدایی مؤثر هستند.

تأثیرات ملایم مکمل های غذایی

آنتی اکسیدان ها مانند سلنیوم، ویتامین ث، ویتامین ای و همچنین روی برای بدن بسیار مفید و لازم هستند و اگر در تغذیه روزمره این مواد را دریافت نمی‌کنیم، برای مقابله با استرس اکسایشی و نقصنن سلامت آینده، باید در مورد مصرف این مکمل ها تردید کرد. مکمل های بسیاری حاوی این عناصر هستند.

در مورد لاغر شدن، مواد جذب کننده از طرفی و سوزاننده چربی و یا کالری از طرف دیگر تاثیر گذار هستند. با این حال توجه داشته باشید که مکمل های ترکیب از گیاهان دارویی جانبی، اسیدهای آمینه و دیگر ویتامین ها در فرایند کاهش وزن و لاغری بسیار تأثیرگذار هستند اما این مواد جای رعایت بهداشت تغذیه و توجه به کاهش وزن در طولانی مدت را نمی‌گیرد.

برای مطمئن شدن از مصرف صحیح و پیشگیری از زیاده روی، لازم است اصولی را رعایت کرد. مصرف چندین نوع مکمل در یک زمان یکی از موارد مهم خطر آفرین است و سلامتی را تهدید می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود قبل از شروع مصرف، حتماً با پزشک مشورت کنید.

مکمل های غذایی؛ برای چه کسانی و به چه علت؟

عده ای مانند ورزشکاران، زنان باردار و... از جمله کسانی هستند که نیازهای غذایی متفاوتی دارند که به طور خلاصه توضیحاتی اجمالی را در این پاره مرور می‌کنیم:

دوران بارداری و شیردهی

دوران بارداری نیز یکی از دوران هایی است که در اغلب موارد، مادران باید از مکمل های آهن استفاده کنند، چرا که در طول این مدت، خانم باردار روزانه به ۳۰ میلی گرم آهن نیاز دارد. یکی از مواد اساسی که اکثر خانم ها در سن بارداری دچار کمبود آن هستند، ویتامین بی۹ یا اسیدفولیک (فولات) است. سیبزمین، برگ سبز و غلات، مواد غذایی سرشار از این ویتامین هستند. در اغلب موارد این افراد از کمبود غذایی خود بی اطلاع هستند. خانم هایی که تحت درمان بسیاری صرع هستند نیز باید به طور منظم این مکمل را مصرف کنند. کمبود این عنصر در چند هفته اول دوران بارداری می‌تواند تاثیرات منفی و غیر قابل جبرانی بر جنین داشته باشد. در واقع جنین مادرانی که دچار کمبود این عنصر هستند، مبتلا به ناهنجاری لوله عصبی که منشا تشنجی مغز و دستگاه عصبی است، می‌شوند. به همین دلیل تشخیص به موقع کمبود مانع از بروز جنین ناهنجاری هایی می‌شود. پس به مادرانی که کمبود فولات دارند، توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کرده و با مصرف مکمل های صحیح، نیازهای خود را جبران کنند. همچنین ممکن است پس از انجام آزمایش ادرار و تعیین مقدار ید در بدن، برای مادر باردار مصرف اضافی ید نیز تجویز شود.
استعمال مواد مخدر این کمبود را تشدید می‌کند و بالاخره اینکه دریافت ویتامین د در سه ماهه آخر دوران بارداری از کمبود کلسیم نوزاد جلوگیری می‌کند.

پس از زایمان و در دوران شیردهی نیز، مادر هنوز هم به مقدار زیادی آهن نیاز دارد که در این صورت روزانه ۱۰ میلی گرم آهن برای وی تجویز می‌شود.

دوران بانسگی

با نزدیک شدن به دوران بانسگی، خانم ها در معرض کمبود کلسیم قرار می‌گیرند. در این سن لازم است که خانم ها آزمایشات تراکم استخوانی انجام دهند. به طور کلی به خانم های پانسه توصیه می‌شود هر روز مقدار یک یک گرم کلسیم اضافی دریافت کنند. همچنین در موارد بانسگی زودهنگام، استعمال موادمخدر، افراد لاغر اندام، سابقه فامیلی در مورد شکستگی استخوان گردن ، کمبود دریافت کلسیم در دوران نوجوانی، کم تحرکی و سابقه مصرف طولانی مدت داروهای با اساس کورتیکواستروئید، همراه با کلسیم باید ویتامین د نیز مصرف شود.
بخشی از مکمل هایی که برای خانم های پانسه توصیه می‌شود از فیتو استروژن که به طور خاص از ایرو فلاوونن های سویا به دست می‌آید، تشکیل شده‌اند. نشان این هورمون ها در واقع جایگزینی استروژن زنانه است. تحقیقات نشان می‌دهد که این هورمون ها می‌توانند از گر گرفتگی دوران بانسگی و برخی استخوان ناشی از آن پیشگیری کند و به نظر می‌رسد نقش پیشگیرانه در برابر سرطان ها دارد. اما تحقیقات در مورد این مواد همچنان ادامه دارد.

ورزشکاران

یکی از دغدغه های ورزشکاران مصرف مکمل هایی است که جزو مواد تیروژا نیز به حساب نیابند. شناخته شده ترین مکمل برای ورزشکاران، کراتین است. تاثیر این ماده در بدن، افزایش توان بدنی در برابر فعالیت و حجم شدن ماهیچه هاست. اما با این حال

تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش حجم عضلانی همیشه کمتر از ۱۰٪ خواهد بود و تأثیرات مقاوم کردن این ماده فقط در مورد تمرینات تکراری و کمتر از ۱۵ ثانیه صدق می‌کند. به علاوه گفته می‌شود که کراتین عوارض گوارشی، قلبی–عروقی و ماهیچه ای در پی دارد و ممکن است سرطان زا نیز باشد.

سالنبدان

با افزایش سن، پیشگیری از سوتغذیه و کم خونی بسیار مهم است. قبل از شروع مصرف مکمل‌ها ابتدا باید فرد تحت یکت آزمایش خون کامل قرار گیرد که به این وسیله آندوخته آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، گلبول های قرمز، گلبول های سفید و… اندازه گیری می‌شود. در صورت کمبود قرص های آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، روی، سلنیوم و… به صورت شربت یا آمپول های تزریقی برای فرد تجویز می‌شود.

نوزادان

توصیه می‌شود که مادران هر روز به نوزادان خود قطره ویتامین د بدهند. ضرورت استفاده از این مکمل ، تثبیت کلسیم در بدن و استحکام توده استخوانی است؛ چرا که ویتامین د موجود در شیر به تنهایی کافی نیست و از آنجا که ویتامین د فقط در مجاورت نورخورشید به طور مطلوب تأثیرگذار خواهد بود، توصیه می‌شود که در طول روز حتماً کودک را در مجاورت نور خورشید قرار دهند.

خستگی مفرط

معمولاً بسیاری از افراد پس از دوران استجانات یا گذرمان دوره کاری شدید، به فکر مصرف بعضی از مکمل‌ها می‌افتند، تا خستگی خود را برطرف و توان و دست‌داده خود را به دست آورند. بسیاری از مکمل‌ها در واقع شامل کافئین یا ویتامین ث است که موجب تحریک شدید می‌شود، اگر مدت طولانی است که احساس خستگی می‌کنید، امگا۳مصرف کنید؛ زیرا این ماده، مقاومت بدن را در برابر استرس اکسایشی بالا می‌برد. بک دوره مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها نیز می‌تواند در رفع این مشکل مفید باشد.

پیشگیری از پیری

اگر به دنبال داروی معجزه گری هستید که شما را برای همیشه جوان و شاداب نگه دارد، باید گفت که به هیچ‌تبعه ای نمی‌رسید. اما تألیف نشوید و بدانید که مکمل‌های غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مانند ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم می‌توانند سن پیری را به تعویق اندازد. در واقع اساس این مواد، مقابله با آزادپاد رادیکال آزاد است. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که افزایش آنها باعث تخریب سلول‌ها و خصوصاً پیری پوست می‌شود.

دوران رژیم

مکمل‌های غذایی زیادی برای کاهش وزن وجود دارند. گرچه برخی از این مواد تا حد زیادی می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، اما بک دارو هیچ وقت در کاهش وزن به اندازه یک رژیم غذایی صحیح همراه با فعالیت‌های بدنی موثر نخواهد بود. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که از این مکمل‌ها استفاده می‌کنید، رژیم غذایی مناسب و ورزش را فراموش نکنید!

سیگار کشیدن

علاوه بر مضرات شناخته شده سیگار، یکی دیگر از معایب آن، کاهش مقدار آنتی‌اکسیدان در افراد سیگاری است. آنتی‌اکسیدان عنصری است که مانع از تأثیرات منفی رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. بنابراین افراد سیگاری حتماً در برنامه غذایی روزانه از غذاهای سرشار ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم که حاوی این عناصر هستند، استفاده کنند. اما به یاد داشته باشید که بهترین راه برای حفظ سلامتی، ترک سیگار است.

##### فواید سس کوجه فرنگی ، فبوه و شکلات

براساس تحقیقات دانشمندان آلمانی ، سس گوجه فرنگی (کچ آپ ) برای پیشگیری از ناراحتی های قلبی و پرستاد در مردان مفید است . در ضمن مصرف شکلات و فبوه نیز نه تنها منجر به اضافه وزن نمی شود، بلکه برای بدن انسان بسیار مفید است . بر اساس گزارش نشریه آلمانی «متر هلث » (سلامت انسان ) تحقیقات دانشگاه دولسدورف نشان می دهد که سس گوجه فرنگی با تولید رادیکالهای آزاد و «آنتی اکسیدان‌ها» از بروز ناراحتی های قلبی ، سرطان پرستاد و نیز پیری زودرس جلوگیری می کند. محققان سوئیس معتقدند که مصرف شکلات نیز اثرآما باعث چاقی نخواهد شد و این در صورتی است که شکلات بین ۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از صرف غذا مصرف شود. این نشریه در ادامه در مورد خواص فبوه نوشته است :
مصرف فبوه باعث افزایش خلایط ، هوش و استقامت در افراد شده و کاهش وزن را سهولت می بخشد و نیز باعث تقویت حواس می شود.
افزون بر این در بخش دیگری از این مقاله آمده است که استراحت پس از فعالیت‌های جسمانی نیز از بسیاری از داروها برای بدن مفیدتر است . زیرا استراحت و افزایش ساعت خواب سبب تولید بیشتر هورمون‌هایی چون ملاتونین و نیز هورمون‌های رشد در بدن انسان می‌شود و آمادگی شما را برای فعالیت‌های بیشتر افزایش می‌دهد.

##### فداهای تند خواص ضد سرطانی دارد

براساس تحقیقات دانشمندان در دانشگاه تاینینگهام از ترکیبات موسوم به کاپسایسین موجود در پودر فلفل قرمز می‌توان در ساخت داروهای ضد سرطان استفاده کرد .

این ترکیبات می‌توانند با حمله به مرکز تولید انرژی تومور آن را نابود کنند و هیچ گونه اثرات جانبی بر جای نگذارند .

##### مصرف گوجه‌فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات در

مصرف گوجه‌فرنگی باعث جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌ها برای حفظ سلامتی افراد بسیار موثرند. پژوهش‌ها نشان داده است که این مواد غذایی باعث جلوگیری و کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف می‌شوند، ولی آثار ضد سرطانی این مواد یکسان نیست برای مثال به نظر نمی‌رسد خطر ابتلابه سرطان پروستات با مصرف پرتقال یا استاچ کاهش یابد ولی مطالعات جدیدی نشان داده است که گوجه‌فرنگی به علت دارا بودن ماده لیکوپین (Lycopene) در محافظت مردان در مقابل سرطان پروستات نقش مهمی دارد. این ماده به عنوان یک ماده جلوگیری کننده از اکسیداسیون عمل می‌کند. پژوهشهای انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان داده است افرادی که گوجه‌فرنگی رب و سس آن را بیشتر استفاده می‌کنند کمتر به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند. همچنین اگر فردی مبتلا به سرطان پروستات باشد، مصرف گوجه‌فرنگی باعث کاهش رشد سلولهای سرطانی می‌شود.

##### تأثیر مصرف ماهی در بهبود آرتروز

مصرف ماهیهای روغنی در بهبود بیماریهای التهابی چون آرتروز مفاسل موثر است.

بررسی پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان میدهد، گروهی از اسیدهای چرب که از اسید چرب امگا۳ تولید می‌شوند با جلوگیری از مهاجرت سلول های ایمنی با بروز واکنش های شدید التهابی در بیماری های خود ایمن و آسیب رساندن سلولهای ایمنی بدن به بافتهای خود بدن مانند بافت غضروفی مفاسل جلوگیری می‌کنند. از آنجا که ماهی های روغنی ، مانند ماهی آزاد و ترفالآ ، اسلی ترین منابع چربی امگا۳ در طبیعت می باشند ، پژوهشگران مصرف مقادیر کافی ماهی را در رژیم غذایی برای بهبود آرتروز توصیه می‌کنند.

##### مصرف زبانه نوبیدنی‌های کافئین‌دار خطر سقط جنین ۱۱

محققان آمریکایی روز دوشنبه اعلام کردند مدرک فاطمی در دست دارند که نشان می‌دهد مصرف زیاد نوبیدنی‌های کافئین دار در ماه‌های اول بارداری خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیو زبه نقل ازخبرگزاری فرانسه ، محققان در گزارشی که در " مجله زنان و زایمان " منتشر شده است نوشته‌اند، زنان باردار به منظور حفظ سلامت جنین خود در پنج ماه نخست دوران بارداری بهتر است از نوشیدن هرگونه نوبیدنی کافئین‌دار خودداری کنند.

این موضوع که زنان باردار با مصرف زیاد نوبیدنی‌های کافئین دار در هر روز سلامت جنین خود را به مخاطره می‌اندازند، موضوع تازه‌ای نیست.

پیش از این مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سه فنجان قهوه یا "???? میلی گرم قهوه در روز با افزایش خطر سقط جنین ارتباط دارد.

برای بررسی این موضوع محققان پیش از هزار زن باردار را مورد بررسی قرار دادند. تمام این زنها در دوران بارداری خود به اندازه دوران غیربارداری، قهوه یا نوبیدنی‌های کافئین دار مصرف می‌کردند.

محققان دریافته‌اند که خطر سقط جنین در زنان با افزایش مصرف کافئین به اشکال مختلف قهوه، چای، شکلات داغ (هات چاکلت)، نوبیدنی‌های کافئین‌دار یا ترکیبی از تمام آنها، افزایش می‌یابد.

این مطالعه نشان داد، خطر سقط جنین در زنان بارداری که در روز "???? میلی گرم یا میزان بیشتری کافئین مصرف می‌کنند دو برابر زناتی است که از مصرف این محرک به کل اجتناب می‌ورزند

##### اسرار مربوط به غذاهای فست فود

ببینید رستوران فست- فود مورد علاقه ی شما چطور غذایان را آماده می کند:

سبب زمینی سرخ کرده نان طعم سبب زمینی نمی دهد—لعم گوشت می دهد

همه می دانند که خوردن یک پک پر گر بدون سبب زمینی سرخ کرده در کنارش اصلاً مزه نمی دهد. به همین دلیل است که همه ی رستوران های زنجیره ای فست-فود در طی این سال ها سعی کرده اند که هنر سرخ کردن را به خوبی یاد بگیرند تا بتوانند مشتریانشان را راضی و خوشحال نگاه دارند.

چیزی که انسانهای متوسط متوجه نمی شوند این است که طعم سبب زمینی سرخ کرده شان به طعم خود سبب زمینی برنی گردد بلکه مربوط به طریقه ی سرخ کردن آن است. تا همین چند سال پیش، سبب زمینی ها در رستوران های مک دونالد با ۹۳ درصد پنه گاو سرخ می شد و در سبب زمینی سرخ کرده هایشان روغن اشباع بیشتری حتی نسبت به برگرها وجود داشت.

به خاطر تغییرات منفی که بر علیه بالا بودن حجم کلسورول غذاهای مک دونالد در آمریکا شده، این رستوران ها در سال ۱۹۹۰ به استفاده از روغن های گیاهی روی آوردند. هرچند مک مک دونالد هنوز هم از ترکیبی به اسم "چاشنی طبیعی" که از یک حیوان به



دست می آید استفاده می کند (تا به حال فاشی نشده است که کدام حیوان).

در مِلک-شیک ها، از فرآورده های جالبی حیوانات استفاده می شود

یک مِلک-شیک متوسط توت فرنگی در یک رستوران فست-فود از ۵۰ نوع ماده ی شیمیایی مختلف درست شده است که برای شناسایی بیشتر آنها نیاز به یک دانشمند است. به جز چهار پنج ترکیب که روی خود محصول نوشته می شود، آنها چیزی به اسم طعم دهنده های طبیعی نیز استفاده می کنند. که همانطور که در بالا ذکر شد. ممکن است از یک ماده طبیعی گرفته شده باشند، اما نه به آن سورت که شما انتظار دارید.

اداره ی کل دارو و غذاها اصرار دارد که حتماً در محصولات غذایی از "طعم دهنده"<sup>۱</sup>هایی استفاده شود که واقعاً منبعی طبیعی داشته باشند. منابع طبیعی شامل گیاهان، ادویه جات، مخمرها، ریشه ها، میوه ها، سبزیجات، گوشت گاو، مرغ و سایر حیوانات می باشد. بنابراین، ممکن است طعم دهنده ی طبیعی که در مِلک-شیک توت فرنگی شما استفاده شده است، واقعاً از توت فرنگی نباشد.

در واقع، متوجه شده ایم که بیشتر رستوران های فست-فود از فرآورده های حیوانی مثل ژلاتین برای طعم دادن به مِلک-شیک هایشان استفاده می کنند.

در بزرگ مرغان ممکن است گوشت گاو پیدا کنید

شواهد بسیاری هست که می گویند همبرگرهای رستوران های فست-فود واقعاً از گوشت گاو درست نمی شوند. اینجا می خواهیم کمی به رستوران های فست-فود اکتیار بدهیم: اکثر این رستوران ها امروزه ۱۰۰ درصد از گوشت گاو استفاده می کنند. اما چیزی که متوجه شده ایم این است که بسیاری از محصولات با گوشت مرغ این رستوران ها نیز حاوی گوشت گاو است، به خصوص ناگت ها و ساندویچ ها. در این غذاها هم برای مزه دار کردن از گوشت گاو استفاده می شود.

به استثنای ساندویچ های نیم مرغ-نیم گوشت، در بیشتر محصولات دیگر از افزودنی های طعم دهنده استفاده می شود.

وقتی یک چیز بزرگ سفارش می دهید، احتمالاً همان چیزی نخواهید بود که انتظار داشتید. همه چیز در رستوران های فست-فود در یک روغن سرخ می شود، به همین دلیل ممکن است همه چیز طعم یکسانی داشته باشد.

الان می پرسید که پس چطور این رستوران ها اینقدر پولدار شده اند، وقتی همه چیز طعم روغن می دهد. بله، این رستوران ها به غذاها افزودنی های طعم دهنده میزنند. این افزودنی ها توسط دانشمندان در آزمایشگاه ها ساخته می شود که در کار خود خیره هستند.

مکین است فردی که پرگر شما را درست کرده است، دستهایش را نشسته باشد

مجله ی داتلین که معروف به فاش اسرار صنعت های بزرگ است، اولین رساله ای بود که دموورده نظافت کلی رستوران های فست-فود تحقیقاتی انجام داد.

روزنامه نگاران داتلین به طور سری و مخفی برای کشف کثیفی ۱۰ تا از بهترین رستوران های زنجیره ای فست-فود رفتند. بعد از تحقیق در مورد ۱۰۰۰ رستوران در ۳۸ ایالت آمریکا، متوجه شدند که تعداد کمی از آنها مسائل نظافتی را رعایت می کرده اند. در این تحقیقات، کارکنان این مجله حتی حشرات و جانورهای (مرده و زنده) و کثافت و آشغال هم در این غذاها پیدا کردند. در تاکوئیل کالیفرنیا مرده در غذای خود آدامس جویده شده پیدا کرده بود. در ونیدی شیکاگو، یک موش مرده در آشپزخانه ی رستوران دیده شده بود.

در بیش از ۶۰ درصد رستوران ها تخلفات بحرانی که در تشخیص نظافت یک رستوران مورد توجه قرار می گیرد، داشته اند. می دانید، مثلاًاول ترین این تخلفات چه بوده است؟ بله، شسته نبودن دست های کارکنان رستوران (در بیشتر این رستوران ها حتی در دستشویی ها صابون وجود نداشته است)، دمای نامناسب برای نگهداری مواد غذایی، گوشت های نیمخته و نگاه داشتن غذاها توسط کارکنان بدون استفاده از دستکش.

غذاهای فست-فود حاوی مواد آزرزی را هستند، اما به شما نمی گویند کدام مواد

در غذاهای فست-فود از مواد مخلفی استفاده می شود. بنابراین اگر آزرزی غذایی دارید، بهتر است از مصرف این غذاها خودداری کنید.

در سوسیس پوریتی ی رستوران مک دونالد، بیش از ۵۰ نوع مواد مختلف استفاده میشود که شامل شیر، تخم مرغ، گندم، شیره ی ذرت و گروهی از مواد شیمیایی و نگاه دارنده ها است.

بعضی از این رستوران ها اعلام می کنند که ممکن است بعضی از غذاهایشان حاوی مواد آزرزی را باشند ولی هیچگاه نمی گویند که کدام مواد آزرزی را.

سبب زمینگی سرخ کرده ها، ۱۰۰ درصد از سبب زمینگی دست نشده اند

وقتی رستوران های فست-فوت تازه شروع به کار کردند، در سبب زمینگی سرخ کرده ها ۱۰۰درصد از سبب زمینگی استفاده می شد که هر روز صبح پوست کنده شده و خلال می شد. اما امروزه دیگر از سبب زمینگی های منجمد استفاده می شود.

از آنجا که با منجمد شدن رنگ سبب زمینگی تغییر می کند (وقتی در دمای ۴۵ درجه فرارنهایت اتبار می شوند) برای جلوگیری از تغییر رنگ، در موقع عملیات کاشت باید سولفیت به آنها افزوده شود. پوست کندن و خلال شدن آنها هم که دیگر همه توسط دستگاه انجام می گیرد.

برای سفید کردن سبب زمینگی ها هم از دی اکسید سولفور استفاده می شود. همچنین گاهماً از شکر نیز برای شیرین تر کردن سببزمینگی ها استفاده می شود.

به علاوه ی این مواد نگاه دارنده، سبب زمینی ها در روغن های هیدروژن دار نیز سرخ می شوند که به دوام و ماندگاری سبب زمینی ها کمک می کند. اما این روغن ها منجر به بیماری های قلبی، دیابت و سرطان می شود.

ملت فست-فود خور

حال که پرده از اسرار مربوط به غذاهای فست-فود برداشته شد، دیگر می دانید که چه می خورید. پس قبل از اینکه غذای فست-فود بعدی خود را سفارش دهید، کمی بیشتر فکر کنید.

#### ۵ راه دوست داشتن غذاهایی که از آنها منصرف

چه دلیلی وجود دارد که ما بعضی از غذاها را دوست نمی‌داریم و به برخی از غذاها علاقه بسیار زیادی داریم؟ این سوالی است که من در طی این چند ماه بارها و بارها از خود پرسیدم تا اینکه بتوانم نتیجه گیری کنم که غذاها بخوشم چه مزه ای هستند.

من با یک رژیم غذایی معمولی بزرگ شدم که در آن گوشت، سبب زمینی، پای، جیس و حیوانات وجود داشت. از پیچگی سبزیجات نمی‌خوردم و به همین دلیل هم احساس می‌کردم که سبزی ها طعم خوبی ندارند. این آداب غذایی به دوره بزرگسالی من نیز امتداد پیدا کرد.

احساس می‌کردم که غذاهای مورد علاقه من تشکیل شده اند از: پاستا، سبب زمینی، جیس، و گاهی سالادهای مختلف. نوشیدنی هایم عبارت بودند از شیر و قهوه با شکر و نوشابه رژیمی. البته اصلاً ادعا نمی‌کنم که من بهترین رژیم غذایی را داشتم.

تقریباً ماه خرداد بود که احساس کردم نیاز دارم که غذاهای سالم تری را مصرف کنم و میزان استفاده از سبزیجات را نیز در رژیم غذایی خود افزایش دهم، اما از طعم سبزیجات اصلاً خوش نمی‌آمدم. به همین دلیل تصمیم گرفتم که تحقیقاتی را در مورد رژیم های غذایی مختلف انجام دهم تا به مزایا و مضرات هر یک از مواد غذایی پی برم.

علم طعم و مزه

زمانیکه تحقیقاتم را انجام می‌دادم، هیچ گاه فکر نمی‌کردم که می‌توانم تا این حد در این رشته پیشرفت کرده و جذب آن شوم. من به شدت مجذوب دانش مربوط به طعم و مزه شدم.

دکتر ژولی استین معتقد است که فاکتورهای مختلفی برای افراد در انتخاب طعم و مزه دخالت دارند که عبارتند از:

- محیط

- ژنتیک

- سن

- روش تربیت

اگر بخوایم به طور جامع در مورد این علم بحث کنیم، اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد که فکر می‌کنم در این مقاله کوتاه نگنجد.

اما مسئله ای که می‌خواهم در این مقاله به آن بپردازم این است که به شما آموزش دهم چگونه می‌توانید آداب غذایی خود را تغییر دهید و غذای را استفاده کنید که هیچ نمایی به خوردن آنها ندارید. همچنین در این مقاله یاد می‌گیرید که چطور بتوانید علاقه خود را از غذاهایی که به آنها عشق می‌ورزید، کم کنید.

مدیریت مزه ها

مانند تمام چیزهای دیگری که در این دنیا وجود دارند، باید دانست که مزه مزه دارای ابعاد روانشناسانه می‌باشد. یادم می‌آید که در دوران جوانی عاشق طعم شیرینی زنجبیلی بودم و روزی آفتابدر از آن خوردم که دل درد گرفتم، اما امروزه نه تنها علاقه ای به این نوع شیرینی ندارم بلکه حتی بوی آن نیز حالم را بد می‌کند. اتفاقی که می‌افتد این است که بوی این شیرینی حالم را بد می‌کند یا توجه به این مطلب ما میتوانیم احساسات خود را طوری کنترل کنیم که از غذاهایی که خودمان می‌خواهیم خوشمان بیاید.

دوست داشتن غذاهایی که بدتان می‌آید

اگر بخواهید می‌توانید به راحتی بر عادات نادرست غذایی خود فائق آید و به آداب غذایی جدید عادت کنید. ما در این جا شما را با ۵ مرحله متفاوت به منظور آشنایی با این تکنیک آشنا می‌کنیم. این کار قدری زمانبر می‌باشد که البته میزان آن برای غذاهای مختلف، متفاوت می‌باشد و ممکن است برخی از انواع خاص غذاها بیش از سایرین نیاز به زمان داشته باشند. به هر حال تمرینی است که شاید برای بسیاری از شما جالب باشد.

مرحله ۱

لیستی از غذاهایی که احساس می‌ کنید هیچ گونه علاقه ای به آنها ندارید تهیه کنید. حداقل سعی کنید که لیست شما تقریباً از ۱۰ مورد تشکیل شده باشد.

مرحله ۲

حالا از این لیست یکی از مواردی را که احساس می‌ کنید از همه بدتر است را انتخاب کنید.

مرحله ۳

برای چند روز آید این غذا را همواره در ذهن خود داشته باشید. به عنوان مثال بتوانیم به شما بگوییم که من چه کاری انجام دادم

که از ذرت شیرین خوشم آمد. چرا که از این غذا به شدت متنفر بودم.

نشستم و از مزایای این ماده برای خودم تعریف کردم: برای سلامتی ات مفید است، مزه خوبی دارد، و ...این امر سبب می شود که در ذهن شما نوعی خواستش برای خوردن این غذا بوجود آید و انگار ذهن شما تمایل دارد که طعم آن غذا را بچشد. در این لحظه باید از شناخت دورویی به شدت پرهیز کنید چرا که در ظاهر تمایل به مصرف این غذا دارید، اما چیزی از دون به شما می گوید که این غذا طعم خوبی ندارد. می توانید با تکرار مزایای غذایی که قصد خوردن آنها را دارید، جلوی این امر را بگیرید.

مرحله ۴

اینجا دقیقاً همان جایی است که قوه تخیل شما وارد کار می شود. پس از چند روز که به طور مداوم به خود گفتم این غذا طعم خوبی دارد، خودم را در حین خوردن آن فرض می کنم و به خودم می گویم که مزه اش آشفترها هم که تصور می کردم بد نیست، و بعد خودم را می بینم که تمایل دارم تا مقدار بیشتری از آن را مصرف کنم. بعد هم با خودم فکر می کنم که چه غذاهای دیگری را با آن می توانم بخورم. این امر هم متفرانه تمایل شما به مصرف آرا افزایش دهد.

مرحله ۵

غذاهایی را که به آن علاقه ای ندارید را همراه با غذاهایی میل کنید که از خوردن آنها لذت می برید. به عنوان مثال چون من علاقه ای به ذرت شیرین نداشتم آرا را با یک بشقاب گوشت و سیب زمینی مخلوط کردم. این کار را تا چند هفته ادامه دادم تا به آن عادت کردم و از آن به بعد هم دیگر هیچ علاقه بدی نسبت به مصرف ذرت شیرین نداشتم و می توانستم به راحتی آرا بخورم و از طعمش لذت برم.

موارد بیشتری را به لیست غذاهای مورد علاقه خود اضافه کنید.

من از این ۵ مرحله برای اضافه کردن این مواد غذایی نیز بهره گرفتم: هویج، شلغم، کلم، گوجه فرنگی، کرفس، چای سبز، اسفناج، و چای بدون شکر.

در طول یک سال من موفق شدم که غذاهای بسیار زیادی را که برای سلامتیم مفید بودند به رژیم غذایی خود اضافه کنم. با این روش لیست غذاهایی که از آنها استفاده می کردم نیز افزایش پیدا کرد.

منتظر مقالات بعدی ما نیز باشید:

"۵ راه برای متفر شدن از غذاهایی که دوست می دارید"

این مقاله خیلی جالب تر و چالش برانگیز تر از این مقاله می باشد.

#### سالمترین موادغذایی برای نگهداری در یخچال

برخلاف آنچه که برخی از شما ممکن است تصور کنید، یخچال فقط جایی برای نگه داشتن نوشابه ها و موادغذایی از شب مانده نیست. شما می توانید موادغذایی بسیار سالمتری را در آن نگهداری کنید. این روزها که کالیت های آمیزخانه مطبو از غذاهای حاضری و آماده با بسته بندی های نگه دارنده شده است، از یخچالتان باید برای نگه داشتن مواد مفید و مقوی استفاده کنید. ابتکار اصلآ سخت نیست. رمز کار در این است که مواد ضروری را تشخیص داده و مطمئن شوید که همیشه این موادغذایی در دسترسان هست. موادی که یخچالتانان نباید هیچوقت از آن خالی باشد، موادغذایی است که باید به طور مرتب استفاده کنید تا مطمئن شوید که موادغذای لازم به بدن شما می رسد. اینها موادی هستند که باید تازه به تازه خریداری شوند.

آب

ساده و راحت بگویم، بدن شما به آب نیاز دارد. آب به شستشوی سموم بدن و رسیدن موادغذای به همه سلولهای نیازمند کمک می کند. بدون آب کافی، بدن شما خشک می شود، سرد می گویرد و عملکردهای بدن بسیار دشوار می شود. آب برای سلامتی شما ضروری است.

وعده روزانه: نوشیدن آب معدنی بسیار خوب است اما می توانید با خرید پارچ هایی که آب را تصفیه می کند و گذاشتن آن به طور دائم در یخچال، کمی در خرج کردن صرفه جویی کنید. هر فرد باید به طور متوسط ۸ لیوان در روز آب بنوشد.

آب پرتقال

این یکی از مغذی ترین آمیوه هایی است که می توانید خریداری کنید. تحقیقات فواید بسیار زیادی را برای این آمیوه به اثبات رسانده است. این فواید از تقویت سیستم ایمنی بدن گرفته تا کنترل فشارخوتان را در بر می گیرد. آب پرتقال همچنین حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C است که به مقابله با سرماخوردگی کمک می کند.

وعده روزانه: حتماً باید همیشه آب پرتقال طبیعی در یخچالتان داشته باشید. یادتان باشد که نوشیدنی های پرتقال با آب پرتقال طبیعی یکی نیستند. خوب است یک لیوان در روز از این آمیوه را همراه با صبحانه مصرف کنید.

تخم مرغ

تخم مرغ نه تنها ماده غذایی ارزانی است، بلکه می توان آرا مدنی طولانی نیز در یخچال نگهداری کرد. این ماده غذایی منبع بسیار عالی از پروتئین می باشد و بیانیکه کلسترول آن بالااست، اما از نوعی است که بدن می تواند از آن استفاده مفید ببرد. این ماده غذایی را به تعادل در برنامه غذایی خود بگنجانید و به یاد داشته باشید که تخم مرغ ماده غذایی نیست که فقط به درد صبحانه بخورد، می توانید برای ناهار و عصرانه هم از آن استفاده کنید.

وعده روزانه: تخم مرغ از این جهت خوب است که بسیار ساده و سریع به شکل های مختلف پخته می شود. برخی متخصصین عقیده دارند که خوردن یک عدد تخم مرغ در روز کافی است که البته موضوعی بحث انگیز است. اما مصرف چند عدد از آن در هفته برای سیستم بدنتان بسیار خوب است.

شیر

شیر سرشار از پروتئین است. همچنین مقدار زیادی کلسیم در آن است که برای استخوانها بسیار عالی است. موقع خرید به دوصد چربی شیر توجه داشته باشید. برای بچه ها شیر با چربی کامل C۳۲۵۱ خوب است اما هرچه سن بالاتر رود، شیر پرچرب بیشتر از آنچه که فایده برساند، زیان برساند. برای افراد بزرگسال، شیر با ۱٪ چربی یا بدون چربی بهتر است. هنوز هم موادغذایی مفید را بدون عوارض جانبی ناشی از چربی آن دریافت می کنید.

وعده روزانه: روزانه باید حداقل سه فنجان شیر بنوشید. این می تواند شامل سایر انواع مواد لبنی مثل پنیر هم بشود. به خاطر بالا بودن میزان پروتئین در این ماده، برای مصرف بعد از ورزش فوق العاده است.

ماست بدون چربی

نگه داشتن ماست در یخچال هم بسیار خوب است چون حداقل برای چند هفته تازه می ماند. این ماده غذایی را می توانید به تنهایی یا همراه با سایر غذاها استفاده کنید. ماست بعنوان یک ماده لبنی سرشار از کلسیم، پروتئین و ویتامین است.

وعده روزانه: یکگه گامه ماست در روز انتخاب بسیار خوبی است. آرا می توانید جایگزین تنقلات نامالمی که می خورید هم بکنید.

لیمو

لیمو یکم مرکبات چند کاربرده است. از آن می توانید برای طعم دادن به آب مصرفی روزانه، چاشنی سالاد و بسیاری کاربردهای دیگر استفاده کنید. لیمو ماده ای ادرا آور، متنی برای ویتامین C و از بین برنده یوی بد دهان می باشد.

وعده روزانه: کمی از آب آن را روی هر غذایی که دوست دارید بچکانید. مامی را با لیمو یزید و در لیوان آیشان کمی از آن بچکانید.

هویج

این ماده غذایی گوجه سبز نیست اما جزء سبزیجات به حساب می آید. گفته می شود که هویج به پایین آوردن کلسترول کمک میکند. این ماده که سرشار از ویتامین A هستند، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارند که از جمله آن می توان به خطر حملات قلبی و مقابله با تحلیل عضلات اشاره کرد. هویج برای مدنی طولانی در یخچال تازه می ماند و خوردن آن بعنوان تنقلات بسیار ساده و راحت است.

وعده روزانه: خوردن یک عدد هویج در روز برای شما عالی است. البته این به مقدار توصیه شده برای سبزیجات و میوه جات مصرفی روزانه شما بستگی دارد. سعی کنید تا می توانید هیچ نوع چاشنی برای خوردن هویج استفاده نکنید. این ساده همه موادغذای لازم را در خود دارد و نیاز به هیچ ماده افزودنی نیست.

مخلوط سبزیجات

همه سبزیجات یکسان خلق نشده اند، و بعضی از آنها مفیدتر از بقیه هستند. بهترین کار این است که مخلوطی از آنها را همیشه در یخچالتان داشته باشید. موادغذایی موجود در سبزیجات تازه برای حفظ سلامت بدن لازم است.

وعده روزانه: خوردن سه فنجان سبزیجات در روز الزامی است. بهترین نوع مصرف آن، خوردن آن به شکل خام در سالاد است اما اگر خیلی کم پخته یا بخارپز شوند، هم هنوز کمی از موادغذای در نها باقی می ماند. بهترین مقدار مصرف، همان است که متخصصین تغذیه پیشنهاد می کنند: نصف بشقاب سبزیجات، یک چهارم بشقاب پروتئین و یک چهارم آن نشاسته. البته این مقدار برحسب اندازه بشقیابتان ممکن است خطرناک شود.

کره بادام زمینی ۱۰۰٪ طبیعی

کره بادام زمینی که بهتر است در یخچال نگهداری شود، منبع بسیار عالی از پروتئین است که حاوی مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان هم می باشد. این ماده دوام زیادی دارد و لازم نیست نگران خراب شدن آن باشید. دلیل نگه داشتن این ماده در یخچال این است که فاقد گگه دارنده است—کره بادام زمینی طبیعی کمی آبی تر از نوع عادی آن است. اگر دوست دارید که کره بادام زمینی خود را گرم استفاده کنید، دقت کنید که قبل از مالدن آن روی نان تست یا بیسکویت، حتماً آرا هم بریزد. کره بادام و کره بلارد هم می تواند جایگزین های خوبی برای کره بادام زمینی باشد.

وعده روزانه: به جای کره معمولی که روی نان تست می مالید، از کره بادام زمینی ۱۰۰٪ طبیعی استفاده کنید. استفاده از این ماده در برنامه غذاییان خیلی خوب است اما توجه داشته باشید که کره بادام زمینی طبیعی هم حاوی چربی است. پس مصرف خود را به یک وعده در روز محدود کنید.

سالم بخورید، سالم بمانید

اگر زنده گیوان از نوع سریع السیر و بزین دررو است، هنوز هم می توانید سالم غذا بخورید. باید مطمئن شوید غذاهایی که در یخچالتان نگه داری می کنید، تغذیه سالم را افزایش می دهد. وقت بگذارید و موادغذایی سالمتری پیدا کنید و مطمئن باشید که چگستان قدردان شما خواهد بود. فکر نکنید غذاهای سالم نمی تواند خوشمزه باشد یا شکمتان را پر نکند، امتحان کنید.

#### حفاظتی در مورد تخم مرغ

اسم تخم مرغ در یکی دو دهه اخیر بد در رفته است.کارشناسان سلامتی معتقدند که برای سلامت قلب مفراست، و خلاصه این که موضوع بحث و انتقاد بسیاری ازمتنفدان می باشد. اما آیا به راستی دوست سفید رنگ ( و گاهی قهوه ای) ما برایمان اینقدر مضر است؟ به نازگی بسیاری از سازمانهای بهداشتی به دفاع از فواید تخم مرغ پرداخته اند. پس ما باید کدام یکم از حرف ها را قبول است؟ اگر مضر هستند پس چرا مجدداً درمورد خواص آنها تبلیغ می شود؟

تصور نادرست در مورد تخم مرغ

سابق بر این تصور می شد که تخم مرغ کلسترول خون را افزایش می دهد. و همانطور که می دانید کلسترول یا بافت ایجاد سکه قلبی میشود. زرده تخم مرغ به تنهایی شامل ۵ گرم چربی می باشد که برای متخصصین تغذیه کافی است که ادعا کنند تخم مرغ باعث ایجاد نسد شراین می شود.

یکت تصور نادرست دیگر این است که مردم فکر می کنند کلسترول همان چربی است. این امر درست نیست. کلسترول یکت ماده مومی شکل است که از نظر ظاهری کمی شبیه به چربی می باشد اما خصوصیات متفاوتی با آن دارد. دانشندان امروزه به این نتیجه دست پیدا کرده اند که کلسترول در بسیاری از غذاهای وجود دارد و کلسترولی که در خون مشاهده می شود با آنچه که قبلاً تصور می شد تفاوت های بسیاری دارد. بنابراین برای حل کردن راز تخم مرغ باید مطالبی در مورد کلسترول بدانیم.

کلسترول

پیش از هر چیز باید بدانید که کلسترول لزوماً چیز بدی نیست. بدن انسان برای حفظ دیواره سلولی، تجزیه بافت اعصاب و تولید ویتامین **D** به کلسترول نیاز دارد. ضمناً دو نوع کلسترول وجود دارد: کلسترولی که در غذاها وجود دارد و دیگری کلسترول خون که هر دو از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند.

کلسترول غذایی را می توانید در غذاهایی نظیر: گوشت قرمز، گوشت سفید، غذاهای دریایی، تخم مرغ و لبنیات پیدا کنید. کلسترول نوع دوم ( کلسترول خون) در کبد تولید می شود و با جریان خون به تمام نقاط بدن می رسد. کلسترول خون خود به دو زیر مجموعه تقسیم بندی می شود: لیپو پروتئین های متراکم (**HDL**) و لیپو پروتئین های کم تراکم (**LDL**، **LDL**) به این دلیل که به دیواره شریان های خونی می چسبند به عنوان کلسترول بد شناخته می شود.

چیزی که واقعاً بد است میزان لیپو پروتئین های کم تراکمی است که در خون وجود دارد. مقدار بیش از اندازه آن باعث ایجاد ناراحتی های قلبی می شود. دانشمندان اخیراً به این نتیجه رسیده اند که مصرف غذاهایی که دارای کلسترول هستند میزان کلسترول خون را افزایش نمی دهند. حداقل می توان گفت که تعدادی از کارشناسان با این نظر موافقت ( مثل همیشه عده ای مخالف وجود دارد).

بر اساس یکی از تحقیقاتی که دکتر وندا هاول به همراه همکارانش در دانشگاه آریزونا انجام داده است، در طی یک مطالعه آماری که در طول ۲۵ سال به پایان رسیده به این نتیجه رسیده اند که مصرف کلسترولی که در لبنیات وجود دارد به هیچ وجه کلسترول خون را بالا نمی برد. این تحقیق همچنین حاکی از آن است که افرادی که دارای رژیم غذایی کم چربی بوده و حتی روزی ۲ تخم مرغ مصرف می کردند هیچ نشانه ای از افزایش کلسترول در خون آنها مشاهده نشده است.

بنابراین چه چیزی باعث افزایش کلسترول خون می شود؟ یکی از تئوری ها بر این اصل استوار است که چربی های اشباع شده عامل افزایش کلسترول می باشند. از سه نوع چربی که وجود دارد ( اشباع شده، اشباع حلقه ای و اشباع نشده) تنها نوع اشباع شده آن باعث افزایش کلسترول و در نتیجه میزان **LDL** می باشند. تخم مرغ دارای چربی های اشباع نشده می باشد که می تواند میزان کلسترول بد خون را کاهش دهد، به شرط اینکه مصرف آنرا جایگزین غذاهایی با چربی های اشباع شده نمایید.

غذاهای خوشمزه

تخم مرغ یک غذای کاملاً معنی است. فقط از چربی (زرده) و پروتئین (سفیده) تشکیل نشده، بلکه مقادیر بسیار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن نیز در آن یافت می شود که از جمله آنها می توان به نکات زیر اشاره کرد…

ویتامین ها

**A** مناسب برای پوست و رشد

**D**: با تولید کلسیم مقاومت استخوان ها را افزایش می دهد.

**E**: از سلول ها در برابر فرایند اکسایش جلوگیری می کند

**B۱**: باعث آزاد شدن انرژی موجود در کربوهیدرات ها می شود

**B۲**: انرژی موجود در چربی ها و پروتئین ها را آزاد می کند

**B۶**: سوخت و ساز پروتئین در بدن را بهبود می بخشد

**B۱۲**: در ساختار بافت های عصبی و سلول های خونی نقش مهمی دارد

مواد معدنی

آهن: در ساخت گلبول های قرمز خون بسیار موثر است

روی: به تعادل آزنیم ها کمک کرده و فرایند بلوغ را تسریع می بخشد

کلسیم: مهمترین ماده معدنی در تقویت استخوان و دندان

ید: ترشح هورمون ها تیروئید را کنترل می کند

سلیوم: مانند ویتامین E از سلول ها در برابر فرایند اکسایش محافظت می کند

بهترین نوع پروتئین

اگر بואرد بالا-برای شما کافی نیست باید این را هم اضافه کنیم که در سفیده تخم مرغ انواعی از خالص ترین پروتئین ها وجود دارد.
آنتدرد معنای است که دانشمندان زمانی که میخواستند پروتئین سایر غذاها را محاسبه کنند، پروتئین سفیده تخم مرغ را به عنوان استاندارد در نظر می گیرند.
ارزش غذایی آن (مقیاسی است برای تعیین فایده پروتئین رشد) ۳۸.۷ می باشد. این در حالی است که ارزش غذایی شیر، گوشت و برنج به ترتیب ۴.۵، ۱.۴۳، و ۶۴ می باشد.

هر چه ارزش غذایی بالاتر باشد پروتئین بهتر جذب می شود. به همین دلیل است که بدن سازها در رژیم غذایی خود از سفیده تخم مرغ استفاده می کنند. زمانی که شخص، به عنوان نمونه گوشت مصرف می کند، مواد پروتئین آن به طور خالص مصرف نمی شود.

پروتئین یکت ماده مرکب می باشد، به این دلیل است که کارشناسانی که برای بدن سازها پروتئین مصنوعی می سازند همیشه از سفیده تخم مرغ در فرآورده های خود استفاده می کنند. همانطور که مشاهده می کنید هر عدد تخم مرغ معمولی حاوی ۶.۳ گرم پروتئین می باشد.

چگونه تخم مرغ را بخوریم

کارشناسان معتقدند با اینکه تخم مرغ دارای میزان کمی چربی های اشباع شده است بیش از روزی ۲ عدد از آنها را نباید مصرف کرد. زرده تخم مرغ دارای چربی می باشد که اگر چه این چربی ها باعث بالارفتن کلسترول خون نیستند اما اگر بیش از اندازه از آنها مصرف شود مشکلات دیگری را برای فرد ایجاد می کنند.

مسمویت از طریق تخم مرغ هر ساله ۵۰۰۰ نفر را به کام مرگ می برد. ۱ تخم مرغ از هر ۱۰۰۰۰ عدد به سالمونلا آلوده است. به همین دلیل شما نباید هیچ گاه آنها را به طور خام مصرف کنید، و با اینکه در شیر معظوظ کرده و یا به طور خام بلعید.

بهترین روش برای طبخ تخم مرغ تنگنی به غذایی که دارد که می خواهید درست کنید. سازمان غذایی آمریکا اعلام می کند که دمای طبخ تخم مرغ نباید بیش از ۲۵۰ درجه فارنهایت باشد. اگر بر روی تخم مرغ قسمت های آبکی و شلی وجود داشته باشند بدین معناست که پخت به طور کامل انجام نشده است.

بنابراین شما یا تمام حقایق در مورد این ماده خوراکی و مفید آشنا شدید. زمانی دشمن شما بود اما حالا یکی از دوستان جدا نشدنی شماست که بسیار مفدی بوده و آنتدروها هم که تصور می کردید مضر نیست. حاوی مقادیر زیادی پروتئین بوده و طرز تهیه آن بسیار ساده می باشد و یکت غذای طلایی طبیعی است… البته اگر در خوراک آن زیاده روی نکنید.

#### آیا به غذا اعتیاد دارید؟

گاهی از لغات مینیبید که نمی توانید جلوی خوردن چیزی را در خودتان بگیرید، به آن اعتیاد غذایی گفته می شود. اعتیاد غذایی در شکل ها و انواع مختلف وجود دارد که میبشوند به چاقی بیش از حد، دیابت، جوع و سایر بیماری های خطرناک منجر شود. فهمیدن دلیل ابتلا به این اعتیاد های غذایی کار ساده ای نیست، اما اگر می بینید که نمی توانید در خوردن چیزی جلوی خودتان را بگیرید، این مقاله را حتماً مطالعه کنید.

انواع اعتیادهای غذایی

بعضی از انواع غذاهای اعتیادآور:

کافئین:چای و قهوه حاوی کافئین است که یکی از محرکان اعتیاد آور سیستم عصبی به شمار می رود. اما همه شما می دانید که… شکر: مصرف شکر زیاد، مکانیسم تولید گلکز را در بدن مختل می کند. مهمترین منبع گلکز در بدن کربوهیدرات ها هستند، به همین دلیل اگر کسی به مقدار زیاد از شکر استفاده کند، که یکی دیگر از منابع گلکز است، بدن برای انرژی به شکر وابسته میشود.

شکلات: شکلات حاوی تیروروین است—ماده ای شبیه به کافئین—معمجتین حاوی فینلآمین (PEA)، ماده ای که روی وضعیت روانی تاثیر می گذارد و شهوت جنسی را بالا می برد.

غذاهای انیونی

یکت نظریه می گوید مواد لینی و حیویات مثل پاستا، نان و چپس می توانند اعتیادآور باشند. این باور وجود دارد که پروتئین موجود در این غذاها حاوی پپتیدهای اعتیادآور است که انیون نامیده می شود و باعث می شود که بدن اکسورفین تولید کند. اکسورفین تأثیرات بسیاری روی بدن میگذارد، از قبیل: بالا بردن شهوت و میل جنسی و اعتیاد.

بعضی بر این عقیده اند که لبنیات و حیویات به این دلیل تأثیر اعتیاد آور روی بدن میگذارند چون بدن ما برای استفاده از چنین غذاهایی طراحی نشده است. مثلاً ما کاروونی یا پنیر را به صورت عادی در طبیعت نمی بینیم. این غذاها میبشوند در بدن ایجاد حساسیت و آلرژی نیز بکنند.

اعتیادهای آلرژی را

دانشمندان اخیراً کشف کرده اند که انسانها نمی توانند به دلیل نوعی از آلرژی اعتیادهای غذایی خود را کنترل کنند. این دانشمندان عقیده دارند که حساسیت های غذایی در قسمت های کاراره ای مغز ما وجود دارند—همان قسمت که مربوط به احساس گرسنگی و تنگنی است—به همین دلیل باعث شده که بعضی متخصصان باور داشته باشند که این حساسیت ما می تواند روی احساس گرسنگی یا تنگنی ما تأثیر بگذارد. ممکن است فردی بعد از استفاده ی یکت غذای آلرژی زا به خاطر کاهش شدید قند

خون، احساس گرسنگی بیشتری کند.

اعتیادهای غذایی مخل کننده ی اعصاب

اگرچه این نوع از اعتیاد میان خانم ها متداول تر است، اما بعضی از مردها هم که مشکلات احساسی دارند می توانند به این مسئله دچار شوند.از دست دادن اختیار با دیدن غذایی که به آن اعتیاد دارید، فقط یک عادت نیست.

مردهایی که مشکلات احساسی و اجتماعی دارند در بیشتر مواقع یا زیاد خوردن آرامش می گیرند. برای این مردان غذاهای خوشمزه می تواند جای نهاییشان، اعتماد به نفس پایشان و افسردگیشان را بگیرد. مردم بستنی می خوردند چون خوشمزه است، اما هر غذای خوشمزه ای می تواند به عنوان یک آرامش بخش هم استفاده شود. مردم خیلی زود به این مسئله عادت می کنند.

چطور از اعتیادهای غذایی جلوگیری کنید

همانطور که قبلاً ذکر شد، غذاهایی هستند که ذاتاً اعتیاد آورند و اگر کسی زیاد از آنها استفاده کند، ممکن است به آن معاد شود. تولیدین ۲ تا ۳ تنحاج قهوه در روز متیرانند باعث اعتیاد شود. همچنین مصرف زیاد شکر، شکلات و بعضی محصولات لبنی و حیویات نیز می تواند اعتیاد بیاورد. هونز مشخص نشده است که فرد باید چه میزان از این مواد را مصرف کند تا به آن معاد شود. حفظ تعادل در خوردن مهمترین چیز است. همیشه به واکنش بدنتان بعد از صرف هر غذایی توجه کنید. اگر دیدید گرسنه تر شدید، بدانید که آن از غذاهای آزرزی یا بوده است.

شراب خواری به خاطر وجود مشکلات در زندگی نیز جزء همین اعتیاد ها است. مردانی که متعلق به خانواده ای هستند که سابقه ی مشکلات روانی در او وجود داشته است، بیشتر دچار این مسئله می شوند. برای کنار گذاشتن ان حتماً باید با متخصص مشورت کنند.

آیا شما هم یک معناد غذایی هستید؟

در اینجا به بعضی از علائم آن اشاره می کنیم:

•میل زیاد برای غذایی بخصوص

•خوردن زیاد چیزی

•گرسنه شدن بعد از مصرف بعضی غذاها

•گوشه گیری

•اضطراب

•کنج خلقی و بداخلاقى هنگام گرسنگى

•هرو، تغذیه به مدتی طولانی

•فوازیش وزن

•هشنگی

با اعتیاد خود مبارزه کنید

همانطور که دیدید اعتیاد غذایی مسئله ی ساده ای نیست. البته ممکن است از اعتیاد به مواد مخدر بهتر باشد اما باز هم می تواند اثرات سونی روی سلامتی شما بگذارد. روی واکنش بدنتان به غذاهای مختلف دقت کنید تا بتوانید بفهمید که نسبت به کدام غذا اعتیاد دارید.

#### مکمل های غذایی؛ دوسان خوب سلامتی

ترنچ: مریم سادات کاظمی

گفتگو با دکتر فیلیپ کرتش و نانالی مس براوف متخصص تغذیه؛

امروزه مکملهای غذایی و دارویی بسیار متنوع در داروخانه ها و فروشگاهها دیده می شود. مصرف مناسب مکملهای غذایی باعث جبران کمبودها و تعادل می شود که نتیجه آن، زندگی بهتر، سالمتر و پیشگیری از برخی بیماریهاست و فواید این مواد امروزه ثابت شده است.

عناوین وسوسه انگیزی مانند «مکمل ضد سنجگی، محافظ پوست در برابر نور خورشید، مکمل کاهش دهنده وزن …» اما در وهله اول باید دید مکمل غذایی به چه موادی اطلاق می شوند، ترکیبات آنها چیست و چه عملکردی دارند؟ اروپا و پس از آن فرانسه، در ماه مارس سال ۲۰۰۶ تعریف دقیقی از هر ماده ای که می تواند جزو مکملهای غذایی قرار گیرد، ارائه دادند. بر این اساس، مکملهای غذایی، موادی اند که هدف از مصرف آنها، تکمیل یک رژیم غذایی معمولی است. مکملها منبع غنی از عناصری است که به تنهایی یا در ترکیب با مواد دیگر، تأثیری تغذیه ای یا فیزیولوژیکی روی بدن دارد و در انواع مختلفی مانند قرص، پودر، شربت، کپسول، آمپول … در بازار عرضه می شود. مکملهای لافازی بیش از همه و سپس مکملهای مفید در رابطه با استرس، یانسگی، تقویت کننده های مو، ناخن و محافظ در برابر اشعه های خورشید مورد استقبال هستند. بیشترین مصرف کننده‌گان مکملهای غذایی خانها هستند. همچنین باید گفت، طبق مره جامعه بیش از کارگران از این مواد مصرف می کنند، تعداد افراد مجرد نسبت به متأهلان کمتر گرایش به مکملها دارند.

خراس مکملهای غذایی برای عده ای از مردم روشن شده است، اما نکته مهم این است که مصرف بیش از حد مشخص، به هیچ وجه توصیه نمی شود.

این مکملهای غذایی ممکن است از مواد مختلفی تهیه شده باشد، مانند:

- مواد غذایی سنتی یا بخشی از یک ماده غذایی، مانند عصاره هویج

- مواد غذایی ، ویتامینها و مواد معدنی مانند ویتامین ث و کلسیم

- گیاهان و ترکیبات گیاهی مانند گیاه رازیانه

- تمام مواد غذایی با تأثیر تغذیه ای یا فیزیولوژیکی؛ مانند پروتئینها، اسیدهای چرب، آنتی آکسیدانها و…

در تمام موارد نباید مصرف مکملهای غذایی و دارویی را برای درمان استفاده کرد؛ زیرا این مواد دارو نیستند. اساس مکملهای غذایی و داروها کاملاً با هم متفاوت است، اما گاه با مطرح شدن «تأثیرات» این مرز کمرنگتر می شود. در واقع برخی از این محصولات می تواند برای کسانی که عناصر لازم بدن را به طور طبیعی با مصرف مواد غذایی کسب نمی کنند، مفید باشد. مکملها همچنین در برقراری مجدد تعادل غذایی و یا به خاطر تأثیرات خاصی پیشگیرانه مانند امگا۳، لیکوپن … سود بخش هستند. مطالعات بسیاری تأثیر مثبت مکملها در پیشگیری بعضی بیماریها یا کمبودها را تأیید می کند. با این حال بسیاری از مردم بدون مشورت با پزشک، انواع مختلف مکملها را خریداری می کنند و اغلب نیز مقدار مصرف را رعایت نمی کنند که زیاده روی در مصرف برخی از این مکملها ممکن است بسیار خطرناک باشد. به عنوان مثال مصرف زیاد بتاکاروتن در افراد سیگاری، خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد. همچنین در بعضی موارد، برخی از مکمل ها، مانند تأثیر بعضی داروها را در بیماران دچار اختلال می کند.

ویتامینها

ویتامینها حتی اگر در مقدار خیلی کم لازم باشد، برای بدن بسیار مفید و ضروری هستند. به جز ویتامین D، دیگر ویتامینها به خوبی خود در بدن سنتز نمی شوند و باید به وسیله مواد غذایی یا مکملها، این نیاز بدن تأمین شود. اساساً ویتامینهای گروه B، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین A و ویتامین D باید مصرف شود. از بین ویتامینها، همه آنها مفیدند و مکملهای غذایی حاوی آنها هستند.

مواد معدنی و عناصر کبیه

از بین مواد معدنی، سلنیوم و منیزیم در درجه اول اهمیت قرار دارند. سلنیوم از این جهت که سرشار از آنتی آکسیدان است و منیزیم به علت تأثیر مثبت در بازگرداندن انرژی و روحیه مورد توجهند. اما بسیاری دیگر از این مواد در مکملهای غذایی وجود دارند، مانند کلسیم، کاربون، کروم، مس و آهن که هر کدام اهمیتی از جهت زیبایی پوست، استحکام استخوانها و وضعیت مطلوب مفاصل دارند. همچنین نباید از مصرف «ظرفنوره» در مردسالان و سالمندان و نیز «روی» برای داشتن پوستی شاداب غفلت کرد.

پروتئینها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه

ترکیبات یا پایه اسید چرب مانند اسیدهای چرب امگا۳ مشتقات روغن ماهی و روغنهای گیاهی، تأثیرات مثبتی بر روحیه، خلق و خو و قلب دارد. در گروه اسیدهای آمینه، اغلب از کراتین صحبت می شود که در مورد تأثیرات آن هنوز بحث وجود دارد. در میان پروتئینها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه، از اسیدهای لیولیک صحبت می شود که با جلوگیری از تجمع چربیها، باعث تحلیل عضلات می شود. همین مطلب را در مورد تمام پروتئینها و اسیدهای چرب نیز باید ذکر کرد.

گیاهان و مشتقات گیاهی

شمار گیاهاتی که در فهرست مکمل های غذایی به کار می روند، تقریباً بی نهایت است. فقط کافی است سری به عطاریها بزنید تا هزار و یک گیاه مفید برای سلامتی پیدا کرد. چندان تحقیقی روی خواص این گیاهان دارویی صورت نگرفته و تا به حال به توصیه های گردشگان اعتماد شده است. در ردیف گیاهان دارویی، رازیانه و مارچوبه در جایگاه نخست داروهای کاهش وزن قرار دارند. جای سبز در سوخت و ساز کالری و همچنین تریب سیاه در سم زدایی مؤثر هستند.

تأثیرات سلامتی مکملهای غذایی

آنتی آکسیدانها مانند سلنیوم، ویتامین C، ویتامین E و همچنین «روی» برای بدن بسیار مفید و لازم هستند و اگر در تغذیه روزمره این مواد را دریافت نمی کنید، برای مقابله با استرس آکایشی و تقصین سلامت آتیاده، نباید در مورد مصرف این مکملها تردید کرد. مکملهای بسیاری حاوی این عناصر هستند.

در مورد لافز شدن، مواد جذاب کننده از سوپی و سوزانده چربی و یا کالری از سوی دیگر تأثیر گذارند. با این حال، توجه داشته باشید که مکملهای مرکب از گیاهان دارویی جذاب، اسیدهای آمینه و دیگر ویتامینها در فرایند کاهش وزن و لافزری بسیار تأثیر گذارند، اما این مواد جای رعایت بهداشت تغذیه و توجه به کاهش وزن در طولانی مدت را نمی گیرد.

برای اینکه پس از برتره شدن، پوست مدتها طولانی تیرگی خود را حفظ کند، توصیه می شود مدتی قبل از در معرض نور خورشید قرار گرفتن، مصرف مکملهای فعال کننده برتره شدن، را آغاز کرد. تأثیر اصلی این محصولات، کاروتنوئیدهاست ( مواد موجود در هویج، گوجه فرنگی و…) که پوست را برای برتره شدن آماده می کند. با این حال، حتماً باید از کره‌های ضد آفتاب نیز برای محافظت از پوست در برابر اشعه های مضر خورشید، استفاده کرد.

برای مطمئن شدن از مصرف صحیح و پیشگیری از زیاده روی، لازم است اصولی را رعایت کرد. مصرف چندین نوع مکمل در یک زمان یکی از موارد مهم خطر آفرین است و سلامتی را تهدید می کند. به همین دلیل توصیه می شود قبل از شروع مصرف، حتماً با پزشک مشورت کنید.

در کشورهای غربی معمولاً چندان کمبود مواد غذایی دیده نمی شود. با این حال، تغذیه کم و بیش متعادل و صحیح نمی تواند نیاز بدن به برخی ویتامینها و عناصر را تأمین کند.

برای آشنایی بیشتر با لزوم مصرف مکملهای غذایی و مسائل پیرامون آن، «دکتر فیلیپ کرتش» و «نانالی مس براوف» متخصص

نقدیه، در این باره توضیحاتی ارائه می دهند:

« آقای دکتر! در چه موقعیت‌هایی از زندگی، مصرف مکملهای غذایی لازم و ضروری است؟

» توصیه می شود در ۵ مرحله از زندگی حتماً مکملهای غذایی مصرف شود:

۱- گروه اول نوزادان هستند. توصیه می کنیم که مادران هر روز به نوزادان خود قطره ویتامین **D**دهند. ضرورت استفاده از این مکمل، تثبیت کلسیم در بدن و استحکام توده استخوانی است. زیرا، ویتامین **D**موجود در شیر به تنهایی کافی نیست و از آنجا که ویتامین **D**قطره در مجاورت نور خورشید به طور مطلوب تأثیرگذار خواهد بود، توصیه می شود که در طول روز حتماً کودک را در مجاورت نور خورشید قرار دهند.

۲- دوران بارداری نیز یکی از دوران‌هایی است که در اغلب موارد، مادران باید از مکملهای آهن استفاده کنند، زیرا در طول این مدت، خانم باردار روزانه به ۳۰ میلی گرم آهن نیاز دارد. همچنین مصرف مکمل اسید فولیک با ویتامین **B۹** (به شکل قرص)، نیز بسیار مهم است؛ زیرا این ویتامین از ناهنجاریهای سیستم عصبی جنین پیشگیری می کند. خانمهایی که تحت درمان بیماری سرخ هستند، به طور منظم این مکمل را مصرف می کنند. همچنین ممکن است پس از انجام آزمایش ادرار و تعیین مقدار بند در بدن، برای مادر باردار مصرف اضافی بند نیز تجویز شود.
استعمال مواد مخدر این کمبود را تشدید می کند و بالاخره اینکه دریافت ویتامین **D** در سه ماهه آخر دوران بارداری از کمبود کلسیم نوزاد جلوگیری می کند.

۳- پس از زایمان و در دوران شیردهی نیز، مادر هنوز هم به مقدار زیادی آهن نیاز دارد که در این صورت روزانه ۱۰ میلی گرم آهن برای وی تجویز می شود.

۴- با تزویک شدن به دوران یائسگی، خانمها در معرض کمبود کلسیم قرار می گیرند. در این سن لازم است که خانمها آزمایشات تراکم استخوانی انجام دهند. به طور کلی به خانمهای یائسه توصیه می کنیم هر روز مقدار کمی گرم کلسیم اضافی دریافت کنند. همچنین در موارد یائسگی زود هنگام، استعمال مواد مخدر، افراط در اندام، سابقهٔ فامیلی در مورد شکستگی استخوان گردن و استخوان لگن، کمبود دریافت کلسیم در دوران نوجوانی، کم تحرکی و سابقهٔ مصرف طولانی مدت داروهای با اساس کورتیکو استروئید، همراه با کلسیم باید ویتامین **D**تصرف شود.

۵- با افزایش سن، پیشگیری از سوء تغذیه و کم خونی بسیار مهم است. قبل از شروع مصرف مکملها، ابتدا باید فرد تحت یک آزمایش خون کامل قرار گیرد که به این وسیله اندوخته آهن، ویتامین **B۹**، **B۱۲**، گلبولهای قرمز، گلبولهای سفید و... اندازه گیری می شود. در صورت کمبود، قرصهای آهن، ویتامین **B۹**، **B۱۲**، روی، سلنیوم و... به صورت شربت یا آمپولهای تزریقی برای فرد تجویز می شود.

» علاوه بر این موارد، مصرف مکملهای غذایی در چه شرایط دیگری می تواند مفید باشد؟

» در مدت استفاده از برخی داروها، لازم است که مکملهای غذایی در برنامه روزانه گنجانده شود. به عنوان مثال، بیماری که به مدت طولانی از داروهای کورتیکوئستروئید استفاده می کند، حتماً باید قرصهای پتاسیم (دوز آن به نوع دارو بستگی دارد) و کلسیم (تقریباً ۵۰۰ میلی گرم) مصرف کند، زیرا کورتیزون باعث حذف بیش از حد مواد معدنی از بدن رشتن این دو عنصر می شود. برای خانمهایی که تحت درمان ضد هورمونی اند، مانند افراد مبتلا به سرطان سینه که داروهای آنتی آروماتاز، مصرف می کنند، روزانه یک گرم کلسیم به همراه ویتامین **D**تجویز می شود تا از ابتلا به پوکی استخوان که فقدان استروژن یک عامل مؤثر در بروز آن است، پیشگیری شود. برخی دیگر از بیداران مانند مبتلایان به التهاب کولیت (همراه با جذب نامطلوب گوارشی) به متزیوم، انواع ویتامینهای **A, D, E, X** و **B۱۲** نیاز دارند که دوز آن با توجه به وضعیت التهاب تعیین می شود. در برخی از روشهای درمان چاقی، جسی فضاگیر در معده پیمار قرار داده می شود تا حجم معده کاهش یابد که معمولاً در این موارد مکملهای آهن، روی و ویتامینهای **B۹** و **B۱۲** تجویز می شود. در افرادی که مبتلا به کلتروزول بالای خون هستند، توصیه می شود با رعایت رژیم غذایی، یک نوع نوشن گیاهی مصرف کنند که این چربیها کلتروزول را در روده ها جذب کند. بسیاری از خانمهایی که در دوران قاعدگی، خونریزی زیاد دارند دچار کمبود آهن هستند. این افراد پس از انجام آزمایش خون باید با نظر پزشکنا، مکمل آهن مصرف کنند.

» آیا کسانی که از مکملهای غذایی و دارویی استفاده می کنند، باید نگران عوارض جانبی این مواد هم باشند؟

» به طور کلی، عوارض منفی این مکملها فقط در موارد زیاده روی در مصرف، دیده می شود. به عنوان مثال، مصرف بسیار زیاد کلسیم، باعث تشکیل سنگ کلیه می شود. افراط در مصرف آهن، اختلالات گوارشی مانند استفراغ و نارسایی کبد را در پی دارد. دوز بالای بند، خطر پرکاری تیروئید را دارد و مصرف زیاد پتاسیم، موجب مشکلاتی در ریتم ضربان قلب می شود. استفاده زیاد از ویتامین **B۱۲** نیز باعث چرب شدن پوست و بروز آکنه می شود.

» شما چه توصیه هایی دارید که فقط با مصرف مواد غذایی، تمام نیازهای بدن تأمین شود؟

» این امر مهم مستلزم رعایت دو نکته اساسی است. از نظر کمی؛ مایق باید باشد که دریافت مواد غذایی باید طوری باشد که دریافت انرژی از مصرف بدن بیشتر نباشد. از لحاظ کیفی هم تغذیه باید متنوع باشد تا نیازهای مختلف بدن تأمین شود. برای رعایت کمیت تغذیه، بهترین میزان وزن است. اضافه شدن یک تا دو کیلوگرم وزن در سال، نشانه این است که دریافت انرژی از سوخت و ساز آن بیشتر است. در این صورت یا باید دریافت انرژی کمتر شود و یا سوخت و ساز انرژی را در وسیله ورزش، بیشتر کرد. در مورد کیفیت غذا نیز باید در مصرف چربیها ( کره، پنیر چرب، گوشتهای چرب، جیس و...) دقت داشت. برعکس، خوردن غلات با حبوبات در هر روز کاملاً مناسب است. و نیاز به حذف نان (دو تا سه برش در روز) نیست. همچنین مصرف روزانه لبنیات کم چرب و میوه ها و انواع سبزیها، نیازهای بدن به ویتامین، نمکهای معدنی و عناصر ضروری را تأمین می کند همچنین از تولیدن ۵۱ لیتر آب در طول روز نیز غفلت نکنیم.

مکملهای غذایی و پیشگیری از بیماری

رادیکالهای آزاد به سلولهای بدن هجوم برده و فیبرهای ارتجاعی و کلاژنهای پوست را نابود می کند که منجر به پیرشدن پوست می شود و ابتلا به برخی بیماریها مانند سرطانها را نیز در پی دارد. به همین دلیل مصرف آنتی اکسیدانها برای پیشگیری از پیری و برخی بیماریهای مزمن توصیه می شود. در این رابطه از استرس اکسایشی نیز صحبت می شود که به حالتی اطلاق می شود که پوست به تنهایی نمی تواند از خود محافظت کند. مکمل های غذایی حاوی آنتی اکسیدانها می توانند پوست را از این نظر تقویت کنند. ویتامین **E**، سلنیوم، روی و کاروتنوئیدها مهمترین آنتی اکسیدانها هستند. اما این مواد در صورتی مفید خواهند بود که دوز روزانه مصرف آنها افزایش نیابد:

- ویتامین **E**: ۳۰ میلی گرم

- ویتامین **A**: هرگز نباید خودسرانه مصرف شود

- بتاکاروتن: ۶ میلی گرم

- سلنیوم: ۱۰۰ میلی گرم

- روی: ۲۰ میلی گرم

- ویتامین **C**: ۱۲۰ میلی گرم

اما میوه ها، انواع سبزی و ادویه ها بر مکملهای غذایی ارجحیت دارد، زیرا این خوراکیها مواد طبیعی سرشار از آنتی اکسیدانها هستند.

مکملهای غذایی و پیشگیری از بروز بیماریهای سرطان و حملات قلبی

بسیاری از آمریکائیکها، گروه زیادی از مصرف کنندگان ویتامینها و دیگر مکملها مانند عناصر معدنی هستند. اما آیا واقعاً این نوع مصرف تأثیر مثبتی بر سلامتی آنان دارد؟ نکته ای که باید به آن اشاره کرد این است که اگر چه عده زیادی از این مردم چاق هستند و چاقی یکی از عواملهای مهم بروز سرطان به شمار می آید، اما شمار مرگ و میر ناشی از سرطان در بین مردان آمریکایی بسیار کمتر از ۳۰ درصد است.

بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در کشور فرانسه روی ۱۳ هزار نفر انجام شد، نشان می دهد مردانی که مدت ۸ سال مکملهای حاوی ویتامینها و عناصر ضروری ( ویتامین **C**، ویتامین **E**، بتاکاروتن، روی، سلنیوم) مصرف کرده اند، فقط یک سوم آنان مبتلا به سرطان شده اند و فوت به علت سرطان در این گروه تا ۳۷ درصد کاهش یافته است. از آنجا که مردان بیشتر از زنان سیگار می کشند، این تأثیرات در آنان چشمگیرتر است. همچنین کسانی که سابقه سرطان در خویشوندان خود دارند و افرادی که نمی توانند در طول روز به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف کنند، حتماً توصیه می شود از این مکملها استفاده کنند.

در مورد سنگ ۳ توصیه می شود کسانی که یک بار دچار سکنه قلبی شده اند، روزانه یک گرم امگا ۳ مصرف کنند. همچنین افراد مستعد سکنه قلبی مانند افراد مبتلا به فشار خون، کلتروزل، استعمال دخانیات، استرس و... باید به مصرف این ماده توجه داشت باشند.

**نقدیه سالم برای داشتن بدنی سالم تر و نیرومند تر**

مواد غذایی مختلفی وجود دارند که هر یک از آن ها برای انجام های مختلفی از بدن مفید هستند و استفاده دسته جمعی از آنها باعث می شود تا شما به سلامت کامل دست پیدا کنید. هر چند استفاده از مکمل های غذایی می تواند ویتامین ها و مواد غذایی مورد نیاز بدن را تأمین کند اما هیچ چیز نمی تواند جای یک رژیم غذایی سالم را پر کند. من زیز را بخوانید تا متوجه شوید که برای محافظت و تقویت برخی اندام های مهم باید از چه رژیم های غذایی استفاده کنید.

پوست

پوست یکی از اندام های گسترده در تمام نقاط بدن می باشد. از آنجایی که سلول های پوستی دائماً در حال ریزش و باز سازی هستند غذاهای مینوی وجود دارند که می تواند در حفظ سلامت پوست به شما کمک کنند.

مواد غذایی: ویتامینC

این ویتامین باعث می شود که جریان گردش اکسیژن در زیر پوست تسریع پیدا کند، به تولید کلاژن کمک می کند و محل زخم ها، بریدگی ها و کوفتگی ها را زودتر بهبود میبخشد. در برخی موارد ثابت شده است که از عفونت ها و سرطان های پوستی (و حتی اندام های دیگر) نیز جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید: یک عدد عنبه کوچک، یک پرتقال و یا گریپ فروت معمولی

میزان مصرف: میزان مصرف روزانه ۶۰ میلی گرم می باشد. بعضی از محققین حتی ۱۰۰ میلی گرم در روز را نیز پیشنهاد می کنند که باید در وعده های مختلف استفاده شود. در این حالت هیچ گونه تأثیر منفی در بدن مصرف کنندگان دیده نشد. اما برخی از محققان معتقدند که افزایش میزان مصرف تا ۲۰۰ میلی گرم در روز باعث اسهال و نفع شکم می شود.

قلب

بیماری های قلبی- عروقی (ناراحتی های قلب و رگ های خونی که از اتواع آن مبتلانی به حمله های قلبی و ایست قلب اشاره کرد) در آمریکای شمالی اولین عامل مرگ و میر هم در مردان و هم در زنان را دارا می باشند. بدون در نظر گرفتن میزان شایع بودن آن و تنها با استفاده از رژیم غذایی درست می توانید ریسک ابتلا به ناراحتی های قلبی را تا حد بسیاری کاهش دهید.

مواد غذایی: امگا ۳ اسیدهای چرب ضروری

شما می توانید ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را با پایین آوردن میزان کلسترول بد و فشار خون و همچنین با افزایش کلسترول خوب خون کاهش دهید.

چه چیزهایی مصرف کنید: ماهی های قزل آل، آزاد، ساردین، و ماکرول

دوز مصرف: برای این مورد مدرک مستندی در دست نیست، اما سه وعده ۲۰۰ گرمی پیشنهاد مناسبی است.

استخوان ها

زمانی که نوبت به حفظ سلامت استخوان ها می رسد حتما به یاد کلسیم می افتید. این ماده یک عنصر حیاتی برای رشد استخوان ها می باشد. اما فسفات، ویتامین D و ماده معدنی "پ" نیز در حفظ سلامت استخوان ها نقش مهمی را ایفا می کنند.

مواد غذایی: پُر

برای سالمیان دراز اعتقاد بر این بود که این ماده معدنی هیچ نقش مفیدی در حفظ سلامت بدن انسان ها ندارد. در حالی که تحقیقات اخیر ثابت کردند که این ماده معدنی در کمک به جذب کلسیم و سایر هورمون های که در واکنش های استخوانی فعال هستند کمک می کند.

چه چیز مصرف کنید: پروتئلی، نخود فرنگی، انگورو، گلابی و سیب. منابع مناسب دیگر نیز شامل: پنیر، ماهی ساردین و قزل آلا می باشند.

میزان مصرف: شما باید روزی ۱ تا ۲ میلی گرم بر به طور روزانه مصرف کنید. اما دوز مصرف را تا ۲۵ میلی گرم در روز افزایش ندهید. این کار دارای تاثیرات جانبی بسیاری است که از انواع آن می توان به عدم توانایی بدن در جذب فسفر اشاره نمود.

مفاصل

این روزها آرتروز و التهاب مفاصل رفته رفته در حال فراگیر شدن است. اما خبر خوب این است که شما به راحتی می توانید مفاصل خود را تقویت کنید.

مواد غذایی: مس

مس یکی از مواد غذایی مفید است که خراس آن به قسمت های مختلف بدن کمک می کند. به عبارت دیگر بر روی تمام آتریم هایی که به استخوان ها و مفاصل مربوط می شوند تاثیر می گذارد.

چه چیز مصرف کنید: چکر (در هر ۱۰۰ گرم چکر ۳٫۸ میلی گرم مس وجود دارد. میگو (۴٫۱ میلی گرم مس در هر ۱۰۰ گرم) و سایر غذاهای دریایی و آجیل و دانه های گیاهی.

میزان مصرف: از ۱۵ تا ۳ میلی گرم در روز می باشد. دوز بالای مس (۱۵ تا ۳۵) جذب روی در بدن را با مشکل مواجه می سازد.

اندامهای تناسلی

بیشتر آقایون دوست دارند پسرهایی داشته باشند که از نظر سلامتی از دیگران برتر باشند. اگر فکر می کنید که این امر بدون داشتن رژیم غذایی مناسب امکان پذیر است بهتر است یک بار دیگر بر روی این مطلب فکر کنید.

مواد غذایی: روی

متابولیسم هورمون های مردان، ایجاد اسپرم و جنبه های آن همه جزء مواردی هستند که با میزان روی در ارتباط می باشند. در برخی مطالعات اثبات شده که روی می تواند برای نابوری و نازایی نیز مفید باشد.

چه چیز مصرف کنید: میگو (۱۰۰ گرم از آن حاوی ۸۳ میلی گرم روی می باشد) گوشت گاو ( ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۶ میلی گرم روی می باشد) و همچنین گوشت مرغ و بیه.

میزان مصرف: روزانه ۱۵ تا ۱۹ میلی گرم در روز می باشد. اگر ۵۰۰ میلی گرم به طور روزانه از روی مصرف کنید، باعث ایجاد سمومیت می شود.

چشم

اگر یکی از طرفداران هویج نینسید جای نگرانی وجود ندارد. غذاهای متفاوتی وجود دارند که با مصرف آنها می توانید سلامت چشم های خود را تقصین کنید. چقدر بد شد که مادر شما در این مورد زمانیکه کودکته بودید چیزی نگفته بود، نه؟

مواد غذایی: بتا کاروتین

بدن انسان بتا کاروتین را تبدیل به ویتامین A می کند. ویتامین A نیز به عنوان ضد آکسند عمل کرده و از چشم در مقابل بیماری های مختلف مراقبت می کند. همچنین از ابتلا به آب مروارید و آب سیاه (که سیاهی بر روی شبکیه) نیز جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید: هویج (دو عدد در اندازه معمولی) سیب زمینی شیرین، بروکلی و نعام سبزی های برگ دار سبز رنگ.

میزان مصرف: ۱۵۰۰ واحد می باشد. اگر در حدود ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ واحد بتا کاروتین مصرف کنید میزان ویتامین A مورد نیاز بدن شما به راحتی فراهم می شود. تنها مشکلی که در این جا وجود دارد این است که بتا کاروتین رنگت پوست را به زرد- نارنجی متمایل می سازد که خود مشکل حادی را بروز نمیدهد. اما مصرف بیش از اندازه ویتامین A در دراز مدت مشکلاتی را برای بدن به وجود می آورد.

دندان و لثه

اگر از رفتن به دندانپزشکی خوششان نمی آید کارهایی بجز مسواک زدن و استفاده از نخ دندان وجود دارد که با به کارگیری آنها می توانید به دندانپزشکی مراجعه نکنید.

مواد غذایی: کلسیم

کلسیم سلامت دندان ها را حفظ می کند و به شما کمک می کند که به سایر بیماری های دهانی نیز مبتلا نشوید. بر اساس تحقیقاتی که بر روی ۱۳۰۰۰ آمریکایی انجام شده ثابت شده است که بردها و زن هایی که میزان مصرف کلسیم روزانه آنها از ۵۰۰ میلی گرم کمتر بوده دو برابر بیشتر از سایرین به بیماری های لثوی مبتلا می شدند.

چه چیز مصرف کنید: یک فنجان شیر (۲۵۶ میلی گرم) یک فنجان بادام (۳۵۷ میلی گرم) یا دو فنجان لوبیا سفید می تواند ۳۱۱ کل کلسیم مورد نیاز بدن شما را تامین کند.

میزان مصرف: ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در هر روز می باشد. استفاده بیش از اندازه باعث ایجاد بیماری های کلیوی از جمله سنگ کلیه می شود. این ماده را دو وعده های مختلف غذایی و همراه با غذا مصرف کنید.

مو

در حالی که هیچ گونه راه حل قطعی برای ریزش مو وجود ندارد اما موادی وجود دارند که باعث می شوند رشد موها تسریع پیدا کند و سالم تر به نظر برسد.

مواد غذایی: آمینو اسیدها

۳ آمینو اسید وجود دارند که برای رشد و ترمیم موها ضروری می باشند. مسیتین که خود آفآ- کرانین تولید می کند و برای حفظ سلامت موها مفید است و در آخر مانتین که از ریزش مو جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید: غذاهایی که شامل پروتئین زیادی هستند نظیر: مرغ، بوقلمون، گوشت گاو، تخم مرغ، پنیر و آجیل.

میزان مصرف: هر چند مدرک مستندی از میزان مصرف این آمینو اسیدها در دست نیست اما شما باید به طور روزانه ۱۰۰ گرم گوشت، یک عدد تخم مرغ، یک مشت آجیل یا هر وعده غذایی خود میل کنید. البته افرادی که دارای بیماری سیستیتازیا ( یک نوع بیماری ژنتیکی که در آن کلیه دالما مقدار سنگ سازی می کند) هستند نباید از مکمل های حاوی مسیتین استفاده کنند.

بدنی سالم تر

حالا که متوجه شدید چه غذاهایی برای قسمت های مختلف بدنتان مفید است از این پس به مواد غذایی که مصرف می کنید توجه بیشتری داشته باشید. مصرف این مواد غذایی نه تنها وزن شما را در حالت تعادل نگه می دارد بلکه سلامتی و نیروی جسمانی را نیز افزایش می هد. به خاطر داشته باشید که بدن شما با ورزش ترین و مقدس ترین سرمایه ای است که دارید پس از آن به خوبی مراقبت کنید.

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

مواد غذایی: کلسیم

<sup>[1]</sup> با پختن بعضی سبزیجات به همراه گوشت و اضافه کردن کمی ادویه، سوپی ارزان، ساده و خوشنزه خواهید داشت. سوپ های آماده که در پاکت ها یا کنسرو ها بسته بندی می شوند، ترکیب پرتنگی از چربی ها، مواد افزودنی و نگه هائی از هویج و جعفری است تا مردم را گول بزنند. فقط یک کاسه از آن حاوی ۵۰٪ از کل نمک مصرفی روزانه شما است

<sup>[2]</sup> ماست در واقع همان شیر ترش شده است، و درست مثل شیر باغ سرشار از پروتئین، کلسیم، و ویتامین های مختلف باشد و می تواند، برای افرادی که معده هایشان لاکتوز نمی پذیرد و نمی توانند از شیر تازه استفاده کنند، جایگزین خوبی باشد. اما آنچه که در سوپمارکت ها به عنوان ماست فروخته می شود، محصولی کارخانه ای حاوی مقدار زیاد قند صنعتی، مثل فروکتوز و گلوکز (که بوجیب چاقی می شود) و میوه های فرآورده ای است

<sup>[3]</sup> چای سبز در آسیای شرقی و جنوبی طرفداران زیادی دارد، حاوی آنتی آکسیدان ها و کاتئین است، و تحقیقات نشان داده است که با سرطانی، بیماری های قلبی، مشکلات پوستی و اختلالات بیضی مقابله می کند. اما از آنجا که به خاطر تلخ بودن طعم آن در غرب استقبال چندانی از آن نمی شود، مردم معمولاً این چای را با انواع و اقسام افزودنی ها و شکر می خوردند که چندان سالم

<sup>[4]</sup> چای سبز در آسیای شرقی و جنوبی طرفداران زیادی دارد، حاوی آنتی آکسیدان ها و کاتئین است، و تحقیقات نشان داده است که با سرطانی، بیماری های قلبی، مشکلات پوستی و اختلالات بیضی مقابله می کند. اما از آنجا که به خاطر تلخ بودن طعم آن در غرب استقبال چندانی از آن نمی شود، مردم معمولاً این چای را با انواع و اقسام افزودنی ها و شکر می خوردند که چندان سالم

نیست.

۵ انواع خوب سیب زمینی پوست نازک و سفید رنگ که ظاهر بسیار فریبنده ای دارند، دقیقاً همان چیزی است که باید از آن پرهیز کرد. این سیب زمینی ها که کاملاً تجاری هستند، هیچ ماده معدنی، نمک، یا پروتئینی در خود ندارند. فقط سرشار از نشاسته هستند که موجب چاقی شده و شما را در خطر ابتلا به دیابت قرار می دهند.

۶. پاپکرن باید دانه هاب ذرت سرشار از فیبر سلولز و با کالری بسیار پایین باشد که در روغن گیاهی سالم درست شده باشد. هنگام خرید، پاپکرنهای آماده مایکروفری حتماً به پرچیب روی آن دقت کنید. آن چیزی ما (به ویژه کره) هیچ چیز سلامتی در خود ندارند و طعم دهنده هایی که در آن استفاده می شود فقط سمومی بی خاصیت هستند.

۷. نان های آماده یسنه بندی شده ای که در سوپمارکت ها می بینید، یکی از مهترین عوامل در چاقی و دیابت به شمار می روند. نان باید فقط از آرد، کمی نمک، و تخیر ماهه درست شده باشد. اما نان های سفید بسته بندی شده باید بیشتر داشته باشند و این مسئله فقط از طریق افزودنی ها و تغییر شکل آن از طریق قند حاصل از شیره ذرت، میسر خواهد بود که موجب چاقی می شود. لازم به ذکر نیست که نگهدارنده ها به آن موه سنگ آمک می دهد.

۸ سیرال ها—صوبیات غذایی که از غلات تهیه شده و با شیر بویجان مصرف می شود—(گندم، جو، برنج، ذرت) بیش از ۱۰۰۰۰ سال است که یکی از غذاهای اصلی برای اکثر افراد به شمار می رود. این موادغذایی سرشار از پروتئین، نشاسته و ویتامین هستند.

اما آنچه که این روزها بعنوان سیربال مصرف می شود، همان سیربال های واقعی است اما به اضافه ی مقدار زیادی شند، شیره ذرت، رنگ دهنده ها و نگه دارنده ها که باعث سلامت بخشیدن به شما و فرزندانتان نخواهند شد.

۹. سبزیجات و میوه جات از جمله سالمترین موادغذایی هستند. اما سالادهای آماده همه ویتامین های مورد نیاز بدن شما را به طور روزانه تامین نمی کنند. در اینگونه سالادها میزان ویتامین ها به حداقل یا صفر رسیده است. سبزیجات این سالادها در محفظه‌های گلرود شستشو می شوند و برای دوام و ماندگاری بیشتر موادی به آنها افزوده می شود که از سلامت آنها می کاهد.

۱۰. مواد غذایی اکولوژیکی به این معنا است که هیچ آلاینده ای برای رشد آنها استفاده نشده است (آفت کش ها و کودهای شیمیایی). اما آنچه به سوپمارکت ها می رسد باید محصولی ازران باشد اما تهیه موادغذایی ارگانیک هزینه زیادی می برد که برای تولیدکننده ها مقرون به صرفه نیست.

۱۱. امروزه، پیتزا نماد غذاهای آماده شده است. پاپیکه این غذا در ایتالیا فقط از انواع بخصوصی آرد، گوجه فرنگی، روغن زیتون، ریحان و پونه کوهی درست می شود، و درنجه غذایی بسیار سالم به شمار می رود، اما آنچه در سرتاسر جهان به تقلید از این غذا به مردم تحویل داده می شود، شباهت چندانی با آن ندارد.

این روزها همه جا پر شده از مواد افزودنی و نگه دارنده ها، روغن های بی کیفیت و ارزان، پتشرهای مخلف و انواع و اقسام سس ها که موادغذایی سالمی برای بدن به شمار نمی روند. به خاطر وجود همین مواد افزودنی است که این روزها غذاهای سالمه، به غذاهایی به شدت ناسالم و خطرناک برای سلامت تبدیل شده اند. پس با دقت بیشتر به انتخاب های غذایی خود، در دام تولیدکننده های این موادغذایی گرفتار نشوید.

#### نقدیه در دوران بارداری – باورهای نلط

عقاید و باورهای غلط

بارداری تغییرات احساسی و فیزیولوژیکی بسیار در خانم های ایجاد می کند. در این دوران از هر گوشه و کناری به خانم های باردار توصیه و نصیحت ارائه می شود؛ از طرف پزشک متخصص زایمان، دوستان و اعضای خانواده و همکاران در محل کار. حتی غریبه ها هم دست از اظهار نظر درمورد وضعیت یک خانم باردار برنمی دارند.

با این شرایط و باوجود این اطلاعات و توصیه های درست و غلط که در اکثر موارد با هم تناقض دارند (به ویژه درمورد رژیم غذایی و تغذیه) برای مادر دشوار خواهد بود که برنامه غذایی متوازن و صحیح داشته باشد. از آنجا که داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از مهمترین مسائلی است که یک خانم باردار برای ارتقاء و وضعیت سلامت خود و فرزندش باید رعایت کند، در زیر به برخی باورهای غلط و نادرست درمورد رژیم غذایی و تغذیه خانم های باردار اشاره می کنیم؛ تا با دانستن این اطلاعات؛ شروعی عالی برای بارداری خود داشته باشید.

باور ۱- تو باید برای دو نفر غذا بخوری.

در واقعیت، شما برای یک نفر و یک موجود خیلی خیلی کوچک غذا می خورید. اکثر خانم ها نیاز دارند که فقط ۳۰۰ کالری بیشتر از کالری های مصرفی خود استفاده کنند. این دوره، دوره افراد در غذا خوردن نیست. بارداری دوره ای است که باید در نهایت سلامت و عافیت غذا بخورید. اضافه وزن معمول در دوران بارداری باید بین ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم باشد؛ اما این مسئله تا حد زیادی به وزن مادر قبل از بارداری و تعداد جنین در شکم او دارد. خانمی که وزنش زیر وزن نرمال است ممکن است تا ۲۰ کیلو هم اضافه وزن بیابورد اما خانمی که قبل از بارداری خودش اضافه وزن دارد، اضافه وزن دوران بارداری او نباید از ۱۵ کیلو بیشتر باشد. پزشکان باتوجه به وزن قد و شکل بدنتان، وزن بارداری شما را تعیین خواهد کرد.

باور ۲- رژیم غذایی شما باید کم کربوهیدرات و پر پروتئین باشد.

این باور امروزه در بین رژیم های غذایی شهرت و طرفداران زیادی پیدا کرده است. اما خوب است بدانید که یک رژیم پر پروتئین برای دوران بارداری به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. بر طبق هرم رامنهای موادغذایی روزانه، صوبیات، میوه‌جات، و سبزیجات باید بیشتر رژیم غذایی شما را به خود اختصاص دهد نه شیر و موادغذایی گوشتی. درواقع، فقط ۳-۲ وعده پروتئین در روز برای خانم های غیرباردار کافی است. این مقدار از پروتئین را می توان در یک عدد تخم مرغ، ۱۰۰-۵۰ گرم مرغ یا گوشت قرمز، و ۱/۵ فنجان نخودفرنگی یا لوبیا خلاصه کرد. کالری های اضافی که در دوران بارداری باید استفاده شود، باید بین هر ۵ نوع ماده غذایی در هرم موادغذایی بخش شود.

باور ۳- فشارخون ناشی از بارداری به خاطر مصرف نمک زیاد است.

واقعیت این است که فشار خون ناشی از بارداری به خاطر تغییرات مختلف فیزیولوژیکی در این دوران می باشد و از اینرو نباید مانند فشارخون در افراد عادی مورد درمان قرار گیرد. تعادل شرط اول است. پاپیکه پرخوری در غذاهای پرتمک به هیچ عنوان سالم نیست، اما کاهش نمک مصرفی با قطع آن از رژیم غذایی نیز به هیچ عنوان صحیح نیست.

باور ۴- دوران بارداری بهترین زمان برای شروع مصرف اسید فولیک (ویتامین های B۱۲کمپلکس) است.

اسید فولیک در روزها و هفته های اول شکل گیری جنین اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل، توصیه می شود که خانم ها قبل از حامله شدن روزانه از یک عدد قرص مولتی ویتامین استفاده کنند تا اطمینان یابند که اسید فولیک بدنشان در دوره اولیه بارداری کافی است. علاوه بر ویتامین ها، منابع بسیار عالی از ویتامین های B کمپلکس عبارتند از: آب پرتقال، حیوانات، مرکبات، سبزیجات، آجیل.

باور ۵- بهتر از بیشتر از رژیم غذایی خود، ویتامین ها نکیه کنید.

ویتامین ها نباید هیچگاه جایگزین رژیم غذایی شما شود. گرچه اکثر پزشک های متخصص زایمان برای بیماران خود مولتی ویتامین تجویز میکنند، این ویتامین ها فقط حکم مکمل غذایی را دارد و نمی توانند جایگزین یک رژیم غذایی سالم شود. بهترین منابع از ویتامین ها و ماده‌مذنی، موادغذایی طبیعی است، چون بهتر جذب میشوند.

باور ۶- شیر کامل برای شما بهتر از شیر کم چرب است.

شیر کم چرب برای کلیه افراد بالای ۳ سال انتخاب بهتری به شمار می رود. شیر کم چرب کلیه مواد مغذی موجود در شیر کامل را در خود دارد اما میزان کلسترول و چربی آن کمتر است. درواقع، می توان گفت که حتی کلسیم موجود در آن از شیر کامل هم بیشتر است.

داشتن یک رژیم غذایی سالم طی دوران بارداری که شامل انتخاب های عافیت و سالم از انواع و اقسام گروه های موادغذایی باشد، باعث می شود اضافه وزن شما در این دوران در حد نرمال باشد و وضعیت سلامت خودتان و فرزندتان تضمین شود. اگر به وضعیت غذایی خود اطمینان کافی ندارید و سؤالاتی در این زمینه دارید، می توانید از پزشک های متخصص تغذیه یا پزشک خودتان سوال کنید تا شما را راهنمایی کند.

#### نقدیه مناسب در آستانه امتحان

نویسنده:محمد رضا رضایی

اغلب ما دل مان برای فرزند دانش‌آموزمان می‌سوزد و می‌خواهیم به او کمک کنیم که با اضطراب شب‌های امتحانش کنار بیاید، ولی بیشتر ما راهش را بلد نیستیم. کارهایی که بیشتر ما بلدیم و توصیه‌هایی که می‌کنیم، چیزی که از اضطراب و دل‌شوره او کم نمی‌کند که هیچ، گاهی بدتر کارآیی او را کم می‌کند. شاید بهتر باشد ما هم چیزی دربارهٔ امتحان دادن بچه‌ها یاد بگیریم.

تنفس ریشیک زیر و گیر استرس

یکی از روش‌های موثر برای حفظ آرامش و کاهش استرس‌های روزمره، استفاده از روش تنفس ریشیک است. تنفس ریشیک خصوصاً اگر با تلقین مثبت همراه باشد، به میزان قابل توجهی استرس‌های روزمره موثر را کم می‌کند. البته از این روش باید صحتاً در فواصل بین مطالعه یعنی در زمان‌های استراحت بین مطالعات استفاده کرد.

تمرین تنفس ریشیک را باید طبق روش زیر برنامه‌ریزی کنید و به فرزندتان آموزش دهید؛

۱- دم عمیق، در چهار شماره؛ یک نفس عمیق بکشید و در ذهن‌تان از یک تا چهار آرام آرام بشمرید و حس کنید که ریه‌هایتان دارد از هوا پر می‌شود.

۲- مکث بین دم و بازدم در چهار شماره؛ از یک تا چهار در ذهن‌تان بشمرید.

۳- بازدم عمیق در چهار شماره؛ هوا را آرام آرام از ریه‌هایتان بیرون بفرستید و در ذهن‌تان آرام آرام از یک تا چهار بشمرید. حس کنید که ریه‌هایتان به تدریج از هوا خالی می‌شود.چشم‌های‌تان را در این تمرین ببندید و حواس‌تان را کاملاً به هوایی معطوف کنید

که به ربه‌هایشان داخل می‌کنید، یا از ربه‌هایشان بیرون می‌فرستید. در مرحله مکش، می‌توانید از تلقین‌های مثبت مانند من کاملاً سرجالم، من موفق هستم، من آماده درس خواندنم و… استفاده کنید.

صبحانه را جدی بگیریم

صبحانه همان وعده غذایی مهمی است که اغلب‌مان آن را جدی نمی‌گیریم و بیشتر متخصصان تغذیه معتقدند جدی نگرفتن آن، خطرناک است. آن قدر اهمیت دارد که حتی در رژیم‌های لاغری هم، خوردنش را توصیه می‌کنند. صبحانه باعث تثبیت قند خون می‌شود و فعالیت طبیعی مغز هم به دنبال تثبیت قند خون می‌آید. از آن‌جایی که سوخت سلول‌های مغزی یا مواد قندی حاصل می‌شود، تأمین این سوخت، در صبح اول وقت، موجب افزایش قدرت یادگیری، تقویت حافظه کوتاه مدت، افزایش تمرکز و کاهش خواب آلودگی می‌شود. فرزند شما صبحانه را باید نیم‌تا یک ساعت قبل از شروع فعالیت تکی بخورد. بهتر است که صبحانه بر پایه نان باشد و یکگه آب میوه طبیعی هم در همین وعده، توصیه شود. مصرف مواد غذایی که دارای پروتئین‌هایی با کیفیت بالا هستند (ظفر شیر و تخم‌مرغ)، نیز مفید است. یادنان باشد که رعایت تنوع در صبحانه و گنجاندن تمام گروه‌های غذایی در این وعده توصیه می‌شود و سوخت مطالعه را تأمین می‌کند.

میان وعده مناسب

مغزها یکی از بهترین انتخاب‌ها هستند، هم کالری‌شان بالاست، هم ارزش تغذیه‌ای‌شان، نپه و صرف مخلوطی از مغزها به همراه کنجد و گردو بسیار مفید است. مطالعات نشان داده‌اند که در بین مغزها، بادام هندی و کنجد بیشترین میزان آهن را دارند، به طوری که در ۱۰۰ گرم از آن‌ها به ترتیب شش میلی‌گرم و ده میلی گرم آهن وجود دارد. این گروه از مواد غذایی، دارای روی فراوانی نیز هستند. در میان تمام مغزها، بادام زمینی و بادام هندی، بیشترین میزان روی را دارند. علاوه بر مغزها، میوه‌ها هم میان وعده‌های مناسبی هستند. میوه‌ها به خاطر آب و ویتامین‌های فراوانی که دارند، موجب حفظ شادابی و رفع خستگی می‌شوند. در ضمن، این خاصیت را هم دارند که اضطراب را کم می‌کنند. این گروه از مواد غذایی، به دلیل موثر بودن در تنظیم قند خون می‌توانند انرژی لازم برای فعالیت‌های مغزی را تأمین کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود در یک روز، دستکم سه تا چهار عدد میوه میل شود و دستکم یکی از آن‌ها حتماً از خانواده مرکبات باشد. میان وعده‌های میوه‌ای با تثبیت قند خون در طول روز موجب می‌شوند سوخت لازم برای فعالیت مغزی، به دست بیاید و حافظه کوتاه مدت نیز تقویت شود.

چه کسی آهن کم دارد؟

کمبود آهن از مهم ترین عوامل کاهشده قدرت تمرکز است که در نوجوانان هم کم شایع نیست. محققان عقیده دارند که آهن با حمل اکسیژن به شکل هموگلوبین و تولید ناقلین عصبی در مغز بر قدرت یادگیری، حافظه و تمرکز موثر است. کمبود این ماده مغذی، در دراز مدت منجر به بروز اختلال در ساخت آزمیه‌هایی می‌شود که در سیستم اعصاب مرکزی فعالیت می‌کنند. با این حساب، کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از دلایل شایع ضعف تمرکز و افت حافظه است که البته با مصرف مکمل‌های آهن، قابل جبران است. مصرف مواد غذایی غنی از آهن، نظیر گوشت قرمز، جگر، عدس و سویا به همراه انواع میوه و سبزی تازه (میوه انواع مرکبات، گوجه فرنگی و کلم بروکلی)، نیز برای افزایش جذب این ماده مغذی بسیار مفید است.

#### روش های نابود کردن میکروب ها در مواد غذایی

براساس آمارهای مرکز کنترل بیماری های CDC هر سال حداقل ۳۵میلیون نفره بیماری های ناشی از مواد غذایی مبتلا می شوند. مدیر مرکز تشخیص و اپنمی شناسی دانشگاه نیویورک می گوید: «در حالی که ۳۵میلیون نفر (نیمی از جمعیت آمریکا) به این بیماری دچار هستند، اما بیماری پیشتر آنها قابل تشخیص نیوده و منشأ غذایی آنها مشخص نیست» معمولاً میکروب های مواد غذایی در تخم مرغ و گوشت که دمای مناسب نداشته اند، محصولاتی لینی آلوده و محصولات آغشته به زباله های حیوانی دیده می شوند. معمولاً یک نفر از هزار نفری که به باکتری کمپو باکترژونی (منشأ غذایی دارد) آلوده می شود به صورت سندرم گویلین باره **Gaillan \_ Barre Syndrome** پیشرفت می کند. این بیماری یک بیماری مزمن است که به آهستگی بدن را از قسمت بالایی پا قطع می کند.هر سال بیش از هزار نفر از زنان باردار پس از خوردن غذای آلوده به باکتری لیستریا متوسایتوزز دچار سقط جنین می شوند. (این باکتری در محصولات لبنی غیرپاستوریزه یافت می شود) دو تا سه دوصد این زنان به باکتری های سالمونلا شیگگا یا کلتسیدیم آلوده می شوند که تمام آنها منشأ غذایی دارند و به صورت سندرم ریزر روز می کنند. این سندرم به صورت التهاب مفاصل پا به وجود می آید که پیشرفت سریعی دارد و در نهایت مزمن می شود.

پیش بینی می شود که ۷ هزار نفر هر ساله به وسیله بیماری ناشی از مواد غذایی جان خود را از دست بدهند. این بیماری برای افرادی که دچار ناراحتی های قلبی و دیابت هستند یا بیماری که سیستم ایمنی آنها نه‌بدید می شود مثل ایدز، هپاتیت C و بیماران شیمی درمانی بسیار خطرناک است و سیستم ایمنی آنها را مختل می کند. این عفونت ها به راحتی قابل پیشگیری هستند. باید توجه داشت پیشترین عفونت ها در خانه رخ می دهد اما می توان با پیگیری سه قانون ساده از خطر ابتلا به آلاینده ها با منشأ مواد غذایی جلوگیری کرد.

- گرم نگه داشتن:

بخت مواد غذایی بهترین روش برای از بین بردن ارگانیسم های مولده بیماری است. برای این منظور می توان از دماسنج هایی که حرارت بخت مواد را مشخص می کند استفاده کرد. به این ترتیب می توان مطمئن شد که مواد غذایی کاملاً پخته اند یا خیر برای استفاده از دماسنج می توان از دستورالعمل زیر استفاده کرد:

- گوشت گاو، گوساله، بره ?? درجه (نیم پر ??)، درجه (بخت کامل)

- گوشت مرغ و بوقلمون ?? درجه

- گوشت چرچ کرده ?? درجه (متوسط ??)، تا ?? درجه (بخت کامل)

- مخلوط گوشت و آرد و تخم مرغ ?? درجه

- سرد نگه داشتن:

مواد فاسدشدنی را باید در یخچال نگهداری کرد. این امر باعث می شود رشد باکتری ها و ویروس ها آهسته یا متوقف شود.

مواد فاسدشدنی را نباید در درجه حرارت اتاق بیشتر از دو ساعت نگهداری کرد. با این حال میوه هایی که برش داده شده یا پوستشان کنده شده است را باید در یخچال قرار داد.بغ گوشت را باید در یخچال باز کرد. اما برای ایمنی بیشتر و آب کردن سریع تر یخ می توان گوشت را در داخل کیسه پلاستیکی قرار داد و اطراف آن را آب سرد ریخت. در این شرایط یخ گوشت حدود?? دقیقه آب می شود.برای جابه جایی گوشت و دیگر مواد غذایی فاسدشدنی، آنها را در صندوقی حاوی یخ گذاشته و در سایه نگهداری می کنیم.

- تمیز نگه داشتن:

تمیز بودن اجسام و مواد غذایی احتمال بیماری را با منشأ غذایی کم می کنند. برای این منظور می توان از حرارت، آب و صابون و شستن همه سطوح، بشقاب ها و ظروف آشپزخانه که با مواد غذایی تماس دارند استفاده کرد.

این امر کمک می کند تا آلودگی خود دشستن صحیح دست ها نیی از عفونت های ناشی از مواد غذایی را از بین می برد. برای این کار آب به تنهایی کافی نیست بلکه باید از آب و صابون استفاده شود

#### ۹ ماده غذایی ملید برای مبارزه با ورم مفاصل

این موادغذایی عالی سلامت شما را تقویت کرده، زندگیان را پربارتر کرده و درد مفاصلتان را آرام می کند.

زمانیکه با انواع مختلف موادغذایی آشنا شوید، استفاده از آنها در برنامه غذاییتان ساده تر خواهد بود. برخی از موادغذایی معمولاً نسبت به سایرین، منابع غنی تری هستند. در زیر به برخی از عالی ترین منابع مغذی برای مقابله با ورم مفاصل اشاره می کنیم.

۱. ماهی آزاد (سالمون): ماهی آزاد یکی از غنی ترین منابع چربی های سالم میباشد که منبعی ایدآل برای اسید چرب امگا-۳ به شمار می رود، به ویژه به آن دلیل که این ماهی نسبت به سایر ماهی های آب سرد مقدار کمتری چویه تولید می کند. علاوه بر روغن های چرب، ماهی آزاد حاوی کلسیم و ویتامین D و فولات می باشد. علاوه بر کمک به مقابله با ورم مفاصل، خوردن ماهی آزاد با جلوگیری از لخته شدن خون، کمک به ترمیم رگ های خونی، بالا بردن میزان کلسترول سالم در بدن و پایین آوردن فشار خون، به سلامت سیستم قلبی-عروقی بدن نیز کمک می کند.

•به نازکی آن توجه کنید. برای جلوگیری از آلودگی باکتریایی، به دنبال ماهی های خوش ظاهری باشید که برای جلوگیری از برخورد با دیگر ماهی ها، بسته بندی شده اند. اگر ماهی را کامل می خرید، دقت کنید که چشمهای ماهی باید شفاف و روشن باشد نه مات و فرود رفته. و گوشت آن نیز نباید لرج و لیز باشد. قسمت های از ماهی مثل قله و استیک باید متراکم و مرطوب باشد.

در کلیه موارد، گوشت ماهی باید سفت بوده و در صورت فشار دادن حالت ارتجاعی خود را حفظ کند.

•سرخی از آن استفاده کنید. ماهی تازه خیلی زود خواب می شود، از ایزره اگر نمی توانید ماهی خریداری شده را در همان روز استفاده کنید، با پختن آن در همان زمان و فریز کردن آن عشر را دوربرار کنید.

•چربی آرا کنترل کنید. گرچه می خواهید از فراید اسید چرب امگا-۳موجود در روغن ماهی استفاده کنید، چربی موجود در این ماهی حاوی مقدار زیادی کالری نیز می باشد. برای جلوگیری از افزودن کالری اضافی طی آماده سازی، ماهی آزاد را با استفاده از روش های کم روغن مثل آب پز کردن، پختن، سرخ کردن یا بخارپز کردن بیزید. و برای طعم دار کردن آن از چاشنی هایی مثل شوید، جعفری، ترخون یا آروشن استفاده کنید.

•میانوجه به رنگ ماهی آن را بیزید. استفاده از روش معمول برای پختن ماهی-مسیر کنیم که گوشت ماهی سفید مات یا خاکستری روشن شود-سیرای ماهی آزاد با بگوشتموور، کمی دشوار است. برای اطمینان از پخته شدن ماهی، آرا تا زمانی بیزید که حتی ضخیم ترین قسمت های آن نیز مات شده و آب آن رقیق و صاف باشد و چنگال به راحتی در گوشت آن فرو رود.
۲. موز: معمولاً به پتاسیم موجود در آن معروف است، اما این میوه همچنین می تواند منبع خوبی برای ویتامین B۶، فولات و ویتامین C باشد. که برای مقابله با ورم مفاصل عالی است. این میوه که به سادگی هضم می شود، یکی از منابع اصلی برای فیبر محلول می باشد که اگر قصد کاهش وزن داشته باشید، برای شما بسیار مفید است چون باعث می شود بدون مصرف کالری های اضافی، کاملاً سیر شوید.

•به میزان رسیده بودن آن دقت کنید. موز در حالتی که رنگ آن زرد روشن است تا زمان رسیده شدن کامل، بسیار شیرین بوده و هضم آن نیز آسان است. برای طولانی تر کردن این دوره، موز سبز و نرسیده را در پاکت های فپوه ای ببچید که خروج گازهای طبیعی را از موز تقویت کرده و این مسئله روند رسیده شدن آن را سرعت می بخشد. میوه هایی که سریع رسیده می شوند، باید در یخچال نگهداری شوند. مانند میوه ها که در یخچال میکن است باعث قهوه ای شدن پوست آنها شود اما میوه داخل آن حفظ می کند. هاز موز می توان در سالادها و دسرهای مختلف نیز استفاده کرد اما این میوه سریعتر از سایر ترکیبات قهوه ای می شود. برای این منظور کمی آب و آبلیمو روی آن بچکانید. این اسید باعث می شود که طولانی تر بماند.



**۳** موز، به ویژه موزه‌های رسیده، می توان در میکس های آبیوه استفاده کرد. موز را با هلو، یا توت فرنگی، کمی شیر، و بیخ مخلوط کنید و یک نوشیدنی بسیار خوشمزه بسازید. این نوشیدنی به مقابله با ورم مفاصل نیز کمک میکند.

**۴** فلفل شیرین: یک عدد فلفل سبز ۱۷۶ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین C را تأمین می کند و فلفل های رنگی دیگر—فلفل زرد و قرمز—حتی دو برابر این میزان ویتامین C در خود دارند. این نشان می دهد که فلفل نسبت به مرکبات میزان بیشتری از این ویتامین را در خود دارد. اما فلفل شیرین هم منبع بسیار خوبی از ویتامین **B۶** و فولات می باشد.

**۵** فلفل شیرین را حتماً در بخچال نگهداری کنید. پوسته سفت و براق بیرونی آن به طور طبیعی این ماده مغذی را از خراب شدن به خاطر قرار گرفتن در معرض اکسیژن حفظ می کند، اما شما با سرد نگه داشتن آن می توانید نیروی نگهدارندگی مواد شیمیایی موجود در پوست آن را بالا ببرید.

**۶**انه های آن را جدا کنید. چه بخواهید از آن به صورت خام استفاده کنید، چه آنرا درون سالاد بریزید یا به صورت های دیگر استفاده کنید، بهتر است که دانه های تلخ آن را جدا کنید. هنگام برش جدا کردن این دانه ها بسیار ساده خواهد بود اما اگر می خواهید شکل فلفل را حفظ کنید می توانید پرشی روی سر آن ایجاد کرده، و مواد درون آن را با استفاده از یک قاشق بیرون بریزید.

**۷** یا اینکه ممکن است به نظراتان عجب برسد، اما از فلفل می توانید در آبیوه های ساخته شده از سایر میوه ها و سبزیجات مثل هویج هم استفاده کنید.

**۸** هر کنار غذاهای از فلفل استفاده کنید. از سبزیجات همیشگی که در کنار غذا میگذاردید خسته شده اید؟ یک یا دو عدد فلفل را برش زده، کمی روغن زیتون، نمک و فلفل به آن بریزید و در کنار غذا از آن استفاده کنید.

**۹** میگو: میگو به خاطر مزه و سهولت پخت خود یکی از محبوب ترین غذاهای دریایی است. اما خوب است بدانید که این ماده غذایی خوشمزه حاوی مقدار زیادی ویتامین **D** می باشد که فقط ۴ اونس از آن ۳۰ درصد از میزان ویتامین **D** مورد نیاز روزانه شما را تأمین خواهد کرد. میگو به همراه سایر مواد مغذی لازم برای سلامت عمومی بدن مثل آهن و ویتامین **B۱۲**. حاوی اسید چرب امگا ۳ و ویتامین **C** نیز می باشد.

**۱۰** هنگام خرید میگوی خام، به دنبال نوع تازه آن که مرطوب، سفت و نیم شفاف است و هیچ لکه و خالی نداشته باشد، باشید. مدامشان را هم به کار بیندازید. میگو باید بوی تازه‌گی بدهد و بوی آمونیاک مانند نداشته باشد که نشانه خراب شدن آن است. اگر قصد خرید میگوی بخ زده و منجمد را دارید، بسته به آن را کمی فشار داده و گوش دهید: صدای خرد شدن کریستال های یخ به این معناست که میگو تقریباً آب شده است و بعد دوباره منجمد شده است. این یعنی باید به دنبال بسته دیگری بروید.

**۱۱** جخورید یا فریز کنید. وقتی میگو را به خانه آوردید، آن را زیر آب سرد گرفته و تا دو روز آنرا در بخچال نگه دارید. اگر قصد دارید بیشتر از آن زمان آن را فریز کنید، میگوی منجمد بخردید که تا شش ماه در فریزر می ماند.

**۱۲** سریع بپزید. پختن بیش از حد باعث سفت شدن میگو می شود از اینر بهتر است آن را خیلی سریع بپزید، آن را تا زمانیکه پوست ایش صورتی رنگگ و گوشت آن مات شود در آب بجوشانید. آن را زیر آب سرد بگیردند و به تنهایی سرو کنید. میگو را همچنین می توانید سرخ یا کبابی کنید.

**۱۳** محصولات سویا از زمانیکه محصولات سویا جزء موادغذایی سالم شناخته شده است، موادغذایی مثل توفو و تمپه به خاطر فواید آن در سلامت قلبی–عروقی، شدیداً وارد جریان مصرف شدند. اما دانه سویا به خاطر ترکیباتی مثل ایزوفلاوین و ویتامین **E** و کلسیم از استخوانها نیز محافظت می کند. همچنین آندامسه از افرادیکه به خاطر لاکتوز یا کلسرول از خوردن شیرهای معمولی اجتناب می کنند، می توانند از شیر سویا استفاده کنند.

**۱۴** برای درست کردن پودینگ، سیرالای های صبحانه، و ملبک شیک از شیر سویا استفاده کنید. اما مراقب باشید که آن را با قهوه یا سایر موادغذایی اسیدی مخلوط نکنید. چون باعث پستن شیر می شود.

**۱۵** هم ما اطمینان کنید. دانه سویای کامل به همراه کمی نمک و فلفل بسیار خوشمزه خواهد شد. دانه سویا بسیار سریع پخته می شود –سوز تقریباً ۵ دقیقه در آب جوش و دو دقیقه در مایکروفر–میتوان آن را سرد یا گرم بعنوان نغذای استفاده کرد یا همراه با سالاد یا سوپ مصرف کرد.

**۱۶** خیلی از افراد نمی دانند چه استفاده می توانند از توفو بپردازند. توفو بعنوان یک سبزیجات رنگ (سفید) و جنسی (نرم و مرطوب) بسیار عجیب دارد. به این مسأله توجه نکنید. غذا پختن یا توفو بسیار ساده است و ماده غذایی بسیار سالمی نیز به شمار می رود. از این ماده می توانید در سوپ و سس گرچه فرنگی استفاده کنید.

**۱۷** سبب زمین شیرین: این سبزیجات ریشه ای گرمسری جزء موادغذایی بسیار مفید به شمار می رود. سبب زمینی شیرین منبع بسیار غنی از ویتامین **C**، فولات، ویتامین **B۶**، و فیبر رژیمی می باشد.

**۱۸** مسیب زمینی شیرین را به صورت تازه خریداری کنید. گرچه این ماده به هر شکلی که خورده شود فواید بسیار زیادی برای شما خواهد داشت، اما سبب زمینی شیرین تازه بسیار بهتر از نوع کنسرو شده آن است که بیشتر موادمغذی مفید آن از جمله ویتامین **B** و **C** گرفته می شود.

**۱۹** مسیب زمینی شیرین را در محلی تاریک، خشک و خنک، ترجیحاً بین دمای ۵۵ تا ۶۰ درجه، نگهداری کنید، اما نه در بخچال. دمای سرد بخچال باعث سخت شدن سبب زمینی می شود و برخی از خواص غذایی آن را از بین می برد.

**۲۰** مسیب زمینی پخته را با پوست آن مصرف کنید که منبعی بسیار غنی از مواد معدنی و فیبر می باشد. پس از پختن آن را با کمی کره، روغن و کمی نمک و فلفل مصرف کنید.

**۲۱** پیتز: پیتز، چه نرم باشد و چه سخت، چه تازه باشد و چه جافاده، در همه انواع خود منبع بسیار عالی از کلسیم برای استخوانها و پروتئین برای عضلات و سایر بافت های حافظ مفاصل می باشد. برحسب نوع آن، پتیر می تواند منبع خوبی از ویتامین **B۶**، فولات نیز می باشد. فراوانی این محصول باعث می شود راحت تر آن را جزئی از برنامه غذایی روزانه نان درآورید. مثلاً می توانید لایه ای از آن از روی سیسکروت مالدیو و بعنوان چاشمت مصرف کنید.

**۲۲** پیترهای سفت که خوب بسته بندی شده باشند و برش نخورده باشند را میتوان تا شش هفته در بخچال نگهداری کرد. برای بالا بردن دوام پتیر می توانید آنرا در فریزر نگهداری کنید البته باانتظار داشته باشید که پیتزان اگر صاف و نرم است از هم جدا شود و اگر پیتزتان از نوع سفت است کمی خرد شود.

**۲۳** پیتر زمانی بهترین مزه را دارد که در دمای اتاق سرو شود، پس اگر پیتزتان را در بخچال نگهداری کرده اید یک ساعت قبل از مصرف آنرا بیرون بیاورید تا بتوانید با طعم واقعی آن لذت ببرید.

**۲۴** آنها که رژیم غذایی سالمی دارند می دانند که سبز شام در کنار همه غذاها همیشه باید سبزیجات تازه هم وجود داشته باشد. اما چرا یک بشقاب پتیر هم کنار آن نمی گذارید؟ مطمئن باشید نخواهید توانست دربرابر آن مقاومت کنید و بین غذا حتماً هر از گاهی ناخکی هم به آن می زنید.

**۲۵** عسل: این حیوانات خاکی رنگ بهترین منبع برای فولات به حساب می آید که یک فنجان از آن تقریباً ۱۰٪ از نیاز روزانه شما را تأمین میکند. اما علاوه بر این، عسل یکی از بهترین منابع پروتئین نیز به شمار می رود و حاوی مقدار زیادی فیبر محلول نیز میباشد. همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین **B۶** نیز در خود دارد. این فواید غذایی باعث می شود عسل بتواند از بدن در برابر بیماری های قلبی و سرطان و همچنین ورم مفاصل محافظت کند.

**۲۶** عدسی یا سوپ عدس بهترین غذایی است که می توانید از طریق آن از فواید عدس بهره مند شوید. برای پختن سوپ عدس فقط کافی است عدس پخته را با کمی آب، هویج خرد شده، کرفس، پیاز و گوشت کمی ادویه مخلوط کنید و خواهید دید غذایی بسیار خوشمزه خواهد شد.

**۲۷** بهترین راه برای خرید عدس، خرید آن در کیسه ها و بسته بندی های پلاستیکی است. توجه کنید که هر چه رنگ عدس ها روشن تر باشد، بهتر است. فرار گرفتن در معرض آفتاب ممکن است فواید غذایی آنرا (به ویژه ویتامین **B۶**) کاهش دهد.

**۲۸** حتی عدس های بسته بندی هم کاملاً تر و تازه نیستند. برای این منظور بهتر است قبل از پختن، آنها را روی یک کسینی ریخته و آنهاای که رنگشان خراب شده یا چروک شده اند، و سنگ های ریزی که بین آنها وجود دارد را جدا کرده و دور بریزید. نیاز به خیساندن آن نیست اما قبل از استفاده حتماً آن را در یک لگن پر از آب خوب بشوید و بعد در آبکش ریخته و آب سرد روی آن بگیرید.

**۲۹** گفته می شود که حیوانات به خاطر قندی که بدن قادر به هضم آن نیست، گاز معده ایجاد می کنند، اما این قندها در آن محلول هستند و موقع پختن از آن بیرون می آیند. از اینرو حتماً آب عدس را جدا کنید.

**۳۰** جای سبز: این جای ملایم حاوی صدها مواد شیمیایی آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام پلی فنول می باشد که از بروز مشکلاتی از سرطان گرفته تا بیماریهای قلبی جلوگیری می کند. اما تحقیقات همچنین نشان می دهد که جای سبز ممکن است در تخفیف علائم یا بهبودی ورم مفاصل روماتیسمی نیز موثر باشد.

**۳۱** جای زمانیکه آب در نقطه جوش باشد، طعم بهتری خواهد داشت چون به جای کسکک می کند. ترکیبات طعم دار خود را به سرعت آزاد کند. آب اگر از آن میزان سردتر باشد، این آزادسازی طعم را کندتر صورت می دهد و جای ضعیف تر خواهد شد.

**۳۲** اجازه دهید: جای حداقل سه دقیقه در آب جوش باقی بماند—البته این مدت نباید از ۵ دقیقه بیشتر شود. این مدت زمان کوتاه باعث می شود طعم جای و سایر موادمغذی آن کاملاً آزاد شود.

**۳۳** هرچی متخصصین عقیده دارند که نمی بگد فواید مغذی بیشتر نسبت به جای خشک دارد چون نکه های کوچک تر جای مقدار بیشتری از برگ جای را در معرض آب جوش می گذارند.

**تغذیه دوران اولیه زندگی (نوله تا ۱۰ سالگی)**

منبع: http://daneshnameh.roshd.

در بسیاری از برنامه‌های غذایی مسائل به‌شکلی خیلی کلی ارائه می‌شود. کلسیم بیشتر بخورید، مواظب کلسرول خون خود باشید، مصرف فیبرها را افزایش دهید و ...

چنین تعمیم های وسیع و گسترده اگر اشاره ای به عادات غذایی روزانه شما نمی‌کند. در واقع به آنچه که شما باید بر آن تاکید نمایند و حتی به طور مشخص تر به این موضوع نیز که سن شما چطور بر نوع غذاهایی که انتخاب می‌کنید تاثیر می‌گذارد، نیز توجه‌ای نمی‌کند.

کودکان در حال تکامل، پیشرفت و رشد هستند. هر دوره با لذت‌ها و نیازها ، خاطرات مخصوص به خود همراه است و هر مرحله نیازهای غذایی مخصوص به خود را دارد.

نوله تا ۱۰ سالگی

حتی تولید کنندگان و عرضه کننده های شیر خشک نیز اذعان دارند که شیر مادر بهترین غذا برای بچه می‌باشد. شیر مادر نه تنها

تمام نیازهای غذایی کودک شیرخوار شما را تااین می‌نماید بلکه عوامل و عناصر ایمنی و احتمالاً رشد کودک شما را نیز مهیا می‌نماید.

شیر مادر از بروز حساسیت غذایی و محیطی جلوگیری می‌کند. در ۴ تا ۶ ماهگی اکثر بچه ها شروع به چشیدن غذاهایی می‌کنند که قرار است در آینده آنها را بخورند. تقریباً در این دوران بعضی از والدین از بابت چاقی فرزندانشان نگران می‌شوند.

اما لازم به ذکر است که نگرانی موردی ندارد. اگر شما قبل از دوسالگی دریافت چربی را محدود کنید بیش از منفعت، ضرر به کودک خود رسانده‌اید. زیرا کودک شما با این سوه‌نغذیه در زمینه رشد دچار عقب افتادگی خواهد شد.

قبول کنید که کودک شما به درصده بالایی از چربی در برنامه غذایی اش نیاز دارد تا مغز و بدن بشکل نرمال رشد کرده و پرورش یابد.

اگر قصد دارید با مواد لبنی کودک خود را بین سنین ۱ تا ۲ سالگی تغذیه نمایید بهتر است از شیر کامل و پرچرب استفاده کنید. متخصصین مخالفت دادن شیر گاو به کودکان زیر یکسال می‌باشند زیرا عموماً حساسیت زا می‌باشد.

در ضمن بین پیشرفت بیماری دیابت و شیر در نوزادانی که بطور زودتکی مبتلا به دیابت هستند (آمادگی و زمینه دیابت را بطور زودتکی دارا هستند) ارتباطی دیده شده ، پس اگر ترجیح می‌دهید به کودک خود شیر ندهید پس از آوکادو، کره، بادام زمینی و دیگر دانه های روغنی که حاوی میزان بالایی چربی هستند استفاده کنید.

پس از دوسالگی سرعت رشد در کودکان کاهش می‌یابد و بندر بیماری قلبی در آنها افشانه شده و ذخایر چربی شیربانی در کودکان در سن ۳ سالگی یافت می‌شود. این سن زمان رسیدگی و دقت در میزان و نوع دریافت چربی در کودکان می باشد.

بعضی از پزشکان بر این اعتقاد هستند که به کودکان ۲ ساله و بالاتر اجازه ندهید که بیش از ۳۰ درصد از کالری مورد نیازشان را از چربی بیایدست آورند و حتی بعضی به میزان ۲۵ درصد اصرار دارند. زمان غذا خوردن باید طولانی و همراه با تنوع و لذت باشد.

رعایت بهداشت را هنگام تغذیه کودکان باید جدی گرفت. مجبور کردن بچه به غذاخوردن هیچ فایده ای نخواهد داشت. وعده های کوچک غذایی را برای کودکان در نظر بگیرید و در عین حال سعی کنید غذای جدید در برنامه غذایی اشان قرار دهید و خودتان هم با اشتها آن غذاها را همراه آنها میل کنید تا اشتها و میل به خوردن را در آنان تحریک نمایید.

به طور کلی کودکانی که با غذاهای کامل و آراشید و ارزش غذایی بالا تغذیه می شوند کمتر احتیاج به مکمل های غذایی پیدا می‌کنند. اما در کودکان زیر سه سال کمبود آهن و کم خونی مشاهده می‌شود.

در نتیجه خانواده های گیاهخوار و غیر گیاهخوار باید توجه خاصی به این مقوله داشته باشند. غذاهای گیاهخواری به طور خاص

حاوی میزان بالایی آهن می باشند و شامل لوبیانه، نخم مرغ ،نخود، میوه های خشک شده ، نان، ماکارونی غنی شده، غلات و گیاهان برگ سبز می باشند.

آهن به دو شکل یافت می‌شود یکی در گوشت و یکی هم در غذاهای گیاهی. در طی این دوران که سن رشد استخوان ها می باشد کلسیم یک ماده غذایی حیاتی و ضروری محسوب می‌شود. میزان کلسیمی که باید در این دوران مصرف شود روزانه بین

۱۰۰الی ۱۲۰۰ میلی گرم می باشد.

بعضی منابع سرشار از کلسیم شامل لبنیات کم چربی( شیر بدون سرشیر) آب سیب و آب پرتغال تقویت شده و شیربرنج و غلات و شیر سویای تقویت شده می باشد.

اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که زمستان های طولانی دارد ، مصرف ویتامین D یکی دیگر از ضروریات غذایی شما محسوب می‌شود. زیرا ویتامین D با تابش آفتاب ساخته می‌شود. پس باید به شکل تکمیلی استفاده شود.

ویتامین A نیز در ایجاد دیوار محافظتی بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها و تقویت قدرت بینایی نقش بسزایی ایفا می‌نماید و در دانه‌های سبز و زرد و نارنجی ، سیب زمینی ، گرمک ، اسفنج ، گوجه فرنگی و هویج یافت می‌شود .

#### خواص انواع نان

خلاصه : به نقل از عایشه — پیامبر خدا ،تا هنگامی که به دیدار خدا شافت بجز نان جو نخورد .

پیامبر خدا (ص)<sup>«خداوندتعالی‌ای ما به نان برکت بنده و میان ما و آن ،جدایی میفکند .اگر نان نپزد نه، ووزه گرفته بودیم ،نه نماز خوانده بودیم و نه واجبات پروردگار خود را انجام داده بودیم .</sup>

پیامبر خدا (ص)<sup>«نان بهترین خوراکی شمامست .</sup>

امام صادق (ع)<sup>«بتن بر نان استوار شده است .</sup>

خواص نان جو

نقل از عایشه: پیامبر خدا ،تا هنگامی که به دیدار خدا شافت ،بجز نان جو نخورد .

امام صادق (ع)<sup>«تااگر خداوند نه چیزی بیش از جو بهبود دهنده‌گی می‌دید فان را خوراک پیامبران قرار نمی‌داد .</sup>

امام رضا (ع)<sup>« برتری نان جوبر گندم ،همانند برتری ما بر دیگر مردمان است . هیچ پیامبری نیست که برخورنده جو دعا نکرده و برای او برکت نخواستہ باشد و هیچ درونی نیست که چوپندان درآمده و همه دردها از آن بیرون رفته باشد . آن، خوراک پیامبران و غذای نیکان است . خداوند متعال ،بجز این را نخواستہ است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد .</sup>

خواص نان برنج

اما صادق (ع)<sup>« به کسی که شکم درد دارد ،نان برنج بدهید ؛ چرا که چیزی سودمند تر از آن به شکم چنین بیماری در نیامده است . آن ،معهده را پاک می‌کند و درد را به کلی از بدن بیرون می‌کشد .</sup>

امام صادق (ع)<sup>« تنها نان برنج است که از صبح تا شب در درون انسان می‌ماند<sup>»</sup> .</sup>

امام رضا (ع)<sup>« چیزی سودمند تر از نان برنج به درون مسلول در نمی‌آید .</sup>

نقل از عایشه: پیامبر خدا ،تا هنگامی که به دیدار خدا شافت ،بجز نان جو نخورد .

پیامبر خدا (ص)<sup>«خداوندتعالی‌ای ما به نان برکت بنده و میان ما و آن ،جدایی میفکند .اگر نان نپزد نه، ووزه گرفته بودیم ،نه نماز خوانده بودیم و نه واجبات پروردگار خود را انجام داده بودیم .</sup>

پیامبر خدا (ص)<sup>«نان بهترین خوراکی شمامست .</sup>

امام صادق (ع)<sup>«بتن بر نان استوار شده است .</sup>

#### تغذیه دوران بارداری:

دوران بارداری دورانی است که مادر مازاد بر نیازهای خود باید نیازهای جنین خود را نیز فراهم کند . در این دوران نیاز مادر به ریز

مغذی ها نیز افزایش می‌یابد که در ادامه به مقدار آن اشاره خواهیم کرد . اما نکات مهمی که مادران در این دوران باید با آن آشنا باشند این است که در این دوره براساس شرایط فیزیکی و سن مادر مقدار وزن گیری دی تخمین زده می‌شود که این مقدار وزن

اضافه دقیقاً همان نیازهای لازم او را پوشش می‌دهد .

بسیاری از مادران به گمان اینکه در این دوره هرچه می‌خواهند می‌توانند بخورند در پایان دوره زایمان با یک وزن غیر منتظنی روبرو می‌شوند که همراه با یک کودک و کارهای روزانه او بر مشکلات خود افزوده و گاه باعث سرخوردگی مادر می‌شود .

اگر مادران قبل از بارداری با یک نفر مشاور تغذیه ملاقات داشته باشند تا شرایط خود را بررسی کنند این امید هست که در دوران بارداری به اندازه نیاز وزن اضافه کنند و در دوره شیرهی نیز با انجام یک الگوی لازم برای دوره شیر دهی به وزن ایادل قلبی خود نزدیک شوند . اگر قبل از بارداری مادری دارای کاهش وزن یا افزایش وزن باشد یا رسیدن به وزن نرمال این امکان را برای خود

فراهم می‌کند تا در دوران بارداری بتواند از همه گروه‌های غذایی به تناسب و اندازه نیاز دریافت کند و با تولد فرزندش سالم و فراهم کردن شرایط ایده آلی برای زایمان به هدف خود برسد.

در حل حاضر علت بسیاری از پر وزنی های خانم ها به علت دوران بارداری آنها است و خود مادر به این موضوع اعتراف می‌کند . که من قبل از ازدواج یا قبل از بارداری دارای وزن خوبی بودم و نمی‌دانم چرا بعداز بچه دار شدن این وزن زیاد را پیدا کرده‌ام .

شکایت از پر وزنی در این دوره باعث شده تا کارشناسان تغذیه به مادران توصیه کنند تا در هنگامی که تصمیم به بارداری دارند با یک مشاور تغذیه ملاقات داشته باشند و این ملاقات تا پایان دوسالگی کودک آنها ادامه داشته باشد .

حتی در بارداری های که مادر انتظار آن را نداشته توصیه می‌شود در همان ماه اول و دوم به یک نفر مشاور تغذیه مراجعه کنند تا با انجام برنامه ریزی صحیح وزن گیری مادر شروع شود .

یکی از نگرانی های مادران در این دوره عدم وزن گیری مناسب است که گاه به علت نرسیدن پزشک متخصص در دفعات مراجعه مادر از ترس رو به خوردن زیاد می‌آورد و شرایط را برای وزن گیری اضافی فراهم می‌کند.

مناسفانه متخصصان زنان و زایمان هم به علت کمزرت کار و یا عدم آگاهی از روش تغذیه برای وزن گیری در حد مطلوب نی‌توانند مادر را درست راهنمایی کنند و این باعث می‌شود که یک متخصص تنها با وزن کردن مادر در هر بار و مقایسه وزن مادر با معیارهای وزن گیری از روند وزن گیری مطلوب آگاه می‌شوند.که ای کار کافی نیست چرا که یک کارشناس تغذیه با ارائه یک

الگوی مناسب شرایطی را فراهم می‌کند تا مادر کالری مورد نیاز روزانه را به صورت دقیق از همه گروه های غذایی دریافت کند تا در پایان هر ماه به وزن دقیق مورد انتظار دست یابد .

#### شیر گاو و حساسیت های دوران نوزادی

ترجم:مریم نعمتی

شیر و سایر مواد لبنی منابع ارزشمند پروتئینی هستند و در آنها کلسیم به وفور یافت می‌شود. به‌علاوه دارای طعم مطبوعی هستند. این مزایای شیر هرگز قابل تغییر نیست. گاهی اوقات توصیه می‌شود مصرف شیر گاو در کودکان زیر دو سال و بزرگسالان، پرهیز شود. آکادمی طب کودکان آمریکا و انجمن پزشکان آمریکایی با این عقیده به‌شدت مخالفند. در این مقاله لایلی آمده است که

بیان‌گر فزونی مزایای شیر بر مضرات آن است. برخی از مشکلات ناشی از مصرف شیر نوزادان و کودکان زیر یک سال به شرح زیر است:

خونریزی دستگاه گوارش در طول دوران نوزادی

در برخی از کودکان زیر یک سال، مصرف شیر گاو منجر به خونریزی روده‌ای می‌گردد. این خونریزی آهسته، در طول دستگاه گوارش منجر به ایجاد کم‌خونی از نوع فقر آهن می‌شود. به همین علت است که متخصصان اطفال، غالباً مصرف شیر گاو را در

طول اولین سال تولد توصیه نمی‌کنند.

حساسیت غذایی

حدود ۱٪ کودکان به پروتئین شیر گاو حساسیت دارند. مصرف فرآورده‌های لبنی در این گروه موجب ایجاد کهیر، اسهال، خارش و بروز سایر نشانه‌گان حساسیتی است. بنابراین از تغذیه این دسته از کودکان با شیر گاو می‌بایست اجتناب شود.

حملات قلبی

کودکانی که در خانواده‌های آن‌ها عوامل افزایش‌دهندهٔ احتمال بروز حمله‌های قلبی زودهنگام (ریسک فاکتور) مشاهده می‌شود، باید از مصرف فرآورده‌های شیر گاو پرهیز کنند. چراکه میزان کلسترول و چربی‌های غیراشباع شیر زیاد است. برای کاهش این

عارضه بهتر است کودک خود را با شیر بی‌چربی و با شیر کم‌چربی (۱٪) تغذیه کنید.

دیابت

نتایج یک تحقیق بیانگر آن است، که پروتئین شیر گاو موجب ایجاد علایم دیابت می گردد. ولی در تحقیق دیگری، وجود این رابطه اصلاً تأیید نشده است. به این ترتیب، این فرضیه نمی‌تواند دلیلی برای عدم مصرف شیر باشد.

اقدامات احتیاطی برای کودکانی که از شیر پرهیز می کنند

کودکان و بزرگسالانی که باید در رژیم غذایی خود از مصرف شیر و فرآورده‌های آن‌ها پرهیز کنند، باید سایر منابع غنی کلسیم را در جیرهٔ غذایی خود قرار دهند. چراکه کمبود کلسیم منجر به بروز راشیسیس می‌شود. در این بیماری، استخوانها نرم، شکننده و شکننده می‌شوند. به‌علاوه، این دسته از کودکان به دلیل آن‌که فاقد ذخایر کافی کلسیم مورد نیاز بدن هستند، مستعد ابتلا به پوکی استخوان در بزرگسالی می‌شوند. برخی از سبزی‌جات، مانند کلم بروکلی و کلم‌پسج، حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم هستند. اگرچه مشکل است، انسان در طول روز، آنقدر از این نوع کلم بخورد تا کلسیم مورد نیازش تأمین شود. بنابراین کودکانی که به هر دلیل از مواد لبنی استفاده نمی‌کنند باید کلسیم را از منابع دیگری دریافت کنند، که غالباً به‌صورت قطره، قرص جویدنی و قرص بلعیدنی موجود است. آب‌میوه‌های غنی شده با کلسیم که در دسترس قرار دارند، در هراونس خود معادل یک اونس شیر، کلسیم دارند.

پیشنهادات

– در طول اولین سال تولد، کودکان باید با شیر مادر تغذیه شوند و در غیر این صورت باید قطرهٔ آهن دریافت کنند.

– کودکان ۱۲ تا ۲۴ ماهه باید شیر کامل گاو مصرف کنند.

– کودکانی که به دلیل نپسندیدن طعم شیر، روزی سه لیوان شیر نمی‌نوشند، بهتر است با شیرهای طعم‌دار مانند شیرشکلات یا شیرتوت‌فرنگی تغذیه شوند. این گروه شیرها هیچ گونه عوارض جانبی ندارند.

– پس از سن ۲ سالگی، کودکان باید با شیر کم‌چربی تغذیه شوند و اگر اضافه‌وزن دارند از شیر بی‌چربی استفاده کنند.

**نکته های آشپزی در مورد پخت گوشت**

**؟اگر می‌خواهید گوشت سفت را ترد کنید ، روی همه قسمت های آن مخلوطی از سرکه و روغن زیتون بمالید و بگذارید به مدت دو ساعت بماند ، سپس بپزید .**

**؟اگر گوشت شما خیلی سفت و تازه است ، روی همه قسمت های آن جوش شیرین بمالید ، بگذارید چند ساعت بماند، سپس قبل از پختن کاملاً بشوید .**

**؟وقتی می‌خواهید گوشت را با زدن چکش یا کاردم نرم کنید ، روی آن آرد بپاشید این کار از خارج شدن آب گوشت جلوگیری خواهد کرد .**

**نکاتی در مورد طبخ غذا**

آب پز کردن تخم مرغ ترک دار:

اگر تخم مرغی را که می‌خواهید آب پز کنید ترک دارد مقداری آب لیپو روی ترک آن بمالید و بعد داخل آب قرار داده تا بپزد .

از بین بردن بوی زخم مرغ در موقع پختن:

در موقع پختن مرغ برای از بین بردن بوی زخم آن چند عدد حویج حلقه شده به آن اضافه کنید با این کار هم بوی مرغ از بین می رود و هم طعم بهتری پیدا می کند .

اگر خورش شما شور شد:

اگر خورش شما شور شد، اصلاً نگران نشوید. بلکه یک سیب زمینی پوست کنده و به دو قسمت کنید. بعد آن راداخل خورش انداخته تا مدتی بجوشد با این کار شوری خورش را سیب زمینی به خود می گیرد.

از بین بردن بوی ماهی از دست:

۱- با محلول آب و سرکه و با آب نسکد بشویید

۲- ابتدا دستان را خوبش کنید . سپس کمی زردچوبه به تمام دستان بمالید.دقیقه صبر کنید و سپس با

آب و صابون کاملاً دستان را بشویید .

نکاتی در مورد طبخ غذا ۲

روش پخت سریع سیب زمینی:

برای این کار ابتدا سیب زمینی را سوراخ کنید سپس داخل آب جوش آنها را بپزید، سریعتر پخته می شود.

جلوگیری از وا رفتن کوفته:

برای اینکه کوفته های شما د رآب از هم نباشد قدری آرد و تخم مرغ به آن بیفزایید و حرارت آتش را زیاد کنید.

اگر قفل غذای شما زیاد شد:

اگر قفل بیش از اندازه به غذایتان زده اید و خیلی تند شده است چند دقیقه قبل از آنکه غذا را از روی حرارت بردارید آب یک عدد لیپوترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید تندی غذا از بین خواهد رفت.

جلوگیری از ترک خوردن سیب زمینی:

اگر می‌خواهید هنگام پختن سیب زمینی شما ترک نخورد قبل از پختن قدری روغن روی سیب زمینی بمالید.

**تغذیه در سرما خوره‌گی Common cold**

نویسنده:دکتر مستوفی ژاد

سرماخوردگی به مفهوم عفونت بینی و گلو می باشد . که معمولاً بیضسر بوده و دارای علائمی مانند آبریزش بینی ،گلودرد ، سرفه و عطسه می باشد.

بیش از ۲۰۰ نوع ویروس در ایجاد سرما خوردگی نقش دارند و با براین علائم آن بسته به نوع ویروس ایجاد کننده می تواند کاملاً متفاوت باشد .

بروز سرما خوردگی در افراد بزرگسال بین ۲-۴ بار در سال و در کودکان، بخصوص در سنین قبل از مدرسه بین ۱۰-۶ باردر سال کاملاً طبیعی است .افراد مبتلا به سرما خوردگی باید بعد از ۲-۱ هفته احساس بهبودی کامل کنند ودر غیر اینصورت باید به پزشک مراجعه نمایند تا از نظر بروز عوارض یا تکثیربال سرماخوردگی مانند عفونت ریه ها ، سینوس ها ، یا گوش ها مورد بررسی قرار گیرند .

علائم و نشانه ها :

علائمی سرما خوردگی معمولاً بعد از ۳-۱ روز بعد از تماس با ویروس سرما خوردگی بروز می کند و شامل این موارد است:

**؟گرفتگی یا آبریزش بینی**

**؟خارش گلو یا گلو درد**

**؟سرفه**

**؟احتقان**

**؟سردرد یا بدن درد**

**؟آبریزش از چشم**

**؟تب یا تبین**

**؟احساس خستگی مختصر**

**؟یا پیشرفت سرما خوردگی ترشحات بینی می تواند بتدریج غلیظ تر و زرد رنگ و یا سبز رنگ شود**

یکی از مشخصه های قابل توجهه افتراق دهنده ی بین سرما خوردگی و سایر بیماریهای ویروسی این است که در سرما خوردگی معمولاً تب بالا وجود نداشته و بر خلاف سایر بیماریهای ویروسی احساس خستگی شدیدبی وجود ندارد .

علل سرما خوردگی :

رئیتو ویروس ها شایع ترین عامل پشمار میروند که شدیداً هم قابل سرایت میباشند . راه ورود ویروس به بدن دهان یا بینی است اما در این بین دستها هم نقش مهمی ایفا میکنند .

ویروسها بدنبال سرفه ،عطسه و یا حتی حرف زدن در هوا پخش میشوند .اما از طریق تماس دستها با اشیائی که قبلاً دستهای آلوده به ویروس با آن در تماس بوده‌مانند:گوشی تلفن لمبوان، حوله … نیز قابل انتقال است.بدنبال تماس دست های آلوده با چشم ها ،دهان یا بینی عفونت سرما خوردگی انتقال میابد.

عوامل زمینه ساز :

خوردسالان و کودکان در سنین قبل از دبستان بسیار مستعد ابتلا به سرما خوردگی میباشند زیرا هنوز به اکثر ویروسهای سرماخوردگی مقاومت پیدا نکرده اند . بعلاوه کودکان اکثر اوقات خودرا در جمع سایر کودکان میگذرانند و در خصوص شنسن دستهای خود و مراقبت دهائی هنگام عطسه و سرفه کمتر توجه دارند .

با افزایش سن نسبت به بسیاری از ویروسهای سرماخوردگی مقاومت ایجادمی شود و بنابراین شیوع ابتلا به سرما خوردگی بتدریج و با افزایش سن کاهش میابد. در بزرگسالان ضعف شدن سیستم ایمنی به هردلیل و یا وجود آزرژی ها می تواند یک عامل زمینه ساز ابتلا به سرما خوردگی به شمار رود.

بروزسرماخوردگی در پائیز و زمستان بیشتر است که علت آن تجمع بیشتر دانش آموزان در کلاسهای درس و از طرف دیگر خانه نشینی بیشتر در این فصول است. در مناطقی که فصل زمستان ندارند سرما خوردگی در فصول بارانی شایعتر است.

چه زمانی یک بیمار سرماخورده باید به پزشک مراجعه نماید؟

۱- تب بالای ۳۹ درجه

۲- تب بالا همراه با خستگی یا بدن درد

۳- تب بالا همراه تعریق لرز یا با سرفه ،همراه خلط رنگی

۴- وقتی که با گذشت زمان علائم بچای بهتر شدن بدتر شوند یا بیشتر از ۱۰ روز طول بکشند.

افطال معمولاً در طی سرما خوردگی نسبت به بزرگسالان بدحالترند و دچار عوارضی مانند عفونت گوشها میشوند.

افطال رادر صورت وجود هر یک از علائم زیر باید به پزشک برد:

۱- تب بالای ۳۹ درجه بوجود لرز یا تعریق

۲- تبی که بیشتر از ۳ روز طول بکشد

۳- وجود استفراغ یا درد شکم

۴- خواب آلودگی غیر متعارف

۵- سر درد شدید

۶- وجود نفوس مشکل

۷- گری 7مداوم

۸- گوش درد

۹- سرف 7مداوم

عوارض سرما خوردگی

۱- عفونت حاد گوش میانی: این عارضه خصوصا در اطفال نسبتا شایع است و بدنبال ارتشاح باکتری یا ویروس از ویای پرذ گوش رخ میدهند .
علامت بصورت گوش درد، ترشحات سبز یا زرد رنگگ از بینی و برگشت بیس از پنک بهودی نسی از سرماخوردگی میباشد .
ممکن است بتراری هم وجودداشته باشد.

۲- خس خس سبه : در بیماران آسمی سرماخوردگی میتواند باعث ایجاد خس خس سبه شود.

۳- سیوزیت

۴- سایر عفونت های ثانویه مثل گلود چرکی، سینه پهلو، پروژیتیت در بزرگسالان و خرومسک دراطفال بروز هر کدام از عوارض فوق نیازمند مراجعه به پزشک جهت درمان میباشد.

درمان سرماخوردگی:

در واقع هیچ راه درمان قطعی برای سرماخوردگی وجود ندارد و این بیماری باید خود بخود خوب شود.آنتی بیوتیک ها و داروهای مشهور به سرما خوردگی هیچکدام فایده ای نداشته و البته اکثرا دارای عوارضی میباشد.

با اینحال در مورد بعضی درمان های معمول نکاتی ذکر میگردد:

۱- مسکن ها مانند استامینوفن که برای کاهش درد و تب استفاده میشود البته مصرف زیاد آن میتواند برای کید عارضه دار باشد.

۲- قطره ها و اسپری های ضداحتقان بینی: بزرگسالان از این داروها برای مدت طولانی نباید استفاده کنند زیرا خودشان میتواند ایجاد احتقان و التهاب مخاط بینی و گرفتگی بینی نمایند و در خصوص اطفال باید گفت که از این داروها اصلا نباید استفاده کرد.

۳- شربت های ضد سرفه:مصرف این شربت ها توسط انجمن پزشکان متخصص ریه در آمریکا به شدت نهی شده است و معتقدند این داروها هیچ تاثیری در درمان علت اصلی سرفه در سرما خوردگی ندارد.انجمن فوق مصرف هر گونه داروی ضد سرماخوردگی و شربت سینه را در اطفال زیر ۱۴ سال ممنوع در سرما خوردگی به شدت نهی کرده است.مرکزکنترل بیماریها در آمریکا تجویز داروهای ضد سرفه و سرما خوردگی را در بچه های زیر ۲ سال ممنوع کرده است.
سرفه های ایجاد شده بدنبال سرما خوردگی معمولا تخت هر شرایطی ۲-۳ هفته طول کشیده و با هیچ دارویی قابل کنترل نمی باشد .
اگر بیش از این طول بکشد حتما نیازمند ویزیت پزشک است .

۴- ویتامین C و روی : مصرف این ویتامین اثری د رضیع سرما خوردگی ندارد اما تاثیر کمی در روی کاهش مدت و شدت علا تم سرماخوردگی دارد . طبق بعضی از مطالعات مصرف قرص های روی تا حدودی باعث کاهش علامت سرما خوردگی شده است .
پیشگیری :

بدلیل تنوع و تعدد ویروس های ایجاد کننده؟سرما خوردگی ؛ هیچ واکسن موثری علیه سرما خوردگی وجود ندارد .. اما انجام بعضی از مراقبت ها تا حدودی میتواند مانع از گسترش ویروس ها شود :

۱- شستن دست ها : باید دستها را چندین بار در روز و به طور کامل با آب و صابون شست .

۲- شستن و ضد عفونی کردن وسایل خانه مثل وسایل آشپزخانه احمام ؛ وسایل بازی بچه ها

۳- استفاده از دستمال کاغذی در موقع سرفه و عطسه صورت گرفته و سپس دستمال دور انداخته شده و دستها شسته شود.
بایدبه بچه ها آموزش داد که زمانی که دستمال ندارند ؛ هنگام سرفه و عطسه بجای دستها ؛ گودی آرنج را بجای دستشان جلوی دهان خود بگیرند.

۴- از ظروف مانند لیوان و قاشق بصورت مشترک استفاده نشود

۵- از تماس طولانی با افراد سرما خورده اجتناب گردد.

۶-دقت لازم در مورد بهداشت مهد کودک ها انجام گرفته و از ورود کودکان بیمار به آنجا ممناعت بعمل آید.

نقدیه و سایر مراقبت های لازم در زمان سرما خوردگی :

۱-مصرف مایعات مانند آب ،آب میوه ،چای ، سوپ ، و مانند آن در طی سرما خوردگی توصیه میشود تا جاگزین مایعات از دست رفته از راه ترشحات و تب شوند .
مصرف الکل و سیگار باعث تشدید علامت میشود .

۲- مصرف سوپ مرغ : امروزه معلوم شده است که سوپ مرغ اولابخوان یک ضد التهاب عمل میکند و تاثیر باعث تسریع تخلیه مخاط و ترشحات از بینی و بهبودی احتقان میشود که این مسئله باعث کاهش مدت زمان تماس ویروس ها با مخاط پرششی بینی میگردد و در بهبود علامت موثر است.

۳- استراحت : اگر بیمار دچار تب ، سرفه های شدید، بو بیجالی میباشد حتما در خانه استراحت نماید .
حداقل فایده آن این است که دیگران را مبتلا نمیکند،و در محل کار حتما از ماسک استفاده نمایند.

۴- تنظیم دما و رطوبت اتاق : دمای اتاق باید گرم بوده و داغ نباشد و اگر هوا خشک است از یک مرطوب کننده استفاده شود.
البته دستگاه رطوبت ساز باید نباشد تا محلی برای رشد میکروبا و قارچ ها نگردد.

۵- تسکین گلو درد : غرغره کردن آب نمک گرم یا نوشیدن مخلوط آب لیمو ترش با عسل به تسکین گلو درد و کاهش سرفه ها کمک میکند .

۶- استفاده از قطره های بینی نمکی باعث کاهش احتقان بینی میشود و خصوصا در اطفال به غذا خوردن و خواب بهتر آنها کمک میکند.

#### نقدیه در سالمندان

منبع:آفتاب

افراد مسن از لحاظ تغذیه ای بسیار آسیب پذیر میباشند. از سویی به علت افزایش سن و کاهش میزان فعالیت های بدنی و کاهش سوخت و ساز پایه و تحلیل یافتهای بدن نیازشان به دریافت انرژی کاهش می یابد و از سویی دیگر به علت کاهش توانایی دستگاه گوارش ، هضم و جذب مواد غذایی با مشکل مواجه میشود به این معنی که آنها اگر بخواهند همان سیستم تغذیه ای سالمهای پیشین را حفظ نمایند باید میزان غذایی بیشتری مصرف نمایند. یعنی چاقی وعوارض ناشی از آن.

در این میان اتخاذ ینک سیستم مناسب تغذیه ای که علاوه برتامین نیازهای افراد مسن حاوی مقادیر زیاد انرژی نباشد و از لحاظ تغذیه ای آنها را دچار مغذیغذیه ننماید امری مهم و حیاتی در افزایش طول عمر آنها خواهد بود.

؟رابطه افزایش فشار خون با افزایش سن

با افزایش سن فشار خون افراد نیز افزایش می یابد.

فشار خون بالا یا بحالات قلبی و مغزی و پرری و مرگ همراه است. تحقیقات اخیر نشان داده است که احتمالاً رابطه بین افزایش سن و فشار خون بالا، به واسطه پهن شدن شریانها و افزایش کلیه وارد شده است. فشار خون بالایی که در نتیجه افزایش وزن و دریافت زیاده از حد سدیم ویا الکل رخ داده باشد برگشت پذیر می باشد.دریافت زیاده از حد نمک موجب نگهداری آب در داخل بدن و افزایش حجم خون و به نبع آن افزایش فشار خون میگردد که البته هماتپور که ذکر گردیده این حالت برگشت پذیر است. در اکثر افراد دریافت زیاد نمک موجب افزایش فشار خون نمیشود و مصرف الکل هم برای مدت زمان کوتاهی فشار خون را بالا میرد.

چاقی در هر سنی با افزایش فشار خون همراه است که البته با کاهش وزن این حالت نیز از بین میرود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلویی مهمترین علت ایلتا به فشار خون در افراد مسن میباشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلویی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها و خودداری از مصرف دانه های تصفیه شده و بدن پورته غلات و جلوگیری از افزایش وزن میباشد.

؟سنسورزون و نمایلات چینی در مردان مسن

تحقیقاتی که در برزیل انجام گرفته است نشان داده است که اکثر مردان مسنی که دچار ناتوانی جنسی میگرددند دارای سطحی نرمال از سنسورزون در داخل خونشان میباشد.

هنگامی که مردی از ناتوانی جنسی شکایت میکند تقریباً تمام دکترها برای سنجش سنسورزون پراشان آزمایش خون را تجویز می نمایند. اما تقریباً در اکثر موارد این ناتوانی در اثر دیابت یا تصلب شرایین رخ میدهد و فقط در موارد ناپذیری علت این ناتوانی نومورهای مغزی و یا کمبود سنسورزون تشخیص داده می شود. از این رو تمام مردانی که به نوعی دچارعدم توانایی در رسیدن به حالت نعوظ و یا نگهداری آن هستند باید برای تعیین میزان کلسرول و همچنین قند خون(آزمایش CHBA) خود آزمایش بدهند. همچنین آزمایشاتی برای تشخیص سطح سنسورزون و همچنین معلوم نمودن این امر که آیا نوموری در مغز وجود دارد یا خیر؟ لازم میباشد.

اکثر قریب به اتفاق مردانی که به ناتوانی جنسی دچار می باشند باید از رژیم های غذایی محدود از کالری وعاری از غذاهای پر چربی وکربوهیدراتهای تصفیه شده پیروی نمایند. همچنین مصرف داروهای کاهنده قند و کلسرول خون در مواردی لازم میباشد.

؟رژیم غذایی پروپوتین و یوکی استخوان

موسسات و شرکتهای غذایی ممکن است بخواهند شما را متقاعد کنند که عدم مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم باعث یوکی استخوان خواهد شد. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف زیاد پروتین و نوشیدن زیاد نوشیدنیهای کربوهیدراتی جزو مهمترین عوامل بروز استئوپوز است.

اگر شما قسمت کند و عمر طولانی بدهد تقریباً تمام مردان و زنان مسن از یوکی استخوان که یکی از عوامل مستعد کننده شکستگی استخوانهاست رنج خواهند برد!مقاله ای که در New England Journal درج گردیده است بیان میکند که رژیم غذایی کم پروتین موجب بهبود یوکی استخوان می شود. تحقیقی دیگر نشان داده است که گیاهخواران حتی هنگامی که از غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمی کنند اگر رژیم غذایی شان حاوی مقادیر زیادی قیبات و اسکالات-که باعث کاهش جذب پروتین می گردد-باشدمعمولا از ریسک بالایی برای ابتلا به یوکی استخوان برخوردار نیستند. رژیم غذایی کم پروتین شان آنها را در مقابل استئوپوز محافظت می نمود. تحقیق دیگری نشان داد که مصرف زیاد پروتین منجر به دفع مقادیر زیاد کلسیم از کلیه ها می گردد. همچنین تحقیق دیگری که در دانشگاه کالیفریا انجام شد نشان داد که رژیم غذایی پروپوتین موجب ضعف استخوانها در زنان یائسه میگردد. تحقیقی دیگر که در بوستون انجام شد نشان داد دخترانی که به میزان بیشتری از نوشیدنیهای کربوهیدراتی

استفاده می‌کنند استخوانهای ضعیف تر و نازک‌تری نسبت به بقیه همسالان خود دارند.

البته این نتایج نباید باعث گردد گه شما از مصرف پروتئین ها خودداری کنید. شما باید بدانید که پروتئین ها برای سلامتی شما مفید هستند و فقط مقادیر بالای آنها است که برای شما مضر است. لذا اگر رژیم غذایی نان حاوی مقادیر زیادی پروتئین است سعی کنید با محدود کردن دریافت پروتئین ها رژیم غذایی نان را اصلاح کنید.

?کمبود اسید فولیک و پارکینسون

آزمایشی که اخیراً توسط **Journal of Neurochemistry** انجام گرفته است نشان میدهد که کمبود اسید فولیک میتواند منجر به پارکینسون شود.در این روش تعدادی از موشها را بوسیله **MPTP** نغذیه نمودند. این ماده یک ترکیب شیمیایی است که میتواند منجر به بروز پارکینسون گردد. مشاهده شد موشهایی که رژیم غذایی شان حاوی اسید فولیک بود عوارض زیادی از ابتلا به پارکینسون را از خود بروز ندادند اما گروهی که تحت استفاده از رژیم غذایی عاری از اسیدفولیک قرار گرفته علاوه بر عوارض زیاد مشخصا دچار عدم کنترل ماموچه ای که مهمترین علامت ابتلا به پارکینسون است گردیدند.

کمبود این ویتامین منجر به تجمع هموسیتئین در جریان خون میشود. این امر منجر به آسیب به **DNA** در قسمت **substantia nigra** منتر میشود. سلولهای این قسمت از منتر حاوی مقادیر بالایی دویتامین هستند. کمبود دویتامین نیز منجر به بروز بیماری پارکینسون میشود.

سیزهای برگ سبز، مرکبات و میوه ها، غلات کامل و حیوانات همگی از منابع مهم این ویتامین هستند. از طرفی کمبود این ویتامین میتواند منجر به نقص های مادرزادی گردد.

**کوره یا مار گارین؟**

منبع:آفتاب

کوره به عنوان خوشمزه ترین ماده برای پخت و پز، سال ها شناخته شده است.

کوره از شیر تولید می شود (معمولاً از شیر گاو). کوره نیز همانند دیگر محصولات حیوانی از چربی اشباع تشکیل شده است. (**saturated fat**)

چربی اشباع ، نوعی از چربی است که در دمای اتاق جامد است. متأسفانه این نوع چربی، سطح کلسترول (**cholesterol**) خون را بالا می برد و موجب بروز انواع و اقسام بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی می گردد.

در جوامعی که چاقی روبه افزایش و فعالیت بدنی رو به کاهش است، باید به این نوع چربی ها (چربی های اشباع) توجه زیاد شود تا جامعه را به سلامتی نزدیک تر کنیم.

زمانی که مردم دریافتند که چربی اشباع در غذا برای سلامتی خطرناک است، دنبال جایگزینی مناسب برای آن برآمدند و به این ترتیب مارگارین به جای کوره شناخته شد.

مارگارین از نوعی چربی غیر اشباع(**unsaturated fat**) ساخته و تولید می شود. این نوع چربی را از روغن های گیاهی مانند روغن ذرت می گیرند.

این روغن ها حاوی چربی های اشباع نیستند، بنابراین برای سلامتی خطرآفرین نیستند. اما تحقیقات نشان داده است که مارگارین دارای چربی هایی از نوع ترانس است.

چربی های ترانس برای سلامتی بسیار خطرناک هستند، از جمله خطرات ناشی از مصرف این نوع چربی ها، تضعیف سیستم ایمنی بدن، آگزژی و تنگی نفس است.

بنابراین کدامیک بهتر است، چربی های اشباع یا چربی های ترانس؟

محققان به این نتیجه رسیده اند که کوره حیوانی نسبت به مارگارین یا کوره گیاهی کم ضررتر است، چرا که بدن ما احتیاج به مقدار کمی چربی اشباع دارد (برای لطافت پوست و مو و …)، اما چربی های ترانس از رژیم غذایی باید حذف شوند.

انتیبتوی دارویی- نغذیه ای پیشنهاد می کند که می توان در حد بسیار کمی چربی ترانس مصرف کرد، ولی باید رژیم غذایی فرد غنی از مواد لازم برای سلامتی و تندرستی فرد باشد.

در این باره، راهنمای تغذیه ای می گوید که افراد می توانند **?? تا ?? درصد** از کالری مورد نیاز روزانه ی خود را از چربی ها به دست آورند که این مقدار در حدود **?? تا ??? گرم** چربی در روز است.

این راهنمای تغذیه ای گفته است که مقدار چربی های اشباع در رژیم غذایی فرد باید در حد **?? درصد** کالری مورد نیاز شخص باشد، یعنی اگر شما روزانه **???? کالری** مصرف می کنید **???**، کالری آن می تواند از چربی های اشباع باشد که برابر **?? گرم** چربی است.

**?توصیه های سالم**

**?روغن زیتون یا روغن هسته انگور** را می توانید به جای کوره در پخت غذا استفاده کنید. هر دوی این روغن ها برای سلامتی بسیار مفید هستند. هیچ کدام از این روغن ها، دارای چربی های اشباع یا چربی های ترانس نیستند.

**?به جای مالدین کوره یا مارگارین** بر روی نان سفید، بهتر است از آنها بر روی نان های غنی شده از قبیل نان های سیوس دار استفاده کنید.

**?سبب زمینخا را با مقدار بسیار کمی روغن زیتون بزیزد** و همراه آن از گوجه فرنگی و پیاز استفاده کنید، بدین وسیله غذایی مغزی و مغذی درست کردید.

**?سیزجیات را بزیزد** و روی سیزجیات آماده شده مقداری روغن زیتون، آب لیمو و مقدار کمی جوز هندی بریزد.

**?باید این نکته را به یاد داشته باشیم** که چربی های اشباع فقط در کوره وجود ندارد، بلکه بسیاری از غذاها دارای این نوع چربی هستند **?. گرم گریستک** حاوی **?? گرم** چربی اشباع است و یک سینه مرغ یا پوست که پخته شده باشد، در حدود **? گرم** چربی اشباع دارد.

پنک یاکت متوسط سبب زمینخ سرخ شده **? گرم** چربی ترانس دارد. به طور کلی بسیاری از غذاهای فن آوری شده و آماده دارای مقداری چربی ترانس هستند.

پس بهتر است از نوع چربی های موجود در غذا مطلع باشیم و رژیم غذایی را درست انتخاب کنیم.

**رابطه مصرف نوشابه و افزایش فشار خون**

محققان بین مصرف قهوه باافزایش فشار خون رابطه ای پیدا نکرده‌اند اما سراسر منابع مطالعاتی آسان مصرف نوشابه‌ها با افزایش فشار خون مرتبط است.

پژوهشگران دانشگاه هاروارد در بیش از ۳۳۰۰۰ زن که دچار فشار خون بالا شده بودند ، مصرف قهوه و نوشابه را مورد توجه قرار دادند و در یافتند از نظر افزایش فشار خون تفاوتی بین مصرف نوشابه های معمولی و نوشابه‌های رژیمی وجود ندارد.

**رابطه مصرف ماهی های پرچرب و قلب سالم**

مصرف ماهی های پرچرب مانند **Salmon** و **Tuna** و غیره می تواند در هر سنی باعث سلامت قلب شود.

مطالعات انجام گرفته بر روی ۴۸ نفر در دانشگاه **Washington** نشان می دهد، افرادی که (مخصوصاً افراد مسن تر) هفته ای یکبار ماهی های چرب مصرف نموده اند، ۴۴ درصد کمتر از دیگران در معرض بروز سکنه های قلبی قرار داشته اند. خاصیت پیشگیری از سکنه قلبی ماهی چرب ناشی از وجود اسیدهای چرب مخصوصی است به نام امگا ۳ (۳-OMEGA) که در بعضی از غذاها مخصوصاً روغن ماهی وجود دارد.

**خطرات پخت طولانی مدت غذا در ظروف آلومینیومی**

منبع: **www.iranmania.com**

پخت غذا در ظروف آلومینیومی برای مدت طولانی برای بدن انسان مضر است. این طرح تحقیقی با هدف بررسی میزان یون‌های آزاد شده ناشی از پخت غذا و ظروف فلزی و غیرفلزی و تأثیر آن بر مواد غذایی اجرا شد که نتایج آن نشان داد در اثر پخت غذا در ظروف آلومینیومی یون‌هایی آزاد و به غذا اضافه می‌شوند که موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راشیسیسم و عوارضی همچون غش، کم خونی مغزها، کما و اختلال در هنگام راه رفتن، می‌شود.

در این تحقیق نتایج بررسی عناصر سنگین و سمی ناشی از فزات ظروف آلژینخانه نشان داد هر چه مدت زمان پخت بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز افزایش می‌یابد و همچنین استفاده از اسیدهای خوراکی در غذا مثل سرکه، آلیوم، آب‌غوره در غذا موجب افزایش آزادشدن یون‌ها می‌شود.
خاتواده‌ها در صورت استفاده از ظروف آلومینیومی، از این ظروف برای پخت غذاهایی که زمان پخت کمتری نیاز دارند استفاده کنند.

**آنچه درباره کوره های حیوانی و گیاهی باید بدانیم**

منبع: **www.iranmania.com**

کوره به جذب بتاکاروتن و ویتامین های **A, K, D, F** که محلول در چربی هستند، کمک می کند. کوره رژیمهای های زیادی دارد که این مواد بازدارنده ، استعمال نهائی سرطان هستند. این ماده غذایی دارای کلسترول است و تحقیقات ، نقش بارز مصرف زیاد کلسترول را در بیماری های قلبی ثابت کرده است ؛ اما در کنار مضرات مصرف زیاد کلسترول باید به این نکته نیز اشاره شود که مصرف متناسب کلسترول برای فعالیت سیستم معز و اعصاب در جوانان و کودکان (سنین دبستان و پیش دبستان) مورد نیاز و موثر است.

همچنین کلسترول جزء لازم و ضروری ساختمان تمام سلولهای بدن است. درخصوص این ماده غذایی باید به این نکات اشاره شود که به دلیل تهیه شدن از منابع حیوانی ، قیمت بالایی دارد. همچنین چربیهای اشباع موجود در کوره باعث افزایش کلسترول خون شده و در بیماری های قلبی موثر است.در این خصوص باید به این نکته اشاره شود که مصرف بیش از حد کوره در بروز دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و چاقی (به عنوان پایه بسیاری از بیماری ها) نقش دارد.

مارگارین:

از بتاکاروتن به عنوان افزودنی رنگ دهنده در تهیه مارگارین استفاده میشود. ویتامین **A** و **E** مارگارین از کوره بیشتر است.همچنین مارگارین فاقد آهن ، روی و مس می باشد. به دلیل تهیه شدن از روغنهای گیاهی قیمت مارگارین پایین است.

**نغذیه شیرخوار یا شیر گاو**

منبع:www.iranmania.com

کودکان قبل از سن یکسالگی نباید شیر گاو مصرف کنند.

تعجب نکنید زیرا بدن نوزادان به شیر مادر- و نه شیر فرآوری نشده گاو- نیاز دارد و اگر مادری نمیتواند تا بر دلایی به کودک خود شیر بدهد .

بهرتر است به دنبال شیر خشک غنی شده یا آهن که از شیر معمولی درست شده باشد بگردد .

این به معنای اجتناب کلی از مصرف شیر گاو نیست بلکه یانگر این است که مصرف شیر مادر و شیر های خشک غنی از آهن در درجه اول اولویت فراردارند. به عبارت دیگر شیر گاو بهترین منبع دربردارنده مواد غذایی برای نوزادان نیست.

حقیقت این است که در تولید شیرهای خشک شیر گاو بعنوان منبع پروتئین، چربی و کربوهیدرات استفاده میگردد. اما مواد دیگری نیز هنگام تولید به آن افزوده می شود.اگر بجای شیر خشک به نوزاد شیر گاو فرآوری نشده داده شود بعد از مدتی ممکن است علائم کمبود بعضی از مواد مغذی نظیر آهن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E ظاهر گردد. شیر گاو همچنین دارای مقادیر بیش از حد لاکم سدیم است که این مقدار اصلا برای نوزاد نیاز نیست.

همچنین از آنجایی دستگام گوارشی نوزاد تکامل یافته است لذا مصرف مقادیر زیاد پروتئین موجب از دست دادن خون- از ناحیه روده ای معده ای- و به تبع آن کاهش ذخیره آهن در بدن نوزاد گردد. بنابراین قبل از سن یکسالگی تنها مصرف شیرهای خشک فرآوری و غنی شده میتواند نیازهای تغذیه ای نوزادان را برآورده نماید.

همچنین در مورد کودکانی که ممکن است بطور ارثی آمادگی ابتلا به آلرژی غذایی داشته باشند عدم مصرف هر نوع شیری غیر از شیر مادر میتواند باعث شود که دستگام گوارشی آنها بخوبی تکامل یافته و اختلالا در سنتین بعد از یکسالگی بتواند بدون ابتلا به عوارض این آلرژی از هر نوع شیرو غذایی که تمایل دارند استفاده نماید. اگر چه هنوز بطور کامل اثبات نشده است اما دلایل زیادی که وجود دارد بیان میدارند در مورد کودکانی که بطور ارثی استعداد ابتلا به دیابت وابسته به انسولین را دارند مصرف زودهنگام شیرهای غیر از شیر مادر-قبل از یک سالگی- میتواند یک عامل تسهیل کننده و تسریع بخش باشد.همچنین بیان میشود که ترکیبی از استعداد ارثی و مصرف زودهنگام از شیر گاو میتواند موجب بروز دیابت کودکان گردد.

چه هنگام میتوان به کودکان شیر گاو بدهد؟

برای اولین سال زندگی شیر مادر یا شیر خشک بهترین منبع شیر به شمار می آید. شیر گاو برای اولین سال زندگی اصلا مناسب نیست اما از حدود ۷ ماهگی به بعد کمی شیر گاو و با غذاهایی که حاوی مقادیر کمی شیر گاو هستند میتواند به عنوان یک غذای کنجکی مورد استفاده قرار بگیرند.میتوانید شیر را با غذاهای جامد مثل پوره زمینی یا برنج مخلوط کنید و یا میتوانه مقدار کمی شیر را با میوه های تازه مخلوط نمایید. با افزودن ادویه و پوره سبزیجات به شیر میتوانید یک غذای لذیذ و خوشمزه برای کودکان تهیه کنید.

شیر گاو، چه وقت و چه مقدار

از چه هنگام میتوان به کودک شیر گاو داد؟
در اولین سال زندگی یک کودک شیر مادر و شیر های خشک بهتر از شیر گاو تشخیص داده شده اند و شیر گاو اصلا برای این امر مناسب نیست . اما از حدود ۷ ماهگی کمی شیر گاو و با غذاهایی که حاوی مقادیر بالای شیر هستند بعنوان بهترین مکمل های غذایی به غذای کودک افزوده می گردد. راههای زیادی برای آغاز استفاده از شیر گاو وجود دارد مثلا میتوانید آنها را به پوره ها و غذاهای کودکان- تهیه شده از غلات- استفاده نمایید. همچنین میشود مقداری شیر کامل را با میوه های تازه مخلوط کرد و مصرف نمود. با ترکیب نمودن کمی شیر کامل و پوره سبزیجات و کمی ادویه یک غذای عالی برای نوزادان و کودکان تهیه نمود. هر چه سن کودکان افزایش می یابد نگرانی از کمبود کلسیم نیز افزایش می یابد. بیش از بیست درصد از کودکان مقادیر نا کافی از کلسیم را دریافت میکنند. این امر بدان علت است که اکثر کودکان از نوشیدنیهایی استفاده میکنند که حاوی مقادیر نا کافی سدیم می باشد.سالمهای اولیه زندگی یک کودک زمان رشد و تکامل استخوانهای ارست لذا مقدار مواد غذایی حاوی کلسیم زیاد در این سن بسیار مفید میباشد. در این مورد نیز یک نوشیدنی خوب و مفید است زیرا قند موجود در شیر(لاکتوز) و همچنین ویتامین D موجود در آن از عواملی هستند که موجب افزایش جذب کلسیم می شوند.

#### خوشمزه ولی خطرناک

نویسنده:مهری موسی وند

منبع:روزنامه جوان

شما هر روز چه قدر نمک می خورید؟ از استانداردهای جهانی مصرف نمک مطلعید؟ آیا هنوز نمکدان پر سر سفره و یا میز غذا می برید؟

از سس سالاد گرفته تا بیسکویت و ساندویچی که هر روز آن را میل می کنید و در یک کلام تقریباً مواد غذایی که در روز مصرف می کنیم سلسو از یک ماده معدنی است که تا به نظر بسیاری از متخصصان تغذیه، به تدریج بحث ما را رو به زوال می برد. این ماده «سدیم» هنوز دیر نشده، حتی اگر دچار فشار خون هم نشده اید، باید در مورد کاهش مصرف آن به طور جدی فکر کنید. بسیاری از غذاهایی که ما مصرف می کنیم حاوی نمک پنهان هستند.

به گفته یک کارشناس، هیچ راهی برای پیش بینی و اعلام این مطلب که پس از سال‌ها رژیم غذایی پر نمک داشتن، دقیقاً چه بیماری‌های مزمنی در پی خواهد داشت وجودندارد، بنابراین بهترین راه این است که مردم خطر مصرف نمک را به جان نخرند. مشکل اینجاست که این ماده همه جا هست. پتزرهای ورقه ای، مواد حجیم شده مانند پنسکه، سبزیجات و یا گوشت های آبیز و کنسرو شده هم پر از نمک اند. نان های شیرینی و نان های معمولی نظیر لواش و باگت و غیره هم از نمک می نصیب نمانده اند. حدود ۳۳ درصد سدیم دریافتی ما طی روز از مواد غذایی فرآوری شده و آماده می آید نه از نمکدان!

تازه ترین توصیه های مربوط به رژیم غذایی از این قرار است: بزرگسالان سالم نباید در روز بیش از ۳۳۳۳ میلی گرم سدیم مصرف کنند، این مقدار در حدود یک قاشق چایخوری نمک است. این در حالی است که طبق آمارها بیشتر ما تا پایان روز ۳۳۳۳ میلی گرم سدیم مصرف می کنیم. شواهد موجود نشان می دهند که رژیم غذایی پر سدیم می تواند خطر سرطان معده را افزایش دهد و حتی باعث تحلیل استخوان مفصل ران در کهنسالی شود. سدیم به مرور زمان رنگ ها را تضعیف کرده و قلب را خسته می کند و این موضوع خود سبب بروز سکه و ایست قلبی می شود. حساسیت به نمک، با افزایش سن بیشتر می شود. یکی از دلایل احتمالی آن می تواند کاهش توانایی و عملکرد کلیه در سن ۳۳ سالگی باشد. با این همه یابند، بهترین روش باز هم پیشگیری و عمل کردن به دستورات ساده رژیم های غذایی سالم است.

هنگام خرید: بکوشید هر ماده غذایی را به تازه ترین و طبیعی ترین شکل ممکن خریداری کنید. فرآوری شدن غذا یکی از مهم ترین عوامل بالا بردنده سدیم مثلا به جای مواد آجیلی پز داده و پر نمک، نوع خام آن را انتخاب کنید. به جای ژامبون یا کالباس مرغ، مرغ پزبان تهیه کنید واز مصرف انواع سبزیجات و حبوبات کنسرو شده خودداری کنید.

در آشپزخانه: حبسیس بودن گاهی معجزه می کند. به ویژه زمانی که قرار است از پودرهای ادویه آماده استفاده کنید. بیشتر سسه های آماده مانند پودر سوخاری حاوی نمک زیاد هستند.

مقدار غذا را افزایش دهید: غذاهای فرآوری شده را با مواد غذایی تازه ترکیب کنید. استفاده از سالا‌های حجیم نظیر کاهو و کلم وگرچه فرنگی، مصرف نمک پنهان در غذاهای آماده را کاهش می دهد.

شستن و آبکشی مکرر: سبزیجات و حبوبات کنسرو شده عملاً در آب و نمک شستونند. با خیالی کردن آب آنها و آبکشی این مواد، تا ۳۳ درصد از نمک آن را حذف خواهید نمود. حسن بزرگ حذف تدریجی نمک این است که شما و اعضای خانواده، بالاخره مزه و طعم واقعی مواد خوراکی را خواهید چشید و حاکثر پس از ۳۳ هفته حفظ رژیم کم سدیم،مغذاهای کم نمک همان قدر که غذاهای عادی برایان خوشمزه بودند، به مذاقتان خوش خواهند آمد.

#### نکاهی دوبره به سد غذایی خانواده

منبع:روزنامه جوان

نخم مرغ بخوریم یا لوتئین؛ شاید ندانید که ماده ای به نام «لوتئین» در لکه زرد چشم ما وجود دارد که با خوردن روزانه یک عدد تخم مرغ، می توان آن را تقویت کرد، همان کاری که هویج و ذرت انجام می دهند. لوتئین موجود در تخم مرغ حکم فلزیزی را دارد که پرتوهای مضر نور را تصفیه می کند.

نخم مرغ بعد از شیر مادر: تخم مرغ فراز از یک غذا است و از نظر کیفیت غذایی تنها پس از شیر مادر در رتبه دوم قرار می گیرد. گذشته از تقویت لکه زرد چشم، زرده تخم مرغ در روتنه بهبود بیماری آلزایمر نیز موثر عمل کرده است. یافته های جدید محققان نشان می دهد، زمانی که در طول دوران نوجوانی خود تخم مرغ بیشتری نسبت به همسالان خود مصرف کرده باشند در خطر کمتری از نظر ابتلا به سرطان سینه هستند.

ماهی نوعی دارو: ماهی را می توان نوعی دارو به حساب آورد. اکنون امگا ۳ دیگر یک ستاره در دور دست و با سفینه نیست. امگا ۳بسی است برای اسیدهای چرب اسباع نشده. مهم ترین وظیفه امگا ۳ متادل کردن فشار خون است. شما به راحتی می توانید تا هفته ای ۳ بار ماهی بخورید به این ترتیب در برابر عفونت ها مصون خواهید شد. شاید متفق وارونه این است که از فردی که به نازگی سکه مغزی کرده، پرسیم هفته ای چند بار ماهی نخورده است! تحقیقات رابطه میان مصرف ماهی و پیشگیری از بروز سکه را ثابت کرده است و این رابطه بیشتر در گروه طبع ماهی نیز هست. محققان با بررسی رژیم غذایی تقریباً ۳ هزار فرد ۳۳ سال به بالا دریافته کسانی که ماهی بخته یا کباب شده و یا تن مصرف می کردند احتمال ابتلای شان به سکه مغزی کمتر بود. آن روی سکه نیز خوانندگی است. ماهی سرخ کرده و ساندویچ ماهی احتمال سکه را افزایش می دهد. هر وعده از این نوع ماهی طبع شده به میزان ۳۳ برابر احتمال سکه را تشدید می کند. تصور می رود که پیام این تحقیق کاملاً روشن است: ماهی بخورید اگر می خواهید به ویژه در دهه های پایانی عمرتان، دچار سکه مغزی نشوید!

سید غذایی خانواده ها باید تغییر کند: پروفیسور منوچهر جعفریان می گوید فهرست غذاهای سستی ایران در خانه ها و رستوران ها از ۳۳سال پیش تفاوت چندانی نکرده و کمتر از ۳۳ نوع غذا در آشپزخانه ایرانی طبع می شود این در حالی است که در رستوران های خارج کشور، فهرست غذایی بیش از یکصد نوع غذا به مشتریان عرضه می شود.

او با تأکید اضافه می کند: چگونگی طبع غذاهای سستی ایران به لحاظ زمان بخت بالا و سرخ شدن بیش از حد سبب از بین رفتن خواص بسیاری از مواد می شود. این متخصص تغذیه معتقد است برخی سیدهای غذایی در خانواده های ضعیف به مواد نشاسته ای مانند سیب زمینی، ماکارونی و برنج خالص شده و در برخی موارد استفاده بیش از اندازه از مواد پروتئینی دیده می شود که در مقایسه هر دو این موارد بیماری هایی از قبیل قلب و عروق، پوکی استخوان، چاقی کاذب و ... به شدت در حال افزایش است. جعفریان فرهنگ سازی از طریق سیدهای جمهوری اسلامی را عامل مهمی در ایجاد تنوع در سید غذایی ایرانیان می داند.

ننک فقط روزی ۲ گرم: شش گرم ننک در روز برای هر فرد کافی است، یعنی همان مقداری که به هنگام پخت به غذا زده می شود بنابراین دیگر جایی برای ننکدان بر سرفسره و یا میز غذا نیست!

پزشکان می گویند هرچه فشارخون در سطح پایین تری باشد، عمر انسان ها طولانی تر خواهد بود. دکتر محمدرضا عباسی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مناسفانه فشارخون بالا هیچ علامتی ندارد، تنها شاید بتوان به سردرد صبحگاهی که معمولاً پشت سر است اشاره کرد که این نیز چندان قطعی نیست. عباسی تأکید کرد: در ساله درمان، در مرحله نخست به بهبود شیوه زندگی اشاره می شود، مثلاً کاهش مصرف ننک روزمره و با کاهش مصرف غذاهای پرننک نظیر کسرسوها و یا غذاهای آماده (Fast Food).

به گفتهٔ این پزشک، ننکه بعدی کاهش وزن در افراد چاق است و سوبین مورد مهم انجام ورزش هلیی مانند دویدن، شنا و پیاده روی است، چنانچه در جهت بهبود شیوه های زندگی، قطع سیگار و رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه ها را لحاظ کنیم، افزایش فشارخون دلایلی دیگری دارد و این موضوع درمان دارویی را طلب می کند

**بیدار باش صبحانه**

نویسنده:فهمیه رفیعی

منبع:روزنامه جوان

دیگر کمتر کسی است که نداند صبحانه سبب افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود، چرا که با کاهش میزان دریافت غذا در روز نقش بسزایی در پیشگیری از چاقی ایفا می کند. در کشور ما خوردن صبحانه بیشتر ویژه روزهای تعطیل است و معمولاً افراد به خوردن بیسکویت یا تنگه ای نان در مدرسه یا محیط کار بسنده می کنند. نه تنها پختن و پختن در خوردن صبحانه علاقه نشان نمی دهند بلکه کودکان را هم به خوردن صبحانه تشویق نمی کنند. مطالعات نشان می دهد کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند، ضمن تمرکز بیشتر در فراگیری درس یا همسالان خود برخورد بهتری دارند. با این همه بی اشتهایی و یا بدعشایی کودکان در هر سنی مساله مهمی است که باید آن را جدی گرفت، چرا که در نهایت به سوء تغذیه منجر می شود. با توجه به اینکه کودکان در مرحله رشد سریع هستند هر نوع اختلالی که در تغذیه آنان پیش آید، می تواند به مرور وارد آمدن لطمات شدیدی به رشد آنان شود.

رفقار بزگ ترها درباره غذا خوردن کودکان بسیار نگران کننده است، مثلاً اگر کودکی صبحانه نخوردن خانواده را با یک برنامۀ منظم، دوست داشتنی و با اهمیت نیند، هیچ میلی به یک صبحانه خوب پیدا نمی کند. در بسیاری از خانواده هایی که زنان شاقهاند اغلب دیدنه می شود که مادر، کودک را با عجله بیدار می کند و به زور لقمه ای نان در دستش می گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. صرف صبحانه در ابتدای صبح باید همراه با آرامش باشد. با جغله غذا خوردن و یا ایستاده بودن فضای ناشمی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می آورد و در نتیجه کودک هیچ میلی به خوردن صبحانه ندارد.

تنظیم وقت با کودک

خانواده هایی که مجبورند صبح ها زودتر از خانه خارج شوند و وقت کافی برای صبحانه نخوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامۀ های خود را به گونه ای تنظیم کنند که با حضور کودک صبحانه بخورند تا کودک از این وعده غذایی لذت ببرد. نظم در خوردن صبحانه

نظم در خوردن صبحانه بسیار مهم است؛ زمان هر وعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را در ساعت هفت برای صبحانه بیدار کرد و روز بعد ساعت ۲؟ در او صبحانه داد. باید زمان مشخصی را برای هر وعده غذایی در نظر گرفت. ناسنظم بودن ساعت های هر وعده صبحانه به بی اشتهایی کودک منجر می شود.

**نقدیه نوزادان؛ مادران شافل نگران نباشند**

مترجم:منازل زارعی طوسی

منبع:روزنامه قدس

مادران بسیاری را دیدنه ایم که با وجود اشتغال بیرون از خانه هنوز هم به فرزند خود شیر می دهند. اگر چه این کار با مشکلاتی همراه است و برنامه ریزی و آمادگی زیادی می خواهد، ولی فوایدی هم دارد که به انجام آن می اوزد. در اینجا به بخشی از این فواید اشاره می کنیم.

- شیردهی مادر و کودک را به هم نزدیک نگه می دارد. اگر چه ساعاتی از روز را از هم جدا می شوند.

- کودکانی که شیر مادر می خورند سالم تر از بقیه بچه ها هستند.

- مادران کودکان سالمتر کمتر مجبور به ترک کار خود هستند، در نتیجه در آمدشان کم نشده در ضمن نگرانی نسبت به بچه خود ندارند که این هم یازده کار را بالا می برد.

- شیر دادن مادر به کودک از هزینه های اضافی می کاهش، شیرخشک و غذای کنجکی هر ماهه هزینه زیادی به خانواده تحمیل می کند.

هر چه به تعداد مادران شافل افزوده شود، کارفرمایان باید بیشتر به ارزش شیردهی مادر به کودک توجه کنند. در گذشته چنین نبود، ولی امروزه مشخص شده که شیر دادن به بهبود کیفی و کمی کار مادران شافل کمک می کند.

به عنوان مثال کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر مریض می شوند، حتی اگر به مهدکودک هم برده شوند و مریضی کمتر به معنی قیمت کمتر از کنار است. آمار نشان می دهد که مادرانی که کودک خود را با شیرخشک تغذیه می کنند سه برابر بیشتر از مادران شیرده از سر کار غایب می شوند.

شیردهی مادر هم به نفع وی و هم به نفع کودک و کارفرماست

اگر امکان شیر دادن یا دوشیدن شیر در سر کار را دارید، تصمیم بگیرید که در کجا می توانید این کار را انجام دهید. مسأله‌ها تا زمانی که فرزندتان متولد نشده، امکان تجربه شیردهی را ندارند و در نتیجه اصلاً نمی توانید حدس بزنید که این کار چه مدت طول خواهد کشید. در هر صورت، مطمئن مناسب این کار را پیدا کنید. دفتر خصوصی، درمانگاه یا مهدکودک، نگهداری فرزندتان کنار کارکن در محل کار می تواند مناسب باشد. جایی که هم راحت و هم خصوصی باشد و کسی آرامش شما را بر هم نزند. تا می توانید شیر بدهید.

از دوران ارزشمند شیردهی لذت کامل را ببرید. شیردهی از همان بدو تولد و به تعداد دفعات زیاد هم برای نوزاد تمرین خوبی است و هم برای شما یک ذخیره عالی شیر فراهم می کند. بنابراین در چهار هفته اول پس از زایمان از شیشه شیر، پستانک و شیر کمکی به هیچ وجه برای تغذیه نوزاد استفاده نکنید. زیرا باعث سردرد گمی طفل در نحوه میکیدن شیر خواهد شد و در نتیجه شیر شما نیز کمتر می شود.

شیر دوشیدن و ذخیره آن را یاد بگیرید

اگر تصمیم دارید به هنگام کار هم به کودک خود شیر بدهید، باید دوشیدن و ذخیره آن را یاد بگیرید. می توانید این تمرین را به محض زیاد شدن شیر در چند روز اول پس از زایمان و در هفته اول شروع کنید. هم از دست و هم از پمپهای شیردوش که به دو صورت دستی و الیوماتیک هستند می توانید استفاده کنید.

این تمرین را باید تا قبل از رفتن مجدد به سر کار به خوبی انجام داده و یاد بگیرید، در ابتدا مقدار شیر دوشیده بسیار کم است، ولی ناامید نشوید هر چه این هنر را بهتر یاد بگیرید، نتیجه موفقیت آمیزتر خواهد بود.اگر شیر دوشیدن را از اوایل زایمان شروع کنید و بچه به خوبی شیر بخورد، می توانید شیر اضافی را فریز کنید. بعد از دوشیدن، آن را داخل ظرف مناسب و تمیز ریخته و برچسب تاریخ بزنید. شیر مادم در دمای معمولی اتاق حدود چهار تا هشت ساعت، در یخچال سه تا پنج روز، در یخدان یخچال تا سه ماه و در فریزر شش تا دوازده ماه قابل نگهداری است.دقت داشته باشید که هر چه بچه بزرگتر می شود، به شیر ذخیره بیشتری نیاز دارد.

میزان شیر مورد نیاز هر وعده را در سه ماهه اول تخمین بزنید.

نوزادان طبیعی حدوداً ۸۰ گرم (یک و یکد دوم اونس) برای هر ۴۵۴ گرم وزن خود (یک پوند) نیاز به شیر دارند، به عنوان مثال یک کودک سه کیلو و ششصد گرمی باید روزانه حدود ششصد و چهل گرم شیر بخورد. این مقدار را باید به تعداد دفعات شیردهی روزانه تقسیم کنید و مقدار شیر مورد نیاز هر وعده را تخمین بزنید.

روش شیردهی جدید را به کودک معرفی کنید

بعد از چهار هفته اول تولد و زمانی که کودک به خوبی شیر می خورد می توانید روش دیگری مثل استفاده از پتری را به کودک معرفی کنید (مادران شافل ناچار به استفاده از پتری هستند) اگر این کار را زودتر انجام دهید کودک در تشخیص نحوه مک زدن سردرگم شده، روش آسان تر را که همان تغذیه با پتری است انتخاب خواهد کرد. اگر مجبور به جدا شدن از کودک هستید، باید مطمئن شوید که کس دیگری غیر از شما که از بچه مراقبت می کند، می تواند به او شیر بدهد.

غذاهای جانشین مادر چه هستند

با توجه به سن کودک کم کم می توانید به ترتیب از شیر دوشیده، شیرخشک و غذای جامد استفاده کنید. اکثر پزشکان تأکید دارند تا شش ماهگی نوزادان تنها از شیر مادر تغذیه شوند. اگر شما قادر به سیر کردن نوزاد با شیر خود نیشیده، معمولاً پزشک اطفال، شیرخشکی را به شما معرفی خواهد کرد.بعد از شش ماه بدینجغله غذاهای جامد را می توان به کودک داد. اگر چه شیر در سال اول تولد غذای اصلی کودک محسوب می شود.

چگونه به از جانشین ها استفاده کنید

از فنان، قطره چکان، فاشق های کوچک مخصوص دارو یا هر چه که شما و کودک راحت ترید استفاده کنید. اگر غذای کمکی رفیق را از طریق پتری به کودک می خورانید باید سر شیشه پستانک را از نظر سایز و شکل تعویض کنید. اگر کودک به این طریق غذا نخورد، سرشیشه را عوض کنید. تا زمانی که مطمئن شوید کودک غذا را قبول خواهد کرد.از کس دیگری برای غذا دادن طفل کمک بگیرید. کودک از شما انتظار دارد که غذا را از طریق سینه به او بدهید، نه فنان، شاید بهتر باشد اتاق را ترک کنید. بعضی بچه ها زمانی که چیزهای واقعی در اطرافشان است، از پذیرفتن جانشین آن سر باز می زنند!

**شیر خودی آب حیات است**

نویسنده:مجویه علی پور

منبع:روزنامه قدس

طبق آمار جهانی یک چهارم زنان بالای پنجاه سال مبتلا به یوگی استخوان هستند و این آمار در کشور ما ضمن آن که بیشتر است، سن ایلا نیز کمتر می باشد۵۸ میلیون ایرانی از کمبود کلسیم رنج می برند.از هر ۱۰ دختر ۶ نفر و از هر ۱۰ نفر ۷ نفر کلسیم مورد نیاز روزانه را دریافت نمی کنند...وقتی شما این آمار و ارقام را می خوانید به چه فکر می کنید؟ بله همه این مشکلات از مصرف

اندک مواد لبنی در کئور ما حکایت می کند. اما علت این موضوع چیست؟ و اصولاً ما چندند با شیر و محصولات آن آشنا هستیم؟ دکتر گیتی کرم، استاد دانشگاه تهران درباره وضعیت مصرف شیر می گوید: خوشبختانه در سالهای اخیر سرانه مصرف محصولات لبنی افزایش پیدا کرده است، به طوری که امروزه مصرف شیر بین ۷۰ تا ۸۰ کیلوگرم در سال می رسد، البته این رقم ممکن است در افشار مختلف فرق کند، اما به هر حال بهتر شده است.

گرچه مصرف سرانه مواد لبنی در کئور ما رشد داشته است، اما هنوز هم با آمار بین المللی فاصله بسیاری دارد. به طوری که توصیه بهداشت جهانی مصرف سالانه ۲۰۰ کیلوگرم لبنیات است و مصرف سرانه جهانی ۱۵۵ کیلوگرم می باشد.

یک عادت بدغذایی

علت این کاهش مصرف در کئور ما چیست؟چندی پیش در پژوهشی اعلام شده بود، ۲۲/۲ درصد افراد عوارض گوارشی، ۳۰/۴ درصد بی علائگی به طعم شیر و ۱۹/۸ درصد قیمت آن را علت مصرف کم این محصول دانسته اند.دکتر گیتی کرم، عضو انجمن تغذیه کئور در همین زمینه اظهار می کند: دلایل متعددی وجود دارد که می توان به عاداتغذایی نامناسب و عدم تحمل لاکتوز (قند شیر) در برخی افراد اشاره کرد که البته این موضوع بسیار اندک است. بنابراین، متقدم مهمترین عامل عاداتغذایی می باشد.

دکتر صفریان،متخصص تغذیه و استادیار دانشگاه نیر با تأکید بر خواص غذایی بسیار مواد لبنی می گوید: قند شیر لاکتوز، نام دارد که کمبود آنزیم لاکتاز برای جذب آن مشکلات گوارشی را ایجاد می کند. این عارضه در چهار سالگی به بعد خود را نشان می دهد که گاه به دلیل مصرف نکردن شیر، بیماری مزبور ادامه پیدا می کند. بنابراین، مشکل عدم جذب لاکتوز در شکل غیرمادزادی بیشتر است.

وی می افزاید: درباره عدم تحمل شیر با دو بحث جداگانه روبه رو هستیم که شامل عدم تحمل شیر و حساسیت به شیر است. اگر چه این دو مورد در برخی علایم مشترک هستند، اما حالات جداگانه ای به شمار می آیند، طوری که حساسیت شیر معمولاً ناشی از پروتئین موجود در شیر است، ولی عدم تحمل شیر هم به قند آن مربوط می شود. البته از آنجا که این موارد بسیار اندک هستند و حتی در صورت بروز به حدی خفیف می باشند که به قطع مصرف شیر نیازی نیست.

لاکتاز دارو نیست

در نشریات خانوادگی و بهداشتی گاه با آنگهی هایی روبه رو می شویم که براینام ناژگی دارد: «اگر پس از مصرف شیر و لبنیات دچار علائمی نظیر دردهای شکمی و اسهال می شوید، احتمالاً دارای مشکل عدم تحمل لبنیات و با کمبود آنزیم لاکتاز هستید...آیا مصرف این داروها خطری ندارد؟

دکتر صفریان در پاسخ می گوید: قرصهای لاکتاز که برای درمان عدم تحمل شیر مصرف می شود، عارضه قابل اهمیتی ندارد، زیرا این دارو موضعی بوده و در محل روده عمل می کند. بنابراین، در واقع دارو به شمار نمی آید.

این شیر خوب

برخی ها وقتی محصولی می خرند، نگاهی هم به مواد تشکیل دهنده آن می اندازند تا بدانند که چه می خورند، حال وقتی ما شیر می خوریم چه می خوریم؟

دکتر صفریان به بررسی مواد موجود در محصولات لبنی مخصوص شیر پرداخته و اظهار می کند اصولاً شیر حاصل ترکیبات ریز مغذی و درشت مغذی است. درشت مغذیها خود شامل چربی، کربوهیدرات و پروتئین می باشد. از لحاظ ریز مغذیها نیز دارای فسفاتها، منیزیم، روی و به ویژه کلسیم می باشد.

وی اضافه می کند: چربی موجود در شیر اشباع شده است و برای افرادی که اضافه وزن دارند، شیرهای کم چرب توصیه می شود. اما فرزندان در سنین زیر بلوغ به ویژه زیر ۵ سالگی از شیر پرچرب استفاده کنند.

به هر حال مقدار مصرف لبنیات براساس سن و وضعیت جسمانی فرق می کند، برای بالغین معمولی حدود دو لیوان شیر، ماست یا دوغ کافی است. همچنین برای بانوان یائسه و فرزندان در حال رشد سه لیوان نیاز است. گاهی افراد قادر به تحمل شیر نیستند، این افراد می توانند از پنیر استفاده کنند، زیرا ۴۰ گرم پنیر یک سهم یا معادل همان یک لیوان است.

در اطفال زیر یک سال نیز مصرف شیرکامل توصیه نمی شود. بنابراین، می توان شیر را در ترکیب غذایی آنها به صورت سوپ و فرنی استفاده کرد البته بهتر است آن را رقیق کنید. به این ترتیب که برای شیر گاو، سه چهارم شیر و یک چهارم آب را با هم مخلوط کرده و همراه یا شکر یا قند به کودک بدهید. در مورد شیر گوسفند یا بز هم نصف لیوان آب را به نصف لیوان شیر بیفزایید.

نکته دیگر این که برخی افراد به دلیل شرایط اقلیمی از شیر بز استفاده می کنند،اما چون اسید فولیک آن کافی نیست، مصرف این مکمل در کنار شیر توصیه می شود.

نور شیر را خراب می کند

برخی متخصصان تغذیه برای کاهش وزن پیشنهاد می کنند که افراد به جای غذاه شیر مصرف کنند. چرا؟

دکتر صفریان معتقد است: انواع رژیمیهای مختلف وجود دارد، اما بهتر آن است که در رژیم غذایی همه مواد غذایی به میزان کافی لحاظ شود. اما در مسأله کاهش وزن تحقیقات نشان داده که کنترل وزن با کلسیم بالا آسانتر است، زیرا کلسیم در متابولیسم چربی دخالت می کند.

وی در ادامه اضافه می کند: شیر منبع ویتامین ریویفلاون است که برای حفظ عملکرد مغزها بخصوص در ناحیه چشم ودغان مؤثر است. همچنین در آزادسازی انرژی مواد غذایی نقش قابل توجهی دارد. اما باید توجه داشت که این ویتامین نسبت به نور حساس است. از همین رو، توصیه می شود شیر را در پاکتهای شفاف یا شیشه نریخت. حتی اشعه ماورای بنفش باعث از بین رفتن این ویتامین می شود، پس، از قرار دادن شیر در نور لامپهای مهتابی که با نور ماوراء بنفش کار می کند، باید اجتناب کرد.

آفت شیر

علاوه بر نور، آفتهای جدی دیگری است که نه تنها شیر را تخریب می کند، بلکه باعث سمی شدن آن می شود.

دکتر صفریان در این زمینه می گوید: از مسومتهای قابل تأمل در شیر فراخ فلاکتوکسین است که از طریق مصرف تانهای کبک زده به عنوان غذای دام وارد شیر می شود. گاه حتی در برخی گاودریهای کوچک، از محصولات فاسد شده استفاده می کنند که این سموم را به شیر وارد می کند. در بدن ما نیز این سموم جمع می شود که در طولانی مدت برای بروز بیماریها از جمله سرطان می شود که این امر در ناحیه کبد و روده بیشتر اثر می گذارد. آلودگی دیگر، مسمومیت با فلزات سنگین است که باز هم در گاودریهای کوچک بیشتر دیده می شود. زیرا غذای دام را در ظروف نامناسب به حیوان می دهند یا از کارنها و مقواها به عنوان غذا استفاده می شود که اینها به خاطر آن که رنگگ شده از فلزات سنگین اشباع هستند.

غنی سازی با برنامه ریزی

از مسایل نوین صنعت شیر و لبنیات غنی سازی این محصولات به ریزمغذیها و ویتامینهاست.

دکتر صفریان در همین مورد نیز اظهار می کند: غنی سازی شیر در بسیاری از کشورها انجام می شود، به طوری که کلسیم یا ویتامین D به آن اضافه می شود.

این غنی سازی یا از طریق مواد غذایی به شیر دام صورت می گیرد یا به خود شیر افزوده می شود. البته وقتی به طور طبیعی و از طریق ذخیره غذایی وارد می شود انتظار آثار بهتری می رود.

دکتر گیتی کرم متخصص صنعت شیر در این زمینه می گوید: در همه جای دنیا روند غنی سازی وجود دارد، اما به اعتقاد من این موضوع باید بررسی شود و بر اساس نیازهای افراد در مناطق متعدد انجام شود. همچنین برای تمام محصولات اعمال نشود، زیرا گروهی از مردم به این مواد غنی شده نیاز ندارند.دکتر صفریان می افزاید: گرچه از مصرف کم لبنیات بیشتر نگران هستیم، اما در برخی افراد به ویژه کودکانی که مواد مغذی دیگر را کمتر مصرف می کنند، گاه استفاده از شیر به عنوان جایگزین سایر مواد مصرف می شود که باعث مشکلات غذایی در طفل می شود.

باکترهای درمانگر

امروزه بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که به زودی نقش درمانی باکتریهای موجود در ماست بیشتر کشف می شود و ارزش این امر کستر از اکتشاف پنی سیلین در درمان عفونتها نیست.

دکتر صفریان در این مقوله نیز اعتقاد دارد: ماست یکی از فرآورده های شیر است که در اثر تخمیر یا مخمرها شخص یا شیر تهیه می شود. در حال حاضر، این مخمرها جایگاه درمانی پیدا کرده اند و بر اساس استفاده نوع خاص این مخمرها برای بیماریهای مشخص تجویز می شود. برای نمونه برای بیماریهای گوارشی یا مخمر خاص، بیماریهای زنا،آه قلبی و عروق و... نیز مخمر ویژه خودش استفاده می شود. در خارج از ایران به این نوع فرآورده ها «یو اکتیوه» می گویند، چون در برخی بیماریها نظیر عوارض گوارشی مواد طبیعی در بدن صدمه می بیند که با مصرف ماستها مواد طبیعی بدن جایگزین شده و از تخریب حفظ می شود. مسأله دیگر در ماستها استفاده از عصاره میوه هاست که باعث غنی شدن این محصول از نظر ویتامینها و مواد مغذی می شود. همچنین رغبت استفاده از محصولات لبنی را نیز افزایش می دهد.

کلام آخر

به هر حال مصرف محصولات لبنی به عنوان یک ماده غذایی برقیاده و البته ارزان قیمت می تواند در تأمین نیازهای بدن مؤثر باشد. پس از امروز این محصولات را در چرخه غذایی خانوادۀ قرار داده و از مصرف موادی نظیر نوشابه های گازدار که در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کند، پرهیز کنید.

**من سحاحه** **می خورم**

منج زوزنامه ایران

کمتر کسی را می توان یافت که نداند سحاحه موجب افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود چرا که با کاهش میزان دریافت غذا در روز نقش بسزایی در جلوگیری از چاقی ایفا می کند. در کئور ما خوردن سحاحه بیشتر مختص روزههای تعطیل است و معمولاً افراد به خوردن پیسکویت یا نگه ای نان در مدرسه یا محیط کار اکتفا می کنند. نه تنها والدین به خوردن سحاحه علاقه نشان نمی دهند بلکه کودکان را هم به خوردن سحاحه ترغیب نمی کنند. مطالعات نشان می دهد کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه سحاحه می خورند ضمن تمرکز بیشتر در فراگیری درس یا مسالان خود برعورده بهتری دارند. با این همه بی اشتهای و یا بدغذایی کودک در هر سنی مسأله مهمی است که باید آن را جدی گرفت، چرا که در نهایت به سوءتغذیه منجر می شود. با توجه به این که کودکان در مرحله رشد سریع هستند در نتیجه نیازهای تغذیه ای شان اهمیت خاصی دارد و هر نوع اختلالی که در تغذیه آنان پیش آید، می تواند موجب وارد آمدن لطمات شدیدی به رشد آنان شود؛ برخی از عوارض که به علت تغذیه غلط در سلامت کودکان ایجاد می شود، چنانچه به سرعت درمان نشود جبران ناپذیر بوده و ممکن است تا آخر عمر گریبانگیر آنان باشد، بنابراین با توجه به اهمیت خاص سلامت کودکان لازم است به تغذیه و سلامت آنان توجه کافی شود. رفتار بزرگ ترها درباره



غذاعوردن کودکان بسیار تعیین کننده است. مثلاً اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده را با یک برنامه منظم، دوست داشتی و بااهمیت نیند، هیچ میلی به یک صبحانه خوب پیدا نمی کند. در بسیاری از خانواده هایی که زنان شاغلند اغلب دیده می شود که مادر، کودک را با صبحه پیدار می کند و به زور لقمه ای نان در دستش می گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد.
صرف صبحانه در ابتدای صبح باید همراه با آرامش باشد.
با عجله غذاخوردن و یا ایستاده بودن فضای ناشی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می آورد و در نتیجه کودک هیچ میلی به خوردن صبحانه ندارد.

تنظیم وقت با کودک

خانواده هایی که مجبورند صبح ها زودتر از خانه خارج شوند و وقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه های خود را به گونه ای تنظیم کنند که با حضور کودک صبحانه بخورند تا کودک از این وعده غذایی لذت ببرد.

مادران خواب آلود

برخی از مادران آن قدر دیر بیدار می شوند که می توانند صبحانه و ناهار را با هم بخورند. دیر بیدار شدن، بی حوصلگی، کوفتگی و بی اشتهایی به همراه دارد و از آنجایی که مادر بی میل است و برای تهیه صبحانه مناسب تلاش نمی کند، در نتیجه با معان بی حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می کند تا او بخورد و کودکی که همراه مادر خود پیدار می شود و یا با مادر خود غذا می خورد، طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی است.

نظم در خوردن صبحانه

نظم در خوردن صبحانه بسیار مهم است و به نوعی می تواند به نظم کودک کمک کند. زمان هر وعده را غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را در ساعت ۷ برای صبحانه پیدار کرد و روز بعد ساعت ۷؟ به او صبحانه داد. باید زمان مشخصی را برای هر وعده غذایی در نظر گرفت. این نظم کمک می کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل کند. نامنظم بودن ساعت های هر وعده صبحانه به بی اشتهایی کودک منجر می شود.

تنوع در غذا

تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می کند، بی اشتهایی او را هم رفع می کند. هر روز می توان مواد صبحانه کودک را تغییر داد. این که هر روز صبح کودک شیر یا پنیر بخورد طبیعی است که موجب بی اشتهایی او می شود. برای مثال می توان یک روز کره و عسل و در روز دیگر پنیر و آب میوه و شیر و … را در برنامه صبحانه کودک قرار داد. شورو شوق در خوردن

ازعوامل مهمی که موجب می شود کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد شوق و شوق صبحانه خوردن در خانواده است. هرچه این تمایل بیشتر باشد کودک میل بیشتری به صبحانه خوردن پیدا می کند.

#### چند نکته درباره مرغ و تخم مرغ

نویسنده:سپما پارسا

منبع:روزنامه جوان

از آن جا که گوشت مرغ بسیار آسیب پذیر است محل خوبی برای رشد باکتری هاست و نگهداری درست از آن برای حفظ سلامتی خانواده شما اهمیت فراوانی دارد. بنابراین برای شروع مرغ تازه را خوب بشویید و سپس چنان چه قصد دارید آن را همان روز و یا حداکثر روز بعد بپزید، بلافاصله در یخچال قرار دهید. گوشت خام مرغ بیش از دو روز در یخچال نگهداری شود، اگر قصد دارید آن را بیشتر نگاه دارید مرغ را در فریزر قرار دهید. برای ذوب کردن یخ مرغ قبل از پخت نیز هرگز آن را در دهی معمولی نگذارید بلکه از شب قبل در یخچال قرار دهید تا به تدریج آب دهد. در صورتی که در منزل مایکروفر دارید، بهترین راه ذوب یخ مرغ استفاده از درجه ذوب یخ مایکروفر است.

برای پختن مرغ به بیش از نوب مقدار کمی آب استفاده کنید و مرغ را بر روی حرارت ملایم بپزید، به این ترتیب مرغ شما لذیذتر می شود.

برای معطر کردن مرغ هنگام پخت می توانید از چند برگ سبزی معطر مانند ترخان، نعنا یا برگ بو و زردماری استفاده کنید. همچنین سبزیجاتی مانند سیب، پیاز، فلفل دلمه ای و کرفس برای معطر کردن مرغ و خوش طعم کردن آب حاصل از پخت آن مناسب هستند، اما اگر هیچ یک از این سبزیجات را در اختیار ندارید چند عدد هویج و یک فاشق مرباخوری ادویه کاری به آن بیفزایید.

روش دیگر پخت مرغ بدین صورت است که اول مقداری پیاز و کرفس و هویج را خرد کرده و داخل ظرف ریخته بعد مرغ را بدون آب داخل قلمبه گذاشته و کمی نمک، فلفل و زردچوبه به آن بیفزایید و بدون آب با حرارت ملایم و با درب بسته بگذارید مدت ۷۷ دقیقه با آب موجود در خود مرغ بخارپز شود سپس ۷۷ گرم کره به آن اضافه کرد (در صورت تمایل از رب نیز می توانید استفاده کنید) و نفت دهید سپس یک لیوان آب به آن افزوده و می گذاریم خوب جا بیفتد.

برای سوخاری کردن مرغ ابتدا آن را با یک عدد پیاز و مقدار کمی رب روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید تا نیم پز شود. سپس قطعات مرغ را در یک صافی خالی کنید تا آب اضافی آن ها گرفته شود. سپس زرده تخم مرغ از روی قطعات مرغ مالیده و

آن را داخل پودر سوخاری بغلانید. حال می توانید آن ها را در روغن سرخ کنید.

برای تخت کردن گوشت سینه یا ران مرغ برای پخت غذاهایی مانند شنیسل آن را پس از جدا کردن از استخوان در میان دو لایه کبسه فریزی قرار داده و با وردنه یا با وردنه به آن ضربه بزنید. سپس با غلظتاند وردنه بر روی گوشت مرغ آن را باز کنید. کبسه فریزر مایع از ملامتی شدن گوشت لطیف مرغ می شود.

برای خوشترنگ شدن مرغ سرخ کرده مقدار کمی زعفران به روغن مصرفی بیفزایید.

تخم مرغ ها را در یخچال و درون بسته بندی دریوش دار یا ظروف دربسته نگهداری کنید، چون تخم مرغ به راحتی یوی مواد مختلف موجود در یخچال را از منافذ پوست خود جذب می کند.همچنین بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های مشترک انسان و دام، آبیز کردن تخم مرغ هاست.

برای آبیز کردن تخم مرغ هایی که بوستشان ترک خورده قبل از انداختن تخم مرغ در آب آن را در یک کبسه فریزر قرار داده و در کبسه را گره بزنید. به این ترتیب از خروج مواد داخل تخم مرغ از ترک بوسته پیشگیری می کنید. روش دیگر استفاده از کاغذ آلومینیوم است. تخم مرغ را لای کاغذ آلومینیوم قرار دهید و سپس در آب بیندازید.

برای تشخیص تازه گی تخم مرغ به پوست آن توجه کنید. پوست تخم مرغ تازه زیر آب پوست تخم مرغ کهنه صاف و صیقلی است.

برای تشخیص تخم مرغ خام از پخته آن را بچرخانید، چنان چه به سرعت دور خود بچرخد پخته است.

#### گوشت فرم خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

نویسنده:سمانه نصرتی

منبع:روزنامه جوان

تحقیقی جدید نشان داده است خوردن گوشت فرمز به طور چشمگیری احتمال ابتلا به سرطان پستان در زنان پانسه را افزایش می دهداین تحقیق که توسط یک گروه محقق در دانشگاه لیدز بریتانیا انجام گرفته، هفت سال به طول انجامیده و ۷۷ هزار داوطلب زن در آن مشارکت داشته اند. نتیجه این تحقیق در مجله بریتانیای سرطان (ofcancer British journal) منتشر شده است.در گزارش این مجله آمده شده که خطر ابتلا به سرطان پستان در آن گروه از زنان سن تر که روزی پنجاه و هفت گرم گوشت فرمز خورده بودند، در مقایسه با زنانی که اصلاً گوشت فرمز مصرف نکرده بودند، شش درصد افزایش یافت. این در حالی بوده که این آمار در میان آن هایی که پیش از بقیه فرآورده های گوشتی، مثل کالباس و سوسیس خورده بودند به ۷۷ درصد رسیده بود. با این حال، کارشناسان هشدار داده اند که هنوز هم تعیین کردن تأثیر انواع خاصی از غذای تخم مرغ بر میزان خطر ابتلا به سرطان پستان دشوار است و تحقیقات قبلی هم به نتیجه محکمی نرسیده است. چون ما رژیم غذایی متنوعی داریم مشکل است که تأثیر گوشت فرمز بر میزان خطر ابتلا به سرطان را از بقیه مواد خوراکی تفکیک کنیم. پرفسور جنت کید، یکی از محققان ارشد، می گوید: زنان جوانی که گوشت فرمز و فرآورده های گوشتی زیاد مصرف می کنند هم با خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان مواجه هستند، اما میزان افزایش این خطر به لحاظ آمار، چشمگیر نیست.

چربی های اشباع شده

به هر حال محققان در نتیجه این تحقیق متوجه شده اند که مصرف گوشت فرمز در کل خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان همه گروه های سنی را افزایش می دهد.پرفسور کید می گوید: «مقدار چربی های اشباع شده در گوشت بالاست و این نوع چربی ها بر میزان کلسترول خون تأثیر دارد. کلسترول بیش درآمده برای ترشح هورمون استروژن است که ثابت شده خطر سرطان پستان را افزایش دهد». خانم کید، می افزاید: «بختن گوشت فرمز با حرارت بالا نیز ممکن است منجر به تولید مواد سرطان زا شود. توصیه من به زنانی که معمولاً گوشت فرمز زیاد مصرف می کنند این است که این نوع مواد را کمتر بخورند.»

فتیر غذایی

نتایج اولیه ای که از تحقیق دانشگاه لیدز به دست آمد، نشان داد زنانی که هنوز پانسه نشده اند و غذای فیبردار زیاد مصرف می کنند میزان خطر ابتلا به سرطان در آن ها به نصف می رسد.دکتر آکسیس ویلت، از مرکز تحقیقات سرطان بریکزو بریتانیا، می گوید: این تحقیق جالب است اما چون ما رژیم غذایی متنوعی داریم مشکل است که تأثیر گوشت فرمز بر میزان خطر ابتلا به سرطان را از بقیه مواد خوراکی تفکیک کنیم.»

وی می گوید: «در این تحقیق میان زنانی که گوشت فرمز مصرف می کردند و آن هایی که گوشت فرمز مصرف نمی کردند، تفاوت هایی مثل سن، وزن و میزان تحرک جسمانی نیز وجود داشته است؛ عواملی که در بالا برودن خطر ابتلا به سرطان تأثیر دارند. با این حال کارشناسان تخمین می زنند که حدود سی درصد از همه سرطان ها با رژیم غذایی مرتبط هستند.

مقدار چربی های اشباع شده در گوشت بالاست و این نوع چربی ها بر میزان کلسترول خون تأثیر دارد. کلسترول بیش درآمده برای ترشح هورمون استروژن است که ثابت شده خطر سرطان پستان را افزایش می دهد. هنری اسکوگرافت، از سازمان «مطالعات سرطان در بریتانیا، می گوید: زنان باید وزن بدن خود را در حدی که سالم است نگه دارند، منرب ورزش کنند و از خوردن نامنی غذاهای چرب مثل گوشت فرمز و فرآورده های گوشتی پرهیز کنند. در همین حال، تحقیقی در امریکا که در ماه نوامبر سال ۷۷۷۷ منتشر شد نشان داد که زیاده روی در خوردن گوشت فرمز میزان خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان جوان را دو برابر می کند. در این تحقیق که توسط مرکز باگتانی پزشکی داخلی انجام گرفته ۷۷، هزار زن که هنوز پانسه نشده بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند. این تحقیق نشان داد که مصرف یک و نیم وعده گوشت فرمز در روز در مقایسه با مصرف همین مقدار گوشت دو یا سه روز در هفته، تقریباً خطر ابتلا به سرطان پستان ناشی از تغییرات هورمونی را دو برابر می کند. اما کارشناسان سرطان بریتانیا می گویند چون

به حیوانات در این کشور هورمون رشد داده نمی‌شود، نمی توان نتایج تحقیقات دو کشور را با یکدیگر مقایسه کرد.

**خواب ناز به طوی و دلچسب**

منبع: روزنامه قدس

خواب همان نخم استحصال شده از ماهیان خواباری است که بعد از عمل آوری عرضه می گردد. این محصول در ایران از ۴ گونه ماهیان خواباری یا نامهای قبلی (فقا ماهی)، آسترا (نامس ماهی)، سورگا (ازون برون) و شیب استحصال می گردد، که دارای کمی تفاوت با یکدیگر می باشند. خوابار قیل ماهی درشت شفاف و خاکستری رنگ است. خوابار ناس ماهی خاکستری روشن تا تیره می باشد که بعضاً به طلائی می زند. خوابار طلائی معروف از همین ماهی به دست می آید. ریزترین خوابار متعلق به ماهی ازون برون است که رنگ آن طلوسی تیره می باشد.

برای تهیه خوابار بعد از صید ماهی خواباری آن را به داخل سائیل عمل آوری کاملاً مجهز و بهداشتی منتقل می کنند. پس از شستشوی کامل ماهی، آن را بیهوش نموده و بعد از آن برای تخلیه کامل خون حیوان شریان آن را قطع می نمایند، بعد از این مرحله با شکافتن شکم ماهی نخمهای درون شکم آن را خارج می سازند و آنها را به روی غربالی از جنس تایلین نهد و با دست و ظرافت کامل آنقدر آن را مالش می دهند تا نخمها، که در یک غشاء شفاف قرار گرفته از آن جدا و از روزه های غربال گذشته و تفکیک شوند. در این هنگام خوابارساز، خوابار را بازرسی مجدد کرده در صورت نبود مشکل پس از توزین و اضافه نمودن نمک یا پوداکس آنها را داخل قوطیهای مخصوص می ریزند و با فشار حساب شده ای به درب قوطیها، ششراه و هوای موجود در لایه لای خوابارها را از آن خارج می کنند و بسته به نوع خوابار باند لاسیکی رنگی ای را به دور قوطی می اندازند. این باند لاسیکی دو وظیفه برعهده دارد، یکی اینکه از ورود هوا به داخل قوطی جلوگیری می کند و دیگری رنگ آن نماینده نوع خوابار داخل قوطی است. در عالم خوابار رنگ آبی باند و درب قوطی نماینده خوابار قیل ماهی (پلرگا)، رنگ زرد نشانه خوابار ناس ماهی (آسترا) و رنگ قرمز ویژه خوابار ازون برون (سورگا) می باشد که البته خوابارساز با حک حروف قلابی پلرگا و آهرای آسترا و گلابی سورگا نیز نوع خوابار درون قوطی را مشخص می کند.

تشخیص کیفیت خوابار

بهترین خوابار، خواباری است که شفاف و دانه هایش از هم مجزا و ترد باشد. خوابارهای مانده و کهنه یا کتک می زنند و با علاوه بر یوی تند و مزه ترش و تلخ، و به هم چسبیده نیز هستند. ولی باید توجه داشت که روغنی شدن خوابار دلیل فتن کیفیت آن نیست ولی خوردن آن هم چندان مطلوب نمی باشد.

نگهداری خوابار

اگر در ظروف خوابار باز نشود، خوابار می تواند بیش از حتی یک سال در برودت بین صفر تا ۳ درجه سانتیگراد زیر صفر سالم باقی بماند و بهتر است در این حال هفته ای یک بار ظرف خوابار را سر و نه نمود تا روغن خوابار ته نشین نشود و اگر در ظرف خوابار باز شده بهتر است آن را حداکثر ظرف یک هفته مصرف کرد.

مزه خوابار

طعم خوابار نازه بسیار دلچسب، بدون بوی نامطوب و آخر مزه آن شبیه طعم گردو است و هر چه از زمان عمل آوری آن بگذرد به تدریج مزه آن تغییر پیدا کرده و خوابار کهنه، بوی بد ماهی به خود می گیرد.

طرزیه مصرف خوابار

اولاً باید توجه داشت که خوابار را خام مصرف می کنند و نباید آن را بخت یا پاستوریزه نمود و.....
ثانیاً خوابار اگر نازه باشد بوی مطبوعی دارد و می توان یک لاشق چایخوری از آن را روی نان گذاشت و خورد و به هیچ ماده افزودنی نیاز ندارد. و چون کسی از عمر آن بگذرد کم کم بوی ماهی از آن به مشام می رسد، لذا برای رفع مشکل این بوی نامطوب برخی به آن آب لیمو، تخم مرغ آب پز، کره و چیزهای دیگر می افزایند.
باربارین باید سعی کرد خوابار را نازه خرید و نازه مصرف کرد.

**مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه بهمداری ممنوعی**

منبع:روزنامه جوان

بیوست، سوء هاضمه و نفخ، افت فشار خون، سردرد، افت قند خون، گرفتگی عضلات از جمله مشکلات رایج در ماه مبارک رمضان است که با راه حل ها و توصیه های تغذیه ای قابل رفع است.

دکتر میدرمنضی صفوی با بیان این که بیوست ممکن است باعث ایجاد هورمونید (واپسیر) و سوءهاضمه همراه با احساس پری معده شود، گفت: از دلایل بروز آن مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های نپه شده از آرد سفید، نان لواش و فانتزی و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی خسیر است.

وی مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهای ممل تخم مرغ، کلمه، عدس، نوشابه های قندی، گازدار نظیر کولا را از دلایل بروز سوء هاضمه در ایام ماه مبارک رمضان برشرد و افزود: برای درمان باید از مصرف آنها خودداری شود.
دکتر صفوی ادامه داد: تعریف زیاد، شغف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش از علائم افت فشار خون است که خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک از راه های درمانی آن محسوب می شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با بیان این که سردرد روزه دار به علت عادت به مصرف کافئین و تیناکو و قطع آن، خشنگی و عدم استراحت و خواب کافی است در ادامه به ایسنا گفت: بهتر است یک تا دو هفته قبل از آغاز ماه مبارک رمضان مصرف مواد حاوی کافئین کاهش یابد و جایگزین مناسبی مصرف شود و چنانچه سردرد روزه دار به علت افت فشار خون بسیار جدی باشد روزه باید شکسته شود.

وی با بیان این که به منظور جلوگیری از بروز گرفتگی عضلات روزه دار باید مواد غذایی غنی از کلسیم، منیزیم و پتاسیم را به مصرف برساند، یادآورد شد: افزایش اسید در معده خالی باعث بروز عوارضی مثل زخم معده، سوزش سر دل و ورم معده می شود؛ این در حالی است که مصرف غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار و نیز قهوه وضعیت را بدتر می کند، لذا میانلان به زخم معده و با تازاخشی های گوارشی جهت روزه داری باید با پزشک معالج مشورت کنند.

دکتر صفوی با بیان این که تشکیل سنگ کلیه در افراد با مصرف کم مایعات رخ می دهد، اظهار کرد: لذا در ایام ماه مبارک رمضان مایعات باید به وفور مصرف شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با بیان این که چنانچه فاصله بین دو وعده غذایی بیش از ساعت نباشد قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، ادامه داد: در گرسنگی های طولانی مدت وروژه بی سحری قند خون به کمتر از میزان طبیعی، کاهش می یابد که این موضوع در توجروان خطرناک و سبب تحلی رفتن عضلات میشود.

وی ماکارونی، نه دیگه و آش رشته را به علت ایجاد تشنگی غذای مناسبی برای سحر ندانست و در ادامه بر استفاده از سالاد و هندواته در سحری برای رفع عطش در طول روزه تأکید کرد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در ادامه توضیح داداز آنجایی که معده به مدت چند ساعت خالی بوده است، لذا اظهار باید با آب جوش، چای کدرنگ و یا سوپ های رفیق آغاز شود.

به گفته وی، اضطراب و استرس عامل بروز زخم معده شناخته شده است و از آنجایی که روزه داران از ریک آرامش عرفانی برخوردارند، لذا زمینه ای برای پیدایش زخم معده فراهم نمی شود البته روزه گرفتن در دوران فعال بیماری زخم معده را تشدید می کند.

دکتر صفوی در گفت وگو با ایسنا روزه داری را مانعی برای درس خواندن ندانست و به دانش آموزان و دانشجویان روزه دار توصیه کرد که مطالعه و درس خواندن را از صبح زود آغاز و ساعت پایانی روزه را استراحت کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در خاتمه با تأکید بر این که سحری باید ویژگی بک وعده ناهار را داشته باشد، یادآورد شد: اما باید به گونه ای باشد که احساس تشنگی به حداقل برسد.

**غذای شیرین با بیوند ممنوعی**

نویسنده:عاطفه اله وردی

منبع:روزنامه جام جم

این زندگی شهرنشینتی برای خودش منبع مکافات شدیدی است از قبیل جایی که بیک راه مبارزه با آن استفاده از مواد غذایی رژیمی است. با افزایش جمعیت ، کم کم مزرعه های چمندر و نیشکر هم جوانبگی کارخانه های شیرینی سازی ، نوشابه و شکلات نخرهند بود.شاید به همین دلیل است که بتازگی روی بسیاری از تنللات ، آسانی عجیب و غریبی را به عنوان مواد افزودنی مجاز می بینم و گلوکز و ساکاروز دیگر جای خود را به شیرین کننده های سنتزی می دهند. این گزارش نگاهی به همین دست ساخته های شیرین بشر دارد.از میان افزودنی های مجازلی که هر روز روی محصولات غذایی کارخانه ای می بینم نام ساخارین خیلی جلب توجه می کند، اما شاید ندانید اولین باز این ماده چطور کشف شد و چطور به جمع افزودنی های مجاز پیوست.
ساخارین سال ۱۸۵۹میلادی به وسیله کسنتین فالبرگ ، دانش آموخته ای از دانشگاه جان هالکینز کشف شد. این کشف ضمن تحقیق بر سترر مشقات فولن،ش به وقوع پیوست.به این ترتیب که او زمان خوردن ناهارش حس کرد در بیش از حد شیرین شده است و آن را به ماده شیمیایی ای نسبت داد که با دستاش تماس یافته بود، چرا که او دستهای خود را هنوز نشسته بود.فالبرگ این ترکیب را ساخارین نامید.
یویدی پاتنسلل این ماده به عنوان شیرین کننده در صنایع آبنبات سازی و شیرینی پزی شناسایی و به این ترتیب عصر شیرین کننده های بدون کالری آغاز شد.مهندس ملیحه والی ، دانشجوی رشته غذایی می گوید: ساخارین ۳۰۰برته شیرین تر از ساکاروز است و ساکاروز پس مژه مختصر تلخی نیز دارد. جذب آن از دسنگاه گوارش به کندی صورت می گیرد، اما از طریق ادرار بسرعت دفع می شود که قسمت اعظم آن به صورت ترشح توسط تیوبل کلیوی است.ساخارین چه در انسان و چه در حیوانات، متابولیسم مشخص و آشکاری ندارد گرچه به نظر می رسد ساخارین برای افراد دیابتیک و آنها که به وزنشان توجه دارند، ایده آل و بسیار مناسب باشد، اما از زمان ورود آن به بازار در سال ۱۹۰۱میلادی ، میزان اطمینان و سلامت آن باارها و بازارها مورد قراز گرفته است.

دکتر علی حشمتی ، متخصص تغذیه می گوید: با بررسی ای که شانه کاندایبی سازمان حفظ بهداشت انجام داد، شواهدی مبنی بر نومیورهای مانه در موشهای تر نسل دوم که مقادیر زیاد ساخارین دریافت می کردند، به دست آمد.بر این اساس سازمان غذا و دارو سال ۱۹۷۷پیشنهاد کرد استفاده از ساخارین ممنوع شود. پس از آن بود که بر اثر اعتراض جامعه و نیاز به ماده ای که جایگزین قند باشد، به طور رسمی برای افعالم ممنوعیت مصرف ساخارین مهلت قانونی افعالم و اجازه داده شد.مصرف آن ضمن تحقیقات بیشتر ادامه پیدا کند.این فسرَب لاجل تا سال ۱۹۹۲شد،بند، اما استفاده از ساخارین به عنوان یک افزودنی غذایی در کاندای قذغُن شد.
دکتر حشمتی می گوید: با این حال استفاده طولانی مدت از شیرین کننده ها در مقادیر مصرف عادی ، پیامدهایی مغزای یا بهداشت

و سلامت افراد نشان نداده است و در چند بررسی که روی انسان انجام شده ارتباطی بین مصرف ساخارین و بروز سرطان به دست نیامده است.

بنازگی یک شرکت بین المللی تحقیقات و پیشرفت ، تحقیقی را به اجرا گذاشت که توسط هیاتی از دانشندان مورد بازنگری قرار گرفت.اصلی ترین صدف این مطالعه بررسی این مهم بود که چقدر است میزان ساخارینی را که انسان در حال حاضر، به عنوان افزودنی غذایی مصرف می کند.خطر سرطان زایی داشته باشد. تحقیقات جدید گزارش های را از نلشهای تحقیقاتی ارائه می کند که ساخارین را از جنبه های مختلف زیست شناسی ، همه گیری شناسی و سم شناسی پوشش می دهند و تا امروز شواهدی ارائه کرده اند که شرکت و دخالت ساخارین را در ایجاد سرطان واضح را پیچ در انسان بسیار غیرمحتمل دانسته است.

۳۰پار شیرین تر از قند

کشف این ماده شیرین به سال ۱۹۳۷در دانشگاه ایلیوس کاملا صنادفی بود. سیکلامات ۳۰پار شیرین تر از قند است. ضمن این که به کندی و تنها بخشی از آن جذب می شود و سریع به داخل ادرار ترشح می شود بدون آن که تغییری کرده باشد.مهندس والی می گویند: البته قسمتی از سیکلامات که جذب نمی شود توسط فلور باکتریایی روده به سیکلو هگزیل آمین تبدیل می شود که یک ترکیب یا عملکرد سمباتیک است.قابلیت تولید این ترکیب به وسیله سیستم های آژیمی باکتریایی در میان مردم بسیار متفاوت است و یا مصرف مداوم این شیرین کننده افزایش می یابد. سیکلامات پس ۱۹۵۱میلادی به عنوان یک عامل شیرین کننده تجاری وارد بازار مصرف شد و امروزه به اشکال سیکلامیک اسید، گلیسیم سیکلامات و سدیم سیکلامات قابل دسترسی است.سیکلامات پس مژه ندارد و بر رتلی ساخارین غلیه می کند. دکتر حسینی درباره تأیید این ماده غذایی سستزی از نظر بهداشت و سلامت می گوید.مطالعات گسترده روی این ماده نشان می دهد مشقات سیکلامات به عنوان عامل احتمالی سرطان در موشهای صحرایی مطرح هستند.سیکلو هگزیل آمین سبب ازباید مواد آروغی بیضه ها، کاهش وزن بدن و افزایش فعالیت می شود. شاید به همین سبب بود که سال ۱۹۷۰مصرف این ماده در ایالات متحده ممنوع اعلام شد. سال ۱۹۸۴کمیته تشخیص سرطان ، مدارک مستند و علمی را مورد بازبینی و بررسی قرار داد و چنین نتیجه گرفت که سیکلامات سرطان زا نیست.یک سال بعد شورای تحقیقات ملی به همان نتیجه رسید که هیچکج از شواهد حاصل از مطالعه بر حیوانات حاکی از آن نیستند که سیکلامات یا متابولیت اصلی آن به خودی خود سرطان زا باشد.

ترکیبی بر سر و صدا

آسیارتام یک شیرین کننده قوی است که برای استفاده در غذاها و نوشیدنی های بیش از ۹۰کشور جهان به تصویب رسیده است.مهندس والی می گویند: برای نخستین بار استفاده از آسیارتام در اداره کل غذا و داروی ایالات متحده در سال ۱۹۸۱و یک سال بعد در استرالیا مورد موافقت قرار گرفت. مراکز کنترل کننده آن را به عنوان یکی از رایج ترین ترکیبات در تهیه غذاها منظور کردند و سازمان های بهداشتی مستقل بر آن شدند تا سلامتی آسیارتام را بررسی و تأیید کنند. رشد سریع و فراگیر استفاده از آسیارتام در غذا، منجر به نിലیبات زیادی شد و همراه آن طیف متنوعی از پرسشها درباره این ترکیب پیش آمد. مهندس والی می گویند: آسیارتام از ترکیب دو جز پروتئینی شامل آسیارتیک اسید و فیل آلانین و مقدار کمی متانول حاصل می شود.این ماده هم ۲۲۰-۶۰۰مرتبه شیرین تر از شکر است و طعم شیرین آن تقریبا همانند ساکاروز و فلد پس مژه است و از لحاظ فنی آسیارتاک یک شیرین کننده معذی است که هر گرم آن ۴کالری تولید می کند. آسیارتیک اسید و فیل آلانین ، واحدهای سازنده ساختمان پروتئین هستند و در طبیعت غذاها حاوی پروتئین ، شامل گوشت ، حیوانات و لیبیات یافت می شوند. متانول هم به صورت طبیعی در بدن و در بسیاری غذاها از قبیل آبنجوه و عصاره سیزی ها وجود دارد.

این ماده برای شیرین کردن بسیاری از غذاهای آماده شده به عنوان یک شیرین کننده سرمیز و در دستورهای غذایی ساده که نیاز به پخت طولانی مدت ندارند، استفاده می شود.آسیارتام مزه خوبی دارد، طعم مرکبات و دیگر میوه ها را تقویت می کند و از میزان کالری ها می کاهد. البته هیچ گاه نباید از آنها در غذاهایی که به حرارت دادن یا پختن و برشته کردن طولانی نیاز است ، استفاده شود چون بر اثر حرارت بالا اجزای آن از هم جدا می شوند. دکتر حسینی می گویند: متابولیس آسیارتام در موش خانگی ، موش صحرایی ، خرگوش ، سگ ، میمون و انسان ، تا حد زیادی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است.بافته ها اشاره بر آن دارند که خارج از دستگاه گوارش ، هر گونه فعالیت سمی آسیارتامی می بایست ناشی از عدم تعادل سیستمیک آن هم به صورت افزایش در غلظت این دو اسید آمینه و متانول در پلاسمای خون باشد. اما دوی نگذشت که نگرانی ها اوج گرفت.علت خطر ایجاد ضایعات مغزی بود.مطالعات بالینی جمعی از کارشناسان نشان داد خوردن آسیارتام ، اثر نسبتا ضعیفی بر سطح آسیارتات پلاسما دارد، اما چون این مواد به مقدار معنی داری از جفت رد نمی شود، نمی بایست انتظار داشته که خوردن آسیارتام در دوران حاملگی روی سطح آسیارتات گردش خون جنین تأثیر بگذارد.

شیرین اما زژیمی

بعضی محققان نگرانند که فیل آلانین آسیارتام ممکن است مقدار نازلان پیامهای عصبی را تغییر دهد که به تغییرات رفتاری و حملات احتمالی منجر شود. شاید تا کنون به جمله برای بیماران فیل کونوری ممنوع است.روی توشاه های رژیم رخورد کرده باشد.شخصی مبتلا به این بیماری قادر نیستند فیل آلانین را به طور عادی متابولزه کنند. مصرف نامحدود فیل آلانین در غذا برای این مبتلایان می تواند باعث آسیب مغزی در طی این عارضه شود، چرا که افراد مبتلا یابستی میزان فیل آلانین مصرفی خود را از هر منبعی که باشد از جمله آسیارتام کنترل کنند و آن را به عنوان یک منبع اضافی فیل آلانین در نظر داشته باشند.این گونه افراد در بدو تولد با آزمایش خوبی که روی تمام نوزادان انجام می یارند، شناسایی می شوند. در هر حال استفاده از فیل آلانین به عنوان یک اسید آمینه شیرین در مورد بیماران دیابتی و افراد چاق بزرگی های بسیاری نسبت به مصرف قند دارد و ضمن این که خطرات بالای قند را ندارد شیرینی مطبوعی را به توشاه های رژیم می بخشد.

**نویسه‌هایی برای نغذیه خفیه**

منبع: www.nedayemoshaver.com

متنوع بخوریم! متنوع و به اندازه خورده و به تناسب در ترکیب مواد غذایی پایکده‌گر توجه کنیم. در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سبب زمینی بخوریم! نان- ماکارونی-برنج- غلات و سبب زمینی منبع ویتامین ها و مواد معدنی و fiber هستند و درعین حال کم چربی میباشند.

دردمرد سبزیجات و میوه- اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم! مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده ال است. بهتر است که این محصولات -تازه مصرف شده و یا در صورت امکان خیلی کم- گزیده و پخته شده باشند. یک بار از این پنج باره آب میوه مصرف کنیم.

روزانه به اندازه کافی- لبنیات و حداقل یکبار در هفته ماهی بخوریم. گوشت و تخم مرغ هم به اندازه مصرف کنیم! لبنیات و ماهی مواد غذایی زیادی مثل کلسیم در بردارند. ماهی منبع ید و selenium و omega ۳ میباشد. گوشت بخاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B۱- B۲ و B۱۲معبیت دارد. در صورت مصرف گوشت و لبنیات - نوع کم چربی آن پیشنهاد میشود.

چربی - کم مصرف کنیم و از مواد پرچربی صرف نظر کنیم! مصرف زیاد چربی باعث چاقی شده و می تواند ناراحتی های قلبی و سرطان را به دنبال داشته باشد. آموزش کنیم که مقدار زیادی چربی نامرئی در محصولات گوشتی- مثل سوسیس و کالباس- و شیرینی ها و شکلات ها و محصولات لبنیانی وجود دارد.

در مصرف قند و شکر و نمک صرفه جوئی کنیم! شکر و محصولاتش که با شکر تولید شده اند بهتر است بمقدارخیلی کم استفاده شوند. در تولید انواع توشابه ها نیز درصدی شکر بکاررفته است.

به جای مصرف نمک - بهتراست از ادویه های گیاهی استفاده شود و درعیر این صورت از نمک همراه با ید، Jodine استفاده کنیم.

به اندازه پوتشیم! آب ماده ایست زندگی بخش. برای افراد بالغ- مصرف حداقل یکگ لیترو نیم آب پیشنهاد می شود.

خوشمزه و سالم بخریم! کوتاه بخریم - یا آب کم - یا چربی کم و حرارت کم. بدین ترتیب مزه طبیعی و مواد حیاتی در مواد گیاهی موجود درغذا از بین نرود و مواد مفرض جدید درعین پخت وپزیا حرارت زیاد تولید نمی شوند.

آهسته بخوریم و لذت ببریم! درست - آهسته و آگاهانه بخوریم و با تمام وجود لذت ببریم.

به طور مرتب خود را وزن کنیم و برتحرک باشیم! وزن مناسب - مشوق ما و باعث شادمانی و سلامتی خواهد بود. تحرک و ورزش - سرحالی و سرزندگی و شادمانی را دیری نخواهد داشت.

**مواد معدنی مورد نیاز بدن**

منبع:روزانه

به نظر می رسد که شما مواد معدنی را فقط روی جدول تناوبی مشاهده می کنید و هیچ اثری از آنها در برنامه ی غذاییان نیست، اما جالب است بدانید که مواد معدنی نیز به اندازه ویتامین ها برای حفظ سلامتی شما مهم هستند. مواد معدنی برحسب ترکیبات خود، بر فعالیت آنزیم ها، انقباض ماهیچه ها، و عملکرد سلول ها تاثیر میگذارند، و حتی سلامت غده ی تیروئید بدن را نیز تضمین می کنند. اما لازم نیست برای اطمینان یافتن از اینکه بدانان مواد معدنی مورد نیاز را دریافت میکنید، به جدول تناوبی رجوع کنید. دنبال کردن یکک برنامه غذایی سالم کافی است. از ایترو، در این مقاله میخواهیم لیستی از مهمترین مواد معدنی را ایرایشان معرفی کنیم.

۱. ید

فرایداین ماده ی معدنی مفید، به تنظیم متابولیسم بدن و تولید هورمون های تیروئید کمک می کند.

منابع:نمک (نوع ید دار)، ماست، و طلف دریایی

علامت کمبود:کمبود ید باعث کاهش فعالیت تیروئید، و در نتیجه پایین آمدن متابولیسم بدن می شود.

منیزیم

فراید: منیزیم به ارسال تگانه های عصبی و انتقال انرژی بین سلول ها کمک می کند. همچنین در ستر پروتئین و فعال سازی آنزیم های خاص مفید است.

منابع: حیوانات دانه ها و سبزیجات، و همچنین فرآورده های سیوس دار، آچول و آب معدنی

علامت کمبود: پایین بودن سطح منیزیم بدن باعث می شود فرد مستعد بیماری های قلبی-عروقی، اختلالات کلیه، حالت تهوع، و نارسایی رشد شود. همچنین فرد ممکن است دچار کج خلقی، بیخوابی، انقباض عضلانی و در موارد حاد، حتی توهم شود.

<sup>[1]</sup> به نظر می رسد که شما مواد معدنی را فقط روی جدول تناوبی مشاهده می کنید و هیچ اثری از آنها در برنامه ی غذاییان نیست، اما جالب است بدانید که مواد معدنی نیز به اندازه ویتامین ها برای حفظ سلامتی شما مهم هستند

<sup>[2]</sup> علامت کمبود: کمبود ید باعث کاهش فعالیت تیروئید، و در نتیجه پایین آمدن متابولیسم بدن می شود

سدیم

فرایند: سدیم به تنظیم فشار و غلظت خون بدن کمک می کند و عملکرد مایعچه ها و اعصاب را بهبود می بخشد.

منابع: ننگک، شس سویا و غذاهای پرنتک و همچنین مواد غذایی فراورده ای

علامت کمبود: کمبود سدیم در بدن منجر به ضعف عضلانی، کاهش اشتها، و حالت تهوع می شود. مصرف بیش از حد سدیم نیز باعث بروز مشکلاتی چون فشار خون و نگهداشته شدن مایعات می شود.

پتاسیم

فرایند: پتاسیم به تنظیم توازن اسیدی، تنظیم متابولیسم و ستر پروتئین در بدن کمک می کند.

منابع: ماهی یکی از بهترین منابع پتاسیم به شمار می رود، اما در سایر فراورده های گوشتی نیز یافت می شود. سبب زمینی، سبزیجات، آوکارو، و میوه های تازه مثل موز، سیب و زردآلو نیز حاوی پتاسیم هستند.

علامت کمبود:اگر به میزان کافی پتاسیم به بدن نرسد، ممکن است باعث ایجاد خستگی، ضعف عضلانی، حالت تهوع، کاهش ضربان قلب، فلج، سرگیجه، و قطع رتم قلبی شود.

کلسیم

فرایند:بیشتر مردم می دانند که کلسیم برای حفظ قوت استخوانها و دندانها بسیار مفید است، اما خوب است بدانید که به کنترل ننگانه های عصبی و انقباض عضلانی نیز کمک میکند.

منابع: فراورده های لبنی و استخوان ماهی سرشار از این ماده ی معدنی است، اما کلساتی که علاوه ای به این فراورده ها ندارند می توانند آن را در توف (خمیر سویا)، آب پرتقال، و سبزیجات تازه بیابند.

علامت کمبود: کمبود کلسیم ممکن است باعث ضعف استخوان ها شود.

فلوراید

فرایند:این ماده ی معدنی از بروز پوسیدگی دندانها جلوگیری می کند و همچنین استحکام و ساختار استخوانها را نیز حفظ می کند. منابع:این ماده ی معدنی به آب لوله کشی اضافه می شود، به این سبب اکثر غذاهایی که با آن آب درست می شوند، این ماده ی معدنی را در خود دارند. چای، لواتین، و ماهی نیز منابع خوبی از فلوراید به شمار می روند.

علامت کمبود: کمبود فلوراید در بدن احتمال کرم خوردگی دندان را افزایش داده و استحکام استخوانها و دندانها را کاهش می دهد.

مواد معدنی، دوست بدن

گاهی مواد معدنی را به همراه آمینو اسیدها بلوک های سازنده زندگی می نامند. بدون مصرف کافی از مواد معدنی، عملکرد سلول ها دچار اشکال می شود و حتی سلامت اعصاب شما نیز به مخاطره می افتد. ما با وجود اهمیت این مواد، هیچ تازاری به مصرف مکمل های آن نیست، چون به اندازه ی کافی در مواد غذایی طبیعی از آن یافت می شود.

**صرف کنندگان کالکاو، کمتر دچار حمله قلبی می شوند**

اختلال مرگ ناشی ازسکته قلبی در افرادی که دالما از شکلاتهای تیره و حاوی درصد بالایی کاکائو استفاده می کنند، ۵۰ درصد کمتر از کسانی است که کاکائو مصرف نمی کنند. به نقل از جدید ترین شماره نشریه **internalmedicine**، براساس تحقیقات پژوهشگران هلندی با وجود این که سابق بر این تصور می شد کاکائو به علت دارا بودن مقادیر زیاد چربی، شکر و کالری، تأثیر چندانی خوشایندى بر سلامت قلب ندارد، اما امروزه مشخص شده کاکائو با دارا بودن نوعی ماده شیمیایی ضد فشارخون، موارد مرگ ناشی از ایست و نارسایی قلبی را تا حد زیادی کاهش می دهد.همچنین، وجود نوعی ماده آنتی اکسیدان، معروف به فلاوونول در کاکائو، عملکرد سلول های عروق خوبی را بهبود بخشیده و از سخت شدن عروق که ناشی از تجمع کلسیورق است، تا حد زیادی جلوگیری می کند.به همین دلیل پژوهشگران اذعان می کنند شاید علت این که کاکائو تا کنون به عنوان ماده ضد سرطان نیز شناخته شده وجود همین ماده آنتی اکسیدان باشد.

**چگونه می توانیم یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیم؟**

منبع:روزنامه ایران

برای این منظور ابتدا باید بدانیم که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانیم که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخوریم تا سلامتی خود را حفظ کنیم. به طور دیگر کلی نیازهای غذایی ما، شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها، مواد معدنی و آب است. دربار هر یک از این نیازهای غذایی بیشتر بدانیم، برنامه غذایی مناسب تری را خواهیم داشت.

بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟

۱- انرژی: باید به اندازه‌ای غذا بخوریم که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نماییم. به طور بسیار ساده، وزن ایده آل خود را می توانیم به طور تقریبی محاسبه کنیم:

وزن مناسب برای مردان به این صورت محاسبه می شود: **۶۹کیلوگرم** به ازای **۱۵۳**سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم هر یک سانتی متر قد بیشتر.

وزن مناسب برای زنان به این شکل محاسبه می شود: **۵۵کیلوگرم** به ازای **۱۵۳**سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.

داشتن وزن مناسب کمک می کند تا فشارخون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بماند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیمه صفرا، پستان و تخمدان کم می شود.

۲- پروتئین: سونماذبه پروتئین، یعنی کمبود پروتئین به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند. پس با مصرف پروتئین از ابتلا به بیماری ها پیشگیری کنید.

۳- چربی: چربی ها از منابع پرانرژی بدن محسوب می شوند. چربی ها در کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری، نقش مهمی دارند. از طرفی مهمی سبب فریب های خصوصا روغن های جامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها می شود. بنابراین لازم است:
۱- روغن زیتون مصرف کنیم
۲- اگر مجبور شدید غذا را سرخ کنید از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.

۴- ویتامین ها: با رعایت تنوع در رژیم غذایی می توان ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین کرد. ویتامین های گروه **B** این گروه از ویتامین ها در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی موثرند. ویتامین های گروه **B** در انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر، حبوبات، گیاهان سبوس دار و به مقدار کمتری در میوه ها و سبزی ها دارای برگ سبز تیره وجود دارد.

ویتامین **D**: این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند. این تامین ویتامین **D** هر روز شیر و فرآورده های لبنی را مصرف کنید و در مقابل نور خورشید قرار بگیرید. نایش نور خورشید از پشت شیشه تأثیری ندارد.

ویتامین **C**: کسانی که در شرایط استرس قرار دارند و یا سیگار می کشند، به ویتامین **C** بیشتری احتیاج دارند. ویتامین **C** در انواع میوه ها و سبزی های تازه، مانند، گوجه فرنگی، فلفل سبز دله ای، پرتقال، کیوی و سلفه سبز پیازچه وجود دارد. پختن سبزی ها به مدت طولانی و با قرار گرفتن سبزی ها و میوه های خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین **C** موجود در آنها می شود.

ویتامین **E**: این ویتامین در جوانه گندم، غلات سبوس دار و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. روغن زیتون منبع غنی ویتامین **E** است.

۵- مواد معدنی: کلسیم یکی از مهم ترین مواد معدنی است. کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می شود مصرف داروهای ضداسید معده، عدم تحرک، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین **D** باعث کاهش کلسیم می شود
لبنیات یکی از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن است.

روی عنصر مهم دیگری است. کمبود روی باعث بی اشتهایی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم ها شده همچنین باعث می شود که مزه و طعم غذاها را کمتر احساس کنیم.

آهن ماده معدنی دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می گردد. آهن در انواع گوشت ها، تخم مرغ، حبوبات، مژها (پسته، بادام و) ... غلات سبوس داز، میوه های خشک شده (کشمش و توت خشک و برگ زرده آلو) و سبزی های سبز تیره وجود دارد آهن موجود در فرآورده های گوشتی خوبی دارند اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی های سرشار از ویتامین **C** همراه غذا توصیه می شود.

۶- آب: یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کنار طبیعی کلیه ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است
رای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحا با آب ساده توصیه می شود با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش یابد.

تغذیه مناسب به معنای هزینه زیاد نیست. مهم ترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از چهار گروه است.

**ضررات فسفودی را به کودکان پیاموزند**

سلامت: محققان کانادایی معتقدند، افراد پیش از سنین نوجوانی باید با مضرات فسفودیها آشنا شوند.

سلامت: محققان کانادایی معتقدند، افراد پیش از سنین نوجوانی باید با مضرات فسفودیها آشنا شوند.

به گزارش راشین نودی، براساس تحقیقی که روی ۱۲ هزار و ۵۰۰ فرد ۷ تا ۲۵ساله انجام شده، افرادی که در سنین کودکی با مضرات فسفودیها، روغن‌های ناسالم و بسیاری‌های حاصل از مصرف این غذاها آشنا شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی رفبت کمتری نسبت به خوردن فسفودیها داشته‌اند.

به گفته این محققان، غذاهایی سالم و آماده مانند نان و کره و مربا، کره و عسل، گردو و پتیر و غذاهای خانگی را که سریع و به صورت ساندویچ آماده می‌شوند، می‌توان در سنین کودکی جایگزین غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، همبرگر، چیپز، کره و انواع برگرهایی کرد که در روغن‌های ناسالم سرخ می‌شوند. همچنین این محققان می‌گویند، مصرف فسفودیها در سنین کودکی موجب تغییر دایره در بچه‌ها می‌شود به طوری که در سنین نوجوانی میل چندانی به خوردن غذاهای خانگی و سالم (حتی

فست‌قو‌دهای سالم) ندارند. طبق آمار، بیش از ۶۰ درصد نوجوانان اروپایی مصرف فست‌قو‌دها را به غذاهای دیگر ترجیح می‌دهند و حداقل هفته‌ای سه روز به رستوران‌هایی مراجعه می‌کنند که فست‌قود دارند. همسر گره، چیزبرگر، مرغ سوخاری و پیتزا بیشترین طرفدار را در میان دوستداران فست‌قود دارند و جالب اینکه این غذاها مضرترین فست‌قو‌دها به حساب می‌آیند!

**سالمندان در معرض سوءتغذیه**

منبع:ایبیزنت

باشگاه خبرنگاران جوان:
یک متخصص تغذیه گفت: «سوءتغذیه یکی از مشکلات جدی و مهم سالمندان در جامعه است و با بالا رفتن سن، احتمال بروز اختلالات تغذیه‌ای نیز بیشتر می‌شود.»

باشگاه خبرنگاران جوان:
یک متخصص تغذیه گفت: «سوءتغذیه یکی از مشکلات جدی و مهم سالمندان در جامعه است و با بالا رفتن سن، احتمال بروز اختلالات تغذیه‌ای نیز بیشتر می‌شود.»

دکتر وقلی افروز؛ میزان شیوع سوءتغذیه در سالمندان در مطالعات گوناگون تا ۲۹ تا ۶۱ درصد گوناگون گزارش شده است. وی گفت: تغذیه نامناسب تهدیدی برای وضعیت سلامت تلقی می‌شود که می‌تواند میزان بروز بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده، مشکلات گوارشی احتمال ابتلا به عفونت، تاخیر در بهبودی در دنبال‌صدمات را افزایش می‌دهد.
وفاقی تصریح کرد: «الهیجان از بهداشت تغذیه ای برای سالمندان به کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و بهبود کیفیت زندگی آنها منجر می‌شود.»

**تغذیه شیرخواران**

منبع: www.iranmania.com

کودک در ابتدا در مرحله نوزادی از شیر مادر تغذیه می‌کند. با بزرگ‌تر شدن او مواد خوراکی دیگری نیز به فهرست غذایی او اضافه می‌شود تا زمانی که او هم مانند دیگر افراد خانواده تغذیه کند. برخی مادران به راستی نمی‌دانند چه زمان می‌توان کودک را با موادی غیر از شیر تغذیه کرد و حتی گاهی نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آنها را بخوبی نمی‌شناسند. در این محبت سعی شده است در مورد غذاهای کمکی در ستین معین اطلاعاتی داده شود. شروع غذای کمکی از ۶ ماه به بعد است که با فرنی آغاز می‌شود. بعد از فرنی، تغذیه کمکی کودک حریره بادام و پوره سیب زمینی و … است. کمک تا یک سالگی، نوع غذای باعث رشد قوه چشایی کودک و کشف رنگها و مزهها و بوهای مختلف توسط او می‌شود. با این کار کودک قدرت انتخاب پیدا می‌کند و این مرحله از رشد، اهمیت بسیار زیادی دارد.

شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای شیرخواران زیر ۶ ماه می‌باشد و در این دوران شیر مادر به تنهایی به علاوه ظفر مولتی ویتامین (از ۱۵ روزگی) کلیه نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار را تامین می‌کند. غذای کمکی برای شیرخوار باید پس از ۶ ماهگی شروع شود، زیرا بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار به تنهایی با شیر برآورده نمی‌شود و لازم است علاوه بر شیر مادر، تغذیه کودک با غذاهای نیمه جامد نیز شروع شود. تغذیه تکمیلی علاوه بر تامین انرژی، دوران بسیار حساسی برای ایجاد عادات صحیح غذایی و استفاده از غذای سفره خانواده است. شروع تغذیه تکمیلی قبل از ۶ ماهگی به دلیل آماده نبودن دستگاه گوارش شیرخوار برای پذیرش غذاهای دیگر غیر از شیر، اقدام نادرستی است. چون دستگاه گوارش کودک هنوز تکامل نیافته و با کوچکترین آلودگی به علت عدم رعایت بهداشت امکان ابتلا به عفونت‌ها از جمله اسهال افزایش می‌یابد و باعث کاهش یا توقف رشد شیرخوار می‌شود.

از طرف دیگر شروع زودرس تغذیه تکمیلی سیب کاهش مدت زمان مکیدن پستان مادر می‌شود. به‌علاوه ممکن است غذای کمکی در مقایسه با شیر مادر، انرژی و مواد معدنی کمتری به کودک برساند که موجب اختلال رشد کودک و در نهایت سوءتغذیه او می‌شود. همچنین زود شروع کردن تغذیه تکمیلی احتمال بروز حساسیت به بعضی از مواد غذایی را در کودک افزایش می‌دهد. نتیجه این که بهترین سن شروع غذای کمکی بعد از پایان ماه ششم زندگی است. البته این به آن معنی نیست که باید دفعات شیره‌ی را کم کرد، بلکه باید مادر ترغیب شود هر زمان که کودک تمایل دارد شیر خود را به او بدهد و براساس سن کودک چند نوبت نیز غذای کمکی بعد از شیر مادر به او داده شود. اگر غذای کمکی دیر شروع شود کودک تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و امتحان کردن مزه و طعم‌های جدید از دست می‌دهد. همچنین تکامل عمل جویدن به تعویق می‌افتد و کودک غذای دیگری جز شیر مادر و یا مایعات را نمی‌خورد؛ که این خود منجر به کم غذایی، اختلال رشد و سوء تغذیه می‌شود.

اصولی که باید در مورد تغذیه تکمیلی رعایت شوند عبارتند از:

- ۱- مواد غذایی باید از نظر مقدار و نوع به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شود.
- ۲- ابتدا از یک نوع غذای ساده شروع و به تدریج مخلوطی از چند نوع غذا داده شود.
- ۳- از مقدار کم شروع و به تدریج پر مقدار آن افزوده شود.
- ۴- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۵۰ روز فاصله لازم است. زیرا شیرخوار باید به یک نوع غذا عادت کند و بعد غذای جدید اضافه شود. اضافه کردن یک‌به یک مواد سبب می‌شود اگر کودک ناسازگاری به یک ماده غذایی داشته باشد شناخته شود و بتوان آن را از غذا حذف کرد. همچنین دستگاه گوارش کودک فرصت پیدا کند تا به غذا عادت کند
- ۵- ابتدا باید غذا واقعاً نجوید شود به طوری که غلظت آن کمی بیشتر از شیر مادر باشد. سپس به تدریج پر غلظت آن افزوده شود. سفت کردن تدریجی غذا سبب یاد گرفتن عمل جویدن می‌شود.
- ۶- اگر در شروع غذای تکمیلی، شیرخوار به غذای خاصی بی‌میل بود، نباید در خوردن آن پافشاری کرد و می‌توان یک تا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره به او داد.

**نان سنگک**

نویسنده:دکتر عبدالحمید حسین نیا

نان سنگک: از پخت آرد گندم سیوس دار بر روی سنگ ویژه‌های داغ در توره به دست می‌آید. فناوری نوین تمام نان‌ها را ماشینی کرده و تا طعم اصیل خود انداخته است. به عنوان مثال طعم بربری یا پخت سنتی را با بربری فانتزی که بدل می‌یو و بی خاصیتی از آن است مقایسه کنید. لوان و تاقون هم ماشینی شده‌اند ولی سنگک همچنان سنی مانده است.نان سنگک پیشینه ای بس کهنم در تاریخ ایران دارد و از ویژگی های این مرز و بوم است و در هیچ کشوری پخت نمی‌شود از این رو به یک نماد فرهنگی تبدیل شده است. خانواده‌ها برای فرزندان دلینه سفر کرده خود در خارج از کشور تحفه ای بهتر از نان سنگک نمی‌یابند بدین امید که عیالی آنها را با سرزمین آبا و اجدادی شان پیوند دهند.نانوایی سنگک و نان سنگک در اثر معروف علی محمد افغانی به نام شوهر آهوخاتم از دلدادگی‌های هوشناگریزی خرمی دهد.نان سنگک در عین حال بهترین نان ایرانی است. این نان مقوی است از آن جهت که از آرد سیوس دار تهیه می‌شود که می‌دایم ارزش غذایی غلات در سیوس آن نهفته‌است و از این جهت با نان جو برابری می‌کند و تنها نانی است که با حفظ ارزش های غذایی مانند نان های ممدالو علی القاصده بربری موجب چربی و افزایش وزن نمی‌شود و از این جهت به زعمی نان رژیمی قلمداد می‌شود و چون رشته است و قلمد جوی برای رژیم گوارشی و میبلایان به زخم معده مناسب است.نان سنگک آن چنان‌با مفهوم نمادین مهمنی درآمیخته است که آن را به عنوان پرکنی روی سفره هفت سین نوروزی می‌نشانند و ایرانیان از دیرباز، به زرفاتی یک تاریخ کهن، طعم سنگک را با نکه‌های از آن که در آنگرشت دوی ژرید کرده‌اند و در کنار سیزی ریحان گذاشته‌اند با جسی ذائقه خود آشنا ساخته‌اند.

تهیه نان سنگک برحمتن ژر و وقت گیر تر از همتاهای دیگر آن است و به همین مناسبت است که همواره دو مقابل سنگکی اتوبهی از مرد و زن را در صف های طولانی پیشی روی خود داریم. به دلیل مشکل کلان کبابی‌ها، طباخی‌ها و حلیم پزی‌ها تنها نانوائی‌ای است که در بعضی از شعبات آن شبانه روزی کار می‌کنند و شما به تنها نانی که در نینه شب می‌توانید گرم و تازه و معطر دسترس‌ی پیدا کنید سنگک است.صداقوس که نانوائی‌های سنگکی به دلیل سودهی اندک در برابر زحمت توانفرما یکی از بی دیگری در شرف تبدیل به نان های فانتزی هستند و مبادا آن روزی که ما سفره های خود را نھی از سنگکک بینیم تاریخ مصرف سنگکک زودتر از نان های دیگر است، زودتر بیات می‌شود و سنگکک بیات هم از دهان می‌افتد. اگر آن را بر میخ دیوار بیابوزند خشک می‌شود و جمودی جوین پیدا می‌کنند و اگر بخواهند در سفره ای تابلوئی روی هم بچینند به توده ای خمیر مبدل می‌شود و در عین حال فسادپذیرتر از نان های دیگر است و زود کبک می‌زند لذا نگهداری نان سنگکک از اهمیت ویژه ای برخوردار می‌شود و توصیه می‌شود که نان سنگکک را پس از بریدن در قطعات کم اندازه در کیسه فریزر بچینند و در فریزر قرار دهند تا یخ بزند و هنگام استفاده از فریزر در آورند. مدتی بیرون بگذارند تا آن حالت انجماد درآید و یخ های آن یاز شود سپس روی آتش ملایم اجاق به حدی که نسوزد قرار دهند و بعد روی سفره بگذارند تا طراوت اولیه خود را در کنار کباب و تخمون بازبایند.نان سنگکک مغزی و بهداشتی و طبیخ آن محصول رنج سیوانه ای است که ما در کنار شازران شاهدمیم نگذاریم که این سرمایه ملی که با سوسپند دولت تهیه می‌شود و با اسراف و تبذیر راهی زیاده دان‌ها شود که نوعی کفران نعمت است پس باید آن را به حد احتیاج تهیه کرد و در نگهداری آن کوشید و بدون آنکه گورشه ای از آن هرز رود تا به آخر مصرف کرد و شکر نعمت را به جا آورد.

**غذاهای جانویی**

منبع:لیلا شماردی زاده

هر نوع غذای غذایی تاثیر خاص و ویژه ای بر روی قسمت های مختلف بدن انسان دارد که گاهی اوقات این اثرات بسیار محسوس و جالب توجهند. غذا سوخت بدن را تشکیل می دهد و استفاده بجا و درست از مواد غذایی باعث می‌شود بدن حداکثر کارایی لازم را داشته باشد.بعضی از مواد غذایی در رفع خستگی های ناشی از کار روزانه و کارهای فکری بسیار موثرند.
لویبیا: از عوامل عمده کندی و بی حالی به ویژه در اشخاص گیاه خوار و نیز افرادی که برای کم کردن وزن خود به ورزش های سخت و توانفرما رو می آورند، کمبود آهن است. هر چند گشت قرمز بهترین منبع آهن به شمار می‌آید. نیم کیلو لویبیا از قبیل باقالا، لویبیا قرمز یا سفید و نخود ایرانی نیز می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. مصرف مقدار زیاد لویبیا و سایر مواد غذایی حاوی پروتئین باعث می‌شود که خستگی، ضعف عضلانی و حساسیت در مقابل سرماخوردگی از میان برود. اگر دچار کمبود آهن نسیبید، توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد آهن یعنی ?? میلی گرم برای مردان و ?? میلی گرم برای زنان منجر به افزایش نیرو نشده بلکه مطلقاً زیان آور نیز است.

اسفناج:حاوی منیزیم است که برای خانم‌ها به خصوص آنهایی که گرفتار فشارهای روانی یا کارهای سخت و طاقت فرسا هستند، سودمند است. مناسفانه خانم‌ها مقدار کمی از مواد حاوی منیزیم در جیره غذایی خود دارند و این مقدار اندک سبب می‌گردد تا

احساس حسنگی و کسالت کنند. عضلات به منبسط احتیاج دارند، تا کربوهیدرات‌ها را به انرژی مفید تبدیل نمایند. متخصصان تغذیه خوردن استناج و سایر مواد غذایی سرشار از منبسط را به منظور تامین جیره غذایی توصیه شده گوشزد کرده اند و در عین حال هشدار داده اند که مصرف بیش از حد مواد کانی، اثرات جانبی خطرناکی دارد. نان های شیرین: کربوهیدرات‌ها برخلاف چربی‌ها و پروتئین‌ها در عضله‌ها و کبد به عنوان گلیکوژن ذخیره می‌شوند. این ماده، منبع نیرو است که بدن در صورت نیاز به سادگی می‌تواند از آن بهره مند شود.نان‌های شیرین به منزله غذای سرپایی ارزنده‌ای هستند که برای رفع گرسنگی بین وعده غذا خورده می‌شوند. هنگامی که کربوهیدرات‌های کمپیکس تجزیه می‌گردند، وارد جریان خون می‌شوند و قند خون را بالا می‌برند. قند یکی از منابع انرژی سلول‌های بدن محسوب می‌شود.

توت فوئگی: میوه‌ها، مخزن عظیم کربوهیدرات‌های کمپیکس هستند و توت فوئگی ابتیاض از ویتامین ث است. این ویتامین به بدن کمک می‌کند که آهن مورد نیاز جهت تغذیه سلول‌ها را جذب کند. متخصصان تغذیه اعتقاد دارند، چنانچه از این ویتامین در حد مجاز یعنی ۱۰میلی گرم استفاده شود، شخص احساس زیرمندی می‌کند.

شیر و ماست کم‌چربی:خوبی از خانم‌ها قبل و در خلال دوران قاعدگی، احساس خواب آلودگی و حالت ناآرامی دارند. براساس پژوهش‌های به دست آمده خوردن غذاهایی که کلسیم زیاد دارند مانند ماست از این لحاظ چاره ساز است. خانم‌هایی که در مواد غذایی از کلسیم کمتری استفاده می‌کنند دچار قاعدگی دردناک، حسنگی و گرفتگی عضلانی هستند اما این حالات معمولاً وقتی کلسیم بیشتری مصرف کنند (روزی حدود ۴فنجان شیر) از میان می‌رود. پژوهشگران معتقدند که کلسیم دل پیچه ناشی از قاعدگی و دشواری دفع ادرار پیش از عادت‌ها را، با اثری که در مایچه‌ها و ترشح هورمون می‌گذارد، کاهش می‌دهد. موز:موز غذای کامل و پراثری است. مواد قندی موجود در موز نوعی کربوهیدرات است که آسان هضم می‌شود این میوه دارای مقدار زیادی پتاسیم است همچون الکترولیت‌به عضلات یاری می‌رساند تا وضع طبیعی خود را حفظ نمایند و از گرمای بیش از اندازه جلوگیری می‌کند. پتاسیم مدت زیادی در بدن ذخیره نمی‌شود بنابراین امکان دارد در حین انجام تمرین‌های سخت مقدار پتاسیم موجود در بدن انسان کاهش یابد، به واسطه تعرق زیاد نشانه‌های آشکار کمبود پتاسیم عبارتند از عضلات دردناک، ضربان نامنظم قلب، واکنش‌های کندتر و احساس گیجی و سردرگمی. اگرچه موز میوه معجزه گر نیست ولی میوه‌ای است بی‌ریزش. ماهی‌ن:منغن غنی‌ترین تئروی بدن کربوهیدرات‌ها هستند که وقتی به مغز می‌رسند باعث آیدلشی‌ای بهتر و هوشی سرشارتر می‌شوند. از این رو است که گاهی ماهی را غذایی مغز می‌نامند. ماهی‌ن‌تر از پروتئین دارای اسید آمینه‌ای به اسم تیروزین است. این ماده به محض هضم شدن به ساخت ناقل‌های عصبی مغز کمک می‌کند. این مواد دقت مغز انسان را بیشتر کرده و باعث فعالیت ذهنی و تمرکز مغز می‌شوند.

سیمای جدید نغذیه

نویسنده: لادن شریعت زاده

منبع:newsweek

غذایی که کودک داخل رحم و در دوران طفولیت مصرف می‌کند، بر عادات سلامتی کودک، تا اثرات پایداری می‌گذارد. هیچ کس اهمیت تغذیه دوران کودکی را انکار نمی‌کند، تا اثرات غذایی ممکن است خیلی فراتر از ساخت استخوان‌های محکم و قوی باشد. چه کسی می‌توانست حدس بزند که سلیقه غذایی کودکان به دوران داخل رحم برمی‌گردد؟ آیا آرزوی به غذا از طریق شیرمادر به کودکان منتقل می‌شود؟ آیا نوع چربی‌ای که کودک مصرف می‌کند، می‌تواند بر عملکرد مغز اثر بگذارد؟

واقعیت این است که رژیم غذایی کودک در داخل رحم و دوران کودکی می‌تواند برسلامت کودک تا اثرات پایداری داشته باشد. نیازهای غذایی کودک به هفته‌های اولیه حاملگی برمی‌گردد، یعنی زمانی که دستگاه عصبی در حال شکل گرفتن است. متخصصین بهداشت عقیده دارند که خوب غذاخوردن می‌تواند خطر انحراف مجرای عصبی را کاهش بدهد. در حال حاضر، دولت آمریکا توصیه می‌کند که تمام زنان در سن بارداری روزانه ۴۰۰۰میکروگرم (میلیونیم گرم) اسید فولیک مصرف کنند و این در حالی است که مصرف اسیدفولیک زنان باردار، روزانه ۱۰۰میکرو گرم (میلیونیم گرم) است. بیشتر مولتی ویتامین‌ها حداقل ۴۰۰میکروگرم اسیدفولیک در اختیار بدن انسان قرار می‌دهند. زنانی که منابع انرژی را ترجیح می‌دهند، باید مقدارزی زیادی برتقال، طالبی، استناج، گل کلم و غلات مصرف نمایند.

بعضی غذاهای معین می‌توانند در دوران اولیه جنینی، مضر باشد اما بعضی دیگر واقعاً نقش مهمی را برعهده دارند. اخیراً متخصصان تغذیه، مشغول مطالعه روی رشد مغزی کودکان هستند. در چربی‌DHA و AA، نیسی از غذای عصبی ما را تشکیل می‌دهند. ماهی‌های غیرپرورشی که در بین جلبک‌های سرشار از DHA زندگی می‌کنند، مهمترین منبع رژیم هستند. اما متأسفانه در ایالات متحده، ماهی، غذای اصلی محسوب نمی‌شود. منبع DHA در زنان شیرده آمریکایی فقط نصف زنان اروپایی و آسیایی است. DHA، برای کودکان خیلی اهمیت دارد و بعد از زایمان مانع بروز اختردگی می‌شود. باربارا دابن متخصص تغذیه از دانشگاه

راک فز به مادران حامله توصیه می‌کند روزانه ۲۰۰میلی گرم DHA گیاهی مصرف کنند.

محققین در تحقیقی که اخیراً در فیلادلفیا انجام داده‌اند متوجه شده‌اند توت‌رانی که مادران آنها در دوران حاملگی آب هویج مصرف می‌کردند تا حدود ۶ ماهگی نسبت به این ماده وقتی با غلات برنج مخلوط می‌شود، سازگاری بیشتری را نشان می‌دهند. کارشناسان تصور می‌کنند، طعم‌ها از طریق مایع آمیوتیک به جوله‌های جنشایی منتقل می‌رسد. جولیا مثلا که رهبری این تحقیق را به عهده داشت می‌گوید: «به نظر می‌رسد که جنین، طعم را از فرهنگش یاد می‌گیرد.»

نیازهای غذایی کودک در ۱۰ماه اول زندگی‌اش (پس از ترک رحم) در دو کلمه خلاصه می‌شود: شیرمادر.چون شیرمادر حاوی پادتن‌هایی است که توسط سیستم دفاعی مادر تولید می‌شود، خوردن شیرمادر کودک را علیه بیماری‌های اسهال همچنین بیماری‌های عفونی گوش، شش و ادرار، مجهز می‌کند. همچنین تغذیه با شیرمادر می‌تواند بر توانایی شناختی کودک تا اثرات پایداری داشته باشد. دکتر جیمز آندرسن، از دانشگاه کنتاکی در تحقیقی که اخیراً انجام داده متوجه این نکته شده‌است که کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند، در تست‌های هوش آزمایشی مدرسه، بیشترین امتیاز را کسب می‌کنند. کودکان بعد از ۶ ماهگی برای

خوردن غذاهای جامد (سفت)، آمادگی دارند، اما این به معنای پایان تغذیه با شیرمادر نیست.

متأسفانه فقط ۱۵درصد کودکان آمریکایی و تنها ۶ کودک از هر ۱۰ کودک که با شیرمادر تغذیه می‌شوند، حداقل یک سال تحت مراقبت و پرستاری مادر قرار می‌گیرند.مادامی که می‌خواهند از کودکانشان پرستاری کنند، با مشکلات زیادی مواجهند از امور پزشکی گرفته تا جدول زمان بندی کاردی. هم اکنون پشه‌هایی با قدرت مکش فراوان به مادران پرستنده این امکان را می‌دهد تا شیر مورد نیاز کودکان را ذخیره نمایند.وقتی کودک، چشمان کنجکاو و یا انگشتش را به طرف سینهٔ زمین شما می‌گیرد، احتمالاً برای خوردن غذای جامد (سفت) آمادگی پیدا کرده‌است اولین غذایی که او به آن نیازدارد، غلات برنج غنی از آهن است.متخصصین توصیه می‌کنند که بهتر است دادن غذاهای دیگر به کودک را از ۷ و ۸ ماهگی شروع کنند. ۶ درصده کودکان زیر ۲ سال، حساسیت غذایی دارند که می‌تواند باعث کپهر، گرفتگی بینی و حتی مشکلات رفتاری و شوک شود.اگر کودک طی سه روز مصرف غذای جدید، از خود واکنشی نشان نداد، مشکلی ندارد چون گنده، پادم زیمینی، سفیدهٔ مرغ، تخم، شیر گاو و مرکبات غذاهایی هستند که احتمال واکنش بیشتری در کودکان دارند، بهتر است که در سال اول زندگی کودک از دادن آن خودداری کنیم. بیشتر حساسیت‌های غذایی بعد از سه ماهگی، یعنی زمانی که سیستم دفاعی بدن کامل شد، از بین می‌روند.

**پاسوریزه بودن برای سلامت شیر گامی نیست**

منبع: www.iranmania.com

از میان انواع غذاهایی که روزانه به مصرف انسان می‌رسد، شیر و فرآورده های آن به دلیل نوعی که دارند در میان گروه‌های سنی مختلف جایگاه ویژه‌ای دارد. شیر یکی از مناسبترین مواد غذایی است که علاوه بر انواع پروتئین‌ها، چربی‌ها (که نسبت به سایر چربی‌ها و روغن‌ها قابلیت هضم بالایی دارد) ، املاح مورد نیاز بدن بخصوص فسفر و کلسیم ( که در تشکیل و استحکام استخوان مفید است) ، انواع ویتامین‌ها و نیز نمایی اسیدهای آمینه ضروری (که بدن قادر به ساخت آنها نیست) را داراست. از آنجا که شیر عناصر لازم را در حدتعادل داراست ، محیط بسیار مناسبی برای فعالیت انواع میکروارگانیسم های عامل فساد اهم از باکتری‌ها، مخمرها و قارچهاست و سادگی در معرض آلودگی‌ها قرار می‌گیرد. بنابراین کنترل بهداشت در تمامی مراحل از لحظه دوشیدن تا رسیدن به کارخانه و نیز فرآیند تولید امری اجتناب ناپذیر است.

ضدعفونی دام ، ابزار و وسایلی که برای دوشیدن به کار می‌رود، نظافت و ضدعفونی ظروف و تانکرهایی که برای حمل شیر تا کارخانه استفاده می‌شود و در نهایت رعایت کلیه موازین بهداشتی تجهیزات و دستگاه‌های مورد استفاده در کارخانه بسیار ضروری است.با این حال شیری که حتی تحت شرایط کنترل شده ، دوشیده شود باز هم تعدادی باکتری دارد، زیرا مجاری و حفره های شیری دارای آلودگی هستند. همچنین گرما در گسترش آلودگی شیر موثر است ، بنابراین لازم است علاوه بر رعایت کلیه موارد مذکور از حرارت کمتر از هدرجه سانتی گراد برای حمل شیر تا کارخانه استفاده شود. معمولاً شیری که به کارخانه می‌رسد، تحت چند فرآیند قرار می‌گیرد که مهمترین آنها به شرح زیر است :
پاستوریزاسیون : استفاده از حرارت زیر ۱۰۰درجه سانتی گراد به منظور نابودی تمامی عوامل بیماریزا که ممکن است وارد شیر شده و از طریق آن به بدن انسان منتقل شود، مثل میکرب سل.
استریلیزاسیون : هدف نگهداری طولانی مدت شیر با استفاده از حرارت بالاتر از ۱۰۰درجه سانتی گراد است که در آن علاوه بر کلیه میکرو ارگانیسم‌ها، اسپوره‌های حاصل از آنها نیز نابود می‌شوند.

هموزئیزاسیون : فرآیندی است که بر اثر آن گلوله‌های بزرگ چربی شیر به ذرات کوچکتر تبدیل می‌شود و سبب پراکندگی چربی در تمام شیر می‌گردد. به طوری که به از هم یوستن ذرات چربی و جمع شدن آن در سطح شیر جلوگیری می‌کند. علاوه بر آلودگی‌های شیر که غالباً تحت فرآیندهای حرارتی دقیق و کنترل شده می‌توانند مرتفع شود، شیر دارای باقیمانده هورمون‌ها و آنتی بیوتیک‌ها نیز هست.بخصوص در دامداری‌های که بهداشت بادرستی رعایت نمی‌شود، استفاده از این مواد متداول تر است ، بنابراین لازم است چگونگی مصرف آنها و مسأله آلودگی شیر به بقایای دارویی و پیامدهای آن با دینده عمیق تری از سوی سوزلان مورد بررسی قرار گیرد. به منظور جلوگیری از ترش شدن و ولدمه بستن شیر در حین حرارت که ملامت غیرقابل مصرف بودن شیر از نظر ظاهری است ، استفاده از جوش شیرین در برخی از دامداری‌ها نیز متداول است.

شیری که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی حمل و نقل می‌شود بر اثر فعالیت انواع باکتری‌ها و تولید اسید از سوی آنها که منجر به کاهش PH و در نتیجه افزایش سرعت فساد می‌گردد، در اثر حرارت ایجاد لخته می‌کند. کنترل و اندازه گیری PH در دو مرحله قبل و بعد از حرارت ، کمک‌موری به تشخیص این نوع نقلاب می‌نماید. همچنین انواع نقلاب‌هایی مانند حنلف چربی شیر و افزودن چربی‌های دیگر، مخلوط کردن شیر حیوانات مختلف ، افزودن آب ، آبی پتیر و نشاسته به شیر نیز استفاده از محصولات لبنی مروجی از فرسگاه‌ها یا با تاریخ انقضا که در برخی از واحدهای تولیدی رایج است نیازمند نظارت و کنترل بیشتر سوزولین ذیربط می‌باشد.

فست نودها زمینه را برای سرطان میبا می‌کند.

منبع: mehrnews.com

مهر: کارشناسان هشدار می‌دهند که مصرف غذاهای آماده( فست نودها) سرشار از نمک و چربی، برای سلامت دستگاه گوارش بدن و در نتیجه سلامت کل بدن مضر است.

مصرف چربی زیاد در غذای مردم موجب کاهش تاثیر مفید ویتامین C در جلوگیری از بیماری‌های گوناگون به ویژه سرطان‌ها می‌شود.
محققان دانشگاه گلارنسکوی انگلستان اعلام کرده‌اند وجود چربی در معده، مانع از بروز اثر آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی اسکوربیک اسید که بخش فعال ویتامین C است، می‌شود.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، چگونه نوع غذا بر وضعیت معده تاثیر می‌گذارد و به نوعی، کل محیط بدن را سالم یا بیمار می‌کند.

بر اساس این مطالعه ششاد موارد ابتلا به سرطان بخش ابتدایی معده در ۲۰ سال اخیر افزایش چشمگیری یافته که این افزایش به عوامل محیطی همچون رژیم غذایی وابسته است. در حالت عادی این ویتامین می‌تواند رادیکال‌های آزاد و مضر دستگاه گوارش را خنثی کند. اما وقتی به غذایی که وارد معده می‌شود مقدار بیشتری چربی اضافه شده، محققان متوجه شدند که دیگر این اتفاق نمی‌افتد و ویتامین ث نمی‌تواند این واکنش شیمیایی را در معده انجام دهد.
لازم به ذکر است که متخصصان معتقدند ویتامین‌های محلول در چربی مانند A و E می‌توانند با وجود چربی نیز کار خود را انجام دهند. اما از آنجایی که ویتامین C محلول در آب است در چربی زیاد قادر به واکنش نیست.

#### نکته های تغذیه‌ پی از عمل جراحی

نویسنده:دکتر رضا آفری نیا

منبع: sharghnewsaper.ir

بیمارانی که عمل جراحی می شوند مسلماً چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقبت می شوند. زمانی که این بیماران به منزل منتقل می شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا متخصصان تغذیه را اجرا کنند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان است و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم های غذایی کامل تری استفاده کند.نجره نشان داده است که بیمارانی که قبلاً با رژیم غذایی آشنا شده اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیمارانی قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شخصاً در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفارشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقاً در نظر داشته و به آنها عمل کنید و برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید.قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده اند جراحی را بهتر تحمل می کنند، و زودتر بهبود می یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوءتغذیه کمتر مبتلا می شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده کند. معمولاً ی اشتهایی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف کند. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند و یا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل کنند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده کنند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب است. رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزی ها و میوه های خام و سوس غلات و پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نیست. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف کرد، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشت های تازه استفاده کرد. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیرینج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط با شیر استفاده کرد و یا می توان تخم مرغ را آب زد و سپس آن را له کرد و به کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد. مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز است. رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه شود از نظر تغذیه ای کمیودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماری های سخت، در مواردی که بیمار دچار تب، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی شدید، تبخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می شود. مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده است.در شروع استفاده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک ?? (میلی لیتر) و ساعت به ساعت است و با بهبودی بیمار به یک استکان کامل ?? (میلی لیتر) در ساعت می رسد. مسلماً در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تریق نرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل تر است استفاده کرد.

رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماری ها را تا حدودی سپری کرده اند، با بهبود نسبی خود می توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده کنند.مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می شود که تدریجاً می توان وارد برنامه غذایی بیمار کرد. این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معمولی، مخلوط شیر و تخم مرغ و سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی است. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده ها را زیادتر کرد، تا اینکه به 7 وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار مدتی در مصرف غذاه نداشته باشد می توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه کرد و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل کند با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می تواند از رژیم های غذایی نرم که رژیم کامل تر است استفاده کند.

#### خوراکی های شدکترول

نویسنده: سیده سلیمی

منبع: sharghnewsaper.ir

کلتسرول اگر چه یکی از موارد مورد نیاز بدن است اما چنان چه بیش از نیاز بدن مصرف شود موجب بروز مشکلات جدی از قبیل حمله قلبی و سکته می شود. این ماده با سوسپ درجداره سرخ‌رگ ها باعث مسدود شدن یا تنگی این رگ‌گ ها شده و در نهایت موجب تحمیل کار بیشتر به قلب می شود. کلید سلامتی در واقع ایجاد تعادل در میان «کلتسرول خوب» یا LDL و «کلتسرول بد» یا HDL است. از آنجا که بدن، همه کلتسرول مورد نیازش را تولید می کند، ما با مصرف کلتسرول اضافی از طریق چربی های اشباع شده دچار مشکل می شویم.

اما خبر خوش این است که با خوردن بعضی از مواد غذایی می توانیم اثر این چربی های اشباع شده را خنثی کنیم:

سویا: این محصول گیاهی مفید به اشکال مختلفی از قبیل آرد سویا، شیر سویا و یا حتی تقطالی مانند سویا بوداده عرضه می شود و می تواند جانشینی مناسب برای گوشت و پروتئین حیوانی باشد، از این طریق مصرف چربی های اشباع شده کاهش می یابد ضمن آنکه ترکیبات مفیدی به نام ایزوفلاون نیز در این محصول گیاهی شناخته شده‌اند که می توانند کلتسرول بد را در بدن کاهش دهند.

حبوبات : به غیر از گندم کامل هیچ غذای دیگری به اندازه حبوبات غنی از فیبر نیست.

حبوبات حاوی نوعی فیبر قابل حل هستند که کلتسرول را کاهش می دهد. انواع مختلف حبوبات را در رژیم غذایی نان بگنجانید. خوردن یک فنجان از هر یک از انواع حبوبات به ویژه لوبیای قرمز، لوبیا چیتی، نخود و پنلازمی تواند طرف مدت شش هفته کلتسرول خون را حدود ۱۰ درصد کاهش دهد. از حبوبات مختلف در سالادها، خوراکی ها، سوپ ها و یا به صورت پوره شده سود ببرید. اگر برای بختن حبوبات که معمولاً دیرز هستند فرصت کافی ندارید می توانید از کنسررو آنها نیز استفاده کنید. اما بهتر است قبل از مصرف حبوبات کنسررو شده برای کاهش نمک، آنها را آبکشی کنید.

ماهی: اغلب ماهی ها حاوی مقدار زیادی اسیده‌های چرب امگا ۳ هستند که می تواند به کاهش کلتسرول بد خون کمک کند و کلتسرول خوب را افزایش داده و تری گلیسرید را پایین آورد. به ویژه ماهی های مانند ماهی آزاد، تن، قزل آبی رنگین کمانی و ساردین غنی از امگا۳ هستند. سعی کنید هر هفته یک‌ک نوع ماهی را در وعده های غذایی نان بگنجانید.

آووکادو: آووکادو منبع سرشاری از چربی های اشباع نشده دوست قلب و همچنین نوعی چربی گیاهی است که مقدار کلتسرول جذب شده از غذاهای را کاهش می دهد. وجود این چربی ها موجب می شود آووکادو کالری زیادی معادل ۳۰۰ کالری به ازای یک عدد آووکادوی متوسط تولید کند.

سیر: به نظر می رسد سیر مانع جسییدن مولکول های کلتسرول به دیواره رگ ها می شود. سیر را به راحتی می توان در طبخ انواع غذا به کار برده و به طعم و عطر آنها غنای بیشتری بخشید.

اسفناج: این سبزی سرشار از ماده ای به نام لوتئین است که می تواند از بدن ما در برابر حملات قلبی محافظت کند. حتی مصرف

مقدار کمی استفاح در روز نصف پیمانه چداره رگ‌ها را از کلسئول پاک نگاه می‌دارد و منابع استناد سرخرگ‌ها می‌شود. مار گازی‌های بدون کلسئول: این محصولات با کاهش جذب کلسئول موجود در غذا و همچنین تولید آن در کبد به شما کمک می‌کنند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد مصرف دو وعده مار گازی بدون کلسئول می‌تواند کلسئول را جمعا حدود شش تا ۱۰ درصد و کلسئول بد را ۱۴ تا ۱۶ درصد کاهش دهد.

گردو و بادام: این دانه‌ها علاوه بر نوعی چربی اشباع نشده می‌فسرد مواد مغذی دیگری نیز در خود دارند که به عنوان مثال گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز هست. مطالعات نشان می‌دهد افراد اگر به طور مرتب این دانه‌ها را مصرف کنند در مقایسه با سایر افراد کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. اما از آنجا که این دانه نوعی مقدار زیادی کالری تولید می‌کنند باید اعتدال را در مصرف آنها رعایت کرد. مصرف روزانه دو قاشق سوخپوری از این دانه‌ها به صورت خورد شده با ماست یا سالاد و یا نصف پیمانه به عنوان تنقلات دو تا سه بار در هفته می‌تواند برای سلامتی شما بسیار مفید باشد.

چای: چای چه به صورت داغ و چه به صورت چای یخچ ترکیبات آنتی‌اکسیدان فلاونوئید فراوانی را به بدن شما می‌رساند که می‌تواند فشار خون را کاهش داده مانع ایجاد لخته‌های خونی شود. در حقیقت یک فنجان چای داغ در مقایسه با بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری است. هر روز دست کم یک فنجان چای نوشید.

شکلات: شکلات‌های تلخ نسبت به شکلات‌های شیرین حاوی سه برابر آنتی‌اکسیدان فلاونوئید بیشتر هستند که می‌تواند مانع چسبیدن پلاکت‌های خونی به هم و تشکیل لخته‌های خونی شود اما این امر در مورد شکلات‌های سفید صادق نیست. اما در مصرف شکلات حتما از زیاده‌روی پرهیز کنید

موادی که در بالا به آنها اشاره شد می‌توانند تا حد قابل توجهی به کنترل کلسئول و سلامتی شما کمک کنند. پس از گردو و بادام به عنوان تنقلات استفاده کنید، ماهی بخورید، چای نوشید و هر از گاهی بدون احساس گناه یک قطعه شکلات بخورید اما اعتدال را رعایت کنید.

#### قبل از غذا، سالاد بخوریم یا نه؟

منبع اسامیت پزشکان بدون مرز

قبل از غذا، سالاد بخوریم یا بعد آن؟
زمان غذا خوردن آب بخوریم، یا نخوریم؟
مصرف میوه پس از صرف غذا، به هضم غذا کمک می‌کند یا عکس آن، باعث سوء هاضمه می‌شود؟

پرسش‌هایی مثل این‌ها، سال‌هاست که در ذهن همه چرخ می‌خورد و تا امروز هم برای خیلی از آن‌ها جواب دقیق، روشن و فرآگیری پیدا نشده، البته نه برای همه. خیلی از این پرسش‌ها هستند که پاسخ علمی برای آن‌ها وجود دارد، اما خیلی‌ها همچنان همان جواب‌های غیرعلمی غلط را در ذهن دارند و جالب این‌که مرتب هم به این و آن توصیه می‌کنند. دکتر ضیاء‌الدین مطهری، متخصص تغذیه دربارهٔ ?? رفتار رایج نادرست دربارهٔ غذاخوردن توضیح داده است.

نوشیدن آب

نوشیدن آب بلافاصله پس از صرف غذا، موجب رفیق شدن شیره معده می‌شود و اثر آرزیم‌های هضمی را به تعویق می‌اندازد به این ترتیب در هضم غذا اختلال ایجاد می‌شود. بنابراین بهتر است مصرف آب، هنگام غذا به حداقل برسد و این عمل یک‌تا دو ساعت قبل و یا بعد از صرف غذا انجام شود. گفتن این نکته هم ضروری است که نوشیدن آب قبل از غذا، باعث تحریک اشتها می‌شود.

پیاذیه روی آهسته

حرکت و تغذیه مناسب دو روی سکه هستند؛ حرکت، قبل از غذا اشتها آور است و حرکت آهسته، چند دقیقه پس از صرف غذا باعث سهولت عمل معده می‌شود؛ به طوری که احساس سنگینی و حتی اشکال در تنفس ناشی از سنگینی معده را از بین می‌برد. همچنین پیاده‌روی به خصوص به خانم‌هایی که دردهای استخوانی در ناحیه پا دارند و یا از پرکی استخوان در هراس‌اند بسیار توصیه می‌شود.

سیگار کشیدن

کشیدن سیگار پس از صرف غذا، امکان ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد؛ چون معلوم شده که سیگار خطر رفلکس یا بازگشت محتویات معده به مری را بالا می‌برد و رفلکس هم در دراز مدت، خطر سرطان را بالا می‌برد. البته فراموش نکنید که سیگار نه تنها پس از صرف غذا، بلکه در همه حال سرطان‌زاست.

خوردن میوه

با توجه به این که بعد از غذا خوردن، معده پر و سنگین است، خوردن میوه به این سنگینی دامن می‌زند و در عمل هضم، مشکل ایجاد می‌کند و بهتر است یک‌تا دو ساعت پس از صرف غذا باشد. البته برخی افراد، به علت حساسیت ناشدن گبرگرفته‌های نسوئین، پرخوری یا تحریک‌پذیری باکتراس، بعد از خوردن غذا تمایلی به مصرف ماده شیرین دارند که تنها به این افراد توصیه می‌شود بعد از صرف غذا، به جای مصرف شیرینی، مربا و …از میوه استفاده کنند. در ضمن خوردن میوه و یا ساندویچ‌های سبک، به مقدار کم در میان وعده‌ها، باعث کاهش ولع افراد برای وعده بعد می‌شود، از افت فشارخون و خشکی زودهنگام، جلوگیری می‌کند و به این ترتیب قدرت فکر و کار را افزایش می‌دهد و از رفتارهای تشریف‌زای فرد با دیگران جلوگیری می‌شود.

نوشیدن چای

چای دارای تانن است و باعث جلوگیری از جذب آهن می‌شود. بهتر است خانم‌ها و کودکان، تا دو ساعت پس از صرف غذا، چای ننوشند. البته مصرف آن بلافاصله بعد از غذا، در آقایان که عمدتا آهن خون آن‌ها زیاد است، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

محکم بستن کمربند

بستن کمربند در حین صرف غذا و پس از آن باعث می‌شود گردش خون با مشکل انجام شود؛ البته این هشدار شامل حال تمام افراد نمی‌شود؛ ما به برخی مراجعان خود توصیه می‌کنیم قبل از غذا، برای کم‌خوری، کمر بند خود را محکم کنند.

استحمام

تحقیقات نشان داده است رفتن به حمام یا معده پر، باعث ایجاد استرس و اختلالی در خون‌رسانی به قلب و معز می‌شود.

استفاده کردن از دسر

دسرها مقدار زیادی انرژی دارند و در صورت استفاده، علاوه بر آن‌که موجب ایجاد فشار به قلب و عروق می‌شوند، این انرژی دریافتی به صورت چاقی ظاهر می‌شود و همان‌گونه که می‌دانیم، چاقی عامل بیماری‌های متعدد است.

خوابیدن

به افرادی که زمینه رفلکس (بازگشت اسید معده) دارند، توصیه می‌شود بلافاصله پس از صرف غذا، دراز نکشند؛ زیرا این عامل باعث برگشت محتویات معده که اسیدی هستند، به طرف مری و ایجاد التهاب مری می‌شود. در برخی موارد نیز احتمال ورود غذا به ریه را امکان‌پذیر می‌کند. این نکته را نیز باید درنظر داشت که بعد از صرف غذا، چند دقیقه استراحت به معده کمک زیادی می‌کند، اما این استراحت نباید به صورت دراز کشیدن باشد.

سالاد

مصرف سالاد، بعد با قبل یا زمان غذا خوردن، توصیه می‌شود، اما بهتر است قبل از غذا باشد که هم از پرخوری جلوگیری می‌کند، و هم محتوای فیبر آن برای حرکت درست روده‌ها مفید است. اگر مصرف سالاد به بعد از غذا موکول شود، ممکن است دیگر جایی برای آن باقی‌نماند، یا این‌که باعث گشاد شدن بیش از حد معده شود.

#### قطعه لیپات کم چرب

نویسنده:دکتر دهمقان

منبع:هفته نامه سلامت

به طور کلی افرادی که چربی خون دارند توصیه می‌شود که از شیر و ماست کم چرب استفاده کنند. باید توجه داشت که در فرآورده های کم چرب تغذیه‌ی میان میزان مواد مغذی آن نظیر میزان کلسیم در مقایسه با شیر پرچرب وجود ندارد

بنابراین میزان از اثرات سودمند این مواد مغذی بهره برد. مطالعات نشان می‌دهد که دریافت روزانه ۶۰۰ میلی گرم کلسیم بیش از نیاز روزانه کیتواند به میزان چشمگیری سطح کلسئول را کاهش دهد. جالب تر آنکه به نژادگی دانشمندان دریافته‌اند مصرف منظم ماست کم چربمیزان کلسئول بد خون را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می‌دهد. دانشمندان در تحقیقات جدید به این نتیجه دست یافته‌اند دریافت ۴۰۰ گرم ماستی که دارای باکتری لاکتوباسیون و اسید و فیولس است میتواند به میزان ۳ درصد کل کلسئول خون را کاهش داده و به میزان ۵ درصد سطح کلسئول بد را بکاهد. دانشمندان تصور می‌کنند که این باکتری میتواند در روده با کلسئول باند شده و مانع جذب آن شود آنها خاطر نشان می‌کنند که با کاهش هر درصد از سطح کلسئول خون، ۲ تا ۵درصد از احتمال بروز حملات قلبی کاسته می‌شود.

#### مواد غذایی مفید برای سیستم دفاعی بدن

حق با مادرزنگان بود که می‌گفت هر کس در روز یک سیب بخورد دیگر نیازی به دکتر پیدا نمی‌کند. یکسری مواد غذایی خاص از جمله سیب، مواد مغذی مغزی، مواد معدنی و ترکیبات ارگانیک، می‌توانند تحریاتی اساسی در سیستم دفاعی بدن شما ایجاد کنند و آن را دربرابر بیماری‌های مختلف مقاوم نگه دارند. تا می‌توانید از این دسته مواد غذایی استفاده کنید تا فصل سرما خوردگی که از راه رسید دیگر نیازی به مراجعه به دکتر نداشته باشید. مواد غذایی که در این مقاله به آنها اشاره می‌کنیم، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن شما شده، سلامت شما را ارتقا، داده و بدتان را دربرابر بیماری‌های مختلف مقاوم خواهد کرد.

سیب

پیخود نیوده که سرسبزه‌های رومی عادت داشتند قبل از هر جنگ مقدار زیادی سیب بخورند. آنها عقیده داشتند که این ماده ی غذایی جرات، شجاعت و قدرت آنها را افزایش می‌داده است. درست است که خوردن سیب خام نیروی فرایشر به شما نمیدهد، اما به سیستم دفاعی بدانتان در مقابل بیماری‌های ویروسی، باکتریایی و حتی قارچی کمک میکند. سیب حاوی آلکسین، آژوپین، و نیوسولفینات است؟مه ترکیب مغزی که به بدن برای جلوگیری و مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند. این ترکیبات آنتی‌در مغزی هستند که مصرف آب سیب خام به اندازه ی نیوسفورین برای ضدعفونی کردن زخم‌های کوچک موثر است. اگر از آن بر روی پوست استفاده شود، حتی از کرم‌های موضعی مثل تیناکسین و سایر مواد ضدقارچ برای درمان پای ورزشکاران، هم مفیدتر است. تحقیقات نشان داده است که افرادی که در زمان شروع سرماخوردگی، میزان زیادی سیب مصرف کنند، زودتر بهبودی خواهند یافت.

طرزیه ی مصرف: می‌توانید مقداری سیب تازه به شیس باستا یا برابری خود اضافه کنید. سعی کنید هر هفته چند سیب خام بخورید، اما افراط نکنید. به خاطر داشته باشید که سیر هرچه بیشتر خورد شود، مغزی تر خواهد بود.

<sup>[1]</sup> حق با مادرزنگان بود که می‌گفت هر کس در روز یک سیب بخورد دیگر نیازی به دکتر پیدا نمی‌کند

<sup>[2]</sup> حق با مادرزنگان بود که می‌گفت هر کس در روز یک سیب بخورد دیگر نیازی به دکتر پیدا نمی‌کند



چون حین خورد کردن حبه های سیب، آلئیسین تولید می شود، از اینرو استفاده از یکغ سیر خرد کن، بهترین راه برای مقوی تر کردن آن است. همچنین آلئیسین، آژوئین، و تیوسولفینات ترکیباتی ناپایدار هستند و با مرور زمان از بین می روند، از اینرو تا جایی که می توانید سیر را تازه به تازه مصرف کنید.

هویج

افرادی که در برنامه ی غذایی روزانه شان هویج را فراموش نمی کنند، به ندرت دچار سرماخوردگی می شوند. هویج حاوی میزان زیادی بتا کاروتین است که به سیستم دفاعی بدن برای تولید سلول های کشنده ی بیماری ها، کمک می کند. این سلول های سیار مفید بوده و به بدن برای مقابله و کشتن میکروب ها کمک می کند. هویج همچنین حاوی فلاکارتینول است، که ماده ی ضد سرطان بسیار خوبی به شمار می رود. دانشمندان اخیراً کشف کرده اند، که موش هایی که با هویج خام تغذیه شده اند، یک سوم کشر از سایر آنها به سرطان مبتلا گشته اند. پس دفعه ی بعدی که به خرید می روید، حواستان باشد که چند کیلوپی هویج هم به زینتان بیفزایید.

طریقه ی مصرف: برای استفاده ی کامل از مزایا و فواید هویج، تا می توانید آن را به صورت خام و تازه مصرف کنید. البته هویج پخته نیز فوایدی برای سلامتی شما دارد، اما گرمای ممکن است بعضی از بتا کاروتین ها و فلاکارتینول های موجود در آن را از بین ببرد. مصرف تقریباً نیم فنجان هویج در روز و بیشتر سلامتی شما را افزایش خواهد داد.

ماست

خوردن باکتریای زنده ممکن است بهترین راه سالم ماندن نباشد، اما برعکس، بدن شما برای خوب عمل کردن، نیاز به باکتری های بخصوصی دارد. لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس نمونه ای از باکتری های مفید لازم برای بدن است، چون باعث تولید اسید لاکتیک در روده می شود که به هضم غذا کمک میکند. بدون اسیدوفیلوس و چند باکتری دیگر، بدن قادر به جذب برخی مواد مغذی نخواهد بود و سیستم دفاعی بدن نیز از کار خواهد افتاد. به علاوه، اسیدوفیلوس با باکتری های بیماری زایی مثل سالمونلا و شیگلا که منجر به اسهال خونی می شود، مقابله می کند. یکی دیگر از باکتری های مفید، یئسیدوباکتریوم لاکتیس است که برای تقویت واکنش سیستم دفاعی در سینه با لاپسیار مفید است. محققان دریافته اند، که افرادی که میزان بیشتری باکتری استفاده می کنند، سلول های T دفاعی و سلول های کشنده ی بیشتری در جریان خون خود خواهند داشت.

طریقه ی مصرف: ماست که حاوی میزان زیادی باکتری زنده است، منبع بسیار خوبی از اسیدوفیلوس و یئسیدوباکتریوم لاکتیس می باشد. سعی کنید هر روز مقداری ماسب؟ترجیحاً کم چرب؟بخورید. یک فنجان در روز به نظر کافی می رسد. هنگام خرید ماست به پرچسب آن دقت کنید و اطمینان یابید که حتماً حاوی باکتری های زنده به ویژه اسیدوفیلوس باشد.

صدف خوراکی

صدف خوراکی فقط برای شور و میل جنسی مفید نیستند. حلزون زلایتی حاوی میزان زیادی فتر روی است که یکی از بهترین مواد برای تقویت سیستم دفاعی بدن به شمار می رود. این ماده کمک می کند تا سلول های مفید و سایر پادتن ها سریعتر تولید شوند و باعث تقویت آنها نیز می شوند. تا بهتر دربرابر بیماری ها مقابله کنند. فتر روی برای عملکرد سلول های سیار حیاتی است و باعث تقویت ۱۰۰ نوع مختلف آتریم میشود که واکنش های شیمیایی بدن را توسعه می دهند. فتر روی چه با سعی کردن عاملان عفون و چه با تقویت واکنش های دفاعی بدن در محل عفونت، از رشد ویروس ها و باکتری ها جلوگیری به عمل می آورد. فتر روی باعث تقویت عملکرد سیستم دفاعی بدن می شود. کمبود این فتر در بدن ممکن است منجر به از کار افتادن جدی سیستم دفاعی بدن شود، پس اگر میخواهید سیستم دفاعی بدنتان همیشه خوب کار کند، کمی صدف خوراکی نیز به برنامه ی غذاییتان اضافه کنید. طریقه ی مصرف: یک پرس صدف خوراکی (که شامل ۶ صدف متوسط می شود) حاوی ۷۶ میلی گرم فتر روی است. پزشکان بر آورد می کنند که یک انسان متوسط، بین ۱۵ تا ۲۵ گرم فتر روی در روز نیاز دارد تا سالم بماند. اما اگر احساس می کنید که در شرف سرماخوردگی هستید، می توانی استفاده از این ماده ی غذایی را بیشتر کنید. اما دقت داشته باشید: استفاده ی بیش از حد صدف خوراکی باعث مسهولیت می شود. زیادی این ماده مانع جذب مس و آهن به بدن می شود، که منجر به کم خونی است.اگر این ماده ی غذایی به مذاقتان خوش نمی آید می توانید به جای آن از خرچنگ، گاو، گوشت گاو، بوقلمون و حیوانات استفاده کنید. همه ی اینها حاوی فتر روی هستند.

غذا به جای دارو

برای سالم ماندن، مصرف دارو و آنتی بیوتیک را کنار بگذارید. بدن شما طوری ساخته شده است که قادر به جذب مواد دارویی موجود در مواد غذایی می باشد. اگر میخواهید سیستم دفاعی بدنتان همیشه مثل ساعت کار کند، باید میزان زیادی از سبزیجات میوه جات در روز مصرف کنید. و از غذاهای حاضری و فست فود اجتناب کنید. برای از بین بردن سموم موجود در بدن نیز می توانید ورزش کنید. اینکار باعث می شود تا همه ی مواد مغذی مفید برای سیستم دفاعی، به خوبی در بدن به کار افتند. داشتن یک برنامه ی غذایی سالم و مقوی بسیار به حفظ سلامتی شما کمک میکند. امید است این مقاله توانسته باشد تا حدی شما را با چند نوع از این مواد غذایی مفید آشنا کند.

#### اوزن غذایی ماهی و گردو برابر است

در صورتی که ماهی دوست ندارید، می‌توانید از رژیم غذایی سرشار از آلفالیپونیک اسید مصرف‌کنید که باعث سلامت استخوان‌ها می‌شود.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان(ایران)منطقه مرکزی، رژیم غذایی سرشار از اسید آلفالیپونیک به داشتن استخوان‌های نیرومند کمک می‌کند.

برخلاف تصور اغلب مردم، برای افزایش سطح اسید چرب امگا ۳ لازم نیست حتماً ماهی یا قرص‌های روغن ماهی مصرف شود. تحقیقات نشان داده است: خوردن منابع آلفالیپونیک اسید مانند روغن گردو و روغن تخم‌کنام نیز می‌تواند باعث تقویت استحکام استخوان‌ها شود.

#### تفندیه در جوانی

نویسنده:دکتر رضاآمری نیا

پیشرفت هر جامعه ای منوط به حضور اشخاصی است که با فکر و دانش روزنقرون و تلاش و اهتمام بی وقفه خود در راه رسیدن به اهداف عالی بشری گرم های موثر برمی دارند. بدین‌هی است که درصد بالایی از این قشر تلاشگر را جوانان تشکیل می دهند و داشتن تفکر سالم و سازنده نیازمند تغذیه مناسب و آگاهانه این عزیزان است. این مهم ما را بر آن داشت که تکلیف خود را در پاری به آینده سازان جامعه ما با بیان چند نکته جهت داشتن تن سالم و فکر پویا به انجام برسانیم.

با توجه به اینکه در این محدوده سنی حداکثر فعالیت فکری و جسمی وجود دارد بنابراین بایستی سعی شود از هر پنج گروه مواد غذایی که شامل چربی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها، ویتامین ها و املاح معدنی است در وعده های غذایی لحاظ شود که البته میزان این مواد با توجه به شرایط جسمی و کاری این افراد متفاوت خواهد بود. بنابراین توصیه می شود در این دوره سنی از رژیم های تک خوری مثل گیاهخواری، آب درمانی و... اکیدا خودداری شود چرا که ممکن است نیازهای جسمی این افراد با حذف گروه های غذایی پرآروده نشود و آسیب های جبران ناپذیری را به صورت درازمدت یا کوتاه مدت ایجاد کند. بنابراین اولین توصیه موکده، استفاده از انواع مختلف مواد غذایی است، که البته بایستی مواد مصرف شده متناسب با فعالیت های روزمره نیز باشد. به عبارت دیگر نوع و مقدار غذای مصرفی یک کارمند از نظر محتوای چربی، پروتئین و کربوهیدرات با یک نفر کارگر، بسیار متفاوت است و عدم توجه به این نکته ممکن است سبب به هم خوردن تعادل بین دریافت انرژی و مصرف آن شده که در درازمدت چاقی بالانوری را به دنبال خواهد داشت.

توصیه کلی و مهم در مورد تغذیه جوانان این است که مصرف مواد غذایی پرچرب مثل میوه ها، سبزیجات، و غلات را همیشه مدنظر داشته باشند. و در مصرف چربی های اشباع که در گوشت و روغن های حیوانی به وفور وجود دارد و کنترلش بد را بیشتر افزایش می دهند دقت داشته باشند و بیشتر روغن های غیراشباع موجود در آفتابگردان و ذرت را مصرف کنند. در این دوران تعاملی به مصرف تغذات مختلف مثل چپسی، شکلات، پنکک و نوشابه های شیرین و گازدار زیاد است ولی با توجه به اینکه اوزن غذایی این مواد نمی تواند احتیاجات روزمره این افراد را برآورده کند توصیه نمی شود.ورزش بایستی جزء لاینفک زندگی یک جوان باشد چرا که انجام ورزش به صورت منظم و مداوم برای افزایش قوای جسمی بسیار موثر است.

به منظور تشریح کامل میزان نیازهای غذایی افراد در سنین جوانی توجه به هرم غذایی ضروری به نظر می رسد. هرم غذایی حاوی شش گروه است که از فاصله آن به ترتیب گروه های زیر قرار گرفته اند :
? گروه نان و غلات ? گروه میوه ها ? گروه سبزیجات ? گروه شیر و لبنیات ? گروه گوشت ? گروه چربی
میزان نیاز یک فرد جوان به گروه های فوق تشریح می شود. توجه داشته باشید میزان نیاز به انرژی یک مرد جوان حدود ????????? کیلو کالری و زن جوان ????????? کیلو کالری است.

-گروه نان و غلات

این گروه شامل غلات، نان، گندم، جو، برنج، و ماکارونی است
میزان نیاز روزانه به این گروه ??? واحد است و منظور از یک واحد از این گروه شامل یک پش نان به اندازه ?? گرم یا حدود چهار کف دست بدون انگشتان یا نصف لیوان برنج و انواع ماکارونی یا یک چهارم لیوان از غلات خام و بالاخره ?? عدد بیسکویت ساده کوچک است.

-گروه میوه ها

این گروه شامل انواع میوه ها است که میزان نیاز روزانه ?? واحد است
یک واحد میوه برابر با یک عدد سیب متوسط یا پرتغال یا لیموشیرین یا هلو، یک پدم موز، نصف گریپ فروت، نصف لیوان توت و یا آنانز و تعداد ?? کیلوه انگور است.

-گروه سبزیجات

این گروه شامل انواع سبزیجات با برگ تیره، نخود سبز، کلم، لوبیا سبز هویج، قارچ، سیب زمینی و گوجه فرنگی است
میزان نیاز روزانه به این گروه ?? واحد است. هر واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات خام برگ دار مثل اسفناج و کاهو، یا نصف لیوان سبزیجات پخته یا نصف لیوان نخود سبز، ذرت، کلم بروکلی، لوبیا سبز، هویج خردشده، جوانه گندم و قارچ پخته و یا یک عدد گوجه فرنگی متوسط و یا یک عدد سیب زمینی متوسط آب پز و یا ?? خلال سیب زمینی سرخ شده است.

-گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر و بستنی است و میزان نیاز آن ?? واحد در روز است
هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر، ماست کم چربی ??، گرم پنیر معمولی یا نصف لیوان بستنی است.

-گروه گوشت و پروتئین ها

این گروه شامل انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ و آجیل است
میزان نیاز به این گروه ?? واحد در روز است. هر واحد از این گروه شامل ?? گرم از انواع گوشت ها است در مورد این گروه بایستی توجه داشت که حاوی آهن، روی و ویتامین های

**گروه B** هستند و در این دوره سستی مصرف این مواد بسیار ضروری است. چرا که کمبود آنها عوارضی از جمله ریزش مو، کم خونی و بیماری های پوست را ایجاد می کند.

-**گروه چربی**

این گروه شامل انواع روغن های مصرفی است و بایستی توجه داشت که **؟؟؟؟** درصد منبع انرژی بایستی از این گروه دریافت شود به طور مثال برای یک رژیم **????** کیلو کالری حدود **????** گرم میزان نیاز چربی است و همان طوری که قبلا هم اشاره شد مصرف چربی های غیراشباع موجود در روغن های گیاهی مثل آفتابگردان، ذرت و سویا و سایر گروه ها مقدم است.

**فست قوذه، قائل شماره یک انسان**

نویسنده: بهاره مهرزاد

منبع:ای بی سی

تا پیش از این سیگار، قائل اصلی انسان به شمار می رفته؛ عاملی که باعث بروز انواع سرطان می شود و با به خطر انداختن سلامت عروق خطر سکنه و بیماری های عروق کرونر را افزایش می دهد. مطالعات اخیر در آمریکا نشان می دهد، چاقی مفرط به زودی جای سیگار را می گیرد و قائل شماره یک مردم خواهد شد. این تحقیقات که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها انجام گرفت، حاکی از آن است که مصرف غذاهای ناسالم و عدم تحرک جنسی، سالات باعث مرگ بیش از ۴۰۰ هزار نفر آمریکایی می شود. از آنجا که مصرف بیش از اندازه فست قود در چند دهه اخیر با عث افزایش وزن افراد به ویژه کودکان در سنین رشد شده، محققان از همبرگر و سبب زمیننی سرخ کرده به عنوان قائلین شماره یک سلامت یاد می کنند و معتقدند غذاهای آماده بسیار پر کالری اند به گونه ای که خوردن مقدار نهاد کمی از آن، کالری مصرف شده توسط بدن را به شدت بالا می برد و چون پر کالری هستند مردم را به خوردن مقدار بیشتری از فست قود ترغیب می کنند و این دقیقاً همان چیزی است که باعث چاقی می شود و اکثر مردم از آن غافلند چرا که ما عادت داریم غذا را بر اساس اندازه آن بپیمیم.

در حالی که میزان کالری غذاهای آماده بیشتر از یک وعده غذای سالم با اندازه قابل مقایسه است، یک وعده غذای آماده در مقایسه با سایر غذاها حاوی مقادیر زیادی انرژی است. میزان کالری یک همبرگ مک دونالد و نوشابه یک لیتر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی انگلیسی و دو برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی آفریقایی است.

**غذاهای ضد چروک**

منبع:sharghnewsaper.ir

ممکن است شما در طول روز خانم هایی را ببینید که دارای عمری بالغ بر ۶۰، ۷۰ هستند ولی همچنان از چهره ای صاف و شفاف برخوردارند. داشتن صورتی صاف و به دور از هر گونه تیرگی و خط و چروک حتی در سنین بالاتر از پنجاه کار دشواری نیست اگر به عامل هایی که باعث پیری زودرس و بروز چین و چروک می شود، توجه کنیم. استرس، سیگار و مواجهه مستقیم یا نور خورشید از عواملی هستند که باعث از بین رفتن طراوت و شادابی پوست می شوند. در این میان نقش تغذیه از همه پررنگ تر است. بر اساس تازه ترین تحقیقات انجام شده در ایتالیا، رژیم غذایی نامناسب مهمترین عامل خرابی و فرمایش غذای پوست است. این پژوهش که در دانشگاه san galiano در بین ۲۵۰ زن بین ۵۳۰ تا ۵۰سال صورت گرفت، نشان می دهد یکی از مهم ترین دلایل پیری پوست، تخریب سلولی توسط رادیکال های آزاد است.

رادیکال های آزاد که بسیار فعال هستند، به ساختار سلولی بدن حمله می کنند و آنها را از آیین می برند. بهترین راه مبارزه با رادیکال های آزاد مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ها بدن را در برابر رادیکال های آزاد محافظت کرده و از اثر بخشی آنها بر سلول های بدن می کاهد. ضمن اینکه عواملی قوی و ممانعت کننده در برابر آسیب های محیطی پوست بوده و روند پیری پوست را کند می کنند.بر این اساس گوجه‌اندن غذاهایی نظیر ماهی، کدوئی سبز، تخم مرغ، روغن زیتون، میوه های دارای رنگدانه نارنجی و زرد مثل هندوانه، هویج، مرکبات، سبزیجات نظیر انواع کلم ها و پیاز که حاوی میزان آنتی اکسیدان فراوان هستند در رژیم غذایی نقش بسزایی در کاهش چین و چروک پوست خواهد داشت. ضمن اینکه نوشیدن روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب و بریزش از مصرف غذاهای آماده، کنسروی و آب میوه های غیرطبیعی بسیار توصیه می شود.

**پنیر !!**

اگر آن را از شیر گریزند پنیر است و اگر از ماست به دست آورند نامش کنسک است .

مزاج : پنیر تر و تازه گرم و خشک است .

آب پنیر چون دارای ماده بورکی است و آن را از خون اول استفاده کرده و از جزه صفراپیی سهمی دارد تا اندازه ای گرما دارد . بهترینش میانه دلمه و پنیر شده است چون هم دلمه و هم تند شده که باید با دندان جوید خوب نیستند .

پنیری که بی مزه و کلسی مایل به شیرینی و چاشنی لذیذ دارد ،بو به اعتدال نمکین است و در اندرون بسیار نمی ماند خوب است . پنیری که از ترش (ماست )گریزند بهترین است .

خاصیت زرداننده است ، پنیر غذا دهنده و فرجه کننده است . بعد از پنیر تر اگر عمل بخورند بسیار مفید است . پنیر کهنه گرم ، زردانده ، صاف کننده و حفظ آن مراره ای است .

پنیر نمک سود و تازه حالت وسطی دارد .

آرایش : آب پنیر را مخلوط با داروهای پالاینده سودا بخورند لگه های سیاه صورت را از بین می برد .پنیر تر و هم وزن آن پوست انار را با هم بچرخانند تا آب نیمه گردد آب باقیمانده را بر صورت بمالند ترنجیدن را درمان می کند . پنیر نمک سود کهنه لاقوی می آورد .

دمل و جوش : پنیرتر و نمک ندیده آماس زخم ها را باز می دارد .

زخم و فرجه :پنیر کهنه در معالجه فرجه بد و زخم ها خوب است . پنیر تر برای زخم های نرم و تازه از پنیر کهنه مفیدتر است و نمی گذارد ورم کند . آب پنیر داروی گری است .

مفاصل : پنیر کهنه را بسایند و با روغن زیتون یا با آب پاجه گل که شور باشد مخلوط کنند و فساد آن را بر مفصلی که سنگ دارد بگذارند سنگ سنگ مانند گچ بیرون می آید و آزاری هم ندارد .

چشم :ضماد پنیر بی نمک داروی رمد و نقطه سرخ چشم است .

اندام های سینه :پنیر آب پز شود و به شیرده بخورانند شیرش زیاد می گردد .

اندام های غذا :پنیر نمک زده و همچنین پنیر بی نمک با معده نامازگار است . اما نمک زده اش کمی در دیاغی کردن معده مؤثر است .

اندام های دفعی : پنیر عموماً و به ویژه پنیر تازه برای سنگ و مثانه بد است و اگر با ادویه جات تند بخورند بدتر می گردد . پنیر نمک ندیده ملین است و آب آن صفرا را بیرون می ریزد ، چون ماده بورکی در لوست و زرداننده شده است ، در این زمینه تأثیر ویژه ای دارد و اگر آب پنیر بی نمک و با عمل باشد بهترین اثر را دارد .دارویی که از آب پنیر می گریزند عبارت است از داروی که فرآورده شیر بز و گوسفند است . پنیر در فرجه روده مفید است و پنیر برشته نافع تر است ، اسهال را باز می دارد . گاهی پنیر بریان شده را می سایند و با روغن گل یا روغن زیتون می آمیزند و حقه می کنند از برآمدن جلوگیری می نماید .

زهر :گریزند پنیر که با پونه کوهی باشد پادزهری مفید است

پنیر خرما

مزاج سرد و خشک

خاصیت :قائض است .

اندام های تنفسی :داروی گلوی زیر است .

اندام های دفعی :اسهال و تریف را باز می دارد .

زهرها :ضمد آن پادزهر نیش زنبور است .

پنیر ماهی

پنیر ماهی ها متنوع هستند .بهترین نوع پنیر ماهی متعل به خرگوش است .

مزاج : تمام پنیر ماهی ها گرم و خشک و آتشین هستند .

عواص :درماتی : هر ماده جامدی را حل می کند .خواه خون باشد و خواه شیر متغذ شده در معده و خواه خلط غلیظ . این ماده هر ماده گدماخته ای را بند می آورد . تمام پنیر ماهی ها خاصیت برانگی (طبیع ) دارند ، از خوثریزی زنان و هر نوع سیلابی جلوگیری می کنند .

پنیر ماهی ها لطافت می بخشند و با این خاصیت بدون شک خشکخانه هم هستند . جالبیوس فرماید :هر جا که به گریزنده ای نیاز است نوع حد (تند ) آن را بکافر نمی بریم .

اندام های سر :خوردن همه پنیر ماهی ها به ویژه پیدستر در علاج صرع مفیدند.

تنفسی : سینه نخون متغذ شده در شش ها را حل می کند .

اندام های تغذیه : شیری که در معده پنیر (متغذ ) شده است با خوردن همزمان پنیر ماهی و سرکه حل می شود .پنیر ماهی خون جامد را در معده حل می کند و برای معده زیان بخش است .

اندام های دفعی : اگر زنان پنیر ماهی را بعد از تمام شدن حیض شفاف کنند به بارداری آنها کمک می کند و اگر قبل از پاک شدن حیض بیاشامند مانع بارداری می شود .

هر پنیر ماهی ای به ویژه پنیر ماهی کره اسب درد زهدان و زخم روده ها را برطرف می نماید .

زهرها : پنیر ماهی ها همه پادزهرند و سم شوکران را دفع می کنند و در دفع سموم پنیر ماهی بزغاله ، آهو بچه ، ختر جچه ، بره گوسفند از سایر پنیر ماهی ها قوی ترند .

پنیرک

از جنس ملوچیا است و انزاعی چون بیابانی - کاشتنی و جاودان دارد که همان خشکی است .

پنیرک بیابانی لطیف تر و خشکتر تر و کاشتنی آن زیاد از حد آبیکی و قوتش کمتر است .

مزاج سرد و تر .

خاصیت :نرم کننده و گویند از سرمک لطیف تر و از سلق غلیظ تر است .

دوم : علاج مورچگی و باد سرخ است .

برگ پنیر بیابانی با زیتون و آب پز پنیرک بیابانی داروی سوخستگی است که بر سوخته می ماند .

پنیرک کاشتنی روم گرم تازه سر آرووده را فرو می نشاند و آن را از زیاد شدن بازمی دارد .

فرجه پنیرک را با نمک چرند و بر ناصور بگذارند مفید ست و به ویژه اگر کوچک باشد و از چشم برآید .

سر پنیرک را چونند در علاج زخم دهان خوب است .

چشم : برگش را در دهان بچرند و با کمی نمک مخلوط کنند ناصور چشم را تبقیه می کند و گوشت را بازم می رویاند .

سینه : برگ و گل پنیرک هر دو سینه را نرم و شیر را زیاد می کنند ، سره ناشی از گرما را علاجند و داوری سره ناشی از خشکی هسند .

نخم پنیرک در زردودن زبری سینه از پنیرک بهتر است .

اندام های غذا : پنیرک کاشتنی به زیان معده است ولی راه بندان های کبید را می کشاید .

اندام های رانده : گل پنیرک را بخورند در علاج فرجه کرده و آیدان مفید است .

گفتش را با روغن زیتون و تخم ملوخی بهم برزند در فرجه و پوست اندازی روده مفید است .
اگر از شاخه های پنیرک کاشتنی آب بگیرند یا شربت بسازند و بخورند به نفع روده و ملین است و درد روده و مانه و شکم را دوا می کند .
آب پُش را حقه کنند یا در آن شنبینته سفنی زهدان را نرم می کند ، پول را رویش می دهد .

زرها : پادزهر تیش ریشل است و برگش پادزهر تیش زنبور

**روغن، سفید یا سفرا**

نویسنده:مؤگان عطایی

منبع:sharghnewsaper.ir

حدود۷۷سال است که استفاده از چربی به پخت و پز افرادی که به تغذیه خود توجه دارند راه یافته است. امروزه روغن برخلاف گذشته جایگاه مهمی در آشپزی امروزی دارد. مکان های گسترده ای از قبیل سوپرمارکت ها قفسه های متعددی را به ارائه انواع مختلفی از این محصول اختصاص داده اند.

در اینترنت نیز سایت های فراوانی به مسائلی مربوط به تغذیه، طرز تهیه خوراکی ها، سابقات آتیزی و خواص تازه کشف شده روغن می پردازد. موضوع بااهمیت این است که روغن را چگونه مصرف کنیم تا برای سلامتی مفید باشد. تازه ترین روش مصرف این روغن ها توجه به نسبت؟ به؟ امگا؟ به امگا؟ است. (این دو اسید چرب ضروری برای بدن هستند) بنابراین ترکیب متعادل بین این دو اسید چرب روی سیستم عصبی و قلبی - عروقی تاثیرگذار است، به این منظور استفاده از انواع روغن ها ضروری به نظر می رسد. از دو سال پیش امگا؟رتبه اول ارزش های غذایی را در بین روغن ها دارا شد. امگا؟ که روغن گل Colza است، توسط لیژیور Lesieur پیشنهاد شد. با وجود اینکه متخصصان تغذیه از مدت ها قبل به ارزش روغن Colza به عنوان یک روغن متعادل بی برده بودند اما وجود آن تا مدت ها بی اطلاع بودند. با توجه به نقضای مراکز آب درمانی و کارخانه های سازنده محصولات آرایشی و خاصیت پیشگیری از پیری آنتی اکسیدان ها متخصصان پزشکی پیش بینی کردند که تقاضا برای روغن های بسته بندی شده رو به افزایش خواهد بود. بنا به گفته پروفسور ماری پور رئیس پژوهشگران اینسرم (Inserm) نسبت امگا؟ به امگا؟ در غذاهای فرانسوی نامتداول است. او سفارش کرد که میزان امگا؟ را همزمان با کاهش امگا؟ افزایش دهند.

روغن های سرشار از امگا؟مبارتند از روغن آفتابگردان، ذرت، گردو، دانه انگور، کتارا و روغن های سرشار از امگا؟مثل کتارا، گردو و سویا هستند. تولیدکنندگان انواع مختلف روغن با توجه به دانش روز محصولات خود را با مقادیر متعادلی از روغن زیتون، روغن کتارا، هسته انگور، گل آفتابگردان، کنجد، گردو و شامهانه به صورت سبزا یا ترکیبی ارائه می کنند. ترکیب یا عدم ترکیب این محصولات با توجه به علم تغذیه، خواص آنها و سلائق چشایی و بیابانی مصرف کنندگان صورت می گیرد. بازگشت روغن های طبیعی که از طریق دانه های غلات خوشبو و خوشمزه و با روش های بیوشیمیایی تولید می شوند نشانه پایان عصر چربی های بی رنگه، بی بو و بی مزه ای هستند که با صرف وقت و سخت گیری های زیاد تصفیه شده و تا چند سال پیش نیز تولید می شدند. امیل توئال راهما و مدیر بخش روغن های بیوشیمیایی در فرانسه و متخصص خواص روغن ها پراساس تحقیقات از فروشگاه های دلْ دریافته است که مردم خواستار روغن های داری بو و عطر هستند.

او همچنین توضیح می دهد که برای اولین بار در فرانسه ارزش های غذایی چاقشین ترین و آرایش آنها شده است. امروز از طریق ظاهر غذا می توان به مزه آن پی برد. این تغییرات رژیمیی با رواج رژیم های غذایی معروف به رژیم غذایی مدیترانه ای یا گرتوز CRtois آغاز شد. ماهی، نان، سبزیجات، میوه و مقدار کمی روغن زیتون در افران منطقه مدیترانه استفاده می شود که نتایج استفاده از آنها جلوگیری از بیماری قلبی و عروقی شایع در جوامع غربی به دلیل استفاده از چربی و شکر زیاد است.

**چرا فست فود نه**

منبع:sharghnewsaper.ir

در میان هشتادراهی که پزشکان درخصوص چاقی و راه های مقابله با آن می دهند حذف مصرف غذاهای آماده در راس قرار دارد. اما به راستی دلیل این همه مخالفت با غذاهای آماده چیست؟
مهمترین دلیلی که باعث چاقی می شود، افزایش کالری های دریافتی بدن است که مصرف غذاهای فست فود نقش ویژه ای در آن خواهد داشت.
گرچه خوردن غذاهای مورد علاقه اما در اندازه کم یکی از ویژگی های داشتن رژیم غذایی سالم و استاندارد است ولی غذاهای آماده در این مورد صدق نمی کند.
اغیراً محققان اعلام کرده اند که فست فود به لحاظ میزان چربی و شکر بالا،اضیاءآور است و هر چه میزان مصرف آن در طول هفته افزایش یابد میزان تمایل به خوردن آن نیز حتی در زمان های سیری بیشتر می شود.
مطالعات متعددی انجام شده که حکایت از اعیاضآور بودن غذاهای آماده دارد. دکتر جان هوبل و همکارانش با مطالعه بر روی تعدادی موش آزمایشگاهی در دانشگاه پرینستون آمریکا متوجه شدند غذاهایی که حاوی مقادیر فراوانی شکر و چربی هستند نظیر همبرگر، سبب زخمی سرخ شده و نوشابه می توانند همانند هروئین اعیاضآور باشند.
براساس این پژوهش موش هایی که در رژیم غذایی شان حدود ۷۷ درصد شکر یافت می شود، در صورت قطع مصرف دچار علائمی مثل اضطراب، لرزش بدن و سایر دندان ها می شوند، مشابه همان علائمی که در افراد معناد بروز می کند.
آنها معتقدند کمبود غذاهای فست فود در بدن نظیر کمبود مرفین و نیکوتین در بدن عمل کرده که نهایتاً باعث ترغیب فود به سفارش بک هات داگ می شود.

**نکاتی به هر دو روی سکه روغن ماهی**

منبع:مجله سلامت

این روزها مردم به وضعیت تغذیه‌شان بیشتر اهمیت می‌دهند، اما همین موضوع، سلامت آنها را به مخاطره نیز انداخته است. می‌رسید جلوتر؟ خیلی‌ها تصور می‌کنند، خوردن مکمل غذایی رنگارنگ، می‌تواند موجب تقویت سلامتشان شود، در حالی که سخت در اشتباهند. مصرف این قرص‌ها در مواقعی که نیازی به مصرفشان نیست، می‌تواند به جای سود، زیان‌هایی را به همراه داشته باشد.

روغن ماهی،سرشار از امگا ۳

این روزها نام امگا ۳ را زیاد می‌شنوید اما تا چه اندازه با آن آشنایی دارید؟ امگا ۳ نوعی اسید چرب است که به عنوان واحدهای تشکیل دهنده چربی‌ها از آن یاد می‌شود. از آنجایی که چربی‌ها به دو دسته اشباع و غیراشباع تقسیم می‌شوند، اسیدهای چرب امگا ۳، در دسته چربی‌های غیراشباع چربی می‌گیرند. در میان اسیدهای چرب امگا ۳ اسید چربی به نام اسید لیئولینیک وجود دارد که در بدن نیز ساخته نمی‌شود و باید از طریق مواد غذایی به بدن برسد.
مطالعات نشان داده‌اند که این اسید چرب در کنار سایر اسیدهای چرب ضروری در ساخت ترکیباتی که در تنظیم فشار خون، فعالیت پلاکت‌ها، انتقال تحریکات عصبی و پاسخ‌های ایمنی دخالت دارند، شرکت می‌کند. از بهترین مواد غذایی که از منابع غنی امگا۳ محسوب می‌شوند، می‌توان به روغن ماهی اشاره کرد. این چربی در روغن ماهی تن، قزل‌آلا، کپور و شاه ماهی وجود دارد و با خوردن آنها این اسید چرب در مقادیر بالایی به بدن می‌رسد.

روغن ماهی، دشمن سرطان

مطالعات نشان داده‌اند که، دریافت منظم این ماده مغذی در مردان از ابتلا و پیشرفت سرطان پروستات جلوگیری می‌کند. محققان دریافته‌اند که تعادل میان اسید های چرب امگا ۳ و امگا ۶ از بروز سرطان در پروستات جلوگیری کرده و در حفظ سلامت مردان

در برابر این بیماری کمک می‌کند.
مطالعات دیگر نشان داده‌اند که این اسید چرب در روغن ماهی از بروز بیماری‌های قلبی نیز جلوگیری می‌کند و از آنجایی که اسیدهای چرب امگا۶ نیز در روغن‌های مایع گیاهی وجود دارد، توصیه می‌شود در تهیه ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ جهت طبع (البته به مقدار اندک) از این روغن‌های گیاهی استفاده شود.
دانشمندان در تحقیقات خود دریافته‌اند، امگا۳ از پیشرفت تومورهای سرطانی در مژه استخوان نیز جلوگیری کرده و مصرف آن برای مردان مستعد به این بیماری توصیه می‌شود.

باهوش‌تر و موفق‌تر

مطالعاتی بر روی ۹هزار ماسد و کودکان‌هایشان نشان داده است، مادرانی که امگا ۳ کمتری دریافت کرده‌اند، فرزندانشان از ضریب هوشی پایین‌تری برخوردارند. این مطالعه‌ان نشان داده‌اند، هماهنگی بین چشم‌ها، دست‌ها و مهارت اجتماعی در این کودکان بهتر بوده است و سرعت عمل بالاتری دارند. محققان می‌افزیند،ضرب هوشی این کودکان ۶ مرتبه از حالت عادی کمتر است. به علاوه، این کودکان در فعالیت‌های اجتماعی خود (مانند دوستیابی) تاوان‌تر هستند و با اختلالات رفتاری در بزرگسالی روبرو خواهند بود.آنها در ادامه می‌افزایند، ۶۰ درصد از مژه‌را چربی‌ها تشکیل می‌دهند که ۴۰درصد از آن اسیدهای چرب ضروری و اسید چرب امگا۳ است که اغلب از طریق امگا ۳ی که ماسد در دوران بارداری مصرف می‌کنند، به نوزاد می‌رسد. به این دلیل مصرف روغن ماهی به صورت ماهی‌هایی که روغن بالاتری دارند، در دوران بارداری توصیه می‌شود.حتی در مطالعه‌ای دیگر دیده شده است که می‌توان با دادن مکمل روغن ماهی به بچه‌های دبستانی تا حدودی در رفتارهای بد آنها تغییراتی ایجاد کرد.

محققان در این مطالعه به این نتیجه دست یافته‌اند که کمبود امگا ۳ در بچه‌هاو حتی در دانش آموزان بزرگ تر (۱۶۶۷۱۱ساله) نیز موجب بروز مشکلات رفتاری می‌شود که یا دریافت روغن ماهی می‌توان به میزان قابل توجهی از مشکلات روحی، رفتاری و اجتماعی آنها کاست.

بچه‌های سالم‌تر با روغن ماهی

جالب است بدانید که این روغن در دوران بارداری اثر تنها بر شریب هوشی نوزادان اثر دارد، بلکه دارای فراید دیگری نیز هست. به تازگی مطالعات نشان داده‌اند، مادرانی که در دوران بارداری از این روغن استفاده کرده‌اند به احتمال کم‌تر کودکانی با وزن کم را به دنیا خواهند آورد. از آنجایی که کمبود وزن در بدو تولد با ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت رابطه مستقیمی دارد، از این رو جلوگیری از بروز این بیماری‌ها در حفظ سلامت کودک حتی در بزرگسالی نیز اهمیت بالایی دارد. به علاوه چون ماهی‌ها سرشار

آشپزخانه

از **آب گانگ** ۳هفته، داشتن یک بارداری سالم می‌تواند با مصرف این ماده غذایی میسر شود. از این رو دانشمندان ما را به عنوان جزء مهمی از رژیم غذایی انسان‌ها خصوصاً در این دوران به حساب می‌آورند. محققان در رابطه با اثرات مصرف روغن ماهی در دوران بارداری عقیده دارند که دریافت مناسب آبگانگ می‌تواند از بروز بیماری فشار خون و سایر مشکلات ناشی از آن در میانسالی بکاهد و به این دلیل است که به مادران باردار توصیه می‌شود حداقل دویار در هفته از ماهی استفاده کنند.

آن روی سکه

با وجود نامی فرابیدی که روغن ماهی دارد، نباید آن را بی مورد و بدون حساب و کتاب مصرف کرد. گاهی مصرف زیاد این ماده کمبود ویتامین E را به همراه دارد که افراد را با کم خونی مواجه می‌سازد. گاهی نیز مصرف بی‌رویه این روغن‌ها موجب بروز خونریزی شده که بر اثر ضربه، عمل جراحی و یا افعال دندانپزشکی آشکار می‌شود. پس خودسرانه از روغن ماهی به میزان بالا استفاده نکنید. به علاوه ، به یاد داشته باشید که این روغن نیز مانند روغن‌های دیگر دارای کالری بالایی است که مصرف بی‌رویه آن می‌تواند انرژی مازادی را به بدن رسانده و موجب چاقی شود.

### حفظ و نگهداری غذاها

نویسنده: www.iranmania.com

عطرغم اینکه مواد غذایی به طرق مختلف نگهداری می شوند اما به محض چیدن ، درو شدن یا ذبح شدن شروع به فاسد شدن می کنند. روش اصلی حفظ و نگهداری مواد غذایی که آنها را سالم و بهداشتی نگه می دارند کسرو کردن، انجماد و خشک کردن می باشند. نگهداری غذا در خانه به معنی داشتن مقدار فراوانی از مواد غذایی متنوع که هنگامیکه محصولات تازه به سهولت در دسترس نباشند مانند مریای توت فرنگی یا مریای انجیر یا چاشنی گوجه فرنگی سبز که همیشه قابل خریدن و تهیه کردن نیستند.

•کسرو کردن

کسرو کردن فرآیندی است که در آن مواد غذایی در شیشه ها یا قوطی های حلبی قرار داده شده و حرارت داده می شوند تا درجه ای که میکروارگانیسم ها (میکروب ها ) و آرم های حیوانات نابود شوند. این دما و حرارت و سرما دادن پس از آن یک حلال بسته بندی شده را ایجاد می کند. این حلال درون بسته بندی از دوباره فاسد شدن غذای درون شیشه یا قوطی جلوگیری می کند. مواد غذایی با اسیدینه بالا مانند میوه ها، گوجه فرنگی ها می توانند در آب جوش پرورده و با کسرو شوند ، در حالیکه سبزیجات و گوشت با اسیدینه پائین باید تحت دستگاه کسرو کنند. در ۲۴درجه فازنهات کسرو شوند.

- نمک سود کردن (شور گذاشتن):محصولات نمک سود شده اسیدینه افزایش یافته ای دارند که محیط و شرایط رشد را برای باکتری ها بسیار مشکل می سازد. این محصولات همچنین در شیشه ها حرارت داده می شوند تا به نقطه جوش برسند. این کار بقیه باکتری ها و میکروارگانیسم ها را از بین برده و محصولات نمک سود شده در شیشه به شکل وکیوم شده و در حلال نگه داری می شوند.

- مریا ها و ژله ها: مریاها و ژله ها حاوی مقدار فراوانی شکر هستند. شکر با آب موجود تر کبک شده و شرایط رشد میکروارگانیسم ها و باکتری ها را دشوار می نماید.

•انجماد

انجماد دمای مواد غذایی را کاهش می دهد تا میکروارگانیسم ها و باکتری های محیط شرایط مناسبی برای رشد نداشته باشند. اما این وجود مقداری از آنها ممکن است به حیات خود ادامه دهند. در طی فرآیند انجماد فعالیت آنزیمی آهسته می شود اما متوقف نمی شود.

- آزیوم های درون سبزیجات: این آزیومها باید از طریق سفید کردن غیر فعال شوند تا از دست دادن ارزش غذایی و رنگ و طعم سبزیجات جلوگیری شود. سبزیجات به مدت معینی در معرض تماس با آب جوش و یا بخار فرار می گیرند و به سرعت در آب یخ خشک شده تا از یخ شدن آنها جلوگیری می عمل آید. عمل سفید کردن همچنین به از بین بردن میکروارگانیسمهای سطح سبزیجات کمک می نماید.

- آزیوم های درون میوه ها: این آزیوم ها می توانند باعث رنگ تیره میوه ها و از دست دادن ویتامین C آنها بشوند و توسط اسید اسکوربیک اضافی( ویتامین C) تحت کنترل فر بگیرند.

•خشک کردن

روش خشک کردن، آب و رطوبت را از مواد غذایی گرفته و در نتیجه باکتری ها و میکروارگانیسم ها نمی توانند رشد کرده و تکثیر پیدا کنند و فعالیت آزیوم ها نیز آهسته می شود. مواد غذایی خشک شده باید در ظروف دربسته نگهداری شوند تا از نم کشیدن و رطوبت رسانی دوباره آنها و در نتیجه رشد میکروب ها جلوگیری بعمل آید.

•روش های نامطمئن کسروسازی

روش سنتی: این روش قدیمی و متسوخ شده ، روشی نامطمئن و ناسالم محسوب می شود. در این روش مواد غذایی درون یک کتری حرارت داده شده و سپس درون شیشه ها ریخته شده و درمی هم روی شیشه گذاشته می شود. هیچ فرآیند و پرورش خاص مواد غذایی روی آن انجام نمی شود.

با این روش فساد مواد غذایی داریم. باکتری ها ، خیرترش و کبک زدن مواد غذایی را فاسد می کنند زیرا شیشه و ظروفی که مواد غذایی در آنها ریخته شده گاملا از باکتری ها پاک نشده اند. رشد این میکروارگانیسم ها یاضافه فساد مواد غذایی اغلب از طریق درویش های شیشه ها و ظروفی که مهر و بوم شده اند اتفاق می افتند. این روش کسروسازی یک خطر واقعی برای ایجاد بوتولیوم محسوب می شود.

کسروسازی با بخار: این روش کمی جدیدتر می باشد اما هنوز هم مطمئن و سالم نیست. شیشه ها و ظروف با بخار حرارت داده می شوند. این روش نه برای مواد غذایی با اسیدینه بالا و نه برای مواد غذایی با اسیدینه پائین توصیه نمی شود. مواد غذایی کسرو شده یا اسیدینه پائین به علت فساد و سمومیت کشته و خطرناک هستند.

کسرو سازی بر اساس ارتفاع: با افزایش ارتفاع، آب در درجه حرارت پایین تری به جوش می آید. چون دمای پایین تر برای کشتن و از بین بردن باکتری ها کمتر موثر می باشد بنابراین زمان فرآیند کسروسازی برای جوشاندن آب در کسروسازی باید زیاد شود. دستورالعمل های کسرو کردن غذا معمولا برای ارتفاع صفر تا ۳۰۰ متری در نظر گرفته می شوند. اگر شما در ارتفاع بالای ۳۰۰ متری در حال کسرو کردن مواد غذایی می باشید تعدیل های ارتفاع مورد نیاز کسرو سازی هر نوع از مواد غذایی را چک نمایید.

دیگر شدهای نامطمئن: کسروسازی غذا در ماکروفرها، اجاق های برقی، چراغ های خوراک پزی که می نهایت خطرناک می باشند مخصوصا در مورد غذاهایی با اسیدینه پائین این روش توصیه نمی شود. پروده‌های کسروسازی به عنوان مواد نگهدارنده بی فایده و بی اثر هستند و جای فرآیند صحیح را به هیچ وجه نمی گیرد.

•مراقبت و محافظت از غذا در برابر فساد مواد غذایی

هرگز مواد غذایی که هر یک از نشانه های فساد و خرابی را دارند مزه نزنید. قبل از باز کردن شیشه ها با دقت به همه شیشه ها نگاه کنید. در برآسده و متورم شده و یا شیشه و ظرفی که نشنی داشته و با مواد درون آن را پس می دهد نشانه فساد مواد غذایی می باشد. وقتی که در شیشه و یا ظرف را باز می کنید به دیگر علامت فساد و خرابی مواد غذایی توجه کنید مانند عفون تاگهاتی مایع مواد درون ظرف، کبک و یا بوی بد و زنده. مواد غذایی کسرو شده فاسد باید دور انداخته شوند به شکلی که هیچ انسان و یا حیوانی دسترسی به آن را نداشته باشد. گوشت ها ، مواد غذایی دریایی و سبزیجات با اسیدینه پائین فاسد شده باید قبل از دورانداختن ششایی شوند تا سمومی که در آنها موجود می باشند نابود شوند .

برای سم شناسی مواد غذایی با اسیدینه پائین که فاسد شده اند در ظرف را با دقت بر دارید. شیشه با ظرف مواد غذایی و در آن را درون یک قابلمه بگذارید. (بازی به در آوردن غذا از درون ظرف با شیشه نیست ، برداشتن مواد غذایی می تواند بقیه مواد غذایی را نیز فاسد می نماید) .

آب گرم کافی ریخته تا روی ظرف با شیشه را بپوشاند. سپس به مدت ۳۰ دقیقه آترا بجوشانید و سپس آترا سرد نمایید. آب ظرف را بیرون بریزید. ظروف با شیشه ها ممکن است دوباره استفاده شوند.

مواد غذایی با اسیدینه پائین که بشکلی نادرست کسرو شده اند می توانند حاوی سم بوتولیوم باشند بدون اینکه آزاری از فساد و خرابی مواد غذایی را به شما نشان دهند. مواد غذایی با اسیدینه پائین اگر دارای مشخصات زیر باشند ناسالم و نامطمئن در نظر گرفته می شوند:

- مواد غذایی تحت فشار کسرو کننده قرار نگرفته باشند.

-میزان و مقیاس کسرو کننده قرار نگرفته باشد.

-میزان و مقیاس کسرو کننده نادرست باشد.

- زمان های جدید فرآیند کسروسازی و فشارها برای سائز ظرف با شیشه روش بسته بندی و نوع مواد غذایی کسرو شده در نظر گرفته نشده باشد.

- مواد ترکیبی و شکل دهنده غذا بر اساس دستورالعمل تهیه غذا اضافه نشده باشند.

- اندازه مواد تشکیل دهنده غذا از دستورالعمل و طرز تهیه اولیه ماده غذایی تغییر کرده باشد.

- زمان فرآیند کسرو سازی و فشار موجود در این فرآیند برای ارتفاعی که غذا کسرو شده درست رعایت نشده باشد.

از آنجاییکه مواد غذایی با اسیدینه پائین که به روش نادرستی کسرو شده اند می توانند حاوی سم بوتولیوم بدون نشان دادن هیچگونه علامت فساد و خرابی آن باشند ، بنابراین باید این مواد غذایی سم شناسی شده و سپس دور ریخته شوند. سطحی که در تماس با این مواد ضایع و فاسد شده قرار می گیرند باید با استفاده از محلول (یک قسمت کله ده قسمت آب) تمیز و پاک شوند . سطح مورد نظر را با این محلول مرطوب کرده سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد آترا آبکشی نمایید.

•حفظ و نگهداری غذا برای برنامه ها و رژیم های مخصوص غذایی

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل برای افرادی که در حال پریش از مصرف نمک یا شکر هستند امکان پذیر می باشد. با استفاده از روش های ساده که تیزاری هم به شکر یا نمک ندارند می توانید ارزش های مواد غذایی را حفظ نمایید. اگر شخصی پریش از مصرف شکر دارد می تواند از مواد غذایی خشک شده و یا میوه هایی که به جای شیره قند در آب با آب میوه کسرو شده یا منجمد شده اند استفاده نمایند. شکر معین و مشخص شده در کسروسازی و یا انجماد تنها به خاطر اثر آن در طعم و تزیین مواد غذایی مورد نیاز می باشد دستورالعمل های بسیاری وجود دارند که شکر لازم ندارند یا به مقدار کمی احتیاج دارند. شکر وسیله اصلی برای درست کردن مرباها و ژله ها می باشد که مواد غذایی را در طریز سالم و بهداشتی نگهداری می کند. این مواد غذایی و محصولات برای کسانی که رژیم کم شکر دارند مناسب نیست. به هر حال زلاتین های گیاهی مخصوص با دستورالعمل های خاصی طراحی شده اند که مرباها و ژله هایی بدون شکر اضافی تهیه کنید.

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل همچنین برای افرادی که در حال پرمیز از مصرف نمک می باشند ممکن است. نمک استفاده شده در کسروسازی ، ایجاد یا خشک کردن مواد غذایی تنها برای طعم و یا حفظ رنگ و کیفیت آن می باشد.

نمک سرد کردن مخصوصا وقتی یا تخمیر همراه باشد معمولا نیاز به نمک دارد تا اثر نگهدارندگی را در مواد غذایی حفظ نماید. هنگام تهیه مواد غذایی نمک سود شده اگر در طرز تهیه آن فقط نمک بود نمی توانید دیگر یا جایگزین نمک کنید اما اگر سرکه به اضافه یک یا دو قاشق جاپخورى نمک نیاز داشت می توانید نمک را حذف کنید.

**•**چند راه ساده برای نگهداری غذا و مواد غذایی

نگهداری غذا و مواد غذایی در منزل می تواند مشکلات خاص خود را بپوشد آورد و انواع مختلف مواد غذایی نیازهای متفاوت نگهداری را برای محافظت از نفوذ و پیشرفت باکتری ها دارند. در اینجا نکات مفید و مهمی را ذکر می کنیم تا در جهت حفاظت از سلامت خود و خانواده مفید واقع شوند.

نگهداری سبزیجات

۱- سبزیجات را باید در یخچال نگهداری کرد. سبب زمینى ، پیاز و سیر را در جای خشک ، تاریک و با تهویه هوا نگهدارید اما لازم نیست که در یخچال نگهداری شوند. اگر گوجه فرنگی در یخچال نگهداری نشود طعم بهتری خواهد داشت. گوجه فرنگی بریده شده باید در یخچال نگهداری شود.

۲- سبزیجات را در قسمت جا میوه ای در کبسه های پلاستیکی نگهدارید تا از دست رفتن رطوبت و آرزش های غذایی آنها جلوگیری کرده باشید. اما بادناج و فلفل دلمه باید در جا میوه ای نگهداری شوند زیرا درون کبسه های پلاستیکی عرق می کنند. پس باید بیرون از کبسه در جا میوه ای نگهداشت.
فانچها را بدون یک پاکت کاغذی بگذارید و بعد داخل جا میوه ای قرار دهید. نگهداری میوه ها

۱- سبب و نوت مفید باید در یخچال نگهداری شوند تا حداکثر تردی و نازکی خود را حفظ نمایند. میوه های تابستانی و میوهی جات (هندوانه،خربزه ، طالبی) باید در جای گرم نگهداری شوند تا برسند سپس داخل یخچال گذاشته شوند. انگور و میوه هایی که هنوز کال هستند و خوب ترسیده اند می توانند درون کاسه یا ظرف میوه داخل آشپزخانه بمانند تا برسند.

۲- مرکبات در دمای اتاق خوب می مانند مگر اینکه هوا خیلی گرم باشد که در اینصورت می توانند آنها را داخل یخچال نگهداری نمایید. موزها را باید در اتاق یا هوای خشک نگهداری کنید. ممکن است در صورت نگهداری در یخچال پوست موز سیاه شود (البته قسمت گورشتی موز هنوز هم خوب و سالم است) .

نگهداری محصولات لبنی

۱- همیشه تاریخ انقضاء لبنیات را چک کنید مخصوصا شیر. هرگز شیری را که ۲ یا ۳ روز از تاریخ مصرفش گذشته نخرید. بطور کلی شیر فیل از تاریخ انقضا شروع به پوی بد دادن می کند حتی اگر شما در یخچال آنرا نگهداری کنید.

نگهداری غذای منجمد شده

مواد غذایی را در ظرف دربسته منجمد کنید و اگر از فروزشگاه مواد غذایی منجمد شده تهیه می نمایید آنها را داخل ظروف در دار و در بسته نگهدارید تا به منزل برسید. اگر یخ آنها در راه باز شد آنرا در یخچال معمولی دوباره منجمد کنید. تکه های بزرگ یخ غشاء سلولوی مواد غذایی باز شده را فرم داده ولی به مواد غذایی مفید آن اجازه خارج شدن را می دهد. غذاهای منجمد را منجمد حفظ کنید تا کیفیت آنها حفظ شود زیرا وقتی که یخ مواد غذایی یاز می شود باکتری ها شروع به فعالیت می کنند.

نگهداری محصولات گوشتی

۱- گوشت تازه مرغ و ماهی همیشه با خود مقداری باکتری به همراه دارند، بنابراین غذا باید همیشه در جای سرد نگهداری شوند. سرعت رشد باکتری در یخچال آهسته می گردد ولی در دمای اتاق این سرعت افزایش می یابد. یخچن گوشت این باکتری ها را نابود می کند . گوشت، ماهی (غذاهای دریایی) و مرغ را در قسمت جاگوشتی یخچال نگهدارید.

مراقب باشید که مواد غذایی و محصولات گوشتی خام در تماس با دیگر مواد غذایی درون یخچال نباشند. آنها باید در انتهای ترین قسمت یخچال نگهداری شوند تا آبی که از بسته بندی این مواد گوشتی می چکد دیگر مواد غذایی یخچال را آلوده نکند.

۲- اسپینان حاصل نمائید که ماهی یا دیگر گوشت های دریایی خوب بسته بندی شده اند و هر چه سریعتر هم استفاده می شوند. اگر پس از دو روز استفاده نکردید آنها را دور بریزید و استفاده نکنید.

۳-اگر قصد منجمد کردن گوشت-گوشت های دریایی یا مرغ را دارید آنها را با بسته بندی مخصوص فریزی خریده و سپس به محض خریدن آنها را به منزل آورده و هر چه زودتر آنها را منجمد نمایید. تخم مرغ ها را نیز در یخچال و ترجیحا با کاورتون مخصوص خودشان نگهدارید . زیرا این کار علاوه بر جلوگیری از فاسد شدن تخم مرغ از، در دست دادن آب و رطوبت تخم مرغ از طریق پوست آن جلوگیری خواهد کرد.

نگهداری دیگر محصولات مواد غذایی

اجازه ندهید غذای حیوانات خانگی با غذای شما تماس پیدا کنند. مواد غذایی اتباری (غذاهای کسرو شده ) باید در جای تاریک مانند کمد یا کابینت یا اتباری نگهداری شود. روغن ها را دور از نور مستقیم نگهدارید.

**توصیه های لازم در مورد شیر**

منبع:www.iranmania.com

شیر منبع غنی از کلسیم است و نقش عمده کلسیم در تشکیل استخوان و دندانها می باشد. شیر و فرآورده های شیر بخاطر مقدار کلسیم کافی ، آسانی هضم و ارزانی از بهترین منابع کلسیم می باشند . شیر بدون چربی و شیرینی که چربی آن گرفته شده از نظر کلسیم بر شیر کامل ارجحیت دارد . زیرا وقتی که چربی شیر که مقدار جزئی کلسیم دارد گرفته شود ، بجای آن شیر کلسیم دار چاقشینی می شود که پرازشتر است . یک فنجان بستنی از لحاظ مقدار کلسیم تقریباً با نصف فنجان شیر برابر است . شیرپاستوریزه باید حتماً در داخل یخچال بین صفر تا ۲ درجه بمدت حداکثر ?? ساعت نگهداری شود.

از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری شود . بعد از مصرف شیر پاستوریزه ، شیشه خالی را با آب سرد شستشو دهید. از انداختن درب آلومینیومی و یا سایر اشیاء به داخل شیشه های شیر پاستوریزه خودداری ننمائید . چنانچه شیرپاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود قبل از مصرف آن را حداقل بمدت ۱ دقیقه بجوشانید .

**•**مصرف های لازم در مورد فرآورده های شیر

از مصرف خامه غیرپاستوریزه خودداری ننمائید .

کرمه بسته بندی شده پاستوریزه تنها بمدت یک هفته در داخل یخچال قابل نگهداری است . برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود .

از مصرف کره غیرپاستوریزه و بصورت مستقیم خودداری کنید .

توجه :کره غیرپاستوریزه و فله را میتوان بعنوان کره آشپزخانه مصرف نمود .

بستنی های ستنی باید از شیرپاستوریزه تهیه شوند .

از مصرف هر گونه بستنی با رنگ مصنوعی خودداری کنید .

از مصرف پنیر تازه پیرهیزید .

پنیر تازه در صورتنی قابل مصرف است که به مدت ۲ ماه از آب نمک و داخل یخچال باقی بماند تا عاری از آلودگیهای میکروبی گردد .

هنگام خرید کتکک مایع دقت کنید تا علائم کبک زدگی و بوی نامطوع نداشته باشد .

کتکک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید .

**•**مصرف های لازم در مورد شیرخام ( غیرپاستوریزه )

اگر جایزاً از شیرخام استفاده می کنید حتماً آنرا جوشانده و ?? دقیقه در حال جوش بهم بزنید . شیرخام را قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید . چنانچه در هنگام جوشاندن شیرمقداری از آن در محوطه آشپزخانه ریخت ، باید حتماً محل کاملاً شسته شود . از مصرف مجدد کبسه های پلاستیکی که قبلاً شیرخام در آن بسته بندی شده جداً خودداری گردد . ظروف مورد استفاده شیرخام باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی شسته شده و با آب سالم آبکشی شود . نهایتاً سعی کنید از شیرپاستوریزه استفاده شود . گاهی بر شیرفاسد جوش شیرین می زنند که دلمه بنبداد بنابراین شیرگیلویی خریداری نشود .

**غذای رژیمی بول لبی نژند**

منبع:روزنامه جوان

اگر کسی برای وزن کم کردن دلش را به خوردن سس کم چربی و شیرین کننده های مصنوعی خوش کرده ممکن است این خیر جدید از دنیای تحقیقات پرارش جالب باشد. این که خوردن غذاها و خوراکی ها نه تنها کمکی به وزن کم کردن شما نمی کند، بلکه برعکس می تواند شما را چاق هم بکند.

محققان دانشگاه آلبرتی کانادا چند گروه از موش ها را در سنن مختلف انتخاب کردند و به هرگروه نوع مشخصی از خوراک دادند، به برخی از گروه ها خوراکی های یا کالری کمتر و به برخی دیگر کالری بیشتر. بررسی های بعدی نشان داد موش های جوان تر این خاصیت را دارند که وقتی به آنها غذای کم کالری داده می شوند به طور خودکار بیشتر می خورند و همین باعث افزایش وزن و نه کاهش در آنها شده است. یکی از توجیه های محققان درباره نتایج این مطالعه آن است که وجود مقدار مشخصی از چربی در غذا باعث احساس سیری در فرد و کنترل اشتهاهی او می شود که وقتی این مقدار وجود نداشته باشد همچنان دوست دارد غذا بخورد.

معلوم نیست چرا این خاصیت فقط در موش های جوان تر دیده شده و موش های بزرگسال و سنن تر توانسته اند از روی عوامل دیگری بیهمنند. که غذایی که خورده اند برای شان کافی بوده است. البته فعلا این آزمایش روی موش ها انجام شده اما اگر نتایج مطالعات بعدی روی انسان ها هم به همین منوال باشد هشداری جدی است برای چاق هایی که به جای زحمت دادن به خوردشان، ورزش و کم خوردن سراغ این جور راه حل های میان بر می روند.

**مصرف بیش از اندازه نوشابه**

منبع:isna.ir

رنگ مصرفی در نوشابه‌ها می‌تواند برای کلیه خطرناک باشد.

یک کارشناس تغذیه توصیه کرد: از آن جا که مصرف نوشابه در افراد بلاخص در زنان سبب بزرگی استخوان و شکستگی زود

هنگام استخوان‌ها می‌شود، زنان از مصرف بیش از اندازه نوشابه اجتناب کنند. یوسف تقیایی در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان (ایستا) منطقه یزد اظهارداشت: نوشابه یکی از مواد غذایی است که مدت‌ها قبل وارد فرهنگ غذایی ما شده است که منشا اصلی آن به کشورهای خارجی برمی‌گردد. به همین علت تا چندین سال ترکیبات آن به طور دقیق مشخص نبود اما اکنون ترکیبات و فرمول‌های نوشابه آشکار شده و به آسانی می‌توان راجع به آن اظهارنظر کرد.

این کارشناس تغذیه درباره ترکیبات نوشابه گفت: ماده ترکیبی نوشابه، ماده قندی است که با آب مخلوط می‌شود. به عبارت دیگر، مقدار زیادی آب و شکر در نوشابه وجود دارد که نوع شکر آن قند ساده است و مصرف زیاد آن به دیابت و بیماری قند منجر می‌شود. وی با بیان این که ماده دیگر ترکیبی نوشابه افزودن گاز CO۲ است، افزود: گاز CO۲ موجود در نوشابه در بدن تبدیل به ماده بی‌کربنات شده و منجر به اختلال در تعادل اسیدها و بازها در بدن و بی‌نظمی در الکترولیت‌ها می‌شود.

تقیایی خاطرنشان کرد: وجود گاز موجود در نوشابه سبب‌عدم سبب‌عضی از مواد غذایی مانند کلسیم شده و در نهایت سبب پوکی استخوان، شکستگی زود هنگام و در جوش خوردن استخوان می‌شود، بنابراین مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار به زنان توصیه نمی‌شود.

وی با اشاره به مواد کافئین‌دار موجود در نوشابه افزود: وجود مواد کافئین‌دار نوعی ایجاد در فرد به وجود می‌آورد، به طوری که فرد علاقه‌مند به مصرف این ماده غذایی می‌شود و در نهایت با مصرف زیاد نوشابه، متاخر در جذب برخی از عناصر غذایی شده و فرد دچار سوء تغذیه زیومغذی‌ها می‌شود.

وی تأکید کرد: مصرف زیاد نوشابه به دلیل داشتن کالری زیاد می‌تواند جایگزینی برای غذاهای مفید شود و سبزی زودرس و کاذب به وجود آورد. در نتیجه جایگزینی برای غذاهای مفید مناسب رشد کودکان شود که نوعی سوء تغذیه محسوب می‌شود. تقیایی با اشاره به رنگ موجود در نوشابه به عنوان ترکیبات اصلی نوشابه اذعان داشت: وجود رنگ ونگ نوشابه می‌تواند مشکلاتی برای کلیه به وجود آورده و در برخی موارد سرطان را باشد. این کارشناس تغذیه در پایان با اشاره به ویژگی نوشابه‌های رژیمی گفت: این نوشابه‌ها به منظور مصرف افراد دیابتی طراحی شده است و در تولید آن به جای قند و شکر از قندهای رژیمی استفاده شده است، ولی مصرف این نوشابه‌ها حتی به افراد دیابتی نیز توصیه نمی‌شود چرا که همچنان گاز در نوشابه باقی می‌ماند و سبب اختلال در جذب کلسیم در بدن می‌شود. از سوی دیگر، به دلیل افزودن نوع قند رژیمی، ممکن است بر اثر مصرف زیاد سرطانزا باشد، بنابراین لازم است از زیاده‌روی در مصرف نوشابه‌های رژیمی خودداری شود.

**راهنمای ایمنی غذا برای مواد غذایی کباب شده**

منبع: www.iranmania.com

بسیاری از افراد غذاهای کباب شده را دوست دارند. راهنمایی ذیل برای تهیه و آماده سازی ، پخت و سرو نگهداری صحیح مواد غذایی کباب شده تهیه شده است .

**هقل** از کباب کردن

کلیه لوازم ظروف پخت و سطوح کار را با محلول رقیق کنهنه تمیز و ضد عفونی کنید. (طبق دستورالعمل موجود درپسب ها) ضد عفونی و تمیز کردن را قبل از شروع کار و پس از اتمام تهیه غذا انجام دهید سپس کلیه سطوح و لوازم را با آب تمیز بشویید و در صورت امکان از دستمال های آستریل یا دستمالهای کافذهی برای خشک کردن استفاده کنید.

دستهای خود را حداقل برای مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون قبل از تهیه مواد غذایی به خوبی بشویند. در صورتی که پس از تهیه پخت غذا ، مواد غذایی دیگری را آماده طبخ می کنید باید مجددا دست های خود را بشویند. دستهایان بعد از تماس با مواد غذایی خام مانند : مرغ و غذاهای دریایی شستشو دهید.

مواد غذایی خام را جدا از غذاهای پخته شده نگهداری کنید. هرگز مواد غذایی خام را به همراه مواد پخته شده و در یک ظرف یا سینی قرار ندهید. برای هر کدام از آنها از ظروف متفاوت استفاده کنید. گوشت ها ، انواع سالاد و مواد غذایی فاسد شدنی را تا قبل از آماده سازی در یخچال نگهداری کنید. در مسافرت ها و پیکنیک ها از کلنن استفاده ننمایید. کلنن را در مکان های سایه و به دور از پرندگان و حیوانات قرار دهید. مواد غذایی را قبل از پخت بطور ملامت حرارت دهید. اگر شما از ذغال باربکیو استفاده می کنید از مقدار کافی ذغال برای پخت کامل استفاده کرده و مطمئن شوید که ذغال قبل از شروع پخت بخوبی قرمز و آتشین شده باشد.

**•**وز هنگام پخت

در صورت امکان مرغ را قبلایمه پز کنید. سپس آترا به سرعت کباب کنید. همواره مراقب باشید مواد غذایی را خارج از محدوده حرارتی خطرناک (۴ درجه سانتی گراد تا ۶۰ درجه سانتی گراد) نگهداری ننمایید. در صورتی که غذا در حین کباب کردن شروع به سوختن نماید سیخ های کباب را بالا برده و با حرارت را کاهش دهید.

**•**پس از پخت

غذای پخته شده را در یک ظرف یا سینی تمیز قرار دهید. مراقب باشید آب غذای پخته از ماده غذایی خام بر روی غذاهای پخته شده نریزد. کلیه غذاها را برای جلوگیری از آلودگی ثانویه پوشیده نگهدارید. غذاهای آماده شده و فورا مصرف کنید. اگر باید غذا را گرم نگهدارید، باید اطمینان حاصل کنید درجه حرارت آن ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیش از آن باشد. باقی مانده غذا را در یخچال نگهداری کنید و هنگامی که سرد هستند روی آنها را پوشانید. و قبل از مصرف مجددا حرارت دهید .

**خوردن شکلات برای قلب مفید است**

نویسنده:فرانک فراهانی جم

منبع:روزنامه جام جم

براساس مطالعات انجام شده به وسیله محققان ژاپنی ، شکلات های تیره رنگ حاوی ماده شیمیایی فلاونوئید سبب تقویت جریان خون در عروق کرونری قلب می شوند.
حفظ سرعت جریان خون در عروق کرونری شاخص مهمی در توانایی سرخرگ های کرونری برای منبسطشدن و افزایش سرعت جریان خون در واکنش به مصرف داروهایست.به گفته محققان ، خوردن شکلات سیاه در مقایسه با شکلات سفید تاثیر بیشتری بر بهبود عملکرد عروق قلبی دارد.دروهمالی می‌تواند: آسپرین و ایپوروفن که به عنوان داروهای ضد درد استفاده می شوند احتمال ایبلا به پارکتسون را کاهش می دهند. محققان دانشگاه کالیفرنیا در تحقیقات جدید خود دریافته اند افرادی که به صورت هیشگی و مداوم از داروهای مسکن غیراستروئیدی برای کاهش درد ناشی از روم مفاصل آرتروز یا سردرد استفاده می کنند در مقایسه با افرادی که از این داروها استفاده نمی کنند با حتی گاهی از داروهای ضد درد و مسکن استفاده می کنند کمتر در معرض خطر ایبلا به پارکتسون قرار دارند.
توجه داشته باشید که داروی استاتینوفن جزو داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی نیست ، بنابراین از عملکرد مشابه پاروکسن ، ایپوروفن ، آسپرین و دیگر داروهای این گروه برخوردار نخواهد بود.

محققان امریکایی در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در مقایسه با دیگر نوزادان ، احتمال بروز عوامل زمینه ساز ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در سنین بزرگسالی کمتر خواهد بود.
تغذیه با شیر مادر سبب می شود میانگین شاخص توده بدنی (BMI) فرد در سنین بزرگسالی کمتر و میزان HDL یا کلسترول خوب نسبت به افراد دیگر بیشتر باشد. کاهش شاخص توده بدنی و افزایش HDL عواملی هستند که از بدن در مقابل بیماری های قلبی عروقی محافظت می کنند.با افزایش سن ، قلب شما کوچکتر شده و توانایی آن در گردش خون به بخشهای مختلف بدن تا پیش از هدرصد کاهش خواهد یافت.

به گفته محققان دانشگاه جان هایکینز، توده ماهیچه ای قلب به طور تدریجی هر سال حدود ۰.۳ گرم کاهش می یابد.بر این اساس با افزایش تدریجی سن ، فاصله زمانی بین منقبض شدن و آزاد شدن ماهیچه های قلب افزایش خواهد یافت.چاقی و فشار خون بالا از عوامل خطرسازی است که سبب ایجاد اختلال در عملکرد قلب می شود. این حالت اغلب با تنگی نفس و خشکی همراه است.چاقی سبب افزایش ناتوانی افراد در سالمندی می شود. این عنوان خبری نیز یکی از مهمترین اخبار حوزه سلامت در هفته گذشته بوده است.

با افزایش سن ، افراد چاق با مشکلات بسیار زیادی از ناتوانی جسمانی تا بیماری های حاد کلیوی مواجه خواهند شد. به گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، خطرات ناشی از چاقی در وضعیت سلامت فرد در سنین سالمندی بیش از آنچه در گذشته تصور می شده، خواهد بود. این افراد در این سن حتی قادر به راه رفتن نیز نخواهند بود. در بسیاری از کشورها، آمار افراد مبتلا به بیماری های حاد کلیوی به دلیل افزایش شیوع چاقی ، فشار خون بالا و دیابت در جوامع ، در حال افزایش است که اغلب منجر به انجام دیالیز و حتی پیوند کلیه خواهد شد. به نظر می رسد ۲ عامل اصلی در افزایش ناتوانی در سنین سالمندی در افراد چاق تاثیرگذار بوده است.

عامل اول پیشرفت ، مرگیت های پزشکی است که سبب افزایش طول عمر افرادی که با افزایش وزن مواجه هستند است و عامل دیگر این که در مقایسه با گذشته ، افراد در سنین پایین تری به چاقی مبتلا می شوند. در نتیجه این افراد مدت زمان بیشتری از دوره زندگی خود را با چاقی سری می کنند و در نهایت با ناتوانی های بسیاری در زندگی مواجه خواهند شد. اگرچه چاقی همواره عوامل نامحوشانه‌ای را در وضعیت سلامت و توانایی جسمانی فرد به همراه داشته است ، اما براساس بررسی های انجام شده از سوی مرکز ملی بررسی های آماری وضعیت سلامت در امریکا، مادران چاق فرزندان باهوش تری خواهند داشت.
توده های چربی در بدن حاوی انواع مختلفی از اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در توسعه و تکامل مغز چنین نقش بسزایی دارند. یادگیری و شناخت در کودکان ارتباط مستقیمی با وضعیت جسمانی مادر در دوران بارداری دارد و آسیدهای چرب مفید در بدن مادر می توانند زمینه ساز شرایطی مناسب برای تکامل مغزی جنین باشند.وقتی به فرورنگه های بزرگ اسباب بازی گام می گذارید بدون تردید از وجود مجموعه ای متنوع از اسباب بازیهای مختلف ساخت کنسورر چین متعجب خواهید شد که این موضوع ناشی از نفوذ جینی ها در صنایع مختلف است ؛ در حالی که هیات نظارت بر ایمنی کالا در چین از وجود مواد سمی در برخی از این اسباب بازیها خبر داده است.در این اسباب بازیها پوششی از مواد شیمیایی صنعتی وجود دارد که در صورت تماس با دهان کودک یا خوردن شده قطعات کوچک تشکیل دهنده اسباب بازی توسط کودک به ماده ای تبدیل می شود که سبب بروز مشکلات تنفسی ، عدم هوشیاری ، سر گیجه و حتی مرگ کودک خواهد شد.مقامات کنسورر چین در تلاشند هرچه سریع تر اسباب بازیهای حاوی این ماده خطرناک را از بازارهای جهانی جمع آوری کنند.

**بختربن روشی ها وسنگن ها برای غذاخوردن**

نویسنده:فاطمه کی شمس

منبع:روزنامه جوان

فقط آنچه می خوردید اهمیت ندارد بلکه چگونه غذاخوردن و نیز مکان صرف غذا نقش مهمی در بهبود گوارش دارد.
میز کار ، خوردن، کاتاپه و حتی تختخواب ، تنها چند نمونه از مکان هایی هستند که هنگام پر بودن برنامه کار و زندگی یا صرفاً از روی عادت و تئلی برای غذا خوردن مورد استفاده قرارمی گیرند.
ترجیح دادن هر یک از این مکان ها به سفره و یا میز غذاخوری ممکن است در رژیم غذایی شما تاثیر منفی بگذارد.

صرف غذا در آشپزخانه؛
با وجود این که آشپزخانه بهترین مکان برای ذخیره و تدارک غذا است اما برای غذاخوردن مکانی فریبده است. خوردن مواد غذایی در حالی که جلیوی پنججالی ویا کنار اجاق گاز ایستاده ایم بدون توجه وبرنامه ریزی ، مقدار زیادی کالری و چربی و قند به بدنمان می رساند.
مادارانی هستندکه هنگام دورریختن باقیمانده غذا، به خاطر صرفه جویی با این تصور که «حیف است» بسیاری از این مواد غذایی در ظروف فرزندان خود را می خورند.

خوردن غذا در محل کار:
خوراکی های موجود در محل کار اغلب از نوع پر کالری وشیرین هستند، یا مقداری یسکویت اند و یا شیرینی که معمولاً با چای سرو می شود.
یک مشت پادام زیمبی ??? کالری دارد که برای سوزاندن آن به ?? تا ??? دقیقه دوییدن بروی وسیله ورزشی اثردلیل؛ نیاز است.
وانگهی هرچه محل نشستن ما به خوراکی نزدیکتر باشد مقدارکالری بیشتری هم دریافت خواهیم کرد زیرا بدون اندکی اندیشیدن وزحمت از جا بر خاسته و یک شکلات یرمی داریم ونوش جان می کتیم.
با شتاب غذا خوردن:زمانی که سریع غذا می خوریم فرمان سیر شدن مدتی پس از ایشانه شدن معده از غذا به مغز می رسد واین سبب پرخوری می شود.
کم جویدن غذا: کارشامان تغذیه همواره برخوب جویدن غذا تاکید کرده اند. این کار چند مزیت عمده دارد.به هضم راحت تر غذا کمک می کند، از ایجاد گاز معده، نفخ شکم وسوزش معده جلوگیری می کند. علاوه بر آن خوردن آهسته وآگاهانه غناسب می شوداز طعم غذا لذت بیشتری بپیم.
اما زمان جویدن چه قدر است؟بسته به این که غذا تا چه نرم یا سخت باشد ، باید حدود ??? مرتبه جویده شود.

در سائین های غذاخوری وبافت غذا:
خوردن غذا در رستوران ها و فست فودها کیف پرلطان را لافر ودور کمرتان را چاق می کند.
رابطه چاقی وخوردن غذا در رستوران ها تقریباً به اثبات رسیده است.
زمانی که در هفته بین ؟ تا ??? مرتبه در رستوران غذا می خوردند هرروز به طور متوسط ?? کالری اضافی دریافت می کنند.

در برابر نسخه نمایش؛
این صفحه چه ماینور رایانه باشد چه تلویزیون، خوردن غذا یا خوراکی های تفریحی در مقابل آن کاردرستی نیست چراکه بدون فکر انجام می شود.
گاه روش اصلی کنترل غذا خوردن، دور بودن از عواملی است که حواس را از خوردن پرت می کند.
شما خواه در مقابل تلویزیون یا پشت تلفن خواهه در حال مطالعه و یا سرمیز کار ، همه به یک نتیجه منتهی خواهندشد: شما روی فعالیت غیر از خوردن متمرکز شده اید و طعم وبافت غذا را حس نمی کنید .

#### اهمیت تغذیه در بیماران MS

متنچ روزنامه جوان

امروزه شواهد علمی بسیاری وجود دارد که اهمیت و نقش تغذیه را در حفظ سلامت بیماران ثابت کرده.متخصصان تغذیه معتقدند، بهتر است تمام افراد مبتلا به MS بعد از آگاهی از برنامه تغذیه صحیح به تدریج و در چند مرحله از برنامه غذایی مناسب بهره ببرند. لذت بردن از غذا یک اصل مهم در تغذیه است و محرومیت مطلق از مواد غذایی مورد علاقه وجود ندارد و به همین علت اگر خوراکی هایی خارج از چهارچوب برنامه توصیه شده هستند می توانند به مقدار کم و در دفعات کمتر استفاده شوند.

مصرف چربی ها:
به خاطر تشکیل ترکیبات سمی و مفسر برای بافت دستگاه عصبی مرکزی و اثر مصرف چربی های ضروری که نقش مهمی در ترکیب و نگهداری سلول های عصبی دارند از اهمیت خاصی برخوردار است، خصوصاً با توجه به عملکرد آن در بروز بیماری های قلبی و عروقی و افزایش وزن، مقدار چربی دریافتی و نوع آن باید مشخص شود.

پرهیز از:

- پختن و مصرف غذاهای چرب خصوصاً گوشت های چرب و تمام چربی های با منشا حیوانی

-قوژ آرده های لبنی پرچرب

- ?سس های ماییزو و تمامی سس های دارای چربی زیاد

- غذاهای بسیار شیرین، کیک، یسکویت شیرین، آبنبات

- غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ، شیر، سبب زمینی، گوجه فرنگی، پادمان، مخرها، نان گندم و شکر، برخی از میوه ها) بسته به واکنش بیمار)، مواد غذایی با رنگ های تفرودنی ( نوشابه ها) و یا مواد باگلیکانده ( کنسروها)، ادویه، تمام میوه ها و سبزی هایی که با افزایش دهنده های رشد تغذیه شده اند.
( سموم باقیمانده روی آنها شسته نشده اند، می توانند سمی و حساسیت زا باشد)
بیماران خود باید با دقت به برنامه غذایی روزانه، غذاهای حساسیت زا را شناخته و آنها را حذف کنند

-?مصرف کولا و چای

توصیه های غذایی:

-مصرف -?  
?چربی های محدود و انتخاب شده مانند امگا?

- ?میوه ها و سبزی های تازه و کمیز ( سبزی های دارای برگ سبز پررنگ)

- ?چولانه دانه ها که باید موقع شروع به جوانه زدن میل شوند

مایعات: آب تازه و تصفیه شده ? لیتر ?? لیوان) در روز، سایر چای های گیاهی و آمیوهه و قویق شده

اثر و خواص برنامه غذایی مناسب:

مواد غذایی علاوه بر رساندن انرژی اولیه به بدن موجب حفظ عملکرد مناسب و تقویت دستگاه های مختلف ( دستگاه ایمنی، قلب، عروق، اعصاب و … می شوند که نتیجه آن احساس خوب بودن و قرار گرفتن در وضعیت روحی و جسمی مطلوب است که در بیماری های مزمن اهمیت مضاعفی پیدا کنند.

#### تغذیه خوب عبر ی طولانی همراه باسلامت

نویسنده:آرتسا پاکک

متنچ روزنامه کیهان

امروزه میزان قابل توجهی از جمعیت جهان را افراد بالای ۵۰ سال تشکیل می دهند که برخی از آنها تا سنین بالاتر فعال و سالم هستند و برخی دیگر از کارافزاده و نیازمند مراقبت.

نکات قابل توجه در تغذیه سالمندان:

افراد بالای ۵۰ سال به سه دسته تقسیم می شوند: گروه ۵۰ تا ۶۵ سال، سالمندان جوان یعنی گروه ۶۵ تا ۷۴ سال و سالمندان کهنسال یعنی ۷۵ سال و بیشتر. در اینجا به نیازهای تغذیه ای دو گروه سالمندان جوان و سالمندان کهنسال می پردازیم، گروه اول می تواند از رژیم غذایی مناسب برخوردار پیروی کند. گروه سالمندان اگر به بیماری خاصی مبتلا نباشند توانایی ادامه فعالیت تا ۲۰ سال آینده را نیز خواهند داشت. بنابراین برای حفظ سلامت خود نیاز به فعالیت بدنی و رعایت رژیم غذایی مناسب دارند. گروه سالمندان کهنسال بیش از دیگر گروهها در معرض اختلا به بیماریهای مزمن می باشند لذا نیاز به مراقبتهای ویژه در آنها افزایش می یابد. جمعیت این گروه در جهان به طور روزافزون در حال افزایش است لذا توجه به نیازهای تغذیه ای آنها نیز از اهمیت خاصی برخوردار است.

نیازهای تغذیه ای

نیاز به انرژی در کهنسالان بخصوص آنهاهایی که پرهیز فعالیتی دارند کاهش می یابد. گرچه از میزان دریافت پروتئین، ویتامین و مواد معدنی نباید کاسته شود. بنابراین استفاده از غذاهای متنوع در هر دو وعده غذایی ضرورت دارد.

چربی:

برای کهنسالان بخصوص آندسته که از بیماریهای قلبی وعروقی رنج می برند، محدود کردن میزان دریافت چربی بخصوص چربی های اشباع شده (روغن حیوانی) ضرورت دارد. اما برای گروه سنی ۷۵سال به بالا کاهش دریافت چربی پیشنهاد مناسبی نیست. معمولاً این گروه سنی از کاهش وزن دبی اشتهایی و ضعف جسمی رنج می برند. بنابراین در این موارد اضافه کردن چربی به وعده های غذایی باعث افزایش دریافت کالری شده و به نیغ آن به افزایش وزن می انجامد.

فیبر

بسیاری از افراد کهنسال به دلیل بی فعالیتی و کاهش حرکت رودی از بیوست و مشکلات روده رنج می برند. برای رفع این مشکل می توان از حیوانات، میوه و سبزیجات استفاده کرد. البته دریافت بیش از حد فیبر به صورت سبوس خام و غذاهایی که فیبر زیادی دارند مناسب نیست؛ زیرا به دلیل حجم زیادی که دارند دریافت مواد مغذی دیگر را محدود می کنند. نوشیدن حدود ۸ لیوان آب و مایعات در روز نیز کمک شایان توجهی به فعالیت روده می کند.

قند

بسیاری از کهنسالان بیش از حد قند مصرف می کنند گرچه محدود کردن قند کاملاً بستگی به مواد غذایی مصرفی دیگر در طول روز دارد اگر رژیم غذایی آنها از تنوع کافی برخوردار باشد، نیازی به محدود کردن قند نیست چرا که مصرف قند به افزایش انرژی و وزن در آنها کمک می کند.

آهن

کم خونی در این گروه سنی رایج است. کاهش قدرت جذب آهن، استفاده از برخی از داروها و خورنریزی در کنار یک رژیم غذایی فقیر مهمترین دلایل کم خونی در این گروه است. برای رفع این مشکل مصرف روزانه گوشت قرمز و منابع غیر گوشتی از قبیل غلات خشکبار و پرگه میوه ها و سبزیجات سبز ضروری است. جذب آهن با مصرف منابع غنی از ویتامین C (مانند آب میوه، میوه تازه و سبزیجات) همراه با هر وعده غذایی بالا می رود.

روی

مصرف روی برای سلامت دستگاه ایمنی و بهبود زخمهایی از قبیل آفتهایی که براثر افزایش فشار خون به وجود می آید، ضروری است. منابع روی شامل گوشت قرمز، غلات و نان سبوس دار و صدف دریایی می باشند.

کلسیم

دریافت میزان کافی کلسیم به کاهش از دست دادن کلسیم استخوانها که از سن ۳۰ سالگی آغاز می شود و در سنین بالاتر سرعت می یابد کمک می کند. مصرف روزانه منابع غنی کلسیم از قبیل شیر و لبنیات ضروری است.

ویتامین D

ویتامین D برای جذب کلسیم لازم است که کمبود آن در سنین بالا موجب نرمی و تغییر شکل استخوانها می شود. مهم ترین منبع جذب ویتامین D نور خورشید است که معمولاً کهنسالان کمتر در معرض آن قرار می گیرند. لذا جهت اطمینان خاطر از دریافت

کافی ویتامین **D**،مصرف روزانه ۱۰ میکروگرم فرص ویتامین **D** ضروری است.
ویتامین**B**

در صورت بروز بی اشتهایی در گروه سنی بالاتر از ۶۵ سال احتمال فقر غذایی و به نغ آن کمبود ویتامین های چون ویتامین **B** و مواد معدنی بالاتر می رود.
توع غذایی تنها روش جلوگیری از کمبود این ریز مغذی است.

چه غذاهایی انتخاب کنیم:

توع غذایی بهترین روش برای اطمینان خاطر از دریافت تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن است.
بهر است در روز ۳ وعده غذایی و میان وعده ها و ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف کنید و از خوردن لذت ببرید.

چند نمونه میان وعده مغذی و مناسب:

- ساندویچ گوشت پخته با ماهی کتسرو شده و پتیر یا کره.

- نان و ماهی ساردين يا لوبيا پخته، پتیر و تخم مرغ پخته

- یسکونیت سوس دار یا پتیر، کیکک بدون قند، ماست، میوه، سوپ و حبوبات پخته
غذاهای ریز می بایست هر روز مصرف شوند مشکلات تغذیه ای کهنسالان:

کم اشتهايي و کاهش وزن:
کهنسالانی که درآمد کمی دارند یا در خانه سالمندان زندگی می کنند یا دندانهای خود را از دست داده اند بیش از دیگران دچار مشکلات تغذیه ای می شوند.
راه حل این مشکلات چه برای آنهايي که در خانه خود زندگی می کنند و یا کسانی که در مراکز نگهداری از کهنسالان زندگی می کنند، دریافت تعداد کافی از غذاهای پراتزی و مغزی است.
برخی از این غذاها عبارتند از:

غذاهای چرب و قندی:

استفاده از انواع دسرها مانند ماست، شیرینیج، بستنی،کیک، فرنی و دسرهای آماده، یسکونیت و شکلات حداقل یک یا دو بار در روز همراه با غذا باعث تولید انرژی بیشتر می شود.
اما در عین حال می بایست در نظر داشت که خوراکیهای ذکر شده جلوی اشتها را برای خوردن غذای اصلی که منبع اصلی دریافت ریزمغذی ها هستند بگیرند.

- استفاده از نوشیدنیهای غنی شده که معمولاً در داروخانه ها ارائه می شوند در میان وعده ها برای دریافت کالری بیشتر سودمند هستند به شرط آن که جایگزین وعده های غذایی اصلی شوند.

اگر خوبنوشند سالمند شما در پیدارستان یا خانه سالمندان اقامت دارد و کاهش وزن داشته است حتما در مورد غذاها و میان وعده هایی که در آن مرکز ارائه می شود از مسئول مربوطه سوال کرده و با وی در مورد تغییر رژیم مشورت کنید.

دلایل اصلی بدی تغذیه در مراکز نگهداری از سالمندان:

- ابتلای سالمند به یک یا چند بیماری

- تنهایی و انزویگی

- منوی غذایی یکوات

- غذاهای نآآشنا

- ارائه غذاهایی با محوریات نامناسب

- ساعات غذایی نامنظم

- حذف میان وعده ها و نوشیدنیهای مغذی

- نداشتن حق انتخاب در میزان وعده های غذایی

- کمبود پرسنل برای کمک به سالمندان در هنگام غذا خوردن

- نبود کنترل بر کاهش وزن سالمندان و میزان دریافت غذاها.

- نبود یا کمبود غذاهای تازه، سبزیجات بخارپز، میوه تازه و ارائه غذاهایی با طعم نامناسب و تأکید بر غذاهایی که به سهولت آماده می شوند.

چاقی:

چاقی در هر سنی بخصوص در کهنسالی ناخوش آیند است چرا که خطر ابتلا به دیابت، اختلال در حرکت مفاصل و مشکلات تنفسی را بالا برده و باعث کم تحرکی می شود.
برای آندسته از کهنسالانی که از چاقی رنج می برند رژیم های سخت غذایی توصیه نمی شود زیرا ممکن است میزان دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدنشان را محدود کند در عوض توع و مقدار غذاها را می بایست تغییر داد به طور مثال می توان دریافت غذایی چرب و قندی را محدود کرده و میزان غلات، نان، میوه ها و سبزیجات را بالا برد.
افزایش ورزش روزانه نیز به کاهش وزن تدریجی کمک شایان توجهی می کند.

مشکلات بلع:

اگر متوجه بروز مشکلات بلعی در خوبنوشند سالمند خود شده اید حتماً با دکتر معالج وی تماس بگیرید.
چنین مشکلاتی ممکن است ناشی از ضعف سیستم عصبی، پارکینسون یا سکنه های خفیف مغزی باشد.
معمولاً متخصصین گفتاردرمانی وجود و میزان وختامت چنین بیماریهایی را به آسانی تشخیص می دهند.
بهترین توع تغذیه برای این گروه پیداران نیز معمولاً از سوی این متخصصین پیشنهاد می شود که عموماً عبارتند از غذاهای نرم و پوره شده و مایعات غلیظ.
یک متخصص تغذیه نیز می بایست در جریان درمان از مغذی بودن رژیم غذایی اطمینان حاصل کند.

#### بخوریم یا نخوریم؟

نویسنده:توشا قره گوزلو

منبع:روزنامه جوان

بی تردید همه ۲۴ ساعت شبانه روز ما در خوردن و با برعکس در نخوردن خلاصه نمی شود اما به نظر می رسد با کسب آگاهی بیشتر نسبت به ارزش های غذایی خوراکی قادریم امر خوردن را سهل تر و ایمن تر کنیم.
مثلاً گاه خوردن یک جانشی معمولی خود دارویی به شمار می رود مانند زعفران و یا فلفل سفید و سیاه و فز و فز و یا برعکس نخوردن یک ماده غذایی ولو بسیار ارزشمند ما را از گرفتاری تازه می رهاند برای نمونه نخوردن تخم مرغ خام!
مطلب زیر تقریباً شامل چنین اطلاعاتی است.

الف- در یک غروب دل انگیز به همراه اهل خانواده به رستوران رفته اید و چلوکیاب سفارش داده اید و منتظرید تا یک تخم مرغ درشت و تیل و البته خام کنار آن بشکند، سخت در اشتباه هستید!
این به هم درآمیخته شدن زرده و سفیده ای که می خورید عامل و ناقل بسیاری از بیماری های مرغ عزیز است.
در حالی که اگر آن را خوب بپزید سرشار از مواد غذایی ضروری برای شماست.

بنابراین برای همیشه از فکر خوردن تخم مرغ خام بگذرید، لطفاً!

ب- بیشتر ما روی کیاب سمنام می ریزیم و بیشتر ما هم واقعاً نمی دانیم که چرا روی کیاب سمنام می ریزیم؟
تحقیقات یک استاد ایرانی در هفده نشان می دهد که خوردن گوشت پخته سبب تولید آتریم هایی در بدن می شود که مضر است و سمنام می تواند اثر این آتریم را خنثی کند.
او می گویرد: برای همین است که با کیاب سمنام می خوریم و البته به لحاظ علمی اطلاع نداشتیم اما طی تجربه از مادر بزرگ ها این موضوع را دریافته ایم.

پ- به نازگی میزان یادگیری نان پابین آمده و مثل گذشته نمی توانید از حافظه نان کار بکنید؟
لازم شد فهرست مواد خوراکی یک روزتان را مرور کنید.
تقریباً شصتفه چیس و انواع پنک هسید و به وقت گورسگی نذست فوده سرکوجه شما را دومی باید و با شاید خیلی چیزهای شیه به این ها جای میوه را در وعده های غذایی شما گرفته اند؟

اگر لازم شد باز هم سوال را برای خودتان تکرار نمایید.
اکنون جواب:
میزان حافظه و یادگیری نان پابین آمده به خاطر این که تمایل شما به خوردن میوه یا کم شده یا در حد فراموشی فروفته است.
به خاطر بیابوردی زمانی را که ظرف حاوی نوت فرنگی با نوت معمولی و ذغال اخته ... را تا آخرین دانه آن میل می کردید.
به خاطر بسیاریه که معصرف میوه همواره بر میزان جذب آهن اثر می گذارد و توان یادگیری را تقویت و بالا می برد.

#### خوراکی های سالم برای فرزندان شما

نویسنده:مریم السادات کاظمی

منبع:روزنامه کیهان

توجه به تغذیه کودکان یکی از دغدغه های همیشگی والدین است.
اهمیت این موضوع از آن جهت است که تغذیه مناسب در دوران خردسالی و پس از آن نوجوانی، ضامن حفظ سلامتی و پیشگیری از انواع بیماری ها در آینده است.
اما فراموش نکنید که نیاز بچه ها به انواع موادغذایی در هر گروه سنی متفاوت است.
تغذیه کودکان باید متناسب با نیازهای آنان باشد زیرا بچه ها در سن رشد هستند، استخوان بندی آنها در حال شکل گیری است، فعالیت بدنی زیادی دارند و خیلی زودتنه می شوند.

علاوه بر این، کودکانی که غذاهای سالم و مغزی می خورند، در همهٔ کودکی و مدرسه آراش و تمرکز بهتری دارند.
بچه های در رشد، حتما باید غذاهای متنوع و متعادل بخورند.
برای اینکه مطمئن شوید کودکان دچار کمبود نخواهند شد، باید تمام پنج گروه غذایی (لبنیات، گرشت، ماهی و تخم مرغ، حبسها، ما، موادقندی و نشاسته، میوه ها و سبزیجات) در برنامه روزانه او گنجانده شود.
به دانته کودکی نیز حتماً توجه داشته باشید.

نوزادان و شیرخوارگان

دوران شیرخوارگی اساسی ترین مرحله تغذیه کودکی به شمار می آید.
تا چهار ماهگی، شیر تمام نیازهای غذایی نوزاد را تأمین می کند.
غذا دادن باید به تدریج و ابتدا با مقدار کم میوه و سبزی و فرنی آغاز شود.
این غذاها که سرشار از انرژی، موادمعدنی و انواع ویتامین هاست، علاوه بر جسم برای هوش کودکی نیز بسیار مفید است و انرژی روزانه او را تأمین می کند.
از حدود شش ماهگی می توان کودکی را با طعم ماست و پتیر آشنا کرد و تا هفت ماهگی، روزانه ۱۰ گرم گوشت یا ماهی به او داد و این مقدار را به تدریج زیاد کرد تا در یک سالگی به ۲۵ گرم برسد.

آب و شیر را برای نوزادان شیرین نکنید

بهرتر است نوزاد را به نوشیدنی های شیرین عادت ندهیم.
شیرینی باعث پوسیدگی دندان شده و از طرفی ممکن است بر هم خوردن تعادل غذایی را داری داشته باشد.
به مرور که کودکی با طعم های مختلف آشنا می شود، تغذیه او نیز تغییر می کند.
در واقع تعادل غذایی نشان دهنده تغذیه متعادل است.

آب پرتقال برای نوزادان آزی یا نه؟

تا قبل از چهارماهگی ضرورتی ندارد به نوزاد آب پرتقال داده شود.
عده ای از مادران به غلط تصور می کنند که آب پرتقال نیاز نوزاد به ویتامین ث را برطرف می کند، درحالی که شیر سادر تمام مواد موردنیاز بدن کودکی را تأمین می کند.
اگر کودکی از شیرخشک نیز تغذیه می کند، جای نگرانی نیست، چون در انواع شیرها ویتامین ث موجود است.
علاوه براین، معده بعضی نوزادان



نمی توانه آب پرتقال را هضم کند و دچار حالت تهوع می شوند. توصیه می شود تا قبل از چهارماهگی به جز شیر هیچ ماده غذایی دیگری خصوصا آب پرتقال به نوزاد داده نشود. در خانواده هایی که حساسیت های غذایی دارند، این نوع غذایی باید به بعداز شش ماهگی موزکول شده و با مشورت پزشک باشد.متخصصان اطفال توصیه می کنند نوع غذایی را با میوه ها و سبزیجات خام و یا کیویات آملز کنند و سپس آب میوه ها را در برنامه غذایی کودک بگنجانید. اگر می خواهید به کودک آب میوه بدهید، حتما در منزل میوه را آب بگیرد، و هیچ شیرینی به آن اضافه نکنید. توجه داشته باشید که آب میوه جای میوه طبیعی را نمی گیرد. خردسالان و کودکان

با آغاز دومین سال زندگی، شخصیت کودک رشد می کند و او سعی می کند تا با راه رفتن و انتخاب غذا، استقلال خود را به دست آورد. به مرور که کودک بزرگ می شود، روند رشد او نیز نسبت به ۱۲ ماه اول کندتر می شود. بچه ها در سن سه سالگی تقریبا به ۵۰درصد قد خود در بزرگسالی می رسند. دراین سن کودک کم کم می تواند به تنهایی غذا بخورد. باید غذاهایی انرژی زا و با تنوع غذایی مختصر برای او آماده کرد.از پنج سالگی به بعد، رشد کودک کندتر و تقریبا ثابت می شود و نیاز او به مواد انرژی زا تغییر می کند. کودک در این دوران باید از غذاهای سرشار از انرژی، پروتئین، کلسیم، آهن، ویتامین های آ، د و ث، میوه ها و سبزیجات استفاده کند و حتماً تنوع غذایی داشته باشد تا در آینده دچار کمبود نشود. مصرف غذاهای حاوی نشاسته، میوه ها و سبزیجات، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ و دانه های روغنی در وعده های غذایی اصلی و میان وعده ها رشد مطلوب کودک را درپیی دارد. اگر بچه ها فعالیت بدنی زیادی دارند، باید آنها را عادت داد که مرتب مایعات بنوشند. از بین نوشیدنی ها، آب تنها مایع حیاتی برای بدن است و هیچ کالری ندارد. استفاده از دیگر نوشیدنی ها مثل شیر، دوغ و انواع آب میوه ها برای تنوع و تامین آب بدن نیز مفید است.

موادغذایی از نظر انرژیها و میل میان کودک به سه دسته تقسیم می شوند:

- گروه اول:نوشیدنی ها و موادغذایی گیاهی که کودک هرچقدرمیل داشته باشد، می تواند از این خوراکی ها استفاده کند
نوشیدنی ها: روزانه حداقل ۸۰۰میلی لیتر آب، نوشیدنی های گرم مانند چای، قهوه و... بدون شیرینی و آب میوه ها با توجه به فعالیت بدنی کودک

نان و غلات: حداقل ۱۷۰ گرم یعنی ۲ تا ۳ مرتبه در روز

سبب زینتی، ماکارونی، برنج: حداقل ۱۳۰ گرم یعنی امرتبه در روز

سبزیجات: حداقل ۲۰۰ گرم در روز

میوه ها: حداقل ۲۰۰ گرم در روز

- گروه دوم: خوراکی های با منشا حیوانی با توجه به نیاز بدن کودک باید در برنامه غذایی گنجانده شود

شیر و لبنیات: حداقل ۳۵۰ گرم در روز

گوشت، سوسیس:حداود ۶۰ گرم در روز یا ۲۸۰ گرم در سه وعده در طول هفته

تخم مرغ: ۲ عدد دو هفته

ماهی: ۱ تا ۲ مرتبه در هفته، تقریبا ۱۰۰گرم

- گروه سوم: غذاهای چرب و شیرین که خوردن آن فقط برای تنوع و به ندرت توصیه می شود

روغن، مارگارین، کره، مقدار کمی در روز

شیرینی جات، ساندویچ: به ندرت و فقط برای تنوع

مواد غذایی مفید و لازم برای بچه ها

سبزیجات و میوه ها میوه ها میوه ها سبزیجات حتما باید در تمام وعده های غذایی کودکان در سن رشد گنجانده شود، حتی اگر کودک تمایلی به خوردن نشان ندهد. بسیاری از کودکان چندان علاقه ای به خوردن میوه ها و سبزیجات ندارند. در انگلستان، از هر سه کودک، یکک نفر در روز کمتر از یکگ میوه می خورد. در فرانسه وضع از این هم بدتر است؛ به طوری که ۸۱٪ بچه های ۳ تا ۱۴ سال کمتر از سه نکه میوه و سبزی در روز می خورند.
چطور می شود کودکان را به خوردن میوه ها و سبزیجات که بسیار برای سلامتی مفید و ضروری است، تشویق کرد؟
تحقیقات نشان می دهد که سبزیجات خوراکی های لذیذی برای بچه ها به حساب نمی آید. برای اینکه کودک علاقمند به خوردن میوه و سبزی شود، ابتدا سعی کنید با خرید میوه هایی که او دوست ندارد، او را مجبور به خوردن کنید. او را با خود به بازار ببرید و بخواهید طعم میوه های جدید را بیچشد. هر کدام را دوست داشت، برایش بخرد. کودکان بین سن یک تا سه سال، باید روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم میوه و سبزی تازه یا آب گرفته شده بخورند. از آنجا که میوه ها و سبزیجات دارای خواص مشابه هستند، می توان یکی را جایگزین دیگری کرد.سرشار از ویتامین ها و فلفل: کالری آب اصلی ترین عنصر میوه ها و سبزیجات است به نحوی که ۹۰ درصد وزن آنها را آب تشکیل می دهد. آب میوه ها جز در مورد چند میوه، چندان انرژی ندارد. سبزیجات و میوه ها حاوی مقادیر بالای ویتامین ها خصوصا ویتامین ث هستند. سبزیجات سبز و قرمز و میوه های زرد و نارنجی سرشار از کاروتن و پرو ویتامینA نیز هستند. این محصولات خوشمزه معمولا بوی خوشایندی دارند و منع غنی فیبر، سلولز و پکتین محسوب می شوند که تاثیر مهمی در فعالیت های روده ای دارند.

درصد قند در هر صد گرم میوه و سبزی

موز، انگور، گیلاس: ۲۰درصد

پرتقال، لیمو، نوت فرنگی: ۱۰درصد

کدو تنبل، اسفناج، گوجه فرنگی، کلم، کاسنی فرنگی، طالبی، خربزه: ۶درصد

گلابی، سیب، آناناس، آلو، نخود فرنگی: ۱۴درصد

تره فرنگی، هویج، پیاز، لوبیا: ۱درصد

کاهو، خیار: ۲٪

ارزش غذایی سبزیجات با توجه به خام و پخته بودن تغییر می کند. سبزیجات خام سرشار از آب، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. هرچه پوست میوه و سبزی ضخیم تر باشد، ویتامین ها بهتر حفظ می شوند.

رنگین کمان سلامتی

- نارنجی: مرکبات، هلو، هویج، خربزمال، انواع فلفل

- قرمز: گوجه فرنگی، هندوانه، نوت فرنگی، گیلاس

- بنفش: آلو، نشکک، سالاد، انجیر، میوه های جنگلی، بادامجان

- سفید: سیب، کلم، پیاز، قارچ، کرفس

- سبز: کلم بروکلی، جعفری، اسفناج، کیوی

شیر و لبنیات

کودکان بین یک تا سه سال روزانه به ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر شیر یا دیگر فرآورده های لبنی نیاز دارند. مصرف بیش از یک لیتر شیر در روز توصیه نمی شود زیرا باعث افزایش چربی خون می شود.

شیر که سرشار از پروتئین، کلسیم، چربی های حیوانی انرژی زا، مواد معدنی، قند، ویتامین های آ، د و ب است، تاثیر بسیاری در رشد مطلوب کودکان دارد. شیر را می توان تا دو سالگی با شیشه و پس از آن با فنجان به کودک داد اما اگر کودک باز هم تمایلی دارد که با شیشه شیر بنوشد، او را منع نکنید.

کلسیم، فسفات و ویتامین

پروتئین موجود در شیر از نظر ارزش غذایی مانند پروتئین گوشت و بالاتر از پروتئین های گیاهی است و این مزیت را دارد که نسبت به گوشت و سبزیجات قیمت پایین تری دارد. تنها قند شیر، لاکتوز است. هر لیتر شیر خالص، ۶۸۰ کالری انرژی دارد. در شیر کم چرب این مقدار به ۳۶۰ کالری می رسد و به علت حذف چربی ها فاقد ویتامین های آ و د است.
شیره، فسفات و کلسیم بدن را نیز تامین می کند. آنها عنصری است که در این نوشیدنی مفید وجود ندارد.فرآورده های لبنی در واقع تنوع در مصرف شیر است. پتیر به عنوان یکی از مهم ترین لبنیات، بسیار قابل هضم است. لاکتوز موجود در شیر که معمولا در بعضی افراد ایجاد حساسیت می کند، در این محصول لبنی از بین می رود. مقدار آب و چربی با توجه به انواع مختلف پتیر متفاوت است. پتیر نیز مانند شیر حاوی کلسیم و فسفر است.ماست که یکی دیگر از بهترین و خوشمزه ترین فرآورده های لبنی است، تمام عناصر موجود در شیر را دارد. از آنجا که لاکتوز شیر در ماست به اسید لاکتیک تبدیل می شود، برای افرادی که دچار ناراحتی های روده هستند، بسیار مفید است.پهتر است که ماست شیرین نباشد.

آب

آب مایع حیات و مهم ترین عنصر تشکیل دهنده بدن است. حدود ۵۰درصد وزن بدن ما را آب تشکیل می دهد، هیچ تغییر در متابولیسم بدن ایجاد نمی کند و فاقد انرژی است. علاوه بر نوشیدن آب، تمام مواد غذایی به جز روغن و شکر، دارای مقادیری آب هستند و بخشی از نیاز بدن را تامین می کند.

مقدار متوسط آب در بعضی از خوراکی ها

نان:۳۴درصد

گوشت و ماهی: ۷۰-۹۵درصد

تخم مرغ: ۷۵ درصد

سبزیجات تازه: ۹۰ درصد

میوه ها: ۸۵ تا ۸۰درصد

هر زمان که کودک احساس تشنگی کرد و مایل به آب خوردن بود، او را منع نکنید. اشکالی ندارد قبل از غذا، پس از دویدن، اگر احساس گرما می کند یا عرق کرده است و حتی بعد از خوردن سوپ، آب بنوشد.

**نوشیدن آب P A P لیوان آب در روز برای حفظ سلامتی ضرور**

منبع:روزنامه کیهان

آب مهمترین بخش تشکیلداتی بدن انسان محسوب می شود. در صورتی که ۱۵درصد آب بدن انسان خارج شود خطر جانی او را تهدید می کند. از این رو برای هر فرد، نوشیدن آب لازم است. بررسی ها ثابت می کند، نوشیدن آب از طریق علمی و منظم از نوشیدن آب پراساس میل فرد به مراتب بهتر است.

به گزارش سایت پزشکان بدون مرز به نقل از «رادپو چین»، به منظور تضمین سلامتی بدنهٔ انسان باید هر روز قدری آب بنوشد که بدن به آن نیاز دارد و باید معادل میزان آب دفع شده از بدن باشد. ما هر روز باید حدود ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی لیتر تقریباً معادل شش الی هشت لیوان آب آشامیدنی بنوشیم. در چنین صورتی متابولیسم بدن انسان مغلوب خواهد بود.
با این حال میزان نوشیدن آب

آشامیدنی بدون تغییر است. در موقع ورزش و کار زیاد باید بیشتر آب نوشید.

چه نوع روشی برای نوشیدن آب صحیح است و نوشیدن آب در چه موقع بهتر است؟ بسیاری از مردم احتمالاً پاسخ خواهند داد، زمانی که احساس تشنگی می شود. پرفسور الی چی فو، از دانشگاه پزشکی چونجینگ معتقد است، این کار اشتباه است. وی معتقد است:

«انسان نباید پس از آنکه خیلی تشنه شده، آب آشامیدنی بنوشد. این نشان می دهد بدن فقط آب آشامیدنی کافی است و مرکز اعصاب تحریک شده است. از این رو معمولاً در روزها قبل از احساس تشنگی باید قدری آب نوشید.»

تشنگی علامت نیاز به آب است. درواقع در این موقع بدن کم آب شده است. این عادت نامطلوب باعث شده است بدن ما همیشه دچار کم آبی شود و به دنبال آن به سلامتی ضرر برسد. زمان نوشیدن آب نیز مهم است.

معمولاً بهتر است پس از مسواکه زدن دندان ها یک لیوان آب جوشیده شده نوشیده شود، بهتر است حدود ساعت ۱۰ صبح، پس از صرف نهار و تقریباً ساعت ۱۵ بعدازظهر، قبل از صرف شام و قبل از خوابیدن یک لیوان آب نوشید. چرا این ساعات برای نوشیدن آب انتخاب می شود؟ پس از خواب در تمام شب، بدن انسان به آب نیاز دارد، باامداد شکم خالی است، آب سریعاً وارد خون می شود و باعث می شود که خون غلیظ برقی گردد و به گردش عادی خون مساعدت می شود. در چنین صورتی می توان از ابتلا به بیماری های قلبی و عروق مغز جلوگیری کرد. این برای بهبود روند گردش خون و تأمین خون و متابولیسم کلویی مساعد بوده و می تواند سموم بدن را دفع کرده و معده را پاک کند. ساعت ۱۰ قبل از ظهر، پس از چند ساعت کار لازم است آب نوشیده شود تا آب دفع شده جبران گردد. با نوشیدن یک لیوان آن پس از صرف نهار، می توان هاضمه را تقویت بخشید. حدود ساعت ۱۵، با یک لیوان آب مغز هوشیار و بدن سرحال می شود. با نوشیدن یک لیوان آب قبل از صرف شام، احساس سیری می شود و از چاقی جلوگیری می گردد. به دلیل آنکه انسان پس از به خواب رفتن گردش خون کندتری پیدا می کند و خویش غلیظ می گردد، با نوشیدن آب قبل از خواب می توان خون را رقیق و از لخته شدن خون پیشگیری کرد. این برای سالخورده گان مهم است.

علاوه بر این، نوشیدن آب برای انسان درحال ورزش بسیار مطلوب و علمی است. «جنوبی» از بیمارستان دانشگاه پزشکی چونجینگ چنین گفت: نوشیدن آب در جریان ورزش مهم و علمی است. می هدیه هنگام ورزش عرق زیادی از بدن انسان خارج می شود. باید قبل از تشنگی آب نوشید تا تعادل برقرار گردد. دوم- پس از ورزش هنگام نوشیدن آب باید توجه کرد که اندک و چندین بار آب نوشیده شود.»

وی گفت: علت مسمومیت آب با کم شدن نمک در بدن انسان ربط دارد. انسان در جریان ورزش عرق زیادی می کند و نمک بدن کم می شود. خوردن آب در این موقع به صورت افراطی خطرناک بوده و باعث مسمومیت می شود. پس از ورزش حرارت بدن بالا می رود، آب به شکل عرق از بدن بیرون می رود و همراه آن نمک زیادی خارج می شود و توانایی بدن کاهش می یابد و باید بیشتر آب نوشید اما نباید سیلاب شد.روش صحیح نوشیدن آب پس از ورزش این است: اول باید با آب دهان را شستشو داد، سپس الندیکی آب نوشید. بعد باید باز هم نوشید. البته پس از آنکه عرق زیادی دفع شد. این برای سلامتی مساعد است. در پایان یادآور می شود در زندگی روزانه نباید آب را کد و مانده نوشید. این در رشد بدن تأثیرات منفی دارد. مابناتلان و سالخورده گان را نیز سرع تر نیز می کنند. دوم آبی که در ظروف گرم کتنده الکترونیکی مکرراً جوشیده می شود. اگر همیشه این نوع آب نوشیده شود، به معده و روده انسان ضرر می رساند و موادی از این قبیل که باید مراعات شود.

**شیر سرچشمه آب حیات**

نویسنده:مادانانا ملاعلی

منبع:روزنامه جام جم

اسکندر راه را به خطا رفته بود چشمه آب حیات نه در ظلمات که در روشنی وجود مادر نهفته است. مگر غیر از آن است که نوزادی ضعیف و نچسب و نوشیدن این مایع عجیب ، زندگی ، محبت ، نیرو و امید را به یکباره دریافت می کند؟ آب حیات نوشیدنی بی دویخ و گوارایی است که از سینهٔ مادر می جوشد و بی منت و جستجو به کودک ازلانی می شود. اولین بانه ای که لبهای برسان کودک را از شیر مادر جدا کرد کار بود. پژوهش های اجصاصی نشان می دهد، همزمان با اشتغال مادران میزان استفاده کودکان از شیر مادر کاسته می شود. ضربه دوم را تمایلی به تناسب اندام ، اشرافی گری و مد شدن دایه داری وارد کرد و ضربه آخر غذاهای جایگزینی بود که از بدو تولد مادران را از پذیرش مسوولیت خلاص می کرده به نحوی که امروز تبلیغ شیرخشک و به نمایش گذاشتن آن در داروخانه ها از علل کاهش شیردهی مادران به فرزندان است.

کودکان ۲ برابر محروم تر از قبل

طبق آخرین آمار شاخص تغذیهٔ کودک با شیر مادر از ۷۷ درصد در سال ۱۳۷۹ به ۲۳ درصد در سال ۱۳۸۴ رسیده است. آمار بیانگر آن است که در ایران بیش از نیمی از نوزادان قبل از ۴ ماهگی از تغذیهٔ انحصاری با شیر مادر محروم می شوند. قرائن این کار در مناطق روستایی و شهری یکسان است ، اما در برخی مناطق چون استان های سیستان و بلوچستان و هرمزگان این امر شایع تر است. طبق آخرین آمار، تنها ۲۴٫۴ درصد زنان در سیستان و بلوچستان و ۳۸٫۸ درصد زنان در استان هرمزگان در ۶ ماه اول زندگی نوزادانشان این را منحصراً با شیر خود تغذیه می کنند. دکتر خلیل افشار فریور در این باره می گوید: تغذیهٔ انحصاری کودک با شیر مادر تا ۶ ماهگی و توجه به عدم استفاده از گول زنک، شیشه ، بطری و شیرخشک برای رشد و سلامت کودکان ضرورت دارد. وی می افزاید: براساس همین آمار برای ۲۹٫۵ درصد از کودکان زیر یک سال از شیشه و پستانک و برای ۱۵ درصد نیز از ابزارهای گول زنک استفاده شده است.

بیمارستان های دوستدار کودک

دکتر فریور تأکید می کند: در این زمینه بیمارستانهای دوستدار کودک لازم است رعایت اصول شیردهی صحیح را به مادران توصیه کرده و آموزش دهند. این در حالی است که این بیمارستان ها چند سال است در اجرای تمام شاخصهای صحیح شیردهی راه افول را پیش گرفته اند. بیمارستان های دوستدار کودک ملزم هستند ۱۰ اصل را بر اساس استاندارد رعایت کنند تا دوستدار کودک شناخته شوند. اهم این اصول را ترویج تغذیه با شیر مادر، تقویت مهارت کارکنان برای آموزش شیردهی به مادران ، وجود گروههای حامی برای راهنمایی مادران پس از مرخصی از بیمارستان و جدا نکردن مادر و نوزاد از هم است.

شیر مادر تا کی؟

تغذیهٔ انحصاری با شیر مادر از بدو تولد ضروری است. مادر باید از دادن آب ، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاهای در ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیزد. پزشکان انتقال فقط شیر مادر و فقط در موفی ویتامین را در ۶ ماه اول کافی می دانند. آنان توصیه می کنند تغذیه با شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید. آنها توصیه می کنند مادران از به کار بردن شیشه و پستانک جدا خودداری کنند. زیرا موجب کاهش میل میگردان شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود، موجب انتقال عفونت ها و آلودگی ها و بیماری به شیرخوار می شود و فرم دندانها و قالب دکلها را تغییر می دهد.

اگر شافل هستید

امروز دولت به فکر روشهایی است که در عین حفظ حق مشارکت اجتماعی زنان ، حقوق خانوادہ نیز حفظ شود. تصویب قانون مرخصی شش ماهه پس از زایمان نیز در همین راستا انجام شد. مادران شافل پس از گذران ۶ ماه مرخصی زایمان نیز می توانند با رعایت اصولی به شیر دادن نوزادشان ادامه دهند. تغذیه با شیر مصنوعی سبب کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند می شود منحصصان انتقال انفسان توصیه می کنند پس از یک سالگت به کار، فحغات شیردهی در عصر و شب افزایش یابد یا در صورت امکان از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده شود. شما حتی می توانید شیر خود را بدوشید. نظایه مرتب پستان ها به افزایش شیر کمک می کند. شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او یا این شیر تغذیه شود. شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند. شیر دوشیده شده ۶ - ۸ ساعت در دمای اتاق (محل خشک)، تا ۶۸ ساعت در یخچال و ۵۳ در فریزر قابل نگهداری است.

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (با بلافاصله پس از به هوش آمدن در سزارین شروع کنید. هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت شیردهی بیشتر است. شیر مادر به تنهایی درشش ماه اول تولد برای شیرخوار کافی است و در ۶ ماه دوم تولد انرژی لازم ۵۰ درصد از شیر مادر و ۵۰ درصد از تغذیه تکمیلی تأمین می شود. مقام مادر شیر ده در آیه ۱۴ سوره لقمان ذکر شده و بعد از شکر گذاری خالق شکرگذاری مادر توصیه شده است. در سوره بقره آیه ۱۳۳ مدت شیر دادن ۲ سال تمام آمده و اکنون بعد از ۱۴۰۰ سال سازمان بهداشت جهانی مدت ۲ سال شیردهی مادر را تأکید کرده است.

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش دربرابر بیماری هاست. ابتلای شیرخوار را به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می کند. زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و آلرژا، چاقی مفرط، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در آینده است. کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

زندگی را دریغ نکنید

پیشتر گنگنیم شیر آب حیات پشر است. نگاهی به تأثیر تغذیه با شیر مادر موبد این ادعاست. شیر مادر حاوی کلیه مواد مغذی ، آنتی بیوتیک ها، هورمون ها، عوامل ایمنی و آنتی اکسیدان های لازم برای نوزاد است. تغذیه از شیر مادر موجب کاهش خطر مرگ و میرهای نوزادان در اولین سال تولد آنها می شود. ادامه تغذیه با شیر مادر به طور بالقوه هر ساله در امریکا از وقوع ۷۲۰ مورد مرگ نوزادان پس از زایمان جلوگیری می کند. محققان ۱۲۰۴ نوزاد ۲۸ روزه تا یک ساله را بر اثر ارضی به جز نمانجباری های مادرزادی و سرطان مرده بودند با ۷۴۰ نوزاد که هنوز پس از گذشت یکسال از تولدشان سالم مانده اند مورد مطالعه قرار دادند. احتمال مرگ و میر در میان نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ۲۰ درصد به نسبت سایرین کاهش می یابد. به همین ترتیب ادامه تغذیه با شیر مادر با کاهش هرچه بیشتر خطر مرگ نوزاد رابطه مستقیم دارد.

این پژوهش ها در مورد هر دو گروه نوزادان سیاه پوست و سفید پوست صدق می کند و نتایج یکسانی در بین داشته است. به همین ترتیب در میان نوزادان تغذیه شده از شیر مادر در ایالات متحده به مراتب کمتر دچار بیماری های مختلف پیروژه امراض عفونی می شوند. تغذیه از شیر مادر در کشورهای در حال توسعه به دلیل جلوگیری از بروز اسهال و ذات الریه بسیار نجات بخش است. کاهش عفونت های گوارشی بخصوص اسهال و استفراغ ، کاهش عفونت های تنفسی ، کاهش عفونتهای ویروسی و باکتریال وقارچی به علت عوامل اختصاصی وغیر اختصاصی شیر مادر، رشد و تکامل مطلوب شیر خوار و ایمن سازی طبیعی کودک از جمله فواید تغذیه با شیر مادر به حساب می آید. طبق آمار منتشر شده توسط یونیسف تغذیه با شیر مادر سالانه جان یک میلیون و ۳۰۰ هزار کودک را در جهان نجات می دهد. با استفاده از تغذیهٔ انحصاری با شیر مادر و به کارگیری شیوه های تغذیه تکمیلی می می توان تعداد کودکان زیر ۵ سال را که از سونتغذیه جان خود را از دست می دهند، کاهش داد.

سوه تغذیه عامل بیش از ۵۰ درصد مرگ و میر در میان کودکان زیر هسال در جهان است.

نقذیه مناسب سرود و میگردن

سرود معمولاً به صورت دردی مبهم تعریف می شود که به دنبال ناراحتی یا استرس ایجاد می شود. از عطل مهم آن بعد نازموارد مذکور می توان به مشکلات مربوط به عضلات پشت یا گردن اشاره کرد. اگر درد متعاقب پیدار شدن ازخواب ایجاد شود، معمولاً نشان دهنده فشار خون بالا است. حدود ۱۰ درصد از سرردها به عنوان سرردهای میگرنی نبوده می شوند. که معمولاً عطل زیتیکی دارند. این نوع سرردها ناشی از گشاده شدن یا تنگ شدن عروق مغز است. توجه کنید اگر به صورت ناگهانی و شدید دچار سرود شدید برای تشخیص علت آن حتماً بایستی به پزشک مراجعه نمایید. مواد غذایی حساسیت زا ممکن است در حین خوردن غذا آشکار شود و پس از مدتی که هضم و جذب صورت گرفت، باعث ایجاد میگردن شود. تغییرات هورمونی و استرس نیز ممکن است از عطل مهم میگردن باشد.

مواد غذایی حاوی عناصر و ترکیباتی هستند که عروق خونی را تحت تاثیر قرار می دهند و در افرادی که مستعد به سرردهای میگرنی هستند ایجاد مشکل می نمایند. این ترکیبات در غذاهایی چون شیر گاو، شکلات و پیتز سفث و کهنه، مرکبات، کنسروهای گوشت و ماهی، محصولات تخمیری، آجیل، انجیر، خرما، کشمش، پیاز، آسپاراتام یا قندهای رژیم و کاکتین دیده می شود. بنابراین از مصرف آنها بایستی پرهیز نمایید. سیگار و قرص های ضد بارداری نیز در ایجاد سرود نقش دارند. چربی های اشباع شده نیز یکی از عطل مهم ایجاد سرردهای میگرنی هستند که علت آن به واسطه افزایش ترشح مواد ایجاد کننده سرود است.

مواد معفی در سوردها

- ویتامین ب۱۲: ممکن است که باعث کاهش علائم شود.

- منیزیم:باعث کاهش سرردهای میگرنی بالاخص در زنان می شود. لازم به توضیح است منیزیم بایستی همراه با ویتامین ب شش مصرف شود، چرا که این ویتامین باعث تجمع داخل سلولی منیزیم شده و در میگردن های شدید و حاد تجویز این دارو تحت نظر پزشک بسیار موثر است.

- کلنپیم:ممکن است باعث کاهش علائم شود و بایستی همراه با ویتامین دی مصرف شود.

یک نکته بسیار مهم آنکه روغن گل پامچال دارای خاصیت ضد التهابی بوده و باعث کاهش درد در این بیماران می شود.

عوامل غذایی تشدیدکننده میگرن

۱- گلرنامت: نمک یا اسید آمینه ای که در بافت های عصبی موجود است. این ماده در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. به این منظور باید، پرچسب روی محصولات را به دقت مطالعه کرد. این ماده در انواع کنسرو و غذاهای یخی وجود دارد.

۲- آمین ها: بعضی غذاهای حاوی آمین ها، فعال کننده رنگ ها هستند و به نظر می رسد آغازگر انقباض رگ های خونی در مغز می باشند. تیرآمین و قیل ائیل آمین دو ماده اصلی مسبب این مشکل هستند. اگرچه سایر آمین ها نیز ممکن است اثرات مشابهی داشته باشند. در ذیل به بررسی منابع برخی آمین ها می پردازیم. تیر آمین در، برخی پتیزها به خصوص پنیرهای مانده، میوه ها و سبزی های کتال و فاسد، خوراک کلم، مخمرها، انواع آجیل، ماهی شور، کنسرو شام ماهی، خامه ترش، آواکادو، سوسیس های تخمیری و گوشت های مانده یا چرب وجود دارد. قیل ائیل آمین در کاکائو، شکلات، پتیز و مواد غذایی ای که دارای این سه ماده غذایی هستند، یافت می شود. اکویرامین در مرکباتی مثل لیمو، پرتقال، گریپ فروت و … یافت می شود. مواد غذایی نام برده از گروه آمین ها، باعث افزایش آزاد شدن سروتونین در مغز و تحریک اعصاب مغز می شوند. همچنین ایجاد سرود می کنند.

۳- من: گمان می رود که مس در متابولیسم آمین های فعال کننده رنگ ها نقش داشته باشد و احتمال بروز حمله میگرن را افزایش دهد. آجیل ها، شکلات، جوانه گندم و صدف خوراکی ازمنابع غذایی حاوی مس به شمار می روند. پرتقال و گریپ فروت و نارنگی باید از رژیم غذایی حذف شوند. زیرا مرکبات جذب روده ای مس را افزایش می دهند و ممکن است در فرآیند آغاز حمله های میگرن نقش داشته باشند.

۴- کاکتین: زیاد مصرف کردن و با کاهش کاکتین در بدن نیز در تشدید میگرن موثر است. هم چنین ترک ناگهانی مصرف چای و قهوه، که هر دو کاکتین دارند، ممکن است در برخی اشخاص مستعد، زمینه ساز بروز میگرن باشد.

۵- مواد غذایی چرب و سرخ شده: مواد چرب و مواد غذایی ای که با روغن زیاد سرخ می شوند عامل تشدید میگرن هستند.

۶- تیریتش: سوسیس و گوشت نمک سود که به آنها ماده نگه دارنده تیریت افزوده شده، نباید مصرف شود، چون می توانند عامل بروز میگرن در افراد مستعد باشند.

غذاهای مفید

مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم چرب و غنی از پروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئین منجر به نوسان میزان قند خون نمی شود. گمان می رود که کمبود میزان قند خون از جمله عوامل میگرن است. غذاهای پروتئین دار نظیر تخم مرغ، گوشت گاو و حیوانات باید در هر وعده غذایی گنجانده شوند. مصرف میان وعده های حاوی پروتئین فراوان نیز مفید است. سیب، گلابی، گیلاس، زرد آلو و انگور میوه هایی هستند که مصرف آن ها موجب افزایش منظم قند خون می شود. این میوه ها میان وعده های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند.
علیم جوی، نان چاودار و حیواناتی نظیر لوبیا قرمز، سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای تیرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می کنند. این غذاها منابع خوب کریوبیدرات بوده و حیوانات نیز منابع خوب پروتئین هستند.

**غذاهای کمکی بعد از ۶ ماهگی**

به گفته پزشکان باید شیرخواران را در ۶ماه اول بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه کنید و غذاهای کمکی را از پایان ۶ماهگی (۸- ۷ماهگی) روژگی) همراه با تداوم تغذیه با شیر مادر شروع نمایید. به تغذیه مکرو و برحسب تقاضای شیرخوار با شیرمادر تا ۲سالگی یا پیشتر ادامه دهید.

با استفاده از اصول مراقبت روانی، اجتنامی به «تغذیه مؤثره شیرخواران» پرداختند.
بزرگه روشهای زیر:

شیرخواران را خودتان مستقیماً تغذیه نمایند و کودکان بزرگتر را وقتی که خودشان غذا می خورند، کمک کنید و نسبت به نشانه های سیری و گرسنگی آنها حساس باشید.

شیرخواران را به آرامی و صبورانه تغذیه کنید و آنها را برای خوردن تشویق کنید اما مجبورشان نکنید.

اگر کودکان از خوردن بسیاری از غذاها امتناع می کنند، غذاهایی با ترکیبات مختلف، طعم ها و قوام مختلف و روشهای متفاوت را برای تشویق آنها تجربه کنید.

آشناختگی را در طول غذا دادن به کودک به حداقل برسانید، اگر کودک به سهولت علاقه خود را به غذا از دست می دهد.

به یاد داشته باشید که زمان غذاخوردن فرصتی برای آموختن و ابراز محبت است. در طول غذا دادن به کودک با او صحبت کنید و تماس چشم با چشم او داشته باشید.

تهیه و ذخیره سالم غذاهای کمکی:در هنگام تهیه و تدارک غذا بهداشت را رعایت کنید. از جمله:

شستن دستهای کودک و مراقبت کننده از او قبل از تهیه و خوردن غذا

ذخیره کردن غذاها بطور سالم و صرف غذاها بلافاصله پس از تهیه

استفاده از ظروف تمیز برای تهیه و تدارک غذا

استفاده از فنجان ها و کاسه های تمیز برای غذا دادن به کودک
پرهیز از استفاده از بطری که تمیز کردن آن مشکل است. -سفار غذاهای کمکی مورد نیاز.

غذاهای کمکی را از پایان ۶ماهگی با مقادیر کم شروع کنید و همزمان با رشد کودک، مقدار غذا را افزایش دهید و تغذیه او با شیر مادر را بطور مکرر ادامه دهید. انرژی دریافتی مورد نیاز از غذاهای کمکی برای شیرخوارانی که دریافت متوسط شیر مادر دارند در کشورهای در حال توسعه تقریباً ۲۰۰کیلو کالری در روز برای سنین ۸-۶ماهگی، ۳۰۰کیلو کالری در روز برای سنین ۱۱-۹ ماهگی و ۵۵۰کیلو کالری روزانه برای کودکان۲۳-۱۲ماه است. این مقادیر در کشورهای توسعه یافته قدری متفاوت است (۱۳۰۰ ، ۳۱۰ و ۵۸۰ کیلو کالری روزانه به ترتیب برای سنین ۸-۶ماه، ۹-۱۱ و ۱۲-۲۳ ماه است) چون دریافت متوسط شیر مادر برای آنها متفاوت می باشد.

قوام غذاها

همانطور که کودک بزرگتر می شود، مطابق با نیازها و توانایی های او قوام و تنوع غذاهای کمکی را افزایش دهید. شیرخواران در شروع تغذیه تکلیفی می توانند غذاهای پوره شده، نرم شده و نیمه جامد را بخورند. تا ۶ماهگی اکثر شیرخواران خودشان به تنهایی قادر به خوردن غذاهای نکه شده با دست هستند. تا ۱۲ماهگی اکثر کودکان می توانند غذاهایی مشابه سایر افراد خانواده بخورند (اما به یادداشته باشید که آنها نیاز به غذاهای غنی از مواد مغذی دارند که در بخش هشتم شرح داده می شود) از غذاهایی که خطر ایجاد خفگی دارند پرهیزید. (مثل دانه کامل یا نکه شده مغزها، دانه کامل انگور، هویج خام…)

تعداد دفعات غذا و دانسیته انرژی

دفعات غذا دادن به کودکان را همانطور که بزرگتر می شوند، افزایش دهید. تعداد دفعات مطلوب بستگی به تراکم انرژی غذاهای محلی و مقادیر معمول مصرف شده در هر وعده دارد. برای یک شیرخوار متوسط سالم که شیرمادر می خورد، غذاهای کمکی باید ۳-۲بار در روز در ۸-۶ماهگی و ۳-۴ بار روزانه در ۹-۱۱ ماهگی و ۴-۳ ماهگی همراه با میان وعده ها (مثل یک نکه میوه یا نان یا پنیر یا مغزها (بعصورت پوره شده…) برای ۲-۱-بار در روز به کودک داده شود. منظور از میان وعده، غذاهایی است که بین وعده های معمول غذا به کودک داده می شود که باید تهیه آن راحت و آسان باشد. اگر تراکم انرژی غذا یا مقدار غذای هر وعده کم است، یا کودک با شیر مادر تغذیه نمی شود، تعداد دفعات بیشتری غذا مورد نیاز است.

محتویات مواد مغذی غذاهای کمکی

برای اطمینان یافتن از تأمین کافی مواد مغذی، شیرخواران را با انواع مختلف غذاها تغذیه کنید. رژیم های غذایی گیاهی نیازهای مواد مغذی در این سن را برآورده نمی کنند مگر اینکه مکمل مواد مغذی یا محصولات غذایی غنی شده به شیرخوار داده شود. (به بخش۹ مراجعه کنید). میوه ها و سبزیجات غنی از ویتامینهای روزانه خورده شوند. رژیم غذایی حاوی چربی کافی برای کودک فراهم کنید (به جدول۳ نگاه کنید) از دادن آشامیدنی های حاوی مواد مغذی کم مثل چای، قهوه و نوشیدنی های شیرین پرهیزید.

آب میوه نیز باید به مقدار محدود به شیرخوار داده شود تا جانشین غذاهایی که مواد مغذی بیشتری دارند، نشود.

استفاده از مکمل های ویتامین ها و مواد معدنی یا مصرف محصولات غنی شده برای شیرخواران و مادران مصرف غذاهای کمکی غنی شده یا مکمل ویتامین و مواد معدنی برای شیرخواران مورد نیاز است. در برخی جمعیت ها، مادران شیرده نیز ممکن است نیاز

به مکمل ویتامین ها و مواد معدنی و یا غذاهای غنی شده برای حفظ سلامت خردشان و اطمینان یافتن از غلظت برخی مواد مغذی (پروژه ویتامین ها) در شیرشان داشته باشند. مصرف چنین محصولاتی ممکن است قبل از بارداری و در دوران بارداری نیز مزایایی داشته باشد.

تغذیه در طول بیدارپها و پس از آن

در طول بیدارپها دریافت مایعات شیرخوار را افزایش دهید شامل دفعات بیشتر تغذیه با شیرمادر، و نیز کودک را به خوردن غذاهای نرم، متنوع، اشتهاآور و مطلوب تشویق کنید. پس از بیدارپها، غذا را با دفعات بیشتر از معمول به شیرخوار بدهید و او را برای خوردن بیشتر تشویق کنید.

**بهرین غذاها برای کم کردن چربی شکم**

اگر شما در کم کردن چربی قسمت میانی بدنتان ناموفق بوده اید، دیگر احتیاجی به رژیم سخت برای لاغر شدن و کم کردن چربی اطراف شکم نیست. کلید اصلی این کار در چربی مفید در روغن حیوانی و گیاهی است.

با داشتن این برنامه غذایی که برایناد در نظر گرفته ایم می‌توانید چربی های اضافی را از بین ببرید.

۱-مغز بادام:

**Mufa** و ویتامین **E** در مغز بادام همراه هم کلسترول را از بین می‌برند. مغز بادام همچنین منبع غنی پروتئین گیاهی و فیبر می‌باشد. برنامه غذایی: ۲ قاشق سوپ خوری از بادام را دروی ماست کم چربی بدون شیرینی و توت یابشید که برای بک خوراک صحانه پر انرژی بسیار عالی است.

۲-آووکادو:

آووکادو یک منبع غنی از **mufa** برای سلامت قلب است که بیشتر از سایر میوه های دیگر این مواد عالی را دارد.

برنامه غذایی: ۴/۱ پیمانه آووکادو و کمیوس ترنس و نمک و فلفل را بکوبید و همراه با سبزیجات پخته یا خام مصرف کنید.

۳-شکلات سیاه:

شکلات یا، خصوصاً، بودر کاکائو و دانه های کاکائو شامل ترکیباتی است که از بیدارپهای قلبی و سرطان و دیابت جلوگیری می‌کند.

برنامه غذایی: ۴/۱ پیمانه از شکلات سیاه یا شکلات با شیرینی کم را آب کرده و روی توت قرنگی های تازه بریزید و به عنوان دسر استفاده کنید.

۴-روغن بزرگ:

روغن بزرگ منبع غنی گیاهی امگا ۳ است و دانشمندان بر این باورند که از بیداری های قلبی و سرطان و بیداری آرایمر جلوگیری می‌کند.

برنامه غذایی: ۱ قاشق غذا خوری از آن را در وعده غذایی عصرانه خود داشته باشید.

۵- کره بادام زمینی طبیعی:

استفاده از کره بادام زمینی که شامل ویتامین **E**، منیزیم و بتاسیم و ویتامین **B۶** می‌باشد، برای بدن بسیار مفید است.

برنامه غذایی:می‌توانید غذایی با آن تهیه کنید و صرف کنید برای مثال ماکارانی به همراه میگو و پیازچه نیمه شده و فلفل دلمه ای به همراه سسی از کره بادام زمینی و آب گرم و فلفل قرمز.

۶-روغن زیتون:

روغن زیتون، بهترین روغن برای استفاده در غذاها و اسالدها می‌باشد که محنتی **mufa** می‌باشد که کلسترول بد(LDL) را کم کرده بدون تغییر در کلسترول خوب بدن(HDL).

برنامه غذایی:تاجان و پوره گوجه فرنگی و روغن زیتون را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

۷-پسته:

پسته شامل ترکیبات کاروتنوئیدی است که از افت بدن بر اثر افزایش سن جلوگیری می‌کند.

برنامه غذایی:۲ قاشق غذاخوری پسته را روی ۲/۱ پیمانه پنیر **ricotta** ریخته و ۲ قاشق چای خوری عسل و شکلات را به آن اضافه کنید و به عنوان یک غذای سبک شیرین استفاده کنید.

۸-نخچه آفتاب گردان:

نخچه آفتاب گردان مسلو از ویتامین **B** می‌باشد که نقش بسیار مهمی در محافظت بدن در برابر التهاب دارد و در ضمن منبع خوبی از ویتامین **E** می‌باشد. همچنین نخچه آفتاب گردان بازدارنده خوبی در برابر گرگ‌سنگی می‌باشد.

برنامه غذایی: ۲ قاشق سوپ خوری نخچه آفتاب گردان بو داده شده و پودر شده را روی اسلاد خود پاشید.

۹-مغز فندق

منبع: **www.seemorgh.com**

**غذاهای مفصومی زنان**

نویسنده:مهروش تصوری

در هر ۵ زن یک نفر از بیدارپهای عفونت ادراری رنج می‌برد. بنی یونکس می‌گوید: "من در سال ۳ بار به این عفونت مبتلا می‌شدم. در جایی خواندم که آب زغال اخته ممکن است از این عفونت جلوگیری نماید. بنابراین تحت این رژیم قرار گرفتم و از آن زمان به بعد دیگر به این عفونت دچار نشدم."

۱. آب

این میوه در نواحی گرمسیری می‌روید و ۲ برابر برافقال حاوی ویتامین **C** می‌باشد. این میوه بسیار برای بیدارپهای کیمه صفررا که تقریباً زنان ۲ برابر برای آن مبتلا می‌شوند مفید می‌باشد.

بعد از بررسی خون ۱۳۰۰۰ نفر، دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، مشاهده نمودند که زنانی که ویتامین **C** بدن آنها کم است بیشتر در معرض بیدارپهای کیمه صفررا قرار می‌گیرند. یک تابه متوسط با ویتامین **C** به میزان ۱۸۸ میلی گرم و کناری حدود ۱۱۹، یک تنگ خوب برای تامین ویتامین **C**بدن است. امروزه این میوه در اغلب میوه فروشها یافت می‌گردد.

۲. بذر کتان

تائولینها از این دانه خوش طعم برای اضافه نمودن طعم و فیبر استفاده می‌نمایند. اما دانشمندان مشاهده نموده اند که این دانه کوچککه که به رنگ قهوه ای مایل به قرمز است حاوی مقدار زیادی ترکیبات اسروزون می‌باشد که لیگنانس (Lignans) نام دارد و مانند اسلحه‌ای در مقابل ایلا، به سرطان سینه عمل می‌کند. آخرین گزارشات سازمان سرطان سینه سن آنتونیو نشان داده است که اضافه نمودن بذر کتان به رژیم غذایی زنان مبتلا به سرطان سینه بطور قابل ملاحظه‌ای از رشد تومور جلوگیری می‌نماید. شما می‌توانید در نان شیرینپهای خود از بذر کتان استفاده نمایید، اما بهترین راه برای بدست آوردن لیگنانس، اضافه نمودن یک قاشق غذاخوری بذر کتان به صبحانه می‌باشد.

۳. سویا

غذاهای حاوی پروتئین سویا می‌تواند کلسترول را کاهش دهد و می‌تواند گرگرفنگی پوست را باعث یابستگی کاهش دهد و استخوانها را قویتر سازد. ایروفلاون ( گیاهی شیمیایی و موجود در سویا)، ساختاری همچون استروژن دارد و بنظر می‌رسد دلیل فواید موجود در سویا وجود همین ماده باشد. مطالعات بر روی انسانها نشان داده‌اند که ۹۰ میلی‌گرم ایروفلاون بسیار ضروری برای استخوانها می‌باشد. (مخصوصاً ستون فقرات)

مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که ۵۰ تا ۷۵ میلی گرم ایروفلاون در روز ممکن است گرمای بدن را کاهش دهد. نصف فنجان سویا، حاوی ۲۵ تا ۳۵ میلی گرم ایروفلاون می‌باشد.

۴. گوشت قرمز

به این دلیل که در دوران قانده گی خون زیادی از زنان می‌رود، زنان نسبت به مردان کم خون تر می‌باشند و فقر آهن می‌تواند عاملی برای احساس خستگی باشد. برای بدست آوردن آهن می‌توان از گوشت قرمز استفاده نمود.

منبع: گروه سلامت سیمغ

**تغذیه پس از زایمان**

بعد از وضع حمل تمام خانمها تمایلی دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این مورد چه مدت طول خواهد کشید. معمولاً بلافاصله بعد از زایمان به دنبال تغذیه محتویات رجم و خونریزی طبیعی حدود ۶ تا ۶ کیلوگرم، وزن کاهش می‌یابد.

در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان ۲ تا ۳ کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می‌کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایع از طریق ادرار است. اکثر خانمها در طی ۶ ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می‌رسند. از عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان تاثیر دارند: حاملگی اول، شیردهی، برگشت زود هنگام به کار خارج از خانه و ... می‌باشند.

در طی ۶ هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید. زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد از دست رفته است بازیابد و نیاز کودک تا ثامن شود. در انجام کارهای منزل کمک کرده و احتمالاً کار خود را شروع کنید. تغذیه با شیر مادر به طور مجزوه آسان باعث کاهش وزن نمی‌شود ولی به کاهش وزن کمک می‌کند.

عائنی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می‌باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بیداردری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حیوانات دانه‌های مغذی، میوههای تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می‌کنند باید مورد توجه قرار گیرد. متخصصان و کارشناسان در بحث‌های پرستاری مادران توصیه به اضافه کردن انرژی به میزان ۵۰۰ کالری در روز را دارند. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه ۲۷۰۰ کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعیف می‌شود. در این دوران شیردهی و آزاری شدن اکسی‌توسین (هورمون آبی شده از هیپوفیز) باعث می‌شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می‌نوشد و اگر چه که تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی دانشکده متخصصین زنان و مامایی آمریکا توصیه‌اند حداقل ۱۲ تا ۱۸ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می‌کند.

مواد غذایی که مادر می‌خورد و می‌نوشد بر روی شیردهی تاثیر می‌گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر دروق غظظارت بر غذای کودک است. بطوریکه اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند، نوزاد در واقع با رفتارشر مادر را متوجه می‌سازد. مانند گریه کردن، خواب گها، بی‌قراری و... همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای انرژی‌زا دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از

مواد غذایی که مادر می خورد حساس بوده و پاسخ آن را به صورت علایم پوستی نشان می دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث تولد معمولی در نوزاد می شود و از جمله کلم و شیر گاو را می توان نام برد.
مادران در این دوران باید همانند دوران بارداری میزان آهن دریافتی را کنترل کنند، هر چند که در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشند.
مادر در این دوران به طور معمول قرص آهن را برای تامین آهن مورد نیاز خود و نوزادش مصرف می کند. بسیاری از خانم‌ها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می دهند. بنابراین مادران باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوند. البته این نکته قابل توجه است که این مواد کمکی (مانند ویتامین‌ها) باید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند.
مادران با رعایت رژیم غذایی متنوع و مناسب سلامت خود و نوزاد خود را تضمین می کنند.
با توجه به این که در این دوران هر هفته در حدود نیم تا یک کیلوگرم وزن مادر کاهش می یابد، رژیم غذایی کم‌چرب به همراه ورزش‌های مناسب در این روند تاثیر بسزایی دارند.
ولی باید توجه داشت که کاهش سریع وزن مادر به عنوان یک خطر برای نوزاد است، زیرا این عمل باعث می شود سم معمولی که در چربی‌های بدن ذخیره شده است را به جریان خون زها کند و میزان مواد سمی یا آلوده‌کننده در شیر بالا رود.
یکی از راه‌هایی که باعث می شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیره‌می باشد. مادراتی که نوزاد خود را شیر می دهند، کارایی بیشتر از مادرانی که شیره‌می نمی کنند مصرف می کنند.
مادران محترم باید توجه داشته باشند که حداقل در ۶ هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشند، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته‌های اول زایمان می خورید باعث کاهش تولید شیر می شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها قسمت اصلی رژیم غذایی این دوران محسوب می شوند(حتی بیشتر از زمان بارداری). از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌ها است که برای درمان یبوست و هموروئید (بواسیر) مفید می باشد.
هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نیاشید. شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تا ثبوت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد.
بارداری و شیره‌می فشار زیادی بر بدن شما وارد می سازد. بارداری‌های بی‌دربی بر ذخایر مواد مغذی شما نظیر کلسیم و آهن و سطح انرژی، فشار اضافی وارد خواهد آورد به خصوص اگر شیده نیز باشید.
جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کاری برای خود ایجاد نکنید، رژیم فوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری بخصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان هستند.
از استعمال دخانیات و داروهای غیر مجاز خودداری کنید و راجع به داروهای که مصرف می کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.
منبع: گروه سلامت سیرغ

**مواد غذایی ممنوعه برای همه رزیم‌ها**

این روزها آتش‌زد تعداد رژیم‌های غذایی که در کتاب‌ها و یا بر روی سایت‌های اینترنتی وجود دارند، زیاد شده اند که به سختی می‌توان از میان آنها یکی را انتخاب کرد. ما نمی‌خواهیم بگوئیم که در هنگام رژیم باید از چه غذاهایی استفاده کنید؛ بلکه قصد داریم تا شما را با غذاهایی آشنا کنیم که باید حتی الامکان در هر نوع رژیمی از آنها پرهیز کنید.
برای انتخاب بهترین رژیم غذایی ابتدا باید ببینید که کدامیک از برنامه‌های غذایی با نحوه زندگی و سلیقهٔ شخصیتان هم خوانی دارند. همچنین استفاده از مواد "طبیعی" (باز هم تاکید می‌کنم: طبیعی نه مصنوعی) از اهمیت ویژه ای برخوردار میباشد.
همه ما از چیزهایی خوشمان می‌آید و برخی چیزها را دوست نمی‌داریم... و بسیاری از این خوش آمدنها و ناپسندها از زمان کودکی به همراه ما هستند.

امروزه دنیای تبلیغات و تجارت غذا و نوشیدنی مشکل اساسی به نام "چاقی" را به وجود آورده اند، درست همانطور که کارخانه‌های تولید توتون و تباکو دلیل اصلی ایجاد سرطان ریه هستند! زمانی که در رژیم هستید و قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، باید از انتخاب‌های همیشه‌گیر خودداری نمایید.

۱. هر نوع فرآورده مصنوعی.

هر غذایی که طی فرآیندهای شیمیایی و صنعتی درست شده باشد. این محصولات شامل افزودنی‌ها و مواد شیمیایی هستند که روند طبیعی گوشت را با اختلال مواجه می‌سازند. برای مثال می‌توان به نما کنسروها و غذاهایی که برای مدت زمانی بیشتر از یک ماه در سوبر مارکت‌ها سالم می‌مانند، اشاره کرد.

۲. هر نوع غذای چربی دار.

این نوع غذاهای شدید ترین آسیب‌ها را به بدن وارد می‌آورند. زیرایکه گریست همیشه آنها را با اشتهازی زیاد و به سرعت می‌خورید. متأسفانه این نوع غذاها دارای ترکیباتی هستند که بدن شما هیچ نیازی به آنها ندارد. از این نوع مواد می‌توان به چربی‌های ترانس بالا که در نوشابه‌های گازدار دیده می‌شوند اشاره کرد. این نوع نوشابه‌ها شامل مقادیر زیادی پروتئین و کربوهیدرات نیز می‌باشند، در ضمن سرشار از کالری نیز هستند. یک وعده معمولی "تست فود" در حدود ۱۰۰۰ کالری بیش از سایر وعده‌های غذایی در برادر و پس از گذشت ۲ ساعت نیز مجددا احساس گرسنگی در شما ایجاد می‌کند.

۳. هر غذای سرخ شده.

این موارد شامل سبب زمینی سرخ کرده معروف و گوشت و مرغ سرخ کرده می‌شود. برخی از شیرینی‌ها نیز شامل این گروه می‌شوند به ویژه شیرینی‌های شرقی. این مواد رژیم غذایی را از بین میبرند، باعث ترشح بیش از اندازه انسولین می‌شوند، و هیچ راهی برای کاهش وزن باقی نمی‌گذارند.

۴. انواع چربی‌های چند اشباعی و روغن‌های حیوانی.

ما نمی‌گوییم که چربی را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید، بلکه فقط باید انتخاب صحیحی از آنها داشته باشید. می‌توانید انواع مناسب آنها را در ماهی، برخی از سبزیجات، و برخی فرآورده‌های لبنی ( که دارای امگا ۳ می‌باشد) دریافت کنید.

۵. آرد سفید.

هیچ خاصیت خوبی در این ماده وجود ندارد. باید توجه داشته باشید که آرد گندم و غلات با آرد سفید تفاوت‌های اساسی دارند. می‌توانید هر چنددر که می‌خواهید از این دو مورد مصرف نمایید، اما نباید از آرد سفید استفاده کنید. آرد سفید از جمله مواد غذایی است که باعث ایجاد ناهماهنگی در سیستم گوارشی شما می‌شود. کارخانه‌های آردسازی به این دلیل دست به تولید یک چنین آردی زدند که هیچ گاه خراب و یا فاسد نمی‌شود، اما حشره‌ها هم می‌دانند که کدامیک بهتر است، آنها هیچ گاه وارد آرد سفید نمی‌شوند و ترجیح می‌دهند همیشه به آرد غلات حمله کنند.

۶. شکر سفید.

این ماده وارد زاده همان کربوهیدراتی است که در بالا به آن اشاره شد و دارای هیچ گونه ارزش غذایی خاصی نمی‌باشد. جایگزین‌های بسیار زیادی برای آن وجود دارد که از جمله آن می‌توان به شکرهای طبیعی اشاره کرد که مانند خودشان طبیعی هستند.

۷. مایوتز و مشقات آن.

هر چند خیلی خوشمزه هستند و غذاها را نیز بسیار خوشمزه می‌کنند، اما تحت تاثیر فرآیندهای شیمیایی بسیار زیادی قرار می‌گیرند و با اراژترین و بی کیپت ترین روغن‌ها تهیه شده و حاوی مقادیر زیادی نگهدارنده می‌باشند. مایوتز دارای تخم مرغ هم هست، و به این دلیل که برای مدت زیادی در قفسه‌های سوبر مارکت باقی می‌ماند، دارای هیچ گونه خواصی نبوده و برای هیچ گونه رژیم غذایی مناسب نمی‌باشد. البته می‌توانید هر چند وقت یکبار میزان بسیار کمی از آنرا استفاده نمایید.

۸. نوشیدنی‌های کافئین دار.

این نوشیدنی‌ها شامل قهوه، چای سیاه، نوشابه‌های گازدار، شکلات و نوشیدنی‌های انرژی زای جدید که در سوبر مارکت‌ها و باشگاههای ورزشی به چشم می‌خورند، می‌باشد. کافئین او مواد شیمیایی مشابهی که در چای و شکلات دیده می‌شوند) متابولیسم بدن را با اختلال مواجه کرده و فرایند هر گونه رژیم غذایی و کاهش وزن را با مشکل و اختلال مواجه می‌سازد. غذاهای بسیار زیادی هستند که باید از آنها اجتناب کرد و از سوی دیگر موادی هستند که باید از آنها استفاده کرد، اما لیست بالا معمولاً مورد توافق بیشتر متخصصان است.

اگر رژیم نداشته باشید، می‌توانید از غذاهای ذکر شده استفاده کنید، اما باید به خاطر داشته باشید که یک زمانی رژیم گرفته اید و یا مصرف این غذاها دو مرتبه اضافه وزن پیدا می‌کنید و ممکن است تمام زحمات‌هائتان به فنا رود.

منبع: گروه سلامت سیرغ

**نقدیه نوزاد با شیر خشک**

نکاتی که باید به هنگام تغذیه کودک با شیر خشک رعایت گردند:

۱-قبل از هرچیزتنها با مشورت متخصص تغذیه اطفال، و نوع شیر خشک مصرفی را مشخص نمایید.

۲-به هنگام مخلوط کردن پودر شیر خشک با آب جوشیده، دقت کافی در اندازه های داده شده بنمایید.

استرلیزه کردن شیشه شیر و سر پستانک آن تا آخر سه ماهگی کاملاً ضروری است، زیرا درسه ماهه نخست بدن نوزاد از قدرت دفاعی بالایی جهت مقابله با عفونت های روده ای برخوردارنیست.

بنابراین شستشوی دستها با دقت و با آب وصابون قبل از دست زدن به وسایل کودک لازم و ضروری است.

به مراحل تهیه شیر خشک در شیشه کودک توجه کنید:

۱-ابتدا گرمی آب را بر روی اجاق گذاشته تا جوش یابد. دست ها را با صابون به خوبی شستشو دهید.

۲- مایع ظرفشویی شیشه شیر سر پستانک آن و یک چاقو را کاملاً شسته و با آب جوشیده سرد شده آب کشی نمایید.

۳-آب جوشیده سرد شده را به مقدار لازم درون شیشه شیر بریزید.

۴-با استفاده از قاشق پلاستیکی که در داخل بسته شیر خشک وجود دارد، به تعداد لازم پودر شیر خشک داخل آن اضافه کنید. سطح قاشق پلاستیکی را با استفاده از چاقوفی که قبلاً آن را شسته و آماده کرده اید و از پرود اضافی شیر خشک صاف کنید.

۵- درحالی که مانند شکل، سر پستانک را به طور بر عکس و رو به داخل شیشه بر روی آن گذاشته اید. در شیشه را ببندید و آن را خوب تکان دهید.

منبع: کتاب کودک من

**نکاتی در مورد نقدیه با شیر خشک**

-هرگز سرد و یا گرم بودن شیر داخل شیشه را با قرار دادن پستانک در دهان خود اندازه نگیرید. کافی است چند قطره از آن را بر

روی پشت دست نان بریزید.

– دقت داشته باشید که سوراخ سرپستانک نه زیاد گشاد باشد و نه زیاد تنگ،حدوداً با پستی مانند سر سبه بوده و کودک درمدت ۲۰ دقیقه آن را خالی کند.

– بی‌اضافی محضی است که سر شیشه را تنها به دلیل کمتر وقت گذاشتن، گشاد کرده و بدون توجه و ابراز محبت و تنها به عنوان رخ وظیفه، شیشه شیر را در دهان کودک قرار دهم.

– اگر کودک اشتهای کافی جهت تمام کردن شیر داخل شیشه را ندارد، اصرار نکنید. بقیصانه آن را درون پنچال بگذارید. و در وعده بعد مورد استفاده قرار دهید.

– پس از تمام شدن شیر داخل شیشه، بلافاصله آن را با مایع پاک کننده معمولی یا کئسک فرچه های مخصوص بطری بشویید.

– لظفه شیر خوردن حتی برای کودکی که از شیر مادر تغذیه نمی شود، بسیار حساس و لذت بخش است. بنابراین تنها مادر باید شیشه را در دهان نوزاد بگذارد. لمس و نوازش با او و حرف زدن ضمن دادن شیشه موجب برقراری ارتباط عاطفی نزدیکی بین مادر و کودک می گردد. به هنگام دادن شیشه، مکانی خلوت و کم سرو صدا را انتخاب کرده و نوزاد را مانند حالتی که به او شیر می دهید، در آغوش بگیرید.

منبع: کتاب کودک من

**فداهای کمکی در ماه ۴ و ۵ و ۶ تولد**

اگر پزشک متخصص سن ۴ ماهگی را برای فرزند شما جهت آغاز تغییرات در برنامه غذایی او توصیه کرده است، می‌توانید سوب پایه (اولین سوب کودک)، را برای او تهیه‌ نمایید.

البته می‌توان از سایر سبزیجات تازه فصلی، به جز آبهایی که به یو و مزه تشدی دارند مانند سیر، پیاز، کرفس و خیره، نیز در تهیه سوب کودک استفاده نمود.

به دلیل مواد مغذی موجود درسبب زمینی و هویج ( اسفناج را ۲۰ روز بعد می‌توانید اضافه کنید )، کارشناسان این گونه سبزیها را توصیه می‌کنند.

سعی نکنید از همان اول همه بشناب را با زور به کودک بدهید. کودک ممکن است در اولین روز، تنها سه یا چهار قاشق از غذا را بخورد. اگر دیگر تمایلی به خوردن ندارد، پشناب را از مقابل او بردارید و کمی موه تازه رنده شده ( سبب ) به او بدهید. پس از گذشت چند روز می‌توان از مقدار بسیار کمی گوشت ( ۴۰ تا ۵۰ گرم ) گوشت‌ بدون چربی و با مرغ در تهیه سوب او استفاده نمود. بعضی از مادران غذای کودک را آسیاب کرده و داخل شیشه شیر می‌ریزند و به کودک می‌دهند. روش آسیاب کردن، همان طور که قبلاً نیز اشاره شد، صحیح نیست. مادر باپستی از همان نخست سعی کند غذا را با قاشق به کودک بدهد. در نخستین ماه شروع از شیرگیری، فقط به جای وعده نهار باید به کودک غذا داده شود و در سایر وعده های شیر فلی نباید تغییری به وجود آید. همچنین در این مرحله سعی نکنید هر روز یک ماده غذایی جدید به سوب کودک بیفزایید.

در آغاز دومین ماه پس از شروع از شیرگیری و دادن غذا به کودک، می‌توان در صورت مشاهده این نشانه، وعده شیر شب را نیز با غذا تعویض نمود :

– کودک که قبلاً بیشتر می‌خوابید، حالا شبها مرتباً بیدار شده و پس از خوردن شیر ( شیرمادر یا شیر خشک ) مجدداً به خواب می‌رود. در این صورت پزشک متخصص با به نظر گرفتن روند افزایش وزن و قد کودک، دادن شام در وعده شیر شب را توصیه خواهد نمود. به منظور آماده کردن سوب برای شام کودک، به سوب پایه مواد غذایی دیگری اضافه می‌شود. حال می‌توان علاوه بر آرد برنج، از آرد غلات و آرد جو نیز استفاده نمود. اگر در سوب نهار از گوشت استفاده کرده اید، برای غذای شب از گوشت استفاده نکنید. در تهیه سوب شام می‌توان علاوه بر هویج و سبب زمینی از کدوی سبز تازه و چند برگ کاهو نیز استفاده نمود و پس از گذشت چند روزی ( حدود ۱۰ روز ) اسفناج و لوبیا سبز را نیز به آن افزود و بدین ترتیب رژیم غذایی کودک را کامل تر نمود.

دراین سن، علاوه بر نهار و شام، صبحانه ( به جای شیر وعده صبح )، و عصرانه ( به جای شیر وعده عصر )، را نیز می‌توان به برنامه غذایی کودک اضافه کرد. برای تهیه صبحانه و عصرانه، در صورتی که کودک از شیر خشک تغذیه می‌کند، ابتدا دو عدد بیسکویت مخصوص لطفال و سپس به تدریج تعداد بیشتری را داخل شیشه شیر او انداخته و پس از آن که کاملاً حل شد، آن را به کودک بدهید. اما کردانه‌ی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، به جای این دو وعده، بهتر است شیر مادر را بخورند.

البته می‌توان به جای وعده عصرانه، چند عدد بیسکویت ( ابتدا با دو عدد شروع کنید )، را به داخل سبب و یا گلابی رنده شده اضافه کرد و پس از له کردن با پشت قاشق آن را به کودک داد.

پس از پایان شش ماهگی، در صورتی که مورد حساسیت در خانواده مطلق دیده نشده، می‌توان از زرده تخم مرغ نیز استفاده نمود. به منظور پیشگیری و تشخیص هر گونه حساسیت احتمالی، ابتدا تنها ۱ قاشق مریاخوری سرخالی زرده تخم مرغ را داخل سوب شب (اگر در وعده نهار از گوشت استفاده شده است، در وعده شام می‌توان از زرده تخم مرغ استفاده کرد ) او بریزید. سپس می‌توانید پس از گذشت چند روز و حصول اطمینان از عدم حساسیت مطلق، ا عدد زرده تخم مرغ کامل را به سوب داغ بیفزایید و آن را هم بزیزد. تا بیزد و پس از ۶ ماهگی، می‌توان غذای کودک را غلیظ تر نموده و از له کردن کامل غذای او خودداری نمود تا بدین ترتیب به تدریج برای جوییدن مواد غذایی جامد آماده شود.

منبع: کتاب کودک من

**کدام صبح تر است: تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک**

ترجم: یگانه امیردیوانی

تغذیه ارتباط بسیار نزدیکی با سلامت کودک و بقای او در کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت دارد. تغذیه زودهنگام طفل، رشد طولانی‌تر، سلامتی و تحول ذهنی او تا تحت تأثیر قرار می‌دهد. این کار اولین ارتباط عمیق را بین مادر و نوزاد ایجاد می‌کند.

علاوه بر آنکه شیر مادر یک رژیم غذایی کامل و متعادل برای نوزاد است، فرایند چندی به همزاد دارد:

کودک و مادر را طبعی پیماریها و عفونتها معصوم می‌کند.

انواع حساسیتها را در کودک تا از بین می‌برد.

تغذیه با شیر مادر بلافاصله پس از تولد، خطر هسوفیلی را کاهش می‌دهد.

این نوع تغذیه بسیار راحت، مطمئن و صحیح است و در مقابل تقاضای کودک خیلی سریع انجام می‌شود.

فضای گرم و صمیمانه‌ی بین مادر و نوزاد ایجاد می‌کند.

و اگر با کنترل و نظارت مادر همراه باشد، روش بسیار مناسبی برای تغذیه نوزاد محسوب می‌شود.

اما تغذیه با شیر معمولی، معمولاً به دلایل

زیر توصیه نمی‌شود:

۱- افزایش خطر بیماریها. شیر با وسایل مرتبط با آن باعث اسهال، سوء تغذیه و در نهایت مرگ کودک می‌شود. مشکل می‌توان از استریل بودن ابزار تغذیه نوزاد اطمینان حاصل نمود، به خصوص در مواقعی که سوخت و ایزاد پخت و یزود پخت نداشته باشد.

در جانشینهای شیر مادر هیچ عامل محافظت علیه عفونتها یا حساسیتها وجود ندارد، به علاوه این مواد مخوری مواد شد عفونت که به طور طبیعی از شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شوند، نیستند.

۲- این روش، روش پرهزینه‌ای است. اگر والدین از عهده خرید شیر خشک برتایند، ممکن است مجبور شوند شیر را رقیق کنند یا از جانشینهای نامناسب استفاده نمایند.

۳- نمی‌توان مطمئن بود که همیشه و در همه جا بتوان کودک را با شیر خشک تغذیه کرد.

۴- استفاده از جانشینهای شیر مادر، تولد آن را کاهش می‌دهد، زیرا مادر اشتیاق چندانی برای تولد شیر ندارد.

اما باید دید اصول تغذیه صحیح نوزاد با شیر مادر چگونه است؟

در بندو تولد، کودک را به سینه خود بچسباند. اولین شیر یعنی آغوز، دارای عوامل محافظتی (بسیوتو گلوبولین‌ها) هستند که این غریزه را افزایش می‌دهند.

کودک باید در حالت مناسبی قرار گیرد و به طوری که صورتش رو به مادر و شکمش در مقابل شکم او باشد) و نوک سینه مادر به طور کامل در دهانش قرار گیرد تا به راحتی آن را مک بزند.

مادران و کودکان جدید نمی‌دانند که کودک چگونه با شیر مادر تغذیه شود، زیرا این عمل به طور خودکار انجام نمی‌شود. مادران با تجربه و مددکاران می‌توانند از مادران جدید حمایت کنند تا این مادران احساس کنند همه چیز به خوبی پیش می‌رود.

مطمئن شوید که کودک یک سینه را از شیر خالی می‌کند قبل از آنکه از سبه دیگر شیر بخورد. اولین شیر آبکی است اما به تدریج شنی می‌شود. هرچه کودک بیشتر سینه را بمکد، شیر بیشتری تولید می‌شود.

نیازی نیست مادر مایعات اضافی حتی آب بخورد.

یک مادر حتی می‌تواند برای تغذیه دوقلوها و سه‌قلوها شیر کافی تولید کند. تغذیه کودک با شیشه، او را از خوردن سینه مادر منع می‌کند.

باورهای نادرست در مورد تغذیه با شیر مادر کدامند؟

عقاید زیادی در این باره وجود دارد که پارهای درست و پارهای نادرست‌اند. که در زیر به آنها اشاره شده است:

فشارهای روانی (استرس) مانع تولید شیر مادر می‌شوند.

فشارهای روانی (استرس) الزاماً مانع تولید شیر مادر نمی‌شوند.

اگر یک شرایط پر استرس مانع از آن شود که مادر کودک خود را زیر سینه‌اش بگذارد، ذخیره شیر او تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در مواقع بحرانی ممکن است ترشح شیر از سینه مادر به طور موقت قطع شود. در غیر این صورت دلیلی وجود ندارد که مادر حتی در موقع استرس نخواهد و قادر باشد به کودکش شیر دهد. در واقع، در چنین موقعی، تغذیه با شیر مادر برای خود مادر خاصیت

درمانی و آرامش‌بخش دارد. اقدامات لازم برای حمایت از مادران

شیرده و کاهش عوامل استرس‌زا، تا جایی ممکن باید افزایش یابد. مادرانی که دچار سوء تغذیه هستند، نمی‌توانند شیر دهند.

به غیر از مواقع مادرانی که مبتلا به سوء تغذیه هستند، می‌توانند شیر بدهند.

سوء تغذیه جزئی، حداقل تأثیر را بر تولید شیر مادر دارد. در حقیقت، تولید شیر مادر همواره وجود دارد حتی اگر سلامتی او به خطر افتد.

مادران تصور می‌کنند که نمی‌توانند برای تغذیه کودکشان به میزان کافی شیر بسازند.

مادران برای تغذیه فرزندشان شیر کافی می‌سازند.

تولید شیر بر اساس تقاضا و نیاز به آن صورت می‌گیرد. زمانی که کودک زیر سینه مادر قرار می‌گیرد، محبت بی‌شائبه‌ای بین آن دو ایجاد می‌شود و باعث می‌گردد کودک تقاضای خود را تکرار کند، ذخیره شیر مادر تمام نیازهای کودک را برآورده می‌کند.

اگر کودک مثلاً به اسهال است، شیردادن به او را متوقف کنید.

اگر کودک مثلاً به اسهال است، شیردادن را متوقف کنید.

شیر مادر نه تنها حاوی آب است که می‌تواند آب از دست رفته بدن بر اثر اسهال را جبران کند، بلکه ذخیره مهمی از مواد معدنی و ویتامینها است که مانع کم شدن آب بدن می‌شود و همچنین پروتئین که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد. در موانع جدی یا طولانی، ممکن است نیاز به آب‌درمانی مجدد باشد.

کودکان نیاز به مایعات اضافی نظیر آب یا چای دارند.

شیر مادر محتوی تمام مایعات مورد نیاز کودک می‌باشد.

شیر مادر مقادیر زیادی آب دارد که کمبود آب بدن را جبران می‌کند. همچنین حاوی مواد مغذی است که بچک کودک حتی در گرم‌ترین و خشک‌ترین آب و هوا بدان نیاز دارد. آب موجود در شیر مادر حتی بهتر از مایعات دیگر جذب بدن می‌شود.

تنها زمانی که سینه‌های بزرگ دارند، قادر به شیردهی هستند.

تمام زنان می‌توانند شیر بدهند.

رمز شیردهی موفق، روش مناسب مکیدن کودک است نه اندازه سینه و شکل نوک سینه.

اولین شیر باید به کودک داده شود.

اولین شیر منع مهمی از مواد مغذی است و یک ماده ضد عفونی کننده می‌باشد.

این ماده باعث می‌شود عملکرد روده به خوبی انجام شود.

زمانی که شیردهی متوقف می‌شود، نمی‌تواند دوباره آغاز گردد.

اگر مادر شیردهی را متوقف کند او اغلب می‌تواند دوباره این کار را آغاز نماید.

تولید دوباره شیر مستلزم صرف زمان است اما اغلب امکان‌پذیر است. مهم‌ترین عوامل در این زمینه عبارتند از:

- تمایل مادر به شیردهی مجدد و

- تعیین دلایل اینکه چرا او اولین بار شیردهی را قطع کرده است.

مادر باید کودکش را به طور منظم زیر سینه‌اش بگذارد (حداقل هر ۲-۳ ساعت یک بار)

تغذیه می‌تواند تا کم شدن میزان شیر ادامه یابد که پس از آن فرآیند تولید شیر اتفاق می‌افتد.

غذای کمکی نوزاد بهتر از شیر است.

غذای کمکی برای کودک و مادرش در درجه دوم اهمیت قرار دارد.

بهترین غذا و بهترین روش تغذیه برای نوزادان، مکیدن شیر مادر از سینه وی می‌باشد.

غذای کمکی بهترین انتخاب در هنگام فقدان شیر مادر می‌باشد.

برای کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند، چه کار می توان کرد؟

در شرایط خاص، ممکن است لازم باشد شرایطی را در نظر بگیریم که شامل موارد زیر است:

انتقال پنبه یا کودکانه که جدا از والدینشان نگهداری می‌شوند.

یک مادر بسیار بسیار کم نمی‌تواند برای مدتی به کودکش شیر دهد. در این مورد ممکن است لازم باشد به گربه‌های دیگر کودک را حمایت نمود. البته امکان دارد تولید شیر در دوره بهبود مادر، به سختی انجام شود.

شیر ندادن مادر ممکن است ارتباط زیادی با عقاید فرهنگی یا حنجارها و فشارهای اجتماعی داشته باشد.

در چنین شرایطی، گربه‌های دیگر مناسب به نظر می‌رسند:

استفاده از شخصی (دایه) که به جای مادر به کودک شیر دهد.

استفاده از شیر پاستوریزه

استفاده از چاشنیهای شیر و خورداندن آنها به کودک با فنجان.

منبع: پیام زن

#### چند توصیه برای یک صبحانه کامل

برای داشتن روحیه شاد و جسمی سالم صبحانه را فراموش نکنید.

یکی از وعده های غذایی مهم که کمتر به آن اهمیت داده می‌شود صبحانه است درصورتی که لازم است برای تهیه صبحانه مناسب، با تدبیر اقدام شود.

صبحانه باید حداقل ۲۰ درصد از انرژی روزانه را فراهم نماید. این در حالیست که اغلب به دلیل عدم آشنایی با اهمیت این وعده غذایی، یا از آن صرف‌نظر می‌شود و یا مفید و مغذی تهیه نمی‌شود.

مصرف مواد مفید و مناسب برای این وعده غذایی بسیارمهم است.

مصرف صبحانه باعث افزایش قدرت تمرکز، توجه و تأمین انرژی روزانه می‌شود و توانایی ذهنی و کارکرد فردی را بالا می‌برد.

خوردن یک وعده صبحانه کامل به دلیل تأمین نیازهای غذایی باعث کنترل وزن و پایین آمدن سطح کسترول خون می‌شود، ناراحتی‌های گوارشی را از بین می‌برد و جذب ویتامین‌ها را افزایش می‌دهد .

نخوردن صبحانه باعث می‌شود درطول روز بخصوص نزدیک ظهر و ناهار، فرد دچار گرسنگی شدید شده و حجم بیشتری ازغذا را دریک وعده غذایی مصرف نماید و از آن جایی که غذاهای وعده ناهار اغلب پرچربی و پرکالری است، بنابر این عوارض بعدی را به دنبال خواهد داشت.

اغلب دیده شده کسانی که صبحانه نمی‌خورند، نیم جاست روزانه خود را با غذاهای پرکالری و کم اهمیت همچون بستکویت، پنکک، شکلات و چیپس وشیره پر می‌کنند که این امر علاوه بر خطرات ذکرشده باعث چاقی وسرطان زیمی شود.

تهیه یک صبحانه خوب و مناسب نیاز به آگاهی و برنامه ریزی دارد. شما به عنوان یک عضو خانواده می‌توانید در این زمینه مطالعه و لیستی از مواد مغذی را تهیه و در اختیار اعضای خانواده قراردهید.

چیدن میز صبحانه یا سفره می‌تواند به تحریک ذائقه کمک کند. ازمواد غذایی متنوع و رنگی ومیوه‌های فصل کمک بگیرید.

برای آمادگی لازم جهت یک صبحانه کامل، لازم است شام را زود مصرف کنید تا در هنگام صبح احساس گرسنگی کامل داشته باشید.

زودتر از خواب بیدار شوید و به نرمش‌های معمول بپردازید. کمی آب میوه مصرف کنید و زمان لازم برای صرف صبحانه را درنظر بگیرید.

صبحانه را با آرامش و فراغ از دغدغه هایی چون دیرکرد وقت و زمان سرویس اداری و یا ساعت اداری میل کنید.

در هنگام صبحانه به برنامه رادیویی مورد علاقه خود گوش دهید، با اعضای خانواده صحبت کنید و از بیان و یادآوری آنچه نشاط را از شما دور می‌کند خودداری نمایید.

از خوردن غذاهای کالفری دار مانند چای، قهوه و کاکائو در هنگام شب خودداری کنید.

ازخوردن غذاهای سنگین و پرچرب درهنگام شام خودداری کنید زیرا این کار اشتهای شما را کور می‌کند.

از نمایش تلویزیون یا فکر کردن به کار و مسوولیت‌های روزانه خودداری کرده و صرفاً به آنچه میل می‌کنید توجه نمایید. به یاد داشته باشید دغدغه وامترس مانع جذب مواد مفید ومغذی می‌شود و میزان جذب چربی بدن را بالا می‌برد.

هنگام صبحانه قیل و بعد از آن مطلقاً سیگار نکشید.

مواد مغذی و پرکالری وانرژی زا درگروه صبحانه جای می‌گیرد. شما بسته به ذائقه و وضعیت مزاجی خود می‌توانید ازاین مجموعه وسیع، تعدادی را انتخاب ودررژیم غذایی خود بگجانید.

شیر یکی از این مواد لازم است زیرا شیر حاوی مواد معدنی، کلسیم فسفر و ویتامین‌هاست و برای رشد استخوان و استحکام آن مفید است. اگرشیر به مزاج شما سازگار نیست و موجب به هم ریختگی دستگاه گوارش یا کورشدن اشتهای شما می‌شود، می‌توانید آن را در وعده‌های دیگر یا صان وعده‌ها مصرف کنید. دیگر محصولات لبنی همچون خامه پنیز و حتی ماست هم می‌تواند جایگزین شیر شود.

اگر به غذاهای سنتی علاقه دارید، می‌توانید فرآورده‌های شیری مانند فرنی، شیربرنج را به رژیم غذایی خود بیافزایید.

از ترکیبات شکلات صبحانه یا زوده و شیر یا غذاهای ساده سنتی تخم مرغ، لوبیا چیتی، عدس، حلیم و غیره استفاده کنید.

در مورد نان حساس باشید یکی از نان‌های کامل سنتی نان سنگک است زیرا تمامی مراحل عمل آوری و خمیر و پخت آن مطابق روش استاندارد است و استفاده از آن بر سایرنان‌ها ترجیح دارد. نان‌های فانتزی یا ماشینی نیز مناسب و خوب است. امروزه نوع این نان‌ها بسیار زیاد است و شما می‌توانید از نان‌هایی با آرد غلات متفاوت همچون ذرت، جو دوسر، جو ... استفاده کنید.

برنامه ساده غذایی برای صبحانه

یک برنامه ساده غذایی برای شما پیشنهاد می‌شود. می‌توانید بنابر نوع ذائقه و رژیم خود از تعداد یا ترکیب از آنها بهره ببرید :

کره و عسل یا مربا بویژه مریهای مغزی مانند مریای هویج، آلبالو، ثوت فرنگی و غیره.

شکلات صبحانه، چای و یا شیر و خامه.

تخم مرغ آب پز، خیار و گوجه تازو.

نیرو و سبزی خوردن.

لوبیا چیتی یا عدسی یا حلیم.

استفاده ازحلو ارده ( بویژه درفصل سرد ) و پنیر.

شیربرنج و آب میوه فصل.

فرنی، کره و مریای هویج.

ساندویچ مرغ یا تخم مرغ، سبزیجات مانند کاهو و میوه.

مصرف آب میوه‌های طبیعی بویژه پرتقال یا میوه‌هایی که ویتامین ث دارند - نان و پنیر ،خرما یا گردو.

شایان ذکر است، برای بالا بردن بازدهی بیشتر در کار و داشتن روحیه‌ای شاد و جسمی سالم درمحل کار لازم است به ارزش غذایی صبحانه واقف باشیم و بدانیم که کسانی که صبحانه میل نمی‌کنند، از ویتامین‌های ضروری مثل A, C, B12 و ریبوفلاوین، کلسیم، منیزیم و فسفر بهره کمتری می‌برند.

منبع: گروه سلامت سبوع

**چه غذایی بخوریم تا احساس گرسنگی نکنیم**

انسان در طول شبانه روز باید از غذاها به اندازه متعادل و متنوع استفاده کند.یک سرى مواد غذایى وجود دارد که به نام " غذاهایى با کالرى منفى )"NEGATIVE CALORIE FOODS) معروف هستند. این مواد غذایى نسبت به سایر مواد، انرژی بیشتری براى هضم خود نیاز دارند، یعنى بدن انرژی بیشتری براى هضم آنها مى سوزاند و در عین حال بدن نمى تواند کالرى زیادى از آنها براى خود ذخیره کند. پس علاوه بر اینکه باعث سوخت جریبى ها مى شوند، کمتر به جریب تبدیل شده و ذخیره مى شوند. و چون این مواد حجیم هستند کمتر احساس گرسنگى در انسان ایجاد مى کنند.

مواد غذایى دارى جریب، پروتئین، کربوهیدرات، کالرى، ویتامین و املاح هستند.

ویتامین ها، بافت هاى بدن را تحریک مى کنند تا آزیم تولید کنند که این آزیم ها باعث تجزیه و مصرف انرژی موجود در غذاها مى شوند. بنابراین غذاهایى با کالرى منفى، غذاهای غنى از ویتامین و املاح هستند که نه تنها باعث مصرف انرژی حاصل از خود مى شوند، بلکه انرژی اضافى موجود در طى عمل هضم را مصرف مى کنند.

البته مصرف اینگونه مواد غذایى زمانى در کاهش وزن مؤثر است که غذاهای پُرکالرى و فاقد مواد مغذى مثل انواع تنقلات ، چیس و ... را مصرف نکنید.

مواد غذایى با کالرى منفى (NEGATIVE CALORIE FOODS) باجریب سوز شامل انواع مختلفی از میوه ها و سبزی ها است که من آنها را براى شما نام مى برم :

از سبزی ها: مارچوبه – چغندر – کلم – کلم بروکلى – هویج – گل کلم – کرفس – کاستنى – فلفل قرمز – خیار – شاهی – سیر – گولیا سبز – کاهو – پیاز – ترهچه – اسفناج – شامو و کدو سبز است.

از میوه ها: سیب – زغال اخته – طالبی و گرمک – گریب فوروت – لیمو ترش – انبه – پرتقال – هل – آناناس – نمشک – توت فرنگى – گوجه فرنگى – نارنگى و هندوانه است.

موفق باشید

منبع: www.semorgh.com

**نقدیه چیست؟**

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد.احتیاج به غذا دائمی است و از گائیسب و مجبور میکند تا برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند.

تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد،بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد.

ترکیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، جریب ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی ، ویتامین وآب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تامين شوند.این مواد با تغییراتی که در اوله گزارش حاصل میکنند قابل جذب می شوند و برای تامين احتیاجات حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار میگیرند.

غذا به ماده جامد یا مایعی گفته میشود که بعد از خوردن و هضم شدن ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافتها بردش و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می گردد.

تمام موجودات زنده برای آنکه بتوانند به زندگی خود ادامه دهند ،احتیاج به غذا دارند.خواه این موجود زنده انسان باشد یا بک حیان و یا حتی بک موجود بسیار کوچک ذره بینی مانند میکروب و....

از طرفی هر روز تعدادی از سلولهای بدن می میرندو باید سلولهای تازه جای آنها را بگیرند برای این منظور باید سلولها مواد لازم را از غذا بدست آورند.همچنین حفظ گرمای طبیعی بدن -که در موقع سلامت همیشه ثابت است-مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا،رشد روزانه مو و ناخن، کار قلب و دستگاه تنفس ،حرکات بدن،قدرت کار و فعالیت انسان و حتی کارهای فکری هم در گروی دریافت کافی مواد غذایی میباشد.

معمولا غذائی که انسان مصرف میکند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از:

مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدرات هاو مواد جریب که انرژی زا هستند و انرژی روزانه را تامين میکنند، مواد پروتئین جهت نگهداری و ترمیم بافتها و ساختن بافتهاى جدید لازم است، ویتامین و مواد معدنی و آب انرژی زا نیستند- کالری ندارند-ولی برای رشد طبیعی مورد نیاز می باشند.دریافت نا کافی آنها باعث بروز کندی رشد،اختلالات خوئی وعدم استحکام استخوانها میشود.

تاریخچه نقدیه

تا اوایل قرن نوزدهم مفهوم غذاخوردن فقط بر کردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می کرد تا آنچه را در دسترس خود می دید بدون توجه به کیفیت و کمیت آن مصرف کند.

شهرنیشی و تشکیل اجزاعطای باعث ایجاد تغییرات زیادی در طرز تغذیه بشر شده است. اولین اجزاعطای شهرها در بین‌التهوپن، آسیای باختری، مصر و یونان بوجود آمدند. شهرنشینهای اولیه کشاورزی و دامپروری را به خوبی می دانستند و برای تغذیه خود از محصولات متنوع استفاده می کردند.ایران نخستین کشور جهان است که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است. (دوئین از متخصصین به نامهای آرتور کیت و کنور ارنتس هرستفیلد در کتابی به نام صنایع ایران ثابت کرده اند که

کشاورزی و تمدن از فلات ایران شروع شده است). در حفاریهایی که در حفاریهایی که در بعضی از نقاط ایران نظیر شوشه، دامغان ، تخت جمشید و تپه سیلک کاتان به عمل آمده نشان می دهد که تاریخ کشاورزی در ایران منجول از ۶۰۰۰هزار سال است .

تاریخچهٔ تغذیه در یونان نشان می دهد که مردم یونان باستان برای تغذیه اهمیت زیادی قائل بودند و این جمله به آنان منسوب است که "؛ برای تقویت روح هرگز جسم را نباید فراموش کرد و باید مردم را با ورزش و غذای مناسب تربیت کرد". شواهد نشان می دهد که در زمانهای قدیم مردم یونان بیشتر از گیاهان تغذیه می کردند و مصرف گوشت گوسفند، پرندگان، شکر، لبنیات و ماهی نیز در بین بعضی از طبقات اجتماع معمول بوده است. همچنین روغن زیتون را بسیار دوست داشته و مصرف می کرده‌اند.

در روم قدیم مردم کشاورزی می کردند و از غلات، پنبولات و میوه و بعضی از انواع سبزیها تغذیه می کردند. غلات غذای اصلی آنها را تشکیل می داد و مصرف گوشت منحصر به طبقهٔ اشراف بود. در دورانهای بعد یعنی پس از استقرار امپراطوری در روم وضع تغذیهٔ مردم تغییر کرد و رومیان بعد از فوجات مختلف از تغذیهٔ مردم سرزمینهای فتح شده تقلید کرده و در این راه جانب افراط می‌پیوندند. البته این طرز تغذیه مربوط به طبقات مرفه و اعیان بود درحالیکه مردم عادی تغذیهٔ ساده‌ای داشتند. در این زمان حتی کسب آستیری نیز در روم منتشر شده که کتاب *Athenaeus* اثر *Delipnosphistae* در قرن دوم میلادی چاپ شده و طرز تهیه غذاهای گورشی، سبزیها و اغلعات دیگری در آن شرح داده شده است.

در مورد رژیمهای غذایی آغاز پیدایش آن به لوحه ای متعلق به سال ۱۹۰۰ قبل از میلاد مسیح در ناحیه سومر مربوط میشود که در آن برنامہ غذایی بک کودک نوشته شده و در حال حاضر در موزه باستان شناسی استانبول نگهداری میشود .

طی دوره‌های مختلف تاریخ و از دیدگاه مذاهب گوناگون، رژیمهای غذایی حائز اهمیت بسیار بوده و در بسیاری از کتب مذهبی مطالبی در زمینهٔ تغذیه در دوران بارداری، شیردهی و روزم نمکسب شده است. بقرائ علیاً تصایح و توصیه‌هایی در زمینهٔ مصرف یا عدم مصرف بعضی از غذاها به بیماران خود می‌کرده است و اکثر پزشکان یونان باستان رژیم درمانی را به عنوان بخش مهمی از معالجهٔ پنیارپها بکار می‌بردند.

زکریای رازی که از دیدۀ زیادی پدر علم تغذیه و رژیمهای غذایی کودک شناخته شده توصیه‌های مختلفی در زمینهٔ رژیمهای غذایی دارد. همچنین در کتاب حفظ الصحه اثر اسرف بن محمد در زمینهٔ تغذیه و رژیم در دوران مختلف زندگی مطالبی سوسمند عنوان شده است.

با وجود اهمیت زیاد این رشته در حفظ سلامت انسان از گذشته تا حال داشته ، ولی تا سالهای پایان وضعیت زندگی استاد درجنگ جهانی اول هیچ سازمانی که رسماً در این زمینه فعالیت کند وجود نداشت ، تا اینکه در سال ۱۹۱۷ نخستین انجمن مربوط به رژیم دانان توسط گروهی از کارشناسان تغذیه آمریکا تاسیس شد . این انجمن برای اولین یان مجله علمی رژیم شناسان را در سال ۱۹۲۵ منتشر کرد . و به تدریج دامنه فعالیت خود را در زمینه مدیریت خدمات غذایی مرازک تغذیه توسعه داد .

فازغ التحصیلات این رشته که رژیم‌شناسی (Dietition) نامیده میشوند ، بایدۀ تمام اطلاعات و دانش خود را در راه کمک به برقراری و بهبود سلامت بشر بکار گیرند .

اصطلاح رژیم درمانی یا درمان با رژیم (Diet-therapy) به معنای استفاده از رژیم غذایی نه فقط برای بیماران بلکه برای افراد سالم نیز می‌باشد. بدین معنی که افراد سالم نیز باید به توبهٔ خود از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند تا بدین وسیله از ابتلا به سوه تغذیه مصون مانده و از سلامت کامل برخوردار شوند.

**میان وعده های مناسب مدرسه**

دادن میان وعده های سالم به دانش آموزان مهم است چون:

- تغذیه مناسب را تامين می‌کند.
  - باعث حمايت از عادات سالم غذایى در طول زندگی می‌شود.
  - از بیماری‌های ناتوان کننده و هزینه بر مثل بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت، فشارخون و چاقی جلوگیری می‌کند.
- میان وعده‌ها نقش مهم و فزاینده‌ای در رژیم غذایی کودکان دارند. بین سال‌های ۱۹۷۷ تا ۱۹۹۶، مقدار کالری دریافتی کودکان از میان وعده‌ها ۱۲۰ کالری در روز افزایش یافته است.

در ادامه‌ی بحث پیشنهادهایی برای معلمان، مربیان، برنامه‌ریزان و والدین آورده شده که می‌توانند ایده‌هایی برای توزیع میان وعده‌های سالم در مدرسه، برنامه‌های فوق درسی، منزل و دیگر جاها باشد. برخی از این پیشنهادها با توجه به حجم کار و بودجه‌ی تخصیص‌یافته می‌توان در جمع‌زایدی از دانش آموزان با تعداد کم‌ی‌ایرا کرد.

میوه ها و سبزی‌ها

چون اغلب بچه‌ها ۳ تا ۵ واحد توصیه شده‌ی میوه و سبزی روزانه را نمی‌خورند، توصیه می‌شود قسمت اصلی میان وعده‌ی کودکان از میوه‌ها و سبزی‌ها باشد. مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع بسیار خوبی از مواد مغذی مهم نظیر ویتامینها **A** و **C** و همچنین فیبر هستند.

توزیع میوه و سبزی تازه به نظر بسیار مشکل است. اما با برنامه‌ریزی صحیح و بالا رفتن تعداد میوه‌ها و سبزی‌هایی که مانند گاری طولانی‌تر دارند این کار آسان‌تر می‌شود. بسیاری بر این باورند که میوه و سبزی میان وعده‌های گرانبی هستند. اما اگر هزینه‌ی آن‌ها



را به ازای هر واحد محاسبه کنیم بسیار ارزانتر از بسیاری میان وعده‌های ناسالم خواهند بود.
بهترین راه برای آن که بقیه‌به کودکان چگرتنه دوست دارند، میوه بخورزند. آن‌است که انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را به روش‌های مختلف در اختیار کودکان قرار دهید.

میوه‌ها اصولاً شیرین هستند و به همین دلیل بچه‌ها آن‌را دوست دارندند. میوه را می‌توان به صورت کامل، تکه‌ای، نصفه یا گینگی در اختیار کودک گذاشت. میوه‌های منجمد، کنسرو شده یا خشک‌کار باید مهیا کرد.

سبب، زردآلو، موز، گلاب، آلبالو، گریب فورت، انگور، طالبی، کیوی، نارنگی، پرتقال، هلو، آلو، توت فرنگی، هندوانه مثال‌های خوبی از میوه‌ها هستند.

میوه‌های کنسرو شده، بدون قند به دلیل آن‌که ماندگاری طولانی دارند و ارزانتر می‌توانند میان وعده‌های مناسبی باشند.

میوه‌های خشک مثل کشمش، برگه هلو و زردآلو، یا دیگر میوه‌های خشک‌شده به خصوص اگر بدون شکر باشند جایگزین‌های مناسبی هستند.

انگور، توت‌فرنگی یا هندوانه‌ی منجمد نیز راه دیگر برای توزیع میوه‌ها به عنوان میان وعده‌است.
سالاد میوه‌ها به خصوص اگر از میوه‌های با رنگ‌های متفاوت استفاده شود، برای کودکان بسیار دلپذیر خواهد بود. سعی کنید از آن‌ها در تهیه سالاد میوه کمک بخواهید. در این صورت کودک لذت بیشتری خواهد برد.

پاستیل‌های میوه‌ای چون شکرزیادی دارند توصیه نمی‌شوند. آب مخلوط میوه‌ها با آب میوه به همراه میوه یا مخلوط میوه و شیر راهکار دیگری‌است. آب میوه‌های موجود در بازار شکرزیادی دارند و توصیه نمی‌شوند.

سبزی‌های را می‌توان به صورت خام یا همراه با چاشنی‌های مختلف مصرف کرد:

هویج کوچک یا خلاقلی شده، خیار، ساقه‌های کرفس، نخودفرنگی، لوبیا سبز و گوجه فرنگی نمونه‌های خوبی از سبزی‌ها هستند.

بهتر است از چاشنی‌های کم چرب استفاده شوند. بچه‌ها سالاد سبزی‌ها را بهتر می‌پذیرند. اگر می‌توانید سبزی‌های مختلف را خرد کنید و روی میز بچینید تا کودک سالاد مورد علاقه‌اش را خودش تهیه کند.

دانه‌های سالم (نان، کرک، غلات صبحانه و…)

در رژیم غذایی دانش آموزان معمولاً مقادیر زیادی فرآورده‌های غطه (گندم، جو، برنج و…) وجود دارد. اما اغلب این فرآورده‌ها شامل شیرینی‌ها، کیک‌های صبحانه، غلات، صبحانه‌ی شیرین و غلات تصفیه شده‌ی دیگر است که مقادیر بالایی قند و چربی دارند. سعی کنید غلات کامل را به کودکان بدهید چون نسبت به غلات تصفیه شده حاوی مقادیر بیشتری فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند. سعی کنید شکر اضافه شده به این محصولات کمتر از ۳۵ درصد وزن کل و مقدار چربی موجود نیز بسیار پایین باشد.

لبنیات کم چرب

لبنیات منابع بسیار خوب کلسیم هستند که در محکم سازی استخوان‌ها نقش مهمی دارد. به همین دلیل باید توجه خاصی به این دسته مواد در رژیم غذایی روززای کودک نمود. از آنجا که میزان چربی‌های اشباع در محصولات لبنی بالاست توصیه می‌شود از محصولات لبنی پرچرب استفاده نشود. شیر، ماست و انواع پنیر از محصولات لبنی بسیار خوب برای میان وعده‌ها هستند.

دیگر میان وعده‌ها

مغزها مثل بادام زمینی، پسته، بادام، گردو میان وعده‌های مناسبی هستند. یک مشت کوچک از این مواد میان وعده‌ی بسیار مناسبی خواهد بود. بهتر است از مغزهای شور استفاده نشود.

نوشیدنی‌های سالم

آب سالم‌ترین نوشیدنی است چون تشنگی را رفع می‌کند و قند یا کالری اضافه‌ای ندارد. شیر تامین‌کننده‌ی خوبی برای کلسیم و ویتامین D است. از شیرهای پرچرب استفاده نکنید. شیرهای موز دار مثل شیر کاکائو، شیرقهوه، شیر توت فرنگی و شیر موز به دلیل آن‌که شکر اضافه دارند توصیه نمی‌شوند.

آب میوه‌ها به خصوص اگر بدون شکر باشند، بسیار مناسبند. بسیاری از آب میوه‌های موجود در بازار قند اضافی دارند و توصیه نمی‌شوند. به دلیل کالری بالای آب میوه مصرف حداکثر ۲ واحد آب میوه در روز توصیه می‌شود.

نکته: بچه‌هایی که نوشیدنیهای شیرین شده‌ی بیشتری می‌خورند به دلیل کالری اضافه‌تری که دریافت می‌کنند چاق ترند. به علاوه این نوشیدنی‌ها جایگزین نوشیدنی‌های سالمی مثل شیر (که در پیشگیری از بویگی استخوان موثر است) و آب میوه‌ی طبیعی (که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان نقش دارد) می‌شود. ضمناً "پوسیدگی‌های دندانی را در این گروه نباید از نظر دور داشت منبع: گروه سلامت سیمغ

**مواد غذاییامن را سالم تکه داریم!:**

میکروب‌ها در همه جا وجود دارند؛ در آب، هوا، روی میز و هر جایی که فکرش را بکنید، با اینکه این موجودات ذره بینى مانند، تمام انواع دیگر موجودات زنده برای رشد و بقا به مواد معدنى و آلى نیاز دارند. در این میان غذاهایی که از آنها با عنوان مواد غذایی فساد پذیر نام می‌برند، بهترین مکان برای تکثیر میکروب‌ها بوده و انسان در پی خوردن این غذاها دچار مسمومیت می‌شود.
دمای اتاق، بهترین دما برای رشد میکروب‌ها است و چنانچه شما تکه‌ای گوشت یا ظرفی شیر در دمای اتاق بگذارید، فرآیند فساد و رشد میکروبی در آنها خیلی زود و در مدت کمتر از دو ساعت شروع خواهد شد. پس بهتر است با هم روش‌های جلوگیری از رشد میکروب‌ها را در مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و شیر بررسی کنیم.

گرم نگه داشتن غذا

گرمای زیاد، بیشتر میکروب‌ها را می‌کشد، و غذا را از نظر باار میکروبی سالم می‌کند. اگر غذای پخته شده‌ای را مدتی بعد می‌خواهید سرو کنید، حتماً آن را گرم نگه دارید.

سرد کردن غذا

بهترین روش برای نگهداری از غذایی که فعلاً نمی‌خواهید مصرفش کنید، سرد کردن آن است. باقی مانده غذاها را در یخچال یا فریزر گذاشته و دقت کنید که ظرف محتوی غذا دریوش داشته باشد. توجه کنید که کمی‌گرم نگه داشتن غذا سبب جلوگیری از رشد میکروب‌ها در آن نخواهد شد.

همچنین سرد یا منجمد کردن، میکروب‌های مواد غذایی را از بین نمی‌برد بلکه از سرعت رشد آنها خواهد کاست. مسمومیت‌های غذایی اغلب زمانی به وقوع می‌پیوندند که ماده غذایی پس از آماده شدن، مدت زیادی در دمای محیط بماند. غذایی را که از بیرون تهیه کرده‌اید حتما در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.

منجمد کردن غذاها

سرمای یخچال در حدود ۴ درجه سانتی گراد بوده، در حالی که سرمای فریزر باید صفر درجه سانتی گراد باشد. توجه کنید که درانتقال مواد غذایی به فریزر به ظرف مورد استفاده و نیز اندازه آن توجه کنید. اگر ظرف بزرگی دارید که پر از غلظاست، آن را در ظروف کوچکتر ریخته و داخل فریزر بگذارید. تا هر چه زودتر منجمد شوند. عقیده عوام بر این است که غذاهای داغ را نباید در یخچال گذاشت در صورتی که آزمایش‌های میکروبی نشان داده اند، گذاشتن غذاهای داغ در محیط آمیزخانه تا سرد شدن آن، مقدار باار میکروبی غذا را به طور قابل ملاحظه ای افزایش داده و هر چه این زمان طولانی تر باشد، باار میکروبی بیشتر خواهد بود. در ضمن گذاشتن غذای داغ در یخچالی که سالم و بدون آلودگی است، در حدود ۴ درجه سانتی گراد است مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

سوال مهمی که درباره مصرف مواد غذایی منجمد مطرح می‌شود این است که آیا می‌توان غذای منجمدی را که بخشی از آن یا تمام آن آب شده است، دوباره منجمد کرد؟
غذای منجمدی که بخش آب شده ولی هنوز حاوی کریستال‌های یخ است، دوباره قابل انجماد می‌باشد. اما اگر یخ آن تماماً آب شده باشد، انجماد دوباره کار درستی نیست. سبزی‌ها اگر حاوی کریستال‌های یخ باشند، دوباره قابل انجمادند و این امر درباره گوشت و مرغ خام نیز صدق می‌کند. درباره مواد غذایی پخته شده مانند گوشت و مرغ، آنها را درون قابلمه گذاشته و در آن را محکم ببندید تا طعم آن عوض نشود و بعد دوباره فریزر کنید.
نکته مهم در انجماد دوباره توجه به این نکته است که غذاهای دریایی را اگر حتی حاوی کریستال‌های یخ باشند دوباره منجمد نکنید، این دسته از مواد غذایی بعد از خروج از انجماد باید سریع پخته شوند. میوه‌ها و محصولات آنها به شرط اینکه طعم شان عوض نشده باشند، دوباره قابل انجمادند. آبله‌ها، نان‌ها، کیک‌های ساده و کلوچه‌ها را می‌توان با اطمینان دوباره منجمد کرد.
غذاهای خامه دار، پودینگ‌ها و بستنی بعد از خروج از انجماد باید دور انداخته شوند، این گروه مواد غذایی را هرگز دوباره منجمد نکنید.
همواره به این نکته توجه داشته باشید که میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و مرغ غذاهای از بیش آماده شده ممکن است بدون اینکه بوی خاصی داشته باشند، فاسد شده باشند. اگر این مواد دوباره منجمد شده و پخته شوند، خطرهای بسیاری به دنبال خواهند داشت.
منبع: هفته نامه سلامت

**۴ غذایی که هر روز باید مصرف کنید**

نویسنده:مهرنوش تصوری

اسفنج

سلامت قلب، تقویت قوای جنسی، رشد ماهیچه، ساخت استخوان و تقویت بینایی
اسفنج یا بگهای سبزی است که سرشار از امگا ۳ و فولات می‌باشد و باعث کاهش ابتلا به بیماری قلبی، سکته و آرترئوز استخوان می‌گردد. فولات جریان خون را در آنت تاسلی مردان افزایش می‌دهد. اسفنج حاوی لوئین (Lutein) نیز می‌باشد که ماده‌ایست که با کم سویی در دوران میان سال‌ی مازوه می‌کند.

ماست

مازازه یا سرطان، ساخت استخوان، افزایش سیستم دفاعی

در فرهنگهای مختلف، ماستهای متنوعی وجود دارد، اما عمر ۲۰۰۰ ساله غذاها مکرر مفید بودن ماست نامی‌باشد. ماست سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌سازد و از بدن در مقابل سرطان دفاع می‌کند.

گوچه فرنگی

مازازه یا سرطان، سلامت قلب، تقویت سیستم دفاعی بدن

دو چیز را باید درباره گوچه فرنگی بدانید: رنگ قرمز سرشار از آنتی اکسیدان لیکوپن می‌باشد و همچنین فرآورده‌های آن را رب گوچه، سس و … مانند گوچه فرنگی تازه مفید می‌باشد. زیرا بدلیل عملیاتی که روی گوچه فرنگی انجام گرفته جذب لیکوپن

بیشتر شده است.

مطالعات نشان داده است که رژیم‌ی که حاوی لیکوپن است ریسک ابتلا به سرطانهای مثانه، شش، پوست، پروستات و معده را

کاهش می‌دهد و همچنین ریسک ابتلا به بیماریهای شریان اکلیلی( Coronary Artery) را کاهش می‌دهد. مصرف روزانه ۲۲ میلی گرم لیکوپن در روز که برابر با مصرف ۸ گوجه فرنگی تازه و یا یک لیوان آب گوجه فرنگی می‌باشد، برای رسیدن به فواید بالا ضروری می‌باشد.

هویج

مبارزه با سرطان، تقویت سیستم دفاعی، تقویت بینایی

بیشتر سبزیجات و میوه‌هایی با رنگهای قرمز زرد و یا نارنجی حاوی کاروتنوئید، ماده‌ای قابل حل در چربی است و باعث کاهش سرطان و بیماریهای التهابی مانند آسم و آرتروز می‌گردند.

منبع: گروه سلامت سیرغ

**چگونه می‌توانیم تغذیه سالمی داشته باشیم؟**

نویسنده:مه‌نوش نسوری

یک تغذیه سالم شامل خوردن موادی از گروههای غذایی مختلف می‌باشد.پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، لبنیات، میوه و سبزیجات، غلات مانند نان و پاستا و چربی و شیرینی. همیشه رعایت رژیم غذایی مناسب مفید نمی‌باشد،زیرا ممکن است شما از یک گروه که عهده پیشتری داشته باشید پیشتر بخورید و گروه دیگر را اصلاً در برنامه غذایی خود استفاده نکنید.

اگر با دقت به چیزی که می‌خورید توجه داشته باشید متوجه می‌شوید که از مواد مغذی کافی در غذاهای روزانه خود استفاده نمی‌کنید.بنابراین توجه به غذایی که می‌خورید مهم است و همچنین باید توجه داشته باشید که چه گروه غذایی در رژیم شما وجود ندارد.برای دانستن کمبود مواد مورد نیاز در رژیم خود به مدت یک هفته از غذاهایی مصرفی خود یادداشت برداریدو به این نکته که آیا همه گروههای غذایی در رژیم شما قرار دارد یا نه آگاه شوید. سپس متوجه می‌شوید که با تغییرات کوچکی در غذای خود از رژیم غذایی سالمی بهره مند می‌شوید.

آیا باید در رژیمهای غذایی تغییرات ایجاد کرد؟

زمانی که از گروههای غذایی جدا افتاده در رژیم خود آگاه شدید و یا اینکه متوجه شوید که هیچ ترازنی در رژیم غذایی خود ندارید، می‌توانید برای تغییرات کوچکی در رژیم خود اقدام کنید.بعنوان مثال:خوردن ماست به عنوان یک غذای مختصر می‌تواند جایگزین شیر شود و یا خوردن یک موز نیاز به خوردن میوه را تأمین کند.

توجه به میزان مصرف نیز ضروری است و باید از میزان دقیق خوردن در مصرف روزانه آگاه باشید.

بخاطر داشته باشید که غذا خوردن یکی از لذت بخش ترین بخشهای زندگی است.همه غذاها اگر به اندازه خورده شوند، می‌توانند بخشی از رژیم سالم باشند. اگر غذاهای مورد علاقه مقدار کمتری از غذای لازم چربی ، شکر و کالری داردمیزان مصرف آن را کم کنید و یا غذاهای سالمتری را جایگزین آن نمایید.کلید رژیم سالم و متعادل ، حفظ تعادل در خوردن غذا است.سعی کنید میزان وسیعی از مواد مغذی مانند میوه، سبزیجات ، غلات و محصولات کم چربی، ماهی ، گوشت و مرغ استفاده کنید.

آیا مصرف غذای سالم بدن را از بیماریها در امان نگه می‌دارد؟

مصرف مواد غذایی سالم میزان ابتلا، به بیماریها را کاهش می‌دهد.

برای جلوگیری از بیماریشدن ، گروهی از مشاوران آمریکایی در سال ۲۰۰۵ مصرف میوه، سبزیجات، غلات و محصولات بدون چربی را تجویز کردند.

همچنین مشاوران توجه به میزان کالری موجود در مواد را برای جلوگیری از اضافه وزن ، توجه به میزان کلسترول ، چربی ، نمک و شکر را مهم دانستند. همچنین فعالیت را یکی از ارکان سلامتی دانستند. آنها فعالیتش حدود ۳۰ تا ۹۰ دقیقه در روز را پیشنهاد کردند.

رژیم غذایی سالم می‌تواند در جلوگیری در ایجاد مشکلات زیر مفید باشد:

•مصرف مواد کم چرب مانند غلات، میوه، سبزیجات و محصولات کم چرب می‌تواند ابتلا به بیماریهای قلبی ، فشار خون بالا ، دیابت و سکنه را کاهش دهد.حتی می‌تواند از ابتلا شدن به انواع سرطانها نیز جلوگیری کند.

•محدود کردن مواد پرچربی موجود در حیوانات که در گوشت ، پنیر، خامه و کره وجود دارد می‌تواند باعث کاهش کلسترول ، کاهش بیماریهای قلبی و فشار خون بالا شود.

•جایگزین نمودن مواد پرچرب با مواد بدون چربی مانند زیتون و روغن کانولا می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند.

•استفاده از امگا ۳ و امگا ۶ که در چربیهای اشباع نشده در غذاهایی مانند ماهی ، مغزها، سویا و دانه گیاهان وجود دارد می‌تواند از ابتلا شدن به بیماریهای قلبی جلوگیری کند.

•ژ رژیمی که سرشار از میوه و سبزیجات که حاوی آنتی اکسیدان می‌باشند مانند ویتامین E، و با کاروتن استفاده کنید که این مواد باعث کاهش بیماریهای قلبی ، سرطان و فشار خون بالا می‌شوند.

منبع:گروه سلامت سیرغ

**تغذیه مادر شیرده دارای فرزندان دولقو**

مادری که دو کودک را شیر می دهد حتماً باید تغذیه کافی داشته باشد و گرنه مشکل کمبود شیر پیدا می کند و یا ذخائر بدنش تخلی می روند. پس ایشان دو برابر نیاز یک مادر شیرده معمولی باید غذا مصرف کنند.
یک مادر شیرده روزی ۵۰۰ کالری اضافه تر باید انرژی مصرف کند و ایشان احتیاج به ۱۰۰۰ کالری انرژی اضافه بر نیاز معمولی شان دارند.
حتمأ باید روزانه ۳۰ گرم پروتئین علاوه به نیازش و ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کند.
در دیگر مواد مغذی تفاوتی وجود نخواهد داشت.

یک نمونه غذایی مناسب :

صبحانه : نان سوسیس دار ( سنگک ) ۳برش به اندازه کف دست + پنیر۳۰گرم + کره ۲ قاشق مرباخوری + شیرکم چربی ۱ لیوان.
ساعت ۱۰ : میوه ۱ عدد + چای و ۱ عدد کیک ساده.

نهار : لوبیا پلو با سالاد : گوشت ۱۵۰ گرم ، برنج پخته ۲۰قاشق غذاخوری ، لوبیا سبز پخته نصف لیوان + روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری + ماست کم چربی ۱ لیوان + سالاد( خیار ۱ عدد + گوجه ۱ عدد + پیازنصف + آلبینو و نمک ).

عصرانه : میوه ۲ عدد + نان ۲ تکه + پنیر ۳۰گرم + گردو ۱۰ تیمه.

شام : کوکوسزی یا ماست : تخم مرغ ۲ عدد + سبزی خام ۲ لیوان + ۲ تکه نان + روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری + ماست کم چربی ۱ لیوان

پیش از خواب : شیرکم چربی ۱ لیوان + فصل ۱ قاشق مرباخوری که بهتر است داغ خورده شود.

خاتم شما به مواد غذایی ذکر شده یاد دارید خصوصاً به لبنیات توجه زیادی کنید که روزی ۱ لیتر شیر و ماست حتماً کم چربی مصرف شود، سبزیجات و سالاد خیلی زیاد باید بخورند چون باعث افزایش شیرشان می شود و برای افزایش شیر مواد غذایی زیر موثر است:
برگ تریب سیاه پخته شده – ۲ گرم تخم تریب در طول شبانه روز– سیب زمینی تریش – شوید – عرق زرد – هویج – بادام – انگور – آب لیموی تازه.

در ضمن تغذیه کودک باید با شیر مادرشان باشد.

منبع: گروه سلامت سیرغ

**غذا که مفز را جوان و سالم نگه می‌دارد**

فروتی، آراپرو و کاهش حافظه ناشی از افزایش سن؛این شرایط افول ذهنی که مربوط به افزایش سن می‌باشد، می‌تواند به تاخیر بیفتند و یا جلوگیری شوند. علاوه بر درگیری با فعالیت روزانه که برای مژر مفید می‌باشد، یک رژیم متوازن و مرتب غنی از اسیدهای آمینه ضروری، روغنهای امگا، مواد معدنی و ویتامین‌ها حافظه نیز و بر شور را به همراه دارند. برای اینکه بتوانید مواد مغذی مورد نیاز را به مغز خود برسانید از غذاهای زیر استفاده کنید.

۱-ماهی:

پروتئین به عنوان یک جزء در ساخت انتقال دهنده‌های عصبی یا نوروترانسمیترها(موادی که ضربان عصبی را در طول یکک سیناپس انتقال می‌دهند)، برای بهبود فعالیت ذهنی ضروری می‌باشد.گندسته از منبع عالی پروتئین، ماهی سرشار از روغن‌های ضروری، از قبیل امگا ۳ می‌باشد. امگا ۳ از عملکرد مغز محافظت می‌کند. ماهی‌های دریایی غنی‌ترین منبع اسیدهای چرب می‌باشند. این ماهی‌ها شامل ماهی آزاد، هالیوت، ماکول و ساردین می‌باشند.

۲-زغال‌اخته:

این میوه لایف‌سکندر از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که رادیکال‌های آزاد را که سبب پیری می‌شوند از بین می‌برد. همچنین این میوه دارای خواصی می‌باشد که شروع کاهش مربوط به افزایش سن را به تاخیر می‌اندازد. این کار را از طریق حفاظت سلولهای مغز و جلوگیری از تخریب آنها به وسیله مواد شیمیایی، پلاک‌ها یا ضربه روحی انجام می‌دهد. زغال‌اخته بر علیه دیگر فاکتور های عامل پیری نیز می‌جنگد.

۳-آجیل و دانه ها:

آجیل و دانه ها غذاهایی شگفت‌انگیز برای مغز انسان می‌باشند. این غذاها حاوی پروتئین و اسیدهای چرب و آرزترین آمینه می‌باشند که غده هیپوفیز را تحریک می‌کنند تا هورمون رشد را آزاد سازد. هورمون رشد ماده‌ای است که بعد از ۳۵ سالگی کاهش می‌یابد و فایده ضد پیری برای مژر دارد. مخلوطی از مواد ضد پیری را که شامل یک فنجان گردو، ۲۱۱فنجان دانه کنو، تیل، ۳۱۱ فنجان توت خشک، ۴۱۱ فنجان دانه کنجد، ۲۱۱ فنجان ریگ زرد آلوی می‌باشد تهیه کنید و همه جا همراه خود داشته‌باشید. و در بین وعده‌های غذایی از آنها بخورید. این مخلوط مغز را تغذیه می‌کند. ضمناً در پاکت فریزر یا در ظرف دردار بفریزد تا تازه بمانند.

۴-سبزیجات خانواده کلم:

کلم بروکلی، گل کلم و کلم فتدی سرشار از ماده مغذی یا نام کولین می‌باشند. این ماده برای حافظه و سلامت مغز ضروری می‌باشند. کولین پیش در آمد استیل کولین می‌باشد. استیل کولین در فرایندهای مغزی مشارکت دارد. همان طور که سن افزایش می‌یابد، خروجی کولین طبیعی بدن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین می‌توان با خوردن غذاهای ملو از کولین، تولید استیل کولین را افزایش داد و قدرت مغز را بهبود بخشید. منابع دیگر کولین تخم مرغ، دانه سویا، بادام زمینی، کلم، لوبیاچینی و لوبیا فرم می‌باشند.

۵-روغن: چربی های غیر اشباع یگانه

چربی‌های غیر اشباع نیک‌گانه حاوی اسیدهای چرب ضروری اسید لیئولئیک گاما هستند. این اسیدها علاوه بر دیگر فواید برای بدن، برای عملکرد مغز ضروری می‌باشند. روغن زیتون، کنجد، کانولا، بادام و روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع نیک‌گانه می‌باشند. محققان با مطالعه روی بعضی افراد به این نتیجه رسیده‌ اند که رژیم غذایی همراه با چربی‌های غیر اشباع و غیر

هیدروژنه خطر ابتلا به بیماری آژائیر را کاهش می‌دهد.
اما افرادی که روغن های اشباع شده صرف می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری می‌باشند.

۶-غذاهای دارای L-Carnitine

بسیاری موقع مشکلات حافظه‌ای مربوط به سن بر اثر افزایش پلاک و کاهش ذخیره خون مغز ایجاد می‌شود. L-Carnitine یک اسید آمینه است که در کلیه ساخته می‌شود و جریان را در مغز سرعت می‌بخشد.
به غیر از فراید بیشماری که برای مغز دارد، همچنین به دلیل اینکه از اکسیداسیون چربی در مغز جلوگیری می‌کند منابع از ابتلای افراد به آژائیر می‌شود.
گوشت، ماهی، پوقلون، گندم، آژاکدو، شیر و لوبیای سویا تخمیر شده از منابع مهم L-Carnitine می‌باشند.

۷-چلچک های ویز :

چلچک های ریز، اقناوس و دریاچه‌های تمیز و سالم شامل چلچک سبز آبی، اسپیرولینا، کلولا، سی وید و کلپ می‌باشند، که هضم این چلچک‌ها آسان می‌باشند و سرشار از پروتئین، انرژی زیاد و صدها مواد معدنی هستند این چلچک‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید و عملکرد صحیح مغز خود را تضمین کنید.

۸-چای سبز:

چسای سبز از فعالیت آژائیمی که در بیماری آژائیر دخیل می‌باشد جلوگیری می‌کند. همچنین غنی از پلی فنل‌ها و آنتی اکسیدان‌هاست که از پیری زودرس مغز جلوگیری می‌کند.
لذا هر روز دو فنجان چای سبز بنوشید.
برای حذف کافئین، چای سز را ۴۵ ثانیه بخیسانید سپس آب آن را دور ریخته و آب داغ تازه به آن اضافه کنید.

تقویت کننده‌های گیاهی

تعداد زیادی داروی گیاهی وجود دارد که برای عملکرد مغز مفید می‌باشند، از قبیل جینکو، گوتوکولا، بیلوبا، همچنین به شما داروهای گیاهی زیر را توصیه می‌کنم:

سبب زمیني شیرين، دارونامه گل انگشترانه .

منبع: گروه سلامت سبزغ

**غذاهای ممنوعه در دوران شیرخواری**

اگر چه اغلب مادرها، با دیدن هیجان کودکان ۷۸ماه خود و رویش یکی دو دندان کوچولوی آنها وسوسه می‌شوند علاوه بر فرنی و سوب سبزیجات، مزه پخته مواد غذایی را به آنها بچشانند؛ به قول دختر خاله ام دو قطره‌اش با دیدن خوردنی خیلی ذوق می‌کنند و او دلش نمی‌آید مع غذایی بدهد ولی همه ما باید یکسری نکات را رعایت کنیم.
به طور مثال استفاده از جگر سالم پخته نرم شده به جای گوشت، در بعضی موارد به طور مثال یک پار در هفته را باید در اواسط ماه هشتم شروع کنیم. استفاده از حیوات مانند عدس و فربه که بسیار هم مفیدند بهتر است از پایان ۹ ماهگی به بعد شروع شود.
پزشکان معتقدند گرچه بیشتر بچه ها نسبت به مواد غذایی حساسیت نشان نمی‌دهند ولی تا پایان یکسالگی مصرف مواد غذایی خاصی ممنوع است. در اینجا لیستی را برای شما تهیه کردیم که با هم می‌بینیم.

مصرف شیر گاو تا پایان ۹ ماهگی ممنوع ولی آن مقدار از شیر پاستوریزه که درتپه‌های غذایی چون فرنی و حریره بادام مصرف می‌شود اشکالی ندارد.
از پایان ۹ ماهگی به بعد در شیرخورانی که از شیر مادر محروم‌ند به عنوان نوشیدنی و یا حتی جایگزین شیر خشک می‌تواند استفاده شود.

از پایان ۹ ماهگی شیر خشک هیچ مزیتی نسبت به شیر پاستوریزه ندارد. گذشته از این موضوع یکسری از غذاها را نباید تا پایان یک سالگی به کودک مان بدهیم.
عسل، سفیده تخم مرغ، شکلات، خربزه، کیوی، انواع نوت‌ها، نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی، سوسیس و کالباس و پنک و چیپس و حتی شکلات جزو این موارد ممنوع هستند.
در خانواده هایی که زمینه آلرژی مواد غذایی وجود دارد گروه دیگری از مواد را باید با دقت و تاخیر شروع کنیم.
به طور مثال محصولات دریایی مانند میگو و ماهی را نباید تا سه سالگی به بچه بدهیم.
مرکبات به استثنای لیمو شیرین، آجیل و گندم و شیر گاو هم بهتر است تا سه سالگی داده نشود.
سفیده تخم مرغ هم تا ۱۸ تا ۲۴ ماهگی منع مصرف دارد.
بعضی از مادر ها می‌گفتند ما آلرژی تنفسی، گوارشی یا پوستی به مواد غذایی خاصی داریم. دکتر به آنها توصیه کرد این علایم را خوب بشناسند و اگر چنین حساسیتی دارند به فرزند خود ان غذا را ندهند یا با تاخیر و دقت شروع کنند.

منبع: هفته نامه سلامت

**۱۰راه برای تهیه نون پختن غذایای کودکان**

نویسنده:مه‌نوش نسوری

بدلیل مشغله روزمره، خانواده‌ها همیشه نمی‌توانند غذایی سالم مصرف نمایند. اما با تمرین کردن و حفظ عاداتهای خوب برای تغذیه، شما می‌توانید بنمادگی غذایی سالم را در اختیار خانواده خود قرار دهید. برای تقویت حفظ سلامت خانواده و پرچود آوردن عاداتهای مناسب ۱۰ روش زیر را مطالعه نمایید.

۱. مدلی خوب برای بچه‌ها‌یتان باشید.
به آنها درباره مواد غذایی مفید و مغذی توضیح دهید. اگر کودک کاتان مشاهده کنید که شما چه غذایایی مصرف می‌نمایید، آنها نیز به آن غذاها علاقه‌مند می‌شوند.

۲. در غذاهای روزانه از میوه و سبزیجات استفاده نمایید.
بهرتر است همراه با میوه‌هایی از قبیل موز و سیب، میوه‌هایی جدید مانند کیوی و پاپایا را نیز تجربه نمایید.

۳. برنامه‌ای برای ساعات غذایی سبک داشته باشید.
بهرتر است ۲ تا ۳ساعت قبل از صرف نهار، غذایایی سبک را در اختیار آنها قرار دهید.

۴. کودکان را در تهیه غذا یا خود همراه سازید.
معمولاً کودکان به غذایایی که خود در تهیه آن همکاری داشته باشند بیشتر تمایل دارند. همچنین کودک در حین کمک به شما می‌آموزد که چه موادی سالم و مفید هستند.

۵. غذایایی که از سلامت کمتری برخوردارند را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

۶. همه اعضاء خانواده همراه با هم غذا صرف نمایند.

۷. هیچ گاه در مقابل تلویزیون، غذا نخورید و همگی دور سفره و یا میز بنشینید.

۸. اعضاء خانواده را برای خوردن غذایای جدید تشویق نمایید.
غذایای جدید را تجربه نمایید، اطلاعات خود را درباره مواد مغذی بالا ببرید. مطمئناً کودکان بعضی از غذایای جدید را ترجیح می‌دهند و همه آنها را تجربه نمی‌کنند.

۹. وقتی کودکان احساس سیر شدن می‌کنند، به آنها اجازه بدهید که دست از خوردن بکشند.
به کودکان آموزش دهید که به آرامی غذا بخورند و متوجه لحظه سیر شدن خود شوند. این آموزش به آنها می‌آموزد که احساس گرسنگی و سیری را پیامزند و هیچ گاه پیش از توان خود چیزی نخورند.

۱۰. از غذا خوردن لذت ببرید.
از زیاد صحبت کردن، بحث کردن و ایراد گرفتن سر میز غذا خوداری نمایید. صرف غذا در محیطی آرام و بدون استرس باعث تریبک شدن خانواده به یکدیگر و لذت بردن از غذا می‌شود.

منبع: گروه سلامت سبزغ

**چه بخوریم؟ چگونه؟**

جدیدترین نوع برنامه غذایی

همه نوع مواد غذایی، شیرین یا غیر شیرین، مقدار قند خون را افزایش می‌دهند. اما مسأله‌ی تعیین کننده در این میان آهنگ افزایش قند خون است. بهترین غذاها آن دسته‌اند که باعث می‌شوند قند خون بدن انسان به آرامی به آهستگی ازباید پیدا کند.

گروهی از متخصصان روش تازه‌ای برای طبقه بندی ارزش غذایی مواد خوراکی، ابداع کرده‌اند که به افراد چاق اجازه می‌دهد تناسب اندام خود را حتی با خوردن غذایای چرب و شیرین هم چنان حفظ کنند.

به نوشته‌ی روزنامه‌ی «ایس‌ا» چاپ لندن، اله‌بندشی اصلی این محققان، پیرامون این نکته متمرکز شده است که همهی افراد در عین حال که باید به تأثیر دراز مدت، کریویدارها، «پروئین‌ها» و «چربی‌ها» در بدن خود توجه داشته باشند، باید از تأثیر آنی و فوری آن‌ها بر «کلرکز» (قند)خون خود نیز مطلع باشند. محققان برای تعیین این اثر از شاخصی موسوم به‌جی آ، استفاده می‌کنند. نامی افرادی که دوست دارند از وزن خود بکاهند یا به ورزش روی آورند یا این که خطر حمله قلبی را در مورد خود کاهش دهند، باید این شاخص مد نظرشان باشد.

همهی مواد غذایی، چه شیرین یا غیرشیرین، مقدار قند خون را افزایش می‌دهند. اما مسأله‌ی تعیین کننده در این میان، آهنگ افزایش قند خون است. بهترین غذاها آن دسته‌اند که باعث می‌شوندقند خون بدن انسان به آرامی و آهستگی ازباید پیدا کند. این امر موجب می‌شود تیزان هورمون انسولین که درد خون آزاد می‌شود، پایین بیاید. هر اندازه که میزان انسولین موجود کاهش یابد، احتمال سوختن و مصرف شدن چربی موجود در بدن بالا می‌رود و در عین حال از میزان احساس گرسنگی شخص و میل او برای خوردن غذا نیز کاسته می‌شود.

درجه بندی شاخص‌جی آ، از صفر تا ۱۰۰ است. شکر و هند خالص دارای جی آ، ۱۰۰ هستند. غذاها خوراکی‌هایی که‌جی آ، آن‌ها از مقدار ۵۵ کمتر است در ردیف غذایایی با جی آ،ی پایین طبقه بندی می‌شوند. اطلاعاتی که از این شاخص حاصل می‌شود کامل‌تر در خور توجه است. به عنوان مثال در حالی که بستنی قندها از شیر بر چرب دارای درجه‌ی شاخص ۵۱ است. شاخص نان باگت فرانسوسی به میزان ۹۵ می‌رسد. شاخص‌جی آ، د دومرد پرودی سبب زمیني ۴۱است و این در حالی است که شاخص سبب زمیني پخته شده با پوست و بدون چربی به ۸۵می‌رسد. به عقیده‌ی محققان انگلیسی شاخص جی آباید در ارتباط با دیگر عوامل مورد استفاده قرار گیرد و نباید از آن به عنوان تنها معیار تشخیص غذایای مناسب استفاده شود. برای نمونه برخی

غذاهای دارای شاخص اِجی ۱۰ پایین، از چربی زیادی برخوردارند. مثلا شیرینی‌های اسفنجی، دارای شاخص‌اجی آبی ۴۶ هستند، اما ۲۵ درصد محتوای آن‌ها را چربی تشکیل می‌دهد. افرادی که می‌خواهند از چاقی بدن خود بکاهند و در عین حال به سلامت خویش لطمه نزنند، باید به غذاهایی توجه کنند که دارای شاخص اِجی ۱۰ پایین و چربی کم و در عین حال فیبر زیاد و سرشار از انواع ویتامین‌ها هستند. انواع مشابه غذاها ممکن است درشاخص اِجی ۱۰آ با هم تفاوت داشته باشند. علت این امر، تفاوت زیستی دانه‌های، مثلا دو نوع برنج است. شاخص‌اجی ۱۰آ سبب زمینی پشندی۶۲ است ودمورسبب زمینی استانبولی ۵۴.

نان طبع شده از آرد کامل و سفید نند، جو، غلات و عدس اِجی ۱۰آی، پایینی دارند، اما به دلیل داشتن چربی زیاد، شخص را به سرعت گرسنه می‌کنند، به عقیده مقفان، کسانی که از چاقی واحساس گرسنگی دایم در عذاب هستند، باید با استفاده از یک برنامهٔ رژیم غذایی، غذاهایی را که دارای اِجی ۱۰آی پایین و چربی کم و ویتامین زیادند در برنامه غذایی خود جای دهند. هنگام احساس گرسنگی، در فاصله‌ی میان غذاهای اصلی، خوردن یک‌ده عدد هویج یا سیب یا گلابی که‌اجی ۱۰آی آن‌ها در حدود ۴۰ است، می‌تواند سبب احساس گرسنگی شود و مداومت در اجرای برنامه غذایی، باعث دورویی بدن را به نحو مناسبی تنظیم خواهد کرد و احساس گرسنگی کاذب را از بین می‌برد.

منبع: ماهنامه جانپاز

**توصیه های کلی در مورد غذا خوردن**

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه بگفتگیه. در بخش های بعد به شرح مختصر بعضی از انواع رژیم های می پردازیم. بسیاری از بیماران احتیاج به رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه های کلی در مورد غذا خوردن توجه نمایید.

برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید

توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت های مناسب استفاده نمایید و موقعی که احساس سلامت و راحتی می کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هر چند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه یا مواد مغذی اهمیت زیادی دارد، زیرا مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می تواند در بدن شما ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند.

برای حل مشکلات تغذیه ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید. در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، موقعیت مناسبی است، برای رفع مشکلات تغذیه ای خود یا افرادی که در امر درمان شما مشارکت دارند مشاورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سوالی دارید پرسید، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی اهمیت باشد.

در وقت صرفه جویی نمایید

غذاهایی را انتخاب کنید که نهی آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می کنید یا مجبور هستید شخصا غذای خود را تهیه نمایید.غذاهایی را انتخاب نمایید، که سرعیا پخته می شوند. از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوهایی آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه ای مفید هستند. ما در بخش های آینده مطالبی در مورد نحوه افزایش پروتئین و انرژی غذاهای برای شما عنوان خواهیم کرد.

از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می کنند. و بعضی از غذاها برای آنها مزه خوری ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می کند. توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خویشخانه غذاها بسیار متنوع هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطیع هستند و ایجاد ناراحتی نمی کنند انتخاب و مصرف نمایید.

**توصیه های غذایی برای زنان و دختران**

دختران و زنان به علت نیاز بیش تر به آهن ، در صورتی که نیاز آن ها تأمین نشود به سرعت در معرض خطر کم خونی فقر آهن قرار می گیرند . برای پیش گیری از کم خونی فقر آهن ، دختران و زنان باید در برنامه ی غذایی روزانه از منابع غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز ، مرغ یا ماهی ، حبوبات مثل عدس و لوبیا ، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری استفاده کنند و با مصرف ویتامین C که به طور طبیعی در انواع سبزی های تازه و میوه ها وجود دارد جذب آهن موجود در منابع غذایی را افزایش دهند. بنابراین مصرف آب لیمو و یا آب نارنج در سالا شامل گوجه فرنگی ، فلفل سبز دلمه ای ، کلم ، گل کلم و سبزی خوردن همراه با غذا موجب می شود که آهن غذا بیش تر جذب شود زیرا ، چاقی می تواند از جذب آهن غذا جلوگیری کند و این عادت غلط غذایی یکی از دلایل بروز کم خونی فقر آهن در کشور ماست . خانم های باردار باید حتما از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص فولوات(فرو (قرص آهن ) مصرف کنند تا از بروز کم خونی فقر آهن در دوران بارداری جلوگیری شود . در این دوران به علت نیاز زیاد جنین به آهن ، مصرف مکمل آهن ضروری است .

برای پیش گیری از بروز کم خونی فقر آهن در کودکان زیر ۲ سال که بسیار مستعد ابتلا به کم خونی هستند نیز ، مادران عزیز باید از پایان ماه ششم که غذای کمکی را شروع می کنند تا ۲۴ ماهگی ، روزانه ۱۵ قطره ی آهن به کودک خود بدهند . برای پیش گیری از یوگی استخوان در دوران سالمندی ، دختران باید در دوران کودکی و نوجوانی کلسیم کافی دریافت کنند . با مصرف روزانه ی شیر و لبنیات ، کلسیم مورد نیاز بدن تأمین می شود . در دوران نوجوانی با مصرف یک لیوان شیر و یک لیوان ماست و ۴۵۰ گرم پنیر ( یکته قرطی کبریت ) کلسیم بدن تأمین می شود .

در دوران بارداری و شیردهی ، به علت افزایش نیاز بدن به کلسیم ، باید روزانه به عنوان مثال ، ۱ لیوان شیر ، ۲ لیوان ماست و ۶۰ ۴۵۰ گرم پنیر مصرف شود . توجه به این نکته نیز حائز اهمیت است که پیروی از رژیم های غذایی سخت برای لانفری در اغلب موارد ، منجر به کمبود دریافت کلسیم می شود و اگر کلسیم دریافتی روزانه کم باشد ممکن است سرعت تخریب استخوانی افزایش یابد . برای پیش گیری از یوگی استخوان علاوه بر توجه به رژیم غذایی و مصرف شیر و لبنیات ، فعالیت های ورزشی نیز مهم است، پیاده روی روزانه حتی به میزان کم، سبب کاهش پرع تخریب استخوان می شود. انجام فعالیت های ورزشی مثل پیاده روی تند و دوچرخه سواری نه تنها برای سلامت استخوان ها بلکه برای قلب و ماهیچه های نیز بسیار مفید است .

به خانم ها و مادران عزیز توصیه می شود برای حفظ سلامت و سایر اعضایش خانواده ازروغن ماهی استفاده کنند. اثرات زیان آور و مصرف بی رویه ی چربی های اشباع شده که در روغن های جامد و روغن های حیوانی وجود دارد درایجاد امراض قلبی و عروقی به الیات رسیده است و از آن جایی که اثرات نامطلوب مصرف بی رویه ی کلسترول از زمان کودکی آغاز می شود لذا در تنظیم برنامه ی غذایی کودکان باید دقت شود، کلسترول به مقدار فراوان درچربی های حیوانی، زرده تخم مرغ و مایه جود دارد. مصرف تخم مرغ به ۳ عدد درهفته برای بزرگسالان محدود شود.

برای کودکان۴ تا ۹ تخم مرغ درهفته مانعی ندارد.

درضمن درهنگام استفاده از روغن مایع باید دقت شود که ازحرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری شود، روغن ها به ویژه روغن مایع باید درمحل خنک و دور از نورآفتاب گذاشته شده اند خودداری شود.

سرپوش روغن مایع را پس از مصرف به طور کامل بسته و درجای خنک و دور ازتور نگه داری کنید، از مصرف دوباره ی روغن حرارت دیده خودداری گردد و به هنگام طبخ با روغن از حرارت کم استفاده شود. حتی الامکان از سرخ کردن غذاها خودداری و دوصورت سرخ کردن، از روغن مایه مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

دختران نوجوان باید بداندن که رژیم های سخت غذایی و استفاده از روش های غلط کنترل وزن موجب می شود که بدن آن ها که در این دوران جهش رشد از طی می کند، ازمواد مغذی مورد نیاز محروم شود و درنهایت، سوء تغذیه به صورت اختلال در رشد قندی، کاهش یادگیری، کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامینی و املاح به ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می کنند. رژیم های غذایی باید با کمک متخصص تغذیه تنظیم شود. با کاهش مصرف مواد چرب، سرخ کردنی ها، مواد قندی مثل کیک، انواع شیرینی های خامه ای، شکلات و نوشابه های گازدار که حاوی مقادیر زیادی قند هستند، می توان از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کرد. در ضمن مصرف انواع منوی سبزی و میوه هم چنین انجام ورزش هایی مانند پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری و شنا نیز به کاهش وزن کمک می کند.

**چگونه می‌توان با موجه‌ا غذا بخت؟**

نویسنده: طاهره موسوی

امروزه در اکثر خانه‌ها مایکروفر (اجاق مایکروویو) برای پخت و پز سریع یا گرم کردن توری غذا بکار می‌رود. مزیت استفاده از این دستگاه وقتی روشن‌تر می‌شود که شما شامغل باشد. چون حتی می‌توانید یک برنامه پخت غذا به دستگاه بدهید تا وقتی به منزل برمی‌گردید، غذای شما پخته و آماده خوردن باشد.
با اینکه وقتی گرسنه به منزل می‌رسید، می‌توانید غذای خود را سریع گرم کرده و نوش جان کنید. البته شاید بعضی‌ها از طعم غذایی که در مایکروفر پخته شده یا چایی که آب آن در مایکروفر به جوش آمده باشد، خوششان نیاید. شاید هم بعضی از شما شنیده باشید که تشنعات امواج آن سلطان زاست و برای انسان ضرر دارد.
درست است که اغلب غذاهایی که توسط مایکروفر پخته می‌شود، طعم متفاوتی نسبت به اجاق‌های معمولی دارد اما جدای از طعم، نکته مهم‌تر آن است که آیا استفاده از مایکروفر برای سلامت انسان ضرر دارد یا خیر؟
برای اینکه بتوانید تصمیم بگیرید از این ۵ وسیله آسایش‌کننده استفاده بکنید یا نه بهتر است مطالب زیر را بخوانید:

مایکروویو چیست ؟

مایکروویو نوعی از امواج الکترومغناطیسی است که در واقع امواجی رادیویی با فرکانس بسیار بالا هستند. هر چه فرکانس تشعشع بالاتر رود، طول موج آن کمتر می‌شود و به همین علت به آن > مایکروویو < یعنی امواج کوتاه می‌گویند. اشعه مادون قرمز و ملوار، بنفش و X هم از امواج الکترومغناطیسی هستند. اما طول موج آنها حتی از امواج مایکروویو هم کوتاه‌تر است .

این امواج ممکن است در برخورد با یک ماده، منعکس، منتشر یا جذب شود. مواد قتری این امواج را کاملآ منعکس می‌کنند. اغلب مواد غیرفلزی مثل شیشه و پلاستیک امواج را از خود عبور می‌دهند و موادی که جاری آب هستند مانند غذاها حتی انسان، انرژی این امواج را جذب می‌کنند. اگر سرعت جذب انرژی یک ماده بیش از سرعت از دست دادن آن باشد، دمای آن ماده بالا می‌رود.

آیا با مایکروویو فقط غذا می‌پزند؟

این امواج معمولاً برای ارتباطات ماهواره‌ای، تلفن همراه، رادار، کشتک به رایبابی در آسمان و دریا بکار می‌رود. استفاده دیگر آن جهت گرم کردن در صنایع و درمان حرارتی در دیاترمی است.

این موج یز چگونه کار می‌کند؟

در این دستگاه یک وسیله الکترونیکی به نام <مگنترون >برای تولید امواج مایکروویو بکار می‌رود که فرکانس ۲۴۵۰ مگاهرتز دارند. امواج تولید شده وارد فضای بسته اجاق که فیزی است شده و از دیواره‌ها منعکس می‌شود تا توسط غذا یا مایع داخل آن جذب شود. امواج در غذا نفوذ کرده و ملکول‌های آب داخل آن را تکان می‌دهد و با ایجاد مایش مولکولی تولید گرما و افزایش سریع دما می‌کند. به‌طوری‌که دمای پخت در مایکروفر معمولاً بسیار کوتاهتر از اجاق‌های معمولی است. میزان گرما بستگی به رطوبت، شکل، حجم و توده غذایی حاضر دارد. به دلیل وجود گرما بطور غیر یکنواخت در بعضی غذاها، ممکن است سطح غذا گرم باشد اما دمای مرکزی آن نزدیک به جوش باشد. یا در بعضی غذاها ممکن است نقاطی کاملاً پخته و نقاطی نپخته باقی بماند. آژانس حفاظت از انرژی ناشی و هسته‌ای در استرالیا که میزان تشعشعات زیان آوژ ناشی از مصرف انواع محصولات صنعتی را بررسی می‌کند، تا خطرات احتمالی آن برای سلامت انسان را تخمین بزند، به نکات مطرح شده توسط این مرکز درباره مایکروفر توجه کنید:

گرمای پیداری زا

قرار گرفتن در معرض میزان بالای امواج مایکروویو می‌تواند ایجاد گرما کند که این گرمای بیش از حد در بافت انسان اثرات جدی بر سلامت او می‌گذارد از جمله سوختگی‌های عمیق بافتی و <ل‌هایترزمی > ایجاد می‌کند.

آیا غذا مومی شده؟!؟

تحقیقات ثابت کرده است، شواهد مستندی دال بر اینکه تشعشعات مایکروویو در هر سطح بتواند موجب ایجاد یا تحریک سرطان شود، در دست نیست. وقتی که دستگاه خاموش می‌شود، امواج در غذا با اجاق باقی نمی‌ماند. بنابراین غذایی که در مایکروفر پخته شده، ضرری ندارد.

آیا موج‌ها به بیرون نشت نمی‌کنند؟

همه مایکروفرها حداقل دو کلبهٔ فلز داخلی دارند که به محض باز شدن در دستگاه، تولید امواج را متوقف می‌کند. البته در حین روشن بودن، ممکن است مقداری از امواج از اطراف در، نشت کند. طراحی و ساخت مایکروفر باید طوری باشد که این نشت را تا سطح مجاز استاندارد کاهش دهد. به همین منظور موسسات استاندارد آزمایشی برای بررسی نشت از دیواره اجاق طرح کرده‌اند تا با رعایت استاندارد و موارد احتیاط اثری بر سلامت انسان نداشته باشد. بررسی‌های متعدد نشان داده که سطح این نشت در مایکروفرهای استاندارد در حدی است که اگر اجاق سالم بوده و درست استفاده شود، بی‌خطر است.

چه طرف‌هایی را با موج بیزیم؟

ظروف پلاستیکی معمولی برای استفاده در مایکروفر ساخته نشده و ممکن است در اثر حرارت تغییر شکل یا تغییر رنگ بدهد. فقط از آن دسته از ظروف پلاستیکی که مخصوص مایکروفر ساخته شده، استفاده کنید. اغلب ظروف سرامیکی، آکریل و پیرکس برای استفاده در مایکروفر مناسبند به‌جز ظروفی که لیمهای رنگی فیزی دارند. از دستورات سازنده اجاق در مورد استفاده از فویل آلومینیوم، پیروی کنید. تماس فویل یا دیواره اجاق می‌تواند ایجاد کند.

با مایکروفر چگونه تا کیم؟

هنگام استفاده به نکات زیر دقت کنید:

- سطح در اجاق نباید خراب شده باشد.
- در باید کاملاً بسته شده و پراحتی و نرم بازو بسته شود.
- لولای در باید در وضع مناسب باشد.
- اجاق باید تمیز باشد و بخصوص لیم‌های در و سطح داخلی نباید از غذا یا مواد سوخته پوشیده شده باشد.
- خوردگی و رنگ‌زدگی روی در یا لولا یا سطح داخلی اجاق آشکار نباشد.
- آیا می‌توان خطر تشعشع را کم کرد؟
- برای جلوگیری از خطر تشعع در استفاده از مایکروفر موارد احتیاط زیر را رعایت کنید.
- از دستورات سازنده اجاق در مورد بکارگیری و رعایت موارد احتیاط در استفاده از اجاق پیروی کنید.
- هیچ‌گاه دستگاه را دستکاری نکرده و قفل داخلی آن را از کار نیندازید.
- هیچ‌گاه بدون استفاده از سببی مخصوص که در داخل دستگاه است، دستگاه را روشن نکنید مگر با اجازه و دستور تولید کننده دستگاه.

- هیچ‌گاه دستگاه را بدون گذاردن غذا یا آب در آن به کار نیندازید مگر اینکه تولید کننده آن اجازه داده باشد.
- هیچ وقت ظروف غذا یا وسیله سنگینی را (هنگامی که در باز است) روی در دستگاه قرار ندهید.
- فضای اجاق، در و زدگی آن را با آب یا ماده شوینده در فواصل منظم تمیز کنید، نباید از اسکاچ و وسایل خراشنده استفاده کنید.
- دستمال مرطوب و نرم بهترین وسیله برای زدودن غذاهاست.
- هنگام استفاده کودکان از مایکروفر، بر کار آنها نظارت کنید.

نکات ایمنی در استفاده از اجاق مایکروفر

1- در صورت گرم شدن بیش از حد مایعات تا دمای بالاتر از نقطه جوش ممکن است بطور ناگهانی بجوشد و سر برود. حتی بعد از اینکه ظرف از اجاق خارج شده باشد. بنابراین بهتر است در ظرف را بیوشاید و اجازه دهید تا قیل از خارج کردن کمی خنک شود.

2- لام است پخ غذاهای پخ زده را قبل از پخت کاملاً آب کنید.

3- برای استریل کردن شیشه شیر بچه یا سایر ظروف از مایکروفر استفاده نکنید.

4- قبل از مصرف غذای آماده شده در مایکروفر آن را با قاشق هم بزنید یا بگذارید چند دقیقه بماند و سپس آن را بخورید. بخصوص وقتی شیشه شیر بچه را گرم می‌کنید، ممکن است سطح شیشه سرد بنظر برسد اما غظاط داغ در داخل شیر، موجب سوختن دهان کودک شود. پس بهتر است قبل از استفاده، شیشه شیر را محکم تکان دهید تا گرما بطور یکنواخت پخش شود و حتماً دمای شیر را روی پوست دست خود امتحان کنید.

5- تنها از ظروف مناسب مایکروفر استفاده کنید.

6- از ظروف دربسته (که در آن محکم چفت شده و چسبیده) استفاده کنید چون ممکن است پرتکد.

7- هیچگاه مایعات قابل اشتعال را در اجاق گرم نکنید چون موجب احتراق یا انفجار می‌شود.

8- اگر آتش در داخل اجاق ایجاد شد، در آن را بسته نگهدارید، سیم را از برق بکشید و به آتش نشانی زنگ بزنید.

9- هیچگاه داخل سیستم در دستکاری نکنید و سعی نکنید خودتان آن را تعمیر کنید چون ولتاژ بالای آن ممکن است موجب مرگ شما شود.

9- اگر اجاق شما خراب شده و فکر می‌کنید تشعشعات از کنار در آن نشت می‌کند، از آن استفاده نکنید و به مراکز مربوطه اطلاع دهید.

چند کلمه هم بشنوید از سولاردم، فرزند خلف مایکروفرها

سولاردم خوب غذا را می‌پزد و به اندازهٔ اجاق‌هایی که ترکیبی از انرژی‌های مایکروویو، گریل(کیاب پز) و همرفت (کاتوکنس ) هستند، کارآمد است اما شما باید هزینه زیادی فقط برای تور هالوژن بپردازید.

اگر آگهی‌های اجاق نوری سولاردم شما را جذب کرده باشد، احتمالاً فکر می‌کنید که این اجاق با سرعت نور و با استفاده از انرژی نور غذا را می‌پزد.

وقتی <ل‌جنم مصرف‌کننده گان استرالیا >یکی از آنها را خرید تا ایرادات آن را بررسی کنند، گزارش زیر را ارائه کرد:
بسیار متعجب شدیم از اینکه فهمیدیم این اجاق تنها یک ترکیب ساده از اجاق‌های مایکروویو، گریل و کاتوکنس است که علاوه بر آن، یک لاسب هالوژنه هم دارد. برخلاف آنچه آگهی‌ها تبلیغ می‌کنند این اجاق تنها با تور هالوژن غذا را نمی‌پزد بلکه هدف اصلی کمک گرفتن از آن برای سرخ کردن و گرم کردن به روش خودکار است.

مانند هر اجاقی ترکیبی مایکروویو- گریل - همرفت، شما می‌توانید از آن به عنوان یک مایکروفر، گریل یا کاتوکنس به تنهایی یا با هم (سته به چیزی که می‌خواهید بپزید) استفاده کنید. مزیت هر اجاقی ترکیبی همه کاره بودن آن است. شما می‌توانید کلوچه، بیسکویت و غذاهایی را که به طور معمول نمی‌توانید در یک مایکروفر استاندارد قرار دهید در آن پخته یا گرم کنید. این اجاق سریعتر از یک اجاق معمولی (کاتوکنس) غذا را سرخ می‌پزد و به همان اندازهٔ زمان می‌برد تا غذا را سرخ کند. آشپزخانه شما خیلی گرم نمی‌شود و شما در هزینه و انرژی صرفه جویی می‌کنید زیرا پخت سریعتر و کارآمد داشته‌اید.

کیفیت پخت چگونه است؟

ما ۱۲ آزمایش با روش پخت‌های متفاوت انجام دادیم، در این آزمایش‌ها پخ نکه‌های گوشت و مرغ کامل را ذوب کردیم. پختی پخ زده و یک غذای نمونه را در بشقاب گرم کردیم. کلم بروکلی را پختیم، یک گرم کلم را سرخ کردیم. سوسیس و نان تست را برشته کردیم. انواع کیک‌های اسفنجی، تارت سیوهی و کلوچه پختیم. ما دستورات سازندهٔ اجاق او مو به مو رعایت کردیم و غذاها خوب پخته شد، به جز پیتزایی که به طور خودکار گرم شده بود، که نه آن به اندازهٔ کافی پخته و برشته نشده بود. پوست و تارت میوه و سوسیس چروکد و سفت شده بود. اگرچه با کمی آزمایش و خطا با تغییر و تنظیم زمان تیزو و دما (و در مورد پیتزا با گرم کردن اجاق قبل از پخت) می‌توان این اشکالات را نیز اصلاح کرد.

نان تست در گریل به طور ناهمگن برشته شده بود و این نشان می‌داد که اجاق در دماهای بالا و زمان کوتاه نمی‌تواند غذاها را خوب برشته کند

آیا با سرعت نور می‌پزد؟

**LG** دما می‌کند اجاق سولاردم تا ۴ برابر سریع‌تر از یک اجاق کاتوکنس غذا را می‌پزد. ما مرغ‌ها را با روش‌های مختلفی سرخ کردیم. سریع‌ترین آن ۳۷ دقیقه طول می‌کشید، یعنی حدود نصف زمانی که اجاق کاتوکنس زمان می‌برد. در ضمن ما برای دو نفر سبب‌زیمینی آب‌پز کردیم. با استفاده از کلید **SPEED OUT** این کار ۱۵ دقیقه زمان برد و در حالی که در اجاق معمولی ۴۰ دقیقه طول می‌کشید. اما مثل همه مایکروفرها هر چه تعداد سبب‌زیمینی‌زادتر شود زمان بیشتری طول می‌کشد تا بپزد. در صورتی که در اجاق‌های معمولی زمان برای پخت به مقدار ماده غذایی بستگی ندارد. پس در سولاردم تنها زمانی که حجم خیلی کمی غذا پخته شود زمان پخت آن ۴ برابر سریع‌تر از اجاق‌های معمولی خواهد بود. البته در هر صورت سولاردم سریع‌تر از اجاق معمولی غذا را می‌پزد. آیا ضرر کمتری برای سلامتی دارد؟

**LG** دما می‌کند غذای پخته شده در اجاق سولاردم برای سلامتی بهتر است چون غذا را سریع‌تر و در دمای بالاتری می‌پزد که در

این حالت چربی کمتر و کربوهیدرات و پروتئین بیشتری در غذا نسبت به اجاق‌های معمولی باقی می‌ماند. جدای از عنق سرخ شدن گوسشت، روش پخت آن کمترین تاثیر را در میزان چربی و کلسترول آن دارد، و در ضمن بخن نمی‌توان میزان پروتئین و کربوهیدرات را افزایش دهد. سزیجات معمولا با مایکروفر و بخارپز بهتر می‌پزند و مواد مغذی کمتری از دست می‌دهند.

رای تهابی

سولاردم غذا را خوب می‌پزد و استفاده از آن بسیار آسان است و مثل همه اجاق‌های فراد مرکب از مایکروفر و گریل‌های معمولی یک اجاق همه کاره اما کوچک است و ششما مانند اجاق فراد قابلیت پخت همزمان در طبقات مختلف آن را ندارند. ممکن است بعضی افراد آن را برای خورد کافی بدانند اما برای پخت غذاهای خانوادگی به اندازه کافی بزرگ نیست و البته به جز لایب هالوژنی که به سرعت شدن غذا در آن کمک می‌کند، هیچ مزیت دیگری نسبت به مایکروفرهای ترکیبی ندارد. البته بعضی مزیت‌های مایکروفرهای ترکیبی مانند گیرنده و حافظه پخت و گرم کردن را هم ندارد. گذشته از نیاز به تعویض و سرویس لایب هالوژن و هزینه آن، قیمت خود سولاردم نسبت به مایکروفرهای معمولی بسیار گران است.

منبع: http://salamat.ir/

**نقدیه مناسب در وقت امتحان**

تغذیه، یکی از مهم‌ترین عوامل برای احساس آرامش و آمادگی ذهنی است. بهتر است در فصل امتحانات توجه بیشتری به این موضوع شود.

صبحانه از آنجایی که فاصله بین شام تا صبحانه بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت متغیر است، بنابراین صبحانه برای کودکان مخصوصاً دانش آموزان بسیار مهم است. طوره رفتن از خوردن صبحانه، مخصوصاً به دلیل اضطراب ناشی از امتحان، یکی از مشکلات شام، والدین است اما یا تهیه صبحانه‌ای اشتها برانگیز موفق خواهید شد.

مواد غذایی که می‌توانید با آنها صبحانه‌ای کامل و اشتها آور فراهم کنید، شامل:

نان روغنی؛ یکی از نان‌های خوشمزه و انرژی‌زا است. خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملاً تامین می‌کند. بنابراین چند تکه نان روغنی به همراه پنیر و گردو، صبحانه‌ای مقوی و مفید است.

یک لیوان شیر (بهرتر است گرم باشد، که البته معمولاً بچه‌ها آن را دوست ندارند!) به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز.

سبب و چرانه گندم به تنهایی صبحانه کاملی است. برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است چند تکه نان و پنیر و گردو نیز مصرف شود.

یک کاسه عدس (لوبیا نوسه نمی‌شود) به همراه کمی کره در آن، صبحانه مفیدی است.

سرسبز یا خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر.

نان و پنیر به همراه خیار یا گوجه فرنگی و یک اسکنان چای شیرین، صبحانه‌ای مفید و انرژی زاست.

نخ‌مرغ، منب کاملی از پروتئین و سایر موارد مورد نیاز بدن است و به هر شکل که مصرف شود (آب پز، نیمرو، پنخه) مفید است و تا مدتی طولانی کودکان را سیر نگه می‌دارد.

از خوردن غذاهای پر حجم به عنوان صبحانه، مثل قورمه سبزی یا قیبه باقیمانده از شب قبل، آنگوشت و … پرهیزید. این غذاه‌ا، حجم معده را افزایش داده و احساس سنگینی و خراب آوردگی ایجاد می‌کنند و در روزهای امتحان اصلاً توصیه نمی‌شوند. به طور کلی صبحانه‌های مفید و مغذی است که در عین کم حجم بودن، غنی بوده و حداقل ۲ تا ۳ ساعت کودکان را سیر نگه دارد و مهمتر این که انرژی مورد نیاز او را تأمین کند.

خوردن صبحانه را فراموش نکنید. معده خالی اجازه نگیرد در جلسه امتحان وا از آسان می‌گیرد.

میان وعده به دلیل این که اکثر مدارس، ساعت‌های درسی را در روزهای نزدیک به امتحان با برگزاری کلاس‌های تقویمی افزایش می‌دهند، از این رو حتماً نیاز است تا برای زنگ تفریح، مخصوصاً ساعت‌های پانزی، خوراکی مغذی به بچه‌ها داده شود ولی این خوراکی‌ها نباید اشتهاهی کودکان را برای ناهار از بین ببرند. بنابراین بهترین خوراکی‌های زنگ‌های تفریح، انواع میوه، ساندویچ‌های بسیار کوچک( که غیر از سوسیس و کالباس) و تنقلاتی مثل انواع آجیل خام است.

ناهار اگر فرزند شما بعضی غذاه‌ا را دوست ندارد، اما برای او مفید است، سعی کنید آن غذا را با چاشنی‌های مفید، خوشمزه کنید. انواع غذاهای دریایی مخصوصاً ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار، خصوصاً در زمان امتحانات است. فسفر موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای مغز است. اما مأسفانه اغلب بچه‌ها، ماهی دوست ندارند و علت آن بوی ماهی است. از این رو، ماهی را طوری بپزید که بوی آن از بین برود.

غذاهای سبزی‌دار، مثل انواع خورش‌ت (گرفس، قورمه سبزی، تنایج، چغرفی و …) خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و … غذاهای مفید و عالی برای کودکان هستند.

از پختن غذاهای پر حجم مثل آنگوشت در دوران امتحانات پرهیزید. این قبیل غذاه‌ا، حجم معده را افزوده و احساس خواب، سستی و نفع شدن را ایجاد می‌کنند. این قبیل غذاه‌ا، حداقل ۴ تا ۵ ساعت زمان لازم دارند تا کمی هضم شوند.

در دوران امتحان، از فرزند خود بخواهید تا غذاهای مورد علاه‌اش را به شما بگوید. شما نیز تا حد امکان همان غذاها را تهیه کنید.

این مسأله اشتهاهی فرزندان را برانگیخته و او با اشتیاق غذا میل می‌کند و همین امر نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت.

سالاد، سبزی خوردن، ماست و … مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتها هستند. آنها را فراموش نکنید.

عصرانه پس از صرف ناهار و اندکی استراحت، کودکان و حتی بزرگسالان، نیاز به تجدید نیرو دارند. این مسأله مخصوصاً در بچه‌ها و در دوران امتحان، نمود بیشتری دارد. مغز به عنوان فرمانده بدن، هر چند ساعت یک‌بار نیاز به تجدید قوا دارد و این زمانی مهمتر جلوه می‌کند که از مغز کار بیشتری طلب کنیم. اما یک عصرانه خوب چیست و چه ویژگی‌هایی دارد.

از بین خوراکی‌ها، آبله‌ای را که مفیدترند، در راس برنامه عصرانه قرار دهید.

خرید خوراکی‌های مفیدی چون انواع آجیل‌های خام، انواع میوه (مخصوصاً آنها را که فرزندتان بیشتر دوست دارد)، شیر یا طعم‌های مختلف اگر در منزل شیر یا میوه‌ها مخلوط شود بهتر است. و … را فراموش نکنید.

نان و پنیر و گردو، کره و عسل، یک‌ک ساده عصرانه به همراه چای، شیر یا آب میوه (ترجیحاً در منزل تهیه شود) عصرانه مفیدی است. توجه کنید؛ از آنجایی که لوح ساعت‌های مفید درس خواندن و مرور مطالب برای امتحان روز بعد، بین ساعت ۵ عصر تا ۹ شب است، بنابراین در این فاصله، هر یک ساعت تا یک ساعت و نیم، یک‌بار خوراکی مفیدی به فرزندتان بدهید. (بهترین ساعت برای عصرانه، پس از استراحت فرزندان و قبل از شروع مطالعه و همچنین در میان ساعت‌های مطالعه است).

شام اگرچه پزشکان، عقیده به حذف شام از برنامه غذایی خانواده (مخصوصاً برای خانواده‌هایی که استعداد چاقی دارند)، دارند، اما در زمان امتحان، کمی باید این رژیم تغییر کند. اگر قیلا شام بسیار سبکی تهیه می‌دیدند، بهتر است این یکی، دو هفته برنامه را کمی تغییر دهید.

اگر فرزندان عصرانه کافی نخورده و میلی به شام ندارد، به او اصرار نکنید. شاید برخوردی باعث ناراحتی او شده و در اثر ناراحتی ناشی از برخوردی فردا ترانه، سر جلسه حاضر شود.

برای تهیه شام، از فرزندان کمک بخواهید و غذایی را که او دوست دارد تهیه کنید.

چکری، دل و قورمه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم‌اند، اما مفید و مقوی‌اند.

نگهدارید فرزندتان به جای شام از تنقلات بی‌فایده مثل چیپس و پفک، شکلات و … استفاده کند.

برنامه غذایی برای وعده شام را زیاد تغییر ندهید، بلکه بگوئید تا از غذاهای مقوی و کم حجم استفاده کنید.

نکته آخر: شب امتحان یا شب‌های دیگر فرقی ندارد. هیجان را کنار بگذارید (اگر چه سخت است، ولی سعی کنید)، از خوردن تنقلات غیر مفید و احتیالاً پیمداری پرهیزید و به یاد داشته باشید که با توکل به خدا موفق خواهید شد

منبع: www.al-shia.com

**کنسرو ماهی تون در روغن**

یکی از مهم‌ترین روش‌های آماده سازی یا فرآوری مواد خوراکی، حرارت دادن آنها می‌باشد. استفاده از حرارت نه تنها سبب بهبود کیفیت خوراکی (Eating Quality) مواد غذایی می‌شود، بلکه از طریق کاهش سرعت با توقف فعالیت‌های شیمیایی، آنزیمی و باکتریایی، قابلیت نگهداری آنها را نیز افزایش می‌دهد.

در مورد ماهی و دیگر فرآورده‌های دریایی نیز، حرارت دادن آنها ابتدا به منظور بهبود کیفیت خوراکی و در مرحله بعد جهت متوقف ساختن فعالیت‌های میکروبی و شیمیایی انجام می‌گیرد. فرآیند حرارتی در ماهی سبب نرم شدن بافت ها، تغییر ماهیت پروتئین‌ها، کاهش رطوبت و بسیاری تغییرات دیگر می‌شود و از طرفی ماندگاری آن را بهبود می‌بخشد. منظور از کنسرو نمودن ماهی نیز تهیه محصولی است که بتوان آن را برای مدت طولانی حفظ نمود و در پایان مدت نگهداری نیز مطمئن بود که محصول سالم و قابل مصرف است.

تاریخچه

**Canning** به مفهوم فوطی کردن مواد غذایی و اصطلاحی رایج در تولید و نگهداری مواد غذایی است. تاریخ بسته‌بندی مواد غذایی به زمان نابلیون بناپارت برمی‌گردد. در آن زمان امپراطور فرانسه در برنامه کنسروگشایی خود نیاز داشت غذای سربازانش را به شکلی تأمین کند که عاری از فساد باشد. در سال ۱۸۴۰ میلادی برای اولین بار ماهی و میوه به صورت کنسرو فوطی به بازار عرضه شد. در ایران نیز کنسروسازی در سال ۱۳۰۹ شمسی به وجود آمد و در سال ۱۳۴۴ سیستم‌های لاکتازی انومانیک امروزی در ایران نصب و مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

تعاریف و اصطلاحات

ماهی تون:

انواع ماهی تون از خانواده اسکاگریدبه(Scombridae) و از ماهی‌های دریایی می‌باشند که در قیاقوس کبیر، شاد، اطلس و بعضی دریا‌های وابسته به این اقیانوس‌ها از جمله آب‌های جنوبی ایران(دریای عمان، تنگه هرمز و قسمتی از خلیج فارس) پراکنده‌اند که دارای جنس و گونه‌های متعددی می‌باشند.

کنسرو ماهی تون در روغن:

فرآورده‌ای است از گوشت یک‌ یا چند گونه از ماهی‌های تون که پس از پخت اولیه و پُر شدن در فوطی و افزودن روغن و نمک به آن، دریندی و فرآیند حرارتی را گذرانده باشد.

گوشت نک:

به قطعاتی از گوشت کنسرو ماهی تون اطلاق می‌شود که کوچک‌ترین بعد آن از ۲/۱ سانتی‌متر کمتر نباشد.

گوشت خرد:

به قطعائی از گوشت کنسرو ماهی تون اطلاق می‌شود که بزرگ ترین بعد آن از ۲۸ سانتی‌متر بیشتر نباشد.

ویژگی‌های استاندارد مواد اولیه:

ماهی:

ماهی‌های مورد استفاده در تهیه این فرآورده، باید سالم، بدون عیب، تمیز و حتی‌المقدور از یکگ گونه باشند. دارا بودن پوستی با درخشندگی شفاف و طبیعی، با بوی ماهی تازه سید شده، عضلات سفت و ارتجاعی، چشم‌های روشن و شفاف و طبیعی، نشان دهنده کیفیت خوب این ماهی‌هاست. ماهی‌های مورد مصرف در تهیه این کنسرو می‌تواند تازه یا منجمد باشد. در صورت استفاده از ماهی‌های منجمد، حتماً باید زمان ماندگاری و نحوه انجماد آن در سردخانه، طبق مشخصات مندرج در استاندارد ملی مربوط باشد.

روغن:

روغن مورد مصرف در تهیه کنسرو ماهی تون باید روغن‌های مایع مجاز خوراکی مانند (روغن زیتون تصفیه شده) باشد و در زمان مصرف، با مشخصات مندرج در استاندارد‌های ملی مربوط خود منطبق باشد.

نمک:

نمک مورد مصرف در تهیه کنسروماهی تون باید با ویژگی‌های مندرج در استاندارد ملی مربوط مطابقت داشته باشد.

آب:

آب مورد استفاده برای شستوشوی ماهی‌ها باید آب آشامیدنی بوده و مورد تایید مقامات بهداشتی قرار گرفته باشد.

ظروف بسته‌بندی (قوطی):

ویژگی‌های قوطی‌های مورد مصرف باید با استاندارد ملی مربوطه مطابقت داشته و سطح خارجی آن در برابر خوردگی احتمالی مقاوم باشد.

لاک‌ها:

لاک‌های مصرفی در این قوطی‌ها که در تماس مستقیم با مواد غذایی است، باید در مقابل هر یک از مواد درون قوطی مقاوم باشد. فرآیند تولید:

ماهی پس از سید(مرگ) در اثر فعالیت باکتری‌ها و آزیم‌ها به سرعت ویژگی‌های خود را از دست داده و پس از مدتی علائم فساد در آن ظاهر می‌گردد. لذا جهت افزایش زمان ماندگاری آن بر اساس اصول نگهداری مواد غذایی مراحل زیر در مورد آن انجام می‌گیرد:

۱- از بین بردن میکروارگانسیم‌های موجود در حد امکان با جلوگیری از فعالیت آن‌ها به وسیله پخت اولیه(Pre-cooking) به کمک بخار یا هوای داغ.

۲- توقف یا کاهش سرعت فعالیت آزیم‌ها و جلوگیری از دستیابی به اکسیژنه، جهت ممانعت از فعل و انفعالات شیمیایی از طریق جاگذاری ماهی‌ها در قوطی و خالی کردن نسبی هوای قوطی‌ها قبل از دربندی.

۳- حفاظت محصول مورد نظر از آلودگی مجدد، از طریق دربندی قوطی‌ها و اعمال فرآیند حرارتی نهایی (Heat Processing) به‌مدت ۶۵ دقیقه در دمای ۱۱۱- ۱۱۰ درجه سانتی‌گراد.

بخن ماهی تا حد نرم شدن استخوان‌ها و غیرفعال کردن تمامی باکتری‌ها و آزیم‌هایی است که ممکن است در قوطی وجود داشته باشند که با اصطلاح "استریلیزاسیون تجزئی" بیان می‌گردد و عبارت است از فرآیندی که در پایان آن هیچ ارگانیسم بیماری‌زای زنده‌ای با روش‌های معمول قابل جستجو نبوده و تعداد سایر میکروارگانیسم های باقیمانده ی عامل فساد نیز به قدری کم باشد که در شرایط معمول نگهداری(بدون استفاده از یخچال) قادر به رشد و فعالیت نباشند.

ارزش غذایی:

مواد مغذی در ۱۰۰ گرم کنسروماهی تون(Tuna) در روغن به شرح زیر است:

آب: ۶۵٫۲ گرم انرژی: ۲۸۸ kcal پروتئین: ۲٫۲۴گرم

چربی: ۵۲٫۰گرم خاکستر: ۰٫۲۲ گرم سایر: مواد معدنی و ویتامین‌ها.

در حال حاضر سرانه مصرف ماهی در کشور حدود ۵ کیلوگرم است که در مقایسه با متوسط سرانه دنیا(۲۲ کیلوگرم) میزان کمی است که یکی از علت‌های آن می‌تواند فسادپذیری بیش از حد ماهی باشد، چرا که مصرف ماهی فاسد، سمومیت و حساسیت شدید برای مصرف کننده به دنبال دارد. بنابراین با مصرف کنسرو ماهی ضمن تأمین انرژی مورد نیاز بدن، به نوعی کمبود یا فقدان ماهی در سید غذایی نیز جبران می‌گردد.

ویژگی‌های استاندارد فرآورده نهایی:

- قوطی پرشده این فرآورده باید عاری از زنگ زدگی، باد کردگی، لجم شدگی، فسرب دیدگی در ناحیه دربندی با علامت نشت و یا سایر آثار ناشی از فساد محتویات درون آن باشد.

- محتوی گوشت موجود در فرآورده، باید بدون زوایند غیر گوشتی مانند پوست، فلس، استخوان، باله، دم وامعاء واحشاء و دله خون آشکار باشد.

- چنانچه محصول تحت عنوان" کنسرو ماهی تون با گوشت تکه‌ای "خرشه می‌شود، میزان گوشت خرده در آن باید بیش از ۵۰ درصد وزن کل محتوی قوطی آنکش شده باشد.

- بافت گوشت ماهی در فرآورده باید سفت و محکم بوده و متلاشی نشده باشد.

- رنگگ گوشت ماهی در فرآورده باید روشن یکدست بوده و با آن چه که بر روی پرچسب قوطی قید می‌شود، مطابقت داشته باشد.

- این فرآورده باید بو و طعم طبیعی داشته و عاری از هر گونه طعم و بوی ناشی از علائم فساد محتویات آن باشد.

- استفاده از هر گونه ماده افزودنی، در این فرآورده مجاز نمی‌باشد.

نشانه گذاری:

بر روی قوطی های کنسرو ماهی تون موارد زیر باید به طور خوانا نشانه گذاری شده باشد:

- نام محصول و نوع عرضه(مثلا با گوشت تکه‌ای یا خرده یا...) بدون گوشت تیره یا همراه گوشت تیره.

- ذکر اجزاء به کار رفته در فرآورده، با قید مقدار

- شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

- شماره سری ساخت

- تاریخ تولید و انقضای مصرف

- وزن خالص محتویات در سیستم متریک

- قیمت برای مصرف‌کننده

**پیاز، هدیه ای که ما به جهانمان دادیم!**

ماست و پیاز

تاریخ می‌گوید پیاز، این سبزی را اجداد ما ایرانیان به مردم جهان هدیه کرده اند. پیاز نخستین یار در ایران کاشته شد سپس به مصر و روم و یونان رفت و به سرعت در شمار غذاهای مردم جهان قرار گرفت. در فهرستی که بر دیوار اهرام مصر نقش بسته است نام پیاز هم به چشم می‌خورد.
خواص پیاز
لشک آمی آن اندازه زیاد است که گفته می‌شود به ۲۲ درصد غذای دنیا چاشنی پیاز می‌زنت و همراه با ۲۲ درصد پیاز، پیاز خام می‌خورند. بنابراین جا دارد به پیاز جایگاه ویژه ای بدهیم.

پیاز پس از ویتامین ث و ب، مواد معدنی زیادی همچون فسفر، آهن، کلسیم، پتاسیم، سلنیوم، قند و گوگرد است.

هر روز ماست بخوریم. این توصیه پزشکان است

ماست دارای انواع ویتامین های ب و ث، ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین آ، د، ف، ای و حاوی تمام ترکیبات و خواص شیر است.

ماست معده را تقویت و به هضم غذا کمک و به علت داشتن ویتامین ب اعصاب را آرام و تقویت می‌کند.

به عقیده پزشکان مصرف روزانه ماست با خاصیت مسکن حرارت جگر و التهاب داخلی، سلامتی و طول عمر را به دنبال دارد.

ماست سبب افزایش سلامت دستگاه گوارش می‌شود و برای درمان اسهال کودکان مفید ووسودند است؛ همچنین داشتن اعصابی آرام با مصرف ماست امکانپذیر است. به توصیه پزشکان افرادی که آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند، حتما ماست بخورند.

همچنین کسانی که چاق هستند و قصد لاغر شدن دارند خوردن ماست برای آنها ضروری است.

**سالاد نه نام است نه ناهار!**

چاق و لاغر ندارد

شما هم عادت دارید به همراه غذایان سالاد بخورید؟ یا این که فقط وقتی تصمیم به لاغر شدن می‌گیرید سالادجی شامتان را اشغال می‌کنند؟ کمی فکر کنید، شما هم تصور می‌ کنید که فقط می‌توان از آن برای بر کردن معده و جلوگیری از پرخوری استفاده کرد؟

سالادها انواع گوناگونی دارند. برخی از سالادها از سبزی‌های تازه تشکیل شده اند. و برخی دیگر، سبزی‌های پخته، انواع مغزها و دانه‌ها را نیز به همراه دارند. به طور کلی، سالادهایی که از کاهو، کلم، خیار و گوجه فرنگی تشکیل شده‌اند و به سالادهای معمولی معروف هستند، منبع انواع ویتامین‌ها، فیبر غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها به شمار می‌روند. البته در مقدار قابل دسترس این مواد مغذی می‌توان به عواملی نظیر خرد شدن و قرار گرفتن طولانی در معرض نور آفتاب و هوای اتاق نیز اشاره کرد که همه اینها در کاهش میزان این مواد مغذی تأثیر می‌گذارد. به طور متوسط ۲۲۲ تا ۲۲۲ گرم سبزی از طریق برنامه روزانه توصیه می‌شود و عادت به خوردن سالاد یکی از راه‌های تضمین این مقدار سبزی مورد نیاز است.

در سالاد می‌توان برخی از سبزی‌ها را به صورت پخته دریافت کرد که در میان آنها می‌توان به انواع کلم،ها، لوبیا سبز و نخود فرنگی اشاره کرد. اما این سبزی‌ها گاهی به صورت پیش‌غذا که کمی سنگین تر از سالاد هستند، سرو می‌شود و از مواد غذایی متنوع تری تشکیل شده‌اند و در وعده‌های غذایی سبکتر این سبزی‌ها به شکل سالاد سرو می‌شوند. این وعده‌های سبک‌تر به همراه غذا، میل شده و گاهی با ترکیب شدن با مواد غذایی نظیر انواع دانه‌ها، مغزها، جوانه‌کننده و تخم‌مرغ، حتی به جای شام مورد استفاده قرار می‌گیرند.

اما در برخی موارد سالادها می‌توانند زیان‌بار باشند. برای مثال، برخی از سبزی‌ها که در خانواده کلم، پیاز، شامقم و ترب قرار دارند، گواترروزن بوده و برای افرادی که به کم‌کاری تیروئید مبتلا هستند، توصیه نمی‌شود اما این افراد می‌توانند از پخته این

## صفحه ۷۸۲ از ۹۳۳۹

سزی ها به شکل سالاد استفاده کنند، بنابراین تحت هیچ شرایطی سالاد از رژیم غذایی کسی حذف نمی شود.
بهتر است عادت خوردن سالاد را از کودکی به فرزندانتان آموزش دهید. زیرا این عادت مانع از بروز چاقی در کودکی می شود که این روزها نرخ رو به رشدی را در حال طی کردن است.

**مکمل های غذایی**

با نزدیک شدن به دوران بانسگی، خانم ها در معرض کمبود کلسیم قرار می گیرند. در این سن لازم است که خانم ها آزمایشات تراکم استخوانی انجام دهند. به طور کلی به خانم های پانسه توصیه می شود هر روز مقدار یک یک گرم کلسیم اضافی دریافت کنند. همچنین در موارد بانسگی زودهنگام، استعمال موادمخدر، فراد لانفر اندام، سابقه قلمبلی در مورد شکستگی استخوان گردن ، کمبود دریافت کلسیم در دوران نوجوانی، کم تحرکی و سابقه مصرف طولانی مدت داروهای با اساس کورتیکو استروئید، همراه با کلسیم باید ویتامین د نیز مصرف شود.
بخشی از مکمل هایی که برای خانم های پانسه توصیه می شود از فیتو استروژن که به طور خاص از ایرو فلاونون های سویا به دست می آید، تشکیل شده اند. نقش این هورمون ها در واقع جایگزینی استروژن های زتنه است. تحقیقات نشان می دهد که این هورمون ها می توانند از گر گزفنگی دوران بانسگی و برخی استخوان نافی از آن پیشگیری کند و به نظر می رسد نقش پیشگیرانه در برابر سرطان ها دارد. اما تحقیقات در مورد این مواد همچنان ادامه دارد.

ورزشکاران

یکی از دغدغه های ورزشکاران مصرف مکمل هایی است که جزو مواد تیروزا نیز به حساب نیابند. شناخته شده ترین مکمل برای ورزشکاران، کراتین است. تاثیر این ماده در بدن، افزایش توان بدنی در برابر فعالیت و حجم شدن ماهیچه هاست. اما با این حال تحقیقات نشان می دهد که افزایش حجم عضلانی همیشه کمتر از ۱۰٪ خواهد بود و تأثیرات مقاوم کردن این ماده فقط در مورد تمرینات تکراری و کمتر از ۱۵ ثانیه صدق می کند. به علاوه گفته می شود که کراتین عوارض گوارشی، قلبی- عروقی و ماهیچه ای در پی دارد و ممکن است سرطان زا نیز باشد.

سالنمدان

با افزایش سن، پیشگیری از سونعدنیه و کم خونی بسیار مهم است. قبل از شروع مصرف مکمل ها، ابتدا باید فرد تحت یک آزمایش خون کامل قرار گیرد که به این وسیله اندوخته آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، گلیول های قرمز، گلیول های سفید و... اندازه گیری می شود. در صورت کمبود، قرص های آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، روی، سلنیوم و... به صورت شربت یا آمپول های تزریقی برای فرد تجویز می شود.

نوزادان

توصیه می شود که مادران هر روز به نوزادان خود قطره ویتامین د بدهند. ضرورت استفاده از این مکمل ، تثبیت کلسیم در بدن و استحکام توده استخوانی است، چرا که ویتامین د موجود در شیر به تنهایی کافی نیست و از آنجا که ویتامین د فقط در مجاورت نورخورشید به طور مطلوب تأثیر گذار خواهد بود، توصیه می شود که در طول روز حتماً کودک را در مجاورت نور خورشید قرار دهند.

خستگی مفرط

معمولاً بسیاری از افراد پس از دوران امتحانات یا گذرمان دوره کاری شدید، به فکر مصرف بعضی از مکمل ها می افتند، تا خستگی خود را برطرف و توان از دست داده خود را به دست آورند. بسیاری از مکمل ها در واقع شامل کالترین یا ویتامین ث است که موجب تحریک شدید می شود. اگر مدت طولانی است که احساس خستگی می کنید، امگا۳مصرف کنید؛ زیرا این ماده مقاومت بدن را در برابر استرس اکسایشی بالا می برد. یک دوره مصرف آنتی اکسیدان ها نیز می تواند در رفع این مشکل مفید باشد.

پیشگیری از پیری

اگر به دنبال داروی معجزه گری هستید که شما را برای همیشه جوان و شاداب نگه دارد، باید گفت که به هیچ نتیجه ای نمی رسید. اما تألیف نشوید و بدانید که مکمل های غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها، مانند ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم می تواند سن پیری را به تعویق اندازد. در واقع اساس این مواد، مقابله با اززیاد رادیکال آزاد است. رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که افزایش آنها باعث تخریب سلول ها و خصوصاً پیری پوست می شود.

دوران رژیم

مکمل های غذایی زیادی برای کاهش وزن وجود دارند. گرچه برخی از این مواد تا حد زیادی می توانند به کاهش وزن کمک کنند، اما یک دارو هیچ وقت در کاهش وزن به اندازه یک رژیم غذایی صحیح همراه با فعالیت های بدنی موثر نخواهد بود. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که از این مکمل ها استفاده می کنید، رژیم غذایی مناسب و ورزش را فراموش نکنید! سیگار نکشید!

علاوه بر مضرات شناخته شده سیگار، یکی دیگر از معایب آن، کاهش مقدار آنتی اکسیدان در افراد سیگاری است. آنتی اکسیدان عنصری است که مانع از تأثیرات منفی رادیکال های آزاد در بدن می شود. بنابراین افراد سیگاری حتما در برنامه غذایی روزانه از غذاهای سرشار ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم که حاوی این عناصر هستند، استفاده کنند. اما به یاد داشته باشید که بهترین راه برای حفظ سلامتی، ترک سیگار است.

بیداری ها و مصرف برخی داروها

در سمدت استفاده از برخی داروها، لازم است که مکمل های غذایی در برنامه روزانه گنجانده شود. به عنوان مثال، بیداری که به مدت طولانی از داروهای کورتیکو استروئید استفاده می کنند، حتما باید فرص های بتاسیم (دوز آن به نوع دارو بستگی دارد) و کلسیم (تقریباً ۵۰۰ میلی گرم) مصرف کنند، زیرا کورتیزون باعث حذف بیش از حد مواد معدنی و از بین رفتن این دو عنصر می شود. برای خانم هایی که تحت درمان شد هورمونی هستند مانند افراد مبتلا به سرطان سینه که داروهای آنتی آرومانژ مصرف می کنند، روزانه یک گرم کلسیم به همراه ویتامین( د ) تجویز می شود تا از ابتلا به برخی استخوان که فقدان استروژن یک عامل موثر در بروز آن است، پیشگیری شود. برخی دیگر از بیماران مانند مبتلایان به التهاب کولیت (همراه با جذب نامطلوب گوارشی) به متیزیوم، انواع ویتامین های آ، دی، کا و ب ۱۲ نیاز دارند که دوز آن با توجه به وضعیت التهاب تعیین می شود. در برخی از روش های درمان چاقی، جسمی فضاگیر در معده پیدار قرار داده می شود تا حجم معده کاهش یابد که معمولاً در این موارد مکمل های آهن، روی و ویتامین های ب۶ و ۱۲ تجویز می شود. در افرادی که مبتلا به کلسترول بالای خون هستند، توصیه می شود با رعایت رژیم غذایی، یک نوع روغن گیاهی مصرف کنند که این چربی ها کلسترول را در روده ها جذب کند. بسیاری از خانم هایی که در دوران قاعدگی، خونیزی زیاد دارند دچار کمبود آهن هستند. این افراد پس از انجام آزمایش خون می یابست با نظر پزشک، مکمل آهن مصرف کنند.

عوارض جانبی مکمل ها

به طور کلی، عوارض منفی این مکمل ها فقط در موارد زیاده روی در مصرف، دیده می شود. به عنوان مثال، مصرف بسیار زیاد کلسیم، باعث تشکیل سنگ کلیه می شود. ابراط در مصرف آهن، اختلالات گوارشی مانند استفراغ و نارمایی کبد را در پی دارد. دوز بالای پلا، خطر پرکاری تیروئید را دارد و مصرف زیاد بتاسیم، موجب مشکلاتی در ریتم ضربان قلب می شود. استفاده زیاد از ویتامین ب۱۲ نیز باعث چرب شدن پوست و بروز آکنه می شود.

### صبحانه رمز شادایی

معمولاً بیرون رفتن از منزل و جدا شدن از گرمای دلنشین رنخواب در صبح های آخرین فصل سال، کمی سخت و ناخوشایند است. اما مواجه شدن با سرمای هوا آن قدرها هم امر محال و مشکلی نیست، به شرط اینکه به اصول تغذیه صحیح و مقدار کافی مورد نیاز بدن، توجه داشته باشیم. و مهم ترین نکته در این باره، اهمیت بسیار زیاد «صبحانه» مناسب در ساعات آغازین روز است تا با تیروی کافی به فعالیت های روزمره بپردازیم.

درواقع اهمیت «صبحانه» از آنجایی است که بدن پس از تحمل گرسنگی در مدتی حداقل ۷ ساعت، نیاز به دریافت موادغذایی دارد و این درحالی است که گرچه فعالیت دستگاه های بدن در شب کاهش می یابد، اما نیاز آنها به انرژی قطع نمی شود. برای اینکه این وعده غذایی به مطلوب ترین حد خود برسد، می یابست حتما به خوراکی هایی که در صبحانه مصرف می شود، توجه کرد. صبحانه صرفاً به خوردن چند شیرینی یا شکلات خلاصه نمی شود. این خوراکی ها سرشار از چربی ها و قند ویتامین هاست. درواقع باید گفت که دیگر وعده های غذایی کمبود مواد مغذی صبحانه را برای بدن جبران نمی کند و فرد تمام طول روز را با کمبود غذایی سیری می کند. در شرایط ایده آل صبحانه باید ۲۵٪ انرژی روزانه ما را تأمین کند. در این صورت یک نوشیدنی، میوه تازه، یکی از محصولات لبنی و نان یا یکی دیگر از غلات چنین صبحانه ای را تشکیل می دهند.

نوشیدنی گرم:چر لایفکند صبحانه: نوشیدنی گرم نه تنها آب بدن را تأمین می کند بلکه موجب گرم شدن بدن نیز می شود. با نوشیدن اولین جرعه چای، قهوه یا شیر، احساس شادایی و سرزندگی تمام وجود را پر می کند.

میوه: بار سلامتی بدن: گرچه نوع میوه ها در فصل زمستان نسبت به تابستان محدودتر است اما پرتقال، نارنگی، کیوی، سیب، موز و... در این فصل فراوان است و به نظر می رسد که خوردن میوه در وعده صبحانه بسیار مفید خواهد بود. میوه ها که منبع غنی فیبر، ویتامین ها و مواد مغذی خصوصاً آنتی اکسیدان ها هستند، قدرت بدنی را بالا برده و با رادیکال های آزاد که باعث پیری می شوند، مقابله می کنند. پس برای اینکه همیشه کاملاً شاداب و پرا انرژی باشید، خوردن میوه ها را به عنوان یک ماده تیروزای طبیعی فراموش نکنید.

غلات: یک ماده غذایی اصلی: بیسکویت و دیگر غلات سرشار از قندهای ساده بوده و انرژی مورد نیاز بدن را برای انجام فعالیت های صبح تأمین می کند. مقدار خوردن این گروه خوراکی ها به میل و اشتهای شما بستگی دارد.

لبنیات: خوراکی لازم: شیر، ماست و پنیر حاوی کلسیم هستند که برای سلامتی استخوان ها بسیار مفید است و پروتئین های مورد نیاز را تا سطح بسیار خوبی تأمین می کند.

به رغم اهمیت بسیار بالا و قابل توجه صبحانه، اما جای این وعده غذایی در زندگی بسیاری از ما هنوز خالی است. کمبود وقت و بی اشتها،ی، دو دلیل اصلی افرادی است که از این وعده غذایی غفلت می کنند. اختصاص و رعایت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در صبح برای خوردن صبحانه مشکل اول را رفع می کند. توجه به این زمان در خانواده هایی که کودک دارند، چندین برابر می شود. اگر برای بیدار کردن بچه ها از خواب برتازه ریزی داشته باشیم، نگرانی و اضطراب دیر رسیدن به مدرسه، مانع صبحانه خوردن یا آرامش آنها نمی شود. کسانی هم که پس از بیدار شدن خیلی به صبحانه ندارند، بهتر است یک فنجان چای یا قهوه در منزل بپوشند و مقداری ماست، میوه و... را با خود به محل کارشان ببرند. اما از بی اشتهایی کودکان به صبحانه نباید ساده گذشت؛ زیرا در اغلب موارد کودک کنتب به بعضی مواد غذایی حساسیت دارد. به عنوان مثال، بسیاری از بچه ها به سخی شیر را هضم می کنند. در



چنین مواردی معمولاً توصیه می شود که دیگر لیبئات مانند ماست به کودک داده شود. اگر مشکل هضم کودک برطرف شد، بهتر است بین زمان بیدار شدن او و خوردن صبحانه فاصله ای باشد. در این زمان نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه کودک احساس گرسنگی می کند.

خوردن صبحانه کامل و صحیح را در فصل زمستان فراموش نکنید و مطمئن باشید که این وعده غذایی می تواند خربه مفیدی برای مقابله با سرما باشد.

**مواد غذایی ضروری در دوران شیردهی**

میزان چربی موجود در زنان باردار بین ۲ تا ۴ کیلوگرم افزایش می یابد تا آمادگی شیردهی را بیابد کند. هنگام شیردهی نیاز بدن به نیرو افزایش می یابد و میل به غذا بیشتر میشود. شیر مادر غذایی سرشار از نیرو و انرژی است و شما برای اینکه بتوانید ۷۵۰ میلی لیتر شیر را در روز تولید کنید، باید غذایی بیشتری بخورید. البته تولید روزانه این مقدار شیر به چهار ماهگی تا یک سالگی کودک اختصاص دارد. که تقریباً حدود ۴۵۰ تا ۵۵۰ کالری در روز میشود. اگر به اندازه کافی غذا نخورید احساس ضعف و ناتوانی می کنید و شیر شما کم می شود. بنابراین برای تولید شیر کافی، حاوی مواد مغذی باید مواد غذایی متناسب با نیازهای کودکتان را مصرف کنید.

شیر مادر حاوی ۵ تا ۸ درصد کالری از انواع پروتئین هاست و مادران نیازی به دریافت پروتئین بیشتر ندارند. این در حالی است که زنان غربی بیش از نیاز روزانه خود پروتئین دریافت می کنند. مادران شیرده ۸۰۰ درصد بیش از دیگران به کلسیم نیاز دارند، به عبارت دیگر نیاز روزانه بدن به کلسیم ۷۰۰ میلی گرم است که در زنان شیرده این رقم به ۱۲۵۰ میلی گرم میرسد. شیردهی در ۶ ماه اول حدود ۲۱۰ میلی گرم کلسیم را از بدن مادر خارج می کند. بنابراین باید مراقب باشید بدن شما کلسیم لازم را در طول روز دریافت کند. هنوز مشخص نشده است که آیا دریافت کلسیم اضافی مادر موجب افزایش میزان کلسیم دریافتی کودک می شود یا نه. اما در صورت کافی نبودن میزان کلسیم در بدن مادر از استخوان های مادر کلسیم ترشح می شود تا میزان کلسیم در شیر مادر به سطح مطلوب برسد. ا زاین رو دریافت نکردن کلسیم بر سلامت استخوان های مادر تأثیر منفی خواهد گذاشت. مادران گیاه خوار باید از وجود میزان مطلوب ویتامین B۱۲ در غذای خود اطمینان حاصل کنند. تا کودکان با کم خونی مبتلا نشود. شیر، سویا، جگر ، قهوه ، روغن ماهی ، تخم مرغ و پنیر از منابع سرشار ویتامین B۱۲ به شمار می آید.

**صرف ماهی در دوران بارداری مهربانای کناری کودکان**

کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری به طرز مداوم ماهی مصرف میکرده اند، به مهربانهای گفتاری و ارتباطی بهتری دست پیدا میکنند. محققان دانشگاه نورث کارولینا در آمریکا با مطالعه رژیم غذایی۷هزار و ۴۰۰ زن در دوران بارداری و همچنین بررسی نوزادان آنها متوجه شدند مصرف ماهی سبب افزایش مهربانهای گفتاری و اجتماعی کودکان میشود. نوزادان ۱۵ ماهه ای که مادران آنها دست کم یکبار در هفته ماهی میخورده اند، تا ۷ درصد بهتر از نوزادانی که مادرانشان ماهی مصرف نیکرده اند، معنی لغات را درک میکنند و از مهربانهای گفتاری و اجتماعی بهتری نیز برخوردارند.

محققان همچنین متوجه شدند نوزادانی که تا قبل از تولد یک سالگی دست کم یکبار در هفته ماهی میخورند نیز دارای تواناییهای گفتاری و اجتماعی بهتری هستند. به گفته جولی دیلر محقق این دانشگاه ، ماهی منبع غذایی سرشار ازمواد ضروری رشد جنین محسوب میشود و البته ماهیهای آبهای آلوده نیز به علت آلوده بودن به جیوه ، مئوتانده بر رشد جنین آثار سونی داشته باشند. بررسیها نشان میدهند که مصرف ماهی بین یک تا سه بار در هر هفته و به مقدار ۱۲۰ گرم در هر وعده غذایی میتواند برای بدست آوردن نایج مطلوب کافی باشد و مصرف بیش از این مقدار موجب افزایش توانیهای ذهنی نوزادان نمیشود. ماهیهای چرب نظیر ماهی فرلانا و ماهی تن دارای اسیدهای چرب اومگا ۳ هستند که برای رشد طبیعی و توسعه دستگاه عصبی و مغز جنین ضروری است .

محققان حاضر در این مطالعه یادآور شدند برای روشن شدن این موضوع که مصرف ماهی در نواحی با میزان بالاتر آلودگی به جیوه ، برای جنین مادران باردار داری ضرر بیشتر است یا سود بیشتر، باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد.

**استفاح پخته شده را همان روز مصرف کنید**

استفاح حاوی اسید آگارالیک و نیرات است و به همین دلیل باید در کمترین فاصله پس از پخت مصرف شود؛ زیرا احتمال ایجاد پتک ترکیب پایدار بین نیرتید و هئوکلورین به وجود می آید که این ترکیب باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافت های بدن می شود. دکتر ضیاء الدین مطهری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و رئیس انجمن تغذیه ایران، با بیان این مطلب گفت: استفاح ماده غذایی مفیدی است که دارای اسید فولیک بالا است که علاوه بر شرکت در خون سازی از بزرگی گلبول های قرمز نیز جلوگیری به عمل می آورد.

دکتر مظهری با اشاره به این که در مصرف استفاح باید برخی نکات مراعات شود، گفت: مناسفانه در کشور ما کم خوبی و فقر آهن بین مردان و زنان شایع است که البته در زنان بارداری بیشتر آهن از بدن دفع می شود. وی انتقال آهن بدن مادر به جنین در دوران بارداری را یکی از عوامل فقر آهن در زنان عنوان کرد و افزود: مناسفانه میزان فقر آهن زنان در برخی از استان های کشور به ۶۰درصد می رسد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی برای پیش گیری از فقر آهن توصیه کرد: عدم استفاده از جوش شیرین در نان، عدم مصرف چای بلافاصله قبل و بعد از غذا و افراط نکردن در مصرف شیرهایی که برای کاهش اشتها استفاده می شود، و استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه و نیز استفاده نکردن از لبنیات همراه با غذاهای حاوی آهن را از جمله راه های جلوگیری از کمبود آهن شمرد. (۱)

پی نوشت :

۱. همان .

**صرف ماهی و کاهش آزارببر**

به گفته متخصصان، ماهی حاوی مواد مغذی است که با مصرف آن می توان تا حدود زیادی احتمال بروز آزارببر را کاهش داد. «آرزو حقیقیان دوسری، کارشناس ارشد تغذیه، با بیان این مطلب گفت: بیماری آزارببر یک اختلال پیش رونده عصبی است که از نظر بالینی به صورت آسیب حافظه و ادراک و زوال عقل ظاهر می شود. این بیماری که اغلب افراد بالای ۶۵ سال را گرفتار می کند، با بالا رفتن سن رونده رو به رشدی دارد. در حال حاضر هیچ نوع درمان قطعی برای بیماری آزارببر وجود ندارد، اما مطالعات نشان می دهد که عواملی، همچون تغذیه در بروز یا پیش گیری از این بیماری مؤثر است.

ماهی یکی از منابع غنی مواد مغذی است؛ از این رو مصرف آن به تمام گروه های سنی توصیه می شود. بهتر است هفته ای دو بار از ماهی استفاده شود تا خطر ابتلا به بیماری آزارببر در سنین بالاتر کاهش یابد. (۱)

پی نوشت :

۱. همان، ۱۱/۵/۱۳۸۶.

منبع: مجله نامه ی جامعه

**جدائل هغه ای یک بار سیب زمینی، میل کنید**

«سیب زمینی» تقریباً کهنه قلب، استحکام کم، مسکن درد و زخم معده است. سیب زمینی غنی از بتاکاروتن است که هنگام پخته شدن به آسانی جذب می شود. ساقه و برگ های سیب زمینی حاوی سنی پیام سولاتین است، بنابراین نباید آن را مصرف کرد. مهم ترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی نشاسته است که معمولاً ۹ تا ۲۵ درصد آن را تشکیل می دهند، از این رو برای تامین انرژی، ماده مفیدی است که نسبت به غلات کمتر تحت تأثیر ناهای قزاق می گردد و پرورش آن آسان تر است. سیب زمینی در بین سبزیجات، حاوی ویتامین B۶ بالایی است و هر ۱۰۰ گرم سیب زمینی ۲۰ تا ۲۵ میلیگرم ویتامین C دارد و برای جلوگیری از عوزتری له مفید است. علاوه بر این سیب زمینی حاوی مواد مفید دیگری مثل پتاسیم، فسفر، آهن، منیزیم و ویتامین B۶ است که برای ورزشکاران بسیار حیاتی و به آمادگی و بازسازی بدنشان کمک می کند.

منبع: www.ebtekarnews.com

**ملاحظات سیستم قلبی با مصرف میوه و سبزی**

میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C موجب سلامت سیستم عصبی و احساس شادایی می شوند.

دکتر «پارسی نیا» متخصص تغذیه با بیان این مطلب، افزود: مصرف میوه و سبزیجات تازه در وعده صبحانه می تواند باعث ایجاد روحیه شاداب در طول روز شود. وی گفت: همچنین نوشیدن آب کافی موجب تسهیل و اکنش های حیاتی بدن می شود که این امر نیز در ایجاد احساس شادایی و سرخوشی در انسان نقش دارد. وی با تأکید برخوردن صبحانه، به سلامت نیوز، گفت: هرگز بدون مصرف صبحانه روز خود را شروع نکنید چراکه نخوردن این وعده غذایی اصلی یکی از عوامل مهم فقت تمدخون است و موجب بروز بی حوصلگی، افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری می شود.

http://www.ebtekarnews.com

**طریقه نگهداری کونشتای جرح جرحه**

گوشتهای جرح کرده به دلیل ترکیبی از مواد مختلف ، مستعدترین ماده غذایی برای آلودگی هستند. در دو دسته از موادغذایی امکان آلودگی و مسمومیت بیشتری وجود دارد، گوشت و فرآورده های لبنی نسبت به دیگر مواد غذایی محیط ساهمعدتری برای آلودگی و مسمومیت دارند.

بندترین شکل نگهداری گوشت در فضای خارج از یخچال و بهترین نوع آن نگهداری در فریزر است. هر چند میکروب در یخچال رشد کندتری دارد، ولی این رشد متوقف نمی شود و گوشت تنها چند ساعت می تواند در یخچال سالم بماند. متأسفانه بیشتر مسمومت ها زمانی رخ می دهد که ظاهر گوشت و طعم و رنگ آن کاملاً طبیعی است ، بنابراین تنها زمانی می توانیم مطمئن باشیم که فرض کنیم در همه گوشتهای احتمال آلودگی وجود دارد. اگر گوشت پخته شده به صورت گرم چند ساعت داخل فر نگهداری شود، مستعد آلودگی به میکرب است. حیابیت ، سفط جنین و منزیت از عوارض غذایی آلوده بخصوص گوشت آلوده است.

اگر غذای پخته شده فر است برای مصرف بعدی استفاده شود، حتما آن را از زمانی که حرارت خود را از دست نداده داخل فریزر

قرار دهید و بعد برای مصرف مجدد آن را کاملاً بچوشانید، تا اگر میکربی در آن وجود دارد، از میان برود.

**تکنایی که باید در هنگام مصرف روغن ز چربی و منابع آن**

؟از مصرف زیاد روغن پرهیز شود زیرا سبب اضافه وزن شده و امکان افزایش کلسترول بد ، افزایش فشار خون و در نتیجه خطر ابتلا به بسیاری های قلبی عروقی را فراهم می آورد .

؟حداکثر ۲۵ تا ۳۰ درصد از انرژی دریافتی باید از چربی ها تامین شود .

؟حتی الامکان از مواد لبنی کم چرب و گوشت کم چرب استفاده شود، زیرا به دلیل دارا بودن اسید های چرب اشباع موجب افزایش کلسترول خون و بیاداری قلبی می شود .

؟روغن های جامد هیدروژنه که میزان اسید های چرب غیر اشباع آن بیش از ۲۵ درصد و اسید های چرب ترانس آن بیش از ۱۰ درصد باشد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد .

؟بهرت است از روغن هایایی استفاده شود که میزان اسید چرب اشباع آن تا ۲۵ درصدو اسید های چرب ترانس آن حداکثر ۱۰ درصد اصلاح شده و به صورت نیمه جامد بوده و دارای پرچسب باشد .

؟روغن ماهی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ و روغن زیتون و روغن گردو به دلیل دارا بودن اسید اولئیک فراوان باعث کاهش کلسترول بد (LDL) خون می شوند و برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

؟حتی الامکان از سرخ کردن غذا ها خودداری کرده و در صورت لزوم از روغن سرخ کردنی استفاده شود .

؟از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر دو تا سه بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی بلکه حدودا در عرض ۲۴ ساعت می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن حرارت دیده را دور ریخت.

نگهداری روغن:

؟ظروف ،محاورت با اکسیژن هوا همن و مس ،حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می گردد بنابراین باید در محل خشک و خنک دور از نور و در ظرف درب بسته نگهداری شود .

؟روغن ها ی غنی شده با ویتامین **A** و **D** باید در بسته بندی بطری کدر و با نوطش های فظری (برای حفظ ویتامین های موجود در آن)عرضه شود و نباید تحت درجه بالا قرار بگیرد .

؟هنگام خرید روغن توجه به مشخصات آن از جمله نوع فرآورده ، شماره پروانه ساخت ، نام کارخانه ،شرایط نگهداری و مصرف ، تاریخ تولید ، و انقضاء ضروری است.

روغن های نباتی جامد باید دارای پرچسی باشد که میزان اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس بر روی آن درج شده باشد.روغن های جامد یا نیمه جامدی که حاوی کمترین مقدار اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس باشند برای استفاده مناسب تر هستند .

منبع: http://www.mums.ac.i

**طبخ غذا در مایکروویو**

یکی از وسایل پخت و پزی که به تازگی وارد فرهنگ طبخ غذای ایرانی شده است، مایکروویو است. اما واقعیت آن است که در اثر حرارت بالایی که در مایکروویو تولید می‌شود و برخی از ویتامین‌ها تخریب می‌شوند.
مطالعه‌ای که در دانشگاه پورتو در پرتغال انجام شد، نشان داد که پراثر پختن پروکنی با آب (پیز کردن۹۷) درصد از آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این سبزی تخریب شده است. در حالی که، پراثر بخارپز کردن این سبزی این تخریب به ۱۱ درصد رسید اما در اثر پختن آن با مایکروویو تخریب آنتی‌اکسیدان‌ها در حد ۷۴ درصد بود.

شیما‌دانان دانشگاه اسکسکلم سوئد معتقدند که در مایکروویو گرم کردن هر ماده غذایی که دارای سیبزمینی باشد، موجب تولید مقدار قابل توجهی آکریلامید می‌شود. آکریلامید یک ترکیب شیمیایی است که بیشتر در تولیدات صنعتی ایجاد می‌شود و مواجه با آن موجب صدمه دیدن سیستم عصبی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که حرارت پخت بیش از ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد موجب تشکیل این ماده می‌شود.

**روشهای صحیح نگهداری و مصرف انواع گوشت**

گوشت طيور و ماهيان غذاهای سالم، کم‌چرب و اقتصادی هستند. غذاهایی مانند مرغ، بوقلمون، ماهی و میگو و محصولات گوشتی می‌توانند عوامل انتقال‌دهنده باکتری‌های بیماری‌زا یا منشاء غذایی باشند. پخت مناسب می‌تواند هرگونه باکتری مضر را که ممکن است در گوشت دام، طيور و ماهيان موجود باشد از بین ببرد. در بیشتر موارد بیماری‌های ناشی از غذا به‌دلیل استعمال نامناسب و بی‌دقت از مواد غذایی در آمیختخانه ایجاد می‌شوند. آلودگی ثانویه یا انتقال باکتری از یک ماده غذایی به ماده غذایی دیگر، عامل مهمی در انتقال بیماری‌های یا منشاء غذایی است. اما عملیات تبدیل و فرآوری مناسب غذا به کاهش مشکلات آلودگی ثانویه کمک می‌کند.

۲۰ زمان

-وقتی گوشت فرمز و سفید را خریداری می‌کنید، اجازه دهید که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.

-بعد از خریداری، فوری گوشت فرمز، طيور و فرآورده های دریایی را به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهید.

-گوشت فرمز، طيور و فرآورده‌های دریایی را تنها در یخچال یا ماکروفر از حالت منجمد خارج کنید.

-گوشت فرمز، طيور و فرآورده‌های دریایی را قبل از پختن، در زیر آب سرد بشویید و اجازه دهید که آب حاصل از شستنوی آنها روی مواد غذایی دیگر نیفتد.

-بخش‌های دارای استخوان نسبت به بخش‌های بی‌استخوان نیاز به حرارت بیشتری برای پخت دارند.

-گوشت بوقلمون نسبت به دیگر طيور نیاز به دمای بیشتری برای پخت دارد.

-هرگز گوشت را همپز رها نکنید

-بقیه گوشت فرمز، طيور و فرآورده‌های دریایی را بعد از سرو غذا، حداکثر تا دو ساعت در خارج یخچال نگه‌دارید.

-گوشت‌های خورشتی را در یخچال دو تا سه روز و در فریزر شش تا دوازده ماه نگه‌داری کنید.

-گوشت‌های چرخ‌کرده به‌دلیل احتمال آلودگی ثانویه و بار آلودگی میکروبی بیشتر، عمر ماندگاری کمتری دارند و می‌توان آنها را یک تا دو روز در یخچال و دو تا سه ماه در فریزر نگه‌داری کرد.

-فرآورده‌های گوشتی مانند استیک و سوسیس به ترتیب در یخچال دو تا چهار و هفت تا ده روز و در فریزر شش تا نه و یک تا دو ماه قابل نگه‌داری هستند.

-گوشت و فرآورده‌های آن را در سردترین جای یخچال که دمایی در حدود ۲? تا ۳? درجه سانتی‌گراد دارد قرار داده و بلافاصله در فریزر یگذارید. اگر قصد مصرف گوشت را در یکی دو روزآینده دارید، نیازی به قرار دادن آن درفریزر نیست.

-گوشت های تازه تر زمان ماندگاری بیشتری دارند.

-گوشت‌های تازه بسته‌بندی شده در بسته‌های نحت خلاء یا وکیوم را حدود دو هفته می‌توان در یخچال نگهداری کرد.

-میگو را در یخچال می‌توان یک تا دو روز نگه‌داری کرد و در صورت فرارزدان در فریزر می‌توان آن را تا ۳ ماه نگه‌داری کرد.
حتما قبل از هر چیز سر میگو راچندا کنید و آن را همراه پوست در فریزر قرار دهید. میگوها را همراه با آب در ظروف مناسب برای مصرف یک وعده غذایی منجمد کنید.

-حتنا در بسته‌بندی‌های محصولات گوشتی از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذناپذیر باشند. در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی می‌شوند که در این حالت سطح ماده غذایی رطوبت خود را از دست داده، سخت و تیره رنگ می‌شود و علاوه بر از دست دادن ویژگی‌های کیفی، ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا می‌کند.

-روی بسته‌ها پرچسب مناسب بچسبانید و در آن شماره و تاریخ را درج کنید. به این ترتیب آن دسته از بسته‌هایی که شماره کمتری دارند با تاریخ آنها قدیمی‌تر است را سریع‌تر مصرف کنید، البته در نظر داشته باشید که تاریخ مصرف آنها نگذشته باشد.

-مصرف غذاهای دریایی برای افراد گوناگون به ویژه زنان باردار توصیه شده است. این محصولات منبع مناسبی از پروتئین‌های با کیفیت بالا و دیگر ترکیبات مغذی هستند، در حالی که میزان چربی در آنها کم است. توصیه پزشکان و مشاوران تغذیه را در نوع و میزان مصرف آنها جدی بگیرید. مصرف مرتب محصولات دریایی به دلیل دارا بودن مقادیر گوناگون ترکیات حیوه می‌تواند از رنده دستگه عصبی در نوزادان جلوگیری کند.

-از مصرف ماهیان بزرگ خودداری کنید زیرا حاوی مقادیر زیادی ترکیبات حیوه هستند.

[۱] حداکثر دو وعده غذایی ???(گرم) را در هفته رژیم غذایی زنان باردار را به استفاده از محصولات دریایی اختصاص دهید.

منبع: http://www.mysifahan.com

**روش های نگه داری سبب زمینی**

نظر به این که هدف اصلی در نگه داری سبب زمینی جلوگیری از انجماد، فساد و جوانه زدن آن است لذا عموماً روش های مختلفی برای افزایش زمان ماندگاری سبب زمینی مورد استفاده قرار می گیرند که عبارت اند از:

۱- استفاده از روش های سنتی و ابزارهای معمولی.

۲- استفاده از مواد شیمیایی؛ قبل از برداشت سبب زمینی با پاشیدن الکل مالیک یا هیدرازین مالیک روی بونه ها می توان از جوانه زدن جلوگیری کرد. البته این روش نگه داری از سال ۱۹۴۸ میلادی متسوخ شده است، زیرا هیدرازین مالیک در انسان حساسیت ایجاد می کند.

۳-نگه داری سبب زمینی در ابزارهای مجهز به سیستم کنترل اتمسفر

۴- استفاده از اشعه گاما

۵-استفاده از روش فیزیکی؛ خشک کردن سبب زمینی به صورت بودر سبب زمینی .

۱-روش استفاده از ابزارهای سنتی

به طور کلی از چهار نوع ابزار مختلف خانگی، نیمه زیرزمینی و مخروطی شکل(حفره ای) به شرح زیر استفاده می شود.

الف- ابزارهای خانگی

برای نگه داری سبب زمینی در خانه ها بهتر است آن را در حجم کم در جعبه های چوبی که از کف زمین ابزار به اندازه ۴۰ سانتی متر بالاتر است قرارداد. در ابزارهای خانگی هوای متعادل باید ۴+ درجه سانتی گراد باشد در غیر این صورت سبب زمینی شروع به جوانه زدن می کند و در آن سولایتین به وجود می آید که برای انسان سمی است.

ب- ابزار کردن سبب زمینی در سیلو روسایتین

از ابزار کردن به روش سنتی برای نگه داری سبب زمینی در روستاهای کشور استفاده می کنند. سیلوی سبب زمینی را در زمین های خشک و محفوظ از سایه ایجاد می کنند. بدین ترتیب که زمین سیلو را به عرض ۱ متر و به عمق ۲۵ سانتی متر و طول متناسب با برداشت محصول در نظر می گیرند، ابتدا محل سیلو را با یکت لایه نازک ۲ سانتی متری از جنس گاه یا پوشال می پوشانند.

سیس سبب زمینی ها را با ارتفاع ۷۵ سانتی متر روی هم می ریزند طوری که سبب زمینی های آسیب نینند و روی آن را اول یک لایه ۲۵ سانتی متر از گاه و سپس با همین ضخامت از خاک می پوشانند و در قسمت بالای سیلو راهی به منظور تهویه در نظر گرفته می شود. تعداد روزنه ها را برحسب طول سیلو و به طور متوسط در هر ۲ متر یکی هواکش د رنظر می گیرند. برای جلوگیری از سرمای شدید زمستان و نفوذ باران به داخل سیلوه‌ها سوراخ هواکش را مسدود می کنند هر ماه یک بار سبب زمینی های ابزار شده را از نظر محصولات آفت دیده و فاسد کنترل می کنند.

۲-روش استفاده از مواد شیمیایی

استفاده از مواد شیمیایی چندان متداول در روش نگه داری سبب زمینی نیست.

۳-نگه داری سبب زمینی در ابزارهای مجهز به سیستم کنترل اتمسفر

در نگه داری سبب زمستی در سرد خانه های بالای صفر باید به نکاتی توجه شود که عبارت اند از:

الف- از یخ زدن و منجمد شدن سبب زمینی جلوگیری شود(ساختن انبار باید عایق بندی و ایزوترم باشد).

ب- از کاهش وزن سبب زمینی که بستگی به نوع و نفش آن دارد، حداکثر جلوگیری شود. بهترین درجه حرارت برای نگه داری سبب زمینی در انبار ۴- درجه سانتی گراد و رطوبت نسبی ۹۵ درصد است.

ج- از سبز شدن سبب زمینی جلوگیری شود.

د- از هرگونه عملیاتی که باعث تسرع و افزایش رشد و نمو باید جلوگیری شود.

شرایط انبارکردن سبب زمینی در سردخانه بالای صفر به قرار زیر است:

۱- درجه حرارت انبار۴+ درجه سانتی گراد باشد.

۲- رطوبت نسبی آن حدود ۹۵ درصد باشد.

۳- انبار باید به اندازه کافی تازیکت باشد.

۴- جریان هوا در داخل انبار مناسب باشد.

۵- از جعبه های چوبی به حجم یک متر مکعب استفاده شود و از سطح زمین نیز به اندازه ۴۰ سانتی متر فاصله داشته باشد و جعبه ها باید طوری درست شده باشند که چرخش هوا در آن انجام گیرد. هوای داخل انبار به خصوص هوای اطراف عقه های سبب زمینی باید ۷۰ بار در ساعت تعویض شود.

نظر به این که هر متر مکعب سبب زمینی دارای وزن تقریبی معادل ۹۵ کیلو گرم می باشد می توان مقدار حجم لازم را برای مقادیر معین محاسبه کرد.

۴- استفاده از اشعه گاما

استفاده از اشعه گاما به منظور جلوگیری از جوانه زدن سبب زمینی و در نتیجه افزایش ماندگاری آن است. در این عمل چشم ههای سبب زمینی ( که جوانه زدن از آن ها سرچشمه می گیرد) در معرض دوز مناسب اشعه گاما که از یک منبع کبالت ۶۰ خارج می شود) قرارداده می شود. (در این جا مسئله مهم آن است که بدانیم سبب زمینی مستقیماً با یک ماده رادیو اکتیو در تماس نیست و می توانید به سهولت در محفظه تابش و در اطراف منبع کبالت جایجا شود) اشعه گاما از چشم های سبب زمینی نفوذ و عبور کرده و با تأثیر بر روی سلول های حساس رویشتی(مرستهم) باعث جلوگیری از جوانه زدن آن می شود به عنوان مثال سلول های رویشتی بعد از این که در معرض میزان مناسبی از تابش اشعه گاما قرار می گیرند، دیگر قادر به تقسیم و تکثیر نیستند. البته دراین روش نگه داری سبب زمینی باید تحقیقات زیادی انجام گیرد به ویژه لازم است تأثیر منفی سبب زمینی اشعه داده شده بر روی متابولیسم انسان و اثرات ناشی از آن مطالعه شود.

سبب زمینی بخته شده یا کیاب شده با پوست، بیش ترین ویتامین ها را دارا است.

سبب زمینی غنی از بتاکاروتن بوده و وقتی بخته می شود به آسانی جذب می شود.

**رعایت چند نکته در انجماد موادغذایی**

۱-انجماد، بهترین نحوه نگهداری موادغذایی بوده و موجب شدن فعالیت میکرب ها می شود.

۲- با استفاده از یخچال های خانگی می توان موادغذایی منجمد را حداکثر تا سه ماه نگهداری کرد.

۳- بعضی از غذاهای منجمد را می توان به طور منجمد طبخ کرد. این عمل موجب تسرع و صرفه جویی در وقت و حفظ رنگ و طعم موادغذایی می شود.

۴- سبزی ها را قبل از انجماد، توسط بخار و یا با مقدار کمی آب بپزید. سپس آن را سرد کرده، بسته بندی و منجمد کنید. این عمل فعالیت دباستانها را متوقف می سازد.

۵- مواد پروتئینی، چربی های، هیدراتهای کربن، ویتامینهای B و C موادغذایی را در ۱۸- درجه سانتیگراد می توان حفظ کرد.

۶- درجه حرارت نگهداری مواد یخ زده نباید کمتر از ۱۵- درجه سانتیگراد باشد.

۷- کیسه حاوی موادغذایی قبل از انجماد باید خالی از هوا بوده و پاره نباشد.

۸- هنگام استفاده از محصول منجمد شده باید آن را از فریزر به یخچال انتقال داد تا یخ آن باز شود. این عمل موجب نگهداری رنگ، طعم و صرفه جویی در وقت است.

۹- خرید محصول منجمد باید در مرحله آخر خرید انجام گیرد و به محض ورود به منزل در یخچال نگهداری شود.

۱۰- گوشتهای منجمد را در یخچال و یا در درجه حرارت محیط زیست باز کنید.

۱۱- طبخ سبزی های منجمد باید در مدت زمان کوتاه تری انجام گیرد، زیرا قبل از انجماد سبزی ها طبخ شده اند.

۱۲- موادغذایی را در کیسه های تایلونی، ظروف پلاستیکی یا آلومینیومی سرسته فریز کنید.

۱۳- هیچ گاه قطعات ماهی فریز شده را در آب باز نکنید زیرا جذب آب موجب می شود که طعم آن تغییر کند. اما انجام این کار در مورد ماهی درسته اشکالی ندارد.

۱۴- مدت زمان نگهداری موادغذایی گوشتی به صورت انجماد ۲ الی ۳ ماه، شیرینی ها ، میوه ها و اغلب سبزیها ۶ ماه الی یک سال است.

۱۵- موادی که هیچ گاه نباید منجمد گرد عبارتند از: خامه، شیر، ژله، سس مایونز، کاهو، موز، ترنجب، خربزه، طالبی و تخم مرغ سفت.

۱۶- بعضی از سبزی ها را که به صورت خام مصرف می شوند، نباید منجمد کرد.

۱۷- سبزی ها را قبل از انجماد، نمیز شسته، پاک کنید. سپس با بخار بخته ، فریز کنید.

۱۸- کندی در انجماد موجب فاسد شدن سبزی می شود.

۱۹- گوشت پرندگان فریز شده را توسط آب جاری و یا با قراردادن در یخچال باز کنید.

۲۰- مواد نشاسته ای حساسیت کمتری به سرعت انجماد دارند.

۲۱- گوشت سفید مثل مرغ و ماهی در اثر انجماد نسبت به گوشت قرمز آسیب پذیرتر است.

**توصیه های لازم در مورد فر آورده های شیر**

❖ مصرف خامه غیرپاستوریزه خودداری ننمایید .

❖ کره بسته بندی شده باستوریزه تنها بهداشت یکت هفته در داخل یخچال قابل نگهداری است . برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود .

❖ مصرف کره غیرپاستوریزه و بصورت مستقیم خودداری کنید .

❖ موزچه : کره غیرپاستوریزه و طه را میتوان بعنوان کره آشپزخانه مصرف نمود .

❖ بیشتی های سنتی باید از شیرپاستوریزه تهیه شوند .

❖ مصرف هر گونه بستنی با رنگ مصنوعی خودداری کنید .

❖ مصرف پتیز تازه بپوهیزید .

❖ پییز تازه در صورتی قابل مصرف است که به مدت 7 ماه از آب نمک و داخل یخچال باقی بماند تا عاری از آلودگیهای میکروبی گردد .

**•هنگام خرید کنکک مایع دقت کنید تا علامت کیک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد .**

**•کنکک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بچرخانید .**

**غذاهایی که ما را صیقلی می کنند**

عصبانیت بدون دلیل ، اضطراب ، بی دقتی ، مشکلات رفتاری ، تغییر دستخط، گیجی ، افسردگی ، زودرنجی ، نداشتن اعتماد به نفس و کم شدن حافظه مواردی هستند که می توانند بر اثر مصرف مواد طبیعی یا شیمیایی به وجود آیند.

رابطه میان تغذیه و سلامت جسمانی برای همه کاملاً مشخص است ، اما بسیاری از ما اطلاع چندانی از تغییرات رفتاری به دلیل مصرف غذاهای مختلف نداریم.

خانمی ۲۴ ساله که پس از فوت ناگهانی فرزند ۱۲ ساله اش سالها از افسردگی و اضطراب شدید رنج می برد و داروهای شیمیایی هم هیچ کمکی به او نکرده بودند، با کمک متخصصان تغذیه با افزودن موادی مانند ویتامین B و اسیدهای چرب به رژیم غذایی خود به طور کاملاً باورکردنی دگرگون شد.

او همچنین مصرف قهوه ، نمک و شکر را قطع کرد و در عوض میوه ، سبزی و ماهی بیشتری مصرف می کرد.

بسیاری از مردم از شنیدن این که موادغذایی بر رفتار آنها تاثیر دارد شوکه می شوند، اما جالب است بدانیم موادغذایی روی سلولهای مغزی هم به اندازه هر سلول دیگر بدن تاثیر می گذارند.

بسیاری از مواد به دلیل شباهت ساختاری با مواد مترشحه در مغز باعث بی نظمی کل بدن می شوند. بسیاری از دانشمندان حذف یک ماده خاص و سپس واردکردن آن را به رژیم غذایی باعث بروز بسیاری از بیماری ها مثل جنون ، وهم و خیال ، افسردگی ، سردرد و سوختن می دانند.

با کمی دقت می توان متوجه این تغییرات شد. از احساس نشاط یا خوردن یک فنجان چای در صبح گرفته تا زودرنجی و رنجونی که بر اثر گرسنگی بیش از حد یا پرخوری به وجود می آید.

بعضی از این تاثیرات بر رفتار ممکن است نامحسوس و کم ، مثل بداعلائی کسی که گرسنه است و یا شدید، مثل گریه و بیثباتی کودکان زیر ۷ سال هنگام قطع کردن لبن؛ البته بیشترین تاثیرات مشخص غذا روی رفتار در مشکلات رفتاری کودکان بیش فعال

و افرادی که حساسیت های شیمیایی یا پوستی مثل آگزما و یا کهیر دارند، دیده می شود.

این دانشها در بعضی موارد بیشتر هستند و ممکن است با غذاهای حساسیت زای دیگری همزمان مصرف شوند. حساسیت های غذایی باعث خارش ، مشکلات تنفسی و دردهای شکمی می شوند که بر رفتار فرد تاثیر گذار است.

یکی از محققان به این نتیجه رسیده که بعضی سردردهای مزمن در کودکان ، بیش فعالی ، زودرنجی و دردهای شکمی آنها، از رژیم غذایی ایجاد شده که برای خانواده هایشان کاملاً غیرقابل پیش بینی است.

تحقیقات جدید نشان می دهد که بیش از ۶۰ درصد بر اثر مصرف بعضی مواد واکنش نشان می دهند. این مواد شامل رنگهای غذایی شیمیایی مثل تارترازین ، چاشنی ها، نگهدارنده ها و محصولات لبنی کتار مواد شونده و عطرها می شوند و پزشکان استرالیایی تاثیرات موادشیمیایی و رنگی بر بی خوابی و زودرنجی کودکان را بسیار شدید می دانند.

به طور کلی حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل مردم دنیا، حساسیت های غذایی دارند. محققان انگلیسی می گویند سرئوتین ، رویامین و نوراپی نفرین در مغز تولید و ترشح می شود. تریپتوفان و اسیدهای آمینه که در غذاهای پروتئین دار موجود هستند، باعث تحریک سرئوتین که عامل آرامش و استراحت است ، می شوند و تریوزین و تین ، کافئین و... باعث تحریک رویامین و نوراپی نفرین شده و در نتیجه باعث تشدید بی خوابی می شوند.

این مواد حساسیت زا در مواد غذایی طبیعی یا مصنوعی وجود دارند مثل سالیسیلات که در بسیاری غذاها موجود است و تاثیرات آن ممکن است ساعتها و یا حتی روزها محسوس نباشد، اما در نهایت باعث مشکلات مغزی و افسردگی شود.

این ماده به طور طبیعی در بسیاری از میوه ها، سبزیها، دانه ها، قهوه و چای ، آبلیمو ها و به طور مصنوعی در داروهای مثل آسپرین وجود دارد.

در بسیاری از میوه ها مثل سیب و گوجه فرنگی بخش عمده سالیسیلات زیر پوست میوه وجود دارد. در نتیجه کسانی که به آن حساسیت دارند بهتر است پوست میوه های کاملاً ترسیده را ضخیم تر بکنند چون مقدار طبیعی این ماده در میوه ها با رسیدن کاهش می یابد.

احتمال حساسیت های غذایی معمولاً ارثی و در خانمها ۲برابر بیشتر از آقایان است ۱؛ اگرچه در صورت بروز، نشانه ها و عوارض آن در مردان شدیدتر است (۲۸ درصد در زنان ، ۷۲ درصد در مردان)؛ قطع کردن بسیاری از مواد استرس زا مثل قند، کافئین و شکلات و در ذاتی آنها ای مصرف مواد کمکنی مثل آل ، سبزیها، میوه و ماهی در احساس آرامش تاثیر مثبت زیادی دارند. تحقیقات نشان داده اند ۸۰ درصد افرادی که از این رژیم تریپت کرده اند تغییرات رفتاری محسوس داشته اند.

متخصصان دانشگاه آکسفورد معتقدند مواد غذایی حتی بر رفتارهای خداجتماعی نیز موثرند. آنها با بررسی ۳۱۱زندانای و کنترل رژیم غذایی آنها و اضافه کردن ویتامین های مختلف و مواد معدنی طی ۹ ماه ۳۷ درصد رفتارهای ضدقانون آنها را کاهش دادند؛ اگرچه عوامل اقتصادی اجتماعی هم در افزایش جرایم بسیار حائزاهمیت است.

اما تحقیقات نشان می دهد با تغییرات شیوه تغذیه در انگلستان از سال ۱۹۵۰ تا به حال میزان جرایم ۱۰ برابر افزایش داشته و دلیل آن محتوای کیفی کمتر مواد کنونی نسبت به ۵۰سال گذشته است.

غذاهایی که به طور مستقیم با غیرمستقیم بر رفتار تاثیر گذارند: چربی باعث رنجوت و سستی می شود. شکر باعث افزایش فعالیت موقت شده و کافئین به عنوان محرک عمل می کند. شیر هم باعث انواع مختلف حساسیت ها برای افرادی که تحمل لاکتوز را ندارند، می شود.

منع اصلی سالیسیلات گفته شد، اما جالب است بدانید آمین و آیزین در تولید مخمرها یا شکستن پروتئین ها به وجود آمده و در پزیر بخصوص در پزیر های مانده ، شکلات ، گشتههای ترد و یا گشتههای مانده ، آجیس، مخمرهای مختلف و محصولات ترش شده ای مثل سویا سس ، سرکه و بسیاری میوه ها مثل موز، آوآکادو و گوجه فرنگی وجود دارند. بزوات هم به طور طبیعی در بعضی میوه ها، سبزیها، تردکننده ها، دانه ها، قهوه یا چای وجود دارند.

گلوتامیت هم به طور طبیعی در بسیاری از غذاها مثل سوپ ، سس ، میان وعده ها و بخصوص غذاهای آسیایی در گوجه فرنگی ، پزیر، قارچ ، مخمرها و عصاره گشش یافت می شود.

در حال حاضر متخصصان تغذیه با تحقیقات و بررسی های مختلف به این نتیجه رسیده اند که سلات را باید در آشپزخانه جستجو کرد نه در قفسه های داروخانه ها.

منبع: http://shadi.mahd.ir

**روغن جامد یا مایع، کدام یک را ترجیح می دهید؟**

مساله این است

به گواه آمارهای موجود، سرانه مصرف روغن جامد برای هر ایرانی حدود ۱۴ کیلوگرم و روغن مایع نزدیک به ۴۰ گرم (!) است و نکت مهم و قابل بحث نیز در قیاس این اندازه هاست.

مصرف روغن به صورت فراوان گرچه خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی – عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد اما وجود مقدار کافی از آنها در رژیم غذایی ما ضروری است. روغن های مایع به دلیل داشتن اسیدهای چرب نیز اشباع و نداشتن کلسترول، مناسب تر از روغن های جامدند. اما از خاطر تایید برده که روغن های نباتی نخست به شکل مایع هستند و در کارخانه های تولید روغن برای بالا بردن مقاومت، آنها را هیدروژنه می کنند. طی این فرآیند اسیدهای چرب اشباع شده و خاصیت کاسترولی هم به آنها افزوده می شود. بیشتر مردم می گویند روغن های جامد مدت بیشتری قابل نگهداری اند، حرارت را بهتر تحمل می کنند، به نور حساس نیستند اما غافل از این که روغن ها به خاطر اسیدهای چرب اشباع شده نقش مهمی در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی دارند و به طور کلی در فهرست غذاهای خطرناک قرار می گیرند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند روغن های مایع برای انواع اسلادها، خورش ها و پلواها و مانند آن مفید بوده اما برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم و دلیل این امر نیز همان داستان همیشگی اسیدهای چرب اشباع شده و نشده است!
چند پیشنهاد روغنی

۱- بهتر است روغن فقط یک بار برای سرخ کردن استفاده شود.

۲- از آنجا که روغن های مایع تحمل حرارت بالا را ندارند برای سرخ کردن بهتر است از روغن های مخصوص سرخ کردن و یا روغن های جامد استفاده شود.

۳- ذایقه کودکان را به روغن های سالم مانند زیتون، کزرا و آفتابگردان عادت دهید.

۴- روغن را همیشه در ظرف های سرسبه نگهداری کنید.

۵- ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید. تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصد چربی های اشباع و ایومرترانس( بر روی هر ظرف روغن باید باشد) را بررسی کنید.

۶- در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع سعی کنید که از ظرف کوچکتر استفاده کنید.

**صرف غذاهای چرب و سرخ کرده زنان را مستعد ابتلا به**

به گفته یک متخصص؛ افرادی که غذاهای چرب و چیرانی و سرخ کرده بیشتر مصرف کرده و وزن زیادی دارند، بیشتر در معرض مبتلا شدن به سرطان سینه هستند.

دکتر «حمیدرضا میرزایی» متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در گفت وگو با ایسنا، با اعلام این مطلب افزود: مهمترین عامل سرطان سینه، ژنتیکی یا ارثی است که ممکن است این زن از بدو تولد در بدن فرد موجود باشد و فرد را در سنین بالا به این بیماری مبتلا سازد.

دکتر میرزایی با اشاره به این که همیشه این مشکل نمی‌تواند ارثی و ژنتیکی باشد، گفت: از دیگر عوامل به وجود آورنده سرطان پستان، استرس، بیماری‌های روحی و روانی و یا هر بیماری که در رابطه با اختلالات هورمونی باعث افزایش ترشح استروژن باشد و سلول‌های خفته سرطانی سینه را تحریک کند، می‌تواند عامل به وجود آورنده این بیماری باشد.

وی در ادامه افزود: چاقی و اضافه وزن یکی دیگر از علل افزایش احتمال این بیماری است، بنابراین افرادی که چاق هستند برای جلوگیری از مبتلا شدن به سرطان پستان باید وزن خود را کاهش دهند.

دکتر میرزایی در پایان تصریح کرد: علائم اولیه سرطان پستان ایجاد توده‌هایی است که با لمس کردن می‌توان آن را حس کرد. همچنین ترشحات از نوک پستان که به صورت خون یا ترشحات رنگ‌ روشن است از علایم بروز سرطان پستان است که باید

بلافاصله جهت درمان اقدام کرد.

http://www.salamatnews.com

**قبل از شناکردن نباید غذا خورد!**

شاید شما هم شنیده باشید که مادها به بچه‌های‌شان می‌گویند تا نیم ساعت (یا یک ساعت) بعد از غذاخوردن نباید شنا کرد!اما دلیل این توصیه چیست؟

ظاهرا هیچکس دقیقا علت این توصیه را نمی‌داند.

شایع‌ترین توجیه در این مورد این است که شناگرانی که به نازگی غذا خوردند یا احتمال بیشتری دچار درد یا چنگه (کرامپ) شکمی غیرقابل کنترلی می‌شوند که ممکن است باعث غرق‌شدن آنها شود.

با اینکه چنین دردهایی ممکن است شناگران - یا هرکسی که فعالیت جسمی انجام می‌دهد - را گرفتار کند، بسیار بعید است که خطری را متوجه فرد کند. (آیا تا به حال شنیده‌اید که فردی به علت درد شکم ناشی از خوردن همبرگری بزرگ غرق شود؟)

مسئله عجیب دیگر نیم یا یک ساعت زمان تاخیری است که در این مورد ذکر می‌شود: آیا غذا تا تا دقیقه ۲۹ به صورتی خطرناک هضم‌نشده باقی می‌ماند و بعد در راس دقیقه سوم به ناگهان بی‌خطری‌شود. از لحاظ پزشکی دلیل خاصی وجود ندارد که پس از غذاخوردن شنا نکنید.

البته شاید درست باشد. در صورتی که حسابی شکمی از عزا درآورده باشید، شنا نکنید- اما در چنین حالتی بهتر است هیچ کار دیگری هم نکنید و یک راست به تختخواب بروید.

منبع: دانش - هفتشوی آنلاین

**چند نکته ساده برای تغذیه مدرسه**

بسیاری از خانواده ها تصور می کنند که آوردن غذا از خانه کافی است، در حالی که آنها ساخت در اشیاء هستند.

خیلی وقت ها با اینکه بچه‌ها از خانه غذا می آورند، اما تحت تاثیر دوستانشان در مدرسه غذایی را که از خانه آورده‌اند مصرف نمی‌کنند و با پول توجیبی خود از بوفه خرید می کنند. به علاوه غذاهایی که از خانه آورده می‌شوند به دلیل محدودیت از تنوع چندانی برخوردار نیستند و گاهی اصلا اشتهاهی بچه‌ها را بر نمی‌انگیزند. والدین باید توجه داشته باشند که از مواد غذایی مورد علاقه بچهها استفاده کنند و ساندویچها و میوهایی را که بچهها بیشتر ترجیح می‌دهند، برای تغذیه آنها بگذارند. دکتر کیسیاگر در این رابطه می‌گوید: < از جمله بهترین ساندویچهایی که می‌توان برای دانش‌آموزان تهیه کرد، ساندویچ مرغ، هسیس‌گر و تخم‌مرغ است که در کنار سبزیجات و میوهها می‌تواند، یک وعده غذایی کامل را تشکیل دهد.>

توجه داشته باشید که در غذاهایی که برای مدرسه فرزندانتان تهیه می‌کنید از هر ۵ گروه غذایی یعنی، غلات کامل، میوهها، سبزیها، پروتئینها و غذاهایی که سرشار از کلسیم هستند مانند لبنیات، وجود داشته باشد. از آنجایی که بچهها وقت زیادی برای خوردن غذا صرف نمی‌کنند، پس باید از غذاهایی که در حجم کم بیشترین میزان مواد مغذی را دارند استفاده کنید. برای مثال، مصرف یک ساندویچ مرغ که در آن از سبزیجاتی نظیر کاهو و گوجه فرنگی استفاده شده است به همراه یک عدد سیب در زمان ناهار، بسیار مغذی است. به علاوه برای میان وعدهها می‌توانید نان‌های تست شده به همراه کره بادام زمینی و کمی مربا و یک شیر پاکتی معادل یک لیوان، انواع مغزها به میزان یک مشت و انواع میوهها را در نظر بگیرید. در ضمن، مصرف هفته‌ای یکبار از انواع شیرینی‌جات و نوشیدنیهای مورد علاقه بچهها نه تنها ضرری ندارد بلکه آنها را از مصرف بیش از اندازه شیرینی‌جات باز می‌دارد.

**تغذیه نوجوانان**

دوره نوجوانی دوره انتقال از کودکی به جوانی است که با جهش رشد جسمی و بلوغ توأم است.

بنابراین تغذیه این دوران از نظر رشد اهمیت زیادی دارد. از آنجایی که یکی از مشکلات عمده تغذیه‌ای در این دوران وجود باورهای غلط غذایی است، لذا اصلاح باورهای غذایی آنها از طریق رسانه‌های گروهی از اهمیت بسزایی برخوردار است. برای دستیابی به جامعه‌ای سالم و خلاق و پویا باید آموزش تغذیه‌ای در همه ابعاد آن صورت گیرد. در موارد فردی باید از طریق مشاوره با متخصصان تغذیه، رژیم‌های غذایی اصلاح شوند. در موارد گروهی توصیه می‌شود که نوجوانان برای پیشگیری از سوء تغذیه از راهمضای غذایی ذیل که تمامی گروه‌های غذایی را دارد، در برنامه غذایی روزانه خود استفاده نمایند.

۱- گروه نان و غلات: روزانه ۹/۱۱ واحد

•برای است با ۴ برش نان لواش به اندازه یک کف دست (۱۰۰ ۰ ۱cm)

•یک واحد از برنج و ماکارونی پخته برابر است با نصف لیوان

•یک واحد نان براب است با ۱ برش نان بربری یا سنگک به اندازه یک کف دست (۱۰۰ ۰ ۱cm)

۲- گروه شیر و لبنیات: روزانه ۳ واحد با بیشتر

•یک واحد از شیر و ماست برابر است با یک لیوان

•یک واحد از پنیر برابر است با ۳-۴ گرم

•یک واحد از کنسک برابر است با یک چهارم لیوان

•یک واحد از دوغ برابر است با ۲ لیوان

۳- گروه میوه ها: روزانه ۳ تا ۴ واحد

• واحد میوه برابر است با ۱ عدد میوه متوسط

• برای است با یکدوم تا سه‌چهارم لیوان آب میوه

• برای است با یکچهارم لیوان میوه خشک

۴- گروه سبزی‌ها: روزانه ۴ تا ۵ واحد

•یک واحد سبزی برابر است با ۱ لیوان سبزی خام

• برای است با نصف لیوان سبزی پخته

• برای است با یک عدد سیب‌زمینی متوسط

۵- گروه گوشت و جانین‌های آن روزانه ۲ تا ۳ واحد

• یک واحد گوشت برابر است با ۳ تا ۲ تکه خورشتی (۹۰-۶۰ گرم) گوشت قرمز، ماکیان و ماهی پخته شده

• ۳۰۰ گرم گوشت برابر است با یک عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حیوانات پخته یا ۲ قاشق غذاخوری از مغزها (بسته گروه، فندق و ...)

مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم

۱- کم‌پوژی و لاختری که بیش‌تر ناشی از تصور غلط نوجوانان از تناسب اندام است و به دنبال آن بعضی اقدام به رژیم سخت و خودسرانه می‌کنند که سلامت آینده آنان را به خطر می‌اندازد.
بزرگ درخشان که دوران مهم باروری و شیردهی را به دنبال دارند، این مسئله ممکن است باعث قاعدگی نامنظم و یا عدم قاعدگی آنها شود. همچنین در تولید مثل و باروری آنها مداخل کند.

۲- اضافه وزن و چاقی که اغلب در اثر کمی‌تحرك و فعالیت بدنی، استفاده مداوم از تلويزيون و رایانه و نیز رژیم‌های غلط غذایی و مصرف زیاد نقلات، نوشابه‌ها و غیره است.

۳- کم‌پوژنی ناشی از فقر آهن که یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای به ویژه در دختران در این سنین است که بر رشد جسمی ذهنی و سیستم ایمنی آنها اثر سوء دارد. کم‌پوژنی در این دوران در اثر افزایش نیاز (به دلیل رشد)، استفاده از رژیم‌های غذایی فقر غذایی، آلودگی‌های انگلی و آلودگی‌های محیطی (مانند ذرات ریز سرب معلق در هوا) به وجود می‌آید.

۴- بی‌اشتهایی عصبی یا پوخری عصبی منجر به سوء تغذیه می‌شود و نیاز به اصلاح رفتار خواهد داشت. در کنار آن مشاوره تغذیه‌ای ضروری است.

۵- آک (جوش صورت) که مشکل ۸۰٪ نوجوانان است بیشتر تحت تاثیر عوامل هورمونی، استرس، فازهای قاعدگی و ژنتیک رخ می‌دهد. استفاده از مواد غذایی مانند مغزها در بروز آن تاثیر زیادی ندارند. مطالعات نشان داده است که ارتباطی قوی بین دریافت غذا و بروز آکته وجود ندارد. اما ارتباط آن با کمبود دریافت مواد مغذی مانند ویتامین ای (VIT E) و روی (Zinc) شناخته شده است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

**تغذیه شیرخواران در دوهفته اول ماه نهم**

در این زمان می‌توان حیوانات را نیز به سوب شیرخوار اضافه کرد. به طور معمول تغذیه حیوانات از عس و ماش که هضم آسانتری دارند شروع می‌شود.

در صورت امکان می‌توان جوانه عس را ماش را به محتویات سوب افزود. در مورد سایر حیوانات مثل لوبیا چینی، لوبیا قرمز و .... بهتر است قبلا آنها را خیسبانه سپس پوستشان را جدا کرده و بعد از پختن به سوب افزود. هر سه روز یکبار می‌توان نوع حیوانات را تغییر داد.

اگر از آرد حیوانات استفاده می‌شود یک قاشق مرباخوری سرصاف کافی است. اضافه کردن کره یا روغن مایع به سوب به اندازه یک قاشق مرباخوری برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی‌گیرند توصیه می‌شود.

دو هفته دوم ماه نهم

در این دو هفته باید میوه را به صورت آب میوه تازه در مزل تهیه کرد. همچنین باید از میوه‌های فصل باشد. در ابتدا و در روز اول، تغذیه شیرخوار را با یک قاشق مرباخوری آب میوه همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم و ساده شروع کرده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص در روزهای بعد رسانید. آب میوه را می‌توان روزانه بعد از فرنی یا حریره در ساعت ۱۰ صبح به شیرخوار داد.

برنامه غذایی شیرخوار در اواخر ماه نهم

•صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره + نصف زرده تخم مرغ

• ۱۰ صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره + ۶ قاشق مرباخوری آب میوه فصل .

•ظهر: ۶ تا ۳ قاشق مرباخوری سوب + ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست .

•عصر: ۳ قاشق مرباخوری پوره یا فرنی و یا حریره .

شب: ۳ تا ۶ فاشن مریاخوری سوپ + ۲ تا ۴ فاشن مریاخوری ماست .

**\*توجه:** تا یک سالگی استفاده از کبوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی و تشکنه)، خربزه، آلبالو و گیلاس به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار توصیه نمی‌شود.

منبع: <http://www.koodakaneh.com>

**نقدیه نوزادان با شیرهای حاوی غلات**

یک فوق تخصص گوارش، تغذیه و کید کودکان، نقدیه نوزادان با شیرهای حاوی غلات به ویژه گندم، جوی دوسر و جوی چاکن‌دار به بیماری سلیاک و دیابت منجر خواهد شد.

دکتر احمد خداداد در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان، خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، گفت:

نوزادانی که زود هنگام با شیر گاو و یا ترکیبات چهار دسته‌ای غلات که دارای گلوتن هستند تغذیه می‌شوند به بیماریهایی از قبیل ایتروپاتی گلوتن و به ویژه سلیاک دچار می‌شوند. وی تصریح کرد: حدود ۱۵ درصد از نوزادانی که میلابه سلیاک هستند به دیابت نیز دچار می‌شوند، بنابراین شروع زودرس غلات به ویژه گندم، جوی دو سر و چاکن دار در تغذیه کودکان ترکیبات برنج و شیر و آهن و پروتئین‌های مختلف است و کمتر از ترکیبات گندم برای تغذیه نوزادان استفاده می‌کنند.

این فوق تخصص تصریح کرد: غذای آماده‌ای که در کشور ما برای نقدیه نوزادان استفاده می‌شود سرلاک است اما توصیه می‌شود که تا شش ماهگی نوزادان تنها با شیر مادر تغذیه شوند و بعد از ۶ ماهگی نیز علاوه بر سوپ و غذاهای خانگی و محلی از سرلاک‌های آماده برنج به جای سرلاک گندم برای تغذیه نوزادان استفاده شود.

وی با بیان این که مصرف سرلاک برنج احتمال بروز دیابت را در این گروه سنی افزایش می‌دهد، افزود: برای مثال مصرف سرلاک گندم پادتن خاصی را در بدن نوزادان تولید می‌کند که به سلول‌های سازنده انسولین در پانکراس حمله ور شده و با تخریب این سلول‌ها دیابت نوع اول را پدید می‌آورد.

دکتر خداداد گفت: در حال حاضر در اروپای شمالی، سریال **A** یعنی غذاهای آماده‌ای که به خصوص در ۶ ماه به نوزاد می‌دهند دارای برای نوزادان در سال اول تولد از بروز بیماری ایتروپاتی جلوگیری می‌کند در نتیجه دیابت هم در این کودکان کمتر اتفاق می‌افتد لذا توصیه می‌شود مصرف گندم در غذاهای آماده یا شیرهای حاوی گندم در نوزادان قطع شود.

منبع: <http://www.koodakaneh.com>

**نقدیه نوزادان در ماه نهم تا یک سالگی**

در ماه نهم و دهم، می‌توان برخی مواد مثل خرما، حیوانات، میوه‌های مثل موز، گلابی، سیب رنده شده، بیسکویت و... را برای کودک شروع کرد.

برای اینکه حیوانات در شیرخوار ایجاد نفخ نکنند، بهتر است ?? ساعت در آب خیس شوند و قبل از پخت آب آنها دور ریخته شود. بعد آنها را به تنهایی پخت و سپس به سوپ کودک اضافه کرد. هنگامی که غذا به کودک داده می‌شود هم باید حیوانات با نه قاشق له شوند. تا این زمان کودک با انواع مواد غذایی آشنا شده است و از این به بعد فقط شکل مصرف غذاها تغییر می‌کند، به طوری که شیرخوار توانایی خوردن غذاهایی مثل کته نرم را هم پیدا می‌کند و از این به بعد می‌توان از غذاهایی مثل شویدلپلو مرغ، کته ماهیچه ماکارونی هم برای او استفاده کرد. در این دوره به جای آب‌سیوه می‌توان از خود میوه‌ها هم استفاده کرد. مثلا از یک قاشق مریاخوری هلو، سیب موز و... شروع کرد و به سه قاشق مریاخوری رساند.

میوه مورد نظر باید کاملاً رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته، نرم کردن آن با پشت قاشق و یا رنده کردن از آن استفاده کرد. در اواخر هفته دوم این ماه خرمای رسیده که پوست و هسته‌تان جدا شده باشد، بعد از غذا به عنوان قابل استفاده است. در این ماه کم‌کم باید شیرخوار را با غذاهایی که می‌تواند از دست خود بردارد و به دهان برود آشنا کرد و مثلاً نان، بیسکویت، ماکارونی و نکه‌هایی از سبب‌زمنی با هویج پخته شده یا کوفته قفلی را در بشقاب جلوی او گذاشت تا خودش بردارد و به دهان برود. با این کار کودک کم‌کم عمل گاز زدن و جویدن را هم یاد خواهد گرفت.

آش حیوانات

?گوشت چرخ کرده گوسفند / ???گرم (? فاشن غذاخوری)

?گویا و عدس و / ??? ... گرم (? فاشن غذاخوری)

?برنج / ?? گرم (? فاشن غذاخوری)

?پیاز / ? گرم ( یک چهارم پیاز کوچک)

?سزی (جعفری، شویده، گشنیز / ?) گرم ? فاشن غذاخوری خرد شده

?کره / ? گرم (نصف فاشن مریاخوری)

طرز تهیه:

لویا و عدس را که فلا خیس کرده‌اید با گوشت و پیاز کاملاً بپزید. بعد برنج و سوزی و اضافه کنید تا برنج لعاب بیندازد. در انتها هم کره و اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توان یکتک قاشق ماست هم به غذا اضافه کرد.

حلیم گوشت و برنج

?گوشت گوسفند یا مرغ / ??? گرم

?برنج / ? فاشن غذاخوری

?پیاز / یک چهارم پیاز کوچک

?کره / ? فاشن مریاخوری بر

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید، بعد از پخته شدن آن، برنج را اضافه کنید تا کاملاً بپزد و له شود و آب غذا کم شود. بعد از آن غذا را با گوشت‌کوب له کرده و کره را به آن اضافه کنید.

آش گندم

?گندم پرک / ? فاشن غذاخوری

?عدس و لویا سفید / فاشن غذاخوری

?گوشت / ?? گرم پیاز / یک چهارم پیاز کوچک کره / نصف فاشن مریاخوری

طرز تهیه:

عدس و لویا سفید را که فلا خیس کرده‌اید با گندم پرک و گوشت و پیاز بپزید تا حیوانات و گوشت کاملاً پخته و لعاب بیندازد و در انتها کره را اضافه کنید.

در ماه‌های یازدهم و دوازدهم مثل ماه قبل باید ابتدا شیر مادر و بعد غذای کمکی به کودک داده شود. تنوع غذا هم باید در تهیه سوپ یا کته با پوره رعایت شود. با توجه به اشتهای کودک می‌توان به مقدار غذای هر وعده او اضافه کرد. البته توصیه می‌شود که هنوز هم از دادن غذاهای سفیره خانوادہ به علت داشتن نمک و چاشنی اجتناب شود ولی از پایان یازده ماهگی می‌توان کم‌کم کودک را به غذای خانوادہ عادت داد.

بعد از پایان یازده ماهگی مصرف انواع میوه‌ها و همچنین ماهی هم برای کودک توصیه می‌شود که البته باید با دقت تنج‌های ماهی گرفته شده باشد. چنانچه شیرخوار، از شیر مادر استفاده نمی‌کند بعد از یک سالگی می‌توان برای او از شیر پاستوریزه جوشیده استفاده کرد.

مواد غذایی که زیر یک سال مصرف آنها ممنوع است

?مواد غذایی که ممکن است باعث ایجاد حساسیت در کودک شوند. مثلا شیر گاو، سفیده تخم‌مرغ، انواع توت، کبوی، آلبالو، گلابی، خربزه و بادام زمینی. اگر شیر گاو در تهیه فرنی استفاده شود، به علت اینکه جوشانده می‌شود، مقدار مواد آزرزن آن کمتر می‌شود و باعث ایجاد حساسیت نمی‌شود.

?برخی مواد که خطر ایجاد خفگی در کودک ایجاد می‌کنند مثل دانه کشمش و انگور ذرت، آجیل و نکه‌های گوشت و سزی‌هایی مثل هویج.

?موادی مثل جای پررنگی که می‌توانند باعث بی‌قراری کودک شوند.

?فسل. چون می‌تواند باعث مسومیت شود ولی استفاده از نوع پاستوریزه آن مشکلی ایجاد نمی‌کند.

بعد از پایان دوازده ماهگی، کودک می‌تواند از تمام مواد غذایی استفاده کند. در این سنین، غذا، منبع اصلی تأمین انرژی در کودک است و شیر نقش کمکی دارد بنابراین باید حتماً اول غذا به کودک داده شود و بعد شیر.

برای اینکه عادت‌های غذایی بچه‌ها درست شکل بگیرد باید از همان زمان شروع تغذیه تکمیلی، نکاتی را رعایت کرد تا کودکان به اصطلاح بد غذا نشوند:

?کودک باید در زمان خوردن غذا در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد. این کار باعث می‌شود کودک به راحتی و بدون اینکه تحت فشار قرار بگیرد، غذا بخورد و ریخت‌وپاش و کمتر شود.

?بشقاب و لوام غذا خوردن کودک از جنس نشکن باشد. چون در صورت شکستن ظرف ممکن است کودک احساس یاس کند و با والدین عصبانی شوند.

?قاشق نباید زیاد برد باشد و لیوان به اندازه‌ای باشد که کودک راحت آن را در دست بگیرد.

?رنگ مواد غذایی می‌تواند در اشتهای کودک و علاه او به غذا تأثیر بگذارد. خوردن غذاهایی با رنگ نارنجی و زرد برای کودکان جالب است. برای این کار می‌توان از سبزیجات و هویج استفاده کرد.

?باید هنگام صرف غذا به اندازه کافی به کودک وقت داد و از شتاب و عجله در هنگام غذا خوردن پرهیز کرد.

?باید بی‌علاقگی کودک نسبت به یک ماده غذایی را پادزهرت و با یک ماده خوراکی دیگر آن را جایگزین کرد و سپس یک هفته تا ?? روز بعد مجدداً آن را امتحان کرد.

?غذا خوردن در یک ساعت معین می‌تواند سبب تحریک اشتهای کودک شود. خستگی کودک مهم‌ترین عامل از بین بردن اشتهای اوست. بهتر است غذا زمان خواب آلودگی به کودک داده نشود و بعد از استراحت این کار انجام شود.

?کودک در محیط آرام بهتر غذا می‌خورد. مشاجره، بلندن کردن صدای رادیو و تلویزیون و رفت و آمد زیاد حواس را پرت کرده و تمایلی او را به غذا نمی‌کند.

?دادن غذای یکساخت و تکراری سبب بی‌زاری کودک می‌شود. حتی اگر غذای مورد علاقه کودک، پشت‌سر هم و تکراری به او داده شود، او از خوردن آن امتناع خواهد کرد.

**?**هنگامی که رفتار کودک غلط است باید عکس‌العمل ثابت نشان داد. مثلا اگر بشقاب یا قاشق را برت کرد نباید گاهی خندید و گاهی تنبیه کرد. بلکه باید رفتاری را در پیش گرفت که کودک احساس کند کار خوبی انجام نداده. در صورتی که کودک مایل است با دست غذا بخورد باید مسامحت شود و برای نفی‌ت احساس استقلال یک قاشق به دست کودک داد و یا قاشق دیگری به او غذا داد.

منبع: روزنامه سلامت

**نقدیه کودک در دوران بیماری ونگامت**

در دوران بیماری برای ایبکه بدن تواناند با عوامل بیماری زا مقابله کند نیاز به انرژی نومواد مغذی بیشتری دارد. از طرف دیگر چون کودک در حال رشد است باید غذای کافی مصرف کند تا همزمان رشد بدن او نیز ثابت شود. پس در مجموع ، کودک در دوران بیماری نیاز به انرژی ومواد مغذی بیشتری دارد. معمولاً<sup>۱</sup> به دلیل بیماری‌اشتهایی کودک کم می شود ویعلت اسهال ، استفراغ یا تب ، مواد غذایی راحم از دست می دهد. پس از یک طرف نیاز به مواد مغذی واترزی زیاد. از طرفی دریافت آن کم می شود ، چنانچه به نقدیه کودک در این دوران توجه نشود نه تنها وزن او افزایش نمی یابد ، که دچار توقف یا کندی رشد هم می شود ویه دنبال آن دچار سوء تغذیه می گردد، بنابراین اگر تغذیه کودک در طی بیماری مناسب باشد هم سریعتر بهبود پیدا می کند وهم کمتر وزن از دست می دهد.

نکاتی که باید هنگام غذا دادن به کودک بیدار به آن توجه کرد :

قبل از غذا دادن به کودک دستها وصورت او را بشویید زیرا این کار به کودک احساس آرامش می دهد.

غذا دادن به کودک بیمار مشکل وحسته کننده است وباید سعی کنید یا عبر وجوهله زیاد به کودک غذا بدهید.

طی بیماری همواره کودک را تشویق به غذا خوردن کنید.

حتی اگر کودک مقدار کمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد.

در حالتی که کودک خواب آلود است به او غذا ندهید.

از غذاهایی که کودک در حالت سلامت ، به آنها علاقه داشته بیشتر تهیه کنید.

غذاهایی که نرم هستند وخوردن آنها نیاز به جویدن ندارد مثل سوپ ، پوره یا فرنی به کودک بدهید.

برای نرم کردن غذا از کمی شیر یا روغن مع استفاده کنید.

کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن باعث حالت تهوع او گرددیده وبیا غذا وارد مجاری تنفسی کودک شود.

در صورت گرفنگی بینی کودک ، قبل از غذا دادن ، ابتدا بینی او را تمیز کنید

در هنگام بیماری به کودک غذای بیشتری نسبت به قبل بدهید ، برای ین کار باید دفعات غذایی را افزایش دهید.

برای نقدیه کودکی که دچار اسهال است چه باید کرد ؟

وقتی کودک مبتلا به اسهال می شود میزان دفععات اجابت مزاج او افزایش می یابد. به خصوص دفع آب ، سادیم وتانسیم بدن بسیار زیاد می شود بنابراین برای جلوگیری از خطر کم ای ورمگ کودکان باید آب و مایعات وغذای بیشتری به کودک بدیم. برخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد در صورتی که اگر غذا به مقدار کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود به هر حال مقداری از آن جذب می شود وکم کم دفععات اجابت مزاج او کمتر خواهد شد. دادن غذا باعث می شود که کودک سریعتر بهبود پیدا کند.

چه غذاهایی بری کودک مبتلا به اسهال مناسب است ؟

در هنگام اسهال باید دفععات شیر دهی به کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود را افزایش داد. به کودکان بالایاز ۱? ماه دادن غذاهایی مثل سوپ وآش ساده مفید است. همچنین برای جبران آب از دست رفته به کودک مبتلا به اسهال مجات مثل آب ، چای کمرنگ وکم شیرینی ، دوج وORS<sup>۲</sup> بدهید. علاوه برغذاهای آنکی غذاهای دیگر مثل گته نرم یا گوشت ماهیچه یا مرغ مناسب هستند. به کودک نباید نوشابه وآب میوه صنعتی بدهید چون ، اسهال کودک بدتر می شود. از غذاهایی که بتانسیم دارند مثل موز و استفراخ بیشتر استفاده کنید ( مصرف استفراخ برای کودکان از یک سالگی به بعد توصیه می شود ). وقتی به کودک مبتلا به اسهال غذا می دهید دفععات مزاج او افزایش می یابد وبرخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد در صورتیکه اگر غذا به مقدار کم ودفعات زیاد به کودک داده شود جذب غذا بهتر خواهد بود.

اهمیت نقدیه کودک در دوران نفاخت :

دوران نفاخت زمانی شروع می شود که علمیم بیماری به تدریج از بین رفته وبیمار رو به بهبودی می رود. برخلاف دوران بیماری که کودک بسیار بی اشتها است ، در دوران نفاخت ، بطور واضح اشتهای او بیشتر می شود. این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است. باید حتماً<sup>۳</sup> از این فرصت استفاده کرد وبه او غذای بیشتری بدهید.

بخاطر داشته باشید که در دوره نفاخت :

تعداد وعده های غدی کودک را بیشتر کنید ( به چی؟ وعده<sup>۴</sup> بوعده غذا به کودک بدهید )

در هر وعده غذا ، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهید.

غذای کودک را نسبت به قبل مقوی تر تهیه کنید. انرژی غدی کودک را می توانید با افزودن یک قاشق مریاخوری کره یا روغن ، افزایش دهید

**عمر بیشتر یا مصرف غذای کمتر**

محققان دانشگاه نگراس در بررسی های خود دریافته اند که مصرف غذای کمتر به معنای کاهش تقلیل یا افزایش یکی از مواد غذایی برای مثال پروتئین، یا چربی نیست، بلکه به شکل کلی کاهش غذا موجب کاهش فشار به دستگاه های مختلف بدن می شود و طول عمر سلول ها و بدن را افزایش می دهد.

کارشناسان توصیه می کنند که هنگام گرسنگی حتما از غذاهای طبیعی؛ مانند: میوه ها و سبزیجات که آب فراوان دارند نیز استفاده شود تا سلامت بدن و طولانی شدن عمر را به دست آورید.(۱)

پی نوشت ها:

۱- روزنامه اطلاعات، ضمیمه، ۱۳۸۶/۶/۲۵.

منبع: مجله نامه ی جامعه

**تأثیر نقدیه بر جسم و جان یا توجه به برخی آداب آن ۱**

نویسنده:رزیتا نعمتی

غذا و پی آمدهای آن بر جسم وجان

حضرت علی علیه السلام فرمود: «اقل طعاما نقلل سقما»؛ خوراکی را کم کن تا بیماری را کم کنی.(۱) در دین مبین اسلام، بارها پرخوردی و زیاده روی در خوردن و آشامیدن نکوهش شده است. زیاده روی در خواب و خوراک، از کمبود آن زیان بخش تر است؛ زیرا اسید آمینیک موجود در مواد غذایی، در کبد، کلسترول تولید می کند و با فرستادن کلسترول به خون، هر چه بیشتر بخوریم، کلسترول بیشتری تولید می شود. این مسئله مستل آزرده گی رنگ های است که شادابی و عمر آدمی به آنها بستگی دارد. جمله معروفی است که: هر خوراکی کمش دوا، اندازه اش غذا و زیادش بلاست. در قرآن کریم اسراف در خوردن و آشامیدن، به طور مطلق نهی شده و حتی برای عمل با انگور پاتکه بارها ستوده شده اتد، استثنایی وجود ندارد. در بدن انسان غده های کوچک هست که کم کاری یا پرکاری آنها، بر رفتارهای وی اثر می گذارد. برای مثال، خوب کار نکردن غده تیروئید گناه شخص را کردن و خود می کند و او را به گوشه نشینی وامی دارد. بدین ترتیب، در تکلیف دینی و پایدگی خود سستی می ورزد. غذا تأثیر انکارناپا پذیری بر روی شخصیت درونی انسان دارد. دلیل خلق وحی وحیرت را کارشناسان تغذیه و روان پزشکان، زیاده روی در خوردن شیرینی جات دانسته اند. و بارها از علاقه ی انداز و به شیرینی سخن گفته اند. رژیم فندی، خنبره و یامین های گروه B<sup>۲</sup> از بین می برد و با یودی عناصر آرام بخش اعصاب، ستنه خوبی و هیجان های ناخوشایند، را در شخص پدید می آورد. همچنین کودکی که همواره با غذای نجس و حرام تغذیه می کند، این گونه غذاها در اخلاق و صفات او اثر بدی می گذارد. به باور برخی پزشکان، علت و ریشه نادانی و کم فهمی، در نوع تغذیه فرد نهان است. علی علیه السلام در کلامی راه گشا فرمود: «لله الغاء اکرم للنفس؛ کم خوردن غذا، برای نفس انسانی گرامی تر است.»(۳) هم اکنون، علم پزشکی به ۲۲ مورد از نامساخگی های مغزی پی برده که ریشه و عامل اصلی آن، در تبدیل و استحاله غیرعادی مواد غذایی نهفته است. در قرآن کریم نیز آنجا که همسر ابراهیم فرشتگان گفت: «تأنا مستهم سخن از خوردن گوشت بریان شده گرساله به میان آمده است. این مسئله، هنوز به بررسی و پژوهش فراوان احتیاج دارد. با توجه به این سخن، شاید روزی دانشمندان تغذیه بتوانند، از کودکان عادی، مرداتی بزرگ بسازند، همان گونه که زنبورها ی عمل از یک تخم، به کمک غذاهای مخصوصی که خود می شاستند، ملکه کندو را پرورش می دهند.

۱.

اندرون از طعام خالی دار

تا در او نور معرفت بینی

نهی از حکمتی به علت آن

که پری از طعام تا بینی

۲- به کمک غذای مناسب، پاکیزه و جلاله، هم می توان جسم را درست پرورش داد و هم عقل و روح را به رشد مناسب آن رساند.

چگونگی اثر پذیری روح و دل انسان از خوراک

حضرت علی علیه السلام می فرماید: «من اقل اكله سفنی فکروه کسی که خوراکش اندک باشد، فکر و اندیشه اش پاک شود.»(۴) این روایت زیبا یادآور آن است که عواطف انسان در حالت گرسنگی، اندک، دقیق تر و هوش و حواس او بیدارتر است. در واقع، یکی از عواملی که رشد فکری را متوقف می کند، زیاده روی در تغذیه است. اگر بیش از اندازه مواد غذایی وارد معده شود، ترشحات بسیار همراه با تعداد زیادی گلیول سفید، از دیواره های معده، برای هضم غذا به معده سرازیر می شوند. در نتیجه، خون بیشتری در دستگاه هاضمه جریان می یابد. بدین ترتیب، دستگاه کنترل خون از سهم خون رسانی به مغز می کاهد و اکسیژن و مواد غذایی کمتری به مغز می رسد و این گونه از قدرت خلافت و حس ابتکار و درک مطالب کاسته می شود. بیماری های «پستیکر سوماتیک» که در پی ناراحتی های روحی پدید می آید، با توجه به نوع مواد غذایی مصرفی ایجاد می شود. اسلالم در ۱۴ قرن پیش، به ارتباط نماز با غذا و بهداشت بدن و لباس و تغذیه و تمرکز قوای دماغی اشاره کرده است.

لقمان حکیم به پسرش فرمود: « با پرخوری، فکر به خواب می رود و زیان حکمت گنگ می شود و اعضا از انجام دادن وظیفه

عبادتی خود بازمی ماند.(۴)
درباره موریانه نوشته اندکه چون به کمیوه نفرت در یکی از قسمت‌ها مثل (انباردار – سرباز و نظافتچی ) برمی خورد، با دادن غذای مخصوص، همان نوع ویژه از نفرت موردنظر را به وجود می آورد. امروزه نیز این فرضیه مطرح است که آیا بشری می تواند با نوع غذای فرزندانی ششپارتر و پاپماند پرورش دهد یا نه. البته در اسلام، این موضوع به اثبات رسیده است که انسان می تواند، با انتخاب غذای حلال و مزه و ویژگی های شخصیتی دلخواه را در فرزندان خود ایجاد کند.

گر تو این اتیان ز نان خالی کنی

پر ز گوهرهای اجلائی کنی

مولوی

سبب سفارش اسلام به بعضی خوراکی ها

در قرآن کریم از خرما و انگور به عنوان رزق نیکو نام برده شده است. غذاهایی مثل خرما و کشمش قند خون را افزوی به بدن می رسانند و با تأمین گلوکز سلولهای مغز، عواطف انسان را تحریک می کنند. بدین گونه، انسان بدون تحمل حجم زیاد از غذا در معده، به انرژی لازم دست می یابد. همچنین خداوند در قرآن وقتی از خوردنی های خام نام می برد، آن را منحصر به انسان و حیوان می داند و شگفت انگیز این است که نام آدمی را پیش از حیوان می آورد و او را برای خام خواری مقدم بر حیوان و سزاوار تر می داند.ب

در قرآن کریم در این باره می خوانیم:

سپس زمین را به نیکی برشکافت ایم و در آن دانه ها رویتابه ایم. نیز انگور و سبزی ها و درخت زیتون و خرما بوستان های انبوه و میوه و علف برای برخورداری شما و چارپایانتان. در اهمیت غذای خام یا گیاهی همین بس که در برابر ده ها غذای گیاهی ای که در قرآن نامشان می رود، تنها به تعداد کمی طعام پخته بسنده می شود.(۵)

اینکه در آیة های قرآن و روایت های اهل بیت علیهم السلام نام برخی از خوراکیها به ویژه غذاهای خام آورده شده، ثابت اسلام به این گونه خوراکی ها را می رساند و اینکه این شکل از غذاها برای بدن انسان سودمند هستند.

توصیه به برخی آداب تغذیه

در دین اسلام، درباره جویدن غذا کامل غذا دستور آمده و به کتایه و اشاره بدان توجه شده است. مولای متقیان حضرت علی علیه السلام به فرزند گرامی اش امام حسن علیه السلام فرمود:

می خواهم چند چیز تو را بیاموزم که از طب بی نیاز شوی؟ عرض کرد: بنمایید. فرمود: بر غذا نشین، مگر گرسنه باشی؛ از غذا برنخیز، مگر ششای باقی باشد و در جویدن غذا مراقبت کن و غذا را به طور کامل بجو(۶)
امروزه ثابت شده است که با جویدن هر چه بیشتر غذا، پروتئین های بیشتری به اسید های آمینه تبدیل و با شدت بیشتری جذب می شوند. بنابراین، کسانی که خوب نمی جویند، حتی اگر به مقدار متعادل غذا خورده باشند، بدنشان همیشه در حال گرسنگی به سر می برد. حال آنکه با کمتر از این مقدار مواد غذایی نیز البته با خوب جویدن می توان انرژی لازم بدن را تأمین کرد.
جویدن، آسان ترین و ارزاترین راه ضد عفونی کردن و سبب شادایی و زندگی دراز است. داروهایی که امروزه برای نابودی میکروب ها به کار می رود، آنتی بیوتیک ، نام دارد، مانند: پنی سیلین و آموکسی سیلین. به تلاگزی پژوهشگران موفق شده اند، همین مواد را در بزاق انسان پیدا کنند که هنگام جویدن غذا، با غذا صحن می شود. مقداری سولفور دیاتاسیم ؛ برای ضد عفونی کردن مواد غذایی در بزاق انسان وجود دارد که اگر مواد غذایی به خوبی جویده شوند، بدن انسان در برابر بسیاری از بیماریها در امان خواهد ماند.(۷)

پرخوری، سرچشمه بیماری ها و خوب جویدن، مانع از پرخوری است.

عوبت نجویدن غذاها، نوعی اسراف است که زودتر از هر اسراف، نتیجه ویران گری جسمی و روحی خود را بر انسان نشان می دهد.

ببی نوشتها:

۱- ابن تیمیة امدی، غررالحکم و دررالکلم، به نقل: محلاتی، ج ۱، ص ۸۵ بخشی از مقالات ارسالی این ماه برداشتی از کتاب تغذیه در اسلام، حمید بزیدا است و پژوهش ها و تجربه های مطالعاتی گذشته من در دانشگاه شیراز.

۲- همان، ج ۱، ص ۸۵

۳- همان.

۴- محمد محمدی ری شهری، حکم لقمان، ص ۸۵.

۵- همان، ص ۸۷.

۶- شیخ صدوق، خصال، ج ۲، ص ۱۸۷.

۷- شیخ صدوق، خصال، ج ۲، ص ۱۸۷.

منبع: مانامه طبیی

#### تغذیه سالم

نویسنده: سوده وازقی

داشتن برنامه ی غذایی سالم، ایده آل همه ی ماست، و آگاهی از اصول تغذیه ی سالم، کلید کار است. آشنایی با این اصول ؛ ابزار لازم برای کنترل وزن را در اختیار قرار می دهد، احساس سالم زیستن را تقویت می کند و نگرش ما را نسبت به غذاها تصحیح می نماید.

اصول اول:

غذای مصرف شده در بدن به گلوکز تبدیل می گردد و آن گاه به عنوان سوخت برای تولید انرژی ذخیره می شود. محدوده ی تغییرات سطح گلوکز خون بسیار باریک است. حفظ سطح گلوکز در این محدوده برعهده ی هورمون هایی است که در صورت گشایش سطح گلوکز از حد مین ، آن را به ابزارهای گلوکز هدایت می کند تا در صورت کاهش سطح گلوکز آن را از مخازن رها سازد و به مصرف برساند.

گلوکز به شکل ماده ای به نام گلیکوژن در کبد و عضلات ذخیره می شود و در صورتی که ذخایر گلیکوژن پر باشد، گلوکز خون افزایش می یابد. در این حال هورمونی به نام انسولین رها شده و گلوکز اضافی را به صورت چربی ، ذخیره می کند. در واقع انسولین منجر به اضافه شدن چربی بدن می گردد و در نتیجه جلوی شکسته شدن چربی گرفته می شود و با افزایش چربی، بدن چاق می شود. البته انسولین هورمون ضروری برای استفاده بدن از گلوکز است.

از مطالب یاد شده می توان نتیجه گرفت که درصورت مصرف غذاهایی که سطح گلوکز خون را در مدت زمان کوتاه ، بسیار بالا می برند، با غذاهایی که باعث رها شدن گلوکز از ذخایر آن می شوند، روند پر شدن ذخایر گلوکز تسریع می شود. از آن جا که نقش انسولین ابزار سازی گلوکز و تسهیل روند تبدیل آن به چربی است، برای جلوگیری از تجمع چربی در بدن باید میزان تولید انسولین محدود گردد. راه چاره در مصرف غذاهایی است که مسیر پیچیده تری در تبدیل شدن به گلوکز دارند و جلوی ترشح بیش از حد انسولین را می گیرند. البته بایدتوجه داشت که دریافت غذا به گونه ای باشدکه باعث کاهش بیش از حد سطح انسولین نگردد.

موضوع دیگر حایز اهمیت؛ میزان سرعت تبدیل غذاها به گلوکز در بدن است. گروه غذاهایی که به سرعت به گلوکز تبدیل می شود، منجر به افزایش تولید انسولین می گردد، و غذاهایی که به آهستگی به گلوکز تبدیل می شود افزایش ناگهانی سطح گلوکز را به دنبال ندارد.

عوامل تأثیر گذار بر افزایش سطح گلوکز و میزان ترشح انسولین و در نتیجه افزایش ذخایر چربی عبارت است از: قند و شکر، کربوهیدرات ساده، استرس، سیگار و قهوه.

مواد غذایی حافظ سطح گلوکز در محدوده ی مناسب و پایین نگه دارنده ی میزان تولید انسولین؛ پروتئین ها و کربوهیدرات های پیچیده هستند.

شکستن پروتئین و تبدیل آن به گلوکز بسیار دشوار است، به آن دلیل که مدت زمان لازم برای شکستن پروتئین به گلوکز طولانی تر از سایر مواد می باشد که این امر موجب یک نواخت ماندهن سطح گلوکز در بدن می گردد.

کربوهیدرات پیچیده نیز به دلیل سرشار بودن از فیبر دیرتر شکسته می شود.

نتیجه ی سخن:

در صورت دریافت ترکیبی از مواد غذایی حاوی پروتئین و کربوهیدرات پیچیده به نسبت های مناسب، بدن غذای دریافتی را به آهستگی به گلوکز تبدیل می کند و منابع از افزایش ناگهانی گلوکز خون می شود. یک نواخت شدن میزان گلوکز خون مانع از افزایش ناگهانی انسولین می گردد و در پی آن ذخیره سازی مواد غذایی به صورت چربی، کاهش می یابد.

این نوشتار را با معرفی غذاهای حاوی پروتئین و گلیکوژن پیچیده و نیز بررسی سرعت تبدیل غذاهای مختلف به گلوکز برای خواهم گرفت.

منبع: نشریه جامعه الزهرا (طلیهااسلام)

#### ۹ عادت غذایی غلط

نویسنده: دکتر توکلی -مهندسان رحیم

در زندگی ما مشیتی و کم تحرک امروز ، توجه به تغذیه به عنوان یکی از ارکان مهم سلامتی با مشکل مواجه شده است. به همین دلیل مشکلات تغذیه ای هم در کشورهای پیشرفته و هم در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است.

از سوی دیگر بسیاری از عادات غذایی خوب پیشینیان ما که مبتنی بر دستورات دینی هستند ، به فراموشی سپرده و عادات غذایی غلط جایگزین آنها شده اند . هدف از بیان مطالب زیر افزایش اطلاعات و آگاهی خوانندگان عزیز و تغییر در دیدگاه و نگرش آنها به منظور شناخت عادات غلط و اصلاح آنها به صورت اختیاری و داوطلبانه می باشد ، زیرا ما بر این باوریم که دانستن بدون خواستن هرگز نواستمن به بار نمی آرد. تعدادی از عادات غذایی غلط که باید برای داشتن جسمی سالم و روحیه شاداب در اصلاح آنها بکوشیم عبارتند از :

نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب می شود . صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک کند . یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کاری مشخص در ابتدای روز ، اثر مسیر کتندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعت های دیگر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می شود. به خاطر داشته باشید که صرف صبحانه مناسب و کامل ، احتمالاً به



کارگیری عادات نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش می دهد.

غذا خوردن پیش از خواب

یکی از توصیه های مهم دین مسین اسلام و متخصصین تغذیه اجتناب از خوردن غذا پیش ازخواب است . تحقیقات نشان داده اند که خوردن غذا ۲-۱ ساعت پیش از خواب (بویژه غذاهای چرب و ادویه دار) منجر به پندخوابی، کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد . خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوء هاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منجر به مسدسات و سوزش های قلبی و ناراحتی گوارش خواهد شد. بنابر این سعی کنید حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا ننمایید و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقدارای میوه تازه مصرف کنید.

پر خوری

پایمبر اکرم (ص) فرموده اند از پرخوری پرهیزید زیرا مادد همه بیماری هاست . و امیرالمؤمنین علی (ع) فرموده اند قبل از سیر شدن کامل از سفره کنار روید . امروزه نیز به خوبی ثابت شده است که پر خوری موجب بروز افزایش وزن و چاقی می شود و خوردن متناً بروز بسیاری از بیماری ها نظیر دیابت و سکنه های قلبی و عروقی است. به شما توصیه می نمایم که از پر خوری بویژه در وعده شام پرهیزید و وعده های غذایی خود را به جای ۳ وعده پر حجم به ۵ یا ۶ وعده کم حجم تر تقسیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کم حجم حاوی کربوهیدرات های کمپلکس و پروتئین در طول روز نه تنها اشتهای شما را کنترل می کند، بلکه احتمال پرخوری را نیز کاهش خواهد داد . تعداد وعده های غذایی همچنین باعث سوختن مقدار بیشتری کالری می شود ، چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد .

گرسنه ماندن

بر خلاف تصور همگان ، گرسنگی خود باعث افزایش وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی می شود. هنگامی که برای مدتی طولانی غذا نمی خورید ، بدن شما به دلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتنگی می شود و هنگامی که دوباره شروع به خوردن غذا می کنید، بدن شما به طور فیزیولوژیک کالری مصرفی را به چربی تبدیل می نماید. اگر هدف شما از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیم خود تجدیدنظر کنید و به جای گرسنگی ، یک برنامه مناسب ورزشی روزانه برای خود تعیین نمایید و بیشتر از میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات ، گوشت های کم چرب و ماهی استفاده کنید . بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است ، نه محروم کردن بدن از مواد مغذی مورد نیاز آن هم به مدت طولانی.

انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن

تحقیقات نشان داده اند که پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن ، منجر به پر خوری و در نتیجه افزایش وزن خواهد شد. اگر هنگام شامشای تلویزیون ، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی باعث حواس پرتی شده و شما توجه کمتری به نشانه های سیر شدن که بیان کننده کالفی بودن مقدار غذا و احساس سیری است ، می کنید و بطور ناخواه آگه به خوردن ادامه می دهید. زیرا در این شرایط عمل خوردن به حرکتی غیر هوشیارانه و مکانیکی تبدیل می شود. در دستورات دینی ما آمده است که قبل از صرف غذا ، لحظه ای به غذای خود توجه نمایید. با ذکر نام خداوند و تمرکز ، خوردن غذا را آغاز نمایید و در حین صرف غذا از صحبت کردن و کارهای دیگر اجتناب کنید.

سریع خوردن

از زمان شروع غذا تقریباً ۲۰ دقیقه طول می کشد که علائم سیری به مکز برسند. بنابر این اگر شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذا خود را تمام کنید ، مکز زمان کالفی برای ارسال نشانه های سیری پیدا نمی کند و این امر باعث پر خوری و پر کردن معده پیش از مقدار مورد نیاز خواهد شد. بنابر این سعی کنید آهسته غذا بخورید ، آرام باشید ، غذا را به طور کامل بجوید و از مزه غذا لذت ببرید . نخوردن آب به اندازه کالفی

نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز ، متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کند می کند و حتی ممکن است باعث اضافه وزن شود . آب مهمترین ماده مغذی و ماده ای ضروری است برای تعالیت های متابولیک بدن از جمله سوختاندن کالری . بنابر این توصیه می شود در طول ششانه روز بین ۸ تا ۱۰ لیوان (و اگر کودکان می کنید بیشتر از این مقدار ) آب مصرف نمایید و یا از نوشیدنی های طبیعی مانند دوغ و آب میوه ها استفاده کنید. از جایگزین کردن نوشابه های گازدار به جای آب خود داری کنید زیرا عوارض بسیار زیادی دارد و آنها از نظر تغذیه ای نیز فاقد ارزش غذایی هستند.

نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن بویژه ویتامین ها و مواد معدنی مانندند روی ، منیزیموم ، آهن و … در انواع میوه و سبزی وجود دارند و امتناع از خوردن آنها باعث بروز مشکلاتی در بدن خواهد شد .

یکی از مهمترین راه های تامین مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه وخالص است. بنابراین سعی کنید این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید . این موضوع بویژه در مورد کودکان ، نوجوانان و جوانان در حال رشد از اهمیت بیشتری برخوردار است.

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی یکی از عادات غذایی نادرست سا ایرانیان است و این موضوع در کودکان و نوجوانان بیشتر مشاهده می شود . استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پر کن مانند شکلات ، چیپس و پنکک تنها باعث برهم خوردن رژیم غذایی و بی اشتهایی می شود و در نتیجه فرد از خوردن مواد غذایی مفید خودداری می کند و پس از مدتی با مشکلات زیادی مواجه خواهد شد.

سعی کنید همیشه با شکم سیر از خانه خارج شوید ، زیرا گرسنگی ممکن است به خریدن و خوردن تنقلات منجر شود . شکلات ، پنکک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه ، ناهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند . در پایان لازم به ذکر است که اصلاح عادات غذایی بر خلاف سایر رفتارها که اصلاح آنان بسیار سخت است ، راحت تر انجام می گردد و اثرات سودمند آن در کمترین زمان مشخص خواهد شد . ایمان داشته باشید توجه به دستورات و توصیه های دین اسلام ضامن سلامتی جسم و روح است . پس بیایید این دستورات را در زندگی خود جاری و ساری نماییم .

منبع: مجله آشنا خانواده

#### تغذیه و دندان های سالم کودک

چه نوع تغذیه ای برای داشتن دندان های سالم و محکم توصیه می شود؟

کودکان برای حفظ رشد مناسب و سلامتی خود، بایستی از تمامی گروه های اصلی غذایی استفاده کنند که این گروه ها شامل پنج گروه اصلی نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات است.

مصرف زیاد و بیش از حد مواد کربوهیدرات دار باعث خرابی دندان ها می شود. مواد کربوهیدراتی شامل انواع کیک، آب نبات، کلوچه، شیر و سایر غذاهای شیرین، نوشیدنی های شیرین، مواد نشاسته دار مثل چیپس و برشوک است. علت اصلی پوسیدگی دندان ها ، باقی ماندن مواد کربوهیدراتی بر روی آنهاست.

برای حفظ سلامتی بیشتر دندان کودکان ، توصیه هایی را در مورد انتخاب صحیح و مصرف غذاها برای شما بیان می کنیم:

۱- میوه و سبزی فراوانی در پنجهال داشته باشید و به عنوان میان وعده ، به جای مواد کربوهیدرات دار، به کودک خود بدهید.

میوه و سبزی هایی را به کودک خود بدهید که آب زیادی داشته باشد مثل هلو، هندوانه، طالبی، خربزه، کرفس و خیار .

موز و کشمش را کم مصرف کنید زیرا نسبت به سایر میوه ها دارای قند بیشتری هستند، اگر هم مصرف کردید بلافاصله مسواک بزنید.

۲- به همراه ناهار یا به عنوان میان وعده، پنیر مصرف کنید.

مصرف انواع پنیر به خصوص پنیر کهنه مثل پنیر چدار باعث ترشح بزاق می شود و بزاق تکه های غذا را از دندان ها دور می کند.

۳- مواد غذایی چسبنده را که نیاز به جویدن زیادی دارند، مصرف نکنید.

کشمش، انجیرخشک، کلوچه، پاستیل، عسل، شیره، شکلات های چسبنده و شکلات کاکائویی به دندان می چسبند و بزاق نمی توانند آنها را از دندان جدا کنند.

اگر کودک شما چندین نوع غذایی را مصرف کند، بایستی بلافاصله دندان های خود را مسواک بزند.

۴- خوراکی های شکر دار را با وعده های غذایی مصرف کنید نه به عنوان میان وعده.

اگر می خواهید به عنوان دسر به کودک خود شیرینی بدهید، آن را بلافاصله بعد از خوردن وعده غذایی اصلی به او بدهید زیرا در موقع صرف وعده های غذایی، بزاق زیادی در دهان وجود دارد که تکه های غذا را از دندان ها جدا می کند.

نوشیدن مایعات بعد از غذا هم خرده های غذا را از دندان ها دور می کند.

۵- کودک خود را عادت دهید تا جایی که ممکن است به دفعات کم، میان وعده مصرف کند، زیرا دفعات زیاد میان وعده ها بیشتر از مقدار غذای مصرف شده در هر میان وعده، در پوسیدگی دندان ها موثر است.

در فاصله ی بین وعده های غذایی ، بزاق خرده های غذا را از دندان ها پاک می کند، در نتیجه از عمل باکتری ها جلوگیری می کند. مصرف مکرر میان وعده ها بدون فاصله زمانی ومسواک نکردن دندان ها، غذای مورد نیاز باکتری های مولد پوسیدگی را فراهم کرده، در نتیجه با ایجاد پلاک های دندانئ، پوسیدگی دندان را تسریع می کند.

بنابراین تا حدی که امکان دارد تعداد میان وعده ها را کاهش دهید، طوری که بیشتر از یک یا دو بار در روز نشود. بعد از مصرف میان وعده - مخصوصاً اگر خوراکی شیرین و چسبنده بود- حتماً دندان خود را مسواک بزنید.

۶- مواد غذایی شیرین را که روی دندان باقی می ماند، مصرف نکنید.

آب نبات های سفت، نقل و شکلات باعث می شوند همواره یک لایه قندی روی دندان ها وجود داشته باشد و باعث پوسیدگی دندان می شود.

۷- مواد غذایی را که شکر ندارند ، مصرف کنید.

۸- هرگز موقع خواب یک شیشه حاوی شیر، شیرخشک، آب میوه یا نوشیدنی شیرین دیگر را به دست کودک خود ندهید. این نوشیدنی ها حاوی شکر هستند.

اگر موقع خواب باید به کودک یک شیشه حاوی نوشیدنی بدهید، آن را از آب سالم پر کنید که هم دندان ها را از ذرات غذا تمیز می کند و هم شکر ندارد، در نتیجه از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

۹- از منابع غذایی کلسیم دار در برنامه غذایی کودک خود استفاده کنید که باعث استحکام دندان ها می شود.

منابع غنی از کلسیم عبارتند از شیر، ماست، پنیر، ماهی و سبزیجات سبز رنگ مثل کلم، کلم بروکلی ، اسفناج و جعفری.

سایر توصیه ها:

۱-اگر کودک آدامس مصرف می کند، آدامس هایی را که شکر ندارند یا شیرین کننده آن گریپفل (xylitol) است، به او

بدهید.
گزیلپتول باکتری های دهان را کاهش می دهد و عمل جویبند، ترشح بزاق را افزایش می دهد.

۲- برای سالم نگه داشتن دندان های کودک، از محلول فلوراید، مسواک و نخ دندان استفاده کنید.
بهترین راه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها، استفاده روزانه از خمیر دندان فلوراید دار در هنگام مسواک زدن است.

فلوراید به داخل دندان ها نفوذ می کند و از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

حداقل دو بار در روز و بعد از هر وعده غذایی یا میان وعده، دندان های کودک خود را مسواک کنید یا به او بگویید. مسواک بزند.

اگر امکان مسواک زدن دندان ها در بین وعده های غذایی وجود ندارد، حداقل دهان را چندین بار با آب بشویید.

حداقل یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید تا ذرات غذایی را از بین دندان ها و زیر لثه پاک کند.

۳- بعد از دادن دارو به کودک خود، دندان های او را مسواک کنید.
داروهای مثل شربت سرفه حاوی قند است که باکتری موجود در دهان آن را به اسید تبدیل می کند. این اسیدها باعث از بین رفتن مینای دندان (لایه محافظ و سخت روی دندان ) می شوند.

۴- به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید تا از سلامت دندان های کودک خود مطمئن شوید.
اولین بار که باید کودک خود را نزد دندانپزشک ببرید، در سن یک سالگی یا شش ماهگی است که کودک شروع به دندان در آوردن می کند .
مراجعه مرتب به دندانپزشک باعث می شود که اگر کوچکترین مشکل و پوسیدگی در دندان ها پیدا شود، سریعاً آن را برطرف کنید.

منبع:www.cchs.net

#### نقذه تکمیلی شیرخواران

شیرمادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیرخوران زیر ۶ ماه می باشد و در این دوران شیر مادر به تنهایی به علاوه قطره مولتی ویتامین(از ۱۵ووزگی) کلیه نیازهای تغذیه ای شیرخور را تامین می کند.
غذای کمکی برای شیرخور باید پس از ۶ ماهگی شروع شود، زیرا بعد از ۶ماهگی نیازهای غذایی شیرخور به تنهایی با شیر پرآورده نمی شود و لازم است علاوه بر شیر مادر، تغذیه کودک با غذاهای نیمه جامد نیز شروع شود.
تغذیه تکمیلی علاوه بر تامین انرژی، دوران بسیار حساسی برای ایجاد عادات صحیح غذایی و استفاده از غذای سلفه خانواده است.

شروع تغذیه تکمیلی قبل از ۶ ماهگی به دلیل آماده نبودن دستگاه گوارش شیرخور برای پذیرش غذاهای دیگر غیر از شیر، اقدام نادرستی است. چون دستگاه گوارش کودک هنوز تکامل نیافته و با کوچکترین آلودگی به علت عدم رعایت بهداشت امکان ابتلا به عفونت ها از جمله اسهال افزایش می یابد و باعث کاهش یا توقف رشد شیرخور می شود.
از طرف دیگر شروع زودرس تغذیه تکمیلی سبب کاهش مدت زمان مکیدن پستان مادر می شود.
بعلاوه ممکن است غذایی کمکی در مقایسه با شیر مادر، انرژی و مواد مغذی کمتری به کودک برساند که موجب اختلال رشد کودک و در نهایت سوءتغذیه او می شود.
همچنین زود شروع کردن تغذیه تکمیلی احتمال بروز حساسیت به بعضی از مواد غذایی را در کودک افزایش می دهد.
نتیجه این که بهترین سن شروع غذای کمکی بعد از پایان ماه ششم زندگی است. البته این به آن معنی نیست که باید دفعات شیردهی را کم کرد، بلکه باید مادر ترغیب شود هر زمان که کودک تمایل دارد شیر خود را به او بدهد و براساس سن کودک چند نوبت نیز غذای کمکی بعد از شیر مادر به او داده شود.
اگر غذای کمکی دیر شروع شود کودک تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و امتحان کردن مزه و طعم های جدید از دست می دهد.
همچنین تکامل عمل جویبند به تعویق می افتد و کودک غذای دیگری جز شیر مادر و یا مایعات را نمی خورد که این خود منجر به کم غذایی، اختلال رشد و سوءتغذیه می شود.
اصول کلی که باید در مورد تغذیه تکمیلی رعایت شوند عبارتند از:

- مواد غذایی باید از نظر مقدار و نوع به تدریج به غذای شیرخور اضافه شود.

- ابتدا از یک نوع غذای ساده شروع و به تدریج مخلوطی از چند نوع غذا داده شود.

- از مقدار کم شروع و به تدریج بر مقدار آن افزوده شود.

- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۷۵روز فاصله لازم است.
زیرا شیرخور باید به یک نوع غذا عادت کند و بعد غذای جدید اضافه شود.
اضافه کردن یک به یک مواد سبب می شود اگر کودک ناسازگاری به یک ماده غذایی داشته باشد شناخته شود و بتوان آن را از غذا حذف کرد.
همچنین دستگاه گوارش کودک فرصت پیدا کند تا به غذا عادت کند.

- ابتدا باید غذا ووقت تهیه شود به طوری که غفلت آن کمی بیشتر از شیر مادر باشد.
سبب به تدریج بر غفلت آن افزوده شود.
سفت کردن تدریجی غذا سبب یاد گرفتن عمل جویبند می شود.

- اگر در شروع غذای تکمیلی، شیرخور به غذای خاصی بی میل بود، نباید در خوردن آن باقشاری کرد و می توان یک تا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره به او داد.

تغذیه شیرخور

کودک در ابتدا در مرحله نوزادی از شیر مادر تغذیه می کند. با بزرگ تر شدن او مواد خوراکی دیگر نیز به فهرست غذایی او اضافه می شود تا زمانی که او هم مانند دیگر افراد خانواده تغذیه کند.
برخی مادران به راستی نمی دانند چه زمان می توان کودک را با موادی غیر از شیر تغذیه کرد و حتی گاهی نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آنها را بخوبی نمی شناسند.
در این محبت سعی شده است در مورد بخت غذاهای کمکی در سنتن معین اطلاعاتی داده شود.
شروع غذای کمکی از ۶ ماه به بعد است که با فرنی آغاز می شود.
بعد از فرنی، تغذیه کمکی کودک حریره بادام و پوره سبب زمینی ... است.
کم کم تا یک سالگی، تنوع غذایی باعث رشد قوه چشایی کودک و کشف رنگ ها و مزه ها و بوهای مختلف توسط او می شود.
با این کار کودک قدرت انتخاب پیدا می کند و این مرحله از رشد، اهمیت بسیار زیادی دارد.

تغذیه شیرخور در ماه هفتم

- دو هفته اول: تغذیه با حریره بادام.
حریره بادام نیز مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز شروع می شود و تا روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری در روز می رسد.
فراموش نشود که در این مدت به تدریج مقدار و دفعات تغذیه با حریره بادام افزایش می یابد و تغذیه با فرنی کم می شود.

- دو هفته آخر: ضمن ادامه تغذیه با شیر مادر قبل از هر وعده غذای کمکی، در این دو هفته شیرخور با غذای جدیدی آشنا شده و سوب به رژیم غذایی او افزوده می شود.
به این ترتیب که روز اول صبح و عصر و شب هر بار از ۳ قاشق مرباخوری فرنی با حریره بادام استفاده می کند و ظهر علاوه بر فرنی باحریره بادام، یک قاشق مرباخوری به سوب ظهر و شب اضافه می شود ولی از فرنی با حریره بادام کم می شود تا بر حسب اشتهای کودک مقدار سوب به ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری در هر وعده برسد.
برای سهولت کار و رعایت تنوع در غذای شیرخور، می توان یک روز در میان از فرنی و حریره بادام استفاده کرد.
برای تنوع بخشیدن به غذای کودک باید هر چند روز یک بار مواد تشکیل دهنده سوب را تغییر داد.
هر سه روز یکبار می توان جلو، بقره، گندم و رشته فرنگی را که قبلا پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوب اضافه کرد.
بعد از اضافه کردن جلو، گندم و... بهتر است به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوب اضافه نمود.
افزودن کره یا روغن مایع به غذای شیرخور به ویژه شیرخورانی که رشد کافی ندارند به رشد آنان کمک می کند.
از سبزی های نشاسته ای و یا سایر سبزی ها می توان پوره تهیه کرد و به جای یک وعده فرنی، صبح یا عصر از پوره استفاده نمود.

برنامه غذایی کودک در دو هفته آخر ماه هشتم زندگی

-صبح:۳ قاشق مرباخوری فرنی با حریره همراه با نصف زرده تخم مرغ.

- ساعت ده صبح:۳ قاشق مرباخوری فرنی با حریره و یا پوره.

-ظهر: ۶ تا ۳ قاشق مرباخوری سوب همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.

-عصر: ۳ قاشق مرباخوری فرنی با حریره و یا پوره.

- شب:۶ تا ۳ قاشق مرباخوری سوب همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.

تغذیه شیرخوران در دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می توان حیویات را نیز به سوب شیرخور اضافه کرد.
به طور معمول تغذیه حیویات از عانس و ماش که هضم آسان تری دارند شروع می شود.
در صورت امکان می توان جوانه عانس یا ماش را به محتویات سوب افزود.
در مورد سایر حیویات مثل لوبیای چیتی، لوبیا قرمز و... بهتر است قبلا آنها را خیسانده سپس پوستشان را جدا کرده و بعد از پختن به سوب افزود.
هر سه روز یکبار می توان نوع حیویات را تغییر داد.
اگر از آرد حیویات استفاده می شود یک قاشق مرباخوری سرصاف کافی است.
اضافه کردن کره یا روغن مایع به سوب به اندازه یک قاشق مرباخوری برای شیرخورانی که خوب وزن نمی گیرند توصیه می شود.

دو هفته دوم ماه نهم

در این دو هفته باید میوه را به صورت آب میوه تازه در مزل تهیه کرد.
همچنین باید از میوه های فصل باشد.
در ابتدا و در روز اول، تغذیه شیرخور را با یک قاشق مرباخوری آب میوه همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم و ساده شروع کرده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه غاقلص در روز های بعد رسانید.
آب میوه را می توان روزانه بعد از فرنی باحریره در ساعت ۱۰ صبح به شیرخور داد.

برنامه غذایی شیرخور در اواخر ماه نهم

-صبح:۳ قاشق مرباخوری فرنی با حریره همراه با نصف زرده تخم مرغ.

- ساعت ده صبح:۳ قاشق مرباخوری فرنی با حریره یا پوره همراه با ۶ قاشق مرباخوری آب میوه فصل.

-ظهر: ۶ تا ۳ قاشق مرباخوری سوب همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.

- عصر: ۳ قاشق مرباخوری پوره با فرنی و یا حریره.

- شب:۶ تا ۳ قاشق مرباخوری سوب همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.

- توجه: تا یک سالگی استفاده از کیوی، انواع نوت(نوت سفید، نوت فرنگی و نمشک)، خربزه، آلبالو و گیلاس به علت ایجاد حساسیت در شیرخور توصیه نمی شود.

ماه یازدهم و دوازدهم

تنوع غذا در تهیه سوب، کنه، پوره و... رعایت می شود.
همچنین با توجه به اشتهای کودک می توان به مقدار غذای هر وعده او اضافه کرد.
توصیه می شود که هوز هم از دادن غذاهای سرفه خانواده به علت داشتن نمک و چاشنی اجتناب شود.

- توجه: از پایان شش ماهگی و همزمان با شروع غذای کمکی تا پایان ۱۲ ماهگی، غذای اصلی شیرخور هنوز شیر مادر است.
لذا تغذیه با شیر مادر به طور مکرر و برحسب تقاضا و تمایل شیرخور در تمام مدت شب و روز به ویژه قبل از هر وعده غذای کمکی باید مورد توجه قرار گیرد.

موادغذایی مسوج

از دادن مواد غذایی زیر تا یک سالگی باید اجتناب کرد، چون گروهی ایجاد حساسیت می کنند، برخی باعث خفگی شیرخور

شده و تعدادی نیز مشکلات دیگری به وجود می آورند:

– مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یک سال ایجاد حساسیت کنند مانند: شیر گاو(جوشانده شیر در تهیه فرنی، مقدار ماده آرزوی موجود در شیر را کم می کند)، سفیده تخم مرغ، انواع توت، کیوی، آلبالو، گلاب، خربزه و بادام زمینی.

– موادغذایی که در دوره شیرخوارگی مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود مانند: دانه کشمش، دانه انگور، ذرت، نکه های سوسیس، آجیل، نکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و… و نکه های گورشت.

– موادغذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد کنند مانند قهوه یا چای پررنگ که سبب بی قراری کودک می شود. عسل که احتمال دارد باعث مسمویت شود(پولیوسیم) ولی استفاده از عسل پاستوریزه اشکالی ندارد. به طور کلی تا یک سالگی، عسل غیرپاستوریزه، شیر پاستوریزه، پتیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، قفلل و ادویه چات، ترشی ها، نمک، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی و آب میوه ها، خربزه، کیوی، انواع توت(توت سفید، توت فرنگی، نشتکن، آلبالو، گلاب و یا از حیوات، لپه و نخود، همچنین از گروه سبزی ها، اسفناج و کلم توصیه نمی شوند.

منبع:
http://www.ebtekarnews.com

#### تغذیه خانمهای باردار

گرسنگی در شکم مادر

تحقیقاتی که اخیراً در دانشگاه آستردام انجام گرفته است نشان میدهد زنانی که در سه ماه اول بارداری شان غذای کمی مصرف کرده اند فرزندان ضعیفی را به دنیا خواهند آورد که در دوران بزرگسالی خود دارای ریسک فاکتور بالاتری از ابتلا به حملات و ناراحتی های قلبی خواهند بود. در جریان جنگ جهانی دوم و در سالهای ۱۹۴۵ و ۱۹۴۶ که شهر آستردام به محاصره و اسارت دشمنان در آمد.لذا مردم آستردام نمیتوانستند بیشتر از مقدار جیره غذایی شان غذا مصرف نمایند. درتجه مقدار انرژی دریافتی شان از ۴۰۰ کیلوکالری در روز فراتر نمی رفت.

کودکاتی که مادرشان بعد از ۱۳ هفته اول بارداری در معرض گرسنگی قرار گرفتند و نیزکودکاتی که در زمان فعلی به دنیا آمدند دارای ریسک فاکتورهای بالای ابتلا به حملات ویبیماریهای قلبی نبودند اما کودکانی که مادرشان در ۱۳ هفته اول بارداری دچار فعلی شدند به طور متوسط کمتر از ۲.۵ کیلو وزن داشتند و سایز دور سرشان هم کمتر از حد استاندارد بود. زنانی که در دوران فعلی باردار شدند بچه هایی به دنیا آوردند که بعدها دارای سطح بالاتری از انسولین خون بودند وجاقتر بوده و بیشتر در معرض حملات و ناراحتی های قلبی قرار گرفتند.

قبل از بارداری

اگر قبل از بارداری از بیماری هایی مانند دیابت و فشار خون بالا رنج می برید باید بدانید که عدم رعایت نکات تغذیه ای که منجر به عود کردن عوارض نامطلوب این بیماریها میشود به فاصله کمی قبل از بارداری و همچنین در اوایل بارداری میتواند بر سلامتی چنین شما تاثیر بگذارد. اگر از داروهای جلوگیری از بارداری استفاده میکنید بعد از پایان دادن به مصرف شان و همچنین در اوایل دوران بارداری با تجویز پزشکشان می توانید از قرص های مولتی ویتامین استفاده نمایید. این قرص ها بخصوص حاوی فولیک اسید میباشد که در تکامل و رشد مغزی جنین شما نقش مهمی را ایفا خواهد نمود

رژیم غذایی مناسب زنان باردار

کارشناسان تغذیه توصیه های عمومی زیر را به شما ارایه میدهند و شما موظف خواهید بود که وعده ها و مینوعهده های غذایی تان را آنچنان تنظیم نمایید که شامل مواد غذایی زیر باشد

۷ نان و غلات و برنج

۷ میوه ها و سبزیجات

۷ پتیر، ماست و شیر

۷ گوشت سفید و قرمز، ماهی، حیویات، تخم مرغ و دانه ها

۷ چربی ها و روغن ها و قند ها. این مواد اگر چه مغذی نیستند اما میتوانند انرژی بالایی تولید کنند. این مواد البته باید در مقادیر پایین مصرف گردند.

همچنین توصیه میشود بعد از برنامه روزی در مورد رژیم های غذایی تان آن را به کارشناسان تغذیه نشان داده و در مورد اینکه آیا رژیم غذایی تان حاوی تمام گروههای غذایی هست یا نه و اینکه آیا از لحاظ تغذیه ای برای شما کفایت میکند یا خیر از او راهنمایی بخواهید.

تهوع بارداری

در دوران بارداری حتی اگر شما بسیار خوب از خوردان مراقبت نمایید و از رژیم غذایی مناسبی هم برخوردار باشید باز هم ممکن است که از عارضه تهوع بارداری رنج ببرید. این عارضه معمولا در سه ماهه اول بارداری بروز می کند.هیچ نوشادارویی برای از بین بردن تهوع صبحگاهی وجود ندارد اما توصیه هایی هست که میتواند شما را تخفیف علائم این عراضه کمک نماید.

۷ هر شب قبل از اینکه به رختخواب بروید و همچنین صبح ها قبل از اینکه از رختخواب برخیزید یک نکه نان سوخاری و یا بیسکویت نمک دار مصرف نمایید.

۷ تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار آنها را کاهش دهید.

۷ از خوردن غذاهای چرب و روغن دار خودداری نمایید.

۷ بجای اینکه همراه غذاها آب مصرف نمایید آترآ بین وعده های غذایی مصرف نمایید.

۷ از مصرف زیاده از حد چای و قهوه خودداری نمایید.

در مصرف غذاهای پرادویه، کرهما و سبزیجات خیلی مغز پختنری نیاز زیاده روی نکنید.

استفاده از همه گروههای غذایی

دوران بارداری ، مولده شرایط جدید زیستی و روانی برای مادر است . از جنبه های مختلف ، تغذیه در این دوران از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است . بنابراین لازم است که مادران باردار، رژیم تغذیه ای متنوعی با شرایط عادی و متناسب با شرایط بارداری برای خود در نظر بگیرند. در اینجا، رژیم غذایی کاملی که مادران در دوران بارداری باید رعایت کنند از نظر تان می گذرد:

الف : انرژی برای تامین سوخت ووساز بدن مادر و رشد جفت و جنین مورد نیاز است . منابع تامین کننده آن ، انواع نان ، برنج ، سیب زمینی ، ماکارونی و انواع روغنهای مایع و جامد (روغن زیتون ، کره و خامه ) است البته با وجود این که نیاز به انرژی در این دوران افزایش پیدا می کند، باید توجه داشت که بیش از اندازه از این مواد مصرف نکنیم .

ب. پروتئنی که برای ساخته شدن بافتهای بدن مادر و جنین مورد نیاز است . از گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ ، شیر، ماست و حیویات تامین می شود.

ج. ویتامین و املاح که برای حفظ سلامت بافتهای جنین و مادر و انجام طبیعی فعالیت های بدن مورد نیاز هستند.

ویتامین ها و املاح در میوه و سبزها وجود دارند. ویتامین های مهم مورد نیاز دوران بارداری کدام است؟

ویتامین A

مهمترین نقش ویتامین A، تأثیر در تشکیل سلولهای مغز و شبکه چشم است. ویتامین A در جگر، تخم مرغ ، لبنیات ، سبزیجات برگ سبز و زرد رنگ مانند هویج است .

ویتامین C

ویتامین C، باعث تقویت سیستم ایمنی مادر می شود. به همین علت مصرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است . کمبود ویتامین Cمی تواند باعث افزایش فشارخون مادر در ۳ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است.

اسید فولیک :

یکی از مهمترین ویتامین ها، اسیدفولیک است. نیاز به این ویتامین به دلیل افزایش حجم خون مادر افزایش می یابد. کمبود این ویتامین در هفته های اول بارداری می تواند باعث ایجاد اختلالات عصبی در جنین شود. اسیدفولیک به طور عمده در انواع سبزیهای دارای برگ سبز تیره ، لوبه کلم و پرتقال وجود دارد.

املاح مهم مورد نیاز در دوران بارداری

کلسیم به دلیل نقش مهم آن در ساخت اسکلت و استخوان های جنین و جلوگیری از پوکی استخوان در مادر، یکی از مهمترین املاح مورد نیاز در دوران بارداری است . نکه قابل توجه این است که متأسفانه مادران به میزان کافی از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده نمی کنند. کلسیم در شیر ، ماست ، پتیر، ماهی ساردین و کیلکا وجود دارد.

#### غذای استخوان چیست؟

خلاصه : ایجاد استخوان های محکم در سنین جوانی مهم است تا از مشکلات بعدی در سنین بالا جلوگیری شود.

این توصیه ها را برای حفظ سلامت استخوان ها در سنین مختلف به یاد داشته باشید:

بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی : ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز با خوردن غذاهای غنی از کلسیم مانند پتیر و سبزیهای دارای برگ سبز دریافت کنید. دست کم سه لیوان شیر در روز بنوشید.

بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی : باید دست کم روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کنید. ورزشهایی مانند دویدن آهسته یا پیادهروی به استحکام استخوان ها کمک می کند.

بین ۳۵ تا ۵۰ سالگی : هنوز به دریافت روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارید، چرا که ممکن است کاهش تراکم استخوان از قبل آغاز شده باشد. با پزشک خود در مورد لزوم انجام تراکمسنجی استخوان مشورت کنید.

۵۰ سالگی و بالاتر : اطمینان حاصل کنید که حداقل روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت می کنید و دست کم ۳۰ دقیقه ورزش، سه بار در هفته یا بیشتر انجام می دهید. همچنین پزشکشان ممکن است مکمل ویتامین D برای شما تجویز کند.

#### تأثیر غذا بر روی اخلاق انسان

حتما برای شما هم پیش آمده که بعد از صرف غذای مورد علاقه تان، احساس آرامش و نشاط کنید و حتما با شرایط استرس زا نیز مواجه شده اید که در این شرایط ناعودآگاه به سمت مواد خوراکی رفته اید، تا به این طریق، استرس را از خود دور کنید.

فکر می کنید، موادغذایی به خلق و خو هم ربط داشته باشند؟ به نظر کارشناسان تغذیه، اگر بدن شما از نظر شیمیایی و ترکیبات طبیعی خود متعادل باشد، خلق و رفتار شما هم متعادل می شود. عوامل زیادی می توانند تعادل بدن شما را به هم بزنند. بعنوان مثال،

بسیاری از زنان دچار کم جونی هستند. این مسئله باعث افسردگی و خستگی زودرس می شود، با افراد سالمند معمولا با کمبود ویتامین های گروه مواجه اند، که روی سیستم عصبی و رفتاری بسیار موثر است.

در افرادی که بطور منظم و سر وقت غذا نمی خورند، قندخون دانما در حال تغییر است و ثبات لازم را ندارد و همین مسئله روی قدرت تفکر و تمرکز و در نتیجه خلق و خو تاثیر می گذارد. بعضی مردم هم به بعضی موادشیمیایی موجود در غذا حساسیت دارند که حین مصرف این موادغذایی خاص، خلق و خو ی آنها دچار مشکل می شود.

در مطالعه ای که روی??? نفر از مردم انگلستان انجام شد، تاثیر غذا بر سلامت ذهنی و روانی افراد، مورد مطالعه قرار گرفت. به این افراد توصیه شد مصرف غذاهایی را که برای خلق و خو استرس زا هستند، قطع کنند و همزمان مقدار غذاهایی را که از ذهن و خلق فرد حمایت می کنند افزایش دهند. موادغذایی که برای خلق فرد، استرس زا یا تنش زا محسوب می شوند، شامل شکر، کافئین موجود در قهوه، الکل و شکلات(در صورت مصرف بیش از حد) است، در حالیکه می توان برای موادغذایی حمایت کننده خلق و خو به آب، سیب، میوه و ماهی اشاره کرد??? درصد افرادی که از رژیم های غذایی حمایت کننده خلق و خو استفاده کردند، از نظر ذهنی و روانی، وضعیت بهتری پیدا کردند??? درصد آنها اظهار کردند تغییر خلق و خو در آن ها کستر شده است. در ???درصد دیگر تعداد حملات پانیکندا(هراس) و اضطراب کمتر شده بود و?? درصد دیگر عنوان کردند دچار حالت افسردگی شده اند.

تغذیه خلق و خو

گروه عظیمی از موادشیمیایی موجود در مغز که حلقیات را کنترل می کنند نوروترانسمیتر(امانجی عصبی) نام دارند. معروف ترین آنها اسرئوتین، است که بعنوان ماده شادی آور به حساب می آید. این موادشیمیایی تعیین می کنند که آیا شما احساس خوبی دارید یا خیره، کاملاً پر انرژی هستید یا کاملاً خسته اید، تحریک پذیرید و کلافه به نظر می رسید یا نه. به این موادشیمیایی موجود در مغز که کاملاً حیاتی هستند برای اینکه عملکرد طبیعی داشته باشند به انرژی نیاز دارند و مغز یکی از کمبود توامی بدن است که برای تامین انرژی خود، کاملاً، فقط به گلوکز وابسته است. گلوکز در شکر، قند و بسیاری مواد دیگر وجود دارد. متخصصان معتقدند اگر سطح گلوکز خون(قندخون)، نام طول روز در شرایط یابداری باقی بماند و نوسان نداشته باشد، پتدریج مغز را تغذیه می کند و مشکلات پیش نمی آید. برای اینکه قندخون حالت یابداری پیدا کند، باید از کربوهیدرات هایی استفاده کرد که قندخون را ناگهان بالا نمی برند. این کربوهیدرات ها در نان حاوی غلات، لوبیا، غلات کامل، سویا، سیب، هلو و سایر میوه ها وجود دارند. موادی مثل کیک، چیس، شکلات و شیرینی، قندخون را سریعاً افزایش می دهند. در نتیجه بدن شما ناچار می شود برای ورود این قندها به درون سلول با ذخیره کردن آنها بطور ناگهانی و به شدت، هورمون انسولین ترشح کند و تعادل طبیعی سیستم کنترل کننده قندخون بر هم می خورد.

جدی بگیرید

?سعی کنید قندخون نان در شرایطی یابداری حفظ شود. نگذارید قندخون دچار نوسانات شدید شود. برای این کار باید در فواصل غذایی حسماً از میان وعده های غذایی استفاده کنید و هر چهار ساعت یکبار از تغذاتی سالم استفاده کنید. توصیه می شود از تغذاتی مثل خشکبار، آجیل، میوه و سیب استفاده شود.

?مقدار آب مصرفی شما باید کافی و متعادل باشد. این مقدار به فعالیت روزانه و درجه حرارت هوا نیز بستگی دارد. هرچه فعالیت بیشتر باشد و هوا گرم تر، مقدار آب مصرفی باید بیشتر شود. یادان باشد هیچ نوشیدنی ای جای آب را نمی گیرد. پس از آن غافل نشوید.

?روزی?? دقیقه ورزش کنید
?زیرا روزی?? دقیقه ورزش، خلق را تقویت می کند. البته اگر می خواهید چربی های اضافه را آب کنید، باید نیم ساعت دیگر هم به ورزش ادامه دهید.

?میج وقت سراغ رژیم های لاغری که ناگهانی و سریع وزن کم می کنند نروید. کاهش وزن ناگهانی شما را کاملاً عصبی و بداخلاق می کند.

?چربی در حد متعادل اثر ضدافسردگی دارد. بجای چربی های خالص از چربی های غرواشباع ساده و پیچیده، روغن های گیاهی و روغن ماهی استفاده کنید، زیرا این چربی ها حاوی امگا? هستند که بسیار مفید است.

?از شیر و گوشت پرفلئون استفاده کنید، زیرا حاوی «تریپتوفان» است. «تریپتوفان» اسید آمینه ای است که باعث می شود قندخون در دسترس نوروترانسمیترها قرار گیرد. برای اینکه جذب تریپتوفان این مواد بیشتر باشد، کمی کربوهیدرات(مثل نان، برنج، خرما و…) همراه با آنها مصرف کنید.

?حسماً صبحانه میل کنید و اصلاً از خوردن آن صرف نظر نکنید.

?وقتی به فروتنگاه می روید، بیشتر سراغ میوه و سیب بروید، نه شیرینی و کیک و شکلات.

?سعی کنید از مصرف غذاهایی که داخل سلولن پیچیده شده اند، اجتناب کنید.

?مصرف قهوه و نوشابه های گازدار را محدود کنید.

?میج وقت یک گروه از موادغذایی را از رژیم خود حذف کنید
?مثلاً بطور کل نان و برنج را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بلکه مصرف آنها را به حد تعادل برسانید.

و اما تغذات

در تحقیقاتی که اخیراً انجام گرفته مشخص شده است در شرایط استرس و خستگی، زنان بیش از مردان سرتلات تنفس می روند و بیش از حد از آنها استفاده می کنند. بررسی ها نشان داده است زنانی که با اصوات بلند مواجه اند یا کارهای سخت و طاقت فرسا دارند نسبت به مردان، بیشتر به سمت غذاهایی مثل شکلات، چیس و بنبر روی می آورند. همین بررسی ها نشان داده است مردان و زنان در دورانی که استرس دارند، بیشتر می خورند. در طول روز شرایطی پیش می آید که برای فرد ایجاد استرس و تنش می کند، در این شرایط، اکثر افراد به خوردن روی می آورند، تا این استرس را برطرف کنند .تمخی زنانی که به کارهای سخت مشغولند، در تعطیلات آخر هفته بیشتر می خورند.

نقش استرس در افزایش مصرف غذا

در یک مطالعه?? مرد و?? زن، تا??سال مورد بررسی قرار گرفتند و به? گروه تقسیم شدند و از آنها درخواست شد به حل مسائل ریاضی و هندسه مشغول شوند.

?در گروه اول نیک بلندگو نزدیک آنها گذاشته شد، که صدای بسیار بلندی تولید می کرد، به حدی که آنها به سخنی می توانستند مسائل ریاضی را حل کنند و البته اعضای این گروه با آنکه کلید کنترل صدا در دسترس آنها بود، به هیچ وجه قادر نبودند صدا را قطع کنند و باید آن را تحمل می کردند.

?در گروه دوم ژیمه شرایط مثل گروه اول بود، با این تفاوت که اعضای این گروه اصلاً نمی دانستند کلید قطع و کنترل صدا کجاست.

?پرای گروه سوم اصلاً صدایی پخش نمی شد. بعد از اتمام حل مسائل ریاضی از افراد درخواست شد برای?? دقیقه در اتاقک های بنشینند و قبل از شروع مرحله بعدی تغذاتی مثل چیس، شکلات، ژله، پنکک و غیره را میل کنند.

بررسی ها نشان داد افراد گروه اول از همه بیشتر تغذات خوردند و در این میان، زن ها بسیار بیشتر از مردها پرخوری کرده بودند. محققان معتقدند افراد برای پرت کردن ذهن خود از حالاتی که باعث خستگی و استرس شده، به خوردن روی می آورند و این مسئله در زنان بسیار بیشتر است که گیمان می رود به دلیل آسیب پذیرتر بودن و حساس تر بودن آنها باشد.

#### تازه های تغذیه

مصرف سیب از سوی مادران باردار موجب کاهش خطر ابتلای کودکان به آسم می شود

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجوان ایران (ایسنا)، نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد: مادرانی که دوران بارداری سیب می خورند، می توانند از کودکان در برابر ابتلا به آسم در دوران کودکی محافظت کنند. در این پژوهش استاتی، تأثیرات رژیم غذایی نزدیک به ۲۰۰۰ زن باردار بر روی مجاری تنفسی کودکانشان تا سن ۵سالگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج مطالعات نشان داد که از بین تمام مواد غذایی آزمایش شده، تنها سیب می تواند این نقش محافظتی را ایفا کند.(۱)

سیر درمان گر

سیر دارای ترکیبات فعال متعددی است که هر یک از به خصوصی بر بدن دارند. از جمله آلیسین ( با خاصیت ضد باکتری قوی)، ویتامین های آ، ب، c، ۱، نیاسین، ویتامین ث، اسید فولیک، پوئین و ویتامین های اج و ای. سیر برای بیماری های تنفسی نظیر قانقاری ری، برونشیت، سیاه سرفه، سرفه های مزمن و ساده و تنگی نفس مفید است. نیز آهن‌آورد بوده و عامل معالجه ی بیماری های انگلی روده و کرم های قلاب دار محسوب می شود. در درمان اسهال ساده و خونی، عفونت های دستگاه گوارش و سل روده ای می توان از سیر استفاده کرد. همچنین محرک ترشح صفرا و تسکین تشنج و اسپاسم روده و معده است. متیلان به سنگ کلیه با مصرف سیر می تواند به دفع سنگ خود کمک کند، سیر چون خاصیت مله‌ر داشته و دفع قهوه قطره ادرار را نیز درمان می کند. سیره روم روده با منشا عصبی را برطرف ساخته و عامل رفع نفخ و لُرزش اندام هاست. اسیدهای آمینه ی موجود در آن خاصیت تقویت کنندگی مغز و اعصاب را نیز دارد.

سیر، دشمن میکروب ها

سیر به دلیل داشتن ترکیبات ضد باکتریایی ، دشمن میکروب ها محسوب می شود. آلیسین موجود در آن بر روی باکتری ها و باسیل های اسید دوست و قارچ ها اثر تخریب کننده دارد. آکروئیل آن ( از ترکیبات آلدئیدی) اثر میکروب کش بسیار قوی دارد. به دلیل وجود ترکیباتی به نام آلیسئامین ۱ و ۲ آنتی بیوتیک بسیار خوبی است. روغن های فرار سیر، ترکیات گوگردی، تانن ها و آکالوئیدهای موجود در آن نیز از دیگر ترکیبات ضد باکتریایی سیر هستند .
عصاره ی سیر بر طیف وسیعی از باکتری ها مؤثر است. نتایج حاصل از یک بررسی کلینیکی نشان می دهد که مصرف سیر موفقیت آمیزتر از درمان با پنی سیلین و سولفونامیدها است.

چربی زدا

هر سال دست کم ۱۵۰ هزار نفر از نیم میلیون نفری که در انگلستان به سکنه قلبی مبتلا می شوند، می میرند استرس، مصرف سیگار، چاقی ، بی تحرکی ، بیماری هایی همچون: دیابت ، کم کاری تیروئید، سیروز کبدی زودرس و سندرم متابولیک که منجر به افزایش چربی خون می شود و در نهایت احتمال ابتلا به بیماری و نارمایی قلبی را افزایش می دهد. بر اثر مصرف سیر قابل کنترل است. تصور می شود که سیر علاوه بر اثر بر عوامل و سیستم های خونی، نقش مهمی در کاهش کلسترول و تری گلیسیریدها نیز داشته باشد. بر فشاری و افزایش چربی خون مهم ترین عوامل ایجاد سنجخی عروق ( آترواسکلروزیس) و سنگ کلیه است. سیر قادر به پایین آوردن چربی و فشار خون بود و با تعمال سازی عوامل حل کننده ی ترکیبات سخت کننده ی عروق ، قادر به بهبود حال بیماری است.(۲)

خاصیت تسکین بخشی روغن زیتون

تحقیقات انجام گرفته در آمریکا نشان می دهد که نوع مرغوب روغن زیتون دارای یک ماده شیمیایی طبیعی است که مانند داروی مسکن عمل می کند.

به گزارش شبکه بی بی سی، نتیجه این تحقیقات نشان می دهد که ۵۰ گرم روغن زیتون فرآوری نشده، معادل یک دهم بکم دوز داروی ایبuprofen اثر تسکین بخش دارد، به گفته گروهی از پژوهش گران فلوریدا، ماده ی اولئوکتانال موجود در روغن زیتون تأثیر داروی ضد التهاب را دارد.
عارضه التهاب به عوامل مختلف از جمله بیماری قلبی و سرطان ارتباط دارد. روغن زیتون در کاهش سکنه ی مغزی، بیماری های قلبی، سرطان پستان، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی تأثیر مثبت دارد.
یادآور می شود که مقدار چربی روغن زیتون زیاد است و در حد اعتدال باید مصرف شود. (۳)

نکاتی درباره پیاز پرخاشیعت

اگر به هنگام پوست گرفتن و خورد کردن پیاز دست شما بوی پیاز گرفت از یک برش لیمو کمک بگیرید و با آن دستان را بشویید.بوی پیاز رفع می شود.

هنگام سرما خوردگی یکک عدد پیاز بزرگ را با چند حبه سیس رنده کنید و روی آن آب بریزد و حرارت دهید، پس از جوش آمدن فضای خانه ضد عفونی می شود.
با بخار آن نیز خود را بخورد دهید تا اثر آن در رفع گرفتگی بینی و التهاب سینه ببینید.
برای این که پیاز چشمتان را نسوزاند؛ آن را در فضای باز یا زیر آب سرد پوست بگیرید.

برای آن که پیاز دیرتر سبز شود، ریشه ی آن را از بیخ بگیریدو درجای خشک نگهدارید.
همچنین پیاز را چند روز در آفتاب یا جایی که طویرت نباشد و هوا به راحتی در جریان باشد، قرار دهید تا کاملا خشک شود، با این کار مدت نگه داری آن طولانی می شود.(۴)

گوچه سبز

گوچه سبز ، اولین میوه ای است که در فصل بهار به بازار می آید. خاصیت مسهلې ندارد، اما با پیوست مزاج می جنگد. گوچه سبز دارای ویتامین بی۶، واث است و به همین جهت برای اعصاب مفید بوده و مسکن التهاب صفرا است. گوچه سبز دارای املاح زیادی از قلیل: آهن، کلسیم، فسفر ، پتاسیم سدیم و منگنز و از سویه های خشک بوده که این خاصیت درواقع ترش آن بیشتر است. اقسام درشت گوچه سبز خاصیت نرم کننده دارد، خشک شده ی آن که با نام آلوچه خشکه فروخته می شود، درمان خوبی برای ضعف اعصاب و کم خونی است و برای معالجه ققرس، روماتیسم و تصلب شرایین تجویز می شود و کار کلیه ها را تنظیم می کند. مصرف زیاد این میوه بوی توحیه نمی شود؛ زیرا در افرادی که حساسیت دارند، موجب استفراغ و تریش دهان می گردد.

عدم رعایت اصول بهداشتی در حین مصرف می تواند پیامدهای مختلف گوارشی را در فرقه ایجاد کند؛ بنابراین از شست و شوی کامل و دقیق آن مطمئن شوید.(۵)

تغذیه و بی خوابی

متخصصان تغذیه متوجه شده اند، که منیزیم در رفع بی خوابی و بی اشتهاپی افراد مؤثر است.

منیزیم از جمله مواد معدنی مفید برای سلامت بدن است که کمبود آن می تواند عوارض بسیاری ایجاد نماید. محققان نقش این ماده را در برطرف شدن بی اشتهاپی و بی خوابی مؤثر می دانند. وجود منیزیم در بدن برای سلامت کبد، قلب و اعصاب مفید است. به عقیده ی محققان، به واسطه ی نقش قابل توجه منیزیم در متابولیسم و اعصاب می توان از تأثیر درمانی آن در رفع اختلالات خواب و تغذیه استفاده نمود.
آنان معتقدند: افرادی که دچار بی خوابی بوده، یا دچار حالت تهوع صبح گاهی هستند، بایداز این ماده معدنی به اندازه مناسب و کافی استفاده کنند. منیزیم در غلات و دانه های سوس دار، میگو، غذاهای دریایی، سبزیجات دارای برگ سبز و سویا موجود است.

نکته قابل توجه این که منیزیم بر اثر پختن بیش از حد از بین می رود؛ از این رو توصیه می شود که در صورت امکان برخی از مواد غذایی حاوی منیزیم به طور خام مصرف شود. (۶)

بروکلی و گوچه فرنگی: دو میوه مفید برای سلامت مردان

تحقیقات نشان می دهد: بروکلی و گوچه فرنگی، سبزیجاتی که خاصیت ضد سرطانی آن ها تأیید شده به لحاظ اثر بر نومورهای پروستات نیز مورد توجه قرار گرفته اند. و نکته مهم ، مصرف این دو با هم است.

به گزارش وب مد، محققان می گویند: اثر مضاعف فوق به این دلیل است که ترکیبات فعال بیولوژیک مختلف هر یک در راه های ضد سرطانی متفاوت عمل می کنند.

آزمایشات انجام شده در موش های آزمایشگاهی نشان داده است تغذیه آن ها با پودر گوچه و بروکلی باعث کاهش وزن نومورهای پروستات در این حیوان شده است. بروکلی به تنهایی باعث کاهش ۲۲ درصدی وزن نومورها شد و این میزان برای گوچه فرنگی ۳۳ درصد بود.

شاید تنها درمانی که به سطح اثر رژیم غذایی حاوی بروکلی و گوچه فرنگی می رسد جراحی است که گزینه مطلوبی برای مردان نیست.

به گفته محققان این که تأثیر این دو ماده ی خوراکی با اثر جراحی قابل مقایسه است، حائز اهمیت می باشد.

توصیه ی این محققان به مردان سالمند، که متلا به سرطان پروستات یا رشد کیم هستند و شیمی درمانی و پرتو درمانی می کنند، این است که تغییر رژیم غذایی را به سمت مصرف بروکلی و گوچه بیشتر جدی بگیرند.

برای بهره مندی از فواید ضد سرطانی این مواد که در مطالعه فوق، یکم ۵۵ ساله باید روزانه ۱/۴ فنجان بروکلی خام و ۲/۵ فنجان گوچه تازه یا یک فنجان سرس گوچه مصرف کند.

این مطالعه نشان می دهد خوردن مواد غذایی به طور کامل بهتر از مصرف اجزا جدا شده آن هاست. برای مثال خوردن یک گوچه فرنگی کامل بر دریافت فرص حاوی لیگوپن ارجحیت دارد و گوچه پخته حتی بهتر از خام آن است. پختن گوچه و بخار پز کردن با حرارت دادن درون روکلی قابلیت دسترسی بیولوژیک اجزا ضد سرطانی موجود در آن ها را افزایش می دهد. همچنین در مورد

بروکلی ترکیبات مفید، پس از بردن این سبزی به قطعات تشکیل می شوند. بنابراین توصیه می شود ۵ دقیقه قبل از پختن به دو یا چهار قسمت تقسیم شود. بروکلی و گوچه فرنگی موادی هستند که تهیه و پخت آسانی دارند و برای وعده های مختلف غذایی شامل: ناهار و شام و حتی خوراک جزئی عصرانه می توان از آن ها استفاده کرد. (۷)

آلبالو

آلبالو رفع کننده ی تشنگی و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

آلبالو ، ضد مواد سفراوی، ضد حالت تهوع، ضد سنگ کلیه و اشتها آور بسیار خوبی است.

مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشار خون و افرادی که چربی زیاد در شکم دارند و نیز برای افرادی که خوارش پوستی دارند، مؤثر و مفید است.

آلبالو خواص گیلاس را دارد و مصرف آن، اعصاب را آرامش می دهد، اما درهر حال نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

آلبالو میوه ای ژم کننده (ملین) است. مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو برای معالجه نارسی های کبد، التهاب روم معده و روده مؤثر است.(۸)

تأثیر پسته در کاهش کلسترول خون

به گزارش هلث دی؛ تحقیقات نشان می دهد، که حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم پسته در روز، ( یک تا دو مشت پر) با کاهش سطح کلسترول بد، موجب کاهش قابل ملاحظه خطر بیماری قلبی عروقی می شود .
مفادیر بیشتر آن سطوح لیپروتئین را کاهش می دهد.

بر اساس این مطالعات ۶۰ گرم پسته در روز سطوح ال دی ال را تا بیش از ۱۱ درصد و سطوح کلسترول کل را تا ۱۱ درصد کاهش می دهد. محققان می گویند: یکم مشت پر پسته همان تأثیر موجود در سبزیجات دارای برگ سبز تیره و میوه های دارای رنگد روشن را دارد.

بنابراین اگر پسته همراه با یک رژیم غذایی سالم برای قلب مصرف شود، خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد.(۹)

زردچوبه؛ تنظیم کننده ی کلسترول خون

زردچوبه به تنظیم کلسترول خون کمک می کند. به گزارش واحد مرکزی خبر و به نقل از پایگاه اطلاع رسانی گیاهان دارویی، بر اساس تحقیقات پزشکی زردچوبه بدون عوارض جانبی و مفید در معالجه بسیاری از بیماری های غیر قابل درمان و خطرناک است.
زردچوبه به درمان التهاب، بررسی کبد و تنظیم کلسترول خون کمک می کند. مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری زردچوبه در

یک لیوان شیر گرم مانع از ابتلا به سرطان می شود.
زردچوبه با تأثیر بر افزایش ترشح انسولین به درمان بیماری قند نیز کمک می کند.
بنابراین گزارش این گیاه دارویی مانع از غلظت خون می شود و به درمان آرتزین نیز کمک می کند.
زردچوبه به سبب خاصیت آنتی باکتریایی نقش مهمی در رنگ داری مواد غذایی دارد. این گیاه به هضم غذا، درمان التهابات روده، بیماری های کلیه و پوست کمک می کند. (۱۰)

ببی نوشت:

۱- روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۶/۱/۳۱.

۲- روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۱/۲۳.

۳- روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۱/۲۳.

۴- روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۲/۳.

۵- روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۲/۳.

۶- روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۲/۳.

۷- روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۲/۹.

۸-روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۱/۲۳.

۹- روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۲/۱۶.

۱۰-روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۶/۱/۲۶.

منبع:نشریه ی نامه ی جامعه

**برای آرامش اعصاب، باید از مصرف چه غذاهایی پرهیز کر**

می بایست از مصرف بیش از حد گوشت های سرخ پزده پرهیز نمود.
مواد غذایی کنسرو شده نیز به دلیل آن که حاوی مواد نگذاه دارنده هستند، خطری برای سلامت افراد به شمار می آیند.
ادویه جات، محرک اعصاب و روانند.
گرچه گوشت برای بدن لازم است، اما نباید در مصرف آن افراط کرد.
به علاوه باید به خاطر داشت که گوشت های سرخ شده نسبت به گوشت های آب پز

شده از خطر پیشتری برخوردارند، ترشی، سرکه و موادی که حاوی اسید هستند تشش را بوده و باید مصرف آنها دقت کرد.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

**نقدیه در دوران سالمندی**

نویسنده: سالومه آرمن

«و پروردگارت فرمان داد که جز او کسی را نپرسیتید و با پدر و مادر نیکویی کنید». اگر از آن دو یکی یا هر دو در کنار نو زندگی کنند و به پیری رسند به آن دو سخن امانت‌آمیز مگروی آن دو را از خود بران و به آن دو سخن نیکو و پال فزونی را برایشان فرو گستر و بگو: خداوند!ا بر آنان رحمت آور، همان گونه که آنان

در خردی مرا پرورده‌اند.»

سوره اسراء، آیه ۲۳ و ۲۴

سالمندی، پدیده طبیعی مشترکی برای تمام موجودات زنده است. در حقیقت همه ما از زمانی که زاده می‌شویم، سالمندی را آغاز می‌کنیم.

از آنجا که حالات مختلف مزاجی، قدرت و ظرفیت حیاتی افراد و چگونگی کنار و تواناییهای دستگاه گوارش و سایر اندامها و دستگاههای بدن در هر فردی یا فرد دیگر متفاوت است، حتی از نظر سلیقه و علائقی که در میان افراد وجود دارد، این تفاوت به چشم می‌خورد. کلیه این عوامل می‌توانند سبب ایجاد عادات غذایی و خصوصیات ویژه‌ای شوند که زمینه‌ساز بروز نفاذهای فردی می‌باشند. بنابراین ارائه یک مقررات کلی و تنظیم یک برنامه و رژیم غذایی ویژه برای تغذیه افراد کافی نخواهد بود. همراه با افزایش سن افراد، نیازهای انرژی آنان کاهش می‌یابد و تمایل کمتری به مصرف غذا خواهند داشت. اگر انتخاب غذایی دقیق در این افراد صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آنان پایین‌تر از حد مطلوب خواهد بود. شرایط اجتماعی اقتصادی مانند فقر، تنهایی و بیماریهای مزمن که سبب ناکافی بودن مواد غذایی می‌شود، نیز بر مسائل فوق تأثیر دارد. با توجه به نکات فوق افراد مسن قشری آسیب‌پذیر از نظر وضعیت تغذیه خواهند بود. مطابق بررسیمایی که به عمل آمده، بین ۳۵ تا ۵۵ سالگی برای هر دهه ۱۷٪ از میزان نیاز به انرژی کاسته می‌شود و به همین ترتیب بین ۵۵ تا ۷۵ سالگی و بالاتر برای هر دهه ۸٪ از میزان احتیاج به انرژی کم می‌شود.

یکی از عقاید نادرستی که هنوز هم طرفدارانی دارد آن است که می‌گویند در رژیم غذایی سالمندان، مواد پروتئینی را باید محدود نمود. اگرچه برخی مطالعات نشان می‌دهد که با افزایش سن از پروتئین عضلات کاسته می‌شود ولی این موضوع نمی‌تواند نشانه کاهش نیاز بدن به غذاهای پروتئین‌دار باشد، بلکه عطلی مانند کم شدن فعالیت و سایر عوامل در این تغییرات مؤثر است.

بر اساس **RDA** (توصیه‌های غذایی روزانه) نیاز روزانه سالمندان مرد و زن به پروتئین به ترتیب ۴۳ و ۵۰ گرم می‌باشد.

در دوران سالمندی لازم است از میزان مصرف پروتئین در رژیم غذایی کاسته شود اما نه اینکه از مصرف آنان کاملاً خودداری گردد. برخی از دانشندان رابطه مستقیمی بین افزایش کلسترول خون و بیماریهای قلبی - عروقی یافته‌اند. این عده یادآور شده‌اند که برای پیشگیری از خطرات و بیماریهای ناشی از مصرف چربیها، خصوصاً چربیهای اشباع شده (مثل چربی پیه و دنبه)، بهتر است که از چربیهای اشباع نشده (از قبیل روغنهای مایع گیاهی) که برای بدن مفیدتر و ماسستر می‌باشد، استفاده شود. البته شکه نیست که زمان مناسب جهت جلوگیری از بروز عوارض قلبی در سنین جوانی و میانسالی است.

مصرف مواد قندی در دوران سالمندی بیشتر از سایر گروههای مواد غذایی می‌باشد که می‌تواند ناشی از ارزانی و آماده‌تر بودن مواد قندی در مقایسه با پروتئینها و چربیها باشد. بنابراین در بسیاری از سوء تغذیه‌های دوران سالمندی با این مسأله مواجه می‌شویم که مواد قندی جای مواد پروتئینی و یا چربی را پر کرده است، که این مسأله خود می‌تواند یکی از علل عمده چاقی و افزایش چربی خون (تبدیل قند به چربی در بدن) باشد.

سالمندان اغلب مواد غذایی پرچیز (میوهجات، غلات و حبوبات) را با این باور که چنین غذاهایی برای دستگاه گوارش تحریک کننده هستند، از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. در حالی که آنان یابسنی بدانند که فیبر با تحریک حرکات روده نگهداری آب و تشکیل مدفوع نرم و تنظیم زمان عبور مواد از روده، به هضم و جذب و دفع مواد کمک می‌کند.

برخی از سالمندان در صورتی که ضعیف مصرف نکنند یا در معرض تابش نور خورشید قرار نگیرند، دچار کمبود ویتامین D می‌شوند. ژمی استخوان، علامتهای همراه با کمبود ویتامین D و کلسیم است. افراد مسن تمایل کمتری برای قرار گیری در معرض نور آفتاب دارند و به همین جهت تولید ویتامین Dدر پوست آنان کاهش خواهد یافت.

پوکی استخوان نیز در مردان سالمند و زنان پانسه شایع می‌باشد. در افراد مسن کاهش جذب کلسیم و افزایش دفع آن در ادرار دیده می‌شود و این امر می‌تواند منجر به پراشت مواد معدنی از استخوانها و شکنجگی آنها شود. عوارض پوکی استخوان شامل کاهش قند، درد پشت، قوز پیری، مشکل در تنفس و غذاخوردن به خاطر فشردگی مهرهها که قفسه سینه را کوچکتر می‌کند، می‌باشد.

اکثر سالمندان به علت اشکالات دندانای از خوردن سبزیجات و میوهجات بهره‌یز می‌کنند، در حالی که این منابع غذایی تأمین کننده ویتامین Cمی‌باشند. جهت حل این مشکل به سالمندان توصیه دریافت آب میوهجات و سبزیجات نسبتاً نخود شده می‌شود.

سالمندان یابسنی توجه زیادی به دریافت «روی» داشته باشند، زیرا این ماده معدنی در موادی وجود دارد که اغلب افراد مسن از مصرف آنها به دلیل ناتوانی در جویدن (گوشت و میزها) یا مشکلات گوارشی پس از مصرف (حبوبات) خودداری می‌کنند. یکی از راه‌حلهای تغییر بافت چنین مواد غذایی می‌باشد. مثلاً استفاده از غذاهایی که گوشت چرخ کرده دارند، مثل کوفته ریزه یا استفاده از میزهای خرد شده.

یکی از مشکلات رایج در دوران سالمندی، کمبود ویتامین B۱۲می‌باشد. این کمبود به دلیل کاهش جذب B۱۲، به علت نبودن یک عامل داخلی که در عمده تولید می‌شود و در جذب B۱۲ نقش دارد، می‌باشد. کمبود B۱۲ در سالمندان منجر به کم‌خونی بدخیم می‌گردد. لذا یابسنی به دریافت بیشتر B۱۲ از منابع حیوانی خصوصاً چگرن توجه زیادی نمود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر سوء تغذیه در سالمندان

• ازوا یا تنها زیستن

• سطح زندگی زیر خط فقر

• سن بالای ۷۵ سال

• از دست دادن ناخواسته وزن

• رژیمهای غذایی خرافی، باورهای نادرست در مورد مواد غذایی و نیاز به آنها

• ناتوانی در خرید مواد غذایی یا پختن غذا

• کوششهایی، خشکی دهان، فقدان یا نامناسب بودن دندانها، کمبود حس چشایی و بویایی

• مشکلات گوارشی رایج: سوزش معده، سوء هاضمه، اسهال، نفخ، یوست

• داروهای که در دریافت یا جذب تداخل می‌کنند.

• بیماریهای مزمنی که در مصرف غذا تداخل دارند.

• زخمهایی که ترشح زیاد دارند، زخم بستن

• آندوه، پی‌علاقگی، افسردگی، تمایل به خودکشی

• الکلیسم

• بیماریهای روحی

-روشهای پیشگیری از بیماریهای

دستگاه گوارش در سالمندان:

• توجه به وضع دندانها و رسیدگی به آنها:

مراقبت از دندانها امری است که از سنین کودکی می‌بایست شروع شود و چون از میان کلیه اعمال فیزیکی و شیمیایی که در جریان هضم غذا صورت می‌گیرد، تنها جویدن در اختیار انسان می‌باشد، بنابراین باید جداتر استفاده را از این قسمت بنماید، مخصوصاً سالمندانی که اکثراً دارای معده و روده‌های ضعیف و ناتوان هستند باید بدانند که جویدن کامل غذا کمک بزرگی به هضم آن می‌کند و چنانچه دندانها فاسد و یا کم باشند، این عمل بخوبی صورت نگرفته و سالمند را دچار سوء هاضمه و اختلالات گوارشی می‌نماید. حتی امروزه پزشکان معتقدند که چنانچه دندانها دیگر نتوانند خوب کار کنند، هرچه زودتر باید این نقیصه را با گذاشتن دندان مصنوعی جبران نمود. مخصوصاً اگر دندانای فاسد و کرم خورده هم باشد که کانون مرض و عفونت نیز به حساب می‌آید.

• رعایت رژیم غذایی:

در دوران سالمندی مواد غذایی یابسنی محتوی مواد سه گانه اصلی یعنی هیدراتهای کربن (قند و نشاسته)، پروتئین و چربی و همچنین مواد معدنی و ویتامینها باشد که در مطالب قبل بررسی شد.

به طور کلی نکته‌ای که در تغذیه سالمندان بسیار مهم است، توجه به این موضوع می‌باشد که چون تحمل گرسنگی به مدت طولانی برای سالمندان مشکل است، لذا باید به فواصل کم غذا خورد، اما تعداد دفعات افزایش باید و مصرف میوهجات و سبزیجات نیز علاوه بر تأمین ویتامینهای مورد نیاز در رفع یوست و افزایش حرکات روده نقش بسیار مهمی دارد. مصرف زیاد حبوبات به دلیل وجود پروتئینهای دیرهضم برای سالمندان مناسب نمی‌باشد مگر آنکه از قبل خیسانده شوند.

مصرف چربی و استعمال دخانیات در بیماریهای قلبی - عروقی و تنگی و گها نقش داشته و باعث افزایش فشار خون می‌گردد.

• استراحت:

استراحت بعد از غذا از جمله عواملی است که در مورد سالمندان حتماً یابسنی در نظر گرفته شود. البته منظور این نیست که بلافاصله بعد از صرف غذا به استراحت پردازند، اما بعد از نیم تا یک ساعت، خواب و استراحت مناسب است.

سالمندان عموماً به اندازه جوانان می‌خوابند، اگرچه آنها به دفعات بیدار می‌شوند و دوره خواب عمیق در مقایسه با کل زمان خواب نزد آنها کوتاه‌تر است. بی‌خوابی ممکن است به دلیل افسردگی، ترس از تنهایی و مرگ، احتیاج به ادرار کردن و مشکلات دیگر مربوط به سالمندی باشد.

• وقع یوست:

علت یوست در سالمندان تبیلی و ناتوانی رودهها می‌باشد، لذا مناسبترین راه رعایت یک رژیم غذایی صحیح می‌باشد و همان طور که اشاره شد، مصرف سبزیجات خام و میوهجات خصوصاً آلو و انجیر بسیار مفید است.

صرف یک یا دو گلابی یا سیب قبل از خواب و نوشیدن یک لیوان آب و یا صرف کمی انگور، صبحها پس از برخاستن از خواب به سالمندان توصیه می‌شود.

در صورتی که روغن زیتون را بخرانند تحمل نمایند، بعد از هر غذا می‌توان یک فنجان روغن زیتون میل نمود، زیرا نه تنها روغن زیتون ضروری ندارد بلکه به رفع ضلرا نیز کمک می‌کند و چنانچه مزاج بیش پیدا کرد، مصرف آن را چند روز می‌توان قطع نمود.

در مواردی که بیوست مداوم و مفسر می‌باشد، استفاده از نتیجه‌های کوچک با گلسترین و با پارافین توصیه می‌شود. البته نکته بسیار مهمی که لازم است در اینجا ذکر گردد منظم بودن زمان اجابت مزاج است. سالمندان باید حداقل یکبار در شبانه‌روز اجابت مزاج نمایند و در صورتی که عادت کنند که وقت آن ثابت و منظم باشد بسیار خوب است و بهترین زمان آن صبحها بعد از صرف صبحانه است.

• یداری دیابت قندی:

در ایران افراد ۶۰ سال به بالا، حدود ۱۵ درصد به بیماری دیابت قند مبتلا هستند که البته شدید نبوده و با رعایت رژیم غذایی مناسب قابل کنترل است و از عوامل مؤثر در ایجاد این بیماری در دوران سالمندی را می‌توان فرسودگی سلولهای تولیدکننده انسولین نام برد.

• چاقی:

بدون شک پرخوری و چاقی اثر نامطلوبی در سلامت همه افراد از هر سن و طبقه دارد. سنیکر در سومین کنگره طب پیری در آمریکا اظهار کرد: «مطر مرگ بر اثر سرطان ریه در شخصی که روزانه ۴۵ عدد سیگار می‌کشد، به مراتب کمتر از فردی است که فقط در حدود ۷ کیلو اضافه وزن دارد». گرچه در طب پیری، زیادی تغذیه یا پرخوری خصوصا در زنان سالمند، مسأله‌ای مهمتر از کمی تغذیه است. حال آنکه هر دو سوء تغذیه نامیده می‌شود. مکررا به افراد سالمندی پرخورد می‌گنیم که از چاقی خود شکایت دارند. آنها غالبا می‌گویند با آنکه وضع غذایشان عوض نشده است ولی مریضی‌ام می‌شوند! نکته مهمی که این افراد از آن غفلت هستند، کم شدن حرکت و فعالیت‌های بدنی است.

به علاوه تغییراتی که در ساختمان بدن آنها و خصوصا غدد داخلی در این سنین اتفاق افتاده است، خود مزید بر علت می‌شود و نیز بسیاری از این افراد پرخوری و افراط در مصرفر غذا را به عنوان یک واکنش جبرانی در مقابل تألمات و افسردگیهای روانی نشان می‌دهند. بهترین توصیه برای این افراد انجام ورزش و تمرینات بدنی است.

• ورزشهای مناسب برای سالمندان:

در دوران زندگی ورزش و فعالیت‌های بدنی هرچسب سن، جنس و وضع سلامتی بدن فرق می‌کند. از ۵۰ سالگی به بعد باید سعی کرد هر قدر ممکن است عوارض ناشی از سالمندی را به کمک ورزش به عقب انداخت و یا از آن جلوگیری کرد. قابلیت و زمان لازم برای برگشتن به وضع طبیعی بعد از ورزش راهنمای خوبی برای تعیین مقدار و شدت ورزش در هر سنی است. برگشتن به وضع طبیعی باسنی سریع باشد. در صورتی که ورزشکار ده دقیقه بعد از متوقف نمودن ورزش هنوز نفس و ضربان قلبش به وضع عادی برگشته باشد و یا تا روز بعد هنوز خستگی ادامه داشته باشد، ورزش انجام شده بسیار شدید و طولانی بوده است و در مدت یا نوع آن باید تجدید نظر شود.

بعد از چهل سالگی باید ورزشهای مربوط به موضع و قسمتی از بدن انجام شده و از خسته شدن زیاد تا حدی که نفس تنگی ایجاد شود باید اجتناب نمود. بازیهای سخت ورزشی و ورزشهایی که احتیاج به سرعت دارند باید ترک شوند. ورزشها با ملایمت انجام گرفته و همیشه فواصل استراحت در بین آنها موجود باشد.

منابع:

- شجری، ژیلان نگرشی بهباشی بر مسأله سالمندان، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، بهار ۱۳۳۳، صص ۱۴۰- ۵۸.
- سهرابی، محمدرضا، مروی بر تغذیه پائینی، تهران، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی حیان، بهمن ۱۳۳۳، صص ۴- ۱۱۲.
- Mahan,L.K. Krauses Food Nutrition A Diet Therapy. USA. W.B saunders company.r t hed. ۱۹۹۶. py. ۲۸۷\_۳۰۸ ۹.
- خلفی، ناهید، اصول تغذیه رایسنون، تهران، نشر سالم، بهار ۷۸، صص۸- ۳۲۱.

منبع نیام زن

هرم غذایی

آیا در مورد تغذیه درست و رژیم غذایی مناسب وضعیت بدتان چیزی می دانید ؟

آیا می دانید اهمیت تغذیه مناسب در سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه است؟ آیا شما شرایط فیزیولوژیکی خاصی دارید؟
بله همه ما شرایط فیزیولوژیکم خاص و استرسی های مخصوص به خود را داریم. در هر مرحله از زندگی ؛ نوزادی ، کودکی ، نوجوانی و پیری نیازهای تغذیه ای بدن ما متفاوت است . بارداری ، زایمان ، شیردهی ، فشارهای روحی و غیره تغییراتی بر بدن ما تحمیل می کند که نیازهای ما را تغییر می دهد . بدن ما در مرحله ای از زندگی نیاز بیشتری به یک ویتامین خاص دارد و در مرحله ای دیگر به یک عنصر معدنی خاص؛ بیشتر نیازمند است .

از کجا بدانیم نیاز ما چیست و یا چه ماده غذایی تأمین می شود؟ علم تغذیه و تحقیقات بسیاری که در این زمینه صورت گرفته می تواند، به ما کمک کند تا به نیازهای بدنمان واقف شویم و با رعایت یک رژیم غذایی مناسب در بهترین وضعیت سلامت قرار بگیریم . ما تلاش می کنیم تا از طریق این پایگاه ، اطلاعاتی مفید و به روز، درباره تغذیه در اختیار شما قرار دهیم .
میحت تغذیه شامل بخشهای گسترده ایست که هر روز با آن در تماس هستیم ، سلامت غذا و مواد غذایی ، رژیمهای غذایی برای بیماریهای خاص خصوصاََ بسیاری های قلب و عروق که مهمترین عامل مرگ و میر در کشورهای صنعتی به شمار می آیند؛ رژیمهای غذایی مناسب برای کنترل وزن ؛ چگونگی وزن کم کنیم تا به سلامت بدنمان لطفه ای وارد نشود و ...
مطالعی هستند که می توانند اطلاعات شما را در زمینه تغذیه افزایش دهند . به زودی مطالبی در این موضوعات ارائه می گردد. منتظر باشید...

تغذیه و تندرستی رژیم های لاغری "معرفی هرم غذایی "

با سلام ، در ادامه مطلب رژیم درستی به نکات مثبتی رسیدیم . شما وضعیت بدنی خود را می دانید و از وضعیت سلامتی یا عطرطرات احتمالی آن آگاهی یافته اید . حال چگونه بدانیم که چه موادی را مصرف کنیم تا نیاز بدن ما به مواد مغذی پر آورده شود و افزایش وزن پیدا نکنیم ؟
آیا مصرف غذا هم دستور العمل دارد ؟
بله . خوردن ، یکی از لذت های زندگی انسان است و اگر بر روی اصول و برنامه ریزی باشد ، لذت از خوراکن ، به لذت از عصر طولانی و با سلامت می انجامد ولی همان غذای گوارا و لذیذ در صورتیکه بیش از اندازه مصرف شود و حاوی مواد مغلوب نباشد برای شما نه تنها لذت بخش نخواهد بود بلکه موجب بروز بسیاری از بیماری های مزمن می شود . اما چه چیز و به چه اندازه مصرف کنیم ؟روشن است که چرا نوع غذا و میزان مصرف آن باید تعیین شود .
بدن ما در هر سن و هر شرایطی که باشیم نیاز خاصی دارد ، یعنی ما باید میزان معینی انرژی ، پروتئین ، کربو هیدرات و چربی و ریز مغذی ها که اصلاح و ویتامینها هستند ، مصرف کنیم . یک رژیم شناس تعیین می کند که نیاز بدن شما چه میزان است ، و با شرایط خاص مثل بیماری ، سنین متفاوت و دیگر مشخصه های فردی نیاز هر فرد را در نظر می گیرد و رژیم مناسبی را طراحی می کند.
هرم غذایی هرم غذایی یکی از وسایل مورد استفاده در معرفی انواع گروههای غذایی است که میزان مصرف هر یک از مواد غذایی و نسبت مصرف آنها را با یکدیگر نشان می دهد .ابتدا در مورد تاریخچه ایجاد هرم با هم صحبت خواهیم کرد .
در دهه ۱۹۶۰ مطالعات و پژوهش ها نشان داد که مرگ و میر ناشی از بیماری های مزمن چون بیماریهای قلب و عروق ، دیابت ، سکنه ، سرطان و ... بسیار بالاست. در ایالات متحده ۴۰ درصد مرگ و میرها مستقیماً با برنامه غذایی افراد در ارتباط است . از طرف دیگر با افزایش سطوح بهداشتی - درمانی ، متوسط طول عمر افزایش یافته و تعداد سالمندان بیش از گذشته است و مردم نیز اطلاع دقیقی از نحوه مصرف غذا ندارند . از اینرو در سال ۱۹۸۰ ، در ایالات متحده اولین راهنمای غذایی برای مردم ارائه شد که به شرح زیر بود:

راهنماهای رژیمی

۱- رعایت تنوع (variety) در خوردن غذا

۲- رعایت تعادل و توازن در دریافت غذا همراه با فعالیت بدنی برای نگهداری یا کاهش وزن

۳- انتخاب غذاهای کم چربی ، کلسترول و چربی اشباع شده کم

۴- انتخاب رژیمی با مقادیر زیاد سبزی، میوه و محصولات غله ای کامل

۵- میانه روی در مصرف شکر

۶- میانه روی در مصرف نمک و سدیم

۷- میانه روی در مصرف نوشابه های گازدار و شربتها این راهنمایی ها مستلزم این نیست که غذاهای مورد علاقه خود را کنار گذاشته و غذاهای غیر عادی مصرف کنیم . تحقیقات نشان داده است که لذت خوردن غذا از نظر فیزیکی برای بدن مفید است زیرا از طریق سیستم های عصبی ، هورمونی و ایمنی تغییرات مهمی ایجاد می کند که برای ارتقاء سلامت مفید خواهد بود .بس به منظور اینکه این راهنمایی ها با وضوح و روشنی بیشتر و زیان گویاتری مشخص شود تا رژیمی سالم بر اساس آن تنظیم گردد ، هرم غذایی را تهیه کردند.

شکل هرم

هرم غذایی همانطور که مشاهده می کنید ، طبقه بندی گروههای غذایی بر اساس اهمیت و میزان مصرف می باشد . گروههای غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت، گروه شیر است . در هرم غذایی ، گروه نان و غلات که شامل ؛ نان ها ، برنج ، ماکارونی ، پسیگوت ، غلات صبحانه و دیگر مواد نشانه ای است ، در طبقه اول قرار دارند که بزرگترین بخش هرم است . از این گروه روزانه باید به میزان ۶ تا ۱۱ واحد ( در مطلب بعدی میزان واحدها شرح داده خواهد شد ) مصرف شود . طبقه دوم گروه سبزی و گروه میوه است که در درجه دوم اهمیت قراردارد . از گروه سبزی روزانه ۳ تا ۵ واحد و از گروه میوه روزانه ۲ تا ۴ واحد باید مصرف شود . در درجه سوم گروه گوشت و لبنیات واقع است که میزان مصرف از گروه گوشت روزانه ۲ تا ۳ واحد و از گروه شیر نیز ۲ تا ۳ واحد باید باشد . در قسمت ترک نمک هرم بخش چربی ها و شیرینی هاست که کمترین فضا را داراست و این بدان معنی است که باید آنها را به مقدار کم مصرف کرد . این نوع غذاها به عنوان یکگ گروه غذایی اصلی توصیه نشده اند . بنابراین مصرف آنها اختیاری است ولی باید محدود باشد چون دارای کالری بالا هستند .
اودیه ها ، قهوه، چای و نوشابه های گازدار در هرم جایی ندارند زیرا مواد مغذی را حاصل نمی شوند ولی باعث لذیذتر شدن غذا می گردند . امید است با یکارگیری راهنمایی های ارائه شده و توضیحاتی که در آینده ارائه می نمایم تصویر درستی از رژیم غذایی سالم در فختان نقش بندد.
با آرزوی تندرستی و سلامتی شما عزیزان کارشناس تغذیهKrause's Food ؛ Nutrition and Diet Therapy
تغذیه و تندرستی- رژیمهای لاغری " گروههای غذایی هرم "

عزیزان ، با مطلب گذشته دانستید که هرم غذایی چیست و هدف از تنظیم آن مصرف آن و کفای از مواد غذایی برای تامین نیازهای بدنمان می باشد. گروههای غذایی را شناختیم ، گروه نان ، گروه سبزیها ، گروه میوه ها ، گروه گوشت و گروه لبنیات. در هر کدام از این گروهها مقداری از مواد مغذی - نه همه آنها - برای شما فراهم می شود.غذای یکگ گروه نمی تواند بجای غذای گروه های دیگر مصرف شود و هیچکدام از گروههای غذایی هرم از گروه دیگر مهمتر نیست. در واقع انسان برای سلامت خود به همه گروهها نیازمند است.

گروه نان: شامل غلات کامل ( گندم ، جو ، جو دوسر ، ارزن ) ، برنج، و انواع ماکارانی ( لازانیا، رشته فرنگی ، رشته پولویی و رشته آش) است. این گروه کربو هیدرات پیچیده و فیبر همچنین ویتامینهای خانواده **B** و املاحی چون آهن و پروتئین مورد نیاز بدن ما را تأمین می کند.

گروه سبزیها : شامل بسیاری از سبزیهای متنوع از جمله سبزیهای سبز رنگ ( مثل سبزی خوردن ) ، حبیبی جات و سبزیهای نشاسته ای ( مثل باقالا) است. این گروه تأمین کننده املاح و ویتامین مورد نیاز ماست از جمله ویتامین **A**، **C** و املاح کلسیم و منیزیم همچنین تأمین کننده فیبر نیز می باشد.

گروه میوه ها: شامل انواع و اقسام میوه هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تأمین کننده فیبر، ویتامین **A**، **C** و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم چربی و کلسترول می باشد.

گروه گوشت : شامل گوشت قرمز ، گوشت ماکیان ، ماهی، تخم مرغ و حیوانات است. این گروه غذایی برای تأمین پروتئین ، فسفر، ویتامین های **B۱** ، **B۲** ، **B۶** ، **B۱۲** و بسیاری از املاح چون آهن می باشد. حیوانات زیر گروه سبزیهای نشاسته ای هستند ولی چون از نظر غذایی ، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت هستند در این گروه قرار دارند.

گروه لبنیات : شامل شیر، ماست و پنیر است. بهترین منبع تأمین کننده کلسیم هستند و تأمین کننده پروتئین ویتامین **A**، **B۱۲** می باشند. چربیها: چربی ها ، روغنها و شیرینیا این دسته از آنجا که کالری رژیم را تأمین می کنند قابل توجه هستند اما چون دارای مواد مغذی کمی می باشند. مصرف به کمترین میزان توصیه می شود. این گروه شامل : کره ، مارگارین، سس سالاد ، روغنها ، مایونز ، خامه ، پیتزخامه ای، سرشیر، چیپس ها است و مواد قندی که شکلات ها ، آب نبات ، شیرینی کیک ، نوشابه، شربت ، زله، دسر، مربا، شکر و عسل است. میزان مصرف مجاز از هر گروه گروه غذایی

۱- ۶ واحد در روز
۲- ۵ واحد در روز
۳- ۴ واحد در روز
۴- ۲ واحد در روز
۵- ۳ واحد در روز
۶- ۲ واحد در روز
گروه نان گروه سبزیها گروه میوه ها گروه شیر گروه گوشت

واحدهای گروههای غذایی چه اندازه است
۱) ۹ واحد از گروه نان = ۱ برش نان ( نانفون، سنگنگ، بری ) به اندازه کف دست
۳۰ گرم
۲) ۱ لیوان برنج پخته یا ماکارانی پخته
۳) ۲۳ لیوان از غلات آماده خشک
۴) ۱ واحداز گروه سبزی = ۱ لیوان سبزی خام خرد شده ( ۱ لیوان سالاد )
۵) ۲۱ لیوان سبزی پخته
۶) ۱ واحد از گروه میوه = ۱ عدد میوه متوسط مثل سیب کبک متوسط
۷) ۳ لیوان آب میوه
۸) ۵ واحد از گروه گوشت = ۶۰ گرم گوشت یا یک تخم مرغ
۹) ۲۱ لیوان حیوانات پخته
۱۰) ۱ واحد از گروه لبنیات = ۱ لیوان شیر یا یک لیوان ماست
۱۱) ۲ لیوان دوغیان این واحدها تنها به این منظور است که شما بدانید آیا مصرف روزانه شما از گروههای غذایی در حد مورد نیاز است یا خیر و آیا خیلی کمتر از این میزانها مصرف می کنید ؟
پس مطمئن در آینده از نزدیک مبتلا به کمبود مواد غذایی خواهید شد و یا اینکه خیلی بیشتر مصرف می کنید ؟
پس اضافه وزن و چاقی در انتظار شماست. ولیکن با وجود تعیین میزان دقیق انرژی مورد نیاز و تنظیم بک رژیم صحیح بر اساس نیازات و شرایط خاص شما یک عهده یک رژیم شناس است و تنظیم رژیم های دقیق چاقی و لاغری باید صورت گیرد.

❖کاتی در مورد هرم غذایی شماره ۳❖

زیبایی هرم غذایی ساده بودن آن است. به نظر می رسد این هرم بسیار قابل تعطف طراحی شده است. مثلا فردی که از آن استفاده می کند می تواند پتیرا جا بگیرن شیر کند زیرا هر دوی آنها مواد مغذی اصلی گروه شیر، ماست و پنیر را تأمین می کنند. همچنین می توان حیوانات (بش) و آجیل را به جای گوشتها مصرف کرد ، در واقع این کاری است که گیاهخواران انجام می دهند.هرم غذایی نمایل دارد که گوشتها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر، تخم مرغ را کم اهمیت جلوه دهد، و بر مصرف غلات، میوه ها و سبزی ها تأکید ورزد. این بدان معنی نیست که این مواد ارزش غذایی ندارند بلکه اهمیت میوه و سبزی را که امروزه مصرفشان کم رنگ شده نشان می دهد. بسیاری از ما به خوردن گوشت و غذاهای حیوانی خیلی اهمیت می دهیم در صورتیکه نمی دانیم میوه ، سبزی و حتی مواد نشاسته ای مثل نان نیز با اهمیت هستند و باید سهم بیشتری در غذایی روزانه ما داشته باشند. در کشور کاتادا راهنماهای غذایی را به صورت زیر به تصویر کشیدند،

همان طور که ملاحظه می کنید این شکل هم شباهت زیادی به هرم دارد به دلیل اینکه گروه نان بزرگترین بخش است و در درجه اول قرار دارد، دروا، گروه میوه و سبزی ادغام شده اند و پس از گروه نان (اهمادتان هرم) قرار دارند، سپس گروه لبنیات و بعد گروه گوشت واقع است. مشاهده می کنید که برای چربی ها و شیرینی ها گروه غذایی خاصی قرار داده نشده است. از دیگر نکاتی که می توان در مورد این هرم ذکر نموده اینست که:

۱- به کودکان باید حداقل واحدهای هر یک از گروههای غذایی را داد. مثلا برای برنج ۶ واحد در روز می دهیم ولی واحدمان را هم کوچکتر می کنیم. واحد برنج برای یک بزرگسال ۲۱ لیوان پخته است ولی برای کودک ۶/۱ لیوان بزرگ و با ۲/۱ لیوان کوچک. کودک باشتی هر روز ۲ لیوان شیر را مصرف کند ولی واحد باید کوچکتر در نظر گرفته شود.

۲- زنان باردار و شیرده برای تأمین نیازهای بیشتر انرژی ، ویتامین و املاح به واحدهای بیشتری از میوه ها ، سبزی ها، گوشت و نان احتیاج دارند.

۳- در هر وعده غذایی باید کوشید تا حداقل از سه گروه غذایی مختلف استفاده کرد. برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی ، کاهو و جعفری خرد شده استفاده شود ؛ در چنین غذایی از سه گروه گوشت، سبزی و غلات، استفاده شده است. شما میزان واحدهای هر یک از گروههای غذایی را می دانید پس می توانید تعداد واحدهای را که باید هر روز مصرف کنید در نظر بگیرید و میزان مواد غذایی که باید روزانه از هر گروه مصرف کنید بدست آورید. مثلا اگر غذای هر روز شما با نان است، بهتر است بدانید که می توانید از صبح تا شب به اندازه ۶ کف دست (حداقل میزان ) نان بخورید. برای گروههای دیگر هم می توانید چنین کاری انجام دهید.

۴- برای میان وعده ها بهتر است که یک واحد میوه، یک کانه کوچک شیر و غلات آماده یا مخلوط ماست و میوه مصرف کنید. هرم غذایی در عین حال این محدودیت را دارد که شما کالری غذاهایی را که مصرف می کنید نمی دانید اما اگر بخواهید رژیم دقیقی داشته باشید باید از یک رژیم شناس بخواهید تا آرا برای شما تهیه کند به طور کلی هرم غذایی به شما کمک می کند تا بدانید که باید در مصرف غذاها توج داشته باشید و بدانید که باید به چه نسبتی از گروههای غذایی استفاده کنید.

ارسال این مقاله برای دوستان:

• آدرس پست الکترونیکی

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

اگر اشتهای طبیعی دارید ، باید الزامی از غذاها را بخورید ، اشتهای زیاد به خوردن فقط فقط گوشت اشتهای طبیعی نیست .

اگر مرتباً خود را وادار به خوردن می کنید ، این هم علامت خوبی نیست .



وینامین بخورید . خوردن روزانه مکمل مولتی ویتامین و کاتی ها به بازشدن اشتهای کاهش یافته کمک می کند و اگر کم خوردن شما باعث سوء تغذیه شده است ، مواد غذایی اضافی آسبسی به شما نمی رساند . گاهی افراد مسن تر با خوردن روی کمی اشتهای خود را باز می یابند . درباره لزوم خوردن روی با پزشک مشورت کنید . داروهایان را کنترل کنید . درباره احتمال اینکه داروهای مصرفیان با مقدار آنها باعث می اشتهای شده باشد سوال کنید . پزشک ممکن است دارو را با داروهای دیگری که اشتها را ازین نمی برند عوض کند . هر چه را که دوست دارید بخورید . اگر غذاخوردن لذت خود را از دست داده است ، برنامه غذایی خود را عوض کنید . بپنید کدام غذاها برایتان اشتها آور است و از آنها بخورید . اگر فقط بستنی دوست دارید ، هر قدر که می خواهید بخورید . ما رژیم غذایی تاسالمی را توصیه نمی کنیم ، اما اگر بستنی تنها راه رساندن کالری مورد نیاز به بدن است ، هر قدر که می خواهید بخورید . هدف بالا بردن شربپ اشتهاست .

حجم غذا را کم کنید . غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر بخورید . معده شما غذای کمتر را بهتر می پذیرد . آب زیاد بخورید . اگر برنامه ورزشی تازه ای شروع کرده اید ، مهم ترین نیاز شما آب است . کم آبی بدن می توانه می اشتهای ایجاد کند . پیش از شروع تمرین و بلافاصله بعد از آن یک لیوان آب بنوشید . به علاوه هر روز شش تا هشت لیوان آب بخورید . نزد پزشک بروید . اگر بعد از دو هفته اشتهای خود را بازنیابید ، برای معاینه کلی پیش پزشک خود بروید . قبل از درمان باید اختلالات جسمانی تشخیص داده شود . شاید فقط به یک دوره درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن یک عفونت خفیف نیاز داشته باشید .

سلامت روانی خود را بازیابید . اگر افسرده هستید ، داروهای ضد افسردگی تجویز شده توسط پزشک اشتهای شما را بر می گرداند . با بازگشت سلامت روانی اشتهای شما نیز بازمی گردد . از متخصصی کمک بگیرید . بی اشتهای عصبی معمولاً به درمان خانگی جواب نمی دهد و افراد مبتلا به آن باید در بیمارستان بستری شوند .
معالجه آن مشکل است و نیاز به درمان شدید روان شناختی و تغذیه ای دارو . ممکن است تغذیه اجباری از طریق تزریق درون سیاهرگی با لوله معدی لازم شود .

**اصول تغذیه در فصل تابستان**

نویسنده:دکتر رضا آملی نیا

بالاخره انتظار به سر می آید و پس از خردادماه که همه اثری اضطراب و امتحان و رفت و آمدهای نهایی به مندرسه بود فصل تابستان فرا می رسد. با آمدن این فصل در ابزاری ها باز شده و وسایل بازی و تفریح کودکان که تا چند روز پیش در حبس بودند خارج می شود. توره‌های مسافرتی فعال تر شده و شهرهای مختلف آماده برای پذیرایی از مهمانان تابستانی می شوند. آنچه لذت همه موارد مطرح شده را تضمینتی خواهد کرد یک تن سالم است و این تن سالم با رعایت تغذیه مناسب بالاضح در این فصل گرما که زمینه برای فساد مواد غذایی بسیار فراهم است محقق خواهد شد.

در فصل تابستان گرمای زیاد، رطوبت بالا، افزایش بار کاری رستوران‌ها و فرشته‌نگان مواد غذایی همه جزو عواملی هستند که احتمال فساد مواد غذایی و میزان بیماری‌زایی آنها را بالا می‌برند و بنابراین برای جلوگیری از مسومیت‌های غذایی، گرما زدگی و بسیاری از مشکلات دستگاه گوارش بایستی رعایت اصول تغذیه ای مناسب را کرد تا این فصل زیبا را به خوبی و خوشی و با لذت کامل سبزی کنیم.
هوای گرم و مرطوب یکی از عوامل مهم رشد باکتری‌های بیماری‌زا در مواد غذایی است که با رشد این عوامل مواد خوراکی فاسد می‌شوند. از طرفی افزایش ناگهانی مسافرت‌های کوچک و بزرگ و آشوبی‌های خارج از منزل با استفاده از غذاهای آماده یا رستوران‌های بین راهی مزید بر علت شده و احتمال بیماری‌زایی مواد غذایی افزایش می‌یابد.
پنجحال‌های رستوران‌ها به علت افزایش مراجعات بیش از پیش پر شده و خارج از ظرفیت کار می‌کنند که نتیجه آن فساد مواد غذایی است. یک مورد بسیار مهم نیز عدم امکان شست‌وشوی خوراکی‌ها در مسافرت و بینک‌تیک‌ها است که راه را برای ورود میکروب‌های بیماری‌زا هموار می‌کند.

ممکن است به علت تمجیل در حرکت با مدت تعطیلات در بحث مواد غذایی بی دقتی شود به گونه ای که برخی از خوراکی‌ها از جمله گوشت کامل پخته نشود که همین سبب فساد آن و افزایش احتمال مسومیت‌ها می‌شود. باید دقت کرد که هنگام پخت گوشت بالاضح به شکل کبابی قسمت‌های دورنی آن نیز پخته شود و همانند بیرون، قسمت داخلی آن نیز قهوه‌ای رنگ شود و در صورت مشاهده قرمزی درون کباب بایستی در جهت پخت کامل آن اقدام مجدد شود.

یکی از مواد غذایی پر مصرف در مسافرت‌ها کنسروها است. استفاده از کنسروها در ایام گرم بایستی به دقت صورت گیرد چرا که فساد این شکلی بسته بندی از مواد غذایی بسیار خطرناک بوده و ممکن است ما را تا حد مرگ نیز پیش برود. وجود باکتری بسیار خطرناک به نام کلتروبیوم پر تولیوم که سم‌رگباری را تولید می‌کند در کنسروها ثابت شده که در صورت مصرف این سم‌فلج عضلات بدن از جمله عضلات تنفسی پیش می‌آید که فرد را به علت خفگی تا مرگ پیش می‌برد. بنابراین قبل از مصرف هر نوع کنسروی باید ابتدا آن را به دقت بررسی کرد و در صورت مشاهده پرا‌آمدگی یا فرورفتگی در سطح ظروف آن از مصرف آنها خودداری کرد. و کلاً و در هر شرایطی کنسروها را قبل از مصرف حدود ۲۰ دقیقه جوشانند.

سبزیجات بالاضح نوع خام آنها احتمال آلودگی بسیار زیادی دارند بنابراین بایستی سعی شود در این فصل حتی البشودر از استفاده این گروه در مسافرت‌ها و یک تیک‌ناک به صورت خام، نشسته و ضدعفونی نشده پرهیز کرد.

با توجه به مراجعات بسیار زیاد به رستوران‌ها ممکن است شست‌وشوی ظروف در این مکان‌ها به دقت صورت نگردد بنابراین توصیه می‌شود در این مواقع لوازم شخصی مثل قاشق، چنگال و لیوان خود را همیشه به همراه داشته باشید. برخی از منابع آب در خارج شهرها از چاه‌های غیراستاندارد و منابع تصفیه نشده است بنابراین سعی شود در مسافرت‌ها از آب‌های معدنی بهداشتی یا کولمن‌ها و فلاسک‌های شخصی برای حمل آب بهداشتی استفاده شود. مصرف آب در مسافرت بسیار مهم است چرا که یوست یکی از عوارض مهم دستگاه‌گوارش در مسافرت‌هاست که با مصرف آب احتمال بروز آن کاهش می‌یابد. در این فصل بایستی سعی شود از حمل و نقل مواد غذایی فاسدشدنی مثل خام، شیرینی‌های خامه‌ای، غذاهای سرخ کرده، مایونز و موارد مشابه پرهیز کرد چرا که هوای گرم و رطوبت زیاد امکان فساد آنها را افزایش می‌دهد.

نکته بسیار مهم در حمل و نقل مواد غذایی این است که همیشه بایستی غذاهای پخته از غذاهای خام جدا نگه داشته و حمل شود، به این منظور پیشنهاد می‌شود برای حمل و نقل مواد غذایی از کولمن‌های مخصوص استفاده شود. توجه کنید که کولمن‌های آب از کولمن‌های نازل مواد غذایی جدا باشد. شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون در طول سفر بالاضح قبل از پخت و مصرف غذا در پیشگیری از بیماری‌ها و مسومیت‌های غذایی بسیار موثر است.

**تغذیه صحیح در فصل امتحانات**

نویسنده:دکتر رضا آملی نیا

خردادماه می‌رسد و آنچه این ماه را از سایر ماه‌های سال متفاوت جلوه می‌دهد فرا رسیدن فرآیند پذیرگی به نام امتحان است. فرآیندی که تقریباً تمام افراد آن را تجربه کرده‌اند و اولین چیزی که در ذهن آنها تداعی می‌شود اضطراب و استرسی است که برای پیشرفت و صعود از پله‌های ترقی بایستی تحمل کنند.همان‌طور که برای موفقیت در آزمون‌های گوناگون بایستی یک برنامه ریزی دقیق انجام داد در مورد تغذیه نیز کاندلا بایستی به صورت علمی و حساب‌شده عمل کرد. انرژی کافی و کاهش استرس دو عامل مهم و ضروری برای موفقیت در امتحان است. مصرف مواد غذایی نامین‌کننده انرژی کافی در زمان قبل از امتحان برای مطالعه و به هنگام امتحان از یک طرف و جلوگیری از کاهش استرس و اضطراب با فراهم کردن محیط امن در پیروزی در امتحانات بسیار موثر است. برای اینکه این مقوله برابیان‌کننده نباشد ذکر نکات لازم به صورت خلاصه و بندبند بهتر به نظر می‌رسد.

صبحانه

مهم‌ترین وعده غذایی صبحانه است. صرف صبحانه باعث می‌شود که در طول روز انرژی کافی داشته باشیم و از طرفی چون وعده‌های صبحانه حاوی مواد کم‌چرب و پرکربوهیدرات مخصوصاً از نوع کربوهیدرات‌های مرکب است بنابراین سستی و خواب‌آلودگی ناشی از غذاهای پرچرب و پرپرچرب را به دنبال نخواهد داشت. پیتزه، نان‌ه گودو، شیر و تخم مرغ موادی هستند که برای وعده‌های صبحانه توصیه می‌شوند. مصرف غذاهایی چون کله‌پاپه، شیرینی‌های خامه‌ای و قندهای ساده توصیه نمی‌شود چرا که انرژیخیی مواد ذکر شده قبلی را ندارد.

قندهای ساده

بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف قندهای ساده مثل مربا، شیرینی، شکلات و... باعث افزایش قند مغز شده و در تفکر بهتر کمک‌کننده است. در صورتی که بایستی توجه داشت که این یک باور غلط است چرا که مصرف این گروه از مواد غذایی به صورت پی‌رویه و با حجم بالا سبب ناگهانی اتسولین که هورمون تنظیم‌کننده قند خون می‌باشد شده و به صورت ناگهانی باعث افت قند می‌شود که این مساله مخصوصاً در زمان برگزاری امتحان نتیجه کاملاً معکوس خواهد داشت. آنچه در مورد قند خون و بالا نگه داشتن آن موثر است مصرف قندهای مرکب مثل میوه‌ها، نان، برنج، سبب زمینی و حبوبات است که با توجه به اینکه این نوع از قندها به تدریج جذب می‌شوند سطح خونی قند افراد همیشه در حد متعارف و لازم می‌مانند.

عدم حذف وعده‌های غذایی

یکی از مهم‌ترین عوامل بازدارنده در یادگیری حذف وعده‌های اصلی غذایی از جمله صبحانه است. بایستی توجه داشت حذف یک وعده از غذای روزانه نه تنها باعث کاهش انرژی فرد می‌شود بلکه با توجه به اینکه فعالیت مغز انرژی بسیاری از فرد می‌گیرد برای وعده بعدی گرسنگی شدید‌باید عارض می‌شود این مساله باعث خوردن سریع و به مقادیر زیاد مواد غذایی می‌شود که متعاقب آن به علت افزایش فعالیت دستگاه گوارش جریان خون از تمامی قسمت‌های بدن به سوی معده و روده هدایت می‌شود که این مساله باعث کاهش خون‌رسانی به اندام‌ها از جمله مغز شده و سستی و بی‌حالی‌جاد می‌شود که این حالت باعث کاهش میزان یادگیری، افزایش میزان خواب‌آلودگی و در کل کاهش هوشیاری مورد نیاز برای فعالیت‌های فکری از جمله درس خواندن است.
لبیات و کلسیم

یکی از عوامل مهم فعالیت مغز کلسیم است. این ماده مصرفی نقش بسیار مهمی در انتقال پیام عصبی در رشته‌های اعصاب دارد. خوردن شیر در طول روز بسیار مفید است و در مورد ماست بایستی به این نکته توجه داشت که به علت وجود ماده‌ای به نام اسید لاکتییک که خواب‌آور است بهتر است از آن قبل از خواب استفاده شود که هم کلسیم لازم دریافت شود و هم در کاهش اضطراب و فراهم کردن خواب راحت کمک‌کننده باشد.کاهش استرس
مظهورتی که در ابتدای بحث هم اشاره شد یکی از عوامل مهم موفقیت در امتحان به حداقل رساندن اضطراب و استرس است. بسیاری از مواد غذایی هستند که به طور مستقیم با تحریک سیستم اعصاب مرکزی (مثل قهوه یا نسکافه) باعث اضطراب می‌شوند یا به طور غیر مستقیم باعث اختلال در خواب، درد‌های شکمی، تپخ (مثل غذاهای پرچرب) می‌شوند. حاصل این به هم خوردگی در سیستم خواب یا دردهای مختلف ذکر شده سبب ایجاد

اضطراب می شود بنابراین برای کاهش این مقوله یابستی از خوردن مواد محرک، پر حجم و پر چرب پرهیز کرد و با کمک گرفتن از طب سنتی ما ایرانیان به جای قهوه از چوشاننده های چون گل گاوزبان باعث ایجاد آرامش روحی شد.وینامین هاء بسیاری از افراد اعتقاد دارند که با مصرف ویتامین ها مخصوصاً از نوع دارویی قدرت یادگیری افزایش می یابد ما هم با این باور موافق هستیم و می یابستی داشته داروها موادی هستند که شامل مواد شیمیایی جانبی ونگهدارنده بوده و مصرف می رویه آنها ممکن است مشکلاتی به وجود بیآورد. اگر قرار است ویتامینی بخوریم بهتر است از نوع طبیعی آن استفاده کنیم. استفاده از ویتامین های گروه **B** و **C** در یادگیری بسیار موثر هستند.

**راههای غذا خوردن**

توصیه های کلی در مورد غذا خوردن

بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن یا مشکلاتی مواجه هستند و غالباً در اظهار نظرهایشان در مورد غذا خوردن اشکالات و اشتباهاتی وجود دارد. برای نمونه بسیاری از بیماران با مفهوم رژیم غذایی آشنا نیستند و دقیقاً نمی دانند چه غذاهایی برای آنها مناسب و مفید است. بعضی از بیماران تمایلی به خوردن غذاها را ندارند و برعکس بعضی از غذاها را بیشتر دوست دارند. توجه به این حالات از نظر تغذیه ای و درمان آنها اهمیت زیادی دارد.

رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟

همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیمارها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که پیمار از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتی که تاحد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تامین گردد.

چه کسی باید رژیم غذایی را مشخص کند؟

پزشک معالج نوع رژیم غذایی شما را تعیین می کند، درک بعضی از رژیم های غذایی بسیار ساده است. ولی برای آشنایی و عمل به برخی از رژیم های غذایی لازمست از متخصص تغذیه یا پرستار کمک بگیرید.

با انواع رژیم های غذایی بیشتر آشنا شویم

برخی از بیمارها دوره کوتاهی دارند و عوارض و مشکلات زیادی برای بیمار ایجاد نمی کنند و احتیاج به رژیم غذایی سخت و طولانی ندارند و احتمالاً با وجود تب مختصر و بی اشتهای و سایر عوارض خفیف گزارش این مشکلات در عوض یکی دو روز برطرف می شوند استفاده از غذاهای ساده و سبک، مایعات بیشتر، آب میوه های شیرین، سوپ های کم چربی و پرهیز از غذاهای سرخ شده در روغن به این بیماران کمک می کند که به سرعت بهبود یابند اما دربیماریهای سخت و طولانی توجه به رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. اینگونه بیماران به مدت طولانی لازمست از رژیم غذایی مناسبی استفاده نمایند. باید توجه داشته باشیم هعالطور که مصرف بعضی از مواد غذایی برای آنها مضر می باشد، پرهیز زیاد و بی مورد نیز موجب ضعف شدید بدنی آنها می شود.

در بسیاری از بیمارها بیماران نیاز به رعایت رژیم غذایی سخت ندارند ولی مشکلاتی مانند بی اشتهایی موجب می شود این بیماران به اندازه کافی غذا مصرف نمایند. یا به علت بی اشتهای و سایر عوارض خفیف گزارش این مشکلات در عوض یکی دو روز پرهیزهای غذایی سخت بپردازند. اینگونه بیماران احتیاج به مشاوره غذایی دارند و باید از راهنمایی متخصصین تغذیه استفاده نمایند. مطالب این کتاب در رفع مشکلات شما کمک می نماید تا بتوانید غذاهای مورد رژیم خود را بشناسید و روش تغذیه مناسب برای خود بیابید.

توصیه های کلی در مورد غذا خوردن

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید. در بخش های بعد به شرح مختصر بعضی از انواع رژیم های می پردازیم. بسیاری از بیماران احتیاج به رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه های کلی در مورد غذا خوردن توجه نمایید.

برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید

توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت های مناسب استفاده نمایید و مواقعی که احساس سلاحت و راحتی می کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هر چند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه با مواد مغذی اهمیت زیادی دارد، زیرا مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می توانند در بدن شما ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند.

برای حل مشکلات تغذیه‌ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، موقعیت مناسبی است، برای رفع مشکلات تغذیه ای خود با افرادی که در امر درمان شما شرکت دارند مشورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سؤالی دارید پرسید، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی اهمیت باشد.

در وقت صرفه جویی نمایید

غذاهایی را انتخاب کنید که تهیه آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می کنید یا مجبور هستید شخصاً غذای خود را تهیه نمایید غذاهایی را انتخاب نمایید، که سریعاً پخته می شوند. از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوپهای آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه ای مفید هستند. ما در بخش های آینده مطالبی در مورد نحوه افزایش پروتئین و انرژی غذاها برای شما عنوان خواهیم کرد.

از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می کنند. و بعضی از غذاها برای آنها مزه خوبی ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می کند توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خوبشناختن غذاها بسیار متخ هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطبوع هستند و ایجاد ناراحتی نمی کنند انتخاب و مصرف نمایید.

مشکلات عمومی غذایی

کاهش اشتها و کم شدن وزن بدن یک مشکل عمومی و مشترک در بین مبتلایان به بیماربهای سخت و مزمن می باشد عده ای نوع درمان مانند مصرف آنتی بیوتیک ها، اشعه درمانی و شیمی درمانی را علت این مشکلات می دانند ، اما این مشکلات در بعضی از افراد که تحت اینگونه درمان ها نیستند نیز مشاهده می شود، علت دقیق این عارضه روشن نیست . شاید بیماری، درد، خستگی، هیجان یا افسردگی و شاید ترکیبی از همه این مسائل دلیل آن باشد. برخی از بیماران به طور متناوب به بی اشتهای دچار می شوند. عده ای می گویند که واقعا احساس گرسنگی نمی کنند. عده ای علت کم غذا خوردن را عدم احساس گرسنگی یا خوش طعم نبودن غذا ذکر می کنند و یا در دهان و یا روی زبان خود طعم فلزات را احساس می کنند و یا خیلی زود احساس سیری می نمایند. برای رفع مشکلات غذایی خود به توصیه های زیر توجه فرمایید

اگر بی اشتها هستید سعی کنید در هر وعده غذای مختصری میل نمایید، در عوض تعداد دفعات غذایی خود را زیاد کنید. ما معمولاً

در سه وعده صبحانه، ناهار و شام غذا می خوریم، اگر در هر وعده نمی توانید غذای کافی میل نمایید می توانید علاوه بر وعده های سه گانه فوق در ساعات ۱۰ صبح، ۴ الی ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب غذاهای مختصری میل می نمایید. به خصوص اگر شام را زود میل می کنید، حتماً قبل از خواب یک خوراکی مختصر میل نمایید.

اگر از منزل بیرون می روید سعی کنید یک خوراکی مختصر همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است که وقتی غذایی در دسترس باشد اشتهای بیشتری برای خوردن پیدا می کنید. وقتی شما بی اشتها و سیر هستید برای خوردن بعضی از غذاها تمایل دارید. از این احساس خود استفاده نموده غذای مورد علاقه خود را تهیه و میل نمایید.

بدن شما به پروتئین بیشتری احتیاج دارد، شما می توانید مقدار پروتئین غذایی خود را زیادتر کنید در حالی که غذای شما کم حجم تر یا مختصرتر باشد. برای اطلاع بیشتر در این مورد به بخش های بعدی کتاب مراجعه نمایید.

جهت ایجاد اشتها برای غذا خوردن می توانید به کمک ادویه هایی که طعم و عطر آنها را دوست دارید غذاهای خود را خوش طعم و مطرب و اشتها انگیز نمایید.

زیسایی و شکل ظاهری غذا در ایجاد اشتها اثر زیادی دارد، شما برای زیبا نمودن غذای خود از حلقه های گوجه فرنگی، پرتقال، لیموترش، ترنجبین، جعفری و سایر سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید. در ضمن این مواد که برای زیبا نمودن غذاهای خود به کاد می برید می توانند به تامین ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن شما کمک نمایند.

سعی کنید در محیطی که دوست دارید و با افرادی که از مصاحبت آنها لذت می برید غذا میل نمایید. بعضی از مردم دوست دارند هنگام غذا خوردن به موزیک آرام و شاد گوش دهند. شما هم می توانید این عمل را آزمایش کنید.

مصرف اغذیه تکراهی موجب بی اشتهایی در شما می شود، سعی بسی کنید با تنوع در غذا اشتهای خود را افزایش دهید. مفهوم تنوع در مصرف، غذاهایی نیست که تهیه آنها زحمت و وقت زیادی می برد یا احتیاج به هزینه زیادی دارد. بلکه با کمی ذوق و سلیقه می توان به کمک مواد غذایی ساده در نلغ غذاها تنوع ایجاد نمود. در ایجاد تنوع غذایی می توان از جداول جانشینی غذا در این کتاب استفاده کرد. این جداول غذاها و مواد خوراکی ارزان ولی پرمحتوا را به شما معرفی می کند.

گاهی تغییر ظروف غذاخوری با تغییر در لوازم و محلی که در آنجا غذا می خورید موجب اشتهای بیشتری برای غذا خوردن می شود.

گاهی غذا خوردن در رستوران به ایجاد روحیه و اشتها برای غذا خوردن کمک می نماید.

آیا بعضی از غذاها برای شما تغییر کرده است؟

بعضی از افراد در دهان خود احساس طعم تلخ یا قلزی می کنند. عده ای نیز به گونه ای احساس بی حسی می نمایند. برخی از طعم گوشتهای فرمز خوششان نمی آید. و یا می گویند که تحمل طعم شیرین برایشان مشکل است و یا طعم تلخ غذاها برایشان شدیدتر است در صورتی که شما نیز با اینگونه تغییرات در ذائقه خود مواجه هستید، به توصیه های زیر عمل نمایید:

اگر طعم گوشتهائی فرمز برای شما جالب نیست می توانید به جای گوشت فرمز از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید و اگر از طعم این نوع گوشتها نیز خوششان نمی آید، می توانید پروتئین مورد نیاز بدن خود را به وسیله استفاده از تخم مرغ، شیر پزیر تمین نمایید. برای خوش طعم کردن غذاهای خود از ادویه ها، پیاز، سبزی های معطر، عرق نعنا و فرفیه استفاده نمایید.

اگر اشکالی در دهان و یا گلوی خود ندارید از غذاهای تند و ترش استفاده نمایید. آب پرتقال و آب لیمو برای شما می تواند موثر باشد.

طعم بعضی از غذاها اگر سرد باشد بهتر خواهد شد. شما هم طعم غذاهای سرد را امتحان کنید.

برای برطرف کردن طعم نامطبوع دهان خود می توانید از مایعات بیشتر مانند آب، چای، میوه و آب نبات استفاده نمایید.

گاهی طعم بد دهان مربوط به اشکال در دندانها می باشد، اگر از سلامت دندانهای خود مطمئن نشدید به دندانپزشک مراجعه نمایید ضمنا در مورد روش صحیح مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان به شما کمک خواهد نمود.

آیا بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی می کنید؟

بسیاری از مردم اظهار می دارند که بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی و پری شدید می کنند. در صورتی که شما نیز چنین مشکلی دارید به توصیه های زیر عمل نمایید.

کثرت از حد معمول غذا بخورید و از غذاهای مختصر وولی مغذی استفاده کنید.

به آرامی غذا بخورید و آن را خوب بجوید، در این حالت از پر شدن سریع معده شما جلوگیری می شود.

از غذاهای خیلی چرب، کربه و سس های چرب کمتر مصرف نمایید.

از مایعات غنی از مواد غذایی مانند شیر، دوغ و آب میوه استفاده نمایید.

حجم آب و نوشابه هایی که همراه غذا می آشامید باید محدود باشد مایعات و آب را یک تا دو ساعت بعداز غذا پاشامید.

آیا شما حالت تهوع و استفراغ دارید؟

گاهی در بیماران حالت تهوع و استفراغ پیدا می شود. علل مختلفی می تواند موجب بروز این حالت بشوند. گاهی این حالت بستگی به ضعف عمومی یا روش های درمانی دارد. گزارشات حاکی از آن است که بعد از شیمی درمانی و یا اشعه درمانی برخی از بیماران دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند. اما بیشتر بیماران که ما با آنها صحبت کردیم هرگز چنین مشکلی نداشتند و فقط تعداد معدودی از آنها به طور اتفاقی در طول مدت درمان دچار این مشکل شده بودند. به نظر می رسد که فقط تعداد معدودی از بیماران دچار مشکل می گردند.

در صورتی که مبتلا به حالت تهوع و استفراغ هستید به توصیه های زیر عمل نمایید :

مشکل خود را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. وی در صورتی که لازم باشد داروی ضد تهوع و استفراغ برای شما تجویز خواهد نمود. این داروها معمولاً نیم تا یک ساعت قبل از خوردن غذا باید مصرف شوند.

از غذاهای پروتئینی که چربی آنها کمتر است استفاده کنید. گوشتهایی را که دوست دارید به صورت آب پز یا کیاب استفاده نمایید، زیرا غذاهای کم چرب زودتر هضم می شوند و سریع تر از معده عبور می کنند. اگر از غذاهای پروتئینی کم چرب استفاده می نمایید، مطمئن باشید که احتیاجات بدن شما به کالری و پروتئین در حدی که به آنها نیاز دارید تامین می شود.

اگر پزشک شما را از مصرف نمک منع نکرده است، از غذاهای نمکدار استفاده نمایید. پتیز غذای پروتئینی مناسبی است که مقدار قابل توجهی نمک دارد.

اگر خوراکی های شیرین در شما حالت تهوع ایجاد می نماید از مصرف آنها پرهیز نمایید.

در هنگام صبح از غذاهای خشک(ک غیر آبدی) مانند نان برشته، نان سوخاری، بیسکویت و یا نان روغنی استفاده نمایید و در نوشیدن چای، شیر و مایعات رعایت اعتدال را بنمایید.

در صورتی که طعم و مزه بعضی از غذاها موجب حالت تهوع در شما می شود، از مصرف این غذاها خودداری نمایید.

اگر در ساعت مشخصی در روز حالت تهوع و استفراغ دارید، برنامه غذایی خود را طوری تنظیم نمایید که در حوالی آن ساعت غذایی مصرف ننمایید. از نوشیدن مایعات همراه با غذا خودداری نمایید. سعی کنید مایعات را نیم تا یک ساعت قبل از غذا صرف نمایید. آب و نوشیدنی ها را سرد و به کمک نی و به آرامی صرف نمایید. بعد از خوردن غذا بلافاصله دراز نکشید. البته استراحت بعد از غذا مفید است. زیرا فعالیت باعث کند شده هضم غذا و افزایش ناراحتی می شود. اگر احساس کردید بعد از غذا خوردن احتیاج به استراحت دارید، بنشینید و اگر احتیاج به دراز کشیدن دارید، بالش انتخاب کنید که سر شما به اندازه ده سانتیمتر بالاتر از پای شما قرار گیرد.

بعضی اوقات لباس گشاد و هوای تازه در بهبود حال شما موثر است.

اگر قبل از تهوع و استفراغ خوردن درد در ناحیه شکم می شوید و ممکن است این مشکلات در رابطه با تهوع و استفراغ شما باشند، با پزشک خود تماس بگیرید و مشکل خود را با او در میان بگذارید.

آیا بوی غذاها در شما ایجاد حالت تهوع می کند؟

بعضی از افراد اظهار می دارند که حتی بوی غذا ها در هنگام طبخ در آنها ایجاد حالت تهوع می کند. برای رفع این مشکل رهمای متعددی وجود دارد.

بگذارید شخص دیگری غذا را طبخ نماید و موقع طبخ غذا سعی کنید در اتاق دیگری باشید و حتی الامکان دور از محل طبخ قرار گیرید.

از غذاها و نوشیدنی هایی که در شما حالت تهوع و استفراغ ایجاد می کند، مانند قهوه سرخ شده و غذاهای چرب و سرخ کرده که بیشتر از سایر غذاها در ایجاد تهوع موثر است، به خصوص در هنگام خواب اجتناب نمایید.

از غذاهایی که آماده هستند و یا با مختصر حرارتی گرم و آماده می شوند و یا از غذاهایی که احتیاج به پختن ندارند استفاده نمایید.

مشکلات دهان و گلو

سطح دهان و گلو در مقایسه با سایر قسمتهای بدن از حسایت بیشتری برخوردار است عده ای از بیماران به خصوص آنهایی که مورد شیمی درمانی و یا اشعه درمانی قرار می گیرند اغلب با مشکل درد در این ناحیه مواجه هستند. به نظر می رسد که این مشکلات مستقیما در رابطه با درمان آنها باشد. جراحی در ناحیه سر و گردن باعث ایجاد مشکلاتی در جویدن و بلع غذا می گردد. به خاطر داشته باشید که قسمتی از این مشکلات بستگی به نوع و نحوه خوردن و نوشیدن مایعات دارد. اگر با چنین مشکلاتی مواجه هستید به توصیه های زیر توجه فرمایید :

اگر سطح دهان و گلوئی شما درد ناکم می باشد، یا در جویدن و بلع غذا با مشکل مواجه هستید، مشکل خود را با پزشک در میان بگذارید.

اگر احساس خشکی در دهان می کنید، از پزش ک خود سوال نمایید که آیا این حالت عارضه دارویی که مصرف می کنید می باشد یا علت دیگری دارد؟

۱۱qjk اگر زبان، دهان و یا گلوئی شما خشک است و یا در این نواحی زخم وجود دارد و یا احساس درد می کنید، فقط به دستورات پزشک معالج و پرستار خود عمل نمایید.

اگر جویدن و بلع غذا به علت وجود زخم و یا خشکی دهان برای شما مشکل است به توصیه های زیر توجه نمایید :

برای رفع خشکی دهان و ترشح بزاق بهختر است با پزشک مشورت کنید.

غذاهای نرم را امتحان نمایید. غذاهای مود علاقه خود را انتخاب کنید و به شکل نرم در آورده میل نمایید.

برای نرم کردن غذاها از چرخ گوشت یا مخلوط کن و یا ننده استفاده نمایید.

اگر سوپ سبزیجات را دوست دارید، ابتدا سوپ را بپزد، سپس آن را به شکل نرم در آورید. توجه داشته باشید که مزه غذاهایی که ابتدا پخته شوند و بعد نرم شوند بهتر است. ضمنا، له کردن غذاهای پخته شده آسانتر است.

گوشت را قبل از پختن به تکه های کوچک تقسیم کنید و سپس به آنها ادویه اضافه کنید و به شکل دلخواه خود بپزید. این عمل به له کردن غذا کمک می کند.

برای نرم شدن غذاها می توانید از کره و یا سس های خانگی استفاده نمایید.

موادی را که به آسانی می توان به شکل نرم در آورده انتخاب کنید. مانند: سبب زمزمسن و تخم مرغ آب پز، پنیر ماکارونی، آرد غلات، ژلاتین، ماست، شیر و خامه برای نرم کردن غذاها بسیار مفید هستند.

می توانید به کمک گوشت و سایر مواد ناس کیاب و انواع خوراک و خورشت را تهیه نمایید. بعد از پختن آنها را له کنید، برای نرم تر شدن این غذاها از مقدار بیشتری آب استفاده نمایید.

از غذاهای خیلی شور و غذاهای بسیار ترش استفاده ننمایند.

از ادویه های تند مانند پودر فلفل، جوز هندی و از سیر و پیاز و همچنین مواد سفت و خشن مانند سبزیجات خام و مواد سوس دار خودداری نمایید.

غذاها را به صورت ولرم و یا سرد میل نمایید و ازصرف غذاهای خیلی گرم خودداری نمایید.

از مصرف غذاهای خشک و سخت مانند نان تست خودداری کنید. مگر آنکه آنها را به صورت مناسب و قابل تحمل در آورید. زیرا این قبیل غذاهای سخت موجب خراشیدن بافت های حساس در دهان و گلو می شوند.

عدهی ای با خوردن غذاهای سرد احساس تسکین می کنند. اگر این حالت در مورد شما نیز صادق است، بستنی یا شیر و دوغ خشک مصرف نمایید و یا می توانید به وسیله شیر و آب میوه های شیرین بستنی یخی درست کنید و میل نمایید.

برای نرم شدن بعضی از مواد خوراکی می توانید آنها را در چای، قهوه، شیر کاکائو و یا آشامیدنی های دیگر جخیسانید.

عده ای از آب مرکبات و یا گوجه فرنگی استفاده می کنند، می توانید از میوه هایی مانند موژ و گلابی کلاسا رسیده و یا کیویت های میوه های شیرین مانند آلو، زرد آلو، هلو که راحت تر جویدید می شوند و یا به سهولت می توان آنها را له نمود استفاده کنید.

گاهی اگر سر را به طرف عقب یا جلو حرکت دهیم، عمل جویدن آسانتر انجام می شود شما این کار را امتحان کنید و در وضعیتی که احساس می کنید جویدن راحت تر است سر خودرا قرار دهید.

برای آشامیدن و خوردن مایعات و غذاهای نرم شده، از نی و لیوان استفاده کنید و از قاشق استفاده نکید.

درد سیگار و مشروبات الکلی نیز موجب تحریک مخاط دهان د گلو می شوند. اگر به این مواد اعیاد دارید، برای ترک آنها به توصیه های پزشک خود توجه نمایید.

اگر هوای داخل منزل شما خشک است، از قرار دادن کتری یا وسیله مناسبی برای مرطوب نمودن هوا استفاده نمایید. البته استفاده از دستگاه بخور برقی ترجیح دارد زیرا موجب آلوده شدن هوای اطاق با گازهای سمی نمی شود.

برای مرطوب کردن سطح های دهان و گلوئی خود و همچنین شستن باقی مانده غذا و برطرف کردن عوامل تحریک کننده، دهان خودرا با آب بشویید.

توصیه های تغذیه ای می تواند در جهت افزایش کالری و مواد مغذی یخ شما کمک کند، برای بهره گیری از این توصیه ها به بخش بعد مراجعه نمایید.

احساس خشکی

برخی از افراد از داشتن احساس خشکی شکایت می کنند، البته این احساس در برخی از بیماران به خصوص به دنبال یک عمل جراحی طبیعی است زیرا بدن آنها در حالت بازسازی قرار دارد افرادی که مورد شیمی درمانی یا اشعه درمانی قرار دارند نیز گاهی

احساس خستگی می نمایند. این حالت به خاطر آن است که عضلات آنها به حالت اولیه برگردد و این افراد احتیاج به استراحت بیشتر و تغذیه مناسب دارند، اگر شما دچار این نوع خستگی هستید ممکن است میل و اشتهای کافی برای غذا خوردن نداشته باشید. در چنین حالاتی پیشنهاد می شود که ابتدا از یک نوشیدنی مختصر استفاده نمایید و سپس غذای خود را بخورید در صورتی که در حرکت و فعالیت بدنی مشکلی ندارید و از آن مع نشده اید کسی نباید بین وعده های غذایی فعالیت بدنی مناسب داشته باشید و حداقل یک پیاده روی مختصری انجام دهید. زیرا ثابت شده که فعالیت بدنی در بالا رفتن مقاومت بدن و سرعت بهبود و رفع خستگی ناشی از بیماری بسیارموثر است.

زمانی که احساس خستگی زیادی دارید برای تغذیه خود چه می کنید؟

مسلم است برای فردی که شدیداً احساس خستگی می کند تهیه و آماده کردن غذا مشکل تر از خوردن آن می باشد. در صورتی که شما مجبور هستید شخصاً غذای خود را تهیه نمایید سعی کنید بیشتر از غذاهایی که حاضر کرده آنها راحت تر است استفاده نمایید.

سوپ های آماده وقتی با گروشت تازه مرغ یا ماهی مخلوط شوند و در کنار آن میوه ها و یا آب میوه تازه یا کنسرو شده و لبنیات مانند شیر و ماست و پنیر باشد یک وعده غذای خوب و کامل را شامل می گردد.

اگر احساس ضعف و خستگی شما مربوط به دوران بعد از عمل جراحی یا درمان است به تدریج نیرو و سلامت خود را به دست می آورید. در چنین مواردی سعی کنید در ابتدا با غذاهایی که پروتئین کمی دارند و مایع و رقیق هستند و راحت تر هضم می شوند تغذیه خود را شروع کنید و سپس تدریجاً به صورت غذای و معمولی در آورید. برای اطلاع بیشتر در مورد رژیم غذایی بعد از عمل جراحی به بخش های بعدی مراجعه نمایید.

اگر شما متوجه شده اید که در چه ساعتی بیشتر احساس خستگی می کنید، ملاک بعد از شیمی درمانی، اشعه درمانی و غیره، سعی کنید زمان غذا خوردن را کمی به عقب بینازید.

پیشنهاد کمک از طرف دوستان و اطرافیان خود را بپذیرید و احتیاجات خود را به آنها بگویید و مانع کمک آنها نشوید و توصیه های آنها را قبول کنید، زیرا آنها علاقه مند هستند که برای شما کاری انجام دهند، به خصوص اگر تنها زندگی می کنید در مورد خرید و تهیه غذا و شستن ظروف از دیگران کمک بگیرید. با از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایید.

غذاهایی را انتخاب نمایید که سایر افراد خانواده هم می توانند استفاده نمایند، در صورتی که غذایی شما از نظر میزان نمک یا چاشنی ها با سایرین تفاوت دارد، این مواد را در انتهای پخت و جدا نمودن غذای خود اضافه نمایید.

غذاهایی را که به عنوان تعارف برای شما می آورند اگر با نوع رژیم غذایی شما مغایرتی ندارند بپذیرند، یا لیستی از غذاهای مناسب را برای خود تهیه نمایید.

اگر صبح بعد از بیدار شدن و یا به علت خوب نخوابیدن در شب احساس خستگی می کنید مشکل خود را با پزشک در میان بگذارید و به توصیه های او عمل نماید و هرگز خود سرانه از فرس های خواب آور استفاده ننمایید.

اسهال، یبوست، نفخ و ترش کردن

برای بروز هر یک از این مشکلات علل متعددی وجود دارد. بیماری های مربوط به لوزالمعده و اشعه درمانی در ناحیه بالای شکم ممکن است بر روی قدرت جذب و دفع غذا در دستگاه گوارش و عمل طبیعی آن اثر بگذارد. بعضی از داروها از جمله داروهای مسکن داروهای آرام بخش غالباً موجب کند کند شده حرکات روده می شوند و باعث بروز یبوست می گردند، برخی داروها و یا اشعه ممکن است موجب سوزش و تحریک روده و یا کاهش حرکات روده و باعث یبوست و یا برعکس افزایش حرکات روده و باعث اسهال شوند.
مادای که برای درمان به کار می روند و کاهش فعالیت های بدن، موجب گاز و احساس نفخ می گردند اسهال و به هم خوردن وضعیت مزاجی نیز می تواند ناشی از درمان باشد. قسمتی از روده که موجب هضم لاکتوز( قند موجود در شیر) می شود ممکن است دچار عارضه باشد و در نتیجه در صورتی که چنین فردی شیر مصرف نماید مثلا به اسهال می شود و مجبور می شود که شیر و غذاهای حاوی شیر را برای مدتی از رژیم غذایی خود حذف نماید تا درمان بیماری به پایان رشد.

آیا شما تاکنون به اسهال مبتلا شده اید یا احساس مبتلا شدن به آن را دارید؟ در این صورت به توصیه های زیر توجه نمایید :

از مواد غذایی حاوی الیاف گیاهی کمتر مصرف کنید. الیاف( مانند سلولز) ترکیباتی هستند که در سبزی ها و میوه های خام، پوست غلات و حبوبات و فوفو یافت می شوند این الیاف در دستگاه گوارشی انسان هضم نمی شوند و وجود آن در غذاها موجب می شود که غذاها از روزه ها به سرعت عبور نمایند. اگر روده های فردی تحت اشعه درمانی باشد حتی یک رژیم غذایی با فیبر متوسط می تواند برای او زیاد باشد. به همین علت توصیه می شود که این بیماران از خوردن میوه ها و سبزی های خام، سیره، پیاز، نان با سوس، حبوبات و غلات موقتا پرهیز نمایند.

پناسیم یکی از عناصر مهم می باشد که در بدن انسان وجود دارد. در اثر ابتلا به اسهال این عنصر پیش از حد طبیعی از بدن دفع می شود. بنا براین در مواقع ابتلا به اسهال لازم است از مواد غذایی که پناسیم آنها زیادت است استفاده کنید مانند موز، آب انواع میوه ها، سیب زمینی، ماهی و سایر انواع گوشت. در صورت عدم توانایی در استفاده از این مواد یا پزشک خود صحبت کنید، در صورتی که لازم بدانند برای شما داروهای حاوی پناسیم تجویز خواهد کرد.

در صورتی که دچار انقباضات شکم هستید از خوردن موادی که باعث ایجاد گاز و یا انقباض شکم می گرد مانند نوشابه های گاز دار، مالدشعیر، حبوبات، کلم، سیره، غذاهای خیلی شیرین و پر ادویه در شما مشکل ایجاد می کند از خوردن آنها خودداری نمایید.

به جای نوشیدن آی همراه غذا سعی کنید آب را در بین وعده های غذا بنوشید. در صورت ابتلا به اسهال مایعات بیشتری بنیاشامید تا آب و املاح دفع شده از بدن شما جبران گردد. بیشتر از آب میوه های مناسب استفاده کنید و از مصرف شیر و لبنیات تا برطرف شده اسهال خودداری نمایید.

اگر اسهال شما ادامه یافت و یا در مدفوع خود خون مشاهده نمودید حتما با پزشک خود تماس بگیرید و او را در جریان مشکل خود قرار دهید.

آیا شما مبتلا به یبوست هستید. یا مدفوع شما سفت است و دفع آن در شما با مشکل انجام می شود؟

ممکن است یبوست به علت ابتلا به بیماری های مختلف به وجود آید. ممکن است ناشی از مصرف بعضی از داروها باشد، ممکن است ناشی از خوردن غذاهای نرم و مایع باشد. در هر صورت برای درمان یبوست خود در صورتی که پزشک شما دستور خاصی نداده است به توصیه های زیر عمل نمایید.

غذاهای شما باید شامل موادی که به حرکات روده کمک می کند مانند انواع مختلف سبزی و میوه های تازه و یا خشک و نان با سوس باشد. در این مواد مقادیر قابل توجهی مواد لینی وجود دارد. سعی کنید حداقل روزی ۲ بار میوه میل نمایید اگر از نظر جویدن و یا بلع دچار مشکل هستید، سعی کنید این مواد را له کنید و یا در مخلوط کن به شکل نرم در آورید.

می توانید روزی یک یا دو قاشق سوسو به غذاهای خود اضافه کنید. سوسو را می توان در موقع پختن سوپ، تخم مرغ و یا سایر غذاها استفاده کرد و یا صورت خام مصرف کنید.

سعی کنید روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات بنوشید. مایعات گرم معمولا بیشتر موجب تحریک روده ها می شوند.

بعضی از افراد برای برطرف نمودن یبوست از آبی خیسانده و آب آن و آب لیمو شیرین استفاده می کنند. شما هم می توانید این مواد را مصرف و اثر آنها را آزمایش نمایید.

فعالیت بدنی سبک و پیاده روی در محیط باز و یا حداقل راه رفتن در اتاق می تواند در رفع یبوست موثر باشد، برعکس استراحت بیش از حد در یستر با نشستن و بی حرکتی موجب تشدید حالت یبوست می گردد.

در صورتی که بخواهید از داروهای نرم کننده و یا ملین استفاده کنید، بهتر است قبلا با پزشک خود مشورت نمایید

#### تغذیه در بیماریهای قلبی

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آرتزینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدود‌کردن عبور خون می‌شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند. در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها اقتدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون‌رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود. روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم‌چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می‌باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، داروه داده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و یا دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبل، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه ب خصوصا اسیدفولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که اسیدفولیک که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می‌شود، می‌تواند سبب کاهش مادمای در خون به نام هوموسیتین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. دانشمندان بر این باور هستند که این ماده مستقیما به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و سبب تشکیل رسوب‌های چربی می‌شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ مرتبط با بیماری قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می‌شود.

در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی‌های روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماری‌های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می‌کنند. ماهی‌های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی‌ها از قبیل قیاد، حلوا، شیر، کیکلدا، و دوزون‌برون دارای اسیدهای چرب مفید می‌باشند. دانشمندان معتقد هستند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقهٔ بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می‌شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می‌کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص ال دی ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش ال دی ال کمک می‌کند.

روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می‌کنند.

میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب موفق کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان‌زا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند.

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاهای توصیه می‌شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی‌ها به عنوان یک واحد محسوب می‌شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می‌شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آن‌ها سبب افزایش سطح ال دی ال می‌شود.

انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک‌سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک(سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم یا فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

چند نکته:

به سیگاری‌ها توصیه می‌شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد. عوامل سرطان‌زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند. استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می‌شود

#### تغذیه در بیماریهای صفا

نویسنده:دکتر حجت‌الله کلیایی

«رژیم غذایی در بیماریهای کیسه صفرا وبعد از عمل جراحی کیسه صفرا »

کار کیسه صفرا در انسان ایستادن و تغلیظ صفرا است تا به هضم چربی کمک نماید.

وقتی که چربی وارد اثنی عشر می شود باعث تحریک و ترشح هورمون Cholecystokinin توسط مخاط روده می شود. هورمون مذکور از راه خون وارد کیسه صفرا شده و باعث انقباض آن می شود که در نتیجه صفرای غلیظ شده وارد مجرای کلدوک و بعد به روده کوچک وارد می شود که وجود آن برای امو لسیفیکاسیون ( ذره – ذره شدن) ( Emulsification ) چربی های مورد نیاز است. قطع شدن جریان صفرا که بیماریهای کیسه صفرا به وجود می آید می تواند باعث اختلال هضم چربی ها شود .

در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد بالغ دچار بیماریهای کیسه صفرا می شوند التهاب و عفونت کیسه صفرا را کولسیستیت ( Cholecystitis ) و به وجود آمدن سنگ کیسه صفرا کوله لیثیاز ( Cholelithiasis ) می نامند تشکیل سنگ کیسه صفرا وقتی رخ می دهد که کلسورول و رنگ دانه های صفراوی ، املاح صفراوی، کلسیم و مواد دیگر در کیسه صفرا رسوب می کنند. علت اصلی تشکیل سنگ کیسه صفرا نامعلوم است. رگوز ، عفونت و اختلال متابولیک و یا تغییرات شیمیایی به نظر می رسد نقش داشته باشند. نشانه ها و علائم بالینی ( Symptoms ) در بیماریهای کیسه صفرا : درصه بالای از ناراحتی های کیسه صفرا بدون علامت و ( Silent ) خاموش هستند.

در زمانی که عفونت و یا مسدود شدن کیسه صفرا توسط سنگ در مجرای ( Cystic ) ( درد های کولیکی شدید در صورت انقباض کیسه صفرا پیش می آید- هضم و جذب غذاهای چرب باعث ناراحت شدن ( Discomfort ) بیمار و اختلال در هضم و جذب Impaired Digestion چربی ها به علت مختل شدن ترشح صفروی به وجود می آید.

در بعضی از بیماران به دلالت نامعلوم تحملشان نسبت به بعضی از سبزیجات ( Legumes – ) خیزه و میوه هایی مانند توت ( Berries ) کم می شود.

در کلیه سبستیت های حاد – شکر دم – فتح شکم، حالت تهوع، استفراغ و تب نیز می تواند از علائم باشد.

برای رژیم غذایی بیماران کیسه صفرا اصل این است که ناراحتی بیمار را با دادن غذاهای کم چرب به حداقل برسانیم. از لحاظ کاری اکثر بیماران کیسه صفراوی وزن بالاتر از طبیعی داشته و رژیم کم کالری توصیه می شود.

**Series et al در سال ۱۹۷۰** ثابت کردند بیماریانی که کالری بالا از هر نوع غذا بگیرند باعث ترشح کلسورول در صفرا و تشکیل بیشتر سنگ صفراوی می شوند. با کم کردن غذاهای کم چرب و **Carbohydrates** می توان بیماران را تا اندازه ای راحت نگه داشت .

رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی

۱- غذاهایی که می توان از آن استفاده کرد، عبارتند از:

شیر کم چربی- فلهو و چای و آب میوه و نان – **Cereals . Cornflakes** ( برشک ) پنیر کم چرب- تخم مرغ هفته ای سه عدد چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیدار برنانه آنها را تحمل کند. گوشت ها اعم از گوسفند و گوساله و مرغ ویا ماهی ها سرخ شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد.

سوپ های صاف شده و ادویه جات از قبیل نمک، فلفل، ادویه به حد اعتدال شیرینی جات همه رقم از قبیل مریا- زله- مارمالات و شکر آزاد است.

سبزیجات از قبیل هویج – سیب زمینی – کلم و غیره همه نوع در صورت تحمل موفقی که بدون اضافه کردن کره و یا خامه آب پز شده باشند.

میوه جات همه نوع در صورت تحمل بیمار می تواند مصرف شود.

۲- غذاهایی که میباید پرهیز شود.

شیر چرب –پستی که از شیر پرچربی درست شده باشد- کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند.

تخم مرغ نیم رو و چربی های حیوانی و چربی های مانند خامه و سس سالاد.

از گوشت هایی که به صورت کنسرو شده پرجربی و یا گوشت های چرب – سوسیس- کالباس می باید پرهیز شود.

سوپ هایی که با خامه و شیر چرب درست شده اند، شیرینی هایی از قبیل شکلات ها و غیره همچنین در صورتی که بیماران نتوانند ادویه جات را تحمل نمایند بهتر است پرهیز گردد از میوه جات اوکادو( **Avocado –** ) سیب کال و میوه های توتی (**Berries**) را ممکن است بیماران تحمل نمایند. به طور کلی باید از غذاهای سرخ شده: آجیل – زیتون- شورها ( از قبیل خیار شور) ذرت پوداده و چاشنی ها ( **Relishes** ) پرهیز به عمل آورد .

بعد از عمل جراحی کیسه صفرا و بیرون آوردن کیسه صفرا بیماران پس از مدت کوتاهی که از غذاهای کم چربی استفاده نمودند می توانند رژیم غذایی خود را تغییر داده و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایند.

تاگفته نشاند. که ممکن است به بعضی ها غذاهایی از قبیل شیر- سوسیس – کالباس و غیره حساسیت داشته و هضم این غذاهای برایشان مشکل باشد در این صورت بهتر است از خوردن غذاهایی را که نمی توانند تحمل نمایند پرهیز نمایند.

#### تغذیه در بیماریهای کلیوی

نویسنده:دکتر ساسان اریس

« رژیم غذایی در بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه ها «**CRF**»

رژیم غذایی در بیماران بر اساس ناوانی انجام کار کلیه ها تنظیم می شود.

اعمال طبیعی کلیه ها عبارتند از:

۱- دفع مواد زائد . ازته

۲- تنظیم حجم قوام مایعات بدن « آب و الکترولیت »

۳- ساخت و پرداخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین ها بنابراین صرف نظر از علت اولیه نارسایی کلیه مثلا فشارخون، دیابت گلو مرو نفرت مزمن که بعضا رژیم غذایی خاص خود را نیز لازم دارند در این دسته بیماران دفع آب- سدیم- کالر- منیزیم –فسفر – تعدادی از اسیدهای آلی و غیر آلی – پایانه مواد پروتئینی . ازته مختل می شود.

از طرف دیگر جذب موادی چون ویتامین **D** – کلسیم – اسید فولیک – **ریبوفلاوین – آهن** دو ظرفیتی مختل می شود و همچنین بعضی از مواد از جمله پیریدوکسین «**ویتامین B۶**» – اسید فولیک – ویتامین **C** افزایش دفع پیدا می کند و نیز موادی مثل ویتامین **D۲** نعال ساخته نمی شود و لکه آخر اینکه این بیماران دچار هیپرلیپیدی خصوصا افزایش تری گلیسیرید خون می شوند که نه به جهت زیاده تر ساخته شدن بلکه به علت عدم دفع کافی آن است.

بعضی از این اختلالات با دیالیز قابل اصلاح است ولی بیماریانی تحت درمان با دیالیز قرار می گیرند که دفع خیلی پایین تری دارند که بدون دیالیز قادر به زیست نیستند لذا بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه ها به دودسته بیماران دیالیزی و غیر دیالیزی « بیماران فرکتیسیون بهتر کلیه هاه تقسیم می شوند.

تغذیه در بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه های غیر دیالیزی

آب – یکی از مشکلات اولیه در بیماران دچار نارسایی کلیه عدم توانایی در تغلظ ادرار است بنابراین ممکن است بیماران مقدار زیادی آب از دست بدهند. لذا تا زمانی که فیلتراسیون ( **CFR** ) به کمتر از **۲۰ ml / min** رسیده است بیماران محدودیت در مصرف آب ندارند. جز در موارد فشار خون و بهترین روش اندازه گیری آب مصرفی اندازه گیری سدیم خون است ولی می توان مقدار ادرار و مایعات از دست رفته در یک **۲۴** ساعت را با مقدار مایعات از دست رفته تایید« از راه مدافع، نقص، پوست و غیره « **حدودا ۶۰۰** سی سی می شود جمع نمود مقدار مایعات مصرفی روزهای بعد بیمار را تعیین نمود.

تاگفته نشاند. وضعیت و شریای بیمار و محیط او در محاسبه مقدار مایعات مصرفی یک شرط است. در موارد تب- تعریق زیاد- محیط گرم و خشک- اختلالات تنفسی و گوارشی لازم است. مقداری مایع افزون تر محاسبه شود ولی از طرفی در محاسبه مقدار مایعات غذایی باید به مواد خشک هم دقت کرد. مثلاها به طور متوسط ۱۰٪ – گوشتها ۱۵٪ و میوه ها تا ۸۰٪ آب دارند. شاید بهترین روش محاسبه مقدار نیاز مایعات بدن اینگونه باشد که بیمار آن مقدار مایعات مصرف نماید که در اندام تحتانی در وضعیت ایستاده به شرط عدم ضایعه و اختلال عرومی و موضعی ادم مختصری پیدا شود، نه به طور محسوس و واضح، ولی علمی ترین روش محاسبه وایسنگی آب به کلروو سدیم است که با محدودیت کلروو سدیم آب بدن تنظیم شود.

الکترولیت ها :

سدیم : ( **NA** )

می دانیم در نارسایی کلیه سدیم نمی توانند از لوله های ادراری کلیه خارج شود که موجب افزایش حجم- ادم- فشار خون می شود.
بیمارانی با نارسایی مزمن کلیه ها هستند که به علت دفع زیاده از حد سدیم نیاز به نمک کافی و حتی افزون بر حد معمول دارند.مثلا بیمارانی که دچار اسپهال مزمن هستند و یا تعریق شدیدی دارند و یا بیمار این که دچار سندرم فانکتونی و یا بیماری کینسکندمولاری کلیه باشند و یا هیپر کلسمی دارند که باید کلورور سدیم مصرفی روزانه آنها ۱۰۰- ۱۲۰ میلی اکی ولان یعنی ۸- ۶ گرم باشد ولی به طور معمول در بیمارانی که دچار نارسایی مزمن کلیه ها بوده ولی دچار ادم فشار خون هستند می توان ۸۰- ۱۰۰ میلی اکی ولان کلوروسدیم (۳- ۵) گرم نمک داد ولی اگر بیمار اولیگوریک شده و با عوارض بالا را داشت محدودیت مصرف نمک یعنی ۶۰- ۸۰ میلی اکی ولانن برابر ۳-۲ گرم ضروری است.
ناگفته نماند که نباید فقط نمک به صورت پودر و افزودنی را محاسب نمود چون مواد غذایی می تواند کم و بیش نمک داشته باشند و بعضی از مواد غذایی مقدار نمک زیادی دارند اگر چه نا محسوس است مثلا کیک ها که در ساخت آنها جوش شیرین به کار برده شده و یا غذاهای کنسروی و نیز دسته غذاهایی مثل کالباس- سوسیس- زامبون- سس های تجاری و ترشی های ساخگی غنی از کلورور سدیم می باشند لذا در جدول غذایی باید محاسب شوند به طوری که در یک بیمار دچار نارسایی کلیه که فرار است غذای کم نمک در رژیم داده شود مقدار مصرف نمک ظاهری ۲-۱ گرم بیشتر نباید باشد.

پتاسیم: K:

پتاسیم کاتیون اصلی داخل سلولی بدن است ولی در خارج سلول کم است اما اثابته شدن آن در خارج سلول با توجه به ضایعات قلی خطرناکد ترین سم در نارسایی کلیه محسوب می شود.

اگر بیماری دارای رژیم محدودیت پروتئین باشد که صحتش خواهد شد با توجه به اینکه هر گرم از پروتئین دارای یک میلی اکی ولان پتاسیم است نیاز بدن برای این که کاتیون نائیم می شود زیرا مقدار ۱-۲۱۱ میلی اکی ولان پتاسیم برای هر کیلو وزن بدن در شبانه روز کافیست.

البته تا زمانیکه کراتینین سرم به حد ۳ mg / dl نرسیده باشد یعنی فیلتراسیون (GFR) کمتر از ۱۵ ml باشد محدودیت پتاسیم نیازی نیست و این یون از نیورل ها دفع می شوند زیرا هیپرکالمی هم با آرتیمی های کشنده ای که می سازد مانته هیپرکالمی مضر است و در تعدادی از بیماران و داروها در زمینه نارسایی مزمن کلیه ایجاد هیپر کالمی می کند. مثلا هیوالد،تریوسیم به هر علت و نیز بیماران تحت درمان با هیدارین - بتالوکر- بازدارنده های ACE ، سیکلوسپورین و از طرفی بیمارانی که داروی دفع ادرار و هیدروکورتیزون می گیرند و با دچار RTA تپ I هستند دچار هیپرکالمی می شوند.

از نظر پتاسیم همان رژیم با پروتئین محدود مقدار پتاسیم کافی به بدن می دهد ولی چون اکثر غذاها دارای مقداری پتاسیم هستند شناختن غذاهای غنی از پتاسیم لازم است. تا در صورت امکان حداقل مصرف را داشته باشد و اگر مصرف زیاده از حد شد درمان سریع هیپرکالمی بشود.

بیشترین پتاسیم در آب میوه- آب کمپوت و آبگوش است.

از میوه ها: موز- کی وی- آلوژرد- شلیل- خربوزه- طلایی- غنی از پتاسیم هستند.

سبب زمینی- جگر- پستی- لیبات- گوشت های فریز- پوفلون- آجیل- خرما- خشکبار مقدار زیادی پتاسیم دارند.

گوچه فرنگی- قارچ- آرد نخودچی- جو و از میزجات اسفناج- جعفری- ترخون- سیر- قفل- کنگر- دارای پتاسیم زیادی هستند.

منیزیم: Mg

بر خلاف نوشته های قلی در مورد منیزیم هیچگونه رژیم خاصی برای محدود کردن منیزیم رژیم غذایی نیاز نیست و در فیلتراسیون (GFR) پایین تر از ۱۵ میلی لیتر در دقیقه بدن می تواند مصرف زیاده از حد منیزیم و متعادل نماید و حتی در نارسایی شدید کلیه ها (ESRD) و هیپربازاریوسید بسم شدید که منیزیم خون به علت استئودستروفی حداکثر میزان است. نیاز به محدودیت مصرف منیزیم نیست ولی از مصرف زیاد و ناگهانی منیزیم باید پرهیز نمود.

منیزیم در گوشت- میزجات و لیبات بیشترین مقدار موجود را دارد و نیز ساخت آنتی اسیدها به کار می رود.

فسفر: P:

کلیه ها تا فیلتراسیون (GFR) کمتر از ۳۰ ml درنه فسفر را دفع نمایند و سطح خونی فسفر نرمال است ولی پس از آن به همراه عدم جذب کافی کلسیم از روده ها در نارسایی کلیه و عدم ساخت ویتامین Dفعال و هیپربازتریوسید بسم ثانوی موجب عوارض و اختلالاتی می شود اینکه آیا محدود کردن فسفر رژیم غذایی کمکی در به تأخیر انداختن هیپرپارا تیروئید بسم می کند نامشخص است.

اعتقاد بر این است که چنانچه مقدار مصرف روزانه فسفر ۳۰۰-۵۰۰ میلی گرم باشد فسفات کلسیم کمتر در بافتهای نرم- چداره عروق و سایر بافتهای غیر استخوانی می نشیند و نیز کم بودن فسفر غذا موجب تحریک و ساخت بیشتر ۱۵(OH)D۲ (ویتامین D) می شود.

غذاهایی که دارای فسفر بیشتری هستند، عبارتند از پروتئین ها خصوصا پتیز- حبوبات- زرده تخم مرغ- جوانه گندم- نان های سوس دار- کله پاچه- ماهی ها خصوصا ماهی سفید.

پروتئین:

در محدودیت مصرف پروتئین مباحث شد و نقیض بسیار زیاد است. طرفداران این نظریه معتقدند که طول عمر بیشتر به کلیه ها می دهد و مخالفین معتقدند که موجب سوء تغذیه و اختلالات کلی در سیستم بدن می شود ولی به هر صورت امروزه محدودیت گرم بر حسب هر کیلو وزن در حدود ۱۰ / kg / day در بیماران نارسایی مزمن کلیه غیر دیالیزی توصیه می شود. با چند شرط مهم= اول اینکه نوع پروتئین از اسید آمینه های اصلی ساخته شده باشد که مسلما پروتئین های حیوانی ارجح تر به پروتئین های گیاهی هستند.

دوم اینکه در کنار این محدودیت غذایی، کنترل فشار خون، هیپرلیپیدمی هیپرکلترولمی و نیز محدودیت مصرف فسفر و کلسیم باشد و در مرحله بعدی کالری کافی ۱۵- ۱۵ Kcal / kg در روز به بیمار برسد که از خودسوزی جلوگیری شود.

شرط پائینی اینکه گروه ویتامین های B، خصوصا B۱۲، اسید فولیک و موادی مثل Zn ، Fe در غذاها گنجانده شود.

تغذیه در بیماران ESRD -۱ نارسایی تحت درمان با دیالیزه

آب و الکترولیت ها :

زمانی بیمار نیاز به دیالیز دارد که دفع مواد (GFR) به حداقل میزان می رسد و پس از چند ماه اولیه دیالیز GFR کمترین حد می رسد و بیماران کم ادرار و حتی بی ادرار می شوند. لذا مصرف مایعات بیشتر موجب ادم -فشار خون- نارسایی قلب گرویده و دو هنگام دیالیز نیز با کم کردن حجم اضافی افش شدید فشار خون- ایسکمی قلب- آرتیمی های مختلله و کرامپ های عضلانی شدیدی اتفاق می افتد که موجب برگ و میر بیشتر بیماران می گردد.

توصیه می شود با توجه به مایعات توصیه شده به جهت سوخت و ساز بدن و نیز مقدار آب موجود در غذاهای خشک و با احتساب مایعات هدر شونده نباید حداکثر ۱۰۰۰ سی سی مایعات در ۲۴ ساعت مصرف شود و به زیان ساده تر در فاصله دو دیالیز اضافه وزن بیمار بیش از یک و نیم کیلو تا دو کیلو نباشد.

در مورد سدیم می دانیم کلیه ها فیلتراسیون (۱۵ ) GFR) میلی جلی متر در دقیقه یا افزودن Soduim Fraction = ۰ ، ۰ FENA Excretion سدیم اضافی را هر چه بیشتر از دستاقل خارج می کند. این قانون در مورد پتاسیم هم صدق می کند و از فیلتراسیون (GFR) پایین تر کلیه ها قادر به دفع سدیم و پتاسیم نیستند که همراه عدم دفع ادرار موجب مشکلات ذکر شده می شوند توصیه شده است مقدار مصرف نمک در بیماران دیالیزی چه همودیالیزی چه دیالیزی صفاتی ۵۱- ۱ گرم در روز باشد.

۸۰-۸۰ در صده پتاسیم از راه ادرار دفع می شود و ۸-۱۰ میلی اکی ولانن نیز از راه مدفوع خارج می گردد در نارسایی کلیه دفع گوارشی تا سه برابر افزوده می شود به شرط آنکه این بیماران بیوست نداشته باشند.

بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه ها در مقایسه با بیماران دچار نارسایی حاد کلیه مقدار بیشتر پتاسیم در خون تحمل می کنند و از طرفی به علت نارسایی انسولین -اسیدوز متابولیک- مصرف بتالوکر- هیوالد،ستروئیسیم و هر یار هیپرکانالیوک نگ شدن در سیر بیماری، پتاسیم بالاتری دارند و اگر چه با دیالیز و یا مصرف زئین های تبادل کننده سدیم - پتاسیم (Kayexalate) می توان سطح سرمی پتاسیم را پایین آورد ولی توصیه می شود حداکثر مصرف روزانه پتاسیم ۷۰ میلی اکی ولان باشد.

در مورد مقدار منیزیمو غذاها مشکلی ایجاد نمی شود ولی توصیه شده است روزانه ۲۰۰-۳۰۰ میلی گرم منیزیم در غذاها مصرف شود.

با هر بار همودیالیز می توان ۲۵۰ میلی گرم فسفر را از خون جدا ساخت ولی این مقدار در مقابل مصرف فسفر که در غذاها خصوصا در مواد پروتئینی وجود دارد و با علم به اینکه ۲۰-۶۰ درصد فسفر خورده شده که سرعیا جذب بدن می شود بسیار ناچیز است لذا توصیه می شود با توجه به اینکه بیشترین منابع غذایی فسفر گوشت- کولاهما می باشد روزانه حد اکثر ۸۰۰ میلی گرم فسفر مصرف شود که غیر ممکن است لذا رژیم غذایی باید با داروهای یابنده فسفر هدر شده همراه باشد.

پروتئین- کالری و چربی در رژیم غذایی بیماران تحت دیالیز (ESRD)

سوء تغذیه موجب کوماهای عمر بیماران دیالیزی است. مناسفانه ۸-۱۶ بیماران دیالیزی دچار سوء تغذیه شدید می شود ۳۵-۳۰/ بیماران سوء تغذیه متوسط دارند. عوامل متعددی چون بی اشتهاپی - توکسی اوری- فسردگی و اختلالات عصبی روانی دیگر که در بیمارهای مزمن شایع است بیماران دچار نارسایی کلیه در دسته بیماران کانابولیک قرار می گیرند.

و از طرفی با هر بار درمان مقداری از اسید کربنه آزاد آ حدود ۸ گرم ٫

از دست می رود که در دیالیزهای جدید و دیالیز صفاتی مقدار بیشتری از اسید آمینه از دست می رود و از طرفی با نارسایی کلیه ساخت بعضی از پروتئین ها مانند کراتینین ۱ Carnetene که امروزه نقش بزرگی را برای کانابولیک شدن آن نسبت می دهند، مختل می شود و به دلالت متعدد دیگر باید پروتئین از نوع مرغوب به این بیماران داد البته پروتئین افزون تر خود عوارضی چون نیاز به درمان بیشتر و افزایش پتاسیم و فسفر را به همراه دارد. توصیه می شود روزانه ۲۱- ۱ گرم پروتئین برحسب هر کیلو وزن به بیماران داده شود ۱ برای یک انسان ۶۰ کیلوپی حدود ۱۵۰-۱۳۰ گرم گوشت پخته بدون چربی و استخوان نیاز است، علت مرگ در ۷۵/ بیماران دیالیزی عوارض قلی عروقی حثار هیپرلیپیدی است.

این بیماران دچار هیپرلیپیدمی نوع IV منتشر یعنی تری گلیسیرید ، LDL،LDL،C هستند برای پایین آوردن لیپید خون این بیماران رژیم غذایی توصیه می شود زیرا داروهای موجود ضد لیپید ایجاد عوارض کبدی شدیدی در این بیماران می کند و فقط در تری گلیسیرید بالاتر از ۱۰۰۰ mg / dl می توان دارو داد آن هم با دز بسیار کم اما مهم ترین مسئله در تغذیه این دسته از بیماران کالری کافی روزانه یعنی ۳۵-۳۰ کیلو کالری بر حسب وزن بدن است.

علاوه بر مسائل ویتامین ها که گفته شد ناگفته نماند که درمان با دیالیز ویتامین ها و املاح محلول در آب را با خود می برد .

**تغذیه سالمندان**

سالمندان از لحاظ تغذیه ای بسیار آسیب پذیر میباشند. از سویی به علت افزایش سن و کاهش میزان فعالیت های بدنی و کاهش سوخت و ساز پایه و تحلیل بافتهای بدن نیازشان به دریافت انرژی کاهش می یابد و از سوی دیگر به علت کاهش توانایی دستگا، گوارش ، هضم و جذب مواد غذایی با مشکل مواجه میشود به این معنی که آنها اگر بخواهند همان سیستم تغذیه ای سالمهای پیشین را حفظ نمایند باید میزان غذای بیشتری مصرف نمایند یعنی چاقی وعوارض ناشی از آن.

در این میان اتخاذ یک سیستم مناسب تغذیه ای که علاوه بر تأمین نیازهای افراد مسن حاوی مقادیر زیاد انرژی نباشند و از لحاظ تغذیه ای آنها را دچار سوتغذیه ننماید امری مهم و حیاتی در افزایش طول عمر آنها خواهد بود.

رابطه افزایش فشار خون با افزایش سن

با افزایش سن فشار خون افراد نیز افزایش می یابد. پرخلافت آنچه که پزشکان فکر میکنند نمک و چاقی وانکل نقش زیادی در ایجاد این بیماری ندارند.

فشار خون بالا یا حلات قلبی و مغزی و یزیری و مرگ همراه است. تحقیقات اخیر نشان داده است که احتمالاً رابطه بین افزایش سن و فشار خون می‌تواند علت آسیبهای باشد که به سرخرگهای کلیه وارد شده است. فشار خون بالایی که در نتیجه افزایش وزن و دریافت زوده از حد سدیم ویا الکل رخ داده باشد برگشت پذیری می‌باشد.دریافت زوده از حد نمک موجب نگهداری آب در داخل بدن و افزایش حجم خون و به تبع آن افزایش فشار خون میگردد که البته هماطور که ذکر گردید این حالت برگشت پذیر است. در اکثر افراد دریافت زیاد نمک موجب افزایش فشار خون نمیشود و مصرف الکل هم برای مدت زمان کوتاهی فشار خون را بالا میرد.

چاقی در هر سنی با افزایش فشار خون همراه است که البته با کاهش وزن این حالت نیز از بین میرود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلویی **Intimal fibroplasia** مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن میباشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلویی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها و خوددراری از مصرف دانه های تصفیه شده و بدون پوست غلات و جلوگیری از افزایش وزن میباشد.

نستوسترون و تمایلات جنسی در مردان مسن

تحقیقاتی که در برزیل انجام گرفته است نشان داده است که اکثر مردان مسنی که دچار ناتوانی جنسی میگرددند دارای سطحی نرمال از تستوسترون در داخل خونشان میباشد.

هنگامی که مردی از ناتوانی جنسی شکایت میکند تقریباً تمام ذکرها برای سنجش تستوسترون پایشان آزمایش خون را تجویز می نمایند. اما تقریباً در اکثر موارد این ناتوانی در اثر دیابت یا تصلب شرایین رخ میدهد و فقط در موارد ناچیزی علت این ناتوانی نومورهای مغزی و یا کمبود تستوسترون تشخیص داده می شود. از این رو تمام مردانی که به نوعی دچارعدم توانایی در رسیدن به حالت نعوظ و یا نگهداری آن هستند باید برای تعیین میزان کسترون و همچنین قند خون(آزمایشHbA۱C) خود آزمایش بدهند. همچنین آزمایشاتی برای تشخیص سطح تستوسترون و همچنین معلوم نمودن این امر که آیا نوموری در مغز وجود دارد یا خیر؟ لازم میباشد.

اکثر قریب به اتفاق مردانی که به ناتوانی جنسی دچار می باشند باید از رژیم های غذایی محدود از کالری و غذاهای پر چربی وکربوهیدراتهای تصفیه شده پیری نمایند همچنین مصرف داروهای کاهشده قند و کلسترول خون در مواردی لازم مینماید.

رژیم غذایی پرپروتئین و پروکی استخوان

موسسات و شرکتهای غذایی ممکن است بخواهند شما را متقاعد کنند که عدم مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم باعث پروکی استخوان خواهد شد. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف زیاد پروتئین و نوشیدن زیاد نوشیدنیهای کربوهیدراتی جزو مهمترین عوامل بروز استئوپروز است.

اگر عمدا قسمت کند و عمر طولانی بدهد تقریباً تمام مردان و زنان مسن از پروکی استخوان که یکی از عوامل مستعد کننده شکستگی استخوانها است رنج خواهند برد.المقاله ای که در **New England Journal** درج گردیده است بیان میکند که رژیم غذایی کم پروتئین موجب بهبود پروکی استخوان می شود. تحقیقی دیگر نشان داده است که گیاهخواران حتی هنگامی که از غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمی کنند اگر رژیم غذایی شان حاوی مقادیر زیادی قیبات و اسکالات- که باعث کاهش جذب پروتئین می گردد- باشدمعمولاً از ریسک بالایی برای ابتلا به پروکی استخوان برخوردار نیستند. رژیم غذایی کم پروتئین نشان آنها را در مقایله استئوپروز حفاظت می نمود. تحقیق دیگری نشان داد که مصرف زیاد پروتئین منجر به دفع مقادیر زیاد کلسیم از کلیه ها می گردد. همچنین تحقیق دیگری که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد نشان داد که رژیم غذایی پرپروتئین موجب ضعف استخوانها در زنان یائسه میگردد. تحقیقی دیگر که در بوستون انجام شد نشان داد دختری که به میزان بیشتری از نوشیدنیهای کربوهیدراتی استفاده میکند استخوانهای ضعیف تر و نازکتری نسبت به بقیه همسالان خود دارد.

البته این نتایج نباید باعث گردد که شما از مصرف پروتئین ها خودداری کنید. شما باید بدانید که پروتئین ها برای سلامتی شما مفید هستند و فقط مقادیر بالای آنها است که برای شما مضر است. لذا اگر رژیم غذایی تان حاوی مقادیر زیادی پروتئین است سعی کنید با محدود کردن دریافت پروتئین ها رژیم غذایی تان رااصلاح کنید.

کمبود اسید فولیک و پارکینسون

آزمایشی که اخیراً توسط **Journal of Neurochemistry** انجام گرفته است نشان میدهد که کمبود اسید فولیک میتواند منجر به پارکینسون شود.در این روش تعدادی از موشها را بوسیله **MPTP** تغذیه نمودند. این ماده ایک ترکیب شیمیایی است که میتواند منجر به بروز پارکینسون گردد. مشاهده شد موشهایی که رژیم غذایی شان حاوی اسید فولیک بود عوارض زیادی از ابتلا به پارکینسون را از خود بروز ندادند. اما گروهی که تحت استفاده از رژیم غذایی عاری از اسیدفولیک قرار گرفتند علاوه بر عوارض زیاد مشخصاً دچار عدم کنترل ماهیچه ای که مهمترین علامت ابتلا به پارکینسون است گردیدند. کمبود این ویتامین منجر به تجمع هموسیتئین در جریان خون میشود. این امر منجر به آسیب به **DNA** در قسمت **substantia nigra** میشود. سلولهای این قسمت از مغز حاوی مقادیر بالای دوامین هستند. کمبود دوامین نیز منجر به بروز بیماری پارکینسون میشود. سبزیهای برگ سبز، مرکبات و میوه ها، غلات کامل و حبوبات همگی از منابع مهم این ویتامین هستند. از طرفی کمبود این ویتامین میتواند منجر به نقص های مادزادی گردد.

**تغذیه کودک مبتلا به عفونت حاد تنفسی**

الف- تغذیه در هنگام بیماری برای کودکان کوچکتر از همام یا کودکانی که غذای کمکی برای آنها شروع نشده است باید دقتات تغذیه با شیر مادر بیشتر شود به کودکان بزرگتر از ۶ ما غذاهایی داده شود که نسبت به حجم آن از بالاترین میزان کالری و مواد غذایی برخوردار باشد . براساس سن کودک این غذاها باید مخلوطی از غلات ، حبوبات موجود محلی یا مخلوطی از غلات و گوشت و مرغ باشد و برای مقوی تر شدن این غذاها می توان به آنها کمی روغن مایع یا کره اضافه کرد .

فرآورده های لبنی و تخم مرغ نیز مناسبند ( سفیده تخم مرغ به کودکان زیر یکسال داده نشود) و باید کودکان را ترغیب کرد تا جایکه میل دارد غذا بخورد. دادن مایعات غذایی گرم نظیر سوپ به کودکان مبتلا به سرماخوردگی و سرفه در بهبود علائم بالینی و جبران آب از دست رفته از طریق تب کمک میکند . اگر گرفتگی بینی مانع تغذیه کودک میشود یا ریختن چند قطره مخلوط آب نمک به بینی کودکان ترشحات چسبیده و قوی و نرم میشود و سپس می توان با پارچه ای نازک تمیز بصورت قطعی ای یا پوار پلاستیکی ترشحات را خارج کرد
دادن مقداری عمل یا چای ولرم به بهبود کودک دچار عفونت تنفسی و سرفه کمک میکند(کودک بالای یکسال)

ب : تغذیه بعد از بیماری

وقتی که کودک بیمار باشد معمولاً کمتر غذا می خورد بنابراین پس از برطرف شدن عفونت تنفسی باید پسمدت دو هفته یا تا وقتیکه کودک دوباره به وزن طبیعی برسد روی یک وعده غذای اضافی به کودک داده شود . این کار به او کمک خواهد کرد که سلامت طبیعی خود را بازیافته و از ابتلای او به سوءتغذیه جلوگیری شود .

سوء تغذیه احتمال بروز مجدد عفونت تنفسی و اسهال را بصورت وخیم تر بیشتر می کند
تغذیه کودک تب دار تب با کاهش اشتها و افزایش متابولیسم بدن در روند تغذیه کودک اختلال ایجاد می کند . در این موقع توصیه‌ای زیر مفید است :

تداوم تغذیه با شیرمادر و یا شیر مصنوعی ( در شیرخوارانی که شیرمادخور نیستند) در کودکان کمتر از ۶ ماه

تداوم تغذیه با شیرمادر همراه با غذاهای مایع در کودکان بالای ۶ ماه

افزایش تعداد دفعات تغذیه .

حتی با حجم کم جهت جبران کاهش اشتها، کودک به مدت ۴ تا ۶ ساعت دادن غذا قطع شود ولی هر ۱۰ دقیقه مقداری حدود ۱۰ میلی لیتر مایعات داده می شود . اگر بعد ۴ تا ۶ ساعت استفراغ کودک متوقف شد کمی غذا ملا حدود ۳۰ میلی لیتر شیر یا پوره نسبتاً رقیق به کودک داده شود در صورتی که کودک ۲۰۰ CCG غذا را تحمل کرد مجدداً ۲ ساعت بعد هم از آن داده شود و کم کم به مقدار و غلظت غذا افزوده شود ، در صورتی که کودک مجدداً استفراغ کرد تغذیه کودک را از ابتدا با ۱۰ میلی لیتر مایعات شروع شود در صورتی که کودک بعد از هر بار غذا دادن استفراغ کند و نشانه هایی از کم آبی دیده شود ممکن است نیاز به دریافت سرم داشته باشد در صورتی که استفراغ کودک ناشی از شدت سرفه ( سرماخوردگی ) باشد بعد از دادن غذا باید کودک مدتی به حالت نشسته باشد و در صورت استفراغ مدتی بعد مجدداً به کودک غذا داده شود

**فوائد خوردن سیب در دوران بارداری**

کودک‌گانی که مادرشان در دوران بارداری زیاد سیب می‌خورند کمتر به آسم مبتلا می‌شوند.

به گزارش بی بی سی ، محققان دانشگاه **Aberdeen** دریافته‌اند خوردن چهار چهار عدد یا بیشتر سیب در دوران بارداری احتمال ابتلای کودک را به نصف تقلیل می‌دهد.

محققان همچنین موفق به کشف ارتباط بین افزایش مصرف ماهی در دوران بارداری و کاهش احتمال آلرژما و حساسیت پوستیدر کودکان شدند.

زنانی که در دوران بارداری هفت ای یک وعده یا بیش از آن ماهی مصرف می‌کنند کودکانشان در پنج سال اول زندگی کمتر به آلرژما دچار می‌شوند.

هنوز دلیل قطعی برای وجود این ارتباط شواسته نشده‌است اما پیش از این نیز ارتباط بین مصرف سیب و سلامت ریه مشخص شده بود که به آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن مربوط می‌شود و سامی نیز به علت محتوای روغن‌های امگا – سه خاصش اثرات مفیدی بر سلامت انسان اعمال می‌کند.

بر اساس این یافته ها به زنان باردار توصیه می شود با افزودن مواد مفید به رژیم غذاییشان به سلامت بیشتر فرزند خود کمک کنند

**تغذیه در اسهال و استفراغ**

نویسنده: دکتر عباس نقوی اردکانی

اسهال از علل مهم مورتالیته و موربیدیتی کودکان در کشورهای در حال توسعه و نیز از علل مهم سوء تغذیه می‌باشد. در سال ۲۰۰۳ حدود ۸۷/۱ میلیون کودک زیر ۵ سال به دلیل اسهال فوت کرده که ۱۸۰٪ آن‌ها کمتر از ۲ سال داشته‌اند. در کشورهای در حال توسعه به‌طور متوسط هر کودک زیر ۳ سال در هر سال حدود ۳ بار به اسهال مبتلا می‌شود.

در طول اسهال آب و الکترولیت از دست رفته و سبب دهیدراتاسیون می‌شود. به علاوه به دلایل زیر ممکن است سوء تغذیه ایجاد شود:

۱- کاهش دریافت مواد غذایی به دلیل بی اشتهایی و عادات غلط غذایی.

۲- کاهش جذب به دلیل عبور سریع مواد غذایی، کاهش دی ساکاریدازها و غلظت اسیدهای صفراوی.

۳- افزایش نیاز به مواد غذایی به دلیل افزایش نیازهای متابولیکی، ترمیم آسیب وارد به روده و جبران پروتئین از دست رفته.

در حقیقت اسهال بیشتر یک بیماری تغذیه‌ای می‌باشد و مرگ به دلیل اسهال بیشتر در بیماران مبتلا به سوء تغذیه به خصوص نوع شدید دیده می‌شود. سوء تغذیه، خود سبب افزایش تعداد دفعات و طولانی شدن اسهال می‌شود که با تغذیه مناسب در طول اسهال و پس از آن این سیکل معیوب شکسته می‌شود.

در اصل مهم در درمان اسهال شامل جایگزینی آب و الکترولیت و ادامه تغذیه مناسب می‌باشد. در کودک مبتلا به اسهال نباید تغذیه معمول قطع و با رقیق شود. همیشه باید تغذیه با شیر مادر ادامه یابد. هدف از تغذیه مناسب استفاده از مواد غذایی غنی از انرژی در طول اسهال و پس از آن است.
اشتها در کودکان با اسهال آبکی پس از اصلاح دهیدراتاسیون ولی در بیماران با اسهال عرونی دیرتر به حال طبیعی بر می‌گردد. باید سعی شود هر چه زودتر کودک تغذیه نرمال انجام شود. تغذیه مناسب سبب تسریع در ترمیم مخاط روده و بهبود عملکرد آن و نیز بازگشت سریع تر عملکرد لوزالمعده، کاهش دوره بیماری و شدت اسهال و در نتیجه پیشگیری از افت وزن و سوء تغذیه می‌شود. در صورت محدود کردن یا رقیق کردن غذا، اسهال طولانی تر شده، عملکرد روده آهسته تر به نرمال برگشته و احتلال در وزن گیری و حتی کاهش وزن دیده می‌شود. نوع غذای مصرفی بستگی به سن کودک، پاترن غذایی قبل از بیماری و وضعیت اجتماعی بیمار دارد.

برای شیرخوار در هر سنی که باشد، باید تغذیه با شیر مادر ادامه یابد، در صورت استفاده از فرمولآ باید بدون این که رقیق شود، استفاده گردد.

در شیرخوار بالاتر از ۶ ماه تغذیه تکمیلی بیشتر به کودک داده شود. می‌توان از ماست، سوپ، تخم‌مرغ، غلات، غذاهای نشاسته‌ای، گوشت، ماهی، حبوبات و سبزیجات استفاده کرد.

چند شرط را باید در نظر گرفت:
مواد غذایی توصیه شده از نظر فرهنگی قابل قبول و دسترس باشد، کالری بالا داشته و ریز مغذی‌های اساسی را به مقدار کافی فراهم سازد، غذاهای کودک قابل هضم، تازه و خوب پخته باشد، کودک حداقل ۶ وعده غذا در روز دریافت نماید، از دادن نوشیدنی‌های تجاری شیرین پرهیز شود، بعد از قطع اسهال غذاهای توصیه شده ادامه یابد (ا دو هفته بعد حداقل یک وعده غذای اشامی).

در بیماران مبتلا به اسهال و استفراغ باید بیشتر از معمول مایعات داده شود مثل آب، **ORS**، سوپ، لعاب برنج و دوغ. در زمان استفراغ، در حجم کمتر و به دفعات بیشتر مایعات و غذا داده شود، در صورت مقاوم بودن استفراغ و یا بروز علائم کم آبی در بیمار علیرغم مایع درمانی خوراکی، شمن توجه بیشتر به اینولوزی آن، نیاز به دریافت مایع درمانی وریدی می‌باشد.

**افسانه جایی از غذاها که شما را شوکه می کند**

افسانه اول: غذای چینی شما را گرسنه می کند.

این یک افسانه بسیار قدیمی در مورد غذاهای چینی است که دست کم متعلق به چندین دهه قبل است.

سالها پیش مصرف پروتئین ها خیلی کم تر از بقیه غذا ها بودند ، کربوهیدرات ها(برنج سفید) بسیار کم و مواد فیبری نژرکمتر مصرف می شدند (در کمتر بشقاب غذایی می توانستید سبزیجات پیدا کنید).

بنابر این این عوامل باعث با لافزن سرعت گرسنگی بوده است. اما امروزه غذاهایی چینی شامل سبزیجات بیشتر،پروتئین بیشتر و برنج قهوه ای است. به علاوه ارائه مواد پروتئینی تا سطح تقاضای مغزتری رشد کرده است.

پس غذاهای چینی دیگر شما را زود گرسنه نمی کند.

افسانه دوم: بولمولون شما را خواب آلود می کند.

این رایج ترین افسانه ای بود که اکثرا در آن متداول بودند تا جایی که در یکی از قسمت های سریال تلویزیونی Jerry Seinfeld، اینها یکی دیگر از خواب ترک را خواب کند. به او بولمولون خوراند و گفت" بولمولون تریپتوفن (tryptophan) دارد و دخترک را خواباند". تریپتوفن پیش ماده آمینو اسیدی برای تشکیل سروتونین (serotonin) در مغز است، سروتونین باعث خوابیدن ما می شود. اما به همین راحتی هم نیست.

عمده مواد غذایی موجود در بولمولون را پروتئین ها تشکیل می دهند. تریپتوفن موجود دربولمولون(در کل غذاهای پروتئینی) توسط آمینو اسید های دیگری احاطه شده است که با تریپتوفن برای رسیدن به مغز رقابت می کنند. این جایی است که تریپتوفن نیاز دارد که تبدیل به سروتونین شود. پروتئین ها در مقایسه با مواد دیگر مقدار کمتری دارند بنابراین نمی تواند به مغز برسد و در رقابت با آمینو اسید ها شکست می خورند.

ترسیدن تریپتوفن بیشتر به مغز مساوی است با کم بودن سروتینون و در نتیجه کم شدن خواب، به همین دلیل این فقط یک افسانه است. البته اغلب با خوردن غذای زیاد دچار خواب آلودگی می شوید و این تنها مربوط به غذای ترکی نیست.

افسانه سوم: خوردن آب یخ به لافز شدن کمک می کند.

نوشیدن آب همیشه برای لافز شدن بسیار مفید است، اما این راه کار به این ایده که، اگر شما آب یخ نوشید بدن شما برای گرم کردن آن کالری می سوزاند ، پستگلی دارد.

این ایده از نظر اصول کلی صحیح است اما مقدار کالری که شما برای آن می سوزانید بسیار کم است و در حدود ۷ کالری برای نوشیدن یک لیتر انس آب یخ است.ما فکر می کردیم که کالری بیشتری برای گرم کردن این آب مصرف می شود اما اینطور نیست. پس آب نوشید و اگر آب یخ دوست دارید فقط آب یخ نوشید اما فقط آب ، نه نوشابه و یا سوای خنک که خودش مقدار زیادی کالری دارد.

افسانه چهارم: کربوهیدراتها بیشتر از هر غذای دیگری چاقی کننده هستند.

کربو هیدرات ها چه میوه ها و چه سبزیجات و یا مواد نشاسته دارمثل نان، برنج، پاستا و یا سیب زمینی همه دارای ۷ کالری در هر گرم هستند این در حدود نصف کالری چربی ها که در حدود ۷ کالری در هر گرم دارند است.چیزی که باعث به اشتباه افادن بسیاری از افراد شده بود، این بود که مردم در ابتدا نمی دانستند که میوه ها و سبزیجات دارای کربو هیدرات و غنی از آب و فیبر هستند و همچنین مواد نشاسته ای نیز غنی از فیبر و البته نهی از آب هستند.

خوردن زیاد و سریع کربو هیدراتهای نشاسته دار تا زمانی که منجر بر شدن شکستان شوید خیلی آسانتر است از خوردن مواد فیبری تا زمانی است که نشانه های سیر شدن را حس کنید . بنابراین چون پر خوری در کربوهیدراتها آسان است، بسیاری از افراد تصور می کنند که کربوهیدراتها بیشتر از مواد دیگر چاق کننده هستند . به علاوه اینکه ترکیب کربوهیدراتها و چربی ها دسر ها را تشکیل می دهند. به این معنی که با خوردن آن مقدار زیادی قند دریافت می کنید ولی باز هم کربوهیدرات ها مقصر نیستند.

افسانه پنجم: غذاهای تند باعث سوزاندن کالری می شوند.

زمانی این تصور می تواند درست باشد که شما مقدار قابل توجهی کالری سوزانید اما این فقط یک تصور غلط است.ما غذای تند می خوریم و بعد شروع به عرق کردن می کنیم و احساس گرم شدن داریم، اما آیا این نتیجه سوخت و ساز بدن است؟

بله درست است اما مقداری بسیار ناچیز و نمیتوان اینگونه به حساب آورد که شما کالری زیادی سوزانده اید و همچنین نمی توانید خوردن غذای تند را فقط به خاطر سوزاندن کالری توسط ادویه آن توجه کنید.

این اثرات در ما بیشترصوری و ظاهری است(عرق کردن و گرم شدن) و به هیچ وجه سوخت ساز زیادی در بدن ما صورت نگرفته است اما شما می توانید برای خوش طعم کردن غذاهای کم کالری مثل مرغ و ماهی و سبزیجات از ادویه ها استفاده کنید.

افسانه ششم: محصولات لبنی برای سرما خوردگی مضر است.

این یک افسانه رایج است که بسیاری از دانشمندان را به مطالعه و تحقیق در این مورد واداشت. این تصور غلط از آنجا استنباط شده بود که چون لیبیات باعث افزایش مخاط می شوند، پس برای سرما خوردگی و دیگر مشکلات تنفسی از جمله آسم مضر است.در این که لیبیات باعث افزایش خلط می شوند تلقفنی وجود ندارد اما این نمی تواند یک اشکال برای آن به حساب آید.

ازلبنیات بطور یز لازم پرهیز نکنید اگر احساس کردید که شما را تحت تاثیر قرار داده است آن وقت آرا استفاده نکنید. شیر خاصیتی دارد که بعد از نوشیدن مقداری در دهان ته نشین می شود اما تاثیرری بر مخاط ندارد و به این دلیل ممکن است که این احساس به شما دست دهد.

**خوراکیه روغن فلات نهدید**

نویسنده: دکتر رضا آملی نیا

چربی ها و روغن از مهمترین اجزای تشکیل دهنده غذای انسان ها به شمار می روند. چربی ها در همه سلول ها و بافت های بدن وجود دارند و نقش حیاتی در ساختمان غشای سلولی ایفا می کنند. چربی ها منبع انرژی بدن، حامل ویتامین های محلول در چربی و پیش ساز هورمون ها و نمک های صفراوی هستند. این گروه از موادغذایی به تنظیم حرارت بدن می انجامند.

بدون شگک امروزه یکی از علل عمده ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، شیوه نامناسب زندگی از جمله تغذیه نامناسب است. نکته مهم این که زمینه بروز این بیماری ها از دوران کودکی در بدن شکل می گیرد. بنابراین به مصرف غذاهای چرب ، شور، پرشته، سرخ شده و دودی از کودکی شکل گرفته و ناقله ما را می سازند که عوض کردن آن در بزرگسالی مشکل خواهد بود.

مصرف روغن به صورت فراوان اگرچه خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد اما وجود مقادیر کافی از آنها در رژیم غذایی برای بدن ضروری است. روغن های گیاهی مایع، به دلیل دارا بودن مقادیر کافی اسیدهای چرب غیراشباع و داشتن کلسرول، مناسب تر از روغن های جامد هستند.

البته نباید فراموش کرد روغن های نباتی ابتدا مایع هستند و در کارخانه های تولید روغن برای بالا بردن مقاومت آنها را هیدروژنه می نمایند. در این فرایند اسیدهای چرب روغن اشباع شده و به همین دلیل به این روغن ها اشباع شده می گویند. روغن های جامد،



مدت بیشتر قابل نگهداری هستند. حرارت را بهتر تحمل می کنند، به نور حساس نیستند اما به خاطر دارا بودن اسیدهای چرب اشباع در ایجاد بیماری های قلبی – عروقی نقش مهمی دارند. افزون بر این هیدروژنه کردن اسیدهای چرب هم ضرر مضاعف دارند. اسیدهای چرب ترانس در ایجاد سرطان نقش دارند. به همین دلیل روغن های جامد یا توج به تحمل زناشدان به حرارت با این که برای سرخ کردن بهتر از روغن های معمولی هستند ولی به طور کلی در لیست غذاهای خطرناک قرار می گیرند.

به تازگی صنایع تولید روغن تلاش مژتری را برای تولید روغن های کم ترانس شروع کرده است. این روغن ها به صورت نیمه جامد هستند (مثل روغن مخصوص سرخ کردن) و گاهی اوقات یکخواخت نوده و قسمت مایع در روی ظرف روغن بیشتر است. این شکل ظاهری دلیل بر فساد روغن نیست و بهتر است آن را قبل از مصرف به طور کامل هم بزنیم. هرچه ایزومر ترانس روغن کمتر باشد روغن سالم تر است ولی کمتر حرارت را تحمل می کند. بنابراین باید سعی شود روغن های مایع را برای سرخ کردن موادغذایی با درجه بالا استفاده نکنیم.

تحقیقات نشان می دهد: چربی های ترانس، میزان کلسترول بد خون را افزایش داده و کلسترول خوب را کاهش می دهند. این امر سبب افزایش احتمال بیماری قلبی – عروقی می گردد. بیشتر چربی های ترانس در غذاهای سرخ شده، ساندویچ ها و روغن نباتی وجود دارد. با توجه به این که طبق آمار موجود، سرانه مصرف روغن جامد برای هر ایرانی حدود ۲۲ کیلوگرم و روغن مایع حدود ۲۲ گرم است باید صنایع کشور استراژی خود را برای کاهش اسیدهای چرب اشباع شده و ایزومر ترانس، طوری تنظیم کنند که مصارف خوراکی مناسب تر و از زیان کمتری برخوردار باشند.

از نظر علمی روغن های فاقد اسیدهای چرب اشباع شده و ایزوترانس بسیار مناسب بوده و میزان مجاز برای وجود چربی های اشباع حداکثر ۲۲ درصد و اسید چرب ترانس حداکثر ۲۲ درصد است. این در حالی است که آمارهای غیررسمی ایزومر ترانس را ۲۲ درصد و در آمارهای رسمی ۲۲ درصد برای روغن های تولید شده بیان می کنند.

استفاده از روغن های مایع برای انواع سالادها، خورش ها و برنج مناسب بوده ولی برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم. آن هم به این خاطر است که این نوع روغن به میزان کمتری ایزومر ترانس و چربی های اشباع شده نسبت به روغن های جامد دارد و این مسأله در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و به دنبال آن پیشگیری از بیماری های ناشی از چاقی مثل دیابت، بیماری های قلبی و عروقی افزایش فشارخون، سکته های قلبی و مغزی و بیماری های اسکلتی مثل کمردرد، زانو درد و برخی از انواع سرطان ها مؤثر است.

در این میان چند نکته در مورد مصرف روغن و موادغذایی ضروری به نظر می رسد.

بهتر است روغن تنها یک یا دو برای سرخ کردن استفاده شود.

برای سرخ کردن یا از روغن های مخصوص سرخ کردن و یا از روغن های جامد استفاده شود. چرا که روغن های مایع معمولی تحمل حرارت بالا را ندارند.

ذائقه کودکان را با روغن های سالم مثل زیتون، کزرا و آفتابگردان عادت دهید.

روغن را همیشه در ظروف سرسته نگهداری کنید.

روغن های مایع را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع، سعی کنید که از ظرف کوچکتر استفاده کنید .

ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید، تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصدچربی های اشباع و ایزومر ترانس را بررسی کنید.

چربی گوشت را قبل از پخت به طور کامل جدا کنید.

#### نقدیه دریمارهای استخوان

نویسنده: دکتر محمد خاژئی فر

نقش تغذیه دریمارهای استخوان ومفاصل (ارتوپدی)

تغذیه در تمام بیماریهای ارتوپدی نقش مؤثر دارد. حتی من فکرم می کنم به خصوص در این رشته از بیماریها به لحاظ اهمیتی که در استحکام استخوانها وقوام و دوام عضلات دارد جایگاه مهمتری دارد. یعنی اگر برتاینم مریضی را زودتر راه بیندازیم تا به زندگی عادی خود بیدازیم، هم به خود بیمار و هم به خانواده او کمک زیادی کرده ایم به عبارت دیگر اگر تغذیه بتواند این نقش را ایفا کند که می کند. قدم خیلی مهمی در درمان بیماریها برداشته ایم و مهمتر این که اگر از این طریق بتوانیم کاری کنیم که افراد کمتر بیمار شوند و کمتر نیازبههای عضلانی و استخوانی پیدا کنند مسلماً کمکمک زیادی به اجتماع کرده ایم. به همین لحاظ تمام انجمن های پزشکی که با استخوان و عضلات سر و کار دارند مثل انجمن های ارتوپدی و روماتولوژی، و انجمن هایی که با عاهد داخلی ارتباط دارند و احیاناً با افراد مسن و درمان بیماریهای خاص این ستین سر و کار دارند.
گوشش می کنند به راه کارهایی برسند که استخوان ها و عضلات بیشتر کار کنند و دیرتر از کار بیفتند و عارضه پیری، نائوانی و از کار افتادگی و زمین گیر شدن و در خانه ماندن عقب بیفتند.

تغذیه ای که بتواند این نقش مهم را ایفا کند چه ویژگی هایی باید داشته باشد ؟

برای یکد فرد عادی سالم یک پایه معمولی در تغذیه کافی است. البته عواملی که باعث می شود بدن انسان سلامت بماند و مسیرعادی حیات را طی کند فقط تغذیه نیست بلکه عوامل دیگری به این روند کمک می کند ولی از نظر تغذیه آنچه در راس قرار می گیرد، غذاهایی است که کالری مورد نیاز را تامین نماید و هر چه بیشتر پروتئین و کلسیم داشته باشد و در مقابل مواد قندی، نشاسته ای و چربی کمتر داشته باشد. یعنی اساس کار را بر این می گذاریم که به مقدار انواع کالفی ویتامین و کلسیم به فرد برسد تا آنچه در اثر فعالیت تحلیل می رود جبران گردد.

دریمارهایی مثل پوگی استخوان و نرمی عضلات و مشکلاتی که در مفاصل وجود دارد آیا تغذیه و برنامه غذایی مناسب هر بیماری لازم است یا...؟

اگر کسی بیمار باشد، یعنی از نظر استخوانی و عضلانی مشکلاتی داشته باشد معمولاً اشکالات طبقه بندی می شوند. مسلماً رژیم غذایی هم با توجه به آن مشکلات متفاوت خواهد بود. واقعیت این است که هر چه سن بالاتر می رود احتمال تحلیل روی و پوگ شدن استخوان ها بیشتر می شود که البته ما نمی توانیم از این رخ داد کاملاً جلوگیری کنیم اما می توانیم از طریق مواد غذایی که کلسیم فراوان دارند مثل مواد لبنی و میوه و سبزیها روند آن را کند تر کنیم و بازمزای استخوان ها را تا حدی سریع تر کنیم. البته فعالیت در کنار این تغذیه می تواند کمک مؤثری باشد. یعنی کلسینی که وارد بدن می شود، جذب و تمرکز آن در استخوان یک دوره یا گوشش خاص دارد و انجام این گردش به فعالیت فردی بستگی دارد در خیلی از کشورهای غربی دیده می شود که آدم هایی به خاطر موقعیت آب و هوایی و موقعیت اجتماعی در گوشه ای نشسته اند و هر ساعت انواع قرص های ویتامین و کلسیم را مصرف می کنند اما چون حرکت و فعالیت ندارد تازیری را که می خواهند نمی گیرند. پس علاوه بر مواد غذایی حرکت و فعالیت هم یک فاکتور مؤثر در تامین سلامت است.
یک عامل دیگر نور آفتاب است یعنی کسانی که در محیط باز و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب هستند، به طرز چشم گیری نسبت به کسانی که در محیط بسته و بدون آفتاب زندگی با کار می کنند از نظر تحلیل رفتن استخوان ها و مشکلات عضلانی و استخوانی و پیری زودرس تفاوت دارند. به عبارت دیگر راز جوان ماندن و حفظ سلامت استخوانها و عضلات و مفاصل در سه کلمه است: فعالیت، کلسیم به صورت مواد غذایی و نور آفتاب.
کدام یک از مواد غذایی کلسیم بیشتری دارند؟

سر دسته مواد غذایی کلسیم دار لبنیات است . مثل انواع مختلف پنیر، جالب است بدانیم پتیرهای مختلف مقدار کلسیم متفاوت دارند. مثلاً مقدار کلسیم موجود در پنیر لیوان با مقدار کلسیم یکک پیر معمولی فرق می کند. انواع شیر و ماست نیز کلسیم فراوان دارند. در میوه جات، و مرکبات کلسیم زیادی دارند. معمولاً برتقال را به خاطر وجود ویتامین ث می خوردند در حالی که کلسیم آن به مراتب بیشتر است. نارنگی و گریپ فروت هر دو کلسیم زیادی دارند. گلابی کلسیم کمی دارد. سبب کالری دارد. ویتامین دارد ولی کلسیم آن کم است. در سبزیجات، کاهو، اسفناج، نخود فرنگی و هویج کلسیم زیادی دارند هویج بیشتر از ویتامین کلسیم دارد. البته آن قدرها هم لازم نیست آدم ها دانما دیال آن باشند که چه چیزی کلسیم دارد و چه چیزی آن کلسیم ندارد. هدف شناخت است و اینکه آدم نیازش را بشناسد. این نکته راهم یاد آوری کنم که مصرف زیادی کلسیم هم می تواند عوارض مثل سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد.

نیازهای غذایی از نظر جنسیت هم تفاوت دارد؟

مسلماً تفاوت زیادی دارد اختلاف هورمونی که بین آقایان و خانم ها وجود دارد و مسئله یانگی در خانم ها و تغییراتی که از نظر هورمونی و ترشحات و این که مقدار تحلیل رفتن استخوان ها در آنها بیشتر می شود. دلایل این تفاوت از نظر جنسیت است.
عده ای از پزشکان در این مواقع هورمون تراپی را پیشنهاد می کنند و با کلسیم خوراکی تجویز می کنند و عده ای دیگر به خصوص پزشکان گروه ارتوپدی معتقدند اگر این افراد فعالیت زیاد داشته باشند و کلسیم را به صورت مواد غذایی و اگر لازم باشد به صورت دارو مصرف کنند و البته از نور آفتاب هم بهره می گیرند.
عوارض یانگی و مشکلات استخوانی ناشی از سن پیری را کمتر می بینند. و یک مسئله بسیار مهم میزان وزن است. یعنی هر چه وزن بیشتر باشد، فعالیت کمتر می شود و به چه فعالیت کمتر شود سیکل معیوب تری در ساخت استخوان به وجود می آید بنا براین افراد به طرف سن پیری می روند.
حسناً باید و زوشان را متداول نگه دارند و فعال تر باشند تا از نظر ساخت استخوانها و مفاصل جوان تر بمانند و دیرتر به پیری برسند.

تغذیه در روند رشد کودکان و نوجوانان تا چه حد تاثیر گذار است؟

بدون شک هم تغذیه، خاصه ویتامین و کلسیم و هم نور آفتاب در رشد نوزاد و در سنین اولیه کودکان مؤثر است عارضی که در اثر سوء تغذیه پیش می آید ف در مرحله نخست مربوط به کسیدو کلسیم است که هم در رشد طولی و هم در کیفیت ساخت استخوان تاثیر بسیار دارد و مناسقهه اگر چنین پایه ای گذشته شود و استخوان ها دچار عوارضی شود تا آخر عمر همراه فرد خواهد ماند. بنا براین در دو مرحله سن کلسیم و ویتامین D و تغذیه خوب در نگهداری از استخوان و مفاصل بسیار مهم است یکی مرحله قبل از بلوغ و یکی سنینی که فرد به طرف یانگی و پیری می رود.

بند نیست باینده مردها هم دچار یانگی می شوند اما یانسی در زنان چشم گیر تر است. یعنی همان دورانی که خانم ها می گذارند برای مردها هم پیش می آید ولی چون مردها معمولاً فعال تر از خانم ها هستند کمر به چشم می آید و به نظر می رسد که خانم ها بیشتر در خطر هستند و یابستی بیشتر به سلامت خود توجه داشته باشند مخصوصاً از جهت افزایش وزن یابستی جدا مراقبت نمایند چون ساختن بدن خانم ها، زانو، کمر، لگن و مچ پای آنها برای وزن زیاد ساخته نشده و آسیب پذیر تر است.

برنامه غذایی در طول درمان

البته توجه به برنامه غذایی مرحله اول درمان است و ما ازتوبه ها معمولاً جتی برای درمان پوگی استخوان و نگه داشتن استخوان در حد مطلوب کمتر دارو می دمیم و بیشتر تذکرات ما روی غذا و فعالیت های فیزیکی، ترمش و ورزش است. البته گاهی دارو هم تجویز می کنیم ولی دارو کافی نیست هم چنان که بای بخاری نشستن و دارو خوردن هم هیچ کمکی نمی کند.

توصیه برای خانواده

توصیه من به بسیاریان و همه خانزاده ها معمولاً دو کلمه است که اگر به همین دو کلمه توجه کافی بشود شاید خیلی ها نیاز به مراجعه به پزشک را نداشته باشند. این دو کلمه وزن و ورزش است که توجه به آن بسیار ساده است. به نظر من مسائلی مثل گرفتاری، بچه داری، کار بیش از اندازه، بهانه ای بیش نیست، و فکر می کنند در هر شرایطی هم از نظر اقتصادی، هم از نظر اجتماعی می توانند به این نکته توجه داشته و ضمن رعایت اصل تغذیه سالم از ورزش هم خودداری نکنند. منظور از ورزش، ورزش سنگین باشگاهی نیست راه رفتن ساده و داشتن یکد میل ساده در خانه و هفته یکی دو روز به کوه و استخر رفتن هم می تواند کار ساز باشد.

**تغذیه صحیح در یائسگی**

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

یائسگی یا منوپوز به حالتی از گذران طبیعی زندگی زنان گفته می شود که در آن عادات ماهیانه قطع می گردد. این مسأله بین ۴۴ تا ۴۴ سالگی رخ می دهد. در این وضعیت علائم و نشانه های کاهش هورمون استروژن مثل پراورختگی، گرگرفتگی، تغییرات در خلق و... در زنان دیده می شود. البته یائسگی توجه داشت که زنان بین ۴۰ تا ۴۵ سال قبل از یائسگی این علائم را کم و بیش تجربه می کنند.

مصرف برخی از مواد غذایی که حاوی استروژن گیاهی هستند، در حفظ تعادل این هورمون و کاهش علائم و عوارض مربوط به یائسگی بسیار مفیدند. فواید استروژن ها (استروژن های گیاهی) از نظر ساختناتی شبیه استروژن بوده و مصرف آن توصیه می گردد. از جمله این مواد غذایی «لوبیای سویا» است که حاوی ترکیبات طبیعی از استروژن به نام ایزوفلاون می باشد که در درمان پوزگی استخوان، بیماری های قلبی \_ عروقی و سرطان های مربوط به هورمون استروژن مثل سرطان سینه بسیار مفید است. همچنین طی تحقیقات به عمل آمده «نخم بندرک» نیز در زنانی که دوران یائسگی را تجربه می کنند، باعث تعافتر شدن اثرات استروژنیک در بدن می شود. یک استکان از «لوبیای سویا» حدود ۴۴۴ میلی گرم ایزوفلاون دارد که معادل استروژن موجود در قرص «برامارین» (که برای این بیماران تجویز می گردد) است. در اینجا لازم می دالم عرض کنم که دو ماده غذایی معرفی شده در عطاری های ایران نیز موجود هستند.

جایگزینی هورمون استروژن در این افراد یائسگی همراه با پروژسترون نیز باشد. آنتی هیستامین ها، داروهای ادرار آور، کافئین و الکل باعث افزایش خشکی مخاطات بدن می شود، بنابراین یائسگی از مصرف این ترکیبات حتی المقدور پرهیز نمود. ورزش منظم باعث کاهش گرگرفتگی، پراورختگی و سایر علائم مربوط به یائسگی می شود.

مواد مفیدی مفید برای افرادی که در دوران یائسگی هستند:

- ویتامین E:همراه با توکوفرول باعث کاهش علائم می شود. این ویتامین را می توان به شکل ترکیبات موضعی برای جلوگیری از خشکی مخاط بدن استفاده کرد.

- ویتامین C:بهمر است با ترکیبات حاوی بیوفلاونوئید مصرف شود.

مواد غذایی مفید برای افراد یائسه

لوبیای سویا، شیر، سبزی سبز، کامل، برنج سیوس دار، تخم بندرک، میوه های تازه، سیب، توت فرنگی، گلابی، انگور، خربا، انجیر، کشمش، بادام، جعفری، آجیل، انار، هل، گوجه فرنگی، سبزیجات تازه، مارچوبه، کلم بروکلی، چغندر، سیب زمینی، هندقال، عدس، شویهد، زیره، دارچین، گشنیز، دانه، آب سیب، کرفس، آب هویج، آب انگور و اسفناج.

**عادت اشتباه در تغذیه**

غذاهوردن که پیش ازاین یک اولویت مهم محسوب میشد، به موضعی جنبی تبدیل گشته است که توجه زیادی به آن نشده و معمولاً در لایه لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می شود.

گذشته از این، برخی از عادههای غذایی که بنصورت ششما موجب کاهش وزن می گردند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن شوند. خوشبختانه ترک عادههای غذایی غلط آسان بوده و وقت زیادی نمی گیرد و موجب خواهد شد تا از زندگی سالم تر و اندامی متناسب تر برخوردار شده و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید.

برخی از این عادت های نادرست بشرح زیر می باشند:

۱\_نخوردن صبحانه

اشکال چیست؟

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب میشود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن میگردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به ششما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیر کننده گی بیشتری نسبت بمصرف همان مقدار کالری در ساعتهای دیرتر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می گردد.

راه حل

خوردن صبحانه مناسب احتمال یکبارگیری عادههای نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش میدهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نانهای سبوس دار استفاده کنید.

۲\_غذا خورن پیش از خواب

اشکال چیست؟

اگر میخواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی منبی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوءهاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزشهای قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد.

راه حل

سعی کنید حداقل ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نموده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید، مقداری میوه جات تازه مصرف نمایید.

۳\_پرخوری

اشکال چیست؟

شاید اگر پرخوریهای رایج مربوط به سبزیجات میشد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نیکردند، اما متأسفانه پرخوری معمولاً در مورد غذاهای چرب و نشامه دار نمودار میشود. زیاده روی در این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و ناراضایی شده و جنبه اجتماعی خویشاندی به دنبال نخواهد داشت.

راه حل

۴\_گرسنه ماندن

اشکال چیست؟

برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث میشود وزن بدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامیکه برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفنگی میگردد و در انتها هنگامیکه دوباره شروع به خوردن میکنید، بدن شما گمان میکند که باید کالری مصرفی را بچربی تبدیل نماید چون نمیداند چقدر طول می کشد که دوباره غذا بخورد. بنابراین چربیها با شما باقی میمانند.

راه حل

اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. بجای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به باشگاه بروید.از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشتهای کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آنهاهم به مدت طولانی.

۵\_انجام کاری دیگر بهمراه غذا خوردن

اشکال چیست؟

نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریختن و پاش آن در اطراف شما می شود، منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد. اگر هنگام نماشای تلوزیون، صحبت یا تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث میشوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه های سیرشدن که بیان کننده کافی بودن مقدارغذا و احساس سیری میباشند، نمایید. علاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن میکنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکتی غیر هوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می شود.

راه حل

سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت یا تلفن ایده مناسبی نیست. اگر فقط می خواهید دست با هادفانتان مشغول باشید، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید، گپیاز بنوازید و یا گردن همسران را ماساژ دهید.

۶\_سریع خوردن

راه حل

آهسته غذا بخورید.بلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به اینصورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدتان بگوید که سیر شده اید.

۷\_آب نخوردن به اندازه کافی

اشکال چیست؟

پوشیده نیست که آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات طبیعت از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده ای

شوروی برای فعالیت‌های متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری، محسوب می‌گردد.

راه حل

تا زمانی‌که در کویر لوت زندگی نمی‌کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن نوشید. ۸ تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش میکنید حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب بجای انواع نوشانه‌های نئیساز مناسب است. نوشابه‌ها معمولاً “رودر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می‌برند» و دارای کالریهای بی ارزش بوده و باعث می‌شود بعد از ۳۰ دقیقه مجدداً احساس گرسنگی نمایید.

۸\_خوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

مشکل چیست؟

بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.

راه حل

تنها راه تأمین مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می‌باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

۹\_خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

راه حل

با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات گردد. شکلات، پوفک و چیپس هیچ کدام نمیی توانند جای یک میانپانه، نهار و شام سالم و رضایت‌بخش را بگیرند. برنامه‌های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی‌های سبک و سالم می‌تواند دنیایی از تغییرات در رژیم غذایی ایجاد کند. متناسب بنامید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

#### تغذیه صحیح

تغذیه درست در عمل کاربست دشوار. این سخنی بیشتر مربوط به کنار گذاشتن عادات‌های کهن و سالم‌های سال شیوه تغذیه نادرست است. اما تغذیه سالم حتماً به معنای صرف نظر کردن از خوردنی‌های دوست داشتنی و لذیذ نیست. اصل مطلب رعایت حد و مرز در خوراک است. این مقاله دبر گیرنده ده دستور در جهت چگونگی تغذیه درست می‌باشد.

متوخ بخوریم!

متوخ و به اندازه خورده و به تناسب در ترکیب مواد غذایی بایکدیگر توجه کنیم.

در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سبب زمینی بخوریم!

نان- ماکارونی-برنج- غلات و سبب زمینی منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی و fiber هستند و درعین حال کم چربی می‌باشند.

درمورد سبزیجات و میوه- اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم!

مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده‌آل است. بهتر است که این محصولات - تازه مصرف شده و یا در صورت امکان خیلی کم وکرنه پخته شده باشند. یک بار از این پنج بار، آب میوه مصرف کنیم.

روزانه به اندازه کافی- لبنیات و حداقل یکبار در هفته ماهی بخوریم. گوشت و تخم مرغ هم به اندازه مصرف کنیم!

لبنیات و ماهی مواد غذایی زیادی مثل کلسیم در پر دارند. ماهی منبع ید و Selenium و omega ۳ می‌باشد. گوشت به‌عاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B۱ - B۲ و B۱۲ اهمیت دارد. مصرف ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم گوشت درهفته معمولاً کفایت- در صورت مصرف گوشت و لبنیات - نوع کم چربی آن پیشنهاد می‌شود.

چربی - کم مصرف کنیم و از مواد پرچربی صرف نظر کنیم!

مصرف زیاد چربی باعث چاقی شده و می‌تواند تراحتی‌های قلبی و سرطمان را به دنبال داشته باشد. ۷۰ تا ۹۰ گرم چربی در روز - آنهم در صورت امکان روشن ویا چربی‌های گیاهی کافی خواهندبود. فراموش نکنیم که مقدار زیادی چربی نامرئی در محصولات گوشتی مثل سوسیس و کالباس- و شیرینی‌ها و شکلات‌ها و محصولات لبنیاتی وجود دارد...

#### نظم تغذیه

تغذیه صحیح یکی از عوامل مهم حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت هر شخص خانواده و یا جامعه است با استفاده از غذای لازم و کافی جنبش و حیات کارایی و فعالیت رضایت‌خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می‌شود به علاوه سلامت و بهداشت نسل‌های بعدی نیز تضمین و افزون می‌گردد.

نقش تغذیه مناسب که در واقع استفاده متناسب و متعاد از گروه‌های اصلی مواد غذایی می‌باشد در تأمین سلامت افراد، غیر قابل انکار است تغذیه مناسب و متنوع در میزان قدرت یادگیری دانش آموزان مؤثر است و بر رشد تحصیلی آنان افزایش بازمی‌دهد در سرمایه‌گذاری آموزشی و نهایتاً بهبودی ملی تأثیر خواهد گذاشت نقش مواد غذایی در بدن را می‌توان به سه مورد زیر تقسیم کرد:

۱- تولید انرژی : جهت انجام فعالیت‌های حیاتی دستگاه‌های مختلف بدن مانند قلب ریه دستگاه گوارش و عضلات و تأمین انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه تنها و چربی‌ها در عمده‌ترین گروه‌های مواد انرژی را هستند.

۲- ماده سازی : که سبب رشد و ترمیم و بازسازی بافت‌های بدن می‌شود. پروتئینها دسته عمده مواد غذایی مورد استفاده در زمینه ماده سازی است

۳-انجام واکنش‌های شیمیایی : از جمله وظایف ویتامینها و ترکیبات معدنی است که کمبود آنها عامل بروز بیماری‌های گوناگون می‌شود.

چهار گروه اصلی مواد غذایی

۱- گروه شیر و لبنیات : این گروه یکی از مهم‌ترین گروه‌های مواد غذایی است که شامل شیر-ماست - پنیر- کتنگ- بستنی و ... می‌باشد. مهم‌ترین مواد معدنی این گروه شامل کلسیم پروتئین فسفر، ویتامینهای گروه **A** و **B** هستند. این گروه مواد غذایی برای رشد اندام استخوان دندان و حفظ سلامت اندامهای مذکور و پوست نقش اساسی دارند.

میزان مصرف روزانه از این گروه برای بزرگسالان ۲۳ واحد می‌باشد که هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵ گرم پنیر یا یک لیوان کتنگ پاستوریزه و یا ۵۱ لیوان بستنی می‌باشد.

لازم به ذکر است که هر کدام از مواد غذایی فوق می‌تواند جایگزین دیگری گردد.

۲- گروه نان و غلات : این گروه که نقش اساسی در تأمین انرژی بدن دارد، شامل انواع نان برنج ، ماکارونی گندم جو، ذرت و دیگر غلات است کربوهیدرات (قندها)، پروتئین‌ها، آهن و بعضی از ویتامین‌های گروه **B** نیزیم و قیر از مهم‌ترین مواد معدنی این گروه محسوب می‌شوند.

این گروه از مواد غذایی در بدن باعث تأمین انرژی - رشد اندامهد و بافت‌های مختلف و سلامت اعصاب می‌شوند.

میزان مصرف روزانه از این گروه برای بزرگسالان ۶۱۲ واحد می‌باشد که هر واحد از این گروه شامل یک قطعه نان به وزن ۳۰ گرم یا نصف یا ۱ کفگیر ماکارونی پخته یا نصف نان ۱ کفگیر برنج پخته می‌باشد.

۳- گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها: این گروه از منابع اساسی برای تأمین پروتئین بدن بشمار می‌رود که شامل انواع گوشت‌های قرمز(گوسفند و گوساله گوشت‌های سفید (مرغ و ماهی ، امعاء و احشاء، (جگر، دل قلمه ران مغز) تخم مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس -فلاخ- لیه - ماش و مغزها (گردو-بادام- فندق- پسته و تخمه‌ها) می‌باشد. پروتئین آهن ، روی و بعضی از ویتامین‌های گروه **B** از مهم‌ترین مواد معدنی این گروه به شمار می‌آیند.

نقش اساسی این گروه از مواد غذایی در رشد، خونسازی و سلامت اعصاب است میزان مصرف روزانه از این گروه برای بزرگسالان حداقل ۲ واحد است که هر واحد از این گروه شامل ۶۰ گرم گوشت پخته یا ۲ عدد تخم مرغ یا ۱ لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان از انواع مغز پسته ، بادام و یا گردو است

۴- گروه میوه و سبزی : این گروه از منابع اساسی در تأمین ویتامین‌های بدن به شمار می‌رود که شامل :

الف ) سبزیجات و میوه‌های سرشار از ویتامین **C**مانند سیب‌زمی‌های پرگی گوجه فرنگی فلفل دلمه‌ای مرکبات و نوت‌ها.

ب ) سبزیجات و میوه‌های غنی از ویتامین **A**، که شامل میوه‌های به رنگ سبز تیره زرد تیره و نارنجی و همچنین سبزیجات پرگی مانند اسفناج هریج گوجه فرنگی طالبی زردآلو و شلیل .

ج سایر سبزیجات و میوه‌ها:مانند: سیب -طلو -گلابی -گیلاس -هندوانه و کرفس - پامدجان - کدوسیز-فانچ - پیاز- سبب زمینی و کاهو.

مهم ترین مواد معدنی این گروه شامل ویتامین‌های گروه **A** و **B** و **C** و آهن است . نقش اساسی این گروه از مواد غذایی در بدن شامل مقاومت در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم -سلامت چشم و بینایی-سلامت پوست و کتنگ به سوخت و ساز بدن می‌باشد.

میزان مصرف روزانه این گروه برای بزرگسالان ۴ واحد یا بیشتر می‌باشد که هر واحد از این گروه شامل یک عدد میوه متوسط سبب پرتقال هلو یا ۱۴ طابلی متوسط یا نصف لیوان گیلاس یا انگور و یا ۲ عدد زردآلی متوسط یا نصف لیوان از انواع میوه یا ۱ لیوان سبزی پرگی کاهو، اسفناج چغرفی شاهی یا نصف لیوان سبزی پخته یا ۱ عدد سبب زمینی متوسط یا نصف لیوان از سایر سبزیجات خرد شده خام می‌باشد.

لازم به توضیح است که اگر چه میوه‌ها و سبزیها در مقایسه با گروه‌های دیگر غذایی انرژی و پروتئین کمتری دارند. اما دارای مقدار قابل توجهی از انواع ویتامینها و مواد معدنی هستند.

گروه متفرقه : این گروه شامل مواد غذایی زیر است :

الف ) چربی‌ها، مانند روغن‌های جامد، روغن‌های مایع -گرم- خامه- سرشیر و سس‌های چرب

ب ) شیرینی‌ها و مواد قندی شامل : انواع مربا شربت‌ها،قند و شکر انواع شیرینی‌های خشک و تر-انواع بیزارشکی‌ها، آب نبات و شکلات‌ها.

ج ) ترشها و شورها و چاشنی‌ها:مانند: انواع ترشی و شوهر، فلفل- نمک - زودچویه- دارچین- و دیگر ادویه‌ها.

د نوشیدنی‌ها مثل انواع نوشابه‌های گازدار- چای -قهوه- شربت‌ها- پودرهای آماده (پودر پرتقال و غیره

برخلاف چهار گروه اصلی مواد غذایی که باید حتماً در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند. توصیه می‌شود از گروه متفرقه کمتر استفاده شود.

میان وعده‌های غذایی :

برای تأمین سلامت تغذیه‌ای دانش آموز باید علاوه بر سه وعده غذایی اصلی از دو میان وعده در ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعد ازظهر نیز

استفاده کرد. زیرا میان وعده‌ها، ظرفیت کار و توانایی یادگیری دانش‌آموزان را در کلاس افزایش می‌دهند.

نکات مهم برای تغذیه سالم

- عمل مایع گرفتگی رگها می‌شود.

-سبزیجات و میوه‌جات رنگین حاوی موادی هستند که از بروز سرطان جلوگیری می‌کنند

-خوردن صبحانه باعث سلامتی و تندرستی می‌شود

-مصرف روزانه میوه و سبزی از ابتلا به انواع بیماریها پیشگیری می‌کند

-متنوع ولی به اندازه بخورید.

- سعی کنید وعده‌های غذایی‌تان کوچک ولی در دفعات بیشتر باشد(۵شام مرحله روزانه

-میان چربی غذای خود را کم کنید .

- از شیرینی‌ها، کتشر استفاده کنید.

-استفاده از حبوبات را در لیست غذایی‌تان وارد کنید.

-از میوه و سبزیجات بخصوص سیب‌زمینی به اندازه کافی استفاده کنید.

- از گوشت کمتر استفاده کنید.

-زیاد بنوشید.

-بهتر است مواد غذایی را با روغن کم سرخ کنید و بیشتر به شکل آب پز مصرف کنید.

- علم تغذیه ، علم شناخت مواد غذایی و نحوه استفاده از آنهاست

-تغذیه مناسب در اصلاح ناتوانیهای رفتاری کودکان و رشد ذهنی آنان مؤثر است .

-بهتر است مژه‌ها(گردنقدنق-بادام و غیره به صورت خام مصرف شده و در صورت نفث دادن از نمک کمتری استفاده شود.

-بهتر است بیشتر از گوشتهای سفید، مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.

-حتی الاکان از سرخ کردن گوشت اجتناب کنید .

-هنگام بخن شیرین‌ها، درب ظرف را ببندید و از بخن طولانی مدت آنها خودداری کنید.

-سعی کنید میوه‌هایی را که پوست‌شان خوردنی است پس از شستشو و ضدعفونی با پوست مصرف کنید.

-بهتر است برای بخت غذا بجای روغن‌های جامد از انواع روغنهای مایع یا مضاف، گیاهی استفاده شود.

-حتی الاکان از حرارت دادن زیاد روغن‌ها خودداری کنید.

-برای رفع تشنگی ، نوشیدن آب سالم به هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.

- نمک باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم باید نمک بد دار باشد.

**کمی تزدید بد نیست اگر بیرون غذا می خورید**

همیشه اصل بر سالم بودن غذاست

غذاهوری ها موافق هستند غذاهایی را به دست مشتریاناش رسانند که از سلامت کافی برخوردار باشد اما باز هم اقدامات پیشگیرانه ای وجود دارد که می تواند از خطر ابتلا به سمومت غذایی از زمانی که شما بیرون از خانه غذا می خورید بکاهد.

برخی از انواع خاص غذاها محل مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری هستند. غذاهایی مانند: گوشت، مرغ، فرآورده های لبنی، تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای دریایی، سالاد آماده مانند سالاد اندونزی، سالاد کلم، سالاد کاهو و ماکارونی پخته شده، پاپراین بهتر است از چگونگی پخت و آماده سازی و سرو آن ها کاملاً مطمئن شوید.

کمی تردید بد نیست!

زمانی که تصمیم می گیرید برای صرف غذا به رستوران بروید و یا با یک شماره گرفتن تلفنی سفارش غذا می دهید این سوال ها را از خودتان پرسید:

-**?** آیا کارگران رستوران دستکش به دست دارند و برای برداشتن غذاهای خام و پخته از گیره های جداگانه استفاده می کنند؟

-**?** آیا کارگران برای تمیز کردن سطوح ( دست کم روی میزها) از دستمال های پاکیزه استفاده می کنند؟

-**?** آیا محل نگهداری غذاهای خام و پخته به درستی از هم تفکیک می شوند؟

-**?** آیا مغازه و یا غذاخوری روی هم رفته تمیز است؟

نکته: کتیف بودن عمومی مکان، می تواند نشانه خوبی برای تشخیص این امر باشد که در آشپزخانه و در پشت صحنه ( که ممکن است هیچ گاه آن مکان ها را نبینید!) اتفاقات مهیب تری در حال رخ دادن است.

اگر از بیرون غذا سفارش می دهید

-**?** غذای داغ واقعاً باید داغ بوده و یا بخارپز شده باشد. از خرید غذاهای نیمه گرم به شدت خودداری کنید.

-**?** غذاهای سرد باید در فریزر یا یخچال نگهداری شوند و زمان خوردن آنها باید خشک بودنشان را احساس کنید.

-**?** از خرید غذاهایی که طاهر دلچسب و مطلوبی ندارند و به نظر می رسد که برای مدت طولانی در معرض هوای بیرون قرار داده شده اند، پرهیزید.

-**?** هر غذا باید ابزار ویژه برای سرو خودش را داشته باشد.

-**?** روی غذاها باید یک پوشش یا محافظ قرار داشته باشد.

بردن غذا به خانه

زمانی که تصمیم می گیرید غذا را به خانه ببرید، باید آن را به سرعت مصرف کنید در غیر این صورت آن را حتما در یخچال بگذارید. غذاهایی که به مدت بیش از ۲ ساعت در دمای ۲۰ تا ۴۰ درجه سانتیگراد بیرون از یخچال مانده اند بهتر است دور ریخته شوند.

چند نکته: اگر به سلامت غذا تزدید دارید از خوردن آن صرف نظر کنید. اگر خدمه یک رستوران به وضعیت خود در محیط اطرافشان چندان اهمیتی نمی دهند، کمتر امکان دارد که به غذای شما اهمیت بدهد. یک بسته بندی مناسب همواره نشان از سالم بودن غذای سفارشی نیست!

**تغذیه بعد از جراحی**

بیمارانی که عمل جراحی می شوند مسلماً چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقب می شوند زمانی که این بیماران به منزل منتقل می شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا متخصصان تغذیه را اجرا نمایند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان می باشد و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم های غذایی کامل تری استفاده نماید.

تجربه نشان داده است که بیمارانی که قبل یا رژیم غذایی آشنا شده اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شصتا در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفرشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقاً در نظر داشته و به آنها عمل کنید. و برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید.

قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده اند جراحی را بهتر تحمل می کنند، و زودتر بهبود می یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوء تغذیه کمتر مبتلا می شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده نماید. معمولاً بی اشتهایی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف نماید. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند ویا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل نمایند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده نمایند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب می باشد.

رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خیسری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزیها و میوه های خام و سبوس غلات پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف نمود، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گرشتهای تازه استفاده نمود. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خیسری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیر پرچ و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط باشیر استفاده نمود و یا می توان تخم مرغ را آب پز نمود و سپس آن را له کرد و کمک شیر و کره به شکل پوره در آورد مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای نایب ویتامین ها و مواد معدنی مجاز می باشد. رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند ورد استفاده قرار گیرد.

رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماریهای سخت، در مواردی که بیمار دچار تب، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی شدید، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می شود مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده می باشد.

در شروع استفاده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک (۳۰ میلی لیتر ) ساعت به ساعت می باشد و با بهبودی

بیمار به یک اسکان کامل ( ۶۰ میلی لیتر ) در ساعت می رسد. مسلماً در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل تر است استفاده نمود.

رژیم غذایی مایعات غلظ

بیمارانی که دوران حاد بیماریها را تا حدودی سیری نموده اند، با بهبودی نسبی خود می توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده نمایند.

مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می شود که تدریجاً می توان وارد برنامه غذایی بیمار نمود. این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معولی، مخلوط شیر و سوپ مرغ و سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سزی می باشد. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده ها را زیادتر کرد، تا اینکه به ۶ وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار نمی در مصرف خام نداشته باشد می توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خام اضافه نمود و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل نماید با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می تواند از رژیم های غذایی نرم که رژیم کامل تر است استفاده کند.

#### تغذیه بیماران

چرا تغذیه خوب برای بیمار اهمیت دارد؟

همواره شنیده ایم که تغذیه خوب برای هر فردی اهمیت دارد. ولی تغذیه خوب به خصوص برای فردی که بیمار است اهمیت بیشتری دارد. آیا علت آن را می دانیم؟

پزشکان و محققین علم تغذیه دریافته اند بیماریانی که در طول دوران درمان از تغذیه مناسب برخوردارند، به خصوص بیماریانی که رژیم غذایی آنها کالری و پروتئین کافی بوده و از نظر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری غنی باشد در مقابل عوارض جانی بیماری و روشهای مختلف درمانی مانند مصرف داروها، اشعه درمانی، شیمی درمانی، ایمنی درمانی، جراحی و غیره از مقاومت بیشتری برخوردارند و سریع تر بهبودی می یابند.

رژیم غذایی مناسب به حفظ قدرت بدنی بیمار کمک می کند و از منلاشی شدن بافتهای او جلوگیری نموده، و به بازسازی بافتهایی که تحت تاثیر عوامل درمانی قرار گرفته اند کمک می نماید.

عادات غذایی خوب در بیماران می تواند موجب پیشگیری از ابتلا، آنها به بیماریهای عفونی گردد و در صورت بیماری کمک میکند که سریع تر بهبود یابند و عمر طولانی تر داشته باشند.

زمانی که یک بیمار به هر دلیل کمتر از نیاز واقعی خود غذا می خورد، ذخایر چربی، پروتئین و سایر مواد غذایی بدن مانند آهن کاهش می یابد و لذا موجب کمبود وزن، کم خونی و ضعف شدید می گردد. بعضی از بیماران در علت وجود درد، افسردگی و کاهش اشتها تمایلی به خوردن غذا ندارند، برای رفع این مشکلات باید به طور جدی اقدام لازم توسط خود بیمار و اطرافیان او به عمل آید، البته برای کاهش درد لازم است از پزشک معالج بیمار کمک گرفته شود.

تغذیه خوب چه فایده ای دارد؟

برای درک تغذیه خوب باید ابتدا بدانیم که بدن ما از نظر غذایی چه نیازهایی دارد، نیازهای تغذیه ای بدن ما شامل کالری، پروتئین، مواد قندی، چربی، ویتامینها، مواد معدنی و آب می باشد.

کدام یکک از نیازهای تغذیه ای ما مهم تر هستند؟

تمام نیازهای تغذیه ای ما مهم هستند. اما بعضی از این نیازها ساده تر ناین می شود و بعضی ها مشکل تر ، در شرایطی که سالم هستیم بدون توجه به نیازهای غذایی خود از انواع مواد خوراکی که در دسترس داریم مصرف می کنیم اتفاقاً همین انتخاب غذاهای متنوع نیازهای تغذیه ای بدن ما را تامین می کند.

تغذیه یکک بیمار با یکک فرد سالم چه تفاوتی دارد؟

یکک فرد بیمار معمولاً همان نیازهای غذایی یکک فرد سالم را دارد. اما گاهی بیماریها تغییراتی در بدن ما ایجاد می کنند که تعادل تغذیه ای بدن ما به هم می خورد، ممکن است در اثر بیماری قسمتی از بدن ما نتواند وظیفه خود را به خوبی انجام دهد در این شرایط ما باید سعی کنیم علاوه بر درمان، رژیم و برنامه غذایی مناسبی داشته باشیم تا به بهبود عضو بیمار کمک نماید و اگر عضو بیمار در این رابطه با هضم، جذب غذا یا سوخت و ساز بدن ما انجام وظیفه می کند در این حالت لازمست از رژیم و برنامه غذایی مناسبی استفاده کنیم تا فشار زیادی بر این عضو بیمار وارد نگردد اگر بیماری با آب همراه باشد نیاز بدن ما به غذا به خصوص کالری، پروتئین و ویتامین ها بیشتر می شود.

چرا اکثر بیماران لاغر می شوند؟

لاغری بیماران می تواند به علل زیر باشد :

غذا کمتر از حد نیاز بدن خود مصرف می نمایند.

در بیماریهایی که تب وجود دارد مصرف انرژی در بدن بیشتر از حد عادی است و معمولاً افرادی که تب دارند بی اشتها می شوند ولذا اگر دوران تب طولانی باشد در بیمار لاغری و سوء تغذیه ظاهر می شود.

برخی از بیماران در حد نیاز غذا می خورند ولی این غذا در روده های آنها جذب نمی شود و ادامه این وضعیت موجب لاغری و سوء تغذیه آنها می شود.

اگر وزن بدن شما نسبت به سابق کم شده است و احساس لاغر شدن می کنید باید از پزشک کمک بگیرید تا علت لاغری شما مشخص گردد. در این حالت علاوه بر درمان نیاز به رژیم و برنامه غذایی مناسب دارید.

آیا بیماران به پروتئین بیشتر احتیاج دارند؟

بیماران به خصوص آنها که به بیماریهای سخت و مزمن مبتلا هستند و یا عمل جراحی شده اند به پروتئین بیشتری احتیاج دارند، اگر شما به اینگونه بیماریها مبتلا هستید سعی کنید هر روز در هر وعده، از غذاهای پروتئینی مصرف نمایید.

اگر قادر به تحمل غذاهای پرچرب نیستید، موشا از غذاهای پروتئینی حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ، جگر، پتیر بیشتر استفاده نمایید. اگر از یک نوع گوشت خورشان نمی آید از انواع دیگر آن مصرف نمایید. شیر غذای پروتئینی خوبی است، اگر در مصرف شیر مشکلی ندارید و اگر پزشک شما را از مصرف آن منع ننموده، می توانید آن را گرم یا سرد بنوشید و یا در تهیه خوراکی ها از آن استفاده نمایید.

به ندرت لازم است، برخی از بیماران از مصرف پروتئین به خصوص پروتئین حیوانی بپرهیز نمایند و یا رعایت مصرف کم آنها را بنمایند، حتما در این موارد پزشک تذکر لازم را به بیمار خود خواهد داد.

#### تغذیه در افرادی

نویسنده:دکتر رضا آری نیا

بیماری افسردگی هر سال حدود ۱۷ میلیون نفر از مردم امریکا را گرفتار می کند به طوری که خود بیماری و عوارض آن به صورت یک مشکل اساسی افشار وسیعی از جامعه را تحت تاثیر قرار می دهد.

این بیماری تقریباً تمام بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. سیستم اعصاب، خلق، افکار، رفتار، خوردن، خوابیدن و تفکر یک فرد و نگاه آن به اطراف خود مورد است که تحت تاثیر این بیماری به شدت تغییر می کند. علائم این بیماری ممکن است هفته ماه، ماه ها و سال ها طول کشیده و در طول دوره بیماری شدت و ضعف متفاوتی از خود نشان دهد.

بیماران افسرده خود را از جامعه مخفی و مرموز می کنند، اشتیاق، هیجان و احساس لذت در این افراد بسیار کاهش می یابد. علائم واضح این بیماری به صورت خستگی مزمن، خواب آشفته به صورت بی خوابی یا خواب زیاد، تغییر در اشتها، سردرد، درد پشت، اختلالات گوارشی، بی قراری، تحریک پذیری، عصبانیت، از بین رفتن احساس لذت و احساس بی کفایتی و بی ارزشی است. بسیاری از این بیماران در مورد خود کشتی و مرگ فکر می کنند. زمان این افراد به گندی پیش می رود و تمامی مسائل اطراف آنها توخالی به نظر می رسد. این بیماران افرادی هستند که به طور مزمن عصبانی یا تحریک پذیرند. غمگین یا ناامید بوده و بسیار کم احساس یا بدون احساس اند.

این بیماری در دو گروه عمده تقسیم بندی می شود؛ گروه اول اختلالات تک قطبی هست که معمولاً در یک دوره کوتاه در زندگی افراد دیده می شود که شامل علائم ذکر شده است. گروه دوم اختلالات دوقطبی نامیده می شود که ابتدا معمولاً با افسردگی شروع می شود و بعد از پیشرفت تبدیل به دوره هایی از افسردگی و مانیا می شود.

این مقاله بیشتر روی بیماران تک قطبی تاکید خواهد داشت. علت این بیماری به طور کامل شناخته نشده است اما علت های قابل ذکر شامل استرس های شدید، حوادث زندگی، عدم تعادل شیمیایی در مغز، اختلالات تیروئید و کمبودهای تغذیه ای فقر غذایی، کاهش قند خون، مونو توکلوزیس، عدم ورزش، اندومترئوزیس و آروژی ها است.

یکی از مهم ترین علل افسردگی ژنتیک است که معمولاً تا حدود ۵۰ درصد نقش آن ثابت شده است.

در مورد استرس بیاسنی گفت که بیشتر مردم از استرس روزمره در درجات مختلف برخوردارند و البته باسنی ذکر کرد که پاسخ افراد به این استرس ها متفاوت است. اگر استرس از نوع بسیار شدید باشد (مثل مرگ فرزندا) و مکانیسم تطابق فرد پاسخگو نباشد معمولاً افسردگی رخ می دهد.

شایع ترین فرم افسردگی طبق نظر نویسنده گان کتاب Nutritional Healing از نوع افسردگی مزمن یا شدت کم است که دیس تامپی نیز نامیده می شود. این بیماری در صورت دوره طولانی و عودکننده است که معمولاً ناتوان کننده نیست ولی فرد را از یک عملکرد نرمال در مواجهه با اختلالات اجتماعی و احساسی در زندگی عملاً ناتوان می کند. تحقیقات نشان می دهد که این فرم از افسردگی اغلب از تفکرات منفی که ناآگاهانه هستند نشات می گیرد.

دلیل دپرسیون شکلی از دیس تامپی است که فرد دوره هایی را به صورت افسردگی شدید و سپس خفیف تجربه می کند و گاهی هم به وضعیت عادی برمی گردد.

بسیاری از افراد در طول ماه های زمستان بیشتر افسرده می شوند که علت آن کوتاههای روزها و طولانی بودن زمان تاریکی است.

این اختلال تحت عنوان (اختلال فصلی) نامیده می شود این حالت در خاتمه ها بیشتر از آقایان است. در این نوع افسردگی بیماران مبتلا، از حملات اضطرابی رنج می برند، اضافه وزن پیدا می کنند و در نتیجه تغذیه غلط، خواب زیاد و کاهش تمایل جنسی را تجربه می کنند.

بیشتر افراد اختلال فصلی را قبل از تعطیلات تجربه می کنند و تحقیقات نشان داده که خودکشی این بیماران در این زمان ها بیشتر

است.

تغذیه با تغییر در عملکرد مغز باعث ایجاد این بیماری می شود به طوری که فقر تغذیه ای یکی از عوامل مهم این بیماری شناخته شده است. سطح مواد شیمیایی مغز که نوروترانسمیتر نامیده می شود با آنچه ما می خوریم در ارتباط است. این مواد شیمیایی که شامل دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین هستند در تنظیم خلق نقش بسیار مهمی دارند.

وقتی مغز سروتونین تولید می کند استرس ما کم می شود وقتی دوپامین یا نوراپی نفرین تولید می شود، تمایل به فکر کردن بیشتر شده و هوشیارتر می شویم.

سروتونین هورمونی است که نقش مهمی در خلق، خواب و اشتها دارد و سطح پایین آن باعث افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب می شود.

سروتونین از ماده ای به نام آمینو اسیدتریپتوفان تولید می شود که کمبود این اسیدآمینه ممکن است در کاهش سطح سروتونین نقش موثری داشته باشد.

خوردن کربوهیدرات های مرکب به طور غیرمستقیم باعث افزایش سطح تریپتوفان شده و در نتیجه سروتونین افزایش می یابد.

مواد غذایی حاوی پروتئین بالا( مثل گوشت سفید) باعث افزایش سطح دوپامین و نوراپی نفرین می شود که در این حالت هوشیاری فرد بالا می رود. بنابراین مصرف این گروه از مواد غذایی در معالجه این افراد نقش بسیار مهمی دارد.

یکی از عوامل موثر در درمان افسردگی های مزمن سیستم حمایتی خوب از طرف دوستان و فامیل است که در پیشرفت درمان این افراد بسیار موثر است.

نکات مهم تغذیه ای در بیماری افسردگی

۱- خوردن مواد غذایی حاوی کربوهیدرات بالا شامل میوه ها و همچنین سبزیجات، لوبیای سویا، حبوبات، بونج قهوه ای و ذرت برای این بیماران مفید است
مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و کم کربوهیدرات باعث تولید سروتونین و در نتیجه افسردگی می شود.

۲-اگر فردی صصبی هستیید و آرزو می کنید که کمی راحت تر باشید مقدار بیشتری غذاهای حاوی کربوهیدرات بالاخص از نوع مرکب مصرف کنید. برای افزایش هوشیاری غذاهای پروتئین شامل گوشت سفید که حاوی اسیدآمینه های ضروری هستند مصرف کنید. ماهی قزل آلاد و ماهی سفید برای ایجاد روحیه مناسب بسیار مفید هستند چرا که هر دو حاوی مقادیر زیادی تریپتوفان و پروتئین هستند.

۳-از سوزا و شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارام اجتناب کنید. این مواد باعث اختلال در تولید سروتونین شده و سبب ایجاد سردرد، بی خوابی و تشدید افسردگی در افراد مبتلا می شود.

۴- از موادی که حاوی قلیل آلکین بالا هستند (مثل الاین اسیدآمینه ای است که از آن شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارام ساخته می شود) پرهیز کنید. این اسیدآمینه دارای ماده ای به نام فل هست که آلرژی زا است و باعث تشدید افسردگی می شود.

۵- از مصرف مواد غذایی حاوی چربی های اشباع شده پرهیزید. غذاهای سرخ کرده مثل همبرگر و سبب زبستی سرخ کرده مناسب نیست. از پروتئین ها مصرف گوشت سفید بیشتر توصیه می شود چرا که گوشت قرمز حاوی گلوتن است که افسردگی را تشدید می کند.

۶-از مصرف الکل، کافئین (مثل قهوه و نسکافه) و غذاهای کسرو شده پرهیزید.

۷-ورزش کنید. تحقیقات نشان می دهد، که ورزش، یاده روی، شنا یا هر فعالیت بدنی که برایتان لذت بخش است نقش مهمی در درمان افسردگی دارد.

۸- سعی کنید کاری که انجام می دهید با کیفیت انجام دهید.

۹-اگر افسردگی شما فصولاً است سعی کنید از نوردرمانی استفاده کنید. قرار گرفتن در معرض نور خورشید و نور ملایم باعث تولید هورمونی به نام ملاتونین از غدد پینه آل می شود که این هورمون نقش مهمی در جلوگیری از توهمات دارد. بنابراین در فصلی که روزها کوتاه و شب ها طولانی است قرار گرفتن در یک اتاق روشن توصیه می شود به طوری که پرده های اتاق دلم باز باشد. استفاده از لامپ های فلورسنت موثرتر است.

۱۰-اگر بیمار افسرده هستیید یک آزمایش تیروئید حتماً انجام دهید. اگر احساس کردید حرارت بدن شما پایین است حتماً با پزشک خود در این مورد مشورت کنید، بیماری های مربوط به تیروئید نقش مهمی در بروز افسردگی دارند.

چند نکته

بسیاری از دانشمندان معتقدند افسردگی جزئی از سالمندی است درصورتی که متخصصان تغذیه بر این باورند که مسائل مربوط به بیماری های روحی و روانی و از جمله آنها افسردگی در سالمندی ناشی از اختلالات مربوط به تغذیه صحیح در این گروه سنی از افراد است. به طور مثال کمبود ویتامین های گروه **B** در این افراد باعث ایجاد این اختلال می شود.

تیروزین اسید آمینه ای است که برای فعالیت های مغزی ضروری است و به طور مستقیم در تولید نوراپی نفرین و دوپامین در مغز نقش مهمی ایفا می کند این اسیدآمینه در حبوبات و اسفناج، پرتز، موز، بادام، جگر مرغ، شکلات و کافئین قهوه وجود دارد و کمبود آن سبب کاهش تولید هورمون های مذکور و در نتیجه باعث اختلال در خلق می شود. افرادی که از داروهای موسوم به (MAOI) مهارکننده های مونوآمینو اکسیداز مصرف می کنند نباید از مکمل های تیروزینی استفاده کنند و از غذاهایی که شامل این اسیدآمینه است بایستی پرهیز کنند چراکه نداخلات این گروه از داروها که در افسردگی تجویز می شود با این اسید آمینه سبب افزایش فشارخون ناگهانی و ونجیم می شود.

تحقیقات نشان داده سلنیوم که ماده معدنی مهمی در بدن است باعث بهبود خلق و کاهش اضطراب می شود و کاهش آن در اثر مصرف مواد غذایی حاوی مقادیر کم این ماده مصرفی سبب بروز افسردگی می شود.

ورزش یک درمان موثر برای افسردگی است. در حین ورزش مغز موادی به نام های اندورفین و انگفالین تولید می کند که ضددرد است و در کاهش آلام جسمی بیماران بسیار کمککنند است.

موسیقی نیز یک درمان موثر برای افسردگی شناخته شده است، بنابراین توصیه در این مورد مهم به نظر می رسد.

در یک مطالعه نشان داده شده است که در خون بیماران افسرده سطح اسیدفولیک که یکی از ویتامین های گروه **B** است و در سبزیجات تیره برگ به وفور یافت می شود، پایین است. همچنین در همین مطالعه سطح روی در خون این بیماران هم مشابه وضعیتی مثل اسیدفولیک دانه و پایین است.

یکی از روش های مهم تشخیص افسردگی اندازه گیری غدد آدرنال بیماران است. با تکنولوژی های پیشرفته ای چون سنی تی اسکن مشخص شده است که غدد آدرنال این افراد بزرگ تر از حد عادی بوده که به علت پایین بودن سطح هورمون های مشروحه این غدد در اثر فعالیت های جبرانی بزرگ می شوند.

افرادی که سیگار می کشند بیش از افراد غیرسیگاری افسرده می شوند. در یک جمع بندی کلی باید گفت افراد مبتلا به بیماری افسردگی باید از کربوهیدرات های مرکب چون میوه ها بیشتر استفاده کنند. گوشت سفید از جمله مایه برای آنها بسیار مفید است مصرف موادی چون سوزا، الکل، شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارام قهوه و غذاهای کسرو شده در این افراد توصیه نمی شود. سبزیجات تیره برگ به علت وجود اسیدفولیک بالا توصیه می شود. ورزش جزء لاینفک زندگی این افراد باید باشد. این گروه از بیماران از مصرف سیگار بایستی پرهیز کنند و بالاخره اینکه در محل زندگی شان حتماً در مورد نور کافی اتاق ها دقت لازم را داشته باشند.

#### تغذیه مادران باردار

گرسنگی در شکم مادر

تحقیقاتی که اخیراً در دانشگاه آکسزدام انجام گرفته است نشان میدهد زنانی که در سه ماهه اول بارداری شان غذای کمی مصرف کرده اند فرزندان ضعیفی را به دنیا خواهند آورد که در دوران بزرگسالی خود دارای ریسک فاکتور بالای از ابتلا به حملات و ناراحتی های قلبی خواهند بود.

در جریان جنگ جهانی دوم و در سالهای ۱۹۴۵ و ۱۹۴۶ که شهر آکسزدام به محاصره و اسارت دشمنان در آمد.لذا مردم آکسزدام نمیتوانستند بیشتر از مقدار جیره غذایی شان غذا مصرف نمایند. درنتیجه مقدار انرژی دریافتی شان از ۴۰۰۰ کیلو کالری در روز فراتر نمی رفت.

کودکاتی که مادرشان بعد از ۱۳ هفته اول بارداری در معرض گرسنگی قرار گرفتند و نیزکودکاتی که در زمان فعلی به دنیا آمدند دارای ریسک فاکتورهای بالای ابتلا به حملات و بیماریهای قلبی نبوده اما کودکاتی که مادرشان در ۱۳ هفته اول بارداری دچار فعلی شدند به طور متوسط کمتر از ۲.۵ کیلو وزن داشتند و سایز دور سرشان هم کمتر از حد استاندارد بود. زنانی که در دوران فعلی باردار شدند بچه هایی به دنیا آوردند که بعدها دارای سطح بالای از انسولین خون بودند وچاقتر بوده و بیشتر در معرض حملات و ناراحتی های قلبی قرار گرفتند.

قبل از بارداری

اگر قبل از بارداری از بیماری هایی مانند دیابت و فشار خون بالا رنج می برید باید بدانید که عدم رعایت نکات تغذیه ای که منجر به عود کردن عوارض نامطلوب این بیداریها میشود به فاصله کمی قبل از بارداری و همچنین در اوایل بارداری میتواند بر سلامتی جنین شما تاثیر منفی بگذارد. اگر از داروهای جلوگیری از بارداری استفاده میکنید بعد از پایان دادن به مصرف شان و همچنین در اوایل دوران بارداری با تجویز پزشکتان می توانید از قرص های مولتی ویتامین استفاده نمایید. این قرص ها بخصوص حاوی فولیک اسید میباشد که در تکامل و رشد مغزی جنین شما نقش مهمی را ایفا خواهد نمود

رژیم غذایی مناسب زنان باردار

کارشناسان تغذیه توصیه های عمومی زیر را به شما ارایه میدهند و شما موظف خواهید بود که وعده ها و میانوعده های غذایی تان را آنچنان تنظیم نمایید که شامل مواد غذایی زیر باشد

نان و غلات و برنج

میوه ها و سبزیجات

پنیر، ماست و شیر

گوشت سفید و قرمز، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه ها

چربی ها و روغن ها و قند ها. این مواد اگر چه مغذی نیستند اما میتواند انرژی بالایی تولید کنند. این مواد البته باید در مقادیر پایین مصرف گردند.

همچنین توصیه میشود بعد از برنامہ ریزی در مودرژیم های غذایی تان آن را به کارشناسان تغذیه نشان داده و در مورد اینکه آیا رژیم غذایی تان حاوی تمام گروههای غذایی هست یا نه و اینکه آیا از لحاظ تغذیه ای برای شما کافیست میکند یا خیر از او

راهنمای بخورایم.

تهوع بارداری

در دوران بارداری حتی اگر شما بسیار خوب از خودتان مراقبت نمایید و از رژیم غذایی مناسب هم برخوردار باشید باز هم ممکن است که از عارضه تهوع بارداری رنج ببرید. این عارضه معمولاً در سه ماهه اول بارداری بروز می کند. هیچ نوشه‌ادویی برای از بین بردن تهوع سیگهگامی وجود ندارد اما توصیه های هست که می‌تواند شما را تخفیف علام این عراضه کمک نماید.

هر شب قبل از اینکه به رختخواب بروید و همچنین صبح ها قبل از اینکه از رختخواب برخیزید بک نکه نان سوخاری و یا بیسکویت ننگ دار مصرف نمایید.

تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار آنها را کاهش دهید.

از خوردن غذاهای چرب و روغن دار خودداری نمایید.

بجای اینکه همراه غذاها آب مصرف نمایید آترآ بین وعده های غذایی مصرف نمایید.

از مصرف زیاده از حد چای و قهوه خودداری نمایید.

در مصرف غذاهای پرادویه، کره‌ها و سبزیجات خیلی معطر نظیر پیاز زیاده روی نکنید.

استفاده از همه گروههای غذایی

دوران بارداری، مولد شرایط جدیدی زیستی و روانی برای مادر است. از جنبه های مختلف، تغذیه در این دوران از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است. بنابراین لازم است که مادران باردار، رژیم تغذیه ای متفاوت با شرایط حادی و متناسب با شرایط بارداری برای خود در نظر بگیرند. در اینجا، رژیم غذایی کاملی که مادران در دوران بارداری باید رعایت کنند از نظر تان می گذرد:

الف : انرژی برای تامین سوخت ووساز بدن مادر و رشد جفت و جنین مورد نیاز است. منابع تامین کننده آن، انواع نان، برنج، و سبب زمینی، ماکارونی و انواع روغنهای مایع و جامد( روغن زیتون، کره و خامه ) است البته با وجود این که نیاز به انرژی در این دوران افزایش پیدا می کند، باید توجه داشت که بیش از اندازه از این مواد مصرف نکنیم.

ب. پروتئینی که برای ساخته شدن بافتهای بدن مادر و جنین مورد نیاز است. از گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ، شیر، ماست و حبوبات تامین می شود.

ج. ویتامین و املاح که برای حفظ سلامت بافتهای جنین و مادر و انجام طبیعی فعالیت های بدن مورد نیاز هستند.

ویتامین ها و املاح در میوه و سبزیها وجود دارند. ویتامین های مهم مورد نیاز دوران بارداری کدام است؟

ویتامین A:

مهمترین نقش ویتامین A، تاثیر در تشکیل سلولهای مغز و شبکه چشم است. ویتامین A در جگر، تخم مرغ، لبنیات، سبزیجات برگ سبز و زرد رنگ مانند هویج است.

ویتامین C:

ویتامین C باعث تقویت سیستم ایمنی مادر می شود. به همین علت مصرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است. کمبود ویتامین C می تواند باعث افزایش فشارخون مادر در ۳ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است.

اسید فولیک :

یکی از مهمترین ویتامین ها، اسیدفولیک است. نیاز به این ویتامین به دلیل افزایش حجم خون مادر افزایش می یابد. کمبود این ویتامین در هفته های اول بارداری می تواند باعث ایجاد اختلالات عصبی در جنین شود. اسیدفولیک به طور عمده در انواع سبزیهای دارای برگ سبز تیره، لوبو، کلم و پرتقال وجود دارد.

املاح مهم مورد نیاز در دوران بارداری

کلسیم به دلیل نقش مهم آن در ساخت اسکلت و استخوان های جنین و جلوگیری از بوگی استخوان در مادر، یکی از مهمترین املاح مورد نیاز در دوران بارداری است. نکته قابل توجه این است که مناسفانه مادران به میزان کافی از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده نمی کنند. کلسیم در شیر، ماست، پنیر، ماهی ساردین و کیکلکا وجود دارد.

#### تغذیه کودکان

کودک و شیر گاو = شیر گاو چه وقت و چه اندازه

شیر مادر = شیر مادر و جلوگیری از ایجاد چاقی

بی اشتهایی کودکان = عادت به غذایی در کودکان

کودکان قبل از سن یکسالگی نباید، شیر گاو مصرف کنند. تعجب نکنید زیرا بدن نوزادان به شیر مادر- و نه شیر فرآوری نشده گاو- نیاز دارد و اگر مادری نمیتواند بنا بر دلایلی به کودک خود شیر بدهد، بهتر است به دنبال شیر خشک غنی شده یا آهن که از شیر معمولی درست شده باشد بگردد.این به معنای اجتناب کلی از مصرف شیر گاو نیست بلکه بیانگر این است که مصرف شیر مادر و شیر های خشک غنی از آهن در درجه اول اولویت قراردارند. به عبارت دیگر شیر گاو بهترین منبع دربردارنده مواد غذایی برای نوزادان نیست.

حقیقت این است که در تولید شیرهای خشک شیر گاو بعنوان منبع پروتئین، چربی و کربوهیدرات استفاده میگردد. اما مواد دیگری نیز هنگام تولید، به آن افزوده می شود.

اگر بجای شیر خشک به نوزاد شیر گاو فرآوری نشده داده شود بعد از مدتی ممکن است علائم کمبود بعضی از مواد معدنی نظیر آهن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E ظاهر گردد. شیر گاو همچنین دارای مقادیر بیش از حد لازم سدیم است که این مقدار اصلا برای نوزاد نیاز نیست. همچنین از تجابیی دستگاه گوارشی نوزاد هنوز تکامل نیافته است لذا مصرف مقادیر زیاد پروتئین موجب از دست دادن خون- از ناحیه روده ای عمده ای- و به نغ آن کاهش ذخیره آهن در بدن نوزاد گردد. بنابراین قبل از سن یکسالگی تنها مصرف شیرهای خشک فرآوری و غنی شده می‌تواند نیازهای تغذیه ای نوزادان را برآورده نماید.همچنین در مورد کودکانی که ممکن است بطور ارثی آمادگی ابتلا به آرژزی غذایی داشته عدم مصرف هر نوع شیری غیر از شیر ماد میتواند باعث شود که دستگاه گوارشی آنها بخوبی تکامل یافته و احتمالاً در سنین بعد از یکسالگی بتواند بدون ابتلا به عوارض این آرژزی از هر نوع شیرو غذایی که تمایلی دارند استفاده نماید.

اگر چه هنوز بطور کامل اثبات نشده است اما دلایل زیادی که وجود دارد بیان میدارند در مورد کودکانی که بطور ارثی استعداد ابتلا به دیابت وابسته به انسولین را دارند، مصرف زود هنگام شیرهای غیر از شیر مادر- قبل از یک سالگی- میتواند یک عامل تسهیل کننده و تسریع بخش باشد. همچنین بیان میشود که ترکیبی از استعداد ارثی و مصرف زود هنگام از شیر گاو میتواند موجب بروز دیابت کودکان گردد.

چه هنگام می‌توانید به کودکانتان شیر گاو بدهید؟

برای اولین سال زندگی شیر مادر یا شیر خشک مهمترین منبع شیر به شمار می آید. شیر گاو برای اولین سال زندگی اصلا مناسب نیست اما از حدود ۷ ماهگی به بعد کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر کمی شیر گاو هستند میتوانند به عنوان یک غذای کنسکی مورد استفاده قرار بگیرند. می‌توانید شیر را با غذاهای جامد مثل پوره سیب زمینی یا برنج مخلوط کنید و یا می‌توانید مقدار کمی شیر را با میوه های تازه مخلوط نمایید. با افزودن ادویه و پوره سبزیجات به شیر می‌توانید، یک غذای لذیذ، و خوشمزه برای کودکان تهیه کنید.

شیر گاو، چه وقت و چه مقدار

از چه هنگام می‌توان به کودک شیر گاو داد؟ در اولین سال زندگی، یک کودک شیر سادر و شیر های خشک بهتر از شیر گاو تشخیص داده شده اند و شیر گاو اصلا برای این امر مناسب نیست. اما از حدود ۷ ماهگی کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر بالای شیر هستند بعنوان مهمترین مکمل های غذایی به غذای کودکان افزوده می گردد.

رغاهای زیادی برای آغاز استفاده از شیر گاو وجود دارد. می‌توانید، آنها را به پوره ها و غذاهای کودکان- تهیه شده از غلات- استفاده نمایید. همچنین میشود مقداری شیر کامل را با میوه های تازه مخلوط کرد و مصرف نمود. با ترکیب نمودن کمی شیر کامل پوره سبزیجات و کمی ادویه یکک غذای عالی برای نوزادان و کودکان تهیه نمود.

هر چه سن کودکان افزایش می یابد نگرانی از کمبود کلسیم نیز افزایش می یابد. بیش از بیست درصد از کودکان مقادیر نا کافی از کلسیم را دریافت میکنند. این امر بدان علت است که اکثر کودکان از نوشیدنیهایی استفاده میکنند که حاوی مقادیر نا کافی سدیم می باشد.

سالمهای اولیه زندگی، یک کودک زمان رشد و تکامل استخوانهای اوست لذا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم زیاد در این سن بسیار مفید میباشد. در این مورد شیر بک نوشیدنی خوب و مفید است زیرا قند موجود در شیر (لاکتوز) و همچنین ویتامین D موجود در آن از عواملی هستند که موجب افزایش جذب کلسیم می شوند.

نکات مهم در مورد شیر و کودک

۷ شیر کامل گاو را نباید تا یکسالگی به کودکان داد.

۷ کودکانی که دارای سائفه ابتلا به آرژزی و یا دیابت وابسته به انسولین نباید تحت هیچ عنوانی و به هیچ مقداری قبل از پایان یکسالگی به غیر از شیر مادر و شیر خشک هیچ نوع دیگر از شیر را مصرف نمایند.

۷ مصرف شیر به عنوان یکک غذای مکمل تنها بعد از هفت ماهگی توصیه میشود.

۷ بعد از یکسالگی دریافت مقادیر کافی شیر موجب میشود که یک منبع غنی کلسیم بدست آورید.

استفاده از شیر مادر بجای استفاده از شیر خشک میتواند موجب جلوگیری از ایجاد چاقی گردد.

به تمام بزرگ های استفاده از شیر مادر بجای شیرخشک این نکته را هم اضافه کنید که استفاده از شیر مادر میتواند موجب جلوگیری از ایجاد چاقی در سالمهای بعدی زندگی یک کودک بشود. بر طبق نتایج آزمایشی که در مجله انجمن پزشکی آمریکا American Medical Association درج شده است کودکانی که در شش ماهه اول زندگی شان بوسيله شیر مادر تغذیه شده اند در سن ۱۴ سالگی ۲۲٪ کمتر از کودکانی که بوسيله شیر خشک تغذیه شده اند به عارضه چاقی دچار میگردد. علاوه بر این هر چه مدت زمان شیردهی بوسيله مادر بیشتر باشد احتمال ابتلای کودک به عارضه چاقی در سنین نوجوانی کاهش می یابد.

The Journal of American Medicall Association

بی اشتهايي کودکان

غذا نخوردن کودکان یکی از مشکلات رایج تغذیه ای موجود در خانواده هاست سوال این است که والدین در مقابل این عمل چه میکنند ؟ نهدید و ارباب ؟ ضرب و شتم ؟ مفاصه با دیگران ؟به زور خورداند غذا ؟
تخلیج با خوراکیهای بی ارزش یا به اصطلاح

هله هوله ؟ و …؟کدام یک از راهها صحیح است ؟از نظر بنده هیچکدام

اگر کودکان غذا نینخورند باید او را نزد کارشناس تغذیه و همچنین دو صورت نیاز تره وروشناسی ببرند.

بنظر من اگر از کودکان – مخصوصا اگر دختر است – بخواهید در بعضی از کارهای بی خطر آشپزی به شما کمک کنند هنگامی که سفره را پهن کردید به همه اعلام کنید که غذای امروز را با کمک فلاّی آماده کرده اید و از اهل خانه هم بخواهید- ولو اینکه از آشپزی شما ناراضی هستند- از غذا تعریف کنند مسلما این برخورد باعث خواهد شد که بچه نسبت به غذایی که خودش تهیه کرده است رغبت نشان داده و مقدار بیشتری از آترا بخورد.

راه دیگر اینست که بپنید کودکان برای غذا نخوردن چه شرایطی را برای شما در نظر میگیرد و حتی الامکان آن را پذیرید و فراموش نکنید آنچه از نظر ما نامقول است شاید برای کودکان- در آن شرایط – کاملا معقول و پذیرفتی است و قبول آن باعث بهبود وضعیت روحی کودک کمبود.

حتنا قنیه این سینا و شاهزاده ای را که فکر میکرد گاو است را میدانید. شاهزاده به هیچ وجه غذا نینخورد و میخواست تا قضایی را برای ذبح کردنش احضار کنند.این سینا در هیات قصاب نزد شاهزاده رفت و گفت:این گاو لافر است به او غذا بدهید تا فریه شود آنگاه او را قربانی خواهم کرد.آلوقت شاهزاده شروع به خوردن غذا کرد هنگامی که کمی غذا خورد جالش بهبود یافت و سالم شد.

با کودکان هم باید همین گونه برخورد کرد. یکی از اساتیدمان تعریف میکرد: کودکی را برای رژیم درمانی نزدش آورده بودند که بدنت لافر بود و به هیچوجه حاضر به خوردن غذا نمیشد.مگر اینکه خواسته اش را- که از نظر خانواده غیر معقول بود- حتمی میکردند. این بچه از پدرش که از فضا وقدر بگت نظامی بوده میخواست تا او را روی بختجال بگذارد و خودش به اتفاق همسرش(مادام بچه) دور میز غذا خوری برفسند تا او غذایش را بخورد. خانواده از انجام این کار ظفره میترسند و بچه هم متقابلا از خوردن غذا سر باز میزد.

هنگامی که استادمان انجام این کار را از والدین کودک طلب کرد آنها ابتدا ظفره رفتند اما بعد از اصرار او قبول کردند. بعد از مدتی کودک خوب شد و به حالت عادی بازگشت.

عادت بد غذایی در کودکان

یکی از بزرگترین مشکلات در زمینه تغذیه کودکان و نوزدها،ان عادت بد غذایی است. علت ایجاد این عادت و اصلاح نشدنشان چیست؟ علم فیزیک بیان میدارد که برای اینکه بر آیند دو نیروی همراستا و خلاف جهت صفر باشد باید آن دو نیرو با هم برابر باشند.

یکی از نیروهای تغذیه ای موجود در جامعه نیروی عادت بد غذایی است. علل و عوامل زیادی باعث بوجود آمدن آن میشود از جمله اعتقادات قدیمی خرافی، روزنامه ها و مجلاتی که از افراد بی اطلاع یا کم اطلاع برای ترشش اطلاعات تغذیه ای باری میگردند و … . نیرویی عظیم تر نیز آنها را باری میکند و موفق میگرداند نیروی (( تبلیغات مواد غذایی از جمله جادویی )) و نیروی جهالت تغذیه ای ناشی از آموزش کم یا نامصحیح مسائل تغذیه ای از رسانه های جمعی بخصوص تلویزیون.

کافی است تلویزیونتان را روشن کنید تا ببینید هر ساعت چند بار برنامه های آن قطع میشود و چنددر از فضای بین برنامه ای به تبلیغات تخصصی می یابد. شاید خودتان هم توجه کرده باشید که قسمت عمده این تبلیغات مربوط به میان وعده ها و تنک غذاهاست. این مواد بر دو نوعند یا از اصل و ریشه برای سلامتی مفسر تشخیص داده شده اند و یا اینکه مفسر نیستند! اما مفید هم نیستند) اما خوردن زیادتر از حد آنان باعث جلوگیری از مصرف غذاهای اصلی و مفید خواهد شد که نتیجه این امر سوءتغذیه میباشد.

بهر صورت در این میان هم تلویزیون با پخلش این همه تبلیغات تلویزیونی و عدم ارائه برنامه های آموزشی تغذیه ای چه در سطح بزرگسال و چه در سطح خردسال و همچنین والدینی که اغلب برای مساکت کردن کودکان خود و یا از سرخود باز کردن شان بدون هیچ محدودیتی امکان خرید و تهیه انواع تنقلات غیر سوندمنه و میان وعده های غیر لازم برای کودکان را فراهم میکنند از سوی دیگر به نوعی در ایجاد و دامن زدن بد عادت بد غذایی موثرند.

#### شیر و لبنیات

دانشمندان و شیمیدانها حیات شناس پیش از سی نمک معدنی در بدن انسان پیدا کرده اند که بعضی از آنها به مقدار بسیار کم می باشد ولی اثرشان فوق العاده است و وجود آنها برای سلامتی ضروری است .
گرچه ممکن است شیر تمام این املاح را نسبت به احتیاج ما نداشته باشد و حتی شیر گاو املاح دارد برای جلوگیری از کمبودی که مسبب خفراط بزرگ است کافی است .
روستایان که به شیر و سبزیهای متعدد دسترسی دارند و آنها را خام می خورند هیچ وقت دچار کمبود نخواهند شد .
مهمترین اثر شیر اینست که در آن نمکی وجود دارد که مقدار آن کافی و به صورتی است که در بدن ما به خوبی جذب می شود و آن نمک کلسیم است .

اما اگر بخواهیم کلسیم مورد احتیاج بدنمان را در غذاهای دیگر بیابیم لازم است که هر روز یک کیلو سبب زمینی و سه کیلو گوشت بخوریم .

بسیار خوب . اما متأسفانه نه اشتهای ما قوی می کند و نه معده ما قدرت هضم اینها را دارد و از طرف دیگر اگر چند روزی از این غذا بخوریم مبتلا به زبادی خون و ترش شدن آن خواهیم شد .
در صورتی که ما می توانیم این مقدار کلسیم را در کمتر از نیم لیتر شیر و صد گرم پنیر به دست آوریم و از این رو گفته اند آنجا که شیر نیست کلسیم وجود ندارد .
واقعاً هم همین طور است بدون شیر کلسیم پیدا نخواهد شد .
از طرف دیگر املاح کلسیم به اتفاق نمک طعام قسمتهای زیادی از مایعات بدن را تشکیل می دهند. این مایعات برای سلامتی بدن ما نهایت لزوم را دارند .

وجود کلسیم تنها برای استخوانها و دندانها و ناخنها و موهای ما لازم نیست بلکه برای محکم کردن عضلات نیز وجودش نهایت لزوم را دارد مخصوصاً برای عضلات قلب که دائماً در حرکت می باشند .

بدون کلسیم قلب خسته می شود و امراض قلبی را ایجاد می نماید . این امراض اکنون عامل شماره یک مرگ انسان می باشند . بدون کلسیم استخوانهای ما مست می شود و آمک بدن ما کم میگردد واکثر مردم به این بیماری مبتلا می باشند .
ستون فقراتشان ناقص است ، شکستگی زیاد در استخوانهای آنها مخصوصاً کتفاله ران آنها پیدا می شود .
کلسیم برای متعادل نگاه داشتن سلسله اعصاب نهایت لزوم را دارد .
نیمی از بندخوابها سبیش کلسیم است . از نظر ورزشکاری هم فرزی و زور زیاد جز با یک خون سرشار از کلسیم سر نیست و از این رو گفته اند آنجا که کلسیم نیست سلامتی وجود ندارد و از جمع این دو جمله : آنجا که شیر نیست کلسیم نیست - آنجا که شیر نیست سلامتی نیست ، جمله سومی به دست می آید :آنجا که شیر سلامتی نیست ، علاوه بر کلسیم نباید فراموش کنیم که شیر چیزهای دیگر هم دارد که مهمترین آنها قند شیر است.
امتناعات متعددی که در نگاه علمی بهداشت غذایی شهر پاریس در موشها به عمل آمد این نتیجه حاصل گردید که قند شیر در جذب کلسیم تاثیر عسبی دارد .
وقتی به یک دسته از موشها غذایی می دادیم که تمام ترکیبات شیر را داشت ، موشها دارای استخوانی محکم و طبیعی یا چداری کلفت می شدند در صورتی که وقتی به آنها غذایی می دادیم که تمام ترکیبات شیر را به استثنای قندش داشت چنین نتیجه ای حاصل نمی گردید ، استخوان این حیوانات دارای چداری نازک و داخلی فراخ و پوک می شد .
از این تجربیات اهمیت قند شیر ظاهر شد .
قند شیر علاوه بر اثر فوق مدر بسیار خوبی بوده و ضد سموم بدن است ضمناً غذای خوب و لازمی برای موجودات ذره بینی مفید معده و روده ها است .

این موجودات که سازنده وبنابنهای ب و ک می باشند نه تنها برای سلامتی بلکه وجودشان برای ادامه حیات بشر لازم است .
باری شیر یک غذای نجات دهنده ونگهبان است که به تنهایی می تواند عوارض کمبود غذایی را جبران نماید .
بیماری چیزی جز کمبودی نیست و چون شیر مانع کمبودی است مانع جمیع امراض هم می باشد .

باید به یاد داشته باشید که شیر مخصوصاً نوشیده آن ضررهای زیادی دارد .
اما شیرهای برده مثل ماست و پنیر هیچگونه ضرری ندارند.
و فرایند بیشتری دارند و میکروهای خطرناک مثل سل که در شیر نوشیده ممکن است پیدا شود در این ترکیبات نیست .
شیر دارای تمام انواع مواد سفیده ای است که همه ی آنها برای غده و مایعات بدن لازم است .
این مواد در ماست و پنیر برای جذب بدن ما آماده تر می باشند .
ماست و پنیر دارای ویتامین ب است که یکی از آنها به ویتامین جوانی مشهور است و همچنین ماست محیط معده و روده ها را برای رشد میکروهای مفید که ویتامین ب می سازد آماده می سازد .

#### ۱۰ ماده غذایی مناسب

۱- سبب زمینی شیرین: سرشار از کاروتنوئید، ویتامین C، پتاسیم و فیبرهای غذایی.

۲- نان سبوس‌دار: این نوع نان نسبت به نوع سفیدش دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری است.

۳- گلی کلم: منبع غنی کاروتنوئید، ویتامین C و اسید فولیک.

۴- هندوانه: مملو از ویتامین C و کاروتنوئید.

۵- لوبیا: سرشار از پروتئین، آهن، اسید فولیک و فیبرهای غذایی. چربی بسیار کم.

۶- گریک و طالبی: یک چهارم از هر یک می‌تواند ویتامین A و C مورد نیاز بدن در روز را تأمین کند.

۷- اسفناج و کلم پیچ: دارای کلسیم، ویتامین C، کاروتنوئید و فیبرهای غذایی فراوان.

۸- پرتقال: حاوی ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبرهای غذایی.

۹- آرد جوی دوسر: دارای فیبرهای غذایی قابل حل بسیار مفید برای کاهش و تعدیل کلسترول.

۱۰- شیر ۱ درصد چربی: منبعی بسیار غنی از پروتئین با چربی و کلسترول کم.

مواد غذایی مفید

۱- روغن‌غنی جامد: افزایش کلسترول، ایجاد بیماری‌های قلبی – عروقی

۲- قند، شیره و نوشابه: افزایش قند و کلسترول خون.

۳- مواد نشاسته‌دار مانند ماکارونی

۴- گوشت قرمز با چربی زیاد.

۵- مواد لبنی پرچرب.

#### نمک‌لغری غذا عامل آلرژی

یک متخصص تغذیه اظهار داشت بهترین راه برای تشخیص آلرژی تجربه فردی است، تحقیقات ??ساله روی بیماران آلرژیک نشان می دهد شیوع این بیماری رو به افزایش است و عمده ترین دلیل آن تغییر شیوه زندگی مردم است، استفاده از داروهای متنوع، گذرشی بی رویه وسایل نقلیه و آلودگی هوا نیز از عواملی است که باعث شده بیماری آلرژی رو به رشد باشد.



این متخصص خاطر نشان کرد: بیماری آرژی در هر سنی می تواند بروز کند، چرا که افراد همیشه در معرض عوامل آرژیکی قرار دارند ولی با افزایش سن شایع تر می شود.

امکان آرژی در دوران شیر خوارگی وجود دارد، به خصوص زمانی که نوزاد از شیر غیر مادر و یا از غذاهای تکمیلی استفاده کند، که در این صورت امکان افزایش آرژی وجود دارد و توصیه می شود که آب پرتقال، مرکبات و سفیده تخم مرغ در سنین زیر یک سال به کودک داده نشود، زیرا این دسته مواد غذایی بیشتر می توانند نقش آرژیکی داشته باشند.

این متخصص در خصوص سایر ناسازگاری های غذایی گفت: یک دسته از ناسازگاری ها موسوم به ناسازگاری های ارگاتیک نیز وجود دارد و در آن بعضی از افراد به دلیل یکک نقص عضو قادر به استفاده از یکسری مواد غذایی نیستند و در صورت استفاده مشکلات از جمله نوعی عدم تحمل غذایی بروز خواهد کرد؛ به عنوان مثال بعضی افراد در صورت مصرف شیر دچار یکسری اختلالات می شوند، که علت آن کمبود یکک آتریم جهت هضم قند شیر در دستگاه گوارشی است.وی در ادامه اذعان کرد: نوع دیگر ناسازگاری های غذایی به ناسازگاری فیزیکی، شیمیایی موسومند، که در آن استفاده همزمان بعضی از مواد غذایی، علائم اختلالی را ایجاد می کند. از جمله خوردن چای به همراه غذا که موجب جذب آهن مواد غذایی می شود و کم خونی در فرد را دامن می زند.

**بهن سالم یا تغذیه مناسب**

نویسنده: اکبر مالکی

هر کس که کار پرورش و آماده سازی بدن یا شرکت برای کسب مهارت‌های ورزشی را آغاز می‌کند، باید آگاهی‌هایی درباره غذا و نیز شیوه تولید کالری در بدن خویش داشته باشد. به طور کلی نقش تغذیه در بسیاری ورزش‌ها قابل توجه است. به عنوان مثال ۴۰ درصد دستاوردهای مهارت‌های ورزشی نتیجه تغذیه درست و مناسب است.

اهمیت ارتباط تغذیه با ورزش فقط مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای نیست و هر کس در هر سطحی که به ورزش می‌پردازد، باید اصول تغذیه را رعایت کند.

تغذیه ورزشکاران و افراد عادی خیلی یا هم تفاوت ندارد ولی تغذیه عامل مهمی است که در کنار سلامت جسمی و روحی و آمادگی بدنی در موفقیت ورزشکار نقش تعیین کننده‌ای دارد.

در حقیقت اصول تغذیه یکسان است، ولی به دلیل فعالیت بدنی بیشتر، نیاز یک ورزشکار به مواد غذایی بیشتر از افراد عادی است. برای تشخیص مقدار کالری مورد نیاز و در نتیجه رژیم غذایی مناسب عوامل مختلف نظیر سن، جنس، قد، وزن، توده عضلانی بدن، شرایط فیزیولوژیک و نیز نوع ورزش از لحاظ قدرتی یا استقامتی بودن موثر است.

انرژی مورد نیاز یک ورزشکار باید ۵۰ درصد از کربوهیدرات‌های پیچیده، ۲۰-۳۰ درصد از چربی، ۱۰-۱۵ درصد از پروتئین و ۱۰ درصد از قندهای ساده تأمین می‌شود.

علم تغذیه ورزشی، به بررسی مواد غذایی و رابطه آن با ورزش می‌پردازد. در اینجا قصد نداریم به بررسی علمی و پیچیده مباحث این علم بپردازیم، زیرا این بحث بسیار وسیع بوده و با علوم دیگری مانند فیزیولوژی، مورفولوژی، ژنتیک و بیوشیمی و غیره نیز در ارتباط تنگاتنگ است و قرار نیست این مباحث در این چکیده بررسی گردد، بلکه لازم است به مباحثی مثل هضم، جذب و متابولیسم پرداخته شود.

باید توجه داشت غذایی که می‌خوریم مستقیماً در انجام وظایف و اعمال بدن شرکت ندارند و باید تحت تغییرات شیمیایی و فیزیکی قرار گیرند تا به مواد قابل استفاده بدن تبدیل شوند و به کل این تغییرات هضم غذا گفته می‌شود.

وورد مواد هضم شده از دیواره لوله گوارش به داخل خون را جذب غذا گفته می‌شود. هضم و جذب غذا توسط دستگاه گوارش صورت می‌گیرد.

متابولیسم: به کلیه واکنش‌های شیمیایی درون بدن موجودات زنده از جمله انسان متابولیسم گفته می‌شود و شامل ساخته شدن مواد (آناولیسم) و تجزیه مواد قلی (کاتابولیسم) است.

در این نوشتار ابتدا به شیمی غذا (شناخت و تعریف غذا) پرداخته و سپس به بحث غذا و ورزش اشاره خواهد شد.

شیمی غذا

اصولاً مواد غذایی به سه طبقه اصلی تقسیم می‌شوند:

- مواد غذایی اصلی
  - ویتامین‌ها
  - مواد معدنی و املاح
- مواد غذایی اصل شامل:
- کربوهیدرات‌ها (قندها)
  - لیپیدها (چربی‌ها)
  - پروتئین‌ها

به طور کلی، انرژی مورد نیاز ورزشکار باید ۵۰ درصد از کربوهیدرات‌های پیچیده، ۲۰ درصد تا ۳۰ درصد از چربی‌ها و ۱۰ درصد تا ۱۵ درصد از پروتئین‌ها و ۱۰ درصد قندهای ساده تأمین شود.

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها موادی هستند که از کربن و هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده‌اند. مانند: قندهای ساده: گلوکز (قند انگور) و فروکتوز (قند میوه)، دو قندی‌ها: ساکارز (قند نیشکر) و لاکتوز (قند شیر) و مالتوز (قند جو)، قندهای مرکب: قندهای مرکب گیاهی (نشاسته و سلولز) و قند مرکب جانوری (گلیکوژن) بدن برای بدست آوردن سریع انرژی به کربوهیدرات‌ها متکی است، از آنجا که کربوهیدرات‌ها به آسانی برای بدن انرژی آزاد می‌نمایند قسمت زیادی از بهترین سوخت برای ورزشکاران کربوهیدرات‌ها محسوب می گردند و این ماده در مقایسه با چرب و پروتئین برای سوختن، اکسیژن کمتری نیاز دارند.

کربوهیدرات‌ها به جز تأمین انرژی هیچ نقش حیاتی ندارند ولی قابل تبدیل به چربی بوده و آنگاه در بدن ذخیره می‌شوند، در جگر به شکل گلیکوژن ذخیره می‌گردند و اثر تحریکی بر روی سیستم گوارش و سیستم عصبی و سیستم هورمونی دارند.

باید توجه داشت بدون آنها ندانوم یک زندگی سالم امکان پذیر نمی‌باشد، زیرا عملکرد سیستم عصبی تنها بر پایه انرژی حاصل از کربوهیدرات‌هاست.

چربی‌ها

چربی‌ها از نظر ترکیبی بسیار شبیه کربوهیدرات‌ها هستند به جز این که نسبت اکسیژن و هیدروژن آنها متفاوت است یکی از وظایف چربی‌ها تأمین انرژی زیاد در بدن است که مقدار آن در حدود ۵۲ برابر کربوهیدرات‌هاست.

در هنگام فعالیت ورزشی، چربی‌ها را باید به عنوان منبع ثانویه انرژی برای ورزشکاران به حساب آورد. پس از اینکه ذخایر گلیکوژنی عضلات تمام شدند، چربی‌ها آماده می‌شوند تا نقش خود را به عنوان یک منبع انرژی ایفا کنند در کل چربی‌ها برای

تداوم زندگی و سلامتی ضروری هستند، چربی‌ها حاصل ویتامین‌های K و E و A و D موسوم به ویتامین‌های محلول در چربی هستند. در حقیقت بدون وجود چربی‌ها، بدن شما نمی‌تواند ویتامین D را جذب کند و کلسیم را به استخوان‌ها و دندان‌هایتان برساند. وجود چربی‌ها برای تبدیل کالریون به ویتامین A لازم است. آنها یک ذخیره باقوه و وسیع انرژی در ورزشکاران محسوب

می‌شوند ولی نباید بیش از حد مصرف شوند، به ویژه در افرادی که زندگی بدون تحرکی دارند این مسئله حتماً اهمیت است.

چربی‌ها باید ۱۰ تا ۱۵ درصد کل کالری مورد نیاز بدن را شامل شود که برای ورزشکاران هم با وجود جنب و جوش زیاد همین مقدار منظور گردیده است.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها موادی هستند شامل تئیزون (N) کربن (C) و هیدروژن (H) و تنها منبع تئیزون بدن محسوب می‌شوند. پروتئین‌ها از ترکیب اسید آمینه‌های اختصاصی تشکیل شده‌اند و بدن برای حفظ بقای خود به پروتئین احتیاج دارد. ورزشکاران نسبت به افراد

عادی در دوره‌های تمرینی به پروتئین بیشتری نیازمندند. به طور متوسط افراد بزرگسال عادی به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۸۰ گرم پروتئین باید مصرف کنند و ورزشکاران بزرگسال باید به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود ۵۱ تا ۲ گرم پروتئین مصرف کنند. پروتئین‌ها مستول تأمین ۵ تا ۱۵ درصد انرژی مورد نیاز برای ورزش‌های استقامتی هستند.

یک رژیم غذایی فاقد پروتئین باعث می‌شود بدن از پروتئین های موجود در سلول‌هایش استفاده نماید و اگر این وضعیت ادامه یابد نتیجه مرگ خواهد بود.

غذاهای غنی شده از پروتئین از دو منبع به دست می‌آیند:

- منبع گیاهی مانند ذرت، سویا و به طور کلی خانواده حبوبات
- منبع جانوری مانند انواع گوشت و تخم مرغ

ویتامین‌ها: ویتامین‌ها مواد ویژه‌ای هستند که به اندازه کم برای رشد و نمو و نگهداری دستگاه‌های بدن هر فرد و برای کارکرد درست و طبیعی به آنها نیازمند است و فقدان آن سبب ناهنجاری‌ها و بیماری‌های ویژه‌ای می‌گردد.

ویتامین‌ها به طور کلی به دو گروه بزرگ تقسیم بندی می‌شوند:

- ویتامین‌های محلول در آب، مانند:

C و خانواده B و ۱B و ۲B و ۶B و ۱۲B و

- ویتامین‌های محلول در چربی، مانند: A,E,D,K

ویتامین‌های محلول در آب: خانواده B ویتامین B۱ (تiamin): در مخمر، آجیل و سیوس گندم و برنج... وجود دارد و وظیفه آن آزاد سازی انرژی کربوهیدرات‌ها و ارتقاء سلامت سیستم عصبی است.

ویتامین B۲ (ریبوفلاوین): در مخمر، ماهی، سبزیجات، جگر، قنوه، و ... یافت می‌شود و وظیفه آن رشد گلبول قرمز و در جذب چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها نقش دارد.

ویتامین B۳ (ریبوکسین): در جگر، پنیر، تخم مرغ، مخمر، میوز و آجیل وجود دارد و وظیفه آن رشد گلبول‌های قرمز و جذب چربی‌ها و کربوهیدرات‌هاست.

ویتامین B۱۲ در جگر، پنیر، مخمر، تخم مرغ و موز وجود دارد و وظیفه آن کمک به تأثیر هر نوع فعالیت سلولی عضلانی می‌باشد. ویتامین B۱۵ (پانگامیکاسید): در مخمر و ماهی وجود دارد و وظیفه آن به تولید گلیکوژن کمک می‌کند و تولید اسید لاکتیک را کاهش می‌دهد و به متابولیسم چربی برای ایجاد انرژی کمک می‌کند.

ویتامین C (اسید اسکوربیک): در مرکبات و سبزیجات تازه وجود دارد و وظیفه آنها به ارتقاء سلامت عمومی همه بافت‌ها کمک می‌کند، با ویروس‌ها می‌جنگد و به جذب آهن کمک می‌کند. ویتامین C نسبت به گرما ناپایدار است.

ویتامین‌های محلول در چربی:
ویتامین **A** (رتینول): در روغن، جگر، ماهی، تخم مرغ، شیر و هویج یافت می‌شود.وظیفه آن بر بینایی موثر است و پوست سالم را در خود تضمین می‌کند.

ویتامین **D** (کلسی فرول): در ماهی، شیر، کره و نور خورشید وجود دارد و وظیفه آن به رشد و سلامت استخوان‌ها و جذب کلسیم کمک می‌کند.

ویتامین **E**: در آجیل، گندم، تخم مرغ و سبزیجات وجود دارد و وظیفه آن به دریافت اکسیژن کمک می‌کند.سطح تستوسترون را افزایش می‌دهد. در مصرف ویتامین **A**تغش کمکی دارد و سرعت انیام زخم را بالا می‌برد.

ویتامین **K**: در سبزیجات تازه وجود دارد و وظیفه آن در لخته شدن خون نقش مهمی دارد.

بهترین و مطمئن‌ترین راه بر علیه کمبود ویتامین‌ها خوردن سبزیجات و میوه‌های تازه می‌باشد.
استفاد پر این است که اگر ورزشکاران دو نوع سبزی ریشه‌ای و دو نوع سبزیجات سبز و حداقل دو نوع میوه در روز مصرف کنند می‌توانند به حد متعادل از ویتامین دریافت کنند.

مواد معدنی و املاح:
در سال‌های اخیر با پیشرفت در علم یوشیمی، مشخص شده که کمبود مواد معدنی عوایب هولناک به دنبال دارد، مواد معدنی یا ویتامین‌ها ترکیب شده و آزیوم‌هایی را می‌سازد که فعالیت‌های فیزیولوژیکی بدن را میسر می‌کند.

مواد معدنی در بیشتر غذاهای گیاهی و حیوانی و حتی در آب وجود دارد ولی مقادیر آن کافی نیست. به عنوان ینک ورزشکار لازم

است که مقادیر کافی مواد معدنی به بدن شما برسد، زیرا استرس و فشار ورزش خیلی سریع ذخایر مواد معدنی بدن را تخلیه می‌کند. مواد معدنی انواع گوناگونی دارند که عبارتند از:

کلسیم

کلسیم فراوانترین ماده معدنی در بدن انسان است. علاوه بر کمک به تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها، کلسیم برای شروع انقباض عضلانی در قلب و عضلات قفسه صدری و اندام‌ها ضروری است.

هضم و جذب فسفر و پروتئین بستگی به کلسیم دارد. برای جذب کلسیم به ویتامین **D** احتیاج است. در شیر، پنیر، کشک و سبزیجات کلسیم وجود دارد.

منیزیم

منیزیم نقش دو گانه در بدن دارد:

۱- به استخوان سازی توسط کلسیم کمک می‌کند.

۲- در متابولیسم انرژی نقش ایفا می‌کند.

عمدتا منیزیم در مرحله استراحت عضله نقش دارد و در ضمن در فرآیند هضم گوشت هم دخالت دارد.
منابع منیزیم عبارتند از:
دانه‌های کامل مثل آرد سوس دانه، برنج فله‌ای، سبزیجات برگی، دانه آفتابگردانه، ذرت، سیب و مغز میوه‌های هسته دار.

سدیم و پتاسیم

برای دستیابی به حداکثر توان عضلانی، باید تعادل بین این دو ماده به نسبت ۱ به ۱ برقرار باشد. پتاسیم برای انتقال پیام‌های عصبی و همین طور کنترل اسید و بازی خون نقش مهمی ایفا می‌کند. سدیم و پتاسیم در باالاس الکترولیتی مایعات بدن نقش مهمی بازی می‌کنند. سدیم در نمک و پتاسیم در سبزیجات برگی سبزه، موز، مرکبات و خشکبار یافت می‌شود.

آهن

بدون آهن، خون قادر به حمل و نگهداری اکسیژن نخواهد بود. آهن جزء مهمی از هموگلوبین و میوگلوبین را تشکیل می‌دهد. کمبود آهن شایع‌ترین کمبود مواد معدنی است. آهن در مواد غذایی دل و جگری و صدف خوراکی، سبزیجات مثل اسفناج، شاهی و زرد آلوئی خشک و کشمش به وفور یافت می‌شود.

پد

اثر کنترل‌کننده بر غده تیروئید دارد و نیاز روزانه انسان به پد، تنها یک ده هزارم گرم است. ورزشکاران برای به دست آوردن تیرو به پد احتیاج دارند. غذاهای دریایی و نمک‌های پدیدار منابع خوبی هستند.

فسفر

فسفر نقش بسیار مهمی در اکثر واکنش‌های بیوشیمیایی دارد. این ماده معدنی بدن را قادر می‌سازد تا از غذاهای مصرف شده استفاده کند. فسفر در استخوان‌ها، عضلات و احشاء، باعث تخلیه کلسیم و منیزیم می‌شود. بنابراین برای اجتناب از عوارض زیادی فسفر در نهایت کمبود کلسیم و منیزیم باید از مکمل‌های کلسیم و منیزیم استفاده کنید. فسفر در انواع گوشت سفید، گردو، به و موز یافت می‌شود.

منگنز، روی و مس

هنگی آنها به شرکت آزیوم‌ها در بسیاری از فعالیت‌های بدن کمک می‌کنند و آنها را کنترل می‌نمایند. منگنز برای هماهنگی عضلات مورد نیاز است. به ترمیم استخوان و غضروف و ریاض آسیب دیده کمک می‌کند، غلات تصفیه نشده، بلغور، جو و موز حاوی منگنز هستند.

آب و مایعات

تمام سلول‌های بدن در مایع بین سلولی شناورند (به جز بافت پوششی). نقش آب و مایعات در بدن، آب رسانی به اندام‌های بدن می‌باشد و همین طور تنظیم دمای بدن ورزشکاران به وسیله تعریق زیاد، آب زیادی از بدن خود را از دست می‌دهند بنابراین ورزشکاران به آب زیادی نیازمند هستند.

غذا و ورزش

کل انرژی مصرفی روزانه به ۳ قسمت تقسیم می‌شود:

۱- مصرف انرژی در حالت استراحت
۶۰-۷۰درصد از کل انرژی بدن در حالت استراحت مصرف می‌شود و مقدار آن در هر ساعت حدود یک کالری به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. در زمان استراحت، ۵۰ درصد از انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن را چربی‌ها و بقیه از مواد قندی تامین می‌کنند.

۲- مصرف انرژی بعد از مصرف غذا

۳- مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی

متغیرترین میزان معارف انرژی در زمان فعالیت بدنی است. ورزش از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می‌شود.

اول- افزایش میزان سوخت در زمان ورزش.

دوم – افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت بعد از خاتمه ورزش.

در ورزشکاران میزان مصرف انرژی در زمان استراحت ۲۰-۵۰ درصد بالاتر از افراد عادی است یکی از مهمترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی بالاتر رفتن میزان مصرف انرژی فرد فعال در زمان استراحت است.

در ورزش‌های سبک انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن را چربی‌ها تامین می‌نمایند و به همین دلیل است که متخصصان ورزش‌های سبک را برای کاهش وزن مفیدتر می‌دانند.

شاید تعجب برانگیز نباشد که صرف مدت زمان بسیار اندک، مثلا حداقل روزی یک ساعت فعالیت بدنی به مدت ۱۰ روز، برای افزایش سوخت چربی بدن کافی است. برای رسیدن به این هدف در افراد سالمند، به هشت هفته زمان نیاز است.

چه مقدار ورزش کافی است؟

در قدم زدن سریع، سرعت سوخت و ساز بدن به میزان چهار برابر حالت استراحت افزایش می‌یابد.

با یک محاسبه ساده در می‌یابیم که برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، حداقل ۷ ساعت پیاده‌روی در هفته لازم است.

باید به خاطر داشت که ورزش‌های با شدت زیاد و مدت کم باعث بالا رفتن میزان سوخت و ساز بدن و نیز کاهش اشتها می‌شوند.

در حالی که ورزش‌های با شدت کم و مدت زیاد بر سوخت و ساز چربی‌ها اثر می‌گذارند.

حداقل سوخت مصرفی بدن برای دست یافتن به آمادگی جسمانی، ۱۰۰۰ کالری در هفته تخمین زده شده است.

با نگاهی که به تأثیری که ورزش بر مصرف انرژی دارد، بلافاصله معلوم می‌شود که این وضعیت به شکل قابل توجهی با میزان درگیری فرد متغیر است.

تمرین ورزشی را باید به عنوان یک حساب سرمایه گذاری فیزیولوژیک قلمداد کرد. هر چه بیشتر درون بدن خود سپرده گذاری کنید، در آینده نیز به میزان بیشتری از آن برداشت می‌کنید. هر چه این سرمایه گذاری بیشتر تحت نظارت یک مربی کارآزموده (به عبارت دیگر مشاور مالی) باشد میزان نرخ بهره هم افزایش خواهد یافت.

فاکتورهای تمرین که در مصرف انرژی تأثیر گذارند عبارتند:

۱- مدت یا دوره فعالیت

۲- تکرار یا وسعت فعالیت

۳- شدت یا حجم فعالیت

اینها سه متغیر اصلی در هر گونه برنامه تمرینی هستند.

به طور مثال، هم دونه سرعت و هم دونه استقامت هر دو میزان انرژی یکسانی را در پایان تمرین مصرف می‌کنند. در مورد دونه سرعت شدت فعالیت، مدت آن را محدود می‌کنند.

در مورد دونه استقامت سطح پایین‌تر شدت به فرد اجازه فعالیت در دوره طولانی‌تری می‌دهد.

منبع: روزنامه اطلاعات

#### نقدیه دو دیابت

نویسنده: دکتر رضا آرمی نیا

دیابت بیماری ای است که مشخصه آن بالا رفتن قند خون بیش از حد طبیعی بوده و به علت اختلال عملکرد هورمون انسولین که تنظیم کننده قند خون است به وجود می آید. بیماری دیابت به دو نوع تقسیم می شود. دیابت نوع اول یا دیابت جوانان و دیابت نوع دوم یا دیابت بالغین.از هلاکت دیابت پرنوش، پرادراری و ضعف و تاخیر در ترمیم زخم های بدن است.

بیماران مبتلا به دیابت به علت اختلال در سوخت و ساز چربی ها مستعد بیماری های قلبی \_ عروقی هستند.
دیواره عروق خونی افراد مبتلا به دیابت درگیر شده و باعث کاهش خون رسانی به اعضای مختلف بدن می شود. اختلال در خون رسانی باعث آسیب های جدی در پاها، چشم و کلیه ها می شود. بیماران مستعد به عفونت نیز می شوند. رژیم غذایی نامناسب، حساسیت به مواد غذایی، عفونت های ویروسی و استرس می تواند وضعیت بیماران مبتلا به دیابت را بدتر کند و بیماری آنها را تشدید کند.
به هنگام وارد شدن استرس سطح هورمون آدرنالین در خون افزایش یافته و افزایش این هورمون سبب افزایش سطح قند خون می

شود.مصرف چه غذاهایی سبب ثابت نگه داشتن قند خون در بیماران مبتلا به دیابت می شود؟
در جواب بایستی عرض شود که مصرف مواد غذایی پرچربی نظیر سبزیجات و میوه ها باعث جلوگیری از افزایش ناگهانی سطح قند خون در این افراد می شود.
تحقیقات نشان داده است که پروتئین موجود در شیر به عنوان آنتی ژن عمل کرده و باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و تولید آنتی بادی هایی بر علیه سلول های تولیدکننده انسولین در غده پانکراس می شود.این مسئله باعث شروع دیابت نوع یکد در نوزادانی هست که به آنها شیر گاو می دهند.بالخص زمانی که نوزاد تا یک سالگی از شیر گاو استفاده کرده باشد.
در نوزادانی که در خانواده هایشان سابقه ای از دیابت وجود دارد بهتر است فقط شیر مادر داده شود.
نگهداری وزن در سطح مطلوب و آل دل در افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است.ورزش در این بیماران بسیار حیاتی است و انجام فعالیت های ورزشی باعث پیشگیری از عوارض دیابت و تثبیت وضعیت بیماران مبتلا به دیابت می شود.

نیازهای غذایی مبتلایان دیابت

ویتامین ث: باعث کاهش مقاومت به انسولین شده، با عفونت ها مقابله کرده و قدرت عروق خونی را افزایش می دهد. در صورت وجود مشکلات کلیوی مصرف دوزهای بالای ویتامین ث بایستی تحت نظر پزشک باشد.

بیوفلاونوئیدها، مشابه با عملکرد ویتامین ث نقش ایفا می کند.

ویتامین C: همراه با توکوفرول باعث پیشگیری از عوارض عروقی می شود و باعث کاهش مقاومت به انسولین شده و به عنوان مکملی هست که باعث جلوگیری از نیاز افراد مبتلا به دیابت نوع دوم به انسولین می شود.

ویتامین B۱: باعث کاهش مقاومت به انسولین می شود و در افراد مبتلا به نوروپاتی دیابتی (اختلالات اعصاب در اندام های بدن) سطح این ویتامین پایین است. اگر کمبود وجود داشته باشد بایستی مصرف شود.

ویتامین B۱۲: از آسیب اعصاب محیطی در بیماران دیابتی پیشگیری می کند.

بیوتین: باعث کاهش قند خون شده و در پیشگیری از اختلال اعصاب محیطی ناشی از دیابت بسیار موثر است.

ویتامین D: باعث افزایش ترشح انسولین شده و سطح قند خون را پایین می آورد.

اینتریتون: باعث بهبود حالت نوروپاتی یا اختلال اعصاب محیطی در دیابتیک ها می شود.

آلفا لیپوئیک اسید: باعث کاهش نوروپاتی دیابت شده و در کاهش درد اندام های افراد مبتلا بسیار موثر است.

کازرنی تین: باعث کاهش دردهای ناشی از نوروپاتی دیابتی شده و باعث کاهش درد می شود.

روغن گل پامپول: باعث کاهش آسیب های عصبی در بیماران دیابتی می شود.

مواد غذایی مفید در دیابت

حبوبات، جو، برنج قهوه ای، شیر سویا، عدس، ماهی، تخم مرغ، میوه های تازه، آووکادو، ریواس، گندم کوهی، گلکلی، سبزیجات تازه، پیاز، قارچ، خربزه، هندوانه، کنگر فرنگی، اسفنج، آجیل سیر، شنبلیله، دارچین

لازم به توضیح است دارچین، عیج خشک شده گل میخک، زردچوبه، گل گاوزبان باعث تحریک ترشح انسولین می شوند.

**مصرف غذاهای کم کالری به سلامت قلب کمک می کند**

تحقیقات نشان می دهد مصرف غذاهای کم کالری به سلامت قلب کمک می کند و مصرف غذاهای پر کالری و چرب قلب را خسته و پیر می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرد کانسپورم، محققان دریافته‌اند که چنانچه افراد کالریهای مصرفی خود را محدود نمایند به حفظ سلامت قلب خود کمک می کنند.

بنابر همین گزارش ، محققان گروهی از افراد بین سنین ۴۹ تا ۶۴ را مورد بررسی قرار داده‌اند. به عده ای روزانه برنامه غذایی با ۱۴۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری دادند و به بقیه ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری شامل غذاهای پر چرب داده شد.

نتیجه این تحقیق نشان داد، افرادی که رژیم کم کالری را در برنامه تغذیه‌ای خود داشتند عملکرد قلبی بهتری داشته و قلبشان در حدود ۱۵ سال جوانتر از افرادی بود که رژیم غذایی پر کالری داشتند.

در ضمن سونوگرافی های انجام شده روی این افراد حاکی از خاصیت الاستیکی بیشتر قلب آنها داشت در صورتی که گروه دوم دارای رگهای سخت و غیر قابل انعطاف تری بودند.

محققان مصرف غذای کمتر و خودداری از مصرف غذاهای عمل آوری شده مانند نوشابه های گازدار، دسر و نانهای سفید را به منظور جوانتر ماندن قلب توصیه می کنند.

چنانچه تا ۳۰ درصد از کالریهای مصرفی محدود شود قلب عملکرد بهتری داشته و می تواند از سرعت اضافه خود بکاهد و در نتیجه جوانتر می ماند.

با توجه به اینکه در حال حاضر حملات قلبی و مغزی در حدود ۴۰ درصد از مرگ و میر ها را در بسیاری از کشورها تشکیل می دهد ، توجه به مصرف کالریهای دریافتی از اهمیت قابل ملاحظه ای برخوردار است.

متخصصان علت این امر را کلسیورک بالای خون، دیابت ، فشار خون بالا و موارد مشابه دیگر می دانند که همگی ناشی از مصرف زیاد کالری است .

این مسئله موجب می شود رگهای خونی سخت تر شده و فشار بیشتری به قلب وارد آید. در نتیجه قلب به دلیل ضریان و کار بیشتر پیر تر شده و احتمال ایست قلبی و مرگ نیز افزایش می یابد.

http://www.salamatnews.com

**افزودن شیر به چای برضو کنید**

طبق تحقیقات انجام شده، مواد پروتئینه موجود در شیر، زمانی که با چای مخلوط شود، غلظت ترکیبات مختلف چای را که سبب جلوگیری از انقباض سرخرگ هاست کاهش می دهد.

محققین هشدار داده اند که افزودن شیر به چای، سبب کاهش خواص مفید این نوشیدنی خواهد شد.

مسلمانا این خبر برای افرادی که عادت به مخلوط نمودن شیر با چای خود دارند، ناامید کننده است. به عنوان مثال مخلوط نمودن چای با شیر، متداولترین نوشیدنی ژرد مردم کشور انگلستان است.

نتایج تحقیقات بدست آمده محققین و کارشناسان تغذیه را بر آن داشت تا به طرفداران پر و پا قرص چای، پیشنهاد نمایند از این پس، شیر به چای خود اضافه نماندند.

نتایج مربوط به آزمایشات اخیر که در نشریه اروپایی **Heart** به چاپ رسیده، حاکی از این واقعبت است که افزودن شیر به چای تأثیرات مثبت این نوشیدنی بر روی شریانات را از بین می برد.

آزمایشات انجام شده بر روی افراد داوطلب نشان داده که چای سیاه توانایی انبساط سرخرگ ها را بالا می برد و از همین طریق سبب تسهید اعصاب می گردد. تست های جانبی دیگری نیز که به منظور تکمیل نتایج، بر روی موشها انجام گرفته نشان می دهد، چای یا تولید اکسید نیتروزن از گرفتگی رگ ها جلوگیری می کند، اما افزودن شیر به آن تأثیر را متوقف می کند.

طبق تحقیقات انجام شده، مواد پروتئینه موجود در شیر، زمانی که با چای مخلوط شود، غلظت ترکیبات مختلف چای را که سبب جلوگیری از انقباض سرخرگ هاست کاهش می دهد.

دکتر وارنا استنگ (*Verena Stangl*)، پروفسور متخصص قلب در بیمارستان **Charité** در برلین آلمان و ریاست تیم تحقیقاتی مذکور در این باره می گوید: " در حال حاضر پس از آزمایشات اخیر، شواهد بسیاری در تصدیق این نکته که نوشیدن چای در مبارزه با بیماری های قلبی- عروقی موثر است، در دسترس داریم. "

از آنجائیکه چای پس از آب، به عنوان دومین نوشیدنی مورد استفاده مردمان جهان است، مقامات دست اندرکار نامین سلامت عمومی در سراسر جهان همواره در زمینه بررسی فواید مختلف این نوشیدنی تحقیقات و سرمایه گذاری های بسیاری را به انجام رسانده‌اند.

نتایج اعلام شده از تحقیقات جدید، دلیل دیگری است که تولیدکنندگان مواد نشی را این بار در مورد حمله مجدد قرار دهد. پیش از این نیز اعلام مقررات استفاده از لیبات بر چرب، سبب دشمنی دیرینه مصرف کنندگان با این مواد و طیحا رکود بازار مصرفی آنان گردیده بود.

برای آن دسته از افرادی که عادت به نوشیدن چای ساده ندارند. شاید افزودن چند قطره لیمو ترش به چای، جایگزین مناسبی برای شیر در آن باشد.

**نوشابه های رژیمی نهدیدی برای سلامت**

بر اساس گزارش پژوهشگران نوشیدنیهای گازدار-حی انواع رژیمی آنها- میتواند خطر ابتلا به یساربهای قلبی و دیابت را افزایش دهند.

آنها متوجه شدند بزرگسالانی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار مینوشند.؟؟ پیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به مشکلات متابولیکی (سوءت و ساری) مانند جمع شدن چربی پیش از حد در اطراف کمر، کاهش میزان کلسیورل خوب، فشار خون بالا و موارد دیگر، خواهند بود. دکتر راماجاندان واسان (**Ramachandran Vasan**)از دانشکده طب دانشگاه بوستون میگوید: "هنگامی که شخصی به مشکلات متابولیکی مبتلا میشود میشود ایجاد بیماری قلبی با سکه در وی افزایش یافته و حتی امکان ابتلا به دیابت نیز وجود خواهد داشت."\*

تحقیقات قبلی نشان میداد که مصرف نوشیدنیهای گازدار ملو از قند به افزایش خطر مضاعف ابتلا به بیماری قلبی کمک میکند. اما به گفته دکتر واسان و همکارانش، نوشیدنیهای رژیمی هم در این رابطه موثرند.

این تحقیق بر روی حدود **????** مرد و زن میان سال انجام گرفته است که این عده پیش از 7 سال تحت نظر و مطالعه بوده‌اند. آنهایی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار مصرف میکردند.؟؟ پیش از دیگران در خطر جانی مفرط بوده‌اند و خطر افزایش دور کمر آنها-که پیش از وزن بالای پراکنده در کل بدن مشکلات قلبی به بار می آورد! -?? بیشتر شده است. افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و قند خون بالا نیز در این عده/؟؟ افزایش یافته و!؟؟ نیز در معرض کاهش شدید کلسیورل خوب قرار گرفته‌اند.

محققان سپس به بررسی گروه کوچکتر داوطلبانی پرداختند که اطلاعات مربوط به مصرف نوشیدنی گازدار معمولی و رژیمی در آنها را در اختیار داشتند. در کل، افرادی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار رژیمی با معمولی مصرف کرده بودند.؟؟ تا?? درصد بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات متابولیک هستند.

به گفته واسان ": یافته های ما درباره نوشابه رژیمی بسیار جالب توجه است." او میگوید افرادی که نوشیدنی گازدار-معمولی یا رژیمی -مینوشند، دارای الگوهای غذایی یکسانی هستند. " معمولا این دسته از افراد تمایل بیشتری به غذاهای پرکالری داشته،

چربیهای اشباع شده و چربیهای ترنس زیادی مصرف میکنند، کم ورزش میکنند و تحرک اندکی دارند".

واسان میگوید که چند تئوری دربارهٔ تأثیر نوشابه های رژیمی بر افزایش خطر ابتلا به مشکلات متابولیکی وجود دارد. " یک امکان می‌تواند این باشد که نوشابه رژیمی شیرین است و شخص با نوشیدن چیزی شیرین، شرایط بدنی و ذائقه شخص را بیشتر به سمت خوردنیهای شیرین سوق می‌دهد."

"همچنین نوشیدنی رژیمی، مایع است و هنگامی که هنگام مایع نوشیده میشود، شخص را به اندازهٔ مواد جامد سیر نمیکند." رنگ کاراملی بعضی از نوشیدنیها نیز نقش مهمی ایفا میکند. به گفتهٔ واسان رنگ کاراملی در آزمایش با حیوانات موجب تورم بافت بدن میشود." اینها تئوریهایی هستند که ما بررسی نکرده ایم." او افزود در حالی که تحقیق رابطهٔ میان مصرف نوشیدنی گازدار و بالا رفتن خطر ابتلا به مشکلات متابولیکی را تأیید میکند، اما نتواند ثابت کند که نوشیدنیهای مذکور دلیل اصلی این مشکلات هستند.

او میگوید:"نسل از اینکه مردم عادات غذایی خود را تغییر دهند، ما باید تحقیقات دیگری انجام داده و ببینیم که آیا این الگوها تکرار میشوند یا خیر. علاوه بر این از دانشندان علم تغذیه می‌خواهیم به انجام تحقیقات تکمیلی بپردازند تا به ما در زمینه درک این موضوع که چرا نوشابه های گازدار موجب افزایش خطرات متابولیکی میشود، کمک کنند."

انجمن قلب آمریکا که این گزارش را منتشر نموده است اعلام کرده است که مردم باید بدانند که این تحقیق ثابت نیکند که نوشابه رژیمی موجب نارسانی و بیماری قلبی میشود و چنین گفت که با وجود نتایج این تحقیقف بازم مصرف نوشیدنی رژیمی از نفع بر قند و کالری آن بهتر است.

**گوچه فرنگی بخته بیدنر است**

مطالعات زیادی نشان داده است که افراد با خوردن مقادیر زیادی گوچه فرنگی کمتر به حملات قلبی و سرطانهای مثل سرطان معده ، ریه ، لوزالمعده ، دهان و گردن مبتلا می شود .

گامی اوقات بحث پختن غذایابی باعث کاهش ویتامین ها یا سایر مواد مغذی موجود در آنها می شود ولی در مورد گوچه فرنگی عکس این مطلب صادق است و گوچه فرنگی بخته بهتر از خام آن است . بسیاری از رنگدانه های گامی مفید موجود در میوه ها و سبزیها ، آنتی اکسیدان ها می باشند که بدن ما برای ترمیم سلول های تخریب شده توسط رادیکال های آزاد به این مواد نیاز دارد .
لیکوپن موجود در گوچه فرنگی یک آنتی اکسیدان قوی است که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد . همچنین از تشکیل کلسرول اکسیده که در سرخرگ ها پلاکت ایجاد می کند جلوگیری کرده و به این وسیله از حملات قلبی پیشگیری می کند .

خراس آنتی اکسیدانی لیکوپن از آفتاب سوختگی نیز جلوگیری می کند .

اگر شما گوچه فرنگی را به صورت خام مصرف کنید قسمت اعظم لیکوپن آن به دلیل هضم نشدن از بدن دفع می شود . عمل پختن ، دیواره ی سلولی گوچه فرنگی را شکسته و باعث می شود لیکوپن در دسترس بدن قرار گیرد و بیشتر جذب شود .
بهترین منابع دریافت لیکوپن عبارتند از سس گوچه فرنگی ، رب گوچه فرنگی ، گوچه فرنگی کنسرو شده و گوچه فرنگی بخته .
لیکوپن در سایر سبزیجات و میوه های رنگ روشن مثل هندوانه و گریب فروت فرمز نیز وجود دارد .
شاید شما از خوردن گوچه فرنگی خام لذت بیشتری برید البته گوچه فرنگی خام نیز منبع خوبی از ویتامین های A,B,C<sup>۱</sup> و دارای کالری کم و مزه ی خوبی نیز می باشند.
اما شما نباید همیشه فقط یک نوع میوه یا سبزی بخورید . توصیه می شود انواع مختلفی از میوه ها وسبزیها را بخورید که منابع خوبی از ویتامین ها و املاح هستند و جهت تنظیم افعال بدن مفید و ضروری می باشند .

**گوچه فرنگی بخته بخورید**

گوچه فرنگی دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان با نام لیسوپن (lycopene) است که ماده بسیار مهمی است که به ترمیم سلول های آسیب دیده بدن کمک می کند.

بنظر میرسد بر اساس مطالعاتی که صورت گرفته بودی ضرب المثل یک گوچه فرنگی در روز جایگزین یک سبب در روز می شود.

گوچه فرنگی دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان با نام لیسوپن (lycopene) است که ماده بسیار مهمی است که به ترمیم سلول های آسیب دیده بدن کمک می کند.

در تحقیقات متعددی که اخیرا انجام شده دانشندان به این نتیجه رسیده اند که لیسوپن آنتی اکسیدانی است که باعث جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان ها به ویژه سرطان پروستات و بیماری های قلبی میشود.

همچنین تحقیقی که به تازگی در دانشگاه نورت کارولینا انجام گرفت چربی ????.?? مرد را که گرفتار حمله قلبی شده بیوند با مردان سالم مقایسه شد ، آزمایشها نشان دادند که لیسوپن افراد سالم دو برابر افراد مبتلا به بیماریهای قلبی بود.

در تحقیق دیگری که در دانشگاه هاروارد انجام گرفت ????.?? مرد مورد آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد در افرادی که مقدار لیسوپن در خون آنان بالاتر بود ریسک ابتلا به سرطان پروستات به میزان قابل توجهی در آنان کاهش یافته بود.

مطالعات اخیر ثابت کرده که این آنتی اکسیدان برای ممانعت از ابتلا به نوعی از بیماری پوستی که در بی آن در سطح پوست لکه های قهوه ای رنگ ایجاد می شود نیز بسیار موثر است.

اگر چه لیسوپن در گوچه فرنگی به وفور یافت میشود این آنتی اکسیدان در هندوانه ، گریب فروت ( سوسخ ) نیز یافت می شود.
با این همه گوچه فرنگی غنی ترین منبع لیسوپن است .
اما شکل استفاده آن نیز در جذب این ماده بسیار موثر است مثلا یک گوچه فرنگی خام حدود ۲ میلیگرم لیسوپن دارد ولی مصرف گوچه فرنگی حرارت دیده موجب جذب آسانتر این ماده توسط جگر، ششها ، غده پروستات و پوست می شود ، موثرترین طریق جذب لیسوپن موجود در گوچه فرنگی استفاده از آب و یا سس آن می باشد.

**حلم یک سبجانه کابل**

تقریبا یک پیاله حلم ۱۵۰ کالری انرژی دارد که اگر با یک قاشق شکر، یک کف دست نان و روغن مصرف شود، ۳۵۰ تا ۳۰۰ کالری انرژی دارد.

دکتر کیمیا گر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی به باشگاه خبرنگاران گفت: حلم یک غذای سالم و بسیار مقوی است اما باید توجه داشت مقدار شکر و روغنی که با آن استفاده می‌شود در حد نیاز هر فرد باشد.

وی افزود: وعده سبجانه می‌تواند از ۱۵ درصد نیاز بدن در ۲۴ ساعت به انرژی، ۴۰ تا ۵۰ درصد آن را تأمین کند، در ضمن نکته مهمی که وجود دارد این است که اگر حلم چند ساعت یا چند روز بماند مواد نشاسته‌ای آن غیر قابل هضم می‌شود و نشاسته آن به نشاسته مقاوم تبدیل می‌شود و ناراحتی‌های گوارشی ایجاد می‌کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: حلم یک سبجانه بسیار خوب است، فقط وقتی حلم را مصرف می‌کنیم باید وعده‌های ناهار و شام را سبک انتخاب کنیم.

**پیشگیری از آب مروارید یا نقره**

نویسنده: دکتر سید مرتضی صوفی

تجمع پروتئین های کدر شده در لنز چشم به کدورت عدسی چشم می انجامد و باعث کاتاراکت می شود .

بالا رفتن سن و سالمندی شایع ترین علت کاتاراکت است . علت های دیگری نیز در ایجاد کاتاراکت موثر تشخیص داده شده اند که مهمترین آنها ، تروما ، توکسین ها ، بیماری های سیستمیکد و توارث است .
سوء تغذیه ، آسیب اکسیداتیو و آسیب یا اضمه فراینفش از جمله عوامل موثر در ایجاد کاتاراکت هستند .

کاتاراکت را که دو دسته باع ( Mature ) و نایع ( Immature ) تقسیم می کنند . در دسته اول ، همه پروتئین های لنز کدر می شوند ، ولی در حالت دوم هنوز بخشی از پروتئین های لنز شفاف است .
تا هنگامی که کاتاراکت به حد زیادی در لنز چشم متراکم نشود ، دیده نمی شود . کم کم دیدن ت چشم مشکل می شود و نهایتاً رفلکس ته چشم ناپدید می شود . در این مرحله کاتاراکت mature است و مردمک چشم کاملاً سفید به نظر می رسد .

کاهش حدت بینایی یا تراکم کدورت در عدسی نسبت مستقیم دارد .

میزان شیوع کاتاراکت ، در افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله ، ۵۰ درصد و در افراد بالای ۷۵ سال ، ۷۰ درصد گزارش شده است .

کاتاراکت سالمندی ، عامل اصلی کاهش دید در جهان است که به سن شخص وابسته می باشد .

جراحی کاتاراکت یکی از معمول ترین جراحی ها در بین افراد ۶۰ساله و بالاتر است که ۱۲ درصد هزینه درمانی را در کشور آمریکا به خود اختصاص می دهد که تقریباً نزدیک ۴ بیلیون دلار در هر سال است .
با استفاده از مکمل های تغذیه ای ، سالانه بیش از ۲ بیلیون دلار صرفه جویی خواهد شد .

مهمترین کاتاراکت هایی که تغذیه با آنها ارتباط دارد ، عبارتند از :

- کاتاراکت پیری (وابسته به سن )

- کاتاراکت دایب یا بیماری قند

- کاتاراکت گلاکوزوما یا بالا رفتن میزان گلاکتوزون

در این نوشتار اثر برخی از مواد مغذی را بر کاتاراکت خواهد دید :

ویتامین E :

این ویتامین در غلظتی بیش از پلاسما ( در حدود میکرومولار ) در لنز وجود دارد و در پیشگیری از کاتاراکت بسیار موثر است .

ویتامین E باعث حفظ ویتامین های C, A نیز می شود و خاصیت آنتی اکسیدانی این ویتامین در این محفظت ، نقش عمده ای را ایفا می کند .
ویتامین E همچنین در بخش هیدروفوب ( آب گریز یا چربی دوست ) غشاهای زیستی قرار می گیرد و از اکسیده شدن اسیدهای چرب PUFA ( غیر اشباع یا چند بانده دو گانه ) و پروتئین های غنی از سولفور تشکیل دهنده ی غشاهای سلولی و سیواسکتون جلوگیری می کند .
از طرف دیگر باعث تجدید سیگنال گلوکاتیون در لنز و لزالیه می شود .

ویتامین C :

در غلظت بیش از پلاسما ( در حدود میلی مولار )در لنز موجود است . به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی ، در پیشگیری از کاتاراکت موثر است .

به این طریق که با اکسیژن ، رادیکال های آزاد اکسیژن و آب اکسیژنه واکنش می دهد.
در نتیجه از تجمع رادیکال های آزاد جلوگیری می کند و به این طریق مانع از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیر اشباع در جوواره ی سلول های لنز و در نتیجه باعث تثیت غشاهای سلولی می شود .
همچنین ویتامین C ، انعه فراینفش را که موجب آسیب اکسیداتیو پروتئین و پروتئاز می شود ، جذب می

کند. از طرف دیگر، ویتامین C مانع از افزایش کلسیم درون سلول های لثه می شود و از این طریق از کاتاراکت پیشگیری می کند.

ویتامین B۱:

گلوکزاتینون ردوکنزاز که باعث نگهداری گلوکزاتینون سلول می شود، برای احیای گلوکزاتینون نیازمند FAD (فلاوین آدنین دی نو کلئوئید) است که خود از ویتامین B۱ ساخته می شود.

گراتوفیل ها :

کاروتنوئیدها از منابع ویتامین A و معمول ترین یگشان ها در طبیعت و همچنین آنتی اکسیدان های محلول در چربی هستند. از بین کاروتنوئیدها، تنها گراتوفیل های لیوتین و زیآگزانتین در لثه انسان در غلظت های بیش از پلاسما (در حدود میکرومولار) موجودند که در پیشگیری از کاتاراکت مؤثرند. به این نحو که از طریق گروه های هیدروکسی خود به غشاهای سلولی پیوسته و از طریق فعالیت آنتی اکسیدانی قادر به تثبیت غشاهای سلولی هستند که این کار را با جلوگیری از فعال شدن اکسیژن و یا دیگر مکانیسم های موثر در تیرگی لثه انجام می دهند. گراتوفیل ها نیز در تجدید سبکل گلوکزاتینون مؤثر هستند.

آلفا لیپوئیک اسید :

آلفا لیپوئیک اسید یک شبه ویتامین است. آلفا لیپوئیک اسید (ALA) و فرم احیای آن دی هیدرولیپونات (DHLA) ، آنتی اکسیدان های قابل حل در آب و چربی هستند و با سه مکانیسم در پیشگیری از ایجاد تیرگی های کاتاراکت دخیلتند. اول اینکه با گونه های فعال اکسیژن واکنش می دهند و آنها را خنثی می کنند. همچنین از افزایش کلسیم درون سلول لثه جلوگیری می کنند و دیگر اینکه قادر به بازسازی دیگر آنتی اکسیدان ها از جمله گلوکزاتینون و ویتامین C هستند.

سلیوم :

سلیوم در ساختمان گلوکزاتین پراکسیداز شرکت دارد. این آیزیم درون سلول، آب اکسیژنه (H۲O۲) را احیا می کند و مانع از تشکیل رادیکال اکسیژن و در نتیجه تخریب اکسیداتیوی درون سلول می شود. در خارج از سلول نیز مانع از اکسیداسیون اسیدهای چرب موجود در فسفولیپیدهای غشایی می شود و به این طریق نقش پیشگیری کننده در کاتاراکت

دارد.

توصیه های ویژه :

۱- مصرف حداقل ۱۵ سهم میوه و سبزی در روز.

۲- مصرف حداقل ۳- ۱۵۰ برابر RDA از مواد معدنی آنتی اکسیدان مثل ویتامین های C,E,S و سلنیوم و همچنین ویتامین های گروه B.

۳- به علت اثر تشدید کننده و سبترژیستی مواد معدنی در برخی موارد ، استفاده از مکمل های چند گانه نسبت به مصرف هر یک از مواد معدنی به تنهایی، امتیاز ویژه ای دارد ، مثلاً مصرف ویتامین های C,E,S به طور همزمان.

۴-مصرف منابع خوب گراتوفیل ها ( اسفناج ، کلم ، گل کلم و تخم مرغ )

۵- مصرف منابع آلفالیپوئیک اسید ( اسفناج ، کلم ، گل کلم ، گوشت گاو ، مخمر آجیر ، دل و قلوه )

۶- کنترل رژیم غذایی بابت و گلاکزوزیا.

منبع: دی‌ای تغذیه شماره ی ۸۷

**راه‌های تغذیه‌ای در سندرم دامپینگ**

نویسنده : دکتر احمدرضا درستی مطلق

عوارض :

به دنبال برخی از انواع جراحی معده ، عوارضی چون سوءجذب یا اسهال چرب به همراه دامپینگ و هیپوگلیسمی ایجاد می گردد. حدود ۱۰ درصد بیماران به دلیل عبور سریع غذا ، کاهش نیاز معدنی و یا عدم کفایت عملکرد صفراوی و پانکراسی به اسهال چرب ثانویه مبتلا می شوند.

این مساله به دلیل اختلال در زمان ورود غذا به روده کوچک و آزادسازی هورمون‌ها و آیزیم های روده ای و کاهش کارایی هضم است.

بیمارانی که قبل از جراحی معده مشکل عدم تحمل لاکتوز نداشته اند ، امکان دارد که بعد از جراحی به کمبود نسبی لاکتاز مبتلا شوند ، این مساله یا به علت ورود غذا به روده کوچک با سرعت بیشتر و یا به خاطر افزایش سرعت انتقال از ابتدای روده ی کوچک است.

مسکن است کم خونی ، یوکی اسفراون و کمبودهای ویتامینی و املاح معدنی ، به علت سوء جذب طولانی مدت یا محدودیت دریافت غذایی ایجاد شود. احتمال کاهش ترشح اسید می تواند سبب کمبود آهن گردد که به طور طبیعی باعث کاهش ترکیبات آهن می شود و امکان جذب ، انتقال سریع و کاهش تماس با جایگاه های جذب آهن یا کم خونی را فراهم می کند. کمبود آهن در این صورت باعث بروز آئمی مگالوبلاستیکی می شود. چنانچه مقدار مخاط معدنی کاهش پیدا کند ، تولید فاکتور داخلی به میزان لازم برای جذب کامل ویتامین B۱۲ کاهش می یابد و می تواند منجر به آئمی پرنیسیوز گردد.

رشد بیش از حد باکتری ها در روده کوچک نیز سبب کاهش ویتامین B۱۲ می گرددوزیرا باکتری ها با میزان در استفاده از این ویتامین رقابت می کنند.بعد از گاستروکتومی عموماً بیماران باید دوزهای پیشگیری کننده ویتامین B۱۲ را به صورت تزریقی دریافت نمایند.

بیمارانی که دچار علائم بعد از جراحی معده هستند ، اغلب با کاهش وزن رو به رو می گردند . کاهش وزن نتیجه دریافت کافی مواد غذایی است که در اثر ترس و اضطراب ایجاد می شود و اغلب با گیجی و عوارض ضعیف همراه است.

بعضی بیماران عوارض ظاهری را اشتباهاً به جای اینکه ناشی از مقدار ، ویژگی و یا نوع غذای مصرفی بدانند ، ناشی از خورد غذا خوردن می دانند . گاهاً بیماران مصرف انواع غذاها را به درد و ناراحتی ایجاد شده مربوط می دانند و به ندرت غذاهای مناسب را بر اساس تجربیات انتخاب می کنند .

درمان سندرم :

بسته به نوع جراحی و روش های تغذیه مورد استفاده فرد ، شدت علائم بیماری از خفیف تا ناتوانی نسبی طبقه بندی می شود . با آنکه عوارض و پیامدهای کوتاه مدت و دراز مدت بسیار هستند ، ولی بهبود رژیم غذایی می تواند باعث کاهش و یا از بین رفتن علائم در اکثر افراد گردد.

برای آن دسته از بیماران که طریض تغییر عادات غذایی همچنان علائم و عوارض در آنها مشاهده می شود ، از داروهای کاهش هضمده حرکات دستگاه گوارش استفاده می کنند . علائم طی مراحل متعدده به وجود می آید ، که هر یک با مکانیسم های متفاوت ، با اضافه غذا و نوشیدنی ها به داخل روده کوچک ارتباط دارند و همه بیماران ، پیامدهای بیماری را با یک شدت بروز نمی دهند . در کل این عوارض در ۳ مرحله ظاهر می شوند :

در اولین مرحله ، بیماران ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پس از خوردن وعده ی غذایی با بزی شکمی و نفوح رو به رو می شوند. این مرحله با تورم روده کوچک به خاطر وجود غذا و مایعات و همچنین تغییر جهت جزئی مانع از درون خون به درون روده همراه است. علت این تغییر جهت هیپوتونیک شدن غذا در اثر عمل آیزیم ها است. در این زمان علائمی مثل برافروختگی ، تپش قلب ، ضعف ، عرق کردن در بیماران ایجاد می شود که افراد مبتلا نیز به نشنش یا دراز کشیدن مبتدا می کنند.

مرحله میانی که از حدود ۲۰ دقیقه تا بیش از ۱ ساعت بعد از خوردن غذا ایجاد می شود ، با تورم شکم ، افزایش نفخ ، درد ناشی از دل پیچه و اسهال همراه می باشد. علائم کولونی با تشدید سوء جذب کربوهیدرات ها و سایر مواد غذایی خورده شده و به دنبال آن تخمیر مواد وارد شده به کولون مرتبط است.

مرحله ی آخر ، تا ۲ تا ۳ ساعت پس از وعده غذایی اتفاق می افتد که توام با واکنش کاهش قند خون یا هیپوگلیسمی (تغذیه ای) است. بیماران دچار علائمی مثل عرق کردن ، اضطراب ، ضعف ، لرزه و یا گرسنگی شده و تمرکز خود را از دست می دهند. عبور سریع به همراه هیدرولیز و جذب کربوهیدرات ها باعث افزایش شدید در سطح انسولین و به دنبال آن کاهش سطح گلوکز خون می گردد. تغییرات سریع در سطح گلوکز خون و ترشح پپتیدهای روده ای و پلی پپتید شبه گلوکاگون مسئول ایجاد بخشی از علائم یاد شده هستند.

داروهای آنالوگ سوماتواستاتین جهت کاهش سرعت تخلیه معده در بیماران مبتلا به تخلیه سریع و سندرم دامپینگ استفاده می شود. داروی آکاربوز که مهار کننده آلفاگلوکزئید هیدرولاز بوده و به طور طبیعی در کنترل دیابت میانس نوع II به کاذ می رود ، نیز در برخی از افراد دچار سندرم دامپینگ استفاده می شود. آکاربوز باعث هضم و جذب نشاسته ، ساکاروز و مالتوز می شود و می تواند بروز هیپوگلیسمی را کاهش دهد، ولی نباید تشدید ایجاد گاز در کولون و اسهال را دارد.

کمک تغذیه به درمان :

معالجه اختلالات دستگاه گوارش فوقانی در قرن اخیر کاملاً تغییر کرده است. طی سال های طولانی ، بیماران از رژیم های حادی شیر و خامه زیاد ، تیجست می کردند؛ چرا که تصور می شد این مواد غذایی با ایجاد پوششی در دیواره ی معده باعث کاهش درد می شوند. بعدها مشخص شد که این رژیم اثر خاصی در درمان ندارد. از لحاظ زمان بندی ، رژیم اثر خاصی در درمان ندارد. از لحاظ زمان بندی ، رژیم در زمان قدیم شامل ۴ مرحله بود؛ در مرحله اول بنا رژیم شیر و خامه شروع شده و به مرور به مرحله چهارم می رسید. که در آن به طور دلخواه فقط موادی مثل شکلات ، نعنای ، نقل سیاه و ترشابه های الکلی حذف می شد.

بیشترت در درمان پزشکی این نوع اختلالات ، نیاز به چنین روش خشک تغذیه درمانی را تقریباً به طور کامل از بین برده است. امروزه خوشبختانه مراقبت تغذیه ای در بیماران مبتلا به اختلالات دستگاه گوارش فوقانی به صورت رژیم در تخصصی در آمده و بسیار موثر تر از سابق می باشد و این به خاطر بالا رفتن دانش و آگاهی در زمینه ی مکانیسم های نورو آندوکرینی ، پاتوژن ها و عوامل محیطی موثر است. مهارت تغذیه ای ، تغییرات و مداخلات رژیمی به خوبی می توانند سبب بهبود موثر جراحی و کل درمان شوند .

به دلیل مشکلاتی که با غذا خوردن بروز می کند ، بیماران مبتلا به سندرم دامپینگ به اندازه کافی غذا نمی خورند .

حتمناً از آنجا که به علت افزایش فعالیت روده ای دچار اسهال نیز می شوند ، با کاهش وزن سوء تغذیه و خستگی رو به رو هستند. اولین هدف مراقبت تغذیه ای ، بهبود وضعیت تغذیه و بالا بردن کیفیت زندگی است . پروتئین ها و چربی ها به دلیل آهسته تر بودن هیدرولیزشان در محیط های فعال اسیدی ، بهتر از کربوهیدرات ها تحمل می شوند .

مصرف کربوهیدرات های ساده مانند لاکتوز ، ساکاروز و دکستروز به دلیل هیدرولیز سریع ، باید محدود گردد ؛ ولی کربوهیدرات های پیچیده ( نشاسته ) را می توان در رژیم غذایی استفاده نمود . غذایی با هدف پیشگیری از علائم سندرم دامپینگ ، دارای چربی

نسباً بیشتر ( تااین کننده ۴۵-۳۵٪ کالری) ،کربوهیدرات ساده کمتر و میزان پروتئین بیشتر (۲۰٪ کالری ) خواهد بود.

درصورت وجود اسهال جرب می توان از ترکیباتی که جربی آنها از مشتقات تری گلیسیریدهای متوسط زنجیر است ، استفاده کرد. برای تنظیم هر رژیم غذایی باید تاریخچه اجتماعی و رژیم را بررسی نمود.

مصرف مایعات همراه غذا به دلیل انتقال سریع آنها به داخل ژژونوم (بخشی از روده کوچک) ، می تواند در بعضی از بیماران مشکلات عدم تحمل را ایجاد کند؛ بنابراین بهتر است بیماران مبتلا به سندرم دامپینگ مصرف مایعات همراه وعده غذایی را محدود کرده و مایعات را فقط بین وعده ها ( و آن هم بدون مصرف صرف غذای جامد ) دریافت کنند. دراز کشیدن بلافاصله بعد از وعده غذایی امکان دارد باعث کاهش شدت علامت شود.

استفاده از مکمل های فیبر غذایی در کنترل سندرم دامپینگ مفید است ، زیرا باعث کاهش زمان انتقال در دستگاه گوارش فوقانی شده و میزان جذب گلوکز را پایین می آورد و به دنبال آن پاسخ انسولینی را نیز کاهش می دهد.
.
بکین که به طور طبیعی در میوه ها ، سبزی ها و صغ ها ( مثل گوار) وجود دارد ، در معالجه سندرم دامپینگ موثر می باشد.
.
در مصرف منابع پر فیبر باید جانب احتیاط را رعایت کرد ، چرا که موارد متعددی از انسداد به خاطر مصرف زیاد صغ گراز و سایر مواد با ویسکوزیته بالا به ویژه بدون دریافت آب کافی ، گزارش شده است.

بعد از عمل گاستروکتومی اغلب بیماران قادر به تحمل لاکتوز نیستند و مقدار بسیار کمی لاکتوز (۶ گرم یا کمتر در هر وعده ) را در یک زمان می توانند دریافت کنند.
این بیماران پتیر و ماست غیر شیرین را بهتر تحمل می کنند.
محصولات تجاری لاکتاز برای کسانی که به طور مشخص دچار سوء جذب لاکتوز هستند ، در دسترس می باشد.
زمانی که دریافت لیبات به ناچار محدود باشد ، باید از مکمل های کلسیم و ویتامین D استفاده نمود.

راهنمای مراقبت تغذیه ای برای بیماران مبتلا به سندرم دامپینگک و هیپوگلیسمی تغذیه ای :

-کوچک کردن حجم و افزایش تعداد وعده ها در روز ، جذب خاصی را بهتر می کند و انتقال مایع را کاهش می دهد.

-مصرف غذاهایی با پروتئین بالا و چربی متوسط با میزان کالری کافی به جهت نگهداری یا به دست آوردن وزن مورد نیاز ، توصیه می شود و کربوهیدرات های پیچیده نیزیا توجه به سطح تحمل بیمار وارد رژیم می شود.

-دریافت غذاهای فیبری باعث افزایش ویسکوزیته شده و سرعت انتقال مواد در دستگاه گوارش فوقانی را آهسته می کند.
به جهت پیشگیری از انسداد در زمان استفاده از مکمل های فیبری و به ویژه با توجه به بدی حرکت و پارکک بودن خورجی مری یا معده ، باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

-دراز کشیدن و اجتناب از فعالیت به ویژه تا یک ساعت بعد از غذا خوردن می تواند به آهسته شدن تخلیه معده کمک می کند.

-دریافت مقادیر زیاد مایعات همراه وعده غذایی باعث تسریع انتقال در دستگاه گوارش می گردد و بنابراین توصیه نمی شود.
بهتر است مقادیر کافی مایعات در طول روز به تناوب و هر بار حجم کوچک دریافت شود.

-مصرف مواد شیرین هیپروتئیک و غلیظ فقط در مقادیر بسیار کم قابل تحمل است.

این مواد شامل انواع نوشابه های غیرالکلی ، آب میوه ، پانی کیک ، یسکویت و دسرهای یخ زده می باشد ( مگر اینکه با جانشین های قند تهیه شده باشند ) .

-لاکتوز به ویژه در شیر و بستنی خیلی کم قابل تحمل است ، چرا که باعث تسریع انتقال در دستگاه گوارش می شود و باید از مصرف این مواد اجتناب گردد ، پتیر و ماست بهتر تحمل می شوند.

**وعده های غذایی بیشتر یا حجم کمتر**

نویسنده:دکتر محمده درضا وقت مشخص تغذیه

عوامل بسیاری باید پیش از تغذیه رعایت شوند. تقسیم بندی زمانی بسیار مهم است؛ مثلاً تنظیم زمان استراحت و خواب و زمان ورزش.

تمام این موارد با هم بر عملکرد ذهنی و جسمی فرد تاثیر می گذارند. دانش آموزان و دانشجویان باید سعی کنند، وعده های غذایی خود را به سه وعده اصلی و دو میان وعده تقسیم کنند.

صبحانه:صبحانه حتماً باید صرف شود. این از نظر فیزیولوژیک تمام وعده های غذایی دیگر را تنظیم می کند و عملکرد ذهنی و جسمی را بسیار بالا می برد. کسی که صبحانه نمی خورد، تمرکز کمی دارد و هماهنگی دست پا چشم و گوش پا مغز، در افرادی که صبحانه را حذف می کنند، پایین است. بنابراین تاکید می شود، صبحانه ای کامل که از ۴ گروه اصلی مواد غذایی تشکیل شده باشد ، مصرف شود.

گروه شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزی ها و حبسیجات (نکه های کوچک خیار، گوجه، هویج، بروکلی...) و گوشت ها و مواد پروتئینی، تنوع مطلوبی را در صبحانه ایجاد می کنند؛ چرا که تنوع یکی از اصول اساسی تغذیه است.

«هر گروه از مواد غذایی تااین کننده یک گروه از مواد مورد نیاز بدن است. فرض کنید، شخصی یک روز از گروه لبنیات صرف نظر کند و یا مواد غذایی گروه های دیگر، هر قدر هم زیاد، نمی تواند کمبود ویتامین B۱۲ را جبران کند...

میان وعده :صبح، میان وعده ها با فاصله کوتاه‌ای ازوعده های اصلی قرار می گیرند و بهتر است میان وعده غذایی از گروه میوه و سبزیجات و حبسیجات باشد؛ مثلاً اگر ساعت ۷صبحانه صرف شده، ساعت ۱۰ می توان از میوه های مختلف فصل که تازه و سالم هستند، میل کرد.

ناهار: با فاصله ۲-۳ ساعت از میان وعده صبح، می توان ناهار را میل کرد و از انواع غلات (برنج، نان، ماکارونی، سبب زمینی) در این وعده بهره برد.

سعی شود از گروه چربی ها کمتر استفاده شود، اما روغن های صیان گیاهی منبع سرشار ویتامین E بوده و دارند ترکیبات آنتی اکسیدان هم تولید کنند؛ بنابراین در عملکردهای طبیعی بدن موثر خواهند بود.

دانش آموزان باید گوشت و سبزی وحبسیجات را هم در ناهار خود بگنجانند.

میان وعده بعد از ظهر: می توانند بعد از گذشت ۲-۳ ساعت از ناهار ، انواع سالادهای سبزیجات را مصرف کنند.

بنا به توصیه اخیر سازمان جهانی بهداشت، باید در روز حداقل ۵ نوت میوه و سبزیجات مصرف شود.

شام: از خوردن غذای جرب و حبیم پرهمز و به یک شام سبک بسنده کنند؛ همچنین از خوردن ماست و دوغ خودداری کنند... برای داشتن خوابی آرام، می توانند قبل از خواب یکگ لیوان شیر ولرم بنوشند.

«کمبود ید و آهن به شدت بر عملکرد مغزی و تمرکز تاثیر گذار است و نهایتاً سطح یادگیری و توانمندی های فکری آنها را به طور قابل توجهی کاهش می دهد؛ بنابراین تاکید می شود که تمام گروه های غذایی در برنامه غذایی شخص باشند.

وعده ای از کودکان و نوجوانان به بعضی از گروه های غذایی مثل نازارند و به اصطلاح بعضی از غذاها را دوست ندارند؛ اما این عصبنت باید تا حد امکان کنار گذاشته شود و بهتر است والدین این گونه غذاها را به گونه ای آماده کنند که مطابق ذائقه و سلیقه فرزندشان باشد و برای او جذابیت داشته باشد. برای مثال، میوه بسیاری از کودکان و نوجوانان گوشت چرخ کرده دوست دارند ولی به انواع دیگرخوراکی های گوشتی رغبت ندارند...

پس همان طور که عرض شد، بهتر است با ابتکار و ایجاد جذابیت در غذا، کودک را به صرف غذاهای لازم و ضروری ترغیب کرد.

«برخوری سبب سستی می شود و در نهایت بر عملکرد ذهنی دانش آموزان و دانشجویان تاثیر می گذارد و از آنجا که در دوره امتحانات حرکت کمتر می شود، برخوری باعث اضافه وزن خواهد شد.

«با تند خوردن غذا، بدن کنترل فیزیولوژیکی خود را از دست می دهد و ممکن است در یک وعده غذایی بیش از نیاز انرژی دریافت شود و با عدم فعالیت کافی، سبب چاقی شود.

«بین وعده های غذایی مرتب آب بنوشند. بهترین نوشیدنی هم آب ساده است. در کل بهتر است حس تشنگی خود را حساس کنید؛ همیشه یک بطری یا پارچ آب در دسترس مان باشد تا به محض احساس خشکی در دهان، هر چند خیلی کم، آب نوشیده شود؛ زیرا دفع آب بدن به شدت بر عملکرد ذهنی و جسمی اثر می گذارد.

«نوشیدنی هایی مانند: چای، قهوه و نسکالنه برای این عزیزان به مقدار بسیار کنترل شده توصیه می شود. مقدار کم این نوشیدنی موجب هوشیاری می شود؛ حداکثر میزان مصرف این نوشیدنی ها هم ۳-۴ فنجان در روز است و مصرف زیاد آنها می تواند اثر معکوس داشته باشد؛ به این مفهوم که منجر به دفع زیاد آب و حالت هیدراتاسیون می شود و از دست دادن آب بدن بر عملکرد ذهنی و جسمی تاثیر خواهد گذاشت.

منجر به بیوست وسوء هاضمه و دیگر مشکلات گوارشی نیز می شود و در نهایت بر اشتها ومیل به غذا خوردن تاثیرات نامطلوبی می گذارد که این سبکل معیوبی است...

«سعی کنند از غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین مصرف نکنند و در مصرف غذاهایشان تعادل داشته باشند.

منبع: نشریه زندگی ایله آل شماره ۴۲ اس

**تغذیه در افراد دیابتی (۱)**

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال متابولیکی است. بدین صورت که سرعت و توانایی بدن دراستفاده و سوخت و ساز کامل قند ها را کاهش می یابد. لذا قند خون افزایش می یابد.

انواع دیابت

دیابت نوع (1) یا دیابت وابسته به انسولین (IDDM)

دیابت نوع (2) یا دیابت غیر وابسته به انسولین (NIDDM)

دیابت بارداری

بدن مبتلایان به دیابت نوع یک توانایی تولید انسولین را ندارد و این امر موجب افزایش سطح قند خون می گردد.

در دیابت نوع دوم بدن فرد مبتلا انسولین تولید میکند و حتی ممکن است غلظت انسولین در خون از مقدار معمول آن نیز بیشتر باشد اما گیرنده های سلولی فرد نسبت به انسولین مقاوم شده و در حقیقت نیگگذارند انسولین وارد سلولها شده و اعمال طبیعی خود را انجام دهد.در این حالت می توان با درمان رژیمی غلظت قند خون را کاهش داد.دروصده شیوع این بیماری در زنان بیش از مردان است.

دیابت بارداری مربوط به چند ماهه آخر دوران بارداری است و معمولاً سابقه خانوادگی در ابتلا به آن نقش دارد. تعدیل در مصرف کربوهیدراتها و محدود کردن دریافت کربوهیدرات های تصفیه شده و افزایش تعداد وعده ها و کاهش حجم وعده ها از جمله عوامل بهبود بخش می باشند. تاکنه پیداست که این نوع دیابت فقط در بانوان شیوع دارد!

دیابت و انسولین

بسیاری از افراد پس از شروع مداوا و استفاده از تجویزهای دارویی حتی از قبل هم چاقتر میشوند و این بدان علت است که تقریبا تمام داروهایی که برای بهبود این افراد تجویز میشود آنها را گرسنه میکند و باعث میشود که کبید مازاد انرژی را به چربی تبدیل نماید.

دیابتی ها در معرض صدماتی مانند: حملات قلبی و مشکلات کلیوی و نایبایی و ناشنوائی و سندرم پاهای سوزان هستند و این امر بعث افزایش قند خون بعد از صرف غذا و چسبیدن این قندها به سلولها و تبدیل آن به ماده ای مضر به نام سوریتول صورت میپذیرد پزشکان بوسیله انجام آزمایشهای بنام همنوگلوبین **A7C** و اندازه گیری میزان قند چسبیده به سلولها به میزان آسیب های عصبی وارد شده پی میرند.

کبید به منظور جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون پس از صرف غذا مقداری انسولین در خون وارد میکند و انسولین با راندن قند ها به درون سلول ها از وقوع این امر جلوگیری میکند. اما انسولین و تمام داروهایی که از آن ساخته میشوند باعث میشوند که شما همواره احساس گرسنگی کنید و بدافقالبی شما برای یک حله قندی را افزایش میدهد. بنابراین مهمترین هدف در تجویز انسولین این است که با کمترین میزان انسولین مصرف بتوانیم از بالا رفتن ناگهانی قند خون جلوگیری بعمل یآوریم.

دیابت و رژیم غذایی

بسیاری از افرادی که بعد از سن ?? سالگی دچار دیابت میگرددند با رعایت یک رژیم غذایی مشتمل بر مصرف سبزیجات، غلات کامل، حیوات و ماهی ومحدود کردن شدید فرآورده های شیرینی زری و شکر و محدود کردن دریافت گوشت ، مرغ و تخم مرغ میتوانند حال خود را بهبود بخشند. بسیاری از کسانی که دچار دیابت شده اند انسولین مصرف میکنند آنها توانیی کافی برای پاسخ دادن به انسولین را ندارند و این امر به علت وزن بالا و مصرف زیاد قندهای تصفیه شده از سوی آنهاست. اولین دستور برای برطرف کردن این حالت استفاده از دانه های کامل به جای فر آورده های شیرینی و نان پزی است. این امر علاوه بر اینکه به شما احساس خوبی میدهد کمک خواهد کرد تا کمتر بخورید و همچنین باعث محدود کردن دریافت مهمترین منبع دریافت چربی ها خواهد گردید.

مطابق تحقیقی که در اروپا انجام گرفته است نشان داده شده که دریافت مقادیر بسیار زیاد پروتئین به کلیه های یک فرد دایبی آسیب وارد میکند بنابراین دیابتی ها باید از مقادیر کمتر گوشت و ماکیان و تخم مرغ استفاده نمایند. همچنین تحقیقات اخیر نشان میدهد که کربوهیدرات های تصفیه شده میزان نیاز به انسولین را افزایش و چربی های غیر اشباع تک پیوندی و چند پیوندی موجود در سبزیجات و چربی های امگا?-سجود در روغن ماهی و همچنین استفاده از آرد کامل و دانه های کامل بجای آرد تصفیه شده نیاز به انسولین را کاهش میدهد.سطح بالای قند خون بعد از صرف غذا موجب میشود که قند ها به سلولها چسبیده و تبدیل به ماده ای سمی(برای سلولها) بنام سوریتول شوند که این ماده به اعصاب و کلیه و شریانها و قلب آسیب خواهد رساند . برای اینکه از بالا رفتن زیاد سطح خون جلگیری کنید ناها و شیرینی های نپه شده از غلات کامل را بجای نان و شیرینی های معمولی که از آرد تصفیه شده تهیه میشوند استفاده نمایید و از شکر سر سفره اجتناب کنید و مصرف میوه و فراورش نکنید.

ورزش به دیابتی ها کمک میکند

ورزش به دیابتی ها کمک میکند که از شر حمله های قلبی و نایبایی و آسیب های عصبی در امان باشند. وقتی که غذا میخورید سطح قند خونان افزایش می یابد. هر چه بیشتر سطح خون افزایش یابد قند پیشروی به سلولها چسبید. وقتی که قند به سلول چسبید دیگر نمیتواند از آن جدا شود و تبدیل به ماده ای مضر بنام سوریتول تبدیل میشود که این ماده میتواند باعث نایبایی و ناشنوائی و آسیب های مغزی و قلبی و سندرم پاهای سوزان و ... گردد.

وقتی که قند وارد بدن شما می شود فقط میتواند در سلولهازیب و دلپذیر انداخته شود. اماهیچ چیزه گردد. اگر سلولهای کبید و ماهیچه از کربوهیدرات اشباع باشند، قندها دیگر جایی برای رفت ندارند. اگر ذخیره سلولهای ماهیچه به واسطه ورزش کردن مصرف گردد بعد از صرف غذا قند ها به وسیله ماهیچه جذب میشوند و مقدار آنها در خون افزایش نمی یابد. بنابراین اگر با یک برنامه ورزشی منظم بتوانیم ذخیره قند ماهیچه ها را کاهش دهیم مسلما میتوانیم شاهد بهبود همه جانبه عوارض بیماری دیابت باشیم.

انسولین هورمونی که با خوردن شیرینی و قند در بدن ترشح می شود:

تحقیقات جدید نشان داده است که که مصرف زیاد انواع ناها و شیرینی ها و شکرهای افزودنی از طول عمر می کاهد و باعث ایلا به دیابت میشود. وقتی که غذاهای حاوی آردسفید و قند و شکر افزودنی را مصرف میکنید میزان قند خونتان افزایش می یابد و این امر باعث میشود باکتری‌س مقداری انسولین به داخل سیستم جریان خون ترشح کند. بدن شما برای محافظت از شما در مقابل افزایش قند خون نیاز به انسولین دارد اما به یاد داشته باشید که انسولین زیاد میتواند شما به بدن شما آسیب برساند. انسولین به واسطه داخل کردن چربی های خون به درون بافت چربی(برای آنکه بدن مجبور شود از قند استفاده کند) و محدود کردن کبید به تبدیل مازاد انرژی به چربی و همچنین واداشتن مغز به صدور دستورهای مبتی بر گرسنگی، موجب چاقی شما میگردد که این امر به سبب ایجاد لخته و افزایش میزان تری گلیسرید خون و پایین آوردن سطح HDL یا چربی خوب موجب استروک و حمله قلبی میگردد. انسولین موجب افزایش اکسیداسیون و تبدیل LDL به LDL-اکسیده میشود که این فرم از LDL باعث ایجاد پلاکهای در درون رگها و انسدادشان می شود. سطح بالای انسولین باعث میشود که کلیه های شما نمک را نگهدارند و آرزای دفع نمکند که این امر موجب افزایش فشار خونتان می شود. بهترین راه برای کاهش سطح انسولین( به گونه ای که قند خون بالا نرود) خودداری از افزایش وزن و عدم استفاده غذاهایی که از آرد سفید و شکر تصفیه شده ساخته میشوند و خوردن میوه و سبزیجات با وعده های غذایی می باشد.

آیا Glycemic index.مقیاس خوبی است؟

بسیاری از کتابهای تغذیه ای لیستی از غذاها را به همراه گلیاسمیگ ایندکس شان ارائه می دهند و به شما توصیه می کنند که از مصرف غذاهایی که دارای گلیاسمیگ ایندکس بالا هستند خودداری نمایند.

بعد از مصرف غذاها قند خون افزایش می یابد در این میان شکر خالص بیش از تمام انواع مواد غذایی موجب افزایش قند خون میشود. گلیاسمیگ ایندکس در اصل نسبت بین مقدار افزایش قند خون در اثر مصرف یک غذا به مقدار افزایش قند خون در اثر مصرف شکر معمولی است.

غذاهایی که کربوهیدرات موجود در آنها آرام آرام شکسته و جذب شده و وارد جریان خون می شود و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری مینمایند دارای گلیاسمیگ ایندکس پایین تر و غذاهایی که قند موجود در آنها سریع تر وارد جریان خون شده و موجب افزایش ناگهانی قند خون میگرددند دارای گلیاسمیگ ایندکس بالائری هستند. اکثر دانه های غلات و حیوات کامل و سبزیجات غیر نشاسته ای دارای گلیاسمیگ ایندکس پایینی هستند و بر عکس شکر، غلات و آردهای تصفیه شده ، سبزیجات ریشه ای و نشاسته ای و میوه ها دارای گلیاسمیگ ایندکس بالایی هستند.

نگاه کردن به جدول گلیاسمیگ ایندکس حالی از لطف هم نیست. مثلا هویج دارای گلیاسمیگ ایندکسی در حد شکر است. با توجه به اینکهنونه دانشمندان فرمول دیگری را برای دسته بندی مواد غذایی در نظر گرفته‌ند بنام گلیاسمیگ لود

Glycemic Load

برای بدست آوردن گلیاسمیگ لود یک غذا باید مقدار کربوهیدرات موجود در یک واحد از یک ماده غذایی را در گلیاسمیگ ایندکس آن ضرب نمایید. گلیاسمیگ لود(GLU) یک غذا بجای اینکه به شما بگوید یک ماده غذایی در مدت زمانی ثابت چقدر قند خونتان را افزایش میدهد بیان میدارد که این ماده غذایی چقدرقند وارد جریان خونتان خواهد نمود. هویج و سیب زمینی از مواد غذایی هستند که دارای گلیاسمیگ ایندکس بالایی هستند اما محاسبات جدید میگوید به فرض در مورد هویج با اینکه گلیاسمیگ ایندکسی معادل ??? دارد اما گلیاسمیگ لود آن ?? میباشد یا مثلا سیب زمینی با گلیاسمیگ ایندکس ??? دارای گلیاسمیگ لود ?? می باشد و پاپ کورن با گلیاسمیگ ایندکس ?? گلیاسمیگ لودی معادل چهار دارد.

غذاهایی که قسمت زیادی از آنها را آب یا مو تشکیل داده است حتی اگر دارای گلیاسمیگ ایندکس بالایی باشند منجر به افزایش بیش از حد قند خون در بدن نمیشوند.

به عبارت دیگر در مصرف غذاها باید علاوه بر گلیاسمیگ ایندکس گلیاسمیگ لود را هم مدن نظر قرار داد و این برای افراد معمولی مقداری سردرگم کننده است و به عنوان یک توصیه میتوان گفت که سعی کنید غذاهای داری گلیاسمیگ ایندکس بالا را با غذاهای دارای گلیاسمیگ ایندکس پایین بصورت نوام مرد مصرف قرار دهید و در عین حال گوشه چشمی هم به گلیاسمیگ لود آن داشته باشید.

مصرف زیاد چربی برای دیابتی ها مضر است:

افراد دیابتی مجبورند مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده را در رژیم غذایی شان کاهش دهند.

تحقیقی که در دانشگاه کمبریج انجام شده است نشان می دهد که افراد دیابتی همچنین موظفند مصرف چربی های موجود در رژیم غذایی خود را کاهش دهند.

بعد از صرف غذا قند خون افزایش می یابد. در صورتی که قند خون بیش از اندازه افزایش یابد قند اضافی به دیواره سلولها چسبیده و سرانجام تبدیل به ماده ای سمی بنام سوریتول می شود. این ماده سمی با آسیب به سلولها میتواند منجر به حملات قلبی و مغزی و نایبایی و ناشنوائی، نارسایی باهی کلیوی ، نانوایی جنسی و دیگر عوارض دیابت میشود. آزمایش HbA7C نشان میدهد که چه مقدار قند به دیواره سلولها چسبیده است. مقادیر بالا در این تست نشانگر مصرف زیاده از حد مواد قندی و کربوهیدرات های پیچیده از دو هفته قبل تا روز انجام آزمایش میباشد.

تحقیق انجام شده همچنین نشان میدهد که مقادیر این آزمایش به واسطه مصرف مقادیر زیاد چربی نیز افزایش می یابد. علت چیست؟

نحوه عملکرد انسولین اینگونه است که با تاثیر بر روی گیرنده های سلولی موجب افزایش میزان ورود قند به درون سلولهای بدن می شود. مصرف مقادیر زیاد چربی ها منجر به پرخش این گیرنده ها به درون سلول شده و منجر به کاهش اثر انسولین میشود، لذا دیابتی ها باید در مصرف چربی ها به همراه وعده های غذایی کمی دقت به خرج دهند.

وعده های غذا در هنگام غروب موجب بالا رفتن بیش از حد معمول قند خون میشود.

مهمترین زمان ورزش کردن برای دیابتی ها بعد از صرف وعده غذایی غروب فرا می رسد. وقتی که شما غذا میخورید میزان قند خونتان افزایش می یابد و میزان این افزایش برای وعده های هنگام غروب بیشتر از وعده های هنگام صبح است. قندی که شما میخورید در بافتهای ماهیچه ای کبیدی و دستگاه گردش خون ذخیره میگردد و اگر شما بتوانید با ورزش کردن مقدار قند ذخیره شده در بافتهای ماهیچه ای را بسوزانید بعد از صرف غذا بجای اینکه قند اضافی در خون باقی بماند وارد بافت ماهیچه ای شده و از افزایش سریع قند خون جلوگیری به عمل می آورد. از آنجایی که اکثر مردم در صبح بیشتر از زمان عصر و شب فعالیت میکنند مقداری از ذخایر ماهیچه ای را کاهش میدهند لذا در هنگام صبح میزان افزایش قند خون نسبت به هنگام عصر و شب کمتر است. لذا میتوان نتیجه گیری کرد که یک فعالیت تکمیل بعد از وعده های هنگام صبح و عصر بسیاری از مشکلات دیابتی ها را حل

میکنده.

دیابت بر اثر تغذیه نامناسب

پیشرفت شغلی و کاری در مردان**?? تا??** سال اغلب مهمتر از تغذیه سالم و درست ، ورزش ، داشتن وزن مناسب و تناسب اندام است. این موضوع بیشتر در مردانی صدق می کند که می بایست بهتر از هر کس دیگری اهمیت تغذیه درست یا ورزش و … را بدانند؛ یعنی کسانی که در مراکز درمانی و پزشکی مشغول به کار هستند. دانشمندان امریکایی در یک بررسی و مطالعه نشان داده اند که عواملی مانند تغذیه ، ورزش و …تاثیر مستقیمی در میزان ابتلای افراد به بیماری دیابت دارد. در این بررسی ، عادت های غذایی بیش از**??** هزار مرد**??** تا**??**سال مورد پرسش قرار گرفت . همه شرکت کنندگان در این بررسی ، در مراکز درمانی و پزشکی مشغول به کار بودند و در آغاز بررسی هیچ گونه بیماری قلبی ، عروقی ، دیابت و سرطان نداشتند. با توجه به نتایج پرسش و پاسخها، دانشمندان دو گروه مختلف از مردان را طبقه بندی کردند. گروه اول سبزی ، میوه ، ماهی ، مرغ و غلات و گروه دوم گوشت قرمز، کنسرو ماهی ، سبب زمینی سرخ شده و دیگر محصولات پرچربی ، غلات شیرین شده ، شیرینی و دسر به مقدار زیاد مصرف می کردند**??**.سال بعد، دانشمندان این مردان را دوباره آزمایش کردند تا خاطر ابتلا به بیماری دیابت را مشخص کنند؛ بعلاوه آنها عواملی مانند وضع جسمانی فرد، حرکات بدنی و سیگار کشیدن را هم در نظر گرفتند. نتایج بدین ترتیب بود: خطر ابتلا به دیابت در مردانی که از تغذیه و روش زندگی سالم و درست بهره می بردند، به مراتب کمتر از حد معمولی بود اما در مردانی که تغذیه و روش زندگی شان نادرست بود این خطر تا**??** برابر حتی بیشتر افزایش می یافت . در افرادی که در آنها اضافه وزن و کمیود حرکات بدنی دیده می شد، خطر ابتلا به بیماری دیابت از نوع دوم ، به مراتب بالا بود. بررسی و مطالعات صورت گرفته ثابت می کند که عاداتهای غذایی ، تاثیر روشن و مشخصی در میزان ابتلای افراد به بیماری دیابت از نوع دوم دارد.

تاثیر ورزش بر کنترل قند خون و توده بدنی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲

سالمهای طولانی است که ورزش به همراه رژیم غذایی و درمان دارویی به عنوان سه رکن اساسی در درمان بهبود دیابت نوع ۲ شناخته شده است. انجام فعالیت های روزانه موجب میگردد از عوارض دیابت کاسته شود این امر در کنار بی هزینه بودن و نداشتن عوارض درمانی و دارویی موجب میگردد که تحرک بدنی و انجام کامل فعالیت های روزانه بیشتر در معرض توجه قرار گیرد. همانطور که مبدائید دو هدف عمده در مورد بیماران دیابتی کاهش کامل میزان قند خون و توده چربی بدنشان و به عبارتی کاستن از وزنشان است. چاقی و خصوصا چاقی شکمی اصولا به مقاومت نسبت به انسولین و بالا رفتن میزان انسولین بدن و بالا رفتن میزان قند خون و افزایش فشار خون و افزایش چربی خون و … همراه است.چربی خون بالا که از عوارض مستقیم چاقی است میتواند در دراز مدت موجب بروز آسیب در بافت های نظیر کلیه و چشم ها و اعصاب و کبد و رگ ها گردد.

تحقیقاتی که راجع به نقش حرکات ورزشی در دیابتی ها انجام شده است نشان میدهد که انجام حرکات ورزشی میتواند موجب کاهش قند خون شان گردد سوالی که پیش می آید این است که آیا انجام حرکات شدید ورزشی یا انجام طولانی مدت حرکات ورزشی هم برای دیابتی ها مفید است؟ و جواب ما این است. خیر. انجام حرکات ورزشی در دراز مدت و بصورت شدید علاوه بر آن که میتواند موجب بروز افت قند خون گردد حتی در حالت کنترل شده هم توصیه نمی شود زیرا نهایتا همان تاثیری را بر بدن میگذارد که قند خون کنترل نشده میتواند. بر بدن یک فرد دیابتی بگذارد.

لذا توصیه ما به دیابتی ها این است که اولاً ورزش های آرام و سبک را انجام دهند و ثانیاً سعی کنند مثلا به جای یک بار ورزش در و به مدت نیم ساعت آرا به سه بار و هر بار به مدت **??** دقیقه تغییر دهند. حرکات ورزشی آرام بهتر است یکک ربع تا نیم ساعت پس از وعده های بزرگ غذایی مانند نهار و صوم شام و حرکت گیرد و نهایتا اینکه دوست عزیز انجام حرکات ورزشی هنگام غروب و شب برای شما بهتر از انجام حرکات ورزشی هنگام صبح است.

تغذیه و به خوابی:

**Sleep apnea** به‌دین معنی است که یکک شخص در طول شب بیش از افراد عادی دچار وقفه تنفسی گردد. تحقیقاتی که در دانشگاه جان هاپکینز نشان میدهد اکثر افرادی که دچار **Sleep apnea** میشوند افرادی چاق هستند. این افراد در معرض حملات قلبی، مغزی و دیابت قرار دارند همچنین این تحقیقات نشان داده است که اغلب این افراد از شوک انسولینی (پهوشی انسولینی) نیز رنج میبرند.

پس از خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده مانند شیرینی های ساخته شده یا آرد تصفیه شده و برنج سفید و غلات آسیاب شده و غذاهای حاوی شکر قند خون این افراد افزایش می یابد. این امر موجب تشنج زیاده از حد انسولین می شود که خود میتواند از عواملی ابتلا به دیابت باشد.

اگر دچار این عارضه هستید حتما به پزشک مراجعه نموده و از او بخواهید که یکک قند خونتان را آزمایش کند اگر مبتلا به دیابت بودید حتما از یک رژیم غذایی صحیح استفاده کنید.

تاثیر داروهای گیاهی بر قند خون

داروهای گیاهی میتوانند در کاهش قند خون نقش مهمی ایفا نمایند به عنوان مثال شنبلیله با کاهش سرعت جذب گلوکز در دستگاه گوارش موجب افزایش توانایی بدن در کنترل نمودن قند خون میگردد. همچنین دارچین با افزایش سرعت سوخت گلوکز بوسیله سلولهای بدن موجب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون میگردد. همچنین نظیر سنبل الطیب، برگ نوت سیاه، برگ درخت گردو، تخم گشنیز، سیب و پیاز نیز میتوانند در کاهش قند خون مفید باشند.

کربوهیدرات ها و انسولین

تا **??** سال پیش اغلب پزشکان فکر میکردند که انسولین هورمونی بسیار مفید است و هر چه سطح آن در بدن بیشتر باشد شخص سالمتر است. اما تحقیقات جرالد ویون از استنفوردر نشان داد که بالا بودن سطح انسولین موجب افزایش ریسک ابتلا به حملات قلبی میشود. او دلیل این امر را انقباض دیواره رگها در نتیجه تاثیر انسولین بر آنها دانست. تحقیقات بعدی نشان داد که انسولین موجب چاقی هم میشود این امر به دلیل تاثیر انسولین بر هیپوتالاموس است . انسولین با تاثیر بر هیپوتالاموس موجب میشود که شخص احساسی گرسنگی کند و همچنین با تاثیر بر سلولهای چربی باعث شکم موجب افزایش ذخیره چربی در آن می گردد و همچنین با تاثیر بر کبد منجر به افزایش تولید چربی در این بافت میشود و همه این موارد به معنی چاقی است.

بعد از ان در سال **????** تحقیقات نشان داد که بعضی از غذاها نسبت به بعضی دیگر موجب افزایش بیشتر قند خون میشوند همچنین میشود غذاها را بر حسب میزان افزایش دهندگی قند خون نسبت به این میزان در شکر خالص مقایسه نمود و آنها را طبقه بندی کرد.

هنگامی که غذا بخورید قند خونان افزایش یافته و پانکراس برای مقابله با این امر مقداری انسولین را به جریان خون وارد مینماید. اینجاست که اهمیت غذایی که میخورید مشخص می شود زیرا هر چه غذای خورده شده موجب افزایش بیشتر قند خون شود مقدار انسولین ترشح شده بیشتر و نتیجا ریسک بروز حملات قلبی بالا تر است.

کربوهیدرات ها زنجیره های قندی هستند که به هم متصل شده اند. این مواد در اکثر گیاهان و همچنین فرآورده های گیاهی نظیر شیرینی ها و کلوچه ها یافت می شوند. آنها را میتوان به دسته کتک قندی ها و قو قندی ها و چند قندی ها تقسیم بندی کرد. در حالت طبیعی معمولا کربوهیدرات ها با دسته دیگر از مواد که فیبر نامیده میشوند وجود دارند. فیبرها دسته از مواد هستند که در بدن جذب نمیشوند اما به دلیل نقش مهمی که در بدن ایفا مینماید از اهمیت ویژه ای برخوردارند بطوریکه آنها را جزو موادی که حتما باید به میزان کافی در برنامه غذایی روزانه وجود داشته باشند تقسیم بندی مینمایند. یکی از دلایل این امر کاهش سرعت جذب قند در داخل روده ها است فیبرها با امر کاهش سرعت موجب میشوند که قند که آهسته آهسته جذب بدن شده و نتیجا قند خون سریعا بالا نرود و موجب افزایش ناگهانی و زیاده از حد انسولین نشود.

امروزه به دلیل فرآوری مواد گیاهی اکثر محتوای فیبر آنها در این مراحل از بین می رود مثلا تقریبا تمام محتوای فیبری گندم و برنج در حین مراحل سوس گیری و آرد سازی از بین میروند و یا در مورد قند و شکر ملاحظه میکنید که کاملا تمام منابع فیبری از بین رفته اند .

شاید یکی از دلایل افزایش میزان بروز چاقی و نتیجا حملات قلبی در جوامع امروزی نیز همین امر باشد. در این میان اصلاح عادت غذایی و استفاده بیشتر از سبزیجات و میوه ها و دانه های کامل حیوات و غلات میتواند در کاهش بروز این عوامل مرگ آفرین مفید و موثر باشد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### تغذیه در افراد دیابتی (۲)

مصرف ادویجات ممکن است قند خون را کاهش می دهد .

نتیجه چند تحقیق نشان می دهد که خوردن غذاهای ادویه دار افزایش قند خون را کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از **Medicinal Food**، عصاره گیاهان مختلف و چاشنی‌ها مانند دارچین، ادویه گل میخک و زردماری از فرآیندی که موجب افزایش قند خون می شود جلوگیری می کند.

هنگامی که قند خون افزایش می یابد ترکیبی موسوم به **AGE** در افراد به وجود می آید که این ترکیب موجب التهاب و آسیب بافت ها می شود که این عامل می تواند با لعته شدن خون در رگ ها و بیماری های قلبی در ارتباط باشد، اما ادویجات و ترکیبات گیاهی به دلیل داشتن آنتی اکسیدانی موسوم به فول می تواند فعالیت ترکیات **AGE** را مسدود سازد و مبداران دیابتی را محافظت کند.

بسیاری از محققان بر این باورند، ادویجات نه تنها خواص آنتی اکسیدان دارند بلکه فعالیت سلول های بدن را تنظیم می کند آب میوه های حاوی شکر خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهند.

آب میوه های حاوی قند که اغلب به عنوان جایگزین های سالمتر نوشابه های غیرالکلی به بازار عرضه می شوند به همان اندازه آنها باعث بالا رفتن وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت می شوند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از رویترز ، جوئی پالمر و همکارانش در دانشگاه بوستون طی گزارشی که در نشریه آرشیو طب داخلی منتشر شده است تاکید کردند که به مردم باید آگاهی داده شود که این نوشیدنی ها جایگزین سالمی برای نوشابه های غیرالکلی نیستند.

دیابت نوع دوم شایعترین نوع دیابت است که ارتباط نزدیکی با چاقی دارد و در سراسر جهان شایع شده است.

این بافته ها حاصل بررسی **??** هزار زن سیاهپوست در آمریکا طی سالهای **????** تا **????** است.

کسانی که روزانه دستکم دو نوشابه غیررژیمی می نوشیدند **??** درصد بیشتر از کسانی که کمتر از یک بار در ماه نوشابه غیرالکلی نوشیدند به دیابت مبتلا شدند.

زمانی که در روز دستکم دو بار آب میوه حاوی قند مصرف کردند **??** درصده بیشتر از کسانی که یکک بار در ماه از این نوع نوشیدنی ها مصرف کردند با خطر ابتلا به دیابت روبرو شدند. نوشابه های رژیمی غیرالکلی، آب گوب فروت و آب پرتقال با



افزایش خطر ابتلا به دیابت مرتبط شناخته نشد.

آب گروپ فروت و آب پرتقال خالص حاوی قند طبیعی هستند و تاثیر سوخت و سازی متفاوتی بر بدن می گذارند.

نوشابه های غیرالکلی و آب میوه های حاوی قند اغلب در بین وعده های غذایی مصرف می شوند و ممکن است به خوردن خوراکی های غیرلازم منجر شوند.

در تحقیقات قبلی بر روی هزاران زن سفید پوست ابتلا به دیابت با مصرف نوشابه های غیرالکلی و آب میوه های حاوی قند مرتبط شناخته شده است.

تحقیق دیگری در همین مجله نشان می دهد مصرف میوه و سبزیجات با پیشگیری از چاقی و نامین ریزمغذی های بدن نظیر آهنی اکسیدان ها از بروز دیابت نوع دوم پیشگیری می کند.

تحقیق سوم نشان داد رژیم غذایی کم چرب تاثیری در خطر ابتلا به دیابت ندارد.

دکتر سارک فینگلوس از مرکز پزشکی دانشگاه دوک در کارولینای شمالی در این باره می گویند کالری بر همه چیز تاثیر می گذارد. او می گوید برخی ریزمغذی های نظیر شربت ذرت یا فروکتوز بالا پخوری را تسهیل می کند.

اگر کالری را در سطح پایینی نگه دارید شاید بتوانید همه چیز بخورید این درسی است که رژیم های غذایی کم کالری به ما می دهد. جدا از مسئله سوخت و سازی، یک دلیل مهم اثربخشی کربوهیدرات پایین آنست که در بافت می شود فرد، کالری خیلی زیادی نخورد.

مرکبات ترکیبی به نام (ایمولین) **Emulin**؟ را در پوست خود دارند که می‌تواند به پیدارن دیابتی کمک کند.

محققان می‌گویند، مرکبات ترکیبی در پوست خود دارند که می‌تواند به پیدارن دیابتی کمک کند و حتی موجب پیشگیری از ابتلا به این بیماری شود.

ترکیب **Emulin**؟ زمانی کشف شد که محققان سرگرم بررسی خواص لافر کنندگی گروپ فروت بودند.

محققان امیدوارند که این ترکیب را از پوست این میوه استخراج و بعد از آن را تصفیه کنند تا ماده بدون طعمی تولید کنند که در زمان افرودن به غذاها مانند یک محلول بافر شکری عمل می‌کند.

این ترکیب به نام (ایمولین) **Emulin**؟ ملاحظ بر سرعت بخشیدن به حذف قند اضافی از جریان خون ، میزان جذب کربوهیدرات را بعد از خوردن غذا و همچنین میزان قند ساخته شده در کبد را کاهش می‌دهد.

ژوزف آرتز پژوهشگر متاویلس **؟P&M** گفت، این محصول عملکردی نظیر انسولین دارد.

محققان در آزمایش بر روی موش‌های مبتلا به دیابت نوع دو که با غذایی نظیر کیک شکلاتی حاوی ایمولین تغذیه می‌شدند متوجه شدند سطح گلوکز در خون این موش‌ها **????** درصد کاهش یافته است.

چنانچه این ماده به تایید اداره نظارت بر دارو و غذای آمریکا برسد، ظرف دو سال آینده در بازار عرضه خواهد شد

مصرف کاکائو در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی در پیدارن دیابتی موثر است .

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز ، تحقیقات پژوهشگران بیمارستان دانشگاهی **RWTH** در آخن آلمان ، نشان می

دهد ، مصرف منظم کاکائوی تلخ ، عملکرد دیواره درونی رگ های پیدارن دیابتی را به گونه چشمگیری بهبود می بخشد .

یکی از عوارض دیابت ، اختلالات در دیواره درونی رگ های خونی است که باعث بسیاری از عوارض خطرناک این بیماری ، از جمله سکته های قلبی و مغزی می شود .

بر اساس این بررسی که نتایج آن در مجله کالج بیماری های قلب در آمریکا چاپ شد ، مصرف روزانه یک لیوان بزرگ کاکائوی تلخ ، در بهبود آسیب های عروقی ناشی از دیابت موثر است .

به گفته پژوهشگران ، آثار سودمند کاکائو ، به علت وجود ماده ای موسوم به فلاونول در آن است .

توجه به آثار سودمند کاکائو از زمانی آغاز شد که دانشمندان دریافتند : سرخیوستان قیله کوتزا در باناما که در رژیم غذایی خود از مقدار زیادی کاکائو استفاده می کنند ، بسیار کمتر از افراد همان قیله که در شهر باناما زندگی می کنند ، به بیماری های قلبی ، سکته مغزی ، دیابت و سرطان مبتلا می شوند .

مصرف اسید چرب امگا سه ، می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع یک را در کودکان مستعد ابتلا به این بیماری کاهش دهد.

محققان اعلام کردند مصرف اسید چرب امگا سه که در انواع خاصی از مامی وجود دارد می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع یک را در کودکان مستعد ابتلا به این بیماری کاهش دهد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، پژوهشگران دریافتند، در کودکانی که بطور ژنتیکی در خطر ابتلا به دیابت نوع یک قرار دارند با مصرف اسید چرب امگا سه خطر ابتلا به این بیماری **????** درصد کاهش می‌یابد.

دیابت نوع یک بیماری خود ایمنی است که در آن سلولهای انسولین ساز از بین می‌روند.

دیابت نوع یک یک قابل کنترل است اما نمی‌توان آن را علاج کرد و اگر چه دلیل اصلی آن ناشناخته مانده اما عقیده بر آن است که عوامل محیطی و ژنتیک در بروز آن نقش دارند.

این تحقیق که نتایج آن در نشریه انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده طی سالهای **????** تا **????**؟ و با بررسی هزار **????** کودک تک انجام شده است.

کودکان شرکت‌کننده در این تحقیق، در خطر ابتلا به دیابت نوع یک ناشی از **7m PHLA** (آنتی ژن لوکوسیت انسانی) و با سابقه ژنتیکی و خانوادگی دیابت نوع یک قرار داشتند.

در طی یک دوره متوسط **???** ساله، رنده سلولهای لوزالمعده که انسولین تولید می‌کند و رابطه آن مصرف امگا سه که از یک سالگی آغاز شده بود، مورد بررسی قرار گرفت.

والدین اطلاعات رژیم غذایی کودکان خود را در اختیار پژوهشگران قرار داده بودند.

محققان اعلام کردند: مطالعه ما حاکی از آن است مصرف بیشتر اسید چرب امگا سه با کاهش خطر بیماری خود ایمنی جزایر لوزالمعدی در کودکانی که بطور ژنتیکی مستعد ابتلا به دیابت نوع یک هستند مرتبط است.

در بیماری خود ایمنی جزایر لوزالمعدی، آنتی‌بادی‌ها به سلولهای انسولین ساز حمله می‌کنند و آنها را از بین می‌برند.

اسید چرب امگا سه در برخی مامی‌ها از جمله ساردین، تون، قزل آلا و **mackerel** (آخ‌حال‌خال) یافت می‌شود.

پژوهشگران باز دیگر درباره افزایش مصرف نوشابه های شیرین و آب میوه های مصنوعی در کودکان هشدار دادند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از نشریه آرتشیو طب کودکان و نوجوانان ، طی دو دهه گذشته میزان مصرف نوشابه های شیرین و آب میوه های مصنوعی در کودکان به ویژه در جوامع صنعتی به شدت افزایش یافته است.

برپایه یافته های این پژوهش هم اکنون بخش عمده ای از کالری روزانه کودکان از طریق مصرف نوشیدنی های شیرین نامین می شود.

به گفته محققان : مصرف آب میوه های طبیعی ضرری برای کودکان ندارد و باعث چاقی آنان نمی شود، اما مصرف آب میوه های مصنوعی و نوشیدنی های شیرین یکی از مهمترین علل بروز همه گیری چاقی در کودکان و نوجوانان است .

چاقی یکی از مهمترین علل زمینه ساز بروز بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی ، دیابت و پرفشاری خون است .

دبایشی ها هندوانه نخورند.

خوردن هندوانه به علت بالا بردن قند خون به افراد دیابتی توصیه نمی‌شود.

افراد مبتلا به دیابت باید از خوردن هندوانه صرف نظر کنند، زیرا هندوانه قند خون را به سرعت بالا می‌برد و کاهش این قند برای آنها بسیار مشکل است.

براساس تحقیقات انجام شده هندوانه به علت داشتن پتاسیم فراوان فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. همچنین وجود مقدار بسیار بالایی از آهنی اکسیدان‌های مختلف در این میوه آن را ارزشمند ساخته است.

به علاوه مطالعات نشان می‌دهد مصرف منظم این میوه از بروز حملات آسم، سرطان کولون و حتی آرتروز جلوگیری می‌کند.

خوردن هندوانه با شکر برای تحکک کردن بدن در روزهای گرم تابستان بسیار موثر است و مصرف آن برای افراد گرم مزاج توصیه می‌شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### آشنایی با عوارض نوشابه های گازدار

نوشابه‌های گازدار، یکی از مهم‌ترین عوامل تولید سنگ کلیه

تحقیقات نشان داده است که انواع نوشابه‌های گازدار (سودا) بیماری‌هایی چون یوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کنند. اما با تمام این‌ها یک چهارم مصرف سالانه نوشیدنی‌ها را انواع سودا تشکیل می‌دهد. امروزه مقدار متوسط مصرف نوشابه‌های غیرالکلی و گازدار (سودا) بسیار بالا است. هر قوطی نوشابه گازدار معادل ۱۰ قاشق شکر، ۱۵۰ کالری و ۵۵-۳۰ میلی‌گرم کافئین دارد و سرشار از رنگدانه‌های مصنوعی است. این مقدار شکر، کالری و مواد افزودنی مضر در یک محصول که هیچ ارزش غذایی ندارد، نگران کننده است. به علاوه نوجوانان و کودکان، از مصرف کننده‌های اصلی این نوشیدنی‌ها هستند.

مواد اصلی تشکیل دهنده یک نوشابه گازدار

- اسید فسفریک : این ماده موجب کاهش جذب کلسیم و در نتیجه ابتلا به یوکی استخوان و سستی دندان‌ها می‌شود. همچنین اسید کلریدریک موجود در معده را خنثی می‌کند و باعث سوءهاضمه و جذب ناقص مواد غذایی می‌شود.

- قند : سازندگان نوشابه های گازدار بزرگترین مصرف کنندهی قند تصفیه شده هستند. مصرف زیاد قند میزان انسولین خون را بالا می‌برد و منجر به افزایش فشارخون و کسترول ، بروز بیماری های قلبی ، دیابت ، چاقی و بیری زودرس می‌شود. بیشتر انواع سودا، بیش از ۱۰۰ درصد مقدار قند مورد نیاز روزانه را نامین می‌کنند.

- آسپارتام (**ASPARTAME**) : این ماده شیمیایی در سوداهای رژیمی به عنوان جانشین قند به کار می‌رود و بیش از ۹۰ عارضه جانبیی دارد که از جمله می‌توان به تومور مغزی ، مغزولیت جنین ، دیابت ، عدم تعادل حسی و بروز حمله‌های صرع اشاره کرد. به‌علاوه، زمانی که آسپارتام مدت زیادی در فضای گرم نگهداری شود به متانول تبدیل می‌شود. متانول الکلی است که می‌تواند به آلدئین یا اسید فرمیک که در عوامل سرطان زا هستند ، تبدیل شود.

- کافئین : کافئین موجب بروز اضطراب ، فشار خون بالا ، ضربان نامنظم قلبی یا تپش قلب و بالا رفتن مقدار کلتسترول خون می‌شود. همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی را می‌سوزاند و موجب بروز سرطان و مشکلاتی در بارداری می‌شود.

در نهایت باید گفت که مصرف نوشابه های گازدار یا ساده ، علاوه بر داشتن مقسمات فراوان، به دلیل دارا بودن کالری بالا ، اشتهای افراد را برای مصرف مواد غذایی مفید مانند سبزیجات، پروتئین هاه لیبیات و سایر موادمغذی کاهش می‌دهد.

انواع نوشابه‌های گازدار (سودا) وضعیت بیماری‌هایی چون یوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید

می‌کنند.

افرادی که به مصرف این نوشابه‌ها روی می‌آورند مصرف شیر و فرآورده‌های مشابه آن را کاهش می‌دهند. همین امر باعث می‌شود افرادی که این نوشابه‌ها را مصرف می‌کنند ، کمتر از آهنی‌ای که این نوشابه‌ها را مصرف نمی‌کنند کلسیم به بدنشان برسد. این موضوع به ویژه برای دختران جوان که نیاز به کلسیم زیاد دارند ، دو آینده می‌تواند مشکل ساز باشد.

نوشابه‌ها به دلیل داشتن کالری بالا و شکر باعث چاقی و پوسیدگی دندانان نیز می‌شوند. همچنین قند موجود در آنها برای بیداران مثلا به دیابت بسیار خطرناک تر از سایر قندها می‌باشد.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که نوشابه‌های گازدار ( انواع کولا ) یکی از مهم ترین موادی است که موجب تولید سنگ کلیه می‌شود.

نکته قابل توجه دیگر در انواع این نوشابه‌ها آن است که کارخانجات سازنده به هر دلیل مواد افزودنی مانند کافئین یا حتی داروهای اعتیادآور به این نوشابه‌ها اضافه می‌کنند تا افراد به مصرف آنها عادت کنند. تحقیقات یکی از مؤسسات بهداشتی آمریکا نشان می‌دهد، علت اصلی فروش بالای برخی از این نوشابه‌ها وجود بیش از حد این مواد در آنها می‌باشد.

ترک عادت مصرف این نوشیدنی‌ها سادۀترین راه برای رسیدن به سلامتی است. فراموش نکنید که بهترین راه حفظ سلامتی استفاده هرچه بیشتر از مواد غذایی طبیعی است.

نوشابه های گازدار سلامت شما را به خطر می اندازند!

متخصصین امور تغذیه بر این باورند که نوشابه های گازدار باعث چسبندگی خون می گردند و افزایش غلظت خون سبب کندشدن حرکت خون در رگ ها می شود. افزون بر این، این پدیده می تواند باعث لخته شدن خون و بروز مشکلات قلبی و مغزی گردد. براساس اظهارات این پژوهشگران نوشابه های خنک حتی چسبایی را نیز از بین می برند و در مصرف کننده اشتهای کاذب به غذایی بیشتر ایجاد می شود و سبب چاق شدن او می گردد.

از سوی دیگر نوشابه ها حاوی مواد قندی می باشند که سرچ جذب بدن شده و به شکل چربی انباشته در بدن ذخیره می شوند. در ضمن نوشابه های گازدار به دندان ها نیز آسیب می رسانند.

تحقیق دیگر ثابت می کند که مقدار زیادی از ویتامین ب بدن صرف مقابله با قند نوشابه می شود و در اثر کمبود ویتامین ب (B) خستگی و افسردگی به سراغ فرد می آید و تنش های عصبی گریبان این افراد را می گیرد. نوشابه گازدار هضم غذا را دشوار می کند و با نوشیدن آن در حین غذا، بزاق های دهان فرصت هضم غذا را نمی یابند.

با مصرف پی رویه نوشابه گازدار افراد به چاقی های بدشکل و شکندگی استخوان مبتلا می شوند. از همین رو، به افراد چاق با استعداد چاقی توصیه می شود ازخوردن نوشابه های گازدار و نوشابه هایلی که دارای مواد قندی می باشند تا حد ممکن اجتناب کنند و بجای آن تا می توانند آب بنوشند.

عظرات نوشیدن نوشابه های گازدار

یک بطری نوشابه را در کاسه نوالث ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب ششو دهید . اسید ستریک موجود در نوشابه لکه های ظرف چینی را هم از بین می برد...

برای آهنیایی که نوشیدان این نوشابه ها را دوست داشته و فکر می کنند همه چیز را راجع به آنها می دانند مواد استفاده از نوشابه ها گاز دار عبارت نماز : !!!

?تمیز کردن نوالث :

یک بطری نوشابه را در کاسه نوالث ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب ششو دهید . اسید ستریک موجود در نوشابه لکه های ظرف چینی را هم از بین می برد .

?پاک کردن زنگ زدگی روی فشر کرومیومی سیر آلومینیل
یک آلمینیم فول مجاله کرده و به نوشابه آغشته کنید روی سیر بمالید.

?تمیز کردن زنگ زدگی از زوایای باطری ماشین :

یک بطری نوشابه را روی زوایای باطری بریزید تا زنگ زدگی ها و فرسودگی ها را جوشانده و بیرون ریزد .

?برطرف کردن زنگ زدگی بیج و مهره :

یک پارچه را در نوشابه آغشته کرده و چند دقیقه روی بیج و مهر بمالید .

?پاک کردن چربی از لباس:

یک بطری نوشابه را روی لباس ها چرب ریخته و مقداری پاک کنند ه را هم به آن اضافه کرده و آن را ششو دهید.

نوشابه ها لکه های چربی را از بین برده و گسرد و ضیابر رازر شیشه اتومیل پاک می کند.

?حال چه باید بکنم اولین نوشیدنی شیرین ( غیر الکلی ) در دنیا بشکل یک پاک کننده چند منظوره در آمده آیا باید آترا پاک پاک کننده چند منظوره بدانیم که به عنوان یک نوشیدنی مصرف می شود ؟

به علاوه اگر کمی نوشابه را بر یک لکه گوشت خوک بریزم و کمی سیر کیمبر خواهیم دید که کرم ها از درون آن به بیرون می لولند.

و اما حقایق خطرناکی در مورد این نوشیدنی های متداول pH متوسط نوشیدنی های غیرالکلی ?? است .

این محیط اسیدی به قدری قوی است که می تواند دندان و استخوان را حل کند جالب است که بدانیم رنده استخوان هر یک در بدن انسان از ?? سالگی به بعد متوقف می شود . پس از آن حدود ?? تا ?? درصد استخوانها هر ساله از طریق ادرار بسته به اسیدیته ای که جذب بدن می شود تحلیل می رود ( اسیدیته به باتسیم ? کلسیم ? متیزیم ?فسفر بستگی دارد نه ملم غذا ) . تمام ترکیبات کلسیم موجود در سرخرگ و سیاهرگ و بافتهای پرستی و اعضای بدن مژاکم شده بر عملکرد کلیه ( در مورد سنگ کلیه ) اثر می گذارند . نوشیدنی ها گازدار هیچ ارزش غذایی ( از نظر ویتامین ها و موادمعدنی) ندارند.

آنها حاوی مقدار زیادی شکر و اسید و مواد اضافه دیگر ی نظیر نگهدارنده ها و رنگ ها هستند .

برخی افراد نوشیدان نوشابه های گازدار و خنکه را پس از صرف غذا دوست دارند اما حاسن زیند خطر این کار چیست ؟
دهای بدن ما برای عملکرد آتریمهای گوارشی ?? درجه است در حالی که دهای نوشابه های گازدار و خنک بسیار کمتر از ?? درجه می باشد حتی بعضی اوقات نزدیک به صفر درجه است این کار تاثیر آتریم ها را کم کرده و درسیستم هاضمه استرسی بوجود آورده غذایی کمتری هضم می شود در حقیقت غذا هضم نشده می ماند . غذا ی هضم نشده نیزسوم گاز های بد بویی را بوجود می آورد که جذب روده می شوند و سپس وارد خون شده و به نام بدن می رسند سپس سوم در بدن می تواند باعث پشروی بیماریهای گوناگونی شود توصیه ما این است که پس از این قبل از آنکه نوشابه گازدار بنوشید فکر کنید آیا تا بحال در حال نوشیدن یک نوشیدنی گازدار فکر کرده اید چه می نوشید ؟

شما در حقیقت دی اکسید کربن می خورید چیزی که هیچ انسان عاقلی آترا صحیح نمی داند . چند ماه قبل مسایفه ای در دانشگاه دهلی برگزار شد منی بر اینکه هرکس بیشتر نوشابه بنوشد برنده است . برنده این مسایفه هشت بطری نوشابه نوشید اما در دم مرد چون دی اکسید بسیار زیادی به خونش رسیده بود درحالی که اکسیژن کافی در خون او وجود نداشت . پس از آن مسولان دانشگاه فروش تمام نوشابه های گازدار را در فروشگاه دانشگاه ممنوع کردند .

اگر یک دندان شکننده را در یک بطری نوشابه گازدار بیندازید پس از ده روز خواهید دید که دندان حل می شود . دندان و استخوان تنها اعضای بدن هستند که ساهلها بسیار از مرگ انسان جا می ماند حال فرض کنید که این نوشابه ها چه بر سر روده و معده نرم و ظریف می آورند آهنیایی که نوشابه های گازدار دوست دارند این بار قبل از خوردن این نوشابه ها کمی فکر کنند .

سناج مواد غذایی و نهی نوشابه ها

گازهای صنعتی
موارد استفاده مهمی در صنعت مواد غذایی و نهی نوشابه ها دارند. برای خنک کردن — بیخ زدن — پریدن— مخلوط کردن و نگه داری مواد غذایی درد های زیر صفراز گازهای خیلی سرد مثل ازت مایع (۱۹۶- ) و دی اکسید کربن (۷۸- ) استفاده میشود .

همینطور برای بسته بندی و کنسرو سازی می توان از گازهای ازت — دی اکسید کربن و اکسیژن اکسید شده استفاده کرد.

با کمک گازها درصنعت مواد غذایی و تکنیک های جدید استفاده از گاز می توان کیفیت و دوام مواد غذایی را افزایش داد.

از طرف دیگر برای دوام — رسیدگی ونگهداری میوه ها از گازهای مختلف استفاده می شود.

گروه دیگری از مواد غذایی از قبل آرد — قهوه — پسته — خشکبار— کاکائو — شیر خشک — چیس ها — اوبیه جات و... دارای چربی اشباع نشده هستند و این باعث اکسیده شدن (فاسد شدن)این نوع مواد غذایی می شود. با استفاده از گاز ازت خالص می توان این مواد غذایی را از اکسیده شدن جلوگیری کرد.

در نوشابه ها هم معمولاً گازهای ازت و دی اکسید کربن (گاهی به صورت مخلوط) استفاده می شوند. این گازها موجب طعم مطبوع ترنوشابه ها و گازدار کردن آنها هستند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا

**همه چیز در مورد مسجانه‌ها، باید چه بخوریم، نقش مسجانه در**

فراید مسجانه:

– توازن اسولین بدن را حفظ می کند .

– اعمال بدن را تنظیم می کند .

– علاقه مفرط به خوردن مواد قندی و نشاسته ای را کم می کند .

– گلوکز بدن را متعادل نگه می دارد ودر نتیجه جریان انرژی را ثابت می کند .

– به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند .

– تمرکز ، هوش و فعالیت ذهنی را تقویت می کند .

– خلق و خو را آرام می کند .

– ساز ضعف و خستگی مفرط در طول روز جلوگیری می کند .

– کمک می کند فرد کالری بیشتری بسوزاند و راحت تر رژیم بگیرد .

– ساز بیوست جلوگیری می کند.

– اشتها ، گرسنگی و حرص به غذا خوردن را تنظیم می کند .

– فرد را در طول روز شادابتر نگه می دارد.

کسانی که مسجانه مناسب و سالم و حاوی غلات کامل می‌خورند تقریباً در همه روزز قند خونشان در حد طبیعی باقی می‌ماند. مسجانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می‌گنجانند، از سلامت

بیشتری در طول زندگی خود برخوردارند.بسیاری از تحقیقات که پیش از این انجام شده‌اند نشان می‌دهند که صرف صبحانه می‌تواند از افزایش وزن جلوگیری کند و احتمال بروز بیماری‌های قلب و عروق را در حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. در حال حاضر بیماری‌های عروق قلب مهم‌ترین علت مرگ در جوامع پیشرفته و همچنین جوامع در حال توسعه به شمار می‌روند و بهترین راه برای کاهش ابتلا به این بیماری‌ها آن است که سبک زندگی و به ویژه رژیم غذایی تغییر یابد.

با داشتن رژیم غذایی مناسب و تحرک بدنی کافی می‌توان احتمال ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق را به حداقل رساند. همچنین بالا بودن قند خون و عدم توانایی بدن در کنترل این ماده می‌تواند زمینه ساز ابتلا به دیابت و دیگر بیماری‌های ناشی از آن باشد.

به گفته محققان صبحانه‌ای که از غلات کامل یا فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می‌تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب‌های ناشی از بالا بودن قند خون گردد. مصرف چنین صبحانه‌ای موجب می‌شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد سالم باقی بماند.

نقش صبحانه در سلامتی

براساس شواهد تازه ای که پزشکان در آمریکا کشف کرده اند، رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. این گروه معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکنه قلبی را افزایش می دهد. افرادی که هر روز صبح یک وعده غذایی کامل شامل غلات سبوس دار مصرف می کنند احتمالاً پیش از سایر افراد از قواید بهداشتی این بهره می برند. دکتر مارک پریسرا و همکاران او در دانشکده پزشکی هاروارد عادت غذایی **????** نفر سیاهوست و **????** نفر سیاهوست را مورد بررسی قرار داده اند. در مجموع **??** درصد سفید پوست ها و **??** درصد سیاهپوستها هر روز صبحانه می خوردند.

دانشمندان دریافته‌اند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه می خوردند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن بپرهیز می کنند، به علاوه احتمال ابتلای این افراد به بیماریهای قندخون **??** درصد کمتر از سایرین است. مشکل قندخون، خطر ابتلا به بیماری دیابت یا کنترلرول بالا را که از عوامل ایجاد ناراحتی های قلبی است افزایش می دهد. پژوهشگران بر این باورند که

خوردن صبحانه می تواند به تثبیت میزان قند خون که اشتها و انرژی را تنظیم می کند یاری برساند. زیرا افرادی که صبحانه می خوردند در طول روز کمتر گرسنه می شوند و از زیاده روی در خوردن پرهیزخواهند کرد. یکی از کارشناسان امور تغذیه اظهار می دارد " نتایج ما نشان می دهد که صبحانه واقعأ ممکن است مهمتر و وعده غذایی روزانه باشد." در ضمن به نظر می رسد که صرف

صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم و بیماری های قلب و عروق ایفاء می کند. افزون بر این پژوهشگران اخیراً تحقیق درباره محرمیات صبحانه افراد را مورد مطالعه قرار داده اند تا متوجه شوند کدام غذاها به بهبود سلامتی کمک می کند. نتایج اولیه حاکی است که موادی که کاملاً از غلات تشکیل شده است برای سلامتی مفید می باشند. نتیجه بررسی پزشکان در این زمینه نشان می دهد کسانی که این نوع مواد را مصرف کرده اند **??** درصد کمتر به مشکلات قند خون مبتلا می شوند.

صبحانه چه چیزی به ما می دهد؟

گلگوگز

*گلگوگز* که منع انرژی بدن است، با مصرف کربوهیدرات شکسته شده و جذب می شود. در اول صبح، که حداقل **??** الی **??** ساعت از آخرین خوردن شما می گذارد، سطح گلگوگز بدن پایین است. وقتی این اتفاق می افتد، بدن با آزاد کردن گلگوگزی که در بافت های عضلانی و کبد ذخیره شده است، و گلیکوزن تولید می شود، کمبود گلگوگز را جبران میکند. وقتی همه انرژی گلگوگز ن نیز تمام شد، بدن اسیدهای چرب را برای تولید انرژی تجزیه میکند. بدون کربوهیدرات، اسیدهای چرب نیمه کاهه اکسید می شوند، که ممکن است موجب پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. از اینرو، صبحانه می تواند میزان انرژی بدن و همچنین متابولیسم را در طول روز تقویت کند.

ویتامین ها، مواد معدنی، و موادغذایی لازم

صبحانه حجم قابل توجهی از موادغذایی مورد مصرف در طول روز را تامین میکند و این فرصت را به شما می دهد که از موادغذایی تقویت شده مثل آهن، ویتامین B و فیبر استفاده کنید. ویتامین ها، مواد معدنی و سایر موادغذایی مورد نیاز بدن فقط از طریق خوردن غذا به دست می آید. از اینرو، گرچه بدن می تواند انرژی کافی تا وعده غذایی بعد را تامین کند، با انبخال باز هم باید برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین ها و مادهعذنی بدن را بالا نگه دارد.

چرا صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است؟

پس از پایان خوابیدن و تا **??** تا **??** ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است. این، بیشترین وقفه میان وعده های سه گانه غذایی است. وقتی خواب هستید، بدن به غذا سوخت و انرژی برای تپش منظم قلب، تنظیم اعصاب و سلول های عصبی و همچنین غذارسانی به مغز احتیاج دارد که بیشتر این سوخت از گلگوکهای خون، ماهیچه ها و شش ها که اکسیژن را به خون می رسانند، تأمین می شود. با آغاز صبح، بدن از حالت استراحت بیرون می آید و به انرژی و غذا احتیاج دارد و این سوخت را باید از خوردن وعده های غذایی تأمین کند. به همین علت خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد.

کودکان با خوردن صبحانه، گزاینی بیشتری برای درست خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و فهمیدن مطالب درسند. صبحانه خوردن موجب تعادل وزن در افراد و بخصوص در کودکان می شود. هنگام فعالیت های روزمره یا تمرین های ورزشی، ماهیچه ها شدیداً به انرژی که از طریق کربوهیدرات ها تأمین می شود نیاز دارند. کربوهیدرات ها در واقع چون در بدن تولید نمی شوند باید از غذاها تأمین شوند. بدن افرادی که عادت به صبحانه خوردن ندارند، در طول روز، پیش از سایرین کالری مصرف می کند و شانس بیشتری برای چاق شدن دارند.

وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت ترسیدن غذا به مغز، خسته تر است و در بین روز بیشتر با خوردن چای یا قهوه و با بعضاً خوردن شکلات ها و شیرینی که حاوی مقدار بسیاری قند زائد است، به ظاهر نیاز بدن را برطرف می کند اما این نیاز برای مدت زمان کمی رفع نمی شود و در نتیجه فرد با خوردن غذا هنگام ظهر این کمبود و گرسنگی خود را جبران می کند. کج خلقی و بی حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و این گونه افراد تمایل بیشتری برای خوردن غذا در ظهر دارند. اگر صبحانه ای کامل که مورد احتیاج بدن است، فراهم کنیم، عادت غذایی به صورت متداول درمی آید و در نتیجه در وعده های دیگر غذایی فرد تمایلی به غذایی بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، ندارد. صبحانه معدنی شامل پروتئین ها، فیبرها، غذاهای سبوس دار، گندم، ویتامین و امثال آنها هستند. منابع پروتئینی را می توان در غذاهایی مانند گوشت های کم چرب، شیر و تخم مرغ یافت. فیبر نیز در میوه ها و سبزی ها و جو به فراوانی یافت می شود. این مواد نه تنها بهترین و سالم ترین منابع غذایی به حساب می آیند و کمک شایانی به تقویت و رشد حافظه کودکان می کنند، بلکه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهند.

می توانیم در صبحانه از میوه ها و سبزی ها نیز استفاده کنیم. مطالعات دانشمندان نشان داده است که خوردن میوه ها و سبزی ها احتمال حمله های قلبی و سرطان را کاهش می دهد. اگر خوردن صبحانه برابان مشکل است، می توانیم در ؟ یا چند وعده، غذاهای مورد نیاز را به بدن برسانیم. به مثال خوردن مقداری نان و یا شیر در خانه، و بعد در محل کار خوردن حتی یک سیب می تواند انرژی بدن را تا حدودی تأمین کند. اما بهتر آن است که با آرامش و بدون عجله صبحانه ای کامل بخوریم.

آیا نخوردن صبحانه ضرر دارد؟

تحقیقات مفصلی که در استرالیا انجام گرفته نشان میدهد که:

خیلی از کودکانی که از خوردن صبحانه سر باز می زنند، سنگین وزن تر از بچه هایی هستند به طور مرتب صبحانه می خوردند.

غلظت از خوردن صبحانه، عملکرد مغز را تقلیل می دهد. خوردن صبحانه به یادگیری کمک می کند، به اینصورت که شما علاقه بیشتری برای یادگیری نشان خواهید داد و روی مطلب هم تمرکز بیشتری خواهید داشت.

خوردن صبحانه های که سرشار از فیبر هستند باعث کاهش خشنگی میشود.

بچه های که خوب صبحانه نمی خوردند در باقی روز نیز انتخاب های غذایی خوبی نخواهند داشت.

رژیم غذایی افرادی که صبحانه می خوردند بسیار معدنی و مقوی تر از افرادی است که صبحانه نمی خوردند. این افراد همچنین عادت های غذایی بهتری داشته و کمتر به سراغ خوردن هله هوله و تنقلات مضر می روند.

این تحقیقات نشان می دهد که هرچه سن افراد بالاتر می رود میل به صبحانه خوردن آنها هم کمتر می شود؛ تقریباً **??** اتوجوانان و یک سوم افراد بزرگسال صبحانه نمیخورند.

علل بی میلی کودکان به صبحانه

تکراری و بکنواخت بودن صبحانه:

کودکی که هر روز مجبور است همان نان و چای و پتیز را در همان ظرف‌ها و شکل همیشگی میل کند (به عنوان صبحانه بخورد) ممکن است علاقه و میل خود ار از دست بدهد. در این روزها که اکثر مردان به دلیل اشتغال، صبحانه را به صورت حاضری و سریع در اختیار کودک قرار می دهند، این مشکل حادثر به نظر می‌رسد.

با تغییرات کوچکی می‌توان کودک را به یک صبحانه‌خور حرفه‌ای تبدیل کرد، کار چندان دشواری نیست، بچه‌ها خیلی راحت راضی می‌شوند، فقط کافی است شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی را مثل تخم‌مرغ و نان، شیر و نان و یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید و تندتند بگویید: «زود باش، دود شد!»

ترس و اضطراب کودک

بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند. همچنین مشاجرات و دعواهای پدر و مادر می‌تواند بر اشتهای کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد.

علاقه کودک به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه

بعضی کودکان غذاهای رایج و معمول برای صبحانه مثل شیر، پنیر، کره و … را دوست ندارند و ممکن است به دلایل مختلف مانند آلرژی‌های غذایی و مصرفی اعضای خانواده، غذاهای گرم (مانندپودینگ حلیم عسلی، فرنی، شیرینیج) را برای صبحانه ترجیح بدهند؛ اگر کودک شما در این گروه از بچه‌ها قرار می‌گیرد، منعی ندارد که بر رعایت ملاحظات سلامتی و نوع سلیقه و ذائقه کودک این غذاها را به عنوان صبحانه در اختیار کودک قرار دهید. شاید شما تصور کنید این غذاها سنگین و حجیم هستند، ولی بهتر از آن است که کودک گرسنه و سیر شده و دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و ضعف شود. به علاوه بسیاری از این غذاها مانند فرنی و حلیم مواد غذایی غنی و کاملی هستند و انرژی لازم را تا ظهر برای کودک فراهم می‌کنند.

یکی دیگر از دلایل بی‌اشتهایی کودکان برای خوردن صبحانه، خوردن شام در ساعت انتهایی شب است؛ بنابراین سعی کنید کودک شما سرب‌ب شام بخورد و شبها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زود، به راحتی از خواب بیدار شده و میل کافی به صبحانه داشته باشد. همچنین والدین باید صبحانه را وعده غذایی مهم تلقی کنند و کودکان را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعات نشان می‌دهند پدر و مادرهایی که صبحانه را حذف می‌کنند، فرزندانشان نیز معمولاً چنین کاری انجام داده و از آلرژی رفتاری والدین خود تبعیت می‌کنند.

چرا خوردن صبحانه را فراموش می کنیم؟

؟چند نمونه از متداول ترین دلایل برای نخوردن صبحانه:

-نداشتن وقت کافی

-خستگی

-ترجیح دادن افراد به خوابیدن بیشتر

-نیودن مواد غذایی لازم برای صبحانه در خانه

بناک صبحانه سالم از بروز خیلی از بیماریا ها جلوگیری میکند. درمقایسه با بچه هایی که به طور مرتب صبحانه می خورند، کودکانی که از خوردن صبحانه غفلت می کنند، کالری کمتری در طول روز سوزانده و به همین سبب دچار چاقی و اضافه وزن می شوند.

تئوری های مختلفی پشت این مسئله است. برای مثال، برخی شواهد نشان میدهند که غذاهای سنگین و حجیم بیشتر از غذاهای سبک و کم حجم اما در وعده های بیشتر موجب اضافه شدن وزن می شود. این به آندلین است که مصرف کالری اضافی در یک وعده غذایی وقتی ذخیره گلیکوزن بدن پر باشد، مستقیماً به چربی تبدیل می شود. افرادی که صبحانه نمی خورند معمولاً برای ناهار، انشعای بیشتری دارند و غذای بیشتری مصرف می کنند.

خوردن تنقلات

افرادی که صبحانه نمی خورند، تمایل بیشتری به ریزه خوری در اواسط روز دارند. اگر آن تنقلات حاوی مقدار کمی فیبر ویتامین و مواد معدنی باشند، اما میزان نمک و چربی آنها بالا باشد، فرد دچار مشکل خواهد شد. بدون آن انرژی اضافی که خوردن صبحانه برای فرد تأمین می کند، افراد دچار بی حالی شده و برای هوشیار ماندن به خوردن چای و قهوه روی می آورند. برای رفع آن گرسنگی وسط روز می تواند از تنقلات سالم مثل میوه، ماست، کلوچه های کم چربی و ساندویچ استفاده کنید.

تفاوت های فرهنگی

صبحانه در همه جای دنیا یک وعده غذایی اصلی به شمار نمی رود. مردم خیلی از فرهنگ ها به جای سه وعده از دو وعده غذایی استفاده میکنند و صبحانه معمولاً جزئی از آن نیست. افرادی که صبحانه نمی خورند، باید دقت کنند که موادغذای وعده ناهار و شامشان به اندازه کافی باشد تا کمبود صبحانه از این طریق جبران شود.

مردم دنیا صبحانه چه می خورند

شاید اگر بعضی از غذاهایی که مردم سایر کشورها به‌عنوان صبحانه می‌خورند، مرور کنید، تعجب کنید که چه غذاهای سنگینی هستند ولی به طور کلی به نظر می‌رسد مردم اکثر کشورها به‌صورت سنتی، وعده غذایی کاملی را برای صبحانه در نظر گرفته‌اند؛ الجزایر و کامرون در افریقا؛ در الجزایر صبحانه رایج در میان اکثر مردم قهوه، نان فرانسوی و کره و مریساتس، در حالی که مردم کشور کامرون غذاهای پختنی را ترجیح می‌دهند و از لوبیا و ذرت‌پخته و تخم مرغ و املت و یکک نوع ماکارونی خاص به‌عنوان صبحانه استفاده می‌کنند.ژاپن و کره در آسیا، صبحانه در ژاپن شامل یکک نوع سوپ مخصوص، برنج یا چاشنی‌های مختلف و ماهی و تخم‌مرغ است. همچنین سبزی‌های شور چاشنی دیگر صبحانه در میان ژاپنی‌هاست. در کره، صبحانه وعده‌غذایی جداگانه‌ای محسوب نمی‌شود و غذاهای صرف شده در صبحانه فرق چندانی با سایر وعده‌های غذایی ندارد.استرالیا: صبحانه استرالیایی‌ها بسیار شبیه سایر کشورهای اروپایی و امریکایی است و شامل انواع میوه‌ها، برش‌شوک و نان تست و آب‌میوه است. انگلیس و ایالتی: صبحانه مردم ایالتیا شامل شیر گرم و قهوه و یکک نوع بیسکویت مخصوص است اما مردم سنتی انگلیس به یکک صبحانه بسیار کامل شامل گوجه‌فرنگی، لوبیای، قارچ، نان‌تست، ماهی دودی و گوشت و قهوه عادت دارند. ولی امروزه اکثر مردم این کشور کمتر صبحانه کامل سنتی خود را صرف می‌کنند.

کودکان را به خوردن صبحانه تشویق کنید :

تشویق و ترغیب بچه ها به خوردن صبحانه بسیار خوب است. داشتن خواب کافی و باکیفیت در شب و به دنبال آن یک صبحانه خوب و مقوی، به بچه ها کمک می کند فعال باشند و بتوانند در مدرسه روی درسهای خود خوب تمرکز کنند. صبحانه همچنین کمک می کند که بچه ها در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنند. شما می توانید الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید. اگر شما صبحانه بخورید بچه ها هم از شما یاد میگیرند. یک کاسه سیریال صبحانه به همراه میوه های تازه و شیر می تواند نقطه شروع خوبی برای همه اعضای خانواده باشد.

موادغذایی مخصوص صبحانه

تحقیقات نشان داده است که اگر موادغذایی لازم برای آماده کردن صبحانه در اختیار باشد، بچه های مدرسه ای تمایل بیشتری به خوردن صبحانه دارند. برخی از این موادغذایی عبارتند از:

- سیریال های گندم مخصوص صبحانه

-فرنی

- نان گندم کامل

- شیرینی و کلوچه های کم چربی

-جیزی که با نان خورده شود مثل تخم مرغ، پنیره، مربا، و ...

- ماست

- آبمیوه تازه

-شیر کم چرب

عسل

ماده اصلی عسل، شیره گُل‌ها و گیاهان معطر و سفناپذیر است که توسط زنبوران عسل پس از مکیدن، تغلیظ شده و تغییر شکل داده و به عنوان یک غذای خوشمزه و کامل در دسترس انسان قرار می‌گیرد.

عسل، ماده غذایی غنی از مواد مورد نیاز بدن و انرژی‌بخش است و میل کردن آن در صبحانه، می‌تواند انرژی شما را تا ظهر فراهم کند، چون ؟ درصد آن قندهای ساده (گلوکزولوز) ساده است و ??? گرم آن ??? کالری در بدن تولید می‌کند. این قندهای ساده موجود در عسل پس از خوردن به سرعت جذب می‌شوند و انرژی مورد نیاز بدن را تا تأمین بدن را تأمین می‌کند.

اگر شما قرار است در طول روز فعالیت ورزشی انجام دهید، بهتر است در صبحانه عسل میل کنید، چون در عرض چند دقیقه به شما انرژی می‌دهد و تحمل بافتی و قدرت ترمیم را افزایش خواهد داد. فراموش نکنید عسل حاوی تعدادی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و K است و اسیدآینه‌هایی مانند زیئوفلavin ویتامین را داراست که در ساختن پروتئین‌های مختلف موجود در بدن مانند پوست، عضله، خون و ... استفاده می‌شوند.

ایوعلی سینا در کتاب قانون، عسل را اکسیر جوانی و زیبایی و سلامت می‌داند.

در تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده است، نشان داده شده که عسل در درمان عفونت‌های برچای مانده از عسل سزارین و سوختگی از آنتی‌بیوتیک‌های مرسوم کارآمدتر است و با باکتری‌های زیادی مثل ای‌کولای، سالمونلا و هلیکوباکتر مبارزه می‌کند.

یکه قانقن چایخوری عسل در صبحانه، مانع رشد باکتری خطرناکی به نام هلیکوباکتر شده که باعث زخم‌مده می‌شود.

برخی اعتقاد دارند که این اثر ضدباکتری عسل به علت اسیدی بودن آن است ولی مطالعات نشان داده است که عسل حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدان به نام پراکسید هیدروژن است که قادر است با آن باکتری‌ها را نابود کند. عسل به‌عنوان یک مرهم طبیعی برای زخم‌ها محسوب شده که علاوه بر اثر ضدمیکروبی، محیطی مناسب برای رشد مجدد و ترمیم بافت فراهم می‌کند. در طب جدید شیوه درمانی جدیدی به نام < عسل درمانی > پایه‌گذاری شده است. شما هم می‌توانید عمل درمانی را با اضافه کردن این خوراکی چسبناک به صبحانه خود، در متراژن پایه‌گذاری کنید. اگر ظرف عسل صبحانه شما شرکک زرد است، عصبانی نشوید و به نقلی بودن عسل شکر نکنید؛ اتفاقاً عسلی که شرکک می‌زند، مرغوب است و عسلی که شرکک زرد حتماً خالص است. عسل به علت درصده بالای مواد قندی، یک ماده جامد است که تحت شرایط خاصی به مایع تبدیل شده است، تمام انواع عسل‌ها پس از مدت زمان معینی بر اساس شرایط بسته‌بندی و نگهداری منپلور و جامد شده و به اصطلاح شرکک می‌زند. حال اگر دوست ندارید عسل شرکک زده میل کنید، شیشه عسل را در آب جوش قرار دهید و هنگامی که آخرین بلور (شرکک) محو شد، آن را از آب جوش خارج کنید. نوش جان.

چای

چای شیرین در سفره صبحانه کمتر ایرانی پیدا نمی‌شود و عطر چای و نان، آغاز یک روز خوش را برپایمان رقم می‌زند. چای پس از آب، پرطرفدترین نوشیدنی دنیاست و روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده می‌شود. اکثر ما به چای سیاه عادت کرده‌ایم ولی انواع دیگر چای مثل چای سبز (تخمیر نشده) و چای اولانگ و پوچونگ (نیمه تخمیری) هم وجود دارند که بد نیست آنها را در سفره صبحانه تجربه کنید.

مصرف چای دم کرده هنگام صبحانه موجب تسهیل حرکات تنفسی، سرعت گردش خون و رفع خواب‌آلودگی و گوارش بهتر غذا می‌شود. چای علاوه بر کافئین، پروتئین و کربوهیدرات دارد. چای دارای ویتامین‌های متعددی از گروه B و اسیدفولیک (C) است و برگ‌سبز چای غنی از ویتامین C هستند. جوهرمازو (شان) بخش اصلی چای است. طعم تلخ چای مربوط به همین ماده است. پزشکان نوشیدن چای‌سبز را که حاوی تانن زیادی است، به علت اثرات آرامبخشی و مسکن آن در معده و روده توصیه می‌کنند. یکک عیب ناشی چای این است که، از جنبش مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می‌کند. چای و پنبه‌خل‌های موجود در آن نقش بازدارنده علیه بسیاری از کارسینوژن‌ها (سرطان‌ها) دارد.

نتایج یک تحقیق در هلند نشان داد، خطر سکته قلبی برای مردانی که روزانه ؟ فنجان چای می‌نوشند ??? درصد کمتر است. چای از ایجاد لخته‌های خطرناک که منجر به سکته قلبی و مغزی می‌شوند، جلوگیری می‌کند و در کنترل فشار خون نیز مفید است. مطالعات دیگری نشان داده است مردم ژاپن که بیشتر از سایر ملل چای می‌نوشند، کمتر به آژانیم (زوال عقل) مبتلا می‌شوند. چای غنی از فولیاد بوده با مقوم ساختن دندان‌ها در برابر پوسیدگی، میزان پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد .

بر اساس مطالعات جدید چای با پیشگیری از تشکیل پلاک میکروبی، برخی باکتری‌های دندان‌ها را که می‌تواند باعث بیماری لثه شود، نابود می‌کند. افزودن شکر به چای می‌تواند از اثر ضد پوسیدگی چای بکاهد همچنین بعضی محققان اعتقاد دارند افزودن لیمونش به چای اثر آن را کاهش می‌دهد. چای‌سبز و سیاه هر دو برای سلامت مفیدند اما چای سبز چون عمل آکسیاسیون روی برگ‌های آن انجام نگیرد، خاصیتش از چای سیاه بیشتر است. چای‌های گیاهی نیز دم کرده برگ گیاهان مختلف (بابونه )... هستند و گفته می‌شود حاوی رنگدانه‌های بدون کافئین هستند، اگر حساسیت بیماری دارید، نباید از این چای‌های گیاهی استفاده کنید.

شیر و لبنیات

نوشیدن یک لیوان شیر به عنوان صبحانه، نوشیدن یک لیوان مواد غذایی کامل و یارزش است. مواد غذایی همین یک لیوان شیر،

به سه بخش آب، چربی و مواد جامد غیر چرب که شامل پروتئین‌های شیر (کازئین، آلبومین و گلوبولین) و مواد معدنی (کلسیم و فسفر) و لاکتوز است، تقسیم می‌شود. شیر شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای ساختن پروتئین‌ها ست. قند شیر، لاکتوز نام دارد که شیرینی آن ۲۲ پان از قند و شکر کمتر است، لاکتوز چاق کننده نیست و مصرف آن برای بیماران دیابتی مفسر نیست. بسیاری از شیرهای که از سویر مارکت‌ها تهیه می‌کنیم مقداری آب به آنها اضافه شده است که از وزن مخصوص شیر می‌کاهد و به اصطلاح شیر را رقیق و سبک می‌کند، از طرف دیگر شیرهای کم‌چرب که در بازار موجودند، بخشی از چربی خود را از دست داده‌اند. شیر پاستوریزه را نباید جوشاند چون از ارزش غذایی‌اش کاسته می‌شود.

همچنین این باور عمومی غلط است که شیرهای استرل ریزه به دلیل مانده‌گاری طولانی فاقد ارزش غذایی هستند، شیر در سیستم‌های صنعتی تهیه مواد غذایی به گونه‌ای تهیه می‌شود که کمترین صدمه‌ای به ارزش غذایی آن وارد نمی‌شود. همان‌طور که معروف است شیر از یوکی استخوان پیشگیری می‌کند و باعث استحکام دندان‌ها می‌شود و به این دلیل غنی بودن آن از اصطلاح معدنی «لکلسیم و فسفر» کاست. دانشمندان انگلیسی دریافته‌اند مصرف شیر، پتیز، خامه و کره از بسیاری آسم در کودکان پیشگیری می‌کند. بر اساس آمارهای موجود، در حال حاضر مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های لینی در ایران ??? گرم در سال بر آورد شده است و این رقم در کشورهای اروپایی ??? تا ???کیلوگرم است. بنابراین این مسولیت مادران خانواده است که شیر را در کنار چای و پنیر و نان به سفره صبحانه اضافه کنند.
نصورتش را بکنید اگر همه ما از فردا صبح یک لیوان شیر هنگام صبحانه بنوشیم، سرانه ملی ما چقدر افزایش خواهد یافت. فردا صبح یک لیوان شیر را فراموش نکنید.

نان

هر کدام از ما نان مختلفی را برای صبحانه ترجیح می‌دهیم، از نان لواش گرفته تا سنگک و بربری و ما ایرانیان نان را برکت سفره می‌شناسیم و برای آن ارزش و احترام زیادی قائل هستیم. امروزه انواع مختلفی از نان‌ها در بازار موجود است. نان سفید: نانی است که از آرد سفید تهیه شده، یعنی آزردی که در تهیه آن فقط از دانه غلات استفاده می‌شود.

نان قهوه‌ای: نانی است که در تهیه آن، دانه و ?? درصد پوسته دانه (سیوس) به کار رفته است.

نان کامل: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه کامل گندم (دانه به همراه سیوس) به کار رفته است.

نان جوانه گندم: نانی است که به آرد آن، پودر جوانه گندم اضافه کرده‌اند.

نان غلات: نانی قهوه‌ای است که به آن، دیگر انواع غلات را به صورت دانه کامل (پوسته به همراه دانه) اضافه کرده‌اند.

اکثر خندا ایرانیان از نان لواش به عنوان صبحانه استفاده می‌کنند. نان لواش نانی نرم، نخت و نازک است که از آردآب و خمیرمایه و نمک و به دست می‌آید.

نان نست نوعی نان ورقه شده انگلیسی است که با قرار دادن در برابر حرارت برشته می‌شود. معمولاً نان نست را با قرار دادن داخل دستگاه برقی تستروایف، برشته می‌کنند. برای وعده صبحانه در اکثر نقاط دنیا از نان نست استفاده می‌شود. همچنین استفاده از این نوع نان برای صبحانه به افرادی که ناراحتی‌های معده و روده دارند و دچار اسهال شده‌اند، توصیه می‌شود.

امروزه متخصصان تغذیه استفاده از نان‌هایی که از غلات تهیه می‌شوند و به نان سیوس‌دار معروف شده‌اند را برای صبحانه و سایر وعده‌های غذایی توصیه می‌کنند، مطالعات نشان می‌دهند نان سیاه می‌تواند از دیابت، بیماری‌های قلبی، استرئوز و شکستگی استخوان جلوگیری کند. همچنین فیبر در نان سیاه از سایر نان‌ها بیشتر است. آرد سیاه محوی کلسیم روزانه را فراهم می‌کند، پس می‌توان گفت نان یکی از منابع کلسیم است و از یوکی استخوان پیشگیری می‌کند. یکی دیگر از عناصری که در نان سیاه وجود دارد آهن است. کمبود آهن موجب بی‌حالی، سستی و خواب‌آلودگی و کم‌خونی می‌شود و اگر در این مرحله درمان نشود، بر روی اعصاب و مغز اثر می‌گذارد. آهن موجود در این نان به رشد سلول‌های عصبی کودک کمک کرده و باعث بهبودی می‌شود.

آیا یا صبحانه حتما باید چای بخوریم؟

مایعات گرم با مایعات سرد کدام برای صبحانه بهتر است. اول این نکته را بگوییم که بهتر است صبح حتما همراه غذا مایع مصرف گردد اما در رابطه با نوع مایع ، می توان چای خورد و هم می توان آب مصرف کرد البته مصرف چای یا مایعات گرم مورد پسند اکثر افراد است . مصرف مایع سرد مانند مایعات داخل یخچال مانند شیر سرد به هیچ عنوان توصیه نمی شود .

نکته آخر:

یک صبحانه سالم فرایه بسیاری برای سلامتی دارد.

کودکثانی که از خوردن صبحانه غفلت می‌کنند معمولاً با کمبود برخی ویتامین ها و ماده‌معدنی، مثل آهن، کلسیم، روی و ویتامین B۲مواجهند.

دلایلی که باعث می‌شود افراد از خوردن صبحانه سر باز بزنند عبارتند از: کمبود وقت، فقدان انگیزه و کمبود ماده‌غذایی لازم برای صبحانه.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### تغذیه و بهداشت غذا خاتم‌ها در دوران بارداری

در دوران بارداری رژیم غذایی کامل و کافی، سلامت و زیبایی شما را حفظ می‌کند و رشد نوزادان را تأمین می‌کند. در قدیم عقیده داشندتد که خوراک زن حامله بایستی دو برابر غذای زن عادی باشد، البته درست است که زن حامله به مقدار بیشتری غذا احتیاج دارد ولی خوراک روزانه او نباید از حد معینی تجاوز کند زیرا زیاده روی در غذا نه تنها مفید نیست بلکه زیان آور است . بدون شک یکی از بزرگترین آرزوهای تمامی زنان، داشتن نوزادی سالم و تندرست است.به این جهت تمامی‌مادران سعی بر آن دارند تا عوامل مؤثر بر بهبود روند بارداری و نتیجه آن را مورد بررسی قرار دهند و تا جایی ممکن از عوامل زیان آور دوری جویند.تغییرات زیادی در اثر بارداری در بدن مادر به وجود می‌آید و عوامل زیادی در تعیین روند صحیح بارداری و نتیجه بارداری مؤثر هستند. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین نکات، تغذیه مادر باردار می‌باشد.

زیرا رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر داشته، تأمین نیازهای او با دریافت مواد مغذی مادر معین شده، تنها راه برآوردن نیازهای انرژی و ساختاری او به واسطه جفت است.به علاوه تغییرات فیزیولوژیک خاص این دوران را نیز باید مد نظر داشت چرا که متابولیسم موادغذایی و حتی نیاز به آنها در این مدت تغییر می‌یابد.اهمیت و ارزش غذا بستگی به نوع آن دارد نه به مقدار آن . مقدار غذایی مصرفی روزانه متفاوت است و تا حدی با قد، وزن و اشتهای زن ارتباط دارد. برخی از زنان باردار از ترس این که اگر غذای زیاد بخورند نوزادشان بزرگ می‌شود سعی می‌کنند که از میزان عادی خوراک روزانه خود بکاهدند و برعکس گروهی دیگر از مادران برای این که نوزادشان کوچک نشود در خوردن غذا زیاده روی می‌کنند. دو ماههای اول بارداری اشتها به غذا معمولاً کم می‌شود ولی میل به خوردن بعضی از غذاها به علت ویاار زیادتر می‌شود و در نتیجه عدم تعادل در نوع و مقدار غذای مصرفی به وجود می‌آید و اگر رژیم مناسبی برای زن باردار انتخاب نشود وضع تغذیه به هم می‌خورد و عوارض گوناگونی ظاهر می‌شود . با پیشرفت غذا بارداری اشتهای زن به غذا زیادی می‌شود و حتی گاه به حدی می‌رسد که به اجبار باید از میزان عادی غذا نیز کم کرد.غذایی که زن باردار میل می‌کنند بعد از هضم جذب می‌شود و وارد جریان خون می‌گردد و سپس مورد استفاده بدن و جنین قرار می‌گیرد . در برنامه غذایی روزانه علاوه بر مواد قندی، چربی و نشاسته ای که حرارت و انرژی تولید می‌کنند مواد دیگری از قیل ویتامین ها و مواد معدنی وجود دارند که برای فعالیت سلولهای بدن بسیار مفیدند و کمبود آنها در بدن ایجاد ناراحتی می‌کنند. کلسیم یکی از مهمترین مواد معدنی است که همرا با مواد پروتئینی برای تشکیل اسکلت استخوانی جنین بسیار اهمیت دارد . مواد معدنی و ویتامینها به مقدار فراوان در انواع سبزی و میوه وجود دارد ولی از آنجا که اینن مواد احتیاجات زن را در دو موقع بارداری تأمین نمی‌کنند ، مادران باردار علاوه بر مقداری که برای بدن خود لازم دارند باید از مواد یاد شده نیز استفاده کنند تا احتیاجات جنین بر طرف گردد .

خوراک روزانه زن باردار از نظر اهمیت و ارزش غذایی به هفت گروه تقسیم می‌کنند:

گروه اول :

شامل شیر و مواد ترکیب شده از شیر . شیر به دلایل زیر کاملترین و سالمترین غذای طبیعی محسوب می‌شود

( ؟مقدار زیادی مواد معدنی مختلف چون کلسیم و فسفر دارد که برای تشکیل استخوان ها و دندان نوزاد لازم است .

( ؟یک منبع بسیار عالی از پروتئین است که به راحتی هضم و جذب می‌شود و برای ساختن بافتهای بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد

( ؟دارای مقدار زیادی ویتامین های گوناگون است ، مانند ویتامین A که برای رشد و تکامل جنین لازم است و همچنین ویتامین B۲ .

مصرف روزانه شیر به طور متوسط یک لیتر و یا دو پیمانه در روز است که می‌توان به صورت ساده ، سرد و یا گرم و یا مخلوط با کاکائو میل نمود . شیر پاستوریزه از شیر خشک به مراتب بهتر است .

گروهی از زنان باردار از ترس چاق شدن از خوردن شیر خوداری می‌کنند . مسلماًمقدار چربی در شیر چندان زیاد نیست به خصوص اگر شیر به تنهایی بخوآمد جای غذای معمولی را بگیرد ، کالری لازم برای سوخت بدن تأمین می‌شود و زن لاغر می‌شود در حقیقت چاقی زن مربوط به مواد دیگر نشتناشهای و قندی است که همراه با شیر مصرف می‌شوند .

بهترین غذای جانشین شیر ، پنیر و ماست هستند . پنیر تمام مواد غذایی شیر به استثنای مواد قندی را با غلظت زیاد در خود دارد و بنابراین بهتر است که با مواد قندی مصرف نشود . ماست هم به خصوص در فصل تابستان بسیار مطبوع است و خاصیت غذایی زیادی همانند شیر دارد .

گروه دوم :

شامل سبزی های سبز و زرد مانند اسفناج ، کاهو ، انواع لوبیا ، عدس ، نخود فرنگی ، فلفل سبز و قرمز، انواع کلم ، ترب ، هویج ، کدو و سبب زمینی .

از میان سبزی های پاد شده کلم و اسفناج به سبب داشتن مقدار کافی آهن و ویتامین بر انواع دیگر برتری دارد . همه این سبزیها که سرشار از ویتامین های گروه A و مواد معدنیهستند به طور خام ، در سالاد و یا به صورت پخته مصرف می‌شوند ولی باید دقت کرد که به مدت کوتاه و در آب کم حرارت داده شود تا زیاد پخته نشود و ویتامین های موجود در آنها در اثر حرارت از بین نرود . آبی که از پختن سبزی به دست می‌آید چون دارای مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است نباید دور ریخته شود و بهتر است که با سوب مصرف شود .

گروه سوم :

شامل سبزی های مانند کلم خام ، گوجه فرنگی و میوه های تازه و مرکبات .

این مواد که دارای ویتامین C می باشند بایستی دو مرتبه و یا بیشتر در روز مصرف شوند . این ویتامین به مقدار فراوان در پرتقال و لیمو و دارابی و در گوجه فرنگی و سرانجام در کلم خام یافت می‌شود ، در موقع بارداری ، احتیاج بدن به ویتامین دو برابر می‌شود

و به همین جهت زنان باردار باید انواع میوه و سبزی بیشتر مصرف کنند .

برخی از زیباتاشناسان اعتقاد دارند که لطافت پوست ، قیافه شاداب و چهره زیبا ارتباط زیاد با مواد غذایی دارد که بیشتر از میوه ها و سبزیهای خام و تازه تشکیل شده باشد .

گروه چهارم :

شامل گوشت ، جوجه ، ماهی و تخم مرغ .

این مواد پروتئینی در زمان حاملگی به منظور رشد جنین ، جفت ، رحم پستان و افزایش حجم مادر باید مصرف شوند .

یکنگ یا دو عدد تخم مرغ برای زن باردار هر روز صبح غذای خوبی است ، زیرا در زرده تخم مرغ مقادیر زیادی آهن ، ویتامین و مواد تشکیل دهنده بدنهای بدن وجود دارد .
دو یکن از عناصر لازم برای تشکیل هموگلوبین یا ماده اصلی گلوبول قرمز خون می

باشد و در حقیقت همین ماده است که باعث قرمزی خون می شود و اختصاصی که آهن بدنشان کم است به علت کمبود هموگلبین کم خون می شوند و رنگ پریده به نظر می رسند .
در ماههای آخر بارداری مادران مقادیر زیادی از آهن را که از راه غذا جذب می نمایند به جتین داخل شکستان منتقل می کنند و در نتیجه گروه نسبتاً زیادی از آنان به علت کمبود جذب آهن در بدن مبتلا به کم خونی می شوند .
جنین از طرف دیگر مقادیر زیادی از آهن را در کبد خود ذخیره می کند تا برای مدت چند ماه پس از تولد ،

که تنها به وسیله شیر تغذیه می کند از ذخیره آهن برای رفع احتیاج بدن خود استفاده کند .

در گذشته خوردن گوشت را برای زنان باردار مضر می دانستند به همین دلیل کم خونی ها و سایر بیماریهای دیگری به علت کمبود مواد پروتئینی در بدن فراوان دیده می شد .

امروزه ، اغلب پزشکان معتقدند که مقدار متعادل گوشت در غذای روزانه نه تنها ضروری ندارد بلکه مفید نیز می باشد .
از گوشت گاو و گوساله و گوسفند می توان به صورت کباب و یا غذای پختنی سلیقه و ذوق شخصی استفاده کرد .
ماهی آزاد هم غذایی مطبوخ و مغذی است بشرط این که شور نباشد ، جگر به صورت کباب و یا نیم پز

هفته ای یک بار در برنامه غذایی شما مفید است زیرا علاوه بر ارزش غذایی ، به علت داشتن مواد معدنی و عناصری مانند آهن و مس که در تشکیل خون به کنار می روند مقدار قابل ملاحظه ای ویتامین های گوناگون دارد که در مجموع برای جلوگیری و درمان کم خونی مفید است .

گروه پنجم :

شامل نان ، چوانه گندم و حبوبات .

نانی که از آرد گندم و پوست آن تهیه می شود به رنگ زرد مایل به قهوه ای است و ارزش غذایی و ویتامین زیاد دارد ولی نانی که از آرد سفید به دست می آید ارزش غذایی کمتری دارد زیرا در پوست گندم مقدار زیادی آهن و ویتامین ها ی گوناگون از گروه **B** و **E** یافت می شود .

کمی ویتامین **B** در بدن انسان سبب ورم و درد اعصاب ، کم اشتهایی و حالت تهوع و اختلالات گوارشی می شود .
در موقع بارداری احتیاج بدن به ویتامین زیادتر می شود .

با به عقیده بسیاری از پزشکان کمبود ویتامین **B** و **E** در نیمه اول بارداری در انسان سبب سقط جنین و در نیمه دوم بارداری سبب نارسایی نوزاد می شوند .
بنابراین لازم است علاوه بر نان سفید از نانهای دارای پوست غلات مانند جو ، نان سیاه و یا انواع بیسکویت های سبوس دار استفاده کرد .

آردهایی که امروزه با آسیابهای ماشینی تهیه می شوند به اندازه کافی ویتامین ندارند و بنابراین ارزش غذایی آنها کمتر است ولی آردی که در قدیم توسط آسیاب های سنگی تهیه می شد چون شامل قسمت داخلی و خارجی گندم بود مقدار ویتامینش زیادتر و در نتیجه مغزنی تر بود .

گروه ششم :

شامل سبب زمینی و انواع سبزی مانند کاهو ، گل کلم ، قرت ، خیار ، قارچ ، پیاز ، ترب ، چغندر ، بادجان ، ریواس ، کدو و سرانجام انواع میوه فصل .

این دسته از سبزی ها به علت دارا بودن مواد قندی دارای ارزش غذایی بالاو علاوه بر آن مقدار زیادی ویتامین های گوناگون هستند .

گروه هفتم :

شامل مواد روغنی ، انواع کره گیاهی و کره حیوانی .

کره به علت دارا بودن چربی و طعم مطلوب زیاد مصرف می شود مخصوصا اگر همراه با نان باشد چون حرارت زیاد تولید می کند ، پر انرژی است و از طرف دیگر دارای مقدار زیادی ویتامین نیز هست .

موقعی که وزن بدن شما در موقع بارداری از حد معمول تجاوز می کند باید از خوردن غذاهای بسیار چرب پرهیز کنید زیرا علاوه بر این که دستگاه گوارش قادر به هضم و جذب چربی اضافی نیست ، بدن نیز مقدار اضافی را به حالت چربی در خود ذخیره کرده و این امر سبب چاقی زیاده از حد می شود .
پس مصرف چربی ها در دوران بارداری باید در کمال احتیاط صورت گیرد .

صورت غذایی روزانه زنان باردار

( ؟ شیر نیم تا یک لیتر در روز

( ؟ حدود ??? گرم پیر

( ؟ گوشت معمولی ، جوجه ، ماهی ، تخم مرغ و جگر سیاه هفته یک بار ( یک وعده یا بیشتر )

( ؟ سبزی های با برگ سبز و یا سبزی های زرد ( یک وعده یا بیشتر )

( ؟ سبب زمینی ، انواع سبزی ، میوه به صورت مرکبات و میوه های فصل ، گوجه فرنگی ، کلم خام ( دو وعده یا بیشتر )

( ؟ مقداری کره در هر وعده غذایی

( ؟ برنج و انواع حبوبات به میزان متوسط در یک وعده غذا

( ؟ نان سبوس دار یکته برش در هر وعده غذا

( ؟ آب میوه تازه مانند پرتقال ، سیب ، انار و انگور

( ???آهن به شکل فرس سولفات

( ???آب معدنی دو فنجان در روز ، چای کمرنگ سه بار در روز

ویتامین (a) :

یکی از مهمترین ویتامین های لازم هنگام بارداری است زیرا بدن انسان به وسیله این ویتامین قادر است کلسیم و فسفر را از خارج بگیرد و تبدیل به استخوان بکند .
اسکلت استخوانی و دندان نوزاد در داخل رحم احتیاج به کلسیم دارد و بنابراین وجود این ویتامین برای جذب کلسیم لازم است .

ویتامین **D** به مقدار زیاد در روغن ماهی وجود دارد و علاوه بر آن نور آفتاب نیز منبعی طبیعی و بسیار خوب برای تولید ویتامین **D** در بدن است زیرا اگر برای مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار نگیرید بعضی از چربیهای موجود در زیر پوست به ویتامین تبدیل می شوند و بنابراین موقع زمستان که آفتاب کم است و در بعضی از کشورها که آفتاب زیاد نیست تجویز روغن ماهی و یا ویتامین **D** برای زنان باردار در نیمه دوم بارداری ضروری است .

پرهیز غذایی در دوران بارداری:

تا زمانی که اشتهاهی کافی به غذا دارید و دوران بارداری را بدون ناراحتی طی می کنید معمولا نیاز به پرهیز ندارید و می توانید هر غذایی را که دوست داشته باشید میل کنید ولی دو نکته را باید همیشه در نظر داشته باشید (؟از خوردن غذاهای خیلی چرب و سنگین هضم مانند غذاهای سرخ کرده ، شیرینی های تازه و خامه دار ، ماهی های دودی و همچنین سبزی های فراوان خورداری کبیرا زرده و سایر قسمتهای دستگاه گوارش به علت فشار رحم آن طوری که باید و شاید عمل هضم و جذب غذاها را انجام نمی دهند و ممکن است دچار سوء هاضمه شوید .

( ؟ از خوردن غذا های شور پرهیز کنید زیرا نمک بعد از آن که وارد خون شد از راه کلیه ها دفع می شود و چون هنگام بارداری دفع نمک به راحتی صورت نمی گیرد مقدار زیادی از آن در بافت های گوناگون بدن جمع می شود و آب را به خود می گیرد و بدین ترتیب باعث می شود قسمت های مختلف بدن ورم کنند .
به همان نسبت که میزان مصرف نمک غذا اضافه می شود وزن بدن هم به علت تورم دست و پا زیادتر می گردد .

تا زمانی که علائم مسمومیت بارداری مانند بالا رفتن فشار خون ، تورم شدید اعضا و صورت و آلکومین در ادرار ظاهر نشده اند رژیم غذایی سخت ضروری نیست ولی با پیدا شدن یکی از این علائم فوق رژیم غذایی کم نمک و یا بی نمک لازم خواهد بود .
به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی کم نمک این گونه نیست که از مقدار نمکی که به غذایان اضافه می کنید بکاهید بلکه باید از خوردن غذاهای پر نمک مانند کالباس ، سوسیس ، ماهی دودی ، کباب شور ، خیار شور و آجیل خودداری کنید .
برای اینکه غذایی شما طعم مطلوبی داشته باشد می توانید از بعضی نمکها های طبی که شور هستند ولی خاصیت نمکهای مورد مصرف در غذا را ندارند استفاده کنید .
با رعایت رژیم غذایی کم نمک وزن بدن کاهش پیدا می کند و مردم اعضا نیز از بین می رود در صورتی که این علائم بر طرف نشد یا مصرف داروهایی که ادرار را زیاد می کنند مقدار زیادی نمک از بدن دفع می شود و وزن بدن پایین می آید .

چربی :

غذاهای بسیار چرب و سرخ کرده علاوه بر این که هضمشان مشکل است سبب چاقی زیادتر از حد نیز می گردند .
بنابراین موقی که وزن بدن از اندازه طبیعی زیادتر می شود لازم است غذای مصرفی شما نیز کم چربی باشد .
چاقی که مربوط به ذخیره چربی در بدن باشد بعد از زایمان به سختی از بین می رود و گاهی مدتها طول می کشد تا وزن بدن تا حد معمول کاهش پیدا کند .

مایعات :

در فصل تابستان مقدار مصرف آب روزانه به علت گرمی هوا و عرق کردن افزایش می یابد و بنابراین صرف مایعات فراوان ضروری ندارد ولی هنگامی که هوا گرم نیست ؟ تا ؟ لیوان آب در روز کافی است .
در مواقعی که ورم دست و پا زیاد می شود و یا وزن بدن ناگهانی افزایش می یابد نباید در مصرف آب و مایعات زیاده روی کنید .

آب میوه ، نوشیدنیهای غیر الکیلی و دوج جزء مایعات مناسب محسوب می شوند .
مصرف چای و قهوه چنانچه از میزان معمول زیادتر نشود بی ضرر است .

زیاد شدن وزن بدن هنگام بارداری:

در سه ماه اول بارداری وزن بدن تقریبا ثابت می ماند و حتی گاهی اندکی کاهش؟ پیدا می کند ولی از سه ماهگی به بعد وزن بدن به تدریج افزایش می یابد به طوری که بعد از شش ماهگی در حدود ???گرم در هفته به وزن اصلی اضافه می شود .
وزن کل بدن مجموعا در تمام طول حاملگی به طور متوسط ؟ تا ؟؟ کیلو گرم افزایش پیدا می کند .
بنابراین اگر وزن بدن از میزان ???

گرم در هفته و یا در مجموع از ?? کیلوگرم در تمام طول بارداری تجاوز کند باید رژیم غذایی کم‌نمک به کاربرد تا علام مسمومیت بارداری ظاهر نشوند .

اعداد زیر علت افزایش وزن بدن را در جریان حاملگی نشان می دهند

– وزن نوزاد :???? گرم

– وزن جفت :??? گرم

– مایع داخل کبسه جفت :??? گرم

– اضافه وزن رحم :??? گرم

– اضافه حجم خون :??? گرم

– اضافه وزن پستان ها :??? گرم

و باقی مانده مربوط به جمع شدن ذخیره چربی و زیادی آب در بافتهای بدن است . افزایش وزن تا ?? کیلو گرم تقریباً طبیعی است ولی از این میزان به بالا زیان آور است زیرا ممکن است عوارض گوناگونی مانند کمردرد به علت فشار روی ستون فقرات ، واریس و درد پا به علت فشار روی رگهای اعضای پایین ظاهر گردند و در نتیجه مادر بعد از زایمان به علت جمع شدن چربی در بدن چاق بماند .

بنابراین توجه به این تغییرات وتظیم یک برنامه غذایی مناسب با آن در این دوران ضروری به نظر می رسد. هر خانم باردار احتیاجات غذایی خود را باید از همه گروه‌های مواد غذایی فراهم کند.در اینجا به طور خلاصه درباره هر گروه صحبت می‌کنیم.

نان:

خانم‌های باردار تقریباً بیشترین نیاز خود را از این گروه فراهم می‌کنند.البته این نکته قابل توجه است که بین نیاز و رفع احتیاج تفاوت قابل شومیهر خانم در طول حاملگی، روزانه به ??? کیلوکالری انرژی بیشتر نیاز دارد.اگر انرژی به میزان کافی نباشد، پروتئین بجای آن که جهت نقش حیاتی خود در رشد و تکامل ذخیره شود، به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد.غذاهای این گروه دارای مقادیر بالای کربوهیدرات هستند که منبع اولیه انرژی می‌باشند.

حبوبات:

حبوبات یک منبع خوب برای پروتئین هستند که به عنوان سازنده بافت‌های بدن برای مادر و بچه می‌باشد.در طی ۳ ماهه آخر حدود یکت کیلوگرم پروتئین توسط مادر ذخیره می‌شود.البته قسمت عمده پروتئین از منابع حیوانی مثل گوشت و مرغ می‌باشد. بسیاری از حبوبات غنی از آهن و ویتامین B هستند.

نیاز به آهن در جریان حاملگی زیاد می‌شود و از آنجایی که نیاز به آهن در طی چهارماه اول بارداری کم است، در این مدت تجویز آهن اضافی ضرورتی ندارد ولی بعد از این باید علاوه بر رعایت رژیم غذایی، قرص آهن نیز مصرف شود.

سبزیجات :

سبزیجات می‌توانند مقدار زیادی از ویتامین‌ها از جمله "A" و "سی" و مواد معدنی و فیبر را فراهم کند.یکی از مشکلات خانم‌های باردار در دوران بارداری بیوست است که با مصرف سبزی‌ها این مشکل برطرف می‌شود. نیاز به ویتامین C در حاملگی هفتاد درصد بیشتر از زمان غیرحاملگی است که یک رژیم معمولی خوب به راحتی این مقدار را در اختیار مادر قرار می‌دهد. کلم، حبوبات، سیب زمینی، اسفناج، دانه‌های سبز و گوجه‌فرنگی غنی از ویتامین "سی" هستند و به جذب آهن موجود در غذاها کمک می‌کنند.
بدن ما ذخیره ویتامین "سی" دارد و با مصرف درست مواد غذایی احتیاج به این ویتامین راحتی فراهم می‌شود. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره مانند هویج یا زردک، سیب زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی سرشار از ویتامین "A" هستند که برای رشد و سلامت بدن مادر و جنین لازم است.

میوه‌ها:

میوه‌هایی مثل پرتقال، گریپ‌ فروت، نارنگی، لیمو و انگور منشا بسیار خوبی برای ویتامین "سی" هستند. هر خانم باردار می‌تواند در روز چندین بار از این گروه استفاده کرده و نیاز خود را به ویتامین‌هایی مثل "A" و "سی" برآورده کند. بطورمثال آب میوه یا میوه تازه را با صبحانه یا بین غذاهای میوه تازه یا خشک یا سالاد میوه را به همراه ناهار و کمیوت میوه را برای دسر و شام مصرف کرد.

گوشت:

پروتئین که یک ماده اصلی برای مادر و نوزادش می‌باشد به طور مشخص در این گروه وجود دارد. ویتامینی که تنها در این گروه وجود دارد ویتامین B?? است. در مادری که گاهخوار هستند، ذخایر ویتامین B??نوزادان آنها پایین است. مصرف مواد گوشتی برای رفع کم خوئی و تامین آهن مورد نیاز بدن نیز با اهمیت است این گروه جزو گروه‌های اصلی غذایی برای مادران باردار به حساب می‌آید که باید در وعده‌های غذایی آنها گنجانده شود.

شیر و ماست:

محصولات لبنی میزان زیادی از احتیاجات غذایی را برآورده می‌کنند، بخصوص کلسیم و پروتئین که در این مواد می‌باشد.در طول حاملگی حدود ?? گرم کلسیم در مادر تجمع می‌یابد که اکثر آن در اواخر حاملگی در جنین ذخیره می‌شود.

کلسیم ماده اصلی در تشکیل استخوان و دندان است.اگر جذب کلسیم مادر کافی نباشد، جنین از کلسیم استخوان‌های مادر استفاده می‌کند که این باعث می‌شود مادر در آینده دچار استئوپروز یا پوکی استخوان شود.

هر خانم باردار باید سعی کند در روز حداقل یک لیوان شیر مصرف کند.اگر مادری از مزه شیر راضی نیست، باید آن را با اضافه کردن موادی مانند کاکائو و امثال آن برای غنی قابل قبول سازد یا با اضافه کردن آن در سوپ یا پختی رنده‌شده یا سالاد و یا هر طریقی دیگر آن را مصرف کند.

البته این شامل آن دسته از افراد که مشکل گوارش داشته‌فاندر به تحمل شیر نیستند نمی‌باشد که در این صورت به جای آن می‌توانند معادل آن یک فنجان ماست یا پنیر استفاده کنند و یا از روش درمان این مشکل بهره‌ ببرند.اگر چه بستنی به علت شیر موجود در آن کلسیم دارد، ولی برای تامین کلسیم لازم

یک خانم باردار باید یک فنجان و نیم از این مواد مصرف شود.زیرا در بستنی علاوه بر شیر مقدار زیادی شکر و هوا هست که این باعث کاهش میزان شیر و کلسیم لازم می‌شود.البته منابع غیرلبنی کلسیم مانند ماهی ساردین و ماهی آزاد نیز می‌باشند.باید توجه داشت که چربی‌ها و روغن و شکر با احتیاط مصرف شوند.

#### فدا چقدر و چگونه ؟

نویسنده:محسن احمدی

روش های صحیح آماده کردن غذا چگونه است؟

دراین مقاله میزان مصرف غذای روزانه گفته می‌شود.این میزان برای افراد طبیعی با وزن مناسب می‌باشد.درفسنتهایی از این مقاله توصیه‌هایی برای افراد با وزن زیاد یا کم هم آمده است.

وزن مناسب

روشهای زیادی برای تعیین وزن مناسب وجود دارد.هیچ کدام از این روشها دقیق نیستند و اشکالاتی دارند.منظور ما پیدا کردن دقیق وزن مناسب یا قد نیست.بلکه می‌خواهیم بدانیم که به طورتقریبی وزن ما مناسب است یا خیر؟بنابراین یک روش گفته می‌شود و نکاتی هم درمورد آن گفته می‌شود.

وزن خود را بر مجذور قد خود تقسیم کنید.وزن خود را به کیلوگرم و قد خود را بر حسب مترنویسید.

این عدد را **BMI** نامید.

قد× قد =وزن-BMI

به طورمثال شخصی با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۶۸ سانتی متر به شکل زیر عمل می‌کند.

ابتدا قد را به متر تبدیل می‌کنند که برابر ۱٫۶۸ می‌شود.سیس

BMI=۱۶۸×۱٫۶۸×۱٫۶۸=۲۴٫۹۰۷۰۰۰
BMI×۴=۹۹٫۵۶
قد× وزن-BMI

اگر **BMI** عددی بین ۲۰ تا ۲۵ شود وزن شخص مناسب است.

اگر **BMI** از ۲۵ بیشترشود دارای اضافه وزن است.

اگر **BMI** از ۳۰ کمتر شود وزن شخص کمتر از حد معمول می‌باشد.

در مورد **BMI** به نکات زیر توجه کنید:

۱)این فرمول را برای کودکان که کار نیریدرشد کودکان باید طبق منحنی رشد بررسی شود.

۲)افراد ورزشکار که عضلات زیادی دارند، **BMI** بیشتری دارند ولی این اضافه وزن به معنی چاقی نیست.

نقش وزن مناسب درسلامتی

افزایش وزن باعث مشکلات فراوانی مانند فشار خون،دیابتهای قلبی،فشار روی ستون فقرات، بیماریی قد-رسمی‌شود.

کمبود وزن اگر کم باشد،مشکلی ایجاد نمی‌کند.حتی در بعضی از تحقیقات نشان داده شده است که اگر وزن مقدراری کمتر از مقدار توصیه شده باشد باعث سلامتی و طول عمربیشتر می‌شود.

وقتی کمبود وزن بیشتر ازمقداری شود باعث مواردی مانند ضعف،سستی،جسایت دربرابر ضربه، کم خوئی وسمی‌شود.

رسیدن به وزن مناسب و ثابت نگه داشتن آن درطول عمرمربودد سریع بیماریها دارد.بنابراین اگر وزن ما مناسب است سعی درحفظ این وزن کنید و در صورتی که اضافه وزن یا کاهش وزن دارید ابتدا خود را به وزن مناسب برسانید و سپس این وزن را برای همیشه حفظ کنید.

میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن مناسب

میزان نیاز به غذا در افراد با توجه به وزن، قد، سن،جنس و میزان فعالیت تغییر می‌کند.افرادی که وزن مناسبی دارند باید به قدری غذا بخورند که وزن خود را ثابت نگه دارند همچنین ترکیب صحیح غذایی و نوع و رعایت کنند.

حداقل و حداکثر مقدارمصرف هریک از گروههای غذایی در زیر بیان می‌شود.

میزان مصرف نان و غلات

روزانه ۶ تا ۱۱ واحد از این گروه مصرف کنید.اگر وزن‌خند و میزان فعالیت شما زیاد است حداکثر واحد گفته شده را مصرف کنید.درغیراین صورت حد اول یا عددی بنیادین دو را انتخاب نمایید.

هر واحد از این گروه برابر یکی از موارد زیر می‌باشد.

۳۰۱ گرم نان که به اندازه یکتک دست نان بربری یا سنگک یا به اندازه ی چهارتک دست نان لواش می‌شود.

۲) نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده

۳-۳ گرم غلات آماده خوردن که تقریباً ۳/۴ لیوان می شود.

۴/۱ لیوان غلات خام

میزان مصرف گروه سبزیها:

روژانه ۳ تا ۵ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر با یکی از موارد زیر می شود.

۱) یک عدد از سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، خیار، هویج، سب زمینی و...

۲) نصف لیوان سبزیجات خورد شده مانند سالاد، نخود سبز،لوبیا سبز، کلم، ذرت، گل کلم، جوانه ی گندم،فراچ پخته شده، سبزی پخته شده، سبزی خام خورد شده.

۳) یک لیوان سبزیجات خام برگدار مانند کاهو، اسفناج و...

میزان مصرف گروه میوه ها

روژانه ۳ تا ۶ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر یکی از موارد زیر می شود.

۱) یک عدد از میوه های متوسط مانند سیب،پرتقال، هلو،لیمو شیرین،موز، کیوی

۲) نصف عدد از میوه های بزرگ مانند گریپ فروت، گلابی

۳) نصف لیوان میوه های ریز مانند توت،انگور،اناناس،گیلاس،زردآلو

۴) نصف لیوان کمیوت میوه یا آب میوه

۵) یک برش هندوانه یا خربزه یا ریح طلایی

۶) دو عدد از میوه‌هایی مثل انجیر،خرمالو،توت فرنگی

۷/۱ لیوان خشکبار مانند پرگه ی هلو،پرگه ی زرد آلو، کشمش، توت خشک،انجیر خشک

میزان مصرف گروه شیر و لبنیات

روژانه ۲ تا ۳ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر یکی از موارد زیر می باشد.

۱) یک لیوان شیر یا دوغ

۲/۲ لیوان ماست

۳/۲۵ گرم پنیر

میزان مصرف گروه گوشت

روژانه ۲ تا ۳ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر یکی از مواد زیرمی باشد.

۱) ۶۰ گرم گوشت قرم، گوشت مرغ، گوشت ماهی پخته شده

۲) یک عدد تخم مرغ کامل

۳) نصف لیوان حیوانات پخته شده

۴) قاشق غذاخوری کره ی بادام زمینی

میزان مصرف گروه قند و چربی را تا حد امکان کم کنید

کم کردن وزن

در صورتی که BMI شما عددی بزرگتر از ۲۵ باشد، دارای وزنی بیشتر از وزن مناسب هستید.در این حال مهمترین کار برای سلامتی شما این است که هر چه سریعتر شروع به کاهش وزن کنید.البته این سخن به معنی این نیست که از روش های سریع لاغری استفاده کنید بلکه منظور این است که در اولین فرصت تصمیم بگیرید که وزن خود را کم کنید.حالا این کم کردن وزن هرچه قدر که طول بکشد مهم نیست.

برای کاهش وزن بهترین روش کم کردن انرژی غذا همراه با انجام دادن ورزش می باشد.برای کم کردن وزن بهترین ورزش، پیاده روی باید حداقل چهارروز در هفته و هرروز نیم ساعت انجام شود تا باعث کاهش وزن گردد.

برنامه ای تنظیم کنید تا از همین امروز هرروز حدود نیم ساعت پیاده روی کرده و حدود ۱۵ دقیقه هم نرمش انجام دهید.می توانید با دوستان خود قرار بگذارید تا به پارک رفته و همراه هم ورزش کنید.

توصیه های غذایی برای کم کردن وزن

۱) هیچ گاه پیش از آنکه گرسنه شوید،غذایی نخورید و همیشه قبل از اینکه به طور کامل سیر شوید دست از خوردن غذا بکشید.

۲) مصرف نان، ماکارونی،برنج،سیب زمینی،نخود و لوبیا را کم کنید.

۳) مصرف کیک،کلوچه،نوشابه،پسینکویت و این گونه غذاها را قطع کنید.

۴) مصرف میوه های با پوست و سبزیهای خام را افزایش دهید.

۵)مصرف چربی ها را به شدت کاهش دهید.چربی ها در غذاهای سرخ کردنی، خامه، کره، مغز بادام، ترشح،ته دیگه، غذاهای چرب و...درصد بالایی دارند. بنابراین سعی کنید تا زمانی که به وزن مناسب نرسیده اید مصرف این غذاها را قطع کنید.مجمین شیر، ماست، پنیر و گوشت کم چربی استفاده نمایید.

۶)مصرف شیرینی ها را به شدت کاهش دهید.مراب، شکلات، بستنی،شربت،آب نبات،قند،شکر،نیات،هولاشیره و هرغذای شیرین را تا حد امکان مصرف نکنید.

۷)وعده ی غذایی شام را بسیارسیک انتخاب و سعی کنید برای شام تا حد امکان غذاهای خام مصرف کنید.

۸)چند روز از هر ماه روزه بگیرید.هنگام سحری و افطاری غذای

صباحانه و شام هرروز خود را مصرف کنید.به این شکل روزه باید باعث کم شدن یک وعده ی غذایی شما شود.اگر گرفتن روزه باعث شود تا غذای ناهار را به غذای سحری اضافه نمایید ، گرفتن روزه باعث افزایش وزن شما می شود.

۹)وعده های غذایی مشخصی داشته باشید و از خوردن غذا غیر از وعده ها خودداری کنید.به طورمثال صباحانه، میان وعده ی ساعت ۱۰ صبح،ناهار،عصرانه و شام را به عنوان وعده های غذایی خود انتخاب کنید و از خوردن تخمه،آجیل،نخودچی، کشمش، کیک،نوشابه، شربت و...به غیر از وعده ها خودداری کنید.

۱۰)هنگام مهمانی و جشن در خوردن غذاهای چرب و شیرین زیاده روی نکنید.

۱۱)غذا را آرام آرام بخورید،لقمه های کوچک بردارید و غذا را به خوبی بجوید.

۱۲)به جای آب میوه یا کمیوت میوه از میوه کامل استفاده کنید. به جای غلات پوست گرفته،نوع سیوس دار آن را مصرف کنید.

یادداشت میزان غذایی که می خورید

به مدت سه روز هرغذایی که می خورید را یادداشت کنید.مواظب باشید که غذاهایی مثل قند همراه جای آجیل،روغن مصرف شده درپختن غذا و...را فراموش نکنید.مقدار هرغذا را نیز یادداشت نمایید.می توانید جدولی مانند جدول زیر تهیه کنید و میزان غذاهای خورده شده را در آن بنویسید.

صبحانه

از صبحانه تا ناهار

ناهار

از ناهار تا شام

شام

از شام تا زمان خواب

روز اول

روز دوم

روز سوم

اکنون غذاهایی که خورده اید را به صورت زیر دسته بندی کنید.

۱)غذاهایی که باید به طور کامل حذف شوند:

خوراکی هایی مثل تخمه،آجیل، کیک،کلوچه، نوشابه، شکلات، شیرینی، گز، سوهان، آب نبات و...را به طور کامل حذف



کنید.درفصل هایی که جشن و مهمانی و...برقرار است مانند ایم نوروز بیشتر از میوه ها استفاده کنید با این حال اگر در این ایام نمی توانید به طور کامل از این مواد دوری کنید این مواد را حداکثر تا این اندازه مصرف کنید.  
 روزانه به اندازه ی ۲ قاشق غذاخوری تخمه یا آجیل با پسته.  
 روزانه یک عدد شکلات یا گری یا آب نبات یا نوشابه  
 روزانه یک عدد کیک یا کلوچه یا شیرینی  
 ۲غذاهای نمانده ای:  
 هر کدام از غذاهای زیر را یک واحد حساب کنید.سپس تعداد واحد هایی که در روز از این غذاها خورده اید را محاسبه نمایید.  
 هر ۳۰ گرم نان را یک واحد حساب کنید.  
 هر نصف لیوان غلات پخته شده، ما کارونی پخته شده، گندم پخته شده، باقلا،ذرت،پوره ی سبب زمینی،انواع حبوبات(مانند لوبیا، لپه، عدس، نخود، ماش)را یک واحد حساب کنید.  
 هر لیوان پرنج پخته شده را یک واحد حساب کنید.  
 ۳قاشق غذاخوری آرد گندم یا پرنج یا جوانه ی گندم را یک واحد حساب کنید.  
 یک عدد پالا یا یک عدد سبب زمینی متوسط را یک واحد حساب کنید.  
 جمع واحدهای گروه نشاسته باید ۶ تا ۷ واحد شود.دروسوزنی که بیش از این مقدارنشاسته مصرف می کنید مقدارمصرف نشاسته را کم کنید و به ۵ تا ۶ واحد برسانید.

۳میوه و سبزیجات  
 میزان مصرف میوه و سبزیجات را طبق قسمت(میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن مناسب)محاسبه کنید.بفقط توجه کنید که سبزیهای نشاسته ای مانند سبب زمینی، ذرت و...به گروه نشاسته منتقل شده اند.سبزیهای نشاسته ای به شکل پالا و در گروه نشاسته قرار دهید و آنها را جزء سبزیها حساب نکنید.

۴شیر و لبنیات:  
 میزان مصرف شیر و لبنیات را طبق قسمت(میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن مناسب)محاسبه کنید فقط از شیر و ماست کم چربی استفاده کنید و دوغ را بیشتر را به کار ببرید.پنیررا جزء گروه گوشت حساب کنید.

۵گروه گوشت:  
 حبوبات را جزء گروه گوشت حساب نکنید.به این شکل هر ۳۰ گرم گوشت فرمز یا گوشت سفید با یک عدد تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر را یک واحد حساب کنید.  
 روزانه ۴ تا ۵ واحد از این گروه مصرف کنید.توجه کنید که گوشت بدون چربی و پنیر کم چربی صرف نمایند.

۶روغن و چربی:  
 غذاها را به شکلی تهیه کنید که روزانه بیش از سه قاشق مریاخوری روغن مصرف نشود.  
 اکنون تغییراتی دررنامه ی غذایی خود ایجاد کنید و سعی کنید میزان غذای روزانه خود را به مقدار گفته شده برسانید.پس ازچند روز بار دیگریتهیه تهیه کنید و ببینید که چه قدر به هدف نزدیک شده اید.پس از آنکه واحدهای غذای روزانه ی شما با واحدهای گفته شده برابر شد، این واحدها را تا زمان رسیدن به وزن مناسب رعایت کنید.  
 بعد از اینکه به وزن مناسب رسیدید به قسمت میزان مصرف غذا  
 برای افرادی با وزن مناسب مراجعه کنید و غذاهای روزانه ی خود را طبق آن قسمت انتخاب نمایید.

اضافه کردن وزن  
 درسوزنی که BMI شما کمتر از ۲۰ است و علاوه برآن نشانه های دیگری نیز دارید، باید وزن خود را بیشتر کنید.بعضی نشانه ها عبارتند از:کمبود بیش از حد چربی زیر پوست،حساسیت زیاد در برابر سرما، خستگی و بی حالی، کمبود توانایی بدنی،احساس ضعف شدید به خصوص بعد از انجام فعالیتهای معمولی یا درس خواندن،خواب بیش ازحدبی حوصلگی، احساس تازی و سیاهی رفتن چشمها، احساس سردرد مخصوصاً هنگام گرسنگی، به خواب رفتن هنگام مطالعه و یا نشامای تلویزیون،کم شدن دید در شب، کم شدن مقاومت در برابر بیماری و...  
 جدولی مانند جدول زیر تهیه کنید و غذاهایی که درطول روز می خورید را در آن یادداشت کنید.  
 غذاها را همراه با مقدار مصرف آنها در گروههای مربوط به خود یادداشت کنید.

گروه نان و غلات  
 گروه سبزیها  
 گروه میوه  
 گروه شیر و لبنیات  
 گروه گوشت

صبحانه

میان وعده

ناهار

عصرانه

شام

جمع واحدها

در طول یک روز

کنید و آنها را در جدول بنویسید.اکنون سعی کنید تا اندک اندک این واحدها را به اندازه های زیر برسانید.

گروه نان و غلات ۹ تا ۱۱ واحد در روز

گروه سبزیها ۴ تا ۵ واحد در روز

گروه میوه ها ۴ تا ۶ واحد در روز

گروه شیرو لبنیات ۳ واحد در روز

گروه گوشت ۴ واحد در روز

با اینکه وزن کمی دارید ولی از مصرف زیاد چربی و قند، خودداری کنید. حدود یک ماه از این برنامه پیروی کنید،همچنین توصیه های شسته‌های دیگر کتاب را نیز به کار ببرید.درصورتی که با این حال وزن شما اضافه نشد و نشانه های شما کمترنگشت به پزشک مراجعه نمایید.

روش صبح آماده کردن غذا

این فصل شامل نکاتی در مورد نحوه ی خرید،صبح‌نخوه ی نگهداری دست و نحوه ی صبح بخن غذا می باشد.

چه غذاهایی خریداری کنیم؟

برای خرید خود فهرستی تهیه کنید.فهرست را برای غذاهای ماهانه،هفتگی و روزانه تهیه نمایید.

هنگام تهیه ی فهرست به هرم گروه‌های غذایی و مقدار هر گروه توجه نمایید. اگر طبق برنامه ی صبح،مواد غذایی را خریداری کنید، خود به خود، برنامه ی غذایی شما هم صحیح می شود.

از فهرست خرید خود غذاهای زیررا حذف کنید.

کیک، کلوچه، بیسکویت،نوشابه،شیرینی معمولی، شیرینی خامه ای،لواح پفک نمکی،چیپس، سوسیس، کالباس،ماتودبیج آماده،انواع غذاهای آماده مانند همبرگر،کسرویون های مختلف، کبیوت و...

در شرایطی که مجبور به خریدن و استفاده از این مواد می شوید آنها را در برگی ای به نام خریدهای غیرمجاز بنویسید.مواظب باشید که همراه پیش از پنج خرید یک وعده ای در این برگی نوشته نشود.خریدهای غیرمجاز که برای دو وعده به کار می روند را دوبار در برگی بنویسید.

بهرتر است تا حد امکان غذاها را به صورت روزانه خریداری کنید و همیشه از غذاهای تازه استفاده نمایید.با این حال بعضی غذاها مثل خشکبار را می توان به صورت ماهانه خریداری کرد.

نکاتی درمورد خرید غذاها

تا حد امکان مواد غذایی را به صورت تازه خریداری کنید.در صورتی که از مواد غذایی بسته بندی استفاده می کنید به علالت استاندارد،شماره ثبت و تاریخ مصرف آن توجه کنید.

شناسایی سبزیهایمیوه ها و نارنگ آلوده به راحی امکان پذیر است ولی گوشت و تخم مرغ گاهی آلوده هستند و این آلودگی مشخص نیست، بنابراین برای خرید این مواد نکاتی گفته می شود تا هنگام خرید به آنها توجه کنید.

نکاتی در مورد خرید گوشت فرمز:

۱)تا حد امکان گوشت گرم خریداری کنید.

۲)گوشت را از مکانهایی تهیه کنید که نسبت به بهداشتی بودن گوشت و بیار نبودن دام اطمینان دارید.

۳)قهوه ای بودن رنگ گوشت در اثر سوختگی سرمای است و از نظر بهداشتی مشکلی ندارد.

۴)وجود نقاط سیاه ،رنگ،نقاط سفید رنگ و نقاط سبزرنگ هر کدام نشان دهنده ی نوعی باکتری یا قارچ است بنابراین از خرید این گونه گرشها خودداری کنید.

نکاتی در مورد خرید جگر گوسفند، گاو یا مرغ:

۱)جگر بزرگ و سفت نباشد چرا که این علامت سرطان داشتن دام می باشد.

۲)لبه های جگر باید زیز باشد،بزر نبودن لبه های جگر نشانه ی سمومیت مزمن دام است.

۳)وجود ذرات ریز در جگر شیه رنگ بریزه های نرمی هستند ،نشانه ی غیر قابل مصرف بودن جگر است.

۴)جگر را بررسی کنید تا در آن کیست، کرمهای ریز و...وجود نداشته باشد.

نکاتی در مورد خرید ماهی:

۱)ماهی تازه دارای چشمهای برآمده و شفاف است و قرنی ی آنها کاملاً مشخص می باشد، ولی چشمان ماهی مانده، چروکیده و کدر می باشد و حالت گردی خود را از دست داده اند.

۲)ارنگت زرد یا قهوه ای ماهی و داشتن سطح لاج نشانه ی فاسد بودن ماهی می باشد.

۳)انگشت خود را روی بدن ماهی فشار دهید ،اگرپس ازرداشتن انگشت جای انگشت روی بدن ماهی به شکل فرورفته باقی ماند،

ماهی فاسد شده ولی اگر بدن ماهی به شکل اول بازگشت ماهی تازه می باشد.

۴)طنشهای ماهی مانده رنگ خود را از دست داده اند و به راحتی از بدن ماهی جدا می شوند.

نکاتی در مورد خرید تخم مرغ:

۱)تخم مرغ را از جاهایی خریداری کنید که زود به زود تخم مرغ می آورند.معآزه های که هفته ها طول می کشد تا تخم مرغ های خود را بفروشند و سپس تخم مرغ تازه بیآورند، جای خوبی برای خرید تخم مرغ نیستند.

۲)تخم مرغ را درشرایط نور نگاه کنید و حجم کیسه ی هوایی آن را ببینید،هر چه قدرحجم کیسه زیادتر باشد، نشانه ی مانده تر بودن تخم مرغ است.

۳)اگر تخم مرغ ها را ثری طرف آب بیندازید،تخم مرغ های تازه زیر آب می روند ولی تخم مرغ های مانده و فاسد روی آب می ایستند.

۴)بشیر رنگ سفیده ی تخم مرغ به رنگهای سبز،صورتی،سیاه،قرمز، یا آبکی شدن سفیده نشان دهنده ی تخم مرغ می باشد.

چگونه غذاها را نگهداری کنیم؟

تا حد امکان سعی کنید که غذاهای تازه خریداری کنید و نیاز کمتری به نگهداری غذا داشته باشید.مثلاً به جای اینکه چند کیلو سبزی خورشتی خریدید و آنها را بعد از شستن و پختن، بسته بندی کرده و نگهداری کنید می توانید هر باز به اندازه ی مصرف یک دفعه سبزی خریداری کرده و از آن غذا تهیه کنید.

برای هر وعده ی غذایی به اندازه ی مصرف غذا بپزید، تا نیازی به نگهداری غذاهای آماده نداشته باشید.اگر درشرایطی مجبور به نگهداری غذاهای آماده شدید:

۱)به اندازه ی مصرف هرترغذا در ظرف بریزید و اگر غذا درظرفهای ششمی افراد غذاهای دست خورده ها باقی ماند آنها را دور بریزید. سایرغذاهای دست نخورده و به صورت در نیاز قرار ندهید ،بلکه از همان ابتدا در آن را بیندیز و اگر کسی غذای اضافه خواست، درظرف را باز کرده و به او غذا بدهید و دوباره در ظرف را بیندیز.

۲)غذاهای باقیمانده را به صورت در بسته، بیرون بخیال نگهدارید تا سرد شوند و پس از سرد شدن آن را در یخچال نگهداری کنید. مواظب باشید که پس از سرد شدن غذا بیرون یخچال باقی نماند.

۳)غذاها را به صورت در بسته دریخچال نگهداری کنید.

اگر غذای شما به اندازه ی چند وعده ی غذایی می باشد، هر باز به

اندازه ی یک وعده ی غذایی از آن برداشته و گرم کنید و از چند بار گرم کردن غذا خودداری کنید.

در مورد نگهداری غذاهای خام به نکات زیر توجه کنید:

۱)غذاهایی که زود فاسد می شوند و غذاهایی مانند گوشت که برای نگهداری آنها مجبور به منجمد کردن آنها هستید، را زود به زود خریداری کنید تا نیاز نباشد زمان زیادی آنها را نگهداری کنید.

۲)غذاهایی مانند برنج، لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه، ماکارونی و...را که بیرون از یخچال نگهداری می کنید در جاهایی نگهدارید که خشک باشد ـ مرطوب نباشد ـ از مواد شوینده و موادی که دارای بو هستند دورباشند ـ طوری بسته بندی شوند که حشرات نتوانند وارد آنها شوند تا با کمی فاصله از دیوار و زمین قرار گیرند.

۳)سبزیها و میوه را بشویید سپس سبز کنید تا آب آنها خشک شود و بعد آنها را در یخچال نگهداری کنید.اگر زمان نگهداری آن قدر زیاد است که موجب پلاسیدهد شدن آنها می شود بعد از آنکه آنها را شستید و آب آنها خشک شد آنها را در کیسه های فریزی قرار دهید و در کیسه را محکم ببندید و آن گاه این کیسه را در یخچال نگهداری کنید.سبزی های برگدار مانند ریحان را به جای کیسه ی فریزی در کیسه های پارچه ای قرار دهید.

۴)اگر از مواد غذایی منجمد استفاده می کنید آنها را در دمای پایین

نگهدارید و فقط زمانی که می خواهید آنها را مصرف کنید ،بیخ آنها را باز نمایید.مواد منجمد را به قسمتهایی تقسیم کنید که هرقسمت به اندازه ی مصرف یک وعده باشد.این قسمتها را در بسته های جداگانه قرار دهید تا برای مصرف هروعه فقط یخ یک قسمت را باز کنید و از چند بار نیم زدن و باز شدن نیم مواد غذایی جلوگیری شود.

۵)غذاهای گرم را در یخچال قرار ندهید و در یخچال را مدت زیادی باز نگذارید این کارها باعث بازلافتن دمای یخچال شده، زرمی ی فساد مواد نگهداری شده در یخچال او فراهم می کند.

۶)از گذاشتن غذاهای دریا،زغذاهای بدون ظرف، ریختن غذا به یخچال خودداری کنید چرا که باعث بو گرفتن یخچال همچنین رشد میکروبها در یخچال می شود

۷)میوه ها و سبزی ها را به طور کامل و خورد نشده نگهداری کنید. نگهداری میوه و سبزی به شکل خورد شده باعث از بین رفتن مواد مغذی آن می شود.به طورمثال خورد کردن خیار به شکل سالاد و نگهداری آن حدود ۷۸٪ ویتامین C آن را از بین می برد.

۸)تخم مرغ را به شکل نشسته در یخچال نگهداری کنید.وقتی تخم مرغها را در جای مخصوص آنها قرار می دهید طرف توک تیز آنها را به طرف پایین بگذارید.البته هنگامی که می خواهید تخم مرغ را مصرف کنید ابتدا آن را به خوبی بشویید و سپس آن را بشکندید.

نکاتی درمورد پختن غذاها

۱)غذاهایی را که می توان به دو صورت پخته و خام مصرف کرد، به شکل خام مصرف کنید.به طورمثال تا جایی که امکان دارد گوجه فرنگی را به شکل خام مصرف کنید. می توانید تخم مرغ را پخته و گوجه را به شکل خام در کنار آن مصرف کنید.

۲)تا حد امکان غذاها را به شکل آب پز مصرف کنید و کمتر ازغذاهای سرخ کرده و یا کباب شده استفاده کنید.

۳)برای خوش طعم کردن غذاها از ادویه هایی مثل شیلچه، پونه،نعناع، گرد غوره، غرأه آب لیمو و گرد لیمو و...استفاده کنید.قلقل، زرد چوبه را کمتر به کار ببرید.با این ادویه ها طعم غذا را بهتر کنید و تا نیاز به نمک کمتری داشته باشید.

۴)برای پختن غذاها از ظروف آرام پز یا بخار پز استفاده کنید و کمتر حرارت تند و مستقیم را به کار ببرید.

۱۵به جای نمک معمولی،از نمک بد دار استفاده کنید.

۱۶نمک پددار و آلیسو را بعد از پختن غذا یا در لحظات آخر پختن به آن اضافه کنید ،تا مدت زیادی حرارت نبینند.

۱۷برای سرخ کردن غذاها از ظروف نفلون استفاده کنید تا روغن کمتری مصرف شود.

۱۸بروفتهایی که حرارت زیادی دیده اند و کف کرده یا رنگ آنها تغییر

کرده است و یا دود کرده اند را مصرف نکنید.

۱۹آبی که در آن سبزی یا گوشت پخته اید دور نریزید و آن را در پختن غذاها به کاربرید.

۲۰از پختن غذا در ظروف مسی بدون روکش و ظروف آلومینیومی خودداری کنید.

۲۱حویات را قبل از پختن چند ساعت در آب قرار دهید، سپس آب آن را ریخته و آنها را بپزید.

۲۲مواد منجمد را ابتدا درحرارت اتاق قرار دهید تا یخ آنها به آرامی باز شود ،سپس شروع به پختن آنها کنید.

منبع:کتاب درمان بیماریها یا تغذیه(غذا درمانی)

**مصرف سوسیس و شکلات در ایجاد سرردهای میگرنی مؤثرند**

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: غذاهایی چون سوسیس، ژامبون، شکلات و بعضی از انواع پنیرها در پیدایش سرردهای میگرنی دخالت دارند. وی با اشاره به اینکه سر دردها به سه صورت ظاهر می‌کنند، افزود: نوع اول، سر درد حاد است که بدون سابقه قبلی و به طور ناگهانی ایجاد شده و اگر در گذشته سابقه سررده در بیمار وجود داشته باشد این سررده از نظر شدت و کیفیت و محل درد با سرردهای قبلی تفاوت دارد. وی دومین دسته را سرردهای تحت حاد ذکر کرد و گفت: سرردهای تحت حاد معمولاً سیر نسبتاً تدریجی دارند و در مدت چند هفته یا چند ماه بروز می‌کند. این نوع سر درد اگر در افراد مسن دیده شود و سیر طولانی داشته باشد باید جدی گرفته و بررسی کامل از آن صورت گیرد. وی خاطر نشان کرد: نوع سوم سررده، سرردهای مزمن است که سالیان سال وجود داشته و گاهی نیز حملات سررده آن باعث ناراحتی و ناتوانی بیمار شده ولی سیر خوش خیم دارد. دکتر محمد اسلامی در خصوص درمان سررده اظهار داشت: درمان سررده بستگی به علت آن دارد به عنوان مثال سر درد ناشی از مننژیت، تئوریز داروهای آنتی بیوتیک مناسب و انجام عمل جراحی در اثر سرردهای ناشی از تومور از روشهای درمانی سرردهاست.

وی در خصوص سرردهای عصبی و میگرن ایزا کرد: یک سری عوامل زمینه ساز وجود دارد که برای پیشگیری از این نوع سرردها باید عواملی مانند استرس، خستگی، گرسنگی و نور زیاد را به حداقل رساند.

این متخصص مغز و اعصاب در پایان با اشاره به اینکه بعضی از غذاها ممکن است در پیدایش سرردهای میگرنی دخالت داشته باشند، یادآورد شد: از آنجا که مصرف برخی غذاها همچون سوسیس، ژامبون، شکلات و بعضی از پنیرها در پیدایش سررد نقش دارند لذا توصیه می‌شود بیماران از این نوع غذاها و یا سایر غذاهایی که باعث تشدید درد آنها می‌شود، خودداری کنند.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

**غذای کمکی برای رشد نوزاد ضروری است**

غذای کمکی در شیرعواران باید پس از شش ماهگی در تغذیه روزانه آنها لحاظ شود زیرا رشد کامل ذهنی و جسمی کودک در گرو این موضوع است.

دکتر احمد پرورش، فوق تخصص گوارش و تغذیه اطفال به بانگاه خیرنگاران گفت: با تأکید سازمان جهانی بهداشت نوزادان باید تا شش ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کنند.

وی افزود: با این وجود از شش ماهگی به بعد شیر مادر به تنهایی در رشد کافی کودک موثر نیست، بنابراین باید تغذیه کودک با غذای کمکی آغاز شود که در درجه اول استفاده از حریبه بادام، سوپ رقیق و سرلاک های مثل سرلاک برنج توصیه می‌شود.

http://www.salamatnews.com

**سوء تغذیه**

تعریف :

سوء تغذیه یکی از مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی در کودکان می باشد.
عدم تعادل بین مواد غذایی و انرژی مصرفی با نیاز بدن برای رشد ، نگهداری و عملکرد اعضای بدن ، عامل ایجاد این ناهنجاری است .

کالوشیکور و ماراسموس ؟
نمونه از کمبود انرژی – پروتئین از این بیماری می باشند .

اختلاف بین این دو نمونه بر اساس عدم وجود ادم و تورم بین بافتی است که در کالوشیکور این ادم وجود دارد ولی در ماراسموس این علامت را نداریم .
ماراسموس بدنبال عدم دریافت پروتئین و کالری است ولی کالوشیکور بدنبال عدم مصرف کافی پروتئین است .

اگر چه بعضی علامتها بین دو نمونه متفاوت است ولی در واقع ماراسموس حاصل تعلق بدن با گرسنگی است ولی کالوشیکور ، حاصل عدم تعلق بدن با گرسنگی می باشد .

در این بیماران کمبود زیرمغذیها مثل آهن ، ید ، روی و نیز ویتامین ها مثل ویتامین A و D وجود دارد .
اختلال یونی نیز در این بیماران دیده می شود مثل یونهای سدیم ، کالر ، پتاسیم ، هیدروژن .

سوء تغذیه هر اندام را حقیقتاً تحت تأثیر خودش قرار می دهد .
اندامهای آسیبه محصور پروتئینها هستند که در عملکرد اندامها نقش مهمی دارند .
همچنین رشد سیستم ایمنی و عملکرد فیزیولوژی اندامها تحت تأثیر این مواد می باشند .

• اهمیت بیماری

سازمان بهداشت جهانی تعداد کودکان مبتلا به سوء تغذیه را در جهان حدود ۷۷۷ میلیون نفر گزارش کرده است .
حدود۷۷ درصد کل کودکان زیر ۵ سال در کشورهای در حال توسعه و نشان نسبت به سستان کمتر از نرمال است و دو سوم از این گروه در آسیا زندگی می کنند که ؟ برابر میزان در کشورهای پیشرفته می باشد و بقیه در آفریقا زندگی می کنند .

این کودکان از نظر رشد وزنی و رشد قندی دچار اختلال می باشند .
این کودکان نقص در عملکرد اینتولرژیکمی دارند .
این کودکان دچار اختلال رفتاری ، از جمله بی قراری ، عصبانیت ، هيجان و عدم توجه کافی هستند .
تقریباً ۷۷ درصد از ۷۷ میلیون مرگ در کودکان زیر ۵ سال بدنبال سوء تغذیه رخ می دهد .

• در ایران :

**??**
• درصد از کودکان دچار فقر تغذیه ای از نوع پروتئین و انرژی هستند که **??** درصد بصورت متوسط تا شدید دچار این مشکل هستند .

**??**
• **۷۴** درصد از دختران و زنان **??** ، تا **??** درصد از کودکان و ؟ درصد از مردان دچار کم خونی ناشی از سوء تغذیه هستند .

**??**
• تا **??** درصد از کل کودکان ایرانی درجانی از گوارش را دارند .

• مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در سال ۷۷۷۷ به میزان **??** در هزار کودک دنیا آمده می باشد .

**??**
• هر دمس کودکان زیرخط رشد وزن و **??** درصد زیر خط قد نرمال هستند .
که در روستاها بیشتر از شهر می باشد .
نسبت وزن به قد نرمال در سنین نوجوانی خیلی کمتر از نرمال می باشد .

• فقط **??** درصد از مردم از لحاظ میزان و نوع تغذیه ( پروتئین و انرژی ) در حد مناسب هستند .

در ایران سه عامل مهم سوء تغذیه شامل :

- **؟** عدم دسترسی به غذای کافی و مناسب از لحاظ پروتئین ، چربی ، کربوهیدرات

- **؟** عدم رسیدگی و نگهداری مناسب کودکان در دوران رشد از طرف والدین .
هم حمایتهای جسمی و هم حمایتهای روانی ،

- **؟** عدم وجود سیستمهای مناسب سرویس دهنده سلامت مخصوص آب و بهداشت محیط )

• علل :

عدم تغذیه کافی که شایعترین علت در کشورهای در حال توسعه است .
تغذیه کافی از لحاظ میزان و کیفیت غذای خوراکی ( پروتئین **??-??** ، درصد ، چربی **??-??** درصد و کربوهیدراتها **??-??** درصد ) و نیز بهداشت غذا در جهت جلوگیری از عفونتها اهمیت دارد .

بیماری های مزمن نیز مثل بیماری های مزمن کلیوی ، عصبی – عضلانی ، قلبی – ساروزادی ، سرطانها و بیماریهای متابولیک مادرزادی و فیروزسیتیک از علل مهم سوء تغذیه می باشند .

در کولاشیکور عدم دریافت پروتئین خوراکی کافی و یا عدم جذب مناسب پروتئین از طریق اسهال مزمن یا عفونتهای روده ای و یا از دادن پروتئین مثل تخمریز ، سوختگی و عدم ساخت پروتئین کافی در بدن بدنبال بیماریهای کبدی بوجود می آید .

علامت و نشانه ها :
این بیماران دچار ضعف رشد وزنی و نقص در رشد قندی هستند ، تغییرات رفتاری بصورت بی قراری و عدم توجه کافی همراه با اختلال اسطرب ، بی علائگی ( آپاتی ) و کاهش توجهات اجتماعی همراه است .
علامت مربوط به کمبود زیرمغذیها و ویتامینها شامل :

• آهن : علامت شامل : بی حسی ، کم خونی ، سردرد ، کاهش عملکرد شناختی و تورم زبان ، تغییرات ناخن دست

• ید : گواتر ، تأخیر در رشد و تغییرات و نقص فکری – مغزی

• ویتامین آ : شب کوری ، ضایعات قرنیه چشم ، نقص در رشد و تغییرات مو دیده می شود .

• ویتامین د : عدم رشد کافی ، ریکتز ، کمبود کلسیم

• سیدفولیک : تورم زبان ، کم خونی و اختلال عصبی – عضلانی

• هژ دیگر علامت کاهش یافت زیرجلدی در پاها ، دستها ، باسن و صورت .
این بیماران ادم در انتهای اندامها دچار ادم می باشند .

• هر دهان تغییرات کنار لبها روی زبان و آنزومی پرزهای زبانی مشاهده می شود .

• تغییرات در شکم بصورت انبساط شکمی ثانویه به ضعف ماهیچه های شکمی ظاهر شده و نیز علامت بزرگی کبد را مشاهده می کنیم .

• پوست خشک و پوسته پوسته همراه با زخمهایی در نواحی برجسته بدن دیده می شود ، همراه با تغییرات تیره شدن پوست روی نواحی پوست بدنبال حدمات پوستی ، التهاب پوست شایع است و تورم گمی پوست در نواحی پوشیده بدن دیده می شود .

• تغییرات ناخن بصورت شکاف های برآمده نیز وجود دارد .

• تغییرات مو شامل نازک ، کم پشت ، شکننده ، به آسانی کنده شده و رنگگ مو به سمت قهوه ای تیره یا روشن تغییر می کند .
حالت موها به صورت زیر و خشن تغییر می کند .

**۴** **این** بیسماران مستعد به عفونت نیز هستند از جمله عفونت‌های انگلی شایع است. تغییرات مغزی شامل عدم توجه ، بی حالی ، بی هوشی و کما نیز می باشد.
علام آزموننگاهی :علام کم خونی ، کاهش میزان پروتئین خون و کاهش میزان کراتینین خون و کاهش قندخون مشاهده میشود .
این بیسماران از نظر عفونتهای خونی ، ادراری ، مدفوع باید چک شوند.
از نظر فیروزسیستیک ، تست عرق چکد می گردد.عملکرد کبد ، کلیه ، پانکراس نیز چک می گردد .
اندازه گیری قد ، وزن ، نسبت وزن به قد و نیز میزان قشر عضله غیرنرمال است.
درمان : ابتدا باید علت سوء تغذیه مشخص گردد و در سوء تغذیه نیاز کالری روزانه **۱۱۱۱ تا ۱۱۱۱ کالری** به ازای هر کیلوگرم در روز است . در موارد شدید سوء تغذیه بستری باید انجام گیرد .

**۵****غذای** روزانه باید حاوی پروتئین ، کالری ، انرژی و مواد غذایی ریز مغذی کافی بر اساس سن و جنس و فعالیت روزانه باشد .
**۶****غذای** وی باید بهداشت کافی را داشته باشد .
**۷****هور**؟
هنه اول غذای فرد با سوء تغذیه شدید باید با غلظت **۱۱** درصد تهیه گردد
پندرج غلظت آن را افزایش داده و به غلظت **۱۱۱۱**درصد رساند .

**۸****آنتی بیوتیکها** باید بصورت پیشگیری و در صورت نیاز به میزان دوز درمانی برای **۱ تا ۱۱** روز تنظیم شود .
**۹****هور** موارد شدید می توان مایعات درمانی را از طریق داخل صفاقی و یا داخل استخوانی تزریق کرد .
**۱۰****معرف** روغنهای گیاهی بهتر از روغنهای است زیرا بهتر جذب می شوند .
**۱۱****شروع** مصرف داروهای ویتامینی و نیز ریزومغذیها مثل آهن ، روی ، کلسیم

**فداهایی که بچه ها را آرام می کند**

بیش فعالی بچگ اختلال رفتاری شایع است که حدود ۸ تا ۱۰ درصد از کودکان سنین پیش دبستانی به آن مبتلا هستند. اختلال ابتلا به این اختلال در پسران ۳ برابر بیشتر از دختران است، اما علت این تفاوت هنوز ناشناخته است.
مطالعات فراوانی روی نقش عوامل تغذیه ای در بیش فعالی کودکان مبتلا انجام شده است که نتایج برخی از آنها را مرور می کنیم.

اسیدهای چرب ضروری

برخی از اسیدهای چرب که در بدن ساخته نمی‌شوند، ولی در حفظ سلامت انسان نقش حیاتی به عهده دارند، اسیدهای چرب ضروری نامیده می‌شوند. اسیدهای چرب ضروری عبارتند از: اسیدهای چرب امگا-۳، امگا-۶ و آراشیدونیک.

مغز انسان حدود ۶ درصد چربی دارد که اسیدهای چرب امگا-۳ سهم بیشتری را به خود اختصاص داده است. یکی از نقش‌های مهم اسیدهای چرب ضروری، ارتباط و انتقال بین سلول‌های مغز است. اسید چرب امگا-۳ که برای رشد و عملکرد مغز ضروری است ممکن است رفتار، حافظه و کمبودهای رفتاری و شخصیتی را بهبود بخشد. یافته‌های مطالعات نشان داده است کودکان مبتلا به بیش‌فعالی دارای سطح پایین تری از اسیدهای چرب ضروری هستند که در نتیجه مشکلاتی در یادگیری، رفتار، خواب و عملکرد ایمنی آنان ایجاد می‌کنند. به طوری که در پسران ۶ تا ۱۲ سال که دارای سطح پایین اسیدهای چرب امگا-۳ بودند، مشکلات کم‌خوابی بیشتری دیده شده است.

بهترین منبع اسیدهای چرب امگا-۳، ماهی‌های آزاد مثل سالمون، ساردین، میگو و شاه‌ماهی است و منابع اسیدهای چرب امگا-۶، کنجد، تخمه کدو تیل و تخمه آفتابگردان هستند.
دیگر منابع اسیدهای چرب ضروری (امگا-۳ و امگا-۶) آجیل‌ها، لوبیای سویا، روغن بادام زمینی و روغن زیتون است.

روی

مطالعات یافته‌های مختلف ارتباط بین کمبود روی و بیش‌فعالی را نشان داده است، به طوری که سطح سرمی روی در کودکان مبتلا به بیش‌فعالی به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از کودکان طبیعی بوده است. کمبود روی در کودکان مشکلاتی از قبیل خشونت، کج خلقی، گریه‌های زیاد، بی‌قراری و نفرت و ناتوانی در تمرکز را ایجاد می‌کند. گوشت، ماکیان، شیر و محصولات لبنی ۸۰درصد کبلی میزان روی غذایی را تشکیل می‌دهند. انواع سایرگوشت‌ها، جگر، پنیر، غلات کامل، لوبیاهای خشک، مغزها و محصولات سویا نیز منابع نسبتاً خوب روی هستند.

کلسیم

کمبود کلسیم ممکن است بیش‌فعالی را به وجود آورد. بنابر این می‌توان با تنظیم بچگ برنامه غذایی مناسب حاوی کلسیم نظیر شیر، پنیر، نان، بستنی، ماست، سبزیجات برگ سبز مانند کلم، برگ‌های سبز شلغم، یا مکمل‌های کلسیم، این کمبود را برطرف کرد.

شکر

یافته‌های برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف شکر ممکن است سطح آدرنالین را در کودکان به میزان ۱۰ برابر افزایش دهد. بنابراین این نتایج بیانگر ارتباط مستقیم بین رفتارهای خشونت آمیز با دریافت شکر بالاست.
ویتامین‌های گروه B؛ کمبود ویتامین‌های گروه B در کودکان فعال شایع است. نتایج یک مطالعه روی ۱۷ کودک مبتلا به بیش‌فعالی نشان داد که مصرف روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم فسفاتیدیل سرین به مدت ۷ماه منجر به بهبودی قابل توجهی ۹۲درصد- در ظرفیت یادگیری و رفتاری آنان شده است .

منیزیم

نتایج برخی از بررسی‌ها نشان داده اند که کمبود منیزیم در کودکان بیش‌فعال وجود دارد ، به طوری که با دریافت منیزیم بیش‌فعالی در آنان به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. منابع غذایی منیزیم عبارتند از : مغزها، حبوبات، غلات آسیاب‌شده و نیز سبزیجات برگ تیره و شیر.

آرزوی‌های غذایی

آرزوی‌های غذایی می‌توانند باعث بروز نشانه‌هایی از بیش‌فعالی شوند. برای مثال : شکر، شکلات، تخم مرغ، گندم ، رنگه‌ها، علم دهنده‌ها، افزودنی‌ها و ذرت. (در حال حاضر حذف این مواد از برنامه غذایی کودکان آسان نیست زیرا به راحتی در دسترس کودکان است.)اگر این مواد غذایی را تا ۲ هفته حذف کنیم بعد از ۲ هفته هر دو میان می‌توانیم به غذای کودک هر کدام را اضافه کنیم. به‌وسیله حذف کردن این مواد از برنامه غذایی و بازگرداندن آن بعد از مدتی می‌توانید تشخیص دهید که آیا کودکان نشانه‌هایی از بیش‌فعالی دارند یا خیر ؟

توصیه‌های تغذیه ای برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی

-رژیم کم شکر، پرهمیز از خوردن قندهای ساده و شیرینی‌ها

- استفاده بیشتر از پروتئین‌ها مثل مرغ، تخم مرغ، گوشت قرمز

- حذف یا کاهش آرزو‌های غذایی مثل: بادام زمینی، تخم مرغ، شکلات، پنیر، شکر، گندم، سویا، گیلاس، آلبالو، نوت فرنگی، کشمش، نوشابه‌ها، هلو، آلو، پرتقال، بیسکویت، سیب، نوت، گوجه فرنگی، خیار، آدامس، سس، آلبیسو، کسروها، مربا، ترشی، کمپوت‌ها، قهوه و چای .

- درمان کمبودهای تغذیه ای و استفاده از مکمل‌های غذایی

- حذف یا کاهش افزودنی‌های خوراکی و رنگه‌های مصنوعی مثل : بادام بو داده ، ادویه‌های معطر ، آبنبات‌ها، کیک‌ها، دسر‌ها، غلات صبحانه و نوشابه‌ها

- استفاده از منابع غذایی حاوی امگا-۳ مانند ماهی ، روغن زیتون و گردو در برنامه غذایی روزانه

- استفاده از میوه و سبزی تازه

- حذف غذاهای سرخ شده

- محدودیت مصرف فرآورده‌های لبنی

- حذف کاکائو، شکلات‌های حاوی قهوه ونسکافه، نوشابه‌های رنگی، چیپس و پفک

- افزایش مصرف آب

http://www.salamatnews.com

**فداهای رنگارنگ بخورید!**

ترجم: فاطمه زره‌هر

این مسئله که غذا باید زیبا و رنگارنگ باشد غیر قابل انکار است. جوی نوتل نویسنده مطالب پزشکی در این باره دلیل قوی ارائه می‌دهد. به نظر او لیگ رژیم غذایی با طیف وسیع و متنوعی از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ آخرین توصیه متخصصان علم سلامت است. لورلی دیساگرا مدیر موسسه ملی سرطان آمریکا برنامه ای تحت عنوان مزه کردن طیفی از رنگها را برای آمریکاییان پیاده نموده و خوردن میوه جات و سبزیجات با پنج رنگ اصلی زرد، نارنجی ، قرمز، سبز و آبی همراه با سر و پیازهای سفید را در هر روز توصیه می‌کند.

میوه جات و سبزیجات رنگارنگ در پیشگیری از بیماریها چه نقشی دارد؟ زمانی که شما غذاهای رنگارنگ در پیشگیری را در ظرف غذای خود می بینید این را می دانید که برای سلامتی خود قدم بزرگی برداشته اید. شما ترکیبات مفیدی از سبزیجات و میوه جات را که برای پیشگیری از حملات قلبی، سرطان، و دیابت و سایر امراض حاد لازم است از این طریق کسب می کنید. به عنوان مثال لیکوپن که با عث قرمزی رنگ گوجه فرنگی است نقش بسیار مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات ، سرطان ریه، سرطان پستان و حتی بیماریهای قلبی دارد.رنگدانه‌های گیاهی راهنمای خوبی برای استفاده از ترکیبات ارزشمند بیشتری همچون ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر و همچنین فیتوشیمیایی ها که در رفع مسمومیت بد ن کمک بزرگی می کند هستند. همچنین ماچ از رشد تومورها و فعال شدن ژن های محافظ بدن می گردد.دانیل ناند متخصص غدد درون ریز بدن و مدیر مرکز تغذیه ، غدد درون ریز و دیابت هامپتون می گوید: تقریبا تمام سبزیجات و میوه جات با رنگ های تیره نقش بسیار مهم محافظی دارند. به عنوان مثال اسفناج با رنگ سبز تیره به عنوان یک داروی تک مرحله است. این سبزی دارای سه نوع آنتی آکسیدان بسیار مهم می باشد که شامل لوتئین رنگی برای جلوگیری از لکه های سفاد می باشد که در دوران پیری باعث کوری چشم است. خوردن یک فنجان اسفناج خام ۷۵؛ ویتامین آ، ۱۲۵؛ فولیک اسید و مقدار قابل توجهی از ویتامین کا مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. که این همه مواد مغذی موجود دراسفناج در مقایسه با کاهو بیچ که رنگ سبز روشنی دارد و بدون طعم و بدون کالری است ، بسیار چشمگیری می باشد. با توجه به همین یافته در مورد ارزش گیاهان و سبزیجات رنگارنگ اکنون باغیانان در سصد پروژش و تولید مثل گونه های جدید و رنگی تری از سبزیجات و میوه جات هستند.

لئوناردو پاینک پروفسور علم باغبانی و تولید سبزیجات و میوه جات در این باره می گویند : شعار ما خوراگ رنگارنگ برای

سلامتی است. آنها خوش طعم ، خوش رنگ و در عین حال مفید برای سلامتی هستند.
پروفسور پایک خالی تولید کننده نوعی هریج است که داخل آن نارنجی و رنگ ظاهری آن خرمایی مایل به قرمز است.
در همین زمینه همکار پروفسور پایک با نام دیوید برن در حال فعالیت برای تولید نوعی هلوپا گوشت قرمز رنگ است.
رنگ دانه ها آنتوسیانین های قوی را که به طور مثال در زغال اخته و گیلاس یافت می شود را اضافه کرده و همین امر باعث افزایش خاصیت آنتی آکسیدان می شود.

در آخر اینکه شما برای کشیدن تابلو سلامتی خود به میوه جات و سبزیجات رنگارنگ نیاز دارید.

منبع: گروه ترجمه سلامت نیوز

**انتخاب و نگهداری مواد غذایی**

روغن بسیاری از غذاها در روغن سرخ می شوند و به بسیاری دیگر روغن را به عنوان چاشنی اضافه می کنند. مانند برنج ، سالاد و...
. روغن مصرفی ما دو منشا مختلف دارد: حیوانی و نباتی.

روغن حیوانی مملو از کلسترول است و مصرف آن توصیه نمی شود. روغن نباتی هم به دو صورت مایع و جامد عرضه می شود. فرم مایع دارای اسیدهای چرب اشباع نشده است که ارزش غذایی بیشتری دارد؛ ولی در مقابل حرارت و نور آفتاب آسیب پذیرتر است.

روغن نباتی جامد هیدروژنه فائده اسیدهای چرب اشباع نشده است ؛ اما در مقابل تغییرات دما مقاومت است و دیرتر خراب میشود.نکات قابل توجه در خصوص تهیه و مصرف روغن:

۱- علایم ظاهری فساد در روغن شامل افزایش بو، غلیظتر شدن روغن مایع ، تغییر رنگ و تند شدن آن است.

۲- هنگام خرید روغن به برچسب تولید آن بپرداز. بهره برداری و پروانه بهداشتی و تاریخ مصرف دقت کنید.

۳- روغن را در محلی خشک و دور از نور و هوا و در ظروف دربسته نگاهداری کنید. درظرف روغن را پس از مصرف حتما ببندید.

۴- هنگام مصرف روغن ، از حرارت کم استفاده کنید. حرارت دادن زیاد و طولانی ، روغن مایع را خراب می کند و روغن سوخته می تواند سرطانزا باشد.

۵- روغن اضافی مصرف شده را به طرف اصلی روغن برگردانید.

۶- از مصرف مجدد روغنی که چندبار حرارت دیده ، جدا خودداری کنید.

۷- روغن مایع نباید از سویا تهیه شده باشد. روغن حاصل از سویا برای تولید روغن جامد استفاده می شود و در حالت مایع سرعت خراب می شود. روغنهای مایع استاندارد موجود در بازار ایران ، معمولاً از آفتابگردان تهیه شده است.

۸- در مجموع سعی کنید ، حتی الامکان روغن کمتری برای طبخ غذا استفاده کنید. غذاهای آب پز معمولاً ارزش غذایی بیشتری دارند و خطر افزایش چربی خون نیز بااستفاده از آنها کمتر میشود.

http://www.greendecorations.com

**استفاده از جوانه ها در سالاد سلامتی را ننسین می کن**

استفاده از انواع جوانه ها در سالاد به ویژه جوانه گندم به علت داشتن آنتزیم از چاقی بی مورد جلوگیری می کند.

دکتر سید علی ابوالحییب متخصص داخلی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: امروزه اکثر افراد جامعه از جوانه ها به طور منظم استفاده نمی کنند و معمولاً سالاد را با انواع سس ترشین می کنند و آن را بعد از غذا میل می کنند که کاری اشتباه است. در صورتیکه اگر سالاد یا جوانه ها مصرف شود چون این مواد طبیعی و خام هستند باعث سنگینی معده و خواب آلودگی نخواهد شد.

وی گفت: باتوجه به اینکه بهنجم حجم معده را این جوانه ها پر می کنند فرد زودتر احساس سیری کرده و دچار چاقی می مورد و سردردهای میگرنی نمی شود.

وی تصریح کرد: جوانه به ویژه جوانه گندم ازتولوع ویتامین ها غنی بوده و از آنتزیم زیادی نیز برخوردار است بنابراین هنگام استفاده غدد بزاقی کاملاً ترشح و سیستم گوارشی فوق العاده فعال می شود و کمتر دچار بیماریهای گوارشی ، جرم دندان و پیوره لثه خواهیم شد.

**باورهای نادرست درباره غذاها**

باورهای نادرست و دانش ناکافی از غذاها که برخی نیز به باورهای اجتماعی تبدیل شده و به دنبال آن موجب تغییر رژیم غذایی افراد شده است می‌تواند خطرهایی را برای سلامتی افراد ایجاد کند.

کارشناسان تغذیه در سایت اینترنتی تغذیه” ۳ nutritioncastel” یا به تعبیری سایت” ۳ قلمه تغذیه” به چند باور نادرست افراد درباره غذاها اشاره کرده‌اند. آگاهی از این باورهای غلط علاوه بر اینکه ممکن است موجب تغییر رفتار غذایی شود، این امکان را نیز به شما می‌دهد که از همه موایب خدایادی و غذاهای متنوع بهره برده و لذت ببرید و به ارتقای سلامت و شادایی خود نیز کمک کنید.

• قند موجب ابتلا به دیابت می‌شود

یکی از رایج ترین باورهای غلط تغذیه‌ای این است که مردم فکر می‌کنند خوردن قند موجب ابتلا به دیابت می‌شود.

اگر شما دیابت ندارید، مصرف قند و شکر به تنهایی باعث دیابت نمی‌شود بلکه یکدیگر تغذیه ی پرکالی ، داشتن اضافه وزن و زندگی کم تحرک از جمله عوامل مهمی است که در بروز دیابت نوع دوم نقش دارد.

اگر شما بیماری قند دارید، مقدار شکر و کربوهیدرات خوراکی خود را با کمک یک کارشناس تغذیه بررسی کنید و مقدار قند خورتان را کنترل نمایید.

• تمام چربی‌ها مضر هستند

تصور اینکه تمام چربی‌ها مضر هستند از جمله باورهای غلط تغذیه‌ای است، در حالی که بدن همه ما به چربی‌ها احتیاج دارد.

چربی‌ها به جذب مواد غذایی ، انتقال سیستم‌های عصبی و حفظ فشار سلول‌ی کمک می‌کند. البته اینها فقط بخشی از کار چربی هاست.

تمام چربی‌ها یکسان نیستند، بعضی از چربی‌ها به سلامت ما کمک می‌کنند در حالی که بعضی دیگر خطر بیماریهای قلبی را افزایش می‌دهند.

اما وقتی که چربی‌ها بیشتر از مقدار مورد نیاز مصرف شوند، موجب اضافه وزن ، ناراحتی قلبی و برخی انواع سرطان‌ها می‌شوند.

بهترین روش این است که در رژیم خود چربی‌های خوب و غیر اشباع مثل روغن‌های مایع و دانه‌های روغنی را جایگزین چربی‌های بد مثل چربی‌های اشباع و چرب ترانس مثل روغن جامد و هیدروژنه کنید.

• با مصرف نکردن نان و برنج (کربوهیدرات‌ها) وزن کاهش می‌یابد! این هم از تصورات غلط است که افراد فکر می‌کنند با نخوردن نان و برنج وزن کاهش می‌یابد.

اصلی‌ترین پیام بیشتر رژیم‌های کم کربوهیدرات این است که

کربوهیدرات‌ها باعث تولید انسولین و قند می‌شوند که در نتیجه به اضافه وزن منجر می‌شود بنابراین با کم خوردن کربوهیدرات‌ها وزنمان را از دست می‌دهیم.

اما در همین حال کارشناسان تغذیه معتقدند این یک باور غلط تغذیه است زیرا خیلی از رژیم‌های کم کربوهیدرات به اندازه کافی کربوهیدرات ندارند!
که بتوانند احتیاج روزمره بدن را تامین کنند. بنابراین بدن ما برای تامین انرژی اقدام به سوزاندن کربوهیدرات‌های ذخیره شده«گلیکوژن» می‌کنند.

وقتی که بدن ما اقدام به سوزاندن گلیکوژن می‌کند ، آب از دست می‌دهد.

حقیقت این است که در کنار از دست دادن آب بدن ، این رژیم‌ها که کم کربوهیدرات هستند اغلب کالری محدود دارند.

«زیبا کدو بی «کارشناس تغذیه در این‌باره به خبرنگار علمی ایرنا می‌گوید بدن یکدیگر معمولی روزانه به????? ن؟
?????»واحد کالری نیاز دارد که در یک رژیم طبیعی???? ن???? ن? درصد این مقدار باید از طریق کربوهیدرات‌ها مثل نان ، برنج و سبب زمینی تامین شود???? ن،???? ن? درصد نیز از طریق چربی‌ها???? ن???? ن? درصد بقیه هم از پروتئین‌ها تامین شود.

لذا افرادی که کربوهیدرات‌ها را از رژیم غذایی شان حذف و یا کم می‌کنند موجب می‌شود خیلی از مواد مغذی مورد نیاز بدن که از همین طریق جذب می‌شود از غذای آنان حذف شود و سلامت آنان با مشکل رو به رو شود.

این کارشناس تغذیه خاطر نشان کرد بیشتر???? ن???? ن? واحد کالری در روز نباید از رژیم غذایی کم شود.

وی توصیه کرد بهتر است افراد متعاد و تنوع را در رژیم غذایی خود حفظ کنند و از همه نوع مواد غذایی استفاده نمایند، اما متعاد بخورند.

کادو بی بهترین توصیه را این سفارش پیامبر اکرم (ص) می‌داند که فرموده است تا گرسنه نشدای دست به غذا نزن و قبل از آنکه سیر شوی دست از غذا بکشی.

• حذف وعده‌های غذایی به کاهش وزن منجر می‌شود

خیلی از افراد فکر می‌کنند اگر یک وعده غذا نخورند، یعنی کمتر خورده‌اند و وزن کم می‌کنند.

کارشناسان تغذیه می‌گویند اگر ما یک وعده غذا نخوریم، بدن ما این پیام را می‌دهد که ما گرسنه هستیم، بنابراین عمل متابولیسم را کاهش می‌دهد تا این نخوردن ما را جبران کند، لذا در نوبت بعدی ما میل داریم بیشتری بخوریم.

اغلب اوقات از دست دادن یک وعده غذایی موجب می‌شود ما کالری بیشتری نسبت به مواقعی که به دفعات می‌خوریم، مصرف کنیم.

کارشناسان تغذ به توصیه می‌کنند بهترین راه این است که به دفعات و مقادیر کمتر بخوریم تا قند خونمان نیز تنظیم شود.

• گوشت قرمز برای سلامتی مضر است

اغلب می‌شنویم که افراد می‌گویند گوشت قرمز نمی‌خورند. بعضی مطالعات نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز به دلیل وجود چربی‌های اشباع موجود در آن به ناراحتی‌های قلبی منجر می‌شود، اما در حقیقت حتی گوشت حتی مرغ یا پوست چرب نیز ممکن است به همان میزان گوشت گوساله و گوسفند چربی‌های اشباع داشته باشد.

کارشناسان تغذیه می‌گویند این که به طور کلی گوشت قرمز برای سلامت شما مضر است یک باور غلط تغذیه‌ای است.

آنها توصیه می‌کنند به جای اینکه گوشت قرمز را به طور کامل حذف کنید قسمت‌های کم چرب مانند موزران ، ران و راسته را مصرف کنید.

http://www.salamatnews.com

**سس مایونز چاشنی باب میل همه**

اولین بار در سال۱۹۰۵ میلادی و در شهر منهتن بود که کارخانجات تولید سس مایونز کار خود را آغاز نمودند. سس های مایونز در شیشه و در اندازه های مختلف در سوپر مارکت ها و دیگر فروشگاه ها به فروش می رسید.

سس مایونز نوعی سس غلیظ، سفید و گرم مانند است که سرد سرو می شود. این سس، امولسیونی از روغن تانمی می باشد که در زرده تخم مرغ معلق است و سرکه یا آبلیمو و انواع ادویه جات برای مزه دار کردن این سس مورد استفاده قرار می گیرند.

به گزارش خبرنگار سلامت نیوز، سس مایونز از آن چیزهایی است که به محض شروع رژیم های لاغری، خوردن آن حرام می شود. افراد چاق همیشه با حسرت به آن نگاه می‌کنند و به افراد لاغری که می‌توانند با خیال راحت در سالادها ن آن استفاده می‌کنند، غیبه می‌خورند. اما آیا واقعاً سس مایونز تا این حدخطرناک است و آیا غیر از ضرر چیز دیگری هم دارد؟

مایونز فایده هم دارد

شاید باور نکنید، ولی به نازگی تحقیقات بر روی سس مایونز به نتایج امیدوارکننده‌ای رسیده است. در آگوست سال ۲۰۰۰، نتایج تحقیقی در مجله تغذیه بانئی آمریکا به چاپ رسید. به عقیده پژوهشگران آمریکایی، مصرف سس مایونز در دوران قاعدگی خانمها، درد ناشی از آن را در روزهای اولیه این سیکل کاهش می‌دهد.

به علاوه، از آنجایی که، ویتامین E نقش عمده‌ای در کاهش مرگ ناشی از سکته دارد، دریافت منظم آن از طریق مواد غذایی مانع از بروز سکته می‌شود.اما این حرف‌ها دلیل نمی‌شود که روزی یک یاثبل سس مایونز بخورید.

دکتر مسعود کیسیاگی، به عنوان یک متخصص تغذیه، معتقد است: خوردن روزانه یک قاشق غذاخوری سس مایونز، در صورت تمایل، برای افراد بی‌ضرر و بلاامع اولی وانی باید در مصرف این ماده غذایی اقرار کرد. همواره باید حد تعادل را رعایت کرد تا همیشه بتوان از خوردن مایونز در کنار غذا و سالاد لذت برد

مختصری از شرایط تولید:

سس مایونز از دسته سس‌های سرد به حساب می‌آید زیرا در تولید آنها از حرارت دهی استفاده نمی‌شود مواد اولیه آن شامل روغن مایع ،تخم مرغ خام ،شکر ،نمک ، خردل ، آب‌سرکه و صمغها می‌باشد که بهترین آنها روغن مایع (حدود ۱۶۶) می‌باشد این مواد اولیه به ترتیب خاصی وارد دستگاهی بنام میکسر شده و با همدیگر مخلوط می‌شوند و حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا اینکه مایونز آماده شود. تخم مرغ مصرفی بایستی از قبل شستشو و توسط مواد ضد عفونی کننده ای مثل کلر ، ضد عفونی گردیده

و سپس پوسته آن جدا شده و در فرمول استفاده گردد . کلیه مواد اولیه مصرفی بایستی قبل از مصرف از نظر میکروبی و شیمیایی آزمایش شده و در صورت نایب شدن مصرف گردد .

نحوه انتخاب:

در موقع انتخاب محصول بایستی به موارد زیر توجه نمایند :
۱- نام محصول
۲- آدرس و مشخصات کارخانه
۳- تاریخ تولید و انقضاء
۴- ترکیبات تشکیل دهنده
۵- پروانه ساخت از وزارت بهداشت
ضمناً افراد دارای بیماری قلبی از سس مایونز کم چرب استفاده نمایند .

نحوه نگهداری و مصرف :

سس های سرد در صورتیکه در یخچال نگهداری شوند به مدت ۶ ماه قابل نگهداری هستند در صورتیکه همه سس یکجا مصرف نمی‌شود بایستی از قاشق تمیز و خشک برای برداشتن آن استفاده کرده و سپس درب ظرف را محکم بسته و در یخچال نگهداری می‌شود. مصرف آن نیز ممکن است به همین صورتی که خریداری می‌شود و یا مخلوط با یکسری مواد مثل آب لیمو ، شکر و یا مقدار کمی ماست صورت گیرد .

هشدارها و مخاطرات:

از آنجائیکه سس مایونز دارای حداقل ۶۶ درصد روغن می‌باشد برای افرادی که چاق هستند و یا دارای بیماریهای نظیر چربی بالا و بیماریهای قلبی و عروقی هستند توصیه نمی‌شود و این افراد می‌توانند از سس مایونز کم چرب استفاده نموده و یا آن مقدار سس مایونز که پزشک آنها توصیه می‌کند مصرف نمایند . ضمناً سس مایونزی که در آن پراکسید بالا رفته باشد ممکن است ایجاد سرطان نماید.

نوع و نحوه تشخیص فساد ظاهری:

در سس مایونز ممکن است سه نوع فساد رخ دهد:
۱- فساد میکروبی همراه با بادکردگی ظرف محسوس (بجز شیشه ) و یا ترش شدن آن و یا هر دوی آنها می‌باشد .
۲- فساد شیمیایی : در صورتیکه سس مایونز در هوای آزاد قرار گیرد روغن مایع موجود در آن اکسیده شده و مقدار زیادی پراکسید در آن تشکیل می‌گردد که باعث ایجاد بوی ماهی در سس می‌گردد پراکسید در صورتیکه به مقدار زیاد وارد بدن می‌شود باعث ایجاد سرطان می‌شود .
۳- گاهی اوقات نیزسس مایونز بدلیل اشکالات تولیدی دوفاز می‌گردد و فاز روغن آن جدا می‌گردد که این فساد فیزیکی محسوب می‌گردد .

http://www.salamatnews.com

**تغذیه سالم با نوع مواد غذایی**

سبزی ها و میوه هانمان دو غلات و سایر مواد طبیعی بیشترین نیازهای بدن را تأمین می کنند.

دکتر مظهری متخصص تغذیه در گفتگو با پاشگاه خبرنگاران افزود:غراب و وعده های غذایی مناسب ذخایر انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می کند و خوردن صبحانه سنتی که شامل عدسی نان و پنیر و گردو است یک تغذیه سالم و مناسبی برای افراد به خصوص دانش آموزان است.

وی گفت:صداوت دادن کودکان و نوجوانان به مصرف سبزی ها به صورت خام و خوردن برتقال و نارنگی و همچنین مصرف موادی که از خشکبار و دانه ها تهیه شده ضمن این که دافعه چچه ها را از ولع مواد قندی باز می دارد روند سرعت پختیدن به رشد آن ها را شامل می شود.

وی یادآورد شد: هر چه تنوع رژیم غذایی وجود داشته باشد و افراد خواب کافی کرده و صبحانه میل کنند علاوه بر یک رژیم غذایی و تغذیه سالم توانایی یادگیری در افراد به خصوص دانش آموزان تقویت می شود.

**صرف کننده خستگی فکری را کاهش می‌دهد**

دانه کنجد، می‌تواند خستگی فکری را کاهش دهد و همچنین بهترین ماده غذایی برای کسانی است که کارهای فکری انجام می‌دهند.

به گزارشسلامت نیوز به نقل از ایسنا، دانه کنجد دارای مواد معدنی مانند مس، منیزیم، کلسیم، آلومینیم، کروم، کلروژسدیم، سیلیس، آهن، فسفر، نیکل و ماده پروتئینی مهم لیزین، هورمون تانمی، چربی و ۶۰ درصد روغن می‌باشد.

چنانچه هنگام خواندن کتاب احساس خستگی کردید، کافی است مقداری کنجد بو داده میل کنید تا خستگی شما برطرف شود. همچنین دانش آموزان و دانشجویان می‌توانند در شبهای امتحان از این اکسیر بسیار مفید استفاده کنند.

لیستین این گیاه یک نوع چربی حاوی فسفر است که وجود آن برای اعصاب و نسج بسیار ضروری است و مغز و غدد بدن انسان نیاز زیادی به آن دارند. حتی تقویت حافظه انسان نیز نیاز زیادی به این ماده دارد.

مقدار خوراک طبی کنجد برای هر نفر ۱۵ گرم است، اما در خوردن آن نباید زیاده روی شود، زیرا می‌تواند به واسطه باعث خارش، بد بویی دهان و سردرد می‌شوند.
خشی کننده زبان‌های احتمالی آن عمل و یا بو دادن آن قبل از خوردن است.

http://www.salamatnews.com

**غذاهایی که پوست را جوان می‌کنند**

منبع: http://www.salamatiran.com

پنج گنج زیبایی

قرن‌هاست که انسان‌ها به دنبال اکسیر جوانی هستند. گیاه‌گران و پزشکان و بسیاری از افراد مدعی پیدا کردن چادویی هستند که با آسان را جوان نگه دارد یا جوانی را به سالمندان بازگرداند. اما بسیاری از ما از شیوه زندگی سالم که تغذیه درست هم جزئی از آن است، غافلیم. در اینجا به پنج ماده غذایی که تأمین‌کننده جوانی، شادابی و زیبایی ما است، اشاره می‌کنیم.

روغن زیتون

زردی‌ک به چهار دهه است که محققان هفت کشور دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از روغن زیتون از جمله دلایل اصلی کاهش بیماری‌های قلبی و سرطان در جزیره کرت در یونان بوده است. کم‌آهن کتون می‌توانم که روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی پولیفنول است؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی که می‌توانند بیماری‌های وابسته به افزایش سن را از ما دور کنند. رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه که روغن زیتون یکی از مواد اصلی آن است، از مدت‌ها پیش برای سلامت انسان از جمله کاهش خطر سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان پستان، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی مفید تشخیص داده شده بود.

ماست

در سال‌های دهه ۷۰، گرجستان به عنوان کشوری که بیشترین تعداد صمدساله‌ها را دارد، شناخته شد. گزارش‌ها نشان داد که راز طول عمر مردم این کشور، خوردن ماست است. گرچه خواص ضدپیری ماست هنوز به طور کامل اثبات نشده ولی واضح است که ماست منبع غنی کلسیم و محافظ استخوان است. از سوی دیگر، این ماده غذایی حاوی باکتری‌های خوبی است که سلامت دستگاه گوارش را تضمین می‌کند و میزان ایلا به بیماری‌های گوارشی وابسته به سن را کاهش می‌دهد.

شکلات

مردم جزایر سن‌بلاس در سواحل پاناما، ۹ بار کمتر از دیگر مردم پاناما به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. دلیل این موضوع کاملاً روشن است. مردم این جزیره نوشیدنی دارند که در آن کاکائو مخلوط می‌کنند. گرچه بسیاری از مردم بدون توجه به خواص کاکائو و قشط به علت طعم مطبوعشان آن را مصرف می‌کنند، اما اعتقاد به خواص دارویی کاکائو از دیر باز رایج بوده است. براساس تحقیقات جدید، مشخص شده که کاکائو حاوی فلاونوئیدها است. این ترکیبات که منشا گیاهی دارند، حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها تأثیر عمده‌ای در کاهش فشار خون و تسهیل گردش خون دارند، بنابراین همان‌طور که دیدن جعبه شکلات، شادی را به قلب شما می‌آورد، مصرف آن هم در صورتی که به‌طور صحیح و مناسب باشد، در افراد سالم می‌تواند به سلامت قلب و عروق کمک کند. تئوروماين هم ترکیب دیگری است که به مقدار جزئی در شکلات موجود است و ترکیب این دو ماده شیمیایی (و احتمالاً دیگر مواد موجود در شکلات) به ایجاد احساس نشاط در مصرف‌کنندگان شکلات منجر

می‌شود.

ماهی

زردیگک به ۳۰ سال است که محققان تلاش می‌کنند بفهمند چرا ساکنان آلاسکا به بیماری‌های قلبی دچار نمی‌شوند. شاید تنها دلیل این امر مصرف بالای ماهی باشد. ماهی منبع غنی امگا ۳ است که از رسوب کلسترول در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و در نتیجه منابع از غسریان‌های نامنظم قلبی می‌شود. ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خون‌سازی و همچنین در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها نقش مهمی به عهده دارد. آهن موجود در ماهی به گونه‌ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می‌رسد. علاوه بر آن، آهن موجود در ماهی، جذب منابع آهن گیاهی را هم افزایش می‌دهد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد.

فندق

تحقیقات دانشمندان روشنگر این موضوع است که فندق منبع غنی چربی‌هایی است که خاصیتی مشابه روغن زیتون دارد. فندق همچنین منبع انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است. فندق به دلیل دارا بودن مواد نشاسته‌ای، کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و آهن، غذای مناسبی برای مبتلایان به بیماری قند است. این گیاه همچنین برای تقویت بدن، به ویژه در دوره نقامت مفید و مغوی بوده‌ها و معده است. زنانی که در میان دو عادت معاونه خون‌ریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده پوست فندق بخورند. براساس این گزارش، روغن فندق برای از بین بردن سرفه درد سینه و کبد مفید است. برای جلوگیری از ورش مو پوست فندق را بسوزانید و خاکستر آن را با پیه خوک مخلوط کرده و قسمت‌هایی را که مو ریخته با آن ماساژ دهید. آنهایی که کارهای فکری می‌کنند، باید فندق بخورند زیرا به دلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می‌کند. فندق اگر به مقدار کم خورده شود به هیچ وجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن موجب ایجاد نفخ، گاز شکم و اسهال می‌شود. افراد سردمزاج باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاج‌ها با سکنجین میل کنند.

**نقدیه کودک دچار اسهال**

- در صورتی که کودک نهم داره به مدت ۲ تا ۳ ساعت دادن غذا را قطع کنید ولی هر ۲۲ دقیقه حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری مایعات سرد به کودک بدهید .

-اگر بعد از ۲ تا ۳ ساعت اسهال کودک متوقف شد حدود ۲۲ میلی لیتر با حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری شیر و با پوره نسبتاً رقیق به کودک داده شود .

-اگر بعد از دادن پوره یا شیر کودک اسهال نکرد بعد از دو ساعت مجدداً همان مقدار شیر یا پوره رقیق به کودک بدهید و کم کم به مقدار غذایی داده شده اضافه کنید .

- در صورتی که کودک بعد از هر بار دادن غذا اسهال کند و نشانه هایی از کم آبی در کودک دیده شود باید سریعاً به مرکز بهداشتی مراجعه کند.

-اگر اسهال کودک به دنبال سرفه زیاد باشد مثلاً کودک سرماخورده است و به دنبال سرفه شدید اسهال می‌کند به مادر توصیه کنید کم کم به او در حالت نشسته غذا بدهد و بعد از غذا مدتی به حالت ایستاده و یا نشسته باشد .

**چند پیشنهاد برای خوردن تخم مرغ و فطره آهن**

برای زیر دو ساله ها

چنانچه کودک زیر ۲ سال دارد و به تخم مرغ هم علاقه مند است حتماً خیر و توصیه زیر را بخوانید.

اگر توصیه انجمن قلب امریکا در مورد مصرف تخم مرغ برای بزرگسالان حداکثر ۲ تا ۳ عدد در هفته است در عین حال توصیه رسمی برای خوردن تخم مرغ در کودکان وجود ندارد اما بهتر است چندان از رژیم ببالغین دور نباشد. گفته می شود هر عدد تخم مرغ به طور متوسط ۲۲۲ میلی گرم کلسترول دارد و توصیه متخصصان تغذیه نیز مبنی بر مصرف همین اندازه است یعنی به عبارتی هر روز یک تخم مرغ نه بیشتر و گاه که کوکو که کیک در منزل پخته می شود باید این تعداد را از حد ۲ تا ۳ عدد خوردن تخم مرغ هنگامی کم کرد.

سرولان بهداشتی جامعه معتقدند مشکل کوتاه فدی کودکان بیشتر ناشی از کمبود روی است و یکی از راه های درمان گنجاندن تخم مرغ در برنامه غذایی بچه هاست. روی در رشد، بلوغ جنسی، سلامت و شادابی پوست و مو تاثیر قابل توجهی دارد.

دکتر جعفر بهزاد متخصص تغذیه می گویند: خواص این ماده معدنی حیاتی پس از پنخه شدن از بین نمی رود و ساختمان آن نیز حفظ می شود.

به اعتقاد وی تخم مرغ در شمار نخستین موادی است که باید در رژیم کودک لحاظ شود و دلیل این امر را غنی بودن تخم مرغ از پروتئین، چربی، روی، آهن، فسفر، سلنیوم، پتاسیم و انواع دیگر ویتامین ها می داند.

کودکان با فطره آهن مشکل داره؟

فقر آهن هوز هم در کشور ما شایع است و به همین علت باید آهن اضافی را به صورت فطره های خوراکی به کودک داد، تا نیاز وی به آهن برطرف شود. نوزاد تا حدود ۲ ماهگی از ذخیره های آهن بدن خود استفاده می کند اما بعد از این نیاز دارد تا آهن را به طور اضافی دریافت کند، به ویژه کودکانی که شیر مادر می خورند در معرض خطر فقر آهن هستند چون به اعتقاد متخصصان تغذیه شیر مادر آهن کافی برای کودک تامین نمی کند اما بیشتر شیر خشک ها با آهن غنی شده اند و در حد برطرف کردن نیاز آهن کودک هستند.

مشکل کجاست؟

بزرگ ترین مشکل والدین در استفاده از فطره آهن، بروز تغییر رنگ های دندان در کودکان است. دندان های کودکان یک ساله به هنگام خوردن فطره آهن، سیاه یا قهوه ای می شوند و همین موضوع سبب می شود بسیاری از والدین مصرف فطره را قطع کنند.

بتج توصیه مهم:

اول: این که فطره آهن را به کسک فطره چکان تا حد امکان در انتهای دهان کودک بریزید تا کمترین تماس را با دندان های او داشته باشد.

دوم: برای کودکان بزرگ تر می توان فطره آهن را با آب سبب مخلوط کرد و به کودک آموزش داد تا آن را با کسک نی بنوشد. در این صورت دندان ها تماس کمتری با آهن خواهند داشت.

سوم: بعد از خوردن فطره آهن، دندان های کودک را با لایصه یا آب یا مسواک های انگششی کوچک تمیز کنید.

چهارم: گفته می شود ویتامین C باعث جذب بیشتر آهن می شود و نیبات و چای جذب آهن را کاهش می دهد. بنابراین سعی کنید خوردن این دو همزمان نباشد.

پنجم: بهتر است از شیر دادن به کودک بلافاصله پس از خوردن فطره آهن پرهیز شود.

متخصصان توصیه می کنند مصرف فطره آهن تا حدود دو سالگی ادامه یابد و پس از آن هم در برنامه غذایی کودکان غذاهای حاوی آهن را بگنجانیم تا نیاز آنها به این عنصر ضروری تامین شود.

با مصرف مواد غذایی همچون سبزی های تیره مانند اسفناج، جویبامی نظیر لوبیا و عدس، تخم مرغ، زردآلود و انجیر خشک و گوشت قرمز و ماهی می توان تا حد زیادی از خطر فقر آهن در کودکان و بزرگسالان، پیشگیری کرد.

**حوا ارده غذایی برای حیوانه**

حوا ارده حاوی پروتئین ویتامین B،D.E و لیستین و حاوی اسیدهای پرچرب غیر اشباع است.

دکتر کیمیاگر متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران افزود: حوا ارده یکی از مغذی ترین مواد غذایی برای حیوانه ما ایرانی‌ها محسوب می‌شود هر گرم آن ۵ کالری و ۳۰ درصد چربی دارد ارده‌ها دارای کچند است و خود گنجد دارای پروتئین ویتامین B،D.E است مقدار روغن آن ۵۰درصد بوده که شامل اسیدهای پرچرب اشباع شده مثل اسید اولئیک است.

وی ادامه داد: حوا ارده برای تقویت بدن و کم کردن اشتها مناسب است افراد می‌توانند به خاطر شربتی که دارد این ماده غذایی را با پنیر یا با ماست مصرف کنند.

کیمیاگر گفت: افرادی که از رژیم غذایی خاص تبعیت می‌کنند یا دیابت دارند باید در مورد مصرف آن احتیاط کنند و این ماده غذایی می‌تواند به صورت مایع پنج برای دانش آموزان به عنوان میان وعده و یک عصرانه مغوی استفاده شود

**خوراکی هایی برای مردان و زنان**

نویسنده:گفتاز میکاییلیان

آیا می دانید امروزه محققان علم تغذیه ثابت کرده اند که می توان با مواد غذایی به جنگ بیماری ها رفت؟!
اگر بیلار هم نیشید، می توانید با غذاهای سالم حفاظتی محکم و قدرتمند به دور سلامتی خود بکشید؛ تا از دست هر بیماری مصون باشید. می توانید امتحان کنید. برای این بافتن این حفاظ محکم، راحت و خوشمزه، نمونه هایی از غذاهای سالم را برای آقایان و خانم ها ذکر می کنیم:
خوراکی های فوق العاده برای مردان

سس گوجه فرنگی

مردانی که به مقدار زیادی گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی و یا مواد حاوی آن را مصرف می کنند، خود را در برابر سرطان پروستات آیین می کنند. دانشمندان و محققان دانشگاه هاروارد عادت غذایی بیش از ۴۷۰۰۰ مرد را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مصرف میزان گوجه فرنگی و سس آن، نسبت به عده ای که این کار را انجام نمی دهند حدود ۳۵ درصد کمتر است.
دلیل این امر وجود نوعی کاروتنوئید به نام لیکوپن، است که در گوجه فرنگی به وفور یافت می شود.
اما آنچه دانشمندان را به تعجب و امی دارد این است که چرا آب گوجه فرنگی دارای چنین تاثیر بازدارنده ای نیست؟!
متخصصان با بررسی های دیگر، دلیل این امر را مشخص کرده اند؛ گوجه فرنگی به منظور جذب بهتر لیکوپن باید با یک یا چند نوع چربی پخته شود، بنابراین بزرگان مصرف گوجه فرنگی پخته را برای آقایان بیشتر توصیه می کنند.
کجد

مصرف منظم روزانه کچند، روی و مواد معدنی روزانه ای که برای عملکرد طبیعی دستگاه تولید مثل مردان با ارزش هستند را مهیا می‌کند. به نظر می‌رسد که فقدان مواد غذایی می‌تواند به کاهش تستوسترون منجر شود. دریافت «روی» کافی در دفع این وضعیت موثر است (روزانه ۱۱ میلی‌گرم برای مردان توصیه می‌شود و مصرف بیش از ۴۰ میلی‌گرم آن خطرناک است). در یک بررسی انجام شده به ۲۲ مردی که میزان تستوسترون و تعداد اسپرم هایشان کم بود توصیه شد که به مدت ۵۰-۴۵ روز، روزانه از «روی» استفاده نمایند. پس از این مدت تعداد اسپرم ها و میزان تستوسترون آن‌ها به میزان قابل توجهی افزایش یافت. می‌توان جهت تأمین روی مورد نیاز بدن از سایر منابع غنی از روی نظیر گوشت، ماهی، مغزها نیز استفاده کرد.

کلم بروکلی

اخیرا محققان دانشگاه هاروارد دریافتند که مصرف سبزی‌های مثل کلم بروکلی از ابتلا به سرطان مثانه می‌کاهد. دانشندان رژیم غذایی حدود ۵۰۰۰۰ مرد را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند احتمال ابتلای افرادی که هفته ای پنج وعده یا بیشتر از این سبزی‌ها مصرف می‌کنند (طی ده سال)، نسبت به کسانی که این کار را انجام نمی‌دهند. به میزان نصف کاهش می‌یابد، ضمن اینکه بروکلی و کلم (به علت داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان) به عنوان بهترین غذاهای بازدارنده از بیماری‌های دیگر هم تلقی می‌شوند.

کره بادام زمینی

اگر می‌خواهید قلب سالمی داشته باشید، روی نان سوخاری صبح خود کره بادام زمینی بمالید!

بیماری‌های قلبی به عنوان اصلی‌ترین عامل مرگ و میر زنان و مردان است. اما مردان در سنین پایین هم قربانی آن می‌شوند. محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا اثر کاهندگی کلسترول رژیم غذایی موسسه قلب آمریکا را در رژیم غذایی برچربی که بر پایه بادام زمینی بود مقایسه کردند. برنامه غذایی این موسسه شامل کره‌هی‌ده‌دات بیشتر می‌بود. رژیم بادام زمینی علاوه بر کره‌هی‌ده‌رات، حاوی ۳۶ درصد چربی نیز بود. پس از ۲۴ ساعت هر دو رژیم، کلسترول بد (LDL) را کاهش دادند. اما رژیم بادام زمینی باعث کاهش تری‌گلیسیرید نیز شد و میزان کلسترول خوب (HDL) را کم نکرد و کثر «پنی‌کریس اثرنود»، نویسنده اصلی تحقیق در ایالت پنسیلوانیا می‌گوید:کره بادام زمینی دارای چربی بیشتر است، اما این چربی که همان چربی غیر اشباع تک طرفیتی است برای سلامتی شما مفید است.»

هندوانه

مردان تا سن ۵۵ سالگی بیش از زنان از بیماری فشار خون بالا رنج می‌برند. مطالعات حاکی از آن است که غذاهای سرشار از پتاسیم خطر ابتلا به بیماری فشار خون بالا و سکه مزمنی را کاهش می‌دهد. صحت این بررسی در پی حضور مجوز اداره خوراک و دارو مبنی بر اینکه تولیدکنندگان می‌توانند روی برچسب داروها مطالبی در ارتباط با غذاهای سرشار از پتاسیم و بیماری پرفشاری خون بویسند، به اثبات رسیده است. یک کغ بزگ هندوانه نسبت به یک موز و یک خنجا آب پرتقال، حاوی پتاسیم بیشتری است (حدود ۶۶۴ میلی‌گرم). بنابراین این از خوردن هندوانه به خصوص در فصل تابستان غافل نشوید و از طعم آن لذت ببرید.

خوراکی های فوق العاده برای زنان

پاپایا

این میوه استوایی دو برابر بیشتر از پرتقال ویتامین C دارد. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا و سانفرانسیسکو پس از اتمام آزمایش خون بر روی بیش از ۳۰۰۰ نفر، دریافتند احتمال ابتلا به انواع بیماری‌های ایمنه صفرار در زنانی که میزان ویتامین C خوشان کم بود، بیشتر می‌باشد.

یکی عدد پاپایا با اندازه متوسط (حدود ۳۰۰ گرم) حاوی ۱۸۸ میلی‌گرم ویتامین C و ۱۱۹ کالری است و به عنوان یکی از بهترین منابع این ویتامین محسوب می‌شود.

دانه تخم‌کان (برزگ)

نانو‌هاها به طور عمده از این دانه (یا طعم آجیل) برای بهبود طعم و افزودن فیبره نان استفاده می‌کنند. اما دانشمندان دریافتند که این دانه کوچک‌نمونه ای مایل به فرمز، سرشار از ترکیبات شیه به استروژن است که لیگنانس نامیده می‌شود و به عنوان ماده ای برای مبارزه با سرطان سینه محسوب می‌شود. یکی از اخبار سال گذشته در مورد سرطان سینه حاکی از آن بود که با افزودن این دانه به رژیم غذایی، رشد تومور در زنان مبتلا به این نوع سرطان به طور قابل ملاحظه ای کمتر شد. شما می‌توانید یکتک های کوچک را نیز با این ماده خوراکی موه دار کنید، اما آسان‌ترین راه برای بهره گیری از لیگنانس‌ها این است که چند لاشن غذاهوری از تخم‌کان را روی خوراک صبح خود بپاشید. می‌توانید براضی آن را داخل مخلوط کن و با آسیاب های نموه خرد کنید.

پتیز سویا

غذاهای حاوی پروتئین سویا (به میزان زیاد) میزان کلسترول را کاهش می‌دهند، همچنین گرگرفتگی دوران یائسگی را کم می‌کنند و استخوان‌ها را تقویت می‌کنند. دلیل این امر ایزوفلان‌ها (نوعی مواد شیمیایی گیاهی در سویا که ساختاری مشابه استروژن دارند) می‌باشد. آزمایش‌های انجام شده در مورد حیوانات شواهد بسیاری در اختیار متخصصان قرار داده، تحقیق در مورد انسان‌ها هم حاکی از آن بود که مصرف ۹۰ میلی‌گرم ایزوفلان برای استخوان‌ها (ویژه ستون فقرات) مفید است. در ضمن دو بررسی دیگر نمایانگر این مطلب بود که مصرف ۷۵-۵۰ میلی‌گرم از این ماده به تسکین گرگرفتگی دوران یائسگی کمک می‌کند. نصف فنجان سویا دارای ۵۳-۵۲ میلی‌گرم ایزوفلان است.

کلم برگ

این سبزی به ظاهر کم اهمیت، با بیماری‌های یکی استخوان که بسیاری از زنان کهنسال به آن مبتلا می‌شوند مبارزه می‌کند. بسیاری از تحقیقات حاکی از آن است که علاوه بر دریافت میزان کافی کلسیم و ویتامین D، ویتامین K نیز در حفاظت از استخوان‌ها نقش مهمی دارد. با توجه به یکی از بزرگترین بررسی‌های انجام شده در زنان، محققان دریافتند زنانی که به مقدار کافی مواد غذایی سرشار از ویتامین K (روزانه حداقل ۹۱۰ میکروگرم) مصرف می‌کنند، طی ۰۱ سال حدود ۰۳ درصد کمتر با شکستگی لگن مواجه می‌شوند. دانشمندان خاطر نشان می‌کنند که سبزی‌های با برگ سبز تیره مثل کلم بروکسل، اسفناج، بروکلی و به عنوان منبع خوبی از این ویتامین محسوب می‌شوند.

#### غذاهای موثر در پیشگیری از سکه مزمنی

سکه مزمنی یانگتر وارد شدن آسیب به بخشی از مغز است؛ این آسیب زمانی ایجاد می‌شود که جریان خون در مغز مختل شده و با در اثر پارگی دیواره رگ‌های خونی، جریان خون به بیرون انتشار پیدا کند. در این حالت اکسیژن و مواد غذایی ضروری به مغز نمی‌رسد.

سکه مزمنی سومین علت مرگ در بسیاری از کشورهای غربی است و با افزایش سن، شیوع آن نیز افزایش می‌یابد. عوامل اصلی آن شامل فشار خون بالا، دیابت، افزایش چربی‌های خون، بیماری سرخرگ کرونر قلبی، نارسایی قلبی، بزرگ شدن بطن چپ قلب، مصرف سیگار، چاقی، استفاده از قرص‌های ضد بارداری استروژن‌دار و بالا بودن غلظت خون است.

علائم سکه مزمنی

سکه مزمنی، اغلب با فشار خون بالا یا تغییرات نامنظم فشار خون همراه است.

علائمی که در طی چند روز قبل از بروز سکه دیده می‌شوند شامل سردرد، خواب آلودگی، سرگیجه و اختلال در بینایی است. گاهی اوقات این علائم به مرور و در طی چند هفته بروز می‌کنند.

عوارض

از عوارض سکه مزمنی، فلج قسمتی یا تمام یک طرف بدن است. بسیاری از افراد دچار انواع فلج، مشکلات تکلمی، اختلال حافظه و فراموشی و با عدم کنترل ادرار و . . . می‌شوند. بنابراین تمامی بیماران نیاز به درمان خواهند داشت.

استفاده از داروهای ضد انعقاد خون (مثل آسپیرین)، کاهش فشار خون از طریق دارو، تغییر شیوه زندگی و رژیم غذایی و داشتن فعالیت ورزشی سبب کاهش خطر بروز سکه می‌شود. نمک عامل مهمی در بروز سکه است. شواهد اپیدمیولوژیک ارتباط بین دریافت کم پتاسیم را با بروز سکه مزمنی نشان می‌دهند.

چه غذاهایی در پیشگیری از سکه مزمنی مفید هستند؟

گوچه هنوز دلایل محکمی درباره تأثیر رژیم غذایی در بروز سکه مزمنی وجود ندارد و ولی بسیاری از پزشکان متفقند که رژیم درمانی سبب کاهش فشار خون و به دنبال آن کاهش خطر بروز سکه مزمنی می‌شود. در حضور رادابکال‌های آزاد، رگ‌های مزمنی سریع‌تر دچار ضایعه می‌شوند، بنابراین افزایش مصرف روزانه مواد آنتی‌اکسیدانی لازم است.

- میوه و سبزیجات و همچنین آب آنها؛ غنی از ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان، پتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید هستند و در مقابل، مقدار کمی سدیم دارند و باید به میزان حداقل 7 واحد در روز مصرف شوند.

تحقیقات در کشور انگلستان نشان داده است دریافت میزان بالای میوه و سبزیجات با کاهش میزان سکه مزمنی همراه بوده است. مطالعه‌ای نیز در بلژیک نشان داد بسیاریانی که سبزیجات سرشار از بتاکاروتن ( بیش‌تاز ویتامینA) یا به مقدار فراوان مصرف کرده و دارای سطح بالای ویتامینA در خون بوده‌اند، پس از بروز سکه سریع‌تر بهبود یافتند. تحقیقی نیز در کشور آمریکا به نقش حفاظتی ویتامینA در برابر سکه و افزایش دریافت آن اشاره کرده است. روغن سویا، ذرت، آفتابگردان، پنبه‌دانه، کانولا و سبزیجات دارای برگ سبز سرشار از ویتامینE هستند.

-حیوانات آجیل و مغزها، دانه‌های خوراکی و سایر پروتئین‌های گیاهی؛ باید بیشتر از پروتئین‌های حیوانی در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند. مطالعات نشان داده میزان سکه مزمنی در میان افراد گیاهخوار بسیار کمتر از مصرف‌کنندگان گوشت‌فروم است.

- ماهی‌های روغنی خصوصاً قزل‌آلا و قباد سبب بهبود جریان خون می‌شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی‌ها از سکه مزمنی پیشگیری می‌کند.

- نان، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی و غلات سبزینه (مثل برشوتوک) مقدار کمی چربی دارند ولی سرشار از نوعی انرژی هستند که تدریجاً آزاد می‌شود و بدین ترتیب به افراد کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنند.

- مغزها، دانه‌های خوراکی و روغن‌کنان حاوی نوعی اسید چرب ضروری به نام لیئولئیک اسید هستند. در طی مطالعه‌ای که محققان فنلاندی انجام داده بودند، مشاهده شد مردان میانسانی که دچار سکه شده بودند، در مقایسه با سایر افراد، سطح پایین‌تری از این اسید چرب ضروری را داشتند.

- مصرف مواد غذایی غنی از سلنیوم ( مثل ماهی، جوانه گندم و تخم آفتابگردان ) برای پیشگیری از سکه مزمنی توصیه می‌شود. دریافت پایین این ماده معدنی با افزایش خطر سکه مزمنی ارتباط دارد.



از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

– برای کاهش فشار خون، باید از مصرف غذاهای شور پرهیز کرد.

– لازم است مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده، کنسرو سبزیجات در آب نمک، فرآورده های گوشتی و غذاهای دودی محدود شود.

چند نکته مهم:

– برای پیشگیری از بروز مجدد سکته مغزی، منابع غذایی حاوی آلفا لیپوتئیک اسید (نوعی اسید ضروری از خانواده امگا؟)-از قبیل گردو، سویا و روغن کانولا مفید هستند.

– مصرف الکل، خطر سکته مغزی را در افراد الکلی در مقایسه با غیر الکلی ها چندین برابر افزایش می دهد.

– به سیگاری ها توصیه می شود به ترک آن مبادرت ورزند.

**غذاهای رسورانی عامل بیماری کبدی**

کارشناسان بار دیگر درباره مصرف بیش از اندازه غذاهای آماده و رسورانی هشدار دادند.

جدیدترین شماره نشریه پزشکی گات (Gut) نوشت: مصرف بیش از حد غذاهای آماده یا در اصطلاح فست فود (Fase Food) به همراه بی تحرکی به سلامت کبد آسیب می زند.

پژوهشگران بیمارستانی دانشگاهی در سوئد اخیرا با بررسی تعدادی فرد داوطلب سالم تاثیر مصرف مرتب غذاهای آماده و کم تحرکی را در یک مدت زمان ۴ هفته بر سلامت آنان بررسی کردند. نتیجه این بررسی نشان داد: این سبک زندگی پس از ۴ هفته باعث افزایش به طور متوسط ۷۵کلیلوگرم وزن و همچنین افزایش آتریم های کبدی می شود که این امر به نوبه خود زمینه ساز بروز عارضه کبد چرب و در نهایت نارسایی کبد می تواند باشد.

**دانشتهای پزشکی**

**گرماده کی**

این اختلال به دلیل از دست رفتن آب و نمک بدن از طریق عرق کردن بیش از حد روی می‌دهد. این حالت معمولاً به صورت تدریجی ظاهر می‌شود. گرماده‌گی معمولاً افرادی را گرفتار می‌کند که به آب و هوای گرم و مرطوب عادت ندارند. افرادی که حال عمومی مناسبی ندارند (به ویژه آنهایی که به بیماری‌های اسهال‌زا و استفراغ‌زا مبتلا هستند) نسبت به سایرین بیشتر در معرض گرماده‌گی هستند. یک علت شایع و خطرناک گرماده‌گی افزایش بیش از حد درجه حرارت بدن و سایر تغییرات فیزیکی ناشی از مصرف مواد خاص برای دستیابی به سرخوشی (مثلاً استئازی است مصرف این مواد به دلیل ایجاد بیش‌فعالی طولانی‌مدت سبب عرق کردن شدید و سپس کاهش آب بدن می‌شوند که به گرماده‌گی ختم می‌شود. این آثار همراه با اثر این مواد روی مرکز تنظیم درجه حرارت در مغز، می‌توانند منجر به شوک ناشی از گرما و حتی مرگ شوند. – تشخیص یا پیشرفت وضعیت ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– سردرد، گیجی و منگی – از دست دادن اشها و تهوع – عرق کردن همراه با پوست رنگ‌پریده و سرد – گوشگی عضلانی در دست یا با دیواره شکم – نبض و تنفس تند و ضعیف – اهداف جایگزین کردن مایعات و نمک از دست رفته از بدن – در صورت لزوم خنک کردن بیمار – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی (۱) بیمار را به یک محل خنک منتقل کنید. وی را به حالت درازکش (به‌طوری که پاها بالاتر قرار بگیرند) درآورید. (۲) مقدار زیادی آب به بیمار بدهید؛ در صورت امکان به دنبال آن یک محلول نمکی ضعیف (یک قاشق چایچوری نمک در یک لیتر آب هم بدهید. (۳) حتی اگر بیمار به سرعت بهبود یافت اطمینان حاصل کنید که به پزشک مراجعه خواهد کرد؛ اگر پاسخ‌دهی بیمار رو به وخامت رفت وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. یا مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. (۴) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث "اقدامات نجات‌دهنده حیات" را ببینید).

**آلرژی**

واکنش آلرژیک عبارت است از حساسیت فیزیکی غیرطبیعی به یک ماده " آغازگر "که معمولاً بی‌ضرر است (مثلاً یک ماده غذایی یک ماده شیمیایی یک دارو یا گرده گیاهان . این حالت وقتی روی می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن (که به‌طور طبیعی با عفونت مبارزه می‌کند) به ماده آغازگر " هجوم ببرد. آلرژی‌ها می‌توانند اختلالات تنفسی، گوارشی و پوستی ایجاد کنند. نمونه‌هایی از این اختلالات عبارتند از: آسم ، تب یوچجه درد شکم اسهال و استفراغ" ، یلدو گزهای (کهیر) و درماتیت بعضی افراد، در معرض خطر یک واکنش تهدیدکننده حیات به نام شوک آنافیلاکتیک هستند . – تشخیص نشانه‌ها بسته به عامل آغازگر و شخص (مثلاً متفاوت هستند. ممکن است یک با چند تا از علایم زیر وجود داشته باشند: تورات قرمز خارش‌دار یا توحاسی برجسته پوستی (کهیر) خس خس و اشکال در تنفس درد شکم اسهال و استفراغ – اهداف ارزیابی شدت واکنش آلرژیک – درمان علایم (در صورتی که ضعیفی باشند) – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی – هشدار! اگر بیمار دچار زجر تنفسی یا اشکال در تنفس است یا مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. (۱) علایم و نشانه‌های بیمار را ارزیابی کنید و از او پرسید که آیا می‌داند مبتلا به آلرژی است یا خیر. (۲) تمام علایم را درمان کنید و به بیمار کمک کنید تا داروهایی را که دارد، مصرف کند. (۳) به بیمار توصیه کنید که با پزشک خود قرار ملاقات بگذارد. اگر درهای در مورد وضعیت بیمار فرار کنید، هشید، خودتان باید با یک پزشک تماس بگیرید.

**سکته**

این وضعیت در اثر اسبابسه‌های مکرری ایجاد می‌شود که طی آن عضله دایفرامگ (لایه عضلانی که قفسه سینه را از شکم جدا می‌کند) به‌طور ناگهانی منقبض می‌شود و در همان زمان نای به‌طور نسبی بسته می‌شود. سکته یک مشکل شایع است حملات سکته معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشند، اما گاهی می‌توانند طولانی‌خسته‌کننده و دردناک شوند. به‌منظور رفع سکته باید سطح تی‌آکسید کربن خون را برای چند لحظه بالا بپزید؛ این عمل تنفسی را به حالت طبیعی باز می‌گرداند.

– اهداف

برگرداندن تنفس به حالت طبیعی

– در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی!

( به بیمار توصیه کنید که آرام بشیند و تا زمانی که می‌تواند نفس خود را حبس کند. ۲

( اگر سکته پایدار باشد، به بیمار توصیه کنید که یک پاکت کاغذی (نه پلاستیکی روی پنبی و دهان خود قرار دهد و به مدت چند دقیقه در داخل آن تنفس کند.

(۳) اگر سکتهک بیش از چند ساعت طول کشید، باید برای مشورت با یک پزشک تماس بگیرید.

**سریجه**

این وضعیت ناشی از اختلال حس داخل استم است سریجه سبب احساس غیرطبیعی حرکت می‌شود؛ بیمار احساس " دروان می‌کند، درست مثل اینکه در حال چرخش است مثل معمول سریجه عبارتند از: عفونت‌های گوش میانی و داخلی و بیماری‌های روانی مثل اضطراب حاد. گهگاه علت سریجه یک وضعیت جدی‌تر مثل بیماری مبتی (یک اختلال گوش داخلی است – تشخیص احساس چرخش – امکان وجود تهوع و استفراغ – اهداف برطرف کردن علایم – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی (۱) به بیمار توصیه کنید که در یک وضعیت راحت نشسته یا دراز کش قرار بگیرد و هر گونه تغییر در وضعیت او را مدنظر قرار دهید. از او سؤال کنید که آیا پیش از این دچار حملات سریجه شده بود یا خیر. (۲) اگر بیمار داروهای خاصی همراه دارد که جهت سریجه یا تهوع تجویز شده‌اند، به او توصیه کنید که آنها را مصرف نکند؛ ممکن است لازم باشد که به بیمار کمک کنید تا دارویش را مصرف کند. (۳) اگر بیمار خیلی زجر می‌کند یا می‌خواهد پزشکش بر بالینش حاضر شود، با یک پزشک تماس بگیرید. تا رسیدن پزشک در کنار بیمار بنشیند و هر گونه تغییر در وضعیت او را مدنظر قرار دهید.

**میگرن**

بسیاری از افراد، نسبت به حملات میگرن (سردرد شدید " ناخوش‌کننده ) استعداد دارند. عطل مخلفی (مثل آلرژی استرس یا خستگی می‌توانند حمله میگرن را آغاز کنند. سایر عوامل آغازگر عبارتند از: کمبود خواب غذا نخوردن و گرسنگی طولانی مدت ، خوردن برخی مواد غذایی مانده پتیز و شکلات (مثل پتیز یا شکلات . میبلایان به میگرن معمولاً با چگونگی تشخیص و برخورد با حملات آشنا هستند و ممکن است داروهای خود را به همراه داشته باشند . – تشخیص قبل از شروع حمله ممکن است یک دوره هشداردهنده شامل اختلال بینایی به‌صورت جرقه‌های نورانی چشمک‌زننده و یا یک " لکه کور "وجود داشته باشد. سردرد شدید ضربان‌دار (زقزق‌کننده که گاه فقط محدود به یک طرف سر است درد شکم تهوع و استفراغ تاوانی در تحمل نور درختان یا صدای بلند – اهداف تسکین درد – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی (۱) به بیمار کمک کنید تا دارویی را که برای حملات میگرن خود دارد، مصرف کند. (۲) به بیمار توصیه کنید که در یک اتاق تاریک و ساکت به مدت چند ساعت دراز بکشد یا بخوابد. چند حوله و یک ظرف به او بدهید تا در صورت استفراغ کردن از آنها استفاده کند. (۳) اگر این حمله اولین حمله میگرن است به بیمار توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند.

**میگرن را شناخیم**

دلایلی چون زتینیک، استرس ، خستگی و یا آلرژی می‌توانند دلایل آغاز شدن حمله میگرن باشد. سایر عوامل آغازگر همچون کمبود خواب ، مصرف الکل ، غذا نخوردن و گرسنگی طولانی مدت ، خوردن برخی مواد غذایی مانده پتیز و شکلات سبب شروع سردردهای میگرنی می‌شوند . گاهی قبل از شروع حمله یک دوره هشدار دهنده شامل اختلال بینایی به‌صورت جرقه های نورانی چشمک‌زننده و یا ایجاد یک لکه کور در میدان بینایی و نیز احساس بوهایی که دیگران حس نمی‌کنند ، در فرد ایجاد می‌شود . درد شکم و تهوع و استفراغ نیز گاهی با سردرد همراه است .
بیماران معمولاً در هنگام سردرد تحمل نور درخشان و یا صدای بلند را ندارند . به بیمار توصیه کنید که در یک اتاق تاریک و ساکت به مدت چند ساعت دراز بکشد یا بخوابد . اگر این حمله اولین حمله میگرن است به بیمار توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند .

**شب ادواری چیست ؟**

عبیارت است از دفع مکرر ادرار در رختخواب یا لباس های فرد که ممکن است غیرارادی و یا ارادی باشد. برای تشخیص این اختلال، دست کم ۲ بار در هفته و حداقل ۳ ماه باید اتفاق افتاده باشد.و سن کودکان بالای ۵ سال باشد . اصولا شیوع شب ادواری یا افزایش سن کودکان رو به کاهش می گذارد . در ۷۵ درصد از کودکان دچار شب ادواری ، یکی از بستگان درجه اولشان نیز به این اختلال مبتلا بوده است .-برای تشخیص شب ادواری هیچ روش قطعی آزمایشگاهی وجود ندارد ، اما پزشک باید همیشه اختلالات از گانیک را در نظر داشته باشد .شب ادواری معمولا خود به خود برطرف می شود .

درمان : درمان های غیردرویی-۱ - رفتار درمانی شرطی کردن با استفاده از دستگاه Pad and Buzzer موثرترین روش درمان است . آموزش تخلیه مثانه ، در صورتی که کودک در طول روز ادرار خود را نگه دارد ، مورد تشویق قرار بگیرد .
۲ - هیپنوتراپی
۳ - روان درمانی ( حل مشکلات روانی و اختلالات عاطفی حیاتی در کودکان و خانواده وی-۴ - دارو درمانی .

**اثر معالجات ارتودنسی بر سیستم عضلات**

معالجات ارتودنسی فقط برای بهبود وضعیت دندان‌ها و تصحیح روابط اسکلتی بیمار نیست بلکه بر سیستم عضلات نیز تأثیر به‌سزایی دارد.از درمان‌های ارتودنسی بر عضلات بدین ترتیب است:

۱- اثرات نامطلوب عضلات را بر دندان‌ها و اسکلت فکی صوتی از بین می‌برد.

۲- موجب به وجود آمدن یک سیستم دندانی ایده‌آل می‌گردد.با استفاده از وضعیت اولیه فک پایین، اثرات سیستم دندانی غیر هماهنگ از بین برده می‌شود به طوری که بگک نتیجه بالینی پایدار به وجود می‌آید. چون اختلالات سیستم دندانی باعث تغییرات در مفصل گیجگاهی فکی و سیستم عضلانی می‌گردد، بنابراین معالجات ارتودنسی می‌تواند کنترل دقیق بر حرکات فک پایین به وجود آورد.سایر تغییرات عضلانی که همراه معالجات ارتودنسی ایجاد می‌شود عبارتند از:

- اصلاح وضعیت لب‌ها.
- اصلاح وضعیت زبان.
- اصلاح موقعیت فک پایین.
- ضریبات جویدن.
- اصلاح در وضعیت تنفس

**آفتاب زمستان بیشتر می سوزاند**

آفتاب زمستان را دست کم ننگیرید، نمی‌دانید از همین نور نصف و نیمه و بی‌رمق چه کارها برمی‌آید ؟ شاید فقط زیر تیغ و برق آفتاب یادان بیفتد که به داد پوست‌تان برسد و موع سوز و سرمای زمستان، فقط دلبال یک جای گرم برای باز کردن یخ دست و پای‌تان باشد. اگر این طور است، پس توصیه‌های متخصصان پوست را بشنوید تا کم‌ی دربارہ پوست‌تان دچار وجدان‌درد شوید. آن‌ها می‌گویند: هوای خشک زمستان و باد شدید این فصل، می‌تواند باعث خشکی، ترک خوردگی و خارش پوست شود. شاید تابش نور خورشید این فصل خیلی شدید نباشد، اما بازهم احتمال آسیب دیدن پوست در اثر اشعه ماورای بنفش وجود دارد؛ به خصوص آسیب به چشم‌ها ممکن است پیشتر شود، چون در زمستان با این که شدت نور مرئی کمتر است و درست به همین دلیل، مردمک‌ها گشادترند، اما شدت اشعه ماورای بنفش نور خورشید، چندان تفاوتی با تابستان ندارد.البته خوشبختانه راه‌های ساده‌ای برای محافظت از پوست وجود دارد که می‌توانیم با رعایت آن‌ها سرمای زمستان را از سر بگذرانیم و به روزهای معتدل بهاری فکر کنیم.متخصصان چه می‌گویند؟
مخاطب از پوست در مقابل نور آفتاب، تنها محصص به یک فصل خاص نیست و در تمام سال باید به فکر محافظت از آن باشیم."این را دکتر علی ابراهیمی، استادیار پوست دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه می‌گوید.
لو معتقد است، به دلیل زاویه تابش در فصل زمستان و همچنین انعکاس نور پس از بارش برف و یارانه، آفتاب این فصل بیشتر به پوست صدمه می‌زند.
توصیه این متخصص پوست، استفاده از ضد آفتاب است، چه در زمستان و چه در بقیه فصل‌های سال، به ویژه برای افرادی که پوست خشک دارند یا ورزش‌های زمستانی می‌کنند یا مشغول هر فعالیت دیگری در مناطق کوهستانی هستند. چشم‌هایتان را دریابید
آفتاب زمستان، چشم‌های شما را هم به الطاف ویژه‌اش می‌تازد. دکتر حسن رزمجو، متخصص چشم، معتقد است استفاده از عینک دودی طبی در فصل زمستان دو خاصیت دارد؛ هم محافظ چشم در برابر نور زننده خورشید است و هم مانع ورود سرما به درون چشم می‌شود. او به خبرنگار ایرنا گفت:" بیشتر مردم فکر می‌کنند کاربری عینک دودی، محدود و مخصوص به فصل تابستان است، درصورتی که استفاده از آن در این فصل برای جلوگیری از تأثیر سوز سرما و به دنبال آن التهاب استخوان‌های دور چشم، توصیه می‌شود."
بهترین رنگ زمینه برای عینک‌های دودی طبی از دید این متخصص چشم‌پزشکی، زمینه کرمی، قهوه‌ای و خاکستری است. مراقبت از پوست قبل از خارج شدن از منزل
پوست دست و صورت خود را با یک لایه از ضد آفتاب مرطوب کننده بشوید. محصولات ترموعی در بازار وجود دارند که ضد آفتاب را با مرطوب‌کننده یا روغن ترکیب کرده‌اند و شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. بهتر است ضد آفتابی را انتخاب کنید که اس-پی-اف آن ۱۵ یا بالاتر باشد. این کرم به عنوان سادی در برابر عوامل آسیب‌رسان به پوست عمل می‌کند. بد نیست بدانید ۸۰درصد نور خورشید با انعکاس روی برف به اطراف باز می‌ناید، در حالی که این مقدار در مورد خاک ۱۷ درصد است، این یعنی در زمستان بیشتر در معرض مجموع نور خورشید و طیف مضر اشعه آن هستیم. پس اگر اهل ورزش‌های زمستانی و اسکی هستید، لازم است از ضد آفتاب‌های قوی‌تری استفاده کنید.
هوای سرد و عوامل دیگر می‌تواند باعث دردتانک شدن و ترک‌خوردگی لب‌ها شود که در نتیجه آن لب‌ها پوسته پوسته شده و قاج قاج می‌شوند. لب‌های شما هم نیاز به کرم‌های ضد آفتاب مخصوص یا چرب‌کننده مانند پماد ویتامین A دارند، وگرنه باید منتظر قجاج و ترک روی لب‌های‌تان هم باشید.پوشیدن دستکش
پادتان نرود. این دستکش‌ها، ناخن‌های‌تان را در برابر هوای سرد و خشک حفظ می‌کنند و از خشکندگی آن‌ها و نیز سوزش و خشکی پوست آن جلوگیری می‌کنند.
عطش دیگر خیارش و ترک‌خوردگی پوست، گرم کردن پیش از حد و به دنبال آن عرق کردن است. پوشیدن لباس لایه لایه روی هم به شما اجازه می‌دهد در صورت نیاز، برای پیش‌گیری از این وضع لباس خود را درآورید. در ضمن بهتر است لباس‌های زیر شما نخ و گشاد باشد. اگر موقع برف بازی خیس شدید، لباس و کفش‌های خیس خود را فوراً در آورید. این کار از تحریک و سوزش پوست شما جلوگیری می‌کند.
مالش روزانه
سطح پوست با پنبه یا پارچه مرطوب، سلول‌های مرده پوست را پاک می‌کند و مانع بسته شدن منافذ آن می‌شود. با این حال استمرار در این کار، چربی‌های لازم برای حفظ رطوبت پوست را، به‌خصوص در زمستان، از بین می‌برد. وقتی پزشک لازم می‌شود اگر محصولات بدون نیاز به پوشش پزشک اثربخش نبود، همه این کارها را هم انجام دادید و باز حس کردید پوست‌تان خشک و حساس است، باید با پزشک مشورت کنید. هم‌چنین، در صورت افزایش نقطه‌های قرمز روی پوست، پوسته پوسته شدن پوست، شکندگی ناخن‌ها و نیز ترک خوردگی ناخن یا حتی به پزشک‌تان مراجعه کنید.

**درمان جوشها و دمل صورت با ماسکهای گیاهی**

ماسک‌هایی برای برطرف کردن جوش‌های چرکی یا دمل جوش‌ها و دمل‌ها را نباید بدون دستکشی لمس کرد زیرا این کار باعث گسترش عفونت می‌شود مخصوصا نباید به جوش‌های چرکی نزدیک بینی یا لب‌ها دست زد زیرا در این صورت میکروب‌ها و باکتری‌ها به‌طور مستقیم وارد جریان خون شده و باعث ایجاد انواع بیماری‌ها می‌شوند.
باید دانست که یکی از علل پیدایش جوشها،دردست عمل نکردن کبهد و غدد زیرپوستی می‌باشد.برای رفع این مسئله به شما توصیه می‌شود که از جوشخانه‌های کاسنی و یا از آب کاهو استفاده نمایید زیرا هر دوی اینها سلولهای کبهد را نوسازی می‌کنند و خون را اصلاح می‌نمایند و در بهبودی جوش‌ها بسیار موثر می‌باشند.
برای از بین بردن جوش‌های چرکی یا دمل می‌توان از یکی از ماسک‌های زیر استفاده کرد:
مقداری کلم سفید را ریز نموده و با پوست موز له شده و مقداری عسل روان مخلوط نموده، از این ماسک برای میکروب زدای پوست صورت استفاده نمایید، این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی جوش‌ها قرار داد و پس از آن پوست را با آب سرد و بعد با آب گرم تمیز بشویید، این عمل را هر روز تکرار نمایید.
مقداری ریشه زنجبیل را در مقدار کمی آب جوش دم نموده تا عصاره ریشه خارج شده، پس از سرد شدن دوباره آترا روی حرارت قرار داده(حدود ۲۰ دقیقه) سپس ریشه‌ها را از آب جدا نموده ، این عصاره‌های را از بین بردن جوش‌ها بسیار مناسب می‌باشد.
جعفری را له کرده و له شده آن را با نمک و مقداری روغن زیتون مخلوط نموده و این ماسک را بر روی صورت قرار داده ، این عمل را باید قبل از خواب انجام داد و پس از آن صورت را با آب ولرم بشوید، هر روز آن را تکرار کرده تا جوش‌ها کاملا از بین برود.
اسفنج را بخته ، آن را له کرده و با سفیداب مخلوط نموده و به صورت ماسک بر روی صورت به مدت ۲۰ دقیقه بمالید. این ماسک نیز باعث از بین رفتن جوش‌های چلندی می‌گردد.
شلفم را رنده کرده با مقداری لیموترش مخلوط نمایید.حالا این مخلوط را بر روی صورت بمالید، این ماسک را حدود ۳۰ دقیقه بر روی جوش‌ها قرار داده و سپس صورت را با آب ولرم خوب بشویید.
استفاده از جوشخانه گیاه بابا آدم نیز برای جوش‌های دوران نوجوانی و بهبودی آن بسیار موثر است.
۶۰ گرم برگ مو خشک شده را در یک لیتر آب سرد بریزید و آترا روی حرارت قرار دهید تا بجوشد، بعد از چند دقیقه جوشیدن ، آن را صاف کرده و به صورت نیمه گرم با سرد با کمک قطعه ای پنبه به روی جوش‌های صورت خود بمالید .
پساده صمغ کاج استعمال خارجی دارد و برای التیام جوش‌ها به کار می‌رود، برای تهیه آن چهار جز بادام شیرین و چهارجز، صمغ را با هم مخلوط کرده، در رو حمام برای (ظرف برآز آب جوش مانند قوری چای بر روی کتری آب) گرم کرده و بعد یک جز موم عسل به آن بیفزایید.
حالا،پساده برای استعمال آماده است.
پساده همیشه بهار جهت دفع دمل‌ها و جوش‌ها به کار می‌رود، برای تهیه آن دو قلفظ فلفلهاموری از آب برگ تازه گیاه را با ۵۰۰ گرم ببه خوبی مخلوط کرده، سپس پساده حاصل را مصرف نمایند.
کاه جو دو سر دارای ویتامین "A" می‌باشد و جوشخانه غلیظ حاصل از این کاه را چنانچه برای شست و شوی پوست به کار ببرید، برای رفع جوش‌ها و بیماری‌های چلندی بسیار موثر می‌باشد.
فسفادی که از آرد جو تهیه شده باشد چنانچه بر روی دمل قرار داده شود، باعث باز شدن و گشودن دمل می‌شود.
عسرس را چنانچه در سرکه بیزید و به صورت خمیری تم بر روی قطعه پارچه ای گذاشته و به شکل ضمام در محل ورم‌های چرکی قرار دهند، باعث تخلیل آن می‌شود.
کاهوی سوخته را به صورت گردل، چنانچه بر روی جوش‌ها و زخم‌ها بپاشند، برای التیام جراحتات و ترمیم آنها مفید است.
اگر بیاز بخته شده و گرم را بر روی دمل قرار دهید، موجب باز شدن آن می‌شود، اگر محلی جوش‌ها را با جوشخانه غلیظ گلی بانونه شست و شو دهید، برای از بین رفتن جوش‌ها بسیار مفید است.مازو، پوست تازه، گل ارمنی، سنبل را کوبیده و با سرکه و گلاب آمیخته و بر روی جوش‌ها مالیده تا بهبودی حاصل شود.
مازوی سبز و گورگرد ، از هر کدام دو مثقال بگیریند، ساییده و یک مثقالن سرکه و نیم اسکنان گلاب حل کرده ، بر روی جوش‌ها بمالید تا از بین بروند.سیوس جو با کرفس یا تخم کرفس را در سرکه جوشانده، صاف نموده و به صورت ماسک بر صورت خود بمالید.
برای از بین بردن دمل باید تا سه روز، آب برگ خرقه یا تخم خرقه و استرزه را در گلاب ساییده با سفیداب تخم مرغ به روی دمل بمالید تا بهبودی حاصل شود و اگر در آن ماده جمع شده باشد و سخواهید سر باز کنید، دو عدد انجیر خشک یا تر را بجوشانید تا خوب نرم شود، مثنی موز را هسته درآورده با آن بکوبید و سه

مقال خردل به آن اضافه کرده ، با هم بمالید و نیم گرم فسنجد اندازید و با سفز و انجیر را بخته و کوبیده روی دمل بگذارید و با تخم مرو را کوبیده و با شیر و عسل استفاده کنید ، با خمیر گندم را با کمی نمک و عسل و تخم کتان بکوبید، همراه روغن روی دمل بگذارید، با آرد ذرت چهار چوبه، شنبلیله ساییده یک جزء، صبر زرد نیم جز هر سه را در دوع بزبید تا مثل خمیر شود و نیم گرم پنبازبید (این دارو اثر قوی درشته) ، یا خمیر ترش ، تخم مرو، آهک آب ندیده با عسل و زرده تخم مرغ فسنجد نمایید. کبیرس با جوشانده تخم جعفری برای از بین بردن آثار جوش های مفید می باشد. جوش های سفه (شیرینک) جوش های است سرخ، که در سر و صورت پدید می آید و گاه در تمام بدن می ریزد.این جوش ها در ابتدا جوش های ریز و محکم اند که مشرق ظاهر می شود و بعد بزرگتر و آبدارتر شده و چرکی از آنها به شکل عسل بیرون می آید و با خشک و بی آب شوه شده بوده و پوست های سفید از آن جدا می شود، برای درمان باید زاج سیاه دو مثقال، اششان ۵ مثقال را بکوبید و بزیدو یا سرکه آمیخته و سپس روی جوش ها بمالید و با زردچوبه، پوست اثار، مراد سنگه، حنا را ساییده با روغن گل سرخ، با مغز قلم گلو بمالید. اگر جوش ها خشک شده باشد سرکه و نمک یا سرکه و آب صابون بمالید . اگر جوش ها سفید بوده و بر صورت و پشپاتی باشند و چون آنها را فشار دهید چیزی شبه روغن از آن خارج شود، برای درمان بهتر است ابتدا صورت را با آردی که در آب حل شده با پوست تخم مرغ سوزانده یا استخوان سوزانده که ساییده باشید خوب بشویید و سپس آرد باقلا را نرم ، خمیر کرده و بر روی آن بمالید(باقلا را کوفته و آرد کنید) و با بیخ موسن و خریق را مسوی گرفته، نرم کوفته با سرکه فسنجد ساخته و بمالید.گاه جوش های ریز سرخ با عارش زیاد در بدن پدید می شوند.که آزار آنها چنان است که گویی عاقر فرو می رود.برای درمان باید حمام آب نیم گرم بروید و آب جوشانده پاپونه و تخشک و سیوس گندم بر بدن بمالید و با سرکه و روغن کنجد یا نمک و سرکه و حنا بمالید و یا مازو و زردچوبه را کوبیده و با روغن کنجد و گلاب و سرکه بعد از حمام به پوست مالیده و بعد از یک ساعت با آب سرد و سیوس بشویید.فسنجد عانس بخته ،مخلوط با عسل، جوش ها و زخم ها و جوش های خارش دار و کفیر را التیام می بخشد. سرد شیر شدعقونی کنده پوست و فسنجد آهک کشته احتلاطل پوستی بوده و شست و شوی زخم ها و جوش های چرکی با آب سرد سب ضدعفونی و التیام آن می گردد.کبیرس با جوشانده زنجبیل شامی، عارش و جوش های عقونی را التیام می بخشد. پوست خردل سیاه، توم با سرکه درمان کننده جوش ها و کفیر ها می باشد. استفاده از ماسک توت فرنگی درمان کننده جوش ها و التهابات پوستی می باشد. آب تزه باعث درمان جوش ها و کفیر می گردد. فسنجد بادام تلخ توم با سرکه موجب درمان جوش می گردد. مالش پوست با فسنجد سرکه التهاب جوش های خارش دار را برطرف می کند. فسنجد مخلوطی از آلو و سرکه، جوش های چرکی پوست را التیام می بخشد.نارگ: اصولاً بهترین مواد برای سلامتی پوست و عوارض کردن آن از جوش ها ،مالیدن آب غوره و گلاب یا سرکه با روغن گل سرخ بر روی پوست می باشد. این افراد باید از مواد غذایی شور، شیرین،چرب و مغزی پرهیز کنند و بیشتر از ترشیجات استفاده نمایند و بهتر است که حمام گرم رفته و عرق نمایند .

**درمان چربی پوست یا ماسک گیاهی**

انواع ماسک برای پوست چرب ماسک آلوئی قرمز : برای تهیه ماسک آلوئی قرمز کافی است هسته آلوئی قرمز را در آورید و سپس آلوها را له کنید و چندقطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را بر روی پوست بمالید و آنگاه باپنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید. ماسک لیمو ترش: برای تهیه ماسک لیموترش آب ۲ لیو را بگنجد و با افشاق عسل گرم مخلوط کنید و روی پوست بمالید. و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. ماسک هویج : ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. ماسک کدوطلوایی : مقداری کدو طلویی رسیده را له کرده بصورت ماسک برای معادل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید. ماسک سفید تخم مرغ: یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزیند پس از کف کردن به آن نصف لیوان لیمو ترش اضافه کنید وبه هم بزیندو روی تمام پوست بمالید.پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید. ماسک برقال و لیمو: دو قاشق آب برقال ویکقاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط بصورت بصورت بمالیدوبعد از ۱۵دقیقه با آب ولرم بشویید. ماسک خیار: خیار را بخته له کنید به صورت ماسک روی صورت بگذارید وپس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوید. ماسک زرده تخم مرغ و آوآکادو: ۱ قاشق سوپخوری خاک رس (خاک رس یا خمیر پاک کننده که به شکل پودر در تمام مغازه ها و فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + ۱ عدد زرده تخم مرغ + یک چهارم قاشق آوآکادو له شده + مقداری روغن فندقولی برای اینکه یک مخلوط نرم داشته باشیم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشویید. (زرده تخم مرغ و آوآکادو رطوبت از دست رفته پوست را دوباره باز می گرداند. ضمیر پاک کننده ترشحات چربی پوست را خشک کرده ، روغن فندق این حالت را در پوست تعدیل کرده و آن را تقویت می کند. ) ماسک سبب : یک عدد سبب زنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عسل مخلوط کنید و سپس روی پوست صورتان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. (آیا می دانستید که زنبورها منکن است مسافت ۵۵ هزار مایل (حدوداً ۱۰۰۰۰۰ کیلومتر) را پرواز کنند و به روی بیش از ۲ میلیون گل بنشینند و شهد جمع آوری کنند که تنها برای درست کردن تقریباً نیم کیلو عسل کافی است. عسل حاوی قندهایی مانند فروکتوز، گالکتر و همچنین آب می باشد. علاوه بر اینها حاوی دیگر قندها، آنزیمها ، مواد معدنی، ویتامین ها و اسیدهای آمینه می باشد.) ماسک گوجه فرنگی: یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستان بماند. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست های چرب نسبت به موادپاک کننده و مواد آرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف موادپاک کننده یا محلول های الککل دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته ریزی شوند.در این صورت باید مصرف هرگونه شیرپاک کن، محلول طبی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد تا بپادساختنی (ترکیبی) التهاب دهنده ای را تجویز کنند. روی پوست های چرب که اینگونه تحریک شده اند نباید پماد یا کرم پانامازون، تریامتولون، هیدروکورتیزون یا فلوئوسیلون مالید و نیز در این مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیار کم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

**موخوره و راههای درمان آن**

موخوره (TRICHOPTLOSIS) آسیبی است که برس و سشوار به موی سر وارد می کنند. در این آسیب لایه و سطح محافظ مو در انتهای فیرهای موی نوک مو از بین می رود. موخوره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید. وقتی سطح محافظت کننده مو از بین می رود و امکان چابگری آن به وجود نمی آید، سر مو چند شاخه می شود.هرچند سال ها قبل زنان برای مبارزه با موخوره نوک موهای خود را می سوزانند ولی این کار باعث می شود، سلولهای بیشتری نابود شود.در هر حال این مشکل بسیار رایج است. شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فرهای دائمی، رنگ کردن زیاد، دکلره کردن بیش از حد، استفاده از برس های تایلویی و قلی و شانه‌هایی که دنده‌هایی نوک تیز دارند در به وجود آمدن و تشدید موخوره مؤثر هستند.
**o**o**o** درمان موخوره **o**o**o**
راههای متفاوتی برای درمان موخوره وجود دارد. **o** یک لیوان شیرین بیان را در سه لیوان آب جوشیده بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد و آرام آرام دم بکشد. بعد از این که سرد شد، آن را صاف کنید و هر روز از این مایع به موی سرتان بمالید. پس از مدت کوتاهی موچه خواهد شد.
موخوره نان درمان شده است. **o** ریشه کتید در آب جوش خیس کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه به همین حالت بماند. بعد از آن ریشه کتید را به مدت ۳۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید؛ مایع صاف شده را به موهایتان بمالید.

**o** موهایتان را در آب جوشانده تخم نیاز قرار دهید.**o** استفاده از جوشانده گل بابونه و گل خصمی به صورت ماهی یکبار، برای درمان موخوره مفید است. **o** در یک لیگن آب چند قطره آمونیاک بریزید و موهایتان را با آن بشویید. به مقدار سفید قهوه خام نخلد خام، روغن و زرده تخم مرغ را مخلوط کنید و به صورت خمیر در آورید و به موهایتان بمالید. صبح موهایتان را بشویید و با روغن زیتون چرب کنید. **o** گل روماس، شاه تره و سدر را به میزان مساوی در آب خیس کنید و پس از این که ۲۴ ساعت ماند، مایع صاف شده آن را به سر بمالید. **o** نیم کیلو آرد نخلد خام را با ۲۰۰ گرم برگ مورد و نیم کیلو حنا مخلوط کنید، سپس آن را به پنج قسمت تقسیم کنید و پنج پنج پشت سر هم با زرده تخم مرغ به سر بمالید. **o** روغن بادام و بنفشه و کتیدا برای درمان موخوره مفید است.**o**o غیر از درمان های گیاهی ذکر شده برای معالجه موخوره، به موارد زیر توجه کنید:
نوک موها را چند سانتیمتر کوتاه کنید.
از برس ها و شانه هایی از جنس مواد طبیعی (چوب و …) استفاده کنید.
از روغن های گیاهی به موهایتان بمالید.
از شامپوهای طبیعی که اسیدی و قلیایی نیستند استفاده کنید. هنگام شست و شوی موها از آب خیلی گرم استفاده نکنید. کمتر از سشوار استفاده کنید.
گاهی موهایتان را بپایید.

**پس از مصرف جای دهان خود را بشویید**

یک متخصص ترمیم و زیبایی دندان گفت:برخی پودرها و خمیردندان های سفید کننده به مرور موجب خدشه دار شدن سطح سبیلی دندان ها شده و آنها را مستعد به رنگ رفتن می کنند.

مریم عباس زاده اظهار کرد : برخی بسیاری های دوران بارداری مادر و همچنین مصرف گروهی داروها در این دوران در تغییر رنگ دندان های شیریی و دائمی مؤثر است.وی ضمن تأکید برمصرف قطره آمِن توسط کودکان، تصریح کرد:از آنجایی که این قطره دارای فرابید بسیار زیادی بر سلامت کودک است،نمی توان فرد را از مصرف آن مع کرد.چرا که رنگدانه های تشکیل شده به وسیله این قطره بر سطح دندان ها در سال های بعنی رشد کودک باراحتی قابل رفع است.جاس زاده ادامه داد:قطره آهن را رسوب بر روی پوسیدگی های موجود بر سطح دندان ها صرفاً موجب آشکار شدن این پوسیدگی ها می شود و نه تشکیل آن وی توضیح داد :مصرف شیر توسط کودک طی ساعت های طولانی و متوالی به خصوص در طول شب موجب قرار گرفتن دندان ها در محیطی حاوی شیر و فعالیت باکتریها در این محیط شده و منجر به پوسیدگی طوق دندان ها می شود که قطره آهن این پوسیدگی ها را نمایان می کند.عباس زاده با توصیه به این که از عادت کردن کودک به هنگام خواب پیشگیری شود متذکر شد:برخی قطره آهن در دهان در هنگام خواب پیشگیری از سطح دندان ها و همچنین کشتنوی دهان پس از مصرف این قطره ،در کاهش رسوب آن در سطح دندان ها مؤثر است.این پزشک متخصص وجود فلوراید بسیار بالا در آب آشامیدنی را عامل دیگری در تغییر رنگ دندان ها معرفی و خاطر نشان کرد:آب شرب برخی ازنواحی ایران از جمله بعضی قسمتهای استان زنجان دارای فلوراید بسیار بالایی است.

عباس زاده به افرادی که از چای قهوه و یا سایر خوراکی های رنگی به میزان زیادی استفاده می کنند،توصیه کرد:پس از مصرف این مواد،حداً دهان خود را با آب بشویید.وی در خصوص سفید کردن دندان ها گفت:طی این روش که با هدف زیبایی ظاهری دندان ها صورت می گیرد،بنا تجزیه رنگدانه های داخلی دندان هامنجر به سفید کردن آنها می شود.

این متخصص زیبایی دندان ،دوش های سفید کردن دندان را کم ضرر و محافظه کارانه عنوان و تصریح کرد:این مراحل بسته بهشدت تغییر رنگ و ساختنان میکروسکوپی دندان های هر فرد ممکن است از چند روز تا چند ماه به طول بینجامد.

منبع: نشر به عصر فرهنگ،شماره ۳

**دلایل خارش پوست**

نویسنده:دکتر فریا فلکنکار پور متخصص پوست و مو

خارش پوست، یکی از شایعترین شکایاتی است که بیماران را مجبور می کند برای تخفیف یا درمان آن به متخصصین پوست و مو مراجعه کنند.
گاه خارش چنان شدید است که فرد قادر به خوابیدن نبوده و امکان زندگی معمول برای فرد وجود ندارد. شما هم مطمئنا حس خارش را زمان گزیده شدن توسط پشه تجربه کرده اید و یا شاید بدنبال مصروف داروی خاصی یا غذایی پر ادویه دچار خارش و کهیزر شده باشید.
گاه خارش محدود به کف سر است شامل کسانی که مبتلا به درماتیت سوره هستند که باعث شوره سر و التهاب خارش دار می شود.
گاه فرد مبتلا به آگزژی و خشکی پوست بوده مبتلا به آگزینما سرشتی است. این افراد از خارش شدیدی رنج می برند که به سبب آن اغلب بیشتر قسمتهای بدن خود را بواسطه خارزندن زخم می کنند و نیاز به درمان طولانی مدت زیر نظر متخصص پوست دارند.
دلایل متعددی برای خارش پوست وجود دارد که برخی از آنها مربوط به بیماریهای پوستی است و برخی مربوط به بیماری های سیستمیک:در برخی بیماریهای داخلی، خارش علامت مهمی محسوب می شود. شدت و مدت خارش با یک بیماری تا بیماری دیگر متفاوت است. از جمله مهمترین علل خارش، انسدادی کبد و هپاتیت.
بیماری کبدی خارش دار گاه همراه یرقاق و زردی وگاهی بدون آن است. همچنین نارسای کلیه (خارش ناشی از اومی)، کم کاری یا پرکاری تیروئید، کم خونی فقر آهن، پلی سیتمی وراه برخی سرطانهای خونی شامل لوسمی و لنفوم (به خصوص لنفوم هوچکین، سرطانهای داخلی، انگلل های روده ای و بیماریهای روحی - روانی نیز از جمله علل خارش می باشند.
دیابت نیز به کرات جزء علل داخلی خارش مطرح می شود اما اغلب افراد مبتلا به دیابت خارش ندارند.
اگر بیمار مبتلا به دیابت فاقد بیماری پوستی خارش دار باشد و با خارش مراجعه کند، ابتدا باید بدنبال علنی غیر از دیابت گشت.
بیماری لنفوم هوچکین یک نوع بدخیمی است که شیوع خارش آن بین ۲۵-۷۰٪ است و در ۷۰٪ بیماران اولین علامت بیماری همین خارش است.
برخی بدخیمی های داخلی می توانند با خارش همراه باشند، لذا اگر فردی با خارش معمولی مزمن مراجعه کرد باید یک معاینه کامل و آزمایشات لازم برای بررسی بدخیم های داخلی و نیز آزمایشاتی جهت بررسی عملکرد تیروئید، کبد و کلیه و نیز بررسی های هیاتیت و حتی کم خونی فقر آهن، براساس صلاحدید پزشک مد نظر باشد.

۷۰-۵۰٪ بیماران مبتلا به نارسای مزمن کلیه از خارش رنج می برند.

بیماریهای کبدی مختلف می توانند با خارش همراه باشند و بطور کلی ۵۰-۷۰٪ بیماران مبتلا به یرقاق (زردی)خارش دارند. خارش در این افراد احتمالاً منشأ مغزی دارد زیرا مشاهده شده است که در سیستم اعصاب مرکزی، سطح پیتیدا اپوپپتید (مخدر) افزایش یافته و گزرنده های آنها کاهش یافته است.
در این افراد سطح اسیدهای صفراوی سرم با شدت خارش هماهنگی ندارد.
سروز صفراوی اولیه نیز یکی از بیماریهای کبدی است که بیشتر در خانم های بالای ۳۰ سال رخ داده و می تواند با خارش شدیدی همراه باشد.

از بیماریهای داخلی نوعی پرخونی بنام پلی سیتمی ورا وجود دارد که در آن بیش از ۱۴۳ افراد از خارش رنج می برند.
خارش این افراد بیشتر با تغییرات حرارت و به خصوص دقایقی بعد از استحمام است.
علت خارش در این بیماری مشخص نیست ولی آسیرین موجب تخفیف فوری خارش در آنها می شود.

از بحث بیماریهای داخلی که بگذریم، بیماریهای پوستی متعددی وجود دارند که خارش در آنها وجود داشته یا علامت و شکایت اصلی است.
به عنوان مثال متسخه اصلی بیماریهای مانند آگزما سرشتی، گال و درماتیت هریتی فرم خارش فراوان است.
بیشتر خارش ها با گرما تشدید می شوند.
همچنین استرس، اضطراب و ترس می تواند خارش را تشدید نماید.
اکثر خارش ها، شب هنگام زمانی که فرد از کار و فعالیت روزانه فارغ می شود، تشدید می یابد.

کاتال گوش خارچی، پل ها، سوراخ بینی و ناحیه اطراف مقعد و ناحیه تناسلی نواحی مستعد خارش محسوب می شوند.

برخی خارش ها در حیطه بیماریهای پوست و مو بسیار مرتبط با مسائل روحی و روانی هستند که به همین علت به آنها درماتیت های عصبی (نورودرماتیت) می گویند.در این بیماریها، فرد تمایل بسیار زیادی به خارزندن برخی نواحی در دسترس پوست مثل ناحیه پشت گردن، پلک، فوفانی، ناحیه تناسلی و پشت پا یا جلوی ساق پا دارد.بیمار از خارزندن این نواحی احساس لذت زیادی می کند و یک سیگنال میوب درست می شود از خارش و خارزندن که این مسأله موجب بدبایش نواحی ضخم شده پوست شبیه پسوریازیس (دال‌الصفدف) می گردد.
در درمان این افراد باید حتماً به مسائل روحی توجه شود و درمان موضعی مصرف کفای نمی باشد.
بسیاری از مواد مخدر نیز باعث خارش می شوند و در لیست مواد خارش زا باید این مواد را نیز در نظر داشت.
در برخی موارد مثل کهیزر، علت اصلی خارش ماده هیستامین است. کهیزر می تواند بدلیل مصرف یک دارو مانند آنتی بیوتیک ها یا غذاهای خاص مثل ماهی و ادویه چات و یا بدبلی برخی عفونت ها مثل عفونت های تنفسی فوفانی باشد.
الله عطل متعدد دیگری هم برای کهیزر وجود دارند، مثلاً ممکن است نور آفتاب یا تماس با آب یا تماس با سرما یا ارتعاش موجب کهیزر شود.
گاهی حساسیت های پوستی به برخی مواد موجب خارش های شدید می شود مثلاً کسی که به اسپری ضدعرق و خوش بو کننده زرد بغل دچار حساسیت شده است، علاوه بر قرمزى و التهاب ناحیه خارش است که بیمار را جهت تخفیف آن به مطب پزشک یا درماتگاه ها می کشاند.

در مورد درمان خارش باید، گفت که قدم اول تشخیص علت خارش است و بدون این مهم، فائق آمدن بر خارش بسیار مشکل است.
اما برخی اقدامات وجود دارد که می توان به تخفیف خارش کمک کنند، مثلاً خشک نگاه داشتن محیط و ریزش از حمام های داغ و لباس های پشمی.
خشکی پوست یکی از علل مهم خارش است و لذا در بیماریاتی که از خشکی پوست رنج می برند، جرب و مرطوب نگاه داشتن پوست برای تخفیف خارش اهمیت بسیاری دارد.
در افراد مسن که در فصل سرما، دچار خارش پوست می شوند، خشکی یک علت مهم و شایع است که باید مراقب استفاده از شوینده های نامناسب پوست و استحمام مکرر که باعث خشکی پوست می شوند، بوده و مرط ب از مرطوب کننده استفاده نمایند.

برخی داروهای موضعی می توانند موجب کاهش خارش های موضعی شوند مانند بی حس کننده های موضعی (مثل کرم لیدوکائین یاژل بتزکائین) و برخی آنتی هیستامین های موضعی مثل کرم دکائین.
محلول های موضعی حاوی کامفور یا فنتول نیز می توانند خشک کننده و تخفیف دهنده خارش باشند.
کورتون موضعی در برخی موارد که علت خارش، التهاب است مثل آگزما می تواند مفید باشد.
کرم یا لوسيون کلالین نیز می تواند مفید باشد باید توجه داشت که تمام داروهای موضعی گاه می تواند خود موجب ایجاد آگزژی و حساسیت شده موجب تشدید خارش شوند، بنابراین مصرف این داروها باید زیر نظر پزشک و متخصص پوست باشد تا بتواند اتفاقات احتمالی را مدیریت نماید.
از نظر داروهای خوراکی داروهای آنتی هیستامین از شایعترین داروها برای تخفیف خارش می باشند.
بسیاری از این داروها خواب آور بوده و به خصوص در افرادی که رانندگی می کنند یا در افراد مسن باید بسیار مراقب بود.
از برخی داروهای ضدخمدرد مثل نالوکسان و نالتراکسون نیز اثرات ضدخارش دیده شده است و در نهایت از تور درمانی نیز می توان در برخی خارش ها استفاده کرد.
مثلاً در بیماران مبتلا به آگزماى سرشتی یا بیماران مبتلا به نارسای مزمن کليه.
در نهایت باید خلاصه کنم که اگر دچار خارش پوستی هستید، و علت آن را نمی دانید پزشک متخصص پوست می تواند با پیدا کردن علت خارش (ناشی از بیماری پوستی یا غیر پوستی) به رفع یا حداقل تخفیف خارش شما بسیار کمک کند.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

**درمان چین و چروک صورت با لینیات**

خوردن روزانه حداقل دو نوع لینیات ( شیر و ماست ) در پیشگیری از بروز چین و چروک پوست به ویژه در سنین بالا مؤثر است
دکترهای متخصص تغذیه می گویند :
مطالعات نشان داده است پروتئین، کلسیم و ویتامین B۱۲ موجود در لینیات نقش مهمی در پیشگیری از بروز عوارض پوستی همچون خشکی، شکنندگی و آگزما دارند.
افرادی که در اثر افزایش سن در معرض پیری پوست قرار دارند می توانند با مصرف یک لیوان ماست به همراه دو لیوان شیر در روز ضمن تأمین منابع مورد نیاز مذکور به استحکام بافت استخوانی خود نیز کمک کنند.

مصرف سبزیجات همراه با فرآورده لبنی همچون ماست به جذب مواد مغذی آن کمک می کند .
مصرف جوانه گندم، آویشن، شوید و میوه های تازه به همراه فرآورده های لبنی مانند ماست جذب کلسیم، ویتامین B۱۲ و عناصری همچون آهن را به دو برابر افزایش می دهد.

همیشه از ضد آفتاب استفاده کنید

تابش زیاد نور خورشید، بر پوست بدن باعث ایجاد سرطان پوست می شود.استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب بسیاری از این زخم ها را قبل از سرطانی شدن از بین می برد.
استفاده از کرم ضد آفتاب در فصل تابستان، تا ۶۰ درصد از تأثیر نور خورشید کاهش می دهد.
ضد آفتاب باید ۲۰ دقیقه نا نیم ساعت قبل از خروج منزل به صورت ماییده شود
همچنین اغلب ضد آفتاب ۳ماه۳ساعت یکباربایدتکرار شوند

استفاده مرتب از کرم های ضد آفتاب همراه با کاهش تماس پوست با نور خورشید ، زخم های پوستی دلازئین میرد.
بنابراین بهترین راه برای جلوگیری از سرطان پوست و چروک شدن آن اجتناب از تابش مستقیم نورخورشیداستفاده از کرم ضدآفتاب در تمام روزهای سال است.

اگر کسی مبتلا به سرطان پوست بود، می تواند تحت نظر پزشک با تزریق اینترفرون ( یک نوع پروتئین ) برای مدت سه هفته و هفته ای سه بار معالجه شود

اگر شما به نور آفتاب حساس تر هستید سعی کنید خود را بین ساعات ۱۱?? تا ۲ که اتمه خورشید بیشترین قدرت را دارد در معرض آن قرار ندهید.اولین کاری که بعد ازبیدار شدن از خواب میکنید شنستن صورت خودو استفاده از کرمهای ضد آفتاب هست
توسیه می شود در تمام روزهای سال حتی وقتی نمی خواهید از منزل خارج شوید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید این کار باعث می شود مواد موجود در کرم ضد آفتاب به پوست شما چسبید و به آسانی با عرق کردن و شستن از بین نرود.
تا جایی که ممکن است از نور آفتاب به خصوص در روزهای تابستان، دوری کنید و هر چند مدت یک بار به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.
با این کار قبل از تبدیل شدن سلول های پیش سرطانی به سلول های سرطانی ، آنها را از بین خواهید برد.دو-ضمن در تابستان از ضد آفتاب با اس پی اف ۶۰ و در زمستان از ضد آفتاب با اس پی اف ۱۵ استفاده کنید.
همانطور که می دانید با تابش نور خورشید بر پوست ، ویتامین دی در بدن تولید می شود بنابراین هنگام مراقبت از پوست خود، به مقدار مورد نیاز ویتامین دی نیز توجه داشته باشید

ضرد های آفتاب

آفتاب پوست را کلفت میکند و سرعت رشد و تولید لایه های اولیه را در پوست بالا میرد

آفتاب پوست را حدهم میزند و باعث شل شدن و چروک شدن آن میکند

آفتاب باعث پیری زودرس پوست میشود

آفتاب به چشم صدمی میزند

آفتاب درصد پیمیزی سرطان پوست را بشدت بالا میردجوش صورت

برای جلوگیری از پشرفت جوشها و کاهش حجم و تعداد آنها باید ترمیمه های زیر را در نظر داشته باشید. و به آنها عمل کنید.

جوشها را دستکاری نکنید و آنها را با فشار خالی نکنید. برای خالی کردن آنها به یک استیپوی زیبایی مراجعه کنید تا با دستگاہ های مکنده جوشها را تخلیه کنند. اگر چنین مرکزی در نزدیکی شما وجود ندارد انگشتان خود را با الکل ضدعفونی کنید، ناخنها را کوتاه کنید و با یک دستمال تمیز جوشها را با آمستگلی فشار دهید تا تخلیه شوند

پوست خود را به نرمی ماساژ دهید. این کار رامبتزاینده به طور مرتب، خودتان انجام دهید و یا به یک فرد مجرب مراجعه کنید تا پوست شما را ماساژ دهد. ماساژ باعث تخلیه چربی پوست شده و از پیشرفت جوشها جلوگیری میکند.

آسودگی روانی داشته باشید. سعی کنید خواب مرتب داشته باشید. اسراحت کافی داشته باشید و از فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید. (البته اگر ممکن باشد)

روزی دو بار صورت خود را بشویید و ماساژ دهید. برای شستشو از صابون آسیدی (گورگدی) که پشک توصیه میکند استفاده کنید. ابتدا صورت خود را خوب صابون بزنید تا از کف پوشیده شود. آنگاه با توک انگشتان، پوست صورت خود را ماساژ دهید تا صابون در منافذ پوست به خوبی نفوذ کند و چربیهای جمع شده در جوشها را از بین ببرد. از سوی دیگر ماساژ باعث بهبود جریان خون پوست و طراوت و شادابی آن میشود. با کف دست خود پوست صورت را از راست به چپ، از چپ به راست و سپس از پایین به بالا ماساژ دهید. کل زمان ماساژ صورت با کف صابون باید پنج دقیقه طول بکشد. پس از آن صورت خود را با آب گرم بشوید تا کاملاً پاک شود. سپس بلافاصله مقداری آب بسیار سرد را بر روی پوست صورت خود میاشید تا منافذ آن بسته شود. آنگاه با یک پنبه آغشته به گلاب، سطح پوست را پاک کنید. گلاب با آب لیو، اثر قابض دارنده و باعث افزایش گردش خون و بهبود پوست میشود.

هفته ای یک یا دو بار از ماساژ سرکه سیب استفاده کنید تا چربی پوست کاهش یابد. برای این کار کافی است مقداری سرکه سیب را در همان مقدار آب بریزید و سپس با انگشت مقداری از این مخلوط را بردارید و بر روی صورت خود بمالید و ماساژ دهید. ماساژ را با حرکات حلقوی و ضربه ای آهسته انجام دهید و ابتدا از پایین به بالا و سپس از بالا به پایین حرکت کنید. آنگاه چند دقیقه صبر کنید و سپس صورت خود را بشویید.

از مصرف غذاهای چرب، شیرینی زیاد، سس مایونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، موز، تخم مرغ، بعضی از ماهیها و نارنگی حتی المقدور پرهیزید. ولی تازای به رژیمهای سخت نیست. سعی کنید سبزیها و میوه هایی که حاوی ویتامین ههستند زیادتیر مصرف کنید. هویج، اسفناج، شاهی و گوجه فرنگی. همچنین مصرف جای و ادویه جات را محدود کنید.

سعی کنید هر روز صورت شما در معرض نور آفتاب قرار گیرد. اشعه آفتاب تاثیر بسیار خوبی در بهبود جوشهای غرور جوانی دارد. بهتر است برای محافظت چشمها از عینک آفتابی کمک بگیرید. البته بعضی محققین معتقدند که نور آفتاب پس از مدتی موجب تشدید آکنه میشود، بنابراین بهتر است استفاده از آفتاب را فقط برای شروع درمان به کار گیرید. از ورزش و پیاده روی غفلت نکنید. بسیاری از جوشهای پوستی پس از مدتی ورزش به کلی ناپدید میشوند. اگر هر روز صبح، مسافتی معادل حداقل سه کیلومتر را به صورت پیاده روی یا به صورت دویدن طی کنید و پس از آن یک دوش بگیرید، موجه میشود پس از مدت بسیار کوتاهی پوست شما بسیار شادابتر میشود و بسیاری از جوشها برطرف میگردد. ورزش و استحمام باعث باز شدن منافذ پوست، بهبود جریان خون آن و رفع چربی میشود.

برای شستنوی صورت از آب گرم استفاده کنید. صابون شما بهتر است از نوع آسیدی باشد که چربی را کم کند. مصرف مواد آرایشی و کرمهای چرب را محدود کنید و در صورت استفاده ابتدا پوست را به یک کرم مرطوب کننده آغشته کرده و سپس از پودر یا سایر مواد آرایشی استفاده کنید. شب هنگام خواب همه این مواد را به وسیله شیر پاک کن تمیز کنید.روزی یک بار از ماسک آنتاس استفاده کنید. تاثیر این ماسک بر جوشهای غرور و بخصوص گلوله های چربی زیر پوستی (جوشهای کبیتیک) بسیار جالب است. نحوه تهیه این ماسک در قسمت ماسکها شرح داده شده است.

پس از شستنوی صورت، هیچگاه با یک حوله به طور خشن صورتتان را پاک نکنید، بلکه یک دستمال کافتی یا حوله نرم را با پوست خود تماس دهید تا خشک شود.یک درمان سریع برای جوش های مزمن بر روی پوست استفاده از مخلوط آب سرخ خام و آب لیووی تازه می باشد.روزی یکبار استفاده از این مخلوط جوش های صورتتان را بسیار سریع از بین می برد.هر چند ممکن است استفاده از این مخلوط کمی سوزش آرا باشدولی اگر تمایل دارید یک راه حل سریع پیدا کنیدحتما این روش درمان را بکار برید.استفاده از سبب زمینی رنده شده به صورت ماسک برای درمان لکه های صورت چین و چروک-مدل-کروک-آکنه و جوش های سر سیاه بسیار موثر میباشد و امتحان خودش را پس داده است.هفته ای یکبار از این خمیر استفاده کنید تا برای مدتی طولانی پوستی تمیز و براق داشته باشید.

#### ۷ دشمن موی سر

مو خوره و به دنبال آن، ایجاد آسیب شدیدتر و ریزش مو، از بیشترین دلایل مراجعه بیماران زن و مرد به پزشکان است بنابراین بهتر است علل آسیب دیدگی مو را بشناسید تا از ایجاد آن پیشگیری کنید. .

مهمترین علل آسیب دیدگی موها عبارتند از:

۱) برس زدن بیش از حد و غلط: برس زدن در حد معمول اشکالی ندارد و جهت زدودن آلودگی و گرد و غبار و همچنین بخش کردن چربی پوست در تمام نقاط موها و نیز ایجاد ظاهری آراسته مفید است اما در صورتی که موها بیش از حد برس زده شود و یا موهایی را که داخل هم فرو رفته‌اند به شدت به وسیله برس جدا کنید و یا اینکه موها را بر خلاف جهت به وسیله بک برس توک نیز شانه بزنید باعث آسیب دیدگی موها می‌شود.

۲) تحت کشش قرار دادن موها: به این صورت که موها را محکم ببندید مثل مدل دم آسبی و یا اینکه آنها را در حال کشش ببندید. این کار علاوه بر آسیب رساندن به ساقه مو می‌تواند باعث ریزش مو از ریشه آن شود که در صورت تکرار به طاسی دائمی آن ناحیه منجر می‌گردد.

۳) فر زدن موهای صاف یا صاف کردن موهای فر: این کار باعث شکنش پیوندهای گورگدی موها می‌شود و در نتیجه موها قدرت خود را از دست می‌دهند و به راحتی می‌شکنند. پس از انجام این کار قدرت موها قابل برگشت نیست و آسیب وارد شده به آن قسمت از ساقه مو دائمی خواهد بود.

۴) بی‌رنگ کردن مو و استفاده از رنگ موهای دائمی: برای اینکه بتوان موها را بی‌رنگ (دکوره) کرد و یا رنگ جدیدی در آن به وجود آورد نباید به چدار مو نفوذ کنند و عمل خود را انجام دهند. این کار معمولاً با استفاده از مواد مخربی نظیر آب اکسیژنه صورت می‌گیرد بنابراین پس از رنگ کردن دائمی موها نباید دوش داشته باشیم که موها حالت و فرام قبلی را داشته باشند. چنین موهایی سست و شکننده می‌شوند و درخشش خود را از دست می‌دهند و الکتریسیته ساکن باعث حالت نگرفن آنها می‌شود.

۵) استفاده بیش از حد از وسایل گرم‌زا مانند: بگوردی و سشوار: برای خشک شدن موها بهترین راه، آن است که آن را به تدریج با یک حوله خشک کنید و استفاده از سشوار برای سرعت بخشیدن به روند خشک شدن مو و با حالت دادن آن می‌تواند باعث آسیب رسیدن به موها شود. در صورت استفاده از سشوار بهتر است آن را با درجه کم و از فاصله دور به کار ببرید.

۶) عوامل محیطی به خصوص نور آفتاب: یکی از مهم‌ترین علل فرسودگی موها تماس طولانی‌مدت با نور خورشید است. تابش اشعه خورشید باعث ایجاد رادیکال‌های آزاد در ساقه مو می‌شود که شبیه پروتئین‌ها را تغییر داده، باعث خراب‌تر شدن موها می‌گرددند. برای جلوگیری از این مسأله باید هنگام کار در زیر آفتاب از کلاه استفاده شود.

۷) عادت به بازی کردن با موها: این مسأله یک وضعیت روانی خاص است که بارها در مورد آن صحبت کردیم.

منبع: هفته نامه سلامت

#### بنج عادت برای افزایش طول عمر

آیا واقعا براي هر فردی این امکان وجود دارد که به سن ۱۰۰ سالگی برسد؟ تازه ترین خبرها حاکی از آن است که بدن شما توانایی آن را دارد که ۱۰۰ سال عمر کند به شرطی که شما در یک مسیر درست و مناسب قدم بگذارید. منظور از مسیر درست آن است که یک نگاه مستفانه ای به عادات و نحوه ی زندگی کردن خود در حال حاضر بیندازید.
اغلب ما دچار عاداتی شده ایم که این سلامتی باقلو را که در تمام افراد وجود دارد به مخاطره افکنده ایم! اما هرگز اجازه ندهید که این عادات بند گذشته شما را تانمید کند زیرا برای داشتن عادات جدید هرگز دیر نیست؛ عادات بد گذشته را تغییر دهید. بدن شما با کمال مهربانی به این تغییر پاسخ خواهد داد. آنچه که مهم است این می باشد که از این لحظه به بعد چگونگی زندگی خواهید کرد.

۵ عادت ویژه:

برای اینکه عادات و رفتارهای بد گذشته تغییر کرده و رفتارهای جدیدی در مغز ما شکل بگیرند حدودا ۱۴ تا ۲۱ روز طول می کشد. زمانی که الگویی جدید در مغز ما شکل گرفته، این الگویی جدید تبدیل به یک پاسخ رفتاری اتوماتیک خواهد شد.

در حالی که شما عادات بهداشتی جدید را گذرشن می دهید این عادات جدید کم کم جایگزین عادات بد گذشته می شوند. این عادات درست و بهداشتی که منجر به عمر طولانی تری می شود، هر گزفته از عادات و رفتارهای است که افراد ۱۰۰ ساله در سراسر جهان داشته اند؛ کبر ،دلتور ،ظهار می دارد. من می توانم با کمال اطمینان به شما بگویم که این عادات باعث تغییر کردن شما و جوان شدن شما می گردند؛

روزانه پنج وعده ی غذایی داشته باشید

معمولا یکی از عادات غذایی خوردن ۳ وعده ی غذایی در طول روز می باشد اما خیلی بهتر است که پنج وعده ی غذایی اما کوچک و سبک داشته باشیم. زمانی که پنج نوبت در طول روز وعده ی غذایی کوچک میل می کنید در حقیقت شما در تمام طول روز یک جریان پیوسته ای از مواد مغذی، قند خون و انرژی زا را به بدن خود می رسانید؛ علاوه بر این خوردن به این شیوه فشار کمتری بر دستگاه گوارش و سیستم سوخت و ساز بدن وارد می کند و خطر ابتلا به بسیاری های قلبی را کاهش می دهد.

از پله به جای آسانسور استفاده کنید.

مزایای سلامتی حاصل از داشتن یک برنامه ی ورزشی روزانه، آفتقدر زیاد است که لازم به ذکر نمی باشد. ورزش کردن به طور مرتب می تواند سبب افزایش سلامتی جسمی شود، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، مفاسل حرکتی بدن را تقویت می کند و همچنین انرژی بدن را افزایش می دهد و ...

همیشه در تمام طول روز از فرصت های پیش آمده برای داشتن یک فعالیت فیزیکی استفاده کنید، مثلا به جای آسانسور از پله

استفاده کنید، به جای ماشین سواری دوجرخه سواری کنید، پیاده روی کنید و یا بدوید. ورزش‌های «تای جی» را انجام دهید و در کلاس های ورزشی شرکت نمایید؛ ورزش کردن و سالم ماندن را تجربه کنید.
خندیدن را فراموش نکنید!

تحقیقات نشان داده خنده و شادی سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد و در نتیجه به نوعی بدن را در مقابل بیماری و سرطان حفظ می نماید. خندیدن سبب افزایش ترشح «لدورفین» در مغز می شود و در نتیجه یک حس خوشی و سرحالی به ما می دهد؛ بدون شک افرادی که شادتر هستند زندگی سالم تر و طولانی تری دارند.

آب بنوشید!

آب برای سلامت فیزیولوژی بدن ضروری است. افرادی که به سن ۱۰۰ سالگی رسیده اند در سراسر جهان یکی از رموز عمر طولانی خود را نوشیدن آب به اندازه‌ی کافی ذکر کرده اند و دانشمندان نیز این مطلب را تأیید می کنند. آنچه در تمام این افراد مشترک است نوشیدن آب از منابع پاک و سالم می باشد؛ منابع آبی که از شهرها فاصله دارد و عاری از هر نوع مواد آلوده و یا شیمیایی می باشد. سعی کنید از آب فیلتر شده استفاده کنید، به ویژه از فیلترهای استفاده کنید که نامحالیس های موجود در آب را گرفته اما مواد معدنی محلول در آب را حفظ می کند. برای گذاشتن آب در یخچال هرگز آن را داخل بطریهای پلاستیکی نریزید زیرا ترکیبات شیمیایی مضر بطری پلاستیکی به درون آب نفوذ می کند.

با انجام مدیتیشن (مراقبه) به آرامش برسید.

استرس ریشه ی اکثر بیماری‌هایی است که دوره ی عمر ما را کوتاه تر می کند. امروزه استرس های موجود در زندگی همچنان در حال افزایش است و باید به دنبال راهی برای مقابله ی با آن باشیم. مراقبه (مدیتیشن) یکی از بهترین روش های است که می تواند استرس و تنش ها را کاهش داده و به ما جانی تازه بخشد.

نفس کشیدن یکی از اعمال حیاتی است که بدن ما انجام می دهد و در مراقبه، ما یاد می گیریم که چگونه به طور صحیح و اصولی نفس بکشیم تا بتوانیم ۱۰۰درصد مواد مفسر و سمی را از بدن خود خارج سازیم؛مراقبه سبب آرامش فکر و ذهن ما می شود؛ هورمون های ترشح کننده در اثر استرس را کاهش می دهد و ما را به هدف مان که همان داشتن زندگی آرام تر و عمر طولانی تر است نزدیک تر می کند.

این مراقبه را انجام دهید.

به راحتی بر روی سندانلی و یا کف زمین بنشینید. چشمان خود را بسته و به طور طبیعی نفس بکشید. به محض اینکه فکری وارد ذهن شما می شود این گویه تصور کنید آن را داخل بادکنکی کرده و در هوا رها کنید تا آفتابدر بالا رود که در فنف شما ناپدید گردید این عمل را تکرار کنید تا تمام افکار هجوم آورده به ذهن شما از ذهنتان خارج شود. بعد از چند لحظه بدن شما احساس سبکی می کند و ذهن و مغز شما آرامش می یابد. در ابتدای کار ممکن است کمی سخت به نظر آید اما پس از چند بار تمرین آسان می شود.

منبع:دنیای سلامت شماره ۳۲

#### بخوره سلامت آمیز یا جوش صوت!

گاهی اوقات به نظر می رسد که مراقبت از پوست و کنترل آن غیر ممکن است به خصوص زمانی که صبح از خواب بیدار می شوید و یک جوش بزرگ روی بینی و یا یک پتک نخال گوشه ی لب خود می بینید. ولی خیر خوش این است که راه هایی برای پیشگیری و درمان جوش های ساده وجود دارند.

جوش زمانی ایجاد می شود که پوست با نوعی چربی به نام سبوم که به طور طبیعی پوست و مو را چرب نگه می دارد، مسدود شود. آنگه معمولاً در دوران بلوغ که هورمون ها افزایش می یابند و باعث می شوند پوست چربی بیشتری تولید نماید، بیشتر بروز می کند و از آنجایی که بیشتر غده های چربی روی پیشانی، بینی و چانه یعنی منطقه ی آ فرار دارند، این منطقه بیشتر مستعد جوش است.

رعایت نکات ساده ی زیر به پیشگیری و درمان سریع جوش ها کمک می نماید:

۱-گرم مرتب جوش می زیند
صورت خود را دو بار در روز (بیشتر) با صابون ملایم و آب گرم بشویید. پوست صورت خود را با حرکات دورانی و خیلی ملایم ماساژ دهید. صورت خود را نخراشد. شستنوی بیش از حد و خراشیدن پوست باعث تحریک آن می شود.

–جوش ها را نترکانید!
شاید به نظر افکارا کشنده باشد ولی علت اینکه آن را مع می کنیم این است که با ترکاندن جوش آلودگی بیشتری وارد پوست می شود و موجب تورم، قرمزی و حتی باقی ماندن جای جوش می شود.

–پوست خود را با انگشتانان لمس نکنید و اشیایی مانند گوشی تلفن را به صورت خود نجسبایند.
لمس کردن پوست باعث انتشار باکتری هایی می شود که پوست را تحریک می کنند. برای دور نگاه داشتن باکتری ها، قبل از مالدیدن هر ماده ای به پوست، از قبل گرم یا مواد آرایشی، دست های خود را با آب و صابون بشویید.

۱-گهی عینک طبی یا آفتابی می زیند، عینک خود را مرتب بشویید تا از مسدود شدن منافذ پوست، اطراف چشم و بینی پیشگیری نمایید.

۱-گرم پوست بدنتان جوش می زند
لباس های تنگ نپوشید تا پوستتان نفس کشد، همچنین از پوشیدن مدهبند و کلاه که چربی و آلودگی را جمع می کنند، خودداری نمایید.

قبل ازخواب آرایش خود را پاک کنید.
لوازم آرایشی کهنه ای را که تغییر رنگ یا بو داده اند، دور بریزید.

–سوهانیا ن را تمیز و دور از صورت خود نگه دارید تا آلودگی بیشتری به پوستان نرساند.

–پوست خود را از آفتاب حفظ کنید.
شاید فکر کنید گرم بودر جوش های شما را می پوشاند ولی این کاملاً موقفی است. گرم بودر باعث می شود که پوست چربی بیشتری تولید کند و جوش ها بدتر شوند. گرم بودر به پوست آسیب می رساند و باعث چروک و سرطان پوست می شود.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت

#### ۲۲ روش برای جوان ماندن پوست

نگرانی از این बात که پوست شما بیتر از سن واقعی به نظر رسد می تواند تبدیل به یک نوع اضطراب و استرس پایدار شود. در ادامه به ۲۲ روش پیشگیری و درمان اشاره می کنیم. اغلب روش های پیشگیری مربوط به عادت و سبک زندگی است و بعضی از روشهای درمانی نیز با مراجعه به متخصص پوست و زیبایی انجام شدنی است.

روش های پیشگیری

۱- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید.
زیرا اولین و مهم ترین عامل بروز چین و چروک صورت است. این عامل حتی موثرتر از فاکتور ورالت در این زمینه عمل می کند.

۲- از گرم ضد آفتاب استفاده کنید.
اگر از قرار گرفتن در معرض نور خورشید گریزی نیست از گرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید تا از بروز سرطان پوست جلوگیری شود و مانع از بروز چین و چروک شود.

۳- سیگار نکشید.
سیگار باعث شکسته شدن کلاژن پوست و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی آن می گردد.

۴- به اندازه کافی بخوابید.
در غیر این صورت بدن تولید هورمونی به نام کورتیزول می کند که نتیجه ای جز شکنسن و آسیب به سلولهای پوستی نمی شود. استراحت کافی منجر به تولید هورمون رشد می شود که پوست را محکم نگه دانه و خاصیت الاستیک آن را حفظ می کند.

۵- به پشت بخوابید.
وضعیت بدن در حالت خواب نیز مهم است. مثلا خوابیدن به پهلو باعث ایجاد چین و چروک در گونه ها می شود.

۶- چشمان خود را هم نکشید.
اغلب به دلیل ضعف بینایی چین واکشش خودکاری توسط صورت(ماهچه های اطراف چشم) انجام می شود. باایر این بهتر است در صورت ضعف بینایی شما از عینک استفاده کنید.

۷- ماهی بخورید.
این غذای دریایی سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ می باشد که برای سلامت و شادابی پوست لازم است.

۸- سویا بخورید.
ترکیبات موجود در سویا به ترمیم آسیب های پوست کمک می کند.

۹- مصرف کاکائو.
کاکائو حاوی ۲ نوع فلاونول (ایپي کاتچین، کاتچین) می باشد که مانع از آسیب های نور خورشید به پوست می شود و جریان خون به پوست را ارتقا می بخشد و باعث می شود که پوست نرم تر شود.

۱۰- خوردن ميوه ها و سبزیجات متنوع.
آنتي اکسیدان موجود در این مواد گیاهی مانع از آسیب سلولهای پوست در نتیجه وجود رادیکال های آزاد می شود.

۱۱- از مواد مرطوب کننده استفاده کنید.

۱۲- در شست و شوی صورت زیاده روی نکنید.

روش های موضعی از بین بردن چین و چروک صورت

ترکیباتی که در ادامه به آن اشاره می شود می تواند چین و چروک صورت را برطرف کند. اغلب آنها در هر دو نوع از مواد آرایشی بهداشتی تجریدی و غیر تجریدی وجود دارد.

۱۳- آلفا هیدروکسی اسید(AHAs):
نوعی لایه بردار طبیعی که سلولهای مرده را می زداید و چین و چروک های سطحی را برطرف می کند. (به خصوص چروک های اطراف چشم).شواهد نشان می دهد که این ترکیب باعث تحریک تولید کلاژن می شود.

۱۴- رتینوئیدها(Retinoids):
تنها ترکیبی که سازمان غذا و دارو برای از بین بردن چین و چروک های صورت تصویب کرده است. این ماده در واقع فرم طبیعی ویتامین A می باشد و در از بین بردن چروک های سطحی موثر است.

۱۵- ویتامین C موضعی.
این ترکیب باعث تولید کلاژن می شود و مانع از بروز آسیب های ناشی از اشعه های خورشیدی می شود.التهاب های پوستی را بهبود می بخشد و مشکلات رنگدانه ای را برطرف می کند. بیشتر محققان شکل اسید آسکوربیک را برای ودهای از چین و چروک پیشنهاد می کنند.

۱۶- آیدبنون (Idabenone).
این ترکیب شیمیایی به گونه ای قوی مشابه آنتي اکسیدان های طبیعی است که استفاده موضعی از این ترکیب برای حفظ ۶ هفته منجر به کاهش خشکی پوست به میزان ۱۲۶٪، افزایش آب رسانی به پوست به میزان ۱۳۷٪، کاهش چین و چروک به میزان ۱۳٪ و بهبود سبکی متنوع. آنتي اکسیدان موجود در این مواد گیاهی مانع از آسیب سلولهای پوست در نتیجه وجود رادیکالورهای رشد. بخشی از پاسخ های ترمیم کننده زخم ها در بدن اگر به صورت موضعی مصرف شود می تواند در این زمینه موثر باشد.

- ۱۸- پانتپتیدها(Pantapeptides) ، این ترکیب نیز باعث تولید کلاژن می شود، خطوط چین و چروک را از بین می برد. روش های دیگر از بین بردن چین و چروک
- ۱۹- بوتاکس : تزریق ماده سمی بوتولینوم که منجر به رلکس شدن ماهیچه های زیر چین و چروکمی شود و در نتیجه چروک ها نیز برطرف می شود.
- ۲۰-چگال کردن چین و چروک، پزشکان در این رابطه سعی می کنند چین و چروک را با مواد متنوعی مثل کلاژن ،اسید هیالورونیک و سایر ترکیبات سنتتیک پر کنند.
- ۲۱-لایه گذاری با لیزر. در این روش به کمک منبع نوری سطح خارجی پوست برداشته می شود و زخم بسیار خفیفی باقی می گذارد. ولی به تدریج پوست جدید بدون چین و چروک و با کیفیت رشد می کند.
- ۲۲-لایه برداری شیمیایی. در این روش نیز به کمک ترکیبات شیمیایی لایه خارجی پوست برداشته می شود و ایجاد آسیب می کند که پاسخ بدن در مقابل آن تولید کلاژن است.
- ۲۳- پوست خراشی (Dermabrasion) ، در این روش نیز به نوعی لایه برداری از پوست صورت انجام می شود.

**آنستزی با برخی ضایعات پوستی**

نویسنده: دکتر محمد علی نایفروش زاده

شایعترین مشکلات پوستی:

از آنجائیکه محبت پیدارپهای پوستی، از مباحث گسترده و تخصصی می‌باشد، در اینجا تنها به اختصار به برخی از شایعترین مشکلات اولیه پوستی که به درمان با داروهای بدون نسخه پاسخ می‌دهند، اشاره می‌شود.

بدنهایی است که در صورت بروز مشکلات پوستی پیشرفته‌تر و یا تداوم همین مسائل اولیه پس از درمان با داروهای بدون نسخه، مراجعه به پزشک متخصص پوست و پیگیری درمان توصیه شده است.
انتخاب ناپذیر خواهد بود.

الف) درمانت نامسی یا آگزما:

یکی از شایعترین مشکلات پوست می‌باشد که در نتیجه تماس با مواد خارجی (آگزوز یا محرک) ایجاد می‌شود و می‌تواند به دو صورت حاد یا مزمن بروز کند. در مرحله حاد، خارش، قرمزی، دانه دانه شدن، تاول و تورم موضع مشاهده می‌شود که معمولاً این ضایعات بصورت تکه تکه در بدن منتشرند.در موارد مزمن، پوست ضخیم و شخی شده و در نتیجه خراشیدن کند شده، گریه بسته و ممکن است به عفونت ثانویه مبتلا شود.درمانت نامسی برحسب عامل ایجاد کننده به دو دسته درمانت نامسی تحریکی و درمانت نامسی آگزوزیک یا حساسیتی تقسیم می‌شود.

۱) درمانت نامسی تحریکی:

که که در اثر عوامل محرک اولیه یا ثانویه ایجاد می‌شود. محرکهای اولیه نظیر یک اسید قوی، در همان تماس اول منجر به واکنش پوست می‌شوند، اما محرک‌های ثانویه نظیر عوامل شونده، صابونها، مواد آرایشی و داروهای موضعی، در صورت تماس مکرر با پوست، به درمانت منجر می‌شوند.علائم این نوع درمانت می‌تواند از یک سرخی معمولی پوست آغاز شود که با خراشیدن تا حد زخم شدن پوست پیش می‌رود. محرکهای اولیه باعث سرخی و خارش پوست و یا زخمی شدن آن می‌شوند، ولی محرکهای ثانویه التهابات خفیف دراز مدت ایجاد می‌کنند که به علائمی شبیه درمانت مزمن منجر می‌گردند.

۲) درمانت آگزوزیک یا حساسیتی:

نوعی واکنش ایمنی بدن نسبت به عوامل آگزوز یا حساسیت زا نظیر مواد آرایشی برخی داروهای موضعی، زبورآلات، گیاهان سمی و غیره می‌باشد.اولین قدم برای درمان درمانت نامسی، قطع تماس با عوامل محرک با آگزوز است. سپس می‌توان با استفاده از داروهای موضعی بی‌حس کننده، ضد خارش و ضد التهاب به درمان علائمی پرداخت.

ب- ادرار سوختگی نوزادان:

ادرار سوختگی یا درمانت کهنه بچه، از شایعترین انواع درمانت در میان نوزادان است که بصورت یک التهاب پوستی حاد و گذرا بروز می‌کند و می‌تواند منجر به سوختگی، خارش و در نتیجه برهم خوردن آرامش و خواب نوزاد گردد.یکی از شایعترین عوارض ادرار سوختگی، عفونتهای باکتریایی و قارچی موضع است که آنهم از عفونت، گرما و تکیایی بودن محیط، ناشی می‌شود و عوارض جدی‌تری بدنبال خواهد داشت. در نتیجه در رابطه با این مسئله پیشگیری که بسیار هم آسان است، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار می‌باشد.

نکات مهم برای پیشگیری از ادرار سوختگی:

• تا آنجا که امکان دارد، موضع را تمیز و خشک نگاه دارید:

- کهنه یا پوشک خیس نوزاد را هر چه سریعتر تعویض کنید.

- شبها اغلب نوزاد به فاصله کوتاهی پس از بخواب رفتن ادرار می‌کند. بنابراین تعویض کهنه یا پوشک در این هنگام از ادرار سوختگی شبانه جلوگیری می‌کند.

- پس از هر بار دفع ادرار یا مدفوع، موضع را با آب ساده یا صابون بچه شسته، خوب آبکشی کنید. سپس موضع را خشک نموده و بگذارید تا قبل از بستن مجدد هوا بخورد. می‌تواند قبل از بستن مجدد، از پودر تا لکه استفاده نمایند.

- هرگز از قشنه‌های خیس کهنه برای پاک کردن نوزاد استفاده نکنید زیرا با این کار خود آلودگی را روی پوست نوزاد بخش خواهید کرد.

• توجه داشته باشید که کیفیت، لطافت و قدرت جذب پوشک یا کهنه بچه در پیشگیری از این مشکل بسیار مهم است.

•• در صورت استفاده از کهنه‌های پارچه‌ای، آنها را با محلولهای ضد عفونی کننده‌های نظیر سترپیدسین یا صابون امراجه به تکننگار این دارو ضدعفونی نمایند.

و اما اگر ادرار سوختگی بروز کند، می‌توان از فرآورده‌های ایتیماب بخش موجود بهره گرفت ولی در صورت بروز هرگونه عفونت در موضع احتیاط نموده ویا پوشک متورت نمایند.

•••مشادار: مصرف پمادهای ضد التهاب استروئیدی (کرتن‌ها)

نظیر تریامسینولون- بامازون- هیدروکورتیزون- فلوسینولون

و ... به این منظور، گاملاً نابجا بوده و به عوارضی نظیر نارگی و شکنندگی پوست و در نتیجه افزایش احتمال بروز عفونت در موضع منجر خواهد شد. مصرف این پمادها در این رابطه و سایر مشکلات پوستی، تنها با تجویز پزشک مجاز است.

ج) آکه یا جوش فرور جوانی:

بثورات جلدی است که از التهاب غدد چربی پوست خصوصاً در نواحی صورت، سینه و پشت ناشی می‌شود. متأسفانه دلیل شیوع بالای این مسئله در میان جوانان، امروزه خوددرمانی آن بسیار متداول شده است در حالیکه رسیدن به یک نتیجه مطلوب در درمان آکه، مستلزم تشخیص صحیح و تدوین یک درمان منطقی توسط پزشک متخصص می‌باشد. بنابراین درمان این مشکل در محبت داروهای بدون نسخه نمی‌گنجد.

ح) جرب یا گال:

عامل آن انگل سارکوپتس اسکابیه‌شی (Sarcoptes scabiei) می‌باشد که از طریق تماس فرد آلوده به شخص سالم منتقل می‌شود. از این جهت خطر بروز آلودگی به سادگی ترد کلیه افراد خانواده، دانش آموزان، زندانیان و غیره وجود دارد.

علائم ابتلا:

- خارش در نواحی آلوده پوست.

- تاولهای مرواریدی شکل

- دالان زیر پوستی که توسط انگل ایجاد می‌شود و در روی پوست نقطه چین‌های زرد ریزد نما فهوم‌ای و به حالت زیکزاک مشاهده می‌شود.

در درمان این بیماری از بتونیل بتروت و کرونتامینون (رجوع به تکننگار این دارو) استفاده می‌شود ولی جهت درمان علائمی خارش ناشی از آن می‌توان از سایر فرآورده‌های ضد التهاب و ضد خارش پوستی بهره گرفت.

د) خشکی و ترک خوردگی پوست:

این مسئله که معمولاً بصورت فصلی غالباً در فصل زمستان بروز می‌کند، می‌تواند عارضه سایر بیماریهای پوستی نظیر درمانت نامسی باشد. تماس با مواد شوینده و پاک کننده، سوه نغذایه و آسیب فیزیکی لایه‌های پوست، از مهمترین عوامل ایجاد آن هستند و علائمش آن عیارندش از خشونت و فلسنی شدن پوست، از دست دادن انعطاف، ترک خوردگی، پوسته ریزی، التهاب و خارش-خوشبوخانه، برای رفع این مشکل فرآورده‌های بسیار متنوعی در دسترس می‌باشند که مؤثرترین آنها، وازلین (رجوع به تکننگار این دارو) و اوسرین هستند که پایه غالب پمادها را تشکیل می‌دهند.

ز) نخاله:

شایعترین عفونت ویروسی پوست است که عامل آن ویروس هرپس سیمپلکس (Herpes Simplex) می‌باشد. تکپ اینک این ویروس بیشتر بر روی لب‌ها و تیب و دآن در اندامهای تناسلی مشاهده می‌شود که در نتیجه از طریق تماس جنسی انتقال می‌یابد. برای درمان نخاله می‌توان از داروهای ضد نخاله نظیر میرتوپلکس (رجوع به تکننگار این دارو) بهره جست اما توجه داشته باشید که در صورت عدم پاسخ به این دارو، حتماً به

پزشک مراجعه کنید.

و) گوش حشرات:

نیش زنبور عسل- زنبور زرد- زنبور سرخ، زنبور بی‌عسل و مورچه معمولاً دردناک بوده می‌توانند منجر به ناراحتی، بیماری و واکنشهای حساسیتی موضعی (با علائم جلدی نظیر کهمیر و سایر بثورات جلدی و یا واکنشهای حساسیتی شدید (با علائم تنفسی و قلبی- عروقی) گردد.صوماً در افراد طبیعی، گوش یا نیش حشرات تنها باعث تحریک موضعی، التهاب، تورم و خارش می‌شود که فرد را وادار به مالش و خراشیدن موضع می‌کند. اما ممکن است در افراد حساس، واکنش‌های حساسیتی ایجاد کند که مستلزم ارجاع بیمار به اورژانس گردد. البته امروزه با استفاده از روشهای ایمونوتراپی (ایمنی درمانی)، توانسته‌اند حساسیت بسیاری از افراد را کاهش داده و حتی کاملاً از میان ببرند. ممکن است برجستگی یا زگیل محل نیش یا گوش ماعها بر جای بماند یا در شرایط ابتلا به عفونت، مشکلاتی نظیر زرد زخم، کتورک یا آگزوما بروز کند.کالامین (رجوع به تکننگار این دارو)، بتوکائین (رجوع به تکننگار این دارو)، ضد هیستامینها (دیفن هیدرامین در ترکیب کالاین- دی- بتراکرتیم کلراید- کافمر و متول می‌توانند در تخفیف علائم ناشی از گوش یا نیش حشرات مؤثر واقع شوند.

اقدامات اولیه در صورت گوش حشرات:

– کمپرس آب سرد جهت کاهش خارش، تورم و درد موضع و کاهش سرعت جذب زهر.

– بیرون کشیدن فوری نیش یا کیسه زهر در مورد زنبور.

– ضد عفونی موضع توسط ضد عفونی کننده‌های موضعی.

– ه- سوختگی‌ها:

سوختگی باعث مرگ سلولهای پوست، انقباض پروتئینها، تخریب عروق جلدی و خروج مایعات از آنها و در نتیجه بروز ظاهر مربوط و تاول (در سوختگیهای درجه دوم و سوم) در موضع می‌شود. به این ترتیب در سوختگیهای خیلی عمیق، مقدار زیادی از مایعات و املاح بدن از عروق خارج گردیده، در نتیجه سیستم گردش خون دچار مشکل شده و شرایط شوک ایجاد می‌شود. بنابراین حتی پیمار به ستری شدن در بیمارستان و تزریق وریدی مایعات به منظور جریان مایعات از دست رفته نیاز پیدا می‌کند. صرفظفر از برهم خوردن تعادل مایعات و املاح بدن، خطر ابتلا به عفونت نیز از عوارض بسیار مهم سوختگیهاست و به همین منظور از آنتی بیوتیکهای موضعی نظیر سیلورسولفادایزین (رجوع به نگارندگان این دارو) استفاده می‌شود اما در موارد شدیدتر، تجویز آنتی بیوتیکهای خوراکی و حتی تزریقی نیز ضرورت می‌یابد.

اصولاً سوختگیها را بر اساس عمق به ۳ درجه تقسیم بندی می‌کنند:

درجه یک- سرخی پوست که با فشار از بین می‌رود اما ناحیه سوخته دردناک است.درجه دوسطحی- تاول ترکیده یا ترکیده زاید دارد و پوست زیر تاول سرخ بوده، ناحیه سوخته در تماس بسیار حساس است.درجه دو عمقی- پوست خشک، سفیدو نرم است، حساسیت ناحیه سوخته به تماس و سوزن کم شده ولی کاملاً از بین نرفته است.درجه سه- پوست قهوه‌ای و سفت و چرم مانند است

و در ناحیه سوخته با بی‌حسی مواجهیم.

اقدامات اولیه در انواع سوختگی (حقیقی)

۱- سوختگی در اثر حرارت: موضع را زیر شیر آب سرد گرفته، سپس تا از بین رفتن کامل احساس درد، در آب سرد ساکن نگاهدارید. در این نوع سوختگی عموماً بدلیل عدم بروز تاول در موضع، نیازی به پانسمان نیست.

۲- سوختگی توسط جریان برق:

معمولاً ضایعه تنها در محل عبور جریان ایجاد می‌شود که غالباً معینتر از آن است که بتوان خوددرمانی نموده باید بلافضله به پزشک مراجعه کرد مگر آنکه در محدوده بسیار کوچکی باشد.

۳- سوختگی در اثر تماس با مواد شیمیایی:

موضع را از هر گونه پوشش آزاد نموده، با جریان آب سرد شستشو دهید (بمدت ۱۵ دقیقه در مورد مواد اسیدی و تا زمان از بین رفتن حالت لژی و لژی پوست در مورد مواد قلیایی) و اما در صورت تماس با چشمها، ۳۰ دقیقه شستشو توصیه می‌شود که باید حتماً از سمت داخلی چشم (مجاور بینی) به سمت خارجی چشم صورت بگیرد. سپس چشم را با یک پوشش استریل (گاز استریل) پوشانده، به پزشک مراجعه نمایید.

۴- آفتاب سوختگی:

معمولاً در حالی است که بخودی خود بهبود می‌یابد تنها کافیست که هر چه سریعتر خود را از محدوده نور مستقیم خورشید خارجی نمایید. اما در صورتیکه سوختگی در ناحیه چشمها و اندامهای تناسلی خارجی باشد که در سوختگی درجه دو مضر شود و با اینکه بیمار از درد شدید رنج برود، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

همچنین در صورتیکه بیش از ۱۰٪ سطح بدن کودکان و ۱۵ الی ۲۰٪ سطح بدن بالغین بسوزد. در این بیماران گرم‌زدگی بشدت شایع است که از علائم آن می‌توان به افزایش دمای بدن، سرگیجه، ضعف یا تشنج اشاره کرد. در این شرایط نیز بیمار باید فوراً به یک مرکز اورژانس ارجاع شود.

بطور خلاصه، در مورد سوختگیهای کوچک درجه اول و دوم که غالباً خودبخود بهبود می‌یابند، هدف اصلی تخفیف درد ناشی از سوختگی و حفاظت موضع از هوا و پیشگیری از خشکی و عفونت آن است. به این منظور، پس از کمپرس سرد، موضع را با آب و صابون ملایم (و با سرم شستشو) شستشو دهید. برای خشک کردن می‌توانید از یک حوله تمیز استفاده کنید ولی هرگز حوله را روی زخم نکشید. سپس موضع را با یک پوشش مناسب (گاز وارژیله و باند) پانسمان کنید. البته در صورت لزوم می‌توانید از پمادهای سوختگی نیز بهره بگیرید. اگر ناحیه سوخته شده ترشح داشته باشد، ۳ تا ۴ بار در روز و هر بار ۱۵ تا ۳۰ دقیقه شستشو با آب و صابون ملایم می‌تواند بسیار مفید باشد.توجه داشته باشید که پانسمان زخم باید هر ۲ روز تعویض شود. در صورت چسبندگی گاز به زخم، می‌توانید آنرا در آب گرم بخیسایید تا به آرامی از زخم جدا شود. در حین تعویض پانسمان باید موضع را از لحاظ ابتلا به عفونت بررسی نمود. علائم اولیه عفونت می‌توانند بصورت التهاب لبه زخم، تاولهای جدید یا تشدید درد بروز کنند که در این صورت باید به پزشکمرامجه نموده.توجه داشته باشید که در صورت خیس شدن پانسمان زخم، باید از پانسمان دائمی آن پرهیز نموده و گاهگاه آهرا مواد.

بیماری های پوستی با منشا روانی

اهمیت نقش عوامل روحی- روانی در بیماری های پوستی برای متخصصین پوست به خوبی شناخته شده است.تعامل بین پوست و ذهن افراد به اشکال مختلف تظاهر می کند. مثلا در مورد بیماری های عود کننده ای مثل بیماری های التهابی پوستمانند آگزما، پسوریازیس و آکنه ) نقش تشدید کننده ای استرس و عوامل هیجانی به اثبات رسیده است.از طرف دیگر بروز ضایعات و مشکلات پوستی به علت ایجاد ظاهر نازیا سبب فشار روحی در فرد می شود و در مورد بیماری های مثل ویلنگو و آلوسپی آره آنا مشکل اصلی و عمده بیمار فشار روانی ایجاد شده به علت نازیا شدن است.گاهی پزشکان متخصص پوست با بیماری های موچه می شوند که توسط خود بیمار ایجاد شده و در واقع ضایعات بوسیله خود بیمار القا گردیده است که می توان به مواردی مانند هذیان پارازیتوز، تریکوتیلومانیا، نوروتیک اسکورپشن و درمانیت ساخنگی اشاره کرد.همچنین بیماریانی فقط با شکایت حسی پوستی مثل خارش مزمن ایدیوپاتیک، FORMICATION یا احساس راه رفتن مورچه روی پوست، سوزش، سوزن سوزن شدن و علائم عجیب و غریب دیگر مراجعه می کنند.هذیان پارازیتوز، تریکوتیلومانیا، نوروتیک اسکورپشن و درمانیت ساخنگی همگی اختلالات اولیه روان پزشکی هستند و در این موارد هیچ اختلال اولیه پوستی، طبی و عصبی وجود ندارد. اولین قدم در مورد این بیماران افراف این حالت ها از موارد دیگر و اطمینان از منشا روان شناختی آنهاست، چون بیماران دارای زمینه های طبی یا عصبی مثل خارش اورمییک یا NOTALGIA PARESTHETICA نیز می توانند فقط یا ضایعاتی مراجعه کنند که توسط خود آنها ایجاد شده است و به همین علت سایر علائم روحی روانی را نیز باید مد نظر قرار داد.در هذیان پارازیتوز بیماران به شکل غیر واقع بینانه عقیده دارند که بوسیله حشرات، کرم ها یا دیگر ارگانسیم ها آلوده شده اند. هذیان پارازیتوز اغلب در دو گروه مجزا دیده می شود:

الف- در بیماران جوان تر که شیوع بیماری بین مرد و زن مساوی است و بین هذیان و وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین واعتماد به مواد مخدر رابطه ای وجود دارد.

ب- بیماران پیرتر که عمدتا زنان هستند که اعتماد به مواد مخدر یا سطح اقتصادی-اجتماعی پایین در آنها به اثبات رسیده است. در هر دو گروه سستی بیماران دربار آلودگی انگلی خود اقتصادی هذیانی دارند. همچنین بیشتر بیماران شکایت از FORMICATION(نوریزه بدن، گزاز گرفتن، و احساس سوزن سوزن شدن ) دارند. این بیماران حتی نمونه های گوناگونی از قطعات انگل ها را در قوطی های کوچک همراه خود نزد پزشک می آورند.ضایعات ناشی از آلودگی پوستی مکرر می توانند شکلی شبه دهانه ی آنتشفتان ایجاد کنند که اصطلاحا به آنها آنتشفتان های ماه گفته می شود، زیرا این بیماران پوست خود را به طور عمیقی می خراشند که تلاش برای خارج کردن " پارازیت یا انگل " است.تظاهرات بالینی بیماری جاد با مزمن است. این بیماران می توانند از نظر اجتماعی مزمنی شوند، چون می ترسند افراد دیگر را با آلودگی خود آلوده کنند.به دلیل اینکه داروهای موهم را ایجـــاد کننـــد، بایســـد هـــر چه مـــر حـــر جـــال قـــلی با

جاری اعتماد با استفاده مواد رد شود.بیماران با اختلال وسواسی OBSESSIVE COMPULSIVE که وسواس که روی بکن نمای بخصوص پوست خود داشته باشند، به راحتی با یک بیمار دچار هذیان پارازیت اشتباه می شود.

تریکوتیلومانیا (TRICHOTILLOMANIA)

تریکوتیلومانیا اشاره به حالتی دارد که بیمار موهای خود را می کند(تصویر بالا). این قم از آلوسپی را باید از دیگر حالت های ریزش مو تمایز داد.تریکوتیلومانیا را می توان در هر گروه سنی حتی کودکان ۱۸ ماهه نیز مشاهده کرد. تظاهر بالینی به صورت یک منطقه از سر دچار ریزش موی ناکامل است(آلوسپی ناقص) که محدوده نسبتا مشخصی دارد و موهای باقیمانده یا طول های متفاوت در این منطقه دیده می شوند. این حالت اغلب ناحیه جلوی پیشانی (FRONTAL) و فرق سر (VERTEX) را مبتلا می کند، ولی گاهی می تواند بطور منتشر کل پوست سر را گرفتار کند. این حالت همچنین ابروها، مژه ها و به طور نادر موهای ناحیه تناسلی را گرفتار می کند. موها کنده شده با مویج می شوند و کمتر شکنجگی شفت مو وجود دارد.

نوروتیک اسکورپشن (NEUROTIC EXCORIATION)

نوروتیک اسکورپشن اصطلاحی است که برای تعریف خراشیدگی های پوستی با منشا روانی به کار می رود(تصویر بالا). بیماران با نوروتیک اسکورپشن معمولا با اسکورپشن های مویی بل در نواحی دسترس بدن مراجعه می کنند. ضایعات اغلب روی صورت، نمای آکستنسور اندام ها و نواحی در دسترس پشت است. ضایعات اغلب به شکل خفیف در بالا و طرفین کمر به صورت قرنه و شبیه به بال های پروانه دیده می شوند. زمینه ها و بیماری های روانی که معمولا در بیماران با نوروتیک اسکورپشن دیده می شود شامل افسردگی، اضطراب و اختلال OBSESSIVE COMPULSIVE است.

درمانیت ساخنگی (FACTITIAL DERMATITIS)

در درمانیت ساخنگی بیمار از ابزار و مواد پیچیده مثل اشیاء نیز، مواد شیمیایی سوزاننده یا تزریق مواد برای القاء ضایعات پوستی استفاده می کند(تصویر بالا)به علت تظاهرات بالینی متفاوت معمولا این ضایعات به واسطه وجود خصوصیات مشخص و خاصی مثل گوشه های نیز و تصاویر غیر معمول در نواحی به راحتی قابل دسترسی مشخص می شود. معمولا مشکلی در افراف این ضایعات از بیماری های پوستی واقعی یا از نوروتیک اسکورپشن وجود ندارد. ظاهر ضایعات وابسته به مند و روش خاص بیمار مورد استفاده برای ایجاد ضایعه است. تپه های بخصوصی از اختلالات روانی زمینه ای مثل ناراضی، سایکوز(جنون) و اختلالات شخصیتی که به وسیله رفتار خویش ویرانگر مشخص می شوند(مثل اختلال شخصیتی مرزی)، اغلب همراه با این بیماران دیده می شود.

**تأثیر ازن بر سلامت**

نویسنده: علی اعظم سلگی

ازن چیست؟

ازن گازی مرکب از ۳اتم اکسیژن است. ازن می تواند هم در سطح بالای جو و هم در سطح پایین جو یافت شود.ازن می تواند هم بد و هم خوب باشد.



ازن خوب

ازنی که در سطح بالای جو (۳۰-۶) مایلی سطح زمین قرار دارد، نقش یک لایه محافظ برای جلوگیری از ورود آتشف ماورا بخش را بر عهده دارد. این ازن مفید به تدریج توسط مواد شیمیایی مصنوعی که به آنستفر می‌رود در حال تخریب است.منظف‌ای که لایه ازن به شکل قابل توجهی در آن در حال تخریب است قطب جنوب است که به سوراخ لایه ازن معروف شده است.

ازن بد

در سطح زمین، ازن هنگامی شکل می‌گیرد که آلاینده‌های تولید شده توسط ماشین‌ها، نیروگاه‌ها، پورل‌های صنعتی، پالایشگاه‌ها، کارخانجات مواد شیمیایی و دیگر منابع، در حضور نور خورشید، یا هم باکش می‌دهند. نتیجه این واکنش‌ها تولید یک سری آلاینده‌های ثانویه از قبیل ازن است. ازن در سطح زمین یک آلاینده خطرناک است.

افراد در معرض خطر کدامند؟

به صورت میانگین ۲۱۱افراد نسبت به ازن در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران هستند.

۱- کودکان فعال: زیرا قسمت عمده‌ای از تابستان را در هوای آزاد مشغول بازی هستند.

۲- همه افراد یا هر گروه سنی که فعالیت‌های بیرونی زیادی دارند، چرا که در حین فعالیت فیزیکی، ازن به صورت عمیق‌تری به ریه افراد استنشاق می‌شود.

۳- افرادی که بیماری‌های ریوی، از جمله آسم دارند، زیرا ریه این افراد زودتر به مقادیر کمتری از ازن حساسیت نشان می‌دهد.

۴- بعضی افراد حساس، مکتبسم حساسیت این افراد به سطوح کم ازن هنوز شناخته نشده است

تاثیر ازن بر سلامت انسان

- ازن می‌تواند سیستم تنفسی را تحریک کرده و باعث سرفه، تحریک گلغ و درد غیر معمول قفسه سینه گردد.

- ازن عملکرد ریه را کاهش داده و نفس کشیدن را مشکل می‌کند (نفسهای عمیق و شدید)، همچنین تنفس ممکن است تند شده، عمق کمی داشته باشد. این امر ممکن است توانایی فرد را برای کارهای شدید محدود کند.

- ازن آسم را تشدید می‌کند. وقتی سطوح ازن بالا باشد، افراد مبتلا به آسم حمله‌هایی از بیماری را تجربه می‌کنند که ممکن است فرد نیاز به دارو یا پزشک پیدا کند.چرا که ازن حساسیت فرد به آلرژی‌هایی مثل گلر د و غبار، مایت‌ها و … را تشدید می‌کند.

- ازن می‌تواند باعث پرفازوختگی مخاط ریه شود. طی چند روز سلولهای آسیب دیده کتمه می‌شوند و شکل پوست آفتاب سوخته به خود می‌گیرند. این اتفاق اگر به دفعات اتفاق بیفتد (مامها و سال‌ها) باعث ریه ممکن است برای همیشه جراثم خود را حفظ کند.

میزان AQI (شاخص کیفیت هوا) مرتبط با ازن.

۱- میزان ۵۰-: تأثیری بر سلامت نداشته و اقدامات ایمنی (احتیاطی) نیاز ندارد.

۲- میزان ۱۰۰-۱۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت متوسط است. باید افراد خیلی حساس از انجام فعالیت بیرون از منزل و تماس بلند مدت با هوای بیرون اجتناب کنند.

۳- میزان ۱۵۰-۱۰۱: از نظر تأثیر بر سلامت برای گروههای حساس ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس بلند مدت با هوای بیرون پرهیزند.

۴- میزان ۲۰۰-۱۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس غیر ضروری با هوای بیرون پرهیزند، دیگران نیز سطح تماس خود را با هوای بیرون کم کنند.

۵- ۲۰۱-۳۰۰: از نظر تأثیر بر سلامت خیلی ناسالم است. کودکان فعال، سالمندان و بیماران ریوی مانند افراد آسمی از کلیه فعالیت‌های بیرون منزل پرهیز کنند. دیگران نیز از تماس بلند مدت با هوای بیرون و فعالیت سنگین دوری کنند.

۶- ۳۰۱-۵۰۰: از نظر تأثیر بر سلامت خطرناک است. هر کسی باید از فعالیت‌های فیزیکی در هوای بیرون از خانه پرهیز کند.

منبع:بهدگاه

#### تومارذنی

گرم‌زدگی به علت از دست دادن شدید مایعات و نمک بدن ایجاد می‌شود. ویژگی‌های آن عبارت است از: غش، سرگیجه، سردرد، تهوع، کرامپ (گرفتگی عضلانی، نبض تند و سریع، نفس تند و کم عمق.

در برخورد با گرم‌زدگی به نکات زیر توجه کنید:

۱. فرد گرمزده را در یک محل خنک بخوابانید.

۲. آهستگی او را بالا بیاورید.

۳. به آهستگی اما به طور مرتب به او آب حاوی کمی نمک بدهید (به میزان نصف قاشق چایخوری نمک در هر لیتر آب).

۴. او را به بیمارستان برسانید.

منبع: کتاب مهارت‌های زندگی

#### آشنایی با ساختمان ستون فقرات

نویسنده:آذر معزی-ابراهیم عباسی

منبج‌استخوان

ستون فقرات یکی از شگفت‌انگیزترین ساختمان‌های بدن انسان است. مهره‌ها نه تنها داربست اصلی بدن را تشکیل می‌دهند،بلکه یکی از مجموعه‌های مهم عصبی یعنی نخاع و اعصاب را در خود جای داده‌اند، ساختمان این ستون به گونه‌ای است که قابلیت تحمل صدها کیلوپار را دارد و از طرف دیگر، به اندازه‌ای انعطاف پذیر است که می‌توان آن را بیش از ۲۰۰ درجه خم کرد. طول

ستون فقرات در زنان ۶۰ سانتیمتر و در مردان ۷۰ سانتیمتر است. ستون فقرات از ۳۳ مهره تشکیل شده،۷مهره ی گردنی، ۱۲ مهره ی سینه‌ای یا پشتی، ۵ مهره ی کمری، استخوان خارجی، و در آخر استخوان دنبالچه.

۷ مهره مربوط به ناحیه گردن.

۱۲ مهره مربوط به ناحیه پشت.

۵ مهره مربوط به ناحیه کمر.

۵ مهره ی به هم جوش خورده مربوط به ناحیه خارجی (استخوان خارجی) ۴ مهره ی به هم جوش خورده مربوط به ناحیه دنبالچه (استخوان دنبالچه)

مهره های فوق روی یکدیگر قرار گرفته و باهم متصل می شوند.

با وجود این که مهره ها دارای شکلهای پیچیده و نامنظمی هستند، اما در مجموع از دو بخش تشکیل شده‌اند:

۱- بخش پیشین مهره‌ها جسم مهره نامیده می‌شود و لوبیایی شکل بوده، از استخوان محکمی ساخته شده است. این بخش وزن تنه را تحمل می‌کند.

۲- بخش پسین مهره‌ها کانال مهره‌ای نامیده می‌شود و به صورت یک مجرای نیم دایره‌ای است این بخش مسئولیت حفاظت از نخاع و اعصاب را بر عهده دارد:

همچنین بین مهره‌ها منافذی به نام «سوراخ‌های بین مهره‌ای»وجود دارد که اعصاب نخاعی از میان آنها خارج می‌شوند.

درستون فقرات علاوه بر مهره‌ها، ماده‌ای ژله مانند از جنس غضروف وجود دارد که بین مهره‌های مجاور قرار گرفته و «دیسک بین مهره‌ای» نامیده می‌شود.دیسک دارای یک بخش مرکزی نرم به نام «هسته» است که اطراف آن را حلقه‌هایی از جنس غضروف فیبری احاطه کرده است.

غضروف پشت، سبب خم شدن تنه به طرف عقب می‌شود و عضلات شکم، سبب خم شدن تنها به طرف جلو می‌شوند.

هنگامی که از پهلو به تنها نگاه کنیم، در ستون مهره‌ها خمیدگی‌هایی دیده می‌شود:

- برآمدگی به طرف جلو در ناحیه گردن یا «لوردوز گردنی».

- برآمدگی به طرف عقب در ناحیه پشت یا «کیفوز پشتی».

- برآمدگی به طرف جلو در ناحیه کمر و حاجی یا «لوردوز کمری».

ضعف عضلات تنه، همراه با فرار گرفتن در وضعیت‌های نادرست به مدت طولانی، موجب بروز تغییرات غیر طبیعی در انحناهای ستون فقرات خواهد شد.مثلاً ضعف شکم سبب افزایش لوردوز کمری می‌شود که این امر به تدریج موجب بروز کمر درد می‌گردد.

در این مورد، حرکات ورزشی برای تقویت عضلات فوق می‌تواند یکی از عوامل مهم پیشگیری از کمر درد باشد.

پس از آشنایی با ساختمان ستون فقرات، برخی از مهمترین وظایف آن را یاد آوری می‌کنیم:

۱- حفاظت از نخاع و اعصاب نخاعی.

۲- تحمل وزن تنه و انتقال آن به اندامهای تحتانی .

۳- حفظ وضعیت تنه.

۴- ایجاد حرکت در تنه.

۵- جذب فشارهای وارده به تنه.

#### چند سوال رایج پوستی

مترجم: دکتر نگار اصغر بیگ

۱- در سن شش من باید کاربرد کرم‌های صورت را شروع کنم؟

هنگامیکه شما به سن ۱۶ سالگی می‌رسید باید کاربرد کرم‌ها و سرم‌های صورت مربوط کنیده را شروع کنید. آنها پوست شما را از آفتاب، باد، سرما و از آلودگی‌های محیطی محافظت می‌کنند. آنها حاوی اجزاء مغذی هستند و پوست را عمیقاً مرطوب می‌کنند.

۲- یک کرم پوستی چرب می‌تواند تشکیل جوش‌ها را تحریک کند؟

بله. گاهی اوقات یک کرم پوستی چرب می‌تواند تشکیل جوش‌های چرکی، داده‌های سوسپند و سرسیاه را تحریک کند. به همین دلیل است که شما باید با یک متخصص پوست یا زیبایی مشورت کنید تا بداند چه کرمی برای پوست شما از همه مناسبتر است.

۳- تفاوت بین کرم شب و روز چیست؟

تفاوت اصلی بین کرم شب و روز این است که کرم‌های روز سبکتر از کرم‌های شب هستند. کرم‌های روز آسانتر جذب پوست می‌شوند و جهت استفاده به عنوان پایه آرایش مناسب هستند. کرم‌های شب حاوی اجزاء مغذی‌تری هستند و اغلب لگه‌های چربی براق روی پوست باقی می‌گذارند.

۴- این درست است که صابون برای پوست بد است؟

بله. درست است که صابون برای پوست بد است اما امروزه فرآورده‌های مایع بسیاری وجود دارند که اختصاصاً برای پوست ظریف صورت طراحی می‌شوند. آنها حاوی اسانس‌های روغنی، پروتئین‌ها، کلاژن و اجزاء نرم‌کننده هستند.

۵- چه چیزی آکنه ایجاد می‌کند؟

فاکتورهای متعددی شناخته شده‌اند که با آکنه مرتبط هستند: تغییرات هورمونی، استرس، غذای بیش‌فعال، باکتریها در منافذ پوست و غیره.

۶- چطور می‌توانم از شر زخم‌های ناشی از آکنه رهایی پیدا کنم؟

زخم‌های آکنه که " ماکول "نامیده می‌شوند می‌توانند برای چند سال باقی بمانند. در برخی موارد این جای زخم‌ها تنها روی سطح پوست واقع می‌شوند و می‌توانند به آسانی با داروهای مناسب درمان شوند. در موارد دیگر آکنه زخم‌های عمیق‌تر را به جا می‌گذارد که اغلب می‌توانند با درم آبریشن یا پلینگدهای شیمیایی محو شوند.

۷- حوش‌های پشت را چگونه درمان کنیم؟

هنگامیکه پوست پشت بسیار چرب باشد، جوش‌ها و دمل‌های چرکی کوچک می‌توانند مسکن است تشکیل شوند. ضروری است که به صورت منظم کمر را پاک و لایه برداری کنید. هر هفته کمرتان را جهت برداشتن کتیفی‌های داخل منافذ لایه‌برداری کنید. هفته ای یکبار یک ماسک پشت و شیر مرطوب‌کننده بدن را بکار برید.

۸- هر چند وقت یکبار باید کرم صورت خود را جایگزین کنم؟

شما بسته به فصل باید کرم‌های صورت مختلفی را بکار برید. در طی ماههای تابستان یک کرم مرطوب‌کننده با ضد آفتاب با SPF حداقل ۲۵ بکار برید، در طی زمستان یک کرم مغذی با اجزاء محافظ بر علیه سرما و باد یا ۱۵SPF با بیشتر بکار برید.

۹- اگر پوست من خیلی چرب باشد باید زیر آرایش کرم مرطوب‌کننده بکار برم؟

بله مرطوب‌کننده‌ها از پوست حمایت کرده و به آن آرامش می‌دهند و یکواحت شدن زیرسازی را آسانتر می‌کنند. اگر آرایش شما در عرض چند ساعت از زمان استفاده محو می‌شود یا هنگامیکه شما آرا روی پوست یکتراخت می‌کنید به سختی حرکت می‌کند این بدان معنی است که احتمالاً پوست شما به مرطوب‌کننده بیشتری نیاز دارد.

۱۰- اگر در تمام صورت‌نامه دانه‌های سرسیاه دارم، بخصوص روی بینی و چانه، چطور می‌توانم از شر آنها خلاص شوم؟

مناسفانه شما جهت کاهش اندازه منفذ و دانه‌های سرسیاه کار زیادی نمی‌توانید انجام دهید، اما می‌توانید میزان کتیفی و روغنی را که در آنها گیر می‌کنند و علت اصلی تشکیل دانه‌های سرسیاه است را به حداقل برسانید. همانطور که می‌دانیم دانه‌های سرسیاه هنگامیکه آرایش، کتیفی و روغن در منافذ گیر می‌کنند تشکیل می‌شوند، بنابراین پاک کردن روزانه ضروری است. شما باید فقط فرآورده‌های فاقد چربی را بکار برید. صورتتان را دوبار در روز بشوئید، یک اسکراب دانه‌دار که کتیفی را از منافذ بیرون می‌آورد را بکار برید. همیشه از کرم‌های صورت ضد لک حاوی اسید سالیسیلیک یا بتروئیل پراکساید استفاده کنید.

#### کرم‌زده‌گی

انسان جزء جانداران خون‌گرم بوده و حرارت بدنش همیشه ثابت می‌باشد. اما اگر شخص مدت زیادی در هوای گرم تابستان تحت تابش آفتاب و یا در محیط‌های گرم مانند کوره‌های حرارتی فعالیت نماید، دچار گرم‌زده‌گی می‌شود.

علائم و نشانه‌های گرم‌زده‌گی:

گیجی، استفراغ، سستی عضلات

کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، چسبناک و مرطوب شدن پوست بدن، نفس صدادار، نبض سریع و جهنده و نهایتاً اغماء

افزایش درجه حرارت بدن که گاهی به ۴۰ درجه سانتیگراد هم می‌رسد.

علائم و نشانه‌های آفتاب‌زده‌گی:

صورت پرافرورحه و قرمز، خشک و داغ شدن پوست بدن، افزایش درجه حرارت بدن بدلیل کاهش تعریق، بی‌حالی و سستی.

اقدامات اولیه در گرم‌زده‌گی:

بیمار را به محل خنک منتقل نمایند.

لباس‌های بیمار حتی‌الامکان درآورید.

اگر در پایان هسئید چنانچه روده‌خانه با آبگیر در دسترس است بیمار را در آب خنک قرار دهید و اگر خنک قرار دهید و اگر عملی نبرد حوله یا ملحفه‌ای را در آب خنک خیس نموده و دور مضموم بپیچید و مرتب آب سرد را به آن بپاشید.

توجه: جهت خنک نمودن مضموم استفاده از یخ جایز نیست، چون پوست را به سرعت خنک می‌کند و در نتیجه این عمل، خون به نقاط عمقی بدن هجوم آورده و دمای بدن بیشتر بالا می‌رود.

مضموم را به سرعت به مرکز درمانی انتقال دهید.

اگر بیمار بهبودی نیست مایعات نسبتاً خنک که به او بخورانید.

با عادی شدن دمای بدن مضموم، او را خشک کنید.

از سرد کردن بیش از حد مضموم اجتناب کنید.

اگر بعد از پایین آمدن درجه حرارت، دمای بدن شروع به بالا رفتن نمود، سرد کردن بدن را دوباره انجام دهید.

#### ناخنها درباره سلامت بدن چه میگویند

گودیه‌ای کوچک

هنگامی که چند توفه‌گی یا گودی کوچیک بر روی سطح معمولاً صاف و صیقلی ناخن به وجود یابید، می‌تواند به این معنا باشد که در زیر ناخن اتفاقاتی در جریان است. در اکثر اوقات دلیل بروز این گودیه‌ها بیماری داه الصدف یا پسوریازیس است. این بیماری یک حالت التهابی پوست است که به صورت لکه‌های سرخ قلس مانند بر روی پوست ظاهر میشود و سلولهای پوست ناخن را نیز درگیر میکند.

سطح ناخن به جای رشد نرم و صاف، دارای ظاهری زیر و دندانه دندانه میشود. به محض اینکه این بیماری درمان شده و تحت کنترل قرار گیرد، ناخنها به تدریج به حالت عادی بازمیگردند. (از آنجایی که ناخن در هفته حدود ۳ میلیمتر رشد میکند، برای از بین رفتن ناخن قدیمی و جایگزین شدن تمام آن با ناخن سالم، یکی دو ماه زمان لازم است.)

ناخن قاشقی شکل

ناختهای سالم دارای شکل بخصوصی هستند. آنها در بخش میانی کمی برآمده بوده و به سمت کنار ناخن قوس برمیدارند و ترک ناخن هم کمی به سمت پایین مایل است. پس اگر متوجه شدید که ناختهای شما در موقعیتی کاملاً معکوس قرار گرفته اند، باید متوجه شوید که مشکلی وجود دارد. این حالت که ناخن قاشقی شکل نامیده میشود، نشانه کم خونگی است. با فقر آهن یا iron deficiency anaemia، مانند بسیاری از مشکلات سلامتی، بروز مشکل ظاهری، ماهها پس از کمبود شدید آهن در بدن بروز میکند و طبعاً پس از برطرف شدن فقر آهن، مدتی طول میکشد تا ناخنها به حالت طبیعی بازگردند.

پوسته پوسته شدن

ناخن از چندین لایه کراتین (نوعی پروتئین) تشکیل شده است. بهترین حالت زمانی است که این لایه ها برای شکل دادن به یک ناخن یک پارچه و محکم، کاملاً به یکدیگر چسبیده باشند. اما زمانی که از ناخنها مرابیت نشود-مثلاً مدت زیادی در معرض آب بوده یا در مقابل هوای سرد و خشک باشد- این لایه ها ورقه ورقه میشوند. این حالت نه تنها نشان دهنده عدم رسیدگی کافی به ناخنهاست، بلکه می‌توان به این معنی باشد که در رژیم غذایی شما اسید لایوئیک به اندازه کافی وجود ندارد. لاک ناخن به چسبندگی لایه ها کمک کرده و استفاده مکرر از کرمهای مرطوب کننده برای ناخن در طول روز می‌تواند بسیار مفید باشد. کمبود اسید لایوئیک نیز با مصرف روغنهای نباتی-در غذا و سالا- برطرف خواهد شد.

شکندگی

با توجه به بعضی آمارها میتوان تخمین زد که حدوداً ۷۷٪ از زنان از جالبی که به آن سندرم شکندگی ناخن میگویند رنج میبرند. هرچند از نظر عده ای این نام تنها عنوانی تجملی برای ناختهایی که به سادگی میشکنند، به شمار میآید، اما دلیل این مشکل عمیقتر از اینهاست.

ناختهای شکننده، ناختهایی هستند که نمیتوانند رطوبت را در خود نگهدارند، در نتیجه لایه های ناخن به کلل خشک شده و ترک میخورند. از نظر پزشکی ممکن است کم کاری تیروئید موجب خشکی پوست و ناخن شود.

از نظر تعداد به تیز، رژیومی که آهن آن کم باشد تیز می‌تواند موجب نازگی و شکنندگی ناخن شود که با مصرف سبزیجات برگدار مانند اسفناج، گوشت قرمز و تخم مرغ می‌توان از آن جلوگیری کرد. ویتامین ب کمبکس نیز در بهبود بخشیدن وضعیت ناختهای شکننده مفید است. البته عادات شما هم نقش مهمی در این میان دارند. مهم اصلی، فرار گرفتن بیش از حد ناخن در معرض آب است. مرطوب کردن مداوم دست و ناخن با آب-در اثر شستن بیش از حد دست، شستن ظروف، البسه و نظافت منزل بدون استفاده از دستکش- می‌تواند شکنندگی را بدتر کند.

زردی

ناخن سالمی که بر روی پوست سالم قرار داشته باشد، نه رنگی زیبا و صورتی دارد. اگر چنین نباشد، باید به دلایل آن توجه شود. اگر تمام ناخنها زرد شوند، می‌توان آنرا نشانه بیماری ریه یا دیابت دانست. نقاط زرد بر روی ناخن می‌تواند به خاطر وجود قارچ یا داه الصدف باشد. از آنجایی که تمام موارد فوق نیاز به درمان حرفه ای دارند، بهتر است در صورت طولانی شدن چنین حالتی به متخصص پوست مراجعه شود. خانمهایی که معمولاً از لاک ناخن بسیار تیزر استفاده کرده یا تقریباً همیشه ناختهایی لاک زده دارند، پس از پاک کردن لاک متوجه زردی اندک ناخن خود خواهند شد، اما در این مورد دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. در این حالت ناخنها از لاک رنگگ گرفته اند و با مدتی لاک نرودن به رنگ طبیعی باز میگردند.

نقاط سفید

نقاط کوچک سفیدی که بر روی ناختهایی با حالات و رنگ کاملاً سالم پدید می آیند، معمولاً نشانه مشکلی جدی نیستند. در اکثر اوقات آنها علامت آسیبهای وارد شده به ناخن هستند. اگر پایه ناخن- جایی که سلولهای جدید ناخن تولید میشود- مدمه بینه، نشانه های این ضربه به صورت نقاط سفیدی بر روی ناخن جدید دیده میشود. اما با توجه به اینکه رشد ناخن بسیار کند است، زمانی که این نشانه بر روی ناخن شما پدید می آید و شما آنرا ببینید، مدتها از زمان ضربه وارده گذشته و شما آنرا فراموش کرده اید.

اما اگر مطمئن هستید که به ناخن شما آسیبی وارد نشده و این نقاط سفید دالما بر روی ناخن شما وجود دارند، ممکن است به مشکلمانی چون آگرما یا داه الصدف دچار بوده یا رژیم غذاییتان کمبود روی-ساده موجود در غلات کامل، مرغ و غذاهای دریایی-

داشته باشد.

تغییر رنگ

دلیل بسیار رایج تغییر رنگ ناگهانی جزئی و نامالم ناخفا میوانه عفونت قارچی باشد. این مشکل به سادگی در سالنهای زیبایی غیر بهداشتی منتقل می‌شود و به خصوص در اثر استفاده از وسایل مانیکور استریل نشده به وجود می آید. عفونت قارچی موجب می‌شود که ناخن از پوست زیر آن فاصله بگیرد. ناخن به تدریج از روی پوست جدا شده و ضخیم می‌شود که این ضخامت در واقع در اثر تجمع قارچ ایجاد شده است. عفونت باکتریایی موجب می‌شود که رنگ ناخن اندکی به سبزی متمایل شود. اگر این عفونت به کوتیکل اطراف ناخن هم منتقل شود، این نواحی سرخ و متورم و دردناک می‌شوند. در صورت بروز چنین مشکلی به پزشک مراجعه کنید تا برابان آنتی بیوتیک مناسب را تجویز کند.

**افراد لاغر و چاقی فردنی**

افراد چاق و فعال می‌توانند سلامت تر از هم‌نایان باریک و بی تحرک خود باشند.

از قدیم گفته اند که باطن بیش از ظاهر اهمیت دارد و به این ترتیب، دودرس افراد لاغر تمام آغاز می‌شود.

امروزه عده ای از پزشکان عقیده دارند چربی ناپیدایی که اطراف اندامهای حیاتی مانند قلب، کبد و لوزالمعده — که همه از چشم غیر مصلح پنهانند- می‌توانند به اندازه چربیهای آشکار زیر پوست، خطرناک باشد.

به گفته دکتر جیمی بل (Jimmy Bell)، استاد مولکولر ششامی و رادیوقارماکولوژی کالج سلطنتی لندن: "لاغر بودن، لزوماً به این معنا نیست که شخص در بدنش چربی ندارد."از سال ۱۹۹۹ تا کنون، بل و گروهش برای وجود آوردن "نقشه چربی" که نشان‌دهنده مکانهای ذخیره چربی در بدن افراد است، در حدود ۱۰۰۰ تن را با دستگاه MRI اسکن کرده اند.

بنابر این اطلاعات، افرادی که برای حفظ وزن خود به جای ورزش از رژیم غذایی استفاده می‌کنند، حتی اگر به نظر کاملاً باریک اندام برسد، بیشتر در خطر داشتن ذخایر چربی داخلی هستند. به گفته بل: "کل مفهوم چاق بودن باید از تو تعریف شود."

نگرانی پزشکان درباره افراد لاغر این است که آنها یا توجه به نداشتن غلایم واضحی چون شکم بزرگ و کم بودن وزنشان تصور میکنند سالم هستند.

دکتر لوئیس تیچهولز (Louis Teichholz) رئیس بخش قلب شناسی دانشگاه نیوجرسی که در تحقیق بل شرکت نداشته است، چنین میگوید: " تنها لاغر بودن شخص را نسبت به بیماری قند یا مشکلات قلبی معنون نمی‌دارد."

حتی افراد دارای شاخص وزن (BMI) نرمال می‌توانند مقدار شگفت آوری ذخایر چربی داخلی داشته باشند.

۳۳درصد از زنانی که توسط بل و همکارانش اسکن شده اند و دارای شاخص وزن نرمال ۲۲ (۲۰) بوده اند، دارای مقادیر فراوان چربی داخلی بوده و این درصد در میان مردان به ۱۰۰۰ رسیده است.

پژاگر کردن این نرخ تازه به افرادی که از بیرون لاغر و از درون چاقند، چندان ساده نیست. به گفته بل هرچه این افراد باریک اندام تر باشند، بیشتر عاظگیر می‌شوند به خصوص که چنین افرادی در میان مانکنهای حرفه ای هم دیده شده اند.

بنا به گفته بل، افراد "درون چاق" اصولاً در آستانه چاقی فرط هستند. آنها غذاهای چرب و شیرین زیادی می‌خورند و برای سوزاندن این مواد چندان فعالیتی نمیکنند، با این حال به اندازه ای که واقعا چاق شوند، غذا نمیخورند. دانشمندان عقیده دارند که بدن ما به طور طبیعی چربی را ابتدا در نواحی شکم جمع میکند اما در بعضی مواقع، بدن ذخیره چربی را در نقطه دیگری آغاز میکند.

با این حال، هنوز هم عده بسیاری از متخصصین اعتقاد دارند که وزن عادی نشانه سلامتی و شاخص وزن، اندازه قابل اعتمادی است. دکتر تونی استیر (Toni Steer) متخصص تغذیه در این باره میگوید: " هرچند شاخص BMI نمیتواند به طور دقیق محل چربی در بدن را مشخص کند اما ابزار باثباتی مفیدی است."

لاغرهای ناسالم

پزشکان درباره خطرات دقیق چربی درونی چندان مطمئن نیستند، اما عده ای آنرا موجب بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی میدانند. استنلال آنها این است که چربی درونی موجب اختلال سیستمهای ارتباطی بدن می‌شود، چربی که اندامهای داخلی را احاطه کرده می‌تواند، بیماریهای شیمیایی نامدرستی ارسال کرده و بدن به ذخیره چربی در کبد یا لوزالمعده بپردازد. این امر به دیابت نوع دوم و بیماری قلبی منجر می‌شود.

مذتهای طولانی است که متخصصین میدانند افراد چاق و فعال می‌توانند سلامت تر از هم‌نایان باریک و بی تحرک خود باشند. دکتر استیون بلر (Steven Blair)، متخصص اضافه وزن میگوید، افرادی که دارای وزن نرمال هستند اما پینترک و تا مناسب هستند بیش از افراد چاق فعال و متناسب در خطر مرگ هستند.

برای مثال، احتمال اینکه کشتی گیران بسیار درشت اندام سومو (Sumo) (کشتی ژاپنی)، از سوخت و سازی بهتر از بسیاری تماشاگران لاغر و بی حرکشان دارند، به این دلیل که چربی این کشتی گیران بیشتر در زیر پوست است و در میان اندامها و عضلاتشان پخش نشده است.

خبر خوب این است که چربی درونی را میتوان به سادگی با ورزش یا حتی با بهینه سازی رژیم غذایی از بین برد.

افضاة وزن یکی از عوامل خطر آفرین است، اما در ستون درجه بندی این عوامل خطرناک در درجات پایین قرار دارد زیرا عوامل دیگری چون استعمال دخانیات، سابقهٔ آرتری و خانوادگی، فشار خون و میزان کتسترول عوامل بسیار مهمتری از چربی بیرونی یا درونی به شمار می آیند.

متخصصان هنگام صحبت از متناسب بودن به هیچ راه فوری و میانبر اعتقاد ندارند. بل میگوید: "اگر فقط لاغر بودن برایتان مهم باشد، شاید تنها رژیم گرفتن کافی باشد، اما اگر بخواهید واقعا سلامت باشید، ورزش باید یکی از اجزاء مهم و تفکیک ناپذیر زندگیتان باشد."

**دردهایی که آقایان باید آنرا جدی بگیرند- قسمت اول**

شما از آن مردهای سرسخت و خشن و قوی هستید، درست است؟ از آنهایی که با وجود دشواریها و حتی آسیب دیدگی به سعی و کوشش ادامه میدهند؟ زیرا همه میدانند که سختیها سازنده شخصیت انسان هستند و شما هرگز فراموش نمیکنید که " نابرده رنج، گنج میسر نمیشود".

عوبت، هرچه باشد این یک دیدگاه سنتی است. مردان عصر حاضر قرار است سبک و سیاق دیگری داشته باشند. از نظر کارشناسان، فلسفه سالنتر و بهداشتی تر این است که به بدن خود گوش فرا دهیم و به دردها اعتنا کنیم. درد، زبان بدن برای اعلام خطر و نیاز آن به توجه است.

مردانی که توجه به این پیام را مردانه نمیدانند، معمولاً با فاجعه مواجه میشوند. متأسفانه تمایل آقایان به نادیده گرفتن درد بیش از زنان است و همچنین آنها نسبت به زنان کمتر به سراغ کمکهای تخصصی میروند و اگر به درد خود توجه نکنند، سعی میکنند با یکد فرمول " من درآوردی" آن را درمان کنند.

اما دردهایی وجود دارند که به هیچ وجه نباید نادیده یا دست کم گرفته شوند.

.؟سر درد شدید

بنا به گزارش انستیتی ملی بهداشت و سلامتی آمریکا NIH، اگر دربارۀ این سر درد میگویید " بدترین سر درد عرم است " توجه کنید که ممکن است این سر درد به دلیل اتساع عروق مغزی باشد و می‌تواند به سرعت به مرگ منجر شود.

اتساع عروق مغز نوعی درد سر سرخرگی است که در اثر ضعف دیواره رگ ایجاد میشود. هر کسی در هر سنی می‌تواند دچار این عارضه شود اما در سن ۳۳ تا ۴۴ سالگی این ناراسی بیشترین تعداد را دارد. اگر رنگ متورم بازو شود و داخل مغز خونریزی کند، می‌تواند موجب سکتۀ مغزی، آسیب عصبی دائمی و مرگ شود.

در ایالات متحده سالانه در حدود ۳۳۳۰۰۰ تن دچار اتساع عروق مغز میشوند. نشانه های دیگر این ناراسی علاوه بر سر درد شدید، شامل تهوع، استفراغ، بیکن چشم افتاده، حساسیت به نور و تغییر میزان هوشیاری است.

خلاصه اینکه، اگر دچار " بدترین سر درد عمر " خود شدید، به خصوص اگر نشانه های دیگر هم به همراه داشت، بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

.؟درد سینه

دکتر کاملیا دلویتیان (Camelia Davtyan) استادبار و محقق دانشگاه UCLA چنین توضیح میدهد که هرگاه در سینه احساس فشار شدید، درد یا سنگینی داشته و " انگار یک کف فل روی سینه تان نشسته" بود، امکان اینکه دچار حمله قلبی شده باشید وجود دارد، حالتی که می‌تواند مرگ آور باشد.

توصیف NIH از این موقعیت چنین است: "فشار ناراحت کننده، فشرده‌گی، سنگینی یا درد" در مرکز سینه که بیش از چند دقیقه طول بکشد یا برطرف شده و مجدداً آغاز شود. ممکن است درد قسمتهای دیگری بدن را هم تحت تاثیر قرار دهد. از جمله گشترش درد در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، کفک یا معده. ممکن است شخص دچار تنگی نفس، گیجی، تهوع و عرق سرد نیز بشود. اگر تصور میکنید دچار حمله قلبی شده اید، حتی یک ثانیه هم درنگ نکنید. به گزارش NIH، بسیاری از قربانیان حمله قلبی بیش از دو ساعت در تماس با پزشکند تاخیر داشته اند و این تاخیر موجب مرگ یا ناراسی قلبی دائمی آنها شده است.

.؟دردهای دیگر سینه

دکتر دلویتیان به طور قاطع اعلام میکند که " درد تیز و نافذی که ناگهانی و با شدت در سینه ایجاد شود، چه با تنگی نفس همراه باشد یا خیر، می‌تواند نوموتوراکس (pneumothorax) باشد. نوموتوراکس آسبیبی است که در اثر تجمع هوا یا گاز در فضای اطراف ریه ها یا لخته شده خون در داخل ششها ایجاد میشود."

حالت دوم که آمبولی ریوی نامیده میشود، انسداد خون ناگهانی و بسته شدن سرخرگ ریوی است که معمولاً در اثر گتیر کردن یک لخته خون که با جریان خون از پا به ریه رسیده، ایجاد میشود. انستیتی ملی ریه و خون اعلام کرده است که سالانه بیش از ۳۳۳،۳۳۳تن از آمریکاییان دچار آمبولی ریوی میشوند و حدود۱۰۰۰ از آنان به این دلیل فوت میکنند. مرگ آور بودن شرایط حدود یک ساعت پس از آغاز نشانه و درد اولیه رخ میدهد، پس زمان در اینجا نقشی حیاتی ایفا میکند.

بنا به گفته این انستیتی آمبولی ریوی، یکی از دلایل اصلی مرگ در میان افرادی است که باید زمان طولانی در تخت بستری باشند و همچنین می‌تواند در افرادی که مجبور به انجام کارهای نشسته از هر نوع اداری، رانندگی، خلبانی و...هستند و ساعات متضادی بدون حرکت مینشینند، نیز تلفات بسیاری بگیرد.(بیشتر، دلان نمیخواهد از جاپان بلند شوید و چند قدمی راه بروید؟)

**دردهایی که آقایان باید آنرا جدی بگیرند- قسمت دوم**

.؟درد پشت شدید

به نظر می‌رسد که تقریبا همه افراد، دیر یا زود درد پشت را تجربه کرده یا خواهند کرد. زیرا ما دارای ستون فقرانی هستیم که برای راه رفتن روی چهارپا طراحی شده اما بر روی دو پا راه می‌رویم و این درد بهایی است که برای این نوع ایستایی میبردازم. اما اگر شما دردی هرچند خفیف در پشت خود احساس کردید که با ضعف پا، درد تنده ای که در سراسر یک پا پخش شود، ناتوانی در کنترل نشانه یا نگاهداشتن مدفوع یا افزایش درد هنگام سرفه همراه بود، ممکن است دچار مشکلی جدی در ستون مهره ها شده باشید.

این مشکل ممکن است در نتیجه تورم یا بیرون زدگی دیسک – غضروفی که مانند بالشتکی میان هر دو مهره قرار گرفته است– باشد که موجب می‌شود مهره ها رشته های عصب را گاز بگیرند.

در این حالت باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنید تا از آسیبهای جدی پیشگیری شود.

. ؟درد شکم

دردی که در قسمت پایین سمت راست شکم حس شود و همراه یا بدون تب یا تهوع باشد و به خصوص اگر طولانی شود، نباید شوخی گرفته شده و باید برای احتراز از خطرات ناشی از تورم و ترکیدن آیباندیس، فوراً به پزشک مراجعه شود.

به گفته NIH بعضی از نشانه های معمول دیگر آیباندیسیت، تهوع، استفراغ یا اسهال و ناتوانی در دفع گاز روده هستند. علاوه بر این از دست دادن اشتها، تب خفیف و تورم شکم است. اما لزوما همه افراد تمام این نشانه ها را به تجربه نمیکنند.

جدیدترین مشکلی در این حالت ایجاد می‌شود، ترکیدن آیباندیس است. پیشترین خطر منوجه نوزادان، کودکان و بزرگسالان مستتر است. هنگامی که مواد مدفوعی پر از باکتری از درون روده وارد حفره شکمی شود، ممکن است انفلاقت بسیار سیار حادث شود که مرگ یکی از آنهاست.

. ؟درد مفاصل و عضلات

در دسر اسفلی فرمان ورزشهای تپلات آخر هفته، بار سنگین درد و کشش مفاصل و عضلات حس است. اما زمان بذل توجه به این کوفتگی را چگونه تشخیص دهیم؟

به گفته دکتر اد لاسکوسکی (Ed Laskowski) مدیر مرکز مایوکلینیک طب ورزشی در روجستر (Rochester) بسیاری از افراد تصور میکنند که می‌توانند بدون هیچ مشکلی بر روی یک عصف دیده ورزش کنند. اما چنین نیست. "اگر شما بعضی از آسیب دیدگیهای خاص را به موقع توسط پزشک متخصص درمان نکنید، باید منتظر بروز مشکلات و آسیبهای بیشتر یا افزایش طول درمان باشید.

اگر درد یا محدودیت حرکتی همراه باشد، باز هم موردی برای مراجعه به پزشک وجود دارد. به گفته دکتر لاسکوسکی " درد مداوم یا فزاینده–مظورم دردی بیش از یکک کوفتگی ساده است–سه ایست که حسا باید به آن توجه شود. او می افزاید:" هرچقدر زمان مراجعه شما به پزشک زودتر باشد، بداننا نسبت به درمان واکنش بهتری نشان خواهید داد. از نظر من هر دردی که بیش از یکی دو روز طول بکشد، موردی قابل توجه و دلیلی برای مراجعه به پزشک خواهد بود."

خلاصه اینکه درد را انکار نکنید.

پس چرا بسیاری از مردان هنگام احساس دردهای غیر عادی، مراجعه به پزشک و بهره مندی از درمانهای لازم را مدام به تعویق می اندازند؟ این از آن پرسشهایی است که پاسخ دادن به آن مشکل است. آنها مجموعه متنوعی از دلایل مخلف را ارایه میکنند که رایج ترین آنها این است **تکر** کردم خوب می‌شود پس به آن توجه نکردم". "نیخواستم بااور کنم که به جراحی نیاز دارم و باید مرخصی بگیرم." یا "میدانید جراحی چندر خرج می‌داشت؟"

دکتر داونان میگوید:"افراد برای بلافاصه توجه نکردن به دردهای شدید و خطیر دلایل مختلفی دارند." آنها خیلی سرشان شلوغ است، کسی به جز خودشان در کنار بچه ها نیوده یا تصور کرده اند یکی دو قرص مسکن و خوابیدن درد را از بین می‌برده است."او اضافه میکند که نداشتن بیمه درمانی هم می‌تواند یک دلیل بسیار مهم این کم توجهی باشد.

اما دلیل آنها هرچه که باشد، به هیچ وجه عافانه و قابل قبول نیست. شما می‌توانید رئیس خود را نادیده بگیرید یا به همسر و فرزندان خود، شغلتان و حتی سنگان بی توجهی کنید، اما دردهای خاصی وجود دارند که بی توجهی به آنها و عدم دریافت درمان و توجهات پزشکی لازم، موجب می‌شود که دیگر هیچ چیز مهمی برایتان معنا نداشته باشد زیرا ممکن است...

**تأثیر منفی آی پاد بر قلب**

بررسی های پزشکی نشان می دهد استفاده از iPod می تواند تنظیم ضربان قلب را بهم بزند.

مطالعات جدید نشان میدهد که هرچند استفاده از آی پاد iPod برای شنیدن موسیقی محویشان در میان سر و صدای خیابانها میتواند موجب تند شدن قدمها، تنظیم افکار و بهتر شدن روحیه شما شود، اما از طرف دیگر میتواند تأثیر مخربی بر دستگاه تنظیم ضربان قلب یا pacemaker بگذارد.

بنا به گزارش منتشر شده از این تحقیق دانش آموزان سال آخر دبیرستان، که در مجمع سالمانه انجمن Heart Rhythm ارایه شده است، این دستگاه بخش موسیقی کوچک در ?? درصد از موارد موجب می‌شود که سپس می‌گر فرد بیمار دچار اختلال شود.

به گفته جی نکر (Jay Thaker) دانش آموزی که در این تحقیق با چند پزشک همکاری میکند، بزرگترین مسئله نگران کننده این است که سپس می‌کسر، تمام سابقه ریتم ضربان قلب را در حافظه خود نگه میدارد و "اگر لازم باشد پزشکی به این سابقه بر گردد و آرا چک کند ممکن است تصور کند که بیمار دارای ضربان قلب ناخفجار است."

یک خطر عمده که بیماران قلبی علاقه مند به استفاده از آی پاد را تهدید میکند، این است که با توجه به اختلال سیستم سپس می‌کسر و در واقع املاح رسانی نادرست به پزشکها، برای بسیاری با شرایطی تحت درمان قرار بگیرند که در اصل وجود خارجی ندارد. نکر افزود:"علاوه بر اینها، اگر آی پاد در شخصی که قلبش تنها به کمک دستگاه میبند، موجب توقف سپس می‌کسر شود، قلب این شخصی نیز متوقف خواهد شد."

بسیاری از دستگاههای الکتریکی– مانند تلفن همراه، لوازم برقی، اجتهای مایکرو ویو و کابلهای فشار قوی– می‌توانند تأثیر مشابهی داشته باشند. به همین دلیل پزشکان به بیماران خود توصیه میکنند که هیچ ابزار الکتریکی را بر روی سپس می‌کسر خود قرار ندهند. جی نکر و گروهش – که شامل پزشکان دانشگاه میشیگان نیز بودند– برای این تحقیق، یک دستگاه آی پاد را به مدت 7 تا?? ثانیه در فاصله 7 سانتیمتری سینه ?? بیمار نگه داشتند. نتیجه اینکه مشکلی که اصطلاحاً "تداخل ظه موزی" نامیده میشود در?? درصد بیماران رخ داد و حالتی که در آن سپس می‌کسر عملکرد قلب را نادرست تغییر میکند نیز در ?? درصد این افراد رخ داد. سپس می‌کسر یکی از بیمارانی نیز از کنار افتاد. در بعضی موارد آی پاد حتی در فاصله ?? سانتیمتری سینه بیمار نیز در سپس می‌کسر ایجاد اختلال می‌کرد.

نکر تصدیق میکند که هرچند بیمارانی که مشکل قلبی ایشان استفاده از سپس می‌کسر را ضروری نموده است، اصولاً از دست کاریبان معمول آی پاد نیستند، اما به علت اینکه این دستگاههای بخش موسیقی بسیار معمول هستند، این افراد باید از خطرات آن آگاه شوند.

به گفته او: "افراد معمولاً آی پاد را با بند مخصوص به بازوی راست خود و درست کنار سپس می‌کسر میبندند یا آرا در جیب ییزامن خود قرار میدهند. درواقع موقعیتهای بسیاری وجود دارند که در آنها آی پاد درست در مجاورت سپس می‌کسر قرار میگیرد، بسیار نزدیکتر از آن که یک پزشک با آن موافق باشد."

دکستر ادوین- کسورین هیست(Edwin Kevin Heist)، متخصص کاردیساک الکترو فیزیولوژی (cardiac electrophysiology) (ساختار، عملکرد و کاربردهای فعالیتهای الکتریکی در نواحی مخلف قلب) در بیمارستان عمومی ماساچوستس نیز آی پاد را برای بیماران دارای سپس می‌کسر خطرناک می‌داند.

به گفته او:"واضح است که آی پاد میتواند عملکرد تنظیم ضربان قلب را مختل کند و احتمال واکنشهای بسیار شدید مانند میوهوش، وجود دارد."

او به بیمارانش میگوید که می‌توانند از هرنوع وسیله خانگی الکتریکی از جمله گوشی همراه و آی پاد استفاده کنند، اما نباید آنها را روی سپس می‌کسر خود قرار دهند.

**1۱ راز فر مورد موخوره**

در مواردی که لایه و سطح محافظ مو در اثر صدمه های فیزیکی و شیمیایی از بین می رود ساقه مو از درازا شکاف بر می دارد و سر مو شاخه شاخه می شود که به این حالت موخوره شدن مو می گویند .
موخوره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید و در واقع علت اصلی آن کاهش رطوبت و چربی مو است .

علت های موخوره و راههای پیشگیری آن

۱- برس و شانه های فلزی باعث صدمه دیدن مو می شوند و موخوره ایجاد می کنند به همین دلیل توصیه می شود از برس ها و شانه های از جنس طبیعی (چوب و ... ) استفاده کنید ، در ضمن از برس زدن های خشن و متند خودداری کنید .

۲- استفاده از گیره و سنجاق سر و کش های محکم چون باعث کشیدن موها می شوند در ایجاد موخوره مؤثر بوده و در انتخاب آنها باید دقت کرد .

۳- شستوار و اتوی حالت دهنده مو ، چون چربی طبیعی مو را از بین می برند ،سبب موخوره می شوند ؛ بنابراین سعی کنید از آنها کمتر استفاده کنید .

۴-ار برس کشیدن موهای خیس خودداری کنید چون سبب کشیدگی موها و آسیب به آن می شود.

۵-موی خود را زمان زیادی در معرض نور خورشید قرار ندهید.

۶- ترکیبات حاوی الکل نیز سبب موخوره می شوند .

۷- لاک آبی از دیگر علتهای ایجاد موخوره است بنابراین آب فراوان بنوشید .

۸- بهترین راه برای پیشگیری از موخوره این است که هر چند وقت یک بار موهای خود را کمی کوتاه کنید .

۹- هنگام شستنوی موها از آب خیلی داغ استفاده نکنید .

۱۰- گاهی موهایتان را بایاند.

۱۱-روغنهای گیاهی مثل روغن بادام و روغن زیتون را به نوک موها بنمالید . از لغاب کتیرا هم میتوان برای درمان موخوره استفاده کرد .

**با کمزرد خداحافظی کنید**

بدن ما برای نشستن در تمام روز ساخته نشده است.

شیوه صحیح قرار گرفتن بدن با به عبارتی صاف ایستادن، مسئله مهمی است که روز به روز بیشتر به دست فراموشی سپرده می‌شود.

روزهایی که سرکار و در مدرسه می‌گذرانیم، پر از عادات و تکالیفی است که به شکل کاملاً دور از فاکتورهای انسانی-ارگونومی انجام می‌گیرند. چنند مثال آشنای این موارد: کار با کامپیوتر، کیف‌های رو دوشی یا کوله‌پشتی بسیار سنگین و فرارودان گوشه تلفن بین کردن و شانه است.

پشت ما، بهای تمام این رفتارهای نادرست را می‌پردازد.

گذشته از پشت درد، وضعیت نادرست بدن می‌تواند مشکلات دیگری از جمله تحلیل مفاسل و آرتروز فرسایشی را نیز ایجاد کند. فرار گرفتن نادرست، ماهیچه‌ها و مفاصل را به شدت تحت فشار قرار داده و زمینه را برای پشت درد و آرتروز فراهم می‌کند. به این ترتیب که برای نمونه فرار گرفتن در فضای کاری که نادرست چیده شده باشد، موجب می‌شود شخص بالاتر خود را به جلو خم کرده، فشار مضاعف بر ستون مهره‌ها وارد کند و همین امر موجب ناب برداشتن تدریجی ستون مهره‌ها شود. سپس عضلات خود را با این حالت فرارگیری جدید وفق می‌دهند. به تدریج ماهیچه‌های سینه کوتاه شده، عضلات شکمی ضعیف و از طرف دیگر عضلات پشت، بلند و بیش از حد کشیده می‌شوند.

این طرز فرارگیری بدن می‌تواند غضروف میان مهرهها را فشرده و از بین ببرد. در طول زمانه این حالت می‌تواند به آرتروز فرسایشی منجر شود. به طور خلاصه، بدن ما برای نشستن در تمام روز ساخته نشده است.

برای مبارزه با این خدیدگی رایج، صاف نگاهداشتن پشت، بهترین و ساده‌ترین راه به نظر می‌رسد. صاف ایستادن کافی نیست. شما باید عضلات خود را در مقابل خدیدگی ورزیده کنید و آنها را در جهت عکس آن کشش دهید.

به گفته یک مربی ورزش طرز فرار گرفتن صحیح این نیست که ستون مهره‌ها را در اثر صافی بیش از حد پشت از بین ببریم. اصل مطلب فوی کردن عضلات است و همین، مشکل را حل می‌کند.

برای مبارزه با خدیدگی چند توصیه وجود دارد اما ابتدا با پاسخ به پرسش‌های زیر ببینید که طرز فرارگرفتن بدن شما چگونه است: آیا در پایان یک روز کاری، گردن و شانه‌هایان خسته‌تر از بقیه بدنان هستند؟ یا عضلات شانه شما به طور مشخصی بیش از بقی بدنان ورزیده است؟ آیا عضلات شانه و کتف شما محکم هستند؟ آیا ماساژ گردن و شانه آسایش بسیاری برایتان به همراه دارد؟ اگر پاسخ شما به هر یک از این پرسش‌ها مثبت باشد، باید طرز فرارگیری بدنان اصلاح شود.

فرم صحیح فرارگیری بدن

عضلات شکم خود را در قسمت ناف کمی منقبض کنید، این انقباض را به سمت پشت بکشید و به عبارتی شکم خود را تو دهید؛ این کار ماهیچه‌های شکمی را محکم کرده و فکسه سینه را تقویت می‌کند.

عضلات سینه را کشش دهید. رو به دیوار بایستید، یک دست خود را به سمت خارج بدن و چسبیده به دیوار، با زاویه ۹۰ درجه نسبت به بدن قرار دهید و در حالی که دستتان بر روی دیوار قرار دارد، بالاتنه را به سمت بیرون و در جهت مخالف دست، بچرخانید تا کشش را در سینه خود حس کنید. مدتی به این حالت بمانید، سپس جهت کشش را تغییر دهید.

عضلات پشت را کشش دهید. نشستن، این ماهیچه‌ها را کوتاه کرده، قسمت پایین پشت و عضلات شکم را تحت فشار قرار می‌دهید.

عضلات پشت را تقویت کنید. بازوها خود را در مقابلان نگاهدارید و دستتان را به آرامی مشت کنید. بازوها را به طور همزمان از آرنج خم کرده و بچرخید.

همواره مراقب فرم فرارگیری بدنان باشید. هرچه بیشتر با فرم صحیح بدن آشنا باشید، قرار گرفتن در آن برایتان ساده‌تر خواهد بود. هرگز کینگی که روی یک شانه قرار می‌گیرد را بر و سنگین نکنید. در صورت امکان یک کوله‌پشتی دو بند تهیه کنید، هر دو بند آن را بر شانه بپاندازید و آنرا سنگین نکنید.

از پوشیدن مداوم کفش پاشنه بلند خودداری کنید.

بر روی تشک سفت بخوابید و هنگام خواب به پهلو یا پشت قرار بگیرید.

یک صندلی ارگونومیگ تهیه کنید.

گوشه تلفن را بین شانه و گردنه نگه ندارید.

صفحه مانیتور کامپیوتر باید در زاویه ۱۵ درجه قرار بگیرد.

هر یک یا دو ساعت از پشت میز بلند شده و در اتاق حرکت کنید.

**دانشتن‌های نفلون، ملاین، جنی و قلمبه‌های قرزی**

منبع: http://www.salamatiran.com

حرف‌های کارشناسانه درباره طرف‌های آنتی‌رخانه

«جنی‌هایت را بده بند بزنند، دوباره هم می‌توانی از آنها استفاده کنی»؛ قلمبه‌های نفولت خراب شده است، یک معزازه می‌شناسم که آنها را تعمیر می‌کند؛ اینها حرف‌هایی است که بسیاری از خانم‌های خانه‌دار وقتی همدیگر را می‌بینند به هم می‌زنند. در کمد‌های آنتی‌رخانه همه ما ایرانی‌ها پر است از بشقاب‌های جنی، لیوان‌های از کوبال، قلمبه‌های رویی، پیش‌دستی‌های ملاین و گاهی نیز ظروف سفالی و چوبی. ولی شما هنوز از ظروفی که سیست سال پیش به عنوان جزویزه به متراژان آورده‌اید، استفاده می‌کنید. فکر نمی‌کنید باید هر سال و یا دست کم چند سالی یک بار یک آزمایش سلامت برای کاسه بشقاب‌های آنتی‌رخانه‌تان بگذارید؟ و آنهایی را که از رده خارج شده‌اند، مرخص کنید؟

ظروف جنی

جنی‌ها اغلب ظروفی شیک هستند، ولی شکستن آنها پادان عمرشان است. بهتر است به فکر بند زدن آنها نباشید چون همین درزهای ریز بین قطعات شکسته می‌توانند میکروب‌ها را در خود اتهاسته کنند. پشت سر ظروف جنی از نظر سلامت و بهداشت، اصلاح‌حرف و جدیدی شنیده نمی‌شود. ظروف جنی برخلاف ظروف فلزی در اثر تماس با غذاهای داغ به سرعت داغ نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن نمی‌شکنند. این ظروف هیچ ماده سمی و مضرری را وارد غذایی که در آن می‌ریزید، نمی‌کند. برای اینکه ظروف جنی‌تان خش برنندارد و لعاب آن از بین نرود، با سیم ظرف‌شویی و وایتکس به جان آن نفتید. بسیاری از خانم‌های خانه‌دار ظروف جنی را برای مهمانی‌های تشریفاتی استفاده می‌کنند. اگر نگران شکستن ظروف جنی‌تان هستید، بهتر است جنس‌های ضخیم‌تر جنی را خریداری کنید ولی فراموش نکنید ظروف جنی مرغوب، بسیار نازک و ظریف هستند.

کاسه بشقاب ملاین

کاسه بشقاب ملاین مخصوص خانم‌های خانه‌دار است که کودکان کم سن و سال دارند و می‌توان بدون نگرانی از شکستن آنها، به راحتی برای استفاده روزمره از این ظروف استفاده کرد. خوبی‌شان این است که سبک و قابل حمل‌اند و می‌توانید آنها را با خوردن‌ان به مسافرت و بیکنیک‌یک ببرید. قیمت‌شان هم مناسب است و با بودجه خانواده جور درمی‌آید. ولی استفاده از آنها آداب خاصی دارد، نباید چاقی و یا چنگال سبب خراب شدن انداختن به لعاب محافظ این ظروف شود چون میکروب‌ها به راحتی درون ظرف راه باز می‌کنند. ملاین‌های لب پر و ترک خورده را همین حالا از آنتی‌رخانه‌تان مرخص کنید چون این نقص‌ها هم محل مناسبی برای تجمع میکروب‌هاست. بعضی‌ها می‌گویند ظروف ملاین رنگی به غذاها مواد رنگی سمی پس می‌دهند و یا مونومرهای سمی را وارد غذاها می‌کنند ولی تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد. برای نگهداری بهتر این ظروف با سیم ظرف‌شویی آنها را نشویید چون خش می‌افتند.

قلمبه‌های قرزی

قلمبه‌های آنتی‌رخانه از جنس روی و یا مس هستند. گاهی هم قلمبه‌های از جنس جنی تشکن در طبقات کسد آنتی‌رخانه پیدا می‌کنید. قلمبه‌های رویی برخلاف آسوسان از آلومینوم ساخته شده‌اند. شما ممکن است برخی‌تان را نمک بزیند و یا آلسیوم و خورشت داخلی این ظروف اضافه کنید. در این صورت این مواد غذایی اثرش و خور و سبب آزاد شدن آلومینوم از دیواره‌های ظرف به درون غذا می‌شود که برای سلامت افرادی که این غذا را می‌خورند مضر است. نگاهی به ظروف آنتی‌رخانه‌تان بیندازید. شیروش‌های سمی را در آن پیدا خواهید کرد ولی مس این ظروف هم هنگام طبخ غذا وارد آن می‌شود و در مدت زمان طولانی موجب مسمومیت می‌شود. برای اینکه این ظروف بی‌خطر شوند، باید در سطح داخلی‌شان یک لایه نقره داده شده باشد.

ظروف نفلون و نیسب

ظرف‌داران ظروف و ماهی‌تابه‌های نفلون به دلیل اینکه می‌توان به راحتی در آن نه‌چین بخت و یا نهدیگک را درست و یک‌یک‌که از آنها بیرون آورد، به سراغ‌شان می‌روند و اگر از فروشگاه‌های لوازم خانگی سوال کنید، سربوس‌های نفلون فروش بسیار خوبی در میان خانواده‌های ایرانی دارند. برای خرید ظروف نفلون مناسب فقط لوازمی را بخرید که در کارخانه‌های معتبر ساخته شده‌اند. یک تکه ابر و مایع ظرف‌شویی بهترین وسیله برای شستشوی ظروف نفلون پس از استفاده‌اند. خیلی از خانم‌ها برای پاک کردن بقایای غذا که به ته این ظروف چسبیده است، با قاشق و سیم ظرف‌شویی به جان لعاب کف این ظروف می‌افتند، قفل از اینکه این کار موجب کنده شده قطعات نفلون از ته ظرف می‌شود. برای این‌گونه تمیزکاری‌ها از کفگیرهای چوبی محکم استفاده کنید. کارشناسان بهداشت می‌گویند ظروف نفلون کهنه‌شان را برای تعمیر به مازها نه‌دهید چون این مکان‌ها با نفلون نامناسب و با روش‌های نادرست، اقدام به بازسازی این ظروف می‌کنند بنابراین ظروف نفلون کهنه که غذا به نه‌شان می‌چسبد را بایدند دور بیندازید.

**شما فقط یک قلب دارید؛ پس مراقبش باشید**

تقریباً ۳۳ میلیون نفر در آمریکا دچار بیماری قلبی هستند و بیش از ۳۴۰۰۰۰ نفر هر ساله از این بیماری ها جان خود را از دست می دهند. پس از همین حالا دست به کار شوید. نگذارید که اولین سکته قلبی در شما بروز کند. شروع به ورزش کنید و برنامه غذایی سالم تری انتخاب کنید. دست از نلی بردارید و लगा کمی فعالیت کنید. به همه مهمتر سیگار و قلیاتان را دور بیندازید.

از مهمترین دلایل ابتلا به بیماری قلبی را می توان استعمال دخانیات برشمرد.دخانیات همچنین باعث از بین رفتن ریه و ایجاد مشکلات تنفسی می شود.مواد سمیاتی موجود در دخانیات باعث صدمه دیدن قلب شده و تعصب شرایین و باریک شدن مجرای خوبی می شوند.به همین دلیل فشار خون بالا،رغمه قلبب مجبور به کار بیشتر شده و به خود فشار بیشتری را تحمیل می کند.موتوکسید کربن موجود در سیگار با گرفتن جای اکسیژن در خون،باعث فشار به قلب می شود.ترک یکم ریه ای و غیر منتظره ی سیگار می تواند به طور قابل توجهی درصد احتمال بیماری های قلبی در شما را کاهش دهد.

از دیگر دلایل عمده ابتلا به بیماریهای قلبی می توان به سکون و کم فعالیتیش از حد اشاره کرد.پس باید برنامه منظمی برای ورزش کردن داشته باشید تا از خطرات این عارضه های دردناک بکاهد.

برای آنکه بهترین نتیجه را از ورزش کردن خود بگیرید،روز یا دو بار دیگر ورزشهای هفته در هر توست ۲۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید.البته نیاز نیست حتما به باشگاههای ورزشی بروید،بلکه می توانید پیاده روی و پله نوردی کنید و یا حتی برقصید!

برای آزمایش آنکه آیا خوب ورزش می کنید یا نه، باید ضربان قلب خود را اندازه بگیرد اما چگونه؟شما باید ستان را از ۲۰

کم کنید تا بالاترین ضربان قلب مجاز و سالم در حین ورزش کردن را به دست آورید؛برای مثال اگر شما ۳۰سال سن دارید میزان ضربان سالم و مجاز قلب شما در حین ورزش کردن ۱۹۰ تپش در دقیقه است.
از دیگر راهکارهای نشت تست فعالیت ورزشی، «آزمایش» صحبت کردن<sup>۱</sup> است.این آزمایش ساده را خودتان نیز می توانید به راحتی انجام دهید.به این گونه که،هنگام فعالیت ورزشی خود سعی کنید صحبت کنید.اگر توانستید جمله ی کاملی رایه راحتی بگوئید سطح فعالیت شما سبک است اگر کمی به نفس افتادید سطح فعالیت شما متوسط است و اگر نفسی برای صحبت کردن نداشتید سطح فعالیت شما شدید است.البته برای حفظ سلامتی خود حتما تپازی نیست که ورزش ها و فعالیتهای سنگین انجام دهید بلکه می توانید فعالیت سبکی داشته ولی با انجام مکرر آن در زمانهای طولانی به سلامت خود کمک کنید.
شما با مراجعه مرتب و برنامه ریزی شده به پزشک و با چک کردن کامل قلب خود بتوانید در صورت احتمال بروز مشکل در تنها قلبتان،سریعا به درمان و پیشگیری از آن بپردازید و خطرات بزرگتر را از خود دور کنید.شما باید حداقل در سال دوبار فشار خون خود را به صورت منظم اندازه گیری کنید و کلسترول خود را هر پنج سال یکبار مورد آزمایش قرار داده تا در صورت وجود مشکلی بتوانید به سرعت نسبت به مراجعه به پزشک و درمان خود اقدام کنید.

برای حفظ سلامت قلبی خود سعی کنید ویتامین و مکملها را به بدن خود برسانید. هر چند که مکملها به اندازه ترک دخایت و انجام فعالیتهای ورزش نمی تواند در پیشگیری از عارضه های قلبی موثر باشد ولی بازم تاثیر به سزایی در این امر دارد. این مکمل های غذایی می تواند از بالا رفتن کلسترول و فشار خون در شما جلوگیری کند و به همین طریق قلبتان هم وضعیت سالمی خواهد داشت.

بر همه ما روشن است که غذاهای چرب و حاوی کلسترول برای سلامت قلب مضر است و سبزیجات و میوه های تازه برای حفظ سلامت این عضو حیاتی بسیار مفید است.ولی سلامت نیوز به شما رژیم مفیدی و متفاوتی را از نظر کارشناسان به شما ارائه می دهد:

«حب ها از گوشت فرسزم، تخم مرغ، کره، خامه، پنیر و دسرهای شکردار کمتر استفاده کنید.
برعزیر از مصرف این نوع خوراکی ها در هنگام شام می تواند از بالا رفتن کلسترول و تریگلیسرید شما جلوگیری کند.

«غذاهای خود را به جای سه وعده در روز در وعده های متعددی بخورید.به این ترتیب هم سلامت قلبی خود را حفظ کرده اید، هم به فرآیند لاغر شدن خودکمک کرده اید.

این نکته را از یاد نبرید که تغییر در سطح کلسترولتان را ممکن است تا ۶ ماه پس از تغییر برنامه غذایتان مشاهده کنید.
ولی مستعد باشید به سوی سلامتی قدم بردارید.حما نایج مثبت آن را مشاهده خواهید کرد.

برخی از موادغذایی که می تواند به عنوان کاهشده ای در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی از آنها تم برد عیارتند از:

۱-سویا: غنی از فیبر محلول و غیر محلول؛اسس سویا فقط حاوی مقادیر اندک سویا است و مقادیر بالای سدیم دارد. بر اساس مطالعه روی حیوانات مصرف مقادیر بالای سویا در بارداری اثر منفی دارد.

۲- زنجبیل:زیره ۰ از تجمع پلاکتها جلوگیری میکند (Gingerolدر زنجبیل اثر مشابه آسپرین دارد.

۳-جعفری: هم تراز آسپرین عمل میکند.اوجنول(Eugenol) موجود در جعفری خشک حتی بعد از تشکیل لخته (از طریق سیستم پروستاگلاندین) اثر مفید در کاهش و برطرف کردن آن دارد.

۴- فلفل قرمز تند: اثر کوتاه مدت بر لخته دارد.

۵-جای: مایع تجمع پلاکت ها و تولید ترومبوکسان شده و از لخته خون میکاهد.از جمله ترکیبات جای نوعی تانن به نام کاتچین است،که نه تنها هم تراز آسپرین است،بلکه از تکثیر سلولهای مایهچه صاف در دیواره و گشها که تحت تاثیر LDLکسید شده تحریک میشود و باعث تشکیل پلاک می گردد.جلوگیری میکند.

۶-هویج: خوردن هویج خام یا پخته به مقدار ۵ بار یا بیشتر در هفته(۵۱۱ عدد در روز) یا ۳ لیوان اسفنج پخته در روز.۴۵-۳۵:خطر حمله قلبی را میکاهد.این اثر به خاطر بتاکاروتن،ویتامین ث و پتاسیم بالای آن است.

۷-گرچه فرنگی : لیکوپن آن باعث کاهش خطر سرطان پروستات،گوارش و رحم می شود و اثر حفاظتی در مقابل بیماری های قلبی عروقی دارد.

۸-پیاز: سیرا: پیاز به علت داشتن کورستین از تجمع پلاکئی و لخته شدن خون جلوگیری می کند.از قدیم به عنوان رقیق کننده خون معروف بوده است.سیر باعث کاهش لخته خون،کاهش عفونت هاوکاهش سرطان میشود. مصرف یک سیر کوبیده ه هر وعده غذایی و نصف پیاز در روز در کاهش بیماریهای قلبی عروقی بسیار مفید است.تاثیر مصرف سیر پخته و خام در جلوگیری از لخته خون یکسان است.

۹-ساست:مصرف منظم ماست حاوی لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس ۱۰-۱۶: ریسک بیماریهای قلبی را کم میکند.

۱۰-خیر: رقیق محلول در افراد با چربی خون بالاLDL۱۹۱، کاهش میدهد.قیح با اتصال به اسیدهای سفروی کلسرول را پایین می آورد.با کثیرها با تخمیر فیبر اسیدهی چرب کوتاه زنجیره می سازند که از سنتز کلسترول جلوگیری میکند.فیبرهای محلول همچون پکتین،مغص ها،آلگال همی سلولز و پلیسولف که در حبوبات،جو،میوه باعث کاهش کلسترول وLDLمیشود.فیبرهای غیر محلول همچون سلولز و لیگنین هیچ اثری روی کلسرول خون ندارند.از کثیر توصیه شده (۳-۱۵گرم در روز)، ۱-۶ گرم آن باید از فیبر محلول باشد که این مقدار از ۶-۵ واحد میوه و سبزی و ۶ واحد یا بیشتر حبوبات ومغزهاو غلات بر فیبر در روز تأمین میشود.

#### ۱۰۱ نکته کلیدی برای حفظ سلامتی

سلامت و حفظ آن مهمترین مسئله پیش روی هر کسی است.پس با کمی مطالعه و دقت و رعایت یک سری مسائل، مثل نکه های ذکر شده در این مقاله بتوانید سلامت خود را پیش و بهتر حفظ کنید پس به این ده نکته توجه کنید.

۱- حرکت بیشتر

سعی کنید هر روز راههای تازه ای را پیدا کنید که به واسطه آن بیشتر بتوانید بدن خود را حرکت دهید. بین آسانسور و پله ،پله را و انتخاب کنید. حیوانات خانگی را همراه خود به پیاده روی ببرید، هنگامی که قصد دارید دنبال بچه ها بروید، پیاده این کار را انجام دهید، یا دوستانتان توپ بازی کنید، و عطف های هرز باغچه را خودتان حرص کنید. کارهایی که در آنها دست و پا حرکت دارند، نه تنها موجب حفظ تناسب اندام شما می شوند بلکه به عنوان تیروهایی برای از بین بردن استرس نیز می توانند روی آنها حساب کنید.<sup>۱</sup>
" حرکت " می تواند در بازه زمانی بسیار کوتاهی انجام دهید. حتماً لازم نیست یک ساعت در باشگاه فعالیت داشته باشید و یا به مدت ۴۵ دقیقه حرکات آیروبیک انجام دهید. با نای جی و کیک بوکس تمرین کنید. فقط سعی کنید در طول روز با هر کاری که می توانید حرکت بیشتری را به اعضای مختلف بدن خود وارد کنید.

۲- قطع چربی

از غذاهایی که کاملاً مشخص است که سرشار از چربی هستند خودداری کنید مانند: غذاهای سرخ شده، انواع برگر، و گوشته های پر چرب، محصولات لبنی پرچرب نظیر پنیرهای منقل، خامه، و شیر باید از انواع کم چربشان مورد استفاده قرار بگیرد. میزان مصرف کره، مارگارین، مایونز و انواع دیگر سس ها را نیز باید به کمترین میزان ممکن برسانید. انواع محصولات کم چرب مورد بالا نیز وجود دارند و شما می توانید از آنها استفاده کنید؛ مانند: پنیر های کم چرب، سس های رژیمی، و...
بر فدای خود فکر کنید، لاغر، خوش هیكل، چربی سوز...خودشده درجه یکتا!

۳- ترک سیگار

مطمناً رای هیت منصفه هم چیزی جز این نیست. از سال ۱۹۶۰ به بعد مشخص شد که استعمال دخانیات بهداشت عمومی بدن را در خطر می اندازد و به مردم سراسر جهان توصیه شد تا میزان مصرف سیگار را کاهش دهند؛ اما متأسفانه اخیراً رشد پاورنکردی را در مصرف سیگار توسط جوانان و نوجوانان شاهد هستیم.
اما ممکن است این امر نوعی نهانچم فرهنگی قلمداد شود؟ یا تاثیر هالیوود است؟ هنر پیشه های مطرح دنیای هالیوود در فیلم های مشهور سیگار به لب دارند. هشیار باشید و با نوجوانان در این مورد صحبت کنید و به آنها بگویید که فضای رمانتیک و خشن هالیوود سراسی بیش نیست. خط مشی فکری روز: یک سیگار کمتر بکشید...

۴- کاهش استرس

شاید صحبت کردن در مورد استرس کار ساده ای باشد، اما برخورد با آن قدری دشوار است. تکنیک هایی وجود دارند که محققان معتقدند با استفاده از آنها می توانید افکار مثبت بیشتری را به ذهن خود وارد کنید.
۳۰ دقیقه در طول روز را صرف کاری کنید که از انجام آن لذت می برید، مثلا در وان آب گرم دراز بکشید، لب ساحل یا در پارک پیاده روی کنید. کتاب مورد علاقه تان را مطالعه کنید، به دیدن یکی از دوستانتان بروید، با سنگ خانگی تان بازی کنید، به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید، یک فیلم خنده دار نگاه کنید، یک ماساژ دریافت کنید، مهربانان را کوتاه کنید، و یا مدی تیشن انجام دهید و...بیش از اینکه بخواهید کنترل خودتان را از دست داده و عصبانی بشوید تا ۱۰ بشمارید، بعد بنشینید چه احساسی پیدا می کنید. خط مشی فکری روز: وقتی ابرهای سرخ را مشاهده میکنید، فکر کنید صورتی هستند سپس در آنها غوطه ور شوید...

۵- محافظت در برابر آلودگی هوا

اگر نمی توانید در محیطی به دور از دود و دم زندگی کنید، حداقل وارد اتاق هایی که در آنها سیگار می کشند، نشوید، در محل های پر دفت و آمد و ورزش نکنید، و در مکان های پر ترافیک آمد و شد نکنید. فقط زمانی می توانید در فضای باز ورزش کنید که میزان آلودگی هوا پایین باشد. اگر قصد ورزش کردن در محیط های سرسبز را دارید، باید حتماً مطمئن شوید که دستگاه تهویه به درستی کار می کند. در محیط منزل خود درختچه و بوته های مختلفی را پرورش دهید، این گیاهان می توانند بازدارنده خوبی برای آلودگی هوای خیابان باشند. خط مشی فکری روز: این جمله را روزانه با خود تکرار کنید.<sup>۲</sup>
"دود وارد چشم ها، دماغ، بینی و ربه هایان می شود ".

۶- کمربند ایمنیتان را ببندید

تحقیقات حاکی از این مطلب هستند که افرادی که از کمربند ایمنی استفاده می کنند، عمر طولانی ترین نسبت به سایرین دارند. همچنین بستن کمربند ایمنی احتمال آسیب دیدن در سوانح رانندگی را به میزان بسیار زیادی کاهش می دهد. خط مشی فکری روز: کمربند ایمنی را ببندید و باز کنید.

۷- نخ دندان

پژوهش های جدید گویای این امر هستند که ارتباط مستقیمی میان طول عمر و نخ دندان وجود دارد. البته محققان دلیل قطعی این عمر را به درستی نمی دانند، شاید دلیلش این باشد که افرادی که دندان هایشان را با نخ تمیز می کنند، نسبت به سلامت عمومی بدن خود حساس تر بوده و اهمیت بیشتری به بهداشت خود می دهند. خط مشی فکری روز: نخ دندان کنید و کنترل بدن خود را بدست بگیرید.

۸- توقف مصرف مشروبات الکلی

در مطالعات متعدد ثابت شده که مصرف الکل مضرات بیشماری را به همراه دارد و ضررهای آن بسی بیش از فوایدش است و می‌تواند منجر به بروز بیماری های کلیوی و سرطان شود.
خط مشی فکری روز: از مصرف مشروب جداً خودداری کنید.

۹- درونمای ذهنی مثبت

ارتباط مستقیمی میان زندگی سالم و چهره سالم وجود دارد. افرادی که در زندگی خود مشکلی نداشته و سالم زندگی می کنند، معمولاً چهره خندانی داشته و همیشه لبخند، به لب دارند. خط مشی فکری روز: اگر لبخند زینبد و ترانه بخوانید، دیگر نمیتوانید غمگین باشید.

۱۰- انتخاب مناسب والدین

ارتباط میان سلامتی افراد و ژنتیک آنها کاملاً مشخص است، اما نمی توان گفت به این دلیل که والدین شما در جوانی به دلیل ایلا به نوعی بیماری خاصی جان خود را از دست داده اند، شما هم به همین درد مبتلا-خواهید شد و هیچ تغییری در ژن های خود نمیتوانید ایجاد کنید. خط مشی فکری روز: این تکنیکه ها را برای برخورداری از یک زندگی سالم بکار بگیرید تا بتوانید سرنوشتان را کنترل کنید.

نکته ۱۰۰۱- یک ضرب المثل عربی می گوید: " کسی که سالم است، امید دارد و کسی که امید دارد، همه چیز دارد "

##### میخچه

منبع:به نقل از ایسنا

یک متخصص پوست با بیان اینکه میخچه در اثر ضربه‌های کفش به پوست ایجاد می‌شود، اظهار داشت: کفش‌های تنگ یکی از عوامل ایجاد این مشکل است.

دکتر حبیب انصاریان گفت: «میخچه به عنوان زایده دفاعی بدن در مقابل ضربه‌های متعدد از طریق کفش به انگشتان ایجاد می‌شود و به طور معمول در قسمت‌های استخوانی و یا گاهی در بخش‌های کناری پا و گاهی در فاصله میان دو انگشت مشاهده می‌شود.» وی توصیه کرد: «برای جلوگیری از ایجاد میخچه بهترین راه استفاده از کفش‌های پنجه بهین یا استفاده از یک کفش با یک شماره بزرگ و در نهایت استفاده از کفش است که بتوان با در آن به راحتی نکان داد، چرا که شایع‌ترین میزان میخچه در افرادی است که از کفش‌های نوک باریک استفاده می‌کنند.»

##### جست‌وجوی پوست سالم

منبع: sharghnewspaper.ir

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن از نوع پوست است زیرا از این طریق شما قادر خواهید بود هرچه بهتر از پوستتان مراقبت و همچنین فرآورده های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید.

- پوست نرمال: نه زیاد خشک و نه زیاد چرب است- منافذ پوست قابل روت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند. پس از شست وشو نرم و لطیف می شوند و به ندرت صورت جوش می زند.

طرز مراقبت: روزی دو بار صورت خود را با شونده های ملایم شست وشو داده و از مرطوب کننده استفاده کنید.

- پوست چرب: پوست اغلب چرب است. سطح پوست ضخیم و شبنم است و منافذ پوست بزرگ و قابل روت. پوست براق است. صورت زیاد جوش می زند. گرد و غبار و آلودگی بیشتر را به خود جذب می کند. غدد چربی بیش از حد فعال هستند به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است. پوست کمتر چروکیده می شود.

طرز مراقبت: روزی دو مرتبه صورت خود را با شونده های ملایم شست وشو دهید. همواره از شونده های ملایم و غیرچرب و حاوی الکل استفاده کنید. از لوازم آرایشی غیرچرب استفاده کنید. به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب کننده دارد بنابراین از مرطوب کننده هر روز استفاده کنید. با آب سرد صورت خود را بشویید تا منافذ پوستتان بسته شود. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

- پوست خشک: پوست نازک و کافهماند است. هنگام لمس آن پوست خشک است. منافذ پوست بسیار ریز هستند. صورت به ندرت جوش می زند چون غدد چربی کم کار هستند. بنابراین پوست خشک و معمولاً پوسته پوسته می شود. مستعد چین و چروک است. در زمستان پوست خشک تر شده و خارش پیدا می کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم فاقد الکل استفاده کنید. هر روز پوست خود را با مرطوب کننده مرطوب کنید و همواره صورت خود را با شونده های ملایم و غیرصابونی بشویید زیرا صابون چربی پوست شما را با خود می شویند. از گرم هایی که مخثری آکنفایدروکسی اسید است استفاده کنید. این ماده سبب پلیینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود. شست وشوی صورت با روغن بادام و یا زیتون بسیار موثر است. یک سیب را رنده کرده مدتی در یخچال گذاشته و ۲۲ دقیقه روی صورتان قرار دهید.

- پوست ترکیبی: اغلب افراد پوستشان پوست ترکیبی است بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است. خشکی معمولاً در نواحی گونه، دور چشم و گردن و چرب در نواحی پیشانی، بینی و چانه است. بهتر است برای نواحی چرب یک نوع فرآورده و نواحی خشک فرآورده دیگری استفاده کنید.

طرز مراقبت: صورت خود را روزی دو مرتبه با شونده های ملایم شست وشو دهید. گلاب برای طراوت پوست بسیار موثر است.

##### تجربیه طبعی پوکی استخوان

نویسنده:سپیده سلیمی

منبع: sharghnewspaper.ir

پوکی استخوان که روزگاری فقط مربوط به سالمندان شناخته می شد اکنون به سبب رژیم های غذایی نادرست و تغییراتی که در شیوه زندگی ما ایجاد شده نسل های جوان تر را نیز تهدید می کند به طوری که امروز یک سوم زنان بالای ۵۰ سال را مبتلا ساخته است. پوکی استخوان علاوه بر عوارضی چون درد و ناتوانی می تواند یک بیماری کشنده باشد. مطالعاتی که در انگلستان بر روی این بیماری انجام گرفت نشان می دهد از هر چهار زنی که به سبب شکستگی لگن در نتیجه پوکی استخوان به بیمارستان ها مراجعه می کنند یک نفر هرگز بهبود نمی یابد.

پوکی استخوان که معنای لاین لاین آن «استخوان های پرمغزه است نوعی بیماری استخوانی است. استخوان ها که اسکلت بدن ما را تشکیل می دهند دارای یک جداره خارجی سخت با بافت داخلی محکم و قوی متشکل از کولانژ (پروتئین) نمک های کلسیم و سایر موادمعدنی هستند. استخوان عضوی زنده است و به طور مستمر در حال تغیر و نوسازی است. در طول زندگی سلول های استخوانی قدیمی و کهنه دائماً با سلول های جوان و جدید جایگزین می شوند. پوکی استخوان این روند جایگزینی سلول های کهنه با جوان را متوقف می کند. این بیماری اغلب همه استخوان های اسکلت بدن را فرا می گیرد اما در بیشتر موارد موجب بروز شکستگی در استخوان جع، بازو، ستون فقرات و لگن می شود.

این بیماری با ناتوان کردن بدن در نوسازی جدار بیرونی استخوان ها موجب شکننده شدن آنها می شود و از این رو فرد مبتلا را در معرض شکستگی های پیشرفته و شدید استخوانی بر اثر زمین خوردن یا ضربات بسیار جزئی قرار می دهد.

زنان به ویژه پس از یائسگی پرریسک ترین گروه جامعه در برابر پوکی استخوان هستند زیرا پس از یائسگی بدن تولد هورمون زنانه استروژن را متوقف می کند در حالی که وجود این هورمون برای ساخت استخوان های سالم ضروری است. به همین دلیل زنانی که به علل گوناگون تحت عمل جراحی خارج کردن رحم قرار گرفته اند نیز در برابر این بیماری آسیب پذیرتر از سایرین هستند.

پوکی استخوان در عصر ما قربانیان جوان را نیز تهدید می کند. حتی کودکانی که نوشابه های گازدار را به شیر ترجیح می دهند در میان قربانیان کم سن و سال این بیماری هستند. تحقیقاتی که در ایالات متحده بر روی افزایش ۴۲ درصدی شکستگی بازو در جوانان نسبت به دهه ۱۹۷۰ انجام شده علت این افزایش را کمبود کلسیم در رژیم غذایی روزانه آنها می دانند.

رژیم غذایی متداول در عصر ما مملو از غذاهای حاضری کم خاصیت و مواد فتهی و چربی فراوان است و با رژیم سالم نیاکامنان که اغلب از شیر و ماست و مواد لبنی سالم و تازه و سبزیجات متنوع تشکیل می شد فاصله زیادی دارد. به همین سبب افراد خیلی زودتر و حتی در سنین جوانی دچار کمبود کلسیم و به تبع آن پوکی استخوان می شوند.اما گنجاندن کلسیم به میزان کافی برای سلامتی در رژیم غذایی می تواند ما را از پوکی استخوان در امان نگاه دارد و خوشبختانه گروه وسیعی از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند. شیر، پنیر و سبزیجات خاصی مثل اسفنج منبعی غنی از این ماده ضروری هستند.

اغلب انواع ماهی های تازه و حتی کنسرو شده مملو از کلسیم هستند. ماهی ها علاوه بر آن حاوی ویتامین D نیز هستند که حضور آن در بدن برای جذب کلسیم حیاتی است.ورزش هم برای افزایش تراکم استخوان ها ضروری است. ورزش های پرنحرک مانند دویدن از بهترین رشته های ورزشی برای تحریک نوسازی استخوان ها هستند.بند کردن وزنه های کوچک نیز برای این توصیه می شود ضمن آنکه این ورزش ها حتی نیاز به صرف زمان طولانی در ورزشگاه های مجهز ندارند بلکه به راحتی قابل اجرا هستند. برای تقویت جع و بازو که بیش از سایر قسمت های بدن در معرض این نوع شکستگی ها قرار دارند می توان از قهزای مخصوص تقویت این اعضا بهره گرفت.

با رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش مستمر همچنین ایجاد این عادات سلامتی بخشی و حیاتی در شیوه زندگی خود می توانیم موجب تحریک استخوان سازی در بدن و بالا بردن تراکم استخوان ها شده و با حفظ این عادات در سنین پیری پوکی استخوان را از خود دور نگاه داریم.

##### درمان غذایی پوست

منبع: sharghnewspaper.ir

یکی از شایع ترین عوارضی که پس از یک دوره طولانی رژیم گرفتن در بدن ظاهر می شود، شل شدن و ایجاد خطوط چین و چروک روی پوست به ویژه در نواحی صورت، زیر بغل و کتفاله ران است. گرچه استفاده از کرم های سفت کننده و ضدچروک در رفع این مسئله بسیار موثر است ولی مصرف انواع ویتامین ها در زمان رژیم گرفتن بیشتر از آن توصیه می شود.

ویتامین A: بافت های محافظ پوست را تقویت کرده و به آنها استحکام می بخشد. باعث نرمیم و احیای بافت پوست می شود و از بروز جوش ها جلوگیری می کند. ویتامین آ به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و با سامنتن از فعالیت رادیکال های آزاد بروز چین و چروک پوست را به تعویق می اندازد. جگر، زرده تخم مرغ، ماهی، لبنیات، سبزیجات برگ سبز و میوه های زرد و نارنجی منبع خوبی از این ویتامین به شمار می روند.

ویتامین B۱: به نرمیم و احیای رنگ پوست کمک می کند. استرس و نگرانی را که دشمن شماره یک پوست است رفع می نماید و

به عنوان یکک ضدجوش طبیعی تاثیر ویژه ای در شفایقت پوست خواهد داشت. این ویتامین را که در سلامت پوست بسیار مفید است می توانید در گوشت قرمز، شیر، ماست، بادام زمینی، تخم مرغ و غلات سوس دار پیدا کنید.
ویتامین C : آنتی اکسیدان بسیار قوی است که در درمان و بهبود زخم ها و جراثحت های پوستی بسیار لازم و ضروری است. میزان کلاژن پوست را افزوده و باعث سفت شدن پوست می شود. چین و چروک و خطوط ریز روی پوست را رفع کرده و سوختگی های ناشی از تشعشعات خورشید را درمان می کند. ویتامین C علاوه بر مرکبات به میزان فراوان در قفلز قرمز، سیب زمینی، گوجه فرنگی و گیوی یافت می شود.

ویتامین E به عنوان یک مرطوب کننده و آب رسان طبیعی عمل می کند. به پوست نرمی و لطافت می بخشد و از زیری و چروک آن جلوگیری می نماید. سد محافظتی در برابر نور خورشید بوده و تاثیر مفیدی در درمان آفتاب سوختگی و کاهش التهابات پوستی دارد. غلات سوس دار، سبزیجات برگ سبز تیره، تخمه، آجیل، بادام زمینی و فرآورده های سویا نظیر شیر سویا و دانه سویا را فراموش نکنید.

**مؤثرترین راههای پیشگیری از اسهال**

• تغذیه با شیرمادر

• کودکی که در ۶ ماه اول زندگی منحصرأ با شیرمادر تغذیه می شود کمتر به اسهال مبتلا می شود و در صورت ابتلا، شدت بیماری در او کمتر است .

• خطر ابتلا به اسهال شدید و مرگ و میر ناشی از آن در کودکانی که در 7 ماه اول زندگی از شیرمادر تغذیه نمی کنند ممکن است تا چندین برابر بیشتر از کودکانی باشد که منحصرأ از شیرمادر تغذیه می کنند .

• تغذیه با شیرمادر از ابتلا به بیماری اسهال جلوگیری می کند .

• محتویات شیرمادر به مقاومت بدن در مقابل اسهال و سایر بیماریها کمک می کند . بنابراین کودکی که از شیرمادر تغذیه نمی شود بیشتر در معرض خطر ابتلا به اسهال و سایر بیماریهاست .

• از شیشه ، پستانک و سایر وسایل که ممکن است آلوده و موجب اسهال شوند باید استفاده کرد .

• اگر شیرخشک یا شیر گاو برای تغذیه کودک استفاده می شود بهتر است بجای شیشه و پستانک از شجان یا قاشق استفاده شود .
• تغذیه کودک با پطری یا شیشه شیرخوردی چون ابتلا به بیماری اسهال را افزایش می دهد ، لذا به هیچوجه توصیه نمی شود .

• در 7 ماهه دوم زندگی ، همراه باشیر مادر باید به کودک غذای کمکی داد .

غذای کمکی باید مقوی بوده و بصورت نیمه جامد و پوره تهیه شود . ادامه دادن شیرمادر همراه با غذای کمکی خطر ابتلا به اسهال شدید و مرگ در اثر اسهال را کاهش می دهد .

نکات بهداشتی که بایستی هنگام تهیه و خوردنن غذا به کودک رعایت شود .

• قبل از تهیه غذا و قبل از غذا دادن به کودک دستهای خود را با آب و صابون خوب بشویید .

• هنگام تهیه غذای کودک سعی کنید محل تهیه و ظروف آن تمیز و بهداشتی باشد .

• میوه و سبزی خام را قبل از دادن به کودک با آب تمیز کاملاً بشویید و در صورت امکان ضدعفونی کنید .

• غذای کودک را خوب بزیید و حتی الامکان آن را تازه تهیه کنید . اگر غذا را نگاه می دارید آن را در یخچال و یا جای خنک نگاهداشته و روی آن را پوشانید و در صورت عدم وجود یخچال هنگامی که می خواهید این غذا را به کودک بدهید آن را کاملاً بپوشانید .

• غذا را با قاشق تمیز به کودک بدهید و از پطری استفاده نکنید .

• شستن دستها :

• هرروز میکوب از مدفوع به دهان باعث اسهال می شود . میکوب از طریق دست ، مواد آلوده و چرک زیر ناخنها هم منتشر می شود . برای پیشگیری از اسهال باید هرروز میکروب به دهان کودک را متوقف کرد . دستها باید با آب و صابون بخصوص در موارد زیر شسته شوند ؛

• بعد از تمیز کردن کودکی که مدفوع کرده است .

• بعد از رفتن به توالت

• قبل از آماده کردن غذا

• قبل از خوردن غذا

• قبل از غذا دادن به کودک

معمولأ کودکان دست خود را به دهان می برند . بنابراین شستن مرتب دستهای کودک مخصوصأ

قبل از غذا خوردن ضروری است .

• استفاده از توالت بهداشتی :

• یکی از مهمترین اقداماتی که خانواده ها می توانند برای پیشگیری از انتشار میکروب و بیماری اسهال به عمل آورند ، دفع صحیح مدفوع در محل مناسب است . اکثر بیماریها ، مخصوصأ اسهال ، از میکروبیهای موجود در مدفوع انسان ایجاد می شوند . این میکروبا از طریق آب غذای آلوده و دستهای کثیف و غیربهداشتی وارد بدن انسان می شوند .

• برای دفع مدفوع باید همیشه از توالت بهداشتی استفاده کرد .

• اگر امکان استفاده از توالتهای بهداشتی وجود ندارد ، باید تا حد امکان دفع مدفوع در محلی دور از خانه ها ، جاده ها ، منابع آب و محل بازی کودکان باشد . پس از اجابت مزاج باید مدفوع را دفن کرد .

• هرچنانچه باور عمومی ، مدفوع کودکان خردسال به مراتب آلوده تر از مدفوع بزرگسالان است . لذا حتی کودکان خردسال نیز باید از توالتهای بهداشتی استفاده کنند . اگر کودکان خارج از توالت اجابت مزاج نمایند باید بلافاصله مدفوعشان جمع آوری شده ، داخل توالت ریخته یا مدفون گردد .

• موادتجا باید بطور مرتب شسته و تمیز شوند و در محل سرپوشیده باشند .

• مدفوع حیوانات را باید از محیط زندگی و منابع آب دور نگاهداشت .

• استفاده از آب آشامیدنی سالم

• خانواده هایی که از آب لوله کشی سالم استفاده می کنند کمتر دچار بیماری می شوند .

• خانواده هایی که به آب لوله کشی سالم دسترسی ندارند نیز می توانند با اقدامات زیر از ابتلا به بیماریها بخصوص اسهال پیشگیری نمایند .

- ؟چاههای آب را سرپوشیده نگاه دارند .

- ؟نخل مدفوع وفاضلاب (شامل آب حاصل از شستشوی لیسبه و ظروف ) باید حدود ۲۲-?? متر دورتر از منبع آب مصرفی برای پخت غذا ، آشامیدن ، حمام کردن و شستشو نگاهداشته شوند .

- ؟تسطها ، طنابها و کوزه هایی که برای جمع آوری و ذخیره کردن آب استفاده می شوند باید پاکیزه نگاهداشته شوند (برای مثال بجای این که سطل را بر روی زمین قرار دهند آن را آویزان کنند ) .

- ؟حیوانات را از منابع آب آشامیدنی دور نگاهدارند .

- آب را در خانه نیز می توان تمیز نگه داشت اگر :

• آب آشامیدنی در بشکه تمیز و سرپوشیده ذخیره شود .

• برای برداشتن آب از بشکه ، از ملاقه یا ظرف تمیز استفاده شود .

• هیچ کس اجازه نداشته باشد که دست خود را وارد منبع آب کند یا مستقیماً از منبع آب بخورد.

• حیوانات خارج از خانه نگهداری شوند .

در صورتی که آب لوله کشی وجود ندارد ندر باید جوشانیدن آب می توان از ابتلا به سایر بیماریها پیشگیری کرد .

• آب لوله کشی سالمترین آب آشامیدنی است . آب سایر منابع اغلب دارای میکروب است . حتی آب صاف و زلال نیز ممکن است حاوی میکروب باشد .

• جوشاندن آب سبب کشته شدن میکروبیها می شود . بنابراین در صورت امکان آب منابعی مانند نهرا ، چشمه ها ، چاهها ، مخزنها و یا تشیه های عمومی باید اول جوشانده و قبل از آشامیدن سرد شوند . مخصوصأ جوشاندن آب برای استفاده شیرخواران کودکان خردسال بسیار مهم است زیرا آنان کمتر از بزرگسالان در مقابل میکروبه مقاومت دارند .

• میکروبه توسط مگس بخش می شوند . پس مانده های غذا ، آشغال ، میوه و سبزیهای مانده محیط مناسبی برای ازباید مگس می باشد .

• روبانه های خانه را می توان در گودالی ریخته و روی آن را با خاک کالی پوشانند و یا سوزانند تا از انتشار میکروبیهای بیماری زا پیشگیری شود .

**نسلط به دو زبان از مغز محافظت می کند**

براساس تحقیقاتی که در کانادا انجام شده است نسلط به دو زبان در مقابل افزایش سن و به هنگام بیری از مغز محافظت می کند.
دانشمندان دریافته اند افرادی که از کودکی به دو زبان تکلم می کنند در مقایسه با انحصامی که تنها یک زبان می دانشد کمتر دچار ضعف قوای مغزی می شوند.
مطالعات قبلی به روی کودکان نشان می داد که دوزبانه بودن می تواند بر خلاقیت و مهارت های انسان در حل مسائل بیافزاید، اما تاثیر توانایی در تکلم به دو زبان بر مغز در دوران ببری تاکنون ناشناخته مانده بود.
نتایج مطالعه اخیر در نشریه "روانشناسی و سالنوردگی" منتشر شده است. در حدود ۱۵۰ بزرگسال که نیمی از آنها دوزبانه و نیم دیگر یک زبانه بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند و سرعت واکنش آنها مورد بررسی قرار گرفت. به نظر می رسید که سرعت واکنش افراد دوزبانه که بیش از ۶۰ سال داشتند کمتر از افراد جوانتر یک زبانه بودند. علت این پدیده که چرا نسلط به دو زبان می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد، کاملاً مشخص نمی باشد.
بی تردید نسلط به دو زبان می تواند بر شناساری از فرآیندهای مغزی تاثیر بگذارد، با این حال فولاید آن احتمالاً تنها زمانی پدیدار می شود که فرد هر دو زبان را هر روز تکلم کند.

**بکارگیری سلولهای ریشه ای برای مبارزه با بیماری آلزایم**

گروهی از پژوهشگران از پیوند سلولهای ریشه ای خونساز برای درمان بیماری آلزایم استفاده کرده اند.اس، ام یا مولتیل اسکروزیس نوعی بیماری عصبی است که با از بین رفتن غلاف رشته های عصبی در مغز ظاهر می شود.

نتایج مطالعات محققان دانشگاه جنوا در ایتالیا حاکی از آنست که پیوند سلولهای ریشه ای خونساز به بیماران مبتلا به آلزایم که



بیماری آنها به درمانهای رایج پاسخ ننداده است موجب بهبودی چشمگیر آنان می شود. محققان با توجه به نتایج به دست آمده پیوند سلولهای ریشه ای را روشی مناسب برای درمان مرحله پیشرفته ام ام اس ، و خانمته دادن به فرآیند التهابی دخیل در این بیماری عنوان می کنند.

**بیماری های له خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را افز**

نتایج پژوهش های محققان نشان داد؛ بیماری های دهان و له خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را در افراد به میزان ۶۳ درصد افزایش می دهد.

دانشمندان بار دیگر بر ضرورت توجه بیشتر به بهداشت درمان و دندان تاکید کردند. پژوهشگران در نشست انجمن تحقیقات پیشگیری از سرطان آمریکا اعلام کردند که بیماری های له خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را در افراد افزایش می دهد. نتیجه بررسی ۱۶ ساله پژوهشگران مرکز سلامت جامعه دانشگاه هاروارد درباره ۵۲ هزار مرد بیانگر آنست که بیماری های دهان و له خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را در افراد به میزان ۶۳ درصد افزایش می دهد. به گفته محققان تاثیر بهداشت نامناسب دهان و دندان در افزایش خطر بروز سرطان لوزالمعده حتی در غیاب عوامل مرتبط با این سرطان مانند مصرف سیگار و چاقی نیز بارز است.

**پزشکان یک کام به درمان بیماری های قلبی نزدیک تر شد**

محققان در آمریکا دریافته اند که نوع خاصی از " کلسترول خوب" که در بدن اهالی یک روستای کوچک در ایتالیا کشف شده است می تواند رسوبات خطرناک را از سرخرگ های مسدود شده پاک کند.

در جریان این آزمایش پزشکان یک نوع لیپوپروتئین (اج دی ال) چگالی بالا را که به " کلسترول خوب" معروف است به بیماران تزریق کردند. نتایج نشان داد که این معالجه تنها طی چند هفته به کاهش رسوبات چربی در سرخرگ های این افراد منجر می شود. محققان که نتیجه تحقیقات خود را طی مقاله ای در نشریه انجمن پزشکی آمریکا منتشر کردند، می گویند تحقیقات محدود آنها می تواند به شیوه نوینی برای درمان بیماری های قلبی منجر شود."
اج دی ال" به کار رفته در این مطالعه نوع متفاوتی از این ماده است که در دهه ۱۹۸۰ در یک جامعه کوچک روستایی در شمال ایتالیا کشف شده بود. جمعیت این روستا به رغم آنکه در معرض عواملی که به بیماری قلبی منجر می شود قرار دارند، اما عمدتاً در مقابل آن مصون هستند. پروتئینی که عامل تشکیل کلسترول خوب در بدن آنهاست از یک نوع چربیست است. در مطالعه تازه در آمریکا، به ۳۶ داوطلب که از حمله یا ایست قلبی درنج برده اند، هفته ای یک بار از این پروتئین که به طور مصنوعی تهیه شده بود تزریق شد. پزشکان شش هفته بعد، سرخرگ بیماران را با استفاده از اسکن مافوق صوت معاینه کردند.

میزان رسوبات چربی بر جداره داخلی سرخرگ های کسانی که این ماده به آنها تزریق شده بوده، به طور متوسط یک درصد کاهش پیدا کرد. هر چند ممکن است یک درصد رقم ناچیزی جلوه کند، اما پزشکان می گویند این دو وقع میزان رسوبی است که ظرف چند سال بر جداره داخلی سرخرگ ها می نشیند. در بدن انسان دو نوع کلسترول وجود دارد " اج دی ال "یا" لیپوپروتئین چگالی بالا" که مفید است و " ال دی ال" یا" لیپوپروتئین چگالی پایین" که زیانبار است."
اج دی ال"کلسترول را از سرخرگ می زداید و آن را به کبد منتقل می کند، اما" ال دی ال" وارونه عمل می کند و باعث رسوب کلسترول بر سرخرگها می شود. این رسوبات باعث کاهش حجم خونی که به قلب جریان پیدا می کند، می شوند و ممکن است از جداره جدا شده و باعث تشکیل لخته خون و در نهایت حمله قلبی شود. به بیماریانی که از گرفتگی سرخرگ رنج می برند" استاتین " داروهای دیگر تجویز می شود تا از میزان کلسترول رنج" ال دی ال" در بدن آنها کاسته شود، اما تصور می شود که این شیوههای درمانی تنها روند رشد بیماری را کند می سازد و باعث متوقف شدن آن نمی گردد.

دانشمندان آمریکایی در کلیتیک کلینولد در اوهاو که در این تحقیقات را انجام دادند اذعان می کنند که مطالعه محدود آنها باید در ابعاد گسترده تر انجام شود. اما آنها امیدوارند که این پژوهش به مطالعات بیشتر در زمینه استفاده باقلوفا از اج دی ال در داروهای بیماری های قلبی منجر شود.
دکتر" استیون نیسن"، متخصص قلب و عروق که این تحقیقات را هدایت کرده است اظهار می دارد:" وقتی این پژوهش را انجام می دادیم فکر می کردیم بعد است به نتیجه برسد، اما نتایج بسیار خوبی به بار آورد "این مطالعه درمانی آینده را به سوی ابداع معالجات کاملاً بدیمی برای بیماری قلبی گشوده است. دکتر نیسن با اشاره به این که سرعت تاثیر معالجه نیز دلگرم کننده است، گفت:" ما تصور می کردیم این یک بیماری مزمن است که به تدریج وخیم تر می شود و به سرعت قابل تغییر نیست، اما اکنون پی برده ایم که این برداشت غلط است و می توانیم رسوبات سرخرگها را ظرف چند هفته و نه چند ماه یا چند سال کاهش دهیم".

**ارتباط هورمون مردانه و سلامت قلبی مردان**

بین میزان هورمون مردانه و ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در مردان ارتباط وجود دارد.

پژوهشگران با درج مقاله ای در آخرین شماره نشریه پزشکی اندوکرینولوژی بالینی و متابولیسم اعلام کردند، میان کاهش هورمون تستوسترون و بروز نوعی عامل زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی به نام سندرم متابولیک در مردان ارتباط وجود دارد.

به گفته محققان با افزایش سن، میزان هورمون تستسترون در خون مردان کاهش و احتمال ابتلای آن به سندرم متابولیک افزایش می یابد.

سندرم متابولیک با افزایش قند، چربی و فشار خون و چاقی شکمی نظاهر می کند و از عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی و دیابت است

**استفاده بیش از حد میوه و سبزیجات به طور کامل**

نتایج مطالعات محققان امریکایی نشان می دهد استفاده بیش از حد میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه به طور کامل مایع از بازگشت سرطان سینه نمی شود .

به گزارش خبرگزاری فرانسه از شیکاگو پرسور چرلی راک استاد دانشگاه علوم پزشکی کالیفرنیا گفت به منظور حفظ سلامت خود لازم نیست تمام روز را به نوشیدن اب میوه و خوردن سبزیجات اختصاص دهید وی افزود زنانی که روزانه دست کم پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف و شش بار در هفته ورزش می کنند بازگشت سرطان سینه در آنها به نصف کاهش خواهد یافت. وی گفت زنانی که در رژیم غذایی آنها مصرف کستر از پنج وعده میوه و سبزیجات گنجانده شده است چهل درصد در معرض خطر بازگشت سرطان سینه و یا ابتلا به این بیماری قرار دارند

این نتایج حاصل تحقیقات بر روی بیش از سه هزار زن مبتلا به سرطان سینه است که به منظور بررسی اثرات افزایش استفاده از میوه و سبزیجات و کاهش چربی در جلوگیری از بازگشت سرطان سینه صورت گرفته است.
پیشتر این زنان که در فاصله سنی پنجاه تا هفتاد و پنج سال قرار داشتند، بیش از اعزاز این تحقیقات روزانه به طور متوسط پنج وعده میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده می کردند.

**استنای اسونلین به جای تزریق آن**

اداره نظارت بر مواد غذایی و دارویی ایالات متحده به دولت آن کشور توصیه کرده است نوع جدیدی از اسونلین را برای استفاده مبتلایان به مرض قند (دیابت) تایید کند.

نوع جدید اسونلین که با نام تجاری **اکسوبرا Exubera** و توسط شرکت دارویی فاوژ **Pfizer Inc** تولید و برای بررسی در اختیار اداره نظارت بر مواد غذایی و دارویی قرار گرفته بود به جای تزریق از طریق استنشاق وارد بدن می شود و در نتیجه، نیاز بیماران به تزریق روزانه را از میان می برد یا لاقیل تقلیل می دهد.
هوز این نوع از اسونلین روانه بازار نشده است اما با کسب مجوز دولتی، انتظار می رود میلیون ها نفر از مبتلایان به بیماری قند در آمریکا و سایر کشورها به استفاده از آن روی آورند و کارشناسان دارویی فروش سالانه بیش از دو میلیارد دلار از این دارو را تنها در آمریکا بینی کرده اند.

این دارو با همکاری نایزود و دو شرکت فرانسوی تهیه می شود که تحقیقات یکی از آنها منجر به کشف فرمول جدیدی برای اسونلین شد. که از طریق بافت های ریوی قابل جذب است و می توان آن را استنشاق کرد. در عین حال، نوع جدید اسونلین که زمان تاثیر آن کوتاه مدت تر از نوع تزریقی است، لاقیل در حال حاضر به طور کامل جایگزین اسونلین تزریقی نمی شود.
به گفته کارشناسان، مبتلایان به بیماری قند نوع اول می توانند از این نوع اسونلین قبل از مصرف غذا استفاده کنند اما احتمالاً اکثر بیماران همچنان به نوع تزریقی، با تاثیر بلند مدت تر هم نیاز خواهند داشت.
گفتنی است اسونلین به طور طبیعی در لوزالمعده افراد سالم تولید و ترشح می شود.

**افزایش خطر سرطان پوست در اثر رانندگی مداوم و طولان**

کارشناسان تاکید دارند که تابش آفتاب به پوست در حین رانندگی به این معنی نیست که راننده حتما سرطان پوست خواهد گرفت.

تحقیقی در آمریکا نشان داده است خطر ابتلا به سرطان پوست در افرادی که مدت زیادی رانندگی می کنند، افزایش می یابد. محققان می گویند تابش نور خورشید از پنجره کنار راننده دلیل افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست است و افزایش این خطر در مورد رانند گانی که پنجره خود را پایین می کشند ضاعف می شود.
شیشه پنجره خودروها (برخلاف شیشه جلو) معمولاً فقط مانع از عبور اشعه" یو وی بی (UVB)"-عامل سوختن پوست - می شود و نمی تواند از نفوذ اشعه" یو وی ای(UVA)"جلوگیری کند. گروه محققان"دانشگاه پزشکی سن لویی" آمریکا برای تحقیق خود از ۸۹۸ زن و مرد مبتلا به سرطان پوست استفاده کرده اند. در میان ۵۵۹ مردی که در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفتند میزان گسترش سرطان پوست رابطه ای مستقیم با بخش هایی از بدن داشته که در حین رانندگی بیشتر در معرض تابش اشعه یو وی ای قرار دارد. بنابه این تحقیق بسته به محل قرار گرفتن فرمان اتومبیل (در سمت چپ یا راست) همان بخش از بدن راننده احتمالاً مبتلا به سرطان پوست می شود که در کنار پنجره قرار دارد. چون او از طریق شیشه کنار راننده بیشتر در معرض یو وی ای قرار می گیرد. در این بیماران، بیشتر سرطان ها، تومورهایی بودند که به مرور زمان (چند سال) و در اثر تابش مداوم و روزانه آفتاب بر بدن - سر، گردن، بازو و دست - ایجاد شده بودند.
دکتر سکات فوسکو، رییس گروه تحقیقی دانشگاه سن لویی، گفت:" از آنجایی که شمار خودروها از هر زمان دیگر بیشتر شده است احتمال رونده ابتلا به سرطان پوست در میان رانندگان افزایش خواهد یافت. این روند همچنین با توجه به افزایش شمار رانندگان زن باعث خواهد شد که آمار این بیماری در میان زنان نیز افزایش یابد."
شیشه جلوی خودروها دارای پوششی است که از عبور اشعه های یو وی بی و یو وی ای جلوگیری می کند. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست در میان رانندگان دکتر فوسکو پیشنهاد کرد شیشه پنجره کنار راننده از نوع دودی یا فیلتر دار انتخاب شود. اما، برخی کارشناسان تاکید دارند که تابش آفتاب به پوست در

چین رانندگی به این معنی نیست که راننده حتماً سرطمان پوست خواهد گرفت. سازمان خوریه "مطالعات سرطمان در بریتانیا" می‌گوید میزان اشعه های یودی که راننده ها در معرض آن قرار دارند. در مقایسه با میزان آفتابی که بدن در طی یک سال با آن مواجه می‌شود، ناچیز است. این مرکز تحقیقاتی می‌گوید: "مهم این است که مشخصات پوستی خود را خوب بشناسید و هر وقت در معرض مستقیم آفتاب قرار می‌گیرید از آن مراقبت کنید و هرگز اجازه ندهید که دچار سوختگی ناشی از اشعه آفتاب شوید چون پوستی که در آفتاب سوخته با خطر بزرگتری از ابتلا به سرطمان مواجه است."

**تأثیر درمانی برخورد امواج مائوق صوت با سلول ه**

امواج مافوق صوت به سیستم ایمنی بدن انسان در مبارزه با سلول های سرطانی کمک می‌کنند. دانشمندان دانشگاه دوکای کارولینای شمالی به این نتیجه رسیده اند که لرزش ناشی از برخورد امواج مافوق صوت با سلول های بدخیم یکی از موثر ترین روش های از بین بردن سرطمان است و علاوه بر این امواج مافوق صوت تأثیر بسیار زیادی بر افزایش توان سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با غده های سرطانی دارند.
به گفته کارشناسان امریکایی و چینی مشغول به تحقیق در این زمینه این روش جدید می‌تواند جایگزین بسیار خوبی برای عمل جراحی باشد.گفتنی است در هر شبانه روز هزاران سلول سرطانی در بدن هر انسان سالم تولید می‌شود که سیستم ایمنی به طور خودکار آنها را از بین می‌برد و در صورت تخریب سیستم ایمنی یکی از این سلول‌ها می‌تواند به طور غیر قابل کنترل تکثیر و منجر به ایجاد غده بدخیم شود

**نقش اختلالات خواب در بروز بیماری ها**

محققان می‌گویند اختلا لات خواب که چندان مورد توجه پزشکان قرار نگرفته است نقش قابل ملاحظه ای در ایجاد بیماریهای مختلف دارد .

به گفته دانشمندان اختلالات خواب علاوه بر تأثیر بر زندگی شخصی و حرفه ای فرد سبب بروز بیماریهایی نظیر چاقی ، دیابت و بیماری های قلب و عروق می‌شود. آنان اختلالات خواب را شامل دیر به خواب رفتن ، زود بیدار شدن ، بیدارشدن مکرر پس از شروع خواب ومحیطین اختلالی مانند خروخ کردن درخواب می‌دانند. به گفته پژوهشگران بسیاری از افراد از ابتلای خود به این اختلالات بی اطلاعند. اما درطول روز احساسی خستگی و ناکارآمدی در انجام وظایف شغلی خود می‌کنند .

**فعالیت های فکری ونگارنمن نوه ی حائله از بملاری ا**

براساس یافته های دانشمندان دانشگاه Cleveland در Ohio افرادی که از نظر جسمی و فکری فعال هستند به مراتب کمتر از دیگران دو معرض بیماری خطرناک ازایسر قرار می‌گیرند.

در یک مطالعه بر روی ۱۹۲ نفر بیمار و ۳۵۸ نفر از افراد سالم این نتیجه بدست آمده که زندگی ساکت و بدون فعالیت جسمی و فکری باعث کم کاری و ناسالم ماندن مغز گردیده و در افرادی که آمادگی مبتلاشدن به بیماری ازایسر را دارند بروز بیماری را سرعت می‌بخشد. این محققین عقیده دارند که مغز هم مانند اعضای دیگر بدن به ورزش و فعالیت نیاز دارد و یکنارنگرفتن آن باعث از بین رفتن قدرت تفکر می‌شود تقویت حافظه فقط با خواندن کتاب و فکر کردن امکان پذیر نیست بلکه معاشرت با دیگران ، مسافرت ، آموخن زبانی جدید، حفظ کردن شعر، آموخن موسیقی و غیره می‌تواند در این مورد مؤثر باشد.

**تأثیر سرب موجود در هوا بر یوکی استخوان**

سرب موجود در هوای آلوده ، نقش زیادی در یوکی استخوان دارد.

محققان دانشگاه روجستر درتحقیقات خود دریافته اند، سرب موجود در محیط زندگی، بسه تدریج دراستخوان ها جمع و موجب بسروز واکنش هسای شیمیایی می‌شود و امکان یوکی استخوان را در آینده افزایش می‌دهد. پیش ازاین نیز تأثیر سرب برکم عوئی و کاهش بهره هوشی افراد، به ویژه کودکان، ثابت شده بود.

**سندرم خستگی مزمن**

خستگی مزمن بیماری است که مشخصه های آن خستگی و ضعف طولانی مدت است که می‌تواند یک یا دو جنبه ی زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (خانه، کار، مدرسه و زندگی اجتماعی) و علائم نامشخص بسیاری از قبیل سردرد، گلو درد، درد ماهیچه ها و مفاصل، اختلالات تمرکز و حافظه با خود دارد. خستگی مفراط، نشانه ی اصلی این بیماری. ممکن است به طور آنی با تدریجی ایجاد شود و در طول دوره ی بیماری همچنان باقی می‌ماند. برخلاف تائوانی کوتاه مدت که بیداران مبتلا به آنفولانزا تحمل می‌کنند، علائم این بیماری حداقل ۶ ماه و اغلب برای سالها در فرد باقی میماند. دلایل و عوامل ابتلا به این بیماری هنوز ناشناخته است. این بیماری زنان را سه تا چهار بار بیش از مردان تهدید می‌کند و در زنان ۴۰ تا ۶۹ ساله بیشتر دیده شده است. خستگی مزمن می‌تواند هر فردی را در هر موقعیتی یا هر جنسیت، نژاد و طبقه ی اجتماعی تهدید کند. حتی در کودکان و نوجوانان نیز این بیماری مشاهده شده است، البته برای کودکان زیر ۱۲ سال تقریباً نادر است.

تحقیقاتی توسط محققین آمریکایی در ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۳ در مورد شیوع و بخش این بیماری انجام گرفت. آنها تخمین زدند که ۴ تا ۸٫۷ فرد از هر ۱۰۰۰۰۰ بزرگسال در آمریکا از این بیماری رنج می‌برند. هرچند، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که این آمار چندان صحیح نمی‌باشد. تخمین شیوع این بیماری کار دشواری است چون تشخیص این بیماری کار آسانی نیست، اما در هر حال، آمار نشان می‌دهد که در ۹۰۰۰۰۰ فرد در آمریکا علائم این بیماری مشاهده شده است.

البته سندرم خستگی مزمن بیماری جدیدی نیست، اگرچه به تازگی بر آن نام **CFC** گذاشته شده است. علاقه به شناسایی این بیماری در اواسط دهه ی ۸۰ تجدید شد بعد از تحقیقات بسیاری که در آن ویروس یادتن به نام **EBV** در بیماران مشکوکه با ابتلا به **CFC** کشف شد. چند سال قبل از مشاهده ی علائم **CFC** دراکثر این بیماران، آنها دچار تک هسته قرونی شده اند. به همین دلیل، در آن زمان **CFC** را به نام **EBV** مزمن می‌شناختند.

تحقیقات بیشتر نشان داد که یادتن های **EBV** بیشتره، نشانه ی بیماری **CFC** نمیباشد. این یادتن ها حتی در انسانهای کاملاً سالم نیز مشاهده شده است وبعضی افراد مبتلا به **CFC** نیز فاقد این یادتن ها هستند. در حال حاضر، درست نیست که برای شناسایی بیماری **CFC** یادتن های **EBV** را در افراد آزمایش کرد.

این بیماری سندرم خستگی مزمن نامیده شده است چون علائم مشخصی از خود نشان می‌دهد—خستگی طولانی مدت و دائمی. زمانی که گروه تحقیقاتی ویژه ی **CFC** اطلاعات خود را در سال ۱۹۹۴ به روز آوری کرد، تصمیم بر این گرفته شد که تا زمانی که عامل مهمی از این بیماری کشف نشده است، نام این بیماری همبیطور باقی بماند. با وجود اینکه کلمه ی " خستگی " بسیار گمراه کننده است، اما این یکی از علائم تشکیل دهنده ی این بیماری است. و از اهمیت سایر علائم این بیماری کم نمیکنند.

هیچ سند و مدرکی دال بر واگیردار بودن این بیماری وجود ندارد و این بیماری نمی‌تواند از طریق ارتباطات عادی یا انتقال خون به افراد منتقل شود.

این بیماری اغلب به طور ناگهانی آغاز می‌شود، اما گاهی اوقات شروعی تدریجی دارد. در یکت سوم موارد این بیماری بعد از بیماری های نفسی، معده ی روده ای یا سایر بیماری های حاد یا علائم شبه آنفولانزا ایجاد شده است. در سایر موارد بعد از ضربه های روحی و احساسی مثل تصادفات جدی و داغدیدگی یا اعمال جراحی ایجاد شده است.

درمان های جدید این بیماری نشان می‌دهد که این بیماری با خستگی و تائوانی حداقل به مدت ۶ ماه همراه بوده که با استراحت نیز از بین رفته و با هر گونه فعالیت بدنی و فکری نیز تشدید می‌شود. در اینجا به ۸نشانه ی این بیماری اشاره می‌کنیم:

•خواب بدون هیچگونه آثار نیروبخشی

•ضعیف شدن حافظه ی کوتاه مدت و قدرت تمرکز

•فازاحتی و بی قراری

•درد منفل ها بدون روم و کیودی مفاصل

•درد و ناراحتی ماهیچه ها

•هردرد شدید

•گلر درد های عود کننده

•ضعف غدد لنفاوی

علائم بسیار دیگری نیز مشاهده شده است مثل علائمی شبه آرزوی خستگی شدید پوست، اختلالات بینایی، گیجی و دوران سر، کرخ شدن و بی حسی، حساسیت به مواد شیمیایی مختلف، خستگی چشم، سرماخوردگی و عرق کردن در هنگام شب.

شدت این علائم در افراد مختلف متفاوت است.

بعضی از این بیماران علائمی مثل افسردگی و اضطراب را هم بیان کرده اند. هر چند، تحقیقات نشان داده است که ۵۰ درصد با بیشتر بیماران مبتلا به **CFC** دچار افسردگی یا سایر بیماری های روحی نمی‌شوند. ممکن است افسردگی از آثار بعدی این بیماری باشد. اینکه افسردگی و اضطراب قبل یا در طی این بیماری ایجاد می‌شود چندان اهمیت ندارد. مهم پیدا کردن راهی برای از بین بردن آن است.

بعضی تحقیقات نشان داده است که آرزوی در بیماران مبتلا به **CFC** بسیار متداول تر از سایر افراد است. بسیاری از بیماران مبتلا به این بیماری سابقه ی طولانی مدتی از ابتلا به آنزلهای های مختلف قبل از شروع علائم مربوط به **CFC** داشته اند. حتی گاهی بعضی از این بیماران خیر ابتلا به آرزوی های جدیدی نیز بعد از ابتلا به **CFC** داده اند. از آنجا که آرزوی در بیماران مبتلا به **CFC** بسیار متداول است، باید علائم ایجاد شده توسط آرزوی ها مشخص شود تا آنها را به طور مجزا درمان کرد.

اگرچه این بیماری می‌تواند سالیان سال طول بکشد، تحقیقات نشان می‌دهد که **CFC** بیماری پیشرفت کننده نیست. علائم این بیماری معمولاً در سال اول و دوم شدیدتر هستند. بعد از آن علائم معمولاً تثبیت شده و به طور مزمن ادمه می‌یابند. برای نیمی از میلیون این بیماری، علائم به مرور زمان شدیدتر می‌شوند. اکثر این بیماران به یک نسبتی درمان می‌شوند و فقط تعداد کمی از این میلیون کاملاً بهبود می‌یابند. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر این بیماری ۵ سال طول بکشد، امید کمی برای بهبودی آن خواهد بود. خطرات طولانی مدت برای سلامتی این بیماران مشاهده نشده است و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که **CFC** به هیچ وجه جزء بیماری های کشنده محسوب نمی‌شود.

**چگونه ناشنوائی یا کم شنوائی کودکان را تشخیص دهیم**

والدین در منزل باید متوجه عکس العمل کودکانشان نسبت به صداهای محیط اطراف باشند. یک شیرخوار طبیعی مراحل تکاملی زیر را می گذراند، در صورت عدم مشاهده این مراحل ممکن است کودک دچار کم شنوایی یا ناشنوایی باشد و لازم است هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کند.

۴-۵ ماهگی: با صدای بلند از خواب بیدار شده و عکس العمل نشان داده و حتی گاهی گریه می کند. نسبت به صدای مادر عکس العمل نشان داده و آرام می شود.

۷-۵ ماهگی: به طرف صدا برمی گردد، صداها را تعقیب می کند، با صدا کردن آستش سرش را برمی گرداند، صداهای ساده بی مانند ما، مو، دو، دی می کند.

۸-۱۰ ماهگی: در پاسخ به اصوات سرو صدا می کند، شدت صدای خود را تغییر میدهد، مثلاً با شدت مختلف گریه یا سروصدا می کند.

۱۴-۱۱ ماهگی: اصوات را تقلید می کند، صداهای مختلفی از خود در می آورد، به صداها پاسخ می دهد، بخصوص صدای افراد خانواده و افراد آشنا – کم کم کلمه می گوید.

۲۴-۱۲ ماهگی: تن صدای خود را تغییر میدهد. با نام بردن اعضاء بدن، به آنها اشاره می کند، به سمت اسباب بازی های صدا دار می رود. کم کم شروع به حرف زدن می کند. معنی کلمات ساده ای مانند: نه و « بای بای» را می فهمد و کلمات « بابا» و « ماما» را می گوید و بعداً کلمات دیگری در کنار آنها قرار می دهد ( جمله سازی)

«چه کودکتانی در معرض خطر هستند؟»

بچه هایی که یک یا چند مورد از موارد زیر را داشته باشند نسبت به سایر کودکان بیشتر در معرض خطر ناشنوایی هستند. این موارد عبارتند از:

**•**وجود سابقه فامیلی ناشنوایی

**•**بیملا، مادر به بیماریهای عفونی در دوران بارداری

**•**وجود نامنجاری و شکل غیرطبیعی درسر، گردن، صورت و گوش

**•**وزن هنگام تولد کمتر از ۱۵۰۰ گرم

**•**زورده نوزادان

**•**عفونت های مختلف و شدید مانند مننژیت و اوریون

**•**حالت خفگی طولانی موقع تولد در نوزاد

**سندرم برگ ناکهانی نوزاد**

تعریف: این مرگ و میر نوزاد شامل آن دسته از مرگ و میرهای نوزادان است که در زیر یکسال بطور ناگهانی ایجاد می گردد و علت مشخص اولیه وجود ندارد و در بررسیهای بعمل آمده بعد از مرگ نیز علت خاص مشخص نمی گردد.

عوامل مستعد کننده

الف – عوامل مادری:

**•**سطح فرهنگی و دانش کم مادر

**•**هیگزار کشیدن مادر و یا مصرف مواد مخدر توسط مادر

**•**عفونت ادراری مادر در زمان حاملگی

**•**افزایش تعداد حاملگهای مادر

**•**عدم فاصله گذاری مناسب در حاملگها

**•**مین کم مادر

**•**کم خونی مادر

**•**زورگی جفت بعد از زایمان

**•**هفتز خانواده و کمبود مواد غذایی

ب – عوامل مربوط به نوزاد:

**•**وزن کم نوزاد هنگام تولد

**•**مین بین ۴ تا ۶ ماهگی

**•**عذبه یا شیشه شیر و عدم استفاده از شیرمادر

**•**افزایش رشد مناسب

**•**جنس مذکر

**•**وضعیت خوابیدن بصورت بر روی شکم یا بر روی بغل برای نوزاد نارس و بر روی شکم برای نوزاد کامل

**•**هشربهای گرمایی

**•**بیماریهای شدید اخیر

همه گیر شناسی:

۵۵۵ درصد از کل مرگهای نوزاد یا سن یکماه تا یکسال را تشکیل می دهد.

میزان این سندرم حدود ۱/۴(مورد به ازای هزار نوزاد زنده بدتیا آمده است.

هیشتدر سنین ۲ تا ۴ماهگی اتفاق می افتد.

علائم بالینی:

مسکن است قبل از زمان مرگ نوزاد عفونتهای دستگاه تنفسی وجود داشته باشد.

مرگ معمولاً بعد از خواب یا در صبح اتفاق می افتد.

قبل از مرگ صدای گریه یا بی قراری وجود ندارد.

درمان:

داروی خاصی جهت پیشگیری یا درمان نداریم چون علت آن مشخص نیست.

مصرف داروهای مخص آنه در نوزادان نارس

جلوگیری از عوامل مستعد کننده مثل: وضعیت خوابیدن مناسب، جلوگیری از در معرض حرارت کم یا زیاد قرار گرفتن و تحت نظر قرار دادن نوزادانی که بیماری داشته اند.

**بثورات پوستی در اثر کهنه بچه (Diaper rash)**

یکک فرم شایع التهاب پوست (درماتیت) بثورات پوستی در اثر کهنه بچه می باشد که در اصطلاح به آن سوختگی پای بچه در اثر کهنه گفته می شود. این بثورات می تواند در نوزادان دیده شود اما زمانیکه به کودک شیرخوار غذاهای جامد داده می شود این حالت بیشتر می شود همچنین مصرف آنتی بیوتیک، مرطوب ماندن کهنه بنمدت طولانی، اسهال، استفاده از شوشت های پلاستیکی می تواند باعث ایجاد بثورات بر روی پوست شود. این بثورات باعث نگرانی والدین و آزار کودک می شود اما در بیشتر موارد با درمانهای خانگی پس از چند روز بهبود می یابد.

علائم و نشانه ها:

بثورات پوستی با قرمزی، برآمدگی و گاهی گرم شدن پوست در ناحیه کهنه (پامن، رانها و ناحیه تناسلی) مشخص می شود. همچنین کودک در هنگام تعویض کهنه یا شستشوی ناحیه بی قراری می کند.

» علل

–؟حساسیت در اثر مدفوع و ادرار: زمانیکه تماس پوست با ادرار و مدفوع زیاد باشد بخصوص در کودکانی که دفع مکرر داشته و وقتی که مدفوع در طول شب روی کهنه باقی مانده باشد پوست را تحریک کرده و باعث ایجاد بثورات می شود. کودکانی که دچار اسهال می شوند بدلیل تغییرات اسید و باز در مدفوع بیشتر در معرض آسیب پوستی قرار می گیرند.

–؟شروع مصرف غذاهای جامد: در کودکان ۲ تا ۳ ماهه با شروع مصرف غذاهای جامد میزان اسید و باز در مدفوع تغییر کرده و از طرفی تعداد دفعات مدفوع افزایش می یابد در نتیجه احتمال بثورات پوستی افزایش می یابد.

–؟تحریک در اثر بک ماده جدید: پوشک های یکبار مصرف، عوض شدن مارک پوشک، استفاده از مواد پاک کننده، سفید کننده یا نرم کننده جهت شستشوی کهنه و همچنین موادی که در بعضی لوسپون ها، روغن ها و پودرهای بچه وجود دارد می تواند بر روی پوست اثرات تحریکی ایجاد کنند.

–؟عفونت باکتریال یا قارچی: یکک عفونت موضعی ساده می تواند در تمام ناحیه پوشیده شده با پوشک پخش شود.

–؟پوست حساس: کودکانیکه دچار بیماریهای خاص مثل درماتیت آتوپیک یا آگزما هستند بیشتر از کودکان دیگر مستعد ابتلا هستند.

–؟خوشبندگی و سایش: محکم بستن کهنه یا محکم بستن لاستیک می تواند موجب بروز این بثورات بشود.

–؟مصرف آنتی بیوتیک: زمانیکه کودک یا مادر کودک شیرخوار آنتی بیوتیک مصرف می کنند باعث از بین رفتن باکتری می شود ولی از طرفی باعث افزایش قارچ که بطور معمول در سطح پوست زندگی می کند می گردد و قارچ در محیط گرم و مرطوب بخوبی رشد کرده و باعث ایجاد بثورات می شود.

» درمان طبی

در اکثر موارد بثورات یا درمانهای معمولی در خانه درمان می شوند. اگر درمانهای معمول مثل تعویض مکرر کهنه و استفاده از پاداهایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند بی نتیجه باشد و اگر همراه یا علائمی مثل تب، ناول یا کورک، خورزری، نواحی دلمه دار، قاطب قرمز روشن که با یکدیگر تشکیل یکک ناحیه قرمز سفت همراه با حاشیه نامنظم را می دهند و چرک یا ترشحات باشد با پزشک مشورت کنید.

مهمترین عامل در درمان این بثورات خشک و تمیز نگه داشتن ناحیه پوشیده شده با کهنه می باشد. فقط در زمانی از گرم های استروئیدی استفاده کنید که توسط متخصص کودکان یا پوست توصیه شده باشند زیرا استفاده مکرر از گرم های استروئیدی قوی می تواند باعث تشدید ضایعات شود.

» پیشگیری

چند اقدام ساده می تواند بروز بثورات پوستی را کاهش دهد:

–؟تعویض مکرر کهنه: کهنه های کثیف را فوراً عوض کنید. در صورتیکه کودک در مهند کودک نگهداری می شود از

پرستاران بخواهید این کار را انجام دهند .

- **؟در هر بار تعویض کهنه کودک** را با آب بشوید ؛ استفاده از پنبه یا کهنه های نخیس می تواند برای نیز کردن پوست استفاده شود .

- **؟پوست کودک** را با یک حوله تمیز خشک کنید ؛ حوله را روی پوست نکشید زیرا می تواند باعث تشدید ضایعات پوستی شود .

- **؟کهنه** را محکم نبندید یا از کهنه های با لبه کشی استفاده نکنید ؛ زیرا مانع از جریان هوا بداخل کهنه شده و باعث ایجاد بک محیط مرطوب و مستعد سوختگی می شود . کهنه سفت می تواند باعث خراشیدگی کمر یا ران ها شود .

- **؟به پوست کودک** اجازه نفس بدهید ؛ زمانی که امکان دارد اجازه دهید بچه باشد . فراد نود پوست در معرض هوا یک راه طبیعی و ساده برای خشک شدن آن می باشد .

- **؟از یک شوینده** ملامت برای شستن کهنه ها استفاده کنید ؛ در صورتیکه کودک شما دچار سوختگی و یا مستعد آن است کهنه ها را دو بار آکنشی کنید .

- **؟از نرم کننده های لباس** استفاده نکنید ؛ این محصولات می توانند باعث تحریک و سوختگی پوست حساس بشوند .

- **؟اگر کودک** مستعد سوختگی می باشد یا هر بار تعویض کهنه از یک پماد استفاده کنید تا مانع تحریک بیشتر پوست شود ؛ اکسید دوزنگ و وازلین اجزاء اصلی بسیاری از پمادها برای این منظور می باشند . از این محصولات روی پوست تمیز استفاده کنید تا پوست در حالت خوبی حفظ شود .

- **؟بعد از تعویض کهنه دستهای** خود را خوب بشوید ؛ شستن دستها می تواند مانع از گسترش باکتریها و قارچها به سایر نقاط پوست کودک و یا سایر افراد بشود .

» مراقبت های لازم :

مجموعه متوعی از داروهای سوختگی جهت بلورات پوستی در اثر کهنه وجود دارد که بدون تجویز پزشک فروخته می شوند. هنگام استفاده از این داروها با پزشک خود مشورت کنید . پمادها و کرم ها معمولاً کمتر از لوسیونها پوست را تحریک می کنند . بطور کلی از محصولات مخصوص بچه ها استفاده کنید و از محصولات تولید شده برای درمان ضایعات نوزادان استفاده نکنید .

برای کمک به بهبودی سوختگی ها هر اقدامی برای افزایش جریان هوا به ناحیه می توانید انجام دهید .

- **؟برای زمانهای** کوتاهی به کودک اجازه دهید تا بدون کهنه باشد .

- **؟از لاشیکی** های سفت استفاده نکنید .

- **؟از زمانیکه** سوختگی بهبود یابد از کهنه های بزرگتر از اندازه استفاده کنید .

- **؟زمانیکه** کودک شما دچار التهاب پوست می باشد از شستشوی ناحیه مبتلا با شوینده های معطر و صابون اجتناب کنید زیرا الکل و عطر این محصولات می تواند پوست کودک را تحریک کرده و بیماری را بدتر و یا طولانی تر کند.

در گذشته استفاده از پودر تالک برای محافظت پوست کودک و جذب رطوبت اضافی شایع بود. البته استنشاق پودر تالک می تواند برای ربه کودک بسیار تحریک کننده باشد به همین دلیل از این پودر استفاده نکنید .

#### تلقن همراه نابروزی می آرد

این روزها اخبار زیادی در مورد تاثیر احتمالی محصولات فناوری جدید بر جنبه‌های مختلف سلامت انسان می‌شوم؛ خبرهایی که برخی از آنها نتایج ضد و نقیصی هم با هم دارند.

به عنوان مثال چند ماه پیش، از احتمال رابطه بین استفاده از تلقن همراه و ابتلا به تومورهای مغزی شنیدیم، اما دویاره، در مطالعه‌ای که محققان ژاپنی در دانشگاه پیماری‌های زنان توکیو انجام دادند، معلوم شد که چنین رابطه‌ای وجود ندارد.

بیشتر مطالعات انجام شده در مورد رابطه امواج موبایل و انواع سرطان‌ها بوده اما به نازگی مطالعه‌ای در کلیتیک درمان نابروزی کلویئند انجام شده که به بررسی رابطه بین استفاده بیش از حد از تلقن همراه و بروز اختلال در سیستم باروری مردان می‌پردازد. به گزارش رویترز، در این مطالعه مشخص شده مردانی که بیش از ۴ ساعت در روز با تلقن همراه صحبت می‌کردند، بیشتر از سایر مردان احتمال دارد که سیستم باروری ناکارآمدی داشته باشند.

به گفته این محققان، بررسی‌های آنها نشان داده که هرچه میزان استفاده این مردان از تلقن همراه بیشتر بوده، تعداد اسپرم‌های شمارش شده در مایع منی آنها و همچنین درصد اسپرم‌های سالم و بارور، کمتر می‌شده است.

توضیح این که در یک مایع منی سالم، باید حداقل ۲۰ میلیون اسپرم مشاهده شود و ۵۰ تا ۶۰ درصد آنها نیز باید تحرک در حد متوسط داشته باشند تا بتوان گفت قابلیت باروری در این مایع اسپرم به اندازه کافی وجود دارد. آزمایش آنالیز مایع اسپرم، اغلب اولین قدم در بررسی همسرانی است که با شکایات نابروزی مراجعه کرده‌اند.

ایده اولیه این محققان این بود که امواج الکترومغناطیس تلقن همراه، اختلال می‌تواند، موجب تخریب DNA و آسیب سلولی شود و به این ترتیب تعداد و کیفیت سلول‌های حساس جنسی مردانه، با همان اسپرم‌ها را کاهش دهد.

هر چند هنوز این نتایج، که در نشریه علمی باروری و نابروزی منتشر شده، به معنای اثبات نهایی تاثیر تلقن همراه بر نابروزی نیست.

خود این محققان می‌گویند، ما فعلاً یک رابطه بسیار قوی بین این آه‌پدیده، یعنی استفاده بیش از حد از تلقن همراه و بروز اختلال در کیفیت اسپرم‌ها، یافته‌ایم. اما این که بخواهیم نتیجه‌گیری کنیم که موبایل عامل این پدیده است، هنوز خیلی زود است.

این محققان نیز دارند طی ۴ مطالعه دیگر، به بررسی دقیق‌تر این رابطه بپردازند. در مطالعه اول، قرار است نمونه‌های مایع منی مردان سالم، در محیط آزمایشگاه و به طور مصنوعی، در معرض امواج الکترومغناطیس قرار گیرد و تاثیر احتمالی آنها در این محیط بررسی شود.

در مطالعه دوم نیز قرار است رابطه بین کیفیت اسپرم مردان و میزان استفاده آنها از تلقن همراه، در جامعه بزرگ‌تری از نمونه‌ها بررسی شود تا با مقایسه نتایج حاصل از آن، با مطالعه فعلی، اعتبار مطالعه افزایش یابد.

در این مطالعه جامع‌تر قرار است عوامل احتمالاً موثر دیگر، مانند سبک زندگی و نیز شغل و عوامل شغلی در کنار میزان استفاده از تلقن همراه، بررسی شود.

با این حال می‌توان با در نظر گرفتن همین مطالعات، جانب احتیاط را رعایت کرد. مطمئناً می‌توان از روی احتیاط هم که شده، حجم مکالمات با تلقن همراه را کاهش داد. چرا که برخی شکند و تردیدها در مورد تاثیر منفی امواج آن، امروز مطرح و فردا تایید می‌شود اما برخی دیگر هم فردا مطرح می‌شوند و معلوم نیست چه زمانی تایید شوند.

خصوصیات یک مایع اسپرم غیرطبیعی

حجم کمتر از ۵/۱ میلی‌لیتر یا بیشتر از ۵ میلی‌لیتر

غلظت اسپرم کمتر از ۲۰ میلیون در هر میلی‌لیتر

تعداد کلی اسپرم کمتر از ۵۰ میلیون

تحرک اسپرم در کمتر از ۶۰ درصد اسپرم‌ها با حرکت رو به جلو

اشکال طبیعی اسپرم کمتر از ۶۰ درصد

#### بهار می‌خواهد خفام کند!

عطسه‌های آن چنانی و آبریزش مداوم از بینی امانش را بریده. گزفگی بینی هم که نمی‌گذارد هوای دلپذیر بهار را استشراق کند و از این همه لطافت بهاری نصیبی پیدا اصلاً دیگر از رسیدن بهار خوشحال نیست، چون هر وقت بهار با شکره‌های رنگارنگش می‌آید، دوسرهای حساسیتش هم دویاره شروع می‌شود؛ اگر شما هم مانند دوست ما چنین مشکلاتی دارید، ممکن است مبتلا به آلرژی فصلی یا ریبت آلرژیک باشید.

او بعد از خواندن این مقاله، نوانسته قسمتی از مشکلاتش را حل کند. بد نیست شما هم امتحان کنید؛ این را دیگر حتما خودتان هم متوجه شده‌اید که حساسیت فصلی شما چه فرقی با سرماخوردگی دارد. مهم‌ترین تفاوت آن با سرماخوردگی این است که بلافاصله بعد از تماس با مواد حساسیت‌زا ایجاد می‌شود و تا این ماده حساسیت‌زا در اطراف شما باشند، نخواهید توانست از شر علائم بیماری خلاص شوید.

اما سرماخوردگی معمولاً دو سه روز بعد از تماس با ویروس ایجاد می‌شود و اغلب بعد از گذشت پنج تا هفت روز، علائم بیماری از بین می‌رود. نکته دیگری که شاید به آن دقت نکرده باشید، تفاوت علائم آن‌هاست.

اگر آبریزش بینی شما ترشحاتی آبکی و گشاهی غلیظ و زرد رنگش دارد و کمی هم بدن درد و تب دارید، احتمالاً دچار سرماخوردگی هستید، اما اگر ترشحات بینی‌تان خیلی آبکی است و تب هم ندارید، باید به فکر آلرژی هم باشید.

ریبت آلرژیک یا به عبارت دیگر التهاب مخاط بینی در اثر حساسیت، در واقع واکنش غیرعادی سیستم ایمنی بدن در تماس با مواد حساسیت‌زایی چون گرده گیاهان و قارچ‌هاست. بنابراین در فصل بهار که گیاهان گرده‌افشانی می‌کنند، علائم آن شروع می‌شود. البته افرادی که علاوه بر این مواد به آلرژن‌های داخل منزل مثل گرد و غبار و حیر (مایت)، سوسک و حیوانات خانگی حساسیت دارند، ممکن است در تمام فصل‌های سال از این مشکل در رنج باشند.

علائم را بشناسید!

شما از کدام دسته هستید؟ علائم خفیف بیماری مانند سرخه، آبریزش و خارش چشم و بینی و عطسه که گاه شاید قابل تحمل باشد، اما اگر از گروهی هستید که علائم آلرژی در آن‌ها شدید است، حتماً زمانی بوده که حس کنید دیگر دارید از دست بهار خفه می‌شوید.

این گروه از افراد معمولاً دچار آبریزش و خارش شدید بینی می‌شوند و از چشم‌هایشان آنقدر اشک می‌ریزد که از کار و زندگی عادی روزانه باز می‌مانند و به دلیل درد و فشاری که در اثر التهاب در صورت و مجاری تنفسی دارند، نمی‌توانند این وضعیت را ادامه دهند.

بی‌خوابی، خستگی و تحریک‌پذیری هم به دنبال این علائم می‌آید و آن‌ها را کلافه می‌کند. بعضی‌ها حتی زیر چشمانشان گود می‌افتد و کیود می‌شود. وقتی این بیماری آنقدر شدید شود که در زندگی و شغل افراد اختلال ایجاد کند لازم است که حتما درمان شود وگر به علاوه بر جیب، روان آن‌ها را نیز دچار مشکل می‌کند.

آلرژی خانوادگی

فکر نکنید همیشه شدت بیماری‌تان به بیک صورت باقی می‌ماند، نه! گاهی ممکن است بیماری با گذشت زمان شدیدتر شود و هر چه سن‌تان بالاتر می‌رود، احساسی کنید که شما را بیشتر اذیت می‌کند.

بهبتر است بدانید که بعضی عوامل، می‌توانند شما را مستعد ابتلا به این بیماری کنند. البته همه این عوامل قابل پیشگیری نیست، اما اطلاع از آن‌ها، شاید بتواند کمک کند که بیشتر مراقب خودتان باشید؛ یکی از مهم‌ترین این عوامل، مثل همیشه ژنتیک است؛ یعنی

کسانی که پدر و مادر یا خواهر و برادرشان به این بیماری یا انواع دیگر حساسیت مبتلا هستند، بیشتر دچار رینیت آلرژیک می‌شوند.
وقتی فقط یکی از والدین مبتلا باشد، این احتمال در فرزند ۴۸ درصد است، اما اگر هر دوی آن‌ها مبتلا باشند، تا ۷۰ درصد ممکن است کودک آن‌ها هم درگیر بیماری شود.

آفتابان هم به‌خصوص اگر اولین فرزند خانواده باشند، بیشتر مبتلا می‌شوند.
در این مورد، مردان می‌توانند بگویند بدنشان‌تر از خانم‌ها هستند.
عجیب این‌جاست که فرار گرفتن در معرض دود سیگار در سال اول زندگی و هم‌چنین مواد حساسیت‌زای دیگر مانند گرد و غبار و حیوانات خانگی هم آتش این بیماری را شعله‌ور می‌کند.
به همین دلیل است که دانشمندان پزشکان توصیه می‌کنند از همان بدو تولد باید مراقب نوزاد بود تا در آینده دچار انواع بیماری‌ها نشود.

یکی از جالب‌ترین روش‌هایی که می‌توان از همان دوران نوزادی برای پیشگیری از رینیت آلرژیک به کار برد، تغذیه با شیر مادر است.
تحقیقات دانشمندان نشان داده کسانی که تا یک سالگی شیر مادر می‌خورند، در آینده کمتر آسم و آلرژی می‌گیرند.

پیشگیری بهتر از درمان

گروهی نمی‌توان جلوی آلرژی های فصلی را بطور کامل گرفت، اما روش‌هایی وجود دارد که با انجام آن و کاهش میزان مواجهه با مواد حساسیت‌زاه می‌توان شدت بیماری را کم‌تر کرد.
مثلا،ساده‌ترین کار این است که وقتی میزان ماده آلرژن در محیط بالاست، در و پنجره‌ها را بسته نگه دارید.
در منزل، ماشین و محل کارتان از دستگامهای نپویه هوا استفاده کنید و هوا را تمیز و خشک نگه دارید.

در روزهای خشک و بادخیز، از منزل خارج نشوید.
بهترین زمان برای خروج از منزل، وقتی است که یک باران خوب باریده و هوا را از مواد حساسیت آفرین پاک کرده است.
فیلمزهای مخصوص هوا که قابلیت پاک‌کنندگی بالایی دارند، برای داخل منزل بسیار کار آمد هستند.

اگر به کارهای باغبانی و نگهداری گیاهان علاقه دارید، بهتر است چیدن علف‌های هرز وکوتاه کردن چمن‌ها را به کسی دیگری واگذار کنید، چون این کارها هم ممکن است حساسیت شما را تشدید کند.یکی از فواید خانه نگاشی پیش از آمدن بهار، این است که افسردگی زمستانی را از خانه‌ها می‌زداید، اما حسن دیگری که این مراسم دارد، این است که آلرژی‌های فصلی را هم کم می‌کند، چون گرد و غبار و مواد حساسیت‌زایی را که در خانه تابشته شده، از بین می‌برد.
بهتر است در منزل از بالش‌هایی با روکش ضد آلرژی استفاده کنید تا حساسیت‌تان تشدید نشود.
در ضمن، بهتر است ملحفه‌ها را با آب داغ بشویید.

جارو کشیدن هفتگی فرش‌ها یا جارو برقی، می‌تواند ذرات کوچک آلرژن را کم کند.
توجه داشته باشید که نگه داشتن حیوانات در منزل هم می‌تواند شدت آلرژی شما را زیاد کند.
پس بهتر است محل نگهداری آن‌ها را به جایی خارج از محیط بسته خانه، منتقل کنید.

درمان هم بی‌دردسر نیست!

دقت داشته باشید که اگرچه درمان‌های مختلفی از قرص و شربت گرفته تا اسپری برای تسکین علائم این بیماری وجود دارد، اما مسلم است که در وقتی ماده حساسیت‌زا در محیط وجود دارد، بدن شما به آن واکنش نشان می‌دهد.

البته اگر «ایمونوتراپی» انجام دهید تا حد زیادی می‌تواند آلرژی شما را مهار کند، اما انجام این کار هم بی‌دردسر نیست.
در این روش، با تزریق دوره‌ای یک ماده حساسیت‌زا که به تدریج میزان آن زیاد می‌شود حساسیت سیستم ایمنی بدن را نسبت به این ماده از بین می‌برد.
این تزریق که ماهانه و تا پنج سال انجام می‌شود، اثرش معمولاً بعد از سه تا شش ماه شروع می‌شود.
البته تا ۹۰ درصد احتمال دارد که تحمل این سختی‌ها نتیجه بدهد و بیمار کاملاً از شر این بیماری راحت شود.

#### چطور گرم‌زده نشویم؟

در آب و هوای گرم بدن بیشتر از حد عادی عرق می‌کند و به این ترتیب آب بدن از دست می‌رود.در یک روز معمول یک فرود ۵۸ کیلوگرمی باید هشت لیوان آب لیوان متوسط بنوشد.به عنوان یک قاعده کلی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن هر روز باید ۳۰ میلی‌لیتر آب نوشید.آب و هوای گرم ممکن است عوارض خطرناکی در بدن از جمله گرم‌زدگی را بوجود آورد. با رعایت نکات زیر می‌توانید از گرم‌زدگی پیشگیری کنید.
مقدار زیادی مایعات بنوشید-در آب و هوای گرم بدن بیشتر از حد عادی عرق می‌کند و به این ترتیب آب بدن از دست می‌رود.در یک روز معمول یک فرود ۵۸کیلوگرمی باید هشت لیوان آب لیوان متوسط بنوشد.به عنوان یک قاعده کلی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن هر روز باید ۳۰میلی‌لیتر آب نوشید.

مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابده اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشابه غیرالکلی بدون گاز مثلا آب میوه جاشنین مناسبی است.الکل دفع آب از بدن را تشدید می‌کند؛ بنابراین نوشیدن مشروبات الکلی در آب و هوای گرم ممکن است کم‌آبی بدن را تشدید کند.

رژیم غذایی خود را تغییر دهید

از غذاهای سنگین و داغ اجتناب کنید.قرص های نمک برای جایگزینی املاحی که از اثر عرق از دست می‌رود موجودند. اما اغلب غذاها پیش از حد کفایت دارای نمک هستند؛بنابراین به طور معمول نیازی به استفاده از این قرص‌ها نیست.

خود را از آفتاب دور نگه دارید

بهترین کار در یک روز سوزان ماندن در سایه است.اگر می‌خواهید حمام آفتاب بگیرید و برزه شوید سعی کنید که مدت آن هرچه کوتاهتر باشد و از گرم ضدآفتابی که فاکتر محافظت در برابر آفتاب(SPF) آن دست کم ۱۵ باشد استفاده کنید؛اگر احساس ناخوشی و ضعف و شما دست داد فورا از مقابل نور مستقیم دور شوید.نور خورشید بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعدازظهر بیشترین خطر را دارد.

در مورد ورزش متفکلی عمل کنید

در ساعات بسیار گرم روز از ورزش شدید خودداری کنید.
در عوض پیش از طلوع آفتاب یا پس از غروب آن به دویدن نرم بپردازید.

کارهایتان را با آهستگی انجام دهید و خودتان را با سرعت زندگی در زیر آفتاب تند تطبیق دهید.

اگر احساس نفس‌تنگی یا تپش قلب می‌کنید کارتان را متوقف کنید و سعی کنید بدنتان را با مثلا با گرفتن دوش آب سرد خنک کنید.
اگر چشمه‌ایان سیاهی می‌رود یا دارید بیحال می‌شود استراحت کنید.

بدناتن را خنک نگه دارید

لباس های سبک و گشاد مثلا از جنس کتان بپوشید تا عرقان به راحتی تبخیر شود.لباسهای تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند، اما به یاد داشته باشید که برخی پارچه‌های نازک حفاظ کافی در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند.

همچنین استفاده از کلاه های لبه‌دار ترجیحا مفیدتر ایده خوبی است.

از عینک آفتابی برای محافظت از چشم‌انتان استفاده کنید.

به تهویه خانه‌تان توجه کنید

در طول شب و روز پنجره خانه را باز نگه دارید و از هواکش استفاده کنید.این امر به خصوص در شب که بدن گرمایش را از دست می‌دهد اهمیت دارد.

?آز سفرهای غیرضروری بپرهیز کنید

از رفتن به جاهایی که مایهان ندارد و تهویه آن خوب نیست حتی المقفول خودداری کنید.

به خصوص ماشین‌های پارک‌شده در زیر آفتاب جاهای نامناسبی هستند.اگر می‌توانید در محیطی که دارای تهویه است بمانی بدانید.اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید همراه خود یک بطری آب داشته باشید.

از افراد آسیب‌پذیر مراقبت مخصوص کنید

افرادى که پیش از همه به گرمای هوا و نور تند آفتاب حساستند شامل بچه‌های زیر چهارسال و افراد بالای ۶۶ سال که بدنشان با سرعت بسیار کمتری با تغییر درجه حرارت تطبیق می‌کند، افراد چاق که بدنشان کامل را در خود نگه می‌دارد و پیمانان هستند.
نوزادان به خصوص به گرمای محیط حساست زیرا غدد عرق هنوز در آنها به طور کامل شد نکرده است.

بنابراین هیچگاه در هوای گرم نوزادان را در پتو نیچید یا لباس‌های سنگین به آنها نپوشانید؛ در عین حال مطمئن مراقب باشید که در معرض نور مستقیم خورشید هم نباشند.

#### 1۱ ماده غذایی افزایش دهنده طول عمر

عوب است بدانید که با خوردن بعضی مواد غذایی می‌توانید به این مسئله کمک کنید و به طول عمرتان بیفزایید.این مواد غذایی که به خاطر همین مسئله مشهور شده اند، حاوی دسته ای ویتامینها و مواد شیمیایی مخصوص هستند که به شما برای مقابله با بسیاری از بیماری های کشنده کمک می‌کند. در اینجا به دسته ای از این مواد غذایی اشاره می‌کنیم.

۱\_سبب

مخوریات: سبب سرشار از آنتی اکسیدان هایی مثل کورستین است. همچنین حاوی فیبرهای قابل حل مثل کلکین می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: کورستین که یکی از بهترین آنتی اکسیدان ها به شمار میروند از ابتلا به سرطان و از لخته شدن خون جلوگیری می‌ کند. کلکین نیز سطح کلسترول خون را پایین می آورد و مسوم سرطان زا را از جریان خون دفع می‌ کند.

بهترین راه استفاده: بهترین راه است با به حالت خام و با پوست استفاده کنیم چون کورستین در پوست سبب موجود است.

۲\_آوکادو

مخوریات: آوکادو حاوی مقدار قابل توجهی فیبر است و حتی پیش از موز بتاسیم در خود دارد.

اثرات آن روی سلامتی: نه تنها باعث صفاغی و نرمی پوست می‌ شود، بلکه از بالا رفتن فشار خون، فساد خون، بیماری های قلبی و انواع بخصوصی از سرطان ها به ویژه سرطان روده نیز جلوگیری می‌ کند.

بهترین راه استفاده: فقط کافی است که پوست آن را کنده و خام بخورید. می‌توانید آن را با گوجه فرنگی، آبلیمو، فلفل هالپاتو و نمک نیز ترکیب کرده و سس گواکامولی از آن بسازید.

۳\_موز

مخوریات: موز حاوی مقدار زیادی بتاسیم، منیزیم و فلیت است.

اثرات آن روی سلامتی: بتاسیم از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و احتمال سکته را پایین می‌ آورد. فلیت به رشد صحیح پافت ها کمک کرده و از ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می‌ کند.

بهترین راه استفاده: دقیقاً مثل میمون ها به راحتی موز را پوست کنده، بخورید و لذت ببرید. به نظر می‌ رسد که میمون ها پیش از آنچه ما ماکر می‌ کنیم باخوش هستند.

۴\_نخم مرغ

مخویات: تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی کولین، پروتئین، کاروتنوئید و ژآکسانتین می باشد.

اثرات آن روی سلامتی:
فایده ی عمر طولانی چیست اگر حتی نتوانید به یاد بیاورید که دندان مصنوعی هایتان را کجا گذاشته اید؟ خوردن تخم مرغ به شما کمک می کند.
کولین موجود در تخم مرغ به حفظ حافظه در زمان پیری کمک می کند.
کاروتنوئید نیز از ابتلا به بیماری های چشمی مربوط به پیری مثل آب مروارید جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده:
تخم مرغ را می توانید به حالت آب پز، جوشانده یا خاگینه استفاده کنید. فقط به یاد داشته باشید که بختن آنها با مقدار زیادی کره یا روغن پرایتان ضرر دارد.

۵\_سیر

مخویات: سیر هم حاوی مقدار زیادی از آنتی آکسیدان ها می باشد.

اثرات آن روی سلامتی:
سیر از لخته شدن خون جلوگیری کرده و خطر سکته را کاهش می دهد. همچنین با کشتن سلول های سرطانی مقدار زمان زنده ماندن را در افراد سرطانی افزایش می دهد.

بهترین راه استفاده:
بهتر است که سیر را به حالت خام استفاده کنید. می توانید آن را خرد کرده و به مخویات سالادنان اضافه کنید.

۶\_لؤلویا قرمز

مخویات: حاوی مقدار زیادی فیبر قابل حل می باشد.

اثرات آن روی سلامتی:
فیبر به حفظ سلامتی سیستم گوارشی کمک بسیاری میکند و یک سیستم گوارشی سالم نیز از ابتلا به دیابت و سرطان روده جلوگیری میکند.
فیبر قابل حل همچنین کلسترول و قند خون را پایین می آورد.

بهترین راه استفاده:
هم لوبیای خشک و هم لوبیای کنسرو شده این اثرات خوب را روی سلامتی می گذارند. خوب است که مقداری از این لوبیاهار را هم در غذاهای مورد علاقه تان بیندازید یا آنها را به غذاهای مگرویکی اضافه کنید.

۷\_گردو

مخویات: گردو حاوی مقدار قابل توجهی اسید چرب امگا ۳ است.
اثرات آن روی سلامتی:
اسید چرب امگا ۳ نه تنها از لخته شدن خون و ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری می کند، همچنین می توانند از افسردگی و درم مفاسل هم جلوگیری کنند.
بهترین راه استفاده:
بهتر است که گردو را به حالت تازه بعد از پیرون آمدن آن از پوست استفاده کنید، اما تا دو هفته بعد از پیرون آمدن از پوست هم می توانند تا

جداود ی تاژگی خود را حفظ کنند به شرط اینکه در مکان های خشک و خنک نگهداری شوند.
از گردو می توانید برای تزئین روی سالاد هم استفاده کنید.

۸\_محصولات سویا و توفو

مخویات: حاوی هورمون های گیاهی ایزوفلاون می باشد.

اثرات آن روی سلامتی:
سویا به پایین آمدن میزان LDL(ناسالم در کلتسرول خون کمک می کند که فشار خون را پایین آورده و احتمال حملات قلبی را نیز کاهش می دهد.

بهترین راه استفاده:
توفوی سفت بهترین منبع سویا می باشد و برخلاف باور عموم توفو طعم بدی ندارد.

۹\_انگور قرمز

مخویات: انگور قرمز حاوی آنتی آکسیدان های قوی کاتچین و نوعی پلی فنول به نام رسپراترول می باشد.

اثرات آن روی سلامتی:
کاتچین به از بین بردن رادیکال های آزاد کمک کرده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند.
تحقیقات جدید نیز نشان می دهد که رسپراترول میزان کلتسرول خون را کاهش می دهد، و از پیشرفت سرطان های پوستی و سایر سرطان ها جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده:
نوشیدن یک یا دو لیوان آب انگور در روز برای این منظور کافی است. اما مصرف بیشتر از این میزان می تواند اثرات خوب این ماده را از بین ببرد.

۱۰\_اسفناج

مخویات: اسفناج یکی از سالم ترین سبزیجات به حساب می آید. به اندازه ی سیر در خود آنتی آکسیدان داشته و منبع خوبی برای اسید فولیک و ویتامین های **A** و **C** به شمار می رود.

اثرات آن روی سلامتی:
اسفناج تاثیرات بسیار مثبتی روی سلامتی شما دارد.
با سرطانه، بیماری های قلبی و اختلالات مغزی مبارزه می کند.

بهترین راه استفاده:
اسفناج خام یا بخار پز شده بهترین نوع خوردن این ماده ی مفید غذایی می باشد. می توانید آن را با گوجه فرنگی، گردو و تخم مرغ آبیژ ترکیب کرده و سالادی خوشمزه بسازید.

۱۱\_رازیانه

مخویات: رازیانه که جزه سبزیجات ایتالیایی است، حاوی مقدار زیادی ویتامین **A** گلکسیم، بتاسیم و آهن می باشد.

اثرات آن روی سلامتی:
رازیانه به برطرف کردن مشکلات گوارشی کمک می کند. آهن و ویتامین **A** موجود در این گیاه به سلامت پوست و ناخن کمک بسیاری می کند.
از خشکی و کم خونی نیز جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده:
رازیانه را می توانید به صورت های مختلفی استفاده کنید:
خام بخار پز شده یا سرخ شده

#### ۵\_راه برای از بین بردن خشکی

منبع:www.nioc.org

در نتیجه فعالیت و به کار گیری زیاد عضلات به وجود می آید. در این نوع خشکی دی اکسیدکربن و اسیدلاکتیک خون افزایش می یابد که در نهایت سبب تحلیل نیرو و انرژی می شود. ولی در عوض ردهوت لذت بخشی را به دیال دارد. معمولاً بعد از یک راهپیمایی طولانی دچار این خشگی می شوید. از بین بردن آن به طرز ساده و سریعی صورت می گیرد.

با این که امروزه در مقایسه با گذشته، بیشتر کارها با ماشین های مختلف انجام می گیرد، اما شکایت از خشگی افزایش یافته است.
دائماً جملاتی می شنویم با این مضمون:
«وقتی از اداره به خانه می آیم گویی شیره جانم کشیده شده است» و یا «با وجود این که به مقدار کافی خوابیده ام ولی صبح ها همیشه کسل و خسته ام، به طور کلی خشگی را به سه دسته تقسیم کرده اند.

**?خشگی بدنی**

در نتیجه فعالیت و به کار گیری زیاد عضلات به وجود می آید. در این نوع خشکی دی اکسیدکربن و اسیدلاکتیک خون افزایش می یابد که در نهایت سبب تحلیل نیرو و انرژی می شود. ولی در عوض ردهوت لذت بخشی را به دیال دارد. معمولاً بعد از یک راهپیمایی طولانی دچار این خشگی می شوید. از بین بردن آن به طرز ساده و سریعی صورت می گیرد.
کافی است با استراحتی که به بدنتان می دهید انرژی دوباره را به ما میجه هایتان برگردانید امروزه خشگی پیش از آن که نتیجه پرکاری و فعالیت زیاد باشد، به کم کاری بدن مربوط می شود. افزایش فعالیت بدنی کمک می کند تا انرژی را که در جریان یافتند و همین امر به مقدار زیادی از بروز خشگی جلوگیری می کند.

**?خشگی ناشی از بیماری**

این نوع خشگی نتیجه اختلال بدنی است که این اختلال می تواند یک بیماری ساده، نظیر سرماخوردگی و یا ناراحتی جدی تری باشد. البته نشانه های دیگری هم وجود دارند که دل بر علل واقعی خشگی اند ولی شخصی که مدتی مدید و طولانی احساس ضعف و خشگی کند، حتماً بایستی معاینه دقیق و کامل بدنی شود.

**?خشگی روانی**

مشکلات و نضادهای عاطفی، مخصوصاً اضطراب و افسردگی در اکثر موارد، ساده ترین علل خشگی مداومند. این نوع خشگی می تواند یکد مکاتبسم دفاعی برای روبه رو نشدن و مقابله نکردن با یکی از موارد افسردگی ، و یا سرپیچی بر نضادهای عاطفی باشد.
فی المثل اگر شما به شفتان علاقه ای نداشته باشید و یا از ازدواجی که کرده اید راضی نباشید، معمولاً احساس خشگی می کنید.
به عبارت دیگر چنانچه احساسات ناخوشایند، به طرز روشن و بازاری بیان نشوند، اغلب به صورت نشانه های بدنی که خشگی یکی از عادی ترین آنهاست، بروز می کند.
روانکاوی معتقد است که:
«بسیاری از افرادی که دچار خشگی مفرطند به هیچ عنوان از افسردگی شان مطلع نیستند آنها قبل از آن که در پی یافتن عامل افسردگی شان باشند بیشتر به خشگی و مسائل جسمی شان فکر می کنند در حالی که نمی داننداین افسردگی است که خشگی را موجب می شود»

یکی از نمونه هایی که می توانیم در این زمینه ذکر کنیم سندرم کبدیابوی خسته از کاره، است.
بسیاری از گرفتاران این عارضه، مادران جوانی اند که به سبب نگهداری از کودکانشان، با رفتن و رفتن امور منزل و آشپزی و این که هم صحبت و سرگرمی مناسب ندارند، دائماً از یکخواهی امور احساس کسالت و خشگی می کنند. چنین کبدیابویی ممکن است باطناً رنجیده باشدو به شاغل بودن همسرش رشک ببرد و البته برای داشتن چنین احساساتی خود را سرزنش کند اما از آنجایی که سعی نمی کند مسائلمش را حل و فصل کند، دچار خشگی مفرط می شود.
به علاوه امروزه به علت آن که یک سوم مادران شاغلند، این سندرم ممکن است به خاطر نقش ها و مسئولیت های متفاوتی که به عهده شان است بروز کند و اغلب احساس گناه ناشی از عدم مراقبت و توجه کافی به فرزندانشان باخشگی بدنی شان توأم می شود.
به علاوه خشگی عاطفی ایجاد شده ممکن است با ناراحتی های مربوط به خواب، که از نضادهای روانی ریشه گرفته اند همراه شود.
فی المثل فردی ممکن است دچار یخچالی شود دیگری شاید به اندازه کافی هم بخوابد ولی شب هنگام آنقدر در رنخواب غلت بزند و کابوس ببیند که در نتیجه صبح باگرفتگی و خشگی از رنخواب بربخیزد.
یافتن ریشه مشکل عاطفی، نخستین گام اساسی در درمان خشگی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می تواند نقش مثنی ایفا کند در غیر این صورت در بعضی موارد درمان درستی لازم می شود. ولی راهی هم وجود دارد که می توانید شخصاً علیه خشگی مداوم و متناوب تان انجام دهید.
ویتامین ها و آرام بخش ها اغلب راه حل مسأله نیستند.
قرص های خواب آور نیز فایده ای ندارند و البته مقدار زیاد کافئین می تواند سهم مهمی در ایجاد و تشدید اضطراب داشته باشد.
باینرا می توانید طریق زیر را به عنوان درمان اساسی به کار ببرد:

(**قند کم و پروتئین زیاد**

چنانچه مسجانه مختصری می خورید و یا اصولاً عادت به خوردن غذا در روز ندارید، پس انتظار این را هم داشته باشید که چند ساعت از روز گذشته، خشگی به مراتب نازک تر و این به علت آن است که مقدار قند خون تان که انرژی معز و بدن تان وابسته به آن است کاهش می یابد و اگر مسجانه ای با مقدار قند کم ولی پروتئین زیاد مصرف کنید قبلاً در طول ساعات اولیه روز، خون تان ذخیره ای ثابت و مفید از قند خواهد داشت که این شیرینی بتدریج در طی روز مصرف می شود. اضافه وزن نیز عامل دیگری است که موجب خشگی جسم و روان می شود، داشتن وزن نرمال کمک زیادی می کند تا کمتر دچار خشگی شوید.

(**گورزش**

ورزش به مراتب پیش از قند و شیرینی تولید انرژی می کند. ورزش هایی که روی اصول و فاعده اند، نظیر دویدن، شنا کردن، قدم

زدن و دوچرخه سواری به شما کمک می کند تا از عهده کارهای مشکل تر برآیید. به علاوه ورزش احساس آرامشی به انسان می دهد که به یاری آن می توان در برابر هیجانات زندگی، خونسردی و انتظاف بیشتری از خود نشان داد. ورزشی که قبل از خواب انجام شود یقیناً در داشتن خواب راحت مؤثر است.

(؟خواب

چنانچه خستگی تان ناشی از کم خوابی است، راه حل بسیار ساده ای وجود دارد: سعی کنید امروز دوشاوتر را به زمانی اختصاص دهید که بر دی بی خوابی و دیگر اختلالات خواب به هیچ وجه از قرض های خواب آور و یا دیگر مسکن ها استفاده نکنید، زیرا اینها باعث تشدید ناراحتی می شوند.

(؟خودشاسی

چنانچه برای کارهایی که در پیش دارید برنامه ریزی می کنید، سعی کنید انجام امور دوشاوتر را به زمانی اختصاص دهید که سرچالید.
عده زیادی از افراد سرچرخیز ، هنگام ظهر دیگر تاب و توان چندانی ندارند.
و خسته اند و بسیاری دیگر عصرها بیشترین و مفیدترین بازده کاری را دارند.
بنابراین خودتان را خسته نکنید بکوشید تا نزدیکان ثقی و موفقیت را با گام های مثبت و آهسته ای طی کنید.
وقاتی را که انرژی بیشتری برای کار کردن دارید، شناسایی کرده و براساس آن برنامه ریزی کنید.

( ؟دوره های تنفس و استراحت (زینگ تفریح)

مهم نیست که شغل تان تا چه اندازه جالب و دوست داشتنی است.

چنانچه تمدد اعصاب کنید هر چند وقت یکبار به خود استراحتی بدهید، می توانید کارتان را با بازدهی هرچه تمام تر انجام دهید. ضمن استراحتی که در حین کار به خود می دهید به جای خوردن چای و بیسکویت، به ورزش و قدم زدن و تمرکز نکردن بپردازید و سعی کنید افکار لذتین را جانشین ناراحتی های زندگی کنید.
باشد که با به کار بستن تدابیر ذکر شده روح تازه ای در کالبدتان دمیده شود.

؟کلید خوشبختی

؟قطب به چیزهایی که می خواهید فکر کنید و تنها درباره همان ها حرف بزنید

؟تینا رویاهای بزرگ می توانند روح انسان ها را به حرکت درآورند

؟از کسانی که افکار منفی دارند، دوری کنید، چرا که روحیه تان را ضعیف می کنند

نظرات شما

خستگی در بیان عامیانه نوعی عکس العمل کشتنی اعضای داخلی بدن است که در مجموع به کار ماهیچه های کشتنی و انرژی ذخیره شده قبل از کار در لایه های چربی مجاور این ماهیچه ها می باشد.
به عینه این مورد در افراد چاق به علت بافت چربی بیشتر و تحرک کم ماهیچه ها همراه با فشارهای سنگین عضلانی همراست و بالعکس در افراد لاغر ،سنگینی عضلانی وجود ندارد بالطبع خستگی مودی و زمانی است.

نظریه اشتباهی که سالها در جوامع جا افتاده است، خوردن چای و قهوه در طی روز بیان بردن به وختخواب جهت جبران کم خوابی و خستگی در صورتیکه گاه خواب عاملی مؤثر تر در خستگی هاست.
بیشترک بودن عضلات و کرختی کلی عضلات سبب جمع شدن عضلات در یک منطقه شده و باعث درد در قسمتهای فوقانی کمر می شود (گردن - کتف -سرشانه ها)

در زمان خستگی خوردن ؟قلش عمل و ؟عدد بادم زمینی و برای افراد رژیم خوردن مقدار کمی ماست همراه با اسفنج کمک موفری به خواب راحت و به دور از کابوس می کند.

#### افسا چیست؟

افسا یا کما معمولاً به عنوان حالتی از ناهشیاری درازمدت تعریف می شود که با فقدان آگاهی از محیط و بیدارتیوند همراه است. کلمه "Coma" از کلمه یونانی مشتق شده است که به معنای "خواب عمیق" است. اما افسا یا خواب مغفلت است، چرا که نمی توان فرد در حال افسا را با تکان دادن بیدار کرد.

افسا همیشه وضعیتی غیرطبیعی است که علل گوناگونی دارد، از توشیدن مفرط الکل گرفته تا سکتة مغزی وسیع یا فشره مغزی شدید.

فرد در حال افسا بسیار آسیب پذیر است و معمولاً به عنوان مودی از فوریت پزشکی محسوب می‌شود که اصول ABC کمک های اولیه یعنی بررسی مجرای هوایی، تنفس و گردش خون باید در مورد آن انجام شود.
فوری‌ترین علت مردن در حال افسا بسته‌شدن مجاری تنفسی است.

افسا ندرتاً برای بیش از دو تا چهار هفته ادامه پیدا می‌کند.
اینکه بیدار بپهویی کامل پیدا کند یا نه؟ بستگی به علت افسا دارد، اما ممکن است مشکلات مداوم جسمی، ذهنی و روانی در بیدار باقی بماند که نیاز به بازتوانی ویژه داشته باشد.

افسای طولانی گاهی می تواند به "حالت نباتی مداوم یا دائمی(PVS)" منجر شود که در واقع ایجاد آن نتیجه اقداماتی است که در پزشکی مدرن انجام می‌شود.
زیرا افراد دچار آسیب شدید مغزی از طریق کمک‌های تکنولوژیک مانند دستگاه های تهویه مکانیکی که کارهایی را که مغز نمی تواند انجام دهد به عهده می گیرند زنده می‌مانند.

حالت‌های دیگر مربوط به اختلال هشپاری شامل "حالت هشپاری حداقل" و " نشانگان محسوس در خود" است که در آنها بیماران درجات متفاوتی از توانایی شناختی دارند، اما دچار ناتوانی در ارتباط برقرار کردن و کاهش میزان پاسخ به افراد و محیط هستند.
سی تی اسکن و MRI از فرد دچار PVS تحلیل رفتگی (آزوفی) مناطق عالی قشر مربوط به ادراک، تفکر و آگاهی را نشان می دهد.
اسکن های PET که فقدان پرذاشت گلوکز یا قند را در این نواحی مغز نشان می دهند، ناهشیاری عمیق را ثابت می کنند.
بناظرین افراد در PVS ممکن است گاه به گاه آه بکشند، اخم کنند، سر و صدا کنند و دست و پاهایشان را تکان دهند، اما این اطوارها معنای معمول شان را ندارند.

الته ممکن است ساقه مغز به طور کامل یا نسبی سالم باشد (این بخش مغز در مقابل کمبود اکسیژن نسبت به سایر بخش های مغز مقاوم تر است).
از آنجایی که ساقه مغز حاوی مراکز است که چرخه های خواب و بیداری و تنفس را کنترل می کنند، فرد مبتلا به PVS ممکن است چشم هایش را باز و بسته کند و حتی به خوردی خود و بدون کمک نفس بکشد.

پنج علت شایع افسا

دبابت: افسای دبابی به علت بالآ و پایین رفتن شدید قند خون رخ می‌دهد، و امروزه به یمن وسایل اندازه گیری خانگی قند خون که به بیماران امکان می دهد مرتباً قند خون شان را تحت نظارت داشته باشند، کمتر رخ می دهد.

تومورهای مغز: رشد تومورهای درون مغز اغلب به افزایش فشار داخل جمجمه ای می انجامد، زیرا افضایی؟ دیوون جمجمه برای آن وجود ندارد.
اگر این افزایش تحقیف یابند، ممکن است باعث از دست رفتن هشپاری و افسا شود.

صدمات ناشی از ضربه مغز: افسا آشکارترین علامت صدمه ناشی از ضربات مغزی است.
ضربه سر در نتیجه سانحه جاده‌ای، آسیب های ورزشی یا حملات رشه های عصبی در مرکز مغز را پاره می کند و به از دست دادن هشپاری می انجامد.

سسوسپت: هروئین، الکل و مونوکسیدکربن سه سسمی هستند که می توانند به خاطر مهارکردن مراکز هشپاری در مغز باعث افسا شوند.
افرادی که پس از مدتی ترک هروئین دوباره استعمال آن را شروع می کنند مستعد رفتن به افسا هستند.

سکتة مغزی: خونریزی زیر عنکبوتی‌های نوعی از سکتة مغزی است که با پاره شدن عروق خوئی ضعیف شده درون مغز مشخص می‌شود.
این عارضه باعث خواب آلودگی و افسا می‌شود و میزان بالایی از مرگ و میر دارد.

اصطلاح‌شناسی افسا

ناوهشیاری: ناشی از تغییراتی در مغز است و به کاهش یا فقدان پاسخ به تحریکات بیرونی می انجامد.

آگاهی: دریافت و پاسخ دادن به تحریکات نه لزوماً درک کردن.

حالت نباتی مداوم یا دائمی (PVS): کار کردهای "عالی" مغز تخریب شده اند، اما کار کردهای پایه ای ممکن است حفظ شده باشند.
در صورتی که چشم اندازی از بهبودی وجود نداشته باشد، این حالت دائمی است.

نشانگان محسوس در خود: قطع کامل به جز احتمالاً توانایی پلک زدن.

حالت هوشپاری حداقل: ممکن است بیدار آگاهی داشته باشد.
برای تعیین اینکه واکنش های بیمار تصادفی یا هدفدار است، باید ارزیابی به عمل آید.

مرگ ساقه مغز: از دست رفتن کارکرد ساقه مغز به معنای اینکه مغز و بدن مرده‌اند، حتی با وجود اینکه گردش خون و تنفس را هنوز به وسیله ماشین ها می‌توان حفظ کرد.
این حالت را نباید با "وضعیت نباتی مداوم" اشتباه کرد.

#### تعداد اسید و باز در بدن

غذایی که ما مصرف می کنیم با اکسیژن ترکیب گردیده و انرژی تولید میکند اما پس از سوختن، غذا تبدیل به یک پسماند اسیدی شده و وارد جریان خون میگردد. این مواد زائد از طریق تعریق و ادرار دفع می گردند اما همیشه بدن قادر نیست تا با این افزایش اسیدیته مقابله کند. این مواد زائد اسیدی غالباً از اسیدهای چرب، کلسترول، اسید اوریک، سنگهای کلیه، فسفات‌ها و سولفات‌ها تشکیل یافته اند. تجمع این مواد زائد در بافت‌های بدن روند پیری را سرعت میدهد.

علت کلسترول بالا: کم تحرکی و مصرف نان و پاستای بیش از حد-حلت اسید اوریک مصرف گوشت-حلت اسید فسفریک مصرف برنج، برخی غلات و نوشابه های گازدارو منشاء اسید سولفوریک مصرف زرده تخم مرغ میباشد. اسید فسفریک و اسید سولفوریک برای بدن سمی میباشد و میبایست توسط مواد معدنی خنثی گردند تا به بدن آسیب نرسانند. کلا بدن برای متعادل نگه

داشتن سطح PH خون یا مواد اسیدی را در بافت‌های بدن رسوب میدهد که با تداوم این روند اسیدیته اینگونه بافت‌ها افزایش یافه و نهایتاً به مرگ سلول‌ها و سرطانی شدن آنها می انجامد و یا به کمک مواد معدنی و قلیایی از گانها و استخوان‌ها آنها را خنثی میسازد.

کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم از مهمترین مواد معدنی قلیایی میباشد که بدن برای خنثی کردن مواد اسیدی از آنها استفاده میکند.
در واقع با ترکیب اسید و باز یک نمک خنثی تشکیل شده و از کلیه ما دفع میگردد. بدن برای خنثی سازی مواد اسیدی از کلسیم

استخوان‌ها برداشت میکند که نهایتاً به پوکی استخوان منجر خواهد شد.

درجه PH از ۰ تا ۱۴ متغیر میباشد. اعداد بالای ۷قلیایی (باز) و اعداد پایین ۷ اسیدی محسوب میگردد.۷PH نیز خنثی نامیده میشود.
خون، لشف و مایع مغزی-خفاصی در بدن به گونه ای طراحی گردیده اند که در محیطی اندکی قلیایی (بازی) میبایست بسر

بریزند. نسبت ایده آل اسید به باز در خون میبایست ۲۰:۱ باشد.PH طبیعی خون نیز ۷.۴ میباشد.

اسیدی شدن PH خون علل گوناگونی دارد:

۱- استرس هیجانی، استرس و تنش اسیدیته خون را افزایش میدهد.

۲- رژیم غذایی اسیدی کننده خون.

۳- تجمع مواد سمی.

۴-واکش سیستم ایمنی بدن.

بدن برای جبران PH اسیدی از املاح معدنی قلیایی استفاده میکند. چنانچه رژیم غذایی حاوی مواد معدنی کافی برای جبران نباشد، همانطور که توضیح داده شد تنجع اسید در سلولهای بدن و یا آزادسازی مواد معدنی استخوانها را در پی خواهد داشت.
جالب است بدانید که PH ۶٫۹ خون می‌تواند منجر به مرگ انسان گردد.

هنگامی که اسیدپتیه خون و مایعات بدن از حد معمول افزایش می یابند مشکلات بسیاری را در بلند مدت برای فرد پدید می آورد که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱- پیری زود وس

۲-آسیب به سیستم قلبی-عروقی-افزایش تصلب شرایین.

۳-افزایش وزن، چاقی و دیابت.

۴-سنگ کلیه و نارسانیهای کلیوی و مثانه ای.

۵-کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن.

۶-افزایش آسبهای رادیکالهای آزاد خون.

۷-پوکی استخوان.

۸- درد مفاصل، آرتروز، درد عضلات و تنجع اسید لاکتیک.

۹-خشنگی مزمن-سررد-سر گیجه-زرش کردن(رفلکس معده)-گاستریت معده-کاهش انرژی.

۱۰-افزایش ترشحات مخاطی.

۱۱-افزایش تنش واشرتن-یبی خوابی.

۱۲-خشکی پوست و مو-ناخهای شکننده.

۱۳-افزایش بروز سرطان.

۱۴- کاهش توانایی بدن در جذب مواد معدنی و دیگر مواد مغذی.

الته پیش از حد قلیایی شدن خون نیز برای بدن مضر میاشند و باید سعی شود تا تعادل اسید و باز بدن با مصرف رژیم غذایی مطلوب حفظ گردد.
از آنجایی که بدن در محیط اندکی قلیایی تر بهترین کارایی را داراست بنابراین باید بیشتر از غذاهایی که پس از گوارش یافتن تولید باز میکنند استفاده شود. میزان اسیدی و قلیایی بودن مواد غذایی پس از گوارش آنها تغییر می یابد. مثلا پرتغال که یک میوه بسیار اسیدی ست پس از متابولیزه شدن ادرار را قلیایی میکند.

مواد غذایی که پس از مصرف بدن را اسیدی میکنند (۲۰ تا ۴۰ درصد رژیم غذایی را باید شامل گردد):

شیرین کننده های مصنوعی-گروشت-نوشابه های گازدار-غلات و حبوبات فاقد سیوس-شکلات-سیگار-قهوه-داروها-سماهی-سریا-زله ها-پاستنا-شیرینی و کیک-نمک-شکر سفید-سبزی-سبزی سیاه-سرکه سفید-شیر-نخم مرغ-شیربات (به غیر از ماست)-ذرت-عدس-زیتون-زغال اخته-آلو-بستی-سوسیس و کالباس-آهترین-غذاهای سرخ کرده-آجیل-آب میوه های غیر طبیعی (موجود در سوپر مارکتها)-بروزنها(پویره زیتون)-خردل-ترشی ها.

مواد غذایی که پس از مصرف بدن را قلیایی میکنند (۶۰ تا ۸۰ درصد رژیم غذایی را باید شامل گردد):

نمام میوه ها به غیر از آلو-نمام سبز-جبات-جوانه ها-دو به-جات-نخود-فرنگی-لوبیا-آجیل(بادام)-ماست-سبته مرغ-نخم مرغ-پخته-عسل.

۵۰با خیساندن آجیلها (مغزها) درون ظرف آب به مدت چند ساعت می‌توانید از خاصیت تولید اسید این مواد غذایی بکاهید.

۵۰با طولانی کردن مدت جویدن غلات می‌توانید از خاصیت اسید سازی آنها بکاهید. (هر قلمه را ۴۰ بار بجوید).

#### بالا رفتن سن و افزایش وزن

آیا با افزایش سن ما محکوم به چاقی می شویم؟

می توان آرا نوعی بحران میان سالی نامید. زمانی که به میان سالی نزدیک می شویم، شلوارهای استرج به سایز ما نمی خورند و به دلیل پیدای کردن بازوهای پهن و شل باید تمام لباس های آستین حلقه ای را از کمد لیس هایدان دور بریزیم. آیا ما با افزایش سن محکوم به چاقی می شویم و یا نه کاری برای جلوگیری می توان انجام داد؟

وزن و فرایند افزایش سن

بر اساس تحقیقات جنین پانسنگی آمریکایی شمالی بیشتر خانم ها پس از پانسنگی از حالت گلابی (ران های کشیده و کمرباریک) به شکل سیب (شکم های بزرگ) تغییر حالت می دهند. بخش اعظمی از این مشکل به دلیل کاهش قابل توجه هورمون استروژن در بدن می باشد، اما تنها با استفاده از میزان بالایی از این هورمون نمی توان وزن بدن را به حالت عادی باز گرداند.

خانم ها پس از پانسنگی به طور معمول در حدود ۶ تا ۷٫۵ کیلو وزن اضافه می کنند که این افزایش وزن با عرق در شب و شکایت از گرما همراه می باشد. به علاوه متابولیسم بدن کارلی را فقط برای زنده بودن می سوزاند. هر ده سال که از زندگی یک فرد می گذرد میزان سوزانده شدن کالری در بدن او ۵ درصد کاهش پیدا می کند. این بدان معناست که اگر ما همان میزان کالری که قبلا استفاده می کردیم را به بدن برسانیم متاسفانه دچار اضافه وزن می شویم. کی بود می گفت زندگی زیاست؟

متابولیسم، استروژن – – آیا می توان چیزی دیگری را سرزنش کرد؟ تقریبا ۱۰ درصد از خانم ها به کم کاری غده تیروئید مبتلا هستند. کم کاری و یا از کار افتادن غده تیروئید دلیل دیگر برای کاهش سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می باشد. در این حال

استفاده از داروهای تیروئید کمککن خوبی می کند و مصرف آنها اکیدا پیشنهاد می شود.

۳ راه برای کنترل وزن

مرحله ۱: ما نباید نسبت به اضافه وزن خود در سنین میان سالی بی توجهی کنیم. هر چه تحرک ما بیشتر باشد کمتر چاق می شویم. خانم های که پیش از سابرین ورزش می کنند، به ویژه ورزش هایی که نیاز به تحرک و نیروی بیشتری داشته و قلب را به شدت تنبید و ام می دارند، شکم های کوچک تری دارند و چربی بدن آنها از سایرین کمتر است. اگر در حال حاضر ورزش و نرمش انجام می دهید باید شدت و مدت زمان آترا به طور متوالی افزایش دهید. مسیر پیاده روی روزانه خود را تغییر دهید و از تپه ها بالا روئید و تا آنجا که می توانید تند تند راه بروید. تردمیل را بر روی بالاترین سرعت قرار دهید. کوهپیمایی را هم به پیاده روی خود اضافه کنید و دویدن را نیز به آن اضافه کنید.

اگر در حال حاضر ورزش نمی کنید، سعی کنید این کار را رفته رفته شروع کنید. از روزی ۱۰ دقیقه شروع کنید. بعد از یک یا دو هفته آترا به روزی ۱۵ دقیقه افزایش دهید. این کار را ادامه دهید تا مدت زمان ورزش روزانه تان به ۶۰ دقیقه در هر روز ارتقا پیدا کند. نکته خوب این است که باز هم می توانید مدت زمان آترا تا آنجا که دوست دارید افزایش دهید و از مزایای کاهش وزن برخوردار شوید. چطور است ماشین خود را ۱۰ دقیقه دورتر از محل کارتان پارک کنید.(این یعنی ۲۰ دقیقه پیاده روی با نشاط) به علاوه ۴۰ دقیقه تمرین تحت نظر مربی ورزش در بعد از ظهرها را نیز به آن اضافه نمایا؟

مرحله ۲: مصرف الکل را متوقف نمایید. در مهمانی دوستان و همسایه ها دور هم جمع می شوند و وقت شام خوردن فرا می رسد، که ممکن است به مصرف الکل ختم شود. الکل یک منبع لایزال کالری است که به نظر می رسد به صورت وزن اضافه در بدن افراد میان سال جمع می شود. مصرف الکل را متوقف کنید تا ببینید تا چه حد وزن شما پایین می آید. فقط باید مراقب باشید که یک نوشیدنی بدون کالری را جایگزین آن نمایید: این نمادین: به عنوان مثال آب معدنی یک جانشین بی نظیر است.

مرحله ۳: به میوه ها و سبزیجات پاسخ مثبت دهید. یکی از آشنایان من که سن او حدود ۵۰ سال بود با اضافه کردن این دو مورد در طی چند سال اخیر در حدود ۱۵ کیلو وزن کم کرد. اگر شما میوه و سبزی بیشتری بخورید، دیگر شکم شما برای هله هوله جایی نخواهد داشتا؛ به علاوه مواد فیبر، ویتامین ها و فیتوکیمال ها سلامت بدن شما در حین فرایند کاهش وزن تضمین می کنند. برای چند روز مصرف میوه و سبزی خود را محاسبه کنید تا دقیقا متوجه شوید چه میزان از آنها در رژیم غذایی شما جای دارند. سپس میزان مصرف روزانه آنها را افزایش دهید. سعی کنید هر هفته میزان مصرف میوه و سبزی خود را بیشتر از هفته گذشته کنید. این کار را انقدر ادامه دهید تا در طول روز ۹ مرتبه از میوه و سبزی استفاده کنید. در این قسمت نمونه ای از یک رژیم غذایی که در آن ۹ وعده میوه و سبزی وجود دارد آمده است:

صبحانه ۱/۵: فنجان گرانولا همراه با ۱/۲ فنجان توت خشک( در یک وعده) و ۱/۲ فنجان ماست کم چرب

میان وعده صبح ۱/۵: فنجان سبزیجات نیم پز، می توانید کمی قفل و هویج نیز به آن اضافه کنید به همراه ۲قاشق سوخوری سرکه خانگی

ناهار: ۲ فنجان سالاد (۲ وعده) به همراه ۹۰ گرم جوجه سوخاری؛ یک فنجان میوه مخلوط

میان وعده عصر: یک میوه تازه (یک وعده)

شام: ۹۰ گرم مامی قزل آلا به همراه ۱/۲ فنجان لوبیا سبز (یک وعده ۱/۲)، فنجان گلم کلم (یک وعده) و ۱/۲ فنجان برنج

#### چگونه می‌توان دیابت داشت و سالم زندگی کرد ؟

مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کند (درب سلول راحت‌تر توسط کلبه انسولین باز می‌شود) پس قد راحت‌تر پائین می‌آید ؟. تا بیار در هر هفته هریار ??? تا ??? دقیقه ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است.

درست است که دیابت درمان ندارد ولی می‌توان یک زندگی طولانی و سالم را برای خودمان به ارمغان بیآوریم.

تنها نکته مهم کنترل قند خون است. که این کار با تغذیه درست، ورزش، حفظ وزن ایده‌آل و در صورت لزوم مصرف داروهای خوراکی با انسولین میسر خواهد شد.

?تغذیه درست :

معمولاً تشیه افراد سالم است. حداقل ؟ وعده غذا باید مصرف کنید. هیچ وعده غذایی نباید حذف شود. شروع غذایی شما زیاد باشد و فیر (قبلاً توضیح داده شد) نظیر غلات با سیوس، سبزیجات و میوه‌ها را استفاده کنید. این قسمت مفصل توضیح داده می‌شود.

?ورزش :

مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کند (درب سلول راحت‌تر توسط کلبه انسولین باز می‌شود) پس قد راحت‌تر پائین می‌آید ؟. تا بیار در هر هفته هریار ??? تا ??? دقیقه ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است. اگر مدت زیادی است ورزش نکرده‌اید یا مشکل سلامتی دیگری دارید قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

?حفظ وزن مناسب :

از دو راه به شما کمک می‌کند :

(?مقاومت به انسولین را کم می‌کند، بنابراین کلبه انسولین درب سلول را راحت‌تر برای ورود قند باز می‌کند.

(?قشار خون شما را کم می‌کند و احتمال بیماری قلبی شما را کم می‌کند.



**?**چک کردن قند خون :

اوایل تا کنترل قند خون شما مجبورید به دفعات بیشتری قند خون خود را چک کنید و گاهی مجبور به استفاده از دستگاه می‌شوید.
**چه مشکلاتی (عوارض )** دیابت برای شما وجود می آورد ؟

گفتیم وقتی که کلیه انسولین نتواند درب سلول را باز کند قند وارد سلول نمی‌شود و در خون باقی می‌ماند و این یعنی دیابت.

دیابت می‌تواند خیلی خطرناک باشد اگر قند خون کنترل نشود. قند بالا در خون می‌تواند منجر شود به :

( **کوری:**

چون عروق کوچک شکیه چشم شما در اثر قند بالا آسیب می‌بیند. (بیشتر در سنین ??-?? سال)
سالی یک بار چشم خود را چک کنید.

(**؟**بیماری قلبی:

چون عروق قلب در اثر قند بالا زودتر انسداد پیدا می‌کند ؟-? (برای افراد سالم) که این خود منجره حمله قلبی و سکتة مغزی می‌شود. برای کاهش این عارضه همیشه فشارخون خود را کمتر از ?????? میلی‌متر حیوه و کلسترول خود را کمتر از ??? نگه دارید.

(**؟**آسیب به عصب‌ها و عروق خونی:

آسیب عروق پا خورسانی به عصب‌های پا را مختل می‌کند. پس وقتی عصب آسیب دیده، فشارهای وارده به پا را متوجه نمی‌شوید و پا زخم می‌شود.
آسیب به عروق شما را در معرض عفونت و زخم قرار می‌دهد که براحتی شفا نمی‌یابد و حتی گاهی منجره قطع پا می‌شود. هر روز پای خود را از نظر زخم و عفونت چک کنید.

(**؟**بیماری کلیه:

تخریب عروق کوچک کلیه در دیابت باعث می‌شود که مواد زائد بدن دفع نشود. گاهی در بعضی افراد کلیه کاملاً عملکردش را از دست می‌دهد، که منجر به دیالیز یا پیوند می‌شود.

(**؟**بیماری لثه و دندان‌ها:

سالی ۲ بار حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید.

**?**خیر خوش این که :

با مواظبت از خود، اطامت از دستورات دکتر و کنترل قند خون خیلی از این مشکلات (عوارض) قابل پیشگیری هستند.

**سی تی اسکن بی دومی سرطان زا ست**

به نوشته روزنامه آمریکایی پواس ای تودی محققان آمریکایی اعلام کردند: سی تی اسکن بی دلیل بیماران را در معرض تشعشع اضافی قرار می دهد.

به گفته این محققان استفاده بی دلیل از سی تی اسکن می تواند در دو تا سه دهه آینده در آمریکا عامل ابتلای بیش از سه میلیون نفر به سرطان شود
دیوید برنز محقق دانشگاه کلمبیا و از نویسندگان نشریه معروف پزشکی نیوانگلند معتقد است امروزه یک سوم سی تی اسکن های انجام شده در مراکز طبی آمریکا بی دلیل و بدون توجه به نیاز بیمار است و هیچگونه توجیه علمی ندارد. گفته می شود سی تی اسکن کودکان ده بار خطرناک تر از بزرگسالان است ولی با این وجود همه ساله پنج میلیون کودک در آمریکا سی تی اسکن می شوند. برای سی تی اسکن کردن با استفاده از اشعه ایکس تصاویر سه بعدی از بیمار تهیه می شود.

**۸** **بازر فلط در مورد سرطان**

سرطان یکی از کشنده ترین بیماری های قرن جدید است. با گذشت سالها از پیدایش این بیماری، هنوز ابهاماتی پیرامون آن وجود دارد تا جایی که عقاید و باورهای غلط جای حقایق و واقعیت رادومود این بیماری گرفته اند.

شما هم این داستان ها را شنیده اید؟
**سرطان مغز** کودکی را که همه ی شب با گوشی موبایل خود صحبت می کرد را خورد. با فردی به خاطر سوار شدن بیش از حد روی دوچرخه به سرطان یضه مبتلا شده است.
شایعات و باورهای غلط پیرامون سرطان بسیار است و گاهی افراد نمی توانند دروغ و حقیقت را از هم تشخیص دهند.

اطلاعات درست دومیود سرطان بسیار با ارزش است چون هرچه بیشتر در مورد این بیماری بدانیم، بیشتر میتوانیم این بیماری را از خود دور کنیم. باورهای غلطی که در زیر به آنها اشاره می کنیم، توسط پزشکان از سرتاسر جهان گزارش شده اند. کاری که شما باید بکنید این است که این مطالب را خوانده و دیگران را هم از حقیقت امر مطلع بکنید.

۱- فقط خانم ها به سرطان سینه مبتلا می شوند

اگر از کسی شنیدید که سرطان سینه فقط مخصوص خانم ها است و مردان به آن مبتلا نمی شوند، بدانید که اشتباه است. تحقیقات پزشکی ثابت کرده است که حتی در لائو نزدیک مردان نیز در بافت های دور سینه شان، مجراهای سرطانی شیر دارند.
واقعیت این است که اگر سالانه ۱۵۰۰ مرد محتمل به گرفتن سرطان تشخیص داده شوند، ۵۰۰ مورد به سرطان مبتلا نخواهند شد. پس به یاد داشته باشید: گرچه احتمال ابتلای مردها به سرطان سینه به خاطر کمتر بودن مجراهای شیری در آنها کمتر است، اما هنوز احتمال ابتلا برای آنها وجود دارد.

۲- تلقن همراه و سایر امواج رادویی باعث ابتلا به سرطان می شوند

چند سال پیش فردی از یک کارخانه ی تولیدی گوشی موبایل شکایت کرد، چون تصور می کرد امواج الکترومگنیتیک خارج شده از این گوشی باعث شده که او به سرطان مغز دچار شود. روزنامه های و مجلات به شدت این جریان را دنبال می کردند و این قضیه، داستان صحنه ی اول همه ی روزنامه ها و مجلات شده بود. چند ماه بعد دانشمندان اعلام کردند که هیچ اثراتی بین سرطان مغز و گوشی های همراه وجود ندارد. مناسفانه روزنامه ها خیر نگذیب این اتفاق را چاپ نکردند و افراد کمی فقط متوجه بی تاثیری تلقن همراه روی مغز شدند. به همین دلیل مغز امروزه ۳۰٪ مردم تصور می کنند که گوشی موبایلشان می تواند باعث مرگ آنها شود.

۳- دود و آلودگی هوا می تواند به اندازه ی دود سیگار سرطان زا باشد

یک نفر روزی می گفت اگر در هوای تهران نفس کشی، انگار روزی یک بسته سیگار کشیده ای. واقعیت این است که در مقایسه با سیگار، دود و آلودگی هوا تاثیر کمی بر سلامتی بدن دارد.
بنابر تحقیقات پزشکی، تقریباً ۸۷٪ از موارد سرطان ریه بخاطر سیگار کشیدند بوده است. و اگر با فردی سیگاری ازدواج کنید، ۳۰٪ احتمال ابتلا به سرطان ریه در شما بیشتر از زمانی است که با فردی غیرسیگاری ازدواج کنید. حرف آخر این است که درست است که دود و آلودگی هوا برای شما خوب نیست، اما دومیود مسئله ی سرطان ریه، درمقایسه با سیگار کاملاً بی تاثیر است.

۴- اسیری های حشره کش باعث مرگ می شود

تقصیر شما نیست که در آپارتمانی زندگی میکنید که پر از سوسک است، اما این شماست که باید به آن مقابله کنید. در چنین مواردی، اسیری های حشره کش اولین وسیله ی دفاعی شما به نظر می رسد. اما اگر این مواد شیمیایی باعث کشش سوسک ها می شود، آیا باعث کشش شما هم شود؟
واقفاً خیر.

بودن طولانی مدت در معرض این مواد، در موش ها ایجاد سرطان کرده است اما شما چون به عنوان ناپود کننده هستید، لازم نیست که نگران باشید. گرچه بهتر است تا می توانید کمتر در معرض اسیری های حشره کش قرار بگیرید و همیشه دستورالعمل و احتیاطهای نوشته شده بر روی اسیری را جدی بگیرید.

۵- عمل جراحی باعث پخش شدن سرطان به همه ی قسمت های بدن می شود

استفاده از تیغ خنک گینسو برای جراحی ممکن است باعث انتشار سلول های سرطانی به جریان خون شود، اما با بیوسی (بافت برداری) چنین امکانی وجود نخواهد داشت. جراحان بسیار دقیق عمل میکنند و قادر به از بین بردن تومرها و رشد سرطان بدون انتشار آن می باشند. اگر کسی چیزی غیر از این به شما گفت، مطمئن باشید که اشتباه است. پس به هیچ وجه از تیغ جراحی ترسید، چون ممکن است جانان را نجات دهد.

۶- سرطان به صورت ارثی در خانواده منتقل می شود

سرطان سینه و سرطان های کلوراکال ممکن است به صورت ارثی منتقل شوند. اما در اکثر موارد سرطان از سایر عوامل ناشی شده و به صورت یک معما باقی می ماند. حتی اگر شما ژنی از یک بیماری را به ارث برده باشید، فقط احتمال ابتلای شما به آن بیماری افزایش می یابد. پس اگر عمویتان سرطان کلورکال داشت، نگران نباشید، چون دلیلی ندارد که شما هم حتماً به آن مبتلا شوید.

**۴** **مشکل متداول جسمانی که نادیده گرفته میشوند**

سری را که درد نمی‌کشد، دستمال نمی‌بنداند، بعضی‌ها این ضرب‌الثلث را همه‌جا به‌کار می‌برند، حتی در مورد سلامتی جنسیتان. اما باید به یاد داشته باشید که در مورد جسمتان عمل به این ضرب‌الثلث درست نیست. اینجا می‌خواهیم به بیماری‌ها و دردهای اشاره کنیم که در ظاهر بی‌خطر هستند، ولی ممکن است صدمات جبران‌ناپذیری به شما برزنند. خوشبختانه پیشگیری در این موارد کمک زیادی می‌کند.

۱- فشارخون

فشارخون یکی از بارزترین بیماری‌های کشنده‌ی در ظاهر بی‌خطر است. تا زمانی که شما فشار خونتان را اندازه‌نگیرید، از بالا بودن آن اطلاع پیدا نخواهید کرد تا اینکه صدمه جبران‌ناپذیری را بر روی سلولیتان بگذارد. فشار خون با گذشت زمان سیسم گردش خون شما را از پا در آورده و به حملات قلبی، ناتوانی‌های قلبی و کلیوی، سکته و حتی آسیب‌های مغزی منجر می‌شود.
دوست دارید بدانید این اعداد نشان‌دهنده‌ی چیست؟ پزشکان دو جنبه‌ی فشار خون را اندازه‌گیری می‌کنند: فشار مربوط به انبساط و انقباض قلب. عدد بالایی که مربوط به انقباض قلب است، فشار روی سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌هاست. هانیا را هنگام نغمه زدن قلب نشان می‌دهد. عدد پایینی که مربوط به انبساط قلب است نشان‌دهنده‌ی فشار در زمان استراحت قلب بین هر ضربان است.
تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ می‌تواند در طول زمان باعث آسیب رسائی شود. فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ فشار خون نرمال به حساب می‌آید.

چه کسانی مبتلا هستند؟

موسسه ملی سلامتی تخمین می‌زند که تقریباً ۲۵ درصد افراد مبتلا به فشارخون هستند. این سنه توسط مردان بیش از زنان نادیده گرفته می‌شود.

چه کسانی در خطرند؟

همه در خطر ابتلا به این بیماری هستند. دلایل ابتلا به این بیماری هنوز توسط پزشکان و دانشمندان کشف نشده است، اما بسیاری بر این عقیده‌اند می‌تواند تحت تاثیر ژنتیک، رژیم غذایی و فشارهای روحی باشد. اضافه وزن نیز می‌تواند به این بیماری منجر شود.

علامت آن

شما فقط زمانی متوجه خواهید شد که به این بیماری مبتلا هستید که فشارخونتان بیش از اندازه بالا رود. البته فشارخون شدید می تواند همچنین باعث خستگی، گیجی، اختلالات بینایی، درد سینه و...شود.

روش تشخیص

می توانید با مراجعه به پزشک یا داروخانه ها به راحتی فشارخونتان را اندازه گیری کنید.

روش درمان

کاهش وزن می تواند اولین قدم برای معالجه ی فشارخون باشد. استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و ورزش سبک یا متوسط ریلکشن مثل مدیتیشن و یوگا نیز می تواند کمک کننده باشد. پزشک معالجان ممکن است داروهای ادرارآور، بتا بلاکر، پلاکر کلسیم، آزیتم های تبدیلی آزیپروتستین یا آلفا بلاکر نیز برایتان تجویز کند. تحقیقات نشان داده است که درمان های ضد-استرس نیز می تواند در بیماری که در طول روز مداوماً فشارخونشان بالا می رود، کمک کند.

۲- زخم های گوارشی

ممکن است تصور کنید که نایده گرفتن زخمی در معده تان غیر ممکن است، اما افراد بسیاری هر روزه این کار را انجام می دهند. زخم های خفیف علامت کمی دارد و حتی زخم های شدید هم ممکن است با تصور ترش کردن یا سوء هاضمه نایده گرفته شود. اگر این بیماری زود تشخیص داده شود، می تواند معالجه شود.

زخم های گوارشی یا یک باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری ایجاد می شود. این باکتری باعث ضعیف شدن ماده ی مخاطی که پوشش معده ی شما را از اسید موجود در روده حفظ می کند، می شود. بعد از اینکه آن مانع را ضعیف کرد، این باکتری وارد پوشش معده تان شده و آن را سوراخ می کند. هرچند اسید معده تان به خوردن یاقت صاف و بی حفاظ ادامه می دهد و زخم پدید می آید.

چه کسانی مبتلا هستند؟

یکی از هر ۱۰ انسان در کل جهان ممکن است به این مسئله مبتلا شود. این زخم ها در مردها پیش از زنان عمویت دارد.

چه کسانی در خطرند؟

پزشکان هنوز نمی دانند که این باکتری چطور بخش می شود و می توان گفت که همه در خطر ابتلا به این بیماری هستند. مانند همه ی بیماری های دیگر، آنها که سابقه ی خانوادگی در این زمینه دارند بیشتر در معرض خطرند.

علامت آن

اگر زخم ایجاد شود، شما دچار معده درد خواهید شد. این درد چند روز یا چند هفته ادامه پیدا خواهد کرد. معمولاً این درد دو یا سه ساعت بعد از صرف غذا یا نیمه های شب وقتی معده تان خالی است بروز می کند. غذا خوردن می تواند به از بین رفتن درد کمک کند. همه ی این علائم ممکن است با سوء هاضمه اشتباه گرفته شوند به همین دلیل است که این زخم ها معمولاً نایده گرفته می شوند.

روش تشخیص

اگر مشکلات معده دارید و فکر می کنید ممکن است زخم معده باشد. حتماً به پزشک مراجعه کنید تا به راحتی آن را تشخیص دهد. پزشک با استفاده از عکسبرداری توسط اشعه ی ایکس و در گاهی مواد آندوسکوپی زخم شما را تشخیص خواهد داد. همچنین با آزمایش خون نیز می توانید از وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری اطلاع یابند.

روش درمان

آنتی بیوتیک ها می توانند به از بین بردن آن باکتری کمک کنند و آنتی اسیدها علامت را فرو می نشاندند. چنین زخم هایی را می توان در طی چند هفته به راحتی مداوا کرد.

۳- هیاتال هرئیا

مردها معمولاً دوست ندارند بگویند که دل درد دارند و فکر می کنند مسئله ی مهمی نیست. به همین دلیل است که هیاتال هرئیا که معمولاً به درد یا سوزش قلب نیز منجر می شود نایده گرفته می شود.

در هیاتال هرئیا بخشی از معده به قسمتی ضعیف از دیافراگم و قسمه ی سینه فشار وارد می کند که منجر به رفلكس اسید و سوزش و درد قلب شود.

چه کسانی مبتلا هستند؟

پزشکان تخمین می زنند که یک چهارم همه ی افراد بالای ۵۰ سال به این بیماری مبتلا می شوند.

چه کسانی در خطرند؟

دانشندان هنوز از عوامل ابتلا به این عارضه آگاهی ندارند، اما باز می گوئیم که سابقه ی خانوادگی ممکن است به این بیماری بینجامد.

علامت آن

تشخیص اینکه کسی به این بیماری مبتلا هست یا خیر دشوار است. بعضی از انواع این عارضه ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند. اما انواع جدی تر آن درد و سوزش قلب، درد سینه را به همراه دارد. این علامت ممکن است مثلاً با خوردن مقدار زیادی پیتزا یا سوسیس تشدید شود.

روش تشخیص

این عارضه را می توان با عکسبرداری توسط اشعه ی ایکس یا آندوسکوپی تشخیص داد.

روش درمان

برای درمان و بهبودی این عارضه بهتر است از خوردن غذاهای سنگین و دوزاژ کشیدن بعد از صرف غذا پرهیز شود. کاهش وزن نیز می تواند کمک کننده باشد. برای درمان این عارضه پزشک بازدارنده هایی که به PPI معروف هستند را تجویز می کند. این بازدارنده ها مانع از تولید اسید شده و به بدنتان فرصت می دهد تا هر گونه صدمه و آسیب را که سوء هاضمه باعث شده است ترمیم کند. در این زمینه گاماً جراحی نیز پیشنهاد می شود.

۴- آسیب های ناشی از فشار های مکرر

۶۰ درصد بیماری های مربوط به کار، آسیب های ناشی از فشارهای تکراری است. اکثر ما در طول روز ساعت ها پشت کامپیوتر نشسته و پشت سر هم با موس و کیبورد کار می کنیم. همه ی این حرکات پشت سر هم و مکرر و بدون وقفه، می تواند به دست ها، مچ ها، بازوها یا حتی شانه های شما فشار وارد کند. مردم معمولاً این عارضه ها را جدی نمی گیرند، اما نباید اینطور باشد.

چه کسانی مبتلا هستند؟

خاتم ها معمولاً بیشتر از آقایان در معرض ابتلا به این عارضه هستند اما این به این معنا نیست که آقایان مبتلا نخواهند شد. مردها نیز در سنین میانسانی در خطر هستند.

چه کسانی در خطرند؟

اگر می بینید کارتان به صورتی است که در آن نیاز به حرکاتی مکرر با دست ها و مچ هایتان است، در خطر هستید. افرادی که در موقع کار مجبورند پشت کامپیوتر یا دستگاه هایی با چنین ویژگی هایی بنشینند باید بسیار مراقب باشند.

علامت آن

توتل کارپال، لوله ای در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد و سیگنال ها را از دست، انگشت اشاره، انگشت وسطی نیمی از انگشت سوم مخایره می کند. وقتی این لوله ملهف شده و آسیب بینند به عصب هم صدمه وارد می آید که باعث سوزش و خارش، کرخ و بیخس شدن، ضعف یا درد در انگشت ها می شود.

روش تشخیص

اگر در همه ی انگشت ها به جز انگشت کوچک احساس درد دارید، احتمالاً به این عارضه مبتلا شده اید. چون عصبی که انگشت کوچک را به مغز وصل می کند از راه دیگری چر توتل کارپال عبور می کند. پزشک معالج به این علامت نگاه می کند و ممکن است الکترومیوگرام نیز انجام دهد.

روش درمان

بستن انگشت ها با آتل یا نوارهای مخصوص در شب هنگام خواب می تواند به انگشت ها استراحت دهد. برای این منظور معمولاً مسکن هایی مثل ایبuprofen نیز تجویز می شود. می توان کورتیکواستروئید نیز کنار توتل کارپال تزریق کرد تا از التهاب کاسته شود. اگر این درمان ها بهبودی ایجاد نکرد، جراحی توصیه می شود.

پیشگیری کنید

سه خاطر داشته باشید که می توان از تشدید این صدمات جلوگیری کرد، اگر مراقب بوده و مداوماً برای معاینات به پزشک مراجعه کنید. حداقل سالی یکبار به پزشک مراجعه کرده و تمام دردها و ناراحتی های جسمی خود را با او در میان بگذارید تا وی آزمایشات لازم را انجام دهد. همین کار ممکن است جانان را نجات دهد. .

#### پیشگیری از بیماریهای قلبی

شیوه صحیح زندگی کردن و تکنیک های صحیح مصرف مواد غذایی می تواند به شما کمک کند تا مانع شوید بدنتان پابری بیماری های مختلف باشد. یکی از عمده بیماری هایی که می توان جلوی آن را به این طریق گرفت، بیماری قلبی است. پژوهش های اخیر حاکی از این مطلب است که یک سری مواد غذایی خاص هستند که میتوانند قویاً بسیار زیادی را برای قلب با خود به همراه داشته باشند و از ابتلای آن به هر گونه بیماری جلوگیری نمایند.

علامت

در مراحل اولیه بیماری قلبی دارای هیچ گونه علامت خاصی نیست. با این حال از علامت خطر می توان به فشار خون و کسترول بالا اشاره کرد. زمانیکه بر شدت بیماری افزوده می شود، دردهای مقطعی در قفسه سینه، بازوها، و چانه احساس خواهد شد، به ویژه پس از فعالیت شدید بدنی. از دیگر علامت بیماری می توان به تپش قلب و کوتاه شدن نفس یا نیز اشاره کرد.

زمان مراجعه به پزشک

اگر احساس می کنید که هر یک از علامت این بیماری در شما وجود دارد، باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید:

احساس سستی، خستگی، و بی حسی

تپش قلب و هر گونه اختلال و نوسان دیگر در قلب

احساس درد در منطقه قفسه سینه، به همراه درد ملامچ در سر، تهوع، تنگی نفس – کلیه این علامت می توانند احتمال بروز سکنه قلبی را بالا ببرند.

سعی کنید هر دو سال یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنید. هر پنج سال یکبار کلسترول خون خود را اندازه گیری کنید و اگر تحت نظر پزشک هستید، پیش از استفاده از هر گونه قرص و دارو شرایط خود را به طور کامل برای پزشک قلب خود توضیح دهید.

بیماری قلبی چیست

بیشتر افراد تصور می کنند که بیماری قلبی همان تصلب شرایین است. این بیماری عبارت است از گرفتگی جداره های رگ های عونی به دلیل وجود رسوبات چربی.
زمانیکه این رگه نه رسوبات رشد پیدا می کنند، مانع می شوند تا خون که حامل اکسیژن و مواد مغذی است، به طور عادی در رگ ها جریان پیدا کند و مواد لازم را به قسمت های مختلف بدن برساند. شریان های کوچکی که در اطراف قلب پراکنده شده اند جزء رگ های محسوب می شوند که رسوبات بیشتری در آنها نه نشین می شوند. اگر هر کدام از این رگ ها به نوعی مسدود شوند، امکان حمله قلبی ایجاد میشود.

دلایل ایجاد بیماری

از اولین دلایل ایجاد این مشکل، بالا بودن کلسترول خون است. کلسترول بد خون یا همان **LDL** به دیواره رگ های عونی می چسبد و اثباته شدن این مواد چربی به مرور زمان باعث گسترش رسوبات شده و جریان خون را در رگ مورد نظر مسدود می کنند. فشار خون بالا، استعمال دخانیات، بی تحرکی، چاقی، و استرس نیز می توانند از عوامل تشدید کننده بیماری محسوب شوند. البته همه این موارد به توانایی رگ ها در میزان انقباض و انبساط نیز بستگی دارند. آفتابن معمولاً در سنین جوانی پیش از خاتم ها در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند چرا که استروژن دارای تاثیراتی جهت حفاظت از قلبی می باشد؛ اما به هر حال باید توجه داشت که در سنین بالاخر خانم ها نیز به اندازه آقایون در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.

مزایای استفاده از مکمل ها

مکمل ها هیچ گاه نمی توانند جایگزین یک شیوه سالم دو زندگی شوند و عوام ریسک یک بیماری را به طور کامل از میان برند. افرادیکه در حال حاضر دارای بیماری های قلبی هستند، می توانند از مکمل های که در این قست به آنها اشاره می کنیم، بهره ببرند.

بجز ویتامین E و روغن ماهی که ممکن است مانع انعقاد خون شوند، می توانید از سایر این موارد به عنوان نوعی دارو برای جلوگیری از بیماری های قلبی استفاده کنید.

ویتامین E

ویتامین C

کاروتنوئید

عصاره هسته انگور

ویتامین B۱۲
فولیک اسید

ویتامین B۵

روغن بذر کتان

روغن ماهی

متیزیم

ویتامین E

میزان مصرف: ۴۰۰IU به طور روزانه

توضیه: اگر از داروهای انعقاد خون استفاده می کنید پیش از مصرف این ماده باید با پزشک خود مشورت کنید.

ویتامینC

میزان مصرف: ۱۰۰۰ میلی گرم، ۳ بار در روز

توضیه: با بروز اسهال باید مصرف آن را کاهش دهید.

کاروتنوئید

میزان مصرف: ۱ قرص به همراه غذا، ۲ مرتبه در روز

توضیه: هر قرص باید شامل ۲۵۰۰IU ویتامین A فعال باشد.

عصاره هسته انگور

میزان مصرف: ۱۰۰ میلی گرم، دو مرتبه در روز

توضیه: عصاره های استاندارد شده ۹۲ تا ۹۵ درصد پروانوسیانیدین هستند.

ویتامین B۱۲
فولیک اسید

میزان مصرف: ۱۰۰ میلی گرم ویتامین B۱۲ و ۴۰۰ میلی گرم فولیک اسید به طور روزانه

ویتامین B۵

میزان مصرف: ۵۰ میلی گرم به طور روزانه

توضیه: اگر میزان آن را تا ۲۰۰ میلی گرم در روز افزایش دهید، در دراز مدت دچار آسیب های عصبی خواهید شد.

روغن بذر کتان

میزان مصرف: یکقاشق غذا خوری (دو حدود ۱۴ گرم در روز)

توضیه: می تواند آرا به همراه غذا ها میل کنید. بهترین زمان مصرف صبحانه است.

روغن ماهی

میزان مصرف: ۱۰۰۰ میلی گرم ، ۳ مرتبه در طول روز

توضیه: تنها در صورتی می توانید از آن استفاده کنید که در طول هفته حداقل دو مرتبه از ماهی استفاده کرده باشید.

متیزیم

میزان مصرف: ۴۰۰ میلی گرم در طول روز

توضیه: اگر دچار بیماری های کلیوی هستید از این ماده استفاده نکنید.

چه کارهای دیگری می توانید انجام دهید

سعی کنید که از رژیم غذایی استفاده کنید که چربی در آن به حداقل رسیده باشد، به ویژه چربی اشباع شده.

سعی کنید به طور روزانه از ۵ وعده میوه و سبزی استفاده کنید. سعی کنید از گیاهان فیروار (مانند جو، نخود و لوبیا، و مرکبات) استفاده کنید.

از انواع ماهی ها مانند: ماهی آزاد، قزل آلا و تن هفته ای دو بار استفاده کنید.

روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید، تمرین و نرمش قلب را تقویت می کند، و میزان کلسترول خوب خون HDL را افزایش می دهد و کاهش وزن را نیز تسیر می سازد.

سیگار نکشید، هیچ چیز به اندازه سیگار به قلب آسیب وارد نمی سازد، و اگر در محیط زندگی شما افرادی هستند که از سیگار استفاده می کنند باید به شما هشدار دهید: افرادی که خودشان از سیگار استفاده نمیکنند، اطرافیانشان سیگار می کشند، ۲۰٪ بیشتر به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

#### پر فشاری و کم فشاری خون

پر فشاری خون (HYPERTENSION): به فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ اطلاق میگردد.

فشار خون بالا به دو علت ایجاد میشود:

۱- هنگامی که حجم خون در رگهای سالم افزایش می یابد.

۲- هنگامی که حجم خون طبیعی از رگهای تنگ عبور میکند.

نکته: در افراد دیابتی فشار خون بالاتر از ۱۳۰/۸۵ فشار خون بالا محسوب میگردد.

نکته: در افراد بالای ۶۰ سال فشار خون ۱۶۰/۹۰ قابل تحمل بوده و فشار خون ۱۴۰/۹۰ ایده آل است.

انواع پر فشاری خون:

۱- فشار سیستولیک بالا ( ISOLATED SYSTOLIC HYPERTENTION): در این حالت که اغلب در افراد سن بروز میکند فشار دیاستولیک طبیعی بوده اما فشار سیستولیک افزایش می یابد. عاملی مهم در بروز بیماریهای حاد قلبی همچون سکته و حمله قلبی میباشد، بروز در افراد سن و میانسال. هر چه این شکاف بیشتر باشد یعنی فشار دیاستولی طبیعی اما فشار سیستولی از میزان طبیعی بالاتر باشد، خطر نیز بیشتر خواهد بود. این پرفشاری قوم شایع پرفشاری در افراد بالای ۶۰-۵۰سال میباشد (۹۰ درصد)
۲- فشار دیاستولیک بالا: در این حالت فشار سیستولیک طبیعی اما فشار دیاستولی افزایش یافته است. این فرم پر فشاری بیشتر جوانان را درگیر میکند. عاملی مهم در بروز حملات قلبی و سکته میباشد، به ویژه در جوانان و همه افرادی که به پرفشاری وخیم حاد دچار هستند.

۳- پر فشاری خون که هر دو فشار سیستولی و دیاستولی افزایش می یابد.

نکته: فشار خون بالای کاذب موسوم به "فشار خون روبوش سفید" زمانی روی میدهد که بیمار با مشاهده پزشک مضطرب شده و فشار خونش بطور کاذب و غیر واقعی بالا می رود.

نکته: زمانی که پزشک در مورد میزان دقیق فشار خون بیمار تردید دارد از مونیتور های ۲۴ ساعته سار بهره میگردد. این فشارسنجها قابل حمل بوده و با باتری کار میکنند که به کمر بیمار متصل گشته و کیسه بازوبند به بازو بسته میگردد. این دستگاه بطور مستمر پیوسته فشار خون بیمار را در طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت ثبت میکند.

نکته: فشار خون بالای کاذب دیگری نیز وجود دارد که در افراد مسخوره مشاهده میگردد. در این حالت شریان بازویی بیمار تا حدی سخت است که با کیسه بازوبند نمیتوان آن را فشرده ساخت بنابراین فشار خون دقیق اندازه گیری نمیشود.

نکته: صحبت کردن حین اندازه گیری فشار خون، کیسه بازوبند خیلی کوچک، مصرف کافئین قبل از تست مانگی موجب پدید آمدن فشار خون بالای کاذب میگردد.

نکته: فعالیت بدنی پیش از اندازه گیری، ترک سیگار ناگهانی در افراد سیگاری موجب پدید آمدن فشار خون پایین کاذب میگردد.

نکته: فشار خون در افراد مبتلا به پرفشاری خون در زمستان اندکی افزایش می یابد.

نکته: فشار خون بالا افراد لاغر را بیشتر از افراد چاق در معرض خطرات سکته و حملات قلبی قرار می دهد.

نکته: فشار خون بالا باعث کاهش بافتن امید به زندگی (متوسط طول عمر) در سنین مختلف میگردد. به جدول زیر توجه کنید:

تقسیم بندی پر فشاری خون:

۱- پر فشاری اولیه (PRIMARY H):
تقد علت شناخته شده میباشد. ۹۰-۸۵ درصد افراد با فشار خون بالا دارای پر فشاری اولیه میباشد. در این نوع از پر فشاری خون عوامل ناشناخته ای همچون نامتجانرهای وراثتی موجب افزایش مقاومت رگها در برابر جریان خون ناشی از تنگی خون، افزایش یافتن پرونده قلب و افزایش حجم خون، میگردد.

۲- پر فشاری ثانویه (SECONDARY H):
واجد علت شناخته شده میباشد.۱۵-۱۰ درصد افراد با فشار خون بالا دارای پر فشاری ثانویه میباشد.
علل ها:

• اختلالات و آسیب های کلیوی که آب و نمک به اندازه کافی دفع ننگردند، مثل: التهاب کلیه ها، صدمه به کلیه ها و تنگی سرخرگ تغذیه کننده کلیه. (۱۰-۵ درصد)

• اختلالات هورمونی:
شائگانگ کوشینگ که در آن ترشح کورتیزول افزایش می یابد-بسیار کمی تیروئید-وجود نومور در غده آدرنال(فسوق کلیسوی)
کته بساعت ترشح بیش از حسد آلدوسترون
میگردد-وجود نومسور در غسه آدرنال(PHEOCHROMOCYTOMA)
کته ترشح اپی نفرین و نوراپی نفرین افزایش می یابسد-فشار خون بالا-در دوران حاملگی(PREECLAMPSIA).

• مصرف فرسهای ضد بارداری -داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی در بلند مدت(اپیروفن، ناپروکسن، آسپرین، مفنامیک اسد)-کورتیکو استروئیدها-کوکائین-الکل-آمنی تائین-ارپتروپوسین-سیکلوپورین و مصرف زیاد شیرین بیان.

• تصلب شرایین (سخت شدن رگها)
ریسک پر فشاری خون را افزایش میدهد. سختی عروق از خاصیت ارتجاعی (انعطاف پذیری) رگها میکاهد که موجب بالا رفتن فشار خون می شود.
پر فشاری خون نیز روند سخت شدن رگها را تسریع و تشدید میکند.
• تنگی سرخرگ آئورت.

• مسومیت با سرب.

نکته: چاقی، سیبک زندگی بدون تحرک، استرس، استعمال سیگار، مصرف الکل و نمک بیش از اندازه در شکل گیری پر فشاری خون دخیل میباشد.

علام پر فشاری خون:

معمولا بدون علامت میباشد از اینرو از آن به عنوان "قاتل خاموش" یاد می کنند. اما سر درد، سر گیجه، خون دماغ، پرفروختگی رخسار، خستگی، هدم می مزاجی، تکرار ادرار، گرفتگی عضلات میوانه
علام پر فشاری خون باشند. اما به خاطر داشته باشید که این علام پر افراد سالم نیز ممکن است بروز کند.

نکته: در پر فشاری و خیم وشدید درمان نشده دارای علامت میباشد چراکه به مغز، چشمها، قلب و کلیه ها آسیب میرساند.
علامی همچون سر درد، خستگی، تهوع، استفراغ، تنگی نفس، بی قراری، تاری دید.

نکته: فشار خون خیلی بالا،موجب روم مغز میگردد که این حالت باعث تشدید سر درد، تهوع، استفراغ، خواب آلودگی، گیجی، تشنج،ب ی خوابی و اغما میگردد که به درمان اورژانسی نیاز دارد.

نکته: چنانچه فشار خون بالا ناشی از وجود نومور در غده ادرنال باشد از آنجایی که سطح اپی نفرین و نوراپی نفرین افزایش می یابند
علامی همچون سر درد شدید، اضطراب، تپش قلب، تعریق شدید، لرز ورنگ بریدگی پدید می آید.

اقدامات تشخیصی:

شامل اندازه گیری فشار خون-معاینات بالینی-ترسی سوابق و شرح حال بیمار-توار قلب-معاینه شیکه چشم-آزمایش خون وادرار-عکسبرداری های پزشکی از کلیه ها و قفسه سینه.

خطرات پر فشاری خون:

۱-فشار خون بالای درمان نشده ریسک ایثلا به عوارض قلبی (نارسایی، حمله و سکنه قلبی)، نارسایی کلیوی و سکنه را افزایش میدهد.

۲-آسیب به شریانها:
شریانها در پر فشاری خون سخت تر شده رسوب چربی بر دیواره داخلی عروق افزایش می یابد.

۳-هنگامی که فشار خون از ۱۴۰/۹۰ فراتر می رود قلب ناچار است برای پمپ کردن سخت تر فعالیت کند. همین امر موجب بزرگ و ضخیم شدن دیواره های قلب(هیپرتروفی) میگردد. این بزرگی معمولا در طرف چپ قلب پدید می آید. بزرگ شدن قلب موجب میشود حفره های قلب بطور طبیعی و کارآمد منقب نشوند و در زمان استراحت و پر شدن مجدد قلب از خون دچار مشکل شده، انقباضات قلب ضعیف و ریزیم قلب نامنظم گردد.

۴- با بزرگ شدن قلب حجم خون ارسالی به کلیه ها کاهش یافته و کلیه ها نیز با نگهداری آب و نمک و عدم دفع آنها به آن واکنش نشان میدهد. همین امر موجب احتباس آب در بدن بویژه باهه و ششها میگردد.

۵-تنگ شدن و یا پارگی عروق کلیه ها.

۶-تنگی و یا پارگی عروق چشم که به نابینایی می انجامد.

۷- پارگی و یا انسداد رگهای مغز که به سکنه مغزی می انجامد.

۸-پر فشاری خون موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار میگردد که به پوکی استخوان می انجامد.

علل و فاکتورهای ریسک

غیر قابل کنترل:

۱- سن:
به موازات افزایش سن ریسک ایثلا به فشار خون بالا نیز افزایش می یابد.

۲-زاد:
پر فشاری خون در افراد سیاه پوست بیشتر از سفید پوستان است.

۳-جنس:
در سنین جوانی ومیانسالگی مردان بیشتر از زنان به پر فشاری خون مبتلا میشوند. اما پس از پانسگی (سن ۶۰) خطر ایثلا به پر فشاری خون در زنان اندکی بیشتر از مردان است.

۴- وراثت:
افرادی که خویشاوندان نزدیک و با پدرو و مادر آنها مبتلا به فشار خون بالا هستند بیشتر در معرض ایثلا به فشار خون بالا قرار دارند.

قابل کنترل:

۱-چاقی:
هر قدر شما دچار اضافه وزن باشید، بدن شما به اکسیژن و خون بیشتری نیازمند است. بنابراین با افزایش حجم خون در گردش فشار بیشتری به رگها اعمال میگردد که افزایش فشار خون را در پی دارد. همچنین چاقی با کلسترول و تری گلیسرید بالا توام بوده و رسوب چربی به دیواره عروق و تشکیل پلاک و سخت شدن شریانها را در پی دارد.

۲- بی تحرکی:
افراد بی تحرک معمولا دارای تعداد شریان ویروده قلب بیشتری میباشد.

۳- مصرف سیگار:
توزکیات شیمیایی موجود در سیگار به دیواره شریانهای آسیب وارد ساخته وساعت تشکیل پلاک میگردد.همچنین نیکوتین رگها را تنگ کرده وقلب را به فعالیت بیشتر وامی دارد.

۴- مصرف زیاد سدیم و پتاسیم نا کافی:
چنانچه پتاسیم کم مصرف کنید سدیم بیشتری در بدن شما انباشته میگردد.

۵- افراد مبتلا به کلسترول بالا، دیابت و قطع تنفس حین خواب از ریسک بالایی برخوردارند.

۶- مصرف الکل.

۷-استرس و اضطراب:
استرس موجب انقباض رگها و بالا رفتن فشار خون میگردد.

نکته: مصرف زیاد نمک بسیار مضر بوده و غیر از عارضه بالا رفتن فشار خون باعث احتساب در پاها، تشدید روند پوکی استخوانها، آسم وب بیماریهای کلیوی گردیده و با سرطان معده مرتبط می باشد.

نکته:نمک در غذاهای آماده، نان، غلات صبحانه، سوسیس و کالباس، سوبها، نقلات شور(چیپس)، کنسروها، ساندویچها و نیز موجود است.

درمان فشار خون بالا:

۱- کاهش وزن در افراد چاق.

۲- کاهش دریافت سدیم و نمک:
دریافت سدیم روزانه باید در تمام افراد از جمله افراد کاملا سالم کمتر از ۲ گرم (کمتر از یک قاشق چایخوری)، نمک نیز بایستی کمتر از ۵ گرم باشد.

۳- ورزش وفعالیت بدنی منظم:
۳۰ دقیقه ورزش در ۵ روز از هفته.

۴- مصرف دانه ها ی کامل، میوه ها، سبزیجات، غذاهای کم چرب، مغزها فشار خون را کاهش میدهند.

۵- مصرف پتاسیم، کلسیم و منیزیم در کنترل فشار خون بالا ضروری میباشد. این مواد معدنی در موز، آو کادو، طالبی، انگور، زردآلو، شلیل، پرتقال، کاهو، گل کلم، مارچوبه، کدو، سبب زمینی، سویا، گوجه فرنگی، انبه، هلو و آناناس یافت میگردد.

۶- کنترل استرس-خواب کافی-قطع مصرف مشروبات الکلی و کافئین، و استعمال سیگار.

۷- مصرف امگا ۳ و ویتامین C.

نکته: مصرف سیر و پیاز به کاهش فشار خون کمک میکند.

نکته: افراد سالم بایستی هر دو سال یکبار فشار خون خود را چک کنند. این مدت در افراد مبتلا به پر فشاری خون سالی یک مرتبه و در افراد با فشار خون خیلی بالا هفته ای یک بار میباشد.

درمان دارویی:

برای آشنایی با درمان دارویی پر فشاری خون به مقاله فشار خون رجوع کنید.

کم فشاری خون و غش

کم فشاری خون (HYPOTENSION):
هنگامی که فشار خون ۳۰ میلی متر جیوه از حد نرمال پایین تر می آید، کم فشاری خون ایجاد میگردد.

نکته: کم فشاری خون نسیی بوده و در افراد مختلف متفاوت می باشد. مثلا فشار خون ۹۰/۵۰ ممکن است در یک شخص هیچگونه علامت دال بر کم فشاری خون ایجاد نکند اما در برخی افراد ممکن است با فشار خون ۱۰۰/۶۰ علامت کم فشاری خون بروز یابد.

نکته: فشار خون پایین زمانی مشکل ساز میشود که ارگانهای حیاتی (قلب، کلیه ها و مغز) از اکسیژن و مواد مغذی محروم میگرددند، که ممکن است به آسیب دیدگی دائم آنها منجر شود.

نکته: در ورزشکاران حرفه ای و در افراد با وزن بدن مطلوب و غیر سیگاری معمولا فشار خون بطور طبیعی پایین می باشد. بنابراین تا زمانی که کم فشاری خون به ارگانهای بدن صدمه نزنه مطلوب میباشد. چراکه فشار خون پایین بایدار خطر بروز حملات قلبی و سکنه را کاهش میدهد.

نکته: کم فشاری خون در زنان شایع تر است.

علامت کم فشاری خون:

۱-احساس سبک شدن سر هنگام برخاستن.

۲-سرگیجه.

۳-ضعف و خستگی.

۴-تاری دید.

۵-غش.

۶-درد در قفسه سینه.

۷-رنگ پریدگی.

۸-گیجی.

۹-سر درد و خستگی گردن.

۱۰-یبی قراری.

۱۱-تنگی نفس.

۱۲-از دست رفتن هوشیاری بطور موقت و گذرا.

علل کم فشاری خون:

۱-استرس هیجانی-زرس شدید-درد شدید.

۲-کم آبی بدن به علت فعالیت بدنی شدید، تعریق شدید، تب، گرم‌زدگی،اسهال و یا استفراغ شدید.

۳-هموراژ و از دست رفتن خون به دلایل اهدای خون، خونریزی داخلی، خونریزی پس از آسیب فیزیکی و یا بریدگی عمیق، نومور، زخمها، عارض جراحی.

۴-التهاب شدید اندامهای داخلی.

۵-ایستادن بدون حرکت طولانی مدت.

۶-واکنش آلرژیک به برخی داروها و یا ترکیبات شیمیایی (شوکه آنافیلاکتیک)

۷-اختلالات سیستم عصبی نظیر پارکینسون.

۸-برخی عفونت ها مثل نشانگان شوکه سمی.

۹-از دست رفتن حجم قابل توجه خون(شوکه) باعث افت ناگهانی فشار خون میگردد.

۱۰-مصرف برخی داروها نظیر خند فشار خون، مدرها(ادرار آورها)، ضد افسردگی، آرامبخش ها، کنترل دیابت، خند درد قلبی - عروقی.

۱۱-مصرف مشروبات الکلی و برخی مواد مخدر.

۱۲-بیماری آدیسون که در آن غده آدرنال هورمون کنترل کننده فشار خون را بطور کافی ترشح نمیکند.

۱۳-افزایش بیش از حد دما موجب افت فشار خون میگردد. بخاطر واکنش بدن به گرما که خون را به سمت عروق سطحی پوست منتقل میکند.

۱۴- حاملگی.

۱۵-اختلالات قلبی -عروقی، ضعیف شدن عضلات قلب درپی حملات قلبی، عفونت ویروسی و یا تنگی آئورت که باعث کاهش پرونده قلب میگردد-تند و یا کند بودن ضربان قلب-التهاب پرون شامه (پریکاردیوم) یا همان پریکاردیت که موجب احتباس مایعات در پرون شامه میگردد-آمبولی ریوی ( ایجاد لخته در ورید منتهی به ششها) که بیک مورد اورژانسی و تهدید کننده حیات میباشد-افزایش بیش از حد انعطاف پذیری و شل شدگی رگها.

نکته: کم آبی خفیف ایجاد خشکی دهان و احساس تشنگی میکند-کم آبی متوسط باعث کم فشاری خون وضعیتی میگردد (سرگیجه و غش پس از تغییر وضعیت از حالت خوابیده و یا نشسته به ایستاده)-کم آبی شدید موجب شوکه، نارسایی کلیوی، گیجی، اسهال،و اغما و مرگ میگردد.

۱۶-مصرف بیش از حد چای، قهوه و ترشیا.

واکنش آبی بدن به کم فشاری خون:

۱-افزایش ضربان و قدرت انقباضات قلب که باعث افزایش حجم خون بعب شده می گردد.

۲-انقباض وریدها که سبب میشود خون بیشتری برای لنبه شدن به قلب بازگردد.

۳-کاهش جریان خون به کلیه ها که باعث کاهش حجم ادرار و افزایش حجم خون میگردد.

۴-شریانچه ها (آرتریولاها) منقبض میگردد تا مقاومت محیطی افزایش یابد.

نکته: هنگامی که خون کافی به مغز نمی رسد غش و بی هوشی، هنگامی که خون کافی به قلب نمی رسد درد قفسه سینه(آزین) و حمله قلبی، هنگامی که خون کافی به کلیه نرسد افزایش سطح اوره و کراتین خون پدید می آید.

کم فشاری وضعیتی و ارتوستاتیک:

(ORTHOSTATIC OR POSTURAL HYPOTENSION):

هنگامی که بدن از وضعیت خوابیده و یا نشسته به وضعیت ایستاده در می آید، خون در ورید های پا ایستاده میگردد. به همین خاطر رگهای خونی نسبت به گرانش زمین واکنش نشان داده و منقبض میگردد، بنابراین فشار خون افزایش یافته و اثر جاذبه زمین خنثی میگردد. هنگامی که ما از وضعیت دراز کش و یا نشسته ناگهان به حالت ایستاده در می آیم و بدن قادر نیست بسرعت خود را با وضعیت ایستاده تطابق دهد کم فشاری خون وضعیتی عارض گردیده و با افت سریع فشار خون و سرگیجه همراه خواهد بود.

علل کم فشاری خون وضعیتی:

۱-اختلالات سیستم عصبی مثل نوراپاتی.

۲-بستری بودن به مدت طولانی.

۳-کم آبی.

۴-ضربان قلب نامنظم(آریتمی).

۵-دیابت.

۶-ناکارآمدی غده آدرنال.

۷-مصرف مشروبات الکلی.

۸-مصرف مهار کننده های کانال کلسیم وغیره.

نکته: فرم دیگری از کم فشاری خون وضعیتی وجود دارد که در پی ایستادن ثابت و طولانی مدت بروز میکند که در آن سرعت ضربان قلب و فشار خون افت کرده و باعث سرگیجه، احساس تهوع، احساس سبک شدن سر و غش میگردد. در این حالت سیستم عصبی خود مختار بطور آشابه با کاهش فعالیت قلب و اتساع وریدها به ایستادن طولانی مدت واکنش نشان میدهد.

درمان:

بسته به علت ایجاد آن متفاوت است:

۱- چنانچه علت کم آبی باشد مایعات و مواد معدنی (الکترولیتها) از طریق خوراکی و یا سرم به بیمار تجویز میشود.

۲-چنانچه علت خون از دست رفته باشد به بیمار سرم و یا خون تزریق میشود.

۳-چنانچه کم فشاری به علت تغییر وضعیت باشد، دریافت نمک و آب افزایش داده میشود- و یا درمان دارویی توصیه میگردد-و با جورابهایی وارسی برای بیمار تجویز میگردد. این جورابهایی وریدهای پا را تحت فشار قرار داده و از ایستاده شدن خون در آنها ممانعت میکنند.

غش و یا سنکوپ(SYNCOPE):

به پی هوش شدن ناگهانی و گذرا اطلاق میگردد، که به علت کاهش موقتی جریان خون به مغز پدید می آید.

علل ایجاد غش:

۱-کم فشاری خون.

۲-دیابت.

۳-کم آبی.

۴-کم خونی.

۵-سر درد میگرنی.

۶-پارکینسون.

۷-سکته.

۸-پر فشاری خون بروی.

۹-تنگی آئورت.

۱۰-قرار گرفتن در ارتفاعات.

۱۱-کاهش قند خون.

۱۲-اختلالات تغذیه ای همچون بی اشتهاهی عصبی.

۱۳-اهدای خون.

۱۴-زور زدن زیاد در هنگام اجابت مزاج و یا سرفه کردن شدید.

۱۵-تنگی و احساس غشگینی مغز وشدید.

۱۶-درد و استرس هیجانی شدید.

علام غش:

۱-افتادن.

۲-تبض ضعیف.

۳-انقباض در عضلات بدن.

۴-احساس سبک شدن سر و گیجی.

۵-تعریق سرد.

۵-رنگ پریدگی.

نکته: غش و یا سنکوپ معمولا پس از ۲-۳ دقیقه رفع میگردد اگر چنین نشد بایستی فوراً به مرکز اورژانس تماس گرفت.

نکته: چنانچه بیمار پس از غش فاقد ضربان و تنفس باشد احتمال سکته قلبی بیشتر خواهد بود.

چگونه با فرد غش کرده برخورد کنیم:

۱-بیمار را به حالت خوابیده درآورده و پاهای وی را ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر بالا بیاورید.

۲-چنانچه ممکن است هوای تازه را در اختیار بیمار قرار دهید.

۳-با یک حوله مرطوب گردن و صورت مصدوم را تر کنید.

۴-بیمار پس‌ر را به پهلو بچرخانید تا زبان راه تنفسی را مسدود کند.

۵-لباسهای تنگ مصدوم را شل و آزاد کنید.

۶-چنانچه پس‌س دم از ۲ دقیقه هوشیاری خود راه دست نیاورد. وضعیت تنفس و ضربان قلب وی را بررسی کرده و در صورت لزوم عملیات احیا تنفسی و ماساژ قلب را آغاز کرده و فوراً با مرکز اورژانس تماس حاصل کنید.

۷-پس از به هوش آمدن مصدوم به وی اطمینان خاطر داده و کمک کنید به تدریج بشیند.

هشدار:تا وقتی که مصدوم کاملاً هوشیاری خود را به دست نیاورده است به وی چیزی نخورانید.

هشدار: برای به هوش آوردن هرگز مصدوم را نگان نداده و یا به وی سبلی نزنید.

اقدامات پیشگیرانه و درمانی غش:

۱-خشار خون خود را تحت کنترل درآورده و بطور منظم آن را چک کنید.

۲-بطور منظم ورزش کنید.

۳-آب و مایعات زیاد در طی روز بنوشید.

۴-حیوانات، دانه های کامل، مغزها، سبزیجات و میوه ها را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۵- به یاد داشته باشید که مصرف نمک هرگز نباید از رژیم غذایی شما حذف گردد و تنها بایستی محدود شود.

۶-از مصرف الکل، چای و قهوه خودداری کنید.

۷-غذاهای آماده و سرخ کرده کمتر مصرف کنید.

۸-روزه نگیرید.

۹-فعالیت شدید بدنی نداشته باشید.

۱۰-وزن خود را تحت کنترل در آورید.

۱۱-استرس و اضطراب نداشته باشید و تکنیکهای تن آرامی را بیاموزید.

۱۲-زناز گرسنگی و خستگی شدید پرهیز کنید.

۱۳-زناز تغییر وضعیت ناگهانی بدن خودداری کنید. بطور آهسته و آرام از وضعیت خوابیده و یا نشسته به حالت ایستاده در آید.

۱۴-زناز برخی داروها همچون ادرار آور ها استفاده نکنید.

۱۵-زناز به تن کردن لباسهایی که در ناحیه گردن تنگ می باشند خودداری کنید.

۱۶-زناز ایستادن طولانی مدت و بدون حرکت خودداری کنید.

۱۷-حنگامی که قصد دارید به اطراف بچرخید تمام بدن خود را بکنجا برگردانید و نه تنها سر خود را.

۱۸-مخلوط شیرین بیان و نمک فشار خون را افزایش می دهد (افراد مبتلا به پر فشاری خون، بیماریهای کلیوی، باردار و دارای سطح پایین پتاسیم بایستی شیرین بیان مصرف کنند)

۱۹-اگر احساسی کردید که بزودی غش خواهید کرد فوراً بنشینید و به جلو خم شوید و با بروی زمین دراز بکشید.

۲۰-چنانچه غش در اثر افت غلظت قند خون ایجاد شده باشد به فرد شربت آب قند، عسل، شکلات، آب میوه و یا آب نبات دهید.

#### روندهای پیشگیری از حملات قلبی

می دانید، عامل بیشترین مرگ و میر در جهان چیست؟ بیمساری های قلبی. و البته می توان با دقت روی برنامه غذایی خود از بیماری های قلبی جلوگیری کرد. با برنامه های کناری پر دردهس و خسته کننده و محبوبیت غذاهای فست فود، تعجبی ندارد که نیمی از مردم دنیا اضافه وزن دارند. دیگر وقتش است که دستم از خوردن آن غذاهای چرب،روغن دار و سرخ کرده بردارید و بدنی سلامت داشته باشید.

غذاهای سالم بخورید

با دقت در انتخاب نوع غذاها می توانیم احتمال ابتلا به

بیماری های قلبیی را پایین بیاوریم. برای داشتن قلبی

سالم تر بهتر است از غذاهای زیر استفاده کنیم:

سدیم کمتر: اگرچه به مقداری سدیم در رژیم غذایی نیاز داریم، اکثر ما بیش از نیاز از این ماده استفاده می کنیم. خوردن نمک کمتر باعث پایین آمدن فشار خون می شود که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را نیز پایین می آورد. پس از افزودن نمک اضافی به غذاها جلوگیری کنید.

فیبر بیشتر: می توانید با گرفتن فیبر از حبوبات، میوه ها و سبزیجات خطر ابتلا به حملات قلبی را پایین تر بیاورید.

کالری کمتر: وقتی بیش از حد نیاز کالری استفاده می کنیم، وزنمان بالاتر رفته وقت. حتی اگر آن غذا فقط چربی باشد. اضافه وزن یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است. پس سعی کنید که وزنتان را همیشه پایین تر از حد نرمال نگاه دارید.

چربی کمتر: بعضی از انواع چربی ها خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی دارند. از چربی های موجود در گوشت، شیر، پنیر و کره ی حیوانی و غذاهای حاوی روغن های گیاهی و روغن نارنگی پرهیزید. به جای آن از چربی های اشباع نشده و سالم امگا ۳ که در خشکبار، آوکلادو، روغن زیتون و ماهی آزاد یافت می شود استفاده کنید.

نکاتی برای داشتن قلبی سالم

اول از همه باید از برنامه غذایی استفاده کنید که در آن میزان کمتری چربی اشباع شده، کلسترول و نمک وجود دارد. و بیشتر میوه، سبزیجات، حبوبات، گوشت مرغ و ماهی، خشکبار و روغن زیتون بخورید.

رعایت چنین برنامه ی غذایی به این معنی نیست که شما باید مقدار بیشتری وقت صرف آماده سازی چنین غذاهایی کنید و حتی نیازی به صرف پول و هزینه ی بیشتری هم نیست. تنها کاری که باید بکنید این است که عادات خرید کردن خود را تغییر دهید و مواد غذایی سالم تری بخرید. در اینجا به بعضی از این تغییرات اشاره می کنیم:

•به جای خرید قسمت های پرچرب گوشت می توانید قسمت های کم چرب آن را خریداری کرده و یا اینکه چربی های گوشت را جدا کنید.

•به جای خرید گوشت قرمز و گوشت مرغ و ماهی دودی، نمکگ سود و یا کنسرو شده سعی کنید گوشت های بی نمک تازه یا منجمد استفاده کنید.

•به جای خوردن غذاهای سرخ کردنی، از غذاهای بخارپز شده، جوشانده شده، کبابی یا پخته شده استفاده کنید.

•به جای بخنن غذاها با چربی، کره و روغن نارنگی از روغن استفاده کنید.

•به جای خوردن تخم مرغ به طور کامل، سعی کنید فقط از سفیده ی آن استفاده کرده و زرده را دور بیندازید.

•به جای استفاده از لبنیات ۲٪ از لبنیات ۱٪ استفاده کنید.

•به جای خوردن چیس های نمکی و سایر تنقلات نمکگ دار و چرب، از چیس ذرت بی نمکگ و کم چربی یا ذرت پوداده استفاده کنید.

•به جای خوردن کلوچه های نمکگ دار، از کلوچه ها و بیسکویت های بی نمکگ و کم سدیم استفاده کنید.

•به جای استفاده از سس، نمکگ و کره، سبزیجات بخورید.

وزنتان را کاهش دهید

وزن کم کردن به این معنی نیست که باید از گرسنگی خود را با کشتن دهید. می توانید آن وزن اضافی را با ورزش مداوم و خوردن غذاهای سالم پایین بیاورید. باید به طور متوسط سه بار در هفته حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید. این مخصوصاً برای افراد بالای ۳۰ سال ضروری است چون متابولیسم بدن آنها رو به کاهش است و کاهش وزن برای آنها دشوارتر می شود. یک راه عالی برای کم کردن وزن این است که مقدار غذای مصرفی در هر وعده را پایین بیاوریم. از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ کردنی ها، دسرهای سنگین و شکلات اجتناب کنید. به جای آن سعی کنید مقدار بیشتری سبزیجات و میوه خورده و از غذاهای کم کالری مثل سالاد استفاده کنید.

برچسب های مواد غذایی را بخوانید

با خواندن برچسب های روی محصولات غذایی هنگام خرید می توانید سالها به عمر خود اضافه کنید. این برچسب ها می تواند شما را به انتخاب مواد غذایی کم چربی کمک کند. قبل از خرید هر محصول، پشت برچسب را چک کرده و مطمئن شوید که درصد چربی و سدیم و کالری کمی دارد و حاوی مقدار بیشتری فیبر است. روی برچسب های مواد غذایی به دنبال کلماتی خاص باشید و تفاوت ها را مقایسه کنید. FDA قانون هایی برای نحوه ی استفاده از این کلمات دارد و این به این معنی است که هر توله، کتنه نمی تواند هر چه می خواهد روی برچسب محصول غذایی تولیدی خود بنویسد. زمانی که برچسب های روی مواد غذایی را قبل از خرید بررسی کنید می توانید با آن محصول بیشتر آشنا شوید. دقت کنید که درصد چربی، کلسترول یا سدیم آنها باید پایین تر از ۵٪ باشد. این درصد، ابتلائی شما به بیماری های قلبی را پایین خواهد آورد.

#### روندهای پیشگیری از آفتولازا

بناز هم فصل زمستان آمد، و همراه خودش آفتولازا را هم به جیان همه انداخت. دما که تغییر می کند، اطراف را که نگاه کنی، همه در حال عطسه و سرفه کردن هستند. اگر نمی خواهیید به خاطر این بیماری مسخره خانه نشین بشوید و کار و زندگیات را از دست بدهید، به نکاتی که در زیر آورده ایم دقت کنید؛ تا بتوانید از ابتلا به آفتولازا پیشگیری کنید.

به اندازه کافی بخوابید

برای سالم ماندن، خوابتان حتماً باید کافی باشد. خواب کافی نه تنها باعث می شود که در طول روز خاداب و هوشیار باشید، بلکه به نیرومند ماندن سیستم دفاعیشیز کمک می کند. سعی کنید ۸ الی ۷ ساعت در شب استراحت کنید تا خطر ابتلای شما به آفتولازا کمتر شود.

ویتامین C

استفاده از ویتامین C به شما در مقابله با آفتولازا کمک می کند. پس از می توانید از میوه ها و سبزیجاتی که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنید.

مولتی ویتامین ها

در کنار ویتامین C، خواب است که روزانه یک مولتی ویتامین هم بخورید تا از ابتلا به بیماری ها در امان بمانید.

آب

چند بار تا به حال شنیده اید که باید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بخورید؟ شاید هرروز این جمله به گوشتان بخورد. این کار به بدنتان بسیار کمک می‌کند. سیستم بدنان را شستشو می‌دهد و برای حفظ یک رژیم غذایی سالم و سلامتیان لازم است.

میکروب‌ها دشمن بدنان هستند

تا می‌توانید از استفاده ی چند نفره از لیوان یا سایر ظروف غذا خورداری کنید، به خصوص زمانی که علامت بیماری‌ها را در طرف مقابل مشاهده می‌کنید.

محیط‌های بسته

محیط‌های بسته ای مثل اداره و اتوبوس، محل مناسبی برای رشد میکروب می باشد. منظوم این نیست که در این مکان‌ها مثل افراد وسواسی ماسک بزنید و راه بروید، اما اگر کسی را دیدید که در حال عطسه و سرفه است، از آنها دوری کنید. و هنگام مراجعت به خانه دستهای خود را تمیز بشویید، به ویژه هنگام غذا خوردن.

ورزش

ورزش برای سلامتیان بسیار خوب ست. با ورزش کردن نه تنها قدرت بدنیتان را افزایش می‌دهید، بلکه باعث تقویت سیستم دفاعی بدنتان هم می‌شوید.

از استرس و فشارهای روحی دوری کنید

داشتن استرس اصلاً برای سلامتیان خوب نیست. اگر کارهایی که در بالا ذکر شد، مثل خوابیدن کافی و ورزش را انجام دهید، استرسان را هم کاهش داده اید.

داروهای گیاهی

برخی افراد در تاثیر داروهای گیاهی مثل اکیناس برای مقابله با آنفولانزا اصرار دارند، اما باید بگوییم که هیچ اثبات علمی برای آن وجود ندارد. اما اگر می‌خواهید از این داروها استفاده کنید سبب کنید به محض مشاهده ی آثار و علامت آنفولانزا آن را استفاده کنید.

دکتر، دکتر...!

همه می‌دانیم این موارد راه‌های ساده‌ای برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا بود اما هیچکدام جای درمان‌های پزشکی را نمی‌گیرد.

به خاطر داشته باشید که آنفولانزای بیماری است که هر چند وقت یکبار همه به آن مبتلا می‌شوند. هیچ ضمانت ۱۰۰٪ برای پیشگیری از آن نیست. اما راه‌های عنوان شده همه به نوعی به شما کمک می‌کنند.

#### ۱۰ عاملی که باعث پیری میشوند

شاید اولین راه برای جوانتر شدن به نظر بیشتر افراد جراحی پلاستیک باشد. اما این گزینه همیشه بهترین راه نیست؛ شما می‌توانید با تصحیح روحیاتی که صبراً شما را بالا می‌برند و به سلامتتان نیز آسیب وارد می‌سازند، بدون جراحی، زمان را به عقب بازگردانید. در این قسمت ۱۰ نمونه از رفتار ناسالمی که باعث بالا رفتن سن می‌شود را ذکر کرده ایم. در ادامه راه حل‌های ترک و مبارزه با آنها را نیز بررسی نموده ایم.

استرس بیش از اندازه

از زمان غارتشین‌ها به بعد، رفته رفته استرس در انسان‌ها افزایش پیدا کرد. همانطور که مطلع هستید استرس، واکنش سیستم ایمنی بدن را کاهش می‌دهد؛ ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش داده و به طور کلی احساس ناخوشایندی در ما ایجاد می‌کند. دکتر الیسا ایل "استاد روانپزشکی دانشگاه کالیفرنیا وایچ در سانفرانسیسکو ثابت کرده است که استرس بیش از اندازه بروی تک تک سلول‌ها تاثیر سوء می‌گذارد و باعث می‌شود پیش از اینکه سلول‌ها به رشد کامل برسند، پیر شوند. این امر تا حد بسیار زیادی سیستم ایمنی بدن را مورد حمله قرار داده و منجر به تضعیف آن می‌شود. به عنوان مثال مادامی‌که فرزندانشان به نحوی دچار بیماری هستند، تحت فشار بیش از حدی قرار می‌گیرند. پیری زودرس یک مشخصه کاملاً بدیهی در این دست افراد می‌باشد. راه حل چیست؟ دکتر ایلن اظهار می‌دارد که "؛ پیش از هر چیز باید این مشکل را قبول کنید و علامت آنرا با خود تحمّل و بررسی نمایید. تنش قلب، و تعرق از نمونه‌های بارز این بیماری هستند. یک راه حل آنی و مفید نفس عمیق است. از نظر پزشکی این نوع تنفس "تنفس دیافراگمی" نامیده می‌شود. اما راه حل مشکل تر و زمان‌بر این است که در برنامه خود وقتی را به انجام کارهایی اختصاص دهید که استرس شما را کاهش می‌دهند.

مصرف الکل

شکی وجود ندارد که مصرف الکل ارتباط مستقیمی با افزایش استرس دارد. سعی کنید از مصرف الکل خودداری کنید. در غیر اینصورت ریسک ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سکته، سرطان کلیه، حشره و سینه در فرد افزایش پیدا می‌کند.

تحرک بسیار کم

دکتر "ویلیام جی ایوان" استاد تغذیه، پیری زودرس، و فیژیولوژی در دانشگاه علوم پزشکی آرکانزاس معتقد است که "کم تحرکی یکی از مشکلاتی است که بیشتر انسان‌ها به آن مبتلا هستند. حتی افزایش میزان کمی فعالیت می‌تواند صبر شما را طولانی‌تر کند، از اضافه وزنی جلوگیری می‌کند، استرس را کاهش دهد و در برخی موارد از ابتلا به آرترازم نیز جلوگیری می‌کند. دکتر ایوان در ادامه سخنان خود اظهار می‌دارد که "؛ فقط باید تصمیم بگیرید که کسی فعال‌تر از گذشته باشید. می‌توانید ماشین خود را کمی دور تر از محل کار پارک کنید و به جای استفاده از آسانسور از راه پله بالا بروید. زمانی‌که به انجام این کارها عادت کردید، آنگاه می‌توانید ترمش و ورزش را شروع کنید و طبق دستور سازمان کنترل بیماری‌های فاکریم برنامه خود را دنبال کنید. این سازمان به تمام افراد پیشنهاد می‌کند تا در حدود ۳۰ دقیقه (و یا بیشتر) در طول روز پیاده روی کند.

مصرف بیش از اندازه چربی‌های اشباع شده

چربی‌های اشباع شده که در گوشت قرمز، گوشت مرغ، شیر، و کره به وفور یافت می‌شوند می‌توانند میزان کلسرول بد "و به طور کلی کلسترول‌های خون را افزایش داده و شما را مستقیماً به سمت بیماری‌های قلبی هدایت کنند. از رژیم‌های غذایی تک‌اشیاهی نظیر روغن زیتون، و بادام زمینی، و همچنین انواع غیر اشباع شده آن مانند روغن‌های گیاهی و ذرت استفاده کنید. دکتر ایوان اینطور می‌گوید که "هر چند با استفاده از رژیم و شیوه غذایی مدیترانه‌ای می‌تکن است وزن شما کاهش پیدا نکند، اما حداقل سلامت بدن تضمین خواهد شد "بر طبق دستورالعمل‌های غذایی که از سوی سازمان تغذیه آمریکا منتشر شده است، افراد باید میزان مصرف چربی‌های اشباع شده خود در طول یک روز را به رقمی در حدود ۱۰٪ و یا پایین‌تر از آن برسانند.

سیگار کشیدن

بیش از ۵۱٪ درصده بزرگسالان آمریکا که برابر با ۴۶ میلیون نفر می‌شود، هنوز به استعمال سیگار عادت دارند. به جای کشیدن سیگار می‌توانید از قرص‌های نیکوتین دار که امروزه به عنوان جایگزین مناسبی برای سیگار به شمار می‌روند، استفاده کنید، یا این کار ریسک ابتلا به سرطان و پیری زودرس را تا حد بسیار زیادی کاهش داده اید. در بررسی ۱۳۳ مطالعه مختلف که در سال ۲۰۰۴ منتشر شد، افرادی که برای ترک سیگار از آدامس‌های نیکوتین دار و سایر جایگزین‌ها استفاده می‌کردند، خیلی راحت‌تر از افرادی که فقط با انکا به اراده، قصد ترک سیگار را داشتند، موفق شدند.

تنفس هوای آلوده

تنفس هوای آلوده منجر به سرفه، سوزش چشم، هاه آسم و سایر بیماری‌های تنفسی می‌شود. گفتنش آسان است؛ اما سعی کنید تا جایی که امکان دارد در روزهایی که آلودگی هوا بالای حد هشدار دهنده می‌رسد، از خانه خارج نشوید.

قرار گرفتن بیش از اندازه در نور خورشید

هر ساله بیش از یک میلیون آمریکایی متوجه می‌شوند که مبتلا به سرطان پوست شده‌اند. در حدود ۵۵۰۰۰ نفر نیز مبتلا-به حادثترین حالت این بیماری یعنی همان "ملانوما" کُشته و به کام مرگ فرو می‌روند. می‌توانست تا آجایی که می‌توانید از قرار گرفتن در زیر نور مستقیم آفتاب بپرهیز کنید و از کرم‌های ضد آفتابی با درجه مقاومت حداقل ۱۵ استفاده کنید. با این کار هم از ابتلا به سرطان پوست جلوگیری می‌کنید و هم بروز چین و چروک پوست.

کم خوابی

در زمان‌های قدیم کم‌خوابی نوعی علامت افتخار به‌شمار می‌رفت، اما امروزه همه می‌دانند که کمبود خواب سبب بروز چاقی، دیابت، فشار خون، و مشکلات حافظه می‌شود. این علامت حتی در جوانان و نوجوانان نیز قابل مشاهده است "روتاند کلاسن" رئیس آکادمی دارویی‌های ضد پیری سیکاگو معتقد است که "؛ اتاق خواب خود را پاک‌سازی کنید تا تبدیل به بهترین مکان برای خوابیدن شود، نورزیبون و سایر وسایلی که به نحوی حواس شما را پرت می‌کنند، از آنجا دور نگه دارید. با برده‌هایی استفاده کنید که اندکی تیره‌تر هستند تا نور اتاق کم‌شده و تاریک‌تر شود.

اضافه وزن

چاقی بیش از اندازه خطر بیماری‌های قلبی، دیابت، و حتی سرطان را افزایش می‌دهد. این امر در حالی است که ۶۶٪ از آمریکایی‌ها دچار اضافه وزن هستند. محققان معتقدند که توانایی در حفظ رژیم غذایی، خیلی مهم‌تر از نوع رژیم است. دانشمندان چنین رژیم غذایی مختلف را مورد بررسی قرار دادند و نتیجه تحقیقات خود را در ژورنال سازمان تغذیه آمریکا به چاپ رساندند. پژوهش‌های آنها حاکی از این بود که در میان افرادی که رژیم گرفته بودند آنهایی موفق به کاهش وزن شدند که بیشترین زمان ممکن، رژیم را رعایت کرده بودند. بنابراین رمز موفقیت این است که: رژیمی انتخاب کنید که مطابق با شیوه زندگیان بوده و احتمال حفظ آن بیشتر باشد.

مصرف شکر فراوان

مصرف شکر به طور بی‌رویه، باعث بروز چاقی و احتمالاً بیماری‌های قلبی می‌شود. متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند در یک رژیم غذایی ۲۲۰ کالری، می‌بایست میزان مصرف " فروکتی‌های شیرین "که در استنک‌ها و شیرینیجات به وفور یافت می‌شود، به ۱۲ قاشق چایخوری در طول روز کاهش پیدا کنند. بر طبق اطلاعات دیارت‌سان کشاورزی آمریکا در سال ۲۰۰۰ مصرف این ماده در حدود ۳۱ قاشق در روز برای هر فرد تخمین زده شده است. برای کاهش این مقدار باید از میوه‌ها، و سبزیجات شیرین استفاده کنید تا میل شما به شیرینیجات نیز کاهش پیدا کند. برچسب روی محصولات مختلف غذایی را به دقت بررسی کنید تا میزان شکر مصرفی را به حداقل برسانید.

#### عوارض کمبود و اثر داروی بیهوشی در اتاق عمل

خلاصهٔ ۲۰ درصد بیدارانی که با داروی هالوتان در اتاق عمل بیهوش می‌شوند، دچار عوارض کبدی می‌شوند. استفاده از داروی بیهوشی هالوتان علاوه بر عوارضی که برای بیمار دارد، سلامت پرستل اتاق عمل را نیز تهدید می‌کند و همین

مسئله منجر به این امر شده که دست اندرکاران و متخصصین یبوهشی، نسبت به حذف این دارو از لیست داروهای مصرفی اقدام کنند.

«هالوتان» که یک نوع داروی نیترویی بی‌هوشی است، به خاطر عوارض جانبی که دارد از لیست داروهای مصرفی کشورهای مختلف دنیا حذف شده اما استفاده از این ماده بی‌هوشی همچنان در برخی از مراکز درمانی کشورهای متداول است و همین مسئله تا حدود زیادی موجبات نگرانی دست‌اندرکاران امر سلامت را فراهم آورده است.

به گفته دکتر محمد مهدی قیامت، رئیس انجمن بی‌هوشی و مراقبت‌های ویژه ایران، استفاده از این دارو در جراحی‌های قلب، عطرطی به همراه داره که می‌تواند منجر به مرگ بیمار شود.

وی در عین حال از انجام عمل جراحی به واسطه استفاده از این ماده بی‌هوشی در برخی مراکز درمانی خیر می‌دهد و می‌گوید: واقعیت امر این است که نمی‌توان عمل جراحی تنها به این دلیل انجام نداد، چون داروی بی‌هوشی دیگری برای استفاده آنها وجود ندارد.

قیامت در خصوص اینکه چرا به رغم اطلاع همگان از عوارض این دارو، اما استفاده از آن همچنان در برخی مراکز درمانی متداول است، به عدم همکاری وزارت رفاه در این قضیه اشاره می‌کند و می‌افزاید: وجود دور تسلسل در وزارت رفاه باعث شده که وقت رسیدگی به مشکلات در این وزارتخانه وجود نداشته باشد.

رئیس انجمن بی‌هوشی و مراقبت‌های ویژه ایران، در عین حال از همکاری مسئولان وزارت بهداشت در حذف این ماده بی‌هوشی از لیست داروهای مصرفی در کشور، قدردانی می‌کند و می‌گوید: خوشبختانه روند مطلوبی در خصوص حذف داروی بی‌هوشی هالوتان از اتاق‌های عمل، دنبال می‌شود که رضایت خاطر متخصصین بی‌هوشی را فراهم آورده است.

قیامت تأکید می‌کند: در صورتی که وزارت رفاه داروهای جایگزین هالوتان را در فهرست بیمه بیاورد، حذف این دارو از اتاق‌های عمل در بیمارستان‌های بخش دولتی سریع‌تر صورت می‌گیرد.

رئیس انجمن بی‌هوشی و مراقبت‌های ویژه ایران، اواثل تیر ماه گذشته در خصوص میزان مصرف داروی هالوتان، گفته بود که ۹۵ درصد مصرف اتاق‌های عمل در کشور، از این ماده بی‌هوشی است.

به گفته وی در حال حاضر این میزان به حدود ۵ درصد کاهش یافته که می‌تواند یک موفقیت در حوزه نظام سلامت به حساب بیاید.

قیامت با تأکید بر اینکه ۲۰ درصد بیمارانی که با داروی هالوتان در اتاق عمل بی‌هوش می‌شوند، دچار عوارض کبدی می‌شوند، افزود: استفاده از این دارو علاوه بر اینکه برای بیمار مضر است، سلامت پرسنل اتاق عمل را تهدید می‌کند و عارضه به همراه دارد.

رئیس انجمن بی‌هوشی و مراقبت‌های ویژه ایران، معتقد است که حذف داروی هالوتان هم به نفع بیمار و هم به نفع اقتصاد درمان بوده و هزینه‌های سلامت را کاهش می‌دهد.

**چگونه از کید خود مراقبت کنیم؟**

بزرگترین و پیچیده ترین ارگان بدن کید است. کید بزرگترین غده بدن نیز محسوب می گردد. کید در قسمت راست شکم و زیر قفسه سینه درست زیر دیافرآگم قرار دارد. کید مخروطی شکل بوده و سطحی صاف، نرم و لاشیک مانند دارد. رنگ آن قهوه ای متمشالی به قیرم تیره است. کید از دو بخش نام لوب بزرگ و کوچک تشکیل یافته است.

وزن آن از ۱.۲ تا ۱.۵ کیلوگرم متغیر بوده و با انبعاذ ۲۰ سانتی مטר طول در ۱۷ سانتی متر عرض و ضخامت ۱۲ سانتی متر است. قسمت اعظم کید از سلول های موسوم به هانوسیت ها تشکیل یافته است. کارکردها و وظایف متعدد کید آن را به یک عضو بسیار حیاتی و مهم تبدیل ساخته است. وظایف کید را میتوان اینچنین برشمرد:

- کید مسئول بیش از ۵۰۰ کارکرد حیاتی در بدن است.
- بیش از یک لیتر خون در هر دقیقه از طریق کید فیلتر میشود.
- تفکیک مواد مغذی از مواد زائد، سم زدایی، تجزیه مواد شیمیایی و با تبدیل مواد شیمیایی سمی و غیر قابل دفع به مواد غیر سمی و قابل دفع. (متابولیزه کرده و غیر فعال کردن سموم)
- یک کید سالم قادر است ۱۰۰ درصد باکتریها و سبوم را پیش از آنکه به جریان عمومی خون بدن راه یابند، از بدن دفع کند.
  - ۵-در حفظ تعادل و تنظیم هورمونهای بدن نقش دارد.
  - ۶- در ذخیره سازی و تولیدیسم چربیها، کربوهیدراتها و پروتئینها نقش دارد.
  - ۷- محل ذخیره گلوکز (قند) خون است. کید گلوکز را تبدیل به گلیکوژن کرده و در خود ذخیره میکند. در صورت نیاز مجددا گلیکوژن را تبدیل به گلوکز کرده و به جریان خون وارد مینماید.
  - ۸- محل ذخیره چربیها، ویتامینها (به ویژه ویتامینهای A,D,E,K,B۱۲)،املاح معدنی (آهن، فولات، مس) و سایر مواد مغذی.
- کید یک کارخانه بیوشیمیایی است:

- ستر آلوپین: پروتئینی که تبادل آب میان خون و بافتهای بدن را تنظیم میکند.
- ستر کلتروئول: کید تمام کلتسترول مورد نیاز بدن را میسازد.

- ستر فاکتورهای انعقاد خون.

- ساخت گلوکز از برخی آمینو اسیدهای خاص، گلیسرول و لاکتات.
- ستر گلوپین: بخشی از هموگلوبین خون.

- ستر فاکتورهای ایمنی سیستم ایمنی بدن.

- ستر فسفولیپیداها و لیپوپروتئینها-ستر ترینگلیسریدها از اسیدهای چرب و گلیسرول.

۱۰- کید صفرا را ترشح میکند. صفرا مایعی زرد متمشالی به سبزی است. صفرا وظیفه تصفیه آلایندههای هرا آفت کشها، دود سیگار، مواد شیمیایی، الکل، مواد مخدر و تمام داروهای مصرفی ما را بعهده دارد. اگر کید وجود نداشت داروها برای همیشه در بدنمان باقی میماندند و الکل هیچگاه از بدن دفع نمیگردید.

۱۱- زودودن یلی روپین از خون، طحال مسئول انهدام گلوبولهای قرمز فرسوده و پیر است. از انهدام هموگلوبین گلوبولهای قرمز ماده ای زرد رنگ نام یلی روپین پدید می آید. اما این یلی روپین تا محلول در آب در کید به یلی روپین قابل دفع تبدیل میگردد.

۱۲- دفع آمونیاک. آمونیاک حاصل از تجزیه پروتئینها یک ماده سمی خطرناک است که کید با تبدیل آمونیاک به اوره این ماده سمی را از طریق ادرار از بدن دفع میکند.

۱۳- کید تصفیه خفانه و پلاشنگاه بدن است. هر چیزی که مایمخوریم، میاشامیم، تنفس میکنیم و یا با پوستمان تماس می یابد سرانجام به کید مان میرسد. کید وظیفه تصفیه آلایندههای هرا آفت کشها، دود سیگار، مواد شیمیایی، الکل، مواد مخدر و تمام داروهای مصرفی ما را بعهده دارد. اگر کید وجود نداشت داروها برای همیشه در بدنمان باقی میماندند و الکل هیچگاه از بدن دفع نمیگردید.

۱۴- در ۳ ماه نخست بارداری تولید گلوبولهای قرمز در جین منحصرا توسط کید صورت میگردد. از هفته ۲۴ بارداری به بعد مغز

استخوان این وظیفه را بعهده میگردد.

- بد کارکردن، سوء تغذیه و استرس بیش از حد به کید ریشه اکثر بیمارهاست.

- تمام خون برگشتی از دستگاه گوارش که حاوی مواد غذایی است ابتدا به کید میورد. بنابراین تمام غذایی که ما میخوریم توسط کید پردازش میشود.

یک مغزلب جالب درباره کید:

کید از مقاومت، قدرت بازسازی و ترمیم خارق العاده ای برخوردار است. هرگاه کید ۸۰ تا ۹۰ درصد سلولهایش را نیز از دست بدهد باز هم قادر است به وظایفش عمل کند. همچنین کید قادر است خودش را بطور کامل احیاء و باز سازی کند. حتی اگر بخش عمده کید با عمل جراحی برداشته شود، کید پس از چند هفته قادر است کاملا خودش را بازسازی کند. از این وو در پیوند کید تنها لوب بزرگتر کید فرد سالم به بدن فرد دریافت کننده پیوند زده میشود که پس از چند هفته هم اعدا کننده و هم دریافت کننده کیدشان بازسازی میگردد. اما کید فا نایبذیر هم نیست. سمومی مانند الکل، برخی داروها و ویروسهایی همچون هپایت **B** و **C** میتوانند آسیب دائمی به کید وارد سازند.

بیماریهای شایع کید:

۱- هپایت: هپایت به التهاب کید اطلاق میگردد. عامل این التهاب میتواند ویروس، باکتریایی، برخی داروها و یا ضربه مکانیکی باشد. اما از این میان هپایت ویروسی از همه شایع تر و خطرناکتر است. هپایت **E** از طریق آب و غذاء، هپایت **B** از طریق خون- مایعات بدن-رابطه جنسی محافظت نشده-سوزن و سرنگ مشترک-مادر آلوده به جین انتقال می یابد. هپایت **B** مانند ویروس **HIV** انتقال می یابد اما بسیار آسانتر از آن طوری که ویروس هپایت **B** از طریق بزاق دهان نیز به آسانی انتقال می یابد. اگر بر حسب تصادف سوزن سرنگ فرد مبتلا به ویروس **HIV** در پوستتان فرو رود احتمال مبتلا شدن شما به این ویروس ۱ در ۲۰۰۰ (۰.۰۱ درصد) میباشد اما اگر فرد مذکور مبتلا به هپایت **B** باشد احتمال مبتلا شدن شما به ۱ در ۴ (۲۵ درصد) کاهش مییابد. هپایت **C** نیز عمدها از طریق خون انتقال می یابد.

۲- کید چرب: به تجمع سلولهای چربی در کید اطلاق میگردد. کید چرب در افراد چاق و دیابتی بیشتر مشاهده میگردد.

۳- سرطان کید:به این حالت تکثیر سلولهای کیدی سریعتر از حالت معمول انجام میگردد. هپایت **B** و **C** شانس ایلا به سرطان کید را افزایش میدهد.

۴- سیروز کیدی(تیلی کید): آسیب پیشرفته به کید سیروز کیدی نامیده میگردد. در این حالت بافت طبیعی کید به یک بافت جوشگاهی تبدیل میگردد. سیروز کیدی موجب میگردد تا کید دیگر نتواند خودش را ترمیم و بازسازی کند به همین خاطر کید بتدریج از کار می افتد. پیوند کید تنها راه درمان سیروز کیدی میباشد. مصرف زیاد مشروبات الکلی، هپایت **B** و **C**، و بیماریهای خود ایمنی از عوامل ایجاد کننده سیروز کیدی میباشد. در زیر میتوانیید تصویر کید سالم (راست) و سیروز کیدی(چپ) را مشاهده کنید.

۵- سنگ کبسه صفرا: به وجود سنگ در کبسه صفرا اطلاق میگردد. سنگ کبسه صفرا عمدها از بلرلهای کلتسترول تشکیل یافته است اما در این سنگها املاح صفراوی و کلنسیم نیز مشاهده میگردد. رژیم غذایی پر چرب و کم فیبر، اضافه وزن و چاقی و فرقههای ضد بارداری از عوامل بروز سنگ کبسه صفرا میباشد.

۶- رفان(ازردی): به افزایش غلظت یلی روپین خون اطلاق میگردد. رفان موجب زرد شدن پوست، سفیدی چشمها و غذاء مخاطی



دهان میشود. این رنگ زرد در موارد شدید تر به فئوه ای میگرانید. انسداد مجاری صفراوی، بیماریهای خونی (مانند کم خونی)، نارسایی های کبدی، نقصهای ژنتیکی و هیپتیت ویروسی از عوامل بوجود آورنده یرقان میباشند. مصرف غذاها و مواد شیمیایی حاوی مقادیر زیاد بنا کاربوئن مانند هویج نیز باعث زردی پوست میشود اما سفیدی چشم در این حالت زرد نمیشود. یرقان فیزیولوژیک در نوزادان تازه متولد شده یک امر طبیعی و بی خطر میباشد. این زردی از روز دوم و پنجم تولد در نوزاد بروز کرده و حداکثر تا دو هفته باقی میماند. علت زردی فیزیولوژیک تغییرات خونی و عدم تکامل کامل کبد نوزاد می باشد. اگر زردی پس از هفته نخست تولد در نوزاد بروز کند ممکن است علت شیر مادم باشد که می‌بایست شیر مادم برای چند روز قطع و سپس مجددا آغاز گردد. (لته زردی نوزادان را حتما با پزشک متخصص خود در میان بگذارید) زردی نشانه بیماریست است و نه یک بیماری. علایم خوب کار نکردن کبد به فرار زیر میباشد:

- عدم تحمل غذاهای چرب و ادویه دار.
- افزایش وزن.
- سوزد تکرار شونده.
- سوء هاضمه.
- یوست مزمن.
- ضایعات پوستی؛ اگرما، پسوریازیس و جوش دانه ها.
- طعم قتری در دهان.
- تورم و یا درد شدید شکم.
- اختلالات روده ای، سینوسی و آرتریک.
- سینم ایمن ضعیف.
- بیری زود رس.
- خشنگی مزمن.
- خونریزی و یا کبود شدن سریع پوست.
- ادم(خیز) پاها. (تجمع پاها از مایعات)
- مدفوع آشفته به خون و یا قیر مانند و یا مدفوع کم رنگ.
- ادوار خیلی تیره.
- خارش طولانی مدت پوست.
- بی اشتهایی، تهوع و استفراغ و علائم شبیه آنفلوآنزا.

راههای محافظت از این ارگان حیاتی:

- از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر اجتناب ورزید.
- هرگز داروها و مواد مخدر را با الکل نایمیزید. مصرف همزمان استامینوفن و الکل برای کبد بسیار سمی بوده و به آن آسیب جدی وارد میسازد.
- مصرف بی رویه استامینوفن و سایر مسکنهای درد مانند **TYLENOL** (به غیر از آسپرین) برای کبد مضر میباشد.
- حما خود را در مقابل ویروس هیپتیت **B** واکسبه کنید.
- داروها نیز سم محسوب میشوند. بنابراین از مصرف خود سرانه آنها بپرهیزید. داروها را با تجویز پزشک مصرف کرده و میزان دوزمصرفی آنها را افزایش ندهید.
- از مصرف بیش از حد ویتامین های محلول در چربی مانند **A,D,E,K** بپرهیزید.
- از مصرف غذاهای پر چرب بپرهیزید. کبد تمام کلسول مورد نیاز بدن شما را میسازد.
- وزن خود را کنترل کنید. چاقی شما را مستعد بیماریهای: کبد چرب، هیپتیت و سیروز کبدی میکند.
- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- از مصرف داروهای غیر ضروری اجتناب ورزید. از مصرف همزمان چند دارو یا هم خودداری کنید مگر با تجویز پزشک.
- مصرف ویتامین **C** و جای سبز برای سلامت کبد مفید است.
- مصرف غذاهای سرخ کرده، آماده(دست فود) و روغنهای جامد را به حداقل برسانید.
- از غذاهای پرچرب،چیلی شیرین و یا شور بپرهیزید.
- از رویوسی افراد غریبه خودداری کنید.
- بطور منظم ورزش کنید.۳۰ تا ۳۰ روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- مصرف غذاهای پر فیبر را افزایش دهید مانند: سبزیجات، میوه ها، برنج، غلات و دانه های کامل.

- هرگز به سرنگ و سوزنهای دور انداخته شد دست نزنید.
- بخارات حاصل از رنگها، حلالها، نثرها، چسبها، اسپری های رنگه، اسپری های آفت کش و حشره کش همگی سمی هستند. بنابراین هنگام سمپاشی، استفاده از اسپری حشره کش ورینگ کردن حتما از ماسک استفاده کرده و از تهویه مناسب اتاق مطمئن گردید. همچنین برای جلوگیری از تماس بافتن این گونه مواد شیمیایی با پوست حتما از دستکش، کلاه و ماسک استفاده کنید.
- از آمیزش جنسی محافظت نشده و به اشتراک گذاشن سرنگ و سوزن اجتناب ورزید.
- هیپتیت **B** و **C**رمان نشده منجر به سیروز کبدی، سرطان کبد و سرانجام پیوند کبد میگردد. بنابراین چنانچه جرو آن دسته از افرادی میباشدید که در معرض این بیماریها قرار دارید حتما واکسن هیپتیت **B** را تزریق کنید و بطور منظم هم تست هیپتیت را انجام دهید.

افراد زیر بیشتر در معرض ابتلا به هیپتیت میباشد:

- « افرادی که از داروهای داخل وریدی استفاده میکنند.
- « معنادانی که از سوزن و سرنگ مشترک استفاده میکنند.
- « زنان و مردانی که شریک جنسی متعدد دارند.
- « کارکنان آمبولانسها، پرستاران، آتش نشانان، افسران پلیس و غسالتها.

#### تست HIV

این مقاله شما را با تست ای آی وی، نحوه انجام آن، مزایای آن و اینکه چه افرادی میبایست این تست را انجام دهند. آشنا خواهد کرد.

تست ای آی وی چیست؟

تستHIV آزمایشی است که معمولاً بروی نمونه خون انجام میگردد تا وجود و یا عدم وجود ویروس HIV را دریدن فرد مشخص کند. بنابراین نتیجه این تست با ابتلای فرد به بیماری ایدز تفاوت داد. ممکن است فردی HIV مثبت باشد اما کماکان بدن وی علائم بالینی بیماری ایدز را بروز ندهاد باشد.

فراید انجام تست ای آی وی

۱- فرد از آلوده بودن خود به ویروس HIV آگاه گشته و شیوه زندگی خود را تغییر میدهد تا با اجتناب از رفتارهای پرخطر جنسی و یا تزریق مواد مخدر با سوزن و سرنگ مشترک از گسترش عفونت به دیگران جلوگیری کند. همچنین فرد دیگر نمی تواند خون، فرآورده های خونی و یا اعضاء بدن خود را اهدا کند.

۲- تشخیص زودهنگام این بیماری درمان دارویی زود هنگام را در پی خواهد داشت که سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داده و طول عمر بیمار را افزایش میدهد.

۳-فرد پس از اینکه از آلوده بودن خود مطلع گشت با آگاه ساختن شرکای جنسی فعلی و پیشین خود و کسانی که با آنها از سوزن و سرنگ مشترک حین تزریق مواد مخدر استفاده میکرده ، احتمال آلوده بودن این افراد را به آنان هشدار داده و همچنین از گسترش بیشتر بیماری جلوگیری بعمل می آورد.

۴-زنان باردار در صورت مثبت بودن تستشان میتوانند با دریافت داروهای ویژه ای درصد بدنی آمدن نوزاد آلوده به ویروس HIV را کاهش دهند.

۵-کاهش نگرانی و اضطراب از آلوده بودن فرد پس از منفی بودن آزمایش.

چه کسانی میبایست تست ای آی وی را انجام دهند؟

۱-افرادی که شریک جنسی متعدد دارند و یا رابطه جنسی حفاظت نشده (با افراد غریبه، شریک جنسی ای که خود شریک جنسی متعدد دارد و یا نسبت به وی اعضاء و شناخت کافی ندارند) داشته اند.

۲-افرادی که مبتلا به بیماریهای آمیزشی هستند.

۳-افرادی که معاد تزریقی بوده و از سوزن و سرنگ مشترک استفاده کرده و میکند.

۴- افرادی که در محیط کار خود با خون و یا مایعات بدن سرو کار دارند: پزشکان،دندانپزشکان، پرستاران، نکسینهای آزمایشگاه، نکسینهای پروژ دندان.

۵-افراد مبتلا به هموفیلی و سل.

۶-افرادی که با سوزنهای آلوده اقدام به خالکوبی و یا سوراخ کردن گوش کرده اند.

۷-نوزادانی که مادرانشان مبتلا به HIV هستند.

۸- افرادی که پیش از سال ۱۹۸۵ میلادی خون و یا فرآورده های خونی دریافت کرده اند. امروزه احتمال آلودگی از طریق انتقال خون بسبب آزمایش خونهای اهدایی بسیار اندک گشته است.

۹- تمام زنان باردار. ضروری ست زوجین پیش از اقدام به بچه دار شدن نیز تست HIV را انجام دهند.

۱۰-همجنس بازان و زنان روسپی.

۱۱-افرادی که مورد تجاوز و سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند.

شیوه های انجام تست

۱-با شناسایی آنتی بادی ویژه ویروس: **ELISA** , **WBT**

۲- با شناسایی آنتی ژن ویروس: **P۲۴** و **RNA-PCR** , **DNA-PCR**

۳- تست بزاق دهان: مانند مورد نخست و مراحل آن مانند نمونه گیری خونی است اما اگر اقلیت تر میباشد.

۴- کیتهای تست فوری: اینگونه کیتها به هیچ وجه قابل اطمینان نمیباشند.

پس از ورود ویروس HIV به بدن، سیستم ایمنی بدن ویروس را شناسایی کرده و آنتی بادی (پادتن) ویژه آن را تولید میکند.

پادتن (آنتی بادی): واکنش بدن به عفونت می باشد. و به منظور مبارزه و نابود کردن عامل بیماری تولید میگردد.

دوره پنجره (WINDOW PERIOD) چیست؟
فاصله میان آلوده شدن فرد (ورود ویروس به بدن) تا آشکار شدن آنتی پادبها در خون و سایر مایعات بدن را دوره پنجره میگویند. این دوره معمولاً ۶-۴ هفته طول می انجامد اما پس از گذشت ۳ ماه در خون درصد افراد آلوده و در عده معدودی نیز تا ۶ ماه بعد آنتی پادبها قابل شناسایی هستند. به یاد داشته باشید فرد در این دوره نیز ناقل بیماری بوده و پتانسیل آلوده سازی دیگران را داراست.

نکته:تاثراین ۳ هفته پس از رابطه جنسی پر خطر و دیگر موارد مشکوک فوراً تست HIV را انجام دهید اما در صورت منفی بودن تست، حدا ۳ ماه بعد مجدداً این تست را انجام دهید و برای اطمینان ۱۰۰ درصد ۶ ماه بعد از رابطه پر خطر تست را مجدداً انجام دهید.

تست آنتی بادی HIV در مرحله دارد:

۱- تست غربالگری: این تست ELISA نام دارد. که با آزمایش نمونه خون آنتی پادبهای تولید شده سیستم ایمنی بدن برای مقابله با ویروس شناسایی میگردند. هرگاه نتیجه این تست دو بار مثبت اعلام گردد مرحله بعدی تست انجام میآید.

۲- تست تأییدی: این تست WESTERN BLOT نام دارد. این تست وجود IGG برعکس چند نوع پروتئین ویروسی را بررسی میکند.

نکته:پس از اینکه ۲ بار تست ELISA و متعاقب آن یکک بار تست وسترن پلاٹ مثبت باشد فرد بطور قطع آلوده به ویروس اچ آی وی میباشد.

تست آنتی ژنهای ویروس

۱- تست آنتی ژن P۴۴:پروتئین ویژه ویروس HIV میباشد. این تست یکک تا ۴ هفته بعد از ورود ویروس به بدن مثبت میگردد. هنگامی که آنتی پادبها توسط بدن تولید گردند این آنتی ژن حذف شده و دیگر قابل شناسایی نیست. این تست برای تشخیص زود هنگام ویروس اچ آی وی صورت میگیرد.

۲- تست میزان ویروس: این تست PCR نام دارد. در این تست میزان HIV در خون مستقیماً سنجیده میگردد. در واقع ژن ویروس (DNA-RNA) را در خون شناسایی میکند. این تست میزان فعال بودن ویروس HIV را در بدن مشخص میسازد. این تست بسیار هزینه بر بوده برای کسانی توصیه میشود که از ابتلای خود به این ویروس مطمئن شده باشند تا با سنجش میزان فعال بودن ویروس دارو درمانی متناسب با آن برای بیمار تجویز گردد.

نکته:در بدن نوزادان تا ۱۸ ماهگی آنتی بادی مادر وجود خواهد داشت.بنا براین برای تشخیص آلودگی نوزاد میبایست از روش DNA-PCR استفاده شود.

نکته:افرادی که از کورتیکو استروئیدها استفاده میکنند ممکن است نتیجه تست آنان به غلط مثبت و یا منفی تشخیص داده شود.

• تنها راه تشخیص آلوده بودن فرد انجام تست اچ آی وی در آزمایشگاههای معتبر میباشد و نه علائم بالینی و ظاهری.

#### ویروس HIV چگونه انتقال می یابد؟

همواره نزد افراد راهمهای انتقال ویروس HIV سوال راکنگیز و ابهام آمیز بوده است.در این مقاله به تفصیل راهمهای انتقال بافشنن این ویروس و عواملی که موجب انتقال آن نميگردند شرح داده شده است.

ویروس HIV چگونه انتقال می یابد

• تماس مستقیم مایعات و ترشحات آلوده بدن مانند: منی، ترشحات مهبلی، شیر پستانها، یعنی ترشحات

آلوده به ویروس HIV می بایست مستقیماً از طریق رگها، خراشها، زخمها و پارگیهای روی پوست و یا پوششهای محافظی بدن همچون: چشمها، دهان، بینی، مهبل، مقعد و ذکر (آلت تناسلی مردان)، وارد جریان خون فرد دیگر گردد.

۱- آمیزش جنسی محافظت نشده:اهم از آمیزش جنسی مهبلی، مقعدی و دهانی با فرد آلوده.

۲-استفاده مشترک از سوزن سرنگهای آلوده و دیگر ابزارهای تزریق مواد مخدر.

۳- انتقال از مادر آلوده به نوزاد در پیش از تولد، هنگام زایمان و یا شیر دهی.

۴-جراحیافت خون و قرارآوده های خونی آلوده (به ویژه در بیماران تالاسمی و هموفیلی)

نکات بسیار مهم:

• خطر انتقال ویروس HIV حین آمیزش مقعدی متواته بیشتر از آمیزش مهبلی باشد. به این سبب که دیواره های مقعد بسیار نازک و پر از عروق خونی بوده و حین رابطه جنسی به آسانی دچار پارگی عروق و خونریزی میگردد.

• با آنکه خطر سرایت ویروس HIV حین تحریک جنسی از راه دهان از آمیزش مهبلی و مقعدی کمتر است اما از آنجایی که سرتاسر دهان از غشاء محافظی پوشیده گردیده لذا هنگام تماس با مایع پیش منی، منی و ترشحات مهبلی متواته سبب انتقال ویروس گردد. هر گونه بریدگی ناشی از مسواک زدن، نخ دندان کشیدن، زخمهای دهانی مانند نخال و بیماریهای لته ای این خطر را دو چندان میکند.

• در افرادی که مبتلا به بیماریهای آمیزشی دیگر (مانند سوزاک، کلامید،با، سیفلیس و تبخالهای ناحیه تناسلی) نیز میباشند خطر انتقال ویروس HIV دو چندان میگردد.

• اغلب اوقات فرد آلوده به ویروس HIVهیچگونه نشانه و علامت ظاهری دال بر آلوده بودن وی وجود ندارد.

• احتمال انتقال آلودگی در هر بار آمیزش ار طریق آمیزش مهبلی از مرد به زن ۲ برابر احتمال انتقال از زن به مرد میباشد.

• ویروس HIV قادر است تا چندین روز در مقادیر اندک باقی مانده خون درون سوزن سرنگ زنده بماند.

اما ویروس HIV از چه راههایی منتقل نميگردد:

۱- بوسیدن و روبوسی: یا ججویی که در بزاق افراد آلوده مقادیر اندکی ویروس HIV موجود میباشد اما تاکنون موردی منی بر آلوده شدن فردی از این طریق گزارش نگردیده است. اما در صورتی که فرد آلوده دچار ضایعات و زخمهای دهانی مانند نخال باشد و یا له های تناسلی داشته باشد (دارای خونریزی) بوسیدن عمیق ممکن است خطر آفرین باشد.

۲- فلظت بالای ویروس HIV در محیط آزمایشگاهی و تحت شرایط خاصی (رطوبت و دمای مناسب و ثابت) قادر است تا ۱۵ روز خارج از بدن انسان زنده مانده و قدرت آلوده کنندگی خود را حفظ کند. اما در شرایط عادی و محیط خارج از آزمایشگاه ویروس HIV بسیار آسیب پذیر بوده و توسط آب داغ، صابون، الکل و کلر از بین میرود.

۳- ویروس HIV از طریق نیش پشه و یا سایر حشرات قابل سرایت نیست. از آنجایی که این ویروس در بدن پشه قادر به حیات نیست. سایر حشرات مانند:ک، کت، شبیخ، ساس، مگس و زنبور نیز قادر به انتقال این ویروس نیستند.

۴- شتا در استخرهای عمومی و با استفاده از جکوزی: خود آب داغ و همچنین مواد ضدعفونی کننده داخل آب استخرها (کلر) فوراً ویروس HIV را نابود میکند.

۵- تماس با حیوانات خانگی، ویروس HIV توسطه انسانها قابل سرایت میباشد. بنابراین حیوانات اهلی و خانگی تهدیده بشمار نمی آیند.

۶- در تماسهای روزمره مانند: در آغوش گرفتن، دست دادند، تماسهای سطحی مانند لمس بدن فرد و یا لمس اشیاء منقلع به فرد آلوده، تماسهای فیزیکی مانند کشش گرفتن سبب انتقال این ویروس نمیگردد.

۷- به اشتراک گذاردن البسه، غذا و ظروف غذا (لیوان، بشقاب، قاشق و چنگال، کاردر) و استفاده از توالت عمومی موجب سرایت ویروس HIV نمیگردد.

۸-ویروس HIV از طریق هوا وبقا منتقل نمی گردد.

۹- تنو (خالکوبی) کردن، الکترولیز کردن، تراشیدن مو و سواخ کردن گوش نیز در صورتی که سوزن و دیگر ابزارهای مربوط به آنها پیش از استفاده کاملاً استریل شده باشند (لته سوزن تو) جای نگرانی نیست. در آزمایشگاهها حدا تا یون بدن و غیر مستعمل بودن تیغ خود تراش اطمینان حاصل کنید.

۱۰-استفاده از مسواک مشترک نیز در صورتی که در موهای آن خون باقی مانده باشد متواته خطر آفرین باشد. بنابراین هرگز از مسواک مشترک استفاده نکنید.

۱۱-از طریق سایر ترشحات و مایعات بدن فرد آلوده مانند ادرار، بزاق دهان (آب دهان)، استفراغ، اشک، عسله، سرفه، مدفوع و عرق تا زمانی که در آنها خون مشاهده نگردیده است خطر انتقال ویروس HIV وجود ندارد.

۱۲-در دندانپزشکی ها حدا تا استریل بودن و ضد عفونی بودن کامل وسایل مورد استفاده اطمینان حاصل کنید.

#### بیک پزشکی۲

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۳

تأثیر بطری های پلاستیکی بر رشد مغزی کودک

محققان دریافته اند که استفاده از بطری های پلاستیکی برای شیر دادن به نوزادان و کودکان، به دلیل دارا بودن مواد مصنوعی شبیه هورمون ممکن است به رشد مغزی کودکان صدمه برزند. دانشمندان دانشگاه واشنگتن اعلام کرده اند ترکیبات پلی کریبات پلاستیک دارای مواد شبیه هورمون استروژن است که در مجاورت شیر و دیگر مایعات می تواند وارد بدن کودک شده و اختلالی در سلالت آن ایجاد نماید. متخصصان معتقدند مواد پلاستیکی به کار رفته در بطری های شیر کودکان ممکن است تأثیرات منفی بر سیستم عصبی و رفتاری کودک بگذارد. برخی از کارشناسان نیز اعلام کرده اند، ترکیبات معمول شبیهه های پلاستیکی وقتی با مایعات گرم در تماس باشند مواد سرطان زایی به داخل مایع و پس از آن به داخل بدن وارد می کنند. با توجه به این که اکثر مواقع شیر کودکان تا حدودی گرم می شود و یا برخی از مادران شیر را در مایکروویو قرار می دهند تا گرم شود معضرات آن افزایش قابل ملاحظه ای می یابد. متخصصان توصیه می کنند والدین حتی الامکان از بطری های شیشه ای برای شیر دادن به کودکان استفاده کنند تا کودک در چنین شرایطی فقط از شیر مادر محروم باشد و خطرات دیگری وی را تهدید نکند.

تنفس صحیح قدرت دفاعی بدن را افزایش می دهد

بررسی ها نشان داده تنفس نه تنها موجب تأمین اکسیژن مورد نیاز سلولها می شود بلکه جریان لثف و گلبولهای سفید را هم که کار دفاعی از بدن را به عهده دارند کنترل می کند. جریان خون ثلمه ای به نام قلب دارد اما نقش این ثلمه در جریان لثف را تنفس صحیح برعهده دارد و موجب پاکسازی بهتر لثف و تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن می شود. زیرا تنفس عمیق موجب ایجاد یک غلظه می شود و با مکش مایع لنفی سرعت تجزیه مواد زائد چند برابر می شود. به همین دلیل نیز ورزشکاران از قدرت دفاعی خوبی برخوردارند زیرا سرعت تنفس های صحیح و عمیق که باید شکمی بوده و دم از بینی و بازدم از دهان باشد در جریان حرکات ورزشی افزایش می یابد و ?? تا ?? برابر سریعتر از حالت عادی می شود که همین امر به پاکسازی لثف و افزایش قدرت

سیستم ایمنی کمک می کند. کارشامان توصیه می کنند که نسبت دم به اندازه یک شماره و نگاه داشتن نفس به اندازه ۲ شماره و بازدم به اندازه ۲ شماره یعنی دوبرابر مدت دم باشد تا اکسیژن به طور کامل وارد خون شود و دستگاه تنفازی فعال شده و قدرت دفاعی نیز در پی آن افزایش یابد.

اسفناج و جعفری پوست را حساس می کنند.

یکگ متخصص پوست:تماس موضعی با گیاهانی مثل اسفناج و جعفری پوست را در برابر آفتاب حساس می کند. تماس با نور آفتاب باعث نازک شدن و پیری پوست می شود.یک متخصص پوست گفت: نورخورشید زمینه ابتلا به سرطان پوست را فراهم می کند. این متخصص اظهار داشت: محافظت نکردن پوست از آفتاب منجر به بروز عوارض مختلفی روی پوست می شود که شدیدترین نوع آن تیرگی پوست و ایجاد کک و مکگ است. وی افزود: خطرناکترین اثری که نورخورشید روی پوست دارد زمینه سازی برای سرطان پوست است و بیشتر در کسانی که در تماس مستقیم و طولانی مدت با آفتاب هستند (نظیر کشاورزان) مشاهده می شود. وی تصریح کرد: نور آفتاب منجر به نازک شدن پوست و کاهش خاصیت الاستیسیته (کشسانی) و چین و چروک شدن پوست (پیر شدن پوست) می شود. این متخصص پوست خاطرنشان کرد: آفتاب منجر به تشدید برخی از بیماری ها نظیر ایجاد حساسیت پوست (درماتیت) می شود. و در آخر متذکر شد: برخی از گیاهان دارای ترکیبات پتورال مانند جعفری و اسفناج در تماس با پوست به صورت موضعی منجر به حساس شدن پوست در برابر آفتاب می شوند.

ناراحتی روحی بعد از جراحی زیبایی

محققان معتقدند بسیاری از زانی که عمل زیبایی می کنند دچار وضعیت روحی و روانی پایداری نیستند و این وضعیت روحی حتی با انجام عمل زیبایی در طولانی مدت بهبود نمی یابد.نتایج این تحقیق زانی که عمل جراحی زیبایی انجام می دهند سه برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر خودکشی قرار دارند و در صورتی که فرد دچار اختلالات روحی، روانی و با معاد به مواد مخدر و یا الکل باشد. این خطر سه برابر دیگر افزایش می یابد.محققان این احتمال را که زنان بعد از انجام عمل های زیبایی احساس بهتری پیدا می کنند رد می کنند. به گفته رییس اتحادیه جهانی پلاستیکه اغلب زانی تن به این گزینه جراحی ها می دهند که سیگاری هستند تنها زندگی می کنند و دایسا برای مثال با تغییر رنگ خود تغییر ایجاد می کنند.به نظر وی مجموع شیوه های زندگی و شخصیت زن در انجام اعمال زیبایی موثر است.

**سکه قلیی ناشی از حرکات تند**

پژوهش های جدید پزشکی نشان می دهد که حرکات ناگهانی ، مانند از جا پریدن در اثر صدای در یا زنگ تلفن ، می تواند به سکه قلیی منجر شود.

برای بررسی صحت و سقم این موضوع تعدادی از دانشندان در مطالعه خود ۱۵۰ نفر مبتلا به انواع سکه ها را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه بدست آمده بیانگر این واقعیت بود که در بیش از ۱۲۰۰ موارد، نکتانهای ناگهانی ناشی از صداهای بلند برای درخواست کمک یا سایر حوادث غیرمنتزیه در فاصله دو ساعت پیش از سکه ، عامل سکه بوده است . براساس این تحقیقات مشخص شد که فشار شدید جسمی می تواند در کمتر از یک ساعت به سکه قلیی منجر شود. علت این نوع سکه احتمالاً جداشدن تکه های جرم از جداره داخلی رگها و مسدودنمودن راه رسیدن خون به قلب است .

**سرفه می تواند عامل نجات بیماران قلبی باشد**

سرفه شدید در نخستین لحظات حمله قلبی می تواند زندگی بیمار را نجات دهد.

تیمی از محققان لهستانی که روی این مورد بررسی می کرده اند معتقدند سرفه شدید می تواند عمل تخلیه خون به سراسر بدن و معز را انجام دهد. این در حالی است که هر سال یک نفر از هر ۱۰۰۰ نفر که به علت **گرفتگی** قلب جان خود را از دست می دهد ، به دلیل مشکل در جریان قلب می میرد. در صورتی که با چند سرفه شدید این جریان و پمپاژ ادامه می یابد. سرفه کردن در فواصل معین می تواند به بیمار کمک کند که بهبودش نشود و ضریان قلب موثر خود را برگرداند. زیرا در بسیاری از موارد بیمار با حمله قلبی در یک حالت نیمه بیهوشی و رخت قرار می گیرد و چنانچه عمل تخلیه خون از قلب با مشکل و وقفه ایجاد شود می تواند صدمات جریان نایبذیر و حتی مرگ به دنبال داشته باشد. به برخی بیماران نیز تعلیم داده می شود که در چنین مواردی با یک تک سرفه در یک پا دو نایبه شروع کنند و هر بار ۵ سرفه کنند. البته این کار به منزله تحریک اولیه پمپاژ خون است اما بیماران زمانی که دچار حمله می شوند به منظور دریافت کمک های بعدی باید هر چه زودتر به بیمارستان و مراکز درمانی مراجعه کنند.

**۸ سوالی که آقایون می ترسند از پزشک جا پرسند**

به علت غرور بیش از حد و یا هزینه های بالای درمانی بیشتر آقایون تنها زمانی به ملاقات دکترها می روند که جایی از بدنشان بشکند مثل تنگی و یا اینکه عضوی از کار بایستند مثل قلب. اکثر آقایون تا زمانی که مشکل حادی برایشان به وجود نیامده باشد به پزشک متخصص مراجعه نمی کنند.

همچنین آنها معمولاً از پزشک انوادگیشان سوال های را که باعث شرمندگی می شود نمی پرسند. به همین دلیل من ۸ سؤالی که مردها از پرسیدان آنها احساس خوبی نمی کنند را در این قسمت آورده ام.

اما قبیل از اینکه از این مقاله به عنوان بهانه ای در حضور دکترها استفاده کنید،باید تاکید کنم که اگر هر گونه نشانه غیر معمول در خود مشاهده کرده و یا یکی از نشاه های زیر را در خود یافته باید سریعاً به متخصص مراجعه کنید. سلامتی شما از غرورتان مهم تر است.

۱- در مورد شکم بزرگ خود چه کار می توانم انجام دهم ( یا اینکه وزن بدتم مناسب است)؟

آیا خوردن بی رویه باعث ایجاد چاقی در شما شده است؟
چربی های زیادی در شکم شما آتاشته شده است. شمای کلی شما به شکل یک "سیب" "گو آرده و بیشترین مقدار چربی در شکمتان آتاشته شده است. چنین بدن چاقی به راحتی پیش زمینه بسیاری از بیماری های قلبی مثل کلسورل، بیماری های قلبی و دیابت را فراهم می سازد.

برای تشخیص این مطلب که آیا شما باید اقدام به کاهش وزن کنید، باید ابتدا دور شکم خود را در دو نازکترین قسمت اندازه بگیرید؛ سپس اندازه دور باسن خود را در بزرگترین قسمت بگیرید. سپس اندازه شکم خود را بر اندازه باسن تقسیم کنید. اندازه بدست آمده برای آقایون ندرست باید ۱.۰ یا کمتر باشد. همچنین برای اطمینان حاصل کردن از وزن خود باید میزان **BMI**دن را بدست آورید ( شاخص چربی). اگر این میزان کمتر از ۲۵ باشد نشان می دهد که شما وزن مناسبی دارید.

برای محاسبه **BMI** خود باید از فرمول زیر استفاده کنید:

**BMI**=وزن (به کیلوگرم) / قد (به متر)

یا

**BMI**=(وزن (به پوند) / قد (به اینچ))<sup>۲</sup>×۷۰۴

البته باید توجه داشته باشید که ماهیچه ها وزن بیشتری از چربی ها دارند و **BMI** در هر فردی متفاوت است. یک وزن خاص وجود ندارد که آزا به عنوان وزن ایده آل بتوان به همه پیشنهاد کرد. هر شخص بدن متفاوتی دارد و وزن مناسب او بر اساس عوامل مختلفی از جمله مسائل ژنتیکی، انتخاب غذا، فعالیت بدنی و .. مشخص می شود. میزان چربی بدن، فشار خون، میزان سکون قلب و کلسورل همه و همه از عواملی هستند که به اندازه **BMI** مهم هستند.

برای اینکه بتوانید وزن خود را در حالت تعادل نگه دارید باید از رژیم غذایی سالم و غذاهای متنوع استفاده کنید. به این معنا که تا می توانید از میوه ها و سبزی جات تازه و پروتین های رقیق شده و مواد غذایی فیبر دار استفاده کنید و مصرف چربی ها را تا حد قابل توجهی کاهش دهید. همچنین نرمش مداوم (۳۰ دقیقه حداقل هفته ای ۳ مرتبه) برای ثابت نگه داشتن وزن و از بین بردن چربی ها بسیار مناسب است. می توان گفت که که چاقی بیش از اندازه در قسمت شکم به ندرت از کم کاری غده تیروئید نیز می تواند نشئت بگیرد که برای کسب اطلاع بیشتر در این زمینه می توانید به پزشک خود مراجعه کنید.

۲- چرا در ادار من خون دیده می شود؟

خون در ادار (ادراری که قرمز خالص، صورتی و یا قهوه ای سوخته می باشد) به عنوان نوعی بیماری به نام هماتریا شناخته می شود (خون میزی).

وجود خون در ادار به دلیل عفونت های کلیوی یا زخم مجاری پشباب ظاهر می گردد. البته دلایل دیگری برای بروز هماتریا نیز وجود دارد که از جمله آن می توان به این موارد اشاره کرد: عفونت مجرای ادراری، عفونت یا اماس مثانه. همچنین سنگ کلیه و مثانه و یا وجود تومور، فعالیت های بسیار شدید بدنی، آسیب وارده به هر یک از قسمت های مجاری ادراری و یا گلوومرولفریت (التهاب رگک های خونی کلیه) و بیماری های خونی نظیر هموفیلی می توانند باعث ورود خون به ادار شوند.

وجود خون در ادار نشانه ای است که شما به هیچ وجه نباید نسبت به آن بی توجهی کنید و باید به سرعت نزد پزشک مراجعه کنید. به ویژه اگر همراه یا مشاهده خون چار تنب، سوزش به هنگام دفع ادار، و یا درد زیاد قسمت پایینی کمر نیز باشد.

۳- چرا در منی من خون وجود دارد؟

مشاهده خون در منی ممکن است به دلیل آسداد، التهاب، زخم و یا عفونت در قصبه، مجاری پشباب و یا پروستات بروز کند. وجود خون در منی (که با نام هماتوسرمیا نیز شناخته می شود) معمولاً به دلیل تحریک مجاری پشباب و عفونت پروستات ایجاد می شود.

اگر به طور مکرر خون را مشاهده می کنید، احساس خارش و سوزش دارید، ترشحات زیاد- سوز دارید ( که بیانگر بیماری های جنسی است) لازم است که خود را تحت معاینه متخصص بیماری های دستگاه ادراری قرار دهید.

۴- آیا طبیعی است که پیش از اندازه عرق کم؟

اگر زمان ترک باشگاه ورزش مثل موش آب کشیده خیس عرق شده اید و بدنتان بوی جوراب گرفته باید در مورد عرق کردن خود کمی دقیق تر شوید. تعرق یکی از مکانیسم های بدن است که به واسطه آن گرمایی که به خاطر انجام فعالیت های نرمال ایجاد می شود، دفع خواهد شد و خیلی طبیعی است که در زمان هیجان زدگی، افزایش میزان فعالیت های بدنی، یا اینکه اگر اضافه وزن دارید، عرق کنید.

هر چند عرق کردن مزمن (بدون وجود فعالیت بدنی و یا قرار گرفتن در شرایط احساسی خاص) به ویژه در کف دست ها، زیر بغل، و کف پا به این دلیل است که اختلالی در سیستم عصبی بدن با نام قده عرقی وجود دارد. تعرق بیش از حد در برخی نقاط بدن به دلیل تنگ نمودن آن قسمت انجام نمی شود. این فرایند بر روی فعالیت های جسمی و اجتماعی فرد تاثیر سوء می گذارد؛ زیرا امری غیر قابل کنترل بوده و دیگران به راحتی متوجه آن می شوند. تنها ۱۱٪ از کل افراد بشر از این ناراحتی رنج می برند، اما اگر شما هم احساس می کنید که تعرق بدن شما بیش از میزان لازم است بد نیست به پزشک خود

مراجعه ای داشته باشید.

۵- کار نکردن شکم برای ۵ روز طبیعی است؟

در مورد کار کردن شکم باید بگوییم که هر فرد خصوصیات ویژه ای دارد. می توان از روزی ۳ بار تا هفته ای ۳ بار آنها را تقسیم بندی کرد. هر چند اگر شما مجبور هستید که برای دفع مدفوع بعد از ۳ روز به خودتان فشار بیاورید و یا کار کردن شکمتان سخت و با درد همراه است باید بدانید که دچار یبمداری پوست هستید.

رژیم های غذایی نا مناسب، استفاده کم از مایعات، ورزش نکردن، استفاده از برخی داروی های خاص برای درمان یبمداری های دیگر، و عادات ضعیف شکمی از عوامل بروز یبوست هستند. همچنین استفاده نایجا از داروهای ملین نیز خود می تواند عامل موثری در ایجاد یبوست باشد.

برای جلوگیری از انسداد روده باید از یکند رژیم غذایی مناسب استفاده کنید. می توانید از غذاهایی از این قیل استفاده کنید: غلات، میوه ها و سبزی های تازه، نوشیدن مایعات، و همچنین نرمش و ورزش منظم، و زمانی که میل به تخلیه مدفوع پیدا کردید از آن صرفنظر نکنید. لازم به ذکر است که اگر در کار کردن شکم خود شاهد تغییراتی بودید، رنگ، اندازه و جنسیت مدفوع شما تغییر کرد باید حتما از پزشک خود وقت ملاقات بگیرید.

۶- چه موقع باید نگران عملکرد قلب خود بنوم؟

در حدود ۴.۶ میلیون آمریکایی از بیماری های قلبی رنج می برند و این بیماری به صورت یک مریضی شایع در آمده است. اگر اضافه وزن دارید، غیر منحرک هستید و در افراد قابل تاریخچه بیماری قلبی مشاهده می شود و رژیم غذائیتان سرشار از چربی های اشباع شده است، شما دیر یا زود دچار بیماری های قلبی خواهید شد.

ایست قلبی اغلب به دلیل انسداد شریان های خونی قلب که خون را به ماهیچه های آن انتقال میدهند، صورت می پذیرد. اگر مسیر شریان های قلب مسدود شود قلب از کبود اکسیژن و مواد معدنی در مقصیه قرا ر می گیرد. در زمان بسیار کوتاهی سکنه قلبی اتفاق می افتد و به طور جزئی باعث آسیب رسیدن به ماهیچه های قلب می شود. قسمت آسیب دیده نمی تواند خون را به درستی پمپاژ کند و در نتیجه باعث بروز ایست قلبی می شود.

ثابت نگه داشتن وزن بدن، منوف کردن استعمال دخانیات، ورزش کردن، کاهش میزان مصرف الکل، و چک کردن فشار خون و اندازه گیری سطح کلسترول همه از عواملی هستند که می توانند سلامت قلب شما را تضمین کنند.

۷- آیا همه مردها گاهی از عملکرد معیوب نعوذ ننج می برند؟

تاوانی در نعوذ و یا ننگه داشتن این حالت برای مدت زمان طولانی مشکل بسیار بدی است که متأسفانه بسیاری از آقایون در دوره های مختلف زندگی خود، شاهد آن هستند. این مشکل می تواند نرمن یا موقتی و زودگذر باشد. اگر مشکل زود گذر است و گاه گاه اتفاق می افتد چندان جدی نخواهد بود و دلیل آن هیجان و یا مصرف برخی داروهای خاص می باشد.

اما اگر این مشکل به طور مداوم و ثابت رخ می دهد احتمالاً دارای یک دلیل فیزیکی است. چنین افرادی دارای بیماری تاوانی جنسی هستند. مشکلات فیزیکی می تواند حاکی از اختلالات مرسوم یا نادر باشد. به عنوان مثال دیابت و ناراحتی های قلبی از انواع ان می باشند.

اگر چنین مشکلی در روابط جنسی شما اختلال ایجاد می کند باید حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید. حداقل کاری که یک پزشک می تواند انجام دهد این است که شما را نسبت به املاحت ظفلی که در مورد بیماری خود دارید روشن می کند و این امر در بهبود وضعیت روابط جنسی شما کمک عده ای خواهد کرد. همچنین داروهای نظیر ویاگرا وجود دارند که می توانند مشکل نعوذ را برای شما حل کنند.

۸- آیا می توانم کاری برای جلوگیری از ریزش مو انجام دهم؟

مختصراً بله. دیگر مجبور نشید که با کله کم موی خود در کوچه و خیابان به راه یفتید. شیوه ناسی آقایون ( که به عنوان ناسی زائینیک نیز شناخته می شود) یکی از شایع ترین روش هایی است که مردها موهای خود را از دست می دهند که معمولاً به این صورت است که قسمت بالایی وسط سر خالی از مو می شود. ریزش مو در آقایون ارثی است و ممکن است پس از بلوغ در هر زمانی روی دهد. و از طرف زن مادری بیشتر به فرزند منتقل می گردد.

کچلی هیچ درمان قطعی ندارد. اما داروهای خوراکی و مالدینی وجود دارند که این فرایند را به تاخیر می اندازند.

اگر به دنبال یک درمان قطعی و گران می گردید می توانید مو بکارید. یک جراح می تواند به راحتی از پشت سرتان موها را جدا کرده و به قسمت های خالی شده پیوند بزند. این کار طبیعی به نظر میرسد و پس از چند روز جراحات به سرعت بهبود پیدا می کنند و خبری از بخیه نیز در کار نخواهد بود.

چه خبر است، دکتر؟

تنها به این دلیل که در مدفوع خود خون مشاهده کرده‌ید به این معنا نیست که در شرف مرگ هستید. اما اگر با مشاهده علائم بیماری از مراجعه به پزشک امتناع کنید ممکن است دچار زیان های جبران ناپذیری شوید.

برای اینکه همیشه بتوانید سلامتی خود را حفظ کنید بهتر است هر گاه که علامت ناشناخته ای را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید. دگرها معمولاً عادت دارند که کلی سوال از شما بپرسند بنابراین لازم نیست در مقابل سوالات خسته کننده آنها دچار استرسی و اضطراب شوید و عادت نایسند خود درمانی و عدم مراجعه به پزشک را ترویج دهید.

#### ۵ راه برای حفظه یا سوء هاضمه

آیا از نفخ، گاز معده، دل درد، دل پیچه و ناراحتی پس از غذا خوردن رنج می برید؟ همه افراد گاهی دچار سوء هاضمه می شوند، به خصوص پس از خوردن غذاهای حجیم. اما گاهی این مشکل برای بعضی افراد مکرراً اتفاق می افتد. سوء هاضمه مشکلی بسیار معمول و شداول است. آمار نشان می دهد که تقریباً ۵ میلیون فرد در آمریکا از این مشکل در عذاب هستند.

کمبود آنزیم های گوارشی

عادات بد غذایی، مثل خوب نجویدن غذا و دیر هنگام غذا خوردن، ممکن است با ترشح نکردن آنزیم های گوارشی، در سیستم گوارش شما ایجاد مشکل کند.

وقتی شما غذایی را می خورید، بدنتان تقریباً ۲۲ نوع آنزیم گوارشی توسط غدد بزاقی، معده و روده ی کوچک ترشح می کند. هر کدام از این آنزیم ها روی غذاهای بخصوصی عمل می کنند، مثلاً آنزیم پروتئاز پروتئین را از بین می برد، آمیلاز به هضم کربوهیدرات ها کمک می کند و لیپاز چربی را تجزیه می کند. با تجزیه ی این غذاها، این آنزیم ها به بدن در عمل گوارش کمک می کنند.

بالا رفتن سن، ممکن است باعث بروز مشکلات گوارشی شود. هر چه پیرتر میشویم، بدن مقدار کمتری از این آنزیم ها را تولید می کند که برای هضم صحیح غذا کافی نیباشد.

برای مقابله با سوء هاضمه و بالا بردن سلامت گوارش بدن راه های مختلفی وجود دارد. در اینجا به ۵ مورد از این راه ها اشاره می کنیم.

۱- هر روز میزان کافی فیبر استفاده کنید

فیبر نه تنها برای تنظیم سیستم گوارشی شما مفید است، بلکه در سلامتی عمومی شما نیز تاثیر دارد. متأسفانه، امروزه مردم بیشتر از فست فود و غذاهای حاضرری، گوشت قرمز و غذاهای پرچربی استفاده می کنند.

رژیم غذایی که در آن از میزان کافی فیبر استفاده شود، برای حفظ سلامتی ضروری است. علاوه بر کمک به هضم غذا، از دیابت، بیماری های قلبی، بواسیر و سایر بیماریها جلوگیری می کند.

آمار نشان می دهد که فرد متوسط امروزه ۱۰ تا ۱۵ گرم یا حتی نیمی از آن روزانه فیبر مصرف می کند. با افزایش فیبر مصرفی کمک بیشتری به سلامتتان خواهید کرد. سبزیجات، میوه، سیرال و آجیل حاوی فیبر هستند.

از خوردن غذاهایی که باعث گاز معده می شوند مثل کلم بروکلی، حبوبات پخته، کلم گل کلم، و نوشیدنی های کربنات دار خودداری کنید. برای بعضی افراد غذاهای نشاسته دار مثل گندم، جو، و سیب زمینی نیز ممکن است باعث گاز معده شود. همچنین به یاد داشته باشید که میزان کافی آب بنوشید چون به هضم مواد غذایی کمک کرده و مواد معدنی، ویتامین ها و مواد معدنی را برای جذب بهتر، حل می کند و با مرطوب نگاه داشتن مدفوع از یبوست جلوگیری می کند.

۲- غذا را خوب بجوید

جویدن غذا یکی از مهمترین بخشهای گوارش است که معمولاً فراموش می شود. جویدن غذا نه تنها به تجزیه آن کمک می کند بلکه غدد بزاقی، معده و روده ی کوچک را هم برای تولید آنزیم های گوارشی آماده می کند.

۳- ورزش کنید / از استرس و فشارهای روحی دوری کنید

ورزش کردن علاوه بر اینکه به شما کمک می کند تا شیوه ی زندگی سالم تری داشته باشید، به عمل گوارش نیز کمک می کند. دانشمندان نشان داده اند که ورزش و فعالیت بدنی تا حد زیادی از مشکلات گوارشی جلوگیری میکند.

استرس و فشارهای روحی نیز از طرف دیگر تاثیر منفی روی عمل گوارش دارد. چون باعث می شود که گردش خون در نواحی شکم کم شده و تولید آنزیم های گوارشی کاهش یافته و عمل گوارش کندتر انجام گیرد و این منجر به یبوست، نفخ و سوزش معده می شود.

۴- زیاد از داروهای ضد اسید معده استفاده نکنید

اسید معده به هضم غذا کمک می کند، درحالیکه ممکن است گاهی برگشته و به مری برگردند و باعث سوزش و ترش کردن معده شود.

وقتی این اتفاق می افتد، مردم معمولاً داروهای ضد ترشی معده استفاده می کنند. اما باید بدانید که استفاده ی زیاد و مکرر از این داروها اسید معده ی شما را از بین برده و عمل گوارش به درستی انجام نمیگیرد.

۵- از مکمل های آنزیم گوارشی استفاده کنید

مکمل های آنزیم گوارشی گاهی به هضم و گوارش غذا بسیار کمک میکنند و جذب مواد معدنی را هم بالا می برد. افرادی که کمبود آنزیم های گوارشی دارند، اگر از این مکمل ها استفاده کنند دیگر دچار سوء هاضمه نخواهند شد. حتی در افراد سالم هم استفاده از این مکمل ها به بهبود عمل گوارش کمک می کند.

از غذا خوردن لذت ببرید....

سوء هاضمه ممکن است علائمی از یک مشکل گوارشی بزرگتر باشد. به همین دلیل باید بسیار مراقب خود باشید و با مشاهده ی این علائم حتماً برای درمان آن دست به کار شوید. علاوه بر خوردن غذاهای سالم و استفاده از مکمل های آنزیم گوارشی به نیت که با پزشک خود نیز در این زمینه مشورت کنید.

**سلامت بینایی با سبزی های باغیزی**

نویسنده:بهاره مهرزاد

بایز فرصت بسیار مناسبی برای رسیدن به وضعیت سلامتی است. سبزی ها و میوه های باغیزی حامی بسیار خوبی برای اعضای بدن به ویژه چشم ها هستند. تحقیقات جدید نشان می دهد اسفناج، انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم، گل کلم قمری) به دلیل دارا بودن لوئین و مرکبات به دلیل غنی بودن از آنتی اکسیدان نقش مهمی بر سلامت چشم ایفا می کنند.لوئین ماده ای از خانواده کاروتنوئیدها است که به عقیده محققان اثر محافظتی بر چشم ها دارد و همچون یک عینک آفتابی طبیعی چشم ها را در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید محافظت می کند.آنتی اکسیدان نیز جزوه مولکول شایع مفید بوده که با خنثی کردن رادیکال های آزاد مانع از تخریب تأثیر مخرب آنها بر سلول های بدن می شود. به گفته پزشکان، سبزیجات و میوه های باغیازی نقش اساسی در سلامت چشم سالنشان ایفا می کنند.خوردن روزانه ۲ میلی گرم لوئین که از سبزیجات برگ تیره (اسفناج و کلم) تاابن می شود خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولار را تا ۲۲ درصد کاهش می دهد.دژنراسیون ماکولار شایع ترین علت کوری در جهان است. در این بیماری، موکولا یا لکه زرد چشم که قسمت حساس به نور شبکیه بوده و مسئول دید منسجم و واضح است، تخریب می شود.افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولار دیده واضح خود را از دست داده و در انجام فعالیت هایی نظیر رانندگی و کتاب خواندن دچار مشکل می شوند.البته، ویتامین ث موجود در مرکبات نیز در سلامت چشم بی تأثیر نیست. ویتامین ث که از آن به عنوان دوست چشم یاد می شود خطر بروز کاتاراکت (آب مروارید) را به حداقل رسانده و با کاهش فشار چشم از بروز گلگرم (آب سیاه) جلوگیری می کند. نیاز روزانه بدن به ویتامین ث ۲۲ میلی گرم است که بایستی از طریق خوردن مواد غذایی حاوی ویتامین ث (مرکبات، لفلل دلمه ای، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کبوی) تأمین شود. توصیه محققان برای حفظ سلامت چشم خوردن روزانه ۲ واحد میوه و سبزی تازه و متنوع است.

**آگاهی های لازم در مورد سینوزیت**

نویسنده:بهاره مهرزاد

با توجه به شروع فصل سرما و شیوع سرماخوردگی در میان افراد و با توجه به اینکه به دنبال هر سرماخوردگی معمولاً مخاط سینوس ها دچار التهاب می شود بر آن شدید تا مطلق در مورد سینوزیت به خوانندگان اراده هجم سینوزیت به التهاب مخاط سینوسی ها گفته می شود که سبب گرفتگی و ترشحات بینی می شود و چون علائمی نظیر سرماخوردگی دارد، اغلب بیماران گمان می کنند که سرماخوردگی در بدنشان بهبود یافته و طولانی شده است، در صورتی که اگر علائم سرماخوردگی بیش از ده روز طول بکشد بایستی حتماً به پزشک مراجعه شود.اگر پس از گذشتن دوره سرماخوردگی که معمولاً با آبریزش بینی، تن درد و کوفتگی و سرفه همراه است، صورت معوم شود و فرد دچار سردرد شدید و گوش درد یک طرفه شود و درد و تب بالای ۳۳ درجه همچنان در وی باقی بماند، و همین طور اگر ترشحات بینی پس از گذشت ۲۲ روز همچنان زرد یا سبز باشد و همچنین ۲۲ تا ۳۳ روز پس از بهبود سایر علائم، سرفه طول دار فرد را درگیر کند، بایستی سریعاً به پزشک مراجعه و از ویروایی با عواملی که سینوزیت را تشدید می کند، که رهیز شود.این عوامل عبارتند از: استعمال سیگار و پرهیز از نشستن در کنار افراد سیگاری. کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به دود سیگار حساس تر هستند و میزان بروز سینوزیت و عفونت گوش میانی ناشی از تنفس دودسیگار در آنها به مراتب بیشتر است.استنشاق هوای آلوده و عوامل آلرژی زا. مهمترین عامل آلرژوی زا در منزل که بیشتر بر روی زنان خانه دار و کودکان تأثیر می گذارد، گرد و خاک و وجود موجودات ریزی به نام مایت در پرده، رختواب، فرش و مبلمان است که به راحتی تولید آلرژوی می کند. زودن عوامل آلرژوی زا یکی از عوامل مؤثر در جلوگیری از بروز سینوزیت است.از آنجا که سینوزیت در صورت بروز یا درد همراه است و فرد را در انجام کارها دچار اختلال می کند و یکی از عوامل زمینه ساز بیماری آسم به شمار می رود توصیه می شود حتی المقدور از بروز سرماخوردگی جلوگیری کرده و در صورت ابتلا نیز پس از گذشت ۲۲ تا ۳۳ روز به پزشک مراجعه کرده و از درمان های خودسرانه پرهیزید.

### بیک پزشکی۳

منبع:روزنامه جوان،شماره ۲۳۸۰

پیوند عروق غصیب، استخوان

عضو تیم تحقیقاتی تولید جیب بافتی هوشمند، با اشاره به کاربردهای متعدد این جیب در علوم پزشکی گفت: مهم ترین کاربردهای این جیب بافت امکان پذیرشدن پیوند عروق، اعصاب و استخوان است.

دکتر مهدی راستی در تشریح کاربردهای این جیب بافت خاطرنشان کرد: بیشترین فشار در زمان پیوند عروق در جدار عروقی به دلیل وجود عضله وجود دارد و همین امر پیوند را به سختی امکانپذیر می کند اما به کمک این جیب نسمن این که شریان می چسبد خوشبختانه آزمایشات نشان داد که جریان خون نیز ادامه پیدا کرده است.

وی اضافه کرد: در مورد پیوند عصب های قطع شده نیز هنوز علم به آن دست نیافته که بتواند کاملاً عصب را به هم پیوند بزند اما ترمیم عصب با استفاده از این جیب بر اساس نتایج آزمایشات به بهترین شکل انجام شده است.

عضو تیم تحقیقاتی تولید جیب بافتی هوشمند خاطرنشان کرد: پیوند استخوانی هم می تواند به کمک این جیب امکانپذیر شود و در این راه قطعه استخوان جدا شده به خوبی در جای خود با این جیب ثابت می شود. نکته مثبت در این پیوند این است که جیب بافتی به دلیل اتولوگ بودن فرآیند التقای ترمیم را نیز تسریع می کند.

وی در تشریح فرایند ساخت آن یادآور شد: جیب بافت هایی که به صورت تجاری در دنیا عرضه می شوند علاوه بر قیمت بالا از حدود ده واحد پلاستما استخراج می شوند که این ده واحد سه سی سی جیب بافت تولید می کند که این جیب ها به دلیل این که از فرد دیگری تهیه می شود می تواند منشا انتقال بیماری های ویروسی باشد و ضمانت دلیل این که ترکیبی جراحی است بدن به آن واکنش نشان می دهد و برای آن آنتی بادی می سازد. وی با اشاره به خاصیت مثبت و توانایی نگهداشتن دوفقطه عضو به کمک جیب بافتی که در ایران تولید شده است گفت: از نظر بیولوژیکی جیب بافتی خوب عمل می کند که بتواند فشار را تحمل کند. تمام تلاش ما این بود چسبی تولید کنیم که برخلاف جیب های فعلی توانیم خاصیت تحمل فشار را به آن اضافه کنیم. در این راستا به ۲۲ عنصر پیدا کردیم که به کمک آن می توانست فشار را تحمل کند.

رابطه آرایمر و گلکوکوما

داروهایی که روند آرایمر را کند می کنند به محافظت چشم بیمارانی که در معرض خطر آسیب چشمی ناشی از گلکوکوما قرار دارند کمک می کند. محققان کالج لندن می گویند شایعت های زیادی بین این دو بیماری وجود دارد اما تاکنون می کنند که همه بیماران مبتلا به گلکوکوما الزاما به آرایمر مبتلانی شوند. در حال حاضر اطلاعات جامعی درباره منشا گلکوکوما در دست نیست. با این حال بیماران برای کاهش فشار داخل چشم که به بنیابی صدمه می زند تحت جراحی و دارو درمانی قرار می گیرند. برخی بیماران مبتلا به این فشار چشم طبیعی دارند اما باز هم بنیابی خود را از دست می دهند و به گفته محققان ارتباط با آرایمر نشانه هایی از علل ایجاد کننده گلکوکوما را مشخص می کند. که منجر به درمان می شود. آنها برای اولین بار دریافته اند رابطه مشخصی بین علل ایجاد کننده آرایمر و یکی از مکاتبه های اصلی ایجاد گلکوکوما وجود دارد اما این بدان معنی نیست که همه مبتلایان به آرایمر دچار گلکوکوما می شوند و یا بالعکس زیرا گلکوکوما ریسک فاکتورهای متعددی دارد که در ایجاد آن دخالت دارند.

هورمون ها علت سرطان روده

دانشمندان در امریکا اخیرا دریافته اند که بیماری سرطان روده می تواند علت کمبود هورمونی داشته باشد که در نتیجه می توان با هورمون های درمانی آن را معالجه کرد.محققان مرکز سرطان کبیل یک گیرنده پروتئینی موسوم به GGC بر سطح سلول های روده ای را شناسایی کرده اند که مربوط به دو هورمون گگ آبتلین و اردو گ آبتلین می شود. این هورمون ها می توانند شکل گیری تومور سرطانی را متوقف و سرکوب کنند به این ترتیب فقدان این هورمون ها می تواند در بروز سرطان روده نقش موثری داشته باشد. این مطالعات که فعلا بر روی موش های آزمایشگاهی صورت گرفته نشان می دهند که گیرنده پروتئینی شکل گیری تومور سرطانی را با دو مکانیسم مختلف متوقف می کند.

عوامل ژنتیکی منجر به افسردگی می شود

گروهی از دانشمندان اسپانیایی ترکیبی خاص از عوامل ژنتیکی و محیط زیستی را شناسایی کرده اند که این عوامل منجر به بروز بیماری افسردگی می شوند. این دانشمندان می گویند که نسخه خاص از ژنی که کنترل جابه جایی ناقل عصبی سروتونین را برعهده دارد به همراه فرار گرفتن در معرض اتفاقات نگران کننده در زندگی منجر به بروز افسردگی بالینی در بیماران تحت معالجه آنها شده است در حالی که انواع دیگری از این ژن اگر با مشکلات و اتفاقات نگران کننده زندگی همراه شود باعث بروز افسردگی می شوند. یکی از نتایج مهم این پژوهش به گفته دانشمندان این است که به کمک این یافته محققان می توانند در آینده از روی فرمول ژنتیکی افراد نحوه واکنش آنها را به داروهای ضدافسردگی پیش بینی کنند. این امر به محققان امکان خواهد داد که بتوانند داروهایی را مطابق با فرمول ژنتیکی افراد خاص یا در نظر گرفتن فاکتورهای محیط زیستی آنها تولید کنند.

ارتباط مصرف گوشت با سرطان کولون

تحقیقات جدید نشان می دهد که یک ماده مغذی موجود در گوشت قرمز، مایکان و لبنیات ممکن است در ایجاد پولیپ های روده که می توانند منجر به سرطان شوند دخالت داشته باشند. این مطالعه که فقط در زنان انجام شده بر هیچ تغییر خاصی در رژیم غذایی تأکید نمی کند اما بررسی ماده مغذی مورد نظر به نام کولین می تواند در نهایت به توصیه های غذایی جدید بینجامد. برخی محققان گمان کرده اند این ماده در برابر سرطان کولون اثر محافظت بخش دارد اما در تحقیق اخیر دریافتند ابتلای زنانی که مقدار بیشتری کولین از طریق مواد غذایی دریافت کرده بودند به پولیپ روده تقریباً ۲۲ برابر افزایش یافت. داشتن پولیپ های بیشتر الزاما به معنی خطر بیشتر سرطان نیست و تحقیقات بعدی نشان خواهد داد که آیا کسانی که کولین بیشتر مصرف می کنند واقعا به تومور مبتلا می شوند یا خیر، علاوه بر این که لازم است تأثیر فوق در مردان نیز مشاهده شود.

### بیک پزشکی۱

منبع:روزنامه جوان،شماره ۲۳۸۰

آب میوه هم ضرور دارد

والدینی که نتوانست اند کود کانشان را از زبان های نوحیدانی گزاردار و امان نگاه دارند، این باز از نوع دیگری از نوحیدانی ها بررسند و آن هم آب میوه های آماده است که به راحتی می توان انواع آن را در هر فروشگاهی پیدا کرد. محققان درباره خطرها و زبان های این گونه نوحیدانی ها هم به خصوص برای ندانان کودکان هشدارهایی دارند. آنها می گویند ترکیب میوه و شکر بدترین ترکیب برای از بین بردن دندان هاست. آمارهای محققان نشان داده است مردم نمی داننددر آبمیوه هایی که به صورت باکتری

بسته بندی شده عرضه می شوند، درست به همان اندازه نوشابه های گازدار، شکر اضافه شده، بنابراین مصرف آنها برای دندان ها زیان آور است. البته مردم هم تفسیری ندارند،در مطالعات قبلی سعی می کردند هر طور شده، قایده های این آبیوه ها را نشان دهند و مردم را تشویق کنند که نوشیدنی های طبیعی را جایگزین نوشیدنی های گازدار و سایر نوشیدنی های زیان آور کنند.از طرف دیگر چند ماه پیش تحقیقی انجام شد که کودکانی که به طور مرتب از آبیوه های خالص طبیعی استفاده می کنند به نسبت بچه هایی که علاوه چندلانی به نوشیدن آبیوه ندارند در آینده کمتر اضافه وزن پیدا می کنند.
مجموع این خصوصیات باعث می شود کارشناسان توصیه کنند بهتر است بیشتر از روزی یک لیوان به کودکان آبیوه ندهیم، مصرف آنها را محدود به نیاز بچه ها کنیم و آنها را به عنوان یک میان وعده معمولی تلقی نکنیم.

شیرینی برای مبتلایان به اسهال مضر است

با توجه به این که در فصل گرما کودکان بیشتر مبتلا به بیماری های روده ای در جمله اسهال می شوند. بهتر است در شرایط بیماری از دادن شیرینی جات به کودکان پرهیز شود.
متخصصان معتقدند حین ابتلا به بیماری اسهال که از شایع ترین بیماری های روده ای در کودکان است، کودکان نباید شیرینی پرکالری مانند شکلات مصرف کنند.بسیاری از والدین تصور می کنند، برای برطرف کردن ضعف ناشی از اسهال می توانند با دادن شیرینی جات و شکلات به کودکان کالری و انرژی مورد نیاز او را تامین کنند. در صورتی که این کار مخاط روده را تحریک و وضع کودک را بدتر می کند.
مصرف مرکبات، غذاهای چرب و پرادویه، حیوانات آب میوه ها، کاکائو، شیر پرچرب که مخاط روده را تحریک می کنند هنگام ابتلا به اسهال و تا مدتی بعد از آن مضر است. در عین حال متخصصان معتقدند، با توجه به این که وزن کودکان هنگام ابتلا به اسهال و به سرعت به دلیل از دست دادن آب بدن کاهش می یابد، نیاز به رژیم غذایی سخت ندارند، چرا که اغلب خود دچار بی اشتها می شوند و به غیر از مواد غذایی ذکر شده باید غذاهای معمولی و روزانه که به آن ها علاقه دارند مصرف کنند تا دچار کاهش وزن ناشی از بیماری نشوند.
متخصصان توصیه می کنند در چنین مواردی بهتر است تا حد امکان آب به کودکان داده شود تا جریان آب از دست رفته شود.

تاثیر عضلات گردن بر روی فشار خون

عضلات گردن به طور مستقیم فشار خون، ضربان قلب و تنفس را تحت تاثیر قرار می دهد. براساس تحقیق مشترک صورت گرفته توسط محققان انگلیسی و ژاپنی و مجار، تحت شرایطی ماساژ گردن می تواند به درمان فشار خون بالا کمک کند.
ساختار عضلانی گردن افراد در وضعیت های مختلف قرارگیری بدن به طور متفاوت و به شدت دچار کشیدگی می شود. بنابراین تحقیق، از طریق راه عصبی گردن به بخش مینی از مغز، سیگنال های عصبی عبور می کند که در فشارخون، ضربان قلب و تنفس تاثیر گذار هستند. این محققان همچنین در ناحیه گردن مینی برای مشکلات روزانه از جمله احساس سرگیجه بلافاصله بعد از بلند شدن سریع از روی زمین یافتند.

هندواته معده را تقویت می کند

هندواته معده را تقویت می کند و پوست سفید داخل آن برای زخم گلو و دهان بسیار موثر است. مغز تخم هندواته، گرم های معده و روده را از بین می برد و برای روم مثانه مفید است. هندواته بدن را تازه و شاداب می کند و برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است. آب هندواته مخلوط با سکنجبین علاجه کننده یرقان و دفع کننده سنگ کلیه است. هندواته باید همیشه بین دو وعده غذایی یعنی تقریبا سه ساعت پس از غذا و یک ساعت قبل از غذا خورده شود زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا مصرف شود در معضم آن اختلال ایجاد می کند. همچنین نباید آن را با میوه های دیگر مخلوط کرد زیرا باعث تولید نفخ شکم می شود. هندواته برای اشخاص سرد مزاج و کسانی که دارای معده سرد هستند مناسب نیست این اشخاص اگر تمایل به خوردن هندواته دارند باید آن را با شکر و عسل مصرف کنند.

روبوک وسیله خوبی برای کودکان نیست

استفاده از روبوک می تواند باعث آسمتسه شدن رشد مهارت های حرکتی کودک مثل سینه خیز رفتن، ایستادن بدون کمک و راه رفتن شود. اغلب مادر و پدراها استفاده از روبوک را راه مناسب و بی خطری برای راه رفتن کودک می دانند اما مطالعات اخیر روانشناسان نشان می دهد که این وسیله نه تنها بی خطر نیست بلکه راه مناسبی هم برای تسریع رشدمهارت های حرکتی و راه افتادن کودک نیست، در واقع جراحات شدیدی در اثر افتادن شیرخواران با روبوک تا بله ها گزارش شده است.
مطالعات نشان داده اند که استفاده از این وسیله تکامل حرکتی کودک را هم به تاخیر می اندازد. در این مطالعه ??? کودک ابرندی بررسی شدند که از میان این کودکان ??? کودک در ایستادن بدون کمک و راه رفتن دچار تاخیر بودند.

**تاثیر بتاسیم بر نارسایی قلبی**

منبع:روزنامه جوان\_شماره ۲۳۸۰

محققان معتقدند، میوه هایی که بتاسیم بالایی دارند نظیر طالبی، موز و پرتغال از بروز نارسایی قلبی جلوگیری می کنند و در صورت بروز از شدت آن می کاهند.به عقیده دانشمندان اغلب این بیماران روزانه چندین دارو مصرف می کنند که موجب دفع بتاسیم از بدنشان می شود و چون کمبود ماده مغذی می تواند با حملات قلبی همراه باشد، خوردن مواد غذایی که منب بتاسیم هستند، بسیار ضروری است. از آنجایی که کلسترول، فشار خون و همویستین بالا، زمینه ساز بروز بیماری های قلبی هستند، مصرف طالبی به دلیل دارا بودن مواد مغذی که برای کنترل این سه فاکتور مورد نیاز هستند مفید بوده و در حفظ سلامت قلب موثر شناخته شده است.
مطالعات نشان داده است مصرف یک فنجان طالبی در روز به میزان ۲۲ درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می دهد.
طالبی یکی از بهترین میوه ها برای حفظ سلامت قلب است. گفتنی است ویتامین C بالایی که در طالبی وجود دارد به همراه بتاکاروتن، احتمال بروز سرطان هایی نظیر سرطان ریه، سینه، مثانه، روده بزرگ، معده، لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می دهد و دو ماده مغذی ویتامین

**هورمون های جنینی و ویژگی‌های بیضاری درخودماده کی**

نویسنده:دکتر محسن ارجمند

منبع:فرهنگ جدید پزشکی دورلند
جله اول دکتر فرید موسوی

پژوهشی جدید در بریتانیا نشان می دهد میزان بالای هورمون جنینی مرهانه در جنین موجب احتمال بیشتری از گسترش ویژگی های بیضاری در خودماندگی(۱) ، در دوران کودکی می گردد.پسافته های حاصل از ۸سال مطالعه در ارتباط با سطوح هورمون تستوسترون بر ۲۵۳ کودک در دوران جنینی و درون رحم ، نشان می دهد که این افراد تا چه حد در معرض گسترش این بیماری قرار دارند.

پژوهشگران می گویند که هنوز مشخص نیست که آیا هورمون‌ها یا مواد حاصل از این هورمون ها موجب بروز جنین ویژگی‌هایی می شوند. این تیم تحقیقاتی با آزمایش بر نمونه های به دست آمده از زنانی که که دلایل بالینی تحت آمینون شکافی (۲) قرار داشتند ، میزان تستوسترون جنین را در دوون رحم مورد بررسی قرار دادند.رشد کودکان فوق نیز پیگیری گردید .
پژوهشگران برای تشخیص ویژگی های بیضاری در خودماندگی، بر روی این کودکان ، در سنین ۱۲ ماهگی ، ۱۸ ماهگی و ۴۶ ماهگی آزمایش‌هایی انجام دادند .
آزمون هایی مانند اینکه یک کودک چند بار به صورت مادر خود نگاه می کند یا اینکه هر واژه به کار برده شده توسط آنان چقدر طول است. در طی این مراحل اولیه ، آشکار گردید که میان ویژگی های بیضاری در خودماندگی و بالاتر بودن میزان تستوسترون جنینی ارتباطی هایی وجود دارد.فایل ذکر است که پژوهش های اخیر دانشمندان بر کودکان ۸ ساله هم انجام گرفته است.

مادران این کودکان نیز پرستشنامه ای را تحت عنوان اخراج قسمت طیف در خود مانده گی « (۳) پر نمودند. این پرستشنامه به این منظور تهیه گردید که شمار ویژگی های درخودماندگی بک کودک به واسطه آزمایش عواملی همچون علائین اجسامی و الگوهای باز شناسی مورد آزمون قرار گیرد.نمونه پرسش های انجام شده در بر دارنده این مضامین بودند که آیا کودک فعالیت‌های اجسامی مانند مهمانی ها را ترجیح می دهد یا سیری نمودن اوقات خود را در تنهایی و یا اینکه سرعت عمل او در به خاطر سیردن الگوهای ششاریش مانند به حفظ جدول اعداد یا حفظ شماره تلفن ها تا چه حد است .

سیس نتایج به دست آمده از سطوح هورمون با میزان تستوسترون بیش از زیامان در افراد مقایسه گردید، که نشان می داد تا ۲۰ برابر و به میزان ۱ دهم تا حدود ۲ و پنج صدم نانو مول در لیتز، میان این نتایج اختلاف وجود دارد .پژوهشگران معتقدند تستوسترون جنینی می تواند حدود ۲۰درصد از عوامل تغییر پذیری در گروه‌های موجود در پرستشنامه به حساب آید . اگرچه این عدد رقم بالایی به نظر نمی آید ، اما به لحاظ آماری چشمگیر می باشد.پژوهشگران می گویند این نخستین بار است که ارتباط میان ویژگی های بیضاری در خود مانده گی، با سطح هورمون تستوسترون جنینی، که به واسطه روش آمینون شکافی در رحم اندازه گیری شده ، مرتبط شناخته شده است.

بیش از اینها پژوهشگران جانورشناس نیز توانسته بودند ارتباط میان رشد مغز را با میزان تستوسترون جنینی را مشخص نمایند .اما پژوهشگران اخیر بر این باور بودند که این هورمون نقش غیر عمده ای را در بیضاری درخود مانده گی ایفا می نماید.

محققان بر این نکته تأکید دارند که این مطالعه تنها توانسته است ارتباط میان ویژگی های بیضاری در خود مانده گی و هورمون تستوسترون را آشکار نماید. اما هنوز مشخص نیست که ویژگی‌های این بیضاری به واسطه خود هورمون ایجاد می گردد و یا مواد حاصله از هورمون تستوسترون آن را موجب می گردد و یا اینکه ناشی از تاثیر متقابل مواد مختلف است.

آنان هنوز نمی دانند که چه عاملی موجب بالا رفتن میزان هورمون تستوسترون جنینی می گردد. اما برخی معتقدند آمیزه‌ای از دو عامل محیطی و وراثتی می تواند بر آن موثر باشد.

محققان معتقدند هورمون فوق ، در انثای تغییر ارتباط های سلولر های عصبی و آن دست از مواد شیمیایی که پیام ها را منتقل می نمایند و به نام ناقلین عصبی شناخته می شوند ، بر مغز اثر می گذارد. پژوهشگران در صدد آن هستند تا مطالعات خود را برای آزمایش ارتباط میان بیضاری در خودماندگی و سطوح خودماندگی در جنین پیگیری کنند.آنان در این مطالعه از یابگانهی پزشکی ۹۰۰۰۰ نمونه آمینون شکافی و تشخیصی روتینزشکی ثبت شده آن در داندراک استفاده می نمایند.برخی فرضیه ها بیضاری در خود مانده گی را نوعی، بزرگی مغز در مردان برمی شنوند . البته صاحبان این فرضیه ها نیز معتقدند گرچه پژوهشگران تنوری خود عویش رادر سطوح روانشناختی آزموده اند ، اما مطالعات جدیدتر نشان می دهد که این آ نون ها می تواند در سطوح زیست شناختی نیز مورد آزمایش قرار گیرد.

پی نوشت مترجم:

(۱) در خودماندگی وضعیتی که در آن فرد تحت تسلط میلانات فکری و رفتاری خود مغز غیر ملموسی است که قابل اصلاح به کمک اطلاعات خارجی نیستند. برای مثال در خودماندگی خریدمالی، نوعی از در خودماندگی است که در آن اختلال شدیدی در ارتباط و رفتار ، که معمولاً به هنگام تولد و حتما تا پیش از ۳سالگی پیدا می شود . وجود مشخصه آن عبارت است از در خود فرو رفتگی ، کناره گیری شدید از تماس با مردم ، تمایل به عدم تغییر ، مشغولیت ذهنی با موضوعات بی جان و اختلالات کلامی

تصویربرداری از یک زن در حال انجام آزمایش آمیوئوسنتز (آمنیوسنتز) که عوارض آن در صورت بروز عوارض ناخواسته می‌تواند منجر به سقط جنین شود.

**تنوی** - (Amniocentesis ) یا آمینون شکافی که عبارت است از ورود به رحم به روش جراحی از طریق شکم با گردن رحم (rautism spectrum quotient)
تأخذ: BBC News Health

**آرزی یابزی را با سرما خوردگی اشتباه نکریم**

منبع:روزنامه جوان

بایز دوباره فرا رسیده و تغییرات طبیعی مانند کاهش دما، تغییر در فشار هوا، افزایش سرعت باد و خشکی هوا از ویژگی های این فصل است که مسائلی را نیز به دنبال دارد.با وجود این که بسیاری از گیاهان در بایز به خواب زمستانی فرو می روند بسیاری از دانه ها نیز رشد کرده و بذرافشانی می کنند. در فصلن بسیاری از درختان از جمله نارون، اوکالیپتوس و برخی علف ها نیز در طول بایز بذرافشانی می کنند.
بذرافشانی گیاهان به همراه برخی عوامل تحریک زای دیگر سبب بروز آرزوی با حساسیت های فصلی می شود که آلودگی هوا، خشکی و سردی آن و وزش باد از جمله این عوامل است.

از عوامل تشدید کننده درون منزل نیز می توان از گرد و خاک، حیوانات اهلی و خانگی، دود سیگار و بوی برخی عطرها و اسپری ها نام برد. واکنش های حساسیتی بدن برای مقابله با این گرده به موارد عبارتند از عطسه کردن، آبریزش بینی، گرفتگی بینی، خارش چشم، یبنی و گوش و حتی گلو و قمری چشم.در افراد مبتلا به آسم نشانه های مانند سرفه، خس خس، تنگی نفس و احساس گرفتگی در ناحیه سینه نیز وجود دارد و استفاده از داروهای عادی به اندازه معارف نیز به تدریج تاثیر خود را از دست می دهد. برخی افراد هرگز به علائم فوق را به منزله سرما خوردگی فرض کرده و بی سبب و خودسرانه از دارو استفاده می کنند. در صورتی که با کاهش علائم تشدید کننده وضعیت آن ها نیز روبه بهبودی می رود.

در عین حال بیماری های دیگری مانند آگرما وقتی با علائم حساسیت و آرزوی مانند خارش و قمری پوست همراه شود تشدید شده و روبه وخامت می گذارد. به منظور کاهش یا از بین بردن علائم فوق نیز از عوامل تشدید کننده مانند قرار گرفتن در جریان هوای سرد و آلوده پرهیز کنید.نظفات اتاق خواب از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. بکوشید منزل را از گرد و خاک پاک کنید. حیوانات اهلی را در منزل نگاهداری نکنید و حتی الامکان در کنار افراد که سیگار می کشند قرار نگیرید. همچنین استفاده از عطر و اسپری نیز توصیه نمی شود.

#### یک شماره ۱۳

منبع:روزنامه جوان

مصروف مداوم روغن زیتون رمز طول عمر

به گفته متخصصان رمز طول عمر افراد ساکن در کشورهای شرقی مدیترانه ای مانند چین و ژاپن داشتن رژیم غذایی مناسب و مصرف مداوم روغن زیتون است. دکتر یوسف اسکندری گفت: رژیم غذایی افراد ساکن در کشورهای شرقی مدیترانه ای بهترین رژیم غذایی است چرا که به جای مصرف گوشت قرمز و چربیها از گوشت ماهی استفاده می کنند. میوه و سبزیجات در برنامه غذایی آنها جایگاه ویژه ای دارد و استفاده از روغن زیتون را به همراه غذا و یا هنگام طبخ غذا هرگز فراموش نمی کنند. دکتر اسکندری در مورد مزیت مصرف روغن زیتون بیشتر توضیح داد و افزود: در مطالعات اخیر وجود اسید چربی به نام اولئیک اسید و ترکیباتی مانند فنول در روغن زیتون عامل ضد سرطانی بودن این ماده غذایی شناخته شده است. وی در پایان خاطرنشان کرد: همچنین روغن زیتون به دلیل داشتن اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه از تشکیل کلسترول بد خون پیشگیری می کند و به این ترتیب مصرف این روغن برای بیماران قلبی- عروقی نیز بسیار مفید است.

رابطه بیماری دیابت و بروز بیماری های قلبی در کودکان

محققان می گویند برخلاف تصور رایج بیماری دیابت در سن پایین تر موجب بروز بیماری های قلبی می شود.بررسی های جدید محققان این دانشگاه نشان می دهد در کودکان مبتلا به دیابت بیماری های قلبی ممکن است از سن شش سالگی آغاز شود.به همین علت محققان توصیه می کنند پیش گیری برای بروز اختلالات قلبی و دندانان از سن پایین تری آغاز شود و پزشکان بیماران دیابتی خود را برای معاینات دندان معرفی کنند.در بررسی جدید پیش از صد و هشتاد فرد مبتلا به دیابت مورد بررسی قرار گرفته که سن آنان بین شش تا هجده سال بود که در دیابتی ها پلاک های دنداننی بیشتر بود علاوه بر آن التهاب قلب بیشتر مشاهده می شد.در صورت درمان نشدن بیماری قلبی این اختلال پیشرفت می کند و موجب جدا شدن قلب و تشکیل پلاک های بیشتری می شود.

با مصرف شکلات یکک سال بیشتر زندگی کنید

انجمن شیمی آمریکا در تازه ترین تحقیقات خود اعلام کرده است که ممکن است شکلات هرگز ضروری برای سلامتی انسان ها نداشته باشد. تا پیش از این گفته می شد ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در شکلات ها آن هم به میزان قابل توجه به تولید نوعی پروتئین سرطانی و حتی بروز بیماری های قلبی منجر می شود اما یافته های جدید دانشمندان چیز دیگری را می گویند. دانشمندان می گویند که چای و نوشیدنی های مشابه منابع خوبی برای آنتی اکسیدان های یاد شده هستند اما اکنون شکلات به عنوان منبع سرشار برای این ترکیبات شناخته شده است. در این میان میزان فراوان آنتی اکسیدان های یاد شده در شکلات ها بیش از هر موضوع دیگری قابل توجه بوده است. از سوی دیگر تحقیقات جداگانه به عمل آمده از سوی دانشمندان دانشگاه هاروارد نشان می دهد که مصرف شکلات حتی می تواند موجب طولانی تر شدن عمر افراد شود. به طور کلی افرادی که به طور هیشگی شکلات مصرف می کنند حدود یک سال بیشتر از سایر افرادی که از این ماده غذایی مصرف نمی کنند عمر می کنند از این رو دانشمندان امیدوارند تا در آینده ای نزدیک به شکلات به عنوان یک منبع غنی و غیر قابل انکار مواد مغذی در رژیم های غذایی بگرسه شود.

روناس، گیاه فراموش شده

روناس گیاهی است که بسیار مقاوم در برابر شوری آب و خاک و گرما می باشد که در این گونه مناطق بسیار خوب عمل می دهد و در برخی نقاط این گیاه به صورت خودرو و وحشی و در برخی نقاط دیگر آن را به صورت محصول کشاورزی و در آمد زا کشت می کنند. از جمله استان هایلی که این گیاه در آن به صورت خودرو می روید می توان به استان های یزد، کرمان و کرمانشاه اشاره کرد. از ریشه روناس یکی از باوادم ترین رنگهای قرمز گیاهی به دست می آید که در صنعت قالی بافی و گلیم بافی مورد استفاده قرار می گیرد و در زبان های مختلف با رنگ قرمز ارتباط دارد، به طوری که در زبان رومی ها آن را روباوا و در آلمان بدان روت و در یونان اریثروان گفته می شود که در همه این زبان ها به معنی قرمز می باشد. ریشه روناس مصارف پزشکی نیز دارد و می توان از جمله فواید رنگی خوراکی آن در تهیه خمیردندان و لوازم آرایشی نیز تحقیقات لازم را به عمل آورد. همچنین سینه این گیاه ویوک و ساقه جهت تغذیه ماد مردم استفاده قرار می گیرد. این در حالی است که اگر چه مناطق اروپایی خود نیز به کشت روناس می پردازند اما به دلیل سردی و شوری زمین در آن مناطق محصول مرغوبیت چندانی ندارد.

#### یک شماره ۹

منبع:روزنامه فارس

کاهش هورمون مردانه و احتمال مرگ در سالمندی

آزمایشها نشان می دهد خطر مرگ در مردانی که با کمبود میزان هورمون تستوسترون Testosteroneمواجهند بسیار بالاست.به گزارش بی بی سی، گروهی از محققان آمریکایی به بررسی ارتباط میان میزان هورمون تستوسترون و بروز مرگ در ۸۸ مرد بالای ۴۰ سال پرداختند. نتایج نشان داد کمبود این هورمون احتمال مرگ را تا ۸۸ درصد افزایش می دهد. از آنجایی که این تحقیقات در سطح گسترده انجام نشده، هنوز کاستی هایی دارد و نیاز به انجام تحقیقات بیشتر احساس می شود.

خوشبینی و بهبود شکستگی مفصل ران

محققان براین باورند خوشبین بودن در التیام شکستگی مفصل ران مؤثر است.به گزارش اسپکتاتور به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه Boston، شبت گرابی در بهبود شکستگی مفصل ران مؤثر است. این تاجیح تحقیقاتی بر روی ۳۴۰ هزار فرد مسن که مبتلا به شکستگی مفصل ران شده بودند و مبت گرا بودند، به دست آمده است. این افراد اظهار شادی و خوشبینی می کردند و به آینده خود امیدوار بودند و احساسی می کردند که بسیاری آنان مانند افراد دیگر بهبود خواهد یافت.طنی این تحقیقات مشخص شد از میان افرادی که به این بیماری مبتلا بودند، حدود ۳۶ درصد آنان مثبت گرا، ۱۳ درصد منفی گرا، و ۵۱ درصد آنان افسرده بودند که افراد خوشبین بسیار سریعتر پیاده روی می کردند و نسبت به افراد دیگر سریعتر می توانستند در صندلی بنشینند.

پرتو درمانی و گرفتگی عروق قلبی

محققان به این نکته دست یافتند که پرتو درمانی برای درمان سرطان سینه، باعث بروز گرفتگی عروق قلب در بیماران می شود. به گزارش نشریه Science، طنی ۱۲ سال تحقیق و بررسی بروی افرادی که تحت درمان با اشعه ایکنس بودند، مشخص شد که نشانه هایی از گرفتگی عروق قلبی در این افراد نمایان شده است. بر همین اساس زنان مبتلا به سرطان سینه تحت درمان با اشعه، ۱۵ تا ۲۰ درصد در معرض خطر ابتلا به امراض قلبی- عروقی قرار دارند. علاوه بر این، پزشکان به این دست از مبتلایان توصیه می کنند برای تقویت قلب خود از سیر و کلم بروکلی و دیگر سبزی ها استفاده کنند یا در معرض نور غیرمستقیم خورشید قرار بگیرند.

برای کاهش وزن بدن خود ماست بخورید

محققان علوم تغذیه می گویند: ماست، چربی های اضافی بدن را می سوزاند.به نقل از پایگاه اینترنتی Health Day، پژوهشگران علوم غذایی اعلام کردند: ماست توانایی بدن را برای کاهش چربی های اضافی، تقویت می کند.علاوه بر این مصرف ماست به حفظ سلامت و وضعیت مناسب بدن کمک می کند.به گفته محققان، افرادی که به طور منظم ماست کم چرب مصرف می کنند، بیشتر از افرادی که فقط دریافت کاری خود را کم می کنند، در کاهش وزن خود موفق می شوند. ماست همچنین می تواند باعث از بین رفتن باکتریهای مضر در معده شده و منجر به بهبود هضم غذا و کاهش سوء هاضمه شود.

پارکینسون درمان پذیر شد

محققان اسکاتلندی موفق شدند سلولهای بنیادی را به صورت موفقیت آمیز برای درمان بیماری های چون پارکینسون و چاقی به کار برند.به گزارش ایسنا، این محققان با استفاده از بن یافته های برگرفته از چنین انسانی، بدون نقایب ژنتیکی موفق شدند نقص چاقی را در حیوانات آزمایشگاهی و در محیط آزمایشگاه مرفع کنند. دانشمندان بر این عقیده اند که بن یافته ها قادرند در سطح مولکولی، تغییراتی ایجاد کنند که بر این اساس می توان از این سلولها برای درمان و حتی کنترل و پیشگیری از بیماری های متعدد استفاده کرد. نکته قابل ذکر اینکه این تحقیقات همچنان در مرحله آزمایشگاهی است و تا رسیدن به درمان دقیق و مؤثر برای چاقی و پارکینسون راه دوازی در پیش است.

#### یک شماره ۴

منبع:روزنامه قدس

نقرس و احتمال بیماری قلبی

نقرس یکی از بیماریهای مخرب مفاصل بدن به شمار می رود که از باعا و زائوها شروع می شود و باعث عفونت آنها می گردد. به عقیده پژوهشگران، نقرس آرتروز شدید و حادث است که از میزان بالای اسید اوریک خون سرچشمه می گیرد. هنگامی که اسید اوریک خون زیاد شود، در مفاصل تولید پلورهای می کند که در صورت تداوم و درمان نشدن، در استخوانها نشست کرده و باعث عفونت می شود. نقرس سبب انفارکتوس میوکارد می شود که یکی از حملات قلبی شدید به شمار می رود که عامل مرگ بسیاری از مبتلایان می باشد. همچنین تحقیقات نشان دهنده نوعی ارتباط میان این بیماری و افراد غیر انگلی، مصرف کنتدگان داروهای آداروژر و آسپرین، افراد چاق و مبتلایان به دیابت است. با این وجود بهترین روش، رعایت رژیم غذایی و مراجعه به پزشک معالج ذکر شده است.

غذاهای بسته بندی آرزوی را افزایش می دهد

بررسیها نشان می دهد پوششهایی که در بسته بندی بسیاری از غذاها استفاده می شوند، حاوی مقدار زیادی لانکس (لاستیک خام) است که به آرزوی های مرگبار منجر می شود. در آزمایشی که توسط سازمان بهداشت و سلامت انگلستان روی ۲۱ محصول غذایی صورت گرفت، مشخص شد یک سوم از این محصولات دارای پوشش لاستیک خام یا مواد لانکس هستند که این مواد از بسته بندی ها به محصولات غذایی سرایت کرده و به بروز آرزوی منجر می شوند. مطالعات نشان می دهد بالاترین سطح آلودگی به وسیله پروتئینهای لانکس در بسته های بستنی است که شامل ۷۴ نانواگرم در هر یکگ میلی متر پرتئین لانکس است که چهار عدد از آنها نامعروف به «Hev۱» آرزوی زاست و دشمن سلامتی است. به اعتقاد دانشمندان یک نانواگرم در میلی متر سبب بروز آرزوی خطرناک می شود. این آرزوها در سطح بالا نسبت به بافتهای پیوندی واکنش نشان می دهد و در سطح پایین تر به صورت خارش، سوزش و فرمی پوست بروز می کند.

شام دریایی ها

بررسی ها نشان می دهد افراد دریایی که در شب بسیار غذا می خورند، عوارض این بیماری در آنها افزایش می یابد. به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه واشنگتن، طی تحقیقاتی بر روی ۷۱۴ بیمار دریایی که حدود ۱۰ درصد آنها اظهار داشتند پس از صرف شام بیش از یک چهارم کالری که روزانه دریافت کرده دوباره مواد غذایی مصرف کردند، مشخص شد این افراد حدود دو تا سه برابر بیشتر در معرض چاقی، افزایش قند خون، عوارض بیماری دیابت مانند بیماری های قلبی، عدم فعالیت کلایر و تخریب تارهای عصبی قرار دارند. محققان بر این باورند افراد دریایی که در شب زیاد غذا می خورند دچار افسردگی، عصبانیت و احساسات منفی دیگر خواهند شد. پزشکان توصیه می کنند افراد دریایی که در شب زیاد غذا می خورند، برای جلوگیری از عوارض این بیماری به پزشک مراجعه کنند، البته داروهای ضد افسردگی برای کاهش این عوارض در برخی از افراد مؤثر خواهد بود.

زعفران و درمان افسردگی

تحقیقات جدید نشان می دهد در درمان افسردگی تأثیر زعفران با دُر معین و کنترل شده درمقایسه با داروهای ضد افسردگی بسیار مفیدتر خواهد بود. افسردگی تغییرات بیوشیمیایی در مغز ایجاد می کند و به بیماری در بزرگسالی منجر می شود. از زمانهای قدیم و در طب سنتی ایران، از زعفران به عنوان داروی ضدافسردگی استفاده می شده است. در چند تحقیق انجام شده مشخص شده که تأثیر زعفران با دُر معین و کنترل شده در مقایسه با داروهای ضد افسردگی متداول مانند «ایمی پرامین» و «فلوکستین» بسیار مفیدتر است. استفاده از زعفران بسیاری بی خطرتر و سودمندتر از داروهای ضد افسردگی است علاوه بر این بیشتر بیماران به دلیل آثار سوء داروهای شیمیایی ضد افسردگی مانند خشکی دهان و احتمالاً عطشی، میل چندانی به استفاده از این گونه داروها ندارند. همچنین زعفران حاوی مقادیری ماده مخدر بوده که در صورت استعمال بیش از اندازه آن اثرات نامطلوب خود را در فرد نشان خواهد داد. کودکان خود را در چرخ های خرید نگذارید.

محققان پس از بررسیهای فراوان اعلام کردند، قرار دادن کودکان در چرخهای خرید امری بسیار خطرناک و مرگبار است. گروهی از پزشکان در پیانه ای اظهار داشتند که سال گذشته ۴۴هزار کودک آمریکایی در سانحه های چرخهای خرید آسیب دیدند و ۹۰ درصد این حوادث در حضور پدر و مادران این کودکان رخ داده است بیشتر این حوادث هنگامی اتفاق افتاده است که کودکان بدون چرخهای خرید، به جای متصل نیست و هنگامی که می ایستند ناگهان به بیرون از چرخ خرید پرتاب می شود و چرخهای مخصوص خرید طوری طراحی شده اند که دارای مرکز جاذبه هستند، به طوری که حتی نودکی که در چرخ نشسته نیز ممکن است به بیرون پرتاب شود و هنگامی که روی زمین فرودشانها پرتاب می شوند، سر و گردن آنان دچار آسیب و کبودی شده و در مراحل حادث دچار ضربه مغزی می شوند و جالب توجه است به منظور حل این مشکل و به سفارش کارشناسان، چرخهایی مخصوص خرید طراحی شده است؛ به طوری که یک ماشین پلاستیکی به آن متصل است و بسیار به سطح زمین نزدیک است

#### یک شماره ۵

منبع:روزنامه قدس

تأثیر موسیقی بلند بر استفاده از قرصهای شادی بخش

موسیقی بلند، تأثیرات استفاده از قرص شادی بخش را تشدید می کند. استفاده از قرصهای شادی بخش در طولانی مدت باعث تخریب گوشه مغز می شود. دانشمندان کشف کرده اند، گوش دادن به موسیقی بلند همزمان با استفاده از قرصهای شادی بخش بر فعالیتهای مغزی تأثیر گذارنده و تأثیرات قرصهای شادی بخش را افزایش می دهد. این حالت در زمان گوش ندادن به موسیقی از بین می رود. یافته های جدید نشان می دهد، فرکانسهای موجود در موسیقیهای الکترونیکی تأثیرات توصیه‌های شادی بخش را پس از مصرف تا ۵ روز افزایش می دهد. در نتیجه روند از بین رفتن فعالیتهای مغزی دوبار می شود. دانشمندان در تلاشند تا روشن کردن اثرات استفاده ازقرصهای شادی بخش بر فعالیتهای مغزی، آمار استفاده از آن را به پایین ترین حد برسانند.

علایمی از قبیل پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب در سالمندان باید جدی تلقی شود

پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب، لرزیدن و احساس ضعف در حین راه رفتن می تواند نشانه ابتلا به سندرم " کاهش دما "در سالمندان باشد. دکتر "AndrewSibotte" از شنگ متخصص طب سالمندان در آخرین نشریه خبری "National Health in Aging" با اشاره به این مطلب، آورده است: از آن جا که سالمندان سوخت و ساز کندتری نسبت به جوانان دارند، دمای عمومی بدن آنها نیز پایین تر بوده و همین سبب باعث قرار گرفتن در معرض ابتلا به "سندرم کاهش دما" در این افراد می شود.وی نشانه های سندرم یاد شده را شامل لرزیدن، پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب، ضعف عمومی، اشکال در راه رفتن و اختلال در تنفس عنوان کرده و یادآور می شود: سالمندان باید آگاه باشند که نوابی بدن آنها، اجازه فعالیت طولانی مدت در هوای سرد را نمی دهد؛ به همین جهت استراحت در منزل در فصل سرد، خصوصاًسجین بارش برف بهترین اقدام برای آنها محسوب می شود.این متخصص طب سالمندان، همچنین در خصوص سرما و اثر آن بر روی بیماران قلبی عروقی هشدار داده و خاطر نشان می کند: کلیه افراد مبتلا به اختلالات گردش خون نیز در معرض عوارض سوء سرما قرار دارند و نشانه این امر نیز پوست زرد تا خاکستری و بسیار مرطوب بوده که در صورت ادامه وضعیّت به رنگگ قرمز یا کبود می گراید؛ در حقیقت متعاقب کبود شدن رنگ پوست، جریان خون نیز بسیار کند می شود و همین مسأله فرد را درمعرض سکه قلبی قرار می دهد.

چاقی شکمی خطرناک‌ترین نوع چاقی است

هر گاه انرژی دریاقتی افراد بیش از انرژی مصرفی شان باشد، فسنم برهم خوردن تعادل قد و وزن، با انباشت توده های چربی در ناحیه باسن یا شکم، چاقی باسنی (گلابی شکل) یا چاقی شکمی ( سیبی شکل) و در مواردی هر دو چاقی بروز می کند. چاقی شکمی زمینه ساز بیماریهایی همچون دیابت نوع ۲، حملات قلبی و گرفتگی رگهاست؛ زیرا به این وسیله اسیدهای چرب در معرض رادیوکالهای آزار که از طریق غذا، هوا و نوشیدنی وارد بدن شده اند، اکسید شده و چربیهای مضر (LDL) را ایجاد می کنند. این چربیهای مضر نیز قادرند، چربیهای ذخیره شده در کبد را آزاد و وارد خون کنند و به این وسیله فسنم ایجاد پلاک در رگها و گرفتگی آنها، از طریق خون به سایر نقاط همچون قلب رسیده و منجر به حملات قلبی شوند.

مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا-۳ از سردردهای میگرنی پیشگیری می کند

مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا-۳ به ویژه غذاهای دریایی همچون ماهی و میگو در پیشگیری از بروز آسم، افسردگی و سردردهای میگرنی مؤثر است. گروهی از دانشمندان با بررسی ارتباط رژیم غذایی افراد و بروز آسم دریافته که مصرف غذاهای دریایی به دلیل داشتن ماده مغذی اسید چرب امگا-۳ در پیشگیری و حتی درمان آسم در افراد به ویژه در کودکان نقش دارد. همچنین، نتایج تحقیقات دیگری حاکی است میزان اسید چرب امگا-۳ در خون افرادی که دچار افسردگی هستند کمتر از میزان طبیعی است. مصرف مواد غذایی حاوی امگا-۳ چند روز قبل از شروع عادت ماهانه از فشار رحمی و دردهای سیکل ماهانه می کاهشد.

گیاه زردچوبه در پیشگیری از سرطان پروستات تأثیر دارد

محققان معتقدند مصرف زردچوبه تأثیر بسیار زیادی در درمان و پیشگیری از سرطان پروستات دارد. به گزارش ایستا به نقل از Health Day محققان در آمریکا معتقدند علاوه بر زردچوبه گیاهانی مانند گل کلم، کلم برکلی و کلم معمولی در درمان سرطان پروستات و پیشگیری از آن بسیار مؤثرند.آمارها نشان می دهد سرطان پروستات دومین سرطان کشنده در میان مردان به شمار می رود.

#### یک شماره ۶

منبع:روزنامه قدس

نعا مسکن سردردهای عصبی است

دکتر «بند صادق پور» «داروساز و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت و گو با ایستا در خصوص " سردرد و فرآورده های دارویی گیاهی مؤثر بر آن "گفت: بیماریانی که به علت انقباضات طولانی مدت عضلات و گرفتگی و فشارعروق اطراف آن، همچنین وجود استرس و مشکلات عصبی به سردردهای تشنجی ناشی از انقبالات مذکور دچار هستند، به وسیله نعا تسکین می یابند. عضو مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی و طب مکمل، همچنین گیاه " شیرین بیان "را در درمان سردردهای سینوسی مؤثر دانست و افزود: سینوزیت با عفونت سینوسهای بینی، پشانی و صورت موجب سردردهای شدیدی در اطراف چشم و پشانی می شود که برای از بین بردن عفونت آن علاوه بر استفاده آبی بیوتیک به صورت معمول، گیاه شیرین بیان و اکی نامه به عنوان ضد ویروس و تقویت نیروی ایمنی بدن مؤثر است.

مصرف کنتدگان کاکائو، کمتر دچار حمله قلبی می شوند.



احتمال مرگ ناشی ازسکه قلبی در افرادی که دالما از شکلاتهای تیره و حاوی درصد بالای کاکائو استفاده می کنند، ۵۰ درصد کمتر از کسانی است که کاکائو مصرف نمی کنند. به نقل از جدید ترین شماره نشریه **internalmedicine**، براساس تحقیقات پژوهشگران هلندی با وجود این که سابق بر این تصور می شد کاکائو به علت دارا بودن مقادیر زیاد چربی، شکر و کالری، تأثیر چندان خوشایندی بر سلامت قلب ندارد، اما امروزه مشخص شده کاکائو یا دارا بودن نوعی ماده شیمیایی ضد فشارخون، مورد مرگ ناشی از ایست و نارسایی قلبی را ناحده زیادی کاهش می دهد.همچنین، وجود نوعی ماده آنتی اکسیدان، معروف به فلاوونول در کاکائو، عملکرد سلول های عروق خونی را بهبود بخشیده و از سخت شدن عروق که ناشی از تجمع کلسیول است، تا حد زیادی جلوگیری می کند.به همین دلیل پژوهشگران ادعا می کنند شاید علت این که کاکائو تاکنون به عنوان ماده ضد سرطان نیز شناخته شده وجود همین ماده آنتی اکسیدان باشد.

نقاصی درمانی : مشکلات هجانی کودکان کم شنوا را کاهش می دهد

کشیده نقاشی به عنوان یک روش هدایت شده روان تحلیلی می توانده مشکلات هجانی کودکان کم شنوا را کاهش دهد. تحقیقات و پژوهشهای انجمن علمی روانشناسی بالینی ایران حاکی از آن است، به دلیل اینکه افراد می توانند از طریق نقاشی درونی ترین افکار خود را نشان دهند بنابراین، استفاده از نقاشی به عنوان یک تسهیل گر بین دنیای درون و بروند، مشکلات هجانی را کاهش می دهد. همچنین، نقاشی درمانی، ثبات هیجانی و اعتماد به نفس این کودکان را افزایش داده و حسنگی، برانگیختگی هیجانی و خلق گرفته در آنها را از بین می برد.نتایج یافته ها نشان می دهند که با مشاهده ترسیمیهای کودکان می توان ویژگی های شخصیتی و پختگی شناختی آنها را نیز سنجید.

کاهش وزن بی دلیل کودکان را جدی بگیریده

به گفته یک متخصص طب کودکان، از دست دادن بی دلیل وزن در کودکان همراه با پنداختلای و کم خوابی می تواند نشانه پرکاری تیروئید یا تیروئید سمی باشد. دکتر "فیمه کیان زاهد"،متخصص کودکان با اشاره به این مطلب اظهار داشت: ۵ تا ۷ سالگی شایع ترین سن ابتلا به عارضه پرکاری تیروئید در کودکان بوده و عموماً افراد مبتلا به این اختلال شدیداً لاغر هستند. وی جنب و جوش بیش از حد، کاهش وزن، کم اشتها،ی، پنداختلای و در نهایت کم خوابی را مهمترین نشانه های پرکار شدن غده تیروئید دانست و یادآور شد: لرزش دست، لرزش ممتصر دست، همچنین تورم غده تیروئید در ناحیه گردن بسیار که گاهی به اندازه یک گردو است، دیگر علائم ابتلا به این عارضه را شامل می شود. وی انجام فوری آزمایش هورمونهای تیروئیدی را برای سنجش وضعیت بیمار ضروری خوانده و تصریح کرد: اگر کودک دچار عارضه تیروئید سمی باشد، تأخیر در درمان وی، می تواند منجر به عقب افتادگی ذهنی و افت ضریب هوشی شود. این متخصص کودکان بررسی وضعیت سلامت غده تیروئید را برای همه کودکان در آستانه ورود به دبستان مهم دانست و همچنین گفت: برای جلوگیری از بروز مشکل در یادگیری کودکت، بهتر است وی برای بررسی پرکاری و کم کاری این غده حیاتی که تأثیر مهمی در فرای ذهنی فرد دارد، مورد آزمایش قرار گیرد.

اضطراب و زندگی ناسالم سن بلوغ دختران را کاهش داده است

بررسیهای جدید محققان نشان می دهد، اضطراب و چاقی سن بلوغ دختران را کاهش می دهد. مطالعات دانشگاهیان بریستول انگلیس نشان می دهد، اضطراب و زندگی ناسالم در جماع امروز موجب شده دختران در مقایسه با مادران خود ۵۱٪ سال و در مقایسه با مادرزیرگاهی خود دو سال زودتر بالغ شوند.

#### یک شماره ۷

منبع:روزنامه قدس

آب سبب و تأثیر آن بر سکه مغزی و سرطان

نتایج مطالعات نشان می دهد ترشیدن روزانه یک لیوان آب سبب می تواند از بروز سکه مغزی، بیماریهای قلبی و سرطان جلوگیری کند. به گزارش پایگاه آب سبب تأثیر بسزایی در درمان بسیاری از بیماریها دارد، زیرا آب سبب شامل فولیک و آنتی اکسیدان قوی است که در مقابل بسیاری از بیماریها واکنش می دهد. البته عواملی مانند رنگ، زمان چیدن سبب، منقله ای که سبب در آن جا رشد می کند و شرایط نگهداری آن در میزان فولیک تأثیر خواهد داشت. آب سبب می تواند به بهبود وضعیت مزاجی منجر شده و کارکرد دستگاه گوارش را تقویت کند. همچنین آب سبب باعث کاهش احتمال بیماری غیرقابل درمان آزاربر می شود.

تأثیر لثرهای آلوده در ابتلا به عفونت قریه

بررسی ها نشان می دهند لثرهایی که در معرض آلودگی قرار می گیرند، سبب عفونتهای قریه ای می شوند. عفونت قریه اغلب سبب التهاب قریه می شود که این عفونت بسیار جدی است و گاهی اوقات سبب از دست دادن بینایی می شود و در بعضی موارد افراد به بینند قریه نیز نیاز خواهند داشت. طبق سلاله از بین ده هزار نفری که از لثرهای آلوده استفاده می کنند، حدود ۴ تا ۲۱ درصد آنها به عفونت قریه مبتلا می شوند. آلودگی لثر در اثر تماس با نوعی قارچ که معمولاً در گیاهان و خاک یافت می شود به وجود می آید که لثرها در فضاهای خارجی قرار می گیرند و دچار این آلودگی می شوند. محققان توصیه می کنند، استفاده کنندگان توجه زیادی به امر بهداشت داشته باشند، بوژه هنگام گذاشتن لثر به چشمان خود دستان خود را به خوبی بشویند و خشک کنند و بعد از هر بار مصرف، لثر را در محلول جدیایی که مخصوص لثر است قرار دهند.

کشف نوع جدیدی از جنون گاوی

محققان کانادایی نوع جدیدی از جنون گاوی را کشف کرده اند که از سال ۲۰۰۳ تاکنون هشت مورد از این نوع بیماری در این کشور مشاهده شده است. محققان با انجام آزمایشهایی بر روی یک نمونه گاو بالغ در یک آزمایشگاه ایالتی به مدت ۲۴ ساعت به این نتیجه دست یافته اند که البته تاکنون تحقیقات آنان در این مورد به پایان نرسیده و هنوز اعلام نکرده اند این حیوان در کدام ایالت و چگونه به این بیماری مبتلا شده است. مشاهده هشت مورد از جنون گاوی در کانادا از سال ۲۰۰۳ تاکنون سبب شده که دولت آمریکا برای جلوگیری از شیوع این بیماری تا زمانی که علل ابتلای آنان به این بیماری مشخص نشده، از وارد کردن گاوهای کانادایی به این کشور خودداری کنند. جنون گاوی بیماری مغزی است که بر اثر مصرف فرآورده های گاو و گوسفند بیمار به انسان سرایت می کند.

از خوردن کاهو و اسفناج غافل نشوید

نتایج مطالعات نشان می دهد کاهو نه تنها به عنوان یک غذا، بلکه به عنوان یکته داروی گیاهی نیز استفاده می شود و به عنوان یک داروی مسکن مفید است. محققان توصیه می کنند افراد باید مصرف گیاهان سبز رنگ مانند کاهو و اسفناج را حدود ۲ تا ۳ بار افزایش دهند و حداقل هفته ای سه بار به مصرف این سبزیها پردازند؛ زیرا این گیاهان حاوی آنتی اکسیدان هستند و از پیشرفت سرطان جلوگیری می کنند و خطر ابتلا به سرطان سینه، ریه و پوست و همچنین خطر ابتلا به تائیدیای را در سنین پیری کاهش می دهد. علاوه بر این سبزیجات سبز رنگ دارای ویتامین B هستند که برای سلامت قلب بسیار مفیدند و از مشکلات تنفسی جلوگیری می کنند. به عقیده محققان افرادی که سبزیهای سبز رنگ مصرف می کنند نسبت به افراد دیگر حدود ۴۰ تا ۴۰ درصد کمتر به سرطان روده مبتلا می شوند.

آدامس و سالم سازی دندان

برودی نوعی آدامس برای جلوگیری از کرم خوردگی و فساد دندان وارد بازار خواهد شد. باکتریهای اسید لاکتیك موجود در این نوع آدامس از چسبیدن باسیل های فاسدکننده و مخرب به دندان مناعت می کنند و باعث سالم ماندن دندانها می شوند. محققان انجمن شیمی آلمان معتقدند که با کمکنک باکتریها می توان مقدار زیادی از عوامل فاسدکننده و پوسیدگی دندان را بالای ۵۰ درصد کاهش داد. آزمایش با باکتریها در سری جدید آدامسهایی که سال آینده به بازار عرضه خواهند شد، موفقیت آمیز بوده است. به طور کلی عامل اصلی فساد دندان باکتریهای اسیتروکوک هستند که در حجم زیادی در پلاکهای دندانی یافت می شوند و باعث ترشح نوعی اسید می شوند که مینای دندان را از بین می برد. این باکتریها از طریق افزایش جریان بزاق در کاهش پوسیدگی مؤثر هستند.

#### یک شماره ۸

منبع:روزنامه جوان

آلودگی هوا و زایمان پیش از موعد

دانشمندان استرالیایی اعلام کردند؛ زنان بارداری که در معرض مقادیر اندکی از آلودگی هوا قرار می گیرند، با خطر وضع حمل زودرس و پیش از موعد مواجه هستند. بررسی ها نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا به ویژه در سه ماهه اول بارداری تا درصد احتمال زایمان پیش از موعد را افزایش می دهد. به علاوه گاز ازن می تواند این احتمال را تا ۷۷٪ درصده افزایش دهد.

خرما، انجیر و کشمش جایگزین زولیا

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز استفاده ازشیرینهای طبیعی به ویژه خرما، انجیر و کشمش را بهترین جایگزین برای سایر شیرینی های ارابه شده در ماه مبارک رمضان اعلام کرد.دکتر احمدرضا فلاح زاده روزبه داران را از مصرف بیش از اندازه زولیا و بامیه و همچنین شیرینی های مصنوعی منع کرد و گفت:هم اکنون در دنیا بیش از ۷۷۷ میلیون دبایی وجود دارند که این تعداد در ایران بیش از سه میلیون نفر هستند ضمن این که سه میلیون نفر نیز بروه دایابتک اند که ۷۷ درصد از این تعداد بالاخره مبتلا به دیابت نوع ۲ می شوند.

بهبود حافظه با جرت کوتاه روزانه

تحقیقات جدید دانشمندان امریکایی نشان می دهد حتی یک جرئت کوتاه و حداکثر یک ساعتی در طول روز می تواند سبب تقویت درصدهای قوه یادگیری و حافظه انسان شود. تأثیر مثبت خواب شبانه بر توانایی های ذهنی و قوه حافظه انسان از مدتها پیش برای دانشمندان روشن شده و اهمیت مرحله ای از خواب شبانه موسوم به "آرپی ام، که بیشتر رویاهای شبانه در آن رخ می دهد، کاملاً آشکار شده است.

استرس مادر باعث کم وزنی جنین می شود

به گفته محققان هورمون تنش زای کورتیزول مسکن است مکانیزیم بالقوه ای برای انتقال تنش مادر به جنین باشد و می تواند در کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد نقش داشته باشد. آنان معتقدند کورتیزول می تواند بطور مستقیم از طریق جفت به جنین منتقل شود و بر رشد جنین تأثیر بگذارد و جنین سادراتی که میزان بالای آلدوژن افسردگی، اضطراب و تنش را نشان می دهند در نیمه دوران بارداری وزن کمتری دارند و کوچکتر از اندازه متوسط هستند.

رابطه افسردگی با درمان آکه

نتایج یک پژوهش جدید ارتباط داری ارو کوتاه،مورد استفاده در درمان جوش های پوستی (آکه) با ایجاد افسردگی را تایید

کرد. به گزارش بی. بی. سی پژوهشگران اعلام کردند این دارو در موشها رفتار توأم با افسردگی ایجاد کرده است.این پژوهش زمانی انجام شد که برخی گزارش ها حاکی از آن بود که این دارو از زمان معرفی آن در سال ۱۹۷۷ تاکنون موجب افسردگی و خودکشی بیماران شده است.

**یک شماره ۱۶**

منبع:روزنامه جوان

آدامس های قندی دشمن اصلی دندان

یک دندانپزشک گفت: مسواک زدن صحیح به ویژه قبل از خواب، مصرف کمتر غذاهای قندی از جمله شکلات، بیسکویت و با حتی آدامس های قنددار، استفاده از دانه های روغنی به عنوان افزودنی در ساعت مدرسه، استفاده از نغ دندان بعد از مسواک زدن و در نهایت مراقبت ویژه از دندان ها از سن ۷ تا ۱۲سالگی از اقدامات لازم و موثری است که دانش آموزان می توانند در حفظ سلامت دهان و دندان های خود انجام دهند.
دکتر محسن عباسی با اعلام این مطلب نسبت به کیفیت و نوع تغذیه دانش آموزان در منزل و مدرسه تاکید کرد و گفت:دانش آموزان باید از مواد قندی کمتر استفاده کنند. به این صورت که سعی کنند در منزل و در بین وعده های غذایی روزانه به جای مصرف شکلات، آب نبات و بیسکویت ها بیشتر از میوه جات و دانه های روغنی مثل گردو، بادام و فندق استفاده کنند زیرا مواد تشکیل دهنده بسیاری از آن ها دارند. وی با اشاره به این که در مکانسیم پوسیدگی، مواد قندی با میکروب های داخل دهان تشکیل اسید لاکتیک می دهند افزود: اسید لاکتیک باعث حل شدن مواد آمحک داخل مینا می شود و در نهایت پوسیدگی ایجاد می کند. لذا هرچه کمتر از مواد قندی در برنامه تغذیه ای دانش آموزان استفاده شود سلامت دهان و دندان آنها بیشتر حفظ خواهد شد.
دکتر عباسی با اشاره به این که نوع مسواک در حفظ سلامت دهان و لته چندان اهمیت ندارد گفت: نوع خمیر دندان نیز در حفاظت بیشتر از دندان ها مهم نیست زیرا اکثر خمیر دندان ها از ترکیبات مشابه برخوردارند اما باید توجه شود که مسواک زدن حتما باید با استفاده از خمیر دندان باشد.

یوی بد دهان قابل درمان است

رئیس انجمن دندانپزشکان اصفهان گفت: یوی بد و نامطبوع دهان قابل درمان است. دکتر گوروش رحیمی افزود: یوی بد دهان از موارد شایع بین افراد است و به همین دلیل اغلب خود فرد هم متوجه آن نیست چون به آن عادت کرده است. وی با اشاره به اینکه یوی بد دهان از نظر آداب معاشرت اجتماعی برای افراد مشکل آفرین است و باید علت آن شناخته شود گفت: اشکالات محرم دهان یکی از علتهای اصلی یوی نامطبوع دهان می باشد. وی اظهارداشت: همچنین اختلالات گوارشی مانند اختلال در مری و معده در افرادی که مرتبا ترش می کنند و یا عفونتها و آبنه های ویوی، التهاب حفره بینی، سینوزیت (التهاب سینوس ها)، رتین(التهاب مخاط بینی)و التهاب ناحیه حلق مثل گلگودرهای چرکی نیز سبب یوی بد دهان می شود. رحیمی با بیان اینکه بیماریهای لته نظیر پیوره، التهاب لثه، لقی و پوسیدگی دندانها هم از شایعترین علل یوی بد دهان می باشد افزود: تجمع میکروارگانیسمها و تخمیر قندها در محل پوسیدگی و موارد دیگر نیز سبب بدبویی دهان می شود. وی گفت: گرسنگی، گرسنه خوابیدن و خوردن بعضی از غذاهای یودار به خصوص در شب مانند غذاهای آماده که در آن سیر و پیاز و ادویه استفاده شده باشد به نوعی باعث یوی بد دهان می شود. وی تصریح کرد: استفاده از مسواک قبل و بعد از صبحانه و هر وعده غذایی، لیموزش، شربت پرتغال و یا یک سزی معطر مثل نعناع، مرزه و تلخون می تواند از یوی بد دهان جلوگیری کند.

خاصیت ضد باکتریایی گیاه چای

گیاه چای منبع غنی از کاتچین ها می باشد که بیشترین اثرات ضد میکروبی و سایر اثرات درمانی به این کاتچین ها به خصوص اپی گال کاتچین گالات که منحصر به گیاه چای می باشد مربوط است. گیاه چای *Camellia sinensis* یک کاتچین درخت همیشه سرسبز متعلق به خانواده *Theaceae* است که برگ های این گیاه حاوی پلی فنل های اختصاصی و یک آتریم پلی فنل اکسیداز میباشد. اثرات ضد میکروبی چای به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم عمل می کند. اثرات مستقیم چای ممکن است باکتریواستاتیک یا باکتریوسید باشد و اثرات غیرمستقیم چای روی باکتری ها با واسطه اثر بر آتریم های پروتئین است که این فعالیت از خصوصیت **astrigency**چای ناشی می شود. اثر دیگر چای جلوگیری از توسعه مقاومت آنتی بیوتیکی است که کاتچین های چای با برداشت رادیکال های آزاد باعث این عمل می شوند. همچنین در باکتریهای اسپوردار باعث کاهش مقاومت گرمایی اسپورها می شود. از دیگر مکانیسم های احتمالی چای بر باکتریها عمل کردن کاتچین های چای به عنوان سیدروفور است که آهن محیط را جذب کرده و از دسترسی باکتری دور می کند. گفتنی است تاریخچه چای به عنوان یکد نوشیدنی به چین در حدود ۱۹۹۹ سال قبل از میلاد مسیح در زمان امپراتوری **Shen Nung**شیرمی گردد .

**یک شماره ۱۰**

منبع:روزنامه جوان

هنگام نوشتن زیاد خم نشود

به گفته کارشناس پزشکی خم شدن بیش از حد و به مدت زیاد در هنگام نوشت تکالیف درسی برای دانش آموزان، غذا خوردن و سایر کارها عوارض زیادی را برای ستون فقران در پی دارد.رعایت نکات نکردن نکات ضروری در مورد چگونگی نشستن در هنگام فعالیت در موارد حاد دو نوع فوز در ناحیه ستون فقرات ایجاد می کند که یکی فوز استخوانی و دیگری فوزهایی است که به علت بافت نرم و عضلات ایجاد می شود.در این میان متخصصان توصیه اعلام کردند: افرادی که در هنگام فعالیت در حالت نشسته از جمله خوردن و نوشیدن به مدت طولانی خم می شوند مستعد پیدا کردن فوز نوع دوم هستند.گفتنی است این معضل به ویژه در مورد دانش آموزان که گاه به مدت طولانی در حالت نشسته و خم شده قرار می گیرند، اهمیت دارد.

مصرف ۱به۱ باعث تیرهوشی می شود

میوه ۱به۱ بواسطه خواصی که دارد در درمان عفونت های ویوی و اختلالات روده ای بسیار مفید و موثر ست. خوردن ۱به۱ برای رفع یوساس، افسردگی و تقویت اعصاب معده، ورم حاد روده مفید و معالج اسهال های ساده و خونی است. این میوه برای خورنویز های رحمی، بواسیر و رفع سوزش ادرار نیز مفید است. دانه ۱به۱ از نظر طبیعت سرد و ترش است و پوست دانه به در آب گرم لعاب فراوانی می دهد. از قدیم لعاب ۱بهدانه را برای رفع التهاب دستگاه گوارشی، مخاطها، رفع سرفه و سینه درد، خشکی حلق، سوزش و خشکی دهان و زیانه، رفع گرفتگی صدا، تب بر و نیز برای درمان سل و زخم روده ها و قیره به کار می بردند.

کاهش چربی های خون با انگور

بنافته های یک پژوهش جدید نشان داد که مصرف روزانه ۱۱ گرم انگور قرمز کندری با پوست در مدت ۷ هفته موجب کاهش چربی های بد خون می شود. کلسرول بالا و چربی بد خون دارای رابطه مثبت و مستقیم با ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی و مرگ ناشی از آن هستند. طبق آخرین آمار از هر ۱۱۱۱۱ مرگ و میر ۱۱۱۱۱، مورد آن مربوط به بیماریهای قلبی – عروقی است. بیماریهای قلبی – عروقی به دلیل ناگافی بودن جریان خون در شریان های احاطه کننده قلب بروز پیدا می کنند که چربی خون بالا یکی از عوامل موثر بر ابتلا به این بیماری هاست. طبق تحقیقات انجام شده استفاده از انواع انگور با پوست و هسته به خصوص انگور قرمز کندری باعث کاهش چربی های بد خون می شود.

کودکان را از دود سیگار دور نگه دارید

دود سیگار نه تنها برای افرادی که سیگار می کشند مضر است، بلکه برای افراد غیر سیگاری که در همین هوای آلوده نفس می کشند، نیز ضرر دارد. استنشاق دود سیگار می تواند موجب بروز مشکلات جدی از جمله ذات الریه، بروشیت، عفونت های گوش و جمله های آسم به ویژه در کودکان شود. از این رو متخصصان توصیه می کنند که سعی کنید تا حد امکان احتیاط فرار گرفتن کودکان در معرض دود سیگار را کاهش دهید. اگر شما والدینی سیگاری هستید، هرگز نزدیک کودکان و یا در منزل سیگار نکشید. همچنین از بازدیدکنندگان، دوستان و اعضای خانواده درخواست کنید که نزدیک فرزندانان سیگار نکشند. اگر در رستوران هستید در قسمت افراد غیر سیگاری بنشینید.

پوست زنان سریع تر از پوست مردان پیر می شود

نتایج تحقیقات دانشمندان آلمانی نشان می دهد پوست زنان در مقایسه با پوست مردان سریع تر پیر می شود. به گزارش خبرگزاری رویترز محققان با استفاده از یک فناوری لیزری به سنجش میزان آسیب دیدگی پوست در اثر نور خورشید و همچنین افزایش سن انسان پرداختند. در این مطالعه محققان با استفاده از پالسهای لیزر مادون قرمز به بررسی لایه های عمیق تر پوست و سنجش میزان پیری آن پرداختند و میزان پروتئین های «کلان» و «الاستین» موجود در پوست افراد را بررسی کردند. کاهش «کلان» و «الاستین» در پوست به طور معمول سبب پیدایش چین و چروک و کاهش نرمی پوست می شود و نتایج این مطالعه نشان داد زنان با افزایش سن سریعتر از مردان پروتئین های «کلان» پوست خود را از دست می دهند. «کلان» گروهی از پروتئین ها در فضای مابنی پوست هستند که سبب استحکام پوست می شوند. بدن انسان در سنین کودکی و جوانی میزان زیادی «کلان» تولید می کند اما با افزایش سن تولید این ماده در بدن کاهش می یابد و در این مطالعه مشخص شد کاهش تولید «کلان» در زنان سریعتر از مردان رخ می دهد.

**یک شماره ۱۱**

منبع:روزنامه جوان

آب انار در بهبود یوکی استخوان مؤثر است

تازه ترین پژوهش ها نشان می دهد ابتلا به یوکی استخوان می تواند نشان دهنده این امر باشد که افراد مبتلا به این بیماری نسبت به افراد سالم – در گروه سنی مشابه – دچار پیری زودرس هستند. پژوهشگران انگلیسی دریافته اند که افراد مبتلا به یوکی استخوان تحلیل رفتن و التهاب مفاصل به لحاظ بیولوژیکی ۱۱ سال سریع تر از همسالان سالم خود پیر می شوند. عوامل مختلفی از جمله وراثت آسیب به سلول های بدن از سوی رادیکال های آزاد، چاقی و کشیدن سیگار در بروز این پیری زودرس نقش دارند. یوکی استخوان شایع ترین نوع بیماری آرتروز است و معمولا افراد سالمند و مسن را مبتلا می کند. مهمترین علایم این بیماری شامل درد مفاصل، گرفتگی عضلات و تورم مفاصل و استخوان هاست. مفاصلی که عمدتا دچار این حالت می شوند زانو،هاگن و ستون فقرات هستند و مفاصل دست ها و پاها به ندرت دچار یوکی استخوان می شوند. این بیماری اگر به طور مناسب و به موقع تحت درمان قرار گیرد قابل درمان است و هر چه زودتر درمان آغاز شود تاثیر آن مطلوب تر خواهد بود. از سوی دیگر مطالعات اخیر نشان داده است که مصرف عصاره میوه انار می تواند در کاهش روند تحلیل رفتن غضروف ها که منجر به یوکی استخوان می شود موثر باشد. مطالعات نشان می دهد که آب انار از فعالیت آنزیمی که در افراد مبتلا به یوکی استخوان به غضروف ها آسیب می رساند جلوگیری می کند.

دستکاری جوشها باعث ایجاد لک های تیره و فرو رفتگی پوست می شود

دکتر فرانتک

دستکاری جوشها و کندن آنها باعث ایجاد لک های تیره و فرورنگی خواهد شد که برطرف کردن آن بسیار مشکل است. دکتر فرانتک احسانی شایع ترین بیماری پوستی در نوجوانان و جوانان، جوش های غرور و جوانی است که در اصطلاح علمی به آن آکنه می گویند. این جوشها در اثر التهاب خفد چربی پوست به وجود می آیند که معمولاً بعد از سن بلوغ و با فعال شدن غدد چربی در افراد آزار می شود. وی در ادامه افزود: البته با وجود این که شروع این جوشها معمولاً با شروع ترشح هورمونهای جنسی در بدن همراه است ولی به طور قطعی دلیل هورمونی ندارند و زمینه زینتیک در افراد در اکثریت موارد به شدت شایعات آنها می افزاید. دکتر احسانی مصرف برخی داروها از طریق خوراکی و یا موضعی را باعث افزایش آکنه دانست و تصریح کرد: مصرف هرگونه دارو باید با تجویز پزشک باشد و علاوه بر آن مواد آرایشی این افراد نیز باید فاقد چربی باشد و هرگونه کرم جرب و غیر دارویی در اولین فرصت با مواد شوینده مناسب شسته شوند. وی همچنین با اشاره تأثیر تغذیه در افزایش و کاهش آکنه بیان کرد: مصرف میوه ها و سبزیجات تازه بخصوص مصرف میوه گریب فروت باعث کاهش آکنه می شود

**بیک شماره ۱۲**

منبع:روزنامه جوان

قدرت درمانی عسل بیشتر از آنتی بیوتیک است

بر پایه تحقیقات و تجربیات پزشکان دانشگاه پن در آلمان، قدرت قدرتی ندارد، اما «عسل پزشکی» قادر بوده است حتی زخم های حاد را که با است. تحقیقات نشان داد در حین حال هر عسلی چنین قدرتی ندارد، اما «عسل پزشکی» قادر بوده است حتی زخم های حاد را که با باکتری های مقاوم در برابر چند نوع آنتی بیوتیک مقاوم شده، ظرف چند هفته درمان کند. به دلیل افزایش میزان مقاومت باکتری ها در برابر آنتی بیوتیک ها، عسل به عنوان یک داروی خانگی کهن بار دیگر توجه فرار گرفته است. این پزشکان آلمانی در حین حال خوددرمانی با عسل را توصیه نمی کنند زیرا عسلی که ویژه درمان زخم تهیه نشده باشد، می تواند «هاگ باکتری» داشته باشد. عسل پزشکی، تعویض باند زخم را نیز آسان تر می کند و بیمار نیز هنگام تعویض باند دچار درد کمتری می شود. عسل تأثیر ضد میکروبی و باکتری دارد. پژوهش های موجود نشان می دهد زنبورها هنگام تولید عسل آگزیم اکسید گلوکز را به آن اضافه می کنند و این آگزیم باعث می شود که از قند موجود در عسل به طور مستمر به مقدار کمی آب اکسیژنه که خود نیز ضد میکروب و باکتری است، تولید شود و سرانجام به این ماده طبیعی خاصیت ضد میکروبی بدهد. از آنجا که این آب اکسیژنه به طور مستمر و بدون توقف تولید می شود، مقدار اندکی از آن برای کشتن و نابودی باکتری های زخم کافی هستند.

از مصرف خودسرانه داروهای تولدی استامینوفن خودداری کنید

از مصرف داروهای حاوی استامینوفن بدون توصیه پزشک خودداری کنید.
دکتر طالع کسرابی با بیان این که استامینوفن در بدن آزیمبی را که باعث ایجاد درد می شود مهار می کند اظهار کرد: اثر ضد تب استامینوفن پوسله تأثیر مستقیم بر مرکز تنظیم حرارت در قسمت مخصوصی از مغز ظاهر می شود. وی یادآور شد: این دارو معمولاً به صورت خوراکی تجویز می شود و جذب آن به سرعت تخلیه معده بشنگی دارد و معمولاً در عرض ۲۲ تا ۳۳ دقیقه مقدار آن در خون به حداکثر می رسد. کسرابی افزود: این دارو توسط آزیم های کبدی متابولیزه و دفع می شود نیمه عمر این دارو دو تا سه ساعت و عملکرد کلیوی بر روی آن تقریباً بی اثر است. در مقادیر سعی و یا در صورت وجود بیماری کبدی ممکن است نیمه عمر این دارو افزایش یابد و به دو برابر یا بیشتر هم برسد. وی با اشاره به این که نیمه عمر یک دارو مدت زمانی است که طول می کشد تا مقدار داروی موجود در بدن به نصف کاهش یابد متذکر شد: در مواردی که حساسیت به آسپرین وجود دارد و شدت درد خفیف است می توان از استامینوفن استفاده کرد.

گوچه فرنگی در درمان فشار خون بالا موثر است

پژوهشگران دریافته اند مصرف گوچه فرنگی در درمان فشار خون بالا موثر است.
پژوهشگران در تحقیقی که از ۳۳ بیمار داوطلب مبتلا به فشار خون بالا به عمل آوردند تأثیر گوچه فرنگی را در آن ها بررسی کردند.
تلمی این بیماران سابقه بیماری فشار خون نداشتند و قبل از شرکت در این تحقیق از داروهای کنترل فشار خون استفاده نکرده بودند.
پژوهشگران بیماران را به دو گروه تقسیم کردند، در مدت تحقیق که هشت هفته به طول انجامید فشار خون بیماران گروه اوله با مصرف دارو کنترل شد در حالی که بیماران گروه دوم در طول این مدت، روزانه و به طور مرتب تنها گوچه فرنگی مصرف کردند. پس از هشت هفته مقایسه مشخص شد که مصرف گوچه فرنگی بدون آن که اثر جانبی مضر داشته باشد فشار خون بیماران گروه دوم را در حد متعادل نگاه داشته است
گوچه فرنگی حاوی لیکوپن است، ماده که موجب فرمی رنگ زنگ گوچه فرنگی می شود، پژوهشگران احتمال می دهند، این ماده گیاهی خاصیت اثرجای دیواره رگ های خونی را افزایش می دهد. حضور لیکوپن در فعالیت عقهله های قلبی نیز تأثیر مثبت دارد، اما هنوز مشخص نیست، اثر این ماده تا چه مدت در بدن باقی می ماند یا این که در صورت درست بودن روش گوچه فرنگی درمانی، بیماران روزانه چه مقدار گوچه فرنگی باید مصرف کنند تا فشار خونشان متعادل باقی بماند.

آسیب کلیه، کبد و قلب از عوارض شدید، گرمزادگی است

گرمزادگی علاوه بر ایجاد حالت تهوع و سرگیجه به اندام های همچون کبد، کلیه و قلب به ویژه در سالمندان آسیب های جدی وارد می سازد.
دکتر کیوان ارشدی متخصص داخلی گفت: به طور معمول با افزایش دمای محیط بدن انسان به کمک تعریق سعی در کاهش دمای خود دارد اما اگر فرد به دلیل فعالیت شدید به سرعت عرق کند و یا آب کافی دریافت نکند دچار علائم گرمزادگی همچون سرگیجه، تهوع و حتی بیهوشی می شود. وی با اشاره به اینکه گرمزگی عضلات، تخریب سلول های مغزی و آسیب کلیه، کبد و قلب از عوارض گرمزادگی شدید است افزود: در این حالت بدن به دمای بیش از ۳۳ درجه سانتی گراد می رسد که می توان با کم کردن تعداد لباس های فرد و پوشیدن آب خنک به سر و صورت او تا زمان رسیدن به بیمارستان مانع از وخیم شدن حال وی شد.
دکتر ارشدی به افراد سالمند و کودکان که بیشتر در خطر گرمزادگی هستند توصیه کرد از انجام فعالیت شدید بدنی و یا ماندن در فضای باز به ویژه در ساعات اوج گرما ۳۳ تا ۳۳ (تا) خودداری کنند. همچنین در فصل گرما لباس های نازک نخی و روشن پوشیده و در طول روز از مایعات استفاده کنند تا بدین ترتیب کمبود آب بدن حاصل از تعرق جبران شود. لازم به ذکر است افزایش وزنه، کاهش ساعات خواب و مصرف زیاد مواد غذایی الکلیتین از دیگر عوامل بروز گرمزادگی شناخته شده است.

دبایش ها هر شش ماه یکبار چشم های خود را معاینه کنند

قطع عضو، فشارخون بالا، نوروپاتی یا وجود مشکلات عصبی، دیابت یا پیوند کلیه همچین دفع آلومین از کلیه در بیماران دبایش آنان را مستعد بروز مشکلات چشمی می کند.
نوشین نجفی زاده گان کارشناس آموزشی بیماران دبایش انسیتو فغد داخلی ایران ضمن اعلام مطلب فوق اظهار کرد: چشم افراد دبایش در زمان طولانی در اثر افزایش قند خون تحت فشار قرار گرفته و این مسئله منجر به بروز بیماری های چشمی از ضعف چشم تا نابینایی فرد می شود. وی با تأکید بر لزوم معاینات چشمی این بیماران به صورت دوره ای هر شش ماه یکبار اضافه کرد: تنها راه جلوگیری از بروز مشکلات چشمی افراد دبایش کنترل قند خون و رعایت رژیم غذایی صحیح همچین اجرای فعالیت های بدنی است.

درد شدید معده و حالت تهوع از علائم سکه خفیف قلبی

یکه فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد اعلام کرد: عرق های سرد مداوم، حالت تهوع شدید و به ویژه درد شدید معده از علائم اصلی سکه های خفیف قلبی به ویژه سکه های عصبی است که در بخش تحتانی قلب رخ می دهد. دکتر ناصر ابراهیمی درانی تأکید کرد: اغلب موارد علائم این سکه ها با بیماری گاستریت یا التهاب معده به اشتباه گرفته می شود که این امر بسیار خطرناک است زیرا در این موارد این علائم نشان دهنده سکه قلبی است که بیمار بلافاصله باید به مرکز درمانی مراجعه کرده تا متفقه سکه رد شود. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: به ویژه در افرادی که مبتلا به دیابت هستند سکه های سطح تحتانی قلب شایعتر است که در اغلب موارد درد ناشی از این سکه ها در معده بروز می کند. وی در ادامه اظهار کرد: گاستریت با التهاب معده اکثر اوقات با درد در ناحیه معده بروز می کند، اما نکته ای که در این میان حائز اهمیت است لزوم عدم مصرف دارو بدون تجویز پزشک است زیرا ممکن است دردی که در معده بروز کرده ناشی از سکه بوده نه گاستریت در نتیجه عوارض سکه قلبی در این موارد افزایش می یابد.

**بیک شماره ۱۴**

منبع:روزنامه جوان

الزغفونه لله و دندان بر قلب

عظونته لله و دندان را نباید کم اهمیت دانست زیرا اینگونه عظونته ها به دهان محدود نشده و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.یکی ازمشکلات بعضی افرادی بوی بد دهان است که علاوه بر این که موجب دوری اطرافیان می شود برای خود فرد نیز آزاردهنده است. از جمله عواملی که موجب بوی بد دهان می شود بیماری های مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی است البته بایستی توجه داشت که باقی ماندن غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی دندان باعث بروز چنین حالتی می شود.

چرا کودکان ناخن های خود را می جویند؟

علل های اصلی ناخن اسرس، نگرانی، تقلید از دیگر کودکان، یک مرحله تغییر از مکیدن دست و وجود ناخن های بلند باعث می شود کودکان ناخن خود را بجود در درمان این عادت باید به علت آن توجه کنیم اگر کودک شما تحت فشارهای روحی و عصبی فراوانی قرار دارد سعی کنید این فشارها را کم و یا تعدیل نماییند.جویدن ناخن در خانواده های کم جمعیت به علت کم بودن همسازی یا توجه غیرعادی به فرزندان و در خانواده های برجمیت به دلیل محیط شلوغ خانه و کم توجهی به نیازهای عاطفی کودکان شایع تر است.

استعمال سیگار بروز بویکی استخوان را تسریع می کند

استعمال دخانیات و مصرف الکل در هر سنی و شرایطی مضر است و از جمله عوارض استفاده از آنها تشدید بویکی استخوان است.علاوه بر مسئله سن یکی دیگر از عوامل بروز بویکی استخوان،پاستنگی است بنابراین زنان سالمند بیشتر ازمردان سالمند به بویکی استخوان مبتلا می شوند.برای جلوگیری از ابتلا به بویکی استخوان بایستی به طور منظم ورزش کرد چون ورزش یکی ازعوامل مهم برای فرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان ومحکم شدن استخوان ها می شود.مجمین، در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود با پزشک مشورت کنید.شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما به خاطر داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نشکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر مانع از جذب کلسیم می شود.

**بیک شماره ۱۵**

منبع:روزنامه جوان

دکتر فرانتک

دستکاری جوشها و کندن آنها باعث ایجاد لک های تیره و فرورنگی خواهد شد که برطرف کردن آن بسیار مشکل است. دکتر فرانتک احسانی شایع ترین بیماری پوستی در نوجوانان و جوانان، جوش های غرور و جوانی است که در اصطلاح علمی به آن آکنه می گویند. این جوشها در اثر التهاب خفد چربی پوست به وجود می آیند که معمولاً بعد از سن بلوغ و با فعال شدن غدد چربی در افراد آزار می شود. وی در ادامه افزود: البته با وجود این که شروع این جوشها معمولاً با شروع ترشح هورمونهای جنسی در بدن همراه است ولی به طور قطعی دلیل هورمونی ندارند و زمینه زینتیک در افراد در اکثریت موارد به شدت شایعات آنها می افزاید. دکتر احسانی مصرف برخی داروها از طریق خوراکی و یا موضعی را باعث افزایش آکنه دانست و تصریح کرد: مصرف هرگونه دارو باید با تجویز پزشک باشد و علاوه بر آن مواد آرایشی این افراد نیز باید فاقد چربی باشد و هرگونه کرم جرب و غیر دارویی در اولین فرصت با مواد شوینده مناسب شسته شوند. وی همچنین با اشاره تأثیر تغذیه در افزایش و کاهش آکنه بیان کرد: مصرف میوه ها و سبزیجات تازه بخصوص مصرف میوه گریب فروت باعث کاهش آکنه می شود

**بیک شماره ۱۶**

منبع:روزنامه جوان

دکتر فرانتک

استفاده از عینک های آفتابی ارزان قیمت برای چشم مضر است

به گفته رییس انجمن چشم پزشکی ایران استفاده از عینک های آفتابی کنار خیابان که معمولاً دارای قیمت های ارزان می باشند به علت غیر استاندارد بودن برای چشم خطرناک هستند.
دکتر هرمز شمس، افزود: عینک های آفتابی کنار خیابان عینک های مناسبی نیستند و بهتر است مردم از خریدن آنها خودداری کنند. وی اضافه کرد: استفاده کردن از این نوع از عینک ها یعنی عینک های آفتابی ساده تیره که ضد اشعه یو.وی نیستند و مانع ورود اشعه های مضر ناخواسته به داخل چشم نمی شوند عوارض و مشکلات چشمی را به دنبال دارند.
دکتر شمس اظهار داشت: استفاده از این نوع از عینک ها باعث بازشدن مردمک چشم و ورود اشعه های مضر خورشید به ناحیه مرکزی پانقله زرد چشم می شوند که این امر نهایتاً باعث تخریب چشم و مشکلاتی همچون آب مروارید می شود.
بعضی از عینک های آفتابی مخصوص عینک هایی با قیمت پایین به علت کیفیت نامناسب شیشه آنها ممکن است مشکلاتی را از نظر بینایی برای شخص ایجاد کنند.
به گفته رییس انجمن چشم پزشکی ایران رنگ عینک آفتابی خاکستری است که در طی ساخت ممکن است با رنگ های دیگر ترکیب شود و این رنگ در محافظت از چشم و جلوگیری از ورود اشعه های مضر خورشید به داخل تائیری ندارد. اشعه ماوراء بنفش خورشید جزو اشعه های نامرئی است که می تواند عوارض چشمی را به دنبال داشته باشد عینک آفتابی علاوه بر اینکه اشعه های مرئی را کمتر و تحمل نور خورشید را بیشتر می کند، مانع ورود اشعه های مضر نور خورشید به داخل چشم می شود و یک عینک آفتابی که مانع ورود اشعه یو.وی نشود نه تنها مفید نیست بلکه خطرناک نیز می باشد.

پنل آلودگی زیرچشم ها و تورم پلک

پنل کردن زیر چشم ها در بالغین می تواند یک پدیده طبیعی باشد. دو عامل موجب پنل کردن زیر چشم و تورم پلک باینی می گردند؛ یکی شل شدن پوست و دیگری تورم چربی کانه چشم که موجب به جلورائه شدن پلک باینی می شود - پلک باینی چون نسبت به پلک بالایی بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرد زودتر حالت شلی به خود می گیرد- در ضمن با افزایش سن، بافتهای نگهدارنده کانه چشم شل می شوند و چربی آنها به جلورائه می شود.
بیشتر اوقات چشم ها در اوایل صبح طبیعی هستند و در اثر خشکی شب هنگام پنل آلود می شوند. اما اگر هنگام خواب صورت بوی بالش قرار گیرد ممکن است بر عکس، چشم ها در اوایل صبح پنل آلوده شوند و در طول روز و هنگام شب بهبود یابند.
باید ذکر کرد که هیچ نوع کرم موضعی برای درمان این پنل آلودگی موثر نیست همچنین لیزر در درمان این پدیده به هیچ وجه موثر نمی باشد.
اگر گاهنگاهی دچار پنل آلودگی زیرچشم می شوید، علت آن می تواند خشکی باشد که با استراحت مناسب و افزایش زمان خواب بهبود می یابد. برخی موقع کبسه های آب سرد به مدت ۲ تا ۳ دقیقه می تواند بسیار موثر باشد.

آلودگی هوا مانع ساخته شدن ویتامین D در بدن می شود

یک فوق تخصص غدد گفت: آلودگی هوا مانع از جذب اشعه ماوراءبنفش آفتاب از طریق پوست شده که در نهایت کمبود شدید این ویتامین منجر به برخی استخوان درد فرود خواهد شد.
دکتر سلطانی با اشاره به این که غالب نیاز ویتامین Dبهدن به وسیله جذب نور آفتاب و از طریق پوست بدن تامین می شود، به ایسنا گفت: توصیه می شود هر فرد حداقل سه روز در هفته و روزانه بین ۲۲ تا ۳۳دقیقه پوست صورت و دست های خود را در معرض آفتاب مستقیم و بدون وجود موامعی همچون شیشه و کرم های ضد آفتاب قرار دهد تا بدین صورت باعث جذب هر چه بهتر اشعه ماوراءبنفش برای ساختن ویتامین Dدر پوست شود. وی تأکید کرد: بهترین ساعات قرار گرفتن در نور آفتاب برای جذب این ویتامین بین ساعت ۷ صبح تا ۹ پدداظهر یعنی زمانی است که آفتاب به صورت مایل نمی تابد.

راندندگان با تعویض موقعیت خود فشار روی عضلات را کاهش دهند

عضو هیات علمی گروه طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: رانندگان به خاطر این که مدام به حالت نشسته قرار دارند بایستی گاهی به عضلات خود استراحت داده و موقعیت خود را از حالت نشسته تغییر دهند تا فشار بر روی عضلات آنها کمتر شود.
دکتر غلامرضا پورمقیوب در خصوص بیماری کمر درد در رانندگان گفت: یکی از ریز فاکتورهای مهم در کمردرد راننده گان حمل بار سنگین و موقعیت فرد که به صورت ثابت در حالت نشسته یا ایستاده قرار دارد است. وی ادامه داد: بعضی از مشاغل به خاطر این که فرد به طور مکرر مجبور است ستون فقرات خود را خم و راست کند و حالت چرخشی داشته باشد بیشتر دچار کمردرد می شوند.
پدر مقویوب تصریح کرد: یکی دیگر از مواردی که در رانندگان موجب کمردرد می شود ارتعاش تمام بدن است و این بیشتر به دلیل نوع جاده ها، شرایط نشستن و نوع طراحی ماشین ها است. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص نحوه جابه جایی بار به ایسنا گفت: با رعایت یک سری اصول در جابه جایی بار ملاحظه بار از بدن که هرچه قدر کمتر باشد بهتر است می توان میزان ایستلا به کمردرد را کاهش داد. وی ادامه داد: چنانچه رانندگان پس از مدتی نشستن به بهانه های مختلف سعی کنند از پشت فرمان بلند شده و موقعیت خود را تغییر دهند کمک موثری به کاهش ایستلا به کمردرد می کند.

#### تجلی تازه فر دنیای ارنیبدی

منبع:روزنامه جوان

یکه مرکز تحقیقاتی در شهر بن آلمان در حال تکمیل طرح دستگامی است که همانند چاپگرگی سه بعدی، استخوان مصنوعی مورد نیاز برای ترمیم شکستگی ها را می سازد.

به گزارش ایسنا قطعات مصنوعی استخوان طوری طراحی می شود که مانند تکه پازل، درست مکمل محل شکستگی خواهند شد.

مرکز تحقیقاتی «سزار» در شهر بن یکی از مراکز بین المللی پژوهش در آلمان است. در این مرکز محققان جوانی از سراسر دنیا و در رشته های مختلف تحقیقاتی مشغول کارند. گروه های تحقیقاتی سزار بر روی پروژه های مختلفی کار می کنند که اساس آنها طرح های تازه ای است که به مرکز ارایه شده اند.

پروژه در واقع تکمیل طرح و عملکرد دستگامی است که قطعات مصنوعی استخوان می سازد. این دستگام که پژوهشگران مرکز سزار آن را دستگام چاپگر سه بعدی معرفی می کنند، با دریافت مواد اولیه و براساس طرح سه بعدی که در اختیار دارد استخوان مصنوعی می سازد.چوش خوردن استخوان شکسته دست کم شش هفته طول می کشد، آن هم در بهترین حالت، یعنی وقتی استخوان جوان است و شکستگی چندان شدید نیست.شکستگی های شدید به جراحی نیاز دارند تا قطعات خود شده به کمک سوزن های مخصوص جراحی به هم فیکس شوند، پس از جوش خوردن تکه های شکسته استخوان این سوزن ها باید در جراحی بعدی از بدن خارج شوند.

نیم تحقیقاتی مرکز سزار بر روی طراحی کار می کند که جراحی این دسته از شکستگی ها را بسیار ساده خواهد کرد.در این طرح یک قطعه استخوان مصنوعی به محل شکستگی پیوند می خورد. قطعه مصنوعی طوری طراحی می شود که مانند تکه تکه پازل درست مکمل شکستگی می شود.به گزارش ایسنا، هرمن زاینس مدیر گروه می گوید: ما با چاپگر سه بعدی برای هر بیمار تکه استخوان مصنوعی را که لازم دارد می سازیم تکه ای که دقیقاً با قسمت شکستگی جفت می شود و استخوان مجدد در بهترین حالت رشد خواهد کرد.ترکیب استخوان های مصنوعی که از دستگام بیرون می آید به ترکیب طبیعی استخوان شایست زیادی دارد. علاوه بر آن، استخوان های مصنوعی از استحکام لازم نیز برخوردارند.

زاینس اضافه کرد: مکاتیبم دستگام به منظور تهیه نمونه طوری شده است. برای تهیه مدل های دستگام به طور مستقیم طرح سه بعدی را از رایانه می گیرد و با مودلی که در اختیار دارد نمونه سازی می کند.

به این دستگام غول پیکر تفره ای رنگگ لوله های زیادی متصل اند که مواد اولیه را وارد و ضایعات را خارج می کند.یکی از محققان در مورد این که چرا بافت این استخوان های مصنوعی باید مشکک باشد می گوید: در این شبکه ها رنگ های خونی جریان پیدا می کنند و رفته رفته درون این قطعه مصنوعی سلول های تازه ساخته می شوند. همزمان با استخوان سازی این قطعه به طور طبیعی در بدن تحلیل می رود و جای آن را استخوان طبیعی می گیرد.البته کلل پروژه در مرحله تست روی حیوانات آزمایشگاهی است.زاینس مدیر پروژه در انتها می گوید: انتظارات خیلی زیاد است، تا آن زمان که مفصل مصنوعی ساخته شود راه درازی در پیش داریم. برای تکمیل طرح دست کم ده بازده سال زمان نیاز است.

#### این دردهای امنی

منبع:روزنامه فارس

آسانه درد در افراد مختلف متفاوت است. به طوری که دردی در یک فرد غیرقابل تحمل و در فرد دیگر قابل تحمل می باشد.

برای درمان درد مهم است که بدانید:

- منشا آن چیست؟

- از چه وقت شروع شده است؟

- چگونه و در چه مواقعی بروز می کند؟

- شدت آن چقدر است؟

هشدار: در شرایطی که درد مکرراً بروز می کند یا با بی حسیی، سرگیجه، تاری دید، تهوع و استفراغ، تب یا گیجی همراه است به هیچ وجه خود درمانی نکنید.

چهار نوع اصلی از انواع درد به خوبی به مسکن های بدون نسخه پاسخ می دهند که شامل سردرد، درد عضلانی، درد مفاصل و قاعدگی دردناک می باشند.

درد مفاصل (محل اتصال و حرکت استخوانها بر روی یکدیگر)

شایعترین انواع مفصل درد مربوط به بیماریهای التهابی استخوانها و مفاصل نظیر استو آرتریز (Osteoarthritis)، آرتریز روماتوئید (Rheumatoid Arthritis) و بورسیتیس (Bursitis) می باشد.

گرم کردن موضع می تواند به کاهش درد کمک کند. از آنجایی که این نوع درد معمولاً با التهاب همراه است، به خوبی به مسکنهای ضد التهاب پاسخ می دهد.

- استو آرتریز با سخنی و درد مفاصل مشخص می شود. پزشکان دریافته اند که مصرف استامینوفن برای بهبود درد ناشی از این بیماری بسیار مفید است و این نشان می دهد که درد ناشی از استو آرتریز الزاماً نتیجه التهاب نیست.

اگر مشکوک به التهاب مفاصل هستید، پزشک معالج شما می تواند در انتخاب بهترین درمان شما را راهنمایی کند.

ورزش مناسب، به طور مؤثری علائم بیماری را کاهش خواهد داد. افراد چاق بیش از دیگران از مشکلات مفصلی رنج می برند زیرا بار بیشتری به مفاصل خود تحمیل می کنند. بنابراین کاهش وزن نیز در بهبود بیماری مؤثر است.

- در آرتریز روماتوئید یا روماتیسم مفصلی، مفاصل خشک و دردناک شده و ورم می کنند. ضعف و درد عضلانی نیز از علائم دیگر این بیماری هستند، شایعترین درگیری در مفاصل دست، مچ دست و انگشتان، باعا و انگشتان پا مشاهده می شود. مفاصل

سرخ، متورم و گرم هستند. این بیماری در مراحل اولیه با آسیرین (البته در مقادیری بالاتر از مقادیر غیر نسخه ای آن) و ایپروفن قابل تسکین است. اما به هر حال از آنجایی که یک بیماری پیشرونده و در موارد پیشرفته ناتوان کننده می باشد، انتخاب بهترین دارو را بر هفده پزشک بگذارید.

- یورسائیس اغلب شانه ها، زانوها و پا آرنج ها را درگیر می کند.

نشانه شایع آن درد و سخیی حرکت در موضع درگیر است.

برای تسریع بهبودی، بهترین کار محدود ساختن فعالیت و حرکت مفصل مربوطه است. مسکنهای OTC برای تسکین مقلعی دردهای یورسائیس کاربرد دارند.

دردهای عضلانی

عامل شایع این نوع درد، ورزش نامناسب یا زیاده روی در ورزش است. همچنین می تواند در اثر بیماریها یا عفونتهای خاصی بروز کند که در این صورت به مسکنهای ضد التهاب پاسخ بهتری می دهد.

علاوه بر مصرف مسکن، گرم کردن (خشکک یا مرطوب) و یا ماساژ موضع دردناک می تواند در کاهش ناراحتی مؤثر باشد.

سررد:

تقریباً همه افراد، حداقل یک بار سردرد را تجربه کرده اند، برخی سردردها خود به خود رفع شده و نیازی به درمان ندارند. اما گاهی اوقات درمان واقعاً ضرورت پیدا می کند.

سه نوع سردرد وجود دارد که به خوبی به مسکنهای OTC پاسخ می دهند:

۱) میگرن ها (۲ سردردهای ناشی از التهاب سینوسها

۳) سردردهای عصبی

سردردهای میگرنی خود به سه دسته تقسیم می شوند:

۱) معمولی (۲ کلاسیک ۳ خوشه ای

که انواع معمولی و کلاسیک یا مسکنهای OTC درمان پذیرند اما نوع خوشه ای سردردهای شدیدتری هستند که تنها تحت نظر پزشک کنترل می شوند.

میگرنهای معمولی بصورت یکسرد سرد ناگهانی همراه با تهوع و استفراغ و افزایش حساسیت نسبت به نور و صدا بروز می کنند. میگرنهای کلاسیک معمولاً با علائم بنیادی نظیر ظهور پروها یا نقاط کبود در میدان دید، اشکال در سخن گفتن و ضعف عضلانی مشخص می شوند.

سردردهای سینوسی معمولاً در صورت وجود عفونت (که پزشک تشخیص می دهد) یا احتقان (گرفتگی) بینی ناشی از سرماخوردگی یا رینیت حساسیتی (آلرژی) بروز می کنند.

این نوع سردرد هنگام برخاستن از خواب شبانه یا نیروزی عود می کند اما با قرار گرفتن سر در یک موقعیت عمودی بهتر می شود. در صورت وجود احتقان، بهتر است یک بالش اضافی زیر سر بگذارید تا به خروج ترشحات بینی کمک شود. ضد احتقانهای خوراکی یا موضعی (رجوع به مبحث فرآورده های ضد احتقان (دکونژستانت ها) نیز می توانند به بهبود این نوع سردرد کمک کنند.

در سردردهای عصبی، فرد یک احساس فشار دگی تدریجی در جمجمه اش دارد که این احساس می تواند به یک وضعیت بسیار آزاردهنده مبدل شود. این نوع سردرد که غالباً ناشی از استرس است، ظرف چند روز برطرف می شود. علاوه بر مصرف مسکن، ماساژ دادن سر نیز می تواند در کاهش آن مؤثر واقع شود.

هشدار: اگر سردردهای عصبی مکرراً رخ می دهد یا با مسکنهای بدون نسخه بهبود نمی یابند حتماً به پزشک مراجعه کنید.

قاعده‌گی دردناک

در اکثریت زنان دردهای قاعده‌گی در حدی است که آنها را از فعالیت‌های روزمره شان باز نمی دارد اما این مسأله عمویت ندارد، بلکه در برخی درد بقدری شدید است که فرد قادر به رفتن به مدرسه یا سر کار و حتی انجام وظایف ساده روزمره اش نمی باشد.

قاعده‌گی دردناک را دیسمنوره (Dysmenorrhea) می نامند که مسایل شایع آن، سردرد، گرفتگی عضلانی و درد ناحیه کمر می باشد. البته شدت درد در افراد مختلف، متفاوت است. کسانی که نیاز به درمان دارویی را احساس می کنند، می توانند از مسکن‌های نظیر ایپروفن بهره ببرند. با مصرف داروی مسکن قبل از شروع درد، می توان بیشترین تأثیر را از آن گرفت. در صورت بدتر شدن درد حتماً با پزشک تماس بگیرید.

انواع فرآورده های دارویی ضد درد

این فرآورده ها برای تسکین دردهای گلو، گوش، چشم، انواع سردرد و یا بدن دردها و در صورت داشتن اثر ضد تب به عنوان تب پر کاربرد دارند.

متداولترین آنها، استامینوفن می باشد که در ترکیبات مختلف ضد سرماخوردگی وجود دارد. آسیرین و ایپروفن نیز به همان اندازه متداولند ولی ممکن است مصرف آنها منجر به ناراحتی معده گردد.

در ضمن مصرف آسیرین در اطفال مبتلا به عفونتهای ویروسی نظیر آنفلوآنزا، آبله مرغان و... ممنوع است. زیرا در این شرایط امکان بروز سندرم ری

(Reyes Syndrome) می باشد. سندرم ری، بیماری وحشی است که کبده و مغز را گرفتار می سازد. این سندرم غالباً در کودکان کم سن و سال و نوجوانان با سن ۱۳ تا ۱۹سال بروز می کند. اولین علائم آن معمولاً استفراغ شدید و طولانی مدت است.

هشدار: در صورتی که با وجود استفاده منظم از این داروها، علائم بیماری شما بهتر نشده و حتی شدت یابد و یا در صورتی که تب شما برای مدت ۳ روز یا بیشتر تداوم پیدا کند، حتما به پزشک مراجعه کنید. برای توضیح بهتریحت با چند داروی ضددرد آشنا می شویم:

۱)استامینوفن

به عنوان ضد درد در: دردهای خفیف، سردرد و تب

عوارض جانبی استامینوفن:

عارضه شایع: سرگیجه

در صورت بروز چه باید کرد؟ ادامه مصرف دارو اما مشاوره با پزشک در اولین فرست

عارضه غیر شایع: زغشه

در صورت بروز چه باید کرد؟ ادامه مصرف دارو اما مشاوره با پزشک در اولین فرست

عارضه غیر شایع: احساس درد در کمر و پهلو

در صورت بروز چه باید کرد؟ قطع مصرف دارو و تماس فوری با پزشک

عارضه نادر: خشکی مفرط، یبوات چلبدی، کبوتر، گلودرد و تب بعد از چند روز مصرف، خونریزی و کیودی یا علت نامشخص، ادرار خونی، تکرر ادرار یا دفع دردناک آن.

در صورت بروز چه باید کرد؟ قطع مصرف دارو و تماس فوری با پزشک

۲) آسیرین یا اسیتیل سالیسیلک یا آ.اس. آ

(Aspirin or Acetylsalicylic Acid or A. S. A)

به عنوان ضد درد در: دردهای خفیف یا متوسط، دندان درد، سردرد، دردهای عضلانی و پشت درد، دردهای مفصلی، دردهای قاعده‌گی و تب.

۳) ایپروفن (ibuprofen)

به عنوان ضد درد در: دردهای خفیف و دردهای ناشی از سرماخوردگی، سردرد، دندان درد، دردهای عضلانی و پشت درد، دردهای مفصلی خفیف، دردهای قاعده‌گی و تب.

#### آکنه؛ روش‌های نوین درمانی

آکنه اغلب به صورت نقاط سرسیاه، نقاط سرسفید و جوشهای چرکی بروز می کند. جوش صورت یا آکنه یکی از بزرگترین مشکلاتی است که نوجوانان را گرفتار می کند و متأسفانه درست زمانی به سراغ آنها می آید که بیش از هر وقت دیگر نگران زیبایی وضع ظاهر خود هستند. آکنه یک بیماری التهابی مزمن پوست است که بیشتر در دوران نوجوانی مراجعت ایجاد می کند. اما گاهی به طور متناوب در سراسر زندگی بارها و بارها فرد را گرفتار می کند. آکنه در دختران در سنین پایین تر نسبت به پسران بروز می کند ولی در پسران معمولاً نطفارات بسیار شدیدتری دارد. به طور کلی علائم و نشانه های آکنه در افراد مختلف متفاوت است و می تواند از خفیف تا بسیار شدید متغیر باشد. اگر والدین با اقوام نزدیک شما در دوره ای از زندگی خود دچار نوع شدید آکنه شده باشند به شما توصیه می کنیم که بیشتر مراقب پوست خود باشید چون در آن صورت احتمال درگیری شدید پوستی در شما تا بقیه بیشتر خواهد بود.

نقطه های سرسفید، نقطه های سرسیاه آکنه اغلب به صورت نقاط سرسیاه، نقاط سرسفید و جو شهای چرکی بروز می کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوست شما به غیر از کف پا و دست وجود دارد. اما بیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه هاست. کار این غدد، ترشح چربی است. چربی تولید شده توسط مجاری چربی به سطح پوست راه یافته و به طور طبیعی روی پوست را می پوشاند. در دوران نوجوانی به علت تغییرات ناگهانی که در سطح هورمونهای جنسی رخ می دهد، غدد سیاه، تحریک می شوند و چربی بیش از حد تولید می کنند. این چربی زیادی مجاری انتقال چربی را مسدود می کند و به این ترتیب جو شهای سرسیاه تولید می شوند. وقتی که چربی باقیمانده و لایه های مرده پوست توانند به بیرون پوست راه یابند، توسط باکتریهای که به طور طبیعی در غده وجود دارند، عفونی می شوند و جو شهای سرسفید را ایجاد می کنند. گاهی نیز چربی ترشح شده فضای اطراف فولیکول مو را اشغال می کند. در نتیجه مو نمی تواند از پوست خارج شود و باکتریهای موجود در پوست داخل منافذ مسدود شده و آن جا ایجاد عفونت و التهاب و جو شهای چرکی می کند. در آکنه شدید ممکن است کیست و آبسه هم دیده شود. کیست توری بزرگتر، سفتر تر و عمیق تر از جوش معمولی است و در اغلب موارد خطرناک است. بعضی از کیستها تا زیر سطح پوست انتشار می یابند و پاره می شوند و به این طریق عفونت را در زیر پوست منتشر می کنند. جای این جو شها معمولاً روی پوست باقی می ماند. آکنه یک ناحیه عفونی متورم و ملتهب وسیع دردناک است که حاوی چرک فراوان است.

آیا تغذیه در ایجاد آکنه تأثیری دارد؟

شاید این شایع ترین سؤالی باشد که یک متخصص پوست از بیمار خود می شنود. با این همه جوش چرا شکلات می خوری؟ شاید این شایعترین گوغزندی باشد که افراد مبتلا به آکنه از دیگران می شنوند. واقعیت این است که نقش رژیم غذایی در ایجاد یا

تشدید آکنه حوز به اثبات نرسیده است. گرچه گزارشهایی نیز موجود است که خوردن مدام غذاهای خیلی چرب، شیرینی زیاد، سس مایونز، خامه، شکلات، گودو، بادام، فندق، خرمالو، موز، پسته، تخمه، چیس، پنکته، نوشابه، نار گیل، تخم مرغ و به تعصیری، همه آنچه که در فستادی و بقالی یافت می شود، را در بروز و تشدید آکنه مؤثر دانسته است. اگر از دست این چو شهای لعنتی به سوه آمده اید، برای احتیاط به جای خوردن اینها از سبزیجات و میوه های تازه استفاده کنید. استفاده از اسفناج، هویج، شاهی و گوجه فرنگی را به ششاً توصیه می کنید. سعی کنید خوردن چای و ادویه جات را بسیار محدود کنید. عامل مهم دیگری که اثر آن در تشدید آکنه به اثبات رسیده، نامشاهی شغلی است. آکنه در کسانی که به علت شغشان یا روزنهای حیوانی و یا معدنی شماس دارند و یا در معرض هوای بسیار گرم و یا بسیار سرد هستند با شدت بیشتری بروز می کند. افرادی که شغلهای پر استرس دارند یا این که اصولاً از نظر تیپ شخصیتی مضطرب محسوب می شوند، معمولاً دچار آکنه های شدید می شوند. اگر خود استرس عامل این تشدید نباشد، حداقل این است که افراد مضطرب معمولاً پیش از حد صورت خود را دستکاری می کنند و این امر خود باعث تشدید بیماری می شود. از دیگر عوامل مؤثر، لوازم آرایشی، اختلال غدد درون ریز، تعریق زیاد، برخی داروها مانند کورتیزول، هورمونهای مردانه، قرصهای ضد بارداری، لیتیم و باربیوتانها را می توان نام برد. خلاصه این که شاید بتوان گفت که قسمت خیلیها این طور مقرر شده که در ستین نوجوانی گرفتار این معطل پوستی شوند (منظورم نقش ژنتیک است)

روشهای نوین برای خلاص شدن از شر آکنه

اگر پوستتان چرب است روزی ۱ بار به آرامی پوست خود را با صابون غیر معطر (ترجیحاً صابونهای آنتی باکتریال) بشویید. به این ترتیب که صورت خود را از کف پیشانیبه و ماساژ دهید تا صابون در منافذ پوست نفوذ کند و چربیهای تجمع یافته و آلودگیها را از بین ببرد. پوست خود را ماساژ دهید. ماساژ باعث تخلیه چربی پوست می شود و از تجمع آن جلوگیری می کند. علاوه بر این ماساژ جریان خون پوست را بهبود می بخشد. بعد از ماساژ صورت خود را با آب گرم بشویید. تا چربی آن گرفته شود و بعد بلافاصله مقداری آب سرد به پوست خود بپاشید تا منافذ آن بسته شود. پس از این کار بیه ای را به گلاب یا آلبیوم آغشته کنید و سطح پوستتان را با آن پاک کنید. گلاب و آلبیوم اثر قابض دارند و باعث افزایش گردش خون می شوند. اگر پوستتان خیلی چرب است هفته ای یک بار از ماساژ با سرکه سبب استفاده کنید تا چربی پوست کاهش یابد. برای این کار سرکه سبب را با همان مقدار آب مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و ماساژ دهید و بعد از چند دقیقه پوستتان را بشویید. آسودگی روانی داشته باشید. خواب خوب و مرتب داشته باشید، به میزان لازم استراحت کنید و از عصبانیت پرهیزید. از مالیدن یا ترکاندن جو شها و آکنه ها خودداری کنید. چو شهای چرکی را با فشار خالی کرد. برای خالی کردن آنها دستگامهائی مکنده ای وجود دارد که جو شها را در شرایط کاملاً استریل تخلیه می کند. موهایتان را حداقل ۲ بار در هفته با شامپو بشویید. اجازه ندهید که موهایتان روی صورت بیاید. حتی در شب و به هنگام خواب سوی کتیف و چرب باعث پخش چربی و باکتریها می شود. تعریق در ۵امردص افراد باعث تشدید آکنه می شود. پس از کار کردن در هوای گرم و مرطوب و پختن غذا و ورزش، عرقان را بشویید و در اسرع وقت چربی را از بسدن و صورتتان پاک کنید. برای آرایش کردن از مواد آرایشی روغنی و چرب استفاده نکنید، زیرا این مواد می توانند فولیکولهای مو را مسدود کنند و باعث ایجاد و یا تشدید آکنه شوند. خصوصاً افرادی که پوست چربی دارند باید از کره‌های مرطوب کننده و حتی ضدآفتابی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. آرایش صورت خود را روزی ۲ بار با آب و شیرپاک کننده‌های فاقد چربی و سازگار با پوست پاک کنید. قبل از استفاده از مارک جدید لوازم حشاً آن را روی بازوی خود تست کنید تا مطمئن شوید که پوستتان به آن حساسیت ندارد. اشعه ماورای بنفش خورشید، باعث بهبود ضایعات می شود، اما در ۱۰ درصد افراد باعث تشدید علایم می شود. در زمان قاعدگی حساسیت غده چربی دختران نسبت به هورمونهای جنسی مردانه افزایش می یابد و این باعث افزایش چربی پوست در آنها می شود. برای جلوگیری از بروز یا تشدید آکنه در این زمان باید پوست خود را با صابون بشویید و پس از شستنو پوستتان را با پشه آغشته به محلولهای الکلی موجود در بازار که حاوی آنتی بیوتیک هستند، پاک کنید. حوله صورتتان را هر روز عوض کنید و همیشه از حوله تمیز و خشک استفاده کنید زیرا باکتریها این توانایی را دارند که به سرعت در حوله های مرطوب رشد کنند. از ورزش و پیاده روی غفلت نکنید. اگر هر روز صبح ۳ کیلومتر پیاده روی کنید و بعد از آن دوش بگیرید متوجه می شوید که پس از مدت کوتاهی بسیاری از جو شها برطرف شده و پوستان بسیار شاداب تر می شود.

حرف آخر

آکنه را نباید بنگ عارضه جزئی و کم اهمیت تلقی کنید، زیرا می تواند فشارهای عصبی فراوانی را برای فرد ایجاد کند. حتی ملاپتیرین انواع آکنه دست کم یک پاک باقی می ماند. مدت بیماری در برخی افراد به ۱۵ سال و حتی تا آخر عمر نیز رسیده است. در صورت طولانی شدن مدت آکنه فرد اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و تصور بدی از ظاهر خود پیدا می کند. درمان در اغلب موارد مؤثر است، اما نیاز به حوصله و صرف وقت فراوان دارد. در بسیاری از افراد بیماری پس از دوران بلوغ و نوجوانی، خود به خود برطرف می شود.

نویسنده:دکتر پروانه اخوان

منبع:روزنامه قدس

#### توقانی در معز

منبع:روزنامه قدس

چهار نوع اصلی بیماری ام اس عبارتند از:

۱) نوع عود کننده- فروکش کننده

۲) نوع پیشرونده- اولیه

۳) نوع پیشرونده- ثانویه

۴) نوع پیشرونده- عود کننده

شایعترین نوع بیماری ام اس، نوع عود کننده- فروکش کننده می باشد. حدود ۷۵درصد بیماران در ابتدای شروع بیماریشان در این نوع قرار می گیرند که در این نوع، بیمار به طور ناگهانی دچار حملاتی می شود که یک یا چند قسمت از بدنش را درگیر می کنند. سپس بیمار به طور کامل یا اینکه تا حدود زیادی بهبود می یابد و بیماری تا حمله بعدی که اتفاق میفتد، پیشرفت نمی کند. حمله بعدی می تواند خیلی زود و یا اینکه سالها بعد اتفاق بیفتد.خطرناکترین نوع بیماری ام اس، نوع پیشرونده- اولیه می باشد که حدود ۱۵ درصد بیماران مبتلا به نوع این دچار هستند. بیماران مبتلا به نوع پیشرونده- اولیه به طور پیوسته حالشان بدتر می شود و در دین حملات، حالشان هیچ گونه بهبود نمی یابد و یا اینکه بهبود اندکی دارند. چنین بیماریاتی اغلب در طی پنج سال اول بروز بیماریشان دچار ناتوانیهای شدیدی می شوند.بیماران ام اس نوع پیشرونده- ثانویه ابتدا در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار دارند و در آخر نیز به نوع پیشرونده تغییر خواهند کرد. طی ده سالی که از شروع بیماری می گذرد، حدود ۵۰درصد بیماریاتی که در ابتدا در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار داشته اند، در نوع پیشرونده- ثانویه قرار می گیرند. در عرض ۲۵ سال حدود ۹۰درصد بیماریاتی که ام اس آنان در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار داشته است، به نوع پیشرونده- ثانویه تغییر خواهند کرد. بیماریاتی که به چهارمین نوع ام اس، یعنی نوع پیشرونده- عود کننده مبتلايند، از ابتدا دچار ضایعات پیشرونده ای هستند، اما طی آن دچار حملات حاد نیز می شوند که علایم آن ظاهر شده و بعد از مدتی از بین می رود. حدود ۶ تا ۱۰ درصد بیماران به این نوع ام از ام اس دچار می شوند.

انواع بیماری ام اس

نوع عود کننده- فروکش کننده: حمله ناگهانی، سپس تا حمله بعدی هیچ گونه پیشرفی در بیماری ایجاد نمی شود.

نوع پیشرونده- اولیه: بتدریج و به طور پیوسته حال بیمار بدتر می شود.

نوع پیشرونده- ثانویه: ابتدا با نوع عود کننده- فروکش کننده شروع می شود و در آخر به نوع پیشرونده تبدیل می شود.

نوع پیشرونده- عود کننده: آسیبهای پیشرونده از شروع بیماری وجود دارد، اما حملاتی نیز گاهی مواقع ایجاد می شود.

بیشتر این نوع در افرادی دیده می شود که بعد از سن ۴۰ سالگی به این بیماری مبتلا می گردند.

به غیر از این چهار نوع ام اس، پزشکان همچنین نوع خیلیگی از این بیماری را شناسایی کرده اند که به اصطلاح به آن نوع احسی خوش خیم گفته می شود. بیماریاتی که به این نوع ام اس دچارند، دچار حملاتی می شوند که فقط باعث از دست رفتن بینایی و حسهای دیگر آنها می شود. این علایم معمولاً موقتی بوده و این نوع ام اس خیلی ندرت باعث بروز ناتوانیهای دائمی می شود، با این حال حملات آن می توانند همانند سایر انواع ام اس به صورت غیرقابل پیش بینی رخ دهد.

#### ضربه های مغزی

منبع:روزنامه قدس

#### شرح بیماری

خوثریزی و هماثوم زیر سخت شامه عبارت است از یک خوثریزی که باعث تجمع خون و لخته (هماثوم ) در زیر خارجی ترین غشا از سه غشای پرشائنده مغز می گردد. دو نوع هماثوم زیرسخت شامه وجود دارد. هماثوم حاد زیرسخت شامه در فاصله کمی پس از آسیب شده‌به سر ایجاد می گردد. هماثوم مزمن زیرسخت شامه ، عارضه ای است که ممکن است هفتا تا ماه ها پس از آسیب به سر ایجاد شود. آسیب ممکن است چنان ضعیف باشد که بیمار آن را به خاطر نیارد.

علایم شایع

سردردهای رایج که هر روز بدتر می شوند.

عواب آلودگی ، گیجی ، تغییرات ذهنی یا منگی متغیر .

ضعف یا کرختی یک طرف بدن .

اختلالات بینایی .

استفراغ بدون تهوع .

مردمک‌هایی با اندازه متفاوت (گاهی اوقات) .

#### علت

آسیب به سر .

عوامل تشدید کننده بیماری

پس از موارد زیر آسیب بیشتر رخ می دهد:

استفاده از داروهای ضد انعقاد از جمله آسپرین
استفاده از داروهای روانگردان

پیشگیری

به روشهای زیر از آسیب به سر اجتناب کنید:

در التوییل از کمربند ایمنی استفاده کنید.

در ورزشهای کُسامی یا هنگام راندن دوچرخه یا موتور، از کلاه ایمنی محافظ سر استفاده کنید.

پس از استفاده از داروهای روانگردان و خواب آور، رانندگی نکنید.

عواقب مورد انتظار

میزان بهبود به سلامت عمومی ، سن ، شدت آسیب ، سرعت درمان و وسعت خونریزی یا لخته بستگی دارد. پس از برداشتن لخته ، بافت مغز که تحت فشار قرار گرفته است ، معمولاً به آهستگی گسترش می یابد تا به فضای اولیه خود برگردد. در بهترین شرایط ، دورنمای خوبی دارد.

عوارض احتمالی

مرگ یا آسیب مغزی پایدار شامل فلج نسبی یا کامل ، تغییرات رضاری و شخصیتی و مشکلات گفتاری .

درمان

آزمون های تشخیصی می توانند شامل بررسیهای آزمایشگاهی خون و مایع مغزی نخاعی ، رادیوگرافی ، اسکن رادیویسیکویک و سی تی اسکن باشند.

بسنری شدن در بیمارستان برای درمان اورژانس

جراحی و برداشتن لخته

داروها

داروهای کاهشده تورم داخل جمجمه .

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر هنگام بستری در بیمارستان

پس از درمان ، بیماران باید در حد توان خود، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کنند و فوری کار و ورزش را آغاز نمایند. در هنگام بستگی استراحت کنند. در صورتی که تکلم و کنترل عضلات دچار آسیب شده باشد، بیماران ممکن است به فیزیوتراپی یا گفتار درمانی نیاز داشته باشند.

رژیم غذایی

بیشتر بیماران اغلب در مرحله حاد به تغذیهٔ داخل وریدی یا به تغذیهٔ با لوله معده ای نیاز خواهند داشت و سپس می توانند در حد تحمل از غذای معمولی استفاده کنند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شسما یا یکی از اعضای خانواده ثان دچار آسیب سر شده باشید (هرچند خفیف به نظر برسد) و هر یک از علایم خونریزی زیر سخت شامه ایجاد شود. این ، یک اورژانس است !

اگر در طول یا پس از درمان هر یک از موارد زیر رخ دهد: تب ، زخم جراحی ، قرمز، متورم یا حساس به لمس گردد. سردرد بدتر شود.

#### بیماری قلبی باان راه تست

نویسنده:دکتر داریوش جاویدی

منبع:روزنامه ایران

زمانی که از بیماری قلبی صحبت می شود، تصور این که این عضو حیاتی توانده ما را در ادامه زندگی همراهی کند، بسیار آزاردهنده خواهد بود.فرد بیمار که به علت سکه قلبی، نارسایی قلبی و با عمل جراحی قلب به یک باره متوجه می شود که قلب بیماری دارد، افزون بر ناتوانی های جسمی که به دنبال این بیماری ها رخ می دهد، از نظر روحی نیز صدمه فراوانی می بیند. گاهی بیماران تا روز قبل از بروز یک حادثه قلبی، به ظاهر هیچ گونه مشکلی نداشته اند و همه چیز به طور ناگهانی و غافلگیرانه اتفاق افتاده است. چه سرفه تا مدت ها تواتند یاپذرد که مدتی قادر به انجام بخشی از فعالیت های قلبی خود نخواهد بود.

از سوی دیگر مشاهده شده که تصورات نادرست و اطلاعات بی پایه و اساس ارائه شده از سوی برخی اطرافیان و افراد غیرمتخصص نیز به مشکلات بیمار دامن می زند. در چنین مواقعی بیمار همه چیز را باایمان یافته و بغیه زندگی خود را تاریک می بیند. چنین احساسی نه تنها زندگی شخصی او را مختل می کند، بلکه عرصه را بر خانواده و بستگان نیز تنگ خواهد کرد. حال آن که بیماران قلبی باید بدانند که بروز بیماری به معنای پایان دنیا نیست و با استفاده از روش ها و دستورات تری علم طبی که در سراسر دنیا برای بیماران قلبی ارائه می شود، می توانند زندگی جدیدی خود را بر پایه اصول صحیحی بنا گذارند و از ادامه آن لذت ببرند.در قدم نخست توصیه می شود فاکتورهای خطرآمیز برای بروز بیماری قلبی های را بشناسید، چرا که آگاهی نسبت به آن ها برای پیشگیری لازم است. برخی از این عوامل مانند ارت، جنس و سن در اختیار شما نبوده و قابل تغییر نیستند. اما برای جلوگیری از بروز بیماری های قلبی، باید دیگر عوامل خطرآمیز را تحت کنترل خود درآوریم. بنابراین با حذف دخانیات، مناسب کردن فشار، قند و چربی خون، استرس، چاقی (خصوصاً چاقی شکمی) و کم تحرکی می توان نخستین گام ها را برداشت.

بیشتر این عوامل را می توان از دوران کودکی و نوجوانی کنترل کرد تااحتمال بروز بیماری های قلبی در دوران بزرگسالی کاهش یابد. برخی از این فاکتورهای خطرآمیز ارثی هستند و در خانواده از والدین به فرزندان منتقل شده و با ناشی از یک بیماری دیگر هستند. این ها را نیز تا حدی می توان کنترل کرد. بیماری های مادرزادی قلب، گروه جداگانه ای هستند که با پیشرفت در امر تشخیص و درمان به میزان قابل توجهی کنترل می شوند.همچنین هر روز گزارش هایی را از رادیو، تلویزیون و یا مجله های پزشکی می شنوید که کسانی که شب ها خر خر می کنند، طاسی جلوی سر دارند و یا موی زایدی روی لاله گوش دارند، بیشتر به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.اما باید به خاطر داشته باشیم که ابتلا به این نوع عوارض به معنی آن نیست که به حتم به بیماری قلبی مبتلا می شویم. بلکه به شصا این هشدار را می دهد. که اگر فاکتورهای خطر اصلی (چاقی، دیابت، سیگار، فشار خون بالا، سن، جنس و ارت) را دارید، بیشتر در معرض خطر خواهید بود و باید با کنترل آن ها، خطر بیماری های قلبی را مقدار زیادی کاهش دهید. بنابراین فکر خود را زیاد به اخباری که هر روز می شنوید، مشغول نکنید.

به خاطر داشته باشید که تصمیم به عمل جراحی قلبی، برای یک بیمار نیاز بیشتری به بررسی های مختلف و مشورت میان جراح قلب و متخصص داخلی قلب دارد. پزشکان هم زمانی توصیه به عمل جراحی می کنند که روش های دیگر مانند درمان دارویی و آژیوپلاستی و استنت گذاری برای بیماران عروق کرونر و باوالردیلاستی (از راه شریان با ورودی برای بیماران درجه ای)، برای بیمار مناسب نباشند.توانبخشی قلب نیز برنامه ای است که به طور اختصاصی برای هر بیمار و نیازهای طبی وی طراحی می شود که شامل ورزش، تغیر در روش زندگی، تغذیه صحیح و حمایت های روانی از بیماران قلبی است. برنامه های توانبخشی قلب، فعالیت های بدنی و سلامت روانی را بدون آن که خطر عوارض مهم را افزایش دهند، بهبود می بخشند. امروزه با توجه به نتایج همانند بهبود کیفیت زندگی بیمار، افزایش فعالیت بدنی، رضایت از تغییر فاکتورهای خطرآمیز، تقای روانی در برخوردهای اجتماعی و امکان پیشرفت در فعالیت های کاری بیمار، براساس مهارت قلبی او (نه فقط حضور در محل کار) می توان میزان موفق بودن برنامه های توان بخشی را اندازه گرفت. پاسخ هر بیمار به بیماری قلبی و با عمل جراحی قلب، با بیمار دیگر متفاوت است و بدن هر بیمار به روش خودش عمل خواهد کرد. همچنین دوران نقاهت برای عمل های جراحی مختلف متفاوت خواهد بود.

مهم ترین اهداف توانبخشی بیماران قلبی

کاهش اثرات فیزیکی و روحی بیماری های قلبی، کاهش خطر انفکتوس مجدد و یا مرگ ناگهانی، کاهش علائم بیماری، به تأخیر انداختن روند آترواسکلروز، با ارائه برنامه های ورزشی، آموزش و مشاوره ها و تغییر فاکتورهای خطر و بازگرداندن بیماران قلبی به وضع مطلوب. در روابط خانوادگی واجتماعی از مهم ترین اهداف توانبخشی است.

#### تشخیصی بیماری قلبی با بررسی ناخن با

منبع:روزنامه جوان

بررسی ناخن انگشتان پا می تواند به تعیین وضعیت سلامت قلب کمک کند. مساله، عنصر کروم است؛ عنصر کمیابی که جزئی از انسولین بوده و برای متابولیسم گلوکز کربوهیدرات ها و چربی ها مورد نیاز است.

تاثیر سطوح کروم در افزایش بیماری قلبی

به کمک آزمایش خون می توان سطوح کروم را مشخص کرد اما بررسی محتزای کروم ناخن با بهتر دریافت طولانی مدت این عنصر را نشان می دهد. محققان مطالعه ای را جهت ارزیابی ارتباط کروم و خطر حمله قلبی طراحی کرده اند و دریافته اند میزان کروم اهمیت زیادی در سلامت قلب و عروق دارد. در واقع براساس این تحقیق خطر حمله قلبی با کاهش سطوح کروم در ناخن با ارتباط دارد.
مطالعات انجام شده بر رژیم های غذایی نشان داده اند بسیاری از افراد به میزان کافی کروم از منابع غذایی دریافت نمی کنند.

کروم عملکرد مهم دیگری هم دارد. همانطور که اشاره شد این عنصر جزئی از انسولین است و کاهش آن بر توانایی بدن جهت تنظیم قند خون تاثیر می گذارد. در مطالعه ای دیگر با دادن مکمل حاوی کروم پیکولینات و بیوتین به بیماران دیابت نوع دوم مشخص شد فرمول پروتئین منجر به کاهش قند خون ناشتا و کنترلرول می شود. افزوند کروم به رژیم غذایی به راحتی امکان پذیر است. بروکلی سرشار از این عنصر است و گوشت بوقلمون، چکر (اسیر اندام های گزشی)، غذاهای دریایی، غلات سیوس دار، صدف، تخم مرغ و پنبه نیز منابع خوبی از کروم هستند.
در توصیه شده روزانه ۲۲ میکروگرم در روز برای زنان و ۲۲ میکروگرم در روز برای مردان است اما بدن اکثر افراد حتی یک مکمل ۲۲۲میکروگرمی را در روز تحمل می کند.
توصیه می شود پیش از مصرف مکمل های این عنصر با پزشک خود مشورت کنید.

#### یک بیماری و چند درمان

منبع:روزنامه قدس

برای درمان مبتلایان به بیماری قند نوع دو، چهار نوع مختلف قرص وجود دارد که عبارتند از: سولفونیل اوره ها، بی گوانیدها، آکاربوز، تازولیدین دیونهاین داروها را به نام داروهای خوراکی یابین آورنده قند خون می شناسند و هر کدام از آنها را می توان به تنهایی یا بصورت ترکیبی مصرف نمود. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری قند نوع دو از مصرف این داروها همراه با رژیم غذایی مناسب، استفاده می برند.

بی گوانیدها

داروهای گروه بی گوانیدها، حدود ۵۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرند. داروی «متفورمین» معروفترین داروی گروه بی گوانیدها می باشد. هیچ کس نمی داند که این دارو چگونه باعث آیدن قند خون می شود، اما به نظر می رسد که این دارو با

کم کردن جذب گلوکز از روده ها و نیز با اثر گذاشتن بر روی کبد باعث این کار می شود. بنابراین اگر شما دارای مشکلات کبدی و یا کلیوی هستید، نمی توانید از این دارو استفاده نمایید.مهمترین عوارض جانبی دارو اختلالات گوارشی مثل تهوع و اسهال می باشد و بعضی از افراد به خاطر همین مشکلات از مصرف آن خودداری می نمایند.

«آکاربوز» (Acarbose)

این گروه از داروها با نداشتن در تجربه کربوهیدراتها به قندهای ساده، باعث می شوند که بدن شما توانند گلوکز موجود در غذاها را جذب نمایند.
مأسفانه این کار باعث می گردد که قندهای زیادی در روده بزرگ، بدون جذب باقی بمانند که در آنجا هم با کربنها و میکروبها در کمین آنها هستند. این میکروبها یا مصرف این قندها، رشد و تکثیر می کنند و باعث ایجاد مدفوع شل و افزایش باد شکم و نفخ می گردند.
به غیر از این مورد، این دارو برای افرادی که نمی توانند از یک رژیم غذایی مناسب پیروی کنند، داروی خوب و مناسبی می باشد.

«تiazolidinediones» (Thiazolidinediones)

این گروه جدید داروها باعث افزایش حساسیت سلولها به انسولین می شوند و بنابراین سبب می گردند که اثر انسولین در پایین آوردن قند خون، بیشتر باشد. اولین دارو از این گروه، داروی «تروگلیتازون» (Troglitazone) می باشد که بسیار مؤثر است، اما به علت عوارض جانبی آن بر روی کبد، مصرف آن به طور موقت متوقف شده است. در آینده نزدیک، شاهد کشف داروهای دیگری از این گروه خواهیم بود.

اسولفونیل اوره‌ها

داروهای گروه سولفونیل اوره، با تحریک لوزالمعده باعث می شوند که انسولین بیشتری ترشح شود و به این طریق، قند خون کاهش یابد. شما باید به خاطر داشته باشید که این داروها دارای اثرات مشابه انسولین هستند؛ زیرا آنها باعث می گردند که انسولین خونتان افزایش یابد و امکان دارد که انسولین خیلی زیاد ترشح شود.در صورتی که این اتفاق بیفتد و انسولین زیاد ترشح گردد، قند خون شما بشدت کاهش پیدا می یابد و ممکن است علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) را پیدا نماید. برای اینکه از چنین اتفاقی جلوگیری کنید باید به طور منظم غذا بخورید و قرصهائیان را همراه با غذا یا در دست قبل از غذا مصرف نمایید.
به جز از خطر بروز کاهش شدید قند خون، بسیاری از افرادی که از داروهای سولفونیل اوره مثل گلی بن کلازید یا کلروپرامید استفاده می کنند، شکایت زیادی از مصرف این داروها نمی کنند. با مصرف این داروها، فرد احساس گرسنگی زیاد می کند؛ زیرا قند خون کاهش پیدا کرده است. این احساس گرسنگی سبب می گردد که بیمار غذای زیادی بخورد و به وزنش اضافه شود.

**دبانی ها همیشه چند حه چند یا نکات شریون به همرا**

منج زوزنانه جوان

بیداران دبانی باید به محض مشاهده اولین علائم کاهش قند خون، جهت جلوگیری از ایجاد هیپوگلیسمی و کماء، از یک خوراکی شیرین استفاده کنند.

توضیح نحفی زادگان، کارشناس آموزشی بیداران دبانی انستتو غدد داخلی ایران در خصوص علائم ناشی از کاهش قند خون افراد دبانی گفت: احساس لرزش دست و اندام ها، گرسنگی شدید، ضعف، دلشوره، تهوع، اختلال در دید و سباهی رفتن چشم، سردرد و عدم تمرکز، تعرق و افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی، لکنت زبان و بروز رفتارهای غیرعادی، از کاهش علائم قند خون و هیپوگلیسمی است که نهایتاً به بیهوئی و کمای فرد بیمار منجر می شود.

وی با اشاره به این که تمام علائم یاد شده در افراد دبانی یکسان نیست و ممکن است در برخی از افراد همه یا فقط چند علامت ظاهر شود، اضافه کرد: به طور معمول اکثر بیماران دبانی لرزش دست ها و ضعف را تجربه کرده اند، لذا به همراه داشتن یک خوراکی شیرین (مخصوصاً افرادی که انسولین تریپ می کنند) و استفاده از آن در لحظه مشاهده اولین علائم مذکور، به برطرف شدن وضعیت بیمار و بازگشت او به حالت طبیعی، کمک می کند.

نحفی زادگان در ادامه استفاده از آب قند و آب نبات را بهترین راه برای برطرف سازی این وضعیت بیماران دبانی عنوان و تصریح کرد: به همراه داشتن چند حه قند یا آب میوه شیرین و یا دو قاشق عسل به منظور رفع علائم کاهش قند خون برای این بیماران الزامی است.

همچنین استفاده از میان وعده غذایی مثل مالدیوچ نان و پتیر در بسیاری از این موارد موجب برطرف شدن ضعف این بیماران خواهد شد.

کارشناس آموزشی بیماران دبانی در پایان تاکید کرد: دبانی ها باید از خوردن ممتد و پشت سرهم شیرینی جات مذکور و مواد یاد شده خودداری کنند و هر کدام از مواد غذایی یاد شده را با فاصله پنج دقیقه پس از مصرف اولین خوراکی و در صورت برطرف نشدن علائم کاهش قند خون استفاده کنند. وی همچنین کنترل قند خون بیماران را پس از بروز این حالت ضروری دانست.

**ایمز : آموزش بهترین واکن است**

منج زوزنانه قدس

می دانی از چه صحبت می کنی، از HIV یا ای‌دز. می دانی ای‌دز چیست: بسب ساعضی است که شماره معکوس آن شروع شده است. HIV مجازات طبیعت برای گناهکاران است، اما مانند هر آنشی خشک و تر را با هم می سوزاند.می دانی برای محافظت چه باید کرد؟ تقوایمی دانی تقوا چیست؟ بریز از گناه و توجه بیشتر به ایمان. به خدا و این که ناظر اعمال توست. برای این که HIV را بیشتر بشناسیم، با دکتر حیدری متخصص عفونی گفتگویی انجام داده ایم که توجه شما را به آن جلب می کنیم.

آقای دکتر ای‌ه عنوان یک متخصص عفونی تصور و دیدگاه شما نسبت به HIV چیست؟

بیداری HIV یعنی فقر فرهنگی - اقتصادی و پیروی از نفس.

برای اولین بار HIV چگونه کشف شد؟

باید گفت که HIV از زمانهای دور وجود داشته است، حتی در سرومای خون افراد که از سال حدود ۱۹۶۰ نگهداری شده، وجود داشته است، ولی در سال ۱۹۸۱ در آمریکا در ۵ بیمار هموسکسوال مرد مبتلا به عفونت پتومویس کابرتی در لس آنجلس و ۲۶ بیمار مرد هموسکسوال مبتلا به سارکوم کابوسی در نیویورک و لس آنجلس شناخته شد. در سال ۱۹۸۳ از بیمار مبتلا به لنف آذوبانی ویروس جدا گردید و در سال ۱۹۸۴ به عنوان بیماری HIV به دنیا معرفی شد. گفته می شود این ویروس برای اولین بار از طریق حیوانات به انسان منتقل شده، اما جالب این که ویروس HIVحیوانات را مبتلا نمی کند. یک مشکل برای ایجاد واکسن HIV، نداشتن مورد حیوانی است که با ویروس HIV علائمدار شوند، البته به جز شامپاز.

آقای دکتر اورپوس HI چه روند تخریبی را در بدن طی می کند؟

HIV سبب انهدام سیستم ایمنی بدن می شود که ضعف سیستم ایمنی خود سبب ایجاد عفونت و سرطانهای فرصت طلب می گردد.ویروس HIV،رسولنی را در بدن که دارای گیرنده CD ۴ است، مورد حمله قرار می دهد. از میان سلولها، لنفوسیت T کمک کننده یا helper-T. بیشترین گیرنده CD ۴ را در سطح خود دارد و بیشتر مورد تهاجم قرار می گیرد. ویروس HIV دارای زئوم RNA است. با کمک آنزیم ویروس ترانس کربتاز RNA را به DNA تبدیل کرده و DNA وارد هسته سلول میزبان شده و جزو ساختارآن کروموزوی سلول شده و با فعالیت سلول، ویروس نیز خودمزای می کند و در نهایت با پدیده انهدام سلول، رها شده و تعداد زیادی از سلولها را در گیر می کند.

آقای دکتر نقش T-helper یا لنفوسیت T کمک کننده در بدن چیست؟

لنفوسیت T کمک کننده رهبر ارکستر ایمنی بدن است. تنظیم کننده سیستم ایمنی است و در حقیقت ایمنی سلول uhelper-T گره خورده است، در نتیجه با پیشرفت بیماری HIV و کاهش تعداد لنفوسیت T کمک کننده، عفونتهایی که در حقیقت با ضعف سیستم ایمنی سلولهای مانند لنفوما - پتومویس کابرتیی و غیره نمایان می گردد، در افراد مبتلا به HIVبیشتر دیده می شود. داروهای برای کمک به بدن برای مبارزه با این ویروس ساخته شده، اما مأسفانه این بیماری احتیاج به درمان چند دارویی دارد و عوارض این داروها بالاست.

آقای دکتر، مبتلایان به HIV برای اولین بار با چه علائمی به شما مراجعه می کنند؟

آنچه باید خواندگان شما بدانند این که مأسفانه در مراحل اولیه HIVعلامت اختصاصی ندارد. این را باید به مردم آموزش داد که شخص ممکن است حامل HIV بوده و ویروس در حال تخریب سیستم ایمنی بدن شخص مبتلا باشد و حتی می تواند این ویروس را به دیگران منتقل کند، اما شخص احساس بیماری نمی کند و اطرافیان در او احساس بیماری نمی کنند و بین ۸ تا ۱۰ سال حتی بیشتر شخص می تواند بی علامت باشد، اما اگر علائمدار شود ممکن است علائم ضعیف مانند سرماخوردگی شدید مانند بزرگ شدن غدد لنفاوی، راش، جلدی تب و منژیت آسپتیک باشد که با بسیاری از بیماریهای عفونی مشابه است و ممکن است جلب توجه نکند و بعد از چند هفته وارد مرحله بی علامتی می شود که بین ۸ تا ۱۰ سال طول می کشد و در اطفال معمولاً این مدت کمتر است و با علائم گامگاهی مانند اسهال، بزرگی غدد لنفاوی، کاهش وزن، تب و کاندیدیادمانی رخ می دهد که اینها چندان مورد توجه قرار نمی گیرد تا اینکه بعد از طی این مدت و با کاهش CD ۴ها در این صورت عفونتهای خاصی خود را نشان می دهد. مانند کاندیدیای مقام - عفونت سالمونلایی مکرر یا سندرم کاپوسی که در افراد پیر باید دیده شود، ولی در یک فرد جوان مشاهده شده که شک برانگیز است. در حقیقت مرحله ای‌دز، مرحله علائمدار بیماری است که ناشی از عوارض ویروس HIV در ارگانهای مختلف بدن و عفونت و سرطانهاست. آنچه که خواندگان باید بدانند، این که هر اسهال، لاغری و بزرگی غدد لنفاوی، HIVاست، بلکه این علائم در افرادی که می دانند رفتارهای پرخطر داشته اند، باید مورد توجه قرار گیرد.

آقای د دکتر اره تشخیص بیماری ای‌دز چیست؟

اولین قدم، بیستوری و شرح حال است و در افراد پرخطر باید HIVدر نظر گرفته شود. برای ایبات قطعی از تست E lisa برای تشخیص استفاده می شود که برای شناسایی ویروس HIV-سپارحساس است، اما ویژگی و اختصاصی بودن آن کافی نیست، پس باید T بار تست E lisa را انجام دهیم و در صورت T بار مثبت بودن این تست، برای از بین رفتن هر گونه شک نسبت به موارد مثبت کاذب مثلاً در خانمهایی که چندین بار حاملگی داشته اند، باید تست وسترن بلاه را انجام داد و T بار تست E lisa وسترن بلاهدیث یعنی ایلا به HIV.

اگر شخص در زمانی از دوره ایلا مراجعه کند این تست مثبت می شود؟

خیر. به همین دلیل این تستها به صورت روتین انجام نمی شود، زیرا این تست در مرحله خاصی بین دو تا چند هفته و گاهی شش ماه. و در موارد بسیار استثنا در موارد پیش از زتش مادم این تست مثبت می شود و می توان گفت که بعد از گذشت یک سال از رفتار پرخطر، اگر این تست منفی بود مبتلا به HIV نیست.

مهمترین عامل ایلا به HIV چیست؟



در کشورهای توسعه یافته انتقال جنسی و در ایران انتقال از طریق سرنگ آلوده در معنادان تزویقی شایعترین علت ابتلا می باشد.
به عنوان یک متخصص عفونی به افرادی که سابقه رفتار پرخطر دارند متذکر می شود که باید بدانند در ایران ویروس دیگری هم از HIV شایع و با قابلیت انتقال راحت تر وجود دارد که می توان گفت هر معناد تزویقی با احتمال ۴ تا ۵ درصد امکان ابتلا به هیانت **B** ویروس هیانت**C** و **HTLV** را دارد که باید از اینها نیز ترسید.

ویروس **HIV** آیا جزو فلور طبیعی بدن نبوده است؟

عیر. در ابتدای اپیدمی در حدود سال ۱۹۸۱ که گفته شده به انسان منتقل شده،این احتمال وجود داشته که این ویروس زمانی غیرپاتوژن بوده، ولی رفتار انسانها سبب مورتاسیون این ویروس شده و پاتوژن شده است.

درمان **HIV** چگونه است؟

ما داروهای زیادی داریم که اکثر آنها روی آیزیم ویروس ترانس کریپتاز اثر می گذارد و از معروفترین این داروها می توان به آزانوآبیدین،استادین،روتانویور و لاموورین اشاره کرد.
امروزه پزشکان و محققان روز به روز در حال مطالعه روی این ویروس هستند، اما پیشگیری بهترین درمان تاکنون می باشد.

ساخت واکسن **HIV** چه مسیری را طی می کند؟

در ایران روی این مسأله تحقیقاتی نداریم،ولی در کشورهای دیگر، مانند سایر ویروسها باید بتوانند علیه آنی رسپتورویروس که در حقیقت به رسپتور **CD۴** اتصال می یابند، یعنی گلیکوپروتئین ۱۲۰ آنی یادی خشتی کشفه بسازند. ولی مدل حیوانی مناسبی که بتوان این واکسن را روی آن امتحان کرد و علایم را بررسی کرد، وجود ندارد و از طرفی ویروس خودش را به شدت تغییر می دهد که آنی یادبهای شما بی اثر می گردد.
بعد از حیوانات باید روی انسان آزمایش شود که افرادی که بخوانند این فداکاری را بکنند کم هستند و بهترین واکسن، آموزش به جامعه است که **HIV** چند راه انتقال دارد تماس جنسی خارج از حیطه خانواده، راه تماس خوبی مثلآ- مراحجه به مراکز غیربهداشتی - برای خانگویی - سوراخ کردن گوش و خسته و آزرمایشگاه و سادر و کودک در ایران ناچیز است و از همه مهمتر ایجاد تزویقی،در این مسایل باید نگران باشند و گرگ نه دیدن و تماس با فرد مبتلا به **HIV** بی خطر است. شما می توانید با فرد مبتلا به **HIV** دست دوستی بدھید، او را در آغوش بگیرید و در محیط کار با هم کار کنید و غذا بخورید - در مکانهای عمومی و از طریق عطسه، سرفه و یا گرش حیوانات استفاده از استخر آب و حمام این بیماری منتقل نمی شود و بسیاری از کسانی که در ابتلا به اپیدمی آلوده شدند بی گناه هستند، مثلآ از طریق خون آلوده در افراد مبتلا به نالاسمی و هموفیلی و یا همسران افراد مبتلا به **HIV** که قربانی بی گناه هستند.جی معنادان تزویقی که رفتار اخلاقی آلوده نداشته اند، پس نباید از جامعه رانده شوند.
جی هنکاران پزشک هم این نکته را در نظر بگیرند که این افراد در مراکز درمانی آیزوله نمی شوند، مگر این که عفونت خطرناک یا خونریزبهای شدید داشته باشند.

آقای دکتر لوقتی یک فرد مبتلا از امکاناتی مانند آزرمایشگاه و دندانپزشکی و غیره استفاده می کند. خدعفونی کردن وسایل مورد استفاده برای از بین رفتن ویروس **HIV** چگونه باید باشد؟

ویروس **HIV** یک ضعیف خوب دارد که حساس است و زود از بین می رود و دلیل عدم انتقال از طریق عطسه و سرفه شاید همین عصلت باشد که ویروس در محیط خشک در مقابل آفتاب در عرض چند ساعت از بین می رود.

بهترین روش و مواد خدعفونی کننده

۱- حرارت مرطوب است که در فشار بالا تحت بخار- وسایل خدعفونی می شود و این عمل در دستگاهی به نام اتوکلاو انجام می شود و در عرض ۲۰ دقیقه ویروس از بین می رود.

۲- حرارت خشک: چنان وسیله را داغ کنید که دست تحمل نگهداری وسیله را نداشته باشد یا به عبارتی وسیله قتری شما فریز شود.

۳- چرساندن به مدت ۲۰ دقیقه

۴- الکل اتانول یا طبیعی ۸۰ درصد به مدت ۲۰ دقیقه

۵- بنادین رقیق شده به مدت ۲۰ دقیقه

۶- سفید کننده های خانگی مانند وایتکس یا هر نام تجاری دیگر به مدت ۲۰ دقیقه

امکان ابتلا جنین از مادر چگونه است؟

ابتلا در داخل رحم - در حین زایمان و یا در زمان شیردهی ۴۰ تا ۵۰ درصد جنین را مبتلا می کند و مادر آلوده نباید حامله شود و اگر بارداری اتفاق افتاد با تشخیص ابتلا جنین به این ویروس سقط لازم است.

آقای دکتر ایا این آگاهها، باز هم روند ابتلا رو به افزایش است؟

بله، با وجود این که آمار دقیقی وجود ندارد ولی حدود ۱۰ هزار تا ۱۲۰ هزار نفر مبتلا هستند.

آقای دکتر، به عنوان یک متخصص عفونی با افراد مبتلا چه صحبتی دارید؟

افراد مبتلا و افرادی که رفتار پرخطر داشتند، ابتدا باید نگرانی را از خود دور کنند و یک بار به شرط عدم تکرار امکان ابتلا بسیار پایین تر است، ولی حتماً به متخصصان عفونی مراجعه کنند. و در صورت ابتلا، مراقب روشهای انتقال باشد، زیرا امکان «دگر کردن» دیگران هم هست.

از وسایل شخصی برای آزرمایشگاه و غیره می توان استفاده کنند.

آقای دکتر، به مردم جامعه چه می گوید؟

قطض پیشگیری. مردم باید بدانند که ما این بیماری را در کشورمان داریم، پس احتمال خطر هم هست. در یک کتاب معروف پزشکی نوشته که اگر کسی می خواهد هرگز مبتلا به **HIV** نشود باید ریاضت داشته باشد. ریاضت یعنی همیزنگاری و افراد بی میلالت هم برای سلامتی خودشان و هم دیگران لاقبل از وسایل محافظتی استفاده کنند.
به خانواده ها هم توصیه می کنم که البته توصیه سازمان بهداشت جهانی برای منطقه مدیترانه است که سن ازدواج را کاهش دهند و ازدواج را آسان بگیرند و در انتخاب دقت کنند تا بی دقتی در انتخاب همسر سبب بروز رفتارهای خارج از حریم خانواده نشود.
چونان به سراغ مواد افیونی تروند و خانواده ها بانی رفتار با جوانان را بر مبنای مهربانی بگذارند.
پایان(ص) فرموده اند: نگاه محبت آمیز پدر و مادر به فرزند عبادت است و محبت شما به فرزند سبب می شود فرزند، شما را پانگاهه بداند و در غیر این صورت فریب نگاههای مکارانه را می خورد. اگر می خواهید با این آتش نسوزید به سراغ این آتش تروید.

دکتر حسینی پوره کارشناس مبارزه با **HIV** در مرکز بهداشت مشهد نیز سخانی با شما دارند که قابل توجه است:

روند کنترل **HIV** در مشهد یکی از بهترینها در ایران است و آمار **HIV** مثبت نسبت به جمعیت خراسان رضوی پایین است در استان با ۶ میلیون جمعیت ۳۲۴ مبتلا وجود دارد که البته ۶۰ نفر برای درمان به این مرکز مراجعه می کنند.

**HIV** رایبطه بسیار زیادی با رفتار پرخطر دارد و کنترل این رفتارها به معنی کنترل **HIV** است.
امکان درمانی مانند آزرمایشها، رادیوگرافی، ویزیت متخصصان و دارو رایگان است ولی از نظر حمایت خانواده و اجتماع همکاری مردم را می طلبد.
به دلیل مسایل اجتماعی در مردود مبتلایان به این بیماری ۲۵ درصد مبتلایان ناشناخته اند که برای رفع این مشکل مراکز بهداشت ملتی در کشور ایجاد شده که مبتلایان می توانند حتی بدون نام و نام خانوادگی برای درمان مراجعه کنند.

این مرکز روان پزشکی و مشاوره دارد و مشاوره قبل از دریافت جواب آزرمایش شده وجود دارد.

برخی از مبتلایان دچار پرخاشگری، افسردگی و انکار می شوند و در این مراکز افرادی هستند که قبلآ مثبت شده اند و با افراد تازه مبتلا صحبت می کنند و پذیرفتن **HIV** راحت تر می شود.

#### ویروس سرطان روده بزرگ با روتکرده به درمانهای نوین و

نویسنده:رضا اخوان

منبع: روزنامه قدس

در این بیماری، سلولهای سرطانی در داخل بافت روده شروع به تکثیر می کنند. اگر چه این سرطان ازجمله رایجترین سرطانهای بشر به شمار می آید، اما به دلیل بهبود روشهای غربالگری و تشخیصی، تعداد موارد جدید این بیماری و مرگ ناشی از آن به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافته است .
درمانهای دیگری در فرم تجزیهات و درمانهای جدید بالینی به کار می روند که عبارتند از:
درمان بیولوژیکی : درمان بیولوژیک نوعی درمان است که در آن توانائی تحریک سیستم ایمنی بدن در مقابله با سرطان به عنوان درمان به کار می رود. موادی که توسط بدن و یا در آزرمایشگاه ساخته شده اند، برای تقویت و یا ذخیره نمودن دفاع طبیعی بدن در مقابله با بیماریها به کار می روند.

درمان بز اساس مراحل سرطان

مرحله صفر سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله صفر ممکن است شامل انواع جراحیهای زیر باشد.

• جراحی محلی محدود (جراحی سرطان بدون باز کردن شکم) و یا پولیکئومی (برداشتن پولیپ)
زرکسیون آناستوموز (نوعی جراحی که توسط آن سرطان برداشته شده و دو انتهای روده بزرگ به هم دوخته می شود) این عمل در زمانی انجام می شود که توده سرطانی حجیم باشد و امکان جراحی محلی محدود وجود نداشته باشد.

مرحله یک سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله یکک سرطان روده بزرگ معمولاً شامل موارد زیر می شود:

• زرکسیون(آناستوموز (نوعی جراحی که توسط آن سرطان برداشته شده و دو انتهای روده بزرگ به هم دوخته می شود.)

مرحله دو سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله دوم کانسر روده بزرگ شامل موارد زیر می شود:

• زرکسیون / آناستوموز

• درمانهای جدید تجربی بالینی شامل شیمی درمانی، پر تو درمانی و درمانهای بیولوژیک بعد از جراحی

مرحله سه سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله سوم روده بزرگ شامل موارد زیر می شود:

• زرکسیون / آناستوموز یا شیمی درمانی یا بدون آن

• درمانهای جدید تجربی بالینی

مرحله چهار سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله چهارم روده بزرگ شامل موارد زیر می شود:

• زرکسیون / آناستوموز

• جراحی شامل برداشتن قسمتی از اعضای دیگر بدن مانند کبد، ریه و تخمدانها در صورتی که سرطان گسترش پیدا کرده باشد.

شیمی درمانی

«**درمانهای جدید** تجربی بالینی با استفاده از شیمی درمانی و یا درمانهای بیولوژیک

«**پروتو درمانی** ممکن است در بعضی بیماران به عنوان درمان نسکنجی مورد استفاده قرار گیرد (علامیم بیماری را تخفیف دهد).

درمان

بزرگ

درمان سرطان عود کرده روده بزرگ به محل برگشت (عود) و همچنین وضعیت سلامتی عمومی بیمار بستگی دارد. درمان سرطان

عود کرده ممکن است شامل موارد زیر باشد:

«**جراحی** و برداشتن سرطان در کبد، ریه و یا نخمدان در صورت گسترش به این نواحی.

«**عمل جراحی** و برداشتن سرطان روده بزرگ، در صورتی که محل عود روده بزرگ باشد.

«**شیمی درمانی** به عنوان درمان نسکنجی (برای برطرف کردن و تخفیف علامیم).

درمانهای جدید تجربی بالینی با استفاده از درمانهای بیولوژیک و یا شیمی درمانی

عوامل خطر

عوامل زیر ممکن است شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ را در فرد افزایش دهد.

سن: اغلب افراد مبتلا به این بیماری بیش از ۵۰ سال دارند، اما این بیماری در هر سنی اتفاق می افتد.

رژیم غذایی: تین این بیماری و رژیم غذایی پر از چربی و پر انرژی و کم فیبر، رابطه مستقیم وجود دارد.

پولیپ ها: این بیماری به صورت رشد توده های خوش خیم در جدار روده تعریف می شود که معمولاً بعد از ۵ سالگی شایع است.

به نظر می رسد در این ساختار شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

تاریخچه شخصی: کسانی که قبلاً سرطانهای روده بزرگ داشته اند یا خانمیهای که به سرطان نخمدان، رحم، یا پستان مبتلا بوده اند، شانس بیشتری برای ابتلا به این بیماری دارند. در حال حاضر در بعضی از موارد این سرطان، ژنهای مسؤول شناسایی شده اند.

بنابراین قبل از بروز سرطان، چنین افرادی را از نظر حامل ژن بودن مورد بررسی قرار می دهند.

کولیت اولسروز: در این بیماری پوشش چداره روده بزرگ دچار التهاب می شود. افراد مبتلا به این بیماری شانس بیشتری برای ابتلا دارند.

علامیم و نشانه ها

علامیم این بیماری ممکن است شبیه به سایر علامیم نظیر عفونتها، بواسیر و بیماریهای التهابی روده شبیه باشد. بنابراین مراجعه به پزشک به منظور ارزیابی بهتر، لازم و ضروری می باشد. از آنجا که در مراحل اولیه این بیماری با موفقیت قابل درمان است، در صورت مشاهده هر کدام از علامیم زیر به پزشک مراجعه ننمایید.

- وجود هر گونه تغییر در عاداتهای دفعی روده نظیر اسهال، یبوست یا کاهش قطر مدفوع که بیش از یک روز طول بکشد.

- خونریزی از راست روده یا وجود خون در مدفوع

- دردهای قولنجی معده

- استفراغ

- ضعف و خستگی

- یرقاق و زردی پوست یا حلیه (سفیدی چشم)

در بعضی از موارد ممکن است فرد مبتلا به سرطان بوده، اما هیچ گونه علامتی نداشته باشد. بنابراین غربالگری در افراد پر خطر مثل افراد بالای ۵۰ سال ضروری است.

غربالگری و تشخیص

استفاده از روشهای غربالگری معمولی در بیماریانی که هر گونه فاکتور خطری داشته باشند یا اینکه علامیم مذکور را داشته باشند توصیه می شود.

از جمله روشهای تشخیصی که برای غربالگری این سرطان مورد استفاده قرار می گیرد، می توان به آزمایشهای ذیل اشاره نمود.

معاینه راست روده: در این معاینه پزشک با انگشت راست خود روده را معاینه می کتد. تا وجود هر گونه مورد را بررسی کرده و در صورت وجود مواد در داخل راست روده آنها را از نظر آهشته بودن یا خون مورد بررسی قرار دهد.

پروکتوسکوپی: در این روش از طریق دستگاههای خاصی به صورت مستقیم داخل راست روده و قسمتهای تحتانی روده بزرگ مورد مشاهده قرار می گیرد. از طریق این روش نیمی از سرطانها قابل تشخیص هستند. در این روش ممکن است بیمار احساس فشار

کند، اما دردی را احساس نخواهد کرد

کولونوسکوپی: از طریق این روش نیز با ابزارهای خاصی، مشاهده کلی روده بزرگ و راست روده ممکن می شود. در این حالت نیز فرد دردی و احساس نخواهد کرد.

در صورت وجود هر گونه توده در طول این قسمتها نیاز است بخش از توده برداشته شود تا در زیر میکروسکوپ از نظر وجود بافت یا سلولهای سرطانی مورد بررسی قرار گیرد. این عمل را بیوسپی می نامند. پیش آگهی و درمان سرطان روده، به مرحله بیماری ( بدین معنا که سلولهای سرطانی فقط بافت پوششی روده را یا تمامی جدار آن را درگیر کرده اند) و شرایط به سلامتی عمومی فرد بیمار بستگی دارد. بعد از درمان به منظور اندازه گیری نوعی آنتی ژن آزمایش خون و عکسبرداری انجام می گیرد تا مشخص شود آیا سرطان عود کرده است یا خیر.

مراحل سرطان

عود سرطان به معنای برگشت دوباره آن بعد از درمان می باشد. ممکن است عود دوباره در روده بزرگ یا سایر قسمتهای بدن نظیر کبد یا ریه رخ دهد. اگر عود به صورت درگیری تنها یک ناحیه از بدن باشد باید جراحی انجام شود. اما در صورت درگیری بیش از یک ناحیه و انتشار سرطان در قسمتهای مختلف بدن ممکن است از روشهای دیگری نظیر شیمی درمانی یا رادیوتراپی استفاده شود.

روشهای درمانی

به طور کلی سه روش درمانی برای درمان سرطان روده بزرگ وجود دارد که شامل جراحی، پروتو درمانی و شیمی درمانی است. روش دیگر درمانی نیز وجود دارد که در آن از روشهای بیولوژی برای درمان استفاده می شود. البته استفاده از این روشها در حد مطالعات بالینی است.

جراحی: جراحی شایعترین روش درمانی در تمامی مراحل سرطان به شمار می آید.

این روش به طرق مختلف انجام شده و براساس نظر پزشک و مرحله سرطان، روشهای جراحی متفاوت می باشد.

عوارض جانبی جراحی: عوارض جانبی جراحی به محل تومور و نوع جراحی بستگی دارد. معمولاً در چند روز اول بعد از جراحی بیمار احساس ناراحتی دارد، ولی معمولاً دره یا دارو قابل کنترل می باشد. مدت زمان بهبود بعد از عمل جراحی از یک بیمار به بیمار دیگر متفاوت است.

پروتو درمانی: در این روش از اشعه X یا انرژی بالا برای کشتن سلولهای سرطانی و کوچک نمودن اندازه تومور استفاده می شود. تولید اشعه می تواند خارج از بدن و به وسیله ماشینهای خاص یا در داخل بدن و از طریق موادی که تولید کننده اشعه هستند، صورت گیرد. پروتو درمانی به تنهایی یا همراه با جراحی و شیمی درمانی انجام می شود.

عوارض: شایعترین عوارض جانبی پروتو درمانی شامل خستگی واکتشن پوستی در محل برخورد اشعه یا پوست و کاهش اشتها می باشد. به علاوه ممکن است این روش به کاهش گلبولهای سفید خونی که از بدن در برابر عفونتها محافظت می کنند منجر شود. بعضی از این عوارض قابل کنترل قابل درمان هستند و در بسیاری از موارد این عوارض دایمی نمی باشند.

شیمی درمانی: در این روش از داروها به منظور کشتن سلولهای سرطانی استفاده می شود. اغلب داروهای ضد سرطانی به صورت تزریق داخلی در بدن یا داخل عضلات مورد استفاده قرار می گیرند. اما بعضی دیگر نیز به روش خوراکی قابل مصرف هستند. شیمی درمانی یک روش درمانی سیستمیک به شمار می آید. بدین معنا که دارو از طریق جریان خون به هر قسمتی از بدن می رود تا سلولهای سرطانی را بکشد. در این روش داروها به صورت دوره ای تجویز می شوند. یعنی دوره درمانی یا یکگ دوره استراحت ادامه می یابد و بعد از آن از نو دوره درمانی شروع می شود. چنانچه سلولهای سرطانی کبد را درگیر کرده باشند، می توان دارو را مستقیماً به شریانهای تغذیه کننده کبد تزریق نمود

بعد از آنکه جراح تمامی سلولها و بافت سرطانی را از طریق جراحی برداشت، یک دوره شیمی درمانی نیز داده می شود تا سلولهای سرطانی باقی مانده نیز در صورت وجود از بین بروند.

عوارض جانبی شیمی درمانی: داروهای شیمی درمانی معمولاً سلولهای با سرعت تکثیر بالا را مورد هدف قرار می دهند. از آنجا که در بدن علاوه بر سلولهای سرطانی بافتهای نظیر سلولهای خونی، بافت پوششی سیستم گوارشی و سلولهای فولیکول مو نیز از سرعت تکثیر بالایی برخوردار هستند، بنابراین ممکن است این بافتها نیز مورد هدف داروهای شیمی درمانی قرار بگیرد. در نتیجه ممکن است عوارض جانبی شامل: عفونتها- خستگی، ریزش موی موثری، زخمهای دهانی و یا سایر علامیم ظاهر شود. از جمله مهمترین عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی کاهش کلی سلولهای خونی می باشد. از آنجا که داروهای شیمی درمانی مغز استخوان را بشدت تحت تأثیر قرار می دهند، ممکن است کم خونی (به صورت کاهش انرژی انجام کارها)، کاهش پلاکتهای خونی (به صورت خونریزی) یا کاهش گلبولهای سفید ( به صورت افزایش استعداد ابتلا به عفونت) ایجاد شود.

معمولاً همه کسانی که از این روش درمانی استفاده می کنند به نامی این علامیم مبتلانی شوند. به علاوه طی دوره استراحت و بعد از قطع درمان تمامی این علامیم برطرف می شوند.

درمانهای بیولوژیکن: در این روش، بدن به تنهایی در برابر سرطانها مقابله می کند و از موادی استفاده می شود که توسط بدن یا اینکه در آزمایشگاهها ساخته می شوند تا مکانیسمهای طبیعی دفاعی بدن در برابر بیماریها جهت دمی، تقویت و حفظ شوند. نام دیگر این روش ایمنی درمانی است.

درمان ژنمانی جواب می دهد که سرطان در همان مراحل اولیه شناسایی شود. بسیاری از مردم از اینکه راههای پیشگیری از این بیماری جدی و تا چه حد ساده است، بی خبر می باشند.

سرطان روده به رشد بی رویه سلولهای بدخیم در داخل روده و یا مقعد اطلاق می شود.

معمولاً زنگ خطر از بزرگ شدن بواسیر و یا رشد پلیپ هایب در داخل روده، به صدا در می آید. بواسیر معمولاً بدون اینکه هیچ گونه علامت خاصی داشته باشد به سرطان تبدیل می شود.

هر چند این سرطان دارای نشانه های زیادی نیست، اما علامیم زیر بیانگر وجود سرطان در روده و یا سایر بیماریهای خطرناک در روده و یا مقعد می باشند:

یبوست و یا اسهال (برای یک مدت طولانی)

وجود خون در مدفوع

نفخ و درد شکم، احساس پر بودن شکم
احساس خستگی بیش از اندازه
احساس وجود گاز در معده به طور مکرر
خالی نشدن شکم به طور کامل در هنگام دفع مدفوع
خستگی دایمی
کاهش وزن بدون وجود هیچ دلیل
رشد یبنداری معمولاً در ۴ مرحله انجام می شود:
مرحله یک: رشد یلب پدید هایی در دیواره روده
مرحله دو: سرایت سلولهای سرطانی به سایر بافتهای نزدیک به روده (گسترش یبنداری)
مرحله سه: سرایت به گره های لنفاری دور روده
مرحله چهار: سرایت به سایر قسمتهای بدن

در حالی که دلیل قطعی سرطان روده شناخته نشده است، اما اعتقاد بر این است که وراثت و محیط زیست از فاکتورهای مهم ابتلا به این یبنداری می باشد. این سرطان هم در مردان و هم در زنان دیده شده و تمام افراد بالای ۵۰ سال به نوعی در معرض ابتلا به آن قرار دارند.
کسانی که یکی از افراد خانواده شان دارای یبنداری میباشند روده ای و یا تومر مخاط روده بزرگ بوده است دارای ریسک بیشتری برای ابتلا می باشند.

امید به درمان در مرحله اولیه بسیار بالاست، اما در مراحل بعدی درصد بهبودی تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند. هر فرد ۵۰ ساله و بالای آن باید حتماً آزمایش مدفوع بدهد و هر ۵ سال یک بار نیز سیگموئیداسکوپي شود. در این آزمایش از یک تیوب نازک که دارای چراغی در نوک آن می باشد برای امتحان لایه های داخلی راست روده و قسمتهای انتهایی روده که معمولاً بیشترین درصد سلولهای سرطانی و یلبپ ها در آن جا رشد می کنند، استفاده می شود. آزمایش به هیچ وجه دردناک نبوده و در مطب پزشک هم می توان آن را انجام داد. در هر حال تمامی آزمایشها باید تحت نظر پزشک انجام شود .
هر ۱۰ تا ۲۰ سال نیز باید از طریق اشعه لآزر روده ها عکسبرداری شود. در این روش ابتدا از طریق داروهای خاصی مثل تنبیه انجام شده تا هوا وارد روده ها شود و سپس عکسبرداری انجام می شود. این عکسها می توانند تمام مشکلات احتمالی موجود در روده ها را نشان دهند. این آزمایش معمولاً در مطب پزشک انجام شده و به بهبودی نیازی ندارد .
عکسبرداری از روده معمولاً تنها در موارد پر خطر تجویز می شود. این تست تمام قسمتهای روده را به پزشک نشان داده و درصورت لزوم امکان نمونه برداری از یلبپ های مشکوک را نیز فراهم می آورد. این آزمایش معمولاً در بیمارستان انجام می شود و برای اینکه بیمار احساس ناراحتی نکند ملزم به خوردن داروهای مسکن است.
یک روش تقریباً جدید برای تشخیص سرطان وجود دارد که بسیار سریع و کم دردتر از عکسبرداری و استفاده از اشعه X تنبیه می باشد. این روش CT گالگرافی نام دارد. در این حالت برای ۲ دقیقه به داخل روده ها هوا تزریق می شود و عکسهای گرفته شده چیزی در حدود ۲۰ دقیقه بعد آماده می شوند. کل آزمایش نیز بیش از دو دقیقه به طول نمی انجامد. در این تست از یک فرستنده مار پیچ CTبه همراه یک ترم افزار ویژه استفاده می شود. اختراع این دستگاه یک پیشرفت قابل توجه در خصوص شناسایی سرطان روده به شمار می رود.

اغلب یلبپ ها را می توان به راحتی خارج نمود وبه جراحی نیازی نیست. در مراحل اولیه رشد سرطان، آن قسمت از روده که سرطانی شده را می توان از طریق جراحی از بدن خارج کرد. زمانی که سرطان در داخل شکم و انتهایی روده قرار داشته باشد، عمل کلسنومی انجام می شود. در این عمل یک شکاف در محل وجود سرطان ایجاد می شود و سپس آن را از بدن بیرون می آورند. بیمار ممکن است در موارد حادتر به شیمی درمانی، پروتودمانی و یا جراحی نیاز پیدا کند.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که دارای اضافه وزن هستند و نسبت به دیگران کم تحرک تر می باشند در معرض خطر بالاتری در ابتلا به این یبنداری قرار دارند.
اثبات شده که پایین آوردن وزن و ورزش کردن ریسک ابتلا به یبنداری را به نصف کاهش می دهد. رژیم غذایی پر چرب میزان جریان زرداب مستقرا به روده را افزایش می دهد، همان طوره که می دانید این اسید در بدن برای هضم غذا استفاده می شود. محققان به این نتیجه دست پیدا کرده اند که میزان بیش از حد این اسید، سلولهای سرطانی را به فعالیت وامی دارد و در نهایت ریسک رشد ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. دانشمندان پیشنهاد می کنند سعی کنید روزانه بیش از ۳۰ درصد کالری مصرفی خود را از چربیها بگیریید.

استفاده از رژیم غذایی که سرشار از مواد فیبردار باشد می تواند سلاح مناسبی در مقابل سرطان روده باشد. فیبر قسمتی از مواد غذایی است که حین فرایند هضم تجزیه نمی شود و به راحتی از دستگاههای گوارشی عبور می کند. فیبرها ایی که در حین عملیات گوارش آزاد می شود را جذب می کنند. این کار باعث می شود سوخت و ساز بدن رونده هماهنگ تری پیدا کند. هر چه غذا مدت زمان کمتری در بدن باقی بماند، مواد زیان آور مدت زمان کمتری پیدا می کند تا بتوانند به بدن آسیب برسانند. این مواد زیان آور به کمک فیبرها خیلی سریع دفع می شوند. بهترین منبع فیبر حبوبات، غلات، انواع سبزیها و میوه ها می باشد.

**درمان نابابوری ؛ آرزویی برهنه**

نویسنده:محبوبه علی پور

منبع:روزنامه قدس

آب و هوای زندگی خاتوادگی او هم مثل خیلیهای دیگر زمستانی است و واقعاً خسته و مستأصل شده خسته از آرزویی که دارد و برآورده نمی شود. آرزوی طنین انداز شدن صدای لطیف نوادی که مال خودش باشد. مال خود خودش ...

مدهنهاست گرفتار است. گرفتار پیچ بچههای پنهان و آشکار اطرافیان و پیشینه‌های مثل این ... - به نفر درها می ده ... بد نیس پیش اینم برین.

- یکی از دوستانم که بچه دار نمی شه بچه یکی از فامیلا رو به فرزند خودتگی برداشته، اینم به راهی ...

- هر چیزی شناسم می خواد. بچه ام طفلکی به عروسی گرفت تاریخی، اما چه فایده زنتش ۱۵- ۱۶ ساله دانشمنز شده. به هر دری که زدن فایده نداشته. دلش هم نمی یاد زنتش رو طلاق بده...

در حال حاضر تقریباً در سراسر دنیا از هر ۶ زوج در سنین بابوری، یک زوج دچار نابابوری هستند که این تعداد در کشور ما بین ۱۰ تا ۱۵ درصد می باشد.

دکتر گییا فکورو نیات، متخصص زنان زایمان و نازایی در این باره می گوید: هر گاه زوجی بعد از یک سال زناشویی بدون استفاده از وسایل پیشگیری برادر نشوند، می گویند مشکلات نابابوری دارند، بنابراین باید در صدد رفع مشکل بر بیایند.

البته باید به خاطر داشت که عوامل نابابوری در زوجها متفاوت است و این مسأله در مورد بانوان می تواند به دلیل اشکال در تخنک گذاری، وضعیت فیزیکی رحم و مشکلات مربوط به لوله ها و دهانه رحم باشد. ولی تعدادی از مردان نیز به سبب مسایل زینیکی و نظفیه به نابابوری دچارند. دکتر مرتضی شراپی، عضو هیأت ملی پژوهشگاه رویان هم معتقد است: زوجهای بالای ۳۵ سال اگر بعد از شش ماه صاحب فرزند نشوند باید از لحاظ بابوری مورد بررسی قرار گیرند. همچنین دکتر حسین واحد، متخصص زنان، زایمان و نازایی اظهار می کند: مصرف دخانیات، استرس روحی، عفونتها و اختلالات زینیکی در نابابوری مردان مؤثر است و در زنان نیز، اختلالات هورمونی و عفونتهای تناسلی دو عامل مهم به حساب می آید.

بنابراین به زوجها توصیه می شود ضمن پرهیز از مصرف دخانیات و الکل، از استرسهای روحی نیز دوری کنند. پژوهشهای اخیر حاکی از آن است که اگر مرد هر زن در دو سیگار مصرف کنند، احتمال نابابوری در ۶۶ درصد بالا می رود. علاوه بر مسایل بهداشتی یاد شده، مقوله های اجتماعی نیز در افزایش نابابوری مؤثر است که می توان به افزایش سن ازدواج اشاره کرد. برای نمونه، آمارها از آمریکا نشان می دهد که در فاصله سالهای ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۵ آمار مردان بالای ۳۵ سال که پدر شده اند حدود ۱۲۰ درصد کاهش یافته است و این در حالی است که امروزه در برخی از کشورهای غربی بسیاری از مراجعه کنندگان به کلینیکهای نابابوری، مردان بالای ۵۰ سال هستند که می خواهند برای اولین بار صاحب فرزند شوند.

قدمت هشتاد ساله حاملگی مصنوعی

حدود هشتاد سال از زمانی که دکتر لوشهال، آلمانی اولین درمان نازایی را به صورت علمی انجام داد، می گذرد و از آن موقع تاکنون هر روزه روشهای درمان متنوع تر و البته امیدها بیشتر می شود، چنان که امروز شیوه های درمان بسیاری رایج است.

دکتر واحد در این باره می گوید: خوشبختانه در سالهای اخیر، پیشرفتهای چشمگیری در درمان نازایی صورت گرفته است که به نام TRA یا حاملگی مصنوعی معروف است.در این روشها بیژند اسپرم و تخمنک به طور طبیعی انجام نمی شود. به هر حال شیوه درمان به وضع زوجین، طول مدت نازایی و تعداد سلولهای جنسی مرد بستگی دارد. در روش F.V.I اسپرم را با تخمنک در محیط آزمایشگاه در مجاورت هم قرار می دهند و بعد از لقاح، در مرحله چهارم نا هنت سلولی وارد حفره رحم می کنند. در روش GIFT نیز سلول تر را با سلول ماده مخلوط کرده و به داخل لوله رحم وارد می کنند. در F.I.L.T تخم لقاح یافته را به داخل لوله رحم وارد می کنند و I.S.C.I روشی است که حتی با وجود تعداد اندک سلولهای مرد قابل انجام است که در این روش حتی اگر یک سلول هم وجود داشته باشد آن را مستقیماً به وسیله سوزن شیبه ای میکروسکوپییکه به داخل تخمنک تزریق می کند.

نابابوری و برخورد فرهنگی با آن

از همان کودکی دوست داشت پزشک شود. «پزشک اطفال» برخلاف سایر همسن وسالانش دیوارهای دنیای نوجوانی و جوانی او را عکس هنریشیه ها و روزگاران تپوشانده بودند، بلکه انگلی بر از عروسک و عکس بچه بود. بچه های شیرین و شاد ...

اما سالها بعد چنین نشاند و خانه اش خالی خالی بود و سوخت و کور. هیچ دیواری و هیچ انقایی دیگر عروسک و عکس بچه نداشت.نود فرزند. مسأله دردناک و حساسی در خانواده ها به حساب می آید. دکتر فکورو نیات با اشاره به اینکه، در جامعه ما نابابوری مسأله اجتماعی و فرهنگی است، می گویند: تجربه نشان داده بروز این مسأله در بسیاری از خانواده ها منجر به مشکلات بسیار شده و کانون خانواده را مستخوش آسیب کرده است. البته زنان در این امر بیشتر آسیب پذیرند، بنابراین بیشتر به دنبال درمان هستند. زیرا شرایط فرهنگی معمولاً به نفع مرد است.مشکلات نابابوری تجربه دشواری است که با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی افراد در برابر آن واکنشهای خاصی نشان می دهند، اما اصولاً این واکنشها از انکار تا انفرادگی دیده می شود. تا جایی که همین جریان استرس زا عاملی برای عدم موفقیت روشهای درمانی به شمار می آید. دکتر واحد نیز با تأکید بر این امر اظهار می کند: گاه به علت فشارهای روحی و روانی که اطرافیان بر زوج وارد می کنند، باعث افزایش مشکلات آنها می شوند.زیرا اگر بدن در شرایط آرامش باشد هورمونها به طور طبیعی ترشح شده و روند عادی ایجاد سلولها صورت می گیرد. ولی در شرایط استرس این تعادل به هم خورده و ایجاد اختلال در تخمنک گذاری و تولید اسپرم می شود. بنابراین آرامش، مسروبی و یگیری درمان بهترین رفتار برای مقابله با این مسأله است.

واکنشهای هیجانی

زن به تکه ای کافهذ که روی دیوار اتوبوس چسبایند شده بود. چشم دوخت. تعین جنسیت فرزند، ۱۰۰ درصد طبیعی، بیش از بارداری ...»

زن رو به مسافر دیگری کرد و گفت: حکایت عجیبیه- بچی می گرده بچه دار بنه. بچی می خواد جنسیت بچه اش رو هم خودش انتخاب کنه ...

نیکخواهی کارشناس سمدکاری با اشاره به مشکلات روحی و روانی زوجهای نابورور معتقد است: بعد از آگاهی از مسألهٔ بیش آمده، گروهی از زوجها به نداشتن فرزند رضایت می دهند و از آن چشم پوشی می کنند، اما عده ای به دلیل شرایط فرهنگی و اجتماعی برای رفع آن تلاش می کنند و اینها برای حفظ آبرو و ایبات اینکه عیب از آنها نیست به راههای مختلف متوسل می شوند. وی می افزاید: با بر نظر کارشناسان، زوجها در مقابل نابوروی واکتشافی متعددی بروز می دهند که شامل شوک، غصه، احساس گناه، خشم، شرم و افسردگی می شود.

دردمان نابوروری حق یا نجلمل

سال گذشته دکتر سیدشهاب‌الدین صدر، رئیس سازمان نظام پزشکی کشور در حاشیه دوازدهمین کنگره، باروری و نابوروی گفت: این سازمان تعرفه گذاری و ساماندهی نرخ خدمات درمان نابوروی را در دستور کار قرار داده و این تعرفه ها نیز در کار سایر تعرفه های درمانی سال ۸۵اعلام می شود. در حال حاضر حدود یک سال از این مسأله می گذرد، اما همچنان خدمات درمان نابوروی تحت پوشش هیچ بیمه ای نیست و درمان نازایی در زیره جراحیهای زیبایی قرار داد.

فکوردیبات در این باره می گوید: درمان نابوروری هزینه بر است و هر آپمول هورمونی ۶۰ تا ۷۰ هزار تومان قیمت دارد که این درمان شامل سه مرحله است و هزینه هر FVI در مراکز دولتی ۸۰۰ هزار تا یکم میلیون تومان و در مراکز خصوصی بالای ده میلیون تومان است که انجام آن نیز شامل سه تا چهار مرحله است، در حالی که بیدار مراجعه کننده برای درمان گاه حتی هزینه ویزیت با ایاب و ذهاب خودش را هم ندارد.

وی می افزاید: درمان نازایی سهل و متع است و برخی افراد به راحتی درمان می شوند. برای مثال خانمی که دچار مشکل تخمک گذاری بوده یا یک دوره درمان با «کلومیفن» بهبود پیدا کرده است، اما گاهی اوقات درمان نیاز به زمان و هزینه دارد. به این ترتیب برای رفع نابوروی ابتدا مرد مورد آزمایش و بررسی قرار می گیرد، چون هزینه درمان مردها ازثانر است. ولی چنانچه زن دچار مشکل باشد با توجه به شرایط جسمی و بررسیهای انجام شده تحت درمان قرار می گیرد، اما معمولاً به هنگام مشکلات تخمک گذاری ابتدا به روش طبی به زن «کلومیفن» می دهند که در صورت عدم پاسخ به درمان تا ۵ نوبت انجام می شود و اگر موفقیت آمیز نبوده وی آپمولهای هورمونی تزریقی می شود که تحریک کننده تخمکها هستند.

این مرحله نیز در سه نوبت انجام می شود. بعد وارد مرحله IUI می شوند و آن را هم سه مرحله انجام می دهند. به دنبال آن در صورت آن که درمان نتیجه بخش نباشدFVI صورت می گیرد که آن نیز سه یا چهار مرحله است و اگر این بار هم جواب نداد به راههای دیگری مثل اهدای جنین و اجاره رحم روی می آورند. حال در این موارد تلاشهای جانی مثل الایازوسکتیپی، میکرواینجکشن و ... هم باید انجام گیرد که هزینه وناًمآ سنگینی را به خود اختصاص می دهد و همه اینها در شرایطی است که امکان درمان نابوروی در کشور ما بین ۳۵ تا ۴۰ درصد است

#### سلامت چشم ها را جدی بگیرد

منبع:روزنامه ایران

در مورد معاینه چشم ها دو تصور غلط وجود دارد. یکی این که اگر خوب می بینید، نیازی به معاینه چشم ندارید و دیگر این که «تست بینایی» که حدث بینایی را با استفاده از تابلوهای ویژه اندازه گیری می کند (مشابه تست های بینایی که هنگام دریافت گواهینامه رانندگی انجام می شود) همان معاینه چشمی است با اسمی دیگر. اما باید توجه داشت که چشم پزشک در واقع افزون بر تست بینایی، چشم شما را از نظر بیماری های دیگری نیز که ممکن است علائم زودرس نداشته باشند اما نیاز به درمان زودرس دارند معاینه می کند. بنابراین معاینه کامل چشمی بسیار بیشتر از یک تست بینایی است.

چشم‌دان چه کسانی باید معاینه شود

صرف نظر از سن و سلامت جسمانی، هر شخصی باید به صورت دوره ای و منظم مورد معاینه چشمی قرار گیرد. در بزرگسالان معاینه چشمی از جهت درست بودن شماره عینک و تشخیص زودرس بیماری ها اهمیت دارد. در کودکان، معاینه چشمی نقش بسیار مهمی در تکامل بینایی کودک دارد. از آنجایی که بینایی نقش مهمی در فرایند یادگیری کودک‌ان دارد، اهمیت معاینه های دوره ای در کودکان دو چندان است. مشکل بینایی کودک گاهی خود را به صورت افت تحصیلی و مشکل در انجام تکالیف مدرسه نشان می دهد. در بسیاری موارد، کودکان به این دلیل که نمی دانند دید «طبیعی» چگونه باید باشد شکایتی از دید خود ندارند. اگر کودک شما از نظر درسی در مدرسه مشکل دارد و یا در خواندن و یادگیری دچار مشکل است حتماً باید جهت اطمینان از سلامت چشمی معاینه شود.

چه مشکلاتی مورد توجه قرار می گیرند؟

مشکلاتی که چشم پزشک در معاینه چشمی به آن ها توجه می کند عبارتند از:

عیوب انکساری:

شامل دوربینی، نزدیک بینی، آستیگماتیسم، ...

تثلی چشم (آمبلیوپی):

این مشکل در موارد استرابیسم و یا اختلال زیاد بینایی دو چشم رخ می دهد. در این وضع مغز تصویر گرفته شده از چشم مشکل دار را ارسال نمی کند. آمبلیوپی در صورت درمان نشدن ممکن است موجب اختلال در تکامل بینایی شده و اختلال دائمی بینایی را به همراه داشته باشد. این اختلال معمولاً با بستن چشم بدون مشکل برای مدتی مشخص درمان می شود.

استرابیسم (انحراف چشم):

چشم پزشک، چشم بیمار را از نظر هماهنگی حرکتی و وضع قرار گیری نسبت به یکدیگر بررسی می کند. استرابیسم می تواند سبب اختلال در درک عمق و آمبلیوپی شود.

بیماری های چشمی:

بسیاری از بیماری های چشمی نظیر گلوکوم و مشکلات ناشی از دیابت در مراحل اولیه علائم واضحی ندارند. چشم پزشک در معاینه چشمی به این بیماری ها توجه کرده و در صورت برخورد با این علائم درمان های اولیه را آغاز می کند. در بسیاری موارد تشخیص و درمان زودرس بیماری ها سبب کاهش عوارض و از دست دادن دائمی دید می شود.

بیماری های دیگر:

معاینه عروق نه چشم، پرده شبکیه و دیگر قسمت های چشم می تواند ابتلای بیمار به بیماری های غیر چشمی نظیر فشار خون، دیابت، چربی بالا و برخی بیماری های دیگر را نشان دهد.

فاصله زمانی معاینه چشم ها

چشم پزشکان توصیه می کنند هر فردی بسته به داشتن ریسک فاکتور و سلامت جسمانی هر ۱ تا ۳سال یکبار معاینه کامل چشمی شود.

کودکان: این زمان در کودکان متفاوت است. تخمین زده می شود که از هر ۲۰ کودک پیش دبستانی و هر ۴ کودک دبستانی ۱ کودک مشکل چشمی دارد که در صورت درمان نشدن می تواند سبب کاهش دائمی بینایی شود. کودکانی که علائمی نداشته و ریسک (عظرفیبری) پائینی دارند باید در ۶ ماهگی،۲ سالگی و قبل از ورود به مدرسه معاینه کامل چشمی شوند. این کودکان پس از آن باید هر ۲سال مورد معاینه قرار گیرند.

اما کودکان دارای ریسک فاکتور مشکلات بینایی، نیاز به معاینه های بیشتری دارند. برخی از این ریسک فاکتورها عبارتند از:

-تولد زودرس (بیش از ۴۰ هفتهگی)

-تاخیر در تکامل

-انحراف چشم

-سابقه خانوادگی بیماری های چشمی

- سابقه صدمات چشمی

کودکائی که از عینک یا کنتاکت لئز استفاده می کنند اغلب نیاز به معاینه های سلاله دارند. تا در صورت تغییر در شماره چشم، عینک آنها اصلاح شود.

بزرگسالان: به طور کلی، بسته به میزان تغییرات بینایی و سلامت جسمانی، بزرگسالان باید تا سن ۴۰ سالگی هر ۲ تا ۳سال مورد معاینه کامل چشمی قرار گیرند. در بیماریائی که به بیماری های نظیر دیابت و فشار خون مبتلا هستند معاینه های بیشتری توصیه می شود زیرا این بیماری ها تأثیر سویی بر بینایی دارند. در افراد بالای ۴۰سال بهتر است معاینه چشمی هر ۱ تا ۲ سال صورت گیرد. زیرا برخی بیماری ها نظیر پیر چشمی، کاتارکت و ذرتراسیون ماکولا یا افزایش سن اتفاق می افتند. از آنجا که ریسک بیماری های چشم با افزایش سن بالا می رود افراد بالای ۶۰سال باید هر سال معاینه شوند.

#### دردمان جدید سرطان بینی

منبع:روزنامه قدس

دانشمندان هنگک کنگ و استرالیا به زودی درمان آزمایشی را روی سرطان بینی و گلو انجام می دهند و برای مبارزه با بیماری، سلولهای سفید خونی خود بیمار را کشت می دهند.

به نقل از رویترز، به گفته محققان کلینیک تومورشناسی دانشگاه هنگ کنگ، این آزمایش از سه ماه آینده شروع می شود و نمونه های خونی از ۳۰ بیمار مبتلا به سرطان بینی برداشته می شود. پزشکان سلولهای آشکل در سلولهای سفید خونی را پرورش می دهند و مجدداً تمام سلولها به بیمار سرطانی تزریق می شود. پزشکان امیدوارند که سلولهای آشکل نسبت به سلولهای سرطانی واکنش شدیدی نشان دهند و نه تنها این سلولها بلکه تمامی سلولهای ایمنی بدن برای حمله به سلولهای سرطانی بسیج می شوند. سرطان بینی بیشتر در جنوب چین شایع است و از سه نفر مبتلا یک نفر را از بین می برد. این سرطان با نوع نغفه در ارتباط است.

#### تأثیر شواب کالی در عملکرد حافظه

منبع:روزنامه قدس

مطالعات جدید نشان می دهد، افرادی که شبها خواب راحتی دارند، حافظه شان بهتر عمل می کند. به نقل از دانشگه پزشکی هاروارد، خوابیدن تأثیر بسزایی در تمرکز و بهبود عملکرد حافظه دارد.طی مطالعاتی بر روی ۴۸ فرد ۱۸ تا ۳۰ساله که گروهی از

آنان قبل از خواب و گروهی بعد از خواب کلماتی را که به آنها تدریس شده بود، امتحان دادند، مشخص شد، گروهی که بعد از بیدار شدن به سوالات پاسخ داده بودند، حدود سه چهارم و گروه دیگر یک سوم از سوالات را بدرستی پاسخ دادند. پژوهشگران با توجه به این مطالعات دریافتند که چگونه خواب مناسب می تواند در عملکرد مغز افراد مؤثر باشد و از سوی دیگر اختلالات خواب می تواند در مشکلات حافظه و حتی ایبلا به چون نیز مؤثر باشد.

**رفع یوست یا مصرف میوه و مایعات**

شایع ترین مشکل سالمندان یوست است که با مصرف میوه و سبزی های خام یا پخته می توان این مشکل را رفع کرد.

دکتر حسنی، متخصص تغذیه و طب سالمندان با تاکید بر لزوم استفاده از چاشنی در غذای افراد سالمند، غذای خوش رنگ و تزئین شده برای افزایش اشتهای این افراد، گفت: سالمندان باید با کاهش حجم وعده های غذایی، تعداد این وعده ها را به شش وعده غذایی در طول روز افزایش دهند. وی یکی از مشکلات شایع در دوره سالمندی را یبوست مزمن عنوان و خاطر نشان کرد: توصیه می شود به منظور رفع این مشکل سالمندان از مصرف میوه و سبزی های تازه و خام غافل نشوند.

این متخصص تغذیه و طب سالمندان تصریح کرد: این افراد باید مصرف میوه های کمپوت شده و نان های سیوس دار، نوشیدن آب به میزان کافی، مصرف معمول داروهای ملین و مسهل، خشکبار مانند آلو و انجیر، افزایش فعالیت های بدنی روزانه و استراحت به حد کافی را در برنامه خود قرار دهند.

**توصیه هایی برای تخفیف خشکی چشم**

خشکی چشم ممکن است ناشی از سالمندی، خشکی چشم، فرارگیری در معرض خورشید، باد، دود یا آسیب به چشم باشد. برای کمک به تخفیف یافتن خشکی چشم به این توصیه ها عمل کنید.
از اشک های مصنوعی، یا سایر قطره ها یا پماد های چشمی مرطوب کننده استفاده کنید.
از سیگار کشیدن و فرارگیری در معرض دود سیگار دیگران بپرهیز کنید.
از فرارگیری مستقیم در معرض باد یا دستگانه تھویه هوا اجتناب کنید.
در خانه به خصوص در طول روزهای خشک زمستانی از دستگانه های مرطوب کننده هوا استفاده کنید.
به چشمانتان استراحت دهید و مرتب پلک بزنید.

**این ۵ قدم - دندان شکن**

منبع:روزنامه قدس

مشکلات دهان و دندان در دپایته ها

افزایش قند خون در طول زمان سبب عوارض دپایته می شود. افزایش قند خون می تواند به فسنهت‌های مختلف بدن مثل قلب، عروق، کلیه و چشم صدماتی وارد کند. دپایته سبب بروز عوارضی می شود که تعداد زیادی از آنها قابل پیشگیری بوده و با حداقل روند آن را آهسته تر می کند.

برای اینکه یک بیمار دپایته از سلامت بهتری برخوردار باشد هر روز چه اقداماتی باید انجام دهد؟

از یک برنامه غذایی سالم و بهداشتی که پزشک و یا کارشناس تغذیه برای شما طراحی کرده اند پیروی کنید، همه وعده و میان وعده ها را به موقع مصرف کنید.

- حداقل ۵ روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید و از پزشکتان بخواهید که به شما بگوید، چه ورزشهایی برای شما مناسب تر است.

- داروهای مربوط به دپایته را هر روز، به موقع مصرف کنید.

- در بعضی از روزهای هفته، قند خون خود را کنترل کرده و یادداشت کنید. اگر قند خون شما طی ۳ تا ۴ بار کنترل کردن خیلی زیاد و یا خیلی کم بوده است یا پزشکتان تماس بگیرد.

- پاها را روزانه از نظر قرمزی، ورم و... کنترل کنید.

- هر روز دهان و دندان خود را شستشو کرده و مسواک بزنید. برای مسواک زدن وقت لازم صرف کنید و با عجله مسواک نزنید.

- سیگار نکشید.

دپایته چگونه به دهان و دندان صدمه می رساند؟

مشکلات دهان و دندان ممکن است در هر شخصی ایجاد شود. یکک لایه نازک چسبناک با میکروبهای زیاد (به نام پلاک) روی سطح دندانها ساخته می شود. قند خون بالا به رشد میکروبه کمک بیشتری می کند، و به دنبال آن له ها قرمز، ملتهب و متورم می شود که با وجود چنین وضعیتیی وقتی به دندان مسواک می زنید دچار خونریزی می شود.

در صورت قند خون قند بالا در افراد دپایته مشکلات دهان و دندان بیشتر می شود.

افزایش قند خون می تواند باعث بدتر شدن مشکلات دهان و دندان شود، به طوری که با ادامه این وضعیت بیداران دندانهای خود را از دست می دهد.

سیگار کشیدن بخصوص در افراد دپایته بالای ۴۵ سال می تواند منجر به بیداریهای له شود.

قرمزی و خونریزی در له به عنوان اولین نشانه بیماری له محسوب می شود که این می تواند منجر به عفونت له و استخوانهای نگهدارنده دندان شود،اگر التهاب پیشرفت نماید له ممکن است از سطح دندانها دور شود و دندانها سست شوند.

برای تعیین مشکلات دهان و دندان،دندانپزشکی مراجعه کنید. دهان و دندان خود را از نظر علائم ناشی از دپایته کنترل کنید.

چگونه می توان متوجه شد که دهان و دندان صدمه دیده است؟

اگر یکک یا چند علامت زیر را دارید، بدانید که ممکن است دپایته سبب آسیب دهان و دندان شما شده باشد:

-قرمزی، تورم و التهاب له

-خونریزی از له

- له ها به طر فحش پابین کشیده می شوند

- قی شدن و یا احساس شدن دندانها

- بوی بد دهان

- ضریبان دار شدن له ها

- نامناسب قرار گرفتن دندان مصنوعی باعث آسیب به بافت له می شود.

چگونه می توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود؟

- تا آنجا که ممکن است سطح قند خون خود را در حد طبیعی نگه دارید.

-حداقل روزی یکک بار از نخ دندان استفاده کنید. نخ دندان به پیشگیری از تشکیل پلاک روی دندان کمک می کند، پلاک ممکن است سخت شود و در زیر له رشد کند و سبب ایجاد مشکلاتی شود. با استفاده از حرکتی شبیه اره کردن، به آرامی نخ را بین دندانها بگذارید و از عقب دندان به بالا بدینین یار حرکت دهید.

-بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. از یک مسواک نرم استفاده کنید. هنگام مسواک کردن، بрыз مسواک را به آرامی روی سطح له ها بکشید. حرکت مسواک باید ملایم و چرخشی باشد و مسواک را به قسمت جلو، عقب و بالایی هر دندانی بکشید.

-اگر چیزی روی سطح دندان را پرتابنده است، آن را پاک کنید.

- از شخصی که دندانپاشی را خیلی خوب تمیز نگه داشته است، بخواهید که نحوه مسواک زدن و نخ کشیدن را به شما نشان دهد و همچنین از او بپرسید که کدام خمیردندان و مسواک مناسب تر است.

-اگر مشکلی در دندان یا دهان خود ملاحظه کرده اید، به دندانپزشک مراجعه کنید.

-اگر در دهان خود زخم، قرمزی، خونریزی از له، یا پابین کشیده شدن و یا دور شدن له از دندان، یا زخم عفونی و یا زخم ناشی از دندان مصنوعی ملاحظه کرده اید، به دندانپزشک مراجعه کنید.

-دهان و دندان خود را تمیز نگه داشته و سالی دو بار به دندانپزشکی مراجعه کنید

-اگر دندانپزشک در دهان و دندان شما مشکلی تشخیص داده است تا بهبود نهایی پیگیری نمایید.

- به دندانپزشک بگویید که دپایته دارید.

-اگر سیگار می کشید از پزشکتان بخواهید که روشهای ترک سیگار را به شما آموزش دهد.

دندانپزشک چگونه می تواند از دهان و دندان شما مراقبت کند؟

- با جرم گیری و کنترل کردن وضعیت دهان و دندان (سلامه دو مرتبه)

- با آموزش نحوه مسواک کردن و نخ زدن

- با اطمینان از اینکه دندانهای مصنوعی در جای مناسب قرار دارند.

برنامه درمانی خود را در نظر داشته باشید. ممکن است از داروهای که قند خون را پابین می آورند، استفاده کنید. در این صورت باید با پزشک و یا دندانپزشک خود صحبت کنید و بهترین روش را برای مراقبت از شرایط هیپوگلیسمی (افت قند خون) اختیار کنید تا در طی کار دندانپزشکی با خود غذا یا دارو ببرید.

اگر دهان شما بعد از کار دندانپزشکی دچار زخمی شد، ممکن است نتوانید، برای چند ساعت یا چند روزی غذا بخورید، در این صورت باید با پزشکتان مشورت کنید تا بدانید که:

- چه غذاهایی در این شرایط برای شما مناسب تر است.

- اغلب در چه زمانهایی لازم است قند خون خود را کنترل کنید.

**چکاپ چه کار می‌کند؟**

ترجمه: پریسا اصولی

منبع: راشین تودی

هنگامی که افراد به دوران میانسالی نزدیک می شوند، همواره این ترس و اضطراب که میادا به بیماری‌های این دوران مبتلا شوند، همراه آنها است اما واقعا چکاپ‌های سالانه برای آگاهی از وضعیت جسمانی چه زمانی موردنیاز است؟

به گفته بسیاری از متخصصان وقتی افراد به سن ۵۰ سالگی می‌رسند باید برای تشخیص زودهنگام بیماری‌ها غربال شوند تا بتوان شاهده عمر طولانی‌تر همراه با سلامت برای آنها بود. در این راه اولین اقدام، انجام آزمایش‌های طبی سالانه است. دکتر سیسیل ویلسون، متخصص داخلی و عضو هیات مدیره انجمن پزشکی آمریکا می‌گوید: «من اغلب به بیمارانم می‌گویم که در طول سال‌های ۴۰، ۳۰ و ۲۰ سالگی که از سلامت برخوردار هستید، تنها هر چهار سال یکک بار به چکاپ عمومی نیاز دارید اما در حدود ۵۰ سالگی باید هر شش ماه یکک بار چکاپ و معاینه شوید و این کار برای پیشگیری و پیگیری بیماری‌هایی است که همزمان با بالا

رفتن سن پیش می‌آید.»

به اعتقاد دکتر ویلسون، زنان از سن چهل سالگی باید ماموگرافی سالانه را فراموش نکنند و اگر در میان نرویکان‌شان سابقه سرطان پستان وجود دارد حتی زودتر از این سن باید مورد معاینه قرار گیرند و این ماموگرافی هر سال تا آخر عمر باید ادامه پیدا کند. توصیه می‌شود پیشتر افراد در سن ۵۰ سالگی به فکر کولونوسکوپی اولیه باشند ولی اگر در این سن کولونوسکوپی را انجام دهند هیچ‌گونه پولیپ یا سابقه خانوادگی سرطان در خانواده آنها وجود نداشته باشد، انجام این آزمایش را می‌توان به هر ۱۰ سال یک‌بار موکول کرد ولی در خلال این مدت، انجام آزمایش‌های غیرتهاجمی مانند نمونه‌گیری از مدفوع یا دقت در وجود خون در مدفوع نباید فراموش شود.بردان در فاصله میان ۴۵ تا ۵۰ سالگی سالی یک‌بار به معاینات و آزمایش‌های خون مربوط به چکاپ پروستات نیاز دارند و جدی‌نگرفتن این موضوع می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را برای آقایان به همراه داشته باشد.اگرچه پزشکان پیشتر نگران سرطان گردن رحم در خانم‌های جوان‌تر هستند اما در این سن نیز زنان تا حدی در معرض خطرند. بعد از یائسگی و قطعاً بعد از ۶۰ سالگی تست پاپ اسمیر به صورت سالانه لازم نیست و هر دو تا سه سال یک‌بار کفایت می‌کند. استخوان‌ها بعد از رسیدن به سن ۵۰ سالگی نیاز به توجه بیشتر دارند و مناسبانه‌ها در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که آمار افراد مبتلا به این بیماری پنهان رو به افزایش است و این مساله به خصوص درباره زنان یائسه صادق است و متخصصان، آزمایش‌های تراکم استخوان را امری ضروری در این سن دانسته‌اند ولی لازم نیست این نوع آزمایش‌ها هر سال انجام گیرد. اگر زنی در آزمایش‌های پروکسی استخوان، وضعیت خوبی داشت، لازم نیست تا پنج سال دیگر این آزمایش را تکرار کند اما اگر کمی پروکسی استخوان در وی مشاهده شد باید در دو یا سه‌سال آینده دوباره بررسی شود تا مشخص شود آیا داروهای تجویز شده موثر بوده است یا خیر. آزمایش‌های دیگری که می‌تواند مناسب این سن باشد، بررسی منظم شنوایی و به خصوص شنوایی است که با بالا رفتن سن از توانایی آن کاسته و ضعیف می‌شود.در نهایت توصیه همه متخصصان این است که عادات سیگت زندگی‌تان را به نحوی تغییر دهید که سالم‌تر باشید. ورزش‌تان را مرتب کنترل کنید، ورزش کنید و غذای سالم و مناسب بخورید و فراموش نکنید که چکاپ‌های سالیانه و به خصوص در دوران میانسالی، کلید سلامت شما است.

**سکسکه های مغزی**

منبع:Psychologytoday.com

نوشا میریایابی: آیا تا به حال شده موقع صحبت کردن ناگهان دچار فراموشی لحظه ای بشوید و یادتان برود چه می خواستید بگویید. دانشنمندان می گویند یکی از دلایل این توقف مغزی می تواند تغییر جهت چشم ها باشد. هر بار که نگاهتان را از جایی به جای دیگر بر می گردانید، مغزتان برای لحظاتی به اصطلاح هنگ می کند. به عبارتی وقتی مرکز توجه چشم هایتان را تغییر می دهید، مغزتان را برای لحظاتی دچار سکسکه می کنید. طبق آخرین تحقیقات صورت گرفته در مرکز پژوهش های مغزی ایلی نوز زمانی که چشم های ما مرکز توجه و خیرگی اش را از نقطه ای به نقطه دیگری عوض می کند برخی از توانمندی های ادراکی ما هم با این تغییر خاموش می شوند. چیزی که به توبه خود تأثیری عمیق در توانمندی های خاص مغز مرتبط با تصاویر ذهنی دارد. اگر چه این توقف تنها یک سم ای ثانیه به طول می انجامد اما در طول روز جمع این کسری از ثانیه ها اغلب به چند ساعت توقف مغزی منجر می شود. البته تصور اینکه در طول روز چند ساعت مغز ما تعطیل باشد سخت است اما واقعیت دارد. این موضوع به خصوص در برخی مشاغل که بیش از سایرین با ارتباطات تصویری درگیر هستند می تواند خطر آفرین باشد، مثل خلبانی به ویژه هنگام فرود هواپیما. از این دو دانشمندان و محققان در پی ساختن کاین های برای خلبانان هستند تا کمترین جابه جایی چشمی را برای کنترل داشته باشند و بیشترین خیرگی را بر هدف به همراه بیاورند.

**آرزوی بیماری فصل**

نویسنده:الهام اسمعیلی

آرزوی وضعیتي است که در آن سیستم ایمنی بدن نسبت به موادی مانند گل ها و گیاهان گودوخیار، مو و پر حیوانات، مواد شیمیایی، نور خورشید، بعضی داروها و مواد غذایی و غیره که به طور معمول ضرر و زبانی ندارند، عکس العمل نشان می دهد. طبق آمارهای انجام شده، طیف وسیعی از افراد جامعه حداقل به یکی از موارد فوق حساسیت دارند.ولی تفاوت اصلی در میزان واکنش بدن نسبت به همین عوامل حساسیت زا است که آنها را آلرژن نیز می نامند.

آلرژن ها از چهار طریق اصلی وارد بدن می شوند. این راه ها عبارتند از:

۱- بلع: مانند خوردن گوجه فرنگی، بادمجان، کبوی و غیره

۲- تزریق: مانند تزریق پنی سیلین و یا داروهای دیگری که ممکن است فردی به آنها حساسیت داشته باشد.

۳- ناس: مانند لمس کردن برگ گیاهی خاص، پوست برخی میوه ها، گردوخیار روی اشیا و غیره

۴- استنشاق: مانند تنفس کردن در هوای آلوده و پر از گرده گیاهان و درختان

به طور کلی هنگامی که عامل حساسیت زایی به بدن فردی مستعد وارد می شود، پسته به میزان و نوع حساسیت و همچنین عکس العمل بدن، علائم مختلفی شامل آبریزش بینی، گرفتگی بینی، سوزش چشم، عطسه، سرفه، گرفتگی صدا، خارش چشم، تنگی نفس، خارش پوست، سستی و بی حالی، یبورات جلدی، مشکلات گوارشی و غیره پدیدار می شوند. البته به نوبه به نوع حساسیت و سیستم ایمنی بدن، هر یک از این علائم می توانند به تنهایی بروز کرده و یا به طور همزمان چندین علامت با هم به عنوان واکنشی در مقابل عامل حساسیت زا ایجاد شوند.

شناخت آلرژن ها: یکی از مهمترین اقداماتی که جهت مبارزه با حساسیت موجود می بایست صورت گیرد، شناخت عامل و یا عوامل حساسیت زا در بدن است. ممکن است فردی سالیان سال از علائم ناشی از حساسیت در رنج باشد ولی هنوز عامل اصلی آن را نشناسد. به این ترتیب این مشکلات همواره ادامه خواهد یافت. حال آنکه برای این منظور کافی است هنگام بروز علائم به کارها و عملکرد همان روز و یا روز قبل خود نودتیبشده و عامل آن را یابید. البته در کتیبک های آلرژي همین روند شناختی در سیستمی منظم با کمک اطلاعاتی پیرامون نوع و محل زندگی، کار و غیره و همچنین با تزریق مواد مخفف آلرژن در زیر پوست بدن انجام می پذیرد.

اقدامات پیشگیرنده: پس از شناخت آلرژن های هر یک کتنده فرد، بهترین و موثرترین اقدام، دوری جستن از آنها است البته این کار در مورد آلرژي های خوراکی، دارویی و تماسی تا حد زیادی عملی است ولی برگزیده تنفس کردن کنار چندان امکان پذیری نیست به خصوص هنگامی که عوامل حساسیت زایی همچون گرده گل ها و گیاهان در فصل بهار در سطح وسیعی از هوای تنفسی پراکنده شده باشند. لازم به ذکر است این نوع آلرژي متداول و فصلی که در زمان گرده افشانی نسبت به گرده های گل ها و درختان رخ می دهد، به نام های دیگری همچون تب بویجه، زکام بهاره و آلرژي بینی نیز نامیده می شود. در این نوع حساسیت، معمولاً سیستم های تنفسی بدن درگیر شده و علائم خاص آنها به همراه سستی و بی حالی، سوزش، خارش و آبریزش چشمی نمایان می شوند. ولی با توجه به توضیحات فوق برای کاهش این قبیل علائم و همچنین پیشگیری از آنها راهکارهایی نیز وجود دارند .

پیشنهادات زیر برای کاهش آلرژي موثر است:

۵- از ماسک استفاده کنید: هنگامی که به مکانی وارد می شوید که احتمال وجود عامل آلرژي زا در آن جا بسیار است، روی دهان و بینی تان را با ماسک بپوشانید. استفاده از ماسک تنها به بیرون از خانه و فضاهای باز محدود نمی شود بلکه در داخل خانه نیز آلرژن های بسیاری وجود دارند که راه های ورودی آنها به بدن دهان و بینی هستند بنابراین هنگام مواجهه با آن عوامل نیز از این فیلتر استفاده کنید.

۶- بالشتان را عوض کنید: از آنجا که بسیاری از بالش ها از پر پرندگان به خصوص مرغ پر شده اند، زیر سر گذاشتن این قبیل بالش ها برای آن دسته از افرادی که به پر پرندگان حساسیت دارند و به خصوص بچه ها، باعث بروز مشکلات مخفف حساسیتی خواهد شد. لذا برای جلوگیری از این مشکل، از بالش های پر شده با الیاف مصنوعی استفاده کنید. مزیت مهم این قبیل بالش ها، قابل شست وشو بودن آنها با آب داغ است.

۷- به نظافت محیط زندگی تان اهمیت بیشتری دهید: هرچه میزان گردوخیار پر روی لوازم و اشیای خانه کمتر باشد، مشکلات افراد مبتلا به حساسیت های گردو خاک کمتر خواهد بود. برای تمیز کردن فضاهایی مانند سرویس های بهداشتی، کف ها و آشپزخانه از مواد شیمیایی ای استفاده کنید که از حساسیت ناشتن به آنها مطمئن هستید. در ضمن همواره با پوشیدن دستکش از تماس پوست دست تان با هر گونه عامل حساسیت زا جلوگیری کنید.

۸- کاربرد کپوش های منسوج را به حداقل برسانید: موکت ها و فرش ها مرکز نگهداری عوامل حساسیت زایی همچون گردوخیار، مایت ها و غیره هستند. با جایگزین کردن سنگ، سرامیک یا چوب به جای موکت این بستر مساعد را از بین برید.

**آنچه برای قلب مفید است**

نویسنده: بهاره مهرزاد

منبع: sharghnewsaper.ir

تأثیراتی که زندگی ناسالم روی بدن می گذارد بیش از همه متوجه قلب است. افزایش آمار مرگ و میر ناشی از سکته و بیماری های عروق کرونر در سراسر جهان گواه خوبی بر این موضوع است. در میان عوامل بسیاری که در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش دارد، نوع رژیم غذایی آدم ها که امروز بسیار تغییر کرده است، بیش از همه بر سلامت قلب تأثیر می گذارد.

در اینجا به معرفی خوراکی هایی می پردازیم که گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه کمک بزرگی به سلامت قلب می کند.
سویای خام: مصرف روزانه ۲ وعده سویای خام به شکل آجیل سویا یا شیر سویا کلسئول بد خون LDL را ۹ درصد کاهش می دهد. براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه شیکاگو مصرف پروتئین سویا ارتباط مستقیمی با کاهش LDL که نقش مهمی در بروز تصلب شرایین ایفا می کند، دارد. خوردن ۵۷ گرم سویای خام و یا ۳۴۰ میلی لیتر شیر سویا در روز با تأثیر بر روی فعالیت گیرنده های LDL کمک بزرگی به کاهش بروز بیماری های قلبی می کند.

میوه های خشک: خوردن میوه های خشک شده مثل برگ هل، حلوا، انجیر و سیب به دلیل نشخی که در کاهش LDL دارد، بسیار توصیه می شود. نتایج یک تحقیق در دانشگاه رم نشان می دهد خوردن روزانه ۲۰ تا ۵۰ گرم میوه خشک خطر بروز سکته را ۵۰ درصد و بیماری های عروق کرونر را ۳۰ درصد کاهش می دهد. ضمن اینکه میوه های خشک به دلیل دارا بودن قند طبیعی بدن را در برابر خوردن مواد قندی مثل کیک خامه ای و آب میوه های قندی محدود کرده و از افزایش وزن که خود عامل مهمی در امراض قلبی است، جلوگیری می کند.

چای سبز: چای سبز آنتی اکسیدان خالص است و نوشیدن روزانه پنج فنجان آن تأثیر فوق العاده ای در جلوگیری از بروز تصلب

شراین خواهد داشت. براساس یک تحقیق که در ژورنال طب تغذیه آمریکا منتشر شده، زاینس ها در میان تمامی ملت ها به دلیل مصرف بیش از اندازه چای سبز از سلامت قلبی بهتری برخوردارند. به طوری که تا قبل از ۲۰سالگی کوچک ترین علائمی از بروز بیماری های قلبی در آنها دیده نمی شود.

برگ چای حاوی موادی است که کنترل کننده LDL بوده و به همین دلیل در کاهش بیماری های عروق کرونر مفید است. علاوه بر این سوزاننده چربی نیز بوده و نوشیدنی سودمندی برای آدم های چاق به شمار می رود.

انگور: تا ناساتان تمام نشده همه جور انگور در بازار میوه یافت می شود، از خوردن آن غافل نشوید. انگور حاوی مقادیر فراوانی فلاونوئید است که موجب کاهش فشار خون شده و از افزایش LDL کسترول بد خون جلوگیری می کند.

بادام و گردو: در میان تفلات بادام و گردو بیش از همه در سلامت قلب مفیدند. این تفلات به دلیل دارا بودن اسید چرب غیراشباع نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به تصلب شرائین ایفا می کنند. برسی ما نشان می دهد خوردن روزانه ۲۰ گرم بادام و گردو خطر ابتلا به بیماری های قلبی را حدود ۲۵ درصد کاهش می دهد.بادام و گردو همچنین به دلیل اینکه حاوی اسید آمینه ای به نام Arginin هستند، مانع از صدمه رسیدن به پلاکت ها و در نهایت بروز مشکلات خونی می شود.

شکلات: دیگر از خوردن شکلات نهراسید. یافته های جدید در آلمان حاکی از آن است که شکلات تلخ نه تنها نقش در بروز بیماری های قلبی ندارد که در سلامت قلب بسیار مفید است.محققان دانشگاه کلن پس از دو هفته خوردادن شکلات تلخ و شکلات شیری به دو گروه داوطلب بین سنین ۵۵ تا ۶۴ سال به این نتیجه رسیدند که پس از انتام ۱۴ روز فشارخون این افراد تا حد زیادی کاهش یافت. آنها ک شکلات تلخ مصرف کرده بودند ۵۰ میلی متر جیوه و افرادی که تحت آزمایش با شکلات شیری بودند ۲۰ میلی متر جیوه دچار کاهش فشار خون شدند.

با توجه به اینکه شکلات شیری کمترین تاثیر را در کاهش فشار خون دارد، مصرف شکلات قهوه ای بیشتر از نوع سفید آن توصیه می شود. ضمن اینکه شکلات تلخ از میزان فلاونوئید بالایی برخوردار است و مقادیر قابل توجهی منیزیم، مس و منگنز دارد که موجب کاهش فشار خون شده، از لخته شدن خون در رگک ها جلوگیری می کند و با کاهش LDL سلامت قلب را بهبود می بخشد.

نویسه‌هایی برای جراحی زیبایی

منبع:knifestyles.net

اگر قصد دارید عمل جراحی زیبایی انجام دهید، نکات بسیار مهمی را باید درنظر بگیرید. به یاد داشته باشید که جراحی زیبایی، در بسیاری از موارد بازگشت پذیر نیست و به همین جهت امور مربوط به آن نباید سراسری گرفته شود.

اول از هر چیز شما حتما باید با پزشکی که قرار است شما را جراحی کند ملاقات کنید . هرگز تنها یا دیدن مشاور یا پرستار وی و گرفتن اطلاعات از آنان، با پزشک قرار جراحی نگذارید.

اگر پزشک مورد نظرتان واقعا خوب باشد، باید مراحل عمل را با جزئیات برای شما تشریح کند، عکسهایی از بیداران دیگر خود به شما نشان دهد و امکان گفتگوی شما را با یکی دیگر از مراجعان خود که عملی مشابه عمل درخواستی شما انجام داده، فراهم کند. شما باید کردن ترسید. درباره محل تحصیل، گواهینامه و تخصصی پزشک و همچنین تعداد دهغاتی که عمل مورد نظرتان را انجام داده سؤال کنید. طبعا نمایان ندارید جراحی بینی خود را به دست کسی که معمولا عمل زیبایی سینه انجام میدهد، بسپارید. پزشک مورد نظر باید درباره درصد بروز مشکل در عملهای خود مانند تجدید عمل، عوارض جانبی و عفوئتها توضیح دهد. اگر به اندازه کافی سؤال ترسید، احساس راحتی نخواهید داشت. اگر قرار است از بین دو جراح که دارای تجربه و صلاحیت مشابه هستند، یکی را انتخاب کنید، به پزشکی که خودتان بیشتر با او راحت هستید و احساس میکنید بیشتر به شما اعتماد میدهد، رای دهید. حدود ده درصد از جراحهای زیبایی، پس از انجام گرفتن نیازمند عملهای تکمیلی یا تجدید نظر هستند. این درمناهای تکمیلی لزوما به این معنا نیست که جراح کار خود را درست انجام نداده باشد، در بعضی موارد چنین برنامه هایی نشانه کمال گرایی پزشک معالج شماسست که قصد دارد عمل، به بهترین شکل ممکن اجرا شود. توجه کنید پزشکی که انتخاب میکنید حتما دارای مدرک پزشکی عمومی و تخصص جراحی پلاستیک باشند. جراحی پلاستیک عمل گرانی است؛ پس باید توجه کنید که برای پولی که پرداخت میکنید، دقیقا چه چیزی به دست میآورید. به هیچ وجه گول ظاهر شسته ورفته تبلیغات جراحی ارزان را نخورید.

بعضی عملهای زیبایی- مانند کشیدن پوست- برگشت پذیر هستند. درباره طول عمر تقریبی نتیجه عمل سؤال کنید و بپرسید که آیا این عمل باید پس از مدتی تکرار شود یا خیر. هرچند تزریق بوتاکس (Botox) جراحی نیست، اما با توجه به اینکه جزو درمناهای زیبایی محسوب میشود در اینجا به آن پرداخته ایم. درباره تزریق بوتاکس نیز باید تحقیقاتی کافی به عمل آورید زیرا نتایج ناآرگاری مانند عفونت یا چهره بی حالت، از جمله عوارض تزریق ناشایه هستند. تزریق بوتاکس باید توسط پزشک متخصص و کاملا آموزش دیده انجام شود. پزشک خوب، در مورد اولین تزریق بوتاکس بسیار محافظه کارانه عمل کرده و تنها مقدار اندکی از آن را برای شما تزریق میکند. زیرا نمیداند که بدن شما چه واکنشی نسبت به آن نشان خواهد داد.

تزریق بوتاکس

پس از انجام تزریق بوتاکس، توجه کنید که صورت شما باید عمودی قرار بگیرد، شما نباید تا مدتی ورزش کنید و تا چهار ساعت پس از تزریق نیز نباید صررت ود را لمس نمایید. در غیر اینصورت، این ماده شل کننده عضلات، از محل تزریق حرکت کرده و موجب میشود چهره شما بی حالت و افتاده شود. هرچند این روزها انجام تزریق بوتاکس، لایه برداری پوست و تزریق مواد پرکننده (برای لب و گونه) همه در زمانی کوتاهانجام پذیر است، اما هرگز به دنبال بیک هوس آبی به دنبال انجام آن نباشید.

ابتدا به خوبی درباره آن فکر کنید و سپس با نزدیکان خود مشورت نمایید. باید از آنچه میخواهید به درستی اطلاع داشته باشید و سپس به پزشک مراجعه کنید، به این ترتیب هنگام صحبت با پزشک، اشتباهها به انجام عملی دیگری که قصد انجامش را ندارید، وادار نخواهید شد. در صورتی که بلافاصله هیچ نتیجه ای مشاهده نگردید، وحشت زده نشوید. بوتاکس برای اثربخشی کامل به یک هفته زمان نیاز دارد. انجام اموری چون لایه برداری نیز پس از حدود ۶ جلسه نتیجه خود را ظاهر خواهد کرد و شما پس از این مدت شاهد تغییرات پوست خود خواهید بود.

همواره جراح زیبایی مورد نظر خود را در شهر خود و ترجیحا در فاصله نزدیک به محل زندگی خود انتخاب کنید، زیرا به احتمال فراوان بارها به وی مراجعه خواهید کرد. و قطعا قصد ندارید هر مرتبه برای معاینه، ساعتها در راه باشید. جراحی زیبایی را تنها برای خود انجام دهید نه اینکه شیه شخص دیگری شوید. نکته مهم این است که شما با هر مرتبه عمل زیبایی، باید تحت بیوهوشی کامل قرار بگیرید، پس در این قسمت هم خطراتی وجود دارند. بسیاری از افراد تصور میکنند که از با یک جراحی تمام میشود. اما انجام یک عمل موفق زیبایی موجب میشود که بازم به دنبال جراحهای دیگری در این زمینه باشیم. باید به تمام عوارض و خطرات آن توجه کنیم. هرگز به خاطر کسی، مثلا همسرتان، ن به جراحی زیبایی ندیده. اگر او شما را با ظاهر طفیلان دوست ندارد مشکل با جراحی حل نمیشود. پس تنها در صورتی که قصد دارید کاری برای خودتان انجام دهید، به دنبال جراحی زیبایی باشید. درباره دوران بهبودی و نفاخت فکر کنید. بعضی از عملهای جراحی زیبایی به دوران استراحت طولانی نیاز دارند، پس قبل از عمل با پزشک مشورت کنید. تا بدانید که استراحت در طول زمان لازم، برایان امکان پذیر هست یا خیر.

شیوع عارضه خونریزی در جراحی بینی

خونریزی شایع ترین عارضه رینوپلاستی (جراحی بینی) در حین عمل و بعد از عمل است.

به گزارش سرویس پایان نامه ایستا، مریم سلطان احمدی در پایان نامه خود با عنوان بررسی عوارض زودرس و دیر رس جراحی بینی به استاد راهنمای دکتر هوشنگ کاظمی آورده است:
عوارضی که بعد از رینوپلاستی برای مریض رخ می دهد عمدتا به دو فاکتور وضعیت آناتومیکی بینی فرد و مهارت ها و تکنیک های بستگی دارد که پزشک به کار می برد. وی با اشاره به اینکه شایع ترین عارضه رینوپلاستی خونریزی است، آورده است:
خونریزی از عوارضی است که باعث وحشت بیمار می شود. این عارضه در اثر جدا شدن لخته از منطقه ای از حفره بینی که عاری از مخاط شده است رخ می دهد و بیشتر بعد از اعمال جراحی که روی سیتوم (دیواره) صورت می گیرد دیده می شود.
برای پافه های این تحقیق، اولین درمنا، آرام کردن بیمار و بعد مشخص کردن محل خونریزی کننده و در نهایت به کار بردن پنبه آغشته به این نترین است اما بهترین روش برای جلوگیری از این عارضه، دقیق بودن تکنیک عمل و جلوگیری از آسیب به عروق چشمی است.

آشنایی با طب سوزنی

طب سوزنی چگونه کار می کند؟

در طب سنتی چین که به TCM به معنی Traditional Chinese Medicine معروف است، بدن انسان تحت تاثیر دو نیروی مخالف هم به نام های یین و یانگ (Yin & Yang) قرار دارد. Yin به صفاتی چون سردی، آرامی و دل کل حالت غیر فعال بر میگردد. در حالی که Yang که صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود.

در این نگارش، سلامت بدن هنگامی حاصل می شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می شود که جریان حیاتی در بدن که به Qi (چی" تلفظ می شود) معروف است مختل شود. این جریان از راه ها و نقاط خاصی در بدن گذر می کند. تعداد ?? عدد از این مسیرها و نقاط بعنوان نقاط اصلی و تعداد ؟ عدد بعنوان نقاط سطح دوم معرفی می شوند، در مجموع بیش از ????? نقطه دیگر نیز به آنها متصل میباشد.

اماس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می تواند جریان Qi در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی ها برای بدن درست است یا خیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تحریک این قسمت های بدن می تواند روی وضعیت شیمیایی و عصبی مغز تاثیر بگذارد و در نهایت منجر به عکس العملهایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و ... شود و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

طب سوزنی به ؟ هزار سال قبل برمی گردد. این نوع درمان از کشور چین نشأت گرفته است. از نظر طب سوزنی جهان چیزی جز انرژی نیست. این انرژی در فضا به صورت انرژی فضایی یا انرژی اثری که ما می شناسیم وجود دارد و در زمین به صورت انرژی پتنگانه آب، خاک، آتش، باد و نور موجود است. انسان به عنوان چیزی از کل، از قوانین حاکم بر این مواد پیروی می کند و در برابر تغییرات انرژی هم ممانر می شود.

در سطح بدن انسان انرژی در مسیرهایی با محورهایی مشخص جریان دارد. این مسیرها یا محورها با مسیر عروق و اعصاب کاملاً هماهنگ است.

در جهان کنونی هنگامی که در بسیاری از بیماری ها علم پزشکی توانست پاسخگو باشد، متخصصان زیادی چاره کار را در آموختن طب جایگزین دانسته و به طب سوزنی و طب گیاهی رو می آوردند.

دکتر پرجمی از معنود پزشکیان است که پس از تحصیل در رشته پزشکی، دوره تخصصی خود را در کشورهای آلمان و چین به

آموزش طب سوزنی پرداخته است:

اساس طب سوزنی بر چه چیزی استوار است؟

- اساس این نوع طب به یافتن محل دقیق نقاط حساس بدن و تحریک مناسب آنهاست این نقاط باید براساس نوع بیماری خود مراجعه کننده باشد. بنابراین به نظر می رسد آشنایی با علم پزشکی برای یک پزشک طب سوزنی لازم است.

از نظر علم طب سوزنی بدن انسان دارای چه ویژگی هائی است؟

- از نظر این علم در بدن هر موجودی که زنده است دو نوع انرژی جریان دارد. این یکت دیدگاه فلسفی است. براین اعتقاد که نشأت گرفته از طب چینی است دو انرژی **YANG**، و **YINI** در بدن هر موجود زنده ای وجود دارد. تا زمانی که تعادل بین این دو انرژی برقرار باشد انسان در سلامت کامل به سر می رود. هر آینه تعادل بین آنها تحت تأثیر عوامل داخلی یا خارجی مثل فشارهای روحی، عدم تناسب کار اعضا مختل شود، فعالیت ارگان‌های مربوطه مختل و انسان دچار بیماری می شود.

تحریک نقاط حساس یا چه اثری صورت می گیرد؟

- تحریک مناسب نقاط خاصی از بدن به وسیله سوزن های مخصوص صورت می گیرد که بسیار ظریف هستند و می توانند تعادل از دست رفته را به بدن برگردانند و بیماری را به طور نسبی مداوا کنند.

صحبت از درمان نسبی شد ؛ مگر درمان قطعی امکان ندارد؟

- نه، حتی در علم پزشکی نیز درمان هیچگاه قطعی نیست بلکه داروهای تجویز شده فقط قادرند مسکن درد باشند و یا تا حدی بیماری را تحت کنترل در آورند.

وضعیت طب سوزنی در حال حاضر چگونه است؟

- طب سوزنی در همه اخیر به علت اثرات درمانی شگفت انگیزش مورد توجه محافل پزشکی قرار گرفته است به طوری که هم اکنون در آلمان و آمریکا مراکز متعددی در این زمینه تأسیس شده است.

از سال **۱۹۷۷** سازمان بهداشت جهانی **WHO** پس از بررسی های طولانی و علمی درمان پیش از دهها نوع بیماری را توسط این نوع طب مورد توجه قرار داده و اقدام به تأسیس مراکز آموزشی در چین جهت آموزش پزشکان خارجی کرد.

آیا همه بیماری ها یا این نوع طب قابل درمان هستند؟

- از جمله بیماری هائی که با این نوع طب می توان به درمان آن اقدام کرد، کمردرد های طولانی کشیده از نوع اسپاسم عضلانی، فاق دیسک بین مهره‌ای، درد ناشی از آرتروز بین مفاصل خصوصاً مفصل زانو، محدودیت های حرکتی در شانه منجمد، بازایی توانایی حرکتی بعد از فلجی، سردردهای عروقی مثل میگرن ، و انواع اعصاب است.

شما به نقاط حساس بدن اشاره کردید، این نقاط در کدام قسمت از بدن واقع شده اند؟

- پیش از **؟؟؟** نقطه طلایی در بدن شناخته شده که **؟؟؟** نقطه آن تحت عنوان اصلی و بقیه اضافی تعریف شده اند. این نقاط در تماس قسمت های بدن به صورت مجزوه‌های مجزا تعریف شده اند و پزشک در درمان هر بیماری باید به تحریک این مجزوها بپردازد.

این طب از چه زمانی وارد ایران شده است؟

- طب سوزنی **۲۲** سال است که در ایران رایج شده و در قدیم به صورت موردی پزشکان اقدام به این نوع طبابت می کردند. هم اکنون پزشکان زیادی هستند که با گرفتن مجوز از سازمان بهداشت و درمان پروانه فعالیت گرفته اند.

دوره درمان در این طب چه مدت است؟

- اغلب بیماران ما وقتی از درمان به وسیله طب پزشکی ناامید می شوند به ما مراجعه می کنند ولی چنددر خوب بود که قبل از هر مراجعه به بیمارستان و مصرف کردن دارو به ما مراجعه کنند. بیشتر افرادی که دچار بیماری های مزمن می شوند به ما مراجعه می کنند یا کسانی که از عمل جراحی بنا به شرایط جسمانی و روحی و روانی شان ترس دارند، به استفاده از طب سوزنی رغبت نشان می دهند. ولی باز هم می گویم طب سوزنی درمان قطعی بیماری نیست، تسکین دهنده درد است.

هزینه این نوع درمان به چه صورت است؟

- تمامی لوازم مصرفی این نوع طب از خارج تهیه می شود. اغلب پزشکائی که با این نوع طب به درمان بیماران خود می پردازند، خود شخصاً به چین یا کشورهای تولید کننده ابزارآلات طب سوزنی می روند و لوازم مورد نیاز را وارد می کنند. اغلب لوازم یک بار مصرف هستند. پس می بینید که باید نسبت به ویزیت پزشکان دیگر کمی بالاتر باشد. این طب به صورت یکک یا دو جلسه در ماه نیست. ما برای بیمار نسخه تجویز نمی کنیم. در این طب شاید **??** جلسه متوالی باید بیمار مراجعه و تحت درمان قرار گیرد.

گفته می شد که بیماری های لاعلاج را می توان با این نوع طب درمان کرد؟

- نه این کذب محض است. این کار امکان ندارد. این طب هم مانند علم پزشکی است. مگر در این علم می توان هر بیماری را درمان کرد؟

آیا اتفاق افتاده که برای درمان یکی از بستگان خود از این نوع درمان استفاده کنید؟

- نه. استثنائی که به ما آموزش می دادند بر این باور بودند که نباید روی بستگان درجه یک کار کنیم. چون جواب نمی دهند. لازمه موفقیت در این کار حس گرفتن هنگام سوزن زدن است. ممکن است در هنگام کار روی بستگان نزدیک شرایط روحی لازم برای این کار فراهم نشود.

من خودم اگر نیاز به درمان پیدا کنم از همکارانم درخواست می کنم که این کار را روی من انجام دهند.

تصور بر این است که طب سوزنی نوعی تلقین است؟

- نه اصلاً! اینگونه تصورات نمی تواند صحیح باشد. چون این طب حتی در دامپزشکی هم مورد استفاده قرار می گیرد. در اروبا حیوانات زیادی را با این نوع طب مورد درمان و مداوا قرار می دهند و حصاً می داید که حیوانات تلقین پذیر نیستند.

آیا می توان براساس این طب از راه دور به درمان بیماری اقدام کرد؟

- نه، باید با مریض صحبت کنیم. دیدن زیمان، گرفتن نبض، ابزارآلات لازم برای درمان و تشخیص نوع بیماری است. تا علائم بیماری مشخص نشود امکان درمان وجود ندارد.

وقتی نوع بیماری تشخیص داده شد، براساس مجزوهایی که در بدن انسان وجود دارد مناطق را انتخاب می کنیم و از طریق طب سوزنی سعی می کنیم موازنه انرژی را در بدن بیمار برقرار کنیم. اخیراً در درمان بسیاری از بیماری ها می گویند این تحریک با لیزر انجام می گیرد چون درد کمتری هم دارد ولی تجربه ثابت کرده اثرات لیزر درمانی تقریباً نصف طب سوزنی است.

برای هر بیمار چند سوزن استفاده می شود؟

- حدود **۷** تا **??** سوزن. دردی که هر سوزن دارد مثل گوش قسمتی از بدن به وسیله حسیره ای مثل پشه است. این سوزن ها فوق العاده باریک هستند و این درد به تحریک آن نقطه از بدن می انجامد. در این نوع طب بیپوشش نیاز نیست. بیماریانی که از سوزن می ترسیدند خواستار ی حس کردن نقطه ای که قرار بود سوزن زده شود می شدند. ولی آنها نمی دانند که تأثیر سوزن به خاطر تحریک آن قسمت از بدن ناشی از درد آن است. سوزن ها **??** دقیقه تا نیم ساعت در بدن می مانند.

آیا در مورد درمان بیماری نوزادان هم از این طب می توان کمک گرفت؟

- نه، چون لازمه تأثیر سوزن ها، آرامش و حرکت کم بیمار است ولی در کودکان و نوزادان چون آنها به طور دائم حرکت می کنند نمی توان این طب را برای آنها به کار برد. آنها زیر سوزن نمی مانند و مدام گریه می کنند.

در چه نقطه ای از بدن امکان استفاده از این نوع طب وجود ندارد؟

- در ناف، چون خیلی حساس است. البته در مورد زن ها هم باید حصماً قبل از شروع درمان در قسمت هایی مثل شکم اطمینان حاصل شود که او باردار نباشد.

مجزوه‌های طلایی بدن کدام هستند؟

- بدن انسان در **??** محور تقسیم شده که **؟؟؟** نقطه طلایی در آن قسمت ها واقع شده اند. این مجزوها به صورت متناسب در قسمت های مختلف بدن تقسیم شده اند. هر مجزوی هم نمایانگر یک عضو بدن است. مثل محور طحال، محور کبسه صفرا، محور معده و… مشکلات مردم تلقینی از این مجزوها است.

سوزن درمانی

برای درمان بیماریها و دردها راه های زیادی در جهان وجود دارد که یکی از این راه ها در این مقاله شرح داده خواهد شد.

سوزن درمانی متکی به این اصل است که نوعی ارتباط عصبی بین اندامهای بدن و سطح خارجی بدن هست. آن گاه که اندامی بیمار یا عضوی دردناک می شود مکان‌هایی خاص روی سطح خارجی بدن پا به واقع زیر پوست بدن که آن‌ها را نقاط سوزنی می‌نامند حساس تر میشوند سوزن درمانی آن نقاط سوزنی را با سوزن‌هایی خاص تحریک می کند و این تحریک به شکلی صورت می‌گیرد که فعالیت آن نقاط را تعدیل کند و از این طریق اندام بیمار شده را شفا دهد؛ یا درد بیمار را تسکین دهد، یا او را بیپوش کند؛ یا آثار مطلوب دیگر تولید کند.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

سوزن درمانی بر این اصل کار می‌کند که در همه بیماری‌ها، خواه جسمی یا ذهنی - روانی، نقاطی حساس شده روی سطح بدن جلوه می‌کنند و با بهبود یا درمان بیماری تأیید می‌شوند. این نقاط حساس شده در بیماری‌ها را نقاط سوزنی می‌نامند.

این روش چگونه عمل می‌کند؟

...فشار بر نقاطی خاص از بدن با الگوهای خاص درد پیونده دارد، و تحریک کوتاه و شدید آن نقاط با سوزن‌ها راهی طولی مدت از درد تولید می‌کند.

مغز انسان در واکنش به سوزن درمانی گروهی مواد طبیعی تسکین دهنده درد که به آن‌ها اندورفین می‌گویند تولید می‌کند.

یک بخش دیگر از طب سنتی چین که جزئی از سوزن درمانی است تشخیص نبض است. حس کردن نبض بیمار به واقع اساس تشخیص در همه رشته‌های طب سنتی چین است. عمل تشخیص نبض یا نبض‌گیری در طب سنتی چین چنان گسترده و حساس و دقیق است که می‌تواند حتی بیماری‌های پیشین شخص بیمار را صحیح بگوید.

در نبض مع دست با رنگ گردن شخص بیمار ممکن است تا چهارده نوع حالات متفاوت قابل حس کردن وجود داشته باشند، ولی بسیاری از درمانگران سوزن درمانی فکر می‌کنند که پنج یا شش نوع نبض متفاوت کل رقی است که در یک جلسه کوتاه معاینه می‌توان یافت.

روش اجرا چگونه است؟

نقاط سوزنی را معمولاً با سوزن‌های خاص تحریک می‌کنند بیشتر درمانگران با تجربه چینی می‌گویند که بهترین نتایج درمانی را تحریک سوزنی تولید می‌کند. متون کهن چینی حدود پنجاه راه گوناگون فرو کردن سوزن را شرح می‌دهند، ولی آن گاه که سوزن در نقطه صحیح فرو شده تنها شش اصل هستند که در مؤثر بودن تحریک سوزنی نقش دارند:

-*بیزی نوکند سوزن*



-؟زایوه نفوذ سوزن

-؟صفی که سوزن فرومی‌رود

-؟مقدار حرکت (لژی) سوزن در نقطه

-؟طول زمانی که سوزن در نقطه می‌ماند

-؟تعداد جلسات درمان

آن گاه که درمانگر مکان نقطه را دقیقاً مشخص کرده است، او سوزن را در آن فرو می‌کند و از چند ثانیه تا چند دقیقه در آن باقی می‌گذارد

بیماری‌های شفاگیر از سوزن درمانی

این روش برای رفع سنگ کلیه یا آرتروز پیشرفته ،سررد، بیماری‌های حاد دستگاه تنفس، روماتیسم حاد، مشکلات قاعدگی زنانه، مشکلات اندام‌های هضم غذای اختلال‌های گوناگون دستگاه عصبی، و دردهای ناگوارناگون کاربرد دارد.اگر شرایط زیربناپی مولد علایم یک بیماری غیرقابل علاج باشند درمان سوزنی او بی‌فایده خواهد بود.

طب سوزنی عناصر پنج گانه دخیل در آن

بنا به اعتقاد چینای، شیوه طب سوزنی عناصر پنج گانه، نوع باستانی طب سوزنی است که به درمان تمام لایه های وجود شخص یعنی بدن، ذهن، قلب(احساسات) و روح می پردازد،روش کامل تر و بسیار صحیح تر انجام درمان با طب سوزنی است. به این ترتیب شخص بیمار می‌تواند با تمام وجود سلامتی خود را بازیافته و به تعادل کامل برسد

درمانگر برای درک عمیق شخص بیمار اهمیت فراوانی قایل است و این مطلب با شناخت کامل محیط، تاریخچه زندگی و تاثیر عناصر پنج گانه بر زندگی این شخص حاصل میشود.

این پنج عنصر آتش، خاک، فلز، آب و چوب هستند. هر یک از این عناصر در شکل گیری وجود و شیوه عمل ما در زندگی مؤثرند. زمانی که طب سوزنی برای از بین بردن سریع علائم بیماری به کار برده میشود، formula acupuncture نامیده میشود. این روش درمان موقت و سطحی موثر است اما بیمار را از درون معالجه نمیکند. یک متخصص طب سوزنی عناصر پنج گانه، به خوبی از قوانین طبیعت آگاه است و می‌تواند از آنها برای تشخیص بیماری کمک بگیرد و به درمان کامل بیمار پردازد.

درمانگر به دنبال تا هماهنگی در جریان انرژی بدن میگردد.در این حالت انرژی که در دوازده محور حیاتی بدن در جریان است در جاهایی به مانع برخورد کرده و دلیل آن عدم تعادل بین عناصر پنج گانه است. درمانگر باید بررسی را که در بدن ضعیف تر عمل میکند یابد و با انتخاب نقطه صحیح برای انجام طب سوزنی، عنصر مورد نظر را تقویت کند و هماهنگی را به بدن بر گرداند.

طب سوزنی با تاثیر بر جریان انرژی یا "چی" که در میان محوره‌های حیاتی بدن در جریان است، عمل میکند. این جریان یا امحان نضی‌های دوازده گانه انرژیابی میشود. در بدن انسان ??? نقطه اصلی وجود دارد و اگر ما محوره‌های اصلی را که در بدن ضعیف تر عمل نظر بگیریم، این نقاط، مانند مخزنهای آبی هستند که می‌توانند در صورت لزوم برمقدار آب رود یافزایند و جریان انرژی را سریعتر قوی تر کنند. برای هر نوع معالجه، درمانگر موانع موجود در مسیر جریان انرژی را پیدا میکند و برای رفع آن نقطه خاصی را انتخاب میکند.

توضیح بیشتری بر طب سوزنی

در طی روزهای معالجه با طب سوزنی، این نقاط تغییر کرده یا تکرار میشوند تا زمانی که تعادل در بدن بیمار برقرار شود. دو روش پایه برای تحت تاثیر قرار دادن جریان"چی" به کار میرود،روش اول با فروکردن سوزنهای بسیار نازک در نقطه مورد نظر است که با آزاد کردن"چی" از یک گره، موجب حرکت آن میشود.روش دوم با استفاده از گیاهی به نام موکسا Moxa است. مخروطهای کوچکی از این گیاه اخته میشوند که مانند عود، بدون شعله میسوزند. این مخروط را بر روی نقطه مورد نظر قرار داده میسوزانند تا با گرم کردن آن فرستادن انرژی گرمایی "چی" را آزاد کنند. گاهی اوقات برای خارج کردن انرژی بیش از حد در این روش، از سوزن هم استفاده میشود که البته این روش بسیار کمتر مورد استفاده قرار میگیرد.

عناصر پنج گانه در طب سنتی چین چه تعریفی دارند؟

عناصر پنج گانه، دیدگاه ظاهرا ساده و در درون پیچیده جینیان باستان را در رابطه نتگاتنگ انسان و تمام مظاهر طبیعت به نمایش میگذارد. جهان بینی خاص این قوم همواره موجب تحسین دانشمندان علوم طبیعی و انسانی جهان را فراهم کرده است.

آتش

آتش نماد و عنصر تابستان بوده و با احساس شغف و شادمانی در ارتباط است. افرادی که عنصر غالب وجودشان آتش باشد، به داشتن دوستان زیاد و ایجاد روابط دوستانه با اطرافیان خود بسیار علاقه دارند. آنها معمولاً خندان هستند و گاهی در عشق وجودشان احساس غصه وجود دارد که هیچ وقت دیده نمیشود.

خاک

خاک عنصر تابستان گذشته به شمار میرود و با حس همدردی و دلسوزی همراه است. افرادی که عنصر خاک بر وجودشان غالب است، می‌توانند مانند یک مادر به دیگران رسیدگی کند و آنها را از هر نظر نغذیه کنند. هرچند احساس درک دیگران بسیار مهم است اما افراد خاکی گاهی بسیار تنها بوده و احساس خلاء میکنند.

فلز

فلز عنصر پاییز و با حس اندهوه و ماتم همراه است. افراد تحت سلطه این عنصر، به دنبال هرچه پاک و روحانی باشد، هستند. آنها برای خود و دیگران استانداردهای بالایی در نظر دارند و اجرام مقابل برایشان بسیار اهمیت دارد. گاهی اوقات آنها با حس ناگوازی از " اگر چنین و چنان میشد" ...زندگی میکنند.

آب

آب عنصر زمستان و مرتبط با حس ترس است. چنین افرادی دارای ساجت و اراده ای هستند که آنها را در شرایطی که موجب وحشت دیگران میشود، موفق و سربلند نگه میدارد. گاهی آنها حس عمیقی از وحشت را در وجود خود پنهان کرده اند.

چوب

چوب عنصر بهار و با حس خشم در ارتباط است. افرادی که با عنصر چوب هماهنگی بیشتری دارند، این افراد بیشتر از دیگران در کارها اهم از برنامه ریزی، تصمیم گیری و عمل، موفق هستند. نقطه قوت آنها آینده نگریشان است اما اگر از تعادل خارج شده باشند، به راحتی کارهایشان را رها میکنند و حس نا امیدي آنها را فرآ میگیرد.

بیشتر با طب سوزنی آشنا شویم

سابقه طب سوزنی (Acupuncture) به پیش از ???۷۷۷ سال پیش و به کشور چین بازم میگردد. شاید بتوان آرا یکی از قدیمی ترین و در عین حال کاربردی ترین روشهای طبابت دانست که در حال حاضر در قرن ۲۲ ام مورد استفاده قرار می گیرد.

شناخت دوباره این طب را به جرأت می توان مدیون روزنامه نگار مجله نیویورک تایمز یعنی جیمز رستون (James Reston) دانست که در سال ۱۹۷۱ باانتط طی مقاله ای به بررسی روشهای طبابت در چین که توسط سوزن انجام می شد، دانست.

در اصل اصطلاح Acupuncture تشریح کننده مجموعه ای از روشها است که توسط آن نقطاتی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر با روشهایی خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می شود. طب سوزنی امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن های خاصی به درون بدن از طریق پوست توسط دست و یا حتی جریان الکتریته انجام می شود.

سوزنهایی که در این طب از آن استفاده می شود فلزی هستند و تقریباً" به قطر چند تار موی سر می باشند. بیمارانی که این روش درمان را برای خود انتخاب می کنند اظهارات متفاوتی دارند، اما در مجموع اغلب آنها بیان می کنند که هنگام فرو کردن سوزن به بدنشان احساس درد زبادی نمی کنند. معمولاً تجربه و تخصص پزشک معالجه در استفاده از سوزن می تواند میزان درد حاصله را کاهش یا افزایش دهد.

سازمان مدیریت تغذیه و داروی آمریکا (FDA) در سال ۱۹۹۷ استفاده از سوزنهای مخصوص برای این نوع از روش درمان را تایید کرد. این سوزنها باید استریل باشند و می توان هر یک از آنها را برای یک بار و فقط برای یک بیمار استفاده کرد. همچنین قبل از هر بار استفاده از سوزنها باید آنها را با الکل یا مواد ضدعفونی کننده تمیز کرد.

امروزه در درمان طب سوزنی ممکن است از جریان الکتریسه نیز استفاده شود.

بسیاری از پزشکان اعتقادی به این نوع از روش طبابت ندارند و برعکس بسیاری دیگر با استناد به آمار بدست آمده از بهبود بیماران این روش را برای معالجه توصیه می کنند. آزمایشها نشان می دهد این روش می تواند برای کاهش درد پس از جراحی، شیمی درمانی، جراحی های دندان و ... بسیار موثر واقع شود.

همچنین شواهد بسیاری موجود است که طب سوزنی می تواند در معالجه بیماری هایی چون اعتیاد به مواد مخدر، قضاال کردن دیناره ماهیچه های تنبل، سر درد، دردهای مفصلی، انواع آسم و تنگی نفس بعنوان یکنگ راه حال و یا حداقل در کنار درمان دارویی استفاده شود. تحقیقات جدید نشان می دهد که طب سوزنی توانایی کاهش و حتی برطرف کردن انواع درد را داشته و می تواند توانایی های قسمت های مختلف بدن افراد را بالا ببرد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**چرا سوزده می گیریم**

نویسنده:بوکان عطایی

منبع:sharghnewsaper.ir

اغلب ما دچار سردرد می شویم، سردردها ناشی از دلایل متعددی هستند از قبیل: استرس، رژیم غذایی و وراثتی. به هر دلیلی که ما دچار سردرد می شویم، سردرد یک درد واقعی است. در زیر فهرستی موجود است تا به ما کمک کند که بفهمیم چرا دچار سردرد می شویم؟ چرا سردرد وجود دارد؟ و چه تکنیک تا به سردرد مبتلا نشویم؟

گروه اول سردردهایی هستند که دارای درد های متغلف هستند یعنی پس از مدتی بهبود دوباره بازمی گردند. برای آرام ساختن این نوع سردرد لازم است مقدار زیادی داروی مسکن و یا قرص های سردرد مصرف کنید. مقدار زیادی از قرص های سردرد و مسکن ها برای بدن انسان زیان آور هستند و به کبد (جگر) و کلیه ها آسیب می رسانند.

گروه دوم سردردهای میگرن با سردرد های وراثتی هستند.

گروه سوم سردرد هایی هستند که به علت داشتن روزه به آن دچار می شویم. افراد روزه دار مسکن است به دلیل داشتن قند خون پایین دچار سردرد شوند اما عوامل دیگری مانند استرس، آلودگی، سرمصدا، دودسیگار، نور آفتاب و بعضی از انواع غذاها می توانند عامل سردرد باشند.

گروه چهارمسردردهایی هستند که عواملی چون نگرانی و دلهره مسبب آن هستند. این عوامل می توانند بر هر فردی تاثیر گذار باشد و یکی از شایع ترین انواع سردرد ها هستند. اغلب آنها در نتیجه گرفتگی عضلات گردن و شانه ها هستند و می تواند چندین

روژ طول بکشد.

گروه پنجم سروده‌هایی هستند که عامل آن خوردن بستنی است. شما از خوردن دسرهای خیلی سرد به اینگونه سروده‌ها دچار می شوید و علت آن گرفتگی و اسپاسم رگ های خونی به خاطر سرمای زیاد موجود در بستنی و با انواع دیگر دسرها است. گرفتگی رگ ها جریان خون را قطع می کند و باعث روم کردن رگ ها می شود که نتیجه آن سردرد می شود.گروه ششم سرورد های هستند که به واسطه بعضی از مواد غذایی و نوشیدنی ها ایجاد می شوند. گروهی از مواد غذایی و نوشیدنی ها می توانند میگرن را در برخی افراد ایجاد کنند. این گروه های غذایی شامل قهوه، شکلات، پیاز، زرد، دیگر محصولات لبنی، گوشت قرمز، خشکبار و عصاره های سبزیجات هستند و در نهایت روش زندگی نقش تعیین کننده ای در پیشگیری از سروده ها دارد. اگر شما سیگار نمی کشید، از مشروبات الکلی استفاده نمی کنید، خواب منظم دارید، رژیم غذایی سالم و درستی دارید و ورزش می کنید به ندرت دچار سردرد می شوید.مگر اینکه بیماری و یا مشکل پزشکی داشته باشید.

**بیاید قلب سالم داشته باشیم**

منع‌نبردان

اگر احساس موازنه خود را از دست ندهید، گیاه خورای می تواند برای سلامتی شما مفید باشد. از نقطه نظر سلامتی، گیاه خورای دارای محاسن بسیار زیادی است. چربی کمتر، کالری کمتر، قند و نشاسته کمتر، سدیم کمتر و فیبرهای غذایی بیشتر از جمله این محاسن است.
با این حال گیاه خورای منظم داشتن یک برنامه غذایی مناسب جهت حصول بهترین نتیجه است. اگر می خواهید به گیاه خورای روی آورید بهتر است جهت کاهش احتمال ابتلا به امراض گوارشی، این کار را به تدریج انجام دهید. سعی کنید ابتدا گوشت قرمز مانند گوشت گوساله و بعد از آن گوشت سفید مانند مرغ و در انتها ماهی و غذاهای دریایی را کنار بگذارید. سعی کنید از گیاهان متنوع استفاده کنید. در اینجا یک برنامه غذایی هفت روزه گیاهی را مشاهده خواهید کرد:

شنبه:صبحانه: شوریای جوی دوسر به همراه پنک هلو، نان تست سیوس داره، کره گیاهی، شیر رقیق، چای گیاهی.ناهار: سوپ سبزیجات، خوراک لوبیا، نان جو سیوس دار، آبلدوغ و میوه جات تازه، نان ذرت، سالاد فصل. دسر فرانسوی: گلی کلم، سیب زمینی، شیر رقیق، آناناس.

یکشنبه: صبحانه: شیر کم چرب، کشمش، نان سیوس دار یا مرای تازنج، آب پرتقال تازه،ناهار: پتیز خانگی کم چرب، سالاد گوجه تازه و سبزیجات، چای یا لیونرش، شام: سبزیجات تازه، خوراک لوبیا، سالاد فصل یا روغن زیتون و لیو، گل کلم، شیر کم چرب و یک عدد میوه.

دوشنبه:صبحانه: توت فرنگی، کلوچه، گروپ فروت، چای گیاهی، ناهار: خوراک ذرت، لوبیا، دوغ و یک عدد میوه، شام: ماکارونی و پتیز، گل کلم، کدو مسما، آب گوجه فرنگی، طالبی.

سه شنبه:صبحانه: پرتقال، آلو بخارار، نان شیرینی، شیر، ناهار: سوپ لوبیا، کلوچه یا غسل، سالاد فصل، شیر کم چرب، کمی خشکبار،شام: نان سیوس دار، سبزیجات،بادمجان یا گوجه فرنگی و پتیز، سالاد اسفنج یا چاشنی یونانی،

چهارشنبه:صبحانه: شیر کم چرب و سیوس، نان شیرینی، مرای تازنج، پرتقال، ناهار: سوپ نخوفرنگی، نان کشمش، شیر کم چرب، سیب، شام: کمیوت هفت میوه، رشه فرنگی، نان ،

پنجشنبه:صبحانه:املت، نان جو یا مارگارین ،آب پرتقال، شیر کم چرب یا چای، نهار: خوراک لوبیا یا لدوه، ساندویچ پنیر، سالاد میوه جات، شام: خوراک عدسی یا کازج، سالاد کاهو یا هویج، توت فرنگی.

جمعه: صبحانه: آب گروپ فروت، نان شیرینی یا کره گیاهی، شیر کم چرب، ناهار: کیک ذرت یا پتیز، عنبه یا لیو، گوجه فرنگی، شام: آب گوجه فرنگی و سیب زمینی پخته، نخوفرنگی و آناناس. به یاد داشته باشید که غذاها را از مواد تازه تهیه و از غذاهای متنوع استفاده نمایید. فراموش نکنید که رمز موفقیت تعادل و توازن غذایی است.

**چراحی لوزه ها**

منع‌روزنامه جوان

برداشتن لوزه ها شایع ترین عمل چراحی کودکان است. لوزه ها قسمتی از بافت ایمنی بدن هستند. وجود لوزه ها از زمان تولد تا شش ماهگی ضروری است، در شش ماهگی سیستم ایمنی بدن آچنان گسترش یافته است که بودن یا نبودن لوزه مثل برداشتن سطل آبی از یک کدر دریای بزرگ است. برخورد عوامل میکروبی و محرک به سلول های ایمنی موجود در لوزه باعث بزرگ شدن لوزه ها می شود و بزرگی لوزه های کانی (که از طریق دهان قوی رویت هستند) و لوزه سوم (که در خلف بینی واقع شده) باعث مشکلات متعددی می شود از جمله بزرگی لوزه ها باعث می شود تنفس فرد دهانی شود، یعنی توانند از بینی نفس بکشند و این امر خود باعث خرخر شبانه و تغییر حالت استخوان فک ها می شود. فستنا هوا به جای این که از بینی عبور کرده و گرم و مرطوب و تمیز شده و به حلق برسد مستقیما به حلق رسیده و باعث تحریک مزمن گلوی می گردد.

عوارض بزرگی لوزه ها

-بزرگی لوزه ها می تواند باعث عفونت های مکرر گوش میانی و سینوس ها گردد.

- بزرگی لوزه ها مایع تغذیه مناسب کودک و همین طور اکسیژن رسانی می شود و این دو عامل خود باعث می شوند که رشد فیزیکی کودک با مشکل مواجه شود.

- گاهی اوقات لوزه ها مکررا دچار عفونت چرکی می شوند که البته در چنین حالتی ممکن است به دنبال عفونت های چرکی مکرر اندازه لوزه ها حتی از حالت معمول هم کوچک تر شود اما جدای اندازه آنها چون به عنوان کانون عفونت ها عمل می کنند. مضر می باشد.

- بزرگی لوزه ها به خصوص لوزه سوم می تواند باعث تنجیع مایع در پشت پرده گوش ها شود که این امر به نوعی خود می تواند مشکلاتی را برای کودک ایجاد کند.

توصیه جراحان

با توجه به موارد فوق می بینیم که لوزه هایی که خود باید باعث سلامتی ما باشند در موارد کمی باعث بروز مشکلاتی می شوند و در چنین مواردی است که ما توصیه می کنیم باید لوزه ها برداشته شوند.متأسفانه بعضی از والدین با این استدلال که با بزرگ شدن کودک مشکلات وی برطرف می شود سعی می کنند از عمل لوزه های کودک شان اجتناب نمایند، حال آن که چنین افرادی باید بدانند که با این کار عوارضی را که برشردیم به کودکان تحمیل می کنند. به عبارت دیگر همه ما مایل هستیم تا آنجایی که ممکن است، کودک و یا عزیزان مان تحت عمل جراحی قرار نگیرند اما در چنان حالتی دیگر حق اجتناب نداریم.قبل از عمل از بیمار آزمایش خون به عمل می آید، روز عمل بیمار ناشتا خواهد بود. عمل حدود نیم ساعت به طول می انجامد و در پایان همان روز نیز مرخص خواهد شد. یعنی نیازی به خوابیدن در مرکز جراحی نخواهد بود، ولی چنانچه والدین بیمار مایل باشند خوابیدن بیمار و ترخیص روز بعد معنی نخواهد داشت.

نکاتی که باید بدانید

- پیماز تا شش ساعت بعد از خوردن و آشامیدن اجتناب نماید.

- رژیم غذایی تا ده روز بعد از عمل باید هم نرم و هم سرد باشد. به عبارت ساده تر غذاهای سف تا داغ ممنوع است.

- پیماز ممکن است روز دوم تا 777درجه تب کند، این امر طبیعی است.

- پیماز بعد از عمل به دلیل درد مختصری که شاید هنگام بلع داشته باشد ممکن است کمتر غذا بخورد. لازم است بدانیده غذا خوردن باعث می شود زخم سریع تر التیام پیدا کند لذا بیمار را به غذا خوردن تشویق نمایید.

- پیعد از عمل، به خصوص روزهای پنجم، ششم ممکن است بیمار کمی گوش درد داشته باشد که ناشی از حس دهی مشترک گوش و حلق است و ارتباطی به خود گوش ندارد.

- رژیم روز دوم به بعد در محل لوزه ها یک قشر خاکستری ایجاد می شود. این قشر خاکستری لخته فیبرین است و قسمتی از روند التیامی است، کسانی که به این مساله آگاه نباشند ممکن است به غلط آن را چرک پندارند.

- بوی بد دهان تا چند روز بعد از عمل طبیعی است و به دلیل چرک کردن محل عمل نیست.

**نتیج های پیش رس زایمان و بیماری های قلب**

نویسنده:ژیا قدوسی

منع‌روزنامه رسالت

شواهد جدیدی به زمان دربراهه ارتباط میان بارداری نتشج های پیش رس(۱) زایمان و بیماری های قلبی هشدار می دهد.دو مطالعه که نتایج آن در مجلات پزشکی بریتانیا به چاپ رسیده است ، یکی بر ریشه های مشترک این دو ناراحتی نظر داشته و مطالعه دیگر نشان می دهد زمانی که دچار نتشج های پیش رس شده ائد، دو برابر پیش از سایر زنان به بیماری های قلبی گرایش دارند. متخصصان می گویند زمانی که نتشج های پیش رس شده ائد ، باید احتیاط هایی را به منظور محافظت خویش از بیماری های قلبی به عمل آورند. نتشج پیش رس شرایطی جدی است که در آن فشار خون بالای غیر طبیعی و سایر ناراحتی ها در نیمه دوم بارداری گسترش یافته و تقریبا بر ۵ درصد از نخستین بارداری ها اثرات ناگوار گذاشته و برای مادر و فرزند ، هردو خطرناک می باشد.

پژوهشگران با تحلیل ۲۵ مطالعه که دربردارنده بیش از ۳ میلیون تن از زنان می باشد، خطرات سلامتی زانی را که تحت تاثیر نتشج های پیش رس زایمان قرار داشته ائد مورد محاسبه قرار داده ائد. آنان در یافتند زمانی که پیشینه نتشج پیش رس را داشته ائد به میزان ۴ برابر بیشتر گرایش به فشار خون بالا و به میزان ۲ برابر بیشتر تمایل به گسترش بیماری های قلبی ، مسکنه و ایجاد لخته های عرونی را در سنین بالاتر از خود نشان می دهند.اما افزایش اندکی در میزان مرگ و میر درمیان آنان مشاهده می گردد.پژوهشگران همچنین دریافته‌اند که خطر افزایش هیچ گونه سرطانی در میان این زنان مشاهده نگردیده است. اما ارتباط عارضه نتشج های پیش رس را با بیماری های عروقی قلب کاملا محرز بر می شمرند. با آنکه هنوز دلایل این امر مشخص نگردیده است

محققان معتقدند پیشینه نتشج های پیش رس در ارزایی بیماری های عروقی قلب در زنان باید کاملا مورد بررسی قرار گیرد. این امر موجب آن می شود، تا زنان قابلیت های درمان های پیش گیرنده را در سنین جوانی بیشتر کسب نمایند.

بر اساس مطالعه دوم که در تروژ انجام پذیرفته است، از میان ۳۴۴۴ تن از زنان که با پیشته فشار خون بالا وسطح بالای کلسترول و

قند خون و وزن و شاخص جرم بدن یا (BMI) بوده، تعداد۱۳۳ تن از زنان با پیشینه نتشج های پیش رس مشاهده گردیدند.

این مطالعه آشکار ساخت که امکان پیچیدگی های دوران بارداری، در زمانی که پیش از بارداری دچار فشار خون بالای بوده ائدو یا با سطح کلسترول و قند خون بالاتر از حد طبیعی بوده است ، به میزان ۷ برابر پیش از زمانی است که در مقایسه ، از طبق طبیعی سطح عوامل کلسترول و قند خون بر خوردار هستند.یافته ها نشان می دهد که نتشج های پیش رس زایمانی و بیماری های عروقی قلب می تواند ریشه کاملا مشترکی داشته باشد. پژوهشگران می گویند نتایج حاصله از پژوهش ها کاملا آشکار می سازد

زنانی که دچار تشنج های پیش رس شده اند باید نسبت به افزایش خطرات بیماری های قلبی آگاهی داشته و به منظور کاهش آن باید اقداماتی را به عمل آورند.
این محققان توقف استعمال دخانیات ، فعالیت های جسمانی و کاهش نمک در رژیم های غذایی روزانه در این راه بسیار موثر بر می شمرند.

ببی نوشت :

(pre eclampcia) اکلامپسی یا تشنج پیش رس – اکلامپسی به تشنج و اغما یا ندرتا اغما به تنهایی اطلاق می شود، که در دوره بارداری یا پس از زایمان رخ می دهد و با افزایش فشار خون ، خیز با دم و یا پروتئینوری همراه است .
(body mass index) که اختصاراً BMI خوانده می شود اصطلاحاً به نسبت وزن افراد (به کیلو گرم) بر مجذور قد به متر گفته می شود.اگر این نسبت کمتر از ۱۹/۸باشد فرد لاغر است ، اگر این نسبت بین ۱۹/۸ تا ۲۶ باشد وزن طبیعی بوده و چنان چه بیشتر از ۲۶ تا ۲۹ باشد فرد دچار اضافه وزن بوده وسرانجام افراد با نسبت BMI بیشتر از ۲۹ چاق محسوب می شوند.

منابع بی نوشت ها

(۱) فوَهنگ جدید پزشکی دورلد – دکتر فرید مدرس موسوی ، دکتر محسن ارجمند

(۲)مقالهٔ تغذیه ساده و سالم همراه با وزن مناسب با قد؛ چگونه؟ مندرج در رسالت ۱۳ فروردین ۱۳۸۶ صفحه پانو به رقم مترجم

**آشنایی یا هیپوتیزم درعلمی**

نگاهٔ اجمالی

هیپوتیزم علمی و عملی از حدود دو قرن اخیر کشف شده است، نظریات متفاوتی از ماهیت هیپوتیزم و نحوه پیدایش آن توسط متخصصان ارائه شده که در زیر عمده ترین آنها بررسی می شود.

نظریه مغناطیس حیوانی

دکتر آنتوان مسمر کاشف این نظریه و پیروانش معتقدند که، دلیل خواب هیپنوز و پیدایش این حالت در شخص، اثر نیروی است که از دست ما و چشم های هیپوتیزور خارج می شود، به عقیده مسمر کاشفان را امواجی فرا گرفته که این امواج در انسان نیز به وفور یافت می شود و اگر این امواج از جسم انسانی به جسم انسانی دیگر وارد شود، می تواند بسیاری از امراض را درمان کند وی که این امواج را مغناطیس حیوانی نامیده معتقد بود که وجود این امواج در همگان یکسان نیست و همه کس قادر نخواهد بود آن را مهار کرده و از آن استفاده نماید.

نظریه چشم دوختن به نقطه نورانی

دکتر برید، وین هولت و پیروانشان کاشف این نظریه بودند، آنها معتقد بودند که نگاه مسمر و یکنواخت بر شیئی نورانی، اعصاب چشم را خسته می کند و این عمل موجب کاهش فعالیت اعصاب مرکزی می شود و در نتیجه شخص در حالت هیپنوز قرار می گیرد، برید بر این باور بود که در حالت هیپنوز، مغز آدمی مجذوب بیک فکر می شود طوری که سایر افکار و محرکها روی آن تاثیر ندارد بنابراین وقتی بیک فکر تفریت شد، سایر افکار را تحت الشعاع قرار داده و موجب توقف سایر فعالیت ها خواهد شد.

نظریه تلقین

پیشگامان این نظریه می گویند که هیپوتیزم مجموعه ای از تلقین و تلقین به نفس است. تلقین القای فکری است که بطور ناخودآگاه از قوه به فعل در می آید. تلقین ایجاد حالت روحی خاصی در فرد است که اثرات تصوری را به عنوان واقعیت قبول می کند. تلقینات ناشی از القای افکار در افراد و تمایل درونی با اعمال حرکتی که باعث عکس العمل های حرکتی در افراد شود، ماهیت این نظریه را تشکیل می دهد.راه ایجاد تلقین می تواند، محرک های یکنواخت مانند تازش بدن و یا محرک های قوی مانند نور شدید، و یا ساداهای ناگهانی باشد، که روی اعصاب تاثیر می گذارند. در این نظریه، هیپوتیزم بیک حالت تمرکز شدید مغزی است، یعنی در حال عادی که مغز افکار زیادی را در خود دارد ولی در حالت تمرکز هیپنوز، مغز از هیچ چیز اطلاحی ندارد مگر اینکه اطلاعات و مطالبی را در آن تلقین کنیم. در چنین حالتی (خواب هیپنوز عمیق) هیپوتیزم شونده ممکن است شدیدترین دردها را نیز احساس نکند.

نظریه پارلوف در هیپوتیزم

این نظریه، یکی از علمی ترین نظریات در زمینه هیپوتیزم است. براساس این نظریه حالت خواب در سراسر نیم کره های مغز منتشر می شود. این پدیده بطور ناگهانی صورت نمی گیرد و کانونهای فعال و بیدار در مغز باقی می ماندند که باعث ایجاد حالتی بین خواب و بیداری می شود و همین نقاط بیدار است که از تباطی بین فرد و هیپوتیزم کننده ایجاد می کند در این نظریه شخص هیپوتیزم شونده مانند کسی است که بطور طبیعی به خواب رفته ولی به دلیل وجود نقاط بیدار در مغز، سخنان عامل را می فهمد و نسبت به تحریکات و جریانات خارجی، بی توجه است.

نظریات نوین در ارتباط با هیپوتیزم

نظریات یاد شده هر کدام بخشی از واقعیات خواب هیپنوز را بیان می کنند و به تنهایی ماهیت آتر آن نمی توانند مشخص نمایند.با تلفیق چند روش باهم می توان افراد را به خوابهای عمیق هیپنوز برد تا جایی که روح از تن جدا شود.

(فرانکنکی)

برخی سوزه ها حتی به کمک تلقین نظریاتی هم به خواب هیپنوز نمی روند. اما بعد از چند جلسه، مقاومت سوزه شکسته شده و حالت خواب عمیق در سوزه ایجاد می شود.

**۱۲مهر سرطان**

نویسنده: چییا پراپتر

ترجمه: هاله بهدادفر

منبع:روزنامه کیهان

اکثر مردم آمریکا عقایدی نسبت به سرطان دارند که از لحاظ علمی ثابت نشده است، مثلا برخی از آنان تصور می کنند شامپو و سینه بند موجب غده سرطانی می شود.طبق بررسی که توسط جامعه سرطان آمریکا انجام شده است (شامل تقریبا ۲۰۰۰ نفر از افراد بزرگسال آمریکایی که هرگز سرطان آنها تشخیص داده نشده) تعداد بسیاری وجود دارند که بدون آنکه توضیحی دهند، موافق حرفهای دور از ذهن و ناسنجیح خطر سرطان هستند.البته افرادی که دانش کمتری دارند، احتمالا بیشتر به این امر عقیده دارند، و مردان نیز بیشتر از زنان گول این حرفها را می خورند. در زیر چند نظریه وجود دارد که می تواند شما را متوجه مطلب کند:

۱- خطر مردن ناشی از سرطان در ایالات متحده افزایش یافته است.

۷۶۷ درصد آن را درست می داند و ۸۹ درصد آن را قبول ندارند، و بقیه افراد هم نمی داندن آیا آن را قبول داشته باشند و یا قبول نداشته باشند.

۲- کسانی که در شهر آلوده زندگی می کنند بیشتر در معرض خطر سرطان ریه قرار دارند تا سیگاری هایی که در روز یک پاکت سیگار می کشند.

۷۳۸ درصد آرا قبول دارند و ۸۱۸ درصد عقیده ندارند.

۳- برخی جراحات ممکن است در آینده موجب سرطان شود.

۲۳۷ درصد قبول دارند و ۹۱۰ درصد قبول ندارند.

۴- اختراعات الکترونیکی مثل سل فون ها در افرادی که از آن استفاده می کنند می تواند موجب سرطان شود.

۷۱۹ درصد قبول دارند و ۷۱۴ درصد قبول ندارند.

۵- افراد جوان کمتر دچار سرطان می شوند.

۸۱۴ درصد قبول دارند و ۱۰۷ درصد قبول ندارند.

۶- افرادی که مدتهای زیادی سیگار می کشند نمی توانند احتمال سرطان را با ترک کردن سیگار کم کنند.

۲۱۶ درصد قبول دارند و ۷۵ درصد قبول ندارند.

۷- احتمال سرطان ریه افرادی که کمتر سیگار می کشند نسبت به کسانی که دالما سیگار می کشند کمتر است.

۷۱۴ درصد آن را درست می کنند و ۱۱۰ درصد نمی داندن.

۸- ایرادی که از محصولات بهداشتی مثل شامپو، دئودورانت و ضدعرق استفاده می کنند ممکن است دچار سرطان شوند.

۷۱۴ درصد قبول دارند و ۱۱۰ درصد قبول ندارند.

۹- ماموگرافی کردن با استفاده از دستگاه عکس برداری می تواند باعث سرطان سینه شود.

۲۱۰ درصد قبول دارند و ۱۱۶ درصد قبول ندارند.

۱۰-بروزه کردن صورت و یا نیم تنه در یک سال بروزه کننده موجب می شود هنگامیکه در معرض آفتاب قرار می گیرید شما را از سرطان پوست حفظ کند.

۴۸ درصد قبول دارند و ۲۱۴ درصد قبول ندارند.

۱۱- سینه بند می تواند باعث سرطان شود.

۲۶ درصد قبول دارند و ۹۳۰ درصد قبول ندارند.

۱۲- با استفاده از سایبان شما دچار سرطان پوست نخواهید شد.

۲۰۶ درصد قبول دارند و ۳۱۸ درصد قبول ندارند.

این تحقیق در شهریورماه امسال در مجله سرطان به چاپ رسیده است. مطالعه مشخص می کند که احتمالا جامعه ای که اکثرا در خطر سرطان می باشند، اطلاع درستی از سرطان ندارند.بعضی از رفتارهای سلامت بستگی به این دارد که آیا افراد از طریق عوامل خطر بیماری می توانند بیک ارزیابی صحیحی انجام دهند؟

تحقیقات پیشین به این اشاره دارد که انگرانی چییا درخصوص عوامل خطری که الیبات نشده است، می تواند ما را از توجه به خطرهای اصلی منحرف کند در نتیجه ممکن است تصمیمات خطرناکی بگیریم.«اتشمندان بیان می کنند، «عقاید شخصی تنها تعیین کننده رفتار صحیحی نیست، عوامل دیگری مثل حفظ سلامت و وضعیت اجتماعی و اقتصادی نیز تاثیرگذار است.» به هر حال عقاید می تواند رفتارها را راهنمایی کند و بر رفتار افراد تاثیر بگذارد.» کوین استین، رئیس تحقیق از مرکز تحقیق رفتار انجمن سرطان آمریکا در آلامنتا بیان کرد، «اگر مردم عقیده اشتباهی در مورد عوامل خطر سرطان داشته باشند، امکان ندارد برای رفتارهایشان بتوانند دلایل منطقی داشته باشند.»

برای مثال، تصور غلط مثل افسانه های مربوط به توتون که تقریبا مورد قبول مردم است، می تواند منجر به رفتارهای خطرناک شود. او افزود: «اگر شما به آن حرفها (سیگار کشیدن) اعتقاد داشته باشید آتومت منوجه می شوید که چرا بعضی از مردم مخالف رفتار

خطرناک مثل سیگار کشیدن می باشند و با آن مبارزه می کنند.»

او همچنین افزود، اما دوست داریم مردم اطلاعات صحیحی بدست آورند و در مورد آنچه موجب خطر سرطان می باشد و با نمی باشد عقاید صحیحی داشته باشند. به امید آنکه این عقاید صحیح در الگوهای رفتار سلامتشان تأثیر بگذارد.

**سولیت: اختلال در چربی های زیرپوست**

نویسنده:مریم سادات کاظمی

منبع:روزنامه قدس

تغییر شکل نامسلگون سلولهای چربی لایه زیرین پوست را در اصطلاح پزشکی «سلولیت» گویند. در این حالت به جای اینکه پوست صاف و یکساخت باشد، برجستگیهای کوچک و بزرگی ا بسته به مرحله پیشرفت بیماری روی آن به وجود می آید. این برجستگیها اغلب در ناحیه باسن، رانها و شکم ظاهر می شود، اما گاهی ممکن است روی دیگر قسمتهای بدن مانند بازوها و سینه نیز دیده شود. در واقع می توان گفت هر قسمتی که بافت چرب دارد، ممکن است این برجستگیها در آنها نمایان شود. «سلولیت» بیماری خاصی زنان است و به طور طبیعی ۸۰ درصد آنان با توجه به سن و اضافه وزن، این مشکل را دارند. تغییرات هورمونی در بدن زنان، بلوغ، پیشگیری از بارداری، بارداری و یائسگی از عوامل بروز این بیماری محسوب می شوند.

از دیدگاه پزشکی «سلولیت» در معنای غیر عفونی آن (لیپودستروفی لو کالیزه) (تجمع چربیهای غیر طبیعی در ناحیه ای از بدن ) می باشد. سلولیت شامل چربی، آب و مواد زایدی است که در سطحی ترین لایه زیرجلدی، شامل حرثانی می باشد که در خانمها حجم بیشتری نسبت به آقایان دارد. عوامل ایجاد سلولیت، داخل این حفرات قرار می گیرند. بر اثر تجمع چربی در داخل بافت همینند عروق خونی و لنفی، این نواحی تحت فشار قرار می گیرند، بنابراین جریان خون و لنف کاهش و مواد زاید حاصل از سوخت و ساز سلولها افزایش می یابد. با افزایش مواد زاید دفع نشده بافت همینند، اطراف سلولهای چربی فیروز (مترکم و کوتاه) شده و در نتیجه سطح پوست به داخل کشیده می شود. در عین حال توده های چربی نیز به صورت برجستگیهایی روی سطح پوست نمودار می شوند و بدین ترتیب در سطح پوست ظاهر ناخوشایندی (شبه پوست پرتقال) ایجاد می گردد که به آن «سلولیت» گفته می شود.

بدن ما ۳۵ میلیارد سلول چربی دارد که ذخیره سازی چربی بدن را به عهده دارد. این سلولها در سراسر بدن وجود دارند و با توجه به شرایط زندگی، باردات، بارداری و اضافه وزن تا ۴۰۰ برابر افزایش می یابند. توزیع سلولهای چربی در بدن، با توجه به جنسیت در زمان بلوغ و تحت تأثیر هورمونهای جنسی متفاوت است. هورمون مردانه «تستوسترون» چربیها را در بالاته و هورمون زنانه «استروژن» چربی ها را در تم ته پایین بدن ذخیره می کند. حدود ۱۲ درصد مردان با وزن طبیعی، در قسمت بالاته مثل گردن، شانه ها، سینه و بالای شکم بافت چربی دارند. در حالی که تقریباً ۲۵ درصد زنان با وزن طبیعی در قسمت پایین بدن مثل باسن و رانها تجمع چربی دارند. از نظر فیزیولوژیکی بدن زنان دو برابر مردان دارای بافت چربی است. ساختار طبیعی بدن زنان ایجاد می کند که این ذخیره سازی، انرژی مورد نیاز او را در هنگام زایمان و شیردهی تأمین کند.

درمان این بیماری در درجه اول به تغذیه بستگی دارد. هنگامی که ذخیره سازی چربی بیش از نیاز بدن باشد، سلولهای چربی بزرگتر شده و شرابهایی خونی و لنفی را فشرده می کنند؛ در نتیجه آب و مواد اضافی به سختی دفع می شوند و کم کم زیر پوست متورم می شوند. برخی از روشهای فیزیکی مانند جراحی نیز می توانند نتیجه مطلوبی در پی داشته باشد. اما آسان ترین راه برای داشتن اندامی متعادل، رعایت اصول بهداشت و تغذیه است. خوشبختانه «سلولیت» بیماری محسوب نمی شود؛ زیرا خطری برای سلامتی ندارد و فقط زیبایی ظاهری را دچار مشکل می کند. دانشمندان معتقدند عوامل هورمونی، بخصوص فشارهای موضعی روی چربیها باعث بروز نوعی «ایپوکسی» (کسود اکسژن) در بافت می شوند. این خود باعث تجمع مواد زاید و سموم در ناحیه می شود. این سموم به مرور زمان در بین سلولهای چربی رسوب کرده و کم کم بافت ناحیه را سخت می کنند.

از سوی دیگر تمامی بافتهای بدن ما وقتی از بیرون زیر فشار قرار می گیرند، طبق یک قانون کلی سعی می کنند با گذشت زمان و با تولید رشته های فیبرین از فرد محافظت کنند. به این ترتیب سلولهای چربی به صورت توده های محصور در بین رشته های فیبرین در می آیند و این نمای توده توده و زشت را برای شما ایجاد می کنند.این تغییرات به دلایل کاملاً ناشناخته با تغییرات پوستی ناحیه به صورت ضخیم شدن، توده توده شدن و ایجاد سطح نامتاف پوست همراه می شود که در اصطلاح به آن پوست پرتقال اطلاق می شود. پس معلوم شد چرا سلولیت بیشتر در اندامهای پایی، بخصوص رانها و باسن ایجاد می شود. این نواحی پر فشارترین نواحی بدن هستند.

اما چرا خانم ها؟

پاسخ به این سؤال در خاصیت استثنای سلولهای چربی بدن خانمها بخصوص در نواحی پایی بدن آنها نهفته است؛ زیرا این سلولها ۶ تا ۸ برابر بیشتر از دیگر سلولهای چربی قدرت ذخیره سازی چربی را دارند.به عبارت راحت تر، این سلولها بسیار مقصد و ناخن خشک هستند و به این راحتی چربیهای عزیز خود را از دست نمی دهند.از این روست که بکنک خانم برای اینکه بخواهد این چربیهای دوست داشتنی را در راه تناسب اندام خود فدا کند باید رژیم سخت تری را نسبت به آقایان تحمل کند.«لیپولیز» (تجزیه چربیها) درمان مؤثری برای سلولیت است؟

«لیپولیز» روش درمانی است که طی آن «سفتاو دلیکولین» به سلولهای چربی نامسلگون تریق شده و باعث تجزیه آنها می شود.

دکتر کاثرین دو گورساکه، درباره اصول این روش کاملاً توضیح می دهد

اصول این روش درمانی چیست؟

در این روش ابتدا الکل «سفتاو دلیکولین» و «اکسی کولاده» به محل مورد نظر تزریق می شود که «سفتاو دلیکولین» در تمام قسمتهای سلولهای چربی پخش می شود. ژلوم تزریق «اکسی کولاده» نیز از آن جهت است که از تکثیر سلولهای چربی جلوگیری کرده و «سفتاو دلیکولین» را برای تجزیه تری گلیسریدها فعال می کند.

آیا لیپولیز بکنک روش درمانی نوین محسوب می شود؟

- نخستین تجزیه این روش درمانی به سالهای ۱۹۹۲ تا ۱۹۹۵ توسط روسها و آلمانیها با تزریق «پترآژرئیل» برای تجزیه سلولهای چربی بر می گردد. بعدها این ماده حتی در درمانهای خوراکی نیز برای تجزیه چربیهای اضافی آسیب شناسی مانند هیپرت به کار رفت. اما اولین بار کاربرد لیپولیز به منظور یک عمل زیبایی در سال ۲۰۰۱ در برزیل انجام شد. پس از آن، درباره این موضوع در کشوره های مختلف بحث و تحقیق شد. در ابتدا تنها کشورهای آمریکای شمالی، آمریکای لاتین و اروپا از این روش استقبال کردند، اما طولی نکشید که در تمام دنیا مطرح شد و اصول کاربرد آن نیز کاملاً مشخص شد.

آیا با استفاده از روش لیپولیز می توان تمام چربیهای اضافی را از بین برد؟

- این تصور از روش درمانی لیپولیز اشتباه است؛ زیرا لیپولیز فقط در مورد چربیهای قسمتهای محدود و مشخص مانند لایه های چربی پهلوها، باسن، غبغب، زیربغل و رانها عملی است. در کل باید این نکته را در نظر گرفت که تجزیه چربیها در قسمتهای بیش از ۱۰ سانتی متر مکعب با این روش امکان پذیر نیست. گاهی اوقات چربیهای اضافی شکم با عمل جراحی خارج می شود، اما مسأله مهم این است که چربیهای شکم مقاومتند و امکان برگشت آنها وجود دارد. چربیهای شکم «ا درصده» چربیهای غبب ۱۰درصد و چربیهای زیر زانو ۴ تا ۵ درصد در برابر درمان مقاومت دارند. چربیهای باسن و رانها نیز از نوع چربیهای مقاوم محسوب می شوند که تغییر آنها تقریباً ناممکن است. با این حال در این قسمتها با تزریق «اکسی کولاده» به جمعیت چربی، سعی بر این است که درمان مؤثرتر باشد. این نکته را هم باید در نظر داشت که لیپولیز در مردان نتیجه بهتری نسبت به زنان دارد.

هزینه این شیوه درمانی چقدر است؟

- هر جلسه لیپولیز ۹۰ پورو هزینه دارد که برای هر قسمت بسته به مرحله پیشرفت بیماری ۴ تا ۵ جلسه لازم است. پیش از این، روش درمانی «میوز تراپی» رایج بود که طی آن، محرکهای جریان خون و عوامل تجزیه کننده چربی مثل کافئین به بخش مورد نظر تزریق می شد. هر دوره درمان در ۱۰ تا ۱۵ جلسه انجام می شد و از آنجا که سلولهای چربی نیز تجزیه نمی شدند، نتیجه مطلوبی در پی نداشت. این روش برای قسمتهای محدود نتیجه مطلوبی در بر نداشت، اما روش درمانی مؤثری در قسمتهای وسیع تر محسوب می شد و باید پس از آن نیز کاملاً از ناحیه مورد نظر مراقبت می شد؛ زیرا سلولهای چربی تجزیه نشده اند و فقط چربیها از سلول خارج شده اند.

اما روش نوین «لیپولیز» با صرف مدت زمان کمتر، نتیجه بهتری دارد.

- «لیپولیز» «سفتاو دلیکولین» و «لیژر زیر پوستی» شیوه های جدیدی اند که با شکستن زنجیره های چربی درمان مؤثرتری محسوب می شوند.

آیا درمان دیگری هم وجود دارد؟

- بهل البتهدمولژی از طریق برقراری دوباره جریان خون و لنف و حفظ روال طبیعی این جریان در بافت باعث درمان رفع سلولیت می گردد و اصال زیر هم به صورت همزمان طی درمان انجام می شود:

۱. بازگرداندن حالت الاستیسیته و آرایش طبیعی به بافت همینند
۲. آزاد سازی و از بین بردن مواد زاید به دام افتاده در بافت همینند
۳ کاهش سائز سلولهای چربی که دچار لیپودستروفی شده اند.

دلایل زیبایی برای عمل جراحی

درمان سلولیت، درمان چربی متفقه ای، درمان و پیشگیری بیری در پوست پیر شده، کاهش چروکد، کاهش افتادگیهای پوستی، کاهش اندازه و وزن، تغییر شکل بعد از دوران زایمان.

دلایل درمانی برای عمل جراحی

درمان دردهای پشت و شانه، درمان دردهای کمر، درمان هماتوم ها، درمان ادم لنفاری و بی کفایتی مزمن وریسای، کاهش و درمان ادم و فیبروزهای بعد از عمل جراحی، درمان گرفتگیهای عضلانی، درمان تروماهای ورزشی، درمان تکمیل در دوران قبل و بعد از عمل جراحی لیپوساکشن که از کاربردهای مهم درمانی اندرمولژی می باشد و فواید زیر را به همراه خواهد داشت:

- از بین بردن سفتی های موضعی
- بهبود بی نظمی - نامتوازنی و برجستگیهای موجود بر سطح پوست و رفع باقیمانده های چربی
- حذف مایعات اضافی
- درمان ادم و اکیموز پس از عمل جراحی

**هورمون درمانی: آری یا نه**

نویسنده:محبوبه بوری

منج‌توزنامه قدس

اشاره:

انسان در طول دوران زندگی، خواه ناخواه مراحل مختلفی را طی می‌کند که این مراحل شرایط منحصربه فرد خود را می‌طلبد و بشر همواره سعی کرده است بهترین شرایط را برای عبور از آنها به وجود آورد. یکی ازاین مراحل بانسگی است. مرحله ای از زندگی که شاخص آن عبور ازتوانایی تولید مثل به نائزروی می‌باشد. اگرگرفتگی، ابتلا به عفونتهای مخفف اداری و پروکی استخوان و… از جمله عوارض بانسگی باتوان محسوب می‌شود و تلاشهای بسیاری برای درمان این عوارض صورت گرفته است که مشکلات این دوره را کمتر کند که یکی از این تلاشها، هورمون درمانی است.

اما هورمون درمانی چیست و انجام آن چه وقت ضرورت پیدا می‌کند؟ عوارض آن چیست؟ و آیا با خیال راحت می‌توان این درمان را پذیرفت…؟

اینها سؤلهایی است که درمیانثالی ذهن بسیاری از زنان را به خود مشغول می‌دارد

شرایط و عوارض بانسگی

دکتر منصوره مفتی متخصص زنان و زایمان در این زمینه می‌گوید: بانسگی دوره ای طبیعی از زندگی یک زن محسوب می‌شود که به دلیل از بین رفتن عملکرد تخمدان به وجود می‌آید. سن متوسط برای بروز این دوران ۵۱-۵۲ سالگی است و نتایج تحقیقات نشان داده است که اگرچه زیاد، تعداد زایمان و قد تأثیری بر روی سن بانسگی ندارد، اما این روند در افراد سیگاری، لاغر و پس از شماری از اعمال جراحی نظیر برداشتن رحم زودتر بروز خواهد کرد.

به اعتقاد این متخصص، در یک درصد زنان بانسگی قبل از چهل سالگی بروز می‌کند.

وی اختلالات قاعدگی، پرفراوختگی و ترمیم، اضطراب، فشار روحی نظیر افسردگی و تحریک باذری، خشکی واژن و مشکلات اداری، یوکی استخوان و بیماریهای قلبی عروقی را از جمله عوارض بانسگی می‌داند.

«هورمون» ماده حیاتی

دکتر فاطمه حسینیان، متخصص زنان و زایمان درباره عملکرد هورمونها در بدن می‌گوید: این ماده در بافت خاصی تولید شده، به جریان خون راه می‌یابد، به قسمتهایی از بدن که به این ماده حساس می‌باشند، منتقل می‌شود آثار اختصاصی خود را بروز می‌دهد.

وی در ادامه یادآور می‌شود: ساخته شدن هورمونها در بدن باتوان توسط یافتن تخمدان از زمان بلوغ آغاز می‌شود و تا زمان بانسگی ادامه خواهد یافت.

به اعتقاد او بروز بانسگی، این هورمونها به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد که می‌توان با جایگزین کردن آنها، اختلالات ناشی از کمبود هورمونها را جبران کرد.

موارد مصرف هورمون

دکتر مفتی تجویز هورمونهای استروژن و پروژسترون را در زنثانی که محرومیت هورمونی بروز می‌دهند، برای مثال دچار گرفتگی شدید، یوکی استخوان، خشکی واژن می‌شوند، توصیه می‌کند.

به اعتقاد این متخصص زنان و زایمان، حتی در مواردی می‌توان به منظور پیشگیری از بروز یوکی استخوان در زنان پشمه بعضی از هورمونها نظیر استروژن را تجویز کرد.

هورمون درمانی متنوع

مفتی، اسناد دانشگاه در خصوص موارد منع مصرف هورمون در باتوان معتقد است: در افرادی که سابقه سرطان سینه و رحم، اعتقاد داخل عروقی، اختلال در عملکرد مزمن کبدی، بیماریهای عروقی دارند، همچنین از جریب خون بالا و سردردهای میگرنی رنج می‌برند، نباید هورمون تجویز شود.

به اعتقاد او، این روش درمان بیماریهای کبسه صفرا را ۵۱ تا ۵۰در برابر، افزایش می‌دهد، همچنین نسبت مستقیم با افزایش سرطان سینه خواهد داشت.

شرایط هورمون درمانی

دکتر مفتی در این باره خاطرنشان می‌کند: هورمون باید در فاصله زمانی محدود و با کمترین میزان ممکن تجویز شود و مدت زمان مصرف آن از پنج سال تجاوز نکند.

وی در ادامه می‌افزاید: در زنان کمتر از چهل سال که عقیم یا پشمه شده‌اند، تجویز دوره ای استروژن برای کاهش علایم دواز مدت بانسگی نظیر گرفتگی، یوکی استخوان و بیماریهای قلبی، عروقی و… مؤثر خواهد بود.

این متخصص زنان و زایمان در ادامه می‌گوید: اگر پزشک متخصص خونریزی غیرطبیعی در حوالی بانسگی را ناشی از اختلال عملکرد تخمدان تشخیص دهد، در این صورت می‌تواند هورمون پروژسترون را برای درمان تجویز کند.

هورمون درمانی، مجاز یا غیرمجاز؟

راحله یازاده، کارشناس ارشد مامایی هم درباره هورمون درمانی می‌گوید: اگرچه این نوع درمان برای مهار عوارض بانسگی مؤثر است، اما مصرف آن بی ضرر نخواهد بود.

به اعتقاد این کارشناس ارشد مامایی، در اینکه زنان در دوره ای از زندگی با کاهش هورمونتهای زنثانی رو به رو می‌شوند، حکمتی وجود دارد که تاکنون دانش بشری به آن دست نیافته است.

او همچنین معتقد است: به طور طبیعی زنان باید در طول مدت زندگی با این عوارض رو به رو شوند.

یازاده همچنین معتقد است: خدانه بسیار بیشتر از بندگان خود از فواید وجود استروژن در بدن و تأثیر آن بر میزان تراکم استخوانی و جلوگیری از عوارض قلبی عروقی در زنان آگاه است.

و همچنین تأکید می‌کند: بهتر است به جز در مواردی که علایم بانسگی، زندگی طبیعی زن را با بحران مواجه می‌سازد و کمبود هورمون در وی به صورت بیماری بروز می‌کند، نباید از هورمون درمانی استفاده کرد.

اگرچه ملیحه تیموری، کارشناس پرستاری نظری متفاوت دارد و می‌گوید: استفاده از هر دارویی که موجب افزایش امید به زندگی در انسان، همچنین کاهش درد و رنج وی شود، پسندیده است.

به اعتقاد او نیز، اگر عوارض بانسگی منافاتی با زندگی طبیعی فرد ندارد بهتر است به جای درمان دارویی از تغییر روش زندگی بهره برد و هر گونه درمان دارویی را به عهده متخصصان این رشته گذاشت.

#### دانستی هایی در مورد آلرژی

نویسنده:کتر حسین میرزایی

منج‌توزنامه کیهان

چرا در فصل بهار آلرژی شایع است؟

از عطشهای مهم افزایش حساسیت با آلرژی فصلی ،گرده گلها و گیاهان است که در اثر گرده افشانی ایجاد می‌شود.
گرده افشانی درخانی مانند نارون، گردو، تریزری، افرا، چنار، زبان گنجشک در استفاده‌شروع می‌شود و تا اواسط فصل بهار ادامه می‌یابد ولی گرده افشانی طوفه از ماه های اردیبهشت و خرداد آغاز می‌شود و تا اواسط مردادماه ادامه دارد.
عطشهای هرز در اواخر تابستان تا اوایل پاییز گرده افشانی می‌کند.

از گلها، شمععدانی و سرخ سحس حساسیت زا هستند.غیر از گروه گل و گیاه با ذرات قارچ موادی مثل ترشحات بدن حیوانات اهلی خونگرم مانند پشم گوسفند، پرندگان و به ویژه موها و پراق و فضولات گربه و سگ و موش حساسیت زا هستند ترشحات سایر حشرات مثل موسکند، که و … نیز می‌توانند تولید حساسیت کنند.
دود آگروز اتوموبیل و یا دود کارخانجات نیز از عوامل مهم آلرژی زا در هوا هستند.
گرد و غبار منزل نیز موجب حالت آسم گونه ربوی می‌شود.بندپایان ذره بینی شیه که در میان پرزهای قالی، تشکها، لحاف، بالش و میل های پارچه ای وجود دارندکه که ترشحات و فضولات و مواد بدن آنها در گرد و غبار منزل وجود دارند.

آیا دستکتهای لاستیکی حساسیت زا هستند؟

دستکتهها از موادی به نام لاتکس تولید می‌شوند که این مواد در بادکنکها، مواد پلاستیکی، مداد پاک کن ها قسمتهای لاستیکی اسباب بازیها، اجزای پلاستیکی، تجهیزات طبی، ترازهای موجود در لباس یا سرشیشه، پستانکها و در کاندوم و غیره استفاده می‌شود.واکنش حساسیت تأخیری به صورت آگرماي نامسی که ۱۲ اقی ۳۶ ساعت بعد از تماس با محصولات حاوی لاتکس روی می‌دهد و علائمی نظیر خارش، قرمزی و تورم و گاهی عطسه و خس شس و در موارد نادر در تنگی نفس و شوک می‌تواند ظاهر شود.

#### شکم بزرگ یا بیماری قلبی ارتباط دارد

منج‌توزنامه کیهان

محققان دانشگاه آنگرس دریافته‌اند دور کمر بزرگ، در قیاس با اندازه دور باسن، با بروز نشانه های اولیه بیماری قلبی مرتبط است.این یافته تأییدکننده مطالعات دیگری است که می‌گوید اندازه دور کمر،و نه وزن کلی بدن، یکی از نشانگرهای کلیدی بیماری قلبی است.مطالعه ۲۷۴۴ نفر نشان داده که دور کمر ۸۱ سانتی متری برای زنان و ۹۴ سانتی متری برای مردان نشانگر افزایش «جدی» خطر بیماری قلبی است.دانشمندان، مردان و زنانی را که برای شناسایی علائم اولیه تصلب شرایین یا «ترو اسکلوروز» تحت آزمایش های پزشکی و عکسبرداری قرار گرفته بودند، مورد مطالعه قرار دادند.«ترواسکلروز» باریک شدن و سخت شدن سرخرگ هاست که به بروز بیماری قلب و عروق ارتباط دارد.

شکل اندام

آنها دریافته‌ند که حتی اگر وزن بدن در محدوده طبیعی باقی‌ماند، افزایش دور کمر به اندازه چنده پنج (هر اینچ تقریباً ۲.۵ سانتی متر است) خطر صدمه دیدن سرخرگ ها را افزایش می‌دهد.احتمال رسوب کلسیم در شریان های قلب- که نشانگر آغاز اترو اسکلوروسیس است- در افرادی که نسبت دور کمر به دور باسن آنها بیشتر از همه بود، دو برابر کسانتی بود که این نسبت در آنها کمترین بود.و حتی وقتی که سایر عوامل خطرزا مانند فشار خون، دیابت و سن در محاسبات وارد شد، ارتباط اندازه دور کمر به بیماری قلبی همچنان قوی بود.پروفیسور جیمز دی لوس که این تحقیقات را هدایت کرده است گفت: «به نظر می‌رسد که چربی انباشته شده در اطراف کمر از لحاظ بیولوژیکی فعالیت بیشتری باشد چرا که پروتئین التهاب آوری ترشح می‌کند که به تجمع رسوبات مرتبط با ترواسکلروسیس دامن می‌زند، در حالی که به نظر نمی‌رسد چربی دور باسن خطر بیماری قلب و عروق را افزایش دهد.»

«ایام مهم این مطالعه برای مردم این است که از تجمع چربی در بخش مرکزی بدن از همان اوایل زندگی پرهیز کنند.»

دلیل اضافه وزن ناشی از خوردن غذاهای سرخ

براساس تحقیقات تازه محتویات غذاهای آماده (فست فود) به گونه ای است که مردم را به زیاده روی در خوردن ترغیب می کند و خطر چاقی مفرط را افزایش می دهد.کارشناسان شورای تحقیقات پزشکی، بریتانیا دریافته اند که بیشتر غذاهای آماده (مثل همبرگر و سبب زمینی سرخ شده) سرشار از کالری است به گونه ای که خوردن تنها مقدار کمی از آن، کالری مصرف شده توسط بدن را به شدت بالا می برد.یک وعده غذای آماده در مقایسه با سایر غذاها حاوی مقدار زیادی انرژی است. برای مثال میزان کالری این نوع غذا یک برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی بریتانیایی و دو برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی آفریقایی است.

ضعف ذاتی

پروفسور اندرو پرتیس از دانشگاه نوظافت و پزشکی گرمسیری لندن که در این تحقیق شرکت داشته است گفت: «همه ما دچار یک ضعف ذاتی در شناسایی غذاهای پرکالری هستیم. ما عادت داریم غذا را براساس اندازه آن بسنجیم، در حالی که میزان کالری غذاهای آماده خیلی بیشتر از یک وعده غذای سالم با اندازه قابل مقایسه است.»

به گفته وی سیستم های که اشتهاى انسان را تنظیم می کنند از سرآغاز پیدایش کشاورزی تاکنون، براساس غذاهای کم انرژی تکامل پیدا کرده است. این غذاها را امروزه ساکنان نواحی روستایی در کشورهای در حال توسعه، جایی که چاقی پدیده ای تقریباً ناشناخته است، مصرف می کنند.

وی گفت: «بدن ما هرگز برای جذب غذاهای پرکالری که در غرب مصرف می شود طراحی نشده است و همین به افزایش شدید چاقی کمک می کند.»

وی گفت: «کردن هنوز هیچ یک از عادات کنسایبی خویشن داری در برابر خوردن راره که برای لایغر ماندن در جوامع نوین ضروری است، در خود پرورش نداده اند.»«تحقیقات علمی بارها نشان داده است که برای حفظ وزن در حدی که سلامتی را تضمین کند، باید غذاهای کم چرب تر، که شکر نیز به آنها افزوده نشده است، مصرف کنیم و به ورزش روی آوریم.»

**تأثیر طب سوزنی در درمان کمردرد**

دکتر کلودیا ویت از مرکز پزشکی دانشگاه چارپت در برلین و همکارانش در گزارشی می نویسند: طب سوزنی باید به عنوان یک گزینه موثر در تدابیر درمانی برای بیماران مبتلا به کمردرد مزمن در نظر گرفته شود.

ویت و همکارانش می نویسند که بیماران برای درمان کمردرد مداوم به طور چشمگیری به شیوه های طب مکمل، به خصوص طب سوزنی روی آورده اند، اما بررسی ها در مورد تأثیر بخش برون طب سوزنی نتایج متناقضی به دست داده است.

این محققان برای بررسی اثربخشی و مقرون به صرفه بودن استفاده طب سوزنی همراه با مراقبت های معمول کمردرد، بیش از پانزده هزار فرد مبتلا به کمردرد مداوم را وارد تحقیق خود کردند. در گروه درمانی، بیماران در طول یک دوره سه ماهه تا 77 جلسه درمان با طب سوزنی را دریافت می کردند و سه ماه پس از آن مورد پیگیری قرار می گرفتند.

پس از این دوره، در بسیاری که در گروه درمان قرار داشتند، به طور قابل توجهی نسبت به گروه شاهد(گروهی که تحت درمان با طب سوزنی قرار نگرفته بودند)، عملکرد کسر به حال عالی بازگشته و درد تسکین پیدا کرده بود.

طب سوزنی نسبت به مراقبت های معمول برای درمان کمردرد هزینه بیشتری در بر داشت، اما با توجه به افزایش میزان بهبود در بیماران، شیوه ای مقرون به صرفه به نظر می رسد.

**سوزنی سر دل، فلق**

پزشک ممکن است توصیه به استفاده از داروهای ضد اسید یا استفاده از داروهای متوقف کننده تولید اسید یا داروهای کمک کننده به مایهچه هایی که معده را تخلیه می کنند، نماید.

ضد اسیدها

داروهای ضد اسید معمولاً اولین داروهایی اند که در بیماری رفلاکس برای از بین بردن سوزش سر دل و سایر نشانه های خفیف رفلاکس توصیه می شوند. بسیاری از انواع موجود در بازار ترکیبات متفاوتی از سه نمک را به عنوان پایه استفاده می کنند که عبارتند از: منیزیم، کلسیم و آلومینوم یا یونهای هیدروکسید یا بیکربنات. به هر حال ضد اسیدها عوارضی دارند. نمکهای منیزیم می توانند منجر به اسهال شوند و نمکهای آلومینوم منجر به یبوست می شوند. نمکهای آلومینوم و منیزیم اغلب در ترکیب با یک محصول دیگر برای متادل کردن این اثرات استفاده می شوند. ضد اسیدهای کربنات کلسیم هم می توانند به عنوان منبع مکمل کلسیم استفاده گردند و نیز می توانند باعث یبوست شوند.

عوامل کف کننده، برای پوشش دادن محتویات معده برای پیشگیری از رفلاکس استفاده می شوند. این داروها به افرادی که آسیبی در ناحیه بری خود ندارند، کمک می کنند. مسدود کننده های گیرنده اج ۲ این داروها بر تولید اسید اثر می گذارند. این داروها در مدت کوتاهی ایجاد راحتی می کنند، ولی نباید به مدت طولانی تر از چند هفته استفاده شوند. این داروها در نیمی از افرادی که نشانه های رفلاکس دارند، موثرند. مهار کننده های تولید اسید: این داروها مؤثرتر از مسدود کننده های گیرنده اج ۲ هستند و می توانند نشانه ها را تقریباً در تمام افرادی که رفلاکس دارند، مهار کنند.

گروه دیگری از داروها که پیش فعالند، به مایهچه های اسفنگتر قوت می بخشند و باعث می شوند معده سریعتر تخلیه شود. از آنجا که داروها به شیوه های مختلفی اثر می کنند، ترکیب داروها می تواند به کنترل نشانه ها کمک نماید. افرادی که بعد از غذا خوردن دچار سوزش سر دل می شوند بهتر است ضد اسید و مسدود کننده گیرنده اج ۲ استفاده کنند و ضد اسیدها در ابتدا به غنای خوردن اسید معده کمک می کند، در حالی که مسدود کننده گیرنده اج ۲ بر تولید اسید اثر می گذارد. زمانی که ضد اسید کاهش تمام می شود، مسدود کننده گیرنده اج ۲ تولید اسید را متوقف می نماید. پزشک بهترین منبع اطلاعاتی برای نحوه استفاده از داروهای رفلاکس است.

عوارض طولانی مدت رفلاکس

گاهی رفلاکس می تواند باعث بروز عوارض خطرناکی شود. التهاب مری از اسید معده باعث خورخیزی یا زخم می شود. به علاوه، چوшкаهای ناشی از آسیب بافتی می تواند مری را تنگ کند و باعث مشکلات بلعی شود. برخی افراد دچار مری بارت (به کسر اری) می شوند که در آن شکل و رنگ سلولهای مری غیر طبیعی می شود و در طول زمان تبدیل به سرطان می گردد. در ضمن، مطالعات نشان می دهند که آسم، سرفه مزمن، و تصلب ریه می تواند ناشی از رفلاکس باشد یا به وسیله آن تشدید شود.

نکاتی برای به خاطر سپردن

سوزش سر دل که سوءعاضمه اسید هم خوانده می شود، شایعترین نشانه رفلاکس است. هر کسی که دو بار در هفته یا بیشتر دچار سوزش سر دل می شود، ممکن است رفلاکس داشته باشد. ممکن است رفلاکس داشته باشید، اما سوزش سر دل نداشته باشید. نشانه ها ممکن است شامل صاف کردن زبانه از حد گلو، مشکلات بلع، احساس گیر کردن غذا در گلو، سوزش دهان یا درد در قفسه سینه باشد. در کودکان و شیر خواران، رفلاکس ممکن است باعث استفراغ مکرر، سرفه و سایر مشکلات تنفسی شود. در بیشتر نوزادان تا سال اول تولد نشانه های رفلاکس از بین می رود؛ اگر بیش از دو هفته تیزاز به استفاده از ضد اسید داشته باشید باید به یک پزشک مراجعه کنید. بیشتر پزشکان می توانند رفلاکس را درمان کنند همچنین ممکن است نیاز به مراجعه به یک متخصص داخلی داشته باشید (پزشکی که در طب داخلی تخصص دارد) یا یک فوق تخصص گزارش (پزشکی که بیماریهای معده و روده را درمان می کند)؛ پزشکان معمولاً تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی را برای برطرف کردن سوزش سر دل توصیه می کنند و بسیاری افراد دچار رفلاکس، به دارو نیز احتیاج دارند. ضمناً جراحی نیز می تواند یک انتخاب باشد.

**درمانهای مؤثرتر- ام اس، دور از انتظار نیست**

«ام اس» (عائیل اسکلرو زیس) یکی از بیماریهای دستگناه اعصاب است که در آن مغز، نخاع و اعصاب بینایی درگیر می شود، این بیماری افراد جوان و زنان را بیش از مردان مبتلا می کند.علت بیماری هنوز شناخته شده نیست، ولی از آن نوع بیماری های است که سیستم ایمنی بدن به بافتهای خودی حمله می کند. در ام اس، بیشتر روکش رشته های عصبی (که میلین نام دارد)، هدف حمله سیستم ایمنی قرارگرفته و از بین می رود. کار این روکش درحالت طبیعی، زیادکردن سرعت هدایت پیامهای عصبی است؛ بنابراین پیامهای عصبی یا با تأخیر زیاد منتقل می شوند؛بو یا در مواردی اصالتاً پیدا نمی کنند و این مسئله علامت بیماری را ایجاد می کند. نقش عوامل محیطی و ژنتیک در ایجاد این بیماری قطعی به نظر می رسد، اما این عوامل هنوز شناخته نشده اند.

چون اکثر رشته های عصبی در مغز و نخاع و اعصاب بینایی دارای روکش میلین هستند، پس به اینکه چه نواحی دچار آسیب شده باشند، علامت بسیار متوعی ممکن است بروز کند. به نواحی آسیب دیده در اصطلاح پلاک می گویند. برای مثال اگر پلاک در اعصاب بینایی ایجاد شود، شخص بینایی یک چشم را از دست می دهد، یا اگر پلاک در مسیر راه های عصبی مخصوص حرکت باشد، بیمار دچار فلج دست و پا می شود. به این ترتیب، از دست رفتن بینایی، دوتا دیدن اشیا، سر گیجه، فلج در یک یا چند اندام (دست یا پا)، عدم تعادل در ایستادن یا راه رفتن، از بین رفتن حس یا بروز احساس غیرطبیعی در بدن یا دست و پا، اشکال در کنترل ادرار و مدفوع، اختلال حافظه... ممکن است در بیماران مختلف بروز کند. با توجه به تردیکی فصل گرم، جا دارد به یک مطلب هم اشاره شود و آن تأثیر گرمای محیط روی بیماری است که ممکن است موقتا علامت بیماری را تشدید کند، اما نقشی در تشدید رونده اصلی بیماری ندارد و با خنک شدن بدن، علامت شدت یافته هم از بین می رود.

« ام اس» انواع مختلفی دارد. شایعترین شکل بیماری نوعی است که بیمار هرازچندی دچار یک حمله بیماری می شود و پس از مدتی (چند روز تا چند هفته و گاهی چندماه) بیمار با یا حتی بدون درمان، تا حدودی و گاهی هم به طور کامل (به خصوص درحمله های اول) بهبود می یابد، اما با تکرار حمله ها، سلامتی که از هر حمله به جا مانده روی هم جمع می شوند، و ممکن است به تدریج معلولیتی مانند گار به جا بمانند. در برخی از انواع بیماری حمله وافضنی وجود ندارد، بلکه بیماری از ابتدا به آهستگی شروع شده و به تدریج پیشرفت می کند. در بسیاری موارد نوع اول هم، که به اصطلاح نوع حمله ای بیماری است، پس از چند سال از شروع بیماری، حمله ها کمتر واضح است و بیماری یک سیر پیشرونده ندرنجی پیدا می کند. انواع دیگری هم وجود دارد که شیوع کمتری دارند.

مهمترین نکته شرح حال بیمار و معاینه ی او است، اما برای تأیید به روشهای پاراکلینیک هم نیاز است که مهمترین آنها ام آر آی، مغز است. گاهی آزمایش مایع نخاع یا روشهایی مثل ثبت نوار عصبی چشم هم لازم می شود.برای تشخیص ام اس از بیماریهای دیگری که ممکن است بسیار شبیه آن باشند (حتی در تصاویر ام آر آی)، انجام یک سری آزمایشهای اختصاصی در خون لازم

است.

خوشبختانه با وجود این که علت بیماری به خوبی شناخته نشده است، اما درمانهای مؤثری برای آن وجود دارد. در واقع این درمانها سیستم ایمنی بدن را به نحوی تعدیل می کنند که به بافت خوبی (روکش میلین) حمله نکند یا دست کم دفعات و شدت حمله و آسیب زدن را کم می کنند. اولین درمان تأیید شده، این بیماری داروهای ژرفینی هستند و اینتر فرون نام دارند. البته باید بدانیم که این داروها برای درمان همه بیماران و همه انواع بیماری مؤثر نیستند، و تجویز آنها بر اساس یک پروتکل جهانی صورت می گیرد بنابراین نباید همه بیماران انتظار داشته باشند که این داروها برایشان تجویز شود. ضمن اینکه ممکن است در برخی از بیماران که در ابتدا اینترفرون برایشان تجویز شده است پس از مدتی دارو، با توجه به سیر بیماری، قطع شود و درمان دیگری تجویز شود.

در بیماریانی که تجویز اینتر فرونها برایشان مورد ندارد، از داروهای دیگری که آنها هم به نوعی در تعدیل سیستم ایمنی مؤثرند، استفاده می شود. البته درمانهای دیگری هم وجود دارد که نقش عمده ای در روند اصلی بیماری ندارند، اما برای کمک به تسریع بهبود حمله ها، یا تخفیف علائم بیماری به کار می روند و جا و ارزش خود را دارند.

امکانات درمانی بیماری کاملاً مناسب است، در حقیقت درمان

«ام اس» در ایران با هیچ کشور اروپایی یا آمریکا تفاوت عمده ای ندارد، بلکه نسبت به بسیاری از کشورها در مرحله جلوتری نیز قرار دارد.بیمار مبتلا به ام اس، می تواند ازدواج کند، البته؛ اگر همسر آینده از بیماری فرد اطلاع داشته باشد و آن را قبول کند، چه ایرادی دارد؟ همانگونه که گفتیم، بیشتر بیماران مبتلا به ام اس» می توانند زندگی عادی داشته باشند؛ اما اگر منظور امکان بچه دار شدن است، باید بگوییم بارداری برام اس، و ام اس» بر بارداری، تأثیر چندانی ندارند. آنچه امکان باردارشدن خانم مبتلا به ام اس» را تعیین می کند، وضعیت بدنی او هنگام بارداری است. واضح است که حاملگی که دربار معلولیت شدید ناشی از بیماری است صلاح نیست چه برای خودش و چه از نظر مراقبت از فرزندش. اما اگر معلولیت عمده ای ندارد تنها لازم است که از یک ماه قبل از آنکه باردار شود، دارو را قطع کند.

**میگرن حائضه را قویت می کند**

یک یافته غیرمنتظره نشان می دهد، حافظه مبتلایان به میگرن کمتر مستعد زوال است. به گزارش هلث دی محققان آمریکایی در مطالعه ای دریافتند زنانی که سابقه میگرن داشتن با افزایش سن کمتر دچار زوال شناختی شدند.

به گفته محققان مبتلایان به میگرن بیروزه نوع همراه با حالات خاصی که در بعضی افراد پیش از حمله درد تجربه می شود، با گذشت زمان حتی مختصری زوال حافظه نداشتند.

میگرن نوع شدید سردرد است که در یک طرف سر ایجاد می شود و می تواند همراه با اختلالات بینایی، حساسیت به نور و تهوع همراه باشد.

به هرحال سابقه دردهای میگرنی و عدم زوال شناختی در زنان طی این مطالعه تشخیص داده شد اما علت این ارتباط نامشخص است هرچند که برخی محققان معتقدند شاید مصرف داروهای خاص و ویژگی های شیوه زندگی مبتلایان به میگرن در این ارتباط دخالت داشته باشد. این افراد معمولاً از مصرف الکل پرهیز می کنند، به علت سردرد بیشتر سعی می کنند بخوابند و ممکن است ویتامین ها و مکمل های بیشتری هم دریافت کنند. همچنین مسکن های غیراستروئیدی ضدالتهابی که این افراد برای تسکین سردرد مصرف می کنند نیز ممکن است به افزایش قدرت شناختی کمک کند.

**شوک و سکوب چیست؟**

منبع:روزنامه رسالت

شوگ حالتی است که در آن فعالیت‌های حیاتی بدن در نتیجه عوامل مخلف کاهش می‌یابند. شایع‌ترین علت بروز شوگ، کاهش حجم خون به دلیل خونریزی، اسهال و استفراغ شدید است. دستگاه گردش خون وظیفه رساندن اکسیژن و موادغذایی به سلول‌ها و دفع مواد زائد را عهده‌دار است. اختلال در این وظیفه به اختلال در فعالیت‌های حیاتی بدن منجر می‌شود. شوگ در بچه‌های کم سن و سال، افراد سالمند، افراد حساس و مضطرب و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن شایع‌تر است. انواع مهم شوگ عبارتند از:

شوگ ناشی از کاهش حجم خون (از دست رفتن مقادیر زیاد خون)

شوگ قلبی (نارسا بودن عمل قلب)

شوگ عفونی (در اثر عفونت شدید)

شوگ تنفسی (فلج عضلات تنفسی و …)

شوگ روحی روانی (حمله غشی)

شوگ عصبی (به دلیل درد شدید)

شوگ در اثر حساسیت (آرژنی)

علائم و نشانه‌های عمومی شوگ عبارتند از:

رنگ پریدگی، کبودی و سردی پوست، عرق فراوان، تندی نفس همراه با تلاش زیاد، تاری چشم‌ها، گشادی مردمک چشم‌ها، احساس تشنگی، تهوع و استفراغ، بی‌قراری و هیجان، نفس تند و ضعیف (نخی شکل)، افت فشار خون، احساس خفگان و چنگ زدن به یقه، از دست رفتن هوشیاری، بی‌حالی و گود رفتن چشم‌ها، کاهش دفع ادرار.

شوگ ناشی از کاهش حجم خون:

این شوگ غالباً به دنبال خونریزی (خارجی یا داخلی) و یا خارج شدن مقادیر زیاد مایع از بدن (سوخنگی، اسهال و استفراغ) ایجاد می‌شود. علت این شوگ ناکافی بودن حجم خون در داخل عروق است.

شوگ قلبی:

این شوگ به دلیل اختلال در عضله قلب ثانوی به سکه قلبی یا بیماری‌های عضله قلب و یا بیماری‌های درجه قلب ایجاد می‌شود. سکه قلبی شایع‌ترین علت شوگ قلبی است.

شوگ عفونی:

این شوگ به دنبال ورود میکروب‌های جدی به داخل خون و آزاد شدن سموم آنها ایجاد می‌شود.

شوگ تنفسی:

این شوگ در نتیجه انسداد راه‌های هوایی ثانویه به جسم خارجی یا برخی بیماری‌ها و یا زخم مکنده در قفسه سینه و فلج عضلات تنفسی و … ایجاد می‌شود.

شوگ عصبی:

در نتیجه وارد شدن سم‌ده به نخاع (مرکز تنظیم کننده قطر عروق)، درد و هیجان شدید، فرد دچار گشادی عروق خونی و شوگ می‌شود.

شوگ حساسیتی:

این نوع شوگ در اثر تماس با مواد حساسیت‌زا ایجاد می‌شود. علائم و نشانه های آن عبارتند از: یابروخنگی، خارش و سوزش پوست خصوصاً صورت، گوفنگی گلو، کپهر عمومی بدن، تورم صورت و لب‌ها، تنگی نفس و خس‌خس سینه، افت فشار خون، رنگ پریدگی، سیاهی رفتن چشم‌ها و حالت بیهوشی.

نخستین اقدام‌های ضروری

–مصدوم را در وضعیت استراحت قرار دهید و از جابه‌جایی غیر ضروری او خودداری کنید.

–راه هوایی مصدوم را باز نموده و اجسام خارجی را از دهان او خارج کنید.

–عمل شوگ را شناسایی کرده و برطرف نمایید.

–اکسیژن ۴ تا ۶ لیتر در دقیقه داده شود.

–در صورت نیاز تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی داده شود.

–لباس‌های تنگ مصدوم را آزاد کنید.

–تزیر پاهای مصدوم منکأ قرار دهید تا بالاتر از سطح قلب قرار گیرند. (به شرطی که تشنگی و آسیب یاها وجود نداشته باشد)

–علائم حیاتی (نبض، فشار خون، تنفس و درجه حرارت) را در بدو مواجه با مصدوم ثبت کرده و به صورت دوره‌ای هر ۵ دقیقه تکرار کنید.

–مصدوم را گرم نگهدارید.

–تشکستگی‌ها را ثابت کنید و در صورت درد شدید، مسکن تجویز نمایید.

–از راه خوراکی به مصدوم چیزی داده نشود، می‌توانید با پارچه خیس دهان آنان را مرطوب کنید.

–در تشکستگی جمجمه، سر مصدوم را بالاتر از سطح زمین قرار دهید تا آسیب کمتری به مغز وارد شود.

–تواخی خونریزی دهنده را با فشار و قرار دادن گاز استریل مهار کنید.

–در شوگ قلبی بیمار را در وضعیت نشسته قرار دهید.

–در شوگ حساسیتی، از داروهای ضد حساسیتی مثل آدرنالین و ضد هیستامین استفاده شود.

–از ورود مواد استرالی به درون مجاری تنفسی جلوگیری کنید.

–مصدومین را سریعاً به مراکز درمانی انتقال دهید.

سنگوب

سنگوب (غش) یکک حالت نپه بیهوشی و ملائیم‌تر از شوگ است. در این حالت فرد دچار بی‌خبری کوتاه مدت از اطراف خود می‌شود. علت آن ترسیدن خون کافی درکوتاه مدت به مغز است. در حالت سنگوب دستگاه‌های قلب و ریه فعال هستند. از علل آن می‌توان شوگ جیبانی (دیدن مناظر وحشتناک، شنیدن اخبار ناگوار، ایستادن طولانی همراه با ازدحام جمعیت و خستگی شدید، گرما و فقدان هوای تازه و …)علائم و نشانه‌های آن عبارتند از: رنگ پریدگی و سردی و تعریق فراوان پوست، نبض ضعیف، تنفس سطحی و تند و گشادی مردمک چشم‌ها.

نخستین اقدام‌های ضروری

–مصدوم را به پشت بخوابانید و استراحت کامل دهید.

–لباس‌های تنگ او را آزاد کنید.

–اکسیژن کافی در صورت دسترسی بدهید.

–پاهای او را بالا برید.

-در صورت نیاز تقس مصنوعی و ماساژ قلب داده شود.

-از نظر احتمال ایجاد آسیب به دلیل سقوط پرسی لازم به عمل آید

**مبارزه هوشندهان با سلولهای سرطانی**

نویسنده:فرانک فراهایی جم

در دنیای غرب سرطان سینه دومین نوع سرطان منجر به مرگ در میان زنان بوده و شیوع آن همچنان در حال گسترش است. بنابراین حتی پیشرفت ناچیز در بهبود روشهای تشخیصی به معنی تعداد بسیار زیادی از زنانی است که از این پیشرفت بهره مند می شوند. در حال حاضر در بسیاری از کشورها سرطان ، پس از بیماری های قلبی عروقی به عنوان دومین عامل مرگ و میر در میان بیماری های منجر به مرگ شناخته شده است. محققان بر این عقیده اند که تشخیص زودرس و صحیح سرطان کلید درمان موفق این بیماری است.تصویربرداری از سرطان ها با استفاده از آنتی بادی ها برای تشخیص سلولها و توده های سرطانی از روشهای بسیار جدید و هوشمند تشخیص این بیماری در دنیاست که برای نخستین بار در ایران توسط محققان دانشگاه تربیت مدرس مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته و با نتایج موفقیت آمیزی همراه بوده است. اگرچه ماموگرافی موثرترین روش برای تشخیص سرطان سینه است ، اما برای آشکارسازی ضایعات در گروهی از بیماران کمتسر قابل اطمینان است و در بعضی موارد میزان جواب منفی کاذب از ۲۵ تا ۴۵ درصد متغیر است.

دیگر روشهای تکمیلی مانند سونوگرافی ، داپلررنگی ، سی تی اسکن و ام آر آی که در تشخیص سرطان سینه مورد استفاده قرار می گیرند نیز در تشخیص اولیه و بازگشت مجدد با محدودیت های موجه هستند. همچنین با استفاده از روشهای موجود مشکل است بتوانیم بین بازگشت مجدد و تغییرات پس از رادیوتراپی ، شیمی درمانی یا جراحی تمایز قائل شویم. از روشها و آزمایش های موجود پیشتر برای تایید، مرحله بندی و پیگیری درمان بیماران سرطانی استفاده می شود. توسعه سیستم های تصویربرداری از تومورها براساس روشهای استاندارد پزشکی هسته ای که مبتنی بر آنتی بادی های اختصاصی سلولهای سرطانی است می تواند بسیاری از محدودیت هایی را که از نظر بالینی با آنها مواجه هستیم از میان ببرد.د. آمارهای موجود حاکی از آن است که به طور تقریبی از هر ۹ زن یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می شود و هر ساله بین ۴۵ تا ۵۰ هزار نفر در اثر این عارضه جان خود را از دست می دهند. بعضی از مواد آنتی ژنی در داخل و سطح سلولهای سرطانی در غلظت های بسیار پیشتر نسبت به بافتهای سالم و غیرسرطانی بیان می شوند که از این ویژگی برای جستجوی تومورها به کمک پروتادوها استفاده می شود. کاربرد آنتی بادی های ضدتومور برای هدف گیری سلولهای سرطانی در سیستم های زنده نخستین بار در سال ۱۹۵۳ مورد تایید قرار گرفت.

کاربرد نشانگرهای اختصاصی

**RIS** روشی است که تصویربرداری از تومورها در بافت زنده را با استفاده از آنتی بادی های نشاندار شده از طریق دوربین های گامای استاندارد امکان پذیر می کنند. در این روش یک آنتی ژن مناسب انتخاب می شود. یک آنتی بادی علیه آن تهیه شده و با یک رادیو ایزوتوپ مناسب نشاندار می شود. این ترکیب به بیمار تزریق می شود یا این امید که بتواند با ویژگی بالایی به تومور متصل شود. در ۲۵ سال گذشته پیشرفت های بسیاری در کیفیت مطالعات **RIS** ایجاد شده است.

این روش در مرحله بندی سرطان در بیماران و همچنین در تحت نظر قرار دادن بیمارانی که در معرض خطر ابتلا به سرطان یا بازگشت مجدد قرار دارند، بسیار موثر است. تاکنون تلاشهای بسیاری در زمینه پژوهش های مرتبط با نشانگرهای بیولوژیک (زیستی) سرطان سینه انجام شده است. در مواردی که در ماموگرافی به وجود یک ضایعه بدخیم مشکوک می شویم ، اغلب بیماران برای پیگیری و ادامه درمان تک یک ماموگرافی دیگر در یک فاصله زمانی کوتاه با بیوسی (تکه برداری) قرار می گیرند. و حتی گاهی پزشک متلع مجبور می شود با استفاده از عمل جراحی تستی از ضایعه را از بدن بیمار خارج کرده و پس از مطالعه و بررسی تصمیم مناسبی را برای درمان بیمار اتخاذ کند.

این روشها در تشخیص زود هنگام سلولهای سرطانی از کارایی کافی برخوردار نخواهند بود و ممکن است خطرات زیادی را برای بیمار به همراه داشته باشند. بنابراین جستجوی تومورها به کمک پروتادوها می تواند جایگزین مناسبی برای روشهای متداول به شمار آید. ایده نشاندن مواد رادیواکتیو روی تومورها و سلولهای سرطانی در بدن انسان به وسیله آنتی بادی های ضدتومور اختصاصی برای نخستین یان، اندکی پس از شروع فعالیت پزشکی هسته ای در اواخر دهه ۱۹۴۰ مورد توجه محققان قرار گرفت.

در سالهای اولیه کاربرد **RIS** مشکلات زیادی به وجود آمد. بیشتر این مشکلات به طبیعت غیرمنظم و ویژگی های ناپایدار آنتی بادی های پلگ کولنال (چند دودمانی) و متغیر بودن آن در سرمهای مختلف مربوط می شد. کشف نشانگرهای جدید با مشخصات مناسب (آنتی ژن ها) و توسعه روشهای جدید سبب شد تغییرات اساسی در تصویربرداری از تومورها به روش **RIS** ایجاد شود. در حال حاضر در اکثر مراکز پزشکی هسته ای می توان توزیع آنتی بادی های مونوکلونال (تک دودمانی) نشان دار شده را در محیط زنده با استفاده از دوربین های گاما مورد ارزیابی قرار داد.

چشم انداز

به گفته دکتر مجتبی سلوطی دانش آموخته فیزیک پزشکی دانشگاه تربیت مدرس و مجری این طرح ، پیش بینی مسیر آینده این فناوری در تشخیص سلولهای سرطانی بسیار مشکل است. احتمال این که در آینده ای نه چندان دور آنتی بادی های واکنش دهنده با سلولهای سرطانی سینه ، کولون ، ریه و... در زمینه های کلینیکی مورد استفاده قرار گیرند چندان جید به نظر نمی رسد. همچنین این آنتی بادی های ما می توانند وجود عفونت در بدن را شناسایی کرده و از فرآیندهایی که روی قلب تاثیر می گذارند، تصویربرداری کنند.

تولید پروتادوی هوشمند

این طرح تحقیقاتی از ۳ طولی مرحله انجام شده است که در مرحله اول آنتی بادی مونوکلونال (تک دودمانی) علیه سرطان سینه تهیه و نشاندار شد و سپس آزمون های کنترل کیفی به روش استاندارد انجام شد. در مرحله بعد در حیوان مدل سرطان ایجاد شد و با تزریق آنتی بادی نشاندار شده به موشهای مبتلا به تومور سینه و تصویربرداری ، چگونگی توزیع آن در بدن حیوان مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله آخر نتایج به دست آمده در مورد تصویربرداری از سرطان سینه در موش برای تصویربرداری از سرطان سینه انسان و پیشنهاد روش تشخیصی جدید در پزشکی هسته ای به روش (**RIS** رادیو ایمنوسیتستی گرافی) برای تشخیص زودرس سرطان سینه مورد بررسی قرار گرفت. محققان در تلاش هستند حساسیت و میزان جذب آنتی بادی های مونوکلونال در سلولهای سرطانی را افزایش داده و عوارض ناشی از آن را به حداقل برسانند. اگر چه یافتن آنتی ژن هایی که از ویژگی های مطلق برای مطالعات **RIS** برخوردار باشند، مشکل است ، اما پیشرفت هایی در زمینه تاثیر روی میزان بیان آنتی ژن های همراه تومورها انجام شده است.

از سال ۱۹۸۰ تاکنون بیش از ۲۵۰ مقاله منتشر شده است که نشان می دهند تومورها می تواند با حساسیت و ویژگی قابل قبولی با استفاده از آنتی بادی های مونوکلونال نشان دار شده و آشکارسازی شوند. گفتنی است تومورهای مخفی نیز به روش **RIS** با درصد قابل قبولی شناسایی می شوند. این روش با توجه به اندازه ضایعه از حساسیتی بین ۶۷ تا ۸۹ درصد برخوردار است. عدم آشکارسازی یک ضایعه می تواند ناشی از عواملی مانند تکروزتومور، جریان خون ناچیز در ضایعه و یا عدم بیان آنتی ژن باشد. شواهد موجود نشان می دهد که می توانیم به نقش **RIS** در مطالعات کلینیکی بیماران مبتلا به انواع مختلف سرطان ها در آینده امیدوار باشیم.

تشخیص و درمان موثر

به گفته سلوطی ، پزشکی هسته ای در سالهای اخیر به طور گسترده در تشخیص بیماری های سرطانی وارد عمل شده است. تلاشهای بسیاری در زمینه پژوهش های اساسی و بالینی مرتبط با نشانگرهای بیولوژیک سرطان سینه انجام شده است. در گروه آنتی ژن های همراه تومور، آنتی ژن های وجود دارند که جداسازی و تعریف آنها با استفاده از آنتی بادی های مونوکلونال است. آنها را از طریق فعالیت های بیولوژیکی شناسایی می کنیم و به خانواده موئسین ها تعلق دارند. یکی از مهمترین این نشانگرها **MUCI** است که یک نشانگر حساس و نسبتاً ویژه برای ارزیابی بیماران مبتلا به سرطان است. **MUCI** یک گلیکوپروتئین غرضی بسیار بزرگ ششای است که در حالتهای سرطانی پیش از حد بیان شده و به طور نامتجاری گلیکوزیله می شود.

به نظر می رسد این ماده در چسبندگی سلول نقش اساسی دارد و در حال حاضر در آشکارسازی بازگشت مجدد سرطان در فرد قبل از بروز علائم بالینی و همچنین نظارت بر درمان بیماران مبتلا به سرطان سینه پیشرفته از این نشانگر استفاده می شود. امروزه مشخص شده است که وجود آنتی ژن های کاملاً اختصاصی تومورها برای یک **RIS** موفق ضروری نیست.

یک سیستم آنتی ژن آنتی بادی خاص می تواند در بیماران مختلفی با همان نوع تومور استفاده شود. بنابراین می توان گفت حتی ویژگی منحصر به فرد یک نوع سلول سرطانی نیز ضروری نخواهد بود و حتی یک نوع سیستم آنتی ژن آنتی بادی می تواند برای انواع تومورها استفاده شود.به گفته سلوطی با استفاده از پروتادوی اختصاصی در همان مرحله نخست و با دقت بسیار زیاد وجود توده سرطانی مشخص خواهد شد.

این روش ، روشی هوشمند است که به طور اختصاصی برای مبارزه با سرطان سینه طراحی نشده است. هدف از این روش تشخیص در مراحل اولیه بیماری است که در نتیجه می تواند بسیاری از بیماران مشکوک به سرطان سینه را از خطر مرگ نجات دهد. تصویربرداری از سرطان ها با استفاده از آنتی بادی های مونوکلونال (تک دودمانی) از روشهای بسیار جدید تشخیص سرطان است که با همکاری گروههای فیزیک پزشکی ، بیوتکنولوژی ، بیوشیمی ، ایمنولوژی و پاتولوژی دانشگاه تربیت مدرس ، گروه داروسازی هسته ای سازمان انرژی اتمی ایران و گروه علوم حیوانی انستیتو پاستور روی مدل موشی مبتلا به تومور سینه از سال ۸۳ با موفقیت اجرا شده و در حال حاضر امکان پژوهش روی سرطان سینه انسان به این روش در حال مطالعه و بررسی است.

سلوطی در پایان خاطرنشان کرد در صورتی که آزمایش های انسانی با موفقیت انجام شود، با انتخاب پروتادوی مناسب می توان به روش هوشمند بافت سرطانی را هدف قرار داده و مورد درمان قرار داد.

**تجلیی بو آخرین یافته ما درپاره آواپیر**

منبع:روزنامه قدس

آواپیر یا از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن نشانیها و اسمها آغاز می شود و کم کم تا آنجا پیش می رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می کند.در سال ۱۹۰۶ میلادی آلویس آواپیر پزشک آلمانی پس از ۲۰ سال تحقیق توانست تعریفی علمی از این بیماری ارائه دهد. این بیماری برای قدرانی از یک عمر تحقیق آلویس آواپیر،آواپیر نامیده شده است. آواپیر که به بیماری بری معروف است در واقع چیزی بیش از یک فراموشی ساده است.بیماری آواپیر در واقع مشکلی مغزی است. مغز ما از میلیونها سلول عصبی تشکیل شده است. هر دسته از این سلولهای عصبی با هم تشکیل یک بخش را می دهند و هر



بخش عهده دار یک مسؤولیت است. به عنوان مثال بخش بنیادی که در ناحیه پشت سری قرار گرفته، مسؤول بررسی اطلاعاتی است که از چشمها آمده است. بدین ترتیب ما تشخیص می دهیم که چه دیده ایم.

این سلولهای عصبی برای بررسی و انتقال اطلاعات با یکدیگر و با بخشهای دیگر در ارتباطند. این ارتباط به صورت جریان الکتریکی کوچکی است که از یک سلول به سلول بعدی انتقال پیدا می کند، اما چون این سلول ها به یکدیگر نخسیده اند، بین آنها یک فضای خالی کوچک وجود دارد.این فضای خالی کوچک توسط یک ماده شیمیایی مخصوص بر می شود که انتقال جریان الکتریکی بین سلولها را سریعتر و آسانتر می کند. این ماده شیمیایی مخصوص که «سروتونین» نام دارد، توسط خود مغز ترشح می شود.

با بالا رفتن سن و پیر شدن سلولها، ترشح این ماده شیمیایی یا سروتونین کاهش می یابد، بدین ترتیب ارتباط بین سلولوی و انتقال اطلاعات دچار مشکل می شود.این مشکل بیشتر از همه در بخش حافظه و خاطرات، خود را نشان می دهد. خاطره ها ترکیبی اند از یادآوری دیدنه ها و شنیده ها و احساسات که برای یادآوری آنها مغز به برقراری یک ارتباط پیچیده سلولنی بین همه بخشها نیاز دارد. به همین علت با بالا رفتن سن و کم شدن ترشح سروتونین در مغز، خاطره ها کمرنگ یا فراموش می شوند.

در بیماری آلزایمر ترشح سروتونین به شدت کاهش می یابد، اما این مسأله همیشه به علت پیر شدن سلولها نیست، بلکه سکنه مغزی- که باعث از دست رفتن بخشی از سلولهای مغز می شود - با شوک عاطفی پس از ازدمت دادن عزیز می توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند. بیماری آلزایمر مناسفانه درمانی ندارد، اما می توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.داشتن زندگی زنده فعال، شرکت در برنامه های جمعی، گوش کردن به اخبار و از همه مهمتر یاد گرفتن یک چیز جدید مثل یک زبان جدید، مغز را فعال نگاه می دارد. برای تقویت حافظه به داروی خارجی و گران قیمت نیاز نیست.مصرف خشکیار بخصوص فندق به تقویت حافظه کمک می کند. فندق دارای بیش ماده سروتونین است. مصرف فندق باعث افزایش ترشح این ماده شیمیایی مخصوص در مغز می شود.تحقیقات اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیای جنوبی نشان می دهد، بیماری آلزایمر یک بیماری ژنتیکی است. محققان این دانشگاه با انجام آزمایش بر روی ۱۲۰۰ مورد دو قلو اعلام کردند که ۷۱ درصد از موارد ابتلا، به بیماری آلزایمر به دلایل ژنتیکی صورت می گیرد.تحقیقات محققان نشان داد، بیماری آلزایمر به دو روش بروز می کند، اول به دلایل ژنتیکی و بعد عوامل محیطی.

تحقیقات بعدی نشان داد که عوامل ژنتیکی از اهمیت بیشتری نسبت به عوامل محیطی برخوردارند.به گفته محققان، بروز بیماری آلزایمر تا ۷۱ تا درصد به دلایل ژنتیکی و ۲۹درصد به دلایل محیطی انجام می شود.تحقیقات قبلی نیز ثابت کرده اند که وقوع بیماری آلزایمر تا ۹۵درصد بعد از ۶۰سالگی اتفاق می افتد.علیبن این بیماری با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران بیری آغاز شده و بتدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوش گیری و سرانجام مرگ بر اثر ناراحتیهای تنفسی به پایان می رسد. مرگ پس از ۵ تا ۱۰ سال از بروز علیم اتفاق می افتد، اما بیماری حدود ۲۰ سال قبل از ظهور علیم آغاز شده است. این بیماری با از دست رفتن سیانپسهای نورونها در برخی مناطق مغز، تکروزه شدن سلول های مغز در مناطق مختلف سیستم عصبی، ایجاد ساختارهای پروتئینی کروی شکلی به نام پلاکهای بری (SP) در خارج نورونها در برخی مناطق مغز و ساختارهای پروتئینی رشته ای به نام  **NFT**، در جسم سلولی نورونها، مشخص می شود.

پروتئینهای آمیلوئیدی

در بیماری آلزایمر ساختارهای پروتئینی کروی شکلی در خارج نورونهای برخی مناطق مغز و ساختارهای پروتئینی رشته ای در جسم سلولی نورونها تشکیل می شود. این ساختارهای پروتئینی که به آنها اجسام آمیلوئیدی گفته می شود، بر اثر برخی تغییرات پروتئوم سلولهای عصبی و به هم خوردن تعادل و تغییر در میزان و یا ساختار پروتئینهای پرسیلین، آپولینوپروتئینE، سینکلین، و پپتید آمیلوئیدینا ایجاد می شود. یکی از مهمترین پروتئینهایی که در ایجاد آلزایمر تأثیر دارد، پروتئین پیش ساز آمیلوئید (APP) نام دارد، این پروتئین در سلولهای دستگاه عصبی بیان می شود و در اتصال سلولها بهم، تماس سلولها و اتصال به ماتریکس خارج سلولی و اسکلت سلولی نقش دارد. پروتئین APP، به وسیله سه نوع آتریم پروتئولیتیک پردازش می شود. آترینهای آلفا، بتا و گاما سکرناز، به ترتیب پروتئین APP، را در اسیدهای آمینه ۶۷۸، ۶۷۱ و ۷۱۱برش می دهند. با اثر آترینهای گاما و بتا سکرناز بر پروتئین APP، به ترتیب، پپتیدهایی به نام آمیلوئیدهای ۴۰ (دارای ۴۰اسید آمینه) و آمیلوئیدهای ۴۲ (دارای ۴۲ اسید آمینه) ایجاد می شوند. در حالت عادی مقدار این قطعات در سلولها کم است و بسرعت تجزیه می شود اما اگر در پروتئوم سلولهای عصبی این تعادل برهم بخورد و مقدار این قطعات افزایش یابد، ساختارهای پروتئینی کروی و درجهت آلزایمر ایجاد می شود، در بیماریان مبتلا به سندرم داون (تروزومی ۲۱) میزان بیان پروتئین APP افزایش می یابد و علائمی شبیه آلزایمر مشاهده می شود که می توانند به علت افزایش مقدار پپتید آمیلوئید بتا ۴۲ باشد؛ زیرا ژن پروتئین APP بر روی کروموزوم ۲۱قرار دارد.

دانشمندان توانسته اند پروتئینی به دست آورند که به باور آن شروع بیماری آلزایمر را سرکوب می کند. این یافته توسط یک گروه تحقیق بین المللی با هدایت دانشگاه تورنتو اعلام شده است.محققان پروتئینی به نام **TM2۱۱** را کشف کرده اند که تولید یککه ماده سمی در مغز به نام بتا گگ آمیلوئید را سرکوب می کند. بتا آمیلوئید ماده اسراراتمیز و مهمی است که باعث تخریب سلولهای مغزی در بیماریان آلزایمری می گردد. تخریب سلولهای مغزی بتدریج با اختلال حافظه، تغییر رفتاری و مجموعه علائمی آشکار می شود که نشانگان دمانس از آنها تشکیل شده است.نکته جالب در این تحقیق آن است که پروتئین یاد شده لافق تأثیر منفی بر سایر فعالیتهای سلولی است و تنها بر روی عامل مخرب بیماری آلزایمر مؤثر است.

دید کلی

بیماری آلزایمر ۲ تا ۵درصد اشخاص سنن را دربر می گیرد و گاهی هم به اشخاص جوانتر حمله می کند. به نظر می رسد که بیماری آلزایمر در اثر فاسد شدن سلولهای منطقه هیپوکامپ که معمولاً مقدار زیادی کوئین تولید می کند، بوجود می آید. سلولهای مغزی با نورونهایی که آسیب دیده اند پلاکهایی جمع می کنند و به تعداد زیادی می میرند. منطقه آسیب دیده مغز و استیل کوئین در تشکیل خاطرات جدید وارد عمل می شوند، به همین دلیل یکی از نشانه های اصلی بیماری آلزایمر ناتوانی در تحکیم یک یادگیری تازه (مثل یادآوری آدرس تازه) و دشواری در جهت یابی است. اما خاطرات رویدادهای دور معمولاً کمتر آسیب می بینند.

علت بیماری

تقریباً ۱۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال، زوال عقل دارند و حدود نیمی که عقل دارند مبتلا به آلزایمر می باشند. آلزایمر نوعی بیماری ناهمگن از نظر ژنتیکی است که در تمام نژادها دیده می شود. ۵ درصد بیماریان دچار بیماری خانوادگی با ظاهر زود هنگام، ۱۵ تا ۲۵ درصد دچار بیماری خانوادگی با ظاهر درسی، ۷۵ درصد مبتلا به بیماری تکه گیر می باشند. ۱۰ درصد موارد آلزایمر خانوادگی، ثوراث اتوزومی غالب و بقیه چند عاملی را نشان می دهند.مهمترین یافته های شناختی بیماری آلزایمر، رسوب دو پروتئین رشته ای پپتید بتا آمیلوئید فلر در مغز می باشند. پپتید بتا آمیلوئید که از پروتئین رمز گردانی شده توسط یکی از ژنهای مستعد کننده به بیماری آلزایمر خانوادگی بوجود می آید، در پلاکهای آمیلوئید یا بری در فضای خارج سلولی میخ مبتلابا به آلزایمر بافت می شود. پلاکهای آمیلوئید، حاوی پروتئینهای دیگر علاوه بر بتا آمیلوئید می باشند. از جمله آپولینوپروتئینE که این هم توسط نوعی ژن مستعد کننده به آلزایمر (APOE) رمز گردانی می شود. اشکال هیر فسفرلیه پروتئین نام (TAV)، کاتهای نوروفیلاری در تشکیل می دهند که برخلاف پلاکهای آمیلوئید، در داخل نورنهای آلزایمر بافت می شوند. تلو یککه پروتئین مرتبط با میکرو توبولهاست که به طور وافر در نورنهای مغز بروز می یابد. این پروتئین، تجمع و پایداری میکروتوبولها را که بر اثر فسفوریلاسیون کاهش می یابد، تقویت می کند. تشکیل کلافه های نوروفیلاری تاو ظاهر آیکی از علل استخاله نورونی در بیماری آلزایمر است.

علایم بیماری

در بیشتر موارد، بیماری آلزایمر در اشخاص سنن و در فاصله زمانی A تا ۲۰ سال به تدریج رشد می کند. قربانی این بیماری، ابتدا افت حافظه پیدا می کند و اغلب گم شدن حتی در خانه خود میار نیز پیش می آید. به مرور زمان بیمار جهت یابی خود را بشدت از دست می دهد، اشخاص و حتی اعضای خانواده خود را نمی شناسد، میجهانهای گردگانه نشان می دهد و از عهده نظافت خود و لباس پوشیدن بر نمی آید.

پیشگیری مقدم بر درمان

سالمنداننی که دچار بیماری آلزایمر یا اختلالهای حافظه ای هستند، می توانند عادات خود را مطابق دهند. همه ما، پیر و جوان می توانیم یک دفترچه یادداشت و یک مداد در جیب خود یا در کنار تلفن داشته باشیم و پیامهای خود را خیلی راحت در آن بنویسیم. ما حتی می توانیم یک تقویم به همراه داشته باشیم و رویدادهای پیش بینی شده، حتی کارهای روزمره را در آن بنویسیم. اشخاصی که گرفتار افت حافظه اند، می توانند روی روزهایی که سبزی می شود خط بکشند. می توانند از داروهای استفاده کنند که مقدار آنها برای هر روز از هفته و ساع مشخص شده است. برقراری نظم روزانه و کمک گرفتن از وسایل کمک حافظه بسیاری از سالمنداننی را که نوتائیبی تشکیل خاطرات تازه را ندارند، از دشواریهای حاد نجات می دهد.

درمان

اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است، حالت خصومت آنان را به خود نگزیرد. محیط خانه را طوری تغییر دهد که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود.اگر مرابط از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است، بر عهده دارید، از دیگران درخواست کمک کنید. تا یوتائید به خود استراحت دهید. از اینکه نیاز به استراحت و فراتر دارید احساس گناه نکنید، حتی اگر بیمار از این مسأله احساس رضایت نداشته باشد.اگر گروه حمایتی برای خانواده بیماریان آلزایمر وجود دارد، به آن بپیوندید و اگر وجود ندارد به ایجاد آن اهتمام ورزید.افراد مرابط کننده از بیمار می توانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند. مانند تکرار، برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند؛ شاید یادآوری مکرر کمک کننده باشد و اطمینان دهد که یک گفتگویی حسیمنانه مختصر و در عین حال قوی می تواند بیمار مضطرب یا آشفته را آرام کند، همچنین منحرف کردن ذهن بیمار، که قدم زدن یا بیمار می تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

فعالیتهای فکری و به کاربردن قوه حافظه از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند

براساس یافته های دانشمندان دانشگاه کولربند در اهابو افرادی که از نظر جسمی و فکری فعالند به مراتب کمتر از دیگران در معرض بیماری خطرناک آلزایمر قرار می گیرند. در یک مطالعه بر روی ۱۹۲ نفر بیمار و ۳۵۸ نفر از افراد سالم این نتیجه به دست آمده که زندگی ساکت و بدون فعالیت جسمنی و فکری باعث کم کاری و ناسالم ماندن مغز گردیده و در افرادی که آمادگی مبتلاشدن به بیماری آلزایمر را دارند، بروز بیماری را سرعت می بخشد. این محققان عقیده دارند که مغز هم مانند اعضای دیگر بدن به ورزش و فعالیت نیاز دارد و به کارگرفتن آن باعث از بین رفتن قدرت تفکر می شود. تقویت حافظه فقط با خواندن کتاب فکرکردن امکان پذیر نیست، بلکه معاشرت با دیگران، مسافرت، آموختن زبانی جدید، حفظ کردن شعر، آموختن موسیقی و غیره می تواند در این مورد مؤثر باشد. مصرف گوشت ماهیهای مثل قزل آلا و ماهی ساردین بادارای بودن امگا ۳ اسید چرب خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند.

رژیم غذایی مدیترانه ای از ابتلا به آرایبر پیشگیری می کند

یک مطالعه نشان می دهد مصرف رژیم غذایی مدیترانه ای خطر ابتلا به آرایبر را بطور چشمگیری کاهش می دهد. در این تحقیق محققان رژیم غذایی و وضعیت سلامتی ۲۲۰۰ نفر را در مدت بیش از چهار سال بررسی کردند. طبق این مطالعه هر چه افراد بیشتر این نوع تغذیه را رعایت کنند کمتر احتمال دارد به آرایبر مبتلا شوند. به گفته متخصصان آرایبر، این تحقیق شواهد دیگری در فرایده تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ارابه می کند. عموماً از رژیم غذایی مدیترانه ای به عنوان تغذیه ای سالم یاد می شود. این رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیها و غلات، مقداری ماهی و مقدار بسیار کمی لبنیات و گوشت است. کلمه بالارده مدیر تحقیقاتی انجمن آرایبر انگلیس گفت: این مطالعه بزرگ شواهد دیگری در تأثیر تغذیه و شیوه زندگی در کاهش خطر آرایبر ارابه می کند. بالارده افزود: این مطالعه نشان می دهد مصرف مداوم یک رژیم غذایی سالم می تواند خطر ابتلا به آرایبر را ۴۰درصد کاهش دهد، و بیانگر اهمیت تغذیه سالم است. وی گفت: رژیم غذایی سالم حاوی میوه و سبزیها تازه، کنترل مرتب فشار خون و کنترلر خون، ورزش و جلوگیری از بالا رفتن وزن همگی در کاهش خطر زوال عقل در سنین بالاتر مؤثرند.

درمان آرایبر با هورمون درمانی
درمان جایگزین با هورمون تستوسترون در مردان سالمند می تواند موجب بهبود فرم خفیف آرایبر شود. تیمی از پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا بتاژگی دریافته اند هورمون جنسی تستوسترون به طور مشخصی سبب بهبود کیفیت زندگی در افراد مبتلا به آرایبر می شود. در این مطالعه بیانرانی که از هورمون درمانی استفاده کرده بودند همگی معقد بودند میزان سلامت فیزیکی و روابط بین فردی آنها پس از مصرف تستوسترون تغییر چشمگیری کرده است. از آنجا که فرآیند سالخوردگی در مردان با کاهش هورمون تستوسترون همراه است، پژوهشگران حدس می زنند نژاد این ماده می تواند از مهمترین دلایل بروز مشکلات دوران سالمندی باشد که از جمله آنها می توان به آرایبر اشاره کرد.

سبب دشمن آرایبر

روشهای بسیاری پیشنهاد شده تا روند ابتلا به بیماری کاهش یابد و شاید مفیدترین و سومیتمترین این روشها، ژیم غذایی مناسب و کنترل شده برای سالمندان باشد.عامل اصلی ایجاد آرایبر، رادیکالهای آزاد اکسید کننده هستند که با افزایش سن بیشتر تولید می شوند.اگر می خواهید جلوگیری از ابتلا به آرایبر یا جلوگیری از ابتلا آنها را به حداقل برسانید روزی دو تا سه لیوان آب سبب و یا سه تا چهار عدد سیب میل کنید. مطمئن باشید که ضرر نمی کنید.

زردچوبه، ضد آرایبر

زردچوبه در درمان و پیشگیری از بیماری آرایبر مؤثر است .

**وقتی دچار سیوزیت می شویم**

منبع:روزنامه جوان

با شروع فصل پاییز ممکن است دچار بیماری های شایع در این فصل شوید که عفونت سیوزیت های گریه و پشانی از آن جمله اند.سیوس ها گروهی از حفره های پر از هوا هستند که در اطراف چشم ها و بینی قرار گرفته اند و این حفره ها سبب تشدید صوت در سر می شوند.سیوزیت همراه با نشانه هایی همچون سرماخوردگی، سرفه یا گلودرد بروز می کند و از آنجایی که سینوس ها با مخاط بینی پوشیده می شوند و با حلق قوفانی نیز ارتباط دارند، عفونت این مناطق ( بینی و حلق) می تواند به راحتی به سینوس ها منتقل شود.ترشح سبز و زرد چرکی از بینی، درد بر روی گونه ها یا پشانی، درد در هنگام حرکت دادن سر و تب خفیف از نشانه های شایع این بیماری است.

دکتر علی اصغر شیرزادی دیر انجمن جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران در این زمینه گفت: سیوزیت در فصول مختلف گرم و سرد سال رخ می دهد که به دو صورت حاد و مزمن بروز می کند. سیوزیت حاد به دنبال سرماخوردگی در فصول سرد و در فصل های گرم پس از بیرون آمدن از آب استخر بروز می کند. این بیماری به صورت درد در سر و صورت، تب، گرفتگی بینی، ترشحات چرکی از بینی و علائم عمومی سرماخوردگی ظاهر می شود.دوی از مآدران و پدران خواست که اگر کودک مبتلا به سرماخوردگی، سرفه یا گلودرد شد به تغییر رنگ ترشحات بینی وی توجه کنند و بینی کودک را از نظر وجود جسم خارجی در آن کنترل کنند زیرا در صورت وجود جسم خارجی در بینی است ترشحات به صورت بدبو و خونی شوند که در آن صورت باید به پزشک مراجعه کرد.در غیر این صورت برای رفع گرفتگی بینی می توان از بخور آب جوش استفاده و اگر کودک از سردرد یا تب شاکی است می توان از شربت های استامینوفن استفاده کرد.

توسیه این پزشک برای رفع نشانه های سیوزیت استفاه از بخور آب گرم است.

**جون گاولی**

منبع:روزنامه قفس

اولین بار در اوایل دهه ۱۹۸۰ میلادی عوامل بیماری‌زایی کشف شدند که قادر به تکثیر، انتقال و عفونت زایی بودند، ولی از قطعات پروتئینی ناقص فاقد اسیدنوکلئیک تشکیل می‌شدند. این عوامل را که حتی از ویروسها ناچیزترند، «پرایون» (Prion) نامیدند. پرایون‌ها بیشتر موجب اوباعی از بیماری‌های عصبی مزمن تجلیی در انسان می‌شوند. در سال ۱۹۸۶ بیماری عفونی جدیدی در تعدادی از گاوهای شیره انگلستان دیده شد که از پودر گوشت و استخوان گوسفندان مبتلا به بیماری اسکرابی تغذیه کرده بودند؛ سپس در سال ۱۹۹۶ شواهدی از انتقال این بیماری به انسان مشاهده شد، بدین ترتیب این بیماری اجنون گاولی و نام گرفت . شایان ذکر است که هر ضد پرایونها در بدن پاسخ ایمنی ضعیف‌تری موجب انتقال این بیماری می‌شود. پرایون‌ها تاکنون تنها در پارسایان یا بیماری‌ها بررسی یادتها غیرمکن است . تنها راه شناسایی عامل بیماری در بافت آسیب دیده می‌باشد. بنابراین گرچه بهترین راه تشخیص بیماریهای پروتئینی بالینی می‌باشد ولی برای تشخیص قطعی باید بافت یا مایع مغزی نخاعی مورد آزمایشهای پشرفه ای قرار گیرد. پرایونها بر خلاف دیگر عوامل بیماری‌زا ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارند؛ درمقابل اشعه ماورای بنفش ، فرمالین ، پخ زندهای مکرر، حرارت مرطوب ۱۰۰ درجه به مدت ۹۸ساعت و حرارت خشک ۱۶۰ درجه به مدت ۲۴ ساعت مقاومت دارند. بنابراین پیشگیری از این بیماریها با دیگرعوامل میکروبی متفاوت و از اهمیت خاصی برخوردار است.
علاطم جون گاولی در دام، شامل تغییر در رفتار طبیعی ، گامهای غیرطبیعی ، علاطم فلجی ، حساسیت به صدا و لاسه است . دوره نهفتگی بیماری در دام ۳ تا ۶ سال است ، بنابراین علاطم در گاوهای بالغ دیده می‌شود. طول دوره بیماری در دام چندهفته تا چند ماه است که در نهایت منجر به مرگ حیوان می‌شود!

دوره نهفتگی بیماری در انسان نیز بسیار طولانی و بیش از ۵ سال است . علاطم بیماری شامل فراموشی ، لکت زبان ، اختلال حافظه ، عدم تعادل و فلج و بی‌اشتهایی است که در نهایت با مرگ خاتمه می‌یابد. بیشترین شایعه در سلولهای عصبی رخ می‌دهد که به حفره حفره شدن و استنحی شدن بافت مغز و نخاع منجر می‌شود.در حال حاضر برای این بیماری درمان مؤثری وجود ندارد و بدون بهبود درهمه موارد کشنده است ، لذا باید به امر پیشگیری و رعایت اصول بهداشتی بیش از دیگر بیماریها همت گذاشت . به لحاظ مقاومت نسبت به حرارت با بخت معمول غذا عامل بیماری از بین نمی‌رود. مهمترین روش از بین بردن پرایونها استفاده از «اتوکلایز» با حرارت ۱۳۲ درجه سانتیگراد و فشار ۲۷ پوند به مدت یک ساعت می‌باشد. سفیدکننده های خانگی (مانند وایتکس ) نیز تا حدودی می‌تواند این عوامل را غیرفعال کند.

چگونگی انتقال بیماری

مهمترین راه انتقال بیماری به گاوها نغذیه آنها با پودر گوشت و استخوان گوسفندان مبتلا به بیماری اسکرپی بوده است . عامل بیماری در مغز و نخاع و ریشه های عصبی ، غشاد لغزای ، چشم ، قسمت انتهایی روده کوچک ، مغز استخوان و حشال بیشترین تراکم را دارد و به نظر می‌رسد راه انتقال بیماری به انسان نیز مصرف چنین قسمتهایی از دام آلوده می‌باشد، بنابراین برای پیشگیری از انتقال بیماری به انسان توصیه می‌شود که اگر دامی مبتلا به جون گاولی باشد باید حیوان ذبح شود و لاشه اش سوزانده یا منهدم گردد.

اما اگر در منطقه ای آلودگی دیده شود، ولی دام ذبح سالم باشد باید به عنوان احتیاط مغز، نخاع ، بافتهای لغزای ، و چشم احتیاط آن از نخچیره غذایی انسان حذف شود. خوشبختانه تاکنون هیچ گونه آلودگی دامی یا انسانی در کشور ما مشاهده و ثبت نشده و در گوشت قرمز نیز عامل بیماری دیده نشده است ، اما به عنوان احتیاط اگر حیوان مبتلا به جون گاولی باشد حتی شیر و گوشش نباید مصرف شود، ولی در صورت سلامت ظاهری دام می‌توان از گوشت یا شیر آن استفاده کرد.
بنابراین گوشت چرخ کرده ، همسرگ، موسیس و نسامی محصولاتش که از امعاء و احشای حیوانات مشکوک تهیه می‌شوند، (مناطق مشکوک به آلودگی ) مطمئن نیستند.

**سل ، قابل درمان و پیشگیری است**

نویسنده:فرانک فراغانی جم

همه ما به طور متوسط ۲۰ هزار لیتر هوا در طول یک روز تنفس می کنیم و حق مسلم هر فرد است که در هوای پاکیزه تنفس کند. اما میلیون ها تن گاز و ذرات آلاینده ای که هرساله در نتیجه احتراق ناقص سوخت های فسیلی وارد هوا می شوند، این حق طبیعی را از افراد سلب می کند. آلاینده های هوا را نمی توان دید اما برای سلامت انسان بسیار زیان آور هستند.حساسیت افراد نسبت به آلودگی هوا متفاوت است. افراد مبتلا به بیماری های ریه و سالمندانی که از بیماری های قلبی و ریه ی رنج می برند، بیش از دیگران تحت تاثیر آلاینده ها هستند. بیماری های ریه ی اهم از آسم که بر اثر آلرژی ایجاد می شود و همچنین بیماری سل و دیگر بیماری های که به مسدود شدن راههای تنفسی و ایجاد اختلال در تبادل اکسیژن و دی اکسیدکربن منتهی می شوند، بیماری های خطرناکی هستند که آلودگی هوا، کم تحرکی ، تغذیه ناسالم و استعمال دخانیات زمینه مناسبی را برای ابتلا به آنها ایجاد می کنند. بیماری سل قرن ها به عنوان یک بیماری عفونی مزمن موجب ترس و نگرانی جوامع بشری بوده است و هنوز هم شایع ترین عامل عفونی است که سبب مرگ بسیاری از انسان ها می شود. این درحالی است که سال ۱۹۹۳ سازمان جهانی بهداشت ، سل را به عنوان یک فوریت جهانی اعلام کرد. در هر نایه یک نفر به باسیل سل آلوده شده و هر ۱۰نایه یک نفر به بیماری سل مبتلا می شود. حدود یک سوم جمعیت جهان آلوده به باکتری مایکوباکتریوم توبرکلوزیس هستند و سالانه ۱۰میلیون مورد جدید بیماری سل از سراسر دنیا گزارش می شود. بیماری سل دارای مرته هفتم در فهرست جهانی بیماری هاست و بیش نیمی می شود تا سال ۲۰۲۰ همچنان جایگاه کنونی خود را حفظ کند. مرگ و میر ناشی از سل در کشورهای در حال توسعه ۵درصد موارد مرگهای قابل پیشگیری را تشکیل می دهد. علی رغم پیشرفت های که در جلوگیری از ابتلا به بیماری سل دیده می شود، در حال حاضر جهان در برابر این بیماری نسبت به سالهای اواسط دهه ۵۰ به وضعیت خطرناک تری قرار دارد. هدف کلی برنامه کنترل سل ، کاهش هرچه سریع تر شیوع سل در جامعه است ، طوری که این بیماری به عنوان مشکل بهداشتی جامعه مطرح نباشد و در نتیجه دستیابی به اهداف نهایی یعنی کاهش میزان بروز مرگ و میر ناشی از بیماری در نهایت امکان پذیر شود. به همین دلیل باید برنامه

های ملی سل از طریق اجرای درمان کوتاه مدت تقویت شود و سیستم مدیریت درمانی در کشورهای مختلف بهبود یابد. فقر در جمعیت های مختلف نه تنها در کشورهای در حال رشد، بلکه حتی در گروههای خاصی از کشورهای پیشرفته سکونت دارند و همچنین تغییرات جمعیتی مانند افزایش جمعیت جهان ، تغییرات هرم سنی جمعیت و بخصوص مهاجرت ها و جابه جایی های وسیع جمعیت در جهان از علل اصلی افزایش وسعت جهانی بیماری سل به شمار می آیند. این در حالی است که پوشش بهداشتی نامناسب در کشورهای فقیر و گروههای آسیب پذیر جامعه در کشورهای مختلف و همزمانی سل و ایدز می بیماری ایدز در برخی کشورها بویژه کشورهای آسیای و آفریقایی زمینه مناسبی را برای توسعه بیماری سل فراهم می کند. در نتیجه به علت کنترل ناموفق یا فقدان برنامه کنترل سل که موجب عدم موفقیت در بیماریزایی ، پیشگیری و کاهش میزان بهبود می شود در مبارزه با بیماری سل با مشکلات و موانع بسیار زیادی مواجه خواهیم شد.

زنگ خطر جدی

سومین کنگره بین المللی بیماری های روی ، مراقت های ویژه و سل همراه سال جاری توسط پژوهشکده سل و بیماری های روی و با همکاری انجمن ریه اروپا در سازمان اپوزی المللی برگزار شد. دکتر کامران باقری لنگرانی ، وزیر بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی در مراسم افتتاحیه این کنگره با تشریح وضعیت سل در ایران و جهان ، به شیوع ناهمگون بیماری سل در کشورهای دنیا اشاره کرد و افزود: در برخی کشورهای آفریقایی یا افزایش شیوع ایدز، بیماری سل نیز رشد فزاینده ای داشته است.به گفته لنگرانی سل بیماری است که حدودصده قابل درمان و پیشگیری است و آنچه اهمیت آن را افزایش می دهد، همزمانی ابتلا به بیماری عفونی سل و ایدز است.در مراحل نهایی آلودگی به ویروس اج آی.وی (ایدز) سیستم ایمنی بدن بیمار تضعیف شده و فرد مستعد ابتلا به انواع عفونت ها از جمله سل می شود. همراهی این دو بیماری یکی از مهمترین علل مرگ در کشورهای آفریقایی است و رعایت نکردن اصول درمانی در مدت زمان تعیین شده و همچنین عدم نبودن درمان از علل اصلی بروز سل مقاوم به درمان به شمار می آید. همه کشورهای دنیا متعهد به ورشه کنی سل تا سال ۲۰۵۰ هستند و این در حالی است که همچنان بیماری سل در کشورهای توسعه یافته باز سنگینی را به دوش سوزانان تحمیل می کند.

پاز هم پیک باکتری مزاحم !

سل یک بیماری عفونی قابل انتقال است که عامل ایجادکننده آن ، باکتری مایکوباکتریوم توبرکلوزیس است. نام دیگر این باکتری ، باسیل کج است زیرا در سال ۱۸۸۲ میلادی توسط پروفسور رابرت کج واتشمنه آلمانی کشف شد. سازمان جهانی بهداشت این بیماری را یک فوریت جهانی اعلام کرده است ؛ چراکه پیدایش و انتشار باسیل های مقاوم به دارو، مجددا خطر ابتلا به بیماری سل و تبدیل این بیماری به یک بیماری غیرقابل علاج مطرح خواهد شد.راه اصلی ابتلا به این بیماری استنشاق ترشحات یا غبار آلوده به باسیل سل است که معمولاً ناشی از تماس با بیماران درمان نشده است. بیماری از طریق صحبت ، سرفه و عطسه به دیگران منتقل می شوداین باکتری می تواند تمام اعضای بدن را گرفتار کند اما به ریه ها بیش از دیگر بخشهای بدن آسیب می رساند. باکتری سل پس از ورود به ریه ها در آنجا تکثیر می یابد و پس از تحریک سیستم ایمنی بدن در همان محل به صورت نهفته باقی می ماند. در صورت ایجاد شرایط مساعد، ممکن است سل رویی در بیمار بروز پیدا کند. گاهی باکتری پس از تکثیر در ریه ها از طریق خون به سایر اعضای بدن منتقل شده و در آن عضو ایجاد سل می کند. مشکلات ناشی از صنعتی شدن و پیر شدن جمعیت بار بیماری های رویی در کشور را در ۱۰ سال اخیر افزایش داده است؛اگر چه بیماری سل در بین عطل مختلف مرگ و میر رتبه بالایی دارد، اما هم قابل پیشگیری است و هم در صورت انعام دوره درمان قابل درمان است.در ایران بار بیماری سل در مجموعه بیماری های کشور در رده هجدهم قرار دارد که بار بالایی محسوب نمی شود اما عامل خطر بالقوه ای است که نباید از آن غفلت کرد. در کشور ما ددرصده بیماران شناسایی شده مبتلا به سل مقاوم هستند که هشدار و زنگ خطر جدیدی است.وزیر بهداشت در پایان یادآور شد علی رغم موفقیت هایی که در درمان سل وجود دارد ، کمبود تحقیقات در زمینه سل و بیماری های روی یکی از نقاط ضعف عمده کشور در مبارزه با این بیماری است که باید مورد توجه محققان کشور قرار گیرد.

ایجاد و ندوام همکاری های علمی

یکی از ویژگی های دو سالانه بیماری های روی ، همکاری و شرکت مستقیم انجمن ریه اروپاست. از اهداف طولانی مدت برگزاری این همایش ایجاد و ادامه همکاری ها در زمینه بررسی وضعیت ایدمی بیماری سل در کشورها، تشخیص و درمان بیماری های رویی مانند سل و سرطان ریه است.به گفته دکتر سعید فلاح نفتی ، متخصص بیماری های داخلی و دیر اجرائی کنگره سوم ، این کنگره با هدف هم اندیشی و تبادل اطلاعات علمی با همکاری ۳۱ کشور جهان تشکیل شد. افزایش سطح سلامت افرادی که در معرض خطر بیماری های شایع رویی مانند روزنیت مزمن و آسم و همچنین سرطان ریه و سل قرار دارند، از مهمترین اهداف برگزاری همایش های علمی با موضوع بیماری های رویی است.معرفی دستاوردهای نوین کشور مانند انجام اعمال جراحی خاص روی تراشه (نای)، پیوند ریه و همچنین به کارگیری روشهای غیرتهاجمی در مراقبت های ویژه از بیماران مبتلا به بیماری های رویی زمینه مناسبی را برای ایجاد همکاری های ملی ، منطقه ای و بین المللی فراهم می کند.

بررسی های انجام شده حاکی از آن است که یکک سوم جمعیت جهان آلوده به میکروب سل هستند و عواملی مانند سوتنغذیه ، بیماری های مزمن ، نقص در سیستم ایمنی بدن و فقر ، منجر به بروز این بیماری در افراد می شود. بهترین راه پیشگیری از سل درمان سریع این بیماری در افراد مستعد ابتلا به بیماری است ، زیرا میکروب عامل بیماری تنها زمانی منجر به بروز بیماری خواهد شد که عوامل زمینه ساز بیماری مانند سوتنغذیه و نقص در عملکرد سیستم ایمنی بدن وجود داشته باشد. موضوع مراقبت های ویژه از بیماران مبتلا به بیماری رویی و سل پس از پایان دوره درمان نیز بسیار اهمیت است.

یکی از مهمترین این مراقبت ها بازتوانی رویی است که روشی مبتنی بر شواهد، چند تخصصی و جامع برای کمک به بیماران مبتلا به بیماری های مزمن تنفسی است که اغلب فعالیت های روزمره زندگی آنها کاهش یافته است که در کنار درمان های اختصاصی مورد استفاده برای هر بیمار ، با هدف کاهش علائم ، بهینه سازی وضعیت کارکردی و افزایش مشارکت و کاهش هزینه های مراقبت های ویژه طراحی شده است.این برنامه ها شامل ارزیابی بیماران ، تمرین های ورزشی ، آموزش ، مداخلات تغذیه ای و حمایت های روانی اجتماعی است.پروفسور لئونارد فابری رئیس انجمن ریه اروپا در مراسم افتتاحیه این کنگره از همکاری ایجاد شده بین ایران و اروپا احساس خوشحالی کرد و آمادگی انجمن برای ادامه همکاری در این زمینه را اعلام کرد.براساس تحقیقات انجام شده ، از آن که یکی از عوامل اصلی آلودگی هوا محسوب می شود ، واکنش های اولیه ایمنی در ریه ها را متوقف می کند و ریه را در برابر باکتری ها و دیگر مهاجمان خارجی آسیب پذیرتر می سازد بنابراین ، مقابله آلاینده ازن منجر به افزایش تعداد بیماران قلبی ، عروقی و رویی خواهد شد. سیستم ایمنی ذاتی ، نخستین بخش دفاعی بدن در مقابل مهاجمان خارجی است ؛ بنابراین استنشاق آلودگی از آلاینده ها سبب واکنش ایمنی ذاتی در بدن می شود که از ریه ها محافظت می کند و عوارضی را در دیر نخواهد داشت اما بررسی ها نشان می دهد که گازهای آلاینده ای که در هوای اطراف ما وجود دارند در نتیجه واکنش شدید سیستم ایمنی ذاتی ، در سیستم ایمنی اصلی بدن اختلال ایجاد می کنند و ریه را نسبت به مهاجمن دیگر مانند باکتری های موله بیماری های رویی همچون سل آسیب پذیرتر می سازند.از سوی دیگر، گروهی از محققان نیز دریافته اند که مکمل های غذایی می تواند فعالیت ریه را در بدن بهبود بخشد. برای مثال مسرفر ویتامین Dنقش اساسی در بهبود عملکرد ریه ها و حفظ سلامت آنها دارد.در افرادی که سطح ویتامین D در خون نسبت به سایر افراد بیشتر بوده است ، خطر ابتلا به بیماری های رویی کمتر است و این تفاوت از تفاوت بین افراد سیگاری و غیرسیگاری ها نیز محسوس تر بوده است بنابراین می توان گفت انتخاب برنامه غذایی مناسب می تواند احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری های رویی و سل را در افراد کاهش دهد.

#### روشهای مراقبت آنتولوزای برندگان در انسان

نویسنده:دکتر سعادت‌خواه

مکانیات معاونت سلامت و مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه:

بیماری آنتولوزای برندگان نوعی از آنتولوزای **A** می باشد که در جمعیت حیوانات بخصوص مایکان (بیماری در سایر حیوانات نظیر خوک ، سگ ، گربه و ... نیز دیده شده است) ایجاد می گردد و می تواند در انسان نیز موجب ایجاد نوع حاد یا مرگ و میر بالا شود . سوپه **Hn1** که توانایی ایجاد فرم حاد بیماری را در انسان دارد اخیرا در جمهوری روسیه و قرقستان در بین برندگان شیوع یافته بطوری که تاکنون ۱۲۰ هزار قطعه مایکان در روسیه و ۹ هزار قطعه مایکان در قرقستان تلف یا معدوم شده است (تاکنون ۱۵۰ میلیون قطعه طیور در آسیای جنوب شرقی بعلت ابتلا به این نوع سوپه ویروس معدوم یا تلف شده است) . برندگان مهاجر از جمله غاز و اردک منبع طبیعی می‌باشند و بعلت مهاجرت این برندگان از جمهوری های یاد شده کشور ما نیز در خطر بروز موارد بیماری در بین برندگان اهلی و وحشی بومی و به تبع آن افراد انسانی می‌باشند. هر چند انتقال ویروس از برنده به انسان به آسانی صورت نمی‌گیرد و موارد انسانی گزارش شده نیز بیشتر در ارتباط با تماس مستقیم با برندگان آلوده یا تلف شده بوده است لیکن در صورت توانسیون و فراهم شدن شرایط انتقال ویروس به انسان و همچنین کسب توانایی انتقال ویروس از انسان به انسان دیگر (حوز تأیید نشده است) می‌تواند منجر به یک پاندمی آنتولوزا گردد. طیور در معرض خطر ابتلا جوجه‌ها، پوقلمون، اردک و غاز می‌باشند. و انواع بومی‌این برندگان به دلیل انحام تماس با انواع برندگان مهاجر بیشتر امکان بروز بیماری را داشته و می‌توانند بعنوان منبع بیماری مطرح باشند.

در ایران هنوز این سوپه ویروس بعنوان عامل بیماری‌زا در انسان و با جمعیت حیوانات ثبت و گزارش نشده است ولی افرادی که با طیور سر و کار دارند (کارکنان مرغداری‌ها، پرستل دامپزشکی، پرستل محیط زیست و...) و با آن مناطق که بیماری آنتدمیک می‌باشد. مراجعت کرده‌اند در معرض خطر بوده و پایشی تحت مراقبت قرار گیرند.

موارد زیر در معرض خطر بیماری می‌باشند:

وجود علائم بالینی بیماری تنفسی حاد که علنی برای آن مشخص نشود.

مرگ بدلیل بیماری تنفسی حاد که توان علنی برای آن مشخص نمود.

نمایش‌های شغلی شامل: کارگران مزارع مایکان اهلی (مرغداری‌ها، پرورش اردک، پوقلمون و شتر مرغ) و خوک، افرادی که در

حمل طیور زنده و یا معدوم شده فعالیت دارند و افرادی که در مغازه‌های فروش حیوانات زنده کار می‌کنند.

آشپزها و مشاغل مشابه که با مایکان اهلی زنده یا اخیراً کشته شده سر و کار دارند.

فروشندگان برنده‌های دست‌آموز.

دامپزشکان شاغل در صنعت طیور.

افرادی که در آزمايشگاههایی که نمونه‌ها برای ویروس آنتولوزای **AHv۱**و **AH۵** بررسی می شوند ، فعالیت دارند .

کارکنان مراقبت های بهداشتی

افراد ساکن در مناطقی که مرگ مایکان خانگی و برندگان وحشی بیش از حد مورد انتظار اتفاق افتاده است.

سابقه مسافرت ۷ روز قبل از شروع علائم به کشور یا منطقه ای که منابع آنتولوزای **AH۵**و **AH۱** در جمعیت حیوانی گزارش شده

است (ویتنام، چین، لائوس، تایلند، کمبوج، اندونزی، کره، ژاپن، پاکستان، روسیه و قزاقستان) به همراه حداقل یکی از موارد زیر:
نماس (کستر از یک متر) با ماکیان زنده یا مرده، پرندگان وحشی یا خوک در هر جایی از کشورهای فوق.

مراجعه به محلی که ماکیان اهلی یا خوک میلا (تایید شده) در ۶ هفته قبل وجود داشته‌اند.

نماس (للس کردن یا فاصله شتیدن صحبت معمولی) با یک مورد انسانی تأیید شده آلوده به آنفلوئزای **AH۵**

نماس (للس کردن یا فاصله شتیدن صحبت معمولی) با یک شخص میلا به بیماری حاد تنفسی با علت نامعلوم که بعداً متجر به مرگ وی شده است.

اطلاعات مورد نیاز:

نظر به اهمیت واه انتقال بیماری اطلاعات اولیه در مورد سابقه تماس جهت اقدامات بعدی بسیار با اهمیت است و اطلاعات زیر در موارد تشخیص داده شده مورد نیاز می‌باشد:

– زمان شروع علائم بیماری

– سابقه تماس با ماکیان

– وجود مرگ و میر پیش از حد انتظار در ماکیان منطقه

– شغل

– سابقه تماس با موارد تأیید شده انسانی

– سابقه تماس با افرادی که بدلیل ابتلا به بیماری حاد تنفسی بدون علت مشخصی فوت کرده‌اند

تعاریف موارد میلا به آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷**

تعریف مورد مشکوک میلا به آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷**

هر بیمار تب دار (درجه حرارت بیشتر از ۳۸ درجه سانتی گراد ) به همراه حداقل یکی از علائم سرغه، گلودرد، تنگی نفس و کوژوونکیتویت

به همراه حداقل یک از یافته های زیر :

۱) سابقه تماس در ۷ روز قبل از شروع علائم با پرندگان بخصوص مرغ که بدلیل یک بیماری مرده باشد.

۲)وجود سابقه تماس در طی ۷ روز قبل از شروع علائم با یک مورد تایید شده آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷** که در مرحله واگیر داری بیماری برده است (یک روز قبل از شروع علائم تا ۷ روز بعد از شروع علائم).

۳) سابقه تماس در طی هفت روز قبل از شروع علائم با سطوح و محیط آلوده به عامل آنفلوئزای پرندگان

۴) در طی هفت روز قبل از شروع علائم سابقه کنار در آزمایشگاهی که نمونه های انسانی یا حیوانی مشکوک به آلودگی آنفلوئزای پرندگان بسیار بیماری زا (HPAL) داشته اند.

۵) وجود یک تست آزمایشگاهی مثبت آنفلوئزای **A** که توانه نوع ویروس را مشخص کند.

**II** مرگ بدلیل بیماری حاد تنفسی با علت نامشخص و حداقل یکی از موارد زیر :

۱) افتاد در مناطقی که موارد مشکوک با تأیید شده آلودگی با آنفلوئزای بسیار بیماری‌زا (HPAL) گزارش شده است.

۲) وجود سابقه تماس در طی ۷ روز قبل از شروع علائم با یک مورد تأیید شده انسانی آنفلوئزای **AH۵** که در مرحله واگیرداری بیماری بوده است.

تعریف مورد احتمالی میلا به آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷** :

هر بیمار مشکوک به همراه شواهد آزمایشگاهی محدود برای آنفلوئزای **AH۵** و**AH۷** (جداسازی آنتی بادی اختصاصی **H۵** یا **H۷** در یک نمونه سرم )

تعریف مورد قطعی میلا به آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷** :

مورد مشکوک با محتمل به همراه حداقل یکی از آزمایش‌های زیر:

۱) نتیجه کشت مثبت برای آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷**

۲) PCR مثبت برای آنفلوئزای **AH۵** , **AH۷**

۳) روش **IFA** با یکار بردن موکونال آنتی بادی آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷** مثبت

۴) چهار برابر افزایش تیتز آنتی بادی اختصاصی آنفلوئزای **AH۵** و **AH۷** در دو نمونه سرم

پیگیری موارد مشکوک انسانی:

موارد مشکوک انسانی بایستی طبق لیست خطی از شهرستان به دانشگاه و از دانشگاه به مرکز مدیریت بیماری‌ها گزارش گردند و فرم بررسی اپیدمیولوژیک تکمیل و پس از بهبودی یا فوت ارسال گردد.

موارد مشکوک بایستی تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب در بیمارستان تحت نظر قرار گیرند ، با در صورتی که علت دیگری برای بیماری تشخیص داده شده زودتر مرخص گردند .

اقدامات پیشگیری از انتقال تنفسی و بهداشت دست‌ها (شست و شو دست ها با آب و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه برای کاهش خطر انتقال ویروس بسیار با اهمیت است .

ارزیابی موارد مشکوک:

یک نمونه از مجرای تنفسی برای موارد مشکوک گرفته شود (برای مثال سواپ نازوفارنکس ) ، نمونه باید برای آنفلوئزای **A** به روش **RT-PCR** بررسی شود و در صورت مثبت بودن برای **H۱N۱** یا **H۵N۱** با همین روش بررسی شود .

دو نمونه سرم مرحله حاد (هفته اول شروع بیماری) و مرحله نقاهت (بعد از سه هفته از شروع بیماری) جهت بررسی آنتی‌بادی آنفلوئزای پرندگان تهیه شود.

اقدامات لازم در هنگام بروز آنفلوئزای پرندگان در مررداری‌ها برای افراد در معرض خطر

پس از تایید اولین مورد آلودگی ماکیان به **AH۵** در صورت بروز مورد مشکوک به آنفلوئزا در مررداری بر اساس گزارش اداره کل دامپزشکی استان ، دآوری شد ویروس **Osetamivir** به میزان ۷۵میلیگرم روزانه و در صورت نبود این دارو دآوری آماتادین به میزان ۲۰۰ میلیگرم روزانه برای کارکنان مررداری و افراد شاغل در آن شروع می گردد تا نتایج آزمایشگاهی نشان دهد که علت بروز آنفلوئزای **H۵** نمی باشد که پس از اعلام عمل دیگر دارو قطع می گردد و در صورت تایید وجود **H۵** دارو حداقل برای ۷ روز با زمانی که افراد در تماس ماکیان عفونی در مررداری مزبور و مررداری های با شعاع یک کیلومتر با سطوح و محیط آلوده هستند ، تجویز می گردد .

در صورت تأیید وجود **H۵** در اولین فرصت نسبت به واکسیناسیون این افراد و شاغلین در مررداری های تا شعاع پنج کیلومتری بر علیه آنفلوئزای انسانی نیز اقدام می گردد. همچنین استفاده از وسایل ایمنی شامل: دستکش یک بار مصرف، روپوش یا لباس مناسب آستین بلند، چکمه یا بوتکش یک بار مصرف ، عینک برای محافظت شش، محافظی چشم ، کلاه ، ماسک های یک بار مصرف ۱۰۰-1۰۰N یا ۹۹-N یا ۹۵-N که برای عوامل خطرناک دیگر محیطی (برای مثال ذرات معلق یا گرد و غبار) توصیه شده است

پس از هر بار استفاده همه وسایل باید بطور مناسب معدم گردند . شستوی دست ها با آب و صابون برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه پس از در آوردن وسایل ایمنی یا هر گزته تماس مشکوک الزامی است . استفاده از وسایل و انجام اقدامات فوق با نظر دامپزشکی استان و واحد بهداشت محیط برای همه افرادی که در مررداری مشکوک کار می کنند و در معدم کردن مرغ های مشکوک مشارکت دارند الزامی است و معدم کردن آنها لازم است .

برای ضد عفونی کردن وسایل آلوده به خون و مایعات بدن بیماران مشکوک ، هیپوکلرید سدیم ۱٪ و برای ضدعفونی کردن سطوح فلزی صاف که مواد سفید کننده نمی توان استفاده کردبرای مثال روی میز ، از الکل ۷۰٪ استفاده می شود .

توصیه به مسافران

متعی برای مسافرت افرا به مناطقی که آلودگی **AH۵** و **AH۷** ثابت شده است وجود ندارد . هیچگونه شواهدی که نشان دهد بیماری از انسان به انسان منتقل می شود وجود ندارد و افراد محدودی که مبتلا شده اند تماس مستقیم با پرندگان بیمار داشته اند . به افرادی که قصد مسافرت به کشورهاییکه به طیفان بیماری گزارش شده است دارند موارد زیر توصیه می‌شود:

از مراجعه به مراکز پرورش ماکیان و مراکز فروش حیوانات زنده و هر مکانی که احتمال آلودگی با مدفوع ماکیان یا سایر حیوانات وجود دارد خودداری کنند.

همانند سایر بیماری‌های عفونی یکی از مهمترین و مؤثرترین اقدامات پیشگیری رعایت مکرر بهداشت دست‌ها می‌باشد.

ویروس‌های آنفلوئزا بوسله گرما از بین می‌روند بنابراین غذاهای بدست آمده از ماکیان شامل تخم‌مرغ بایستی کاملاً پخته شوند.

پس از مراجعت چنانچه تا ۷روز دچار تب و علائم تنفسی شدند به مرکز بهداشت مراجعه نمایند و سابقه مسافرت خود را اعلام نمایند.منبع:دستورالعمل کشوری مراقبت آنفلوئزای پرندگان در انسان

**آنچه واقع به بیماری ام اس یا اسکروز چندانه(M.S)ب**

بیماری ام‌اس یا اسکروز چندگانه یک اختلال مادام‌العمر در سیستم ایمنی خودکار بدن است که می‌تواند منجر به فلج شدید شود. اختلال سیستم ایمنی خودکار وضعیتی است که در آن بدن آنتی‌بادیهایی را تولید می‌کند که به بافت‌های خودش حمله می‌کند.

در بدن افراد مبتلا به این بیماری آنتی‌بادیهایی تولید می‌شود که به ماده سفید مغز و نخاع مملوور می‌شوند.

در بیماری ام‌اس میلین یا پوشش رشته‌های عصبی در مغز و نخاع ملتهب می‌شود. این التهاب باعث آسیب میلین شده و سیگنال‌های عصبی نمی‌توانند در طول رشته‌های عصبی حرکت کنند.

علائم این بیماری متفاوت است و بستگی به این دارد که کدام بخش از اعصاب آسیب ببینند.

علائم اولیه این بیماری بسیار خفیف بوده و عبارتند از: سرگیجه و عدم تعادل، خشکی، ضعف دست و پا، التهاب اعصاب چشمی، بی حسی یا سوزش موضعی، درد شدید در ناحیه صورت، نقص در بینایی شامل تاری شدن و یا دو بینایی.

با پیشرفت بیماری سایر علائم نیز بروز می‌کنند که از آن جمله می‌توان به مشکلات روده و مثانه، دردهای مزمن مانند درد کمر و ماهیچه‌ها، افتردگی، اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه‌ها که ممکن است بسیار دردناک باشد، فلج، ناتوانی جنسی، صحبت کردن به طور نامفهوم، مشکل در بلع، مشکل در تفکر و عملکرد حافظه، از دست دادن بینایی و بینایی کامل اشاره کرد.

در موارد خفیف بیماری ممکن است علائم به قدری ضعیف و ناچیز باشند که حتی توان وجود بیماری را تشخیص داد. وقتی بیماری پیشرفت کرده و شدت می‌یابد، فرد کاملاً فلج می‌شود.

بیمار توانایی راه رفتن را از دست داده و حتی نمی‌تواند از خود مراقبت کند.

علت دقیق بروز این بیماری هنوز مشخص نیست.

۴ فرضیه علمی اصلی درباره علت این بیماری وجود دارد:

۱- شرایط جوی در سراسر جهان: پراساس این فرضیه به نظر می‌رسد که ابتلا به ام اس در میان ساکنان نواحی اطراف مدار چهارم نیم کره‌های شمالی و جنوبی کره زمین شایعتر است.

فردی که در یکی از این مناطق متولد شده و پیش از رسیدن به سن توجاتی به منطقه دیگر منتقل می‌شود، تا حدودی در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرد.

۲- زئیتکند: ابتلای والدین یا یکی از زردیکان به این بیماری خطر ابتلا به ام‌اس را در فرد افزایش می‌دهد.

۳- عامل ایمنی: به طور کلی این امر پذیرفته شده است که بیماری ام‌اس نوعی اختلال در سیستم ایمنی خودکار است.

۴- عامل ویروسی: این احتمال وجود دارد که یک عامل ویروسی در بروز ام اس نقش داشته باشد.

برخی عصب‌شناسان معتقدند که ام اس به دلیل تولد یک فرد با نقص ژنتیکی بروز می‌کند، چرا که نمی‌تواند با یک عامل محیط زیستی سازگاری داشته باشد.

وقتی فرد مزبور با آن عامل تماس پیدا کند، سیستم خودکار ایمنی واکنش نشان داده و منجر به بروز بیماری می‌شود.

هنوز برای این بیماری هیچ راه مشخصی برای پیشگیری شناخته نشده است. در مورد تشخیص بیماری نیز لازم به ذکر است که در حال حاضر هیچ آزمایش خاصی به این منظور ندارد و معمولاً از طریق مراجعه به سابقه پزشکی و آزمایشات فیزیکی فرد مورد آزمایش قرار می‌گیرد.

تصاویر MRI معمولاً می‌تواند آسیب میلین در بافت مغز را نشان دهد، اما در برخی افراد مبتلا به این بیماری این تصاویر کاملاً طبیعی هستند و هیچ مشکل یا نارسایی را نشان نمی‌دهند. یکی دیگر از روشهای تشخیص بیماری آزمایش مایع مغز نخاعی است. در درازمدت میزان فلج و از کار افتادگی اعضا افزایش پیدا می‌کند. مرگ افراد مبتلا به این بیماری عموماً در اثر پیچیدگی‌ها و شرایط سخت ناشی از فلج آنهاست.

از شایعترین عوامل مرگ این بیماران می‌توان به بروز زخم‌های بستری و در نتیجه بروز عفونت، ذات‌الریه، آمبولی روی، گرفتگی رگهای تغذیه کننده وریها توسط لخته‌های خونی و خودکشی اشاره کرد.

بیماری ام اس مسری نیست و خطری برای اطرافیان بیمار ندارد، اما می‌تواند به طور ژنتیکی اعضای خانواده را تهدید کند.

عملکرد اصلی برای درمان بیماری وجود دارد. اولین مرحله توقف و یا کاهش حملات سیستم ایمنی به میلین رشته‌های اعصاب است.

مرحله دوم بهبود علائم بیماری و کمک به فرد برای بازگشتن به شرایط طبیعی تا حد امکان است.

سیستم ایمنی به کمک دارو درمان می‌شود.

سایر معالجات شامل مصرف داروهای ضدانسردگی برای بهبود حالت انسدردگی و کاهش خطر خودکشی، مصرف دارو برای کنترل مثانه، مصرف دارو برای رفع گرفتگی‌های عضلانی و مصرف دارو برای بهبود دردهای عصبی است.

اثرات جانبی این داروها با توجه به نوع دارویی که مصرف می‌شود، متفاوت است. از مهمتین آنها خواب آلودگی، بهم خوردگی معده و واکنش‌های آلرژیک نسبت به داروها هستند.

از آنجا که این بیماری مادام‌العمر است، کنترل دایمی و معالجه همیشگی بیماری ضروری است.

پیشرفت بیماری در اثر مصرف دارو تا حدودی کندتر می‌شود.

همچنین معالجه علائم بیماری می‌تواند حالت فلج را کاهش دهد.

**با بیمار چگونه رفتار کنیم؟**

نویسنده:آیه الله حاج سید محمد تقی مدرسی

احادیث شریف:

۱- امام صادق‌علیه السلام فرمود:

"اَیْ مُؤْمِنٍ عَادَ مَوْمِنًا فِی اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فِی مَرَضِهِ وَكَلَّمَ اللَّهُ بِهِ مَلَکًا مِنَ الْمَوَدِّ بِعَوْدَةِ فِی قَبْرِهِ وَیَسْتَفْرِغُ لِیْ یَوْمَ الْقِیَامَةِ" (۳۹).

"هر مؤمنی که مؤمن بیماری را برای خدا عبادت کند، خداوند فرشته‌ای موقت می‌سازد که او را در قیرش عبادت کند و تا روز قیامت برای او آموزش بطلبد."

۲- امیر المومنین‌علیه السلام فرمود:

"خَسَمْتُ لِسْتَةَ الْجَنَّةِ مِنْهُمْ رَجُلٌ یُخْرِجُ یَعُوذُ مِنْهُ حَالَتِ الْفَسْرِ دَعَا فِی بَیْتِهِ فَصَدَّقَ فَتَلَّ الْجَنَّةَ" (۴۰).

"برای شش کس بهشت تضمین شده است، از جمله آنها مردی‌است که به منظور عبادت بیماری از منزل خارج شده و در راه مرده‌است. این مرد وارد بهشت می‌شود."

۳- امام موسی بن جعفر از پدرانش‌علیه السلام از پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله نقل‌فرمود:

"بِخیرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عِبادًا مِنْ عِبَادِهِ یَوْمَ الْقِیَامَةِ یَقُولُ: عِیدِی مَا مَنَعَكَ إِذْ مَرِضْتَ أَنْ تَعُوذَ؟ یَقُولُ: سَجَدْتُكَ سَجْدَتَكَ أَنْتَ رَبِّ الْعِبَادِ، لَا مَرِضَ وَلَا أَلَمَ، یَقُولُ: مَرِضَ اخْتَرْتُكَ الْمَوْتِمْ قَلَمَ عَمَدِهِ، وَعَزَّتِیْ جَلَالِیْ وَوَلَّوْهُ عَادَتَهُ لَوْجَدَتْ تَنِي عَمَدَهُ ثُمَّ لَسَكَلَتْ بِحِرَالِجِكَ قَضِیَّتِهَا لَكَوَدَلْتُكَ مِنْ كَرَامَةِ عِیدِی الْمَوْتِمْ وَأَنَا الرَّحْمَنُ الرَّحِیْمُ" (۴۱).

"خداوند در روز قیامت، بنده‌ای از بندگانش را نکوهش می‌کندو می‌گوید: بنده من چه مانع شد از اینکه مر عبادت کنی وقتی که

بیمار شدم؟ آن بنده در پاسخ عرض می‌کند: خداوند! تو پاک و متزه هستی، تو پروردگار بتدگان هستی، بیمار نمی‌شوی، درد و مرض ندارد. خداوند می‌فرماید: زودتر مؤمن تو بیمار شد و تو از آن عبادت نکردی. سوگند به عزت و جلالم اگر او را عبادت می‌کردی ، مرا مورد نزد او می‌بافتی و سپس من هم نیازمندهای تو را برآورده می‌ساختم و این از کرامتهای بنده مؤمن من است و من خدای بخشنا بنده و مهربان هستم."

۴- امام صادق‌علیه السلام فرمود:

"أَیْمَا مُؤْمِنٍ عَادَ مَوْمِنًا حَیْنَ یَصِیْحُ ، شِیعَةُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ ، فَإِذَا قَدِمَ عُمرَتَهُ الرَّحْمَةُ وَاسْتَفْرَغَ لَه حَتَّى یَسْمَی ، وَإِنْ عَادَ مَسَاءً کَانَ لَهُ مِثْلُ ذَلِكَ حَیْ یَصِیْحُ" (۴۲).

"هر مؤمنی اگر مؤمن بیماری را در آوّل صبح عبادت کند ، هفتاد هزار فرشته او را مشایعت می‌کند و زمانی که در نزد او نشست درحمت الهی وجود او را فرامی‌گیرد و فرشتگان الهی برای او آموزش‌می‌طلبند تا شب فرا رسد و اگر در شب عبادت کند باز هم همین‌حالت برای او خواهد بود تا صبح شود."

۵- عیسی بن عبدالله قمی در حدیثی می‌گوید: از امام صادق‌علیه السلام‌شنیدم که می‌گفت:

"لَللَّهِ دَعْوَتُهُمْ مَسْجِدًا: الْحَاجُّ وَالْعَازِی ، وَالرَّیضُ فِلا تَعِظُوهُ وَلَا تَجْزُوهُ" (۴۳).

"دعای سه نفر اجابت می‌شود: حاجی، جنگجو (مجاهد) و بیمار، پس بیمار را خوشگین سازید و خسته و زنجیده نگردانید."

۶- امام صادق‌علیه السلام فرمود:

"لَا عِبَادَةَ فِی وَجِهِ الْعِیْرِ، وَلَا تَكُونُ عِبَادَةٌ فِی أَقْلِ مِنْ لَلَّائَةِ أَبِیَامِ، فَإِذَا وَجِبَ قِیَوْمَ یَوْمِمْ لَا ، فَإِذَا طَلَّتِ اللَّعْمَةُ تَرَكَ الرِّیضَ وَعِبَالَ" (۴۴).

"چشم فردی عبادت ندارد، و در بیماری کمتر از سه روز هم‌عبادت لازم نیست و زمانی که عبادت لازم باشد باید بگردد و در میان‌نجام شود و اگر بیماری طول کشید، بیمار به خانواده‌اش واگذاشته‌شود."

۷- ابو حمزه شمالی از امام باقر‌علیه السلام نقل می‌کند:

"قال امیر المؤمنین‌علیه السلام: من أسابه ألم فی جسده فلیعُوذُ نَفْسَهُ ولِیَقُلَّ" " اعُوذُ بِعَزَّةِ اللَّهِ مِنْ قَدَرْتِهِ عَلَی الْأَشْیَاءِ ، أُعِیدَ نَفْسِی بِجِبَارِالسَّاءِ ، أُعِیدَ نَفْسِی بِنِیْ لا یَضُرُّ عِ اسْمِهِ سَمٌ وَلَا دَاءٌ ، أُعِیدَ نَفْسِی بِاللَّهِ اسْمِهِ بَرَكَةٌ وَشَفَاءٌ" " .
"یَوْذَا قَالِ ذَلِكُمْ لَمْ یَضُرَّهُ أَلَمٌ وَلَا دَاءٌ" (۴۵).

"حضرت علی‌علیه السلام فرمود: کسی که به بدنش درد برسد بایدخود را تعویذ (در بنده خدا) کند و بگوید: "اعُوذُ بِعَزَّةِ اللَّهِ مِنْ قَدَرْتِهِ‌عَلَى الْأَشْیَاءِ ، أُعِیدَ نَفْسِی بِجِبَارِالسَّاءِ ، أُعِیدَ نَفْسِی بِجِبَارِالسَّاءِ ، أُعِیدَ نَفْسِی بِنِیْ لا یَضُرُّ عِ اسْمِهِ سَمٌ وَ لَدَاءٌ ، أُعِیدَ نَفْسِی بِاللَّهِ اسْمِهِ بَرَكَةٌ وَ شَفَاءٌ" "وقتی این‌دعا را بخواند، هیچ درد و آلمی به او آسیب نمی‌رساند."

۸- امام صادق‌علیه السلام فرمود:

"مَا اشْتَكَى أَحَدٌ مِنَ الْمَوْتِمِیْنَ شَكَاةً فَطَفَّ فَضَالٌ یَاخْلَصُ نِیَّةً وَیَمْسُجُ مَوْعِ الْعَمَلِ وَیَقُولُ: وَتَرْتَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا یُؤْمَرُ بِتَدْوَانِهِ وَزَخْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِیْنَ وَلَا یُرِیدُهُ الظَّالِمِیْنَ إِلَّا خِیرًا أَوْ أَلَمًا عَرَفِی مِنْ تَلْکَ الْعَمَلَةِ إِذْ عَمَلْتُ بِوَصْدَاتِ ذَلْکَ فِی الْأَیَةِ حِثْ یَقُولُ: تَدْوَانَهُ وَزَخْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِیْنَ" (۴۶).

"هیچ مؤمنی نیست که از بیماری و درد در رنج باشد، و موضع‌تدوین نیت و مسج کرده و با احلاص نیت این آیه را بخواند: وَتَرْتَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا یُؤْمَرُ بِتَدْوَانِهِ وَزَخْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِیْنَ وَلَا یُرِیدُهُ الظَّالِمِیْنَ إِلَّا خِیرًا" (۴۷) مگر اینکه او آن بیماری را شفا می‌یابد، هر بیماری‌ای که باشد، زیرا در این آیه خداوند می‌فرماید: شِفَاءٌ وَزَخْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِیْنَ" ."

۹- امام صادق‌علیه السلام فرمود:

"تمام‌العیاده‌للمریض أن یضع یدَکَ علی نَوعده و یحتمل‌القیام من‌عنده، فإنَّ عِبَادَةَ التَّوَكُّیْ أَسَدٌ عَلَی‌الرِیضِ مِنْ وَجْهِ" (۴۸).

"عبادت کامل بیمار این است که دست روی بازوی او بگذاردوهرچه زودتر از نزد او بلند شوی زیرا عبادت افراد احق ، برای بیمار از دروش ، سخت‌تر و غیر قابل تحمل‌تر است."

۱۰- ابو زبید از یکی از دوستان جعفر بن محمدعلیه السلام نقل می‌کند:

"مرض بعض موالیه فخرجانا اِیْه نعوده و نحن عُدَّةٌ مِنْ مَوَالِیِ جَعْفَرٍ ، فَاسْتَقْبَلَنَا جَعْفَرُ فِی بَعْضِ الطَّرِیْقِ فَقَالَ لَنَا: اِنَّ تَرِیدُونَ؟ قُلْنَا: نَرِیدُ قَوْلًا یَعُوذُ ، فَقَالَ لَنَا: قُورًا ، فَوَقَفْنَا ، قَالَ: عَمَّ احْدَکُمْ قَاضِحَةٌ اَوْ مَسْفِرَةٌ اَوْ اَرْتِجَةٌ اَوْ مَلْمَعَةٌ مِنْ طِیبٍ اَوْ قِطْعَةٌ مِنْ عِودٍ یَخْرُوقُ؟ قُلْنَا: مَا مَعَنَا مِنْ هَذَا؟ قُلْنَا: اَمَّا تَعْلَمُونَ اَنْ الرِّیضِ یَسْتَرِیحُ اِلَی کُلِّ مَا اَدْخَلَ بِهِ‌عِلْمَهُ" (۴۹).

"یکی از دوستان امام صادق‌علیه السلام بیمار شده بود و ما که با عده‌ای‌از دوستان آن حضرت بودیم و به منظور عبادت آن شخص

بیمار ازتمزل خارج شدیم و در مسیر راه با امام صادق‌علیه السلام برخوردیم. او به ماگفت کجا می‌روید؟ گفتیم: نزد فلانی برای عیادت او می‌رویم. فرمود: بایستید پس ما بستادیم گفت: آیا یکی از شما با خود سیبی یاگلابی یا پالنگی یا بکنه قاشق عطر یا قلعه‌ای از عود بخنور به همراه‌دارید؟ گفتیم: چیزی نداریم. فرمود: آیا نمی‌دانید که شخص مریض‌از هر چیزی که برای او برده شود خوشحال می‌شود؟

۱۱- امام صادق‌علیه السلام از پندارنشدن‌علیه السلام از پیامبر خداصلی الله علیه وآله در حدیث‌مناهی نقل فرمود: «ومن کفنی ضریراً حاجه من حوائج الدنیا ومشمی له فیها حتی یقضی الله له حاجه اعطاه الله برأه من اللفق ویراه من النار وقضی لیسعین حاجه من حوائج الدنیا ولا یرال بخوض فی رحمۃ الله حتی یرجع، ومن سعی لمریض فی حاجه فضاعه أو لم یقضها خرج من ذنوبه کیوم ولدته أُمّه. فقال رجل من الأنصار: بانی أنت وأُمّی یا رسول الله!فإن کان المریض من أهل بیت أولیس اعظم أجراً إذا سعی فی حاجه أهل بیته؟ قال: نعم»(۱۵).
«کسی که حاجتی از حوائج شخص نابینا یا زبان دینده‌ای را برآورد کند و برای دفع حاجت او تلاش کند خداوند هم نیاز او را برآورد سازد، خدا برای او برائتی از نفاق و برائتی از آتش جهنم رامی‌بخشد و هفتاد حاجت دنیایی او را برآورد می‌گرداند و همچنان‌در رحمت الهی غوطه‌ور خواهد شد تا اینکه برگردد. و کسی که برای‌دفع نیاز بیماری کوشش و تلاش کند چه برآوردده گردد و یا نتواند، از گناهان خود مانند روزی که از مادر متولد شده، پاک خواهد شد. فردی از انصار پرسید، ای رسول خدا پدر و مادرم به فدایت اگرمریض از اهل بیت آن شخص باشد آیا پاداش او بیشتر خواهد بود؟ فرمود: بلی.»

۱۲- علی بن جعفر در کتابش از برادرش امام موسی‌علیه السلام نقل می‌کند: «سأله عن الوفاء یقع فی الأرض هل یصلح للرجل أن یهرب منه؟ قال: یهرب منه ما لم یقع فی مسجده الذی یصلّی فیهِ، فإذا وقع فی أهل مسجده الذی یصلّی فیهِ فلا یصلح له الهرب منه»(۱۶).
«از او درباره ویا پرسیدم که آیا برای مرد شایسته است که از آن فرار کند؟ فرمود: فرار کند تا زمانی که در مسجدی که در آن نمازمی‌خواند ، سرایت نکرده باشد. پس اگر در میان اهالی مسجدی که او در آن نماز می‌خواند سرایت کرده باشد ، شایسته نیست که فرار کند.»

۱۳- علی بن ایوحزه از امام ابراهیم علیه السلام نقل می‌کند: قلت له: جعلنا فدک ، ما وجدتم عندکم لحمی دواء؟ قال: ما وجدنا لها عندنا دواء. إذا الدعاء والماء البارد»(۱۷).
«به حضرت گفتیم: فدایت شوم آیا برای تب، دوایی نیافته‌اید؟ فرمود: ما برای تب، دوایی جز دعا و آب سرد نیافتیم.»

۱۴- ابو اسامه شحام می‌گوید: از امام صادق‌علیه‌السلام شنیدم که می‌گفت: «ما اختار جنتاً رسول اللهصلی الله علیه وآله لحمی إذا وزن عشرة دراهم سکر بماء بارد علی الریق»(۱۸).
«جند ما پیامبر خدا صلی الله علیه وآله برای درمان تب ، تنها به وزن ده درهم سکر یا آب سرد ، بصورت ناشتا میل می‌فرود»

۱۵- امام موسی بن جعفرعلیه السلام درباره مردی که به آن حضرت شکایت کرد و گفت: من ده نفر عیال دارم که همه آنها بیمار هستند چه کار کنم؟ فرمود: «دوهم بالصدقه طیس شیء، أسرع إجابته من الصدقة ولا أجدیمنفعة للمریض من الصدقة»(۱۹).
«آنان را با صدقه مداوا کن، زیرا هیچ چیز از صدقه زودتر اجابت‌می‌شود و سودمندتر از صدقه برای بیمار چیزی نیست.»
منبع:آداب بیماری و احکام وفات

<b>IGF</b>
<span></span>
نویسنده:سید رسول زهرانی
محور۱-GH-IGFدرچاقی
جبه های آسیب شناختی
خلاصه:
گروه فاکتورهای خطر مجرای قلب: فرهای شکمی،پایداری انسولین،بخشازخون بالایه عنوان اساس سندرموم های متابولیک شناخته شده اند. علاوه براین با افزایش شدید کمبود هورمون (GH)اندازه بزرگتر،ترکیبات سندرموم های متابولیک و نیروی مستقلی بین آنهاشنگی چربی درونی و کند شدن ترشحGHبر افراد بالغ وجود دارد.
بنابراین هیپوزوماتو تروپین در فرهای شکمی اشاره به اهمیت نتایج سوخت و سازش (متابولیکس)دارد.به هر حال ،اساس سازوکارهای بیماری به طور ناچیز شناخته شده اند.شیوع سندرموم متابولیک دامنا درجهان در حال افزایش است .
عادت‌های کم تحرک و نشستی که از نتایج جامعه مدرن هستند باعث می شود افراد مستعد زتنیکی به فرهای مرکزی و سایر ترکیات و صورتهای سندرموم متابولیک شامل تائوانی ،گلکزکز،افزایش فشار خون ودیسلیدیا،میتلا شوند.
با اینکه هنوز تعریف های مختلفی از سندرموم وجود دارد اما واضح است که این حالت افزایش خطر برای پیشرفت بیماری قلبی عروقی (CVD)ومرض قند (DM)بمحسوب می شود.
دراین مقاله ،ما جریان ایبات موضوعهای دگرگونی در محور ۱-GH-IGFدر فرهای شکمی و نماس ممکن آن را روی سایر ترکیبات سندرموم های متابولیک بحث می کنیم.
چندین عوامل خطر وابسته (قلب و عروق،دیسلیدیوروتشن ،مقاومت انسولین و فشار خون،کروی ناراحتی مرض قند نوع دوم (DM)اوروزش انفارکتوس میو کارد درمدت زمانی طولانی شناخته شده و جدیدا سندرموم متابولیک نامیده شد.
درسال ۱۹۹۸،دیون اصطلاح سندرموم X برای ارتباط بین مقاومت انسولین و فشار خون معرفی کرد.
هرچند اخیرا تعریف واضحی و روشنی از سندرموم های متابولیک بیان شده امکان مطالعات ایپد میکی بر روی گروهی از فاکتورهای اصلی خطرناک به وجود آمده است.
تعریف های موجود از سندرموم به ترکیب همی گو،نا گون از وریدهای بطنی،سوخت و ساز گلکزکز بخشار خون ،باین بودن سطح خونابه ناشی از بالا بودن غلظت کلتترول HDLو بالا بودن سطح خونابه ناشی از تری گلیسیرید بسنگی دارد.
هریک از این عامل ها به صورت جداگانه به عنوان بنگ عامل اصلی خطر برای پیشرفت DMدوم و بیماری عروقی و مرگ می شوند .
میزان شیوع سندرموم متابولیک در جهان دامنا در حال افزایش است.
برخلاف گزارشات ارائه شده قبلی که اظهار داشت عموما سندرموم در آقایان بیشتر از خانم هاست ،دالبت شد که این وضعیت در هر دو جنس به صورت مساوی است.
در سومین برنامه آموزشی کلتترول ملی طرح بزرگ درمان(NCEP ATPIII)،معیارهای نزدیک به ۲۴٪ جمعیت ایالت متحده بر اساس سندرموم های متابولیک طبقه بندی شد.
وبا افزایش شیوع بیماری در افراد سن و در آمریکایی های مکریکی مشخص شد که میزان شیوع سندرموم در میان جمعیت ایالات متحده عموما به سن و نژاد بستگی دارد.
مطالعات مشتمل بر ۱۱گروه اروپایی موثر اظهار داشت که دویهمرفته ۱۵ درصد معیار هایشان را براساس سازمان بهداشت جهانی (WHO)تعریف کردند.
زمانیکه جمعیت استرالیا بر اساس زمینه موضوعی ارویا مورد بررسی قرار گرفت همزمان بود با تعریف معیارهای اتحادیه بیماریز قند بین المللی (IDF)که گه غالباً برای سندرموم تشخیص زده می شد. ۱۵ تا ۲۰درصد از معیارهای NCEP ATPIIIبسیت به تعریف (IDF)کمر محیط دایره ای کوچکتری را شامل می شود.
مطابق تعریف پیشنهاد شده از طرف WHO،درسال۱۹۹۸،مقاومت انسولین جزویز شاخه های سندرمهای متابولیکی می باشد.
در مقایسه با تعریف پیشنهادشده توسط آزمایشگاه برآورد سلامت و ملیت (NCEPATPIII،NHANESIII)نهار دارد که فرهای شکمی یک بیماری مستعد است که پیشرفت می کند متابولیکهای غیر طبیعی دیگر مثل مقاومت انسولین و وضمنیهای مثبت پرفروحتگی .
اخیرا تعریف توافق شده ای از سندرموم متابولیک توسط تعریف فرهای شکمی IDFبه عنوان ویژگی کلیدی سندرموم چاپ شده است.
اما آنچه باعث تمساز شدن تعریف NCEPATPIIIاستی شده به ضابط معیارهای گسترده است که برای کمر محیط دایره ،کلتترولHDL، گلکزکز پلاسمای سریع پیشنهاد می شود.
ترشحات (GH)

فرهای شکمی ،مخصوصا فرهای درونی به کند شدن ترشح هورمون رویه رشد وابسته می باشد. از این گذشته فردی که با کمبودGHپشرفته مواجه است شبیه فردی که دارای فاکتورهای خطر با سندرموم متابولیک است ،معرفی می شود.

علاوه بر این ،جایگزین کردن GHبه نادی که کمبودGHدارزند باعث کاهش توده چربی و بهبود چندین آشفنگی متابولیک وابسته به سندرموم متابولیک می شود. این پیشنهاد ممکن است کاهش ترشحات GH،که برای اثرات سوخت و ساز آنهاشنگی چربی شکمی بسیار مهم می باشد . به هر حال،ارتباط معکوس قوی میان بافت درونی (WAT)و تراوشات درونی GH،مفهوم بسیار ناچیز دارد.

در این مقاله ما بر روی عملکردهای (کنش ها)نااناسب مجورهای مشترک ۱-GH\_IGF، فرهای شکمی در سندرمهای متابولیک متمركز می شویم.

علاوه براین ما توجه خود را به نقاضاهای مهم و امکان پذیر کاهش ترشحات GH،انتد شیوع اثرات متابولیک وریدهای شکمی معطوف می کنیم.

بازبینی مقاله

ترشحات GHورویدهای بطنی چرب

ارتباط میان الحرافات غده درون ریز با وریدهای بطنی از زمانهای گذشته شناخته شده بود.

این بک دلیل متعارف تائوانی در مردها و فقدان قاعدگی و کاهش باروری در زنان می باشد.

افزایش فعالیت محوری مخاط غد فوق کلیوی مخصوصا وریدهای پلنی واضحترجیح می کنه .

با افزایش جری،ترشحاتGHکنند می شودبا افزایش ترشحاتGRهر از هم پاشیدگی توده جری بدون هیچ گونه فشار عمده برروی مداخلت از هم پاشیدگی ترشحات GH

از این گذشته سرعت ترخیص سوخت و سازGHشدیدتر می شود.

ارتباط میان توزیع منطقه ای جری و ترشحات GH،طور عمده اخیرا مطرح شده است.

هیچ ارتباط معنی داری میان نسبت میان تنه به مفصل ران و سرعت ترشحات GHدر۲۴ ساعت بدر مطالعات انجام شده روی ۲۱ مرد سالم پیدا نشد.

هرچند،در مردهای لاغر سالم و زنان با توده جری فربهی داخلی یک رابطه منفی با میانگین ترشحاتGHخونابه در ۲۴ساعت وجود داره که مستقل از سن ،جنس و وضعیت جسمانی می باشد .

این نشان می دهنه که برای هر افزایش در توده های چرب داخل شکم ،یک کاهش خطی در میانگین تجمع GHدر۲۴ ساعت وجود داره.

در مردهای مسن تر،VATرا افزایش ترشحاتGHدر هر ششکاف غشده ارتباط دارد،در هر صورتیکه در زنان premenopausal،سالم بالا بودن تجمع VAT،با کاهش تپش و بیان ترشحاتGHگروبا کاهش نظم انتشارGH،ارتباط داره .

دلایل حذف GHپر پلازما کاملا فهمیده نشده است.

نظم وقاعده انتشار خصوصیات LGH استفاده از حالت ها و نشاته های تصادفی نسبت ApEnمبنی می شود.

بالا بودن تریکی نسبت ApEn۱۰۱،نشان از بی نظمی و زیادی در تراشحات دارد و این در حالی است که با کوچکتر شدن مقدار ApEnنظم بیشتر می گردد.

وابستگی مثبت میان نسبت ApEn،VAT،گزارش شده است ،که اشاره داره براینکه کاهش نظم ترشحاتGHاعت کاهشVATمی شود همچنین این مورد در خانم های چاق به عنوان علامت تشخیص نعمدان(PCOS) گزارش شده است.

این مطالعه که شامل زنان و مردان سالم بود فربهی شکمی درونی و عدم استفاده از انسولین از عوامل مهم پیش بینی کاهش غلظت GHدر یک دوره ۲۴ ساعته می باشد.که به سن و جنسی بستگی ندارد.مادامی که خونابه I-LGF۱ پیش بینی های قبلی تجمع

GHدریک دوره ۲۴ ساعته در جوانان و نه در افراد پیر مطابقت داشته باشد.

تجمع جری و GH.

زئینک و مگنازیم های محیطی موجب پیشرفت انباشگی جری می گردد.

وسایل و امکانات جوامع پیشرفته از جمله در دسترس بودن غذاهای آماده همراه با عادتهای نشستی و کم تحرک ،در افراد مستعد زئینکی باعث پیشرفت فربهی مرکزی می شود.

حالات های برمن اسیده‌های چرب آزادFFAبه‌طور عمده از انباشگی فربهی داخلی جری ناشی می شود و ممکن است که به انباشگی جری کسک و آن راننده‌بد نماید .با اقی ئ کردن پایداری انسولین و ازباید انسولین که در نتیجه منجر به به کارگیری گلوکز چرب تضعیف شده در عضو هدف مانند جگر و ماهیچه می گردد،با فرض اینکه هیپوزوما تروپین با فربهی شکمی مرکزی ارتباط داره .ناشی از عامل های انباشنگی جری می باشد.

هرچند کاهش متوسط انباشنگی GHبعد از کاهش وزن در زنان با وریدهای شکمی برگشت داده نمی‌شود این پیشنهاده که کند شدن ترشحاتGHعب اصلی است که زمینه را برای وریدهای پلنی چرب مهیا می سازد.

هرچند این موضوع هنوز بحث برانگیز است،دلایل سازگاری وجود داره که وریدهای شکمی با کند شدن دوره های پایدار تجزیه جری در ارتباط است،و اظهار می کنده که واکنش تجزیه جری های معیوب در برابر پایداری این موضوع ممکن است به تقویت انباشنگی جری کمک کنده .

در مطالعات انجام شده در postmenopausal،نان با وریدهای شکمی در یک دوره ۲۴ ساعته پایدار واکنش تجزیه جری کاهش یافت و ترشحاتGHدر این واکنش پایدار افزایش پیدا کرد که علامت لافری برای مقابله با کنترل وزن نرمال پیشنهاد شد که کند شدن ترشحاتGHدر واکنش پایدار ممکن است موجب حفظ توده های جری شود.

همچنین ورزش یک محرک نیرومند برای آزاد سازی GHمست که اشاره داره GHیک عامل بسیار مهم برای متحرک کردن ذخایر جری در هنگام ورزش می باشد .

در طی تمرین انتشار GHدر افراد فربه کند شده است .

در یک مطالعه برروی جوان ها با GHDSخت ،اهمیت این موضوع برای دوره های لایه ای سوخت و ساز و تمرین های سریع نشان داده شده است.

پی گیری GHبرای یک دوره طو لانی سه ماهه ،نتایج درمان جایگزینی GHازادسازی glycerol، اسیده‌های چرب را در یک دوره کاهش می دهنه و جذب یافت اسیده‌های چرب آزاد را در یک دوره در هنگام ورزش های سخت کاهش می دهنه. بنابراین در فقدان یا پایین بودن پیش از حد سطح انتشار GHدر سوخت و سازهای جری موجب لاغری شدید در هنگام ورزش می شود.

یک پلن در حال رشد گواه براین است که نفوذ جری در جگر و اسکلت ماهیچه ای به پایداری انسولین سایر کارکترهای مختل کننده سندروم های متابولیکی ارتباط داره.

بیماریهای کبدی چرب غیر الکلی (NAFLD)شامل تصورات گسترده ای از وضعیتهای هپاتیک برای اسیده‌های چرب غیر الکلی (NASH)،که با حساسیت به انسولین خراب و حالت التهاب میمیان بائیتی ارتباط داره.

بنابراین پیشنهاد شده کهNAFLD،یک ویژگی از سندروم های متابولیک (علامت تشخیص سوخت و ساز)باشد.

اگر چه هم خوانی بین افزایش توده جری درونی و کند شدن ترشحGH،خوبی مشخص است ولی هنوز مشخص نیست که هم خوانی بین جگر و ترشحGH،وجود داره.

یافت درونی با جگر توسط سایمرگ ورودی ارتباط مستقیم داره.

فربهی درونی ممکن است با راهی از FFAبه جگر و شرکت در انباشگی هپاتیک جری افزایش یابد به هر حال ،در مطالعات ۱۲ ماعه رفتار GHدر postmenopausal،حالم های مبتلا به فربهی شکمی حجیم جری را به دست آوردند.

بیشتر تعاریف قابل قبول مبتنی هستند بر کاهشVAT،شمر می شه به درمان و با افزایش خیلی کم غلظت تولید (VLDL)و تراوش از جگر.

کاهش حجم هپاتیک جری بستگی داره به بهبود میزان حساسیت به انسولین.

وجود داره همچنین دلیل های بزرگ که زیان می رسانند به اکسایش در ماهیچه های کالبدی مربوط می شود به پایداری انسولین و انباشگی ماهیچه های فربه و بسط درونی.

هنوز وابستگی انباشنگی جری در ماهیچه کالبدی و جگر به ترشحGHکاوش نشده است.

کشش نادرست محور ۱-GhIgf.

چندین مکانیزم ممکن است حالت وابستگی هیو زو ماتوروپین با فربهی شکمی را شرح دهنه.

عدم تعادل هیو زو تالامی باعث GHRH،ریک افزایش سفنی سلولهای کالبدی را ارائه می دهنه.

تمرکز بالای سیستم FFA،ممکن است مانع ترشح منظم GHدر سطح غده صنوبری (هیپوفیز)شود.

کاهش در مقدار FFA،کسیدی،که داروی کاهندگی جری است صورت می گیرد و منجر به افزایش قابل توجه پاسخ های GH، درون زاده‌های مختلف و برای موارد چاقی و فربه است و نشان می دهنه که کارشناسان FFA،نیرو بخش بازدارنده برای تهان زاد GHدرموارد فربه به کار می برند.

در آزمایش های انجام شده روی حیوان،نشان داده که لپن یک علامت متابولیک (یک سیگنال سوخت و ساز)هست که ترشح GHتنظیم می کنده .

اگر چه مکانیزم های پاتوفیزی کالما روشن نیستند اما این گونه نیز مشخص است که لپین فعالیت GHRH،سلولهای کالبدی و نوو پیشهY،انتظیم می کنه و نوون ها را در سطح هیپوتالامی تولید می کنده.

جمع شدن خونابه IGF-۱،دردرجه اول وابسته بهGH،که نفوذ و اثر ترشح GHمی باشد به هرحال Feed-back یک سیستم منفی است.

برعکس یا پیدرانی که کمبودGHدارند و سطح کمی از ۱-IGFرا نشان می دهنه فربهی در رابطه با سطح نرمال تا بالای ۱-IGFاست و سطح ۱-IGFرا افزایش می دهنه و نشان می دهنه که عوامل دیگر علاوه برIGLغذای زیاد یابد می شود که ممکن است مانند تولید۱-IGFدر افراد باشد.

پیشنهاد شده است که کاهش ازباید انسولین تولید ۱-IGFBP۱،را ساده می کنده.

اگر چه طبق شواهد مقاومت انسولین سرچ از ازباید انسولین است ممکن است ۱-IGFآزاد به وسیله کاستن تمرکز ۱-IGFBPافزایش یابد.

سندروم متابولیک وابسته هست به فنا پذیری LUCVD،در هر دو جنس باگر چه دانسته های مرگ و میر تاحدی بسته به تعریف سندروم ها تفاوت دارند.

این مشخصه GHDکررگ و سندروم های متابولیک یک بگ گروه بندی مشابه عامل های خطر مجراهی قلب را نشان می دهنه.

بیشترین یافته های مرکزی در هر دواین سندروم ها (علامت های تشخیص اوریدهای فربهی درونی و مقاومت انسولین هستند .

از دیگر خصوصیات مشترک در هر دو حالت بالا، بودن تری گلیسرید ،پایین بودن (HDL)تجمع کسترول ،افزایش شیوع فشار خون بالا ،رفتن سطح پروتئین پلازما وسامنت از فعالیت (PAD)می باشد.

ازاین گذشته ،هر دو حالت نشانه های مثبت بارفروتنگی از سطح خونابه بالا ،تصلب شریان باهنگام (زود رس)،کنش نادرست و افزایش مرگ ومیر بواسطه بیماری مجراهی قلبی وجود داره.

با توجه نشانهات میان این دو سندروم (علامت تشخیص بیماری او مشاهده بهبود پیشرفت درمان در جایگزینی GH،تعداد زیادی از این ویژگی ها ممکن است یافتنی باشند و عدم شناسایی (کشف) او پایین بودن سطح GHممکن است از نکات مهم و قابل توجه برای مشاهدات عدم اطلاق کانونی سوخت و سازها در هر دو حالت (وضعیت)باشد.

ازاین گذشته ،رفتر (درومان مشخص و معلوم GHدر فیزیولوژیک داره در افراد با سندرم متابولیک فاقد بیماری غده هیپوفیزآلت مغزپوی را برروی چندین متغیر متابولیکی در مردهای میان سال و زنانpostmenopausal داده است.

درفرست هسه به صورت تصادفی ،با، داروهای کنتری مطالعات رفتار (درومانGHدرمردهای میان سال با وریدهای شکمی ،یک کاهش (دگرگونی)معنی دار و قابل توجه در وریدهای شکمی و پیشرفت در حساسیت انسولین نشان داد.

به طور مشابه درر زنان با وریدهای شکمی به مدت ۱۲ ماه، معالجه GH،بران غده های چرب و حجم هپاتیک چرب کاهش یافت.

ازاین گذشته در مطالعه ای که بررسی می کرد سلامت **premenopausal** را در خاتم های با **BMI** طبیعی و نرمال که مبتلا به وریدهای شکمی بودند حاکی ازاین بود که مشارکت ممتکوسی بین متوسط میانگین تمام شدن ۲۴ ساعت **GH** جمع شدن و نشانه خطر جراحیهای قلب وجود دارد که شامل میزان حساسیت بالا به پروتئین .

نتیجه

این داده ها بیان می کنند که هیپوزوما نورتروپین در شخص مبتلا به سندروم های متابولیک ممکن است بکند ارتباط بین وریدهای شکمی و بعضی از عامل های خطر جراحیهای قلب وجود داشته باشد.

سازو کارهای پشت حالت هیپوزوما نورتروپین به وریدهای شکمی بستگی دارد که هنوز به خوبی شناخته نشده اند.

درجه کند شدن ترشحات **GH** در فرهای مرکزی نتیجه منطقی با اثر عامل جمع شدن چربی می باشد .

در جریان شواهد ارائه شده سابقاً تولید و وراثت و ساز و کارهای محیطی مربوط می شوند به بسط و پیشرفت ابتاشگی چربی باقدرت هیپوزوما نورتروپین و ابتاشگی چربی و همچنین همکاری داشتن (دخیل بودن )بعضی از نتایج متابولیک های فرعی وریدهای شکمی

#### این بیماری واگیر ندارد!

نویسنده: دکتر امیر حسین احسانی

گفتگوی هفته نامه سلامت با دکتر امیر هوشنگ احسانی درباره یکی از شایع ترین بیماری های پوستی

برص یا ویتیلیگو که قدیم تر ِ ما به آن پیسی می‌گفتند، نوعی بیماری التهابی پوست است. این بیماری معمولاً به صورت لکه های سفید رنگ و به طور فرته در دو سمت بدن خود را نشان می‌دهد. می‌گویند علت مشخصی برای پیدایش برص و درمان قطعی آن وجود ندارد. برای اینکه به درستی با نادرستی این گفته بی پریم بای صحبت های امیر حسین احسانی، متخصص پوست و مو نشستم تا ما و شما را بیشتر با این بیماری آشنا کند.

هفته نامه سلامت سلامت: آقای دکتر، بهتر است بحث ماًن را با تعریفی از این بیماری شروع کنیم، اینکه اصلاً برص چیست؟

یکی از بیماری های پوستی که از مدت ها پیش برای آن را شناخت و تحت عنوان های مختلف از آن یاد کرد، بیماری برص یا همان لکه و پیس می‌باشد که در اصطلاح علمی به آن ویتیلیگو می‌گویند. انسان های اولیه این بیماری را نوعی جدام می‌دانستند و متأسفانه با بیماریان مبتلا مانند بیماریان جذامی رفتار و آنها را از خود طرد می‌کردند و این بیماریان مجبور بودند تا آخر عمر تنها زندگی کنند. این در حالی است که برص یک بیماری خود ایمنی است که در آن بدن بر علیه خودش شروع به مبارزه می‌کند، یعنی رنگدانه پوست به عنوان یک ماده خارجی به حساب می‌آید و بدن سعی می‌کند رنگدانه های خودش را از بین ببرد و نتیجه این می‌شود که در نقاطی از بدن لکه هایی کاملاً سفید که فاقد رنگدانه هستند ایجاد می‌شود. در بیماری برص، سلول های ملانوسیت پوست به علت های مشخص یا نامشخص از بین می‌روند و وقتی ملانوسیت ها از بین بروند، دیگر رنگدانه از این سلول ها ساخته نمی‌شود و پوست به صورت موضعی به رنگ سفید در می‌آید.

هفته نامه سلامت سلامت: با این حساب هیچ علتی برای پیدایش این بیماری وجود ندارد؟

همان طور که گفته شد، خیر، اما اگر این بیماری در یکی از اعضای خانواده وجود داشته باشد امکان اینکه در دیگر افراد خانواده هم این بیماری دیده شود وجود دارد. زیرا برص ممکن است هر طریق ژنتیک از پدر، مادر یا خانواده نزدیک به فرد برسد اما امکان ابتلای وراثتی آن تنها ۲۰ درصد است. بنابراین ممکن است هر کسی با زمینه ژنتیکی یا غیر ژنتیکی به این بیماری مبتلا شود.

هفته نامه سلامت سلامت: در چه سنی، افراد بیشتر درگیر این بیماری می‌شوند؟

در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد ولی بیشترین سن ابتلا بعد از دو سالگی است زیرا این بیماری معمولاً مادرزادی نیست و در سنین جوانی بیشتر رخ می‌دهد. با این حال ما مبتلایانی زیر دو سال یا حتی افرادی که درسن بالا به این بیماری دچار شده اند را دیده ایم.

هفته نامه سلامت سلامت: آقای دکتر، امکان ابتلا در چه مناطقی از بدن بیشتر است؟

لکه و پیس ابتدا از مناطقی که بیشتر تحت فشار هستند شروع می‌شود، مثل آرنج ها، زانو ها و نشیمنگاه، بعد ممکن است در نقاط دیگر بدن گسترش پیدا کند. در بعضی افراد هم که به این بیماری دچار شده اند، ابتلا پس از زخم شدن ناحیه به وجود آمده است. هفته نامه سلامت سلامت: با توجه به اینکه می‌گویند علت خاصی برای پیدایش برص وجود ندارد، آیا پس از ابتلا مشخص است که بیماری چه سیری را طی می‌کند و تا چه حد پیش می‌رود؟

خیر، روند پیشرفت هم قابل پیش بینی نیست و اینکه بیماری در آینده چه سیری را طی می‌کند و آیا کسی که دو یا سه لکه سفید داشته باشد لکه ها اضافه یا محدود می‌شوند یا اصلاً خوب به خود خوب می‌شود یا نه، کاملاً مشخص نیست، مثلاً در فردی ممکن است دو یا سه لکه سالان سال ثابت بماند، در حالی که در فرد دیگری طرف مدت کمتر از چهار ماه لکه ها سطح وسیعی از بدن را بپوشاند. دانشمندان هنوز نتوانسته اند چگونگی سیر بیماری را کشف کنند اما در مواردی که لکه ها محدود هستند، می‌تواند از طریق دارو یا پیوند، آن را کنترل نمایند.

هفته نامه سلامت سلامت: آیا این بیماری می‌تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد؟

ایند. این بیماری بکد درگیری پوستی است که ممکن است به علت نمایان بودنش فقط از نظر روحی فرد را دچار مشکل کند اما از نظر جسمی هیچ مشکلی برایش ایجاد نمی‌کند. تنها در مواردی که این لکه ها در چشم یا گوش پیدار ایجاد شوند ما او را برای درمان به متخصصان مربوطه معرفی می‌کنیم.

هفته نامه سلامت سلامت: اگر لکه ها در سر باشند چطور، ممکن است آن قسمت از سر دچار ریزش مو شود؟

خیر. فقط ممکن است موهای آن ناحیه از سر سفید شوند که دراین صورت درمان بسیار سخت و امید به بهبودی بسیار کم می‌شود.

هفته نامه سلامت سلامت: آیا رنگ پوست می‌تواند تائیری در به وجود آمدن یا تشدید بیماری داشته باشد؟

خیر، تائیری ندارد. اما چون لکه ها سفید هستند، در افراد سفید پوست خیلی مشکل ایجاد نمی‌کند. برای مثال اروپایی ها در صورت ابتلا کمتر به فکر درمان هستند چون رنگ سفید پوست شان مانع نمایان شدن لکه ها می‌شود، برعکس در نژاد سیاه به علت تضاد شدید رنگ پوست و رنگ لکه ها این بیماری خود را بیشتر نشان می‌دهد و فرد را مجبور به پیگیری و درمان می‌نماید.

هفته نامه سلامت سلامت: آفتاب چطور، برای این بیماریان مضر است یا نه؟

این افراد به علت از دست دادن رنگدانه های بدن زودتر دچار آفتاب سوختگی می‌شوند و پوست شان نیاز به محافظت بیشتری در برابر آفتاب دارد، بنابراین مبتلایان باید نواحی سفید شده را کاملاً با ضد آفتاب بپوشاند تا دچار آفتاب سوختگی شدید نشوند. اما در مواردی هم طبق نظر پزشک و تحت شرایطی خاص آفتاب به عنوان یک عامل درمانی در بیماریان به کار می‌رود. هفته نامه سلامت سلامت: آیا این بیماری واگیر دارد، یعنی ممکن است با دست دادن یا تماس پوستی با فرد مبتلا ما هم دچار شویم؟

به هیچ وجه. این بیماری به هیچ عنوان ممکن نیست از فردی به فرد دیگر از طریق ارتباط پوستی یا هرنوع ارتباط دیگری سرایت کند. این افراد می‌توانند مانند همه ازدواج کنند، بچه دار شوندو مشکلی هم نداشته باشند. اما باید این را هم بدانیم که یکی از دلایلی که زن یا مرد می‌توانند تقاضای طلاق بدهند ، وجود برص در فرد مقابل است. تاگفته نمائند که این فقط به این علت است که شاید طریقی نتوانند از نظر ظاهری شرایط طرف مقابل را قبول کنند و نه به خاطر مشکلات جسمی یا واگیر دار بودن. افراد هیچ گاه نباید فراموش کنند که این بیماری ممکن است در هر سنی و هر کسی اتفاق بیفتد، بنابراین باید رفتاری کاملاً طبیعی با بیماریان مبتلا داشته باشند، چون آنها در پیدایش بیماری خود هیچ نقشی نداشته اند و مشکلی برای کسی پیش نمی‌آورند.

هفته نامه سلامت سلامت: بیماریان مبتلا به برص چقدر می‌توانند به بهبودشان امیدوار باشند، آیا اصلاً درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد؟

متأسفانه خیر. همان طور که علت و روند پیشرفت بیماری مشخص نیست، درمان قطعی هم برای آن وجود ندارد. در برخی افراد ممکن است درمان دارویی با پیوند جواب بدهد و بیمار دیگر ضایعه ای در بدن بینند در حالی که در افرادی دیگر بیماری حتی پس از پیوند هم ممکن است دوباره عود کند.

هفته نامه سلامت سلامت: و روش های درمانی؟

یکی درمان دارویی به وسیله کورتون است که می‌تواند تا حدودی بیماری را کنترل و از گسترش آن جلوگیری کند اما به علت عوارض زیاد مصرف کورتون در طولانی مدت نمی‌توان از آن استفاده کرد، از این روش در مواردی که لکه ها محدود هستند استفاده می‌شود. روش دیگر پیوند پوست است که این روش هم در مواردی که لکه ها محدود هستند و در طی سه یا چهار سال پیشرفت نکرده اند، استفاده می‌شود. بیشتر افرادی که برص، صورت آنها را درگیر کرده از این روش استقبال می‌کنند . روش های درمانی فوئوتراپی و لیزر آرگایمر هم برای موارد محدود بودن لکه ها به کارمی‌روند که ۴۰ تا ۵۰ درصد بهبودی در در پی دارند و می‌توانند جلوی پیشرفت بیماری را نیز بگیرند.

منبع: هفته نامه سلامت

#### عقوت‌های کلیه

نویسنده:دکتر محسن ظاهری محمودی

عقوت‌های ادراری در تمامی سنین بروز می‌کند، عقوت‌های ادراری تا یک سال اول زندگی در پسران شایع‌تر از دختران است. بعد از سال اول زندگی ۵۰ تا ۷۰ سالگی عقوت‌های ادراری در زنان به نسبت مردان ۱۰ به یک است و بعد از ۵۰ سالگی این نسبت در مردان و زنان یکسان می‌شود. عقوت‌های ادراری در زنان شایع‌ترست علت شایع بودن عقوت‌های ادراری را وضعیت آناتومی بدن زنان است و با توجه به این که دستگاه تناسلی و ادراری زنان در مجاورت هم قرار داد شیوع عقوت‌های ادراری در زنان بیشتر دیده می‌شود. عقوت‌های ادراری به دو دسته «اختصاصی» و غیر اختصاصی» تقسیم می‌شوند، در عقوت اختصاصی نوع میکروارگانیز (عامل ایجاد کننده) مشخص دستگاه ادراریست و بیماری خاصی در دستگاه ادراری ایجاد می‌کنند مانند بیماریهای انگلی، قارچی و بیماریهای که در اثر تماس جنسی منتقل می‌شوند. عقوت‌های ادراری غیر اختصاصی شایع‌تر است و متشاه عقوت‌های غیر اختصاصی می‌تواند در کلیه باشد که در اصطلاح عقوت کلیه (پیتونفریت) گفته می‌شود یا می‌تواند در مثانه و یا مجرای ادرار باشد که به اسپسیت، معروف است.

تخریب کلیه‌ها مهمترین عارضه عقوت ادراری اکثر عقوت‌های ادراری می‌تواند نشانه یک بیماری خاص باشد، که با ایجاد عقوت، می‌توانم به وجود آن بیماری پی ببریم. تخریب کلیه‌ها از جمله مهمترین عوارضست که عقوت‌های ادراری می‌تواند برای فرد به ارمغان بیاورد. علت ایجاد عقوت‌های ادراری باکتری‌های مختلفی در ایجاد عقوت‌های ادراری نقش دارند، باکتری «ای کولای» (E-coli) شایع‌ترین عامل ایجاد کننده عقوت‌های ادراریست. باکتریهای «استرپتوکک» و «پسودوموناس» از دیگر عوامل ایجاد کننده عقوت‌های ادراری است و باکتریها از طریق مجرا، خروشان را به مثانه و در نهایت به کلیه‌ها می‌رسانند، تصریح عوامل ایجاد کننده



عروسی در ایران

کرد: این باکتریها می‌توانند مجرا کلیه و مثانه را دچار عفونت کنند. اختلالات زینته‌ای در بدن فرد می‌تواند او را مستعد عفونت ادراری کند، بعنوان مثال سنگ‌های ادراری می‌تواند عامل ایجادکننده عفونت‌های ادراری باشد.

ناهنجاریه‌های مادرزادی دستگاه ادراری، سرطان‌های دستگاه ادراری را نیز می‌توان از عوامل مستعد عفونت‌های ادراری دانست. مثانه عصبی را از عوامل مستعد ایجادکننده عفونت‌های ادراری است و بیماریاتی که اختلالات عصبی در مثانه دارند، سنگسخت علایم آن به صورت عفونت‌های ادراری بروز کند. رفلاکس به معنی پس زدن ادرار از مثانه به داخل کلیه‌عاست. و ازهمزترین عامل اختلالات زینته‌ای است به طور طبیعی، مسیر عور ادرار از کلیه به مثانه و سپس به مجراست، حال اگر به هر دلیلی ادرار از مثانه به جهت عکس به داخل پس یزند به آن رفلاکس گفته می‌شود. اکثر رفلاکس‌ها عللی مادرزادی دارند، و تنها علایم رفلاکس‌ها در کودکان عفونت ادراریست. تشخیص رفلاکس ادرار در کودکان مهم است تشخیص رفلاکس در کودکان بسیار مهم است، اگر رفلکس در کودکان تشخیص داده شود قابل درمانست، ولی در صورت درمان نکردن می‌تواند بعد از چند سال باعث از بین رفتن کلیه‌ها شود. عفونت‌های ادراری از نظر تکرار عفونت به دو دسته تقسیم می‌شود، فرد ممکنست یک بار به عفونت ادراری مبتلا‌شود و دیگر تکرار نشود که به آن عفونت اولیه می‌گویند و یا فرد مکرر دچار عفونت ادراری شود که به آن عفونت عود شونده می‌گویند. علایم عفونت‌های ادراری بعضی از بیماران ممکنست علایم خاصی نداشته باشند، به صورت اتفاقی در طی آزمایشات که به عمل می‌آورند عفونت ادراری برای آنها تشخیص داده شود. بعضی از بیماران یا بروز عفونت ادراری دچار علایم می‌شوند که بسته به نوع عفونت، علایم آن متفاوتست. اگر منشاء عفونت‌های ادراری، کلیوی باشد بیمار یا تب و لرز و درد پهلو مواجه می‌شود و ممکنست علایم ادراری مانند سوزش، تکرر و یا خون در ادرار در بیمار دیده شود. اگر در آزمایش به عمل آمده از بیمار منشاء عفونت ادراری در کلیه باشد باید بیمار تحت درمان دقیق قرار گیرد به خصوص در اطفال زیرا بی‌تفاوتی (عفونت کلیه) می‌تواند باعث تخریب کلیه شود. اگر عفونت ادراری منشاء آن از مثانه باشد، بیمار با علایم ادراری به صورت تکرر، سوزش و وجود خون در ادرار و درد زیر دل مواجه می‌شود، ولی در این عفونت بیمار تب ندارد.

عفونت مثانه در زمان شایع‌تر است،و عفونت‌های مثانه به دلیل درد فراوان بسیار زود تشخیص داده می‌شود اما معمولاً عوارض جانبی زیادی ندارد و با یک درمان کوتاه مدت برطرف می‌شود. در خصوص علایم عفونت مثانه در زنان باید گفت: این نوع عفونت فرد را تکرر، سوزش درد و گاهی وجود خون در ادرار بروز می‌کند. عفونت مثانه در زنان حامله بسیار حائز اهمیت است، و عفونت مثانه در زن حامله می‌تواند تبدیل به عفونت کلیوی شود که این موضوع هم برای مادر و هم جنین بسیار خطرناک است. انجام آزمایش‌های دوره‌ای برای تشخیص عفونت مثانه برای زنان حامله ضروریست، زنان حامله حتی اثر علایم عفونت ادراری ندارند باید به صورت دوره‌ای آزمایش‌بندند تا در صورت داشتن عفونت مثانه بدون علامت، درمان شوند تا مبتلا به عفونت کلیوی نشوند. عفونت‌های مجرا در مردان شایع‌ترست، عفونت‌های مجرا معمولاً با ترشح از مجرا و عفونت ادراری بروز می‌کند و علت اصلی آن بیماری‌های است که در اثر تماس جنسی منتقل می‌شود. عفونت پروستات یا علایم ادراری به صورت سوزش، تکرر و اشکال در دفع ادرار بروز می‌کند. تشخیص عفونت‌های ادراری تشخیص عفونت‌های ادراری بسیار ساده است، و در عفونت‌های غیر اختصاصی تنها با آزمایش و کشت ادرار عفونت مشخص می‌شود و آنتی‌بیوتیک که برای آن باکتری مناسب است توسط پزشک تجویز می‌شود. عوارض عفونت‌های ادراری عفونت‌های مزمن دستگاه ادراری برای فرد عوارضی ایجاد می‌کند، و عفونت‌های مکرر و طولانی در بیمار می‌تواند ایجاد سنگ کلیه کنند. عفونت‌های مزمن و مکرر در کلیه‌ها به خصوص در اطفال می‌تواند هر دو کلیه آنها را از کار بیندازد. عفونت‌های مزمن مثانه به ندرت باعث بروز سرطان می‌شود، در خصوص عوارض عفونت‌های مجرا باید گفت :عفونت‌های مجرا نیز می‌تواند باعث تنگی مجرا شوند. عفونت‌های ناشی از تماس جنسی می‌تواند، زندگی فرد را به مخاطره بیندازد و حتی باعث مرگ فرد شود.

پیشگیری مهمترین عامل برای پیشگیری از عفونت‌های ادراری توجه به علایم بالینی است و اگر شخصی دچار علایم عفونت ادراری شد یا مراجعه به پزشک می‌تواند مشکل خود را حل کند زیرا امکان دارد در پشت این عفونت یک عامل مهم زینته‌ای وجود داشته باشد.

رفلاکس در کودکان شایع است، و یک درصد کودکان دچار رفلاکس هستند بنابراین والدین اگر مشاهده کردند که کودک آنها تب دارد و هیچ توجیهی برای آن تب نیست باید حتماً کودک خود را به یک متخصص نشان دهند و آزمایش کشت ادرار انجام شود و در صورت تشخیص عفونت در دستگاه ادراری کودک از نظر رفلاکس بررسی شود. تب‌های بدون دلیل در کودکان را جدی بگیرید همیشه برای درمان رفلاکس نیاز به جراحی نیست، اکثر کودکان تا سن ۴ تا ۳ سالگی رفلاکس آنها برطرف می‌شود، متنتی در این مدت باید از نظر عفونت ادراری تشخیص داده شود و به محض ایجاد عفونت درمان شود و به صورت مرتب آنتی بیوتیک به عنوان پیشگیری مصرف شود تا رفلاکس برطرف شود. آزمایش‌های دوره‌ای در افراد پر خطر حایز اهمیت است، زنان حامله، اطفال، کهنسال و افرادی که بیماری‌های زینته‌ای ادراری دارند نیازمند آزمایش‌های دوره‌ای هستند. درمان در صورت بروز عفونت، بیمار باید برای تشخیص نوع عفونت به پزشک متخصص مراجعه کند تا برای آنتی‌بیوتیک مناسب تجویز و عفونت درمان شود و به صورت مرتب آنتی‌بیوتیک به عنوان پیشگیری مصرف شود تا رفلاکس برطرف گردد. به عنوان مثال اگر پزشک برای درمان عفونت کلیه دو هفته درمان دارویی را برای بیمار تعیین می‌کند، حتی اگر بعد از ۳ روز علایم برطرف شد نباید تایید داروی خود را قطع کند. یکی دیگر از درمان‌های عفونت‌های ادراری را برطرف کردن غلّ زینته‌ای است و در صورت وجود غلّ زینته‌ای مانند سنگ یا ناهنجاری‌های مادرزادی باید این مشکلات درمان شود تا از عفونت جلوگیری گردد. اگر رفلاکس در کودکان تشخیص داده شده باید از عفونت پیشگیری شود تا این که رفلاکس بهبود یابد و در صورت عدم بهبودی، درمان‌های جراحی برای اصلاح رفلاکس ضرورت دارد مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک باعث مقاوم شدن عفونت نسبت به درمان می‌شود، تاکید کرد: مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک در زنان باکتریهای موجود در دهانه رحم آنها را مقاوم و همین باکتریها می‌تواند ایجاد عفونت مثانه کند. در عفونتهای کلیه پیشگیری بسیار بهتر از درمان است.

## خون دماغ

نویسنده: دکتر محسن شریفی

طبق آمار به طور تقریبی یک نفر از هر ۱۰ نفر دست کم یکبار سابقه خونریزی شدید از بینی داشته است. خونریزی ممکن است جزئی و با خیلی شدید باشد. بعد از خونریزی‌های قاعدگی، خونریزی بینی شایعترین خونریزی خودبخودی در انسان است که به علت پارگی عروق مخاطی بینی که بدون محافظ می‌باشد اتفاق می‌افتد. شایعترین محل خونریزی در اطفال و بالئین جوان قسمت قدامی تپه بینی است ( که ناحیه کیسلباخ (Kisselbakh) یا قیل little نامیده می‌شود). خونریزی این ناحیه را می‌توان به آسانی کنترل نمود. مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین محل خونریزی در قسمت خلفی –توقاتی جدار خارجی و تپه‌ی وسط بینی در اشخاص مسن است.

شایعترین علت خونریزی بینی ضربه یا تروما است. ضربه‌های شدید باعث شکستگی استخوان بینی شده و ضربه‌های خفیف نظیر دستکاری بینی با انگشت آسیب به ناحیه لیل وارد آورده و سبب از بین رفتن موکوس محافظ آن ناحیه می‌شود.

عوامل مهم در کنترل خونریزی‌های بینی عبارتند از: علت، محل خونریزی، نحوه معالجه آن.

علت شناسی : عوامل موضعی و عوامل سیستمیک

عوامل موضعی:

در میان عوامل موضعی که سبب خونریزی بینی می‌شوند، می‌توان از ضربه‌های وارده به صورت، واکنش التهابی تغییرشکل ساختمانی، وجود جسم خارجی، تماس با مواد شیمیایی سمی، مداخله جراحی و تومورهای داخلی بینی نام برد. ضربه‌ی موضعی یکی از شایعترین علل خون دماغ است. وارد کردن لوله بینی- معمدی (افزایش مقاوم فشار هوایی بینی) دستکاری داخلی بینی و بازنیایی جسم خارجی داخل بینی که سبب پاسخ التهابی شدید شده است، همه می‌توانند مسئول خونریزی بینی باشند عمل‌های جراحی داخلی بینی و شکستگی‌های استخوان بینی، دیواره سینوس‌های صورت- کاسه چشم و قاعده جمجمه هم می‌تواند سبب خون دماغ شوند.

بد شکلی‌های ساختمانی:

به شکل مادرزادی یا اکتسابی می‌تواند سبب درگیری قسمت قفرویی یا استخوانی تپه‌ی بینی یا شاخک‌ها شوند. در این حالت هوای دمیده شده با سرعت و تلاطم بیشتری وارد بینی می‌شود. این مسئله سبب خشکی غشای مخاطی-التهاب و دلمه بستن می‌شود. برداشتن دلمه‌ها از طریق پاک‌ کردن بینی با یا فشار وارد کردن هوا از راه بینی انسداد یافته عروق خونین سطحی را در معرض قرار می‌دهد و موجب خونریزی می‌شود.

سرطان‌های متعددی می‌توانند با خونریزی‌های خودبخودی بینی یتظاهر کنند. یکی از عوامل خونریزی شدید بینی در پسران، آزیوبیوریوم است. این تومور خوش خیم عروق که از ناحیه بینی- حلقی منشاء می‌گیرد ممکن است به صورت خودبخودی یا در پاسخ به ضربه خونریزی کند.

علایم بالینی

بیماران از خونریزی هر دو بینی معمولاً شکایت دارند در حالی که در حقیقت یک بینی خونریزی دارد. از بیمار باید پرسش کرد اگر دو طرف خونریزی دارد شدت کدام بینی بیشتر است. بهتر است لخته‌های خون خارج شود بعد به وقت داخل بینی معاینه شود تا محل خونریزی مشخص گردد.

درمان کلی

۱- حفظ خودرمی

۲- بیمار باید بنشیند و بالاته‌ی خود را به جلو خم کند و دهان خود را باز نماید او در این حالت می‌تواند خون را نف کرده و آن را فورت نهد. سرانجام بالاته باید به حالت معمول در آید.

تنها اگر به مدت ۵ دقیقه قسمت جلویی بینی را در سمت خونریزی به روی تپه‌ی بینی با انگشت دست فشارمزم بسیاری از خونریزی‌های بینی مهار می‌شوند به بیماران گرم‌شده می‌شود که پته یا دستمال در بینی خود نگذارند. زیرا ممکن است هنگام در آوردن آنها دچار مشکل شوند و مخاط بینی بیشتر دچار آسیب شوند. اگر سابقه خونریزی شدید یا طولانی وجود دارد یا در حین معاینه بیمار دچار افت فشار خون ازتوسنایک (کاهش فشار خون وضعیتی) می‌شود. تعیین سطح هموگلوبین و هماتوکریت جهت تصمیم‌گیری در مورد ضرورت تزریی خون به بیمار الزامی است.

۳- کمپرس‌های سرد باید پشت گردن و همچنین پشت بینی گذارده شود.

۴- پایین آوردن فشار خون

۵- قطع داروهای ضد انعقادی

درمان موضعی

- کوتر کردن (cautery)

– تامیوناد قدامی و خلفی

مهار خونریزی احتیاج به همکاری بیمار و وسایل معاینه دقیق از جمله چراغ پیشانی و ساکشن دارد.روش‌های متعددی برای هموستاز (توقف خونریزی)، وجود دارد که می‌توانند از کوتریزاسیون شیمیایی (اسیدتری کلروآسیتیک و تیرات نفره) و الکتریکی تا تامیون قسمت قدامی و خلفی یونی متفاوت باشد. البته روش‌های دیگری از جمله کوتریزاسیون با کاتک آندوسکوپی – بستن شریان‌های اصلی‌تر جراحی‌های سیتولاستی تیغه یینی و … وجود دارد.

باید در ابتدا خون، لخته‌ها و اجسام خارجی را خارج شود. سپس از فیل افرین و لیدوکائین جهت ایجاد انقباض عروقی و بی‌حسی لازم به شکل موضعی شود. می‌توان درست روی همان مخاط شکسته به آرامی قلم یکم قلم آفته به تیرات نفره را به عروق خونی که به موضع خونریزی می‌رسند تماس دهم بهتر است آن رنگ خونی که به محل خونریزی دهنده می‌رسد سوزانده شود تا این که مستقیماً خود محل را بسوزانیم.

در صورتی که امکان کوتریزاسیون نباشد یا با کوتریزاسیون خونریزی کنترل نشود باید از تامیون استفاده کرد.

بدون توجه به روش قدامی، تامیون یینی باید دست کم ۲۲–۴۸ ساعت باقی بماند. هم به دلیل اینکه این پاستنامان راه تخلیه سیوس‌های اطراف یینی را می‌بندد و هم به خاطر اینکه احتمال سندرم شوک عفونی کاهش باید از آمی یوئیکه استفاده می‌شود. حدود ۱۰٪ خون دماغ‌های خلفی به روش‌های درمانی معمولی پاسخ نمی‌دهد و مداخله جراحی لازم است. راهنهایی‌هایی جهت ارجاع به متخصص

خون دماغ مداوم نیازمند به ارزیابی توسط متخصص گوش، حلق و بینی دارد. بیماری‌ها که به بستن قسمت خلفی یینی نیاز دارد باید حتماً توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی درمان شود. آزمایش‌های معمولی که شامل PT و PTT شمارش پلاکت و زمان سیلان است.

باید در موارد خونریزی شدید یینی انجام شوند. سطح هموگلوبین و هماتوکریٓت باید تعیین شود تا تصمیم بگیریم که بیمار احتیاج به تزریق خون دارد یا خیر. هنگامی که خونریزی بند آمد استفاده از فظره کلرورسدیم – اجتناب از دستکاری داخل یینی و استفاده از پماد مناسب بر روی تیغه یینی می‌تواند از خونریزی مجدد بین جلوگیری کند.

**حساسیت، سرماخوردگی، نیت آن را جدی بگیرد**

عارضه آلرژی در هر سنی ممکن است در انسان‌ها بروز کند. چرا که رهگذران در هنگام خرید از مغازه‌ها و یا موع غزیت و یا برگشتن از محل کار به خانه در معرض تماس با عوامل حساسیت زا قرار دارند. اما آلرژی با افزایش سن، شایع تر می شود.

تا از دور می بینش، دست‌هایم را روی گوش‌هایم می‌گذارم تا باز صدای بلند عطسه‌هایم گوش‌هایم را تا مرز کرشدن تهدید نکند و البته ۳ مرتوبم هم به هوا پرواز نکنم! مطلق دست خودشم هم نیست. هر سال به این فصل که می‌رسیم دچار عطسه‌های پیاپی می‌شود. عطسه‌هایی که واگرد نیست و کسی را تهدید نمی‌کند. گاهی آب ریزش یینی دارد، بعضی وقت‌ها هم چشم‌هایم سرخ می‌شود و می‌سوزد ولی سرما نخورده‌ام است و آنفلوآنزا هم ندارم. بلکه به بیماری دیگری مبتلا شده‌ام: بیماری به نام حساسیت که گاهی هم پسوند فعلی به آن می‌دهند و می‌گویند: حساسیت‌های فصلی.

حساسیت، مخاطپاش کیست؟

دکتر اکبریان، فوق تخصص ایمونولوژی آسم و آلرژی در گفت‌وگو با ما در ارتباط با مخاطپان این بیماری می‌گوید: عارضه آلرژی در هر سنی ممکن است در انسان‌ها بروز کند. چرا که رهگذران در هنگام خرید از مغازه‌ها و یا موع غزیت و یا برگشتن از محل کار به خانه در معرض تماس با عوامل حساسیت‌زا قرار دارند. اما آلرژی با افزایش سن، شایع تر می‌شود. این روزها در خیابان، محل کار و یا فروشگاه‌های بزرگ افرادی را می‌بینم که به علت ابتلا به گروه‌های آلرژی‌زا به سرفه‌های مزمن دچار هستند. معمولاً مردم به سرفه‌های مستمر و پیاپی بسیار حساس هستند و سریع به دنبال راه درمان و چاره‌اند، لذا به مطب پزشکان مراجعه می‌کنند. براساس پژوهش‌هایی که به‌تازگی در یک مرکز تحقیقاتی دانشگاهی صورت گرفته، مشخص شده‌است که سرفه‌های مزمن با عامل ماده آلرژی‌زا مرتبط است. دکتر اکبریان در ادامه می‌افزاید: سرفه‌های مزمن، تأثیرات جدی بر نحوه زندگی و حتی کیفیت‌بازدهی کار روزمره بر جا می‌گذارد. حساسیت‌های فصلی ناشی از ماده آلرژی‌زا، سلول‌های گلبو و مری افراد را به سختی متطلب می‌کند و سرفه‌های مزمن ادامه‌دار روی فعالیت روزمره تأثیری ناگوار دارد. معمولاً این‌گونه افراد از حضور در جمع‌گرفتارند و خیلی تمایل ندارند که در محافل عمومی، جشن‌ها و یا رستوران‌ها حاضر شوند. چون سرفه‌های مزمن و پیاپی مستقیم بر فعالیت و روابط اجتماعی آنان تأثیرگذار است از جمله بیماری‌هایی که پیامد سرفه‌های مزمن و مکرر است می‌توان به آسم، خشکی‌گلو، جاری‌شدن ترشحات مخاطی و خلط‌آب پشت‌یبینی به‌داخل‌گلو و سرانجام بروز تب به‌عنوان پاسخ التهابی به این عارضه اشاره کرد. بسیاری از افرادی که به عارضه حساسیت‌های فصلی مبتلا می‌شوند به علت سرفه و آب‌ریزش یینی احساس می‌کنند که به زکام و یا سرماخوردگی دچار شده‌اند، درحالی‌که چنین توهمی بی‌پایه‌است. پارها اتفاق افتاده‌است که افراد مبتلا به حساسیت‌های فصلی که در سردرگمی به سر می‌برند، از خطرات آلرژی و پیامد «آلژرن‌ها» ییمی به‌خود راه نمی‌دهند و فکر می‌کنند که دچار سرماخوردگی شده‌اند. از این رو شناخت دقیق آلژرن‌ها با هدف شناخت و درک عامل و با عوامل حساسیت‌زا بسیار مهم است. این امکان وجود دارد که فردی سالیان‌دراز یاغلام ناشی از حساسیت‌های فصلی همراه با سرفه و آب‌ریزش یینی در رنج مستمر باشد و عامل اصلی ماده مسبب آلرژی که سلامت فرد را به‌مخاطره افکنده‌است را نشناسد. حساسیت، درمانش چیست؟

فوق تخصص ایمونولوژی آسم و آلرژی در ادامه گفت‌وگو خاطرنشان می‌کند که صدمه دیدگان از آلرژی پیش از بروز عارضه تب‌باید به پزشک متخصص مراجعه کنند، تا عامل آزاردهنده بیماری‌زا که التهاب سلولی به‌وجود آورده‌است به سرعت دفع شود. معمولاً هنگامی که در قسمتی از بدن، ماده آلرژی‌زا صدمه ایجاد کرده و سلول‌ها آسیب دیده‌است، گلبول‌های سفید متمرکز در محل التهاب، موادی مومیوم به‌ماده تب‌زا ترشح می‌کنند. دستگانه تنظیم درجه حرارت بدن که در مرکز «هیپوتالاموس» قرار گرفته‌است، از چنین پدیده‌ای متاثر می‌شود، ولی تلاش می‌کند در ثبات دمای بدن نقش مثبت ایفا کند. تب، به‌عنوان پاسخ التهابی پس از ضربه‌ماده حساسیت‌برانگیز آلرژی‌زا بروز می‌کند. اصولاً چنین نشانه‌ای، اعلام‌یابسته به عارضه عفونی‌ماده آلرژی‌زا دارد. سن میزبان، یعنی افراد سالمند و یا افراد کم‌سن مل نوزادان از ضربه‌تهاب سلولی حساسیت‌های فصلی اعلام متفاوتی از بروز می‌دهند و وضعیت ایمنی افراد هرچه بالاتر باشد، دوقوع ضربه‌های آلرژی‌زا دوتر مشهود می‌شود و ابتلا به عارضه‌های دابت، سرطان، ایبند و یا بیماری‌های مزمن دیگر که به دستگانه ایمنی انسان آسیب صدمه‌وارد می‌کنند، در بروز سریع تر تب به‌عنوان پاسخ التهابی نقش‌درخوار دارند. اقدامات درمانی، انجام جراحی، پروژسختگی، وضعیت ناگوار تغذیه‌ای و اقدامات درمانی نهاجمی مانند تزریق‌ات وریدی و لوله‌های ادراری به‌نوعی به‌سد دفاعی طبیعی بدن آسیب می‌رسانند و موجب تغییر پاسخ ایمنی بدن نسبت به‌عامل آلرژی‌زا می‌شود. اما عموماً تب، با ارزش‌ترین معیار تشخیص عفونت و یا جریان‌تهاب سلولی ماده آلرژی‌زا به‌شمار می‌آید. هنگام ضربه‌ماده آلرژی‌زا به پوست بدن افراد سن و سالمند ممکن‌است تب به‌عنوان پاسخ التهابی‌با تاخیر روی دهد و در این‌گونه مواقع، معمولاً بیش از یک‌تا دو درجه سانتی‌گراد افزایش دمای بدن آنان دیده نمی‌شود. از سوی دیگر فرد مبتلا به عارضه تب‌با کاهش اشتها، سردرد، دافی و خشکی پوست مخصوصاً در محل ایجاد ضربه ماده آلرژی‌زا، صورت‌پرافروخته، نشنگی، کسالت و بی‌حالی را تجربه می‌کند که در صورت بی‌توجهی، آب بدن فرد بیمار رویه کاستنی می‌گذارد. تب به‌عنوان یک علامت آگاه‌کننده از بیماری و یا عامل مخرب بروز می‌کند. پیشنهاد می‌شود زمانی که افراد در فضاهای بسته‌ای مانند خودروها قرار دارند باید شیشه‌ها را به‌طور کامل بالا بیاورند تا کمتر در معرض آلودگی‌ها قرار بگیرند. البته استفاده از ماسک‌ها نیز می‌تواند مفید باشد. ولی به‌طور کلی بهتر است که افراد از عواملی که حساسیت آن‌ها را تهدید می‌کند دوری کنند و هرچه سریع‌تر این عارضه‌را جدی بگیرند و به پزشک متخصص مراجعه کنند.

منبع: www.semorgh.com

#### ایمنی بیماری فلک قرن:

مراحل بیماری:

۱- آلودگی به ویروس HIV در هنگام تماس یا خون فرد آلوده ( از طریق راه‌های مختلف بیان شده) و یا از طریق وسایل آلوده به ویروس HIV در هنگام عمل جراحی و غیره.

۲- فاز سندرم حاد تروریوال که معمولاً ۸۷۲ هفته ( بطور متوسط ۶ هفته) بعد از آلودگی اولیه و ورود ویروس HIV به بدن ایجاد می‌شود، که یک سندرم شبه مونوکلئوز عفونی می‌باشد و با علامت‌هایی مثل تب، سردرد، گلو دردهای غیر آگروادایتی، بزرگی غدد لنفاوی پشت‌راش جلدی، اسهال و درد مفاصل که معمولاً این علائم از چندین روز تا چندین هفته (بطور معمول ۳ تا ۵ هفته) طول می‌کشد و خود به‌خود علائم فروکش می‌نمایند.

البته علائم این سندرم در افراد مختلف، از نظر شدت و مدت‌علائم، متفاوت است بطوریکه اگر شک و دقت کافی به این مرحله از بیماری ایبذ، وجود نداشته باشد، ممکن است این علائم اشتباهاً، یک سندرم حاد و ویروس معمولی تلقی شود که این مسئله (تشابه تشخیصی) بسیار خطرناک می‌باشد، زیرا در طول این دوره و حتی مدت کوتاهی بعد از آن، میزان بار و ویروس (Virusload) در بالاترین حد ممکن قرار دارد و لذا احتمال انتقال ویروس HIV به شریک جنسی و یا از مادر به جنین و یا در معادلات تزریقی و نیز در هنگام مراجعه‌اینگونه افراد به کنار درمانی بیمارستان جهت ارائه خدمات درمانی به آنها ( از قبیل تزریق‌ات و غیره) در حد بسیار بالا می‌باشد، البته ذکر این نکته ضروری است که احتمال عفونت ویروس HIV در این مرحله، به‌فرد مقابل ( حال چه انتقال از بیمار آلوده HIV به پرسنل بیماران و یا از طریق انتقال ویروس HIV به پرسنل بیمارستان و یا از طریق انتقال ویروس HIV از پرسنل احتمالاً آلوده به بیماران مراجعه‌کننده در آن مرکز درمانی) در حد بالایی وجود دارد و لذا می‌بایستی اصول ایمنی و بهداشتی را پرسنل بهداشتی درمانی- در هنگام ارائه خدمات درمانی به این میزبان، رعایت کنند. البته احتمال انتقال ویروس از طریق فرو رفتن سوزن آلوده به طرف مقابل یا یک بار Needer stick برای انتقال ویروس HIV حدود ۳ درصدها، برای انتقال ویروس حیانت‌نوع B، حدود ۵۰درصد و برای انتقال حیانت‌نوع C، در حدود ۵۰درصد می‌باشد.

۳- فاز بدون علامت یا مرحله نهفته بیماری: در فاز نهفته بیماری: بر خلاف دیگر بیماری‌های ویروسی، تکثیر ویروس، در بدن بیمار ادامه دارد که امر موجب کاهش سلولهای CD۴ می‌شود، البته بیمار در این مرحله علائم بالینی خاصی نشان نمی‌دهد و شاید بجایرت بهتر بتوان گفت که مهمترین علامت این مرحله بی‌علائش است، البته بطور کلی ۱۵٪ بیماران معمولاً طی ۱۰ تا ۴ سال بعدی، بطرف بیماری ایبذ می‌روند، و ۳۰٪ این بیماران علائم خفیف نشان می‌دهند و ۱۰٪ آنها، بدون علامت باقی می‌مانند، البته در فاز نهفته وقوع زوئانی چند رسالتومی و یا وجود واژبست کاندیدیایی مکرر و یا شیوع یونومی‌های مکرر با باکتری‌های کیولدر، شک‌به وجود HIV را بیشتر می‌کند.

۴-فاز نقض ایمنی یا مرحله ایبذ: این مرحله معمولاً متراشف با CD۴ کمتر از ۲۰۰ می‌باشد. البته بروز عفونت‌های مختلفی از جمله (یونومی یا پنوموسیتیس کارینی (PCP)، قشریت کریپتو کوکی، رینت CMV انتقالیت نوکسولیدسملی، هیسوپلاسموز منتشر،

عفونت با **MAC** منتشر، زخم های **HIV** که بیش از یک ماه طول بکشد و یا در بیماران با اسهال کریپتوسپوریدیوم و با ایروسپوریدی بیش از یک ماه) در یک بیمار دچار **HIV** مثبت، صرف نظر از **CD۴** ، دلیل وارد شدن بیمار به مرحله نقص ایمنی شدید (فاز ایلدز) می باشد.

توضیح اینکه، مدت یا فاصله زمانی رسیدن به مرحله انتهای بیماری (فاز ایلدز) را تعداد **CD۴**های بیمار تعیین می کند و در واقع تعداد **CD۴** یک وسیله و معیار دقیق اندازه گیری جهت تعیین مراحل بیماری (**Stage** بندی) می باشد.

روشهای پیشگیری از ابتلای به ایلدز:

۱- اطلاع رسانی عمومی از طریق وسایل ارتباط جمعی و رسانه های ملی و نیز بخش بروشورهای آموزشی و تبلیغاتی و چاپ مقالات و کتب مربوط به راههای انتقال ویروس ایسز و بیان روش های پیشگیری از ابتلا به این بیماری از قبیل: عدم استفاده از سوزن مشترک در معتادان تزریقی و نیز در اختیار قرار دادن سرنگ رایگان به این معتادان در زندانها و مراکز پزوهشی، استفاده از این روش های محافظتی در حین مقاربت از قبیل استفاده از کاندوم مخصوص مرد و زن و غیره، عدم استفاده از تیغ مشترک در آرایشگاهها و با عدم استفاده از سوزن مشترک در طب سوزنی، ناو و خاکلویی بو حمامات، استفاده از وسایل یکبار مصرف و غیره آلوده در آرایشگاههای زنانه در هنگام الکترولیز مو و امثالهم.

۲- تشریح کادر بهداشتی و درمانی (پرستاران، پزشکان، دندانپزشکان، دندانپزشکان، جراحان) به رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در هنگام سرو کار داشتن با این بیماران از طریق استریل نمودن وسایل مورد استفاده در حین کار و نیز جلوگیری از بروز **Needle Stiuک** چنین اقدامات بهداشتی درمانی تا حد ممکن.

۳- توجه بیشتر والدین به استحکام نهاد خانواده و تلاش مریان آموزشی و بهداشتی و دولتمردان کشور در جهت تعمیق اعتقادات مذهبی و ارزش گذاری اخلاقی نوجوانان و جوانان بر اساس معیارهای دین مبین اسلام.

۴- توسعه مراکز مشاوره خانواده و مشاوره قبل از ازدواج.

۵- انجام دادن تست **HIV** برای زوجین در قبل از ازدواج: اگر چه گروهی از مسئولین بهداشتی و درمانی کشور با این کار مخالف هستند، ولی به عقیده نگارنده، مقاله، انجام دادن تست **HIV** در قبل از ازدواج در کسایتکه این بیماری را ندارند، موجب آرامش کافی و افزایش ضریب امید به زندگی آینده و مشترکشان خواهد شد.
نکتهٔ در کسایتکه دارای عفونت ویروس **HIV** می باشند، موجب خواهد شد که با یک تشخیص بوقع، تا حد امکان روند سیر بیماری را به تعویق اندازند و ضمن طولانی نمودن عمر بیمار از طریق دارو درمانی رایج، از انتقال این بیماری به دیگر افراد (خصوصاً در بیماریانی که در مرحله مستدم حاد و تزرو ویروس هستند) در حد سوزنی جلوگیری شود و مضافاً اینکه همیشه پیشگیری مقدم بر درمان بوده و هست، خصوصاً در مورد این بیماری که پیشگیری از آن وظیفه انسانی، شرعی و قانونی عموم افراد جامعه می باشد.

منبع:ماهنامه فرهنگی سیاسی، اجتماعی راه راستان

**علامت شایع یوکی استخوان**

یوکی استخوان به عارضه کاهش تراکم و قدرت طبیعی استخوان که منجر به سستی استخوان و مستعد شدن آن برای شکستگی می گردد، گفته می‌شود.

عارضه یوکی استخوان بیشتر در زنان یانسه دیده می‌شود.

علامت شایع:

مراحل اولیه:

کمرد درد بدون علالت (اغلب)

مراحل پیشرفته:

درد ناگهانی پشت همراه با یک صدای خرد شدگی که نشانه بروز شکستگی مهره‌هاست.

تغییر شکل ستون فقرات به صورت قوز کردن

کاهش قد

بروز شکستگی با ضربه خفیف، به ویژه در ناحیه استخوان ران و بازو

علل:

از دست رفتن ساختار و قدرت استخوانی، عوامل این عارضه عبارتند از:

کمبود طولانی‌مدت کلسیم و پروتئین در رژیم غذایی

سطح پایین استروژن پس از یائسگی

کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری با افزایش سن

استعمال دخانیات

مصرف داروهای استروئیدی (کورتونی)

بیماریهای مزمن از جمله اعتیاد به الکل

کمبود ویتامین‌ها (به ویژه ویتامین ث )

پرکاری تیروئید

سرطان

زمینه ژنتیکی مساعد

عوامل تشدید کننده بیماری:

اشعه درمانی برای سرطان تخمدان

فقر تغذیه‌ای، به خصوص کمبود کلسیم و پروتئین رژیم غذایی

نوع ساختار بدن، خانم‌های لاغر با استخوان‌بندی کوچک نسبت به این عارضه مستعدترند.

سابقه خانوادگی یوکی استخوان

استعمال دخانیات

مصرف الکل

مصرف داروهای تیروئید

پیشگیری:

شروع درمان جایگزینی هورمونی با بروز یائسگی در زنان

مصرف مقادیر کافی کلسیم تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز با مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی یا مکمل های کلسیم

ورزش منظم نظیر پیاده‌روی تند که در پیشگیری از یوکی استخوان بهتر از شناست.

در مورد مصرف استروژن، کلسیم و فلوراید ذکر شده در بالا تا حد امکان

اجتناب از عوامل تشدید کننده بیماری ذکر شده در بالا تا حد امکان
با رژیم غذایی مناسب، مکمل‌های کلسیم و فلوراید، ویتامین D، ورزش و استروژن می‌توان سیر یوکی استخوان را متوقف کرده و احتمالاً روند آن را در جهت رسیدن به حالت طبیعی معکوس کرد.

شکستگی‌های عارض شده، با درمان قابل علاج است.

عوارض احتمالی

افتادن که باعث شکستگی، به خصوص شکستگی استخوان ران یا ستون فقرات می‌شود.

گاهی شکستگی به طور خود به خود و بدون ضربه یا افتادن اتفاق می‌افتد.

درد شدید و ناتوان کننده

**نقش تغذیه در پیشگیری و درمان آفتلآزرا**

قبل از شروع مطلب ، لازم است تفاوت بین سرماخوردگی و آنفلوآزا بیان شود. سرماخوردگی و آنفلوآزا عفونت های ویروسی هستند با این تفاوت که سرماخوردگی دستگاه تنفس فوقانی را گرفتار می کند ولی آنفلوآزا علاوه بر دستگاه تنفسی فوقانی ، دستگاه تنفسی تحتانی را هم تحت تاثیر قرار داده و علائم شدیدتری نسبت به سرماخوردگی دارد. هر دو بیماری مذکور توسط ویروس هایی هستند که حدود ۲۰۰ نوع از آنها شناخته شده است .
علایم سرماخوردگی شامل آب ریزش بینی ، گلودرد و ضعف و همچنین بی حالی عمومی است .
آنفلوآزا علائم شدیدتری دارد که علاوه بر موارد مذکور می توان از جلاشی چون اسهال ، تهوع ، تب ، ضعف و احساس سرما نام برد.

مخاطب ترشح شده در اطراف راه هوایی جمع شده و سبب سرفه و عطسه می شود. ویروس های مذکور می توانند چندین روز در خارج از بدن و حتی در محیط بی جان زنده بمانند. سیستم ایمنی افراد در برخورد با این ویروس ها متفاوت عمل می کنند بطوری که برخی افراد مقاوم به ایجاد بیماری هستند و برخی دیگر حتی با کوچکترین آنترسی ممکن است دچار تشدید علائم شوند.

مصرف مایعات زیاد برای رفیق کردن ترشحات مخاطی باعث بهبودی در بیماری می شود چرا که این نوع ویروس ها در محیط های خشک پراخی زندگی کرده و باعث ایجاد علائم می شوند مصرف مایعات گرم جهت از بین بردن ویروس ها بسیار مؤثر است .
برخلاف تصور عموم باسی از معصرف شیر در طول دوره سرماخوردگی و آنفلوآزا پرمیز شود چرا که شیر حاوی موادی است که باعث جلوگیری از رفیق شدن مخاطات ترشح شده می گردد و در نتیجه علائم بیماری کاهش نمی یابد. مواد غذایی حاوی ادویه جات برخلاف شیر عمل کرده و سبب رفیق شدن مخاطات ترشحه می گردد و بنابراین در بهبود دیدمان مؤثر است .
حمام گرم و استراحت برای بهبودی بیماری پیشنهاد می گردد.

مواد مغذی مفید در بهبود سرماخوردگی و آنفلوآزا:

ویتامین ت: ۱۳ گرم در روز باعث کاهش علائم بیماری شده و خواص ضدویروسی و ضد باکتریایی دارد. این ویتامین همچنین باعث تحریک سیستم ایمنی می شود.

روی: ۱۲-۲۵ میلی گرم به شکل گلوکونات بسیار مؤثر است .

مواد غذایی مفید در درمان بیماری

میوه های تازه ، مرکبات ، آناناس ، سبزیجات تازه ، فلفل سبز، چغندر، اسفناج ، مارچوبه ، کلم سبز، پیاز، سیر، زنجبیل ، خیار، گوجه فرنگی ، قارچ ، ماست کم چرب ، زیتون ، تربچه ، آب هویج ، شربت لیمو

منبع:گروه سلامت میسرغ

**درباره ی کم خونی چه می دانیم؟**

نویسنده: سید حسین آدینه

انواع کم خونی و روشهای درمان آن:

عارضه کم خونی زمانی بروز می کند که خون فاقد هموگلوبین کافی باشد. هموگلوبین به گلبول های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه ها به تمام اندامهای بدن کمک می کند.

کم خونی انواع مختلفی دارد که هرکدام به دلایل مختلف بروز می کنند و به اختصار در ذیل معرفی شده اند:

۱- کم خونی ناشی از فقر آهن (IDA):

این نوع کم خونی از شایعترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می کند که بدن فاقد آهن کافی است. بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولاً در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم های داخلی، پولیپ های روده یا سرطان روده بروز می کند. همچنین رژیم غذایی فاقد آهن کافی می تواند منجر به بروز این حالت شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم خونی از نوع فقر آهن می شود. بدن می تواند با مصرف موادغذایی مانند گوشت گاو، صدف های خوراکی، اسفناج، عدس، سیب زمینی کباب شده یا پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

۲- کم خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین:

این نوع کم خونی معمولاً در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B-۱۲ بروز می کند. این ویتامین ها به بدن در سالم نگهداشتن خون یا سیستم عصبی کمک می کنند. در این نوع کم خونی، بدن گلبول های قرمز خونی تولید می کند که نمی تواند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند. فرص ها مکمل حاوی فولیک اسید می توانند این نوع کم خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می توان از مصرف دانه ها و پشن ها، مرکبات و آب میوه ها، سیوس گندم و سایر غلات، سبزیجات برگ پهن و سبز تیره، گوشت طیور، صدف و کید به دست آورد. گاهی اوقات ممکن است یک متخصص نتواند تشخیص دهد که علت این بیماری کمبود ویتامین B-۱۲ است. این حالت معمولاً در افراد مبتلا به کم خونی وخیم بروز می کند که در حقیقت نوعی بیماری خود ایمنی است. عدم دریافت ویتامین B-۱۲ کافی می تواند موجب کرحی و بی حسی دست ها و پاها، مشکلات در راه رفتن، از دست دادن حافظه و مشکلات بینایی شود. نوع درمان بستگی به عامل مولد بیماری دارد؛ اما به هر حال مصرف ویتامین B-۱۲ ضروری است.

۳- بیماری های نهفته:

بیماری های خاصی وجود دارند که می توانند توانایی بدن در تولید گلبول های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری های کلیوی به ویژه بیماریالی که دیالیز می شوند در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند. کلیه های این بیماران قادر به نشت هورمونهایی کافی برای تولید گلبول های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می دهند.

۴- بیماری های خونی ارضی:

اگر در خانواده سابقهٔ بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می یابد. یکی از امراض خونی ارث، کم خونی گلبول های داسی شکل است. به جای تولید گلبول های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ های خونی حرکت می کنند، گلبول های داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه های خمیده هستند. این گلبول ها نمی توانند در رگ های خونی طریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می کنند. بدن گلبول های قرمز داسی شکل را نابود می کند، اما نمی تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می شود، نوع دیگری از کم خونی ارثی نالاسمی است. نالاسمی زمانی بروز می کند که بدن زن های ویژه ای را از دست می دهد و یا زن های غیرطبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می رسد که به نحوه تولید هموگلوبین تأثیر نمی گذارند.

۵- کم خونی آپلاستیک:

نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی کند. از آنجا که این امر بر گلبول های سفید نیز تأثیر می گذارد، خطر بالای بروز عفونت ها و خونریزی های غیرقابل توقف می شود. این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از:

الف - روش های درمانی سرطان ها ( پروتو درمانی و شیمی درمانی)

ب- فرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی شوره کش ها، رنگ و پاک کننده ها و شوینده های خانگی)

پ - برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان رماتیسم مفصلی)

ت - بیماری های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث - عفونت های ویروسی که بر تراکم استخوانی تأثیر می گذارد.

نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علائمی بروز نکند و با علامت بیماری بسیار خفیف باشد اما با پیشرفت بیماری می توان شاهد علائمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدهگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، گرتاهی تنفس ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کرحی و سردی دست ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکانپذیر است. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش و ابتلا به کم خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است. انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی گلبول های داسی شکل با نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش منالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد.

به روش های گوناگون می توان مانع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه ای از آنها در زیر آمده است:

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.

۳- خورداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده غذایی چرا که این نوشیدنی ها جذب آهن در بدن را دشوار می کند.

۴- کلسیم جذب آهن را مشکل می کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵- اطمینان از مصرف کافی فولیک اسی و ویتامین B-۱۲ در رژیم غذایی

۶- مشاوه با پزشک برای خوردن قرص های مکمل آهن، چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص ها در دو نوع فرس و فریک ارایه می شوند. جذب فرس در بدن بهتر صورت می گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد. با این حال این اثرات جانبی را می توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از جمله اینکه ابتدا نیمی از روز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به روز کامل رساند. قرص را در روزهای تقسیم شده مصرف کنید. قرص را همراه با غذا مصرف کنید و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می کند یا متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگری مشورت کنید.

۷- زنانی که باردار بوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش های باید از زمان توجوانی آغاز شود.

۸- همچنین زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علائمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون دهند. اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند اما برخی افراد نمی توانند آهن کافی به دست آورند که مهمترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند که یا در هر عادت ماهانه خون زیادی از دست می دهند یا بیش از یک بچه دارند و یا از IUD استفاده می کنند. کودکان نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل های آهن استفاده کنند که نحوه درمان مشکل آنها بر عهده پزشک است.

منبع: مجله شاهد جوان

## سلامت و زندگی...

گوچه فرنگی مسکن دردهای عصبی و رافع بی‌اشتهایی

گوچه فرنگی دارای قند، چربی، کلسیم، فسفر، آهن و ویتامین‌های A ، B، C و K1 است. پروتئین است. ویتامین A در گوچه فرنگی به مقدار فراوانی وجود دارد و این همان ویتامینی است که برای تقویت بینایی و رشد استخوان‌ها لازم است. گوچه فرنگی برای تسکین دردهای عصبی و رفع بی‌اشتهایی و بیوست مفید است ولی باید دقت کرد گوچه فرنگی را حتما رسیده‌اش را بخوریم زیرا نارس آن ماده‌ای به نام سولانتین دارد که یک نوع ماده سمی است. گوچه فرنگی برای بیماری‌های رماتیسم و نقرس مفید است ولی برای بیماری‌های سرطان مفراست. گوچه فرنگی جام، مخمضش دشوار ولی گوچه فرنگی پخته آیدخته با کره سهل‌الهضم است و کسانی که آزرزی دارند نباید، گوچه فرنگی بخورند. خواص گوچه فرنگی خام با پخته آن فرق دارد و اینکه عده‌ای می‌گویند، گوچه فرنگی برای کید مفید و عده‌ای دیگر می‌گویند برای کید ضررد دارد. هر دو سخن صحیح است زیرا در حالی که خود گوچه فرنگی برای کید مفید است. ماده قرمز آن زیان‌ آفر است بنابراین، این میوه عجیب برای کید هم مفید است و هم مضر. گفته می‌شود در خوردن گوچه فرنگی نباید افراط شود چرا که ممکن است تولید سنگ کلیه کند. شاید با خوردن سالاد گوچه فرنگی با روغن زیتون بتوان از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد، ولی در هر حال گوچه فرنگی روی هم رفته میوه‌ای مفید است که در عین حال نباید در خوردن آن افراط کرد.

ازویاد طول عمر با خوردن کدوخلوایی!

کدو خلویی و یا کدو تنبل دارای مقادیر زیادی ویتامین A است و شیره تخم آن را اگر در شیر و یا آب ییزند و بخورند مسکن است و برای بی‌خوابی و ورم مجاری ادرار و طبع مزاج و فرونشاندن التهاب معده و درمان یرقان مفید است. متخصصان تغذیه می‌گویند شیره تخم کدو دارویی ملین است و اگر کسی مبتلا به یبوست‌های خیلی سخت باشد و مسیح ناشتا یک فنجان از آن بخورد بزودی از شر یبوست راحت خواهد شد. کدو خلویی دارای طبیعت سرد می‌باشد و باعث طول عمر می‌گردد. زیرا تحقیقات نشان داده است که مردم کشور پرو که رکوردار مصرف کدوخلوایی هستند دارای طول عمر بسیار و حداقل‌های بیماری‌های داخلی

و پوستی هستند. لازم به ذکر است که از تخم کدو حلوائی هم روغنی گرفته می‌شود که برای رفع بی‌خوابی مفید است.

خواص بی‌شمار کاهو ...

یکی از سبزی‌های بسیار مفید برای سلامت انسان کاهو می‌باشد که دارای طبیعت سرد و حاوی پروتئین، قند، کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم و حاوی ویتامین‌های A، B، C است. کاهو برای دفع یبوست موافق، دفع صفرا و درمان یرقان و افزایش حجم ادرار و خون قاعدگی و تسکین سوزش مجرای ادرار و تصفیه خون و رفع عطش، سر درد و زکام بسیار مفید است. مبتلایان به سل و تنگی نفس و کسانی که معده‌شان زود نفع می‌کند باید آن را به مقدار کم و با احتیاط بخورند. مصلح کاهو تناع است. کاهو خواب‌آور و برای مصلح‌ها و مراح‌ها مفید می‌باشد و برای مبتلایان به ورم قولنج مضر است. کاهو خون را صاف و اخلاط را رقیق می‌کند.همچنین کاهو برای تپوری بدنی سودمند است و دارای بذر، کلسیم، سکیلون، آهن، پتاسیم، سولفور، فسفر و مواد قندی و مواد چربی و مواد ازته می‌باشد.چنانچه کاهو مخلوط با عصاره هویج خورده شود بر خاصیت آن افزوده می‌گردد. کاهو کفایت اعصاب می‌باشد و رنگگ مو را برای و رنگ صورت را گلگون می‌کند. اگر کاهو را بعد از غذا بخورند، غذاهایی که خوب نشه‌اند تا خیلی سریع هضم می‌کند. کاهو برای معالجه یرقان، انسداد مجرای طحال و کبد و برای اشخاص عصبانی و پریشان مفید است زیرا خواب راحتی تولید می‌کند لذا اشخاصی که مبتلا به تپش قلب و بی‌خوابی هستند هنگام شب قبل از خواب کاهو بخورند.

**بند ناف**

بند ناف که طی دوران بارداری تنها راه ارتباط غذایی جنین و مادر بود، بلافاصله پس از زایمان بریده شده و قسمتی از آن ( تقریباً ۲ تا ۴ سانتیمتر ) که باقی می ماند، نیاز به مراقبت های خاص زیر دارد :

- برای کمک به معالجه سریع تر آن، بند ناف بایستی همیشه تمیز و خشک باشد. به همین دلیل به هنگام پوشک کردن، این قسمت را بیرون بگذارید.

- روزی دوبار و در صورت خیس شدن بیشتر، قسمت ناف را با گاز استریله و الکل ضد عفونی کنید.

- تا قبل از افتادن بند ناف، از حمام کردن کودک در آب یا نشست بپرهیزید. البته طی این مدت می توانید با استفاده از یک لیف لطیف پارچه ای و صابون مخصوص بچه، قسمت های مختلف بند نوزاد را ( بدون ریختن آب )، ابتدا لیف زده و سپس بلافاصله با حوله ای لطیف خشک کنید. در این عمل مراقب باشید اطراف بند ناف پانسمان شده خیس نشود. در صورت خیس شدن سریعاً و طبق دستور ذکر شده، آن را تعویض و ضد عفونی نمایید. پس از افتادن بند ناف، می توان نوزاد را حمام کامل کرد.

-اگر تا ۱۰ روز پس از تولد، بند ناف نیفتاد، با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید.

- در برخی موارد، در پیس از افتادن بند ناف، به علت عدم شکل گیری کامل عضلات جدا شده، ممکن است به هنگام گریه شدید طفل، در محل ناف برجستگی کوچکی (فت ناف ) ظاهر گردد. اگر سوراخ کوچک باشد، این برآمدگی نیز کوچک خواهد بود، اما اگر قطر آن بیشتر از ۲ الی ۳ سانتیمتر باشد، بایستی جهت انتخاب شیوه درمانی مناسب با پزشک اطفال مشورت شود.

معمولاً برجستگی اگر کوچک باشد، در حدود ۱۲ ماهگی خود به خود برطرف می گردد.

معمولاً رنگ سیاهی که پس از چند روز در قسمت داخل بند ناف ظاهر می شود، موجب تردید مادر جوان قرار می گیرد. این تغییر رنگ که معمولاً در قسمت چین و چروک های بند ناف مشاهده می شود، بلکه بخشی از قشر سطحی پوست می باشد و مادر نباید سعی در تمیز کردن آن نماید. یکم حجام معمولی برای تمیز شدن آن کافی است.

معمولاً در اکثر نوزادان، بند ناف در حدود روز دهم می افتد. بلافاصله پس از افتادن می توان کودک را حمام کرد و نیازی به صبر کردن و از بین رفتن کامل آثار زخم نیست. برای چند روزی در این قسمت، حالت زخم خشکیده ای ملاحظه خواهد شد که به تدریج کتده می شود و در هنگام کتده شدن ممکن است کمی خون نیز خارج شود که جای نگرانی نیست و مامعی برای حمام کردن به حساب نمی آید.

منبع: کتاب کودک من

**آکنه در دوران بارداری**

گاهی در دوران بارداری، آکنه بوجود می آید و با تشدید می شود. افزایش سطح هورمونی هورمون هایی به نام آندروژن ها می تواند غدد سینه درون پوست را تحریک کند تا بزرگ شوند و ماده چربی را به نام سبوم (**Sebum**) ترشح کنند. سبوم اضافی همراه با ریزش سلول های پوست که فولیکول مو را می پوشاند منافذ پوست را می بندد و محیطی بوجود می آورد که باکتری ها می توانند سریعتر در آن تکثیر یابند. این امر نهایتاً به التهاب پوست و تبورات پوستی می انجامد.

آیا میتوان آکنه را برطرف ساخت؟

ممکن است توان بکلی از بروز آکنه جلوگیری کرد ولی با رعایت نکات زیر میتوان تا حدی از شدت آن ها کاست:

**•**مبوت خود را روزی ۲ بار با آب و صابون ملایم و یا لوسیون پاک کننده تمیز کنید و اگر از کرم های مرطوب کننده استفاده می کنید دقت کنید که صابری از چربی (**oil-free**) باشد. هنگام شستن صورت، پوست را مالش ندهید و اسکراب نکید زیرا مشکل تان را تشدید خواهد کرد بلکه به آرامی با دست ها صورت را بشویید.

**•**هنگام خشک کردن حوله را بر روی صورت نمالید بلکه آن را روی پوست بگذارید و بردارید.

**•**آکنه ها را فشار ندهید و نمالید زیرا مشکل تان را تشدید می کند و جای آن می ماند.

**•**اگر از لوازم آرایش استفاده می کنید محصولاتی را انتخاب کنید که بجای روغن برپایه آب ساخته شده است و بر روی آن پرچسب<sup>۱۱</sup> غیر کومدون زا (**non comedogenic**) زده اند که بدین معناست که منافذ پوست را مسدود نخواهد کرد و آکنه تشدید نخواهد شد. قبل از خواب نیز حتماً آرایش را پاک کنید.

**•**از پزشک یا ماما در مورد مصرف زل های دارویی سؤال کنید. (اگر آکنه شما شدید است ممکن است لازم باشد به متخصص پوست مراجعه کنید). بعضی از محصولات که بدون نسخه بفروش می رسند و یا داروهایی که برای تهیه آنها نسخه لازم است، به از بین بردن آکنه کمک می کنند ولی مصرف بعضی از مواد که داخل آن ها بکار رفته اند بخوبی در دوران بارداری مطالعه نشده است. بنابراین بدون تأیید پزشک یا ماما می خورد از هیچیک از داروهای ضدآکنه استفاده نکنید. استفاده از داروی ایزوترتینوئین خوراکی (**Accutane**) در دوران بارداری اکیداً ممنوع است زیرا منجر به ناهنجاری جنین می شود (از مصرف ترتینوئین موضعی نظیر **Retin-A** نیز بپرهیزید). مصرف کرم های حاوی آنتی بیوتیک نظیر اریترومایسین و کلیندامایسین در دوران بارداری کاملاً ممنع است ولی مصرف کرم های حاوی تتراسیکلین مجاز نیست.

**درمان قطعی بی اشتباهی کودکان**

آیا مادران به راستی نیاز واقعی کودک دلبند خود را می شناسند ؟

تغذیه کودکان بین ۶-۲ سال

((دیگه نمی دونم چه غذایی رو بهش بدم!)) این جمله را شما بارها از زبان مادران جوان شنیده اید. این مشکل تنها برای شما نیست .

بدون افرق می توان گفت که مشکل تمام دنیاست. اکثر مادران جوان از تصمیم گیری برای فرزندان خود در ارتباط با غذا عاجز هستند. و متأسفانه عدم اطلاع کافی متخصصین کودک در این زمینه مشکل را چند برابرلوه می دعد.

مادران از غذا نخوردن و بهانه گیری فرزندانشان نگران می شوند و دلایل این نگرانی را احساس می کنند و این احساس را اقتدر تحمل می کنند تا اینکه به عنوان یک مشکل اساسی د زندگی مطرح می شود و منجر به مراجعه آنان به یک متخصص کودکان می گردد وقتی که پس از چندین ماه با احساس اضطراب به اتاق پزشک مراجعه می کنند یک جمله را می شنوند که ((بچه شما سالم است و مشکلی ندارد.))این جمله مادر را آرام نمی کند چون می داند که فرزندش به مقدار کافی غذا نمی خورد،مواهبایش می ریزد،رنگش پریده است ، اشنها ندارد،دهانش بی بو دهد و... و اینها برای او کافی است که همچنان در اضطراب باقی بماند.

آنچه که وجود ندارد یک منبع آگاه و یک مرکز آموزشی دارای اطلاعات فایده کننده است، پس سؤالات مهم همچنان باقی است.با وجود اینکه توصیه می شود که کودکان تا سن ۳سالگی از شیر مادر تغذیه کنند،می بایست از ۶ ماهگی علاوه بر شیر مادر،نخوردن غذا را نیز تجربه کنند.

تمام توصیه هایی که تا ۱۲ ماهگی عمومیت دارند بر روی تأثیر اطلاعات مرکز بهداشتی به چشم می خورد که قابلیت اجرای آنها به علت محدودیت فراوان بسیار ضعیف است.

آرزوی هر سادر جوان این است که عشق و عاطفه وافر خود به فرزندش را با سالم پرورش دادن او به اثبات برساند و وقتی به این محدوده نامفهوم می رسد خود را عاجز و دگرگان را نیز عاجز می بیند و این مسأله او را رنج می دهد.اولین امر لازم در این رابطه داشتن اطلاعات کافی در مورد کودک می باشد.

**نقش حفاظتی ماده ترشحه در گوش چیست؟**

سرورن قهوه ای رنگ و چسبیده داخل گوش است که نقش حفاظتی دارد و مانع از رشد میکروبیها ، قارچها و ورود حشرات به داخل گوش می شود. آکنای کریمی متخصص گوش و حلق و بینی گفت: در مجرای گوش ماده چسبیده قهوه‌ای رنگ و تلخ مزه ترشح می‌شود که مانع ورود حشرات و گرد و غبار به درون مجرا می‌شود.

وی درباره سرورین یا ماده ترشحه طبیعی در مجرای گوش گفت: این ماده نقش حفاظتی و مراقبتی از ساختمان مجرای گوش خارجی را دارد و حضور این لایه در داخل مجرا مانع رشد میکروبیها و قارچها می‌شود، و از ورود حشرات به داخل آن جلوگیری می‌کند زیرا این ماده تلخ است و وقتی حشرات با آن برخورد می‌کنند از بانی ماندن در آن محل برهیز می‌کنند. وی **PH** موجود در مجرای گوش را اسیدی ذکر کرد و افزود، سرورین در ایجاد اسیدیته **PH** موثر است.

ایشان توصیه کرد نباید این ماده حفاظتی و مفید را به عنوان چرک یا جرم آسیب رسان در نظر گرفت و حتما سعی در خروج آن از گوش نکید زیرا حفظ بهداشت گوش با حفظ لایه سرورین در مجرای گوش عملی است.

منبع:دانشنامه رشد

**آب دهان، مسکن لوری‌تر از مرین**

دانشمندان فرانسوی دریافتند آب دهان انسان حاوی ماده‌ای است که بهتر از مرین درد را تسکین می دهد.

به گزارش ایسنا، آب دهان انسان حاوی ماده‌ای به نام **Opiorphin** است که حتی مقدار کم آن می‌تواند باکترهای هیجانی و

دردهای جسمانی را تسکین دهد.

پژوهشگران استیئوپاستور پاریس در ابتدا با کشف نوعی ماده در آب دهان موش‌ها که درد را تسکین می‌داد، کشف‌کنان شدند تا چنین ماده‌ای را در آب دهان انسان نیز پیدا کنند. آنان امیدوارند که به مدد این ماده بتوانند به ساخت مسکن‌های طبیعی بسیار قوی دست یابند.

آزمایش‌های اولیه هم‌چنین نشان داده است که **Opiorphin** احتمالاً خاصیت ضد آسردگی داشته و در عین حال می‌تواند ناتوانی‌های جنسی را در افراد درمان کند. پژوهشگران در آب دهان موش نیز مقدار کمی **Opiorphin** پیدا کردند.

منبع: **http://www.tebyan-hamedan.ir**

**مغز و هزاران سلول عصبی**

عوب فکر کنید! وقتی مشغول فکر کردن بودید، کدام بخش مغز خود را به کار می‌انداختید؟ نا خودی یسنگی دارد که شما به چه چیزی فکر می‌کردید. اگر دانشید هزینه هفته جاری را محاسبه کنید، ممکن است نیمه چپ مخ شما فعالیت‌ترین بخش مغزتان بوده است. از سوی دیگر، اگر در ذهن خود تجسم می‌کردید چگونه می‌توانید منظرهای را نقاشی کنید، احتمال دارد بیشتر از نیمه راست خود بهره می‌گیرید.

مغز علاوه بر این که بخش‌های تخصصی یافته‌ای مانند مع، منجغ و بصل‌البلغ دارد هر کدام از بخش‌هایش نیز قسمت‌های تخصص یافته‌تری دارند. مع دو بخش یا دو طرف مجزا دارد که نیمکره‌های راست و چپ نامیده می‌شوند.

نیمکره‌های مخ بعضی رفتارها را به طور جداگانه تنظیم می‌کنند؛ نیمکرهٔ راست چپ اعمال جسمی و حرکتی طرف چپ بدن را تنظیم می‌کند و برعکس. ناحیهٔ ویزوای از مخ که مسئول نظارت بر حرکات بدن‌تان است، قشر حرکتی و ناحیه ویزوای از مخ که امکان درک احساسات بدن‌تان را فراهم می‌سازد، قشر حسی نامیده می‌شود

دانشمندان نوانسنه‌اند بسیاری از بخش‌های قشر حرکتی را که به بخش بخصوصی از بدن مربوط می‌شوند، مشخص کنند. آنان همین کار را برای قشر حسی انجام داده‌اند. به عبارت دیگر، وقتی شما بخش‌خاصی از بدن‌تان را حرکت می‌دهید، دانشمندان می‌دانند کدام بخش قشر حرکتی، آن حرکت را امکان پذیر می‌سازد و هنگامی که گلی خوشبوی را می‌بوید، دانشمندان می‌دانند کدام بخش قشر حسی، اجازه درک آن عطر را به شما داده است. شکل زیر نتیجه فعالیت دانشمندان را نشان می‌دهد.

خضسی که در این شکل ترسیم شده، گنج و گوله و بی‌ریخت است، زیرا اندازهٔ ناحیه‌ای که به بخش خاصی از بدن نسبت داده شده، با اندازهٔ واقعی آن تناسبی ندارد بلکه با میزان دقتی که برای انجام کار آن بخش نیاز است، تناسب دارد. در انسان، فضای

زیادی به صورت، زبان و دست‌ها اختصاص داده شده است. شما فکر می‌کنید چرا این چنین است؟

در بیشتر افراد، نیمکره چپ مغز زبان و گفتار، ریاضیات و دیگر توانایی‌های تجزیه و تحلیل را تنظیم می‌کند. نیمکرهٔ راست، مسئول پردازش‌های بینایی و فضایی‌است. بسیاری از اعمال، از جمله نتیجه‌های مختلف اعمالی که ذکر شد، با همکاری هر دو نیمکره تنظیم می‌شوند. دست‌چانی از رشته‌های عصبی که جسم بینای نامیده می‌شوند. دو نیمکره را به هم مرتبط می‌سازند و به این ترتیب، ارتباط بین دو نیمکره امکان‌پذیر می‌شود. نوع ی جراحی نامعمول، استثنای جالبی برای این اصل همکاری دو نیمکره آشکار کرد و پیچیدگی مغز را بیش از پیش نشان داد. در موارد شدید صرع (نوعی بیماری عصبی که باعث حملات مغزی می‌شود) با عمل جراحی رشته‌های جسم بینای را پاره می‌کنند و به این ترتیب، ارتباط دو نیکره را قطع می‌کنند. این جراحی تعداد شدت حملات مغزی را به میزان زیادی کاهش می‌دهد و بیشتر بیماران هیچ گونه اختلالی در حرکت یا درک خود احساس نمی‌کنند. با وجود این، درک آنان تا حدودی آسیب می‌بیند. پیام‌های دست راست آنان فقط به وسیله نیکره چپ و پیام‌های دست چپ آنان فقط به وسیله نیکره راست دریافت می‌شود. در واقع، به خاطر این جراحی، نیمکره‌ها نمی‌توانند از اطلاعات یکدیگر استفاده کنند.

بیماران به طور معمول متوجه این آسیب نمی‌شوند زیرا با استفاده از چشم‌هایشان آن را جبران می‌کنند. بر خلاف پیام‌هایی که از دست‌ها می‌آیند، پیام‌های هر چشم در هر دو نیمکره دریافت می‌شود. بعضی از مطالعات جالبی که روی این بیماران انجام شده است، حمایت این آسیب را آشکار کرده‌اند. وقتی محققن چشم‌های بیمار را با چشم‌بند می‌بندد و در دست چپش چیزی مانند مسواک قرار می‌دهد، بیمار می‌تواند خصوصیات آن چیزی را توصیف کند: «دست‌های بلند و سخت و موهای نرم دارد». گاهی بیمار می‌تواند چگونگی استفاده از آن چیز را توصیف کند؛ هر روز از آن استفاده می‌کنم.» اما نمی‌تواند نام آن چیز را بگوید. وقتی محقق آن چیز را در دست راست بیمار قرار می‌دهد، او می‌تواند نام آن را بگوید: «چیزی که در دست من است یکت مسواک است، اما نمی‌تواند چگونگی استفاده از آن را توصیف کند. در شرایط عادی که بیمار می‌تواند هم از دست‌ها مع از چشم‌هایش استفاده کند، مغز می‌تواند از هدهٔ آسیب زوده برآید و بیمار کمتر با مشکل روبه رو می‌شود.

این نمونه و مشاهدات به دست آمده از جراحی‌ها و آزمایش‌های دیگر، نشان می‌دهدکه مغز می‌تواند اطلاعات را در بیش از یک روش پردازش کند. به علاوه، بعضی اعمالی که در حالت عادی به وسیله یکت ناحیه انجام می‌شوند، می‌توانند بر بخش‌های دیگر تحمیل شوند. این وضعیت اغلب زمانی می‌تواند رخ بدهد که فرد بسیار جوان است. برای مثال، وقتی کودکی دچار سکه‌ای می‌شود که نیمکره چپش را تخریب می‌کند، به جای از دست رفتن قدراری از توانایی‌های گفتاری یا همه آن، نیمکرهٔ راست مغزش جور این عمل را می‌کشد. همچنین اگر دریافتی از یکی از حس‌ها آسیب ببیند، دریافتی از حس دیگر جبران خواهد کرد. به این دلالت اغلب گفته می‌شود همچون لایسبک است، یعنی می‌تواند از بعضی وقایع و تحریکات تأثیر پذیر و با شرایط ویژه سازگاری پیدا کند.

پیچیدگی بر هم کشش‌ها

شاید از دانستن این موضوع تعجب کنید که از بسیاری جنبه‌ها شما می‌توانید بهتر از یک کامپیوتر فکر کنید. در حقیقت، ساختن کامپیوترهایی که بتوانند ساده‌ترین اعمال انسانی (برای مثال، تشخیص صورت افراد مختلف) را انجام دهند، بسیار مشکل است. برنامه‌های کامپیوتری تنها در سال‌های اخیر توانسته‌اند اسنادان بازی شطرنج را شکست دهند. بعضی از دانشمندان تلاش می‌کنند با استفاده از برنامه‌های کامپیوتری، ریات‌های باعوشی طراحی کنند که نظیر توانی‌ها و پردازش‌های اطلاعاتی مغز انسان را پیروز دهند. تا به حال این دانشمندان نتوانسته‌اند، نحوه پردازش اطلاعات در مسوکن و الگوسازی کنند، اما همین کار نیز با دشواری‌های زیادی همراه بوده است. حال تصور کنید ساختن رایانه و تولید برنامه‌ای که بتواند همه توانایی‌های مغز انسان را الگو برداری کند، چقدر سخت است.

یکی از دلایل مشکل بودن ساختن یک الگوری رایانه‌ای از مغز انسان این است که مغز ما تعداد زیادی سلول عصبی به نام نرون دارد و تعداد ارتباطات درونی بین این سلول‌ها حیرت‌آور است.

مغز شما حدود ۱۲ تا ۱۰ (یک تریلیون) نرون دارد و از آنجا که این سلول می‌توانند به روش‌های زیادی با هم ارتباط داشته باشند، توان همکاری بین آن‌ها فوق العاده بالا است. تا زمانی که بشر کامپیوتری ساخته است که ارتباطات درونی آن فوق العاده زیاد باشد، الگو برداری از تفکر انسانی مشکل خواهد بود.

برای درک بهتر چگونگی ارتباط نرون با یکدیگر، دقت در ساختمان یکت نرون می‌تواند مفید باشد شکل زیر یکی از این سلول‌ها را نشان می‌دهد

در یک انتهای نرون، ضسایم شاخه‌ای وجود دارد که دندارت نامیده می‌شوند. دندارت‌ها همانند آنتن عمل می‌کنند و پیام‌های ورودی را دریافت می‌کنند. در انتهای دیگر نرون، ضمیمه دیگری به نام آکسون وجود دارد که پیام‌های خروجی را ارسال کند. هر نرون با صدها یا هزاران نرون دیگر ارتباط دارد. این آرایش به این معنا است که یکت نرون می‌تواند به تعداد زیادی از نرون‌ها پیام ارسال کند یا از آنها پیام دریافت کند. این نرون‌ها شبکه سازمان یافته‌ای از ارتباطات درونی را شکل می‌دهند که در سرانست مغز و بدن گسترش می‌یابد. این دستگاه عصبی باعث ارتباط جهان خارج با جهان داخل (بدن) می‌شود.

اطلاعات ورودی که بدن را به پاسخ وا می‌دارند، محرک نامیده می‌شوند. دستگاه عصبی انسان همانند دستگاه عصبی سایر جانوران از اطلاعات را از محرک‌ها و پیام‌های مغزی دریافت می‌کند. مغز پس از پردازش اطلاعات، با فرستادن پیامی به بخش مناسبی از بدن، پاسخ می‌دهد. برای مثال، تحریک حاصل از مشاهده صورت یکت دوست به مغز امکان تشخیص آن شخص را می‌دهد و پیامی را به صورت ضسایره می‌کند که به لیخنند وزن شما می‌انجامد.

پیام چگونه از یکت نرون به نرون دیگر فرستاده می‌شود؟ پیام علامتی است که باعث تغییر باز الکتریکی نرون می‌شود. یک تکتانه الکتریکی در طول آکسون حرکت می‌کند تا به انتهای نرون می‌رسد. این تکتانه الکتریکی در آن‌ها باعث آزاد سازی مواد شیمیایی خاصی به نام پیام‌رسان عصبی می‌شود. پیام‌رسان عصبی مانند یکت عمل می‌کند و پیام را در فاصله بین نرون‌ها انتقال می‌دهد، این فاصله سببایس نامیده می‌شود. وقتی پیام‌رسان با دندارت‌های نرون بعدی مواجه می‌شود، پیام شیمیایی به پیام الکتریکی تبدیل می‌گردد. پیام الکتریکی در طول آکسون جا به جا می‌شود و برای رهایی پیام‌رسان‌ها به سببایس بعدی آماده است. این فرآیند تکرار می‌شود تا در طول ریشه‌های شبکه‌های عصبی مختلف مسیره‌ای پیام‌رسانی را بسازند. این وقایع خیلی سریع رخ می‌دهند. از این‌رو، شما می‌توانید در فاصله زمانی بسیار کوتاهی فکر کنید، و پیامی را به دهانتان بفرستید، و لب به سخن گشایید یا تا نگاهان بدویید. این نظم که بر نرون‌های به هم مرتبط و توانایی آن‌ها در دریافت و ارسال پیام استوار است، در تمامی جانوران دیده می‌شود.

همه پاسخ‌ها به پردازش املاعات در مراکز تفکر مغز نیاز ندارند. اگر شما چیز دافعی را لمس کنید به سرعت و بدون آن که نیازی به فکر کردن داشته باشید، انگشت خود را عقب می‌کشید. چنین پاسخ سریع و ساده ای به یکت محرک، انعکاس نامیده می‌شود. پیام‌هایی که در این پاسخ درگیرند از آشکار سازهای حسی در انگشت شما و از طریق نرون‌های بازویاتن به نخاع می‌رسند و از طریق نرون‌های دیگری به ماهیچه‌های بازویاتن باز می‌گردند. این مسیر قوس انعکاسی نامیده می‌شود.

در همین زمان پیام‌هایی از نخاع به مغز فرستاده می‌شود. وقتی مغز این پیام‌ها را دریافت می‌کند شما آن‌ها را به صورت «آن چیز داغ است» تفسیر می‌کنید. به هر حال، شما پیش از این، با علت پاسخ انعکاسی خود انگشتتان را از چیز داغ دور کرده‌اید. مزیت یکت انعکاس بر پیامی که توسط مغز پردازش می‌شود، سرعت آن است. در چنین موقعیت‌هایی، شما برای جلوگیری از آسیب به حرکت تند نیاز دارد. پاسخ های انعکاسی می‌توانند زندگی شما را حفظ کنند. هنگامی که گونه نوزاد انسان لمس می‌شود، سرش را به سمت گونه لمس شده می‌گرداند. این انعکاس نوزاد را در چند سانت اول زندگی به پرستار دلگرم می‌کند. اما با گذر زمان این انعکاس از بین می‌رود. با این وجود، بیشتر فعالیت‌های انسان از طریق مغز پردازش می‌شوند و به صورت انعکاس انجام نمی‌شوند. مغز انسان با تریلن‌ها ارتباطی که بین نرون‌هایش وجود دارد، از عهده جهت دهی به فعالیت‌های زندگی انسانی برمی‌آید. حتی جانوران ساده‌تری مانند کرم خاکی به محرک‌های محیطی به صورت انعکاسی پاسخ می‌دهند. توانایی پاسخ‌دهی گرم‌ه‌انور و پرویط به کرم خاکی کمک می‌کند تا غذا پیدا کند و خود را از خشک شدن در یکت روز آفتابی و داغ محفوظ دارد. چون مغز مسئول رفتار بسیار پیچیده انسان است، نمی‌توانند فقط به پیام محرک خارجی پاسخ دهند، بلکه باید بتوانند بعضی از الگرهای اطلاعاتی را ذخیره و بازیابی کنند. برای مثال، هنگامی که کتابی را بر می‌دارید و مطالعه می‌کنید، شما مجبور نیستید به

طور جدی راجع به چگونوه مطالعه کردن آن فکر کنید . شما به طور عادی آن را انجام می‌دهید. با وجود این، هنگامی که شما برای نخستین بار چگونته خواندن را می‌آموختید، درباره این که این صداها و حرف‌ها معرف به چیزی هستید و چگونه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند تا کلمه‌های را بسازند و چگونه کلمات برای ساختن جمله یا مفهوم ی کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، به تفکر نیاز داشتند، اکنون این فرآیند برای شما عادی به نظر می‌رسند، زیرا مغز شما الگوهای هزاران کلمه و الگوهای جدلات متنوعی را آموخته و ذخیره کرده است.

حال که در انتهای این مقاله هستید، فکر می‌کنید چشم‌ها و مغز شما در حال انجام چه کاری بودند و هستند؟

واژه نامه

دندریت Dendrite

آکسون Axon

نخ Cerebrum

صرع Epilepsy

نُرون Neuron

پیاورسان عصبی Neurotransmitter

سیناپس Synapse

انکسار Reflex

جسم پینه‌ای Corpus callosum

قشر حرکتی Motor cortex

قشر حسی Sensory cortex

برهم کنش Interaction

محرک Stimulus

قوس انکساری Reflex arch

منبع: http://www.jazirehdanesh.com

**اجرای تشکیل دهنده خون را بشناسیم**

خون مهمترین عامل نجات دهنده بسیاری از بیماران

مهمترین وظیفه خون انتقال اکسیژن و مواد مغذی به بافت ها و عضوهای مختلف بدن می باشد. همچنین جمع آوری مواد سمی و رساندن آنها به کبد، کلیه و … به منظور تصفیه یا خارج شدن از بدن نیز توسط خون انجام می شود. از دیگر وظایف مربوط به خون می توان به کمک به بهبودی هنگام بیماری یا جراحی نام برد. با یک تقسیم بندی ساده اجزای تشکیل دهنده خون را می توان به چهار قسمت تقسیم کرد، گلبولهای قرمز، گلبولهای سفید، پلاسما و پلاکت.

گلبول قرمز

گلبولهای قرمز حاوی ماده ای نام هموگلوبین (Hemoglobin) هستند که امکان برداشتن و رساندن اکسیژن به نقاط مختلف بدن را فراهم می کنند. به همین دلیل لازم است تا خون تازه برای جایگزینی و انجام وظیفه به فرد بیمار هنگام جراحی یا خونریزی های شدید، داده شود.

پلاکت

وظیفه اصلی پلاکت ها که به آنها Platelet هم گفته می شود، کمک به جلوگیری از خونریزی شدید به هنگامی است که در قسمتی از بدن جراحی رخ داده آنها عامل اصلی بند آمدن خون می باشند. هنگامی که یکی از راه های جریان خون دچار پارگی می شود پلاکت ها در آنجا جمع می شوند و بطور موقت مانع از خونریزی شدید می شوند. (در واقع نقش آنها تسریع انعقاد خون می باشد.)

پلاسما

**Plasma** ها حامل سلولهای خون هستند و شامل عامل لخته شدن خون می باشند. آنها ترکیبی از پروتئین، نمک و آب هستند و توانایی حمل مواد غذایی، مواد عالی، هورمونها و سلولهای خون را در مسیر جریان خون دارند. از وظایف مهم پلاسما کمک به پلاکت ها برای در کنار هم ماندن و لخته شدن خون هنگام خونریزی می باشد. (برای درک بهتر شما می توانید، پلاکت ها را به آجر و پلاسما را به سیمان و عمل جلوگیری از خونریزی را به درست کردن یک دیوار با آجر و سیمان تشبیه کنید) گلبول سفید

این سلولها اولین وسیله تدافعی بدن در مقابل بیماری می باشند. آنها توانایی این را دارند که از خون بیرون آمده و به کمک بافت یا عضوی که دچار جراحی یا بیماری شده است بروند. در بسیاری از موارد که بدن برخی از بیماران به آنتیبیوتیک (antibiotic) ها پاسخ مناسب نمی دهد، برای بیمار گلبول سفید تجویز می شود.

در جریان معالجه بسیاری از بیماران احتیاج حیرم به آن است که به بدن بیمار خون تزریق شود که میزان و مقدار و حتی نوع فرآورده خونئی کاملا بستگی به بیماری شخص دارد. برخی از انواع بیماری ها که در دوره درمان به فرآورده های خونئی نیاز دارد از این قرار می باشد:

– بیماران سرطانی

– بیماریانی که سوختگی های شدید دارند

– بیماریانی که جراحی اهدا یا قبول عضو دارند

– بیماریانی که جراحی پیوند مغز استخوان دارند

چند نکته

– هنگامی که شما خون خود را در بیمارستانها یا مراکز مخصوص اهدا می کنید، ممکن است که خون شما به گلبولهای قرمز،

پلاسما یا پلاکت تقسیم شود و هر کدام برای بیماران خاصی مورد استفاده قرار گیرد.

– گلبولهای قرمز را می توان در پنجگال های مخصوص و بصورت بخزده تا ۳۵ روز نگه داری کرد.

– پلاکت ها را در دمای معمولی اطاق و تا ۵ روز می توان نگهداری کرد.

– پلاسما را می توان در حالت یخ زده تا یکسال هم نگهداری کرد.

– برای هر یکک گلبول سفید شما ۴۰ پلاکت و ۶۰۰ گلبول قرمز دارید.

منبع: http://www.senmerv.com

**افزایش ریسک ابتلا به سرطان معده یا مصرف آبپروپه نر**

ایرنا: عضو انجمن تغذیه ایران نسبت به افزایش ریسک ابتلا به سرطان معده ناشی از مصرف بی‌روبه تری‌ها و شورها هشدار داد. مصطفی توروبی گفت: «مصرف افراطی تری‌ها و شور موجب آمدن آسیب‌های جدی به سیستم گوارشی می‌شود.» وی ادامه داد: «سرطان‌ها تا حدود زیادی قابل پیشگیری هستند و تغذیه سالم یکی از راه‌های پیشگیری از سرطان است.» عضو انجمن تغذیه ایران اضافه کرد: «در اکثر ماده ضدسرطان پروسات به نام فلاونوید یا اسیدآلاچیک و دیرنفال نیز ویتامین C و پلی‌فول‌های فراوان عامل ضدسرطان‌پرورسات وجود دارد.» توروبی خاطرنشان کرد: «افزایش مصرف سبزی، میوه و سالاد از نوع ارگانیک که در تولید آنها از سموم و فاضلاب استفاده نشده باشد به دلیل داشتن ویتامین C و E و فلاونوید، ریسک ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.» وی افزود: «همچنین مصرف کرفس به‌دلیل داشتن لوتئولین و بیاز به علت دارا بودن ماده‌ای حلقوی به‌نام کرسیتین یا خاصیت ضدسرطانی، احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.» این متخصص تغذیه به‌شهرودان توصیه کرد تا از نان‌های باگت ساندویچی، لوش و فائون به علت درصده پایین سوسیس، کمتر استفاده کنند و در مقابل از نان بر سوسیس نظیر سنگک که ضدسرطان روده بزرگ است بیشتر مصرف نمایند. دکتر توروبی در ادامه افزود: «مصرف ماهی دودی و نمک‌سود شده ریسک ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.» وی همچنین در ادامه به شهرودان توصیه کرد، به‌جای ظروف فلزانی پلاستیکی و یک‌دبار مصرف از ظروف شیشه‌ای، استیل و چدن استفاده کنند. عضو انجمن تغذیه ایران در پایان یادآور شد که غذاهای ضدسرطان نیز باید در حد اعتدال مصرف شوند.

**ایمز؛ بیماری مهلک قرن**

نویسنده:دکتر کیانوش کریمی نسب

علائم و راه های انتقال بیماری و روش های پیشگیری از آن

در عصر حاضر که بشر شاهد انواع نامالایمات اجتماعی و مشکلات اقتصادی و نیز افزایش بروز انواع آسیب های اجتماعی و جرائم و شرارت های گوناگون از جمله : قاچاق و مصرف مواد مخدر و نیز مصرف مشروبات الکلی و قرض های نوجم زاست که زمینه ساز بروز هر چه بیشتر اعمال جنایی از قبیل قتل، سرقت و روابط سوء جنسی و نامشروع و دیگر شرارت ها می باشد، توجه به مسائل مربوط به بهداشت فردی و سلامت اجتماعی و بحث در خصوص علل زمینه ساز و علل اصلی بروز اینگونه آسیب ها و جرائم اجتماعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد. لذا، با توجه به اینکه بیماری ایبزد ( که به عنوان بیماری مهلک قرن شناخته شده است ) می تواند بطور آهسته و بی صدا، سلامتی و توانمندی بشر امروزی را به ورطه نابودی بکشد و جوامع انسانی را با مشکلات جدی و خطرناکی روبرو سازد، نویسنده در مقاله حاضر سعی بر این داشته است تا ضمن بیان خصوصیات بالینی این بیماری و راههای انتقال آن ، به بحث در خصوص عوامل زمینه ساز برای ابتلای افراد به این بیماری پرداخته و با بیان وضع گروه های در معرض خطر، در انتهایی مقاله، به بیان روش های پیشگیری از ابتلای به این بیماری پرداخته است. با توجه به اینکه تاکنون درمان قطعی (CURE) برای این بیماری وجود ندارد، لذا، پیشگیری از ابتلای به این بیماری می بایستی در رأس برنامه های آموزش بهداشت و درمان جامعه قرار گیرد تا میزان بروز این بیماری را تا حد ممکن در جامعه کاهش دهیم .

خصوصیات ویروس HIV

ویروس HIV یک نوع RNA-VIRUS می باشد که دارای دو سر و ناپه می باشد که نوع دوم آن متحصرا در بعضی از مناطق آفریقا دیده می شود ولی نوع یک آن ،بقریبا در تمامی دنیا ( قاره اروپا، آفریقا، آمریکا، استرالیا و آسیا) گسترش یافته است، بطوری که در هر ثانیه یک جوان در دنیا به ویروس ایبزد آلوده می شود. این ویروس باعث نقص سیستم دفاعی و کمبود ایمنی بدن می گردد، بدین صورت که با هدف فرار دادن لنفوسیت های

T-helper، به تدریج تعداد سلول های (CD ۴ ) را کاهش می دهد و لذا با کاهش قدرت دفاعی و سطح ایمنی، توانایی فرد در

ویروس HIV

مقایله با عفونت های مختلف از دست می رود و او را مستعد به انواع عفونت های فرصت طلب و سرطانی می نماید. توضیح اینکه در مبتلایان به ایدز، گر چه هدف اصلی، سلول های ایمنی سلولار هستند ولی ایمنی هومورال هم در این بیماری درگیر می شود و میزان آنتی بادی اختصاصی علیه آنتی ژن مناسب نیست و لذا، ویژگی مذکور، باعث می شود که عفونت های پنومو کوکی و هوموفیلوس در مبتلایان به HIV ، بیشتر از افراد عادی رخ دهد.

راه های انتقال بیماری :

ویروس HIV از راههای مختلف به بدن آدمی راه پیدا می کند که عبارتند از :

۱- تماس جنسی با فرد آلوده به ویروس HIV.

۲- از طریق انتقال خون ویا فرآورده های خونی آلوده به ویروس . HIV

۳- از طریق انتقال از مادر آلوده به ویروس HIV به جین در طول حاملگی، زایمان و یا در طول شیردهی به نوزاد.

۴- از طریق تماس با خون فرد آلوده به HIV از جمله : استفاده از سرنگ و سر سوزن های مشترک در معنادان تزریقی ، وارد شدن سوزن آلوده به ویروس (Needle

stickHIV در پرستاران و پزشکان و دیگر افرادیکه با این بیماران سرو کار دارند، از طریق وسایل آلوده به ویروس HIV در حین انجام اعمالی مانند خالکوبی، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، ختنه، (حجامت در صورتیکه اینگونه وسایل کاملا استریل و ضد عفونی نشده باشند.)، در هنگام استفاده از تیغ مشترک در آرایشگاه ها و یا استفاده از وسایل آلوده در آرایشگاه های زنانه در هنگام الکترولیز مو، ناخن و یا اپی لیزی(کندن موهای زائد صورت) و غیره و نیز از طریق وسایل آلوده یا فرد آلوده به ویروس HIV در هنگام کشیدن دندان و دیگر اعمال دندانپزشکی و امثالهم .

چه افرادی بیشتر در معرض آلودگی به ویروس HIV هستند:

گر چه تمامی انسان ها در معرض ابتلای به این بیماری می باشند، ولی بیماری ها و عوامل مختلفی باعث می شوند که عده ای از افراد در مقابل این بیماری آسیب پذیر از بقیه باشند که اهم این عوامل عبارتند از :

۱-افراد با شرکای جنسی متعدد، در هم جنسی یازان، و نیز در مقاربت های مقعدی.

۲-افراد مبتلا به بیماری های مقاربتی ( بیماری های منتقله از راه تماس جنسی با STD ) همزمان، خصوصا در کسانی که دارای یکک بیماری آمیزشی قبلی درمان نشده هستند و یا در افرادی که دارای بیماری های مقاربتی هستند که در تراخی تناسلی، ایجاد زخم می کنند از قبیل سیفلیسگ و شانکروید. همچنین در افرادی که دارای سابقه بیماری های تصحیف کننده سیستم ایمنی هستند احتمال اینکه سریع تر و شدیدتر به بیماری ایدز مبتلا شوند، بیشتر از بقیه افراد است.

۳-افراد دارای رفتارهای پرخطر جنسی هستند.

۴- تماس های جنسی فردی که در فاز سندرم رتروویرال حاد به سر می برد، زیرا در این مرحله، بالاترین میزان ویروس (Virus load) وجود دارد و لذا احتمال انتقال آلودگی به دیگران شدیدتر است.

۵- نوزادان تازه تولد یافته از مادران آلوده به ویروس . HIV

۶- معنادان تزریقی که از یک سرنگ و سر سوزن مشترک استفاده می کنند.

۷- افرادی که خون دریافت می کنند ( مثلا در حین جراحی اورژانسی) و یا در افرادی که هر هفته فرآورده های خونی دریافت می کنند (مثلا در افراد دچار تالاسمی و هموفیلی ها ) و یا در افرادیکه دباؤلر انجام می دهند ( مثلا در بیماران دچار نارسایی شدید کلیه و یا در بیماران دیابتی با عدم کارکرد کلیه ها ).

۸- دریافت کنندگان بافت ها و اعضای پیوندی (مثل پیوند قرنیه ، کلیه، پوست و غیره).

۹- پرسنل مراکز بهداشتی و درمانی ( مثلا درافراد شافل در امور پرستاری، مامایی، دندانپزشکی، کارکنان آزمایشگاه ها، جراحان و تکنسین های اطاق عمل، و نیز در افرادی که جمع آوری و حمل و دفع زباله های عفونی بیمارستانی را به عهده دارند. البته در مراقبتن از بیماران مبتلا به ایدز پیشرفته، در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی، احتمال انتقال وجود دارد.

۱۰- زمانی که یکی از زوجین مبتلا به عفونت HIV باشند. البته بیماران آلوده به این ویروس که دارای همسران سالمی هستند، می بایستی تحت نظر مراکز بهداشتی- درمانی بوده و با توجه به دستورات آنها به زندگی خود ادامه دهند.

منبع:ماهنامه راه راستتازاپژده بیماری مهلک قرن

نویسنده:دکتر کیانوش کریمی نسب

علائم و راه های انتقال بیماری و روش های پیشگیری از آن

در عصر حاضر که بشر شاهد انواع ناملایمات اجتماعی و مشکلات اقتصادی و نیز افزایش بروز انواع آسیب های اجتماعی و جرائم و شرارت های گوناگون از جمله : قاچاق و مصرف مواد مخدر و نیز مصرف مشروبات الکلی و قرض های توهم زاست که زمینه ساز بروز هر چند پیشه اعمال جنایی از قبیل قتل، سرقت و روابط سوء جنسی و نامشروع و دیگر شرارت ها می باشد، توجه به مسائل مربوط به بهداشت فردی و سلامت اجتماعی و بحث در خصوص علل زمینه ساز و علل اصلی بروز اینگونه آسیب ها و جرائم اجتماعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد. لذا با توجه به اینکه بیماری ایدز ( که به عنوان بیماری مهلک قرن شناخته شده است ) می تواند، بطور آهسته و بی صدا، سلامت و توانمندی بشر امروز را به ورطه نابودی بکشد و جامع انسانی را با مشکلات جدی و خطرناکی روبرو سازد، نویسنده در مقاله حاضر سعی بر این داشته است تا ضمن بیان خصوصیات بالینی این بیماری و راههای انتقال آن ، به بحث در خصوص عوامل زمینه ساز برای ابتلای افراد به این بیماری بپردازد و با بیان وضع گروه های در معرض خطر، در انتهایی مقاله، به بیان روش های پیشگیری از ابتلای به این بیماری پرداخته است. با توجه به اینکه تاکنون درمان قطعی (Cure) برای این بیماری وجود ندارد، لذا، پیشگیری از ابتلای به این بیماری می بایستی در رأس برنامه های آموزش بهداشت و درمان جامعه قرار گیرد تا میزان بروز این بیماری را تا حد ممکن در جامعه کاهش دهیم .

خصوصیات ویروس HIV

ویروس HIV یک نوع RNA-VIRUS می باشد که دارای دو سر و تابپ می باشد که نوع دوم آن منحصرأ در بعضی از مناطق آفریقا دیده می شود ولی نوع یک آن ، تقریبا در تمامی دنیا ( قاره اروپا، آفریقا، آمریکا، استرالیا و آسیا) گسترش یافته است، بطوری که در هر ثانیه یک جوان در دنیا به ویروس ایدز آلوده می شود. این ویروس باعث نقص سیستم دفاعی و کمبود ایمنی بدن می گردد، بدین صورت که با هدف فرار دادن لنفوسیت های

T-helper، به تدریج تعداد سلول های (CD ۴+) را کاهش می دهد و لذا با کاهش قدرت دفاعی و سطح ایمنی، توانایی فرد در مقابله با عفونت های مختلف از دست می رود و او را مستعد به انواع عفونت های فرصت طلب و سرطانی می نماید. توضیح اینکه در مبتلایان به ایدز، گر چه هدف اصلی، سلول های ایمنی سلولار هستند ولی ایمنی هومورال هم در این بیماری درگیر می شود و میزان آنتی بادی اختصاصی علیه آنتی ژن مناسب نیست و لذا، ویژگی مذکور، باعث می شود که عفونت های پنومو کوکی و هوموفیلوس در مبتلایان به HIV ، بیشتر از افراد عادی رخ دهد.

راه های انتقال بیماری :

ویروس HIV از راههای مختلف به بدن آدمی راه پیدا می کند که عبارتند از :

۱- تماس جنسی با فرد آلوده به ویروس HIV.

۲- از طریق انتقال خون ویا فرآورده های خونی آلوده به ویروس . HIV

۳- از طریق انتقال از مادر آلوده به ویروس HIV به جین در طول حاملگی، زایمان و یا در طول شیردهی به نوزاد.

۴- از طریق تماس با خون فرد آلوده به HIV از جمله : استفاده از سرنگ و سر سوزن های مشترک در معنادان تزریقی ، وارد شدن سوزن آلوده به ویروس (Needle

stickHIV در پرستاران و پزشکان و دیگر افرادیکه با این بیماران سرو کار دارند، از طریق وسایل آلوده به ویروس HIV در حین انجام اعمالی مانند خالکوبی، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، ختنه، (حجامت در صورتیکه اینگونه وسایل کاملا استریل و ضد عفونی نشده باشند.)، در هنگام استفاده از تیغ مشترک در آرایشگاه ها و یا استفاده از وسایل آلوده در آرایشگاه های زنانه در هنگام الکترولیز مو، ناخن و یا اپی لیزی(کندن موهای زائد صورت) و غیره و نیز از طریق وسایل آلوده یا فرد آلوده به ویروس HIV در هنگام کشیدن دندان و دیگر اعمال دندانپزشکی و امثالهم .

چه افرادی بیشتر در معرض آلودگی به ویروس HIV هستند:

گر چه تمامی انسان ها در معرض ابتلای به این بیماری می باشند، ولی بیماری ها و عوامل مختلفی باعث می شوند که عده ای از افراد در مقابل این بیماری آسیب پذیر از بقیه باشند که اهم این عوامل عبارتند از :

۱-افراد با شرکای جنسی متعدد، در هم جنسی یازان، و نیز در مقاربت های مقعدی.

۲-افراد مبتلا به بیماری های مقاربتی ( بیماری های منتقله از راه تماس جنسی با STD ) همزمان، خصوصا در کسانی که دارای یکک بیماری آمیزشی قبلی درمان نشده هستند و یا در افرادی که دارای بیماری های مقاربتی هستند که در تراخی تناسلی، ایجاد زخم می کنند از قبیل سیفلیسگ و شانکروید. همچنین در افرادی که دارای سابقه بیماری های تصحیف کننده سیستم ایمنی هستند، احتمال اینکه سریع تر و شدیدتر به بیماری ایدز مبتلا شوند، بیشتر از بقیه افراد است.

۳-افراد دارای رفتارهای پرخطر جنسی هستند.

۴- تماس های جنسی فردی که در فاز سندرم رتروویرال حاد به سر می برد، زیرا در این مرحله، بالاترین میزان ویروس (Virus load) وجود دارد و لذا احتمال انتقال آلودگی به دیگران شدیدتر است.

۵- نوزادان تازه تولد یافته از مادران آلوده به ویروس . HIV

۶- معنادان تزریقی که از یک سرنگ و سر سوزن مشترک استفاده می کنند.

۷- افرادی که خون دریافت می کنند ( مثلا در حین جراحی اورژانسی) و یا در افرادی که هر هفته فرآورده های خونی دریافت می کنند (مثلا در افراد دچار تالاسمی و هموفیلی ها ) و یا در افرادیکه دباؤلر انجام می دهند ( مثلا در بیماران دچار نارسایی شدید کلیه و یا در بیماران دیابتی با عدم کارکرد کلیه ها ).

۸- دریافت کنندگان بافت ها و اعضای پیوندی (مثل پیوند قرنیه ، کلیه، پوست و غیره).

۹- پرسنل مراکز بهداشتی و درمانی ( مثلا درافراد شافل در امور پرستاری، مامایی، دندانپزشکی، کارکنان آزمایشگاه ها، جراحان و تکنسین های اطاق عمل، و نیز در افرادی که جمع آوری و حمل و دفع زباله های عفونی بیمارستانی را به عهده دارند. البته در مراقبتن از بیماران مبتلا به ایدز پیشرفته، در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی، احتمال انتقال وجود دارد.

۱۰- زمانی که یکی از زوجین مبتلا به عفونت HIV باشند. البته بیماران آلوده به این ویروس که دارای همسران سالمی هستند، می بایستی تحت نظر مراکز بهداشتی- درمانی بوده و با توجه به دستورات آنها به زندگی خود ادامه دهند.

منبع:ماهنامه راه راستان

**مخالفت لینی از قلب**

<sup>[1]</sup> مخالفت لینی از قلب



یک بیمار در حال بستن

محققان انگلیسی در یک پژوهش بلند مدت دریافته‌اند؛ لیبات تا حد قابل توجهی از رگ‌ها محافظت می‌کند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

پزشکان برای دریافت میزان خطر بیماری‌های قلبی آزمایش‌های متعددی، چون: اندازه‌گیری قند خون (انسولین)، چربی و فشار خون را انجام می‌دهند.
بالابودن بیش از یکی از این موارد را سندروم متابولیک، می‌نامند. تحقیقات پژوهشگران انگلیسی نشان می‌دهد: از میان ۲۳۰۰ شرکت‌کننده در پژوهش به مدت بیش از ۲۰ساله وضیعت کسانی که شیر می‌نوشته مطلوب‌تر است. افرادی که روزانه ۱/۴ لیتر شیر می‌نوشته، در مقایسه با دیگران – بیش از پنجاه درصد – کمتر در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. (۱)

بی نوشت ها:

۱- روزنامه‌الاملاحت، ضمیمه، ۱۳۸۶/۹/۱۰.

منبع: مجله نامه‌ی جامعه

**بهبودی‌پس از سزارین**

پس از سزارین شما نیز مثل هر مادر دیگری با در آغوش گرفتن فرزندتان احساس سرخوشی و در عین حال خستگی خواهید داشت. ولی در عین حال زخمی هم بر روی شکم دارید. به هر حال شما در دوره نقاهت پس از یک جراحی شکمی بزرگ هستید. بطور معمول پیدارنی که تحت جراحی سزارین قرار گرفته‌اند ۱ تا ۲ روز بعد از جراحی در بیمارستان می‌مانند. معمولاً نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارید مگر اینکه برایتان تجویز شده باشد. پس از مرخص شدن می‌توانید حمام کنید. نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید، کافی است محل را خشک نگاه دارید.

پس از سزارین چه نوع مسکنی دریافت می‌کنم؟

اگر برای سزارین تحت بی‌هوشی عمومی قرار گرفته‌اید و با از طریق اپی‌دورال و اسپینال دوزهای مرفین اضافی دریافت نمی‌کنید، ممکن است به شما بلافاصله پس از جراحی ترکیبات مخدر سیتینیک تزریق‌اند، ممکن است هر چند ساعت داروی ضد درد بصورت تزریق یا شیاف دریافت کنید.

در هیچ شرایطی از اینکه درخواست مسکن کنید نخواستگ نکنید. شما نباید در سکوت رنج ببرید و هر چه بیشتر صبر کنید کنترل درد مشکل‌تر می‌شود. بعلاوه هر چه راحت‌تر و آرام‌تر باشید شردادن و برآه افتادن برای خودتان آسان‌تر خواهد بود.

در اولین روزهای پس از سزارین تا چه حد بهبودی حاصل می‌شوید؟

ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشید. بسیاری از مادران در سراسر بدن احساس خارش دارند بخصوص آنهایی که از طریق اپی‌دورال یا اسپینال مواد مخدر دریافت کرده‌اند، در چنین صورتی به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضد خارش برایتان تجویز کند.

اگر بخواهید نوزاد را شیر دهید می‌توانید در اولین فرصت ممکن این کار را انجام دهید. از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلوی به نوزاد شیر دهید.

ممکن است در محل برش سزارین احساس درد و بی‌حسی کنید. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوست ناان‌تیره تر باشد. عطسه، سرفه یا سایر فعالیت‌هایی که در محل شکم فشار ایجاد نمایند، در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی روز به روز و وقفه وقفه بهتر خواهد شد.

پرستار شما در ابتدا هر چند ساعت یکبار به پالین شما خواهد آمد که وضع شما را کنترل کرده و به شما کمک نماید. او علائم حیاتی شما را کنترل می‌کند، شکم شما را لمس می‌کند تا ببیند آیا رجم سفت است و میزان خونریزی واژن را بررسی می‌کند. نظیر هر زنی که به تازگی بچه‌ای بدنیا آورده است شما نیز دارای ترشحاتی از واژن خواهید بود که حاوی خون و بافت‌های اضافی‌کنده شده از مخره درونی رحم است. ممکن است اولین بار که از جابرمی‌خیزید مقداری زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند و تا ۳ یا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن خواهد بود.

همچنین پرستار به شما آموزش خواهد داد که چگونه سرفه کنید یا تمرینهای منظم تنفس انجام دهید تا مایعات جمع شده در ریه‌ها تخلیه شود. این امر در صورتیکه بی‌هوشی شما از نوع عمومی بوده باشد، بسیار حائز اهمیت است. (خطر ابتلا به پنومونی با این عمل کاهش می‌یابد).
دقت کنید که هنگام سرفه (و نیز عطسه و خنده) دستها یا یک پالت روی محل زخم بگذارید. اگر همه چیز رویراه باشد سرم و سوند ادراری در عرض ۱۲ ساعت پس از جراحی برداشته خواهد شد و شما به محض آنکه میل به خوردن داشته باشید می‌توانید غذا بخورید.

در روز اول ممکن است از نفخ و تجمع گاز در شکم رنج ببرید. از آنجا که حرکات روده بعد از جراحی کند می‌شود گاز در روده تجمع می‌یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارشی کمک می‌کند تا مجدداً فعالیت خود را از سرگیرد. اگر ناراحتی شما زیاد باشد پرستار به شما داروهای ضد نفخ حاوی ساینیکون می‌دهد این دارو باعث می‌شود که حباب‌های گاز راحت‌تر کنار یکدیگر جمع شوند و گاز دفع شود. اما اگر باز هم دفع نداشته‌ید حتماً اطلاع دهید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود. مصرف ساینیکون در دوران شیر دهی بی‌خطر است.

اختلال در روز جراحی و مسلماً در روز بعد از آن به شما توصیه می‌شود که تخت را ترک کنید. (با این حال سعی نکنید که خودتان به تنهایی از تخت برخیزید. برای اولین بار پرستار باید در کنار شما باشد) هنگامیکه در تخت هستید با حرکت دادن کشیدن‌ساق‌ها و چرخاندن پا یا خون را در ساق یا به جریان بیاورید. در روز دوم باید با کمک ممرضتان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می‌کند، از تلبلی روده‌ها می‌کاهد، و خطر لخته شدن خون را در ساق‌ها کاهش می‌دهد. در ابتدا، ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیر ممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد می‌توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید. اختلال در عرض ۱۰ تا ۷ روز بعدی‌ها را خواهند کشید. این عمل چند دقیقه بیشتر وقت نمی‌گیرد و شما تنها کمی احساس تیشگون گرفتگی می‌کنید؛ ولی درد ندارد.

در اولین روزهای پس از مرخص شدن از بیمارستان تا چه حد بهبودی حاصل می‌شوید؟

پس از ترک بیمارستان به کمک زیادی نیاز خواهید داشت. اگر تاکنون کسی پیشنهاد کمک به شما نکرده است از همسر خود، بستگان و یا دوستان نقاضای کمک کنید.

انتظار نداشته باشید که به محض رسیدن به منزل، مسکن را کنار بگذارید. ممکن است تا یک هفته پس از جراحی نیز به مسکن نیاز داشته باشید. (اگر خودتان نوزاد را شیر می‌دهید از مصرف آسپرین یا داروهای حاوی اسئیل‌سالسیلیک اسید پرهیزید). میزان مصرف مایعات و بیازالیند تا دچار یبوست نشوید. محل زخم روز به روز بهتر خواهد شد. با این حال ممکن است تا چندین هفته حساس باشید. در صورتیکه در محل زخم علائم عفونت از جمله گرمی، قرمزی یا ورم وجود داشته و یا زخم ترشح دارد، درد بدتر شده و یا درد ناگهانی آفاز شده است، و نیز گاز تب دارید (حتی اگر زخم خوب شده است) فوراً به پزشک مراجعه کنید. خونریزی و ترشح از واژن باید وقفه وقفه کم شود و البته ممکن است تا ۶ هفته ادامه یابد. ترشح تدریجاً به رنگ قرمز روشن و سپس صورتی و پس از آن زرد مایل به سفید تغییر می‌کند. اگر خونریزی نظیر قاعدگی بیشتر از ۴ روز اول پس از زایمان ادامه یابد و یا بعد از کاهش، مجدداً افزایش پیدا کند به پزشک خود مراجعه کنید.

تا چه حد می‌توانم فعال باشم؟

وقتی به منزل می‌روید استراحت کافی برایتان لازم است؛ با این حال باید بطور منظم از جابرخاسته و حرکت کنید. راه رفتن پدیده بهبود را تسریع کرده و به پیشگیری از عوارضی نظیر لخته شدن خون کمک می‌کند، ولی نباید فعالیت بیش از حد باشد. از فعالیت آهسته شروع کنید و وقفه وقفه به میزان آن بیاورید. از آنجائیکه در حال بهبودی از عمل جراحی شکمی بزرگ هستید عضلات شکم شما تا مدتی درد خواهند داشت؛ سخت‌گیرند و از بلند کردن چیزهای سنگین‌تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیزید. درعرض ۶ تا ۸ هفته شما قادر خواهید بود که به میزان متوسطی فعالیت کنید ولی برای تمرینات بیشتر تا وقتی که پزشک به شما اجازه ندهاده صبر کنید. ممکن است چندین ماه طول بکشد تا شما به حالت قبل بازگردید. درعرض ۴ تا ۶ هفته و با مسلاحدید پزشک می‌توانید مقاربت جنسی را آغاز کنید.

محل برش عمل چه شکلی دارد؟

در ابتدا جای زخم اندکی برجسته و بالا آمده است و رنگی تیره‌تر از پوست طبیعی خودتان دارد ولی در عرض ۶ هفته پس از جراحی کاملاً کوچک می‌شود. طول برش سزارین ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر است و حدود ۳ میلیمتر عرض دارد. با گذشت زمان رنگ زخم برش سزارین به رنگ پوستتان نزدیک‌تر می‌شود و عرض آن نیز به نصف میزان قبل تقلیل می‌یابد.

برش سزارین معمولاً در قسمت پایین شکم قرار دارد. محل زخم تدریجاً با موهای زهار پوشانده می‌شود و احتمالاً خیلی پایین‌تر از دور کمر لباس زیر یا یکجینی قرار می‌گیرد. هنگام بهبود ممکن است خارش نیز داشته باشد.

احساسات من چگونه خواهد بود؟

پس از سزارین مادران احساسات کاملاً متفاوتی دارند. ممکن است اگر دوست داشته‌ید که با زایمان طبیعی نوزاد را بدنیا آورید، با انجام سزارین کمی ناامید شوید. شاید هم اصلاً به نوع بدنیا آوردن نوزاد اهمیت نمی‌دادید. بخصوص اگر بارداری همراه با عارضه داشتید و یا نگران سلامت نوزاد بودید. بعضی از خانمها که بعد از طی کردن درهای زایمان به مدت طولانی، سزارین می‌شوند احساس آرامش می‌کنند در حالیکه عده‌ای دیگر ممکن است از اینکه نهایتاً پس از ساعتها درد کشیدن سزارین شده‌اند ناامت شوند. بعضی از مادران ابراز می‌دارند که احساس می‌کنند سرشان کلاه رفته است که سزارین شده‌اند بخصوص اگر در کلاسهای زایمان شرکت کرده باشند. برخی دیگر می‌گویند که احساس می‌کنند از سایر خانمها کمترند زیرا به سزارین احتیاج داشته‌اند. وجود چنین احساساتی شایع است و وهایی از آن مشکل است و اگر شما نیز چنین احساسی دارید ممکن است مدتها طول بکشد تا بتوانید با نوع زایمانی که متفاوت از آن چیزی بوده که در دوران بارداری انتظارش را داشته‌اید کنار بیایید.

ممکن است دانشن این امر که تولد نوزاد برای بسیاری از خانم‌ها – خواه طبیعی و خواه از طریق سزارین – بسیار یا آنچه انتظارش را داشته‌اند متفاوت بوده است، به شما کمک کند.

اگر شما در واقعیت لزوم انجام جراحی شک دارید یا پزشک خود در این زمینه صحبت کنید و از او بخواهید تا علت این تصمیم را برایتان توضیح دهد. بخاطر داشته باشید که شما ممکن است طیفی از احساسات گوناگون را نظیر سایر مادران در دوران پس از زایمان تجربه کنید. بدون در نظر گرفتن نوع زایمان، افسردگی پس از زایمان شایع است خواه پس از زایمان طبیعی و خواه پس از سزارین. اگر شما واقعاً احساس اندوه داریدند نرد مشاور یا روانپزشک بروید. ممکن است به افسردگی پس از زایمان دچار شده باشید.

**تأثیر اضطراب در افزایش وزنی شو**

<sup>[1]</sup> در این مقاله به بررسی این موضوع پرداخته می‌شود

اضطراب و نگرانی از شایع ترین علل ریزش مو در زنان و مردان است.

دکتر فاطمه کشکولی، متخصص پوست، مو و زیبایی، اظهار داشت:

**ریزش مو**… ناشی از اضطراب تنها مخص جوانان و بالین نیست، بلکه در کودکانی که به هر دلیل از جمله ترس از مدرسه، امتحان و… دچار نگرانی می شوند نیز به طور موقعی مشاهده می شود.<sup>۱</sup> این متخصص پوست و مو داشتن ذهن آرام و روحیه شاد را جزو مؤثرترین تکنیک‌های غلبه بر ریزش مو خوانده وادامه داد <sup>۲</sup>؛ اگر ریزش مو ناشی از کمبود مواد مغزی و یا اختلالات هورمونی خاصی نباشد، به مادگی می توان بر آن غلبه کرد. <sup>۳</sup> **وی** ماساژ پوست نیمه خشک سر با حوله را در تقویت پوست سر و فولیکول‌های سازنده مو بسیار کاربردی دانست و گفت <sup>۴</sup>: **این تکنیک نوعی ورزش پوست و مو است و به بهبود جریان یافتن خون در پوست کمک می کند.<sup>۵</sup>**

دکتر کشکولی همچنین خاطر نشان کرد <sup>۶</sup>: **اکثر افراد در یک دوره مهم زندگی خود ریزش مو را تجربه می کنند و این امر کاملاً طبیعی و ناشی از استرس دوره ای است، اما ادامه یافتن ریزش مو، حتی پس از گذار از آن دوران خاص، طبیعی محسوب نمی شود و نیاز به بررسی‌های بیشتر پزشک متخصص دارد. <sup>۷</sup>**

وی در نهایت تفکر بیش از حد را نیز یکی از علل شایع ریزش مو عنوان و تصریح کرد <sup>۸</sup> **فکر کردن به مدت طولانی باعث انقباض رگ‌های خونی می شود و در نتیجه خون به پوست سر نمی رسد؛ به همین دلیل به افرادی که به انقباض شغل یا موفقیت خانوادگی و اجتماعی مجبور به انجام کارهای ذهنی هستند توصیه می شود حتماً از روش‌های آرام سازی بدن مثل تجسم ذهنی مثبت و مدیتیشن استفاده کنند.**

منبع:مجله راه وایمان

**بیماری دیابت و نقش صنعت حله هوله در گسترش آن**

نویسنده:دریگک زد چکسون (۱)

با گسترش صنعت حله هوله و عرضه انواع محصولات سرشار از نمک و شکر و چربی، بیماری مرگبار دیابت در جامعه امروز آمریکا با رشدی شگرف در حال گسترش است که قطع اعضا، نابینایی، بیماری‌های قلبی و از دست دادن کلیه ها، در کنار داشتن هیکل‌های بدقواره و ناموزون، ناخن‌های خشک و شکننده، پوست‌های پینه بسته و فوق العاده حساس و سرهای طاس، بخشی از علایم آن در کودکان ماست. امروزه در شرایطی از هر ۳ کودک آمریکایی یک نفر به دیابت مبتلا می‌شود که رژیم‌های غذایی ناسازب و عدم تحرک، دو دلیل اصلی بروز آن به‌شمار می‌رود. هر چند میلزدها دلائل متعدفت مالی درمان طولانی مدت و پرهزینه این بیماری عصر مدرن، نسیب ابر شرکت‌های صنایع دارویی و پزشکی فعال در این بازار پرسود می‌شود.

امروزه دیابت نوع دوم با چسان سرعنی در ایالات متحده در حال گسترش است که ما نباید برای در اختیار نهادن دوچرخه به کودکانمان، هیچ زمانی را تلف کنیم، گویی باید بستیکال و بیس بال را به فراموشی سپاریم، چرا که ما در عصر فلش کارت‌ها، ای پادها، بازی‌های رایانه ای، ایکس‌باشک و محصولات فندی خوش آب و رنگ زندگی می‌کنیم ! یکی از واقعیت‌های نگران‌کننده در مورد دیابت نوع دوم این است که چگونگی این بیماری، کودکی کودکانمان را به تراج می‌برد. امروزه کاملاً این حقیقت پذیرفته شده است که گسترش این بیماری، میانگین طول عمر مورد انتظار شهروندان آمریکایی را کاهش داده است. در این دنیای تارنیک و هراس آفر قطع اعضا، نابینایی، بیماری‌های قلبی و از دست دادن کلیه ها، ما باید با دقت بیشتری به اتفاقات روی داده بنگریم.

فراموش نکنیم که ما این فاجعه را با اصدای اجازه فعالیت به شرکت‌های صنایع غذایی حله هوله در اغرای کودکانمان به خرید محصولاتشان و غرق شدن در فضای مجازی صفحه‌های تلویزیون و ماتیور، به وجود آورده ایم. باید خاطر نشان کرد که بر اساس آمار رسمی منتشر شده از سوی مرکز پیش‌گیری و کنترل بیماری‌های ایالات متحده، تعداد آمریکایی‌های مبتلا به دیابت نوع دوم (که می‌تواند با ورزش و تغذیه مناسب، پیش‌گیری شود)، از ۸۵ میلیون نفر در سال ۱۹۸۰ میلادی به ۲۱۸ میلیون نفر در سال جاری رسیده است.

چالش است بدانید که یک کودک آمریکایی مولد سال ۲۰۰۰ میلادی با احتمال یک به سه، در دوره عمرش به بیماری دیابت مبتلا خواهد شد. این احتمال برای کودکان آمریکایی آفریقایی تبار ۲ به ۵ می‌باشد. همچنین بر اساس نرخ ای‌کوتی، بسیاری از شهروندان آمریکایی لاتین نیز به این بیماری مبتلا می‌شوند. تولیدکنندگان غذاهای سریع و آماده، نوشابه‌های گازدار و تولیدکنندگان شکلات‌ها و اسنیک‌ها که جایگاه مناسبی نیز در میان ۵۰۰ ابر شرکت برتر ایالات متحده دارند را باید عامل اصلی پدید آمدن چنین هزینه‌های انسانی و مادی گشوده دانست.

همچنین مرکز کنترل و پیش‌گیری بیماری (CDC) تخمین می‌زند که دیابت در ایالات متحده ۹۲ میلیارد دلار هزینه درمانی و ۴۰ میلیارد دلار هزینه‌های غیر مستقیم در بر دارد که بخشی از این هزینه‌ها به دلیل فرصت‌های از دست رفته در بخش بهره‌وری نیروی انسانی می‌باشد. در حالی‌که امروزه بیماری دیابت در ۳۶٪ جمعیت آمریکا شیوع دارد، جامعه دیابت آمریکا (ADA) تخمین می‌زند که در ایالات متحده ۱۹٪ هزینه‌های درمانی صرف این بیماری می‌شود.

به نظر می‌رسد که هیچ‌یک از ما به‌تصور ای آمریکایی بدون حضور پزشک، مقامات بهداشتی و درمانی و ماشین‌های خودکار فروش نوشابه‌های گازدار نیابندیشده ایم. البته به این جمع باید ابر شرکت‌های داروسازی، فروشگاه‌های بزرگ و عرضه‌کننده محصولات صنعت پزشکی و درمانی را نیز بیافزاییم.

انجمن اطلاعات بازاریابی، در یکی از گزارشهای خود در سال ۲۰۰۵ میلادی اعلام نمود که آسیب‌های ناشی از دیابت، چاقی و کلسترول، هدف‌های ایده‌آلی برای برنامه‌های تجاری و تولیدی شرکت‌های خواهان گسترش بازار فروششان می‌باشد.

بسیاری ازبیماری‌ها نظیر دیابت و کلسترول بالا، معمولاً با استفاده از روش‌های تجویز دارویی درمانی می‌شوند. اما برای عرضه‌کنندگان و تولیدکنندگان، این امر به معنای خریدهای مداوم و فرصت‌هایی بی‌پایان جهت ایجاد روابط و هدایات رفتاری دارویی غیر تجویزی خواهد بود.

در مورد دیابت، این حوزه شامل عرضه محصولات غذایی و آشامیدنی مختلفی باقد اندک، کم‌چرب و همچنین با کربوهیدرات‌های پایین خواهد بود. به علاوه، این وضعیت بدین معنا خواهد بود که عرضه‌گشده‌تر محصولاتی درمانی نظیر انسولین، سرنگ و ابزارهای سنجش قند خون، با فروش بیشتر و مشتریانی افزون‌تر رو به‌رو خواهد بود.

آقای کریلین والن رودریگز در این باره می‌گوید: «لاین یک بازار داغ و جذاب برای فعالیت توزیع‌کنندگان به‌شمار می‌رود.» که یک متخصص بیماری دیابت در شرکت داروسازی «شایرکرا، است»، می‌افزاید: «ما در بخشی از بازار به فعالیت مشغولیم که به مراقبت‌های پزشکی نیاز فراوان دارد و در عین حال با فروش بالایی روبه‌روست. لذا ما سودآوری هنگفتی هم خواهیم داشت.»

از سوی دیگر، آقای اد استافا، معاون مدیر عامل انجمن ملی داروخانه‌های زنجیره‌ای آمریکا معتقد است که این افراد بیمارهایی تکراری هستند، چرا که بر اساس روندهای کنونی، کودکان ما با احتمال بیشتری به نسبت تعیین قند خون، در مقایسه با شرکت در

بیمار برخوردار کنید، در بقیه عمرشان نیز از پشت گرمی آنها برخوردار خواهید بود.

در حالی‌که کسب و کارهای تجاری در انتظار گسترش بیماری‌ها، به دنبال گسترش کسب و کار خویش هستند، داستان اصلی بسیار غمناک‌تر است، چرا که بر اساس روندهای کنونی، کودکان ما با احتمال بیشتری به نسبت تعیین قند خون، در مقایسه با شرکت در امتحان‌های نهایی پایان‌ترم دانشگاه، خواهند پرداخت.

امروزه بازاریابی بر مبنای سبکی و اندام‌های موزون نشان داده شده از جوانان، با نام مد در سنجش تبلیغات تجاری دنیای امروز، با ورود جوانان به دهه ششم عمرشان، کاملاً مضحک به نظر می‌رسد. چرا که با وجود ناخن‌های خشک و شکننده، پوست‌های پینه بسته و فوق‌العاده حساس، سرهای طاسی و کم‌مو، بدن‌های سرخوده و ناموزون و سرانجام پاها و دست‌های قطع شده به دلیل ابتلا به دیابت، نمی‌توان ادعا نمود که این تبلیغات، تصویری واقعی از حقیقت را نشان می‌دهند.

ملت ما تاکنون از انگیزه لازم جهت مقابله با صنعت حله هوله برخوردار نبوده و از سوی دیگر، ما فرستادن بچه‌هایمان به خارج از خانه جهت بازی و تحریک را به فراموشی سپرده ایم. بدن‌های فرزندان کوچکمان روز به روز بدقواره‌تر و ناموزون‌تر می‌شود و دیگر جایی برای بازی و تحرک آنها باقی نمانده است.

ببی نوشت :

۱. Derrick Z. Jaskson : نویسنده و روزنامه‌نگار آمریکایی و عضو هیأت تحریریه روزنامه «بوسطن گلوب».

منبع: WWW.Boston.com

**گلرول های خان**

نویسنده: آکرم نادری

اگر یک روز به طور اتفاقی متوجه شوید که مبتلا به بیماری ام اس شده اید، چه عکس العملی از خودتان نشان می دهید؟ آیا با دانستن این حقیقت؛ خود را از دنیای خارج جدا و سعی در مخفی نگه داشتن بیماری تان می کنید، تمام درها را به روی خود می بندید یا لافل این طور احساس می کنید؟ به نظر شما در صورت بروز چنین مشکلی چه باید کرد؟ مسلماً پاسخ شما منفی است، چرا که هرگز به این فکر نمی کردید که شاید روزی شما هم به این بیماری مبتلا شوید.
اطلاخ دقیق از نوع بیماری و روش های درمانی موجود و در عین حال آگاهی دادن به افراد خانواده، دوستان و آشنایان و حفظ روحیه، ابتدایی ترین و بهترین اقدامی است که در مواجهه با این بیماری می توان انجام داد. در این بخش سعی داریم اطلاعات مختصری در مورد بیماری ام اس در اختیارتان قرار دهیم و نگرانی های موجود در این زمینه را تا حدی کاهش دهیم.

ام اس چیست؟

ام اس یکی از بیماریهای مغز – نخاع و عصب بینایی است که به علت آسیب غلاف دور عصب که اصطلاحاً به آن میلین می گویند بوجود می آید. در اثر آسیب میلین هدایت امواج الکتریکی در مسیر اعصاب مختل می شود. در سیستم عصبی تمام اطلاعات از طریق همین الیاف عصبی جابجا می شود، در نتیجه اگر در هدایت امواج اختلالی ایجاد شود سیب علام و نشانه هایی می شود که در بیماری ام اس دیده می شود.

علامت ام اس، شدت بروز آن ها و همیتولور سیر بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در بعضی افراد سیر بیماری همراه با حملات بیماری و نشاندید ناگهانی علامت آن است و یا همراه با دوره های کامل و یا نسبی بهبودی در تمام طول زندگی است. بعضی از افراد فقط یک یا دو حمله داشته و مابقی عمرشان بدون علامت هستند و در گروهی از بیماران ممکن است بیماری سیر پیرونده آرمی داشته و تسکین موقتی نداشته باشد.

اعلیب محققان معتقد هستند که ام اس یک بیماری عروسی است یعنی است بیماری ای که در آن گلوبولهای سفید خون بطور اشتباه به سلولهای عروسی حمله می کنند.

در بدن ما وقتی که به دلایلی ( که هنوز کاملا مشخص نشده) گلوبولهای سفید اششیاها به میلین بجای یک عامل بیگانه حمل می کنند، بیماری ام اس آغاز می شود و هر بار که این گلوبولها به رشته های اعصاب مربوط به یکی از اندامهای بدنمان حمله می کنند، آن اندام دچار مشکل خواهد شد. مثلا زمانی ممکن است در راه رفتن، دیدن یا حفظ تعادل بیمار دچار مشکل کند. علت دقیق بیماری ام اس به درستی شناخته نشده ، اما شده است که سیستم ایمنی بدن که مسئول از بین بردن عوامل بیگانه و مضر است به اشتباه به اجزای خودی حمله می کند. که در بیماری ام اس، غلاف میلین، سلولهای عصبی را مورد تهاجم قرار می دهد. در ایجاد بیماری عوامل محیطی مثل عفونتهای ویروسی، استعداد ژنتیکی نقش دارند ولی هیچکدام به تنهایی عامل ایجاد بیماری نیستند. در بروز بیماری ام اس، گرچه استعداد ژنتیکی نقش دارد ولی یکک بیماری ارثی نیست و احتمال بروز ام اس در سایر افراد خانواده حدود ۵ا است. منطقه جغرافیایی نیز در بروز بیماری ام اس نقش دارد.

ام اس بیماری واگیردار نیست و همچنین در مفهوم عادی کلمه وراثتی هم نیست هر چند که احتمال دارد عوامل بسیاری قبل از پیشرفت ام اس در فرد مبتلا وجود داشته باشند. مشخص شده که جمعیت ژنتیکی خاص ( اروپای شرقی) استعداد بیشتری برای ابتلا به ام اس دارند. همچنین میزان شیوع ام اس در اعضا خانواده به ویژه دو قوه‌های همسان به دلیل زمینه ژنتیکی مشترک بیشتر است. اما عوامل محیطی دیگری هم باید وجود داشته باشند. چرا که قسمت اعظم افراد مبتلا به ام اس فرد مبتلای دیگری در خانواده شان ندارند.

عکس العمل نسبت به ام اس:

وقتی به شما می گویند که مبتلا به ام اس هستید احساس شوکه، ترس و غصه بیک امر طبیعی است. شوک به علت ابتلا به یک بیماری غیر قابل درمان ، ترس از امکان اتفاق هایی که برای شما خواهد افتاد، غصه به علت از دست دادن بعضی از توانایی های بدنی، عصبانیت به علت عدم وجود درمان ایجاب می شود. خانواده و فامیل نیز ممکن است این احساسات را تجربه کنند. انکار کردن، یک امر رایج و همچنین یک مکانیسم عادی قابل فهم است و ویژه اگر علائم شما خفیف هستند یا در مرهله فروکش علائم هستید.

این واکنش ها می تواند به سمت انصردگی، قم به همراه اختلال در الگوی خواب، اشتها، احساس یأس و بیچارگی و از دست دادن اعتماد به نفس، تغییر در تصویر از خود، نقشه های زندگی و اهداف و ترس از راننده شدن از طرف دیگران و استرس، حرکت کنند.

چه کسانی از ام اس بهبود می یابند؟!

هر چند متأسفانه هنوز درمان کامل ام اس کشف نشده، ولی دیده شده که کسانی توانسته اند به حد سلامت کامل باز گردند. یک نمونه مشخص (آقای ریچارد بی کرافت ) است. بیماری او ۲۷ سال پیش با لنگیدن مختصر آغاز شد ولی کم کم به طبع کامل دستها و پاها منجر شد. اما او در برابر ام اس تسلیم نشد و با تغییر روحه و انجام تمرینات مختلفی توانست رفته رفته سلامت خود را بازیابد. تا این که توانست در مسابقه دوچرخه سواری معلولین نفر اول شود. او همچنین یکک بار برای حمایت از بیماران مسافت ۵۰۰۰ کیلومتر را رکاب زد. او نیز بیمار بهبود یافته ام اس نیست و موارد مشابه بسیاری دیده شده است.

جالب است که هرکدام از آن ها دلایل متفاوتی برای بهبود حال خود می آورند. به عبارت دیگر یک راه استاندارد و یکسان برای بهتر شدن وجود ندارد. اما آنچه واضح است هیچ کدام از اینها دیگر آن شخص حساس و غصه خور سابق نیست و نقطه مشترک آن ها تغییر دیدشان نسبت به بیماری، خود و زندگی است.

یکی از این دوستان خاتمی است که پیش از ده سال نمی توانست خود کاری را نگه دارد ولی هم‌اظنور که خودش می گویند با توکل به خداوند و روحیه خوب توانست بر این بیماری غالب شود. در بررسی پزشکان، او اکنون مشکلی ندارد ولی خودش می گویند فعلا تنها مشکلتش این است که پس از نیم ساعت پیاده روی خسته می شود و باید یکی دو دقیقه استراحت کند.

عوارض بیماری ام اس

دوینی

مشکلات حرکتی

مشکلات حسی

مشکلات تعادلی

اختلال تکلم و اختلال بلع

مشکلات ادرازی و مدفوع

خستگی

حساسیت به گرما

پنج اصل کلی برای بیماران ام اس

با رعایت این پنج اصل می توانید کیفیت زندگی خود را بالا ببرید:

توجه صحیح به نفس: با نفسهای عمیق و توأم با آرامش و همچنین کمک به برقراری تنفس پوستی ( پوست خود را تمیز نگه دارید و از محیط های پیش از حد سرد یا گرم دوری کنید).

تغذیه مناسب: استفاده کافی از انواع مواد غذایی ضروری

ارتباط و تحرک: باید با ایجاد یک محیط سالم با دیگران در ارتباط بود چون انسانها اگر با هم درنماس نباشند، زندگی می زنند!! البته بهتر است محیطی را که دوست دارید ایجاد کنید و حتی اگر نمی توانید به دیدن افراد مورد علاقه تان بروید، از آن ها بخواهید که به دیدنتان بیایند.

کار آیی متانه و روده: برای برقراری آن علاوه بر توجه به توصیه های پزشک، می توان یک رژیم غذایی مناسب سرشار از مایعات و سبزیجات داشت و نیز با انجام تحرک بیشتر به کارایی بهتر روده ها کمک کرد.

آیا ام اس مانع از ازدواج است؟

ازدواج مانند یکک تیغه دو لبه است که از یک سو می تواند به نفع بیمار و از سوی دیگر به ضررش باشد. اگر بیمار واقعا مطمئن است که طرف مقابلش از وضعیت بیماری او با خیر است و باز هم حاضر به زندگی مشترک است. اگر می داند در رسیدن به تفاهم مشکلی ندارد و سرانجام اگر می داند او مشکل او را پذیرفته اند، شاید ازدواج انتخاب مناسبی باشد. بهرحال بهتر است در این زمینه خیلی محتاط باشد.

آیا افراد مبتلا به ام اس نباید صاحب فرزند شوند؟

اگر بیمار مبتلا به ام اس می خواهد بچه داشته باشد اس تأثیری روی باروری او ندارد. امروزه تعداد زیادی از زنان مبتلا به ام اس حداقل یک بچه دارند. لذت داشتن یک بچه خطر احتمال عود علائم بعد از تولد، بچه می چربد.

علائم ام اس در دوران حاملگی تنبیت می شود یا حتی بهبود پیدا می کند و گاهی عود کمتر بیماری را نسبت به زمانهای دیگر در این دوران داریم. هورمون های حاملگی یکک اثر سرکوب کننده‌گی سیستم ایمنی دارند و باعث کاهش فعالیت این بیماری می شوند.

دوران حاملگی، زایمان و شیردان این بیماران مانند مادرانی است که مبتلا به ام اس نیستند. اما در اولین ۶ ماه بعد از تولد بچه بیشترین خطر وجود دارد و امکان عود بیماری ۲ تا ۳ برابر بیشتر از زمانهای دیگر است. اگر بچه شدت عود بیماری در این زمان ممکن است سخت تر از موارد دیگر باشد ولی روی عدم توانایی های طولانی مدت تأثیری ندارد.

کودکان می توانند سبب خستگی در مادران مبتلا به ام اس شوند و اگر شما مادری مبتلا به ام اس هستید نیاز به کمک دیگران دارید چون نباید زیاد خسته شوید.

مردان مبتلا به ام اس می توانند بچه دار شوند. اگر دچار ناتوانی جنسی هستند مصرف داروهای مؤثر، می تواند به آن ها کمک کند.

سخن آخر این که با حفظ روحیه و ساختن زندگی با طراوت می توان رو به بهبودی رفت و زندگی تازه ای را شروع کرد.

منبع: مجلهٔ شامد جوان

**راجع به بیماری ام اس یا اسکروز پیشرو بدانیم**

بیماری ام‌اس یا اسکروز چندگانه یک اختلال مادام‌العمر در سیستم ایمنی خودکار بدن است که می‌تواند منجر به فلج شدید شود. اختلال سیستم ایمنی خودکار وضعیتی است که در آن بدن آنتی‌بادیهایی را تولید می‌کند که به بافت‌های خودش حمله می‌کنند.

در بدن افراد مبتلا به این بیماری آنتی‌بادیهایی تولید می‌شود که به ماده سفید مغز و نخاع حملهور می‌شوند.

در بیماری ام‌اس میلین یا پوشش رشته‌های عصبی در مغز و نخاع ملتهب می‌شود. این التهاب باعث آسیب میلین شده و سیگنال‌های عصبی نمی‌توانند در طول رشته‌های عصبی حرکت کنند. علائم این بیماری متفاوت است و بستگی به این دارد که کدام بخش از اعصاب آسیب ببینند.

علائم اولیه این بیماری بسیار خفیف بوده و عیارندت از سرگیجه و عدم تعادل، خستگی، ضعف دست و پا، التهاب اعصاب چشمی، یی حسی یا سوزش موضعی، درد شدید در ناحیه صورت، نقص در بینایی شامل تاری شدن و یا دوبینی است.

با پیشرفت بیماری سایر علائم نیز بروز می‌کنند که از آن جمله می‌توان به مشکلات روده و مثانه، دردهای مزمن مانند درد کمر و ماهیچه‌ها، افتردگی، اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه‌ها که ممکن است بسیار دردناک باشد، فلج، ناتوانی جنسی، صحت کردن به طور نامفهوم، مشکل در بلع، مشکل در تفکر و عملکرد حافظه، از دست دادن بینایی و تپشهایی امثال کرده کرد.

در موارد خفیف بیماری ممکن است علائم به قدری ضعیف و ناپدید باشند که حتی توان وجود بیماری را تشخیص داد. وقتی بیماری پیشرفت کرده و شدت می‌یابد، فرد کاملاً فلج می‌شود. بیمار توانایی راه رفتن را از دست داده و حتی نمی‌تواند از خود مراقبت کند. علت دقیق بروز این بیماری هنوز مشخص نیست. ۴ فرضیه علمی اصلی درباره علت این بیماری وجود دارد: ۱- شرایط جوی در سراسر جهان؛ براساس این فرضیه به نظر می‌رسد که ابتلا به ام اس در میان ساکنان نواحی اطراف مدار جهلم نیم کره‌های شمالی و جنوبی کره زمین شایعتر است.

فردی که در یکی از این مناطق متولد شده و پیش از رسیدن به سن نوجوانی به منطقه دیگر منتقل می‌شود، تا حدودی در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرند.

۲- ژنتیکند: ابتلای والدین یا یکی از نزدیکان به این بیماری خطر ابتلا به ام‌اس را در فرد افزایش می‌دهد.

۳- عامل ایمنی: به طور کلی این امر پذیرفته شده است که بیماری ام‌اس نوعی اختلال در سیستم ایمنی خودکار است.

۴- عامل ویروسی: این احتمال وجود دارد که یک عامل ویروسی در بروز ام اس نقش داشته باشد.

برخی عصب‌شناسان معتقدند که ام اس به دلیل تولد یک فرد با نقص ژنتیکی بروز می‌کنند، چرا که نمی‌تواند با یک عامل محیطی زمینی سازگاری داشته باشد.

وقتی فرد میزوب با آن عامل تماس پیدا کند، سیستم خودکار ایمنی واکنش نشان داده و منجر به بروز بیماری می‌شود.

هنوز برای این بیماری هیچ راه مشخصی برای پیشگیری شناخته نشده است. در مورد تشخیص بیماری نیز لازم به ذکر است که در حال حاضر هیچ آزمایش خاصی به این منظور وجود ندارد و معمولاً از طریق مراجعه به سابقه پزشکی و آزمایشات فیزیکی فرد مورد آزمایش قرار می‌گیرد.

تصاویر **MRI** معمولاً،می‌توانند آسیب میلین در بافت مغز را نشان دهند، اما در برخی افراد مبتلا به این بیماری این تصاویر کاملاً طبیعی هستند و هیچ مشکل یا نارسانی را نشان نمی‌دهند. یکی دیگر از روشهای تشخیص بیماری آزمایش مایع مغزی نخاعی است. در درازمدت میزان فلج و از کار افتادگی اعضا افزایش پیدا می‌کند. مرگ افراد مبتلا به این بیماری عموماً در اثر پیچیدگی‌ها و شرایط سخت ناشی از قطع آنهاست.

از سایرین عوامل مرگ این بیماران می‌توان به بروز زخم‌های بستری و در نتیجه بروز عفونت، ذات‌الریه، آمبولی روی، گرفتگی رگ‌های تغذیه کننده ریه‌ها توسط لخته‌های خونی و خودکشی اشاره کرد.

بیماری از اس مسری نیست و خطری برای اطرافیان بیمار ندارد، اما می‌تواند به طور ژنتیکی اعضای یک خانواده را تهدید کند. عملکرد اصلی برای درمان بیماری وجود دارد. اولین مرحله توقف و یا کاهش حملات سیستم ایمنی به میلین رشته‌های اعصاب است. مرحله دوم بهبود علائم بیماری و کمک به فرد برای بازگشتن به شرایط طبیعی تا حد امکان است. سیستم ایمنی به کمک دارو درمان می‌شود. سایر معالجات شامل مصرف داروهای ضدافسردگی برای بهبود حالت افسردگی و کاهش خطر خودکشی، مصرف دارو برای کنترل مثانه، مصرف دارو برای رفع گرفتگی‌های عضلانی و مصرف دارو برای بهبود دردهای عصبی است. اثرات جانبی این داروها با توجه به دارویی که مصرف می‌شود، متفاوت است. از مهمتین آنها خواب آلودگی، بهم خوردگی معده و واکنش‌های آلرژیک نسبت به داروها هستند. از آنجا که این بیماری مادام‌العمر است، کنترل دایمی و معالجه هیشگی بیماری ضروری است.

پیشرفت بیماری در اثر مصرف دارو تا حدودی کندتر می‌شود. همچنین معالجه علائم بیماری می‌تواند حالت فلج را کاهش دهد.

ام اس هنگامی در بدن آغاز می‌شود که گلیول‌های سفید که نقش دفاعی در بدن دارند به میلین که حفاظتی برای رشته‌های عصبی است و کمک می‌کند که پیام‌های الکتریکی با سرعتی چندین برابر منتقل شوند، بجای یک عامل بیگانه حمله می‌کنند و هر بار که این گلیول‌ها به رشته‌های اعصاب مربوط به یکی از اندام‌های بدن حمله کنند، آن اندام دچار مشکل می‌شود. (نوع ام اس) شاید بتوان گفت دو بیماری ام اس را نمی‌توان یافت که چگونگی شروع و ادامه بیماری‌شان شبیه هم باشد ولی در کل بیماری ام اس را می‌توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد. ۱-ام اس خوش‌خیم (Benign MS) که در این نوع فقط تعداد کمی حمله رخ می‌دهد

که این حملات نیز معمولاً،با بهبودی کامل همراه است. این نوع ام‌اس در طی زمان بدتر نمی‌شود و معمولاً موجب هیچ ناتوانی ماندگاری نخواهد شد. ۲- نوع عود کننده و درکش پاینده (Relapsing Remitting MS) که اکثر مبتلایان بیماریشان را با همین نوع آغاز می‌کنند و به این صورت است که در آنها هر حمله بیماری، یک‌ه دوره آرام در پی دارد که بیماران در این مدت مشکلی ندارند، حمله‌ها نیز معمولاً غیر قابل پیش‌بینی‌اند. ۳- نوع پیشرونده ثانویه (Secondary Progressive MS) ، این دسته می‌توان ادامه نوع قبلی دانست یعنی پس از چندین سال حمله و آرامش بیمار به حدی می‌رسد که بدون وجود دوره‌های واضحی از حمله با گذشت زمان ضعیف‌تر می‌شود. ۴- نوع پیشرونده اولیه (Primary Progressive) در این نوع بیماری هرگز حالت‌های عود یا فرکانس را ندارند و از همان حالت ممکن است هر زمانی متوقف شود یا همچنان بدتر شود. علائم و مشکلات شایع در ام اس؛
نظواهرات و سیر بیماری ام اس از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. چشم‌ها نیز معمولاً اولین و شایع‌ترین عضو درگیر هستند، قدرت بینایی نیز معمولاً در اشخاصی که درگیری چشمی داشته‌اند تا حدی کاهش می‌یابد. اندام‌های دست و پا نیز ممکن است دچار مشکلات حسی و حرکتی شوند مثل احساس گزخی، یه خواب رفتگی یا سوزن سوزن شدن، اشکال در راه رفتن و حرکات اداری دیگر را می‌توان نام برد. گوش‌ها گاهی دچار مشکلاتی نظیر وزوز یا کاهش شنوایی می‌شوند.

احساس نیاز مکرر به دفع ادرار، بنده آمدن و احساس ادرار، بی‌اختیاری در دفع ادرار و بالاخره کاهش میل و توانایی جنسی از مشکلاتی هستند که در دستگاه ادراری – تناسلی بیماران به وجود می‌آیند. از دست دادن تعادل هنگام راه رفتن خصوصاً در تاریکی ممکن است به خاطر درگیری منجمه باشد. به جزه این موارد می‌توان به مشکلاتی نظیر تمرکز حواس و گاهی بی‌حواسی، اضطراب، افسردگی، احساس درد در ماهیچه‌ها، اشکال در سخن گفتن، اشکال در اجابت مزاج اشاره کرد. گروهی از عوامل می‌توانند زمینه ساز ایجاد مشکلات جدید باشند که از آنها می‌توان به گرما و رطوبت، ورزش‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند، تب و مهمتر از همه افتادن فشار روحی و عصبی که استرس روانی می‌گویند. ام اس و فیزیوتراپی؛ یکی از مشکلات اصلی، ضعف

و محدودیت در حرکت است که از طرفی به علت درگیری قسمت‌های حرکتی در مغز و نخاع و از طرف دیگر به علت کم حرکت شدن خود بیماران که به یکی از این عوامل مربوط می‌شود؛افسردگی و بی‌حوصلگی، ترس از افتادن و کم بودن تحرک دارای عوارضی مانند کوفته و ضعیف‌تر شدن عضلات ، زخم بستر، یوست و … تفاوت بیماران ام اس با افرادی که بعد از کششگی و باز کردن گنج نیازمند به فیزیوتراپی هستند، در این است که فیزیوتراپی بیماران ام اس ، برای مدت نامحدودی صورت می‌گیرد. منظور ما از انجام حرکات فیزیوتراپی رسیدن به وضعیت بهتر جسمی و روحی است. «چه خوبیم» معمولاً زمانی که فرد بیمار شد بعد از این که به دیوار و درمان رفت به فکر می‌افتد که چه مواد غذایی استفاده کند و از چه غذاهایی پرهیز کند. تاکنون هیچ رابطه مشخص بین مواد غذایی و ام اس پیدا نشده است، حالا که می‌دانیم بوسیله رژیم غذایی نمی‌توان ام اس را درمان کرد ولی با یک برنامه‌ریزی خوب غذایی می‌توانیم از یکسری عوارض بیماری جلوگیری کنیم. به عنوان مثال استفاده کافی از میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر تامین درصده بالایی از ویتامین‌های ضروری می‌تواند به بهتر کار کردن دستگاه گوارش و جلوگیری از یوست کمک بسزایی کند. ما می‌توانیم آدابانه غذاهای شترعی مصرف کنیم و با از هر برنامه غذایی که می‌بستیم بیروی کنیم به شرطی که حاوی مواد اصلی و ضروری بدن باشد. این مواد شامل پروتئین‌ها، هیدرات‌های کریین (شاسته و قند)، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح می‌باشد. طبق جدول پیشنهادی انجمن ام اس آمریکا برای یک رژیم غذایی متعادل، بهتر است بخش اصلی غذا از هیدرات‌های کریین و سپس میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و سرانجام کمترین سهم آن از چربی‌ها باشد. «درمان ام اس» داروهای موجود برای درمان ام اس از نظر کاربرد به سه گروه اصلی تقسیم بندی می‌شوند،

۱- برای حملات بیماری، در این دوره زمانی معمولاً به صورت تزریقی وریدی و یا خوراکی تجویز می‌شوند و معمولاً طول هر دوره بین چهار تا هفت روز طول می‌کشد. از این مواد، متیل پردنیزولون (سولومدولون یا دیومدولون) بیشتر به کار می‌رود و به جز آن از دکزامتازون، پروفیرون، بنامتازون هم استفاده می‌شود. ۲- برای کنترل علائم بیماری: بیش از ۳۰ داروی مختلف به این منظور به کار می‌روند، مثلا از آمانتادین برای کم کردن اختلالات حرکتی و از کالکون برای مقابله با سفتی عضلانی (اسپاسم) استفاده می‌شود. ۳- برای کنترل دوره بیماری: برای این منظور سه دارو وجود دارد که در عهده از آن‌ها از دسته اینترفرون‌ها هستند، اینترفرون‌ها مواد پروتئینی هستند که به طور طبیعی در بدن برای مقابله با بعضی عفونت‌ها تولید می‌شوند. این سه دارو عبارتند از: ۱- اینترفون بتا، ۲کتکA (آونتکس) ۲- اینترفرون بتا، ۳کتک B (بامرون)، ۳- گلاتیرامر استات (کوپاکسون) از روش‌های درمانی دیگر می‌توان به تاثیر خوب بعضی از این روش‌ها دقیقاً اثبات شده است مانند کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و ماساژ . اما روش‌هایی دیگری هم هست که بیماران تابع خوبی از آن گرفته‌اند، مثل ساینیث ، یوگا، هیپوپیانی، اثری درمانی و … اینج کسانیا ام اس می‌گیرند؟
هنوز چگونگی شروع ام اس دقیقاً مشخص نشده است ولی امروزه دریافته‌اند که مخلایض این بیماری در مناطق مختلف دنیا یا هم متفاوت است. به عنوان مثال در کشورهای شمال اروپا و آمریکا و اثری نیز که پوست، مو و چشم روشن دارند شیوع آن بیشتر دیده می‌شود ولی در سیاه‌رستان و ژاپن‌ها کماب است. همچنین ام اس در خانواده‌ها بیشتر از آقایان دیده می‌شود و شروع آن معمولاً در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. در مورد اثر مهاجرت به ایثلا، به ام اس دیده شده در افرادی که قبل از ۱۵ سالگی به سرزمین دیگری مهاجرت کرده‌اند میزان شیوع بیماری مانند میزان شیوع آن در مردم سرزمین جدید است. این بیماری بیشتر در کسانی بروز می‌کند که شخصیت خاصی دارند. چنین افرادی معمولاً مسئولیت پذیر ولی حساس هستند که هنگام بروز ناملایمات خیلی خودخوری می‌کنند.

منبع:پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### میگرن

بیش از ۹۰ درصد افراد در طول عمر خود، سردرد را تجربه کرده اند.اکثر سردردها مدت زمان کوتاهی طول می‌کشد. برای مثال ، سردردی که به علت یک بیماری عفونی ایجاد می‌شود، بعد از بهبود این بیماری از بین خواهد رفت. این نوع سردردها معمولاً باعث نگرانی نمی‌شوند؛ چون علت ایجاد آنها مشخص است ؛ اما سردردهایی که چنین علت‌های مشخصی ندارند، می‌توانند منجر به نگرانی و اضطراب شوند. خوشبختانه در اکثر موارد، علت ایجاد سردردها، موارد بدی چون وجود تومور مغزی یا سکنه مغزی نیستند، بلکه آنها را می‌توان با عنوان سردردهای خوش خیم عود کننده طبقه بندی کرد این سردردها مسوول ایجاد حداقل سه چهارم سردردها هستند. بنابراین شایع ترین نوع سردردی هستند که پزشکان هر روز به آن مواجه می‌شوند، اما اگر شرح حال درستی به پزشک ندهید، او را کجا خواهد فهمید که سردرد شما از نوع میگرن است یا از نوع تشنج و یا اثر درد عضلات موضعی سر و گردن ایجاد شده است.بنابراین بهتر است آگاهی کافی از بیماری میگرن داشته باشید.

میگرن را می‌توان به صورت سردردهای دوره ای که از ۴ ساعت تا ۷۲ ساعت طول کشیده و همراه با تهوع یا استفراغ است ، تعریف کرد.بعضی حملات میگرن با یک اورا **aver** یا بیش درآمد شروع می‌شود، که معمولاً علائم بینایی هستند. این نوع میگرن را میگرن کلاسیک می‌نامند. در بین فواصل حملات میگرن ، بیمار هیچ گونه سردرد یا ناراحتی دیگری ندارد.

سردردهایی که هر روز ایجاد می‌شوند، میگرن نیستند. نام میگرن از کلمه همی کران **Hemicrania** گرفته شده که به معنی یک طرف سر است ، گرچه بعضی سردردهای میگرنی می‌توانند همه جای سر را هم درگیر کنند.میگرن بیشتر از فقط یک سردرد است و سردرد و میگرن لزوماً اصلی ترین مشکل نیست. اکثر افراد هنگام حملات میگرنی ، کاملاً بیمار می‌شوند و نمی‌توانند به کارهای روزمره شان ادامه بدهند.بعضی مبتلایان این بیماری میچیزند در یک اتاق ساکت و تاریک ، بی حرکت دراز بکشند، تا حمله میگرنی پایان یابد. بعضی از این بیماران نمی‌توانند حتی فکر غذا خوردن را هم داشته باشند، چون حالشان به هم می‌خورد، اما بعضی مبتلایان به میگرن با غذا خوردن به نورهشان پایان می‌دهند.خواب آلودگی و رنجوت ، علامت شایع این بیماری است.

فضالت و عملکرد طبیعی معده مختل و باعث می‌شود داروهایی که برای تسکین میگرن خورده می‌شود، بخوبی جذب نشوند.گاهی اوقات یک حمله میگرنی با استفراغ به پایان می‌رسد، اما در اکثر موارد، سردرد بعد از یک خواب خوب یا پندرخم تسکین می‌یابد. یک حمله میگرنی می‌تواند خیلی وحشتناک باشد.بیمارثانی که تجربه اختلالات بینایی را به عنوان پیش درآمد حملات میگرنی دارند، تا ایجاد دایمی این اختلالات بینایی هراس دارند. این افراد همچنین از ایجاد یک تومور مغزی یا سکنه مغزی می‌ترسند. خوشبختانه وجود چنین موارد خطرناکی نادر است و سایر علائم ممکن است قبل از بروز سردرد اتفاق بیفتد.گرچه علائم میگرن باعث بروز مشکلاتی می‌شوند، اما عللایمی نیستند که تهدید کننده حیات باشند و بعد از پایان حملات میگرنی ، بدن دوباره به وضعیت طبیعی خود برمی‌گردد، تا حمله بعدی دوباره شروع شود.طول مدت حملات میگرنی : یک

سررد میگرنی معمولاً بعد از ۲۴ ساعت بهبود می یابد، با این حال می توانند مدت آن از ۴ ساعت تا ۷۲ ساعت هم طول بکشند. اغلب بعد از بهبود سررده، یک روز هم طول می کشد تا بدن به حالت طبیعی برگردد و خستگی ای که در اثر بیماری ایجاد شده از بین برود، با این حال بعضی افراد، بعد از پایان یافتن یک حمله میگرنی احساس می کنند حاشاآن حتی از قبل از بروز سررده بهتر شده است.کودکان اغلب دارای حملات میگرنی شدید اما کوتاه مدتی هستند که فقط چند ساعت طول می کشد و بسرعت بهبود می یابد. با افزایش سن ، از شدت حملات کاسته می شود، اما به طول مدت آن افزوده می شود و پیش درآمد حملات میگرنی نیز بیشتر می شود.تعداد حملات میگرنی: تعداد حملات میگرنی در افراد مختلف و حتی در یک فرد در زمانهای مختلف ، تفاوت می کند. حملات میگرنی می توانند ماهی یک یا ۲ بار اتفاق بیفتند، اما در بعضی افراد ممکن است حملات پشت سر سر هم میگرن به صورت هفته ای یک یا ۲ بار هم اتفاق بیفتند.این حملات می توانند به دنبال چند ماه یا چند سال بهبود کامل هم رخ دهد. به طور کلی بعد از سن ۵۵ سالگی از شدت و تعداد حملات میگرنی کاسته می شود، با این حال همیشه هم این مطلب صادق نمی کند.

عوامل مستعد کننده

با وجود این که هنوز پزشکان نمی دانند بعضی افراد به میگرن مبتلا می شوند، اما مشخص شده است که عواملی در شروع حملات میگرنی دخیل هستند.بسیاری از افراد در روزانه ها با مجلات خوابنده اند یا به آنها گفته شده است که از خوردن موادی مثل پنیر، شکلات یا قفلل خودداری کنند.ماسباقه برای اکثر میلازان میگرن ، تنها نخوردن چند ماده غذایی برای جلوگیری از بروز حملات میگرنی کافی نیست.این امر بدین دلیل است که عوامل شروع کننده در طی دوره ای از زمان ایجاد می شوند و در ترکیب با سایر موارد، باعث بروز حملات می شوند. بنابراین ملا وقتی شما از کار روزانه خسته هستید،اگر این نوع موادغذایی را مصرف کنید، دچار حملات میگرنی خواهید شد. عوامل شروع کننده ممکن است طی چند سال تغییر کنند.وقتی شما جوان تر هستید، ممکن است استرس و بیخوابی از مهمترین علل شروع کننده حملات میگرنی باشند، اما وقتی سن شما بیشتر می شود، مشکلاتی همچون گردن درد و پشت درد می توانند نقش مهمی را در بروز حملات میگرنی ایفا کنند.غذاهای خاص: حدود ۲۰ درصد افراد مبتلا به میگرن ، اظهار می کنند که خوردن بعضی غذاها باعث شروع حملات میگرنی آنها می شود.بیشترین غذاهایی که باعث این کار می شوند، عبارتند از: شکلات ، پنیر، میوه های ترش و قفلل.البته این عدم تحمل بعضی غذاها را نباید با آلرژی یا حساسیت غذایی اشتباه گرفت.بسیاری از افراد بدون این که بدانند با خوردن این غذاها دچار حملات میگرنی می شوند یا خیر، از خوردن این غذاها پرهیز می کنند.هر کسی که فکر می کند، ممکن است با خوردن یک غذای خاص دچار این نوع حملات شود، باید به مدت ۲ ماه از خوردن آن غذا پرهیز کند و با یادداشت کردن سررده‌هایش در این مدت ببیند که آیا با نخوردن آن غذای خاص تغییری در سررده‌هایش ایجاد شده است یا خیر.اگر تغییری در تعداد حملات ایجاد نشد، او می تواند از آن غذا استفاده کند و غذای دیگری را به مدت ۲ ماه مصرف نکند، و این عمل را برای آن غذای خاص نیز تکرار کند.خوردن غذای ناکافی: نخوردن یک وعده غذا، کم غذا خوردن یا خوردن غذای شیرین می تواند منجر به بروز حملات میگرنی شود. خوردن صحیح صبحانه اهمیت زیادی دارد. بعضی میلازان میگرن با خوردن غذاهای مختصری بین وعده های غذایی از بروز حملات جلوگیری می کنند.زیرا آنها می دانند که گرسنگی می تواند موجب شروع حملات میگرنی شود. تغییر در الگوی خواب:بیخوابی های شبانه ، کارکردن بیش از حد و درخواهیدن در شب می تواند باعث خستگی بیش از حد و موجب بروز حملات میگرنی شود. برعکس ، گاهی خوابیدن بیشتر از حد هم می تواند باعث بروز حملات شود.تغییرات هورمونی در خانمها: بسیاری از خانمها بروز حملات میگرنی خود را به دوره های ماهانه قاعدگی شان نسبت می دهند.خوردن قرصهای ضدبارداری می تواند باعث تشدید میگرن شود. با این حال ، بعضی خانمها با خوردن این قرصها از حملات میگرنی شان کاسته می شود.ریاستگی مشکل ترین دوره برای خانمهای دچار میگرن است ، اما تحقیقات کمی درباره اثر هورمون درمانی در این خانمها و ارتباط آن با میگرن انجام شده است.درد سر و گردن: کشیدگی و خستگی عضلات گردن و شانه ها، یک مشکل شایع است. بخصوص اگر شما کاری دارید که باید پشت میز بنشینید یا این که مجبورید مسافت زیادی را رانندگی کنید.درد موضعی در سر و گردن می تواند باعث سررده شود و به عنوان یک عامل شروع کننده در حملات میگرنی مطرح شود. همان طور که بدن شما بیتر می شود، در استخوان ها تغییراتی ایجاد می شود و مفاصل دچار آرتریز می شوند.در بعضی موارد، مشکلات دندان ها (به خصوص دندان های قفل) و مفاصل فک می تواند باعث تشدید میگرن شود.تمرینات ورزشی:تمرینات سخت ورزشی ، بخصوص اگر بدن شما به اندازه کافی ورزیده نباشد، می تواند منجر به شروع حملات میگرنی شود. تمرینات منظم و بدون فشار بیش از حد می تواند به پیشگیری از حملات میگرنی کمک کند.سفر و مسافرت: در مسافت های طولانی بخصوص اگر در الگوی خواب یا غذاخوردن شما تغییراتی ایجاد می شود، مراقب باشید.در این موارد، هیچ گاه مجله ننکید و وقت کافی در نظر داشته باشید و همیشه چیزی برای خوردن همراه داشته باشید تا، در صورت تاخیر در خوردن وعده های غذایی ، آنها را مصرف کنید.استرس و فشار عصبی:نگران و هیجان ، نقش مهمی را در بروز حملات میگرنی ایفا می کنند، اما سایر عوامل شروع کننده میگرن همچون نخوردن یک وعده غذایی یا خوابیدن به مقدار کافی نیز اغلب همراه با استرس هستند.سایر عوامل شروع کننده:صدهای بلند، نوحهای شدید و درخشان ، پوهای شدید، تغییرات آب و هوا، محیط آلوده و دود آلود و انفجاری شلرغ و دم کرده مثل سالن سینما، همگی می توانند در افراد حساس باعث شروع حملات میگرنی شوند.چرا بعضی افراد دچار میگرن می شوند و بقیه به این بیماری مبتلا نمی شوند؟ درد یک راه طبیعی است که به شما می گویند چیزی اشتباه است و کمک می کند از وارد آوردن آسیبهای بیشتر به بدن خودداری کنید.بنابراین یک حمله میگرنی شاید به عنوان یک نقش حفاظتی عمل می کند و باعث می شود ما از محیطهای آلوده خارج شویم.به طور کلی این عقیده وجود دارد که در بعضی خانواده ها میگرن بیشتر دیده می شود. معمولاً سادرنانی که دچار میگرن هستند، دخترانشان هم به این بیماری گرفتار می شوند، اما هنوز ژن خاصی که مسوول بروز میگرن باشد، کشف نشده است.

تشخیص میگرن

از آنجا که هیچ آزمایش خاصی برای میگرن وجود ندارد و تشخیص براساس شرح حال بیمار و معاینه صورت می پذیرد، تشخیص میگرن مشکل است.سالانی از قبل محل سررده، تعداد دفعات آن ، نوع سررده و عواملی که باعث شروع سررده می شوند، می تواند به تشخیص صحیح میگرن کمک کند.میگرن ، سررده نشی و درد عضلات موضعی ، مجموعاً ۹۰ درصد سررده‌های را که به پزشکان مراجعه می کنند، تشکیل می دهند.وقتی این سررده‌ها به طور جداگانه رخ می دهند، تشخیص آنها راحت است ، اما وقتی دو یا بیشتر این سررده‌ها باهم رخ می دهند که معمولاً نیز این چنین است تشخیص آنها مشکل می شود. برای این که سایر علل سررده کنار گذاشته شوند، از بیمار تقاضای انجام سسی تی اسکن یا ام.آر.آی MRI می شود، تا مشخص گردد هیچ علت وحیمی باعث ایجاد سررده نشده است.زندگی با میگرن: بسیاری از افراد، این حقیقت را که آنها دچار میگرن هستند را از دوستان ، خانواده و همکارانشان مخفی می کنند، که اغلب به این خاطر است که می ترسند به عنوان یک فرد بیمار عصبی یا روانی از طرف آنها تلقی شوند.میگرن می تواند هنگام بروز حملات ، باعث مختل شدن زندگی میلازان شود که تا قبل از بروز حمله هیچ گونه مشکلی نداشته اند. برای افراد سالمی که تا حالا با فرد مبتلا به میگرن برخورد نداشته اند، مشکل است که وسعت و شدت حملات سررده را در افراد مبتلا به این بیماری درک کنند. با وجود این که هیچ معالجه قطعی برای میگرن کشف نشده است ، اما برای کنترل میگرن راههای مختلف دارویی و غیر دارویی وجود دارد.میگرن یک مشکل فریدی است و آن چیزی که برای درمان میگرن شما مناسب است ، ممکن است برای درمان میگرن فرد دیگری مناسب نباشد. ابتدا برای حل مشکلاتتان از راههای ساده شروع کنید. اگر تغییری در خودتان احساس نکردید، با پزشکان مشورت کنید. گاهی اوقات ممکن است برای بررسی های بیشتر، نیاز به رفتن به نزد پزشک متخصص داشته باشید.

راههای پیشگیری از بروز حمله میگرن

با دانستن این که چه چیزهایی می توانند باعث بروز حملات میگرنی شما شوند، می توانید با انجام ندادن آنها، از شدت یا تعداد حملات خود، کم کنید.یک دفتر یادداشت تهیه کنید و به دقت زمان و تمام مسائلی که قبل یا هنگام حمله رخ می دهند را یادداشت کنید. شما باید نوشتن عوامل شروع کننده در این دفتر یادداشت را تا هنگامی که حداقل ۵ حمله میگرنی رخ دهد، ادامه دهید.سیس با مطالعه این دفتر چه ببینید که چه چیزهای مشترکی در هر بار حمله میگرنی اتفاق می افتد. اکنون می توانید با پرهیز از کارهایی که به نظر باعث شروع بروز حملات می شوند، ببینید که آیا واقعاً آنها مسوول بروز بوده اند یا خیر.اگر حملات میگرن شما به طور منظم در ساعات نزدیک ظهر یا عصرها رخ می دهند، احتمالاً به علت گرسنگی هستند، بنابراین سعی کنید که با خوردن وعده های کوچک غذایی در بین وعده های اصلی ، از گرسنه شدنتان جلوگیری کنید.اگر شما شام زود می خورید و وقتی صبحها از خواب بلند می شوید، دچار حملات میگرن می شوید، احتمالاً به علت گرسنگی است.بنابراین سعی کنید صبحها قبل از این که به رختخواب بروید، غذای مختصر بخورید تا صبح با گرسنگی از خواب بلند نشوید.خوردن بعضی غذاها مثل شکلات ، میوه های ترش ، لبنیات و قفلل می توانند به عنوان عوامل شروع کننده میگرن مطرح باشند.

درمان میگرن

احساس خستگی ، خیمازه کشیدن ، انجام کارها با بی دقتی و تحریک پذیری یا زودرنجی از علایم شایع بروز آمد هستند.سایر علایم عبارتند از: احساس تشنگی ، گرفتگی عضلات گردن و حساسیت بیش از حد نسبت به نور و صدا. بعضی علایم پیش درآمد ممکن است به اشتباه به عنوان یکنا عامل شروع کننده میگرن فرض شوند.شناسایی این نشانه های پیش درآمد می تواند بسیار مفید باشد و با پرهیز از عوامل شروع کننده میگرن در این زمان ، می توان از بروز حمله جلوگیری کرد. همیشه چند قرص استامینوفن آسپرین همراه داشته باشید تا در صورتی که فکر می کنید حملات شروع خواهند شد، آنها را هر چه سریع تر مصرف کنید.اهمیت زیادی دارد که قرصها هر چه زودتر خورده شوند، تا اثر پیشتری داشته باشند. بعد از بروز حمله میگرنی ، از فعالیت معده کاسته می شود.بنابراین در جذب قرصهایی که آن هنگام خورده می شود، اختلال ایجاد شده و این داروها بخیلی جذب نمی شوند.

منبع: http://asp.irteb.com

#### سکه مغزی

از سکه مغزی چه می دانیم؟!

سکه مغزی به معنای تخریب ناحیه ای از مغز یا ساقه ی مغز دلیل اختلال در خون رسانی آن منلقه است.

بیشترین حالت اختلال خون رسانی؛ گرفتگی رگ و یا رگ های رستاده ی خون به مغز است، البته باره شدن یک رگ و خونریزی در محل نیز حالت های دیگر است.

در بیشتر مناطق دنیا سکه مغزی سومین عامل مرگ و میر – پس از سکه قلبی و سرطان – به شمار می آید، و شایع ترین علت ناتوانی جسمی نیز هست. با توجه به شیوع این بیماری و عوارض مهم حاصل از آن و نیز احتمال بروز آن در سن جوانی (حدود ۵۰ ساله) این مبحث را انتخاب نمودیم. به یاد داشته باشیم که عوامل زمینه ساز سکه مغزی در میان سالی یا پیری از سال ها قبل و به تدریج ایجاد می شود، از این رو بایستی پیش گیری های لازم از سال های جوانی و حتی کودکی آغاز گردد.

عوامل بروز سکه مغزی

آن گونه که گفته شده دلیل سکه مغزی یا بسته شدن رگ، نازک شدن جدار رگ و پاره شدن و خونریزی آن است. خونریزی

مغزی از سکنه مغزی ناشی از انسداد رگ شایع تر است، و عامل عمده ی آن فشار خون بالا است. انسداد رگده معمولاً به دلیل تنگ شدن تدریجی فضای داخلی آن در اثر تغییرات دیواره ی داخلی رگ بوده که به آن «آترواسکلروز» می گویند. این تغییرات با رسوب کلسیول و تشکیل مواد لخته زای خون ظاهر می شود، و به تدریج باعث تنگ شدن رگک و اختلال در خون رسانی به منطقه ی تحت شرب رگ شده که منجر به سکنه مغزی می گردد. شایع ترین عوامل زمینه ساز این تغییرات رگک، بیماری قند و فشار خون بالا است. سایر عوامل مستعد کننده ی کلسیول بالای عود: سیگار کشیدن، برخی از بیماریهای خونی ، بیماری قلبی که به نام بیماری بافت های پیوندی شناخته می شود و نیز مصرف قرص های ضد بارداری به خصوص به مدت طولانی و در سن بالای ۴۰ سال می باشد.

شکل دیگر انسداد رگک، بسته شدن ناگهانی آن به دلیل ورود به مواد خارجی به وگ ها است. شایع ترین موارد آن لخته جدا شده از دیواره قلب و یا دیواره ی یکته رگ بزرگ تر و دورتر از آن است.

بیماری های قلبی از قلب : بیماری های دریچه ای و نامنظم بودن ضربان یا اختلال عملکرد قسمتی از دیواره آن عطل مهم تشکیل لخته در قلب و فرساده شدن آن به رگ های مغزی و سکنه مغزی است.

به هر یک از موارد مستعد کننده ی سکنه ی مغزی ، همچون: بیماری های قلبی ، بیماری قند، فشار خون، سطح بالای کلسیول خون، مصرف سیگار و… عوامل خطر گفته می شود. جمع شدن چند عامل خطر در یک فرد احتمال سکنه مغزی را افزایش می دهد.

از جمله نکات بسیار مهم و ضروری که باید مورد توجه خاتم ها قرار گیرد: اثرات مخرب قرص های ضد بارداری، به خصوص سکنه ی مغزی است.

مصرف این قرص ها افرادی را که زمینه ی دیگری ، همچون: فشار خون بالا، کلسیول بالای خون، سردرد میگرنی و سن بالای ۴۰ سال دارند، مستعد ابتلا به سکنه مغزی می نماید.

شکل های بالینی سکنه مغزی

بر حسب این که اختلال عروق در کدام یک از رگ های مغز اتفاق افتاده باشد، سکنه مغزی می تواند شکل های بالینی متفاوت داشته باشد.

عروق خون رسان به مغز را به دو دسته ی کلی شریان خون قدامی و خلفی تقسیم می نمایند.

عروق خون رسان به مغز را به دو دسته ی کلی شریان خون قدامی و خلفی تقسیم می نمایند.

زمانی که اختلال در شریان خون قدامی مغز اتفاق می افتد، معمولاً فرد گرفتار ضعف یا اختلال حس یک طرف بدن (مست راست یا چپ) و مشکلات گفتاری می گردد. و چنانچه شریان خون خلفی مغز آسیب بیند، اختلالات بینایی یا دویینی ، سرگیجه، اختلال تعادل و بلع بروز می کند.

پیش در آمد یا هشدار هنده های سکنه مغزی

پیش در آمد بسیار مهمی که توجه به آن می تواند از سکنه مغزی جلوگیری نماید، حالتی است که به آن حمله ی موقتی کم رسانی خونی (TIA) می گویند. در این وضعیت فرد به طور موقت – که ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد (کمتر از ۲۴ ساعت) – حالتی شبیه به سکنه مغزی پیدا می کند و دچار ضعف نیمه ای از بدن، اختلال گفتاری، اختلال تعادلی یا بینایی می شود. بروز چنین حمله ای نشان از در راه بودن سکنه مغزی دارد که باید به سرعت علت یابی و درمان گردد.

مناسفانه بسیاری از افراد به این هشدارها توجه نمی کنند و بهبودی زود هنگام موقتی را مساوی یا رفع مشکل و درمان کامل می شمارند، و حال آن که باید اختلال رسانی به مغز چندی گرفته شود و در همین مرحله، درمان گردد.

درمان

'پیش گیری از بروز عوامل خطر' بهترین و اولین گام است.

ترک سیگار، کنترل فشار خون، کنترل کلسیول و قند خون، پیاذه روی و ورزش، الصبای پیشگیری به شمار می آیند.

مصرف سیزی جات، میوه جات، نان های حاوی سیوس، روغن زیتون، روغن بزرگ و روغن ریس (Raps) ، کاهش مصرف قند و نمک ، مصرف نمودن ماهی و غذاهای دریایی از جمله توصیه های (Lintro) پزشکی است.

درمان حملات کم رسانی خون موقت به مغز (TIA) پیشترین رسالت پزشکان است، تا بتوان از سکنه مغزی پیش گیری نمود.

در صورت وقوع سکنه مغزی باید بیمار را در اولین فرصت به مرکز درمانی مناسب انتقال داد تا درمان مرحله ی حاد و درمان های حمایتی انجام شود و از توسعه و گسترده شدن منطقه ی آسیب دیده مغزی و عوارض ثانوی سکنه مغزی جلوگیری گردد.

یادآوری این نکته بسیار مهم است که ؛ هنگام وقوع سکنه مغزی معمولاً فشار خون فرد بالاتر از معمول می شود. در چنین حالتی مکانیسم جریان مغز برای خون رسانی به منطقه ی آسیب دیده ی مغز که هنوز تخریب نشده است، فعال است. چنانچه در این شرایط افراد ناآشنا (معمولاً نزدیکان بیمار و مناسفانه گاهی افرادی که در مراکز اورژانسی بیمار را یاری می رسانند) فشار خون بیمار را با داروی ضد فشار خون پایین بیاورند، سکنه مغزی وسعت می یابد و منطقه ی بزرگ تری از مغز تخریب می گردد.

همچنین اگر بیمار دچار اختلال بلع شده باشد، خوراکیان مواد غذایی و مایعات باعث ورود غذا به مجاری تنفسی و به دنبال آن عفونت رگی و عوارض دیگر و گاه منجر به مرگ می گردد.

نتیجه گیری

۱- با توجه به وجوب حفظ سلامتی و احتمال بسیار زیاد ناتوانی های ذهنی و جسمی ناشی از سکنه مغزی ، پیش گیری از بروز سکنه مغزی با کنترل عوامل خطر، ضروری است.

۲- در صورت بروز سکنه مغزی یا حمله ی موقت کم رسانی خون به مغز، لازم و ضروری است که در اسرع وقت بیمار به مرکز درمانی مناسب انتقال داده شود تا متخصص بیماری های مغز و اعصاب مراحل رسیدگی و درمان را هر چه زودتر آغاز نماید. بدیهی است که مراجعه ی به موقع یاری رسانیدن به بیمار است.

منبع: نشریه جامعه اثرها (علیهالسلام)

نویسنده: دکتر منصوره نقاد.

**برداشت ضایعات خوش خیم پوستی ممنوع!!**

از آن جا که پوست برخی از نقاط بدن مثل زیرچانه تا زیرسینه نقاط مستعدی برای ایجاد کلویید یا گوشت اضافه است، توصیه می گردد تا از برداشتن ضایعات خوش خیم پوستی موجود در این نواحی تا حدامکان جلوگیری شود.

دکتر فریبا قلمگزار، قلوبش درمان‌پژواری و استادیار بخش پوست دانشکده پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا واحد علوم پزشکی ایران، در خصوص علل ایجاد کلویید یا گوشت‌اضافه روی پوست گفت: کلوییدها دلایل ژنتیکی دارند. زخم‌ها و عوارض پوستی نیز از دیگر علل ایجاد این ضایعات است.

وی در خصوص درمان ضایعات پوستی مثل زگیل‌ها، خال‌ها یا به وسیله لیزر درمانی گفت: اگر چه لیزر ابزاری برای درمان است، اما این وسیله درمانی نیز می تواند، برای افراد دارای سابقهٔ ژنتیکی در نواحی یاد شده، یا زانو و ساق یا ایجاد کلویید کند.

منبع:سجله نامه ی جامعه

**آب، مایعی حیات بخش و معجزه آفرین**

در اکثر مثل اروپایی، نوشیدن آب، آن گونه که نزد ما ایرانیان معمول و مرسوم است رایج نیست؛ چون اکثر کشورها فاقد آب آشامیدنی مناسب هستند و از طرفی انواع و اقسام نوشیدنی‌ها و آب میوه‌ها طرفدار بسیار دارند. مصرف آب به صورت روزانه، سلامت و تندرستی بدن را تضمین می‌کند مقدار آب مصرفی افراد، رابطه‌ی ژنتیکی با آرایش و عدم آرایش آنها دارد. برای نمونه اگر آب مصرفی کم باشد، احساس خستگی و بی حالی می‌کند و مقاومت در برابر اضطراب، کم می‌شود؛ زیرا در زمان اضطراب، بدن، شروع به تولید گلوکزهای قرمز و سفید می‌کند و مقدار زیادی مواد لخته‌زا وارد خون می‌شود. این خون، ممکن است مشکلاتی در گردش خون به وجود آورد و در ادامه، حمله قلبی، احساس فشار و گیجی به انسان دست دهد. معمولاً بهترین پادزهر در این مواقع، مصرف آب است. آب، علاوه بر این که باعث می‌شود فرد به آرایش برسد، از بروز ناراحتی‌های قلبی، حمله قلبی، ناراحتی‌های تنفسی، یبوست، سردرد، فاسد شدن دندان‌ها و حتی پیری زود رس جلوگیری می‌کند. نوشیدن هشت لیوان آب در روز، ضروری و لازم به نظر می‌رسد و به شما آرایش و سلامتی می‌بخشد.

منبع:سجله ی حدیث زندگی

**آنژیوپلاستی ... از آ ... تا ... ی**

نویسنده: دکتر علی محمد حاجی زینعلی

مقدمه:

اگر بر اساس توصیه پزشک، آنژیوگرافی قلبی یا کاتتریسیم در برنامه تشخیصی شما قرار گرفته است؛ بدون شک اولین سؤال برای شما این است که چه فعالیتی بر روی بدن شما انجام می‌گردد، آیا واقعا این کار لازم است؟ و عوارض آن چیست؟ بدون شک سؤالات متعددی در ذهن شما ایجاد شده است که دانستن پاسخ آنها حق طبیعی شما است.

اگر چه پزشک یا کادر درمانی به طور معمول قسمتی از سؤالات را پاسخ می‌دهند، اما احتمالاً سؤالاتی در ذهن شما باقی می‌ماند که دوست دارید در مورد آنها بیشتر بدانید.

قبل از هر چیز به چند نکته توجه کنید:

۱- آنژیوگرافی یا (کاتتریسیم) یک تست تشخیصی است که اطلاعات کاملی در مورد ساختمان و عملکرد قلب شما به پزشک می‌دهد ولی به هیچ وجه مداخله درمانی نمی‌باشد.

۲- امروزه در دنیا، آنژیوگرافی به عنوان یکت تست تشخیصی کم خطر و پر سود شناخته شده است، اگر چه عوارض مختصری برای آن ذکر می‌کنند ولی به طور معمول در صورت انجام توسط افراد و مراکز معتبر عارضه‌ای ندارد.

۳- آنژیوگرافی یا کاتتریسیم نوعی روش ارزیابی قلب است. پزشک می‌تواند میزان فشار خون داخل حفرات قلب را از این طریق اندازه گیری کند و از شریان‌هایی که خون را به قلب می‌رساند عکس بگیرد، همچنین میزان همپاز قلب را تشخیص دهد.

عملکرد قلب و توضیحاتی که درباره آن باید بدانیم:

قلب هر کس به اندازه شش بسته اوست. قلب از چهار حفره تشکیل می‌شود و دو بطن که با هم ارتباط دارند تشکیل شده است. دیواره‌های قلب از یک سری عضلات تخصص یافته ساخته شده است که میوکارد (myocardium) نامیده می‌شود. انقباض این عضلات باعث پمپاژ خون به سراسر بدن و شش‌ها می‌شود. درپنج‌هایی این حفره‌های قلب هستند که در هنگام هر ضربان باز و بسته می‌شوند. این دریچه‌ها خون را به جلو می‌برند و مانع برگشت خون می‌شوند. قلب انسان به دو قسمت راست،

چپ و بالا، پایین تقسیم شده است. دو حفره بالایی دهلیز راست و چپ و دو حفره پایینی بطن راست و چپ نامیده می شوند. بطن ها دارای دیواره های کلفت عضلانی هستند که خون را به سایر اعضای بدن پمپ می کنند. خون برگشتی از از گان های بدن، دست ها و پاها و دهلیز راست وارد می شود. این خون کم اکسیژن از دهلیز راست وارد بطن راست می شو. سپس بطن راست خون را به شش ها پمپ می کند، یعنی جایی که خون، اکسیژن را از هوای تنفس شده جذب می کند. سپس این خون سرشار از اکسیژن به قلب باز می گردد، یعنی از دهلیز چپ عبور می کند و به بطن چپ می رود. خون از آنجا به مغز و به بسیاری از احشاء موجود در شکم پمپ می شود. در این ازگان ها اکسیژن خون بر داشته می شود و سپس خون کم اکسیژن مجدداً از این اعضا به بطن راست باز می گردد و این سیکل تکرار می شود.

شریان های کورتوزی چیست و چرا حائز اهمیت هستند؟

عملکرد تلمه ای قلب احتیاج به انرژی دارد. عضلات قلبی نیاز به اکسیژن دارند تا این انرژی را تولید کنند. حفره های قلب همواره پر از خون می شوند، اما قلب مستقیم نمی تواند اکسیژن را از طریق لایه های عضلانی جذب کند. بنابراین عروق تخصص یافته باید خون را به دیواره های عضلانی حمل کنند. این عروق تخصصی یافته شریان های کورتوزی نامیده می شوند. آنها روی سطح خارجی قلب سیر می کنند و در طول مسیر به شانه های کوچک تری تقسیم می شوند. شانه های نازک تر این شریان ها به داخل عضله قلب نفوذ می کنند و خون غنی از اکسیژن را به عضلات قلب می آورند.

وقتی که در شریان های کورتوزی انسداد ایجاد می شود، قلب نمی تواند خون سرشار از اکسیژن کافی را به دست آورد به خصوص در هنگام فعالیت های متوسط یا شدید این مسأله واضح تر است. در این زمان تنگی نفس یا حمله قلبی می تواند اتفاق بیفتد.

بیماری های شریان کورتوزی، آخرین صدوی و حمله های قلبی

تجمع و رسوب چربی در جدار رگ که پلاک، نامیده می شود می تواند باعث انسداد شریان های کورتوزی گردد. پزشکان معتقدند وقتی که مواد چربی از قیال کلسولر و دیگر مواد در دیواره داخلی شریان های قلب رسوب می کند، ابتدا پلاک ها به وجود می آید. هرچه پلاک ها بزرگ تر باشند، انسداد شریان کورتز بیشتر و قطر دیواره رگ از سمت داخل کمتر می شود و در نتیجه رسیدن خون به عضله کاهش می یابد. به طور کلی وقتی که پلاک ها آفتند بزرگ می شوند که ۷۰درصد از قطر شریان های کورتوزی را مسدود کنند، به طور معمول ورود جریان خون به عضلات قلب مختل می شود و وقتی که عضله قلب خون کافی به دست نمی آورد، ایسکمی (گرسنگی برای اکسیژن) به وجود می آید که باعث درد یا ناراحتی در قفسه سینه می شود. به این حالت «آنژین» می گویند. این اتفاق به این دلیل است که قلب در مدت انجام فعالیت فیزیکی احتیاج به اکسیژن بیشتری دارد، اما انسداد در شریان های کورتوزی می تواند از رسیدن خون با اکسیژن کافی به قلب جلوگیری کند. این حالت گاه می تواند به طور حاد به وسیله یک لخته خون جدا شده از توک پلاک چربی که باعث انسداد رگ شده، به وجود آید. اگر این لخته جریان خون را در سراسر شریان حتی برای یک لحظه مسدود کند، درد قفسه سینه حتی در هنگام استراحت اتفاق می افتد. پزشکان این شرایط را «آنژین صدری ناپایدار» می نامند. اگر این لخته خون به طور کامل جریان خون را در شریان های کورتوزی به مدت ۳۰ دقیقه مسدود کند، می تواند تلمه ای همیشگی برساند که این آسیب، اسکته قلبی، نامیده می شود یعنی مرگ کامل قسمتی از عضله قلب.

نارسایی قلبی ناشی از درجه‌های قلبی تنگ یا گشاد

بعضی بیماران به این دلیل آنژیوپرفانی و کاتئریزاسیون قلبی می شوند که تنگی نفس دارند و این تنگی نفس ناشی از ضعیف شدن عضله قلب است. این حالت، نارسایی احتقانی قلبی یا **CHF** نامیده می شود.

در این بیماران به علت ضعف پمپاژ عضله قلب، خون داخل حفرات قلب به جای حرکت به سمت جلو، در قلب باقی می ماند و در نتیجه مقداری از آن به عقب (به داخل ریه) پس زده می شود که باعث پر خونی ریه و همین باعث نفس تنگی می شود.

بعضی افراد به این علت دچار نارسایی قلبی یا درد قفسه سینه می شوند که یک درجه‌ی قلب دچار اختلال عملکرد می شود. لذا ممکن است این افراد کاتئریزاسیون شوند تا مشخص شود میزان اختلال عملکرد آن درجه به چه میزان است. گاهی وقت ها ممکن است خون از یک درجه نشت کند (یعنی خون بر عکس مسیر حرکت عملکرد درجه، به حفره ای که نباید، برگردد)، گاهی وقت ها هم ممکن است درجه تنگ شده باشد (یعنی به اندازه طبیعی باز نمی شود تا خون عبور کند)، بیماران با نارسایی یا تنگی درجه های قلب ممکن است مبتلا به نوسانات فشار خون در حفرات قلب باشند. پزشک این مسائل را قبل از کاتئریزاسیون توضیح می دهد، تا هدف خود از این کار را برای شما که بیماری درجه ای دارید بهتر بیان کند.

قبل از کاتئریزاسیون چه کارهایی انجام می گیرد؟

در بیشتر مراکز، بیماران مسج زود به بیمارستان می آیند، تا آنژیوپرفانی یا کاتئریزاسیون قلبی برای ایشان انجام گردد و عصر مرخص می شوند، گاهی هم یک شب در بیمارستان بستری می شوند، تعدادی از اقدامات تقریباً حالت سرپایی دارند و ساده ترند. کاتئریزاسیون قلبی اصولاً بی خطر است و ریسک عوارض آن کم است. عوارض کوچکی مثل خونریزی، عفونت، حساسیت آلرژیک به ماده عکس برداری، آسیب به عروق و درجانی از نارسایی احتمالی کلیه می تواند پیامد این روش باشد. میزان احتمال بروز عوامل خطرناک و حاد در بیشتر مراکز دنیا در حدود یک در هزار مورد است، عوارضی مثل سکته مغزی، حمله قلبی حتی قوت هم به طور نادر می تواند وجود داشته باشد.

اگر قرار است شما به شکل سرپایی کاتئریزاسیون شوید، مسأله ساده تر است و اگر قرار است بستری شوید، نیاز به لباس راحت بستری و دیگر وسایل ضروری دارید. به هر حال برای انجام کاتئریزاسیون باید ناشتا باشید، نه چیزی نخورید و نه بنوشید. پزشک به شما خواهد گفت که مصرف بعضی داروها مثل آسپرین قبل از کار بلاع است. ولی بدون شک بعضی داروها را نباید مصرف کنید، داروهای مثل قرص های دیابت، ادراژ آدر و داروهای رفیق کننده غلظت خون (وارفارین). همین این سؤال را از پزشک تان بپرسید که چه داروهایی را می توانید مصرف کنید و کدام را باید قطع کنید. بنابراین قبل از آنژیوپرفانی:

۱- ناشتا باشید.

۲- داروهای مصرفی و ممنوع را سوال کرده و در صورت لزوم قطع کنید.

۳- حتماً یک نفر همراه داشته باشید.

۴- شب قبل، استحمام کرده و موهای ناحیه کشاله ران را زده باشید (از ناف تا بالای هر دو زانو)

۵- کلیه مدارک قلبی و آزمایشات لازم را همراه داشته باشید.

۶- اگر بیماری خاصی یا حساسیت آلرژیک دارید یا دکتر خود در میان بگذارد.

۷- در صورت بروز علائمی جدید در صبح روز بستری مثل تب یا اسهال و … حتما یادآوری نمایید.

۸- وسایل تزئینی یا مصنوعی (مثل انگشتر و دندان منترک) را به همراه خود تحویل دهید.

#### آواستین ، درمان سرطان سینه

بر اساس گزارش محققان، داروی «آواستین» برای درمان سرطان پیشرفته سینه مفید است.

به نقل از وب ام دی؛ داروی آواستین در ترکیب با داروهای شیمی درمانی «تامکسول» برای درمان افرادی که تاکنون از شیمی درمانی استفاده نکرده اند و مبتلا به سرطان سینه هستند، مفید است.

«HER۲» نوع مثبت پروتئینی است که در تومورهای سینه وجود دارد، ولی بر اساس گزارش محققان بیشتر سرطانهای سینه از نوع «HER۲ منفی» هستند.

همچنین در گزارشی دیگر محققان اعلام کردند: سامانه تشخیص رایانه ای نه تنها به متخصصان پروتئناسی در تشخیص دقیق تر کمک می کند، بلکه می تواند کوچکترین توده های سرطانی را در مراحل اولیه در سینه زنان تشخیص دهد.

استفاده از این روش نوین تصویربرداری به همراه روشهای قدیمی تشخیص سرطان سینه، تا ۶۴درصد تشخیص توده های کوچک را بهبود می بخشد.
با این روش می توان توده های یک سانتی متری یا کوچکتر را در زنان تشخیص داد.

#### دقیقه خواب، مغز را تقویت می کند

محققان آلمانی بر این باورند، حتی کوتاهترین زمان برای خوابیدن می تواند در بهبود عملکرد حافظه مؤثر باشد.

به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه «Loughborough» بسن چشم فقط به مدت ۶ دقیقه می تواند در بهبود عملکرد مغز مؤثر باشد؛ زیرا در این مدت مغز تقویت می شود.

پژوهشگران طی مطالعاتی بر روی گروهی از دانش آموزان که گروهی از آنان قبل از امتحان به مدت ۶ دقیقه خوابیدند، دریافتند این گروه نسبت به گروه دیگر که نخوابیده بودند بسیار موفق تر عمل کردند. البته برخی نظریه ها پیشنهاد می کنند برای پیشرفت مغز، خواب بیشتری احتیاج است و تثبیت یافته ها در مغز حداقل ۲۰ دقیقه پس از خوابیدن شکل می گیرد.

#### سکته مغزی در زنان میانسال بیشتر است

نتایج بررسیها نشان می دهد در سالهای اخیر میزان سکته مغزی حدود ۳ برابر در بین زنان آمریکایی افزایش یافته است.به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه کالیفرنیا حدود دو درصد زنان ۳۵ تا ۵۴ساله طی سالهای اخیر به سکته مغزی دچارشده اند، در صورتی که این آمار قبل از آن حدود نیم درصد بوده است و پزشکان عامل این مشکل را شیوع چاقی در بین زنان می دانند. البته درصد ابتلای زنان میانسال به این بیماری زیاد نیست؛ زیرا بیشتر افراد سالخورده دچار سکته مغزی می شوند. اما دلیل این مسأله که چرا زنان میانسال دچار سکته مغزی می شوند،نگران کننده است.

طبق گزارشها، طی دهه اخیر میزان چاقی در بین زنان افزایش یافته است و همین عامل منجر به افزایش قند خون و در نتیجه افزایش سکته مغزی در بین آنان شده است.

پژوهشگران طی مطالعاتی بر روی ۵ هزار فرد آمریکایی میانسال دریافتند، چاقی در بین زنان حدود ۲۷ تا ۵۹ درصد خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می دهد. البته محققان یادآور شدند این خطر مردان را نیز تهدید می کند، اما در زنان شدیدتر است.

محققان طی مطالعاتی دیگر بر روی ۴۱۲ میلیون نفر دریافتند، حدود ۱۰ درصد از سکته های مغزی در اواخر هفته و بیشتر در طول شب رخ می دهد. در صورتی که این آمار در طول هفته حدود ۸درصد است.

پزشکان توصیه می کنند برای سالم زیستن و کاهش سکته مغزی، با استفاده از رژیم غذایی مناسب وزن خود را به حد تعادل برسانید.

#### ارتباط سیگار و سرطان روده بزرگ

تحقیقات جدید نشان می دهد که افراد سیگاری و کسانی که در معرض دود سیگار قرار دارند باید حدود ۵ تا ۱۰سال پیش از سن ۵۰سالگی تحت آزمایشهای سرطان روده بزرگ قرار گیرند.

به نقل از «ملت دیلی» محققان مرکز پزشکی دانشگاه روجستر نیویورک سه هزار و ۴۵۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را مورد

بررسی قرار دادند و دریافتند که افراد سیگاری حدود ۸۶سال زودتر از افرادی که سیگار نمی کشند، به این بیماری مبتلا می شوند و نیز افرادی که کمتر از پنج سال پیش از بیماری سیگار را ترک کرده اند، حدود ۳۴سال زودتر از افراد غیر سیگاری به سرطان روده بزرگ مبتلا می شوند و افرادی که بیش از پنج سال قبل از بیماری سیگار را ترک کرده اند مانند افراد غیرسیگاری هستند. افرادی که بیش از سن ۱۶سالگی سیگار را شروع کردند و نیز کسانی که روزی یک بسته یا بیشتر سیگار می کشند بیشتر در سنین جوانی به سرطان روده بزرگ مبتلا می شود و نیز افرادی که در معرض دود سیگار افراد سیگاری قرار دارند، در سنین جوانی بیشتر مبتلا می شوند.

**بررسی ها نشان داد****تصرف بیش از حد نمک باعث چاقی می**

محققان دانشگاه لندن اعلام کردند، رژیم حاوی نمک می تواند به عنوان عاملی برای فهدیدن این نکته که چرابعضی از کودکان با مشکل چاقی مواجهند، کمک کند.

به نقل از بی بی سی؛ در یک مطالعه با بررسی میزان چاقی یک میلیون و ۶۰۰ هزار کودک، محققان دریافتند کودکانی که در رژیم غذایی خود از نمک استفاده می کنند، تمایل به مصرف نوشیدنیهای انرژی زا و قند دار دارند.

نتیجه پژوهش محققان در مجله فشار خون، منتشر شد و آنها اعلام کردند: روزانه با کاهش مصرف ۶ گرم نمک می توان در مدت یک هفته مقدار کالری در رژیم غذایی کودکان را تا ۲۵۰ کالری کاهش داد.

بر اساس این گزارش، رسانه های چین طی بیانیه ای اعلام کردند: یک پژوهش انجام شده در اروپا نشان داد که چاقی و با اضافه وزن خطر گسترش سرطان را افزایش می دهد.

این پژوهش نشان داد، چاقی نه تنها باعث افزایش سرطان روده بزرگ و سینه می شود، بلکه سرطان مری، تیروئید، کلیه ، رحم و مثانه را شامل می شود.

همچنین بر اساس گزارش محققان، خواب کافی به کودکان کمک می کند تا چاق نشوند. محققان با بررسی میزان خواب و چاقی ۱۷ دانش آموز به این نتایج دست یافتند. بر اساس این گزارش کودکانی که خواب کافی نداشتند، امکان چاقی با اضافه وزن در آنها بیشتر از دیگران بود.

محققان طی اطلاعیه ای به والدین سفارش کردند که غذاهای چرب را از غذایی روزانه کودک دور کنند و به جای آن غذاهای انرژی زا و پر از کربوهیدرات را کودک خود بدهند، از قبیل: نان، برنج، ماکارونی و سبب زمینی.

غذای کودک باید متنوع باشد و همه گروه های غذایی را شامل شود. گروه های غذایی شامل: کربوهیدراتها، میوه ها، انواع سبزیها، گوشتها و لبنیات و مقدار کمی روغن می باشد.

روی میز به جای شیرینی و شکلات …، که برای بدن مضر است، آجیل، مغزها، میوه و میوه خشک بگذارید تا کودک هرگاه احساس گرسنگی کرد، از این مواد غذایی مصرف کند.

چیس، پنکک، نوشابه و به طور کلی غذاهایی را که انرژی غذایی ندارند، در خانه نگه داری نکنید، اگر اینها در خانه نباشد، هم کودک و هم شما نمی توانید مصرف کنید، غذاهای سالم درست کنید و همه با هم سر سفره غذا حاضر باشید.

اگر کودک شما غذای سالم نمی خورد، به هیچ عنوان ناراحت و نگران نباشید، باید به کودک فرصت دهید تا خودش به سمت غذای سالم بیاید، از غذا به عنوان جایزه برای اصلاح رفتار کودک استفاده نکنید.

**آپنه یا اختلالات ذهنی در ارتباط است**

مطالعات جدید نشان می دهد زنان سالمخورده ای که در خواب با مشکلات تنفسی مواجهند نسبت به افراد دیگر بیشتر در خطر ابتلا به اختلالات ذهنی قرار دارند.

به نقل از نشریه آمریکایی **Geriatrics society**، پژوهشگران بر این باورند اختلالات تنفسی در خواب که موسوم به «آپنه است»، با اختلالات شناختی در افراد سالمخورده در ارتباط است و درمان بیماری «آپنه» می تواند در بهبود اختلالات ذهنی مؤثر باشد. «آپنه» بیماری است که فرد هنگام خواب چندین بار به طور ناگهانی با قطع موقت تنفس مواجه می شود و عوارض زیادی مانند افزایش فشار خون، بیماری قلبی و همچنین اختلالات ذهنی را برای افراد سالمخورده در پی دارد.

پژوهشگران طی مطالعاتی بر روی ۴۴۸ زن ۸۳ سال به بالا که مبتلا به بیماری آپنه بودند، دریافتند زنانی که به طور شدید مبتلا به این بیماری هستند نسبت به افراد دیگر حدود سه برابر بیشتر با اختلالات شناختی مواجه می شوند.

محققان اظهار داشتند: نود شصت کیسوزن که موجب بیماری آپنه می شود، می تواند به سلولهای مغز آسیب برساند و بیماری آلزایمر و جنون را در پی داشته باشد.

**تأثیر ازدواج موفق بر کنترل فشار خون**

یک ازدواج موفق بر کنترل فشار خون بسیار خوب است. اما طبق مطالعات انجام شده برعکس ازدواج نا موفق شرایط بدتر از مجرد ایجا د می نماید که بر فشار خون بی تأثیر نیست.

یافته دوم برای محققان تعجب آور بود زیرا طبق مطالعات اولیه گمان می رفت که متاهلین به طور کلی از سلامتیشیرتری نسبت به مجردان برخوردار هستند.

در این مطالعات **??** زوج و **??** فرد بالغ و مجرد مورد تحقیق واقع شدند. که همه این گروه های مورد مطالعه سفید پوست بوده و مشخص نیست که آیا نتیجه این مطالعه برای سایر گروههای نژادی صادق می کند یا خیر. داوطلبان مورد مطالعه فشار خون خود را در طول ساعات مختلف شبانه روز به صورت اتفاقی اندازه گرفته و نتیجه ثبت می نمودند.

شرکت کنندگان مزوج همچنین پرسشنامه ای را در ارتباط با کیفیت زندگی خویش تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل های صورت گرفته ثابت کرد که زوج هایی که دارای سازگاری بیشتر و در نتیجه رضایتند از زندگی خویش هستند فشار خون متوسط آنها در طول **??** ساعت کمتر از سایر گروه ها بود. اما توجهایی که از پرسشنامه امتیاز کمتری گرفتند متوسط فشار خونشان حتی از جامعه مجرد بالاتر بود. . یعنی در طول روز متوسط فشار خونشان **?** در چه بالاتر بود که می توانست هشدار دهند باشد.

از نظر کارن شیو پروفیسور روانشناسی و ابیدمیولوژی دانشگاه پنزپوریگ این مطالعه قابل تأمل است. به نظر او تاکنون مطالعات اندکی با این زمینه موضوعی یعنی تأثیر ازدواج موفق در تنظیم و کنترل فشار خون صورت گرفته است. این یافته ثابت می کند که تنها ازدواج صرف نمک نیست بلکه این کیفیت و موفقیت در ازدواج است که نقش بسیار مهمی در تنظیم و کنترل فشار خون دارد.

**نخم مرغ شد انرژی**

گروهی از دانشمندان آلمانی موفق شدند با انجام یک فرآیند ۸مرحله ای تخم مرغی ایجاد کنند که با وجود برخورداری از تمام ویژگی های تخم مرغهای طبیعی خاصیت انرژی زایی ندارد.

محققان دانشگاه هامبورگ که گزارش یافته های خود را در مجله «ژورنال کنشورزی و شیمی غذایی» منتشر کرده اند، موفق شدند با ایجاد تغییرات شیمیایی ساختاری، تخم مرغی تولید کنند که بدون خاصیت انرژی زایی است.

این تخم مرغ ویژه می تواند مورد مصرف نوزادان و افراد متأز از «انرژی به تخم مرغ، قرار گیرد.

به گزارش «نیز مکس»، این دانشمندان با اصلاح چهار پروتئین که ۰هاردسده ذخیره پروتئین تخم مرغ را می سازند، توانستند، خاصیت انرژی زایی این ماده غذایی را از بین ببرند.

فرآیند حذف انرژی از تخم مرغ در ۸مرحله انجام شد. در این فرآیند، تخم مرغها در گرمایی حدود ۰۶درجه سانتیگراد قرار گرفتند و با دو آزتیمی که این پروتئین ها را گوارش می دهند، واکنش یافتند.

پس از پایان این فرآیند، مرغ ها به منظور بررسی میزان خطرات احتمالی روی گروهی از داوطلبان آزمایش شد.

نتایج این آزمایش نشان داد، این تخم مرغ منبع از طعم و تمام ویژگی های شیمیایی و فیزیکی تخم مرغهای هادی برخوردار است اما توانایی انرژی زایی آن صدبرابر کمتر از تخم مرغهای معمولی است.

**دلایل تیرگی زیر چشمها و راههای درمان آن**

آقای دکتر زیر چشماتم همیشه تیره است. شما نمی‌دانید علت این تیرگی چیست؟ آقای دکتر، ممکن است گودی زیر چشماتم ازنی باشد؟ دکتر، زیر چشماتم همیشه گرده رفته است اما مدتی است این گودی تیره شده و روی چهارم تا نازخیلی بدی گذاشته است. آیا می‌شود کاری کرد؟

اینها پرسش‌هایی است که شما کمابیش با آنها آشنا هستید. سولاتی که بیشتر از روی تابشیدی مطرح می‌شود و پاسخ‌چندان امیدوارکننده‌ای ندارد.

آیا واقعاً برای چنین افرادی هیچ کاری نمی‌توان کرد؟

برای پاسخ به این سوال به نسبت کمی راجع به این بیماری بیشتر بدانیم. بیماری تیرگی زیر چشم یک بیماری ایدئوپاتیک است. به این معنا که علت بیشتر آنها ناشناخته است البته بسیاری از مبتلایان سابقه خانوادگی مثبتی دارند اما از شایع‌ترین علل قابل توجه تیرگی زیر چشم‌ها می‌توان به انواع انرژی‌ها اشاره کرد. انرژی انواع گوناگونی دارد و از یک حساسیت ساده به یوی کل، گوجه‌فرنگی و یا گردن‌آویز شروع می‌شود و به انرژی به پنی‌سلین، دود سیگار و هوای آلوده و یا حتی به چهره رئیس اداره ختم می‌شود. بدیهی است درمان آن، استفاده از یک آنتی‌هیستامین نیست و تنها باید از ماده حساسیت‌زا دوری جست.

دومین علت شایع کیودی زیر چشم اختلالات خواب است. خیلی‌ها عقیده دارند که یک خواب ۳ تا ۴ ساعته طی شبانه‌روز چوایگویی نیاز آنها به خواب است اما در واقع این‌طور نیست و این افراد به‌خاطر داشتن تیروی جوانی، از ذخیره انرژی خود برای سر حال بودن استفاده می‌کنند. غافل از اینکه این ذخیره انرژی تمام‌شدنی نیست. کیودی زیر چشم‌ها می‌تواند اولین علامت تمام شدن این ذخیره محدود باشد. پس اگر رختخواب گرم و نرمی دارید حتماً ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز را به خوابیدن روی آن اختصاص دهید.

خواب دارم تا خواب

عده دیگری که اتفاق همین مقدار در شبانه‌روز می‌خواهند نیز از چشمان کیود خود ناراحت هستند. درست است که آنها ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابند اما چه خوابی؟ کیفیت خواب بهترین عامل در سرحال بودن و پیمه شدن در برابر بیماری‌هاست. خیلی‌ها عادت دارند نلشقه‌های روزمره خود را در خواب حلاجی کنند. مین سخنرازی‌ها، مین فراراده‌ها، نوع برخورد، لوازم مورد نیاز منزل و حساب و کتاب‌های بانکی و دفتری همه و همه مواردی نیستند که بنرد آنها را در خواب حل و فصل کرد.

علاوه بر این، کسانی هستند که مشکلات چندانی برای حل کردن در زمان خواب ندارند (هرچند تعداد این افراد از انگشتان دست نیز کمتر است) اما این >مفهبین بی‌درد که به گونه‌ای دیگر خواب خود را آشفته می‌کند و آن مصرف انواع داروهای خواب‌آور یا



محرک است.

آگهی

اشیاء نکتیده، منظوم از این داروها فقط الکل یا قرض اکس نیست. قهوه هم می‌تواند خواب ناز شما را برهم زند.

بیماری‌های هورمونی، عاطفی، روحی و روانی و تغذیه‌ای نیز نقش مؤثری در بروز تیرگی زیر چشم دارند اما شاید بتوان کاهش وزن‌های ناگهانی به علت رژیم‌های نامتعارف را نیز ازجمله علل مهم افتادگی چین و چروک صورت و تیرگی زیر چشم دانست.

و اما راه حل

اولین و بهترین راه، حل مشکلات یاد شده است. هرچند در موارد مادرزادی حل مشکل چندان آسان به‌نظر نمی‌رسد. استفاده از ماسک‌های شبانه علاوه بر فراهم‌آوردن محیطی منفذی و مرطوب برای پوست صورت، باعث ایجاد آرامش مضاعف برای شما می‌شود. این امکان را برای پوست شما مهیا می‌کند که پس از یک روز خسته‌کننده کاری پوست خود را در بهشت میوه‌ها با گل و بلبل تنها بگذارید. زمانی این تأثیرات دوجندان می‌شود که در ماسک خود از مواد آنتی‌اکسیدان یا ضد پیری نیز کمک گرفته شود. پوست خیار یکی از این مواد معجزه‌آسانست، بنابراین لازم نیست تا شب صبر کنید.

همین حالا دست به کار شوید و اگر مشغول پوست‌کندن خیار هستید دست نگه دارید. به جای اینکه این پوست باارزش را از روی خیارتان بردارید آن را به صورت توره‌ای پهنی برش دهید و زیر چشمانتان بگذارید. البته بهتر است به آنها نمک نزنید!

از ظهر گذشته و تنها پس از یک چرت کوتاه برای کار آماده می‌شوید. آیا تا به حال نوشیدن یک فنجان چای داغ را فراموش کرده‌اید؟ از این به بعد گذاشتن چای کبسه‌ای نیمه‌گرم در زیر چشمانتان را هم فراموش نکنید، چرا که چای با داشتن مقادیر زیادی تانن تأثیر خوبی بر کاهش روم و بازشدن رنگ صورت شما دارد.

صبح که از خواب بیدار می‌شوید صورتتان را با آب خنک بشویید.

این بافت می‌شود و گنده‌ای خوبی زیر چشمان شما به یک باو بر اثر سردی آب متقیض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون‌رسانی درمان اصلی کیبوز زیر چشم است.

امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی یا بهره‌گیری از جدیدترین و مؤثرترین داروهای موجود توانسته است در درمان کیبوزی و پف زیر چشم گام موثر بردارد. از بین این داروها می‌توان به ویتامین K، رتینول، ویتامین C، داروهای بازکننده عروق خونی مثل آرتی شوک، انواع اسیدهای میوه‌ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول‌های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول‌های پوستی اشاره کرد.

البته این مواد پیش از این در انواع کره‌ها و لوسیون‌های دور چشم به کار رفته و امتحان خود را پس داده‌اند اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست با محدودیت‌هایی رو به رو است، تزریق زیر پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن‌تر کرده است.

یکی دیگر از داروهای پرمعروف در تیرگی زیر چشم، مواد پرکننده و آبرسان است که قادر است خشکی و گودافتادگی پوست زیر چشم‌ها را به شکل قابل قبولی ترمیم کند.

علاوه بر مزوتراپی، قطع یا حداقل کاهش مصرف سیگار، کاهش مصرف نمک و مصرف سبزی‌ها و میوه‌های حاوی مواد آنتی‌اکسیدان مثل اسفناج نیز توصیه می‌شود.

استفاده از بدهای گرم و سرد به‌صورت متوالی برای تحریک عروق خونی زیر چشم نیز روش مناسبی است، به شرط اینکه بدعا خیلی داغ یا سرد نباشد.

**طب درد کردن چیست؟**

گردن انسان شامل ۷ مهره است که بعد از کمر، شایع ترین مفاصل مستعد آرتروز، ساییدگی و کاهش فاصله و فنق دیسک است. البته مهره های گردنی از آنجایی که نخاع و ریشه های عصبی بسیار مهمی را در بر گرفته بسیار حساس تر از مهره های کمری هستند و آسیب های جدی این ناحیه می تواند باعث فلج کامل دست ها و پاها گردد.

عوامل متعددی باعث ایجاد درد در گردن و متعاقب آن دردهای تیز کیشنده و جان فرسایی در دست ها می شود از جمله این عوامل؛ التهاب بافت های نرم اطراف مفصل های مهره ای خشکی مفاصل، وضعیت نامناسب سر و شانه ها، تغییر شکل مهره ها به طور اولیه یا ثانویه ، آرتروز، دیسک و بیماری های ناشی از گرفتگی های عضلانی، و کشیدگی های لیگامانی است.

همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن ننازد .

چه کنیم و چگونه عمل کنیم که از مهره های گردنمان به خوبی محافظت کنیم تا دچار هیچ یک از بیماری های فوق نشویم و برای همیشه از دردهای جسمی و روانی و اقتصادی بیماری های گردن دور بمانیم؟

به این منظور، توجه و رعایت نکات یاد شده ذیل را به هنگام توصیه می کنیم چه در محیط های کارگری ، چه در محیط های کارمندی یا حتی در خانه و این نکته را یاد آور می شویم که میزرف مطالعه کافی نیست بلکه عمل به نکت نکت موارد یاد شده الزامی است تا دچار درد گردن و عوارض ناشی از آن نشویم .

بیشترین طول وجود دردهای مختلف در ناحیه گردن ناشی از سه بیماری شایع آرتروز، فنق دیسک و سندرم های عضلانی است که در صورت وجود درد در ناحیه گردن و انتشار آن به دست ها حتی در مراحل اولیه آن بایستی به پزشک مراجعه کرد تا تشخیص قطعی در مراحل اولیه صورت گیرد چرا که درمان در این مراحل بسیار مفیدتر و مؤثرتر واقع می گردد.

نکات بسیار ساده اما بسیار مهم :

۱.همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن ننازد .

۲.هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است سندی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید. چرا که بسیاری از بیماری های گردنی ناشی از خم بودن گردن به مدت طولانی است. بنابراین حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کارهستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید.

۳.از ترمش ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.

۴.اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.

۵.بهرتر است از میزهای استفاده کنید که شیبه میز تحریر مدراسی است و پایه های جلویی آن، کمی بلندتر از پایه های عقبی است به این ترتیب کتف ناچارمی شوید گردنات را خم کنید.

۶.موقع مطالعه سعی کنید کتاب یا روزنامه را بالا نگهدارید نه این که گردنات را خم کنید. مدت های مدیدی اینگونه مطالعه کردن ممکن است به گردن شما آسیب بزند.

۷.حتی الامکان هنگام خریدن یا بالش کوتاه استفاده کنید. به طوری که سرتان در امتداد بدن قرار گیرد نه این که خم شود.

۸.در موع رانندگی تا آنجا که می توانید به فرمان زدیکتر بنشینید تا مجبور نباشید دستهایان را دراز کنید و به فرمان برسانید چرا که به طور مستقیم و غیر مستقیم ایجاد گردن درد می کند.

۹.صندلی که روی آن می نشینید و رانندگی می کنید حتماً بایستی دارای تکیه گاهی جهت گردن باشد. چرا که در بسیاری از حوادث رانندگی از قبیل ترمزهای شدید ( که باعث حرکت شدید رو به جلوی گردن می شود) و برخورد شدید اتومبل دیگری از پشت ( که باعث حرکت شدید رو به عقب گردن می شود ) سبب آسیب نخاع در اثر شکستن و جابجایی مهره ها می گردد.

تمرینات و حرکات مفید

۱. گردن را ضمن سفت کردن عضلات آن به سمت عقب، چپ و راست حرکت دهید.

۲. از حرکات چرخشی گردن و سر خودداری کنید.

۳. شانه ها و عضلات اطراف را تقویت نمایید، چرا که با افزایش قدرت و تحمل این عضلات، فشار کمتری روی مهره و دیسک های بین مهره ای وارد می شود.

الف) شانه هایان را بالا ببرید و به گوشه‌هایان نزدیک کنید. ۵ ثانیه نگه دارید، سپس آزاد نمایید. این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید.

ب) شانه هایان را به سمت عقب حرکت دهید به طوری که کتف هایان از پشت به یکدیگر نزدیک شوند این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید .

۴. روی یک تخت دراز کشید و گردن تان را از پایین به بالا حرکت دهید. این حرکت را روزی یک یک بار و هر بار ۴۰ مرتبه انجام دهید.

۵. همیشه حالتی نظامی وار داشته باشید سر صاف و مستقیم ، نگاه به جلو، شانه ها عقب و بالا، و سینه بیرون، شکم داخل، چه در حالت ایستاده و یا راه رفتن یا نشستن .

**روش های ساده برای جلوگیری از سرطان**

جام جم آنلاین: آمارها نشان می دهد که هرساله ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به سرطان مبتلا می شوند. سازمان جهانی بهداشت تخمین زده است که اگر اقدامی در زمینه پیشگیری صورت نگیرد تعداد افراد مبتلا به سرطان در سال ۲۰۲۰ به ۱۵ میلیون نفر خواهد رسید، که نشان دهنده ۵۰درصد افزایش ابتلا به سرطان است. بیشتر سرطانها ناگهانی پیشرفت نمی کنند، سرطان را معمولاً تا حد زیادی می توان پیش بینی کرد.

به گزارش ایستا ، آخرین نتایج بدست آمده از تحقیقاتی که طی چند دهه صورت گرفته نشان داده است که تنها با ایجاد چند تغییر ساده در زندگی روزانه می توان خطر ابتلا به سرطان را به طور چشمگیری کاهش داد. این نتایج در ۳۱کنسره مهم زیر به طور خلاصه ارائه شده که عبارتند از:

۱- برای یک نیک بعدی خودتان کلم ترشی نندارک بنیید، آخرین پژوهشها نشان داده است که فرایند تخمیر در دست گردن کلم ترشی چند ترکیب ضد سرطان به وجود می آورد که این ترکیبات شامل آبی‌تی‌سی هآ، ترکیبات کریستالی و مواد سولفور دار هستند. برای کاهش میزان سدیم کلم ترشی را پس از خارج کردن از قوطی کنسرو آبکشی کنید.

۲- تا می توانید کلم بروکلی بخورید اما به جای این که آن را در مایکروویو بپزید یا بخارآب بپزید. کلم بروکلی یکی از غذاهایی است که از بروز سرطان پیشگیری می کند و باید به طور دایم آن را بخورید. اما به یاد داشته باشید پژوهشها نشان داده است که کلم بروکلی پخته شده در مایکروویو، ۹۷ درصد خاصیت گیاهی ضد سرطانش را از دست می دهد. بنابراین آن را بخارپز یا به صورت نخلات خام بخورید و یا این که به سوپ و سالاد اضافه کنید.

۳. برخی از حیوانات برزیلی را پر دهید و روی سالادنان پاشید.این حیوات سرشار از سلنیم هستند، ماده معدنی که سلولهای سرطانی را وادار به از بین بردن خودشان می کند و به سلولها کمک می کند تا دی.آن.آ خود را بازسازی کنند.

پژوهش دانشگاه هاروارد روی هزار فرد مبتلا به سرطان پروستات نشان داده است که بیشتر بیماری طی ۱۳سال در مبتلایانی که بالاترین سطح سلنیم خون را داشتند، ۴۸ درصد کمتر از افرادی بود که کمترین سطح سلنیم خون را داشتند. طی یک مطالعه شگفت انگیز به مدت پنج سال در دانشگاه کرنل و دانشگاه آریزونا، مشخص شد که مصرف روزانه ۲۰۰ میکروگرم سلنیم که در هر دو دانه از حیوانات بدون پوست برزیلی وجود دارد، سبب کاهش تومورهای پروستات تا ۶۳ درصد، سرطانهای روده بزرگ تا ۵۸ درصد، سرطانهای خنیم ریه تا ۴۶ درصد و نیز سبب کاهش ۳۹ درصدی سرطانهایی می شود که به مرگ می انجامند.

۴. مکمل کلسیم را همراه با ویتامین D مصرف کنید.
نتایج پژوهش های انجام شده در دانشکده پزشکی دارلنت نشان می دهد که در افراد مستعد سرطان روده، مصرف مکمل ها سبب کاهش پولپ های روده می شود که عامل خطر ساز برای ابتلا به سرطان روده است.

۵. به هر چیزی که می خورید سیر اضافه کنید.
سیر حاوی ترکیبات گلوگرد است که دفاع طبیعی دستگاه ایمنی بدن را در مقابل سرطان تحریک می کند و جلوی رشد تومور را می گیرد. پژوهش ها نشان می دهند که سیراحتمال بروز سرطان معده را تا ۱۲ برابر کاهش می دهد.

۶. دو حبه سیر له شده را در ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون نفت دهید، سپس آن را در یک قوطی حاوی مقدار کمی ساین و گوجه فرنگی نکه نکه شده بریزید و به آرامی هم بزنید تا گرم شود و سپس روی ماکارونی بریزید.
میکروب موجود در گوجه فرنگی از بدن در مقابل سرطانهای روده پروستات و مانه محافظت می کند. روغن زیتون به بدن در جذب میکروب کمک می کند و الیاف موجود در ماکارونی از خطر سرطان روده می کاهد. این فایده مصرف مواد غذایی همراه با یکدیگر است که فوق العاده خوشمزه هم هستند.

۷. هر هفته یکت طلایی بخريد و آن را قاچ کنید و در یک ظرف بگذارید و هر روز صبح چند قاچ از آن را میل کنید، طلایی منع سرشار شیه کالرن شیمیایی و مواد گیاهی است که به طور چشمگیری خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد.

۸. به فلائین که صبح ها مصرف می کنید نصف فشان قره قاط اضافه و آنها را با هم مخلوط کنید. قره قاط از نظر قدرت ضد اکسیدان در رده اول قرار دارد. ضد اکسیدها را دیکالهای آزاد را خنثی می کنند. رادیکالهای آزاد ترکیبات ناپایداری هستند که سلولها را از بین می برند و موجب بروز بیماریهای گوناگون از جمله سرطان می شوند.

۹. باد بگریه که از امشب کنگر فرنگی بخورید.
کنگر فرنگی منیمی سرشار از سیلی مرن است که خاصیت ضد اکسیدان دارد و در جلوگیری از سرطان پروستات موثر است. برای خوردن این سزی لذیذ، ساقه آن را از مغز گیاه و برگهایش جدا کنید. سپس بگذارید بچوشد و با آن یا بخار بپز کنید. آب آن را خالی کنید و هر برگ را در سس مایونز سبزی یا مایونز سرکه فرو کنید، سپس پوست آنها را با دندان به طور کامل بکنید. قسمت وسط آن را در کمی کره و یا آب لیمو فرو کنید، اکنون میل کنید و لذت ببرید.
۱۰. غذاهای کبابی را به سس غلیظ مخصوص آغشته کنید.
گوشت پربان شده ممکن است مواد شیمیایی گوناگونی ایجاد کند که سرطان را باشد. اما پژوهشگران موسسه تحقیقات سرطان آمریکا دریافته اند که آغشته کردن گوشت با سس غلیظ از روغن و سرکه نمی گذارد گوشت به طور مستقیم با شعله آتش تماس یابد و در نتیجه از میزان مواد شیمیایی سرطان زا کاسته می شود.

۱۱. هر زمان که می خواهید دستشوئی بروید، سری به آشپزخانه بزنید و یک لیوان آب بنوشید، مطالعات منتشر شده در مجله پزشکی نیولگند چاپ ۱۹۹۶ نشان داده است که خطر ابتلا به سرطان مثانه در مردانی که روزانه ۶ لیوان آب می نوشند به نصف کاهش می یابد. در پژوهش دیگری بین میان آبی که زنان می نوشند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ ارتباط دیده شد. با نوشیدن مقدار زیادی آب این احتمال تا ۴۵ درصد کاهش می یابد.

۱۲. عادت کنید جای بنوشید.
هزاران سال است که در آسیا برای قدرت درمانی جای سبز ارزش قائل می شدند. در دنیای غرب تحقیقات جدیدی نشان می دهد که جای سبز از بروز امراض قلبی و هم چنین انواع سرطانها جلوگیری می کند. برخی از دانشمندان معتقدند که مواد شیمیایی موجود در جای سبز به نام ای.جی.سی.جی چه بسا یکی از قوی ترین ترکیبات ضد سرطانی باشد که تا به حال کشف شده است.

۱۳. امشب یک لیوان ماه الشعیر بنوشید، ماه الشعیر از بدن در برابر باکتری هلی کوپاکتر یلوری که عامل بروز زخم های گوارشی و چه بسا سرطان است، محافظت می کند. اما پیش از حد ننوشید. در ضمن نوشیدن مشروبات الکلی خطر ابتلا به سرطانهای دهان، گلو، لوله مری، کبد و سینه را افزایش می دهد.

۱۴. امشب چند ماهی آزاد میل کنید.
مطالعات پژوهشگران استرالیایی و کاتادایی نشان داده است کتانی که در هفته ۴ بار یا بیشتر ماهی مصرف کرده اند، تقریبا یک سوم کمتر از افراد به سرطان خون، سرطان مغز استخوان و لئوم غیرهاجکین مبتلا می شوند. پژوهشهای دیگری نشان می دهند که رابطه ای میان میزان مصرف ماهیهای چرب، آزاد، ماهی خالدار، حلوا، ساروین، ماهی تن و همچنین میگو و صدف و کاهش خطر ابتلا به سرطان مخرج در زنان وجود دارد و امگا ۳ موجود در آنها این اثر شگفت انگیز را دارد.

۱۵. هر روز صبح یکک مولتی ویتامین بخورید.
پژوهشهای زیادی نشان داده اند که مصرف میزان لازم ویتامین و مواد معدنی عملکرد دستگاه ایمنی بدن را بهبود می بخشد و از انواع سرطان پیشگیری می کند.

۱۶. هر روز ۱۵ دقیقه به طور مستقیم آفتاب بگیرید.
حتما در مورد ویتامین D موجود در نور خورشید شنیده اید. توجه زیاد ما به توصیه هایی دربارۀ استفاده از کرم ضد آفتاب به صورت لایه های ضخیم روی پوست و خودداری از قرار گرفتن در معرض پرتوهای خورشید باعث شده است تا بسیاری از ما از مواد ارزشمند موجود در نورآفتاب بهره کافی نبریم. پژوهشگران دریافته اند که مصرف یا تولید مقدار نا کافی ویتامین D در بدن خطر ابتلا به بسیاری از سرطانها همچون سرطانهای سینه، روده، پروستات، تخمدان و معده را افزایش می دهد. همین طور سبب افزایش بروز بیماریهایی مانند دیابت، تصلبهای چانه و فشار خون بالا می شود. بهترین منبع دریافت ویتامین D قرار گرفتن در معرض پرتوهای UVB موجود در نور خورشید طبیعی یا مصنوعی به مدت ۱۵ دقیقه در روز است و البته باید از قرار گرفتن در معرض این پرتوها برای مدت طولانی خودداری کرد. این کار خطر ابتلا به سرطانهای پوستی را افزایش می دهد. هم چنین می توان از ویتامین D موجود در مکمل کلسیم استفاده کرد. البته به شرط آن که مکملی را انتخاب کنید که هم کلسیم و هم ویتامین D داشته باشد.

۱۷. زمانی که به کنار دریا می روید یک لیوان به درد نخور هم در کیف بگذارید، سپس آن را با کرم ضد آفتاب بزنید و به تمام سطح بدن خود بمالید. این لیوان با گنجایش حدود ۵۰ گرم همان مقدار ضد آفتابی را در خود جای می دهد که متخصصان پوست برای حفاظت از پوست در برابر پرتوهای سرطانی UV لازم می دانند. استفاده از کرم ضد آفتاب را هم دو ساعت بیکار تکرار کنید.

۱۸. یک کیوی را نصف کنید و سپس داخل آن را با قاشق بیرون بیاورید و حال آن را بخورید!
کیوی نارنجک دمی کوچک سرشار از ضد اکسیدانهای ضد سرطانی است که حاوی ویتامین های E، C، لوئین و مس است. هم چنین می توانید دو نکه از یک کیوی بریده شده را به صورت چاشنی ترد کتنده گوشت، روی نکه ای از گوشت کم چرب بمالید.

۱۹. از کاندوم استفاده کنید و از برخطر بیرهزید.
در روابط زناشویی زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس پاپیلوما ما اچ بی وی (HPV) هستند که موجب سرطان رحم می شود.

۲۰. مصرف پروتئین های حیوانی پرچرب را کاهش دهید.
پژوهشها نشان داده است؛ زمانی که بیشتر از پروتئینهای حیوانی استفاده می کنند، ۷۰ درصد بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به لئوم غیرهاجکین قرار دارند. این خطر برای کسانی که در غذای روزانه خود از چربی های اشباع شده استفاده می کنند تا ۹۰ درصد افزایش می یابد. بنابراین به جای این چربی ها غذاهای کم چرب یا بدون چربی مصرف کنید و از گوشت مرغ و ماهی به جای گوشت گاو و با خوک و همچنین از روغن زیتون به جای کره استفاده کنید.

۲۱. آیا انگور دوست دارید؟!
انگور بزرگترین منبع ترکیبات ضد سرطانی است.

۲۲. در سالادنان، پیازچه، تره و موسیر بریزید.
رژیم های غذایی سرشار از پیاز خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. اما تاثیر این خوراکی زمانی قوی تر است که خام یا کمی پخته شده مصرف شود. بنابراین برای ملایم تر شدن کلم از چاشنی های مانند تره، پیازچه، موسیر، پیاز یا پیاز کوهی استفاده کنید.

۲۳. لیموناد یا شربت آلبیومی تازه درست کنید.
پژوهشگران استرالیایی دریافته اند که مصرف روزانه مقدار معینی از مایه های مثل لیمو و پرتقال (مرکبات) خطر ابتلا به سرطانهای دهان، گلو و معده را تا حدود نصف کاهش می دهد.

۲۴. هر روز غروب بعد از شام ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

طبق پژوهش مرکز تحقیقات سرطان فردها چنین در سیاتل، این کار خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد. ثابت شده است تمرینات ورزشی متعادل، میزان هورمون استروژن را که در ابتلا به سرطان سینه موثر است، کاهش می دهد. زمانی که ۱۷۰ زن ۵۰ تا ۷۵ ساله معناد به نظریون که اضافه وزن داشتند تعدادی از ورزش های معمول و متعادل را به مدت سه ساعت در هفته انجام دادند. سطح ترشح هورمون استروژن آنها بعد از ۳ ماه به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرد. بعد از یک سال استروژن افرادی که دو درصد چربی بدنشان را از دست داده بودند، خیلی بیشتر پایین آمد.

پژوهش دیگری نشان داد که ۴ ساعت پیاده روی در هفته خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را به نصف کاهش می دهد. نتایج مثبت این تمرینات ورزشی، احتمالاً مربوط به بهبود سوخت و ساز انسولین بدن است.

۲۵. غذاهای طبیعی تهیه کنید.
این مواد بدون اضافه کردن هیچ گونه آفت کش یا هورمون پرورش یافته اند. هورمونها و آفت کش ها به سلولها آسیب وارد می کنند و حتی منجر به سرطان می شوند.

۲۶. عاشق فاسدکدک ها باشید.
چون اغلب آفت کشهای مخصوص چمن حاوی آفت کشهای نظیر RFD(عامل بروز لئوم غیرهاجکین) و ام.سی.بی.بی.(عامل سرطانهای بافتهای نرم) هستند، به کار بردن آنها خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. با این حال لازم نیست آفت کشهایی را که متحصرا برای چمن استفاده می شوند مانند آفت کشهای مخصوص غذایی از نظر آثار بلند مدت تر سلامت مورد بررسی قرار دهید.
حماظفر که در مقاله سال ۲۰۰۴ مجله محیط زیست ذکر شد، در هیچ یک از پژوهشهای دولت فدرال ایمنی و سلامت ترکیبات شیمیایی که برای مراقبت چمنها به کار می رود بررسی نشده است.

۲۷. لیسهای بخربید که نیازی به خشکشویی نداشته باشند.
هنوز بسیاری از خشکشویی ها از مواد شیمیایی به نام پرکلوراتان استفاده می کنند که به کلیه و کبد جانوران در صورتی که دالما آن را استنشاق کنند، صدمه می رساند و به سرطان منتهی می شود.
عربد لیسهایی که نیاز به خشکشویی ندارند و خودتان می توانید با دست یا ماشین لیسوونی آنها را بشویید، میزان قرار گرفتن معرض این مواد شیمیایی را کاهش می دهد. چنانچه ناچار همیشه لیسان را خشک شویی کنید قبل از پوشیدن آن را از پوشش پلاستیکی خارج کرده و در هوای بیرون یا در اتاق دیگری قرار دهید.

۲۸. به جای خیارشور، خیار و به جای مایه دودی، مایهٔ آزاد تازه را انتخاب کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که غذاهای دودی شده و شور حاوی انواع مواد سرطان‌زا هستند.

۲۹. سیب زمینی سرخ کرده و چیپس را با پوره سیب زمینی و چوب شور جایگزین کنید. یکی از ترکیبات سرطان‌زا اکری لامید است که در نتیجهٔ تغییرات شیمیایی شکل می‌گیرد. این ترکیب حین پختن، سرخ کردن و یا کباب کردن غذاها به وجود می‌آید. تعجب آور نیست که بسیاری از غذاهایی که میزان زیادی اکری لامید دارند بدترین غذاهایی هستند که می‌خورید. مانند سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و شیرینی‌ها. گرچه هنوز نتایج بدست آمده کامل نیست اما طبق محاسبات دکتر مایکل باکوسن، مدیر اجرایی مرکز علوم مردمی، اکری لامید سبب ابتلای ۱۰۰۰ تا ۲۵ هزار نفر به سرطان می‌شود. مرکز روی از اذاره غذا و دارو درخواست کرده است، میزان غذاهایی را که حاوی اکری لامید هستند، محدود کند. اداره غذا و دارو هم اکنون در حال پژوهش در این زمینه است.

۳۰. برای بروزه شدن از اسپری استفاده کنید. امروزه این اسپری‌ها در اکثر سالنهای بروزه کردن موجود هستند. برخلاف دستگاه‌هایی که برای بروزه شدن استفاده می‌شوند. هنوز شواهدی وجود ندارد که خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهند.

۳۱. با دوسنان و اقوام ارتباط بیشتری برقرار کنید. شاد باشید و تنش کمتری داشته باشید. پژوهشهای دانشگاه ایالتی نیویورک در استنی بروک نشان می‌دهد که در خون مردهایی که تنش زیادی دارند و ارتباط رضایت بخش چندانی با دوسنان و اعضای خانواده ندارند، مقدار بیشتری آنتی ژن مربوط به پروستات وجود دارد که نشانه بروز سرطان پروستات است. تنها با ایجاد چند تغییر ساده در زندگی روزانه می‌توانید خطر ابتلا به سرطان را به طور چشمگیری کاهش دهید.

**تشخیص سلول‌های غشوی پروتئینی**

مترجم: آناحسن آبادی

یکی از روش‌های آزمایشگاهی جدید**Standard serapie cell** نام دارد که میزان عفونت ابروین، را با دقت زیاد و سرعت بسیار بالا اندازه‌گیری می‌کند به طوری که نتایج آزمایش در کمتر از ۲ هفته مشخص می‌شود. روش دوم آزمایش سل **cell panel** نام دارد و به محققان کمک می‌کند از بین پرویون‌های پیچیده متعدد سلول‌های خطی نکتر تشخیص دهند.

آزمایش‌ها محققان را قادر ساخت تا نشان دهند ۴ گروه معول پاسخ‌های (واکنش‌های) کاملاً متفاوتی به ۴ دسته ذره پروتئینی عفونی نشان می‌دهند.

این روش‌ها به سرعت اندازه‌گیری میزان آلودگی پروینی و تعیین سلول‌هایی که آماده پذیرش آلودگی به میزان زیاد از طرف پرویون‌ها بودند، کمک کرد.

روش‌های آزمایشگاهی رایج بین ۱۵۰ تا ۲۵۰ روز طول می‌کشند و مستلزم استفاده تعداد زیادی موش آزمایشگاهی است. این روش‌ها علاوه بر کندی و هزینه پر بودن، دقت کافی را ندارند. در روش جدید، اندازه‌گیری و تشخیص آلودگی به این شکل است که یک نمونه حاوی پرویون به مغز موش تزریق شده و زمانی که لازم است تا حیوان از بین برود، اندازه‌گیری می‌شود. هر چه میزان پرویون بیشتر باشد، زمان کمتری برای عفونت‌کننده لازم است.

پرویون (ذرات پروتئین عفونی) عامل آلودگی منحصر به‌فردی است که ۱۵ بیماری مختلف مثل جنون گاوی، از بین رفتن سیستم اعصاب مرکزی و عدم کنترل برعضلات را شامل می‌شود.

پرویون‌ها اصولاً شامل یک ساختار غیرعادی قابل تکثیر هستند و برخلاف ویروس‌ها و باکتری‌ها دارای اسید نوکلئیک نیستند. سلول‌های پستانداران معمولاً رونده عادی تولید پروتئین سلولی را طی می‌کنند.

به هنگام آلودگی، یک پروتئین غیرمعمول رونده تولید پروتئین پرویون در بدن میزبان را وارونه کرده و آن را از شکل معمول به شکل عفونی آن تغییر می‌دهد. البته تمامی جزئیات این فرآیند هنوز به صورت کامل کشف نشده است.

پرویون‌های آلوده در گروه‌های مجزا تکثیر شده و اولین اثر آن به شکل آسیب‌های مغزی مشاهده می‌شود. این‌گونه تصور می‌شود که خصوصیات پرویون‌ها توسط ساختار ۳بعدی یک پروتئین غیرمعمول تعیین می‌شود، هر چند زنجیره آمینواسید به همان شکل باقی می‌ماند.

از دیگر نتایج مطالعه این بود که حجم سلول‌های خطی برای تکثیر پرویون‌های مختلف به صورت ایگزینیک کنترل می‌شود، یعنی بدون تغییر در رشته‌های **DNA** عملکرد آن‌ها تغییر می‌کند.

**تأثیر شست آسپیرین بر مشکلات بارداری**

محققین استرالیایی اعلام کرده‌اند که مصرف آسپیرین در دوران بارداری خطر بروز شرایط که مبتلانه برای مادر و جنین مهلک باشد را کاهش می‌دهد.

این دانشمندان متوجه شده‌اند که این مسکن و داروهای دیگر ضد لخته شدن خون، خطر بروز شرایط قبل از تشنج آیبستی یا **Pre-eclampsia**. از جمله فشار خون بالا و غیرعادی و دفع پروتئین در ادرار، که منتج به تشنج آیبستی در نیمه دوم دوران بارداری میشوند را از بین میرد.

اما متخصصان بارداری و زایمان هشدار داده‌اند که مصرف آسپیرین در این دوران باید به صورت مودری تجویز شود و نباید به شکل یک توجیه عمومی تلقی شود.

حالات مذکور در *«**?** حاملگی‌های اول بروز کرده و برای مادر و جنین خطرانی جدی در در دارد که رشد ضعیف، زایمان پیش از موعد و مرگ از آن جمله‌اند.* تحقیقی که توسط محققان استرالیایی و انگلیسی بر روی *«**??** هزار زایمان انجام گرفته است نشان می‌دهد که خطر ابتلا به این شرایط بحرانی با مصرف آسپیرین و داروهای ضد لخته شدگی خون، تا **«**??** کاهش می‌آید.*** احتمال زایمان قبل از *«**??** هفته یا داشتن بارداری همراه با پیامدهای بسیار مضر تریز به همین نسبت کاهش می‌آید.*

ثابت شده است که آسپیرین بر احتمال مرگ جنین یا نوزاد، داشتن نوزادی پیش از حد، ریز اندام یا مشکلات خونریزی مادر و فرزند هیچ تأثیر مهمی ندارد. دکتر لیزا اسکس *«**Lisa Askie** سرپرست این تحقیقات می‌گوید که هنوز دلیل دقیق بروز شرایط منجر به تشنج بارداری مشخص نشده است، اما ظاهراً یکی از دلایل آن عوارض موجود در شریانه‌های مادر در اوایل بارداری است که به جریان خون نامنظم و لخته شدن خون در جفت منجر میشود.*

آسپیرین با ایجاد تعادل در هورمونهای کنترل‌کننده جریان خون، از بروز این شرایط جلوگیری میکند. به گفته دکتر اسکس: *«اطلاعات جمع‌آوری شده نشان می‌دهند که عوامل شیمیایی ضد لخته شدن خون موجب کاهش متوسط اما پایدار شرایط منجر به تشنج و پیامدهای آن میشوند.»*

ژناتی که در خطر ابتلا به این مشکل هستند باید مورد مشاوره قرار گرفته و گزینه‌هایی مختلف درباره مراقبتهای قبل از پیش از زایمان با آنها درمیان گذاشته شود.»

متخصصان آمریکایی با این نتایج مخالفت کرده و عقیده دارند که آسپیرین تنها باید برای زنانی که در خطر شدید بوده و سابقه چنین مشکلی را دارند، تجویز شود نه برای همه.

پروفیسور جیمز رابرتز **James Roberts**، متخصص بیماریهای زنان از دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: *«آیا دادن دارو به **«**??** زن برای جلوگیری از تنها یک مورد شرایط منجر به تشنج آیبستی، ارزش دارد؟»***

او افزود که هرچند این نسبت، از دیدگاه عمومی قابل توجه است، اما بازهم تأکید می‌کند که این تصمیمی است که باید برای هر مورد به خصوص به طور جداگانه و با مشورت مادر مطلع اتخاذ شود و جتیه عمومی پیدا نکند.

**سوزش و خارش، شایع‌ترین علائم آگزوی‌های چشمی است**

یک فوق تخصص قرنیه، با اشاره به شیوع ورم ملتحمه بهاره در اردیبهشت و خرداد ماه گفت: این عارضه در مواردی تا پایان فصل گرما (تابستان) تداوم دارد.

دکتر احمد شجاعی، به خارش و قرمزی شدید، سوزش، حساسیت به نور، اشکنریزش به عنوان علائم و نشانه‌های آگزوی چشمی اشاره کرد و افزود: علائم حساسیت عدسات را بافت‌هایی در تماس مستقیم با محیط بیرونی نظار می‌یابد.

وی با اشاره به گروه افرادی گیامان در فصل بهار گفت: گرده‌های گل جزو آگزونها محسوب و امروزه آلودگی هوا از دیگر علل مهم بروز آگزوی‌های چشمی به شمار می‌رود.

این عضو حیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله(عج) با بیان این که آگزوی‌ها درمان قطعی ندارند، گفت: درمان آگزوی چشمی مقطعی و موضعی است.

دکتر شجاعی ادامه داد: از داروهای نظیر کرومبولین برای ممانعت از ترشح هیستامین و از داروهای نظیر فلورولین برای کنترل قرمزی و خارش و از کورتون‌ها برای رفع تورم استفاده می‌شود.

وی در خاتمه توصیه کرد: از آنجایی که آب سیاه از عوارض مصرف طولانی مدت کورتون‌های چشمی است از این‌رو افراد از مصرف طولانی آن خودداری کنند.

منبع: خبرگزاری ایسا

**علائم حساسیت بینی مشابه سرماخوردگی بروز می‌کند**

از آنجا که در حساسیت بینی همان علائم و نشانه‌های سرماخوردگی بروز می‌کند، اغلب حساسیت‌های فصلی با دانسی به اشتباه به عنوان سرماخوردگی‌های مکرر یا طولانی مدت تلقی می‌شود.

دکتر عبدالحمید حسین نیا، متخصص گوش و حلق و بینی گفت: در حساسیت‌های بینی، علائم و نشانه‌های سرماخوردگی مانند آبریزش، عطسه، خسارش بینی، چشم و گلو شو ظاهر می‌شود که ممکن است از نظر عموم مردم حساسیت‌های بینی به عنوان سرماخوردگی‌های مکرر تلقی شود.

این متخصص گوش و حلق و بینی با اشاره به تفاوت میان سرماخوردگی و آگزوی خاطر نشان کرد: علت سرماخوردگی ویروسی است و دوره بهبود آن کوتاه است. در صورت درمان و با عدم درمان سرماخوردگی، بیماری پس از سه الی چهار روز بهبود می‌یابد. بنابراین بروز علائم سرماخوردگی به مدت طولانی به حساسیت مربوط است که می‌تواند فصلی یا دائمی باشد.

وی، تب و کوفتگی بدن را از علائم بارز سرماخوردگی دانست و ادامه داد: در حساسیت بینی، تب و علائم عمومی مانند کوفتگی بدن بروز پیدا نمی‌کند. این در حالی است که در سرماخوردگی، تب خفیف، کوفتگی عمومی و گوفتگی عضلات مشاهده می‌شود.

متخصص گوش و حلق و بینی با بیان این که حساسیت بینی ممکن است مربوط به یک فصل خاص باشد، گفت: در فصل بهار حساسیت به گرده گل‌ها، در تابستان حساسیت به چمنزارها و با پاییز حساسیت به گیج‌ها و ذرات کارج معلق در هوا را شاهد

هشتم.

دکتر حسین‌نیا با اشاره به نحوه درمان حساسیت‌های فصلی یا دالمی بینی گفت: درمان حساسیت‌های بینی به طور کامل امکان پذیر نیست بلکه توسط اقدامات دارویی قابل کنترل است و پس از پایان یافتن داروها مجدداً علائم و نشانه‌های حساسیت بروز می‌کند. در حساسیت‌های فصلی یا پایان یافتن فصلی مربوطه، حساسیت بینی کاهش یافته و خود به خود برطرف می‌شود.

وی درمان حساسیت بینی را منوط به شناخت ماده آگرن دانست و ادامه داد: از بین رفتن حساسیت بینی منوط به شناخت ماده آگرن در مراکز آگزی است و در نهایت حساسیت بینی با تجویز واکسن‌های مربوط به آن، از بین خواهد رفت.

دکتر حسین‌نیا با اشاره به نقش پیشگیری در بروز حساسیت بینی گفت: با بستن راه عبور گرده‌ها در فصل بهار و عدم مواجهه با مواد آگرن مانند ذرات گرد و غبار و پشم و فرات حیوانی، حساسیت بینی، کاهش می‌یابد.

وی در این باره ادامه داد: افرادی که به گیاهان و درختان بومی یک منطقه حساسیت دارند. در صورت نقل مکان به منطقه دیگر، حساسیت بینی از بین خواهد رفت.

دکتر حسین‌نیا در پایان با بیان این که ارتباط زنجیره‌ای حساسی بینی، سینوزیت و آسم پدیده غیر معمولی نیست، گفت: عدم کنترل حساسیت بینی، سینوزیت‌های چرکی را به دنبال خواهد داشت که می‌تواند تا مدت‌ها پیدار را درگیر کند. حساسیت بینی ممکن است آسم را به دنبال داشته باشد.

منبع: خیرگزاری ایسا

**درمان جدید برای یوکی استخوان**

مطالعه ای در مجله پزشکی نیوانگلند (New England) بیان می کرد که " تزریق داخل وریدی دارویی به نام زوله‌درونیک اسید۱ با دوز بالا، استخوان‌ها را خیلی قوی و محکم می کند.
مسانتوریکه دریافت دارویFosamax به مدت یک سال و با دریافت زوله‌درونیک اسید با دوز پایین، برای ۴ بار در سال همین اثر را دارند."

زوله‌درونیک اسید از گروه داروهایی است که بی فسفونات نام دارند و به تقویت استخوان‌ها کمک می کنند.

استخوانهای بدن دائماً در حال تغییر هستند. هر روز، سلول های استخوانی بنام استئوبلاست ها، کلسیم را به داخل استخوان حمل کرده و باعث فوی شدن آنها می شوند. سلول های استخوانی دیگری بنام استئوکلاست ها، باعث خروج کلسیم از استخوان شده و آنها را ضعیف و شکننده می سازند. انسان در سن ۴۰ سالگی قوی ترین استخوانها را دارد. اگر به عنوان ورزش، ژوته های سنگین بردارد، با افزایش سن استخوان های محکمتری خواهد داشت.

ولی با افزایش سن، فعالیت استئوکلاست ها( استخوان خوارها) بیشتر از استئوبلاست ها ( استخوانسازها) می شود و باعث کمبود کلسیم در استخوان می شود.

بعضی افراد به شدت دچار یوکی استخوان می شوند، طوری که با کوچکترین ضربه استخوانشان شکنسته و عوارض ناشی از آن باعث مرگشان می شود.

در صورت دارا بودن شرایط زیر، در معرض خطر ابتلا به یوکی استخوان هستید:

لاغر،ی، موهای پوره، چشمان آبی، نوشیدن الکل، کشیدن سیگار، ورزش نکردن، خوردن گوشت به مقدار زیاد و در خانم‌ها پائینگی قبل از سن ۵۲ سالگی.

جهت پیشگیری یا درمان یوکی استخوان توصیه می کنیم، وزنه های سنگی( ورزش) را بلد کنید ، زیرا این عمل، باعث افزایش تاثیر استئوبلاست‌ها در تقویت استخوان می شود.

داروهای بی فسفونات جلوی فعالیت استئوبلاست‌ها را گرفته، در نتیجه مانع خروج کلسیم از استخوان می شوند. اگر فقط استئوبلاست‌ها فعال باشند، کلسیم وارد استخوان شده و باقی می ماند.

دارویFosamax هر روز ، توسط میلیون‌ها آمریکایی برای درمان یوکی استخوان مصرف می شود. اما تعداد زیادی از افراد با مصرف این دارو دچار ناراحتی معده می شوند.

اگر دچار استئوزی۴( یوکی استخوان) هستید، می توانیدDidrone یاActonel یاFosamax مصرف کنید. اگر با مصرف این داروها دچار به هم ریختگی معده شدید یا اگر برای تقویت استخوانهایان عضله داشتید، می توانید بجای خوردن این داروها برای یک سال، با یک تزریق داخل وریدی زوله‌درونیک اسید، استخوانهایان را قوی و محکم سازید.

۱- zoletronic acid

۲- osteoblasts

۳- osteoclasts

۴- osteoporosis

**دانشنی های عید نورابه چشم**

بعضی از بیماریهای چشمی نظیر آب سیاه و رتینوپاتی دیابتی ممکن است تا مراحل پیشرفته بیماری بدون علامت باشند لذا معاینات دوره ای چشم پزشکی حتی زمانی که ظاهراً سالم هستید، الزامی است و در تشخیص زودرس بیماری و درمان به موقع کمک می کند.

استفاده زیاد از کامپیوتر می تواند منجر به خشکی و خستگی چشم شود.لذا توصیه می شود بهنگام کار با کامپیوتر بدهفتای بیشتری پلک بزیند و هر از چند گاهی فاصله دورتری را نگاه کنید.

استفاده از عینک و یا لنز تماسی نمی تواند جلوی ضعف تر شدن چشم شمارا بگیرد و یا باعث بهبود ضعیفی چشمان شود بلکه فقط تا زمانی که عینک یا لنز روی چشمان است، دید واضحی دارید.

عدم استفاده از عینک یا لنز ارتباطی با بیشتر شدن شماره چشمان ندارد.

هریج سرشار از ویتامین Aاست ولی مصرف آن نمی تواند شماره چشم شمارا کم کند و با جلوی ضعف تر شدن شماره چشمان را بگیرد.

سیگار در بسیاری از بیماری های شایع و وخیم چشم نظیر: پوسیدگی لکه زرد شبکیه ناشی از سن (دژنراسن ماکولا، گلوکوم (آب سیاه) ، کاتاراکت(آب مروارید) و تبلی چشم (آمبلیوپی) به عنوان ریسک فاکتور (عامل خطرناک) محسوب می شود. بسیاری از این بیماری ها منجر به کاهش غیر قابل برگشت بینایی می شوند.

مصرف الکل می تواند تأثیرات منفی کوتاه مدت بر بینایی داشته باشد. زمانی که سطح الکل خون به مقدار قانونی برسد و یا از آن تجاوز کند، بر درک عمق و دید شب اثر می گذارد؛ فضوات دقیق فاصله اشیا، غیر ممکن می شود؛ بینایی تار شده و یا به علت ضعف عضلات چشم و عدم توانایی آنها در تمرکز روی اشیا، ممکن است فرد دوبی بینی پیدا کند.

نمایشهای تلویزیونه، فیلم و ماینیور کامپیوتر از فاصله نزدیک به چشم آسیب نمی رسانند؛ بلکه ممکن است فقط باعث خستگی و سردرد شود.

بیز چشمی، قسمتی از روند طبیعی افزایش سن است و باعث بروز سایر بیماری های چشمی نمی شود.

بعضی از بیماری های چشمی نظیر عیوب انکساری (ژوئیک بینی، دوربینی و آسینگناتیسم) ، آب سیاه، آبمونی، از آب مروارید، انحراف چشم، کور رنگی و …… می توانند ارثی باشند. لذا در صورت داشتن سابقه خانوادگی معاینات دوره ای چشم توصیه می شود.

زدن عینک و لنز تماسی با شماره نادرست و یا عدم استفاده از عینک یا عث ضعیف تر شدن نمره چشم نمی شود.

مطالعه در تاریکی یا روشنایی کم باعث ضعیف شدن چشم نمی شود.

**کمبود کلسیم لوتکی عطفه بی آوره**

کمبود کلسیم برخی ویتامین های گروه C و همچنین کمبود روی فرد را در معرض ابتلا به گرفتگی های عضلانی قرار می دهد.

دکتر فانه اکبری متخصص طب فیزیکی اظهار کرد: گرفتگی های عضلانی به دنبال فعالیت های ورزشی بیش از حد تحمل اتفاق می افتد که به صورت دردهای بعد از ورزش و احساس محدودیت حرکت بروز می کند. همچنین به دنبال فعالیت های نامناسب بدنی برخی از عضلات دچار دردهای مزمن شده که به طور عام گرفتگی عضلانی نامیده می شوند.

وی با بیان این مطلب که هر عضله ای که بیش از حد تحمل تحت فشار قرار گیرد ممکن است دچار گرفتگی شود افزود: بیشترین و شایع ترین گرفتگی های عضلانی معمولاً در عضلات پشت ساق بالای کتف و پشت گردن بروز می کند. این متخصص طب فیزیکی با اشاره به روش های برطرف کردن گرفتگی های عضله گفت: بهترین اقدام هنگام گرفتگی عضله استفاده از ماساژ گرم و سرما است. همچنین کشش عضله کمک فزوانی به رفع گرفتگی می کند. وی در این باره ادامه داد: معمولاً در التهاب‌ها و گرفتگی های حاد ماساژ سرما و در گرفتگی های مزمن ماساژ گرما به کار گرفته می شود.

دکتر اکبری با اشاره به عوامل مستعد کننده گرفتگی های عضله گفت: گروهی از کمبود منابولسیم‌ها مانند کمبود برخی از مواد معدنی کلسیم ویتامین های گروه C و روی می تواند فرد را مستعد ابتلا به گرفتگی های عضله کند. این متخصص طب فیزیکی در پایان به گرفتگی های عضله پا در زنان باردار اشاره کرد و گفت: در دوران بارداری به دلیل برخی تغییرات هورمونی و همچنین کمبود مواد معدنی ویتامین‌ها و به ویژه کمبود کلسیم ممکن است مشکلات گرفتگی عضله ایجاد شود که تجرم کردن ماساژ و کشش عضله در برطرف شدن گرفتگی موثر است.

**هورمون یوانگیزنده‌ی تیروئید برای درمان یوکی استخرا**

تزریق هفنگی با دوفته پکتیدار هورمونی که غده تیروئید را تحریک می کند، می‌تواند باعث استحکام استخوان‌ها در جوندگان شود.

این هورمون که هورمون برانگیزنده‌ی تیروئید(TSH) نامیده می‌شود، سال‌هاست که برای درمان بیماران سرطان تیروئید به کار می‌رود. اما اکنون پژوهش‌های بالینی در جریان است تا ببیند آیا می‌توان آن را برای رویارویی به یوکی استخوان به کار برد یا نه.

هورمون برانگیزنده‌ی تیروئید(TSH) باعث تحریک غده‌ی تیروئید به ساختن هورمون‌هایی می‌شود که سرعت‌وساز بدن را تنظیم می‌کند. تیروئید تبدیل باعث افزایش وزن و احساس خستگی و تیروئید بسیار پرکار باعث کاهش وزن و افزایش ضربان قلب در بیماران می‌شود.

از آن‌جا که با افزایش سن انسان غده‌ی تیروئید تحلیل می‌رود، در آمریکا به ده درصد از زنان پا به سن گذشته هورمون‌های تیروئید می‌دهند. اما بررسی‌ها نشان داده است که این درمان می‌تواند تولید هورمون برانگیزنده‌ی تیروئید(TSH) را کاهش دهد، زیرا بدن تصور می‌کند تیروئید پرکار شده است. کاهش مقدار این هورمون یا از دست رفتن توده ی استخوان همراه است.

اکون پژوهشگران به سرپرستی **Mone Zaidi** نشان داده‌اند که هفته‌ای یکبار تزیین این هورمون برای استحکام استخوان‌ها در خرموش‌ها(رت‌های) با تراکم استخوان پایین، کارساز است. گزارش پژوهش آن‌ها در مجله‌ی فرهنگستان ملی علوم آمریکا(PNAS) چاپ شده است.

**آب** را **ز طول عمر**

اگر از کسانی که طول عمر ۱۰۰ ساله دارند راز سلامتی و طول عمرشان را سوال کنید بسیاری به شما پاسخ می‌دهند: آب؛ آب سالم و بومی.

دانشمندان هم بر همین عقیده‌اند تمام کسانی که عمر زیاد می‌کنند در بهره جویی از منابع آب خالص، دور از شهر و عاری از مواد شیمیایی و سموم یا هم مشترک‌اند.آب لوله‌های شهری سلول از موادی چون آلئینده‌های شیمیایی، حشره‌کش‌ها، کلورین و فلزآزاید است. حتی آب چاه‌ها و رودهای صومه شهرها نیز چندان آب لوله‌های شهری نقابوی ندارند چون باران‌های آسید و سموم موجود در مواد معدنی آب‌های زیرزمینی این آب ها را نیز نخالص می‌کند. بهترین راه برای تهیه سازی آب آشامیدنی، استفاده از فیلترهای تصفیه آب است.انواع مختلفی از این فیلترها وجود دارند. بهترین آنها با استفاده از زغال چوب، فعال شده، ناختالصی‌های آب را گرفته ولی به مواد معدنی موجود در آن آسیب نمی‌رسانند.

دستگاه‌هایی را که برای کاهش سختی آب استفاده می‌شوند، به کار نگیرید. چون به همراه ناخالصی‌ها مواد معدنی ضروری آب را نیز از بین برده و آن را بی‌ارزش می‌کنند. هرگز آب را داخل ظرف‌های پلاستیکی نگه‌سازی نکنید؛ چون بی‌ای قیل‌های پلی کربوئیدی پلاستیک می‌توانند در آب رسوخ کرده و آن را آلوده کنند.

آب برای لاغری

آب برای همه حیاتی است. بدن ما برای حفظ سطح اسیدی خون به میزان مشخصی آب نیازمند است. مایع اسیدی محیط لازم برای گردش خون، دفع فرآورده‌های مزاد و تمیز کردن بافت روده ای را فراهم می‌کند. آب یکی از عوامل حیاتی کاهش وزن نیز به شمار می‌آید. در رژیم‌های کربوهیدرات مصرف‌حائل ۷۶۶۱ لیتر آب در روز توصیه و گاهی اجبار می‌شود. دلیل این تأکید این است که آب به دفع کتون‌ها که ففاله های اسیدی باقی مانده از واکنش تبدیل چربی به شکر در فرآیند متابولیسمی بدن هستند، کمک می‌کند. رژیم‌های پروتئین نیز که احتمال ایجاد سنگ کلیه و کبسه صفرا را بالا می‌برند در مصرف زیاد آب تأکید ویژه دارند. سالم ترین نوع آب، آب خالص مطابق با دمای اتاق است.

آب‌های طعم دار و معطر مقداری ریحان و نعنا تازه را خرد کنید و به همراه کمی آب داخل یک پارچ بریزید. آن را به مدت نیم ساعت در دمای اتاق بگذارید. سپس یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. می‌توانید این شربت معطر و تر و تازه را با هر غذایی میل کنید.

**خستگی عضلات علت بسیاری از دردها**

نویسنده: کیرا مملوکی

شل و وانهاده کردن عضلات بدن، باعث برطرف شدن خستگی و کاهش و معالجه بسیاری از دردهای موضعی بدن می شود. همچنین اختلالات تکرری و روانی را نیز کاهش داده و در نهایت باعث رهایی فکر و نغویت تمرکز فکر و حافظه می شود. به توصیه مسئولان ورزشی انجام این عمل چند نوبت در شبانه روز باعث ایجاد نیروی تازه ای برای فعالیت و سعی و تلاش در فرد می شود.

تنفس عمیق و تجدید قوی انسان تنفس عمیق، نیز یکی از کارهای مفید و راحتی است که تجدید قوی انسان را در تمام کارها بخصوص در درس خواندن بدینال دارد.

تنفس عمیق باعث ورود هوا و اکسیژن به بدن و تغذیه سلول های مغزی و دیگر سلول های بدن شده و مغز انسان را برای درک مطالب آماده تر می نماید و باعث درک و حفظ بهتر دروس می شود و برای سلامت بدن و رفع خستگی نیز بسیار مفید و مؤثر است.

نفس عمیق برای هر کسی و در هر حالتی، مفید است. فرد ناراحت و شگفتن اگر چند نفس عمیق بکشد، احساس خواهد کرد که مقداری از ناراحتی ائن کم شده است. شخص عصبانی اگر هنگام عصبانیتش چند نفس عمیق بکشد، عصبانیتش بسیار کمتر شده و آرام می شود. شخص مریض با کشیدن نفس عمیق احساس خواهد کرد که حالش کمی بهتر شده است. شخص خسته نیز اگر چند نفس عمیق بکشد مقدار زیادی از خستگی هایش کاهش پیدا می کند.

«روش صحیح ریلکس»

شل کردن عضلات بدن که به «ریلکس» معروف است یکی از بهترین راههای استراحت بدن و اعصاب است که بدین صورت انجام می شود؛ چند نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم، تمام اجزای بدن را کاملاً شل و وانهاده کنید.

در هر دم احساس کنید که هوا وارد تمامی اجزاء و سلولهای بدنتان می شود و یا هر بازدم احساس کنید هوا از تمام اجزا و سلولهایان خارج می شود و حالت شلی و وناهادگی اجزای بدنتان بیشتر و بیشتر می گردد.

هر قدر دم و بازدم آرام تر باشند و بیشتر طول بکشد بهتر است. ۵دقیقه بدینگونه بدن را شل و وانهاده کردن؛ خستگی سامنها کار را از بدن خارج می کند.

**توصیه های پزشکان برای بیماران مبتلا به آلرژی**

نویسنده: سمیه شرافتی

بهار هر سال با هشدار کارشناسان نسبت به افزایش شیوع آلرژی های فصلی بخصوص هنگام مواجهه با گرده گیاهان و درختان شروع می شود. در این فصل ناراحتی های تنفسی و حملات آسم بیشتر خودشان را نشان می دهند.

به گفته کارشناسان هم اکنون؟؟ درمسد مردم کندور از آلرژی فصلی رنج می برند. همچنین آمارها نشان می دهد که از هر فرد مبتلا به آسم ؟ نفر مبتلا به آلرژی فصلی هستند.

التهاب بینی ناشی از آلرژی یکی از شایع ترین انواع آلرژی ها است. به گفته کارشناسان این بیماری ناشی از اشتقاق گرده های گیاهی و نیز وارد شدن آن ها به چشم است. البته متخصصان می گویند زمان بروز علائم این بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان بر حسب گرده گیاهی که به آن حساسیت وجود دارد و زمان معین گرده افشانی آن گیاه متفاوت باشد. دکتر مصطفی قاضی فوق تخصص ریه و معالون پژوهشی دانشکده علوم پزشکی بقیه لله در مورد علت حساسیت نسبت به گرده این گیاهان توضیح می دهد: این گیاهان از جنس مواد زنده و آلی هستند و وقتی فرد با این مواد آلی تماس پیدا می کند سیستم ایمنی بدن نسبت به آن ها واکنش نشان می دهد. به عقیده این متخصص این واکنش در افراد سالم طبیعی است ولی در مبتلایان به آلرژی فصلی بیش از حد است.

دکتر قاضی ضمن اشاره به علائم این بیماری می گوید: علائم اصلی این بیماری حملات مکرر عطسه آب ریزش بینی خارش و آب ریزش چشم ها احساس خارش در گلو سفک دهان و گوش ها کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی است. دکتر قاضی با تأکید بر این که افراد مبتلا به این بیماری برای جلوگیری از شروع علائم آن باید در تمام شرایط درها و پنجره های خانه و اتومبیل خود را ببندند می گوید: همچنین اگر افراد در محیطی باشند که احتمال نفوذ گرده ها در لایه لای موها و لباس ها وجود دارد قبل از رفتن به رختخواب حمام کرده لباس خود را عوض کنند و از حیوانات کوچک اهلی نیز دوری کنند. هرچند با وجود تمام این مراقبت ها شاید باز هم دوری کامل از مواد آلرژیک فریگمکن باشد. در عین حال به عقیده معالون پژوهشی دانشکده علوم پزشکی بقیه لله مهتربن تکنه در مورد این بیماری نمایز آن با سرماخوردگی است: افراد مبتلا به آلرژی باید کلا این بیماری را از سرماخوردگی افتراق دهند و سعی نکنند با آنتی بیوتیک یا دیگر داروهای سرماخوردگی علائم آلرژی را از بین ببرند.

دکتر حمید سهراب پور متخصص بیماری های داخلی فوق تخصص بیماری های روی و رئیس بیمارستان لایق نژاد نیز در توضیح نحوه پیشگیری و درمان آلرژی فصلی هشدار

می دهد: افراد مبتلا برای کنترل بیماری خود باید از داروهای استنشاقی داخل بینی و آنتی هیستامین ها و گشاد کننده های پرونش استفاده کنند. وی ادامه می دهد: استفاده از کورتیزون استنشاقی (کلکومتازون) نیز می تواند التهاب مجاری بینی و پرونشیت ها را کاهش دهد و درمان موثری باشد.

دکتر سهراب پور تأکید می کند: بهتر است برای جلوگیری از حساسیت داخل بینی را با سرم نمکی (رمال سالین) شستشو دهیم و با با اندکی وازلین داخل بینی را چرب کنیم.

وی با اشاره به این که اسپری ها یا قطره های بینی ضد آلرژی مایع اثر عامل آلرژی را می شوند توضیح می دهد: همچنین در موارد مقاوم از اسپری های بینی کرومولین سدیم استفاده می شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت می کند ولی اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود فرد با اسپری ها خیلی مفید نیستند. توصیه این متخصص به کسانی که علاوه بر آلرژی از بیماری های دیگری نیز رنج می برند این است: بیماران چشمی زنان باردار و یا شیرده بیماران نلشجی بیماران تیروئیدی بیماران قلبی-عروقی و بیماران دچار فشارخون یا دیابت و آسم باید به دقت مراقب مصرف این داروها باشند بدون تجویز پزشک معالج هرگز اقدام به مصرف آن نکنند. اما افراد مبتلا به آسم باید همیشه این داروها را به همراه داشته باشند هنگام شروع علائم دچار تنگی نفس شدید نشوند. کسانی هم که سابقه بیماری را دارند باید در محل های سرسبز از دستگاه نهری استفاده کنند چون این دستگاه ها از طریق صافنی ذرات معلق هوا را جذب می کنند.

استفاده از ماسک هیج تأثیری در بهبود علائم آلرژی ندارد. در حالی که تصور اغلب مبتلایان به آلرژی فصلی این است که با استفاده از ماسک می توانند جلوی بروز علائم این بیماری را بگیرند دکتر قاضی استفاده از این وسیله را در بهبود علائم کلاسی بی تأثیر می داند و معتقد است که نقش ماسک در این خصوص به هیچ وجه پایه علمی ندارد.

به گفته دکتر سهراب پور نیز ماسک های معمولی که در بازار و یا داروخانه ها هستند در پیشگیری از علائم آلرژی تأثیر زیادی ندارند. وی توضیح می دهد: الان در بازارهای جهانی ماسک های مخصوص گرده گیاهان به فروش می روند که که به صورت کلاه موتورسواریان تمام سر و گردن را می پوشانند داخل این ماسک ها هم موتورهای تعبیه شده که هوای داخل ماسک را عوض می کند این ماسک ها هنوز به ایران نیامده اند.

اما آیا مبتلایان به آلرژی فصلی فقط در بهار و تابستان باید منتظر این بیماری باشند

به عقیده دکتر سهراب پور آلرژی فصلی در تمام فصول وجود دارد چون در هر منطقه ای با توجه به شرایط جغرافیایی ذرات آلرژن همیشه هستند منتها مقدار این ذرات بر حسب فصول مختلف فرق می کند.

در بعضی از افراد هم این حساسیت ها دائمی است بخصوص در فصل زمستان و درگیر شدن با ویروس سرماخوردگی علائم آلرژی هم تشدید می شوند. در این میان تحقیقات نشان می دهد التهاب مخاط بینی ناشی از آلرژی های فصلی می تواند در طول همه ماه

های سال ایجاد شود و افراد را با مشکل مواجه کند.

اما به غیر از گرده گل ها و گیاهان که شایعترین علت ایجاد آرژی فصلی هستند دود سیگار و آلاینده های زیست محیطی نیز از عواملی هستند که به عقیده متخصصان در بروز علائم آژرژی بی تاثیر نیستند حتی مصرف مواد خوراکی مثل ادویه های تند و رنگ های مصنوعی و حتی غذاهای کنسرو شده نیز در بزرگسالانی که سابقه این بیماری را دارند توصیه نمی شود.

البته به عقیده دکتر سهراب پور آژرژی فصلی همیشه علائم خود را به صورت حملات تنفسی و عطسه های مکرر نشان نمی دهد، بلکه بخصوص در کودکان به صورت حساسیت های پوستی و اگرما نیز خود را نشان خواهد داد.

**دیابتی ها پیاده روی کنند.**

در بیماری دیابت میزان قند (گلوکز) خون بیشتر از حالت طبیعی است. این پدیده هپر گلیسمی (به معنای بالا بودن میزان گلوکز در خون) نام دارد. گلوکز نه تنها برای بدن ضرر نیست، بلکه در حقیقت مهم ترین و اصلی ترین سوخت مورد نیاز بدن است.

اما اگر میزان گلوکز در خون برای مدت طولانی بیشتر از حد طبیعی باقی بماند احتمال بروز آسیب به بافت ها و اندام های بدن وجود داشته و خطر بروز عوارضی مانند حمله قلبی، سکته، نارسایی کلیوی، نایبایی، بروز ناهنجاری و زخم های مزمن در پا و... افزایش پیدا می کند.

بروز این قبیل عوارض در بیماریز دیابت در صورت انجام مراقبت های لازم، پیروی از دستورات پزشک و نگه داشتن میزان قند خون در حد طبیعی و یا نزدیک به آن قابل پیشگیری است.

علیرضا مهدوی، کارشناس مسوول برنامه کشوری دیابت، با اشاره به میزان قند خون در افراد دیابتی گفت: تشخیص دیابت با انجام آزمایش در دو نوبت و در دو روز مختلف و ناشتا صورت می گیرد. در صورتی که میزان قند ثبت شده در آزمایش بالاتر از ???میلی گرم در دمی لیز باشد، فرد به دیابت مبتلا است.

دکتر مهدوی با بیان این که دیابت در دو نوع **?** و **?**وجود دارد و هر نوع از دیابت علائم مخصوص به خود را دارد، گفت: دیابت نوع **?** بیشتر در سنین کودکی و نوجوانی بوجود می آید که با علائم بی‌نوختی، بی‌خوابی، پرادراری و کاهش وزن همراه است. این علائم سریع ظاهر و معمولاً به سرعت هم تشخیص داده می شوند.

وی همچنین در توضیح دیابت نوع **?** نیز گفت: این نوع دیابت در سنین بالایی **??** سال ایجاد می شود و برخلاف نوع **?** علامت خاصی از خود بروز نمی دهد. اغلب افراد با انجام یک آزمایش منوجه بوجود این بیماری می شوند. دیابت نوع **?** بیشتر در افراد چاق، افراد دارای فشار خون و چربی خون بالا همچنین افرادی که در مسگنان درجه یک خود سابقه دیابت داشته اند، مشاهده می شود. زنان با سابقه مرده زایی و سقط جنین یا به دنیا آوردن نوزاد بالایی **?** کیلو نیز در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع **?** قرار دارند.

کارشناس مسوول برنامه کشوری دیابت گفت: دیابت نوع **?** که با افزایش وزن همراه است پس از چندین سال مقاومت به انسولین به وجود می آید که ممکن است باعث لاغری افراد شود. تقریباً وزن نیمی از بیماران دیابتی نوع **?** در صورت انجام حرکات ورزشی و استفاده از رژیم غذایی مناسب و کم کالری به حد طبیعی می رسد. به طور کلی تعادلت های ورزشی مناسب و همچنین رژیم غذایی مطلوب نه تنها دیابت را کنترل می کند بلکه از ایجاد عوارض آن جلوگیری می شود.

وی گفت: ورزش در بیماران دیابتی سبب می شود که سلول ها به انسولین حساس شوند و در نتیجه میزان قند خون کاهش یابد. وی ادامه داد: با توجه به این که در دیابت نوع **?** با کاهش وزن روبرو هستیم، ورزش در این گروه باید با تجویز پزشک و انجام آموزش های لازم صورت گیرد. به عنوان مثال، در افرادی که میزان قند خون از **???** میلی گرم بالاتر است، ورزش توصیه نمی شود. این در حالی است که در موارد دارای قند خون پایین تر با رعایت دستورات احتیاطی در مورد کاهش قند خون مجاز به انجام فعالیت های ورزشی هستند.

دکتر مهدوی افزود: پیاده روی در هر شرایطی برای همه افراد دیابتی توصیه می شود که با توجه به وضعیت شخص از ده دقیقه در روز شروع و به تدریج تا **??** دقیقه در روز افزایش می یابد.

کارشناس مسوول برنامه کشوری دیابت در ادامه افزود: در تجویز انسولین مواردی مانند جنس و سن بیمار، میزان قند خون، وضعیت تحرک و وضعیت جسمانی در نظر گرفته می شود. برخی افراد در روز نیاز به یک نوبت تزریق انسولین دارند و در برخی دیگر **?** نوبت و حتی بیشتر تجویز می شود. به طور کلی میزان مصرف انسولین با توجه به وضعیت بیمار و با نظر پزشک معالج تجویز می شود.

دکتر مهدوی خاطر نشان کرد: افرادی که انسولین یا بعضی قرص های کاهشنده قند خون استفاده می کنند اگر یک وعده غذایی را از دست بدهند و یا به برخی بیماری ها دچار شوند، ممکن است قند خون شان افت پیدا کنند. کاهش قند خون وضعیت خطرناکی است و احتیاج به مراقبت و توجه ویژه دارد.

وی ادامه داد: بیماران دیابتی معمولاً خود علائم کاهش قند خون را احساس می کنند. در این شرایط استفاده از یک ماده غذایی شیرین و یا کربوهیدرات دار توصیه می شود.

دکتر مهدوی درباره بهداشت پا در بیماران دیابتی گفت: علاوه بر بهداشت عمومی پاها، دستورات تخصصی مربوط به بیماری ارایه می شود. ناخن پاها را به صورت صاف بگیرند، به طوری که گوشه های ناخن ها در گوشه فرو نرود و ایجاد زخم نکنند. کفش راحت و پا پنجه بهم نباشند. زیرا در صورت ایجاد زخم، کنترل آن مشکل می شود.

به این ترتیب با توجه به این که گاهی بیماران منوجه ایجاد زخم در پا نمی شوند بهتر است در زمستان از جوارب های پشمی استفاده کنند.

وی با اشاره به این که عدم درمان زخم پای دیابتی ممکن است به از دست دادن پای بیمار منجر شود، گفت: بهتر است، هر روز پای فرد دیابتی به خصوص کف پا و انگشتان مورد بررسی قرار گیرد. به طور کلی مهم ترین مورد در مراقبت از پای دیابتی، کنترل قند خون است.

دکتر مهدوی درباره مشکلات چشمی در افراد مبتلا به دیابت گفت: در اثر افزایش خون در رگ های شبکیه چشم، این رگ ها حالت غیر طبیعی پیدا کرده و باعث اختلال در دید می شوند.

وی با بیان این که دیابت شایع ترین علت نابینایی در کشورهای غربی است، گفت: چشم بیماران دیابتی حداقل هر سال یک بار باید کنترل شود. اما به طور کلی بهترین روش کنترل سلامت چشم در بیماران دیابتی نیز کنترل قند خون است.

**احتیاط وجود ارتباط بین میزان کلسرول و بیماری پارک**

بر طبق مطالعاتی که اخیراً انجام شده، باین بودن بیش از حد میزان **LDL (Low-density lipoprotein)** که به عنوان نوع بد کلسرول شناخته می شود، ممکن است درصد احتمال ابتلا به بیماری عصبی پارکینسون را افزایش دهد.

محققین با مقایسه میزان کلسرول **LDL** خون **???** بیمار مبتلا به پارکینسون و **???** فرد سالم، به نتایج جدیدی دست یافتند: "افرادی که میزان **LDL** خیلی پایینی دارند، احتمال مبتلا شدنشان به پارکینسون **??** درصد بیش از بقیه افراد است."\*

جالب است بدانیم در آزمایشات فوق بین کلسرول **HDL (High-density lipoproteins)** و بیماری مذکور هیچ ارتباطی مشاهده نند.

دکتر **Xuemei Huang** مدیر تیم تحقیقاتی فوق در این باره اظهار داشته "؛ به صورت طبیعی باین بودن میزان **LDL** از نشانه های سلامتی در افراد مختلف است، اما با توجه به نتایج فوق، آیا می توان گفت بالا بودن **LDL** بهتر از باین بودن آن است؟ مسلماً خیر."

او می افزاید: " اگر فردی با میزان کلسرول معادله در سلامتی کامل به سر می برد و در خانواده اش سابقه بیماری قلبی نیز وجود ندارد، باین آوردن میزان کلسرول در او ضرورتی ندارد."\*

دکتر **Huang** که خود استاد دانشگاه کارولینای شمالی،عصب شناس و متخصص بیماری پارکینسون است، می گوید: " مسلماً ما تصمیم ننداریم تنها با نکیه بر این تحقیقات بیماران را وادار کنیم که در رژیم ها و مصرف داروهایشان تغییری بیجود بیآورند."

او و اعضای تیم تحقیقاتی اش همگی بر این باورند که شواهد موجود برای اثبات رابطه مستقیم بین باین بودن میزان **LDL** و ابتلا به بیماری پارکینسون کافی نیست.

از میان بردن و زنتانی که در آزمایش فوق مورد بررسی قرار گرفته اند، آن دسته که داروهاییی جهت باین آوردن کلسرول مصرف می کردند، احتمال ابتلا به پارکینسون در آنها یک سوم افرادی بود که این نوع دارو را مصرف نمی کردند.

این نتیجه محققین را بر آن داشت تا تاثیر **statin** ها - داروهای باین آورنده میزان کلسرول - را بر اختلالات سیستم عصبی با انجام آزمایشات بیشتر و تست نمونه های گسترده تری، مجدداً مورد بررسی قرار دهند.

**سنگ کیسه صفرا**

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

سنگ کیسه صفرا عبارت است از وجود سنگ در کیسه صفرا. اکثر سنگ های کیسه صفرا عمدتاً از کلسرول تشکیل شده اند، اما بعضی سنگ ها هم حاوی رنگدانه صفراوی یا کلستریم هستند. سنگ کیسه صفرا سرطانی نیست. سنگ کیسه صفرا در نوجوانان و بزرگسالان در هر دو جنس به وجود می آید اما در خانم ها بیشتر دیده می شود.

علائم شایع

دردی که طی مدتی می آید و سپس ول می کند، در قسمت فوقانی شکم در سمت راست یا بین دو کتف

تهوع و استفراغ

نفخ یا آروغ

عدم تحمل غذاهای چرب (سوءهاضمه ، نفخ و آروغ )

زردی

بدون علامت در تقریباً ۴۰٪ از موارد

علل

حالی نشدن کامل کیسه صفرا

بروز تغییراتی در مخاط صفراوی

افزایش غلظت بیلی روبین در صفرا. بیلی روبین یک ماده زایده زردرنگ حاصل از گلیول های قرمز است که خون آن را برای دفع به کبد حمل می کند. بیلی روبین در زرد بودن رنگ ادرار نقش دارد و در صورت عدم دفع مناسب می تواند در خون جمع شده و

باعث ایجاد زردی شود.

علت در مجاری صفراوی که صفر از کبد در آنها به جریان می افتد.

عوامل افزایش دهنده خطر

وجود بیماری هایی مثل بیماری سرعترگک های قلب ، سیروز کبدی ، با اختلالات روده کوچک

سابقه خانوادگی سنگ کبسه صفرا

عوامل زنتیک: برخی از گروه های قومی استعداد بیشتری در مورد تشکیل سنگ در کبسه صفرا دارند.

چاقی

مصرف الکل

قرص های ضدحاملگی

رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر

کاهش وزن سریع

در خانم هایی که فرزندان زیاد به دنیا آورده اند.

پیشگیری

حتی المقدر از عوامل خطر اجتناب کنید.

عواقب مورد انتظار

بسیاری از افرادی که سنگ کبسه صفرا دارند بدون علامت هستند. در کسانی که سنگ کبسه صفرا باعث بروز علائم شده است ، می توان با عمل جراحی آن را معالجه کرد.

عوارض احتمالی

علوت با پارگی کبسه صفرا

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- آزمایش خون شامل شمارش سلول های خونی و بیوشیمی خون ، سی تی اسکن ، سونوگرافی ، کولم سیستوگرافی (عکسبرداری از کبسه صفرا با ماده حاجب و اشعه ایکس ) و نیز عکسبرداری ساده از کبسه صفرا با اشعه ایکس

- اقدامات درمانی برحسب شدت علائم ، متفاوت هستند.

- در مواردی که سنگ کبسه صفرا علامتی ایجاد نمی کند می توان با اطمینان آن را به حال خود رها کرد. این نوع سنگ معمولاً مشکلی ایجاد نمی کنند.

- اگر می داید که سنگ کبسه صفرا دارید و الان احساس درد در قسمت فوقانی شکم در سمت راست می کنید، روی این ناحیه را گرم کنید. اگر درد بدتر شود یا بیش از ۳ ساعت ادامه داشته باشد، به پزشکان مراجعه کنید.

- بیماریانی که درد بیش از ۶ ساعت در آنها طول کشیده باشد ممکن است بستری شوند.

- در بیماریانی که علائم شدید دارند ممکن است نیاز به جراحی برای در آوردن کبسه صفرا و سنگ های موجود در مجاری صفراوی ، وجود داشته باشد. کبسه صفرا معمولاً با روش لاپاروسکپی در آورده می شود.

- در بعضی از موارد امکان دارد سنگ شکنی با شوک ناشی از امواج توصیه شود.

داروها

برای درد و ناراحتی خفیف می توان از داروهایی مثل استامینوفن استفاده کرد.

داروهای خوراکی جهت تلاش برای حل کردن سنگ ها. این نوع داروها برای بعضی از انواع سنگ ها استفاده می شوند و طول درمان ممکن است تا دو سال نیز باشد.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد، تنها به هنگام حملات درد باید استراحت نمود.

رژیم غذایی

به هنگام درد، گاهی مقداری آب بنوشید، اما غذا نخورید.

در سایر زمان ها، یک رژیم کم چرب داشته باشید. خوردن غذاهای چرب می تواند باعث بروز حملات خفیف شود.

اگر اضافه وزن دارید، رژیم لاغری مناسب ولی اصولی بگیرید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان علایم سنگ کبسه صفرا را دارید.

اگر تب به ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

اگر درد بیش از ۳ ساعت طول بکشد.

#### نشانگان خستگی مزمن

توضیح کلی

نشانگان خستگی مزمن مشخصه نشانگان خستگی مزمن در حله اول ، خستگی زیاد است . علائم معمولاً به طرز ناگهانی آغاز شده و تا حداقل ۶ ماه ، مرتباً ظاهر شده و برطرف می شوند. مشخص نیست که این نشانگان معرف یک اختلال است یا تعداد بیشتری از اختلالات را در بر می گیرد. تشخیص این نشانگان معمولاً مشکل است زیرا آزمایش خاص یا مجموعه علائم تعریف شده ای برای آن وجود ندارد.

هم اکنون معیارهای اصلی مورد استفاده در تشخیص بسیاری عبارتند از: تداوم بروز دوره های خستگی که با استراحت در رختخواب بر طرف نمی شوند و شدت آنها به حدی است که متوسط فعالیت روزانه را دست کم ۵۰٪ تا حداقل ۶ ماه کاهش می دهند؛ رد کردن سایر بیماری های مزمن ، از جمله سابقه وجود بیماری روانی . علائم دیگر نیز به تشخیص کمک می کنند.

علائم شایع

خستگی

تب خفیف

فارتزیت (التهاب گلو)

دردناک شدن گره های لنفاوی

گلودرد

ضعف عمومی عضلات

دردهای عضلانی

سررد

اختلالات خواب (برخوابی یا بی خوابی)

درد مفاصل

شکایات عصبی- روانی (ترس از نور، فراموشی ، تحریک پذیری ، تنگی ، مشکل در تمرکز، افسردگی ، تغییرات بینایی )

علل

ناشناخته است . امکان دارد اختلالات ایمنی دخالت داشته باشند. اکثر محققان فکر می کنند که عامل این بیماری یک میکرب است ، اما شواهدی برای اثبات این فرضیه وجود ندارد.

عوامل افزایش دهنده خطر

ناشناخته هستند.

پیشگیری

روش مشخصی برای آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

عموماً به آهستگی در عرض ماه ها یا سال ها بهبود می یابد.

عوارض احتمالی

عارضه ای مختص این بیماری وجود ندارد. علائم معمولاً در ۶ ماه اول شدیدتر هستند.

درمان

اصول کلی

چهار نکته مهم است :
۱- تأیید تشخیص و آموزش درباره بیماری
۲- انجام اقدامات درمانی عمومی
۳- درمان علائم اختصاصی
۴ -درمان های تجربی

سعی کنید مشغولیات زندگی خود را حفظ کنید و گوشه گیری نکنید.

با اعضای خانواده و دوستان خود صبور باشید تا آنها نیز مشکل شما را متوجه شوند و قبول کنند.

داروها

داروهای برحسب وضعیت هر فرد تجویز می شوند. از جمله داروهای مورد استفاده عبارتند از: داروهای ضد درد، تزریقات موضعی ، داروهای ضد افسردگی ، و غیره .

فعالیت

اگر خسته هستید، استراحت کنید.

ورزش مهم است . یک برنامه تدریجی را آغاز کنید که در ابتدا امکان دارد تنها ۵-۳ دقیقه ورزش روزانه باشد. فعالیت ورزشی را هر ۳-۲ هفته به میزان ۱۰٪ افزایش دهید. انتظار نداشته باشید که همه چیز خوب پیش رود، بنابراین دلسرد نشوید و کار را ادامه دهید.

رژیم غذایی

سعی کنید تغذیه مناسبی داشته باشید، حتی اگر اشتها ندارید. رژیم غذایی بهتر است کم چرب و پر فیبر باشد. مکمل های ویتامینی نیز مصرف کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم نشانگان حسنگی مزمن را دارید.

اگر علایم پس از شروع درمان بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید . داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### سرماخوردگی یا آنفلوآنزا!

نویسنده:پویا فخر آبادی

فرزند شما را در حالی که گلگورد دارد از مدرسه به خانه می فرستند. در این شرایط نمی داند که مبتلا به آنفلوآزا شده یا یک سرماخوردگی ساده موجب گلگورد او شده است.

در چنین شرایطی قبل از اینکه بدانید چگونگی می توانید به فرزندتان کمک کنید. باید بدانید این علامت نظیر گلگورد چگونه ایجاد شده است؟

عموماً آنفلوآنزا علامتی دارد که احساس بدی به فرزندتان می دهد و نسبت به علامت سرماخوردگی بسیار شدیدتر است. اما نشانه زیادی نیز بین آنفلوآنزا و سرماخوردگی وجود دارد که نیاز به دقت فراوان دارد؛یا توجه به اینکه در فصل پاییز و زمستان میزان ابتلای افراد به این موارد زیاد است تصدیق گرفتیم در این بخش شما را با مهم ترین تفاوتها و ویژگیهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا آشنا کنیم تا بتوانید آنها را از هم تشخیص دهید و به اعضای خانواده و فرزندانتان در این زمینه کمک کنید.

به موارد زیر دقت کنید تا پاسخ خود را بیگیرید:

۱-بیماری کودک شما چگونه ایجاد شد؟

۲-اگر تا گاهان بروز کرد آنفلوآنزا و اگر به تدریج ظاهر شد سرماخوردگی بوده است.

۳-کودکتب دارد؟

۴-اگر تب بالا دارد آنفلوآنزا و اگر تب پایین دارد یا تب ندارد سرماخوردگی است.

۵-بمیزان ضعف و حسنگی فرزندتان چقدر است؟

۶-اگر خیلی احساس ضعف و بی حالی می کند آنفلوآنزا و اگر کمی خسته است سرماخوردگی است.

۷-اگر کودک سره سه های خشک می کند آنفلوآنزا و اگر سرفه های شدید و خلط دار می کند سرماخوردگی است.

۸-اگر بیماری همراه با گلگورد است آنفلوآنزا و اگر گلگورد ندارد سرماخوردگی است.

۹-اگر در این حالت سرورده باشد آنفلوآنزا و اگر بدون سرورد باشد سرماخوردگی است.

۱۰-اگر اشتهای کودک کاهش یافته و یا بی اشتها شده آنفلوآنزا و اگر طبیعی و مثل همیشه است و فرقی نکرده سرماخوردگی است.
۱۱-اگر کودک دچار لرز و سردی باشد آنفلوآنزا و اگر این حالت را حس نکند سرماخوردگی است.

به طور کلی وقتی احساس سنگینی و شدت در علامت وجود داشته باشد احتمال ابتلا به آنفلوآنزا بیشتر از سرماخوردگی است و در غیر این صورت یک سرماخوردگی ساده است.

اما نکته قابل ملاحظه این است که علامت بیماریها در هر کودک با کودک دیگر مقداری فرق می کنند و ممکن است یکی علامت بیشتری بروز دهد و در دیگری خفیف تر باشد.

اما اگر علامت ناراحت کننده است و شما تردید دارید که آنفلوآنزاست یا سرماخوردگی بهتر است کودک را نزد متخصص ببرید تا او تشخیص دهد.

دقرمان

اصولاً علامت در مدت ۴۸ ساعت به اوج می رسد و با مصرف داروهای مناسب نیز یکی دو روز تا کاهش علامت طول می کشد که در این زمان عموماً عفونتهای گلگ در حال خشکشدن می باشد. اما والدین توجه داشته باشند که در این زمان کودک باید مایعات زیادی مصرف کند و ترجیحاً استراحت نماید.

در ضمن اگر پزشک تشخیص داد که کودک مبتلا به سرماخوردگی بوده و آنفلوآنزا نیوده باید از او در مورد اینکه آیا نیاز به استفاده از واکسن آنفلوآنزا هست یا خیر سوال کنید.

در مورد استفاده از واکسن آنفلوآنزا نیز باید نکاتی را مدنظر داشته باشید. با توجه به اینکه چند سالی است واکسن آنفلوآنزا به بازار آمده بسیاری از افراد در هر زمانی که بتوانند از آن استفاده می کنند و انتظار دارند مبتلا به آنفلوآنزا یا حتی سرماخوردگی هم نشوند در صورتی که این طور نیست.

بسیاری از کودکان نیاز به تزریق دو نوبت از این واکسن دارند که آمار نشان می دهد در حدود ۱۲ درصد از کودکان ۲ تا ۸سال فقط یک نوبت از این واکسن را دریافت کرده اند.

جمعی از متخصصان عقیده دارند که بهتر است کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه دو نوبت از این واکسن استفاده کنند که یکی در فصل اول و دیگری در فصل دوم یعنی زمستان تزریق شود تا ایمنی کامل علیه این بیماری حاصل شود.

از طرف دیگر تحقیقات اخیر نشان می دهد که واکسن آنفلوآنزا برای همه به ویژه کمسنان مفید و ضروری نمی باشد.

متخصصان معتقدند از آنجایی که واکسن آنفلوآنزا از ویروس ضعیف یا مرده بیماری آنفلوآنزا تهیه می شود. پس از تزریق واکسن فرد نوع خفیفی از بیماری را می گیرد اما میزان آن شدید نیست و جای نگرانی نمی باشد.

بنابراین همین گزارش بررسی ها نشان می دهد که واکسن آنفلوآنزا در بسیاری از افراد سالخورده تاثیر چندانی ندارد و یا می توان گفت بی فایده است.

علت آن نیز تا حدی در رابطه با این است که چند صد نوع ویروس هر ساله موجب بیماری می شود و این ویروسها نیز هر ساله تا حدی تغییر می کنند اما محتویات واکسنها مرتباً در حال تغییر و بهبود نیستند.

و در مواردی که بدن افراد ضعیف باشند با توجه به ابتلای خفیف به بیماری ممکن است بدن ضعیف تر شده و آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری با ویروسهای مشابه را داشته باشد.به همین دلیل در مواردی واکسنها از کیفیت بالایی متناسب با شرایط محیطی برخوردار نیستند و تزریق آنها صرفاً طبق دستور پزشک لازم می باشد.

#### درمان کم خونی زنان با تقذیه مناسب

نویسنده: دکتر رضا آفری نیا

کاهش غیر طبیعی در سلولهای خونی چه از نظر تعداد و چه از نظر افت هموگلوبین کم خونی نامیده می شود با توجه به اینکه اکسیژن برای رسیدن به بافتهای بدن نیاز به گلبولهای قرمز دارد در کم خونی ها این مسئله دچار اختلال می گردد. علت اصلی کم خونی بایستی توسط پزشک شرح تشخیص داده شود و درمان آن به سرعت آغاز گردد.

کم خونی ممکن است بعلت کمبود آهن ایجاد شود و درحالیته چون خونریزی شدید در دوران قاعدگی زخم ها و خونریزی های دستگاه گوارش حاملگی ٬ شیر دهی٬ اهدای خون ٬ سرطانهای کولرل خود این بیماری همچنین ممکن است در اثر بیماریهای ا خود ایمنی٬ بوجود آید. در این گروه از بیماریها دستگاه ایمنی بدن به علت تشخیص غلط بر علیه خود بدن آنتی بادی ترشح می کندو سلولهای طبیعی را از بین می برد.

کم خونی ممکن است در اثر اختلال در سیستم تولید خون در مغز استخوان صورت گیرد. این اختلال معمولاً بدنبال التهاب در مغز استخوان ایجاد می شود. سرطان شیمیایی مسموم کننده و تشعشعات رادیواکتیو ممکن است از علل مهم التهاب و اختلال مغز استخوان باشد.

از علل مهم کم خونی ها می توان به کاهش ویتامین های **B۱۲** ، **B۶** ، اسید فولیک و مس اشاره کرد . همچنین داروهای ضد التهاب ٬ آنتی بیوتیک ها و مشروبات الکلی نیز در بروز کم خونی تاثیر بسیار مهمی دارند. ژنتیک و مسائل مربوط به آن در ایجاد کم خونی ثابت شده است.

علایم کم خونی شامل ضعف ٬ بی حالی ٬ رنگ پریدگی ٬ سرگیجه یا سبکوب ٬ عدم تمرکز ٬ تحریک پذیری ٬ التهابات رابع و کاهش سطح هوشیاری می باشد.

در کم خونی ها با توجه به کم شدن تعداد گلبولهای قرمز اکسیژن رسانی به بافتهای بدن دچار اختلال می شود و برای جبران این وضعیت تعداد ضربات قلب افزایش می یابد که اگر کم خونی مزمن شود ممکن است منجر به عوارض قلبی گردد.

نوعی از کم خونی که اصطلاحاً کم خونی پرنتیوس (pernicious) نامیده می شود در اثر کمبود ویتامین **B۱۲** ایجاد می گردد این بیماری با کاهش تعداد گلبولهای بالغ در مغز استخوان تشخیص داده می شود این نوع از کم خونی معمولاً بعلت نقص زنتیکی

در ترشح ماده ای بنام «فاکتور داخلی » در دستگاه گوارش است که نقش مهمی در جذب ویتامین **B۱۲** از دستگاه گوارش دارد . افرادی که از رژیم های گیاهخواری استفاده می کنند معمولاً مستعد این نوع کم خونی هستند چراکه ویتامین **B۱۲** در گیاهان یافت نمی شود البته لازم به توضیح است با توجه به فراوانی اسید فولیک در گیاهان علایم مربوط به کمبود ویتامین **B۱۲** با اسید فولیک

پوشانده می شود علایم کم خونی پرنتیوس شامل ضعف ٬ اختلالات دستگاه گوارش زبان کبابی ٬ زردی خفیف پوست ٬ اختلالات عصبی ٬ اسهال و کاهش هوشیاری می باشد.

کم خونی اداس شکل ٬ نوعی از کم خونی هاست که در آن گلبولهای قرمز بشکل خمیده در می آید به هم می چسبند و درسیستم خوشرسانی ایجاد اختلال می کنند که این مسئله باعث اشکال در اکسیژن رسانی می گردد این بیماریان برای درمان بسیار نیازمند به اسید فولیک هستند.

درمان کم خونی بستگی به علت بیماری دارد که بایستی جنماً در مورد کشف علت آن اهتمام ورزید ذکر این نکته هم ضروری است که جای حاوی ماده ای بنام تائین است که می تواند در جذب آهن ایجاد اختلال بکند.

مواد مغذی مفید در کم خونی ها:

- آهن

-ویتامین **A** که در فعال کردن آهن نقش مهمی دارد

- ویتامین **C** که در جذب آهن بسیار موثر است

- ویتامین **B۶** که در صورت کمبود مصرف آن لازم است

- ویتامین **B۱۲** که در صورت کمبود آن لازم است مصرف شود

- فولیک اسید: که در صورت کمبود آن لازم است مصرف شود

- مس: که در صورت کمبود مصرف آن لازم است

مواد غذایی مفید برای کم خونی ها:

- میوه جات تازه

- زرد آوی خشک



– کشتش

– میوه های خشک

– نوت سیاه

– سبزیجات تازه

– سبزیجات با برگ سبز

– چغندر

– پاپایا و لوبیا

– حبوبات

– جو

– کدو

– شیر کم چرب

– ماهی

– تخم مرغ

– گوشت ماکیان

– گوشت قرمز

– چغیر

– آب نمشک

– آب هویج

**تأثیر داروهای ضد ریزش مو بر سرطان**

**Propecia**: از جمله داروهای متداول برای جلوگیری از ریزش مو در مردان

آن دسته از مردانی که از داروهای ضد ریزش مو استفاده می کنند، ممکن است میزان **PSA** (**Prostate-Specific Antigen**، پادتن محصن پروستات، که از عوامل بروز سرطان پروستات در آقایان به شمار می رود، در بدنشان کاهش یابد.

هر چند این شیر در وحله اول ممکن است بسیار امیدوارکننده به نظر برسد، اما در واقع پایین آمدن میزان **PSA** ذلیلی بر کاهش احتمال ابتلا به سرطان نیست.

در گزارشات ارائه شده در پی مطالعات اخیر آمده<sup>۱۱</sup>: «این امر ممکن است پزشکان را گمراه کرده و این باور را ایجاد کند که در چنین شرایطی احتمال ابتلا به سرطان کمتر از حالت واقعی خواهد شد.»

اما طبق آزمایشهایی که محققان بر روی داروی مربوطه انجام داده اند، هورمون های موجود در این دارو قادر است میزان **PSA** در خون فرد را به کمتر از نصف حالت نرمال کاهش دهد. این دارو مدت هاست که تحت نام **Propecia** و جهت درمان ریزش مو مورد استفاده قرار می گیرد.

آزمایشات مربوطه به رهبری دکتر آنتونی آمیکو (**Anthony V. D’Amico**) و دکتر کلاوس روبرسون (**Claus G. Roehrborn**) از مرکز پزشکی دانشگاه نگراس به انجام رسیده است.

دکتر روبرون در این باره اظهار داشته<sup>۱۲</sup>: «از آنجائیکه بسیاری از مردان میچونند داروهای مخصوص درمان ریزش مو را مادام العمر استفاده نمایند، معمولاً در حضور پزشکان فراموش می کنند که نامی از

این دارو ببرند. هر چند ممکن ذکر آن تأثیر چندانی نداشته باشد و پزشکان تنها آن را یادداشت نموده و بیمار را از تداخل آن با برخی از داروهای دیگر بر حذر دارند.»

پزشکان برای تشخیص سرطان پروستات در بیماران میزان **PSA** و تغییرات آن را مورد بررسی قرار می دهند، آنگ مقدار این پادتن در بیماری بیش از حد معمول باشد، نمونه برداری را به او پیشنهاد می کنند.

در مواردی که سرطان پروستات تشخیص داده شود، **Finasteride** یا **Proscar** (داروهایی که میزان هورمون مردانه را کاهش می دهند) به بیماران تجویز می شود. نا کتون این تصور وجود داشت که افزایش میزان این دارو باعث کاهش مقدار **PSA** می شود.

اما تحقیقات و مطالعات جدید نشان داد، حتی یک پنجم از میزانی که برای درمان پروستات به کار می رود، جهت کاهش **PSA** کافی است. محققین با بررسی **۱۱۱ نفر** از مردانی که این دارو را مصرف می کردند، به نتایج فوق دست یافته اند.

یابده نوجه داشت که اگر بیمار بدون مشورت با پزشکش، به ناگهان مصرف این دارو را متوقف نماید، این امکان وجود دارد که میزان **PSA** افزایش یافته و منجر به بروز مشکلات احتمالی دیگری گردد.

**سرفه یک ارثیه خانوادگی**

یک دختر **۱۱** ساله، چند روزی است که صبح با سردردی شدید بیدار میشود و نمیتواند در کلاس درس چندان خوب عمل کند. خانمی **۱۱** ساله و مدیر یک شرکت برکاز، یک هفته در ماه گروه کارکنان خود را تنها میگذارد. این دو چه وجه مشترکی دارند؟ هر دو آنها از میگردن شدیدی که با تغییرات هورمونی آغاز میشود، رنج میرند و به احتمال بسیار آنها در اعضای خانواده خود نیز افرادی مبتلا به میگردن دارند.

سردرد، به خصوص انواعی از آن مانند میگردن و سردردهای خوشه ای که شدید و مزمّن هستند، میتواند بسیار ناتوان کننده باشد. حتی سردردهای تنشی که نوع ملایمتر این مشکل به شمار میروند نیز میتواند شخص مبتلا را وادار کند که به گوشه تاریکی پناه برده و همانجا بماند. درحالی که ما باید هنوز باید در زمینه علل سردرد چیزهای بسیاری را کشف کرده و بیاموزیم، اما در این حد، میدانیم که بسیاری از انواع سردرد، به جنسیت و توارث بستگی دارد. این ارتباط به خصوص درباره میگردن، به شدت صادق است. به گفته استفن سیلبرستین (**Stephen Silberstein**) استاد عصب شناسی،<sup>۱</sup> «به طور کلی، تعداد مبتلایان به میگردن در زنان سه برابر مردان است و بیشتر این زنان دارای خوشبناوند درجه یکی هستند که به میگردن مبتلاست. این مشکل در نتیجه ترکیبی از ژنتیک و هورمونها بروز میکند.»

نقش هورمونها در این میان چیست؟

اگر شدیداً میل به خوردن شیرینی دارید و بی حوصله و بدخلق هستید، به احتمالاً خود تذکر بدهید دور و بر شما نایند. زیرا عادت ماهانه شما به زودی شروع خواهد شد و احتمالاً با یک میگردن همراه است.

میگردن در اکثر موارد زنان را در دوره بین بلوغ و یائسگی تحت تأثیر قرار میدهد و بیش از همه در زنان **۱۱ تا ۱۱** ساله دیده میشود. یکی از دلایل این حالت هورمونها، به خصوص استروژن (**estrogen**) هستند که نقشی عمده در بروز میگردن بر عهده دارند. به گفته سیلبرستین <sup>۲</sup> «آنچه موجب سردرد میشود، کاهش استروژن است نه افزایش آن. میزان بالای هورمون نیز در صورت ثابت بودن مشکلی ایجاد نمیکند، بلکه افت و خیز مقدار هورمون مشکل آفرین است.»

بیش از نیمی از زنان مبتلا به میگردن اظهار داشته اند که سردردهای آنان با دوران عادت ماهانه مرتبط است. میزان شیوع این سردرد در دختران و پسران تا زمانی که دختران به سن بلوغ میرسند، یکسان است. پس از بلوغ، تعداد بروز سردردهای یکد زن مبتلا به میگردن بیش از مردی که سابقه میگردن دارد، خواهد بود و تا زمانیکه زن پائنه شود، این الگو همچنان ادامه خواهد یافت. نوسانات هورمونی که در دوران زندگی زنان رخ میدهد، موجب میگردنهای بیشتر میشوند. تغییر میزان هورمون مرتبط با روزهای قیل از آغاز هر دره عادت ماهانه میتواند میگردنی را بدتر کند، تغییرات هورمونی در دوره بارداری نیز چنین تأثیری دارد. بسیاری از زنان مستعد میگردن، درست پس از تولد فرزندشان و زمانی که میزان هورمون به حالت عادی برمیگردد، دچار حملات میگردن میشوند.

برعکس، استفاده از قرصهای کنترل بارداری میتواند سطح هورمون بدن را ثابت نگهداشته و با این کار موجب کاهش تعداد سردردهای میگردنی شود. به گفته سیلبرستین، درمانهای جایگزینی هورمون نیز میتواند بر میزان دفعات و شدت میگردن تأثیر بگذارد. زمانی که از قرصهای داروهای هورمون درمانی یا **HRT** استفاده میکنند، بیشتر دچار میگردن میشوند. زیرا سطح هورمون بدن آنها دچار افت و یژ ناگهانی و شدید میشود. اما زمانی که **HRT** را از طریق برچسبهای روی پوست دریافت میکنند، روزانه میزان مشخصی هورمون دریافت کرده و تعداد و شدت میگردن در آنها افزایش نمیابد.

وراثت نیز عامل سردرد است

اگر مادر یا عمه شما دچار میگردن باشند، احتمال اینکه شما نیز به این مشکل مبتلا باشید، وجود دارد. بسیاری از افراد دچار میگردن، در این زمینه دارای سابقه خانوادگی هستند در نتیجه چنین تصور میشود که عامل وراثت در اینجا بسیار مؤثر است. این امر به خصوص در مورد میگردنهایی که با نشانه های بصری یا<sup>۳</sup> بیش درآمد<sup>۴</sup> آغاز میشوند، صادق است. به گفته سیلبرستین هر چند تنها **۱۱ درصد** از بیماران مبتلا به میگردن دچار حالت بیش درآمد میشوند، اما<sup>۵</sup> «عامل ژنتیک در میگردنهای دارای بیش درآمد نقش بسیار مهمتری از انواع معمولی آن دارد.»

این نظر وجود دارد که افراد مبتلا به میگردن، زندهای غیرعادی که مسئول کنترل سرفلهایی خاصی از مغز هستند را به ارث میرند. میگردنهای همراه با بیش درآمد، شخص مبتلا قیل از آغاز سردرد، نورهای مواج یا لکه های را مینند که به مدت محدودی او را دچار تابانیهای نقطه ای میکنند یا به کلی دید او را از بین میرند.

سردردهای خوشه ای و تنشی

ما تمام مدت درباره میگردن چیزهایی میشنویم، اما درباره سردردهای تنشی و خوشه ای چندان صحبت نمیشود. این دو نوع عمده دیگر سردرد نیز میتوانند کاملاً ناتوان کننده باشند. سردردهای تنشی از شیوع بیشتری برخوردارند و هر دو این سرردها با جنسیت و ساختار شیمیایی مغز در ارتباطند.

بسیاری از افراد سردردهای تنشی را تجربه کرده اند. دردی خفیف یا معتدل که با انقباض شقیقه هاه پیشانی، پشت سر و گردن همراه است. سردردهای تنشی میتوانند به قدری مکرر شوند که شخص هر روز به آن دچار باشد، اما آنها کمتر از موارد دیگر ناتوان کننده بوده و با مسکبهای معمولی قابل درمان هستند. زنان بیش از مردان به این سرردها دچار میشوند و احتمال وجود این بیماری در خانواده افرادی که به این سررد مبتلا هستند، **۱۱ تا ۱۱**، بیش از دیگران است.

سردردهای خوشه ای، شیوع کمتری دارند اما در مردان بیشتر به وجود آمده و میتوانند کاملاً ناتوان کننده باشند. به گفته سیلبرستین<sup>۶</sup> این سرردها را سردرد خودکنفی مینامند زیرا درد آن به حدی شدید است که شخص به مرز خودکنفی میرسد.<sup>۷</sup> تعدد سردردهای خوشه ای تنها به اندازه کمتری از تعداد میگردنهای موجود است، اما همین تعداد نیز در مردان به تا چهار مرتبه بیشتر دیده میشود و دلیل آن نیز هنوز مشخص نشده است.

این سررد در اثر التهاب رگهای مغز ایجاد میشود و بر خلاف میگرن که می‌تواند روزها ادامه داشته باشد، سررده‌های خوشه ای تنها به مدت **۲۲** دقیقه یا یک ساعت به شدت بروز کرده و سپس از بین می‌روند. آنها به طور ناگهانی، و در یک زنجیره یا خوشه، آغاز شده و سپس به مدتی طولانی هیچ چیزی از آنها نمی‌شود. برای تشخیص، برای اشخاصی که دارای مشکل مزمن هستند، روشهای پیشگیری وجود دارد. این سررده‌ها ارتباطی با نوسانات هورمونی ندارند.

محرکهای سررد

اگر از دسته افراد مستعد ابتلا به سررد هستید، صرف نظر از جنسیت یا زمینه ارثی، گاستن از میزان تش در زندگی عاملی بسیار تعیین کننده و گاهی اساسی برای دوری از چنین مشکلی است. به گفته سیلمستین: "تش محرک برای هر نوع مشکل جسمی، از جمله میگرن، به شمار می‌رود. اما دلیل اصلی آنها نیست." تش در زندگی روزانه، مانند سر و سامان دادن به برنامه کاری بسیار فشرده و متنوع، یک عامل محرک سررد است و نسخه رایج و مفید برای کاهش استرس همان ورد هیشگی است: غذای سالم، میوه، سبزیجات و آب فراوان(۲۲، دقیقه ورزش روزانه، انجام تمرینات آرامشخ و تمدد اعصاب مانند یوگا و خواب کافی.

سیلمستین برای بپوه منده شدن از سلامت پیشتر، توصیه هایی ساده دارد:"سبگبار را ترک کنید، روزه های طولانی و بی وقفه نگیرید (منظور روزه هایی مانند روزه آب، یا چند روز غذا نخوردن است)، هر شب در یک زمان مشخص به بستر بروید، مست ن کنید و غذاهایی حاوی مواد نگهدارنده مصرف نکنید."

پس، این بار در زمانی که به استراحت نیاز دارید، کتاب خوبی برداشته و در جایی آرام بنشینید. یک موسیقی ملایم بشنویید. از سررد خود به عنوان پنهان‌ه ای برای دلخوشی استفاده کرده و بهترین غذای مسکک و نوشیدنی ممکن را تهیه کرده و شبی آرامش بخش را پشت سر بگذارید.

**لقن نغذیه در پیشگیری از سرطان**

در گذشته تصور می شد که تغذیه ی ژنی بر سرطان ندارد، ولی امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه ، نقش مهمی در بروز، پیش گیری ودرمان انواع سرطان ها ایفا می کنند. بدن ما به غذا پیش از هر چیز دیگری نیازمند است و می توان گفت که یک سوم سرطان هایی که منجر به مرگ می شود، یا آنچه می خوریم در ارتباط است. تحول در عادات غذایی مردم ، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است.

بهضی از عواملی که در بروز سرطان مؤثرند مانند اثرات یا عوامل محیطی، غیرقابل تعیینند ولی اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کنیم، می توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی ، احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهیم. دلایل ابتلا به سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است.

در جوامع شهری و جوامع پیشرفته ، مصرف بیش از حد مواد غذایی(Ovrunition) در جوامع فقیر، کمبودهای تغذیه ای (undernutrition) موجب بروز سرطان می شود. از اینرو توصیه های کنترل سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است. طی یک مطلب دنیاله دار در مورد تک تک عوامل ایجاد کننده یا پیش گیری کننده از سرطان بحث خواهم کرد.

چربی ها و روغن ها از بخش های مهم و بحث برانگیز تغذیه به رژیم غذایی افراد است. اینکه چه نوع روغنی برای مصرف کردن مناسب است یا اینکه کدامیک از انواع روغن بیشتر موجب بروز بیماری، سکنه و یا چربی خون می شود همه جای سوال دارد.

حدا می دانید چربی ها انواع متعددی دارند ، مثل چربی های اشباع که از آن جمله ، چربی متصل به گوشت و روغن حیوانی است که در دمای محیط به صورت جامد هستند. نوع دیگر، چربی های غیراشباع است مثل روغن زیتون که در دمای محیط به صورت مایع می باشد.

تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان بدین ترتیب است که هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است. اگر بیش از حد چربی مصرف کنیم، به دلیل ترشح زیاد صفرا در روده برای هضم چربی ها ، بخشی از آن تبدیل به اسید آپکولیک (Apholic Acid) می شود که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد و اگر با مصرف بیش از حد کلسرول ، سطح کلسرول مضر خون با LDL افزایش یابد، خطر رشد سلول های سرطانی و خطر ابتلا به گرفتگی عروق بسیار زیاد می شود. از این رو:

– ؟کل چربی مصرفی را کاهش دهید.

اکثرغذاهایی که ما ایرانی ها مصرف می کنیم، پر روغن نهی می شوند. آن وقت به دنبال دلایل جاقی های بیش از حد و سکنه های زودرس هستیم. براساس محاسبات مبتنی بر تحقیقات تغذیه ای، در حدی مصرف چربی مناسب است که سی درصد انرژی روزانه را تأمین کند. چون ما سوختن چربی در بدن دو برابر قندها و پروتئین ها انرژی ایجاد می شود، بنابراین میزان مصرف چربی برای افراد عادی نباید از هشتاد گرم در روز تجاوز کند. این میزان چربی شامل چربی های پنهان در غذا و چربی های اضافه شده توسط خودمان به آن می باشد. با توجه به اینکه گوشت ها، لبنیات و دانه ها و . . . دارای روغن هستند، مجاز هستیم ؟؟ تا ؟؟ گرم روغن به غذاهای مصرفی مان در طول روز اضافه کنیم که برابر است با پنج تا هفت قاشق غذا خوری روغن مایع.

–؟ز روغن های خوب استفاده کنید.

در فرهنگ ما روغن خوب را روغن حیوانی تلقی می کنند، در صورتی که از دیدگاه تغذیه ای روغنی خوب است که دارای باندتهای غیراشباع و مایع باشد. این روغن در بدن بر تولید کلسرول بی تأثیر است یا تولید آن را کاهش می دهد. در صورتی که با مصرف روغن های جامد حیوانی، چربی های متصل به گوشت و دینه ، تولید کلسرول در بدن افزایش می یابد که از عواقب بد آن آگاه هستید.

تحقیقات نشان داده اند که به دلیل مصرف زیاد روغن زیتون در یونان ، شیوع سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار کمتر است. از این رو:

– در جیره غذایی روزانه خود برای تأمین پروتئین، فقط به مواد گوشتی بچربی اکتفا نکنید. سعی کنید (خصوصا در ستین بالا) از گوشت های سفید و فرم ؟؟ بار در هفته به علاوه حیوانات بهره بگیرید.

– سعی کنید، روغن زیتون و روغن کانولا( گلرزا) را جایگزین روغن های نباتی جامد کنید. البته این روغن ها نباید تحت حرارت بیش از ؟؟؟ درجه قرار بگیرند.

– غذاهای دریایی را فراموش نکنید. که حاوی چربی های نوع امگا ؟ هستند و از بروز سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند. زنان اسکیمو به دلیل مصرف زیاد ماهی، به ندرت مبتلا به سرطان سینه می شوند.

–؟ز مصرف چربی های بد اجتناب کنید.

روغن های مضر، چربی های اشباع هستند مثل روغن نخل، روغن نارگیل، روغن نباتی جامد، دینه و چربی های متصل به گوشت. توجه به این نکته مهم است که در اغلب غذاهای آماده مثل انواع نانودبج و تنقلاتی چون چیپس و پیراشکی از روغن های جامد و مانده استفاده می شود. از اینرو به شما توصیه می کنم از مصرف مکرر این مواد غذایی اجتناب کنید و به ندرت و به صورت تفریحی آنها را استفاده کنید زیرا مصرف زیاد چربی موجب تجمع بافت چربی در بدن می شود که خود عاملی مهم در بروز سرطان است.

**راههای کنترل بیماری دیابت**

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از عملیات به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص ها خوراکی یا پمپن آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابتی

رژیم غذایی به عنوان آسانترین، بی خطرترین و ارزان ترین راه کنترل بیماری دیابت شناخته شده است.

اگر دارای اضافه وزن یا چاقی می باشید، بهترین راه کنترل قند کاهش وزن به وسیله رژیم غذایی و ورزش می باشد.

سر وقت و منظم غذا بخورید و سعی کنید که مقدار مواد نشاسته ای مانند ماکارونی، سب زمینی، برنج، نان مصرفی را در روزهای مختلف ثابت نگه دارید و در مصرف آنها زیاده روی نشود به صورتی که در یک وعده غذایی از دو ماده نشاسته ای استفاده نشود (مثلا نان یا برنج مصرف نشود).

به جای سرخ کردن، مواد غذایی به صورت کباب پز، داخل فر یا آب پز مصرف شود.

برای نفت دادن از ظروف نجیب (فلون) استفاده شود.

چربی اطراف گوشت و مرغ را قبل از پخت کاملا جدا کنید.

بهتر است سبب زمینی را پوست نگیرید و آن را آب پز، کبابی و یا توری نمایید و به هیچ وجه سبب زمینی را سرخ نکنید.

بهتر است نان های مصرفی از نوع نان های محلی و توری مثل سنگک، نانفرن، ببری و نان جو باشد و سعی شود در تهیه آنها نمک و جوش شیرین کمتری استفاده شود.

سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای ۳ وعده در ۵-۶ وعده تقسیم نمایید. بدین ترتیب از نوسانات شدید قند خون در طول روز جلوگیری می شود و مصرف هر یک از وعده های غذایی در هر روز باید در ساعت ثابتی باشد.

از مصرف مواد قندی (قند- شکر- پولکی- کیک شیرینی- شکلات- مصل- مریا- نبات- خرما- بستنی- نوشابه) پرهیز نمائید به دلیل اینکه قند خون را بالاخالصه به مقدار زیاد بالا می برند.

در برنامه غذایی خود مصرف سبزیجات را به میزان زیاد بگنجانید (سبزی خوردن، سالاد، خیار، کدو، لوبیا سبز) مصرف فیبرهای غذایی که معمولا در سبزیجات و حبوبات به میزان زیادی وجود دارد علاوه بر جلوگیری از یبوست باعث جذب آهسته مواد قندی حاصل از هضم مواد غذایی در خون می شود و به کنترل میزان قند کمک می کند. همچنین فیبر محلول در آب به کاهش مقدار کلسرول خون کمک می کند. فیبر محلول، در میوه ها و سبزیجات وجود دارد و خصوصا در پوست میوه هایی چون سیب، گلابی، هلو و خیار وجود دارد.

در روزحما A تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. برای جلوگیری از ناراحتی کلیه باید به ازاه هر ساعت ۱۲۰ سی سی (صنف لیوان) آب نوشیده شود.

برای خوش طعم شدن غذاهای آب پز و بخارپز می توان از انواع چاشنی و ادویه جات استفاده کرد (فلفل، سیب، کاری، وچجان، نماع، دارچین، آلبیو و انواع خوش طعم کنده ها) بدین ترتیب افراد را از سرخ کردن غذا یی نیاز می سازد و باعث استفاده کمتر از نمک می شود.

در هفته بیش از ۳ تا ۵ عدد تخم مرغ مصرف نشود.

کله پاچه، جگر، سس، کره، خامه حاوی کلسرول زیادی هستند سعی کنید مصرف آن بسیار محدود گردد.

مقدار نمک مجاز در رژیم افراد دیابتی روزانه ۵-۳ گرم (یک قاشق چایخوری) می باشد و مصرف نمک اضافی در بالا رفتن قند

خون موثر می باشد.

سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی حداقل به مدت ۲۰ دقیقه ۴ تا ۳ روز در هفته پیاده روی نمایید.

در صورت امکان از روش طبیعی استفاده نمایید که نیاز به افزودن چربی به غذا نباشد و در صورت نیاز از روغن زیتون، آفتابگردان، ذرت و سویا استفاده شود. مصرف روغن های جامد و حیوانی به هیچ وجه مجاز نمی باشد.

فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس ها و برگرها دارای چربی و نمک زیاد هستند بنابراین مصرف آن را به حداقل برسانید.

سعی کنید غذا را به خوبی و به مدت زیاد بخوید.

از شیر- ماست و پنیر کم چربی استفاده کنید. از شیر پاستوریزه چربی گرفته شده جهت تهیه ماست استفاده شود در صورت مصرف شیر محلی قلا ۴ الی ۵مرغبه آن را جوشانده، سرشیر آن را گرفته و دور بریزید. از این شیر می توان جهت تصفیه ماست استفاده کرد.

سعی کنید مصرف برنج به شکل مخلوط با سبزی های خشک مثل شوید باشد.

همیشه از قسمت بالایی برنج که به شکل کته نیز تهیه شده استفاده کنید.

اغلب ما به اندازه کافی میوه و سبزی نمی خوریم. اما توصیه شده است که بایستی روزانه حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی مصرف گردد. این مقدار را با خوردن انواع خورشت های سبزی (لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس، کلم، کنگر و…) و انواع پلو سبزی ها (شویدپلو، لوبیالو، کلم پلو، بالالایلو و…) و گنجاندن سالا و سبزی خوردن در رژیم غذایی روزانه تأمین کنید.

نوشیدن آب میوه به مقدار زیاد حتی اگر آن را شیرین نکرده باشید موجب افزایش قند خون می شود. سیب، گریب فروت، لیمو، گلابی، هلو دارای قند قند گلوکز کم و فیبر نسبتا مناسبی هستند بنابراین مصرف آنها را در اولویت قرار دهید و میوه هایی چون انجیر، انگور، خرما، کشمش دارای قند بالا و فیبر کم هستند پس سعی کنید آنها را کم استفاده کنید. مصرف میوه جات بهتر است به شکل تازه باشد تا به صورت آب میوه یا خشکیار.

سعی کنید اگر از هویج خام استفاده می کنید (به صورت آب هویج یا هویج خام) همراه آن خیار بخورید تا سریعا قند شما بالا نرود. مصرف هویج خام به تنهایی قند خون را بالا می برد.

سعی کنید در غذاهایی همانند دم پخت گوچ، ماش، عدس و… به جای استفاده از روغن از یک تاشق کچید.
بوداده آسیاب شده استفاده کنید (کچید چربی خون را پایین می آورد)

به علت اثرش غذایی سویا از نظر اینکه چربی خون را پایین می آورد، تأکید بر توصیه مصرف این نوع ماده غذایی می باشد.

غذا در اندازه های توصیه شده مصرف جری نه بیشتر به خصوص برای افرادی که انسولین دریافت می کنند.

ماهی به ویژه انواع روغنی آن نظیر سالمون و شاه ماهی دارای نوع خاصی روغن می باشد که قلب را در برابر بیماری محافظت می کنند. بنابراین بیشتر ماهی مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی آن را بخازیز و گیاه یا در فر طبخ نمایید.

بهترین زمان انجام ورزش، برای بیماران دیابتی نوع اول (استفاده از انسولین) زمان بین میان وعده عصرانه و شام است.

تعداد و زمان مصرف قرص ها باید در زمان تعیین شده انجام شود و تزریق انسولین باید نیم ساعت تا یک ساعت قبل از صرف وعده غذایی باشد.

تنها راه پیشگیری از به وجود آمدن عوارض بیماری دیابت و کنترل آن، رعایت صحیح برنامه غذایی است.

اولین اقدام اساسی در کنترل بیماری های دیابت، کنترل وزن است که با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است.

مواد غذایی مجاز

شامل موادی هستند که در مصرف آنها متوعیبی وجود ندارد مثل سبزیجات و یا موادی مثل آلبیو، آبغوره، سرکه، ادویه جات و طعم دهنده های غذایی.

مواد غذایی غیرمجاز

شامل موادی هستند که باید از مصرف آنها خودداری کرد مانند قند و شکر، شکلات، شیرینی جات، آب نبات، بستنی، خرما، حلوا، شله زرد، زولبیا پامه، آب میوه های صنعتی، آب کمپوت، پیکسکرت های شیرین، کیک ها و غذاهایی با چربی های حیوانی مثل روغن، کره حیوانی، روغن جامد، خامه، سرشیره سس مایونز، کله پاپچه، دله جگر، قلمه، مغز و گوشت گوسفند.

مواد غذایی محدود شده

شامل موادی هستند که باید در مصرف آنها وقت نمود. مانند برنج، انواع نان هاد، رشته، ماکارونی، ورمیتیل، بلغوره ذرت، جو و انواع مواد غذایی که از آرد تهیه می شوند.

#### نقرس

نقرس یک اختلال است و زمانی به وجود می آید که مقدار اسید اوریک خون زیاد شود.

اسید اوریک یکی از فرآورده های طبیعی متابولیسم در بدن است و چنانچه غلظت آن در خون بالا رود ، کریستال های اسیداوریک در قسمتهای مختلف بدن بریزد در مفاصل یا (بیشتر اوقات در انگشت بزرگ پا) ، زانو و دست تشکیل می شوند و درد و التهاب شدید موصوم به آرتریت نقرس ایجاد می کنند. کریستال ها ممکن است توده های سفید در بافت های نرم و یا در کلیه ها به صورت سنگ باشند.

داروهای مورد استفاده در مداوای نقرس به طور معمول شامل آلوپورینول ، سوفلین پرازون و پروبنید هستند. این مواد علاوه بر پاسخ کندی می توانند سیستم گوارشی را مختل کنند و موجب دل درد و اسهال ، سنگ کلیه … شوند. هنگام مصرف داروهای ضد نقرس حتما مابعات فراوان نوشید تا از تشکیل کریستال های اسیداوریک در کلیه ها جلوگیری شود. آزمایش های منظم خون برای نظارت بر مقدار اسید اوریک موجود در خون ضرورت دارد.

درمان های طبیعی

برای کم کردن درد نقرس ، با ۳۰میلی لیتر روغن زیتون و پنج قطره روغن اسانس ارس روزی چند بار مفضل را ماساژ دهید. برای تسکین درد نقرس باها ۰قطره از هریک از روغن اسانس های ارس و اکلیل کوهی را به الیتیر آب خنک اضافه کرده و باها را در آن ماساژ دهید. از لحاظ مواد غذایی نیز بهتر است نمشک ، گیلانس و آلبالو زیاد نخورید. چون این میوه ها دارای موادی خشنی هستند اثر پورین در بیماری نقرس هستند. در بسیاری از مبتلایان به این بیماری ، با خوردن روزانه یک مشت از این میوه ها درد از بین رفته است.

همچنین این بیماران باید از خوردن مواد حاوی پورین همچون گوشت قرمز ، جگر ، قلمه ، ماهی کولی ، مارچوبه و قارچ خودداری کنند.
بخ و آب سرد نیز برای رفع درد حمله نقرس بسیار خوب است.

به مدت ۲۰دقیقه مفضل مبتلا را کمپرس سرد و مرطوب کنید یا کیسه ای یخ را در حوله ای پیچیده و روی ناحیه دردناک بگذارید. یک بار درمان با آب سرد معمولا درد را تسکین می دهد. در غیر این صورت نزد پزشک بروید. اگر نقرس زود تشخیص داده شود، درمان آن هم آسان خواهد بود. هر چه پیشتر در مراجعه به پزشک اعمال کنید درمان هم مشکل تر می شود.

#### چند دانستی پزشکی

چه عاملی باعث کک و مک شدن پوست انسان می گردد؟

ماده ای که در پوست انسان ککک و مکک ایجاد میکند یا مواد رنگی ملاتین که موجب تپهوه ای شدن پوست می گردد، فلزات دارد . ککک و مکک موله وجود یک ماده زرد رنگی می باشد که در نقاط کوچکی از سطح پوست خود نمای میکنند و هرگز به سراسر پوست بدن گسترش نمی یابند . در پوست بعضی از اشخاص ممکن است ترکیبی از ککک و مکک به اضافه تپهوه ای شدن مشاهده گردد . ماده رنگی تولید کننده ککک و مکک مشابه با همان ماده ایست که موجب سرخی موها می گردد و یا در چشمان بعضی از اشخاص به صورت لکه های مایل به قرمز یا زرد دیده می شود.

چرا نیاز باعث وزرش آب چشم می شود؟

نیاز شامل نوعی ماده شیمیایی روغنی است که بخار شده در هوا پراکنده می گردد . این بخار برای شش لطیف وحساسی خطر چشم بسیار تحریک کننده و سوزش آور است . وزرش آب چشم یک تدبیر با عکس العمل طبیعی برای شستن چشم و دور کردن بخار سوزش آور مذکور است .

چرا هنگام چیدن مو یا ناخن احساس درد نمی شود ؟

علت عدم احساس درد هنگام چیدن مو یا ناخن این است که آنها در محل بریده شدن زنده نیستند و اعصابی به آنها منتهی نمی شود تا موجب احساس درد گردد . لیکن اگر ناخن را از قسمت عمیقتری بریم که با ریشه ناخن در تماس است و یا مو را از ریشه ای بیرون بکشیم فرآ متوجه می شویم که هر دو قسمت زنده ای دارند که در آن قسمت بطور جدی درد احساس می شود .

چه چیزی باعث خواب رفتن پا می شود؟

ممکن است انسان طوری بنشیند که روی عصب اصلی کنترل ماهیچه های پایش فشار وارد آید ، چنین وضعی ممکن است موجب خواب رفتن پا گردد ، بطوری که وقتی بکوشد روی آن پا بایستد متوجه می شود که کنترل روی آن ندارد و پایش بی حس یا به اصطلاح کزخت شده است . بازگشت مجدد حس با معمولاً با تحریک نوام یا مختصری احساس تاراختی همراه خواهد بود . در حقیقت عطف پاینده مورد بحث این است که خون مورد تغذیه پا که کم و بیش قطع شده بود بار دیگر به جریان افتاده و با پا باز می گردد و همه اعصاب کوچک حسنی ماهیچه ها مجدداً بیدار می شوند . این موضوع در مورد خواب رفتن دستها نیز صادق است .

مغز انسان در چه درجه حرارت هوا بهترین توانده کار کند ؟

تجربیات متعدد در شرایط گوناگون نشان داده اند که مناسبترین درجه حرارت هوا برای فعالیت مغز ، در مورد سفید پوسان بطور متوسط حدود ۵/۱۸ درجه سانتیگراد می باشد . البته این درجه حرارت یک حد متوسط برای اشخاص محسوب می شود ، لذا در افراد مختلف به میزان قابل توجهی ممکن است متفاوت باشد.

#### بالا بردن سطح کلسترول خوب

سطح کلسترول خوب یا HDL لیپوپروتئین با چگالی بالا در بدن نباید بیش از حد پایین باشد زیرا این ذرات به از میان بردن چربی اضافه خون کمک کرده و متعاقبا از اکسیده شدن و رسوب چربی بر دیواره رگها جلوگیری خواهد کرد.

هنگامی که بیشترین شخصی دربارهٔ "پایین آوردن" سطح کلسترول بدن خود صحبت میکند، باید توجه داشته باشیم که کلسترول مورد نظر او کلسترول بد یا LDL لیپو پروتئین کم چگالی است نه HDL.

اتفاقا سطح کلسترول خوب یا HDL لیپوپروتئین با چگالی بالا در بدن نباید بیش از حد پایین باشد زیرا این ذرات به از میان بردن چربی اضافه خون کمک کرده و متعاقبا از اکسیده شدن و رسوب چربی بر دیواره رگها جلوگیری خواهد کرد.

اگر میزان **HDL** خون کمتر از ?? میلی گرم بر دسی لیتر (mg.dL) باشد، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی به شدت افزایش خواهد یافت. میزان متوسط و قابل قبول این نسبت باید بین ?? تا mg.dL باشد و بالا رفتن این عدد از، ?? بسیار عالی است زیرا خطر ابتلا به نارساییهای قلبی-خرونی باز هم کمتر خواهد شد.

در عامل ژنتیک و شیوه زندگی هر فرد، نقش مهمی در سطح کلتسترول خون وی بر عهده دارند. ممکن است عده ای به طور طبیعی مستعد داشتن HDL کم یا زیاد باشند. چنین افرادی برای بالا بردن میزان کم کلتسترول خوب بدن خود با روشهای طبیعی چون رژیم غذایی و ورزش، با مشکل بیشتری مواجه خواهند شد و باید طبق دستور پزشک از داروهای کمکی نظیر نیاسین **niacin** (ویتامین B) استفاده کنند.

بعضی عادات خاص در زندگی افراد نیز میتواند کلتسترول خوب را کاهش دهد. سیگار کشیدن، مصرف غذاهایی با چربی ترنس (trans fats)، اضافه وزن شدید و بی تحرکی همه

توانند به کاهش HDL منتج شوند. (استفاده از فرمهای ضدبارداری که حاوی مقدار زیادی پروژسترون باشند نیز سطح کلتسترول خوب را پایین میبرد).

ما میدانیم که مواد غذایی مانند میوه جات، سبزیها، خشکبار و مواد غذایی دیگری که دارای مقدار زیادی فیبر محلول باشند، بر کاهش LDL موثرند. حالا با توجه به اینکه بیشتر تحقیقات و راهکارها بر کاهش کلتسترول بد متمرکز شده اند، سوال اینجاست که چگونه میزان HDL خون را افزایش دهیم؟

روشها و راهکارهای زیر میتوانند علاوه بر محسناات دیگر، میزان کلتسترول خوب بدن شما را هم افزایش دهند:

•چربی اضافه بدن خود را کم کنید

اگر شاخص چربی بدن یا BMIبسیا بالای ?? باشد، کاهش وزن میتواند در کنترل کلتسترول به خصوص نوع بد آن، بسیار موثر باشد. اما اگر کاهش وزن تنها از طریق رژیم غذایی انجام شود میتواند علاوه بر کاهش کلتسترول ناخواسته، به افت میزان HDL نیز منجر شود. اگر رژیم غذایی مناسب همراه با ورزش ایروبیکه به طور منظم اجرا شود، کاهش HDLمتوقف خواهد شد.

•ز چربی های ترنس پرهیزید

هرچند بهبود بخشیدن وضعیت کلتسترول با غذا کار مشکلتزی است، اما مصرف زیاد چربیهای ترنس که در غذاهای فرآوری شده ای که با روغن هیدروژنه تولید میشوند وجود دارد، میزان HDL را بسیار کاهش میدهد. پس کاستن یا حذف غذاهای آماده و فرآوری شده و غذاهای فوری یا fast food که دارای چنین چربیهایی هستند، کاری عاقلانه است.

•مصرف غذاهای گیاهی و چربیهای خوب روی بیاورید

مصرف مواد غذایی حاوی چربیهای اشباع نشده مانند روغن زیتون و انواع فندقه ها و همچنین میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل میتواند بسیار مفید باشد.

•بیشتر روزهای هفته ورزش کنید

ورزش تاثیر فوری، اما کوتاه مدت بر افزایش کلتسترول خوب بدن دارد. هر جلسه ورزش منجر به افزایش اندک در HDL میشود و به همین دلیل برای گرفتن نتیجه مثبت باید به کاری مداوم تبدیل شود. ورزشکاران و افرادی که به طور مداوم در حرکت هستند، از ذخیره کلتسترول مفید بیشتری برخوردارند.

•هر هفته ??? تا ????? کاری اضافه بسوزانید

تحقیقات نشان داده است که HDL با انجام منظم ورزش ایروبیکی که در هفته ??? تا ????? کالری بسوزاند، تا ?? درصد افزایش میابد. برای مثال پیاده روی با سرعت ۲ کیلومتر در ساعت میتواند حدود ??? کالری بسوزاند. به این ترتیب شخصی باید در هفته حدود ?? تا ?? کیلومتر پیاده روی کرده یا ۲ روز هفته به مدت هربار ?? دقیقه به انجام ورزشهایی مشابه بپردازد.

افراد بی تحرک، برای رسیدن به نتیجه مناسب باید طوری به فعالیت بپردازند که هر هفته از طریق ایروبیکه، پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری ????? تا ????? کالری بسوزانند. البته این افراد برای رسیدن به وضعیت مناسب بدنی، باید ورزش را از مراحل ساده و کند شروع کرده و به تدریج بر شدت و زمان آن بیافزایند.

#### نقش مغز در فشارخون بالا

محققین بریتانیایی باار نتایج دقیق یک تحقیق جدید اعلام نمودند که فشار خون بالا نتیجه عملیات مغزی است و قلب در این زمینه نقشی ندارد.

به گفته این دانشمندان، بیماری فشار خون که میتواند به حمله قلبی، سکته و ضایعات کلیوی منجر شود، نوعی بیماری التهاب وریدی است که برخلاف آنچه تصور میشد، در مغز روی میدهد نه در قلب آنها نوعی پروتئین به نام JAM-۱ در مغز کشف کردند که گلوبولهای سفید خون را به دام انداخته و همین موجب التهاب رگگ و مسدود شدن جریان خون شده و به کمبود اکسیژن در مغز می انجامد.

پروفسور جولین پاتن (Julian Paton) از دانشگاه پرینستول میگوید که این کشف میتواند روشهای تازه ای برای درمان این بیماری در اختیار پزشکان قرار دهد.

او در ادامه گفت: "بیمارانی وجود دارند که نسبت به درمانهای رایج التهاب وریدی با داروهای ضد التهاب که موجب افزایش مقدار خون جریان یافته در رگ شده و اکسیژن مغز را تامین میکند، واکنش نشان نمیدهند. اکنون ما متوانیم به روشهای تازه درمان برای این دسته بیماران بیابانیم."

"در آینده ما باید نوع التهاب موجود در رگهای مغز را شناسایی کنیم تا بتوانیم نوع دارویی که بر این مشکل چیره خواهد شد را تعیین نمایم. پروتئین JAM-۱ سرنگهای تازه ای به ما داده است تا به کمک آن بتوانیم با این بیماری مبارزه کنیم." روشهای مرسوم برای کاهش فشار خون شامل استفاده از غذاهای کم چرب، کاهش نمک مصرفی و ورزش منظم هستند. پروفسور جرمی پیوسن (Jeremy Pearson)، متخصص قلب و عروق میگوید: "این تحقیق همچنان انگیزه به این دلیل حائز اهمیت است که لایل غیرمتنظره دیگری را برای وجود فشار خون بالا عنوان میکند و آرا به موجودی خون مغز مرتبط دانسته است."

"این تحقیق افقهای جدیدی در امکان وجود روشهایی تازه برای درمان این بیماری در برابر ما گشوده است."

در بریتانیا از یک تن از هر سه نفر و بیش از ۰۰میلیون تن در سراسر جهان از بیماری فشار خون رنج میرند.

#### با لافری به جنگ سرطان بروید

نازه ترین تحقیقات نشان می دهند که لافری رسکنا ابتلا به سرطان را کاهش میدهد زیرا لایه های چربی از مرگ سلولهای مخرب بدن جلوگیری میکند.

مطالعات انجام شده بر روی موشها به دانشندان نشان داد که کاهش وزن سبب جلوگیری از تکثیر سلولهای سرطانی در این حیوان گردیده است.

در این تحقیقات که توسط آلن کانن (Allan Conney) و همکارانش در دانشگاه راجرز (Rutgers) ایالت نیوجرسی انجام گرفت بوسیله عمل لاپیو ساکنن مقداری از چربی موشها برداشته شده و سپس آنها را در معرض اشعه ماوراء بنفش قرار دادند و در نتیجه این تابشهای مستقیم موشها مبتلا به سرطان پوست شدند.

کاهش مقدار چربی در بدن موشهایی که به سرطان پوست مبتلا بودند سبب شد که میزان خودکنشی سلولها به میزان قابل توجهی بالا رود تا جاییکه مقدار مرگ سلولهای سرطانی در موشهای لاغر دو برابر موشهای چاق افزایش پیدا کرد.

موشها با ورزش لاغر نگه داشته شدند و آزمایشات نشان داد که سلولهای مخرب دیگر تاثیر بر سلولهای سالم نداشتند. به نظر

دکتر کانن به احتمال زیاد سلولهای چربی مانع از بین رفتن سلولهای آسیب دیده و سرطانی در بدن میشوند.

این دانشمنن و همکارانش بیان میدارند که سلولهای چربی پروتئین مخصوصی بنام سیتوکینز (cytokines) را که به عنوان پیام

رسان های سلولی عمل می کنند به صورت پنهان در درون خود نگهداری میکنند.

نقش پروتئین های پیام رسان این است که به سلولهای سرطانی پیغام های ضد خودکنشی میدهند و سلولها هم این پیام را گرفته و مطابق آن عمل میکنند.

دانشمندان دریافته اند که علاوه بر پروتئین ها سلولهای چربی دارای مولوکولی شیه به انسولین هستند که نقشی همانند این پروتئین ها در جلوگیری از مرگ سلولهای مخرب ایفا میکنند و در نتیجه افراد چاق را در معرض خطر بیشتری برای انتشار سلول های سرطانی قرار می دهند.

الته برای اثبات این تحقیقات زمان بیشتری لازم است تا نمونه های انسانی به طور دقیق مورد مطالعه قرار بگیرند.

#### سلول های سرطانی نرم تر از سلول های سالم هستند

دانشمندان اعلام کردند سلول های سرطانی مانند یک میوه رسیده، بسیار نرم تر از سلول های سالم هستند. این یافته می تواند به پزشکان در تشخیص تومورها و اینکه کدام تومورها مهلک تر هستند کمک کند.

به گزارش ایرنا و به نقل از رویترز از واشنگتن، محققان با استفاده از یک وسیله تانوی فلزوری موسوم به «میکروسکوپ نیروی اتمی» توانستند فشره کوچکی به سلول های سالم و سلول های سرطانی بزنند که از محل اصلی خود به سافت نقاط بدن منتقل شده بودند. محققان در نشریه تانوفلزوری نیچر اعلام کرده سلول های سرطانی گرفته شده از افراد مبتلا به سرطان لوزالمعده، سینه و ریه بیش از ۷۰درصد، نرم تر از سلول های سالم بود.

«جیانپو وان» از مرکز سرطان جانسون در دانشگاه کالیفرنیا و یکی از محققان این پروژه گفت: نتیجه نهایی آنست که با فناوری جدید، اکنون علاوه بر مشاهده و تحلیل سلول های سرطانی، می توانیم آنها را حس کنیم.

سلول های سرطانی مختلفی که در این مطالعه موردبررسی قرار گرفتند، نرمی مشابهی داشتند که این یافته می تواند به تشخیص واضح سلول های سرطانی از سلول های سالم کمک کند.

این شیوه می تواند روش جدیدی برای ردیابی سرطان باشد به ویژه برای سلول های بدست آمده از مایعات حفرات بدن که کاربرد شیوه های کنونی تشخیص برای آن ها دشوار است.

روش های تشخیصی معمولی در حدود ۲۰درصد از موارد وجود سلول های سرطانی در این مایعات را نشان نمی دهد.

میکروسکوپی که در این تحقیق بکار رفت، مجهز به فنر بسیار کوچکی است که نوک کوچکی روی آن قرار دارد و به وسیله آن می توان روی سطح یک سلول فشار آورد و میزان نرمی یا سختی آن را سنجید.

زمانی که سرطان از ناحیه اصلی خود به دیگر بخش های بدن شیوع می یابد تومورهای سرطانی موجب تجمع مایع در حفره های بدن مانند سینه و شکم می شوند.

به گفته محققان، اگر این مایع به منظور بررسی وجود سلول های سرطانی به سرعت آزمایش شود، پزشکان می توانند درباره درمان سریع و با عدم ضرورت درمان بسیار تصمیم گیری کنند.
راتو ایزز امیدواری کرد تعیین میزان ترمی سلول ها بتواند در آینده به تشخیص میزان احتمال کشته شدن تومورها کمک کند.

به گفته وی، به و ویژه در بیماری هایی مانند سرطان پروستات، تشخیص یک تومور کشته از تومور کم خطر، دشوار است.

**نویسه محققان به شیمی درمانی در سرطان سینه**

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد می توان هزاران بیمار مبتلا به سرطان سینه را همه ساله تحت عمل شیمی درمانی قرار داد بدون آنکه خطری متوجه آنان شود.

به گزارش خبرگزاری رویترز از نیویورک مطالعه محققان علوم پزشکی نشان می دهد بسیاری از زنان مبتلا به سرطان سینه از این شیوه درمانی بهره می برند و شمار مرگ و میر ناشی از سرطان در این گروه کاهش چشمگیری داشته است.

محققان همچنین در بررسی دیگری دریافتند می توان با استفاده از یک تست ژنتیکی به برخی زنان مبتلا به سرطان سینه گفت که اصلاً نیازی به شیمی درمانی دارند یا خیر.

این یافته ها نشان می دهد سرعت دادن به درمان این بیماران سبب کنترل بیماری آنان و نجات جانان خواهد شد.

پزشکان مؤسسه دانا هارپر در بوستون تحت نظر دکتر اریکه وینر در گروه‌هایی متخصصان سرطان شناسی در سن اتونیو اعلام کردند می توان از شیمی درمانی به صورت انتخابی استفاده کرد.

دکتر پیتر راودین از دانشگاه کورناس نیز اعلام کرد این تست ژنتیکی به طور عمده سبب تغییر سریع در روش های درمانی و پیش بینی ابتلای زنان به بیماری سرطان سینه خواهد شد.

سرطان سینه شایع ترین سرطان در بین زنان آمریکایی است و بیش از یکصد و هفتاد و هشت هزار مورد جدید اسمال در این کشور تشخیص داده شده اند.

بیشتر این مبتلایان به سبب مصرف استروژن دچار تسریع رشد سرطان می شوند و می توان با استفاده از داروهای مهارکننده هورمون ها همچون تاموکسی فن این بیماری را درمان کرد.

شیمی درمانی اغلب هنگامی برای بیمار تجویز می شود که گره های لنفوی بیمار درگیر باشند که این مشکل همه ساله در بیش از چهل و پنج هزار زن مبتلا در آمریکا روی می دهد.

تست ژنتیکی محققان ازنکر ناپی دی ایکس نام دارد که فعالیت پیست و یکد ژن را ارزیابی می کند و خطر عود سرطان سینه را در زنان مبتلا پیش بینی می کند.

پزشکان سالهاست که این روش را برای تعیین چارچوب درمانی زنان مبتلا به مراحل اولیه سرطان سینه به خصوص در شرایطی که گسترش یافته باشد مورد استفاده قرار می دهند.

از آنجا که چهل درصد از زنان مبتلا از نظر سرطان در مراحل نخستین و معمولی ارزیابی می شوند می توان گفت که در آمریکا سالانه حده هزار زن سرطانی به سمت استفاده از شیمی درمانی نخواهند رفت.

مؤسسه ملی سرطان آمریکا و سازندگان تست ژنتیکی یاد شده در کالیفرنیا از این دسته از مطالعات حمایت مالی می کنند.

همچنین محققان مرکز سرطان یلور سامونز اعلام کردند- داروی تاکسوتر را برای حل مشکل بیش از یک هزار زن مبتلا به مراحل اولیه سرطان سینه مورد آزمایش فراز داده اند.

بعد از هفت سال آزمایش هشتاد و هفت درصد از بیماران زنده ماندند که در مقایسه با آمار هشتاد و دو درصدی ناشی از مصرف داروی ادریامایسین موفقیت آمی‌تر است.

**افت شنوایی در کودکان**

نویسنده:مصومه غفاری

شنوایی طبیعی برای رشد گفتار و زبان، حداقل در ۶ ماههٔ اول زندگی، حیاتی است، چرا که این دوران، برای فراگیری گفتار و زبان بسیار حساس و مهم است. کودک صوت‌ها محیطی خصوصاً اصوات گفتاری را به بهترین نحو دریافت کرده و با بهره گیری از این توانایی، در او مهارت های گفتاری و زبانی به طرز مناسبی شکل می گیرد، او اشتباهات تلفظی و گفتاری خود را بواسط شنیدن کامل و مناسب، اصلاح می کند و با افزایش سن، مهارت های زبانی، گفتاری، تلفظی و دماً واژگان، برقراری ارتباط با محیط و سازگاری با آن و… گسترده می شود. لذا، شناسایی موقع افت شنوایی در کودک مانع از عدم رشد گفتار، زبان شفاهی، مشکلات اجتماعی، عاطفی، هیجانی، شغلی، ارتباطی و اقتصادی می شود.

عواملی که شنوایی کودک شما را به خطر می اندازد؟

بدو تولد، تا ۸۲ روزگی؛

تخرچود فرد مبتلا به افت شنوایی در خانواده.

– عفونت های مادرزادی که ایجاد آسیب شنوایی می کنند، مانند سرخچه.

مشکلهای غریطبیعی سر و صورت، مانند: شکل های غریطبیعی لاله و مجرای گوش، نداشتن شیار عمودی در قسمت میانی لب بالا، تخرژن کمتر از ۰۰۵۱ گرم در بدو تولد.

تخرقان شدید نوزادی که نیاز به تعویض خون باشد.

تداروهایی که بر گوش اثر سمی دارند (اوتوکسیک) مانند: جنتامایسین، استرپومایسین، هسنتزیت باکتربایی

تاریک‌گاز ۴- در دقیقاً اول، یا ۶- در دقیقاً پنجم بعد از تولد.

تاستفاده از تنفس مصنوعی به مدت ۰۱ روز یا بیشتر

تتنبیلا کودک به سندرم هاین که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم واردنبرگ، سندرم آشر

۹۲ روزگی تا ۲ سالگی

تخرگرنه شک والدین در ارتباط با وضعیت شنوایی، گفتاری، زبان و یا تأخیر رشد کودک.

متزیت باکتربایی

تعوامل خطرزای دور نوزادی که می تواند همراه با افت شنوایی باشد. مانند: ابتلاام مادر به عفونت، سرخچه، نیاز نوزاد به تنفس مصنوعی طولانی مدت

تخربره سر، خصوصاً استخوان گیجگاهی، توأم با بیهوشی.

تتنبیلا کودک به سندرمهایی که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم واردنبرگ و…

تداروهایی که بر گوش اثر سمی دارند. مانند: جنتامایسین، استرپومایسین.

تتنبیلا نوزاد به اختلالات تحلیل برتدأ عصبی، مانند: صرع و…

تتیمداربهای عفونی دوران کودکی که همراه با افت شنوایی می باشند، مانند: اوریون، سرخک و…

تتعمقوت های پایدار یا عودکننده گوش میانی همراه با ترشح که ۳ ماه یا بیشتر طول بکشد.

وقتی کودک شما مشکل شنوایی دارد دو این صورت شنوایی شناسی مجرب این توانایی را دارد که نوع مشکل شنوایی کودک شما را تشخیص داده، او را برای انجام اقدامات درمانی به پزشک متخصص ارجاع دهد و یا درباراً اقدامات توانبخشی شامل مشاوره، انتخاب، ارزیابی، تنظیم و کنترل سمکع ها، آموزش های ویژه مانند، تربیت شنوایی، گفتارخوانی، زبان آموزی، خدمات تخصصی گفتار درمانی، استفاده از کلاههای مخصوص ناشنوابان، بعنوان مدیر و هماهنگکن کنندآ نیم توانبخشی شنوایی، راهنمایی های لازم را بنماید.

توانبخشی شنوایی

توانبخشی شنوایی یکی از شایعه های تخصصی شنوایی شناسی است که پس از اقدامات پزشکی لازم و ارزیابی های ادیولوژیکی آغاز می شود.

کوشش های لازم در این حیظاً آموزشی بستگی به نیازهای فردی است که دچار آسیب شنوایی شده است که در مجموع شامل ارزیابی و انتخاب سمکع مناسب و مراقبتهای پیگی، آموزش های مفاهیم زبان، تربیت شنوایی، گفتارخوانی، زبان اشاره، اصلاح تلفظ و… می باشد.افت شنوایی در کودکان

نویسنده:مصومه غفاری

شنوایی طبیعی برای رشد گفتار و زبان، حداقل در ۶ ماههٔ اول زندگی، حیاتی است، چرا که این دوران، برای فراگیری گفتار و زبان بسیار حساس و مهم است. کودک شوا، اصوات محیطی خصوصاً اصوات گفتاری را به بهترین نحو دریافت کرده و با بهره گیری از این توانایی، در او مهارت های گفتاری و زبانی به طرز مناسبی شکل می گیرد، او اشتباهات تلفظی و گفتاری خود را بواسط شنیدن کامل و مناسب، اصلاح می کند و با افزایش سن، مهارت های زبانی، گفتاری، تلفظی و دماً واژگان، برقراری ارتباط با محیط و سازگاری با آن و… گسترده می شود. لذا، شناسایی موقع افت شنوایی در کودک مانع از عدم رشد گفتار، زبان شفاهی، مشکلات اجتماعی، عاطفی، هیجانی، شغلی، ارتباطی و اقتصادی می شود.

عواملی که شنوایی کودک شما را به خطر می اندازد؟

بدو تولد، تا ۸۲ روزگی؛

تخرچود فرد مبتلا به افت شنوایی در خانواده.

– عفونت های مادرزادی که ایجاد آسیب شنوایی می کنند، مانند سرخچه.

مشکلهای غریطبیعی سر و صورت، مانند: شکل های غریطبیعی لاله و مجرای گوش، نداشتن شیار عمودی در قسمت میانی لب بالا، تخرژن کمتر از ۰۰۵۱ گرم در بدو تولد.

تخرقان شدید نوزادی که نیاز به تعویض خون باشد.

تداروهایی که بر گوش اثر سمی دارند (اوتوکسیک) مانند: جنتامایسین، استرپومایسین، هسنتزیت باکتربایی

تاریک‌گاز ۴- در دقیقاً اول، یا ۶- در دقیقاً پنجم بعد از تولد.

تاستفاده از تنفس مصنوعی به مدت ۰۱ روز یا بیشتر

تتنبیلا کودک به سندرم هاین که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم واردنبرگ، سندرم آشر

۹۲ روزگی تا ۲ سالگی

تخرگرنه شک والدین در ارتباط با وضعیت شنوایی، گفتاری، زبان و یا تأخیر رشد کودک.

منژیّت یا کتربایی

مفهومال خطرزای دوراُ نوزادی که می توانند همراه با افت شنوایی باشند. مانند: ابتلاء مادر به عفونت، سرخیچه، نیاز نوزاد به تنفس مصنوعی طولانی مدت

عفتریه سر، خصوصاً استخوان گیجگاهی، نوامُ با بیپوشی.

مخربللا کودک به سندرمهایی که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم وادنینرگ و…

مقداروهای که بر گوش اثر سعی دارند. مانند: جنتامین، استرئوماپسین.

مخربللا نوزاد به اختلالات تجلیل برتأد عصبی، مانند: صرع و…

مخیداریهای عفونی دوران کودکی که همراه با افت شنوایی می باشند، مانند: اوبویون، سرخک و…

مخفوفت های پایدار یا عود کننده گوش میانی همراه با ترشح که ۳ماه یا بیشتر طول بکشد.

وقتی کودکی شما مشکل شنوایی دارد در این صورت شنوایی شناس مجرب این توانایی را دارد که نوع مشکل شنوایی کودکی شما را تشخیص داده، او را برای انجام اقدامات درمانی به پزشک متخصص ارجاع دهد و یا درباراً اقدامات توانبخشی شامل مشاوره، انتخاب، ارزیابی، تنظیم و کنترل سمعک ها، آموزش های ویژه مانند، تربیت شنوایی، گفتارخوانی، زبان آموزی، خدمات متخصصین گفتار درمانی، استفاده از کلاسهای مخصوص ناشنایان، بعنوان مدیر و هماهنگ کنندهٔ تیم توانبخشی شنوایی، واهنمایی های لازم را بنماید.

توانبخشی شنوایی

توانبخشی شنوایی یکی از شاخه های تخصصی شنوایی شناسی است که پس از اقدامات پزشکی لازم و ارزیابی های ادیولوژیکی آغاز می شود.

کوشش های لازم در این حیطهٔ آموزشی بستگی به نیازهای فردی است که دچار آسیب شنوایی شده است که در مجموع شامل ارزیابی و انتخاب سمعک مناسب و مراقبتهای پیگیر، آموزش های مفاهیم زبان، تربیت شنوایی، گفتارخوانی، زبان اشاره، اصلاح تلفظ و… می باشد.

**حسابیت فصلی اقلب با سرماخوردگی اشنیه می‌توده**

نشانه های حسابیت بینی مشابه سرماخوردگی است ، بنابراین در بیشتر موارد حسابیت های فصلی یا دالمنی با سرماخوردگی های مکرر یا طولانی مدت اشنیه می شود.

دکتر عبدالحمید حسین نیا، متخصص گوش و حلق و بینی با بیان این مطلب و با اشاره به تفاوت میان سرماخوردگی و آرژی به ایسنا گفت: علت سرماخوردگی ، ویروسی و دوره بهبود آن کوتاه است و در صورت درمان یا درمان نکردن آن، پس از سه تا چهار روز بهبود می یابد ، بنابراین بروز نشانه های سرماخوردگی همچون آبریزش، عطسه، خارش بینی، چشم و گلو در طولانی مدت، حسابیت فصلی یا دالمنی خواهد بود. وی تب و کوفتگی بدن را از نشانه های بارز سرماخوردگی دانست و افزود: در حسابیت بینی، تب و علائم عمومی مثل کوفتگی بدن بروز نیمن کند اما سرماخوردگی با تب خفیف، کوفتگی عمومی و کوفتگی عضلات همراه است.

حسین نیا با بیان این که حسابیت بینی معمولاً به فصل خاصی محدود می شود، گفت: در فصل بهار، حسابیت به گرده گل ها، در تابستان به چمنزارها و در پاییز به کپکها ها و ذرات قارچ معفن در هوا مربوط می شود. وی با اشاره به چگونگی درمان حسابیت های فصلی یا دالمنی بینی تصریح کرد: درمان حسابیت های بینی به طور کامل امکانپذیر نیست اما از طریق اقدامات دارویی قابل کنترل است. حسابیت های فصلی نیز با پایان یافتن آن فصل کاهش یافته و خود به خود برطرف می شود.

حسین نیا با اشاره به ارتباط زنجیره ای میان حسابیت بینی، سینوزیت و آسم گفت: کنترل و درمان نکردن حسابیت بینی به سینوزیت های چرکی طولانی مدت و آسم منجر می شود.

منبع: روزنامه ایران

**نویسه‌های پزشکان برای بیماران مبتلا به آرژی**

نویسنده: سبیه شرافتی

منبع: سایت همشهری آنلاین

بهار هر سال با همدار کارشناسان نسبت به افزایش شیوع آرژی‌های فصلی بخصوص هنگام مواجهه با گرده گیاهان و درختان شروع می‌شود.

در این فصل ناراحتی‌های تنفسی و حملات آسم بیشتر خودشان را نشان می‌دهند.

به گفته کارشناسان هماکنون ۲۲ درصد مردم کشور از آرژی فصلی رنج می‌برند. همچنین آمارها نشان می‌دهد که از هر ۲۲ فرد مبتلا به آسم ۷ نفر مبتلا به آرژی فصلی هستند.

التهاب بینی ناشی از آرژی یکی از شایع‌ترین انواع آرژی‌ها است. به گفته کارشناسان این بیماری ناشی از استنشاق گرده‌های گیاهی و نیز وارد شدن آن‌ها به چشم است.

البته متخصصان می‌گویند زمان بروز علائم این بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان بر حسب گرده گیاهی که به آن حسابیت وجود دارد و زمان معین گرده افشانی آن گیاه متفاوت باشد.

دکتر مصطفی قاضی، فوق تخصص ریه و معاون پژوهشی دانشکده علوم پزشکی قیه‌الله در مورد علت حسابیت نسبت به گرده این گیاهان توضیح می‌دهد: این گیاهان از جنس مواد زنده و آلی هستند و وقتی فرد با این مواد آلی تماس پیدا می‌کند، سیستم ایمنی بدن نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. به عقیده این متخصص، این واکنش در افراد سالم طبیعی است ولی در مبتلایان به آرژی فصلی بیش از حد است.

دکتر قاضی ضمن اشاره به علائم این بیماری می‌گوید: علائم اصلی این بیماری حملات مکرر عطسه، آبریزش بینی، خارش و آب ریزش چشم‌ها، احساس خارش در گلو، متفد دهان و گوش‌ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی است .

؟با سرماخوردگی اشنیه نگریه!

دکتر قاضی با تاکید بر این که افراد مبتلا به این بیماری برای جلوگیری از شروع علائم آن باید در تمام شرایط درها و پنجره‌های خانه و اتومبیل خود را بسته‌اند، می‌گوید: همچنین اگر افراد در محیطی باشند که احتمال نفوذ گرده‌ها در لابه‌لای موها و لباس‌ها وجود دارد، قبل از رفتن به رختخواب حمام کرده، لباس‌های خود را عوض کنند و از حیوانات کوچک‌المنی نیز دوری کنند. هرچند با وجود تمام این مراقبت‌ها شاید باز هم دوری کامل از مواد آرژی‌زا غیرممکن باشد.

در عین حال به عقیده معاون پژوهشی دانشکده علوم پزشکی قیه‌الله بهترین نکته در مورد این بیماری نمایز آن با سرماخوردگی است: افراد مبتلا به آرژی باید کلا این بیماری را از سرماخوردگی افتراق دهند و سعی نکنند با آنتی‌بیوتیک یا دیگر داروهای سرماخوردگی علائم آرژی را از بین ببرند.

دکتر حمید سهراب‌پور، متخصص بیماری‌های داخلی، فوق تخصص بیماری‌های ریوی و رئیس بیمارستان لیلی‌تواد نیز در توضیح نحوه پیشگیری و درمان آرژی فصلی هشدار می‌دهد: افراد مبتلا برای کنترل بیماری خود باید از داروهای استنشاقی داخلی بینی و آنتی‌هیستامین‌ها و هگمادکننده‌های پرنش استفاده کنند.

وی ادامه می‌دهد: استفاده از کورتیزون استنشاقی (یکلوامتازون) نیز می‌تواند التهاب مجاری بینی و پروشیت‌ها را کاهش دهد و درمان موثری باشد .

دکتر سهراب پور تاکید می‌کند: بهتر است برای جلوگیری از حسابیت، داخل بینی را با سرم نمکی (رمال سالتین) شستشو دهم و با یا آله‌کی واژین داخل بینی را چرب کنیم .

وی با اشاره به این که اسیرهای ها یا قطره‌های بینی ضد آرژی مانع اثر عامل آرژی‌زا می‌شوند، توضیح می‌دهد: همچنین در موارد مقاوم از اسیرهای بینی کرومولین سدیم استفاده می‌شود که با جلوگیری از آرز شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آرژی ممانعت می‌کند؛ ولی اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسیرهای خیلی مفید نیستند.

توصیه این متخصص به کسانی که علاوه بر آرژی از بیماری‌های دیگری نیز رنج می‌برند، این است: بیماران چشمی، زنان باردار و یا شیرده، بیماران تشنجی، بیماران تیروئیدی، بیماران قلبی-عروقی و بیماران دچار فشارخون بالا، دیابت و آسم باید به دقت مراقب مصرف این داروها باشند و بدون تجویز پزشک معالج هرگز اقدام به مصرف آن نکنند. اما افراد مبتلا به آسم باید همیشه این داروها را به همراه داشته باشند تا هنگام شروع علائم دچار تنگی نفس شدید نشوند. کسانی هم که سابقه بیماری را دارند، باید در محل‌های سرشته از دستگاہ نهمی استفاده کنند چون این دستگاہ‌ها از طریق صافی ذرات معفن هوا را جذب می‌کنند.

؟ماسک‌ها بی‌فایده‌اند

استفاده از ماسک هیچ تاثیری در بهبود علائم آرژی ندارد. در حالی که تصور اغلب مبتلایان به آرژی فصلی این است که با استفاده از ماسک می‌توانند جلوی بروز علائم این بیماری را بگیرند، دکتر قاضی استفاده از این وسیله را در بهبود علائم کاملا بی‌اثر می‌داند و معتقد است که نقش ماسک در این خصوص به هیچ وجه پایه علمی ندارد.

به گفته دکتر سهراب‌پور نیز ماسک‌ها معمولی که در بازار و یا داروخانه‌ها هستند، در پیشگیری از علائم آرژی تاثیر زیادی ندارند. وی توضیح می‌دهد: الاان در بازارهای جهانی ماسک‌های مخصوص گرده گیاهان به فروش می‌روند که به صورت کلاه موتورسواریان تمام سر و گردن را می‌پوشانند، داخل این ماسک‌ها هم موتورهای تعبیه شده که هوای داخل ماسک را عوض می‌کند، این ماسک‌ها هنوز به ایران نیامده‌اند.

؟درگیری سالانه

اما آیا مبتلایان به آرژی فصلی فقط در بهار و تابستان باید منتظر این بیماری باشند؟

به عقیده دکتر سهراب‌پور آرژی فصلی در تمام فصول وجود دارد چون در هر منطقه‌ای با توجه به شرایط جغرافیایی ذرات آرژن همیشه هستند منتها مقدار این ذرات بر حسب فصول مختلف فرق می‌کند.

در بعضی از افراد هم این حسابیت‌ها دالمنی است بخصوص در فصل زمستان و درگیر شدن با ویروس سرماخوردگی علائم آرژی هم تشدید می‌شوند. در این میان تحقیقات نشان می‌دهد التهاب مخاط بینی ناشی از آرژی‌های فصلی می‌تواند در طول همه ماه‌های سال ایجاد شود و افراد را با مشکل مواجه کند.

اما به غیر از گرده گل‌ها و گیاهان که ناشیترین علت ایجاد آرژی فصلی هستند، دود سیگار و آلاینده‌ها زیست محیطی نیز از عواملی هستند که به عقیده متخصصان در بروز علائم آرژی بی‌تاثیر نیستند؛ حتی مصرف مواد خوراکی مثل ادویه‌های تند و رنگ‌های مصنوعی و حتی غذاهای کنسروشده نیز در بزرگسالی که سابقه این بیداری را دارند، توصیه نمی‌شود.

البته به عقیده دکتر سهراب‌پور آرژی فصلی همیشه علائم خود را به صورت حملات تنفسی و عطسه‌های مکرر نشان نمی‌دهد بلکه

بخصوص در کودکان به صورت حساسیت‌های پوستی و اگرما نیز خود را نشان خواهد داد.

**?**بهبود فقط تا ??? درسد!

با این وجود تا به حال برای رفع علائم آর্زی به غیر از روش‌های پیشگیری و دارودرمانی سعی شده از روش حساسیت‌زایی (Allergy Shot) هم استفاده شود.

به عقیده متخصصان این کار از نظر تئوری قابل انجام است ولی در عمل مشکلاتی را به همراه دارد چون گیاهان انواع مختلف دارند که شناسایی آن‌ها کار آسانی نیست و میزان حساسیت‌زاییشان هم در افراد مختلف متفاوت است.

پس روش حساسیت‌زایی در این شرایط برای هر فردی متفاوت خواهد بود و تنها در **?** تا درصد موارد موفقیت‌آمیز است. دکتر سهراب‌پور ضمن توضیح این روش می‌گوید:
با انجام روش درمانی **Allergy Shot** سیستم ایمنی بدن را در مسیر صحیح قرار می دهد.

در این روش مقادیر کمی از ماده آلرژن را به طور هفتگی به بدن تزریق می کنند. کم‌کم سیستم ایمنی بدن فرد با این ماده خاص سازش پیدا می‌کند و به طور تدریجی پاسخ دفاعی نسبت به آن متوقف می‌شود.

به گفته سهراب‌پور پس از **?** سال یا بیشتر فرد با انجام این روش بهبود می‌یابد البته همه کسانی که از آর্زی فصلی رنج می‌برند، نیاز به انجام این روش ندارند.

با این حال کارشناسان معتقدند درمان عوارضی که بر اثر آর্زی ایجاد می‌شود، به هزینه و وقت زیادی نیاز دارد و چه بسا که هیچ وقت هم درمان‌شود، پس بهبود موقت به معنای ریشه‌کن شدن بیماری نیست و سال بعد هم ممکن است عوامل آর্زی‌زا دوباره سبب بروز اختلال شود.

**چشم ها آشکار کننده ملائض انسان هستند**

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که با دقت و توجه کافی به حالت چشم ها میتوان وجود بیماریهای خطرناک در انسان را تشخیص داد.

به طور سنتی یا آزمایشاتی که از چشم به عمل میابد میتوان مشکلات بینایی را تشخیص داده و به معالجه آنها پرداخت. اما پرفسور اماوتیل روزن از کلینک پیتانی در منیستر انگلستان میگوید با استفاده از دستگاه بینایی سنجی کمتر از سه دقیقه میتوان علامت اولیه ابتلا به امراضی مانند بیماریهای قلبی ، سرطان و دیابت را تشخیص داده و به بیماران مبتلا کمک نمود.

وی میگوید چشم انسان هشدار دهنده اولیه قبل از بروز بیماری میباشد زیرا ارگهای خونی چشم ها پارتاب کوچکی از سیستم گردش خون در بدن است.

برای مثال گرفتگی شریانهای چشم به احتمال زیاد مشخص کننده گرفتگی شریانها در قسمتهای دیگری از بدن میباشد.

شروع سرطان خون نیز میتواند با پارگی و خونریزی های سطحی ارگهای خونی چشم آغاز شود که این مورد نیز یکی از علامت ابتلا به بیماری دیابت است که سبب کوری میگردد.

تورم اعصاب چشم و وجود لکه های خون در روی شبکیه نیز از علامت اولیه تومور مغزی میباشد . فشار خون بالا میتواند به رگهای خونی چشم آسیب رسانده و سبب پارگی و خونریزی آنها گردد.

پرفسور روزن توانست پس از معاینه چشمان یکی از بیماران مبتلا به سرطان سینه را در وی تشخیص دهد زیرا پشت چشم های این خانم تورم زیادی داشت که این علامت نشانه سرطان سینه از نوع درجه دو میباشد.

شبکیه قسمت حساس چشم است که تصاویر روی آن منعکس میگردد و اعصاب بینایی در این قسمت قرار دارد که به مغز و سیستم مرکزی اعصاب مرتبط است بنابراین هر گونه تغییر در شبکیه بیانگر تغییر در سایر قسمت های بدن نیز خواهد بود.

**ارتباط بین بیماری های مالاریا و ایبز**

مطالعات اخیر انجام شده در آفریقا حاکی از ارتباطی مستقیم بین بیماری های مالاریا و ایبز است.

نتایج تحقیقاتی که بر روی **???** هزار انسان بالغ در کشور کتیا صورت گرفته، نشان می دهد که ویروس **HIV** یا نضعیف سیستم ایمنی بدن، احتمال ابتلا به بیماری مالاریا را در افراد افزایش می دهد. در مقابل مالاریا نیز پیش آلودگی به ویروس **HIV** را شدت بخشیده و درجه احتمال سرایت این بیماری را بالا می برد.

در پی آزمایشات انجام شده بر روی گروه فوق دانشمندان دریافته‌اند که منشأ اصلی محدود **?** درصد از آلودگی های **HIV** به مالاریا مربوط است و متقابلا در **??** درصد از مبتلایان مالاریا، وجود ویروس **HIV** تاثیر مستقیم داشته است.

از تحقیقات فوق چنین بر می آید که مالاریا می تواند از عوامل موثر در شیوع **HIV/AIDS** در افریقا باشد.

لیست ایبو ردا (Leith Abu-Raddad)، مسدیز گروه تحقیقاتی فوق از مرکز تحقیقات سرطان فردهاتچینسون (Fred

Hutchinson) در سائیل درن این باره معتقد است:

"این دو بیماری سلامت عمومی را در آفریقا به مخاطره انداخته اند، وجود هر گونه ارتباط بین این دو برای ما بسیار مهم محسوب می شود، متأسفانه در حال حاضر هنوز نمی توانیم تعداد دقیق مبتلایان به **HIV** از طریق مالاریا را اعلام نماییم"

آمار بدست آمده میزان سرایت این دو بیماری از طریق یکدیگر از سال **????** تا کنون، را برابر **????** مورد **HIV** و یکه میلیون مورد مالاریا اعلام نموده است.

ایبز بیماری است که منشأ آن **HIV** و مالاریا بیماری است که علائم آن شبیه به آنفلوآزا می باشد و زمان ابتلا به آن بسته به نوع بیماری متفاوت است. موارد مطرح شده دو عامل اصلی و رایج مرگ و میر در آفریقا به شمار می روند که در مجموع سالیانه حدود **?** میلیون نفر را به کام مرگ می کشند.

هر چند سالیان سال است که دانشمندان از تاثیر **HIV** بر کاهش سیستم ایمنی بدن و افزایش ابتلا به مالاریا با اطلاع هستند، اما این واقعیت که مالاریا نیز انتقال بیماری ایبز را شدت می بخشد، به تازگی اثبات شده است.

یکی از محققین مرکز تحقیقات پزشکی در لندن در این باره اظهار داشته: " به طور قطع نمی توان مالاریا را تنها دلیل شیوع **HIV** در آفریقا دانست، اما احتمال اینکه فاکتور مهم در انتقال این بیماری مهلک به شمار رود به هیچ وجه دور از ذهن نیست."

مطالعات اخیر نشان داده در آن دسته از افرادی که به هر دو بیماری مبتلا هستند، میزان ویروس **HIV** در بدن به مقدار قابل توجهی افزایش می یابد و این افزایش به نوبه خود سبب بالا رفتن احتمال انتقال این بیماری می گردد.

به عقیده دانشمندان وجود این دو عامل در کنار هم می تواند باعث انتشار سریع **HIV** در مناطقی که مالاریا شایع است، گردد و کشف ارتباط بین **HIV** و مالاریا دلیلی است بر نیاز مرم به ریشه کن نمودن این دو بیماری.

جاناتان مرمین (Jonathan Mermin)، از پزشکان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در آمریکا که در هم اکنون در کشور کتیا به فعالیت مشغول است، در این باره اظهار داشته: " نتیجه تحقیقات اخیر،

تأییدی است بر نیاز به اجرای طرح های سلامتی در جوامع، مبتلایان به **HIV** باید به روش های مختلف از قرارگیری در معرض آلودگی به مالاریا به شدت پرهیزند."

او می افزاید: " لازم است تلاش هایی که به منظور پیش گیری و کاهش ابتلا به این دو بیماری صورت می گیرد، به میزان قابل توجهی افزایش یابد."

**دلایل انتشار سرماخوردگی**

مطالعات جدید نشان می دهد که علت اصلی انتقال سرماخوردگی انتشار ویروس آن در فضا می باشد و نه وجود سرما و یا گرمای بیش از حد.

تا کنون تئوریهایی بسیار زیادی راجع به دلایل ابتلا به سرما خوردگی و راههای جلوگیری و درمان سریعتر آن مطرح شده است. در این مقاله بعضی از واقعیهایی پذیرفته شده و متداول درباره سرماخوردگی ارائه میشود.

مطالعات جدید نشان می دهد علت اصلی انتقال سرماخوردگی انتشار ویروس آن در فضا است و نه وجود سرما و یا گرمای بیش از حد و حتی در معرض هوای خشک بودن نیز احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش نمیدهد.دو واقع قرار گرفتن در مکان های سرسسته هست که انتقال ویروس را بین افراد گسترش می دهد.

از روشهای متداول برای جلوگیری از انتشار این ویروس شستن دستها با آب و صابون و ضد عفونی کردن سطوح قابل دسترس را میتوان در این مکانها پیشنهاد کرد.

بعضی از این ویروسها به مدت سه ساعت بر روی پوست و سطوح ، زنده میمانند و ضد عفونی کردن و شستشو با آب و صابون میتواند راه موثری برای از بین بردن آن باشد.

مطالعات علمی بسیاری برای یافتن بهترین روش ووش برای جلوگیری از مبتلا شدن به این بیماری در طول سال و گسترش آن در میان مردم جوامع انجام شده است ، ولی مشکل اینجاست که روش یکسانی برای درمان و جلوگیری از این بیماری وجود ندارد و هر فرد بنا به خصوصیات جسمنی خود باید از روش های خاص خود استفاده نماید.

برای این مثال تعداد زیادی از مطالعات از این ایده حمایت میکنند که نگهمل های ویتامین ث روش مناسبی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری است اما موسسات بزرگ سلامتی درباره تاثیرویتامین ث در جلوگیری از مبتلا شدن به سرماخوردگی ابراز تردید کرده اند و زیرا **??** از مردم که مبتلا به این بیماری میگردند علائمی و نشانه های یکسانی ندارند.

علت پدیدار شدن علائم این بیماری در بعضی از افراد و ظاهر نشدن آنها در افراد دیگر مطلب قابل بحثی است ولی تحقیقات اخیر بیانگر اینست که سیستم ایمنی هر فرد نقش تعیین کننده ای در این امر دارد.

به عنوان مثال فردی که مبتلا به بیماری ویروس سرماخوردگی آسیب پذیرتر می باشد زیرا این فرد تولید پروتئین ضد ویروس در بدنش کمتر از یکد فرد عادی است.

این پروتئین که در گلبولهای قرمز خون تولید میشود به دیواره ویروس سپیدهه و به داخل آن نفوذ کرده و از تکثیر آن در بدن جلوگیری میکند.

متخصصین معتقدند افرادی که سیستم ایمنی مناسبی دارند کمتر علائم این بیماری در آنها بروز می کند و در مقابل اشخاصی که دارای سیم ایمنی ضعیفی هستند غالباً درگیر علائم و آثار این بیماری هستند.

بطور کلی برای درمان سرماخوردگی روش واحدی پیشنهاد نشده است اما میتوان بیان کرد که با بالا بردن سیستم دفاعی بدن میشود با این بیماری بهتر و سریعتر مقابله کرد.

**افزایش بیماری های قلبی با مصرف غذاهای آماده**

یکی از پیامدهای رشد جمعیت شهرنشین افزایش غذاهای خیابانی و مصرف غذاهای آماده با عنوان فست فود یا غذاهای سریع

است.

تحقیقات نشان داده است که در مناطقی که تعداد مراکز عرضه غذاهای آماده کمتر است بسیاری های قلبی و عروقی کاهش می یابد و بر عکس در مناطقی که مردم به مصرف این نوع غذاهای عادت دارند شیوع عادت های غذایی نادرست مانند پرخوری کم تحرکی و سریع غذا خوردن نیز شایع تر است. علاوه بر این مطالعات محققان و کارشناسان مواد غذایی در مورد اثر مصرف مداوم برخی نوشیدنی های مضر و مقایسه میان افراد مصرف کننده این نوشیدنی ها با افرادی که از مواد غذایی سالم استفاده می کنند نشان می دهد که کاهش طول عمر و ابتلا به انواع بسیاری های غیرواگیر در میان گروه اول بیشتر است چنانچه نتایج یک مطالعه مروری نشان داد که گروهی از کارگران کارخانه نوشابه سازی بیش از کارگران کارخانه لیبیات در معرض ابتلا به بیماری های غیرواگیردار به ویژه در زمینه قلبی و عروقی هستند.

سرطان ها جایی بسیاری های قلبی و عروقی بزگی استخوان و برخی از بیماری های دستگاه گوارش از جمله بیماری های شایع مرتبط با تغذیه نامناسب هستند و مصرف زیاد غذاهای آماده و نوشابه های گازدار در ایجاد این بیماری ها نقش دارند. دکترپرسا ترابی ریسی اداره بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تاکید کرد که مصرف می رویه غذاهای آماده عامل مهمی در افزایش بیماری های قلبی و عروقی در جهان است چنانچه در حدود یک سوم از علل مرگ و میر در جهان ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است. وی گفت: مواد غذایی آماده به علت دارا بودن اسید چرب اشباع و نمک بالا سبب ابتلا فرد به فشار خون بالا و بیماری های قلبی می شوند. ترابی یادآور شد: کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده استفاده از روغن های مخصوص سرخ کردنی به جای سایر انواع روغن ها در تهیه همبرگرها سوسیس و همچنین کاهش مصرف غذاها و خوراکی های آماده می تواند در کاهش ابتلا به فشار خون بالا موثرباشد.

**نقش تغذیه در بیماریهای غشوی**

نویسنده: دکتر غلامحسین امیری

نقش تغذیه در بیماریها عفونی را مجموعاً به چهار گروه می توان تقسیم نمود:

۱- تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی، شامل بیماریهای گوارشی و مسویت های غذایی ( بوتولیسم)، بیماریهای روده ای مثل اسهال های میکروبی و بیماریهای عفونی سیستمیک ( پروتوزو و تیفوئید)

۲- تغذیه در بیماریان عفونی (محدودنیها و ممنوعنیها)

۳- درمان سوء تغذیه به عنوان عارضه بیماریهای عفونی

۴- تغذیه در بیماران با نقص دفاعی شدید

تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی

قبل از اینکه وارد این بحث شویم مقدماً به مسئله مقاومت بدن در رابطه با غذا اشاره می کنیم که شاید در عامه مردم هم این مسئله شناخته شده باشد که اگر غذایی کالفی باشد، بیماری کمتر است یا به اصطلاح « دوایش ته دیگ است.»

در فصل قدر از آنتی بیوتیک ها، یکی از بیماریهای کشنده بشر، سل بود که متأسفانه هنوز هم هست، وقتی کسی مسلول می شد او را به یک پناه‌بوش آبی و هوا منتقل می کردند و غذاهای مغزی می دادند درمان تقریباً به همین صورت انجام می شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسلولین و استراحتگاه آنها را جایی می ساختند که فضای کالفی، هوای کالفی، نور کالفی و غذای کالفی داشته باشند. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی، روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جعل ایجاد می کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکثیر سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می شود. یعنی خانمی که حامله می شود در واقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع، کالفی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کالفی، ویتامنی کالفی، املاح کالفی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معمولاً سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می کند. و اگر جنین رشد کالفی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می شود که هم ویتامین کالفی و هم املاح کالفی دارد و می تواند ضامن رشد کودک باشد.

بنابراین سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام عمر ایفا می کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد، در تمام مراحل بعدی رشد نمی تواند در مقابل عوامل بیماری زا نقش دفاعی کالفی داشته باشد. به خصوص یاد آوری می کنیم که دوره شیر خوارگی دومین مرحله مهم است. تغذیه مناسب یا شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کالفی است رشد دفاعی کودک را تشادوم می بخشد. کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کالفی به او نمی رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکنشهایش هم هم جواب خوبی نمی دهد. بنابراین تغذیه منبای مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می شود به سایر بیماریها هم تنیم داده شود. گر چه در حال حاضر بشریت مره از سوی تغذیه به گونه بر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می برد. بخش وسیع استانهای محرومی هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی های زیادی انجام گرفته است مثلا دیده شده اگر به یک گروه غذای کالفی برسانیم و به گروه دیگری واکنس سل بزیم آنهاپی که تغذیه کالفی می شوند کمتر از آنهاپی که واکنس زده اند به سل مبتلا می شوند.

احتمال پروژ سل در آنها که تغذیه کالفی داشته اند و واکنس سل هم زده اند بسیار کمتر می شود.

نقش تغذیه در ایجاد بیماریها

غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی های میکروبی باشد می تواند منشأ بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسومیت های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسومیت های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می شود ما شاهد بیماریهای روده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها « وباء است. چنانچه در همین تهران، زهدان و در خیلی از کشورهای جهان، به خصوص کشورهای مرسوم به جهان سوم به طور موشمی شاهد بروز بیماری « وباء هستیم.

مسومیت های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی شوند و ما در مراکز تولید غذا و رستوران ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیکار مانده در زمینه تغذیه کار می کند و خیلی ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماریهای انگلی که بررسی می شوند بیش از یک انگل دارند و می توانند آلودگی و بیماریهای انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی کنیم. بسیاری موارد مواد غذایی کنتور شده که خراب می شوند از رده خارج نمی شوند که بسیار خطرناکند. همین طور کتکته هایی که در ظرفهای مخصوص نگهداری می شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می توانند باعث بیماریهای مهلکی مثل بوتولیسم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند. تب روده یا تیفوئید یا حصبه هم یکی از بیماریهای خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می یابد و با توجه به مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک که طی سالهای اخیر تکوین یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می یابد به ویژه نزد کودکان می تواند سبب ایجاد اسهال های شدید و بیماریهای عفونی خطرناک شوند.

لازم به ذکر است حصبه به وسیله آب آلوده ایجاد می شود و معمولاً از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقاً به دلیل رعایت بهداشت است. نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و برخی از پزشکان و پرستاران بیماریان تیفوئیدی را چنان از خوردن غذا محروم می کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می شود. مثلا می گویند بیمار حصبه ای نباید نان بخورد.

یکی از بیماریهای مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان طور که مس دایت تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است. میکرب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می توان ایجاد بیماری کند و انسان به طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتاً غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. ( مثلا پیر از شیر نجوشیده به عمل می آید)، مبتلا می شود.

معمولاً پتیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کنند که این اصل رعایت نمی شود به هر حال مصرف پتیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال های آبینی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فضل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف چگرن نیم بز گوسفند منجر به بیماری « توکسوپلاسموز» می شود که کیست انگل وارد معده انسان می شود تحت تاثیر اسید معده با می شود و انگل آزاد می شود و از طریق مخاط روده جذب و وارد کبد می شود و وارد غده لنفوی می شود. اگر خانم حامله ای فرضا دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می کند و می تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده سفط در زمان حاملگی است.

بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می شوند کرمک است که در تمام کشورهای مندند و عقب مانده شیوع بسیار دارد و در چچه ها بیشتر از بالغین است.

بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کلد و قلاب دار و نیز در رابطه با تغذیه ایجاد می شود.

نقش تغذیه در بیماریهای عفونی

جای تاسف است که بگوئیم نه تنها عامه مردم دچار سوء برداشتهایی در مورد بیماریهای تب دار می باشند که خیلی از پزشکان و پرستاران هم تحت تاثیر بد آموزهای سنتی ما قرار دارند. یعنی می شود یک چیز کالی را در مورد بیماریان تب دار مطرح کرد. آن، اینکه بیمار تب دار به علت سوزاندن بیشتر انرژی نیاز بیشتری به تأمین انرژی دارد.

بیماری که تب دارد ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش نتوانند تغذیه مناسب داشته باشد و یا ممکن است به علت اختلال در هوشیاری بیمار ما توانیم از راه دهان تغذیه مناسبی داشته باشیم.

متأسفانه یکی از نکاتی که همیشه فراموش می شود در درجه اول تغذیه این بیماران است. در حالی که از همان آب و الکترولیت که شروع می کنیم، باید فکر کنیم بیمار چقدر کالری احتیاج دارد و این کالری را محاسبه و تأمین کنیم. و بعد به ازاء هر درجه تب حساب کنیم چقدر کالری و آب نیاز دارد.

آنچه در عامه مردم مطرح است و بایستی بدانند این است نگرناک غلط و نادرست گذشته درباره بیماریهای تب دار به خصوص در حصبه را یاد آوری کنیم. این طور رایج است که به بیمار حصبه ای نان نباید داد. در حالی که اگر می خواهیم بیمار بر بیماری غلبه کند باید او را تقویت کنیم که گاز این کار را بکنیم حتی اگر دارو ندیم بیمار بعد از یکی دو هفته خوب خواهد شد. پس می



توان گفت که چیزی که بسیار حسیه ای را از بین می برد سوء تغذیه است یعنی مجرم کردن او از خوردن گروشت، نان ومیوه که مستوع کردن آن اصلا کار درستی نیست. بلکه باید هر چه اشتهاهی بیمار طلب می کند در اختیارش بگذاریم. در سرماخوردگی ها هم یک چیز غیر عملی رایج است و مناسفه‌ا اگر ما پزشکان بگویم هر چه بیمار دوست دارد بخورد و خدایی نخواستہ اتفاقی پیش می گویند طیب مسئول است.

البته ما می دانیم بعضی از مواد غذایی و میوه های مثل خربزه و انگور حرکت هسته و اگر بیداری حساسیت نشان بدهند و احیانا گلوش ناراحت بشود بهتر است نخورد. ولی به طور عام و از نظر علمی محدودیتی نداریم بیماری که سرماخوردہ باید سوزی بخورد. مواد پروتئینی بخورد و موادغذایی و هیدروکربن هم مصرف کنند. مگر اینکه بیداری خاصی طلب دایات و یا داوשה باشد که توصیه می کنیم مواد فسفدی و مواد گروشی کمتر مصرف کنند. یا در کودکان یا حتی بزرگسالان وقتی دچار اسهال می شوند شایسته است شیر مصرف نکنند. البته شیر مادر در کودکان در زمان اسهال هم بلاعنا است.

در رابطه با پیمانان مزمن عفونی، مثلا سلولئین و پیدارانی که دچار بیداری مزمن هستند و عفونت یک عارضه ثانویه در آنها است. مثلا پیمانان سرطانی یا پیدارانی که طلع هستند. کاهش قدرت عضلانی و لاعزی آنها قبل از آن که مربوط به بیداری آنها باشد. مربوط به سوء تغذیه است. یعنی باید در هر شرایطه غذای کافی به آنها برسانیم.

درمان سوء تغذیه به عنوان بیداریهای عفونی

در بیداریهای عفونی دستگاههای مختلف بدن انسان وبا در نتیجه توکسین (سم) تولید شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم معز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار دچار کم اشتهاایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به ویزه اگر دستگاه گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود به علاوه در بیداریهای تب دار به علت مصرف بیش از حد کافئین، ضعف و لاعزی ایجاد می شود. برای درمان آنها هر چه هست وظیفه ما جریان انرژی تحلیل رفته و یا جیران کاهش وزن است. به همین منظور برای همه پیمانان تغذیه را اصلاح فرار می دهیم خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز لاعزی مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملا نادرست است. آنتی بیوتیک برای درمان بیداری است. اگر فرضا برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالا به مرگ او می انجامد.واقعت این است که هر بیداری عفونی کاهش وزن میدهد. کاهش وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ پیمانان بروز عفونتهای ثانویه است که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد می شود.

مثلا در درمان کزاز گاهی شاید بیمار ار ده روز زیر دستگاه تنفی مصنوعی بگذاریم تا قلع او از بین می رود. و هوشیار می شود به علت زیر دستگاه بودن عفونت های ویرو می کند که آن را هم درمان می کنیم در نتیجه بیمار حدود دو ماه در این شرایط زندگی می کند و در این مدت قوایش تحلیل رفته و غذای مناسب به او نرسیده‌ا اگر عفونت کند به علت سوء تغذیه شدید است و ممکن است توانیم کاری کنیم.

در بیداریهای مزمن تغذیه درمان است و یا بند به این شده کلید توجه داشته باشیم و پروتئین راس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی، برای اینکه بیمار مبتلا به بیداری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم.

وقتی صحبت از نقص دفاعی شدیم می کنیم. بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است. ممکن است در حال عادی غذایی سمی کنسرو (نبه کنسرو) را بخوریم و دچار بیداری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین غذا بخوریم ممکن است دچار بیداری شویم. در پیمانان از نقص دفاعی شدید به خصوص آنها که گلول های سفیدشان زیر ۱۰۰۰ یا کمتر از آن است تاکید می کنیم از غذایی خام استفاده نکنند و میوه جات را یا آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه بخته بکنند و می توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می کنیم به صورت کمپوت مصرف کنند. در دورانی که گلول های سفید زیر ۱۰۰۰ است از مصرف خشکبار خودداری کنند. مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلولهائی آنها به بالای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ رسید می توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاده کنند.

در پایان جا دارد که از بالادس مثبت انرژی، یعنی پرخوری هم که الان یک بیداری شایع در جوامع بشری به خصوص در جوامع مرفه تمام کشورهای جهان است صحبتی داشته باشیم. مناسفه‌ا چیزی که امروز به آن توجه نمی شود زبان های پرخوری و مصرف بیش از حد انرژی است.

واقعت این است تمام افراد چاق بالقوه دیابتیک هستند و تمام افراد دیابتیک بالقوه عفونت پذیرند. بنابراین عفونت ترد افراد چاق خطرناک است یکت ذات الریه نزدیک آدم چاق بیشتر باعث مرگ می شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تاکید می کنم پرخوری مزاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از بلاهای مهمی است که بشر را تهدیدمی می کند. در بیداریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.

#### آفتاب و پیری زودرس

نویسنده:مصومه پیمائی

به‌طور طبیعی همه شما دهقانان را دیده‌اید. دهقانانی که از صبح تا شب جلوی آفتاب زحمت می‌کشند، گندم می‌کارند، می‌چینند و درو می‌کنند، محصول بر می‌دارند... خواه ناخواه از اشعه آفتاب به‌طور دائم برخوردارند. البته بدنی سالم و بتوان قوی را دارا هستند. با اشتها غذا می‌خورند، خوب می‌خوابند و کمتر مریض می‌شوند اما اگر سن آنها را بپرسید، هرگز باورنات نخواهد شد که با صورت چین و چروک‌دار سن و سال آنها چقدر کمتر است! یک دهقان چهل ساله سالم از نظر چین و چروک‌هایی که در صورت و دست‌ها دارد، با یک شخص شصت‌ساله شهری به سختی تشخیص داده می‌شود زیرا پوست آنها تحت تاثیر مستقیم اشعه آفتاب به تدریج نرمی و لطافت خود را از دست داده و به اصطلاح<sup>۱</sup> "شاشی" شده است و در نتیجه علامت پیری زودرس در آنها آشکار گشته است.

دکتر مارشال ای‌تالیایی در مورد تاثیر زیان‌آور آفتاب روی پوست صورت به بررسی‌های دقیق پرداخته و با مطالعه در پوست صورت افراد مختلف و با کمک گرفتن از علم آمار نتیجه‌گیری کرده است که اگر اشعه آفتاب به‌طور مستقیم و مداوم به پوست صورت بناید، به جای سالم کردن سبب چین و چروک آن شده و به زیبایی انسان لطمه وارد می‌کند.

پروفیسور شوستر انگلیسی هم به یک آزمایش عجیب وغیرعادی در این مورد دست زده و به نتیجه جالبی رسیده است: وی موهایی بدن چهارصد مرد سفید را تراشید و مدت چندین هفته آنها را در معرض اشعه مستقیم آفتاب قرار داده است. در نتیجه پوست بدن آنها پرودی چروکیده شده و نصف موش‌ها در این مدت از بین رفته‌اند.

پروفیسور شوستر انگلیسی و دکتر مارشال ای‌تالیایی پس از تجربه‌های متعدد و مشته خود علیه پرتوه شدن اعلام جنگ داده و آن را وسیله‌ای برای پیری زودرس پوست دانسته‌اند.

در عصر ما هدف از پرتزه شدن تنها تأمین سلامت جسم نیست. وقتی تابستان فرا می‌رسد، عده‌ای از مردم مخصوصا جوانان هوس می‌کنند به موازات تغییراتی که درلباس و آرایش خود می‌دهند، پوست خود را نیز پرتزه کنند و آن را به رخ مردم ودوستان بکشند و به آشنا و ییگانه ثابت کنند که آنها مدتی در ساحل دریا و یا استخر روزاب به سر برده‌اند! روی این اصل افرادی در ساحل دریا و یا استخر روزاب یا می‌گذارند، وظیفه خود می‌دانند که خود را بی‌درج به دست اشعه آفتاب بسپارند. بخصوص هنگامی که فقط یک روز یا چند ساعت به دریا و یا استخرهای چندساعته دسترسی پیدا می‌کنند، قسمت اعظم این مدت را روی دریا و با روی تخت‌های کنار استخر دراز می‌کشند تا با پوستی پرتزه به شهر و یا به منزل بازگردند. شاید اگر این اشخاص از تاثیر اشعه خورشید بر روی پوست و تغییراتی که در آن می‌دهد با اطلاع بودند، در روش خود تجدیدنظر نموده و با این آتش، بازی نمی‌کردند. ما با چشمان خودمان سوختگی پا و سرشانه را بارها دیده‌ایم و علت آن هم استفاده نکردن صحیح از تاثیر اشعه خورشید می‌باشد.

#### شکم های بزرگ ؛سوءتاث نکولوژی بی تحرکی

اگر از شکل بدن خود، به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید، باید بدانید که تنها پرداختن به ورزشهایی که بر روی یک ناحیه از بدن متمرکز می شود کافی نیست و فایده چندانی هم ندارد. بلکه این ورزش برای تأثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزشهایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمی تواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد و شما نمی توانید تنها به ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن باقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید.

به این ترتیب اگر از داشتن شکمی بزرگ یا شل و افتاده رنج می برید، قبل از اینکه متراج سنگینی برای خرید وسایل ورزش دراز نشست و ایزارهای مخصوص کوچک کننده شکم بپزیرید، کار مناسب انجام را یا ساده ترین شکل ورزش که راایگان هم هست، شروع کنید: راه رفتن و دویدن!

البته فراموش نکنید که این ورزشها کل بدن را تحت تأثیر قرار می دهند و بعدها برای شکم هم باید حرکت مخصوصی انجام دهید. اگر شکم شلتر و برآمده تر از چیزی است که می خواهید، به احتمال زیاد در بدن شما تواجی دیگری هم وجود دارند که باید ورزشده و محکم شوند. برای دستیابی به شکمی صاف، تمام بدن شما باید لاعزتر شود. دوباره بخوانید: تمام بدن باید لاعز شود!

کار را با انجام دادن ورزشهای سریعی که تعداد ضربان قلب را افزایش داده و سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشند آغاز کنید. سه مرتبه پیاده روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. این کار نه تنها کالری می سوزاند بلکه برای قلب هم بسیار مفید است.

یک نکته مهم اینکه به یاد داشته باشید انجام دادن تمرینهای ورزشی و داشتن رژیم غذایی موجب نمی شود که در مدت بسیار کوتاهی لاعز شده یا شکمی صاف پیدا کنید. همانطور که شما یک شبه این شکم را پیدا نکرده اید، نمی توانید آنرا یک شبه از بین ببرید. پس بردار باشید و به تمرین ادامه دهید. اگر قصد دارید به منظور خاصی - ازدواج، شرکت در مراسمی مهم و...- از وزن خود بکاهید، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لاقل سه تا شش ماه قبل از این مراسم کار را شروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود!

چند نکته:

خوردن و ورزش کردن: ورزش برس شکم (دراولوستست) همراه با رژیم کم چربی، برای تناسب عضلات شکم بسیار خوب است. اما عده بسیاری تصور می کنند که می توانند در طول روز هر چه می خواهند بخورند و هنگام عصر ۱۰۰ برس شکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصرف کرده اند را بسوزانند. اگر شما مصرف چربی خود را کاهش ندهید، هرچه ورزش کنید فایده ای نخواهد داشت و شما نه تنها هیچ نتیجه مثبتی نخواهید گرفت، بلکه ممکن است شکم بزرگتری هم پیدا کنید.

چرا؟ چون به این ترتیب در حال شکل دهی و محکم کردن چربیهای روی عضلات خود خواهید بود.

لاغری موضعی: واقعیت این است که لاغری موضعی تقریبا وجود ندارد. شما نمی توانید از بدن خود انتظار داشته باشید که در اثر غذاخوردن صحیح و انجام حرکات ورزشی تنها در بعضی مواضع لاعز شود. بالاخرن سوخت و ساز بدن، چربیهای ذخیره شده در کل بدن مصرف می کند و اشخاصی که تصور می کنند با داشتن رژیم غذایی تنها سوزشان لاعز می شود یا تنها کمرشان

گود می شود، باید بدانند که چربی در تمام بدن آنها رو به کاهش است، اما این کاهش در بعضی مواضع سریعتر و در بعضی مواضع که چربی بیشتری داشته و مژاکم تر است، دیرتر آشکار می شود. اما خیر وب اینکه شما می توانید با انجام دادن حرکات ورزشی صحیح این سوختن چربی در مواضع مذکور را سرعت بخشیده و زودتر به تناسب اندام دست یابید.
یک تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن برای افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظمتر منجر میشود.
تمرین ساده زیر را انجام دهید:

۳۰تا۳۵ دقیقه یک حرکت ورزشی سریع-مانند دو ی درجا یا طناب زدن- انجام دهید.

یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط-مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا- بپردازید.

این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید (مجموعاً حدود ۱۵دقیقه)

به مدت ۳ تا ۵دقیقه با انجام حرکت کششی آرام، بدن را خنک کنید.

به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کاربهای اضافه در کل بدن را از بین میبرد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد.

**سکته های مغزی یا لیزر فرمان می نوند**

منبع:خبرگزاری مهر

گروهی از محققان دوصد استفاده از لیزر برای درمان سکته های مغزی استفاده هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان شرکنی در آمریکا اخیرا به تکنیک استفاده از سیستمهای لیزری آزمایشگاهی برای درمان بیداران متاثر از سکته های مغزی روی آورده اند و گفته می شود به ایجاد تخریبی نوین در کمدک به این بیداران منجر خواهد شد.

به گفته این محققان با استفاده از یک لیزر نزدیک به مادون قرمز این امکان فراهم شده است تا پس از عبور از پوسته جمجمه دسترسی کاملی به مغز داشت.

بر اساس گزارش "مدیجنت" محققان آمریکایی بر این باورند که با کمک نور می توان به احیای سلولها در محیط ischemic مغز و در نتیجه کمک به بازگشت بیداران متاثر از سکته های مغزی به زندگی طبیعی امیدوار بود.

این تکنیک نوین تاکنون بر روی حیوانات آزمایشگاهی آزمایش شده و نتایج امیدوارکننده ای نیز ثبت شده است. با این حال این فناوری پزشکی هنوز در ابتدای راه است و باید آزمایشات بیشتری بر روی آن انجام شود

**راههای کنترل فشارخون بالا یا کشنده خوابش**

فشارخون بالا عارضست از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره و گشهای خونی.

فشار خون بالا گاهی، کشنده بی سر و صدها، نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی آنکرا هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا می‌رود.

اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالاست، به هنگام استراحت نیز فشار خویش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علامت شایع:

معمولا علائمی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.

علامت زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

سردرد، خواب آلودگی، گیجی

کرخنی و مور مور شدن دستها و پاها

سرفه خونی، خونریزی از بینی

تنگی نفس شدید

علل:

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

بیماری مزمن کلیه

تنگ شدن سرخرگ آئورت

اختلال در بعضی از غدد دوزوزیز

تصلب شرایین

عوامل تشدیدکننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

چاقی، سیگار کشیدن، استرس

وابستگی به الکل

رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

بشت میزنیشینی

عوامل ژنتیکی

سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه

مصرف قرص های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشها یا دکورتازسان‌ها پیشگیری.

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدین الککل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عوارض احتمالی

سکته مغزی

حمله قلبی

نارسایی احتقانی قلب و ورم ربه

نارسایی کلیه

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته

ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده آل می‌شود. ورزش حتی ممکنست فشارخون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و میزان ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

**علامت هشدار دهنده سرطان**

هرچند درمان بیماری سرطان در مواردی ممکن است با دشواری هایی همراه باشد اما دوصورت تشخیص به موقع می تواند کمک زیاده به درمان باشد لذا در صورت مشاهده علامت هشدار دهنده خاص و مراجعه به موقع به پزشک متخصص می توان موجب شناسایی به هنگام بیماری سرطان شد.

این علامت عبارتند از:

• تغییر در عادت دفع مدفوع یا ادرار یا پیدا شدن خون در مدفوع یا ادرار

• بهبود نیافتن زخم های پوستی پس از دو هفته

• خونریزی یا ترشح غوطیومی از مجاری طبیعی بدن

• توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن

• اشکال در بلع غذا

• هر گونه تغییر در زگیل یا خال های موجود در بدن

• سرفه های مداوم یا خونی یا گرفتگی مزمن صدا

علامت یاد شده در بیماری های خوش خیم نیز دیده می‌شود اما برای تشخیص سرطان در صورت مشاهده این علامت ، فرد حتما باید با پزشک مشورت کند.

**تکنای بربمون بیماری آنفلوئای بوندهان**

بیماری آنفلوئای برندهگان از طریق ترشحات بدن برنده آلوده به ویروس این بیماری منتقل می شود بنابراین مهمترین اقدام برای پیشگیری از این بیماری خودداری از دست زدن به بدن برنده آلوده به این بیداری است.
بیماری آنفلوئای بوندگان انواع مختلفی دارد که اکثر آنها فقط در میان بندگان قابل انتقال است فقط نوع فوق حاد آنفلوئای برندهگان یا عنوان آنفلوئای (H۵N۱) بین انسان و برندگان مشترک است و امکان انتقال این بیماری از برندگان به انسان وجود دارد.
ویروس آنفلوئای برندگان از طریق ترشحات بدن برنده آلوده به ویروس این بیماری ممکن است به انسان منتقل شونده همین علت پزشکان توصیه می کنند در صورتی که با جسد یک برنده مرده مواجه شدید به هیچوجه به آن دست نزنید چون ممکن است عت مرگ آن آنفلوئای فوق حاد برندگان باشد و لمس آن موجب انتقال این بیماری می شود.
ویروس آنفلوئای برندگان از طریق خوردن گوشت برنده منتقل نمی شود به خصوص اگر گوشت برنده در حرارت بالای ۷۰ درجه پخته شده باشد، بنابراین توصیه پزشکان این است که در هر صورت گوشت برندگان به صورت کاملآ پخته مصرف شود و برای کندن پوست و پر آنها حتما از دستکش استفاده شود.
بیماری آنفلوئای برندگان به علت ماهیت آن بیشتر یک بیماری ششوی محسوب می شود و بیشتر شکارچیان و افرادی که در مرغداربها کار می کنند در معرض خطر این بیماری قرار دارند، این افراد باید حتما آموزشهای لازم را برای پیشگیری از این بیماری ببینند، حتما باید هنگام لمس برندگان دستکش به دست داشته باشند، و دهان و بینی خود را بپوشانند.
مهمترین توصیه پزشکان به مردم عادی به خصوص کودکان برای پیشگیری از بیماری آنفلوئای برندگان این است که به هیچوجه به برندگان مرده دست نزنند و در صورت لمس هر پرندهای بلافاصله دستهای خود را آب و صابون بشویند.

در زمان حاضر هنوز هیچ موردی از بیماری آنفلوئای برندگان در داخل کشور گزارش نشده است و وزارت بهداشت با همکاری سازمان حفاظت محیط زیست و وزارت جهاد کشاورزی به شدت مناطق آلوده به این بیماری را تحت کنترل دارند و هر مورد مرگ و مشکوک برندگان را بلافاصله نمونه گیری می کنند، از میان کشورهای همسایه ایران اکنون ترکیه بیش از بقیه با این بیماری

درگیر شده است و تاکنون حداقل ۴ نفر بر اثر این بیماری در ترکیه مرده‌اند که دو نفر آنها کودکانی بوده‌اند که به برنده مرده دست زده بودند. اکنون نگرانی از ورود این بیماری به داخل کشور از مرزهای غربی افزایش یافته است به همین علت تردهای بکروزه به ترکیه ممنوع شده و جوجه ها و مرغارهایی نزدیک مناطق مرزی تعطیل شده‌اند.
دستگاههای مسئول با همکاری وزارت کشور همه ترده‌ها در مرزهای غربی کشور را کنترل می کنند
خودروهای عبوری از مرز بازرگان ضدعفونی می شوند.
علاوه بر آن با توجه به وضعیت کشور عراق نگرانی از وجود این بیماری در این کشور نیز افزایش یافته است به همین علت به زائران و افرادی که به این کشور سفر می کنند نیز توصیه می شود اصول بهداشتی ذکر شده را با دقت بیشتری رعایت کنند و در صورتی که سفر آنها ضروری نیست آن را به تعویق بیندازند.
با وجود این به علت مهاجرت پرندگان در فصل زمستان از مرزهای شمالی و امکان استقرار آنها در هر جای کشور، خطر آفت‌زای پرندگان فقط به مناطق غربی و شمالی کشور منحصر نمی شود و در هر نقطه ای ممکن است پرنده آلوده به ویروس(H5N۱) وجود داشته باشد بنابراین توصیه های پیشگیرانه ذکر شده از قبل خودداری از لمس پرندگان مرده یا مشکوک و شستن ولامصله دستها در صورت لمس آنها، استفاده از دستکش هنگام فیج یا پرکنند پرندگان و نیز پختن کامل مرغ و پرندگان یا که مصرف خوراکی دارند الزامی است.
هنوز در مورد امکان انتقال ویروس آفت‌زای پرندگان از انسان به انسان مطلب اثبات شده ای وجود ندارد و به نظر نمی رسد امکان انتقال این بیماری از انسان به انسان وجود داشته باشد یا این حال با توجه به انتقال بیماری آفت‌زای انسانی از انسان به انسان و این امکان که ممکن است فردی به طور همزمان آفت‌زای انسانی و پرندگان را با هم بگیرد توصیه می شود، افرادی که در معرض خطر این بیماری هستند واکنش آفت‌زای انسانی را تریق کنند تا امکان جهش ژنتیکی ویروس این بیماری به نحوی که امکان انتقال انسان به انسان آن باشد، فراهم نشود.
بیماری آفت‌زای پرندگان هنوز واکنش ندارد البته پژوهشگران در سطح دنیا مشغول تلاش برای کشف واکنس این بیماری هستند و پیش بینی می شود به زودی واکنس این بیماری نیز کشف شود، در حال حاضر فقط واکنس آفت‌زای انسانی در اغیاض پرشکمان است و علاوه بر آن دابوی درمان این بیماری نیز با عنوان داروی «تامیفلو» به میزان کافی در کشور خریداری شده و مقادیر بیشتری نیز این دارو به زودی از خارج کشور خریداری و توسط وزارت بهداشت برای مواجهه با خطر این بیماری دیو می شود.

**از قند چه می دانید؟**

از پوسیدگی دندان و افزایش اندازه دور کمر تا دیابت ، عاملی که به عنوان مفسر اصلی شناخته می شود قند است.

با این وجود اکنون قند در صنف مقدم یک علم جدید به نام تغذیه قندی به عنوان ماده ای شفافش در نظر گرفته می شود.پیش از ۲۰۰۰ ترکیب قندی که از لحاظ علمی ساکارید نام دارند به طور طبیعی در گیاهان هستند و ۸مورد آنها برای سلامت انسان ضروری اند.

دو نوع از این ساکاریدها به نام گالاکتوز و گلوکز ، معمولاً در غذاهایی که می خوریم یافت می شوند.گالاکتوز قند شیر است و گلوکز قندی است که روی میز می گذاریم و همچنین از ترکیبات موجود در میوه ها و دانه هاست.

هر دو قند گالاکتوز و گلوکز در بدن شکسته شده و به عنوان سوخت مصرف می شوند.

در حالی که بدن از دیگر مواد مغذی ، عمدتاً چربی ها ، می تواند به عنوان منبع انرژی مصرف کند ، مغز تقریباً حصراً بر گلوکز برای تقویت فعالیت متابولیک روده تکیه دارد.

شش قند ضروری دیگر در دوره ای از تاریخ زندگی بشر بخشی از رژیم غذایی روزانه او محسوب می شده چرا که پیشینیان ما از گیاهان تغذیه می کردند.

۹۹ درصد رژیم غذایی نوح انسان مشکل از سبزیجات ، میوه ها ، جوانه ها ، دانه ها و لگرم ها بوده است.اما امروزه بسیاری از انواع قندها از غذای ما حذف شده که علت آن روی آوری ما به غذاهای فرآیند شده ای است که با قند تصفیه شده تولید می شوند (ماده ای که جای و قهوه را شیرین می کند و در نوشیدنی ها آب میوه ها ، کیک ها و نان موجود است).

مشکل تنها این نیست که این قند جایگزین دیگر قندهای ضروری شده بلکه از منبع گیاهی اش حذف شده و همراه با آن ارزش غذایی اش نیز گرفته شده است.

بدن نیازمند قندهایی است که بدن به قندهایی که از رژیم غذایی حذف می شوند برای کاربردهای خیلی استراتژیک مثلا پوشش تقریباً همه سلول های بدن نیازمند است.

این قندها در بدن به هم تبدیل نمی شوند. به محض هضم شدن با پروتئین ها و چربی ها ترکیب می شوند تا ترکیباتی را به وجود آورند که به سلول ها اجازه می دهند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و هیچ یک از انواع سلول ها به اندازه سلول های مغز با یکدیگر ارتباط ندارند.

برای مثال گلیکوپروتئین ها گیرنده هایی را می سازند که ترورترنس میتورهای مانند سروتونین را به سطح سلول های عصبی متصل می کنند.

مواد غذایی قندی نیز نقش مهمی در حالت های استرس زا دارند. بیش فعالی پاسخ استرس به نظر می رسد مکانیسم اصلی افسردگی باشد.گیرنده فاکتور رهاکننده هورمون کورتیکوتروپین که یک فعال کننده پاسخ استرس در سراسر بدن است ، یک گلیکوپروتئین است.

عملکرد نامناسب گیرنده فوق به عقیده بسیاری از محققان نقص اصلی است که در افسردگی و اختلالات اضطرابی دخالت دارد. گالاکتوز به ویژه در آزمایش گالاکتوبیدها شرکت می کند و گالاکتوبیدها اجزای اصلی غذای سلول های عصبی هستند. همچنین بر سیاست غذا و تولید نقل و انتقالات غذایی نقش دارند.

پیشگامان علم پزشکی اکنون در حال آزمایش کاربردهای درمانی مواد غذایی قندی مختلف هستند که از رژیم غذایی روزانه ما حذف می شوند.

مطالعات اولیه نشان داده اند استفاده از مکمل های غذایی قندی در افزایش حافظه ، عملکرد بهتر مغز و کمک به کنترل پاسخ استرس مفیدند.این غذاها همچنین آرزوی ها را کاهش می دهند و علائم آلزتریت ، دیابت ، لوپوس و بیماری کلیه (در حیوانات) را فرو می شانند.

برخی آزمایشگاه ها در صددند روش هایی برای استفاده از ترکیبات قندی در بهبود تاثیر داروهای مورد مصرف بر علیه آنتی ، ایمنز و سرطان بیابند.

منابع طبیعی مواد مغذی قندی در اطراف ما موجودند اما این قندهای مغذی ممکن است شیرین نباشند و اکثراً بی مزه هستند.

ماتوز یکی از هشت ساکارید ضروری است و در کلم ، بروکلی و جوانه ها موجود است. به نظر می رسد این قند در ساختار سلول های عصبی نقش داشته باشد.

فوکوز قند دیگری است که به ویژه در انصالات سیناپسی بین سلول های عصبی فعال است.

این ماده در قارچ و جوانه ها یافت می شود. گریلزو نیز مخمر ، جو و گندم سیاه وجود دارد. تا زمانی که بهتر دراییم چگونته خود را با انتخاب مناسب آنچه می خوریم درمان کنیم ، این داروهای شیرین را می توان دو مکمل های پودری گرفته شده از منابع گیاهی یافت. به هر حال بهترین انتخاب شما همواره مصرف انواع غذاهای فرآیند نشده است.

http://www.greendecorations.com

**با بیماری فشار خون بالا آشنا شویم**

فشار خون بالا اغلب هیچ نشانه و یا علامتی ندارد. تنها راه فهمیدن آن این است که اگر شما دارای فشار خون بالا باشید بهتر است مورد آزمایش قرار بگیرید. چنانچه فشار شما بالا باشد، دکتر با پرسناش می تواند با دستگاه فشار خون، میزان فشار شما را بگوید.

چگونته فشار خون و آزمایش کنیم؟

آزمایش فشار خون بسیار راحت و آسان است. میزان فشار خون براساس میلی مترهای مرکوری (mmhg)منجمله شده و بر پایه دو فشار انقباض قلب و شریاین و انبساط قلب توضیح داده شده است. برای مثال، زمانیکه دکتر با پرسناش فشار شما را می گیرد ممکن است بگوید فشار شما ۱۳۰/۸۰ روی ۸۰ است.

هر دو فشار خون مهم هستند. همانگونه که ما با په سن می گذاریم، فشار خون انقباض قلب و شریاین اهمیت بیشتری پیدا می کند. جهت آزمایش فشار خون دکترها از یک شیوه ماتوس همراه با دستگاه اندازه گیری فشار خون (sfig-mo-ma-nom-e-ter) استفاده می کنند. برخی شیوه های فشار خون شامل دستگاههای الکترونیکی یا گیوایی دیجیتالی می باشد. شما از طریق این دستگاه می توانید بدون استفاده از گوشی میزان فشار خون را بر روی یک صفحه کوچک با از طریق صدای پیب مشاهده کنید.

نکات مهم برای افراد مبتلا به فشار خون

۳۰ دقیقه پیش از گرفتن فشار خون قهوه نخورید نوشیدنی یا سیگار نکشید.

۵ دقیقه پیش از گرفتن فشار خون بنشینید و تکیه دهید، سپس باهای خود را روی زمین گذاشته و دستان خود را روی یک میز هم تراز قلب خود قرار دهید.

-لباس آسین کوتاه بپوشید طوریکه دستان شما مشخص باشد.

-پیش از گرفتن فشار خون مثانه خود را خالی کنید، یک مثانه پر فشار خون را بالا می رد.

-حداقل با فواصل دو دقیقه دو مرتبه فشار خود را گرفته آتوقت میانگین فشار را بگیرید.

-از دکتر با پرسناش خود نفاضا کنید هر دو فشار خون شما را بگویند.

زمانیکه میزان فشار انبساط و انقباض قلب و شریاین در مرحله دیگری قرار می گیرند می بایست برای طبقه بندی فشار خون از مراحل دیگری استفاده کرد، مثل،

جلوگیری از فشار خون

برای جلوگیری از فشار خون بالا،می توانید با تغییر سبک سالم زندگی قدم هایی را بردارید. این سبک ها شامل: حفظ وزن مناسب؛ فعالیت فیزیکی؛ خوردن سبزی سالم، از جمله میوه ها، سبزیجات، و غذاهای رژیمی کم چرب؛ غذاهای کم نمک و کم سدیم؛ نوشابه های ملایم.

خوردن غذاهای سالم

مطالعه نشان داده، استفاده ازغذاهای گیاهی سالم می تواند هم موجب کاهش خطر افزایش فشار خون بالا شود، و هم فشار خونی که قبلاً طبیعی بوده را کاهش دهد.

Dietary Approaches to stop از برگرفته از DASH گفته می شود. DASH برگرفته از Dietary Approaches to stop Hypertcnation (روش های پرهیز جهت جلوگیری از فشار خون) یک مطالعه کلینیکی که تاثیرات نیروژن در غذا را بر روی فشار خون آزمایش کرده، نتایج مطالعه را اینگونه مشخص کرده است، مصرف گیاه خوراکی از جمله میوه ها، سبزیجات، و غذاهای رژیمی کم چرب موجب کاهش فشار خون بالا شده و کاهش چربی اشباع شده، چربی ها و کلسترول را موجب می گردد.

گیاه خوراکی DASH شامل نمایی غلات، برندگان، ماهی ها، و میوه های هسته دار می باشد و بهتر است مصرف چربی ها، گوشت های فرمز، شیرینی ها و نوشابه های شیرین را کاهش دهید.

همانگونه که مردم بدنبال گیاه خوراکی DASH و با بدنبال یک غذای خاص آمریکایی هستند، گفته شده دومین تحقیق کلینیکی «DASH-Sodium» در مورد تاثیر تغذیه سدیم غذا بر روی فشار خون می باشد. نتایج نشان داد کاهش سدیم غذا هم در گیاه خوراکی DASH می باشد (۵۰۰۱ میلی گرم هر روز).

با مطالعه سدیم DASH به اهمیت تغذیه سدیم در غذا پی می برید.

اما برای دسترسی به یک ترکیب درست، از گیاه خوراکی DASH استفاده کرده و کمتر از نمک و سدیم استفاده کنید.

**سرما بخورنده آنتی بیوتیک نظریه!**

سرماخوردگی شایع ترین بیماری عفونی در انسان است. بچه های کوچک تر از ۲ سال مستعدترین گروه سنی برای ابتلا به این بیماری هستند.

استعداد ابتلا به این بیماری به تدریج از ۲ سالگی تا ?? سالگی کاهش می یابد و سپس ثابت می ماند. گفته می شود به طور متوسط، هر یک از افراد جامعه، در طول یک سال، بین ۲ تا ۴بار دچار سرماخوردگی می شوند. سرماخوردگی نامی است که عموم مردم برای عفونت های حاد تنفسی فوقانی به کارمی برند. عفونت، می تواند ویروسی یا باکتریایی باشد یا با عوامل دیگری مانند قارح ایجاد شود اما عفونتی که ما به آن سرماخوردگی می گوئیم، عفونی ویروسی است.

عوامل بیماری

عوامل زمینه ساز و مستعد کننده ابتلا به سرماخوردگی عبارتند:

- ضعف عمومی و خستگی (قرار گرفتن در معرض سرمای شدید هم احتمالاً باعث تغییراتی در بدن می شود که شبیه ضعف عمومی، فرد را مستعد ابتلا به این بیماری می کند).

- رعایت نکردن بهداشت به ویژه در محیط های پرجمعیت مانند مدارس، مهد های کودک و پادگان ها.

- وضع نامناسب تغذیه و ناهنجاری های ساختمانی قسمت فوقانی دستگاه تنفس مانند انحراف بینی و بزرگ بودن لوزه ها.

سیر بیماری:

دوران نهفتگی (کمون) بیماری کوتاه است و از ۲ تا ۴روز متغیر است. شروع بیماری ناگهانی و با احساس خارش یا سوزش در حلق، بینی یا گوش همراه است و به دنبال آن علائم واضح تر ظاهر می شوند. عطسه، آبریزش بینی، احساس خستگی و کوفگی، تب خفیف که ندرتاً با لرز همراه است، سردرد خفیف، اختلال حس بویایی و چشایی و دردهای مبهم کمر یا دست و پا، ترشح چرکی (زرد یا سبز) از بینی نشانه عفونت باکتریایی است و یعنی بیماری از یک سرماخوردگی ساده فراتر رفته است.

درمان:

از آنجا که سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است برای درمان آن نیازی به آنتی بیوتیک وجود ندارد و در اصل آنتی بیوتیک در درمان آن تاثیری ندارد.

درمان سرماخوردگی، درمان علائم بیماری است یعنی دارویی برای خود بیماری وجود ندارد و داروها فقط علائم را تخفیف می دهند، تا دوره بیماری طی شود. استراحت، نوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی به اندازه داروهای شناخته شده، در درمان این بیماری موثر است.

تاکید می شود، هیچ نیازی به استفاده از آنتی بیوتیک در سرماخوردگی وجود ندارد. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها گذشته از این که از نظر اقتصادی باعث خسارات زیادی به خانواده و کشور می شود، باعث ایجاد مقاومت دارویی باکتری ها هم می شود. نمونه واضح آن دارویی مشهور به نام آمپی سیلین است که تا چند سال پیش بر اغلب عفونت های تنفسی فوقانی موثر بود، اما امروزه به علت مصرف خودسرانه و نابهنجاری این آنتی بیوتیک، بسیاری از باکتری ها به آن مقاوم شده اند و این دارو دیگر تاثیر سابق را ندارد.

پیشگیری:

به علت تنوع در گونه های ویروس سرماخوردگی، هنوز هیچ واکسن موثری برای این بیماری ساخته نشده است و تنها راه پیشگیری، رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست ها و دوری کردن از فرد سرماخورده است.

**اختلالات سیاهرگ**

اکثر مردها از اینکه می بینند آنها نیز می توانند به بیماری ها و اختلالات سیاهرگ که مخصوص خانم ها است مبتلا شوند بسیار تعجب می کنند. درست است که اختلالی مانند سیاهرگ های عکسگویی (دسته ای از سیاهرگ ها که تغییر رنگ داده اند) بیشتر در خانم ها اتفاق می افتد، اما اختلالات دیگری هم وجود دارد—حتی انواع درد آبر آن—که برای آقایان نیز اتفاق می افتد.

اختلالات سیاهرگ ها چیست؟

قل از هر چیز خوب است بدانید که دستگاه گردش خون در بدنتان چگونه عمل می کند: قلب خون پر از اکسیژن را از ریه ها به همه ی نقاط بدن توسط شبکه ای از رگ های خونی که سرخرگ نامیده می شوند به گردش در می آورد. این قلب است که بیشترین کار تغیه کردن خون را انجام می دهد.

بعد از رسیدن اکسیژن به سلول ها، خون دوباره توسط شبکه ی دیگری از رگ های خونی که سیاهرگ نامیده می شوند به قلب بازمی گردد. برای بازگرداندن دوباره ی خون به قلب نیازی به عمل لنبه نیزی نیست. اما برای برگشتن خون از پاها به سمت قلب که بالا قرار دارد، خون باید خلاف نیروی جاذبه عمل کند. پس خون چگونه به سمت بالا حرکت می کند؟ هر سیاهرگ دارای دریچه هایی یکطرفه ی ویژه می باشد که باعث برگشت خون به سمت قلب می شود. با حرکت کردن و راه رفتن شما، انقباضات مایمیچه هایتان بر خون داخل سیاهرگ ها فشار وارد می کند تا در دریچه ها حرکت کند و به قلب برسد. بعد، این دریچه ها به طور خودکار بسته می شوند تا فشار خون را در سیاهرگ ها برآیر کنند و از رفتن خون به عقب و پاها جلوگیری کنند.

بیشتر اختلالات سیاهرگ ها مربوط به اختلال در این دریچه ها می باشد. به طور مثال، اگر این دریچه ها به درستی بسته نشوند، جهت خون ممکن است برعکس شده و از قلب برگردد. این اختلالات به خصوص در افراد میانسال بسیار متداول است. آمار نشان می دهد که حدود ۶۰ درصد از آمریکایی ها از این اختلالات در عذاب هستند.

دو نوع مهم از اختلالات سیاهرگ، گشاد شدن سیاهرگ ها و نارسایی سیاهرگ ها می باشد.

گشاد شدن سیاهرگ ها

وقتی یکی از دریچه های سیاهرگ از کار می افتد، خون بیشتری در سیاهرگ جمع شده و باعث فشار آوردن به دیواره های سیاهرگ شده و آن را گشاد می کند. این مسئله می تواند زنجیره ای از واکنش ها را به همراه داشته باشد و باعث از کار افتادن تعداد دیگری از دریچه ها شود. از آنجا که سیاهرگ ها گشاد شده و از شکل افتاده اند، بزرگتر جلوه کرده و تغییر رنگ می دهند. به این حالت گشاد شدن سیاهرگ می گویند.

علائم این اختلال:

•باد کردن و بزرگ شدن سیاهرگ های نواحی پا

•احساس درد و سوزش

•تقاضای عضلات و پمپاژ، گرفتگی عضلات و رگ به رگ شدن، روم قوزک پا و ایجاد درد پس از نشستن یا ایستادن طولانی مدت

این اختلال بسیار متداول است. ۴۰ درصد مردهای بالای هفتاد سال به این بیماری مبتلا می شوند.

نارسایی سیاهرگ ها

بیشتر افرادی که با این بیماری دست به گریبان هستند، نمی دانند که آن را چه پنامند. در عوض آن را به گردن گردش خون ضعیف گذاشته و عذاب می کشند.

در این حالت، خون در سیاهرگ های پا جمع شده و باعث ایجاد درد در آن نواحی می شود، به خصوص پس از نشستن یا ایستادن به مدتی طولانی. بعضی از بیماران شکایت از موارد دیگری نیز دارند:

•احساس سنگینی یا خستگی در پا

•تقاضای عضلات در شب

•احساس خارش

•هائواتی گاه گاه در حرکت دادن پا

در انواع جدی و پیشرفته ی این اختلال، خون می تواند به بافت های مجاور نیز نفوذ کند و باعث تغییر رنگی این بافت ها شود.

درمان اختلالات سیاهرگ

حفظ سلامت سیاهرگ ها بسیار مهم است. با انجام ورزش مداوم و پرهیز از نشستن ها و ایستادن های طولانی مدت می توانید از این اختلالات جلوگیری کنید.

برای بعضی افراد پوشیدن جوراب ها یا شلوارهای مخصوص می تواند کمک کننده باشد. این جوراب ها یا فشار وارد آوردن به پا و سیاهرگ ها از برگشت خون جلوگیری می کنند.

مکمل ها و کرم های طبیعی وجود دارد که ونازین نامیده می شود و از عصاره ی خالص درخت بگودای ژاپنی، گیاه کوله خاس، شام بلوط آسی و دانه ی انگور ساخته می شود. تحقیقات نشان داده است که گیاهان موجود در ونازین می تواند باعث استحکام بیشتر دیواره های سیاهرگ شده، خاصیت کششی سیاهرگ را بالا برده و درد، روم، سنگینی و ناراحتی را هم کاهش می دهد و از ابتلا به گشاد شدن سیاهرگ و نارسایی سیاهرگ ها نیز جلوگیری می کند.

علاوه بر این مواد گیاهی، ونازین حاوی ویتامین K1 نیز می باشد که تغییر رنگ و کوفتگی سیاهرگ ها را نیز تقلیل می دهد.

مراقب سیاهرگ های خود باشید!

حالت که این اطلاعات را در مورد بیماری ها و اختلالات سیاهرگ کسب کردید، دیگر بهانه ای برای مراقبت نکردن از سیاهرگ هایتان ندارید. اگر یکی از علائمی که اشاره شد را در خود می بینید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. گردش خون صحیح به کسب صدمه نمی زند. و آقایون به یاد داشته باشید، این دیگر فقط بیماری مختص خانم ها نیست!

**پیرو زودرس در انتظار افراد بی تحرک**

یک مطالعه تازه حاکی از آن است که داشتن یک زندگی بی تحرک ممکن است انسان را از لحاظ ژنتیکی زودتر از موعد پیر

کند.

مطالعه بر روی دوقل‌ها نشان داد کسانی که در وقت آزاد خود فعالیت جسمانی دارند ظاهرا از لحاظ ژنتیکی از همزادان خود که زندگی بدون تحرکی داشتند جوان تر بودند. محققان دریافته‌اند که قطعاً مهم مدی ای بی تا نام تلومرس در افراد غیرفعال با سرعت بیشتری کوتاه شد. تصور می شود این پدیده نشانگر تسریع فرآیند پیری سلول ها باشد.

سیکنه زندگی فعال و پرتحرک در گذشته به نرخ پایین تر بیماری‌های قلب و عروق دیابت نوع دو و سرطان ارتباط داده شده است. با این حال تازه ترین تحقیقات حاکی از آن است که بی تحرکی نه فقط فرد را در برابر بیماری آسیب پذیرتر می کند بلکه عملا می تواند فرآیند پیری را تسریع کند.

گروه محققان ۷ هزار و ۷۷۷ دوقلوی سفیدپوست را تحت مطالعه قرار داد و از آنها خواست پرشنامه‌هایی را درباره میزان فعالیت جسمانی پر کنند. همچنین دی ان ای آنها استخراج شد.

آنها به خصوص بر تلومرس تمرکز کردند قسمتی از سلسله تکراری دی ان ای در انتهای کروموزم ها قرار دارد و آنها را در برابر صدمات محافظت می کند. با گذر عمر تلومرس کوتاه تر شده و سلول ها را در برابر صدمات و مرگ آسیب پذیرتر می کند.

محققان با معاینه سلول های سفید خون به خصوص سلول های سفید سیستم دفاعی بدن دریافته‌اند که تلومرس به طور متوسط در سال ۷۷۷قسمت تشکیل دهنده خود را از دست داد. اما تلومرس مردان و زنانی که از لحاظ جسمانی در اوقات فراغت فعالیت کنونی داشتند از کسانی که فعال تر بودند کوتاه تر بود.

میانگین طول تلومرس در کسانی که کمترین فعالیت را داشتند ۷۷ دقیقه فعالیت بدنی در هفته ۷۷۷ تکلیویند از کسانی که بیشترین میزان فعالیت را داشتند ۷۷۷ دقیقه فعالیت جسمانی در هفته مانند دودین و تنیس کوتاه تر بود. متوسط طول تلومرس در فعال ترین افراد قابل مقایسه با طول آن در افراد غیرفعال بود که تا ۷۷ سال جوان تر بودند.

همچنین مقایسه مستقیم دوقلوهایی که میزان فعالیت جسمی آنها فرق می کرد به نتایج مشابهی منجر شد

#### آرژینهای بینی

آرژینهای بینی در نتیجه برخورد ذرات آرزوی‌زا با سلولهای دیواره بینی بروز می‌کنند. در این حالت ابتدا ذرات آرزوی وارد بینی می‌شوند.

ذرات آرزوی‌زا عبارت از گرومهای گیاهان، گرد و غبار، یککها و هاگ یککها و پشم حیوانات هستند. این ذرات با آنتی‌بادیهای موجود در سلولهای بینی موسوم به IGE واکنش نشان می‌دهد. این امر باعث آزاد شدن هیستامین می‌شود. هیستامین باعث عطسه، گرفتگی بینی و آب ریزش بینی می‌شود.

این سلولهای بینی مواد دیگری نیز ترشح می‌کنند. این مواد باعث نفوذ گروهی از سلولهای موسوم به ائوزینوفیل به دیواره بینی می‌شود. این سلولها طی یک دوره ۶ تا ۲۴ ساعته به دیواره بینی سفر می‌کنند.

این سلولها موادی آزاد می‌کنند که می‌توانند چندین ساعت پس از بروز علائم اولیه به این علائم بیفزایند.

واکنش اول واکنش ابتدایی نامیده می‌شود و عللایی که چندین ساعت بعد از واکنش ابتدایی بروز می‌کنند، واکنش مرحله آخر نامیده می‌شوند.

برای مثال فردی که نسبت به پشم گربه‌ها حساسیت دارد به محض برخورد با یک گربه واکنش آرزویکه فوری از خود نشان می‌دهد. این جمله ابتدایی ممکن است آن زمانی که فرد با حیوان در تماس است ادامه پیدا کند. هنگامی که فرد محیط را ترک کند، علائم فروکش می‌کند. پس از آن حرکت سلولهای ائوزینوفیل منجر به بروز موج دیگری از علائم می‌شود.

علائم و نشانه‌های آرزوی بینی شامل ترشحات بینی به صورت مایع سفید و آبی، سرفه، خارش گوش، آب ریزش چشم و قرمز شدن آن، خارش بینی، خشک شدن بینی، سخی تنفس و عطسه هستند که واکنشهای مرحله دوم نیز بسیار هستند.

در مورد افرادی که مبتلا به آرزوی مزمن هستند علائم دیگری نیز ممکن است مشاهده شود که عبارت از خشکی مداوم بینی، کاهش حس بویایی، سردردهای سینوسی، معمولا در ناحیه پیشانی، چانه و بین چشمها هستند.

افرادی که مبتلا به آرزوی مزمن هستند حتی ممکن است با محرکهای غیر آرزویک نیز علائم آنها آغاز شود. این محرکها شامل هوای خشک، هوای سرد، دود سیگار و غبار موجود در هوا هستند.

عامل اصلی بروز آرزوی‌های بینی همانطور که در بالا ذکر شد واکنش میان سلولهای دیواره بینی و ذرات آرزوی‌زاست. برای پیشگیری از بروز این حالت باید توجه داشت که بسیاری از ذرات آرزوی، در هوا موجود هستند، بنابراین نباید برای برخی افراد پیشگیری امر دشواری باشد.

اما اگر عامل آرزوی فرد گربه‌ها و سایر حیوانات خاصی باشد خارج کردن این حیوانات از منزل در امر پیشگیری بسیار اهمیت دارد. همچنین افرادی که از گرد و غبار موجود در فضا دچار حالت آرزوی می‌شوند، می‌توانند در آپارتمانهایی با سقف، کف و دیوارهای چوبی زندگی کنند.

افراد مبتلا به آرزوی شدید بینی باید از مجاورت با دود تنباکو و دهانپات خودداری کنند. آنتی‌هیستامین‌ها از جمله دیدن‌امین یا کلوفرتامین می‌توانند علائم بیماری را متوقف کنند.

همچنین، استفاده از افشانه‌های استروئیدی مانند کرومولین به توقف آزاد شدن مواد سلولهای بینی به داخل مجرای بینی کمک می‌کند.

این افشانه‌ها مانع از ترشح سلولهای بینی و در نتیجه بروز علائم اولیه می‌شوند. تشخیص آرزوها اغلب با یک آزمایش سابقه بیماری با آزمایش جسمی صورت می‌گیرد.

فرد ممکن است در مورد بروز علائم پس از تماس با عوامل آرزوی‌زا مانند تماس با گربه گزارش دهد.

برخی افراد ممکن است این علائم را در فصلهای خاصی داشته باشند.

برای افرادی که با علائم پیش‌رو مانند خشکی بینی مواجه می‌شوند آزمایشهای دیگری نیز تجویز می‌شود. آزمایش آرزوی معمولا برای تشخیص فاکتورهای ویژه که باعث بروز علائم به طور متحصرا در افراد می‌شود صورت می‌گیرد.

در خصوص تاثیرات بلندمدت این حالت باید خاطرنشان کرد که این تاثیرات اغلب در افرادی بروز می‌کند که در دوره‌های طولانی و بی‌در پی از بیماری آرزوی رنج می‌برند.

بروز حالت آرزویک در درازمدت احتمال ابتلا به آسم را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد. افرادی که مبتلا به آرزوی‌های مزمن هستند، مانند افراد حساس به گرد و غبار، نیز بیشتر در معرض علائم مزمن و بلند مدت این بیماری قرار دارند. هم چنین ابتدا به آرزوی برای دوره‌های طولانی مثلا از ابتدای فصل بهار تا آخر فصل پاییز دچار علائم مزمن و بلند مدت این بیماری می‌شوند.

این علائم مزمن شامل سرفه‌های مزمن، گرفتگی شدید و دائمی بینی، کاهش حسامت موکوس (مایع مخاطی) بینی، درد در صورت، خشکی، فقدان حس بویایی، سردردهای سینوسی و در حالتهای شدید عفونتهای سینوسی و آسم می‌باشد.

بهترین و مهمترین راه درمان جلوگیری از مواجهه با عوامل آرزویک وحساسیت‌زاست. در موارد کوتاه مدت اغلب مصرف آنتی هیستامین به طور خوراکی توصیه می‌شود.

در موارد شدیدتر تجویز دارو بر عهده پزشک خواهد بود. همچنین هر نشان جدید یا شدیدتر حتما باید با درمانگر در میان گذاشته شود.

#### علل تیرگی دور چشم

نویسنده: دکتر مهرداد اخوان بهبهانی

آقای دکتر زیر چشماتم همیشه تیره است شما نمی دانید علت این تیرگی چیست؟ آقای دکتر ممکن است گویید زیر چشماتم اری باشد؟ دکتر زیر چشماتم همیشه گلود رفته است اما مدتی است این گلودی تیره شده و روی چهوه ما تاثیر بدی بای گذاشته است. آیا می شود کاری کرد؟

اینها پرسش‌هایی است که شما کامیابش با آنها آشنا هستید. سولایی که بیشتر از زوی ناامیدی مطرح می‌شود و پاسخ چندان امیدوارکننده ای ندارد.

آیا واقعا برای چنین افرادی هیچ کاری نمی توان کرد؟

برای پاسخ به این سوال بد نیست کمی راجع به این بیماری بیشتر بدانیم. بیماری تیرگی زیر چشم یک بیماری ایدیوپاتیکنک است. به این معا که علت بیشتر آنها ناشناخته است البته بسیاری از مبتلایان سابقه خانوادگی مثبت دارند.

علل

از شایع ترین علل قابل توجه تیرگی زیر چشم‌ها می‌توان به انواع آرزوی‌ها اشاره کرد. آرزوی انواع گوناگونی دارد و از یک حساسیت ساده به بوی گل‌گوجه فرنگی و یا گردن آرزب شروع می‌شود و آرزوی به بینی سلین، دود سیگار و هوای آلوده و یا حتی به چهوه رییس اداره ختم می‌شود. بدیهی است درمان آن استفاده از آنتی هیستامین نیست و تنها باید از ماده حساسیت‌زا دوری جست.

دومین علت شایع کودی زیر چشم اختلالات خواب است. خیلی‌ها عقیده دارند که یک خواب ۷تا۸ ساعته طی شبانه روز جوابگوی نیاز آنها به خواب است اما در واقع این طور نیست و این افراد به خاطر داشتن تیروی جوانی از ذخیره انرژی خود برای سر حال بودن استفاده می‌کنند غافل از اینکه این ذخیره انرژی تمام شدنی نیست. کودی زیر چشم‌ها می‌تواند اولین علامت تمام شدن این ذخیره محدود باشد. پس اگر رختخواب گرم و نرمی دارید حتما ۷تا۸ساعت در شبانه روز را به خوابیدن روی آن اختصاص دهید.

سایر عوامل

بیماری‌های هورمونی، عاطفی، روحی، روانی و تغذیه‌ای نیز نقش مؤثری در بروز تیرگی زیر چشم دارند اما شاید بتوان کاهش وزن‌های ناگهانی به علت رژیم‌های نامتعارف را نیز ازجمله علل مهم افتادگی چین و چروک صورت و تیرگی زیر چشم دانست.

راه حل

اولین و بهترین راه حل مشکلات یاد شده است. هرچند در موارد مازودادی حل مشکل چندان آسان به نظر نمی‌رسد. استفاده از ماسک‌های شبانه علاوه بر فراهم آوردن محیطی مغذی و مرطوب برای پوست صورت باعث ایجاد آرامش مضاعف برای شما می‌شود. این امکان را برای پوست شما مهیا می‌کند که پس از یک روز خسته‌کننده کاری پوست خود را در بهشت میوه‌ها با گل و بلبل‌نهدا بگذارد. زمانی این تاثیرات دودچندان می‌شود که در ماسک خود از مواد آنتی‌اکسیدان یا ضد پیری نیز کمک‌گرفته‌شود. پوست خیار یکی از این مواد معجزه آساست بنابراین لازم نیست تا شب صبر کنید.

همین حالا دست به کار شوید و اگر مشغول پوست‌کندن خیار هستید دست نگه دارید. به جای اینکه این پوست‌بالارزش را از روی خیارتان بردارید آن را به صورت ترازوهای پهنی برش دهید و زیر چشماتان بگذارید. البته بهتر است به آنها نمک نزنید!

از ظهر گذشته و تنها پس از یک چرت کوتاه برای کار آماده می‌شوید. آیا تا به حال نوشیدن یک فنجان چای داغ را فراموش کرده اید از این به بعد گذاشتن چای کیسه ای نیمه گرم در زیر چشمتان را هم فراموش نکنید چرا که چای با داشتن مقادیر زیادی تانن تاثیر خوبی بر کاهش ورم و بازشدن رنگ صورت شما دارد.
صبح که از خواب بیدار می‌شوید صورتتان را با آب خنک بشویید.

این باعث می‌شود رنگ های خونی زیر چشمان شما به یک باره بر اثر سردی آب متفیض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون رسانی درمان اصلی کیودری زیر چشم است.

درمان دارویی

امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی با بهره گیری از جدیدترین و موثرترین داروهای موجود توانسته است در درمان کیودری و پف زیر چشم گام موثر بردارد. از بین این داروها می‌توان به ویتامین K۱، ویتول، ویتامین C،داروهای بازکننده عروق خونی مثل آرتی شوک تالوای اسیدهای میوه ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول های پوستی اشاره کرد.

البته این مواد پیش از این در انواع کرم ها و لوسیون های دور چشم به کار رفته و امتحان خود را پس داده اند اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست یا محدودیت هایی رو به رو است تزریق زیر پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن تر کرده است.

یکی دیگر از داروهای بر مصرف در تیرگی زیر چشم مواد پرکننده و آب رسان است که قادر است خشکی و گودافتادگی پوست زیر چشم را به شکل قابل توفی ترمیم کند.

علاوه بر مزوتراپی قطع یا حداقل کاهش مصرف سیگار، کاهش مصرف نمک و مصرف سبزی ها و میوه های حاوی مواد آنتی اکسیدان مثل اسفناج نیز توصیه می‌شود.

استفاده از پندهای گرم و سرد به صورت متوالی برای تحریک عروق خونی زیر چشم نیز روش مناسبی است به شرط اینکه پدها خیلی داغ یا سرد نباشند.

#### سل بیماری مشترک انسان و دام

رشد روزافزون جمعیت در بیشتر کشورهای جهان بویژه کشورهای جهان سوم باعث شده که توجه مردم و دولت‌ها به پیشگیری در برابر این بیماری و نامین بهداشت و سلامت عمومی افزایش یابد.

از این رو مبارزه همه‌جانبه با عوامل بیماری‌زا که سلامتی انسان‌ها را به خطر می‌اندازد باید از اهداف بزرگ ملی تلقی گردد و برای نیل به این هدف، سرمایه‌گذاری‌های فراوانی صورت گیرد زیرا استفاده کامل از خدمات‌های بهداشتی حتی مسلم همه انسان‌هاست. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به بیماری "سل گاوی" اشاره کرد. با تمام کنترل و پیشگیری‌هایی که در زمینه این بیماری به عمل آمده و با توجه به پیشرفت‌هایی که در امر تشخیص و درمان این بیماری صورت گرفته است و با توجه به اینکه عامل بیماری، راه ورود به بدن و انتقال آن، شناخته شده ولی نیاز هم در دنیای کنونی به صورت یکت مشکل و آلودگی بین‌المللی و یک بیماری عفونی مسری و خطرناک در اغلب نقاط جهان محسوب می‌شود. این بیماری میان انسان و دام مشترک است. در توصیف بیماری سل همین بس که ۲۰ میلیون نفر مبتلا به آن در جهان وجود دارد و هر ساله ۵ میلیون نفر به این رقم افزوده می‌گردد و این مسئله خود ترازوی آسفاری است که دل هر انسان بشردوست را به درد می‌آورد. مردم مناطق محروم جهان بیشترین قربانیان سل به شمار می‌روند.

عامل ایجاد کننده بیماری از دسه "مایکوباکتریوم"ها به نام" مایکوباکتریوم بوس" می‌باشد که مهمترین راه‌های ورود عامل بیماری به بدن عبارتند از:

۱- گوارشی: بخصوص از طریق خوردن شیر خام گاو مسلول یا شیرهای پاستوریزه نشده

۲- تنفسی: از راه استنشام هوای آلوده و...

عوامل بیماری می‌توانند زمینه‌ساز شیوع و پیشرفت این بیماری باشند از جمله:

۱- فقر بهداشتی، عدم رعایت بهداشت، آگاه نبودن دامداران از اهمیت شیوع این بیماری و خطرات آن و امکان انتقال مستقیم یا غیرمستقیم آن به انسان

۲- فقر تغذیه‌ای: فقدان پروتئینی که مهمترین فاکتور غذایی است بیشتر حائز اهمیت است.

۳- فقر فرهنگی: عدم آگاهی و شناخت مردم از بیماری و راه انتقال، عدم بگیری و مداومت در درمان

با وجود تلاش‌های دست‌اندرکاران مبارزه با سل، عواملی در عدم موفقیت، کنترل و ریشه‌کنی کامل بیماری مورتزند که عبارتند از:

۱- ناآشنایی یا مشکل سل و عدم دسترسی به اطلاعات دقیق و همه‌گیری‌شناسی بیماری

۲- عدم امکانات لازم در تشخیص قطعی بیماری (در شهرهای کوچک و روستاها)

۳- ضعف نیروی انسانی از لحاظ کمی و کیفی

۴- تاثیر عوامل اقتصادی و اجتماعی در انتشار بیماری

۵- عدم همکاری بعضی از دامداران

لازم به ذکر است که برای اجتناب از بیماری سل و کاهش عوارض آن نه تنها پیشگیری و کنترل بیماری سل در گاو بلکه همزمان با آن بالا بردن سطح بهداشت عمومی و اعلاّی شرایط زندگی اجتماعی نیز نقش غیرقابل انکاری دارد.

برای محدود کردن بیماری و کنترل و ریشه‌کنی آن چند دستورالعمل وجود دارد:

۱- آشنا کردن مردم به اینکه بیماری سل، بیماری عفونی و یک مرض اجتماعی و قابل علاج است و تشخیص به موقع و معالجه بیماری به درمان آن کمک می‌کند.

۲- تشخیص گاوهای مبتلا و کشتار گاوهای مسلول و اجرای کامل مقررات بهداشتی و قرنطینه و دادن به موقع خسارات وارده به دامداران و تشویق دامدارانی که در این زمینه با سازمان‌های ذیبط همکاری می‌کنند.

۳- پاستوریزاسیون شیر و اجتناب از خوردن شیر خام

۴- بالا بردن سطح آگاهی مردم در ارتباط با همه‌گیری‌شناسی بیماری بدون ترساندن آنها.

#### اختلالات رایج پوستی

برخلاف قفسه های خالی داروی آقاپون، کابینت های مخصوص داروی خانم ها بیشتر شبه به لابراتوارهای شیمی است. یکی از مواردی که می توانید به وفور در قفسه های آنها پیدا کنید، مربوط به محصولات پوستی می شود. در این خصوص می توان به پاک کننده ها، ضد عفونی کننده ها، روشن کننده ها، لوسیون، پاک کننده جوش، و در آخر ضد چروک ها اشاره کرد. بگذارید رو راست با قفسیه برخورد کنیم؛ در مقایسه با خانم ها، آقایون اهمیت کمتری برای پوستشان قائل هستند. تا زمانی که مشکل جادی به وجود نیاید، هیچ توجهی به آن نمی کنند. زمانی که چنین مشکلی بروز میکند ناگهان حفظ سلامت پوست برایشان اهمیت پیدا می کند.

برخی از بیماری های پوستی که در این بخش به آنها اشاره می کنیم، زنجش آور و در برخی موارد کاملا جلدی می شوند. خوشبختانه با کمک کوچکی از جانب پزشک خود می توانید آنها را به راحتی تحت کنترل در آورده و درمان نمایید.

روماتیکا چه نوع بیماری است؟

علامت آن همراه با لکه های قرمز رنگ و متورم و پرافرورخته معمولا بر روی گرنه ها و بینی نمایان می شود. این بیماری بیشتر در افرادی بروز می کند که دارای پوست های روشن هستند و سر مسعودی دارند، به این معنا که اگر مورد درمان قرار نگیرد ممکن است به طور فزاینده ای وخیم شود. همچنین می تواند دارای سبکال خاصی باشد، یعنی در یک زمان لکه ها محو شوند و در زمانی دیگر بدتر از گذشته شوند.

علت آن چیست؟

زمانی تصور می شد که این بیماری به دلیل مصرف الکل ایجاد می شود. مصرف الکل مستقیما باعث ایجاد این بیماری نمی شود، اما ممکن است گرنه های شما را گلگون سازد. در حقیقت دانشمندان هم هیچ نوع نظر قطعی در مورد علت اصلی بروز آن ندارند. برخی معتقدند که بیماری ارثی است، اما عده ای دیگر معتقدند که به دلیل باکتری گرانزو و با حتی گرم های ریز میکروسکوپیکن ایجاد می شود.

راه درمان چیست؟

خوشبختانه این بیماری می تواند به طور موثر درمان شود. پزشکان معمولا آنتی بیوتیک های موضعی و یا جالبیدنی برای کاهش قرمزی و جلوگیری از عفونی شدن تجویز می کنند. در مواردی که بیماری حادتر می شود، می توان از "ایزوترتین" هم استفاده کرد. به هر حال درمان هم از طریق آنتی بیوتیک ها و هم از طریق ایزوترتینو لنر بخش خواهد بود. اگر دلیل بیماری تورم رگ های خونی باشد، یک درمانولوژیست می تواند با استفاده از جراحی لیزری یا الکتروسرجری میزان آنرا کاهش دهد.

اگر ما چه نوع بیماری است؟

اگر ما نام عمومی بیماری " آتوپیک درماتیتیس " می باشد که به زبان ساده به پوست ملتهب و قرمز اطلاق می شود.

اگر ما انواع مختلفی دارد که در این قسمت به ۵ نوع از شایع ترین انواع آن اشاره کوتاه می داریم:

•گرمای آرتزیکنک: معمولا به دلیل تماس پوست با مواد آلرژی زا و با مواد شیمیایی به وجود می آید. عدا تا چیزی مانند اسیدها و یا مواد سفید کننده می توانند دلیل مناسبی برای بروز بیماری باشند.

•گرمای دیسایدروتیک: ناول های بزرگ و عمیقی که بر روی کف دست و پا یا ایجاد می شوند.

•هورودرماتیس: پوست در قسمت کمر، بازو، ران، و ساق پا به اندازه گردی ها کوچکی در قطع سکه خراشیده می شود و معمولا با خارش، و پوسته شدن همراه است و احتمال گزشش آن نیز زیاد می باشد.

•گرمای سایوریکنک: خود را با لکه های زرد رنگه، روغنی، و بزرگ نشان می دهد و معمولا بر روی پوست سر و صورت ظاهر می شوند. البته بیماری می تواند بر روی سایر قسمت های بدن نیز تاثیر بگذارد.

•درماتیس استاتیس: در قسمت پائینی باهما بروز می کند و معمولا به دلیل اختلات گردش خون ایجاد می شود.

علت آن چیست؟

پزشکان نظر واحدی بر روی بروز این بیماری ندارند؛ اما اعتقاد عام این است که ناراحتی به طور ارثی به فرد انتقال می یابد. همچنین می تواند در اثر پایین بودن سیستم دفاعی بدن به وقوع بپیوندد. در این حالت مهاجمان داخلی، نطایم را که از کمترین میزان ایمنی برخوردار هستند، نشانه می گیرند.

اما برخی مواد پرآلگرنانده و محرک وجود دارند که می توانند به خودی خود آلرژی زا باشند. از این دست مواد می توان به موارد

زیر اشاره کرد؛ پشم، نج مصنوعی، صابون های سخت، پاک کننده ها، شوینده ها، انواع عطرها و لوازم آرایشی، کتو، روغن معدنی، و دست آخر حلال ها. همچنین هوای خاک آلوده و بادی و دود سیگار نیز می توانند در نقش آژردی را عمل کنند.

اگر احساس می کنید که مبتلا به آتوپیک درماتیس هستید، پزشک شما با بهره گیری از چند روش مختلف می تواند بیماری را شناسایی کند. اگر آگزما به دلیل حساسیت ایجاد شده باشد یک تست موضعی آلرژیکم می تواند علت بیماری را آشکار سازد. همچنین با استناد به تاریخچه بیماری های خانوادگی و وضعیت پزشکی گذشته نیز می توان تشخیص را آسان تر نمود. به این دلیل که لابل بروز آگزما بی شمار هستند ذکر یک مورد کار آسانی نیست، اما بازم هرزادان راه درمانی وجود دارد که از ناراحتی شما می کاهد.

روش درمان چیست؟

یکه سری داروهای جدید با نام " ایمون مادلیتر "می توانند تا حدود زیادی به شما کمک کرده و علامت بیماری را از بین ببرند. معمولاً به صورت کرم و یا پماد به بازار عرضه میشوند. از انواع آن می توان به بی مکروئیلن، و تاکرولیموس اشاره کرد. کورتیکواستروئید می تواند میزان مقاومت سیستم ایمنی بدن را در نقاط آسیب دیده بالا ببرد. معمولاً پزشکان آنها را به صورت کرم تجویز می کنند، اما قرص آن نیز در بازار وجود دارد. برای از بین رفتن خارش نیز می توان از آنتی هیستامین ها کمک گرفت، اگر به دلیل خارش زیاد پوست عفونی شود، می توانید در این وضعیت از آنتی بیوتیک ها استفاده کنید.

پسوریاژیس چه نوع بیماری است؟

پوست بدن همواره با آزاد کردن لایه های مرده و جایگزین کردن آن با سلولرهای جدید، خود را ترمیم می کند. دوره کامل این فرایند تقریباً قریب به یک ماه به طول می انجامد. زمانی که شما دچار بیماری پسوریاژیس باشید این چرخه تنها در عرض چند روز اتفاق می افتد. سلولر های جدید پیش از اینکه آماده‌گی لازم را پیدا کنند به سطح پوست انتقال داده می شوند. نتیجه آن چیزی جز زخم های قرمز که روی آن با پوسته ضخیم برقی پوشیده شده باشد، نخواهد بود. امکان بروز خارش نیز وجود دارد. متأسفانه بیماری در نقاط قابل رویت بدن مانند زانو، آرنج و سر ایجاد می شود. هر چند نمی توان بیماری را فقط به همین چند نقطه محدود کنیم.

علت آن چیست؟

دانشمندان معتقدند که این وضعیت به دلیل بالا بودن بیش از اندازه سیستم دفاعی بدن بروز می کند. به همین دلیل سلولهای جدید خیلی پیش از آنکه آماده‌گی لازم برای جانشینی سلولر های مرده را پیدا کنند به سطح پوست رانده می شوند. همین امر باعث ایجاد قرمزی و التهاب پوست می شود. می تواند ارثی باشد (علت بیماری در هر ۱ نفر از ۳ نفر ارثی اعلام شده)، و یا به دلیل استرس، عفونت، و آب و هوای خشک بروز کند.

روش درمان چیست؟

پزشک متخصص شما به طور حتم از پمادهای موضعی شروع می کند تا اندکی از میزان علامت بیماری کاسته شود. این پماد ها می توانند شامل موارد زیر باشند: کورتیکواستروئید، کالسیپوترین، ویتونید، کل تار، آترالین، سالیسیلک، و کلورستانول. اکثر پماد های نامبرده شده قسمت های ظریفی را تسکین داده و سیستم ایمنی بدن را متعزز می نمایند. اگر کرم های موضعی لثر بخش نبوده و یا اثر آنها برای مدت زمان کوتاهی باقی ماند، می توانید از درمان ها خورشیدپی و اشعه فرابنفش کمک بگیرید. این روش درمانی از فرایند رشد بیماری را حدّ زیادی جلوگیری می کند. اما اگر باز هم تمام این درمان ها کمکی به بهبود شما نکرده، می توانید از داروهایی نظیر متودرکاست، رتینوئید، سایکلواسپیرین، هایدراکورتیزون استفاده کنید، این داروها قدرت سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهند.

همچنین داروهای جدیدی به نام " تعدیل دهنده های واکنش بیولوژیکی " اخیراً به بازار عرضه شده اند که می توانند تا حدّ زیادی مفید واقع شوند. این دارو از سلولر های پروتئینی زنده تشکیل شده و می تواند در پروسه ایمنی بدن نفوذ کند. داروها شامل الفاسانت، اتانرسپت، و افالزماماب می شود. هر چند داروها بیماری را درمان می کنند، اما می توانند اثربت جانبی خطرناکی را نیز در بر داشته باشند. بیماریانی که از این داروها استفاده می کنند باید تحت نظر مستقیم پزشک باشند.

ناراحتی پوستی

اگر دچار ناراحتی وحیمی پوستی شده اید و از اینکه در مجامع عمومی ظاهر شوید، گریزان هستید، نباید امید خود را از دست بدهید. درمان ها و روش هایی وجود دارند که می توانند به راحتی تمام بیماری ها و اختلات پوستی را از بین ببرند.

#### درمان سوختگی های ناشی از آبزر

یک متخصص پوست با اشاره به این که در لیزر درمانی پوست های تیره، نباید از انرژی بالا استفاده کرد، گفت: در لیزر درمانی با انرژی بالا ملاسیت های پوست تیره یا رنگ خود را از دست می دهند و به لک های سفید تبدیل می شوند و یا برعکس فعال تر شده و لکه تیره برجای می گذارند که در هر دو صورت درمان این لکه ها مشکل و وقت گیر است.

دکتر یزدان بخش نخبیان متخصص پوست، اظهار کرد: برای هر ضایعه پوستی از یک نوع لیزر یا یک طول موج خاص استفاده می شود. به عنوان مثال در چین و چروک های عمیق از لیزرهای مهاجم برای لایه برداری پوست و تحریک بافت کلاژن استفاده می شود. همچنین در درمان ماسه گرفتگی و از بین بردن موهای زاید، لیزرهای غیرمهاجم به کار گرفته می شوند که قدرت نفوذ آنها نسبت به لیزرهای مهاجم کمتر است اما با چند بار تکرار، همان نتیجه حاصل می شود.

وی درمان چین و چروک ها، خال ها و لکه ها، ماسه گرفتگی ها و از بین بردن موهای زاید را از کاربردهای روزمژه و رانج لیزر برشمرد و گفت: به طور کلی با نظر پزشک معالج استفاده و یا عدم استفاده از لیزر برای درمان ضایعه پوستی تعیین می شود که مشخصات لیزر به کار گرفته شده برای پوست های مختلف، با یکدیگر تفاوت دارند.

این متخصص پوست در این باره ادامه داد: لیزر درمانی دو پوست های تیره تاخدی ملایم تر و میزان انرژی مصرفی ضعیف تر است. ملاسیت های پوست های تیره ممکن است در اثر لیزرهای قوی رنگ خود را از دست داده و به صورت لکه های سفید ظاهر شوند و یا برعکس تحریک شده و لکه های تیره ایجاد کند که در هر دو صورت درمان آن مشکل می شود.

دکتر نخبیان، سوختگی را از عوارض لیزر دانست و گفت: در لیزر درمانی به دلیل استفاده از انرژی زیاد و تولید حرارت، در صورت عدم استفاده صحیح و مناسب، ممکن است انواع سوختگی ها ایجاد شود. برای جلوگیری از سوختگی های ناشی از لیزر، پیش بینی های خاصی در نظر گرفته شده و وسایلی سرد کننده مختلفی برای این منظور استفاده می شود.

این متخصص پوست در رابطه با درمان سوختگی های ناشی از لیزر گفت: این سوختگی نیز مانند سوختگی های دیگر بر حسب درجه سوختگی کم و بیش قابل درمان است.

دکتر نخبیان ادامه داد: به طور کلی در ضایعه های پوستی سطحی و همچنین از بین بردن خال های خوش خیم لیزر به کار برده می شود. اما، در خال هایی که خطر سرطانی شدن دارند و باید از ریشه در آید، جراحی مورد استفاده قرار می گیرد.

وی، درباره فاصله زمانی بین می دوره لیزر درمانی گفت: پزشک معالج تشخیص می دهد که درمان در چند جلسه و با چه فاصله زمانی انجام شود. اما به طور معمول در درمان موهای زاید لیزر درمانی بین ۳ تا ۷ جلسه و به فاصله هر دو ماه یکبار انجام می شود. در درمان لکه ها و ماسه گرفتگی ها به فاصله دو ماه یکبار لیزر درمانی تکرار می شود تا ضایعه به طور کامل از بین برود. وی افزود: همچنین برای از بین بردن چین و چروک ها در صورت استفاده از لیزرهای مهاجم، درمان سالی یکبار و یا هر دو سال یکبار انجام می شود، این در حالی است که با به کاربردن لیزرهای ضعیف تر و از نوع غیر مهاجم، لیزر درمانی سه تا چهار بار، به فاصله دو الی چهار هفته تکرار می شود.

این متخصص پوست با اشاره به اقدامات لازم قبل و بعد از لیزر درمانی گفت: قبل از لیزر درمانی لک ها، برای کمرنگ تر کردن آنها از کرم های ضد لک استفاده می شود. همچنین بعد از انجام هر عملی روی پوست از جمله لیزر درمانی بهتر است از آفتاب شدید دوری و حتی در فصل زمستان نیز از کرم های ضد آفتاب استفاده شود. دکتر نخبیان، درباره احتمال بازگشت ضایعه بعد از لیزر درمانی گفت: لکه ها انواع مختلفی دارند و ممکن است با لیزر درمانی به طور کامل درمان شوند. اما بعضی از لکه ها مانند لکه های دوران بارداری ممکن است بعد از درمان دوباره عود کنند.

دکتر نخبیان در پایان، لیزر درمانی در هر رده سنی را مجاز دانست و گفت: با دو نظر گرفتن نوع ضایعه در هر رده سنی از لیزر درمانی استفاده می شود. همچنین لیزر درمانی در زنان باردار مجاز است اما از آنجا که لیزر درمانی پوست جنبه آوزژانسی ندارد، در این افراد توصیه نمی شود و بهتر است به بعد از زایمان موکول شود.

#### بیماری آژاوپسر را بهتر بشناسیم

مشاطفی از مگر که بیماری آژاوپسر عموماً بر آنها تاثیر می گذارد. آژاوپسر که شایعترین حالت بیماری چون است با از بین بردن حافظه کوتاه مدت آغاز شده و به ضعف پیشرو حافظه، از بین رفتن قدرت تکلم، ادراک، مهارت‌های حرکتی، بی ثباتی احساسی و در موارد پیشرفته به بی واکنشی، از بین رفتن حرکت و توانایی کنترل واکنشهای جسمی می انجامد و میواند در طی ۳ تا ۷۷ سال به مرگ بیمار منجر شود.

این بیماری در دوران میان سالی یا کهن سالی رخ می‌دهد و با از بین بردن توپوتها و اتصالات غشای مخ موجب بروز ضایعات عمده در توده مغز میشود.

دریاره این بیماری باورهای غلطی وجود دارند. که شناسایی آنها به شناخت بهتر آژاوپسر منجر خواهد شد:

.؟از بین رفتن حافظه بخشی طبیعی از کهن سالی است.

در گذشته چنین تصور میشد. که ضعف یا زوال حافظه از عوارض عادی پیری است و حتی گاهی آژاوپسر را نیز به حساب ضعف پیری میگذاشتند. اما واقعیت این است که ضعف شدید حافظه نشانه یک بیماری وحیم است.

این مطلب که ضعف حافظه در اثر کهنولت امری طبیعی است بنا خیر، هنوز به طور یقین ثابت نشده است. عده بسیاری از افراد احساس میکنند که حافظه آنان به مرور زمان دقت خود را از دست داده است اما هنوز یک حکم قطعی در این باره مشخص نشده است و تحقیق پیرامون این موضوع ادامه دارد.

.؟بیماری آژاوپسر کشنده نیست.

واقعیت این است که آژاوپسر کشنده نیست. این بیماری با ویرانی سلولها در بخشهایی از مغز که برای حافظه احیئتی حیاتی دارند آغاز میشود. البته تخریب تدریجی سلولها در بخشهای مغز به تارسانی در سیستمهای حیاتی دیگر بدن نیز منجر خواهد شد. علاوه بر این، از آنجایی که افراد مبتلا به آژاوپسر معمولاً به بیماریهای دیگر مربوط به کهنولت نیز مبتلا هستند، فوت آنها لزوماً به یک دلیل به خصوصی صورت نمیگیرد.

.؟توشیدان نوسابه هالی که در قشری آلومینیومی بسته بندی میشود و همچنین آتیزدی در ظروف آلومینیومی موجب بروز آژاوپسر میشود.

واقبت این است که در طی سالهای *????* و*????* آلوپینیم به عنوان یک مغشون اصلی در بروز آزاریم مطرح شد. این شک و تردید به بروز نگرانیهایی در رابطه با فرار گرفتن در تماس روزانه با آلوپینیم که از طریق ظروف بخت و یز، غوطیه‌های نوشابه، داروهای ضد اسید معده و مواد ضد تعریق منجر شد.

از آن زمان به بعد، مطالعات در ایالت نقش آلوپینیم در ایجاد آزاریم با شکست مواجه شد. امروزه متخصصین بیشتر بر زمینه های دیگر تحقیق متمرکز شده اند و عده اندکی آلوپینیم را نهیدنی در سلامت می‌دانند.
*?*اسیرانام موجب ضعف حافظه می‌شود.

واقبت این است که اسپرانتام (**aspartame**) نوعی شیرین کننده مصنوعی است و تحت نامهای تجاری از جمله **Equal** و **Nutrasweet** در بازار موجود است و استفاده از آن در اوایل دهه *??* از طرف اداره نظارت بر دارو و مواد غذایی **FDA** برای شیرین کردن نوشیدنیهای رژیمی و مواد خوراکی دیگر تأیید شده است. عده ای از دانشمندان عقیده دارند که تأثیر دراز مدت مصرف این ماده بر سلولهای مغز و در کل سلامت بدن مشخص نیست.

بنابر گزارش **FDA**، این سازمان به طور مرتب به بررسی اطلاعات جدید در اینباره پرداخته و هیچ نشانه ای از تأثیر مخرب اسپرانتام بر سلامتی انسان مشاهده نکرده است.

*?*واکسن آنفلوآنزا خطر ابتلا به الزایمر را افزایش می‌دهد

واقبت این است که نظریه ای که واکسن آنفلوآنزا را عامل افزایش خطر ابتلا به آزاریم دانسته بود، توسط پزشکی آمریکایی مطرح شد که پروانه پزشکی او توسط هیات مستحین پزشکی رد شده بود. این فرد ادعا داشت که می‌تواند با دارویی که از مغز استخوان خود تهیه نموده، بیماری ژنتیکی اونیسم را درمان کند.

در حقیقت، چندین آزمایش و مطالعه اساسی واکسن آنفلوآنزا و واکسنهای دیگر را عامل کاهش دهنده آزاریم و کسب سلامتی بیشتر دانسته اند.

*?* بگری متوقف کردن روند آزاریم درمانیایی وجود دارد.

واقبت این است که در حال حاضر، هیچ روش درمانی برای معالجه یا متوقف کردن آزاریم وجود ندارد. داروهای موجود با تأیید **FDA** تنها می‌توانند در بعضی از بیماران موجب ثابت نگه‌داشتن موقتی وضعیت موجود یا کند نمودن روند زوال حافظه شوند.

#### درمانهای یک شنبلیله ساده

سندرم قبل از قاعدگی (**PMS**) چیست و چه کسانی به آن مبتلا می شوند؟

با اینکه علت **PMS** ناشناخته است، اما قابل درمان می باشد.توصیه های پیشنهادی برای درمان عبارتند از:

استراحت کافی؛ ورزش روزانه حذف مصرف نمک، شکر، کافئین، الکل؛ مصرف ویتامینها به خصوص ویتامین (**Br**)

بسیاری از مبتلایان به **PMS** پایین بودن قند خون خود را گزارش داده اند. خوردن شش وعده غذایی کوچک که در روز بسیار مناسب تر و مفیدتر از صرف سه وعده غذایی می باشد. در این دوره مصرف کربوهیدراتهای مرکب مانند میوه های تازه، سبزیها، غلات و پروتئینها (بخصوص مرغ و ماهی) توصیه می شوند.

اقدامهای ضروری در سندرم پیش از قاعدگی:

• قبل از اقدام درمانی و یا مصرف دارو و یا به موازات این اقدامها به توصیه های زیر عمل نمایید:

در مورد مشکل **PMS**، با همسر خود صحبت کنید؛ همچنین در صورت ضرورت و امکان با خانواده، دوستان و همکارانان در میان بگذارید. شما به همدلی و حمایت این افراد نیاز دارید. تا اینکه شما را راهنمایی نمایند تا «احساساتان را کنترل کنید» این دقیقاً چیزی است که ممکن است شخص مبتلا به **PMS** نتواند انجام دهد. فرزندان شما بیوژه دخزان نیز بهتر است بدانند **PMS** چیست، زیرا هم برای خودشان مفید است و هم مرعات شما را خواهد کرد.

صحیح و مرتب غذا بخورید. تغذیه مناسب همراه با کاهش چربیها و افزایش کربوهیدراتهای مرکب، در طول قاعدگی و حتی پس از تخمک گذاری (۱۴ روز قبل از شروع قاعدگی ) از اهمیت زیادی برخوردار است. این امر برای ایجاد تعادل در قند خون و جلوگیری از سرگیجه در شما بسیار حیاتی است. تغییر در وضع هورمونی، شما را مستعد واکنشهای مربوط به تأثیرهای پایین بودن قند خون، مانند زودرنجی، میگرن، وحشت، گریه و عصبانیت شدید می کند. بنابراین هرگز بیش از ۴ تا ۵ ساعت گرسنه نمانید. حتی ممکن است یک غذای سبک هنگام خواب ضروری باشد.

به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت فعالیت بدنی به طوری که با افزایش ضربان قلب و عرق کردن همراه باشد راه خوبی است تا احساس طراوت نمایید. به طور مرتب ۳ بار در هفته (۱۲ بار در ماه ) ورزش کنید.

نمک را از وعده های غذایی خود حذف کنید. از آنجا که نمک موجب نگهداشت آب در بدن می شود با کاهش نمک، ورم کاهش می یابد، پس به غذای خود نمک نزنید و از مصرف غذاهای پرسدیم نیز پرهیزید.

از ویتامینهای مکمل استفاده کنید. ویتامینهای گروه ب، بخصوص **B۶** باعث کاهش ورم می شوند و نیز اثر ضدافسردگی دارند و به نظر می رسد میل شدید به مصرف کربوهیدراتها را کاهش می دهند، میزان پیشنهادی بدین منظور، مصرف روزانه یک عدد قرص **B**کمپلکس ( حاوی ۵۰ میلی گرم **B۶** ) است.

سیوس را به رژیم غذایی خود بیفزایید. بعضی خانمها در طول دوره قاعدگی و یا چند روز اول عادت ماهانه دچار بیوست می شوند. سیوس آب را به خود جذب و به عمل دفع کمک می کند. برای تأمین آن می توانید از سیوس گندم یا برنج مثل نانهای سیوس دار استفاده نمایید.

مصرف کافئین را کاهش دهید. کافئین نه تنها در قهوه، بلکه در چای، کولاها، سوداهای رژیمی و شکلات نیز موجود است.

گروهی از این مواد در تشکیل کیست سینه مؤثرند. خانمهایی که مصرف این مواد را کاهش می دهند در این دوران درد کمتری در سینه خود حس می کنند.

در صورت امکان استرس ها را کاهش دهید. قبل از دوره عادت کارها را آسان بگیرید. اگر کار می کنید سعی نمایید ملاقاتهای مهم خود را برنامه ریزی نموده و آنها را برای زمان دیگری در ماه تنظیم نمایید. در منزل، بهمانی های بزرگ یا برنامه های آخر هفته سنگین ترتیب ندهید. برای دعا و عبادت، استراحت و چرت زدن، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن یا قدم زدن، زمانهای لازم را پیش بینی نمایید. همچنین قابل ذکر است که برخورداری از روابط زناشویی مطلوب به کاهش میزان تنش های روحی کمک می نماید.

چند دستور برای رژیم غذایی:

روزانه شش وعده غذا بخورید. این برنامه شامل سه وعده غذای اصلی به علاوه غذای سبک ساعت ۱۰ صبح، عصرانه و غذای سبک قبل از خواب می شود. اگر نا کتون برنامه غذایی شما به جز این بوده است آن را ترک کنید و فقط وعده های غذایی کوچک بخورید.

پیشنهاد ما این است غانهایی که نمی خواهند وزن خود را کاهش دهند نیاز به کاهش وزن ندارند کالری مصرفی خود را به ۱۵۰۰کالری (رژیم سبک) در روز کاهش دهند و خانمهایی که به کاهش وزن نیاز دارند کالری مصرفی خود را به ۱۰۰۰ کالری ( رژیم متوسط ) در روز محدود نمایند.

سایر توصیه های غذایی:

از مصرف چربیهای اشباع نشده خودداری نمایید.

نمک - هر چه کمتر بهتر - نوشیدنیهای آماده و گازدار درصد نمک بالایی دارند.

از مصرف کافئین، قهوه، چای، کولا، شکلات خودداری نمایید. ( مصرف قهوه بدون کافئین ضرری ندارد )

مصرف سبزیهای پهن برگ ( مانند کاهو ) و نیز غلات را افزایش دهید.

مصرف گوشت قرمز را به حدود ۱۰۰ گرم در روز و مجموع پروتئین مصرفی را به حدود ۱۲۰ گرم برای رژیمهای غذایی ۱۰۰۰ کالری یا ۲۰۰ گرم در رژیمهای غذایی ۱۵۰۰کالری کاهش دهید. برای تأمین پروتئین، ماهی، گوشت سفید و غلات مناسب هستند. مصرف تخم مرغ، پنیر، شیر، ماست و کره باید محدود شود.

مصرف کربوهیدراتهای مرکب نظیر غلات و سبزیها را افزایش دهید.

تا آنجا ممکن است مصرف قند را کاهش دهید. از مصرف آب نبات، شکلات، شیرینی و بستنی خودداری نمایید و در عوض از میوه های تازه بیشتر استفاده کنید.

همچنین از مصرف غذاهای زیر پرهیز نمایید:

غذاهای آماده و کنسروی، چیپس، جوب شور، سوسیس، ماهی ساردين، جویات، چغندر، زامبون و کالباس، شلغم، ترشی گلم، گوجهشای دودی، سس خردل، سس مایونز، سس گوجه فرنگی، سس سویا، انواع ترشی و زیتون.

مواد قابل مصرف:

لبنیات: فقط شیر بدون چربی

نماد میوه ها و سبزیجات مفید هستند و می توان از آنها به عنوان وعده های سبک غذایی استفاده کرد.

گوشت سفید، بوقلمون، گوشت گوساله، گوشت بره.

ماهیها: اکثر ماهیهای تازه قابل مصرف و مفید هستند.

اگر با وجود رعایت توصیه های فوق هنوز دچار ناراحتی بودید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. این مشکل درمان دارویی مؤثری نیز دارد.

منبع: روزنامه قدس

#### علل نایع سرفه

استعمال دخانیات یکی از مهمترین علل است. دلیلش آن است که فود سیگار مداوم ، معابر نایزه ای را تحریک می کند. بسیاری از افراد سیگاری صبحها بر اثر سرفه ای که با کمی خلط رنگی همراه است ، بیدار می شوند. مسلماً درمان این حالت ، قطع سیگار است. برخی بیماران شکایت می کنند که با قطع سیگار، علائ سرفه آن ها بدتر می شود. علت این امر آن است که نیکوتین ( ماده مؤثر موجود در سیگار) مزه های ریه ها را شلی می کند و به دود و سیوم اجازه ورود می دهد. با قطع مصرف سیگار، مزه ها مجدداً فعال می شوند و هر نوع افزایش سرفه ای بالطبع نشانه خوبی تلقی می شود، زیرا نشانه فعالیت مزه هایی است که ریه ها را از مواد زاید پاک می کنند.

بسیاری افراد به سرفه های مزمن صبحگاهی مبتلا هستند. اغلب این افراد سیگاری نیز هستند و گمان می کنند که این سرفه صبحگاهی ، طبیعی است. اما در صورتی که چند هفته ادامه یابد، به ویژه در زمستان و حداقل طی دو زمستان متوالی عود کند، ممکن است برونشیت مزمن تلقی شود و باید بیدار جهت تشخیص دقیق به پزشک مراجعه کند. در صورتی که به برونشیت مزمن



مثلا همیشه اولین کاری که باید انجام دهید، ترک سیگار و پرهیز از محیط آلوده است.

آسم ممکن است باعث سرفه مزمن شود. زمانی که آسم را مهار کنید، سرفه کاملآ کاهش خواهد یافت یا قطع خواهد شد.

سینوزیت و ترشح مزمن پشت حلق، شبها به دلیل ریختن موکوس از سینوسها به سمت نایزه ها ، باعث تحریک سینه می شود. این امر باعث سرفه صبحگاهی می شود. البته ممکن است سرفه در تمام طول روز هم وجود داشته باشد،که با خلط روشن یا سفید همراه است.

بیمارانی وجود دارند که ماهها پس از سرماخوردگی دچار سرفه های مداوم هستند. با مشاهده این مطلب که سرفه دیگر با عفونت مرتبط نیست ، پزشک بیمار را از نظر آگزینهای غذایی مورد آزمایش قرارمی دهد. اغلب این سرفه ها به دلیل حساسیت به برخی مواد غذایی است. چنین حساسیتی ، حتی درموردی که قبلا نیز آن را تجربه نکرده اید، ممکن است خود به دنبال سرماخوردگی ، هنگامی که دستگاه ایمنی ضعیف است، بروز کند. درمان این حالت ، حذف غذایی است که باعث حساسیت شده است. در اغلب موارد، هر نوع غذایی حساسیت زایی را می توان ظرف چند ماه ، پس از آنکه بدن مجدداً ایمنی خود را به دست آورد، دوباره مصرف کرد.

برخی داروهای ضد فشار خون باعث سرفه مزمن می شوند. شایعترین این داروها کاپتوپریل (Captopril) و اتلایپریل (Enalapril) هستند. در صورتی که تحت درمان با داروی کنترل فشارخون هستید و از سرفه مداوم رنج می برید، درباره تغییر داروی خود با پزشک مشورت کنید. درصورتی که سرفه بر اثر دارو باشد ، با قطع مصرف آن ظرف چند روز بهبود حاصل می شود. برخی افراد بر اثر بازگشت اسید معده دچار سرفه می شوند. این حالت زمانی رخ می دهد که محتویات معده به داخل مری باز گردد. این کسانا با سوء هاضمه و ترش کردن نیز همراه است. مراجعه به پزشک معالج و تهیه چند عکس رادپولوزی به تعیین دقیق این مشکل کمک می کند.

احتمال دارد سرفه پس از استنشاق مواد محرک ریه نظیر مایعانی که حاوی آمونیاک هستند، رخ دهد. البته چنین سرفه ای به سرعت برطرف می شود و به شرط آن که مجددا در معرض عامل محرک قرار نگیرد جداکتر ظرف چند ساعت برطرف خواهد شد.

• نسخه طبیعی درمان سرفه – پرونشیت

– منع سرفه را مشخص کنید.

در صورتی که سرفه با خلط روشن همراه باشد و یک یا دو روز طول بکشد معمولا علت آن سرماخوردگی یا آنفلوآنزای ویروسی است. گلر درد خود را با غرغره آب نمک تسکین دهید. هرچند ساعت یک بار غرغره کنید و اجازه دهید سرفه ادامه یابد تا ریه های شما از شر ترشحات و خلط راحت شود.

در صورتی که سرفه خشک و بدون خلط باشد، به اطلاعات مطرح شده درباره علل زیر مراجعه کنید. سیگار، آسم ، سینوزیت ، آگزازی غذایی ، داروهای ضد فشارخون ، بازگشت اسید معده یا استنشاق مواد محرک.

در صورتی که سرفه با خلط همراه باشد، اما خلط حاصل زرد یا سبز باشد، احتمالاً در نتیجه عفونت رخ داده است و مستلزم درمان با آنتی بیوتیک ها ست. در این صورت بهتریناست به پزشک مراجعه کنید.

#### راهنمای پیشگیری از آلرژی

عدهه بیماری های آلرژیک غیرفصلی هستند و تشخیص آنها دقت بیشتری طلب می کند.

دکتر اکبری مهم ترین رکن درمان آلرژی را پیشگیری دانست و تصریح کرد: مهم ترین رکن پیشگیری نیز آموزش است. وی بسته بودن پنجره های اتاق خواب در ساعات اولیه صبح و غروب وقرار دادن زاپه به جای قالی در اتاق خواب و عدم استعمال دخانیات در منزل را از مهم ترین موارد پیشگیری از آلرژی در منزل دانست و اضافه کرد: دود آشپزخانه نیز نباید وارد فضای سایر اتاق ها شود، جاهایی مثل حمام نیز که مطوبت گیر است می بایست نورگیر باشد تا قارچ رشد نکند چرا که قارچ و سوسک از عوامل مهم در ایجاد آلرژی هستند.

دکتر اکبری رعایت کردن اصول پیشگیری از آلرژی در محیط کار را نیز لازم دانست و اظهار کرد: در محیط کار سعی می شود که تماسی با مواد محرک با آلرژن ایجاد نشود. این فوق تخصص آلرژی معتقد است:خروج از منزل این بیماران باید حساب شده باشد، چرا که اوایل صبح و غروب که هوا سنگین و ساعات گرده افشانی گیاهان است نباید از منزل خارج شوند.

زوییم مناسب

وی اضافه کرد: غذاهایی که بیشتر حساسیت ایجاد می کنند عدهه در سنین کودکی و جوانی و آن هم معمولا در قالب کبیر است، هرچند که بسیاری از غذاها صرفاً تشدیدکننده آلرژی هستند، نه ایجاد کننده آن. دکتر اکبری با اشاره به غذاهای تشدید کننده آلرژی گفت: عدهه این غذاها شامل گوجه فرنگی، بادجنان، خربزه، خیار، انگور، انجیر، موز، کیوی و همچنین شکلات ( کاکائو) هستند.

وی تصریح کرد: در سنین کودکی ( زیر ۷ سال) شیر گاو و تخم مرغ و سویا، آجیل و مامی ولی در سنین بزرگسالی آجیل و غذایی دریایی بیشتر آلرژی ایجاد می کنند.

حساسیت بینی

این بیماری مزمن و اذیت کننده حتی شایع ترین بیماری مزمن بشر است، اما شانسفانه توسط بیماران و یا کادر پزشکی کمتر جدی گرفته می شود.

وی از آسم به عنوان مهم ترین بیماری آلرژی نام برد و خاطرنشان کرد: آسم هرچند در لغت به معنی نفگی تنفس است اما باید توجه داشت هر تنگی نفسی آسم نیست.

دکتر اکبری تصریح کرد: شاید خیلی ساده بتوانیم بگوییم فرم های از حضور آلرژی در ریه را آسم می گویند که در این صورت بافت ریه علاوه بر پاسخ دهی بیش از حد، مبتلا به التهاب هم می شود و تنگی راه های هوایی ایجاد می کند که اوایل برگشت پذییر و بعد می توانند برگشت ناپذیر شود. حتی می تواند منجر به مرگ بیمار شود.
خس خس سینه، سرفه و خلط همراه با تنگی نفس می تواند از دیگر علایم آسم باشد.

کبیر

وی از بیماران کبیر به عنوان یکی دیگر از بیماری های آلرژی نام برد و اظهار کرد: کبیر انواع زیادی دارد و در مواردی مزمن و از نظر درمانی سخت می شود.

دکتر اکبری اضافه کرد: اگرما یا سودایی حالت شایعه دیگری از آلرژی در پوست است اما باید توجه داشت که غیر از پوست و تنفس، بقیه اندام های بدن هم می توانند درگیر شوند که سیستم گوارشی از جمله آنها است و اما در خصوص اندام های دیگر باید گفت که آلرژی در سایر اندام ها به ندرت اتفاق می افتد.
وی شوک آنافیلاکسی یا شوک آلرژی را نوع دیگری از بیماری دانست و افزود: این شوک به دنبال تزریق داروهای مثل پنی سیلین یا گزش زنبور و در مواردی نیز مصرف بعضی از غذاها منجر به وحشتناک ترین اورژانسی پزشکی می شود.

دکتر اکبری فرم واسحی از آلرژی ما را فصلی برشمرد و گفت: آلرژی های فصلی مثل گرده گیاهان می تواند در فصل خاصی زیاده‌تر شود. این متخصص، گرده گیاهان را شایع ترین علت آلرژی فصلی دانست و اضافه کرد: در اوایل بهار درختان پارک موجب آلرژی می شوند و اواخر بهار و تابستان گرده چمن ها و در فصل پاییز علف های هرز و درخچه ها باعث بیماری حساسیت می شوند.

#### سه نکته برای جلوگیری از رشد سنگ کلیه

سنگ کلیه از مواد مختلفی تشکیل می شود و اشکال و سایزهای متفاوتی دارد،می تواند به صورت یک رشته موی میکروسکوپی باشد و یا آفتابدر بزرگ شود که تمام کلیه را فرا بگیرد.

در سه حال متفاوت شیمیایی موادی که در ادرار وجود دارند در هسته مرکزی کلیه جمع شده و باعث رشد سنگ می شوند.

و اما برای جلوگیری ازاین عارضه می توانیم این سه نکته ساده و مفید را رعایت کنیم:

- نوشیدن آب فراوان به ویژه در آب و هوای مرطوب. سعی کنید روزی ۷ لیوان آب بنوشید.

- اگر شما زنده گمی بی تحرکی دارید سعی کنید کمی ورزش کنید، از راه رفتن در حوالی خانه شروع کنید و رفته رفته میزان تحرک خود را افزایش دهید.

-میزان مصرف روزانه خود را از لژیات بیشتر کنید و مصرف غذاهای قلقلی را نیز کاهش دهید. همچنین از غذاهای حاوی کاری و چاشنی بیش از اندازه نیز خودداری کنید.

#### تاثیر کاهش وزن در بهبود آسم

طبق یک مطالعه جدید ، ملوکولی که در التهاب دخالت دارد موجب ارتباط بین چاقی و آسم می شود. پیش از این مشخص شده بود که آسم و چاقی در سراسر جهان رو به افزایش اند. و اینکه آسم اغلب در افراد چاق شدید تر است.

محققان آمریکایی می گویند احتمالاً بین این دو وضعیت ارتباطی وجود دارد. آنها به بررسی ملوکولی بنام اتو تاکسین پرداخته اند که در ایجاد التهاب نقش دارد و در ایجاد آسم نیز نقش اساسی ایفا می کند.

به نظر می رسد اتو تاکسین در بافت چربی اطراف شکم که مشخصه چاقی است تجمع می یابد. همچنین محققان در یافته اند که کاهش وزن در انسان منجر به کاهش سطوح اتو تاکسین می شود. شاید به همین دلیل است که کاهش وزن به ویژه در ناحیه شکم به بهبود بیماری آسم کمک می کند.

#### بهار پارکینسون با تغذیه مناسب

نویسنده:آرزوحقیقیان

بیماری پارکینسون با فلج رعشه ای اختلال مزعی است که موجب لرزش، سفتی و ضعف عضلات می شود. علامت زودرس بیماری پارکینسون شامل: سفتی عضلات، خستگی زودرس نسبت به حالت معمول، رعشه که به طرز معمول با لرزش خفیف در یک دست، بازو و یا پا شروع می شود. این لرزش زمانی که بدن درحال استراحت است تشدید می شود، اما عموماً وقتی که بدن درحال انجام فعالیت است، متوقف می گردد. به عنوان مثال زمانی که دو انگشت شست و سیابه به هم مالیده می شود، لرزش وجود ندارد. با پیشرفت بیماری علائمی مانند: ریزش آب دهان، کاهش اشتها، سفتی عضلات در طرفین بدن، ضعف، لرزش مامیچه ها، سخت ایستادن، حرکت آهسته، یبزداری، قدام های نامتداول، لرزش مداوم دست ها و سر، به سختی خم شدن بروز می کند. در مراحل بعدی بیماری، شخص توانایی کنترل حرکات خود را از دست می دهد، فعالیت ها به سختی صورت می گیرد و بتدریج قوه ادراک نیز تحت تاثیر بیماری قرار می گیرد. حدود یک سوم از افراد مبتلا به پارکینسون از افسردگی رنج می برند. معمولاً این بیماری

حدود ده سال ادامه دارد و سرانجام به مرگ منجر می شود که علت آن به طور عمده عفونت و یا یونومی ناشی از اسپیراسیون است. شیوع این بیماری در مردان بیشتر از زنان است.

علت بیماری پارکینسون ناشناخته است، هرچند دراین مورد تئوری های زیادی وجود دارد. در مغز بیماران مبتلا به پارکینسون، دوپامین وجود ندارد (دوپامین نوروترانسمیتری است که پیام را از یک سلول عصبی به سلول دیگری می برد، زیرا سلول هایی که این ناقل شیمیایی مهم را می سازند، از بین رفته اند، یکی از تئوری ها در مورد علت از بین رفتن این سلول ها این است که سلول های کبدی کارآیی خود را از دست داده و نمی توانند سموم را دفع کنند و این سموم روی سلول های مغز اثر می گذارند. نظریه دیگر این است که ژنتیک و سموم محیطی در بروز پارکینسون نقش دارند. رادیکال های آزاد نیز از علل ایجاد بیماری هستند، چون سبب اکسیداسیون دوپامین می شوند.

چه مواد مغذی دراین بیماری موثر هستند؟

۱۹ویتامین ها

ویتامین C: یک آنتی آکسیدان است که احتمالاً پیشرفت بیماری را کند کرده و نیاز به دارو درمانی را به تعویق می اندازد.

ویتامین E: این آنتی آکسیدان به عنوان از بین برنده رادیکال آزاد، سلول های مغز را از آسیب حفظ می کند. مصرف مقادیر زیاد ویتامین C و E برای این بیماری پیشنهاد می شود. این مقادیر به طور معمول از طریق موادغذایی تامین نشده و باید مکمل یاری صورت گیرد.

ویتامین های گروه B: نقش بسیار مهمی در عملکرد مغز و فعالیت آزریم ها دارند.

ویتامین B۵: در انتقال سرچ پیام از یک سلول عصبی به سلول دیگر دخالت دارد.

ویتامینB۱۲: گردش خون را در مغز بهبود می بخشد، ولی در صورت ابتلا به اختلالات کبدی، نقرس یا فشار خون بالا نباید از این ویتامین استفاده کرد.

ویتامین B۶: تولید دوپامین در مغز بستگی به وجود این ویتامین دارد، اما در صورت مصرف لوودوپا نباید مکمل را مصرف کرد.

۲۰علاوه معدنی

سلیوم: یک آنتی آکسیدان قوی است.

کلسیم: همراه با منیزیم عمل می کند و برای انتقال تحریک عصبی موردنیاز است.

۲۱معدیهای آینه

۲۲بیروژین:

برای تنظیم و بهبود حالات و رفتار فرد مفید است.

۲۳قتیل آلانین:

علائم را کاهش داده و در بهبود افسردگی موثر می باشد. در افراد باردار و یا شیرده در موارد اضطراب بی مورد، دیابت، فشارخون بالا و یا شل کتوتوری نباید مصرف شود.

۲۴گلوتاتامیک اسید:

برای انتقال تحریک عصبی مفید می باشد.

GinkgoBiloba:

این عصاره از برگ های خشک درخت ژینکو به دست می آید که بومی ایران نیز هست. اثرات بسیار مفیدی از این گیاه دیده شده، از جمله بهبود گردش خون و اکسیژن برای بهتر شدن عملکرد مغز؛ کاهش کراسپ پا، لرزش، رعشه و افزایش احساس بهبودی.

توصیه های تغذیه ای

تأکید بر مصرف منابع خام موادغذایی در رژیم غذایی: مطمئن شوید که سه چهارم دریافت غذایی شما از مواد غذایی خام مانند دانه ها و مغزها است.

تأکید بر مصرف موادغذایی حاوی فیل آلانین: از آنجا که اسیدآینه–L فیل آلانین ممکن است به کاهش علائم بیماری پارکینسون کمک کند موادغذایی مانند بادام، مغزها، ماهی، گروو، کدوئیل، کنجد، لوبیا، نخود و عدس را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

پروتئین رژیم غذایی باید محدود شود: مقدار پروتئین رژیم غذایی باید به هفت گرم در روز کاهش یابد. به جای مصرف گوشت و مایگا، سایر منابع پروتئین مثل: جو، سویا، ماست، لوبیا ها و عدس استفاده شود. در بیماریانی که لوودوپا مصرف می کنند، پروتئین باید بعدازظهر مصرف شود زیرا اسیدهای آمینه در این موادغذایی ممکن است از رسیدن لوودوپا به مغز جلوگیری کند.

در صورت مصرف لوودوپا باید دریافت ویتامین B۶ کنترل شود:

ویتامین B۶ ممکن است با اثرات این دارو تداخل پیدا کند. بنابراین درصورت استفاده از این داروها میزان دریافت موادغذایی حاوی ویتامین B۶ مانند: موز، ماهی، گوشت، جگر، جودوس، بادام زمینی، سیب زمینی و غلات بطور کامل کنترل شود.

تأکید بر مصرف کربوهیدرات: میزان دریافت کربوهیدرات به پروتئین ۷ گرم به یک گرم است. از مصرف باقلا خودداری شود. باقلا-حاوی دوپامین است و خوردن بیش از یک دوم لیوان آن به همراه دوز روزانه داروها می تواند سبب بروز علائم ناشی از مصرف زیاد دوپامین گردد. باقلا به طور عمده در رژیم غذایی مدیترانه ای مصرف می شود.

تغییر سبک زندگی

ورزش: فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه می تواند به عملکرد طبیعی عضلات کمک کند. تمرینات انتخابی مثل قدم زدن، آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی سبب حرکت کششی سبب حرکات عضلات و پمپ قلب می شود.

سمود: آفت کش ها، پاک کننده ها و سایر ترکیبات شیمیایی که به طور معمول در محیط زندگی استفاده می شوند، پیامبری پارکینسون ارتباط دارند. اگرچه ممکن است قرار گرفتن در معرض چنین موادی مکرر نباشد، ولی حتی مقادیر کم آن ها هم می تواند مشکلاتی را در بچه ها، کهن سالان و افراد بیمار ایجاد کند.

#### آنتیژن اختصاصی پروستات

**PSA** نوعی گلیکوپروتئین (ترکیبی از پروتئین و قند) است که در سلولهای پروستات در مردان وجود دارد. این آنتیژن، به مقادیر کم در خون نامی مردان یافت می‌شود ولی در بیماریهای پروستات، مقدار آن بالا می‌رود.

از آنجایی که این آزمون، ممکن است در مواردی بطور کاذب، منفی باشد، لازم است همواره همراه با معاینات بالینی انجام گردد. پهرحال انجام معاینه بالینی به‌همراه اندازه‌گیری سطح PSA، در مردان میانسال و بعد از آن، در تشخیص زودهنگام بیماریهای پروستات، بخصوص سرطان پروستات، بسیار مفید است.

#### آنفلوآنزای خوک چیست؟

آنفلوآنزای خوکی (swine flu) یا آنفلوآنزای نوع آ یک بیماری تنفسی و ناشی از ویروس آنفلوآنزایی نوع **A** است که باعث شیوع آنفلوآنزا در میان خوک‌ها می‌شود.

ویروس آنفلوآنزای خوکی به طور طبیعی انسان‌ها را آلوده نمی‌کند. اما مواردی از عفونت انسان‌ها با ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی و انتشار انسان به انسان آن‌ها گزارش شده است.

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) می‌گوید از ساه مارس سال ۲۰۰۹ شماری از موارد ابتلای انسانی با گونه جدیدی از ویروس آنفلوآنزای **A** خوکی به نام H۱N۱ در مکزیک، و چند ایالت آمریکا از جمله کالیفرنیا و تگزاس گزارش شد. به گفته کارشناسان CDC این نوع جدید ویروس قابلیت انتقال انسان به انسان را دارد، اما هنوز روشن نیست که آیا انتقال انسان به انسان این ویروس آن قدر ساده هست، که یک همه‌گیری جهانی (پاندمی) آنفلوآزا به وجود آید یا نه. چنین همه‌گیری جهانی ممکن است به مرگ میلیون‌ها نفر بینجامد، چرا که بدن انسان‌ها ایمنی لازم برای مقابله با این ویروس جدید را ندارد. احتمال انتقال این ویروس از راه سرفه و عطسه افراد آلوده رخ می‌دهد.

این نوع جدید ویروس آنفلوآنزای خوکی، ترکیبی از ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی، آنفلوآنزای انسانی و آنفلوآنزای حاد پرتنگان است.

به نظر می‌رسد داروهای موجود ضدویروس آنفلوآنزا، تامیفلو و رلتزا، بر این گونه جدید ویروسی موثرند.

علائم آنفلوآنزای خوکی در میان انسان‌ها به آنفلوآنزای انسانی یعنی تب، سرفه، گلودرد، سردرد ، احساس سرما و خستگی شباهت دارد. برخی از افراد نیز پس از مبتلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

برای پیشگیری از انتقال این ویروس می‌توان این اقدامات را انجام داد:

**•**هیبتی و دهان‌تان را هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی بوشوید. دستمال کاغذی را پس از مصرف دور بیندازد.

**•**مست‌های‌تان را به خصوص پس از عطسه و سرفه با آب و صابون بشویید. زللهای ضدعفونی‌کننده دست که حاوی الکل هستند، نیز موثرند.

**•**وز دست زدن چشم‌ها، بینی یا دهان پرهیز کنید. چرا ویروس‌ها به این طریق از دست آلوده شما به درون بدن‌تان منتقل می‌شود.

**•**مهی کنید یا افراد مبتلا به آنفلوآنزا تماس نزدیک نداشته باشید.

منبع:
مشنه‌وی آتلانین

#### ۶ آشنای رایج درباره آنفلوآنزای خوک

نویسنده:دکتر محمد کیاسالار

۱) ما مسلمان‌ها چون گوشت خوک نمی‌خوریم آنفلوآنزای خوکی نمی‌گیریم؟

نه، ربطی ندارد؛ راه اصلی انتقال این بیماری، تنفسی است (نه خوردن‌کی)؛ یعنی می‌تواند با سرفه و عطسه منتقل شود. این بیماری حتی راحت‌تر از این حرف‌ها هم منتقل می‌شود.

کافی است دستمان با چیزی تماس پیدا کند که ویروس روی آن نشسته باشد. آن‌وقت اگر دست آلودمان را به دهان، بینی یا چشممان زنییم، ویروس منتقل می‌شود.

۲) علائم آنفلوآنزای خوکی، وحشتناک است؟

انتقال علائم خفیف است؛ تب، سردرد، سرفه، گلودرد، خستگی، کوفتگی بدن و آبریزش بینی. اما طول می‌کشد و به درمان‌های

رایج جواب نمی‌دهد.

۴) اگر واکسن آنفلوآنزا بزنی، در مقابل آنفلوآنزای خونی هم ایمن می‌شوی؟

این‌طور نیست. ویروس آنفلوآنزای خونی، ویروس جدیدی است که از تلفیق سه نوع ویروس آنفلوآنزای انسانی، مرغی و خونی به وجود آمده است. بنابراین واکسن‌های متداول آنفلوآنزا زورشان به این ویروس نمی‌رسد. تولید یکنگ واکسن موثر برای این بیماری نیز طبعاً چند ماه طول می‌کشد.

۴) تا وقتی خطر آلودگی به این ویروس وجود دارد، باید دور تمامی سفرهای خارجی را خط کشید؟

الته اگر می‌خواهید به مکزیک یا بقیه کشورهای مینلا بروید، بهترین توصیه این است که تروییدا اولی وگلی مجربوید به کشوری در مجاورت یکی از این کشورها سفر کنید، این دو توصیه را فراموش نکنید؛ شششوی مکرر دست‌ها و استفاده از ماسک‌های تنفسی.

۵) آنفلوآنزای خونی از بیماری‌های پُر سر و صدای قبلی (ویولا و آنفلوآنزای مرغی و سارس) خطرناک‌تر است؟

ند! آنفلوآنزای خونی آفتدرها مرگبار نیست، ولی بدی‌اش این است که از انسان به انسان سرایت می‌کند که سارس با همه وحشتی که ایجاد کرده بود، هرگز به آن رسید.

با این حال، سارس در حد فاصل سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۳ بیش از ۷۷۰ نفر را کشت و بیش از ۱۰ برابر این تعداد را هم مبتلا کرد. آنفلوآنزای مرغی هم که لایه پادان هست، میلیون‌ها مرغ را قربانی کرد و جان ۲۵۰ انسان را در ۱۱ کشور دنیا گرفت.

۶) خطر آنفلوآنزای خونی از خطر یک آنفلوآنزای ساده هم کمتر است؟

این هم یعنی انسان از آن طرف باهام میانگین ستنی قربانیان آنفلوآنزای خونی در مکزیکه، بین ۲۵ تا ۴۵ سال است؛ در حالی که آنفلوآنزای ساده معمولاً کودکان، سالمندان و بیماریان را قربانی می‌کند که دارای سیستم ایمنی ضعیف باشند. ضمن این که این آنفلوآنزا جدید است، هنوز درمان قطعی و واکسن موثری ندارد و همه‌گیری‌اش در گوشه و کنار جهان رو به افزایش است. پس قطعاً خطرناک‌تر از یک آنفلوآنزای ساده است.

منبع: روزنامه جام جم

#### ۴ غلط متعلق طبی

نویسنده : سمیه مقصود علی

حسنا شنیده‌اید که می‌گویند استرس، موها را سفید می‌کند یا لکه‌های سفید زیر ناخن به دلیل کمبود کلسیم است یا اینکه اگر روغن روی محل سوختگی بدهید، درد آن را تسکین می‌دهد. بیشتر ما از قدیمی‌ها چیزهایی را شنیده‌ایم و آن را نسل به نسل به فرزندمان یاد می‌دهیم اما خیلی از آنها چندان درست نیستند و پایه و اساس علمی ندارند. می‌خواهیم چند نمونه از این عقاید بی‌اساس را با هم مرور کنیم تا روایت صحیح آنها را بدین‌تو به درستی، به فرزندتان خودمان نیز بیاموزیم...

۱- استرس موها را سفید می‌کند؟

شاید شما همه کسانی را در نزدیکی خود دیده باشید که یک تبه موهای‌شان در بی‌ی یک استرس شدید سفید شده است. نمی‌خواهم بگویم اشتباه کرده‌اید، بهتر است بگویم کمی اغراق می‌کنید چون از نظر علمی چنین موضوعی غیرممکن است. امکان ندارد مویی که رشد کرده، ناگهان بیگسنت‌های رنگی خود را از دست بدهد و یک هفته تمام موها سفید شود. شاید در عرض چند ماه که موها رشد می‌کنند و موهای قبلی می‌ریزند، چنین اتفاقی نمایان شود اما مطمئن باشید امکان ندارد که بخواید و مسیح موهای‌تان از شدت غم و غصه سفید شده باشد. استرس می‌تواند یک شبه سیب پرور اختلال در هورمون‌های بدن شده و ریزش مو را تسریع کند و از آنجا که موهای سفید در برابر ریزش مقاوم‌ترند، موهای مشکلی‌تر ریخته و تنها موهای سفید باقی بمانند. شاید به همین دلیل است که قدیمی‌ها فکر می‌کردند موهای انسان در اثر استرس یک شبه سفید می‌شود.

۲- سفیدی زیر ناخن‌ها به دلیل کمبود کلسیم است؟

شاید زیر ناخن‌های شما هم این لکه‌های سفید پدیدار شده و به مرور با بلند شدن ناخن محو شده باشد. این اتفاق معمولاً در کودکی رخ می‌دهد و وقتی بچه‌ها از مادران‌شان علت را جو یا می‌شوند، مادرها می‌گویند چون شیر به اندازه کافی نمی‌خوری دچار کمبود کلسیم شده‌ای! اما این موضوع اصلاً درست نیست و کلسیم ارتباطی به لکه‌های سفید زیر ناخن ندارد. حقیقت این است که ناخن نیز مانند هر اندام و عضو دیگری می‌تواند دچار بیماری شود. حتی گفته می‌شود ناراحتی‌های قلبی‌ریوی نیز روی ناخن‌ها اثر گذاشته و سیب پرور تغییر شکل یا هویب در آنها می‌شود. اما برگردیم به موضوع لکه‌های سفید زیر ناخن، ناخن‌ها از لایه‌هایی از کراتین که روی هم قرار گرفته تشکیل شده‌اند. گاهی این لایه‌ها درست روی هم قرار نمی‌گیرند و آن نقطه حالت متفاوتی با دیگر نقاط پیدا می‌کند. انگار که حباب هوا در آن قرار گرفته است. هیچ مشکلی در میان نیست. تنها کافی است صبر کنید تا ناخن بلند شده و آن را کوتاه کنید.

۳- آنتی‌بیوتیک‌ها خواب‌آورند؟

وقتی گلودرد می‌گیرید و به پزشک مراجعه می‌کنید، برایشان آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک سبب می‌شود احساس خواب‌آلودگی و خستگی شدید کنید اما اشتباه نکنید. این آنتی‌بیوتیک نیست که شما را خسته و کسل می‌کند. برعکس آنتی‌بیوتیک‌ها به بدن شما کمک می‌کنند تا با میکروب‌ها بجنگد و در نتیجه بدن کمی آسوده‌تر شود. آنچه شما را خسته و خواب‌آلوده می‌کند، بیماری است. انرژی است که سیستم ایمنی شما برای مقابله با میکروب‌ها آن را دست داده است.

۴- روی سوختگی باید روغن مایلد یا خیردندان؟

اگر آدم بی‌احتیاطی هستید و مدام دست‌تان را با اتو یا ماهی‌تابه می‌سوزانید، شاید شنیده باشید که می‌گویند گذاشتن کره روی جای سوختگی سوزش آن را برطرف می‌کند. برخلاف آنچه مادر یا مادربزرگ‌تان گفته این کار اصلاً درست نیست. کره یا هر روغن دیگری بر سوختگی اثری نمی‌گذارد و اگر احساس سوزش کمی آرام می‌شود به خاطر خنکی است نه روغن. جالب است بدانید گذاشتن روغن روی سوختگی‌های شدید یا شیمیایی بسیار خطرناک است. روغن، سبب‌زمنی و خیردندان هیچ یک برای سوختگی مناسب نیست. مثلاً خیردندان حاوی ترکیبات ساینده است که می‌تواند سبب تشدید سوختگی شود. تنها دارویی که ما به شما توصیه می‌کنیم، آب سرد است. کافی است وقتی دست‌تان سوخت، چند دقیقه‌ای آن را زیر آب خنک بگیرید.

منبع: www.salamatiran.com

#### ایمن و دندانپزشکی

دندانپزشکان برای محافظت از خود ، همکاران و بیمارانشان در مقابل عفونت HIV مستولند و باید مطمئن باشند که سرویس پزشکی آنها بیماران را مبتلا به عفونت نمیکند .

از آنجایی که گرفتن تاریخچه ومعاینات نشانگر ابتلا به عفونت HIV نمی باشد بایستی همواره در تماس با خون و دیگر مایعات بدن توجه لازم را به عمل آورد .

بنابراین دندانپزشکان بایستی همواره موارد زیر را مد نظر داشته باشند :

الف ) حفاظت شخصی

.?استفاده از دستکش جراحی ، ماسک ، عینک و لباس محافظ و به حداقل رساندن خروج بزاق از دهان بیمار

.?پوشیدن دستکش مناسب حین خروج خون و دیگر مایعات دهانی و در محل وسایل آلوده به خون

.?همگامی که دستکش حین کار سوراخ شد بلافاصله بایستی خارج شده ، دست ها با دقت شسته شوند و دستکش تعویض گردد و وسایل آلوده بایستی از ناحجه استریل خارج گردند .

.?بازجه جدید خونریزی ناشی از نوک سوزن تمام باید و سپس محل را با آب و صابون بشویید .

.?وسایلی هر بیمار باید استریل گردد . وسایلی که قابل استریل کردن نیستند بایستی زیر آب با فشار زیاد گرفته شوند و سطح آنها تمیز گردد و یا یک درزافتکان مناسب سوآب شوند .

.?خون و بزاق قبل از تهیه رادیو گرافی و قبل از پالایش بایستی از محیط دهان تمیز شوند .

.?سردسنگاه رادیو گرافی و دسته دستگاه لایت کپور بایستی با کافذه فیرقابل نفوذ پوشیده شود . کاور بایستی برای هر بیمار تعویض گردد .

.?محافظت در برابر حدمات تصادفات ناشی ازوسایل نیز مانند سوزن و بیستوری باید صورت گیرد . روی چنین سرسوزنی مجدداً پوشش نگذارید و یا آن را مجدداً استفاده نکیدید و بلافاصله آن را از سر سرنگ خارج سازید .

پس از استفاده این وسایل بایستی در یک پوشش فیرقابل نفوذ قرار گرفته و حتی المشفودر از حرالی منطفه کار دور شوند و عیناً مانند وسایل آلوده تمیز شوند .

.?جوله و پارچه بلافاصله پس از استفاده در کبسه فیرقابل نفوذ قرار داده شود . این وسایل نبایستی مجدداً در همان روز مورد استفاده قرار گیرند .

.??حوله ها و پارچه ها بایستی با یکته درزافتکان و آب ?? درجه سانتی گراد برای مدت ?? دقیقه شسته شوند . چنانچه درجه حرارت پایین تری استفاده گردد بایستی از شونده های مناسب حرارت پایین استفاده شود .

.??محل آلوده به خون و یا دیگر مایعات بدن بایستی در یک محلول درزافتکان مناسب غوطه ور شود (توجهاً همیوکلریت سدیم نیم تا یک درصد) محظوظ درزافتکان و خون بایستی شسته و مجدداً با درزافتکان ضدعفونی گردد . ?? .دندانپزشک با پوست صدمه دیده نباید برای بیمار کار مستقیم دندانپزشکی انجام دهد . چنانچه مجبور به انجام کار شدید محل زخم را با یک پوشش مناسب بپوشانید . دست ها را با آب و صابون ، بلافاصله پس از تماس با خون یا مایعات دهان بشویدید .

ب ) دفع مواد زاید :

.? کلیه سوزن ها و دیگر وسایل نیز یکبار مصرف را پس از استفاده در یک ظرف مقاوم در بسته ( مثل قوطی شیرخشک ) جمع آوری کنید و روی آن جبهه وسایل آلوده خطرناک را قید نموده سپس دور بریزید .

.?در حد امکان باید از تماس دست با آمانگام یا چپوه خودداری شود .

.?در مدخل فاضلاب ساکسن =دستشویی و کراشوار صافی پلاستیکی گذاشته شود تا خرده های آمانگام جمع آوری گردد .

هر چند انتقال HIV از طریق بزاق به اثبات رسیده است اما به منظور به حداقل رساندن موارد فوری امحاء دهان به دهان راه های هوائی ، کبسه های امحاء تنفسی و یا وسایل دیگر باید در محل هایی که احتمال عفونت وجود دارد در دسترس باشد .

مراقبتین بهداشتی که ضایعات بازو یا درماتیت ترشخی دارند باید از هر گونه مراقبت مستقیم با بیمار و دست زدن به وسایل مراقبت بیمار تا رفع این وضعیت معاف باشند .

نظاھرات دهانی ایمن :

سندوم اکتسالی نقض ایمنی (AIDS) در سال ۹۸۱و ۹۸۱و HIVبه عنوان اتیولوژی آن سندوم در سال ۱۹۸۴ شناخته شد. ویروس HIV تمایل زیادی به سلولهای ایمنی دارد . این ویروس به سلولهای T-helper که در سطح خون مولکول CD۴ را

دارند حمله می کند.

چند هفته تا چند ماه پس از تماس اولیه با ویروس HIV در بعضی افراد علائمی از عفونت حاد ظاهر می شود. در بعضی از افراد زخم های دهانی و در بعضی از بیماران ضایعات پوستی اریتماتوز ظاهر می شوند. این فاز حاد دو هفته طول می کشد. سه تا هشت هفته بعد از این فاز حاد تغییرات سرمی در بیماران ظاهر می شود.

حفره دهان مکان شایع جهت بروز علائم سندرم ایدز می باشد. شایعترین این ضایعات کاندیدباز دهانی ، لکوپلاکی مودار بیماری های پریدنتال غیرمعمول ، سارکوم کاپوزی و لنفوم غیرهوچکین می باشد.

شناخت و درمان به موقع ضایعات دهانی ایدز یکی از وظایف مهم دندانپزشک می باشد .

دندانپزشک باید به فرد آلوده به HIVکمک نماید تا حفره دهان خود را در طول دوره این بیماری سالم نگه دارد . معاینه کامل حفره دهان لازم می باشد . عفونت حاد دندانکی و پرودنتالی باید درمان شوند .

اهداف اولیه درمان حفظ یک محیط سالم ( حفره دهان ) به منظور راحتی و فانکشن بیمار میباشد. آموزش چهره به چهره روش های بهداشت دهان و دندان و ویزیت های دوره ای الزامی است.

چه زمانی دندانپزشک به ایدز مشکوک شود ؟

. ؟چنانچه بیمار جوانی از عفونت کاندیدابنی زنج می برد و مبتلا به یکی از سمپتوم های نظیر (Angular cheilitis ) می باشد .

. ؟چنانچه لکوپلاکی مویی در تراخی کتاره زبان مشاهده شود.

. ؟هنگامی که بیمار جوان پرویدونتیت پیشرفته سریع داشته باشد

. ؟زخم های پوستی محافظی زمن ایدزویانیک با ناشی از هریس سیمپلکس .

. ؟سندرم کاپوسی که نخست در فضای باکال به شکل ضایعه هموزائیک ظاهر باید

منبع:www.atwis.comhttp://

**آنفلوآنزای خوک، نشانه ها و راه های پیشگیری**

نخستین ساعات روز شنبه ۷(دوبیشت) بود که واژه " آنفلوآنزای خوک" به رسانه ها راه پیدا کرد، واژه‌ای که در روزهای اخیر تبدیل به سرخط اصلی اخبار شده است. چه چیزی یک آنفلوآنزای ساده را تا این حد خطرناک کرده است؟

ابتلا به آنفلوآنزای خوکی در روزهای گذشته، برای نخستین بار در مکزیک مشاهده شد و پس از آن نیز در ایالت‌های جنوبی ایالات متحده، مواردی مشابه گزارش شد. تعداد کشته‌شدگان بر اثر این بیماری در مکزیک تا صبح دوشنبه ۷۷ (آوریل ? / اردیبهشت)، بر اساس اعلام وزارت سلامت این کشور ۷۷۷ نفر و مبتلایان احتمالی به ویروس " H۱N۱(ویروس عامل آنفلوآنزای خوکی) حدود هزار و ۷۷۷ نفر بوده است. بانک جهانی برای مقایسه با این بیماری ۷۷۷ میلیون دلار در اختیار دولت مکزیک قرار داده است.

"آنفلوآنزای خوکی" یک بیماری کاملاًساده و رایج دستگاه تنفسی است. آنفلوآنزا در خوک‌ها نیز همان قدر رایج است که در انسان‌ها. این بیماری به راحتی و سرعت سرایت میکند اما به ندرت به مرگ منتهی میشود. اما چه چیزی ویروس کونی را تبدیل به ویروسی خطرناک کرده است؟ ویروس خوکی نیز مانند تمام ویروسهای دیگر خود را تغییر میدهد. اگر خوک‌های مبتلا به آنفلوآنزای خوکی همزمان به آنفلوآنزای انسانی یا پرندگان نیز مبتلا باشند، این ویروسها میتوانند در بدن حیوان زنده‌ای خود را تعویض کنند. بدین ترتیب نوعی جدید از ویروس به وجود می‌آید که هم زنده‌ای انسان و هم زنده‌ای حیوان را در خود دارد. این همان اتفاقی است که ظاهراً در مورد ویروس کونی افتاده است.

ویروس جدید یکی از انواع H۱N۱ است. H۱N۱ مخفف واژه‌های " Neuraminidase" و "magglutinin" و نام دو قشای سلولی ویروس هستند. در مجموع ?? گونه از "magglutinin" و ؟ زیرمجموعه از " Neuraminidase" وجود دارند که میتوانند ترکیب‌های مختلفی با هم تشکیل دهند. گونه‌های " A H۱N۱" ویروس آنفلوآنزا برای نخستین بار در سال ۷۷۷۷ میلادی فرظینه شدند.

ایتالی صد‌ها تن به آنفلوآنزای خوکی در مکزیک و گسترش این بیماری به کشورهای چون آمریکا، کانادا، بریتانیا، اسپانیا، اسرائیل و ژلاندونو بگرتی بسیاری از شهروندان را به همراه داشته است. سویولان بهداشتی با جدی دانستن تهدید همه گیری این بیماری، از مردم خواسته اند دچار ترس نشوند و تسهیلات لازم برای پیشگیری از ابتلای خود و خانواده هایشان به کار بندند. در این مطلب کوتاه شش سمی به بعضی از سوال های شما درباره آنفلوآنزای خوکی پاسخ داده شود.

چگونه از خود و خانواده ام در برابر آنفلوآنزای خوکی محافظت کنم؟ احتیاط های معمول را به کار بندید. آنفلوآنزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می شود. دست های خود را به طور مرتب بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، می توانید از ژل های تمیزکننده دست استفاده کنید.

همان طور که هوشیاری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده نان به بیماری ضروری است، در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآنزای شنبه، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند. آنفلوآنزای خوکی چه نشانه هایی دارد؟

آنفلوآنزای خوکی همانند سایر انواع سرماخوردگی عمل می کند. بیماران دچار تب و لرز، سرورده، سرماخوردگی، گلودرد، کوفتگی و درد مفصل می شوند. این بیماری گاهی با تهوع و اسهال همراه است. آیا انتقال ویروس آنفلوآنزای خوکی به سادگی انجام می شود؟

محققان هنوز اطلاعات کاملی را از نحوه انتقال ویروس آنفلوآنزای خوکی به دست نیاورده اند. سازمان بهداشت جهانی به تازگی برآورد خود مبنی به سهولت انتقال این ویروس میان انسان ها منتشر کرده است.

اگر با کسی در تماس هستید که سرماخوردگی دارد، با او دست ندهید و ریوسی نکنید. ویروس آنفلوآنزا در اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و صفحه کابیند کابینوژ به راحتی شما را آلوده می کند. اگر دستان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده اید، آن را به دهان و بینی خود نزنید.

آیا آنفلوآنزای خوکی قابل درمان است؟

بله، داروهایی که در سال های گذشته دریافت کردیم، من را از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی نجات دادند، توانایی خوبی برای کمک به مبتلایان به آنفلوآنزای خوکی دارند. در حقیقت همه گیری جهانی بسیاری هائی مانند آنفلوآنزای مرغی و سارس در سال های گذشته آمادهی مراجع درمانی را برای مقابله با همه گیری های جدید افزایش داده است.

آیا واکسن سرماخوردگی که زمستان گذشته دریافت کردم، من را از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی مصون می کند؟

احتمالاً خیر. هر چند واکسن های سرماخوردگی بدن افراد را در برابر سویه ویروس آنفلوآنزا که شامل ویروس آنفلوآنزای خوکی نیز هست، مقاوم می کند ولی سویولان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا می گویند آزمایش های اولیه آنها بیانگر عدم ایجاد مصونیت در دریافت کنندگان واکسن سرماخوردگی است.

راه های انتشار ویروس آنفلوآنزای خوکی و نشانههای ابتلا به آن

ویروس آنفلوآنزای خوکی میتواند به طور مستقیم از خوک به انسان یا برعکس منتقل شوند. سربازهای نا کونی به طور مستقیم از خوک به انسان برده‌اند. بر اساس اخبار منتشر شده، در مکزیک تا کنون احتمالاً در ۷ مورد، انتقال از انسان به انسان بوده است. انتقال انسان به انسان نیز دقیقاً شبیه سربازهای سرماخوردگی معمولی، از راه قطرات بزاق به عنوان مثال در هنگام عطسه و سرفه صورت میگیرد.

آنفلوآنزای خوکی از راه مواد غذایی مانند گوشت خوک منتقل نمی شود اما از دهان و بینی منتقل می شود و یک بیماری مجاری تنفسی است.

"پاندمی" یا فراگیری گسترده این ویروس در سطح جهانی نیز از خطرهای دیگری است که در مورد آن هشدار داده میشود. ویروس یادشده میتواند از راه مسافران به دیگر کشورها نیز منتقل شود. به گفته مارگارت چان، رئیس سازمان بهداشت جهانی (WHO) ،مشاهده بیماری خود میتواند خطر بالقوهای برای انتشار جهانی آن باشد. این احتمال قوی است که بسیاری از مردم در برابر نوع جدید ویروس ایمن نباشند، اما اینکه این نوع از سرماخوردگی چقدر خطرناک است، به گفته کارشناسان در روزهای آینده مشخص خواهد شد.

بر اساس اعلام مرکز پیشگیری از بیماریهای واگیر ایالات متحده، آنفلوآنزای خوکی از راه مواد غذایی منتقل میشود. البته برای اطمینان بیشتر میتوان گوشت خوک را تا دمای بیش از ۷۷ درجه رساند. در این صورت ویروس بهطور حتم از بین خواهد رفت. نشانه ها همچون نهنه‌های یک سرماخوردگی ساده است: تب، احساس خستگی، یاخته‌های و سرفه. برخی بیماران همچنین آبریزش بینی، گلودرد و حالت تهوع نیز دارند. اسهال همزمان با تهوع در آنفلوآنزای خوکی شدیدتر از انواع دیگر سرماخوردگی است.

چه داروهایی در برابر این بیماری مؤثرند؟

بر اساس اعلام "CDC" اداره سلامت ایالات متحده، دو داروی "Tamiflu" و "Relenza" که داروهایی رایج برای مقابله با آنفلوآنزا هستند، برای مقابله با تمام گونه‌های کونی آنفلوآنزای خوکی نیز مؤثرند.

البته تا کنون هیچ واکسن مؤثری برای این نوع از آنفلوآنزا یافت نشده است. سازمان بهداشت جهانی و مرکز پیشگیری از بیماریهای واگیردار ایالات متحده ویروس " H۱N۱"را فرظینه کرده‌اند تا آنها را برای ساخت واکسن در اختیار داروسازان قرار دهند.

بنج نکته مهم برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی

۱-سنس‌های خود را بشویید:

ذرات و قطرات کوچک ناشی از سرفه و عطسه بیماری را منتقل می کنند. این ذرات به دست‌های ما منتقل می شوند و بعد هر چیزی را که ما لمس کنیم آلوده کننده می شود.

راه صحیح دست شستن : به غیر از پشت و روی دست‌ها و انگشتان ، زیر ناخن‌ها ، بین انگشتان و دور مچ‌ها را به مدت کافی با آب گرم یا داغ کف مالی کنید و بشویید و بعد خوب با آب بشویید:..... دست‌های خود را نه تنها قبل از غذا خوردن و بعد از دستشویی رفتن بلکه بعد از استفاده کردن از حوله یا پوشاندن دهان بعد از سرفه یا عطسه بشویید.دست است تعداد دفعات خیلی زیاد می شود درست مثل تعداد دفعاتی که اگر شما در اورژان‌ش با اتاق عمل مشغول به کاری بودید این کار را انجام می دادید.

۲- وقتی عطسه یا سرفه می کنید دهان خود را بپوشانید:

اگر دستمال ندارید از شانه یا گوردی آرنج خود استفاده کنید.اگر این ذرات به لباس یا شما منتقل شوند خیلی بهتر است از اینکه در هوا و بین افراد دیگر انتشار یابند.بعد دست‌های خود را بشویید.ماسک‌های جراحی هم خوب هستند ولی در مورد استفاده هر روزه از آنها توافق نظر وجود ندارد و در ضمن دست‌ها را هم پاک نگه نمی دارند

۳-در خانه بمانید

اگر بیمار هستید در خانه بمانید و همیشه دستهای خود را بشوید تا دیگران را آلوده نکنید.

۴-صورت خود را لمس نکنید

دستهای خود را از ششاهای مخاطی (چشم- دهان – بینی ) دور نگه دارید چون ویروس از این راه ها وارد بدن می شود.

۵- از افراد بیمار دوری کنید

در ضمن اجسام صاف مثل سکه بیشتر از اجسام زیر و منفذدار مثل کاغذ ویروس را منتقل می کنند. در مورد ابرانها، از افراد پرگفته از سفر معز و بطور کلی کشورهای عربستان، تایلند، آمریکا، کانادا و مکزیک به مدت یک هفته از برقراری هر گونه تماس از جمله دیده بوسی و دست دادن و... بپرهیز گردد.

منبع:
http://engas.blogfa.com

#### خواب رفتگی

خواب رفتگی یا **paresthesia** احساس سوزش و خارش ناخوشایند همراه با سوزن سوزن شدن عضو خواب رفته است که غالباً در دست و پا ایجاد میشود. دلیل معمول بروز چنین حالتی نشستن، تکیه کردن یا خوابیدن بر روی عضو است به طوریکه فشار مداوم بر اعصاب این عضو وارد شده یا جریان خون در این منطقه مختل شود.

تغییر حالت دادن و خارج کردن عضو خواب رفته از حالت فشرده، معمولاً این حالت را از بین میرود، اما پا برداشته شدن فشار و با برقرار شدن پیام رسانی اعصاب به مغز و نخاع، ابتدا حالت بی حسی خود را به درد و سوزش داده و سپس از بین میرود. در بعضی از موارد خواب رفتگی در اثر آسیب دیدگی عصب یا اختلالات خاصی در سیستم عصبی ایجاد میشود، اگر شما غالباً و یا به مدتهای طولانی دچار خواب رفتگی اعضا میشوید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

علائم

علائم خواب رفتگی که معمولاً در دست و پا رخ میدهد عبارتند از :

•در ابتدا عضو دچار بی حسی و سنگینی میشود

•پوست عضو خواب رفته سوزن سوزن شده و به خارش می افتد

•این عوارض پس از بازگشت بدن به حالت عادی، در عرض چند دقیقه برطرف میشود تعدادی از دلایل عمده

•وارد شدن فشار بر روی عصب

•کاهش مقدار خون موجود در عضو

•آسب دیدگی عصب

•متفس سرج (نفس نفس زدن)

•متأثر شدن اعصاب از ماده ای سمی، مانند الکل یا سرب

•عارضه جانبی بعضی از داروها

•هیپات (بیماری قد)

•صلب پانهای عصبی یا **multiple sclerosis**

•کم کاری تیروئید

•هکته ناقص

•هکته

خواب رفتگی بر اثر فشار

اطلاعات دریافت شده از محیط، توسط اعصاب پیرامونی بدن به مغز و نخاع فرستاده میشود. هنگامی که یک عصب حسی به دلیل قرار گرفتن در یک حالت تنگ و ناراحت تحت فشار قرار گیرد، از کارایی آن کاسته میشود. اگر این فشار ادامه یابد، عضو درگیر دچار خواب رفتگی میشود، به این معنا که پانهای حسی قطع میشوند.

به محض آنکه فشار از عصب برداشته شود، کار خود را از سر میگیرد. حالت ناخوشایند سوزن سوزن شدن، در اثر فرستاده شدن ناگهانی پیامهای متعدد درد از عصب به مغز است. اعصاب دیگری که در این وضعیت تحت فشار قرار گرفته بودند، از جمله عضلهای تشخیص دهنده دما، برای بازگشت به حالت اولیه به زمان بیشتری نیاز دارند.

فشردهگی شدید عصب

رگهای عصبی نیز میتوانند در اثر گیر افتادن میان استخوانها یا پانهای دیگر تحت فشار شدید قرار بگیرند. برای مثال :

•سندرم تونل معج دست – عصب اصلی دست از میان حلقه ای متشکل از استخوانهای مع میگذرد. وجود تاندونهایی که عضلانی ملتهب و متورم داشته باشند، فضای این تونل را تنگ کرده و عصب را به شدت فشار میدهند. نشانه های این مشکل شامل حالت خواب رفتگی، درد و ضعف دست است.

•آسب دیدگی ریشه عصب گردن- اعصاب گردن از درون سوراخهای کوچک موجود در میان مهره ها خارج میشوند.فضای این سوراخها میتواند در اثر التهاب، آسب دیدگی یا رشد بیش از حد بافت استخوانی، کوچک شود و در نتیجه عصبی که از آن عبور میکند به شدت تحت فشار قرار بگیرد. در این حالت احساس خواب رفتگی در گردن ایجاد شده و موجب بروز درد جابجا شده در بازوها میشود.

•همپاتیک – عصب سیاتیک، عصب اصلی پا است که به صورت چهار شاخه عصبی از میان مهره های بخش پایینی ستون مهره ها خارج میشود. هر مهره توسط دیسک های غضروفی محافظت میشود. افتادگی یا جابجایی این دیسک موجب برآمدگی در مسیر عصب و فشردهگی آن میشود، این حالت علاوه بر ایجاد احساس خواب رفتگی در محل، میتواند موجب بروز درد جابجا شده در پا شود.

التهاب عصبی

التهاب عصبی یا ورم ریشه های عصبی، دلایل متعددی دارد که رایج ترین آنها از این قرارند :

•انگل – مصرف مداوم و بیش از حد الکل میتواند موجب مسومیت اعصاب شده و وضعیتی را به وجود آورد که پریفال نورویاتی **peripheral neuropathy** (بیماری اعصاب پیرامونی) نام دارد و بارزترین نشانه آن خواب رفتگی در اعضا است.

•سندروم گیلیئن باری (**Guillain-Barre**) – حالتی که به احتمال فراوان در اثر عفونت ویروسی ایجاد میشود و اعصاب پیرامونی را تحت تأثیر قرار داده، موجب درد و بی حسی در عضو میشود.

•کم خونی خطرناک (**Pernicious anemia**) – کاهش یا عدم کارایی ویتامین **B ۱۲** موجب کند شدن روند تولید گلبول قرمز شده و عملکرد نخاع را تحت الشعاع قرار میدهد.

بیماری عصب

علامت مشخصه بیماری عصب یا نورویاتی، عدم وجود رابطه اطلاعاتی حسی بین عصب و مغز است که در اثر آسیب دیدگی عصب حسی ایجاد میشود.برای مثال، شخصی دچار نورویاتی ممکن است درد را در حد معمول آن حس نکند و یا اصلاً احساس درد نداشته باشد. شرایطی که میتواند موجب چنین آسیبهایی شوند از این قرارند :

•قطع شدن نخاع

•بیماری قد

•نورویاتی حسی ارثی

•قرار گرفتن در معرض داروهای خاص یا فترات سنگینی چون سرب

•مصرف مداوم و بیش از حد الکل

پتنگیری پزشکی

بروز هر از گاه حالت خواب رفتگی، مورد نگران کننده ای نیست. اما خواب رفتگی مزمن میتواند نشانه یک مشکل اساسی باشد. اگر بیش از حد یا در فواصل کوتاه دچار خواب رفتگی اعضا میشوید، به پزشک مراجعه کرده و از او بخواهید تا از شما یک معاینه کامل به عمل آورد.

روشهای درمان

درمان خواب رفتگی ارتباط مستقیمی با دلیل بروز آن دارد و در هر مورد متفاوت است. برای مثال، سندرم تونل معج دست، با مصرف داروهای ضد التهاب و ادراک آوز، استراحت و بستن معج یا نوارهای کشی مخصوص بهبود میدهد. مشکل عصبی که در میان استخوان یا پانهای دیگر فشرده شده باشد ممکن است با فیزیوتراپی برطرف شود یا برای رفع آن به جراحی نیاز باشد. شرایط نامحسوسی چون بیماری قد، باید به طور جدی و با دقت کنترل شود تا مشکلات جانبی این بیماری کاهش یابند. نشانه های التهاب عصبی و آسیب دیدگی عصب که در اثر مصرف الکل بروز میکند، نیز، معمولاً با عدم مصرف الکل، بهبود خواهد یافت.

منبع:
http://www.academist.ir

#### آنجبه درمان آکته را به تفویض می‌اندازد

نویسنده : دکتر پرویز طوسی

در مورد استفاده از مواد آرایشی و اینکه باید قبل از استفاده، از استاندارد بودن آن و تتاسیباتش با نوع پوست‌تان اطمینان حاصل کنید، بارها توصیه و تأکید داشته‌ام...

با اینکه امروزه در ساختن اکثر مواد آرایشی دقت می‌شود و اغلب آنها فاقد مواد کومدوژنیک (ایجادکننده جوش‌های سرسیاه و سرسفید) هستند، اما باید باز هم در این مورد دقت کنید. مواد آرایشی که خاصیت کومدوژنیک دارند، موجب ایجاد جوش‌های سرسفید یا سرسیاه می‌شوند و یا حتی می‌توانند آنها را تشدید کنند. به خصوص افرادی که مبتلا به آکته هستند، باید در مورد مواد آرایشی مصرفی خود حساس باشند.

مادهای مواد آرایشی چرب، روی پوست دارای جوش، باعث تشدید آن می‌شود. اغلب کسانی که با جوش‌های صورت‌شان مشکل دارند همین نکات ریز را رعایت نمی‌کنند و درمان آکته را به تعویق می‌اندازند. بهتر است عطل اصلی جوش‌های صورت (عطل جوش‌های بدن و پشت هم مثل صورت است) را بدانید و موجبات تشدید آنها را فراهم نکنید. مثلا باید بدانید که داشتن پوست چرب، تغییرات هورمونی مثل تک‌بگ شدن به زمان دوره ماهیانه در خانم‌ها، استرس و کم‌خوابی می‌تواند از جمله این عوامل باشد. نور آفتاب اثر ثابتن ندارد و گاهی به ندرت موجب تشدید آکته می‌شود ولی اکثرا موجب بهبود آن خواهد شد. با اینکه آکته با مواد غذایی ارتباط ندارد اما در برخی از افراد رژیم‌های غذایی خاصی به باور خودشان موجب تشدید آکته می‌شود که بهتر است

در این یاره بررسی کنند و در صورت اثبات (به ندرت چنین امری تأیید می‌شود) از آن مواد غذایی بپرهیزند، هر چند که ما به دلیل قرار داشتن در سنین رشد در افراد جوان میلها به آکنه،تأکید می‌کنیم خود را از ماده غذایی خاصی محروم نکنند. تحقیقات نشان داده هیچ رابطه مستقیمی بین مواد غذایی خاص و تشدید آکنه وجود ندارد.

منبع:www.salamat.com

#### درمان طاسی سر با سلول‌های بنیادی

نویسنده : دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده

حدود ۴۰ درصد مردان و ۲۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال دچار درجاتی از ریزش مو هستند. درمان‌هایی که در حال حاضر برای این مشکل وجود دارد، شامل درمان‌های دارویی و پیوندی است....

بعضی داروها به صورت گذرا باعث افزایش رشد مو می‌شود ولی این شیوه درمانی تنها جهت ریزش موی خفیف موثر است و در درمان ریزش موی شدید تأثیر قابل توجهی ندارد. به علاوه عوارض جانبی مصرف دراز مدت داروها را نیز باید مدنظر داشت.

پیوند مو با تکنیک‌های مختلف (از جمله با انتقال گرافت مو از پشت به جلوی سر) انجام می‌شود. روش درمانی دیگری هست که در آن، تعداد موهای موجود تغییر یبدا نمی‌کند ولی با تغییر در توزیع آنها نقش درمانی ایفا می‌شود.

عمل جراحی پیچیده و وقت‌گس است و بسیاری بیماران به همین دلیل انجام آن را نمی‌پذیرند. بسیاری از افراد نمی‌توانند از این تکنیک استفاده کنند چون در این تکنیک به ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ فولیکول مو احتیاج است که درصده بالایی از افراد با مشکل فقدان موی کافی برای پیوند مواجه هستند.

در این پروژه که از سلول‌های فولیکول مو برای کاشت استفاده می‌شود، مشکلات بسیار کمتری پیش راه است چراکه برداشت بافت از پیمار تنها با یک نمونه کوچک که شامل تقریبا ۱۲۰ فولیکول مو باشد، انجام می‌شود و بنابراین آسیب آزردهنده پوست سر به شکل حیرت‌انگیزی کاهش می‌یابد.بنابراین، این تکنیک بسیار ساده‌تر یا مدت زمان کوتاه و درد کمتری همراه است. مزیت دیگر این روش استفاده مجدد از همان نمونه کوچک در صورت تا کافی بودن مقدار مو است که در پیوند مو چنین امری امکان‌پذیر نیست.

و اما کشف سلول‌های بنیادی فولیکول مو مژده‌ای بود برای بیمارانی که از ریزش مو رنج می‌برند. در این روش واکنش متقابل سلول‌های بنیادی فولیکول مو با سلول‌های فرانشیال درم در محیط آزمایشگاه با تکثیر قابل توجهی همراه بوده است. اما این روش مشکلات خود را نیز دارد از جمله اینکه در این روش باید توانایی سلول‌های بنیادی در تولید مو حفظ شود و مطمئن باشیم که تعداد قابل توجهی از سلول در هر پیماز تولید شده و باعث رشد موی استاندارد قابل قبولی برای بیمار شود.

به علاوه این خطر وجود دارد که هیچ کدام از این موها دوام رشد نداشته باشد و موهای رشد یافته باقی بماند و موهای رشد یافته نیز نطف و رشد و سلامت قابل قبولی داشته باشد.

هزینه بسیار بالای این روش و نگرانی در مورد مشکلات احتمالی بعدی و عدم ایجاد ظاهر دلخواه با توجه به اینکه کنترل ویژه‌ای در مورد تراکم بکنواخت و جهت موها وجود ندارد، از دیگر مشکلات این روش هستند.

منبع:www.salamat.com

#### راه‌های انتقال و نشانه‌های ابتلا به سل

سل (توبرکلوز) بیماری ناشی از یک میکروب باکتری به اسم مایکوباکتریوم توبرکلوزیس می‌باشد.باکتری ممکن است هر قسمتی از بدن را مورد حمله قرار دهد ولی معمولا ریه‌ها محل معمول درگیری می‌باشد.سل از طریق هوا از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود. وقتی که فرد مبتلا به سل ریه با حلق، سرفه یا عطسه و یا حتی خنده بلند می‌کند میکروب در هوا پخش می‌شود و تنفس در مجاورت این فرد احتمال آلودگی مجاورین را بالا می‌برد. میکروب سل از طریق هوا از فردبیمار به دیگران منتقل می‌شود.در صورت ورود میکروب به ریه در آنجا شروع به تکثیر می‌کند. واز طریق خون به دیگر اعضای بدن مثل کليه و مغز منتقل می‌شود.سل ریه وحتل ممکن است مسری باشد، یعنی به اشخاص دیگر منتقل شود اما سل اعضای دیگر مثل کليه معمولا مسری نیست.بیماری از فرد مبتلا به کسانى که بیشتر به بیمار در اربانشده مثل اعضای خانواده، دوستان و همکاران منتقل می‌شود.علائم سل با توجه به عضو گرفتار متفاوت است میکروب معمولا در ریه‌ها رشد می‌کند و در آنجا باعث علائمی همچون: سرفه به مدت بیش از ۳ تا ۴ هفته طول می‌کشد، درد در قفسه صدری، خلط (خونی و غیرخونی) و یا سرفه همراه با خروج خون می‌شود.همچنین ممکن است ضعف یا خستگی، کاهش وزن، بی‌اشتهایی، لرز، تب و تیرخ شبانه جزء علائم بیماری باشد.علاوه بر این ممکن است بیماری را به دیگران انتقال دهد، معمولا تست پوستی مثبت دارد و ممکن است عکس سینت غریبیعی و یا خلط آلوده به میکروب سل داشته باشد.وی درباره عفونت نهفته سل که ۳۱٪ مردم جهان به آن آلوده هستند می‌گوید: این عفونت علائم ندارد، فرد مبتلا احساس ناخوشی نمی‌کند.مسری نیست و تست پوستی سل مثبت است اما عکس سینت و آزمایش خلط فرد مبتلا طبیعی است. اگر از همان ابتدای شروع عفونت سیستم ایمنی بدن نتواند میکروب را مهار کند میکروب شروع به تکثیر کرده و باعث ایجاد بیماری خواهد شد.بعضی افرادی قبل از مبارزه سیستم ایمنی و بلافاصله بعد از یادایش عفونت بیمار خواهند شد.بعضی دیگر هم دیرتر بیمار می‌شوند یعنی آن عده‌ای که سیستم ایمنی بدنشان به دلایلی ضعیف شود.شیرخواران، کودکان و بیمارانی از جمله مبتلایان به: دیابت شیرین، سیلیکوز، سرطان سر و گردن، خون، سوءتغذیه و مصرف‌کنندگان کونوتون و پیوند اعضاء سیستم ایمنی ضعیفی دارند. در غالب افرادی که میکروب سل وارد بدنشان می‌شود ایمنی بدن قادر به مهار رشد میکروب می‌باشد.در این صورت میکروب قریضال ولی زنده است و بعدها در شرایط خاصی می‌تواند مجددا فعال گردد.به این حالت عفونت نهفته سلی می‌گویند این افراد علائمی از بیماری ندارند و احساس ناراحتی نمی‌کنند.به تست پوستی سل واکنش نشان می‌دهند (تست مثبت) ولی می‌توانند در آینده بیمار شوند.بسیاری از این افراد هم هرگز بیمار نخواهند شد یعنی میکروب در تمام طول عمر قریضال باقی خواهد ماند ولی در اشخاص دیگر از جمله افراد دچار ضعف سیستم ایمنی میکروب فعال شده و عفونت خفته به بیماری تبدیل خواهد شد. یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از انتشار این بیماری پرورشاندن دغان و پنبی به هنگام سرفه و عطسه می‌باشد. لازم به ذکر است که هم (کوتن این بیماری در صورت مراجعه به پزشک‌علاج فعلی داشته و با مصرف داروی مناسب بهبودی کامل در بیمار پیدا می‌شود.

منبع:WWW.IRTEB.COM اس

#### روت کاتال ترابی چیست ؟

درمان ریشه یا روت کاتال ترابی عبارت است از نجات با درمان دندان‌ای که به علت پوسیدگی وسیع مجاور اتاق عصب در معرض خطر از دست رفتن می باشد .

چرا دندان احتیاج به روت کاتال ترابی دارد ؟

برای جواب به این سؤال ابتدا باید با ساختمان دندان آشنا شد .

قسمت اعظم ساختمان دندان را عاج تشکیل می دهد ، درون عاج فضای وجود دارد که شامل عصب و شبکه موریگی است که اصطلاحاً به آن پالپ گفته می شود . پالپ از شاخه های اصلی اعصاب و عروق در انتهای ریشه منشعب میشود و از درون کانالهایی که در ریشه وجود دارد به این فضا میرسد . این بافت نرم ممکن است تحت تأثیر میکربها عفونی شده و عفونت را در مسیر ذکر شده به استخوان اطراف ریشه منتقل کند ، در چنین مواردی تمام این بافت توسط دندانپزشک برداشته شده ، محفظه پالپ و کانالها تمیز و به نحو مطلوبی پر میشود .

پالپ چگونه بیمار میشود ؟

- نفوذ میکروبها از طریق پوسیدگیهای عمیق

- ضربه به پالپ از طریق ضربه های شدید به دندان یا استخوان کفک

- بیماریهای شدید لکه میثوانند باعث صدمه به پالپ شوند که در چنین مواردی درمان ریشه همراه درمان لکه صورت میگیرد .

علائم یک پالپ بیمار چیست ؟

معمولاً دندان دردناک بوده و یا به غذاها و نوشیدنی های گرم و سرد حساسیت زیاد نشان میدهد .

آیا دندان یا پالپ بیمار میتواند بدون درد باشد ؟

بله ؛ گاهی نیز بیماری کند و بدون علامت است . معاینات پرتونگاری که جن مراجعت نظم شش ماهه صورت میگیرد موجب تشخیص زودرس میشود .

احتضال موفقیت روت کاتال ترابی چقدر است ؟

تحقیقات نشان میدهد که حدود 77٪ درمانها همراه با موفقیت می باشد .

روت کاتال ترابی شامل چه مراحل است ؟

- شروع درمان معمولاً همراه یک بیحسی موضعی است که باعث میشود درمان بدون درد باشد . سپس دندانپزشک حفره هایی روی عاج دندان بوجود میآورد تا به پالپ دسترسی پیدا کند .

- گذر مراحل بعدی دیواره های داخلی فضای پالپ کاملاً تمیز میشوند و بسته به تشخیص دندانپزشک ممکن است پرتونگاری در دفعات انجام گیرد .

- هر گاه دندانپزشک به عدم وجود عفونت اطمینان پیدا کند کانالهای ریشه و فضای پالپ را با مواد خاصی پر میکند .

تاج دندان چگونه پر میشود ؟

تاج دندان ممکن است با مواد مختلف پر شود ولی بهتر است که بخصوص در دندانهای خلفی دندان توسط روکش پوشانده شود تا در مقابل فشارهای جویدن مقاوم باشد .

روت کاتال ترابی در چند جلسه انجام می شود ؟

این بستگی به عوامل مختلف از قبیل تعداد ریشه های دندان و نوع بیماری آن دارد . ولی بطور کلی این عمل در یک الی سه جلسه ??دقیقه تا یکساعت انجام میشود .

آیا روت کاتال ترابی دردناک است ؟

در بسیاری از موارد این عمل بدون بی حسی انجام میشود ولی چنانچه دندانپزشک شما صلاح بداند تریز جهت بی حسی انجام می شود .

آیا پس از روت کاتال ترابی دندان دردناک خواهد بود ؟

گاهی اوقات تا ?? ساعت پس از روت کاتال ترابی دندان مورد نظر در اثر فشار و جویدن دردناک خواهد بود . در این موارد بهتر است که از دهان شویه گرم استفاده نموده واز فشار آوردن بر روی دندان مزبور برای مدتی خودداری نمود .

آیا وقتی قالب دندان بیرون آورده شود دندان می میرد ؟

خیر ، چون ریشه دندان توسط نسج دیگری که حاوی عروق و اعصاب بوده و قسمت خارجی ریشه دندان را به استخوان فک متصل می نماید پوشانده شده است .

دندان پس از روت کانال ترابی چقدر باقی خواهد ماند ؟

پس از اینکه معالجات روت کانال تمام شد و دندان توسط مواد ترمیمی مناسب محافظت شد . این دندان مثل سایر دندانها بایستی برای همیشه باقی بماند .

مراقبت ویژه توسط بیمار جهت بهداشت خوب و بازدید مرتب توسط دندانپزشک به این امر کمک شایانی می نماید . آیا دندانها متعاقب

درمان تیره رنگ می شوند ؟

گاهی این تغییر رنگ پیش می آید که توسط دندانپزشک قابل درمان است .

آیا بهتر نیست بجای روت کانال ترابی دندان بپسار کشیده شود ؟

خیر ؛ چون معمولاً یکد روت کانال ترابی و پرکردگی تاج دندان مستلزم هزینه کمتری است تا کشیدن و جایگزین کردن دندان از دست رفته یا هر نوع پروتز یا دندان مصنوعی .

منبع:
http://www.atwis.com

#### هرگز از آلوایسور نترسید

فراموش کردن اطلاعاتی که زمانی آنها را به خاطر سپرده بودیم، امروز بسیار معمول شده است. تمامی خاطراتی که ما در ذهن خود نگه داشته‌ایم، آسیب پذیرند. بیشتر مردم در هر سانسده که روزی تمامی اطلاعات موجود در ذهن خود را از دست بدهند. اما آیا به راستی می‌توان از این اختلال جلوگیری کرد؟

آزوپرس می‌تواند به صورت کاملآً اضافی و ناگهانی صورت بگیرد. برای بیشتر مردم، این فرآیند بسیار کند صورت می‌گیرد و فراموشی در آنها بسیار با کندی رخ می‌دهد.

در برخی افراد ممکن است به خاطر بروز تغییر ساختار در مغز، حافظه، وو به زوال و کاستی برود. این تغییرات می‌تواند نشانه‌هایی را در برداشته باشد که کنار هم قرار دادن تمامی آنها می‌تواند فرد را با اضطراب های فراوان وو به رو کند و او را ناتوان سازد. این مسأله معمولآً در سنین پایانی عمر رخ می‌دهد، اما در بسیاری از مواقع دیده شده که جوانان هم به این عارضه دچار شده‌اند.

نشانه‌های فراموشی اصلی‌ترین نشانه‌ای که هنگام ابتلا به این بیماری بروز می‌کند، از دست دادن حافظه است. در بیشتر مواقع افرادی که به آازوپرس مبتلا شده‌اند، چیزهایی را به خاطر می‌آورند که در سالیان بسیار دور اتفاق افتاده و تا چند سال پیش کاملآً فراموش شده بود.

زمانی که سن فرد کم کم افزایش می‌یابد و او وارد دوران کهنسالی می‌شود، بروز این بیماری پدیده‌ای عادی تلقی می‌شود و ممکن است در شرایط پیشرفته، باعث جنون بیمار شود. ممکن است از دست دادن حافظه برای مدت زمان کوتاه و به صورت موقت اتفاق یفتد که در این صورت، پزشکان می‌توانند یا به کنار بردن روش‌های درمانی مناسبی که در اختیار دارند، از پیشروی این عارضه جلوگیری کنند و آن را در لواد کهنسال درمان کنند.

از دیگر نشانه‌های این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

از دست دادن تمرکز، گیج شدن در مورد زمان و مکان، غفلت از انجام کار به صورت مستمر، بی‌قراری‌های مهبشگی، رفتن به سوی مقصدهایی نامشخص، عصبانی شدن‌های بی مورد و بیسه زبان آوردن واژه‌های خشن، مضطرب و افسرده شدن، به کار بردن دلایل در و برهم و نامقبول برای کارهای اشتباهی که صورت گرفته و خیال پردازی‌های زیاد و زندگی در توهم.

نگران نشوید

اولین چیزی که یکک بیمار مبتلا به آازوپرس باید به یاد داشته باشد، این است که هرگز نگران نشود. فراموشی و به خاطر نیارودن چیزها هرگز به معنای جنون یا دیوانگی در شما نیست. اگر شما چیزی بدیهی را فراموش کرده‌اید، می‌توانید به حافظه خود کمک کنید تا آن را دوباره به خاطر بیارید. در حالی که برخی می‌گویند هنوز برای این بیماری درمان خاصی ارائه نشده است ، بسیاری از کارشناسان می‌توانند با استفاده از روش‌های درمانی موجود این عارضه را در افراد از بین برند.

منبع: روزنامه اطلاعات

#### بیماری هزاره سوم

نگاهی به بیماری " آرژی "

آرژری یکی از بیماریهای جوامع صنعتی و پیشرفته است که در دهه گذشته در سراسر جهان افزایش یافته است . این بیماری که در اوایل قرن بیستم بیماری نادری بود، از دهه ?? میلادی رو به افزایش گذاشت و در دهه های ?? و?? تغییر ظلمات ناشی از این بیماری رشدقابل توجهی یافت . هم اکنون ?? میلیون نفر در جهان مبتلا به بیماری آسم هستند، و دو بیشار آسم و آرژری اولین علت غیبت از مدرسه و محل کار و بستری شدن در بیمارستان های جهان است . از نقش دنیای نوین در افزایش آسم همین بس که ، در تحقیق جالبی که یک گروه از دانشمندان آلمانی به انجام رسانده‌اند این نکته مشاهده شد که میزان موارد ابتلا به آسم و آرژری در میان ساکنان برلین غربی بین ۱۰ تا ۱۵ ساکنان برلین شرقی بوده است اما پس از این زین دیوار حائل میان این دو قسمت ، این بیماریها به بخش شرقی نیز راه یافته است . تشخیص دیر هنگام ، تغییر زندگی از شرایط روستایی به شهری، آلودگی هوا و مواد افزودنی به غذاها، از عمده دلایل رشد شیوع این بیماری در ایران است . فرار گرفتن در معرض دود سیگار، سطح پایین بهداشت و تغذیه نامناسب از جمله عوامل تشدیدکننده ی بیماری در آسم و آرژری است . پژوهش های انجام شده در کشور نشان میدهد که هم اکنون ?? تا ??درصد از کودکان ایرانی مبتلا به آسم هستند، پنج تا ??درصد بزرگسالان ایرانی نیز به بیماری های آسم و آرژری مبتلا هستند.

این پژوهشها حاکی است دو ناهار دهم درصد از کودکانی که در خانواده هایبسیگاری زندگی می کنند، به بیماریهای تنفسی و آسم مبتلا می شوند. براساس این پژوهش هاء، به طور کلی دو نوع آئینده بر افزایش آرژری موثر است ، آلاینده های موجود در فضای بسته نظیر دود سیگار و بخار مواد غذایی که بر دستگاه تنفسی اثر می گذارند و دود گوگرد و گرده غبار موجود در هوا که هر یکک به نوعی موجب بروز آسم و اختلال بر دستگاه گردش خون ، قلب و عروق می شود. هر چند در ایران پژوهش های کامل و جامعی درباره این بیماری رو به رشد انجام نشده ، اما تحقیقات در کشورهای دیگر افزایش به صورت آمارهای مقایسه ای در یک دهه را نشان می دهد از جمله در آمریکا طی دو دهه آمار کودکان آسمی از ?? تا ??درصد به ?? درصد رسیده است . در کشور ما نیز مطالعاتی برای پیدا کردن درصد افزایش درحال انجام است .

در همین حال متخصصان محیط زیست پیش بینی کردند با تشدید روند گرم شدن کره زمین و آلودگی هوا، کودکان اقلبهای گرمی و ژدای و همچنین کودکان فقیر بیشتر در معرض ابتلا به آسم قرار گیرند. متخصصان آسم پائنتار گزارشی نشان دادند : با گرم شدن آب و هوا، مواد آرژری تا مانند گرده و کوکب در هوا شناور شده ، با آلاینده های شهری همچون آژون واکتشل متقابل داشته و شیوع آیدیمی آسم را افزایش می دهند. دکتر "پال اسپین" از مرکز بهداشت و محیط زیست جهانی دانشگاه پزشکی هاروارد در این باره می گوید : گرم شدن کره زمین بر درختان ، کیک ها و موجودات ریز تاثیر می گذارد. به گفته وی ترکیب

آلاینده های هوا، مواد آرژری زای موجود در فضا، امواج گرما و هوای غیرسالم مرتبط با تغییر شرایط آب و هوایی، سبب وارد آمدن آسیب به سیستم تنفسی بخصوص کودکان در حال رشد، کودکان متعلق به اقلیت های قومی و ژدای و کودکان فقیر ساکن شهرها میشود. اسپین میگوید که تحقیق هاد نشان دهد رشد ??درصدی آسم در بین کودکان پیش دبستانی، بین سنین 7 تا? سال، بین سالهای ?????، t????، است. موارد دیگری نیز در دنیای صنعتی ما به رشد آرژری از جمله آسم کمک می کنند. دکتر "محمد فرگوزلو" فوق تخصص آسم و آرژری دراین باره می گوید : لانکس از مواد پلدت حساسیت زاست که به خاطر کمکمی و شکل پذیری آن وارد زندگی شده است . لانکس فرایکد باورده گیاهی است که به واسطه فرایندی که روی آن انجام می شود به صورت ترکیبی استفاده فراینده ای در مواد مختلف از جمله دستکشهای طرفنوبی، دستکشهای مختلف جراحی، لوازم آرایش ، انواع کش ها، لباسهای کشل دار، لباس استرچ ، جوراب دارد.

وی میگوید : لانکس شایعترین ماده حساسیت زا در جامعه پزشکی است که مضارف پزشکی فراوانی از جمله انواع لوله های کاتتر، سرسریگنها، سرمسوزنها و غیره دارد. در همین حال تحقیقات حاکی است حتی مواد دارویی که برای مبارزه با بیماریها ساخته میشود در افزایش آرژری نقش دارد که از جمله آنها آنتی بیوتیک ها است . توجه دانشمندان در سالهای اخیر به این نکته جلب شده است که مصرف آنتی بیوتیک ها میتواند موجب تحریک سیستم ایمنی بدن و یکبار افتادن آن علیه خود اعضا بدن شود و از این رهگذر عوارضی نظیر آسم و یا انواع آرژری ها و حساسیتها برای اشخاص بوجود آید. در این ارتباط یک گروه از محققان دانشگاه میشیگان موفق شدند شواهد آرمایشگاهی قطعی در این زمینه بدست آورند. ریسی این گروه پژوهشی که گری هاقلنگ نام دارد، می گویند مصرف آنتی بیوتیکها موجب از بین رفتن باکتری های مفیدی میشود که در معده وجود دارد که یکی از وظایفشان آن است که به سیستم ایمنی بدن اطلاع می دهند که کدامیک از مواد شیمیایی برای بدن مضر است و کدام یکک بی ضرر است . با از بین رفتن این باکترها، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به اعضا خودی حمله وو می شود. آنچه که توجه دانشمندان را به رابطه میان مصرف آنتی بیوتیک و بروز بیماریهایی مانند آسم و آرژری جلب کرد این امر بود که بر اساس برخی تحقیقات آماری مشاهده شده بود موارد ابتلا به بیماری آسم یا انواع آرژریها در مسطح جهانی با ازبیداد مصرف آنتی بیوتیک ارتباط دارد. البته برخی از پژوهشگران معتقدند علل دیگری نظیر رژیم غذایی نامناسب ونیز استفاده زیاد از مواد پاک کننده و ضدعفونی کننده در خات ها در ازبیداد چشمگیر موارد ابتلا به این بیماری ها نقش دارند. اما با این همه باید به دنبال مبارزه با آرژری ا به ویژه آرژریهای فصلی بود. مهمترین علایم آرژری فصلی شامل عطسه مکرر، آبریزش شدید از بینی، خارش یا آبریزش از چشمها، خارش گلو و گوش و کام ، از دست دادن قدرت تمرکز حواس احساس ناراحتی و بیادری عمومی است . مفیدترین درمان ها برای آرژری را میوان از جمله موارد زیر عنوان کرد : -قرصهای آنتی هیستامین وفضانه های بینی که به تسکین آبریزش بینی، عطسه، خارش گلو و آبریزش و خارش چشمها کمک می کنند. -افشانه های بینی ضدالتهابی و قطره های بینی که التهاب داخلی بینی را کاهش می دهند. -افشانه های ضد آرژری بینی و قطره های چشمی که بر روی بینی و چشمها موثر است و از ایجاد تحریک توسط ماده آرژری زا جلوگیری کمک میکند. - درموکونی که اسناداد و گرفتگی بینی وجود نداشته باشد، افشانه ها و قرصهای دکونژستان چندان کمکی نمی کنند. - یک قطره چشمی به نام "olopatidine"اولوپاتیدین (ظاهرا در رفغ عطلیب و کنترل آرژری چشم بسیار موثر است . - چنانچه با وجود مصرف دارو علایم بیماری برطرف نشود، درمانی کرده گییهاا می تواند موثر باشد. در این روش پیش یک قطره دوره سه ساله مقادیر اندکی از گرده گیاه به فرد تزریق میشود تا با ایجاد تحمل ایمنی، آرژری درمان شود. در عین حال به خاطر داشته باشیم تجویز واکنس برای آرژری ، تنها در شرایط بسیار حاصص و استثنایی کاربرد علمی دارد. درحساسیت به نیش زنبور،

گیاهان دارویی

آرزی بینی و موارد خاصی از آسم واکنن تجویز می شود و لذا در حال حاضر تجویز واکنشهای آرزی برای انواع دیگر حساسیت مثل حساسیت‌های غذایی، کپیر، آگزما و موارد آسم معمولی و حساسیت خفیف نسبت به گروه گیاهان توصیه نمی شود.
منبع: WWW.IRTEB.COM

راه های درمان آگزما

آگزما که هم اکنون ۸۱۵ میلیون نفر از انگلیسی ها به آن مبتلا هستند نوعی حساسیت پوستی است که سبب خشکی،خارش، سوزش و در نهایت قرمزی پوست می شود.

درمان این بیداری سخت بوده و حتی در مواردی سبب زبری بیش از حد پوست می گردد.

کودکانی که دچار نوع حاد آگزما شده اند بیشتر در معرض عفونت های پوستی قرار می گیرند.

بر طبق مطالعاتی که متخصصین بیماریهای کودکان انجام داده اند: ضد عفونی کردن محیط حمام می تواند خود یکی از راه های درمان آگزما و سایر عفونت های پوستی وابسته به آن محسوب شود اما این امر نیز باید تحت نظارت و رسیدگی متخصصین صورت پذیرد.

اینجا به چهار روش اشاره می کنیم که تمامی افراد در هر سنی می‌توانند از آن استفاده کنند :

۱- استفاده از کرم مرطوب کننده:

استفاده از کرم، لوسیون، پماد،روغن و ژل خصوصا بعداز استحمام رطوبت از دست رفته را به پوست بازگردانه و سبب طراوت و شادابی دوباره آن می گردد.

تا به امروز لوسیون وکرم برای درمان آگزما و روغن و پماد برای پوست های خشک و آسیب دیده بسیار موفق عمل کرده اند.

۲- استرس را از خود دور سازید:

استرس، عصبانیت، نا امیدي مواردی هستند که علائم آگزما را شدت می بخشند، با وجود این که هنوز به لحاظ علمی ثابت نشده که مصرف داروهای پیشنهاده وتمرین های آرامش بخش از بروز آگزما جلوگیری می کنند، اما بسیاری از بیماران راه های درمانی از قبیل: طب سوزنی و گیاهی را در پیش گرفته اند.

برای گرفتن نتیجه بهتر در این خصوص تمرین های آرامش بخش از جمله یوگا، هیتوئیزم و… می تواند جایگزین خوبی برای کرم و پماد به شمار رود.

۳- تغیر رژیم غذایی:

بر طبق مطالعات جامعه ملی آگزما، تغذیه نامناسب یکی از عوامل آگزما در بین ۳۰ درصد از کودکان زیر ۵ سال است.

تخم مرغ، شیر، گوشت ماهی، سویا و گندم از جمله مواد غذایی هستند که بیشترین واکنش را دراین افراد ایجاد می کنند. باید توجه داشت که تغیر در رژیم غذایی حتما باید تحت نظر متخصص تغذیه صورت پذیرد.

۴- استفاده از کرم های استروئیدی :

در صورت حاد شدن آگزما کرمی که توسط پزشک مربوطه تجویز شده می تواند تا حدی التهاب، خارش و سوزش ناشی از آگزما را کاهش دهد.

منبع:www.hegmataneh.org

#### چطور سرطان سینه را زود تشخیص دهیم؟

ترجم: زهرا چابری امری

بهترین راه برای تشخیص توده در پستان به سه روش:

انجام ماموگرافی منظم(معمولا هر ۲تا۱ سال و شروع آن در ۴۰سالگی) معاینه و بررسی پستان بوسیله پزشک، بررسی سینه در هر ماه توسط خودتان است.
با این اقدامات می توانید، بهتربن برای تشخیص هرچه زودتر سرطان داشته باشید، تشخیص زودرس سرطان پستان درمان را راحتتر و موثرتر می کند.

ماموگرافی چیست؟

ماموگرافی از موثرترین راه‌های تشخیص اولیه سرطان پستان است.

حدود ۲ سال پیش از اینکه توده به اندازه‌ی کافی بزرگ شده باشد، که بتوان آن را حس کرد، ماموگرافی می‌تواند آن را نشان دهد. میزان پرتوهای اشعه ایکس که در ماموگرافی مورد استفاده قرار می‌گیرد، خیلی کم و بی ضرر است. در ماموگرافی به این دلیل توده سرطانی کشف می‌شود که بخش سرطانی نسبت به بخش عادی پستان، متراکم‌تر است.

ماموگرافی چگونه انجام می‌شود؟

دستگاه ماموگرافی به آرامی بر روی پستان فشار می‌آورد تا وقتی که شما فشار را احساس کنید. این فشردن برای این مورد نیاز است تا تصویر بهتری گرفته شود.

ماموگرافی می‌تواند ناراحت کننده باشد، اما مدت زیادی طول نمی‌کشد. بعد از دوره فاصله‌هی ممکن است ماموگرافی با درد کمتری همراه باشد.

زمان ۴-۱۰ ساله و بالاتر باید هر ۱تا۲سال ماموگرافی انجام دهند. اگر دارای عوامل خطر‌ساز برای سرطان پستان باشید، مانند داشتن سابقه خانوادگی سرطان پستان، دکترتان ممکن است از شما بخواهد با فاصله زمان کمتر ماموگرافی انجام دهید یا ماموگرافی در سن پایین‌تری شروع کنید.

معاینه:

معاینه پستان بوسیله پزشک باید از ۲۰ سالگی به بعد هر یک تا دو سال یک بار انجام شود. با پزشک در مورد زمان معاینه پستان مشورت کنید.

از شروع ۲۰ سالگی نیز باید هر ماه خودتان را معاینه کنید. در این سنین پایین، هر توده‌ی کوچکی احتمالا تنها غده و مجاری طبیعی پستان است. معمولا پس از مدتی درخواهید یافت که پستان‌ها در وضع طبیعی چه حالتی دارند، و بنابراین هنگامی که توده جدیدی ظاهر شود می‌توانید آن را تشخیص دهید. معاینه را چند روز بعد از اتمام قاعدگی انجام دهید.

تغییراتی که باید به آنها توجه داشت:

●هر توده جدید (که ممکن است دردناک و حساس باشد و یا نباشد)

●تغییرشدن غیرعادی.

●قرص چسبیده یا خوبی از نوک پستان.

●هر تغییر در پوست نوک پستان یا خود پستان از قبیل جمع شدگی یا فرورفتگی

●تغزایب غیر عادی اندازه یکی از پستان‌ها.

●بگ پستان به صورت غیر عادی از دیگری پایین‌تر است

منبع:www.hamshahronline.ir

#### درمان یا نوک الکتریکی ؛ کی ، کجا ، چگونه ؟

نویسنده:دکتر سعید سلطانی

پزشکان به آن می‌گویند: «الکتروشوک» مردم به آن می‌گویند: «برق گذاشتن». واقعت این است که ولژه برق‌گذاشتن مترادف درمانی موسوم به الکتروشوک است و نباید هیچ گونه ترس و نگرانی از این درمان روان‌پزشکی به دلمان راه بدیم…

«الکتروشوک» درمانی که برای بسیاری از بیماران روانی توندبخش بهبودی چشم‌گیر و فری است، گاهی به دلیل نام خود ابهام و ترس‌های ناموجهی نیز در ذهن بیمار با اطقیانان او پدید می‌آورد. اساس این درمان عیارت است از گذراندن جریان الکتریکی کوتاه مدتی بین دو ناحیه از ججمه (معمولا دو سوی پیشانی) که در صورت تکرار برای شش تا دوازده بار در طول چند هفته (معمولا شش هفته)، می‌تواند تغییر مثبت و طولانی در برخی حالات شدید روانی ایجاد کند.

این نوع درمان در شکل اولیه خود سابقه‌ای ضشمت ساله دارد. در زمان‌های دور که به صورت ابتدایی انجام می‌گرفت، تشنجانی

شیه به صرع پدید می‌آورد و برای بیمار خوشایند نبود اما اکنون دهها سال است که با استفاده از داروهای بی‌هرشی کوتاه‌مدت و داروهای شل‌کننده ماهیچه‌ها، تشنجی در کار نیست و بیمار هیچ‌چیز ناخوشایندی از جریان درمان دردمنی‌باید. روش درمانی الکتروشوک در درجه نخست، درمان انتخابی برای بیماری افسردگی شدید، همراه یا فکر خودکشی است. برخی از نشانه‌ها، پیش‌بینی‌کننده پاسخ خوب بیمار به الکتروشوک است، از جمله عزت نفس پایین، احساس بی‌ارزشی، احساس درماندگی، بی‌اشتهایی، یوست، کاهش در تمایل و کنار کرد جنسی، برخاستن زود هنگام در صبح و ناتوانی در به خواب رفتن مجدد. این نشانه‌ها که حاکی از شدت افسردگی است، درعین حال نماینده اثر مثبت این نوع درمان است.

در بیماری «امبیا» که با حالت سرخوشی و بخرافی و پرتحرکی بیمار گریته و رفتارهای بی‌مهار همراه است، برای کنترل یا تعدیل رفتار بیش از حد هیجانی و بی‌فراز، می‌توان از الکتروشوک استفاده کرد. در «اسکیزوفرنیا» (روان-گسیختگی)، درمان با الکتروشوک در حالت‌های بهت یا هیجان‌زدگی که در نوع کاتاتونیک اسکیزوفرنیا ملاحظه می‌شود، توصیه می‌گردد و اثر سریع و نجات‌بخشی دارد. در دیگر انواع اسکیزوفرنیا هم در صورتی که بیمار فرد جوانی باشد که بیش از یک‌سال از آغاز بیماری او نمی‌گذرد، این درمان می‌تواند موجب بهبود سریعی گردد. باید دانست که الکتروشوک ضمن اینکه موارد استفاده دیگری نیز در درمان بیماری‌های روانی و مغز و اعصاب دارد اما چاره همه اختلالات روانی نیست. برای نمونه این درمان در اختلالات شخصیتی، روان‌زدنی‌ها (بیماری‌های خفیف روانی)، اعتیاد، انحراف جنسی و پرکاری ناشی از اختلالات خضصیتی مفید نیست.

با وجود همه نتایج مثبت و عوارض بسیار ناچیز این درمان، به نظر می‌رسد که بسیاری از مردم به علل گوناگون از الکتروشوک می‌ترسند و امولا-واژه‌های شوک و الکتریسته ترس‌های نامعقولی را در ذهن عموم برمی‌انگیزد. به هر حال واقعت این است که اگر بیمار روانی دچار افسردگی شدید، بی‌درنگ تحت درمان با الکتروشوک قرار نگردد، ممکن است به خودکشی بزند و یا ممکن است به دیگرا صدمه برساند. همچنین، بیمار کاتاتونیک دچار بهت ممکن است آن اندازه از خوردن غذا خودداری کند که بپرد و یا بیمار کاتاتونیک هیجانی ممکن است در اثر تحرک بی‌وقفه دچار فرسودگی جسمی شود و از بین برود. البته دارو هم در این موارد مفید است اما تا زمانی که دارو تاثیر نکنی دو هفته طول می‌کشد و این زمان خطرناکی است که اگر با الکتروشوک کرانه شود، به نفع بیمار و اطقیان او خواهد بود. تصمیم برای پیشنهاده الکتروشوک به یک بیمار با بستگان او، همچون دیگر توصیه‌های درمانی باید بر پایه گزینش‌های درمانی و نیز سود و خطر احتمالی باشد. جایگزینی‌های اصلی الکتروشوک معمولا درمان دارویی و روان‌درمانی است که هر یک از آنها خطرات و منافع خود را دارند.



مستوعیت‌های شوک درمانی

مستوعیت مطلق استفاده از الکتروشوک محدود می‌شود به موارد زیر:

افزایش فشار داخلی جنجمه یا هر ضایعه فضاگیر مغزی و انفارکتوس جدید میوکاردا. البته الکتروشوک عوارضی هم دارد، اما در برابر منافع حاصل از استفاده به جا از آن، این عوارضی وزنی ندارد. در رابطه با عوارض آن، از جمله باید اشاره کرد به حالت‌های فراموشی یا گیجی و سنگینی و خفیف که در معودوی از بیداران ملاحظه می‌شود اما تا حداکثر شش هفته رفع می‌گردد. برای درمان انفردگی معمولاً به ۶ تا ۱۲ جلسه الکتروشوک نیاز هست. وضعیت‌های هیجان‌زده‌گی شدید از جمله مانیا و کاتاتونیا عموماً به ۸ تا ۱۶ جلسه درمان پاسخ می‌دهند.
درمورد بی‌خطر بودن الکتروشوک باید اشاره کرد به اینکه چندی پیش در یک مجله معتبر پزشکی به بائویی اشاره شده بود که به علت کیفیت مزمن بیماری خود که هیچ دارویی بر آن موثر نبود، در طول نزدیک به پنجاه سال، ۱۲۰۰ جلسه الکتروشوک برای او انجام شده بود و به خوبی به زندگی خویش به عنوان یک شهروند فعال و سودمند ادامه داده و در ۹۵ سالگی در اثر کھولت سن از دنیا رفته بود.
درمان با الکتروشوک می‌تواند درمان برگزیده برای زنان افسرده بارداری باشد که نیازمند درمان هستند و در ضمن نمی‌توانند از دارو استفاده کنند. سرانجام به طور خلاصه می‌توان گفت که درمان با الکتروشوک، یک روش درمانی است که به صورت تجربی از شش دهه پیش به کار می‌رود. این روش از زمان معرفی هدف تأیید افراقی یا تکذیب افراطی بوده است. در واقع الکتروشوک نه یک روش نوسازوست، نه یک روش شکنجه قرون وسطایی اما درصورت کاربرد منطقی، یک روش مهم درمان در روان‌پزشکی است که بسیاری از اوقات نجات‌بخش زندگی خواهد بود و عموماً بهبود چشم‌گیر پدید می‌آورد.

منبع:www.salamatiran.com

**گل مژه شلناکر ضعف سیستم ایمنی بدن**

گل مژه بیماری شایعی است که می‌تواند افراد را در سنین مختلف گرفتار کند. گل مژه به صورت یک توده متورم، حساس و دردناک و قرمز رنگ در نزدیکی لبه پلک‌ها ظاهر می‌گردد. این توده در حقیقت یک آئسه کوچک است که در اثر عفونت یا التهاب ریشه موها یا غدد ترشح کننده چربی پلک ایجاد می‌شود. تماس دست آلوده با چشم (به خصوص اگر با ترشحات بینی آلوده شده باشد) و التهاب لبه پلک (بلفاریت) از عوامل مهمی هستند که باعث بروز گل مژه می‌شوند.

علائم و نشانه ها

• احساس سنگینی و درد پلک

• ایجاد یک توده برجسته قرمز رنگ دردناک در لبه پلک

• سوزش و خارش و اشکریزش

• گاهی خروج ترشحات چرکی از گل مژه

• تاری دید: تاری دید از علائم معمول گل مژه نیست اما اگر گل مژه نسبتاً بزرگ باشد با فشار روی قرینه باعث ایجاد آستیگماتیسم و تاری دید می‌شود.

درمان

اکثر گل مژه ها ظرف چند روز به تدریج بهبود می یابند و مشکل خاصی ایجاد نمی کنند. در چند روز اول، استفاده از کمپرس گرم باعث تسکین درد می‌شود و ممکن است به سرریز کردن گل مژه و تخلیه ترشحات چرکی کمک کند. برای این منظور یک حوله تمیز را با آب جوشیدهٔ گرم (نه داغ) مرطوب کنید و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی چشم مبتلا قرار دهید. ماساژ ملایم هم به تسکین درد و تخلیه ترشحات کمک می‌کند. ماساژ کمپرس گرم را می‌توان روزی ۴-۳ بار انجام داد تا ترشحات تخلیه شود و

گل مژه بهبود پیدا کند. هرگز سعی نکنید، گل مژه را بترکانید یا به زور تخلیه کنید، این کار می‌تواند باعث گشتر عفونت باعث های مجاور و یا حتی ورود عفونت به مغز شود. اگر پس از چند روز گل مژه بهبود پیدا نکرد حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید. چشم پزشک می‌تواند در صورت لزوم با یک جراحی کوچک گل مژه را تخلیه کند. تخلیه گل مژه با بی‌حسی موضعی با استفاده از قطره بی‌حس کننده انجام می‌شود و گل مژه از سمت پشت پلک تخلیه می‌شود.

در گل مژه های معمولی استفاده از قطره های آنتی بیوتیک یا آنتی بیوتیک خوراکی فایده ای ندارد. اما در بچه های کوچک با افرادی که گل مژه های شدیداً ملتهب دارند ممکن است لازم باشد با نظر چشم پزشک آنتی بیوتیک خوراکی برای جلوگیری از گشتر عفونت به بقیه پلک و قسمت های مجاور استفاده شود.

پیشگیری

در برخی از افراد گل مژه مکرراً عود می‌کند. برای پیشگیری از عود گل مژه به نکته های زیر توجه کنید:

• از تماس دست آلوده با چشم جلوگیری کنید.

• بهداشت پلک را رعایت کنید. شستشوی منظم پلک‌ها با آب ولرم یا شستشوی لبه پلک با شامپو بچه رقیق شده می‌تواند به جلوگیری از عود گل مژه کمک کند.

• در صورت بروز گل مژه های مکرر حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات بیماری های چشمی دیگر مثل بلفاریت (التهاب لبه پلک) یا مشکلات غدد ترشح کننده چربی باعث بروز گل مژه مکرر می‌شود که تشخیص و درمان این بیماری ها توسط چشم پزشک باعث جلوگیری از عود گل مژه می‌شود. به علاوه گاهی اوقات بعضی از بیماری های جدی پلک ها (مثلاً تومورها) ممکن است به صورت گل مژه های مکرر ظاهر کند که در این موارد معاینه توسط چشم پزشک راغفلتاست.

منبع:www.hegmataneh.org

**آلرژی به خورشید**

نویسنده: دکتر محمدعلی نایفروش‌زاده\*

اگر مدت زیادی زیر نور آفتاب بمانید، آفتاب‌سوختگی تنها بلائی نیست که سرتان می‌آید. از جمله حساسیت‌های دیگری که آفتاب در پوست ما ایجاد می‌کند، می‌توان به کبهر آفتابی و لویتیت اشاره کرد که به عنوان آلرژی‌های آفتابی شناخته شده‌اند. پرسش‌هایی را که در این زمینه مطرح است، به اختصار پاسخ خواهم داد.

**کبهر آفتابی یعنی چه؟**

در برخی افراد هنگام مراجعه با آفتاب شدید در عرض چند دقیقه جوش‌های کوچک قرمز رنگی روی پوست نمایان می‌شود که مثل جای نیش حشرات است و خارش دارد. در صورتی که فرد وارده سایه شود، این دانه‌ها در عرض یک‌ تا دو ساعت ناپدید می‌شوند. کبهر آفتابی گاهی بسیار شدید بروز می‌کند، به طوری که فرد را از خارج شدن از خانه بازمی‌دارد. این بیماری بیشتر در خانم‌های ۲۰ تا ۴۰ ساله دیده می‌شود و ممکن است چند سال پس از دیده شدن این بیماری در یک فرد مدام عود کند.

لویتیت تابستانی یعنی چه؟

این بیماری نیز از جمله ناراحتی‌های شایعی است که آفتاب مسبب آن است و مانند بسیاری دیگر از بیماری‌های پوستی، زنان بیشتر به آن مبتلا می‌شوند. جالب اینجاست که این بیماری در افرادی که در مواجهه طولانی‌مدت با نورخورشید نودمانند هم دیده شده است. نشانه‌های بیماری بسیار شبیه به نشانه‌های بیماری کبهر آفتابی است: دانه‌های قرمز همراه با خارش، سرشانه‌ها، زیر بغل، جلوی سینه، روی دست‌ها و پاها از جمله نقاطی هستند که لویتیت بیشتر در آنها بروز می‌کند. در افراد دچار این نوع از آلرژی آفتابی، دانه‌ها پس از ۳۰ دقیقه ماندن در زیر آفتاب بیرون زده و ایجاد آنها تا چند ساعت و حتی تا چند روز پس از آن نیز ادامه می‌یابد و تقریباً یک هفته بعد برای محو شدن آنها زمان لازم است.

برای درمان این دو آلرژی چه‌کار کنیم؟

جواب این سوال ساده است. همیشه در سایه بمانید و حتی در سایه نیز از یک ضدآفتاب خوب بهره بگیرید چون اشعه‌های مضر آفتاب حتی از ابرها هم گذشته و به پوست شما آسیب می‌رسانند. در صورتی که آلرژی‌های آفتابی در شما بسیار شدید بروز می‌کند، حتماً به پزشک مراجعه کرده و موضوع را در میان بگذارید. برخی از افراد به دلایل موروثی به این نوع ناراحتی‌ها مبتلا هستند اما برخی بیماری‌ها نظیر لویتس نیز می‌تواند سبب بروز حساسیت‌های پوستی در مواجهه با آفتاب شود.

• متخصص پوست و مو و رییس مرکز تحقیقات پوست و سالک

منبع: http://salamatiran.com

**از کمر درد مزمن تا دیسک کمر**

نویسنده: دکتر پایک وحدت‌پور\*

کمر درد به عنوان دومین درد شایع بدن پس از سر درد است به طوری که ۸۴٪ افراد در طول زندگی این بیماری را تجربه نمودنداند. معمولاً کمر درد به عنوان یکی از علل مهم مرخصی‌های استعلاجی و از دست رفتن ساعات کاری محسوب شده که به واسطه آن هزینه‌های زیادی متوجه اجتماع می‌شود.
مهمترین نکته چه در جهت جلوگیری از آسیب به دیسک‌های کمری و چه در جهت پیشگیری از عود کمر درد، آموزش اصول صحیح زندگی شامل: سبک نشستن، ایستادن و حمل بار در همه سنین می‌باشد، ولی متأسفانه کمتر کسی حاضر به تمرین و مداومت نکات ساده‌ای است که می‌تواند از عارضه‌های مزمن عضله در آینده پیشگیری کند.

در بیشتر موارد کمر دردها حاد بوده و طی یک دوره گذرنا بهبود می‌یابد که البته احتمال عود آن هم وجود دارد. با توجه به اینکه درصد کسری از کمر دردها مزمن می‌شوند اما بیشتر هزینه‌های بهداشتی درمانی که صرف درمان کمر درد می‌گردد متوجه کمر دردهای مزمن است.

معمولاً سن شروع کمر درد از جوانی نوجوانی تا حدود ۶۰ سالگی است که شیوع آن تا سن ۶۰ سالگی در مردان و زنان مساوی بوده و پس از این زمان در خانمها به دلیل افزایش شیوع یوکی استخوان و شکستگیهای ناشی از آن شایعتر می‌باشد.

کمر درد نه به عنوان یک بیماری بلکه نشانه یک بیماری است و عوامل خطری که می‌توانند موجب افزایش ابتلا به کمر درد شوند را می‌توان به دو دسته شغلی و فاکتورهای شخصیی دسته‌بندی کرد

شغلهایی که با کشیدن، جابجا کردن اجسام، نشستن طولانی مدت، یا کار کردن با دستگاههای لرزان مثل متعاهای سوراخ کننده همراه هستند با افزایش بروز کمر درد مواجه می‌باشند که مسلماً مستطرم رعایت نکات ایمنی شخص هر کدام است. همچنین در افرادی که انتظاف پذیری ستون فقرات آنها کمتر بوده و یا افراد چاق و قد بلند، کمر درد شایعتر می‌باشد.

ضعف عضلات شکم و کمر، استعمال دخانیات، فاکتورهای روحی و روانی مثل اضطراب و افسردگی از عوامل مرتبط با کمر درد هستند.

دیسکها یاشلشکتهایی هستند که بین مهره‌های کمری قرار دارند. در گروهی از این کمر دردها پاره شدن این دیسکها موجب آزاد

شدن مواد شیمیایی و تحریک کننده شده که این مواد موجب التهاب ریشه‌های عصبی ناحیه کمر می‌شوند. در گروهی دیگر عامل تحریک ریشه‌های کمری بیرون زده گی دیسک و فشار روی ریشه‌های کمری است بدین صورت که بیماری یا درد شدید ناحیه پایین کمر ظاهر یافته و معمولاً این درد در ناحیه باسن بخش پهن یا بر اساس ریشه کمری مبتلا به ناحیه ران، ساق پا و انگشتان پا انتشار می‌یابد. این نوع دردها شدید و تیر کشنده بوده و با عطسه و سرفه بدتر می‌شود و در مورد علائم دیگر که گاه با استراحت، درد کاهش می‌یابد، به این دلیل است که احتمالاً در اوایل بیماری درد کمر شدید بوده و حالت انتشاری ندارد اما با پیشرفت درد کمر کاهش یافته ولی درد انتشاری و سایر علائم نظیر کاهش حس و خواب رفتگی پاها و ضعف ایجاد می‌شود. همچنین بیمار به علت درد محدودیت حرکات کمر داشته و حتی حالت خمیده به خود می‌گیرد و ممکن است علاوه بر کاهش حس و خواب رفتگی پاها، کاهش قدرت عضلات و حتی مشکلاتی در کنترل ادرار و مدفوع پیدا کرده و بر اساس ریشه درگیر، احتمال از دست دادن توانایی راه رفتن روی پنجه پا و یا پاشنه پا را از دست بدهد. در صورتی که فرد به حالت دراز کش خوابیده باشد بالا آوردن مستقیم پا موجب افزایش درد ناحیه کمر و انتشار آن به پای مبتلا می‌گردد.

چنانچه کمر درد همراه با تب، کاهش وزن و درد شبانه باشد عوامل ایجاد کننده دیگر کمر درد نظیر تومورها، عفونت و شکستگی مطرح می‌شود، که معمولاً با معاینه دقیق بیماری مشخص می‌گردد ولی ممکن است به استفاده از وسایل تشخیصی نیاز شود. **MRI** جهت تشخیص کمر دردهای ناشی از دیسکهای کمری حساسیت بالایی دارد اما حتماً باید بر اساس نظرات بیمار تفسیر شود. گفتنی است در یک بررسی از ۱۰۰ نفر افرادی که هیچ گونه کمر دردی نداشته‌اند در **۶۵ MRI** غیر آنها تغییرات بیمارگونه دیسک کمری دیده شده است لذا با توجه به اینکه عامل شایعتری نظیر عوامل مکانیکی برای کمر درد وجود دارد حتماً تشخیص می‌بایست بر اساس معاینه دقیق و نه فقط بر اساس ام آر ای داده شود.

انجام توار عصب و عضله در صورتی که با دقت کافی و توسط شخص متبحر گرفته شود، در تشخیص این بیماری کمک می‌کند. بهترین وسیله کمک کننده تشخیصی، ترکیب یک تست تصویربرداری مثل **MRI** با توار عصب است.

جراحی، تنها راه درمان کمر درد است، در اکثر موقع دیسکهای کمری به درمان غیر جراحی پاسخ می‌دهد.

استراحت طولانی مدت بدون نظر پزشک حتی می‌تواند مضر هم باشد لذا در اقدامات اولیه و اساسی استراحت به مدت ۱ تا ۳ روز و بهرژ از حرکات تشدید کننده توصیه می‌گردد. از دیگر موارد پیشنهادی کمک کننده استفاده از داروهای ضد التهاب و ضد درد

جهت کاهش التهاب و تسکین می‌باشد، در پاره‌ای از موارد تزریقاتی درمانی، استفاده کوتاه مدت از تزوهای کمری (مثل کمرینده‌های میلدرا)، به کارگیری روشهای گرمایی و الکتریکی برای کاهش درد و حرکات تقویتی عضلات کمر و شکم و ورزشهایی جهت انعطاف پذیری ستون فقرات و عضلات پاها بسیار مؤثر می‌باشد که حتماً می‌بایست بر اساس معاینه و صلاحدید پزشک و در زمان مناسب آن تجویز شود. (برنامه توانبخشی بر اساس معاینه وضعیت هر بیمار طرح‌ریزی می‌گردد) باید گفت استفاده از داروهای کاندین‌دار به علت ایجاد بیوست و تشدید درد توصیه نمی‌شود.

تعداد کمی از افراد دچار کمر دردهای ناشی از درگیری دیسکهای کمری نیازمند عمل جراحی هستند. مانند بیماریانی که مبتلا به بی اختیاری ادرار و مدفوع شده‌اند، بیماریانی که درگیری پیش رونده سیستم عصبی داشته، یا کسانی که علیرغم درمان صحیح و همه جانبه غیر جراحی، به مدت ۶ تا ۸ هفته پزشک متخصص و متحرز بهبودی نیافته‌اند. اعمال جراحی اغلب دردهای انتشاری به اندام تحتانی و سایر علائم در پاها را کاهش داده و ممکن است به میزان کمتری درد ناحیه کمر را کاهش دهد. چنانچه آسیب‌های عصبی جدی به عصب وارد شده باشد عمل جراحی جهت پیشگیری از آسیب بیشتر مؤثر است و شاید نتواند آسیب عصبی ایجاد شده را کاملاً بهبود بخشد، نکته مهم انجام حرکات تقویتی عضلات اطراف ستون فقرات و عضلات شکم حتی بعد از عمل جراحی بوده که در تخفیف علائم بعد از عمل و بهبودی بیمار اهمیت بسزایی دارد.

پرهیز از چاقی، تحرک مناسب، استفاده از میوه و سبزیجات تازه، مصرف کافی فرآورده‌های لبنی (شیر، ماست کم چرب، کنسک، دوغ و …) همچنین مامی تازه که حاوی **Omega ۳** البته به صورت کبابی یا آب‌پز، در پیشگیری از بیماری توصیه می‌شود.

« متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

منبع: http://nasle-farda.ir

**تئلی چشم چیست؟**

تئلی چشم خود یک بیماری نیست، بلکه زاییده بیماری های چشم است که در صورت درمان نکردن به موقع می تواند باعث کاهش بینایی نا آخر عمر شود. تشخیص تئلی چشم توسط پزشک در صورت توجه به آن آسان می باشد. به همین علت همه تلاش هایی که پزشکان امروزی انجام می دهند برای تشخیص به موقع و درمان مناسب آن است. طرح مبارزه با تئلی چشم در سطح کشور چندین سال است که به صورت معاینات پیش از دبستان برای کودکان قرار داده شده است.

«تئلی چشم» یا آمبلیوپیا (Amblyopia) عبارت است از دید کم در یک چشم یا هر دو چشم که با اختلالات عضوی و بیماری های ساختمانی چشم همراه نیست. این عیب معمولاً در دوران کودکی ایجاد می شود. هنگامی که بینایی یکی از چشم ها خوب باشد و دیگری خوب نباشد، چشمنی که بینایی ضعیف تری دارد، چشم تئلی خوانده می شود. معمولاً تنها یکی از چشم ها دچار تئلی می شود.

شیوع تئلی چشم در چه تعداد از افراد می باشد و بهترین زمان برای بهبود آن چه سنی است؟

از هر ۱۰۰ نفر، ۳ تا ۴ نفر به تئلی چشم مبتلا هستند. بهترین زمان اصلاح تئلی چشم، دوران شیرخوارگی یا اوایل کودکی است. نوزاد تازه متولد شده توانایی دیدن را دارد، ولی با استفاده مناسب از چشم ها، سیستم بینایی در سال های اولیه زندگی تکامل می یابد. اگر طی این سال ها به دلایلی مثل: کادورت های عدسی یا قرنیه و عیوب انکساری، چشم دید خوبی نداشته باشد، به تدریج توانایی بینایی کاهش می یابد. پس از دهه اول زندگی، رشد سیستم بینایی کامل و معمولاً غیر قابل تغییر می شود، بنابراین تئلی چشم باید در دوران کودکی هر چه زودتر تشخیص داده شود و درمان گردد.

چه سنی برای مراجعه به چشم پزشک جهت پیشگیری و کنترل این بیماری، مناسب است؟

باید چشم تمام کودکان، در چهار سالگی توسط چشم پزشک معاینه شود. روش های جدید، سنجش بینایی در کودکان را امکان پذیر ساخته است. در صورت وجود تاریخیچه قابلی از انحراف چشم، آب مروارید کودکی یا بیماری های جدی دیگر، لازم است چشم پزشک حتی پیش از سه سالگی، بینایی کودک را بررسی نماید.

علل تئلی چشم چیست؟

تئلی چشم ناشی از هر گونه عطفی باشد، استفاده از چشم و رشد بینایی را تحت تاثیر قرار می دهد. در برخی از موارد، وضعیت هایی که با تئلی چشم همراه است ارثی می باشد. کودکانی که در خانواده آن ها سابقه تئلی یا انحراف چشم وجود دارد، باید در اوایل دوران کودکی توسط چشم پزشک معاینه شوند. تئلی چشم سه علت عمده دارد که عبارت اند از:

۱- انحراف چشم (استرابیسم)

۲- ضعف بینایی (عیوب انکساری)

۳- کادورت در محیط های شفاف چشمی

استرابیسم (انحراف چشم): در این حالت معمولاً تصاویر چشم منحرف، حذف می شوند و کودک فقط از چشم سالم استفاده می نماید که این مساله به مرور سبب تئلی چشم منحرف می شود.

عیوب انکساری (ضعف بینایی): تئلی چشم در اثر عیوب انکساری هنگامی اتفاق می افتد که تصویر ایجاد شده از یک چشم یا هر دو چشم غیر واضح باشد. علت آن است که یککه چشم بیشتر از دیگری و یا هر دو چشم دارای عیب انکساری نزدیک بینی، دوربینی و یا آستیگماتیسم است. معمولاً تصاویر چشم تار، حذف شده و آن چشم به مرور تئلی می شود. تئلی چشم خود یک بیماری نیست، بلکه زاییده بیماری های چشم است که در صورت عدم درمان به موقع می تواند باعث کاهش بینایی تا آخر عمر شود. در تئلی چشم ناشی از عیوب انکساری، ظاهر چشم ها طبیعی به نظر می رسد، اما بینایی یکی از آن ها و یا هر دو چشم ضعیف می شود. این حالت از لحاظ تشخیصی مشکل ترین نوع تئلی چشم است، چرا که به سنجش دقیق بینایی نیاز دارد و اصلاح آن معمولاً با عینک و یا لنزهای ناماسی امکان پذیر است.

کادورت در مسیر بینایی: برخی بیماری های چشمی مانند آب مروارید (کادر شدن عدسی طبیعی چشم)، کادورت قرنیه یا زجاجه و افتادگی پلک (که جلوی چشم را گرفته باشد) ممکن است به تئلی چشم منجر شود. به طور کلی هر گونه عاملی که مانع از تشکیل تصویر واضح در چشم شود، می تواند منجر به تئلی چشم در کودک گردد. غالباً این حالت شدیدترین نوع تئلی چشم می باشد.

آیا والدین می توانند بدون مراجعه به پزشک، متوجه تئلی چشم فرزند خود شوند؟

تشخیص تئلی چشم آسان نیست. کودک و پندار و مادر وی ممکن است از ضعیف بودن چشم کودک مطلع نباشند، به جز در مواردی که چشم کودک انحراف یا ناهنجاری واضح دیگری داشته باشد.

تشخیص تئلی چشم چگونه است؟

تئلی چشم با بروز اختلاف بینایی بین دو چشم، با کاهش بینایی در هر دو چشم تشخیص داده می شود. از آنجایی که سنجش بینایی در چهه های کوچک مشکل است، چشم پزشک غالباً با مشاهده نحوه دنبال کردن اشیا توسط هر یک از چشم های کودک، در حالی که چشم دیگری بسته می باشد، می تواند شدت بینایی او را برآورد بزند. چشم پزشک با استفاده از آزمایش های گوناگون پاسخ های کودک را هنگامی که یکی از چشم های وی بسته است، مشاهده می نماید. از نشانه های تشخیصی آن است که اگر یکی از چشم ها تئلی باشد و چشم سالم بسته شده باشد، ممکن است کودک تلاش نماید تا از اطراف چشم بند نگاه کند، یا سعی در برداشتن چشم بند ننماید، و یا اینکه گریه کند. به سن ۳ تا ۴ سالگی معمولاً می توان بینایی را به درستی و با کمک تابلوهای دیواری سنجید، اگر چه تجربه و مهارت کافی پزشک جهت تشخیص تئلی در این موارد هم لازم است.بینایی ضعیف در یکی از چشم ها همواره دال بر وجود تئلی چشم نمی باشد و باید معاینه دقیق توسط چشم پزشک انجام شود تا وجود احتمالی بیماری هایی مثل تومورها، التهابات درون چشمی و … که ممکن است در صورت عدم درمان باعث کاهش بینایی هیشگی و گاهی تهدید حیات بیمار شوند، مشخص گردد.

درمان تئلی چشم چگونه است؟جهت درمان تئلی چشم، بعد از رفع علت زمینه ساز تئلی (مثل اصلاح عیب انکساری یا رفع کادورت مسیر بینایی)، باید کودک را به استفاده از چشم ضعیف وادار نمود. این کار معمولاً با بستن چشم سالم برای هفته ها یا ماه ها صورت می گیرد. چشم پزشک ممکن است برای اصلاح عیب انکساری چشم (تزدیک بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم)، عینک تجویز نماید. اگر عینک به تنهایی باعث بهبود بینایی نشود، بستن چشم سالم هم لازم خواهد بود. بطور استثنائی در مواردی که تئلی چشم ناشی از انحراف باشد، درمان تئلی چشم معمولاً پیش از جراحی برای اصلاح انحراف چشم صورت می گیرد و بستن چشم غالباً پس از جراحی نیز ادامه می یابد. اگر چشم پزشک متوجه آب مروارید (کاتاراکت) یا افتادگی پلک و یا ناهنجاری دیگری شود، اغلب انجام جراحی برای اصلاح مشکل زمینه ای قبل از درمان تئلی لازم می باشد و پس از جراحی، بستن چشم سالم، برای بهبود بینایی لازم است.

عدم درمان تبلی چشم چه عوارضی را به دنبال دارد؟

اگر تبلی چشم درمان نگردد، کاهش بینایی جدی و دائمی در چشم تیل رخ می دهد، دید سه بعلی از بین می رود و اگر چشم سالم بیمار شود یا به آن آسیبی برسد، ممکن است فرد تا آخر عمر از بینایی ضعیف رنج یرد.

نقش والدین در درمان تبلی چشم چیست؟

بندر و سادر نقش مهمی در تشخیص و درمان تبلی چشم کودک خود دارند. چشم پزشک می تواند بندر و مادر را درباره نحوه درمان تبلی راهنمایی نماید، اما مسئولیت انجام درمان اصلی بر عهده بندر و مادر است. هر کودکی در بستن چشم سالم خود امتناع می ورزد؛ زیرا برای دیدن اشیاء به چشم سالم خود وابسته می باشد، اما بندر ومادر باید کودک خود را برای انجام آنچه که به نفع اوست، تشویق و حتی وادار نمایند. مدت زمان بستن از چند ساعت در روز تا نهم ساعت یبنداری متفاوت است. درمان تبلی چشم باید هر چه زودتر شروع شود. بهتر است هنگامی که برای اولین بار چشم کودک بسته می شود، عطف این کار برای او توضیح داده شود. همچنین بهتر است که ابتدا با بستن چشم عروسکه، نحوه بستن برای کودک به نمایش گذاشته شود. چنانچه کودک دبستانی یا پیش دبستانی است، حتما درباره بستن چشم برای آموزگار وی توضیح لازم داده شود. برای تشویق کودک به انجام فعالیت های روزانه و توضیح درباره وضعیت وی به همکلاسی هایش، راهنمایی آموزگار مفید می باشد.

طول مدت درمان و میزان اثر بخشی آن چقدر است؟

مدت زمان بستن چشم کودک کمان متفاوت است. به عنوان یکک اصل کلی: هر چه سن کودک کمتر و شدت تبلی چشم وی کمتر باشد، درمان او سریع تر انجام خواهد شد. بهتر است بستن چشم تا زمانی که دید هر دو چشم یکسان شود ادامه یابد. معمولاً بستن چشم، بینایی را بهبود می بخشد، اما انحراف چشم ها را تغییر نمی دهد. هنگامی که بینایی در هر دو چشم خوب شد و پا به سطح ثابت و قابل قبول رسید، چشم پزشک می تواند برای تصحیح انحراف چشم ها ، درمان مناسب را که اغلب جراحی است تجویز نماید.

با توجه به عدم همکاری گروهی از بچه ها، آیا روش دیگری جز بستن چشم ها وجود دارد؟

بیشتر محققین معتقدند که بستن چشم، روش پرز درمان تبلی چشم است. ولی در مورد کودکانی که به هیچ عنوان راضی به بستن چشم نمی شوند، تنها راه حل ناز کردن چشم سالم با استفاده از قطره آرتوین ۱- ۵۰ درصد است که باید با تجویز چشم پزشک صورت گیرد.طی درمان تبلی چشم، باید کودک مرتباً تحت نظارت چشم پزشک باشد و در هر جلسه دید هر دو چشم امتحان شود و بندر و مادر بدون توجه به پاسخ اولیه مثبت یا منفی، باید درمان تبلی چشم را طبق دستور چشم پزشک ادامه دهند.

منبع:
http://nasle-farda.ir

#### شایع‌ترین علل ناباروری در مردان

نویسنده:دکتر مجید حقیقت»

این مقاله پاسخ های پاسخ به پرسش‌هایی درباره بیماری واریس عروق یضه (واریکوسل) می باشد.

بیماری واریکوسل چیست؟

واریکوسل یا واریسی شدن عروق یضه شایعترین بیماری مردان پس از بلوغ می‌باشد که ۱۰ درصد مردان بالغ به این عارضه مبتلا هستند همچنین این بیماری شایع‌ترین عامل ناباروری مردان است و تنها درمان قطعی آن جراحی است.

علت‌ها و نشانه‌های بیماری را توضیح بفرمایید:

این عارضه یا واریسی شدن و گشاد شدن عروق وریدی (سیاهرگ‌های) یضه ظاهر می‌گردد که در دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم بندی می‌گردد در نوع اول هیچ عامل ایجاد کننده مشخصی وجود ندارد گرچه تئوری اشکال در درجه‌های لانه کوبی وریدهای یضه، طولانی بودن مسیر این وریدها و احتمال اثر فشاری سایر عروق و احشاه شکمی مطرح می‌باشد اما هنوز علت مشخصی برای آن ثابت نشده است. نوع ثانویه که به دنبال وجود عامل مشخص ایجاد کننده بسته شدن رگ‌های داخل شکم ایجاد می‌گردد. درصد کمی از واریکوسل‌ها را شامل شده و علت بروز آن اغلب توده‌های شکمی، به ویژه تومورهای بدخیم می‌باشد که تشخیص آن مهم و حیاتی است. و اما نشانه‌های بیماری: ممکن است بیمار با شکایت بزرگی یا عدم تقارن یضه‌ها یا درد یضه و یا پس از ازدواج یا ناباروری مراجعه کنند ولی شایع‌ترین فرم آن، بدون نشانه و به طور اتفاقی حین معاینه متوجه آن می‌گردد. در معاینه، بزرگی و تورم رگ‌های یضه به خصوصی در سمت چپ مشهود است و در حالت ایستاده و یا افزایش فشار شکمی تشدید می‌یابد و در حالت خوابیده بر طرف می‌گردد (در صورتی که تورم عروق در حالت خوابیده از بین رقت یابستی به نوع ثانویه آن شکک کرد).

این عارضه از نظر شدت چگونه است؟

از این نظر به ۳ درجه تقسیم بندی می‌شود در نوع درجه ۱ گشاد شدن رگ‌ها فقط حین فشار شکمی در لمس توسط پزشک قابل لمس و تشخیص است نوع درجه ۲ با فشار شکمی گشاد شدن رگ‌ها قابل مشاهده می‌باشد و در نوع درجه ۳ حتی بدون فشار شکمی، گشاد شدن رگ‌ها در حال ایستاده قابل مشاهده است. گفتنی است: نوع درجه ۳ از نظر قانون خدمت سربازی در ایران معافیت دائم و انواع درجه ۱ و ۲ معافیت از رزم خواهد داشت.

عوارض واریکوسل چیست؟ درد، آتروفی (کوچک شدن سائز و تم شدن قوام یضه) و ناباروری است. درد ناشی از این عارضه احساس سنگینی است که با فعالیت تشدید یافته و با استراحت بهبود می‌یابد.

آیا بیمار مبتلا بدون عارضه هم نیازمند بیگیری است؟

بله همانگونه که گفته شد اگر واریکوسل عارضه‌ای ایجاد نکند احتیاج به درمان ندارد ولی لازم است بیمار به صورت ماهانه خود را بررسی کند و در صورت کوچک شدن سائز یضه و یا تغییر در قوام آن لازم است توسط پزشک معاینه گردد همچنین اگر بیمار مبتلا ازدواج نکرده و یا خواستار داشتن فرزند دیگری در آینده است باید هر ۶ ماه با آزمایش اسپرم، از نظر باروری بررسی شده و در صورت شروع تغییرات و ضعیف شدن نطفه درمان انجام شود.

آیا در این رابطه درمان دارویی وجود دارد توضیح بفرمایید:

خیر، درمان این بیماری تنها اقدامات مداخله گرانه (غیر درمان خوراکی یا دریافت دارو از طریق تجویز) است. در ساده‌ترین روش تزریق مواد ایجاد کننده بسته شدن رگ‌ها از طریق پوست به داخل وریدهای یضه مبتلاست که این روش درصد موفقیت کمتر و عارضه درد مزمن و یا هیدروسل بیشتری می‌باشد.

لغظاً در خصوص روش‌های جراحی و واریکوسل (واریس عروق یضه) همچنین روشهای جدید جراحی توضیحاتی بفرمایید.

در واریکوسلکتومی اقدام به بستن وریدهای یضه مبتلا می‌باشد که پس از بسته شدن این وریدها به تدریج به دلیل عدم حرکت خون، وریدهای بسته شده کوچکک شده و از بین می‌رود و بیماری بر طرف می‌گردد این اقدام از طریق برش کوچکی بر روی پوست شکم به طول ۲-۴cm قابل انجام است. روش‌های جدید جراحی نیز یکی بسته شدن رگها از طریق کاتتریزاسیون وریدی است. بسته شدن رگ‌های مبتلا که هزینه بالایی را نیاز دارد و درصد موفقیت آن کم است ولی به شکل سریایی و با کمترین درد انجام می‌شود. روش دیگر لاپاروسکپی است و روش سوم میکروسرجری بوده که به عقیده بسیاری بهترین روش جراحی واریکوسلکتومی می باشد. امتیاز این روش بزرگنمایی حین جراحی و دسترسی به تمامی وریدهای فرعی است ولی مدت زمان عمل طولانی‌تر و از نظر تکنیکی نیز مشکل می‌باشد.

ضمن تشکر به عنوان آخری پرسش، آیا واریکوسلکتومی عارضه‌ای دارد؟ و آیا این عمل منجر به معلولیت یا ناباروری خواهد شد؟

خواهش می‌کنم، در جواب باید گفت هر اقدام پزشکی احتمال عارضه دارد همانطور که عدم درمان این بیماری نیز احتمال بروز عارضه خواهد داشت اما در مجموع عارضه‌های واریکوسلکتومی را می‌توان به ۳ دسته تقسیم نمود:

۱- احتمال عود بیماری که در روش معمولی و سنتی جراحی ۱۵٪ - ۵٪ ذکر شده و در روش میکرو سرجری (جراحی میکرو) نیم درصد می‌باشد.

۲- ایجاد هیدروسل (آب آوردگی یضه) که احتمال آن در روش معمولی جراحی ۱۵-۵۰ در صد و در روش میکروسرجری (جراحی میکرو) بسیار نادر گزارش شده است

۳- عارضه سوم احتمال آتروفی یضه که در روش جراحی معمولی کمتر از ۱۳٪ و در روش میکروسرجری (جراحی میکرو) بسیار نادر گزارش شده است، و اما پاسخ به پرسش دوم شما که بسیاری از بیماران نیز قبل از جراحی از ما می‌پرسند و در جواب باید گفت عمل واریکوسلکتومی جهت درمان یا جلوگیری از ناباروری انجام می‌گردد و خودش منجر به ناباروری نمی‌شود و پس از جراحی فرد می‌تواند به فعالیت‌های عادی روزمره ورزش و کار معمول قبل از جراحی باز گردد لذا معلولیتی ایجاد نمی‌کند.

» جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری تناسی

منبع:
http://nasle-farda.ir

#### آفت عود کننده دهانی

شاید شما هم تاکنون حتی برای یک بار احساس ناخوشایند و دردناک زخم‌هایی سفیدرنگ با حاشیه‌ای قرمز در دهان خود تجربه کرده‌اید به گونه‌ای که اگر زیاد اهل خورد و خوراک باشید یا زیاد صحبت می‌کنید چند روزی را با درد و محدودیت طی کرده‌اید.

اما واقعا آفت عود کننده دهانی چیست؟

علل ایجاد کننده آن کدامند؟

دوره آن چقدر طول می‌کشد؟

آیا درمان قطعی هم دارد؟

اگر شما در این موارد اطلاعاتی ندارید یا اطلاعات شما کامل نیست و می‌خواهید آگاهی بیشتری در خصوص این بیماری بدست آورید، بهتر است در این مقاله یا ما همراه شوید.

معرفی بیماری:

به طور کلی زخم‌های آفتی را به ۴ گروه می‌توان تقسیم نمود:

۱- زخم آفتی کوچک (minor) که شایع ترین نوع بوده و در حدود ۱۸۰٪ از بیماران این نوع بروز می‌کند. در حقیقت این همان نوع آفت است که حالت عود کننده دارد و بحث ما بیشتر راجع به همین نوع خواهد بود.

۲- زخم آفتی بزرگ (major) که کمتر از ۱۰٪ از بیماران آفتی را تشکیل می‌دهد و اندازهٔ ضایعات ممکن است به چند سانتیمتر هم برسد.

۳- زخم آفتی تخرابی شکل (Herpetiform) که حدود ۱۰٪ از بیماران را شامل می‌شود.

۴- زخم‌های وابسته به سندرم‌ها که از جمله علایم سندرم بهجت یا سندرم وایتر هستند.

زخم آفتی کوچک (**minor**) شایعترین و شاید دردناک‌ترین بیماری مخاط دهان در انسان است که به صورت زخم‌های عود کننده، دردناک و غیر قابل پیشگیری ظاهر می‌شود. بر اساس مطالعات مختلف شیوع آن از ۲۰ تا ۵۰٪ جمعیت ذکر شده است که معمولاً نظافت آن در سنین ۱۰ تا ۴۰ سالگی مشاهده می‌شود.
جانب این که در تحقیقی شیوع این بیماری در شهر اصفهان، ۱/۷۲٪ و بالاترین میزان شیوع آن در سنین ۳۰-۲۵ سالگی گزارش شده‌است. این زخم در زنان و همچنین در افرادی که از نظر وضعیت اقتصادی-اجتماعی سطح بالایی دارند به میزان بیشتری بروز می‌کند، تقریباً اکثر مبتلایان به آفت را افراد غیر سیگاری تشکیل می‌هند.

زخم‌های آفتی پیشی در مخاط یا پوشش متحرک دهان خصوصاً مخاط گونه، مخاط داخلی لب و مخاط زبان مشاهده می‌شود و در مخاط کام و تهِ پرزِ آن کمتر اتفاق می‌افتد.

علل یا عوامل بیماری:

اتیولوژی آفت عود کننده دهانی، دقیقاً مشخص نیست اما بعضی از عوامل مهم به عنوان علل زمینه ساز برای این بیماری معرفی شده‌اند. این عوامل عبارتند از:

۱- زمینه ارثی:

همانند بسیاری از بیماری‌ها، استعداد ژنتیکی و تاریخچه فامیلی مثبت در بروز این بیماری موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد که فرزندان والدین غیر مبتلا به آفت تا ۲۰٪ احتمال درگیری با ضایعات آفتی را دارند.

۲- استرس:

به نظر می‌رسد استرس و فشارهای روحی حداقل به عنوان یک عامل زمینه ساز در بروز آفت موثر است. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که نسبت بروز آفت در افراد دارای مشکلات روحی نسبت به افراد سالم رابطه معنی داری دارد.

۳- اختلالات ایمنولوژیکی:

هر چند برخی از محققین این بیماری را به عنوان یک بیماری اتوایمون ذکر کرده‌اند اما واقعیت این است که هنوز به درستی مشخص نیست تا چه میزان عوامل ایمنی بدن در بروز این زخم‌ها موثر هستند.

۴- عوامل هورمونی:

بروز یا تشدید این بیماری در ایام قبل از قاعدگی و توقف یا کاهش آن در هنگام بارزادری موجب شده است که عوامل تغییرات هورمونی خصوصاً افزایش هورمون استروژن را در بروز ضایعات آفتی موثر بدانند.

۵- کمبودهای تغذیه‌ای و نقایص خونی:

کمبود ویتامین B۱۲، اسیدفولیک و آهن در ۱۵-۵ درصد بیماران با آفت گزارش شده است که غالباً با برطرف نمودن کمبود آنها، می‌توان از شدت ضایعات کاست.

۶- حساسیت‌های غذایی:

آرژوی به بعضی از مواد غذایی همچون فندق، گردو، شکلات، عسل، گلوچه فرنگی، نوت فرنگی، آدامس و بعضی از خبیر دندان‌ها اگر نه بعنوان یک علت اولیه ولی حداقل به عنوان یک عامل مستعد کننده می‌توان در بروز ضایعات آفتی موثر باشند.

۷- سایر عوامل:

تروما، عوامل میکروبی، اختلالات گوارشی و سایر موارد مشابه نیز از جمله مواردی هستند که به عنوان زمینه ساز برای پیدایش آفت معرفی شده اند.

درمان:

اساساً باید گفت آفت هیچ گاه درمان قطعی ندارد واین شاید به نامشخص بودن علت واقعی بیماری است. البته با افزایش سن از دوره و شدت ضایعات کاسته می‌شود. به هر حال اغلب وقت پرشک یا دندانپزشک باید صرف اطمینان دادن به بیمار، مبنی بر اینکه یک طبیعت خودبخود محدود شونده‌ای دارد و درمان‌های موجود علامتی و تسکین‌بخانه می‌شود.

اولین مرحله در درمان و کنترل آفت، بررسی ارتباط علایم با بیماری‌های سیستمیک می‌باشد که علایم چشمی، گوارشی، تناسلی و سابقه آرژوی بررسی می‌گردد. به‌علاوه آزمایش خون جهت CBC، بررسی میزان آهن، اسیدفولیک و ویتامین B۱۲ لازم است انجام گیرد. به هر حال تعداد زیادی از مبتلایان به آفت واقعاً سالم هستند و هیچ گونه مشکل سیستمیک ندارند. بنابراین درمان شامل کنترل بیماری به صورت موضعی است، تا درد کاهش یابند، فاکتکنن غشوف برقرار شود و شدت عود نیز کاهش یابد. رایج‌ترین درمان‌هایی که در این خصوص توصیه می‌شود شامل موارد زیر هستند:

۱- رعایت بهداشت دهان

۲- استفاده از مواد محافظ موضعی(Orabase) حاوی استروئیدهای موضعی همچون تریامسینولون یا Flucinolone یا Clobetasol.

۳- استفاده از آنتی بیوتیک موضعی همچون کلرهگزیدین، تتریدآمین یا پریسکا

۴- استفاده از آنتی بیوتیک موضعی همچون کیسول‌های ۲۵۰ میلی گرمی تتراسایکلین در ۴۴۵ سرم فیزیولوژی حل شده و به صورت دهان شویه به کار می‌رود.

۵- رفع کمبودهای ویتامینی و املاح سرمی همچون ویتامین B۱۲، آهن و اسید فولیک و برهیز از غذاهای آرژوی زا.

۶- استفاده از داروهای بی حس کننده موضعی همچون لیدوکائین و یا دیفن هیدرامین

۷- استفاده از داروهای گیاهی

به هر حال بعنوان تک‌لام آخر باید گفت اگر چه آفت دهانی یک واژه آشنا و البته ناخوشایند است لیکن می‌توان با رعایت نکات بهداشتی و غذایی و همچنین برهیز از هیجانات و فشارهای روانی دوره‌های این بیماری را کوتاه و شدت آن را کمتر نمود.

منبع: http://forum.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

منبع: http://www.patoghu.com

**بای دبیان** ها **گیر است**!

نویسنده : دکتر مجید سلطانی

**گفتگو** با دکتر منوچهر جزایری درباره ی زخم پای دبیانی

چند سال پیش ، دوران دانشجویی ام را در بخش جراحی بیمارستان مدرس می گذراندم . از قضا با یک بیمار جوان روستایی آشنا شدم که برای قطع پایش به مرکز ما مراجعه کرده بود . هنگامی که شرح حال بیمار را گرفتم متوجه شدم که او دیابت داشته اما به دلیل نداشتن اطلاعات کافی از مصرف داروی مداوم خوداری کرده است . با خودش گفته بود که اگر به تهران بیاید امکان نگه داشتن پایش وجود دارد اما همه ی پزشکان مرکز متفق القول گفته اند که امکان نگهداری این عضو زخمی وجود ندارد . با دکتر منوچهر جزایری ، فوق تخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره ی همین عارضه دیابت گفتگو کرده ام .

سلامت : یکی از عوارض دیابت ، قطع پا است . این عارضه در بین عوارض دیابت ، تا چه حد اهمیت دارد ؟

یکی از عوارض دل خراش در دیابت قطع عضو است . قطع پا ممکن است از انگشتان و سنج و یا از زانو باشد . این عارضه ، دارای پیامدهای بهداشتی ، روانی ، روانی اجتماعی و خصوصاً پیامدهای اقتصادی است و هر ساله بودجه هنگفتی را به بودجه دولت ها تحویل می کند . قطع پا ، یعنی معلولیت و نجات انسانی اقتصادی آن (هندلی چرخدار - کاهش بهره وری و ..) در انگلیس ، هزینه درمان پای دیابتیک ، حدود ۲۵ هزار پوند برای هر بیمار در سال است . در آمریکا ، هزینه های مستقیم برای دیابت ، در هر سال ۴۴ میلیارد دلار و هزینه های غیرمستقیم بالغ بر ۵۴ میلیارد دلار و هزینه های غیر مستقیم بالغ بر ۵۴ میلیارد دلار است . در کشور انگلیس ، سالی ۵ هزار بیمار دیابتیک دچار قطع پا می شوند ، یعنی هفته ای ۱۰۰ مورد ! در هر ۱۰ زخم پا ، یک مورد به قطع پا می انجامد . از این گروه در انگلیس تشکیلات مربوط به پای دیابتیک بسیار وسیع است و توسط سرویس بهداشت ملی ( بیمه ) حمایت همه جانبه می شود .

سلامت : زخم پای بیماران مبتلا به دیابت تا چه حد شایع است ؟

۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتیک زخم پا پیدا می کنند که یک درصد آنها به قطع پا منجر می شود . این آمار در ایران بسیار بالاتر است و به بالای ۳۰ درصد ( قطع عضو ) می رسد . خطر ایجاد زخم پا در یک بیمار دیابتیک در طول زندگی ، تا ۲۵ درصد است . دیابت ، شایع ترین علت قطع پا محسوب می شود ( شایع ترین علت غیر تروماتیک ) . اما در عین حال ، زخم پای دیابتیک ، احتمالاً شایع ترین عارضه قابل پیشگیری در بین عوارض دیابت می باشد و این خبر امیدوار کننده ای است . به قول جوسلین : زخم پای بیمار دیابتیک ، از آسمان نیامده ، روی زمین درست شده ! یعنی این ما (بیماران یا اطرافیان آنها ) هستیم که با عدم رعایت اصول پیشگیری و بهداشت ، برای این زخم زمینه سازی کرده ایم . از سال ها قبل در کشورهایمانند انگلیس ، آمریکا،استرالیا ، کاناداد و غیره ... برای تربیت پرستاران مخصوص پای دیابتیک اقدام شده و افرادی تربیت شده اند که قادرند پای بیمار دیابتیک را تحت نظر گرفته و کلیه مراحل تشخیص زخم ، مراقبت از زخم و درمان را با مشورت با پزشک دیابت ، به خوبی به عهده بگیرند . به این پرستاران مخصوص مراقبت از پا ، بودیاترست گفته می شود . همچنین اقاررمنده مخصوص کفش دیابتیک ، شوئیز ، نام داره که در زمینه تهیه و ساخت و طراحی کفش برای بیماران دیابتیک ، کارشناس است . در کشور ما ، از سال ۱۳۸۷ ، دوره های مخصوص برای تربیت پرستار مخصوص مراقبت از پای دیابتیک در دانشگاه علوم پزشکی داره و دانش آموختگان این رشته ، نقش به سزایی در کاهش تعداد قطع پا به عهده خواهند داشت . اساساً درمان دیابت به سه روش پای دیابتیک یک کار نمی است و آموزش ، از ارکان درمان محسوب می شود . مرکز نقل این تیم ، خود بیمار است که باید دارای علاقه و انگیزه و احساس مسئولیت باشد . مثلاً در کشور انگلیس تیم مراقبت از پای دیابتیک ، از اعضای زیر تشکیل شده است : ( جراح عروق ، متخصص دیابت ، پرستار مخصوص دیابت ، پرستار متخصص عروق ، پرستار مخصوص مراقبت از پا ، تکنسین مخصوص بهداشت پای دیابتیک ، پزشک متخصص ترمیم زخم و پرستار مخصوص برای التیام و بقای بافت ) . اعضای این تیم دائماً با هم در تماس اند تا از پیشرفت زخم و قطع عضو جلوگیری کنند .

سلامت : علت ایجاد زخم پا در دیابت چیست ؟

علت اصلی ایجاد زخم های پا در بیماران دیابتیک باز هم عدم کنترل دقیق قند خون است . اما مکانیسم ایجاد زخم ، ترکیب چند عامل است : گرفتاری اعصاب محیطی ، گرفتاری عروق پا و اضافه شدن عفونت . هیچ وقت یکی از این عوامل به تنهایی ، ایجاد زخم نمی کند بلکه غالباً این ۳ عامل متفقاً شرکت دارند . گرفتاری اعصاب محیطی به ۳ شکل است : حسی ، حرکتی و گرفتاری اعصاب خودکار .

سلامت : چند نوع زخم ، وجود دارد ؟

عددتاً ۲ نوع زخم پا در بیماران دیابتیک مشاهده می شود :

زخم خشک ( گانگرن خشک ) و زخم تر ( گانگرن تر ) .

۱- گانگرن خشک ( زخم خشک ) : به علت انسداد یک رگ خونی ایجاد شده و به مرگ ( نکروز ) بافت منجر می گردد . عامل محرک زخم خشک ، معمولاً یک ضربه یا فشار مکانیکی یا شیمیایی یا حرارتی است . زخم غالباً از یک میخچه یا پینه شروع می شود .

۲- زخم تر ( گانگرن تر ) : زخم تر ، معلول عفونت است که به مرگ بافت منجر شده است . عفونت های شایع ، شامل عفونت های باکتریال هوازی (استافیلوکوک و استرپتوکوک ) و بی هوازی است .

خطرناک ترین عفونتها ها در پا ، عفونت ناشی از کلستریوم است که به سرعت توسعه پیدا می کند و قسمت های مجاور زخم را فرا می گیرد .

سلامت : آیا برای ایجاد زخم ، عوامل کمکنه کننده وجود دارد ؟

بله . برای ایجاد زخم عوامل خطر (ریسک فاکتور ) وجود دارد که عبارت اند از : گرفتاری اعصاب محیطی ، گرفتاری عروق محیطی ، خیز ( ادم ) ، سابقه زخم پا در گذشته ، عوارض چشمی دیابت ( رتینوپاتی ) ، عوارض کلیوی دیابت که در چند مصاحبه قبل به تفصیل توضیح دادیم . فشار خون بالا ، سیگار ، که از تمام اینها مهم تر و خطرناک تر است و سرانجام اینکه مردها بیشتر از زن ها مستعد زخم اند .

سلامت : زخمی که به نام زخم تروویک شناخته شده است ، چه خصوصیتی دارد ؟

این زخم معمولاً، در نقطه ای از پا ظاهر می شود که تحت فشار یا ضربه است . محل زخم ، معمولاً کف پا ، سر استخوان های کف پا ( محل اتصال به بند انگشت ) ، روی انگشت شست پا و یا بین انگشتان است . این زخم معمولاً با درد همراه نیست . زخم تروویک( عدم تعذیه یافت ) ، سابقاً تحت نام ( مال پروران ) بود که واژه ای فرانسوی است و مثل یک حفره گرد و عمیق و خشک و بدون درد در کف پا دیده می شود ( مثل اینکه با سنگه سوراخ کرده باشند ) .

سلامت : آیا فراین و شواهدی وجود دارد که از روی آنها بتوانیم شروع یک زخم پای دیابتیک را پیش بینی کنیم ؟

بله . بعضی نشانه ها وجود دارد که اگر پزشک معالج اندکی باهوش و کنجکاو باشد ، با سوال کردن از بیمار ، می تواند حس زبند - سرد شدن پا ، احساس گرگ ، مورمور و سوزن سوزن شدن ، رنگ پریدگی روی پوست ( کم خونی ) ، رزش مو روی انگشتان پا ( مردها ) ، احساس اینکه چیزی روی برف ، گاه با استنح راه می رود ، سوزش یا بی حسی یا ضعف شدن پا از بین رفتن نیش در پا و غیره ... برای اعصاب بیشتر گرفتار شده باشند ، حس درد از بین می رود و اگر عروق گرفتار شده باشند ، درد وجود دارد ولی نیش وجود ندارد . غالباً این علائم و نشانه ها محفوظ شده است زیرا غالباً انقباض عصبی و عروقی توأماً وجود دارد . اساساً یکی از مشکلات تشخیص در بیماران دیابتیک این است که حس درد در آنها از بین رفته است به طوری که ممکن است سوزن ، پزخ ، استنحاق ، خرده شیشه ، خار و خاشاک و این جور اجسام خارجی وارد پوست یا شده باشد ولی بیمار آن را حس نکند . گاهی دیده پای بیمار در کنار مثل پا کرسی یا رادیاپور شوفاژ سوخته است اما مریض متوجه نشده و با عفونت مراجعه کرده چون دردی احساس نکرده است . درد پدیده خوبی است و به منزله ی سگه نگهدارن برای بدن است . بسیاری از بیماران دیابتیک ، درد قلبی را حس نمی کنند و انفارکتوس قلبی آنها ، پس از مرگ تشخیص داده می شود ( Silent MI ) . یکی از مشکلات عصبی در دیابت همین از بین رفتن حس درد است .

سلامت : برای معاینه یک زخم پا ، لطفاً یک راهنمایی کلی به بیماران بدهید تا بتوانند خودشان تا حدودی به شدت بیماری بی بیرند .

الئیه تشخیص شدت و درجه بیماری با پزشک مخصوص دابت است ولی بیماران علاقه مند می توانند از روی درجه بندی زیر تا حدودی ، شدت بیماری خود را حس زبند . این درجه بندی ها ۲ نوع اند : یکی درجه بندی واگنر و دیگری درجه بندی دانشگاه نیگراس . درجه بندی واگنر به ترتیب زیر است : با در نظر گرفتن همین درجه بندی ساده ، بیماران می توانند همه روزه پای خود را معاینه کنند . برای دیدن کف پا از یک آینه استفاده کنید .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ اس

**چگونه از بیماری های لته پیشگیری کنیم ؟**

نویسنده : دکتر ندا سلمی ( متخصص بیماری های لته )

بیماری لته ای از شایع ترین بیماری های دهان و دندان است ؛ به طوری که طبق برآورد اخیر ، بیش از ۹۰ درصد افراد جامعه دچار نوعی بیماری لته ای هستند.

نسوج اطراف دندان ( بافت های پرودنتال ) شامل لته ، استخوان فک ، الیاف پرودنتال و سینوم است . از علائم بالینی التهاب لته می توان به تغییر رنگ لته از صورتی کم رنگ به قرمز ، خونریزی از لته ها حین مسواک زدن ، خفا خوردن یا حتی خونریزی خود به خود و بوی بد دهان اشاره کرد . در صورت عدم درمان التهاب لته ، ممکن است تحلیل استخوان فک( استخوان اطراف دندان ) بروز آینه پرودنتال و خروج چرک از لته ، لقی دندان و در نهایت افتادن خود به خود ایجاد شود . با این حال در بسیاری از موارد ، تشخیص اولیه بیماری پرودنتال تنها توسط دندانپزشک و با استفاده از وسایل مربوطه قابل انجام است

برای پیشگیری باید در درجه ی اول بدانید مهم ترین علت بروز التهاب لته و بیماری پرودنتال ، تجمع پلاک میکروبی روی دندان ها است ، پلاک میکروبی یک لایهٔ شبیه رنگ و کدر می باشد که به خودی خود در عرض دو ساعت پس از انجام روش های مکانیکی بهداشت دهان و دندان ( شامل مسواک زدن و نخ دندان ) تشکیل خواهد شد و با گذشت زمان نوع میکروب ها به سمت انواع بسیاری زا گرایش پیدا خواهد کرد . در صورتی که این لایچه میکروبی بیش از ۱۲ ساعت روی دندان ها باقی بماند ، این قابلیت را خواهد داشت که موجب بیماری پرودنتال شود . بنابراین انجام درست روش های مکانیکی بهداشتی دهان و دندان ها ، در پیشگیری از بروز بیماری لته بسیار موثر خواهد بود . لازم به ذکر است که وجود چرم های دندانآی اگر چه به خودی خود نمی توانند موجب بیماری پرودنتال شوند اما با توجه به ماهیت فیزیکی آن همواره توسط میکروبی پوشانده شده اند . به این

ترتیب برداشته شدن جرم هایی که روی دندان ها تشکیل شده اند ، به طور غیر مستقیم در جلوگیری از بروز بیماری پریدنتال تاثیر گذار خواهد بود .

نکته ی مهم اینکه ، پلاک میکروبی که روی دندان ها تشکیل شده ، صرفاً به روش مکانیکی ( مسواک و نخ دندان ) قابل برداشتن است و دهان شویه کردن با آب هیچ گاه نمی تواند پلاک میکروبی را برآورد . حتی دهان شویه با آب نمک ، سرم فیزیولوژی ها دهان شویه های ضد میکروبی نیز نمی تواند به اندازه ی شیوه های مکانیکی در کاهش پلاک میکروبی موثر باشد و صرفاً می تواند تشکیل آن را تا حدی به تاخیر بیندازد .

در نهایت اینکه پیشگیری به موع از بروز التهاب لثه می تواند از عواقب برگشت ناپذیر آن جلوگیری کند .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ اس

#### ۵ اورژانس تابستانی

آنچه باید برای ارتقای ایمنی و بهداشت فوری در برابر گرما بداند .

قرار گرفتن در معرض گرمای زیاد و دمای بالا حتی به مدت کوتاه نیز می تواند مشکلات بهداشتی جدی ایجاد کند . انجام کار زیاد در یک روز گرم ، قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور آفتاب یا ایستادن طولانی مدت در دمای بالا می تواند موجب بیماری ها و اختلالات ناشی از گرما شود . اگر می خواهید علایم اختلالات گرمایی و عوارض ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید را بشناسید و با کمک های اولیه مورد نیاز در صورت بروز مشکلات احتمالی آشنا شوید ، با ما همراه شوید .

شوکه گرمایی :

زمانی که بدن نتواند دمای خودش را تنظیم کند ، شوکه گرمایی اتفاق می افتد . دمای بدن به سرعت بالا می رود ، مکانیسم تعریق دچار اختلال می شود و بدن قادر نیست دمای خود را پایین بیاورد . ممکن است دمای بدن طرف ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به ۴۱ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد . اگر اقدامات درمانی در زمان مناسب صورت نگیرد ، شوکه گرمایی حتی ممکن است به مرگ منجر شود .

چطور شوکه گرمایی را بشناسیم ؟

علایم هشدار دهنده شوکه گرمایی متفاوت است اما ممکن است علایم زیر مشاهده شود :

- دمای بسیار بالای بدن ( بالای ۳۹٫۵ درجه سانتیگراد )

- خشکی و قرمزی پوست بدون تعریق

- تپش قلب تند و شدید

- سردرد ضربان دار

- سرگیجه

- تهوع

- گیجی

- از دست دادن هوشیاری

کمک های اولیه :

در صورت مشاهده هر کدام از این علایم لازم است به مراکز درمانی مراجعه کرده و با یا اورژانس تماس بگیرید . تا رسیدن اورژانس سعی کنید دمای بدن فرد مصدوم را خنک کنید . اقدامات زیر را انجام دهید :

-مصدوم را به سایه و محل خنکی ببرید .

-با هر روشی که می توانید دمای بدن مصدوم را پایین بیاورید . برای مثال فرد را در وان آب سرد قرار دهید یا او را زیر آب سرد ببرید . آب خنک روی او بپاشید و یا مصدوم را در پارچه مرطوب و خنکی بپیچید و او را باد بزنید .

-دمای بدن را کنترل کنید و این کار را تا زمانی که دمای بدن فرد به ۳۸ درجه سانتیگراد نرسیده است ، ادامه دهید .

-در صورت تأخیر و دیر رسیدن اورژانس یا مرکز اورژانس بیمارستان تماس بگیرید و طبق دستور آنها اقدام کنید .

-به فرد مصدوم مایعات ندهید .

-او را در اولین زمان ممکن به مرکز درمانی برسانید .

گاهی وقت ها ممکن است در اثر شوکه گرمایی مایهجه های فرد مصدوم به طور قابل کنترل منقبض شود . در این صورت مراقب باشید به خودش آسیب نرساند اما در دهان او چیزی قرار ندهید و به او مایعات نخرانید . در صورتی که فرد استفراغ کرده است یا چرخاندن او به پهلو از باز بودن راه های هوایی اش مطمئن شوید .

انقباض گرمایی

انقباض گرمایی معمولاً در افرادی که در اثر فعالیت های سنگین به مقدار زیاد عرق می کنند ، ایجاد می شود . بدن هنگام تعریق آب و املاح از دست می دهد . میزان کم املاح و نمک ممکن است علت گرفتگی و انقباض در عضلات باشد . انقباض گرمایی ممکن است علامت خشکی گرمایی هم باشد .

چه طور انقباض گرمایی را بشناسیم ؟

در صورتی که اقدامات درمانی لازم نیست ، این مراحل را انجام دهید :

-همه ی فعالیت ها را متوقف کنید و به سرعت در محل خنک تری قرار بگیرید .

-آب یا شربت ورزشی بنوشید .

- تا چند ساعت پس از گرفتگی عضلات فعالیت سنگین انجام ندهید . انجام فعالیت شدید ممکن است به خشکی یا شوکه گرمایی منجر شود .

-اگر گرفتگی پس از یک ساعت بر طرف نشد ، از اقدامات درمانی استفاده کنید .

خشکی گرمایی

خشکی گرمایی شکلی خفیف تر بیماری های ناشی از گرماست که بعد از چند روز تماس با دمای بالا و مصرف ناکافی مایعات ایجاد می شود . خشکی گرمایی در واقع پاسخ بدن به کاهش شدید آب و نمکی است که بدنظ ی تعریق از دست داده است . سالمندان ، افراد مبتلا به فشار خون بالا یا افرادی که در هوای گرم فعالیت یا ورزش می کنند ، بیشتر مستعد خشکی گرمایی هستن .

چه طور خشکی گرمایی را بشناسیم ؟

علایم هشدار دهنده خشکی گرمایی شامل موارد زیر است :

- تعریق شدید

-رنگ پریدگی

-گرفتگی عضلات

-خشکی

-ضعف

-سرگیجه

-سردرد

-تهوع یا استفراغ

-غش

پوست مصدوم ممکن است سرد و مرطوب شود . ضربان قلب تند و ضعیف شده و تنفس سریع و کوتاه شود . اگر خشکی گرمایی درمان نشود ، ممکن است شوکه گرمایی ایجاد شود . در صورتی که علایم شدیدتر شده و یا بیش از یک ساعت باقی بماند ، به سرعت با مراکز درمانی تماس بگیرید .

کمک های اولیه :

اقدامات زیر در کاهش دمای بدن مصدوم موثر است :

-نوشیدن مایعات خنک

-استراحت

-حمام و دوش گرفتن با آب سرد

-استفاده از سیستم های خنک کننده و تهویه مطبوع

-پوشیدن لباس های خنک و نازک

آفتاب سوختگی

بررسی ها نشان داده است که آفتاب سوختگی به پوست آسیب می رساند و به همین دلیل باید از بروز آن پیشگیری کرد . اگر چه بیشتر وقت ها ناراحتی ها خفیف است و اغلب طی یک هفته بر طرف می شود اما درمان آفتاب سوختگی شدید نیاز به مداخلات پزشکی دارد .

کمک های اولیه :

در صورتی که نوزاد یا کودک زیر یک سال دچار آفتاب سوختگی شده و یا علایمی مانند تب و ناول های آبدار و دردناک مشاهده شود ، لازم است با پزشک مشورت کنید . همچنین در طول درمان آفتاب سوختگی به این موارد توجه داشته باشید :

-از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید .

-از کمپرس سرد استفاده کنید یا قسمت آفتاب سوخته را در آب سرد قرار دهید .

-معتدله آسپ دینه را با محلول ضد عفونی کننده شستشو دهید . از مرهم و روغن و کرم استفاده نکنید .

جوش های گرمایی :

جوش های گرمایی در اثر تعریق زیاد پوست در هوای گرم و مرطوب ایجاد می شود . این مشکل می تواند در هر سنی ایجاد شود اما در کودکان شایع تر است .

چه طور جوش گرمایی را بشناسیم ؟

جوش های گرمایی شبیه مجموعه ای از جوش یا ناول های ریز قرمز رنگ هستند که به عرق سوز شدن هم معروف اند . بیشتر در گردن و قسمت بالایی سینه ، کتله ازان ، زیر بغل و زیر بغل و خط آرنج به وجود می آید .

کمک های اولیه :

بهترین درمان جوش های گرمایی فراهم کردن محیطی با دمای پایین تر و رطوبت کمتر است . معتدله آسپ دینه را خشک نگه

دارید . استفاده از پودر بچه می تواند موثر باشد . درمان جوش های گرمایی آسان است و معمولاً به مداخلات پزشکی نیازی نیست .

WHO,CDC

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۱۵

#### حرفی از جنس زهای

۱۰ توصیه آسان و ارزان برای سالم ماندن در تابستان

تابستان برای خیلی ها فصل سفر و تفریح و سرگرمی است . ورزش های آبی هم در این فصل بیشتر طرفدار پیدا می کند اما گاهی گرمای زیاد و دمای بالا ممکن است مشکلاتی ایجاد کند که گرمازگی ، آفتاب سوختگی ، مسئومیت های غذایی و انقباضات عضلانی چند نمونه از آنهاست . این مطلب به شما کمک می کند تا بتوانید مشکلات مرتبط با گرما را شناخته ، از بروز آنها پیشگیری کنید و با آگاهی و اطلاعات بیشتری با گرمای تابستان کنار بیایید .

اگر چه بیماری ها و مرگ و میر ناشی از گرما قابل پیشگیری هستند اما هر ساله تعداد زیادی به همین علت جان شان را از دست می دهند . طبق آمار در فاصله سال های ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۲ تعداد ۸۰۱۵مورد مرگ در اثر قرار گرفتن در معرض گرمای زیاد در آمریکا رخ داده که میزان بیش از کشته شده‌گان در اثر حوادث و بلایای طبیعی مانند توفان ، رعد و برق ، تشه باد ، سیل و زلزله است . در سال ۲۰۰۱ هم ۳۰۰مورد مرگ در اثر گرمای زیاد رخ داده است . وقتی بدن توانده خودش را خنک نگه دارد و با دمای بالا-مهاضتگ کند ، دچار بیماری های مرتبط با گرما می شود . بدن به طور طبیعی با تعریق ، خودش را خنک می کند و درجه حرارتش را پایین می آورد اما گاهی وقت ها تنها تعریق کافی نیست . در این موارد درجه حرارت بدن فرد به سرعت بالا می رود .

بالا رفتن دمای بدن ممکن است به مغز و سایر اعضای حیاتی بدن آسیب برساند . عوامل مختلفی بر توانایی بدن در خنک کردن خودش در هوای خیلی گرم تاثیر دارد . وقتی رطوبت هوا بالااست ، عرق بدن به کندهی تخیر می شود و نمی تواند از بالا-رفتن دمای بدن پیشگیری کند . کودکی و سالمندی ، چاقی ، تب ، کم شدن آب بدن ، بیماری های قلبی ، بیماری های روانی ، نهمیه نامناسب ، آفتاب سوختگی و مصرف دارو و الکل نیز از دیگر عوامل خطر هستند . مرگ و میر ناشی از گرما قابل پیشگیری می

باشد و لازم است افراد دربارہ ی گروه های در معرض خطر و اقدامات پیشگیرانه از بیماری ها و مرگ و میر ناشی از گرما آگاهی داشته باشند . سالمندان ، کودکان و افراد مبتلا به بیماری های روانی و بیماری های مزمن بیشتر در معرض خطر هستند . جوان ها و افراد سالم نیز در صورتی که در آب و هوای گرم فعالیت بدنی شدید و سنگین انجام دهند ، ممکن است دچار مشکل شوند . نهمیه هوا اولین اقدام حفاظتی در برابر مرگ و میر و بیماری های مرتبط با گرماست . فعالیت های فصل تابستان در فضاهای باز و بسته باید با اقداماتی که به مکتایبم خنک کردن بدن کمک می کند و از بیماری های مرتبط با گرما پیشگیری می کند ، هماهنگ باشد

۱- مایعات بیشتری بنوشید

در فصل تابستان صرف نظر از میزان فعالیتی که دارید ، لازم است میزان دریافت مایعات تان را بیشتر کنید . لازم نیست منتظر بمایند تا احساس تشنگی کنید . در طول ورزش های سنگین در هوای گرم در هر ساعت ۲ تا ۴ لیوان نوشیدنی خنک بنوشید . اگر پزشک تان میزان مصرف مایعات را برای شما محدود کرده است ، در این مورد حتما با پزشک تان مشورت کنید . از نوشیدن مایعاتی که حاوی مقدار زیادی شکر هستند ، پرهیز کنید چون این نوشیدنی ها موجب می شود بدن تان آب بیشتری از دست بدهد . همچنین از مصرف نوشیدنی های خیلی سرد خودداری کنید چون ممکن است موجب دل درد و مشکلات گوارشی شد .

۲- ننگ و املاح از دست رفته را جایگزین کنید .

تعریق زیاد موجب می شود نمک و مواد معدنی بدن دفع شود . این مواد برای بدن ضروری است و بای جایگزین شود . اگر ورزش می کنید ، هر ساعت دو تا چهار لیوان نوشیدنی خنک بنوشید . شربت ورزشی می تواند نمک و مواد معدنی که طی تعریق از دست داده اید ، جایگزین کند . اگر شما رژیم کم نمک دارید ، بیش از استفاده از نوشیدنی ورزشی و یا قرص نمک حتما با پزشک تان مشورت کنید .

۳- لباس مناسب بپوشید و از ضد آفتاب استفاده کنید .

وقتی در خانه هستید ، لباس های سبک و نازک بپوشید . در فصل تابستان لباس های نازک یا رنگ روشن و گنجد و انتخاب کنید . آفتاب سوختگی بر توانایی بدن در خنک کردن خودش تاثیر می گذارد و موجب می شود بدن مایعات بیشتری از دست بدهد . آفتاب سوختگی همچنین موجب درد و آسیب پوست می شود . اگر لازم است بیرون بروید ، با پوشیدن کلاه لبه دار و عینک آفتابی و استفاده از ضد آفتاب با درجه حفاظت دهی یا SPF بالای ۱۵ ( یا طبق وسیع که پوست را در برابر پرتوهای مایوی بنفش نوع AB محافظت می کند ) نیم ساعت پیش از خارج شدن از خانه ، خودتان را در برابر پرتوهای مفسر نور خورشید محافظت کنید .

۴- فعالیت های خارج از خانه را کاهش دهید .

اگر باید خارج از خانه باشید ، سعی کنید ساعات بیرون بودن تان را در ساعات اولیه صبح و زمان عصر تنظیم کنید . نهمیه می شود در صورت امکان بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعداز ظهر بیرون نروید و در معرض آفتاب قرار نگیرید .

۵- وقتی ورزش می کنید ، بیشتر مراقب باشید

اگر با ورزش و فعالیت در هوای گرم تطابق ندارید ، آرام شروع کنید و به تدریج سرعت و شدت فعالیت تان را زیاد کنید . اگر فعالیت در هوای گرم موجب تپش قلب و نفس نفس زدن شما شد ، همه فعالیت ها را متوقف کنید . در صورت احساس سبکی در سر ، گیجی ، ضعف و غش به جایی خنک بروید و استراحت کنید .

۶- فضاهای داخلی را خنک نگه دارید .

فضاهای داخلی را خنک نگه دارید و از دستگاههای خنک کننده و سیستم نهمیه مطبوع استفاده کنید . حتی چند ساعت قرار گرفتن در دمای خنک بدن تان را برای تحمل هوای گرم بیرون آماده می کند . پنکه می تواند مفید باشد اما در دمای خیلی بالا پنکه از بیماری های ناشی از گرما پیشگیری نمی کند . دوش گرفتن با آب خنک هم در پایین آوردن دمای بدن موثر است . برای خنک تر ماندن هوای خانه از اجاق گاز و سایر وسایلی که گرما تولید می کنند ، کمتر استفاده کنید .

۷- از هدبندگر کمک بگیرید .

وقتی در گرما کار می کنید ، موقعیت همکارانتان را زیر نظر داشته باشید و از دیگران هم بخوانید شما را زیر نظر داشته باشند . گرمای زیاد ممکن است موجب شود افراد گیج شده و هویشاری شان را از دست بدهند . اگر ستان بیشتر از ۶۵ سال است ، مواقعی که هوا خیلی گرم می شود ، از یکی از دوستان یا اقوام تان بخوانید دو بار در روز با شما تماس بگیرد . اگر فردی در این سن و سال را می شناسید ، دو بار در روز احوالش را بپرسید و از وضعیتش با خبر شوید .

۸- مراقب افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند ، باشید . هر چند هر فردی در هر زمانی ممکن است دچار بیماری های ناشی از گرما شود اما برخی افراد در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض خطر هستند .

- نوزادان و کودکان زیر ۴ سال به دمای بالا-حساس ترند و برای تثمین آب بدن و مناسب سازی دمای محیط به دیگران وابسته هستند .

- سالمندان و افراد بالای ۶۵ سال ممکن است نتوانند با گرما تطابق پیدا کنند و به تغییرات دما به طور مناسب پاسخ دهند .

- افراد چاق نیز به دلیل اینکه بدنشان نمی تواند گرمای زیادی را از دست بدهد ، ممکن است در معرض بیماری های ناشی از گرما قرار بگیرند .

- افرادی که در کار و ورزش بیش از حد فعالیت می کنند ، ممکن است از دست بدهد ، ممکن است در معرض بیماری های ناشی از گرما قرار بگیرند .

- افرادی که در کار و ورزش بیش از حد فعالیت می کنند ، ممکن است دچار کمبود آب بدن شده و مستعد ابتلا به بیماری های ناشی از گرما شوند .

- افرادی که دچار بیماری ها و مشکلات جسمی به ویژه ناراحتی قلبی یا فشار خون بالا هستند و یا داروهای خاص ( داروهایی که برای درمان افسردگی و بی خوابی مصرف می شود ) ، استفاده می کنند ، ممکن است در گرمای زیاد دچار مشکل شوند .

۹- پادانان باشد . برای تطابق با دمای محیط زمان لازم است .

هر تغییر ناگهانی در دمای هوا مانند گرمای اشدای تابستان می تواند به بدن تان فشار وارد کند . اگر فعالیت بدنی تان را در این زمان محدود کنید ، بهتر می توانید گرما را تحمل کنید . اگر به منطقه ای با آب و هوای گرم سفر می کنید ، در روزهای اول که هنوز بدن تان با شرایط جدید هماهنگ نشده است ، فعالیت سنگین انجام ندهید و سپس به تدریج فعالیت تان را بیشتر کنید .

۱۰- کودکان را تنها در ماشین رها نکنید .

حتی در هوای خنک ، دمای هوای داخل خودرو می تواند در زمان کوتاهی به مقدار زیاد بالا رود . حتی در صورت باز بودن پنجره ها دمای داخل خودرو طی ۱۰ دقیقه اول می تواند تا ۲۰ درجه سانتیگراد افزایش پیدا کند . کودکانی که بدون نظارت و مراقبت در خودروهای پارک شده قرار می گیرند ، در معرض خطر شوک گرمایی و حتی مرگ هستند . وقتی با بچه ها سفر می کنید هرگز نوزادان و کودکان را در خودروی پارک شده ، حتی اگر پنجره خودرو پایین باشد ، ترک نکنید . وقتی خودرو را ترک می کنید ، مطمئن شوید کسی در داخل خودرو نیست .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۱۵

#### اگر باهایتان سوزن سوزن می شود

نویسنده: دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی

اگر دیابت دارید و گاهی باهایتان و به خصوص انگشتان با ضعف می رود ، گرگز می کند یا به قول خودتان سوزن سوزن می شود ، این یادداشت را با دقت بخوانید و نسبت به این حالت به وجود آمده اقدامی کنید .

مبادا آن را پشت گوش بیندازید ، به خصوص اگر پس از مدتی این درد و احساس گرگز کردن در پاهای شما کم و کمتر شود و حس کنید مشکل کامل‌ا رفع شده و بهبود یافته اید ، در حالی که این علامت بهبودی نیست و نشانگر تخریب اعصاب محیطی شما در اثر بیماری دیابت است . ما در بدن خود یک سری اعصاب حرکتی ، یک سری اعصاب حسی و یک گروه اعصاب دیگری به نام اتونوم داریم . درگیری هر یک از آن‌ها در خوردی پارک شده ، حتی اگر پنجره خودرو پایین باشد که پانگر تخریب آنهاست .

اگر اعصاب حرکتی پاهما درگیر شود آرترونی ( تحلیل رفتن عضلانی و تغییر شکل ) عضلات پا به وجود می آید . در صورت درگیری اعصاب حسی مشکل سوزن سوزن شدن انگشتان و پا ساق پا بدید می آید . اگر هم حالت خشکی در پائتان حس می

کیند ، نشان دهنده ی درگیری اعصاب اتونیم (خودکار) است که به علت کاهش تعریق در پاها ایجاد می شود. بنابراین در صورت به وجود آمدن این نشانه ها حتما به پزشک خود مراجعه کنید تا برای این نوروپاتی به وجود آمده (درگیری اعصاب محیطی ) تحت درمان و مراقبت باشید. یکی از عوارض دیابت که به دنبال درگیری اعصاب محیطی و کاهش حس پا و تغییر شکل آن به وجود می آید، زخم خوردن است و در صورت عدم درمان به قطع پا منجر می شود. به عبارت دیگر ۱۵ درصد بیماران دیابتی به علت کاهش حس پا و جریان خون آن دچار زخم شده و از این تعداد ۱۵ درصد با قطع پا مواجه می شوند. در حالی که با اقدامات پیشگیرانه و توجه های ساده به راحتی می توان از آن پیشگیری کرد . دارو و درمانی و کنترل منظم قند خون و کنترل دیگر ریسک فاکتورها از جمله ممنوعیت کشیدن سیگار و غیره بسیار کمک کننده است و پزشک در این راه توصیه ها و اقدامات مختلفی خواهد داشت. مثلا به شما توصیه می شود هر روز پاهایتان را وازسی کنید. در هنگام شستوشو پاهما حتماً درجه حرارت آب را با دست چک کنید تا مبادا بسیار داغ باشد .

دقت کنید حس شما تا حدی کاهش یافته و حتما باید این موضوع را مدنظر قرار دهید .هرگز پا برهنه در خانه راه نروید چون در صورت تماس پا با یک جسم نازک و تیز و یا حتی خشن و آسیب وارده منوجه آن لنشه و دچار عوارض بعدی می شوید .

اگر پاپتان خشک شده ، حتماً هر روز با کرم مخصوص پیشگیری از خشکی پا آن را مرطوب کنید و اجازه ندهید پای خشک شده شما وارد مرحله ی ترک خوردن شود . برای کوفه کراه کردن ناخن هایتان دقت لازم را به کار بیندید و آنها را از ترک نگیرید . در خرید کفش دقت کنید و از کفش های که جلوی آن پهن و نرم است ، استفاده کنید . کفش های تنگ و جلو باز یا پاشنه بلند نپوشید .

اگر شب ها پاهایتان سرد می شود ، جوراب پویشد که بهتر است نخی باشد و هر دو روز عوض شود .

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۲۵

نخ

**جابه ی خون دماغ**

نویسنده: دکتر کامران کامروا

خونریزی حاد و ناگهانی از بینی که شامل سوراخ های بینی ، حفره بینی و خلف بینی است یک عارضه ی ساده همه گیر است که ظاهری بسیار نگران کننده دارد .
بیمار با دیدن خون که از ناحیه بینی و حلق سرایتی است، بسیار وحشت زده به کلینیک یا بیمارستان مراجعه می کند .
با این وجود بیش از ۹۰درصد از بیماران که با علامت خونریزی از بینی یا خون دماغ مراجعه می کنند به سادگی توسط پزشکان درمان می شوند و واقعاً جای نگرانی وجود ندارد .
علت بروز خون دماغ که معمولاً به دو دسته قدامی و خلفی تقسیم می شود بسیار متفاوت است .
در بسیاری از موارد خونریزی از قسمت قدامی و سوراخ های بینی و از تپه ی بینی منشأ می گردد و خون در این مواقع در قسمت جلویی بینی و از سوراخ های بینی خارج می شود .
در این نواحی شبکه عروقی بسیار گسترده و در عین حال نازکی وجود دارد که خون دماغ از این ناحیه منشأ می گیرد ولی در خون دماغ های با منشأ خلفی بیشتر خون در ناحیه ی حلق ظاهر و از دهان خارج می شود.
به طور متوسط از هر ۷ نفر یک نفر دچار خون دماغ می شود و مرگ و میر ناشی از خون دماغ بسیار نادر است و تنها به دلیل شدت خونریزی و از دست دادن حجم زیاد خون احتمال خطر وجود دارد .

چگونه می توانیم قیل از مراجعه به پزشک خون دماغ را کنترل کرد ؟

۱- ابتدا تمام قسمت نرم بینی را بین دو انگشت شست و اشاره می فشاریم .

۲- در حالی که فرد به آرامی به سمت جلو متمایل است ، سر را به سمت جلو خم می کنیم تا از ورود خون به سینوس ها و دستگاه تنفسی فوقانی جلوگیری نموده مانع از خطر اسپاسم راه های تنفسی شویم ( این موضوع بر خلاف ایده عمومی مبنی بر خم کردن سر به عقب است ) .

۳- حداقل ۵ دقیقه این کار را ادامه می دهیم و اگر لازم باشد می توان چند بار این کار را انجام داد .

۴- آرام می نشینیم و حتما سر را بالاتر از فکسه سینه قرار می دهیم . هرگز نمی خوابیم و با طاق باز دواز نمی کنیم و با سر را بین پاهای خود قرار نمی دهیم و خم نمی شویم .

۵- روی بینی و گونه ها کمپرس سرد قرار می دهیم .

پس از کنترل خونریزی و جهت جلوگیری از عود مجدد آن موارد زیر را رعایت می کنیم :
در خانه استراحت نموده و هنگام استراحت زاویه سر نسبت به تنه حدود ۶۵ درجه باشد.
فین تمی کنیم و فشار به ناحیه ی سر و صورت نمی آوریم .
اگر عطسه داریم ، با دهان باز انجام می دهیم ، غذاهای ملین و در صورت لزوم داروهای ملین مصرف می کنیم ، هیچ وسیله ی سنگین و یزدگی را حمل نمی کنیم .
هرگز سیگار نمی کشیم .
غذاهای کم حجم ، نرم و سرد مصرف می کنیم و ۲۴ ساعت هیچ گونه مایعات گرم مصرف نمی کنیم ، هیچ گونه دارویی که به اختلال انعقادی منجر می شود ، مصرف نمی کنیم .
شامل آسپرین ، بروفن ، پلاویکس و غیره ، در صورت بروز خونریزی از فین کردن تمام خون و یا لخته ها را خارج کرده و سپس کمپرس را انجام می دهیم و به پزشک مراجعه می کنیم .

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۲۵

**آنفلوآنزا** یا **پیشگیری نا درمان**

نویسنده: دکتر مجید سلطانی

تب و لرز، گلودرد، سرفه، ضعف، درد عضلانی و احتقان بین از علائم شایع آنفلوآنزاست

بیماری آنفلوآنزا یکی از مشهورترین بیماری هایی است که اغلب مردم آن را می شناسند و تلاش می کنند تا از راه های مختلف به دام آن نیفتند. همین چند سال پیش بود که آنفلوآنزا پرنده‌گان شیوع پیدا کرد و دنیا را وحشت زده کرد و این روزها هم آنفلوآنزای خوکی است که خبر اول رسانه ها شده است. برای آشنایی بیشتر با این بیماری توصیه می کنیم مطلب زیر را بخوانید.

تب و لرز، گلودرد، سرفه، درد عضلانی، خستگی و ضعف، احتقان بینی و برافروختگی صورت از علائم شایع آنفلوآنزا است. این بیماری همانند سرماخوردگی معمولی، عموماً در میان افرادی که در محیط های سرپوشیده هستند، به خصوص در مدارس، پرورشگاه ها و دیگر اماکنی که گروه زیادی را آتجا گرم هم می آیند، منتشر می شد. همه گیری آنفلوآنزا معمولاً در زمستان و اوایل بهار اتفاق می افتد ولی اینکه در فصل گرما به این بیماری دچار نمی شویم یک باور نادرست است. متأسفانه بسیاری از بیماری های ویروسی که آنفلوآنزا نیستند نیز آنفلوآنزا گفته می شود که باعث سردردگی زیادی می شود. آنفلوآنزا واقعی سه نوع است. **A** و **B** و **C** که همگی از راه تماس مستقیم فرد به فرد منتقل می شوند. مثل دست دادن یا لمس کردن یا لمس کردن خود عطسه یا سرفه کرده است یا با استنشاق قطرات تنفسی آلوده به ویروس در هوای محیط.

نوع **A** معمولاً مسوول همه گیری های وسیع آنفلوآنزا است. انواع **B** و **C** عموماً خیلی گسترده نیستند. نوع **B** باعث همه گیری های محدودتر و کوچک تر می شود. نوع **C** نسبت به بقیه شیوع کمتری داشته و تنها، بیماری خفیفی ایجاد می کند. انواع **B** و **C** ویروس های نسبتاً پایدارتری هستند اما نوع **B** مرتب تغییر کرده و دچار جهش می شود و با اشکال جدیدی ظاهر می کند، این موضوع عموماً به ظهور اپیدمی یا همه گیری های جدید این بیماری در هر چند سال منجر می شود. هر ۱۰ تا ۴۰سال، آنفلوآنزا نوعی جهان گیری پیدا کرده و مردم سراسر دنیا را مبتلا می سازد.

طرز تشخیص آنفلوآنزا

آنفلوآنزا معمولاً دارای شروعی ناگهانی با تب، لرز، درد عضلانی بی امان، ضعف عضلانی، ناخوشی و کسالت، احتقان بینی، برافروختگی صورت، سرفه های خشک و گلودرد می باشد. همه علائم و نشانه ها شیه سرماخوردگی معمولی بوده اما معمولاً شدیدترند. آنفلوآنزا به طور معمول ۱ تا ۴ روز پس از تماس با ویروس ظاهر می کند. تب ممکن است سه تا پنج روز به طول بینجامد، هر چند در مواردی می تواند حتی یک روز یا یک هفته هم طول بکشد. تشخیص آنفلوآنزا با اطمینان کامل، نیاز به کشت آزمایشگاهی دارد. آنچه تشخیص را با مشکل رو به رو می سازد، شباهت آنفلوآنزا با بسیاری از بیماری های دیگر است. اگر پزشک به آنفلوآنزا شک کند، شاید بتواند ویروس را از ترشحات حلق جدا کند یا با آزمایش خون به جستجوی آنتی بادی های ساخته شده علیه ویروس بپردازد. این آزمایش ها عموماً برای کارکنان مراکز بهداشت عمومی حایز اهمیت هستند زیرا آنها با شناسایی ماهیت و وسعت بیماری در حال انتشار در جامعه، بهتر می توانند مردم را راهنمایی کنند.

عوارض آنفلوآنزا

موارد مجزای آنفلوآنزا، عموماً چند روز بیشتر طول می کشند و بدون برجا گذاشتن عوارض پرطرف می شوند اما همه گیری های این بیماری همز هم هر ساله، مسوول مرگ تعداد زیادی در جهان است. این بیماری می تواند به عوارضی همچون پوئیت (التهاب نایژه ها)، پنومنی (سینه پهلو) و تشدید بیماری های مزمن موجود در فرد مثل بیماری قلبی یا آسم منجر شود. عوارض آنفلوآنزا در سالمندان و افراد دچار ضعف دستگاه ایمنی یا اختلالات مزمن شایع تر است.

توصیه هایی برای پیشگیری از آنفلوآنزا

یکی از راه های اصلی پیشگیری از آنفلوآنزا، تزریق واکسن آنفلوآنزا است که هر ساله در شهریور و یا آغاز فصل پاییز صورت می گیرد. از آنجایی که آنفلوآنزا می تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد، تزریق واکسن آن در افرادی که بسیار در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، فوقاً توصیه می شود. داروهای آمانتادین و ریمانتادین در ۷۵ تا ۹۰ درصده موارد در پیشگیری از آنفلوآنزای نوع **A** مؤثر بوده و از آنها می توان در کنار واکسن استفاده کرد.

لقیای درمان

استراحت اصلی ترین راه درمان آنفلوآنزا است. در برخی از موارد، دارو در کاهش سیر بیماری مؤثر است. در کشور آمریکا چهار داروی ضد ویروس برای درمان آنفلوآنزا به تأیید رسیده است. آمانتادین، رمانتانیدین، زانامیور نامی فلو.

آمانتادین و ریمانتادین که هر دو به صورت خوراکی مصرف می شوند نه تنها در برابر آنفلوآنزای **A** مؤثرند بلکه می توانند نشانه ها را برطرف و دوره بیماری را کوتاه کنند. اثرات جانبی این داروها ممکن است شامل بی خوابی، سرگیجه یا اختلال در تمرکز حواس، به ویژه در سالمندان باشند. زانامیور و نامی فلو برای درمان هر دو آنفلوآنزای **A** و **B** استفاده می شوند و می تواند دوره بیماری را تا یکی دودر روز کوتاه کند. این دو دارو جزو دسته جدید از ترکیبات ضدویروسی موسوم به مهار کننده های نورامینیداز هستند. این داروها فعالیت آژرمی به نام نورامینیداز که نقش مهمی در انتشار و رشد ویروس ها از سلول های مبتلا بر همده دارد را مهار می کنند. زانامیور که دارویی استنشاقی است برای افراد ۱۳ ساله و بزرگ تر در دسترس است. نامی فلو دارویی خوراکی است و تنها در افراد بالای ۱۸ سال تجویز می شود.

... و اما آنفلوآنزای خوکی

آنفلوآنزای خوکی یک بیماری حاد تنفسی و به شدت واگیر در خوک ها است اما علت اصلی شیوع فعلی این بیماری در انسان ها تماس مستقیم انسان با انسان است.

آنفلوآنزای خوکی یکی بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار در خوک ها است که به وسیله چند نوع ویروس آنفلوآنزای خوکی



ایجاد می شود. میزان مرگ و میر آن در خوک ها نسبتاً بالا است (یک تا ۴ درصد). این ویروس در میان خوک ها از طریق ذرات آلوده معقل در هوا، تماس مستقیم و غیرمستقیم (تماس با سطح آلوده به ترشحات تنفسی) و توسط خوک های نقل بدون علامت منتشر می شود. عفیان این بیماری در خوک ها در تمام طول سال رخ می دهد اما پیداری در مناطق معتدل بروز بیشتری در پاییز و زمستان دارد. بسیاری از کشورها به صورت معمول خوک خوک های خود را در مقابل آنفلوآنزای خوکگی واکنش می کنند. ویروس های آنفلوآنزای خوی بیشتر از زیرگونه H۱N۱ است اما زیرگونه های دیگر هم می توانند در خوک ها در چرخش باشند. مثل (H۱N۱-H۱N۱-H۱N۲). خوک ها می توانند توسط ویروس های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس های آنفلوآنزای انسانی نیز آلوده شوند. گاهی اوقات خوک ها می توانند با بیش از یک گونه ویروس در یک زمان آلوده شوند که این مسأله می تواند باعث امتزاج و نوترکیب این ویروس ها در بدن خوک را یکدیگر شود.

آنفلوآنزای خوکگی یا ما چه می کند؟

گاهی آلودگی انسان به آنفلوآنزای خوکگی به صورت انفرادی و به صورت گروهی (عفیان) گزارش می شود. به طور کلی علائم بالینی مشابه آنفلوآنزای فصلی انسانی است اما طیف علائم بالینی از حالات بدون علامت تا علائم پنومونی شدیدی که منجر به مرگ می شود، متغیر است.

علائم بالینی آنفلوآنزای خوکگی با آنفلوآنزای فصلی انسانی و سایر بیماری های عفونی حاد دستگاه تنفسی فوقانی مشابهت دارد و همچنین موارد خفیف یا بدون علامت بسیاری ممکن است شناسایی نشود بنابراین، میزان گشترش واقعی این بیماری در انسان ها تاکنون ناشناخته است. در حال حاضر بیماری آنفلوآنزای خوکگی جزء سیستم گزارش دهی بین المللی امراس مقررات سازمان OIE نیست بنابراین انتشار آن در حیوانات به خوبی شناخته نشده است. به نظر می رسد این بیماری در آمریکا بومی است و عفیان های بیماری در آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، اروپا (انگلیس، سوئد، ایتالیا، آفریقا (کنیا و قسمت هایی از آسیای شرقی (چین و ژاپن) رخ داده است.

مردم به طور معمول آنفلوآنزای خوکگی را از خوک های آلوده می گیرند اما تعدادی از مبتلایان که تاکنون شناسایی شده اند در سابقه بیماری خود تماس با خوک یا محل های نگهداری خوک را نداشته اند. اکثریت قریب به اتفاق موارد این بیماری بر اثر تماس مستقیم انسان به انسان رخ داده است. این بیماری از طریق خوردن قابل انتقال نیست، به شرط آنکه لاشه یا گوشت خوک به طریق بهداشتی و صحیح حمل و نقل و به طور کامل طبخ شود. ویروس آنفلوآنزای خوکگی از طریق بخن در دمای ۷۰ درجه سانتی گراد از بین می رود.

به نظر می رسد اکثر مردم بالاخص افرادی که به طور مداوم در تماس با خوک نبینسته نسبت به ویروس های آنفلوآنزای خوکگی ایمنی ندارند و اگر ویروس آنفلوآنزای خوکگی به اندازه کافی قدرت انتقال انسان به انسان را پیدا کند، می تواند باعث ایجاد پاندمی آنفلوآنزا شود. پیشگویی این موضوع مشکل است چون بستگی به شدت بیماری زایی ویروس، حساسیت سیستم ایمنی نسبت به آن، واکنش ایمنی متقاطع ناشی از آنفلوآنزای فصلی و فاکتورهای میزان دارد.

آنفلوآنزای خوکگی واکنس ندارد!

در حال حاضر واکنشی برای این بیماری وجود ندارد و مشخص نیست که آیا واکنس آنفلوآنزای فصلی انسانی می تواند محافظتی در مقابل آنفلوآنزای خوکگی ایجاد کند یا خیر؟

دو دسته دارویی وجود دارد، گروه آمانتادین (آمانتادین و رمانتادین) و گروه مسامت کننده های نورآمپیداز آنفلوآنزا (شلامویر و زانامویر) که گروه دوم در حال حاضر در درمان بیماران مصرف می شود. بسیار از موارد آنفلوآنزای خوکگی گزارش شده قبلی در انسان ها بدون مداخلات طی و مصرف داروهای ضد ویروسی به طور کامل بهبود یافته اند اما در تعدادی از ویروس های آنفلوآنزا مقاومت به داروهای ضد ویروسی در حال گشترش است و این مسأله تأثیر درمان را محدود می سازد. در حال حاضر به افرادی که در سایر مناطق دنیا زندگی می کنند و به مناطق آلوده مسافرت می کنند، توصیه می شود تماس با خوک ها به خصوص خوک های بیمار را به حداقل رساننده و موارد بیماری در حیوانات را به سرعت به مسوولان بهداشتی گزارش کنند. بسیاری از مردم که به این بیماری مبتلا شده اند تماس طولانی مدت و نزدیک با خوک های آلوده داشته اند. انجام اقدامات مناسب بهداشتی در تمام تماس هایی که با حیوانات برقرار می شود بالاخص در افرادی که در ذبح و مشاغل وابسته به آن اشتغال دارند، ضروری است. حیوانات بیمار با تلف شده نباید در چرخه ذبح و استفاده انسان قرار گیرند.

اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند یا تب و سرفه دارند، شستن دست ها با آب و صابون به طور مکرر در طی روز، رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی، مصرف مواد غذایی مناسب و انجام فعالیت های ورزشی ضروری است. بنابراین اگر تب بالا یا سرفه و ناراحتی گلو داشتید، باید در منزل بماندید و حتی الشفدور از حضور در محل کار- مدرسه و اجتماعات خودداری کنید. استراحت کنید و مایعات فراوان بخورید، دست های خود را همواره با آب و صابون بشویید و با پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی تماس بگیرید.

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

#### عوارض مهلک بیماری‌های لته‌ای

عوارض مهلک بیماری‌های لته‌ای امروزه عفونت حفره دهان و بیماری‌های لته‌ای را نه تنها به عنوان عامل از دست رفتن دندان‌ها و کاهش کیفیت زندگی، بلکه نقش آن را در وضعیت سیستمیک بیماران نیز لحاظ می‌کند.

امروزه عفونت حفره دهان و بیماری‌های لته‌ای را نه تنها به عنوان عامل از دست رفتن دندان‌ها و کاهش کیفیت زندگی، بلکه نقش آن را در وضعیت سیستمیک بیماران نیز لحاظ می‌کنند.

فرضیه کانون عفونت در سال ۱۹۸۱ بر این پایه آرایه شد که عفونت‌های حفره دهان نقش زیادی در بروز و پیشرفت انواع بیماری سیستمیکی دارند که تا آن موقع ناشناخته بود. بر پایه این فرضیه بسیاری از دندان‌های بیماران کشیده شدند و تعداد افراد بی‌دندان به شکل غیرضروری افزایش یافت.

سال‌ها بعد، در ۱۹۵۲ میلادی خط پفلان بر این فرضیه کشیده شد و اجرای آن متوقف گردید، اما امروزه شکل علمی و بازرسازی شده این فرضیه مطرح شده است که بر پایه اطلاعات علمی حاصل از تحقیقات مستند است.

آثار بیماری‌های لته‌ای

احتمال آن که عفونت‌های موضعی همچون بیماری‌های لته‌ای روی وضعیت عمومی بیمار اثر گذارند همیشه مورد توجه بوده است. این مسأله برای بسیاری از دندانپزشکان بسیار مهم است، چرا که بسیاری از بیماران‌شان مجبور به رعایت بیشتر بهداشت دهان و مراجعه‌های منظم‌تر خواهند شد.

این موضوع برای برنامه‌های بهداشت عمومی کشور نیز حائز اهمیت است، چرا که در آن صورت درمان و کنترل بیماری‌های التهابی لته برای کاهش شیوع بسیاری از بیماری‌های کشنده و مزمن مطرح خواهد شد. رابطه بین بیماری‌های لته‌ای و مشکلاتی همچون آروز اسکروزیس، سکنه قلبی، سکنه مغزی، پنومونی، دیابت، میلوئس و وقوع مشکلات مختلف در حاملگی مورد توجه فراوان قرار گرفته است.

اما آیا واقعاً با درمان مشکلات لته‌ای می‌توان از خطر بیماری‌های سیستمیک کاست؟ هدف از این مقاله بررسی مطالعات صورت گرفته و آرایه جمع‌بندی جهت افزایش دانش عمومی است.

زایمان‌های غیرطبیعی

تولد نوزادان نارس و کم وزن علت مهم مرگ و میر در نوزادان است. این نوع تولدها باعث افزایش خطر مرگ نوزادان در سال اول و ایجاد مشکلات فراوان در دوران کودکی و بزرگسالی می‌شود.

اکثر مرگ و میر نوزادان در کودکانی رخ می‌دهد که قبل از هفته ۳۲ بارداری متولد می‌شوند. شیوع این پدیده در جوامع انسانی مختلف، متنوع و از ۱۵ – ۱۶٪ کل تولدها را شامل می‌گردد که در سال‌های اخیر در حال قوتی است. عواملی که در این ناهنجاری دخالت دارند شامل ضعف فرهنگی و اقتصادی، نژاد، زایمان‌های متعدد، سن مادر، وجود سابقه تولد نوزادان نارس و کم‌وزن، مصرف الکل و داروها و عفونت‌های مادرزادی است.

آلودگی واژن با عفونت‌های باکتریایی حاصل از رشد زایده از حد باکتری‌های هوازی و بی‌هوازی باعث کوتاه شدن مدت بارداری می‌گردد. امکان دارد که وجود هر نوع عفونت در هر نقطه‌ای از بدن ما در عامل این مشکل باشد که بیماری لته‌ای یک نوع از این عفونت‌ها است.

اولین گزارش در مورد امکان وجود یک رابطه معنادار بین بیماری‌های لته‌ای و تولد نوزادان نارس در سال ۱۹۹۶ منتشر شد. در این مطالعه وضعیت لته‌ای مادر بنا زایمان روده‌گام و کودکان نارس با ۳۱ مادر با زایمان‌های طبیعی مقایسه شد. نوزادان نارس به مرادری گفته می‌شود که کودکی متولد شده دارای وزنی کمتر از ۲۵۰۰ گرم باشد یا به شکل اجباری دوران بارداری در قبل از هفته ۳۶ قطع شود.

نتایج این مطالعه نشان داد که خطر وقوع زایمان‌های غیرطبیعی در مادران دارای بیماری‌های شدید لته‌ای ۵۷برابر مادران سالم است. از آن زمان تاکنون مطالعات متعددی بر وجود این رابطه معنادار تأکید کرده‌اند هر چند یک مورد نیز وجود دارد که چنین مسأله‌ای را تأیید نکرده است.

وجود نتایج گوناگون از مطالعات مختلف نیاز به انجام تحقیقات گسترده‌تر را مطرح می‌سازد. در سال‌های اخیر تحقیقاتی درباره اثر درمان‌های لته‌ای روی وقوع زایمان‌های نارس انجام شده است، در یک مطالعه، خانم باردار را قبل از هفته ۲۸ بارداری تحت درمان‌های لته‌ای قرار دادند و آنها را با ۲۰۰مادر که ۲۰۰درمان لته را پس از پایان بارداری انجام داده بودند مقایسه کردند. درمان شامل برداشت پلاک دندان، جرم‌گیری و کاربرد دهان شویه به شکل یک‌بکه بار در هر روز بود. نتایج حاکی از آن بود که درمان قبل از هفته ۲۸ بارداری باعث کاهش معناداری در بروز زایمان‌های زودرس در مادران مبتلا به بیماری لته‌ای می‌شود. تولد نوزاد نارس با وزن پایین و ۶۳٪ درصدا از ۱۶۳مادر درمان شده رخ داد، در حالی که این درصد برای مادر گروه شاهد تا ۱۱۱/۱۰٪ گزارش شد.

دیابت

دیابت یک ناهنجاری متابولیکی است که در آن روند استفاده از قند (گلوکز) دچار اشکال می‌شود. دیابت در دو شکل کلی نوع یک و دو رخ می‌دهد. در دیابت نوع یک کاهش یا فقدان تولید انسولین توسط سلول‌های بتا در پانکراس عامل بیماری است.

عملکرد انسولین تنظیم متابولیسم گلوکز از طریق اثر روی سلول‌های عضلانی و کبد است. کاهش تولید انسولین اغلب بخاطر تخریب سلول‌های بتا بر اثر بیماری‌های ویروسی یا خودایمنی است.

بیماران با دیابت نوع یک نیازمند تریوی روزانه انسولین برای تنظیم گلوکز خون هستند. در دیابت نوع دو پاسخ سلول هدف به انسولین دچار مشکل می‌شود اگر چه تولید آن طبیعی یا حتی بیشتر از لزوم است.

این ناهنجاری به خاطر تغییر ساختاری یا کاهش تعداد گیرنده‌های انسولینی رخ می‌دهد. این مشکل در ۹۰- ۸۵درصد کل بیماران

دیابت نوع ۱

دیابتیک وجود دارد. بیماران مبتلا به دیابت هر سال در حال افزایش هستند که با افزایش نسبت افراد چاق در جوامع مدرن توجیه می‌گردد.

عوارض دیابت شامل بروز بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مزمن و عروق محیطی می‌شود. مشکلاتی نیز در سطح عروق ریز رخ می‌دهد که باعث ایجاد نمانجاری در ساختار چشم، کلیه و سیستم عصبی خواهد شد.

دیابت روی متابولیسم سلول‌های بافت همینند ی قیصر و بلاست‌ها) و اصلی‌ترین ماده زمینه‌ای آن (کلاژن) نیز اثر می‌گذارد و رشد سلول‌ها و تشکیل کلاژن را با اشکال مواجه می‌سازد. افزایش گلوکز گلیسرکلیسنی (باعث روند ترمیم بافت می‌شود که در نتایج درمان‌های لته‌ای نیز اثر گذار خواهد بود).

سال‌ها ست که اثبات شده افراد دیابتیک نسبت به افراد سالم دچار بیماری‌های لته‌ای شدیدتری می‌شوند. در این افراد بافت لته از دندان جدا شده و پاکت‌های پرپروتئال، تحلیل استخوان آهسته و تأخیر در ترمیم بافت رخ می‌دهد.

مطالعات اخیر رابطه‌ای را بین بیماری‌های لته‌ای و آستانه تحمل گلوکز نشان داده‌اند. در بیماران که پلاکت‌های پرپروتئال در آنها بیش از ۲ میلی‌متر باشد مشکل تحمل گلوکز و بروز دیابت به شکل مشهودی از افرادی که پلاکت‌های پرپروتئال کم عینق و در حد کمتر از ۳۸۱ میلی‌متر دارند، بیشتر است. مکانیسم بروز بیماری لته‌ای شدیدتر در افراد دیابتیک مشابه مکانیسم سایر مشکلات مزمن این بیماری است.

در سال‌های اخیر این رابطه را به شکل یک ارتباط دو طرفه مطرح کرده‌اند؛ یعنی بیماران با مشکلات پرپروتئال شدیدتر کنترل گلوکز ضعیف‌تری نسبت به دیابتیک‌هایی با لته سالم خواهند داشت.

عقوت‌های مزمن همچون بیماری‌های لته‌ای احتمالاً باعث تحریک واسطه‌های پیش‌لتهایی و ساخته شدن محمولات نهایی بیشتر حاصل از اکسیاسیون گلوکز اضافی می‌شوند. از این‌رو احتمالاً درمان بیماری‌های لته‌ای بافت کنترل راحت‌تر سطح گلوکز خون خواهد شد. یک مطالعه روی ۱۱۳ بیمار مبتلا به بیماری لته‌ای و دیابت نوع دو نشان داده است که درمان بیماری لته‌ای با جرم‌گیری و تجویز آنتی‌بیوتیک داکسی‌سایکلین باعث کاهش عوارض بیماران می‌شود.

مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های پرپروتئال می‌تواند باعث اثرات سیستمیکی همچون آترواسکلروزیس، بیماری‌های ریوی مانند برونشیت مزمنی و نمانجاری‌های انسدادی مزمن شود.

در هر حال وارد کردن معیبات و درمان‌های لته‌ای در برنامه‌های پیشگیرانه و بهداشتی عمومی لازم به نظر می‌رسد و افراد جامعه نه تنها برای حفظ دندان‌های طبیعی خود بلکه جهت بهبود سلامت کلی باید مراقبت‌های بهداشتات دهان و دندان را جدی بگیرند. انجام مطالعات گسترده‌تر، آینده‌نگر و مداخله‌گر برای تعیین میزان این رابطه ضروری است.

منبع: http://forum.patoghu.com

#### تفاوت آنفلوآنزای خوک‌ی و فصلی

نویسنده : مولی ادموندز

مترجم : محمود کریمی

منبع : اختصاصی راسخون

حدوداً یک‌سال است که هیچ جایی اِمن به نظر نمی‌رسد. ششاوردار یک اتیوس سلوغ با مزوم می‌شود که بینی‌های آبریزش‌کننده و چهره‌های مریض را می‌بینید. شما نو دهانی مسحت کردن و عطسه‌ها را در فروشگاه‌ خوار و بار یا سالن ورزشی می‌شنوید. یک روز کامل کاری شما درحالی طی می‌شود که سرفه‌های سخت و فشار مگکارتان به ریه‌هایش را می‌شنوید و می‌بینید. همه جا با بچه‌هایی که شبیه میدان من هستند روبرو می‌شوید، درحالی که این مغزهای جوان در حال جمع آوری دانش درمدرسه‌هایشان هستند، بدان‌های آنها همه گزته میکروب را به خود جذب می‌کنند. هیچ شکی در این مورد وجود ندارد؛ سرماخوردگی و آنفلوآنزای زمایی ما را وحشت زده کرده‌اند.

اما احتمالاً خیلی زود آرزوی روزهای خوبی را پیدا می‌کنیم که آنفلوآنزا و سرماخوردگی تنها چیزی بودند که باید نسبت به آنها نگران می‌بودیم دقیقاً یک‌سال پیش شوک‌ها بیشتر به‌خسبیت‌هایی در کتاب‌های کودکان شبیه بودند تا ستاره‌های اصلی برنامه‌های آخر شب تلویزیون. قبل از بهار سال ۲۰۰۹ بود که اولین مورد از آنفلوآنزای خوک‌ی به ثبت رسید. چون آنفلوآنزای خوک‌ی به دنیا چسبید و فروش ماسک‌های صورت و مایع‌های دست‌شویی آنتی‌باکتریال مثل شوک‌ها بالا رفت.

ویروس سال ۲۰۰۹ دقیقاً آنفلوآنزای خوک‌ی نیست بلکه ترکیبی از آنفلوآنزای خوک‌ی، برندگان و انسانی است که قبلاً هرگز در انسان‌ها دیده نشده است. سازمان‌های سلامت عمومی ترجیح می‌دهند که وقتی می‌خواهند از این بیماری نام ببرند، ترکیبی از آنفلوآنزای (H۱N۱) آنفلوآنزای سال ۲۰۰۹ یا آنفلوآنزای نوع A بنامند. اما اصطلاح آنفلوآنزای خوک‌ی در زبان عمومی مردم جا خوش کرده است. مقامات رسمی هشدار می‌دهند که با آغاز فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزای سال ۲۰۰۹ ممکن است ما در مورد این بیماری بیشتر بشنوم.

درماه‌های پیش‌رو ما با فصل آنفلوآنزای فصلی و احتمالاً موج دوم آنفلوآنزای خوک‌ی روبرو خواهیم‌گشت. اما تفاوت آنفلوآنزای فصلی و آنفلوآنزای خوک‌ی چیست؟

تفاوت آنفلوآنزای خوک‌ی و آنفلوآنزای فصلی:

همین‌الان برخی از افراد برای تشخیص اینکه آیا سرما خورده‌اند یا دچار آنفلوآنزا شده‌اند، به اندازه‌ی کافی مشکل دارند. نشانه‌های هر دو بیماری یکسان است اما نشانه‌ها آنفلوآنزاکمی شدیدتر هستند. اما این واقعاً ممکن است سخت باشد که بفهمید آنفلوآنزای خوک‌ی دارید یا آنفلوآنزای فصلی، اما این بار هم نشانه‌ها یی نهایت‌شبه به هم دیگر هستند. نشانه‌ها شامل تب، سرفه، گلودرد، بینی آبریزش‌کننده و گزته، درد بدن، سردرد، لرز کردن و خستگی است. بیماران مبتلا به آنفلوآنزای خوک‌ی از داشتن اسهال و استفراغ هم سخن می‌گویند، چیزی که در آنفلوآنزای فصلی دیده نمی‌شود.

یک معاینه آزمایشگاهی تنها راه تأیید کردن ابتلای به آنفلوآنزای خوک‌ی است. اما چند آزمایش که تا الان در بیشتر موارد ابتلا به آنفلوآنزای خوک‌ی انجام شده است، در یک دوره شبیه آنفلوآنزای فصلی بوده است. خیلی از افراد بدون نیاز به درمان‌های پزشکی یا بستری شدن در بیمارستان، بهبود می‌یابند و برخی شاید اصلاً ندانند که مریض هستند. طبیعت ملایم آنفلوآنزای خوک‌ی سبب شده است این سؤال پدیدار شود که چرا اصلاً باید نگران بود درحالی که آمار مرگ و میر این بیماری از آمار بافلو و یک فصل آنفلوآنزای فصلی کمتر است. تنها در ایالات متحده آمریکا، یک فصل آنفلوآنزا می‌تواند ۲۰۰ هزار مورد بستری شدن در بیمارستان و ۳۶ هزار مورد مرگ را سبب شود. (طبق آمار مرکز کنترل بیماری‌ها و پیشگیری (cdc.gov).همچنین آنفلوآنزای فصلی می‌تواند خطر ویژه‌ای برای بچه‌های کمتر از ۷ سال، سال‌خوردگان و افراد دارای سیستم ایمنی بدن ضعیف شده باشد.

اما از آنجا که آنفلوآنزای فعلی (H۱N۱) کاملاً جدید است و مصونیت ندارد، مقامات رسمی بهداشت عمومی هشدار می‌دهند که آنفلوآنزای خوک‌ی سرانجام ممکن است بتواند از آنفلوآنزای فصلی پیچیده‌تر شود. (طبق اظهارات مقامات جهانی بهداشت این بیماری ۲ میلیارد نفر را مبتلا خواهد کرد).

نه تنها آنفلوآنزای خوک‌ی می‌تواند پیچیده‌تر شود بلکه احتمالاً می‌تواند جدی‌تر هم باشد. تاکنون پزشکان گزارش داده‌اند که آنفلوآنزای خوک‌ی نتایج بیشتر شبیه به التهاب ریه ویروسی دارد، در مقابل آنفلوآنزای فصلی شبیه به التهاب ریه باکتریایی است و حال آن که نوع باکتریایی برای درمان راحت‌تر از نوع ویروسی است.

کارهای اخیر انجام‌شده بر روی راسوها که خیلی بیشتر از انسان‌ها به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند، نشان می‌دهد که چرا پیچیدگی آنفلوآنزای خوک‌ی می‌تواند خیلی بهتر باشد. در تحقیقات سال ۲۰۰۹، محققان فهمیدند که ویروس آنفلوآنزای فصلی خودش را در بینی راسوها محصور می‌کند اما آنفلوآنزای خوک‌ی عمیق‌تر عمل کرد و خودش را به نای، نایچه و تارچه‌های درون شش‌ها رساند. ویروس هم چنین خود را به روده‌های راسو رساند، چیزی که می‌تواند اسهال و استفراغ را که نشانگر تفاوت آنفلوآنزای خوک‌ی و آنفلوآنزای معمولی است توجیه‌کنند. ویروس آنفلوآنزای خوک‌ی در راسوها بیشتر تکثیر شد که می‌تواند موجب آسیب‌های شدیدتر شود.

اگر شما نمی‌دانید که آنفلوآنزای خوک‌ی دارید یا آنفلوآنزای فصلی و نشانه‌هایی که جزء نشانه‌های معمولی آنفلوآنزا نیستند در خود دیدید، به پزشک مراجعه کنید. اینها می‌توانند نشان‌های هشدار دهنده مبنی بر عوارض آنفلوآنزای خوک‌ی جدی باشد. به نظر می‌آید زنان باردار و افراد بین ۵ تا ۲۴ سال در معرض خطر بیشتری از جانب عوارض آنفلوآنزای خوک‌ی هستند. پس اگر در این گروه‌ها هستید باید به‌طور ویژه‌ای هوشیار باشید. از طرف دیگر عوارض آنفلوآنزای فصلی معمولاً به‌سراغ افراد سال‌خورده و کودکان زیر ۵ سال می‌آید و این بدان معناست که در ماه‌های پیش‌رو همه باید مراقب سلامتیی خود باشند. از آنجا که آنفلوآنزای فصلی و خوک‌ی هر دو از راه‌های مشابه منتقل می‌شوند، وقتی صحبت از پیشگیری می‌شود، همه باید مراقب باشند. وقتی که عطسه می‌سرفه می‌کنید جلوی صورت تان را با یک دستمال بگیرید، دست‌هایتان را بیشتر بشوید و وقتی مریض هستید در خانه بنشینید. خواه‌شما آنفلوآنزای خوک‌ی یا آنفلوآنزای فصلی داشته باشید، با انجام دستوره‌های بهداشتی به اطرافیان خود لطف می‌کنید.

منبع:Howstuffworks.com

#### روندهای تشخیصی سرطان سینه در زنان

در کشورهای غربی سرطان پستان، بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می‌شود ولی در کشور ما بیماران جوانتر هستند و در بسیاری از موارد به علت عدم آگاهی از علائم بیماری در مراحل پیشرفته‌تری مراجعه می‌کنند. هر چنددر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسانتر و موفقیت‌آمیزترست. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقایقی را در مورد این بیماری بدانند. هنوز علت اصلی ایجاد‌کننده سرطان پستان شناخته نشده و در واقع همه زنان در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. ولی مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می‌شوند عبارتند از: - سابقهٔ قائلی ابتلا به سرطان پستان، مخصوص در مادر، خواهر یا دختر - سابقهٔ سرطان پستان در خود فرد - سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال - نازایی - بلوغ زودرس - پانسیگی دیورس - چاقی پس از پانسیگی - مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی - سابقهٔ نایش زوده زاده به‌قسمت سینه - برخی از بیندازه‌های خوش‌خیم پستان البته باید تأکید کرد که وجود یک یا تمام این شرایط در هر فرد به معنای ابتلای قطعی وی به این بیماری نیست و این عوامل صرفاً احتمال ابتلا را افزایش می‌دهند. به عبارت دیگر افرادی که هر یک از این شرایط را دارند باید بیشتر از سایرین به سلامت پستان خود توجه کنند.

همچنین، بسیاری از بیماران سرطان پستان هیچ یک از عوامل فوق را ندارند لذا همه زنان در معرض خطر ابتلا هستند. این بیماری با علایم زیر امکان بروز دارد:

۱- توده یا تومور پستان؛ شایعترین علامت سرطان پستان، وجود یک توده سفت، متفرد و بدون درد در پستان است.
۲- ترشح از نوک پستان؛ ترشحات نوک پستان بویژه اگر خونی، خوتابه‌ای یا آبکی باشند و خروج آنها خودبخود و بدون فشار باشد، احتیاج به بررسی از نظر وجود سرطان دارند.

۳- تغییرات پوست پستان: هر گونه تغییر شامل فرورفتگی، برآمدگی، تغییر رنگ یا زخم باید مورد توجه قرار گیرد.

۴- تغییرات نوک پستان: توجه به فرورفتگی، قرمزی، پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است.

۵- تغییر اندازه در پستان: غیر قرینه شدن اندازه پستانها که اخیراً ایجاد شده باشد، باید بررسی شود.

۶- بزرگی غده لنفاوی زیر بغل یا وجود آنکه نمی‌توان از ایجاد سرطان پستان جلوگیری کرد ولی با تشخیص زودرس و به موقع آن، شانس بیشتری برای درمان موفقیت‌آمیز این بیماری وجود دارد.

سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد که عبارتند از: - خودآزمایی پستان - معاینه پستان توسط پزشک - ماموگرافی خودآزمایی پستان بهترین زمان برای انجام معاینه ماهیانه، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی ماهیانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگری می‌توانید انجام دهید. خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است: نگاه کردن نگاه کردن در مقابل آینه طی مراحل زیر صورت می‌گیرد: الف- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر تغییرات غیر طبیعی بررسی کنید. ب- دستها را در دو طرف سر بصورت صاف بالا ببرید و به پستانها خصوصاً از نظر فرو رفتگی پوست و توکشدگی نوک پستانها و سایر علائم غیرطبیعی نگاه کنید. ج- دستها را به روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود را مانند حالتی قبل بدقت بررسی کنید. د- خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه، به دقت به ظاهر پستانها نگاه کنید. در هر یک از این ۵ حالت،

پستانها را هم از روبه رو و هم از کنار نگاه کنید و آنها را از نظر علائم سرطان پستان که قبلاً گفته شده بررسی کنید. لمس برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه پستان چپ، یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ را نیز در زیر سرتان قرار دهید، بطوریکه پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. در مورد پستان راست، برعکس عمل کنید. برای معاینه از تره انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. هیچگاه بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا ممکن است اشتبهاً احساس کنید که یک توده را لمس کرده اید. از انتهای بالای پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (له پایی دنده ها) و از جناغ سینه تا نامت زیر بغل باید معاینه شود. برای این کار می‌توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره‌های فرسی هم جهت یا غریبه‌های ساعت، لمس را انجام دهید. صورت لمس توده در پستان و یا سفت شدن بافت قسمتی از پستان به پزشک مراجعه کنید. پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. در انتهای معاینه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار منحصری دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. لمس پستانها را می‌توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان و انگشتان خیلی و لفرنده هستند، ممکن است توده‌ها بهتر لمس شوند.

معاینه پستان توسط پزشک معاینه پستان از سن ۲۰ سالگی به بعد توصیه می‌شود. این معاینه باید در فواصل ۱۲-۶ ماه انجام شود. توجه داشته باشید که تنها پزشک است که می‌تواند ساینیت و نوع یکک ضایعه را تشخیص دهد. ماموگرافی: ماموگرافی، عکس‌برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است. در صورتی که خانمی مشکلی در پستان نداشته باشد، جهت تشخیص زودرس اولین ماموگرافی در سنن ۳۹-۳۵ سالگی انجام می‌شود.

www.irteb.com منبع

نع

**سندرم قبل از قاعدگی ( PMS )**

**PMS** چیست و چه کسانی به آن مبتلا می شوند ؟

**PMS** مخفف ( **premenstrual Syndrom** ) یا سندرم قبل از قاعدگی (عادت ماهانه ) می باشد . به نحوی که شخص مبتلا به **PMS** ممکن است انواع وسیعی از علائم را که ظاهراً مرتبط با هم نیستند احساس کند . به همین دلیل تشخیص آن مشکل است . علیرغم وجود علائم بسیار ، هر خانم مبتلا به **PMS** معمولاً علائمی خاص خود به صورت دوره ای دارد . محققین اظهار می کنند که **?? درصد** زنان در سن باروری به **PMS** مبتلا می شوند . در مورد بسیاری **PMS** دلیل مشخصی ندارد اما ممکن است پس از تولد فرزند ، بسن لوله های رحم ، برانشن رحم ، شروع و یا قطع مصرف قرصهای ضدبارداری یا درپی یک استرس به عنوان شوکی برای سیستم غده درون ریز ظاهر شود . **PMS** ارثی است . ممکن است با بالا رفتن سن شدت آن بیشتر شود . از آنجا که در این دوران بایاتن به درد ک و همدلی همسران و اطرافیان نیاز دارند و این نیاز می تواند در روابط بین فردی و شغلی افراد تأثیر گذار باشد ، از این رو پرداختن به این موضوع از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

**علائم PMS** کدامند ؟

علائم از خانمی به خانم دیگر متفاوت است و به صورتهای مختلف ظاهر می شود . از خفیف به متوسط و تا حد تاوانی گسترش می یابند . از مهمترین علائم مرتبط به **PMS** می توان به موارد زیر اشاره نمود : افسردگی ، کسالت ، خستگی ، زودرنجی ، عصبانیت ناگهانی و احساس عاراج از کنترل بودن ، علائم دیگر شامل میگرن با انواع سردرد ، مشکلات سینوسی ، ورم ، آکنه ، احساس اجبار برای غذاخوردن ، ویاژ به خوردن شیرینی یا غذاهای پرینک و شور ، درد مفاصل ، احساس بی عرضگی ، کمردرد ، مشکلات چشمی ، افزایش وزن ، اختلالات روده ای و غش . به علاوه فکر یا اقدام به خودکشی ، ضعف تمرکز ، بدگمانی ، گریه و خشونت را نیز می توان به این علائم اضافه نمود . با لحاظ نمودن گزارش های خانمها از وضعیت منحصر به فرد خود پیش از**??** نشانه **PMS** مشاهده شده است . کلید تشخیص **PMS** مشاهده تعدادی از علائم مشخص فرق نمی باشد ، بلکه ظاهر شدن ادواری علائم بطور ماهانه ملاک تشخیص **PMS** می باشد .
بهر حال تحقیقات انجام شده علائم گسترده سندرم قبل از قاعدگی (**PMS**) را شناسایی نموده است. این نشانه ها در طبقه بندیهای زیر مشاهده شده اند:
سیستم عصبی : سردرد ، میگرن ، صرع ، سرگیجه ، غش از توپدی ؛ کمردرد ، دردمفاصل ، خشکی مفاصل ، عضلانی ؛ کشیدگی عضلات ، ورم ، درد شکمی ، گرفتگی عضلات ( گرفتگی ماهیچه یا ) روانشناختی : بی حوصلگای ، گریه ، تنش ، احساس ناامیدی و وحشت ، خستگی ، پرخاشگری ، عصبانیت ، کسلی و بیحالی ، افسردگی ، اقدام به خودکشی ، سوبرفتار با فرزند ، خودزنی ، اعتیاد و یا سوء مصرف مواد .
بینایی : ورم منلحمه ، آب ریزش چشم ، سیاهی دور چشم ، تاری دید ، شنوایی ؛ گرفتگی صدا ، بیناربهای گوش و بینی و حلق ؛ خارش گلو التهاب لوزه .
دستگاه اداری : التهاب مجاری ادرار ، التهاب مثانه ، نکر ادرار ، ورم ( جمع شدن آب ) معدی روده ای ؛ میل شدید به غذا ، درد شدید ، ورم شکمی ، سینه ها ؛ درد سینه ها ، بزرگی سینه ها ، فیرو کبشیک ( کیست سینه ) .
دستگاه تنفس : آب ریزش بینی و سرماخوردگی ، روثیت ، آسم ، تورم مجاری تنفسی .
خون شناسی بیناربهای پوستی ، دانه های پوستی ، کورکک ، کهیر ، تبحال .
شویه های مقابله با این سندرم : برای خانمهایی که احساس ابتلا به سندرم قبل از قاعدگی دارند ، یا فکر می کنند که ممکن است روزی این مشکل را پیدا کنند ، اطلاعات و اقدامات زیر پیشنهاد می گردد :
زمان **PMS** : اگرچه علائم این مشکل از هر فردی به فرد دیگر متفاوت است ولی بطور کلی چهارالگوی رایج به شرح زیر وجود دارد :
علائم **7** تا **9** روز قبل از عادت ماهیانه آغاز و با آغاز خونریزی پایان می یابد .
علائم **??** روز قبل از عادت ماهیانه ( زمان تخمک گذاری ) شروع می شود و تقریباً دو هفته و یا تا زمان شروع خونریزی به طول می انجامد .
علائم **??** روز قبل از عادت ماهیانه آغاز می شود و تا **9** هفته بعد ادامه می یابد و در واقع تا پایان زمان خونریزی خانمه پیدا می کند .
علائم به مدت چند روز هنگام تخمک گذاری ( دو هفته قبل از عادت ) آغاز می شود ، سپس از شدت آن کاسته می شود و چند روز قبل از شروع خونریزی دوباره شروع می شود .
خانم مبتلا به **PMS** حداقل **7** روز در ماه از علائم مجاری راحت است و این بیماری هیچنگی نیست .
اگر خانم فقط حدود **2-7** روز در ماه از این مشکل رنج می برد.
بهترین راه برای تشخیص **PMS** جدول بندی علائم خاص خود شما بر روی تقویم به مدت **7** ماه است.
جهت کنترل این که آیا علائم ثبت شده با زمان عادت شما ارتباط دارد یا خیر ، لازم است شما علائم و نشانه هایی که در خود تجربه می کنید جدول بندی نمائید .
دانستن اینکه شما مبتلا به **PMS** هستید یا خیر ، احساس بهتری در شما ایجاد می کند . اگر شما نیز مبتلا به **PMS** می باشید اینکه شما تنها فردی نیستید که به **PMS** مبتلا شده است و این که **PMS** یک اختلال زیست شناختی است و نه جسمی ، می تواند موجب آرامش شما شود .
درمان **PMS** چیست ؟

با وجود اینکه علت **PMS** ناشناخته است ، اما قابل درمان میباشد .توصیه های پیشنهادی برای درمان عبارتند از :
استراحت کافی ورزش روزانه
حذف مصرف نمک ، شکر ، کافئین ، الکل مصرف ویتامین ها بخصوص ویتامین ب( **B۶ - B۹** )
بسیاری از مبتلایان به **PMS** پایین آمدن موقت فند خون خود را گزارش داده اند. خوردن شش وعده غذایی کوچک در روز بسیار مناسب تر و مفیدتر از صرف سه وعده غذایی می باشد . در این دوره مصرف کربوهیدراتهای مرکب مانند میوه جات تازه ، سبزیجات ، غلات و پروتئینها ( بخصوص مرغ و ماهی ) توصیه می شوند .

**دانشنی های درباره هیابت C**

هیابیت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هیابیتی که با جمله به یافت کید منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هیابیت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبه هستند. تعداد زیادی از بیماریها از دسته بیماریهای ویروسی هستند یعنی حضور یک ویروس در بدن منجر به بیماری می‌شود. این گروه از بیماریها درمان خاص و قطعی ندارند. هنوز دارویی ساخته نشده است که بتواند ویروس را از این ببرد. در این حالت تنها سیستم ایمنی بدن باید با بیماری مبارزه کند. در نتیجه اگر دارویی برای بیماری ویروسی تجویز شود تنها برای بالا بردن مقاومت بدن و حمایت از سیستم دفاعی درونی است.

بیشتر بیماریهای دثوار و طولانی مدت، بیماریهای ویروسی هستند. از جمله این بیماریها، بیماری هیابیت است. بیماری هیابیت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هیابیتی که با جمله به یافت کید منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هیابیت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبه هستند. آنچه که این ویروس‌ها را از هم متمایز می‌کند تفاوت کوچکی در ساختار اطلاعاتی آنهاست. هر ویروس ذره کوچکی است که ذخیره اطلاعاتی ژنتیکی خاص خود را به همراه دارد. بر پایه همین تفاوت کوچک ویروس‌های هیابیتی به انواع مختلفی تقسیم و نامگذاری می‌شوند. با آنکه نشانه‌های اولیه بیماری هیابیت در تمامی انواع این بیماری مشابه است اما نوع و شدت آسیب‌های کیدی در هر یک متفاوت است. ویروس هیابیت نوع C که موجب بیماری هیابیت C می‌شود یکی از این ویروس‌های این گروه است.

بیماری هیابیت C که طبق آمارهای موجود پیش از ۱۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند با نشانه‌های عمومی بیماری هیابیت همراه است. علائمی مثل تهوع، اسهال و ضعف عمومی. اما زردی پوست یا زردی سفیدی چشم در بیماری هیابیت C دیده نمی‌شود. این مسئله یکی از تفاوت‌های بارز این نوع هیابیت با سایر انواع هیابیت است.

دوره خفنگی بیماری، یعنی از هنگام ورود ویروس تا شروع فعالیت آن ممکن است بین دو تا ۲۰ ماه به طول انجامد. این امکان هست که پس از ورود ویروس بیماری هیابیت C سیستم دفاعی بدن بتواند تا مدتی مقاومت کند. گلوله‌های سفید که در خون شناورند می‌توانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را بیلعند و آنها را در خود هضم کنند. ویروس بیماری هیابیت C ممکن است تا مدتی در گلوله‌های سفید به صورت خفته باقی بماند اما این ویروس می‌تواند به دلایل نامعلومی فعال شود. شروع فعالیت ویروس گاه به یک

سرماجوردهگی ساده شپه است. از آنجا که بیماری هپایت C یا زردی همراه نیست غالباً فرد متوجه ابتلا خود به بیماری نمی‌شود. اما فاکتورهای کبدی خون که میزان فعالیت آنزیم‌های کبدی را نشان می‌دهند به شدت بالا می‌رود که نشان‌دهنده بر هم خوردن تعادل در کبد و آغاز بیماری است.

روند بیماری در بیماری هپایتC سریع‌تر و آسیب‌های حاصل از آن شدیدتر است. از جمله آسیب‌های جانبی این بیماری دردهای مصلی و از بین رفتگی بافت کلبه است.
مناسفانه بیماری هپایت C بیش از ۸۰درصد موارد به سیروز کبدی می‌انجامد. با تشخیص سریع بیماری و بهره‌گیری از داروهای کمکی و بازدارنده می‌توان از تخریب بیشتر بافت کبد جلوگیری کرد و بیماری را تا حدی کنترل کرد.

هپایت‌ها به شدت مسری هستند. مهمتین راه انتقال بیماری هپایتC از طریق تماس مستقیم با خون فرد بیمار و آلوده است.
مناسفانه این بیماری در زندانها و در معاهدان ترفیقی آمار بالایی نشان می‌دهد. درمان بیماری بسیار پرهزینه و مشکل است. مهمترین راه مقابله جلوگیری از انتقال ویروس است.

واکسن بیماری هپایت C تا به امروز کشف نشده است. اما واکسنیاسون علیه هپایت نوع B بدن را بیش از ۷۵ درصد نسبت به هپایت نوع C نیز ایمن می‌کند.

**دانستی‌هایی دربارهٔ سرگیجه**

سرگیجه واژهای است که برای شرح طیف وسیعی از علائم به کار می‌رود که این علائم شامل احساس منگی، بیهوژی، گیجی، تاب خوردن و احساس بی ثباتی می‌شوند.

سرگیجه واژه خیلی صریحی نیست. وقتی فردی از سرگیجه شکایت می‌کند، درمانگر باید بداند که دقیقاً منظور وی چیست.

بیماری افراد از این واژه برای توضیح احساسی که دقیقاً بعد از ضعف کردن بروز کند، استفاده می‌کند.

برخی دیگر زمانی از این واژه استفاده می‌کنند که احساس کنند خود آنها یا اتاق در حال تاب خوردن است. دلایل به مرز این حالت از خفیف تا فاکتورهای بسیار جدی‌تر طبقه‌بندی می‌شوند.

سوالاتی که درمانگر در این زمینه از بیمار می‌پرسد او را با تشخیص دلیل بروز سرگیجه کمک می‌کند.

برای مثال سوالاتی از این قبیل که چه مدت سر گیجه داشته‌اید؟ این حالت چند وقت به چند وقت بروز می‌کند؟ آیا با حالت منگی، تهوع، استفراغ، یا گیجی همراه است؟ آیا سرگیجه به فعالیتها یا موقعیتهای خاص فیزیکی مربوط است؟ آیا فرد احساس می‌کند که خودش یا اتاق در حال تاب خوردن است؟ آیا فرد از داروی خاص یا حتی داروهای غیر قانونی مصرف می‌کند؟ آیا فرد هیچ مشکل طبی دیگری نیز دارد؟ آیا در حرکت و یا هماهنگ‌سازی با مشکل مواجه است؟ آیا در هنگام سرگیجه حالت اضطراب نیز وجود دارد؟

از این‌رو بیمار باید درباره هر یک از این علائم یا احساسات دیگر با درمانگر مشورت کند چرا که این امر در تشخیص علت سرگیجه بسیار حائز اهمیت است.

شایعترین شرایطی که می‌تواند موجب بروز حالت سرگیجه شوند، شامل؛ بالا رفتن سن، که می‌تواند احساس خفیف از سرگیجه در صورت وجود کم خونی بروز کند، کاهش گلبولهای قرمز خون، گرمای زیادی بدن که ممکن است منجر به غش کردن فرد شود، مشکلات قلبی که در این حالت قلب ضعیف شده و نمی‌تواند خون کافی به مغز پمپاژ کند، مصرف مواد مخدر و الکلی، نرس، اضطراب یا فشارهای احساسی، مشکلات گوش داخلی، کاهش فشار خون، کاهش قند خون، کاهش اکسیژن و کاهش جریان خون به مغز به ویژه در بیماران یا سابقه سکته، مصرف داروهای مخصوص درمان فشار خون بالا یا بیماریهای کرونری – عروقی ، عفونت‌ها و اختلالات سیستم اعصاب، پارکینسون، ام ایس یا تومورهای مغزی، حالت خاص روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند. در برخی موارد هم ممکن است عللی نداشته باشد.

پیشگیری از بروز سرگیجه مربوط به علت بروز آن می‌شود. برای مثال اگر این حالت در اثر مصرف داروی خاصی صورت می‌گیرد حتماً باید از آن پرهیز کرد. در مورد پاپین بودن قند خون افزودن این ماده به وعده‌های غذایی اغلب مشکل را برطرف می‌کند. با این حال بسیاری از دلایل قابل پیشگیری نیستند.

تشخیص علائم یا سرگیجه مملو در با مراجعه به سابقه پزشکی فرد و نیز آزمایشهای جسمی صورت می‌گیرد، این ۲ مرحله کل اقداماتی است که برای تشخیص کامل سرگیجه ضروری است. در موارد دیگر آزمایشهای بیشتری مانند تست قند خون و تست ویژه اشمه ایکس موسوم به الکتروانسفالوگرام صورت می‌گیرد.

در صورت طولانی شدن علائم این احتمال ممکن است افراد مبتلا به خود و یا دیگران را به دلیل عدم مراقبت و دقت آسیب برسانند. اما از سویی اکثر اثرات سوء بلند مدت سرگیجه بستگی به عامل موله آن دارد که به طور مثال سرگیجه مربوط به یک تومور مغزی ممکن است منجر به فوت بیمار شود.

سرگیجه مسری نیست و معمولاً اطرافیان بیمار را خطری تهدیدیه نمی‌کند، اما بی‌دقت بودن آنها ممکن است به دیگران آسیب برساند برای مثال اگر فردی که دچار این حالت شده رانندگی کند خطر تصادف بسیار افزایش می‌یابد.

درومان این اختلال ارتباط مستقیم با تشخیص عامل موله آن دارد. گاهی اوقات مصرف دارو این اختلال را کاهش می‌دهد.

منبع: WWW.IRTEB.COM

**طبل تشکیل سنگ های ادراری و راههای درمان آن**

نویسنده: دکتر محسن طاهری محمودی، اورولوژیست و جراح پیوند کلیه

سنگ‌های ادراری با شیوع بیشتر در مردان، در رده سنی ۲۰ تا ۵۰سال بروز که سبب عللایی چون دردبهبول، تکثر و سوزش ادرار می‌شود عوامل مختلفی چون ارت، آب هوا، نوع تغذیه و فعالیت، جنسی در میزان بروز وشیوع آن موثر است. سنگ‌های ادراری را میتوان جزو بیماریهای شایع جوامع بشری دانست. سنگ‌های ادراری می‌تواند با و یا بدون درد و عفونت ادراری بروز کند. علل ایجاد سنگ‌های ادراری متفاوت و فاکتور فیزیولوژیکی و محیطی دو عامل موثر در ایجاد سنگ‌های ادراریست. ارت، جنس و سن سه عامل موثر در ایجاد سنگ‌های ادراری ارت به عنوان یکی از عوامل فیزیولوژیک موثر در بروز سنگ است، این عامل، علت ۴۰ تا ۵۰ درصد تشکیل سنگ‌های ادراریست و شیوع سنگ‌های ادراری در زنان به علت هورمونهای زنانه کمتر از مردان است.

سنگ‌های ادراری در کودکان و سالمندان کمتر دیده می‌شود سنگ‌های ادراری در افراد جوان و میانسال شایع‌تر است، سنگ‌های ادراری در رده سنی ۲۰ تا ۵۰ سالگی شایعتر است و منطقه جغرافیایی از عوامل محیطی موثر در ایجاد سنگ‌های ادراری است به نحوی که در کشورهای شمال اروپا، منطقه مدیترانه و خاورمیانه سنگ‌های ادراری شایعتر است. آب و هوا از دیگر از عوامل محیطی موثر در ایجاد سنگ‌های ادراری عنوان است و سنگ‌های ادراری معمولاً در فصول گرم سال بیشتر دیده می‌شود. نوع آب در تشکیل سنگ بی‌تاثیر است نوع آب در تشکیل سنگ اهمیت ندارد، میزان آبی که فرد در طول شبانه روز مصرف می‌کند نقش مهمی در ایجاد سنگ‌های ادراری دارد به نحوی که مصرف کمتر آب احتضال بروز سنگ را بیشتر می‌کند. رژیم غذایی با در تشکیل سنگ‌های ادراری مهم ارزیابی میشود ودر افرادی که زمینه تشکیل سنگ وجود دارد رژیم غذایی نامناسب می‌تواند زمینه ساز ایجاد سنگ باشد. مصرف زیاد مواد غذایی حاوی اگزالات کلسیم و اسید اوریک در افراد سنگ ساز، تشکیل سنگ را تسریع می‌کند. تشکیل سنگ‌های ادراری در افراد با محیط‌های کاری گرم و کم تحرک شایع تر است. نحوه تشکیل سنگ در علت موثر در تشکیل سنگ‌های ادراری،مواژست : در ادرار عوامل مهارکننده‌ای (فینات) وجود دارد که در صورت کاهش این عوامل، منجر به تشکیل سنگ می‌شود و ادرار غلیظ علت دوم تشکیل سنگ در افراد است (مواد تشکیل دهنده سنگ بیش از اندازه می‌شود مانند اگزالات کلسیم).

از عوامل موثر در کاهش بروز سنگ‌های ادراری در زنان، وجود فینات بیشتر در ادرار آنان است، اگزالات کلسیم، فسفات کلسیم، عفونی، اسید اوریک، شایع ترین سنگ‌های دستگاه ادراری هستند. عللایی چون وجود خون در ادرار، تکثر و سوزش ادرار از علائم سنگهای ادراری است و بعضی از سنگ‌های ادراری هیچ علامتی نداشته و به صورت اتفاقی در یک سونوگرافی، برای وی تشخیص سنگ گذاشته می‌شود. درد یکی از علائم سنگ‌های کلیه و دستگاه ادراری است، به نحوی که عیورسنگ از کلیه و ورود آن به لوله حالب و یا حرکت سنگ از کلیه به سمت مثانه یا دردهای شدیدتری همراه است. سنگ‌های مثانه،ممکن است بی درد باشند خون در ادرار و علائمی چون تکثر و سوزش ادرار از علائم این نوع سنگهاست این در حالست که مصرف مایعات می‌تواند از ایجاد سنگ پیشگیری کند. به تمامی افرادی که در خانواده خود سابقه سنگ دارند، توصیه می‌شود که در هر ساعت یک لیوان مایعات مانند آب، جای کم رنگنک، میوه‌های آبدار استفاده و در زمان خواب دو لیوان آب بنوشند و در افرادی با سنگ‌های اگزالات کلسیمی مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات باید کم شود مواد حاوی اگزالات شامل گوجه‌فرنگی، نوشابه، پسته، آجیل، قهقل، کاکائو، شکلات و اسفناج است. محدودشدن مصرف گوشت قرمز، حبوبات و گله پانچه، در ابت بیماریان ضروری است: در افرادی که سنگ‌های کلسیمی دارند هیچ نوع محدودیتی در مصرف مواد کلسیمی وجود ندارد. عفونت ادراری در تشکیل سنگ‌های ادراری تاثیر بسزایی دارد کنترل عفونت مهمترین عامل در پیشگیری از سنگ‌های عفونی است و برای جلوگیری از تشکیل مجدد سنگ عفونت ادراری باید درمان شود و در افراد مبتلا به عفونت های مزمن دستگاه ادراری ،احتمال وجود سنگ بالا‌است. پیاده روی مهمترین ورزش برای مبتلایان به سنگهای ادراری ورزش و تحرک در بیماریان مبتلا به هر نوع سنگ توصیه می‌شود. به تمامی افرادی که در خانواده آنها سابقه سنگ وجود دارد توصیه میشود که حداقل سالی دو بار از نظر کلیه بررسی شوند. افرادی که به هر علنی بیماریهای مادرزادی دستگاه ادراری دارند باید از نظر سنگ‌های ادراری مورد بررسی قرار گیرند زیرا این افراد استعداد بیشتری برای تشکیل سنگ‌های ادراری دارند.

منبع: WWW.IRTEB.COM

**راههای کنترل فشارخون بالا**

فشارخون بالا عیارست از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگنهای خونی.

فشار خون بالا گاهی ،کشنده بی سر و صدا، نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثر هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به طوریعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا می‌رود.

اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالاست، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علائم شایع:

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.

علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

«سر درد، خواب آلودگی، گیجی

»کرخنی و مور مور شدن دستها و پاها

«سرفه خونی، خونریزی از بینی

«تنگی نفس شدید

علل:

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

«بیماری مزمن کلیه

«تنگ شدن سرخرگ آئورت

«اختلال در بعضی از غدد درونریز

«تصلب شرایین

عوامل تشدیدکننده بیماری

«سن بالای ۶۰ سال

«چاقی، سیگار کشیدن، استرس

«وابستگی به الکل

«رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

«پشت میزبنتی

«عوامل ژنتیکی

«سابقه خانوادگی فشار خون بالا سکنه مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه

«مصرف قرص‌های تنظیم خانواده استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکورتیزستان‌ها پیشگیری:

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدن الکل و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عوارض احتمالی

«سکته مغزی

«حمله قلبی

«نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه

«نارسایی کلیه

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته

ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده آل می‌شود. ورزش حتی ممکنست فشارخون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و میزان ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

**عوامل مؤثر بر اندازه گیری فشار خون در مطب**

نویسنده:دکتر سعید ناظم

۱-عوامل بالا برنده ی فشار خون شامل :

الف ) معاینه شونده (واکنش به رویورش سفید ،تلق بودن بازو ناشی از سکنه ی مغزی ، درد ، اضطراب - استعمال سیگار قبل از معاینه -مصرف کافئین اخیر -مصرف اخیر الکل - پر بودن مثانه - گفتگو و آواز خواندن و … )

ب ) محیط سرد مطب یا سرد بودن دستگاه فشار منج

ج ) روش معاینه ( بازوبند باریک - فرار داشتن بازو در سطحی پایین تر از قلب ، زمان استراحت کوتاه - فقدان تکیه گاه برای بازو و پشت -خطای دید … )

۲-عوامل پایین آورنده ی فشارخون شامل:

الف امعاینه شونده (مصرف اخیر غذا - عدم توجه به وقفه ی سمعی و … )

ب ا محیط مطب و دستگاه ( محیط پر سر و صدا - اشکال در بازوبند - میزان پایین جیوه دستگاه فشار منج - نشت از کیسه ی باد دستگاه فشار منج و … )

ج ) معاینه کننده (خواندن پایین تر یا پیش دایره ی - کاهش شوایی )

د ) روش معاینه ( استراحت به مدت طولانی - فرار داشتن بازو بالاتر از سطح قلب - خالی نمودن سریع کیسه ی باد - فشار زیاد بر گوشه ی -خطای دید و … )

علامت فشارخون بالا :

فشارخون بالا اکثراً در حین معاینه فرد به علل دیگر ( همانند مراجعه بیماران به علت سرماخوردگی و … به پزشک و اندازه گیری فشارخون توسط پزشک ) کشف می شود زیرا اکثر علامت فشارخون بالا در افراد به ظاهر طبیعی یا دارای بیماری های دیگر هم وجود دارد که فرد آنها را به گونه ای توجیه نموده و یا به بیماری دیگر خود نسبت می دهد .
عدهه ترین علامت فشار خون بالا عبارتند از :

سردرد ( شایع ترین علامت ) - خونریزی از بینی - وزوز گوش - گیجی -منگی -خستگی -طیش قلب -ضعف -عش و … با علامت دیگر که ناشی از عوارض فشارخون بالاست و در ذیل ذکر آن خواهد آمد :

عوارض فشار خون بالا:

۱ - سکنه ی قلبی

۲- سکنه ی مغزی یا خونریزی مغزی

۳- حملات گذرای ایسکمی مغزی ( TIA)

۴- نارسایی احتقانی قلب

۵- بزرگی قلب

۶- افزایش احتمال انفارکتوس های مغزی - قلبی - کلیه - اندام های دیگر ، گشادی عروق ( همانند آتورسیم آتورت و پارگی آنها )

۷-اختلالات بینایی ( ریتوپاتی یا ضایعه ی ته چشم )

۸- اختلال ضربان قلب

۹-اختلال درک و دمانس ( هم در فشارخون بالا و پایین اتفاق می افتد ) و …

درمان فشار خون بالا :

با توجه به شناخت فشارخون و عوارض ناشی از آن و هزینه های مادی و معنوی مرتبط با آن ، جنبه های عملی فشارخون بالا را طلب می کند .
درمان فشار خون بالا :

ابتدا بر تعدیل شیوه ی زندگی استوار است . همانند :

B- اجتناب از دخانیات

D – کاهش وزن (حفظ وزن طبیعی بزرگسالان = شاخص توده ی بدنی ۲۴٫۹ - ۱۸٫۵ کیلوگرم بر متر مربع )

C- کاهش مصرف سدیم در رژیم غذایی ( به کمتر از ۱۰۰ میلی مول روزانه یا تقریباً شش گرم کلراید سدیم یا ۲٫۴ گرم سدیم روزانه )

D- حفظ مصرف کافئین بناسیم ( بیش از ۹۰ میلی مول یا ۳۵۰۰ میلی گرم روزانه )

E – پیروی از رژیم غذایی غنی از میوه - سبزی های خام - و لبنیات کم چرب همراه با کاهش میزان چربی اشباع )

F – محدود نمودن مصرف الکل

G – شرکت در فعالیت بدنی منظم هوازی ( مانند قدم زدن سریع حداقل ۳۰ دقیقه روزانه )

H – پرهیز از اضطراب ، هیجان و استرس و فشارهای روحی

۲- درمان های طبی :همان طوری که فیلاً بیان شد ، ۱۰ درصد علت فشارخون های بالا دارای علت قابل تشخیص بوده که پس از شناخت بایده علت اصلی درمان شود ، همانند درمان بیماری های کلیوی و غددی و عمل تومورهای فوق کلیوی و تنگی شریان آئورت و … اما علت ۹۰ درصد فشارخون های بالا شناخته بوده که در صورتی که با اجزای روش تعدیل شیوه ی زندگی ( که در بالا ذکر آن رفت ) فشار خون بالا درمان نشده به طور معمول به مصرف و تجویز داروهای ضد فشارخون نیاز است که این داروها شامل سه گروه عدهه می باشند .

الف )دیورتیک ها ( که باعث خروج نمک و مایع اضافی از گردش خون شده )

ب )بایابلرگها ( که سرعت و توان انقباضی قلب را کاهش می دهد )

ج )گشاد کننده های عروقی ( که عروق خونی را باز می کنند )

که از ذکر انواع داروهای این سه گروه اجتناب نموده تا مبادا بدون تجویز پزشک به مصرف آن مبادرت گردد .

منبع:مجله راه کمال ،شماره ۲۴

**راهنماهای مبارزه با آنفلوئازای خوکی**

در روزهای گذشته خبر انتشار و همه گیر شدن بیماری آنفلوئازای خوکی در دنیا و سرعت انتقال آن از دغدغه های مهم جهانی گردیده است . با توجه به این امر نظر شما عزیزان را به موارد زیر جلب کرده و از شما خواهان پیگیری آن در سطوح مختلف علمی و اجتماعی هستیم .

چگونه به از خود و خانواده ام در برابر آنفلوئازای خوکی محافظت کنم ؟

احتیاط های معمول را به کار بندید . آنفلوئازای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می شود . دست های خود را به طور مرتب بشویید . اگر آب و صابون در دسترس نیست ، می توانید از ژل های تمیز کننده دست استفاده کنید . همان گونه که همشایری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده تان به بیماری ضروری است ، در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوئازا هستید ، حتماً هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید . اگر دستمال به همراه ندارید ، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند .

آنفلوئازای خوکی چه نشانه هایی دارد ؟

آنفلوآنزای خوکی همانند سایر انواع سرماخوردگی عمل می‌کند. بیداران دچار تب و لرز، سردرد، سرماخوردگی، گلودود، کوفتگی و درد مفصل می‌شوند. این بیداری گاهی با تهوع و اسهال همراه است.
آیا انتقال ویروس آنفلوآنزای خوکی به سادگی انجام می‌شود؟
محققان هنوز اطلاعات کاملی از نحوه ی انتقال ویروس انفلوآنزای خوکی به دست نیاورده اند. سازمان بهداشت جهانی به تلاّگی برآورد خود مبنی به سهولت انتقال این ویروس میان انسان ها منتشر کرده است.
اگر با کسی در تماس هستید که سرماخوردگی دارد، با او دست ندهید و ویوسنی نگیرید. ویروس آنفلوآنزا در اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و صفحه کامپیوتر به راحتی شما را آلوده می‌کند. اگر دستان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده اید، آن را به دهان و بینی خود نزنید.

آیا آنفلوآنزای خوکی قابل درمان است؟

بله. داروهایی که در سال‌های گذشته برای درمان انواع فوی آنفلوآنزا تولید شده‌اند، توانایی خوبی برای کمک به مبتلایان به آنفلوآنزای خوکی دارند. در حقیقت همه گیری جهانی بیداری های مانند آنفلوآنزای مرغی و سارس در سال های گذشته آماردگی مراجع درمانی را برای مقابله با همه گیری های جدید افزایش داده است.

آیا واکسن سرماخوردگی که زمستان گذشته دریافت کردم، من را از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی مصون می‌کند؟

احتمالاً خیر. هر چند واکسن های سرماخوردگی بدن افراد را در برابر ویروس آنفلوآنزا که شامل ویروس آنفلوآنزای خوکی نیز هست، مقاوم می‌کند ولی مسئولان مرکز کنترل و پیشگیری از بیداری های آمریکا می‌گویند آزمایش های اولیه آنها بیانگر عدم ایجاد مصونیت در دریافت کنندگان واکسن سرماخوردگی است.

آیا آنفلوآنزای خوکی از راه مواد غذایی مانند گوشت خوک منتقل می‌شود؟

خیر. آنفلوآنزای خوکی از دهان و بینی منتقل می‌شود و یک بیداری مجاری تنفسی است.

منبع:مجله راه کمال،شماره ۲۴

**بیماری فلانزی سیلیس**

سیفلیس یک عفونت باکتریایی است که عمدتاً جزو بیماریهایی که از طریق جنسی منتقل می‌شوند به حساب می‌آید. هر فردی که تماس جنسی داشته باشد مستعد ابتلا به عفونت سیفلیس است. اگر چه احتمال بروز آن در قشر جوان و در فاصله سنی ۱۵ تا ۳۰ سال به نسبت بیشتر است، همچنین، این بیماری در مناطق شهری رایج‌تر از مناطق روستایی است. سیفلیس به استثنای نوع مادرزادی که از مادر به جنین منتقل می‌شود از راه تماس جنسی یا یک فرد مبتلا منتقل می‌گردد. علائم این بیماری در ۴ مرحله بروز می‌کند. مرحله اول بدون درد بوده و معمولاً ۱۰ روز تا ۳ ماه پس از تماس اولیه بروز می‌کند در این مرحله هیچ علامت دیگری مشاهده نمی‌شود.البته در گاهی موارد مرحله اول با تورم غدد همراه است که ظرف یک هفته فرو می‌کشد و ممکن است یک تا ۵ هفته ادامه پیدا کند و پس از آن بدون نیاز به هیچ اقدام درمانی برطرف می‌شود. تقریباً ۶ تا ۹ هفته پس از این مرحله فرد وارد مرحله دوم بیماری می‌شود.

منداولترین و شایع‌ترین علائم این دوره بروز ثورات جلدی است که ممکن است در هر نقطه از بدن از جمله بازوها، پاها، کف دست و کف پا و تن ایجاد شود. سایر علائم نیز مانند خستگی، تب، گلودرد، سردرد، بی اشتها،ی، ریزش مو، گرفتگی صدا، تورم غدد است. این علائم ۲ تا ۶ هفته ادامه یافته و به تدریج حتی در صورت عدم وجود درمان مناسب از بین می‌روند اما ممکن است ظرف یک یا ۲ سال آینده دوباره بروز کنند. مرحله سوم که سیفلیس مزمن نام دارد (بیماری پس از یک دوره ۴ ساله ممکن است به بروز بیماری در پوست، استخوان‌ها،سیستم اعصاب مرکزی و قلب منجر شود).سیفلیس مزمن می‌تواند منجر به بیماری رومی، کوری و آسیب شدید قلب و سرخرگ آورت و در نهایت مرگ فرد شود. مرحله چهارم که اغلب در نتیجه عدم درمان بیماری در مراحل ابتدایی بروز می‌کند.سیفلیس عصبی با همان عفونت سیستم عصبی است. این مرحله ممکن است بدون علامت باشد یا با سردردهای خفیف و با پیامدهای شدیدتر مانند سکته مغزی همراه باشد. درمان این مرحله به اندازه درمان بیماری ایدز مشکل و پیچیده می‌شود. در کل علائم بیماری بین ۱۰ تا ۹۰ روز پس از این که فرد به باکتری آلوده شود بروز می‌کند اما معمولاً بین ۳ تا ۴ هفته است.

علائم ابتدایی اغلب جدی گرفته نمی‌شوند و فرد مبتلا نیز درصدد درمانهای پزشکی بر نمی‌آید. خود بیمار می‌تواند برای یک دوره ۲ سال یا احتمالاً بیشتر ناقل بیماری باشد. میزان انتقال.بذیری بیماری سیفلیس به میزان گسترش زخم‌های عفونی در فرد داره که ممکن است مرئی یا نامرئی باشند. هیچ سیستم ایمنی طبیعی در بدن برای مقابله با این بیماری وجود ندارد و ابتلا به آن در گذشته نمی‌تواند در بدن فرد مصونیت ایجاد کند. این بیماری اغلب به کمک پنی‌سیلین یا تتراسیکلین درمان می‌شود.میزان درمان سیفلیس به مرحله‌ای است که بیمار در آن مرحله قرار دارد در زنان باردار که سابقه واکنش‌های آلرژیک به پنی‌سیلین دارند باید از روش کاهش حساسیت استفاده شود. همچنین نوزادی که با ابتلا به این بیماری متولد شود باید روزانه به مدت ۱۰ روز تحت درمان با پنی‌سیلین قرار گیرد. اگر این بیماری درمان نشود به تخریب بافت‌های نرم، استخوانها، مشکلات قلبی، نابینایی و سایر مشکلات منجر خواهد شد. از همه مهمتر این که نژی که به این بیماری مبتلاست و درمان نشده می‌تواند بیماری را به جنین خود منتقل کند که این امر می‌تواند موجب مرگ و یا معلول شدن نوزاد گردد. از اینرو پزشکان و بیمارستانها باید برای زنان باردار از تست‌های سیفلیس استفاده کنند.از چندین روش می‌توان مانع از گسترش این بیماری شد:استفاده از وسایل بهداشتی مناسب در هنگام تماس جنسی مانند کاندوم، خودداری از برقراری از تماس جنسی در هنگام ابتلا به این عفونت و مراجعه به پزشک متخصص. آگاه کردن قوری شریک‌یک جنسی از بیماری خود و تست سیفلیس برای مادران باردار از مهمترین این راهها به حساب می‌آیند. باید توجه داشت که کاندوم می‌تواند مانع از انتقال عفونت از زخم‌های این بیماری در مراحل اولیه شود اما در صورتی که زخم‌ها در محل‌هایی بیرون از قسمت‌های پوشیده شده با کاندوم باشد احتمال انتقال بیماری وجود دارد.

**ویروس ایدز وپوشی های پیرامون آن**

ویروس اچ آی وی در خون، مایعات تناسلی افراد و مهبنتور مادر آلوده یافت می‌شود. این ویروس همراه با این مایعات وارد بدن دیگران می‌شود.

راه های سرایت اچ آی وی:

- گزاه خونی

استفاده اشتراکی از سرنگ آلوده با ایزاری که برای سوایج کردن اعضای بدن استفاده می‌شود و آلوده هستند.

زخم یا بریدگی در بدن و تماس با مایعات آلوده به اچ آی وی

راه پیشگیری :خودداری از مصرف سرنگ های مشترک (بزرده متشادان تزریقی) (به همین علت چندین سال است که در کشور سرنگ استریل حتی بدون مجوز پزشک در داروخانه ها به فروش می‌رسد)
-؟تماس جنسی

آمیزش جنسی با فرد آلوده بدون رعایت اقدامات پیشگیرانه

برای پیشگیری از انتقال اچ آی وی، بهترین راه خودداری از برقراری رابطه جنسی با فرد آلوده به ایدز و یا استفاده از کاندوم های جنسی "لاکس" (وعی پلاستیک) است. ذرات با ایدج اچ آی وی نمی‌توانند از کاندوم لاکس عبور کنند و اگر به درستی و به طور منظم استفاده شوند شیوه کاملاً موثری در کاهش خطر انتقال بیماری محسوب می‌شوند.

هر چند تنها شیوه صد در صد موثر، خودداری کامل از آمیزش جنسی با شخص آلوده است.

- گزاه مادر به فرزند

نوزادان مادران آلوده ممکن است در دوران جنینی، هنگام تولد یا از طریق تغذیه از شیر مادر آلوده شوند.(این مورد بیشتر در کشورهای آفریقایی دیده شده است)

توجه

ویروس اچ آی وی در بزاق دهان شخص آلوده وجود دارد، اما میزان آن کم تر از حدی است که بتواند بیماری را منتقل کند.

توهمات پیرامون اچ آی وی

**HIV** به طرق زیر قابل سرایت نیست:

- از طریق هوا، سرخه و عطسه

- از طریق بوسیدن، تماس پوستی یا دست دادن

- از طریق استفاده مشترک از لوازم آبتیزی مانند ظروف و چاقو

- از طریق تماس با سندیلی توالت

- از طریق حشرات، نیش یا گاز حیوانات

- از طریق شنا در استخرهای عمومی

- از طریق خوردن غذایی که توسط فرد آلوده به اچ آی وی تهیه شده باشد

در حال حاضر در ایران بیشترین راه انتقال ویروس ایدز همان استفاده از سرنگ های مشترک متعادهن تزریقی می‌باشد، در عین حال انتقال از راه تماس جنسی بیشتر در زنان خیابانی و برخی همجنس بازان (بزرده متعادهایده می‌شود.

آخرین تحقیقات بدست آمده در مورد درمان ایدز

**BBC** - دانشمندان به تلاّگی مولکولی را شناسایی کرده‌اند که قادر است از به هم پیوستن ذرات ویروس **HIV** و تولید یک ذره عفونی کامل جلوگیری کند. آنها امیدوارند از این طریق به تولید دارویی جدید علیه ایدز دست یابند.

درمانهای فعلی علیه ایدز شامل ترکیبی از چند داروست که فعالیت پروتئینهای حیاتی ویروس را متوقف کرده و از ورود ویروس به درون سلولها جلوگیری می‌کند.

اما اخیراً دانشمندان دانشگاه " هایدلبرگ " آلمان، مولکولی موسوم به " **CIA** " را کشف کرده‌اند که به ذرات پوشش خارجی ویروس می‌چسبد و از تجمع آنها و تولید یک ویروس کامل و بدون نقص جلوگیری می‌کند.

محققان معتقدند : این یافته آنها، می‌تواند به عنوان یک راه فرعی برای متوقف کردن **HIV** باشد.

گرچه هنوز تنها راه برای درمان ایدز، جلوگیری از آلودگی با این ویروس است و پیشگیری از آن است، اما دانشمندان امیدوارند: این کشف جدید آنها منجر به تولید یک داروی نو برای درمان ایدز باشد.

گفتنی است در حال حاضر **??** میلیون نفر در سراسر دنیا آلوده به ویروس **HIV** هستند.

بعضی برنش های رایج در مورد **HIV**

ایدز چیست؟

کلمه ایدز (AIDS) از حروف ابتدایی عبارت **Acquired Immune Deficiency Syndrome** ساخته شده است که به معنی «نشانگان نقص ایمنی اکتسابی»است. هر کسی با ویروس انسانی نقص ایمنی (**Human Immune deficiency Virus**) آلوده شد و تست **HIV** مثبت پیدا کرد مبتلا به ایدز محسوب نمی‌شود.کامی تشخیص ایدز در یک فرد آلوده به **HIV** داده می‌شود که با تعداد مطلق سلول‌های **CD** «گروهی از سلول‌های دفاعی بدن» به کشر از **???** عدد در هر میلی متر مکعب خون رسیده باشد یا عفونت‌های فرصت طلب ناشی از عواملی که نمی‌توانند در افراد سالم بیماری ایجاد کنند در فرد به وجود آمده باشد.

چه مدت طول می‌کشد تا آلودگی با **HIV** باعث بروز ایدز شود؟

در حال حاضر زمان متوسط بین عفونت با **HIV** و ظهور علائم ایدز بین **??** تا **??** سال است. این زمان به مقدار زیاد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل بسیار از جمله وضعیت سلامتی و رفتارهای فرد بستگی دارد. در حال حاضر با تجویز درمان‌های موجود که تکثیر ویروس را مهار می‌کنند، می‌توان سرعت ضعیف شدن دستگاه ایمنی را کند کرد. همچنین می‌توان از بعضی از بیماری‌های همراه با ایدز پیشگیری یا آنها را درمان کرد. بنابراین تشخیص زودرس آلودگی به **HIV** امکان انتخاب‌های پیشتر درمانی و پیشگیری را فراهم می‌آورد.

آیا بین ایدز و سایر بیماری‌های مقاربتی ارتباط وجود دارد؟

ابتلا به یک بیماری مقاربتی خطر عفونت فرد با **HIV** را افزایش می‌دهد، چه این بیماری مقاربتی باعث شایعه پوستی یا مخاطی شده باشد چه نه. بیماری‌های مقاربتی با ایجاد التهاب و تحریک پوستی و ایجاد زخم می‌توانند ورود **HIV** به بدن را ضمن مفاربت تسهیل کنند. اما اگر چنین زخم یا رخته‌ای هم به وجود نیامده باشد تحریک التهاب و پاسخ ایمنی در ناحیه تماسی به علت این بیماری‌ها انتقال **HIV** را محتمل‌تر می‌کند.

چگونه می‌توان فهمید فردی به **HIV** آلوده شده است؟

تنها راه تعیین کردن اینکه فردی به **HIV** آلوده شده است، انجام آزمون تشخیص مخصوص آن است. بسیاری از افرادی که به **HIV** آلوده می‌شوند تا سال‌ها علائمی ندارند و از طرف دیگر بسیاری از علائمی که برای ایدز ذکر می‌شود یا بیماری‌های دیگر مشترک است.

**HIV** چگونه منتقل می‌شود؟

**HIV** از راه تبادل این مایعات بدنی منتقل می‌شود:

- خون (از جمله خون قاعدگی)

- منی

- ترشحات واژن

- شیر پستان

- خون بیشترین غلظت ویروس را دارا است و در مراتب بعد منی، ترشحات واژنی و شیر قرار می‌گیرند.

- فعالیت‌هایی که امکان انتقال **HIV** را فراهم می‌کند شامل اینها هستند:

- مقاربت جنسی بدون پوشش

- تماس مستقیم با خون از جمله سرنگ‌های مشترک در معنادان تزریقی، انتقال خون یا برخی فرآورده‌های خونی، انتقال الفلکی در تسهیلات بهداشتی و درمانی.

- مادر به نوزاد (در هنگام زایمان یا از طریق شیر مادر)

- این مایعات بدنی عفونت‌زا نیستند:

- بزاق

- اشک

- عرق

- مدفوع

- ادرار

آیا بوسیدن باعث انتقال **HIV** می‌شود؟

تماس الفلکی از طریق بوسه با دهان بسته با دهان «جنمایی» خطری از لحاظ انتقال **HIV** ندارد. اما از آنجایی که در بوسه با دهان باز (بوسه فرانسوی) امکان تماس با خون فرد وجود دارد، انجام این عمل با فردی که عفونت او با **HIV** منحل است، توصیه نمی‌شود هر چند احتمال انتقال ویروس ایدز از این طریق بسیار کم است.
آیا تماس‌های الفلکی (مثل دست دادن، در آغوش گرفتن، نواشیدن آب از لیوان فرد میلای) ...باعث انتقال **HIV** می‌شودنه **HIV** از طریق تماس‌های روزمره در خانه، محل کار، مدرسه و مواردی از این قبیل منتقل نمی‌شود.
**HIV** از طریق دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسه انتقالی منتقل نمی‌شود. همچنین نشیمیگانه تواتر فرنگی، آنجوری‌ها، طرف غذاخوری، لیوان آنجوری، غذا یا حیوانات خانگی عامل انتقال عفونت نیستند.
**HIV** ویروس آسیب‌پذیر و شکننده‌ای است که نمی‌تواند مدت درازی خارج از بدن زنده بماند، بنابراین امکان انتقال آن از طریق غذا یا هوا وجود ندارد.
**HIV** در خون، منی و ترشحات واژنی افراد مبتلا، موجود است و تنها تماس‌های نزدیک در آمیزش جنسی با استفاده از سرنگ مشترک باعث انتقال آن می‌شود.

آیا زن آلوده می‌تواند **HIV** را ضمن مقاربت جنسی به مرد منتقل کند؟

بله. اگر زنی به **HIV** آلوده باشد، ویروس در ترشحات واژنی و گردنه رحم او وجود دارد و ضمن مقاربت ویروس از طریق یبشباراه مرد یا بریدگی‌ها و خراشیدگی‌های آلت تناسلی وارد بدن او می‌شود. وجود سایر بیماری‌های مقاربتی احتمال انتقال را بیشتر می‌کند.

آیا کاندوم در پیشگیری از انتقال **HIV** موثر است؟

مطالعات متعدد نشان داده‌است که کاندوم‌های ساخته‌شده از لاتکس در صورتی که به‌طور صحیح و مداوم استفاده شود در پیشگیری از انتقال **HIV** بسیار موثر است. این مطالعات نشان داده‌است که حتی با تماس‌های جنسی مکرر **??**، تا **???** درصد افرادی که به‌طور صحیح و مداوم استفاده کرده‌اند از آلودگی مصون مانده‌اند.

چه مدت پس از در معرض قرارگیری احتمالی باید تست **HIV** انجام داد؟

مدت زمانی که طول می‌کشد تا در فردی که ویروس ایدز وارد بدنش شده است، آنتی‌بادی تولید و تست **HIV** او مثبت شود را «دوره پنجره‌ای» (**Window period**) می‌نامند. این مدت معمولاً حدود **??** هفته تا سه ماه طول می‌کشد اما در موارد نادری ممکن است تا شش ماه هم به طول انجامد.

معنی یک تست مثبت و یک تست منفی چیست؟

یک تست مثبت به این معناست که:

- شما ویروس عاملی ایدز را در بدن خود دارید.

- شما می‌توانید دیگران را نیز آلوده کنید و باید اقدامات احتیاطی را رعایت کنید.

تست منفی به این معناست که شما آنتی‌بادی‌های ناشی از ویروس ایدز را در خون خود ندارید.

تست منفی به این معنا نیست که:

- شما با **HIV** آلوده نیستید. (ممکن است در دوره پنجره‌ای باشید)

- شما نسبت به ایدز مصون هستید

- شما نسبت به عفونت مقاومت دارید

- - شما هرگز ایدز نخواهید گرفت

اگر تست **HIV** مثبت باشد، به این معناست که خواهم مرد؟

مثبت بودن تست **HIV** به این معناست که شما ویروس عاملی ایدز را در بدن خود حمل می‌کنید. مثبت بودن این تست به این معنا نیست که در حال حاضر ایدز ایدز دارید و نیز این به این معنا نیست که شما خواهید مرد. گرچه علائمی برای ایدز وجود ندارد، بسیاری از عفونت‌های فرصت‌طلبی که در بیماران مبتلا به ایدز به وجود می‌آید را می‌توان کنترل یا برطرف کرد و یا از آنها پیشگیری کرد. از طرف درمان‌های موجود می‌توانند تکثیر ویروس را مهار کنند. در حال حاضر به طول عمر و کیفیت زندگی مبتلایان به ایدز به میزان قابل توجهی افزوده شده است.

منبع: <http://www.academist.ir> اس

#### سایتوکان در سرطان درمانی

سایتوکان‌ها در پورتئین‌هایی هستند که مستقیماً به سلول‌های سرطانی حمله میکنند.در ضمن نقش بسیار مهم دیگر آنها ارتباط برقرار کردن بین سایر سلول‌های ایمنی است. روش‌های متعددی در درمان سرطان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد از آن جمله:

-**non-specific immunomodulating agents**: روشی است که در آن با استفاده از داروهای خاصی سیستم ایمنی را در جهت تولید هر چه بیشتر سایتوکان و آنتی‌بادی تحریک می‌کنند که این امر باعث سرکوبی‌ها چه زودتر سرطان و بهبودی عفونت می‌شود. سرکوب عفونت در بیماران سرطانی امری مهم است.

-**biological response modifiers:BRMs**: در این روش با استفاده از داروهای سنتز شده در آزمایشگاه‌ها سعی میشود تا روش مبارزه بدن در مقابل سلول‌های سرطانی را تغییر دهند.

این عمل به سه منظور انجام می‌شود:

«ارتقا توانایی دستگاه ایمنی در جهت مبارزه با سلول‌های سرطانی

«افزایش حساسیت سلول‌های ایمنی به طوری که انواع بیشتری از سلول‌های ایمنی و با تعداد بیشتری در گیر مبارزه با سلول‌های سرطانی شوند.

«کمک به سلول‌های ایمنی در مبارزه با سلول‌های سرطانی

در این روش از اینترفرون‌ها-اینترلوکین‌ها-فاکتورهای محرک کلونی "**CSFs**" - آنتی‌بادی-سایتوکانین و واکسن استفاده می‌شود.

-اینترفرون‌ها:این مواد به‌طور طبیعی در بدن ساخته میشوند ولی امروزه به‌طور مصنوعی ساخته شده و به بیماران سرطانی تجویز می‌شود.ان‌ها به سیستم ایمنی در روشی که با آن با سلول‌های سرطانی مبارزه می‌کنند یاری می‌رسانند. ان‌ها یا به‌طور مستقیم روی سلول‌های سرطانی اثر گذاشته و باعث کاهش سرعت رشد آنها میشوند یا طی مکانیسم‌هایی تا حدودی منجر به تغییر عملکرد سلول سرطانی و بازگشت ان به حالت اولیه میشوند.بعضی از آنها نیز باعث تحریک **NK cells-T cells** و ماکروفاژها میشوند.

ایترلوکین هائوفدی هستند که به طور عمده باعث تحریک رشد و فعالیت انواع متنوعی از سلول های ایمنی میشوند. این مواد به طور طبیعی در بدن ساخته شده ولی در درمان سرطان ها به طور سنتزی به بیابان داده میشوند. تجویز آنها در جهت فعال کردن سلول های مثل گلوبوسیت ها میشود که نقش بسیار مهمی در جهت مبارزه با سرطان دارند.

**CSFs** پروتئین هایی هستند که به منظور تحریک‌کن معزز فرمز استخوان برای ساختن هر چه بیشتر سلول های خونی به بیابان داده میشوند.بدن در این شرایط بیش از هر موقع دیگر به گلبول های سفید و فرمز نیاز دارد. این مواد در کنار شیمی درمانی به بیابان داده میشود تا هم توانایی سیستم ایمنی بالا رود و هم از عوارض جانبی شیمی درمانی مثل کم خونی تا حدی کاسته شود.وقتی بیماری تحت شیمی درمانی قرار می گیرد به خاطر عوارض داروها و سبوم از توانایی بدن برای ساختن سلول های خونی کاسته شده و فرد در معرض عفونت و کم خونی قرار میگیرد. تجویز آنها تا حد بسیار زیادی توانایی بدن را برای دریافت دزهای بالاتر دارو طی شیمی درمانی بالا میرود چراکه معزز استخوان قادر به جایگزین کردن سلول های خونی از بین رفته می باشد

**MONOCLONAL ANTIBODIES**: مراد می هستند که در آزمایشگاه ها ساخته شده و از طریق اتصال به سلول های سرطانی مانند آنتی بادی ها منجر به برگ سلول های سرطانی میشوند.آنها ایسی به سلول های خودی وارد نمی کنند. یکسری مایوتاکاین ها به طور مصنوعی در آزمایشگاه ها ساخته می شوند که به طور کلی یا در شناسایی سلول های سرطانی به سیستم ایمنی کمک می کنند

یا در تولید سازی آنها مایوتاکاین ها پس از تزریق در سراسر بدن پخش شده و مبارزه خود را علیه سلول های سرطانی آغاز می کنند

در درمان سرطان ها از انواع خاصی از مایوتاکاین ها که مورد

تایید **FDA** می باشند استفاده می شود از جمله:

**interferon alpha-interleukin ۲-interleukin ۷-GM-CSF**

البته شایان ذکر است که سایر مایوتاکاین ها نیز در درمان سرطان ها نقش دارند ولی به دلیل عوارض جانبی با سایر عوامل دیگر

(مغزی کردن عمل مایوتاکاین های دیگر سمسی و آسیب رسان بودن دزهای بالا)....هم اکنون مورد استفاده قرار نمی گیرند و با کمتر قرار می گیرند. در حال حاضر تحقیقات وسیعی روی آنها در حال انجام است.

منبع: **www.academist.ir** **http://www**.

**وقتی استخوان ها پوک می شوند**

نویسنده:ویدا پوریگانه

همه ما با این بیماری کم و بیش آشنا هستیم و نام این بیماری را بارها و بارها شنیده ایم. با افزایش سن، خمیدگی پشت و کوتاه شدن قد برای همه افراد ایجاد می شود که خود نشانه هایی از پوکی استخوان است. بیماری پوکی استخوان تا به گفته پزشکان، یک سری عوامل تشدیدکننده دارد که با پیشگیری از آن ها می توان از بروز پوکی استخوان در بدن جلوگیری کرد. همانطور که در اسم این بیماری دیده می شود، پوکی استخوان به پوک شدن یا نازک شدن استخوان ها می گویند که با افزایش سن رابطه مستقیم داشته و در افراد زیر بیشتر دیده می شود. یکی از مشکلات شایع در افراد کهنسال ابتلا به پوکی استخوان است.

طبق آمار عنوان شده در زمینه پوکی استخوان، درصد بروز عوارض استخوانی در خانم ها چهار برابر آقایان است و این مشکل بدون علامت بوده و زمانی تشخیص داده می شود که فر به هر دلیل دچار شکستگی استخوان می شود. بر همین اساس به تمام

افراد بالای ۶۶ سال به خصوص خانم ها و افرادی که پس از ۶۶ سالگی، خود به خود دچار شکستگی استخوان شده اند توصیه می شود که حتماً به پزشک متخصص مراجعه کرده و آزمایش تراکم استخوان را انجام دهند تا بدین وسیله درصورت ابتلا به این بیماری، درمان زودرس کرده و از خاد شدن آن پیشگیری کنند. محققان متفقدنه که بروز پوکی استخوان در زنان با شاخص ۶۶ درصد شایع تر از مردان با شاخص ۶۶ درصد است که با چنین آزاری می توان گفت که از هر ۶ زن یک نفر به این بیماری مبتلاست. این درحالی است که آمار این بیماری در مردان شامل ابتلای یک نفر از هر ۶۶ مرد است. این آمارها نشان از آن دارد که زنان نسبت به آقایان در خطر بیشتر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند که این امر توجه زنان را برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری در سنین بالا جلب می کند. به دنبال پوکی استخوان و به عبارتی پوک شدن استخوان ها، خطر شکستگی استخوان ها نیز در افراد بیشتر می شود، به خصوص در استخوان های سج دست، ستون فقرات و گردن و استخوان ران بیشتر دیده می شود. پوکی استخوان بستگی به عواملی چون سن، جنس و نژاد دارد. عوامل ژنتیکی نیز در تعیین حداکثر توده استخوانی مهم هستند. همچنین می توان گفت که برخی از بیماری ها و درمان دارویی نیز باعث بروز پوکی استخوان می شوند. برخی از این عوامل و بیماری ها عبارت از: درمان با داروهای استروئیدی (کورتن)، پاستگی زود هنگام، فقدان پروتئدهای ماهانه، کم تحرکی، مصرف سیگار و الکل، رژیم های غذایی نادرست و . . . است.

بر همین اساس پزشکان توصیه می کنند که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان از گروه غذایی لیبات حاوی کلسیم و ویتامین ها در رژیم غذایی خود به وفور استفاده کرده و از همان سنین کودکی به انجام تمرینات ورزشی بپردازند. همچنین عدم استعمال سیگار و الکل نیز در پیشگیری از بروز این بیماری موثر است.

تغذیه و پیشگیری

سوزان اثباتی، کارشناس ورزش در این باره به خبرنگار سلامت روزنامه جوان می گوید: تغذیه در جلوگیری از بیماری پوکی استخوان نقش اول را ایفا می کند. این بیماری که در دهه های ششم و هفتم زندگی ظاهر می شود، نیاز به توجه بیشتر به کیفیت تغذیه ای دارد. اگر مصرف کلسیم و ویتامین **D** در رژیم غذایی در طول دوران بلوغ و بزرگسالی کافی باشد، پوکی استخوان تا حد زیادی قابل پیشگیری است. حدود سن ۶۶ سالگی زمانی است که از نظر حجم استخوان، فرد در بالاترین میزان خود قرار دارد، بنابراین تا رسیدن به این سن میزان مصرف کلسیم و ویتامین **D** باید به حد مورد نیاز باشد، بعد از این سن احتمالاً کلسیم و ویتامین **D** نقش کمتری در سلامت استخوان ها دارند. با این وجود هنوز مصرف آن ها به منظور حفظ استخوان ضروری و حیاتی است. تغذیه درمانی چگونه انجام پذیر است؟

اگر تامین مواد مورد نیاز از طریق رژیم غذایی ممکن است، باید ضمن آموزش به بیماران، مکمل کلسیم و ویتامین **D** نیز برای آنان تجویز شود

و یادآوری اینکه زنان به ۶۶۶۶ الی ۶۶۶۶ میلی گرم و ۶۶۶ ویتامین **D** به طور روزانه احتیاج دارند. اثباتی در ادامه به اقداماتی که باعث کاهش وزن می شود، اشاره می کند و می افزاید: اقداماتی همچون پیاده روی، تغییر رژیم غذایی در مراحل اول و تأثیرات مثبت بعدی آن، تعدیل در مصرف کافئین (چای یا قهوه) و پروتئین مصرفی، افزایش میزان کفایت کلسیم و ویتامین **D** رژیم غذایی، افزایش میزان کلسیم مصرفی به میزان ۶۶۶ میلی گرم در روز برای مردان و ۶۶۶۶ الی ۶۶۶۶ میلی گرم در روز برای زنان، روزانه ۶۶ دقیقه در معرض آفتاب قرار گرفتن به مقادیر زیادی در پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند. بیماران با شکستگی احتیاج به ورزش های دارند که باید خیلی زود و در اولین فرصت ممکن بعد از آسیب دیدگی شروع شود.

گام اول، تغذیه صحیح

استفاده از شیر در سوپ یا مخلوط های غلات؛ در صورت عدم تحمل شیر از شیر کم لاکتوز استفاده کنید. اگر علاقه به نوشیدن شیر ندارید به جای آن از آب پرتقال استفاده کنید، پتیز کم چرب یا ماست را به عنوان تعادل استفاده کنید، به سبزیجات پتیز اضافه کنید، مصرف روزانه کافئین را به دو نوبت یا کمتر از نوشیدنی کافئین دار محدود کنید، هر روز به طور مرتب ورزش کنید ۶۶ الی ۶۶ دقیقه پیاده روی مفید خواهد بود.

منابع خوب کلسیم

کلم بروکلی (کلم قمری)، ماهی، انواع پتیز، بستنی، شیر، دوغ، ماست، مغز بادام، خردل، کلم، ذرت منابع خوب کلسیم هستند. این کارشناس ورزش در ادامه می گوید: برخی از عوامل باعث کاهش جذب کلسیم در بدن می شود از آن جمله می توان به مصرف کاکائو، قهوه، چای غلیظ، غذاهای چرب، بی تحرکی، وجود فیبر غذایی زیاد، داروهای ضد تشنج، تیروکسین، کورتیزول، نوشابه به همراه ماست و عدم مصرف مرکبات اشاره کرد. به عنوان مثال یکی از خوراکی هایی که در بروز پوکی استخوان بسیار موثر است مصرف نوشابه های گازدار است. نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی از فسفات هستند که این ماده در جذب کلسیم مواد غذایی خورده شده در روده ها وقفه ای به وجود آورده که در درازمدت باعث تغییراتی در استخوان های بدن و پوکی و شکنندگی آن ها می شود. یکی از علائم مهم پوکی استخوان همانطور که گفته شد ایجاد شکستگی است. شکستگی های سج دست در خانم های ۶۶- ۵۰ ساله بسیار شایع است که معمولاً به دنبال زمین خوردن این افراد به وجود می آید. این نوع شکستگی مربوط به استخوان ساعد است.

بر همین اساس حدود یکته سوم زنان به همین دلیل دچار آنگور دیستروفی می شوند که باعث ایجاد درد، حساسیت و تورم دست می شود. یکی دیگر از شکستگی های شایع در افراد مبتلا به پوکی استخوان همانطور که گفته شد شکستگی ستون فقرات است. این نوع شکستگی باعث ایجاد فشردگی در مهره های ستون فقرات می شود که به دنبال آن بیمار احساس درد در قسمت پشت و در محدوده مهره های خود می کند که بهبودی آن به طور تدریجی است. هنوز هیچ درمانی برای بازگرداندن اثرات پوکی استخوان وجود ندارد اما می توان با انجام برخی اقدامات جلوی پیشرفته شدن آن و آسیب بیشتر به استخوان ها را در بدن گرفت. به طور معمول افراد مبتلا به پوکی استخوان به علت شکستگی های مکرر، در نواحی شکنسته شده یا درد فراوان روبه رو بوده و از آن رنج می برند که این افراد برای کاهش و تسکین درد می توانند از فیزیوتراپی و هیدروتراپی (تمرین آرام در آب گرم) استفاده کنند. راه های دیگر درمان پوکی استخوان شامل: هورمون درمانی، مصرف ویتامین **D**، کلسرول و کلسیتونین، فلوراید سدیم و کلسیم است.

منبع: **www.javannewspaper.com**

**مشکلی به نام نفخ**

شما هم از داشتن نفخ دائم شکم شاکمی هستید؟! به شما توصیه می کنیم که این مقاله را مطالعه کنید. در زیر از چند غذا نام برده می شود که باید برای پیشگیری از ایجاد نفخ از خوردن آنها اجتناب کنید، نکته قابل توجه دیگر این است که متخصصان تغذیه به افرادی که می‌خواهند شکمی صاف داشته باشند نیز توصیه کردند که اگر از ایجاد نفخ جلوگیری کنند تا حدود ۵۱۶ کیلوگرم از وزن خود را کاهش می دهند و شکم متناسب‌تری نیز خواهند داشت.

نمکد

از خوردن بیش از اندازه نمک خودداری کنید. همچنین غذاهایی که به صورت کنسروی یا نمک فراوان فرآوری شده‌اند را کمتر بخورید چرا که نمک موجود سبب جذب بیشتر آب می شود و در نتیجه میزان احتیاس آب در بدن شما افزایش می‌یابد و حالت خمودی و کسالت به همراه پدف‌کردگی و افزایش وزن را به همراه دارد.

کربوهیدرات‌ها



کربوهیدرات (برنج، نشاسته‌ها، نان قندها...) منبع اصلی تولید انرژی در بدن هستند و نباید شما بیش از اندازه مصرف کنید چرا که در صورت نداشتن فعالیت مناسب و یا ورزش، این مواد به صورت گلیکوژن در عضلات ذخیره می‌شوند. هر گرم گلیکوژن حدود ۳ گرم آب را جذب می‌کند و در نتیجه شما دچار افزایش وزن خواهید شد.

سبزی خام

نصف پیمانه هویج پخته شده برابر یک پیمانه هویج خام مواد غذایی لازم را دارد اما هویج پخته میزان حجم کمتری را در معده اشغال و هضم آن را آسانتر می‌کند و در نتیجه از ایجاد نفخ زیاد در دستگاه گوارش شما پیشگیری می‌کند. اگر شما از آن سته کسانی هستید که با خوردن سبزی‌های خام دچار نفخ شدید می‌شوید، توصیه می‌کنیم که حتماً از سبزی‌های پخته یا بخارپز استفاده کنید.

غذاهای نفاخ

بعضی از غذاها هستند که به نودی خود در دستگاه گوارش ایجاد گاز می‌کنند که می‌توان از میان آنها موارد ذیل را نام برد:
گل کلم، کلم، کلم بروکلی، کلم فندقی، بروکلی، پیاز، فلفل و مرکبات.

آدامس جریدن

زمانی که آدامس می‌جوید، هوای زیادی را می‌بلعید که در روده‌های شما به دام می‌افتد و به تدریج سبب نفخ بیشتری می‌شود.

غذاهای سرخ کردنی

غذاهای خیلی چرب و سرخ کردنی خیلی دیرتر هضم می‌شوند لذا سبب ایجاد احساس سنگینی و دم در شما می‌شوند.

البته منظور ما این نیست که اصلاً غذاهای چرب یا سرخ کرده نخورید، بلکه باید به نوع روغنی که استفاده می‌کنید، توجه بیشتری داشته باشید برای مثال سعی کنید از روغن‌هایی مثل روغن زیتون و روغن آووکادو، و همچنین از مواد چرب موجود در آجیل‌ها و حتی شکلات تلخ استفاده کنید.

غذاهای تند و تیز

ادویه‌های افزودنی مانند فلفل، جوز، میخک، پیاز و سیر، خردل و… سبب تحریک معده و در نهایت تشدید نفخ می‌شوند از مصرف بیش از اندازه آنها پرهیزید.

نوشابه‌های کربوهیدراتی و اسیدی

از نوشیدن نوشابه‌هایی که قند فراوان دارند و یا نوشیدنی‌هایی مثل قهوه، چای و آب میوه‌های مرکبات به مقدار فراوان خودداری کنید.

بهتر است یک رژیم مناسب را انتخاب و از موادی که در بالا ذکر شد در حد تعادل و کم، مصرف کنید تا مشکل شما که نفخ و افزایش وزن است به راحتی حل شود.

منبع:گروه سلامت سبیرغ اس

#### پیشگیری و درمان کردن فرد

نشستن نشمادی بر پشت نیز کار آن هم حدود هفت الي هشت ساعت کاری بس دشوار است که اغلب کارمندان به آن مشغول هستند. حال تصور کنید که اگر شرایط محیطی به خصوص میز و صندلی با وضعیت جسمانی فرد مطابقت نداشته و اساساً استاندارد نباشد، چه میزان می‌تواند در ایجاد دردهای ستون فقراتی نقش داشته و در نتیجه بر کارایی فرد نیز تاثیر گذار باشد در میان دردهای ستون فقرات یکی از شایع ترین دردهایی که در میان کارمندان و اصولاً افرادی که به جهت شرایط شغلی شان مدت زیادی با گردن خمیده کار می‌کنند بسیار دیده می‌شود، گردن درد است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید سر هر انسانی حدود چهار الي پنج کیلوگرم وزن دارد. وظیفه تحمل این وزن نسبتاً سنگین را مهره های قسمت فوقانی ستون فقرات و ماهیچه های اطراف آن بر عهده دارند. هنگامی که این بار سنگین به حالت عمودی قرار گیرد این وزن بین ماهیچه ها و مهره ها به میزان مساوی تقسیم می‌شود ولی در صورتی که به مدت طولانی وضعیت متفاوت و خمیده به جلو داشته باشید، این فشار وزن بر روی ساختار نسبتاً ظریف و کوچک گردن افزایش یافته و در نتیجه دردهای گردنی حادث می‌شود. در حالی که حتی با وجود شرایط شغلی نامناسب و فشارهای ناشی از آن نیز شما می‌توانید با تغییر در عادت های بد نشستن و انجام تمرین های بسیار ساده، در طول مدت کار از بروز مشکلات گردن خود تا حد زیادی جلوگیری کنید. در ضمن لازم به ذکر است بسیاری از سردردهای تششی نیز از وضعیت نامطلوب گردن و شانه ها ناشت می‌گیرد. با بهبود این وضعیت سردردهای به ظاهر بدون دلیل شما نیز درمان می‌شود. در همین راستا به پیشنهادت و نکات زیر توجه کنید:

1)تخاب میز و صندلی مناسب برای انجام کار، میز و صندلی ای که قرار است یک کارمند و یا هر فرد دیگری مدت طولانی بر روی آن نشسته و به کار مشغول شود، می‌بایست از استانداردهای لازم به لحاظ ارتفاع سطح میز نسبت به زمین و نسبت به کف صندلی برخوردار باشد. این ارتفاع استاندارد را توجه به قد کاربر نسبت به زمین ۲۲? الي ۲۲? سانتی متر است. در ضمن صندلی انتخابی برای کار کردن طولانی مدت باید دارای شرایط زیر باشد:

الف کف و پشتی آن متحرک باشد تا با توجه به قد فرد ارتفاع آن نسبت به میز تنظیم شود.

ب از پشتی بلند و در واقع تکیه گاه مناسبی برای حمایت از ستون فقرات و گردن برخوردار باشد.

نکته: برای حمایت بیشتر گردن در صورت ابتلا به دردهای آن ناحیه، از بالشکنش های مخصوص و یا تکه حوله ای که به صورت لوله ای درآمده استفاده کنید. این بالشکک و یا حوله حمایت مضاغفنی رای گردن خواهد بود.

این کار را در هنگام مسافرت های طولانی مدت در ماشین و هواپیما نیز انجام دهید.

2)به خودتان استراحت دهید: همچنان که باهای شما پس از ایستادن در مدت زیاد به استراحت نیاز دارد، در نشستن طولانی مدت و بی دویی نیز ستون فقرات به طور کلی از ناحیه گردن گرفته تا کمر به استراحت و تجدید قوا نیازمند است.

بنابراین پس از حداکثر یک ساعت نشستن بیایمی پشت میز و یا حتی پشت فرمان اتومبیل، محل خود را ترک کرده و با انجام تمرینات مناسب، عضلات را تقویت کنید.

پیش از این همه افراد برای ورزش دادن گردنشان حرکاتی چرخشی و خم کردن های ناگهانی و سریع به طرفین را انجام می دادند و انتظار نیز داشتند با این حرکات، عضلات و امصلاح خشک شده آنها نرم شده و درد آرام شود. حال آن که امروزه ثابت شده است این قبیل تمرین های سریع نه تنها از دردهای گردن نمی‌کاهد بلکه می‌توانند سدمات جدی به مهره های آن وارد کند. لذا متخصصین مربوطه تمرینات خاصی را به عنوان ورزش های گردن به افراد عادی و حتی مبتلایان به گردن درد توصیه می‌کنند که به مهم ترین آنها در زیر خواهیم پرداخت:

الف صورت خود را به سمت شانه راست برگردانده و به آرامی حرکت نیم دایره ای را به سمت شانه چپ ادامه دهید.

این کار را در مدت زمان ۲۲? الي ۲۲? ثانیه و ۲۲? بار در روز انجام دهید.

ب حرکات کششی گردن:ابتدا سر را به طرف پایین خم کرده به صورتی که چانه به قفسه سینه برسد. در این حالت تا شماره۲۲? بشمارید سپس سر را به طرف بالا خم کرده و سقف را نظاره کنید. در این حالت نیز تا ۲۲? شماره کنید.

حال سر را به طرف یک شانه برگردانده و با دست طرف مقابل با فشار بر روی چانه، سر را به طرف شانه هل دهید تا در واقع چانه به موازات قرار گیرد. این کار را با طرف دیگر نیز تکرار کنید. فقط به خاطر داشته باشید به هنگام قرار گرفتن در هر یک از این وضعیت ها شمرودن تا عدد ۲۲? ازمای است.

در حرکت دیگر کششی سر را به طرف یک شانه خم کرده به صورتی که گوش به شانه نزدیک شود. حال دست همان سمت را بر روی گیجگاه سمت مقابل قرار داده و با فشار آنکه، به خم شدن و نزدیک تر شدن گوش به شانه کمک کنید.

۲۲?ثانیه صبر کنید سپس قوتش به خمیده شدن سر بر روی شانه دیگر است. برای این منظور نیز همان روش قبلی را با دست مقابل انجام دهید.

ج حرکات مقاومتی: دست را بر روی پیشانی قرار داده و آن را به سمت عقب برده و همزمان سر را به سمت جلو فشار دهید. بدون آن که سر حرکتی کرده و تغییر وضعیت پیدا کند. سپس دست را در ناحیه پشت سر قرار داده و آن را به جلو و سر را به عقب هل دهید.در حرکت بعد دست را در یک طرف ناحیه گیجگاهی قرار داده و دست و سر را به طرف یکدیگر فشار دهید.این کار را در دو طرف سر انجام دهید. لازم به ذکر است قرار گرفتن در هر یک از وضعیت های فوق به مدت ۲۲? ثانیه ضروری است. این حرکات را روزی سه بار و هر بار شش دفعه انجام دهید.

نکته: در کلیه تمرین های فوق هدف انقباض و کششی و در نهایت تقویت عضلات ناحیه گردن است و مزیت اصلی آنها این است که برای انجام دادشان به هیچ فضای خاصی نیاز نبوده و در هر شرایطی حتی پشت میز کار نیز انجام پذیر است.

همزمان با انجام تمرین های پیشفشاره ارایه شده در شماره قبل برای جلوگیری از بروز گردن درد در هنگام کار، پس از مراجعت به خانه و پیش از خواب نیز به چند تمرین تکمیلی زیر در همان وضعیت خوابیده به پشت بپردازید:

سرتان را کمی به طرف جلو خم کرده و چانه هایتان را به قفسه سینه نزدیک کنید. مدتی صبر کنید و سپس سر را به حالت لوله برگردانید.

در همان حالت خوابیده، سرتان را به عقب و در واقع به سطح پالش و یا نشک فشار داده و چند ثانیه ای نگه دارید.

شانه ها را به سمت گوش ها کشیده و انقباض را مدتی کوتاه نگه دارید.

هر یک از سه تمرین فوق را دو و یا سه بار پیش از خواب انجام داده و در هر کدام پس از حفظ وضعیت تنش عضلانی به مدت چند ثانیه، نفس عمیقی کشیده و سپس به حالت اولیه برگردید. به این ترتیب عضلات آرام شده و تنش موجود در آنها از بین می‌رود. مضاف بر اینکه تنفس های عمیق سبب ایجاد آرامش هنگام خواب می‌شود.

3)بر روی تشکک سفت بخوابید: بسیاری از دردهای ناحیه گردن با عادت های نامناسب خوابیدن بر روی تشکک های نامصاف و کهنه ایجاد و یا تشدید می‌شود.

4)بالش را کنار بگذارید:درد گردن در برخی از مبتلایان، پس از خوابیدن بر روی تشککی سفت، صاف و بدون بالش کاهش می‌یابد. این کار را امتحان کرده و با اینکه از بالش های طبی که دارای برآمدگی در قسمت گردی هستند استفاده کنید.

5)بر روی شکم بخوابید: این روش خوابیدن نه تنها برای پشت نامناسب است، بلکه گردن شما را نیز ناراحت می‌کند. به جای آن براساس ادهای یکی از متخصصین خوابیده به پهلو به صورتی که زانو‌ها کمی به داخل شکم حالت خمیده داشته باشند، بهترین روش خوابیدن است.

6)گردن خود را گرم کنید: شمایب که گردنی حساس داشته و از دردهای ناشی از آن در عذاب هستید مراقب باشید گردن شما در مجاورت مستقیم یا باد و سرما قرار نگیرد زیرا سرما سبب اسپاسم عضلات آن می‌شود.

7)آرام باشید: تنش های روحی به تنش های عضلانی منجر می‌شوند. لذا در شرایطی که در زیر فشارهای روحی زیادی قرار دارید، به تکنیک های آرام سازی و تمرکز بناه بپردازید.

نکته: حال که با عدم رعایت موارد فوق به گردن درد مبتلا شده اید به نکات و پیشنهادات زیر توجه کنید:

??از کمپرس یخ استفاده کنید: یخ به کاهش تورم کمک کرده و برای رفع گرفتگی عضلات بسیار مناسب است.

لذا کیسه ای حاوی یخ را در لایه لای پارچه ای پیچیده و به مدت ?? دقیقه بر روی گردن خود قرار دهید. این کار را هر چند ساعت یک‌ بار تکرار کنید.

??مروض را گرم کنید: پس از آنکه یخ هر گونه التهاب و تورمی را کاهش داده، گرما نرم کند. فوئده عمواد ای برای عضلات است بنابراین با یک دوش داغ و یک کیسه آب گرم کار را تمام کنید.

??تراخی دردناک را ماساژ دهید: با ماساژ دادن هر یک از قسمت های دردناک به مدت ؟ دقیقه، تنش ماهیچه ها را آزاد کنید. توجه داشته باشید این کار را با فشار زیاد انجام ندهید.

??از قرص های مسکن استفاده کنید: در داروخانه ها قرص های ضدالتهابی مختلفی همچون ایبuprofen بدون نسخه به فروش می رسند. اگرچه مصرف بدون تجویز پزشک این قرص ها برای خوددرمانی ممنوع است ولی برای رهای سریع و هرچند موقی می توانید از این قرص ها استفاده کنید.

??ویتامین ها را فراموش نکنید: ویتامین های آنتی اکسیدانت مانند ویتامین C و E نیز می توانند از ایجاد دردهای مفاصل گردن و دیگر قسمت های بدن و همچنین افزایش دردهای موجود جلوگیری کنند.

روغن های گیاهی اصلی ترین منابع غذایی برای ویتامین E و سیزجیات تازه بهترین منبع غذایی برای ویتامین C به حساب می آیند. اگر در رژیم و عادت غذایی روزانه شما منابع کافی از ویتامین C و E وجود ندارد، می توانید از محصولات دارویی حاوی این ویتامین ها استفاده کنید. میزان مصرف لازم روزانه از ویتامین C هزار میلی گرم و ویتامین E ??? میلی گرم است.

??بنگا ؟ مصرف کنید: روغن ماهی های همچون سمون، ساردین، شاه ماهی، قزل آا و چند ماهی دیگر حاوی چربی امگا؟ است. این چربی ها به طور طبیعی دارای مواد ضدالتهابی بوده و برای تخفیف دردهای آرتروزی و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است. میزان مصرف مورد نیاز قرص های حاوی این روغن ??? میلی گرم در روز است.

??گلوکزآمین Glucosamine مصرف کنید: بسیاری از محققین بر این عقیده اند که این شکر طبیعی می تواند برای رهایی از دردهای آرتروزی موثر بوده و به حفظ سلامت ساختار مفاصل کمک کند ولی آنها تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر کسب نتیجه مطلوب بر روی تزیم سدهمات بافت نرم در دست ندارند. پزشکان مصرف ??? میلی گرم از این شکر طبیعی را که در قالب قرص عرضه می شود، به صورت روزانه تجویز می کنند.کوندرویتین chondroitin نیز محصول دیگری شیشه به گلوکزآمین است که از غضروف برخی از آرتریان نشأت گرفته و علاوه بر کمک به حرکت مفاصل، حمایت نیز برای آنها بوده و همچنین بر کاهش دردهای مفصلی موثر است.میزان مصرف مورد نیاز روزانه از کوندرویتین ??? میلی گرم و یا حتی بیشتر است. امروزه کارخانجات تولید دارو قرص های را تولید کرده اند که هر دو مواد فوق گلوکزآمین و کوندرویتین را در قالب یک قرص ارائه می کنند.

??از اسیدهای چرب گیاهی استفاده کنید: این قیبل اسیده‌ها در روغن بعضی گیاهان یافت شده و بدن را در مقابل التهابات مقاوم کرده و همچنین برای کاهش دردهای گردن مفید است.روغن بزرک از جمله اینها است که دارای اسید لینولیک آلفا است. این ماده شیه به امگا ۲ بوده و همین منظور برخی از متخصصین مصرف روزانه دو فنش چایچوری از این روغن گیاهی را پیشنهاد می کنند.

روغن های پامچال، گل گاوزبان و شاهدانه نیز از این گروه هستند.

منبع: http://www.academist.ir

#### راههای پیشگیری از بیماری اسهال

- ۱- شیر مادر از مبتلا شدن کودک به اسهال و بیماری‌های دیگر جلوگیری می‌کند. به نوزاد باید تا ۶ ماه اول زندگی، فقط شیر مادر داد.
- ۲-بعد از ۶ ماهگی علاوه بر شیر مادر، باید به کودک غذای تمیز و بهداشتی نیز داد.
- ۳-معمولاً شیشه شیر، خوب تمیز نمی‌شود و بهداشتی نیست. به همین دلیل شیر خشک یا شیر گاو را باید با لیوان به کودک داد. اگر از شیشه شیر استفاده می‌کنید، باید بعد از هر بار استفاده، آن را با شیشه‌شوی، خوب بشویید. سپس شیشه را در آب‌جوش قرار دهید و چند دقیقه بجوشانید.
- ۴-باید از تمیزترین آب آبی که در دسترس است، برای آشامیدن، استفاده کرد. آب چشمه، فلات و رودخانه از قبل از مصرف، باید بجوشانید.

هـ-توالت باید کاملاً تمیز و بهداشتی باشد.

و-بعد از رفتن به توالت، حتماً باید دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

ز-بپز است ناخن‌ها را همیشه کوتاه نگه دارید.

ح-باید روی غذا و آب را بپوشانیم تا میکروب وارد آن نشود.

ط-غذا باید به اندازه لازم تهیه شود. غذای پخته اگر بماند، سبب جمع شدن میکروب می‌شود.

- ۱۰-زباله‌ها را باید از محل زندگی خود دور کنیم. آنها را باید به موقع و در ساعت مقرر در بیرون از خانه بگذاریم. زباله محل رشد حشره‌ها و به‌خصوص مگس است. میکروب‌ها به پامی این حشره‌ها می‌چسبند. وقتی این حشره‌ها روی غذا می‌نشینند، آن را آورده می‌کنند.
- ۱۱-اگر بیماری سرخک طولانی شود، کودک اسهال می‌گیرد. بنابراین واکسن سرخک، کودک را از اسهال حفظ می‌کند. باید بدانید که برای پیش‌گیری از بیماری اسهال، واکسنی وجود ندارد. بنابراین باید دقت بیشتری بکنیم تا کودک به بیماری اسهال مبتلا نشود.
- ۱۲-باید بدون اجازه پزشک متخصص به کودکی که اسهال دارد دارو بدهیم.

منبع: روزنامه اطلاعات

#### درمان کم‌خونی ، با تغذیه صحیح

بیماری از دختران جوان و نوجوان، کمترین فعالیت را دارند و از نیازهای تغذیه‌ای خود غافل هستند. این امر ضایعات جریان‌ناپذیری را برای آنان به بار می‌آورد. اغلب دختران جوان دچار کمبود آهن و کلسیم هستند؛ به همین دلیل، کم‌خونی و نرمی مفاصل و استخوان‌ها در آنها شایع است.

براساس آمار ارائه شده از سوی اداره آموزش و پرورش، تنها ۲۰ درصد دختران دبیرستانی، در روز میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند. مطالعات انجام شده بیانگر این امر است که فقر آهن حتی در مقادیر کم، می‌تواند به کسب نمرات پایین در دروس تحلیلی مانند ریاضیات منجر شود. این عامل یکی از علل برتری پسران در دروس ریاضی است.

کم‌خونی و کمبود آهن ناشی از آن در سنین بلوغ موجب کاهش سرعت رشد، ضریب هوشی، قدرت یادگیری و کاهش ظرفیت کاری می‌شود.

وزارت بهداشت در گزارشی تغییرات رفتاری مل خستگی و بی‌تفاوتی، افزایش ابتلا به بیماریها، افزایش غیبت از مدرسه، افزایش شیوع کم‌خونی در دوران بارداری و به دنبال آن افزایش مرگ و میر مادران و افزایش تولد نوزادان کم‌وزن و نارس را از دیگر عوارض فقر آهن اعلام کرده است. بنا به این گزارش، مصرف قرص آهن و غنی‌سازی مواد غذایی در پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن موثر است. همچنین ویتامینB ۱۲ به تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و تأثیر عمیقی بر هر نوع فعالیت سلولی پویژه سلول عضلانی دارد.

چگنر، بنیر، تخم‌مرغ و موز دارای این ویتامین هستند.

فقر آهن چیست؟

اگر برای ساختن گلبولهای قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد، ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می‌کند، سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن بدن کاهش می‌یابد.

اگر کمبود آهن ادامه پیدا کند ذخایر آهن بدن تخلیه می‌شود و کم‌خونی فقر آهن بروز می‌کند. آهن اساسی‌ترین ماده اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون است. البته علاوه بر آهن مواد معدنی دیگر هم مثل اسید فولیک، ویتامینB ۶ ویتامینB۱۲، ویتامین C و پروتئین برای خوسازی لازم است که باید از طریق رژیم غذایی روزانه تأمین شود.

عواملی که موجب افزایش جذب آهن در بدن می‌شوند، عبارتند از:

ویتامین ث که در مرکبات ترش، سبزی‌های برگی نظیر شاهی و جعفری و در گوجه‌فرنگی و لفلل سبز به میزان فراوان یافت می‌شود. گوشت قرمز و گوشت حیوانات دریایی، حبوبات، غلات، خشکبار، سبزیجات، ماست و تخم‌مرغ، بسیاری از ترکیبات نیز به عنوان بازدارنده جذب آهن شناخته شده‌اند که در این میان می‌توان به پروتئین سویا، نان سبوس‌دار و چای و قهوه اشاره کرد.

علائم کم‌خونی فقر آهن

کم‌خونی ناشی از فقر آهن دارای علائمی به شرح زیر است:

خستگی و ضعف، رنگ پریدگی به خصوص در دست‌ها و سطح داخلی پلک‌ها.
علام به شیوع کمتر عبارتند از التهاب زبان، غش، حالت تنگی نفس، تند شدن ضربان قلب، احساس ناراحتی در شکم، علاقه شدید به خوردن یخ، رنگ پا خاک، استمداد ابتلا به عفونت، بی‌اشتهایی، موارد کم‌خونی فقر آهن شدید با تنگی نفس و تپش قلب و ورم قوزک پا همراه است.

منبع:روزنامه اطلاعات

نویسنده: ثریا لطف‌اللهی شیشتری

#### نشانه های بیماریهای قلبی و اصول پیشگیری از آنها

بیماریهای قلب و عروق علت اصلی مرگ و میر و از عوامل مهم ناتوانی های افراد دیابتی است . مهمترین علت پیدایش بیماریهای قلبی عروقی ،تصلب شراین می باشد.
تصلب شراین باعث می شود که سرخرگ های گوناگونی که به قسمتهای مختلف بدن خون می رسانند ، بتدریج سخت و تنگ گردند و توانایی آنها برای انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول های بدن کاهش یابد .عواملی هستند که موجب سریعتر شدن تصلب شراین میگرددند.و در صورت وجود آنها احتمال پیدایش بیماریهای قلبی و عروقی افزایش پیدا می کند .
برای پیشگیری از پیدایش بیماریهای قلبی عروقی و مرگ و میر و ناتوانی ناشی از آنها ، باید این عوامل خطر را بشناسید و به توصیه های پزشکی لازم توجه نمایید . عوامل خطر برای بیماریهای قلب و عروق عبارتند از : سن بالا ، جنس مذکر ، سابقه خانوادگی سکنه قلبی زودرس ، فشار خون بالا ، افزایش چربی های خون (پروژه کلسترول ) ، بیماری قندی ، سیگار

کشیدن ، چاقی ، کم تحرکی و اختلال در انعقاد خون .

با توجه به اینکه دیابت از عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی است و معمولاً با عوامل خطر دیگر همراهی دارد (وگاهی شاید ایجاد کننده آنها باشد) بنابراین به دیابت باید بیش از دیگران مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند . پژوهشهای فراوان پزشکی نیز نشان داده اند که عوامل خطر قلبی -عروقی در مبتلایان به دیابت نوع ۲ شایعتر است .

بیماریهای قلبی عروقی را می توان به سه گروه عمده تقسیم کرد :

بیماریهای عروق کرونر قلب

حوادث عروقی مغز

بیماریهای رگهای محیطی بزرگ

بیماریهای عروق کرونر قلب

قلب یک پمپ عضلانی به اندازه مشت گره کرده انسان است که در هر دقیقه بطور متوسط ۶۰ تا ۱۰۰ بار می تپد و خون را در بدن به گردش در می آورد . گردش خون سبب می شود که اکسیژن و مواد غذایی به اعضای بدن برسد و مواد زاید ناشی از فعالیت سلولهای نیز دفع گردد. عضله قلب هم از این قاعده مستثنی نیست.
و.یابید خون رسانی مناسبی نداشته باشد . تا عمل حیاتی خود را بدرستی انجام دهد .
خونرسانی به عضله قلب توسط رگهای موسوم به سرخرگهای کرونر صورت می گیرد رسیدن خون به قلب و میزان فعالیت عضله قلب تا حدی مشابه وضعیت عرضه و تقاضا است اهر چه قلب فعالیت بیشتری داشته باشد به خون بیشتری احتیاج خواهد بود . سرخرگهای کرونر باید بتوانند این افزایش نیاز را تامین کنند و گرنه سلولهای عضله قلب با مشکل کم خونی روبرو خواهند شد.

تصلب شرایین و همچنین پدیدایش لخته ها درون رگهای کرونر سبب می شود که خونرسانی به سلولهای عضله قلب کاهش یابد .در تنجه کمبود اکسیژن و مواد غذایی و انباشت مواد زائد در عضله قلب ، دردی پدید می آید که به درد قلبی یا آژنطن صدوی معروف است اگر سرخرگ کرونر بطور کامل بسته شود ، سلولهای قلبی مربوط به آن حوزه خواهند مرد که به این وضعیت انفارکتوس یا سکته قلبی می گویند . گاهی نیز در اثر اختلال شدید و گسترده در کارکرد عضله قلب ،مرگ ناگهانی رخ میدهد.

نشانه های مهم بیماریهای قلبی

۱- درد قفسه سینه : این درد فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می شود و ممکن است به گردن ، دستها ، پشت ویا شکم هم انتشار یابد . آژین صدوی اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روحی و روانی که فعالیت قلب افزایش پیدا می کند ، بروز می نماید و معمولاً با استراحت ی تیزه گلسریز یزوبانی تسکین می یابد اگر درد با استراحت با چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیر زبان بهبود نیافت و ویژه اگر همراه با تنگی نفس ، تهوع و تعرق شدید بود ، ممکن است نشانه سکته قلبی باشد .
بدلیل اختلال در اعصاب محیطی ، شدت نشانه های بیماری قلبی در افراد دیابتی ممکن است کمتر از میزان مورد انتظار باشد . از این رو شما که به دیابت مبتلا هستید باید بیشتر مراقب باشید و بویق به پزشک مراجعه کنید البته دردهای سینه فقط نشانه بیماری قلبی نیست و ممکن است در اثر بیماری گوارشی یا ربوی نیز پدید آید .

۲- تنگی نفس : احساس تنگی نفس می تواند از نشانه های بیماری عروق کرونر قلب باشد گرچه در بسیاری از بیماریهای تنفسی و ... نیز این حالت پدید می آید.

۳- تپش قلب : در این وضعیت ، فرد بطور ناراحت کننده ای ضربان قلب خود را احساس می کند . تپش قلب در حالتهای اضطراب و برخی بیماریهای دیگر قلبی نیز ممکن است پدیدار شود .

۴- خیز یا دم : در مراحل پیشرفته تر بیماری قلبی که کارکرد پمپ قلب اشکال پیدا می کند ، مایع موجود در بافتهای بدن بطور کامل تخلیه نمی شود و در زیر جلد انباشته می گردد. البته خیز یا آدم در تنجه پطلمارهای وترسیی باها ، بیماری کبد ، اختلالات کلیوی و ... نیز ممکن است پدید آید .

حوادث عروقی مغز ( سکته مغزی )

هنگامی که رگهای تغذیه مغز بشدت آسیب بیند ، خون به سلولهای مغزی نمی رسد و آنها دچار مرگ خواهند شد . که به این حالت سکته مغزی می گویند .
سکته مغزی هم در اثر تنگی و بسته شدن رگهای مغز پدید می آید و هم بدنبال پاره شدن و خونریزی رگهای مغزی می باشد .
مهمترین عامل خطر برای حوادث عروقی مغز افزایش فشار خون است . خطر سکته مغزی در مبتلایان به دیابت که فشار خون بالا هم دارند ، دو برابر افرادی است که تنها به پر فشاری خون دچار هستند . این همسطه اهمیت کنترل فشار خون در بیماری دیابت را آشکار تر می سازد .
نشانه های حوادث عروقی مغز بسته به اینکه کدام قسمت مغز اختلال خونرسانی پیدا کند ، بسیار گوناگون هستند .
کرحشی یا ضعف حرکتی شدید در یک نیمه بدن و ناتیابیط یا تاری دید زود گذر یک چشم از جمله نشانه های حوادث عروقی مغز می باشند .

بیماریهای رگهای محیطی

منظور از بیماریهای رگهای محیطی بیماریهایی است که عروق غیر رگهای قلب و مغز را گرفتار می کنند . این بیماریها معمولاً در نتیجه تنگ شدن رگهایی که خون را به پاها و دستها می رسانند ، پدید می آیند.کاهش خونرسانی به پاها به سبب دو نوع عارضه می شود .

۱- قانقار یا گانگرن : مرگ بافتی در اثر رسیدن خون به اندامها که در نهایت به قطع آن اندام می انجامد.

۲ - لنگش متناوب : بعضی تصفب رگهای که خون را به اندامهای تحتانی برسانند ، پس از مدتی راه رفتن درد شدیدی معمولاً در عضلات پشت ساق پا بوجود می آید که باعث لنگیدن می شود .

بطور کلی احتمال اینکه مبتلایان به دیابت نیاز به قطع قسمتی از پامایشان پیدا کنند ، ۱۵ تا ۴۰ برابر افراد غیر مبتلا به دیابت است . بنابراین پایدندی به توصیه های مربوط به پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی و رعایت اصول مراقبت از باها ، برای افراد دیابتی بسیار اهمیت دارد .

اصول پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق در افراد دیابتی

۱- چربی ویژه کلسترول خون خود را کاهش دهید .

کلسترول که نوعی چربی است ، در پیدایش و گسترش تصلب شراین نقش مهمی دارد زیرا می تواند در دیواره رگها رسوب کند و همراه با عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها بیانجامد . کلسترول دو نوع مهم دارد - کلسترول بد LDL که موجب بسته شدن رگها و بیماری قلبی -عروقی می شود ۲-کلسترول خوب (LDH) که کلسترول اضافی بدن را از بافتها خارج می کند و خطر بیماری قلبی را می کاهش. نوعی از کلسترول که باید غلظت کمی در خون داشته باشد ، همان نوع بد یا LDL است . شما می توانید با مصرف غذاهای پرچربی و رعایت توصیه های پزشکشان ، چربی خون خود را در سطح مناسب نگه دارید .

۲- فشار خون خود را کنترل کنید .

فشار خون بالا افزون براینکه فشار بیشتری برقلب وارد می سازد و نیاز آن بخون را افزایش می دهد ، روند تصلب شراین را تسریع می کند. و سبب آسیب اعضای گوناگون بدن هم می شود .

۳- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید .

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. همچنین چاقی یا اضافه وزن موجب افزایش مقاومت سلولهای بدن نسبت به انسولین می شود.شما باید زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه وزن بدنتان را به میزان مناسب با قد ، جنس وسن خود برسانید .

۴ - سیگار نکشید

استعمال دخانیات سبب افزایش ضربان قلب و در نتیجه کار قلب می شود و فشار خون را هم بالا می برد . همچنین سیگار با اثر روی عوامل انعقادی و نیز تغلیظ خون ، احتمال تشکیل لخته و بسته شدن سرخرگها را افزایش می دهد . افزون بر این ، سیگار با اثر روی روی رگهای کوچک ،خونرسانی به بخشهای انتهایی اندام ها را مختل می کند و این عارضه در افراد دیابتی که گرفتاری اعصاب محیطی نیز دارند ، بسیار مهم است و خطر قطع عضو را باز هم افزایش می دهد.این آثار جدی از آثار سرطان زایی سیگار است . که موجب ناتوانی و مرگ خواهد شد . امروزه سیگار مهمترین علت قابل پیشگیری سرطان پشمار می رود .

۵- قند خون خود را کنترل کنید .

کنترل دقیق قند خون ، هم بطور مستقیم و هم بطور غیر مستقیم ، نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای عروقی می تواند داشته باشد .

۶ - فعالیت ورزشی منظم داشته باشید .

پژوهشهای پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک ، صرف نظر از عوامل خطر دیگر ، احتمال دیابت ، چاقی و بیماری کرونر قلب را افزایش می دهد.
پساده روی ، دوجرعه سواری ، تیسس روی میز ، یاقسانی و دویدن آرام فعالیتهای بدنی هستند که اثر مفیدتری بر تندرستی شما خواهند داشت . توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه به فعالیتهای بدنی پردازید این میزان فعالیت را می توانید در سه دوره ۱۰ دقیقه ای نیز انجام دهید .

#### نقرسی ها بخوانند

مترجم:فخری موبد

۱۲ توصیه غذایی برای پایین آوردن اسید اوریک خون

اگر اسید اوریک خون تان بالا باشد، با رعایت توصیه های متخصصان تغذیه، هم می توانید به درمان های طبی پزشک تان برای کاهش اسید اوریک خون تان کمک کنید، هم می توانید خیلی از غذاهایی را که خیالاً می کردید برای شما غذای ممنوعه محسوب می شود، به اندازه به رژیم غذایی تان اضافه کنید.
توصیه های زیر، مشت نمونه خروار است:

۱-تخم مرغ حاوی مقدار کمی پورین است؛ یعنی اسیداوریک خون را خیلی افزایش نمی دهد، ولی به طور گیج کننده ای باعث افزایش دردهای ناشی از نقرس می شود.

۲-بررسی ها نشان داده است که میزان درد ایجاد شده در بیماری نقرس، با اسیدبته غذا رابطه مستقیم دارد. به عبارتی هر چه میزان اسیدبته غذا بیشتر باشد، درد بیشتری در بیماران ایجاد می شود.در این تحقیقات جگرونگی مصرف تخم مرغ و تخم انواع ماکارن نیز مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که زرده تخم مرغ اسیدی تر از سفیده آن است. بنابراین به بیماران توصیه می شود که مصرف تخم مرغ را محدود کرده و فقط از سفیده آن استفاده کنند. همچنین تخم اردک،بلدچین، بوقلمون و غاز اسیدی تر از تخم مرغ هستند، بنابراین در صورت لزوم، برای بیماران نقرسی، مصرف تخم مرغ بهتر از تخم سایر ماکیان بوده و خوردنش توصیه می شود.

۳-از مصرف غذاهای سرشار از پورین پرهیز کنید. این غذاها سبب تولید اسید اوریک بسیار زیادی در بدن می شوند و تشدید کننده بیماری نقرس هستند. معمولاً غذاهایی که پروتئین بالایی دارند، حاوی پورین زیادی نیز هستند.مانند گوشت قورم، غذاهای دریایی (ماهی، میگو،...)، احشای داخلی نظیر کله پاچه، مغز، جگر، دبدیلان و ماکان.

۴-مصرف غذاهایی را که سطح متوسطی از بورین دارند (مثل مارچوبه، گل کلم، اسفناج، ربوای، لوبیاها، قارچ و عسل) محدود کنید.

۵-از مصرف زیاد چربی‌ها خود داری کنید (بیشتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه از چربی‌ها نباشد)؛ زیرا چربی زیاد دفع اسید اوریک می‌شود و به این ترتیب حملات و درد نفرس افزایش می‌یابد.

۶-مصرف گوجه فرنگی، محصولات تهیه شده از گوجه فرنگی، توت فرنگی وزرده تخم مرغ را محدود کنید؛ زیرا این مواد سبب اسیدی شدن خون می‌شوند. این عامل به تشکیل کریستال‌های اورات کمک کرده و افزایش حملات نفرس را به دنبال خواهد داشت.

۷-روزانه حداقل ۸لیوان آب بنوشید؛ چون آب به خروج اسید اوریک در بدن کمک می‌کند، مانع تشکیل سنگ‌های کلیوی می‌شود، حملات نفرس را کاهش می‌دهد، سبب جلوگیری از خشکی مفاصل می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند.

۸-سوزش کنید. برای پیمانان نفرسی ورزش مستمر و ملایم توصیه می‌شود. سه بار در هفته به مدت نیم ساعت ورزش یا پیاده روی بسیار مناسب است. ورزش‌های سنگین و شدید می‌توانند باعث افزایش اسیداوریک شوند بنابراین نباید پیمانان مبتلا به نفرس ورزش سنگین دهند. شنا یکی از بهترین ورزش‌ها برای این پیمانان است.

۹-فراموش نکنید که الکل علاوه بر مفرات فراوانش برای کبد و معز و کلیه، مانع دفع اسیداوریک از طریق کلیه‌ها نیز می‌شود و به این ترتیب، نفرس را تشدید می‌کند.

۱۰-اگر اضافه وزن دارید و یا چاق هستید، سعی کنید تحت نظر متخصص تغذیه به آرامی وزن خود را کاهش دهید زیرا رژیم‌های سخت و شدید می‌توانند سبب افزایش اسیداوریک در خون شوند. توجه داشته باشید که چاقی به تنهایی بالا برنده اسید اوریک خون است. بنابراین به چرأت آب گفت که ورزش و تغذیه صحیح می‌توانند از عوارض وخیم نفرس جلوگیری کنند.

۱۱-روزانه مقداری گیلاس بخورید. این میوه نقش مهمی در برطرف کردن درد و حملات نفرس دارد، به ملوری که مصرف روزانه ۲۵۰ گرم از این میوه می‌تواند سطح اسیداوریک را درخون پایین آورده و حملات نفرس را کم کند. در ضمن، انواع گیلاس منع خوبی از آنتی‌بیوتیک‌ها و فلاونوئیدها هستند که ازعوامل کمک‌کننده به مفاصل به حساب می‌آیند.

۱۲-محلول پسیار رقیق شده سرکه سیب، یک محلول کمک‌کننده به شمامشبه طوری که پس از دو روز استفاده از این محلول، کاهش درد و سوزش را احساس خواهید کرد. به این منظور مقدار دو قاشق چای خوری سرکه سیب را به ۲۵۰ سی‌سی آب اضافه کرده و این محلول را سه بار در روز همراه با غذا میل کنید. در ضمن در صورت دلخواه، به این محلول، می‌توانید دو قاشق چای خوری عسل بیفزایید که البته در افراد دیابتی اضافه کردن عسل توصیه نمی‌شود.

منبع: GoutAware.۲۰۰۹

منبع پروژنامه سلامت شماره ۲۲۸.

#### نسخه یوست را بیچید

نویسنده: مرگان کریمی

توصیه های تغذیه ای دکتر فسیاله‌الدین مطهری به آنهایی که یوست اماتشان را بریده

خیلی ازما مشکل یوست را تجربه کرده ایم؛مشکلی که اگر چه عارضه ای چندان جدی ایجاد نمی کند اما می تواند سبب ناراحتی و کم اشتهايي شده و اجابتاً ماندگار و دردسرساز شود. اگرچه این مشکل معمولاً با مصرف مایعات و میوه و سبزی کافی، قابل درمان است اما در صورتی که مداومت پیدا نکند؛ ناخودسرانه به داروهای ملین روی آورد، بلکه حتماً باید با پزشک مشورت کرد؛ برای آشنایی بیشتر با این بیماری و توصیه های تغذیه ای برای رفع آن، بای صحبت های دکتر فسیاله‌الدین مطهری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی ، نشسته ايم.

سلامت: آقای دکترچه جور تغذیه ای باعث بروز یوست می شود؟

معمولاً یوست یا تغذیه فرد در ارتباط است. به طور مثال، عدم بهره مندی از مواد غذایی حاوی فیبرمثل نان های سبوس دار، حبوبات، میوه و سبزیجات این مشکل را به دنبال دارد. اما از جمله عوامل دیگر می توان به اختلالات رفتاری و عصبی، عدم تحرک، عدم پاسخگویی به موقع به احساس دفع و سرکوبی مداوم آن، مسافرت، زیاده روی در مصرف مواد ملین و مسهل، عوارض جانبی داروها، بیماری های جسمی و روحی اشاره کرد.

سلامت:چند جور یوست داریم؟

سه نوع اول، یوست آوتونیک یا تنبلی روده که با کاهش حساسیت در راست روده همراه است. افراد چاق و کودکان با افراد مبتلا به بیماری های تبادله شدیده به این نوع یوست مبتلا می شوند. عدم دریافت مایعات کافی به هر دلیلی و همچنین عدم رعایت نظم در دفع و سرکوبی آن به دفعات مثالی، کمبود فیبر در رژیم غذایی و انواع رژیم های بسیار کم کالری و کم حجم و بی نظم در ساعات صرف غذا از عوامل بروز این نوع یوست به حساب می آیند.

نوع دوم این بیماری، یوست های اساسیتیک است؛ به طوری که تحرک بی اندازه و انقباضات نامنظم روده ها، نوع دوم زاید و دفعی در روده بزرگ که نوبام با دردهای شکمی، نوع یا یوست و اسهال همراه است ازعلائم این نوع یوست اند. عوامل ایجاد کننده آن عبارتند از ناراحتی و فشارهای احساسی، فشار روحی، مصرف مکرر مسهل و ملین ها، دخالت، مصرف زیاد چای یا قهوه، الکل، ناراحتی های عصبی، بیماری های گوارشی مختلف و مزمن و استفاده طولانی مدتی از آنتی بیوتیک ها. برای درمان این حالت باید آرامش کفلی، وقت کافی برای اجابت مزاج، استفاده از غذاهای حاوی فیبر بیشتر، استفاده تدریجی از شیر تخم مرغ، نان و غلات و گوشت یا افزایش تدریجی آنها را به یاد داشته باشید. اما آخرین نوع یوست، یوست های انسدادی است که تنگ شدن مجرای عبور به دلیل سرطان و چسبندگی ازعلائم آن بوده و درمانش با جراحی و رفع عامل بازدارنده ازعبور مدفوع فراهم خواهد شد.

سلامت:یوست اگر درمان نشود، چه خطری دارد؟

یوست فقط به دفع دردناک منجر نمی شود بلکه با آسیب رسانی به استفنگر منعدی یا مجرای دفع، ایجاد خراش و ترک می کند و عفونی شدن ترک های ایجاد شده، زمینه بروز هموروئید (بواسیر) و فیستول را فراهم کرده و ممکن است موجب آغاز مجموعه ناراحتی های دائمی برای فرد مبتلا و تبدیل آن به مشکلات جدی شود.

سلامت:نقش و اثر تغذیه را در یوست های غیر مرضی، چگونه توصیف می کنید؟

تغذیه در انواع و اقسام یوست های غیر مرضی نقش بسیار مهمی دارد و رعایت اصول آن سبب پیشگیری از این مشکل می‌شود. اما عزیزانی که هر از چندگاهی به علل مختلف روحی روانی، جا به جایی، تغییرات فیزیولوژیک و مسافرت وعادت غذایی خاصی به این عارضه دچار می شوند، نباید بلافاصله و خودسرانه از انواع داروهای گیاهی یا غیر گیاهی استفاده کنند. چرا که استفاده نایه جا و مرتب اغلب این داروها موجب می‌شود بعد از مدتی خودی خود را از دست داده و بنا وجود افزایش دارو اثر درمانی از خود نشان نداده و در پیاره ای از موارد حتی ضرر هم دارند. از طرف دیگر با مصرف مرتب و خودسرانه داروهای ملین و مسهل‌ها عوارض متعددی گریبان یسار را می‌گیرد که ساده ترین آن بی‌حس شدن اعصاب دستگانه گوارش و کاهش میزان و دفعات حرکات دودی روده‌ها برای جلوگیری ازتخلیه مواد زاید است.

سلامت:چه توصیه هایی تغذیه ای را به این افراد پیشنهاد می‌کنید؟

توصیه می‌کنم به جای رفتن به داروخانه‌ها و عطاری‌ها به سراغ مواد غذایی پرحاصبت و فاقد عوارض جانبی بروید. تا وقتی که انواع سبزی، میوه، دانه و مغزها در دسترس هستند، کفران نعمت است که انسان از طبیعت و خالق بریده رو به سوی مخلوق آورد. اولین توصیه ايم، مصرف بیشتر غذاهای غنی از فیبر مثل سبزی، میوه، نان و غلات حاوی سبوس است. روزانه ۸۰۰گرم میوه و سبزی برای حرکت طبیعی روده‌ها کافی بوده و مصرف انواع خام و پخته شان همراه با نان کامل، فیبر مورد نیاز برای عمل طبیعی روده‌ها را فراهم می‌آورد زیرا اگر مقدار ذکر شده به ۶۰۰ گرم کاهش داده شود، مجدداً یبوست بر می‌گردد. بر اساس تجربیات فارماکولوژی، آلو و عصاره آن محرک خوبی برای حرکات روده است و عامل این اثر وجود ماده ای به نام دی هیدروکسی متیل ایتراین است.

از آنجایی که آب در کولون جذب می‌شود بنابراین دریافت روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان از آن نیز ضروری است، به خصوص اگر ناشتا در صبح باند و به دلیل وارد آوردن شوک ترمیک بهز است آب ولرم رو به سرد نوشیده شود. بیماریانی که به دلایلی نمی‌توانند میوه و سبزی زیاد مصرف کنند، باید رژیم غنی از چربی بگیرند و به طورکلی با توجه به شرایط بیماری شان درمان شوند. برای مثال یک یسار چاق مبتلا به یوست را باید با مصرف بیشتر میوه و سبزی و یک فرد لاغر را با مصرف مقدار چربی بالاتر تحت درمان قرار داد. اما در کل، استفاده از رژیم غذایی پرفیبر در اغلب موارد کارساز است. علاوه بر آن انجام تمرین های بدنی و پیاده روی برای درمان این بیماری پیشنهاد می‌شود.

۴صخه آسان

۱-یک سوم لیوان آلوی خیسانده +یک سوم لیوان انجیر خیسانده+یک سوم لیوان سبوس گندم را با هم کاملاً مخلوط کرده ودر پنجبال نگهداری کنید. ابتدا روزانه یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را میل کرده و سپس هر ۴ روز یک بار یک قاشق به مصرف آن بیفزایید تا جایی که مصرف آن به ۳ قاشق غذا خوری در روز برسد.

۲-ايندا روزانه یک قاشق مربا خوری سبوس گندم را به انواع آب میوه، شیر و با غذاهای ملایع بیفزایید و سپس هر ۴ روز یک بار یک قاشق مصرف آن را افزایش دهید تا جایی که مصرفش به سه قاشق مرباخوری سبوس در روز برسد.

۳-روزی سه بار یک لیوان آب به همراه یک قاشق غذا خوری خاکشیر میل کنید. یعنی صبح، ظهر و شب.

۴-سب‌ها قبل از خوابیدن وصبح‌ها ناشتا یک با دو عدد پرتقال بخورید.

منبع پروژنامه سلامت شماره ۲۲۸

#### بیماری‌ها را بشناسیم

نویسنده: زهرا مهدیان

تب

دمای طبیعی بدن را می‌توان در محدوده ۳۷- ۳۹ درجه سانتی‌گراد در نظر گرفت که به نوع تغذیه و فعالیت فرد و دمای محیط بستگی دارد. درجه حرارت بدن با دماسنج پزشکی (لوله ای نازک و مدرج محتوی جیوه) اندازه‌گیری می‌شود. البته اندازه‌گیری دمای بدن نباید بعد از فعالیت شدید و با نوشیدن مایعات داغ صورت گیرد.

به افزایش بیش از حد دمای بدن "تب" گفته می‌شود که با اختلال در عملکرد سیستم بدن همراه است.

تب به سه دسته حاد، مزمن و متناوب تقسیم می‌شود.

علائم تب

-افزایش دمای بدن

-قرز

-احساس درد دریدن

-سردرد

-کاهش حجم ادرار

-احساس تشنگی

-در بعضی مواقع تهوع، استفراغ، بیوست، تعریق، افزایش شریان قلب

در صورت افزایش بیش از حد دمای بدن، فرد ممکن است هذیان بگیرد. در این شرایط کاهش دمای بدن فرد ضروری است. توجه داشته باشید که دمای بین ۴۱ و ۴۲ درجه سانتی گراد خطرناک است.

علت بیماری

بب لیکلی از شایع ترین تظاهرات برخی از بیماری هاست. در واقع تب اغلب به علت واکنش بدن به عوامل عفونی ایجاد می شود و یک تظاهر طبیعی برای وهایی بدن از عوامل عفونی به شمار می رود. به همین دلیل متخصصان همواره توصیه می کنند در صورت ایجاد تب به دلیل نامعلوم، حتماً یا پزشک مشورت شود تا در صورت بروز بیماری، درمان به موقع صورت گیرد.

گاستریت چیست؟

گاستریت یا التهاب معده به التهاب لایه پرشاندۀ معده اطلاق می شود و در صورت عدم درمان منجر به زخم معده می گردد.

علام

-درد وتراحتی در ناحیه معده

-احساس بری شکم پس از صرف غذا

-سوزش سردل

-کاهش اشتها

-کاهش وزن

-و...

علت بیماری

متخصصان عدم تغذیه مطلوب را دلیل اصلی گاستریت می دانند؛ مصرف غذاهای نامناسب، مواد غذایی خام که باید به صورت کاملاً پخته مصرف شوند، مصرف ادویه جات به مقدار زیاد، نوشیدن بیش از حد چای و قهوه غلیظ از جمله عوامل مؤثر در بروز گاستریت به شمار می روند.

تحقیقات نشان می دهد، بروز برخی بیماری ها مانند کم خونی، آفتق آرترا، اضطراب، مصرف برخی از داروها از جمله عوامل مؤثر دیگر در بروز این بیماری به شمار می روند.

هیپوترمی به کاهش دمای بدن به کمتر از ۳۷درجه سانتی گراد گفته می شود که افراد لاغر، گرسنه و خسته و اشخاص سالمند مستعد درگیری با آن می باشند. در این شرایط دمای بدن کاهش یافته و فرد دچار لرز می شود و نفس او کند می زند. فرد با پوست سرد و خشک مواجه بوده و تعداد تنفس او از حالت طبیعی کمتر می شود.

رفع حالت فوق ضروری است؛ چه ممکن است به خواب آلودگی و نهایتاً کما بینجامد.

در این شرایط بدن فرد باید بدون تأخیر به صورت تدریجی گرم شود. در صورت برخورد با فردی که به هیپوترمی دچار شده است، او را در پتوی گرم قرار دهید. سپس به او نوشیدنی گرم بدهید.

هرگز بدن فرد را با مائش دادن گرم نکنید. هم چنین او را در آب گرم قرار ندهید زیرا در این صورت خون به جای حرکت به سمت اعضای اصلی بدن، به سوی عروق سطحی پوست می رود.

در صورت نیاز فرد را به درمانگاه برسانید.

منبع: ماهنامه تغذیه و سلامت شماره ۷۲ اس

#### سنگ های دستگاه ادراری

سنگ های دستگاه ادراری از جمله بیماری های شایع است و احتمال ایجاد آن ها در هر قسمت دستگاه ادراری وجود دارد.

افزایش غلظت موادی مانند کلسیم، فسفر، اسید اگزالیک و اسید اوریک از یک غلظت خاص موجب ایجاد سنگ می شود که می تواند رشد کرده و اندازه آن بزرگ شود. گاهی سنگ دفع می شود ولی گاهی اندازه آن بیشتر شده و موجب بروز علایمی در بدن می گردد.

علام

-درد شدید

-دفع ادرار دردناک

-خون در ادرار

-تعریق

-حالت تهوع و استفراغ

عوامل مؤثر در بروز سنگ های ادراری

زمانی که ادرار غلیظ می شود احتمال ایجاد سنگ افزایش می یابد.

نوع رژیم غذایی (مصرف مواد غذایی اسیدی، نوشیدن چای و قهوه غلیظ، مصرف گوشت به مقدار زیاد، شکر سفید، آرد سفید، ترشی و ادویه جات -) و بی تحرکی از جمله علل مهم ایجاد سنگ های ادراری به شمار می روند.

کمبود برخی از ویتامین ها مانند آه<sup>۱</sup> و بیه<sup>۲</sup> نیز در بروز این بیماری تأثیر دارند. هم چنین عفونت های مکرر، پرکاری تیروئید از دیگر عوامل محسوب می شوند.

نوع درمان این بیماری بسته به نوع سنگ متفاوت است؛ از جمله شایع ترین انواع سنگ می توان کلسیم اگزالات و کلسیم فسفات، سنگ های اسید اوریکی و عفونی را نام برد.

درمان

افراد مبتلا باید از تغذیه مناسبی برخوردار باشند؛ همان طور که گفته شد درمان بسته به نوع سنگ متفاوت است.

در مورد سنگ های اگزالات یا اسید اوریک مصرف میوه جات و سبزی جات توصیه می شود. در مقابل مصرف مواد غذایی اسیدی، مصرف قهوه، چای، انگور، سیز جات برگ دار، سبز زمینی، شکلات، سویا، ترب، آو و بادام باید محدود گردد. این افراد باید از مقادیر کم پروتئین استفاده نمایند.

برای درمان سنگ های کلسیم فسفات، باید مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و فسفر کاهش یابد. مانند شیر و لبنیات، سبب زمینی، مواد نشاسته ای، زرده تخم مرغ، پیاز، عدس، زنجبیل و گل کلم. پرهیز از مصرف چغندر، شلغم، بادام، هریج، سویا، نارگیل و آرد گندم کامل نیز لازم است.

بیمار باید به مقدار زیاد آب بنوشد و از نوشیدن بیش از حد قهوه و چای خودداری کند.

تثقیه آب گرم، پیاده یازده روزانه (صبح و عصر) و انجام یوگا از جمله سایر اقداماتی است که فرد می تواند انجام دهد.

توجه

امروزه داروهای زیادی در خصوص سنگ های ادراری قابل دسترس است. توصیه می شود قبل از مصرف هرارویی، حتماً با پزشک مشورت نمایید.

منبع: ماهنامه و تغذیه سلامتی شماره ۷۲ اس

#### نایع ترین بیماری های مردان

در حال حاضر آسیب های ناشی از کار مانند آسیب های اسکلتی –عضلانی بر حسب نوع کار، بیماری های تنفسی مانند آسم، بیماری های پوستی در اثر تماس با مواد شیمیایی و صنعتی و در نهایت کاهش شنوایی و بینایی از جمله شایع ترین بیماری های مردان در کشور محسوب می شوند.

معمولاً آقایان بیش از نیمی از عمر خود را در محیط کاری می گذرانند. از این رو بحث سلامت در محیط کار برای مردان از اهمیت قابل توجهی برخورداراست.

در حال حاضر برخی مردان در مشاغلی که معمولاً با عوامل زیان آور و مواد شیمیایی سرو کار دارند، مشغول فعالیت هستند. از این رو موضوع سلامت روانی، سابل و آسیب های جسمانی ناشی از این مشاغل باید بسیار مورد توجه و اهمیت قرار گیرد که از آن جمله می توان به بیماری های اسکلتی-عضلانی، بیماری های تنفسی، بیماری های پوستی و در نهایت کاهش بینایی و شنوایی اشاره کرد.

آموزش کارفرمایان و مسئولان کارگاه ها در مورد اصول بهداشتی و درمانی به هنگام فعالیت به طور قطع می تواند در کنترل بیماری های ناشی از کار و گسترش سوانح غیر مترقبه ناشی از کار بسیار مؤثر باشد.

ضرورت توجه به محیط های کار

بیماری های شغلی که در واقع مواجهات شغلی است، به گروه های مختلف مانند مواجهات فیزیکی (صدا، گرما، سرما)، شیمیایی(آگازها و حلال ها، بیولوژیک (باکتری و ویروس)، از گزومیک (مطابق نبودن شرایط محیط کار با ویژگی های جسمی و روانی) و مواجهات روانی مانند استرس و فشارهای شغلی تقسیم می شود و از آن جا که مردان بیشتر به مشاغل سخت و زیان آور که می پردازند، بروز بیماری های خطرناک در آن ها بیشتر است.

-آسم شغلی از جمله مهم ترین بیماری های شغلی مردان است که در اثر تماس با محرک ها و آزرزی های محیط کار ایجاد می شود. البته دو بیماری مهم و با شیوع کمتر سیلکوزیس و آزیستوزیس هم جزو این دسته بیماری ها به شمار می روند که قابل پیش گیری است.

-بیماری های اسکلتی و عضلانی مانند کمردرد و انواع تاندونیت ها هم از شایع ترین بیماری های شغلی مردان و زنان به شمار می رود. کمردرد شایع ترین علت از کارافتادگی در افراد زیر ۴۵سال و شایع ترین علت شکایت غرامتی کارگران و دومین علت غیبت از کار است و همه این مشکلات با بی توجهی به رعایت ارگونومی در محیط های کاری، نحوه نشستن و ایستادن های طولانی مدت در حین کار مرتبط است.

-مشکلات پوستی یکی دیگر از شایع ترین بیماری های ناشی از شغل به ویژه در مردان است. ۳۵درصد مجموع بیماری های مرتبط

با شغل را بیماری‌های پوستی تشکیل می‌دهند که شامل درماتیک‌های تحریکی و آلرژیک هستند و بر اثر محرک‌ها و آژرن‌ها ایجاد می‌شود. در این زمینه سرطان پوست به شکل شایع در افرادی که کار آن‌ها در محیط خارج از ساختمان و مواجهه طولانی با نور آفتاب و اشعه(UV) است، رخ می‌دهد.

کارشناسان طب کار دفتر سلامت محیط و کار وزارت بهداشت و درمان با اشاره به کاهش شنوایی در افرادی که در طول هشت ساعت شیفت کاری با سروصدای بیش از ۸۵ تا ۹۰دسی‌بل مواجه هستند، اظهار می‌دارد در این زمینه مردانی که با اشعه آلتیان اکسید و فزانی مانند سرب در تماس هستند، در معرض تهدید بیماری‌های سیستم تولید مثل قرار دارند و به علاوه احتمال بروز انواع سرطان مانند سرطان ریه در مردان به علت مواجهه با آژرست بیشتر است. هم چنین کبشکار، کبشیدان، میزان شیوع سرطان مثانه در مردان را پنج برابر زنان کرده است.

راه کارهای ضروری کدام اند؟

–سنجش سلامت جسمی و روانی افراد متقاضی استخدام متناسب با کاری که متقاضی آن هستند لازم است. چنان‌چه فردی مشکلی داشته باشد که برای سلامتی مضر بوده یا در کار خللی ایجاد کند، طبق آیین نامه ابلاغی تصمیم گرفته می‌شود.

–اجرای طرح سلامت کارکنان دولت و کارگران به ویژه آنان که در بخش صنایع، صنایع زیر پوشش معاینه‌های لازم بر اساس نوع کار یا دیدگاه طب کار قرار می‌گیرند و در این زمینه طرحی برای کارکنان دولت هم تصویب شده است.

–تسبیت به رعایت اصول ایمنی کار، مهارت آموزشی و آشنایی با قوانین محیط کار، استفاده از کفش‌های ایمنی، ماسک، کلاه، دستکش، پیش‌بندهای ایمنی و در مجموع وسایل حفاظت فردی توجه بیشتری شود تا سلامت مردان حین کار کمتر به خطر افتد.

–توجه به پرچسب‌های روی مواد مورد استفاده و رعایت موارد تأکید شده ضروری است.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲ اس

**فلج خواب یک تجربه دلهره‌آور**

فلج خواب به حالت ناخواسته در انجام حرکات ارادی حین خواب اطلاق می‌شود. فلج خواب یک تجربه دلشوره‌آور و هراس‌انگیز است. فلج خواب اغلب اوقات هنگام بیدار شدن از خواب یا در موارد نادر هنگام به خواب رفتن رخ می‌دهد.

فلج خواب از چند ثانیه تا چند دقیقه به طول می‌انجامد. ۲۵ تا ۳۰ درصد جمعیت، حداقل یک‌بار در طول زندگی خود اختلال فلج خواب را تجربه کرده‌اند.

فلج خواب می‌تواند در هر سنی رخ دهد.

علائم

فلج خواب علائمی به شرح زیر دارد:

۱) ناخواسته در حرکت دادن تنه، دست‌ها و پاها و صحبت کردن (فرد از فرط ترس می‌خواهد فریاد بکشد و برای بیدار شدن تلاش می‌کند، اما گویی تلاش وی بی‌نتیجه است)

۲) فلج تمام یا بخشی از عضلات بدن

۳) احساس خفگی و مرگ (گویی، چیزی روی قفسه سینه شما قرار گرفته است) ۴) وسخت‌زدگی و اضطراب

۵) توهمات خواب: به توهمات شنیداری، دیداری و لمسی رویا مانند اطلاق می‌شود، مانند احساس حضور یک انسان دیگر در اتاق، احساس فشار روی قفسه سینه، دیدن سایه افراد، دیدن منبع نورانی، شنیدن صدای افراد، شنیدن صدای قدم‌هایی که نزدیک می‌شوند، دیدن شیخ احساس خروج روح از بدن، احساس شنواری شدن در هوا، شنیدن صدای باز و بسته شدن درها.

علل ایجاد فلج خواب

عوامل ژنتیکی، اضطراب و استرس، اختلال هراس و اختلال در نظم خواب از علل اصلی ایجاد فلج خواب به شمار می‌آید.

مکانیسم ایجاد فلج خواب

در طی خواب در مرحله حرکات سریع چشم REM، یعنی مرحله‌ای که فرد خواب (رویا) می‌بیند، مغز انتقال پیام‌های عصبی به سوی عضلات اسکلتی (به استثنای عضله دیافراگم و عضلات چشم) را متوقف می‌سازد تا شما رویاهای خود را بدون ریزی نیکید(یعنی ملاحظاتی در خواب می‌بینید که در حال دیدن هستید، از رختخواب بلند نشوید و شروع به دیدن نکنید). هنگامی که شما قصد دارید از خواب بیدار شوید، مغز مجدداً کنترل عضلات را به دست می‌گیرد. اما گاهی اوقات، قبل از اینکه مغز کنترل عضلات اسکلتی را به دست گیرد و عضلات از حالت فلج بودن خارج شوند، شما هوشیاری خود را بازی می‌یابید که نتیجه آن احساس ترس آور فلج بودن بدانان خواهد بود.

نقطه مقابل این عارضه زمانی است که برخی افراد هنگام بیدار رویا، دست‌ها و پاهای خود را تکان می‌دهند و یا در موارد شدیدتر دچار خوابگردی (راه رفتن در حین خواب) می‌شوند.

موارد زیر احتمال تکرار فلج خواب را افزایش می‌دهند:

۱) کسانی که به طور طاق باز و به پشت می‌خوابند، بیشتر به فلج خواب دچار می‌شوند.

۲) برنامه خواب نامنظم و محرومیت از خواب

۳) افزایش استرس و اضطراب

۴) تغییرات ناگهانی در سبک یا محیط زندگی

۵ مصرف قرص‌های خواب‌آور و آنتی‌هیستامین‌ها

چگونه هنگام احساس فلج شدن بدن، خود را از این وضعیت هراس آور خلاصی بخشید:

۱) سعی کنید انگشتان دست یا پایی خود را تکان دهید.

۲) چشم‌ها و به دنبال آن پلک‌ها و سر خود را تکان دهید. ۳) سعی کنید وضعیت خروج از بدن را در خودتان تلقا کنید.

درمان

فلج خواب یک‌ه اختلال خواب بی‌خطر است. تنها با رعایت اصول بهداشت خواب، خودداری از طاق باز خوابیدن و کاهش استرس‌ها و ترس‌ها می‌توان تکرار آن را به حداقل رساند.

افرادی که هفته‌ای یک‌بار به فلج خواب دچار می‌شوند، لازم است تحت درمان دارویی (مصرف ضدافسردگی‌ها) قرار بگیرند.

منبع: سایت آفتاب

**ویروسی که کبد را می‌بلند**

نویسنده: دکتر علیرضا آشوری

هیانتیت **B** و**C** مثل ایندز یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های سازمان‌های فعال در عرصه سلامت جهانی هستند. این بیماری‌های ویروسی خطرناک سالانه میلیون‌ها نفر را مبتلا کرده و همین تعداد را به کام مرگ می‌کشاند. درباره ایندز و هیانتیت **B** صحبت‌های زیادی صورت گرفته اما به‌نظر می‌رسد هنوز بسیاری از مردم آشنایی چندانی با خطرناک‌ترین نوع بیماری هیانتیت ندارند.

هیانتیت **C** یک بیماری ویروسی است که آرام آرام و بی‌سرو صدا کبد را مورد هجوم قرار می‌دهد. اغلب بیماریانی که با ویروس هیانتیت **C** آلوده شده‌اند کاملاً بدون علائم هستند؛ در واقع اغلب بیماران اصلاً نمی‌دانند که مبتلا به چنین بیماری هستند و زمانی متوجه وجود این بیماری می‌شوند که چند دهه بعد آسیب کبدی بروز کرده، یا در خلال آزمایشات رایج پزشکی کشف شود.

هیانتیت **C** یکی از انواع ۶ گانه ویروس‌های هیانتیت است. سایر موارد عبارتند از **G, D, E, B, A**. تمام این ویروس‌ها باعث التهاب و عفونت کبد شده و در عملکرد کبد ایجاد اختلال می‌کند.

هیانتیت **C** خطرناک‌ترین و جدی‌ترین نوع بیماری هیانتیت است. بد نیست به انواع دیگر هیانتیت نیز اشاره‌ای داشته باشیم. هیانتیت **A** و **E** از طریق آب و غذای آلوده انتقال می‌یابند، درست مثل انواع بیماری‌های گوارشی ویروسی و باکتریایی.

این انواع هیانتیت بدون مشکل و حتی گاهی بدون درمان بهبود یافته و هرگز بیمار به‌صورت نقل مومن در نمی‌آید. اما سایر انواع هیانتیت به واسطه خون منتقل شده و می‌توانند باعث ایجاد بیماری مزمن و ازکارافتادن کبد شوند.

اگر کسی مبتلا به هیانتیت **C** باشد یا گذشت زمان ممکن است دچار سرطان کبد، ازکارافتادن کبد یا سیروز(یک بیماری پرگشت‌ناپذیر و بالقوه‌کننده کبدی) شود.

برخلاف ویروس ایندز، ویروس هیانتیت **C** معمولاً از طریق تماس جنسی انتقال نمی‌یابد. در عوض اگر کسی در معرض خون آلوده قرار داشته باشد به‌شدت در خطر ابتلا به بیماری خواهد بود. این وضعیت در معادان تزریقی که از سرنگ مشترک استفاده می‌کند یا کسانی که خون دریافت می‌کنند بیشتر دیده می‌شود.

اگرچه برای هیانتیت **A** و **B** واکسن مؤثری وجود دارد ولی هیانتیت **C** کماکان واکسن ندارد. محققان امیدوارند دارویی بیابند که تکثیر و رشد ویروس را کند کرده یا به‌طور کامل جلوی آنرا بگیرد و از عوارض بلندمدت بیماری نیز جلوگیری کند؛ عوارضی نظیر سیروز و سرطان کبد.

علائم بیماری

همانطور که اشاره شد بیماری هیانتیت **C** در مراحل اولیه معمولاً علامت خاصی ندارد. این علایم اگر هم وجود داشته باشند چیزی شبیه علایم یک آنفلوآنزای خفیف هستند: نظر خستگی، کاهش اشتها و گیجی، درد عضلات و مفاصل و احساس درد و حساسیت در محل کبد(زیر دنده‌ها سمت راست).

حتی با پیشرفت بیماری نیز علائم تا چند دهه ظاهر نمی‌شوند. گاهی امکان دارد بیمار علاوه بر علائمی که در بالا ذکر شد تب خفیف هم داشته باشد و پوست بدن و سفیدی چشم‌ها به تالوب زردرنگ شوند.

توجه به این علائم می‌تواند کمک‌های برای تشخیص زودتر بیماری باشد. از دیگر علائم بیماری در مراحل پیشرفته می‌توان به خواب‌آلودگی یا گیجی فرایند، استفراغ، اسهال و درد ناحیهشکم اشاره کرد.

مناسفانه بی‌علامت بودن این بیماری باعث بی‌توجهی بیمار شده و زمینه انتقال آنرا به سایرین فراهم می‌کند. هیانتیت **C** حتی بدون وجود هر گونه علائمی می‌تواند کبد را از کار بیندازد.

بنابراین اگر کسی احساس می‌کند به نوعی در مجاورت این ویروس قرار گرفته یا رفتاری داشته باشد که شانس ابتلای او به هیانتیت **C** را افزایش می‌دهد حتماً باید به پزشک مراجعه کند.

چطور مبتلا می‌شویم؟

به‌طور کلی هیانتیت **C** از تماس با خون آلوده به ویروس منتقل می‌شود. اغلب مبتلایان به هیانتیت **C** افرادی بودند که پیش از سال ۱۹۹۲ فرآورده‌های خونی دریافت کرده بودند اما از سال ۱۹۹۲ به بعد تکنیک‌های غربالگری خون پیشرفت قابل توجهی داشت و این احتمال بسیار کاهش پیدا کرد.

راه دیگر ایبلا به بیماری استفاده از سوزن مشترک در معنادان تریقی است. این احتمال در خالکوبی‌های غیربهداشتی و سوراخ کردن بدن (مثلا برای کار گذاشتن حلقه در بینی) نیز به میزان کمتری وجود دارد. تعداد اندکی از نوزادان مادران مبتلا به این بیماری نیز با ویروس هپاتیت C آلوده می‌شوند. البته احتمال انتقال بیماری از مادر به جنین در مادرانی که همزمان به هپاتیتC و ایبژ مبتلا هستند بیشتر است.

احتمال انتقال این بیماری از طریق رابطه جنسی نیز وجود دارد گرچه این احتمال بالا نیست.

عوارض

متأسفانه درصورت عدممداخله درمانی به موقع تعداد محدودی از بیماران مبتلا به هپاتیت C بدون عوارض دائمی بهبود می‌یابند. در اغلب موارد بیماری به‌صورت مزمن تثبیت شده و به آرامی به یک حمله می‌کند. البته در این مراحل نیز علائم و شدت بیماری از هر فرد به فرد دیگر متغیر خواهد بود.

اغلب مبتلایان به هپاتیت C درصورت عدم‌درمان به موقع دچار هپاتیت مزمن می‌شوند. برخی از مبتلایان به هپاتیتC تا۳۰ سال پس از ایبلا دچار سیروز کبدی می‌شوند. آگی بیمار همزمان مبتلا به ایبژ هم باشد روند سیروز کبدی تسریع می‌شود. ازکار افتادگی کبد در این بیماران ۴درصد است و ۱ تا ۵ درصد هم در معرض خطر ایبلا به سرطان کبد قرار می‌گیرند.

بیماران مبتلا به هپاتیت سی ۲۰ تا ۳۰ درصد در معرض خطر ایبلا به سرطان دستگاه لنفوی(لنفوما) قرار دارند. در این بیماران خطر عوارض پوستی و کلیوی نیز وجود دارد.

درمان

اگر شدت بیماری خفیف و خطر بروز سیروز کبدی در آینده پایین باشد، شاید پزشک، دارویی تجویز نکند چون داروهایی که برای درمان هپاتیت C وجود دارد عوارض جانبی متعددی دارند. هدف اصلی از دارو درمانی، حذف ویروس از جریان خون است تا بدین ترتیب با کاهش تعداد ویروس، بیمار به سمت بهبودی پیش برود.

داروهایی که در حال حاضر برای درمان هپاتیتC در دسترس است به‌صورت ترکیبی و در یک یا چند دوره به‌حسب نتیجه درمان تجویز می‌شوند. در آمریکا این داروها ۴۰ تا ۸۰درصد باعث بهبودی بیماران مبتلا به هپاتیتC می‌شوند.

درصورت ابتلای بیمار به سیروزکبدی پیوند کبد نیز مدنظر قرار می‌گیرد.

پیشگیری و الگوی زندگی

چون واکنسی برای پیشگیری از هپاتیت C وجود ندارد رعایت نکات مربوط به پیشگیری در این بیماری مثل ایبژ اهمیت فراوانی دارد. مهم‌ترین مواردی که باید از آنها اجتناب کرد مشابه بیماری ایبژ است؛ یعنی عدم‌استفاده از سرنگ مشترک، پرهیز از خالکوبی غیربهداشتی و پرهیز از روابط جنسی پرخطر.

برخی توصیه‌ها برای داشتن یک زندگی سالم برای همه مردم مشترک است مواردی نظیر پایشند ی اصول اخلاقی و خانوادگی، عدم‌صرف مشروبات الکلی، پرهیز از موادخدر، پرهیز از مصرف داروهایی که برای کبد مضر هستند، ورزش منظم و رژیم‌غذایی سالم حاوی میوه و سبزیجات. اما رعایت این توصیه‌ها برای بیماران مبتلا به هپاتیتC اهمیتی صدچندان دارد.
منبع:
مشنه‌پوهنوی انلاین

**سکسکه**

سکسکه عبارت است از انقباضات ناخودآگاه و مکرر عضله دیناگرام سکسکه یک علامت است و نه یک بیماری در ایجاد سکسکه دیناگرام (عضله بزرگ و نازکی که نقشه سینۀ را از شکم جدا می‌سازد) و عصب فرینک (عصبی که دیناگرام را به مغز وصل می‌کند) نقش دارند. تقریباً همه ممکن است دچار سکسکه شوند، حتی جنینی که در رحم مادر است

علام

یک صدای تند و سریع که در اثر گرفتگی دیناگرام از دهان خارج می‌شود. این گرفتگی عضلات نه گلو را به هنگام دم می‌بندد.

علل

تحریک اعصابی که عضلات تنفسی خصوصاً دیناگرام را تحریک می‌کنند. علت سکسکه کوتاه‌مدت معمولاً ناشناخت است در صورتی که سکسکه طولانی‌مدت باشد یا به‌طور مکرر رخ دهد، امکان دارد به مغل زیر ایجاد شده باشد:

خوردن یا آشامیدن غذا یا نوشیدنی داغ یا مواد تحریک‌کننده

بیماری‌های پرده جنب (پرده نازکی که روی ریه‌ها را می‌پوشاند).

ذات‌الریه

اورمی (جمع شدن مواد زاید سعی در اثر نارسایی کلیه

الکلی بودن

مصرف بعضی از داروها

اختلالات معده مری روده یا لوزالمعده

حاملگی

تحریک ممانه

هیاتیت

گسترش سرطان از یک قسمت از بدن به کبد یا قسمتی از پرده جنب

سابقه عمل جراحی اخیر، خصوصاً جراحی روی شکم

درمان

روش‌هایی که در این جا ذکر می‌شوند برای دوره‌های کوتاه‌مدت سکسکه هستند. سکسکه طولانی‌مدت باید تحت بررسی پزشکی قرار گیرد. یک یا تعداد بیشتری از روش‌های زیر را به کار بندید تا بهترین آنها برای شما معلوم شود.

نفس خود را نگاه دارید و تا ?? بشمارید.

داخل یک کپسک کاغذی نفس کنید. از کپسک بلاستیتیکی استفاده نکنید زیرا ممکن است به سوراخ بینی بچسبید.

انگشت شست خود را بین دندان‌ها و لب بالا قرار دهید. سپس لب بالا را با انگشت سیابه خود، درست در زیر سوراخ بینی سمت راست فشار دهید.

انگشتان سیابه خود را حدود ?? ثانیه داخل هر دو گوش فشاردهید.

یک لیوان آب را به سرعت نوشید.

نان خشک یا بیخ خرد شده قورت دهید.

زبان خود را به ملایمت بکشید.

بازی "پول من رو تو برداشتی ؟" یا طرف (حواس پرت کردن)

چشمان خود را ببندید و فشار ملایمی را به کورهای چشم وارد کنید.

یک قاشق چایخوری شکر خشک بخورید.

منبع: http://www.academist.ir/

**گرم‌زدگی و روشهای مخله با آن**

بیماریهای مربوط به گرما هنگامی روی می‌دهند که دمای بدن فرد از حد طبیعی خود افزایش می‌یابد. بدن انسان بطور عمده توسط منیسط عروق سلسلحی پوست و تعریق دمای افزایش یافته بدن را کاسته و سبب تنظیم و کنترل گرمای بدن می‌گردد. اما در آب و هوای مرطوب عملکرد تعریق مختل و کندشده و بدن دیگر قادر به خنک‌ساختن خود نمیباشد. دو عامل فعالیت بدنی شدید و طولانی مدت و آب و هوای گرم سبب بیماریهای مربوط به گرما هستند. همچنین زمانی که فرد دچار کم آبی در بدن خود میگردد در معرض عوارض گرمای زیاد قرار خواهد داشت زیرا در این حالت غلظت خون بدن افزایش یافته و جریان خون کند میگردد که سبب اختلال در عملکرد ارگانهای بدن می‌شود.

عوارض ناشی از گرما به قرار زیر است:

۱- گرم‌زدگی خفیف

در این حالت بدن بشدت عرق کرده و حجم خون کاهش می‌یابد.

علامت:

تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، استفراغ، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، پوست مرطوب، سرد و رنگ پریده، افزایش درجه حرارت مرکزی بدن تا ۳۹- ۳۸ درجه سلسیوس.

درمان:

انتقال بیمار به یک مکان خنک و سایه‌پادادن مایعات به بیمار برای جبران کم آبی بدن. برای جبران نمک بدن نیز باید اندکی نمک (به نسبت یکگ قاشق چای خوری نمک در یک لیتر آب) به آب اضافه کرد، لباسهای فرد گرم‌زده را در آورده و یک ملحفه مرطوب دور بدن وی بپیچید و یا توسط یاد یزن مصلوم را باد بزنید.

۲- گرم‌زدگی شدید

این حالت بسیار خطرناک بوده و خطر مرگ را نیز می‌تواند در پی داشته باشد. در این حالت حرارت مرکزی بدن از ۴۰٫۵ درجه سلسیوس فراتر می‌رود. در این وضعیت اغلب ارگانهای بدن در معرض آسیب بافتی قرار میگیرند. گرم‌زدگی شدید یک وضعیت اورژانسی بوده و دمای بدن فرد گرم‌زده باید سریعاً کاهش یابد. عدم درمان گرم‌زدگی شدید به تشنج، کما و مرگ منجر خواهد شد. گرم‌زدگی شدید علاوه بر اثرات سوء آن بروی سیستم عصبی همچنین کبد، کلیه ها، قلب و عضلات را نیز در معرض آسیب قرار میدهد.

علامت:

پوست قرمز رنگ، داغ، رنگ پریده و خشک، ضربان تند و قوی، سردرد ضربانی، پریشایی و سرگیجه، تنفس کم عمق، مردنک چشم ممکن است متسع شده و به نور واکنش نشان ندهد.

عوامل ایجاد کننده

قرار گرفتن در زیر آفتاب به مدت طولانی، فعالیت شدید بدن، کم آب شدن بدن.

درمان:

تلاش برای کاهش حرارت بدن باید بسرعت انجام گیرد؛ بیمار را به مکان خنک و سایه انتقال داده و لباسهایش را از تن جدا کنید. روی دستها و پاها آب خنک ریخته و یا یک ملحفه خیس را دور بدن مصلوم بپیچید، بیمار را در معرض باد قرار داده و با توسط

بِنکه و یا باد بزن اقدام به خشک کردن وی کنید. هنگامی که روی دستپا و پاها آب میریزید حتما دستپا و پاها را شدیداً ماساژ دهید تا خون خشک شده به سمت نواحی مرکزی بدن رانده گردد.

۳- گرفتگی عضلات

همان گرفتگی عضلات میباشد که عامل آن گرما میباشد. این حالت پس از فعالیت شدید بدنی ایجاد میگردد. درمان آن خوراندن مایعات کافی همراه با اندکی نمک(به نسبت ۶/۱ فاشن جاپنخوری نمکد در یک لیوان آب) به مصلودم و انجام حرکات کششی پس از آن میباشد.

۴- سنکوب گرم

این حالت نوعی غش خفیف میباشد که به علت فعالیت شدید در آب و هوای گرم ایجاد میگردد. بدن در تلاش برای افزایش دفع گرما از بدن اقدام به منبسط ساختن عروق سطحی پوست میکند اما هنگامی که این مکانیسم بسرعت انجام میگردد سبب کاهش جریان خون به مغز گشته و حالت غش را ایجاد میکند.

علامت:

سرگیجه، سردرد، افزایش ضربان قلب، حالت تهوع، استفراغ، غش و بی هوشی.

درمان آن مانند درمان گرمازدگی خفیف میباشد.

۵- عرق سوز

در این حالت نواحی خاصی در بدن (معمولا نواحی پوشیده شده توسط لباس) دچار خارش و سوزش شدید میگردد. این حالت بیشتر در آب و هوای گرم و مرطوب و در افراد خردسال، دارای فعالیت شدید، بیداران بستری و تب دار مشاهده میگردد. این عارضه معمولاً پس از چند روز بخودی خود بر طرف میگردد. هنگامی که تعریق بدن افزایش می یابد عرق به سلولهای سطح پوست آسیب وارد ساخته و یک سد در مقابل خروج عرق ایجاد میکند. بنابراین عرق در زیر پوست به دام افتاده و تجمع می یابد. در این حالت برآمدگیهای ریزی روی پوست ایجاد میگردد. هنگامی که این برآمدگیهای جوش مانند ریز میتر کند محویات عرق تخلیه گشته و فرد احساس سوزش میکند.

درمان:

هیچگاه از مواد کاهش دهنده تعریق و یا پودر بچه استفاده نکنید. این عمل تنها علایم را تشدید میکند. تنها از لوسیون کالامین (CALAMIN) و یا کرم هیدروکورتیزون (۱٪ HYDROCORTISON) استفاده کنید.

اقدامات پیشگیرانه :

۱- در تابستان و هوای گرم لباسهای سبک، گشاد و با رنگ روشن به تن کنید.

۲- در طول روز آب کافی بنوشید. ۸ لیوان آب.

۳- در حین هر نوع فعالیت بدنی در فواصل زمانی معین به استراحت بپردازید.

۴- خورا در برابر گرمای آفتاب یا به سر گذاشن کلاه و استفاده از چتر محافظت کنید.

۵- فعالیتهای شدید خارج از منزل را در ساعاتی که هوا خشک تر میباشد یعنی پیش از ۱۰ صبح و یا پس از ۶ بعد از ظهر برانمه ریزی کنید.

منبع:www.nasimerezan.com اس

#### پیشگیری از سکه مغزی

– کم کردن مقدار هموسیتن:

این ماده بعنوان یکی از فاکتورهای خطرناک در سخت کردن عروق خونی است. اما لاکون به این فاکتور خطرناک توجه جدی نشده است. مقدار این ماده راحتی با انجام تست خون قابل اندازه گیری می باشد. مقدار این ماده را می توان به کمک ضمیمه کردن ویتامین ها با نام اسید فولیک، B۶، B۱۲ کم کرد.

– حفظ لته های سالم:

این حقیقت ممکن است برای خیلی از افراد تعجب آور باشد اما مطالعات نشان می دهد که بین بیماری های لته و ناراحتی های عروق خونی از جمله سکه مغزی ارتباط وجود دارد. و این شاید به دلیل فعالیت مزمن سیستم التهابی بدن برای مقابله با بیماری لته باشد. افزایش فاکتورهای التهابی در گردش خون نیز باعث آسیب رسیدن به جدار داخلی رگ ها می شود و همین امر باعث شکل گرفتن زنجیره ای از فرآیند ها و در نتیجه افزایش و توسعه پلاک دهانهی می شود. بهترین روش برای مبارزه با پلاک دهانهی نیز رعایت بهداشت است. بنابراین هر هفته یک بار برای تمیز کردن دندان ها بصورت اساسی اقدام کنید. استفاده از مسواک یونی توسمی می شود زیرا بطور موثر تر و ملایم تر یک تمیز کردن دندان ها کمک می کند. نخ کشیدن به دندان ها یک عادت خوب است که اغلب افراد از آن خوششان نمی آید.

– خوردن مکمل روغن ماهی:

در یک مطالعه ثابت شده که خوردن ماهی، حداقل چهار در هفته به میزان ۲۲درصد باعث کاهش خطر ابتلا به سکه مغزی می شود. البته خیلی از افراد از خوردن ماهی متنفر هستند اما مصرف مکمل روغن ماهی را ترجیح می دهند.

– خوردن آسپرین یا دوز پایین:

پلاکت های خونی اولین پاسخ دهنده های بدن به بریدگی عروق می باشد. در این مواقع اتیوهی از پلاکت ها در محل بریدگی جمع شده و باعث مسدود شدن بریدگی و قطع خونریزی می شوند. اما مناسفانه تجمع پلاکت ها در عروق داخلی باعث ایجاد گرفتگی در عروق می شود. برای از بین بردن این خطر پزشکان اصولاً مصرف ۸۱میلی گرم آسپرین(آسپرین چچه) را در روز توصیه می کنند. آسپرین مانع توده شدن پلاکت ها می شود و در نتیجه احتمال گرفتگی عروق کاهش می یابد. تاثیر آسپرین تا هفته بعد از مصرف باقی می ماند بنابراین اگر شما نیاز به عمل جراحی دارید قبل از انجام عمل جراحی حتما به پزشک جراح راجع به مصرف آسپرین اطلاع دهید.

منبع: بانک مقالات فارسی

#### مطالعه با درد مفصل

«آرتریت» یا التهاب و درد مفصل، بخش طبیعی فرآیند پیری است که با بالا رفتن سن بروز می کند. درباره این بیماری و راه های مقابله با درد مفصل، توصیه هایی را برای شما در این مطلب عنوان می کنیم که با عمل به آنها می توانید از موهبت سلامتی بهره مند شده و در سنین بالا نیز از زندگی لذت ببرید. البته بعد از هشتالگی میزان بروز آرتریت در خانم ها بیشتر از آقایان است. لازم به ذکر است که ژورده، شایع ترین علامت «آرتریت» است که در همه مبتلایان دیده می شود. با وجود این قرار نیست با ابتلا به این بیماری تمام زندگی تان را وقف آن کرده و آن قدر درگیر آن شوید که از کار و فعالیت باز بمانید.

۱) قبل از هر اقدامی، نخست رزتان را کم کنید:

اگر اضافه وزن داشته و چاق هستید فشار بیشتری به مفصل هایتان وارد می شود. با کاهش وزن، خطر صدمه بیشتر به مفصل از بین می رود و میزان حرکت شما بیشتر می شود. اگر قرار است وزن کم کنید، باید با پزشک و یا متخصص تغذیه مشورت کنید و بصورت جدی پیگیر آن باشید. مصرف آبی اکسیدان و کلنسیم استخوان هایتان را تقویت می کند. مصرف ویتامین D و C هم در حفاظت از استخوان ها موثرند.

۲) فعال بمانید و ورزش کنید:

ورزش، بهترین درمان آرتریت است و به کاهش وزن کمک می کند. زیرا انعطاف پذیری بدن را افزایش می دهد، از درد می کاهد، قلب را تقویت می کند و جریان خونتان افزایش پیدا می کند. یاده روی، شنا و ورزش های ایروبیک آبی، بسیار توصیه می شود چون انجام آن برای مفصل راحت است. اگر در ابتدا ورزش دردناک است صبر داشته باشید چون با گذر زمان درد کمتر می شود، البته قبل از انجام هر نوع ورزش با پزشک معالجتان مشورت کنید. در حالیکه ورزش برای التهاب مفصل نقش کمک کننده دارد، ورزش بیش از حد نیز موجب افزایش درد می شود. در مواقعی که نیاز به استراحت دارید بهتر است سرعت ورزش تان را کم کنید یا حتی آن را متوقف کنید. وقتی «آرتریت» دارید عضلات شما ضعیف می شود، همین مسئله دردتان را تشدید می کند با انجام ورزش هایی برای تقویت عضلات، درد تسکین یافته و پایداری مفصل بیشتر می شود، بنابراین خطر افتادن کمتر می شود. ضمناً بعضی ورزش های خاص دامنه حرکت مفصل را بالا می برد، برای اینکه حرکت های ورزشی را درست انجام بدهید حتماً با فیزیوتراپ خود مشورت کنید.

۳) سرگرمی را فراموش نکنید:

نگذارید درد مفصل تمام زندگی شما را تصاحب کند از منزل بیرون بروید اوقات خوشی را برای خودتان برانمه ریزی کنید. وقتی حواس تان از درد و ناراحتی متمرکز نباشد، شادی به خانه دلتان برمی گردد. ورزش، تفریح و سرگرم شدن به کار، سبب تخفیف درد و تغییر فکر شما از موضوعی به موضوعات دیگر می شود.

۴) شرایط را تعدیل و تنظیم کنید:

تغییرات محسوس، کشش مفصل و عضلات را کم می کند و از اسپاسم و گرفتگی دردناک جلوگیری می کند. اگر آرتریت کمر دارید به هنگام نشستن، حمایت مناسبی برای پشت و کمر فراهم کنید، بطور مثال هنگام مطالعه دراز نکشید و روی صندلی بنشینید.

۵) از گرما و سرما استفاده کنید:

بالشتک های گرم، کیسه آب گرم، دوش گرم و ماساژ با پارافین ولرم موجب افزایش جریان خون شده و درد و سفتی عضلات را کم می کند. بالشتک های سرد هم التهاب ناحیه متورم را کم می کند، بسیاری از مبتلایان، کیف های کوچک یخ را در دست نگه می دارند و یا روی زانو می گذارند و بااین روش خود را تخفیف می دهند.

۶) خوب بخوابید:

اگر خواب شب کافی و خوب باشد، وضعیت شما در روز بسیار بهتر می شود. درد شما در روز کاهش می یابد و بطور کلی حال بهتری پیدا می کنید. اگر در خوابیدن مشکل دارید با پزشک معالج خود مشورت کنید، اگر زمان مصرف داروها را تغییر دهید ممکن است درد شبانه شما کمتر شود. بهتر است قبل از خواب برای آرامش عضلات و کاهش دردتان دوش آب گرم بگیرید. پزشکان تاثیر ماساژ را بر تسکین درد کمتر از دارو نمی دانند. ماساژ با افزایش جریان خون و گرمی مفصل مبتلا باعث تسکین درد می شود.

۷) به درمان های جایگزین فکر کنید:

وقتی درمان های معمول کارآیی نداشته باشد درمان های مکمل با جایگزین توصیه می شود. طب سوزنی با تحریک مواد شیمیایی



طبیعی نسکین دهنده درد، موجب بهبود آن می‌شود. بنا بر تحقیقات انجام شدهٔ «گلکوزامین» و «کندرائین» مکمل های خوبی برای درمان به حساب می آیند. این دو ماده بطور طبیعی در مایع مفصل وجود دارد. هر دوی آنها سبب تحریک تولید مفصل شده و التهاب را کم می کنند.
نتایج تحقیقات درباره این دو مکمل کمی پیچیده است، در یکی از آنها مشخص شده این دو مکمل روی آرتريت خفيف اثر ندارند اما روی نوع متوسط تا شديد موثر است. مطالعه ديگري نیز نشان می دهد که «گلکوزامين» سبب کاهش روزانه بیشترت آرتريت در زانو می‌شود. در ضمن، متخصصان معتقدند که مصرف این دو مکمل ضرر ندارند.

۸ از وسایل کمکي استفاده کنيد:

اگر در پاهایمان احساس ثبات نمی‌کنید و احتمال افتادن شما وجود دارد بهتر است از عصا، واگرا یا انواع وسایل کمکی دیگر استفاده کنید. چون وزن را از روی مفصل برداشته دردتان را کاهش می‌دهد و احتمال افتادن شماکم می‌شود.
دراین موارد مواظب باشید این وسایل مناسب حال شما باشند و شیوه استفاده صحیح از آنها را یاد بگیرید.
بطور مثال استفاده از عصا در همان طرف که درد دارد، صحیح نیست. هرچه راه کارهای کنترل بیماری و درد را بهتریاد بگیرید، زندگی تان راحت تر می‌شود پس نگذارید این بیماری زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد.

منبع:www.aftab.ir

**درد مفاصل و محدودیت حرکتی**

نویسنده: دکتر مهتاب قائم

اغلب افراد بالای ۵۰ تا ۶۰ سال از درد مفاصل شکایت دارند. این شکایات به صورت متفی مفاصل یا درد و محدودیت حرکتی و خشکی مفاصل و بیشتر صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب بروز می‌کند.

در چنین شرایطی درد هنگام حرکت دادن مفاصل شدیدتر می‌شوداین مشکلات به ویژه در خانم‌ها پس از یائسگی تشدید می‌شود. گاهی وزن زیاد و چاقی مفرد به مسأله دامن می‌زند، درحالی‌که با کاهش وزن، درد کمتر خواهد شد.

از سوی دیگر فعالیت نداشتن، انصردهگی، چاقی و در نهایت، بروز درد در مفاصل را به دنبال خواهد داشت.غذای ناکافی و نامناسب نیز به تغییرات جدی در اندام، خشکی مژمن و درد عضلات می‌انجامد.

وضع خوابیدن و نوع رختخواب هم مهم است. رختخواب خیلی نرم یا حتی خیلی سفت، موجب درد عضلات پشت، گردن و شانه‌ها می‌شود.

عامل دیگر، کار و زندگی در محیط سرد و مرطوب است، پس با داشتن یک رختخواب راحت، خواب خوب و آرام، رژیم و وزن ایده‌آل، غذایی سرشار از فیبر و سبزی به همراه ورزش می‌توان از دردهای مفصلی رهایی یافت.

این دردها، در مفاصل ران‌ها به خصوص در سراستخوان ران بیشتر است که به دلیل تغییرات متابولیک و سیرکولاسیون گردش خون) ایجاد می‌شود.سن آرتروز بیشتر بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی است. آرتروز اغلب هر دو مفصل و گاهی یک طرف را درگیر می‌کند و در خانم‌ها بیشتر از آقایان است.

در افرادی که نفوس دارند، کریستال‌های اسیداوریک در غضروف مفصل رسوب می‌کند و موجب تخریب آن و در نتیجه آرتروز می‌شود.نشانه‌های این بیماری که شاید مزمن شود و چند سال همراه بیمار باشد، سفئی صیصگاهی مفصل به همراه درد عضلات، درد به دنبال حرکت کردن، دودیدن و ایستادن به مدت طولانی است.

تشخیص بیماری

راه تشخیص بیماری، تنها معاینه پزشک و احتمالاً سونوگرافی، MRI یا CTSCAN و بررسی برخی آزمایش‌های کیمیکی است. تعویض مفصل یا پروتز یا سراستخوان ران مصنوعی از درمان‌های شناخته شده‌ای است که درحال حاضر به کار گرفته می‌شود.

این کار حرکت را بهبود می‌بخشد و محدودیت حرکتی را برطرف می‌کند. گاهی به دستور پزشک و تشخیص او فقط فیزیوتراپی یا درمان‌های دارویی و تزریق دارو تزجیز می‌شود. گرم نگاه داشتن، هیدروتراپی (آب‌درمائی)، کشش عضلات و در نهایت در صورت لزوم و صلاح‌دید پزشک عمل جراحی، از دیگر راه‌های درمان به شمار می‌رود.

پیشگیری

برای پیشگیری از بروز این عارضه لازم است:

وزن در حد متعادل نگه داشته شود.

ورزش به خصوص راه‌پیمایی فراموش نشود.

از مصرف غذاهای فیبردار، میوه و سبزی‌ها به خصوص شب‌ها به جای شام غفلت نشود.

از رختخواب کاملاً راحت استفاده شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

**سررده میگرنی**

مقدمه

میگرن یکی از شایع ترین علل سر درد می‌باشد. سررده‌میگرنی سرردهی است دوره‌ای، ضربان‌دار و دل زنده و همراه با رنگ پریدگی، تهوع و استفراغ که از ۲ تا ۳ ساعت ممکن است به طول بیانجامد.
دومی سررده بیمار از نور و صدا گویزان است، پس از اتمام سررده بیمار خسته به نظر می‌رسد، بد خلق و کم تحمل می‌شود. حمله میگرن به دو صورت رخ می‌دهد-
?میگرن بدون Aura یا پیش در آمدن، یا میگرن کلاسیک-
? میگرن معمولی یا میگرن common
در میگرن همرا اوارا، چند دقیقه قبل از شروع سررده بیمار از یک سری علائم خاص شاکی است که شایع‌ترین آن علائم، بینایی است که به صورت مشاهده جرقه‌های نورانی، خطوط زیگزاگ و یا لکه‌های تاریک در جلوی میدان بینایی می‌باشد. از اوارهای دیگر حس سوزن سوزنی شدن نبی از بدن، احساس سرگیجه و لکنت زبان می‌باشد. میگرن بدون اوارا(??)، موارد میگرن را تشکیل می‌دهد. متعاب اورا که مدت آن ۲-۳دقیقه است، سررده خفیف تا شدیدتری بروز می‌کند که اغلب ? تا ۳ ساعت طول می‌کشد، گاه شدت سررده به اندازه‌ای است که بیمار باید کارهای خود را کنار بگذارد. سررده میگرنی معمولاً یکطرفه است.

همه گیر شناسی:

میگرن بیشترین نوع سررده در تمام جوامع بشری است. میگرن سرردهی است با زمینه ارثی و خانوادگی که از هنگام کودکی، نوجوانی یا اوایل یائسالی آغاز می‌شود. میگرن کلاسیک در خانم‌ها شایع‌تر است و جنبه ارثی و فامیلی آن/??-?? می‌باشد.

سبب شناسی و بیماری‌زایی میگرن:

دو عملکرد عصبی- عروقی در ایجاد میگرن دخالت دارند: پیدایش اوارا ناشی از انقباض عروق در سیستم عروقی اعصاب مرکزی است، به طوری که پیدایش علائم عصبی در رابطه با انقباض عروقی و ایجاد کم خونی است. متعاب انقباض عروق، گشادای عروق سبب ایجاد سررده ضربان‌دار می‌شود. در میگرن یک فعالیت الکتریکی مهارب به صورت آهسته در سرتاسر قشر مغز منتشر می‌شود و سپس فعالیت هسته‌های واقع در ساقهٔ مغز از طریق رفلکس عروقی تری ژنیتال، برانگیزنده سررده می‌شوند که این کار از طریق ایجاد التهاب نوروزنیک از طریق عصب‌تری ژنوماسه قلو) و آزادسازی ماده‌ی D) و از طریق تاثیر سروتونین بر روی گیرنده‌های عصبی انجام می‌شود. سروتونین یک میانجی عصبی است که موجب انقباض عروق می‌شود.

عوامل تشدید کننده و تخفیف دهنده میگرن:

عواملی که میگرن را ظاهر یا تشدید می‌نمایند شامل موارد زیر می‌باشد: استرس و نگرانی‌های زندگی، قاعدگی در خانم‌ها، مصرف قرص‌های ضد بارداری، نور زیاد، کم خوابی، گرسنگی، مصرف بعضی از غذاها مثل پیاز، شکلات‌های حاوی کافئو، نوشابه‌های الکلی، مرکبات، پیاز خام و تغییرات آب و هوا. خواب در ایجاد و تشدید سررده میگرنی نقش مهمی ایفا میکند. در بعضی افراد میگرنی خواب سبب توقف درد می‌شود و برعکس گاه افراد میگرنی با خواب طولانی دچار سررده می‌شوند.

معیارهای تشخیص سررده میگرنی:

هر سرردهی، میگرن نبوده و در سررده میگرنی بایستی حداقل بیمار ? حمله سررده که بین ? اتی ? ساعت طول بکشد، یا حداقل دو خصوصیت از ? خصوصیت زیر همراه باشد-
?: یکطرفه-
? ضربان‌دار بودن-
? شدت متوسط یا زیاد-
? تشدید سررده با فعالیت بدنی و علاوه سررده همراه با تهوع، استفراغ، گریز از نور و صدا باشد و هیچ گونه اختلال ساختمانی در مغز بیمار مشاهده نشود.

آیا فرد مبتلا به میگرن نیاز به تصویرنگاری(CT scan, MRI) دارد؟

هرگاه بیمار دچار سررده میگرنی تمام معیارهای تشخیص میگرن را دارا باشد و معاینه عصبی نیز طبیعی باشد، نیاز به تست‌های آزمایشگاهی و تصویر نگاری مغز نمی‌باشد.

درمان میگرن:

اولین اقدام در درمان میگرن، آگاه نمودن بیمار از اینکه دچار ضایعه مغزی نیست تصویر مغز نمی‌باشد است، زیرا بیماران بیوسه از این که صیاداً تصور مغزی داشته باشند اضطراب دارند، گام بعدی در درمان میگرن، تفهیم این نکته به بیمار است که بهبودی فقط با تجویز دارو توسط پزشک امکانپذیر نمی‌باشد و بایستی اقدامات زیر را نیز رعایت نماید-
?: پرهیز از خشکی زیاد-
خواب منظم باشد و در روزهای تعطیل بیش از روزهای دیگر هفته نخوابد-
? پرهیز از مصرف غذاهایی که بر حسب تجربیات قبلی باعث بروز سررده شده‌اند-
? پرهیز از محیط‌های پراسترس و سر و صدا و نور زیاد-
? پرهیز از نگاهداشتن سر و گردن در یکد وضعیت ثابت برای مدت طولانی

درمان دارویی میگرن:

درمان میگرن شامل دو قسمت است-
?: نسکین سررده در زمان حمله حاد-
? پیشگیری از حملات بعدی درمان مرحله حاد سررده شامل مصرف ار گرتامین و تریپتانین می‌باشد، این داروها بایستی در مرحله اوارا یا در ابتدای سررده مصرف شود.

داروهای پیشگیری کننده از میگرن عبارتند از:

پروپرانولول، آمی تریپتیلین، سدیم والپرات و چندین داروی دیگر.

طول مدت زمان مصرف دارو به عنوان پیشگیری ? تا ? ماه می‌باشد

منبع: http://www.academist.ir

**عیوب انگسازی چشم و املاح آن با لیزر**

کلیات :

بنیانی مهمترین راه ارتباطی بشر با جهان پیرامونی و چشم ابزار اصلی این ارتباط است. کار اصلی چشم آن است که نورهای را که از خارج دریافت می‌کند طوری روی پرده شبکیه متمرکز کند که تصویر دقیقی از شیء مورد نظر روی این پرده ایجاد شود. شبکیه این تصویر را به صورت پیاپهای عصبی به مغز ارسال می‌کند و این پیام‌ها در مغز تفسیر می‌شوند. بنابراین برای واضح دیدن، قبل از هرچیز لازم است که نور به طور دقیق روی پرده شبکیه متمرکز شود.ساختن چشم شبیه یک کار با طول قدمای- حلقی حدود ۲۲میلیتر در افراد بالغ می‌باشد. در قسمت جلوی چشم یک بنجره شفاف به نام قرنیه با انحایی خاص وبه شکل منطقی ازیک کره وجود دارد که ازبشت آن ساختمانهای داخلی چشم مثل عنبه و مردمک دیده می‌شوند(تصویر). ۲ نور از محیط خارج وارد قرنیه شده پس از عبور از مردمک به عدسی می‌رسد. عدسی نور را به صورت دقیق روی شبکیه متمرکز می‌کند تا تصویر واضحی بر روی شبکیه ایجاد شود. برای آنکه اشیاء به صورت دقیق و واضح دیده شوند لازم است مسیری که نور در چشم طی می‌کند شفاف باشد و قرنیه و عدسی نور را درست روی شبکیه متمرکزکنند. ساختمان کروی قرنیه باعث می‌شود که قرنیه چشم مثل یک ذره بین عمل کند و نورهای را که از محیط خارج وارد کره چشم می‌شوند به صورت پرتوهای همگرا درآورد که تصویر واضحی روی شبکیه ایجاد کنند. البته در همه افراد این امر به صورت دقیق اتفاق نمی‌افتد. مثلاً اگر انحای قرنیه کسی بیشتر از حد طبیعی بوده و یا طول چشم وی بیش ازحدطبیعی باشد، تصاویر به جای آنکه روی پرده شبکیه بیفتند در جلوی پرده شبکیه تشکیل می‌شود. چنین فردی نزدیک بین (میوپ) است. همچنین اگر انحای قرنیه کسی کمتر از حد طبیعی و یا طول چشم وی کمتر از حد طبیعی باشد، تصاویر به جای آنکه روی پرده شبکیه بیفتند در پشت آن تشکیل می‌شوند. چنین فردی دوربین (هیپوپ) است. در صورتیکه انحای قرنیه در ششاهمای مختلف آن یکسان نباشد (مثل انحای سطح تخم مرغ) دراین صورت فرد دچار نوزعی ازعب انکساری به نام آستیگاتیسم می‌باشد. به طوری که می‌بینیم قرنیه افراد نقش مهمی در تعیین دوربینی یا نزدیک بینی یا شماره چشم افراد دارد. به همین علت اکثر روش‌های جراحی برای اصلاح دید و شماره عینک برای این بخش از چشم انجام می‌گیرد. مثلاً در روش‌های لیزر،(PRK)لیزیک(LASIK) و جراحی با نینه الماس (RK) مقدار انحای قرنیه تغییر می‌کند و شماره چشم فرد اصلاح می‌شود. همچنین استفاده از لنز تماسی (کنتاکت لنز) کمک می‌کند که انحای قرنیه فرد موقتاً به اندازه مطلوب برسد و دید فرد اصلاح شود.

تاریخچه:

چشم پزشکان برای کاهش یا حذف نیاز به عینک از سالها قبل اقدام به اعمال جراحی برروی سطح قرنیه می‌نمودند. در این روش‌ها انحای قرنیه تغییر داده می‌شود در نتیجه برای اصلاح نزدیک بینی انحای قرنیه کمتر می‌شود (تصویر) ؟ز برای اصلاح دوربینی انحای قرنیه افزایش می‌یابد. در دو دهه گذشته با پیشرفت سریع و بهبود روش های جراحی و بخصوص استفاده از لیزر شاهد تحولی شگرف در اصلاح عیوب انکساری بوده‌ایم.

در یک دسته ازاصالح جراحی که کراونومی‌شعاعی(RK) خوانده می‌شود با استفاده از نینه الماس پرشهایی شعاعی به تعداد ۲ تا ۲۲پرش در سطح قرنیه داده می‌شودکه موجب کاهش انحای قرنیه وکاهش میزان نزدیک بینی می‌گردد. نمونه دیگر جراحی کراونومیولیزس نامیده می‌شودکه در سال ۱۹۷۷ روی انسان انجام شد.در این روش جراحی لایه‌ای نازک ازسطح قرنیه برداشته شده و پس از تغییر شکل به جای خود برگردانده می‌شود که با تغییر انحای قرنیه میزان عیب انکساری تغییر نمی‌کند. با ابداع لیزر اکسامیران روشها به تدریج جایگاه خود را از دست دادند. بطوریکه درسال۱۹۷۷اولین مورد عمل جراحی عیوب انکساری با استفاده از لیزر تحت عنوان فوئور لیزر کراونومی (PRK) درچشم انسان انجام شد. این دو روش (برداشتن یک لایه نازک و انجام لیزر زیر آن) در سال ۱۹۷۷ با هم ترکیب شده و یک شکل جدیدی از عمل جراحی انکساری به نام لیزیک(LASIK) پدید آمد.

تکنیک عمل:

در عمل بی آرکی (PRK) ابتدا با استفاده از قطره‌های موضعی چشم بیحس شده و پس از برداشتن لایه سطحی قرنیه (اپیتلیوم) اشعه لیزرووی سطح قرنیه تابا نده میشود. تابش اشعه موجب تخریب و برداشته شدن قسمتی از قرنیه به اندازه چندده میکرون شده که موجب تغییر میزان انحای قرنیه و در نتیجه کاهش عیب انکساری می‌گردد. در پایان عمل سطح قرنیه بامحلول میتموآسین قوئن شده که نوعی داروی آنتی سئولیت می‌باشد.به مدت چند ثانیه آشفته میشود. این اقدام موجب کاهش کماودرت قرنیه (که ازعوارض شایع این نوع لیزر بخصوص در عیوب انکساری یا میزان بالای‌است) و نیز بهبود نتیجه عمل میگردد. در خانه به منظور کاهش درد متعاقب عمل و تسریع ترمیم معمولاً از یک لنز تماسی برای پوشاندن سطح قرنیه تا چند روز بعد از عمل که لایه سطحی آن مجدداً ترمیم شود، استفاده می‌گردد. سپس از قطره‌های آنتی بیوتیک و کورتیکوستروئید بمدت یک تاچند هفته استفاده می‌شود.

در عمل لیزیک (LASIK) بعد از بی حس کردن قرنیه با استفاده از وسیله‌ای بنام میکروکراونم لایه نازکی از قرنیه (فلاپ) به ضخامت ۱۰۰۰۰میکرون برداشته می‌شود، سپس با استفاده از لیزر اکسامیر و با کنترل کامپیوتر قرینه‌اش داده میشود و بعد از انعام لیزر لایه جدا شده از سطح قرنیه به محل خود باز گردانده می‌شود. این لایه پس از چند دقیقه محکم به قرنیه چسبیده و بنابراین نیاز به بانسان ندارد. بعد از انعام عمل از قطره‌های آنتی بیوتیک و کورتیکوستروئید بمدت یک هفته استفاده می‌شود.

کل زمان عمل برای هر چشم کمتر از ۲۲ دقیقه میباشد که درعمل بی آرکی.به علت بردناشتن فلاپ زمان عمل مختصری کترات.معمولاً هر دو چشم همزمان عمل می‌شوند.بیمار درحین عمل احساس درد نمی‌کند اما چند دقیقه بعد از انعام عمل بیمار دچار درد، سوزش، اشک زریش مختصرو احساس جسم خارجی در چشم میگردد که درعمل بی آرکی بیشتر بوده وگاه نیازبه مصرف مسکن به مدت یک تا دو روز بعد از عمل دارد. بیمار در روزهای نخست باید از مالش پلکها با دست خودداری نماید. استنحام از روزه دوم بعد از عمل مانعی ندارد.

معمولاً بعد از ۲۲ ساعت دید مفیدی ایجاد می‌شود و اغلب بیماران پس از یک یا دو روز می‌توانند به فعالیت‌های روزمره باز گردند. نمره چشم در عرض ۲-۳ ماه ثابت می‌شود، چرا که پس از این مدت تغییر ناچیزی در ساختمان قرنیه و ترمیم متعاقب آن ایجاد می‌شود. درهردوروش جراحی فوق لیزر اکسامیراستفاده می‌شود.لیزر اکسامیر ازانوع لیزر آر گون-فلورید و از جنس نور ماورای بنفش می‌باشد.میزان تابش اشعه لیزر و نیز نحوه بخش اشعه در سطح قرنیه توسط کامپیوتر و براساس میزان نوع عیب انکساری چشم صورت می‌گیرد. تابش اشعه موجب تخریب بافت قرنیه متناسب با میزان و نوع عیب انکساری چشم گردیده و در نهایت موجب تغییر انحای قرنیه و اصلاح عیب انکساری یا نمره عینک می‌شود.

معیارهای عمل جراحی:

لیزیک را در طیف وسیعی از نزدیک بینی (از شماره- ۲ تا- ۲۲ دیوپتر) و آستیگاتیسم همراه آن (تا ۲ دیوپتر) می‌توان انجام داد. اغلب نزدیک‌بینی‌ها در این طیف قرار دارند. همچنین این عمل در دوربینی با شماره های پایین (کمتر از + ۲ دیوپتر) قابل انجام است. حداقل سن مناسب برای جراحی هیجده سال تمام میباشد.سن حداکثری برای عمل وجود ندارد اما بسیاری از جراحان به علت شیوع بیماریهای سنی چشم بخصوص کاتاراکت (آب مروارید) تمایل کمتری به عمل افراد سن دارند. همچنین باید توجه داشت که این گونه اعمال جراحی نیاز به عینک برای مطالعه درسنین بالای چهل سال را برطرف نکرده و تنها موجب بر طرف شدن نیاز به عینک جهت دید دور می‌شوند. نمره عینک فردی که تمایل به جراحی دارد باید طرف یک سال گذشته ثابت باقیمانده باشد و هیچگونه تغییری دراین مدت نداشته باشد.

قرنیه فرد کاندید عمل باید دارای ضخامت مناسب بوده و مخصوصاً دچار کراونکونوس (قوز قرنیه) نباشد. بیمار نباید دچار بیماریهای چشمی پیشرفته مثل گلکوم (آب سیاه) و التهابات چشمی باشد. همچنین در صورت ابتلا به بیماریهای سیستمیک مثل اختلالات سیستم ایمنی و بیماریهای روماتیسمی و نیز در زمان حاملگی این جراحی‌ها بهتر است انجام نشوند. بیمار باید از عوارض جراحی آگاه بوده و انتظارات معقولی از عمل داشته باشد و یا دید باز و آگاهی کامل اقدام به جراحی نماید. نتایج:

بسیاری از کسانی که تحت عمل لیزیک قرار می‌گیرند انتظار دارند نمره چشمشان صفرگردد، درحالیکه در اغلب بیماران درجانی از نمره عینک بخصوص در مواقعی که نمره عینک بیمار بالا است، باقی می‌ماند. مطالعات انجام شده نشان داده است که تقریباً۲۲ تا ۲۲ درصد کسانی که تحت عمل لیزیک قرار گرفته‌اند، دید ۱۰۰۰۰داشته و ۲۲ تا ۲۲ درصد نیز دید ۱۰۰۰۰داشته‌اند. در نزدیک بینی بیشتر از منهای شش دیوپتر، شانس اصلاح دید کمتر می‌باشد. این آمار بیانگر این مطلب است که این دسته از اعمال جراحی موجب می‌شوند وابستگی افراد تا حد زیادی به عینک کم شود، بطوریکه این افراد بدون استفاده از عینک به راحتی قادر به انجام فعالیتهای روزمره خود باشند، اما ممکن است برای انجام کارهای دقیق ترجشمنی مانند رانندگی بخصوص در موقع شب، به عینکی باشماره کم نیازداشته باشند.

عوارض:

از آنجاییکه درعمل لیزیک قرنیه چشم دستکاری میگردد، لذا همانند هر روش جراحی عوارضی ممکن است ایجاد شود. در هنگام برداشتن لایه نازک از قرنیه توسط میکروکراونم ممکن است مشکلاتی ایجاد شود که شامل عدم توانایی در ایجاد لایه به اندازه ضخامت و یا شکل مناسب، جایجایی لایه پس از عمل، عفونت و التهاب می‌باشد. به جز عفونت سایر عوارض لایه معمولاً بدون اینکه برای دید بسیار مشکلی ایجاد کنند درمان می‌شوند. احتمال عفونت یک در ۲ هزار است و احتمال وقوع آن محدود به ۲ تا۷ هفته نخست بعد از عمل می‌گردد و در اغلب موارد با دارو کنترل می‌شود. التهاب قرنیه ممکن است درعده کمی از بیماران در چند روز اول بعد از عمل اتفاق بیفتد. که به خوبی با مصرف دارو بهبود می‌یابد. عده‌ای از بیماران از وجود هاله و سایه درکنار تصاویر بخصوص در موقع شب و نیز ازخشکی چشمها شاکمی هستند. این عوارض در چند ماه اول بدنبال عمل ممکن است دیده شوند اما بندرت در فعالیتهای روزمره فرد ایجاد اختلال می‌کنند و اغلب بتدریج خود بخود از بین میروند. از عوارض دیگر جراحی بخصوص درعمل بی آرکی اینست کماودرت در قرنیه می‌باشد که در چند هفته اول ایجادمی‌شود. این عارضه هر چند در اغلب موارد از نظر دید مشکلی برای بیمار ایجاد نمی‌کند، لکن در عده‌ای از بیماران آزاردهنده می‌باشد. خوشبختانه با استفاده از داروی میتموآسین موقع عمل میزان و شدت این عارضه کاهش چشمگیری داشته است. عارضه دیگری که در عده‌ای از بیماران بخصوص مبتلایان به عیوب انکساری یا شماره‌های بالا دیده می‌شود تاری دید موجب مطالعه می‌باشد. این اختلال نیز بتدریج خود بخود طرف چندماه برطرف می‌گردد.

دسته مهمی از عوارض به عدم اصلاح دقیق عیب انکساری مربوط می‌شود که شامل تصحیح کمتر از حد، تصحیح بیش از حد و ایجاد آستیگاتیسم می‌باشند. همچنین ممکن است باگذشت زمان درجانی از عیب انکساری چشم برگردد. خوشبختانه اغلب این عوارض را می‌توان با انجام عمل مجدد تا حدود زیادی برطرف نمود.

منبع: http://www.academist.ir

#### بیماری فلزا

سرطان معده از جمله سرطان‌هایی است که اگر در مراحل اولیه کشف و درمان شود، قابلیت بهبود دارد. بیشتر مبتلایان به سرطان

معده مرد پرده و سن آنها معمولاً بالای ۵۵سال است. سرطان معده در بین افرادی که از جنبه اقتصادی وضعیت مناسبی ندارندند، بیشتر مشاهده می‌شود. مقلب زیر، عطل و علائم سرطان معده و درمان جاری آن را شرح می‌دهد. معده چیست؟

معده انسان یک کفه عضلانی و قابل ارتجاع است که در حفره شکم قرار گرفته و غذاهای خورده شده را از مری به روده باریک می‌رساند. عمل هضم از دهان یعنی زمانی که بزاق غذا را مرطوب و دندانها آن را قطع‌نقطه می‌کنند، شروع می‌شود. وقتی که عمل بلع انجام می‌شود، غذا از مری پایین رفته و به معده می‌رسد. معده وظیفه خوردن را به صورت تغیر غذا و تبدیل آن به شکلهای قابل هضمتر انجام می‌دهد.

مانند سایر قسمت‌های دستگاه گوارش، معده براساس میزان غذای موجود توانایی تغییرات وسیع در اندازه و شکل خود را دارد. در انسان طول معده حدود ۳۰سانتی‌متر و عرض آن حدود ۱۵ سانتیمتر است. جداره معده از سه لایه ساخته شده است. لایه خارجی یک غشای فیروز است. بعد از آن لایه عضلانی قرار دارد. لایه داخلی ۳۵ هزار غده را شامل می‌شود، به‌طوری که فضای داخلی معده را به صورت لانه زنبور می‌نمایاند. این غده‌ها اسید و شیب معده را ترشح می‌کنند.

غذای خورده شده، توسط این ترشحات به صورت نیمه مایع درمی‌آید. لایه عضلانی یا مخلوط کردن غذا با شیر معده، به این عمل کمک می‌کند. این مخلوط نیمه مایع، «کیبوس» نامیده می‌شود. تعداد کمی از مواد غذایی مانند قندهای ساده از طریق جداره معده جذب می‌شوند ولی بیشتر مواد غذایی از طریق معده جذب نشدند، بلکه این مواد به روده باریک وارد شده و در آنجا عمل جذب صورت می‌گیرد.

سرطان معده

سرطان معده همه خصوصیات کلی سرطانها را داراست. تقریباً در تمامی موارد، سرطان از لایه داخلی دیواره معده سرچشمه می‌گیرد و با رشد بیشتر، لایه‌های مجاور را درگیر می‌کند و به خارج معده گسترش می‌یابد.

بعد از چند ماه و گاه چند سال، سلولهای سرطانی از محل تومور اولیه خارج شده، به جریان خون راه یافته و به کبد و ریه‌ها می‌رسند؛ یا از طریق عروق لنفاوی به غده لنفی منطقه‌ای دسترسی پیدا می‌کنند که به این حالت متاستاز می‌گویند. با گسترش مستقیم سرطان از جداره معده، اندامهای مجاور مثل لوزالمعده و طحال نیز ممکن است درگیر شوند. وقتی که تومور فقط لایه داخلی یا دو لایه داخلی جداره معده را درگیر کرده باشد، آن را سرطان اولیه و زمانی که سرطان به لایه خارجی جداره معده رسد، یا اعضای دیگر را درگیر کرد، به آن سرطان پیشرفته معده می‌گویند.

پیشگیری

رژیم غذایی می‌تواند در ایجاد سرطان معده نقش عمده‌ای داشته باشد. سرطان معده در انتشار کم‌درآمد جامعه که غذای آنها را به طور عمده مواد نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد و میوه و سبزیهای تازه در رژیم غذایی آنها کم است، بیشتر دیده می‌شود.

همچنین روشهای آماده‌سازی و نگهداری موادغذایی نیز می‌تواند در ایجاد سرطان معده نقش داشته باشد. سرطان معده در افرادی که غذاهای دودی بیشتر می‌خورند، شایعتر است.

افرادی که از آنتمی بدخیم یا آکرینیدری (فقدان اسید در شیرمعده) رنج می‌برند، بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به سرطان معده قرار دارند. بیشتر محققان عقیده دارندند که ارتباطی بین زخم معده و سرطان معده وجود ندارد. همچنین نشان داده شده است کسانی که جراحی معده داشته‌اند نیز بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده قرار دارند.

تشخیص

اگر سرطان معده در مراحل اولیه کشف و درمان شود، قابلیت بهبود آن بسیار بیش از مواردی است که در مراحل پیشرفته‌تر کشف شود.

قابل ذکر است شیوع سرطان معده در ژاپن بیشتر بوده، از این رو برای تشخیص زودرس سرطان معده کارهای وسیعی در آن کشور انجام گرفته است. در بعضی از مطالعات میزان بهبودی بیماری در مراحل اولیه که توسط جراحی برداشته می‌شود تا ۹۵ درصد گزارش شده است. در کشور کانادا، بیماری در کمتر از ۱۰ درصد بیماران در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شود.

اولین علامت قابل توجه در سرطان معده، ناراحتی گوارشی مبهم یا درد خفیف شکم، تهوع مختصر ولی دائم یا سوزش سردل است. اگر این علائم در عرض چند هفته بهبود نیافت یا چنانچه مرتباً تکرار شوند، باید با پزشک مشورت کرد.

علائم دیگر مثل وجود خون در مدفوع، استفراغ، خستگی و ضعف شدید یا کاهش وزن شدید نیز باید توسط پزشک بررسی شود. ویتامیک وجود سرطان معده مورد تردید قرار بگیرد، دو روش کلی گاستروسکوپی و استفاده از اشعه X برای تشخیص آن وجود دارد.

گاستروسکوپی روش ساده‌ای است که حدود ۱۵دقیقه طول می‌کشد و با ایجاد ناراحتی کمی، بدون بی‌هوشی عمومی قابل انجام است. در اینگونه موارد معمولاً آرامبخش ملایمی برای بهتر کردن وضعیت بیمار تزریق می‌شود. گاستروسکوپی با استفاده از یک وسیله نازک، قابل ارتجاع، توخالی و بلند که به آن گاستروسکوپ می‌گویند، انجام می‌شوند.

گاستروسکوپ از طریق دهان بیمار به سمت معده رانده می‌شود و پزشک به وسیله آن می‌تواند قسمت‌های مختلف را مشاهده کند. چون گاستروسکوپ توخالی است، می‌توان بریس ظریفی را از طریق آن به داخل معده فرستاد و از هر کجای معده که غریبطیبی به نظر می‌رسد، نمونه‌برداری کرد و برای انجام آزمایش به آزمایشگاه فرستاد.

روش دیگری که برای تشخیص سرطان معده به کار می‌رود، استفاده از اشعه X است. معده بیمار با باریوم مایع خوراکی پر شده و اجازه عبور اشعه X نمی‌دهد. رادیولوژیست با استفاده از وسیله‌ای به نام فلوروسکوپ می‌تواند جریان باریوم را در معده بیمار مشاهده کند. با زاویه دادن به بیمار در جهت‌های مختلف از معده بیمار عکس‌برداری می‌شود تا بر بنمای آن رادیولوژیست، وضعیت موجود در معده را تشخیص دهد.

درمان

اگر نتایج روشهای تشخیصی بیان‌کننده وجود سرطان در معده باشد، درمان آن انجام عمل جراحی است. برای برداشتن تومور تمام یا قسمتی از معده برداشته می‌شود.

گاه دیگر اعضای داخل شکم مانند طحال یا لوزالمعده هم که در نزدیکی تومور قرار دارند، برداشته می‌شوند. ممکن است درمان دارویی (شیمی‌درمانی) یا پرئودرومانی به تنهایی یا به موازات هم مورد استفاده قرار گیرد.

حتی اگر تمام معده برداشته شود، بیشتر بیماران توانایی ادامه زندگی نسبتاً طبیعی را خواهند داشت و مشکلات گوارشی بعد از عمل با افزایش دفعات خوردن غذا قابل درمان است. برای بعضی از بیماران رژیم غذایی با مواد قندی کم و چربی و پروتئین زیاد توصیه می‌شود و غالباً ویتامین B۱۲ تزریق می‌کنند.

نکه

برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان معده موارد زیر توصیه می‌شود:

- غذاهای متنوع بخورید.
- غلات، نان، میوه و سبزی مصرف کنید.
- غذاهای کم‌چربی و گوشت‌های کم‌چربی مصرف کنید و غذا را با حرارت کم پزید.
- وضعیت بدنی خود را با تغذیه مناسب و ورزش به حالت ایده‌آل برسانید.
- نمک و فته‌و زیاد و الکل مصرف نکنید.

برای کاهش ابتلا به سرطان، وضعیت بدنی خود را با تغذیه مناسب و ورزش به حالت ایده‌آل برسانید.

بنیاد امور بیماری‌های خاص

منبع:روزنامه اطلاعات

#### علل درد های زانو

آرتريت روماتوئيد، زانو:

زانو‌ها جزء شايعترين مفاصلی هستند که در آرتريت روماتويد، درگير ميشوند.اين بيماری اغلب منجر به ناتواني دایمی شده‌با ميگردد.

اغلب هر دو زانو بطور همزمان و همراه با ساير مفاصل درگير ميشود. زانو های درگير دردناک هستند، گاهی متورم و در لمس گرمتر از ساير نقاط پوست هستند. باي پرالترتی یا خم شدن دایمی ممکن است رخ بدهد. حرکات زانو محتل است و اعمال فشار منجر به احساس درد ميشود. التهاب ایجاد شده، پس از گذشت ماه ها و یا سالها فروکش ميکند ولی زانوی بیمار بندرت به وضعیت طبیعی خود برميگردد.سطح مفصلي معمولاً آسیب ميشوند و زودتر از مفاصل طبیعی فرسوده ميشوند. بناير این در مراحل انتهایی بيماری احتمال اضافه شدن آرتروز به آرتريت روماتويد وجود دارد.

نرمی غضروف زانو(کندرو مالاسی استخوان کشکک)

در اين بيماری ، غضروف مفصلي ( مخصوصاً قسمت داخلی آن) به دلایلی که مشخص نيست خشن و رشنه رشنه ميشود. تصور ميگردد که سايش ایجاد شده بين ناحیه آسیب دیده و قسمت داخلی زائده التهابی پایینی استخوان ران ، مسول بروز درد است. اين بيماری با آرتروز تفاوت دارد ولی ممکن است آرتروز سالهای بعد اضافه گردد.بیمار اغلب دختر ???-???ساله‌ای است که درد آزار دهنده ای در عمق زانو و پشت استخوان کشکک خود احساس ميکند .

درد بيمار با بالا رفتن از پله ها یا پايين آمدن از پله ها تشديد ميگردد. اغلب تبخير مایعی در درون مفصل وجود دارد و ممکن است پس از جالجا کردن استخوان کشکک که به یک طرف در لمس عمقی آن حساسيت موضعی بافت گردد.

همچنين ممکن است نقطه ای از حساسيت موضعی شديد بر روی قسمت قدامی زائده استخوان ران وجود داشته باشد. حرکات مفصل ممکن است همراه با گريپسيوئاين(صدا) باشند که از روی استخوان کشکک که در دست بر معاینه کننده منتقل ميشود.( مخصوصاً وقتی که بيمار از حالت ایستاده زانوهای خود را خم ميکند و مينشيند)

سل زانو:

در کشور های غربی بسيار نادر است اما در کشور های درحال توسعه کم و بیش دیده ميشود. زانوی در گير دردناک است. بطور منتشر در تمام محیط زانو تورم دیده ميشود. حرکات زانو محدود است، غضلات ران تحلیل ميروند و گاهی اوقات آبسه یا سينوس آشکار ميشود.

آرتروز زانو:

زانو بیش از هر مفصل دیگری در اثر آرتروز درگير ميشود.آرتروز زانو مخصوصاً در زنان چاق سن شایع است. بيمار بطور شایع زنان سن و سنگين وزنی هستند که ممکن است هر دو زانوی آنها در گير شده باشند. در گروه ديگر که عده‌تا مرد هستند سابقه ای از به هم خوردگی مکانیکی قبلی( در اثر آسیب های ناشی از ورزش) وجود دارد.

درد آزار دهنده، و به آهستگی افزایش یابنده ای در مفصل درگیر وجود دارد که پس از فعالیت‌های غیر معمول تشدید میشود. همچنین در هنگام حرکت دادن به مفصل میتوان صدای ساییدگی آن را لمس یا سح کرد.
علامی بیماری اغلب با پیچ خوردگی تشدید می یابند. معمولاً شواهدی از وجود یکی از عوارض زمینه ساز ذکر شده وجود دارد.

درد مفصلی هموفیلی ها:

ارتزیت هموفیلیک زانو مفصل را بیش از هر مفصل دیگری درگیر میکند. آرتزیت هموفیلیک زانو نادر است زیرا خود هموفیلی نیز بسیار نادرتر دیده میشود. یافته های بدست آمده بر اساس مرحله بیماری و مدت زمان استقرار آن متغیر است. پس از هر بار حمله جدید خونریزی ، زانو ی درگیر متورم می شود. تورم مفصل تا حدودی ناشی از تجمع خون و تا حدودی در اثر ضخیم شدگی سینویال است که به علت تراوش خون از عروق به فضای بینا پینی ایجاد میشود. پوست پوشاننده مفصل درگیر، بطور غیر طبیعی گرم است. حرکات مفصل محدود هستند و فشار آوردن به مفصل درگیر منجر به درد می شود.

منبع:
http://www.academist.ir/

#### رینیت آلرژیک

رینیت آلرژیک، ترشحات آبیکی است و حاوی اوزونوفیل (در آلرژی استثنایی) یا ماستسل (در آلرژی غذایی) است که شایع‌ترین نظاهر آلرژی مجرای تنفسی فوقانی است که ممکن است فصلی یا دائمی باشد. رینیت آلرژیک فصلی اغلب ناشی از گرده درختان، علف‌های هرز و چمن است در حالی که در نوع دائمی ناشی از مایت گرد و خاک و ذرات بیضه حیوانات است. فارغ‌ها هر دو نوع رینیت آلرژیک را می‌توانند تولید کنند. در نوع فصلی بین اواخر بهار و اوایل پاییز رخ می‌دهد.

علامیم رینیت آلرژیک: احتقان بینی، آبریزش آبیکی بینی، عطسه، خارش بینی، التهاب ملتحمه، اشک ریزش، خارش کام و ترشحات پشت بینی است. علام همراه آن گاهی احساس ضعف و بی‌حالی در بیمار، تیره شدن زیر چشم‌ها است که در بچه‌ها به صورت چین‌های افقی و در قسمت تحتانی بینی بدلیل مالش مداوم و پیدایش اسکار متعاقب آن در این ناحیه است که سرانجام منجر به تنفس دهانی می‌شود.

تشخیص افتراقی: شامل رینیت واژوموتور، رینیت دارویی، رینیت هورمونی، سرماخوردگی و سینوزیت و بعضی از ضایعات ساختنایی بینی مثل انحراف سینوم بینی، بزرگی لوزه سوم، جسم خارجی بینی، تومورهای بینی و نازوفارنگس است. عوارض رینیت آلرژیک: تجمع مایع در گوش میانی که منجر به کاهش شنوایی می‌شود، پولیپ‌های بینی و سینوس وقتی مشخص شد بیماری علامی آلرژی دارد باید تلاش کرد تا منشاء اصل آلرژی وی مشخص شود.

آزمایش‌های تشخیص آلرژی: از آزمایش‌های انجام شده غیر موجود زنده اندازه‌گیری سطح کل **IgE** است و در آزمایشات انجام شده در محیط زنده مقداری مینم از آگزژن مشکوک به داخل پوست وارد می‌شود و از روی واکنش مثبت که موجب کعبور قرمزی می‌شود واکنش آلرژیک مشخص می‌شود.

درمان:

بالاخرین درمان اجتناب از آگزژن محرک است، درمان دارویی و ایمونوتراپی، اجتناب از ذرات حیوانات، شستن مرتب ملحفه، کنار گذاشتن وسایل و ملبدان کهنه، وسایل پرزاد و گلدان‌های خانگی است.

درمان دارویی: شامل استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها، ضداحتقان، کورتیکوستروئیدها، کرومولین و داروهای آنتی‌کولینرژیک است. ایمونوتراپی: با تزریق مقدار مشخصی آگزژن سبب افزایش تولید آنتی‌ژن خاص آنتی‌ژن می‌شود که بطور رقابتی سبب مهار یا مسدود کردن گیرنده‌های **IgE** ماست‌سل می‌شود. آنتی‌ژن‌های فوق رقیق شده و هر هفته یا دو هفته یکبار تزریق می‌شود و پس از گذشت ۲-۳ ماه، بیمار کاهش چشمگیری را در علامیم نشان می‌دهد.

منبع:
http://www.academist.ir/

#### پر فشاری خون، فائلی خاموش و بی‌بهاو

بیماری پر فشاری خون قائل خاموش نامیده می‌شود، زیرا بی‌سرصدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می کند. قلب فرد مبتلا به پر فشاری خون به‌سختی فعالیت می کند و اگر پر فشاری خون در مراحل اولیه کنترل نشود، نه تنها فعالیت دستگاه قلب و عروق، بلکه تمام اعضای بدن دچار مشکل می‌شود.

بیش از نیمی از زنان بالای ۳۳ سال به پر فشاری خون مبتلا هستند، به‌طوری‌که از هر ۳۳ نفر در امریکا ۲ نفر دچار پر فشاری خون است. این بیماری در زنان سیاهوست به‌مراتب شایع‌تر و شدیدتر است.

طبق آمارهای جهانی، از هر ۳ مورد نارسایی قلبی در زنان ۲ مورد به‌دلیل کنترل نکردن پر فشاری خون ایجاد می‌شود. پر فشاری خون به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و موجب نارسایی کلیوی، سکته مغزی، حملهٔ قلبی و بیماری‌های مرگ‌آفرین دیگری می‌شود. همچنین، زنانی که علاوه بر پر فشاری خون به بیماری دیابت مبتلا هستند به‌مراتب بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکته مغزی دچار می‌شوند.

علل پر فشاری خون

در اغلب موارد، علت دقیق ابتلا به پر فشاری خون مشخص نیست، اما برخی عوامل ممکن است فرد را در معرض خطر قرار دهد.

عوامل خطرزای مهارنشده‌ی

برخی از عوامل مؤثر بر فشار خون را نمی‌توان تغییر داد. ارث یکی از این عوامل است. فشار خون بالا جزء مواردی است که به ارث می‌رسد.
تعداد عامل دیگر است. سیاهپوستان نسبت به سفیدپوستان بیشتر مستعد ابتلا به پر فشاری خون‌اند. جنس نیز تأثیرگذار است؛ تا ۳۳ سالگی، مردان بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند، بعد از ۳۴ سال، نسبت در هر دو جنس یکسان می‌شود و از ۳۳ سال به بعد زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار می‌گیرند؛ بنابراین افراد مسن بیشتر به پر فشاری خون مبتلا می‌شوند.

برخی از بیماری‌ها نظیر دیابت و بیماری‌های کلیوی باعث پر فشاری خون می‌شوند. این قبیل بیماری‌ها را نیز باید از عوامل مهارنشده‌ی دانست.

عوامل خطرزای مهارشده‌ی

اگر فشار خون بالایی دارید، با درمان مناسب آن را پایین بیاورید و کنترل کنید و اگر درحال‌حاضر مشکل فشار خون ندارید، با رعایت موارد زیر، از بروز آن جلوگیری کنید:

-وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیریید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزنتان هم مفید است.

-مرتب ورزش کنید ۳۳ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پر فشاری خون است.

-مصرف روزانهٔ نمک را کم کنید (حدود ۳ قاشق چای‌خوری). سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی‌شده، نوشابه‌های گازدار، جوش‌شیرین و بعضی شربت معده‌ها وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم به‌کار رفته در مواد غذایی بربسب آنها را قبل از مصرف به‌دقت مطالعه کنید.

اگر می‌خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا برخی از این مواد برای همهٔ افراد مناسب نیستند.

-از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان، لپیت کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سویس‌دار و خشکبار استفاده کنید. به‌نظر می‌رسد پتاسیم از پر فشاری خون جلوگیری می‌کند. مصرف **????** میلی‌گرم پتاسیم در روز توصیه می‌شود.

- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.

-اگر از داروهای پایین‌آورندهٔ فشار خون استفاده می‌کنید، طبق دستور پزشک عمل کنید تا بهترین نتیجه به‌دست آید. اگر از داروهای بدون نسخه (مثلاً مسکن‌ها) استفاده می‌کنید، پزشک را در جریان قرار دهید، چون ممکن است با داروهای فشار خون تداخل ایجاد کند. پزشکان داروهای بی‌خطر را به شما معرفی می‌کند.

-اگر باردار هستید، مرتب برای معاینهٔ پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید تا مراقب بهداشت بتوانه به پر فشاری احتمالی خون بی‌ببرد و به‌موقع کنترل کند.

-اگر از قرص‌های ضدبارداری حاوی استروژن استفاده می‌کنید یا تحت هورمون‌درمانی هستید، فشار خونتان را مرتب کنترل کنید. عارضهٔ هراس از رویوش‌سفید: بعضی از افراد فقط هنگامی که برای کنترل فشار خون نزد پزشک یا مراقب بهداشت می‌روند دچار پر فشاری خون می‌شوند. این عارضه هراس از رویوش‌سفید (white coat hypertension) نامیده می‌شود. اگر مراقب بهداشت یا پزشک شما متوجه این وضعیت در شما شد، باید از دستگاه فشار خون سیار برای کنترل صحیح فشار خونتان استفاده کنید. این دستگاه به مدت ۳۳ ساعت به شما وصل است و فشار خون صحیح را نشان می‌دهد.

دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار خون انواع متفاوتی دارد که می‌توانید آن را از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های تجهیزات پزشکی تهیه کنید. پزشک با مراقب بهداشت نحوهٔ استفاده از این دستگاه‌ها را به شما آموزش می‌دهد. می‌توانید دربارهٔ نوع دستگاه فشار خون مناسب نیز با او مشورت کنید. اگر فشار خونتان را در خانه کنترل می‌کنید، نتیجه را به‌خاطر بسپارید تا در صورت لزوم به پزشک با مراقب بهداشت اطلاع دهید.

اثر هورمون‌های زنانه بر فشار خون: استروژن موجود در قرص‌های ضد بارداری یا مقادیری از این هورمون که در روند هورمون‌درمانی وارد بدن می‌شود ممکن است بر فشار خون تأثیر بگذارد. گاه در افرادی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند مقدار مختصری پر فشاری خون مشاهده می‌شود. اگر این اتفاق افتاد می‌توان از پزشک کسب تکلیف کرد. سن ۳۳ سال و بالاتر، مدت مصرف طولانی داروی هورمونی، و کشیدن سیگار خطر ابتلا به پر فشاری خون را در زنانی که قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنند افزایش می‌دهد.

در صورت استفاده از این قرص‌ها، فشار خونتان را مرتب اندازه‌گیریید و اگر به پر فشاری خون مبتلاید، با پزشکشان مشورت کنید تا روش دیگری را برای جلوگیری از بارداری (به‌غیر از قرص) به شما پیشنهاد کند.

پر فشاری خون در دوران بارداری: بعضی از زنان در دوران بارداری دچار پر فشاری خون می‌شوند که ممکن است پس از تولد، کودکتان باقی بماند.

این وضعیت فشار خون بارداری (gestational hypertension) نامیده می‌شود. زمانی که قبل از بارداری پر فشاری خون داشته‌اند بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌هایی نظیر مسمومیت بارداری، شامل پره‌کلامپسی (Preeclampsia) و توکسمی (Toxemia) هستند که ممکن است جان مادر و جنین، هر دو، را به‌خطر بیندازد. اگر قصد دارید بچه‌دار شوید و مبتلا به پر فشاری خون هستید، حتماً با پزشک یا مراقب بهداشت خود مشورت کنید. مراقبت‌های قبل از زایمان برای شما بسیار مفید است.

مأسفانه هیچ آزمون اولیه‌ای برای پیش‌بینی یا تشخیص مسمومیت بارداری وجود ندارد. علامیم مسمومیت بارداری پر فشاری خون و دفع پروتئین از ادرار است. سایر علامیم عبارت‌اند از: سردردهای مکرر، تاری دید، حساسیت به نور، و درد شکم. این علامیم

ممکن است در اختلالی دیگر و حتی یک بارداری طبیعی نیز ظاهر شود.
مراجعه مرتب به پزشک کمک می‌کند تا با اندازه‌گیری فشار خون و سطح پروتئین ادرار مسومیت بارداری به‌سرعت تشخیص داده شود.
زنانی که پیش از بارداری پر فشاری خون مزمن داشته‌اند؛ زنانی که در بارداری قبلی دچار پر فشاری خون یا مسومیت بارداری شده‌اند؛ زنان چاق؛ زنان باردار بالای ۳۵ سال و زیر ۳۰سال؛ و زنان مبتلا به واییت، بیماری‌های کلیوی، آرتریت روماتوئید، فیبروز و اسکروزیدومی (بیماری‌های مزمن و عودکنندهٔ اوتایمیون) در مقایسه با سایر زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به مسومیت بارداری هستند.
بنابراین، قبل از باردار شدن:
۱. مطمئن شوید فشار خوشان تحت کنترل است. تغییر شیوهٔ زندگی با کاهش دادن نمک مصرفی، انجام دادن مرتب تمرینات ورزشی و کاهش وزن، در صورتی که اضافه وزن دارید، مفید است.
۲. فشاری خون برای شما و کودک‌تان خطرناک است. از پزشک‌خود بپرسید برای پیشگیری از این عارضه یا رفع آن چه می‌توانید بکنید.

۳. اگر از داروهای پایین‌آورندهٔ فشار خون استفاده می‌کنید، از پزشکتان بپرسید که آیا باید مقدار دارو را در دوران بارداری کم کنید یا قطع کامل دارو ضروری است.

و اگر باردار هستید:

۱. به‌طور مرتب برای کنترل و مراقبت‌های پیش از زایمان به متخصص زنان یا ماما مراجعه کنید.

۲. از مصرف الکل و سیگار پرهیزید.

۳. در صورتی که قصد استفاده از هر نوع دارویی را به هر منظور دارید، با پزشک‌ مشورت کنید.

منبع: http://www.academist.ir/

#### زمنسن و سرماخوردگی

نویسنده: محمدرضا انصاری

سرماخوردگی شایع ترین بیماری عفونی در انسان است. بچه های کوچک تر از ۵ سال مستعدترین گروه سنی برای ابتلا به این بیماری هستند.
استعداد ابتلا به طور تدریجی از ۵ سالگی تا ۲۰ سالگی کاهش می یابد و سپس ثابت می ماند. گفته می شود به طور متوسط هر کدام از افراد جامعه، در طول یک سال بین ۳ تا ۵ بار دچار سرماخوردگی می شوند.

عوامل زمینه ساز در ابتلا به سرماخوردگی عبارتند از:

ضعف عمومی و خستگی (در معرض سرمای شدید قرار گرفتن هم احتضالا باعث تغییراتی در بدن می شود که شبیه ضعف عمومی فرد را به این بیماری مبتلا می کند).
رعایت نکردن بهداشت مخصوصا در محیط های پرجمعیت در ماه های از سال که ویروس سرماخوردگی با آفتولازا در آن فراوان تر است.
وضعیت نامناسب تغذیه و نامنجاری های ساختمانی فستق های فوقانی دستگاه تنفس مثل انحراف بینی و بزرگ بودن لوزه ها.

دوران نهنگی (کمون) بیماری کوتاه و از ۲ تا ۴ روز متغیر است. شروع بیماری ناگهانی و با احساس خارش یا سوزش در حلق، بینی یا گزش همراه است و به دنبال آن علائم واضح تر ظاهر می شوند. عطسه، آبریزش از بینی، احساس خستگی و کوفتگی، تب خفیف که ندرتا تا بار لوز همراه است، سردرد خفیف، اختلال حس بویایی و چشایی، دردهای مبهم کمر یا دست و پا و...
ترشح چرکی (زرد یا سبز) از بینی عفونت ثانویه است و یعنی بیماری از یک سرماخوردگی ساده فراز رفته است.

علائمی مثل گلودرد، آب ریزش از بینی و چشم ، تب و لرز ، سرفه ، درد مفاصل و بی حوصلگی همگی نشانه بیماری سرماخوردگی و آفتولازا است .
با سرد شدن هوا در پاییز و زمستان ، شرایط لازم برای ابتلای انسان ها به ویروس های سرماخوردگی و آفتولازا ( که تاکنون صد نمونه از ویروس های آن شناخته شده است ) فراهم می شود .
با به گنگنه متخصصان انتقال ویروس های سرماخوردگی بیشتر از طریق تماس مستقیم و غیر مستقیم ، ترشحات بینی و دهان ( سرفه یا عطسه ) صورت می گیرد .

چرا سرما باعث سرماخوردگی می شود ؟

وقتی بدن در معرض وزش باد سرد یا هوای خیلی سرد قرار گیرد، به ویژه زمانی که خیس است رگ های خونی مخاط دستگاه تنفسی فوقانی انقباض پیدا می کنند. جریان خون در آن کاهش می یابد و مقاومت مخاط که بستگی به جریان خون کافی در آن دارد، در مقابل هجوم ویروس ها کم می شود و بدین صورت ویروس ها، سلول های مخاطی را مورد حمله قرار می دهند و باعث سرماخوردگی می شوند ؛ بنابراین دو عامل در ایجاد سرماخوردگی مؤثرند: اول ویروس بیماری و دوم کاهش مقاومت در اثر قرار گرفتن در شرایط نامساعد .

ویتامین C

مصرف مواد غذایی و میوه های سرشار از ویتامین C در این فصول توصیه می شود. ویتامین C در بیماری های پوریتیت مزمن، نشخ مهمی در حفظ ریه ها دارد. بطوری که طبق بررسی های محققین افرادی که روزانه ۳۰۰ میلی گرم ویتامین C مصرف می کنند، احتضال ابتلا به این بیماری در آنها ۳۰ درصد کاهش پیدا می کند. ویتامین C را می توان از مرکبات پوریه لیمو شیرین ، پرتقال ، گریب فروت و همچنین در سر ، میخک ، لیمو ، فلفل و مواد غذایی چون فلفل تند ترمز و سوپ مرغ و ماست دریافت نمود .

سیر و شلغم ؛ طبیان گیاهی

سیر این طبیب گیاهی علاوه بر خواص دارویی و تغذیه ای به واسطه داشتن ماده ضد ویروسی گزینه خوبی برای مصرف چه در هنگام سلامت و چه در زمان سرماخوردگی است.
و برای رفع بوی آن نیز می توان سیب یا غسل مصرف نمود و یا به شکل نیم و ز خورد کرده استفاده کرد.
شلغم نیز مانند سیر دارای خواص مفید زیادی است و استفاده ازشلغم نیز در فصل سرد توصیه می شود .
که می توان به شکل جام در سالاد یا به صورت پخته با نمک و شکر مصرف نمود.

ماست

اگر چره افرادی هستید که به سرماخوردگی ناشی از آرزوی و حساسیت فصلی دچار هستید توصیه می شود برای پیشگیری ، از سه ماه قبل ماست مصرف ننمایید .
ماست باعث افزایش ایمنی و تقویت سیستم دفاعی بدن می شود و بدن را در مقابله با عوامل عفونی و آرزوی آماده می کند.
اگر به خوردن ماست علاقه چندانی ندارید، می توانید مصرف پیاز را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. چون پیاز نیز از بالا برنده های کارآیی سیستم دفاعی بدن است .

بخورها و دم کرده های گیاهی

استفاده از دم کرده ها و بخورهای گیاهی از دیرباز مورد استفاده بوده و اثرات مثبتی داشته و در صورت آگاهی از مصرف صحیح آن بهترین پیشگیری کننده از سرماخوردگی است.

بخور گیاهانی مثل تخم کشمش ، مخلوط گیاه آویشن یا گیاه بنفشه ، ریحان یا پونه خشک برای سرماخوردگی پوریه در خروج ترشحات سینوسی در مبتلایان به سینوزیت بسیار مفید است.

معجون عسل به اضافه لیمو ترش به همراه یک لیوان آنجوش در سرماخوردگی یا منشا سرما مفید واقع می شود.

آب آناناس در تسکین التهاب گلو مفید است. مصرف ریشه شیرین بیان و مریم گلی در بهبود سرماخوردگی مؤثر است . البته افرادی که دچار اختلالات فشار خون هستند ، در مصرف شیرین بیان احتیاط کنند.

درمان دارویی

درمان سرماخوردگی ، درمان علائم بیماری است ؛ یعنی دارویی برای خود بیماری وجود ندارد و داروها فقط علائم را تخفیف می دهند تا دوره بیماری طی شود.
تأثیر استراحت ، نوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی به همان اندازه داروهای شناخته شده است . هیچ ضرورتی برای استفاده از آنتی بیوتیک ها در یک سرماخوردگی وجود ندارد. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها گذشته از این که از نظر اقتصادی باعث خسارات زیادی به کشور می شود، باعث ایجاد مقاومت دارویی باکتری ها هم می شود.

برای شروع درمان آرزوی با سرماخوردگی ، حتما به علائم اولیه و تفاوت های آنها توجه کنید تا راه درستی را برای درمان در پیش بگیرید .
چرا که درمان های غلط مضر خواهد بود.
در کل ، افرادی که مبتلا به فشار خون هستند نباید دکورتستان ( ضد حساسیت ) مصرف کنند و افرادی که مشکلات پروستات دارند نیز باید از مصرف آنتی هیستامین پرهیز نمایند. سعی کنید دارویی را انتخاب کنید که تنها به درمان عارضه موجود در شما بپردازد و چند منظوره نباشد.

نمی توان طول مدت بیماری را با درمان کوتاه کرد. در صورت وجود تب، سرفه، سردرد و غیره ، داروها فقط در تسکین ناراحتی ها مؤثرند.

سرماخوردگی و نکاتی را که باید به خاطر بسپاریم

حداقل سی سانتی متر از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند فاصله بگیرید .

قطره های ریز عطسه یا سرفه حدودا تا مسافت ۳۰ سانتی متری پراکنده می شوند.
دکتر « دینس موری » ، پزشک افتحال از دانشکده پزشکی ایالات متشیکان خاطر نشان می کند که اگر یکی از این قطره ها روی چشم یا بینی شما قرار بگیرد، چند روز بعد به بیماری سرماخوردگی مبتلا می شوید .
هر گاه در آسانسور یا فردی که سرفه می کند مواجه شدید ، روی خود را بگردانید.

شستشوی دست ها بادندان نرود

اکثر میکروب های سرماخوردگی از طریق تماس فیزیکی غیر مستقیم منتقل می شوند . به طور مثال ، فرد بیماری که ویروس سرماخوردگی از بینی به دست هایش منتقل شده به هر چیزی که دست بزند آن را آلوده می کند . (ویروس های سرماخوردگی به مدت ۳ ساعت بر روی اشیاء زنده می مانند).
بنابراین دست هایتان را در هر فرصتی بشویید.

وجود دستگاه های تهویه در ساختمان ها موجب کاهش ابتلا به سرماخوردگی می شود

ساختنمان های اداری که از تهویه هوای مناسب برخوردار نیستند، یکی از محیط های محسوب می شوند که خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می دهند.
در این مکان ها ویروس سرماخوردگی راه خروج ندارد. بدتر از آن رطوبت کم است که باعث خشکی مخاط بینی می شود و در نتیجه ، مخاط را برای شکار ویروس ها مستعد می کند.
به همین دلیل هواپسما هم محیط های مشابه دیگری برای ابتلا به سرماخوردگی محسوب می شوند.
دکتر « مارگارت گراوینسون » از انجمن پزشکی دانشگاه دوک می گوید :
« بهترین پادش « مرطوب کردن سوراخ های بینی با اسبری محتوی آب نمک مخصوص است.»

نوشیدن مایعات زیاد ضروری است

نوشیدن مایعات گوناگون ، میکروب های فعال سرماخوردگی را از بین می برند و همین طور از کمبود آب بدن که معمولا با بیماری سرماخوردگی همراه است جلوگیری می کنند.
دکتر « تراوینسون « اگر یکی از اعضای خانواده بیمار است ، برای احتیاط بیشتر بهتر است تمام لوازم منزل را که بیشتر یا آنها در تماس هستند ، ضد عفونی کنید.

می گوید :
تفس از راه دهان « دهان به داخل بینی و مصرف داروهای آبریزش بینی « کمبود آب بدن را افزایش می دهد. برای مقابله با این کمبود ، حداقل روزی هشت لیوان آب ، آب میوه یا مایعات بدون کافئین بنوشید . «

بهترین راه برای جلوگیری از سرماخوردگی رعایت بهداشت فردی است

با توجه به بررسی های انجام شده ، افراد در هنگام سرماخوردگی اعضای صورت خود را سه بار در ساعت می مالند . اگر احساس می کنید که باید این کار را انجام دهید ، بهتر است به جای نوک انگشت از بند انگشتانان استفاده کنید. چون این قسمت کمتر به میکروب سرماخوردگی آلوده می شود.

آشپزخانه مهم است!

اکثر میکروب های سرماخوردگی در آشپزخانه منتقل می شوند. مهمترین عامل اسکاچ های ظرفشویی هستند که برای رنده و نمو میکروب های سرماخوردگی محیطی گرم و مرطوب را فراهم می کنند.

بهتر است برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی ، روزی دو تا سه مرتبه این اشیا را در جریان آب جوش قرار دهید . اگر یکی از اعضای خانواده بیمار است ، برای احتیاط بیشتر بهتر است تمام لوازم منزل را که بیشتر با آنها در تماس هستید ، ضد عفونی کنید.

خواب شبانه آرامی داشته باشید

با توجه به تحقیقات انجام شده ، خواب خوب و آرام موجب تقویت سلول های سیستم ایمنی بدن می شود . در یک بررسی ، ۴۴ نفر ( افرادی که به سرماخوردگی مبتلا نوده اند ) به طور دواطلبانه تنها نیمی از شب را در خواب سیری کرده‌اند. فردی آن روز ۳۰٪ از سلول های مدافع بدن آنها از بین رفتند . اما شب بعد ، زمانی که این افراد ، حداقل هشت ساعت را در خواب سیری کردند، سلول های نایود کننده بدن آنها کاملاً مقاوم شدند.

منابع :

www.mshealth simle home HERBAL remediesmsn.com

روزنامه همشهری مورخ ۲۲ مهر ۵۸۲ ذکر شهاب الدین

اینترنِت : سایت های سلامت و تندرستی

برگرفته از مجله آشنا خاتواده ۱۳۵

#### سر درد و علائم چشمی

اگر مگر را دچار سردرد می شوید حتماً دوستان و اطرافیان به شما توصیه می کنند که برای معاینه چشم و کنترل شماره عینک به چشم پزشک مراجعه کنید. اما آیا واقعاً مشکلات چشمی می توانند باعث ایجاد سردرد شوند؟

یک عقیده عمومی شایع ولی نادرست این است که خشکی چشم ناشی از عیوب انکساری یا انحراف چشم منحنی از علل شایع سردرد است. گرچه عیوب انکساری و انحراف چشم منحنی باید در صورت وجود تصحیح شوند و گاهی تصحیح آنها به بهبود

سردرد کمک می کند . اما در اغلب موارد سردرد ربطی به شماره عینک فرد ندارد. البته برخی از بیماری های چشمی می تواند سردرد ایجاد کنند و برخی از انواع سردرد نیز با علائم چشمی همراه هستند، اما در اکثر افراد مبتلا به سردرد نتیجه معاینه چشم کاملاً طبیعی است.

به هر حال اگر به علت ابتلا به سردرد در صدد مراجعه به پزشک هستید. بهتر است به خصوصیات سردرد خود دقت کنید، چون این خصوصیات می توانند در جهت یافتن علت بیماری به پزشک کمک کنند:

نوع و شدت سردرد: آیا درد خفیف است یا شدید؟ آیا درد حالت ضربان دار دارد؟ شبیه برق گرفتگی است؟ یا احساس سنگینی سر توام است؟

زمان درد: آیا درد زمان خاصی از روز بهتر یا بهتر می شود؟

محل درد: آیا سردرد به صورت منتشر در تمام سر احساس می شود یا آنکه فقط در منطقه خاصی (مثلاً پیشانی یا پشت چشم ها) متمرکز است. آیا سردرد دو طرفه است یا فقط در یک طرف سر احساس می شود؟

مشکلات همراه: آیا در زمان بروز سر درد مشکلات دیگری هم ایجاد می شود؟ مثلاً آیا تغییر در بینایی شما به وجود می آید؟ آیا لکه های تیره یا جرقه های روشن می بینید؟ احساس تهوع و استفراغ، سرگیجه، آشکریزش یا افتادگی پلک در زمان سردرد وجود دارد؟

عوامل تشدید کننده: آیا اقدام خاصی (مثلاً خم شدن، سرفه کردن) باعث بدتر شدن یا ایجاد سردرد می شود؟ آیا مصرف غذای خاصی با ایجاد سر درد همراه است؟ آیا عوامل خاصی مثلاً نور شدید، بوهای خاص یا عوامل دیگر باعث شروع سردرد می شود؟ آلرژی کلی درد: سر درد معمولاً کی شروع می شود؟ حادث است یا مزم؟ آیا جدیداً تغییر در آلرژی خاص سردرد ایجاد شده است؟

سابقه خانوادگی: آیا در نزدیکان شما کسی مبتلا به سردرد می باشد؟

علاوه بر بررسی خصوصیات درد، برای تشخیص علت سردرد معمولاً یک معاینه بالینی کامل شامل بررسی نبض و فشار خون، بررسی کامل دستگاه عصبی مرکزی و معاینه چشم انجام می شود. به علاوه گاهی لازم است علاوه بر اقدامات فوق از روش های تصویربرداری (سی تی اسکن یا MRI) و بررسی میدان بینایی نیز برای تشخیص علت سردرد استفاده شود. البته همانطور که قبلاً ذکر شد در اکثر موارد سردرد، نتیجه معاینات چشم طبیعی است اما سردردهای مرتبط با مشکلات چشمی را می توان در سه گروه تقسیم بندی کرد:

–سردردهایی که ناشی از بیماری های چشمی هستند.

–سردردهایی که باعث ایجاد علائم چشمی می شوند

–حالات منقرضه

سردردهای ناشی از بیماری های چشمی

همانطور که قبلاً ذکر شد بر خلاف تصور عموم مردم، عیوب انکساری معمولاً باعث ایجاد سردرد نمی شود؛ اما گروهی دیگر از بیماری های چشمی می توانند باعث بروز سر درد و بخصوص درد اطراف چشم شوند.

خشکی چشم

خشکی چشم یکی از علت های بسیار شایع احساس درد و ناراحتی در اطراف چشم ها است که معمولاً صحح ها بهتر است و در اواخر روز بدتر می شود. به علاوه انجام کارهای چشمی مثل مطالعه یا کار با کامپیوتر می تواند باعث بدتر شدن درد و ناراحتی در مبتلایان به این بیماری شود.

بیماری های قرنیه

قرنیه بافت بسیار حساسی است که تعداد زیادی اعصاب حسی در آن وجود دارد و به همین علت به درد و تحریک واکنش زیادی نشان می دهد. (حما تجربه کرده اید که حتی ورود یک ذره بسیار ریز گرد و غبار به داخل چشم چقدر باعث درد و ناراحتی می شود، در حالی که با یک قطره سنگ در داخل کفشتان ممکن است چند ساعت بیاده روی کنید و عین خیالتان نباشد!) طبیعی است که تحریکات وارد شده به این بافت حساس، می تواند درد شدیدی در چشم و اطراف چشم و گاهی در تمام سر ایجاد کند. ورود هر نوع جسم خارجی به داخل چشم – چه مستقیماً به قرنیه بچسبد و چه در پشت پلک گیر بیند و باعث خراشیده شدن قرنیه شود – علاوه بر ایجاد درد و قرمزی و اشک ریزش معمولاً باعث سردرد نیز می شود. همچنین در افرادی که به علت جوشکاری یا نگاه کردن طولانی مدت به برف (مثلاً در ورزش اسکی دچار برف زدگی چشم ها می شوند) پوشش خارجی (اپی تلوم) قرنیه آسیب می بیند و فرد علاوه بر آشکریزش و درد چشم ها دچار سردرد شده‌بند نیز می شود. (این نوع سردرد را جوشکاران محترمی که استفاده از عینک مناسب را مایه کسر شان خود می دانند خیلی زیاد تجربه می کنند).

از دیگر بیماری های قرنیه که باعث ایجاد سردرد می شود زخم قرنیه است. همچنین التهاب قرنیه یا کراتیت نیز می تواند باعث سردرد گردد.

یکی از بیماری های قرنیه که عمدتاً باعث سردرد صبحگاهی مکرر می شود خراش راجعه قرنیه (Recurrent Corneal Erosion) است. در این بیماری اپی تلوم قرنیه چسبندگی سستی به بافت های زیرین دارد و مستعد کنده شدن است. در این حالت وقتی فرد مبتلا به هنگام صبح چشم هایش را باز می کند خیلی اوقات بخشی از اپی تلوم قرنیه کنده می شود و علاوه بر سوزش و آشکریزش و درد چشم، سردرد نیز در همان سمت ایجاد می شود.

بیماری آب سیاه (گلوکوم) نیز باعث ایجاد تاری دیده، قرمزی و درد چشم، آشکریزش و سردرد شدید می شود. تشخیص این بیماری با معاینه کامل چشمی (شامل اندازه گیری فشار داخل چشم و بررسی ساختمان زاویه اتاق قدامی) امکانپذیر است. تشخیص این بیماری اهمیت زیادی دارد چون می تواند منجر به کاهش دید دائمی شود.

التهاب داخل چشمی (یوئیت) (Uveitis)

التهاب داخل چشمی (یوئیت) می تواند علاوه بر درد چشم، سردرد نیز ایجاد کند. البته در مواردی که یوئیت قسمت های قدامی چشم مثلاً عنبیه را درگیر کرده باشد احتمال ایجاد سردرد بیشتر است.

التهاب صلبیه (scleritis)

التهاب صلبیه می تواند باعث درد شدید چشم و سردرد شود. نکته قابل توجه آن است که اگر التهاب صلبیه در بخش های خلفی کره چشم اتفاق بیندند ممکن است در ظاهر چشم تغییر خاصی ایجاد نکند اما باعث ایجاد سردرد شدید در ناحیه پشت چشم شود. تشخیص این بیماری از دو جهت مهم است:

اول آنکه این بیماری در خیلی از موارد با بیماری های جدی تر همراه است که در صورت عدم درمان مناسب می تواند حتی حیات فرد را تهدید کند. دوم آنکه این بیماری می تواند منجر به آسیب جدی و حتی سوراخ شدن چشم گردد.

بیماری های حلقه چشم

وجود التهاب یا توهمر در ناحیه پشت چشم و در داخل حلقه چشم می تواند باعث بروز سردرد شود.

التهاب عصب بینایی

التهاب عصب بینایی (نوریت) علاوه بر آنکه باعث تاری دید می شود می تواند با درد چشم و سردرد (بویژه در ناحیه پشت چشم) همراه باشد. در افراد مبتلا به التهاب عصب بینایی معمولاً حرکت دادن چشم باعث بدتر شدن درد می گردد.

زوتای چشمی

این عارضه یکی بیماری ویروسی است که بر اثر فعال شدن دوباره ی ویروس آبله مرغان در اعصاب حسی چشم اتفاق می افتد. علائم مشخصه زوتای پوزویز عبارت ریز پوستی به صورت آبدانه های کوچک در یک زمینه اطرافنی و نفش است که با درد شدید همراه است. معمولاً درد یکی دو روز قبل از ظاهر شدن یورات جلدی شروع می شود و تا مدتی پس از بروز دانه ها ادامه پیدا می کند. البته در بعضی افراد ممکن است درد ناشی از زونا حالت مزمن پیدا کند و تا ماه ها پس از بیماری فرد احساس درد داشته باشد در صورتی که زوتای چشمی علاوه بر درگیری پوست اطراف چشم، بافت های داخل چشم را نیز درگیر کرده باشد. التهاب داخل چشمی (یوئیت) نیز باعث بدتر شدن سردرد فرد مبتلا می گردد.

منبع:ماهنامه دیپای سلامت شماره ۳۳

**پوکی سر زده می آید، برای استخوانپایان سرمایه گذار**

نویسنده: دکتر سوده علی‌دادی

نقش کلسیم در بدن

کلسیم مهم ترین ماده معدنی در هر گروه غذایی است که به میزان زیادی در بافت های عضلانی و اسکلتی وجود دارد. نمک های کلسیم مسئول سفتی و مقاومت استخوان های بدن هستند. همچنین در تشکیل بافت های غضروفی و دندانن نقش عمده ای دارند. کلسیم به همراه منیزیم از عمده ترین یون های موثر در عملکرد عضلانی است. همچنین در انتقال پیام های عصبی در سلول های عصبی، انعقاد خون و پایداری شش، سلولنی نقش عمده ای دارد. کلسیم بخصوص همراه ویتامین D۳ نقش موثری در پیشگیری و درمان استئوپوروز (پوکی استخوان) در افراد مسن دارد. ساخت ویتامین D توسط پوست با افزایش سن کاهش می یابد و در نتیجه جذب کلسیم دچار اختلال می شود. مطالعات مختلف نشان داده که مصرف کلسیم به همراه ویتامین D۳ سبب افزایش جذب کلسیم از روده ها و افزایش تراکم استخوان ها می شود. کلسیم در بسیاری از غذاها موجود است و به دست آوردن مقادیر کافی آن بسیار مهم است؛ زیرا بدن انسان قادر به ساخت آن نمی باشد. حتی زمانی که شما رشد نموده و بالغ شدید، دریافت کلسیم به مقدار کافی بسیار مهم است زیرا هر روز مقداری از کلسیم از طریق پوست، ناخن، مو، تعریق و نیز ادرار و مدفوع از بدن خارج می شود. این مقادیر از دست رفته کلسیم باید از طریق رژیم غذایی جایگزین شود.

پوکی استخوان (استئوپوروز)

پوکی استخوان (استئوپوروز) بیماری است که با تخریب بافت استخوانی مشخص می شود و شکستگی استخوان ها را بیشتر می کند. شایع ترین استخوانهای درگیره استخوان ساعد، گردن، استخوان ران و مهره ها هستند. بعد از دهه سوم عمر، بافت استخوانی بتدریج تحلیل می رود و در واقع گذشت عمر مهم ترین علت پوکی استخوان اولیه است. پوکی استخوان هم مردان و هم زنان را درگیر می کند ولی درگیری خانم ها بخصوص پس از یائسگی بیشتر از آقایان است. پوکی استخوان ثانویه می تواند ناشی از برخی بیماری ها و یا ناشی از مصرف برخی داروهای کورتونی باشد. در افراد جوان نیز در اثر حرکت کم احتمال بروز پوکی استخوان وجود دارد. عواملی مانند سیگار کشیدن، مصرف زیاد مشروبات الکلی، تحرک کم، لاکوز، یائسگی زودرس و سابقه خانوادگی، به عنوان فاکتورهای خطر در این بیماری شناسایی شده اند. تا زمانی که شکستگی رخ نداده، معمولا علائمی از بیماری دیده نمی شود. حتی گفته می شود نیمی از شکستگی هایی که در اثر پوکی استخوان در مهره ها رخ می دهد، بدون علائمتند. پوکی استخوان بیماری خاموش نامیده می شود زیرا هیچ علائمی ندارد. افراد متوجه پوکی استخوان خود نخواهند شد تا آن زمان که فشار، افتادن و یا ضربه باعث شکستگی استخوان شود.

پیشگیری

مهمترین نحوه برخورد با پوکی استخوان پیشگیری از آن است. چون وقتی بیماری بوجود آید و توده استخوانی کم شد، درمان آن مشکل است.

اقدامات زیر نقش مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان دارند: ورزش و دریافت میزان کافی کلسیم در زمان رشد، پرهیز از مصرف سیگار و مشروبات الکلی، مصرف غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D، مصرف داروهایی که باعث افزایش تراکم استخوان ها می شوند، مصرف داروهای حاوی کلسیم به علاوه ویتامین ها. کلسیم باعث افزایش اثر هورمون استروژن و کلسی تونین بر استخوان می شود. مصرف کلسیم به همراه ویتامین D۳ خطر شکستگی را در افراد سن به میزان قابل توجهی کم کرده است.

درمان

۱- در صورت بروز شکستگی، درمان آن توسط ارتوپدی و برای کاهش درد، فیزیوتراپی لازم است.

۲- تمامی مواردی که در قسمت پیشگیری گفته شد، از جمله تجویز داروهای پیشگیری کننده (مانند کلسیم و ویتامین D۳) در درمان پوکی استخوان نیز باید استفاده شود تا از تحلیل بیشتر استخوان جلوگیری شود.

۳- در خانم های یائسه علاوه بر درمان های فوق، درمان هورمونی زیر نظر متخصص مفید است.

راهنمای تغذیه اعلام کرده است که خانم ها باید از: غذاهای مختلف استفاده کنند، برای حیوانات، نان و سایر فرآورده های غلات، گیاهان و میوه ها لعیت بیشتری قائل شوند، مواد لبنی کم چرب، گروشت کمتر، و غذاهایی که دارای چربی پایین و یا بدون چربی هستند را انتخاب کنند، وزن بدنشان را معینت ثابت و پایین نگه دارند و حرکات ورزشی انجام دهند و با شیوه صحیح تغذیه آشنا شوند.

مصرف الکل را قطع نمایند و همچنین نمک، کافئین و نوشابه های گازدار را در رژیم غذایی خود محدود کنند. سازمان بهداشت و سلامت کانادا به همراه سازمان مجاز مواد غذایی آمریکا، جسمی به نام مرجع رژیم غذایی را تشکیل دادند. پژوهش های این انجمن بر روی مصرف مواد غذایی دیرینه و بیماری های ایجاد شده از طریق این نوع عادات غذایی مثل بیماری های مرم نظیر پوکی استخوان بود.

ورزش های زیر را برای کاهش خطر بروز پوکی استخوان انجام دهید:

- روی دو پنجه پا بایستید، بدنتان را صاف نگه دارید، یک دست را تا حد امکان بالا برده، سپس دست دوم را بالا ببرید؛ این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

- به پشت دراز بکشید، نفس عمیق بکشید و دستتان را به ثواب در کنار سر، نان بالا برده بکشید، سعی همه بدنتان را تا حد امکان بکشید و برای مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

- به جلور دراز بکشید، دو عدد بالش کوچک زیر شکمتان قرار دهید، دست چپ و پای راست را همزمان بالا ببرید، سپس دست راست و پای چپ کان را بالا ببرید. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

#### A توصیه مهم برای پیشگیری از پوکی استخوان

نویسنده: امید صالحیان

متخصصان می گویند؛ با وجودی که ما نمی توانیم تمام عواملی را که منجر به بروز پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن می شوند را کنترل کنیم، اما می توانیم با رعایت برخی نکات به تقویت استخوان ها و حفاظت از آنها کمک کنیم به گزارش ایسنا، برای این منظور متخصصان در گزارش ۲۰۰۸ مرکز سلامت زنان هاروارد، A توصیه زیر را ارائه کرده اند.

نخست این که بهتر است از مواد مغذی و مهم استفاده شود . برای این منظور باید رژیم های غذایی سالم که تامین کننده مواد مغذی چون پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین D هستند، به کار گرفته شوند.

توصیه دوم ورزش کردن است. در اکثر روزها حداقل ۳۰ دقیقه را به انجام فعالیت های ورزشی تقویت استخوان اختصاص دهید. این فعالیت ها شامل ورزش های تحمل وزن همانند یویدان یا پیاده روی سریع و ورزش های استقامتی هستند.

نکته سوم این است که به هیچ وجه سیگار نکشید. فرآیند تخریب استخوان در افراد سیگاری بسیار سریع تر صورت می گیرد و میزان شکستگی در این افراد بالاتر است.

چهارمین توصیه متخصصان این است که انجام آزمایشات و کنترل های دوره ای را فراموش نکنید. یکی از این آزمایش ها سنجش تراکم ماده معدنی استخوان (BMD) در آغاز سن ۶۵ سالگی است. این تست برای افرادی که دارای سابقه بیماری های خاص یا مصرف کننده داروهایی هستند که خطر شکستگی را افزایش می دهند، باید در سنن پایین تر انجام شود.

راه کار پنجم این است که از داروهای محافظت کننده استخوان استفاده کنید . زمانی که در سنن پس از یائسگی قرار دارند و در گذشته دارای شکستگی استخوان بوده اند باید از داروهای پیشگیری کننده پوکی استخوان استفاده کنند.

به عنوان نکته ششم که از اهمیت خاصی نیز برخوردار است توصیه می شود که از افزودگی خود غافل نشوید.

پژوهشگران به تازگی به ارتباط بین افسردگی و کاهش تراکم استخوانی دست یافته اند.

هفتمین توصیه نگاهداشتن وزن در حالت سلامتی است. وزن پایین تر از ۱۲۷ پوند یا داشتن توده بدنی زیر ۲۱ عامل خطر سار برای پوکی استخوان محسوب می شود. از دست دادن وزن در دوران یائسگی احتمال کاهش توده استخوان را افزایش می دهد؛ مصرف غذاهایی که از نظر کالری در حد بسیار پایین هستند یا از غذاهایی که فاقد همه گروه های غذایی است، اجتناب کنید.

توصیه آخر اینکه حتی لامکان از زمین خوردن اجتناب کنید. با احتیاط و به آرامی گام بردارید. از روشنایی راه پله ها و مدخل ورودی ساختمان ها اطمینان حاصل کنید. به منظور تعادل و جلوگیری از سر خوردن در حمام از دستگیره هایی که در وان یا در کنار دوش نصب شده اند، استفاده کنید.

منبع:ماهنامه تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

#### آزتیوگرافی

مقدمه: اگر بر اساس توصیه پزشکه، آزتیوگرافی قلبی یا کاتتریسیم در برنامه تشخیصی شما قرار گرفته است؛ بدون شک اولین سوال برای شما این است که چه فعلاتی بر روی بدن شما انجام می گردد، آیا واقعا این کار لازم است؟ و عوارض آن چیست؟ بدون شک سوالات متعددی در ذهن شما ایجاد شده است که دانستن پاسخ آنها حق طبیعی شما است. اگر چه پزشک یا کادر درمانی به طور معمول قسمتی از سوالات را پاسخ می دهند، اما احصالا سوالاتی در ذهن شما باقی می ماند که دوست دارید در مورد آنها بیشتر بدانید. در این مقاله به تعدادی از این سوالات پاسخ گو خواهیم بود.

چه اتفاقی در طی یک آزتیوگرافی یا کاتتریسیم قلب صورت می گیرد؟

-قبل از شروع آزتیوگرافی برای بیمار یک آرام بخش خفیف تجویز می گردد که در بعضی موارد تزریقی و گاه خوراکی می باشد.

- اکثر بیماران در مدت انجام کار، بیدار یا حداکثر کمی خواب آلود هستند که مربوط به داروی آرام بخش است.

- هیچ بیماری جهت آزتیوگرافی بیوشش نمی گردد (مگر بچه های خیلی کوچیک که بی قراری می کنند).

- پس از ورود به اتاق کاتتریسیم قلبی، به روی تخت منتقل می شوند. در بیشتر مواقع کاتتریسیم قلبی از ناحیه کشاله ران انجام می شود. بعضی از بیماران از طریق شریان جلوی آرنج تا جع دست آزتیو می شوند. کشاله ران شما باید از قبل تمیز و موهایش تراشیده شده باشد.

- روی شما به وسیله پارچه های استریل پوشانده می شود. آن گاه پزشک ناحیه مربوط را با تزریق ماده بی حسنی مثل لیدوکائین (که مسکن است در دندانپزشکی مصرف کرده باشند) بی حس می کند. سپس لوله کوچکی که شیت نامیده می شود، داخل شریان کشاله ران یا بازو گذاشته می شود. گاهی اوقات لوله دیگری در ورید ناحیه ران برای اندازه گیری فشار و اکسیژن خون و به دست آوردن نمونه های اندازه گیری شده اکسیژن خون قلب، گذاشته می شود. درد ملایم حین تزریق بی حسنی و کارگذاری

شیت به طول معمول حداکثر دودی است که بیمار حین آزیوپگرافی احساس می‌کند. در شروع کار کاتترهای ویژه لوله های پلاستیکی و نازک ممکن است به داخل حفره های قلب فرستاده شود. همچنین ممکن است بر حسب نوع کار کاتترهای دیگری که به اشکال متفاوت هستند به داخل حفرات قلب و ابتدای شریان اصلی کرونری چپ فرستاده شوند.
- یکت ساده رادیولوژیک مخصوص ( لئوگرافین یا مواد مشابه) به داخل شریان اصلی کرونری قلب و شاخه های آن تزریق می‌شود. همان طور که به تدریج به مریض ماده رنگی تزریق می‌گردد، عکس های رادیولوژیکی نیز گرفته می‌شود. دوربین عکسبرداری با اشته ایکس به دور شما می‌پردخت تا از نماهای مختلف از شریان های کرونری عکس بگیرد.
- یکت کاتتر مخصوص دیگر از کتشاله ران به ابتدای شریان کرونری راست فرستاده می‌شود. تصاویر مربوط به شریان کرونری راست هم گرفته می‌شود. اکثر بیماران در موقع تزریق دودن شریان کرونری، هیچ احساسی ندارند. بعضی از افراد ممکن است احساس یک ناراحتی خفیف داشته باشند که این مساله چند ثانیه بعد از تزریق ماده رنگی برطرف می‌گردد.
این ناراحتی ممکن است به شکل گرم شدن، حالت تهوع خفیف یا احساس سنگینی یا تنگی نفس ملایم بوی سبته باشد.
- بعد از اینکه تصاویر شریان های کرونری گرفته می‌شود (با گاهی قبل از آن)، یکت کاتتر ویژه به داخل یطن چپ فرستاده می‌شود سپس ماده حاجب رنگی به داخل یطن چپ تزریق می‌گردد، انجام این کار به پزشک اجازه می‌دهد که چگونگی پمپاژ قلب را ارزیابی کند. این تصاویر، وتریکولوگرافی نامیده می‌شود، همچنین می‌تواند وضعیت دریچه های قلب و نارسایب احتمالی آنها را نشان دهد.

-اکثر بیماران در مدت عکسبرداری از حفره یطن چپ احساس گر گرفتگی را در مدت ۱۵ ثانیه حس می‌کنند. پزشکان تصاویر رادیوگرافی را در طی مدت کاتتریاسیون روی صفحه نمایش مخصوص مشاهده می‌کنند.
- مدت زمان کاتتریاسیون ممکن است ۲۰ دقیقه و حتی بعضی اوقات یک ساعت طول بکشد. مدت زمان انجام کار بستگی به این دارد که چه اقدامی در مدت کاتتریاسیون مورد نیاز است و این مساله ممکن است بر اثر آناتومی خاص قلب شخص مورد نظر متفاوت باشد.

در حین آزیوپگرافی چه نکاتی را رعایت کنید؟

۱-اکتون که آزیوپگرافی را بدبیره فته اید به پزشک و بیمارستان خود اطمینان کامل داشته باشید و در کمال آرامش نظاره گر کار خود باشید.

۲- سعی کنید که بیدار مانده و با نیم پزشکی و در خواست های ایشان همکاری لازم را داشته باشید.

۳- ممکن است از شما خواسته شود مره کنید، نفس عمیق بکشید یا اعمال مشابه را انجام دهید، نگران نباشید.

۴- گاهی اوقات عوارض مختصری مثل حالت تهوع گذذرا، سنگینی خفیف سبته، گر گرفتگی، خارش، ضعف و … ممکن است روی دهد که هنگی که عرض چند ثانیه از بین رفته و گذارا برده و هیچ جای نگرانی ندارد.

۵- حتی المقذور تا پایان آزیوپگرافی از وضعیت و مسائل پزشکی سوال نکنید. چون ممکن است تمرکز نیم پزشکی به هم خورده و نظم کار رعایت نشود.

۶- در صورت بروز هر گرنه علامت که تحمل آن برای شما امکان پذیر نهمی باشد یادآوری کنید.

۷- در طول مدت آزیوپگرافی سعی کنید که با دوره کردن خاطرات خوب خود، آرامش را حفظ کنید و به نتیجه کار اصلا فکر نکنید. پزشک در پایان کار کلیاتی از یافته ها را به شما خواهد گفت.

و اما بعد از کاتتریاسیون …

بعد از آزیوپگرافی شیت ها و لوله هایی که در ناحیه ران یا بازوی شما گذاشته شده بود، برداشته می‌شود. یکت پمپار یا یکی از اعضای نیم کت لب (CatLab)، محل تزریق یا محل سوراخ شدگی را برای مدتی فشار می‌دهد که شریان بسته شود. پس از آن شما باید برای چند ساعت روی پشت بخوابید. یکت پانسمان یا کیسه شن ممکن است در این مدت روی محل کتشاله ران شما قرار داده شود. بعضی از پزشکان از وسایل خاص مسدود کننده عروقی در محل سوراخ شدگی شریان استفاده می‌کنند. شما باید به توصیه های پزشک تان در این مورد توجه کنید.
بیمارانی که به وسیله یکی از این دستگاه ها درمان می‌شوند، به طور معمول بعد از یک ساعت می‌توانند ران بروند. اکثر بیماران سربایب چند ساعت (به طور معمول ۱۵-۱۲ ساعت) بعد از عمل به خانه می‌روند.
با توجه به اینکه عمل مهمی داشته اید و داروهای برای آرام کردن به شما تزریق شده است، بهتر است شخص دیگری در مسیر خانه رانندگی کند. بعد از آزیوپگرافی ممکن است ناحیه کتشاله ران کمی دردناک و همچنین ممکن است به مدت یکت روز این ناحیه کمی متورم باشد.

این مسائل طبیعی است، اما اگر شما متوجه حساسیت، درد یا تورم بیش از حد در این ناحیه شدید یا پزشک خود نمانس بگیرید، مساله مهم این است که آیا شما به ارزیابی بیشتر احتیاج دارید یا خیر. در موارد نادر ممکن است سوراخ به طور کامل بسته نشده باشد یا اینکه عفونتی ایجاد شده باشد که نیاز به درمان مناسب دارد.

نکاتی که باید پس از آزیوپگرافی تا زمان ترخیص رعایت کنید:

۱- با پرسناری که شیت را از پای شما خارج می‌کند همکاری را بنمایید.

۲- وجود کیسه شن بر روی پای شما برای بسته شدن کامل محل سوراخ است اگر این چند ساعت را خوب تحمل کنید، ممکن است بعد دچار مشکل توروم و حساسیت کتشاله ران گردید.
۳- در صورت احساس دستنویی به همان حالت درازکش به پشت امور خود را انجام دهید و از وسواس شست و شو بزمیز کنید.
۴- از حدود نیم ساعت پس از آزیوپگرافی می‌توانید به تدریج مایعات شیرین و سپس به تدریج غذا میل کنید، اما آهسته و نه ناگهانی.
۵- در این دوره نگاه با تغییر وضعیت یا احساس درد در کتشاله ران احساس ضعف یا ملیش ممکن است ایجاد شود که طبیعی است.

۶- سعی کنید که به مسائل و مشکلات محیط با سایر بیماران توجه نکنید تا آرامش شما سلب نگردد.
۷- انجام ملاقات با همراهان و گفت و گور در این زمان بلاماعت است.
۸- در زمان ترخیص به تدریج پایین آمده، کمی آهسته قدم بزنید و از فعالیت های شدید و نشستن و برخاستن ناگهانی تا چند روز بزمیز کنید.
۹- در صورت درد یا تورم خفیف محل آزیوپگرافی استفاده از مسکن یا کمپرس گرم بلاماعت است.
۱۰- در صورت احساس درد یا تورم شدید یا درد غیر قابل تحمل به بیمارستان مراجعه کنید.
۱۱- بروز کبودی سطح پوست ران بدون درد و تورم، یاقله ای عادی است و علی رغم ظاهر پریهاو هیچ عارضه ای ندارد و به تدریج برطرف می‌گردد.

منبع:مانامه دی نی سلامت ۳۱

#### روم سلطحه

نویسنده:دکتر محمد کریم نعمت الهی

ملتححه از یکت بافت نازک، شفاف و نرم تشکیل شده که روی سفیدی چشم (صلیبه) و پشت پلنگ ها را پوشش می‌دهد. روم ملتححه بهاره یکت عارضه التهابی حساسیتی ملتححه است یا نظاهرات فصلی عود کننده. این بیماری معمولآ در فصل بهار آغاز می‌شود و با فصل گرما افزایش و در زمستان فروکش می‌کند. شیوع این بیماری بین ۲ الی ۱۵ سالگی است و شدت حملات بیماری بین ۳ تا ۱۵ سال و از مواردی بیشتر طول می‌کشد این بیماری دو طرفه است و اکثر پسرها را گرفتار می‌کند.

این بیماری به صورت های زیر خودش را نشان می‌دهد:

۱-گرفضای می‌تواند مختص به ملتححه اطراف قرینه به صورت برجستگی های زله ماننده باشد که ایجاد چشمی قرمز و تاآرام می‌کند.

۲-گرفضاری می‌تواند مختص به ملتححه پشت پلکی باشد که به صورت برجستگی های کوچک یا بزرگ سنگگزش پشت پلک خودش را نشان می‌دهد بدنبال باز و بسته کردن پلک باعث خارش و زخم روی قرینه می‌شود و ایجاد چشمی تاآرام می‌کند.
علت بیماری: علت دقیق بیماری هنوز مشخص نشده با این حال امروزه همه متفق القولند که این بیماری در افرادی که زمینه آلرژی دارند وجود دارد.
گرده گل و گیاهان که در فصل بهار زیاد است عامل پیدایش این بیماری است.
علامت بیماری: علامت بیماری در افراد مختلف متغیر است اما شایعترین علامت بیماری خارش است و در بعضی افراد خارش به جدی است که باعث سلب آسایش می‌شود علامت های دیگر بیماری قرمزی، سوزش، اشک ریزی، ترشحات رسته ای کشندار، تورم پلک ها و خارش سطح قرینه می‌باشد. این افراد بدنبال دستکاری چشم و برداشتن ترشحات از داخل چشم باعث عفونت چشم می‌شوند و به این افراد توصیه می‌شود که از دستکاری چشم خودشان دوری کنند.
پیشگیری: با توجه به اینکه گرد گل و گرد گیاهان و گرما در علت آن دخالت دارند لذا دور کردن بیمار از محیط، مواد آلوده و گرما شانس بیماری و علامت بیماری را کاهش می‌دهد.

درمان: بر اساس کم کردن ناراحتی‌های علامتی بیمار که بتواند زندگی روزمره خود را انجام بدهد و جلوگیری از عوارض چشمی کند، انجام می‌گیرد. درمان بیماری در موارد خفیف شامل شستشوی چشم با آب سرد و استفاده از داروهای ضد آلرژی است اما در موارد شدید، بیماری برای کاهش عوارض چشمی لازم است تحت نظر پزشک داروها را مرتب و منظم استفاده بکند تا از عوارض شدید چشمی جلوگیری به عمل آید.
در مواردی مشاهده می‌شود که بعضی از بیماران سر خود داروهای را از داروخانه بدون تجویز پزشک به مدت طولانی استفاده می‌کنند بدون اینکه متوجه عوارض این قطره ها باشند. بطور کلی بعضی از داروهای چشمی بخصوص قطره های کورتون دار اگر به مدت طولانی استفاده بشوند ایجاد عوارض حیران ناپذیر می‌کند بخاطر همین است که هیچ داروخانه ای مجاز نیست قطره های کورتون چشمی را بدون نسخه در اختیار افراد قرار بدهند چون بیماران متوجه عوارض این قطره ها نیستند.

منبع: مانامه دنیای سلامت شماره ۳۳

#### ملاحظات دندانپزشکی در بیماران دیابتیک

نویسنده:دکتر سارا کاشانی

جراح دندان پزشکی

دیابت ملیتوس یا مرض قند یکت بیماری پیچیده است که در سوخت و ساز گلوکز یا قند خون، جری و پورنتین تأثیر می‌گذارد و علت نقص در میزان ترشح انسولین از لوزالمعده درجات گوناگونی از مقاومت به انسولین یا هر دو است. مهمترین اختلال حاصل از دیابت که راهکار اصلی تشخیص آن خواهد بود افزایش سطح قند خون یا هیپر گلیسمی است. شناخت و کنترل بیماران دیابتیک در زمان درمان های دندانپزشکی یکت ضرورت است که باعث جلوگیری از بروز حوادث ناخواسته و یا بهبود شرایط بیمار خواهد شد؛ مرض قند یا دیابت ملیتوس به دو نوع یکت (یا وابسته به انسولین) و غیر وابسته به انسولین) تقسیم می‌شود. تشخیص شکل ثانویه دیابت ملیتوس اهمیت زیادی دارد چرا که حذف مشکل اصلی باعث بهبود وضعیت بیمار خواهد شد. دیابت حاملگی نیز که در طی دوران بارداری رخ می‌دهد بر اثر تولید کم انسولین برای غلبه بر مقاومت انسولین حاصل از هورمون های جنینی مانند



پرولاکتین و استروژن که اثر ضدانسولینی دارند ، است. این هورمون ها باعث مقاومت به انسولین می شوند و لوژالمعده وقتی با عدم کارایی انسولین روبه رو می شود، تولید آن را کاهش می دهد.
روش تشخیص:

تشخیص دیابت بر پایه ی اندازه گیری قند خون ناشتا (FBS یا Fasting Blood Sugar) یا گلوکز خون پس از گذشت ۲ ساعت از مصرف خوراکی ۷۵ گرم قند (OGTT: Oral glucose Tolerance) انجام می گیرد. انجمن دیابت ایالات متحده گلوکز ناشتا پلاسما را در حالت طبیعی در حد ۱۰۰mg / dl تعیین کرده است.
نظواهرات شایع بیماری در صورت پراداری، پرخوری، پریشویی، خستگی و… است. در دیابت نوع اول اغلب افزایش سطح گلوکز پلاسما یا نظاهرات یائینی همراه و مشهود است. در حالی که دیابت نوع دوم معمولاً تا زمانی که مشکلات عمدی آن بروز نکند تشخیص داده نخواهد شد. از این رو انجام غربالگری (Screening):
جامعه برای تشخیص بیماریان مبتلا به دیابت نوع دوم ضروری است.

کنترل بیماریان دیابتیک:

کنترل دقیق قند خند خون به منظور نزدیک کردن سطح آن به حالت طبیعی اثرات مفیدی در جلوگیری از آغاز و پیشرفت مشکلات چشمی، کلیوی حاصل از دیابت دارد. برای کاهش خطر بروز مشکلات قلبی، عروقی، علاوه بر کنترل دقیق قند خون بایستی عوامل جلوگیری همچون فشار خون، چربی بالا، چاقی، سیگار کشیدن و عادات نابه جا نیز کنترل گردد.
کنترل فشار خون در بیماریان دیابتیک علاوه بر کاهش خطر عوارض قلبی عروقی منجر به کاهش یا به تاخیر افتادن پیشرفت مشکلات چشمی و کلیوی ناشی از دیابت در این افراد می شود.

دیابت نوع یک

ارزیابی دقیق قند خون و تجویز انسولین برای نزدیک کردن سطح آن به حالت طبیعی، اساس درمان این بیماری می باشد. ارزیابی هموگلوبین حامل قند (H1c) برای بررسی وضعیت کنترل قند خون ۲ ماه گذشته یک شیوه ی بسیار مناسب است. آزمایشات عادی قند خون را باید قبل از مصرف غذا انجام داد تا میزان انسولین لازم برای مصرف در زمان تغذیه را محاسبه نمود. بالا بودن زیاده از حد و طولانی مدت قند خون در دیابت نوع یک باعث اختلالات متابولیکی و بروز کموز اسیدوز و در نهایت مرگ بیمار می شود.

دیابت نوع دوم

به دلیل همراهی دیابت نوع دوم با چاقی، تغییر رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی از بهترین راهکارهای کنترل این بیماری است. کاهش یا قطع مصرف سیگار اثر مهمی در کم شدن خطر بیماری های قلبی – عروقی کوچک دارد. کنترل فشار خون بالا (بالتر از ۱۴۰/۸۰mmHg) که اغلب همراه با دیابت رخ می دهد یکی از مراحل مهم در درمان این بیماریان است . برای کاهش فشار خون تجویز داروهای پایین آورنده ی فشار، کاهش وزن و رژیم غذایی مناسب و محدود کردن مصرف نمک و چربی لازم خواهد بود.
دیابت نوع دوم باعث تغییر سوخت و ساز چربی ها هم می شود که نیاز به تغییر رژیم غذایی، ترک سیگار، ورزش و تجویز داروهای پایین آورنده ی چربی را ضروری می سازد.

نظواهرات دهانی دیابت:

التهاب لثه، ژئوپتی، پرودنتیت و تحلیل استخوان فک (به صورت غیر وابسته به میزان پلاک دندانی) در افراد دیابتیک به خصوص افرادی که کنترل قند خون ضعیفی دارند مشاهده می شود. نقش در ایمنی و تغیر در طعم و باکتریای دهان عامل ایجاد بیماری های لثه در افراد دیابئی می باشد. شواهدی وجود ندارد که از تاثیر باکتریسی حاصل از پرودنتیت بر افزایش مقاومت به انسولین و تخریب سلول های لوژالمعده حکایت دارد.
بیماران دیابتیک همچنین ممکن است از خشکی دهان شکایت داشته باشند.

کنترل بیماریان دیابتیک در دندانپزشکی:

جمع آوری اطلاعات از جزئیات از قبیل نوع بیماری، رژیم دارویی و وضعیت کنترل قند خون از مژومات کار است. ارزیابی وضعیت قند خون، چاقی، فشار خون، تابسانامی چربی، مصرف سیگار و میزان مشکلات حاصل از دیابت بر روی اندام های گوناگون کمک فراوانی در ارزیابی موفقیت پزشکی بیمار خواهد کرد.
به عنوان مثال، در مواردی که عوامل خطرناک قند باعث بروز بالای مشکلات قلبی، عروقی می شوند، استفاده از روش های آرام بخش، کاستن از استرس و کاهش تجویز کانه کولاسین ها ضروری است.
به خاطر خطر بالای درگیری بافت های اطراف دندان در بیماران دیابتیک درمان های پیشگیرانه پرودنتال شامل آموزش بهداشت، پیشگیری دوره ای و ارزیابی سلامت، از مواد لازم در طرح درمان کلی مشکلات دندانی افراد دیابتیک می باشد در دهه ی گذشته توجه فراوانی به اثر متقابل عفونت های پرودنتال و کنترل قند خون افراد دیابتیک شده است. گفته می شود که پرودنتیت به عنوان یک عامل مفعی در کنترل قند خون تلقی می شود . از این رو درمان های فاز یکک شامل جرم گیری و

Root

**planning** برای کمک به بهبود سلامت پرودنتیشم و کنترل سطح قند خون پیشنهاد شده است . از آنجا که رژیم غذایی در این افراد از اهمیت فراوان برخوردار است . عدم تداخل وقت های ملاقات با زمان غذا خوردن بیمار از جزئیاتی است که عدم مراعات آن می تواند مساله ساز گردد.

این موضوع در مورد بیماریانی که از انسولین، داروهای سولفونیل اوره یا **Meyitinide** استفاده می کنند و در معرض خطر بروز افت قند خون (هیپوگلیسمی) قرار دارند ، حیاتی تر است. در صورت تداخل درمان با ساعات مصرف غذا، باید رژیم دارویی پس از مشاوره با پزشک اصلاح گردد.
درمان های جراحی انتخابی را باید با احتیاطات لازم انجام داد و این نه تنها به دلیل ملاحظات خاص کاربرد داروهای بی حسی در این افراد، بلکه به خاطر تداخل جراحی با رژیم غذایی بیمار نیز هست.
بیماران دیابتیک با کنترل قند مناسب احتمالاً از نظر خطر بروز عفونت پس از درمان، تفاوتی با افراد معمولی ندارند . بنابراین درمان جراحی های دهان با کنترل قند خون در حد ۸ درصد **H1c** یاری به پیشگیری آنتی بیوتیکی ندارد.

جمع بندی:

دیابت یک اختلال متابولیکی شایع است که در آن آسانه ی تحمل گلوکز دچار اشکال شده و مشکلات دراز مدتی در اندام های گوناگون بر جای می گذارد . کنترل این بیماری شامل ارزیابی دقیق گلوکز پلاسما است که در حیطه ی دندانپزشکی شامل معاینات دقیق روی آنساج پرودنتیشم یا حداقل تداخل در تعالم متابولیکی بدن خواهد بود .

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت

#### پیشگیری از اگزمای دست؟

نویسنده:دکتر منصور نصیری کاشانی

خشکی و التهاب پوست دست که پزشکان به آن «درمایت» یا «اگزما» و قدیمی‌ها به آن سوداء می‌گویند، می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد ولی بیشتر این علل را می‌توان در یکی از دو گروه زیر طبقه‌بندی نمود.

الف-آسیب‌های پوستی ناشی از تماس با مواد خارجی

ب-آسیب‌های پوستی ناشی از مسایل داخلی

اگزمای دست بسیار شایع است. این بیماری در اکثر مردم ابتدا به صورت زبری و خشکی دست‌ها شروع شده و بعداً تبدیل به ضایعات قرمز رنگ، ملتهب و پوسته‌پوسته می‌شود که با خارش همراه است. عوامل زیادی می‌توانند به پوست دست آسیب برسانند. تماس زیاد با آب و هوای خیلی خشک، صابون‌ها، مواد پاک‌کننده، پودرهای رختشویی، حلال‌ها، مواد شیمیایی، دستکش‌های لاستیکی و حتی مواد پاک‌رشته در کرم‌ها و فرآورده‌های بهداشتی می‌توانند اگزمای دست ایجاد نمایند.

وقتی پوست قرمز و خشک شد، حتی مواد بی‌ضرری مانند آب و محصولات بهداشتی نوزادان (کرم و شامپوهای بچه) هم می‌توانند موجب تحریک بیشتر پوست و بدتر شدن ضایعه شوند. مشاوره با پزشک و پیدا کردن اینکه کدام‌ماده مورد مصرف در زندگی روزانه شما باعث پیدایش این مشکلات شده است بسیار اهمیت دارد. اغلب، تغییر دادن مواد مصرفی یا خودداری از تماس با ماده حساس‌کننده، موجب کمتر شدن مشکل پوست می‌شود.

زمینه پیدایش واکنش‌های حساسیت‌پوستی، معمولاً از پندرومادر به فرزندنان به ارث می‌رسد. افرادی که استعداد ابتلا به این واکنش‌ها را دارند، ممکن است سابقهٔ ابتلا به تب بویجه (حساسیت فصلی به گرده گیاهان) و یا آسم را هم داشته باشند. این افراد حتی ممکن است به بعضی از مواد غذایی هم حساسیت داشته باشند و یا دچار حالتی باشند که اصطلاحاً «درمایت آتوپیک» یا «اگزمای سرشتی» نامیده می‌شود. پوست این افراد پس از تماس با بسیاری از مواد که در حالت عادی برای سایر مردم آزار دهنده نیست؛ دچار قرمزی، خارش و سایر علائم حساسیت می‌شود.

چگونه علت اصلی اگزما را بیابیم؟

طبقه‌بندی مشخص پوسته، بررسی و جستجوی علل احتمالی ایجادکننده بیماری در پوست دست است. وی باید بفهمد که این مشکل به دلیل تحریک پوست است ویا به دلیل آلرژی؟ او از شما سوالات بسیاری درمورد هر گونه مشکل پوستی قلبی، تاریخیچه حساسیت‌های احتمالی، آسم و هر گونه مشکل پزشکی دیگر خواهد پرسید. او باید بداند که شما چه کرم‌ها و لوسیون‌هایی را به پوست خود می‌مالید؟ آیا از دستکش استفاده می‌کنید یا خرد؟ و در طول روز دست‌های شما یا چه موادی در تماس هستند؟ وی دست‌ها، باها و بقیه پوست شما را برای علائم بیماری بررسی خواهد کرد.

ممکن است برای رسیدن به تشخیص دقیق، بررسی بیشتر پوست و انجام آزمایش‌های میکروسکوپی هم لازم باشد. اگر پزشک به این نتیجه برسد که ضایعه پوستی شما به خاطر حساسیت به بعضی مواد موجود در محیط است، ممکن است آزمایشی را برای شما تجویز کند که اصطلاحاً آزمایش پرچسب (Patch Test) نامیده می‌شود. در این آزمایش بعضی از مواد حساسیت‌زا را بر روی پوست می‌چسبانند تا به وجود آلرژی نسبت به آن‌ها پی ببرند. با استفاده از این روش‌ها، متخصص پوست خواهد توانست علت یا مجموعه علل ایجادکننده اگزمای دست را پیدا و ضایعه را درمان کند.

اگزمای دست را چگونه درمان می‌کنند؟

ممکن است پزشک برای درمان و ترمیم پوست شما از مجموعه‌ای از روش‌ها استفاده کند. گاهی برای درمان مشکل پوستان باید آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی هم مصرف کنید. یک کرم یا پماد مرطوب‌کننده نیز ممکن است برایتان تجویز شود. توجه داشته باشید که این کرم باید به تنهایی مصرف شود و آن را نباید همراه با سایر کرم‌های دست به پوست بمالید. گاهی لازم می‌شود که با پمادهای حاوی داروهای کورتونی جهت درمان اگزمای دست استفاده شود.

اگر به نظر می‌رسد که کرم تجویز شده فایده‌ای نداشته است، این موضوع را به طور صریح با پزشک خود در میان بگذارید. با جلوگیری از تماس دست‌ها با مواد شیمیایی قوی و سایر مواد حساس‌کننده می‌توانید بر سرعت بهبود پوست‌هایتان بیفزایید. برای پیشگیری از اگزمای دست چه باید کرد؟

برای جلوگیری از آسیب رسیدن به پوست دست‌ها کارهای زیادی می‌توان انجام داد:

-با پوشیدن دستکش می‌توان از دست‌ها در برابر صابون‌ها، پاک‌کننده‌ها و سایر مواد شیمیایی مراقبت کرد. همیشه در آشپزخانه

و حمام یک جفت دستکش داشته باشید و در موقع شستوی طرف ها و لباس ها از آن ها استفاده کنید. از آنجا که خیلی از مردم نسبت به دستکش های لاستیکی حساسیت دارند، بهتر است زیر دستکش های لاستیکی دستکش نخی بپوشند. به محض سوراخ و پاره شدن دستکش، آن را به دور بیندازید. در فواصلی که از دستکش استفاده نمی کنید، آن ها را در هوای آزاد آویزان کنید تا خشک شوند.

-همیشه حتی وقتی لباس های شسته را تا می کنید، سزوی پاک می کنید، آب لیمو می گیریذ و یا رب گوجه فرنگی تهیه می کنید، دستکش نخی بر دست داشته باشید.

-در صورت امکان حتما برای شستشوی لباس ها از ماشین لباسشویی و از شستشوی لباس ها و ظرف ها با دست اجتناب کنید.

-در موقع شستن دست ها از آب ولرم استفاده کنید و مقدار کمی صابون بکار ببرید. در هر بار شستشوی دست و یا کار با آن ها، حلقه وانگشتری را از دست خارج کنید. حلقه وانگشتر، صابون و روپوت را در زیر خود جمع کرده و موجب آزرده شدن پوست می شوند. بلافاصله پس از شستن دست ها، از گرم مرطوب کننده به منظور حفظ آب موجود در پوست استفاده نمایید.

ترمستان ها از دستکش چرمی استفاده کنید تا مانع از خشکی و پوسته شدن دست هایتان شود. همیشه برای نرم و مرطوب نگهداشتن پوست دست هایتان از یک فرآورده مناسب که توسط پزشک متخصص پوست تجویز شده استفاده کنید. اینگونه فرآورده ها را باید چندین بار در روز بسته به نیاز، به دست ها بنمالید. زمانی که ضایعات پوستی دست ها در حال ترمیم هستند، گاهی منظره ناخوشایندی (بخاطر دلمه بستن) پیدا می کنند. که به تدریج برطرف می شود. گاهی هم این ضایعات پس از بهبودی دوباره عود می کنند. سعی کنید به خاطر بسیاریذ که تماس با کدام فرآورده یا انجام خدمت فعالیت سبب عود عارضه شده است. حتما پزشک خود را از عود مجدد ضایعه پوستی دست ها مطلع کنید. از آنجا که ضایعات پوست دست ها عموما مغلوب به درمان هستند، ادامه درمان و رعایت دقیق دستورالت پزشک و نیز حفظ ارتباط با طبیب در مدت درمان، بسیار اهمیت دارد. بخاطر داشته باشید، اگرمای دست ها به شرط رعایت نکات فوق، درمان شدنی است. پس تا امید نشوید و به پزشک خود اعتماد داشته باشید. از سوی دیگر به یاد داشته باشید که حتی پس از بهبودی کامل اگرمای دست، در صورت عدم رعایت موارد فوق، احتمال عود آگرما زیاد می باشد. لذا سعی کنید موارد فوق را به صورت عادت روزمره درآورده و همیشه آن ها را رعایت نمایید.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

**تکنیک های درمان جوشگاه های آکنه**

نویسنده: سیمین ابراهیم زاده

آکنه یا جوش فرور جوانی شایع ترین علت مراجعه بیمار به متخصص پوست می باشد که بیشتر در نوجوانی و جوانی به علت تغییرات هورمونی و چربی پوست در پوست صورت، سینه و پشت ظاهر می شود و در ۹۸ درصد موارد صورت گرفتار است. اغلب بیماران دارای آکنه، پوست چربی دارند، شندت آکنه به میزان ترشح غدد سینه‌ای (غدد ترشحه چربی) بستگی دارد. آکنه علاوه بر داشتن ظاهری ناخوشایند، احتمال گذاشتن جوشگاه یا اسکار آکنه دارد که به صورت تیرگی در محل آکنه یا فرورنگی پوست در محل ابتلا به آکنه و در برخی موارد به صورت برجستگی قرمز رنگ (گوشه اضافه) یا کولونید در ناحیه منتهی می باشد. مناسبانه درمان جوشگاه یا اسکار آکنه هزینه بر و طولانی مدت است و در اکثر موارد پوست به حالت اول بر نمی گردد. پس بهترین راه، درمان آکنه در مراحل اولیه است که آکنه ها زیاد نشده و اسکار و اسکار به جا نگذاشته اند. معمولا برای فردی که آکنه دارد حین درمان پزشک متخصص پوست درمان های جهت بهبودی و پیشگیری از اسکار هم شروع می کند. رعایت بکسری اصول توسط بیمار از ایجاد اسکار آکنه جلوگیری می کند. (اینبار باید هر روز صورت خود را با صابون مناسب پوست چرب بشوید که میزان ترشح چربی را کم کند، ۲٪از فشار دادن جوش ها بپرهیز کنید. ۳٪حما از ضد آفتاب های مخصوص پوست چرب استفاده شود، ۴٪ مالدین مواد و کرم های آرایشی به پوست خودداری شود ۵ادمان های کنترل آکنه را دقیقا پیگیری کند و مراجعه های مکرر به پزشک متخصص خود داشته باشد زیرا درمان آکنه درمان طولانی مدت است و نیاز به پیگیری دارد.

در برخی افراد با وجودی که به آکنه ها دست نمی زنند ولی چون آکنه بسیار عمیق است با این وجود اسکار اجتناب ناپذیر است

برای درمان اسکار ابتدا باید آکنه ها کنترل شود چون درمان هایی از قبیل لیزر می تواند باعث برانگیخته شدن مجدد آکنه شود و

آکنه های موجود در آینده اسکار ایجاد می کند. از به کار بردن مواد آرایشی و انواع کرم های جوب صورت خودداری شود

چون باعث افزایش جوش های صورت می شود.

در بیماریانی که داوروی خوراکی ایزوترتینوئین (اکروتان) مصرف می نمایند باید بین چهار تا شش ماه پس از قطع درمان خوراکی اقدام به درمان اسکار کنند چون این دارو ترمیم پوست را در حین مصرف و تا مدتی پس از قطع آن مختل می نماید.

در حین درمان آکنه می توان از لایه بردارهای خفیف تا متوسط استفاده کرد این مواد هم طول دوره آکنه ها را کوتاه تر کند و هم تا حدودی اسکارها را بهبود بخشد.

این ترکیبات از مشتقات اسیدهای میوه یا ترکیبات ویتامین **A** می باشد و می بایست با تجویز متخصص پوست از این داروها استفاده شود چون انتخاب نوع و درصد ماده موثره بسته به پوست افراد مختلف، متفاوت است. این ترکیبات از تعداد دفعات کم شروع شده و می بایست ژوما شب با استفاده شود در روز از کرم های ضد آفتاب فاقد چربی استفاده شود.

روش دیگر برای از بین بردن اسکارها، میکرودرم ابرشن و درم ابرشن است که تفاوت این دو در عمق تراشی است که روی پوست انجام می شود که در مقالات قبل به طور مفصل بحث شده است.

میکرو درم ابرشن توسط سایش پوست باعث لایه برداری و کم کردن لکه های حاصل از جوش ها شده و عمق اسکارها را کم می کند. جلسات بالای میکرودرم ابریشن از نظر عمق مشابه درم ابریشن و لیزر است یا این تفاوت که پس از میکرودرم ابرشن چون عوزتری ندارد، نیاز به پانسمان نیست و درد آن بسیار کمتر از درم ابرشن و لیزر است و این حالت نیاز به بی حس می ندارد. لیزر: برای لیزر اسکارها، انتخاب بیمار بسیار مهم است اولا باید به بیمار توضیح داده شود که لیزر یک درمان قطعی به صد در صد نیست چون بسیاری بیماران، تصور می که از لیزر دارند. به صورت وسیله ای بدون درد، خوزتری و زخم و با نتیجه خود در صد است در حالی که جهت درمان اسکار با لیزرها می توان حداکثر ۴۰-۵۰ درصد به بیمار قول داد که ضایعات بهتر می شود.

همچنین بیماران با پوست تیره و افراد با اسکارهای خیلی عمیق، کاندید مناسبی برای لیزر نیستند و افرادی که در حال حاضر داوروی خوراکی ایزوترتینوئین مصرف می کنند یا کمتر از ۴-۶ ماه از قطع آن می گذرد کاندید مناسبی جهت لیزر نمی باشند.

قبل از لیزر سابقه تب خال باید از بیمار سوال شود و حتما در صورت وجود، برای پیشگیری داوروی ضد تب خال به بیمار داده می شود. و همچنین پس از لیزر، آنتی بیوتیک داده و پانسمان می شود که ۸ ساعت بعد توسط متخصص پوست پانسمان باز شده و پانسمان مجدد می شود. مراقبت شدید از آفتاب تا ۶ ماه پس از لیزر لازم است. قرمزی حاصل از لیزر گاهی ۴ تا ۶ ماه پس از لیزر باقی می ماند. و حتی گاهی لیزر نیاز به تکرار دارد و با یک جلسه شاید به حد ۴۰-۵۰ درصد نتیجه هم ترسیم. حتما قبل از شروع درمان با لیزر و سایر درمان های اسکار بهتر است از بیمار عکس گرفته شود و بعد عکس ها با هم مقایسه شوند. لذا بیماران که انتظار بالایی از لیزر دارند، برای این درمان مناسب نیستند.

روش دیگر برای اسکارهای خیلی عمیق برداشتن اسکار و بجه زدن محل است که به جای یک اسکار پهن و عمیق یک خط ظریف باقی می ماند. که سپس می توان خط محل بخیه را نیز با لیزر صاف تر کرد. روش دیگر به آن **Punch elevation** می گویند که به جای برداشتن اسکار اطراف آن را باز کرده و از کف محل اسکار را جدا کرده و در سطح پوست قرار داده می شود که این روش بدون بخیه می باشد. البته باید توجه داشت اگر پوست کف محل اسکار پوست سالمی نباشد نمای بسیار مطلوبی نمی دهد.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

**درباره ی خون و بیماری های کم خونی بیشتر بدانیم**

نویسنده: زهرا خان آف

خون ۷ الي ۸ درصد وزن بدن را تشکیل می دهد و حجم آن در یک فرد بالغ به طور متوسط ۵ لیتر می باشد. خون به واسطه گردش در داخل رگ های خونی عامل اصلی توزیع مواد غذایی، اکسیژن و حرارت در بدن و انتقال دی اکسید کربن و مواد زاید حاصل از فعالیت سلول ها را بافت ها به ارگان های دفعی است.

پلاسما، که ۵۵ درصد خون را تشکیل می دهد، مایعی است که ۹۱ درصد آن را آب، ۷ درصد آن را پروتئین ها، یک درصد آن را املاح معدنی و یک درصد بقیه را ویتامین ها، مواد قندی و مواد لیپیدی، هورمون ها و اسیدهای آمینه تشکیل می دهند.

گلبول های قرمز (Erythrocytes)

تعداد گویچه های قرمز در حالت طبیعی در خون زنان ۳/۶ تا ۵/۵ میلیون در هر میکرولیتر و در خون مردان ۴/۱ تا ۶ میلیون در هر میکرولیتر می باشد. نسبت حجم سلولر های خون به کل خون در زنان سالم و بالغ ۴۵-۳۵ درصد و در مردان سالم و بالغ ۵۰-۴۰ درصد می باشد.

گویچه های قرمز خون حاوی مولکول پیچیده ای به نام هموگلوبین می باشد که از یک قسمت پروتئینی به نام گلوبین و یک رنگ دانه آهن دار به نام همو تشکیل شده است.

هموگلوبین به علت داشتن آهن که در حالت احیا شده می باشد، می تواند با اکسیژن و دی اکسید کربن ترکیب شده و به ترتیب آهن، هموگلوبین و کربامینو هموگلوبین تشکیل دهد.

با توجه به بالا بودن فشار اکسیژن در ریه ها، اکسی هموگلوبین در ریه ها تشکیل شده و پس از رسیدن به بافت ها، اکسیژن جدا شده و دی اکسید کربن به آن متصل می گردد. بدین ترتیب امکان حمل اکسیژن از ریه به بافت ها و دی اکسید کربن از بافت ها به ریه امکان پذیر می گردد. عمر گلبول های قرمز ۱۲۰ روز می باشد.

گویچه های سفید خون

لکوسیت ها یا گویچه های سفید خون نقش عمده ای در دستگاه ایمنی بدن دارند. تحت شرایط بالینی از جمله التهابات عفونی و غیر عفونی، بیماری سل و بیماری های قارچی و برخی از سرطان ها تعداد مونوسیت های خون افزایش می یابد.

پلاکت ها (platelets)

اجسام کروی یا بیضوی کوچکی به قطر ۴ - ۲ میکرون هستند که از قطعه قطعه شدن سیتوپلاسم سلول های بزرگی به نام مگا کاریوسیت (mega karyotes) در مژ استخوان حاصل می شود و فاقد هسته اند.

پلاکت ها را ترومبوسیت نیز می نامند. تعداد پلاکت ها ۴۰۰ - ۲۰۰ هزار در هر میکرولیتر خون می باشد. و عمر آنها ۱۱ - ۸روز می باشد.

کار اصلی پلاکت جلوگیری از خونریزی است. که این عمل با چسبیدن پلاکت ها به همدیگر و محل آسیب دیده رگ و نشرح مواد دخیل در انعقاد انجام می گیرد. تحریک پلاکت ها در محل آسیب عروقی باعث ترشح **ADP** می گردد که **ADP** چسبیده به

سلط پلاکت موجب چسبیدن پلاکت ها به هم و تشکیل توده پلاکتی را می کند که به صورت درزگیر عمل کرده و از ادامه خونریزی جلوگیری می کند.
بیماری کم خونی

کم خونی یا آنمی (Anemia) به معنی کمبود تعداد گویچه های قرمز خون است. کم خونی دارای انواع مختلف است که می توانند به علت عدم سنتز هموگلوبین، کمبود آهن در ساختار هموگلوبین، دفع بسیار سریع یا تولید بسیار آهسته گلبول های قرمز باشند.

تقریبا تمامی اکسیژنی که در خون حمل می گردد، به هموگلوبین موجود در گلبول های قرمز خون متصل می باشد. فعالیت اصلی گلبول قرمز، حمل هموگلوبین است که با غلظت بالا به صورت محلول در سیتروزول وجود دارد.

از لحاظ ژنتیکی، بیش از ۳۰۰ نوع هموگلوبین شناخته شده در جمعیت های انسانی وجود دارد. بیشتر این انواع ناشی از تفاوت هایی در یک ریشه اسیدآمنه می باشند.در اغلب موارد این اثرات بر روی ساختمان و عملکرد جزئی بوده، ولی گاهی می تواند وخیم برده و به بیماری های خونی و کم خونی منجر شود.

در تمام هموگلوبین ها قسمت مهم ا یکسان است و تغییرات ژنتیکی فقط محدود به قسمت گلوبین می گردد.

آنمی ناشی از دفع خون

بعد از خونریزی سریع، بدن پلاسما را در ظرف ۱-۳ روز جایگزین می کند اما این امر یک غلظت پائین گویچه های سرخ خون را به جای می گذارد. اگر خونریزی دومی به وجود نیاید، غلظت گویچه های سرخ خون معمولا در ظرف ۶- ۳ هفته به حد طبیعی بازمی گردد، در خونریزی مزمن، شخص به کرات نمی تواند مقدار کافی آهن از روده جذب کند تا هموگلوبین را به همان سرعتی که از دست می دهد، تشکیل دهد. در این حال گویچه های سرخ یا هموگلوبین بسیار کم در داخل شان تولید می شوند و منجر به بروز آنمی هیپوکرومیک میکروسیتی می شوند.

آنمی آپلاستیک

آپلازی مغز استخوان به آن معنی است که مغز استخوان فاقد عمل طبیعی خود است. به عنوان مثال، شخصی که در معرض تشعشع گاما از یک انفجار هسته ای قرار می گیرد ممکن است دچار تخریب کامل مغز استخوان و متعاقب آن در ظرف چند هفته مبتلا به آنمی کشنده شود. به همین ترتیب گاهی درمان بیش از حد با اشعه ایکس، بعضی مواد شیمیایی صنعتی و حتی داروهای که شخص ممکن است نسبت به آنها حساس باشد می توانند همین اثر را ایجاد کنند.

بسیاری از ناخنجاری های مختلف گویچه های سرخ که بیشترشان ارثی هستند، گویچه های سرخ را شکننده می سازند، به طوری که هنگام عبور از مویرگ ها و بخصوص هنگام عبور از شحال به آسانی پاره می شوند و منجر به آنمی شدید می شوند.

آنمی داسی شکل

این نوع کم خونی در حدود ۰/۳ درصد تا یک درصد در سایهوستان غرب آفریقا و آمریکا وجود دارد. گویچه ها محتوی یک نوع غیر طبیعی هموگلوبین به نام هموگلوبین S هستند که به علت زنجیره های بنای غیر طبیعی هموگلوبین ایجاد می شود. هنگامی که این هموگلوبین در معرض فشارهای کم اکسیژن قرار می گیرد، به صورت بلورهای درازی در داخل گویچه سرخ رسوب می کند. هموگلوبین رسوب کرده به شکل داس، به غشا گویچه آسیب می رساند و غشا شکننده شده و آنمی شدید ایجاد می گردد.

تالاسمی

تالاسمی یک گروه متجانس از اختلالات سنتز هموگلوبین هستند که نقص پایه ای آنها در ساختمان مولکول توده بلکه کاهش در سنتز زنجیره های آلفا یا بتا می باشد. این اختلال باعث به هم خوردن توازن سنتز زنجیره گلوبین شده، و لذا زنجیره های گلوبین اضافی ته نشین می شوند، نتیجا رشد و بقای گلبول های قرمز به خطر می افتد. دو گروه اصلی تالاسمی شناخته شده است: تالاسمی آلفا که در آن سنتز زنجیره آلفا کاهش یا قطع می شود و تالاسمی بتا که در آن سنتز زنجیره بتا با مشکل روبه رو می شود.

اختلالات مادرزادی انعقاد خون

هموفیلی A

هموفیلی A شایع ترین اختلال مادرزادی مربوط به فاکتورهای انعقادی است که در اکثر کمبود فاکتور انعقادی VIII ایجاد می شود. زن سازنده این پروتئین بر روی کروموزوم X فرد مبتلا قرار دارد و بنابراین، در درجه اول، مردان همی زنگوت را گرفتار می کند. با آنکه به طور معمول در نطفین زن، نمایل به خونریزی دیده نمی شود اما مواردی هم وجود دارد که در زنان نقل هم کمبود پالئین فاکتور VIII دیده می شود.

تقریبا در ۱/۳ هموفیلی ها نمی توان سابقهٔ خانوادگی هموفیلی را پیدا کرد و به نظر می رسد این به دلیل وجود چندین نسل نقل خاموش یا وقوع یک جهش جدید است.

هموفیلی B

کمبود مادرزادی فاکتور IX یا هموفیلی B نیز، اختلالی وابسته به کروموزوم X است و میزان آن حدودا ۱/۵ برابر شیوع هموفیلی A است و از نظر نشانه‌های بالینی، قطعا نمی توان بین هموفیلی A و B قوتی قائل شده در هر دو، خونریزی های داخل مفصلی یا عضلانی، خونریزی وسیع به دنبال عمل جراحی و عموما کیودشدهٔ آسان پوست می باشد. در هموفیلی ها از علل عمده فوت، وقوع خونریزی داخل جمجمه ای است. هموفیلی B نیز اختلال وابسته کروموزوم X است.

درمان اختلالات مربوط به انعقاد خون

هم اکنون با به کار بردن روش RFLP یکی از روش های قوی از مهندسی ژنتیک به بودن یا نبودن این بیماری ها می توان در نسل بعد پی برد. همچنین روش PCR، توانسته است با تولید پروتئین های عامل انواع هموفیلی بعد جابگزینی این پروتئین ها در گردش خون، کمک شایانی به درمان این بیماری ها بکند.

درمان کم خونی

مهم ترین داروی کم خونی، آهن و ترکیبات آهن است. آهن از طریق معده و روده جذب بدن شده و در کبد ذخیره می شود تا در ساختمان هموگلوبین بکار رود. آهن و ترکیبات آن مغز استخوان را وادار به ساختن گلبول سرخ می کند.

ویتامین K ضروری برای انعقاد خون

کشف ویتامین ها و آشنایی با خواص آنها، دانشمندان را بر آن داشت که در جستجوی تعداد بیشتری از ویتامین ها باشند.

در سال ۱۹۲۵ یک دانشمند دانمارکی طی یکت سری تحقیقات، متوجه وجود یک نوع ویتامین در بدن مرغ شد که ضد خونریزی بود این دانشمند آن را ویتامین K نامید.

تا کنون دو نوع ویتامین به نام K۱ و K۲ که فرمول ساده آنها تفاوت جزئی با هم دارد، شناخته شده اند.

مقدار کمی از این ویتامین در کبد ذخیره می شود که این مقدار فقط نیاز یک هفته بدن را تأمین می کند و هر چه هوا گرم تر باشد نیاز بدن به ویتامین مزبور بیشتر می شود. بعضی از اشخاص در تابستان و در هوای گرم دچار خونریزی مانند خونریزی بینی می شوند این علامت نشانه کمبود ویتامین K در بدن است؛ زیرا این ویتامین برای انعقاد خون لازم است و بدون وجود این ویتامین کبد نمی تواند پروترومبین (عامل انعقاد خون) بسازد.

منابع غذایی ویتامین K شامل: جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، کاهو، گوجه فرنگی، کرفس، لوبیا سبز، شاهی، سلغم و نخود سبز پخته است. همچنین در شیر، گوشت و میوه جات به مقدار کم وجود دارد.

ویتامین K غیر از منابع غذایی، توسط باکتری های روده نیز ساخته می شود به همین دلیل کمبود آن در انسان نادر است.

اشخاص سالم که تغذیه صحیح و مناسب دارند نیازی به دریافت اضافی ویتامین K ندارند؛ زیرا مواد غذایی مصرفی آنها می تواند کمبود این ویتامین را جبران کند ولی در افرادی که دچار بیماری های روده هستند، چون ممکن است میکروب های روده توانمند ویتامین K بسازند؛ و با اینکه ویتامین مزبور به اندازه کافی جذب نشود، لازم است مصرف غذاهای حاوی این ویتامین را افزایش دهند.

تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد کاهش میزان ویتامین K در خون، احتمال ابتلا به آرترروز دست و زانو را در ستین پیری افزایش می دهد.

ویتامین K بیشتر در سبزیجاتی که برگ سبز دارند، بنیر، جگر و چای سبز یافت می شود.

منبع: ماهنامه ی پیام زن شماره ی ۱۹۴

#### زخم بستر

نویسنده: محسن بلالی

تعریف زخم بستر

زخم بستر دارای تعاریفی است که یکی از آنان عارضه ی ناشی از سهل انگاری در مراقبت می باشد. ولی عوامل ایجاد زخم بستر عبارتست از:

۱) نوع شدت و وسعت بیماری

۲) طول مدت بستری شدن

۳) اختلال حس در بیمار

۴) سن

۵) شرایط عمومی، فیزیکی و روانی بیمار

۶) سایر شایعات و بیماری ها

۷) سهل انگاری در مراقبت

توجه کنید که زخم بستر برخلاف تصور مخصوص بیماران قطع نخاع نبوده و به بیماری که نتواند خود را در بستر جابجا کند یا به هر طلی از جابجایی مع شده باشد در معرض ابتلا به بیماری قرار می گیرد. زخم بستر قبل از بروز در مسلح پوست در لایه های زیرین آن صدمه ایجاد کرده و با فرمز شدن پوست از بروز آن آگاه می شویم. این عارضه در نقاط خاصی از بدن که فاصله کمتری بین پوست و استخوان وجود دارد، اتفاق می افتد. در این نقاط با فشار مشد پوست در استخوان زیرین آن در منطقه کم خونی موضعی ایجاد شده و زخم بستر را به وجود می آورد. گاهی زخم بعد از طی مراحل اولیه و گسترش عفونت و تخریب پوست زخم با یکد رویه سخت و خشک سیاه رنگ پوشیده می شود. اگر عفونت در این لایه گسترش پیدا کند در مدت کوتاهی تبدیل به یک زخم عفونی وسیع می گردد. گاهی زخم بستری هم در سطح و هم در عمق وسیع تر می شود و در درون آن لایه های عفونی تخریب شده و لیه های زخم ضخیم تر و سفید رنگ می شود. در این حالت زخم در تمام سیستم دورنی بدن بیمار تأثیر گذاشته و به توجه و درمان بیشتری نیاز دارد.

روش های درمان

روش های درمانی زخم بستر دارای روش های متفاوتی است که بعضی از آن ها عبارتند از:

- روشن های گیاهی، حیوانی و شیمیایی
- پاندهای گوناگون مانند زینک اکساید
- انواع داروها و عصاره ها
- عسل
- میوه ها مثل کیوی
- اشعه ماوراء بنفش
- یونیزاسیون بافت
- جریان های تحریکی الکتریکی
- لیزر درمانی
- تشنگ امواج

روش اختصاصی در درمان

در این روش اولویت اول با محیط اطراف زخم و سپس خود زخم می باشد. مراحل آن عبارتند از:

۱) زخم را ابتدا باید شستشو داده و ضدعفونی نمود. در این مرحله باید توجه داشت که منطقه مورد نظر را باید با مواد ضدعفونی تمیز کرده و بافت های اضافی و آزاد شده را برداشت. غلظت ماده باید به اندازه مورد نیاز بوده و تمام سطح یکسان باشد. باید توجه داشت که منطقه ای از زخم که دارای علائم بهبودی است را نباید هیچگونه دستکاری نمود.

۲) در این مرحله سطح اطراف زخم را باید با خوله ای که دارای ضخامت زیادی است در آب گرم به حدی که ایجاد سوزخگی نکند. سپس خرد و بعد از گرفتن آب اضافی بر روی زخم قرار داد. اندازه حوله حدود ۱۵×۱۵ می باشد. این عمل باید چند بار صورت پذیرد و برای آن که حوله سرمای خود را از دست ندهد می توان از قرار دادن پلاستیک بر روی حوله استفاده کرد.

۳) در این مرحله باید با دست های خیس و صابون زخم را از خارج به طرف مرکز زخم ماساژ داد. مدت این ماساژ ۱۵- ۱۰ دقیقه می باشد. در پایان منوجه نرم شدن ناحیه زخم می شوید.

۴) گاهی پس از این مراحل بین زخم و پوست سالم نشاء نازکی به وجود می آید که می توان آن را با پنس برداشت و پس از آن محل را با گاز خشک نمود. در این روش توصیه می شود زخم در پایان کار خشک باشد و از هیچ پمادی استفاده نشود.

در صورت امکان حمام و شستشوی روزانه محل زخم در بهبود آن بسیار مؤثر است.

این مقاله با استفاده از تألیفات آقای محسن هاشمی عضو انجمن فیزیوتراپی ایران تهیه شده است.

منبع: ماهنامه ی یادگاران ماندگار شماره ۹

#### آنفلوآنزای خوکی

نخستین ساعات روز شنبه ۲ (اردیبهشت) بود که واژه " آنفلوآنزای خوکی" به رسانهها راه پیدا کرد، واژه‌های که در روزهای اخیر تبدیل به سرخط اصلی اخبار شده است. چه چیزی یک آنفلوآنزای ساده را تا این حد خطرناک کرده است؟

ایبلا به آنفلوآنزای خوکی در روزهای گذشته، برای نخستین بار در مکزیک مشاهده شد و پس از آن نیز در ایالت‌های جنوبی ایالات متحده، مواردی مشابه گزارش شد. تعداد کشفشدهٔ گان پر اثر این بیماری در مکزیک تا صبح دوشنبه ۲۲ (آوریل / اردیبهشت)، بر اساس اعلام وزارت سلامت این کشور ۲۲۲ نفر و میلانیاں احتمالی به ویروس " H۱N۱ (ویروس عامل آنفلوآنزای خوکی) حدود هزار و ۲۲۲ نفر بوده است. بانک جهانی برای مقابله با این بیماری ۲۲۲ میلیون دلار در اختیار دولت مکزیک قرار داده است.

"آنفلوآنزای خوکی" یک بیماری کاملاً ساده و رایج دستگانه تنفسی است. آنفلوآنزا در خوکی‌ها نیز همان قدر رایج است که در انسانها. این بیماری به راحتی و سرعت سرایت میکند اما به ندرت به مرگ منتهی میشود.

تأییدشده ایبلا

منجر به مرگ موارد تأییدشده ایبلا

موارد تأییدشده و نامطمئن

آنفلوآنزای خوکی بیماری تنفسی خوکی‌ها است که از ویروس آنفلوآنزا نوع "A" مشتأ می‌گیرد. ویروس آنفلوآنزای خوکی (SIV) به بیماری آنفلوآنزای اشاره دارد که توسط اورنوتومگوریوس‌های ایجاد می‌شود که در میان خوکی‌ها بوم گیر هستند.

آنفلوآنزای خوکی یک بیماری ویروسی است که معمولاً خوگک را مبتلا می‌کند اما مرصالحه مواردی از ایبلا انسان به این بیماری، به ویژه از راه تماس با این حیوان، گزارش می‌شود.

این بیماری در انسان از طریق تماس با فرد مبتلا نیز سرایت می‌کند و نشانه‌های معمول آن تب، سرگیجه، خشکی مفضل‌ها، حالت تهوع و در موارد پیشرفته، یبوستی و مرگ است.

موارد انسانی آنفلوآنزای خوکی بیشتر در افرادی رخ می‌دهد که در فاصله نه چندان دوری در نزدیکی خوکی‌ها به سر می‌برند اما امکان دارد ویروس از انسان به انسان دیگری منتقل شود.

همه‌گیری

ویروس آنفلوآنزای A مشاهده‌شده با میکروسکوب الکترونی عبوری بیماری آنفلوآنزای خوکی از نوع آج‌ان؟ است که قبلاً هم وجود داشته و شناخته شده‌است و همه‌گیری جهانی آنفلوآنزا در سال‌های ۲۲۲۲ و ۲۲۲۲ نیز به علت شیوع همین نوع آنفلوآنزا بوده‌است. با این وجود بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که تغییراتی در ساختار این ویروس در آنفلوآنزای خوکی به وجود آمده‌است. به همین علت از ۲ آوریل ۲۲۲۲ موارد مرگ و میر ناشی از این بیماری در مکزیک و آمریکا روی داد.

نوع جدید آنفلوآنزا که در سال ۲۲۲۲ در مکزیک و آمریکا کشف شد ترکیبی از ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی، انسانی و حاد پرنده‌گان است.

پیش از شیوع آنفلوآنزای خوکی در مکزیک در سال ۲۲۲۲ مواردی از ایبلاي گسترده دامی و انسانی به این بیماری در آمریکا در سال ۲۲۲۲ و در فیلیپین در سال ۲۲۲۲ گزارش شده بود.

علائم آنفلوآنزای خوکی در میان انسان‌ها به آنفلوآنزای انسانی یعنی تب، سرفه، گلودرد، سروده، احساس سرما و خشکی شباعت دارد. برخی از افراد نیز پس از متلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

بر اساس اعلام اداره سلامت ایالات متحده (CDC)، دو داروی نامیفلو و ولزتا که داروهای رایج برای مقابله با آنفلوآنزا هستند، برای مقابله با تمام گونه‌های کنونی آنفلوآنزای خوکی نیز مؤثرند.

واحد مرگزی خیر ۲۱۳۸/۰۷۰: به گزارش شبکه تلویزیونی بی بی سی، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد، ویروس آنفلوآنزای خوگی در حال تغییر سریع ژنتیکی است و به احتمال زیاد به نوعی ویروس مرگبارتر جهش خواهد یافت.

"پاندمی" یا فراگیری گستردهٔ این ویروس در سطح جهانی نیز از خطرهای دیگری است که در مورد آن هشدار داده میشود. ویروس یادشده میتواند از راه مسافران به دیگر کشورها نیز منتقل شود. به گفته مار گارلت جان، رئیس سازمان بهداشت جهانی (WHO) «مشاهده بیماری خودمیتواند خطر بالقوهای برای انتشار جهانی آن باشد، این احتمال قوی است که بسیاری از مردم در برابر نوع جدید ویروس ایمن نباشند. اما اینکه این نوع از سرماخوردگی چقدر خطرناک است، به گفته کارشناسان در روزهای آینده مشخص خواهد شد.

شیوع آنفلوآنزای خوکی

شیوع آنفلوآنزای خوکی ۲۲۲۲ ایبدمی می‌باشد که در آوریل سال ۲۲۲۲ با ظهور سویه جدیدی از ویروس آنفلوآنزای خوکی به وجود آمدن این ایبدمی ابتدا در مکزیک آغاز گشت ولی پس از آن در مناطق مختلف جهان گسترش یافت. سازمان‌های بین‌المللی بهداشت با اعلام مرحله ۲ وضعیت هشدار اعلام کردند که شیوع جهانی آنفلوآنزای خوکی امری حتمی خواهد بود. این اولین بار بود که سازمان بهداشت جهانی وضعیت هشدار خود را به مرحله ۲ ارتقا می‌داد که یک مرحله مانده تا وضعیت فرمز است و نشان دهنده اینکه ایبدمی جهانی این بیماری حتمی است ولی با این وجود سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده‌است که کشورها بهتر از هر زمانی از تاریخ در مقابل شیوع بیماری آماده شدند.

مکزیک

مقامات بهداشت مکزیک تعداد قربانیان آنفلوآنزای خوکی در این کشور را تصحیح کردند. بنا به گفته مقامات مکزیکی در مجموع ۲۲ نفر به عنوان مبتلا به ویروس آنفلوآنزای خوکی ثبت شده‌اند، که در این میان هفت نفر جان خود را از دست داده‌اند. آزمایش‌ها در مورد ۲۲ مرگ مشکوک بیداران، هنوز به پایان نرسیده‌است.

ایالت متحده آمریکا

در ایالت متحده آمریکا، بطور رسمی تاکنون ۲۲ مورد ایبلا- به آنفلوآنزای خوکی تأیید شده‌است. بنا به گفته مقامات دولتی در نیویورک، نیم آن مرود، که پیش از چند صد دانش آموز، مبتلا به آنفلوآنزای خوکی شده باشند. دانش آموزان همه از مدرسه‌ای خصوصی در منطقه " کویتز" در نیویورک هستند. اواما، رئیس‌جمهور آمریکا، از کنگره این کشور خواست که بودجه‌ای بالغ بر یک ونیم میلیارد دلار برای مقابله با این بیماری را تصویب کند.

ایران

۲/۸/۰۷- معاون سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: «آنفلوآنزای خوکی در کشور وجود ندارد و شایع نیست»

ویروس

ویروس عامل آنفلوآنزای خوکی ویروس " H2N۱" است.

ویروس جدید همه‌گیرشده در سال ۲۲۲۲ میلادی، یکی از انواع H2N۱؟ است. N و H مخفف واژه‌های « نوامینیداز» و «هماگلوتینین» و نام دو فتاد سلولی ویروس هستند. در مجموع ۲۲ گونه از «هماگلوتینین» و ۲ زیرمجموعه از «نوامینیداز» وجود دارند که می توانند ترکیب‌های مختلفی با هم تشکیل دهند. گونه‌های A H2N۱؟ ویروس آنفلوآنزا برای نخستین بار در سال ۲۲۲۲ میلادی فرطینه شدند.

اما چه چیزی ویروس کنونی را تبدیل به ویروسی خطرناک کرده است؟ ویروس خوکی نیز مانند تمام ویروسهای دیگر خود را تغییر میدهد. اگر خوکی‌ها مبتلا به آنفلوآنزای خوکی همزمان به آنفلوآنزای انسانی یا پرنده‌گان نیز مبتلا باشند، این ویروسها میتوانند بدن حیوان زندهای خود را تعویض کنند. بدین ترتیب نوعی جدید از ویروس به وجود می‌آید که هم زندهای انسان و هم زندهای حیوان را در خود دارد. این همان اتفاقی است که ظاهراً در مورد ویروس کنونی افتاده است.

کارشناسان در پاسخ به این پرسش که ابا نوع جدید ویروس انفلوآنزای خوکی واگیر است یا خیر افزودند مرکز کنترل و پیشگیری

بیماری‌ها در آمریکا به این نتیجه رسیده است که این نوع جدید واکسین از انسانی به انسان دیگر منتقل می‌شود اما تاکنون مشخص نشده است که آیا این نوع ویروس به آسانی در میان انسان‌ها شایع می‌شود یا خیر.

علامت

علامت آنفلوآنزای خوکی در میان انسان‌ها به آنفلوآنزای انسانی شباهت دارد. این علامت شامل تب، سرفه، گلودرد، سرورده احساس سرما و خستگی می‌باشد. برخی از افراد نیز پس از مبتلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می‌شوند. به علت این شباهت۷۲٪ پزشکان قادر به تشخیص قطعی آنفلوآنزای خوکی نیستند، و تشخیص قطعی آن فقط با انجام تست لابراتواری ممکن است.

پیشگیری

آنفلوآنزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه، عطسه منتقل می‌شود.
بد نیست به دستورات زیر برای پیشگیری عمل کنید. البته در کشور ما چندان مشکلی وجود ندارد.

ببنی و دهان تان را هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی بپوشانید. دستمال کاغذی را پس از مصرف، دور بیندازید.

دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید، مخصوصاً زمانی که عطسه یا سرفه می‌کنید و یا وقتی که از بیرون به خانه باز می‌گردید. و اگر آب و صابون در دسترس نیست، می‌توانید از ژل‌های تمیزکننده دست استفاده کنید.

از تماس نزدیک با خوک‌ها و یا انسان‌هایی که آلوده هستند پرهیزید.

از دست زدن به اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند،مخصوصاً در اماکن عمومی پرهیزید.مانند میزهای کافی شاپ‌ها و رستوران‌ها، دستگیره درب وسایل حمل و نقل عمومی، زرده‌ها و) …

از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود پرهیزید.

در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید، اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید. تا دستانتان آلوده نشوند[۲۲] ]

چگونه از خود و خانواده‌ام در برابر آنفلوآزای خوکی محافظت کنم؟

کازنشاسان پزشکی توصیه‌هایی را برای عیوان راه مقابله با آنفلوآزای خوکی اعلام کرده‌اند: احتیاط‌های معمول را به کار بندید. آنفلوآزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می‌شود.

دست‌های خود را به طور مرتب بشویید، اگر آب و صابون در دسترس نیست، می‌توانید از ژل‌های تمیزکننده دست استفاده کنید. همان طور که هوشیاری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده‌تان به بیماری ضروری است، در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید، اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند.

درمان

چهار داروی آنتی ویروس آمانتدین ،ریمانتدین و oseltamivir و zanamivir برای درمان آنفلوآنزای خوکی در آمریکا دارای مجوز می‌باشند. در مورد آنفلوآنزای خوکی که درسال ۲۰۰۹ در مکزیک شیوع پیداکرد، دوز[ oseltamivir و zanamivir توسط «مرکز درمان و پیشگیری از بیماری‌ها» در آمریکا توصیه شده‌است.

واحد مرکزی خیر ۲۰۱۳/۰۷: وزیران بهداشت کشورهای عضو اتحادیه اروپا هم در کنفرانسی مطروحاتی از نمایر جدید خود برای مبارزه با آنفلوآنزای خوکی خیر دادند.

به گزارش شبکه تلویزیونی بی بی سی، رئیس این همایش اعلام کرد: کشورهای عضو اتحادیه اروپا سرگرم تقصین موجودی داروهای ضد ویروس و تهیه هرچه سریعتر واکسن‌های جدید برای مقابله با ویروس آنفلوآنزای خوکی هستند.

وی گفت: تهیه واکسن‌های جدید ممکن است حدود ۶ ماه طول بکشد چون دانشمندان از یکسانی ویروس آنفلوآنزای خوکی در بیماران آمریکایی و مکزیکیی مطمئن نیستند و به همین علت ناچاریم تا مدتی از همان واکسن H۱N۱. واکسن عمومی برای آنفلوآنزای فصلی استفاده کنیم تا از نوع ویروس جدید آنفلوآنزای خوکی و تغییرات ژنتیکی آن کاملاً آگاه شویم.

البته تا کنون هیچ واکسن مؤثری برای این نوع از آنفلوآنزا یافت نشده است. سازمان بهداشت جهانی و مرکز پیشگیری از بیماری‌های واگیردار ایالات متحده ویروس " H۱N۱۲را نظیفیه کرده‌اند تا آنها را برای ساخت واکسن در اختیار داروسازان قرار دهند.

حقایق ناگفته‌ای از ویروس آنفلوآنزای خوکی

در حالی که رسانه‌های غربی بطور وسیعی سعی در بزرگ جلوه دادن خطرات ویروس آنفلوآنزای خوکی دارند، در این گزارش حقایق ناگفته‌ای را از چگونگی و دلایل انتشار این ویروس می‌خوانید.

به گزارش شبکه ایران، نشریه امریکن فری پرس در آخرین شماره خود با درج گزارشی از موضوع آنفلوآنزای خوکی این جریان را در راستای بهره‌گیری اقتصادی سردمداران آمریکا دانست و نوشت: «کثیر "ران یان" ،انجری که برنامه‌های طبیعی را برای بخش سرویس انسانی و بهداشتی آمریکا اجرا کرده است، در مسابقه با امریکن فری پرس گفت: نرس از آنفلوآنزای خوکی که توسط دانشنگین و سازمان جهانی بهداشت به آن دامن زده می‌شود تلاشی است برای نترساندن مردم و ایجاد این ضرورت که سیستم سلامت نیاز به یک کنترل جهانی دارد.

پل با اشاره به بی‌دلیل بودن جنجال آنفلوآنزای خوکی، افزود: از بین ۳۰۰ هزار تا ۵۰۰ هزار مورد آنفلوآنزایی که سالانه در آمریکا گزارش می‌شود، ۳۰۰ هزار الی ۴۰۰ هزار مورد مرگ وجود دارد. این در حالی است که تا لحظه تنظیم این گزارش تنها ۴۰۰ مورد مرگ بر اثر آنفلوآنزای خوکی در آمریکا گزارش شده است. اما تمامی رسانه‌های بزرگ جهانی با جهانی نامیدن آنفلوآنزای خوکی، سعی در بزرگ جلوه دادن آن دارند.

سوال‌های بی جواب آنفلوآنزای خوکی

امریکن فری پرس در ادامه با بیان این نکته که اخبار واقعی آنهایی هستند که رسانه‌ها از پوششان خودداری می‌کنند و حتی اگر این اخبار به طریقی به بیرون درز کنند، رسانه‌های خیری سریعآ آن را از بین می‌برند، از قول "راسل هاترو"گژنرال سابق ارتش آمریکا نوشت: آنفلوآنزای خوکی چگونه در مکزیک آغاز شد؟ از کجا نشئت گرفته؟ ما می‌توانسیم تمامی بیماری‌های فراگیر پیشین را ردیابی کنیم و محل انتشار آن را پیدا کنیم. اما اکنون سوال این است که آیا این ویروس جدید از ترکیب چند ویروس دیگر بوجود آمده و یا اینکه از یک آزمایشگاه بیرون آمده است؟

این نشریه در ادامه به نکات مهم انتشار این ویروس اشاره کرده و می‌نویسد: چرا محل ابتدایی انتشار این ویروس مکزیک قضایی بوده است؟ آن هم مدت‌ها پس از آنکه فصل سرما و آنفلوآنزا به پایان رسیده است؟ جطور ممکن است که چهار ویروس مختلف از چهار نقطه مختلف از آمریکای شمالی، آسیا و اروپا به مکزیک آمده و یک ویروس اسرار آمیز را تشکیل داده‌اند؟ آنفلوآنزای خوکی یک پروژه قدیمی است

از سوی دیگر دکتر "جان کارلو" مدیر درمانی منطقه دالاس آمریکا نیز با اشاره به احتمال تولید آزمایشگاهی ویروس آنفلوآنزای خوکی می‌گوید: ساختار وصفاتنی که در آنفلوآنزای خوکی دیده می‌شود به نظر می‌رسد که در یک آزمایشگاه تولید شده است زیرا چنین ساختار و صفاتی در هیچ‌جای آمریکا و حتی جهان دیده نشده است و در واقع این یک ویروس کاملاً جدید است که در آزمایشگاه رشد یافته است.

امریکن فری پرس در ادامه می‌نویسد: مسئله رشد در آزمایشگاه، نظری است که مسایل اسرار آمیز زیادی را حل می‌کند و یکی از این مسایلم سله ویروس اسپانیایی است: چرا ویروس ای۱۹۵۸ که یکک ویروس بی‌خطر برای انسان‌هاست تاگهان تبدیل به یک ویروس کشنده می‌شود؟ در واقع ویروسی که به اشیاء ویروس "آنفلوآنزای اسپانیایی" نامیده می‌شود، ویروس است که بطور مصنوعی با تغییر ویروس اج۱۹۵۸ بوجود آمد و موجب کشته شدن ۵۰ الی ۱۰۰ میلیون نفر در فاصله سال‌های ۱۹۱۸ تا ۱۹۱۹ شد.

این نشریه آمریکایی در ادامه به مقایسه مساجرای بوجود آمدن آنفلوآنزای خوکی با آنفلوآنزای اسپانیایی پرداخته و می‌نویسد: چرا ویروس آنفلوآنزای خوکی همانند آنفلوآنزای اسپانیایی سال ۱۹۱۸ از همان ابتدا جوانان و بزرگسالان سلامت را می‌کشد؟ این در حالی است که ساختار و صفات ویروس‌های آنفلوآنزای طبیعی تنها کودکان و کمسنسالان و کسانی را که دارای سیستم‌های مقاومتی ضعیف‌تری هستند، می‌کشد.

سوء استفاده تجاری از آنفلوآنزای خوکی

امریکن فری پرس همچنین در گزارش خود به مسئله منافع مالی آنفلوآنزای خوکی برای شرکت‌های آمریکایی اشاره می‌کند و می‌نویسد: چرا شرکت بین‌المللی باکستر به عنوان سردمدار تلاش‌ها با هدف تولید واکسن آنفلوآنزای خوکی انتخاب شده؟ باید به این نکته توجه کرد که این شرکت در دسامبر ۲۰۰۸ بدلیل ارسال واکسن‌های آلوده به ویروس‌های زنده آنفلوآنزای پرندگان، به تولیدکننده‌گان دارو در ۱۸ کشور، مورد بازتواست قرار گرفت.

در مورد دیگری از این سواستفاده‌ها باید پرسید که برای چه افرادی همچون دونالد رامسفلد، وزیر خارجه سابق آمریکا یا اطمینان به موفقیت در شرکت "روش" که تولیدکننده واکسن "نامی‌ظفر" است، سرمایه‌گذاری کرده‌اند؟ باید توجه کرد که رسانه‌های خبری نیز همواره تبلیغ می‌کنند که استفاده از واکسن نامی‌ظفر راهی برای نجات از آلودگی ویروس آنفلوآنزای خوکی است.

امریکن فری پرس در انتهای گزارش خود به نکته مهم و مهم دیگری اشاره می‌کند: دلیل کشته شدن اسرار آمیز ۸۰ میکروبیولوژیست ربحته از جمله " دیوید کلی" که مخالف آغاز جنگ با عراق بود، چیست؟

"دیوید واتسون" ،نظیلیگ، در مقاله‌ای که در پایگاه خبری،بیرون پلنت (PrisonPlanet) به چاپ رسامده است، با اشاره به آنفلوآنزای خوکی در جهان نوشت: شواهدی وجود دارد منی بر اینکه آنفلوآنزای خوکی مکزیک نوعی سلاح بیولوژیکی است.

به گزارش خبرگزاری انتخاب به نقل از فارس، در مقاله‌ای که در پایگاه خبری بیرون پلنت (PrisonPlanet) منتشر شده است با اشاره به آنفلوآنزای خوکی در جهان آمده است: شواهدی وجود دارد منی بر اینکه آنفلوآنزای خوکی مکزیک نوعی سلاح بیولوژیکی است. البته هنوز زود است که در این مورد به نتیجه قطعی دست یافت. سازمان بهداشت جهانی و دولت آمریکا این ادعاها را سریبا تکذیب کرده‌اند.

وی با تاکید بر اینکه "آنفلوآنزای خوکی" نوع جدیدی از ویروس می‌باشد که از ادغام ویروس انسانی، مرغی و خوکی بدست آمده است" نوشت: تاکنون هیچ موردی از ابتلای خوک‌ها به ویروس آنفلوآنزای نوع **A** گزارش نشده است.

بر اساس گفته‌های یکی از منابع "وین مدسن"، "از مقامات سابق سازمان امنیت ملی"، یکی از دانشمندان ارشد سازمان ملل، که شیوع ویروس مهلک"ایولا" "در آفریقا، و قریبانب ویروس ایندز را بررسی کرده است، اعلام کرده که ویروس آنفلوآنزای نوع **A** (H۱N) دارای برخی "برادرهای" تبدیلی است که نشان می‌دهد این نوع از آنفلوآنزا در آبسبات نظامی و بعنوان نوعی اسلحه بیولوژیکی تولید شده‌اند.

مدسن ادعا می‌کند که منبع وی، و منبعی دیگر در اندونزی "، متقاعد شده‌اند که تولید نوع انسانی این ویروس منجر به شیوع این بیماری در مکزیک و بخش‌هایی از آمریکا شده است. این امر می‌تواند منجر به شیوع جهانی این ویروس شود و تأثیرات فاجعه باری را برای مسافرت‌ها و تجارت داخلی و بین‌المللی در پی داشته باشد" .

در این گزارش آمده است: هنوز خیلی زود است که این فرضیه را بپذیریم. باید در نظر داشته باشیم که تلفات این بیماری در

مقایسه با بیماری‌هایی چون مالاریا و سل که بر اثر فقر در مکزیک بوجود آمده‌اند و همه ساله صدها و هزاران نفر را می‌کشد، پایین‌تر است.

در این گزارش با تاکید بر اینکه " تأسیسات فرماندهی پزشکی ارتش آمریکا که در یادگان دریک قرار دارند، منبع شیوع ویروس سیاه زخم در سال ۲۰۰۱ بودند ". می‌افزاید: هم اکنون بازرسی‌هایی در مورد احتمال ناپدیدشدن برخی نمونه‌های ویروسی از آزمایشگاه این تأسیسات صورت می‌پذیرد، و همین امر منجر شده که در مورد آفتلوزای خوکی نیز با دیده شک و تردید به این آزمایشگاه‌های نظامی نگریسته شود.

به گزارش وب سایت **FrederickNewsPost.Com**، سخنگویی نائسببات نظامی‌اسامی " بیسنه " اعلام کرده است که اداره تحقیقات جنایی در حال بررسی احتمال ناپدید شدن برخی از نمونه های ویروسی از "مؤسسه تحقیقات پزشکی بیماری های واگیردار ارتش آمریکا" است ".

در ماه فوریه این مأسسه مجبور شد که کار خود را بعلت ثبت نشدن برخی نمونه های ویروسی در لیست موجودی آزمایشگاه‌ها، متوقف کند.

بنابر این گزارش، بازرمین اداره تحقیقات جنایی ارتش آمریکا در تأسیسات "مید" در حال بررسی احتمال ناپدید شد.

نمونه های ویروسی از آزمایشگاه های ارتش هستند، آزمایشگاه‌هایی که در آنها بر روی عوامل بیماری زایی چون ایولا، سیاه زخم و طاعون مطالعه انجام می‌گرفت.

در این گزارش تاکید شده که با توجه به ترس و وحشتی که آفتلوزای خوکی پدید آورده و همچنین منشأ آزمایشگاهی نوع جدید بسیار ناراحت کننده خواهد بود که بفهمیم نمونه های ویروسی ممکن است از همان آزمایشگاه نظامی که در سال ۲۰۰۱ منشأ سیاه زخم شد، ناپدید شده باشند. تحقیقات ان.بی.آی و وزارت دادگستری در سال ۲۰۰۸ آشکار کرد که پروس ادوارد ارویتز، میکرب شناسی واکسن شناسی، و محقق ارشد دفاع بیولوژیکی در "مؤسسه تحقیقاتی بیماری های واگیردار ارتش آمریکا" در یادگان درتیک در مرینلند مسئول ارسال پاکت های حاوی سیاه زخم به برخی از نمایندگان کنگره بود.

بعد از اعلام این موضوع ارویتز دست به خودکشی زد. این واقعه باعث شد برخی معتقد شوند که خود ارویتز نیز قربانی شده است. علی رغم وجود برخی شرایط مشکوکانه، جسد وی مورد کالبد شکافی قرار نگرفت. وکیل ارویتز معتقد بود که وی، با شش سال سابقه تحقیقاتی، در مورد پنج مرگ ناشی از ویروس سیاه زخم کاملاً بی‌گناه است.

در ابتدا وزارت دادگستری به ۵ کتیر " استیون جی هانفیل " مشکوک شد اما وی از دولت شکایت کرد و مبلغ ۵۸ میلیون دلار غرامت دریافت نمود.

مقاله‌ای در نشریه " نیویورک تایمز " در مورد مرگ ارویتز این سؤال را مطرح کرد که اگر دکتر هانفیل در سال ۲۰۰۲ خودکشی می‌کرد، چه می‌شد؟ آیا بازرمین تحقیقات خود را رها می‌کردند و اعلام می‌داشتند که فرد مجرم مرده است ؟"
بعد از واقعه ۱۱ سپتامبر همیشه این پرسش وجود داشته است که بر اثر حملات بیولوژیکی بیماری‌های واگیردار در همه جا شیوع یابند. بازرمین نسبت به میزان بالای مرگ و میر در میان میکرب‌شناسان هشدار داده‌اند، این امر می‌تواند بیانگر این باشد که افراد آگاه در مورد موضوع یکی پس از دیگری حذف می‌شوند.

ببی نوشت:

۱-ویکی‌دبیا

۱. r http://medicine.tums.ac.ir

۳ www.iribnews.ir

۴ zistenahieh.blogfa.comزیست شناسی ناحیه ۲ همدان

۵ iran-iran.ir

۶ WWW.INN.IR

۷ خبرگزاری انتخاب

## آفتلوزا

مقدمه

آفتلوزا یک بیماری حاد تنفسی است که توسط ویروسهایی به همین نام بوجود می‌آید. یک بیماری شدیداً واگیردار است که از شخصی به شخص دیگر توسط سرفه یا عطسه منتقل می‌گردد. علائم بیماری ؟ نا ؟ روز پس از ورود ویروس به بدن فرد ظاهر می‌شود.

این ویروس مجاری تنفسی فوقانی و تحتانی را درگیر میکند و در هر سستی می تواند افراد را گرفتار سازد.

همه گریه‌های این بیماری با وسعت و شدت متغیر تقریباً در هر زمستان رخ میدهد. علائم بیماری و میزان ابتلا و میزان تلفات متغیر است. اغلب با علائمی مثل، بثورت، لرز، سردرد، آبریزش از بینی، سرفه خشکه، گلودرد، ضعف و درد عضلانی همراه می‌باشد. سرفه اغلب شدید است و برای مدتی ادامه می یابد ولی سایر نشانه های بیماری بعد از ۴ تا ۶ روز خود به خود بهبودی پیدا می کند. شناسایی بیماران معمولاً براساس مشخصات اپیدمیولوژیک آن صورت می گیرد و موارد تک تک آن را فقط با کمک روش های آزمایشگاهی می توان تشخیص داد.

اقتلوزا ممکن است از سایر بیماریهای ویروسی دستگاه تنفس قابل تشخیص نباشد. اشکال باثنی بیماری متفاوت بوده و ممکن است نشانه هایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، پنومونی ویروسی و بیماریهای حاد غیر قابل افتراق دستگاه تنفسی را نشان دهد. اختلالات دستگاه گوارش (تهوع و استفراغ و اسهال) نیز بروز می کند ولی در کودکان ممکن است همراه با نشانه های ویوی باشد. در همه گیری اقتلوزا یا سوش های (A/H۳N) ، B در حدود ۷۷ درصد کودکان در مدرسه ها میثلا به عوارض گوارشی می شوند.

این بیماری را باید به خاطر عواقب وخیم آن به ویژه نزد سالخوردگان و افراد مبتلا به ناراحتیهای مزمن، جدی تلقی کرد .

عظرات ناشی از بیماری اقتلوزا

اقتلوزا میتواند مشکلات حاد و جدی را برای سلامت فرد ایجاد کند. این مسئله زمانی رخ میدهد که سیستم دفاعی بدن در مقابل عفونتهای دیگر، بویژه عفونت ریوی، توسط ویروس اقتلوزا ضعیف شده باشد. شایعترین عارضه، ذات‌الریه میباشد. اگر شخصی عطریم بیماریهای ریوی مانند آسم، برونشیت مزمن و برونشکنازی، به اقتلوزا نیز مبتلا شود، بیماریهای زمینهای تشدید میبایند. سالخوردگان بیش از همه در معرض خطر این عوارض هستند. معمولاً ۷۷ درصد مرگ و میرها به علت بیماریهای ریوی و بقیه بر اثر بیماریهای قلبی، سکته و دیابت میباشد.

تاریخچه:

ایدهمی اقتلوزا در سال ۱۹۷۷ قبل از میلاد بوسیله بقرابط ثبت شدهاست

ایدهمی در هنگ کنگ در سال ۱۹۷۷ توسط A/Equine.Miami؟؟؟ اقتان افتاد

پاندمی اقتلوزای اسپانیولی در ۱۹۱۷؟؟؟؟ تا ۱۹۱۸؟؟؟؟ منجر به تلفات شدید در ارتشهای اروپایی شد ویروس اقتلوزای خوکی H۳N۱ عامل آن بود.

در سال ۱۹۷۷ زیرگروه H۳N۱ جایگزین زیر گروه H۳N۱ گردید.

در سال ۱۹۷۷ ویروس هنگ کنگ H۳N۱ ظاهر شد.

در سال ۱۹۷۷ עוד دوباره H۳N۱ اقتان افتاد.

ایدهمی دیگری در سالهای ۱۹۷۷ تا ۱۹۷۷ توسط H۳N۱ در آسیا اقتان افتاد

طبقه بندی

ویروسهای اقتلوزا در خانواده اورتومیکسوریویده قرار دارند. اورتو به معنی صحیح و میکسو به معنی مورکس یا همان مخاط میباشد(چون ویروس به مخاط گرایش دارد). ویروسهای این خانواده بر اساس اختلاف آنتیژنیکی وکلئوپروتئین (NP) و پروتئین ماتریکسی (M) به سه تیپ A و B تقسیم میشوند.

در نامگذاری سوبهای ویروسی، تیپ ویروس و حیوان میزبانی که ویروس از آن جدا شده و موقعیت جغرافیایی که برای اولین بار از آن ناحیه جدا شده، شماره و سال جداسازی ویروس در نظر گرفته میشوند.

میزبان های ویروس

ویروس اقتلوزای تیپ A در میزبانهای مختلفی مثل انسان، خوک، اسب و گرتنهایی وسیعی از پرنده‌گان قادر به ایجاد بیماری بوده و در نتیجه تنوع آنتیژنیکی ویروسهای جدا شده زیاد بوده و سوبهای بیشتری را شامل میشود. عفونت انسانی با ویروس اقتلوزای A باعث التهاب حاد منتشر در حنجره، تانی و برونشها پنهام التهاب مخاطی و ادم میگردد.

ویروس اقتلوزای تیپ B فقط در انسان بیماریزا است.

ویروس اقتلوزای تیپ C فقط از پیداران انسانی جدا شده است.

ساختنادر ویروس

در اقتلوزای A و B دو نوع گلیکوپروتئین سطحی HA، NA وجود دارند. اما اقتلوزای C فقط یک نوع گلیکوپروتئین در سطح خود دارد (که کار دو نوع گلیکوپروتئین را یکجا انجام میدهد)

زئوم ویروس اقتلوزای A و B هرکلی از هشت قطعه RNA تشکیل میشود اما اقتلوزای تیپ C فقط هفت قطعه RNA دارد.

زئوم ویروس قطعه قطعه میباشد و عفونت همزمان سوبههائی انسانی و پرنده گان طی پدیده نوترکیبی (Genetic Reassortment) میتواند باعث ظهور سوبههای جدید ویروس گردد.

ترکیب ساختمانی ویروس حاوی: ۱.؟.؟.؟ تا: RNA وی، ۲.؟ پروتئین؛ ۳.؟ لیپید و ۴.؟ کربوهیدرات میباشد

سطح بیرونی ویروس از غشاء لیپیدی دولایه تشکیل شده که منشاء اصلی آن از غشاء سلول میزبان است بر روی این غشاء، دو لایه برجستگیهایی (Spike) به تعداد ۳۳۳ عدد از جنس گلیکوپروتئین وجود دارد که آنتیژنهای اصلی و در معرض ویروس هستند و بانمهای هم‌اگلوتینین (Haemaglutinin-HA) و نورآمینیداز (Neuraminidase-NA) نامیده میشوند. HA به شکل میلهای بوده و از سه زنجیر پلیپپتیدی ساخته میشود و NA با سر برجسته خود شکلی شبیه قارچ دارد و از چهار زنجیر پلیپپتید ساخته شده است. اندازه spike u ۳۳۳ الی ۳۳۳ نانومتر بوده و نسبت HA به NA تقریباً ۳ به ۱ میباشد.

نورآمینیداز چنانچه از نامش پیدا است یک آنزیم است و برای آزاد شدن ویروس از سلول میزبان لازم و ضروری است.

ویروس اقتلوزا تیپ C (یجای دو نوع معمول در تیپ های A و B) فقط یک نوع گلیکوپروتئین سطحی بنام haemaglutinin-HEF Esterase Fusion دارد که قفل دو گانه ایفا میکند.

پروتئین M-؟. Matrix به تعداد کم در داخل غشاء قرار گرفته که به عنوان کانال انتقال یون عمل میکند.

پروتئین ویروس

بیشترین مقدار پروتئین ویروسی مربوط به پروتئین **M2-Matrix** است که در زیر غشای لیبیدی اسکلت ویروسی (Nucleocapside) را میسازد که ریبیونکلئوپروتئین ویروسی را احاطه کرده‌است.

مقایسه ویروسهای انفلازای A و B و C Type A Type B Type A

++++ شدت بیماریزایی

-- میزان جوانی

-- پاندمیهای انسانی

-- اپیدمیهای انسانی

**drift** **drift** **drift** تغییرات آنتیژنی

?قطعه ? قطعه ? قطعه تعداد قطعات ژنوم

-- حساسیت به آماتنادین و ریمانتادین

+ + حساسیت به زانامویر (Relenza)

???گلکوپروتئینهای سطحی

اپیدمیولوژی بیماری

اهمیت انفلازوا در سرعت انتشار همه گیریها، وسعت و تعداد مبتلایان و شدت عوارض آن به خصوص ذات الریه ویروسی و باکتریایی می باشد. در همه گیری های بزرگ شکل شدید یا کشنده بیماری بیشتر نزد سالمندان و افرادی که به دلیل عوارض مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، بیماریهای متابولیکه، کم خونی و یا نارسایی ایمنی ناتوان شده اند مشاهده می شود.

انفلازوا به شکل جهانگیر: در گذشته جهانگیریهای بیماری در سال ۱۹۶۷ و ۱۹۶۹ و ۱۹۷۷ اتفاق افتاده است. میزان حمله در همه گیریهایی که در اجتماعات بزرگ اتفاق می افتد معمولاً بین ۲۲ تا ۳۳ درصد است در حالی که دراجتماعات بسته مثل مدرسه های شبانه روزی و یا خانه سالمندان به ۳۳ درصد و بیشتر می رسد همه گیریها در مناطق معتدل بیشتر در زمستان و در نواحی گرمسیر بیشتر در ماههای بارانی سال اتفاق می افتد ولی این روند فصلی بروز همه گیریها همواره ثابت نبوده و ممکن است موارد تک گیر و یا همه گیر بیماری در هر مکانی بدون ارتباط یا فصل اتفاق افتد.
نوترکیبی ویروسی بین سرئوبپ های مختلف ویروس A نوعک و انسان پرندگان وحشی و اهلی اردک و پوقلمون گزارش داده شده است. ویروسهای انفلازایی که جهانگیریهای سالهای ۱۹۶۷ و ۱۹۶۹ را به وجود آورده بودند دارای ژنهای بسیار نزدیکه به ژن ویروس انفلازایی پرندگان بوده اند

پیشگیری

استفاده از واکسنهای تریپولان ویروس شامل سوشهای A(H۳N۲), A(H۲N۲), B, اینتواند باعث ایجاد ایمنی فعال در مقابل ویروس گردد.

واکسن انفلازوا

به دلیل تغییرات مداومی که از نظر آنتیژنی در ویروس پدید می‌آید هر ساله واکسنهای سه گانه ویروس انفلازوا مطابق با سوبیهای جدید و شاخ شده همان سال تهیه و تولید میشود نقش اصلی در این مورد به سازمان بهداشت جهانی سپرده شده است و سوبیهای جدید اعلام شده از طرف آن برای تهیه واکسن مصرفی در نظر گرفته میشود.

واکسن انفلازوا از ویروس زنده ضعیف شده که در تخم مرغ چندینار (فائقه عوامل بیماریزا) تکثیر یافته‌است تهیه میگردد. واکسنیاسیون از طریق تزریق به قسمت بالایی بازو انجام میگردد. بزرگسالان تنها سالی یک بار به واکسنیاسیون نیاز دارند که از زمان تزریق دو هفته طول میکشد تا مشخص در مقابل انفلازوا حفاظت نماید. کودکان زیر ۲۲ سال که برای اولین بار واکسنه میشوند نیاز به دو بار تزریق، در فواصل ۲ تا ۲ هفته دارند.

موقع مناسب برای تزریق واکسن: چون فصل ابتلا بیشتر از اواخر پاییز شروع می شود لذا پزشکان واکسنیاسیون را در اوایل پاییز توصیه میکنند.

چه افرادی باید در مقابل انفلازوا واکسنه شوند؟

واکسن انفلازوا برای تمام افراد به ویژه سالمخوردگان مبتلا به بیماریهای دیگر فوایا توصیه میشود زیرا اینگونه افراد در صورت ابتلا به انفلازوا بیشتر در معرض خطرات جدی هستند. واکسنیاسیون افرادی که در آسایشگاه سالمندان و در مکان هایی به مدت طولانی اقامت دارند نیز توصیه میگردد.

آیا تزریق واکسن انفلازوا عوارضی دارد؟

واکسن انفلازوا کاملاً بی خطر میباشد، اما در افرادی که حساسیت به پروتئینهای تخم مرغ دارند میتواند حساسیت ایجاد نماید. فردی که میباند به تخم مرغ آزرژی دارد، نباید این واکسن را دریافت کند. گاهی اوقات محل تزریق دردناک میشود و گاهی عارضه شبیه انفلازوا خفیف ۲۲ ساعت پس از تزریق شروع میشود و تا ۲۲ ساعت به طول میانجامد.

اگر شخصی از سلامتی مناسب برخوردار باشد واکسنیاسیون امکان ابتلا به بیماری انفلازوا را تا حدود ۲۲ درصد کاهش میدهد. در افراد ضعیف تر درجه حفاظت واکسن کمتر است ولی اگر تزریق صورت گیرد، شدت انفلازوا کمتر میشود. با توجه به اینکه ویروس آنفلازوا هر ساله شکل ژنتیکی خود را تغییر میدهد، اثرات مثبت واکسنیاسیون تنها برای یک فصل زمستان، باقی میماند. سازمان بهداشت جهانی سعی دارد تا تخصص ژنتیکی ویروس را که هر ساله تغییر میکند تشخیص دهد. تا بدین وسیله واکسن جدید، هر ساله بر پایه همین پیش بینی ها، تهیه شود.

روش های مراقبت از بیمار

برای مقابله با بیماری انفلازوا نوشیدن مایعات گرم به مقدار زیاد، استراحت و تغذیه خوب بسیار موثر است. از داروهای مسکن مانند استامینوفن میوان استفاده نمود البته از مصرف بیش از حد آن نیز باید پرهیز نمود. اگر شخص مبتلا از نظر سنی جوان و از نظر سیستم ایمنی بدن در سلامت کامل باشد بیماری خطرناک نبوده و پس از طی دوره، بیماری خودبخود بهبود یافته و شخص سلامتی خود را باز می یابد. اما اگر فرد مبتلا از قبل دچار برخی بیماریهای زمینه ای دیگر باشد، باید فوراً پزشک معالج خود را در جریان قرار دهد. در این موقع ممکن است انجام آزمایش و یا در صورت لزوم، عکس برداری از قفسه سینه نیاز باشد. این بیماریهای زمینه ای عبارتند از: بیماریهای ریوی از قبیل آسم، پرونوئیت مزمن، آمفیزم، پویشکنازی و تنگی نفس، بیماریهای قلبی، بیماریهای کلیوی، دیابت (مرض قند) و نارساییهای هورمونی، نقص سیستم ایمنی که ممکن است ناشی از بیماریهای اولیه یا به علت درمان دارویی خاص باشد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### شوگ چیست ؟

تعریف :

ناوایی دسلگه گردش خون در رساندن خون کافی به تمام اعضای بدن را شوگ گویند . در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی رسد بدن شروع به مقابله باوضع موجود (کاهش خون رسانی ) می کند .

دفاع بدن دراین حالت بصورتی است که باید حداکثرخون به اعضای حیاتی مثل مغز و قلب رسیده و در مقابل به اعضا کم اهمیت تر مثل پوست ، روده و عضلات خون کمتری برسد زیرا سلامت قلب و مغز ضروری تر است ؛ و در حقیقت شوگ دفاع بدن در برابر این کاهش خون رسانی است .شوگ به سه دلیل می توانه بروز یا پیشرفت کند :

( ؟کاهش قدرت قلب) ؟ کشادشدن رگها) ؟ کاهش حجم خون

انواع شوگها

انواع شوگ را بر اساس علت آن تقسیم بندی می کنند که عبارتند از :

-شوگهای قلبی مثل موارد سگه قلبی ؛

-شوگهای ناشی از کاهش خون مثل موارد خونریزی شدید یا سوختگی شدید

-شوگهای عصبی مثل قطع نخاع

-شوگهای روانی مثل شنیدن خبرهای بد

-شوگهای حساسیتی ، مثل تزریق دارویکه فرد به آن حساسیت دارد

-شوگهای عفونی و غیره

علام

شوگ و علام آن به تدریج به تدریج پیشرفت میکنند . علام آن را به سه مرحله تقسیم میکنند که عبارتند از :

مرحله اول : افزایش تعداد نبض و تنفس ، اضطراب و ترس .

مرحله دوم : رنگد پریدگی ، نبض سریع و ضعیف ، تنفس مشکل ، ضعف و تشنگی و گاهی تهوع .

مرحله سوم : کاهش سطح هوشاری ، کاهش فشار خون ، نبض و تنفس ضعیف .

معمودم اغلب قدرت سر را ایستادن نداشته و روی زمین می افتد . مردمکهای چشمهایش گشاد شده و چشمهایش حالت خماری دارد .

کمکهای اولیه :

بهترین درمان شوگ پیشگیری از آن است . بنا براین اگر برای کسی حادثه ای اتفاق افتاده (مثلاً تصادف کرده ) که احتمال می دهید دچار شوگ شود ولی هنوز علامت شوگ را نشان نمی دهد ، با این اقدامات عبارتند از :

- کنترل راههای هوایی معدهوم و جلوگیری و آسپیره کردن مواد استفراغی .

- زودان اکسیژن

- کنترل خون ریزی

- زایل بندی محل شکستگی

- مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را حدود۲۲-۳۳ سانتی متر بلند کنید.نکته مهم اینکه اگر با این کار تنفس معدهوم مشکل شد فوراً پاهایش را پایین آورده و یا اگر احتمال شکستگی یا با ستون فقرات می رود یا ها را بلند نکنید.

- جلوگیری از دفع حرارت بدن معدهوم به به وسیله یبجیدن وی دودن یو یا کماف یا چیز مشابه آن ، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری ) معدهوم را گرم کنید.

- زدر صورتیکه کصدموم بهبودی یا استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.

- کنترل علامت حیاتی را هر ۲دقیقه یکبار به عمل آورید.

وضعیت اعضاء – بهبودی

مصدوم که زخمهای وسیع در پایین صورت یا نک دارد، یا آنها که بیهوش هستند به پهلو خوابیده و سر وی را به پایین خم کنید تا مایعات استفرغ شده و خونیکه از صورت خارج می شوند باعث انسداد مجازی تنفس و خفگی نشود .
در اینگونه مصدومین باید توجه این وضعیت را وضعیت بهبودی می گویند .
منبع:سایت پزشکان بدون مرز

**جنت جاولیری از سوختگی با مایعات داغ چه نکاتی را با**

سوختگی با مایعات داغ ممکن‌است برای اعضای خانواده ششام خطری جدی باشد. سوختگی یک عارضه غالباً حیران‌ناپذیر است بی احتیاطی و عدم آگاهی از ایمنی عامل اصلی آتش سوزی‌ها و سوختگی‌هاست
زودیک به ??درصد سوختگی‌ها در منزل اتفاق می‌افتد. بیشترین تعداد آسیب دیدگان مربوط به افراد گروه‌بزر ۷ سال می‌باشد و گروه سنی ?? تا ??ساله در ردیف بعدی قرارمی‌گیرند.

علت ایجاد سوختگی درجوامع روستایی و شهری با هم متفاوت‌است اما سرآمد همه این موارد روستاو چه در شهر به علت استفاده ازساوره، کتری و قوری است بیشترین‌حادثه در آبخیزخانه و محل پخت و پزغذای اتفاق می‌افتد.

زمینه سوختگی بر اثر مایعات‌داغ آمار موجود بیانگر آن است‌که ?? درصد کل سوختگیها،ناشی از آب جوش و چای و? درصد ناشی از روشن و غذا بوده‌است برای پیشگیری از سوختگی‌ناشی از مایعات‌داغ رعایت‌نکات‌ایمنی‌که به آن اشاره می‌شود ضروری‌است

عوامل خطر آفرین درساور:

-قاعده پارکینتر ساور نسبت بهیدنه آن

-لوله نسبتاً دراز ساور

-وجود تصاویر و اشیای تزئینی ولاب فرمز رنگ که به طور اتوماتیک‌روش و خاموش می‌شود، کودکان‌کنجاکو را به طرف خود می‌کشد.

-دراز بودن سیم برقی و دور از پرزقار گرفتن ساور احتمال‌گیر کردن پارا افزایش می‌دهد.

-ارتفاع کم میز ساور

-لفزنده بودن فرش زیر چهارپایه پامیز

-چیدن اسکنهای چای روی سینی و گذاشتن آنها روی فرش و یا میزبدریایی کنجکاوی کودکان را برمی‌انگیزد. و آنها را به طرف خودمی‌کشد.

-احتمال ریختن اسکنهای چای‌روی دست کودکان و یا افتادن یاسورت در درون آنها خیلی زیاد است

پیشگیری

ساوری انتخاب کنید که

قاعده آن حداقل هم سطح بدنه آن‌باشد.

تصاویر و اشیای تزئینی و لابه‌روشن و خاموش اتوماتیک نداشته‌باشد.

شیر آب آن کوتاه باشد.

سیم برقی کوتاه‌ترین فاصله ممکن را تا پرز برقی داشته باشد.

ساور را بر روی کابینت بلند وانتهای چسبیده به دیوار قرار دهید.

فرش زیر چهارپایه یا میز ساورمحکم و چسبیده به کف اتاق باشد.

هنگام پذیرایی کنترل کردن کودکانو دور از دسترس قراردادن چای یکنه‌ضرورت می‌باشد.

عوامل خطر آفرین درپخت و پز:

-قرار دادن چراغ خوراک‌ پزی دروسط اتاق به دو منظور گرم کردن اتاق‌و پخت ویز و یا قراردادن آن در راهرواز خطرات جدی به ویژه به هنگامپازی کودکان است

- استفاده از کیسول گاز بیکنه‌در فضاهای بسته منزل مثل آبخیزخانه‌یا راهرو و خطر جدی برای رفت و آمدکودکان و بزرگانلان می‌باشد.

قراردادن چراغهای خوراک‌ پزی که به منظور گرم کردن آب برای‌استحمام کودکان از آنها استفاده‌می‌شود در نزدیکی نشت یا محل‌استحمام

-محکم و ثابت نبودن یا کج بودن پایه میز یا اجاق گاز از عوامل عمده‌خطر در منزل محسوب می‌شود‌و احتمال سقوط وانفادن دیگ و قابله باکتری و ساور از روی آنها زیاد است

- کودکان برای ارضای حس کنجکاوی و کشف محتویات قابله یامایه‌ابه روی اجاق گاز، از وسایل‌دیگر آبخیزخانه مثل صندلی چپه دیگ و ...استفاده می‌کنند و به وسیله‌آنها خود را به دسته مایه‌ابه یا قابله‌می‌رسانند.‌دو این حال احتمال ریختن آب جوش یا روغن بر روی آنها بسیارزیاد است

پیشگیری

در شرایطی که نمی‌توان از آبخیزخانه مجزا استفاده کرد، بهتر است‌به هر طرفی مثلا یا چند تا نخه چوب و یا هر شکل صحیح دیگری‌طراف چراغ خوراک پزی و بخاری ویا اجاق را از بقیه قسمتهای اتاق یاهرور جدا کرد.

ث از کیسول گاز بیکنه همانطوركه از نامش پیداست در محیط بازاستفاده شود و تا حد مقدور در آبخیزخانه استفاده نگردد.

برای پیشگیری از واژگون شدن‌چراغ و افتادن ظرف آب جوش رعایت‌فاصله حداقل یک ونیم‌متری و استفاده از ظرف دوم برای تهیه آب ولرم‌ضروری است

پایه اجاق گاز یا کابینت و میز بایدمحکم باشد و دور از دسترس کودکانقرار گیرد.

قابله و دیگ همیشه در انتهای‌پشتی سطح اجاق گاز قرار گیرد.

از قابله و مایه‌ابه دسته کوتاه‌استفاده شود.

دسته قابله و مایه‌ابه به طرف‌داخل اجاق گاز باشد.

عوامل خطر آفرین درپه‌برایی

- سفره‌های چپه شده یا وجودقذاهای آجکی و داغ بسیار خطرناک‌می‌باشند و احتمال افتادن کودک بادت و صورت در ظرفهای بزرگ غذاخیلی زیاد است

پیشگیری

به هنگام چیدن سفره کودکان خودرا کاملاً کنترل کنید.

کنکهای اولیه در سوختگیها

در صورت وقوع سوختگی بامایعات داغ خونرسدی خود را حفظ کنید و سریعاً محل سوختگی را زیرجریان ملایم آب سرد قرار دهید.

از دادن هر نوع مایعات و موادخوراکی به مصدومین سوختگی‌خودداری فرمایید. چون به‌علتطبخ‌ورودهای مصدوم ممکن است دچارتوبوع و استفرغ گردد.

با پوشاندن مصدومین توسط پتو وملحفه‌های تمیز به حفظ درجه حرارت‌بدن آنان کمک کنید.

هر نوع دندان مصنوعی یا جسم‌خارجی را از دهان مصدومین خارج‌نمائید تا باعث مسدود شدن راه هوایی‌او نگردد.

هر نوع اشیای اضافی از قبیل‌ساعت گردن،دندان کش وگوشواره‌را از بدن مصدومین خارج کنید.

در صورت سوختگی وسیع سریعابه مرکز فوریتهای پزشکی اطلاع ومصدومین را با آمبولانس به مرکزدرمانی انتقال دهید.

استفاده از هر نوع ماده اضافی بروی موضع سوختگی (مانند سیب‌زمینی رنده شده خمیرندان و هر ماده‌دیگر) ممکن است باعث ایجاد عفونت‌دو زخم سوختگی شود و تمیز کردن‌موضع را برای بیمار و پزشک مشکل‌سازد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

**آسیب‌هایی که باعث خفگی کودکان می‌شوند**

پیشگیری از خفگی در کودکان

برخلاف تصور ، آسیب‌هایی که باعث خفگی کودکان می‌شوند خیلی ساده اتفاق می‌افتد و عواملی که به خفگی منجر می‌شوند به وفور در محیط زندگی کودکان وجود دارند و در زمانی که کودک که چنین عواملی تنها بماند ، از روی کنجکاوی و بی‌تجربگی خود را در معرض خطر قرار می‌دهد . بنابراین بزرگ‌تراها به ویژه والدین واجب است که راههای پیشگیری از خفگی را شناخته و کودکان را از تهدیدکننده های مربوط دور نگاهدارند .

خفگی مهترین و فوری ترین عامل تهدیدکننده سلامت انسان است که اگر در ظرف چند دقیقه عامل خفگی از بین نرود ، فرد می‌مرد و آن زمانی است که بنا به عللی ( مثل بسته شدن راههای تنفسی ، داروها و بیماری های قلبی کتنده مراکز تنفسی ، قرار گرفتن در محیطی با گازهای سمی و ) ... اکسیژن کافی به بدن انسان نرسد و مراکز حیاتی مهم واقع در مغز از اکسیژن محروم میمانند و به این ترتیب علائم خفگی از قبیل تنگی نفس کودبی لپها و توک انگشتان ، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس ظاهر می‌شود .

پیشگیری :

هر گونه طباب ( طباب بازی ، بند پردها و ) ... و حتی کمربند لباس را از دسترس کودکان دور نگه دارید.
مواردی مشاهده شده است که کودکان ضمن بازی کردن با طباب و بیجانند آن به دور گردن مویجات خفگی خود و یا هم بازی خود را فراهم کرده اند .

پاکتهای پلاستیکی بزرگ را در دسترس کودکان قرار ندهید .
کودکان می‌توانند با فرو بردن پاکت در سر ( و گیرکردن آن در دور گردن ) که در بعضی مواقع ، قادر به بیرون آوردن آن نمی‌باشند ، زمینه خفگی را فراهم ساخته و با این کار باعث خفگی کامل یا اختلالات مغزی خود شوند ( به علت نرسیدن اکسیژن به سلولهای مغزی ) .

از خواباندن کودک در بالشهای خیلی نرم ( مثل بالش های تهیه شده از پر ) و بزرگ اجتناب کنید.
بالشهای تهیه شده از پر در بعضی از کودکان موجب حساسیت‌های تنفس می‌شوند .
گیرکردن راههای تنفسی کودک در لای بالش ، ممکن است موجب خفگی یا مشکل تنفسی برای کودک شود .

قتدای فرنگی نوزاد نباید آفتاب‌ بزرگ باشد.
که نوزاد بزراند سر خود را در آن فرو کند ؛ در اینصورت ، می‌توان یک حوله تا کرده و در انتهای آن جاد داد تا از بروز حادثه جلوگیری شود .



از بندهای خیلی بلند برای بستنک کودک استفاده نشود بهتر است بند آن کوتاه باشد . ممکن است بندهای خیلی بلند با بیخ خوردن در دور گردن کودک ، موجب خفگی وی شوند .

پیشهاد می شود بستنک فقط در مواقع ضروری با رعایت موازین بهداشتی زیرنظر والدین در اختیار کودک قرار گیرد .

در

نکبه دادن شیشه شیرکودک بر بالش با هر وسیله دیگر و رهاکردن او به حال خود، می تواند باعث خفگی شود ؛ زیرا یک عطنه یا سرفه با ... می تواند در چنین حالتی موجب اختلال در عمل بلع و تنفس کودک شده و برای او خطرناک باشد .

پوشاندن لباسهای کشی و یا بنددار به کودک که ممکن است به کالشکه یا جاهای دیگر گیرکند و باعث خفگی شود ، خطرناک است .

مراقب باشید که کودکان از مسادهای کوتاه ( کمتر از ?? سانتی متر ) استفاده نکنند . برخی از کودکان عادت دارند که مداد را هنگام نوشتن به دهان گذاشته و آن را بکنند که با این عمل نادرست ممکن است موجب خفگی خود شوند ، در ضمن خطر چنین کاری را به آنان تعلیم ننمایید.

مادران شیروه باید در زمان خواب آلودگی از شیردادن به کودک خودداری کنند . ممکن است مادر خواب آلود در هنگام شیردادن کودک به خواب رود و در این وضعیت فرار گرفتن پستان مادر در ورودی راههای تنفسی کودک موجب مسدود شدن راههای تنفسی و خفگی وی شود .

از غذا دادن به کتودک در حالت درازکش خودداری کنید . احتمال لیزخوردن غذا و گیرکردن آن در گلو در حالت درازکش بیشتر است .

از قرار دادن اشیاء کوچک مثل مسکه ، دکمه در دسترس کودک خودداری کنید . برخی از کودکان عادت دارند که چنین اشیایی را در دهان بگذارند و با این کار بویژه در حال بازی ، خطر خفگی را برای خود فراهم می کنند .

در هنگام غذاخوردن ، کودکان را تنها نگذارید . ممکن است به دلایل مختلف غذا در گلوی کودک گیر کند و به کمک احتیاج داشته باشد .

استفاده کودکان از شکلهای میگذنی سفت و آجیل با پوست بسیار خطرناک است . توصیه می شود (ابتدا شکلات ها را خورد و آجیل را منگ کرده و سپس به کودک بدهید . )

به بچه ها تفهیم ننمایید که استفاده از آدامس ، شکلات ( یا هر نوع ماده غذایی ) در هنگام بازی بسیار خطرناک است . هنگام بازی به علت دم و بازدم های قوی و حرکت سر به سمتهای مختلف (فاصله گرفتن چانه از سینه ) ، احتمال حرکت مواد غذایی به طرف حلق به صورت غیرارادی زیاد بوده و ممکن است موجب خفگی شود .

از خندانن بچه ها در حین خوردن و آشامیدن بپرهیزید .

صحبت کردن ، گریه کردن ، خنداندن ، سرفه و ... عواملی هستند که در حین غذاخوردن ، ممکن است زمینه ساز گیرکردن غذا در حلق و خفگی کودک شوند .

کمک های فوری :

اگر شنبلی راه تنفسی کودک را بسته باشد ، باید فوری آن را با انگشت درآورید .

اگر شنبلی در گلو گیر کرده است ، پاهای کودک را گرفته و کودک را به شکل آویزان نگه دارید . با دست دیگر ضربه هایی آرام بین دو کتف کودک وارد کنید ، و یا کودک را از شکم روی استخوان ران خود قرار دهید ، به نحوی که سر و پاهای کودک آویزان باشد و به همان ترتیب ضربه هایی آرام بین دو کتف وارد کنید .

اگر باز هم موفق به نجات کودک نشدید ، یک ضربه محکم بین ناف و نوک جناغ سینه کودک وارد کنید تا شیء از گلوی کودک به بیرون پرت شود .

اگر تنفس کودک قطع شده ، به او تنفس دهان به دهان بدهید .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**آیا دابروی ایرانی - آژوی پارس- 2- ANGIPARS/TM؟ زخم ب**

با کشف و تولید دابروی ایرانی" آژوی پارس" 2-ANGIPARS/TM؟به عنوان یگانه دارویی که تاکنون تاثیر گسترده آن روی زخم پای بیماران دیابتی به تایید ندهای علمی رسیده، امید در دل دپایتهای جهان برای بهبود نقیبت شده‌است.

دابروی ایرانی درمان زخم پای دیابتی در بیش از هشتاد ?? درصد موارد اثربخشی دارد . اثر گذاری آژوی پارس در مقایسه با روش های پیشرفته درمان پای دیابتی مانند کاشت سلول های بنیادی که اثربخشی آن با صرف هزینه های بالا تا حدود?? درصد اعلام شده، بسیار چشمگیر است.

دیابت شامل گروهی از بیماری‌های متابولیک است که در اثر اختلال عملکرد و ترشح انسولین ایجاد می‌شود. زخم پای دیابتی یکی از مهمترین عوارض دیابت است و اثر چشمگیری در وضعیت سلامت افراد مبتلا دارد.

دیابت?? درصد جمعیت دنیا را تحت تاثیر قرار داده و سازمان بهداشت جهانی (WHO)سال???? در گزارشی بر آورد کرد که در سال ????? میلادی ،عده مبتلایان به این بیماری به???? میلیون نفر در سطح جهان خواهد رسید.

مطالعات و تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که زخم پا در ?? درصد بیماران دیابتی در طول عمرشان رخ می‌دهد. شیوع زخم پای دیابتی در نقاط مختلف جهان از?? تا?? درصد ?? درصد متفاوت است و در جمعیت بیماران دیابتی با عارضه نوروپاتی ، به?? تا?? درصد می‌رسد.

اطلس دیابت فدراسیون بین‌المللی دیابت به عنوان یک مرجع معتبرعلمی نشان می‌دهد در متفقه مدیترانه شرقی که ایران نیز در آن واقع است ، دیابت بیش از هر نطفه‌ای در کشورهای حوزه خلیج فارس و در صدر آنها امارات عربی با?? تا?? درصد شیوع دارد و پس از آن کشورهای بحرین با?? تا?? درصد و قطر با?? تا?? درصد قرار دارند.

براساس اطلاعات منتشره توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت ( IDF)در ایران دو میلیون و???? هزار نفر (حدود?? درصد جمعیت کشور) با دیابت مبتلا هستند و پیش بینی می‌شود که تا سال???? میلادی این رقم به?? میلیون و???? هزار و???? نفر ، یعنی ?? تا?? درصد کشور برسد.

در مطالعه‌ای که وزارت بهداشت روی جمعیت بالای?? سال شهر تهران صورت داده است ، شیوع دیابت در آقایان ?? تا??درصد و درخانمها?? درصد و شیوع کلی آن?? تا?? درصد بوده است.

براساس تحقیقات صورت گرفته، شیوع دیابت در مناطق مختلف ایران از ?? تا?? درصد و شیوع زخم پای دیابتی بین?? تا?? درصد متا?? درصد برآورد شده که?? تا?? درصد از این بیماران در نهایت نیاز به قطع عضو پیدا می-کنند و این درحالی است کهمی‌توان از ?? درصد موارد زخم پای دیابتی پیشگیری کرد.

زخم پای دیابتی یک عارضه مزمنه‌پر و ناتوان‌کننده بوده که می‌تواند قطع اندام نتحاتی را به دنبال داشته باشد. در سال????میلادی و در سطح جهانی به ازاء هر یک هزار بیمار دیابتی ?? تا?? نفر به علت زخم پای دیابتی بستری شده‌اند.

بهبود زخم پای دیابتی حتی در موارد ترمیم پذیر به تدریج و طی ?? تا ?? ماه به طول می‌انجامد و نیاز به مراقبت ویژه داشته و منابع هزینه‌های قابل توجهی را به خود اختصاص می‌دهد.

تقریباً ???? درصد قطع اندام نتحاتی ( بدون احساب حوادث ) در آمریکا در بیماران دچار زخم پای دیابتی انجام می‌شود. طبق اطلاعات منتشره توسط انجمن دیابت آمریکا ، به دلیل کنترل نامناسب قند خون در بین مردان و بیماران دیابتی کمبیماری آنها بیش از ???? سال طول کشیده، خطر زخم پای دیابتی افزایش یافته است .

براساس مطالعات متعدد ، بین ?? تا ???? درصد از بیماران دیابتی در طول زندگی، نیاز به قطع عضو پیدا می‌کنند. در مجموع زخم پای دیابتی ، عامل ???? درصد موارد قطع عضو در بیماران دیابتی است.

هزینه مراقبت زخم پای دیابتی در ایالات متحده آمریکا به ازای هر بیمار درمرحله ابتدایی زخم،با حدود?? هزار و ???? دلار بوده و دوسال پس از پیگیری، به ?? هزار دلار می‌رسد.

در مطالعه‌ای که بر روی ???? هزار بیمار دیابتی در آمریکا صورت گرفت، هزینه سالانه مراقبت از زخم پای دیابتی برای هر بیمار??هزار و ????دلار محاسبه گردید که در کل این رقم بالغ بر?? میلیارد دلار در سال برآورد شده است .

هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم قطع اندام نتحاتی به عوامل مختلفی همچون سن بیمار ، زمان قطع عضو و عوارض همراه بستگی داشته و بین ?? تا ???? هزار دلالتخمین زده شده است.

درايران براساس مطالعه‌ای که در سال???? میلادی صورت گرفت ، هزینه مراقبت به ازای هر بیمار زخم پای دیابتی ?? هزار و ???? دلار و به ازای هر قطع عضو ?? هزار و ???? دلار محاسبه شده است.

روش‌های متداول درمان زخم پای دیابتی متفاوت و در عین حال درد آور و مزمنه‌پر است و علاوه اثرات منفی بسیاری روی بیمار دارند، حال آنکه درمان زخم پای بیماران دیابتی با" آژوی پارس" درمقایسه با هزینه ووش‌های دیگر ، نه تنها رقمی نیست ، بلکه آزمایش‌های صورت گرفته فراوان ، تایید کرده که این دابروی ایرانی هیچ گونه اثر منفی (عارضه جانبی) نیز روی بیمار نخواهد داشت .

"آژوی پارس" در سه شکل تزریقی ، موضعی و خوراکی به زودی در داروخانه‌های جهان عرضه می‌شود .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟**

بای دیابتی و مشکلات پوستی

بای دیابتی و مشکلات پوستی عفونت های پوستی، خصوصاً در پا، در بیماران دیابتی شایع تر از افراد غیردیابتی هستند. بای یک فرد دیابتی حساسیت زیادی به تمام انواع ضربه داره، به طوری که احتمال عفونت در پای افراد دیابتی به مراتب بیشتر است.

علامی شایع

بیماران دیابتی به هنگام عفونت یا ضربه به پا غالباً دردی احساس نمی کنند.

پدیده آمدن زخم های جدیدی که بسیار دیر خوب می شوند.

بی حسی یا ضعف عضلانی

علل

استعداد ابتلا به عفونت پا و نیز سایر مشکلات پا، به علت مشکلات در گردش خون ، آسیب به رشته های عصبی ، و اختلال در دستگاه ایمنی بیماران دیابتی به وجود می آیند.

عوامل افزایش دهنده خطر

ناخن فرو رفته در گوشت انگشت با

وجود میخچه یا پینه در کف پا وجود ناول در پا پوشیدن کفش های که برای پا نامناسب هستند.

پیشگیری

- پاهای خود را به طور روزانه با صابون و آب گرم (نه داغ ) بشویید. پوست پا را با ملایمت و به طور کامل خشک کنید، خصوصاً بین انگشتان یا در یک پا در هفته روی پا خود پودر تالک بپریزد.

- هنگامی که پاهای کاملاً خشک شدند، ماده ای به نام لاولین را به پوست پا بمالید تا پوست پا نرم بماند و خشکی یا پوسته ریزی نداشته باشد. لاولین را به آن شدت نمالید که موجب درد شود. در هیچ عنوان سعی نکنید میخچه یا پینه را با تیغ در آورید یا آنها را با داروهای مختلف محو کنید.

- با انجام بعضی حرکات از تشکیل پینه در قسمت گوشتی کف پا در جلو، پیشگیری کنید: انگشتان پا را **??** بار در روز نرمش دهید؛ هنگام قدم زدن پایتان را از ناحیه انگشتان پا روی زمین بگذارید و نه قسمت گوشتی کف پا

- اگر ناخن انگشتان پا خشک و شکننده هستند، به مدت چند شب ، پس از خیس کردن ، در زیر و اطراف ناخن ها لاولین به مقدار کافی بمالید. زیر ناخن ها را مرتباً با ملایمت پاک کنید. ناخن ها را با احتیاط کوتاه کنید و از کوتاه کردن کناره های ناخن خودداری کنید. هرگاه به متخصص یا با برای پدیکور مراجعه می کنید، حتماً بیماری دیابت خود را بگویید.

-اگر انگشتان پای شما روی هم افتاده اند یا به همدیگر فشرده شده اند، با استفاده از پینه آنها را از هم جدا کنید.

- حتی المعفوق کفش خود را چندین بار هر چند به مدت کوتاه از پای خود در آورید.

- هرگاه نیاز به پوشیدن کفش وجود دارد، دمپایی استفاده نکنید. دمپایی محافظت چندانی از پا نمی کند.

- با پای رهنه در کف پوش خانه یا در بیرون از خانه راه نروید.

- کفش ساخته شده از چرم نرم که پا در آن خوب جفت و جور می شود ولی پا را نمی زند پوشید. کفشی را که تازه خریده اید روزانه یک ساعت پوشید تا تدریجاً نرم شود.

- برای گرم کردن پای خود به هنگام خوب ، جوراب نخی بپوشید. به هیچ عنوان از تشینه آب داغ یا صفحات گرم کننده الکتریکی استفاده نکنید. به هیچ عنوان اجازه ندهید پا دچار سوختگی شود. استفاده از پتوی برقی نیز مناسب است .

- از جوراب های کفش دار استفاده کنید و هنگام نشستن ؛ پا را روی پای دیگر نگذارید. این موارد باعث کاهش گردش خون با می شوند، گردش خونی که ممکن است به علت اثرات دیابت روی رگ های خونی قیلاً کمتر از میزان طبیعی شده باشد.

-جوراب نخی (نه پشمی ) نازک بپوشید تا از تجمع رطوبت جلوگیری شود، رطوبت باعث تحریک رشد عوامل بیماریزایی می شود که بیماری قارچی پای ورزشکاران یا سایر عفونت های پوست را ایجاد می کنند. همیشه جوراب نئیز بپوشید و جوراب خود را حداقل یک بار در روز عوض کنید. جوراب گشاد یا دارای درزهای برجسته به پا نکنید.

عوارض مورد انتظار

با رعایت اقدامات پیشگیرانه و مراجعه زودهنگام در صورت بروز عفونت ، می توان از بروز عوارض جدی جلوگیری به عمل آورد. عوارض احتمالی

عفونت های حاد، پادگانگرن (افتقاربا)، قطع پا یا قسمتی از آن .

داروها

اسکان دارد داروهای اختصاصی برای عفونت تجویز شوند.

فعالیت

فعالیت های عادی خود را ادامه دهید مگر این که مشکلات یا باعث ناتوانی در انجام آنها شوند.

رژیم غذایی

رژیم تجویز شده را به دقت رعایت کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

-اگر عفونت یا خوب نمی شود.

-اگر پاهای دائماً سرد هستند.

-اگر طی رژیم اقدامات پیشگیرانه ، با میخچه یا پینه زده است .

-اگر درد یا گرفتگی عضله در پا رخ دهد.

-اگر خارش دارید.

افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟

افرادی که دارای دیابت هستند به دلیل اختلال در عروقی محیطی خود و مخصوصاً با پا کوچکترین آسیب می توانند دچار بزرگترین مشکلات در پای خود بشوند .

هدف ما در مشکنه به این افراد شامل موارد زیر است:

-؟بهبود خونرسانی پا

-؟برقراری بهداشت در پاها

-؟جلوگیری از بروز هرگونه آسیب در پا می باشد.

-؟درمان زخمهای موجود در پاها

انظر در معرض خطر بودن بیماران دیابتی را به گروههای مختلفی تقسیم می کنیم:

- ؟گروهی که در معرض خطر هستند. این افراد بسیاری دیابت (و یا سایر اتواع بیماریهایی که می توانند سبب کاهش حس در پا شوند) دارند ولی حس محافظتی در پا از بین نرفته است. این افراد باید سالیانه توسط پزشک ویزیت شوند و پزشک حس پاهای آنها را معاینه نماید. آموزش بیمار بر کنترل دیابت، توقف سیگار کشیدن و تهیه کفش مناسب متمرکز می شود.

- ؟گروهی که در معرض خطر کمی هستند. در این افراد حس محافظتی پاهای از دست رفته است ولی هنوز زخمی در پاها ندارند. اینها هر 7 ماه یکبار باید توسط پزشک ویزیت شوند. آموزش به بیمار مشاهده روزانه پاهای، مراقبت از پاها و پوشیدن تدریجی کفش نو، معاینه کفش از نظر مناسب بودن، از اهمیت زیادی برخوردار است. یکت کفنی ظریف جهت محافظت کف پا ممکن است توصیه شود.

- ؟گروهی که در معرض خطر متوسط هستند. در این افراد حس محافظتی از دست رفته است. بعلامه دفورمیته (تغییر شکل دادن پا) و یا محدودیت تحرک در مفاصل پا وجود دارد که آنها را در معرض خطر بالاتر تخریب بافتی در اثر تحمل وزن قرار می دهد. اینها هر سه ماه یکبار باید توسط پزشک معاینه شوند. این افراد باید از کفشهای طبی که با دفورمیته پای آنها تطبیق داده شده است و نیز اتانک کفش فضای کافی برای انگشتان داشته باشد، استفاده نمایند.

در افرادیکه دفورمیته پای آنها حداقل است، ممکن است کفش ورزشی مناسب باشد. طول کفش این افراد باید **?? تا 2??** اینچ بزرگتر از طول پا( یا فاصله نوک کفش تا نوک انگشتان **?? تا 2??** اینچ ) باشد. بهترین قسمت کفش مطبق بر سر استخوانهای کف پا است.

ورزش های خاص جهت ایجاد تحرک در مفاصل یا مهم است. اصلاح جراحی دفورمیته ها در بیماران انتخابی ممکن است ضرورت یابد تا از تشکیل کالوس و نهایتاً ایجاد زخم مناعت شود.

- ؟گروهی که در معرض خطر شدید هستند: این افراد حس محافظتی در پا ندارند. سابقه زخم قبلی در پا دارند و در بیشترین خطر عود زخم هستند. این افراد هر 7 تا 7 ماه باید به کلینیک پای دیابتی مراجعه نمایند تا مطمئن شویم که زخم در حال تشکیل نیست. بیمار باید در تمام اوقات به پوشیدن کفش مناسب ادامه دهد. این افراد سالی یکبار کفش طبی با اتانک مناسب جهت انگشتان و سه جفت کفنی مناسب دریافت می کنند. برنامه درمانی جامع توسط کلینیک چند تخصصی پای دیابتی جهت این افراد ضروری است.

درمان زخمهای دیابتی:

طرزحم تمامی احتیاطات داینبها ممکن است دچار زخم یا شوند.

بر اساس عتق و وسعت زخمها را به 7 گروه تقسیم می کنیم( از سطحی تا عمقی). که گروه 7 تا 7 زخمهایی هستند که فقط با کاهش حس و درگیری اعصاب مرتبط هستند و زخمهای گروه 7 و 7 با کاهش خونرسانی هم ارتباط دارند.

گروه: 7 زخم سطحی فقط در پوست

گروه: 7 زخم عمقی که به تاندون، استخوان، رباط یا مفصل هم دست اندازی کرده است.

گروه: 7 آسبه یا عفونت استخوان وجود دارد.

گروه: 7 گانگرن (ساده شدن) یکت یا بیشتر انگشتان یا جلوی پا وجود دارد.

گروه: 7 گانگرن کل پا

زخمهای گروه 7 و 7 نیاز به قطع پا دارند. زخمهای گروه 7 نیاز به بستری در بیمارستان، جراحی و دریافت آنتی بیوتیک وریدی دارند. زخمهای 7 و 7 ممکن است عفونی باشند یا نباشند و ممکن است به صورت سرپایی درمان شوند.

برای این زخمها؛ بالا نگه داشتن اندام، (اگر علامت کاهش خونرسانی وجود ندارد)، تجویز آنتی بیوتیک وسیع الطیف، راه رفتن با وسیله کمکی (جهت عدم تحمل وزن روی اندام مبتلا) یا استفاده از گچ گیری اندام توصیه می شود.

آب درمانی و برداشتن نسوج مرده از اطراف زخم و نیز استفاده از پوشش های مناسب زخم نیز در این زخمها مفیده است. زمان متوسط استفاده از پوششهای گچ گیری اندام جهت زخم **?? تا 2??** روز است. در 7 ماه اول پس از بهبود زخم، شانس عود زخم بالاست. استفاده از بتادین و پراکسیدهییدروژن مستقیماً روی زخم ممنوع است و در صورت صلاحدید پزشک به صورت رقیق شده جهت ضدعفونی اطراف زخم بکار می روند.

سایر درمانهای جدید جهت بهبود زخمهای دیابتی استفاده از اکسیژن پر فشار می باشد. آب درمانی در مخرنهای خاص که آب آن حرارت **?? تا 2??** درجه فارنهایت دارد به مدت **??-??** دقیقه جهت نمیز کردن مکانیکی زخم بکار می رود. ( در مراکز درمانی). مهمترین مسئله مناعت از عود زخم می باشد. زیرا شانس عود حدود **??-??** درصد است. علل شایع عود زخم عبارتند از ؛ استفاده نکردن از پوشش مناسب یا امثل کفش مناسب، وجود دفورمیته در پا، عفونت استخوان و کاهش حس شدید در پا.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**قتل لندن زانو نشانه چیست ؟**

قتل شدن زانو

روی زمین چهارزانو نشسته اید و ناگهان می بینید نمی توانید بلند شوید. یا در حال ورزش ناگهان زانویتان را نمی توانید خم کنید . انگار گیره ای پایتان را نگاه داشته و نمی گذارد آن را حرکت بدهید .

در وضعیت عادی ، زانو مانند یک لولای در عمل می کشد و اگر چیزی در لولای در بگذاردید دیگر کار نمی کند و در جای خود متوقف می شود .

همین طور وقتی چیزی جلو حرکت زانو را بگیرد و آن را متوقف کند ، می گویند زانو قفل شده است. این حالت اغلب دردناک است و چون اغلب هنگام بالا رفتن از پله ها ، نشستن روی زمین ، یا در حالات حساس دیگر روی می دهد ، باعث وحشت می شود .

قفل شدن زانو معمولاً ناشی از شکستن قطعه ای غضروف ، یا احتمالاً قطعه ای استخوان جدا شده در نوعی التهاب استخوانی غضروفی است . این قطعه استخوان یا غضروف در حفره زانو معلق تا زمانی که بین دو سطح مفصلی گیر افتد و توانایی حرکت را از زانو بگیرد .

گاهی این انسداد ناشی از نابه جایی استخوان ها و ماهیچه های اطراف زانوست. ضعف ماهیچه های طرف داخل ران یا سفتی ماهیچه های طرف خارج آن می تواند به نابه جایی کشکک زانو بینجامد . کشکک همراه با استخوان ران از صاف خود خارج شده و خم کردن یا بازکردن زانو را ممانع می شود . یا برگشت ماهیچه ها به حالت عادی ، کشکک نیز به جای خود باز می گردد و حرکات زانو عادی می شود .

قفل شدن واقعی زانو نادر است . بسیاری اوقات ، مثلاً به دنبال یک ضربه یا جراحت ، فرد نمی تواند زانویش را حرکت بدهد و فکر می کند زانویش قفل شده است. اما چیزی مانع حرکت زانو نشده است. این حالت را قفل شدن کاذب زانو می گویند . قفل شدن کاذب زانو فقط واکنشی نسبت به درد است . ساز و کار درد نمی گذارد مفصل کاملاً باز یا خم شود . گاهی درد ناشی از بیخ خوردن یا ضربه زانو را قفل می کند ؛ گاهی نیز خشک شدن ناشی از نشستن طولانی به یک حالت باعث آن می شود .

درمان قفل شدن زانو

گر چه قفل شدن زانو ممکن است با کمی استراحت برطرف شود ، اما فکر نکنید درمان شده است. اگر قطعه ای استخوان یا غضروف آن را به وجود آورده باشد ، آسیب جدی زانو ممکن است به دنبال آن بیاید . بنابراین ، هر گونه محدودیت حرکات زانو باید توسط پزشک درمان شود . گاهی ممکن است این اشکال با عمل جراحی برطرف شود .

چه وقت به پزشک مراجعه کنیم ؟

زانو در حالت خمیده یاکشیده قفل شده است .

زانو کاملاً کشیده یا خم نمی شود .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**چند نکته درباره بیماری تالاسمی**

۱) ماهیت بیماری تالاسمی

تالاسمی یک بیماری ارثی است که بدلیل نقص در ساخت زنجیره هموگلوبین حادث می شود. برای جبران کمبود یا فقدان هموگلوبین سالم بیماران مبتلا به تالاسمی مکرراً خون تزریق می نمایند. در اثر تزریق خون های معلوم ، آهن در بدن این بیماران تجمع نموده و موجب تخریب بافت ها وارگان های داخلی آنها می شود. قلب ، کبد، لوزالمعده و غدد جنسی در این بیماران بیشترین آسیب ناشی از تجمع آهن را تحمل می نمایند. به منظور جلوگیری از تخریب بافت ها این بیماران از داروهای چکنگ کننده آهن استفاده می کنند. در دسترس ترین داروی این بیماران دفروکسامین یا نام تجاری سدفرال است. این دارو واجد طول عمر کوتاهی در بدن می باشد. به همین دلیل بیماران تالاسمی ناچارند دارو را به وسیله پمپ های مخصوص به آهستگی تزریق نمایند. این روش درمان بسیار نوج آوست به همین سبب تلاش برای یافتن یک داروی خوراکی جایگزین که فاقد عوارض جانبی شدید باشد همچنان ادامه دارد . یکی از دیگر مشکلات بیماران تالاسمی خطر ایمنای آنها به عفونت‌هایی است که از طریق خون منتقل می شود. روش های غربالگری دواولین امداد خون و کبسه های خون امدادی این خطر را به میزان چشمگیری کاهش داده است ولی هنوز راه درازی درپیش می باشد. یکی از راههای کاهش این خطر استفاده از خون داولطان شناخته شده و مستمر برای درمان بیماران تالاسمی است . تیل به این منظور جز در سایه یکک عزم ملی و تلاش همتگانی میسر نیست .

۲) چگونگی می توان از تولد فرزند مبتلا به تالاسمی جلوگیری کرد ؟

اگر شما تصمیم داریدد فرزند شویید به یکی از مراکز بهداشتی- درمانی که به این منظور وجود دارد، مراجعه نموده و در خواست انجام یک آزمایش خون کنید. توجه داشته باشید که هزینه انجام این آزمایش بسیار ناچیز است و تنها حدود ۳۰ دقیقه وقت شما را می گیرد.

اگر شما ناقل تالاسمی نیستید هیچ اقدام خاصی نیاز نیست.

اگر شما ناقل تالاسمی هستید سعی کنید با فردی که ناقل است ازدواج نکنید.

اگر شما ناقل تالاسمی هستید قبلاً ازواج کرده اید برای همسر خود نیز این آزمایش را انجام دهید.

مجدداً اگر همسر شما ناقل نیست. هیچ اقدام خاصی نیاز نیست.

اما اگر هم شما و هم همسرتان ناقل هستید قبل از اقدام به بارداری برای انجام مشاوره به یکی از مراکز مشاوره و یا درمان تالاسمی مراجعه کنید.

امروزه تشخیص قبل از تولد این بیماری، زمانی که جنین تنها ۸ هفته سن دارد امکان پذیر است اما فراموش نکنید که هزینه این آزمایشات در مقایله آزمایش مربوط به تشخیص نئفالن بسیار گران خواهد بود.

۳) شیوع و پراکندگی

این بیماری تقریباً در همه زاده‌ها دیده می شود ولی شیوع آن در اطراف مدیترانه، نواحی استوایی و مناطق نزدیک استوا در آفریقا و آسیا زیادتر است.

به این ترتیب کمربند تالاسمی دربر گیرنده مدیترانه، شبه جزیره هرستان، قسطنطیای از آفریقا، ترکیه، ایران، هند و آسیای جنوب شرقی می باشد. بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۹درصد از جمعیت کشور ما ، ناقل تالاسمی (تالاسمی منیور) هستند.

در حال حاضر حدود ۲-۳ میلیون نفر ناقل تالاسمی و بیش از ۲۰ هزار نفر بیمار تالاسمی ماژور در ایران وجود دارد و سالانه حدود ۸۰۰۰ نفر به جمعیت بیماران تالاسمی ماژور کشور ما، اضافه می گردد.

شیوع تالاسمی در ایران برحسب منطقه جغرافیایی متفاوت است و بالاترین شیوع در کرانه دریای خزر و خلیج فارس وجود دارد استانهای مازندران، گیلان، هرمزگان، خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، فارس، یوشهر، سیستان و بلوچستان، کرمان و اصفهان ۱۰ استان پر شیوع کشور می باشد.

۴) پراکندگی بیماران تالاسمی در ایران

در ایران تعداد ۱۸۶۱۶ بیمار تالاسمی زندگی می کنند. استانهای مازندران و فارس بیشترین از لحاظ تعداد بیماران درصداقرار دارند. با آغاز طرح پیشگیری از تالاسمی در سال ۱۳۷۵ تعداد تولدهای جدید این بیماران کاهش یافته است ، بطوری که تعداد موارد جدید از ۸۴۶ مورد در سال ۱۳۷۵ به ۳۱۲ مورد در سال ۱۳۸۳ رسیده است .
ای این همه هنوز تا رسیدن به استانداردهای لازم جهت پیشگیری از تالاسمی راه طولانی در پیش داریم. آموزش عمومی به ویژه در استانهایی مانند سیستان و بلوچستان و هرمزگان یکی از مهمترین وظایف مولیان بهداشت است . این آموزش ها باید به نحوی باشد که کلیه افراد جامعه از چگونگی انتقال این بیماری از نسلی به نسل دیگر آگاهی یابند. ایجاد تسهیلات لازم جهت انجام PND و توقف بارداری در مواردی که جنین به تالاسمی مبتلاست میلاست باید در کلیه استانهای کشور در دستورکار قرار گیرد.

۵ا عوارض

عوارض شامل عوارض خود بیماری و عوارض ناشی از درمان است.از عوارض بیماری می توان به کاهش رشد، بزرگی و برکاری طحال و کبد، رشد غیر طبیعی استخوان ها، کمبود اسید فولیکو و عنصر روی در بدن، کم کاری تیروئید و ... اشاره کرد.

عوارض درمانی شامل عوارض ناشی از تزریق مکرر خون و عوارض ناشی از تزریق داروی سدفرال.

از جمله عوارض عمده ناشی از تزریق مکرر خون می توان افزایش آهن بدن و رسوب آن در بافتها و ایمنای به عفونت های قابل انتقال از طریق خون مثل هیانت C،B ایدز و... را ذکر کرد. عوارض ناشی از افزایش آهن بدن شامل تأخیر رشد، اختلال در بلوغ، کم کاری تیروئید و پارائتیروئید، دیابت، مشکلات قلبی، کبدی و عصبی و ... است.

ازعوارض مصرف سدفرال می توان به واکنشهای موضعی(حارش، پرخونی)، مشکلات چشمی، (آب مروارید، شب کوری، کاهش میزان دید)، کاهش شنوایی، کاهش سرعت رشد و ضایعات اسکلتنی اشاره کرد.

منابع :

سایت انجمن تالاسمی ایران

وبلاگ دانستی های تالاسمی

**نصۆر مردم از بیماری تالاسمی**

همه می دانیم که تالاسمی یک نوع بیماری و مسئله ای می باشد که در سراسر جهان وجود دارد و نسبت برداشتها و تصورات در هر نقطه ای از جهان متفاوت است واین متفاوت بودن باعث نگرشها و دیدگاههای گوناگونی نسبت به تالاسمی می گردد و البته شناخت تالاسمی می تواند عاملی بر موفقیت علمی یک جامعه مربوط باشد چرا که اگر جامعه ای به لحاظ علمی پیشرفته تر از دیگری باشد طبیعاً تالاسمی می تواند قابل فهمتر و شناخته شده تر گردد ودر جامعه ای که به دلایلی از لحاظ علمی آموزش در سطح پایینی قرار دارد نمی تواند در شناساندن و در نهایت پیشگیری از تالاسمی متمر ثمر تر باشد.

برای شفاف سازی و تجربه و تحلیل تالاسمی، باید ذهن فرد تالاسمی و جامعه را در نظر بگیریم ودر نهایت در شناساندن تالاسمی به مردم و دور ساختن آنها از تصورات غلط و نادرست به ؟ روش ممکن می گردد.

اول اینکه :

دو جامعه ای که ارگانهای مربوط اهدای سلات سازمانهای بهداشتی و) ...می خوانند راه مقابله با تالاسمی را به صورت صحیح و واقعی به مردم بشناسانند بیشترین نقش در این مسئله ایفا می کنند .

چرا که گاهی مواقع ارگانهای مربوط برای اینکه بخوانند آمار تالاسمی را کاهش دهند و یا ثابت نگه دارند تعاریف های نادرست و غلطی را اختیار مردم قرار می دهند که خود تصور می کنند بهترین اطلاعات را درباره ی تالاسمی و پیشگیری از آن را ارائه می دهند( به عنوان مثال وقتی که یک مسئول پیشگیری از تالاسمی کانچه با جزوه ای را در اختیار مردم می گذارد و تالاسمی را با تعاریفی چون تالاسمی ها بیشتر از ?? سال عمر نمی کنند و ... و صدغه تعاریف نادرست باعث واکنش منفی از سوی فرد نا

آگاهی می شود ) که این روش خود باعث به وحشت انداختن افراد جامعه از تالاسمی می شود و در نهایت مردم با دیده منفی به تالاسمی ها می نگرند.
ازگانهای مربوط می توانند با آموزشهای همگانی حداقل از طریق رسانه های جمعی در جهت تحقق اهداف اطلاع رسانی و گسترش آگاهی و پیشگیری از تالاسمی ، مهیم باشند و با تعاریف مناسب مردم را با تالاسمی آشنا سازند چرا که تعاریف نادرست در کنار برداشتهای مردم باعث نا اامیدی و دلسردی تالاسمی از زندگی و ادامه ی درمان می گردد.
آموزش مردم در ارتباط با مسئله ی تالاسمی باید فرهنگ سازی شود و با راه های منطقی وصحیح تالاسمی را به گوش مردم برسانند و با روشها و تعاریف غیر منطقی جهت کاهش تالاسمی آینده ی او را تاریک نکنیم که چنین تعاریفی باعث و به مشت اندازی مردم و در نهایت بیگانگی تالاسمی از جامعه آشنای خود می گردد و نیز باعث سکوت بیشتر تالاسمی .
بهتر است جهت تحقق اهداف پیشگیری در کنار تعاریف علمی آموزشی مردم را از توانایی ها ، استعداد ها ، پیشرفتهای آنها آگاه سازیم و در کنار گسترش آگاهی در میان مردم تالاسمی را به آینده امینوار کنیم .
دوم :

گاهی وقتها این خود تالاسمی است که باعث تعاریفی نادرست از تالاسمی می باشند.
فیلا گفته ایم که تالاسمی بدون میل خود قدم در دنیا درد و رنج نهاده است. ولی با میل خود می توانند زندگی کند.
با میل خود می تواند تالاسمی را بپذیر کند. زمانی که تالاسمی خودش را باور کند هنگام باورش خواهند کرد.
وقتی که کسی می خواهد از تالاسمی اطلاعی بدست آورد با غرور و سرشناسی تالاسمی را تعریف نماید.
تالاسمی را در کنار توانیها و استعدادها و استقامتش و … به مردم پیشنهادند.
با تعاریف نادرست از خودش باعث به وحشت انداختن مردم نگردد که البته این تصور نادرست تالاسمی خود متشا تعاریف و نگرشهای ازگانهای سلامت می باشد.
دوست است که گاهی تعاریف نادرست از گانهای باعث ناراحتی و نا امیدی تالاسمی می باشد ولی می تواند با غرور و سر بلندی خودش و تالاسمی را به گوش افلاکیان برساند که من تالاسمی هستم و می توانم
با تعاریف منطقی خود و تالاسمی ، استقامت را به همگان یاد دهمد و به همگان ثابت کند که تالاسمی توانست و خواهد بود ، تالاسمی در کنار درد و رنجها هیچوقت خودش را گم نمی کند و همیشه ثابت قدم بوده و درد و رنجها را در میان استقامت و صیوری خود گم می کند .

و نباید تالاسمی خودش را ناتفه جدا یافته احساس کند و همیشه در مقابل مشکلات و مسائل همچون گره استوار و سرافراز باشد.
در نتیجه از گانهای دولتی و غیر دولتی درعرصه ی اطلاع رسانی و پیشگیری از تالاسمی با روشهای منطقی و درست می توانند هم در کاهش بیماریان تالاسمی سهمی باشند و هم امید را در تالاسمی بیشتر نمایند تا آنها در دیار آشنای خود احساس بیگانگی ننمایند.
منبع:
http://www.pezeshk.us

**زردی رخ من از جهالت است**

گویی تمام غم عالم یک مرتبه بر سرش خراب شده بود، توان بیرون رفتن از بیمارستان را نداشت.
جنطور ممکن بود؟
زن که زجر کشیدن ۲ فرزند مبتلا به تالاسمی خود را با تمام وجود حس کرده بود و بارها به سرتوش خود و آنان گریسته بود ، اکنون چنین ۸ ماهه ای را تحمل می کرد که پزشکان برای او نیز تشخیص تالاسمی داده بودند.
شنبه بود احتمال تولد فرزند مبتلا تنها ۲۵ درصد است و از هر ۴ بچه ، یکی ممکن است مبتلا به تالاسمی باشد و باز شنبه بود او که ۲ فرزند مبتلا به تالاسمی دارد در باز سوم جنما صاحب کودک سالم خواهد شد اما افسوس و صد افسوس که شنبه ها غلط بود و زن که امید داشت با داشتن فرزندی سالم تا حدودی از تلخی زندگی خاتواده اش یکگام ، حال در پن بست بود یک فرزند تالاسمی دیگر قرار گرفته بود…

تالاسمی به ۲ شکل متیور و مازور وجود دارد.
در فرد متیور هیچ علامتی از بیماری تالاسمی بروز نمی کند و تنها ناقل تالاسمی محسوب می شود.
فرد مبتلا به تالاسمی مازور نیز که از پدر و مادر ناقل یا همان تالاسمی های متیور متولد می شود بیمار تالاسمی است و محکوم به دارو درمانی تا آخر عمر است.

تالاسمی مازور یک کم خونی ارثی است که به دلیل نقص در ساختمان هموگلوبین ، گلوبول های قرمز حاصله در جریان خون عمر طبیعی نداشته و به سرعت از بین می روند و حاصل آن کم خونی شدید است که رشد و فعالیت اعضای حیاتی را مختل می کند.

تزریق خون در بیماری تالاسمی یکد پایه مهم درمانی محسوب می شود.
با تزریق خون و وارد شدن گلبولهای قرمز سالم ، اثرات درمان مناسب نمایان می شود ولی تزریق مداوم خون باعث تجمع آهن در بدن بیماران تالاسمی می گردد و بیمار باید برای جلوگیری از عوارض آن ضمن تزریق مداوم العمر ممانعه خون ، تقریباً هرروز دواوری دفع کننده آهن مصرف کند و به این ترتیب زجر تزریق و دفعغه نهی دارو همواره همراه بیمار است.

با توجه به ارثی بودن بیماری تالاسمی ، آموزش و اطلاع رسانی مهمترین رکن در پیشگیری و تحت کنترل در آوردن آن است.
از سوی دیگر مادم مردم بودن بیماری و هزینه سنگین درمان ، لزوم حمایت اجتماعی از این بیماران را موجب شده است.
به همین دلیل فدراسیون جهانی تالاسمی برای جلب افکار عمومی از سال ۱۹۹۴ میلادی (۱۳۷۱ شمسی) روز هجدهم اردیبهشت را به عنوان روز جهانی تالاسمی نامگذاری کرد.

نخستین علامت تالاسمی در ایران ۶۰ سال پیش توسط مرحوم پرفسور یحیی بویا طالقانی بیابنگداری خون شناسی ایران ، در شهرهای شمالی و در میان ساکنان نواحی ساحلی دریای خزر شناسایی شد.

در آن زمان گزارش وی با بی توجهی مسئولان وقت کشور مواجه شد و دیری نپایید که صدها بیمار مبتلا به تالاسمی در نقاط دیگر نیز مشاهده شدند.

طرح غربیالگری پیش از ازدواج کم خونی تالاسمی از سال ۱۳۷۶ در کشور به صورت جدی اجرائی شد و از سوی دیگر منقط چنین مبتلا به تالاسمی قبل از ۴ ماهگی نیز با تلاش فراوان متولیان امر از حدود سال ۸۲قانونی شد و در واقع این ۲ گام اساسی در کنترل بیماری تالاسمی برداشته شد.

نکته فوق العاده مهم در رابطه با تالاسمی ، ارثی بودن آن است که می توان با آگاه سازی عمومی نسبت به این موضوع به خوبی گسترش این بیماری را مهار کرد.
بررسی تالاسمی های متولد شده در سال گذشته نشان می دهد که ازدواج های شرعی که ثبت رسمی نمی شوند و در نتیجه آزمایش پیش از ازدواج را انجام نمی دهند ، اتباع بیگانه و ازدواج های قبل از سال ۱۳۶۹بیشترین عوامل تولد این بیماران هستند.
به همین دلیل اهمیت فرهنگ سازی و آموزش جامعه بسیار حائز اهمیت است و جا دارد متولیان امور فرهنگی نسبت به این موضوع حساسیت بیشتری به خرج دهند.

منبع:
http://www.khschool.ir

**نوسیه های غذایی برای تالاسمی ها**

اگر چه افزایش مقدار آهن در بدن بیماران تالاسمی، به دلیل تزریق خون است، با این حال افزایش جذب آهن از غذا نیز باعث افزایش میزان آهن بدن می شود، در افراد سالم فقط مقدار کمی از آهن مواد غذایی جذب بدن می شود، اما در افراد کم خون جذب آهن افزایش می یابد.
در بیماران تالاسمی نیز به علت کم خونی، جذب آهن مواد غذایی بیشتر است.
بنابراین بیماران عزیز، بهتر است رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود.

چگونه می توان جذب آهن مواد غذایی را کاهش داد؟

انواع آهن

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد:

– آهن هم یا HEME IRON (آهن موجود در گوشت)

– آهن غیرهم یا NON-HEME IRON (آهن موجود در مواد غیرگوشتی)

آهن هم (HEME IRON)

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمت های تیره ی گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد.
جگر و قلوه نیز منابع غنی از آهن نوع هم هستند.
آهن هم به آسانی مورد استفاده ی بدن قرار می گیرد و جذب آن در بدن زیاد است (به طور متوسط ۲۵ درصد آهن گوشت، جذب بدن می شود).
بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این مواد غذایی را محدود کرده و به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی یا از قسمت های سفید مرغ که حاوی آهن کمتری است، استفاده کنند.

جذب آهن هم کمتر تحت تاثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می گیرد.
با این حال کلسیم موجود در شیر، ماست، پنیر و خامه، جذب آهن هم "را تا حدی کاهش می دهد.
پس بهتر است در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده شود یا غذای خود را همراه با مقداری ماست مصرف کنید.

آهن غیرهم (NON-HEME IRON)

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، از جمله در زرده ی تخم مرغ، شکلات، غلات، حبوبات، سبزی ها، میوه ها، ریشه های غده ای (مثل سیب زمینی و هویج)، میوه های خشک مثل کشمش، برگه ی آلو و انجیر خشک، جذب آهن غیرهم "بسیار کمتر از جذب آهن هم است.
(به طور متوسط حدود ۳ تا ۸درصد).

جذب آهن غیرهم "به راحتی تحت تاثیر سایر غذاها قرار می گیرد؛ بدین معنا که بعضی از غذاها اگر همراه با غذاهای حاوی آهن غیرهم "مصرف شوند، باعث افزایش جذب این نوع آهن و بعضی باعث کاهش جذب این نوع آهن می شوند.
به دلیل وجود آهن غیر هم "در بسیاری از غذاها، خودداری از مصرف غذاهای حاوی این نوع آهن مشکل است.بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی رژیم غذایی خود را با دریافت بیشتر غذاهایی که جذب آهن غیرهم را کاهش می دهند و مصرف کمتر غذاهایی که جذب این نوع آهن را افزایش می دهند، متعادل کنند.
حال می خواهیم بدانیم چه غذاهایی جذب آهن غیر هم "را افزایش و چه غذاهایی آن را کاهش می دهند؟

غذاهایی که جذب آهن غیرهم را افزایش می دهند:

• مواد غذایی حاوی ویتامینC

ویتامینC عامل افزایش دهنده ی جذب آهن است.
ویتامینC در میوه ها (به ویژه در مرکبات و گوجه فرنگی) و سبزی ها (جعفری، شاهی، شنبلیله، تره، شبت، گل کلم، فلفل دلمه ای و…) یافت می شود.

سبزی ها ی پخته شده حاوی ویتامینC کمتری می باشند.
برای مثال مصرف یک عدد پرتقال یا ۱۰۰ گرم سبزی خوردن همراه با غذا جذب آهن را دو برابر خواهد کرد.

بنابراین بیماران تالاسمی عزیز بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده ی غذایی یا بلافاصله پس از آن خودداری کنند.
اما از آنجایی که میوه ها و سبزی ها، حاوی انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می باشند و مصرف آن ها ضروری است،

بهرت است در بین دو وعده ی اصلی غذا (به عنوان میان وعده) مصرف شوند.

« گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذاهایی دریایی

این گروه از مواد غذایی نه تنها حاوی مقدار زیادی آهن از نوع هم می باشند، بلکه باعث افزایش جذب آهن غیرهم از سایر غذاها نیز می شوند.

« ترشی ها مثل سرکه

غذاهایی که جذب آهن غیرهم را کاهش می دهند:

« غلات سوسی دار

سوسر گندم، ذرت ، جو دو سر، برنج و حبوباتی مثل سویا ، لوبیا، عدس و نخود باعث کاهش جذب آهن غیرهم می شوند. البته باید به خاطر داشت که ویتامین C می تواند این اثر را خنثی کند. بنابراین خوب است که مقدار زیادی غلات در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

«چای و قهوه

چای و قهوه جذب آهن غیرهم را کاهش می دهند. بنابراین خوب است بیداران تالاسمی عزیز به همراه وعده های غذایی بکن فنان چای پررنگ یا قهوه بنوشند.

« محصولات لبنی

شیر، پنیر و ماست جذب آهن را کاهش می دهند. همچنین کلسیم موجود در این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان نیز اهمیت دارد. بنابراین تا جایی که ممکن است مصرف لبنیات را در رژیم غذایی بگنجانید. به خصوص ترکیباتی مانند: شیر قهوه، شیر چای، ساندویچ پنیر، ماکارونی پنیر، شیر برنج و آش ماست برای بیداران عزیز بسیار مناسب است.

منبع: معاونت آموزش و پژوهش سازمان انتقال خون ایران

**بورسی بيمارهای تيروئيد در نوزادان و کودکان**

غده تيروئيد:

تيروئيد، غده کوچکی است که جلوی گردن قرار گرفته و هورمونهای تيروئيد را توليد و ترشح می کند. اين غده به شکل پروانه‌ای است که بالهائی آن در طرفين ناي گسترش يافته است.

اگر اين غده دچار اختلال شود نمی‌تواند عملکرد مناسبی داشته باشد.

بيماري کم کاری تيروئيد يعنی زمانی که غده تيروئيد قادر به توليد هورمون کافي نيست و در بيماري پرکاری تيروئيد اين غده بسيار فعال است و پيش از حد هورمون ترشح می کند.

آگاهی معلمان،والدين، مريان بهداشت از اختلالات غده تيروئيد بسيار اهميت دارد.

خصوصاً والديني که دارای سابقه خانوادگی مشکلات تيروئيد هستند، بايد نسبت به اين مسائل هوشيارتر باشند زيرا برخي از اين اختلالات ارثي هستند.

مشکلات تيروئيد در کودکان و نوزادان

زمانی که غده تيروئيد به درستی کار نکند، علامت و نشانه‌های مختلفی در کودکان همانند بزرگسالان بروز می کند. اين اختلال از رشد کودکان تأثیر می‌پذيرد بطوري که رشد آنها سبب فعاليت پيش از حد و يا کاهش فعاليت غده تيروئيد، غده تيروئيد، مشکلات تيروئيد در کودکان سخت‌تر از بزرگسالان شناخته می‌شود، زيرا کودکان قادر به تشخيص علامت بيماري و بيان شکايات خود نيستند، حتی در کودکان بزرگتر هم علامت جسمی و روانی ناشی از بيماري، طبيعی بنظر می‌رسد.

علامت آشکار بيماري تيروئيد زمانی بروز می کند که غده تيروئيد رشد پيش از حد و قابل مشاهده‌ای داشته باشد، که اصطلاحاً گواتر خوانده می‌شود. گواتر در هر سنی ديده می‌شود. اما در دختران سنين بلوغ شايعتر است. البته ممکن است بزرگ شدن غده تيروئيد در جلوی گردن مشخص نباشد. اگر کودک نشانه‌هایی از اختلال غده تيروئيد را دارد بايد بدانيد که در رابطه با اين علامت چه حس‌هایی را تجربه می کند؟ و بايد چه علائمی را در او جستجو کرد؟

علائمی را که بايد در کودکان جستجو کرد بستگی به افزايش يا کاهش عملکرد غده تيروئيد دارد. همينطور یکی از عوامل مربوطه رشد کودک شماست که عملکرد تيروئيد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کم کاری تيروئيد مادرزادی

وقتي نوزادی يا کم کاری تيروئيد متولد می‌شود، ممکن است در بدو تولد طبيعی به نظر برسد. اغلب اين نوزادان زردی يا یرقان پيدا می‌کنند اما اين تغيير به آهستگی صورت می‌گيرد. در روزها و هفته‌های بعد، اين نوزادان ممکن است علائمی مثل کسالت، خواب‌آلودگی، صدای گريه خشن و گرفته، بی‌وسه، گریهگی يئنی، سمورت پف‌آلود داشته باشند که ناشی از نوعی کم کاری تيروئيد بنام کريئيسم می‌باشد.

اگر اين کودکان در نخستين روزهای پس از تولد درمان نشوند، آسیب‌های مغزی و عقيب‌ماندگی‌های ذهنی ماندگار ایجاد می‌شود. خوشبختانه، در صورت تشخيص و درمان به موقع می‌توان از آسیب‌های جدی جلوگيری نمود.

بنابراين مسئله مهم، تشخيص هرچه سريعتر اين اختلال است که با يک آزمايش خون در بدو تولد مشخص می‌شود.

کم کاری تيروئيد اکتسابی

اگر غده تيروئيد کودک کم‌کار باشد (گاه به دليل التهاب مزمن تيروئيد) علائمی مثل کسالت و خستگی با وجود خواب کافي در آنها مشاهده می‌شود.

یکی از اولين علامت کم کاری، کند شدن عملکرد تيروئيد و کندی قابل توجه الگوی رشد اين کودکان می‌باشد. در هر فرد یکی و يا بيشر از اين علائم از قبيل: عقب ماندگی رشد، ضعف، فراموشي، موهای خشک و خشن، صورت و چشمهای پف‌آلود، بی‌وسه، کندی ضربان، پوست خشک، عدم تحمل سرما، افزايش وزن و گواتر مورد توجه قرار می‌گيرد.

پرکاری غده تيروئيد در نوزادان

یکی از نادرترين اختلالات غده تيروئيد پرکاری آن در نوزادان می‌باشد. اين وضعيت در نوزادانی که مادران آنها در طول دوران بارداری پرکاری تيروئيد داشته‌اند، بندرت رخ می‌دهد.

علائم و نشانه‌های پرکاری تيروئيد در نوزادان شامل: گواتر (بزرگی تيروئيد)، تولد زودرس، تب، فزونی صورت، تيش قلب، فعاليت و بيقارگی می‌باشد.

اگر بيماري خفيف باشد ممکن است نياز به درمان خاصی پيدا نکند و خود به خود به حالت طبيعی بازگردد. اما اگر اختلال، کودک را به واقع بيمار کرده باشد درمان بايد صورت گيرد و يا داروهای ضد تيروئيدی مورد نياز است.

بنابراين براي هر خانم بارداری که سابقه پرکاری تيروئيد دارد، مشاوره با پزشک مربوطه در طول دوران بارداری بسيار ضروری است.

پرکاری غده تيروئيد در کودکان

با افزايش فعاليت غده تيروئيد، علائم و نشانه‌هایی در کودکان همانند بزرگسالان بروز می کند.

می توان تيش قلب کودکان را حتی زمانی که او در حال استراحت است حس کرد و همين طور می‌توان به ميزان فعاليت او (بی قراری و پرتحرکی، عدم توانایی در خواب رفتن) توجه نمود.

نشانه رشد سریع اين کودکان، کوچک شدن لب‌های آنان است که بايد مورد توجه والدينشان قرار گيرد. والدين و معلمان مدارس معمولاً توجه و دقت بسيار کمی در اين موارد بر روی کودکان دارند.

اما علائمی چون لرزش دست که سبب بدخط نوشتن می‌شود و يا ضعف عضلانات شانه و ران در هنگام بازی و ورزش بسيار قابل اهميت است.

در هنگام پرکاری غده تيروئيد بکگ و يا پيش از یکی از علائم عصبانيت، کنج حلقی و زودرخصی، اختلال خواب، افزايش تعريق، عدم تحمل گرما، کاهش وزن غير منتظره، چشمان بيرون زده، خيره نگاه کردن، گواتر، تيش قلب سريع، افزايش اشتها، افزايش حرکات دودی روده، دستان گرم و مرطوب و لرزش انگشتان در اين افراد ديده می‌شود.

درمان کم کاری غده تيروئيد

اگر اختلال غده تيروئيد به دليل کاهش هورمونهای آن باشد به سادگی با جایگزینی داروهای حاوی هورمونهای تيروئيد قابل درمان است.

عملکرد غده تيروئيد بايد مکرراً در طی دوران رشد آزمايش شود و بسته به نتيجه آن دوز دارو ممکن است تغيير کند.

درمان پرکاری غده تيروئيد

اگر گواتر (بزرگ شدگی غده تيروئيد) سبب پرکاری غده تيروئيد شده باشد، سه راه درمانی وجود دارد:

درمان دارویی

اين داروها از ساخته شدن هورمونهای تيروئيد جلوگيری می کنند که نهايماً سبب از بين رفتن علائم بيماري طرف ؟ تا ؟ هفته می‌شوند.

درمان بايد راديواکتيو

اين ماده وارد غده تيروئيد می‌شود و سبب عدم فعاليت آن در جهت توليد پيش از اندازه هورمونهای تيروئيد می‌گردد. با اين روش علائم ظرف ۲-۳ ماه برطرف می‌شوند.

دو بيشر بيماران مصرف داروهای جایگزین هورمونهای تيروئيد پس از اين شيوه لازم می‌باشد.

جراحی

برداشتن غده تيروئيد توسط جراحی سبب متوقف شدن توليد پيش از اندازه هورمونای تيروئيد می‌شود، در بيشر بيماران، مصرف داروهای جایگزین هورمونهای تيروئيد پس از اين شيوه لازم می‌باشد.

منبع:پزشکان بدون مرز

**ابن‌مسئیم آفتاب و رابله آن با سرطان پوست**

نویسنده: حسین نصیری - مهندس غلامرضا کهن -ملکی درفان - سیده معصومه کاظمی - پرویز احمدی

اهداف آموزشی :

دریایان مطالعه این مقاله انتظار می رود خوانندگان محترم بتوانند :

۱- اهمیت شناخت سرطان پوست را توضیح دهند .

۲- اهمیت و شناخت عوامل محیطی در بروز و گسترش سرطان پوست را بیان کنند .

۳-راههای پیشگیری از اثرات نور خورشید بر پوست را شرح دهند .

۴-مشخصات افراد درمعرض خطر را توضیح دهند .

یکی ازاصول مهم بهداشت پوست ،مراقبت و محافظت از آن دربرابرعوامل محیطی به ویژه نورخورشید می باشد.نورخورشید مهمترین عامل ایجاد کننده سرطان پوست به خصوص درمنطقه می باشد که تابش نورخورشید مستقیم و شدید است .کاهش ضخامت لایه ی اوزن جو به دنبال مصرف بیش ازحد آلانینده های صنعتی و نیزگازها و بخارات متصاعد شده ازآنتنشانه‌ها عواملی هستند که امروزه به مشکلات ،سایل و بیماریهای ناشی ازتشنمات اشعه ی ماورای بنفش نورخورشید بیش ازهرزمان تأثیرمی گذارند.به طوری که علاوه برشاهد تجربی دال برتغییرات بارزی دراکوسیستم ابرقلم بینی پیش شده میلایان به انواع سرطانه‌ای پوست متعاقب کاهش پیشرونده ضخامت لایه اوزن ، نگران کننده می باشد.بنابراین شناخت لازم و آگاهی کافی ازاثرات طبیعی و سودمند نورخورشید برپوست ،ذیرتبی مهم و راهشایی مؤثر برای تأمین سلامت انسانها است .

علل ایجاد سرطان پوست

مهمترین عامل شناخته شده سرطان پوست تماس های مکرر با اشعه ماورای بنفش درسطح سلهای طولانی است به طورکلی احتمال وقوع سرطان پوست در افرادی که درتذکیک خط آسوا زندگی می کنند بیشتر است ،چون دراین مناطق تابش خورشید بیشتراست به همین دلیل هرچه به فسندهای جنوبی آمریکا نزدیک می شویم میزان میلان به سرطان پوست بیشترمشاهده می شود .تحقیقات متعددی نشان می دهد که ایلا به آفتاب سوختگی شدید دردوران کودکی احتمال وقوع سرطان پوست دودوره ی بزرگسالی را به شدت افزایش می دهد .

افراد درمعرض خطر:

-افرادی که دارای پوست سفید ،موی روشن وچشماتی با رنگهای روشن هستند درمعرض خطر بیشتری درایلا به سرطان پوست می باشند .

رنگدانه ها درافرادی که به طورطبیعی دارای پوست تیره تری هستند ،بیشتر است و همین می تواند از ورود بیشتر اشعه فرابنفش به درون بدن جلوگیری کند .

-افرادی که مدت زمان طولانی را در آفتاب سیری می کنند مانند کشاورزان و فروشندگان دوره گره .

تشخیص :

برای تشخیص زودرس سرطانه‌ای پوست هرکسی باید به طور مرتب خودش را معاینه کند .

تغییرات هشدادهنده سرطان پوست که باید به آن توجه کنیم عبارتند از :

-رنگت ضایعات خوش خیم اغلب یکواخت و یکپارچه است .اما ضایعات سرطانی معمولاً به طورتأگهائی تغییررنگ می دهند و ازحالت یکپارچگی بیرون می آیند .

-حاشیه و لبه ضایعات سرطانی معمولاً نامنظم است .

-شکل هندسی ضایعات خوش خیم معمولاً متقارن است و به صورت گرد یا بیضی دیده می شود ، اما درضایعات شکل نامتقارن و بی نظمی ایجاد می شود .

-بزرگ بودن حال یا قطر بیش از ۶ میلیمتر احتمال سرطانی بودن ضایعه را افزایش می دهد .

راههای محافظت ازپوست درمقابل نور خورشید:

-تماس با نورخورشید باید به حداقل برسد مخصوصاً در کودکان که به نور آفتاب حساس ترند .

-فعالیه‌های خارج از منزل را باید درساعات اولیه صبح یا آخر بعدازظهرانجام داد ، زیرا دروسط روز پرتوهای نورانی قوی تر می باشند (بین ساعت ۱۱ تا ۴ بعدازظهر درمعرض نورخورشید قرار نگیرند ).

-باید حداقل ۳۰ دقیقه قبل از تماس با نورخورشید ، از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کرده‌شد آفتابها را باید پس از تعریق زیاد و یا شستن صورت ،دوباره استفاده کرد.برای تأثیربیشتر کرمهای ضد آفتاب باید استفاده از آنها هر ۲ ساعت یک بار درطول روز تکرار شود .

ضد آفتابها دوگونه هستند :

۱- ضد آفتابهای فیزیکی :با انعکاس اشعه ازرسیدن آن به پوست جلوگیری می کنند .برماین فیزیکی که این عمل را انجام دهد از این گروه می باشد.مانند پمادهای حاوی اکسید زینک که از نفوذ اشعه به روش انعکاس آن جلوگیری می کند .استفاده از کلاه لبه دار و حتی نقاب را که مانع رسیدن اشعه به پوست می شوند ،جزو این گروه به حساب می آورند .

۲- ضد آفتابهای شیمیایی :این گروه از ضد آفتابها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری می کنند .

عبارمحافظتی ضد آفتابها به مفادجذب اشعه توسط ضد آفتاب ، عبار محافظتی ضد آفتاب می گویند.هرچه این عبار بالاتر باشد مفادجذب اشعه نیز بیشتر می شود .درآب و هوای ایران عبارمحافظتی بالاتر از ۲۰نیازمی باشد ، اما هرچه میزان تابش نورخورشید بیشترباشد باید عبار بالاتری را انتخاب کرد .

-افرادی که جوش صورت دارند باید ازضد آفتابهای محلول و یا لوسیون استفاده کنند ،چون چربی کرمها و پمادها باعث بدترشدن جوش صورت آنها می شود .

توجه داشته باشید استفاده ازضد آفتابها به معنی ایمنی صد درصد نیست و باید سایر موارد محافظتی را نیز رعایت کرد .استفاده ازضد آفتاب برای پوست نه تنها هیچگونه عوارضی ندارد بلکه مفید نیزمی باشد.اما انتخاب نوع مارک ضد آفتاب باید با توجه به نوع پوست و منطقه ای که در آن قرار داریم صورت گیرد .

-باید از کلاه یا پوشش مناسب دیگری درروزهای آفتابی استفاده کرد.همچنین لباسها ساده ترین و اغلب بیشترین وسایل قابل استفاده درمحافظت از نور خورشید هستند.لباسهای مربوط مثل و باز و جوراب های تافتونی بیشتر از ۲۰ تا ۳۰ درصد تشتمات ماورای بنفش را از خود عبور می دهند .

-در زمستان هم باید از تماس زیاد با نور آفتاب پیشگیری کرد .وجود ابر در آسمان ازنمعه های مضرخورشید جلوگیری نمی کند ،درنتیجه در روزهای ابری نیزباید از تماس نورخورشید جلوگیری کرد .

منابع :

-اثرات آفتاب بر پوست انسان ،محافظت و درمان ، دکتر داریوش دائر

-دانه و المعارف پزشکی خانواده ، دکتر فرهاد همت عواد

-اینترنت -سایت سلامت ایران

-انجمن درمانگران ایران

#### از هموفیلی بیشتر بدانیم

هموفیلی نوعی بیماری ارثی اختلال در سیستم انعقاد خونی است. در حالت طبیعی بدن به کمک مواد منخلفی از جمله ، فاکتورهای انعقادی ، در مواقع خونریزی با متعقد کردن خون مانع ادامه خونریزی می شود.

همچنین این فاکتورها باعث جلوگیری از خونریزی در مفاصل و عضلات در طی فعالیتهای روزمره می شوند. در بیماریهای هموفیلی به علت کمبود نوعی از این فاکتورهای انعقادی ، خونریزی دیرتر بند آمده و بیشتر از حد طبیعی به طول می انجامد.

به طور کلی دو نوع هموفیلی وجود دارد که نوع اول یا هموفیلی A، کمبود فاکتور ۱ و نوع دوم آن هموفیلی B، کمبود فاکتور ۲ انعقادی می باشد.

چه کسی به هموفیلی مبتلاست ؟

به طور کلی هموفیلی تقریباً همیشه در مردان دیده می شود. در یک سوم افراد هموفیلی سابقه خانوادگی هموفیلی وجود ندارد. از هر ۱۰۰۰۰۰ نوزاد پسر که متولد می شوند یک نفر به هموفیلی مبتلاست. در حال حاضر حدود ۱۰۰۰۰۰ بیمار هموفیلی در کشورمان شناسائی شده اند.

به طور کلی علائم هموفیلی بیشتر پس از راه افتادن در کودکان بروز می کند. در این موارد به دنبال زمین خوردن کودک ، خونردگی در پوست یا خونریزی از لب یا زبان ایجاد می شود.

از سن ۲-۳ سالگی ممکن است خونریزیهای عضلانی و یا مفصلی و به دنبال آن بی حرکتی اندام کودک بروز کند.

تزریق های داخل عضلانی نیز دو این سن می تواند باعث خونریزی شود.

هموفیلی چگونه به ارث می رسد؟

زن سازنده فاکتورهای ۱ و ۲ بر روی کروموزوم X یعنی همان کروموزوم تعیین جنسیت وجود دارد.

در خانم ها به علت اینکه زن دوم Xمعمولاً سالم است، لذا دخترها اکثرآ در صورت انتقال زن معیوب ناقل زن هموفیلی خواهند شد. اما در پسرها به علت اینکه تنها یک کروموزوم X وجود دارد در صورت انتقال زن معیوب حتماً پسر مبتلا خواهد شد.

آیا آزمایشی برای یافتن وجود دارد ؟

در آزمایشگاههای تخصصی در صورت اندازه گیری سطح فاکتور انعقادی و کمبود آن و نیز بررسی سوابق شخصی و خانوادگی فرد تا حدود ۱۰۰۰۰ افراد ناقل را می توان یافت. امروزه با روش های بررسی مستقیم کروموزومی افراد ناقل بیشتری را می توان یافت. زمان بودن سطح فاکتور انعقادی لزوماً ناقل بودن را رد نمی کند.

شدت هموفیلی :

بر اساس میزان فاکتور انعقادی و کمبود آن هموفیلی را به ۲ نوع شدید ، متوسط و خفیف تقسیم می کنند.

هموفیلی شدید :

•میزان فاکتور انعقادی کمتر از ۱۰

•ها هر شوبه مختصر و ضعیف خونریزی وخ می دهد.

•گاهی خونریزی خودبخود نیز ایجاد می شود.

متوسط :

•میزان فاکتور انعقادی بین ۱۰ تا ۱۰۰

•به دنبال آسیبهای جزئی و نیز اعمال جراحی خونریزی شدید ایجاد می شود.

خفیف :

•میزان فاکتور انعقادی بیشتر از ۱۰

•معمولاً فقط به دنبال آسیب های جدی ، خونریزی شدید ایجاد می شود.

عوارض هموفیلی :

از محل های خونریزی می توان از مفاصل، عضلات ، مغز ، گردن و تیز له ها و بینی نام برد .
خونمردگی در پوست این بیماران با شیوع نسبتاً بالایی دیده می شود.
در افراد مبتلا به هموفیلی چه نکاتی را رعایت کنیم ؟
**•** برای کودک اسباب بازی های نرم و بدون لبه های تیز بخرد.
**•** خود کودک و اطرافیان او در مورد بیماری او توضیح دهید.
**•** هارکسیناسیون را طبق برنامه انجام دهید ولی واکنس های عضلانی باید زیرپوست تزریق شود .
**•** هارکسن هایتب را حتماً تزریق کنید زیرا خطرات احتمالی ناشی از تزریق خون آلوده کاهش می یابد .
**•** وزن لحاظ بدنی فعال باشید . فعالیت هائی همچون شنا و پیاده روی بسیار مفید است .
**•**تجام ورزش هائی همچون بوکس و راگبی و ورزش های زمئی ممنوع است .
**•**هی علت ایجاد اختلال در اعتقاد خون پس از مصرف آسپرین افراد هموفیلی نباید مسکن هائی همچون آسپرین را مصرف کنند . مصرف استامینوفن در موقع درد مؤثر خواهد بود .
در موقع زیر یابد به بیمارستان مراجعه کنید :
**•**هنگام بروز درد در مفاصل و عضلات تا بروز تورم صبر نکنید .
**•**به هنگام بند تپاندن خونریزی زخم
**•**هزیدن خون در ادرار یا مدفوع
**•**پس از ضربه شدید به سر و یا زمانی که سردرد با تهوع و استفراغ همراه است .
**•**خونریزی یا تورم درگردن
**•**هررد شکم بدون علت واضح
درمان :

در حال حاضر درمان مشخصی به جز تزریق فاکتور دچار کمبود جهت بیماران هموفیلی وجود ندارد .
گامأ از برخی داروهای دیگر همچون دسمورسین ( جهت آزاد شدن فاکتور ۷ در هموفیلی A) و با عوامل ضد فیبرینولیز ( ضد تخریب لخته خون ) نیز استفاده می شود .

**علت هموفیلی**

هر فردی از والدین خود دو کروموزوم جیست به نام های X و Y می گیرد. جنس مونث دارای دو کروموزوم Xاست که یکی را از مادر و دیگری را از پدر دریافت می کند. در جنس مذکر یک کروموزوم Xاز مادر و یک کروموزوم Y از پدر وجود دارد. هموفیلی بیماری است که روی کروموزوم Xحاصل می شود. در بعضی موارد، هموفیلی دو بین نسل ها به صورت نهفته باقی می ماند و ظهور نمی کند، یعنی فرد حامل ژن هموفیلی به شکل نهفته است. در این موارد، ژن هموفیلی به وسیله ی جنس مونث از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود و بسیاری پنهان می ماند، زیرا جنس مونث جفت درگیر کروموزوم را دارد که سالم و طبیعی است و دستور ساخت فاکتورهای انعقادی را صادر می کند.

تصویر اول نشان می دهد که اگر پدر هموفیلی و مادر سالم باشد، دو پسر سالم و دو دختر حامل ژن نهفته ی هموفیلی به وجود می آیند.

تصویر دوم نشان می دهد که اگر پدر سالم و مادر حامل ژن نهفته هموفیلی باشد، یک پسر سالم، یک پسر هموفیلی، یک دختر سالم و یک دختر حامل ژن نهفته ی هموفیلی به وجود می آید.

موارد دیگری نیز وجود دارد که سابقه ی هموفیلی در بین شجره نامه ی فامیلی وجود ندارد و بروز بیماری هموفیلی به دلیل تغییرات و جهشی است که در کروموزوم Xبه وقوع پیوسته است.

علام و درمان خون ریزی های حاصل از هموفیلی کدامند؟

۱. کیودی ها

اکثر نوزادان هموفیل حین زایمان مشکل خاصی ندارند و به ندرت علام و خون ریزی بروز می دهند، به جز عمل ختنه که موجب خون ریزی طولانی می شود.

کودک هموفیل در ماه های اول زندگی، چون توانایی کمی در حرکت دارد، با مشکلات چندانی رو به رو نیست. اما هنگامی که راه رفتن را می آموزد، برآمدگی های کوچک و کیودی های سطحی بسیار روی بدنش ظاهر می شود. خون ریزی های داخل بافت های نرم ماهیچه ها، پازوها و پاها مستمر رخ می دهند که به طور معمول شدید نیستند. کیودی، برجسته و به آسانی قابل رویت است و احتمالاً گرمای بیش تری نسبت به بافت های مجاور دارد. کیودی های ظاهری و کوچک نیازی به درمان ندارند، اگر چه باید طی یکی دو روز آن را به دقت زیر نظر گرفت تا معلوم شود که آیا توسعه یافته است یا خیر؟

در صورتی که توده بزرگ شده باشد، کودک را به درمانگاه ببرید.

والدینی که تجربه ی کافی در تشخیص صحیح خون ریزی ندارند، باید خیلی سریع به درمانگاه هموفیلی مراجعه کنند و هرگز نباید فکر کنند که خون ریزی بدون درمان و خود به خود بهبود می یابد یا در صورت مراجعه به درمانگاه های عادی، وقت خود و پرسنل درمانگاه را تلف می کنند.

۲. خون ریزی های ماهیچه ای

اولین علامت خون ریزی ماهیچه ای، ناتوانی در حرکت دادن عضو خون ریزی کننده است. با ادامه ی خون ریزی، کودک تا آرام و بی تاب می شود. با مشاهده ی این علامت در کودک، عضوی را که حرکت نمی کند، بررسی کنید. اگر کودک تا آرامی کرد، آن را حرکت ندهید، بلکه هم زمان با عضو مقابل آن از لحاظ میزان گرمی پوست و تورم ظاهری مقایسه کنید. برای تشخیص صحیح همیشه کودک را به درمانگاه هموفیلی ببرید.

شکایت از درد گرفتگی عضلات در کودک کان بزرگ تر را باید به دقت بررسی کنید، زیرا این درد اغلب با درد خون ریزی ماهیچه ای اشتباه می شود. همیشه درد گرفتگی عضلات را باید به منزله ی خون ریزی ماهیچه ای در نظر گرفت، تا زمانی که که خلایق ثابت شود.

ممکن است خون ریزی خون ماهیچه ای بدون این که توجه والدین را به خود جلب کند، در طول ماهیچه بخش شود. بر اثر خون ریزی، در ماهیچه های ساعد، ساق پا و کتفاله ی ران تورم ایجاد می شود. در نتیجه، به اعصاب آن نواحی فشار می آورد، به طوری که باعث بی حسی، درد و ناتوانی در حرکت دادن عضو می شود. بنابراین، والدینی که تجربه ی کافی در تشخیص صحیح خون ریزی ندارند، باید خیلی سریع به درمانگاه هموفیلی مراجعه کنند و هرگز نباید فکر کنند که خون ریزی بدون درمان و خود به خود بهبود می یابد یا در صورت مراجعه به درمانگاه های عادی، وقت خود و پرسنل درمانگاه را تلف می کنند. اکثر خون ریزی های ماهیچه ای به تزریق اضافی و معاینه ی پزشک نیاز دارند. گاهی نیز استفاده از نوارهای مخصوص نگهداری عضو آسیب دیده، جوب زیرپیل یا آتل تا چند روز بعد از خون ریزی مفید خواهد بود.

منبع: ylym.wordpress.com

**بهار سرطان پروستات با رژیم غذایی**

نویسنده:مسعود نصیری

چرا باپستی یا نگرشی بهتر به رژیم غذایی خود بنگریم؟

در واقع چندین عامل در افزایش خطر سرطان پروستات همیشه موجودند. از بین این فاکتورها افزایش سن و سابقهٔ فامیلی (ژنتیک) و رژیم غذایی بسیار مشهورترند.

در هر حال یکی از عوامل قابل کنترل از موارد مذکور رژیم غذایی است. شما با بهبود کیفیت رژیم غذایی سالم خود می توانید ضمن به دور ماندن از خطرات بیماریهای قلبی عروق و دیابت از ریسک سرطان نیز دوری کنید.

اما تحقیقات امروز ثابت کرده اند که بعضی غذاها نه تنها کمک به پیش گیری از سرطان پروستات کرده بلکه ممکن است حتی روند رشد و پیدایش این سرطان را نیز در مردانی که در حال ابتلا هستند کند نماید.

رژیم غذایی معروف به The western diet

به صورت واضح در آمار و ارقام ارائه شده غربی ها نسبت به مردم مشرق زمین مثل چین و ژاپن از سرعت رشد سرطان پروستات بالاتری برخوردارند و دیده شده که این رشد در مردانی که از ژاپن به آمریکا مهاجرت کرده اند نیز افزایش یافته است. و محققین فکر می کنند که این رشد به خاطر رژیم غذایی غربی است. این یافته ها زمانی تأیید بیشتری گرفت که دیده شد در مردان شرقی که رژیم غذایی غربی را در برنامه غذایی خود پیاده نموده اند سرعت رشد سرطان بالا گرفت.

رژیم غذایی انگلیسی، بیش از ۵۰ سال شمادی میوه جات و سبزیجات کم و گوشت قرمز به همراه چربی های اشباع شده فراوان بود و در نتیجه این عوامل در طی این سال ها خطر سرطان پروستات را بالا برد.

وزن سلامتی

شاید هنوز به طور کامل و دقیق نتوان گفت چاقی چطور روی سرطان پروستات به عنوان یک عامل خطر تأثیر گذار است اما این مطلب ممکن است مربوط به افزایش خطر چاقی بر بیماری های دیگر باشد اما به هر حال داشتن وزن سلامتی هم کاهش دهنده بیماری های مثل دیابت و قلبی عروقی بوده و هم می تواند تأثیر گذار بر وقوع سرطان پروستات باشد.

اندازه گیری ایندکس توده بدن (BMI) از یک طرف و اندازه گیری دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتیمتر (در مردان) به عنوان خطر سلامتی مطرح بوده و از طرف دیگر نشان می دهد که عواملی هستند که نقش اثر گذار در مشکلات سلامتی دارند.

به دنبال یک رژیم کم چرب و اجزای یک ورزش منظم شما به تدریج به سمت کاهش وزن مطلوب و سلامتی پیش خواهید رفت. به کارگیری وعده های غذایی منظم و گنجاندن ۵ واحد میوه و سبزی در رژیم غذایی روزانه در این مورد بسیار مؤثر است.

غذاهای مؤثر در پیشگیری خطر سرطان پروستات

میوه جات و سبزیجات

گفته شد که مصرف ۵ بخش میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه خطر بیماری های قلبی عروقی و دیگر گرفتاری های مربوط به سرطان ها را کاهش می دهد. منظور از واحد، به طور تقریبی مقدار ۸۰ گرم از یک نوع از میوه یا سبزیجات است. به طبع با توجه به اینکه دانشندان شاید هنگام مواد مغذی موجود در این ترکیبات و نقش محافظتی آنها را کشف نکرده اند به هر حال مصرف خود میوه و سبزیجات نسبت به مصرف مکمل های حاوی این ویتامین ها ازجیت دارد.

پیش گیری از سرطان پروستات

چندین بررسی نشان داد. که خوردن برخی غذاهای خاص توسعه این بیماری را کاسته از برگشت مجدد این بیماری در

افرادی که تحت درمان قرار گرفته اند پیشگیری کرده و نیز سرعت پیشرفت این بیماری را کاهش می دهد.

نحوه ی تغییر در رژیم غذایی

سعی کنید بخشی از غذاهای غیر سالم را از رژیم غذایی خود حذف کنید. به طور تقریبی رعایت رژیم مطلوب جهت جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی می تواند برای پیش گیری از پروستات هم مناسب باشد.

رژیم غذایی سالم

مطالب موجود در این مقاله برای شما روشن خواهد کرد که تغییر در رژیم غذایی می تواند شما را از خطر سرطان پروستات دور کرده و روند رشد آن را نیز کند نماید.

به طور معمول طر‌ح این نوع رژیم مربوط به رعایت برخی دستورالعمل‌هاست.

۱- بخش اعظم رژیم را کربوهیدرات های مشتمل بر سیب زمینی، برنج و نان تشکیل می دهد.

۲- مصرف روزانه حداقل ۵ سروینگ میوه و سبزیجات

۳- مصرف پروتئین در حد نیاز از ماهی و مرغ (بدون پوست) و حبوبات

۴- خورا‌ک غذاهای کم چرب

۵- قطع مصرف شکر و قند به شکل مستقیم یا مخفی شده در نوشابه ها و آب میوه های صنعتی.

۶- قطع مصرف نمک یا محدودیت در حد (یک حبه قند) روزانه که همین طور شامل دوری از نمک مخفی در برخی غذاهای فرآوری شده است.

۷- نوشیدن ۸-۶ لیوان آب هر روز و بدور از نوشابه های قندی و گازدار.

چه غذاهایی خطر سرطان پروستات را کاهش می دهند؟

میوه جات و سبزیجات

مصرف ۵ واحد میوه و سبزی روزانه کاهش دهنده ی اغلب خطرات سلامتی همچون بیماری های قلبی عروقی و دیابت است. البته دانشمندان هنوز هنگامی موادی را که نقش محافظتی بدن انسان را در مقابل بیماری ها بازیگر می کنند شناسایی نکرده اند اما به هر حال بخش اعظم فرایند این گونه مواد با چنین نقش مشاهده شده است.

رعد و برقی در رنگها

میوه جات و سبزیجات گوناگون حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مختلف نیز می باشند، مصرف دامنه ی وسیعی از میوه جات و سبزیجات رنگد دار راه خوبی در افزایش مصرف و ورود این گونه مواد به بدن انسان است.

قرمز - زرشکی - نارنجی - زرد - سبز

گوچه فرنگی، نمشکنک، هندوانه، لوبیا قرمز، توت فرنگی، پیاز قرمز، فلفل قرمز، تریچه ها، انگورها، زغال اخته، آلو برقانی، کلم قرمز، هویج ها، پرتقاله، مانگرو، زردآلو، کدو تنبل، فلفل نارنجی

آناناس، ذرت شیرین، هلو، کاستی، موز، فلفل زرد، اسفناج، کلم بروکلی، آوکادو، نخود سبز، گلابی، کیوی، کاهو، شاهی

سبزیجات Cruciferous

این گونه سبزیجات به خانواده کلم ها املاق میشود. این خانواده حاوی یک عامل شیمیایی (سولفورافان Sulforaphan) بوده که کمک به تعمیر بافتها و تولید کردن عوامل سرطان زا در بدن می نماید. مثلهایی از آنها را می توان در قالب کلم بروکلی، گل کلم، کلم و کلم بیج اشاره نمود. مصرف حداقل ۵ مورد در هفته از این مواد (جدول فوق) در کاهش خطر سرطان پروستات مؤثر دانسته اند.

اگر کسی مبتلا به سرطان پروستات باشد به طور قطع سبزیجات این خانواده خطر توسعه ی سرطان را کاهش نمی دهد اما به عنوان یک عامل پیش گیری کننده از نوع سرطان و بیداری های قلبی عروقی نقش دارند.

آنتی اکسیدانها

بدن را در مقابل مهاجمین خارجی مثل باکتری ها یا کسکد کاستن از مولکول هایی که رادیکال های آزاد نامیده می شوند محافظت می کند. اگر این رادیکال ها از کنترل خارج شوند سلول ها و بافت ها را آسیب رسانی می کنند.

منابع آنتی اکسیدانی مؤثر در محافظت بدن در مقابل سرطان پروستات مثل سلنیوم، ویتامین E و ترکیباتی مثل لیکوپن (گوچه فرنگی) مواد غذایی از قبیل آب انار و چای سبز را می توان نام برد.

سلنیوم

این ماده در دانه ها، به ویژه دانه ی کدو تنبل، آفتابگردان و دانه های کنجد یافت می شود.

مجمین از دیگر منابع آن می توان به نان و غلات و مرغ و ماهی اشاره کرد. البته مقدار این ماده ی مصرفی به کیفیت خاک و محصولات کشاورزی مربوطه نیز ارتباط دارد به طور سطح سطح خیلی پایین آن در خاک زمین های کشاورزی در انگلیس مقدار اندک سلنیوم در محصولات غذایی رشد یافته را بدنبال داشت. در یک بررسی نشان داده شده که مردانی که روزانه ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم مصرف کرده بودند از نظر ابتلا به سرطان پروستات نسبت به آنها‌یی که مصرف نکرده بودند کمتر مبتلا شدند. همچنین در یک بررسی (Select study) به طور آزمایشی این تحقیق روی ۳۲۰۰۰ مرد صورت گرفته که نتیجه آن به عنوان یک مطالعه طولانی مدت تا سال ۲۰۱۳ اعلام خواهد شد.

ویتامین E

در ارتباط با نقش ویتامین E در پیش گیری از سرطان پروستات توافق وجود ندارد.

برخی تحقیقات ارتباط را بین ویتامین E و سرطان پروستات نشان داده اند. برخی دیگر این رابطه را رد کرده اند. و البته در تحقیق Select study که قرار است نتایج آن تا سال ۲۰۱۳ مشخص شود به پاسخ های دقیق تری در این باره دست خواهیم یافت.

منابع خوب ویتامین E

- دانه های آفتاب گردان

- فندق و بادام زمینی

- سبزیجات سبز برگ

- روغن های سبزیجات (سویا ذرت)

دریافت این ویتامین از طریق منابع طبیعی بهتر از دریافت آن از ناحیه مکمل ها (ساقط ژل ها) است.

به طور معمول مکمل ژل نرم این ویتامین به شکل ۴۰۰ واحدی (IU) در دارو‌خانه موجود است که اگر به طور روزانه مصرف شود به طور قطع مشکلاتی برای سلامتی شما به وجود خواهد آورد.

اگر دیابت یا بیماری قلبی - عروقی دارید بایستی از دریافت مکمل های ویتامین E خودداری کنید. چرا که می تواند خطر تارسایی قلبی را افزایش دهد.

لیکوپن

بهترین منبع شناخته شده لیکوپن گوچه فرنگی است، اما می توان آن را در هندوانه و گریب فروت صورتی رنگ و پاپایا نیز یافت. البته در صورتی که فردی دسته ای از داروها موسوم به استاتین ها را که به طور معمول جهت آوردن کسترول خون مصرف می شوند، دریافت نماید استت نیاز به اجتناب در مصرف گریب فروت داشته باشد، بنابراین بایستی با پزشک مشورت کنید.

درباره ی مصرف مکمل های دارویی لیکوپن بایستی گفت که متأسفانه این مکمل ها به تنهایی قادر به محافظت بدن در مقابل سرطان پروستات نیستند، بنابراین غذاهای غنی از لیکوپن به همراه مواد مغذی دیگر در بدن برای محافظت آن همکاری می کنند.

گوچه فرنگی های پخته شده و فرآیند شده (در صنایع غذایی) حاوی منابع بهتری از لیکوپن نسبت به گوچه فرنگی های تازه محسوب می شوند. می توان گفت مردانی که هر هفته حداقل ۲ بار سس گوچه فرنگی در برنامه غذایی خود دارند خطر سرطان پروستات را تا یک سوم کاهش می دهند.

البته هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا محصولات فرعی گوچه فرنگی مثل سس گوچه نسبت به خود گوچه فرنگی بهتر است اما این وضعیت ممکن است به خاطر فرآیند آزاد شدن لیکوپن و آسانی دسترسی آن برای بدن باشد.

در این باره می توان اظهار نظر کرد که ممکن است لیکوپن حتی سرعت توسعه سرطان پروستات را در مردانی که در این باره پیش آگهی شده اند را با کشتن سلول های سرطانی کاهش دهد.

آب انار

نوشیدن آب انار یک لیوان روزانه در مردانی که همچنین احتمال پیش آگهی آنها در سرطان پروستات زیاد است سودمند است یک بررسی نشان داد که نوشیدن آب انار، سرعت رشد (Prostate Specific Antigen) PSA با آنتی ژن خاص پروستات را در مردانی که پس از رادیوتراپی یا جراحی، سطح PSA آنها بالا رفته است، کاهش می دهد.

چای سبز

چای سبز شامل آنتی اکسیدان های قدرتمندی به نام پلی فنل ها است. بنابراین نوشیدن چای سبز ممکن است مردان را در مقابل سرطان پروستات محافظت کند. اما در هر حال برای اینکه اثرات عمده محافظت کننده از بنواند از خود نشان دهد، شما نیازمند نوشیدن روزانه ۶ فنجان می باشید.

چربی

زمانی که شما در برنامه ی غذایی خود چربی مصرف می کنید بدن شما آن را به قطعات کوچک تر شکسته و آنچه مورد نیازش باشد استفاده کرده سپس مابقی را ذخیره می کند. البته ما نمی توانیم بگوییم حذف چربی از رژیم غذایی می تواند خطر سرطان پروستات را پایین آورد، اما به طور قطع نوع خاصی از چربی ها ارتباط مثبتی را با سرطان پروستات دارند.

به طور مثال چربی های یافت شده در لبنیات و گوشت قرمز و محصولات آنها نیز افزایش دهنده خطر سرطان پروستات است.

از طرف دیگر اسیدهای چرب موجود در چربی های روغن ماهی ممکن است شانس ابتلا را به سرطان کاهش دهد. البته مصرف مکمل های روغن ماهی به شکل قرص ژل نسبت به خوردن ماهی تازه یا حتی بیخ زده به مقدار ۲ تا ۳ بار در هر هفته سودمندی کمتری را در این باره نشان داده است.

کلسیم

بدون شک شما بطور منظم لازم است که همه ی نیازمندی های خود را از کلسیم در رژیم غذایی روزانه ی خود دریافت نمایید. اگر شما حتی با احتساب کلسیم دریافتی خود به شکل قرص و محاسبه ی کلسیم دریافتی خود از رژیم غذایی بیشتر از حدا‌کثر ۷۰۰ میلی گرم روزانه کلسیم را به بدن وارد می کنید بایستی از مصرف مزاحد آن جلوگیری کنید. (البته قرص های کلسیم به شکل کیسول به طور معمول ۵۰۰ میلی گرم می باشند). مطالعات نشان می دهند که مردانی که بیش از روزانه ۲۰۰۰ میلی گرم کلسیم در

برنامه ی غذایی خود دارند ریسک بالاتری در ابتلا به سرطان پروستات خواهند داشت.



روی

**روی** عنصر مصرفی به نام روی (**Zn**) که معمولاً کئو آتزم بیش از ۳۰۰ آتزم در واکنش های بیوشیمیایی است و به طور طبیعی در گوشت قرمز، میخ، غذاهای دریایی، دانه ها (بادام گردو فندق) و محصولات لبنی یافت می شود در تقویت سیستم ایمنی بدن نیز بسیار مؤثر است.

مقادیر پیشنهادی آن حداکثر تا ۲۵ میلی گرم روزانه پیشنهاد می شود. مصرف دراز مدت آن به شکل مکمل برای چندین سال ممکن است احتمال خطر سرطان پروستات را بالا ببرد.

سویا

گفته می شود که رشد کم سرطان پروستات در مردان آسیایی مربوط به رژیم غذایی غنی از سویا است. در هر حال اینکه آیا اگر سویا مصرف کنیم خطر سرطان پروستات را در خود کاسته ایم یاکنی گفته که در یکک مطالعه ی وسیع این موضوع نشان داده شده است. اگر تصصیم گرفتیبه سویا را به رژیم غذایی خود اضافه کنیبد سعی کنیبد اشکال متداول مثل **tempeh**, **miso**, **tofu** را بیشتر از اشکال فرآیند شده مثل برگرها که ممکن است پر از چربی باشند امتحان کنیبد.

حبوبات و غذاهای حاوی آن

بررسی های فراوان نشان داده است که خوردن حبوبات از قبیل لوبیابه، عدس ها ممکن است در پیش گیری از سرطان پروستات مؤثر باشد.

**چه کسی مل می‌گیرد؟**

سل یکک عفونت باکتریایی است که معمولاً ریه‌ها را درگیر می‌کند که در این صورت به آن "سل ریوی" گفته می‌شود. ممکن است سایر نقاط بدن نیز توسط باکتری سل درگیر شوند.

از جمله گروه‌های لنف‌داری، کلیه‌ها، مغز، استخوانها، مفاصل و سایر نقاط بدن که در این صورت به آن "سل خارج ریوی" گفته می‌شود. هر ساله تعدادی از افراد به این بیماری دچار می‌شوند.

چه کسانی به سل مبتلا می‌شوند؟

سل می‌تواند هر کسی در هر سنی را مبتلا کند. افرادی که سطح ایمنی بدنشان کاهش یافته است بیشتر در معرض خطر هستند. سل چنگونه منتقل می‌شود؟

هنگامی که فرد مبتلا به سل ریوی با سلل حنجری درمان نشده، سرفه یا عطسه می‌کند، بیماری از طریق تنفس هوای آلوده به ترشحات ریز تنفسی که با چشم قابل دیدن نیستند، منتقل می‌شود. اما در صورتی که ریه‌ها و حنجره درگیر نباشند سل خارج ریوی معمولاً مسری نیست. مواجهه طولانی مدت با فرد درمان نشده، برای ابتلا به سل ضروری است. افراد مبتلا می‌توانند کسانی را که هر روز با آنها ارتباط دارند آلوده کنند. احتمال ابتلای اعضای خانواده، دوستان و همکاران زیاد است.

چنگونه سل ایجاد می‌شود؟

وقتی فرد سالمی هوای آلوده به باکتری را تنفس می‌کند باکتری وارد ریه‌ها می‌شود، در ریه می‌ماند و تکثیر می‌شود. ممکن است باکتری وارد جریان خون شود و به سایر قسمتهای بدن مانند کلیه‌ها، ستون مهرهها و مغز برود و تخریب ایجاد کند.

تفاوت بین عفونت‌تهفتی سل یا بیماری سل چیست؟

بیشتر افرادی که باکتری را تنفس می‌کنند آلوده می‌شوند اما بدن قادر است با باکتری مبارزه کند و از تکثیر آن جلوگیری کند. باکتری، غیر فعال می‌شود اما در بدن زنده می‌ماند و می‌تواند هر زمان که سیستم ایمنی ضعیف گردد فعال شود. عفونت تهفتی سل به این معنی است که فرد آلوده شده و باکتری سل در بدن فرد و معمولاً در ریه‌ها وجود دارد، اما هنوز علامت آشکار ایجاد نشده است. در عفونت تهفتی سل:

فرد علامت بالینی ندارد، احساس بیمار بودن نمی‌کند، نمی‌تواند بیماری را به دیگران منتقل کند، تست پوستی در آن‌ها مثبت است، باکتری سل در خلط پیدا نمی‌شود، اگر درمان نشوند ممکن است به سل فعال دچار شوند.

ممکن است عفونت تهفته برای تمام عمر در بدن فرد باقی بماند و هرگز تبدیل به بیماری نشود. اما اگر سیستم ایمنی نتواند جلوی رشد باکتری را بگیرد، باکتری سل در بدن تکثیر می‌شود و موجب فعال شدن بیماری می‌شود. باکتری به بدن حمله می‌کند و بافتها و تخریب می‌کند. اگر در ریه چنین اتفاقی بیفتد منجر به ایجاد حفره در ریه می‌شود.

برخی افراد پس از مواجهه دچار بیماری می‌شوند اما در برخی دیگر سیستم ایمنی آن را مهار می‌کند و زمانی که سیستم ایمنی دچار نقص گردد بیماری فعال می‌شود. بچه‌های کوچک و افراد مبتلا به ایدز سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

سایر شرایطی که سیستم ایمنی ضعیف می‌شود و فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد شامل این موارد هستند:

سوء مصرف مواد، دیابت شیرین، سلولیزیس (نوعی بیماری ریوی)، سرطان سر و گردن، سرطان خون و بیماری هوجکین، برخی داروها مانند کورتیکواستروئیدها یا داروهای پیوند اعضا و برخی داروهای دیگر.

در فرد مبتلا به بیماری سل علامت بالینی وجود دارد. واکنش واضح به تست پوستی ایجاد می‌شود و باکتری در خلط یافت می‌شود. فردی که بیماری فعال دارد باکتری را نیز منتشر می‌کند.

بیماری سل چه علامتی دارد؟

علامت سل فعال شامل:

بی علائمی به این معنی که برخی از افراد مبتلا علائمی ندارند، سرفه به مدت سه هفته یا بیشتر، درد قفسه سینه، سرفه خون آلود یا خلط خونی، خستگی یا ضعف، کاهش وزن، کاهش اشتها، تب خفیف، لرز و تعریق شبانه، هستند.

علامت چه زمانی پدیدار می‌شود؟

بیشتر افرادی که به باکتری سل آلوده می‌شوند مبتلا به سل فعال نمی‌شوند. اما ممکن است سل فعال ۲-۳ ماه تا حداکثر یکسال پس از آلودگی ایجاد شود. خطر ایجاد بیماری فعال با گذشت زمان کمتر می‌شود.

چه زمانی و تا کی فرد بیمار ناقل سل است؟

سل فعال، تا زمانی که فرد درمان مناسب را برای چند هفته دریافت نکند، مسری و واگیردار است. اما فرد مبتلا به سل نهفته تا زمانی که بیماری در وی آشکار نشود و باکتری در خلط وجود نداشته باشد ناقل بیماری نیست.

درمان سل چیست؟

افراد مبتلا به سل نهفته بهتر است برای درمان پیشگیرانه آریزایی شوند. این درمان معمولاً شامل مصرف داروهای ضد سل برای چند ماه است. اما افرادی که سل فعال دارند باید حتما دوره درمانی شش ماهه یا بیشتر را داشته باشند و حداقل چهار داری ضد سل دریافت کنند و داروها بر اساس بررسیهای آزمایشگاهی تغییر داده شوند. طرح دقیق درمانی توسط پزشک تنظیم می‌شود و فرد بیمار باید مستقیماً تحت نظر مراقبین بهداشتی داروها را مصرف کند تا کاملاً درمان شود.

اگر سل درمان نشود چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر سل درمان نشود بیماری به افراد زیادی منتقل می‌شود. به علاوه فرد درمان نشده ممکن است شدیداً بیمار شود و یا بمیرد.

برای جلوگیری از انتقال سل چه می‌توان کرد؟

تکتهی اساسی برای جلوگیری از انتقال سل این است که بیماران دهان و بینی را هنگام سرفه و عطسه بپوشانند و داروهای درمان کنندهی سل را دقیق مصرف کنند و دورهی درمان را حتماً کامل کنند.

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیرمخ – دکتر جانیه ترکان

منبع: **www.seemorgh.com** الف

## سل

سل بیماری عفونی است که توسط باسیل سل ایجاد می شود.این بیماری معمولاً ریه ها را درگیر و از فرد بیمار به افراد سالم سرایت می کند. میکروب از طریق استنشاق وارد بدن می شود.میکروب سل گاهی اوقات بلافاصله با بیماری نمی شود و سال ها به حالت کمون در بدن باقی می ماند. بدون آن که منجر به بیماری شود. در شرایط ضعف سیستم ایمنی بدن و مخصوصاً همراهی بیماریهای دیگر میکروب خاموش مجدداً فعال گشته و ایجاد بیماری می کند.

افرادی که پیش از همه در خطر ابتلا هستند کسانی می باشند که سیستم ایمنی آنها مشکلاتی دارد. افراد مبتلا به اشکالات سیستم ایمنی می باشند. تقریباً تمام کودکان در هفته های اول پس از تولد، باید در مقابل این میکروب با واکسنی بنام ب‌ت ژ مصونیت کامل در مقابل سل ایجاد نمی کنند اما در بیماریهای کشنده سللی مثل مننژیت و سل منتشر جلوگیری می کنند. قابل ذکر است که بیماری سل با درمان های دارویی کاملاً معالجه پذیر است .

علامت بیماری

سل می تواند هر قسمتی از بدن را درگیر کند اما عمده‌ا بر ریه ها و گره های لنف‌داری اثر می گذارد. سرفه شایعترین علامت این بیماری است که اغلب با خلط سینه همراه است که گاهی ممکن است خونی باشد. درد ناحیه سینه کم اشتهاهی کاهش وزن تب و تعریق شبانه از علامت دیگر سل می باشد. هنگامی که این میکروب بر عده های لنف‌داری اثر بگذارد توده هایی در ناحیه گردن زیر بغل و کشاله ران ظاهر می شود. تشخیص سل معمولاً پس از عکسبرداری از قفسه سینه و آزمایش نمونه خلط بابت می شود.

نحوه انتقال بیماری به دیگران

اگر خطر حاوی مقدار زیادی میکروب سل باشد این بیماری می تواند به دیگران منتقل شود. به این موارد (( سل باز)) یا بیمار یا (( خلط مثبت )) می گویند. بیماری سل توسطه وسیله پوشاندن بینی و دهان با یکد دستمال هنگام سرفه از پراکنده شدن عفونت جلوگیری کند. البته باید دستمال از بین برد و دست های خود را با آب و صابون بشوید. دسته ای از بیماران سلی هیچگاه خلط مثبت ندارند و تشخیص آنها براساس وضعیت بالینی عکسبرداری و آزمایشات داده می شود. اغلب اوقات دو هفته بعد از شروع درمان خطر انتشار بیماری به دیگران از بین می رود.

در صورتی که خلط حاوی از میکروب سل می باشد و همچنین در مورد سل ضد لنف‌داری یا سایر نواحی بدن خطر انتقال بیماری به دیگران وجود ندارد. افرادی که با فرد مبتلا در یکجا زندگی می کنند و یا با او همکارند باید یک بررسی کامل از نظر احتمالات ابتلای به بیماری انجام دهند. البته بررسی کامل افراد بزرگسال معمولاً با عکسبرداری از قفسه سینه و تست جلدی و در صورت لزوم انجام آزمایش خلط صورت می گیرد. در کودکان نیز علاوه بر عکسبرداری تست پوستی انجام می شود. اگر تست جلدی منفی باشد نشانگر آن است که فرد مبتلا نشده است. لذا برای او واکنسیاتسون ب‌ت ژ است که با فرد قبلاً با ب‌ت ژ واکنشیده شده و یا اینکه آلوده به میکروب سل شده است. در اغلب این موارد معالجه لازم نیست ولی بررسی کامل مرتباً باید انجام گیرد. گاهی اوقات یک دوره پیشگیری دارویی به بعضی از این افراد که ظاهراً سالم به نظر می رسند اما خطر ابتلا به بیماری سل در آینده در آنان قویاً وجود دارد تجویز می شود.

درمان سل با تجویز داروهای خاص و برای همه افراد ۶ تا ۹ماه می‌باشد. معمولاً معالجه بسیاری از بیماران در منزل صورت می‌گیرد اما اگر پزشکان تشخیص دهند که فرد شدیداً بیمار است و یا خلط نامبرده چنان آلوده است که می‌تواند برای افراد سالم خطر آفرین باشد او را در بیمارستان برای یک هفته و یا بیشتر بستری می‌کنند. هنگامی که شخص در منزل درمان می‌شود نیاز به اقداماتی همچون جدا کردن ظروف و وسایل دیگر از بقیه خانواده ندارد و تنها جلوگیری از زوویسی و تماس نزدیک با افراد خصوصاً بچه ها کافی است. رژیم غذایی خاصی برای بیماران توصیه نمی‌شود ولی تغذیه خوب و مناسب به بهبود آنها کمک می‌کند
انتهای بسیاری از بیماران با مصرف داروها افزایش می‌یابد .

یاد آوری مهم

هرگز خوردن داروهایتان را فراموش نکنید
اگر فراموش کردید که داروهایتان را به موقع بخورید در زمانی دیگر از همان روز میل کنید. هرگز نگذارید داروهایتان تمام شود و قبل از مصرف کامل دوباره راجعه نمایید. در صورتی که نگران بیماری یا درماتان هستید حتماً با پزشک‌خوش مشورت کنید.بیماری سل کاملاً قابل درمان است به شرطی که داروهایتان را به‌طور منظم مصرف کنید حتی اگر احساس می‌کنید که بهبود یافته‌اید فرض را ترک نکنید. تنها زمانی مصرف داروها را متوقف کنید که پزشک معالج پایان درمان را اعلام کند. در صورتی که قبل از موقع قطع‌ی داروها را قطع کنید ممکن است میکروب سل به داروها مقاوم شود که در آن صورت درمان بسیار مشکل یا غیر ممکن خواهد بود.

عوارض جانبی

تغییر رنگ ادرار به قرمز نارنجی توسط داروی ضد سل ایجاد می‌شود که هیچ‌گونه اشکالی ندارد. همچنین لته‌های طی نیز در اثر همین دارو به‌طور دائمی تغییر رنگ می‌دهند.
قرص های مصرفی ضد بیماری سل معمولاً هیچ گونه مشکل خاصی را به دنبال ندارند،اما اگر متوجه برفاق زردی چشم و پوست قرمزی پوستی احساس کسالت‌خارش سرگیجه یا اختلال دید و یا گزگز در اندامها شدید فوراً با پزشک مشورت کنید. ممکن است یکی از قرصها شما را ناراحت کند وپزشک آن را تغییر دهد ولی در هر حال باید تا پایان دوره درمانی زیر نظر پزشک درمان ادامه یابد.
یکی از داروهای ضد سلی اثر قرص های ضد بارداری را کاهش می‌دهد لذا بیمار باید متوجه آن باشد و از روش های دیگر جلوگیری از بارداری استفاده نماید .

بازگشت به کار

گاهی اوقات بیماری سل آتشدرد خفیف است که فرد نیازی به ترک‌کارش ندارد ولی گروه دیگری از بیماران تا زمانی به ترک‌کارش ندارد ولی گروه دیگری از بیماران تا زمانی که آلوده‌کننده هستند و یا به علت ضعف ناشی از بیماری قادر به انجام کامل فعالیت های روزانه نیستند ممکن است از رفتن به سرکار منع شوند.

در صورت ادامه کار به شرط مصرف منظم قرص‌ها بهبودی کامل بدست خواهد آمد.
حسناً کار فرمایان هم باید از این بیماری و درمان شما مطلع باشند . پس از اتمام دوره درمان تا ۲سال هر ۳ماه یکبار مراجعه به پزشک توصیه می‌شود تا نشانه‌های عود احتمالی بیماری بررسی گردد.

منبع : www.professorsoltanzadeh.com الف

### سل و شیوه های درمان آن

نویسنده: دکتر رامین علاوند،ه، افسانه طاعتی ۰۰

همه در معرض خطرند.

سل یا توبرکولوز (**TB**) بیماری عفونی ناشی از میکروبی به نام میکوباکتریوم توبریکولوز است که عمدتاً ریه ها را درگیر می‌کند، ولی گاهی به سایر قسمت‌های بدن نیز حمله و آنها را نیز درگیر می‌کند که به آن سل خارج ریوی می‌گویند. سل به راحتی قابل تشخیص و درمان است، ولی در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع می‌تواند نتایج مصیبت‌باری به وجود بیاورد.

این بیماری مشابه سرماخوردگی از راه هوا منتقل می‌شود. فقط افرادی که مبتلا به سل بروی هستند، قابلیت انتقال بیماری به دیگران را دارند. این افراد از طریق سرفه، عطسه، صحبت، بزاق، خندیدن یا آواز خواندن، میکروب بیماری را (که تحت عنوان باسیل شناخته می‌شود) در هوا پخش می‌کنند. زمانی که فرد سالم، هوای حاوی میکروب را استنشاق می‌کند، آلوده می‌شود، ولی بیمار نمی‌شود.

خوشبختانه این بیماری تنها به واسطه تماس طولانی مدت و نزدیک فرد سالم با فرد بیمار منتقل می‌شود. مهم ترین عامل خطر انتقال بیماری، خانه‌های کوچک و پرجمعیت و همه مکان‌های پرآزدحام است.

فهم متفاوت میان آلوده شدن با باسیل سل و بیماری ناشی از آن بسیار مهم است. فرد آلوده (به باسیل سل)، میکروب بیماری را در بدن دارد، اما سیستم دفاعی بدنش از وی در مقابل گسترش بیماری محافظت می‌کند. این فرد قابلیت انتقال بیماری به دیگران را ندارد. در مقابل فرد مبتلا به بیماری سل (فعال)، زنجیر، زئار و دارای علائم است و اگر درمان مناسب صورت نگیرد، بیماری را به دیگران انتقال می‌دهد و در عرض چند ماه تا چند سال می‌میرد.

چه کسی در معرض خطر ابتلا به بیماری است

هر فردی ممکن است به سل مبتلا شود. این بیماری نامی افراد از نژادهای مختلف، سنین و سطوح درآمدی متفاوت را درگیر می‌کند. عوامل ذیل با خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری همراه هستند.

- تماس نزدیک با فرد مبتلا به بیماری سل فعال

- عفونت‌ اچ آی وی

- فقر

- سوءتغذیه

- بی خانمانی

خطر بروز بیماری فعال کاملاً وابسته به سیستم دفاعی میزبان است. بعضی وضعیت‌ها مانند ابتلا به ایدز، دیابت، اعتیاد تریبی و درمان طولانی مدت با کورتیکواستروئیدها (کورتون) به دلیل اختلال در سیستم دفاعی بدن، فرد را مستعد ابتلا به بیماری سل می‌کنند.

علائم بیماری

۱- فرد آلوده و بدون بیماری فعال، بی علامت است.

۲- فرد مبتلا به سل روی تعدادی یا همه علائم زیر را خواهد داشت، گرچه ممکن است بدون علامت نیز باشد

-سرفه مداوم

- کاهش وزن

- تب

- کاهش اشتها

-خستگی

- عرق شبانه

- تنگی نفس

-خلط خونی

۳- فرد با سل خارج ریوی بسته به عضو درگیر علائم متفاوتی را بروز خواهد داد.

- کاهش وزن

- تب

- عرق شبانه

- در صورت درگیری غده لنفاوی؛ ورم همراه خروج چرک

- در صورت گرفتاری مفاصل؛ درد و تورم

- در متئزیت سل؛ سردرد، تب، سفتی گردن و خواب آلودگی

تست پوستی سل چیست

این آزمایش آلودگی فرد با باسیل سل را مشخص می‌کند. معروف ترین آزمایش پوستی سل تست مانتو است. در این روش مقدار بسیار کمی ماده (حاوی آنتی ژن تخلیص شده سل) به پوست ساعد تخلیج می‌شود. سه روز بعد محل تخلیج از نظر برجستگی و اندازه آن بررسی می‌شود. اگر برجستگی از حد مشخصی بیشتر باشد، فرد آلوده به باسیل در نظر گرفته می‌شود. تفسیر این آزمایش در افرادی که واکنس سل دریافت کرده اند، باید توسط پزشک معالج صورت گیرد.

بیماریابی و تشخیص

بررسی نمونه خلط زیر میکروسکوپ موثرترین روش کم هزینه در بیماریابی سل روی افراد مشکوک است. سل براساس شرح حال، معاینه های بالینی و تست های آزمایشگاهی و رادیولوژیک تشخیص داده می‌شود.

واکنس سل

هنوز واکنسی که به طور موثر از سل رویی پیشگیری کند، وجود ندارد. واکنس BCG (باسیل کالمت گورین) در سال ۱۹۲۱ (۱۳۰۰هجری شمسی) ارائه شد. همان طوری که پیش از این نیز اشاره شد، این واکنس از دو فرم بسیار کشته‌شده سل در سال‌های اولیه زندگی جلوگیری کرد، ولی در پیشگیری از سل رویی در بالغان ناتوان است. ۸۰ BCG سال پیش عرضه شد و از آن زمان تاکنون در سراسر دنیا استفاده می‌شود. واکنس از راه ضعیف سازی میکروب سل گاو (مایکوبکتیریم بوس) به دست می‌آید و از راه تخلیج داخلی جلدی تجویز می‌شود.
شده‌ترین اشکال سل موسوم به سل ارزنی و متئزیت سلی با این واکنس قابل پیشگیری است و پزشکان این واکنس را در دوران کودکی (بدو تولد) توصیه می‌کنند. BCG بی‌خطرترین واکنس شناخته شده است.

داروهای سل

درمان موثر بیماری از دهه ۱۹۴۰ در اختیار است. در حال حاضر بیماران به آسانی با درمان کوتاه مدت تحت نظارت مستقیم (موسوم به DOTS) بهبود می‌یابند. داروهای شایع مورد استفاده ریفامپین، ایزونیازید، استرپتوماسین، اتمپوتول و تعدادی داروی دیگر است.

DOTS چیست

این روش خشی شامل سازمان بهداشت جهانی برای درمان بیماری سل است. در روش DOTS، وقتی بیمار با وجود باسیل در نمونه خلط شناخته شد کارکن بهداشتی در تمام مدت درمان (شش ماه) ضمن دادن دارو به بیمار، خوردن آن را مشاهده و ثبت می‌کنند. باید اضافه کرد DOTS موثرترین استراتژی شناخته شده در درمان بیماری سل است؛ زیرا؛

- DOTs حتی در فقیرترین کشورها تا ۹۵ درصد موفقیت درمان را بالا می‌برد.

**DOTS**- به دلیل درمان افراد آلوده از پیدایش موارد جدید جلوگیری می کند.

**DOTS**- از بروز سل مقاوم به درمان

(**MDR-TB**) به واسطه اطمینان از تکمیل درمان بیماران جلوگیری می کند.

- هزینه درمان به روش **DOTS** بسیار پایین است و بانک جهانی این روش را به صرفه ترین روش درمان در تمامی مداخلات درمانی اعلام کرده است.

به دلیل اجرای **DOTS** در مقیاس جهانی، میلیون ها نفر از بیماران در سراسر دنیا این درمان موثر را دریافت می کنند.

سل و ایبزر

به واسطه بروز اختلال در سیستم دفاعی افراد مبتلا به ایبزر، سل به اولین قاتل این افراد تبدیل شده است. خوشبختانه سل در برابر دیگر عوارض ایبزر، قابلیت شناسایی و درمان بهتر، موثرتر و ارزان تری دارد. حدود یک سوم افراد مبتلا به ایبزر همزمان به باسیل سل نیز آلوده هستند. وریوس اچ آی وی مهم ترین عامل شناخته شده تبدیل عفونت نهفته سل به بیماری سل فعال است، در مقابل افراد آلوده به ایبزر که به میکروب سل آلوده شده اند نیز سرعیا به سمت سل فعال پیشروی می کنند. از طرفی برخی بروسی ها نشان داده آند واکنش سیستم دفاعی بدن به میکروب سل، تکثیر وریوس اچ آی وی را تشدید کرده و ممکن است مسیر طبیعی بیماری ایبزر را تسریع کند.

سل و کودکان

تفسیر اشتباه و شایعی علی الخصوص در کشورهای صنعتی وجود دارد که سل بیماری ذیای قدیم است. در این کشورها، ۵۰سال پیش عمده بخش های کودکان به موارد بستری سل در کودکان اختصاص داشت. وقتی سل در این مناطق طی قرن نوزدهم شایع شد، افراد کم سن و سال زیادی مبتلا شدند. در کشورهای در حال توسعه و حتی در کشورهای توسعه یافته در میان برخی جوامع بسیار مستعد، میزان سل در کودکان کم سن و سال زیاد است. در کشورهای در حال توسعه قسمت عمده بی از جمعیت عمومی زیر ۱۵ سال است، لذا تا ۴۰ درصده مبتلایان ممکن است از کودکان باشند. سل سبب ۱۰ درصد یا بیشتر موارد بستری در بیمارستان ها و به همین میزان مرگ و میر در بیمارستان است. علاوه براین با توجه به میزان خطر بروز سالانه ۲ تا ۳ درصدی ابتلا به سل، تا ۴۰ درصد جمعیت زیر ۱۵سال ممکن است به این باسیل آلوده شوند. کودکان آلوده به اچ آی وی نیز مانند بالغان، به سل مستعدتر هستند. مشکل تشخیص سل در کودکان به این دلیل است که باید تشخیص (حتی به رغم وجود نشیلات آزمایشگاهی خوب) به واسطه عدم توانایی کودکان در دفع خلط به سختی صورت می گیرد. استرازی رایج بین المللی در درمان سل، شمر کرور درمان بالغان مبتلا به سل فعال ویوی (مهم ترین منبع آلودگی کودکان) است. شایان ذکر است واکنشاسیون نوزادان با BCG از بروز سل در زمان بزرگسالی جلوگیری نخواهد کرد، بلکه کودکان را از ابتلا به اشکال خطرناک و کشنده منتزیت سلی و سل ارزنی محافظت می کند. کودکان به طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت نفوذ دیگر افراد مبتلا به سل در خانواده هستند.

مقاومت دارویی

چگونه سل حساس به دارو به سل مقاوم به دارو تبدیل می شود؟مقاومت دارویی (MDR-TB) به دلیل استفاده نامناسب از آنتی بیوتیک ها در درمان بیماران مبتلا به سل حساس به داروست و از تجویز نامناسب رژیم درمانی توسط پزشک و فقدان نظارت بر نحوه مصرف دارو توسط بیمار به وجود می آید. اساساً مقاومت دارویی در نواحی که برنامه های کنترل سل خوب نباشد، به وجود خواهد آمد و اغلب بازتابی از فقدان اجرای DOTS در این مناطق است.

سل مقاوم به چند دارو

سل مقاوم به چند دارو (**MDR-TB**) نوع اختصاصی از سل مقاوم به داروست که باسیل سل به حداقل دو داروی قوی ضدسل (موسوم به ایزونیازید و ریفامین) مقاوم است. در نواحی با حداقل یا بدون مقاومت دارویی، اجرای DOTS میزان بهبودی را تا ۹۵ درصد بالا می برد که این میزان آفتدار کافی است که از بروز سل مقاوم به دارو جلوگیری کند. برخلاف سل حساس به دارو که استرازی درمانی مشخص و موثری دارد، درمان این نوع سل هنوز یک معضل است. در حالی که سل حساس به دارو طی شش ماه بهبودی می یابد، MDR-TB نیاز به درمان با داروهای جدیدتر، گران تر و دارای عوارض بیشتر از دو سال دارد. در حال حاضر سل دومین علت مهم مرگ و میر ناشی از بیماری های عفونی و مسوول مرگ و میر نزدیک به دو میلیون نفر در سال در سرتاسر دنیاست. سازمان بهداشت جهانی تخمین می زند یک سوم جمعیت دنیا به «میکوباکتیریم توبرکلوز» آلوده هستند. مدل سازی ریاضی پیشنهاد می کند که MDR-TB باید قطعانه درمان شود، زیرا استرازی DOTS سازمان بهداشت جهانی برای کنترل سل حساس به درمان، برای کنترل این نوع کشنده سل کافی نخواهد بود. با افزایش جهانی سازی، مهاجرت و توریسم همه کشورها در معرض خطر خواهند بود.

«متخصص اطفال و نوزادان

»«کارشناس مامایی

منبع:انصاه الف

#### سل در کودکان

نویسنده : فرزین نجفی پور

بیماری سل یکی از قدیمی ترین بیماریهای شناخته شده بشر می باشد که سابقه آن به مصر باستان برمی گردداین بیماری عفونی ناشی از میکروب سل است که اکثر اریه ها از مبتلا می سازد که به اصطلاحا سل ریوی امی گویند. همچنین بیماری سل می تواند به جز ریه ها ستون مهره ها غده لنفاوی دستگانه گوارش و کلیه ها و سایر قسمتهای بدن را نیز درگیر نماید که در اینصورت ( سل خارج ریوی ) نامیده می شود.

بیماری سل چگونه به کودکان منتقل می شود؟

میکروب سل به صورت ذرات ریز از طریق سرفه، عطسه ، صحبت و با خنده، توسط فردی که مبتلا به سل ریوی است در هوا بخش می شود. این ذرات میکروی بسیار کوچک هستند و در هوای موجود در فضای بسته برای مدت طولانی به طور معقل باقی می مانند. کودکانی که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به سل ریوی هستند توسط میکروب سل آلوده می شوند .

انتقال بیماری سل به عوامل مختلفی از قبیل : مدت زمان تماس ، تعداد میکروب سل و وضعیت تغذیه ای کودک بستگی دارد. سو تغذیه کودک در سنین پایین کودکی ، مکانهای پر از ازدحام و کوچک ، بهترین شرایط برای تسهیل انتقال عفونت به کودک می باشد .

آیا تمامی کودکانی که با میکروب سل آلوده شده اند به این بیماری مبتلا می شوند؟

ورود میکروب سل به ریه ها مساوی با ابتلا به سل نیست. در این حالت سیستم ایمنی کودک در برابر میکروب دفاع کرده و میکروب را غیر فعال می سازد. کودک آلوده به میکروب سل کاملا سالم می باشد و بدون علامت بیماری است . رادیوگرافی ریه ها طبیعی است و تنها یافته ، مثبت شدن تست پوستی سل ( تست توبرکلین ) می باشد.

آیا سل کودکان سرری است ؟

خیر، کودکان در اثر موارد به سل ریوی خلط منفی هستند که قابل سرایت نمی باشد. میزان میکروب سل در خلط کودکان کم بوده و اصطلاحا سل کودکان را سل کم باسیل می نامند . از طرفی کودکان به میزان بیشتر از بالغین مبتلا به خارج ریوی می شوند که این نوع سل در اغلب موارد سرری نمی باشد.

علامت و نشانه های سل کودکان

بیماری سل در کودکان معمولاً بدون علامت است . گاهی علامت غیر اختصاصی از قبیل تب ، کاهش وزن و تعریق وجود دارد . هرچند سن کودک کمتر باشد علامت بیماری سل خفیف تر و غیر اختصاصی تر می باشد .

در سنین نوجوانی علامت بیماری سل مشابه بالغین به صورت سرفه های مزمن خلط دار، کاهش وزن و تب است .

نشانه های سل خارج ریوی بستگی به عضو درگیر دارد که در اکثر موارد در کودکان به صورت بزرگتر بزرگتر غده لنفاوی گردنی است.

تشخیص سل در کودکان

با توجه به اینکه کودکان مبتلا به سل اکثرا بدون علامت می باشند و سل ریوی در آنها از نوع کم باسیل است و از طرفی جدا کردن میکروب سل در کودکان بسیار مشکل می باشد، تشخیص سل در کودکان مشکل است .گرفتن سابقه خانوادگی ابتلا به سل در خانواده اهمیت زیادی دارد. با توجه به اینکه منبع انتقال میکروب سل به کودکان ، ابتلا به سل ریوی خلط مثبت می باشند ، بررسی کلیه کودکانی که در تماس نزدیک با بیداران قرار دارند ضروری است.

بررسیهای دیگر شامل : رادیوگرافی ریه ها، تست پوستی سل ، آزمایش خلط یا شیوه معده در سه نوبت از نظر میکروب سل و معاینه بالینی دقیق توسط پزشک است .

درمان سل کودکان چگونه است ؟

درمان سل کودکان مشابه سل بالغین است. درمان شامل استفاده از چهار داروی خوراکی ضد سل است که این روش درمانی را درمان دارویی کوتاه مدت سل می نامند. داروها شامل :قرص ایزونیازید، قطره یا کپسول ریفامین ، قرص ایتاموتول و قرص پیرازینامید است. داروها روزانه و صبح ناشنا توسط کودک مصرف می شود طول مدت درمان به طور معمول ۶ ماه است و معاینه بالینی کودکان ماهیانه توسط پزشک باید صورت گیرد.

نحوه پیشگیری سل در کودکان

مودکاتی که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به سل ریوی قرار دارند، بایستی از فرس ایزونیازید به مدت ۶ ماه به عنوان پیشگیری استفاده نمایند. تزریق واکسن ب .ت.ژ در دوره نوزادی از فرمهای پیشرفته سل از قبیل سل مغزی و سل منتشر جلوگیری می کند. در نهایت موثرترین برنامه جهت پیشگیری از بیماری سل در کودکان، درمان کوتاه مدت و نظارت مستقیم بالغین مبتلا به بیماری سل می باشد.

منبع : www.maximuntechnic.com این

#### قارچ ناخن

قارچ ناخن یک موجود زنده بسیار ریز است که می تواند ناخن انگشتان دست و پا را عفونی کند.این موجودات زنده موسوم به درماتوفیت ها هستند.

قارچ ناخن خیلی شایع است بیش از ?? میلیون نفر در ایالات متحده در زیر ناخنهای خود دارند، عفونت قارچ ناخن همچنین موسوم به ایکومیکوزیس Onychomycosis است.

قارچ ناخن در زیر ناخن حرکت می کند. ناخن یک مکان امن برای آن است در زمانی که در حال رشد است وناخن آفتدار سخت

است که چیزی نمی تواند به آن برسد و جلورشه قارچ را بگیرد.

اغلب اوقات قارچ ناخن در ناخن های انگشت شصت ظاهر می شود، این به خاطر این است که جورابها و کفشها ناخن های شصت ها را تاژیک و گرم و مرطوب نگه می دارند. این مکانی ایده آل برای قارچ است که رشد کند.

موجود زنده‌ای که موجب قارچ ناخن می شود می تواند اغلب اوقات از فردی به فرد دیگر منتقل شود ، چون این موجودات زنده می توانند، در جاهایی که هوا مرطوب باشد و مردم با پای برهنه هستند، بهتر زندگی کنند.

این قارچها می توانند در مکان هایی مانند محل دوش گرفتن و حمام ها و رخت کن ها باشند و در افرادی که از قابل های ناخن و ناخن گیر مشترک استفاده می کنند و افرادی از آنها عفونت قارچی ناخن دارند می توانند موجب گسترش آن شوند. عفونت قارچی ناخن ها همچنین می تواند از یک ناخن به ناخن های دیگر افراد منتقل شود.

علل ایجاد عفونت

-کوبیدن شصت و ضربه به ناخن

-ایجاد رخته و ترک در ناخن ها هنگام پیرایش آن

-پای برهنه شما در تماس با محل هایی باشد که قبلاً فرد آلوده ای در آنجا ایستاده باشد مانند رختکن ها دوش و محل استخر.

-اگر شما از سوهان ناخن ،نخته سوهان ناخن گیر اشتراکی یا فردی که عفونت دارد استفاده می کنید ، عفونت ممکن است زیر ناخن های شما برود.

به هر طریقی که شما به ناخن صدمه بزنید یک راه ورود برای قارچ باز شده که زیر ناخنها رفته و رشد کند. هرچه سریعتر با پزشکت ملاقات کنید تا تشخیص و درمان مناسب برای شما صورت گیرد،شما می توانید عفونت را از بدتر شدن موقوف کنید و با درمان اجازه دهید که ناخن سالم دوباره رشد کند.

هرچه زمان بگذارد ، عفونت بدتر شده و ممکن است موجب درد و سفتی همراه با درد شود.

علامت و نشانه ها

-ناخنها ممکن است قهوه ای ،زرد ،همراه با لکه های لکه های سفید کوچک به نظر آید.

بعضی از آنها ممکن است حتی قهوه ای و سیاه باشند.

-ناخنها ممکن است پوسه پوسه ترزد و شکننده شوند.

-تکه هایی از ماده کتیف و چسبناک در زیر ناخنها تجمع یابند.

-ناخن های شما ممکن است بوی بد بدهند.

-ناخن شصت ها ممکن است آفتزد بزرگ شود که پوشیدن کفشها موجب درد شود.

-تاریخی از عفونت ممکن است راه رفتن،کار کردن یا انجام دیگر فعالیتها را سخت کند.

-حتی پوشیدن جوراب نیز ممکن است مشکل شود.

درمان

قارچ در زیر ناخن های شما جذب کراتین می شود، یکی از مواد در ناخنها و پوست شما. قارچ از کراتین در عمق بستر ناخنهای شما تغذیه می کند.

ماده موثره در فرس های لامیسیل Lamisil تریبافین Terbinafine است. تریبافین همچنین جذب کراتین می شودو آنجاست که می تواند به عفونت حمله یزد.

برعکس درمان های سطحی ، دارو در فرس های لامیسیل در خون حرکت کرده و به هدف عفونی جایی که در زیر و عمق بستر ناخن مشغول به رشد است می رسد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### ناشنوایی

شرح بیماری

ناشنوایی و اختلال در شنوایی عبارت است از کاهش توانایی یا ناتوانی کامل در شنیدن ناشنوایی می‌تواند به علت مشکل در استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی که صدا را انتقال می‌دهند یا مشکل در شاخه‌های عصب هشتم مغزی که صدا را به مغز انتقال می‌دهند باشد. بنابراین دو نوع ناشنوایی وجود دارد:

ناشنوایی انتقالی که در آن استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی تخریب می‌شوند و صدا را انتقال نمی‌دهند (اوتاسکلروز). ناشنوایی حسی - عصبی که در آن عصب هشتم مغزی (عصب شنوایی اغلب به دلایل ناشناخته آسیب می‌بیند، ناشنوایی مختلط شامل هر دو نوع ناشوایی انتقالی و حسی - عصبی

علامت شایع

در شیرخوار:

پاسخ ندادن به صداهای محیط خصوصاً صداهایی که قاعدهٔ تا باید شیرخوار را از جا بپرانند.

در افراد مسن

مشکل داشتن در افراق (گوش دادن انتخابی به صداهای محیط اطراف

وژوز گوش سرگیجه درد

بلند کردن صدای رادیو یا تلویزیون

علل

مادرزادی در اثر توارث ژنتیکی غالب یا مغلوب

عفونت‌های مزمن گوش میانی یا گسترش عفونت به گوش داخلی

تولید موم گوش به مقدار زیاد

اختلالات رگ‌های خونی از جمله بالا بودن فشارخون

صدمه به سر

تومور

لخته‌های خونی که به رگ‌های کوچک تغذیه‌کننده عصب شنوایی می‌روند.

موکتیلی اسکلروز (ام اس)

سیفلیس

اختلالات انعقاد خون

عفونت ویروسی مثل اوبویون

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهای ۸۵دسی‌بل یا قوی‌تر

بالا رفتن سن اکثر افراد بالای ۶۵ سال در شنیدن صداهای زیر (با فرکانس بالا) مشکل دارند.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی ناشوایی مادرزادی یا اکتسابی

مصرف داروهایی مثل ضد التهاب‌های غیراستروئیدی سبب پلاژین اریترومایسین‌ها، جنتامایسین استرئومایسین تیرامایسین کیتین فوروسامید، اسید اتاکرینیک یا دوزهای بالای آسپرین و سایر¶ داروها افرادی که در مشاغل مشغول به کار هستند یا تفریحاتی دارند که سطح صدا در آنها بالا است مثل تاختن موسیقی‌های سنگین یا کارگرانی که با مته‌های بادی قوی آسفالت خیابان را می‌کنند.

بیشگیری

از مصرف طولانی‌مدت یا مصرف مقادیر بالاتر از دوزهای طبیعی داروهایی که باعث ناشنوایی می‌شوند خودداری کنید.

در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ساز ناشنوایی خصوصاً عفونت‌های گوش و مشکلات آرتریک و تنفسی به پزشک مراجعه کنید. از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند خودداری کنید. اگر چاره‌ای نیست از محافظ‌های مناسب گوش استفاده نمایید.

عواقب مورد انتظار

بعضی از موارد ناشوایی انتقالی را می‌توان با جراحی درمان کرد. ناشنوایی ناشی از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند نیز گاهی با حذف صدا برطرف می‌شود. اما سایر انواع ناشنوایی معمولاً دایمی هستند.

عوارض احتمالی

ناشنوایی دایمی

تأخیر در کسب توانایی‌ها و مهارت‌های زبانی در کودکان

تأثیرات عاطفی ناشنوایی

درمان

اسول کلی

شنوایی سنجی و آزمون‌های شنوایی با یک دیابازون (آزمون رینه برای تشخیص اختلالات شنوایی با کمک این بررسی‌ها می‌توان شدت و الگوی هرگونه مشکل شنوایی و نوع ناشنوایی (انتقالی یا حسی-عصبی را تعیین کرد.

با انجام کارهای نسبتاً ساده مثل در آوردن موم گوش یا ترسیم پارگی برده گوش ممکن است مشکل شنوایی برطرف شود.

اگر ناشنوایی به داروها مربوط باشد، تغییر در دوزاز یا قطع مصرف دارو ممکن است کمک‌کننده باشد.

گاهی جراحی برای ناشنوایی از نوع انتقالی اگر ناشنوایی دایمی یا ناتوان‌کننده باشد:

زبان علامتی یا دست و مهارت‌های لب خوانی را فرا بگیرد.

در صورت توصیه از سمکع استفاده کنید و کار با آن را یاد بگیرد.

در صورت لزوم گفتار درمانی و بازتوانی گفتاری

در صورت امکان از وسایل مخصوص برای تلقن خود استفاده کنید.

وسوسه گوشه‌گیری اجتماعی به خاطر مشکل شنوایی را از خود دور کنید. ازوا باعث بیشتر شدن مشکلات ارتباطی و مترخوردگی می‌شود، و سازگاری را نیز مشکل‌تر می‌کند.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها، اگر عفونت وجود داشته باشد.

داروهای دکورتیسان برای سایر عفونت‌های گوش

درمان استروئید برای ناشوایی حسی - عصبی ناگهانی و بدون علت مشخص

فعالیت در زمان ایثلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر احتضال می‌دهید که دچار مشکل در شوئایی شده‌اید، خصوصاً اگر نازگی‌ها مجبور شده‌اید مرتباً از دیگران بخواهید که گنجه‌های خود را تکرار کنند یا اعضای خانواده‌تان مرتباً از شما می‌پرستند که آیا خوب می‌شوید یا خیر.

اگر یکی از اعضای خانواده‌تان ناشوایی را پیدا کرده باشد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

##### دوران مارگزیده‌ی

مورد کلی

تخمین زده می‌شود که سالانه ۷ میلیون مارگزیده‌گی در سراسر جهان اتفاق می‌افتد که مسؤل ۱۲۵۰۰۰ مرگ در طول سال می‌باشند، مارگزیده‌گی خصوصاً در مناطق گرمسیری و نواحی که قطب کشاورزی است پررور دیده می‌شود، زیرا در این مناطق تعداد زیادی مار در همزیستی با انسان بسر می‌برند.

برخلاف شهرت بدی که مارها در حمله به انسان دارند، باید دانست که اکثریت مارها پیش از آنچه شما از آنها می‌ترسید آنها از شما می‌ترسند و فقط چند گونه مثل شاه کبری

(King Cobra) و (Black mambas که نوعی مار افریقایی است ) بدون اینکه متحرک شوند گاهی به سمت انسان حمله می‌کنند.

مارها جانورانی گوش‌شمار و خون‌سرد هستند و در دهای ۲۲-?? درجه در فعالترین حالت خود بسر می‌برند و در هوای سرد نمی‌توانند خود را فعال نگه دارند. غذای مارها، حشرات، پرندگان، پستانداران کوچک، سایر خزندگان و حتی سایر مارها می‌باشند.از حدود ۲۲۲۲ گونه مار در سطح جهان فقط ۲۲۲ گونه آنها سمی بوده ولی فقط اینها برای انسان خطرناک نیستند چون بعضی از مارهای غیرسمی شکار خود را با پیچیدن به دور فکسه سینه جاندار و اعمال فشار و انقباض و کششتن فکسه سینه حیوان که باعث

جلوگیری از تنفس جاندار و یا ایجاد ایست قلبی می‌شود، در دام می‌اندازند. بعضی از مارها هم پس از بدام انداختن شکار و بدندان گرفتن آنها، شکار را بطور کامل می‌بلعند. سم مار در حقیقت نوع تغییر یافته بزاق دهان مار است که از غدد بزاقی تغییر یافته برای این کار تولید می‌شود و از طریق دندانهای توخالی جلوی دهان مار به بدن جاندار تزریق می‌گردند. سم مار احتمالاً کمک به هضم شیمیائی بدن شکار نیز می‌کند. در سم مار تعداد زیادی مواد شیمیایی وجود دارد که هر کدام به قسمتی از بدن جاندار آسیب می‌رساند و بطور خلاصه این مواد شیمیایی به ۷ دسته تقسیم می‌شوند.

-?سموم سلولی (Cytotoxins) : که باعث آسیب موضعی بافت در محل گزش می‌شوند.

-?سموم خونی (Hemotoxins) : باعث خونریزی داخلی می‌شوند.

-?سموم عصبی (Neurotoxins) : روی سیستم عصبی اثر می‌گذارند.

-?سموم قلبی (Cardiotoxins) : مستقیماً قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

دو خانواده بزرگ مارها مسؤل اکثر موارد مارگزیده‌گی می‌باشند.

?خانواده اپایده»(Elapidae) که شامل مار کبری (Cobra) و mambas (نوعی مار افریقایى) و مار مرجانی (snake Coral) می‌باشند.

?خانواده کرتالایده»(Crotalidae) که شامل انواع افعی مثل: مار زنگی (Rattle snake) و افعی های سر خنجرى (Lance-headed viper) و غیره می‌باشند.

•علام و نشانه های بیمار مار گزیده:

گزش توسط مار می‌تواند از یک زخم سوراخ مانند کوچک ساده تا بیماری تهدید کننده حیات و مرگ را باعث شود. همیشه باید این نکته را مد نظر داشت که علامت اولیه متعاقب گزش می‌تواند گسترده باشد و در حالی‌که علامت قابل توجه اولیه ندارد،تا دهان‌گهان بطرف شوک و مشکلات تنفسی سوق پیدا می‌کند.

•علامت مارگزیده‌گی را می‌توان به ۷ دسته تقسیم کرد:

?آزبات موضعی: گزش توسط افعی ها و بعضی مارهای خانواده کبری می‌تواند دردناک باشد که اکثراً با تورم شدید و ایجاد خونریزی های موضعی در ناحیه گزش همراه است. البته در مورد بعضی از مارهای کبری این اثر موضعی آفتقدر شدید است که بافت اطراف محل گزش دچار مرگ و نابودی می‌شود

?خونریزی: خصوصاً افعی ها و بعضی از مارهای خانواده اپایده می‌توانند باعث ایجاد خونریزی در اعضای داخلی مثل روده ها و حتی خونریزی مغزی شوند. گاهی خونریزی از محل گزش بوده و یا فرد از دهان و زخمهای قدیمی خود دچار خونریزی خودبخود می‌شود که اگر به این موضوع توجه نشود بیمار بطرف شوک و حتی مرگ می‌رود.

?آزبات سیستم عصبی: خصوصاً مارهای گروه اپایده و بعضی مارهای دریائی

می‌توانند مستقیماً روی سیستم عصبی اثر کنند. خصوصاً مارهای Cobra و mamba که از طریق عصبی باعث فلج عضلات تنفسی شده که اگر درمان نشود می‌تواند سریعاً کشنده باشد. علاوه بر آن مارها با اثر روی سیستم عصبی می‌تواند باعث مشکلات بینائی اختلالات گفتاری و مشکلات حسی مثل حالت گز گز و مورمور( Numbness) شود.

?مرگ عضلانی : سم بعضی از مارها مثل افعی راسل (Russell’s viper) ، مارهای دریائی و بعضی مارهای خانواده اپایده استرالیائی می‌توانند مستقیماً باعث مرگ عضلات در چندین نقطه بدن شوند. قطعات مرده سلولئی نیز می‌توانند وارد جریان خون شده و به کلیه رسیده و باعث سمود شدن سیستم کلیوی شوند، که بعنوان صافی و تصفیه خون عمل می‌کنند، که این خود می‌تواند باعث نارسائی کلیوی شود.

?آثر روی چشم : بعضی از مارها مثل مار کبری می‌توانند زهر خود را بطرف چشمان فریبائی برتاب کرده با پاشیده شدن سم روی چشم باعث درد و آسیب به این اندام حساس شوند.

باید بدنبال مراقبتهای پزشکی بود.

هر فریبائی مار گزیده‌گی باید در بخش اورژانس بیمارستان بستری شود، مگر اینکه مار از نوع غیر سمی تشخیص داده شود. اشتباه در شناسائی مار بعنوان غیرسمی می‌تواند یک خطای بزرگ و غیر قابل جبران باشد.البته اگر نوع مار غیرسمی تشخیص داده شد بیمار احتیاج به مراقبت از ناحیه زخم زخم‌داشته و علاوه بر آن گر در طول ۷ سال گذشته واکسن یاد آزر کزاز تزریق نکرده، باید این واکسن را نیز تزریق کنند، ولی با توجه به اینکه مارها باعث بیماری هاری نمی‌شوند، گزش توسط مار بزاید به انجام اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از هاری ندارد.

•درمان مارگزیده‌گی

الف - اقدامات اولیه در محل حادثه یا منزل

?پس از گزش توسط مار ، اولین اقدام جلوگیری از گزش ثانویه همان فرد با گزش افراد دیگر است . باید داشته باشید که مارها می‌توانند تا چندین فریبائی خود را پیاپی نیش بزنند ( تا زمانی که سم آنها به اتمام برسد).

?سمی کنید مار را شناسائی و یا حداقل خصوصیات کلی ظاهری آنرا بخاطر بسیاریه که این کار می‌تواند در کمک به پزشک برای تشخیص نوع مار مفید باشد، البته این کار باید به شرطی انجام پذیرد که فرد در معرض گزش ثانویه قرار نگیرد.
?سمعی کنید فریبائی را سریعاً به یک مرکز اورژانس پزشکی برسانید مگر اینکه کاملاً مطمئن هستید که مار غیرسمی بوده است.

?مراقبتهای پزشکی و کمکتهای اولیه را در حد توان برای فریبائی انجام دهید این اقدامات شامل :

-هرگونه وسیله ای که می‌تواند باعث فشار روی اندام مومرم گزیده شده شود مثل انگشتر، حلقه و ... باید بیرون آورده شود چون اگر تورم اندام پیشرونده باشد این وسایل باعث قطع جریان خون به منطقه گزیده شده می‌شوند.

-اگر شما در ناحیه دور افتاده بوده که انتقال فریبائی به مرکز اورژانس طول خواهد انجامید شما باید از یک آتل (Splint) برای بی حرکت کردن اندام گزیده شده استفاده کنید ولی هرگاه که از آتل استفاده می‌کنید باید بخاطر داشته باشید که اگر ورم اندام خیلی شدید شود، آتل خود بعنوان یک وسیله فشارنده عمل کرده می‌تواند باعث قطع جریان خون اندام شود، پس مگرماً انگشتان اندام مورد نظر، معاینه شود و از گرم بودن و رنگ صورتی آنها که نشانه های وجود جریان خون است اطمینان حاصل ننمایند، ولی اگر اندام حالت گز گز و مورمور داشت و حالت دردناک پیدا کرد و بی رنگ شد یعنی جریان خون دچار اختلال شده است باید آتل سریعاً باز شود.

-اگر شما توسط یک اپایده خطرناک گزیده شده و مشکلات موضعی زخم خیلی شدید نیست، می‌توانید از یک بی حرکت کننده فشاری (Pressure Immobilizer) استفاده کنید. این تکنیک که خصوصاً برای مارهای دریائی و اپایدهای استرالیائی استفاده می‌شود، با پیچیدن یک باند بر روی محل گزش و قسمتهای بالاتر آن انجام می‌شود و سفتی این باند مثل باندازی است که بدور هیچ پای پیچ نخورده استفاده می‌گردد. پس از انجام این کار عضو گزیده شده توسط یک آتل بی حرکت می‌شود. این تکنیک می‌تواند از اثرات تهدید کننده حیات سم بر روی ارگاههای مختلف بدن کم کرده و با آتزا به تأخیر بیندازد ولی ممکن است آسیب موضعی محل زخم را شدیدتر کند.

?دو اصل کلی را دربرخورده با بیمار مار گزیده را بخاطر داشته باشید:

اول-اینکه بیمار مار گزیده باید هرچه سریعتر به مرکز اورژانس رسانده شود تا بتواند از سرم ضد مار (Antivenom Serum) استفاده کند، زیرا این ترکیب می‌تواند حافظ جان فرد مار گزیده شود.

اندام گزیده شده باید تا آنجا که ممکن است حرکت نداشته باشد از آن استفاده نشود تا جذب سم در اندام به تأخیر افتد.

•چه اقداماتی در بخورده با بیمار مار گزیده نباید انجام داد.

-هرگز محل گزش را شکافت نداده و از مکندہ نیز استفاده نکنید، زیرا هیچ کدام از این دو کار ( اگرچه قبلاً توصیه می‌شدند) اثر قابل توجهی بر خروج سم نداشته و فقط باعث افزایش آسیب موضعی محل زخم می‌شود.

?هرگزگز از بیخ استفاده نکنید زیرا بیخ قادر به غیر فعال کردن سم مار نبوده و فقط می‌تواند باعث زده‌گی عضو شود.

?هرگز از الکل و مشروبات الکلی در بیمار مار گزیده نباید استفاده کرد، گر چه الکل درد را کاهش می‌دهد ولی بخاطر اثر گشاد کننده‌گی عروق باعث افزایش جذب سم از محل گزش می‌شود.

**?**هرگز از پاندهائی که محکم و بسیار سفند(تورنیکه)در بالای زخم بسته می شود استفاده نکنید، زیرا اولاً سود ثابت شده ای ندارد و ثانیاً می توانند باعث افزایش آسیب موضعی به اندام شده و به قیمت از دست دادن اندام بیمار تمام شود.
اقدامات درمانی در مرکز اورژانس

بزرگشکان ابتدا بر روی علائمی که می توانند جان بیمار را به خطر بیندازند، تمرکز می کنند. هرگونه مشکل تنفسی باید جدی گرفته شود و اگر لازم شد لوله تنفسی در گلوئی بیمار کار گذاشته شده و حتی به دستگاه تنفس مصنوعی (ویتیلاتوز) وصل می شود تا به تنفس بیمار کمککند شود و اگر بیمار دچار شوک شده، باید برای بیمار مایعات داخل عروقی و سایر درمانهای لازم تجویز شود تا خونرسانی به اندمهای حیاتی ادامه یابد.

بزرگشکان در بیمار گزیده شده ای که علائم قابل توجهی دارد، سرم ضد مار( Antivenom ) را تجویز می کنند، که می تواند درمان نجات دهنده جان بیمار باشد ولی چون بعضی افراد به این سرم حساسیت دارند، احتمال ایجاد واکنشهای حساسیتی و حتی شوک نیز وجود دارد که باید درمانهای اورژانسی برای مقابله با این حالت نیز در دسترس باشد (مثل وجود ایی نفرین که داوری اصلی پر خورد با بیمار دچار شوک حساسیتی است و سایر داروهای لازم ).

البته سرم ضد مار یک عارضه جانبی دیگر هم دارد که بنام « بیماری سرم » معروف است و **?** روز بعد از تجویز سرم اتفاق می افتد و علائم آن شامل : تب، درد مفاصل، خارش، بزرگی غدد لنفاوی، حسنگی و … می باشد که گرچه این حالت نوعی از واکنشهای حساسیتی است ولی هرگز تهدید کننده حیات نیست.

حتی مارگزیده گانی که علائم قابل توجهی ندارند گرچه نیاز به سرم ضد مار ندارند ولی باید برای چندین ساعت تحت نظر باشند و حتی بعضی از آنها احتیاج به بستری شدن در بیمارستان پیدا می کنند.
باید زخم بیمار تمیز شده و بدنبال دندان شکسته و یا سایر مواد آلوده کننده زخم بود.بعضی از زخمهها نیاز به آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت تمیز دارند و اگر در **?** سال گذشته بیمار واکنس بیمار واکسن کزاز زده باشد باید واکسن دریافت کند.

- در موارد نادر بیمار مار گزیده احتیاج به مشاوره با جراح پیدا می کند. گاهی در اثر مارگزیدگی اندام بیمار آجتان ورم می کند، که عضلات، سرخرگها و اعصابی که در داخل آن محدوده از اندام وجود دارند، تحت فشار قرار گرفته و سرانجام خونرسانی عطف دچار اختلال می شود و با قطع خونرسانی، عضو دچار اختلال می شود، بیمار احساس درد شدیدی در اندام خود و همچنین احساس گرگزر و مورمور می کند و در نهایت اندام سفید رنگ شده و سرد می شود که اگر سریعاً این حالت درمان نشود و اندام بیمار از دست خواهد رفت و باید قطع شود.

مراحل ابتدائی این حالت اگر با بالاگه داشتن اندام و سایر درمانها کنترل نگرددنیاز است جراح پوست و بافت زیر آن را شکاف دهد تا فشار از روی عضلات، اعصاب و سرخرگها برداشته شده و این کار می تواند از نابود شدن عضو جلوگیری کند.

اقدامات بعدی

•بسیگری :

هر بیمار مار گزیده ای که از بیمارستان مرخص می شود باید بداند که به محض اینکه علائم بدتری پیدا کرد، باید سریعاً به بیمارستان آورده شود این علائم شامل : اختلال تنفس ، اختلال در وضعیت ذهنی، شواهد خونریزی بدتر شدن درد و بدتر شدن ورم عضو است.

همانطور که پیشتر گفته شد بعضی از افرادی که سرم ضد مار دریافت می کنند **?** روز بعد دچار تب، درد مفاصل، کبیر … می شوند که به « بیماری سرم » معروف است و تهدید کننده حیات نیست ولی احتیاج به مراقبتهای پزشکی دارد.

همچنین بیماران مارگزیده (خصوصاً فریبانان مار زنگی) در چند هفته اول پس از گزش باید پزشک خود را قبل از اقدامات جراحی (چه اورژانسی و چه اعمال جراحی با وقت فلی) مطلع کنند زیرا گوش بعضی از مارها، اختلالات انعقادی خون را تا چند هفته بعد نیز پدیدآل دارد.

•میشنگیری :

**?** هرگز قصد آزار، دستکاری و با گرفتن مارها خصوصاً مارهای با ظاهر سمی را نداشته باشید و به این ترتیب آنها را در حمله به خود تحریک نکنید.

• پیاده داشته باشید که مارها از شما بیشتر می ترسند تا شما از مارها. پس در صورت مواجهه با مار بجای حمله بظرف مار به او شانس فرار از محل را بدهید و به این ترتیب از گزش خود جلوگیری کنید.

• در گزش کار در محلهائی که احتمال وجود مار هست، پوشیدن بوئینهای بلند و با استفاده از دستکش در هنگام کارهائی مثل جمع کردن حیزم و … استفاده از شلوار بجای شلوارک و مراقبت از اینکه دست یا پای خود را در چه محلی می گذارید می تواند تا حدی از شدت گزشها کم کند.

•عاقبت بیمار مار گزیده:

همانطور که قبلاً نیز ذکر شد اکثریت گزشها توسط مارهای غیر سمی می باشد که این گروه فقط نیاز به مراقبت از زخم و تزریق واکسن کزاز دارند و خطر جدی برای حیات به حساب نمی آ بند.

اما در گروه گزشهای مارهای سمی نیز باید دانست که تمام گزشها با تزریق سم همراه نیستند حدود**?** گزش توسط مار زنگی و سایر لعی ها و حتی در صدد بیشتری از گزشها در خانواده لایپیده بدون تزریق سم بوده که این نوع گزش که « گزش خشک » نامیده می شود نیز اساساً مانند گزش مار غیر سمی درمان می شوند.

در مورد سایر گزشهای مارهای سمی که همراه با تزریق سم است، در صورتی که سریعاً به مرکز اورژانس رسانده شوند نیز خطر پر طرف خواهد شد برای مثال در کشور آمریکا حدود **????** گزش یا مار سمی در طول سال رخ می دهد که **??** مورد مرگ در سال را باعث می شوند. که موارد مرگ هم بخاطر تأخیر در مراجعه به مراکز اورژانس بوده است. در مورد مارهای سمی خصوصاً خفیف بودن علائم اولیه نباید فرد را فریب دهد و خود را بی نیاز از اقدامات درمانی بیند و باید بدون توجه به شدت علائم و بدون تأخیر در جستجوی مراقبتهای پزشکی بر آید .

و سرانجام در سالمندان و در کودکان و کسانیکه بیماری طبی همزمان دیگری نیز دارند، مار گزیدگی علائم بیشتری را باعث شده و خطر بیشتری دارد.

منبع : سایت پزشکان بدون مرز

**دروان عقرب کزیدگی**

از حدود **????** گونه متفاوت عقرب که د د سراسر دنیا پراکنده می باشند فقط حدود **??** گونه آنها سمی هستند در بین آنها گونه **Mesobuthus Tamulus** ( که نوعی عقرب فرمز هنندی است) کشنده ترین گونه می باشد. که میزان کشندگی آن در ایالتهاهی هند بین **??-?? درصد** گزارش شده است.

این جانور رنگهای مختلفی مثل زرد مایل به قهوه ای، قهوه ای، خاکستری و سیاه دارد و اندازه بین **??-??** سانتی متر دارد ولی بواسطه شکل بدنی خود که حالت تخت و مساف است،

می تواند از شکلهائی به عرض **?** میلی متر نیز عبور کند و خود را وارد خانه سازند.

در محیط خارج از خانه در کثافت و درز بین سنگها، زیر پوست درخت، بین هیزها و … یافت شده و در محیط داخل خانه حمام، دستشویی، آشپزخانه و محیطهای مرطوب یافت می شوند. این جانوران در طول روز در گوشه ای بی حرکت و پنهان بوده و در طی شب فعالیت خود را آغاز می کنند و بدنبال شکار خود می روند و سم خود را از طریق نیش که در انتهای دم آنها وجود دارد به شکار خود تزریق می کنند.

•سم عقرب و علائم آن :

زهر اکثر عقربهای سمی باعث نابودی گلبولهای قرمز خون می شود و در محل گزش نیز تغییر رنگ موضعی و تورم دردناک ایجاد می کنند، گر چه بطور متناقص سم بعضی از انواع کشنده مثل **Centurioids** باعث علائم موضعی و تورم زیاد نمی شود ولی حتماً باید پزشک معاینه شده و با تزریق سرم ضد عقرب درمان شود، کودکان و افراد سالمند نیز نسبت به سم عقرب آسیب پذیرتر بوده و نیازمند توجه بیشتری می باشند .

علاوه بر آسیب به گلبولهای قرمز، زهر عقرب علائم عصبی نیز ایجاد می کند که شامل:

بی قراری، تشنج، راه رفتن نامتعادل، تکلم متقطع، آریزیش از دهان، حساسیت شدید پوست به لمس، اقباضات ماهیچه ای، درد شکم و کاهش کارکرد سیستم تنفسی است.

البته در اکثر موارد این علائم در عرض **??** ساعت فروکش می کنند.

•فورمان عقرب گزیدگی:

در اکثر موارد درمان عقرب گزیدگی مشتمل بر اقداماتی است که باعث تخفیف درد می شوند و فقط در مواردی که به گونه های خطرناک مشکوک می شویم ( توصیف بیمار از ظاهر عقرب و با بدنام افتادن عقرب توسط افراد دیگر و شناسائی گونه آن ) در صورت موجود بودن سرم عقرب از آن استفاده می کنیم. در هر صورت اقدامات زیر باید در مورد عقرب گزیدگی مدنظر قرار گیرد:

**?**شستشوی محل زخم با آب و صابون و بیرون آوردن وسایل زینتی وجواهرات (مثل انگشتر و …).

**?** استفاده از کمپرس سرد برای کاهش درد و تورم

برای این کار می توان از یک تکه یخ استفاده کرد ولی هرگز نباید اندام گرفتار را در آب یخ غوطه ور ساخت.

**?**گزش محل زخم نیز فایده ای در بر ندارد و باید از آن پرهیز شود و همچنانکه استفاده از مکانه **(Suction)** نیز بی مورد است.

**?**برای کاهش درد نیز از قرص استامینوفن **?-?** ( قرص هر **?** ساعت امی توان استفاده کرد ولی از آسپرین و ایبuprofen باید پرهیز شود.

**?**آنتی بیوتیک نیز کمک کننده نمی باشد.

**?**گژود عقرب گزیده باید به آرامش و خونسردی دعوت شده و اضطراب را از وی دور کرد.

**?**گژود مضموم به هیچ وجه در طول مدتی که تحت نظر است نباید از مشروبات الکلی و یا داروهای که فرد را گیج می کند (مثل انواع خواب آورها) استفاده کند.

**?**در صورت امکان عقرب مسوؤل گزش فرد باید بدام انداخته شود تا گونه آن مشخص گردد.

**?**تمام افراد عقرب گزیده حتی خفیف ترین انواع آن باید حداقل **??** ساعت در بیمارستان تحت نظر باشند.

•اقدامات پیشگیرانه برای کنترل عقرب در محیط زندگی:

**?**میزیم ، الوار ، سنگ و هر گونه زباله از مجاورت محل زندگی باید زدوده شود.

**?**در هنگام تمیز کردن این مکانها باید از دستکش و وسایل حفاظتی دیگر استفاده کرد.

-درد ز درها و پنجره ها و هر گونه شکافی در ساختمان باید مسدود شده تا از ورود عقرب به داخل خانه جلوگیری شود.

-آب و آب و هوای خشک استفاده از کبسه و یا گونی های کرباسی خیس در اطراف خانه باعث بدام افتادن عقربها می شوند.

-استفاده از آفت کشها و حشره کشها که با ناپايد کردن جاندارانی که غذای عقرب محسوب می شوند.می توانند بصورت غیرمستقیم باعث کاهش تعداد عقربها در محلی زندگی شود.

-استفاده از مواد شیمیائی عقرب کش نیز مستقیماً باعث ناپود کردن عقربها می شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**بررسی سلف جنین : انواع سلف جنین ، اهمیت ، خطرات ،**

چرا سلف جنین اهمیت دارد؟

حاملگی موفق به بارداری اطلاق می شود که طی آن جنین رشد و تکامل خود را پیدا کرده و غسن حفظ سلامت مادر منجر به تولد نوزادی سالم شود.

در خلال حاملگی ، سه ماهه اول ، دوم و سوم هر کدام خصوصیات مهم و خاص خود را دارا هستند . هر مرحله دارای عوامل خاص برای مادر و جنین است که می تواند تهدید کننده سلامت آنها باشد.

سلف جنین شایعترین عارضه حاملگی در سه ماهه اول حاملگی می باشد که موجب استرس روحی شدید در زوجهای مشتاق فرزند می شود.

! *??-??*حاملگی ها به مرحله حیات نمی رسد و برآورد می شود*!!*
بارداری ها قبل از ناخبر در اولین قاعدگی دفع می شوند. حدود*!!-??* بارداری های شناخته شده به سلف جنین منتهی می شوند.

سلف جنین یعنی به مقصد نرسیدن حاملگی و در واقع یکی از فوریتهای زنان و مامایی می باشد.

عوارض جدی سلف جنین شامل خونریزی ، عفونت ، شوک یا کتیربال( شوکی که در اثر عفونت ایجاد می شود) می باشند. همچنین خطر مرگ و میر مادر به دنبال سلف جنین وجود دارد .

در بیماریانی که سابقهٔ یک بار سلف جنین داشته اند احتمال سلف جنین در حاملگی بعدی آنها حدود*!!* *??* است.

پيامدهای سلف جنين برای بک زن چیست؟

به دليل اینکه در اکثر موارد سلف جنين به هر شکل همراه با خونريزي می باشد ادامه خونريزي به دنبال سلف جنين و يا خونريزي در طی آن می تواند برای سلامت مادر زيان بار بوده و منجر به کمخوني و مشکلات جسمی و روحی حتی به مرگ مادر منجر شود.

بروز عفونت و زخمهای عفونی در خارج و داخل رحم به دليل دستکاری های انجام شده در حین ختم حاملگی می تواند منجر به عفونت لوله و چسبندگی داخل رحمی و عقیمی دائم زن شود.

زنانی که دچار سلف می شوند گرفتار واکنش سوگوارى فوق العاده شدیدی می شوند. مهمترین پاسخ یا احساس گناه مشخص می شود . گاملاً" منتقلی است که اگر فرض کنیم این ناراحتی عاطفی یا از دست دادن بارداری های مکرر پیچیده تر خواهد شد.

پدیده سلف جنين چگونه اتفاق می افتد؟

بیش از*!!* *??* سلف ها در سه ماهه اول حاملگی رخ می دهد و پس از آن این میزان به سرعت کاهش می یابد. علت بروز سلف جنين همیشه مشخص نیست ولی در ماههای اول حاملگی تقریباً" در همه موارد مرگ جنين ، قبل از سلف جنين صورت می گیرد. به این دليل بررسی علل سلف جنين شامل تعیین علت مرگ جنين در صورت امکان می باشد.

ⓘعوامل ایجاد کننده سلف جنين در زنان به دو دسته عمده تقسیم می شود که عبارتند از :

. عوامل جنینی شامل :

الف- نمو غیر طبیعی تخم که در*!!* *??* موارد اختلال رشد منجر به سلف جنين خود به خود می شود.

ب- ناهنجاریهای ارثی و ژنتیکی جنين: آمار به دست آمده نشان میدهد حدود*!!-??* حاملگی ها منجر به سلف جنين می شود که*!!-??* موارد سلف جنين به دليل ناهنجاری های ارثی و ژنتیکی جنين می باشند.

؟عوامل مربوط به مادر :

الف- بيمارهای عفونی مادر: عفونتهای مادری به ویژه سرخچه ، تب مالت و عفونتهای مقاربتی می توانند منجر به سلف جنين شود.
ب- بيماری های مزمن ناآوان کننده در مادر: بيماری هایي نظير سل ، سرطان ، افزایش فشار خون ، بيماری کليوی می تواند منجر به مرگ جنين و سلف جنين شود.

ج - بيمارهای غده: بيماری های غده نظير کم کاری تيروئيد ، ديابت قندی می تواند منجر به سلف جنين شود.

د - مصرف دارو و عوامل محیطی: مصرف سيگار ، الکل ، داروهای ضد بارداری و مسوم محیطی نظير سرب ، آرسنيک در مادر می تواند منجر به سلف جنين شود.

ه - عدم پذیرش امني بدن: جنين از لحاظ ژنتیک بک عامل خارجي برای مادر است و بدن مادر بر طبع آن آنتی بادی ساخته و جنين را دفع می نماید. در يک بارداری طبیعی جفت آنتی بادی های متوقف کننده می سازد که مانع دفع جنين می شود

و - ناهنجاری های رحمی: در بعضی زنان نقص تکاملی رحم در دوران جنینی منجر به ایجاد رحم دو شاخ یا بک شاخ و یا انواع ناهنجاری های شکلی رحم می شود که این نقایص می تواند منجر به سلف جنين شود همچنین وجود فیروم یا چسبندگی رحم نیز می تواند باعث سلف جنين در زن باردار شود.

ز - نارسایی دهانه رحم: باز بودن بیش از حد دهانه رحم به دليل مادرزادی یا کشش بیش از حد در باز کردن آن در هنگام سلف یا زایمان قبلی منجر به نارسایی و ضعف دهانه رحم شده و می تواند ایجاد سلف جنين خود به خودی نماید. سلف در این موارد معمولاً" پس از سه ماهه اول حاملگی اتفاق می افتد.

خطر سلف جنين یا تعداد زایمانها و نیز سن مادر زياد می شود به طوريکه مطالعات انجام شده نشان می دهد که سلف جنين در زنان باردار زیر *??* سال و بالای *??* سال بیشتر است . همچنین در پسران خیلی جوان یا بزر نیز افزایش سلف جنين مشاهده شده است. بالاخره میزان بروز سلف یا حمله شدن خانمها در عرض سه ماه پس از زایمان افزایش می یابد.

انواع سلف جنين چیست؟

بروز سلف جنين در زنان اکثراً" به صورت خود به خودی اتفاق می افتد. مگر اینکه سلف به طور عمدی انجام شود

زمانی که سلف جنين خود به خودی بدون استفاده از راههای دارویی یا مکانیکی برای تخلیه رحم صورت می گیرد به آن سلف جنين خودی اطلاق می شود. در این حالات پس از مرگ جنين در داخل رحم خونريزي در داخل بافت رحم اتفاق می افتد و تخم از ديواره رحم جدا می شود و انقباضات رحم را تحريك کرده که در نهایت منجر به دفع محصولات حاملگی می شود.

در زنان باردار همه این مراحل ذکر شده در بالا به دنبال هم اتفاق نمی افتند و ممکن است هر زن در یکی از این مراحل متوقف شده و دچار خونريزي شود به همین دليل سلف جنين خود به خودی به موارد ذیل تقسیم بندی می شود.

؟تهدید به سلف

؟سلف غیر قابل اجتناب

؟سلف ناقص

؟سلف کامل

؟سلف فراموش شده

؟سلف مکرر

در موارد تهدید به سلف مقدار خونريزي زنانه و درد شکمی بسیار کم ، علامت بارداری پابرجا و حاملگی ممکن است ادامه یابد.

در سلف غیر قابل اجتناب، بيمار آريزش داشته و دهانه رحم باز می شود . بنابر این سلف جنين غیر قابل اجتناب است.

در سلف جنين ناقص دهانه رحم کاملاً" باز بوده و خونريزي زياد و دردهای انقباضی در زیر شکم وجود دارد در این حالت مقداری از محصولات حاملگی شده افت اما چون مقدار زيادی از این محصولات در رحم باقی می ماند سلف ناقص است.

در سلف کامل به دنبال خونريزي قبلی که رخ داده است محتویات رحم به طور کامل خارج شده است.

در سلف فراموش شده جنين مرده است ولی برای مدتی (حتی ماهها) در رحم باقی مانده و هنوز دفع نشده است در این حالت علامت حاملگی نیز ناپدید شده اند.

سلف مکرر یا عادت :

بیشتر از سه سلف جنين پشت سر هم را که احتمالاً" در اثر بکته علت مشترک رخ داده سلف مکرر گویند.

سلف عمدی در چه مواردی اتفاق می افتد؟

سلف جنين عمدی به معنای ختم حاملگی یا دارو یا عمل جراحی قبل از زمانی است که جنين بتواند زنده متولد شود این سلف به دو دسته تقسیم می شود:

-سلف غیر قانونی

-سلف درمانی

از آنجایی که سلف جنين در بعضی موارد جهت پیشگیری از صدمات جدی یا دائمی به مادر یا جهت حفظ زندگی یا سلامت مادر قابل اجرا می باشد لذا سلف جنين عمدی از سال *????* تاکنون مرجعیت پیدا کرده است.

سلف درمانی یکی از انواع سلف جنين عمدی بوده که به منظور حفظ سلامت مادر در موارد ذیل انجام می شود:

-؟زمانی که ادامه حاملگی زندگی مادر را به مخاطره می اندازد یا شدیداً" به سلامت او صدمه وارد می کند.

-؟زمانی که ادامه حاملگی منجر به تولد نوزادی با ناهنجاریهای فیزیکی شدید یا کند ذهنی می گردد.

سلف جنين غیر قانونی در واقع سلف جنين هایی است که توسط پزشکان غیر مسئول ، افراد غیر پزشک و یا استفاده از امکانات غیر قانونی صورت می گیرد و اکثراً" توسط شخصی انجام می گیرد که مورد تأيید قانون کشور نمی باشد. این گروه سلف های غیر قانونی اغلب با خونريزي شديد ، عفونت ، شوک عفونی و نارسایی حاد کلیه همراه هستند و در اکثر موارد منجر به مرگ مادر می شوند.

در هر کشور مباحث مذهبی و قومی قابل توجهی درباره سلف جنين غیر قانونی یا عمدی وجود دارد و در اکثر قوم ها و مذاهب از جمله دین اسلام انجام سلف جنين حرام می باشد.

روشهای تشخیص سلف جنين چیست؟

شایعترین علامت و نشانه سلف جنين وجود خونريزي و زاینال می باشد.

خونريزي و زاینال در زنان باردار در اوایل حاملگی ؟ علت شناخته شده دارد که عبارتند از :

-؟چه انداختن یا سلف جنين

-۷-حاملگی خارج رحمی

-۸-بیماری جفت (بچه خوره یا مول)

-۹-سایه‌بافت دهانه رحم یا مهبل

بروز هرگونه خونریزی واژینال در زنان باردار غیر طبیعی است و بایستی علت خونریزی واژینال توسط پزشک یا ماما بررسی شود ولی در اکثر موارد خونریزی در سه ماهه اول حاملگی نشان دهنده سقط جنین می باشد.

بر حسب نوع سقط جنین علائم ایجاد شده متفاوت است بطوریکه :

در تهدید به سقط مقدار خونریزی واژینال بسیار کم و جتی در حد لکه بینی می باشد.

در سقط ناقص یا غیر قابل اجتناب خونریزی واژینال اغلب زیاد و دردهای انقباضی در زیر شکم همراه با انقباضات رحمی وجود دارد . ممکن است مقداری از محصولات حاملگی دفع شوند.

در سقط کامل خونریزی واژینال زن باردار زیاد و محتویات رحم کاملاً خارج می شود.

در سقط عفونی که اغلب بعد از سقط جنین ناقص یا دستکاری رحم تحت شرایط غیر بهداشتی رخ می دهد علاوه بر درد و خونریزی بسیار شدید ، تب و ترشح بدبو نیز وجود داشته و ممکن است علائم شوک عفونی نیز بروز کند.

در سقط فراموش شده به دلیل مرگ جنین ، جفت فعالیت خود را از دست داده و بنابر این علائم حاملگی نظیر وبار حاملگی ، تغییر رنگ توک پستان ها و … از بین می رود. علاوه بر این زن باردار احساس سنگینی درلگن کرده و رشد رحم او متوقف می شود. ترشحات مهلبی در این نوع سقط جنین اکثراً آبیکی و قهوه ای رنگ ( به رنگ خون مانده ) می باشد.

در سقط مکرر مهمترین علامت وجود خونریزی و خارج شدن محصولات حاملگی سه بار یا بیشتر در سه بارداری می باشد.

برای زن بارداری که دچار علائم سقط جنین شده است چه کار می توان کرد؟

در صورت وجود هرگونه خونریزی واژینال در دوران بارداری فوراً زن باردار را نزد پزشک بریزد.

در صورت وجود لکه بینی بدون درد با پزشک وی مشورت کنید .

در صورت توصیه پزشک به استراحت در منزل به محض افزایش میزان خونریزی یا ادامه خونریزی پس از استراحت ، زن باردار را به بیمارستان بریزد.

در صورت وجود خونریزی همراه با درد و حساسیت شکمی حتماً زن باردار را به بیمارستان بریزد.

خانمی که علائم بروز سقط جنین را دارد پس از مراجعه به پزشک بهتر است استراحت در بستر داشته و با آنها مشاوره انجام شود.

در صورتیکه گروه خون مادر منفی است بایستی پس از سقط جهت تزریق آمبول روگام با پزشک مشورت شده و اقدام لازم انجام شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**بهبود ساینده‌سی و درد مفاصل (آرتروز)**

ساینده‌گی مفاصل شایع ترین علت درد و ناتوانی در افراد سن وشاع ترین بیماری مفصلی است.در خاتم ها ساینده‌گی مفاصل زانو و دست و در مردان ساینده‌گی مفصل لگن شایع تر است.

علایم ساینده‌گی مفصل در خاتم ها شایع تر است.افراد جوان بیشتر از سایرین دچار ساینده‌گی مفصل زانو می‌شوند.

دبابت ، فشار خون بالا و افزایش اسیداوریک خون نیز باعث افزایش احتمال ساینده‌گی مفصلی می‌گردند. ساینده‌گی مفصلی معمولاً خود را با درد نشان می‌دهد.که با افزایش میزان ساینده‌گی،مقدار درد بیشتر می‌شود.سپس درد مفاصل باعث ضعف عضلانی و درد در عضلات مربوط به آن مفصل می‌شود. در صورت نفوذت عضلات این درد کاهش می‌یابد. برخی از بیماران از خشک بودن بدن و مفاصل بعد از بیدار شدن از خواب شکایت می‌کنند، اما معمولاً خشکی بدن کمتر از تپم ساعت طول می‌کشد.

توصیه‌ها :

۱-وزن بدن باید کم شود.

۲- استفاده از گرما باعث کاهش درد می‌شود. برای این کار می‌توان از کیسه آب گرم استفاده کرد.اگر استفاده از گرما مستوعت خاصی نداشته باشد، می‌توان از روش های زیر استفاده کرد:

الف) قرار دادن مفصل مبتلا در آب گرم ۴۰-۳۸ درجه سانتیگراد و ماساژ آرام آن .

ب) استفاده از دوش آب گرم.

ج) قرار دادن کیسه آب گرم درون یک حوله واستفاده از آن بر روی اندام مبتلا به درد.

باید توجه کرد که در برخی از بیماری‌ها استفاده از کیسه آب گرم بسیار مضر است و قبل از استفاده از آن حتما باید با پزشک مشورت کرد. همچنین کیسه آب گرم نباید بر روی اندام مبتلا قرار داده شود. از گذاشتن آن در زیر اندام یا خوابیدن بر روی آن نیز باید خودداری شود.

۳- از کفش مناسب استفاده شود.

۴- از دو زانو و چهار زانو زدن و ایستادن طولانی مدت خودداری گردد.

۵- از بالا و پائین رفتن از پله‌ها تا حد ممکن اجتناب شود.

۶- به جای نشستن روی زمین، از صندلی استفاده شود.

۷- ورزش: انجام برنامه ورزشی و تقویت عضلات می‌تواند به اندازه داروهای ضد درد در درمان ساینده‌گی مفصلی مؤثر باشد.بی‌حرکتی می‌تواند باعث بدتر شدن ساینده‌گی مفصلی گردد. لذا نباید نگران ساینده‌گی مفصل در اثر انجام فعالیت های توصیه شده توسط پزشک بود. انجام اشتباه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن علائم و درد می‌گردد. اگر انجام ورزش باعث تشدید درد شد، به این معنی است که باید مقدار فعالیت کمتر گردد و بطور تدریجی میزان فعالیت افزایش داده شود.

برخی ورزش های مفید در ساینده‌گی مفصل :

الف) قدم زدن روزانه به مدت ۳۰ دقیقه که می‌توان آن را به ۳ برنامه ی ۱۰ دقیقه ای تبدیل کرد( یا قدم زدن به مدت ۲۵ دقیقه، سه بار در هفته.

ب) شنا

ج) تقویت عضلات اندام بایستی بخصوص عضله چهار سر ران.

به عنوان مثال می‌توان دو دست را به یک صندلی تکیه داد و دو زانو را تا زوایه ۳۰ درجه به آرامی خم کرد.سپس مجدداً به حالت اول برگشت و زانو‌ها را صاف کرد. هرچه این حرکت آرام تر انجام شود بهتر است.

د) کشش عضلات منتهی مفصل

در صورتی که درد زیاد است، استفاده از عصا یا واکر توصیه می‌شود. طول عصا باید مناسب باشد.

استفاده از تحریرک الکتریکی در کاهش درد و تقویت عضلات :

معمولاً در کلینیک های فیزیوتراپی برای کاهش درد از دستگاه خاصی جهت تحریک الکتریکی استفاده می‌شود. در حال حاضر وسایل تحریک الکتریکی جهت استفاده در منزل ساخته شده که به راحتی قابل استفاده بوده و باعث کمتر شدن درد مفصل و کاهش نیاز به دارو می‌شود.

استفاده از بانده کشی یا زانوبند می‌تواند تا حدودی در کاهش درد مؤثر باشد.

منبع: هسته پژوهشی زنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

**قلب انسان**

تهیه کننده : مجید مکاری

منبع : راسخون

قلب چیست و چگونه کار می‌کند؟

قلب اساساً یک پمپ عضلانی توخالی است که بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند اگرچه قلب بزرگتر از مشت دست نیست ؛ ولی در طول دوران عمر در حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند. رگ های بزرگ خون که به قلب متصل اند خون را به ریه ها و سراسر بدن می‌برند و باز می‌گردانند.

قلب در موجودات مختلف است.

برای مثال قلب ماهی دو حفره ای است ولی قلب انسان چهار حفره دارد که در ادامه به آن بحث خواهیم کرد.

قلب انسان

قلب انسان همان طوری که قبلاً اشاره شد چهار حفره دارد و دارای ۲ دهلیز و ۲ بطن است.خون در قلب انسان به دو مسیر پمپاژ می‌شود مسیر اول که مسیر گردش خون کوتاه است، در سمت راست قلب خون از سیاهرگ های زیرین و زیرین وارد دهلیز راست می‌شود و سپس از طریق دریچه سه لختی که دربین دهلیز و بطن راست قرار دارد وارد بطن شده و بر اثر انقباض بطن از طریق سرخرگ ششی (ته ریوی) به شش‌ها برده می‌شود و خون در شش‌ها به تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن یا هوای داخل شش‌ها می‌پردازد و سپس خون تصفیه شده دوباره توسط سیاهرگی وارد قلب می‌شود ولی این بار به قسمت چپ قلب وارد می‌شود یعنی ابتدا وارد دهلیز چپ و سپس توسط دریچه میترال وارد بطن چپ می‌شود و با انقباض بطن خون وارد آئورت (بزرگترین سرخرگ بدن) می‌شود و در تمام قسمت های بدن خون در رگ‌ها و مویرگ‌ها حرکت می‌کند و در مویرگ‌ها در میان سلول های بدن جریان می‌یابد و مواد و اکسیژن و دی‌اکسید کربن و سایر مواد را با سلول‌ها مبادله می‌کند.(به وسیله فشار تزویشی و اسمزی)

قلب از سه نوع ماهیچه به نامهای ماهیچه آندوکارد میوکارد و پریکارد تشکیل شده است که میوکارد ماهیچه قابل انقباض قلب را تشکیل می‌دهد.آندوکارد لایه پوششی حفره های دهلیز و بطن است و پریکارد پوشش آنباشه قلب را می‌سازد. علاوه بر ماهیچه های فوقی نوع دیگری از بافت به نام بافت گرهی در قلب وجود دارد.

بافت گرهی محل اصلی زایش حرکات و انقباض های قلب است.

در نوع بافت گرهی در قلب وجود دارد: بافت گرهی پیشانگ و بافت گرهی دهلیزی بطنی. گره پیشانگ در دهلیز راست و زیر بزرگ سیاهرگ زیرین قرار دارد و محل زایش انقباض های قلب می‌باشد و با تولید پیام های، این پیام‌ها به سمت گره دهلیزی بطنی که در بین بطن و دهلیز قرار دارد می‌روند و به ایت ترتیب در تمام قسمت های قلب پخش شده و باعث انقباض آن می‌شود و به این ترتیب می‌شود که قلب انقباض یافته و خون را در داخل سرخرگ‌ها انتقال می‌دهد.

انقباض دهلیز و انقباض بطن و استراحت قلب به ترتیب ۱/۰ و ۳/۰ و ۴/۰ ثانیه طول می‌کشد.جالب است بدانید قلب ما با هر انقباض ۱۴۰ میلی لیتر خون را وارد سرخرگها می‌کند.

نکته قابل توجه این است که با وجود اینکه سلولهای قلب دائماً با خون موجود در قلب ارتباط دارند اما با این حال از آن برای تامین



قلب انسانی

نیازهای خود استفاده نمی‌کنند و به جای آن از خون رگهای خاصی که در بین سلولهای قلب منتعب می‌شوند استفاده می‌کنند.
آباتومی قلب

این عضو مخروطی شکل بصورت کبسه‌ای عضلانی تقریبا در وسط فضای قفسه سینه (کسی متناوب به جلو و طرف چپ) ابتدا در دل اسفنج بترکم و وسیعی ملو از هوا یعنی ریه‌ها پنهان شده و سپس توسط یک قفسی استخوانی بسیار سخت اما قابل انعطاف مورد محافظت قرار گرفته است. ابعاد قلب در یک فرد بزرگسال حدود ۶×۸×۱۲ سانتیمتر و وزن آن در آقایان حدود ۳۰۰ و در خانمها حدود ۲۵۰ گرم (یعنی حدود ۰٫۴ درصد وزن کل بدن) می‌باشد.

قلب توسط یک دیواره عضلانی عمودی به دو نیمه راست و چپ تقسیم می‌شود. نیمه راست مربوط به خون سیاهرگی و نیمه چپ مربوط به خون سرخرگی است. هر یک از دو نیمه راست و چپ نیز مجدداً بوسیله یک تپه عضلانی افقی نازکتر به دو حفره فرعی تقسیم می‌شوند. حفره های بالایی که کوچکتر و نازکتر هستند نام دهلیز هستند نام دهلیز موسوم بوده و دریافت خون خود می‌باشند. حفره‌های پایینی که بزرگتر و ضخیم‌ترند بطن های قلبی هستند و خون دریافتی را به سایر اعضاء بدن پمپ می‌کنند. پس قلب متشکل از چهار حفره است؛ دو حفره کوچک در بالا (دهلیزهای راست و چپ ) و دو حفره بزرگ در پایین (بطنهای راست و چپ).

شریانهای کرونری

شریانهای کرونری از آئورت بیرون می‌آیند. آئورت ، شریان یا سرخرگ اصلی بدن می‌باشد که از بطن چپ ، خون را خارج می‌سازند. شریانهای کرونری از ابتدای آئورت منشأ گرفته و بتدرین اولین شریانهایی هستند که خون حاوی اکسیژن زیاد را دریافت می‌دارند. دو شریان کرونری (چپ وراست ) نسبتاً کوچک بوده و هر کدام فقط ۳ یا ۴ میلیمتر قطر دارند.

این شریانهای کرونری از روی سطح قلب عبور کرده و در پشت قلب به یکدیگر متصل می‌شوند و تقریباً یک مسیر دایره‌ای را ایجاد می‌کنند. وقتی چنین الگویی از رگ‌های خونی قلب توسط پزشکان قدیم دیده شد، آنها فکر کردند که این شبیه تاج می‌باشد به همین دلیل کلمه لاتین شریانهای کرونری (Coronary یعنی تاج) را به آنها دادند که امروزه نیز از این کلمه استفاده می‌شود. از آنجایی که شریانهای کرونری قلب از اهمیت زیادی برخوردار هستند، پزشکان تمام شاخه‌ها و تغییراتی که می‌تواند در افراد مختلف داشته باشد را شناسایی کرده‌اند. شریانهای کرونری چپ دارای دو شاخه اصلی می‌باشد که به آنها اصطلاحاً ترونی قدامی و شریان سیرکوفلکس یا چرخشی می‌گویند و این شریانها نیز به نوبه خود به شاخه‌های دیگری تقسیم می‌شوند.

این شریانها ، باعث خونرسانی به قسمت بیشتر عضله بطن چپ می‌شوند. بطن چپ دارای عضلات بیشتری نسبت به بطن راست می‌باشد زیرا وظیفه آن ، نلمبه کردن خون به تمام قسمتهای بدن است. شریانهای کرونری راست ، معمولاً کوچکتر بوده و قسمت زیرین قلب و بطن راست را خونرسانی می‌کند . وظیفه بطن راست نلمبه کردن خون به ریه‌ها می‌باشد. شریانهای کرونری دارای ساختاری مشابه تمام شریانهای بدن هستند اما فقط در یک چیز با آنها تفاوت دارند که فقط در زمان بین شریانهای قلب که قلب در حالت ریلکس و استراحت قرار دارد، خون دراین شریانها جریان می‌یابد.

وقتی عضله قلب منقبض می‌شود، فشار آن به قدری زیاد می‌شود که اجازه عبور خون به عضله قلب را نمی‌دهد، به همین دلیل قلب دارای شبکه موژی از رگهای باریک خونی است که تمام نیازهای غذایی و اکسیژن رسانی آن را به خوبی بر آورده می‌کنند. در بیماریاز کرونری قلب ، شریانهای کرونری تنگ و باریک می‌شوند و عضلات قلب از رسیدن خون و اکسیژن به اندازه کافی محروم می‌گردند. (مانند هنگامی که که یک لوله آب به دلیل مختلفی تنگ شود و نتواند به خوبی آبرسانی کند).

در این صورت ، در حالت استراحت ممکن است اشکالی برای فرد ایجاد نشود ، اما وقتی که قلب مجبور باشد کار بیشتری انجام دهد و ملاحظه خواهد چنده ،پله را بالا برود، شریانهای کونری نمی‌توانند بر اساس نیاز اکسیژن این عضلات ، به آنها خون و اکسیژن برسانند و در نتیجه شخص در هنگام بالا رفتن از پله‌ها دچار درد سینه و آذین قلبی می‌گردد. در چنین موقعی اگر فرد کمی استراحت کند، درد معمولاً از بین خواهد رفت. اگر یک شریان کرونری به علت مسدود شدن آن توسط یک لخته خون ، به طور کامل جلوی خونرسانی‌اش گرفته شود، قسمتی از عضله قلب که دیگر خون به آن نمی‌رسد، خواهد مرد و این یعنی سکته قلبی.

شریان قلب

همان‌گونه که می‌دانید قلب نوعی تلمبه است. خون به وسیله آن در بدن جریان می‌یابد و زندگی را برای جاندار مسیر می‌سازد. اما چه تلمبه حیرت‌زایی! قلب در هر نیش تقریباً صد سانتی‌متر مکعب خون را در بدن بخش می‌کند. روزانه حدود ۱۰ هزار لیتر خون به وسیله این تلمبه در درون رگ‌های هدایت می‌شود. در مدت عمر متوسط یک انسان شاید ۲۵۰ میلیون لیتر خون به وسیله قلب؛ تلمبه زده شود. طول مدت هر نیش قلب انسان، کمی بیش از هشت‌دهم ثانیه است. بنابراین، قلب روزی صددهزار بار می‌تپد و در فاصله هر یک نیش به مدتی برابر زمان یک نیش، به استراحت می‌پردازد. پس قلب روزانه حدود ۶ ساعت آرامش دارد. این که می‌گوییم «نیش» قلب، مقصودمان بسته و باز شدن آن است؛ یعنی انقباض و انبساط آن. تلمبه قلب در حالت انقباض (بسته شدن) خون را بیرون می‌راند؛ اما در حالت انبساط (باز شدن) خون را به درون قلب می‌کشد. البته گمان نکنید که این کار به سادگی مثلا باز و بسته شدن سچ دست صورت می‌گیرد. خیر؛ بلکه انقباض قلب به‌صورت نوعی موج از پایین قلب شروع شده، تا به بالای آن حرکت می‌کند. اکنون باید دید عامل این نیش چیست؟ به سخن دیگر، چه چیز مهمه تپیدن قلب است؟ آیا انقباض و انبساط آن یک عامل خارجی دارد، یا از درون خود بل‌برمی‌آید؟ این مساله یکی از جالب‌ترین پرسش‌ها در زیست‌شناسی است که در پاسخ آن هنوز بسی ابهام وجود دارد. با این وصف، اکنون براینان آزمایشی را تعریف می‌کنم که از صدها سال پیش، دانشمندان با آن آشنا بوده‌اند. فرض کنید تخم مرغی را حدود ۲۴ ساعت در ماشین جوجه کشی حرارت دهید، حال اگر آن را بشکنیم و درمیدین به درون آن بگوریم، خواهیم دید که سلول‌هایی که قرار است بعداً قلب جوجه را تشکیل دهند، از هم‌اکنون می‌تپند. آری، این یافته‌ها از ماه‌ها قبل که هنوز قلبی درست نشده است، نیش را آغاز کرده‌اند؛ باز! فرض کنید این سلول‌ها را برداریم و در یک ماییم – یعنی «ماهه کشت مخصوص» – بپرورش دهیم. خواهیم دید که قلب رشد می‌کند و سپس اگر آن را به شش قسمت برش دهیم، باز خواهیم دید که هر قسمت آن تا مدتی عمل «انقباض» را انجام می‌دهد. دلیلی چیست؟ ما نمی‌دانیم! فقط این را می‌توانیم بگوییم که قلب دارای این ویژگی است که به‌طور خودکار می‌تواند عمل باز و بسته شدن را انجام دهد. نتیجه آنکه تپیدن دائمی قلب هنوز از معماهای زندگی است!

غذاهای مفید و مضر برای قلب

بیماری کرونری( قلبی) به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آرتزینی و انفارکتوس ( حمله قلبی) بروز می‌کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب های چربی یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها می باشد. این رسوب ها سبب محدود کردن عبور جریان خون می شوند که این پدیده را تصلب شراین یا سخت شدن رگ ها (آرئوسکلروز) می نامند. دراین بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما زمانی که آسیب به سرخرگ ها جدی شده و جریان خون به قلب محدود شود، سبب بروز درد خواهد شد.

مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود

روش های متداول جهت پیشگیری از تصلب شراین، شامل کاهش فشار خون، دریافت رژیم غذایی کم چربی ، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد. به برخی افراد نیزجهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می شود.

تحقیقات نشان می دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

– کلم برگ، کلم فرمز، گل کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه ، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا فرمز، لوبیا چشم بلبلی ، نخود خشک و صغاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا "اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که به طورمعمد درموادغذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای درخون به نام "هوموسیستین(۴<sup>TH</sup>)" شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شراین پیشگیری می کند.

دانشمندان براین باورند که این ماده مستقیما به دیواره رگ ها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوب های چربی می شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فو لیك به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ های مرتبط با بیماری کرونری قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می شود.

– درجوامعی که مقادیر فراوانی از ماهی های روغنی را مصرف می کنند ، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرونری قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی های روغنی از قبیل : ماهی خالخال، آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلز، شیر، کیکلا و اوژون پرود دارای اسیدهای چرب مفیدی می باشند.

دانشمندان معتقدند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین سلامت از افزایش چربی های مضر خون می شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته ، برای افرادی که دارای سابقهٔ بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می شود.

– جو دو سر، حبوبات ، سیب وگلابی، غنّی از فیبر محلول(۳) هستند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون ، به خصوصLDL کلسترول ( کلسترول بد )، یکی ازعوامل عمده بروز تصلب شراین است . مصرف منظم چغادهایی به کاهشLDL کلسترول ( کمک می کند.

–روغن زیتون ، روغن کانولا، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نامMUFAs(سیدهای چرب غیر اشباع ) هستند که به کاهش سطحLDL–کلسترول کمک می کنند.

– میوه ها و سبزی ها ، حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان ( ضد سرطان ) ، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند.

مصرف حداقل روزانه ۴واحد از این غذاها توصیه می شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی ها به عنوان یک واحد محسوب می شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

سیر

براساس تحقیقات با وجود آن که سیر بوی مطلویی ندارد و بسیاری از افراد از آن فرار می کنند ، اما تحقیقات جدید دانشمندان انگلیسی نشان می دهد ، بوی سیر برای سلامت قلب خوب است و عملکرد قلب را بهبود می بخشد.

براساس تحقیقات دانشمندان دانشگاه آلابامای برمنگام انگلیسی علت تاثیر مثبت سیر بر قلب انسان ، آن است که سیر ماده ای به نام الوسین دارد که تکثیر می شود و از ترکیبات آن سولفور تولید می شود و سولفور نیز بوی دهان را تغییر می دهد.

بر اثرکش و واکنش این ماده با سلول های فرمز خون ، دی اکسید سولفور تولید می شود و دی اکسید سولفور نیز به بازسازی جریان خون در قلب کمک می کند.

میوه ها

میوه هایی مانند طالبی، موز و پرتقال برای سلامت قلب موثرند.

به عقیده دانشمندان اغلب بیماران قلبی روزانه چندین دارو مصرف می کنند که موجب دفع پاتسیسم از بدنشان می شود و چون کمیود این ماده مغذی می تواند با حملات قلبی همراه باشد، خوردن مواد غذایی که منبع پاتسیسم هستند، بسیار ضروری است.
از آنجایی که کلسترول ، فشار خون و هموسیتین بالا زمینه ساز بروز بیماری های قلبی هستند، مصرف طالی به دلیل دارا بودن مواد مغذی که برای کنترل این سه عامل مورد نیاز است، مفید بوده و در حفظ سلامت قلب موثر شناخته شده است.
مطالعات نشان داده است مصرف یکفنجان آب طالبی در روز به میزان ۲۵ درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می دهد، طالبی یکی از بهترین میوه ها برای حفظ سلامت قلب است.
همچنین بررسی ها نشان داده است افرادی که ویتامین C، بتا کاروتن و اسید فولیک را در مقادیر مورد نیاز دریافت می کنند، سطح این ترکیب در خونشان پایین تر است. بطوری که خوردن مواد غذایی که منابع این مواد مغذی محسوب می شوند، در مدت ۴ هفته به میزان ۱۱درصد، سطح این فاکتور را کاهش داده است.

گفتنی است ویتامین C بالای که در طالبی وجود دارد به همراه بتا کاروتن، احتمال بروز سرطان های نظیر سرطان ریه، سینه، مثانه، روده بزرگ، معده و لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می دهد. این دو ماده مغذی (ویتامین C و بتا کاروتن) با فعالیت آنتی اکسیدانی که دارند، از فعالیت تخریبی رادیکال های آزاد جلوگیری کرده و مانع تشکیل غده سرطانی می شوند.

لینیات

اگر از آن آدم‌هایی هستید که شیر و پنهان هرگز ترک نمی‌شود، از شیدان این خبر خوشحال خواهید شد، این که محققان متوجه شده‌اند افرادی مثل شما، نسبت به سایر افراد، چند قدم از سکنه قلبی و مجموعه علائم هشداردهنده آن دور هستند.
اگر بخواهید دقیق‌تر بدانید، قصیه از این فرار است که سندرمی وجود دارد به نام " سندرم متابولیک."
این سندرم، مجموعه علائمی است که اگر فرد چند نای آن را داشته باشد، باید فکری به حال خودش بکند و بیشتر مراقب باشد، چون می‌تواند نشان دهنده خطر قریب‌الوقوع بیماری قلبی و سکنه در او باشد.

علائم سندرم متابولیک

علائم سندرم متابولیک، عبارتند از:
فشار خون بالا ،
تری‌گلیسرید بالا ،
کلسترول خوب یا همان **HDL** پایین،
قند خون بالا و همین‌طور چاقی شکمی.

حالا، می‌توانیم اصل خبر را، به گزارش رویترز، دوباره مرور کنیم: کسانی که روزانه شیر می‌خورند، به نسبت کسانی که به ندرت "به آن رغبت نشان می‌دادند، ۴۲ درصد کمتر احتمال دارد که به سندرم متابولیک دچار شوند. این نتایج، از بررسی ۲ هزار ۴۰۰ مرد میانسال بریتانیایی، به مدت حدود ۲۰سال به دست آمده است.

نتایج مشابهی هم در مورد مصرف پنیر و ماست به دست آمده و این خوراکی‌ها هم همین فایده را داشته‌اند.

جالب است از سرنوشت افرادی که در این مطالعه دچار سندرم متابولیک شده‌اند، خبر داشته باشیم. این افراد ۷۹ درصد بیشتر از سایرین دچار حمله قلبی شدند، ۴ برابر جمعیت شمال جامعه دچار دیابت یا بیماری قند شدند و احتمال فرشتان در عرض این ۲۰سال، ۶۶درصد بیشتر از سایرین بود.

این بررسی‌ها، در دانشگاه " کاردیف "انگلستان انجام شده و نتایج آن در نشریه " ایپیدمیولوژی بهداشت جامعه" چاپ شده است. البته این مطالعه ثابت نمی‌کند که با مصرف لینیات، قطعاً به علائم سندرم متابولیک دچار نمی‌شوید.

این نتایج تنها نشان دهنده نوعی رابطه بین این دو موضوع است که برای اثبات قطعی نوع این رابطه، باید مطالعات بالینی و مداخله‌ای بیشتری صورت گیرد. با این حال، از آنجا که به دلایل گوناگون، مصرف لینیات مفید شناخته شده است، می‌توانیم از همین الان آن را به عنوان یک توصیه جدی برای همه مطرح کنیم.

در مطالعات قلبی هم نقش لینیات در پیشگیری از انواع بیماری‌ها بررسی شده و نتایج مشابهی به دست آمده است. به عنوان مثال چندین پیش، محققان آمریکایی گزارش دادند که افرادی که روزانه مقادیر بالایی از مواد حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده می‌کنند، ۱۸ درصد کمتر از بقیه احتمال دارد که دچار دیابت نوع ۲ شوند و همان‌طور که می‌دانیم لینیات گوناگون سرشار از این دو ماده حیاتی هستند.

اما شیر و لینیات، از جایی هم نا حادی پیشگیری می‌کنند. همان‌طور که می‌دانیم، اکثر آنها حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای کلسترول هم هستند. پس بطور است که افرادی که از این خوراکی‌ها می‌خورند، کمتر چاق می‌شوند و حتی چربی خونشان هم بیشتر از بقیه نحت کنترل است؟ هنوز زار این معما گشوده نشده، حتی جالب است اگر به این نکته دقت کنیم که حذف چربی لینیات هم تأثیری در کاهش وزن افراد نداشته است.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که اگر فرد چاق نخواهد با کم کردن چربی لینیات مصرفی‌اش، مقدار کالری دریافتی‌اش را کم کند، فایده چندانی نخواهد برد و این موضوع کشمکی در کاهش وزن او نمی‌کند. بنابراین بهتر است از حجم غذاهای سرخ‌شده و آماده‌اش کم‌کنند تا از چربی لینیات مصرفی‌اش.

شاید همه این تأثیرات را بتوان به ترکیب مواد مغذی موجود در لینیات نسبت داد. شاید همین ترکیب اسرارآمیز باشد که از لینیات معجزتی ساخته که بتواند بیشترین فایده و کمترین ضرر را برای ما داشته باشد.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم ؟

گوشت و فرآورده های آن، لینیات پرچربی و کوه ، دارای مقادیر زیادی نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح **LDL** ( کلسترول ) در خون می‌شوند. در بیماریهای قلبی مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی به کار رفته در آنها، سبب افزایش سطح **LDL** (کلسترول ) می‌شود .

انواع غذاها و سوب های آماده ی مصرف و یا کنسرو شده ، غذاهای بیرون از منزل ، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و کلا "گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور سرشار از نمک ( سدیم کلراید) هست. دریافت زیاد سدیم با فشار خون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر موثر در بروز بیماری قلبی است. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

بیماری های قلبی

گرفتگی رگهای قلب

بیماری سرخرگهای قلب(آترواسکلروز سرخرگ های قلب عبارت است از تصلب و پاریک شدن فضای داخل سرخرگهای قلب. قلب 2 سرخرگ اصلی دارد. زمانی که هر کدام با همگی تنگ شوند، آنها دیگر نمیتوانند اکسیژن کافی به سلولهای قلب برسانند. این بیماری مردان و زنان بالای ??سال را متأثر میسازد، اما پیش از پانسیگی در زنان کمتر شایع است.

علائم شایع

مراحل اولیه:

- اغلب بدون علامت است.

مراحل بعدی:

- آرتین صدری (احساس سوزش، فشردگی، سنگینی، یا گرفتگی در قفسه سینه که ممکن است به بازوی چپ، گردن، فک، یا کتف گسترش پیدا کند).

علل بیماری

سیگار کشیدن

بالا بودن فشارخون

سابقه خانوادگی بیماری سرخرگهای قلب، دیابت، فشار خون بالا، یا آترواسکلروز

تغذیه نامناسب، خصوصاً وجود چربی زیاد در رژیم غذایی

سابقه حمله قلبی یا سکتة مغزی

ورزش نکردن

شخصیت ناهنجاری یا نازکیا

اضافه وزن

استفاده مداوم از روغنهای نباتی مایع و جامد که چربیهای مضر در بدن تولید کرده و باعث گرفتگی رگها میشوند.

مصرف نکردن روغنهای طبیعی مانند روغن گاوپی، روغن زیتون و مواد طبیعی

استفاده از شیرینیجات، خوراکیها و مواد غیر طبیعی مانند پیتزاه شیرینی، شکلات و ...

افزایش کلسترول یا **LDL** (لیپوپروتئین یا چگالی کم - کلسترول بد) ، یا کاهش **HDL** (لیپوپروتئین یا چگالی زیاد - کلسترول خوب) در خون

عوارض احتمالی

انفارکتوس قلب (مرگ سلولهای عضله قلب در اثر نرسیدن خون به حد کافی) که زندگی را در معرض تهدید قرار میدهد.

فعالیت

یک برنامه ورزشی روزانه و در حد متوسط داشته باشید. از فعالتهای جنسی منسجم و پشت سؤ هم پرهیز کنید. .

رژیم غذایی

--رژیم غذایی دارای چربی کم (اما با روغنهای طبیعی)

سکتة قلبی (MI)

تعریف

یک حمله قلبی (سکتة قلبی) زمانی رخ می دهد که یک منطقه از عضله قلب به علت نرسیدن اکسیژن کافی به آن محل دچار صدمه دائمی یا برگ شود.

علل:شروع بو عوامل خطر

بیشتر حملات قلبی توسط یک لخته که یکی از رگهای کرونر را مسدود می کند (رگهای خونی که خون و اکسیژن را به عضله قلب می رسانند) ایجاد می شوند.لخته معمولاًدر یک رگ کرونر که قبلاً به علت تغییرات آترواسکلروز پاریک شده تشکیل می شود.پلاک آترواسکلروزی داخلی دیواره رگ گشامی ترک بر می دارد و این امر تشکیل لخته را که ترومبوز نیز نامیده می شودشروع می کند.
لخته درون رگ کرونری جریان خون و اکسیژنسانی به عضله قلبی را مختل می کند،که سبب مرگ سلولهای قلبی در آن ناحیه می شود.ماهیچه قلبی آسیب دیده توانایی خود برای انقباض را از دست می دهدو عضله قلبی باقیمانده برای جریان منقطع آسیب دیده واردعمل خواهد شد.

گاهی باسنرس شدید تأگاهی می تواند یک حمله قلبی را شروع کند.

تخمین دقیق شیوع حملات قلبی دشوار است زیرا حدود ۲۰۰٬۰۰۰ تا ۳۰۰٬۰۰۰ بیمار هر ساله در آمریکا قبل از رسیدن به خدمات پزشکی می‌میرند.تخمین زده می‌شود که تقریباً ۱ میلیون بیمار هر ساله با حمله قلبی به بیمارستان مراجعه می‌کنند. عوامل خطر برای بیماری عروق کرونرو حمله قلبی شامل:

•سنگار

•فشار خون بالا

•چربی زیاد رژیم غذایی

•کنترل نامناسب کلسترول خون
بوپروه "LDL" (کلسترول بد) "HDL" (کلسترول خوب)"پایین

•بیماری قند خون

•جنس مذکر

•سمن

•وراثت

بیماری فاکورهای خطر نامبرده به اضافه وزن مربوط است.

عوامل خطر جدید تری برای بیماری عروق کرونر در چند سال گذشته مشخص شده اند.این عوامل شامل هموسیتین بالا "CRP (C-reactive protein)",و سطح فیبرینژن خون است. هموسیتین یک اسید آمینه است. CRP یا واکنشهای التهابی مرتبط است.و فیبرینژن یکک جزء سیستم انعقادی خون است. هموسیتین بالا با مشتقات اسید فولیک قابل درمان است.تحقیقات همچنان در مورد اثرش عملی این فاکتورهای جدید ادامه دارد.

حملات قلبی مسئول ۱ از هر ۵ مرگ می باشد.این بیماری یک علت عمده مرگ ناگهانی در بالغین است.

علامت

درد سینه پشت جناق(استخوان وسط سینه) یک علامت عمده ٭حمل ٭قلبی است.ولی در بسیاری افراد ،بخصوص در افراد مسن و بیماران دیابتی درد ممکن است ناچیز یا حتی اصلاً وجود نداشته باشد.٭بنام" حمل ٭قلبی خاموش".٭قلب درد از ناحیه سین ٭شما به بازوها یا شانه گردن،دندانها،کفک شکم یا پشت انتشار می یابد.گاهی اوقات درد تنها در یکی از این نواحی احساس می شود . درد بطور معمول پیش از ۲۰ دقیقه طول می کشد و کاملاً با استراحت یا نیتروگلیسرین برطرف نمی شود.در حالیکه درد آژوین یا هر دو برطرف می شود.

درد ممکن است شدید و زیاد یا خفیف و نامشخص باشد.درد به صورتهای زیر احساس می شود:

•حالت فشاری یا چیز سنگین

•هوار محکم دور سینه

" ٭یک قبل روی سینه [ شما] نشسته است "

•حالت سوء هاضمه

سایر علائم که ممکن است به تنهایی یا همراه درد سینه باشند عبارتند از:

•عقش تنگی

•سرفه

•احساس سبکی سرسرگیجه

•عقش کردن

•تهوع یا استفراغ

•عریق. که ممکن است شدید باشد

•احساس " نزدیک شدن به مرگ "

•اضطراب

نشانه ها و آزمایشات

در حین یک آزمایش بالینی ،بزرگک معمولاً متوجه پالس سریع می شود.فشار خون ممکن است طبیعی ،بالا یا پایین باشد.در زمان سمع قفسه سینه با گوشی پزشکی،بزرگک ممکن است کراکل های دروی،سوفل قلبی یا سایر صداهای غیر طبیعی را بشنود.

نشتهای زیر می تواند،حمله قلبی و میزان صدمه قلبی را نشان دهند:

•هست نوار قلب(ECG)یک عدد یا مکرر در عرض چند ساعت

•تکر کاردیوگرافی

•آژوپ گرافی قلب

•ووتریکولو گرافی هسته ای

نشتهای زیر فرآورده های ناشی از آسیب قلب و فاکتورهای مبین خطر بالای حمله قلبی را نشان دهند:

•تروپوین آی و تروپوین تی(پروتئین های درگیر در انقباض عضلانی)

•CPK-MB , CPK

•میوگلوبین سرم

درمان

حمله قلبی یک اورژانس پزشکی است!بستری و احتمالاً مراقبتهای ویژه مورد نیاز است.پایش مداوم نوار قلب سریع‌آغاز می شود.زیرا آرتیمی های کشنده (ضربانات نامنظم قلبی) مهمترین علت مرگ در چند ساعت اول پس از حمله قلبی هستند.

اهداف درمان شامل توقف پیشرفت حمله قلبی ،کاهش بار قلب و پیشگیری از عوارض می باشد .

داروها و مایعات مستقیماً از راه یک کاتتر داخل وریدی به درون یک سیاهرگ تزریق می شوند.وسایل پایش متعددی ممکن است لازم باشد.یکه سونۀ اندواری برای پایش دقیق وضع مایعات گذاشته می شود.

معمولاً اکسیژن تجویز می شود.حتی اگر اکسیژن خون طبیعی باشد.این امر اکسیژن کافی در اختیار بافتهای بدن می گذارد و کار قلب را کم میکند.

داروهای ضد درد

نیترو گلیسرین وریدی یا سایر داروها برای کنترل درد و کاهش نیازقلب به اکسیژن بکار می روند.مورفین و داروهای مشابه ضد دردهای قوی هستند که ممکن است برای یک حمله قلبی تجویز شوند.

داروهای ضد انعقادی

اگر EKG ثبت شده حین درد قلبی بصورت"بالا رفتن قلمه ST " باشد،داروهای ترومبولیتیک(داروهای حل کننده لخته) در عرض ۱۲ ساعت پس از شروع درد سینه ممکن است شروع شوند.این درمان ترومبولیتیک در ابتدا به صورت تزریق آرام استرپتوکیناز یا فعال کننده ٭پلاسمینژن باقی شروع و با تزریق وریدی چهارین دنبال می شود.

درمان با هپارین به منظور پیشگیری از تشکیل لخته های جدید،برای ۴۸ تا ۷۲ ساعت ادامه می یابد.علاوه بر این وارفارین (کومادین )که خوراکی مصرف می شود ممکن است جهت پیشگیری از تشکیل لخته های بیشتر تجویز شود.

درمان ترومبولیتیک برای بیماران که دارای خصوصیات زیر باشند مناسب نیست:

•عوارضریزهای داخل سر مثل خونریزی داخل جمجمه ای

•شکلات مغزی مثل تومورها یا ناخنجاریهای رگهای خونی

•سکته مغزی در ۳ ماه گذشته(با احتمالاً بیشتر)

•ضربه مغزی در ۳ ماه گذشته

علاوه بر این،درمان ترومبولیتیک در افرادی که شرایط زیر را داشته باشند بسیار خطرناک است:

•پریشاری خون شدید

•جراحی عمده یا تصادف شدید در ۳ هفته گذشته

•عوارضریزی داخلی در ۲-۴ هفته اخیر

•بیماری زخم پپتیک

این درمان در خانمهای حامله و افرادی که داروهای ضد انعقادی مثل کومادین مصرف می کنند بسیار خطرناک است.

مصرف داروهای ترومبولیتیک ممکن است با خونریزی شدید همراه شود.بزرگکان می توانند در انتخاب درمان مناسب به حسا کمک کنند.

اساس مداخله یک حمله قلبی درمان پلاکینی است.این درمان می تواند از تجمع پلاکینا در محل آسیب وارده به دیواره رگ خونی — مثل پارگی در پلاک آتروسکلروزی — جلوگیری کند.تجمع پلاکینی و انباشته شدن آنها اولین پدیده ای است که منجر به تشکیل لخته می شود.یک داروی ضد پلاکینی پر مصرف آسپرین است.دو داروی ضد پلاکینی مهم دیگر تیکلوپیدین(تیکلدا) و کلپیدوگرل(پلاویکس)هستند.

سایر داروها

•مسئود کننده های بناممل مپروپولول،آنتولول و پروپراتولول،به منظور کاهش بار قلب و پایین آوردن فشار خون استفاده می شوند.

•مهارکننده های آنزیم میلد آژپوتنسن(مانند رامبیریل،لیزینوپریل،آلالاپریل، یا کاپتوپریل) برای پیشگیری از نارسایی قلب و کاهش فشار خون مصرف می شوند.

•جراحی و سایر اقدامات

آژیوپلاستی اورژانس کرونر ممکن است برای باز کردن شریانهای کرونر مسدود لازم باشد.این روش درمانی را می توان بجای درمان ترومبولیتیک استفاده کرد.بدا در بیمارانی که داروهای ترومبولیتیک نباید استفاده شوند ممکن است بکار رود.وسله ای نام استنت اغلب حین آژیوپلاستی داخل شریان گذاشته می شود.این امر برای اطمینان بیشتر است که شریان کرونری تازه باز شد ٭بعد از جراحی همچنان باز بماند.پیوند باقی عروق کرونری بصورت اورژانس ممکن است در برخی بیماران نیاز باشد.

شواهد اخیر حاکی از آن است که استفاده از آژیوپلاستی و استنت گذاری می تواند اولین قدم درمانی برای باز کردن شریان قلبی مسدود باشد، به شرطی که این روش در زمان مشخص در مرکز مجهز صورت گیرد.اگر این روش در دسترس نباشد،استفاده از درمان ترومبولیتیک پیشنهاد می شود.

پیش آگهی

پی آمد بیماری بسته به وسعت و حجم بافت آسیب دیده متفاوت است.پی آمد بیماری در صورت آسیب به سیستم هدایت

الکتریکی قلب (سیستم الکتریکی که انقباض قلب را کنترل می کند) وخیم خواهد بود.

تقریباًیک سوم موارد منجر به مرگ می شود.اگر بیمار ۲ ساعت پس از حمله زنده بمانداحتمال زنده ماندن زیاد است.ولی ممکن است با عوارض همراه باشد.

بیماران بدون عارضه ممکن است کامل خوب شوند.احتمالات قلبی قوماً فرد را زمین گیر نمی کند.معمولاً فرد به تدریج فعالیتهای طبیعی و روزمره‌از جمله فعالیت جنسی را بدست می آورد.

عوارض
آرذنی ها مثل ناگی کاردی پطنی،بئیریلایون پطنی، بلاک قلبی •نارسایی احتقانی قلب
•شوک کاردیوژنیک

•گسترش انفارکتوس:گسترش مقدار بافت قلبی آسیب دیده

•پریکاردیت(التهاب پرده اطراف قلب)

•آمبولی ریوی(لخته خون در ریه ها)

•عوارض درمان (برای مثال،داروهای ترومبولیتیک شانس خونریزی را زیاد می کنند).

پیشگیری

برای پیشگیری از حمله قلبی

•منهار خونتان را کنترل کنید

•منضع کلسترول نام را کنترل کنید.جهت کنترل سطح کلسترول ،پزشکان ممکن است دارویی از خانواده استاتین ها تجویز کند(آتوروستاتین،سیمواستاتین).

•اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید.

•غذای کم چربی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و فاقه روغن حیوانی مصرف کنید.

•بیماری قند را کنترل کنید.

•اگر چاق هستید وزنتان را کم کنید.

•وروزانه یا چند بار در هفته پیاده روی یا سایر ورزشهایی که کارآیی قلب را بهبود می بخشد انجام دهید.(ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.)

اگر دارای یک یا چند فاکتورخطر بیماریهای قلبی هستید با پزشکان در مورد تجویز آسپرین برای پیشگیری از حمله قلبی تماس بگیرید.

بعد از یک حمله قلبی ؛ پیگیری بیمار برای کاهش خطر بروز یک حمله دیگر ضروری است.اغلب یک برنامه باز توانی قلبی برای بازگشت به زندگی روزمره توصیه می شود.برنامه ورزش،تغذیه، و داروها را مطابق تجویز پزشکان ادامه دهید.

دیابت یکی از عوامل سکنه قلبی

دیابت یک عامل خطر مهم و بزرگ برای بیماری های قلبی و سکنه است. حدود ۶۵ درصد افرادی که دیابت دارند به علت انواع مختلفی از بیماری‌های قلبی عروقی می میرند.

من کل خبر : دیابت یک عامل خطر مهم و بزرگ برای بیماری های قلبی و سکنه است. حدود ۶۵ درصد افرادی که دیابت دارند به علت انواع مختلفی از بیماری‌های قلبی عروقی می میرند. به ویژه زنان دیابتی خطر بالایی برای مردن از بیماری‌های قلبی-عروقی و سکنه ی قلبی دارند.

حدود ۱۵۰ میلیون نفر در جهان و ۳ میلیون نفر در ایران به بیماری دیابت مبتلا هستند.
مطالعه‌ای در شهر بوشر که توسط دکتر نئی پور و همکارانش انجام گرفت نشان داد که ۹۱،۲درصد از زنان بوشهری دیابت دارند.

آن نوع دیابتی که به طور شایع در بزرگسالان وجود دارد؛ دیابت نوع ۲ است. در دیابت نوع ۲، لوزالمعده انسولین تولید می کند، اما بدن نمی تواند به طور مناسب از آن استفاده کند و به تدریج توانایی تولید آن را از دست می دهد.

دیابت نوع ۲ یک بیماری جدی است که علاوه بر افزایش خطر بیماری‌های قلبی، باعث نارسایی کلیه، کوری چشم و قطع اندام نخانی در بزرگسالان می شود.

دیابت همچنین می تواند منجر به آسیب اعصاب و ایجاد اختلال دو میازوه یا عفونت شود.

خطر دیابت نوع ۲ بعد از ۴۵ سالگی افزایش می یابد. اگر اضافه وزن دارید، به ویژه اگر افزایش وزن شما بیشتر در ناحیه ی قسمت میانی بدن است به احتمال زیاد، در معرض ابتلا به این بیماری هستید.

عوامل خطر دیگر شامل نداشتن تحرک بدنی و سابقه ی خانوادگی دیابت است. زنانی که طی حاملگی دیابت داشته‌اند (دیابت حاملگی) یا نوزادی که با وزن بیش از ۴ کیلوگرم متولد شده‌اند، در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

علام دیابت ممکن است شامل خستگی، تهوع، تکرر ادرار، تشنگی غیر معمول، کاهش وزن، تاری دید، عفونت‌های مکرر و تاخیر در بهبود زخم‌های بدن باشد.

دیابت نوع ۲ که تدریج پیشرفت می کند و گاهی اوقات هیچ علامتی ندارد، حتی اگر هیچ علامتی از دیابت ندارید، در صورتی که اضافه وزن و هر یک از عوامل خطر دیابت نوع ۲ را دارید، از پزشک خود بخواهید تا برای شما آزمایش قند خون بنویسد. اگر شما دیابت دارید، کنترل سطح قند خون به پیشگیری از مشکلات احتمالی کمک می کند. به علت این که دیابت یا بیماری‌های قلبی مرتبط است، کنترل و ارزیابی دیابت بایستی شامل کنترل یکد سری عوامل معین باشد. کسانی که دیابت دارند، باید فشار خون و کلسترول خود را پایین‌تر از سطح توصیه شده نگه دارند. نکتیدن سیگار، داشتن تحرک بدنی و مصرف روزانه ی آسپرین (در صورت توصیه ی پزشک) برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی مهم هستند. برخی از افراد دیابت ندارند، اما در معرض خطر زیادی برای ابتلا به این بیماری هستند. این افراد "مسئد دیابت" هستند. در این افراد سطح قند خون پیشتر از میزان طبیعی است، اما هنوز وارد محدوده ی دیابت نشده‌اند.

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که بسیاری از افراد مسئد دیابت می توانند با ایجاد تغییر در رژیم غذایی و فعالیت بدنی از ایجاد دیابت پیشگیری کنند یا آن را به تأخیر اندازند.

احتمال سکنه ی قلبی یا مغزی در افراد دیابتی ۵۰ درصد پیشتر از کسانی است که قند خون طبیعی دارند. بنابراین بایستی توجه زیادی به کنترل یا پیشگیری فشار خون، کلسترول خون و دیگر عوامل خطر بیماری های قلبی داشته باشند.

کنترل دیابت در سه گام:

اگر دیابت دارید، برداشتن سه گام ضروری به شما کمک می کند تا آن را بهتر کنترل کنید:

گام اول: انجام آزمایش A۱C

این آزمایش می‌تواند نشان دهد که در سه ماه گذشته به طور متوسط چه قدر موفق به کنترل قند خون خود هستید.مطوب آن است که مقدار این آزمایش کمتر از ۷ باشد. حداقل هر شش ماه یک بار این آزمایش را انجام دهید.

گام دوم: فشار خون

توجه داشته باشید که هر چه قدر فشار خونتان بالاتر باشد، قلب برای پمپاژ خون به داخل عروق به تقلا بیشتری نیاز دارد. بهتر است هر بار که به پزشک مراجعه می کنید، از او بخواهید تا فشار شما را اندازه‌گیری کند. سعی کنید فشارخونتان را کمتر از ۱۳ بر روی ۸ نگه دارید.

گام سوم: کلسترول

کنترل کلسترول بد با LDL که باعث انسداد عروق شما می شود. حداقل سالی یک بار آن را اندازه بگیرید و سعی کنید آن را کمتر از ۱۰۰ انگه دارید.

برای کاهش کلسترول و فشار خون می‌توانید:

به فعالیت فیزیکی روزانه بپردازید.

میزان نمک ، چربی و کلسترول خصوصاً چربی اشباع شده غذایان را تا حد امکان کاهش دهید.

غذاهای شیردار بیشتری بخورید؛ مثل میوه ، سبزیجات ، حبوبات ، نان و غلات سبوس دار(مثل سنگکک و بربری).

وزن خود را کنترل کنید.

اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید.

داروهای خود را به طور مرتب مصرف کنید.

از پزشک خود بخواهید تا در صورت نیاز برای شما آسپرین تجویز کند.

برای کنترل دیابت خود از دیگران هم کمک بخواهید.

پیشگیری از دیابت

اگر قند خون شما پیشتر از حد طبیعی است، پیشتر احتمال دارد که به دیابت نوع ۲ مبتلا شوید. اما می توانید کارهایی انجام دهید که سلامتی نان را بهبود بخشید و شروع دیابت را به تأخیر بیندازید یا از آن پیشگیری کنید.

مطالعه ی اخیر نشان داده است که بسیاری افراد مسئد دیابت که اضافه وزن دارند، به طور قابل توجهی می توانند خطر پیشرفت بیماری دیابت را با داشتن رژیم غذایی مناسب\کم چربی و کم انرژی و انجام فعالیت بدنی (حداقل ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه) کاهش دهند.

نتایج تعدادی تحقیق:

به طور کلی افرادی که با استفاده از رژیم لاغری و افزایش تحرک بدنی (معمولاً پیاده روی سریع) حدود ۵ تا ۷درصد کاهش وزن (۷-۵ کیلوگرم) پیدا می کنند، خطر بیماری دیابت تا سه سال آینده در آنها ۵۸ درصد کاهش می یابد.

در افراد بالای ۶۰ سال این تغییرات در شیوه ی زندگی خطر پیشرفت بیماری دیابت را حدود ۷۱ درصد کاهش می دهد.

افرادی که داروهای دیابت (متفورمین) مصرف می کنند، خطر پیشرفت بیماری را تا ۳۱ درصد کاهش می دهند. این یافته‌ها مشخص می کند که شما می توانید اقداماتی انجام دهید که از دیابت پیش گیری کنید یا آن را به تأخیر بیندازید.

ضعف قلب (نارسایی قلب، Heart Failure)

این بیماری جدا بد و آزار دهنده و ناتوان کننده میباشد.اعتدال روح بنسه به یک جزء حرارت و یک جزء برودت و یک جزء بیروست و یک جزء وطوبت است ، بنا براین اگر در یکی از این اجزاء کسی با افزونی پیدا شود از کار خودش باز میماند و قلب را ناتوان میکند، به هر حال این بیماری نانسی از نظی یکی از انحلاط چهار گانه (صفرآ ، سودا ، بلغم ، خون) است که در هر نوع باید مزاج را به تعادل رساند. گاهی سبب بیرونی دارد ناراحتی های فکری و روانی و گاهی از ضعف خودت است
علامت بیماری : سکنه های قلبی (خفیف یا قوی)او ناراحتی های قلبی که مربوط به نارسایی قلب میشود

خفان قلب (Asphyxiation , Suffocation )

این بیماری به علت امتلاهِ رگهای قلب از خون پیندا میشود و نیز ممکن است از زیادی رطوبت پرده ای که قلب را در بر میگرد باشد و گاهی از چیرگی حرارت صفرایی و گاهی نیز از بخار هائی است که بسوی قلب میروند.
و در بعضی اوقات ممکن است سبب چیرگی خون در مزاج باشد و علائمش همان علامات عمومی غلبه خون است و سرخی چهره پیدار ، شدت یافتن تپش سرخ رگها و نفس نفس زدن بیمار است

علامت بیداری ؛نگرانی وامترس بی مورد، تب

منابع :

قلب چیست و چگونه کار می کند؟ http://rtp.ir/

غذاهای مفید و مضر برای قلب http://drkhorsandi.parsiblog.com

قلب http://danesnameh.roshd.ir

علتها و علایم گرفتگی رگهای قلب http://www.parsiteb.com

دبابت یکی از عوامل سکته قلبی http://www.parsiteb.com

بوی سیر برای قلب مفید است http://www.parsiteb.com/

سکته قلبی ( http://irancliniconline.com ) MI

میوه های مفید برای قلب http://www.parsiteb.com

اِنبیات http://www.parsiteb.com

ضربان قلب http://danesnameh.roshd.ir

ضعف قلب (نارسایی قلب، http://www.parsiteb.com/Heart Failure)

غشقان قلب ( http://www.parsiteb.com/Asphyxiation , Suffocation)

#### ویروس های عطسه و سرفه فریگانرندا

نویسنده:اعتراف پرومند

مراقب دست هایمان باشیم

در نیمه ماه نخست فصل سرد قرار داریم و این روزها شاهد سرفه و عطسه بسیاری از افریقان هستیم که با وجود بهبوده سرماخوردگی، همچنان از این عوارض رنج می برند.کارشناسان بهداشتی دلیل سرفه و عطسه زیاد در زمان سرماخوردگی را جمع شدن مخاط ترشح شده در اطراف راه هوایی تنفسی بدن می دانند.ویروس های ناشی از سرفه و عطسه که از جمله عوارض سرماخوردگی هستند، می توانند چندین روز در خارج از بدن و حتی در محیط بی جان زنده بمانند.میتسم ایمنی افراد در برخورد با این ویروس ها متفاوت عمل می کند به طوری که برخی افراد مقاوم در برابر بیماری هستند و برخی دیگر حتی باکوچکترین هم نشینی با فرد بیمار، ممکن است دچار بیماری شوند.«ابراهیم بنی حبیب» پزشکته عمومی در این باره گفت: بیشتر ویروس های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند. به عنوان مثال کسی که سرماخورده است و در صورتی که به داخل دست های خود عطسه و سپس اشیایی مثل تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس کند، از این طریق ویروس را منتقل کرده است.به اعتقاد وی، میکروب ها می توانند برای ساعت ها و در بعضی موارد هفته ها زنده باقی بمانند و سپس به فرد بعدی که آن اشیا را لمس می کند، منتقل شود.بنی حبیب با اشاره به این که بهتر است افراد دست های خود را در زمان سرماخوردگی و مرتب بشویند، تاکید کرد: در صورتی که امکان شستن دست ها وجود ندارد باید دست ها را بسیار محکم برای مدت یک دقیقه به هم مالش داد زیرا با این کار، بیشتر ویروس های سرماخوردگی از پوست جدا می شوند.

وی افزود: هنگام سرفه و عطسه نباید از دست ها استفاده کرد یا این استندال که ویروس ها و میکروب ها به پوست دست می چسبند و جلوگیری از سرفه و عطسه با استفاده از دست سبب انتقال میکروب به با دیگران می شود.این پزشک عمومی توصیه کرد زمانی که بیمار سرفه یا عطسه می کند باید از یک دستمال استفاده کرده و آن را پس از استفاده بلافاصله دور بیندازد.

بیماران مابعات زیاد مصرف کنند

بنی حبیب همچنین توصیه‌دان مابعات زیاد را برای افراد سرما خورده بسیار مفید دانست و افزود: آب سیستم بدن را شست وشو می دهد، و سبب خروج سموم از بدن می شود استفاده منظم از هوای آزاد توصیه دیگر این پزشکته است.به گفته وی بیشتر افراد زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه های بسته می مانند این در حالی است که میکروب های بیشتری در اتاق های خشکند و شلغخ در حال گردش هستند. بنابراین استفاده از هوای آزاد برای افراد سرماخورده مفید است.وی همچنین به استفاده بیشتر از سبزیجات در زمان سرماخوردگی تاکید کرد و یادآورد شد: مواد شیمیای طبیعی موجود در گیاهان سبب افزایش ویتامین های بدن می شود، بنابراین میوه ها و سبزی های سبز تیره، فرمز و زرد مانند اسفناج، کاهوه، هویج، گوجه فرنگی و موارد دیگر در زمان سرماخوردگی بسیار مفید هستند

#### بهار که میادهدماغ من سرخ و بزرگ میشه!

ترجم:زهرا السادات خوشحالی

با نزدیک شدن بهار ایا فکری برای ایندین دستان در مقابل آرزوی بهاره کرده اید؟دست است الورزها شروع به بلند شدن و گرمتر شدن کرده اند و باد بهاری با ملایمت میوزد و بیشتر پرندگان دور هم جمع شده اند. درختان شکوفه داده اند و چمن ها شروع به رشد کرده انداین زمانیت است که ممکن است شما شروع به خاراندن چشمانتان کنید تا جایی که منورم و فرمز شوند.

اگر آب ریزش پیدا کرده اید و احساس خشگی میکنید...

اگر دمام عطسه میکنید و در تمام روز چرت میزین و شبها هم با دهان نفس میکنید

ممکن است که شما به رایج ترین نوع آرزوی که اغلب به ان تب یونجه میگویند دچار شده باشید و علت ان اصولا گرده و خاک و گرده افشانی گیاهان میباشد .

به هر حال تب یونجه فقط یکی از فعل و انفعالاتی است که توسط فاکتور شرایط محیطی با غذا مردمی را که سیستم ایمنی حساسی دارند مبتلا میکندو ممکن است که برای فرد مبتلا سوزش های شدید و دردناک به بار بیآورد .

این آرزوی در درجه نخست میتواند از شرایط محیطی باشد که در آن زندگی میکنید به طوری که شما در یک مکان دیگر این احساس را ندارید.

دلیل حدود ۴۰ درصد از آسم ها آرزوست و عوامل اصلی تحریک آن عبارتند از : غذا ، گرده و خاک و گرده افشانی گیاهان بعلاده نیش و با گردیدن حشرات و اثرات به جا مانده از آن و فضولاتی که از سوسکها در حمام باقی میماند.

غذاهای آرزوی زا عبارتند از :

شیر گاو،نخم مرغ،بادام زمینی،گندم ،سیوس،میگو،خرچنگ،صدف

که در افراد مختلف ممکن است متفاوت باشدو فرد به یک دو یا همه این غذاها حساسیت نشان دهد

مواد حساسیت زا برای سیستم ایمنی بدن بسیار خطرناکند و ممکن است به صورت تورم و خارش و یا ممکن است به صورت گوفشگی و دل درد شدید بروز کند. این درد به حد زیادی میتواند وحشتناک و دردناک باشد.

بسیاری از مردم در درمان آرزوی ناموفق هستند و درد و رنج زیادی را متحمل میشوند تا جایی که در موارد لوژزانتس حتی مرگ هم دیده شده است در صورتیکه میتوانستند با یک تزریق ساده از تمام این عوارض جلوگیری کنند.

مواردی که در آرزوی باید مد نظر داشت این است که

- آرزوی میتواند تغییر کند
- آرزوی میتواند به بقیه موادی هم که حساس نودیم نفوذ کند و بدن حساسیت نشان بدهد مثل عطر ، سیگار کشیدن و یا حتی ممکن است همین مواد باعث کمتر شدنشان بشود .
- آرزوی ممکن است که مورولی باشد.
- هیچ دوفنری راههای درمان یکسانی ندارند چرا؟! چون پیدایش آرزوی نیاز به دوعامل زمینه ژنتیکی و در معرض عوامل محیطی آرزوی زا به طور مکرر قرار گرفتن است.
- علائمی که آرزوی از خودشان به شما نشان میدهند خود به دکتر وقتیی هستند که سه ازار مهم به ما نشا میدهند :
- جلوگیری ،برهیز و در نهایت دارو درمانی
- جلوگیری از آرزوی واقعا سخت است و کار میرد و حتی ممکن است شما نتوانید آرزوی و حساسیت خود را به طور کامل تحت کنترل در آورید.

اما راههایی وجود دارند که به شما کمک می کنند. نا با آنها کنار بیایید و با آن زندگی کنید. از هر چیزی که موجب بروز حساسیت در شما می شود دوری کنید به عنوان مثال اگر نسبت به موی حیوانات حساسیت دارید، از ورود حیوانات به اتاق خوابتان جلوگیری کنید. همچنین می توانید از رو نخشی ها مخصوص ضد حساسیت استفاده کرده، ملحفه ها و پتو را در آب داغ شستشو بدهید تا مواد حساسیت زا این برود.

همچنین می توانید از یک دستگاه تصفیه هوا در داخل اتاق استفاده کنید . پاکیزه نگه داشتن اتاق کودک و کل منزل، قراردادن اسباب بازی ها و عروسک های پشمالو در جبهه و تمیز کردن و گردگیری مستمر اتاق نیز می تواند مواد حساسیت زا را از کودک مبتلا به آرزوی دور نگه دارند.اگر شما یا فرزندتان نسبت به یک ماده غذایی آگاه باشید، به خاطر داشته باشید که علائم آرزوی نباید موجب عجز و کندی تا از مواد و اجزای تشکیل دهنده آن ماده غذایی آگاه باشید. به خاطر داشته باشید که علائم آرزوی نباید موجب عجز و درماندگی شما باشد. پزشکته معالج به شما خواهد آموخت تا با آرزوی ها ارتباط برقرار کرده از بروز آن ها جلوگیری کنید. ممکن است نوزادانی با زمینه مساعد ژنتیکی برای ابتلا به آرزوی به دنیا بیایند. بسیاری از آرزوی هایبه صورت ارثی، توسط ژن ها از پدر و مادر به کودک منتقل باشد. علائم آرزوی می توانند در سنین خرد سالی،نوجوانی یا بزرگسالی بروز کنند و این در حالیست که اغلب آرزوی ها در سنین بزرگسالی بهتر شده و کاهش پیدا می کنند. بسیاری از افراد آرزوی های غذایی را پشت سر می گذارند، اما آرزوی های دیگر می توانند در تمام عمر انسان را همراهی کنند.

بسیاری از اوقات تشخیص سرماخوردگی از آرزوی بسیار سخت است، زیرا علائم هر دو می توانند شبیه به هم باشند. اگر علائم سرما خوردگی شما بیش از دو هفته طول کشید، به احتمال زیاد شما دچار آرزوی شدهید.

بین سرماخوردگی و آرزوی تفاوت هایی وجود دارد که شما می توانید در هنگام بروز علائم به دنبال آن ها باشید. در هنگام بروز علائم حساسیتی بینی و چشمان شما دچار خارش می شود، در صورتی که در سرماخوردگی چنین حالتی بوجود نمی آید. همچنین خلط فرد در هنگام بروز آرزوی مانند آب شفاف است، اما در سرما خوردگی مایبل به زرد بوده، غلیظ و تیره تر است. اگر شما عطسه می کنید،خارش دارید و به خس خس سینه دچار شده اید یا اغلب بعد از خوردن یک ماده غذایی خاص دچار بیماری می

شونده، به احتمال زیاد دچار آرزوی هستید و باید از مصرف آن ماده غذایی خودداری کنید.

گروه ترجمه سلامت نیوز

**کتیوه** و**یتامین A** یا **مصرف شیرخشک های کم چرب**

شیرخورانی که به هر دلیل از شیرخشک های بدون چربی یا کم چرب تغذیه می شوند، معمولاً زمینه کمبود ویتامین **A** را دارند.
دکتر انصاری، متخصص تغذیه اظهار داشت: سوب های سبزی باید در رژیم غذایی چنین شیرخورانی بعد از **؟** مامگی گنجاینده شود.

وی افزود: کاروتنوئید، پیش ساز ویتامین **A** شامل دو ویتامین **A** متصل به هم است. این ماده در سبزیجات و میوه های زرد رنگ و سبز (مانند اسفناج و هویج) وجود دارد. همچنین در تشکیل ماده رنگی سلول های چشم که وظیفه دید در شب را برعهده دارد، نقش دارد.

انصاری یاد آوَر شد: ویتامین **A** وظایف فیزیولوژیک مهم دیگری نظیر افزایش مقاومت بدن، تقویت سیستم ایمنی، نرمی پوست، رشد طبیعی مو، اسپرماتوزت (تولید) و تکامل اسپرم در مردان) را برعهده دارد. این متخصص تغذیه تصریح کرد: فرم گیاهی این ویتامین در سبزیها و برخی از میوه ها به فراوانی یافت می شود و غالباً در جوامع در حال پیشرفت و خانواده های کم درآمد نامین این ویتامین از طریق دریافت صنایع گیاهی است.

وی یاد آوَر شد: این خانواده ها به دلایل گران بودن منابع حیوانی نامین کننده ویتامین **A** نیز چربی غیراشباع و کلسترول موجود در این منابع از مصرف این گونه مواد غذایی پرهیز یا کمتر از آنها مصرف می کنند. در نهایت احتمال کمبود این ویتامین در آنها وجود دارد.

**تأثیر طب سوزنی در درمان صداهای داخل گوش**

یک مطالعه نشان می دهد طب سوزنی در درمان صداهایی مانند وژوز و سوت در داخل گوش می تواند موثر باشد.

سوزان شورا، محقق دانشگاه میشیگان آمریکا، در این خصوص اظهار کرد: از جمله نشانه های شنیدن صدای وژوز و سوت در گوش این است که فرد حس می کند چیزی یا کسی روی صورت و گردن او حرکت می کند و یا دست می کشد.

برپایه این پژوهش که در نشریه اروپایی **Neuroscience** درج شده، سلول های عصبی احساس لمس شدن پس از به وجود آمدن صدای سوت و وژوز در مغز فعال می شوند و آسیب هایی را ایجاد می کنند.

همچنین خاطرنشان شده است که فعالیت بالای ترون های احساس لمس شدن به احتمال زیاد نقشی مهم در ایجاد صدا و وژوز در گوش ایفا می کند.

با انجام این پژوهش بر روی حیوانات، دانشمندان شیوه هایی از قبیل اجرای طب سوزنی بر نواحی سر و گردن را در درمان صدای وژوز داخل گوش موثر می دانند.

**همه بیماری ها قابل پیشگیری اند حتی آنفلوآنزای مرغی**

توصیه های ؟ گانه وزارت بهداشت

پیشگیری همواره بهتر از درمان است خاصه آن که پای آنفلوآنزای پرندگان ( مرغی) در میان باشد. این بیماری از طریق استنشاق ترشحات آلوده، تماس مستقیم با پرندگان آلوده و حتی تماس غیرمستقیم با اشیای آلوده ایجاد می شود.

نشانه های بیماری آنفلوآنزای پرندگان: علامت ویژه این بیماری تب بیش از **??** درجه است که در مرحله حاد با دشواری های تنفسی همراه می شود و روند فراینده بیماری، فرد مبتلا را با وجود حمایت های تنفسی از پای درمی آورد.

چه کسانی در معرض خطرند: گفته می شود این بیماری در وهله نخست در کبکین کارگران مرغداری ها، سلاخی ها، پرندۀ بازاها، اعم از کفتربازها، دوستداران خروس جنگلی، همه کسانی که مرغ ها را ذبح می کنند و یا حتی بچه هایی که عاشق جوجه های یک روزه اند، می شنیند. فروشندگان پرندۀ، پرشکبان و پرستاران مراقبت کننده از پیمانان مبتلا به آنفلوآنزای مرغی نیز از خطر ابتلا مصون نیستند. به اعتقاد پرشکبان این بیماری کاملاً قابل پیشگیری است.

دکتر آرش قلیان چی لنگرودی توصیه های ؟ گانه وزارت بهداشت برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری را اینگونه برمی شمرد:

- **؟** از تماس با پرندگان اهلی و وحشی تا حد امکان خودداری کنید

- **؟** پس از تماس با پرندگان و محصولات آنها مانند سر بریدن و پر کردن و خالی کردن شکم و حتی دست زدن به تخم پرندگان دست های خود را با آب و صابون بشویند

- **؟** اگر پرندۀ ای در محل زندگی شما تلف شد بلافاصله موضوع را به نزدیکانه ترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت اطلاع دهید

- **؟** برای پیشگیری از آنفلوآنزای پرندگان به توصیه های مسولان بهداشتی و کارکنان سازمان دامپزشکی توجه کنید

- **؟** پرندگان اهلی را بدون قفس نگهداری کنید

- **؟** به کودکان خود بیاورید از آغوش گرفتن و نوازش کردن پرندگان به طور جدی خودداری کنید

- **؟** چنانچه به تب، سردرد، گلو درد، سرفه یا اسهال دچار شدید از خود درمانی پرهیز و به پزشک و مراکز بهداشت و درمان مراجعه کنید

- **؟** برای دفع جود احتمالی ویروس آنفلوآنزای پرندگان غذاهایی که با گوشت ماکیان مانند جوجه کباب و همبرگرها تهیه می شوند را با درجه حرارت **??** درجه سانتی گراد دست کم به مدت **??** دقیقه بپزید

- **؟** از مصرف تخم مرغ نیم پز خام یا شل پرهیز کنید. همچنین مطمئن ترین راه برای از بین بردن هرگونه احتمال ابتلا به این بیماری خوردن تخم مرغ کاملاً پخته است.

**سکته قلبی و توصیه های پرستارانه**

تعریف بیماری

زمانی که یکی از عروق شریانی قلب کاملاً مسدود شود به قسمتی از عضله قلب خون کافی نمی‌رسد، طولانی شدن این حالت منجر به مرگ سلولی بخشی از عضله قلب و نفاظر سکته قلبی می‌شود.

علام

مهمترین علامت سکته قلبی درد شدید، سنگین و فشارنده قفسه سینه است.

درد قلبی ممکن است به گردن، چانه و بازوی چپ انتشار یابد.

درد ایی گاستر که می‌تواند منجر به تهوع و استفراغ شود.

عوامل مستعدکننده سکته قلبی عروقی

- بالا بودن میزان چربی خون

- استعمال دخانیات

- سابقه بیماری در خانواده

- فشار خون بالا

- بالا رفتن سن

- ابتلا به بیماری قند

- فشارهای روحی- روانی

- عدم فعالیت( کاهش میزان تحرک)

- مصرف فرم‌های ضدبارداری

- وقوع سکته قلبی در مردان ۳ برابر بیشتر از زنان است.

درمان و توانایی

1- در مرحله حاد:

اقدامات درمانی شامل بستری نمودن بیمار در بیمارستان، استراحت مطلق، مصرف داروهای مسکن و استفاده از اکسیژن تحت نظر پزشک متخصص است.

مرحله توانایی سکته قلبی عروقی معمولاً ۸ تا ۶ هفته بعد از وقوع عارضه شروع می‌شود.

2- در دوره توانایی:

- از رژیم غذایی کم‌چربی و کم‌نمک استفاده نمایند.

- غذا را در تعداد دفعات بیشتر و حجم کمتر میل نمایند.

- بعد از صرف غذا حتماً استراحت نمایند.

- بلافاصله پس از صرف غذا ورزش نکند.

- در صورتی که اضافه وزن دارید، از وزن خود طبق تجویز پزشک بکاهید.

- استعمال دخانیات را ترک کنید.

- از انجام فعالیت‌هایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا خستگی زودرس می‌شوند، اجتناب نمایند.

- از قرار گرفتن در محیط بسیار گرم و یا سرد و راه رفتن در مقابل باد شدید خودداری ورزید.

- از مصرف مواد غذایی محرک نظیر: چای، قهوه و شکلات کاکائویی پرهیزید.

- از مصرف نوشیدنی‌های بسیار سرد یا گرم اجتناب نمایند.

- میزان فعالیت خود را طی انجام کارهای روزمره زندگی نظیر: چگونگی استعمال، راه رفتن، روابط زناشویی و غیره به مرور افزایش دهید.

- هر روز راه بروید و زمان و مسافت پیاده‌روی را طبق دستور پزشک افزایش دهید.

- از فعالیت‌هایی که باعث سفتی عضلات می‌شوند نظیر: گردگیری، رختشویی، یا پاک کردن کثیفه و بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایند.

- سعی نمایند که هیچ‌گاه دچار بیوست نشوید.

- قبل، مابین و بعد از انجام فعالیت‌های بدنی استراحت نمایند.

- رژیم دارویی خود را طبق دستور تجویز شده مصرف نمایند.

- در صورت بروز عوارض زیر به پزشک مراجعه نمایید.

۱) فشار یا درد قفسه سینه که ۱۵ دقیقه پس از مصرف داروی نیتروگلیسرین باقی بماند.

۲) تنگی نفس شدید در حین انجام فعالیت بدنی

۳) تورم مچ پاها

۴) ضربان قلب تند یا کند

- نهایتا با مراجعه به موقع به پزشک خود از بروز هر گونه عارضه پیشگیری نمایید.

**افزایش احتمال باروری با کنترل عفونت**

نتایج تحقیقی در پژوهشکده فناوری نوین علوم پزشکی جهاد دانشگاهی این سینا نشان می دهد:کنترل بیماری های عفونی در زوج های نابارو ، احتمال باروری آنها را افزایش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز:در این بررسی که دکتر فرهاد بهمنای متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری آن را انجام داده است ، بر ضرورت آگاهی بخشی به زوج های مبتلا به بیماری های عفونی تاکید شده است .

وی گفت : به نظر منی رسد ابتلا به هیپاتیت C احتمال موفقیت درمان های IVF یا لقاح خارج رحمی را کاهش دهد و احتمال انتقال مادر به جنین نیز کم است و علنی وجود ندارد این دسته از بیماران را از این درمان محروم کرد.

دکتر بهمنای با اشاره به این که مراکز ارائه کننده خدمات درمان ناباروری باید مراقبت های لازم را درباره انتقال این ویروس به عمل آورند ، گفت: برخورد با مردانی که به ویروس عامل هیپاتیت سسی آلوده اند و مایل به استفاده از روش های درمان ناباروری هستند بسته به شیوه های درمان و پیشگیری آن مرکز درمانی است .

وی گفت : آگاهی دادن منطقی به زوج های ناباروو که دارای نوعی بیماری عفونی هستند ، لازم و ضروری است و آنان حق دارند از بهترین تکنیک های موجود درمانی استفاده کنند

http://www.salamatnews.com

**هر از گاهی نرّه چشم بزنگک درویم.**

منبع:سایت بیمارستان چشم پزشکی نورد

گلوکوم یا آب سیاه کور می کند

گلوکوم یا آب سیاه، بیماری است که می تواند با آسیب رساندن به عصب بینایی سبب نابینایی در فرد شود. این بیماری در آغاز هیچ نشانه خاصی ندارد اما می تواند، طی چند سال باعث کاهش دید و سرانجام کوری گردد اما درمان زودرس آن مانع پیشرفت بیماری و گناه سبب دید بهتر هم می شود.

در بسیاری از افراد افزایش فشار درون چشم سبب گلوکوم می شود این افزایش به عصب بینایی آسیب می رساند مگر آن که فشار چشم پایین آورده شود.

چه کسانی در خطرند؟

-؟به طور کلی افراد بالای ?? سال

-؟کسانی که در خانواده شان سابقه این بیماری وجود دارد.

علامت بیماری آب سیاه در ابتدا به وضوح دیده نمی شود. دید طبیعی بوده و درد هم وجود ندارد اما با ادامه بیماری، فرد مبتلا متوجه می شود که هرچند انبشایی را که جلوش قرار دارند خوب می بیند اما انبشایی را که در کنار قرار داشته و باید از گوشه چشم به آنها نگاه کند به خوبی نمی بیند. بیمار مبتلا به گلوکوم در صورت عدم درمان ممکن است ناگهان متوجه شود که دید کناری ندارد. درست مانند این است که از درون یک لوله به اطراف نگاه می کند و با پیشرفت روند بیماری، ممکن است باقیمانده دید حتی در مرکز هم از بین رفته و فرد مبتلا نابینا شود. برخلاف تصور بسیاری، بالا بردن فشار چشم اثر اما به معنای ابتلا به گلوکوم نیست، ابتلا با عدم ابتلا به آب سیاه در بی بالا بودن فشار چشم بستگی به میزان تحمل عصب بینایی در برابر فشار بالای چشم دارد و این میزان در افراد مختلف، متفاوت است. هرچند فشار طبیعی معمولاً بین?? تا ?? میلی متر جیوه است ولی حتی در این فشار هم ممکن است به گلوکوم مبتلا باشد و این نشان می دهد که معنای دوره ای چشم اهمیت بسیار بالایی دارد.

درمان آب سیاه:

هرچند گلوکوم علاج قطعی ندارد ولی درمان های رایج بیماری را کنترل می کنند و این تاکید بر اهمیت تشخیص و درمان زودرس است. بیشتر چشم پزشکان گلوکومی را که تازه تشخیص داده اند یا دارو درمان می کنند ولی تحقیقات جدید نشان داده است که جراحی با لیزر جایگزینی مطمئن و موثر است.

درمان دارویی:
شایع ترین نوع درمان زودرس گلوکوم، درمان دارویی است، داروهای گلوکوم به صورت قطره های چشمی و قرص تجویز می شوند. این داروها به دو شکل سبب کاهش فشار داخل چشم می شوند. بعضی سبب کاهش تولید مایع در چشم شده و برخی به تخلیه بیشتر مایع از درون چشم کمک می کنند.
داروهای ضدگلوکومس ممکن است تا چندبار در روز تجویز شوند. بیشتر بیماران عوارضی نشان نمی دهند ولی بعضی از این داروها ممکن است سب سردرد شده و یا بر روی اعضا دیگر بدن عوارضی داشته باشند. قطره ها ممکن است سبب سوزش و قرمزی چشم شوند. داروهای ضد گلوکوم باید تا زمانی که به کنترل فشار داخل چشم کمک می کنند مصرف شوند.
از آنجا که گلوکوم معمولاً علامتی ندارد، گاهی بیماران داروی خود را قطع کرده و با مصرف آنها را فراموش می کنند.

جراحی با لیزر:
جراحی با لیزر به تخلیه مایع از درون چشم کمک می کند. هرچند از این روش می توان هر زمانی استفاده کرد ولی معمولاً بعد از آزمایش درمان دارویی به کار می رود. در بسیاری موارد بیمار باید بعد از جراحی لیزری نیز دارو مصرف کند.

روش های جراحی رایج:
در جراحی گلوکوم، هدف ایجاد محل خروج جدیدی برای مایع داخل چشم است. هر چند چشم پزشک هر زمانی ممکن است تصمیم به جراحی بگیرد ولی معمولاً این کار را پس از شکست درمان دارویی و جراحی لیزری انجام می دهد. جراحی در کلینیک یا بیمارستان صورت می گیرد . قبل از جراحی به بیمار داروهایی جهت آرام و شل شدن داده شده و سپس چشم توسط تزریق مواد بی حس کننده در اطراف آن بی حس می شود.

جراح قطعه کوچکی از بافت سفیدچشم (صلبیه) را بر می دارد و این سبب به وجود آمدن کانال کوچکی برای عبود مایع درون چشم می شود.

جراحی گلوکوم نیز مانند هر جراحی دیگری ممکن است با عوارضی همراه باشد. این عوارض عبارتند از: کاتاراکت، مشکلات قریه، التهاب یا عفونت داخل چشم و تورم عروق خونی پشت چشم. البته برای هر یک از موارد گفته شده درمان های موزی وجود دارد.

**۲۰ پرسش شایع در مورد جراحی لبی**

نویسنده:دکتر محسن تراقی

مفهوم راینولوژی چیست ؟

راینولوژی از کلمه لاتین راینو به معنای بینی مشتا گرفته است. راینولوژی یک شاخه فوق تخصصی در دانش پزشکی است که به جراحی ها و درمان بیماری های بینی و ساختمان های اطراف بینی در سر و صورت می پردازد. هنر راینولوژیست حفظ آمیزه ای از زیبایی و عملکرد بینی است چرا که توجه به عملکردهای حیاتی بینی از مهمترین اهداف دانش راینولوژی به شمار می آید.

منظور از عملکردهای بینی چیست؟

بینی یکی از مهمترین اعضای بدن در نگهداری سلامت فرد و حفظ سایر اعضاء است. بینی دارای فیزیولوژی بسیار پیچیده ای است. وظایف اساسی بینی شامل ایجاد راه هوایی، حس بویایی، تنظیم دما، تنظیم رطوبت، تصفیه ذرات هوا و نقش در تکلم است. مهمترین عملکرد بینی ایجاد راه هوایی برای تنفس طبیعی است.

بی توجهی به این عملکردهای ارزشمند حیاتی چه علائم و عواقبی را در پی خواهد داشت؟

اختلال در عملکردهای حیاتی بینی عواقب ناگوار در سلامت و زندگی افراد و جامعه برجا خواهد گذاشت. تنفس حیاتی ترین عملکرد زندگی است که نتیجه آن رسیدن اکسیژن به بافت های بدن است. بی حالی، خواب آلودگی، کسالت، بی حوصلگی و عصبی بودن ممکن است در اثر اختلال تنفسی بینی پدید آید.
محرومیت از تنفس بینی، خشکی مجاری تنفسی و ضعف سیستم دفاعی آن را در پی خواهد داشت.
گرفتگی بینی اغلب سبب بروز مشکلاتی در سایر ساختمان های وابسته مانند درد سینوسی، سردرد یا احساس پری، سنگینی و فشار در ناحیه سر و صورت می شود. اختلال بویایی، احساس سرما خوردگی طولانی، خرخر و مشکلات تنفسی حین خواب از علائم دیگر اختلال عملکرد بینی است.

جراحی های بینی یا چه اهدافی انجام می گیرد؟

باید گفت جراحی های بینی با اهداف متعددی انجام می شود که می توان آنها را به دو دسته کلی تقسیم کرد:

-دسته اول جراحی های هستند که در جهت اصلاح عملکرد بینی انجام می شوند و بطور عمده اصلاح انحراف تیغه میانی بینی را شامل می شود. مشکلات دیگری مانند پولیپ و تورم بافت های داخل بینی نیز ممکن است نیازمند جراحی های پیچیده تری باشد که در بسیاری از موارد مستلزم استفاده از روش های اندوسکوپیک است.

-دسته دوم جراحی های یا با هدف تغییر شکل خارجی بینی و زیبایی است که به جراحی پلاستیک بینی یا راینو پلاستی معروف است.

آیا در صورت وجود مشکلات تنفسی می توان اقدام به جراحی های بینی نمود؟

در صورتی که پیش از جراحی، در حین عمل و پس از جراحی، تمامی شرایط لازم برای حفظ سلامت بینی از نظر تنفسی مورد توجه قرار گیرد، می توان در این حالات اقدام به جراحی بینی نمود. البته در این حالت جراح با مشکلات زیادی در عمل مواجه است که با تسلط خود بر مشکلات داخل بینی باید بتواند بر آنها فائق آید. از سه علت شایع مشکلات تنفسی در بیماران داوطلب جراحی پلاستیک بینی، دو علت آن، یعنی انحراف تیغه بینی و رشد بیش از اندازه شاخک های بینی هم زمان با جراحی پلاستیک بینی قابل اصلاح اند. اما عدم سولم که شامل پولیپ های بینی و سینوزیت مزمن است، بهتر است در مرحله جداگانه ای پیش از انجام جراحی پلاستیک بینی، تحت درمان مناسب قرار گیرد. در صورت تشخیص صحیح و دقیق هر کدام از این مشکلات تنفسی، با درمان مناسب، بیمار داوطلب جراحی پلاستیک بینی می تواند از رفع مشکل تنفسی و سلامت بینی بعد از جراحی اطمینان داشته باشد. در این راستا، انجام اندوسکوپی تشخیصی بینی قبل از جراحی، کمک مهمی در تشخیص علت و با علل ایجاد کننده مشکلات تنفسی بینی می کند.

آیا وضعیت روحی و روانی فرد در انجام عمل جراحی بینی تاثیر دارد؟

برخی از بیماران پس از عمل، با وجود نتیجه رضایت بخش، به دلیل مشکلات روحی-روانی، وسواس فکری یا شخصیت های متزلزل و بیش از اندازه تأثیر پذیر از دیگران، از نتیجه عمل خود ناراضی اند. داوطلب مناسب جراحی پلاستیک بینی فردی است که عمل انتظار واقع بینانه ای دارد و برای انجام عمل تحت فشار دیگران نیست و مهمتر آنکه انتظار تغییرات بزرگی را در بهبود روابط فردی و اجتماعی پس از عمل خود ندارد و قوی ترین دلیلش برای انجام جراحی بینی، خشودوی شخص خود باشد.

رابطه بینی با سایر اجزاء صورت چه تأثیری بر شیوه جراحی دارد؟

هدف جراحی زیبایی بینی زیاتر به نظر رسیدن چهره است نه صرفاً کوچک کردن بینی. چه بسیار بینی هایی که با وجود اندازه های بسیار کوچک نت تنها بر زیبایی چهره یافزوده اند بلکه تناسب فلی را هم از بین برده اند!!! جراحی پلاستیک بینی، افزون بر ایجاد تناسب در خود بینی، باید از نایط خوشایندتری را بین بینی و دیگر اجزای صورت برقرار کند.

سوالاتی که اغلب افراد می پرسند، که چه سنی برای عمل جراحی پلاستیک بینی مناسب است؟

معمولاً در دختران از سن ۱۵ سالگی و در پسران از سن ۱۷ سالگی به شرط رشد کامل جسمی، فکری و داشتن انگیزه کافی فرد امکان پذیر است.

آیا جای برش ها یا آثار عمل بر روی بینی باقی خواهند ماند؟

در صورت مهارت جراح هیچگونه ردپایی از عمل بر جای نخواهد ماند.

نقش اندوسکوپیی در جراحی زیبایی بینی چیست؟

اندوسکوپیی بینی با فراهم کردن دید عالی، دسترسی به قسمت های عمقی تر جهت رفع مشکلات داخلی بینی را تسهیل می کند.

نقش لیزر در جراحی زیبایی بینی چیست؟

در بسیاری از جراحی های ظریف داخل بینی استفاده از لیزر این مزیت را دارد که با خونریزی کمتری همراه است اما در جراحی زیبایی بینی، لیزر نقش عمده ای در نتیجه نهایی ندارد و آنچه تعیین کننده نتیجه عمل است در دستان هنرمند جراح نفهته است.

آیا جراحی بینی های گوشتی امکان پذیر است؟

در جراحی بینی گوشتی استفاده از روش های تقویت اسکلت بینی برای افزایش حمایت بافت های نرم بینی ضروری است و حتی جراحی این نوع بینی ها با استفاده از تکنیک های جدید با نتایج مطلوب همراه است.

پیش از عمل به چه نکاتی باید توجه داشت؟

-آسپرین و داروهای مشابه آن مانند پروفن دست کم دو هفته پیش از عمل نباید مصرف شوند زیرا تمایل به خونریزی را افزایش می دهند.

-در صورت سرماخوردگی ویروسی لازم است عمل جراحی به مدت چند هفته به تعویق بیافتد.

برای جراحی بینی بهبودی بهتر است یا یخی حسی موضعی؟

امروزه با پیشرفت های بسیار زیادی که در بهبودی صورت گرفته، در صورت رعایت تمام استانداردهای لازم، یک بهبودی کامل و مدرن شمن فراهم آوردن حداکثر راحتی برای بیمار دارای خطر کمتری نسبت به بکگ مسافرت است.

آیا پس از عمل درد وجود دارد؟

گاهی به علت ناسنمان داخل بینی احساس سنگینی و درد خفیف در ناحیه صورت و پشانی وجود دارد که این مشکلات با مسکن های ساده ای مانند استامینوفن قابل رفع است.

آیا در جراحی بینی حد و مرزی برای کوچک نمودن بینی وجود دارد؟

بطور قطع این حد و مرز وجود دارد. زیرا اولاً زیبایی لزوماً به معنای کوچکی نیست بلکه زیبایی بینی در گروه تناسب قسمت های مختلف بینی با هم و نیز تناسب کلی بینی با قسمت های مختلف بینی با هم و نیز تناسب کل بینی با قسمت های مختلف چهره است. ثانیاً کوچک شدن بینی تا حدی مطلوب است که عملکرد تنفسی بینی به مخاطره نیفتد.

چه مدت پس از عمل می توان درمورد نتیجه آن قضاوت کرد؟

دست کم دو سال برای اظهار نظر نهایی درمورد نتیجه عمل باید صبر کرد. بسیاری از بیماران چند هفته پس از عمل در حالیکه هنوز روم بینی بطور کامل فروکش نکرده است با نگاهی مورشکانه در جلوی آینه ساعتها به نظاره بینی خود می نشینند. این نگاه مورشکانه که تنها به بینی معطوف بوده و به سایر اعضا صورت توجهی ندارد، موجب می شود که از یک سو بسیاری از عدم تقارنهای طبیعی، به صورت جلب توجه کنند و از سوی دیگر زیبایی و تناسب ایجاد شده بینی با دیگر اجزای صورت، تحت الشعاع نگاه محدود و بینی قرار گیرد.

در صورت عدم انجام دقیق و صحیح جراحی پلاستیک بینی چه عوارضی ممکن است ایجاد شود؟

جراحی پلاستیک بینی به مانند هر جراحی دیگری ممکن است با عوارض همراه شود. در صورت دقت و مهارت جراح و رعایت نکات و دستورات توسط بیمار احتمال این عوارض به حداقل می رسد. عوارض جراحی بینی را به دو دسته می توان تقسیم کرد:

عوارض تنفسی ممکن است از مشکلات مختلفی ناشی شود که عبارتند از:

-سندنگی های داخل بینی؛ -بافتی ماندن انحراف نیغه بینی؛ -تنگی سوراخ های بینی (کاهش قطر مجرای عبور هوا به میزان نصف موجب افزایش مقاومت در مقابل عبور هوا نه به میزان دو چهار یا هشت برابر بلکه به میزان شانزده برابر می شود. حائز اهمیت است که بیماران به هیچ وجه به جراح خود برای کوچک کردن برده ها و یا سوراخ های بینی اصرار نکنند. )

-تنگی درجه داخلی بینی از وخیم ترین عوارض تنفسی جراحی های بینی است و معمولاً در اثر برداشتن بیش از حد بافت ها و غضروف های بینی ایجاد می شود. در حین جراحی پلاستیک بینی باید دقت زیادی از جانب جراح اعمال شود تا حمایت ایجاد شده توسط این غضروف ها تضعیف نشود.

دسته دوم عوارض جراحی پلاستیک بینی یعنی عوارض زیبایی شامل: -بینی زبنی شکل در اثر برداشته شدن بیش از حد قوز استخوانی و یا غضروفی، -انحراف قسمت استخوانی یا غضروفی بینی به علت اصلاح نشدن کامل تیغه داخلی بینی. - چندانگهی قسمت استخوانی و غضروفی، -خرو رفتگی های بره های بینی به دنبال برداشته شدن غضروف های بره های بینی برای جمع کردن نوک بینی - برداشته شدن بیش از حد پوست بره های بینی، -بالا رفتن بیش از حد نوک بینی، -باریک شدن بیش از حد نوک بینی و افتادگی نوک بینی.

تشخیص دقیق ارزیابی های کامل پیش از عمل، انتخاب صحیح بیمار داوطلب جراحی پلاستیک توسط جراح و انتخاب دقیق جراح توسط بیمار از عواملی هستند، که با اتکا به آنها می توان احتمال بروز پیشامدهای نامطلوب جراحی پلاستیک بینی را تا حد زیادی کاست.

پس از عمل جراحی پلاستیک بینی رعایت چه نکاتی ضروری است؟

-در ۲۴ ساعت اول پس از عمل بهتر است در جهت کاهش تورم دور چشم از کیسه یخ بر روی چشم ها استفاده شود. - در طی چند هفته پس از عمل برای بهتر شدن نفس می توان روزانه در چند نوبت با محلول سرم نمکی، داخل بینی را شستشو داد. -تا دو هفته پس از عمل سعی شود از تخلیه ترشحات بینی یا فشار خودداری شود. -وقتن به مسافرت بعد از ۵ تا ۷ روز بعد از عمل بلا مانع است. - در هفته های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود. - در طی روزهای اول پس از عمل از هر گونه ضربه به بینی باید پرهیز شود. به عنوان مثال در هنگام خواب باید طاق باز خوابید. -در هنگام خوابیدن سعی شود نیم تنه بالاتر از پاهای قرار گیرد تا تورم کمتری در ناحیه صورت ایجاد شود. - در هفته های اول پس از عمل لازم است از فعالیت های بدنی شدید و ورزش های سنگین اجتناب شود. -از خوردن غذاهایی که به جوییدن نیاز طولانی نیاز دارند، در هفته های اول باید پرهیز شود. - در هفته اول پس از عمل سعی شود عطسه با دهان باز انجام شود و از حرکات شدید صورت در هنگام خنده و نیز از گرجه اجتناب شود. - می توان با استفاده از مسواک نرم دندانان ها را مسواک کرد به شرطی که از دستکاری لب بالا اجتناب شود. -حسّسن صورت با حمام کردن به شرطی که با پامسدان روی بینی خیس نشود بلامانع است. -در صورتی که با استفاده از ضد حساسیت عینک به پینثالی متصل شود، از همان روز اول می توان از عینک استفاده نمود. -استفاده از لنزهای تماسی چشم مواد آرایشی روز بعد از عمل بلامانع است.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

## دندان و پزشکی

### دندان درد

درد مسکن است در دندان‌ها و پا در لته ایجاد شود. دندان درد پایدار معمولاً در اثر یک دندان فاسد ایجاد می‌شود و ممکن است با غذاها یا نوشیدنی‌های گرم یا سرد بدتر شود. دندان درد ضرایب‌دار نشانه وجود عفونت در ریشه یک دندان است عفونت مجعین می‌تواند سبب تورم لته در منطقه دردناک و نیز بوی بد دهان شود. درد دندان گاهی می‌تواند ناشی از اختلالات گرفتار کننده اعصاب صورتی (مثل سینوزیت یا عفونت گوش باشد. - اهداف تسکین درد -
 اطمینان حاصل کنید که بیمار به یک دندانپزشک مراجعه خواهد کرد. ۱) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا ضددردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از سریت استامینوفن (له اسپیرین را می‌توان تجویز کرد. ۲) بیمار را آرام کنید. دراز کشیدن دندان درد را بدتر می‌کند، از بیمار نخواهد که به چند بالش تکیه دهد. ۳) به منظور تسکین درد، یک کیسه آب گرم پیچیده در یک حوله به بیمار بدهید تا روی صورت خود نگه دارد و یا یک گلوله پنبه‌ای لوله شده آغشته به روغن سیر به او بدهید تا روی دندان مبتلا نگه دارد. ۴) به بیمار توصیه کنید تا در اسرع وقت به دندانپزشک خود مراجعه کند.

### روشنایی سفید کردن دندانها

آیا میدانستید که سفید کردن دندانها اولین خدمات بهداشتی و آرایشی است که امروزه افراد به دنبال آنند و این محبوبیت روز به روی هم بیشتر و بیشتر می‌شود؟یک تحقیق جدید نشان داده است که ۸۰٪ از آمریکایی های بین ۱۸ تا ۴۹ سال به دنبال سفید کردن دندان هایشان هستند و این آمار برای خاتمه ها حتی به ۸۵٪ نیز میرسد.

۶ نفر از هر ۱۰ نفر، به ویژه افراد بین ۱۸ تا ۲۴ سال، عقیده دارند که اگر هنگام لیختن زدن دندانهایشان سفیدتر و زیباتر باشد، اعصاب به نفس آنها تأحد زیادی بالا خواهد رفت. طبق آکادمی آرایش دندان در امریکا، امریکایی ها بیش از ۱.۴ بیلیون دلار را سال گذشته صرف خرید محصولات سفید کننده دندان موجود در بازار کرده اند. یکی از اولین چیزهایی که افراد در ملاقات با افراد جدید به آن دست می‌کنند، لیختن آنهاست. سفید کردن دندان یکی از ساده ترین و در دسترس ترین راه راه برای بهبود ظاهر، ایجاد تاثیر مثبت و به دست آوردن ظاهری جوانتر و زیباتر می باشد. دندان به مرور زمان تغییر رنگ داده و زرد می شوند. سفید کننده دندان، عملیاتی پزشکی نیست که روی دندانهایتان انجام شود، و باعث بالا بردن سلامت دندانهایتان نمی شود اما می تواند آنها را سفیدتر کند. تغییر رنگ دندانها چیست؟عوامل مختلفی می تواند در تغییر رنگ دندانها تاثیر داشته باشد که از جمله آن



میوان به بالا‌رفتن من، کشیدن سیگار، عوامل وراثتی، مصرف غذاها و نوشیدنی های رنگدار، رنگ باقی مانده از داروها، و تخریب های شیمیایی دندان اشاره کرد. برخی از متداولترین دلایل عوض شدن رنگ دندان مصرف دارو، قهوه، چای، و سیگار است. افرادی که به عادت به مصرف بیش از اندازه نوشابه دارند هم با چنین مشکلی مواجه خواهند شد. جدا از رنگ گرفتن دندانها، سه عامل مهم وجود دارد که می تواند بر رنگ دندان هر فرد تاثیر داشته باشد.۱.تئیک در این زمینه نقش موثری دارد. بعضی افراد به طور طبیعی نسبت به بقیه دندانهای سفیدتری دارند. بیماری ها هم می تواند عامل موثری در این رابطه باشند و برخی داروها ممکن است باعث تغییر رنگ دندانها شود. اگر احتمال میدهید که تغییر رنگ دندانها به خاطر مصرف یک داروی خاص است، می توانید این مسئله را با دندانپزشکان مطرح کنید.سیگار کشیدن هم می تواند باعث زرد شدن دندانها شود. از بین رفتن این لکه ها زمان بیشتری می برد. لکه های ناشی از نیکوتین ۱ تا ۳ ماه طول می کشد تا با مصرف مواد سفیدکننده، به حالت اول برگردد. استفاده از تئیاکر نیز از دست رفتن سفیدی دندانها و تغییر رنگ آنها را تسریع می کند. بالا رفتن سن نیز با زرد شدن دندانها در ارتباط است. مبتای دندان، که بخش سخت خارجی دندان است، به مرور زمان تراک ز شده و باعث می شود لایه زرد داخلی نمودار شود. اکثر این موارد، لکه های زرد و قهوه ای هستند که ممکن است از جمع شدن پلاک دندان، لکه های ناشی از غذا، و بهداشت ضعیف دندانها، ناشی شود. تغییر رنگ دندان مربوط به بالا رفتن سن و وراثت معمولاً در هر ۹ نفر از ۱۰ نفر ایجاد میشود. از بین بردن این نوع لکه ها با جرم گیری خیلی راحت و سریع انجام می گیرد و بین ۱ تا ۱۰ هفته صورت می گیرد. قانون کلی این است که هر چیزی که ممکن است لباس شما، دستمال سفرد نان یا فرشان را لکه دار کند، می تواند روی دندانهايان هم لکه بیندازد. مثلاً مس گوجه فرنگی، کیک زغال اخته، شراب قرمز و …سفیدکننده های دندان سه دسته هستند: ۱- جرم گیری دندانها برای تغییر دادن رنگ آنها. دندانپزشک شما می تواند کار جرم گیری دندانهايان را در مطب خود انجام دهد. محلولی که برای اینکار مورد استفاده قرار می گیرد پروکسیدیل غلیظ درحدود ۳۵٪ دارد. طی یک جلسه، رنگ دندانها را می توان ۱۲ تا ۱۴ درجه سفیدتر کرد. ۲. خوردنآن هم می تواند، با استفاده از ابزارى که از دندانپزشکان خریدارى می کنید، اینکار را انجام دهد. دندانپزشک زلى برایتان تهیه می کند که باید به مدت دو هفته هر شب چهار ساعت روی دندانهايان بمالید. این ژل ها بین ۱۰ تا ۱۵ درصه پروکسید در خود دارند و می توانند رنگ دندانها را تا ۸ درجه سفیدتر کنند. ۳. استفاده از خمیردندانهای ازران که در بازار موجود است. این خمیردندانها که حاوی ۴ درصد پروکسید هستند می تواند ۲ تا ۳ درجه رنگ دندانهايان را سفیدتر کند. جرم گیری همیشه هم جواب نمی دهد! اگر در دندانهای جلویی خود، پر کردگی همرنگ یا معمولی داشته باشید، جرم گیری جواب نخواهد داد. محلول جرم گیری نمی تواند رنگ این مواد را تغییر دهد. به این ترتیب با جرم گیری فقط زردی این قسمت را نمایانتر می کنید. بنابراین بهتر است قبل ازاستفاده از هر روش سفید کردن دندان حتماً با دندانپزشکان مشورت کنید. عوارض جانبی جرم گیری دنداناجرم گیری کردن دندانها می تواند تاثیرات حائثی هم داشته باشد. دندانها ممکن است حساس شوند (حساسیت گرم و سرد) و همچنین وقتی از محلول جرم گیری استفاده می کنید، ممکن است لثه هایان آسیب ببینند. از جمله سایر عوارض می توان به گلو درد، درد دندانها، سوزش یا خارش بافت ها و سردرد اشاره کرد.مرد دندان آبی در مورد سفید کردن دندانها هم نباید فراموش کرد. رنگ ناشی از بسیاری از درمان ها غیرطبیعی است. باید اجازه دهید دندانهايان مرورابد گونه سفید شوند. متأسفانه بعضی افراد بیش از اندازه از جرم گیری استفاده می کنند. من این دسته از افراد را مردم دندان آبی نامیده ام. همه شما حتماً آنها را دیده اید. دندانهای آنها پیک سابه آبی رنگ دارند. این افراد باید درحدی جرم گیری کنند که سفیدی دندانهاشان با سفیدی چشم هایشان هماهنگی داشته باشد. تاثیر جرم گیری چه مدت زمان باقی می ماند؟ یادتان باشد سفید کردن دندانها همیشه نیست، چون دندانهايان دوباره به مرور زمان تغییر رنگ خواهند داد. افرادی که بیش از اندازه از موادغذایی و نوشیدنی هایی استفاده می کنند که باعث تغییر رنگ دندانها می شود، در کمتر از یک ماه، دندانهایشان دوباره تغییر رنگ می دهد. اما آندسته از افرادی که سعی می کنند کمتر از این موادغذایی و نوشیدنی ها استفاده کنند، ممکن است بتوانند آن سفیدی را تا یک سال یا بیشتر هم نگه دارند. مسئله ای که باید به خاطر داشته باشید این است که پس از استفاده از اینگونه مواد، سریعاً دندانهايان را شستشو داده و مسواک بزنید. بهداشت دندانهايان باید در راس مسائل بهداشتی شما قرار گیرد. حداقل روزی دو مرتبه دندانهايان را مسواک کنید و یکبار در روز از روغ دندان استفاده کنید. برای این بردن لکه ها روی سطح دندان و زردی دندانها از خمیردندانهای سفید کننده (یک یا دو بار در هفته) استفاده کنید. در سایر زمانها از خمیردندان معمولی استفاده کنید. برحسب روشی که برای سفید کردن دندانهايان به کار می گیرید، ممکن است هر ۶ ماه یکبار بعد از یک تا دو سال، نیاز به بازشی دوباره دندانهايان باشد. اگر سیگار می کشید یا بیش از حد از نوشیدنی هایی که ممکن است باعث تغییر رنگ دندانها شود استفاده می کنید، احتمالاً این بازشی باید زودتر انجام گیرد.

#### آدامس های اکس نشان

نویسنده:سپا فراهانی

هوز داستان مصائب و مشکلات اکستازی که هزاران معاد بر روی دست خانواده ها گذاشت به آخر نرسیده بود که چند ماه قبل، سر و کله یک مخدر نوم زای دیگر در بازار ایران و خصوصاً در مناطق شرقی پیدا شد. مخدری که این بار در بسته های شکل و با عکس های هنر پیشه های خوش تیپ هندی و پاکستانی به عنوان آدامس، پاستیل و پودرهای با طعم تنا و خوشبو کننده دهان وارد شده است. داروهای روانگردان، دسته ای از داروها هستند که در درمان برخی از بیماری های روانی کاربرد دارند. اکس هم به لحاظ ترکیب شیمیایی شبیه این دسته داروها است اما آیا از خود این داروها که به طور رسمی در داروخانه ها عرضه می شوند، سوء استفاده نمی شود؟

اکس با همه مخدرهای دیگر تفاوتی از زمین تا آسمان دارد. فرص در بسته های شیک و خوشرنگ بسته بندی شده؛ مقل و دود و بوی گند و کثافت هم ندارد. بنابراین مثل تریاک و حشیش هم ترسناک نیست. تفاوت اساسی آن با مخدرهای دیگر هم این است که خانواده ها نمی توانند آن را از استامینوفن تشخیص دهند. اما حالا جالب است بدانید که اکس یا بهتر بگویم قرص های روانگردان شیک تری در بازار عرضه شده که شاید از اکس ورونگتر و سنگین تر باشد. قصد دارم شما را با مخدر نوم زایی آشنا کنم که شبیه به آدامس خوشبو و خوشرنگ است. آدامس ها و خوشبو کننده های بان پراگه ترکیبی شبیه مخدر نام دارند. مخدر کلبلی که مرزنیستان شرق ایران و خراسانی ها و ساکنان قسمت های از آذربایجان آن را به خوبی می شناسند. «ناس» یکی از کثیف ترین و نوع آوارترین موادی است که آن را مخدری مانند سیگار محسوب می کند و داشتن آن جرم محسوب نمی شود اما این ماده به خاطر نوع استفاده آن، مواد سازنده اش و نوع مصرف کننده گانش، در ایران یکی از بدترین مخدرها به حساب می آید.

این ماده که تا همین چند سال قبل در بسته های پلاستیکی شبیه به حنا وارده ایران می شد، از برگ درختی به نام تیل به دست می آید که در اندونزی، مالزی، فیلیپین، چین، تایوان، کامبوج، ویتنام، لاوس، هند و پاکستان می روید. برگ های آن را اگر تازه باشد می چوند ولی معمول ترین شیوه مصرف آن استفاده از خشک شده آن است. پان پراگ که چند وقتی است آدامس ها و خوشبو کننده های آن از مرزهای شرقی کشور وارد شده و با قیمتی بین ۵۰ تا ۳۰۰ تا تک تومانی به فروش می رسد، در اصل از خانواده همان ناس کثیف است که لباس زیبایی به تن کرده و به عنوان خوشبو کننده های دهان به فروش می رسد. برای تهیه آدامس ها و پاستیل های پان، دانه های مرز و درخت درخت تیل را در برگ درخت پیچیده و تئیاکو، آهک، خاکستر، اودیبه جات معطر، ساخارین و مقدار زیادی اسانس و افزودنی های غیر مجاز را داخل این مخلوط می ریزند و پان پراگ را تهیه می کنند. دلبری که پان، مصرف کننده گان را به سمت خود می کشد احساس گرمی، سرخوشی موقت، سبکی سر، گیجی و شادی کاذبی است که پس از مصرف آن دست می دهد، اما این ماده نوم زان آن قدر ویران کننده است که مقرانش را نمی شود شرد.

دکتر مهدوی، کارشناس و جامعه شناس و استاد دانشگاه در مورد این آدامس های مخرب می گوید: پان پراگ که حالا به صورت آدامس جویندی و پاستیل مکبدنی وارد کشور می شود، لثه ها را از بین می برد، چرا که نیکوتین آن به سرعت از طریق مخاط دهان جذب شده و باعث بدرنگی دندان ها می شود. علاوه بر آن مصرف این ماده، زمینه ساز بروز سرطان های دهان، حنجره و لث می شود.

مهدوی افزود: پان پراگ علاوه بر اینها، دستگاه نفسی و قلب و عروق مصرف کننده را از بین می برد. وی این قرص های شبیه به

آدامس را بعد از مواد مخدر سنتتی، آمبول های مخدر و قرص های روانگردان، نسل چهارم مواد مخدر دانست و گفت: این قرص

ها عوارضی شبیه به اکستازی دارند و با نام آدامس های شادی بخش و با آرام بخش به فروش می رسند، همچنین این آدامس ها

پس از مدتی فرد را دچار خشکی و افسردگی می کنند و عوارض بعدی آنها روی پوست، مو، لثه، دندان، دستگاه نفسی و کبد

است.

بنابراین می بینیم که مصرف این آدامس ها عوارضی حتی چند برابر از قرص های اکستازی دارند، چرا که اکستازی با همه بدی هایش یک حسن داشت، آن هم این که وقتی اولین بار وارد کشور شد، آن قدر گران بود که هر کسی قدرت خرید آن را نداشت اما آدامس های پان پراگ مواد مخدری هستند که قیمت بهترین نوشهان هم به اندازه یک آب نبات جویی نیست! ۵۰ تا ۵۰۰ تومان. علاوه بر این، با توجه به اینکه ناآلچلیجان آن را به عنوان خوشبو کننده دهان یا آدامس و پاستیل خوشبو وارد مرزهای شرقی کشور کرده اند، خیلی راحت می شود آن را از دستفروشی ها و حتی دک های روزنامه فروشی آن مناطق خرید.

اگر چه پان پراگ به طرز نامطلوبی وضعیت دهان و دندان و مغز را به هم می ریزد اما مهمترین هراسی که از این ماده وجود دارد،

وایسنگی است که این ماده به مخدرهای سنگین تر فوقی تر ایجاد می کند. پان همان کاری را می کند که هم اکتون اکس و حتی

سیگار در حال انجام آن هستند! معرفی مصرف کننده گان به دنیای مخدرهای فوی تر، و بسیار وحشتناک تر. دلپش هم آن است که

اگر اکس و سیگار از دوران جوانی و نوجوانی افراد را آلوده می کنند، پان پراگ که به عنوان خوشبو کننده دهان یا آدامس با

طعم تنا وارد بازار شده، حتی کودکان دبستانی و خردسال را هم به حوزه بزرگ اعتیاد می کشند و آنها را به سمت وایسنگی و

اعتیاد به مواد مخدر فوی تر راهنمایی می کند. استفاده از پان، ریشه در فرهنگ هندی دارد. هندی ها معمولاً این ماده را به عنوان

نشانه ای از مهمان نوازی برای مهمانان خود می آورند. تحقیقات صورت گرفته در هند، پاکستان و تپال نشان می دهد که در حال

حاضر بین ۲۰ تا ۵۰درصه از جمعیت جوان این کشور ها از این مواد استفاده می کنند. اکنون این آدامس های مخدر را خیلی

راحت می توان مثل سیگار از مغازه ها خرید به طوری که حتی خانواده هایی که تفاوت اکس و استامینوفن را نمی دانند، مسلماً

نمی توانند تشخیص دهند این آدامس ها و خوشبو کننده ها ی دهان چیست؟

بنابراین این ماده نوم ز و اعتیاد آور در میان جوانان نفوذ پیدا کرده و آثار تخریبی شدیدی در سیستم عصبی فرد به وجود می

آورد و معمولاً هنگامی این آثار نمایان می شود که دیگر کار از کار گذشته و امکان بازگشت به حالت طبیعی و درمان وجود

ندارد، چرا که فردی که اکس و انواع آن را مصرف می کند باید به صورت مادام العمر دود مصرف کند و تحت درمان باشد چون

احتلال بازگشت مجدد به این مخدر وجود دارد.

منبع:نامهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

دندان دره

دندان دره به علل زیر اتفاق می افتاد: فساد دندان همراه با عفونت پولپ آن و شکستگی دندان.

طریقه نسکین درد دندان:

۱. اگر دندان درد به علت تماس دندان با ترش‌ی ها، میوه ها یا بستنی ایجاد شده، می توان با قرار دادن خمیر دندان بر روی آن، موجب نسکین آن شویم.

۲. بر روی قسمتی از صورت که درد می کند، می توان کیسه آب گرم قرار داد.

۳. از داروهای مسکن مثل آسپرین و استامینوفن استفاده کنید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

**فلوراید، منشیور دولیه**

بدون شک استفاده منظم از فلوراید اهمیت حیاتی در کنترل و پیشگیری از پوسیدگی‌های دندان‌ی در کودکان و بزرگسالان دارد، گرچه عمده تأثیر آن مربوط به دوران کودکی و قبل از رویش کامل دندان‌های دائمی است.

فلوراید از چند راه باعث افزایش مقاومت دندان می‌شود: فلوراید جذب شده وارد عاج و مینای دندان‌های رویش نیافته می‌شود، با ساختن‌ان عاج و مینای دندان ترکیب می‌شود و ترکیب جدیدی که حاصل می‌شود نسبت به اسید تولید شده توسط باکتری‌ها مقاوم‌تر است.

به علاوه فلوراید جذب شده به داخل بزاق ترشح می‌شود و اگر چه غلظت آن کم است اما در توده باکتری‌ها اثباته می‌شود و سبب کاهش تولید اسیدمیکروبی و افزایش معنی‌ی شدن مینا می‌شود. در عین حال فلوراید بزاقی، وارد مینای دندان‌های تازه روئیده شده و باعث افزایش آهکی شدن مینا و کاهش آسیب‌پذیری نسبت به پوسیدگی می‌گردد.

همان‌گونه که کاربرد موضعی فلوراید در پیشگیری از ایجاد پوسیدگی‌های جدید مؤثر است در توقف یا دست‌کم کند کردن روند پیشروی پوسیدگی‌های فعال اولیه نیز تأثیر دارد. همچنین فلوراید موضعی قدری خواص ضد میکروبی هم دارد.

در حال حاضر دهان‌شویه‌های فلورایددار (مثل همان دهان‌شویه‌هایی که در حال حاضر در مدارس استفاده می‌شود) در کنار ژل‌ها و خمیر دندان‌های فلورایددار و چند محصول دیگر در دسترس قرار داد و به صورت موضعی باعث عملکرد فلوراید می‌شود، اما مطالعات نشان می‌دهد که افزودن فلوراید به آب هنگامی مؤثرترین روش کاهش مشکل پوسیدگی به خصوص در سطح وسیع و در جامعه است چرا که جدا از تأثیر وسیع آن برخلاف روش‌های انفرادی موضعی در بدن نیز جذب عمومی داشته و همان‌طور که گفته شد می‌تواند وارد ساختار دندان‌های رویش نیافته شود.

این تأثیر فلوراید آب بیشتر در دندان‌های دائمی محسوس است. به نظر می‌رسد در اغلب مناطق ایران میزان فلوراید آب در حد لازم و حتی بعضاً بالاتر از حد مجاز باشد. گرچه مناسبانه تحقیقات جامع و کاملی در مورد میزان فلوراید آب مناطق مختلف ایران در دسترس نیست.

اما به مراحل کاربرد موضعی فلوراید به خصوص توسط دندانپزشک به شکل اثبات شده‌ای باعث کاهش بیشتر میزان پوسیدگی به خصوص در کودکان می‌شود.

در نتیجه کاربرد موضعی فلوراید برای کودکان و نوجوانان در مطب‌های دندانپزشکی اکتیو توصیه می‌شود. دندانپزشک بعد از تعیین میزان استعداد ابتلای بیمار به پوسیدگی و احیاناً انجام درمان‌های لازم اولیه مثل حذف پوسیدگی‌ها، درمان یا فلوراید را انجام می‌دهد.

دهان‌شویه‌های فلورایددار یکی از روش‌های موضعی استفاده از فلوراید است که هم‌اکنون نیز طرح هنگامی استفاده از آن در مدارس کشور در حال اجراءست. این طرح به صورت استفاده یک روز در هفته دهان‌شویه توسط دانش‌آموزان با نظارت مسئولان مدارس انجام می‌شود، اما در مورد روش استفاده صحیح آن حرف و حدیث‌های زیادی وجود دارد که پرداختن به آنها در این مجال مختصر نمی‌گنجد. اما یک نکته فرعی این که با استفاده از هرگونه دهان‌شویه فلورایددار برای کودکان زیر 7 سال ممنوع است مگر این که توسط دندانپزشک تجویز شده باشد.

یکی از چالش‌های مهم تجویز مکمل‌های فلوراید مربوط به خانم‌های باردار است. در منابع علمی مدرک معتبری در زمینه ارزش تجویز مکمل خوراکی فلوراید برای مادران باردار حتی در مناطقی که آب فاقه فلوراید است وجود ندارد.

گرچه مصرف این مکمل‌ها توسط افراد عااً و داروی آمریکا برای مادران باردار ممنوع اعلام شده اما این مکمل‌ها برای چنین به هیچ وجه خطرناک نیستند. گرچه در سال‌های اخیر برخی محققان ثابت کرده‌اند که فلوراید از راه جفت به چنین منتقل می‌شود اما مقدار این فلوراید منتقل شده نامشخص است.

در عین حال محققان توافق دارند که وقتی جفت در معرض فلوراید قرار می‌گیرد قدری فایده پیشگیری از پوسیدگی به دندان‌های شیری می‌رسد گرچه این تأثیر بسیار اندک است. به‌طور کلی توافق صاحب‌نظران علم دندانپزشکی براین است که مصرف فلوراید توسط زنان باردار فایده‌ای برای دندان‌های نوزاد دست کم در مورد دندان‌های دائمی در بر نخواهد داشت.

از سوی دیگر جذب بیش از حد فلوراید توسط بدن که به خصوص در مناطقی با فلوراید آب بالا رخ می‌دهد می‌تواند منجر به فلوروزیس دندان‌ی (دندان‌های خالدار) شود. در این حالت مینای دندان رنگ سفید گیجی یا قهوه‌ای مات و با حالتی معرودار به خود می‌گیرد. این وضعیت بیشتر در دندان‌های دائمی دیده می‌شود. این مشکل در صورت تأیید توسط دندانپزشک به راحتی با روش‌های ترمیم هم‌رنگ دندان قابل تصحیح است.

**ایمپلنت‌ها، مانند دندان های طبیعی**

نوسندهٔ فرانک فراهایی جم

بیماری های دهان و دندان مانند پوسیدگی، بیماری های لثه و استخوان و همچنین سایش های وسیع در سطح دندان ها از مهمترین عوامل از دست دادن دندان ها و ساختار نگهدارنده آنها به شمار می آید. همچنین خسرات وارده شده به دندان ها در نتیجه تصادفات رانندگی و درمان های نادرست در دندانپزشکی نیز در بسیاری از موارد سبب از دست دادن دندان ها می شوند. همه ما می دانیم که از دست دادن دندان ها تأثیر قابل توجهی بر وضعیت ظاهری چهره افراد و همستر از آن بر روحیه و اعتماد به نفس آنها دارد و اگر خود چنین تجربه ای نداشته ایم حتماً با چنین اشخاصی مواجه شده ایم! اما با ورود ایمپلنت های دندان‌ی به دنیای دندانپزشکی، دیگر کسی مجبور نخواهد بود به دلیل از دست دادن دندان هایش شیوه تکلم، غذاخوردن، خندیدن و بالاخره زندگی خود را تغییر دهد.

ایمپلنت های دندان‌ی فرصت را برای همه فراهم کرده است تا از یک تا تمامی دندان های از دست رفته را به بهترین شکل ممکن جایگزین کنند. زمانی که دندان‌ی کشیده می شود، بیمار نه تنها دندان خود را از دست می دهد، بلکه استخوان نگهدارنده دندان و استخوان فک و په‌رساننده آن نیز با گذشت زمان تحلیل خواهد رفت. علت تحلیل استخوان این است که سلول های استخوانی برای زنده ماندن باید تحت فشار موضعی قرار گیرند. با کشیده شدن دندان، تحریک استخوان نیز متوقف خواهد شد، اگرچه ممکن است این مساله در کوتاه مدت اعمیتی نداشته باشد، اما در دراز مدت تحلیل استخوان منگام لیخته کاملاً مشهود خواهد بود. علاوه

بر این، زمانی که بیمار دارای دست دندان شود، وجود استخوان های نگهدارنده دندان برای ثبات دست دندان بسیار اهمیت خواهد داشت. اگر فضای بی دندان‌ی پر نشود، حرکت طبیعی دندان ها سعی می کند فضای ایجاد شده را پر کند؛ بنابراین دندان های مجاور کج شده و دندان های مقابل نیز به طور عمودی حرکت کرده تا فضای بی دندان‌ی پر کنند. در نتیجه دندان های مجاور و مقابل منحرف می شوند و زیبایی خود را از دست می دهند؛ همچنین دیده شده است که سطوح دندان های مجاور فضای بی دندان‌ی بسرعت پوسیده می شوند و در نتیجه خالی نگاه داشتن این فضا صحیح نخواهد بود.

روش درمان دندان از دست رفته

به گفته دکتر امین یسینی، متخصص جراحی دهان، فک و صورت و عضو کمیته لیزر دانشکده دندانپزشکی شهید بهشتی، با توجه به تعداد و موقعیت دندان های از دست رفته، از روش های مختلفی برای جایگزینی دندان یا دندان ها استفاده می شود. در روش استفاده از بریج های دندان‌ی (پل های دندان‌ی) دو طرف ناحیه بی دندان‌ی تراشیده می شوند تا پس از مراحل قالب گیری و ساخت پروتز هم‌اندازه پایه های پلی برای جایگزینی دندان های از دست رفته عمل کنند. این نوع درمان از دندان های ثابت و دائمی با طول عمر مشخص است. خطراتی مانند پوسیدگی در لیه های روکش ها یا ایجاد بیماری هایی در لته نیز سلامت دندان هایی که پایه پل های دندان‌ی هستند را در معرض خطر قرار می دهد؛ همچنین پار دندان های از دست رفته نیز روی دندان های پایه منتقل خواهد شد. با توجه به این که عصر متوسط بریج های دندان‌ی در ایده آل ترین شرایط تا ۷ تا ۱۰ سال برآورد شده است، بیمار پس از گذشت این مدت ملزم به تعویض آنها خواهد بود که منجر به تخریب بیشتر دندان های پایه و در نتیجه از دست دادن آنها خواهد شد. اگر چه هزینه این روش درمانی نسبت به دیگر روش ها کمی بیشتر است، اما در کشور ما این روش متداول ترین روش درمانی برای درمان دندان از دست رفته است. پروتزهای متحرک از نوعی پلاستیک ساخته شده و به وسیله قلاب هایی به دور دهان نگاه داشته می شوند.

آخر خط!

در حالی که سن از دست دادن دندان در کشورهای پیشرفته بالای ۷۰سال است، در کشور ما به دلیل بی توجهی به بهداشت دهان و دندان بیش از ۹۰ درصد مردم در سنین بالای ۳۰ دست کم یک دندان خود را از دست می دهند. بیش از ۳۰ درصد از افراد بالای ۴۰ سال نیز دچار بی دندان‌ی کامل در یک فک یا هر دو فک هستند. هزینه رعایت بهداشت دهان، تنها ۵ درصد هزینه درمان است؛ اما تا آگاهی افراد نسبت به اهمیت بهداشت دهان و دندان موجب می شود آنها به جای استقبال از روش های درمانی نگهدارنده، به دنبال کشیدن دندان ها بروند، بنابراین ما ایرانی ها بسرعت مرزهای پیشگیری و درمان را پشت سر می گذاریم و به آخر خط یعنی جایگزینی دندان ها با ایمپلنت می رسیم.

قلایب های متصل به دندان ها و محل تماس پروتز به دندان ها، امکان گسترش پوسیدگی های وسیع ناشی از تجمع پلاک های میکروبی و مواد غذایی در اطراف خود و دندان های پایه را افزایش می دهد. استفاده از دست دندان کامل طی رقم هزینه پایین تر هیچ گاه، انتظارات پزشک و بیمار را تأمین نخواهد کرد. بی ثباتی دندان در جین جویدن غذاه بلغ و تکلم همواره سبب آزار و اذیت بیمار می شود. با گذشت زمان ارتفاع استخوان به قدری تحلیل می رود که دست دندان نمی تواند در دهان ثابت بماند که خود، بی ثباتی دست دندان و تحلیل لته و استخوان فک را تشدید می کند.

ایمپلنت چیست؟

به گفته دکتر مهرنوش موسی، متخصص جراحی دهان، فک و صورت و استادپار دانشگاه تهران ایمپلنت های دندان‌ی در حقیقت توسط یک ارتوپدسودسی به دنیای دندانپزشکی عرضه شده.به عیارت دیگر، پروفیسور برانمارک برای نخستین بار در تحقیقات خود

نشان داد که ایپلشت هایی که از جنس فلز تیتانیوم ساخته شده اند از قابلیت پیوند به استخوان های فک برخوردارند. این پدیده جوش خوردن به استخوان یا استئواینترگریشن نام دارد. در این فرآیند پس از جاگذاری ایپلشت در استخوان فک، سلول های استخوان ساز به طرف آن مهاجرت می کنند و با استخوان سازی در سطح پدنه ایپلشت سبب جوش خوردن استخوان فک به ایپلشت می شوند. به همین دلیل درمان های مبتنی بر فرادادن ایپلشت در استخوان فک برای جایگزینی دندان های از دست رفته، یکی از بهترین روش های درمانی محسوب می شود. به این ترتیب بدون این که به دندان های کتاری صدمه ای وارد شده فضای بیی دندانای پر خواهد شد؛ همچنین با انتقال فشار موضعی به درون استخوان، از تحلیل استخوان نیز جلوگیری می شود. با توجه به استفاده از فناوری پیشیده در این روش، هزینه ای درمان پشیش از درمان های دیگر است؛ در حالی که در روش های درمانی دیگری تعویض های مکرر و درمان های تکمیلی در بیشتر موارد هزینه ای بیش از ایپلشت های دندانای را به بیمار تحمیل خواهد کرد. به گفته دکتر سبنا نواب، متخصص پروتزهای دندانای، ایپلشت های دندانای نوعی از درمان های دندانپزشکی محسوب می شوند که طی آن دندان یا دندان های از دست رفته بیمار به گونه ای جایگزین می شوند که از نظر ظاهری و کارآیی همانند دندان های طبیعی خواهند بود. ایپلشت یک رنگ ریشه فلزی از جنس تیتانیوم است که در استخوان فک کاشته شده و سپس له روی آن را می پوشانند. در حقیقت ایپلشت دندانای مانند یک ریشه مصنوعی طی مراحل خاص و دقیقی در استخوان فک قرار داده شده و سپس روی آن، دندان از دست رفته جایگزین خواهد شد. طول درمان در فک بالا ۴ ماهه است و در صورت نیاز به انجام جراحی های بیشتر طول درمان به ۶ ماه افزایش خواهد یافت. درمان های سریع نیز مستلزم وجود شرایطی خاص برای بیمار است و باید شرایط مناسب برای تسریع دوره درمان وجود داشته باشد.این روش درمانی حدود ۱۵ سال است که به عنوان یکی از موثرترین روش درمان دندان های از دست رفته مورد توجه قرار گرفته است و آموزش آن در خارج از کشور از سال ۱۳۴۶ آغاز شده است. با توجه به آگاهی بیماران از چگونگی انجام این درمان و همچنین مزایای آن در مقایسه با دیگر روش های درمانی متداول، استفاده از این روش در شمال اخیر نسبت به سال های گذشته با افزایش قابل توجهی همراه بوده است.

ایپلشت های دندانای بدون افراف، آینده دندانپزشکی محسوب می شوند و در سال های آینده هر چه بیشتر به وسیله دندانپزشکان در سراسر دنیا مورد استفاده قرار خواهند گرفت. میزان موفقیت درمان توسط ایپلشت های دندانای با سرعت غیرقابل تصوری طی چند سال گذشته افزایش یافته است که آن را به درمانی تقریباً مادام العمر تبدیل کرده است.

بیماری از بیماریان راحمی و اعصاب ده نفس خود را پس از، از دست دادن دندان ها توسط این نوع درمان بازیافته اند.

**بیماری بی‌خرد بد رنگ**

نویسنده،دکتر رکن

منبع‌اسمیت نیوز

دیده‌شدن لته‌هایی سالم و خوش‌رنگ هم یکی دیگر از شاخص‌های یک لپ‌کننده زیست‌است؛ شاخصی که د کتر رکن، رئیس‌هات‌مدیره انجمن پرپودنتیست‌های ایران درباره آن صحبت می‌کند. با این متخصص در حاشیه هفتمین کنگره انجمن علمی پرپودنتولوژی ایران، درباره پیشگیری از بیماری‌های لته‌ای به گفت‌وگو نشستیم.

• می‌گویند بیماری‌های لته، بیماری‌هایی خاموشند، چرا ؟

بیماری های لته بی‌روصدا و به آرامی پیشرفت می‌کنند و چون دردی ایجاد نمی‌کنند بیشتر افراد فکر می‌کنند چنین بیماری ای ندارند و تا کار از کار نگذرد به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند در حالی‌که در سنین بالا یعنی ۶۰-۵۰ سالگی چیزی حدود ۷۰ درصد افراد به نوعی از بیماری‌های لته‌ای مبتلا هستند. از نوع خفیف این بیماری‌ها گرفته تا مراحل پیشرفته که در نهایت به لقی دندان می‌انجامد و دندانپزشک مجبور می‌شود دندان را از دهان خارج کند.

• شایع‌ترین نوع بیماری لته‌ای که افراد به آن مبتلا می‌شوند، کدام است؟

شایع‌ترین بیماری لته‌ای همان التهاب لته است که با خونی‌زی از لته آشکار می‌شود. خونریزی لته در بین بسیاری از بیماری‌ای که به مطب دندانپزشکی مراجعه می‌کنند بسیار شایع است.

• حالا از کجا بفهمیم که به این بیماری خاموش مبتلا شدیم؟ بیماری‌های لته‌ای علامت مشخصه‌ای هم دارند؟

خونریزی از لته یکی از اولین نشانه‌های بیماری‌های لته‌ای است. این خونریزی می‌تواند به صورت خودبه‌خود اتفاق بیفتد یا هنگام مسواک زدن یا حتی گاز زدن یکت سبب. دومین نشانه بیماری‌های لته، تغییر رنگ لته است، بوی بد دهان هم از دیگر علائم وجود بیماری‌های لته‌ای به شمار می‌آید.

• تغییر رنگ لته که به آن اشاره کردید به گونه‌ای هست که به سادگی مشاهده شود؟

بله، کافی است شما جلوی آینه بروید و نگاهی به رنگ لته‌هایتان بیندازید؛ رنگ لته سالم صورتی صدفی است. در شروع بیماری‌های لته‌ای، رنگ لته قرمز رنگ به‌نظر می‌آید و به تدریج به سمت خاکستری متمایل به سفید و مات در می‌آید.

علاوه بر این لته طبیعی نباید تحلیل داشته باشد و در گردن دندان‌ها به حالت هلالی (دلیوری) به دندان متصل شده باشد، نوزم تغییر فرام لته‌ها نیز علامتی هشدار دهنده هستند که باید افراد را به فکر رسیدگی به وضعیت لته‌هایشان یاندازند.

• آقای دکتر، اصلاً چرا لته‌ها بیمار می‌شوند؟

بیماری‌های لته‌ای منشأ عفونی دارند. حتی مجموعه‌ای از میکروب‌ها می‌توانند لته‌ها را بیمار کنند. شاید این میکروب‌ها در حالت عادی در دهان همه ما وجود داشته باشند ولی وقتی تعدادشان از میزان مشخصی بالاتر رفت، قدرت تخریب لته و بافت‌های نگهدارنده دندان را پیدا کرده و بیماری‌های لته‌ای آغاز می‌شوند.

بنابراین افراد باید تلاش کنند با مسواک زدن مرتب و نخ کشیدن منظم تعداد میکروب‌های بیماری‌زا را لته و بافت‌های نگهدارنده دندان را پایین نگه دارند.

• شاید تشخیص این‌که لته‌ها بیمار شده‌اند برای خیلی‌ها دشوار باشد، به‌نظر شما چند وقت به چند وقت برای چکاپ و معاینه لته‌ها باید به متخصص لته مراجعه کرد؟

توصیه ما این است که افراد نه فقط به متخصص لته، بلکه هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک عمومی مراجعه کنند تا سلامت دندان‌ها و لته‌ها را دندانپزشک عمومی بررسی کند. در این صورت بیماری‌های لته‌ای نیز تشخیص داده می‌شوند.

• آیا دندانپزشکان عمومی می‌توانند درمان‌های اولیه برای بهبود بیماری‌های لته‌ای را برای بیماران انجام دهند؟

در بسیاری موارد این‌گونه است، مثلاً التهاب لته ناشی از وجود جرم که منجر به خونریزی از لته‌ها یا تحلیل لته شده است را می‌توان در مطب یک دندانپزشک عمومی با یک جرم‌گیری درمان کرد و لته‌ها پس از چند هفته به حالت طبیعی خود باز خواهند گشت. ولی اگر بیماری لته در مراحل پیشرفته باشد و نیاز به درمان‌های پیشیده‌تری مثل پیوند لته، جراحی‌های وسیع در لته‌ها و… باشد، همین دندانپزشک عمومی بیمار را به یک متخصص لته ارجاع می‌دهد تا اقدامات درمانی مناسب برای او انجام گیرد.

• به‌طور کلی متخصص لته، چه اقدامات درمانی به بیماران ارائه می‌کند؟

لازمه داشتن سلامت دهان و دندان، داشتن لته‌ها و بافت‌های نگهدارنده دندان سالم است که از دندان‌های درون خود به خوبی حمایت کنند.

متخصصان لته به بیماران کمک می‌کنند که از بیماری‌های لته و بافت‌های نگهدارنده دندان پیشگیری کرده و بیماری‌های این بافت‌ها را درمان می‌کنند.

جرم‌گیری زیر لته، جرم‌گیری بالای لته، پیوند لته، جراحی‌های لته، محکم کردن دندان‌هایی که اندکی لقی دارند (اسپلینت کردن)، تقسیم دندان‌هایی که دچار مشکلاتی شده‌اند به چند بخش و استفاده از آن‌ها پس از روکش کردن به‌عنوان واحدیای مستقل، کار گذاشتن ایپلشت‌های دندانای به جای دندان‌های از دست رفته و… از جمله درمان‌هایی است که متخصصین لته برای بیماران انجام می‌دهند.

• چه کنیم که از بیماری‌های لته‌ای پیشگیری کنیم تا نیازی نباشد برای چنین درمان‌های پیشرفته‌ای به متخصصان لته مراجعه کنیم؟
کلید اصلی برای پیشگیری از بیماری‌های لته‌ای مسواک زدن و نخ کشیدن مرتب و منظم دندان‌هاست. آنچه باید به آن توجه کرد مدت زمان نخ کشیدن و مسواک زدن است.

۳۰ ثانیه قبل از رفتن به رختخواب، نندند.

مسواک زدن و نخ کشیدن را هم به صورت نامنظم انجام دادن یا اصلاً از نخ دندان استفاده نکردن، نمی‌تواند از بیماری‌های لته‌ها و بافت‌های نگهدارنده دندان پیشگیری کند.

مسواک زدن به‌طریقه صحیح و نخ کشیدن باید حداقل ۵-۴ دقیقه طول بکشد.

۵ دقیقه در طول شبانه‌روزی برای سلامت دهان و دندان وقت گذاشتن، زمان بسیار اندکی است ولی سلامت دندان‌ها و لته‌ها را به بهترین صورت ممکن تضمین می‌کند.

نکته دیگر آسوختن روش مسواک زدن و نخ کشیدن صحیح است، افراد می‌توانند این نکتیک‌ها را از دندانپزشکان عمومی در جلساتی که برای چکاپ و معاینه دندان‌هایشان مراجعه می‌کنند، یادوزند.

• ممکن است بیماری‌های لته‌ای موجب بیماری سایر اندام‌ها شوند؟

بله، امروزه ثابت شده است که بیماری‌های لته می‌توانند موجب بروز بیماری در بافت‌های دیگر بدن شوند. مثلاً اگر خانم‌های باردار مبتلا به بیماری‌های لته‌ای پیشرفته باشند، ممکن است دچار زایمان زودرس شوند و نوزاد نارس به دنیا آورند.

به همین دلیل است که از بانوان باردار خواسته می‌شود در طول بارداری، چندین بار برای معاینه لته‌ها و دندان‌هایشان به دندانپزشک مراجعه کنند تا با یک جرم‌گیری ساده از تبدیل یکت بیماری لته‌ای خفیف به بیماری‌های پیشرفته پیشگیری شود. همچنین وجود بیماری لته می‌تواند موجب تشدید بیماری مبتلایان به بیماری قلبی شود.

• آیا عکس این قضیه هم صادق است؟

بله، مطالعات نشان می‌دهد میزان بروز بیماری‌های لته‌ای در افرادی که بیماری قلبی دارند، بیش از سایر افرادی است که شرایط مشابه با آن‌ها را دارند. چون منشأ بیماری‌های لته‌ای و برخی از بیماری‌های قلبی هر دو عفونی است.

مثلاً بیماری درجه‌های قلب یکی از بیماری‌ها قلبی است که در اثر عفونت درجه‌ها با میکروب‌های بیماری‌زا ایجاد می‌شود. حالا اگر کسی بیماری لته‌ای داشته باشد، میکروب‌ها می‌توانند خود را از طریق خون به قلب رسانده و آغازگر بیماری‌های عفونی بافت‌های قلب باشند.

• آیا روش زندگی، می‌تواندشان ایمن‌ا افراد به بیماری‌های لته‌ای را بالا ببرد؟

صد درصد همین‌گونه است. برای ایمن‌ا به بیماری‌های لته‌ای یک سری عوامل خطر ساز (Risk Factor) وجود دارد که اگر در زندگی روزمره افراد وجود داشته باشند بیش از دیگران در خطر ایمن‌ا به بیماری‌های لته‌ای قرار می‌گیرند.

یکی از عوامل سیگار کشیدن است که چون مانع از فعالیت مؤثر عوامل دفاعی در محیط دهان علیه میکروب‌ها می‌شود، سرعت تکثیر و بیماری‌زایی میکروب‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین تغییرات هورمونی که در دوران بلوغ، حاملگی و شیردهی به بدن روی

می‌دهند نیز شانس ابتلا به بیماری‌های لته‌ای را افزایش می‌دهند.

« لته‌های بسیاری از افراد مسن، به ویژه در بخش جلویی تحلیل می‌روند، چه درماتی برای آن پیشنهاد می‌کنید؟»

در درجه اول باید علت تحلیل لته مشخص و بر اساس آن درمان صحیح استفاده شود. یکی از علت‌های تحلیل لته روش غلط مسواک زدن و وارد کردن نیروی سنگین به لته‌ها و استفاده از مسواک سخت (Hard) است. در این موارد تعویض مسواک و

صحیح روش مسواک زدن از تحلیل بیشتر لته پیشگیری می‌کند.

در موارد پیشرفته‌تر به جراحی لته و پیوند لته است که در یک جراحی کوتاه حدود نیم ساعت، مقداری لته معمولاً از کام (سفت دهان) برداشته شده و به محلی که لته‌ها تحلیل رفته است پیوند زده می‌شود. این پیوند لته لقی دندان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

**دندان هم‌تایز به مرافقت دارد**

نویسنده:فاطمه فرازنده خالقی

منبع:روزنامه جوان

دوران دبستان برای کودکان دوران پر جنب و جوشی به شمار می رود. به همین اندازه صدمه های وارده به سر و صورت کودکان به ویژه دندان ها زیاد است. عواملی چون زمین خوردن، ورزش، سقوط از پله، ضربه به دهان هنگام آب خوردن از شیر آب و... سبب وارد شدن آسیب به سر و صورت می شود. در تمام سنین ضربه در پس‌ها شایع تر از دختران است. این گونه آسیب ها را نظیر سایر آسیب های بدن، باید جدی گرفت.

شکستن اجسام سخت: از شمار آسیب های موجود، وارد آمدن فشار زیاد به دندان، هنگام شکستگی پسته، فندق یا پاره کردن نخ و یا جدا کردن چیزی سخت است. اگر دندان شکسته شد حتما اوزا برای معالجه نزد دندانپزشک برید.

وارد آمدن ضربه: گاهی در اثر ضربه های خارجی، لبه دندان دچار شکستگی می شود. این شکستگی می تواند جلدی بگیرد زیرا به دنبال بازشدن عاج دندان بتدریج مواد آلوده کننده وارد مغز دندان شده و حیات دندان را به خطر می اندازد.

بیرون افتادن دندان: یکی از مسائلی که به هنگام ضربه به دندان ها روی می دهد بیرون افتادن دندان از دهان است. اگر دندان کودکان بر اثر ضربه به بیرون افتاد، ابتدا دندان را پیدا کنید و آن را از ناحیه تاج بگیرد و به ریشه دست نزنید سپس دندان را با

فشار ملایم آب ولرم بشویید و چنانچه قادرید آن را دوباره در محل خارج شده قرار دهید در غیر این صورت دندان را در یک لیوان شیر یا آب جوشیده تخم فرار دهید. در صورت عدم دسترسی از آب معمولی استفاده کنید. اگر آب در اختیار نداشتید می توان

دندان را در دستمال تمیز و مرطوب گذاشت. مهم این است که دندان در محیط خشک (نازمان بردن نزد دندانپزشک) نگهداری شود. کودک را هر چه سریع تر نزد دندانپزشک ببرید (کمتر از نیم ساعت) تا دندان را پس از جاگذاری به دندانهای دیگر ثابت

کنند. هر چه زمان بیرون بودن دندان از دهان کمتر باشد و دندان در این مدت مرطوب بمانند، در نتیجه درمان رضایت بخش تر است.

**عاج و تغییر رنگ های دندان**

منبع:روزنامه جوان

-تغییر رنگگ های دندانهای و تیرگی دندان‌ها که به علت های گوناگون ظاهر زیبایی دندان های طبیعی را به هم می زند و اثر ناخوشایندی در روحیه فرد به جا می گذارد، از اوایل قرن بیستم مورد توجه خاص دندانپزشکان قرار گرفت و یکی از شایع ترین دلایل نیاز به درمان دندانپزشکی محسوب می شود. حتی افراد دارای دندان های با رنگ طبیعی، غالباً متقاضی سفیدتر کردن

دندان های شان هستند. - رنگ طبیعی دندان های دایمی زرد مایل به خاکستری، سفید مایل یا سفید مایل به زرد می باشد. رنگ دندان ها به وسیله شفافیت و ضخامت مینا، ضخامت و رنگ عاج زیرین و رنگ مایله (بافت زنده دندان) مشخص می شود. تئوع رنگ دندان ممکن است جنبه فیزیولوژیک، پاتولوژیک، داخلی و یا خارجی داشته باشد. با افزایش سن، مینا به علت

سایش (Abrasion)، فرسایش (Erosion)، نازکتر می شود و بر عکس، عاج به دلیل رسوبات عاج ثانویه و عاج ترمیمی ضخیم تر گردیده و این مساله خود تغییراتی در رنگ دندان در طول زندگی ایجاد می کند. دندان های اشخاص میائسال معمولاً زردتر یا

زرد مایل به خاکستری تر نسبت به اشخاص جوان می باشد. تغییر رنگ ها تحت عنوان خارجی یا داخلی طبقه بندی می شوند. رنگدانه های خارجی روی سطوح خارجی دندان ها قرار می گیرد، حال آن که رنگدانه های داخلی در داخل دندان است.

تغییر رنگ های خارجی

-رنگدانه های روی سطوح خارجی دندان ها با ترمیم ها که با عنوان تغییررنگک های خارجی شناسایی می شود، بسیار شایع است که عامل این پدیده ها به دلیل عوامل چندی، ممکن است پیچیده شود.

- در بیماران جوان رنگدانه ها به رنگ های مختلف قابل مشاهده است و بیشتر در نواحی طوق دندان ها یافت می شود. این رنگدانه ها ممکن است مربوط به بهداشت ضعیف دهان، ترمیم های موجود، خون ریزی لته ها، تجمع پلاک، عادات تغذیه ای یا حضور باکتری ها یا قارچ های رنگزا باشد.

- در بیماران پیرتر، رنگدانه های روی سطوح دندانها، به احتمال بیشتر قهوه ای، سیاه و خاکستری بوده و روی نواحی مجاور بافت های لته یافت می شود. بهداشت ضعیف دهان عامل مهم در این مشکل است، ولی قهوه ، چای، سیگار کشیدن و جویدن تنباکو، رنگهای مصنوعی غذایی، میوه های رنگین (آلبالو، توت فرنگی و ...)، داروها و رژب و مواد آرایشی در خاتم ها می توانند حتی روی سطوح عاری از پلاک نیز تولید رنگدانه نمایند.

-لازم به ذکر است که باکتری های دهانی، فرآورده های آهن، اسیدی شیرین شده که رسوبات سیاه مولفید آهن به جا می گذارند و بوسیدگی های دندانهای نیز می توانند تغییر رنگ ایجاد کنند.

- یک مثال بسیار جالب و غیرعادی از رنگدانه های خارجی در جنوب شرقی آسیاست که برخی از زنان به شکل مرسوم دندان های خود را با عصاره **Beetle-nut**می آلاینند تا همزیگک بوه‌ا و چشم هایشان شود، چرا که این کار را نوعی علامت زیبایی می شمارند. ابتدا پرش هایی از لیمو روی سطح دندان قرار داده شده، سپس عصاره **Beetle-nut** روی دندان گذاشته می شود تا عمل رنگ کردن موثرتر انجام شود.

تغییر رنگ های داخلی

- این تغییر رنگک هاه رنگ های غیرعادی و درونی عاج و مینا هستند که به وسیله رسوب مواد یا اتصال آن ها با منوج دندانی ایجاد شده است. این تغییر رنگک ها ممکن است در زمان رشد دندانی تشکیل شوند یا این که بعد از کامل شدن رشد دندانی به وجود آیند. تغییر رنگک های داخلی که ناشی از نقایض رشدی مینا و عاج می باشند حذف کردن آن تقریباً غیرممکن می باشد.

تغییر رنگک های داخلی از پیچیدگی خاصی برخوردارند، زیرا ممکن است عاج یا مینا را درگیر کنند. فاکتوره‌ای سبب ممکن

است مادرزادی، سیستمیک، متابولیک، دارویی (خصوصاً ترکیبات تتراسایکلین)، ضربه ای، فلوریداضافی، تب بالا همراه با بیماری های سال های اول کودکی و ناشی از کار خود پزشکی باشند. به عبارت دیگر تغییررنگک ها می تواند منشأ موضعی یا سیستمیک داشته باشد.

**راه های محافظه یا دره دندان، به عنوان یک هواکش**

نویسنده:دکتر سیمک شایان امین

منبع:روزنامه قدس

کافی است که برای یک لحظه غفلت کنید و لیوان آبی را سر کشید که ده‌ای آن کمی از دمای اتاق پایین تر باشد، یا جرعه چای را بیش از اینکه کاملاً سرد شود، بنوشید؛ دردی گدگد اما نیز کشنده از میان دندانهایان جان می گیرد و تا مغزتان امتداد می یابد.

این درد همان کاملاً سرخش است که بسیاری از مردم را از انجام گرم گیری ساده باز می دارد یا همدم همیشگی افراد پیر یا میان سالی است که دچار سایش شدید دندانها شده‌اند. "هوا کشیدن دندان "اصطلاح عامیانه ای است که بسیاری از افراد، برای توصیف وضعیتی که دندانهایشان به آن دچارند، به کار می برند. ریشه این عبارت در جان گرفتن درد دندانها جن تنفس عمیق در هوای

سرد است که تمام وجود آدمی را سرشار می کند. اگرچه این درد می تواند ریشه های مختلفی داشته باشد، اما یکی از عوامل ایجاد کننده آن " حساسیت دندانها " است.

چگونه می توان حساسیت دندانها را تشخیص داد؟

اگر حین خوردن نوشیدنی های گرم مانند چای یا قهوه یا غذاهای سرد مانند بستنی، درد کوتاه و تیز کشنده ای در دندانهایان احساس می کنید و بعد درد به صورت مبهمی ادامه می یابد، احتمالاً دندانهای حساسی دارید. کسانی که دندانهای حساس دارند، ممکن است در هنگام لمس دندانهایشان، خوردن غذاهای شیرین یا قرار گرفتن در هوای سرد، درد را تجربه کنند.

چه چیزی دندانها را حساس می کند؟

قسمت بزرگی از ساختمان دندان را عاج تشکیل می دهد که بافت حساسی است. بافت سخت و بدون حسی به نام مینا، عاج دندان را می پوشاند. مینای دندان کمکی می کند که دندانها در مقابل محرکهایی که بالقوه ایجاد درد می کنند، مانند سرما یا گرما، ایمن شوند؛اگر پوشش مینای دندان از روی عاج برداشته شود و این بافت حساس، مستقیماً در معرض محرکهای وارده قرار گیرد، دندان

حساس می شود.عاج ممکن است بر اثر بوسیده گی دندان(کرم خوردگی)، ترک خوردن مینا یا تحلیل لته در معرض آسیب قرار گیرد. همچنین ممکن است عاج بر اثر ساییدگی و خوردگی مینا آسیب ببیند که این خود گاهی به علت مصرف مکرر نوشیدنی های اسیدی (مانند نوشابه) در فواصل میان وعده های غذایی و حتی استفاده از سفیدکننده هایی است که موجب ساییدگی دندانها

می شوند. سنأه شایع دیگر، تحلیل لته هاست که بر اثر مسواک زدن مکرر (بیش از دفعات لازم) یا طولانی ایجاد می شود؛ بخصوص زمانی که دندانها با مسواکی زبر و یا فشار زیاد و در جهت افقی مسواک شوند.

چگونه می توان درد دندانها را تسکین داد؟

اگر مدتی است که دندانهای شما در مقابل سرما یا گرما حساسیت بیشتری نشان می دهند و این حساسیت بیش از چند روز طول کشیده است، لازم است به دندان پزشک خود مراجعه کنید و مشکلاتان را با او در میان بگذارید؛ زیرا درد علامت بسیاری از بیماریهای دندان است و ممکن است به اشتباه تصور کنید دندانهایتان حساس است؛ در حالی که شایعترین علت درد دندان را می توان بوسیدگی دندان و التهاب بافت مرکزی دندان یا پالپ که در اصطلاح عامه از آن " به عقب رسیدن دندان " یاد می کنند، دانست که نیازمند درمان ریشه(عصب کشی) برای دندان مذکور است.

دندان پزشک چگونه می تواند به شما کمک کند؟

دندان پزشک شما ممکن است با درمانهای داخل مطب یا تجویز مصرف بعضی از محصولات اقدام به درمان حساسیت دندانهای شما کند. اگر دندان پزشک تشخیص دهد که عاج دندان شما بسیار حساس است، یک ماده ضد حساسیت یا یک پوشش محافظ به کار می برد که از لژ فلوراید حاوی قلع تشکیل شده یا توصیه می کند که از خمیر دندان مخصوص دندانهای حساس، که بدون

نسخه پزشک قابل تهیه است، استفاده کنید.

**بوسیدگی دندان‌ها ریشه‌ای است**

قرار است گروه های آزمایشی با هدف عرضه خدمات پیشگیری از بیماری های دهان و دندان و کمک به رشد فرهنگ رعایت بهداشت دهان و دندان، به مناطق محروم فاقد دسترسی به مراکز بهداشتی و درمانی اعزام شوند.
از ۱۸فروردین این گروه های آزمایشی به صورت فکامردی در سطح شهر تهران توانسته اند ۳ هزار و ۵۰۰ دانش آموز را زیر پوشش خدمات دندانپزشکی قرار دهند.
این طرح تا آخر اسفاله، ۱۰استان کشور را نیز دربرخواهد گرفت.
وجود ۴۲آمار ۳برابری بوسیدگی دندان در کودکان زیر ۱۲سال در ایران در مقایسه با کشورهای دیگر، فعالیت هایی را در این قالب برای کاهش صدمه های ناشی از آمار بالای بیماری های دهان و دندان در کشور ضروری می‌کند.بیماری ها و عفونت دهان و دندان از جمله عوامل مهم در ایجاد بیماری های درپچه ای قلب، ناراحتی های گوارشی و روماتیسم قلبی به شمار می‌روند، بنابراین صرف هزینه وقت و ارائه آموزش های لازم برای پیشگیری از آنها، به کلی منطقی و مقرون به صرفه به نظر می‌رسد.در حال حاضر بوسیدگی دندان و التهاب و ناراحتی لثه، دو بیماری شایع دهان و دندان در کشور است.
الگوی مصرف مواد غذایی و سطح فرهنگ و دانش مردم در رابطه با رعایت بهداشت دهان و دندان ارتباط مستقیمی با بالا بودن آمار بوسیدگی دندان و دیگر بیماری های دهان و دندان در کشور دارد.

رشته چهارم در مصرف نوشابه های گازدار

قرار گرفتن مواد قندی و شیرینی و تنقلاتی مانند چیس، پنکک و انواع شکلات ها در سبد خرید خانواده ها و دارا بودن رتبه چهارم مصرف نوشابه های گازدار در جهان، حاکی از غلط بودن فرهنگ تغذیه مردم و تأثیر مستقیم آن بر سلامت دهان و دندان است. حذف یا کنترل مواد قندی از نظر دکتر آرمان ملکنگ زاده، متخصص بیماری های دهان و دندان، یکی از راه های جلوگیری از بوسیدگی دندان است. او می‌گوید: «از نظر تحقیقات علمی ثابت شده که مصرف مداوم مواد قندی در میان وعده های غذایی روزانه تا حد زیادی به ایجاد زمینه مناسب برای بوسیدگی دندان ها کمک می‌کند. بویژه اگر مواد قندی مصرف شده سخت و چسبنده باشند. در واقع ۴ عامل میکروب هاء، مواد قندی، جنس دندان و مقاومت شخص و زمان در ایجاد بوسیدگی دندان نقش عمده دارند. حذف هر کدام از این عوامل، درصد ابتلا به بوسیدگی دندان را کاهش خواهد داد. اما سهم مواد قندی از همه پیشتر است. به عبارت دیگر اگر میکروب ها در دهان باشند ولی مواد قندی نباشند، شدت وقوع بوسیدگی کمتر خواهد شد. علت ایجاد بوسیدگی تخمیر مواد قندی به وسیله میکروب های موجود در دهان و تولید اسید های این بد است نشئینی است. چرا که بعد از مصرف هر وعده غذایی، مواد غذایی باقی مانده لای دندان ها که تنها از طریق استفاده از نخ دندان قابل برطرف شدن هستند، در دهان تولید اسید می‌کنند. این اسید هرچه مصرف مواد قندی بیشتر شود و با این حال نظافت و پاکیزه کردن دهان عقب تر بیفتد، در بوسیده شدن دندان ها سهم بیشتری خواهد داشت.»

عادت های بد غذایی، نه تنها در ایلام مردم به بیماری های دهان و دندان مؤثرند، بلکه عامل ۳۱ درصد بیماری های قلبی، ۲۳ درصد سرطان ها، ۱۱ درصد سکنه ها و به طور کلی مرگ حدود 7 میلیون نفر در سال به شمار می‌روند.

به اعتقاد کارشناسان اسلحاح سبک زندگی و تغییر عادت های غذایی نامناسب و رعایت الگوی تغذیه ای مورد تأیید کارشناسان علوم تغذیه می‌تواند تا حد زیادی از بروز بیماری های دهان و دندان جلوگیری کند.

استاندارد، هر ۶ ماه یک بار

در حالی که در بسیاری از کشورهای پیشرفته استاندارد زمان مراجعه به دندانپزشک ها ۶ ماه یکت بار است، در کشور ما مردم به طور متوسط هر ۳ سال یکت بار به دندانپزشکی مراجعه می‌کنند. از طرفی این اعتقاد وجود دارد که شرکت های بیمه، هزینه خدمات دندانپزشکی را پوشش نمی‌دهند، مردم تنها برای کارهایی مانند کشیدن دندان و پر کردن ساده به دندانپزشکی می‌روند و همین مسأله موجب درمان نشدن به موقع، شدت گرفتن بیماری های دهان و دندان و به همین ترتیب افزایش هزینه های ناشی از معاینه و درمان می‌شود.

با وجود سال ها بحث میان مسئولان بهداشتی کشور با شرکت های بیمه، برای توجه آنها در قرار دادن هزینه های دندانپزشکی در زمره خدمات بیمه، همچنان همه هزینه های مربوط به استفاده از خدمات دندانپزشکی از سوی مردم پرداخت می‌شود و شرکت های بیمه ای به گفته محمدمهدی وردی، مدیر کل سلامت بهداشت دهان و دندان با این استدلال که بسیاری از جراحی ها و درمان های دندان فقط به دلیل زیبایی است، حاضر به ارائه خدمات نیستند. تنها خدمات بیمه ای که از سال ۸۴ زمینه اجرائی آن فراهم شده و می‌توان از آن به عنوان بیمه دندانپزشکی یاد کرد، بیمه مربوط به کودکان زیر ۱۲ سال است. محمد مهدی وردی در این باره می‌گوید: «این بیمه به شکل فائوتی و با همکاری سازمان بیمه های خدمات درمانی در هر دو سال طرح دندانان شش، کودکان زیر ۱۲ سال را زیر پوشش قرار می‌دهد. به گونه ای که کودکان کلاس اول تا پنجم دبستان با داشتن دفترچه بیمه خدمات درمانی و معرفینامه از مدرسه می‌توانند به همه مراکز دولتی و خصوصی که با سازمان بیمه قرارداد دارند، مراجعه کرده و درمان مربوط به «دندان شش» را با پوشش بیمه انجام دهند.»

نخستین دندان دائمی که در سن ۶ سالگی درمی آید، به «دندان شش» اطلاق می‌شود. دکتر آرمان ملکنگ زاده می‌گوید: «این دندان عمر چندانی ندارد و در یکت سال هر اثر بوسیدگی از بین می‌رود ولی اهمیت آن به این دلیل است که دندان موسوم به «شش» به نوعی الگوی سایر دندان ها در رویش محسوب می‌شود و در هورمون رشد سایر دندان ها تأثیر می‌گذارد. درنتیجه بوسیدگی آن در الگوی رویش سایر دندان ها هم ایجاد اشکال کرده و موجب رویش نامناسب دندان ها شده که بعدها جوبدن غذا و حتی حرف زدن را با مشکل مواجه خواهد کرد. بنابراین درمان به موقع دندان شش هم می‌تواند از ایجاد الگوی نامناسب در رشد سایر دندان ها جلوگیری کرده و هم در آینده مانع تحمیل هزینه های اضافی ناشی از ارتودنسی دندان ها به خانواده ها شود.»
با توجه به تأثیر مستقیم بوسیدگی و عفونت دندان ها و درمان نشدن آنها بر روی سایر اندام های داخلی بدنه، بدیهی است که سرمایه گذاری در بخش سلامت دهان و دندان می‌تواند قدم مهمی در افزایش کیفیت سلامت و در نتیجه زندگی مردم باشد.

مسواک زدن بلد نیستم

نه تنها ۹۰ درصد مردم به اعتقاد کارشناسان طرز صحیح مسواک زدن را بلد نیستند و کمتر از ۵ درصد آنها نیز به طور مرتب دندانهایشان را مسواک زده و از نخ دندان استفاده می‌کنند. به گفته یکت بهداشت کار دهان و دندان، به طور تقریبی بیشتر مردم از سن ۳۰ سالگی به بعد سعی می‌کنند به نحوی با مشکل بوسیدگی دندان خود کنار بیایند و به جای برطرف کردن ریشه ای مشکل، با مصرف قرص های مسکن به هنگام درد، درمان آن را به عقب می‌اندازند.

مریم نروروی بهداشت کار دهان و دندان می‌گوید: «این موضوع صرف نظر از مسائل مالی و هزینه های بالای درمان بیماری های دندان است. چرا که حتی در برخی خانواده ها با سطح درآمد مناسب نیز، هزینه و وقت زیادی برای رفع مشکلات مربوط به دهان و دندان صرف نمی‌شود.» این موضوع از دید مریم نروروی، بیش از همه یکت معضل فرهنگی و ناشی از نگرش مردم به مفروضه سلامتی است: «این مسأله از بی تفاوتی مردم سرچشمه می‌گردد و این که یاد گرفته اند با مصرف قرص های مسکن، حل دائمی مشکل را به عقب بیندازند. چه بسا در شروع بوسیدگی دندان، رسیدگی به آن و اقدام برای درمان و جلوگیری از پیشرفت بوسیدگی با هزینه ای که مراتب کمتر از زمان گذرش آن امکانپذیر است.»

و شاید تحت تأثیر همین نگرش به مقوله مهمی چون بهداشت دهان و دندان، به گفته دکتر بهزاد هوشمند، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ممدان آمار افراد مبتلا به بیماری های دهان و دندان روز به روز در حال افزایش است.»

۲ دندان پوسیده در ۴ سالگی

هر کودک ایرانی، در پایان ۳ سالگی، ۲ دندان پوسیده دارد، در حالی که دندان های شیری نه تنها در عمل جوبدن و تسهیل کار دستنگاه هاضمه، زیبایی و حرف زدن در دوران کودکی تأثیر می‌گذارند، بلکه تا حد زیادی تضمین کننده سلامتی، نظم و زیبایی دندان های دائمی نیز هستند.

دکتر آرمان ملکنگ زاده معتقد است: «بوسیدگی دندان های شیری به اندازه دندان های دائمی مهم هستند. درواقع بعد از رویش نخستین دندان شیری، وظیفه والدین بر این حفظ بهداشت و سلامتی دهان و دندان وارد مرحله مهم و جدی می‌شود. نیزه رنگ داشتن دندان کودک بعد از هر بار تغذیه یا کمک گاز مربوط یا پینه نم دار ابتدا وظیفه پدر و مادر است. به تدریج عادت دادن کودک به استفاده درست از مسواک باید به کودک آموخته شود. باید به والدین این آگاهی داده شود که دندان های شیری هم به همان اندازه دندان های دائمی مهم هستند و فکر نکنند که تازه بعد از 7 سالگی و با رویش دندان های دائمی باید بهداشت دندان ها را به فرزندشان خود یاد بدهند.»

بیماری های دهان و دندان در میان کودکان شایع تر از دیگر گروه هاست. اما به عقیده کارشناسان بهداشت دهان و دندان، والدین نباید به جای اقدام به درمان صحیح و اصولی این گونه بیماری ها و به دلیل بالا بودن هزینه های درمان، اقدام به کشیدن زودهنگام دندان فرزندشان کنند. آموزش بهداشت دهان و دندان به کودکان می‌تواند از خانواده ها شروع شده و سپس با اجرائی برنامه های آموزشی در مدارس ادامه پیدا کند.

محمد مهدی وردی، مدیر کل دفتر دهان و دندان وزارت بهداشت می‌گوید: «از اولویت های برنامه های ما پیشگیری است و نخستین قدم نیز در راه پیشگیری بیماری های دهان و دندان از دوران بارداری مادر و شیرخوارگی نوزاد شروع می‌شود. اما کمک والدین به پیشگیری از ابتلای فرزندان خود به بیماری های دهان و دندان وقتی امکانپذیر است که خود آنها از آگاهی های لازم در این رابطه برخوردار باشند. به اطیبان پدر و مادری که در مسواک زدن کوتاهی می‌کنند و به عقیده دکتر ملکنگ پور «در آن جدیت ندارند» نمی‌توانند الگوی مناسبی برای کودکان باشند. او می‌گوید: «آموزش استفاده از مواد غذایی سالم و مفید مانند میوه و سبزی ها به جای مواد قندی و شیرینی، آموزش استفاده از مسواک و طرز صحیح مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و دهانشویه ها می‌تواند سطح آگاهی خانواده ها را در رابطه با بهداشت دهان و دندان افزایش دهد. رسته های جمعی نیز سهم مهمی در ارائه این آموزش ها دارند.»

بیماری ها و عفونت دهان و دندان از جمله عوامل مهم در ایجاد بیماری های درپچه ای قلب، ناراحتی های گوارشی و روماتیسم قلبی به شمار می‌روند، بنابراین صرف هزینه وقت و ارائه آموزش های لازم برای پیشگیری از آنها، به کلی منطقی و مقرون به صرفه به نظر می‌رسد.

**مشکلات باپ دندان**

داشتن دندان های سالم و عاری از هر نوع ضایعه از آرزوهای دیرینه انسان بوده است. بوسیدگی دندان ها از قدیمی ترین و در عین حال از شایع ترین ضایعات شناخته شده انسان است چرا که وقتی قسمتی از ساختمان سطح دندان خراب شود می‌گوئیم دندان قاسد و بوسیده شده است. در سالهای قبل از میلاد، پتراط و اسیطو امراض دهان و دندان را درآنان خود به بحث گذاشته بودند و دستوراتی را برای مقابله با آنها ارائه داده بودند. بیش از هزار و سیصد سال قبل هم پیامبر عالیقدر اسلام حضرت محمد مصطفی (ص) در اهمیت رعایت بهداشت دهان فرمودند:
آفتدر جبرئیل از طرف خداوند مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم به

زودی سواک زدن از واجبات دینی خواهد شد.

ضرورت سواک زدن

همان طور که می دانیم دندان ها بزرگترین وسیله برای کمک به عمل گوارش هستند و غذایی که خوب جویده نشود می تواند مشکلاتی در هضم غذا ایجاد کند. دندان ها در حفره دهان قرار دارند. در این حفره بیش از ۱۷ نوع میکروب به صورت دائم مشغول فعالیت هستند. امروزه کلاملا مشخص شده است که پلاک دندانی در بروز پوسیدگی دندان و بیماری های له نقش مهمی را ایفا می کند. پلاک میکروبی یک توده بی رنگ چسبیده و غیرقابل رويت است که از تجمع انواع میکروب ها و سلولهای موجود در دهان تشکیل می شود. این پلاک روی سطح مختلف دندان ها مانند طرف دندان، فواصل دندان ها و شیارهای سطح چونه تشکیل می شود. چنانچه این پلاک از سطح دندان ها برداشته نشود می تواند باعث ایجاد پوسیدگی و بیماری له شود. در واقع بعضی از میکروب های دهان به سهولت و با سرعت مواد قندی ناشی از مصرف موادغذایی را به اسید تبدیل می کنند.

عملکرد اسید دندان

مطالعات نشان می دهند که پس از مصرف هر وعده غذا در اثر تخمیر باقیمانده موادغذایی در سطح مختلف دندان برای مدتی حدود ۲۰-دقیقه در دهان اسید تولید می شود. چنانچه یک فرد طی شبانه روز ۳ وعده غذا مصرف کند حدود یک ساعت دردهان او اسید به وجود می آید و اگر فردی در بین ۳ وعده غذایی از مواد غذایی دیگر استفاده کند در ۲۴ساعت نزدیک به ۲ ساعت براق دهانش حالت اسیدی خواهد داشت. حال اگر شخص در رعایت بهداشت و سواک زدن کوتاهی کند پلاک دندانی کاملتر می شود و مواد اسیدی تولید شده برای مدت طولانی تری در تماس با دندان باقی خواهد ماند. این اسیدها به تدریج ابتدا ضعیف ترین و تازکترین نقاط منبای دندان را حل می کنند و خود را به عاج دندان که باقی حساس است می رسانند. از آن به بعد پیشرفت پوسیدگی دندان با سرعت بیشتری ادامه می یابد. بنابراین در صورت ایجاد پوسیدگی دندان بیمار باید برای درمان آن به دندانزشک مراجعه کند. عدم توجه بیمار به این مساله باعث می شود تا پوسیدگی به تدریج پیشرفت کند و میکروب های موجود در آن پالپ دندان (عصب دندان) را تحریک و آن را ملتهب و عفونی می کنند.

علل پوسیدگی دندان

به طور کلی برای پوسیدگی دندان علل مختلفی ذکر شده است. مانند میکروب ها، مواد قندی، اسیدها، پلاک دندانی، جنس و شکل و فرارگیری دندان ها، کسیت و کیفیت براق، انواع غذاهای مورد استفاده، عوامل عمومی وراث. اما به طور کلی می توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش موثر دارد پلاک میکروبی و فعالیت میکروبی پلاک روی سطح دندان، مواد قندی موجود در غذا که در اختیار پلاک میکروبی قرار می گیرند مستعد بودن دندان وضعیت بودن آنها در برابر اسید و در نهایت مقاومت شخص و زمان کافی برای ایجاد پوسیدگی.

جلوگیری از پوسیدگی دندان ها

بنابهیی است که حذف هر یک از عوامل فوق امکان بروز پوسیدگی را کاهش می دهد یا از بین می برد. در این میان برای جلوگیری از ایجاد پوسیدگی دندان باید اقداماتی انجام شود:

۱) سواک کردن دندان ها توسط مسواک مناسب با روش صحیح در زمان مناسب برای حذف پلاک میکروبی

۲) استفاده از انواع نخ دندان و دهان شویه های که توسط پزشک تجویز می شوند.

۳) کم کردن و کنترل مواد قندی در برنامه غذایی

۴) عدم استفاده از دخانیات

۵) استفاده از فلوراید با روشهای مختلف و زیر نظر پزشک

۶) پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشر سیلات) برای جلوگیری از گسترش پوسیدگی)
۷) پر کردن پوسیدگی های مختصر.

جلوگیری از پیشرفت پوسیدگی

در ضمن اگر قسمت پالپ دندان(عغر دندان) در اثر پیشرفت پوسیدگی دچار آماس یا عفونت شود بیمار ممکن است دردهای شدیدی را تجربه کند. در این صورت برای این دندان بایستی معالجه ریشه دندان انجام شود. نوع درمان بافتهای آماسی پالپ دندان در ناحیه تاج و ریشه دندان خارج و پس از تمیز کردن و ضدعفونی کردن آن توسط مواد مناسب این فضاها پر می شوند. سپس ناحیه تاج دندان توسط مواد ترمیمی مناسب یا روکش ترمیم می شوند و خلاصه این که بهداشت دهان به اقداماتی اطلاق می شود که اجزای آن بیماری های دهان و دندان را به حداقل می رسانند.؛ پس باید سعی کنیم بهداشت دهان دندان را برای خود و اطرافیان به صورت یک عادت در آوریم تا امکان ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماری های له و درگیری پالپ دندان را به حداقل برسانیم.

#### ۱۰ نکته جالب درباره بدن انسان

بدن انسان ماشینی عظیم، پر تراوش و سرشار از مایعات است که مواد شیمیایی را با دقت و هماهنگی بسیار جابجا و مخلوط میکند، تا همه چیز، از حافظه گرفته تا مواد مخاطی را بسازد. در اینجا، ما به چند و کاکو در تعدادی از رازهای پیچیده، زیبا و حتی عاری از ظرافتی میردزم که به اشکال مختلف، بدن ما را به حرکت وامیدارند.

اسید قوی موجود در معده:

یک ماده بسیار خطرناک که هیچ فرودگاهی نمیتواند شما را به خاطر همراه داشتن آن متوقف کند، اسید هیدروکلریک با جوهر نمک است. این اسید بسیار خطرناک که ماده ای مرکب و بسیار خورنده و سمی است، در معده ما یافت شده و در واقع توسط سلولهای جداره معده ترشح میشود. این اسید که برای شستشوی فزات به کار میرود، به خاطر وجود مواد لرح مخاطی که دیواره معده را میپوشاند، نمیتواند، به بافت آن آسیب وارد کند، بدون هیچ خطری در سیستم گوارش باقی مانده و غذای ما را تجزیه میکند.

تاثیر حالت بدن بر حافظه

اگر تاریخ خواستگاری خود از همسرتان را فراموش کرده اید، بد نیست دقیقه یا زائوی خمیده و در حالت تقدیم حلقه، بر زمین بنشینید. حافظه و خاطرات تا حد زیادی در حواس شما تجسم میابند. یک یو یا صدای خاص میتواند بخشی از یک خاطره مربوط به سالیان دور کوکوی را در ذهن ما زنده کندو این ارتباط میتواند واضح باشد، مثلا زنگ دوچرخه میتواند شما را به یاد دوچرخ سواری در کوچه باغهای محل قدیمتان بیااندازد، و از طرفی ممکن است دلیل این یادآوری واقعا وراثتان چندان واضح نباشد.اما تحقیقات جدید نشان میدهد که اگر بدن ما در موقعیتی مشابه با حالتی که در زمان وقوع یک امر داشته قرار بگیرد، میتوانیم ماجرا را بسیار بهتر و دقیقتر به یاد آوریم.

استخوانها به خاطر تامین مواد معدنی تجزیه میشوند

استخوانها، علاوه بر اینکه تکیه گاه و حامل اعضا و جوارح و عضلات بدن هستند، به تعدیل و تنظیم میزان کلسیم بدن نیز کمک میکنند. استخوان حاوی فسفر و کلسیم است که این دومی از عناصر مهم برای رساندن مواد لازم به سر میروند و مدام در حال پهل کردن اکسیژن به مغز ذخیره کلسیم بدن کاهش یابد، هورمونهای خاصی ترشح شده و موجب میشوند که لایه های استخوانی تجزیه شده و مقداری این عنصر حیاتی در بدن را افزایش بدهند، تا میزان کلسیم سلولی به حد اشباع برسد.

بیشتر غذایی که میخوریم برای ذهن است

هرچند وزن مغز تنها ۲ درصد از کلی وزن بدن انسان را تشکیل میدهد، اما با وجود کوچکی به ۲۰ درصد از کل اکسیژن و کالری دریافتی بدن نیاز دارد. سه شریان مغز مهم برای رساندن مواد لازم به سر میروند و مدام در حال پهل کردن اکسیژن به مغز هستند. اسفند یا پارگی یکی از این رگها میتواند سلولهای مغز را به شدت گرسنه کرده و انرژی لازم برای عملکرد صحیح را از آنان گرفته و کاراییی بخشی را که با آن رگ در ارتباط است را خراب و یا قطع کند. چنین حالتی را سکته مینامیم.

هزاران تخمک بدون استفاده

هنگامی زنان به اواخر ۴۰ سالگی یا اوایل ۵۰سالگی میرسند، قاعدگی با عادت ماهیانه که کنترل کننده میزان هورمون بدن او و آماده کننده تخمکها برای باروری احتمالی است، متوقف میشود. میزان استروژن تولید شده توسط تخمدانها کمتر و کمتر شده و تغییرات فیزیکی و احساسی بسیاری در وجود آنان رخ میدهد و فولیکلهای تکامل یافته تخمک به اندازه گذشته تخمک آزاد نمیکند. یک دختر بالغ معمولی دارای ۴۴ هزار فولیکول تکامل یافته تخمک است که با میانگین یک تخمک در ماه، تنها حدود ۳۵۰ عدد از آنها در طی زندگی وی به مرحله تکامل میرسند. به این ترتیب، فولیکلهای تخمک استفاده نشده رو به زوال گذاشته و از بین میروند و بدون امکان بارداری، مغز از برنامه ریزی برای آزاد ساختن تخمک دست میکند. با رشد و تکامل بخشهای قدامی مغز، باید منتظر احساسات غیر قابل کنترل، بی عاطفگی و بر هم ریختن تواناییهای تصمیم گیری باشیم .

بلوغ هم انگیز و دیوانه کننده

ما میدانیم که تغییرات هورمونی در زمان بلوغ، برای رشد و آماده ساختن بدن برای تولید مثل بسیار ضروری است. اما چرا جورا از این مرحله و بالغ شدن از نظر احساسی تا این حد ناگوار است؟ هورمونهایی چون تستوسترون در اصل بر رشد و توسعه نورونهایی مغز تاثیر میگذازند و تغییراتی که در ساختار مغز ایجاد میشود، پیامدهای رفتاری بسیاری دارد. به این ترتیب با رشد و تکامل بخشهای قدامی مغز، باید منتظر احساسات غیر قابل کنترل، بی عاطفگی و بر هم ریختن تواناییهای تصمیم گیری باشیم تا اینکه روند این رشد پایان یافته و مشکل حل شود.

مژهکهای سلولی مخاط را حرکت میدهند

اکثر سلولهای بدن ما مجهز به بخشهای ویژه مو مانندای به نام مژک هستند که در موارد بسیاری-تاز گوارش گرفته تا شنوایی- مفید واقع میشود. مژهکا در بینی به تخلیه مخاط از درون مجرای تنفسی به داخل گلغ کمک میکند. هورای سرد، روند تخلیه مجرا را کند کرده و موجب میشود این مخاط بر روی ما بماند و خشک شده و شخص دچار آبریزش بینی شود. غشاء، مژوم بینی با غلیظ شدن این مخاط نیز میتواند موجب پر شدن مجرای تنفسی از مخاط و آبریزش بینی شود.

مَعز بزرگ جای دندان عقل را میگیرد

تکامل چندان بی عیب و نقص و عاری از مشکلات خاص خود نبوده است. گاهی اعضا یا خصوصیات خاصی تنها به این دلیل در یک گونه باقی میمانند که آزار چندثانی ندارند. برای مثال دندان عقل، در ابتدا تنها به عنوان وسیله درآند دندانپزشکان وجود نداشته است، بلکه مدتها پیش، این دندانها به عنوان گروه سوم دندانهای آسیا و برای جویدن گوشت وجود داشته اند. اما با رشد مغز انسان، ساختار فک او نیز تغییر یافته و اکنون ما دهانی داریم که با دندانهایی گران قیمت و بی استفاده پر شده است.

دنیا با تو میخندد

شواهد علمی نشان میدهد که درست همانطور که مشاهده‌ خبیزه یک شخص متروکه رفتاری مشابه را در دیگران ایجاد کند، خنده نیز به دیگران سرات میکند. در واقع نشیدن صدای خنده بخشی از معز را که عامل حرکات چهره استف تحریک میکند. تقلید نقش بسیار مهمی در کنشهای متقابل اجتماعی بازی میکند و کنشهایی چون عطسه، خنده، گریه و دهان دره همه متروانه راهمایی برای ایجاد همبستگی اجتماعی در میان گروه تلقی شوند.

پوست چهار رنگ دارد

پوست، بدون وجود رنگها سفید شیری است. رنگهای خوبی در نزدیکی سطح پوست، آرا تا حدی سرخ میکنند. رنگ تانده های زرد نیز در تمام انواع پوست وجود دارند و در نهایت، ملانین- لکه های تیره رنگ- به رنگت قهوه ای تیره، در اثر تابش اشعه اولورا بنفش به وجود آمده و در مقادیر زیاد سیاه دیده میشوند. این چهار رنگمایه در مقادیر متفاوت با یکدیگر ترکیب شده و پوستهایی بارنگهای مختلف را برای افراد جهان به همراه می آورند.

#### بوسیدگی دندان چرا و چگونه؟

بوسیدگی دندان بیماری عفونی قابل انتقالی است که با فعالیت میکروب ها در سطح دندان آغاز می شود و در ساختمان آن پیشرفت می کند. برای ایجاد بوسیدگی، مواد قندی هم باید در دسترس باشند تا عامل خراب کننده ساختمان معدنی یعنی اسید تولید گردد. در واقع بوسیدگی دندان تحریب بافت های سخت دندان است وقتی یک بیماری در اثر فعالیت میکروب ها ایجاد شود آن را بیماری عفونی می نامند و اگر بیماری تروانند از محلی به محل دیگرانتقال یابند آن را قابل انتقال گویند. پس بوسیدگی می تواند از یک دندان به سایر دندان ها سرایت کند.

نشانه های بوسیدگی

وقتی دندانهای دچار بوسیدگی می شود ممکن است یک یا چند مورد از علامت های زیر را داشته باشد-
? تغییر رنگ مینای دندان.
در محل بوسیدگی مینا قهوه ای یا سیاه رنگ می شود-
? سوراخ شدن دندان در محل بوسیدگی-
? حساس بودن یا درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین-
? حساس بودن یا درد گرفتن دندان وقتی که دندان ها را روی هم فشار می دهیم-
? پوی بد دهان-
? گیر کردن مواد غذایی بین دندان ها و پاره شدن نخ دندان.

عقل بوسیدگی

عقل مخلفی برای ایجاد پیشگیری، مطرح شده است اما به طور کلی چهارعامل کلی میکروب ها، موادقندی، مقاومت شخصی و دندان و زمان در ایجاد بوسیدگی دندان نقش دارند.

میکروب های ایجاد کننده بوسیدگی

در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب ها وجود دارد ولی همه میکروب های موجود در دهان، بوسیدگی را به وجود نمی آورند. وقتی مدتی دندان تمیز نمی شود میکروب ها روی دندان لایه ای به نام پلاک میکروبی را تشکیل می دهند.

پلاک میکروبی لایه نرم و غلیظی است که از مقدار زیادی باکتری های مخلف و سلول های موجود در دهان تشکیل می شوند و چنان بر سطح دندان می چسبد که به آسانی با آب شسته نمی شود.هر چه زمان بیشتر می گذرد، انواع مخلفی از میکروب ها وارد پلاک میکروبی می شوند و بیماری زایی آن را بیشتر می کنند.ذکر این نکته لازم است که پلاک میکروبی قابل دیدن نیست و بی رنگ است برای از بین بردن پلاک میکروبی باید با دقت و حوصله دندان را مسواک کرد.

مواد قندی

تقریباً همه مردم می دانند که مواد قندی دندان ها را خراب می کنند. میکروب های موجود در پلاک میکروبی از قند موجود در غذاها استفاده کرده و آن را به اسید تبدیل می کند این اسید مینای دندان را حل کرده و بوسیدگی آغاز می شود. مصرف مواد قندی برای سلامت دندان ها ضرر دارد هر چه این مواد بیشتر مصرف شوند تعداد دفعات مصرف آن ها زیادت شود، چسبیده تر باشند و از نوع قند ساکاروز (قند معمولی) باشند، بوسیدگی بیشتر ایجاد می کنند. گرچه نمی توان مواد قندی را به طور کلی از غذای روزانه حذف کرد اما می توان با استفاده از راه های گوناگون اثر زیان آور آن را کاهش داد.

زمان و سرعت ایجاد بوسیدگی

بوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت نرم مینا از بین رود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک 7 تا 7 دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود در طی مدت 77 دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد سپس 77 تا 77 دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حال عادی بر می گردد.
با هر بار خوردن، محیط پلاک میکروبی، اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی بر نگردد، با خوردن مجدد محیط دهان دوباره اسیدی می گردد. به این ترتیب دندان ها دچار بوسیدگی می شود!اگر کودکی 7 مرتبه در روز آشامیدنی شیرین مصرف کند پس از مدتی لکه های روی دندان هایش پیدا می شود که نشانه شروع بوسیدگی است.

مقاومت شخص و دندان

مجموعه ای از عوامل دفاعی در دهان هر شخص وجود دارد که در برابر ایجاد بوسیدگی مقاومت می کند. وضعیت براق دهان و سلول های موجود در آن، شکلی و فرم دندان، طرز قرارگیری دندان ها، جنس و نظایر این ها تا حدودی در میزان بوسیدگی تاثیر دارند. علاوه بر این برخی از مردم در برابر عوامل مخرب مقاومت بیشتری نشان می دهند. مقاومت شخص ممکن است ارثی، مادرزادی یا اکتسابی باشد. همچنین مقاومت ممکن است همبستگی با موقتی باشد. با این وجود از نظر محققین دو عامل اصلی یعنی میکروب ها و مواد قندی مهمترین عوامل ایجاد کننده بوسیدگی است البته راه هایی برای مقاوم کردن ساختمان دندان وجود دارد یکی از این راه ها رساندن فلوراید به دندان ها است. فلوراید مقاومت دندان در برابر بوسیدگی را افزایش می دهد.

#### فرهنگ مسواک و خلال کردن

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی عاملی

یک اشاره

سؤالی که در اینجا مطرح می شود و هر مبنیدی به آن می رسد این است که : چرا شارع مقدس این قدر به نظافت دندانها اهمیت می دهد؟ یا آنکه بسیاری از واجبات را می یابیم که شارع به اندازه مسواک زدن و نظافت دهان با آنکه مستحب هستند اهمیت نداده ؟ جواب این سؤال جداً واضح است .

به درستی که ضروری بودن دندان برای انسان را ممکن نیست کسی تجاهل کند و یا احدی آن را انکار کند در حالی که دندانها نعمتی است که انسان عادتاً به این نعمت توجه ندارد یا به اهمیت آن بی نمی برده مگر زمانی که این نعمت را از دست بدهد، در حالی که انسان از این نعمت در روزی بیشتر از یک مرتبه ، استفاده می کند و هر زمانی که در دندانها می رسد انسان را بدون شکند در تنگنای سختی واقع می سازد و موجب اختلال احوال انسان به طور جزئی می شود و آشکارا برای انسان تاذیر نامطلوب دارد.

چنانچه آشکار است دندانهای مستوعی حتی در بهترین حالت نمی توانند جایگزین خوبی برای دندانهای طبیعی باشد و بگونه ای نیست که صاحب دندان احساس آرامش نماید.

و روشن است چنانکه دندانها غذا را برای معده آماده می سازند و در وضعیت فرار می دهند که قابل هضم باشد یا لاقط هضم آن نسبت به پیش از جویدن آسان تر باشد؛ همینطور در سخن گفتن انسان را یاری می دهند و اگر نباشند تاذیر نامطلوب قابل ملاحظه ای در سخن گفتن برجای می گذارند.

و ما مطلب فوق را با توجه به وضعیت کسانی که دندانهای خود را از دست داده و کوشش می نمایند تا غذایی را انتخاب کنند که معده هضم نماید و سعی می کنند بگونه ای سخن بگویند که مفهوم باشد. ایبت می نمایم .

و سوائی این موارد، اختلال وضع طبیعی دندانها و مرض و بیماری دندانها در بسیاری از مواقع به امراض و حالتهایی بد در بسیاری از قسمتهای جسم ، منجر می شود، و به زودی بعضی از آن امراض را توضیح می دهیم ؛ ان شاء الله .

از این جهت و از جهت امور مهم دیگری که ما اشاره می کنیم به آنها، اسلام به دندانها اهمیت می دهد، و دعوت اسلام که خیلی آسان است رعایت به دندانها و محافظت کردن بر سلامت دندانها دارد، پس امر کردن به هر آنچه شأ نش حفظ و نگهداشتن

دندانهاست و نهی و باز داشتن از هر چه ضرر به دندانها و سلامتی آنها می زند، آرامشی است از اسلام که سلامت دندانهای طبیعی در سلامت انسان اثر دارد و خراب بودن و فاسد بودن دندانها در بیماری انسان نیز تأ ثیر دارد و بخاطر همین ، اسلام مهم شمرده است که انسان دندانهایش را محافظت کند تا استفاده کند .بلاخرین اندازه ای که ممکن است در زندگیش داشته باشد و محافظت کند که دندانها سالم باشد چون معنای این عبارت این است که آنها را حفظ کند.

مسواک کردن

از جمله اموری که اسلام در دایره اهمیت دادن به دندانها به آن اهتمام می ورزد و اثرقایی ملاحظه ای در سلامتی آنها دارد مسواک نمودن می باشد. یعنی : شستن و پاک کردن دندانها.

نمایم فقها اجماع دارند که مسواک زدن مستحب است بریزه برای وضو و نماز و بیشتر گفتیم : روایات وارده در فضیلت مسواک ، کیفیت ، حالات و بقیه مسائل وابسته به مسواک از صد روایت بیشتر است ، بنابر این باید بگونه ای بحث کنیم که هماهنگ با روایات باشد.

دیدگاه ائمه معصومین در مورد مسواک

نسی گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله و ائمه : از فرزندانش روضههای مخلف در دعوت کردن به التزام به مسواک فرموده اند و ما در اینجا اشاره می کنیم به اینکه پیامبر و اهل بیت معصومین ؛ عملاً به مسواک التزام داشتند و عمل آنان برای ما سُنّت است و ما باید از ایشان پیروی کرده و به وسیله آنان راهنمایی شویم چه از نظر اعدال و چه از نظر گفتار

و چونکه ممکن است بسیاری از مردم به این موضوع توجه نکنند یا برای آنان میسر نباشد که براین موضوع اطلاع پیدا کنند بخاطر

مشقت و سختی ، از این روئانه ؛ مردم را به این امر توجه داده و از آن سخن گفته اند و برای مردم از این موضوع حدیث کرده اند و ثابت کرده اند که این موضوع حقیقت محکمى است که مردم باید آنها را نقل کنند و با دیده عبرت به آن بنگرند.
از امام صادق علیه السلام نقل شده در حالی که حضرت از روش پیامبر صلی الله علیه و آله خبر می دهند پیامبر هیراک که از خواب بر می خاستند، سواک می زدند.۱ و همچنین حضرت وقتی که می خواستند بخوابند، سواک می زدند.۲ و آن حضرت برای هر نازی سواک می کردند.۳ و روایت شده که سواک هنگام سحر سَنَت است .۴
و از امام باقر علیه السلام روایت شده که فرمودند: پیامبر صلی الله علیه و آله زیاد سواک می زدند در حالی که سواک کردن واجب نیست.۵
و آن حضرت در هر شب سه مرتبه سواک می کردند. قبل از خواب ، قبل از برخاستن برای نماز شب و قبل از خروج از خانه برای فریضه صبح .۶
و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود: من برای هر مردی دوست می دارم هنگامی که قیام کند در شب برای نماز شب ، سواک بزند.۷ بلکه پیامبر صلی الله علیه و آله هنگامی که مسافرت می کردند همراه خودشان شانه ، سواک می بردند.۸
بلکه آمده ؛ آنچنان به سواک التزام داشتند که فرموده اند ؛ اگر یکی از شما سواک را ترک کند از نظر ما می افتد و برای ترک سواک ، سؤ ال می شود.

روایات از آن بزرگواران در باره سواک زدن بسیار زیاد است و ممکن است روایاتی را که در این موضوع وارد شده به چند گروه تقسیم کرد.

گروه اول :

روایاتی است که بطور کلی و بدون بیان نمودن هیچ خصوصیتی در فرم سواک زدن شده وارد شده و به کسی که آن را ترک کند هشدار داده است تا جایی که امام علیه السلام ترک کننده سواک را از مردم ندانسته است جز مردم نیست .

به امام صادق علیه السلام گفته شد آیا این خلق را که می بینی همه شان از مردم هستند؟ فرمود: رها کن آن مردمی که سواک را ترک می کنند.۱۰

و از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده که فرمودند: طریق و راه قرآن را پاک کنید. گفته شد ای پیامبر خدا! طریق و راه قرآن چیست ؟ فرمودند ؛ دهانهایتان . گفته شد به چه چیز پاک کنیم ؟ فرمودند ؛ با سواک کردن . و هم معنای این روایت ، روایت دیگری هم هست .۱۱

و در بعضی از روایاتی که از پیغمبر نقل شده از اسباب عدم نزول ملائکه بر مردم این طور دلیل آورده شده که آنان سواک نمی زدند به علاوه مردم با آب ، استنجا نمی کنند و گره های پشت انگشتان دستشان از نمی شویند.۱۲

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که ؛ از روشهای پیامبران سواک کردن می باشد و هم معنای این روایت روایات دیگری هم وجود دارد.۱۳

از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که ؛ پیوسته جبرئیل مرا به سواک کردن سفارش کرد تا اینکه تریسم تمام دندانهام در اثر این سفارش و عمل به آن ساقل شود و بریزد. و در بعضی از روایات آمده ؛ تا اینکه تریسم سواک کردن را یک فریضه و واجب قرار بدهد. و هم معنای این روایت روایت دیگری هم هست .۱۴

از امام صادق علیه السلام روایت شده که جبرئیل نازل شد و به سواک ، خلخال و حجات سفارش نمود.۱۵

پس وقتی سواک از سنن و روشهای پیامبران است ، پس یکنه امر عادی نیست تا چشم پوشی از آن به سهولت و آسانی ممکن باشد یروزه اینکه جبرئیل پیوسته در رابطه با سواک به پیامبر سفارش می کرد حتی پیامبر تریسم اینکه سواک به عنوان یک فریضه قرار داده شود. پس سزاوار است که اقتدا کنیم به پیامبران از جهت هدایت و هدایت می شویم به هدایتهای آنان چونکه خداوند پیامبران را فقط بخاطر ما ارسال داشته است و برای مصلحت و غیر ما فرستاده و شاید تعیر به مرسلین به جای واژه انبیا به همین خاطر باشد .

تا آنجا که شارع چشم پوشی کرده و فرموده ؛ برای شخص روزه دار جایز است سواک کند یا وجود اینکه احتمال دارد چیزی به درون شکمش برود، چنانکه اجازه داده شده که ؛ انسان محرم می تواند سواک بزند اگر چه لثه ها خون بیابد .

از حسین بن ابی علاه نقل شده که گفت ؛ از امام صادق علیه السلام در مورد سواک زدن شخص روزه دار سؤ ال کردم . حضرت فرمود ؛ بله جایز است هر روز که بخواهد.۱۶

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمود: وقتی که روزه گرفتید پس مسیح سواک بزیند و هنگام عشا سواک نیکید که هیچ روزه داری نیست که دو لیش را هنگام شب ، خشک کند، مگر اینکه نوری بین دو چشمش روز قیامت به وجود می آید.۱۷

و در اینجا روایات دیگری می باشد. و این ابی عمیر از معاویه از امام صادق علیه السلام نقل می کند که می گویند به امام صادق گفتیم ؛ آیا محرم می تواند سواک بزند؟ فرمود ؛ بله .گفتم ؛ اگر خون بیابد چطور؟ فرمود ؛ یلی جایز است ، سواک کردن از سَنَت پیغمبراست.۱۸

ازامام باقر علیه السلام روایت شده که ؛ شخص روزه دار درماه مبارک رمضان هرموضی از روز که بخواهد سواک کند می تواند و سواک کردن محرم نیز جایز است .۱۹

در اینجا وروایات دیگری است که به سواک زدن رو کرده و ترغیب می نماید که برای بررسی کامل آنها در این کتاب فرضی نیست ؛ پس هر کس زیادتر از این را می خواهد مراجعه کند به جامع حدیث و روایت مثل بحارالانوار، وسائل الشیعه ، مستدرک وسائل و غیر از اینها .

مطایبه دوم : سواک کردن برای وضو و نماز

در اینجا روایاتی است که بر استحباب سواک دلالت می کند خصوصاً هنگام وضو .۲۰ و نماز.۲۱ و اینکه فرمودند ؛ اگر سواک کردن بر ائمت من مشقت نداشت ، هرآینه من امر می کردم به سواک کردن هنگام وضو برای نماز یا هنگام هر نمازی .۲۲

ظاهر این است که مراد از امر، امر وجوبی است ؛ چون امر استحبابی که ثابت است .همچنانکه ظاهر این است که منافاتی بین وضو

و نماز هم وجود ندارد؛چونکه سواک کردن برای وضو معنایش این است که نماز هم با سواک باشد، پس به کار بردن هر تعیر به جای دیگری به خاطر آن است که فرقی در نتیجه بین سواک کردن وضو و سواک کردن هنگام نماز وجود ندارد .

همچنین وارد شده که دو رکعت نماز با سواک کردن بهتر از چهار رکعت بافتاد رکعت۲۴ یا ۷۵ رکعت ۲۵ بدون سواک می باشد یا اینکه نماز با سواک کردن بهتر است از نمازی که انسان چهار رکعت بدون سواک زدن بخواند، بعد فرمودند: بر تو باد به سواک کردن و اگر توانستی که کم نکنی از سواک کردن این کار را انجام بده .۲۶

و سواک کردن حسنتان را تا مفقود برآید می کند ، و اینکه سواک کردن از سنت های پنجگانه ای است که در او اس دین است .۲۷ و خدای رحمان راضی می شود.۲۸ و از سنتهای پیامبران می باشد چنانکه گذشت .

امام صادق علیه السلام فرمودند ؛ هرگاه خواستی به نماز شب بایستی پس سواک کن ، فرشته الهی ترد تو می آید و دهانش را بر دهان تو می گذارد. پس از هر حرفی که تلاوت و نقلی می کنی نسبت مگر اینکه به سوی آسمان بلا می رود، پس باید دهان تو بوی خوش بدهد و هم معنای این روایت روایت دیگری هم هست . ۲۹ . وروایات در این موضوع زیاد است که فرضی برای بررسی آنها در اینجا نیست .

قابل توجه ؛ چاره ای نیست اشاره کنیم به اینکه اختلافی که در روایات بین چهار رکعت یا هفتاد یا ۷۵ رکعت یا چهار روز در مقام اثبات اجر و فضیلت نماز با سواک بر نماز بدون سواک وجود داشت ، باعث شک در این روایات نمی شود. شاید آن مساوی که در آن منافع دنیایی مقصود است ، آن چیزی است که دو رکعت نماز با سواک ، چهار رکعت است ، اما آنچه مقصود از آن ثواب اخروی است ، پس به درستی که دو رکعت نماز با سواک ، معادل هفتاد رکعت یا ۷۵ رکعت یا چهار روز می باشد، البته بتاثراختلاف درجات اعضای در نیت .

منافع سواک و اوقات و کیفیت آن

پیغمبر و ائمه ؛ فقط به مداومت بر سواک زدن به طور عملی کفایت نکرده اند و همچنین بر اوامر مطلقه به سواک هم اکتفا نکرده اند یا اشاره به آنچه استحباب و عبادت بودندش ثابت است و انسان بر آن چیز به ثواب زیاد و اجر زیبا می رسد، اکتفا نکرده اند، امری که از شَأ ن آن امر این است که به انسان مؤمن من بکوه قوه دفعه ای بر مسارت و مواظبت بر سواک و التزام و مداومت بر سواک کردن عطا شده است .

بله ائمه معصومین ؛ به این مقدار اکتفا نکرده اند و براین مقدار نیز افزوده اند و اهمیت آنان به سواک ظاهر شد به اینکه بیان کردند منافعی که بر سواک کردن هست و آن ضررهایی که بر ترک سواک کردن می باشد .

روشن است که شارع مقدس به حفاظت بر سالم بودن انسانها و اینکه انسان در بهترین حالات محفوظ بماند، اهمیت زیادی می دهد و چونکه سواک اثر بزرگی در حفظ سلامتی انسان دارد، پس ذاتاً سواک کردن مغرب و مطلوب خدای تعالی است ، حتی اگر سواک کردن بدون قصد قربت باشد و بخاطر اجر و ثوابی که دارد انسان انجام ندهد. و وقتی مردم منافع سواک کردن را بشناسند و هنگامی که در اینجا کسی باشد که نخواهد به پیامبران تأسی و اقتدا کند و او به سَأ ل ثواب سواک رغبتی نداشته باشد، چنین شخصی به این امید که فواید و منافع سواک کردن را به دست بیآورد و از ضررهای ترک سواک ، دوری کند، به این کار مهم می پردازد، پس به درستی که انسان ذاتاً خودش را دوست دارد پس مهم می شمارد هر بلایی که احتمال آن می رود از خودش دفع کند و هر نفع و سودی که قادر بر آن است، می خواهد به طرف خودش جلب کند و در سواک کردن خیلی زیاد جویندگان به آن رغبت دارند و مطمئین بر آن اطلاع دارند چه نسبت به خودش و ذات خودش و چه نسبت به علاقه و ارتباطی که با دیگران از همنوعانش دارد .

اگر مردم منافع سواک را می دانستند

در اینجا اشاره می کنیم به اینکه در سواک کردن ، منافع بزرگی است که می بینیم امام باقر علیه السلام می فرماید: اگر مردم منافعی که در سواک است بدانند، سواک را همراه خودشان در رختخواب می برند.۳۰ و مقدم شد قول پیغمبر به حضرت علی که فرمودند: بر تو باد به سواک کردن و اگر می توانی از سواک کردن کم نکنی این کار را نکن . پس این احادیث به ما این را می فهماند که فواید سواک ، فوق حد تصور است و ضررهای ترک سواک کسثر از اهمیتی که از نظر اسلام به فواید هیشگی سواک است ، نیست .

به درستی که منافع سواک مدهوش کننده است و این قدر زیاد است که امام باقرعلیه السلام فرمودند: سواک همراه ما در رختخواب باشد در حالی که احدی از ما حتی اگر بیدار باشد دو وارو دارا او خودش در رختخواب نمی برد، پس چگونهِ اسلام به سواکی که غسلن تطهیر و پاکیزگی دهان و دندان است اهمیت می دهد و با این عمل ؛ از بیماریهای محتمل جلوگیری می کند . پس اگر نبود که ترک سواک به دنبالش مرضهای بزرگی بیاید حتی حیات و وجود انسان را تهدید کند، معنای برای قول حضرت باقر علیه السلام که فرمودند: همراه خود سواک را به رختخواب ببرد، وجود نداشت و شاید امام می خواهند اشاره کنند که خراب بودن دندانها از اسباب بیماری سل یا از سببهای دیگری است که به بوی بد دهان و جاری شدن خون منجر می شود و از



این جهت به تمام بدن ضرر می رساند یا غیر از اینها از چیزهایی که به آن اشاره می شود .

فوائد مسواک در روایات اهلبیت :

در روایات پیش مقدمه شده آنچه دلالت می کرد بر اینکه مسواک زدن ، دهان را خوشبو می کند چونکه امام صادق علیه السلام فرمودند: **دهانت خوشبو می شود و مقدّم شد**
اینکه دهان راپاک می کنی**بخاطر فرمایش پیغمبر که فرمودند:** نظافت کیند.طریق قرآن را.

اصفاه می کنیم قول امیر مؤ منان علیه السلام را که فرمودند: **دهانهای شما راهمهای قرآن است پس راهمهای قرآن را با مسواک کردن پاک کنید**
روایتی هم معنا یا این روایت هم وجود دارد:۳۱ و وارد شده که : نظافت کنید دندانهای خودتان را۳۲

و از امام باقر علیه السلام روایت شده که : برای هر چیزی پاک کننده ای است و پاک کننده دهان مسواک است ۳۳ و مثل این روایت دیگری هم هست که مسواک پاک کننده دهان است. ۳۴.
از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند: وقتی مردم فوج فوج در دین داخل شدند، قیله ایزد به سوی آنان آمدند که قورشان نرم و دهانهایشان خوشبو بود. گفته شد ای پیامبر خدا! این قیله قورشان نرم بود که ما شناخیم آن را، ای پس به چه جهت دهانهایشان خوشبو بود؟ حضرت فرمودند: چونکه این قیله در زمان جاهلیت مسواک می کردند. و روایتی هم معنا یا این روایت هم وجود دارد: ۳۵

و از حضرت علی علیه السلام نقل شده که : مسواک ، خشونوی پروردگار و سنّت پیامبر و پاک کننده دهان است. ... روایت هم معنایی غیر از این هم وجود دارد. ۳۶

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : در مسواک دوازده خصلت وجود دارد که از سنّت پیغمبر است . دهان را پاک می کند، چشم را روشن می نماید، باعث خوشبوی پروردگار است ، دندانها را سفید و فساد دندان را از بین می برد، لثه را محکم می سازد، اشتها به طعام می آورد، بلمغ را می برد، قوه حافظه را زیاد می کند، در حسنت هفتاد برابر اضافه می کند و فرشتگان را شاد می نماید. و در روایت دیگر هست که :غم را از بین می برد۳۷و زیاد کرده در روایتی که شهید پاک نژاد آن را ذکر کرده : و معده را سالم می گرداند بهداشت معده ۳۸

و از امام باقر علیه السلام نقل شده که : مسواک ، بلمغ را از بین می برد و عقل را زیاد می کند. و در روایت دیگر وارد که : قوه حافظه را زیاد می کند.۳۹

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که : مسواک ، ریزش اشک را از بین می برد و چشم را جلا و روشنی می بخشد. ۴۰ و در روایت دیگری از امام رضا علیه السلام نقل شده که : مسواک ، روشنی می دهد چشم را و مو را در بدن می رویند.

و از ائمه : روایت شده که : مسواک کردن ، پرده چشم را از بین می برد نور چشم را زیاد می کند.

و در روایت دیگری آمده است که : مسواک جلا دهنده چشم است . و روایات به این معنا بسیار است. ۴۱

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمودند : مسواک کردن ، فصاحت انسان را زیاد می کند.۴۲

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که : مسواک و قرائت قرآن ، قطع کننده مرض بلمغ است . و در روایت دیگری آمده : سه چیز است که نسیان و فراموشی را از بین می برد و باعث به وجود آمدن ذکر می شود : ۱- قرائت قرآن . ۲- مسواک . ۳- روزه یا خوردن کندر.

و در روایت دیگر آمده که : مسواک کردن ، حافظه انسان را زیاد می کند و سقم و بیماری را از بین می برد. و در غیر این روایت آمده است که : مسواک ، بلمغ را از بین می برد و قوه حافظه را زیاد می کند. ۴۳

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که : نشاط در ده چیز است و مسواک از آن ده چیز شمرده شده ۴۴

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : بر شما باد به مسواک کردن چونکه مسواک کردن وسوسه قلب را از بین می برد.۴۵

و در حدیثی از امیر مؤ منان علیه السلام نقل شده که فرمودند : مسواک کردن ، موجب شدت فهم می شود و طعام را خوشگوار می سازد و دردهای دندانها را از بین می برد و مرض و بیماری را از انسان دفع می کند و قفر را از بین می برد. و حدیث ، طولانی است ، آنچه ما از این حدیث ذکر کردیم نقل به معنا می باشد.۴۶

و احادیث و روایات در این باب زیاد و متنوع است و آنچه ما ذکر کردیم اشاره دارد به بیشتر آنچه از اخبار متضین است ان شاءالله تعالی .

خلاصه مطالب قبل

قبل از اینکه از روایاتی که گذشت مفصلاً بحث و گفتگو کنیم خلاصه آنچه در روایات آمده به صورت زیر می آوریم :

۱- مسواک کردن ، پاک کننده است و دهان را از آلودگیها عتالی می کند.

۲- پاک کننده دهان می باشد.

۳- دهان را سرد و خشک قرار می دهد.

۴- بوی بد دهان را از بین می برد و دهان خوش بو می شود.

۵- غم و غصه را از بین می برد.

۶- عقل را زیاد می کند.

۷- بلمغ را از بین می برد.

۸- ریزش اشک را از بین می برد.

۹- قوه حافظه را زیاد می کند.

۱۰- به چشم و قوه باصره جلا و روشنی می دهد.

۱۱- دندانها را سفید می کند.

۱۲- فساد دندان را از بین می برد.

۱۳- لثه ها را محکم می کند.

۱۴- اشتهای به طعام می آورد.

۱۵- و اگر به چوب اراک باشد همچنین لثه ها را جاقی می کند.

۱۶- مو را در بدن می رویند.

۱۷- موجب نسیم یا اینکه موجب نشاط دهان می شود بر مبنای بعضی از نسخه ها که نشوه دارد.

۱۸- شخصی که مسواک می زند باعث زیادی فصاحتش می شود.

۱۹- فراموشی را از بین می برد.

۲۰- وسوسه قلب را از بین می برد.

۲۱- فهم افزایش می یابد.

۲۲- طعام را در دهان حرکت می دهد.

۲۳- دردهای دندانها را از بین می برد.

۲۴- از انسان بیماری دفع می شودبه سبب مسواک کردن ، بیماری از بین می رود.

۲۵- قفر را از بین می برد.

۲۶- معده را صحیح و سالم می کند.

آنچه از روایات در بالا خلاصه کردیم نسبت به فواید مسواک زدن بود و ممکن است بسیاری از فوایدی که برای مسواک گفته شد در مورد خلال نیز گفته شود.

و نباید گمان شود که آنچه ذکر شد تکرار است ؛ چرا که دقت در مطالب خلاف آن را برای اندیشمند ظاهر می سازد. بلکه آشکار می شود که ما با زحمت فراوان برخی از موضوعات را در برخی دیگر گنجانده ایم .

اینک مناسب است ما یک توقف کوتاهی برای تأمل و فکر کردن در فوایدی که ذکر شده داشته باشیم ، البته به اندازه ای که بحث ما اقتضا می کند و به اندازه آن معلومات و شناختهای طبی محدودی که نزد ما وجود دارد.

البته با ژرف نگری در مطالب ارزشمندی که روایات اهل بیت : بیان کرده اند تا بخیرم راه پاییم و هدایت شویم و گفته درست و محکم را دریابیم .

بنابراین با استمداد از خداوند و یاری او بحث را آغاز می کنیم .

مسواک کردن ، دندانها را سفید می کند

بی شک ، بسیاری از فواید گفته شده در باره مسواک زدن و پیوند تنگاتنگ و فراگیرشان با آن ، مسأله ای نیست که علم ، عاجز از فهم آن باشد و بدون تردید ما می توانیم از بیان کلیه این مطالب اوج اهتمام اسلام به ابعاد وجودی انسان را بطور گسترده دریابیم . تا جایی که اسلام حتی از اثر مسواک کردن که در ظاهر خارجی انسان می گذارد غافل نیست بخاطر اینکه اسلام حرص شدید و علاقه زیادی دارد که انسان در بهترین منظر و پرافتخارترین حله و زیور باشد؛ چونکه زیبایی ظاهری در جذب شدن دیگران به انسان بسیار مؤ ثر می باشد و دیگران نسبت به انسان محبت می ورزند، بلکه علاوه براینکه در غیر از خود انسان تأ ثیر دارد. حتی در روح و نفسی انسان نیز تأ ثیر دارد. و از این جهت هست که در روایات وارد شده که مسواک دندانها را سفید می کند.۴۷

و همچنین قول پیامبر صلی الله علیه و آله که فرمودند : چرا من شما را می بینم در حالی که دندانهایتان تغییر کرده ؟ چرا شما مسواک نمی زیند؟۴۸

قلح ، یعنی زردی دندانها ... شکی نیست که سفید بودن دندانها از زرد بودن آنها یا سبز بودن آنها بهتر است و نزد دیگران بیشتر قابل قبول است چونکه سفید بودن دندانها رنگ طبیعی دندانها می باشد .

مسواک کردن ، بوی دهان را خوش می گرداند

شکی نیست کسی که دهانش بدبو است ، مردم از او متنفر و بیزارند، بلکه حتی ملائکه از او متنفرند و انسان برای خودش می خواهدد و خدا هم برای انسان می خواهد اینکه نزد مردم محبوب باشد و در قلب و نفس مردم جای بگیرد. و از این جهت وارد شده که مسواک کردن ، بوی دهان را خوب می کند .

مسواک کردن ، چرم دندان را از بین می برد

همچنین مسواک کردن جرم را از بین می برد؛ یعنی چیزهایی که بر دیوار دندان چسبیده را می کند و قطع می کند، آن چیزهایی جرم مایی که منجر به زخم شدن لثه ها و از بین رفتن آنها می شود و لثه در معرض امراض و بیماریها قرار می دهد. به علاوه مسواک کردن از پدید آمدن مرضهای جدید، جلوگیری می کند.

مسواک کردن ، لثه را تقویت می کند

**مسواک** کردن عامل مهمی از عوامل تقویت و چاق شدن لثه می باشد؛ چونکه مسواک ریاضت دایمی برای لثه هاست و عضلات لثه را حرکت می دهد و بیدار می سازد همچنانکه مسواک کردن موجب جریان مناسب خون در لثه ها می شود.

مسواک ، چشم ها را روشنی می بخشد

و مناسب است بدانیم که بسیاری دندانها در بیماری چشم تاثیر دارد و سلامتی آن نیز در سلامتی چشم اثر گذار می باشد، بطوری که مشاهده شده برخی از تائیهانهای غیرمادزادی بر اثر بیماری دندانها بوجود آمده و چون بیماری برطرف گردیده بینایی هم باز گشته است ، و می شود گفت این مسأله مورد اتفاق پزشکان است .

از این رو، در سخنان مصومین مشاهده می شود که بر این ارتباط تاکید ورزیده و بیان نموده اند که مسواک چشم را روشنی می بخشد و بیماری اشک و زری و واضح ندیدن را برطرف می سازد .

مسواک ، مو را می روپاند

دندانها رابطه محکمی با موی انسان دارند و بسیار ملاحظه شده که بعضی از کسانی که مبتلا به برخی از مرض های دندان شده اند، موی قسنطنی از جایی که با دندانهای خراب هم سمت شده است ، می ریزد، حتی وقتی که معالجه می شود، و دندانهای آنان خوب و سالم می شود، آن موی ریخته شده دوباره شروع به رشد و نمو می کند و این چیزی است که ما به آسانی درک می کنیم مسواکی که در سلامتی دندانها اثر دارد، همچنین در رویدن مو هم اثر دارد، مطابق آنچه در روایت وارد شده است .

رابطه مسواک با حالت روحی و عقلی و غیر از اینها

همچنین شکی نیست که نظافت کردن هر عضوی از اعضای انسان خصوصاً دهان از سببهای برانگیختن زندگی و نشاط و شادایی در اجزای مختلف می شود، حتی در اجزای تناسلی . و از اسباب برانگیختن سرور، ابتهاج و شادمانی در نفس انسان است... و وقتی که نفس انسان شاداب و مسرور باشد و از زندگی و نشاط جسم استفاده کند این مسأ له را بنا برمقتضای حال به نشاط فکری و عقلی منکس می کند تا جایی که گفته شده عقل سالم در بدن سالم است .

بلکه ما می توانیم تأکید کنیم بر اینکه دندانها با سلامت نفس انسان رابطه دارد و از این جهت ما ملاحظه می کنیم همانا پیدا شدن دندانی که به نام دندان عقل است در زمانهای زیادی ، بعضی از اختلالات نفسی را در انسان به همراه دارد همانطوری که می گویند... این مسأ له تا کید می کند به اینکه غلظ و بیوه گوین در گفتار نیست ، تا کید بر اینکه مسواک کردن دندانها تا ثیر عینی در صفا و صمیمیت نفس انسان دارد و بسیاری از سوسه ها و اوهام را که به نفس روی می آورد از بین می برد. بلکه مسواک کردن در از بین بردن حالات غم و اندوهی که گاهی به انسان روی می آورد و مستب معقوفی هم برای آن شناخته نشده ، تا ثیر دارد.

در حالی که این حالات گاهی از خرابی دهان و دندانها سرچشمه می گیرد تا آنجا که وقتی دهان و دندان پاک و نظیف شده، این حالات از بین می رود و به جای آن حالات بد، حالت نشاط و شادایی و زندگی جایگزین می شود .

هنگامی که دانستیم غم و غصه از اسباب اصلی فراموشی می باشد و نمی توانیم قوه حافظه را حفظ کنیم به خاطر اختلال حالت غم و غصه و مشغول بودن ذهن و قادر نبودن بر ثابت بودن فری نقطه معینی . و دانستیم که همانا صفا و شاداب بودن فکر از اسباب سرعت حفظ است و موجب می شود که قوه حافظه زیاد و قوی شود، ما وقتی این مطالب را شناخیم درک می کنیم که چقدر مسواک کردن با حافظه انسان ارتباط داشته و در یابودی حالت نسیان تاثیر دارد.

از آنچه ما ذکر کردیم ، شناخت پیدا می کنیم که چگونه مسواک کردن بنا بر قول ائمه ؛ غم و نسیان را از بین می برد و قوه حافظه و عقل را زیاد می کند و اشتها به غذا می آورد و از اسباب نشاط و شادی یا انتشار عضو تناسلی می باشد و فصاحت انسان را زیاد می کند و سوسه قلب دل را از بین می برد و موجب شدت فهم می شود و فراید دیگری که در روایات اهل بیت عصمت و طهارت - که درود و سلام خدا بر آنان یادوارد شده است .

آثار کثیف بودن دهان

از آنجا که تمام اجزای بدن انسان با هم در ارتباط هستند تاثیر این ، بیماری و سلامتی ، قوت و ضعف دندانها در بیماری ، سلامتی ، قوت و ضعف مکانیسم کاری بدن تاثیر دارد و طبیعتا این مسأله خود، انسان را وادار می سازد تا در حفاظت دندانهایش کوشا بوده و به سلامتی آنها اهمیت دهد، چرا که سلامتی دندانها تقریباً سلامتی همه اجزای بدن است .

پزشکان می گویند:

آلودگیها و میکروبیها موجود باقیمانده از غذاها در لایلهی دندانها، از دهان به معده سرایت کرده و کندی هضم ، خرابی معده و تشر کردن را به دنبال می آورد که خود سبب امراض کلیوی و ریوی می گردد. بلکه گاهی این میکروبیها و آلودگیها مستکن به لوزتین برسند و همچنین بر بینی نیز تا ثیر نگذازد به طوری که موجب درد و بیماری در موهای بینی می گردد. و نیز بیماریهای دندانها که از پاکیزه نبودن و خراب بودن آنها نشأت می گیرد، گاهی موجب بیماریها و دردهایی در گوشها می شود و همبظور سبب می شود که بعضی از بیماریهای چشم هم به وجود یابند و این مطلب به این خاطر است که هر یک از گوش و چشم از طریق اعصاب به دندانها متصل هست . همانطوری که بعضی از بیماریهای دهان در رمانیسم مفاسل اثر می گذارد و سنگینی کید را زیاد می کند، بلکه دندانهای مریض ، اولین جزء بدن است که طبیب توجه می کند در معالجه کردن مرض سل و بیماریهای شمرده شده دیگری که وجود دارد .

و گاهی شکل می گیرد از پوشیده شدن زبادهای غذا در دهان یک تشری به نام کتیک که در سطح خارجی دندان تا ثیر می گذارد و این سطح خارجی دندان را از بین می برد و به صورت خشن و ناخوشایندی می گرداند و این امری است که کتیک می کند بسیاری از زبادهای غذا بمانند و از این جهت بسیاری از میکروبیها پدید می آیند و از این جهت می باشد که بسیاری از دردها و ناراحتی ها به انسان روی می آورد .

همانطوری که این ترشیدگی که به آن اشاره شد در حقیقت از اسباب خرابیی دندانها می باشد و از این جهت است که دندانها صلاحیت خود را از دست می دهد و چاره ای نیست که از امضاص و ترشیدگی دهان فرار کنیم . چنانچه این حالاتی که غالباً سرچشمه می گردد از پنهان شدن زبادهای طعامی که در بین دندانها وجود دارد و مانع از تعفن دندان هم نیست و بک بوی بد و زشتی در دهان ایجاد می گردد، به هر کسی می فهماند که دندانهایش را پاک و نظیف کند بعد از مدت زمانی که مسواک زدن دندانهایش را ترک کرده باشد. سپس این زبادهای غذا، اندک اندک تبدیل به میکروبیایی می شود که به میلیونها عدد می رسد و سبب پیدا شدن بسیاری از بیماریهای دهان می گردد و همانطور که گفتیم این میکروبیها یا طعام وارد معده می شود و سبب می گردد که از این جهت انسان دچار بسیاری از امراض ، دردها، بیماریها و خطرها بشود.

افزون براین ، زبادهای غذا گاهی سبب زخم لثه ها می شود و این بلدیهها و میکروبیهای حاضر در دهان به اثر گذاشتن و خراب شدن لثه ها از طریق آن زخمها تا ثیر می کند و هرگاه آن زخمها به کشف و ظاهر شدن دندانهایش منجر شود نتیجه آن ضعیف و سستی دندانها و اطراف آن می شود و از این جهت دندانها بی فایده می گردد و باید آن دندانها کنده شود.۴۹

مسواک کردن ، نجات دهنده می باشد

بعد از این حرفها نتیجه این شد که همانا اولاً برای دهان پاک نظافت کنند و همچنین یک مطهر و عقیم کننده ای لازم است تا این میکروبیهای را که در دهان وجود دارد از بین ببرد و آنها را زایل کند و از بروز میکروبیهای در جای این میکروبیها مانع شود. شارع مقدس ثابت کرده که این منطف ، مطهر و معقم ، تنها مسواک کردن است که در این وقت معالجه می کند، همانطور که مسواک کردن عقلی است که بسیاری از امراضی که ممکن است معرض انسان شود و این امراض نتیجه خراب بودن دندانها می باشد، باز می دارد که از جمله این امراض و بیماریها، بیماریهای معده می باشد؛ چونکه مسواک کردن ، معده را سالم می کند همانطور که گذشت . این اثر به استثنای آثار زیادی بود که اشاره کردیم و در آیه‌ده نیز به خواست خدا اشاره خواهیم کرد. همانطور که ملاحظه می شود شارع ، مسواک کردن را مطهر و پاکیزه کننده تمام دهان قرار داده نه تنها پاک کننده دندانها ولی شرط مسواک کردن این است که به صورتی استعمال شود که شارع آن را می پسندد و در اوقات و با وسایلی مسواک کردن صورت گیرد که شارع آنها را ثابت کرده است.

از این جهت ما فلسفه قول ائمه را در مورد مسواک کردن می شناسیم که فرمودند: مسواک ، پاک کننده و منطف دهان است و مسواک از انسان ، بیماری را دور می کند و دردهای دندانها را از بین می برد و غیر از این منافع که قبلاً گفته شد و در آیه‌ده هم با خواست خدا گفته خواهد شد .

مسواک کردن ، اشتها به طعام می آورد

واضح است که کثیف بودن دهان و زیاد بودن میکروبیها در دهان از اشتها و میل انسان به طعام می کاهد، بخصوص هنگامی که در اینجا مشکل هضم یا تشر کردن غذا در معده باشد، بلکه همانا از اموری که از نظر علمی ثابت شده ، این است که نظافت کردن دندانها انسان را به طرف طعام می کشاند و از نظر کمیات نیز شامل کمیاتی می شود که مورد توجه قرار می گیرد. و این ذاتاً چیزی است که تفسیر می کند برای ما آن روایاتی را که از ائمه ؛ صادر شده که همانا مسواک اشتها به طعام را زیاد می کند و انسان را به سوی طعام می کشاند .

خوشبو شدن دهان و فصاحت

چونکه مسواک کردن موجب عتک شدن دهان و پاک شدن لعاب می شود و لثه ها را محکم و تقویت و دندانها را محافظت می کند و موجب تقویت عضلات دهان می شود تا آخر آنچه مقدم شده، پس طبیعی است اینکه مسواک کردن سبب باشد که انسان فصاحتش بیشتر شود؛ چون عضلات دهان قادر نشان بر حرکت بیشتر می شود و نارهای صوتی محکمتر می شود و نشاط و شادایی بیشتری پیدا می کند و وقت بیشتری در ادای کلمات و اصوات پیدا می کند .

مسواک کردن با ریشه نی و ریحان و غیر از این دو

ما نسبتاً کلنج را در موضوع مسواک طولانی کردیم و این موضوع بخاطر این است که این موضوع جزء جزء می شود و قسمتها و اطراف مختلفی دارد که واجب بود بر ما که بیان کنیم در حالی که ما به عجز و ناتوانی اعتراف می کنیم و ما عاجز بودیم از درک بسیاری از آنچه یابیم و ائمه - که درود و سلام خدا بر آنان باد - به آن پرداخته اند یا به آنها اشاره می کنند .

و بخاطر این مسایل چاره ای نیست که اشاره گذراییی داشته باشیم در آنچه متعلق احوال و کیفیتهای مسواک و اوقات مسواک می باشد پس ما می گوئیم :

بدیهی است که خارج کردن زبادهای از بین دندانها اگر چه به خودی خود مفید می باشد، ولی هنگامی که این خارج کردن زیادبها از طریق صحیح نباشد، چه بسا منشا ضررهای زیادی باشد که ممکن است از منافع و سودهای آن بیشتر و بالاتر باشد و این مسأله است که نیاز به انتخاب راه بهتر را شدید می سازد تا سلامتی دندانها حفظ شده و بیماریهای احتمالی دفع شوند.

و بدیهی است که خارج کردن زبادهای غذا از بین دندانها به وسیله جسم سخت مثل سنجاق یا سوزن یا هر آلت معدنی دیگری ، سبب جراثم دیرازه محافظت دندان خواهد شد. همانطور که منجر به زخم شدن یافت لثه ها می شود و امری که از این مسأله نتیجه گرفته می شود این است که دندانها در معرض خرابی و لثه ها در معرض بیماری قرار می گیرد بخاطر میکروبیهایی که در دهان به وجود آمده است و چه بسا این میکروبیها به میلیونها عدد برسد .

بنابر این سواک زدن و خلخل کردن باید به وسیله ای نرم انجام گیرد که از زخم شدن و از بین رفتن دیواره های دندان و توک دندان و از زخم شدن له ها در امان باشم .

از این رو، اسلام از سواک و خلخل کردن با نی و چوب درخت انار، منع کرده چونکه سواک با این چیزها له ها را مجروح می کند و در خود دندانها نیز با نی می گذارد.
همانطور که اسلام از سواک کردن به وسیله چوب ریحان نیز منع کرده است و شاید وجه آن این باشد که اینها سب زیان به دندانها می شوند و همچنین در آنها موادی هست که به له ها و به طور مساوی به دندانها و له ها ضرر می زند.
و آن روایاتی که دلالت می کند بر منع از سواک کردن به غیر از چوب اراک و زیتون ، و آنچه روایت شده از پیامبرصلی الله علیه و آله از خلخل کردن به وسیله درخت و همینطور سواک کردن به وسیله آن را نهی کرده اند.۵۰
و از پیامبرصلی الله علیه و آله روایت شده که از سواک کردن به ریشه درخت ، ریحان و انار، نهی کرده اند.۵۱

سواک کردن با چوب اراک و مثل آن

اسلام فرمان داده و ترغیب نموده است که با چوب اراک سواک بزنیم چرا که رشته های داخلی چوب اراک بعد از برخورد با آب یا لعاب ، یک حالت ملایم و بسیار نرمی برای عمل سواک پیدا می کند و از این رو حالت نرم و لینی پیدا می کند که شبیه سواکی است که در این روزها تا حد زیادی استعمال می شود و با چوب اراک دیواره های دندانها و ریشه های له هم خراب نمی شود و به هر حالنی که ممکن باشد از آن حالت ، ضرری متوجه له هاشود، درنمی آید همانطور که چوب زیتون نیز چنین است .
باید توجه داشت سواک زدن با سواک و خمیردندان که امروزه شایع است مورد نظر اسلام نیست چرا که در آن زمان وجود خارجی نداشت و به مختله کسی هم خطور نمی کرد و اگر پیامبرصلی الله علیه و آله می خواست چنین سواکی ساخته شود فرمان می داد.
اما چنین نسیهائی نارواست و کسی آن را بیان نکرده است .
پیامبرصلی الله علیه و آله به مردم فرمان داد در سواک زدن از چوب اراک و زیتون استفاده کنند که در روایات منابع فروانی پرایشان ذکر شده ؛ انمه : بر آن تاکید کرده اند.

از امام باقر علیه السلام روایت شده که فرمودند : خانه خدا کعبه شکایت کرد به خدا از اینکه نفسهای مشرکین به آنجا می رسد.
خداوند وحی کرد به کعبه که من عرض این مشرکین ، قومی را می آورم که با چوپهای درختان نطافت می کنند.دندانهایشان را سواک می کنند وقتی که خدا محمد صلی الله علیه و آله را مبعوث کرد، خداوند به پیامبر وحی کرد به وسیله جبرئیل و امر کرد به خلخل و سواک کردن . و این روایت از چند طریق روایت شده است. ۵۲

و از پیامبر روایت شده که پیامبر با چوب اراک سواک می زدند و جبرئیل امر کرده بود که با این وسیله سواک کنند.۵۳
و در آن نامه ای که امام رضا علیه السلام به مأمون نوشتند، فرمودند: و بدان ای امیرالمؤمنین !بهترین وسیله ای که به وسیله آن سواک می زنی لیف اراک است چوب اراک چون چوب اراک دندانها را جلا می دهد و دهان را خوشبو می سازد و له ها را محکم و چاق می کند.گوشه له را می رویناند و سواک کردن ، دندانها را از خراب شدن حفظ می کند البته سواک کردنی به دندان خدمت می کند که به اعتدال باشد، زیاده روی در آن ، عاج دندان را می برد و موجب لغزش و ضعف ریشه های آن می گردد.۵۴

در مورد نسبت سواک به زیتون از پیامبر روایت شده که فرمودند : چقدر سواکی که از چوب زیتون است نیکو می باشد.
زیتون درخت مبارکی است و دهان را پاکیزه می گرداند و فساد دندان را از بین می برد و سواک زیتون سواک من و سواک انبیای قبل از من می باشد.۵۵

و اما نسبت به چوب زیتون ما سفارشی بینا نکرديم مگر در این روایت آخری ، پس ما معلومات یقین آوری از چوب زیتون که بشود اعتقاد بر آن کرد بینا نکرديم و آنچه در اینجا بحثش مهم است بحث از چوب اراک است .
وقتی ما ملاحظه کردیم متافعی که در چوب اراک هست به زودی درک می کنیم که عدول و برگشت کردن از چوب اراک به سواک لازم نیست ، بلکه برزی هم ندارد که بازگشت کنیم از چوب اراک به خمیردندانهایی که ادعا می شود آنها بر تطهیر دندانها و نظهیر و نابودی میکروب ها کمک می کنند، بلکه چاره ای نیست که فقط بر چوب اراک اکتفا کنیم چون که آزمایش های جدید، افضلیت و برتری چوب اراک را بر سواک ثابت کرده است ؛ زیرا همانا برای چوب اراک بوی خوشی هست دهان را خوشبو می کند و دارای بژی می باشد و در چوب اراک موادی هست که دندانها را سفید کرده و جلا می دهد.۵۶

وچندی می گوید : برای چوب اراک فایده ای است نسبت به دندانها و آن این است که صلاحیت دارد با شاخ چوب اراک سواک بکنیم و دهان را خوشبو و نیکو می گرداند و استمداد و آمادگی تمام دارد برای خارج کردن زبایدیهای غذاها از بین دندانها و استعمال چوب اراک بهتر از سواک می باشد.۵۷

بله ، یکی از کارکنان داروخانه در آلمان ساده مخصوصی را در سواکی که از درخت اراک گرفته شده ، یافت که دندانها به وسیله آن مقاوم و پایدار می شود و این ماده شبیه به ماده فلور است که کشفده میکروبی می باشد .
و ملاحظه شده است که خراب شدن دندانها نزد کسانی که سواک استعمال می کنند کمتر است نسبت به بسیاری از کسانی که با سواک معمولی دندانها را سواک می کنند و پیوسته این داروسازی بررسی و کنکاش کرده و از این ماده به دست آمده در خمیردندانها استفاده می کند .

اما در سواک ، این ماده که کشفده میکروبیها و کشفها می باشد نیست و بخاطر همین ، اطببا و پزشکان سفارش می کنند که سواک را بعد از اینکه دندانها را با آن پاک کردیم ، در آب نمک قرار دهیم تا به وسیله آب نمک بر بایدهیها و میکروبیایی که همراه آن است از بین برود یا میکروبیایی که بعداً به آن می رسد تا اینکه این میکروبیها بار دیگر به دهان باز نگردد.
اما هر چه با چوب اراک برسد یا رسیده باشد به واسطه آن ماده ای که در چوب اراک وجود دارد از بین می رود بدون اینکه نیاز باشد که آن را در آب نمک قرار بدهیم یا غیر از آب نمک .

وقتی آب نمک نواتایی دارد که بر جمیع انواع میکروبیها پیروز شود در حالی که در چوب اراک اصلاً این میکروبیها وجود ندارد و وجود داشتن میکروب در چوب اراک از چیزهایی است که تا کنون ثابت نشده است .

سواک باید به طور عرضی زده شود نه طولی

برای چگونگی سواک کردن و تطهیر کامل و عدم تطهیر کامل یک راه وجود دارد، چون گاهی سواک را بر روی دندانها به صورت ظاهری می کنند و این طریق طبیعتاً در رسیدن به آن هدفی که بخاطر آن سواک قرار داده شده کفایت نمی کند و یک بار سواک به تمام بین دندانها می رسد و زبایدیهای غذا را از بین دندانها بیرون می آورد که این مطلوب و مورد پسند است ؛ زیرا وقتی دندانها را به طور نزولی و صعودی پایین و بالا سواک زدی پس ریشه های سواک به تمام جاهای دندان و بین دندانها داخل می شود تا اینکه باقی نمی ماند هیچ شی ء از زبایدیهایی که ممکن است باعث ضرر بر دندانها بشود، یا ضرر بر هیچ جزئی از اجزای جسم .
بر هیچ جزئی از اجزای بدن غیر از دندانها و این دستور از انمه وارد شده بدین طریق و روش ، دوازده قرن پیش و علمای طب بر این روش آگاه نشدهاند، مگر در همین چند سال و علمای طب سفارش می کنند به اینکه از این روش ثبیت و پیروی کنیم .۵۸

از پیامبر روایتی وارد شده که فرمودند : دندانها را به طور عرضی سواک کنید، نه بطور طولی. ۵۹
از پیامبر نقل شده که فرمودند : سره را از طول و سواک را از طرف عرض انجام دهید.۶۰
حضرت پیامبر هر وقت سواک می زدند از طرف عرض سواک می کردند.۶۱
و حضرت امیرالمؤمنین سواک را از طرف عرض می زدند و با تمام انگشتان دست غذا می خوردند.۶۲

بعد از سواک کردن ، مضمضه لازم است

روشن است که تنها سواک زدن برای نظافت دهان کافی نیست – با آنکه به تصریح روایات یکی از اهداف مهم سواک همین است – بلکه چاره ای نیست انسان به عمل دیگری نیز دست بزند برای اینکه این زبایدیها را از دهان خارج کند تا اینکه دهان از این جهت پاک شود و بوی خوشی داشته باشد؛ از این رو علل بیست حکم کرده اند که پس از سواک کردن لازم است آب در دهان مضمضه کنیم و چون این غرض نظافت دهان به یک دفعه مضمضه کردن حاصل نمی شود سه بار مضمضه وارد شده است .
از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : هر کس سواک کند بعد از آن باید مضمضه نماید آب را مضمضه نماید۶۳
و در روایت دیگری این طویر آمده که معلی بن خنیس از سواک کردن بعد از وضو سؤل کرد، حضرت فرمود: باید سواک کند پس مضمضه نماید با آب سه مرتبه

کثرین و معمولی ترین سواک

ما ملاحظه می کنیم که اهمیت اسلام به سواک به حدی می باشد که برای بسیاری از انسانها تفسیر و توضیح و یا درک نتایج آن مشکل است ، حتی در اسلام به دست می آوریم که با انگشت کشیدن بر روی دندانها کفایت از سواک می کند.
از پیامبر نقل شده که فرمودند: سواک کردن با کشیدن با انگشت ابهام با انگشت ابهام هنگام وضو، سواک می باشد.۶۴

و از انمه نقل شده که : کثرترین نوع سواک این است که با انگشت بر دندانهایت بکنی. ۶۵
بلکه در کشیدن به دندانها با یک مرتبه داخل کردن دست و سه بار دست بکشد.
کفایت می کند.
از امام باقر علیه السلام نقل شده که : سواک کردن در سه بار ترک نشود، اگر چه به این صورت باشد که یکمرتبه دست داخل دهان گردد ولو یکمرتبه به دندانها کشیده شود.۶۶

و این تعبیری رسا از مقدار توجه و اهمیت انمه به سواک کردن می باشد همانظوری که وحی شده است به آن فایده های بزرگ و اثر بخشی که برای سواک است پس به درستی دست کشیدن با انگشتان ، اگر چه تحقق هدفه تمام فرایید سواک نیست ، مگر اینکه میسور بخاطر معسور ترک گردیده نمی شود چیزی که آسان است به واسطه چیز سخت ترک نمی شود چون که دست کشیدن با انگشتان حد اقل در تقویت و تحریک عضلات له ها مفید است ، همانظوری که جرم بوجود آمده بر روی دندانها و له را از بین می برد.
همان جرمی که با باقیمانده خوردنیها و به وجود آمده که ممکن است به وجود آورنده بسیاری از میکروبیها باشد و این مسأ له ذاتاً تفسیر و توضیح می دهد.
ای ما قول نامه را که فرمودند : ترک نکند سواک را در سه بار اگر چه به این صورت باشد که یک دفعه دست داخل دهان شود و سه مرتبه بر دندانها کشیده شود چنانچه این مسأ له ظاهر است و مخفی نیست .

سواک کردن با گلاب

بلی از جهت اینکه بوی دهان بهتر شود و دهان خوشبو گردد چون سواک کردن باعث خوشبو شدن دهان هم می شود، می بایم که امام حسن علیه السلام با گلاب سواک می کردند.۶۷

سواک کردن در حمام

شاید یکی از اموری که احتیاج به بیان کردن ندارد، این است که سواک کردن در حمام صحیح نیست ؛ چون سواک کردن عیارت است از نظافت کردن و بیرون کردن باقیمانده ها از میان آنها پس هنگامی که این کار در هوای حمام که پر از میکروب است انجام گیرد بعضی از میکروبیها به انسان سرایت می کند و برای او ممکن نیست که به راحتی و به سهولت از دست این میکروبیها خلاص شود، خصوصاً در آن جو حمام که هر چه از میکروبیها دسته دسته خارج می شود در جای آنها دسته دیگری وارد می شود و جای آنها را پر می کند و در اینجا چیزی که مانع از رسیدن این میکروبیها به مکانهای حساس باشد وجود ندارد بخاطر اینکه در جو حمام میکروبیها مستقیماً اثر گذار هستند.

اما در خارج از حوام ، براق موجود تا اندازه ای از نفوذ آنها به جاهای حساس جلوگیری می نماید چرا که در غیر جؤ حمام میکروب به مانع برخورد می کند و به راحتی نمی تواند نفوذ نماید.افزون بر این ، براق همواره در تغیر است و هر چند آندکی از این آلودگیها باقی بمانند در نوبت دومی که مسواک زده می شود این میکروباها زایل می گردد، اما در مورد مسواک زدن در حمام ، آب دهان و براق به مناطق و اطرافنی که مسواک زده می شود، نمی رسند، بلکه به صورت باز باقی می ماند و به سرعت در معرض هلاکت قرار می گیرد در حالی که جؤ حمام پر است از این میکروباها و زندگی این میکروباها در جؤ حمام بیشتر است .

روایتی که از امام صادق علیه السلام نقل شده این مطلب را برای ما تفسیر می کند. که فرمودند : پرهیزند از مسواک کردن در حمام چونکه مسواک کردن در حمام موجب وای دندانها می شود و هم معنای این روایت ، روایات دیگری نیز نقل شده است ۶۸- مسواک در ستراح

و همانند آنچه گذشت نسبت به مسواک نمودن در ستراح هم جریان دارد زیرا بوی ناخوشایند خود، آلودگی و میکروب است ؛ با فرود آن به دهان بویژه در مناطق حساس و نسبتاً گرم ، فوراً تولید و تکثیر می شود و بدن شروع می کند به راندن آنها به خارج در نتیجه سبب آزار دیگران می گردد. و از این جهت می بینیم انه : را که از مسواک کردن در ستراح نهی می کردند .

در حدیثی از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمودند:مسواک کردن در ستراح موجب این می شود که از دهان بوی کوبه و بد بیرون آید.۶۹

و از امام صادق علیه السلام روایت شده که : مسواک کردن در حال نخلی ، موجب بدبو شدن دهان می شود.۷۰

اوقات مسواک کردن و مسواک کردن روزه دار

به تحقیق گذشت اهل ای که دلالت می کرد بر اینکه مسواک کردن هنگام وضو و نماز و هنگام خواب و سحرگاه و وقت برخاستن از خواب و هنگام طلوع خورشید، مستحب است .

اما روزه دار می تواند هر موضعی از روزه که بخواهد مسواک کند۷۱ و می تواند در اول و آخر روز در ماه مبارک رمضان مسواک نماید۷۲لکن ترجیح ندارد برای روزه دار که با مسواک مرطوب مسواک نماید۷۳ و شاید این موضوع بخاطر این باشد که شخص روزه دار بخاطر روزه پودنش به حرج و سختی نیتشد، در حالی که طمع دارد براینکه به مسواک کردن حتی در حال روزه اقدام شود.

و ما در اینجا اشاره می کنیم به اینکه : زیاد بودن میکروباها در دهان منحصر در پوششیدان زیادبهای طعام در دهان نیست ؛ زیرا ممکن است این زیادبهای طعام به دهان از طریق ارتباط با اجسام دیگری غیر از طعام باشد، بلکه ممکن است از خود طعام باشد هنگامی که طعام به چیز دیگری آلوده باشد، چنانچه ممکن است از راه هوای دهان آلوده شود و آن آلودگی به سایر قسمتهای بدن از راه تنفس برسد .

بخاطر همین ، میکروبهایی که در دهان در اجزا و انواع مختلفی می باشد، جا به جا می شود و در این جا به جایی و جزء جزء شدن میکروباها هیچ عضوی در انسان مطلقاً شبیه دهان نیست و دهان مناسب ترین اعضایی است که قابلیت دریافت این میکروباها را دارد و دهان مکانی خوب برای رشد و نمو و زیاد شدن میکروباها می باشد. چون براق دهان که همیشه در دهان است – گر چه در حال سالم بودن بدن انسان باشد – ممکن است بسیاری از انواع میکروباها را به وجود بیاورد.۷۴ اما در غیر این حالت بسیاری از عوارض را درست کند، بلکه ممکن است غذا را برای میکروبا درست کند و هنگامی که ملاحظه کردیم مقدار حساسیت این عضو دهان نسبت به سایر اجزای بدن انسان ، می شناسیم و بی می بریم به سوزنیک اسلام تجویز کرده و اجازه داده که شخص روزه دار مسواک بکند و دعوت کرده در اوقات مختلفی که قبلاً ذکر شد، انسان مسواک کند.

اضافه می شود؛به مطالب بالا اینکه محیط دهان برای چند ساعت که غیر فعال گردید، باقیمانده های غذا به آسانی تخمیر می شود. همانطوری که بعضی از میکروبهایی که در دهان جای گرفته اند می توانند بی هیچ محدودیتی و بدون مانعی به زندگی خود ادامه دهند. پس وقتی که قبل از خواب ، انسان مسواک کرد به درستی که این زیادبهای غذا از بین می رود و در اینجا فرصت وقت برای نشاط و شادابی آلودگیها و میکروباها و فرصت تخمیر زیادبهای غذا هم باقی نمی ماند .

چنانچه مسواک کردن بعد از خواب ، میکروبهایی را که در دهان از طریق تنفس و غیر تنفس رسیده است از بین می برد. بعضی از دانشمندان می گویند : همانا جریان آزاد و فراوان براق در دهان ، عامل مهمی است که دندانها را از کرم خوردگی و خرابی حفظ می کند؛ زیرا براق دهان در تمیز شدن مکانیکی دندانها مؤ ثر است و چون جریان براق در شب کم می شود، استعداد و قابلیت خراب شدن دندانها طبعاً زیاد می گردد و این مسأ له چیزی است که تا کنیم می کند انسان بعد از خواب نیاز به مسواک دارد چنانکه گفتیم۷۵ همانطور که مسواک کردن بر میکروبهایی که ممکن است هنگام خواب پدید بیایند غلبه می کند و همینطور بعضی از زیادبهای غذا اگر فرض کنیم که در بین دهان مانده باشد در آنجایی که اگر مسواک قبل از خواب نباشد سبب می شود جدیت کردن در مسواک کوتاهی شود و شاید آنچه قبلاً ذکر کردیم القا می شود بعضی از این روشها باینقول انه : که قبلاً گفته شد : اگر مردم آن زمانی که در مسواک هست می دانستند، همراه خوششان مسواک را در وختخواب می بردند. و این موضوع برای ما تا کنیم می کند عظمت اسلام را و اینکه اسلام با نیازهای طبیعی انسانها منسجم است آن نیازهای طبیعی که وجود این طبیعت را در بر دارد .

زخم شدن له

و باید در نظر داشت که زخم شدن له به وسیله مسواک و سپس تعفن و خراب شدن آن نسبت به انسان سالم در اینجا وجود ندارد چرا که دهان از ماده ضد عفونت زخم برخوردار است و شاید سوزنیک اسلام دهان را طاهر و مطهر قرار داده همین باشد به طوری که اگر در دهان خونی ظاهر شود به مجرد از بین رفتن آن خون ، دهان خود به خود پاک می شود چنانچه آب دهان نزد مردم عادی و سالم ، کشنده میکروباها می باشد همانطور که قبلاً گفتیم ۷۶

ولی این مطالب معنایش این نیست که به واسطه تخمیر باقیمانده های خوراکی و غیره در دهان و در نتیجه ، ایجاد جرم بر روی دندانها از رسیدن براق به آنها جلوگیری کرده و سبب ایجاد مپلونها میکروب نگردد.

مسواکهای مختلف و متعدد

می بینیم که امام رضا علیه السلام هر بار با پیش از یک مسواک ، مسواک می نمودند و شاید به این خاطر بوده که امام از مسواک آلوده استفاده نکرده باشند. و سپس امام رضا علیه السلام بعد از مسواک کردن مقداری کندر می جویدند.

و وارد شده که حضرت رضا علیه السلام بعد از نماز صبح در مصلاهی نماز می نشستند تا آفتاب طلوع کند، سپس طرف مسواکها را برای حضرت می آوردند و آن بزرگوار یکی یکی از آن مسواکها استفاده می کردند و بعد کتدر می آوردند و ایشان آن را می جویدند.۷۷ و شاید جویدن کندر بخاطر این باشد که بوی دهانشان خوب گردد دهانشان خوشبو گردد صلوات و سلام خدا بر ایشان و بر آباء گرامیشان باد!

مسواک کردن و آلودگیهای خارجی

روایت شده از امام صادق علیه السلام که فرمودند : پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله هرگاه نماز عشا را می خواند، دستور می دادند که اسباب وضو و مسواکشان را نزدشان می گذاشتند و رویش را می پوشانیدند و قدری می خویاندند، سپس بر می خاستند نخست مسواک می کردند و …۷۸

وقبلاً گذشت که حضرت امام رضا علیه السلام در خراسان که بودند وقتی نماز صبح را می خواند در مصلاهی نمازش می نشست تا اینکه خورشید طلوع می کرد سپس همه مسواکها را در ظرفی قرار می دادند و بعد هر یک از مسواک را بر می داشتند و دندانشان را مسواک می کردند و بعد برای ایشان کتدر می آوردند ……

این روایتها منکس می کند که پیامبر صلی الله علیه و آله و امام علیه السلام به محافظت کردن از مسواکها رغبت زیادی داشتند، اگر چه محافظت کردن از مسواکها به واسطه این باشد که در ظرفی جای دهند یا رویوشی روی آن بیندازند و موقع نیاز از آن استفاده کنند، تا اینکه مسواکها به هیچ نوعی از میکروبا، آلوده نشوند، اگر چه آن میکروبا از هوا باشد چه رسد به اینکه با چیز دیگری غیر از هوا ارتباط پیدا کنند و این نهایت دقت در محافظت کردن در مورد سلامت بدن می باشد. بخصوص وقتی ملاحظه می کنیم که امام رضاعلیه السلام خوششان برای هر نمازی بک مسواک مخصوصی را قرار می دادند به این خاطر که باقی نماند در مسواک موقعی که از مسواک در دفعه دوم استفاده می کردند هیچ اثری از رطوبتی که در نتیجه مسواک کردن قبلی مانده است ؛ چون که رطوبت ممکن است سبب به وجود آمدن و زنده ماندن بعضی از میکروبهایی شود که مربوط به رطوبت است ۷۹ و رطوبتهای باقیمانده در مسواک مانع از این می شود که مرادی که در مسواک است در هلاک شدن میکروبا تأ ثیر کند.

مستحب بودن وضو هنگام طعام

در احادیث وارد شده ، روایاتی که از آنها استفاده می شود وضو قبل از طعام مستحب است وقبلاً گذشت اینکه مسواک کردن هنگام وضو مستحب است و این دو دسته روایات معنایش این است که مسواک کردن قبل از طعام و قبل از وضو انجام می شود. اینجااست که زمینه ای باقی نمی ماند تا طعام آلوده به میکروب وارد معده گردد و به آن زبان برساند همانطور که مقدم ما، اما مسواک کردن بعد از طعام ، اسلام خود را مستحبی و بی نیاز می داند که بر این مطلب تصریح کند؛ زیرا اسلام به مسواک زدن در زمانهای مختلف دستور داده ؛ در اول روز و شب ، به طوری که تخمیر زیادبها نامعقول و غیرمکنم گردد .

خلال کردن بعد از طعام

خیلی از مواقع بعضی از زیادبهای غذایی که در بین دندانها وجود دارد با مقصدنه کردن خارج نمی شود، بلکه به وسیله مسواک کردن نیز مشکل است که آنها را خارج کنیم پس احتیاج به استعمال وسیله دیگری داریم که آن زیادبهای غذا را مجبور کنیم خارج شوند تا این زیادبهای غذا تغییر نکند و سطح دندان را پوشاند و در نتیجه میکروبا آماده خورد و در از بین بردن له ها و خراب شدن دندانها و غیر از اینها از چیزهایی که در بحث مسواک اشاره به آن شد، مؤ ثر باشند و امر و دستور به خلال در اسلام به صورتهای مختلف و گوناگون وارد شده همانطوری که پیامبر و انه : آن فرموده : که دارد ذکر کرده اند با اضافه کردن ذکر وسایلی که استعمال آن وسایل در این موضوع صحیح نیست و غیر از این روایات از روایاتی که در آئینه به زودی توضیح داده می شود و باید گوش کنیم به حرف کسانی که می گویند خلال آماده می کند فرست را برای ابتلا به دردها و زخمهای له ها و خارج کردن دندان که موجب کندن آن می شود ۸۰ خلاای که موجب کندن دندان می شود آن خلال مخصوصی است که در آن وسایل بسیار حاد و سخت به کار می رود که موجب زخم له و خراب شدن دندان می شود. این امری بود که نشأت گرفته بود از آنچه ذکر شده بود و پیامبر و انه : به این جهت مردم را آگهای دادند و به آنچه مانع از ظهور این جهت است مردم را ارشاد کردند و می بینیم در موقعی که بحث در وسایل خلال باشد بعضی از آن روایاتی که از انه : در این مورد وارد شده همانطوری که تا بعد عمل خلال و مسواک و مقصدنه در هر روز فرست برای ظاهر شدن مرض به هیچ وجه باقی نمی ماند. ۸۱

خلال کردن از نظر شرعی

از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمودند: خداوند خلال کنندگان از امتن را که در بعد از وضو و طعام ، خلال می کنند، رحمت کند.۸۲

و فرمودند : خلال کننده از امت من چه نیکی می باشد.

موسی بن جعفر علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل فرمودند : خداوند خلال کنندگان را رحمت کند. گفته شد یا رسول الله ! خلال کنندگان چه کسانی هستند؟ فرمودند : کسانی که بعد از طعام ، خلال می کنند پس وقتی که در دهان چیزی و غذایی باقی ماند، تغییر می کند و بوی آن ، فرشته را اذیت می نماید.۸۳.
و باید مراجعه شود به آنچه از سعد بن معاذ از پیامبر نقل شد.۸۴.

و به همین مناسبت آنچه امام باقر علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل کردند و در این حدیث ، این طور وارد شده که

سنگین تر بر فرشته ای که موکل انسان مؤ من است ، نیست از اینکه چیزی از طعام در دهان مؤ من بماند در حالی که ایستاده و مشغول نماز باشد.۸۵

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شد : و خلال کردن باعث می شود که ملائکه تو را دوست بدارند پس ملائکه اذیت می شوند از بوی دهان کسی که بعد از غذا خوردن ، خلال نمی کند.۸۶.

از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده که فرمودند : جبرئیل بر من نازل شد و به خلال سفارش نمود۸۷

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : جبرئیل نازل شده و سفارش به مسواک کردن و خلال و حجامت نموده است ۸۸.

و این معنا در جایی که کلام در مسواک کردن بود گذشت در حدیث شکایت کردن خانه خدایه خدا از نفس های مشرکین که به خانه خدا می رسد پس به آنجا مراجعه کنید.

و از امام کاظم علیه السلام نقل شده که فرمودند : یک ستادی در آسمان ندا می کند خدایا! بر خلال کنندگان برکت عنایت فرما. تا اینکه فرمودند : و کسانی که خلال می کنند پس به درستی که خلال توسط جبرئیل نازل شد در حالی که جبرئیل قسم خورد و شهادت داد بر خلال از آسمان ۸۹.

و خلال از آن ده چیزی می باشد که آنها از امور حیثیه ای قرار داده شده ، که خداوند به ابراهیم نازل کرد.۹۰

و مطالب دیگری که جای بررسی آنها نیست ۹۱.

اقتدا کردن به پیامبر اسلام صلی الله علیه واه

قابل توجه است که ائمه : برای اثبات اهمیت خلال نزد شارع ثلاث به روایات اکتفا نکردند بلکه خلال را جبرئیل آورد و ائمه اقرون بر اخبار، مردم را به پیروی از رسول خداصلی الله علیه و آله متوجه ساختند چنانچه وهب بن عبداللّه گفت : امام صادق علیه السلام را دیدم خلال می کند به آن نگرستم امام فرمود: پیامبر خداصلی الله علیه و آله خلال می نمود.۹۲.

به حرج و سختی افادان در ترک خلال

اینکه به آثار سونی که بر ترک خلال مرتب است می پردازیم ؛ روایت شده از امام صادق علیه السلام که فرمودند : هر کس طعامی را بخورد پس از آن باید خلال نماید و هر کس که این کار را نکند، پس دچار حرج و سختی می شود.۹۳

خلال کردن برای نجرم

در روایات وارد شده اجازه داده اند. که انسان مجرم خلال کند در حالی که احتمال دارد از له ها خون جاری شود. از عمار بن موسی از امام صادق علیه السلام روایت شده که از خدمت امام سلو ال کردم نجرم می تواند خلال کند؟ فرمودند : اشکالی ندارد.۹۴

فایده های خلال

اینکه فواید خلال و ضررهای ترک خلال راه که در روایات مطرح شده به صورت زیر خلاصه کنیم :

۱- دهان را خوشبو می سازد .

۲- موجب سلامتی یا اصلاح دهان و دندانها می گردد .

۳- دهان را پاکیزه می گرداند .

۴- صحیح و سالم کننده اصلاح کننده له ها و دندانها می باشد .

۵- خلال کردن موجب جلب روزی می شود .

۶- خلال کردن نظافت است .

۷- باد جنام بادشام : باد دژنام ۹۵ را از بین می برد که بیک فرمزی ناشناخته ای است بر صورت و اعضا همچنانکه می آید .

۸- از پندید آمدن بوهایی بد و گریه در دهان جلوگیری بد کند .

و وارد شده این فواید در تعدادی از روایات مثل آنچه از امام صادق علیه السلام روایت شده که خلال ، بوی دهان را خوش می گرداند.۹۶ و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که : خلال کنید به دنبال طعام ، پس به درستی که خلال کردن ، سالم کننده دهان و دندانها می باشد و موجب جلب روزی می شود.

و در روایت دیگری این است که پیامبر صلی الله علیه و آله به جعفر، دخلی را داد و امر کرد جعفر را که خلال کند و به آنچه گفته شد دلیل آورد.۹۷

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که : خلال کنید پس به درستی که خلال کردن از نظافت و پاکیزگی است و نظافت از ایمان است و ایمان همراه صاحبش در بهشت خواهد بود.۹۸ و گذشت روایتی که کعبه شکایت کرد به خدا از اینکه نفسهای مشرکین به کعبه می رسد، پس خداوند به کعبه وحی کرد که عرض این مشرکین ، تومی می آیند که نظافت می کنند با چوب های درخت .

شهبدها گفته است : خلال کردن له را سالم می گرداند و بوی دهان را خوش می کند.۹۹

روایت شد که پیامبرصلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام فرمودند: بر تو باد به خلال کردن ؛ چون خلال باد جنام را از بین می برد .... ۱۰۰

مرحوم مجلسی گفته است که باد جنام مثل اینکه عربی باد شام است و باد شام بر آنچه حکما ذکر کرده اند یک فرمزی ناشناخته ای است شیخ فرمزی کسی که مبتلا به مرض جذام می باشد و بر صورت و اعضا خصوصاً در زمستان و سرما مظاهر می شود و چه بسا با آن دانه هایی هم بیرون بیاید.۱۰۱

در روایتی است از وجود پیامبر صلی الله علیه و آله که فرمودند : هر کس دو چوب استعمال کند از سختی اثر از کشیدن دندان بر اثر خرابی و درد ایمن می شود.۱۰۲.

و ما نیازی نداریم فوایدی که برای خلال ذکر شده در اینجا بیاوریم پس در بحث مسواک گذشت و آنچه ذکر شد خیلی واضح است و احتیاجی به تکرار آن نداریم .

ذکر شده که خلال موجب جلب رزق و روزی می باشد و شاید این نظر داشته باشد به اینکه هرگاه بر بنده بسیاری از زنجها و دردهای جسمی برسد به اضافه اینکه خلال کردن جای را برای املاکه باز می کند تا ملائکه به عبد نزدیک شوند، در این صورت بدون شک بر بنده بسیاری از نفعات عطا می شود همانطوری که خلال کردن به انسان نشاط می دهد، بلکه یک روحه جدیدی می دهد که همراه آن روحه لطفهای خدا و عنایات او بر وی جاری می شود و از جمله آن الطاف خدا، تهیه کردن موارد روزی برای بنده می باشد .

و اما نسبت به آن فرمزی که در صورت پیدای می شود و اشاره به آن شد، ما قدرت و استطاعت پیدا نکردیم تا به حال که سز این موضوع را بفهمیم و شاید با پیشرفت دانش پزشکی در آینده بتوانیم بسیاری از قضایای که تا به حال مبهم و مشکل و پیچیده بوده است بشناسیم اگر خدا بخواهد.

لازم است آنچه به وسیله خلال خارج می شود، به بیرون ریخته شود

وارد شده در احادیث بسیاری که لازم است بیرون ریختن آنچه به واسطه خلال از بین شیار دندانها خارج می شود، اما آن غذاهایی که بر له هست یا در اطراف دهان و دنبال زبان هست ، اسلام خوردن آن را اجازه داده است.۱۰۳

و در روایت وارد شده که : حرجی نیست برای کسی که آنچه به واسطه خلال خارج شده ، بخورد۱۰۴ این نظر دارد به حرج از جهت عذاب اخروی اثر حرج و ضرر دنیوی موجود است و به خاطر اینکه حرج دنیوی موجود است دراین روایت ذاتاً امر کرده به بیرون انداختن آنچه با خلال خارج می شود چه برسد به غیر آن .

و سز این موضوع واضح است ، همانا چیزی که در خلال کردن مسکوره می باشد آن است که در بین دندانها از آن استفاده شود آنچه در خلال مسکوره می باشد این است که از گیاهی که خیلی سفت و سخت است در خلال کردن بین دندانها استفاده شود و دندانها را در معرض آلوده کردن به میکروبیایی بکند که در آن مکانها پیدا می شوند که رسیدن به آن میکروبها یا وسایل نظفین مشکل است و شاید مطلقاً نشود دسترسی به آنها پیدا کرد. اثنا آنچه در جلو دهان و یا در باطن دهان و کنج دهان و اطراف آن با در جایی است برای زبان ممکن است که خارج کند آنها را از اطراف دهان ، اینها در جاهایی واقع شده اند که اسلاً ممکن نیست که چیزی در آنها ثابت بماند و چونکه بزاق و آب دهان دایماً در دهان به وجود می آید هیچ فرصتی برای پوشیده شدن و زیادشدن هیچ نوع از انواع میکروبها پدید نمی آید .

دکتر پاک زاد ذکر کرده است هر کس چیزی که به وسیله خلال کردن خارج می شود دایماً بخورد بر چنین شخصی ترس آن داریم که به زخم آنتی عثر و یا زخم معده مبتلا شود۱۰۵ و بخاطر همین ما تعجب می کنیم وقتی که روایت امام صادق علیه السلام را می بینیم که می فرماید : هیچ یک از شما انسانها غذایی که به وسیله خلال کردن از دهان خارج می کنید نخورید چون که مبتلا به دیبله می شوید.۱۰۶

دیهله یعنی آن سختی و جراحت و دمل بزرگی که در شکم به وجود می آید که غالباً منجر به کشته شدن شخصی که آن جراحت در او پیدا شده ، می شود۱۰۷ و همین جراحت چیزی است که اکنون به زخم آنتی عثر یا زخم معده تعبیر می شود چنانچه معلوم است .

مفسضه کردن بعد از خلال

مستغفری در طب الئبی روایت کرده که حضرت فرمودند : بعد از طعام ، خلال و با آب مفسضه کنید چونکه مفسضه کردن با آب ، باعث صحت و سلامت دندانها می شود. ۱۰۸

و از امام حسین علیه السلام نقل شده که حضرت امیرالمؤ منین به ما امر می فرمودند که هرگاه خلال کردیم ، آب نوشیم تا اینکه سه مرتبه مفسضه کنیم .۱۰۹ این عمل بخاطر این است که خلال کردن به تنهایی کفایت نمی کند برای خارج کردن زیادیهای غذا از دهان و با مفسضه در بار اول و دوم تمام زیادیهاخارج نمی شود،پس احتیاج به مفسضه کردن در دفعه سوم دارد و این موضوع بخاطر این است که اگر زیادی غذا باقی بماند سیل میکروبهاا آن به معده داخل می شود که سبب بیماری فروانی می گرددکه پیشتر گذشت .

وسایلی که استعمال آنها در خلال صحیح نیست

در روایات می یابیم که از استعمال بعضی از وسایل در هنگام خلل منع کرده است و روشن است که مع از استعمال بعضی از این وسایل بخاطر این است که ممکن است این وسایل ، موجب زخم شدن له بشود و اما بعضی دیگر از وسایل ممکن است که بخاطر

وجود مواد شیمیایی معین باشد که امکان دارد به سلامتی انسان به طور عموم ضرر بزند و ما اشاره می کنیم در این قسمت به

روایات زیر :

از امام رضا علیه السلام نقل شده که : با چوب درخت انار خللا نکیند یا چوب ریحان هم خللا نکیند؛ چون این دو عرق جدام را به حرکت در می آورند.

و در بعضی از روایات دیگر وارد شده که : به حرکت در می آورد خوره و ۱۱

و از دعایم و غیر آن روایت شده که پیامبر صلی الله علیه و آله از خللا کردن به ریشه ها و ساقه ها و چوب انار و ریحان نهی کردند و فرمودند: همانا اینها عرق جدام را به حرکت در می آورد یا عرق خوره و ۱۱۱۱

از حضرت علی علیه السلام نقل شده که : خللا کردن با ریشه های درخت ، موجب قفر می شود۱۱۲

شاهد گفته است: مکروه است انسان با نی خللا کند یا چوب ریحان یا برگ درخت خرما یا برگ درخت انار۱۱۳

پیغمبر صلی الله علیه و آله به هر چیزی که به ایشان می رسید خللا می کردند نه به استثنای برگ خرما و ساقه درخت ۱۱۴.

و در روایت است که : هر کس با ساقه درخت خللا کند تا هفت روز یا شش روز جانش بر آورده نمی شود۱۱۵.

امام صادق علیه السلام فرمودند : با ساقه درخت خللا نکیند پس اگر چاره ای نداشتید پس لیله آن را بکیند.۱۱۶ لیله پوست

قصبه را می گویند.۱۱۷

از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : پیامبر صلی الله علیه و آله نهی فرمودند از اینکه با ساقه درخت و ریحان و انار خللا کنند. و در روایت دیگر اضافه شده اس و فرمودند: این چند چیز عرق خوره را به حرکت در می آورد.۱۱۸

محافظت کردن از لته

چنانکه ذکر شد خللا کردن به نی نهی شده است و اگر چاره ای از آن نبوده فرمودند پوست نی را کنده و خللا نکیند چنانکه روایت شده از امام کاظم علیه السلام از آن بزرگوار سو ل شد که حدود و اندازه خللا چقدر باید باشد؟ حضرت فرمودند: اینکه

سر خللا را نوک خللا را بشکنی چون که لته ها را خون می آورد.۱۱۹

خللا برای مهبان

و در آخر ... برای مهبان ممکن نیست که خللا مناسبی تهیه کنند از این جهت از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده که فرمودند: حق مهبان بر صاحبخانه این است که برای او یک خللا آماده کند.۱۲۰

و بعضی از فقها و مراجع تقلید حکم کرده اند به اینکه از مستحبات میزبان برای مهبان آماده کردن خللا است. ۱۲۱

سخن آخر

در آخر بحث روشن شد که مسواک و خللا کردن در ظاهر و در سلامت جسمی انسان تأ ثیر می گذارد، بلکه حتی در سلامت نفس و عقل و روح انسان تأ ثیر می گذارد تا آخر آنچه مقدم شد .

پس سزوار است مستنصر آن شوم و زیاد از آن استفاده کنیم از آنچه شناخیم و از آنچه تا به حال نشناخیم در جایی که ما ذکر و معرفی کردیم ممکن است اینکه نسبت به آنچه ذکر نکردیم و این شناخیم مثل اندکی از بسیار باشد. همچنانکه بحث های این کتاب

فقط مثل قدم اولی در راه شناختن همه حقایق است که مرتبط به این موضوع است از موضوعی که یکی از آن تعالیم اسلامی سالمی است که آن را ما اعمال کردیم و منوجه آنها نبودیم و زود است که آنها را بیابیم در آنچه طالب ورود آنها هستیم هر جا

که مسخ و از بین رفته باشد - از اروپا و غیر اروپا از مناطق عالم .

مجالس نیست در اینجا مگر اینکه ذکر کنیم قول خداوند تعالی را که اگر اهل شهرها ایمان بیاورند و تقوا پیشه کنند ما بر آنان برکات آسمان و زمین را فرود می آوریم .

بی نوشت :

۱- من لایحضره الفقیه ، ج ۲ ، ص ۱۹۳ . مکارم الاخلاق ، ص ۲۶۷ و ۲۶۵ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۲۶۵ به نقل از مزاکبیر . وسائل الشیعه ، ج ۸ ص ۳۱۶ و ۳۱۷ به نقل از محاسن برقی ، ص ۳۶۶ . فصارالجملی ، ج ۱ ، ص ۲۱۶ .

۲- بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۲۷۷ به نقل از دعوات راوندی .

۳- برخی که دلالت بر آن دارند را خواریم آورد .

۴- از حضرت علی (علیه السلام ) نقل شده که فرمود : ((و بیاه می برم از تو ای خداوند گارا! از بد منظرها در خانواده و مال )) . ر .

ک : شرح نهج البلاغه عبده ، ج ۱ ، ص ۹۲ . مستدرک وسائل ، ج ۲ ، ص ۲۶ و ۲۷ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۹۳ ، ۲۲۷ ، ۲۲۴ و یاورقی آن به نقل از امان الاضطرار ، ص ۳۰ و غیره .

۵- بحارالانوار، ج ۵۶ ، ص ۴۱۲ به نقل از نهایی .

۶- بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۴۱ و ۱۷۶ و ص ۷۹ ، ص ۳۰۰ . امالی شیخ طوسی ، ج ۱ ، ص ۲۸۱ .

۷- خصال ، ج ۱ ، ص ۱۰۰ . معانی اخبار، ص ۱۴۹ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۵۰ و در یاورقی به نقل از امالی شیخ صدوق ، ص ۱۴۵ .

۸- کافی ، ج ۵ ، ص ۵۲۶ و ۵۲۵ . مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۵ ، ۱۲۶ و ۳۲۸ . برقی ، محاسن ، ص ۶۱۰ و ۶۱۱ . ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه ، ج ۲۰ ، ص ۳۴۱ و ۲۶۶ . قرب الاستناد، ص ۳۷ . معانی الاخبار، ص ۱۴۹ . خصال ، ج ۱ ، ص ۱۰۰ و ۱۲۶ و ۱۵۹ . مستدرک وسائل ، ج ۲ ، ص ۵۰ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۵۷ و ۵۵۰ و ۱۴ ، ص ۲۴ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۵۴ ، ۱۸۸ ، ۱۴۸ و ۱۵۵ .

ج ۷۹ ، ص ۳۰۳ و ۲۸۹ و ج ۷۷ ، ص ۴۶ و ۵۳ به نقل از نوادر راوندی . صدوق ، امالی ، ص ۳۵ . فقه الرضا ، ص ۳۸ . اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ، ج ۲ ، ص ۱۸۶ . ترتیب الاداریه ، ج ۱ ، ص ۱۸۲ و ۲۹۱ . فصارالجملی ، ج ۱ ، ص ۱۹۴ و ۲۳۸ .

۹- بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۵۹ . محاسن ، ص ۶۱۲ - ۶۱۱ . کافی ، ج ۵ ، ص ۵۲۶ - ۵۲۸ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۶۰ - ۵۶۳ . مصابیح السنه ، ج ۲ ، ص ۹۳ و ۹۴ .

۱۰- به منابع گذشته رجوع کنید .

۱۱- و . ک : بسیاری از منابع گذشته که دال بر براه بودن آن حضرت از بد منظره ها در مال و مال و ... بود . معصف ، ج ۱۱ ، ص ۴۳۳ و ج ۵ ، ص ۱۵۴ ، ۱۵۵ و ۱۵۹ و در یاورقی آن به نقل از منابع فراتری و از نهج البلاغه ، ج ۱ ، ص ۹۲ .

۱۲- برقی ، محاسن ، ص ۶۱۲ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۶۱ و ۱۶۲ . ترتیب الاداریه ، ج ۱ ، ص ۸۷ به نقل از سنن ابی داود .

۱۳- عبدالرزاق ، معصف ، ج ۱ ، ص ۵۰۹ و ۵۱۰ . دلی علی (علیه السلام ) ، و یاورقی آن به نقل از ابن ابی شیبه ، ج ۱ ، ص ۱۴۷ خطی .

۱۴- کافی ، ج ۵ ، ص ۵۲۹ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۶۶ . برقی ، محاسن ، ص ۶۰۹ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۵۱ . مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۸ .

۱۵- توحید مفصل ، چاپ شده همراه امالی صدوق ، ج ۱ ، ص ۲۰۵ . بحارالانوار، ج ۳ ، ص ۷۶ و ج ۸۰ ، ص ۱۹۴ .

۱۶- بحارالانوار، ج ۸۰ ، ص ۱۶۹ به نقل از امالی صدوق ، ص ۲۵۳ و ۲۵۴ .

۱۷- در این مورد منابع زیادی وجود دارد. رجوع کنید به کتابهای حدیث .

۱۸- زیرا توبه خیربادن انسان نهی شده است . مشکه الانوار، ص ۳۱۹ . کافی ، ج ۵ ، ص ۵۳۳ و ۵۳۴ . محاسن ، ص ۳۸۹ . وسائل الشیعه ، ج ۱ ، ص ۲۲۳ و ج ۳ ، ص ۵۸۱ - ۵۸۲ و ج ۱۶ ، ص ۵۲۸ . مکارم الاخلاق ، ص ۳۴۶ و ۳۳۷ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۲۱ و ج ۷۶ ، ص ۳۳۸ و ۱۸۷ و ج ۵۷ ، ص ۵۱ و ج ۴۶ و ج ۸۰ ، ص ۱۷۰ ، ۱۸۲ و ۱۱۳ . خصال ، ج ۱ ، ص ۱۱۵ و ج ۹۳ . چاپ سال ۱۳۸۹ به نقل از ج ۲ ، ص ۱۰۲ . در چاپ دیگری و فصارالجملی ، ج ۱ ، ص ۸۳ و ج ۱۹ و ج ۲ ، ص ۱۲۰ . فقه الرضا ، ص ۳۸ . فقه ، ج ۲ ، ص ۳۴۶ .

۱۹- کافی ، ج ۵ ، ص ۵۳۳ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۷۷ . بحارالانوار، ج ۷۹ ، ص ۳۰۳ و ۳۰۴ . ج ۷۶ ، ص ۱۵۷ و در یاورقی آن به نقل از قرب الاستناد، ص ۹۰ و از فقه الرضا ، ص ۳۸ .

۲۰- برقی ، محاسن ، ص ۵۱۰ - ۵۰۸ . مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۶ و ۱۲۷ . کافی ، ج ۵ ، ص ۵۲۹ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۶۵ - ۵۶۷ .

۲۱- شیخ مفید، ارشاد، ص ۴۱۲ . وسائل الشیعه ، ج ۱۷ ، ص ۳۴۷ . اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۲ ، ص ۱۹۳ . بحارالانوار، ج ۵۲ ، ص ۳۳۳ و ۳۳۹ . شیخ طوسی ، غیبت ، ص ۲۸۳ .

۲۲- عبدالرزاق ، معصف ، ج ۱۰ ، ص ۷۲ .

۲۳- مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۶ .

۲۴- قرب الاستناد، ص ۳۴ . طوسی ، امالی ، ج ۱ ، ص ۲۸۱ . کتر کرجایی ، ص ۲۸۳ . وسائل الشیعه ، ج ۱ ، ص ۴۱۷ و در یاورقی به نقل از فروغ ، ج ۲ ، ص ۱۵ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۲ ، ۵۴ ، ۵۴ ، ۱۴۱ و ۱۷۶ و ج ۷۸ ، ص ۹۳ و ج ۷۹ ، ص ۱۹۷ و ۳۰۰ .

۲۵- وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۷۱ ، ۵۷۲ و ۵۷۵ . ج ۵ ، ص ۵۳۱ و ۵۳۲ . معنای ، مراده الکمال ، ص ۴۱ . محاسن ، ص ۶۲۴ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۳۱۴ ، ۳۱۵ ، ۳۱۶ ، ۱۷۵ و ۱۷۷ . ج ۵۶ ، ص ۵۶ . و در یاورقیها به نقل از : قرب الاستناد، ص ۳۵ و خصال ، ج ۲ ، ص ۹۳ و جامع الاخبار و دعوات راوندی و ترتیب الاداریه ، ج ۱ ، ص ۸۷ .

۲۶- کافی ، ج ۵ ، ص ۵۳۱ . محاسن ، ص ۶۲۴ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۷۲ و ۵۷۳ . بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۱۷۵ و ۱۷۷ . صدوق ، امالی ، ص ۲۵۴ .

۲۷- طوسی ، امالی ، ج ۱ ، ص ۲۸۱ . مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۶ و ۱۲۷ . کافی ، ج ۵ ، ص ۵۳۱ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۷۱ . محاسن ، ص ۶۲۴ . طب صادق ، ص ۷۶ به نقل از انبی عشره . محقق طوسی ، رساله آداب المتعلمین یا یاورقی جامع المقدمات ، ص ۱۹۸ . بحارالانوار، ج ۵۶ ، ص ۴۰۴ و ج ۷۹ ، ص ۳۰۰ ، ۳۰۳ و ۳۰۴ . ج ۷۶ ، ص ۱۴۱ ، ۱۷۶ ، ۳۱۵ ، ۳۱۶ و ۳۱۸ و در یاورقی آن

به نقل از فقه الرضا ، ص ۳۸ و از دعوات راوندی و خصال ، ج ۱ ، ص ۲۸ و ۵۴ و ج ۲ ، ص ۹۳ . جامع الاخبار و غیره . اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ، ج ۲ ، ص ۱۸۷ ، ۱۹۵ ، ۱۹۷ . ابن القيم ، طب نبوی ، ص ۲۱۶ به نقل از مستند الزیاده و نیز نهایی ، ج ۴ ، ص ۱۴۷ .

۲۸- بحارالانوار، ج ۷۹ ، ص ۲۹۹ و ج ۷۶ ، ص ۱۴۱ و ج ۷۲ ، ص ۱۹۰ و ج ۵۲ ، ص ۲۶۵ و در یاورقیها به نقل از فقه الرضا ، ص ۴۶ و خصال ، ج ۱ ، ص ۱۷۴ و ج ۲ ، ص ۳۹ . طب مستغفری .

۲۹- قرب الاستناد، ص ۱۳ . طوسی ، امالی ، ج ۱ ، ص ۲۸۱ . خصال ، ج ۲ ، ص ۵۲۰ . ک بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۸۴ ، ۱۱۹ ، ۱۷۶ و ج ۷۹ ، ص ۳۰۰ به نقل از امان الاضطرار و غیره . وسائل الشیعه ، ج ۱ ، ص ۳۴۳ . کافی ، ج ۵ ، ص ۴۹۲ .

۳۰- مشکه الانوار، ص ۲۰۴ . مستدرک الوسائل ، ج ۲ ، ص ۷۶ . و به نقل از لب اللباب و کتاب الغایات . بحارالانوار، ج ۷۵ ، ص ۴۹۹ و ج ۷۷ ، ص ۱۳۰ . تحف العقول ، ص ۲۰ . فصارالجملی ، ج ۱ ، ص ۱۰۶ .

۳۱- حضرت امیر (علیه السلام ) پاره ای داشت که هرگاه وضو می گرفت صورت خود را با آن خشک می کرد و پس از آن ، آن را بر سخی آویزان می نمود و شخص دیگری از آن استفاده نمی کرد. ر . ک : برقی ، محاسن ، ص ۴۹۹ . بحارالانوار، ج ۸۰ ، ص ۳۳۰ .

۳۲- مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۸ . وسائل الشیعه ، ج ۳ ، ص ۵۷۷ . المصنف ، ج ۱۱ ، ص ۴۶ که در یاورقی اش آمده : نرمزی نیز آن را نقل کرده است ، ج ۳ ، ص ۸۵ .

۳۳- اصول کافی ، چاپ کابنروشنی اسلامی ، ج ۲ ، ص ۳۶۹ . بحارالانوار، ج ۸۱ ، ص ۲۲۵ که به نقل از عبده الدعای . وسائل

التبیة، ج ۲، ص ۶۳۷ و ج ۴، ص ۱۱۶۲ به نقل از اصول کافی .

۳۴- لقمان / ۱۹ .

۳۵- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۱۵، ص ۱۶۲ .

۳۶- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۲، ص ۱۸۴ .

۳۷- همان مدرک، ص ۱۸۲ .

۳۸- بقری، محاسن، ص ۶۰۸ و مسائل التبیة، ج ۳، ص ۵۶۵ و ۵۶۶ .

۳۹- طب الصادق، ص ۷۷ به نقل از امالی صدوق .

۴۰- بحارالانوار، ج ۷۶، ص ۸۴ و ۲۲ در باوقی به نقل از خصال، ج ۳، ص ۱۵۶ و ۱۶۰ .

۴۱- کتربالغواء، کراچکی، ص ۲۸۳، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۹۳ .

۴۲- کراچکی، کتربالغواء، ص ۲۸۷، خصال، ج ۲، ص ۶۲۰، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۹۳ .

۴۳- طوسی، امالی، ج ۲، ص ۱۲۵، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۲۶ .

۴۴- تحف العقول، ص ۳۰۱، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۲۶ .

۴۵- اهتمام ورزیدان اسلام به اماکن سر سبز و دارای درخت ، بسیار واضح و روشن است . ناچایی که حجاج را از قطع درختان حرم مع کرده و برای این کار گزاره قرار داده است . همچنانکه نسی اکرم (صلی الله علیه و آله ) یکنارگران جنگ را پیوسته سفارش می فرمود که درختها را قطع نکنید و سیزه را نابود نمایند. در وصیت حضرت علی (علیه السلام ) به فرزندش فرمود: (او از نهالهای نخل چیزی نروشد تا همه این سرزمین بنگ بارچه زیر پوشش نخل قرار گیرد و آباد شود). ر . ک: محمد عبده ، شرح نهج البلاغه ، ج ۳، ص ۲۲. سید رضی می گوید: (و منظور این است که زمین پر از نخل شود که چرخ نخل چیز دیگری به چشم نیابد) خداوند متعال می فرماید: (برای قوم سآ در محل سکونتشان نشانه ای از قدرت الهی بود، دو باغ بزرگ از راست و چپ (رودخانه ) به آنان گفته شد: از روزی پروردگارتان بخورید و شکر او را بجا آورید، شهری است پاک و پاکیزه و پروردگاری آمرزنده ))، (سآ / ۱۵) ک

این مؤن ، حقیقت ارزشی را که اسلام به فضای سبز می دهد نشان می دهد و حتی اهمیت می دهد تا مردم از فضای سبز محافظت نمایند حتی در حال جنگ یا دشمنان .

۴۶- بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۳۸۸، ثواب الاعمال، ص ۱۶۸ .

۴۷- بیان و التبین، ج ۳، ص ۱۵۸ و ۲۸۰. عیون الاخبار، ج ۲، ص ۲۰۸ .

۴۸- مشکاة الانوار، ص ۲۸ و ۱۰۶، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۶، طب الائمة، ص ۱۰۶، کت قصار الجبل، ج ۱، ص ۱۶۴ .

۴۹- طب الائمة، ص ۱۰۶، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۵ و ۶۲، ص ۲۱۳ .

۵۰- این قیم جوزی ، طب التبیوی، ص ۱۱۶ به نقل از ابن مساجه در باوقی آن به نقل از احمد و طرابلسی ، طبرانی، بیهقی و ابن جریر- تراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۳۴۲ .

۵۱- عقاب الاعمال، ص ۳۴۱، و مسائل التبیة، ج ۱۱، ص ۵۶۵ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۶ به نقل از اعلام دلمی و بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۲۵ و ج ۷۶، ص ۳۶۸ .

۵۲- مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۱ .

۵۳- صدوق ، امالی، ص ۳۸۷، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۰. عقاب الاعمال، ص ۳۴۱، و مسائل التبیة، ج ۲، ص ۶۴۳ و ج ۱۱، ص ۵۶۵، بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۱۷ و ج ۷۶، ص ۳۳۶ و ۳۶۸ .

۵۴- صدوق ، امالی، ص ۳۸۶ و ۳۸۷، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۹. عقاب الاعمال، ص ۳۴۰، و مسائل التبیة، ج ۲، ص ۶۴۳ بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۲۸۸ و ج ۷۶، ص ۳۳۵ و ۳۳۶ .

۵۵- تحف العقول، ص ۲۲۵، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۸۴، دعوات راوندی، ص ۱۷۳ .

۵۶- تحف العقول، ص ۲۲۶، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۸۵ .

۵۷- کافی، ج ۳، ص ۱۳۸، بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۳۰، و مسائل التبیة، ج ۲، ص ۵۵۵ و ۶۷۱ و حاشیه آن به نقل از تهذیب، ج ۱، ص ۱۲۱، قرب الاسناد، ص ۱۲۹ .

۵۸- قرب الاسناد، ص ۱۰۱ و ۱۰۲، بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۳۴، و مسائل التبیة، ج ۱۴، ص ۱۷۳ .

۵۹- مصادر و منابع این روایت در پایان عنوان پرستار در بیمارستان نقل شده است .

۶۰- ابن هشام ، سیره، ج ۳، ص ۱۲۰، ۱۵۰، الاصابه، ج ۴، ص ۳۰۲ و ۳۰۳ از ابن اسحاق و از بخاری در الادب المفرد. و در التاریخ به سند صحیح . و مستوفی از طریق بخاری نقل کرده و ابوموسی از طریق مستوفی، التراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۳ و ج ۱، ص ۴۵۳ و ۴۵۴ و ۴۶۲ از افراد فوق الذکر نقل کرده است . الاستیعاب حاشیه الاصابه، ج ۴، ص ۳۱۱. المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام، ج ۸، ص ۳۸۷ به نقل از الاصابه .

۶۱- المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام، ج ۸، ص ۳۸۷ از نهایه العرب، ج ۱۷، ص ۱۹۱ .

۶۲- الاصابه، ج ۴، ص ۳۹۶، التراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۳ و ج ۱، ص ۴۵۴ .

۶۳- للتراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۳ - ۱۱۶، احمد، مستدرک، ص ۵۶ و ۸۴ و ۲۷۱ و ج ۶، ص ۴۰۷ و در ج ۶، ص ۳۵۸ از امرأه غفاریه نقل شده که برای مداوا به همراه رسول الله (صلی الله علیه و آله ) رفت . قانوس الرجال، ج ۱۱، ص ۳۸ و ۳۹، بیهقی ، سنن، ج ۹، ص ۳۰، الاصابه، ج ۴، ص ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷ و در آن از ابی داود نسایی و ابی اسامه نقل شده . استیعاب، حاشیه الاصابه، ج ۴، ص ۳۱۱، ۴۰۴-۴۰۷، اسدالغابیه، ج ۵، ص ۴۵۱ و ۴۵۳ این سنده، طبقات، ج ۸، ترجمه ام ستان سلمیه . بخاری، صحیح، ج ۴، ص ۹۷، چاپ سال ۱۳۰۹. دارمی، سنن، ج ۴، ص ۲۱۰ و سایر متأخدی که در آینده خواهد آمد .

۶۴- مسلم، صحیح، ج ۵، ص ۱۹۹ و احمد، مستدرک، ص ۵۶ .

۶۵- حمیدی، مستدرک، ج ۱، ص ۱۷۵، بخاری، ج ۱، ص ۱۱۵، چاپ سال ۱۳۰۹، احمد، مستدرک، ص ۵۶ .

۶۶- ابن تیمیه ، المنقذی، ج ۲، ص ۱۷۶ از مستدرک الحاكم و احمد و مسلم نقل کرده . بیهقی ، سنن، ج ۹، ص ۳۰ .

۶۷- بخاری، صحیح، حاشیه فتح الباری، ج ۶، ص ۶۰. فتح الباری، ج ۱۰، ص ۱۰۵. اسدالغابیه، ج ۵، ص ۴۵۱، الاصابه، ج ۴، ص ۳۰۱ .

۶۸- احمد، مستدرک، ص ۵۶، ۲۷۱، التراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۵، از ابی داود و در آن چنین به جای خیر است چون نوشته هادرقدم بدو ن گفته بوده که همین سبب اشتباه شده است .

۶۹- التراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۵، از السیره الشامیه، از طبرانی .

۷۰- التراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۵، به نقل از عبدالرزاق .

۷۱- همان مدرک، ص ۱۱۶ .

۷۲- عبدالرزاق، مصنف، ج ۵، ص ۲۹۸ و در حاشیه آن از شیخین، از انس و مسلم از ابن عباس، المنقذی، ج ۲، ص ۷۶۸ این ماجه ، سنن، ج ۲، ص ۴۵۲ .

۷۳- ضافعی، الام، ج ۴، ص ۸۸، مسلم، صحیح، ج ۵، ص ۱۶۷، بیهقی ، سنن، ج ۹، ص ۳۰، احمد، مستدرک، ج ۱، ص ۲۲۴ و ۳۰۸، الشنفی، ج ۲، ص ۱۷۶ از احمد، مسلم و ابن ماجه . الترمذی، ج ۴، ص ۱۲۶ .

۷۴- بروج الذهب، ج ۲، ص ۳۱۷، دحلان، الفتوحات الاسلامیه، ج ۱، ص ۱۱۴، طبری، ک تاریخ، ج ۳، ص ۵۸، ابن اثیر، کامل، ج ۲، ص ۴۷۷ .

۷۵- مجمع الزوائد، ج ۵، ص ۳۲۳، طبرانی در الکبیر والوسط روایت کرده آن را و رجال سند هم صحیح هستند. حیاة الصحابه، ج ۱، ص ۶۱۸ از المجمع ...

۷۶- الاصابه، ج ۴، ص ۶۸۷، التراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۵ .

۷۷- الاصابه، ج ۴، ص ۵۰۵، الاستیعاب، ج ۴، ص ۵۰۵، التراتیب الاداریة، ج ۱، ص ۴۷، از طبقات ابن سعد و از سیوطی در الجمع و غراه برای ابن راهویه و ابی نعیم فی الخلیفه و بیهقی گفتند: و ابوداود بعضی را روایت کرده است . احمد، مستدرک، ج ۶، ص ۴۰۵، ابی داود، سنن ، کتاب الصلاة، ص ۶۱ .

۷۸- بعضی روایات متقدمه از صحابه را بر این حمل کرده اند. مراجعه کنید به التراتیب الاداریة، ج ۲، ص ۱۱۶ و از ابن ذکری و قرظی نقل شده است .

۷۹- اگر چه در داستان نسبت به نگاه مستقیم تصریح نیست ، لکن ظاهر آن این است . ر . ک: طب الصادق، ص ۱۸ و ۱۹، بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۱۶۷ و ۱۶۸ .

۸۰- عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۳۹ .

۸۱- بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۳۲۱، باب شهادت زنان .

۸۲- قرب الاسناد، ص ۱۰۱، و مسائل التبیة، ج ۱۴، ص ۱۷۳، بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۳۴ .

۸۳- قرب الاسناد، ص ۱۰۱، بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۳۳ و ۳۴ .

۸۴- و مسائل التبیة، ج ۱۴، ص ۱۷۲، کافی، ج ۵، ص ۵۲۴ .

۸۵- بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۱۲ و ج ۱۰۴، ص ۳۶، قرب الاسناد، ص ۶۶، قروح کافی، ج ۱، ص ۱۵۵، و مسائل التبیة، ج ۲، ص ۶۷۳ و در حاشیه مسائل از قروح کافی و قرب الاسناد نقل کرده و از تهذیب، ج ۱، ص ۹۸ نقل کرده است .

۸۶- بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۷۴ به نقل از دعائم .

۸۷- و مسائل التبیة، ج ۱۴، ص ۱۷۲، کافی، ج ۵، ص ۵۲۴ .

۸۸- الاصابه، ج ۲، ص ۱۵۶ .

۸۹- بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۶۵ .

۹۰- العروة الوثقی، ص ۶۶۶ .

۹۱- همان مدرک، ص ۶۲۷ .

۹۲- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۲۲۳ .

۹۳- بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۴۲ و ج ۷۶، ص ۸۰، و مسائل التبیة، ج ۱، ص ۳۶۵ و ۳۶۶، قروح، ج ۶، ص ۵۰۱، من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۶۳، مکرم الاخلاق، ص ۵۶ .

۹۴- بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۳۵۸ و ۳۵۹، ص ۶۱، ص ۲۵۴، تحف العقول، مؤ ال در صفحه ۳۵۶ و جواب در صفحه ۳۵۹، قضاء امیرالمؤمنین ، ص ۱۵۸، مناقب آل ابی طالب، ج ۲، ص ۳۷۶ .

۹۵- ر . ک: آنچه مقدم شد، تهذیب، ج ۱۰، ص ۲۷۱ - ۲۷۴ و ج ۱، ص ۴۱۹، استیعاب، ج ۴، ص ۲۷۵ - ۲۷۹، محاسن، ص ۳۰۵، ظل الشراعی، ص ۵۳۳، باب ۳۳۰، کافی، ج ۲، ص ۳۲۸ و نقل کرده ج ۱، ص ۳۰۲، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص

۱۱۷ و ۱۱۸ ر. ک: وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۸۷۵ و ج ۱۹، ص ۲۴۷ - ۲۵۱. مسالک، اواخر جزء دومِ اواخر کتاب دیات و بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۳۲۸ که از قرب الاُستاذ، ص ۱۷۰، چاپ نجف، ص ۱۳۰، چاپ سنگی و غیر اینها.
۹۶- مسالک، آخر کتاب دیات، تهذیب، ج ۱۰، ص ۱۲۴. استیصار، ج ۴، ص ۲۹۹، کتفی، ج ۷، ص ۳۴۹. من لا یخضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۱۷. صدوق، علل الشرائع، ص ۵۳۳. محاسن، ص ۳۰۶. جواهر، ج ۴۳، ص ۳۸۴ و ۳۸۵. مبانی تکملة المنهاج، ج ۲، ص ۴۳۳.

۹۷- تهذیب، ج ۱۰، ج ۲۷۲ و ج ۱، ص ۴۱۹. استیصار، ج ۴، ص ۲۹۷. وسائل الشیعه، ج ۱۹، ص ۲۵۱ و درحاشیه وسائل از تهذیب و استیصار و از کتفی، ج ۱، ص ۳۰۲ نقل کرده است.

۹۸- وسائل الشیعه، ج ۱۹، ص ۱۶۳ و در حاشیه وسائل از تهذیب، ج ۱۰، ص ۱۸۸ نقل کرده و استیصار، ج ۴، ص ۲۷۰.

۹۹- جواهر، ج ۴۳، ص ۳۸۹ و در حاشیه جواهر از ایضاح القوائد، در شرح قواعد، ج ۴، ص ۷۲۹ نقل کرده و در حاشیه جواهر به جای الحر لکنی، الذمی الحی قرار داده شده.

۱۰۰- کتفی، ج ۳، ص ۱۱۷. سرائز، ص ۴۸۲. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۱۸ که از سرائز نقل کرده. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۳۲. مکارم الاخلاق، ص ۲۲۵.

۱۰۱- طب الامم، ص ۱۶، کتفی، ج ۳، ص ۱۱۷. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۳۳. بخار الآنور، ج ۸۱، ص ۲۱۸.

۱۰۲- وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۶۳۳. فروع کتفی، ج ۱، ص ۱۲۰.

۱۰۳- مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۹۶ و ۹۷. خصال، ج ۲، ص ۵۵۵. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۴ و ۲۲۸ و ج ۸۲، ص ۷۹ و ج ۸۷، ص ۵۴ و در حاشیه بخار، از خصال، ج ۱، ص ۹۷ و ۲۱۸ و ج ۲، ص ۱۶۵ و از مکارم الاخلاق، ص ۵۰۰ و از دعوات الزوائدی و از دعائم نقل کرده.

۱۰۴- کتفی، ج ۳، ص ۱۱۷. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۳۸. سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۴. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۶ و در حاشیه بخار از مکارم ک الاخلاق، ص ۴۱۴ نقل کرده است. و بعضی احتمال داده اند که مقصود این است که عبادت در مرضی که سه روز به طول نمی انجامد، جایز نیست ولی این احتمال درست نیست بخصوص با ملاحظه کردن آخر روایت: ((یک روز عبادت کند و یک روز عبادت نکند)). این روایت ظهور دارد بر آنچه ما ذکر کردیم.

۱۰۵- طوسی، امالی، ج ۲، ص ۲۵۳. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۴. سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۲ از امالی، جوهری و نهایه نقل کرده است.

۱۰۶- بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۳.

۱۰۷- بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۶. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۴.ازعلامه مجلسی نقل کرده است.

۱۰۸- سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. بخارالآنور،ج ۸۱، ص ۲۲۸ و در حاشیه بخار از دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۱۸ نقل شده و مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۴ و ۹۶ که از دعائم و جعفریات نقل کرده بر همین معنا. همچنین از پیامبر روایت شده، پس مراجعه کن به مجمع الزوائد، ج ۲، ص ۲۹۵ و به نقل از طبرانی در الاوسط. ابن ماجه، سنن، ج ۱، ص ۴۶۲. المنذقی، ج ۲، ص ۶۷.

۱۰۹- بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۷ و در حاشیه بخار از مکارم الاخلاق، ص ۴۱۵.

۱۱۰- کتفی، ج ۳، ص ۱۲۰. شیخ صدوق، امالی، ج ۲، ص ۲۴۸. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۴. مکارم الاخلاق، ص ۲۳۶. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۳۶. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۱ و ۲۲۵ و به نقل از دعوات الزوائدی و غیر از او. ابن ماجه، سنن، ج ۱، ص ۴۶۴. المنذقی، ج ۲، ص ۶۶ و جواهر الاحیاء و الآثار المطبوعه مع البحر الزخار، ج ۳، ص ۸۶.

۱۱۱- بخار الآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۱.

۱۱۲- ر. ک: تمام مآخذ مقدم و غیر از آنها در صفحه‌های ذکر شده و قبل از آن و بعد از آن صفحه‌ها. مجمع الزوائد، ج ۲، ص ۲۴۶ از ابی یعلی نقل کرده است.

۱۱۳- شیخ طوسی، امالی، ج ۲، ص ۱۷. سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۳۷. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۱۵ و ۲۱۶.

۱۱۴- شیخ طوسی، امالی، ج ۲، ص ۲۴۹. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۱ و ۲۲۸.دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۱۸. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۳ که از اول و از دعائم نقل کرده. سفینه البحار، ج ۲، ص ۲۸۵ و ۵۳۴. بیهقی، سنن، ج ۳، ص ۳۸۰ و ۳۸۱. حاکم ، مستدرک، ج ۱، ص ۲۴۹ و ۳۵۰ و خلاصه مستدرک فعی در حاشیه همان صفحه و ترجمه، مسیح، ج ۳، ص ۳۰۰ و ۳۰۱ و ابی داوود، سنن، ج ۳، ص ۱۸۵ و ۱۸۶. ابن ماجه، سنن، ج ۱، ص ۴۶۲. الترتیب و الترتیب، ج ۴، ص ۳۲۰. به نقل از عده ای.

عبدالرزاق، المصنف، ج ۳، ص ۵۴۹. ابن تیمیه، المنذقی، ج ۲، ص ۶۶.

۱۱۵- صدوق، امالی، ص ۳۷۴. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۴۷ از دعوات زوائدی نقل نموده است. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۹۶. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۵۳ و در حاشیه از الفروع، ج ۲، ص ۱۹۰ و غیر از اینها.

۱۱۶- بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۴ و به نقل از دعوات زوائدی. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۵.

۱۱۷- مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۳.

۱۱۸- ابی داوود، سنن، ج ۳، ص ۱۸۵. بیهقی، سنن، ج ۳، ص ۳۸۳. الترتیب الاداریه، ج ۱، ص ۳۰ و ۳۹۱ که از تعدادی نقل نموده. بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۳ و در حاشیه بخار از امالی صدوق، ص ۲۴۹. اما در جایی که مصلحتی وجود ندارد، پس عبادت کردن از آن جایز نیست، همچنانکه ظاهر روایت اولی می‌باشد و اما نسبت به عبادت کردن از غیر شیعه، به درستی که در روایات امر به عبادت کردن از غیر ندیک شده چونکه این موجب می‌شود بین مسلمانان مؤدت و دوستی محکم شود و از دشمنی با آنان کمتر و قهها نسبت به هم نزدیک و مهربان می‌شود و برعکس، موجب اخلاق بلند و انسانیت شایسته می‌گردد.

۱۱۹- وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۴۷۱ و در حاشیه از الاصول، ص ۴۱۹. بخارالآنور، ج ۸۸، ص ۳۷۲ به نقل از نصف العقول، ص ۴۶۶. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۳۷۴. به نقل از دعائم الاسلام. بخارالآنور، ج ۸۵، ص ۴۲۰ و ۴۲۱ و ج ۷۴، ص ۱۶۱ و ۱۶۷. شیخ صدوق، امالی، ج ۲، ص ۲۸۰. واز کتفی ومحاسن، ج ۱، ص ۱۸.عیاشی، ج ۱، ص ۶۸.سفنات الشیعه، فقصارالجمال، ج ۱، ص ۷۳.

۱۲۰- بخارالآنور، ج ۸۱، ص ۲۲۴ و به نقل از جواهر کراچیکی. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸۴. مجمع الزوائد، ج ۲، ص ۳۰۰ به نقل از طبرانی در الاوسط.

۱۲۱- ر. ک: باورقی حدیث اولی که تحت عنوان (عبادت هر سه روز یک مرتبه) بیان شد.

منبع:آداب طب و پزشکی در اسلام

#### دندان های شیری

تغذیه مادر و انتخاب مسیح غذایی در دوران بارداری، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و این امر نه تنها بر رشد همه ارگان های جنین مؤثر است بلکه نقش تعیین کننده ای به ویژه در سلامت و رشد استخوانی ها، دندان ها، و همچنین سایر اعضای بدن کودک پس از تولد او نیز دارد.

دندان های شیری قبل از تولد و در دوران بارداری مادر، زیر له های کودک به خوبی شکل یافته اند.
نتایج تحقیقات به عمل آمده در این زمینه، نشان می دهد که بین تغذیه و داشتن دندان های سالم رابطه ای مستقیم وجود دارد.
مواد غذایی مناسب در سلامت دندانها به شرح زیر می باشد:

- کلسیم و فسفر: که منابع اصلی تأمین آنها شیر و پنیر و سایر فرآورده های لبنی می باشد.

- ویتامین D: روغن کبد ماهی و آفتاب از مهمترین منابع این ویتامین محسوب می شوند.

- ویتامین C: در گریب فروت، و سایر مرکبات و همچنین گوجه فرنگی خام به فراوانی یافت می شود.

-احتمالاً ویتامین A و نیز ویتامین گروه B در این امر بی تأثیر نیستند.

دندان های دائمی که پس از شش سالگی ظاهر می شوند، چند روز پس از تولد نوزاد شروع به شکل گیری می کنند. البته در این سن که نوزاد تنها از طریق شیر مادر تغذیه می شود، به اندازه کافی از کلسیم و فسفر موجود در شیر بهره می گیرد. در مورد ویتامین های C،D، نیز لازم به یادآوری است که با تجویز پزشک، این دو ویتامین را که به صورت قطره در داروخانه ها موجود می باشد، می توان مستقیماً به داخل شیر درون شیشه نوزاد افزود و یا پس از افزودن مقدار کمی آب به او داد.

فلوئور نیز از عوامل مؤثر در استحکام دندان ها است که معمولاً در برخی از کشورها به آب آشامیدنی افزوده می شود.
مادران در دوران بارداری خود می توانند از خمیر دندان های حاوی فلوئور برای شستوی دندان های خود استفاده نمایند. اما اگر مطمئن شدید که در آب شهری محلی که در آن زندگی می کنید، فلوئور وجود ندارد، پس از مشورت با دندانپزشک می توان مقدار کمی از آن را بر سطح له های کودک (پس از یک سالگی )، مالید.

ظاهر شدن اولین دندان های کودک

هیچ قاعده و قانون مشخصی در این مورد وجود ندارد. در برخی از نوزادان اولین دندان ها که در دندان ثنای پیشین می باشند، در سن ۴ ماهگی ظاهر می شود و در بعضی دیگر، این امر ممکن است تا یک سالگی به تعویق افتد.
زمان دندان در آوردن هیچ نشانی در تعیین سلامتی و یا استحکام آنها ندارد. در اغلب کودکان، در سن ۷ ماهگی اولین دندان ها شروع به ظاهر شدن می کند و در سن ۳/۵ سالگی، دندان های شیری لو کامل می شوند.

در بیشتر اطفال، نیش زدن دندان ها با ناراحتی هایی نظیر بی اشتهایی، بیژش شدید آب دهان، برقراری و حتی بیخوابی شبانه همراه است.

از آنجائی که کودک احساس خارش شدیدتری در محل له ها می کند، اشیاء مختلف را به دهان برده و با شدت بر روی له های خود می کشد. وظیفه مادر دور کردن اشیاء از دسترس کودک نیست، بلکه ضدعفونی کردن آنها و شستشوی مرتب دستهای اوست. توجه داشته باشید که به دهان بردن اشیاء، تا سن یکسال و نیمه گی امری کاملاً طبیعی و حتی ضروری است. زیرا این تنها راه شناخت و لمسی دنیای خارج توسط کودک است.
برخی از مادران با این امر طبیعی و حساسیت زیاد و غیر منطقی برخورد می کنند و این در حالی است که مساعدت کودک از این لمس ها، در کاهش قوه ادراک و هوشی او تأثیر مستقیم دارد.

گروهی از کودکان برای تسکین خارش له هایشان، گوشه ای از ملفحه، روختنی و یا رومنگایی حتی لیس خود را به دهان برده و برروی له می کشند.
دلبلی برای بازداشتن آنها از این عمل وجود ندارد. فقط کتفی است پارچه مورد نظر را مرطاب شسته و هر چند روز یک بار در آب جوش بجوشانید.
بسیار شایده می شود که بیماریهای عفونی نظیر اسهال، برونشیت و تب را به دندان در آوردن طفل ربط می دهند. در حالی که این نظرات هیچ گونه پایه و اساس علمی ندارد.
بیماریهای فوق در اثر ورود میکروب به داخل بدن کودک ظاهر می شوند. اما به این دلیل که طفل از دو تا سه هفته قبل از نیش زدن دندان ها، به علت احساس خارش زیاد له ها، بیش از هر زمان دیگری اشیاء را به داخل دهان خود می برد، بیش از مواقع دیگر در معرض ابتلا به این ناراحتی ها قرار دارد.
مطقتاً رعایت نکات بهداشتی، راهی مطمئن در پیشگیری و مبارزه با بیماری های عفونی است.



چند توصیه مفید

– به هنگام دندان در آوردن از دادن غذاهای گرم به کودک، که موجب سوزش لهه ها می شود، خودداری نمایید. غذا را بیشتر به صورت آبکی، له شده و نسبتاً سرد همراه با ماست به کودک بدهید.

– دادن وسیله ای به دست کودک از جنس نه چندان نرم و نه چندان سخت که در دایروخانه ها موجود می باشد ؛ گاه درتسکین خارش لهه ها مؤثر است، البته بهتر آن است که نیم ساعت قبل از دادن آن به کودک، آن را در داخل یخچال بگذارید تا کمی سرد شود. این وسیله اگر مرتباً شسته نشود و با زنجیره های مخصوص به گردن طفل آویزان نشود، در اثر تماس با فرش یا موکت، میکروب را به خود می گیرد و از این طریق کودک در معرض ابتلا به بیماریهای عفونی قرار می گیرد.

– به هنگام دندان در آوردن، مکیدن پستانک نه تنها موجب تکسین و دلداری

کودک نمی شود، بلکه علاوه بر نشده‌ید درد لهه ها، خود وسیله ای جهت انتقال انواع میکروب ها به دهان طفل می باشد.

– گاه احساس ناراحتی در ناحیه لهه ها آن قدر شدید است که کودک ازمکیدن سر پستانک شیشه شیر خودداری می کند. در این صورت، می توانید شیر را توسط لیوان و یا قاشق به او بدهید.

– میوه ها را کاملاً له کرده و یا آب آنها را به کودک بدهید.

– بیماریهای از قبیل اسهال، تب و غیره را طبیعی و در رابطه با دندان در آوردن طفل قلمداد نکند و جهت مداوای کودک سرماً به پزشک مراجعه ننماید.

– پس از این که کودک بزرگتر شده، به او نحوه درست مسواک زدن را بیاموزید و تا قبل از آن این وظیفه را خودتان برعهده بگیرید. البته باید برای جلوگیری از تحریک لهه های کودک از مسواک های مومی نرم استفاده شود.

منبع: کتاب کودک من

**بیماری لهه**

دکتر سولماز اکبری متخصص بیماری های لهه در گفت و گو با ایسنا گفت: عفونت های ناشی از لهه به دنبال ترشح پاره ای از مواد در بدن موجب تغییر در شرایط و سیستم نظم بدن می گردد که این امر می تواند شرایط بروز بیماری های قلبی عروقی را مهیا سازد. وی افزود: نتایج مطالعات طولانی مدت بر روی حجم نمونه بالایی از مبتلایان به بیماری های قلبی عروقی نشان می دهد که این افراد صرف نظر از سایر فاکتورهای به وجود آورنده بیماری های قلبی عروقی از قبیل: قلیف زدن، دیابت، فشار خون و رژیم غذایی نامناسب به عفونت های لهه نیز دچار بوده اند. (۱)

پپی نوشت ها:

۱- روزنامه اطلاعات، ضمیمه، ۱۳۸۶/۶/۲۵.

منبع: مجله نامه ی جامعه

**چرا دندان عقل را باید کشید؟**

پزشکان می‌گویند بهترین سن برای جراحی دندان عقل زیر سن ۲۰ سالگی است، چرا که عوارض و درد کمتری دارد. دندان عقل به سومین دندان آسیاب بزرگ اطلاق می‌شود. این دندان کمی دیرتر از دندان‌های دیگر رشد می‌کند و در سنین ۱۷ تا ۲۱ سالگی می‌روید. با رشد انسان و کوچک شدن فک، فضا برای رشد دندان عقل محدود شده و در نتیجه دندان عقل خود را به شکل نهفته و نیمه نهفته نشان می‌دهد.

تحقیقات انجام شده در زمینه دندان‌های عقل نشان می‌دهد که این دندان‌ها در بسیاری از موارد، مشکل‌ساز بوده و به جراحی ختم شده‌اند. دندان‌های عقل بعد از پوسیدگی، موجب پوسیدگی دندان‌های مجاور و عفونت در اطراف می‌شود و گاهی نیز با پسری شدن در بیمارستان و جراحی همراه است.

از طرفی دندان عقل با توجه به اینکه در آخرین ردیف دندان‌ها رشد می‌کند و جای کمی برای رشد آن وجود دارد، به دندان‌های مجاور فشار آورده و سبب کج قرار گرفتن دندان‌های دیگر می‌شود. همچنین این دندان‌ها باعث بروز دردهایی در ناحیه مفصل فک، گوش، چشم و سر می‌شود و برای مقابله با پدیدایش چنین دردهایی، بهتر است که دندان‌های عقل توسط پزشک متخصص کشیده شود.

درآوردن دندان‌های عقل در سنین سالندگی ممکن است این مشکلات را به همراه داشته باشد:

با افزایش سن ریشه‌ها ظهورتر شده و ممکن است کشیدن دندان را سخت‌تر کند، اقیام ضعیف‌تر بعد از کشیدن دندان، پوسیدگی دندان‌های مجاور، احتمال شک جوش شدن دندان، احتمال شکسته شدن استخوان در افراد پیر در حین جراحی و درآوردن دندان، کاهش تحمل بیمار به دلیل شرایط سنی و درمان‌های پزشکی از قبیل مصرف داروهای قلبی، ویوی و …

توجه کنید که اگر این دندان تصمیم به رویش و قرار گرفتن در محیط دهان را داشته باشد، پیش از این که شما تولد ۲۰ سالگی را جشن بگیرید، سر و کله‌اش در دهانتان پیدا می‌شود. بنابراین اگر تا این سن خبری از دندان عقلتان نشده است، باید به فکر جراحی آن و خارج کردنش باشید.

اگر سن شما از ۴۰ سالگی گذشته است و هیچ مشکلی با دندان عقل‌تان ندارید، بهتر است دیگر به فکر خارج کردن آن نباشید، چون بعد به نظر می‌رسد بعد از این نیز دچار بیماری‌های لهه، پوسیدگی و یا تغییرات کبسیک در اطراف این دندان شوید. فقط کافی است هر ۱ یا ۲ سال یکبار، یک عکس رادیوگرافی از دندانتان تهیه کنید تا مطمئن شوید هیچ عارضه جانبی وجود ندارد.

ردیای عفونت دور دندان عقل

گاهی در پشت دندان عقل تان، یک تکه از مخاط قرار دارد که گاهی روی سطح دندان عقل را می‌پوشاند که با فشار دندان‌های بالا زخمی می‌شود. گاهی هم مواد غذایی زیر این گوشه اضافی گیر می‌کند و میکروب‌ها هم به این محل هجوم می‌برند، بنابراین چیزی نمی‌گذرد که در اطراف دندان عقل تان یک عفونت دردناک و بدبو ایجاد می‌شود.

در این شرایط شما باید به دندان پزشک مراجعه کنید تا زیر این بافت اضافی را شستشو داده و باقی‌مانده مواد غذایی را پاک کند، ولی برای این‌که پس از این دیگر شما این مشکل رویه‌رو نشوید، باید با جراحی دندان عقل و خارج کردن آن، این محل تجمع خرده‌های غذایی و میکروب‌ها را برای همیشه از بین ببرید.

وقتی عقل راهش را گم می‌کند

گاهی دندان عقل شما کاملاً به صورت افقی در استخوان فک قرار گرفته است و به‌جای این‌که عمودی بالا بیاید به سمت جلو، حرکت می‌کند. در این شرایط ریشه دندان آسیای دوم را فریانی حرکت نادرست خود می‌کند.

اگر شما در این شرایط برای جراحی دندان عقل تان اقدام نکنید، پس از مدتی ریشه دندان آسیای دومتان تحلیل می‌رود و باید ریشه این دندانتان را نیز درمان کنید. بنابراین با گرفتن یک عکس رادیوگرافی، از رویش صحیح دندان عقلتان مطمئن شوید.

عقل فدای ارتودنسی

گاهی ممکن است شما فضای کمی برای حرکت دادن دندان‌ها و مرتب کردنشان داشته باشید. در این شرایط گاهی متخصص ارتودنسی قبل از شروع درمان ارتودنسی به شما توصیه می‌کند دندان عقل تان را با جراحی از دهان خارج کنید؛ به‌ویژه هنگامی که لزام است برای مرتب کردن دندان‌هایتان، دندان‌های آسیاب را عقب بکشید.

همچنین گاهی شما دندان‌هایتان را ارتودنسی می‌کنید و همه دندان‌ها پس از خاتمه مدت درمان مرتب می‌شوند، ولی هنوز مقداری شلوغی در دندان‌های جلوی فک پایین باقی است. در این مورد نیز ممکن است دندان پزشکان به شما توصیه کند که دندان عقلتان را جراحی کنید تا این بی‌نظمی اندک باقی‌مانده نیز برطرف شود.

**آداسی و سلامت دهان و دندان**

نویسنده:فاطمه کبیری

سالها بود که دندانپزشکان از جویند آداسی توسط پیمانان انتقاد می کردند، مثلاً در سال ۱۸۶۹ یک پزشک آمریکایی نوشت که جویند آداسی غده بزاقی را خسته می کند و باعث چسبندگی روده ها می شود امروزه می دانیم که آداسس آن مشکلات را ایجاد نمی کند و باعث خستگی TMG هم نمی شود.

سالانه در دنیا بیش از پنج میلیارد دلار آداسی فروخته می شود و امروزه در پژوهشهای مختلف به این نتیجه رسیده اند که جویند آداسی برای سلامت دهان فرابندی دارد که عمده آن تحریک بزاق، کنترل PH دهان و دی مینرالیزاسیون مینا می باشد و در کنار سایر روشهای حفظ سلامت دهان و دندان وسیله ای گمنگی برای مراقبت دهان و دندان می باشد.

همچنین گاهی شما دندان‌هایتان را ارتودنسی می‌کنید و همه دندان‌ها پس از خاتمه مدت درمان مرتب می‌شوند، ولی هنوز مقداری شلوغی در دندان‌های جلوی فک پایین باقی است. در این مورد نیز ممکن است دندان پزشکان به شما توصیه کند که دندان عقلتان را جراحی کنید تا این بی‌نظمی اندک باقی‌مانده نیز برطرف شود.

علاوه بر این بزاق به حفظ یکپارچگی مخاط گسک می کند و به دلیل وجود آنزیمها در هضم غذا تأثیر مثبت دارد. بزاق برای تشکیل پلکسل که پس از رویش دندان روی آن ایجاد شده و باعث حفاظت دندان می شود نیز ضروری است. بر عکس کاهش بزاق باعث می شود که خرده های غذایی در لایه لای دندانها باقیمانده و در نتیجه سرعت ایجاد پوسیدگی بیشتر شود. وجود بزاق برای حفظ یکپارچگی هر دو بافت نرم و سخت دهان ضروری است. بنابراین باید روشهایی را به کار بست که جریان بزاق را افزایش دهد و این موضوع به ویژه در مورد بیماران که داروهای آگزیوتست کولریژیک مصرف می کنند یا تحت درمان با رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن هستند، ضروری می باشد و حفظ رونه طبیعی جریان بزاق در طی ساعتها پیداری ضروری است.

از آن جا که پس از مصرف قند PH دهان به شدت کاهش می یابد و پس از پایان مصرف آن جریان بزاق هم کاهش یافته و به حد استراحت می رسد، باید روشهایی به کار بست که تأثیر منفی کاهش PH را تقلیل داده و یا تعادل کند، بنابراین تحریک ترشح بزاق به واسطه محصولات فریقدی مانند آداسس بدون قند می تواند جریان بزاق را افزایش دهد، تحریک عمل جویند به کمک آداسس موجب می شود که غده های بزاقی بیشتر فعالیت کنند و بزاق حاصل از این تحریک بزاقهای بیشتری دارد که شامل یکبرکتات خشک کننده اسید، کلسیم و فسفات است. وقتی به آداسس مواد کشنده یا ملعم دهنده اضافه می کنند تحریک بزاقی

آن ۱۰ برابر می شود و حتی پس از ۱۰ دقیقه جویند آداسس هم باز میزان ترشح بزاق سه برابر حالت عادی است. در پژوهشهای متعدد به این نتیجه رسیده اند که جویند آداسمهای بدون قند و حاوی سوبیتول با زایلیتول جریان بزاق را افزایش می دهد و تولید میزان یکبرکتات آن را افزایش داده و در نتیجه توانایی بافری بزاق را بیشتر می کند که به بالا PH قند پس از مصرف کربوهیدراتها منجر می گردد. افزایش یکبرکتات اثر محرب اسیدهای آلی را بر یلورهای هیدرو کسی آبیانت مینا کاهش خواهد داد و در نتیجه پوسیدگی دندان کمتر اتفاق می افتد.

هر چند جویدن آدامس بر پلاک تشکیل شده روی سطح صاف دندان تأثیری ندارد، اما تا حد ۴۴ درصد کاهش در میزان کلی پلاک دهان بر اثر جویدن آدامس گزارش شده است. حرکت طبیعی دهان به هنگام جویدن آدامس و بلع بزاق سلطوح با کاله، اکفوزار و لینگوال دندان را تمیز کرده، اما بر مارجین له تأثیری ندارد، بنابراین باید در ناحیه مارجین له مراقبتهای بهداشتی بیشتر و دقیق تر اعمال شود.

امروزه در ترکیبات بعضی آدامسها سدیم فلوراید، کلروهگبرایدین، فسفات کلسیم و روی اضافه شده است که اثر ضد پوسیدگی آن را بیشتر می کند.

**نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان(۳)**

نویسنده: دکتر رضا آفری نیا

بخش پاپایی:

پروسه پوسیدگی یا تولید اسید شروع می شود و ناشی از متابولیسم باکتری ها در پلاک دندان است. پلاک یک توده بی رنگ و چسبناک از میکروارگانیسم ها و یانی ساکاریدها است که در اطراف دندان تشکیل می شود و به دندان ها و له ها می چسبد و این خود باکتری تولید کننده اسید را می پرورد و محصولات آلی ناشی از سوخت و ساز آنرا در در تماس با سطح دندان نگه می دارد. چندین دسته از نوشیدنی ها شامل نوشیدنی های مسکه، نوشابه های انرژی زا، آب میوه و نوشابه های حاوی مکمل های حاوی ویتامین C دارای میزان بالایی از اسید است. بنابراین می تواند یک PH اسیدی ایجاد کند.

•نوع پوسیدگی

اگر چه در کل شیوع پوسیدگی در ایالات متحده منحنی یافته ولی با این حال بیش از ۷۷ درصد بچه های سنین ۷ تا ۷ سال پوسیدگی دندان دارند. مطابق بررسی های تغذیه ای و معاینات ادواری پیش از ۷۷ درصد کودکان تا ۷ سالگی پوسیدگی داشتند. از پوسیدگی های ریشه روی سطح ریشه دندان های دائمی به دنبال عقب نشینی له رخ می دهند که این مسئله در معاینات افراد سن به چشم می خورد. فاکتور اولیه در ایجاد پوسیدگی ریشه عقب نشینی له است که اغلب ناشی از بیماری له است که در این حالت ریشه های عریان بسیار مستعد به پوسیدگی هستند. فاکتور های دیگری که به افزایش شیوع این پوسیدگی ارتباط دارد، سن، فقدان فلوراید موجود در آب، بهداشت ضعیف دهان و خوردن مکرر کربوهیدرات های قابل تخمیر است. درمان پوسیدگی ریشه شامل ترمیم دندان و مشاوره تغذیه است. پوسیدگی ریشه یک بیماری عفونی دندان است که در بالقین سن تر بیشتر مشاهده می شود زیرا این جمعیت دندان های طبیعی خود را در مدت بیشتری نگه داشته اند.

•فلوراید

فلوراید ماده اولیه ضد پوسیدگی است که به صورت سیستیمیک و موضعی به کار می رود و به عنوان یک معیار مطمئن و موثر جوامع بشری برای کاهش شیوع و وقوع پوسیدگی های دندان است. در سال۷۷ تا ۷۷۷۷ فزودن فلوراید به آب به نتایج ۷۷ درصد تا ۷۷ درصد موجب کاهش شیوع پوسیدگی در افرادی که از این آب استفاده کرده اند، شد. فزودن فلوراید به آب از سال ۷۷۷۷ تا ۷۷۷۷ درصد شیوع پوسیدگی را کاهش است. به کارگیری فلوراید روی پیشگیری از پوسیدگی به صورت فزودن فلوراید به آب، خمیر دندان ها و دهانشویه ها همچنین استفاده از نوشیدنی هایی با آب دارای فلوراید انجام می شود.

سه مکانیسم اولیه عمل فلوراید روی دندان ها به این قرار است. اولاً وقتی با مینا و عاج تماس می باید با کلسیم و فسفر موجود در آنها فلوروآپاتیت را تشکیل می دهد و این ترکیبی است که نسبت به هیدروکسی آپاتیت به اسید مقاوم تر است. فلوراید همچنین ترمیم و معدنی شدن مجدد سطح دندان های پوسیده را تسرع می کند و کمک می کند که روندتخریب معکوس شود و موجب افزایش مقاومت سطح دندان در برابر پوسیدگی شود. در نهایت، فلوراید موجب کاهش اثر تخریبی باکتری ها در حفره دهان از طریق دخاقل در تشکیل و عملکرد میکرو ارگانیسم ها می شود. فلوراید ممکن است به صورت موضعی و سیستمیک به کار رود. وقتی در غذا و نوشیدنی مصرف می شود فلوراید وارد جریان خون سیستمیک می شود و در استخوان ها و دندان ها تجمع می کند. گردش خون سیستمیک با فراهم کردن فلوراید در بزاق اثر موضعی هم دارند. مقدار کمی از فلوراید وارد بافت نرم می شود و باقی مانده آن در بزاق ترشح می شود. منبع اولیه فلوراید سیستمیک آب فلوریده شده است. غذا و نوشیدنی ها مقدار کمتری فلوراید دارند. منابع فلوراید موضعی شامل خمیر دندان، ژل ها، دهانشویه که روزانه توسط مصرف کننده ها استفاده می شود و فلوراید غلیظ شده توسط متخصصان دندان بیشتر به صورت های ژل ها \_ خمیرهای کار می رود.

•فزودن فلوراید به آب

افزودن فلوراید به عنوان یک اقدام بهداشت عمومی توسط انجمن دندان پزشکان آمریکا و انجمن تغذیه آمریکا مورد تأیید قرار گرفته است. این انجمن ها بهداشت دهان و دندان و نیز ارزش فزودن فلوراید به آب را در زمینه پیشگیری از بیماری های دندانی و حفاظت از دندان ها مورد تأکید قرار می دهند. اما به رغم این حمایت، استفاده گسترده از فلوراید مورد مخالفت ضدفلورایدافراها، واقع شده است که آنها مدعی اند فلوراید افزایی آزادی انتخاب هر فرد را محدود کرده و خطر ابتلا به ابتذ و سرطان را افزایش می دهد. خطر های مربوط به بیماری ناشی از فلوراید بی پایه و اساس است.

•مراقبت های پیشگیرانه

در برنامه های پیشگیری از پوسیدگی دندان، رژیم غذایی معادل، اصلاح منابع و مقادیر کربوهیدرات های قابل تخمیر و تلقیح اعمال بهداشت دهان و دندان با شیوه های زندگی افراد مورد توجه قرار می گیرند. بعد از وعده های غذایی و غذای مسک باید مسواک زد، دهان را با آب شست یا آدامس(بدون قند) را به مدت ۷۷- ۷۷ دقیقه جوید. عادات مثبت شامل خوردن خوراک های سبکه، جویدن آدامس بدون قند بعد از خوردن یا آشامیدن موادی که موجب پوسیدگی می شوند.

با برنامه ریزی مناسب و بهداشت مناسب دهان و دندان و یک رژیم غذایی معادل، خطر پوسیدگی را بی به شدت کاهش می باید. اعمالی که باید از آنها پرهیز کرد عبارتند از استفاده از نوشیدنی های گازدار طی دوره های ممتد، خوردن متواتر غذا های سبک و نگه داشتن مقادیر زیادی از مواد قندی یا آب نبات های خوشبو دهان طی دوره های ممتد. دارو های جویدنی یا مایع بدون نسخه پزشک و ترکیبات ویتامینه هم ممکن است مواد قندی داشته باشند مانند ویتامین C که قند موجود در اسید آن موجب پوسیدگی دندان می شود و خواندن دقیق برچسب به منظور جلوگیری با کاهش استفاده از چنین محصولاتی مهم است. کربوهیدرات های قابل تخمیر مانند آب نبات، بیسکویت ها، کلوچه، چوب شور و چیس یاپسنی همراه وعده های غذایی خاصی خورده شود. یک تکه پتیر در یک وعده غذایی نمونه ای از تغییر های کاهش پوسیدگی دندان است. چیس ها و بیسکویت های سبکه، میوه ها و آب میوه ها احتمالاً نسبت به همنما های چربی دار خود از تراکم قندی بیش تری برخوردارند. اعمال مربوط به بهداشت دهان و دندان از قبیل مسواک زدن و دهان شویی و جویدن آدامس بدون قند بعد از خوردن غذا می تواند خطر پوسیدگی دندان را کاهش دهد. ترکیب میوه ها و پتیر در وعده های غذایی موجب کاهش پوسیدگی زایی غذا های مذکور می شود.

**نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان(۱)**

نویسنده: دکتر رضا آفری نیا

بخش اول : مواد غذایی

آشامیدنی ها و تعداد وعده های غذایی با تأثیری که بر روی میکروب های موجود در محیط دهان و دندان می گذارند، نقش مهمی را در تکامل دندان و له و همین طور تسوج و ساختار استخوانی محیط دهان و همچنین پیشگیری از انواع بیماری های دهان و دندان دارند که عمدتاً این تأثیرات به شکل سیستمیک است. کمبود ویتامین های C، B۱۲، B۱۲، ریبوفلاوین، فولات ها و مواد معدنی چون روی، آهن و در کاهش روند ترمیم نسيج دهانی موثرند. به همان نسبت که کمبود مواد پادشده در شکل گریبی و سلامت دهان و دندان موثر است متقابلاً تشکیل و سلامت حفره دهان نیز در دریافت مواد فوق و استفاده از آنها نقش دارند یا به عبارتی می توان گفت این دو وضعیت به گونه ای به هم وابسته اند. بیماری های دهان عمدتاً در پی پوسیدگی دندان ها ایجاد می شود. فقدان یک یا چند دندان و یا بی دندانگی کامل در پیدمان بالای ۷۷ سال رایج است که این خود تأثیر بسزایی در تغذیه این دسته از افراد دارد که علاوه بر آن باعث اختلال در رشد، تکامل، بقا و ساختار حفره دهانی می شود. جزئیات اشاره شده در ذیل بخشی از این مشکلات را مطرح می سازد. بیماری های پرودنتال به صورت یک بیماری موضعی و سیستمیک محسوب می شود. کمبود موادی مانند ویتامین های A، C، E، فولات ها و بتاکاروتن و املاح معدنی چون کلسیم، فسفر و روی در ایجاد بیماری پادشده نقش موثری دارند. سرطان های دهان که اغلب در اثر استفاده بیش از حد در مصرف تنباکو و الکل رخ می دهد یا اینکه از سویی باعث افزایش نیاز به کسب انرژی و مصرف مواد غذایی در بیسار می شود از طرف دیگر مشکل توانایی در خوردن و تغذیه را برای وی به ارمغان می آورد که این عمدتاً می تواند ناشی از روش های درمانی مانند جراحی ها، رادیوتراپی، شیمی درمانی و سایر موارد درمانی باشد. از بیماری های حاد و مزمن دیگری که می توانند در توانایی خوردن تأثیر منفی داشته باشند می توان به دیابت کنترل نشده اشاره کرد که توام با سندرم سوزش زبان، برفک و خشکی دهان است همچنین مشکلات دهانی ناشی از نقص سیستم ایمنی از قبیل سندرم اکتسایب نقص ایمنی (ایدز) است.

•نقش تغذیه در تکامل دندان

تکامل دندان های شیری در ماه دوم و سوم جنینی آغاز می شود و معدنی شدن آنها در ماه چهارم جنینی تا دهه اول زندگی فرد ادامه دارد. مواد غذایی که جنین از مادر دریافت می نماید نقش موثری در تشکیل و تکامل ساختار دندان ها در مرحله قبل از رویش آنها دارد. تشکیل دندان ها با معدنی شدن ماتریکس پروتئینی آنها همراه است. در عاج، پروتئین به صورت لیاف کلاژن هستند که برای ساخت آنها وجود ویتامین C ضروری است و ویتامین D جزء اساسی جهت تشکیل بلور های هیدروکسی آپاتیت از کلسیم و فسفر است. فلوراید نیز با اضافه شدن روی بلور های هیدروکسی آپاتینیک لایه مقاوم به پوسیدگی را روی دندان ها ایجاد می کند. تغذیه و رژیم غذایی در تمام مراحل تکامل، رویش و بقای دندان موثر است. پس از رویش تغذیه نقش موثر و مداومی در تکامل و نفوذت و معدنی شدن مینا و بقیه اجزای دندان دارد. نقش موضعی مواد غذایی مصرفی به ویژه از طریق کربوهیدرات های تخمیرشدنی و تعداد دفعات مصرف غذا که در پی آن تولید اسید های آلی توسط باکتری های دهان از این مواد موجب پوسیدگی می شود را نباید فراموش کرد که در طول زندگی فرد رژیم غذایی نقش موثری را در دندان ها، استخوان ها، پایداری نسوج دهان و مقاومت در مقابل عفونت و افزایش عمر دندان ها دارد.

•پوسیدگی دهانی

پوسیدگی دندان یکی از رایج ترین بیماری های عفونی است و براساس گزارشات پنج برابر رایج تر از آسم است. در نتیجه تقریباً ۷۷درصد تا ۷۷درصد بچه های ایالات متحده ۷۷ درصد دندان هایشان پوسیده است. بررسی پوسیدگی دندان ها نشان می دهد که بچه هایی که والدین آنها حداقل تا لیسانس تحصیل کرده اند کمتر از بچه هایی که والدین آنها کمتر از لیسانس هستند به پوسیدگی دندان ها مبتلا هستند. ایجاد پوسیدگی به عواملی چون ترکیات مینا و عاج، محل قرارگیری دندان ها، نوع و میزان بزاق، وجود شیارها و حفرات در عاج دندان بستگی دارد و ترکیات بزاق را هم باید به آن اضافه کرد. بزاق های کالوارییدی اثر پیشگیرانه

دارند به همان میزان که یراق اسیدی موجب افزایش خطر پوسیدگی می شود روش زندگی نیز در این پدیده موثر است. اینکه نقش جداگانه ای برای عوامل تغذیه اختارادگی، الگوی تغذیه یا عوامل ژنتیکی در عین مطرح بودن قابل بائسیم کنار دشواری است. باکتری ها عامل اساسی در ایجاد پوسیدگی هستند.

**•عوامل تغذیه ای موثر بر ایجاد پوسیدگی**

تعداد دفعات مصرف کربوهیدرات های قابل تخمیر، نوع تغذیه، تعداد دفعات غذا خوردن، ترکیبات مواد غذایی و آشامیدنی، مدت زمان تماس دندان با مواد غذایی و آشامیدنی. کربوهیدرات های قابل تخمیر ماده ایده آل برای باکتری ها هستند و فرآورده های اسیدی ناشی از آنها موجب کاهش PHبراق به پایین تر از ۷٫۲ می شوند که زمینه مناسب را برای تولید پوسیدگی فراهم می آورند. مواد قندی تخمیر شونده در چهار گروه از شش گروه مواد غذایی موجود هستند-- ۷.حبوبات--۷.میوه ها - ۸.قو آزرده های لبنی -- ۹.مواد قندی. با وجود اینکه بعضی سبزیجات نیز شامل مواد قندی تخمیر شندی هستند ولی گزارش می شن پوسیدگی زایی آنها ارازه ناشد است. موادی چون نشاسته که بالقوه دارای قابلیت تخمیر هستند موجب کاهشPH براق به کمتر از ۷٫۲ می شود. بیسکویت، کراکر، چیپس، نان و انواع میوه ها (نازه خشک و کمبوت) و همچنین آب میوه ها نیز پوسیدگی زا هستند.

**نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان(۲)**

نویسنده:دکتر رضا آرمی نیا

بخش دوم:

نمایز بین مواد پوسیدگی زا، متوقف کننده پوسیدگی و ضدپوسیدگی بسیار بااهمیت است. نتایج مطالعات نشان داده است که میزان اسیدی که از تخمیر مواد غذایی توسط باکتری ها ایجاد می شود به اندازهٔ قندی که در آن ماده وجود دارد بستگی دارد. پوسیدگی زایی همچنین می تواند تحت تاثیر عوامل دیگری مانند حجم و میزان براق تولید شده در فرده، تعداد وعده های مصرف غذا، ترکیبات مواد غذایی مورد استفاده، میزان تشکیل پلاک میکروبی و میزان استمداد ژنتیکی فرد قرار گیرد. مواد غذایی متوقف کننده پوسیدگی با آن دسته که توسط میکروب های پلاک قابل سوخت و ساز سینند PH براق را به پایین تر از ۷٫۲ کاهش نمی دهند این مواد شامل پروتئین هایی چون تخم مرغ، ماهی، گوشت، بعضی سبزیجات و آدامس های بدون قند هستند. شیرین کننده های غیر کربوهیدراتی از قبیل ساخارین، سیکلامات ها و اسبارتام نیز جزء این گروه هستند. بعضی از شواهد دال بر این است که گروه اخیر به علت اینکه مورد مورد نیاز را در اختیار استرپتوکوک قرار نمی دهند متوقف کننده پوسیدگی هستند. مواد غذایی ضدپوسیدگی، موادی هستند که هنگام استفاده از آنها جذب غذا ای اسید و ژنتیک توسط باکتری ها مختل می شود. الکل های پنج قندی جزء این دسته محسوب می شوندزیرا توسط آمیلاز براق تجزیه نمی شوند. مکاتیسم عمل آنها شامل فعالیت های ضد میکروبی علیه استرپتوکوک موانع است. تاثیر آدامس از طریق ترشح براق است که منجر به افزایش فعالیت خشی سازی براق و در پی آن افزایش ژودون کربوهیدرات های تخمیر شونده از سطح دندان می شود. آدامس های بدون قند از طریق افزایش جریان بزاق در کاهش پوسیدگی موثر هستند. توصیه می شود پس از غذا های حاضری یا وعده های غذایی مورد استفاده قرار گیرند تا احتمال پوسیدگی را کاهش دهند. در عین حال امکان معدنی شدن مجدد بخش های تخریب شده دندان نیز افزایش می یابد. در واقع مکاتیسم ضدپوسیدگی گریپول موجود در آدامس جایگزین شدن آن به جای کربویدرات های تخمیرشونده رژیم غذایی است. استرپتوکوک موانع قادر به متابولیزه کردن گریپولول نیست. از دیگر مواد ضدپوسیدگی پیرما می توان از بنیچدار و سوئسی نام برد.

**•عوامل موثر بر پوسیدگی زایی مواد غذایی**

مواد حاوی کربوهیدرات های تخمیر شونده نقش عمده ای در عللیات تخریبی باکتری ها در تولید پوسیدگی دارند. پوسیدگی زایی به اجزای تشکیل دهنده ماده غذایی وابسته است به عبارتی به شکل ترکیبات ماده غذایی و اینکه همراه با چه ماده دیگری مورد استفاده قرار گیرد و مدت زمان تماس آن با دندان و تعداد دفعات مورد استفاده بستگی دارد.

شکل و فرم ماده غذایی و پایداری آن نقش مهمی در میزان پوسیدگی و کاهش PH دارد. شکل و فرم ماده غذایی شخصی کننده مدت زمان تماس آن در دهان با دندان ها است که تاثیرگذار بر مدت کاهش PH با روند تولید اسید است. مایعات به سرعت از دهان شسته می شوند و قابلیت چسبندگی کمتری دارند و بالعکس مواد غذایی جامد مانند کراکر، چیپس، شیرینی ها و نانه های خوشبو کننده دهان که حاوی قند هستند موجب افزایش زمان تماس دهان با قند می شود. مواد جامد غذایی بر چسبندگی آن موثر است. مواد جویدنی آدامس گرچه حاوی قند بالایی است ولی تحریک تولید براق، چسبندگی کم نسبت به مواد جامد یا غذا های چسبنده مثل اسنک ها و کراکرها و چیپس ها که ساکروز کمی دارند، از ضرر کمتری برخوردارند. مواد غذایی حاوی درصد قیر بالا به علت اینکه کربوهیدرات تخمیر شونده کمی دارند نیز متوقف کننده پوسیدگی هستند مانند پاپ کورن (درت بوداده) و سبزیجات خام.

مواد نشاسته ای که توسط آمیلاز بزاق قابل تخمیر هستند، هرچه مدت ماندگارشان در دهان بیشتر شود میزان پوسیدگی زایی آنها افزایش می یابد. هنگامی که این مواد بین دندان ها گیر می کنند فرصت بیشتری دارند تا توسط آمیلاز براق هیدرولیز شوند. تکنیک های پرمنی شده ینانگر آن است که برخی از باکتری ها نشاسته ها را سریعاً تخمیر می کنند و از طریق هیدرولیز ناقص یا با کوچکک کردن اندازه قطعات آنها باعث ایجاد پوسیدگی می شوند.اگر چه آب نبات های حاوی قند باعث افزایش سریع در میزان قند حفره دهانی می شود که توسط باکتری ها هیدرولیز می شود، ولی اثر آنها کوتاه مدت است. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات ساده و مسر ها (مانند چیپس سیب زمینی، نان خشک، شیرینی، کیک، نان روغنی شیرین ابری مدت طولانی غلظت قند دهان را به مرور افزایش می دهند زیرا این غذاها اغلب به سطح دندان ها می چسبند و نسبت به آب نبات ها مدت طولانی تری دردهان باقی می مانند.

در ترکیبات غذایی محصولات لبنی به خاطر کلسیم، فسفر، قابلیت پوسیدگی بایینی دارند. مطالعات نشان داده است که پتیر و شیر وقتی با موادپوسیدگی زا مصرف می شود به بافر کردن PH اسید کمک می کند. پتیر بخصوص پتیر خاصر خصوصیات ضد پوسیدگی زایی دارد و ترشح براق را تحریک می کند که پلاک را کم کند. خوردن پتیر یا کربوهیدرات های قابل تخمیر مثل مسر در انتهای یک وعده غذا ممکن است پوسیدگی زایی غذا را کم کند. حبوبات که مقدار قابل ملاحظه ای کربوهیدرات قابل تخمیر ندارند و چربی و قیر آنها زیاد است پوسیدگی را متوقف می کنند. غذا های پروتئینی مثل غذا های دریایی ماهی، گوشت و تخم مرغ و مرغ، همچنین چربی های مثل روغن مارگارین و کره نباتی پوسیدگی را متوقف می کنند.

ترتیب خوردن و ترکیبات قندی روی پتانسیل ایجاد پوسدگی موثر است. موز به علت اینکه حاوی کربوهیدرات قابل تخمیر است با توجه به چسبندگی بودن آن پوسیدگی زا است ولی وقتی با غلات و شیر خورده می شود کمتر ایجاد پوسیدگی می کند. شیر قابلیت چسبندگی میوه و راکتر می کند. کلوچه خشک وقتی با پتیر خورده می شود کمتر پوسیدگی زا است تا زمانی که به تنهایی خورده می شود. مصرف پتیر و شیر در انتهای وعده غذایی و یا چنانچه توان با کربوهیدرات استفاده شود به علت قابلیت بافری آنها ضمن مطوع کردن غذا موجب کاهش پوسیدگی می شود. مصرف مواد غذایی پوسیدگی زا توان با نوشابه احتمال تولید اسید را افزایش می دهد. زمانی که یک کربوهیدرات قابل تخمیر مصرف می شود کاهش PH باعث تسریع در فعالیت تخریبی می شود که در ظرف ۷- ۲۲ دقیقه شروع شده و تا ۲۰ دقیقه اثر آن باقی می ماند. وعده های خوراکی بین غذایی عمدتاً حاوی کربوهیدرات های قابل تخمیر بالایی است که این امر احتمال میزان پوسیدگی زایی آنها را به مراتب بیشتر از وعده های اصلی غذا در برآورد. خوردن چندین شیرینی در یک زمان که به دنبال مسواک بزینده و دهان را با آب شست وشو جدید کمتر پوسیدگی زاست تا این که در طول روز چندین بار و هر بار یک شیرینی بخورید.

**الگوی درست تغذیه ، راهی به سوی سلامت**

تغییر الگوی غذایی مصرفی خانوارهای شهری و روستایی و افزایش مصرف قند و شکر،روغن و چربی و کاهش مصرف میوه و سبزی، شیر، لبنیات و گوشت،موجب بروز آسیبهای جدی در سلامت جامعه شده است.

به عقیده کارشناسان پزشکی و تغذیه،برای حل اساسی این مشکل مهم‌رمدم باید الگوی درست تغذیه را در تمامی مراحل سنی جدی بگیرند.

به اعتقاد آنان، افزایش شیوع چاقی و بیماری‌های مرتبط با تغذیه، مانند بیماری‌های غددخشار خون بالاقلب و عروق و مشکلات ناشی‌از فقر آهن و سایر ریز مغذی‌ها و عدم دریافت کافی پروتئین و انرژی،نشان‌دهندهٔ نامتعادل بودن الگوی غذای مصرفی در جامعه است.

به گزارش ایرنا و به نقل از گزارش دفتر بهبود تغذیه که در سایت وزارت بهداشت درج شده است، در زمان حاضر ۳۳۳ درصد افراد جامعه دچار فقر کلسیم هستند و۳۳۳ درصد از کمبود شدید آن رنج می‌برند.

همین گزارش اضافه می‌کند: در کشور ایران عارضهٔ بوگی استخوان که یکی از چهار عامل مرگ و میر در جوامع بشری است ، سالانه بیش از۳۳۳ میلیارد تومان هزینه بر عهده بخش بهداشت و درمان کشور می‌گذارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در این‌باره گفت:تئین یک‌سید غذایی مطلوب وابسته به عواملی همچون درآمدها و قیمت اقلام خوراکی، دسترسی ژنتیکی و اقتصادی به غذا، آگاهی‌های تغذیه‌ای و عادت‌های غذایی و دانفه می‌باشد.

دکتر "مهدی سالک" متخصص غدد در آستانه۳۳۳۳ دئی ماه روز تغذیه و سلامتی در گفت و گو با ایرنا افزود: سلامت افراد فقط با جذب مواد مغذی و لازم برای سلول‌های زنده فرد که به آن سیری سلولی می‌گویند، ممکن است. وی افزود: امروزه ثابت شده که بسیاری از بیماری‌های متابولیک ، ناشی از گرسنگی سلولی یا همان گرسنگی پنهان است که ارتباط مستقیمی با نوع تغذیه و غذا دارد.

وی با اشاره به اینکه در سال‌های اخیر بیماری‌هایی از جمله چاقی، دیابت و تیروئید که در گذشته جزو بیماری‌های رده آخر بود جزو بیماری‌های رده اول شده است، گفت : افزایش این بیماری‌ها به تغییر الگوی تغذیه که ناشی از زندگی صنعتی و ماشینی است، بر می‌گردد.

این استاد دانشگاه افزود: ایرانیان بیش از استادان‌ردهای جهانی، قند، روغن و نوشابه مصرف می‌کنند، به طوری که مصرف نوشابه در ایران چهار برابر میانگین مصرف جهانی است.

سالک، گفت: با آنکه مصرف نوشابه در ادارات دولتی ممنوع است و توصیه به جایگزینی توت و کشمش به جای قند و شکر شده،ما این ممنوعیت‌ها و توصیه‌ها در بسیاری از ادارات هنوز به اجرا در نیامده است.

وی افزود:زعایت این موارد در ادارات، باعث کاهش و کنترل بیماری‌های غدد و ترویج الگوی درست تغذیه در منازل و مدارس می‌شود.

دکتر "طالب آزرزم" متخصص یداری‌های خونی نیز گفت: مصرف سدالم غذاهای آماده و بدون مواد مغذی باعث شده است که بسیاری از افسار جامعه حتی نوزادان به دلیل نبود مواد مغذی و یا اشباع مصرف انرژی، حداقل به یک نوع بیماری قلب و عروق و

غده میلان شوند.

وی با بیان اینکه اشباع در مصرف انرژی یکی‌دیگر از دلایل بروز بیماری‌های وابسته به تغذیه است، افزود: ایرانی‌ها**؟؟؟** درصد بیشتر از میانگین جهانی روغن مصرف می‌کنند و حدود**؟؟؟** درصد آن را روغن‌های ناپای جامد تشکیل می‌دهد که حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع شده‌است که از عوامل اصلی افزایش کلسترول و بروز بیماری‌های قلبی عروقی به‌شمار می‌رود.

وی باشاره به اینکه با افزایش **؟؟؟** درصدی تولید روغن مایع‌اینکه حدود **????** درصد روغن‌های تولید داخل مایع‌است، افزود: با توجه به صدرنشینی بیماری‌های قلبی عروقی در زمینه عوامل کم‌رنگ و پر در کشور و هزینه گزافی که بر سیستم بهداشت و درمان تحمیل می‌شود، باید، گام‌های بلندتری و البته سریع‌تری برای تغییر فرهنگ وایور مردم و نیز آموزش و ترویج تغذیه صحیح برداشته شود.

دکتر "مسعود اعتمادی فر" متخصص مغز و اعصاب نیز با اشاره به‌اینکه تغذیه نادرست**????**، درصد مغز کودکان را باشکل تکاملی و رشد روبروی می‌کند به‌خبرنگار ایرنا گفت: کمبود مواد مغزی، تغذیه ناسالم و نادرست از عواملی است که می‌تواند برسلولها، رشد رنگ‌ها و عملکرد مغز تأثیر گذار باشد.

وی این مشکل را ناشی از تغذیه‌ناساب از سوی بزرگسالان خواند و تصریح کرد:

بی‌توجهی والدین به تغذیه خود و کودکان، فقر فرهنگی و اقتصادی، زندگی ماشینی، استفاده از غذاهای آماده و فانتزی، پخت غذا در دستگاههای برقی نظیر"ساکروفر"از دلایل اصلی بروز و گسترش این دسته از بیماری‌هاو نیز آسیب‌رسانی به رشته‌های عصبی مغز است.

اعتمادی فر، با این هشدار که**؟؟؟** درصد کودکان کشورمان دچار سوء تغذیه‌اند، گفت: غفلت از نقش تغذیه کودکان، بخصوص صبحانه آنها، در آینده نزدیک کشور را با مجموعه‌ای از کودکان با بیماری‌هایی ذهنی، عرونی، قلبی، کلیوی و مغزی که بر عملکرد یکدیگر تأثیر می‌گذارند روبروی می‌کند و علاوه بر مشکلات مغزی، مشکلات مالی بسیار سنگینی را برای خانواده و دولت به بار می‌آورد.

وی با تأکید براینکه"اوازش وزن" و "کاهش قد" یکی‌ازمعضلات بهداشتی جامعه ما بشمار می‌رود، گفت: تغذیه نادرست و ناکافی در سالهای اخیر در زنان باردار نیز نمود پیدا کرده است، که این مشکل به‌جین منتقل و موجب تولد نوزادی فقیر از پروتئین و ویتامین لازم برای رشد می‌شود.

وی تصریح کرد: کودکی باید از دوران جنینی تا شش‌سالگی از نظر تغذیه مورد حمایت و مراقب قرار گیرد ، تا دچار کمبودها نشود.

این متخصص مغز و اعصاب نیز چون دیگر متخصصان‌دستیابی به امنیت غذایی و برخورداری از تغذیه سالم را درد مشترکی می‌داند که تنها با هماهنگی و همراهی تمام ارگان‌های دست‌اندرکار بهداشت، سلامت و تغذیه و مردم امکان‌پذیر است.

http://www.salamatnews.com

**فلوراید برای دندانهای افراد سن نيز مفيد است**

تازه ترين تحقيقات نشان مي دهد افزودن فلورايد به آب آشاميدني نه تنها از پوسيدگي دندان کودکان، بلکه از بروز اين مشکل در دندانهای افراد سن نيز پيشگيري مي کند.

به گزارش خير گزاري رويترز از نيويورک، اغلب گمان مي رود تاثير آب آشاميدني حاوي فلورايد در کاهش پوسيدگي دندانها منحصرا به کودکان است در حالي که اين کار براي افراد سن نيز مفيد است.

محققان هزينه های دندان پزشکی ۵۲مبار عضو یک طرح بيمه را بررسي کردند و دريافتند ساکنان مناطقي که آب آشاميدني آنها حاوي فلورايد است کمتر از ساکنان مناطقي که آب آشاميدني مصرف آنها بدون فلورايد است براي ترميم پوسيدگي دندانها هزينه مي کنند.

محققان پس از درنظرگرفتن سن افراد بيمه شده دريافتند اين فوايد علاوه بر کودکان، در بزرگسالان بالای ۵۸سال نيز ديده مي شود.

دکتر اجارارد مويوم، مي گويد نتايج اين مطالعه در مورد تاثير آب حاوي فلورايد در کاهش تعداد دندانهای پراکرده، تحقيقات قبلي برروي کودکان را تاثيرد مي کند و يانگتر تاثير مفيد آن در افراد سن نيز هست.

مويوم از دانشکده دندان پزشکی دانشگاه اينديانا در مينيآپليس مي گويد افراد مورد مطالعه در اين تحقيق بيمه دندان پزشکی داشتند درحالي که بسياري از افراد سن که اغلب بازنشسته هستند فاقد بيمه دندان پزشکی هستند و پيشگيري از پوسيدگي دندان براي آنها بسيار مهم است.

بيشتر تحقيقات انجام شده در اين زمينه بر کودکان متمرکز بوده است درحالي که نوايد بالقوه افزودن فلورايد به آب آشاميدني در بزرگسالان بايد، مورد توجه بيشتر قرار گيرد.

مويوم مي افزايد افزودن فلورايد به آب آشاميدني سرمايه گذاري بهداشت عمومي معقولی براي تمام گروههای سنی است.

نتايج اين مطالعه در شماره فصل پاييز مجله دندان پزشکی بهداشت عمومي منتشر شده است.

**نوع دندان**

هدف از یکبارگیری مسواک و نخ دندان، کاستن از تعداد باکتریهایست که دهان را خانه خود میدانند و در باقیمانده مواد غذایی در میان دندانها زندگی میکنند.

دندانپزشکان معمولاً با پرسشهایی نظیر اینها مواجه میشوند: هر چند وقت یکبار باید از نخ دندان استفاده نمود؟ آیا این کار ضروریت؟ کدام دندان را باید با نخ تمیز کرد؟ پاسخ آنها عموماً جمله ای تکراری اما واقعی است: " شما تنها باید دندانی را با نخ تمیز کنید که میخواهید نگهش دارید."۳ باید دانست که در کنار مسواک کردن، استفاده از نخ دندان یکی از مهمترین روشهای حفظ سلامت دهان و دندان است.

هدف از یکبارگیری مسواک و نخ دندان، کاستن از تعداد باکتریهایست که دهان را خانه خود میدانند و با ذره های مواد غذایی باقیمانده در میان دندانها زندگی میکنند.

این مهمانهای ناخودآه با تولید اسیدی که نتیجه تغذیه آنهاست، موجب از بین رفتن مینای دندان و پوسیدگی تدریجی آن میشوند و بدتر از آن اینکه با ترشح ترکیبات فرار گوگردی، موجب بدبویی دهان میشوند.

فواید استفاده از نخ دندان

نخ دندان یا **Dental floss** تزاری ساخته شده از تارهای بسیار نازک نایلون یا پلاستیک (نفلون یا پلی اتیلن) است که برای خارج کردن ذره های مواد غذایی و غشاییهای نازک و مضر ساخته شده از میکرو ارگانیسمها (یا پلاک **plaque**)، از بین دندانها به کار میروند. با عبور دادن نخ دندان از میان دندانها، کاذره های دندان به خصوص در نواحی نزدیک به لثه از مواد فاسدکننده پاک میشوند.

تاریخچه نخ دندان

اختراع نوعی از نخ دندان عالی، به لوی اسپیر پارملی (**Levi Spear Parmly**)، دندانپزشکی اهل نیویورکان نسبت داده میشود. او از سال **????** استفاده از ابریشم خام (که **floss** نامیده میشود) را برای تمیز کردن دندانها توصیه میکرد.

با این حال نخ دندان تا سال، **????** زمانی که کمپانی کدمن و شارتلت (**Codman and Shurtlift**) تولید نخ ابریشم خام موم کشنی نشده و قابل استفاده برای انسان را تولید نکردند، در دسترس همه نبود.در سال، **????** شرکت جانتسون و جانتسون (**Johnson & Johnson**) لولین حلق امیناز تولید نخ دندان را به دست آوردند.از دیگر تولید کنندگان لولیه این محصول میتوان به صلیب سرخ، کمپانی سالتر سیل (**Salter Sill**) و براتوویک (**Brunswick**) اشاره نمود.

تا قبل از جنگ جهانی دوم، استفاده از نخ دندان ابریشمی چندان متداول نشده بود. در حدود همین دوران بود که دکتر چارلز سیس ( **Charles C. Bass**)**نخ** دندان نایلونی را تولید کرد که بسیار بهتر از نخ ابریشم بود زیرا در برابر ساییده شدن مقاوم تر و از قابلیت ارتجاعی بیشتری برخوردار بود. از طرفی نایلون میتواند در متراژهای بلند با قطر یکسان تولید شود.

نخ دندانهای موم کشنی شده در دهه **????** و نخ دندان به شکل تزاری بلند و یک سره—به جای رشته—در دهه **????** به عموم معرفی شد. این روند تولید تا جایی پیش رفت که نخ دندانهای طعم دار نیز تولید شد و همچنین مواد مصنوعی دیگری چون نفلون نیز برای تولید نخ دندان مورد استفاده قرار گرفت.

مزایا و روش استفاده به کار بردن نخ دندان به همراه مسواک، از به وجود آمدن بیماریهای لثه، بوی بد دهان و پوسیدگی دندانها جلوگیری میکند و به گفته دندانپزشکان باید لا اقل یک بار در روز دندانها را با نخ مخصوص تمیز نمود.

باید توجه داشت که استفاده نادرست از نخ دندان موجب آسیب دیدگی بافت لثه میشود. شیوه صحیح به کار بردن نخ، قلب کردن آن به شکل "C" به دور دندان و کشیدن آنسته آن از قسمت خط لثه به سمت بالااست. با تکرار این عمل رویه دندان تمیز شده و باقیمانده مواد غذایی از میان آنها خارج خواهد شد.

عوارض ناشی از عدم استفاده از نخ دندان

عدم استفاده از نخ دندان موجب میشود که پلاک (لایه های نازک باکتری و میکروارگانیسمها) در میان دندانها باقی بماند و به تدریج سخت شده و به رسوب یا tartar تبدیل شود. برخلاف پلاکها که به سادگی با نخ برداشته میشوند، رسوبها تنها به کمک ابزار دندانپزشکی از دندان جدا میشوند.

در طی زمان، انواع خطرناک تری از باکتریها در رسوبات مذکور لانه میکنند و با ترویج مواد سمی موجب خارش و سوزش لثه ها میشوند. این حالت آماس لثه یا gingivitis نام دارد. اگر آماس لثه درمان نشود میتواند به بیماری بسیار وخیم تری تبدیل شود که پیوره (**Pyorrhea**) نام دارد. در این بیماری باکتریها و سموم آنها نه تنها لثه ها، که استخوانها و بافتنها نگهدارنده دندان را هم مورد حمله قرار داده و در نهایت به از دست دادن استخوانها، دندانهای لثی و یا افتادن دندانها منجر میشوند.

بهترین نخ دندان برای هر شخص، نخی است که میان فاصله دندانهای وی عبور کرده، رشته و رشته و بازه رشته و سالهای اخیر انواع نخهای دسته دار که به راحتی قابل استفاده هستند، نخهای رشته ای یا سر پرز دار برای دندانهای روکش دار و دندانهای ارتودنسی شده و حتی دستگاههای الکتریکی تمیز کننده بین دندان به بازار آمده اند.

اگر مدتی است از نخ دندان استفاده نکرده اید، ممکن است با استفاده مجدد از نخ دندان لثه های شما دچار آلدگی خوزتری شوند که نشانه مراحل ابتدایی آماس لثه و نیاز شدید بدندانپزتان به تمیز شدن با نخ است. با رعایت برنامه منظم نظافت دندانها با مسواک و نخ، به زودی این مشکل برطرف خواهد شد.

**بیماری لثه، بیماری خاموش**

دیده شدن له های سالم و خوش رنگ هم یکی دیگر از شاخص های یک لیخته زیاست شاخصی که دکتر رکن، رئیس هیات مدیره انجمن پرپودنتیست های ایران درباره آن صحبت می کند. با این متخصص در حاتبه هفتین گنگره انجمن علمی پرپودنتولوژی ایران، درباره پیشگیری از بیماری های له ای به گفت وگو نشنیم.

• می گویند بیماری های له، بیماری های خاموشند، چرا؟

بیماری های له بی سروصدا و به آرامی پیشرفت می کنند و چون دردی ایجاد نمی کنند بیشتر افراد فکر می کنند چنین بیماری ای ندارند و تا کار از کار نگذرد به دندانپزشک مراجعه نمی کنند، در حالی که در سنین بالا یعنی ???-??? سالگی چیزی حدود?? درصد افراد به نوعی از بیماری های له ای مبتلا هستند. از نوع خفیف این بیماری ها گرفته تا مراحل پیشرفته که به نهایت به لقی دندان می انجامد و دندانپزشک مجبور می شود دندان را از دهان خارج کند.

• شایع ترین نوع بیماری له ای که افراد به آن مبتلا می شوند، کدام است؟

شایع ترین بیماری له ای همان التهاب له است که با خوریزی له است که با آشکار می شود. خوریزی له در بین بسیاری از بیماریا له که به مطب دندانپزشکی مراجعه می کنند بسیار شایع است.

• حالا از کجا بفهمیم که به این بیماری خاموش مبتلا شده ایم؟ بیماری های له ای علامت مشخصه ای هم دارند؟

خوریزی از له یکی از اولین نشانه های بیماری های له ای است. این خوریزی می تواند به صورت خورید خود اتفاق بیفتد یا هنگام مسواک زدن یا حتی گاز زدن یکک سیب. دومین نشانه بیماری های له، تغییر رنگ له است، یوی بهد یاد هم از دیگر علایم وجود بیماری های له ای به شمار می آید.

• تغییر رنگ له که به آن اشاره کردید به گونه ای هست که به سادگی مشاهده شود؟

بله. کافی است شما جلوی آینه بروید و نگاهی به رنگ له هاپان بیندازید. رنگ له سالم صورتی صدفی است. در شروع بیماری های له ای رنگ له ترمز رنگ به نظر می آید و به تدریج به سمت خاکسوزی متمایل به سفید مات در می آید.

علاوه بر این له طبیعی نباید تحلیل داشته باشد و در گردن دندان ها به حالت هلالی (دالیوری) به دندان متصل شده باشد، ترم و تغییر فرام له ها نیز علامتی هشدار دهنده هستند که باید افراد را به فکر رسیدگی به وضعیت له هایشان بیندازند.

• آقای دکتر، اصلا چرا له ها بیمار می شوند؟

بیماری های له ای مشا عفونی دارند. یعنی مجموعه ای از میکروب ها می توانند له ها را بیمار کنند. شاید این میکروب ها در حالت عادی در دهان همه ما وجود داشته باشند ولی وقتی تعدادشان از میزان مشخصی بالاتر رفت، قدرت تخریب له و بافت های نگهدارنده دندان را پیدا کرده و بیماری های له ای آغاز می شوند.

بنابراین افراد باید تلاش کنند با مسواک زدن مرتب و نخ کشیدن منظم تعداد میکروب های بیماری زا برای له و بافت های نگهدارنده دندان را پایین نگه دارند.

• شاید تشخیص این که له ها بیمار شده اند برای خیلی ها دشوار باشد، به نظر شما چند وقت به چند وقت برای چکاپ و معاینه له ها باید به متخصص له مراجعه کرد؟

توصیه ما این است که افراد نه فقط به متخصص له، بلکه هر ۲ ماه یکبار به دندانپزشک عمومی مراجعه کنند تا سلامت دندان ها و له ها را دندانپزشک عمومی بررسی کند. در این صورت بیماری های له ای نیز تشخیص داده می شوند.

• آیا دندانپزشکان عمومی می توانند درمان های اولیه برای بهبود بیماری های له ای را برای بیماران انجام دهند؟

در بسیاری موارد این گونه است، مثلا التهاب له ناشی از وجود جرم که منجر به خوریزی از له ها یا تحلیل له شده است را می توان در مطب یک دندانپزشک عمومی با یک جرم گیری درمان کرد و له ها پس از چند هفته به حالت طبیعی خود باز خواهند گشت.

ولی اگر بیماری له در مراحل پیشرفته باشد و نیاز به درمان های پیچیده تری مثل پیوند له، جراحی های وسیع در له ها و... باشد، همین دندانپزشک عمومی بیمار را به یک متخصص له ارجاع می دهد تا اقدامات درمانی مناسب برای او انجام گیرد.

• به طور کلی متخصص له، چه اقدامات درمانی به بیماران ارائه می کند؟

لازمه داشتن سلامت دهان و دندان، داشتن له ها و بافت های نگهدارنده دندان سالم است که از دندان های درون خود به خوبی حمایت کنند.

متخصصان له به بیماران کمک می کنند که از بیماری های له و بافت های نگهدارنده دندان پیشگیری کرده و بیماری های این بافت ها را درمان می کنند.

جرم گیری زیر له، جرم گیری بالایی له، پیوند له، جراحی های له، محکم کردن دندان هایی که اندکی لقی دارند (اسپلیت کردن)، تقسیم دندان هایی که دچار مشکلاتی شده اند به چند بخش و استفاده از آن ها پس از واکش کردن به عنوان واحدایی مستقل، کار گذاشتن اسپلنت های دندانی به جای دندان های از دست رفته و... از جمله درمان هایی است که متخصصین له برای بیماران انجام می دهند.

• چه کنیم که از بیماری های له ای پیشگیری کنیم تا نایازی نباشد برای چنین درمان های پیشرفته ای به متخصصان له مراجعه کنیم؟

کلیده اصلی برای پیشگیری از بیماری های له ای مسواک زدن و نخ کشیدن مرتب و منظم دندان هاست. آنچه باید به آن توجه کرد مدت زمان نخ کشیدن و مسواک زدن است.

???نایه قبل از رفتن به رختخواب، نندندنت مسواک زدن و نخ کشیدن را هم به صورت نامنظم انجام دادن یا اصلا از نخ دندان استفاده نکردن، نمی تواند از بیماری های له ها و بافت های نگهدارنده دندان پیشگیری کند.

مسواک زدن به طریقه صحیح و نخ کشیدن باید حداقل ۲-۳ دقیقه طول بکشد.

؟دقیقه در طول شبانه روز برای سلامت دهان و دندان وقت گذاشتن، زمان بسیار اندکی است ولی سلامت دندان ها و له ها را به بهترین صورت ممکن تضمین می کند.

نکته دیگر آموختن روش مسواک زدن و نخ کشیدن صحیح است، افراد می توانند این تکنیک ها را از دندانپزشکان عمومی در جلساتی که برای چکاپ و معاینه دندان هایشان مراجعه می کنند، بیاموزند.

• ممکن است بیماری های له ای موجب بیماری سایر اندام ها شوند؟

بله، امروزه ثابت شده است که بیماری های له می توانند موجب بروز بیماری در بافت های دیگر بدن شوند. مثلا اگر خانم های باردار مبتلا به بیماری های له ای پیشرفته باشند، ممکن است دچار زایمان زودرس شوند و نوزاد نارس به دنیا آورند.

به همین دلیل است که از یاتوانان باردار خواسته می شود در طول بارداری، چندین بار برای معاینه له ها و دندان هایشان به دندانپزشک مراجعه کنند تا با یک جرم گیری ساده از تبدیل یک بیماری له ای خفیف به بیماری های پیشرفته پیشگیری شود.

همچنین وجود بیماری له می تواند موجب تشدید بیماری مبتلایان به بیماری قلبی شود.

• آیا عکس این قفسیه هم صادق است؟

بله، مطالعات نشان می دهد میزان بروز بیماری های له ای در افرادی که بیماری قلبی دارند بیش از سایر افرادی است که شرایط

مشابه یا آن ها دارند. چون متشا بیماری های له ای و برخی از بیماری های قلبی هر دو عفونی است.

مثلا بیماری درجیه های قلب یکی از بیماری ها قلبی است که در اثر عفونت درجیه ها با میکروب های بیماری زا ایجاد می شود. حالا، اگر کسی بیماری له ای داشته باشد، میکروب ها می توانند خود را از طریق خون به قلب رسانده و آمارازگر بیماری های عفونی بافت های قلب باشند.

• آیا روش زندگی، می تواند شانس ابتلا افراد به بیماری های له ای را بالا ببرد؟

صد درصد همین گونه است. برای ابتلا به بیماری های له ای یک سری عوامل خطر ساز

(Risk Factor) وجود دارد که اگر در زندگی روزمره افراد وجود داشته باشند، بیش از دیگران در خطر ابتلا به بیماری های له ای قرار می گیرند.

یکی از عوامل سیگار کشیدن است که چون مانع از فعالیت عوامل محافظ دفاعی در محیط دهان علیه میکروب ها می شود، سرعت تکثیر و بیماری زایی میکروب ها را افزایش می دهد. همچنین تغییرات هورمونی که در دوران بلوغ، حاملگی و شیر دهی در بدن روی می دهند نیز شانس ابتلا به بیماری های له ای را افزایش می دهند.

• له های بسیاری از افراد سن، به ویژه در بخش جلویی تحلیل می رود، چه درمانی برای آن پیشنهاد می کنید؟

در درجه اول باید علت تحلیل له مشخص و بر اساس آن درمان صحیح استفاده شود. یکی از علت های تحلیل له روش غلط مسواک زدن و وارد کردن تیزی سنگین به له ها و استفاده از مسواک سخت (Hard) است. در این موارد تمویض مسواک و تصحیح روش مسواک زدن از تحلیل بیشتر له پیشگیری می کند. در موارد پیشرفته نیاز به جراحی له و پیوند له است که در یک جراحی کوتاه حدود نیم ساعت، مقداری له معمولا از کام (سقف دهان) برداشته شده و به محلی که له ها تحلیل رفته است پیوند زده می شود. این پیوند له لقی دندان ها را نیز کاهش می دهد.

#### چطور مسواک بزنیم؟

مسواک زدن را شاید به‌توان یکی از تثبیت‌شده‌ترین عادات بهداشتی دانست، اما منظم مسواک زدن به معنای آن نیست که آن را درست انجام می دهید.

مسواک زدن تا‌کافی پلاک‌های ملو از میکروب – ماده سفیدی که میان دندان‌ها و نزدیک له له‌ها جمع می‌شود – را به جای می‌گذارد که باعث پوسیدگی دندان و بیماری له می‌شوند.

مسواک زدن خیلی محکم هم مشکل آفرین است، زیرا دندان را خراش می‌دهد و به بافت له آسیب می‌رساند، به طوری که انصاف محکم و درست له با دندان از دست می‌رود و رده ریه عفونت و آسیب جدی‌تر له باز می‌شود.

این هفت توصیه می‌تواند به تمیز کردن درست دندان‌ها کمک کند:

۱- دندان‌های‌تان را برای مدتی درازتر از آنکه فکر می‌کنید لازم است، مسواک کنید

تحقیقات نشان داده است که اغلب افرادی که مدعی هستند، دندان‌هایشان را دو تا سه دقیقه صحیح مسواک می‌کنند، در واقع نیمی از این زمان را صرف این کارمی‌کنند. یک مسواک زدن خوب و کامل دست کم دو دقیقه وقت می‌گیرد، چه از مسواک دستی استفاده کنید، چه از مسواک برقی.

۲- به طور نظام‌دار مسواک کنید

افراد اغلب زمان بیشتری را صرف مسواک کردن دندان‌های جلویی‌شان می‌کنند، و معلوم شده است که افراد راست‌دست طرف راست دهان‌شان و افراد چپ‌دست، طرف چپ دهان‌شان را نادیده می‌گیرند.

برخی از دندانپزشکان توصیه می‌کنند که دهان را به چهار ربع تقسیم کنید و به طور روشمند از بخش بالایی راست به بخش بالایی

چپ و بعه به بخش پایینی راست و در نهایت به بخش پایینی چپ دهان پروید.

البته مهتر از رعایت این ترتیب پيشنهادهی، سواک کردن کامل هر بخش دهان است.

۳- از سواکی استفاده کنید که موهای نرم یا بلندی‌های متغیر دارد

سواک های نرم برای له و دندان مناسب‌ترند و معمولاً کار تمیز کردن میان دندان‌ها را بهتر انجام می دهند.

در تبلیغات شرکته‌ها در مورد سواک‌های تولیدی‌شان اغلب گفته می‌شود که این سواک‌ها موهای نرمی دارند، اما تعریف آنها از نرمی متفاوت است، بنابراین لازم است سواک را امتحان کنید.

در گذشته سواک‌ها طوری ساخته می‌شدند که موهای آنها ارتفاع یکسان داشته باشد. اما اکنون سواک‌ها معمولاً دارای موهایی با ارتفاع‌های متفاوت هستند. این طراحی جدید تمیز کردن میان دندان‌ها و تیشار میان دندان‌ها و لثه‌ها را بهبود می‌بخشد.

۴- سواک‌تان را دست کم هر سه ماه یک‌ بار عوض کنید

هنگامی که موهای سواک خیسیده می‌شوند، کارایی آنها کاهش پیدا می‌کند و سواک‌های فرسوده با احتمال بیشتری حاوی باکتری‌های دهانی‌اند و هر بار که سواک می‌کنید، دوباره آنها را به دهان شما باز می‌گردانند. شما باید سواک‌تان را تقریباً هر سه ماه یک بار عوض کنید.

۵- سواک دستی به همان اندازه سواک برقی خوب است

بسیاری از تحقیقات نشان داده است که سواک‌های معمولی دستی به همان اندازه سواک‌های برقی مؤثرند. اما ممکن است سواک‌های برقی در تمیز کردن بین دندان‌ها بهتر عمل کنند.

افراد سالمندتر ممکن است تمایل داشته باشند از سواک برقی استفاده کنند، چرا که قدرت و مهارت دستی شان کاهش پیدا کرده است. محل دستگیره سواک‌های برقی بزرگتر است و راحت‌تر می‌توان آن را در دست گرفت و حرکت خودکار سواک هم سواک زدن را ساده‌تر می‌کند.

لازم هم نیست که از مدل‌های لوکس و گران‌قیمت سواک برقی استفاده کنید، یک سواک باکتری داری دار ارزان قیمت هم کفایت می‌کند.

در عین حال اگر درست سواک کنید، همان سواک قدیمی دستی‌تان هم سلامت دندان‌های‌تان را حفظ کند.

۶-اگر شیوه سواک زدن‌تان موثر است، به همان شیوه ادامه دهید

اگر وارد دنیای پژوهش‌ها در مورد سواک زدن شوید، در خواهید یافت که شیوه‌های مختلفی وجود دارد.

روش باس (Bass) (سواک زدن با زاویه ۴۵ درجه، با حرکت نوسانی کوتاه سواک)، روش باس اصلاح‌شده ، روش Fone (حرکت چرخشی سواک)، روش Charter (سواک زدن با زاویه ۹۰ درجه و فشرودن سواک میان دندان‌ها) و روش Leonard (سواک زدن با حرکت ساده به بالا و پایین که اکثر ما از کودکی همین روش را یاد گرفته ایم).

اما سواک زدن سواکی است که در آن هدف، وسیله را توجیه را کنید. اگر شما نتایج خوبی از یک روش سواک زدن به دست می‌آورید، بهتر است همان شیوه را ادامه دهید. وگرنه، شاید دندانپزشک‌تان بتواند در این مورد شما را راهنمایی کند.

۷- و بالاخره نخ دندان کشیدن را فراموش نکنید!

دومین فرمان در بهداشت دندان پس از "مرب سواک کنید"، "نخ دندان کشیدن است. سواک زدن به خصوص از نوع دستی نمی‌تواند به طور کامل بین دندان‌ها را تمیز کند. سواک‌های برقی ممکن است از این لحاظ بهترعمل کنند، اما حتی آنها نیز نیاز به نخ دندان کشیدن را برطرف نمی‌کند.

عادت کردن به نخ دندان کشیدن ممکن است مشکل باشد، به خصوص برای آنهايي که تنها به سواک زدن عادت کرده‌اند.

اما باید با خوردن قار بگذاردید که زمان کافی به سواک زدن " و نخ دندان کشیدن " اختصاص دهید.

منبع:www.hamshahrionline.ir

#### خصوصیات یک سواک استاندارد

**•**موهای سواک بهتر است از جنس نایلون و از نوع معمولی باشند. به طور کلی 7 نوع سواک وجود دارد: سفت، نرم، معمولی. این درجه بندی بر اساس سختی موهای سواک است. بر خلاف تصور عموم، موهای سواک های سخت دندان ها را بهتر تمیز نمی کنند بلکه باعث سایش و ایجاد حساسیت های بعدی در دندان ها و همچنین تحلیل لثه ها خواهند شد. سواک های نرم نیز مناسب افرادی است که دارای بیماری لثه هستند و یا به تازگی بر روی آن ها جراحی لثه انجام شده است. همچنین سواک بچه ها بهتر است از نوع نرم باشد. در کل مناسب ترین سواک برای اکثر افراد سواک های معمولی می باشد.

**•**عباد یک سواک باید استاندارد باشد. یک سواک استاندارد باید دارای 7 تا 9 دسته مو در عرض و 77 تا 99 دسته مو در طول باشد. هر دسته از این موها نیز باید دارای 7 تا 9 عدد مو باشد. این اندازه ها و اعداد روی کارایی سواک اثر بسیار خوبی دارد.

سواک های با اندازه های بسیار بزرگ امکان تمیز کردن دندان های انتهایی هر فک را از این می برند و به راحتی در دهان جای نمی گیرند. این نکته به خصوص در مورد انتخاب سواک بچه ها باید در نظر گرفته شود.

**•**دسته سواک بهتر است مستقیم و ضخیم باشد تا به راحتی در دست جای گیرد و کنترل بیشتری بر روی سواک ایجاد گردد. طول سواک نیز باید بین ۱۱۳ تا۴۳ سانتی متر باشد.

**•**بهتر است سواک هر 7 ماه یک بار عوض شود. تغییر شکل و کج و معوج شدن موهای سواک نشانه خوبی برای فرا رسیدن زمان تعویض موهای سواک است. چنانچه موهای سواک شما زود از شکل می افتند، نشان دهنده این است که شما با تیروی زیادی سواک می زنید، بنابراین باید از این به بعد ملایم تر سواک بزنید تا از ایجاد سایش دندان ها و تحلیل لثه ها جلوگیری شود.

طول سطح سواک بین ۵/۳تا۵ سانتی متر و عرض آن ۸ تا ۱۰ میلیتر باشد.

از-۳ تا ۴ ردیف بسته های مونی تشکیل شده و هر ردیف بین ۵ تا ۱۲ دسته مونی داشته باشد.

جنس موهای سواک ممکن است طبیعی یا نایلونی باشد یا یک کتشدگی هر دو نوع تقریباً یکسان است، ولی موهای نایلونی به علت یکپارختی جنس ، قابلیت ارتجاع ، مقاومت در برابر خشکسگی وعدم جذب آب و ذرات مواد غذایی نسبت به موهای طبیعی برتری دارند.

-موهای سواک ممکن است نرم ، سفت و یا حاد وسط باشند، موهای حاد وسط قدرت پاک کنندگی بیشتری نسبت به موهای دیگر دارند.

-بهترین نکته در نگهداری از سواک، ریش صحیح سواک کردن دندانهاست. سواک کردن غلط و وارد آوردن فشار بیش از حد، علاوه بر خطرهایی که برای لثه ودندان دارد، باعث خیسیدگی وسابیدگی موهای سواک وغیر قابل استفاده شدن آن خواهد شد.

پس از هر بار سواک کردن ، با گرفتن سواک زیر آب سرد آن را ر به دقت تمیز کنید.

-از قرار دادن سواک، درون محفظه های سرستنه خودداری کنید،بزیرا مانع خشک شدن موهای سواک می شودو در نتیجه موهای سواک برای توبت بعد بیش از حد نرم خواهند بود.

#### موانع در حین درمان ارتودنسی متحرک

۱.لازمه موفقیت درمان با این دستگاهها، استفاده مداوم از آنها با توجه به زمانی است که ارتودنسیست توصیه می کند.

۲. از دستکاری اجزاء سیمی جدا خورداری ننمایید، بدینهی است در صورت شکسته شدن آن علاوه بر این که درمان طولانی تر شده و نتایج بدست آمده قبلی از دست می رود، هزینه قالب گیری و ساخت دوباره آن مجدداً دریافت خواهد شد.

۳. دستگاههای بیج داری را که برای رفع تنگی فک تجویز شده اند، ۴۴ ساعته استفاده ننمایید.

۴. استفاده متناوب و نامرتب از این دستگاهها باعث درد و ناراحتی و لقی دندانهای پایه می گردد.

۵. نتایج بدست آمده در طی چند ماه، در صورت کنار گذاشتن بی موقع و خود سرانه، طرف چند ساعت تا چند روز سریعاً از دست خواهد رفت. لذا اکیداً توصیه می گردد، زمان تجویز شده را دقیقاً رعایت ننمایید.

۶. برای حفظ و سلامتی دندانها و لثه بعد از هر بار غذا خوردن، دندانها و پلاک را سواک زده و مجدداً پلاک در دهان گذاشت شود.

۷. در صورت شکسته شدن و یا هرگونه اتفاقی در کوتاهترین زمان با کلینیک تماس بگیرید.

۸. از کم و زیاد نمودن تیروی فزهای فعال شده خودداری ننمایید.

۹. جهت برداشتن پلاک از ناخن انگشت اشاره هر دو دست کمک گرفته و گیره های روی دندانهای کرسی را آزاد ننمایید و از گرفتن اجزاء سیمی دیگر اجتناب کنید.

۱۰. طراحی، ساخت و دستور استفاده از دستگاههای ارتودنسی متحرک برای هر بیماری متفاوت است، لذا فقط دستورات توصیه شده از جانب ارتودنسیست برای شخص شما را بکار ببرید.

۱۱. در مواقعی که از پلاک استفاده نمی شود، ان را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و جهت جلوگیری از شکسته شدن، از گذاشتن آنها در گوشه و کنار و جیب لباس اجتناب ننمایید.

۱۲. مقدار تیرو، زمان و نحوه استفاده از دستگاههای خارج دهانی (چانه بنده-هدگیر -فیس ویس -ماسک) در موفقیت درمان تأثیر بسیاری دارد. لطفاً به دستورات داده شده در این خصوص نیز توجه فرمایید.

منبع: http://www.boali.com

#### آمالگام

آمالگام قدیمی ترین ماده پرکننده دندان می باشد که هنوز هم مورد استفاده بوده و کارآیی زیادی دارد. اولین آمالگام در اوایل قرن نوزدهم (سال ۱۸۱۹) به دندانپزشکی عرضه شد. آمالگام های اولیه را از سوهان نمودن سکه های نقره و مخلوط کردن آنها با جیوه بدست می آوردند.

ترکیب آمالگام چیست؟

پودر آمالگام آلیاژی عمدتاً متشکل از نقره، مس و قلع می باشد که بیشترین درصد مواد متشکله آن نقره می باشد. در مطب های دندانپزشکی این پودر با جیوه مخلوط شده و بصورت آلیاژ آمالگام مورد استفاده قرار می گیرد.

مزایای آمالگام چیست؟

با توجه به حدود دو قرن استفاده از این مواد، آمالگام به عنوان یکی از بهترین مواد ترمیمی شناخته شده می باشد. مقاومت آمالگام در برابر فشارهای سنگین جویدن زیاد می باشد. بعد از اختلاط پودر آمالگام با جیوه، بصورت خمیری درآمده که براحتی در حفرات دندان تراش خورده گذاشته شده و سپس سخت می گردد. بنابراین کاربرد راحت آن یک امتیاز محسوب می گردد و با

توجه به کوتاهی زمان کار، هزینه آن از کامپوزیت ها (مواد ترمیمی همرنگ دندان) کمتر می باشد.

آیا جیوه موجود در آمالگام سمی است؟

فلز جیوه و بخار جیوه و ترکیبات آلی آن دارای سمیت زیادی بوده و برای انسان ضرر دارد، ولی جیوه موجود در آمالگام بصورت ترکیب معدنی آن می باشد که دارای سمیت بسیار کمتری نسبت به بقیه حالات جیوه می باشد و تحقیقات نشان داده است که مقدار جیوه ای که از انحصاسی که متوسط ۸ عدد پرکردگی آمالگام داشته اند متضاعد می شود کمتر از حد مجاز جیوه ای است که کارگران معادن جیوه می توانند دریافت کنند.

معایب آمالگام چیست؟

آمالگام همرنگ دندان نبوده و به رنگ فلز می باشد، خسنماً نیاز به زمانی نسبتاً طولانی (تا چند ساعت) برای سخت شدن دارد و به دلیل ماهیت فلزی عایق حرارتی و الکتریکی نمی باشد.

علت تغییر رنگ بعضی از پرکردگی های آمالگام چیست؟

ترکیبات نقره موجود در آمالگام مستعد تغییر رنگ بوده، بخصوص در تماس با مواد غذایی سولفوردار مانند تخم مرغ، رنگ آن مقداری تیره می گردد که با توجه به اینکه دندانهای خلفی با آن پر می شوند و دیده نمی شوند جای نگرانی وجود ندارد.

علت اینکه گاهی با کشیدن زوروق پوشش شکلات و سیگار بر پرکردگی آمالگام، دندان تحریک می گردد چیست؟

تماس دو فلز تا منجاس در دهان در مجاورت بزاق ایجاد یک جریان الکتریکی گذرنا می کند که گالوانیک نام دارد. تماس فاشن سسی یا زوروق آلومینیومی با پرکردگی آمالگام ممکن است این جریان الکتریکی را بروجود آورد ولی با فاشن های استیل این حالت با اتفاق نمی افتد و یا کمتراست و در کل نباید نگران بود.

چرا بعضی از پرکردگی ها می شکنند و یا خالی می شوند؟

دندانی که ترمیم می گردد مسلماً مثل حالت اولی که سالم و دست نخورده و بدون پوسیدگی بوده مقاومت ندارد و همانند چینی بند زده شده است و احتیاج به مراقبت بیشتری دارد. خسنماً به دلیل اینکه آمالگام به دندان نمی چسبند نیاز به حفره گیر دار دارد. رعایت بهداشت دهان و دندان و دستوراتی که دندانپزشک می دهداز موارد شکست می کاهشد. عدم رعایت موازین بهداشتی توصیه های مراقبتی باعث عود پوسیدگی در نسج دندانای باقیمانده می شود. علاوه بر این فشارهای زیاد سیسمت چونده، رفتن یک جسم سخت مثل سنگ روی پرکردگی به هنگام غذا خوردن و ضعیف بودن دیواره های حفره سبب ساز می باشد. مقدار نسج باقیمانده، وسعت و عمق حفره، محل آن و دندان درگیر نیز از مواردی هستند که در دوام و عمر دندان ترمیم شده دخالت دارند.

از پرکردگی های آمالگام چگونه باید مراقبت کرد؟

عصده سختی آمالگام در ساعت اول بعد از ترمیم ایجاد می گردد. بعد از پر کردن دندان با آمالگام بهتر است تا چند ساعت غذایی نخورد نشود. روز اول با سمی از دهان که دندان پر شده، عمل جوییدن غذا صورت نگیرد. در صورت احساس بلند بودن پر کردگی در اولین فرصت برای گوشه کردن آن به مطب مراجعه شود. در روز اول پر کردن دندان با آمالگام بهتر است از غذاهای نرم استفاده شود. از روز بعد، جوییدن عادی موردی ندارد.

آیا آمالگام دندانی بی خطر است؟

بله، آمالگام به مدت بیش ازصد سال است که در سراسر دنیا برای ترمیم دندان استفاده می شود و مطالعات هرگونه ارتباط بین ترمیم های آمالگام و مشکلات پزشکی را رد کرده اند. به همین دلیل آمالگام هنوز یک ماده بی خطر برای بیماران دندانپزشکی محسوب می شود.

آیا ممکن است کسی نسبت به آمالگام، واکنش آلرژیک نشان دهد؟

تعداد بسیار کمی از افراد نسبت به ترمیم های آمالگام آلرژیک هستند و تا به حال کمتر از ۱۰۰ مورد گزارش شده است. در این موارد نادر، جیوه، پاسخ آلرژیک را برانگیخته است و علائم آلرژی به آمالگام مشابه سایر آلرژیهای پوستی بوده است. اغلب بیماران آلرژیک نسبت به آمالگام، نارنجیه پزشکی یا قاقلیی آلرژی به فزوات را دارند. اگر وجود آلرژی قطعی باشد، ترمیمهای دیگری باید استفاده شود.

آیا درست است که در سایر کشورها، استفاده از آمالگام ممنوع شده است؟

خیر- گزارشات نادرست محدودیت استفاده از آمالگام را در تعدادی کشورها با ممنوعیت کلی آن اشتباه کرده اند. در حال حاضر، دندانپزشکان در سراسر دنیا از آمالگامهای دندانی استفاده می کنند تا دندانهای پوسیده را ترمیم کنند. مطالعات نیز هیچ ارتباطی بین ترمیمهای آمالگام و مشکلات پزشکی نیافته اند.

آیا ترمیمی وجود دارد که همرنگ دندان باشد؟

بله، زرین های کامپوزیت مواد پلاستیکی همرنگ دندان(ساخته شده از شیشه و زرین) هستند که هم برای پرکردن دندان و هم برای ترمیم نقایض دندانی بکار می روندو به دلیل اینکه همرنگ دندان می باشند، تشخیص آنها از دندان طبیعی مشکل است. کامپوزیها معمولاً در دندانهای قدامی که ظاهر طبیعی فرد اهمیت دارد، بکار می روند. در دندانهای خلفی نیز بسته به محل و وسعت پوسیدگی از مواد همرنگ دندان استفاده می شود. زرین های کامپوزیت معمولاً کمتر از آمالگام هستند.

اگر دندان من آسیب ندیده باشد و ترمیم آن سرجای خود باشد، چرا نیاز به تعویض آن می باشد؟

فشارهای مداوم جوییدن، ساییدن و فشردن دندانها باعث سایندگی، شکنستن یا ترک خوردن ترمیم می شود که ممکن است شما متوجه آن نباشید، ولی دندانپزشک در طی معاینات روتین دندانپزشکی، ضعیف شدن ترمیم را تشخیص داده و تصمیم به تعویض آن می گیرد. اگر حداقل منبای دندان و ترمیم شکنسه شود، ذرات غذا و باکتریهای مولد پوسیدگی به زیر ترمیم راه می یابند و باعث بروز پوسیدگی در آن دندان می شوند. پوسیدگی درمان نشده، باعث عفونی نمودن پالپ دندان و بروز آیمه می شود. اگر ترمیم وسیع باشد یا پوسیدگی مجدد ایجاد شده، گسره شده، ممکن است میزان کافی از نسج دندان باقی نمانده باشد، تا بتوان آن را مجدداً ترمیم نمود. در اینگونه موارد دندانپزشک، دندان را بازسازی و روکش می نماید.

بعضی تصورات ظط در مورد آمالگام

**آمالگام** دندانی، برای سلاخی مضر می باشد. صحیح: درست نیست. شما باید از این نظر کاملاً مطمئن باشید. سازمانهای متعدد بین المللی که مسئول مراقبت از سلامت عموم مردم هستند، بارها اعلام داشته اند که ترمیم های آمالگام بی خطر هستند.این سازمانها عبارتنداز: سازمان بهداشت جهانی،الستینتری ملی سلامت، سازمان غذا و دارو و ...

**مرداشتن ترمیمهای آمالگام، بعضی بیماریها را درمان می کند.** صحیح: این تصور کاملاً ظط است و نامعقول است که با این باور افراد را متحمل انجام درمانهای دندانپزشکی غیر ضروری بنمایم. بسیاری از سازمانهای معتبر پزشکی این سنسه را تایید کرده اند.

**هیچ مدرک علمی دال بر پیشرفت MS یا سایر بیماریهای عصبی یا ترمیمهای دندانی حاوی جیوه وجود ندارد(الجنین ملی ماتیلین اسکروزیس)**

**هیر اساس مستدل ترین مدارک علمی، هیچ رابطه ای بین ترمیمهای دندانی نقره ای و آزارببر وجود ندارد.(الجنین آژاریس)**

**هیچ مدرک علمی در مورد اثرات سمی کلینیکی قابل اندازه گیری و بررسی در مورد آمالگام دندانی وجود ندارد.**(آکادمی پزشکان اطفال آمریکا)

**هرمیمهای آمالگام، بخارات جیوه آزاد می سازند که برای سلامتی بدن مضراست.** صحیح: تحت فشار جویدن یا ساییدن، مقادیر بسیار اندکی بخار جیوه ( بین ۱-۳ میکروگرم در روز) ممکن است از آمالگام آزاد شود، اما مدارک علمی دال بر مضر بودن این سطح پایین تماس با بخار جیوه وجود ندارد. متخصصین مواد دندانپزشکی اظهار میدارند که در یک فرد بسیار حساس، باید حدود ۵۰۰ ترمیم آمالگام وجود داشته باشد تا حداقل علامت مسمومت با بخار جیوه بروز نماید.

**دندانپزشکان نمی توانند به بیمارانشان بگویند که آمالگام، حاوی جیوه است.** صحیح: دندانپزشکان باید در مورد کلیه مواد ترمیمی با بیمارانشان صحبت کنند و با کمک هم، مناسبترین درمان را انتخاب نمایند. افرادی که در مورد خطر آمالگام سؤال می کنند، نهائماً بیشتر احتمال دارد که این نوع ترمیم را برای خود انتخاب کنند، زیرا اطلاعات نادرست آنها توسط دندانپزشک تصحیح شده و متوجه اشتباه خود می گردند.

منبع: **http://www.boali.com**

#### همه چیز درباره دهان شویه

دهانشویه‌ها از جمله فرآورده‌هایی هستند که منظوم و بی‌سرصدا، در گوشه‌ای رها شده‌اند و توجه کمی به سمت آن معطوف است.

در میان گروه آبوهی از محصولات که برای بهداشت دهان و دندان پیشنهاد می‌شوند، در میان خیل عظیم مسواک‌ها و انواع و اقسام نچ‌دندان‌ها و گروه‌های مختلف خمیردندان‌ها، دهانشویه‌ها از جمله فرآورده‌هایی هستند که منظوم و بی‌سرصدا، در گوشه‌ای رها شده‌اند و توجه کمی به سمت آن معطوف است. شاید تعداد کمی از اطرافیان خود را بشناسیم که در طول برنامه‌های بهداشتی روزانه که برای دهان و دندان خود ترتیب داده‌اند، جایی برای دهانشویه‌ها هم باز گذاشته باشند. و البته شاید اگر از بعضی‌ها بپرسیم: این‌طور جواب دهند: ای بابا، برای مسواک زدن و نچ‌دندان کشیدن هم فرصت نداریم چه برسد به دهانشویه ..

دهانشویه‌ها، هر چند نقش اصلی را در بهداشت و نظافت دهان و دندان بازی نمی‌کنند، اما استفاده از آنها به بهبود سلامت دهان و دندان کمک زیادی می‌کند.

اغلب دهانشویه‌ها به دهان حس ناآزگی و طراوت می‌بخشند، گروهی از آنها به برطرف شدن بوی بد دهان کمک می‌کنند و بسیاری از آنها که به منظورهای خاص درمانی تهیه می‌شوند، در بهبود بیماری‌های لثه و جلوگیری از پوسیدگی‌های دندانی موثرند.

با تمام تاثرات مثبتی که دهانشویه‌ها در سلامت دهان و دندان دارند، به یاد داشته باشید که استفاده از دهانشویه‌ها هیچگاه جای مسواک و نچ‌دندان را نخواهد گرفت و مسواک و نچ‌دندان همچنان سربازان ردیف اول مبارزه با بیماری‌های دهان و دندان هستند. انتخاب کدام یک از هزاران دهانشویه ؟

گونه‌های مختلف دهانشویه‌هایی که در بازار وجود دارند به دو گروه تقسیم می‌شوند: دهانشویه‌های خوشبو کننده و دهانشویه‌های درمانی

دهانشویه‌های خوشبو کننده:

این دهانشویه‌ها که بدون نسخه از داروخانه قابل خریداری هستند، برای خوشبو کردن دهان و ایجاد حس ناآزگی و رفع بوی بد دهان استفاده می‌شود. انواعی از این دهانشویه‌ها هم وجود دارند که با بکتری‌های دهان را کاهش می‌دهند. از این دهانشویه‌ها کوتاه‌مدت است و بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باقی نمی‌ماند.

دهانشویه‌های درمانی:

این دهانشویه‌ها، علاوه بر آزاری که دهانشویه‌های خوشبو کننده در دهان ایجاد می‌کنند، اجزائی دارند که در درمان بیماری‌های

دهان و دندان موثر هستند. این دهانشویه‌ها باید توسط پزشک تجویز شوند و استفاده بیش از حد و بی‌موقع این نوع دهانشویه‌ها ممکن است خطرناک باشند. دهانشویه‌های درمانی معمولاً به دو گروه تقسیم می‌شوند.
بیک گروه از این دهانشویه‌ها که ضدباکتری است، برای درمان بیماری‌های لثه و پس از جراحی‌های دهان تجویز می‌شود.گروه دوم از این دهانشویه‌ها که به منظور پیشگیری استفاده می‌شوند، دهانشویه‌های فلوراید هستند. فلوراید یک ماده معدنی است که با نفوذ در ساختمان دندان به استحکام آن کمک می‌کند. دهانشویه‌های فلوراید با قرار دادن موثرس فلوراید بر روی دندان‌ها باعث استحکام دندان‌ها می‌شوند، استفاده مرتب از فلوراید، همچنین می‌تواند پوسته‌گی‌های بسیار کوچکی را که هنوز در دندان حفره ایجاد نکرده است، متوقف کند.
از آنجا که استفاده از دهانشویه قرار نیست جای مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را بگیرد، باید این ترتیب برای مراحل بهداشتی دهان و دندان رعایت شود:

- مسواک زدن
- استفاده از نخ دندان
- استفاده از دهانشویه

دهانشویه خانگی بسازیم

اگر توانایی مالی خریدن دهانشویه‌های کارخانه‌ای را ندارید و یا از آن گروه افرادی هستید که محصولات خانگی را بیشتر از کارخانه‌ای‌ها می‌پسندید، چند مورد دهانشویه خانگی را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱. دهانشویه آب نمک:

مخلوط یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب ولرم، یکی از ایده‌آل‌ترین دهانشویه‌ها برای ضدعفونی کردن محیط دهان است.

الته راقب باشید که اگر فشارخون بالا دارید این دهانشویه را دقیق‌تر تهیه کنید یا آن‌را با نوعی دیگر از دهانشویه جایگزین کنید.

۲. دهانشویه جوش شیرین:

این دهانشویه که به خنثی کردن محیط دهان کمک می‌کند، برای ایجاد حس تازگی و طراوت در دهان و رفع بوی بدن دهان هم بسیار موثر است. برای تهیه این دهان شویه کافی است یک‌چهارم قاشق چایخوری جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کرده و چند قطره عصاره نعنا یا مقداری عرق نعنا را به آن اضافه کنید. عصاره نعنا برای رفع بوی بد دهان و شاداب کردن دهان موثر است.

۳. دهانشویه زرماری و نمک:

برای تهیه این دهانشویه به موارد زیر نیاز دارید:
۲:۵ لیوان آب ،
۱ قاشق چایخوری برگ نعنا خرد شده،
۱ قاشق چایخوری برگ زرماری خرد شده ،
۱ قاشق چایخوری رازیانه.

روش تهیه این دهانشویه به این ترتیب است که باید تمام مواد را پس از آنکه آب به جوش آمد، به مدت ۲۰ دقیقه با شعله کم حرارت دهید. سپس مایع باقی مانده را صاف کنید و از آن به عنوان یک دهانشویه عالی استفاده کنید.

۱۰ نکته درباره دهان‌شویه‌ها

۱. معمولترین عوامل جرم‌زادی موجود در دهان شویه، شامل این موارد است:
فل، آمونیاک، الکل، روغن‌های فرار و ترکیبات بد.
۲. از مهم‌ترین نکات درباره دهانشویه‌ها این است که استفاده نابجا از آنها ممکن است موجب پنهان‌سازی و در نتیجه تاخیر در درمان بیماری‌های حاوی مانتة التهابات شدید له و عفونت‌های چرکی دهان و لثه شود.
۳. در صورتی که پس از مسواک کردن کامل، بوی بد از دهان خارج شود، تشخیص بیماری‌های لثه ارزش دارد. در این شرایط نباید آن را با دهانشویه‌های معطر پرشاند و باید به دندانپزشک مراجعه کرد.
۴. در برخی دهانشویه‌ها، فلوراید، ماده اصلی و در برخی دیگر جزئی از فرمولاسیون دارویی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان است.

۵. برخی دندانپزشکان برای درمان کمکی انواعی از بیماری‌های دهان و دندان با پاک‌سازی و بهبود پس از جراحی‌های دهان و دندان، دهانشویه‌های حاوی آب اکسیژنه یا سرم شستشو تجویز می‌کنند.

۶. مصرف درازمدت دهانشویه‌های اکسیژنه موجب تحریک بافت نرم، از دست رفتن کلسیم سطح دندان‌ها و رویش موهای سیاه روی زبان می‌شود.

۷. شتل پیریدینیم از محلول‌های دهانشویه است که برای ضدعفونی یا خوش‌بو کردن دهان، می‌توانید ۲۰ قطره از محلول را در نصف فنجان آب حل کنید و هر سه ساعت، دهان را با آن بشویید.

۸. کلرهگزیدین از محلول‌های دهانشویه است که می‌توانید روزی دو بار صبح و شب پس از مسواک‌زدن مقداری از آن را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان بگردانید. این محلول برای ضدعفونی کردن و التیام بخشیدن به التهاب‌های لثه و زخم‌های مخاطی دهان مانند آفت به کار می‌رود.

۹. برای تاثیر بهتر دهانشویه‌ها، پس از استفاده کردن تا پنج دقیقه از شستن دهان و نوشیدن مایعات پرهیز کنید.

۱۰. تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، تنگی‌نفس و اختلال هوشیاری از عوارض بلع اتفاقی کلرهگزیدین و شتل پیریدینیم است که باید بلافاصله با مرکز فوریت‌ها تماس گرفت.

دهانشویه‌ها برای استفاده خارجی هستند و بلعیدن آنها برای بدن مضر است. دهانشویه‌ها را از دسترس اطفال زیر ۶ سال دور نگه دارید و به کودکان بالای ۶ سال هم استفاده صحیح از آن را آموزش دهید و مطمئن شوید که آن را نمی‌بلعند. مصرف دهانشویه برای کودکان زیر ۶ سال ممنوع است.

گروهی از دهانشویه‌ها در استفاده طولانی‌مدت ممکن است اثرات جانبی مثل تغییر رنگ دندان‌ها و زبان و تغییر حس چشایی را ایجاد کنند، بنابراین دهانشویه‌ها را بدون تأیید پزشک، طولانی‌مدت مصرف نکید.

اگر بعد از مصرف نوع خاصی از دهانشویه، حالت‌هایی مثل جوش‌های کوچک، کهیر و خارش و قرمزی در دهان و لب‌های شما به وجود آمده، استفاده از دهانشویه را قطع کرده و با پزشکشان مشورت کنید زیرا ممکن است به این نوع از دهانشویه آلرژی داشته باشید.

منبع:
http://www.atwis.com

## سید کردن دندانهای زنده

بسیاری از مردم از بدرنگی دندانهایشان رنج می برند و بسیاری نیز میاند که دندانهای سفیدتری داشته باشند. رنگ دندان متناسب با رنگ پوست می باشد. دندانهای سیاهوستان بسیار سفید نظر می آید که در واقع منظور نیست و زیسته تیره و سیاه پوست آنها ایجاد خطای دید نموده و باعث می شود که دندانهایشان سفیدتر دیده شوند. معادلگک بسیاری از مردم دندانهای تیره تری دارند که با رنگ پرستان متناسب نمی باشند و ممکن است این تیرگی زنی بوده و یا بطور اکتسای بوجود آمده باشد. عوامل متعددی در بروز بدرنگی دندان مؤثرند. با پیشرفت سن رنگ دندانها تیره تر می گردد. مصرف بعضی از داروها مثل تراستالکین ها در زمان حاملگی و در کودکی رنگ دندانها را تغییر می دهد، زیرا که این داروها نتایبل به ترکیب با انساج سخت دندان دارد. مصرف دخانیات و مواد غذایی رنگی باعث تغییر رنگ خارجي دندان می گردد. بیماریهای مثل اریترولاستوز، همتایوپرفریا و آنکایوتوزی از عوامل بدرنگی دندان می باشند. مسومیت یا فلوراید (فلوروزیس) و برخی از اختلالات و نواقص تکاملی و اکتسایبی در مینا و عاج نیز در تغییر رنگ دندان مؤثرند. از دیگر موارد تغییر دهنگ دندانها می توان از ترمربه به دندان و خونریزی داخلی آن و برخی از معالجه عصب ها نام برد.

از چه موادی برای سفید کردن دندان زنده استفاده می شود؟

بطور معمول از دو ماده هیدروژن پراکساید(آب اکسیژنه) و کارابامایدپراکساید استفاده می شود که بصورت ژل تهیه شده و در سرنگ های پلاستیکی به بازار عرضه میشوند.

آیا برای استفاده از این مواد به وسایل خاصی احتیاج هست؟

بله، دندانپزشک از دندانها قالب گیری بعمل آورده و یک قاشکک نرم از جنس پلاستیک های نرم و شفاف که دندانها را در بر می گیرد می سازد. ماده سفیدکننده فقط بر روی سطوح و دندانهایی در قاشکک مالیده می شود که در معرض دید بوده و احتیاج به سفیدتر شدن دارند.

چه مراقبت هایی در طول درمان لازم است؟

هرکارخانه سازنده ای پروشور حاوی اطلاعات و دستورات را ضمیمه کرده است. مراقبت هایی که معمولیت داشته و بسیاران باید رعایت کنند عبارتند از:

۱. از قاشکک سفید کننده برای هر دو تک همزمان استفاده نشود، چونکه این عمل برای بسیار مراحمت ایجاد نموده و بهتر است نیز بسیار دندانهای یک فک در ابتدا سفید نموده و پیا متز یون آن را در قیاس با دندانهای فک مقابل مشاهده کند.

۲. از ژل سفید کننده فقط برای سطوح بیرونی و یا دندانهایی که در صحبت کردن و یا خندیدن به چشم می آید استفاده شود.

۳. از مقدار تجویز شده تجاوز نشود و اینطور نیست که با مصرف بیشتر، دندانها بیشتر و یا زودتر سفید شوند.

۴. در مواقعی که قاشکک حاوی ژل سفیدکننده در دهان قرار دارد از مصرف مایعات یا غذاها خودداری شود.

۵. زمان تجویز شده، دقیقاً رعایت شود.

۶. از فرسردن قاشکک حاوی ژل با فشار دندانهای فک مقابل و یا با دست اجتناب شود.

۷. در طول دوره درمان از خوردن و آشامیدن مواد غذایی رنگی مثل قهوه، چای، انواع کولاه‌ها، سبزی و انواع سس های رنگی اجتناع شود.

۸. سیگار نکشید و از خوردن و آشامیدن میوه های ترش و اسیدی مثل مرکبات و تنقلاتی مثل لواشک، نمرهندی، قره قرووت و ... خودداری شود.

۹. از همه مهمتر قبل از استفاده دندانها را بخوبی مسواک زده و با نخ نیز تمیز نمائید.

آیا استفاده از مواد سفید کننده دندان ضرر دارد؟

دو ماده ای که بطور رایج استفاده می شوندموادی هستند که سالهاست به عنوان دهانشویه استفاده شده و مورد تأیید.
جوامع دندانپزشکی می باشند. ولی مصرف آنها، گاماً میکن است عوارضی چون حساسیت به دارو و یا حساس شدن دندانها را بدنیال داشته باشد.
در مورد حساسیت به دارو مصرف آن به کلی قطع می گردد ولی در صورت حساس شدن دندان، باید اطلاع داشت که این حساس شدن گذرا بوده و با نهمدانی که دندانپزشک بکار می برد، برطرف می گردد. معمولاً یکی دو روز فاصله انداختن بین جلسات استفاده، حساسیت دندان را بهبود می بخشد.

مواد سفیدکننده در چه تغییر رنگهایی تجویز می گردد؟

برخی از ضایعات و نواقص دندانئ مثل بد ساخته شدن مینا و عاج به آن جواب نداده و نیاز به درمانهای تکمیلی مثل لاینیبت دارند.



دندانهایی که بسیار حساس می باشند نیز کاندید خوبی نمی باشند و در زمان باردار و شیوه نیز توصیه نمی گردند. از نظر نوع رنگ دندانهایی که رنگشان در گروه زرد و نارنجی و قهوه ای است، به درمان بهتر پاسخ داده و دندانهایی که رنگ زسته ای آنها خاکستری یا آبی است در برابر درمان مقاومت داشته و نیاز به درمانهای تکمیلی مثل لامینیت و روکش های چینی دارند.

آیا استفاده از مواد سفیدکننده بدون تجویز پزشک مجاز است؟

استفاده از این مواد بدون نظر و تجویز دندانپزشک توصیه نمی گردد و ترکیب شیمیایی و درصده مواد متشکله فعال آنها متفاوت است و برای هر بیماری نحوه مصرف و مقدار مواد مورد نیاز فرق می کند.

قبل از درمان چه مواردی باید رعایت شود؟

دندانپزشک با معاینه دندانها پرکردگی هایی را که ترک و نشی دارند شناسایی و مجدداً ترمیم می نماید.
حسناً دندانهای پوسیده نیز باید ترمیم شوند.
اگر قرار است ترمیمی زیبایی و یا روکش چینی و همرنگ با دندان صورت گیرد، این درمانها در جهت هماهنگی رنگ آنها با دندانهای دیگر به بعد از درمان سفید کردن موکول شوند.

چه مدت طول می کشد تا دندانها سفیدتر شوند؟

مدت درمان بستگی به چند عامل دارد:

•رنگ زمینه ای دندان و میزان تیرگی آن

•هنکاری بیمار و زمان استفاده

•هست و درصد ماده فعال ژل سفیدکننده

منبع: http://www.boali.com

#### بافت نگهدارنده دندان چیست ؟

دندانها در حفره های استخوانی مخصوص قرار گرفته اند که به استخوان آلوئال معروفند که آنها نیز از استخوانهای فکین منشعب شده اند . ایبانی بنام لیگامانهای پرپودنتال دندان را به استخوان آلوئال متصل می کند . یک سر این الیاف به سمان دندان ( یا لایه پوشش سطح ریشه دندان ) و سر دیگر ان به استخوان آلوئال اتصال دارد .
له روی استخوان را میپوشاند و در حالت عادی به استخوان و سمان دندان می چسبد .

به مجموعه این واحد ساختمانی متشکل از لته – استخوان آلوئال الیاف ارتباط دهنده و بالاخره سمان دندان بافت نگهدارنده دندان می گویند .

وظیفه بافت نگهدارنده دندان نگهداری و استقرار دندان در حفره استخوانی است . این بافت مستقل از دندان عمل می کند . بطوریکه ممکن است دندانای کاملاً سالم باشد اما در اثر بیماری بافتهای نگهدارنده فن شود و دیگر قابل استفاده نباشد ، پس سلامتی بافتهای نگهدارنده دندان به اندازه خود دندان مهم است ، بنابراین دندان خوب و سالم بدون بافت نگهدارنده سالم ارزش ندارد .

چگونه به وجود بیماری له بی بریم ؟

رنگ له سالم صورتی روشن و جنس آن نسبتاً سخت است . به آسانی خورتیزی نمی کند و بجز ? تا ? میلی متر آن که در طول دندان و آزاد و غیر چسبده میاشد بقیه به دندان و استخوان زیرین چسبیده است .

در مراحل اولیه فقط له ها مریض می شوند و علامت التهاب را از خود نشان می دهند .
بمروز زمان بیماری به انساج عمیق تر نیز سرایت می کند و در نتیجه یک یا چند علامت ازعلامت زیر به ظهور می رسند:

- ?تغییر رنگ له از صورتی به قرمز

- ?خورتیزی از له و بوی بد دهان

- ?تحلیل رفتن له و ایجاد فاصله بین له و دندان که به پاکت پرپودنتال معروف است .

- ?فنی شدن دندانها و ترشح چرک و پیدایش آینه های چرکی و حرکت دندانها از جای خود .

از آنجا که بیماریهای له (بجز در مرحله پیدایش آینه ) غالباً بدون درد میاشد ، باعث می شود که بیمار درصده معالجه برنماید و درنتیجه مجبور میشود دندان سالم خود را در اثر بیماری له از دست بدهد .

پلاک میکروبی

علت اصلی و شروع کننده بیماریهای له و بافتهای نگهدارنده دندان پلاک میکروبی یا یک مجموعه یرنگ ، چسبنده و غیرقابل رؤیت است که از تجمع میکروبیهای موجود در حفره دهان بوجود میآید . میکروبا بر روی لایه های چسبنده ای که از براق دهان ترشح می شود جمع می شوند و پلاک را می سازند که بر روی سطوح مختلف دندانها مانند طوق دندان فرامسل بین دندانای شیارهای سطح جویده دندانها تشکیل می روند ، چنانچه حداقل ? بار در ?? ساعت این مجموعه چسبنده میکروبی را از سطوح مختلف دندان خارج کنیم فرصت فعل التهابات بیماری زا که منجر به تخریب نسوج میشوند به آن داده نخواهد شد .
در صورت تمیز نکردن این پلاکهای میکروبی ، همراه با مواد معدنی موجود در بزاق به رسوبات سنگی سختی تبدیل می شوند که دیگر تمیز کردن آن با مسواک امکان پذیر نیست و به آن جرم دندان می گویند .
در این حال با جرم گیری دقیق می توان دندانها را تمیز و از آسیب بیشتر به له ها جلوگیری کرد . عوامل دیگری مانند وراثت ، کاهش مقاومت بدن و کاهش سیستم دفاعی دهان و له ، دوران بارداری و بعضی از بیماریها مانند بیماری قند ، کمبود ویتامین ها و سوء تغذیه می توانند به اثرات بیماری زائی پلاک میکروبی کمک کنند .

فشارهای عصبی ، ضربات نامتعادنگ دندانها به یکدیگر و پاره ای عادات دهانی نظیر دندان فروجه و غیره می تواند از عوامل تشدید کننده بیماریهای له باشد .

باید متذکر شد هر عاملی که موجب تجمع بیشتر پلاک میکروبی را بر وی دندانها فراهم سازد مانند نوع غذای و پرکردگیهای ناصحیح دندانای ، نقش مؤثری در بیماریهای انساج نگهدارنده دندان مهبده خواهد داشت .

منبع: http://www.atwis.com

#### التهاب له ها (ژئوپیت)

ژئوپیت یکی از بیماریهای بافت اطراف دندان ( Periodontal ) است . این دسته از بیماریها زمانی که التهاب و عفونت بافت اطراف دندان را تخریب می کنند بوجود می آیند . از علامت شایع این بیماری تورم ، حساس بودن ، قرمزی و نرمی له ها در اطراف دندانها است .
از دیگر علامت آن خورتیزی له ها با تحریک کم یا به صورت خودبخودی ، بد بو شدن دهان و نفس ( Halitosis ) ، ندرتاً تب و در مواردی بدون درد می باشد .

از علل اصلی آن وجود پلاک روی دندانها (حاوی ذرات غذایی ، میکروب ها و مخاط ) است .

تغذیه نامناسب ، خصوصاً کمبود ویتامین ها که باعث بیماریهای مثل اسکورویت یا پلاگر می شوند .
بیماریهای خونی مثل سرطان خون ، واکنش های نامطلوب دارویی مثل واکنش به داروهائی مثل فنی تین و باریتال و در معرض سرب و سیسومت قرار گرفتن از دیگر علل آن است.

آسیب یا تورما به له ها به هر علنی ، مثل مسواک زدن شدید یا آب کشیدن شدید می تواند باعث ژئوپیت شود .
دیابت کنترل نشده ، تغذیه نامناسب ، عفونت ها ، حاملگی و بهداشت نامناسب دهان و دندان از عوامل افزایشده خطر ژئوپیت هستند .

بسیاری از افراد نیز در دوران بلوغ یا اوائل پزرگسالی به علت تغییرات هورمونی دچار ژئوپیت می شوند ، که ممکن است دائمی شده یا دچار عودهای مکرر شود . این بستگی به وضعیت سلامت و بهداشت دندانها و له شما دارد .

درمان :

هدف اصلی کاهش التهاب له هاست . دندانها به صورت دقیق توسط دندانپزشک با عوامل دخیل در بهداشت دهان ودندان پاک و تمیز می شود .
دندانهای خود را خوب مسواک بزیند . روزانه با مسواک نرم پلاک های چسبیده را از دندان بزایند . احتمال آسیب با مسواک نرم کمتر است .

روزانه حداقل یک بار از نیخ دندانهای موم دار یا بدون موم استفاده کنید . از خمیردندان نظرفوردار استفاده کنید و مراجعات منظم به دندانپزشک داشته باشید .
در موارد خاص دندانپزشک با روشهای جراحی بافت ملتهب له را خارج می کند .
آنتی بیوتیک در موارد عفونی و دهان شویه فلورودار نیز از موارد درمانی هستند .

در صورتی که کمبود ویتامین عامل آن باشد باید جبران شود . رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود .

ازمصرف شیرینی و نوشیدنیهای شیرین خودداری کنید . شکر باعث تولید اسید در دهان و تخریب مینای دندان می شود .
دندانهای را که ردیف نیستند با مراجعه به پزشک ترمیم کنید و ابزار و وسایل ارتودنسی یا دندانپزشکی را بردارید . البته این با مشورت دندانپزشک باید صورت پذیرد .

پیش آگهی ( Prognosis )

برداشتن پلاک از له ملتهب ممکن است راحت نباشد ، خورتیزی و حساسیت له ها در عرض ? تا ? هفته بعد از شستشوی حرفه ای و مراقبت بهداشتی دقیق باید کاهش یابد . آب نمک گرم یا شستشوی با آنتی باکتریال ها نورم آن را کم می کند .
از عوارض آن می توان عود ژئوپیت ، پرپودنیت ، عفونت یا آبه له ها یا استخوانهای فک باشد . ژئوپیت حاد و زخم دهنده از عوارض بسیار نادر آن است .

منبع: http://www.atwis.com

#### جلوگیری از تجمع پلاکهای دندانای

پیشگیری از تشکیل پلاک روی دندانها کار پیچیده‌ای نیست تنها لازم است عادات بهداشتی سالم را رعایت کنیم که چندان هم کار سختی نیست؛باید اول بدانیم که املا پلاک چیست؟

پلاک‌های دندانای :

پلاک‌ها ترکیبی از باکتری‌ها و مواد چسبناکی است که آنها ترشح می‌کنند.این باکتری‌ها موادشیمیایی چسبنده‌ای به نام موکوپلی ساکارید تولید می‌کنند.

در ابتدالایه نازکی که به راحی با مسواک زدن از روی دندان برداشته می‌شود.اما اگر سدی بگذارد و به طولانی مسواک زده نشود باکتری‌ها در پلاک‌های دندانای آسیدتری ترشح می‌کنند که سب تخریب مینای دندان می‌شود.آسیب مینای دندان هم باعث ایجاد حفره در دندان می‌شود.پلاک‌ها به تدریج سفت و محکم شده و سبب بروز لکه‌هایی در دهان ما می‌شوند که دیگر به راحی از دندان جدا نمی‌شوند در این زمان است که باید برای برداشتن این پلاک‌ها به دندانپزشک مراجعه کنید.

با پرهیز از این ۵ عادت ناسالم دندانای مانع از ایجاد پلاک‌های دندانای شوید:

<sup>[1]</sup> پلاک‌ها ترکیبی از باکتری‌ها و مواد چسبناکی است که آنها ترشح می‌کنند

<sup>[2]</sup> پلاک‌ها ترکیبی از باکتری‌ها و مواد چسبناکی است که آنها ترشح می‌کنند

۱) سواک بزیند آن هم از نوع باظم‌اش:

ممکن است هیچ‌کس متوجه نشود که شما دو بار در روز سواک تزوید اما دندان‌های شما این را کاملاً می‌فهمند.پلاک‌ها کمی شبیه زینور هستند. در فصل تابستان یکی دو نای آنها شاید نتوانند باعث آزارتان شوند اما اگر به آنها اجازه بدهید در میان خانه‌تان خانه‌کنند حتماً پرایتان مشکل‌ساز می‌شوند. پس روزانه دو بار سواک بزینید.و از خمیردندانی استفاده کنید. که حاوی فلوراید است.لازم نیست که حتماً شیوه صحیح سواک زدن را به خوبی اجرا کنید. اما سعی کنید همه سطوح دندان‌هایتان را کاملاً با سواک برس بکشید.

۲) بچ دندان، نخی همراه شانه‌های سواک:

سواک کاملاً در میان دندان‌ها نفوذ نمی‌کند.اما بچ دندان می‌تواند باقی‌مانده غذاها که در تشکیک پلاک‌ها موثر هستند را خارج کند.بُخ دندان همچنین می‌تواند پلاک‌های ایجاد شده در خطوط لثه را نیز خارج کند.جایی که سواک به آن قسمت نمی‌رسد. اگر این پلاک‌ها از بین نروند می‌توانند به لثه نفوذ کرده و سبب بروز بیماری‌های لثه شوند.

۳) دندانپزشک دوست شماست:

اگر به طور منظم سواک بزیند و از بچ دندان استفاده نکند،ممکن است برخی از پلاک‌ها از دیدتان بپفتند.بنابراین لازم است برای برداشتن این پلاک‌ها همیشه به دندانپزشک مراجعه کنید. یک سوم از افراد حتی سالی یک‌بار به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند.تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از مراجعه منظم به دندانپزشک غفلت می‌کنند بیشتر دچار پلاک‌های دندانی شده و شانس از دست دادن دندان‌ها در این افراد بیشتر است.مراجعه سالی یک‌بار برای تمیز کردن دندان‌ها حداقل مراجعه به دندانپزشک است.دندانپزشکان توصیه می‌کنند که حداقل دو بار در سال برای معاینه دندان‌ها مراجعه شود.

۴) از سواک‌های طبیعی غافل نشوید:

مدت‌ها قبل از اینکه سواک و خمیردندان‌های حاوی فلوراید موجود باشند،برخی غذاهای خاص نقش مهمی در پاک کردن این پلاک‌های دندانی داشتند.خوردن برخی سبزی‌ها یا میوه‌ها با پوست می‌تواند پلاک‌ها را از روی دندان‌ها بردارد. میوه‌هایی مثل هویج، سیب، خیار و خجلی از میوه‌ها و سبزیجات خام دوست دندان‌ها هستند.بنابراین خوردن این دسته موادغذایی نه تنها به کاهش وزن و بیماری‌های قلب و سرطان کمک می‌کنند در حفظ سلامت دندان‌ها هم مؤثرند.

۵) شیرینی‌ها دوستدار دندان‌های‌تان هستند:

باکتری‌ها عاشق کربوهیدرات‌های ساده مثل قند هستند.خوردن آبنبات یا نوشیدنی‌های شیرین باعث چسبیده شدن آنها به دندان می‌شوند.وقتی باکتری‌ها پلاک‌ها را ایجاد می‌کنند قند را به اسید تبدیل کرده و سبب تخریب دندان‌ها می‌شوند.همه آبنبات‌ها و بسیاری از غذاهای آماده در تشکیک پلاک‌ها نقش دارند.غذاهایی که دارای قند بالایی هستند بدترین چیزها برای دندان هستند. پرهیز از این ۵ عادت می‌تواند از تشکیک پلاک‌ها جلوگیری کند. اما شنستوی مرتب دهانهم بسیار مفید است. خیلی از افراد علاوه بر سواک زدن و استفاده از بچ دندان دهان و زبان‌شان را به خوبی می‌شویند.

منبع:
www.seemorgh.com

#### ۹ مرحله سواک زدن

در آخرین لحظات شب که حسابی خورباتان می‌آید، نازک یاد سواک زدن می‌افتید. خیلی هول هولکی سواغ سواک می‌روید و در عرض یک دقیقه دندان‌هایتان را سواک می‌زنید ولی آیا روش درست سواک زدن همین است؟ در این شماره ما بوستر این هفته، روش صحیح سواک زدن را قدم به قدم به شما آموزش می‌دهد....

۱.سواک و خمیر دندان را آماده کنید

اول دندان‌هایتان را بچ بکشید. سپس سر سواک‌تان را خوبش کنید و کمی خمیر دندان حاوی فلوراید روی آن بمالید.

۲.از آخرین دندان سمت چپ فک بالاین شروع کنید

در جهت عقربه‌های ساعت سواک زدن دندان‌ها را ادامه دهید. نوک موهای سواک را در خط رویش دندان‌ها قرار دهید و به سر سواک یک زاویه ۴۵ درجه بدهید. سپس برای ۲۰ ثانیه به سر سواک حرکت لرزشی یا دامنه کوتاه بدهید.

۳.سواک‌تان را بپرخانید

پس از ۲۰ ثانیه به سر سواک‌تان یک حرکت چرخشی بدهید تا مواد غذایی از سطح لثه و دندان جدا شده و داخل دهان بپفتند. حالا نوک سر دندان بعدی است.

۴.سطح بیرونی دندان‌ها را با حرکت در جهت عقربه ساعت سواک بزیند

سواک‌تان را روی سطح بیرونی دندان‌ها قرار دهید و یک زاویه ۴۵ به سر سواک‌تان بدهید. سپس با حرکت آرام در جهت عقربه‌های ساعت دندان‌ها را سه تا سه سواک بزیند. سطح بیرونی دندان‌های بالا و پایین را با این روش سواک بزیند.

۵.سطح پشنی (زبانی) دندان‌های جلوی فک بالا را سواک بزیند

سواک‌تان را به صورت عمودی نگه دارید و با حرکت آرام و با دامنه کوتاه به صورت جلو و عقب سطح پشنی دندان‌های قدامی بالا را سواک کنید. دو تا سه بار این حرکت را تکرار کنید.

۶.پشت دندان‌های قدامی پایین را سواک بزیند

سواک‌تان را به صورت عمودی نگه دارید و با حرکت آرام و با دامنه کوتاه به صورت جلو و عقب پشت دندان‌های قدامی پایین را سواک بزیند. دو تا سه بار این حرکت را تکرار کنید.

۷.سطح چونه دندان ها را سواک بزیند

سطح چونده دندان های آسیای کوچک و بزرگ را با یک حرکت رفت و برگشت با دامنه کوتاه سواک بزیند.

۸.سطح داخلی گونه و سطح زبان‌تان را سواک بزیند

۳۰ ثانیه برای سطح داخلی گونه و ۳۰ ثانیه برای زبان‌تان وقت بگذارید. حرکت سر سواک شما باید بسیار آرام و چرخشی باشد.

۹.شستن دهان در مرحله آخر فراموش نشود

در مرحله آخر یک لیوان آب کنید و با آن دهان‌تان را بشویید. می‌توانید پس از آن از دهان‌شویه هم استفاده کنید.

#### دندان‌هایی که دنموقع درمی‌آیند

نویسنده:دکتر شیرین معماران

گاهی در شرایطی که هنوز دندان‌های کودکت نیفتاده، یکی از دندان‌های دایمی او کج درمی‌آید و والدین را نگران می‌کند. این یکی از مشکلات نسبتاً شایعی است که کودکان موقع رویش دندان‌ها با آن مواجه می‌شوند....

این پدیده ممکن است در مورد سایر دندان‌ها نیز اتفاق بیفتد؛ مثلا دندان آسیای کوچک دندانی دایمی که به جای دندان‌های شیری درمی‌آید؛ بنا به عللی کج درمی‌آید، بدون اینکه دندان‌های شیری افتاده باشد. در این صورت هم چنین اتفاقی می‌افتد و در یک محل، دندان دایمی و دندان‌های او هم‌زمان و به صورت رویش نابه‌جا خوایم داشت.

وقتی دندان‌های شیری مرخص می‌شوند

یک کودک ۶ ساله ۲۰ عده دندان شیری دارد که همه این دندان‌ها تا ۱۲ سالگی می‌افتد و به جای آنها دندان دایمی رویش پیدا می‌کند. مکانیسم افتادن دندان‌های شیری به این صورت است که وقتی موحد رشد دندان دایمی فرامی‌رسد هم‌زمان با رویش دندان دایمی به مرور به دندان‌های شیری که دقیقاً بالای دندان دایمی قرار گرفته فشار می‌آید و این فشار رفته رفته باعث خورده شدن ریشه دندان شیری شده و این اتفاق تا حدی صورت می‌گیرد که دیگر دندان‌های فاقه ریشه باشد. در این حالت دندان‌های شیری شده و در نهایت لقی آن‌قدر زیاد می‌شود که دندان بیفتد.

دندان‌های تپیل، دندان‌های عاجول

این پدیده در تمام دندان‌های شیری اتفاق می‌افتد و این روند در رویش تمامی دندان‌ها در بچه‌ها اتفاق می‌افتد، بدون اینکه مساله‌ای باشد که ما را متوجه این روند بکند. حال اگر اختلالی در این روند اتفاق بیفتد در این صورت است که ما متوجه نامنجاری‌های رویشی می‌شویم؛ از جمله این اختلالات، نبودن دندان دایمی به صورت سادوزادی است که باعث می‌شود ریشه دندان شیری مرتبط با آن خورده نشود و دندان‌های تا سالیان سال دست نخورده باقی بماند.

در برخی از این موارد، مشکل به این صورت است که دندان دایمی که شروع به رشد کرده، بنا به عللی در مسیر اصلی خود نیوده و رشد دندان دایمی مسیر انحرافی را طی کرده است. در دندان‌های دایمی قدامی پایین این انحراف معمولاً به سمت داخل دهان اتفاق می‌افتد.

این انحراف در رویش دندان دایمی باعث می‌شود که ریشه دندان شیری خورده نشود و یا به صورت ناقص خورده شود به طوری که بعضی مواقع که به کشیدن دندان شیری اقدام می‌شود می‌بینیم ریشه دندان شیری به صورت نصفه خورده شده و نیمه دیگر ریشه آن‌قدر نازک‌شده که احتمال شکستن موقع کشیدنش زیاد است.

توصیه‌هایی برای والدین

۱ دندان شیری موقع افتادن اصلا ریشه ندارد. ولی دندان دایمی از ریشه کامل برخوردار است. دوم اینکه ریشه دندان شیری باریک‌شده و در تاج‌هایی که در مجاورت دندان دایمی بوده خورده شده و نازک می‌باشد.

۲ مرتی‌ا دندان‌های فرزندتان را کنترل کنید، و لازمه این کار این است که اطلاعات کاملی از سن رشد و افتادن دندان‌ها در فرزندتان داشته باشید.

۳ در صورتی که متوجه رویش دندان دایمی شدید بدون اینکه دندان شیری بیفتد، سریعا به دندانپزشک مراجعه فرمایید تا نسبت به کشیدن دندان‌های شیری اقدام گردد.

۴ دندانی که کج درآمده معمولاً جگاری نگرانی ندارد و در صورتی که به موقع تشخیص داده شود و نسبت به کشیدن دندان شیری اقدام گردد به مرور به جای اصلی خود برمی‌گردد. به فرزندتان تذکر بدهید که به مرور با زبانش به دندان دایمی که کج درآمده از پشت فشار نیابود تا به اصلاح رویش دندان‌هایش کمک کند و این اتفاق واقعا می‌افتد.

۵ در صورتی که این اختلال رویشی در تشخیص داده شود به صورتی که دندان دایمی در مسیر انحرافی کاملاً رشد کرده و به سطح دندان مقابل برسد و تثبیت شود دیگر این انحراف خودبه‌خود اصلاح نخواهد شد و حتماً نیازمند ارتودنسی است. این حالت را کراس‌بایت می‌گویند و جزو اختلالات‌هایی است که درمان‌های ارتودنسی را لازم خواهد داشت. تشخیص به موقع شما را از درمان‌های گران‌قیمت ارتودنسی راحت خواهد کرد.

۶ در صورتی که کار از کار گذشته باشد و دندان دایمی کودکت شما در داخل کراسی و ریش پیدا کرده باشد در این صورت باید از متخصص ارتودنسی کمک بگیرید. اگر شما در سنین مناسب کودکت خود را برای معاینه نزد متخصص ارتودنسی ببرید ممکن است او بتواند با استفاده از دستگاه‌های متحرک ارتودنسی یا همان پلاک مشکل کودکت شما را حل کند و دندان را از داخل

کراس خارج کند ولی اگر کار از کار گذشته باشد و سن کودک شما از سنین بلوغ گذشته باشد لازم است با دستگابعای ثابت ارتودنسی و براکت و سیم دندان‌ها را مرتب کرد. البته همه این مشکلات با تشخیص به موقع تاخیر در رویش دندان دایمی و دیر افتادن دندان شیری قابل پیشگیری است.

منبع: http://salamatiran.com

#### انبردست ممنوع!

نویسنده: دکتر گلرخ ثریا

آداب کشیدن دندان شیری

« **کوچولو! دندان‌ت افتی شده؟ بدو ، یک نخ بیار ، بندم به دندان‌ت ، آن سرش را هم بند به در اتاق ، دندان شیری است دیگر ، با یک حرکت از دمشش خلاص می شوی !** ».
بعندش هم داد و پیداه است و یک دندان شیری آویزان به یک نخ .

همه ی ما در کودکی ، دندان‌های شیری قی داشته‌ایم ! دندان‌هایی که به سویی در دهانمان بند بودند و تا هر بزرگ تری از راه می رسید، ا نسخه ای برای خارج کردن آن از دهان ما می پیچید ؛ از نخ بستن به آن و کشیدنش گرفته تا گاز زدن یک سب و کندن آن با یک دستمال کاغذی ... ولی کشیدن دندان شیری هم قلق‌های خاص خودش را دارد . ۱۰

تکته زیر را برای کشیدن یک دندان شیری به یاد داشته باشید :

۱- صبر کنید تا لق شود :

دندان‌های شیری اصولاً ریشه ندارند بنابراین وقتی به اندازه ی کافی لق شده باشند به آسانی از دهان جدا می شوند . وقتی دندان دایمی زیرین شروع به رویش می کند ، ریشه دندان شیری هم تحلیل می رود تا جایی که تقریباً چیزی از آن باقی نمی ماند . این دندان‌ها به خودی خود لق شده و یا با یک حرکت دندانپزشک از دهان خارج می شوند .

۲- در کشیدن دندان شیری عصبه نکشید :

تلاش نکنید دندان شیری را قبل از موعد از دهان کودک خارج کنید . این دندان‌ها فضای دندان‌های دایمی جایگزین را در فک کودک تکمیل شما نگه می دارند . بنابراین اگر زودتر از موعد مقرر از دهان خارج شوند ، احتمال اینکه دندان‌های دایمی کودک شما نامنظم رویش پیدا کنند ، وجود دارد .

۳-اگر دندان شیری ، پوسیده بود :

گاهی دندان‌های شیری ، بسیار پوسیده می شوند و یا در اثر ضربه می شکنند و یا کارشان به درد و آسبه می رسد . در این موارد لازم است که دندان شیری قبل از موعد یعنی قبل از لق شدن طبیعی آن از دهان خارج شود . این کار را دندانپزشک اطفال برای شما انجام خواهد داد ولی فراموش نکنید ، کار همین جا خاتمه پیدا نمی کند . شما باید به فکر یک فضا نگه دارنده باشید تا فضای دندان شیری برای رویش دندان دایمی جایگزین آن حفظ شود . فضا نگه دارنده‌ها سیم‌های مخصوص هستند که به شکل حلقه درآورده می شوند و در فضای بی‌دندانی قرار می گیرند و فضای خالی را برای رویش دندان دایمی جایگزین حفظ می کنند . وقتی دندان دایمی زیرین شروع به جوانه زدن کرد ، وقت آن است کوچولویمان را نزد دندانپزشک ببرید تا فضا نگه دارنده‌ها را از دهانش خارج کند .

۴-دندان شیری جلویی ، فضا نگه دارنده نمی خواهد :

وقتی دندان‌های شیری جلویی در اثر ضربه و زمین خوردن هنگام بازی و ورزش می شکنند و یا در اثر پوسیدگی‌های ناشی از مصرف شیر ، محکوم به کشیدن می شوند ، جای این دندان‌ها در دهان کودک شما خالی می ماند ولی برای این دندان‌ها به فکر فضا نگه دارنده نباشید . دندان‌های شیری جلویی وقتی از دهان خارج می شوند ، نیازی به جایگزینی فضا نگه دارنده ندارند . نگران نباشید حتی اگر جای این دندان‌ها خالی بماند ، دندان‌های دایمی جایگزین مرتب در دهان کودک شما ظاهر می شوند .

۵-ضد درد بعد از کشیدن دندان شیری :

توصیه پنجم ما به شما این است که پس از کشیدن دندان شیری ، از داوروخانه برای فرزندتان یک شربت مسکن و ضد درد تهیه کنید . دندانپزشک برای اساس سن کودک شما ، مناسب ترین داروی ضد درد را تجویز خواهد کرد تا هنگامی که بافت‌های اطراف دندان کشیده شده ترمیم شوند ، کودک شما درد نخواهد داشت و این مسکن به کاهش این درد کمک شایانی خواهد کرد .

۶- جلوی خونریزی را بگیرید :

پس از کشیدن دندان شیری محل آن خونریزی خواهد داشت و تا یک شبانه روز خارج شدن خون از محل زخم دیدن خونابه در دهان کودک طبیعی است بنابراین اصلاً نگران نباشد . برای کنترل خونریزی باید گاز استریلی را که دندانپزشک در محل کشیدن دندان گذاشته است تا حداقل نیم ساعت در دهانش نگه دارید و از او بخواهید که این گاز را گاز بگیرد . گاز گرفتن گاز استریل و فشار آن به محل زخم ، به لخته شدن سریع تر خون و کنترل خونریزی کمک می کند .

۷- شش ماه دور و دور ، اشکالی ندارد :

گاهی دندان شیری زودتر از موعد لق می شود و می افتد و گاهی هم آنقدر دیر می کند که سر و کله دندان دایمی جایگزین از جای دیگر فک پیدا می شود ولی نکته ی اصلی این است که ۶ ماهه دیر یا زود شدن افتادن دندان شیری طبیعی است بنابراین اگر چنین اتفاقی برای کودک شما افتاد ، اصلاً نگران نشوید ولی اگر ۶ ماه از افتادن دندان شیری گذشت و خبری از رویش دندان دایمی جایگزین آن نشد ، باید با دندانپزشک مشورت کنید . گاهی دندان دایمی جایگزین وجود ندارد و یا تله و استخوان آنقدر محکم است که جلوی رویش دندان دایمی را گرفته است . در این شرایط به جراحی و باز کردن راه دندان دایمی نیاز است .

۸-از روش‌های عجیب و غریب استفاده نکشید :

توصیه هشتم ما این است که با انبردست یا نخ و دستمال کاغذی به جان دندان شیری کودک تان نپیچید . کشیدن دندان‌های شیری هم درست مثل دندان‌های دایمی اصولی دارد که اگر به وسیله ی دندانپزشک انجام شود ، بدون درد و ناراحتی از دهان کودک خارج می شوند . کشیدن خودسرانه دندان شیری و درد و ناراحتی ناشی از آن ممکن است خاطر و پدی از دندانپزشک در ذهن کودک شما ایجاد کند که او را برای همیشه از دندانپزشکی‌گریزان می کند بنابراین حتماً کودک خودتان را برای کشیدن دندان شیری نزد دندانپزشک ببرید .

۹- کشیدن دندان شیری با بی‌حسی :

شاید شما نگران درد ناشی از کشیدن دندان شیری باشید ولی بد نیست بدانید که دندانپزشک با تزریق دارویی بی‌حسی دندان شیری را قبل از کشیدن کاملاً بی‌حس می کند حتی برای اینکه کودک شما متوجه درد کشیدن دندان شیری نشود ، آمبری بی‌حسی در محل تزقی می‌باشد تا درد ناشی از ورود سر سوزن نیز احساس نشود .

۱۰- دندان شیری را بی دلیل نکشید :

هیچ وقت دندان شیری را با این توجیه که دندان دایمی جایگزینش جای آن را می گیرد ، بی دلیل نکشید .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ اس

#### وقتی دندان‌ها به استخوان می چسبند

نویسنده: دکتر گلرخ ثریا

با دندان‌های فک جوش چه کار کنیم ؟

حتما برای شما هم پیش آمده است که برای خارج کردن یکی از دندان‌هایتان به مطب دندانپزشکی رفته باشید ولی پس از تحمل درد تزریق آمپول و آن همه کمک‌وکار دندانپزشک با دندانان سرتانجام آن دندان محکم تر از قبل سر جایش چسبیده باشد . در این مواقع دندانپزشکان می‌گیرند ، « دندان‌ها فک جوش است و باید با جراحی آن‌را از دهانتان خارج کنید . »

ولی قصه این دندان‌ها ، دندان‌فک جوش ؛ چیست ؟

چرا برخی از دندان‌ها فک جوش می‌شوند و بطور می توان از شر چنین دندان‌های خلاص شد ؟

استخوان ، دست و پایی دندان‌ها را می‌بندد .

دندان‌های « فک جوش » را به اسامی متفاوتی در مطب دندانپزشکی صدا می‌کنند ، « دندان غرق شده ، ، « دندان فرو رفته » و یا دندان « انگلیز » . این اسامی به خاطر این است که دندان فک جوش ، چون ریشه اش به استخوان چسبیده و درگیر است ، ایستنا است و در حالی که رویش و رشد استخوان و دندان‌های دیگر ادامه دارد ، دندان فک جوش نمی‌تواند همراه سایر دندان‌ها رشد کند و بالا بیاید . به همین دلیل گاهی آن‌را پایین تر از ناح سایر دندان‌ها خواهیم دید . دندان‌های فک جوش معمولاً از ریشه به استخوان زیرین چسبندگی دارند و همین چسبندگی مانع رویش و حرکت دندان می‌شود .

آسیابهای شیری ، بیشترین دندان فک جوش

شاید دوست داشته باشید بدانید کدام دندان‌ها بیش از دیگران امکان چسبیدن به استخوان زیرین را دارند ؟ پاسخ این است که دندان‌های آسیای شیری ریشه اول‌را در این امر به خود اختصاص داده‌اند . معمولاً دندان‌های جلویی شیری به فک نمی‌چسبند مگر اینکه کودک شما در طی ورزش و بازی زمین بخورد و به این دندان‌ها ضربه وارد شود . در این صورت ممکن است ریشه دندان‌های شیری به استخوان فک چسبند . معمولاً فک جوش شدن دندان شیری در طی تحلیلی ریشه آن به وجود می‌آید . وقتی ریشه دندان شیری شروع به تحلیل می‌کند ، این فرآیند یک پاره اتفاق نمی‌افتد بلکه در دوره‌های متناوب تحلیل و توقف پیش می‌رود . در طی این زمان ممکن است استخوان جدید ساخته شده و به دندان متصل شود و باعث چسبیدن ریشه دندان به استخوان شود . به همین دلیل است که دندان فک جوش حتی اگر ریشه اش تحلیل رفته باشد ، لق نخواهد بود .

صدای دندان فک جوش

تشخیص دندان فک جوش برای دندانپزشک شما آسان است . معمولاً این دندان‌ها را در سطحی پایین تر از دندان‌های مجاور خود قرار گرفته‌اند و همچنین اگر مثلاً با دسته آینه دندانپزشکی به چنین دندان‌های ضربه بزنید ، صدای توبری را خواهید شنید که صدای ضربه به دندان طبیعی ، نرم است چون به وسیله ی ایالت لته‌ای به استخوان متصل است و مقداری از ضربه را جذب می‌کند .

راه حل

شما فکر می‌کنید چگونه می‌توانید از شر یک دندان فک جوش خلاص شوید ؟ درمان نهایی در آوردن دندان فک جوش به وسیله جراحی است . البته اگر دندان فک جوش در دهان یک کودک باشد که خارج کردن آن از دهان کودک باعث از دست رفتن فضای فک و دندان‌های کودک شود ، گاهی دندانپزشکان خارج کردن این دندان‌ها به تاخیر می‌اندازند و این دندان‌ها مد نظر قرار می‌دهند . فراموش نکنید ممکن است دندان‌کی که صدر فک جوش است ، در آینده نزدیک به دلیل تحلیل ریشه ، به طور طبیعی بیفتد . وقتی همکاری شما با دندانپزشکان خوب باشد ، بهترین روش انتظار همراه با پیدایش دندان فک جوش است که هر زمان در دسر ساز شد ، دندان‌ها را از دهان خارج کرد .

وقتی دندان فک جوش ، جایگزین ندارد .

بسیاری از اوقات پیش می آید که دندان فک جوش شیری ، دندان دایمی جایگزینی ندارد . در این شرایط با کشیدن و خارج کردن آن از دهان ، جای آن برای همیشه در دهان خالی خواهد ماند . در این شرایط درمان اصلی برای این دندان ها ، ساختن روکش های فولادی رنگ زدن برای آنها و حفظ آنها در دهان است . گاهی هم می توان برای دندان ها تزسیم های پاند شونده را ساخت .

وقتی دندان دایمی فک جوش می شود .

همیشه فک جوش بودن در مورد دندان های شیری رخ نمی دهد. گاهی هم ممکن است دندان دایمی به استخوان چسبیده باشد. در این موارد معمولاً فقط بخش کوچکی از ریشه دندان دایمی به استخوان چسبیده‌گی دارد . در این شرایط ابتدا باید سعی شود بافت نرم و پوشش استخوانی ناحیه فراتر از ناحیه درآمته شود و دندان در مسیر دندان دایم در حال رویش پر شود . نکته ی اصلی این است که اگر ریشه دندان شیری در مجاورت ناح دندان دایمی زیرین عفونی باشد ، می تواند باعث چسبیدن دندان دایمی به استخوان شود . درمان دندان دایمی فک جوش هم خارج کردن آن با جراحی است . دقت کنید که تکان دادن دندان و خارج کردن آن به روش معمولی فقط باعث ناراحتی بیشتر شما خواهد شد ولی با جراحی این دندان ، شما می توانید به راحتی و بدون احساس درد ، استخوان را از دندان جدا کرده و سپس این دندان به آسانی از دهان شما خارج خواهد شد .

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

**دندان های مصنوعی و توصیه های نگهدی ای**

نویسنده:دکتر فرهنگ محبوب

امروزه با افزایش آگاهی در مورد اهمیت بهداشت دهان و دندان و همچنین گسترش و پیشرفت معالجات دندانپزشکی ، اکثر افراد جوان و میانسال جامعه سعی در حفظ دندان های طبیعی خود دارند ؛ از طرف دیگر با افزایش امید به زندگی و کنترل بسیاری از بیماری ها ، تعداد افراد سالمند رو به افزایش می زندگی و کنترل بسیاری از بیماری ها ، تعداد افراد سالمند رو به افزایش است و سالمندانی که تمام دندان های طبیعی خود را از دست داده اند و از دست دندان مصنوعی استفاده می کنند یا متقاضی این درمان هستند نیز تعداد قابل توجهی را تشکیل می دهند .

مطالعات نشان داده اند که کارایی چوبیدن با دست دندان مصنوعی با پروتز کامل یک پنجم تا یک ششم دندان های طبیعی است ؛ ازطرف دیگر اکثر افراد دارای پروتز کامل ، سن بالایی دارند و با بسیاری های گوناگونی مواجه هستند و احتمالاً داروهای مختلفی نیز دریافت می کنند ، لذا این افراد در معرض خطر سوء تغذیه ناشی از عدم دریافت مواد غذایی کافی و مناسب قرار دارند .

برای حفظ کارایی و کیفیت پروتز کامل توصیه می شود افراد پس از دریافت دست دندان مصنوعی ، به طور منظم در فواصل ۶ تا۱۲ ماه برای معاینات دوره ای به دندانپزشک مراجعه نمایند. در این معاینات ، دندانپزشک با ارزیابی وضعیت بافت های دهانی و نیز بررسی وضعیت پروتز ممکن است تصمیم به بهبود تطابق پروتز نماید . توجه داشته باشید که دست دندان مصنوعی مادام العمر نیست و بسته به شرایط هر فرد ، پس از چند سال باید تعویض شود .

پس از اطمینان از اینکه دست دندان مصنوعی وضعیت مطلوبی دارد ، با رعایت چند توصیه تغذیه ای ساده می توان از بروز سوء تغذیه پیشگیری کرد :

۱- غذاهای متوع بخورید .

۲- یا توجه به اینکه نیاز به انرژی با افزایش سن کاهش می یابد ( به علت کاهش متابولیسم پایه و کاهش فعالیت فیزیکی ) ، لذا برای کاهش دریافت کالری ، به جای غذاهای حاوی شکر و چربی زیاد ( مانند شیرینی جات و کیک ها ) از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و فیبرها ( مانند میوه ها ، سبزیجات و غلات ) استفاده کنید . این مواد غذایی عمل کرد روده را بهبود می بخشند و باعث کاهش کلسترول خون می شوند .

۳- روزانه حداقل ۵ لیتر مایه و سبزی بخورید ؛ توصیه ای برای همه افراد اعم از سالخورده و جوان ، بی دندان و با دندان ) طبیعی است که گاز گرفتن میوه ها با پروتز کامل آسان نیست ، لذا میوه ها را به قطعات کوچکتر قاچ کنید .

۴- مرغ ، ماهی ، گوشت بدون چربی و حبوبات را در برنامی ای غذایی روزانه خود قرار دهید و اگر چوبیدن گوشت برایتان دشوار است ، از گوشت چرخ کرده استفاده کنید .

۵- از غذاهای غنی از کلسیم ( مانند لبنیات ) به مقدار کافی مصرف کنید .

۶- از غذاهای پر نسک و پر چرب اجتناب کنید .

۷- روزانه ۸ لیوان آب ، شیر یا آب میوه بنوشید . با افزایش سن حس تشنگی کاهش می یابد و احتمال دهیدراتاسیون یا کاهش آب بدن وجود دارد .

۸- استفاده از مکمل های مولتی ویتامین و مینرال در صورت تجویز پزشک با مشاوره تغذیه مجاز است ، البته فراموش نکنید که مصرف خودسرانه و افراطی این مکمل ها می تواند عوارض نامطلوبی به دنبال داشته باشد .

۹- از منحصصی تغذیه کمک بگیرید ، زیرا می تواند با ارزیابی وضعیت تغذیه ای و شرایط خاص شما ، رژیم غذایی ایده آلی را برایتان تجویز نماید .

منبع:دنیای تغذیه شماره ی ۸۷

**صحنی در باب بوسیدگی دندان**

نویسنده:دکتر پریسا بیات

به راستی که بوسیدگی دندان یک ایده‌می همه گیر و جهانی می باشد که حاصل پیشرفت تمدن و توسعه و صنعتی شدن جوامع بشری است در این میان کارخانجات صنایع تولید کننده فرآورده های غذایی سهم به سزایی دارند . بوسیدگی دندان در رده دوم بیماری های همه گیر بعد از سرماخوردگی قرار دارد از این جهت حائز اهمیت و در خور تعلق است گاهی اوقات از سوی عوام به نام های عامیانه اش که همانا گرم خوردگی و سرش خوردگی خطاب می شود . بوسیدگی دندان در اصل یک بیماری عفونی است که در اثر نهاجام ، تجمع و همچنین تکثیر باکتری های به خصوص منجر به حل شدن و از بین رفتن بافت های سخت دندان که همان عاج دندان است می شود . نحوه ی عملکرد این باکتریها بسیار ابتدایی و دارای مکانیسم بسیار ساده ای است و با کمی توجه ، دقت و خود آگاهی می توان نه تنها از بروز این باکتری های مهاجم جلوگیری کرد بلکه آنها را تحت سلطه ی خود قرار داد . مسئله ای که قابل تعلقن است این است که دهان تنگ تنگ ما در بدو تولد استریل و با به عبارتی عاری از هر گونه باکتری مولد و بوسیدگی دندان می باشد . به مرور زمان باکتری های گوناگون از طریق تماس با پادر و مادر و یا برسرار به نوزاد منتقل شده و ایجاد مشکلات عدیده ای از قبیل همین بوسیدگی دندان را می کند . در این بین تغذیه نادرست کودک دلیل فقدان آگاهی پدر و مادر مآزاد بر علت است . و تنها راه پیشگیری این بیماری اطلاع رسانی صحیح به افراد است . قبل از آنکه به بررسی بیماری بوسیدگی بپردازیم . لازم است نگاهی به مکانیسم و عملکردهای عفونی در بدن دندانپزش در واقع برای اینکه بیمار شویم نیاز به بدنی داریم که میزان موجودات ذره بینی بیماری را باشد که در محیط بیماری بوسیدگی دندان این میزان همان بدن و دندان های ما می باشد برای تولید بیماری در درجه دوم نیاز موجودات ذره بینی مغز و یا همان باکتری های تولید کننده ( Caries ) داری که مهمترین آنها استرپتوکوک های موتانس می باشد . دو بازیگر دیگر دانستان ما سیستم ایمنی و دفاعی بدن ما و به عبارت دیگر سیر بلای بدن ما در قبال بروز این موجودات ذره بینی با خاصیت تولید بیماری بوسیدگی دندان است . دیگر غذایای است که ما در دسترس این موجودات ذره بینی مغز یا همان باکتری ها قرار می دهیم . تراویز را در ذهن خود مجسم کنید که در یک کفه ی آن دندان های ما و در کفه ی دیگر باکتری های بوسیدگی زا قرار دارند .

عواملی که تعادل و بالانس بین این دو کفه را حفظ می کنند :

۱- قدرت بدن ما و مقابله با پورش باکتری های بیماری زا .

۲- قدرت بیماری زایی یا ( VIRULENS ) این باکتری هاست .

۳- تغذیه ما که به دلیل اینکه به مثال یک عامل فعال دو جانبه عمل می کند می تواند باعث تقویت سیستم دفاعی و مصونیت بدن شود و یا اینکه آن را تضعیف و در عوض به تقویت باکتری ها بپردازد . هر چه این باکتری های قوی و سیستم دفاعی بدن ضعیف تر شود بدن ما بیجانتر و در این خصوص دندان های ما بوسیده تر می گردد. چرا که با از بین رفتن دندان ها به غیر از آنکه دچار مشکلات زیادی در زمینه ی غذا خوردن ، هضم و گوارش غذا می شویم و به علاوه در نحوه ی تکلم ما نیز اشکال پیش می آید ، چهره ی ما نیز ، شکنسه و در هم فرو ریخته به نظر می آید و قسمت های مختلف بدن در معرض خطر ابتلا به بیماری های فاسد کننده و عفونی عدیده قرار می گیرد . دندان های ما متشکل از دو قسمت عاج و ریشه می باشد . تاج دندان قسمتی از دندان است که در دهان قابل رویت است و در خارج از استخوان فک در دهان قرار دارد . از دو لایه مینا و عاج تشکیل شده . ریشه دندان قسمتی را گویند که مانند چنگک در استخوان فک قرار گرفته و با کسکه ایفانی به استخوان فک و له متصل است .

و اما مینای دندان متشکل از مواد معدنی ( آهکی و مواد غیر معدنی ) با آلی کلژان و آب می باشد ) مواد معدنی مینای دندان به صورت کریستال ها و متونوها به همراه مواد غیر معدنی که بیشتر آن از کلژان تشکیل شده و شکل دهنده ی تاج دندان می باشد .

مواد معدنی که در مینای دندان وجود دارد به صورت کریستال های آلیامیت و متشکل از فسفات کلسیم می باشد . دندان تازه شکل گرفته دارای مقادیر زیادی کریبات و مقادیر کمی فلوراید است که این خود باعث می شود که دندان دوباره از سختی نسبتاً کمی نسبت به دندان های نوجوان ، جوان و پزرگسال برخوردار باشد . به مرور زمان و در اثر جابجایی یون های کریبات با فلوراید موجود در بزاق دندان ها از سختی بیشتری برخوردار خواهند بود . ریشه ی دندان پوششی از ماده ی آهکی دارد که توسط لته ها از آن حفاظت می شود . مشهورترین سارق مواد معدنی مینای دندان ما همان باکتری ها و عوامل بیماری زا هستند که مانند صخره نوردی ماهر به سطح مینای دندان که بسیار لغزنده است چنگک ویژه ی خود را می اندازند و با ایجاد اسید و حمله های اسیدی بی دریغ به زبون مواد معدنی مینای دندان می پردازند . استرپتوکوک موتانس در این سرفقت مواد معدنی مینای دندان شریک جرم و هم دستان دیگری هم دارد که به ترتیب اجزا و ایفای نقش لاکتوباسیل ها و اکتیوهایس می باشند که بعدها به تفصیل آن خواهیم پرداخت .

به درستی که مثل معروف از ماست که بر ماست در جریان بوسیدگی دندان صدق می کند . این خود ما هستیم که با دستان ما غذای مورد علاقه باکتری های مفر را در اختیارشان قرار می دهیم و باعث از بین رفتن دندان های خود می شویم .

دستان از این فرار است :

هر بار که مقداری شکر و هیدرات های کرین ساده تصفیه شده نوش جان که چه غرض کنیم ! این مواد بیشتر زهر جان هستند تا نوش جان . هر بار که مقداری شکر وارد دهان خود می کنیم جشنی توسط این باکتری ها در دهان ما برپا می شود . دسته های باکتری های استرپتوکوک موتانس که از شوق رسیدن به غذای مورد علاقه شان سر از پا نمی شناسند به جواهر ، رقص و پاپکوبی

پرداخته و در این بیم بزرگ ، شکر مورد علاقهٔ شان را روی طبق های ذرین به هم تعارف و نوش جان می کنند . همان طور که ما برای رفع نیازهای بدن خود احتیاج به غذایه و سوخت مناسب داریم . این یاکتری ها هم که از این قاعده مستثنی نیستند از شکری که به دهنمان رفته در رفتن و فتن امور زندگی و سوخت و ساز بدن خود استفاده کرده و حاصل این فعالیت های متابولیکی است که از بدن این یاکتری ها به محیط دهان ما دفع می شود.
باقی داستان را هم که می دانیم حاصلش زیوده شدن مواد معدنی و حل شدن آنها در اسید- تولید یاکتری هاست .

منبع:نسخه راه کمال ،شماره ۲۴

**روش هایی ساده برای سلب مالتین دندانها**

سال‌های پیش و شاید همین امروزه روز در بسیاری از فرهنگ‌ها و مجامع شکل خاصی از دندان‌ها علامت زیبایی بوده است.رنگ کردن دندان‌ها به رنگ‌های سیاه و تیره،نارشدن دندان‌ها به شکل‌های مختلف و یا روکش‌های طلایی دندان‌ها،هنگی در فرهنگ‌های مختلف جهان ممکن است علامت زیبایی شناخته شود اما در کشور ما و بسیاری از جوامعی که فرهنگ و رفتاری شبیه به ما دارند،داشتن دندان‌هایی مرتب،خوش شکل و از همه مهم‌تر سفید،علامت خاصی زیبایی دندان‌ها شناخته می‌شود.

چرا رنگ دندان‌ها عوض می‌شود

در گرایش عام،دندان‌ها به رنگ سفید شناخته می‌شوند اما اگر همین رنگ سفید را خوب نگاه کنید و رنگ دندان‌های چند نفر از نزدیکانتان را با هم مقایسه کنید،می‌بینید که در همین رنگ سفید،درجات متفاوتی از تیرگی و روشنی وجود دارد.در واقع دندان‌ها در ذات خود و از شروع رویش ممکن است به صورت طبیعی سفیدتر و یا زردتر باشند.پس اگر دوست دارید دندان‌های سفیدی داشته باشید باید با انصاف به دندان‌های خود نگاه کنید و اگر دندان‌های شما سالم‌اند و به دلیل بیماری یا مشکل خاصی دچار تغییر رنگ نشده‌اند،همان‌رنگ واقعی دندان‌هایتان را (هر چند کمی هم زرد باشد) بپذیرید و با آن کنار بیایید.

از طرفی دندان‌ها ممکن است به دلایل مختلفی در طی سال‌های بعد از رویش تغییر رنگ بدهند.این دلایل ممکن است شامل مصرف دروهای مختلف، بیماری‌های مختلف در دوران کودکی و جیتی،خسریه خوردن به دندان‌هایبیماری‌های خاص ساختمانی در دندان‌ها و نیز درمان‌های مختلف دندانپزشکی باشد.

هر کدام از این علت‌ها می‌توانند شناسایی شوند و بسته به نوع علت،تغییر رنگ دندان،درمان شود.اما در کنار همه این دلایل،رنگدانه‌ها یکی از اصلی‌ترین علل برای تغییر رنگ دندان‌ها هستند.

رنگدانه‌های موجود در مواد غذایی،موادرنگی موجود در رژ لب‌ها و حتی ذرات معلق رنگی موجود در هوا می‌توانند در خلل و فرج موجود روی دندان‌ها بنشینند و در طول زمان و با تکرار، روی دندان‌ها ثابت شده و تغییر رنگ دندان‌ها و تا حدی تیرگی آنها را موجب شوند.
در خوراکی‌هایی مثل چای،قهوه،شکلات،میوه‌های رنگی مثل آلبالو و گلابس،آب‌میوه‌های رنگی و... رنگدانه‌های زیادی وجود دارد و کسانی که عادت دارند مقدار زیادی از این مواد را به صورت مرتب و روزانه مصرف کنند،باید منتظر دندان‌های تیره‌تری باشند.

به نازگی در بسیاری از کشورها،آگهی‌هایی برای فروش مواد سفید کننده دندان به چشم می‌خورد.این مواد با روش‌های شیمیایی،دندان‌ها را سفید می‌کند.

اگر دوست دارید دندان‌های سفیدتری داشته باشید و در عین حال از عوارض جانبی این سفیدکننده های شیمیایی نگران هستید،با ما همراه شوید تا برای اجرای چند روش ساده و خانگی،دندان‌هایتان را سفیدتر کنید و از لجن‌دندان احساس رضایت بیشتری داشته باشید:

چای کم رنگ

مصرف مواد غذایی رنگی،دندان‌ها را تیره می‌کنند.پس از مصرف مرتب و مداوم چای و قهوه و نوشابه خودداری کنید.چای‌تان را کم‌رنگ بنوشید.قهوه‌تان را واقع تهیه کنید تا رنگدانه کمتری روی دندان‌هایتان بنشیند.نوشیدنی‌های رنگی را حتی‌الامکان با نی بنوشید تا تماس آنها با دندان‌هایتان کم شود و بلافاصله پس از مصرف خوراکی‌های رنگی،دندان‌هایتان را با آب شستشو دهید.

ماسک توت‌فرنگی

توت فرنگی دارای آنتی‌بی است که درست مثل یک سفیدکننده عمل کرده و دندان‌ها را سفید می‌کند.ابتدایر این توت‌فرنگی را پوره کنید و با آن روی دندان‌هایتان را ماساژ دهید و بگذارید این سفیدکننده طبیعی چند دقیقه‌ای روی دندان‌هایتان بماند.بعد دندان‌هایتان را شستشو دهید و مطمئن شوید که تمام ذرات توت‌فرنگی از روی دندان‌تان پاک شود چون باقی ماندن قند موجود در توت فرنگی روی دندان‌ها ممکن است موجب پوسیدگی شود.

هیج و بر کلی خام

می‌توانید رنگدانه‌ها را به روش فیزیکی و با کمک سایش هم از روی دندان‌ها پاک کنید.برای این کار، سزی‌ها و میوه‌های سفت را گاز بزنید. هویج،سیب،خیار،بروکلی و حتی سیب‌زمینی خام از این گروه خوراکی‌ها هستند. با مصرف این مواد با یک تیر دوشان می‌زنید.هم دندان‌های سفیدتری دارید و هم مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی و... به بدنتان می‌رساید.

سوساک را فراموش نکنید

باز هم همان یاد قدیمی! لااقل روزی دو بار سوساک بزنید و هفته‌ای یکی دو بار (نه بیشتر) از خمیردندان سفیدکننده استفاده کنید.هر از گاهی هم سری به دندانپزشک بزنید تا اگر لازم است به کمک جرم‌گیری و برس دندان‌ها شما را تمیز کند.

آدامس جوید البته از نوع بدون قند

جویدن آدامس بدون قند بین وعده‌های غذایی، کمک می‌کند تا باقی‌بیشتری در دهان شما ترشح شده و به صورت طبیعی دندان‌های شما شسته شده و رنگدانه‌ها تا حدی از روی دندان‌ها پاک شوند.

منبع:salamat.ir

**نایمان دندان فرد**

نویسنده: دکتر شکوفه شجاعی

دندان درد از آن دردهایی است که واقعاً تحملش سخت است

دندان درد از آن دردهایی است که واقعاً تحملش سخت است؛ و مخصوصی که شب‌ها تشدید شده و خواب و آرامش را از آدم سلب می‌کند.ساده‌ترین راه حلش هم این است که به مسکن و آرامش بخش پناه ببریم تا دردمان قابل تحمل تر شود و بتوانیم در اسرع وقت، خودمان را به دندانپزشک برسانیم. ولی دریاچه درد، دندان درد، حرف‌های دیگری هم هست که دانستنش کمک‌تان می‌کند با انواع این مشکل، بیشتر آشنا شوید و سریع‌تر برای درمان آن اقدام کنید.

اتاق پالپ محفظه‌ای است که عروق و اعصاب دندان در آن واقع شده و یک محیط بسته و استریل هست که به بیرون از بدن راهی ندارد و فقط از طریق تونک ریشه با بدن در ارتباط است. حال، به علت پوسیدگی یا هر علت دیگری این محفظه بسته، آلوده به میکروارگانیسم شود باعث ایجاد التهاب در این ناحیه می‌شود چون این محفظه بسته است، افزایش حجم ناشی از ایجاد التهاب را با افزایش فشار داخلی دندان پاسخ می‌دهد به این صورت که فشار داخلی این حفره اتاق پالپ به صورت وحشتناکی افزایش پیدا می‌کند و این امر باعث ایجاد فشار شدید به پایانه‌های عصبی که در این اتاق پالپ واقع هستند شده و ایجاد دندان درد شدید می‌کند و تا این فشار هست، ما دندان درد را خواهیم داشت.مسکن‌هایی مانند ایبuprofen و یا متانامیک اسید که از دسته داروها ضد التهابی هست معمولاً با کاهش التهاب داخل اتاق پالپ و متعاقب آن کاهش فشار داخلی موجب کاهش دندان درد می‌شود و برای همین هست که برای دندان درد استفاده می‌شود. حال ما به هر وسیله‌ای بتوانیم این فشار دندان افزایش یافته داخل اتاق پالپ را کم کرده و یا از بین ببریم می‌توانیم درد دندان را کاهش دهیم . دندانپزشکان هم دقیق همین کار را می‌کنند و با تراش و باز کردن اتاق پالپ موجب کاهش درد دندان می‌شوند. دندانپزشکان معمولاً جلوه اول که بیمار درد شدید دارد در حد باز کردن این حفره و پانسمان دندان کار می‌کند تا فقط درد بیمار کاهش یافته ودر جلسات بعدی اقدام به درمان ریشه دندان می‌کنند.

چرا دندان درد در شب‌ها بیشتر است؟

شب‌ها با توجه به این که معمولاً در حالت دراز کش هستیم، فشار کل تاجیه سرمان افزایش پیدا می‌کند. یعنی وقتی در حالت ایستاده هستیم فشاری در رگ‌ها وجود دارد و وقتی که دراز می‌کشیم فشار رگ‌ها مقداری افزایش پیدا می‌کند. همین امر باعث می‌شود که عروقی هم که در ناحیه اتاق پالپ دارد، دچار فشارشان افزایش پیدا کرده و فشار داخلی پالپ دندان باز هم افزایش پیدا کرده و دندان درد هم به همان نسبت افزایش پیدا کند. برای همین هست که بیهاری که دندان درد دارد شب‌ها بلند می‌شود و برای خودش قدم می‌زند تاصبح بشود.چون تا بخواهد دردها تشدید می‌شود و وقتی قدم می‌زند چون سرپا هست دروش کاهش پیدا می‌کند.

دندان درده انواع و اقسام

مهم‌ترین دندان دردهایی که به علت پوسیدگی به وجود می‌آیند بر سه نوع اند:

•دندان دردهای موقت و زودگذر:دندانی که دارای پوسیدگی عمیقی است ولی هنوز پالپ آن چندان آزرده نشده است و به اصطلاح، پوسیدگی به عصب نرسیده است.
جالب است بدانیم که این گونه پوسیدگی‌ها در حالت عادی هیچ گونه دردی به وجود نمی‌آورند، لیکن با مصرف مواد شیرین یا نوشیدنی‌های سرد و یا گرم، دندان برای لحظه‌ای شدیداً درد می‌گیرد (اصطلاحاً دندان تیر می‌کشد). به عیارت دیگر، درد فقط به هنگام تماس دندان با مواد ذکر شده به وجود می‌آید و با نپودن آنها از بین می‌رود.

•دندان دردهای شبانه:بیشرفت بیشتر پوسیدگی و رسیدن آن به پالپ دندان (در اصطلاح پوسیدگی به عصب رسیده است) باعث دردهایی می‌شود که گاه خود به خود، گاه به دنبال مصرف مواد ترش و شیرین و گاه بر اثر گرما پدید می‌آیند. برخلاف نوع قبل درد با حذف عوامل ذکر شده فوراً متوقف نشده بلکه تا مدتی باقی می‌ماند. همچنین شدت درد بسیار متغیر است به گونه‌ای که گاه خفیف، گاه شدید و گاه حالت ضربانی دارد. درد ممکن است به طور مداوم ادامه پیدا کند یا آنکه مدتی ساکت شده، دوباره شروع می‌شود. در مواردی نیز شب‌ها شدت زیادتری دارد، به طوری که بیمار تا صبح نمی‌خوابد. قابل توجه است که این گونه دندان دردها با سرما تسکین می‌یابد.

•دندان دردهای ریشه‌ای: این دندان دردها در اثر عدم درمان در مراحل قبل به وجود می‌آید. هرگاه در مراحل قبل درمان اساسی صورت نگیرد ممکن است درد برای مدتی ادامه یافت، آنگاه خود به خود متوقف گردد. به طوری که دندان برای مدتی کاملاً

بدون درد باشد. اما این بهبودی به منزله پایان ماجرا نیست زیرا میکروب‌هایی که در مرحله قبل از طریق بوسیدگی وارد پالپ قسمت تاج شده‌اند، به تدریج پالپ موجود در ریشه را آلوده می‌کنند. این میکروب‌ها با سم آنها در نهایت به انتهای ریشه رسیده، از این طریق وارد استخوان لنگ شده، در آنجا شروع به تخریب و ایجاد عفونت می‌کنند. در این حال به علت التهاب وعفونت بافت‌های انتهای ریشه مجدداً دندان‌درد به وجود می‌آید. این درد گاه خفیف و گاه بسیار شدید است. در مواردی نیز بیمار احساس می‌کند دندان دردناک بلندتر از سایر دندان‌هاست و معمولاً کوچکترین ضربه به دندان باعث درد و به هوا پریدن وی می‌شود. به این جهت بیمار سعی می‌نماید به هنگام غذا خوردن از سمتی که دندان دردناک وجود دارد استفاده نکند. این حالت در اصطلاح عموم به چرکی شدن دندان ناموسم است.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸ اس

**نوشیدنی‌های اسیدی و فرسایش مینای دندان**

افرادی که نوشیدنی‌های اسیدی می‌خورند، ممکن است با سرعت بیشتری در معرض فرسایش مینای دندان قرار گیرند. فرسایش دندان(ierosion) هنگامی رخ می‌دهد که مینای دندان بواسیله اسیدهایی که در دهان تشکیل می‌شوند، خورد می‌شود و به این ترتیب دندان‌ها آسیب‌پذیر می‌شوند، ترک می‌خورند و تغییر رنگ می‌دهند.

فرسایش دندانی یک فرآیند شیمیایی است که به تخریب دندان می‌انجامد، و نباید آن را با سایش دندان (abrasion) که فرآیندی مکانیکی است که دندان را تخریب می‌کند، اشتباه کرد.

فرسایش دندانی عارضه‌ای است که به خصوص در میان کودکان و نوجوانان شایع شده است. اما چرا اینگونه است؟ کارشناسان معتقدند تا حدی زیادی نوشیدن نوشابه‌های اسیدی در این امر دخیل است.

نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های انرژی‌بخش ورزشی، آب میوه‌ها و چای‌ها مختلف حاوی مقدار زیادی اسید هستند. در نوشابه‌های گازدار، به خصوص در نوشابه‌های گازدار کولا، یکی از طعم‌دهنده‌های اصلی اسید فسفریک است. همین اسید در دندانپزشکی برای ناهموار کردن مینای دندان پیش نصب بریج به کار می‌رود. دندانپزشکان به اصطلاح مانند کافهٔ سمیاده از آن استفاده می‌کنند.

فقدی که در اکثر نوشابه‌ها به کار می‌رود هم ممکن است نقشی در این مورد ایفا کند. هنگامی که پلاک میکروبی روی دندان قند نوشابه‌ها و غذاهای دیگر جذب می‌کند، اسیدی را تراوش می‌دهد که مینای دندان را خراب می‌کند. به عبارات دیگر هنگام خوردن غذاهای شیرین، میزان اسیدی‌بودن پلاک دندان به شدت افزایش می‌یابد. مردم با در دهان نگهداشتن نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌ها برای لذت‌بردن از رایحه یا گاز آن قراگیری دندان‌ها به اسیدها و قندهای موجود در این نوشیدنی‌ها افزایش می‌دهند.

چیزهای دیگری هم ممکن است در فرسایش دندان نقش داشته باشند. داروهایی مانند آسپرین نیز می‌توانند باعث فرسایش دندان شوند. همچنین که بیماری‌های مانند بازگشت اسید معده به مری یا اختلال خورد وخوراک که با استفراغ مزمن همراهند (مانند جوع عصبی) ممکن است دندان‌ها را در معرض اسید معده قرار دهند.

از طرف دیگر ممکن است کمبود دریافت فلوراید هم یکی از دلایل شیوع یافتن فرسایش دندانی باشد. مردم به طور فزاینده‌ای به جای آب شیر فلورایددار به مصرف آب بطری روی آورده‌اند، که ممکن است حاوی فلوراید نباشد. آنها همچنین نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌ها را جایگزین آب می‌کنند.

فلوراید باعث استحکام مینا و مقاومت آن در برابر فرسایش می‌شود. بنابراین کارشناسان توصیه می‌کنند که افرادی که آب شیر نمی‌نوشند، از خمیردندان‌های و دهانشویه‌های فلورایددار استفاده کنند.

راه دیگر جلوگیری از فرسایش دندانی این است که حدود نیم ساعت بعد از نوشیدن نوشابه‌های گازدار در آب میوه دندان‌های‌تان را مسواک بزنید. اما اگر مسواک زدن را بلافاصله انجام دهید، ممکن است با ساییدن مینایی که از قبل به علت حمله اسید، نرم شده است، آسیب وارد بر آن را تشدید کنید.

به این ترتیب شما یک لایه میکروسکوپی از مینا را که می‌تواند با مواد معدنی موجود در بزاق تقویت شود، برمی‌دارید. بزاق با ایجاد اسیدبه دهان را متعادل می‌کند و مواد معدنی که بوسیله غذاهای اسیدی از آن بیرون کشیده شده است، به آن بازمی‌گرداند. و البته افرادی که در مورد فرسایش دندان‌های‌شان نگرانند، باید در حین یک یا دوبار ویزیت دندانپزشکی که در سال دارند، از دندانپزشکشان بخواهد دندان‌های‌شان را از این لحاظ مورد معاینه قرار دهد.

منبع: هشتپه‌ری آنلاین اس

**اثرات لیزر در دندانپزشکی**

لیزر در دندانپزشکی می‌تواند بر طرف کتنه بسیاری از مشکلات رویتن دندانپزشکی امروزی شود. سیستم لیزر می‌تواند جایگزین مناسبی برای وسایل چرخشی (rotary) باشد، بطور مناسب قابل استفاده در انواع جراحی‌های دندانپزشکی است و نیز در bleaching و سفید کردن دندان‌ها نیز بکار گرفته می‌شود و تنها نیاز آن به عینک‌های محافظ جهت حفاظت از جثمان در برابر اشعه‌ی لیزر می‌باشد.

سیستم لیزر بدون هرگونه سز و صدا بوده و بودن نیاز به هرگونه برقراری تماس فیزیکی با سطح دندان انجام می‌شود، به آب (یوار آب و) ... نیز نیاز ندارد ولی به ساکنن هوا نیاز دارد جهت خنک نگه داشتن محیط کار.

مدت زمان استفاده از لیزر در درمان‌های دندانپزشکی وابسته به نوع استفاده از آن (در محل‌های مختلف) است. بعضی درمان‌های دندانپزشکی با لیزر حتی کمتر از دقیقه به طول می‌انجامد ولی بعضی در چندین دقیقه انجام می‌شوند و ... در جراحی‌های دندانپزشکی، استفاده از سیستم لیزر، نتایج بسیار مطلوب و مناسبی را ایجاد کرده است.

-؟نیاز به بی‌حسی عمیق و زیاد ندارد.

-؟خونریزی و تورم را به حداقل می‌رساند.

-؟(تناضحی بسیار پس از انجام اعمال دندانپزشکی به حداقل می‌رسد.

-؟در سفید کردن دندان‌ها (Bleaching)، استفاده از لیزر سریعترن روش است و کارآیی عوامل سفیدکننده را افزایش می‌دهد.

-؟در ترمیم‌های همرنگ دندان‌ها که در حفره‌های ترمیمی (cavity) قرار داده می‌شوند، در کوتاهترین زمان، سفت (cure) می‌شوند و پیدار می‌تواند بلافاصله با دندان‌هایش غذا بخورد، آدامس بجود و ...

(Natural-Looking-Fillings)

فواید لیزر در دندانپزشکی بسیار زیاد و جالب می‌باشند!

امواج لیزر می‌تواند برای نواحی مختلف دهان تنظیم شود مثلاً برای مینای دندان، لثه، عوامل bleaching و ... با طول موج‌های مختلفی از لیزر تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

و می‌توانیم با تنظیم امواج لیزر برای مصرف خاصی که بیکد ناحیه می‌توان اثرات امواج را فقط بر ناحیه هدف متمرکز کرده به شکلی که بر نواحی اطراف اثر سوپی نداشته باشد.

لیزر در دندانپزشکی می‌توانند روش مناسبی برای بیسارانی که دچار استرس از وسایل چرخشی (rotary) و دریل‌های دندانپزشکی‌اند، باشد.

توسط سیستم لیزر می‌توان لتهای ملهب را به راحتی و با حداقل خونریزی، در سریعترین زمان مشکلات لتهی آنها را برطرف کرد و بهبودی در تسخ حاصل نمود.

در افرادی که خط لتهی آنها در هنگام لیخند دیده می‌شود و به پائنی

gummy smile هستند، می‌توان با لیزر، لته‌ها را برداشت بدون هیچ درد و خونریزی و ابتکار را در کمتر از ۵ دقیقه می‌توان انجام داد و لیخندی طبیعی را به بیمار داد.

Dr. Ge Idart از اولین دندانپزشکانتی بود در شمال Virginia که از laser filling برای بیمارانش استفاده می‌کرد و از سیستم Delight Dental استفاده می‌کرد و او اغلب بوسیدگی‌ها را بدون نیاز به بی‌حسی برطرف می‌کرد و این یعنی اینکه بودن نیاز به استفاده از وسایل rotary و Drill ... بوسیدگی‌ها را برطرف می‌کرد.

با روش Delight laser، می‌توان ترمیم‌های همرنگ دندان را به راحتی انجام داد به طوری که فرد در همان لحظه قادر به آدامس جویدن بدون هیچگونه مشکلی است.

مصرف دیگر لیزر در دندانپزشکی، روش‌های محدودی از سفید کردن دندان‌ها موجود است که می‌توانند تغییر رنگدهی دندان‌ها را با برداشت stainزرد و قهوه‌ای، برطرف کنند. هر چند که هر کدام از این روش‌ها می‌توانند موثر باشند ولی مزایا و معایبی دارند که وابسته به نوع هر روش است که بسته به نظر فرد تعیین می‌شود.

Laser bleaching با استفاده از لیزر، ژل سفید کننده، که بیکد روش کار در مطب (In-Office) است انجام می‌گیرد.

فواید لیزر:

-؟درد کم

-؟کاهش ریسک ابتلا به عفونت

-؟درمان با حداقل با بدون هیچگونه بی‌حسی

-؟بدون صدا

( بدون drillکردن)

-؟بهبود سریع‌تر بافت Healing ترمیم تسخ

-؟(ایجاد محیط استریلیزه در آن ناحیه و بافت اطراف (چون لیزر می‌تواند میکروب‌ها را از بین ببرد)

-؟درمان مناسب دردها و ...

ژل شفاف bleaching را روی دندان‌ها استفاده می‌کنیم (قرار می‌دهیم) و نور لیزر را برای فعال کردن کریستال‌های موجود در ژل بکار می‌بریم که امکان جذب انرژی را از نور لیزر فراهم می‌کنیم و نفوذ ژل به درون مینای دندان‌ها را ممکن می‌سازد که با افزایش نور لیزر، اثرات آن نیز در فعال شدن ژل بیشتر می‌شود.

طول مدت زمان در استفاده از لیزر در مطب دندانپزشکی برای Bleaching به میزان بسته به میزان تغییر رنگ دندان‌ها دارد.

مزایا

- تنها در یک جلسه می‌توان لیخند شفاف و برافی ایجاد نمود.

معایب

- تغییر رنگ ناگهانی در دید اطرافیان فرد محسوس می‌باشد، و نیز این یکی از گران‌ترین روش‌هاست ولی در عین حال سریعترین

روش است.

سوالی که اغلب مطرح می‌شود این است که آیا لیزرهای دندانپزشکی ایمن هستند؟ تحقیقات نشان داده که لیزرهای دندانپزشکی هم برای اطفال و هم برای بزرگسالان ایمن و مطمئن هستند. و FDA انواع مختلف لیزرهای دندانپزشکی را در این مصارف تایید کرده است.

اگرچه لیزر می‌تواند جانشین بزرگی برای وسایل **rotary** و **drill** ... امروزی باشد، ولی برای هر روشی و هر **case** و بیماری مناسب نیست و باید در هر مورد از خودمان پرسیم که آیا لیزر می‌تواند نقشی در درمان این بیمار داشته باشد

منبع: **http://www.academist.ir**

#### سلامت دندان ها و تغذیه

نویسنده:دکتر سارا کاشانیچ

یک رژیم غذایی متعادل برای سلامتی بدن و متعاقباً برای سلامتی دهان و دندان اهمیت دارد. تغذیه همچنین یک نقش کلیدی در شکل‌گیری و نگهداری دندان‌ها و لثه‌ها دارد. تکامل دندان‌ها معمولاً بین هفته‌های ششم و هشتم بارداری است و در طول حاملگی ادامه می‌یابد. به نظر می‌رسد سوء تغذیه‌ی شدید در مادر باعث تغییرات قابل توجهی در تکامل دندان‌ها در چنین می‌شود. کمبودهای جزئی هم می‌تواند تغییراتی در ساختار دندان‌ها به وجود آورد که باعث شود یک دندان در خط بالابری از پوسیدگی در طول عمر قرار گیرد.
یک رژیم غذایی خوب در طول حاملگی بسیار مهم است. به هر حال کارشناسان تغذیه تأکید دارند که سوء تغذیه ممکن است مهمی در عوارض مادرزادی دهان داشته باشد. استفاده از مکمل‌ها در طول بارداری فقط می‌توانند طبق دستور پزشک باشند. تغذیه‌ی خوب در طول نوزادی، کودکی و بزرگسالی باید ادامه یابد. معنای شدن (Mineralization) دندان‌های شیری و دائمی معمولاً قبل از رویش در محیط دهان است. جذب فلوراید از زمان تولد نشان داده است که پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد که این میزان حدود ۶۰ درصد است. در طول تکامل دندان‌ها فلوراید به عنوان یک عنصر در ساختار دندان دخالت می‌کند تا دندان را قوی‌تر و نسبت به پوسیدگی مقاوم‌تر کند. در بسیاری از جوامع ذخایر آب، فلوراید دار شده است. یک واحد در میلیون (p.p.m) مقدار موثر و مطمئن در کاهش پوسیدگی دندان‌هاست. جذب روزانه‌ی نرمال از آب فلوراید دار در حدود ۱ میلی‌گرم در روز است.

روند پوسیدگی

مسواک زدن پس از غذاها و اسنک‌ها یکی از بهترین روش‌های برداشتن ذرات غذایی و قندها از روی سطوح دندان‌هاست. پوسیدگی زمانی شروع می‌شود که باکتری‌هایی که همیشه در محیط دهان حضور دارند محویات بزاق را می‌شکنند. این اجزاء به مینای دندان می‌چسبند و این شروع ایجاد پلاک دندان‌هاست. پلاک دندان‌ها یک ماده‌ی شفاف و لزجی است که اجزاه می‌دهد باکتری‌ها روی دندان‌ها باقی‌مانند. اگر پلاک دندان‌ها به‌طور مرتب برداشته نشود محکم به دندان می‌چسبد و فقط تمیز کردن مکانیکی می‌تواند آن را جدا کند. به همین دلیل ویزیت مرتب توسط دندانپزشک و تمیز کردن دندان‌ها (Cleaning & Scaling) توصیه می‌شود. درون این پلاک دندان‌ها، باکتری‌ها عمل تخمیر، از کربوهیدرات‌ها به عنوان منبع غذایی استفاده می‌کنند. این تخمیر، اسید لاکتیک و سایر اسیدها را تولید می‌نماید. این اسیدها مینای دندان را دمیترالیزه (Demineralized) می‌نمایند. همانطور که دندان‌ها نهی از مواد معدنی می‌شوند باکتری‌ها به آنها حمله می‌کنند و این سرآغاز پوسیدگی و ایجاد حفره (Cavity) است. پوسیدگی‌های دندان‌ها که درمان نشوند خیلی دردناک هستند و منجر به از دست رفتن دندان می‌شوند. درد دندان یا فقدان دندان می‌تواند منجر به سوء تغذیه شود. این وضعیت اغلب مانع از جویدن صحیح و خوردن مواد غذایی مختلف توسط فرد می‌شود و محدودیت‌هایی را برای او به وجود می‌آورد.

قندهای ساده در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شوند مانند عسل و شربت ذرت. با خواندن برچسب روی مواد غذایی می‌توانید استفاده از غذاهای دارای مقادیر بالای شکر را محدود کنید و بدین ترتیب خطر پوسیدگی دندان‌ها را کاهش دهید. میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به پاک کردن دندان‌ها از ذرات غذایی و مواد قندی در طول پرومه‌ی جویدن کمک نمایند. این مواد غذایی، جریان بزاق را افزایش می‌دهند و این امر به شسته شدن دندان‌ها از ذرات غذایی کمک می‌کند. همچنین بزاق اسید را خنثی می‌کند.
گرچه میوه‌ها و سبزیجات تازه هم دارای کربوهیدرات‌هایی هستند که می‌توانند توسط باکتری‌ها تخمیر شوند، اما قیور داخل این مواد این عملکرد را خنثی می‌کند و به تمیز کردن دندان‌ها کمک می‌نماید.

خوردن سه وعده غذا در روز برای داشتن انرژی کافی و جذب مواد لازم ضروری است. اما بهترین است از خوردن اسنک‌ها (Snack) خودداری و یا مصرف آن را محدود کنید. اغلب مردم اسنک‌هایی با مقادیر بالای قند را دوست دارند. سعی کنید اسنک‌هایی را انتخاب کنید که به دندان‌ها آسیب نمی‌رسانند. میان وعده‌های خوب شامل پنیر، ماست، مغز گردو و بادام، گریه‌ی بادام زمینی، میوه‌ی تازه و نان بدون شکر هستند. در اینجا مواد غذایی با درجه‌ی پوسیدگی زائی متفاوت را نام می‌بریم.

مواد غذایی با پوسیدگی زائی بالا:

-میوه‌های خشک

-آبنبات‌های نرم

-کیک، انواع کلوچه (cookie)، انواع پای (Pie)

-چییس

مواد غذایی با پوسیدگی زائی متوسط:

-آبمیوه

-میوه‌های شیرین

-نان

مواد غذایی با پوسیدگی زائی کم:

-سبزیجات خام

-میوه‌های خام

-شیر

مواد غذایی که پوسیدگی دندان‌ها ایجاد نمی‌کنند:

-گوشت

-سماهی

-سروش

مهمتر از همه مواد غذایی که توانایی توقف پوسیدگی را دارند:

-پنیر

-سفرگر دو و بادام

در پایان، توصیه‌هایی در رابطه با داشتن دندان‌های سالم‌تر ارائه می‌شود:

-حداقل ۶ ماه یک بار به دندانپزشکی مراجعه نمایند.

-دندان‌ها را بعد از هر وعده‌ی غذا مسواک بزنید و نخ بکشید.

-در محیط‌های با فلوراید پایین در آب آشامیدنی، از خمیر دندان یا دهان شویه‌های حاوی فلوراید استفاده کنید.

-مصرف غذاهای حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات‌های ساده و یا خیلی چسبناک را محدود کنید.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

#### آشنایی با انواع روکش دندان

چیزهایی که باید درباره روکش دندان بدانیم

دندان‌ها در طول گذر زمان ممکن است در اثر پوسیدگی یا ضربه تخریب شوند. در صورتیکه این تخریب حجم کمی از دندان را شامل شود، نسج تخریب‌شده دندان توسط مواد ترمیمی جایگزین می‌شود.

اما در صورتیکه دندان مقدار زیادی از نسج خود را از دست داده باشد ممکن است ساختار باقی مانده دندان نیازمند حمایت باشد. در چنین حالتی دندانپزشک راهکاری جز ترمیم دندان را به شما پیشنهاد می‌کند و آن استفاده از پروتز دندان‌هاست. هرگونه عضو مصنوعی که در بدن قرار گیرد پروتز نامیده می‌شود و نوع خاصی از پروتز که در دهان قرار می‌گیرد را پروتز دندان‌ها می‌گویند. پروتزهای دندان‌ها انواع مختلفی دارند. برخی از آنها در دهان ثابت هستند و برخی دیگر قابلیت خروج از دهان را دارند که اصطلاحاً به آنها پروتز متحرک می‌گویند.

پروتزهای ثابت که در اصطلاح عامه به آن روکش یا قاب می‌گویند، علاوه بر نامین استحکام برای ساختار از دست رفته دندان‌ها، زیبایی یک دندان سالم را نیز نامین می‌کنند و حتی در صورتی که مراحل ساخت آن با دقت انجام شود ممکن است با دندان‌های طبیعی فرد قابل تفکیک نباشد.

دندان‌های دچار شکستگی‌های مادرزادی مثل دندان‌های میخی‌شکل یا دندان‌هایی که اندازه‌های کوچک‌تر یا ناسازگار با دندان‌های دیگر دارند و نیز بدرنگی‌های دندان‌ها، موارد دیگری هستند که به کمک روکش قابل اصلاح می‌باشند.

قابی که دندان‌ها را دربر می‌گیرد

روکش‌ها از جنس‌های مختلفی ساخته می‌شوند. ساده‌ای که روکش یا هر گونه پروتز دندان‌هاست از آن ساخته می‌شود باید با خصوصیات و شرایط دهان سازگار داشته باشد. مثلا به راجحی رنگ تیره و مواد سمی برای بدن در آن به کار نرفته باشد.
خلا یکی از سازگارترین مواد با بدن انسان است و انتخاب خیلی مناسبی برای ساخت روکش‌های دندان‌ها محسوب می‌شود.
خلا خصوصیات نظایندبیری خیلی خوبی در هنگام ذوب و ساخت روکش دارد. بنابراین یک تکنسین دندانپزشکی خواهد توانست به کمک طلا روکش بسیار دقیق و کاملی را در لابراتوار تهیه کند.

علاوه بر این، لایه نازکی از طلا استحکام خوبی خواهد داشت بنابراین برای ساخت روکشی از جنس طلا برای دندان‌ها لازم نیست مقدار زیادی از نسج دندان تراشیده‌شده و فضا برای قرارگیری روکش ایجاد شود.

اما امروزه با افزایش نرخ طلا در بازارهای جهانی، روکش‌های طلا با هزینه بسیار سنگین ساخته می‌شوند و گرانیقت هستند. از طرفی بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند در عوض به‌رخ کشیدن دندان‌های طلائی، دندان‌ها داشته باشند که کاملا طبیعی به چشم یابند و از دیگر دندان‌ها فرق قابل تفکیک نباشد.

بنابراین استفاده از طلا در ساخت روکش‌های دندان‌ها، کم‌کم جای خودش را به موادی از جنس چینی و پوسلن و فلزهای ارزانیقت‌تر داده است. روکش‌ها می‌توانند از جنس فلز (مثلا نیکل، کروم)، سرامیک و یا ترکیبی از فلز و سرامیک (چینی) باشند.

روکش‌های تمام فلز خصوصیات فیزیکی و قدرت پیشروی دارند اما از دیدگاه زیبایی وروکش‌های چینی مناسب‌ترند. اگر روکش‌ها مناسب و بر اساس اصول علمی ساخته شوند، می‌توانند عمری طولانی را برای خود و دندان روکش‌شده تضمین کنند.
سیر تا پیش ساخت روکش

برای ساخت روکش دندان جزئیات بسیاری باید توسط دندانپزشک بررسی شود. موقعیت دندان در تک، وجود فضای کافی در فک مقابل، وضعیت سلامت لثه، میزان نسج باقی مانده از دندان، طول مناسب ریشه دندان، عدم وجود ضایعه یا کیست در اطراف ریشه دندان از جمله مواردی است که هنگام اقدام به ساخت روکش دندان باید مدنظر قرار گیرند. در صورتی‌که یک دندان از نظر تمامی این موارد مورد نیازباشد مراحل ساخت روکش دندان آغاز می‌شود.

-دندانپزشک در ابتدا با بررسی وضعیت ریشه دندان، در صورت نیاز، اقدام به درمان ریشه (عصب‌کشی) دندان می‌کند.

-درصورتی‌که میزان نسج تخریب شده از تاج زیاد باشد و پوسیدگی تاج دندان را تا نزدیک لثه و حتی زیر آن تخریب کرده باشد، دندان مورد جراحی لته قرار می‌گیرد. طی این درمان (که به اندازه نامش پیچیده و دلمه‌راه‌آور نیست) مقداری در نسج لثه و استخوان اطراف دندان حذف می‌شود تا حجم کافی از تاج دندان برای گذاشتن روکش در دسترس باشد. دندانپزشک در ادامه نسام پوسیدگی‌های دندان را برمی‌دارد، سپس دندان‌ها را به کمک یک ماده ترمیم‌کننده مناسب مثل آلماگام یا کامپوزیت به‌صورت کامل ترمیم می‌کند تا آماده تراش و قالب‌گیری شود.

اغلب دندان‌هایی‌که به علت پوسیدگی‌های وسیع نیاز به درمان ریشه دندان پیدا می‌کنند، پس از درمان ریشه و برداشت پوسیدگی‌ها، نسج زیادی از دست می‌دهند و این‌گروه دندان‌ها نیازمند نوعی حمایت داخل ریشه هستند که به آن پست (Post) گفته می‌شود. پست جله‌ای از جنس فلز است که داخل کانال دندان قرار می‌گیرد و باعث گیر روکش به دندان می‌شود. در قسمت بالای میله هم قسمتی شبیه تاج بازسازی می‌شود که به کلاهک (Core) معروف است. این دو قسمت به دندان چسبانه می‌شود و سپس مراحل بعدی ساخت روکش مانند دندان عادی ادامه پیدا می‌کند.

-فرم خاصی از تراش برای دندانی که قرار است زیر روکش برود لازم است. برای قرار گرفتن دندانی که زیر روکش می‌رود لازم است دندان در اطراف و سطح چوبنده به فرمی تراش بخورد و از نسج‌دندانی آن حذف‌شود که فضای کافی برای قرارگیری روی دندان ایجاد شود. بعد از آنکه تراش دندان کامل‌شده، از ناحیه دندان تراش خورده و همچنین فک مقابل آن قالب‌گیری می‌شود و

قالب تهیه شده برای ساخت روکش به لابراتوار دندانپزشکی (محلی که دندان‌های ساختی در آنجا تهیه می‌شوند) ارسال می‌شود تا روکش موردنظر ساخته شود. روی دندان تراش خورده معمولاً روکش موقتی قرار می‌گیرد.

-در جلسه ملاقات بعدی، پایه فلزی روکش ساخته‌شده روی دندان موردنظر امتحان می‌شود. در این جلسه باید مسائلی مثل تطابق کامل روکش با دندان و وضعیت آن نسبت به لثه بررسی شود و رنگ روکش انتخاب شود و بیمار برای جلسه بعدی فراخوانده شود.

-در این جلسه روکش ساخته‌شده‌ای که روی آن لایه چینی (پوسل) هم قرار گرفته روی دندان امتحان می‌شود و رنگ آن بررسی می‌شود. در مورد رنگ روکش ساخته‌شده از بیمار هم نظرخواهی می‌شود و اگر مورد رضایت بود، روکش روی دندان چسبانه می‌شود.

برنج، پلی‌بسمت با دندان شدن

اگر دندان با دندان‌هایی از دهان ما کشیده شود و دوست داشته باشیم که آنها را به نوعی جایگزین کنیم، برنج یکی از راه‌حل‌های جایگزینی دندان‌های از دست رفته است. برای قرار دادن برنج باید دندان‌های دو طرف منقعه بی‌دندان، به همان شکلی که برای قرار دادن روکش ذکر شد، تراش بخورند (حتی اگر این دندان‌ها سالم باشند) و سپس چند روکش به هم پیوسته به شکل یک پل از یک سمت ناحیه بی‌دندان تا سمت دیگر دندان‌ها را به هم وصل کنند و ناحیه بی‌دندان هم به کمک روکش‌های میانی پر شود.

بعد از دریافت روکش

اگر به تازگی روکنشی دریافت کردید و احساس کردید برای دندان شما بلند است، حتما به دندانپزشک مراجعه کنید تا آن را اصلاح کند در غیر این صورت به مفصل فکي شما فشار وارد خواهد شد.

روکش‌هایی که از دو لایه فلز و چینی ساخته شده باشند(لایه زیرین از فلز و پوشش رویی از چینی) ممکن است در کنار لثه حلقه سیاه رنگی ایجاد کنند که به‌علت لایه نقری زیر روکش است و این امری طبیعی است. روکش دندان نه تنها به عنوان محافظی برای دندان از پوسیدگی یا بیماری‌های لثه عمل نمی‌کند، بلکه یک دندان روکش‌شده نیاز به بهداشت و مراقبت منظم و خاص دارد. اگر احساسی کردید روکش دندان شما لثه شده است، ممکن است نیاز به معاینه دندانپزشک و درمان داشته باشد. در این صورت حتما برای اصلاح وضعیت روکش خود به دندانپزشک مراجعه کنید تا از تخریب دندان زیر روکش خود پیشگیری کنید.

انتخابی نه برای همیشه

استفاده از پروتز ثابت (روکش یا برنج) انتخاب اول برای جایگزینی دندان‌های پوسیده و از دست‌رفته در تمامی بیماران نیست. دندانپزشک گاه مجبور است بسته به شرایط دهان و دندان بیمار، برای جایگزینی دندان‌ها از پروتز متحرک با ایمیلت استفاده کند. از پروتز ثابت تنها در مواردی می‌توان استفاده کرد که قسمتی از تاج دندان یا تمام آن از بین رفته باشد اما ریشه دندان سالم باشد یا به وسیله عصب‌کشی ریشه دندان سالم شده باشد و در واقع پزشک تشخیص دهد که ریشه دندان تحمل روکش را دارد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

#### سایش شیمیایی دندان‌ها (DENTAL EROSION)

فرآیندی است که طی آن مینا و یساج دندان توسط تماس مستقیم و مداوم اسید دچار انحلال و تخریب می‌گردد. سایش شیمیایی دندان‌ها با آسیب ناشی از اسید تولید شده بوسیله باکتری‌های پوسیدگی‌زا مغفولت است.

برخلاف پوسیدگی دندان‌ها، سایش شیمیایی می‌تواند تمام سطوح دندان را تحت‌تأثیر خود قرار دهد. تماس مستقیم و مداوم اسید به از دست رفتن تدریجی مینای دندان خواهد انجامید. سرانجام عاج دندان بدون پوشش محافظ‌باقی‌مانده و به دندان درد، حساسیت دندان‌ها به غذاهای سرد یا گرم و یا تخریب دندان منجر خواهد شد. به خاطر داشته باشید که روند سایش شیمیایی دندان‌ها برگشت‌ناپذیر است.

نقش محافظتی بزاق دهان

(؟رفق ساختن و یا شستن عوامل ساینده و پوسیدگی‌زا)

(؟به عنوان یک بافر در برابر اسیدهای غذایی و اسید معده عمل می‌کند.

(؟بزاق از کلسیم و فسفات اشباع است. هر بار که مینای دندان با مواد اسیدی تماس می‌یابد، عمل برداشته شدن مواد معدنی از مینا (دمینرالیزاسیون) روی می‌دهد که باعث نرم‌شدن مینای دندان می‌شود اما ننگ‌های کلسیم موجود در بزاق با جایگزین شدن مواد معدنی برداشته شده، مجدداً باعث محکم‌شدن و دمنرالیزه‌شدن مینا می‌شوند اما چنانچه مصرف مواد اسیدی مداوم باشد، بزاق فرصت کافی برای جایگزین کردن مواد معدنی را در اختیار نداشته و تخریب و سایش دندان‌ها تسریع می‌شود.

(؟برخی پروتئین‌های بزاق (گلیکوپروتئین‌ها) توسط سطوح دندانلی جذب می‌شوند. بزاق با ایجاد یک لایه نازک میکروسکوپی و شفاف روی دندان‌ها موسوم به

PELLICLE، از برداشته شدن مواد معدنی از مینای دندان جلوگیری می‌کند. احساس لغزنده بودن سطح دندان‌ها پس از مسواک زدن به خاطر تشکیل همین لایه می‌باشد. البته این لایه در تشکیل پلاک دندانلی نیز نقش دارد.

؟تکه:

کاهش ترشح و جریان بزاق در برخی افراد باعث افزایش ریسک سایش و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

عوامل ساینده دندان

-عامل اسیدی می‌توانند درون‌تراز (از داخل بدن) و یا پروتراز (از خارج بدن) باشد:

(؟عوامل درون‌زا:

؟تماس اسید معده که به شکل استفراغ و یا ریفلاکسی معده تکرار شونده با دندان‌ها تماس می‌یابد.

؟انحلالات تغذیه‌ای نظیر بی‌اشتهایی عصبی و یا پرخوری عصبی (بولیمیا) که با استفراغ توأم است.

؟استفراغ در خانه‌های باردار.

(؟عوامل پروتراز:

؟مصرف زیاد غذاهای اسیدی نظیر میوه‌های تازه (به‌ویژه مرکبات)، آب میوه‌ها (به ویژه مرکبات، آب انگور و آب سیب)، نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های انرژی‌زا و ورزشی، سرکه، ترشی‌جات، آب‌نبات‌ها، ماست (و سایر فرآورده‌های تخمیری)، ویتامین C جوشان.

؟اسکوربیک اسید (ویتامین C) موجود در آب‌نبات‌ها، آب میوه‌ها و نوشابه‌های گازدار.

؟مصرف داروهای اسیدی.

؟آب اسیدی در استخرهای شنا که اثر جانبی کلردار کردن آب است.

؟استفاده از مسواک با موهای زیر و سنت و یا مسواک زدن حشن (عامل تشدیدکننده اثر اسیدها)

؟عوامل اسیدی در محیط کاری.

- نکته:

اسید فسفریک، اسید مالیک، اسید ستریک، اسید لاکتیک و اسید تارتاریک، از جمله اسیدهایی هستند که عامل ایجاد سایش دندان‌ها هستند.

چگونه سایش دندان‌ها را به حداقل برسانیم

(؟پیش از یک لیوان نوشیدنی اسیدی در طی روز مصرف کنید.

(؟پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی و یا استفراغ بلافاصله اقدام به مسواک زدن دندان‌ها نکنید. چراکه پس از تماس اسید با دندان‌ها، مینا نرم می‌شود و بایستی صبر کرد تا مینا مجدداً توسط بزاق محکم شود. بنابراین مسواک‌زدن بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی و یا استفراغ، روند فرسایش مینای دندان را سرعت می‌بخشد. حداقل بایستی ?? دقیقه بین تماس اسید با دندان و مسواک‌زدن فاصله زمانی وجود داشته باشد.

(؟هنگام مسواک‌زدن، از مسواک نرم و خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

(؟پس از هر بار مصرف غذاهای اسیدی دهان خود را به مدت ?? ثانیه با آب بشویید.

(؟آب‌میوه‌ها و نوشابه‌های گازدار را با نی مصرف کنید.

(؟آدامس بدون قند بجوید تا ترشح بزاق در دهان تحریک شود.

(؟چنانچه از خشکی دهان رنج می‌برید حتما به پزشک مراجعه کرده و آن را برطرف کنید.



منبع‌اسایت پزشکان بدون مرز

**همه چیز در مورد دندانپزشکی**

تهیه کننده : معجد مگاری

منبع : راسخون

مقدمه

از روزگار کهن ، بسیاری دهان مشکل انسانها بوده است.
جسمه افراد **Cro-Magnon** که ۲۵۰۰۰ سال پیش در زمین ساکن بودند، شواهدی از پوسیدگی دندانان را نشان می‌دهد. قدیمیترین منبع ثبت شده بیماری دهان از یک متن سومری است. **Circa** ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد) که کره‌های دندان را بعنوان دلیلی پوسیدگی دندان شرح می‌دهد. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که در طی سالها دندانپزشکی گامهای عظیمی برداشته و گذشته ، حال و آینده دندانپزشکی یکی از عنوانهای مورد بحث پیشگسوتان دندانپزشکی در چهل و هفتمین گردهمایی سالیانه آکادمی دندانپزشکان عمومی می‌باشد.

**Eric Curtis** دندانپزشک، مورخ نامدار دندانپزشکی و سخنگوی آکادمی دندانپزشکان عمومی می‌گوید: مطمئناً چیزیهای زیادی از قرون وسطی تا ابتدای سالهای ۱۷۰۰ ، زمانی که اغلب درماتهای دندانپزشکی توسط افرادی بنام جراحان آرایشگر انجام می‌شد، تغییر کرده است. این افراد همه کاره، دندانها را می‌کشیدند و جراحیهای کوچک را انجام می‌دادند، علاوه مو کوتاه می‌کردند، زانو می‌انداختند و مومیایی می‌کردند.

دندانپزشکی باستانی

در زمان باستان، مایها مردمی با فرهنگ سطح بالا بودند که در گواتمالا و هندوراس فعلی می‌زیستند. آنها که از مردم بابل باستانی نیز قدیمی تر بودند، به دلایل مذهبی اقدام به قرار دادن ابنه روی دندانها و با سوراخ کردن صورت و گوش می‌نمودند. آنها در قرار دادن ابنه‌های سنگی زیر روی خفرت تراش داده شده دندانهای قدامی بالا و پایین و گاهی دندانهای پرموژ، مهارت داشتند. بدون شک، این ابنه‌ها روی دندانهای زنده قرار داده می‌شد و آنچنان دقیق این کار انجام می‌گرفت که حتی تا هزار سال بعد این ابنه‌ها، در جای خود باقی می‌ماندند. ابنه‌ها با سمان‌های خاص به حفره چسبیده می‌شد که جنس عمده آنها با اسپکترو گرافی، کلسیم، فسفات تشخیص داده شده است.

دندانپزشکی در گذر زمان

**هور** اوان کودکی، دختران فرقه **Vanomami** در وژوئلا ، باریکه‌های نیز شده از چوب سخت و بامبو را به لبها و گونه‌هایشان فرو می‌نمودند که جنبه زیبایی داشته است.

**پورتیک** یا دندان مصنوعی در این دنجر پارسیل ثابت، جایگزین تثایر مانی سمت راست بالا که از دست رفته، شده است. احتمالاً دندانی از یک گاو تر است که به نوزاری از طلا-برنج شده است (متعلق به سرزمین **Etruria Musee de l'Ecole Dentaire de paris**)

**مسواک اولیه**، مسواک خاورمیانه به نام **Siwak** و **Misswak** یک شاخه کوچک از درخت سالوادورا پرسیکا به نظر تیم اینج است که آن را برای یک روز در آب غوطه‌ور می‌سازند تا الیاف آن از هم جدا شود. چوب این درخت حاوی بی‌کربنات سدیم و اسید تانیک و سایر موادی است که تأثیر مثبتی روی لثه‌ها دارد.

**دندانپزشکان در سالهای ۱۷۰۰** به جوامع آمریکایی مهاجرت کردند و خود را ابتدا وقف حذف دندانهای بیمار و قرار دادن دنچرهای مصنوعی نمودند. مواد ترمیمی استفاده شده، لعق، ورق طلا سرب و نقره بود. دنچرها از عاج تراشیده می‌شد و یا از دندانهای گاو تر فرم داده می‌شد.

**هور** سالهای ۱۸۰۰ حرفه دندانپزشکی شامل کارهایی نظیر کشیدن دندانها یا **Turnkay** (یک وسیله ابتدای شیشه به آچار چرخ ضامن‌دار که برای کشیدن دندانها استفاده می‌شد، نیز کردن دندانها با کاغذ تراش (**Seraper**) و برداشت پوسیدگیها با وسایل دستی بود.

**Watter Hermann Ryff** رساله‌های جراحی بزرگ **Gross chirurgey** را در سال ۱۵۶۵منتشر ساخت و نظر می‌رسد چندین بار آن را تجدید (**Great Surgeny**). چاپ نمود، از جمله یکی در سال ۱۵۵۸ که در آن تصاویری از قلمه‌های جرم‌گیری **Scaler** دیده می‌شود. تصاویر **Ryff** دقیق و درست بود. متأسفانه عمر او کوتاه نداد و کتاب دندانپزشکی که او تصمیم داشت بنویسد، هرگز چاپ نشد.

**مستدلی** دندانپزشکی **James Beall Morrison** در سال ۱۸۶۸ یک مکاتبیس منحصر به فرد داشت که به دندانپزشک اجازه می‌داد آن را در هر جهتی کج نماید. با وجود مزایای واضح آن، فقط چهار نمونه از این مستدلی ساخته شد (موزه دانتسکده کپنهاگ) مستدلی دندانپزشکی توسط کمپانی سازنده وسایل دندانپزشکی در ۱۷۵۵ معرفی گردید که بر اساس پروژور تیلیانی آن می‌توانست به اندازه کافی به عقب خم شود تا به دندانپزشک اجازه دهد، نشتسته کارکند، ولی اغلب دندانپزشکان تا حدود سال ۱۹۵۰ ترجیح می‌دادند که حین کار ایستاده باشند.

**هور ۶ مارس ۱۸۴۰** اولین کالج دندانپزشکی دنیا در ایالت مریلند به نام کالج بالتیور، در نتیجه تلاشهای **Hayden,Harris** تأسیس گردید.

**کشف مهم بی‌حس**کننده در علم پزشکی توسط دندانپزشک آمریکایی به نام **Hartford** در سال ۱۸۴۶ انجام شد و آن گاز خنده آرتروز آنوکساید بود. وی پس از انجام بی‌حسی (پهوشی)، دندان فردی را بدون احساس درد، کشید. در پایان دهه اول قرن بیستم، بی‌حسی موضعی جایگزین بی‌هوشی عمومی در مطب دندانپزشکی گردید. معرفی توسط شیمیدان آلمانی **Alfred Einhorn** در ۱۹۰۲ ، دندانپزشکی را از حذف درد از اعمال دندانپزشکی منحل ساخت. در اوایل دهه ۱۹۲۰ اغلب دندانپزشکان، دستگاه اشعه ایکسی و استرپتواتور داشتند.

**جامعه** پسرانان دندانپزشکی (مستاران دندانپزشکی) در اوایل سال ۱۹۱۳ تشکیل گردید و دندانپزشکی چهار دستی به تدریج فراگیر شد. دکتر آلفرد فرنس **Bridgeport** در ایالت آمریکا، اولین فردی بود که به نقش مهم بهداشت دهان و دندان در حرفه دندانپزشکی بقین پیدا کرده و تربیت بهداشتکار دهان و دندان را پایه‌گذاری نمود. او در نوامبر ۱۹۱۳ اولین کلینیک بهداشتکاران دهان و دندان را به نام کلینیک در گاراز خانه خود افتتاح نمود.

**دندانپزشکان در سال ۱۸۴۷** به نقش پیشگیری کنده فلوراید در پیشرفت پوسیدگیهای دندانی بی بردند. در سال ۱۹۰۸ دکتر **Mckay** که در چشمنه‌های گارادو زندگی می‌کرد، متوجه ایجاد لکه‌های قهوه‌ای رنگی در روی دندان کودکان شهرش شد که امروزه می‌دانیم در اثر مصرف بیش از حد فلوراید می‌باشد. او فهمید که ماده‌ای در منبع آب شهر عامل بروز آن است و اینکه این کودکان پوسیدگی بسیار پایینی دارند. ولی آن عامل را شناسایی نکرد.

**اولین کلینیک دندانپزشکی** رایگان در دنیا در سال ۱۹۰۲ توسط **Jessen** از استراسبورگ آلمان افتتاح گردید و اولین ژورنال تخصصی، ژورنال پروبیونولوژی بود که در سال ۱۹۳۰ چاپ شد.

**هور** طی قرن بیستم، هشت تخصص در دندانپزشکی تکامل یافت که امروزه هریک ژورنالهای اختصاصی خود را داراست.انجام امحانات پرود در هر رشته به ترتیب زیر انجام شد:

**O** ارتودنسی ۱۹۳۰

**O** جراحی دهان ۱۹۴۶

**O** پاتولوژی دهان ۱۹۶۸

**|O** پروتز ثابت، پروتز ۱۹۶۸

**O** دندانپزشکی اطفال ۱۹۶۸

**O** دندانپزشکی اجنسامی ۱۹۵۱

**O** دندانواتیکس ۱۹۶۴

چشم انداز

در قرن گذشته، امید به زندگی افراد تقریباً دو براب شده است و تغییرات بسیار زیادی در کیفیت زندگی رخ داده است. بعضی از این تغییرات که تأثیر مثبتی بر دندانپزشکی داشته‌اند شامل موارد زیر می‌باشند:
تأکید بیشتر بر بهداشت فردی ، دسترس بودن آنتی‌بیوتیکها، واکنشها، فلوریداسیون، رژیم های غذایی بهبود یافته، الکتریسته و گرما، اشعه ایکس، فلتن، رایانه‌ها و اینترنت. دانش دندانپزشکی امروزی شامل استفاده از ترمیم‌های نقره و سفید، فلوریداسیون، روشهای **air abrasion** برای ترمیم حفرات و غیره می‌باشد.

افزایش تعداد افراد بالای ۶۵سال که دندانهایشان را حفظ کرده‌اند نیز دندانپزشکی را تحت تأثیر قرار داده است و توجه بیشتر به نیازهای پیچیده افراد سن تر معطوف گشته است. افزایش جمعیت آگاهتر و فریخته تر در آمریکا بطور نسبی، تعداد ملاقاتهای دندانپزشکی برای داشتن لیجندهی زبیا را افزایش داده است که کاملاً در تضاد با دلایل ویرانه‌های دندانپزشکی در عهد سال گذشته است؛ نسکین درد و بازیابی عملکرد در قرن آینده، با افزایش تعداد افرادی که دندانهایشان را در طول زندگی سالم نگهداشته‌اند، این تمایل در مشربیان افزایش خواهد یافت.

دکتر **Curtis** می‌گوید: بطور حتم هیچ کس نمی‌داند که آینده دندانپزشکی چه چیزی را در خود خواهد داشت. من تصور می‌کنم با ورود به قرن بیست و یکم ما شاهد ترکیبی از دندانپزشکی با مراقبتهای جامع سلامتی باشیم و تمرکز بیشتری بر ارتباط بین سلامت دهان و سلامت عمومی خواهد بود. تکنولوژی همراه با رایانه برای تشخیص و درمان و درماتهای با واسطه ژن که ساختار ژنی دندانها را به منظور مقاوم ساختن آنها به پوسیدگی تغییر می‌دهد نیز بنا به اظهارات دکتر **Cutis** در آینده مهم خواهدبود.

تاریخچه دندانپزشکی در ایران

عده معدودی از سلماتی‌ها، شاکرد روزگرها و عطازها را میتوان اولین افرادی دانست که با استفاده از روش‌های گوناگون، مبادرت به کشیدن دندان، گذاشتن روکش، ساختن دندان مصنوعی و یا برای نسکین دردها و اورام دهانی آنهام با وسایل بسیار اولیه مبادرت به انجام امور دندانپزشکی میکردند.

بعدها مسئله آموزش دندانپزشکی مطرح شد که پیشگامان این حرکت را میتوان کتر میچلارسکی، دکتر سیاح و برخی دیگر از دندانپزشکان آن زمان دانست. ذکر این نکته لازم است که دندانپزشکی شاخه‌ای ازطب میباشد و تنها کلاس طب تا سال ۱۹۹۹ در مدرسه دارالفنون بود.

درآبان ماه آن سال کلاس طب به مدرسه طب تغییر کرد و در نتیجه این مدرسه دارای اتاق و ریس جداگانه‌ای گشت که محل آن در حیاط بزرگ دارالفنون قرارداشت. با گذشت زمان و با این جدا شدن مدرسه طب از دارالفنون درحیاط وزارت معارف به آن اختصاص داده شد.

در سال ۱۹۹۹ که دکتر سیاح تحصیلات خود را دراروپا به پایان رسانید، به ایران مراجعت و با افرادی نظردکتر میچلارسکی،

دکتر اشوتب و دکتر استیانیان آشنا شد. اکثر آنها پزشکان مخصوص دربار بودند. در آن زمان به پیشنهاد دکتر میچارسکی و دکتر سیاح و تصویب مسؤلین وقت دستور رانداستانی مدرسه دندانسازی داده شد.این مدرسه در سال تحصیلی ۱۷۷۷-۱۷۷۸ وابسته به مدرسه عالی طب و مدیریت آن به عهده دکتر میچارسکی و بعد به دکتر سیاح واگذار گردید. در آن زمان مدرسه دندانسازی دارای دو اتاق و یک زیر زمین بود که امور درمانی، لابراتوری و اداری در آن انجام می گرفت.

تجهیزات و برخی از مواد عبارت بودند از چند صندلی با سلفدان‌های حلبی، چهار عدد چرخ پائی دندانپزشکی جهت کلینیک، یک میز چوبی، سه عدد چهارپایه، یکد لنگهاتیزاتور و گنچ ساخستانی که توسط محمدخان اولین مستخدم مدرسه دندانسازی کوبیده میشد و الکت میگردید.

آموزش‌های نظری و عملی در این مطّع توسط دکتر آشوتب هاروپوئیان و شهریار سلامت انجام می شد.

پایه دانشگاه به سبک دانشگاه‌های اروپایی در سال ۱۷۷۷ رخته شد. در مهرماه آن سال دکتر رییس دانشکده و دکتر محسن لک عهده دار تدریس کلینیکی شدند. دوره آن پنج سال بود که چهارسال آن صرف آموزش‌های عملی نظری میگردیدو یکسال جهت تهیه و تدوین پایان نامه.

رشته‌های تخصصی دندانپزشکی که در ادامه به صورت کلی در مورد آنها بحث خواهد شد :

اتودونتیکنس (تخصص درمان ریشه دندان)

تخصصی از دندانپزشکی است که علوم پایه و کلینیکی آن شامل تشخیص، پیشگیری و درمان بیماریها و صدمات پالپ و بافتهای اطراف ریشه مرتبط با پالپ می باشد. درمان پالپ دندان یا نهای روت کانال، اندو، عصب کشی و ... شناخته می‌شود که این معمولترین درمانی است که توسط متخصصین این رشته انجام می‌شود. بیان اینکه دندان‌های احتیاج به معالجه ریشه دارد و یا به اصطلاح عامیانه عصب کشی یا عصب کشی شود در بسیاری از بیماران ایجاد هراس و اضطراب می‌کند و اغلب ترس آنها ناشی از مطالب نادرستی است که در این زمینه شنیده‌اند. بسیاری از بیمارانی که جهت خلاصی از درد فوراً اقدام به کشیدن آن نموده اند، بعداً پشیمان شده و آرزو می‌کنند که ای کاش با معالجه ریشه، دندان را نجات داده بودند. خصوصاً آنهاایی که جهت جایگزینی آن دندانها با پروتزهای ثابت از هزینه گران این خدمات آگاهی می‌یابند.

پاتولوژی فک و دهان و صورت (آسیب شناسی)

علمی است که علت، ویژگیها، نحوه عملکرد و تأثیر بیماریهای مرتبط با ناحیه فک و دهان و صورت را کشف و بررسی می‌نماید. کار در این رشته شامل تحقیق و تشخیص بیماریها با استفاده از معاینات کلینیکی، رادیوگرافی، میکروسکوپی، بیوشیمیایی و ... می‌باشد.

رادیولوژی فک و دهان و صورت

تخصصی از دندانپزشکی است که با تهیه و تفسیر تصاویر و اطلاعات با استفاده از اشعه‌های تابان به تشخیص و کنترل بیماریها و نامتجاریهای فک و دهان و صورت می‌پردازد.

جراحی فک و دهان و صورت

تخصصی در دندانپزشکی است که شامل تشخیص، جراحی و درمانهای کمکی بیماریها، صدمات و نقایض عملکردی و زیبایی بافتهای نرم و سخت ناحیه دهان و فک و صورت می‌باشد.

ارتودنٹیکس (متخصص ارتودنسی)

این تخصص بخشی از دندانپزشکی است که در ارتباط با کنترل، هدایت و تصحیح بافتهای دهانی صورتی در حال رویش یا بالغ می‌باشد. مثل وضعبندیها که نیاز به جایجایی دندانها دارد، تصحیح روابط نامناسب فکی و دندانئ، تنظیم و تصحیح روابط بین دندانها و استخوانهای سر و صورت، مسئولیت اصلی ارتودنٹیتس، تشخیص، پیشگیری، تفسیر و درمان انواع جفت شدن غلط دندانها و تغییرات بافتهای مجاور آنها می‌باشد.

دندانپزشکی کودکان

یک تخصص دندانپزشکی است که محدوده آن را سن فرد تعیین می‌کند. پیشگیری و درمان بیماریهای دهان و دندان از دوران نوزادی و کودکی تا بلوغ به عهده متخصص این رشته است. کودکان نیازمند مراقبتهای ویژه سلامتی نیز توسط متخصص این رشته درمان می‌شوند. همچنین دندانهای شیری، عادت مکیدن انگشت و سیانکس، سیلات امواد مسدودکننده شیارهای دندانان، فلانگنهدار و روکش دندان تئیری (ISSC) جزو این بخش است.

پریودنٹیکس (تخصص بیماریهای لثه و بافتهای رنگ دارنده دندان)

این تخصص به پیشگیری و درمان بیماریهای بافتهای حمایت کننده مجاور دندانها و حفظ سلامت، عملکرد و زیبایی این ساختارها (لثه، استخوان فک و ...) می‌پردازد. مراقبتهای لازم بعد از جراحی لثه و کشیدن دندان، پرپودنتیت (پیریوه)، لثه سالم ، لژژیویت (آماس لثه) و جرم گیری و همچنین بیماریهای لثه در اینتخصص دنبال می‌شود.

پرستودنٹیکس (تخصص پروتزهای دندانئ)

شاخه‌ای از دندانپزشکی است که به بازسازی و حفظ عملکرد دهان، احسنی، سلامتی و زیبایی بیمار می‌پردازد. بازسازی و ترمیم دندانهای طبیعی و یا جایگزینی دندانها و بافتهای دکئی- صورتی از دست رفته با جایگزینهای مصنوعی، در حیطه عملکرد این رشته است. این تخصص در دو بخش پروتز ثابت و پروتز متحرک است.

دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی

تخصصی در دندانپزشکی است که به امر ترمیم و بازسازی دندانهای طبیعی و تأمین زیبایی ظاهری دندانهای فرد می‌پردازد. ارتودنسی، انواع ترمیمهای دندانئ، ترمیم همرنگ دندان، سفید کردن دندانهای زنده، آملنگام و بعضی تصورات غلط در مورد آملنگام در این تخصص انجام می‌شود.

تشخیص و بیماریهای دهان

تخصصی در دندانپزشکی است که به امر تشخیص نامتجاریها و بیماریهای بافتهای نرم و سخت دهان می‌پردازد. این بیماریها ممکن است ورزه خفیه دهان باشد و یا بخشی از یک بیماری عمومی که علائیم آن در ناحیه دهان بروز کرده است. آنت کوچیک، گازگرفتگی گونه، بوی بد دهان، خشکی دهان، تغییرات دهانی همراه با افزایش سن، فلوروزیس، دندان قروچه (پراکسیرم)، سرطان دهان و ... در این شاخه مورد رسیدگی قرار می‌گیرد.

جرم گیری دندان

بعد از جرم گیری

قبل از بهبودی

آیا جرم گیری به دندان صدمه می‌زند؟

خیر، جرم دندان علاوه بر اینکه برای لثه و بافتهای نگهدارنده دندان مضر می‌باشد محلی نیز برای تجمع و تکثیر میکروبیهای پوسیدگی‌زا است. با عمل جرم گیری تعداد این میکروبها در دهان به مراتب کمتر می‌شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زبانش حس کند که دنداناش خالی شده است. این احساس همراه با مقداری حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندانهایش در حین جرم گیری تراش خورده باشند، در صورتی که مکاتیزم دستگاه جرم گیری لرنشی بوده و قادر به تراش نمی‌باشد.

علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟

دندان دارای حس بوده و در ناحیه طوق بسیار حساستر می‌باشد. وجود جرم بر طرق دندان به علت ساخسانی که دارد به عنوان یک عایق حرارتی عمل می‌کند و یا به عبارت دیگر جلوی حس دندان را می‌گیرد. با برداشته شدن آن بدنبهی است که دندان بهتر متوجه تغییرات حرارتی می‌گردد، ضمناً بر اثر وجود جرم لثه پررخون و متورم شده و با عمل جرم گیری التهاب آن فروکش می‌کند لذا مقدار بیشتری از دندان نسبت به حالتی که قبلاً آماس لثه وجود داشته در دهان دیده می‌شود و این خود باعث احساس بیشتر تغییرات حرارتی می‌گردد. حساس شدن به سرما را می‌توان به احساسی که بدن انسان بعد از استحمام دارد، تشبیه نمود. حساسیت به سرما همیشه و غالباً بوجود نیامده و در صورت ایجاد، گذرا و موقتی بوده و بجای میچگونه نگرانی ندارد.

آیا دندان بعد از جرم گیری لث می‌شود؟

خیر، با تجمع تدریجی جرم بر دندان، لثه و به دنبال آن مقداری از استخوان نگهدارنده، دندان تحلیل می‌رود. در حقیقت دندان به این دلیل قبلاً لث شده ولی به علت انباشتنگی و یکپارچگی جرم و چسبیده شدن دندانها به هم توسط آن، این حالت درک نشده و با برداشته شدن جرم کشف می‌گردد و بیمار آن را منتسب به عمل جرم گیری می‌داند. یک ضربه اللثلی می‌گردد + جلوی ضرر را از هرکجا بگیري، منفعت است. لث شدن دندان منوط به تحلیل استخوان و اتساج نگهدارنده دندان در اثر جرم و پلاک میکروبی است و در همه موارد بخصوص در مراحل اولیه بیماریهای لثه و بافتهای اطراف دندان دیده نمی‌شود.

آیا جرم گیری درد دارد؟

خیر، موردی برای بی‌حس کردن دندان به هنگام جرم گیری وجود ندارد. جرم گیری با توسط ظلههای دستی و یا با دستگاه صوت می‌گیرد. ترک ظلم دستگاه جرم گیری دارای لرزش و نوساناتی می‌باشد که با زدن ضربه‌های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می‌کند و دندان را نمی‌تراشد، آب دستگاه علاوه بر تمیز کردن و شستشو، دندان را نیز خشک می‌کند.

جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟

بسیاری از اشخاص با یکبار جرم گیری و رعایت همیشه بهداشت دهان و دندان ممکن است تا مدتها نیازی به جرم گیری مجدد نداشته باشند. بدبهی است که هرگز نه کولمی در رعایت اصول بهداشت دهان منجر به تجمع دوباره جرم خواهد شد. ضمناً بعضی از بیماران به علت دارا بودن پالپی یا رویگیهای خاص از نظر میزان ترشح و ترکیب، بسیار مستعد به تشکیل جرم هستند، ضمناً استعداد به بیماریهای لثه در خانواده‌های بیشتر می‌باشد. در این گروه از بیماران توصیه می‌گردد جرم گیری در تناوب زمانی کوتاهتری انجام شود.

آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می‌باشد؟

خیر، اگر جرم با مسواک و خمیر دندان پاک‌نشد برای پاک کردن آن بایستی از دندانپزشکان کمک گرفت، ضمناً خمیر دندانهایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده‌اند دارای مقادیر زیادی از مواد ساینده بوده و فقط رنگ و لکه‌های رسوب نمود بر دندان را که **Stain** (رنگ) نام دارد، تمیز می‌کنند و استفاده همیشهگی از آنها توصیه نمی‌گردد. این خمیر دندانها، به علت دارا بودن مواد ساینده زیاد، ایجاد خراشهای بسیار ظریف بر سطح دندانها نموده و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می‌آورند.

پروتز ثابت دندان

چرا دندانهای از دست رفته باید جایگزین شوند؟

بد نیست که بدانید محل قرار گرفتن دندانها را فشارهای وارده از طرف لب، زبان و گونه تعیین می‌کنند. به عبارت دیگر دندانها در

محلی قرار گرفته‌اند. که برآیند نیروهای وارده به آنها صفر است. از نظر سطح فذامی - خلفی و جلوه‌ند نیز وجود دندانهای دیگر دندان را محدود می‌سازد.
بیک دندان شا هنگامی به رویش و حرکت فعال خود ادامه می‌دهد تا به دندان مقابل برسد.
خسناً دندانهای خلفی تر نمایل به حرکت به سمت جلو دارند. حال تجسم کنید که اگر یک دندان ملأ اولین آسیای بزرگ فک پایین از دست برود چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد؟ یا از دست رفتن این دندان، مقداری از فضای حاصل از کشیده شدن آن با حرکت دندانهای مجاور (نه بطور کامل) اشغال می‌گردد.
نتیجاً فاصله‌ی بین دندانهای مجاور با دندان کاری شان ایجاد می‌گردد که علاوه بر گیر غذایی و احتمال بروز پوسیدگی، باعث آزرده گی و بیماری له نیز می‌شود.
خسناً حرکت دندانهای مجاور بصورت کامل و بنده‌ای نبوده و یا خم شدن و انحراف مجوری آنها همراه است، ماحصل این خم شدن و فشرر حاصله، ایجاد بیماری له یا بیجود آمدن پکت له‌ای (صیق شدن شیار له‌ای) در ناحیه زیر خم شدگی است.
دیگر اینکه در صورت خم شدن، موقع جویدن غذا، نیرو در امتداد محور طولی دندان به آن وارد نشده و نیرو وارده مخرب خواهد شد.
با کشیدن یک دندان تغییرات احتمالی فقط منحصر به فک مربوطه نبوده و نظم و آرایش دندانهای فک مقابل را نیز برهم می‌زند.

همانطوری که گفته شد دندانها تا هنگامی به رویش خود ادامه می‌دهند تا به دندان مقابل برسند. نتیجاً دندان مقابلی به سمت ناحیه کشیده شده شروع به رویش می‌نماید. این رویش اضافی علاوه بر اینکه از نظر زیبایی ناخوشایند است به علت مواتحیتی که در موقع حرکات طرفی فک ایجاد می‌کند، برای متصل گیجگاهی فکی نیز مضر می‌باشد.
باز هم مسئله به اینجا ختم نمی‌شود، اگر شکل یک دندان را در نظر بگیرد، از نظر آن به سمت نوک ریشه کاسته می‌شود. بدینوی است با رویش بیشتر یک دندان، قسمتی از آن که مجاور دندانهای کاری قرار می‌گیرد اینک پاریکتر بوده و ایجاد فضا و فاصله‌ای را می‌نماید که محل گیر غذایی بوده و عوارسی چون پوسیدگی و بیماری له را بداتال دارد.
باید بدانید که با کشیدن دندان، دندان استخوان نیز دستخوش تغییرات می‌گردد. استخوان هر فک در دو قسمت ساختمانی تشکیل شده است، یک قسمت آن استخوان اصلی بوده و بدنه اصلی فک می‌باشد، قسمت دیگر آن لانه دندانی بوده و دندانها را در بر می‌گیرد و وجود آن بسته به وجود دندانهاست.

اگر دندانی از دست برود و جایگزین نگردد این قسمت از استخوان تحلیل رفته و اگر در آینده نیازی به استفاده از دندانهای مصنوعی بصورت دست دندان باشد، به علت تحلیل شدید استخوان اگر آن کم شده، بیمار را از اذیت نموده و با غیر قابل استفاده می‌شود. در حالت طبیعی و سلامت، عمل جویدن غذا متناوباً با استفاده از دندانهای هر دو طرف فک صورت می‌گیرد. در صورت از دست دادن دندان یا دندانهایی در یک طرف دهان، یا بیمار از آن طرف فک کمتر استفاده نموده و با اصلاً استفاده نمی‌کند، اگر از یک طرف فک استفاده نشود دندانها تمیز نشده و جرم می‌بندند. علاوه بر اینکه مستعد به پوسیدگی می‌شوند ناراحتی له هم افزوده می‌گردد زیرا که غذا خوردن در تمیز شدن دندانها و حفظ سلامتی له مؤثر است. با عادت یک طرفه غذا خوردن تغییراتی بصورت سایش در سطح جلوه‌نده ایجاد می‌گردد که در صورت شدت، ممکن است ایجاد نالقریه گی در سطح جلوه‌نده نموده و در شکل و قیافه شخص نیز تأثیر بگذارد.
صورت‌های مختلف پروتز ثابت عبارتند از:

وینیرها (veneer)

امروزه دیگر دلیلی ندارد که فاصله بین دندانها یا دندانهای رنگ گرفته، بدشکل و کج خود را تحمل کنید. یک وینر که روی دندانهای شما قرار داده می‌شود، اشتباه طبیعت و یا آسیب ناشی از یک سدمه را تصحیح کرده و به شما کمک می‌کند تا لبخندی زیبا داشته باشید. وینرها نازک بوده و پوسته‌هایی هستند که با مواد همرنگ دندان برای هر فرد، بطور خاص ساخته می‌شوند تا سطح طولیی دندانها را پوشش دهند. آنها معمولاً در لاینوار و توسط تکنسین دندانساز، از روی مدلی که توسط دندانپزشک شما تهیه شده، ساخته می‌شوند. این یک درمان غیر قابل برگشت است، زیرا برای تطبیق پوسته وینر روی دندان، لازم است مقدار کمی از مینای دندان برداشته شود. دندانپزشک ممکن است به شما توصیه کند که از بعضی غذاها و نوشیدنیها که وینر شما را بدرنگ می‌کند، مثل چای و قهوه، بپز کنید. گاهی ممکن است وینر ترک بردارد یا دچار خشکسنگی شود ولی برای اغلب افراد، زیبایی حاصل از کاربرد آن بیشتر ارزش دارد.

روکش (Crown)

شما ممکن است برای پوشاندن یک دندان و بازگرداندن شکل و اندازه طبیعی آن، نیازمند روکش باشید. یک روکش دندان، دندان شما را قویتر ساخته و ظاهر آن را بهبود می‌بخشد. وقتی میزان کثفی از نسج دندان برای نگهداری یک پرکردگی وسیع باقی نمانده باشد، روکش می‌تواند آن دندان را بپوشاند. روکشها ممکن است برای اتصال یک بریج، محافظت از یک دندان ضعیف و یا ترمیم دندانی که قبلاً شکسته است، بکار روند. روکش درمان خوبی برای دندانهای بدرنگ و یا بدشکل است. همچنین برای پوشاندن یک ایمپلنت دندانی نیز استفاده می‌شود. اگر دندانپزشک شما روکش شدن دندان را توصیه می‌کند، احتمالاً به یکی از دلایل فوق می‌باشد تا به شما کمک کند دندانهای سالم و لبخندی زیبا داشته باشید.

روکش کردن دندان در چه مواردی تجویز می‌گردد؟

•دندانهایی که دارای پر کرده‌گیهای وسیع بوده، قادر به تحمل فشارهای جویدن نبوده و بسیار شکننده می‌باشند، پس ناچاراً باید روکش شوند.

•دندانهایی که تاج آنها شکسته و یا مقدار نسج باقیمانده دندان گیر کثفی برای پرکردگی نداشته باشد.

•دندانهای معالجه عبث شده دندانی که به معالجه عبث نیاز پیدا می‌کند معمولاً دارای پوسیدگی وسیع و پیشرفته‌ای بوده و ابتدا به ساکن مقدار زیادی از نسج سالم مینا و عاج را از دست داده است، ثانیاً دندانپزشک برای دسترسی به عصب داخل ریشه ناچاراً مقداری از نسج سالم دندان را بر می‌دارد، ثالثاً دندان تعذیه‌ی داخلی خود را از دست داده و قدری خشک می‌گردد. رابعاً، دندان ممکن است بر اثر خونریزی داخلی و یا بیماری پالپ (عصب) باعث داخل دندان) تغییر رنگ داده باشد.

•زربایی: دندانهای تیره، بدرنگ و یا شکلهای غیر طبیعی نیز نیاز به ترمیم توسط روکش دارند.

•زهرکهای دندانی

•بازسازی سطح جلوه‌نده

آیا دندانی که تاج آن کاملاً از بین رفته باشد امکان ترمیم آن میسر است؟

بله، در این موارد دندانپزشک از داخل ریشه دندان (بعد از معالجه عصب) قالب گیری بعمل آورده و وسیله‌ای را که بُست نامیده می‌شود، می‌سازد. بست بعداً به داخل ریشه دندان چسب نخورده و قسمتی از آن به عنوان تاج بیرون می‌ماند که بر روی آن روکش دندان سوار می‌گردد.

روکش دندان شیری SSC

این روکشهای فولادی رنگ زدن به رنگ فلزی بوده و در موارد خاص با توجه به نظر دندانپزشک تجویز می‌شوند:
ترمیم دندانهای شیری یا دائمی جوان یا ضایعات پوسیدگی وسیع، ترمیم دندانهای یا ناخنجاری اثری، ترمیم پس از درمان ریشه دندان شیری با دائمی که خطل خشکسنگی ساختمان تاج باقیمانده زیاد است، ترمیم دندان شکسته و ترمیم دندانها در افراد نائوان یا کسانی که بهداشت دهان فوق‌العاده ضعیفی دارند و احتمال دارد سایر مواد در دهان آنها با شکست روبرو شود.
روکش با مواد سمئای خاص به دندان چسبانده می‌شود و وجود آن هیچ مشکلی در لق شدن دندان شیری و رویش جانشین دائمی آن ایجاد نمی‌کند. در صورتی که روکش لق شده بود، بلافاصله به دندانپزشک مراجعه نمایند تا مجدد آن را با دندان تطابق داده و سمان کنند. لازم به ذکر است که بلع احتمالی روکش بسیار نادر بوده و در صورت وقوع معمولاً بدون هیچ مشکلی در عرض ۱۰-۷ روز دفع می‌گردد.

بریج (Bridge)

اگر شما یک یا چند دندان را از دست بدهید، دچار مشکل در جویدن و صحبت کردن می‌شوید. در این صورت بریج یکی از درمانهایی است که با جایگزینی دندانهای از دست رفته به حفظ شکل صورت و کاهش مشکلات جویدن کمک می‌کند. بریج ثابت، دندانهای از دست رفته را که بین دندانهای دیگر هستند، جایگزین می‌سازد و نمای زیبایی دارد. این نوع ترمیم ممکن است از طلا، آلژها، پراسل (پنی) یا ترکیبی از این مواد باشد و به منظور سایورته، به دندانهای مجاور که به آنها دندانهای پایه اطلاق می‌شود، باند شده یا به روکشی روی آنها متصل می‌شود. برخلاف بریجهای متحرک که می‌توانید آنها را بیرون آورده و تمیز نمایید، یک بریج ثابت فقط توسط دندانپزشک می‌تواند برداشته شود. یک بریج ایمپلنت، دندانهای مصنوعی را مستقیماً به استخوان فک یا زیر له، بسته به نوع بریجی که دندانپزشک تجویز کند، متصل می‌نماید. بنابراین بسیار مهم است که دندانهای باقیمانده خود را تمیز و سالم نگهدارید. بریج: دندان جایگزین شونده به دندانهای کاری با استفاده از تراش آنها چسبانده می‌شود و غالباً از یک اسکلت فلزی روکش شده توسط جنی ساخته می‌شود.

بریج در چه مواردی توصیه می‌گردد؟

اگر دندان یا دندانهایی از دست برنند و دندانهای کاری قادر به تحمل فشار باشند، بریج توصیه می‌شود. برای روکشهای فلزی میزان تراش کمتر بوده و برای روکش های جنینی با اسکلت فلزی مقدار تراش بیشتر بوده و برای روکشهای تمام جنینی اندکی بیشتر است.
خسناً سطح جلوه‌نده در صورتی که قرار باشد یا جنینی پوشانده شود نیاز به تراش بیشتری دارد. مقداری از فضای حاصل از تراش دندان صرف اسکلت فلزی و مقداری صرف پوشاندن سیاهی رنگ فلز توسط مواد لوپیک و بقیه آن صرف اضافه نمودن جنینی مخصوص عاج و مینای دندان می‌گردد.

ایمپلنت

هیچ چیز جانشین دندانهای سالم نمی‌شود. ولی وقتی شما دندانی را به دلیلی بیماری یا حادثه از دست داده‌اید، بهتر است بدانید که راهی برای بازگرداندن لبخند زیبای شما وجود دارد. یک ایمپلنت دندانی ظاهر و احساسی شیء دندان از دست رفته‌تان به شما می‌دهد. دندانپزشک یک پایه یا فریم فلزی را زیر له شما قرار می‌دهد که درست شبیه ریشه یک دندان به استخوان فک متصل می‌شود. سپس دندانپزشک یک دندان جایگزین را روی ایمپلنت قرار می‌دهد به نحوی که شبیه وضعیت دندان اصلی خود شما به نظر آید. اغلب بیماران معقدند، ایمپلنت مطمئن و با ثبات است و آن را جایگزین خوبی برای دندان از دست رفته‌تان می‌دانند. ایمپلنتها می‌توانند جایگزین یک یا چند دندان از دست رفته شوند. لازم به ذکر است که ایمپلنت نیاز به جراحی دارد، بنابراین بیماران باید از نظر کلی در سلامت بسر برند، له‌های سالم داشته و استخوان کافی جهت سایورته ایمپلنت داشته باشند. در ضمن باید مقید به رعایت دقیق بهداشت دهان و ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک باشند. ایمپلنت با دندان کاشتنی تشکیل شده است از پایه‌ای که عمدتاً از جنس فلز تیتانیوم بوده و توسط جراح در استخوان فک کار گذاشته شده و سپس بر روی آن دندان قرار می‌گیرد.

مراحل جایگزینی ایمپلنت

ابتدا جراحی جهت قرار دادن پایه ایمپلنت انجام می‌شود. جراحی تا چندین ساعت ممکن است طول بکشد. سپس حداکثر ۶ ماه وقت لازم است تا استخوان حول این پایه رشد کرده و آن را محکم در برگیرد. بعضی ایمپلنتها نیاز به یک جراحی ثانویه دارند تا یک رابط (Post) پایه را به دندان جایگزین متصل کنند. در سایر انواع ایمپلنتها، پایه و رابط بهم متصل هستند و همزمان قرار داده می‌شوند. پس ازچندین هفته که له‌ها بهبود یابند، مرحله بعد شروع می‌شود. دندانهای مصنوعی ساخته شده و به قسمت رابط پایه متصل می‌شوند. چون چندین بار امتحان دندانهای مصنوعی جهت تنظیم دقیق وضقی آنها لازم است، این مرحله ممکن است یک

یا دو ماه طول بپایاندم. جراحی ایمپلنت منگن است در مطب دندانپزشک (تحت بی‌حسی موضعی) و با بیمارستان (تحت بیهوشی عمومی) انجام شود. داروهای ضد درد معمول و گاهی آنتی بیوتیک تجویز می‌شود. دندانپزشک دستورال لازم جهت نحوه رعایت بهداشت دهان و نوح رژیم غذایی را به شما خواهد داد.

مواد مورد استفاده در روکش و پریج

پرسل (سرامیک)چینی)

این ساده بصورت ایمنه، الله، روکش و ونیرهای زیبایی استفاده می‌شود. ونیر پوسته بسیار نازکی از پرسل است که می‌تواند جایگزین مینای دندان شود و با بخشی از آن را می‌پوشاند. ترمیمهای پرسل بطور خاصی مورد قبول و پسند عامه مردم هستند، زیرا رنگ و شفافیت آنها مشابه مینای دندان طبیعی است. این نوع ترمیم حداقل دو جلسه و گاهی بیشتر نیاز دارد. ترمیم با پرسل تحت کشش یا فشار مستعد شکستن است. مقاومت آنها بستگی به ضخامت کثفی پرسل و قدرت باند آن با دندان زیرین دارد. آنها نسبت به سایش بسیار مقاومند، اما اگر سطح پرسل نخش باشد، به سرعت سبب سایش دندانهای مقابل می‌شود.

پرسل وقر

نوع دیگری از ترمیم غیر مستقیم است که بسیار قوی و با دوام بوده و در روکش یا پریج با ترمیم بکار می‌رود. این نوع ترمیم فریتر از پرسل به تنهایی است. قسمت زیادی از دندان باید تراش داده شود تا این نوع ترمیم روی آن تطابق یابد. گرچه بسیار مقاوم به سایش می‌باشند، ترمیمهای پرسل اگر سطح خشن داشته باشند، سبب سایش دندانهای طبیعی مقابل می‌گردند. ممکن است در ابتدای جایگذاری ترمیم کمی حساسیت به سرما یا گرما وجود داشته باشد. اغلب بیماران مشکلی با این نوع ترمیم ندارند، گرچه تعداد کمی نسبت به بعضی انواع فلز استفاده شده در ترمیم، حساسیت و آلرژی نشان داده‌اند.

آلیاژ طلا

آلیاژ طلا حاوی طلا، مس و سایر فلزاتی است که ترمیمی قوی بصورت روکش یا پریج را بدست می‌دهد. آنها معمولاً برای ایمنه، الله، روکش و پریجهای ثابت استفاده می‌شوند. بسیار مقاوم به خوردگی و تیرگی رنگ هستند. مقاومت بالایی به شکستن و ساییدگی دارند و این امر موجب می‌گردد که دندانپزشک، حداقل میزان ساختمان دندان را حین تراش بردارد. آلیاژهای طلا مشکلی برای دندانهای مقابل ایجاد نکرده و بخوبی توسط بیماران تحمل می‌شوند. گرچه رنگ فلزی آنها شبیه نمای دندان طبیعی نیست.

آلیاژ فزی

آلیاژهای فلزی غیر قیمتی به رنگ نقره هستند و در روکش، پریج ثابت و دنجر پارسیل استفاده می‌شوند. آنها نسبت به خوردگی و تیرگی رنگ بسیار مقاومند و مقاومت بالایی به شکستگی و سایش دارند. رنگ فلزی آنها نمای دندان طبیعی را ندارد. بعضی بیماران ممکن است نسبت به فلزات، واکنش آلرژیک نشان دهند و در صورت کاربرد آنها ممکن است ابتدائاً حساسیت به سرما و گرما وجود داشته باشد.

تشخیص و بیماریهای دهان

تخصصی در دندانپزشکی است که به امر تشخیص نامتعارفها و بیماریهای انفهای نرم و سخت دهان می پردازد. این بیماریها ممکن است ویژه حفره دهان باشد و یا بخشی از یک بیماری عمومی که علائم آن در ناحیه دهان بروز کرده است.

•آفت کوچک

•گازگرفنگی گریه

•پوری بد دهان

•خشکی دهان

•تغییرات دهانی همراه با افزایش سن

•فلوروزیس

•دندان قروچه (پراکسیم)

•سرطان دهان

آفت کوچک

آفت چیست؟

به زخم های عود کننده و دردناک مخاط دهان آفت گفته می شود. زخم آفت در چند نوع بزرگ، کوچک و تخیالی شکل وجود دارند و شایع ترین آنها آفت کوچکی می باشد که به تعداد ۱-۵ عدد و به قطر کمتر از یک سانتی متر و معمولاً ۵-۳ میلی متر دیده می شوند. این زخمها گرد یا بیضی بوده و به رنگ زرد خاکستری با حاشیه قرمز و تا حدی برجسته دیده می شوند. از نظر محل، بیشتر قسمت قدامی حفره دهان مبتلا می شود و محل شایع آن پشت لبها – مخاط گونه، کف دهان، زیر و کناره های زبان می باشد. این زخم ها کمتر به کام، حلق، ته جسیبده و روی زبان را مبتلا می سازند. غالب افراد در زیر سن ۴۰ سالگی حداقل یک یا چند بار به آن مبتلا شده، ولی سن شیوع آن، دوم دهه زندگی می باشد و زن ها بیشتر از مردان به آن دچار می شوند. زخم های آفتی اغلب دردناک بوده و با تماس با غذا و نوشیدین مایعات محرک (ترشی و ادویه دار) درد آن تشدید می گردد. بخصوص اگر زبان گرفتار شده باشد که در این صورت علاوه بر غذا خوردن، ممکن است صحبت کردن نیز مشکل شود.
بیمارانی که مرتباً آفت می ززند احساسی شبیه به سوزن سوزن شدن و یا سوزش قبل از ایجاد زخم معمولاً ۲۴ ساعت قبل) در محل دارند. زخم سریعاً بوجود آمده و خود بخود بعد از ۱۰-۷ روز التیام می یابد و از خود اثری برجا نمی گذارد. بهبودی زخم ها ممکن است همزمان صورت بگیرد. معمولاً بعد از بهبودی تا مدتی (گاهاً ۴-۳ هفته) زخمی ایجاد نمی گردد ولی در افراد بسیار حساس و مستعد ممکن است زخم های اولی هنوز متوز نشده، زخم های دیگری در دهان(معمولاً در جای دیگر) دیده شوند.

عامل ایجاد کننده آفت کوچک چیست؟

بدلیل شباهت این زخم ها به زخم های تخیالی و همچنین عود آنها سابقاً فکر می کردند که ممکن است ویروسی باشند. با نمونه برداری از این زخم ها و دیدن نوع ال فرم استرپتوکوک، احتمال میکروبی بودن، آن بالا گرفت ولی مشاهده گردید که این میکروبها در مخاط سالم و دیگر زخم های دهان نیز دیده می شوند. امروزه اعتقاد بر این است که آفت جزه بیماریهای سیستم ایمنی است. در بیماریهای سیستم ایمنی شناخت یافتهای آشنا از بیگانه مختل می گردد. درآفت سلولهای دفاعی بدن به قسمتی از مخاط دهان حمله ور شده و باعث زخمی شدن آن ناحیه می شوند.که گذرا بوده و خود بخود بهبود می یابد.

بعضی از بیماران بعد از مراجعه به دندانپزشکی آفت می ززند. آیا از وسایلی غیر استریل استفاده شده است؟

خیر، هماطوری که گفته شد عامل ایجاد کنندهآفت میکروپ و ویروسی نمی باشد. عوامل مستعد کننده ای برای ایجاد آفت وجود دارند که در ارتباط با دندانپزشکی می توان به استرس و تروما(فشار مختصر ناشی از کنار کشیدن گونه، لب و یا زبان توسط آینه و رول پنبه و حتی تماس مخاط با ابزار دندانپزشکی) اشاره نمود.

عوامل مستعد کننده آفت کدامند؟

در درجه اول استرس و هیجانات روحی می باشد. دیده شده که در دانش آموزان و دانشجویمان به هنگام امتحانات ابتلائی آفت بیشتر است و همچنین بسیاری از بیماران نیز از درمانهای دندانپزشکی، ترس و استرس دارند. بعد از ضربه و تروما که قبلاً ذکر گردید، اختلالات هورمونی نیز در بروز آفت نقش دارند. در خانم ها ۵-۳ روز مانده به قاعدگی، آفت بیشتر دیده می ود و در زنان حاملگی معمولاً زخم های آفت مشاهده نمی شوند. آفت در افراد دمنده آلرژیک نیز بیشتر دیده می شود. در افرادی که حساسیت به بعضی از مواد دارند ابتلائی آفت بیشتر است. بعضی از مواد غذایی مثل گردو، فندق، پسته، پتیز و بادجان میزان شیوع آفت را بالا می برند. کمبود آهن و اسید فولیک و ویتامین B۲ نیز از عوامل مستعد کننده می باشد.

درمان آفت چیست؟

آفت خودبخود التیام می یابد و معمولاً نیازی به درمان ندارد. درآف اگر درماتی لازم شود معمولاً علامتی بوده و به دو منظور زیر خواهد بود:

۱ – کاستن از درد و التهاب و استرس

۲ – جلوگیری از اضافه شدن عفونت ثانویه به آن
نوسیم می گردد، افرادی که مرتباً و به تعداد زیاد آفت می ززند و یا آفت آنها بزرگ بوده و التیام در مدتی بسیار طولانی صورت می پذیرد، جهت شناسایی عامل و بیماریهای زمینه ای مستعد کننده تحت معاینات و آزمایشات کامل تری قرار گیرند.

گازگرفنگی گونه

یک عادت شایع در بین افراد است که در هرستی دیده می‌شود. گازگرفتن گونه در مخاط داخل دهان در ناحیه تحت آسیب، ایجاد تغییراتی می‌نماید و پلاکهای سفید رنگ کمی برجسته‌ای بطور گسترده و منتشر ناحیه را می‌پوشاند. تداوم عمل گازگرفتن گونه ممکن است منجر به مرکزی و نهایتاً ایجاد زخم در ناحیه شود. شایعه ممکن است بکثرتف با دو طرفه باشد. هم در زنان و هم در مردان بطور یکسان دیده می‌شود و معمولاً حاکی از یک عادت عصبی است. گرچه تعابلی به بدخیمی در این شایعه وجود ندارد، بیمار باید از تغییرات داخل دهان خود آگاه باشد و احتمال وجود عفونت قارچی در این ناحیه رد شود. درمان خاصی احتیاج ندارد، ولی بهر حال بهتر است بیمار تشویق شود تااین عادت را ترک کند.

گازگرفنگی زبان و گونه در کودکان پس از انجام درمانهای دندانپزشکی توام با بی‌حسی.

والدین کودکانی که در مطب دندانپزشکی بی‌حسی موضعی دریافت می‌دارند، باید آگاه باشند که بافت نرم در ناحیه تریق، برای یک ساعت یا بیشتر بی‌حس خواهد بود. این کودکان باید به دقت تحت نظر باشند تا نتوانند سهواً و عمداً این بافت را گاز بگیرند. کودکانی که بی‌حسی فک پایین را برای اعمال ترمیمی معمولی دریافت می‌دارند، ممکن است لب، زبان یا سطح داخل گونه را گاز بگیرند. گاهی اوقات والدین یکک یا دو ساعت بعد از ملاقات دندانپزشکی به مطب تلفن می‌کنند تا آسیب وارده به مخاط دهان کودکانرا با اظهار دارند. اگر این حادثه در طی ملاقات دندانپزشکی روی داده باشد، والدین ممکن است شگفت زده شوند. در تمام موارد کودکان ناحیه را جویده‌اند و در نتیجه ۲۴ ساعت بعد در محل زخمی وجود خواهد داشت. معمولاً والدین تصور می‌کنند که علت این زخمی، بروز عفونت ناشی از کار دندانپزشک و یا وسایلی غیر استریل مطب است که کاملاً اشتباه است و فقط نتیجه عدم مراقبت از کودکان در زمان بی‌حس بودن لب و زبان، پس از درمان دندانپزشکی می‌باشد. با این حال، کودکان باید در ۲۴ ساعت اول دیده شود. دهانشویه آب نمک ووسرم در تمیز نگه داشتن ناحیه کمک خواهد کرد.

بوی بد دهان

بسیاری از افراد از بوی بد دهان رنج برده و از نظر روحی و اجتماعی دارای مشکلاتی می‌باشند. عوامل متعددی در ایجاد بوی بد دهان نقش دارند که به علت کثرت این عوامل پیدا کردن علت واقعی بوی بد دهان مشکل و گاهماً غیر عملی می‌باشد.

علت بوی بد دهان یا خارج دهانی و با داخل دهانی.

عده‌ترین علت غیردهانی میارند از:

– بیماریهای دستگاه تنفسی شامل: بیماریهای سینوس - مخاط بینی، نای و ریه‌ها.

– بیماریهای دستگاه گوارش، گرسنگی و معده خالی و بوی ناشی از خوراکی‌ها، داروها و مشروبات.

– اختلالات غدد مزمنه داخلی در مواقع حاملگی، قاعدگی، بانسگی، بلوغ و دیابت.

– مسمویت ها و کمبود بعضی از ویتامین‌ها.

– سن و جنس.

بوی دهان در نوزادان معمولاً مطبوع بوده و با درآسدن دندانها و استفاده از مواد غذایی متنوع گاماً نامطبوع می‌گردد. با پیشرفت سن و بخصوص در هنگام پیری بوی دهان نامطبوع‌تر میگردد که شدت آن در زنان بیشتر است. در هنگام گرسنگی و خالی ماندن معده، گازهای بد بوی روده از دهان متصاعد شده و باعث بوی بدی می‌گردد که با شستن دهان از بین نمی‌رود. همچنین نوع میکروبهایی که در معده بطور طبیعی وجود دارند در ایجاد بو، مؤثرند. در بیماری دیابت بوی استن از دهان استشمام می‌گردد. در موقع بالا رفتن اسید اوریک و اورمی نیز بوی بد احساس می‌گردد. به علت افسردگی عوامل ایجاد کننده بوی بد دهان بطور انحصار علل داخل دهانی آن توضیح داده می‌شود. عدم رعایت بهداشت دهان باعث می‌شود که باقیمانده مواد غذایی بین دندانها گیر کرده و بر اثر فعالیت میکروبی تخمیر و تجزیه شده و سبب بوی بد دهان گردد. در ایجاد گیر غذایی علاوه بر عدم رعایت بهداشت دهان و وجود خمرات پوسیدگی، مرتب نبودن دندانها نیز نقش دارد. اگر پوسیدگی اگر متوقف و با معالجه نشود به پالپ دندان ( نسج نرم وسط دندان و در اصطلاح عامیانه عصب دندان) رسیده و باعث عفونت آنجا توسط میکروبا شده و بوی بد و متعنی استشمام می‌گردد. بین لبه آزاد له و دندان ششاری به عمق ۱-۱۵ میلی‌متر بنام شیار له‌ای وجود دارد. در مواقع ابتلا به بیماریهای له (بیزوره)عشق این شیار زیاد شده و به آن پاکت (Pocket) گفته می‌شود. این پاکت محل مناسبی برای رشد و فعالیت میکروبی بوده و ایجاد چرک و بوی بد می‌کند. جرم‌دندانی به علت خلل و فرجی که دارد نیز، محل مناسبی برای تجمع و فعالیت میکروبی بوده و ممکن است بوی بد دهان را باعث شود و با ششاید نباید. ترشح میکروبهایی که بطور طبیعی در حفره دهان زندگی می‌کنند و همچنین کاهش ترشح بزاق و غلیظت بودن آن در ایجاد بوی بد دهان ممکن است دخیل باشند. ترسیم‌ها و پروتزیهای قدیمی و فلظ نیز به علت گیر غذایی می‌توانند ایجاد بوی نامطبوع نمایند. علاوه بر عفونت‌های دندان و مخاط دهان عفونتهای لوزه در ایجاد بوی بد دهان نقش دارند. درمان بوی بد دهان شناسایی عامل پرلود آورنده و حذف آن می‌باشد. در دندانپزشکی رعایت موارد بهداشت دهان و دندان و حذف عامل ایجاد کننده بسیار مورد توجه می‌باشد.

هرچه شما می‌خورید، به‌روای بادم شما تأثیر می‌گذارد. غذاهای خاصی مثل سیر و پیاز باعث بوی بد مشخصی در تنفس شخص می‌شود. وقتی غذا جذب سیستم گردش خون گورید، به ریه‌ها منتقل می‌شود، جایی که دفع تنفس انجام می‌شود. مسواک زدن –تبخ کشیدن و استفاده از دهانشویه فقط بطور موقت بو را از بین می‌برد. بوها تا حذف کامل غذا از بدن وجود دارند. افراد نخت رژیم‌های غذایی ممکن است به دلیل دفعات کمتر تغذیه دچار بوی بد دهان شوند. اگر شما بطور روزانه مسواک و نخ دندان استفاده نمی‌کنید، ذرات غذایی باقیمانده در اطراف باعث تجمع باکتریها شده و موجب بوی بد دهان می‌شود. غذایی که بین دندانها، روی زبان یا اطراف لب جمع می‌شود، فاسد شده و بوی بدی از خود به جا می‌گذارد. دندانهای مصنوعی که بخوبی تمیز نشده باشند نیز به دلیل تجمع ذرات غذا و باکتریها ایجاد بوی نامطبوع می‌نمایند. یکی از علل هشدار دهنده بیماری پرپودنتال(له) بوی بد دهان بطور مداوم و یا احساس مزه بد در دهان می‌باشد. بیماری پرپودنتال توسط پلاک‌دندانی ایجاد میشود.پلاک دندانی لایه یرنگ چسبیده ای است که باکتریها بطور مداوم روی دندانها تشکیل می‌دهند. باکتریها، سمومی ایجاد می‌کنند که باعث تحریک له‌ها می‌شود. در مرحله پیشرفته بیماری، له‌ها، استخوان و سایر ساختارهایی که از دندانها حمایت می‌کنند، آسیب می‌بینند. با چک آپ و معاینات مرتب دندانپزشکی، دندانپزشک می‌تواند سریعاً بیماری پرپودنتال را تشخیص داده و درمان نماید. بوی بد دهان بواسطه خشکی دهان(اگر روستومی) نیز ایجاد میشود که حالتی است که جریان بزاق در دهان کاهش یافته است. بزاق برای تمیز کردن دهان و برداشت ذرات موله بوی بد ضروری است.خشکی دهان به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. مصرف بعضی داروها، مشکلات غدد بزاقی و تنفس مداوم از دهان، اگر شما از خشکی دهان رنج می‌برید، دندانپزشک ممکن است برای شما بزاق مصنوعی تجویز کند یا پیشنهاد کند که از خشکتهای بدون قند استفاده کنید و میزان مایعات مصرفی‌تان را افزایش دهید. محصولات تناکو نیز باعث بوی بد دهان، رنگ گرفتن دندانها، کاهش قدرت چشایی و تحریک بافتهای له، میشود. مصرف کنندگان تناکو اغلب از بیماری پرپودنتال رنج می‌برند و بیشتر از سایرین در معرض خطر سرطان دهان می‌باشند. اگر شما تناکو مصرف می‌کنید از دندانپزشکتان بخواهید که برای ترک این عادت به شما کمک کند.

بوی بد دهان ممکن است نشان یک اختلال پزشکی مثل بکه عفونت موضعی در دستگاه تنفس( بینی، گلو، ریه و راههای هوایی)، سیوزیت مزمن، ترشحات پشت بینی، بروشیت مزمن، دیابت، اختلالات دستگاه گوارش، بیماری کبد و یا کلیه باشد. اگر از نظر دندانپزشکان دهان شما سالم است، شما ممکن است برای تعیین علت بوی بد دهان به یک متخصص یا پزشک خانواده‌گی ارجاع داده شوید.

حذف بیماری پرپودنتال و حفظ و تأمین سلامت دهان به نجر احسن جهت کاهش بوی بد دهان ضروری است. به منظور معاینه و تمیز کردن دندانها بطور حرفه‌ای، ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک داشته باشید. اگر تصور می‌کنید که دلتان دچار بوی بد دهان هستید، لیستی از غذاها و داروهای، که مصرف می‌کنید، تهیه نمایید. بعضی داروها ممکن است در ایجاد بوهای دهان نقش داشته باشند. اگر بعد از آخرین ویزیت دندانپزشکی قلی خود تا به حال، بیماری یا جراحی داشته اید، به دندانپزشکان اطلاع دهید. روزی دو بار با یک خمیر دندان فلورایدار دندانهایتان را مسواک کنید تا ذرات غذا و پلاک حذف شود. زنانان را نیز مسواک کنید. روزی یکبار با استفاده از نخ دندان یا یک تمیز کننده بین دندانی، بین دندانها را تمیز کنید. اگر پروتز منحرک دارید، شبها آنها را از دهان خارج سازید و قبل از استفاده مجدد در صبح روز بعد، آنها را کاملاً تمیز نمایید. دهانشویه معمولاً از طولانی مدتی بر بوی بد دهان ندارند. اگر شما مجبور به استفاده مداوم از یک خوسبو کننده دهان هستید تا بوی بد دهانتان را بنهان سازید، حتماً نزد دندانپزشک بروید. اگر شما نیاز بیشتری به کنترل پلاک‌دانه داشته باشید، دندانپزشک ممکن است به شما توصیه کند که از یک دهانشویه ضد میکروبی خاص استفاده کنید. یک دهانشویه فلوراید همراه با مسواک و نخ دندان، می‌تواند مانع پوسیدگی دندان گردد. اگر بوی دهان مربوط به بیماری له باشد، دندانپزشک تان ممکن است شما را نزدیک متخصص بیماری های لهه ارجاع دهد. بیماری له موجب می‌شود که بافت له در دندان جدا شده و پاکت ایجاد شود. وقتی این پاکتها عقب کشیده شوند، فقط یک تمیز کردن حرفه ای می‌تواند باکتریها و پلاک تجمع یافته را حذف نماید. گاهی درمانهای وسیع تری نیز ضروری می‌باشد.

خشکی دهان

کاهش جریان بزاق که منجر به خشکی دهان می‌شود، یک مشکل شایع سالمندان است. این مشکل معمولاً در اثر اختلالات پزشکی خاص و اغلب بعنوان اثر جانبی داروهای مثل آنتی هیستامین ها، ضد احتقان ها، ضد دردها و داروهای مدر بروز می‌کند. بعضی مشکلات شایع همراه با خشکی دهان عبارتند از : گلو درد دائمی، احساس سوزش، مشکلات صحبت کردن ، مشکل در بلع، گرفتگی و خشکی راههای هوایی بینی. در صورت عدم درمان، خشکی دهان می‌تواند دندانهای شما را دچار آسیب نماید. در صورت عدم وجود بزاق کافی برای نرم و لزوج نمودن سطوح دهان، شستن غذا از دهان و خنثی نمودن اسیدهای حاصل از پلاک ، میزان پوسیدگی دندان افزایش می‌یابد. به منظور حفظ رطوبت دهان، روشهای مختلفی را دندانپزشک به شما توصیه خواهد کرد. آدامسها و آب نیاهای بدون قند جریان بزاق را تحریک نمی‌نمایند و خشکی دهان را با استفاده از بزاق مصنوعی و یا دهانشویه‌ها می‌توان بهبود بخشید.

چرا من احساس خشکی در دهان می‌نمایم؟

کاهش جریان بزاق سبب خشکی دهان می‌شود و این یک مشکل شایع بین افراد مسن است. این مسأله به دلیل اختلالات پزشکی خاص و گاهی به دلیل اثر جانبی داروهای مثل آنتی هیستامین ها، ضداحتقان ها، ضد دردها و داروهای مدر ایجاد می‌شود. مشکلات معمولی همراه با خشکی دهان عبارتند از: گل‌درد دائمی، احساس سوزش، مشکلات صحبت کردن، سختی بلع، خشکی راههای هوایی بینی. دندانپزشک روشهای مختلفی برای غلبه بر این وضعیت به شما پیشنهاد خواهد کرد: آب نبات یا آدامسهای بدون قند که جریان بزاق را تحریک می‌کنند واستفاده از بزاق مصنوعی و دهانشویه‌ها برای تأمین رطوبت دهان.

تغییرات دهانی همراه با افزایش سن

– آیا از دست رفتن دندانها با گذشت زمان و افزایش سن امری حتمی و غیر قابل‌ پرهیز است؟

خیر، امروزه به دلیل پیشرفتهای علمی و تأکید بر پیشگیری در دندانپزشکی، سالمندان دندانهای طبیعی خود را به مدت بیشتری حفظ می‌کنند. بهداشت دهان خوب و مرتبتهای دندانپزشکی مرتب در طول زندگی، در هر سن اهمیت دارد. با انجام صحیح روشهای بهداشت دهان در خانه و ملاقات مرتب با دندانپزشک تان شما از مشکلات دندانی جلوگیری نموده و پرل و وقت خود را نیز حفظ کرده اید. در ضمن دندانها و له تان نیز تا سنین بالا سلامت می‌مانند.

– در سن من، آیا افراد است با مسواک زدن و نخ کشیدن خود را اذیت‌کنم؟

مسواک زدن و نخ کشیدن روزانه برای حفظ دندانهای طبیعی تان در وضعیت مطلوب ضروری است. به ویژه وقتی سن افزایش می‌یابند، پلاک ، لایه باکتریایی بیرنگه، چسبنده ای که باعث پوسیدگی دندان و بیماری له (بیماری پرپودنتال) می‌شود. روی دندانهای افراد مسن، سریعتر تشکیل می‌شود و همین امر احتمال بروز پوسیدگی دندان و بیماری پرپودنتال را افزایش می‌بخشد. دندانهایتان را روزی دوبار با یک خمیر دندان فلورایدار مسواک بزنید و بین دندانهایتان را روزانه با نخ دندان و یا تمیز کننده های بین دندانی تمیز کنید. جهت معاینات مرتب و تمیز کردن دندانهایتان بطور حرفه ای، ملاقات با دندانپزشکان را فراموش نکنید.

– آیا افراد بالغ هم باید نگران پوسیدگی باشند؟

پوسیدگی دندانها مشکل شکرکودکان نیست. بالین در همه سنین مکن است دچار پوسیدگی دندان شوند. دلیل بروز پوسیدگی در همه سنین یکسان است. وقتی باکتریهای پلاک از کربوهیدرات (شکر و نشاسته) غذایی استفاده می‌کنند، تولید اسید کرده و باعث بروز پوسیدگی می‌شوند. البته وضعیت پوسیدگی با افزایش سن کمی تغییر می‌کند. در افراد بالغ، پوسیدگی اغلب در اطراف پرکردگی های قدیمی رخ می‌دهد. پوسیدگی ریشه دندان نیز در افراد مسن شایع تر است. وقتی له‌ها تخلیل می‌رود، سطوح نرم تر ریشه به فضای دهان راه می‌یابند و پوسیدگی روی آن بسیار راحت تر از بینای دندان ایجاد می‌شود. پوسیدگی دندان در سنین بالا به دلیل خشکی دهان نیز نشدید می‌شود. وقتی میزان بزاق طبیعی چشمگیری کاهش یابد، این وضعیت رخ می‌دهد و اغلب ناشی از مصرف داروهای مثل: آنتی هیستامین ها، داروهای ضد فشار خون و داروهای ضدافسردگی و با ناشی از درمان با اشمه(ادپوترایی) در ناحیه سر یا گردن می‌باشد. اگر این مشکل تداوم یابد، باعث بروز پوسیدگی های وسیعی در دندانها می‌شود که سریعاً پیشرونده هستند. اگر شما چنین مشکلی دارید، با دندانپزشکتان مشورت کنید تا برای شما بزاق مصنوعی و یا محصولات حاوی فلوراید را برای پیشگیری از پوسیدگی تجویز نماید.

– بیماری له دلیل عمده از دست رفتن دندان در بالین است. من در این مورد چه می‌توانم انجام دهم؟

بیماری له(بیماری پرپودنتال) اغلب به آهستگی پیشرفت می‌نماید. بدون درد است و به همین دلیل در بین افراد مسن شایع تر

است. هرچه به مدت بیشتری بیماری تشخیص داده نشده و کنترل نشده باقی بماند، ضرر بیشتری به له ها و سایر بافت‌های نگهدارنده دندان‌ها وارد می‌سازد. گرچه عامل بیماری پرودنتال، پلاک است ولی سایر عوامل می‌توانند شدت آن را افزایش بخشند. غذای باقیمانده بین دندان‌ها، سیگار کشیدن، استفاده از تیتاکوی بدون دود، دندان‌های نامنظم، بریج‌ها و پروتزهای پارسل تا مناسب، رژیم های غذایی تا صحیح و حاوی مواد مغذی کم و بیماری سینسیک مثل کم خونی از جمله این عوامل هستند.
بیماری له در مراحل اولیه، برگشت پذیر است. در موارد پیشرفته ممکن است نیاز به جراحی وجود داشته باشد. در صورت مشاهده هریک از علائم زیر سریعاً به دندانپزشک تان مراجعه کنید:
خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن، لثه های قرمز، حساس و متورم، جدا شدن لثه از سرخک، خروج چرک از جندفصل‌له و دندان‌ها، وقتی که لثه فشار داده می‌شود، دندان لثی یا ایجاد فاصله بین دندان‌ها، هرگونه تغییر در وضعیت جفت شدن دندان‌ها با هم، هرگونه تغییر در وضعیت پروتز پارسل شده، بوی بد و مزه بد دهان بطور دائمی. پروتزهای من به راحتی قیل نیستند، قیل از مراجعه به دندانپزشک، آیا می‌توانم مواد مخلفی را آزمایش کنم تا وضعیت آنها بهتر شود؟

اگر پروت‌رها به درستی نگهداری شوند، مشکل آنها تغییر نمی‌کند. آنها ممکن است به دلیل تغییرات طبیعی له‌ها و استخوان لثی شوند که این به دلیل تحلیل رفتن و جمع شدن استخوان فک و له‌ها می‌باشد. اگر پروتز شما به درستی در دهانتان قرار نمی‌گیرد، هرچه سریع‌تر به دندانپزشک تان مراجعه کنید تا تنظیم‌های لازم انجام شود. دستکاری‌های پروتز آسیب رسانده و آن را غیر قابل تعمیر می‌سازد. پروتزهای تا مناسب که در خانه تعمیر می‌شوند، لثه، زبان و گرتنه‌ها را تحریک می‌کنند. در موارد اورژانسی، چسب‌های پروتز، آنها را تا مراجعه شما به دندانپزشک، سر جای خود نگه‌می‌دارد. اگر پروتز شما لثی شده است از دندانپزشک تان بخواهید آن را بررسی کند.

- در حال حاضر که من از پروتز کامل استفاده می‌کنم، آیا واقعاً لازم است مثل قیل بطور مرتب ژود دندانپزشک بروم؟
بله، دندانپزشک دهان شما را معاینه می‌کند تا هرگونه مشکلی را در له‌ها، زبان و مفصل فک تشخیص دهد. در ضمن از لحاظ سرطان دهان، وضعیت دهان را بررسی می‌کند. به دلایل بسیاری، افراد مسن بیشتر در معرض بیماری‌های دهان و از جمله سرطان دهان هستند. ۹۵ درصد سرطان‌ها در افراد بالای ۴۰ سال دیده می‌شود. البته تعداد بسیاری از این سرطان‌ها اگر زود تشخیص داده شوند، قابل درمان می‌باشند. بافت‌های دهان نیز به منظور تشخیص علائم سایر بیماری‌ها که اولین علامت بروز آن می‌تواند در دهان باشد، معاینه و بررسی شوند.

- من در جویدن و بلع بعضی غذاها مشکل دارم، آیا واقعاً لازم است من همان غذاها را و یا همان نوعی که قبلاً مصرف می‌کردم(در سنین جوان تر)، حالا نیز مصرف نمایم؟

حفظ یک رژیم غذایی صحیح برای هر شخصی اهم از پیر یا جوان ضروری است. بعضی افراد مسن به دلیل مشکل در جویدن یا بلع از مصرف بعضی غذاها مثل گوشت‌ها، سبزیجات خام و میوه‌های تازه خودداری می‌کنند. این مشکلات ممکن است به دلیل دندان‌های دردناک‌تر، پروتزهای تا مناسب، خشکی دهان و یا بروز تغییراتی در عضلات صورت باشد. بعضی دیگر از افراد به دلیل بیماری خاص و یا مصرف داروهای خاصی، احساس تغییر در حس چشایی خود می‌نمایند. به دلایل فوق رژیم غذایی افراد مسن اغلب دچار کمبود کلسیم، پروتئین و سایر مواد غذایی ضروری برای سلامت کلی بدن و سلامت دندان‌ها است. شما لازم است رژیم غذایی متعادلی شامل هر ۵ گروه غذایی- شیر و محصولات لثی، نان و غلات، گوشت‌ها و حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات داشته باشید. شما ممکن است نیاز به یک مکمل مولتی ویتامین یا مواد معدنی داشته باشید، ولی پزشک خودتان نباید. این مکمل‌ها را پس از مشورت با پزشکتان استفاده نمایند.

من برای رفتن زود دندانپزشک اضطراب دارم، میدانم که لازم است بروم، ولی نمی‌دانم در این مورد چه می‌توانم انجام دهم؟
اضطراب در مورد درمان‌های دندانپزشکی غیر معمول نیست. افراد در هر سنی آن را تجربه می‌کنند. بیماران مسن تر ممکن است کمتر قادر باشند برانرس خود غلبه کنند که ممکن است این امر به دلیل وضعیت‌های خاص جسمی آنان مثل کاهش بینایی یا شنوایی باشد. صحبت با دندانپزشک یک جنبه مهم داشتن یک مفاصل دندانپزشکی راحت می‌باشد. شما باید احساساتان را با دندانپزشک و پرسنل مطب در میان بگذارید. اجازه دهید آنها بدانند که شما مفسطرب هستید تا درمان شما را مطابق با وضعیت روحی شما به انجام برسانند. تکنیک‌های درمانی رفتاری جدید و مرتبط با روانشناسی سبب پیشرفت در زمینه کنترل اضطراب و درد بیماران دندانپزشکی گردیده است.

- من در حال حاضر دارویی مصرف می‌کنم که پزشکم برای من تجویز کرده است. آیا مصرف این دارو بر درمان دندانپزشکی من تأثیری می‌گذارد؟

وقتی دندانپزشک راجع به تاریخچهٔ پزشکی شما سؤال می‌کند، سعی کنید کاملترین اطلاعات را در مورد وضعیت سلامتی خود به او بدهید. اگر شما اخیراً در بیمارستان بستری شده اید و یا عامل جراحی داشته اید، یا اخیراً مریضی بوده اید، دندانپزشک را در جریان قرار دهید. به دندانپزشک نام دارو و میزان مصرف و دفعات مصرف آن را بگویید و نام پزشکی که آن دارو را برای شما تجویز کرده نیز ذکر کنید. اگر دارو را خودتان از داروخانه تهیه کرده و مصرف می‌کنید به دندانپزشک اطلاع دهید. هرگونه تغییر در وضعیت سلامتی و یا مصرف داروهای خود را به دندانپزشک تان اطلاع دهید. این اطلاعات به وی کمک می‌کند تا بی خطرترین و مؤثرترین درمان را برای شما انتخاب نماید.

-من شنیده ام که ایمپلنت می‌تواند جایگزین دند(دندان مصنوعی) شود چه چیزی لازم است در مورد آن بدانم؟
ایمپلنت های دندان‌ها راه حل مناسبی برای بیماران است که به دلچراهی معمولی، نیاژنان برطرف نمی‌شود و از نظر کارکردی مشکل دارند. گرچه هر بیماری کاندیدای خوبی برای ایمپلنت نمی‌باشد،تعمیم‌گیری در این مورد، باید به بعد از معاینه کامل توسط دندانپزشک و بحث در مورد مزایای نسبی و خطرات احتمالی عمل قرار دادن ایمپلنت موکول شود. در مورد مناسب بودن یا نبودن ایمپلنت برای شما، با دندانپزشکتان مشورت کنید.

- شنیده ام روش‌های زیبایی جدیدی هستند که لیختند و نمای دندان‌ها را زیباتر می‌سازد. آیا آنها برای افراد مسن مناسبند؟
افراد مسن از بسیاری از این روش‌ها برای زیبایی لیختند و دندان‌های خود می‌توانند بهره‌برند. دندانپزشک روش‌های درمانی مناسب شما را برایتان شرح خواهد داد. بخشی از مرحله مسن شدن قبول افزایش سن و داشتن انتظارات مخلفی در مورد بهبود ظاهر می‌باشد. درمان دندانپزشکی برای افراد مسن می‌تواند راه‌می مناسب برای تأمین سلامت و داشتن احساسی بهتر نسبت به خود باشد. دهان و دندان ما نقش بسیار مهمی در تکامل روانی و احساسی ما در طول زندگی دارند. دندانپزشکی مدرن، روش‌های گسترده و متعددی را برای تأمین زیبایی افراد در کلیه سنین ارائه داده است. روش‌های زیبایی همراه با بهداشت دهان خوب و ملاقات‌های مرتب با دندانپزشک می‌تواند به بهبود ظاهر لیختند شما کمک کند.

- چرا دندان‌های من تیره تر بنظر می‌رسند؟

این امر به دلیل تشکیل سریع لثه و یا مقادیر بالاتر پلاک، لایه باکتریایی چسبیده و بیرنگ می‌باشد. تغییر در عاچ، بافت شبه استخوانی زیر مینای دندان نیز ممکن است باعث شود، دندان‌های شما تیره تر بنظر آید.

- چرا من به تدریج حس چشایی ام را از دست می‌دهم؟

شما ممکن است درباید که به دلیل تغییر در حس چشایی، اشتهاهایتان کاهش یافته است. عوامل متعددی باعث این امر می‌شود. علاوه بر کاهش حس چشایی و بویایی به دلیل افزایش سن، بیماری‌های خاص، داروها و دتجرها می‌توانند در کاهش حس چشایی شما دلیل باشند.

فلوروزیس

یک کودک در طی سالیانی که دندان‌ها تشکیل می‌شوند و تکامل می‌یابند اگر فلوراید زیادی دریافت کرده باشد ممکن است دچار نقصی در مینای دندان شود که فلوروزیس نامیده می‌شود. مصرف مقدار زیاد فلوراید خوراکی می‌تواند روی مینای دندان ایجاد نقص و آسیب نماید.

چگونه فلوروزیس مینا می‌تواند ایجاد نگرانی کند؟

نمای فلوروزیس در افراد مختلف متفاوت است و ممکن است بصورت تغییر رنگ و یا لکه های قهوه ای رنگ و نواقص مینایی ظاهر شود. مینا ممکن است خفرو، خشن و ناصاف شود و تمیز کردنش مشکل شود. در موارد خفیف بکسری لکه های سفید رنگ کوچک که اغلب قابل توجه نمی‌باشد دیده می‌شود.

چگونه کودکی مبتلا به فلوروزیس مینای می‌شود؟

با خوردن مقادیر زیاد از حد فلوراید یا توجه به سن و وزن کودک در طی سالیانی که دندان‌ها تشکیل و تکامل می‌یابند ممکن است فلوروزیس ایجاد شود. مصرف اضافی فلوراید ممکن است به طرق مختلف اتفاق بیفتد: نخست اینکه، آب شرب شهر دارای فلوراید باشد یعنی فلوراید به آن افزوده شده باشد و کودک نیز فرآورده فلورایدی استفاده کند. سوم اینکه، کودکان ممکن است مقدار زیادی خمیر دندان فلورایدی استفاده کرده و آن را به هنگام مسواک زدن بیاند.

چگونه می‌توان از فلوروزیس جلوگیری کرد؟

قدم اول، مشاوره با دندانپزشک اطفال می‌باشد. وی از مقدار فلوراید آب آشامیدنی مطلع بوده و در صورتیکه بچه ای نیاز به فلوراید اضافی داشته باشد مقدار و نحوه مصرف را تعیین می‌کند. قدم دوم، مشاهده مقدار مصرف خمیر دندان می‌باشد. کلأ مقدار کمی خمیر دندان باید بر مسواک گذاشته شود. به بچه یاد بدهید که خمیر دندان را نخورد و بعد از شستن دندان‌ها آب دهان را بیرون برود.

با این اوصاف آیا باید مصرف فلوراید را کنار گذاشت؟

خیر، فلوراید از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند و نقش مهمی برای داشتن دندان‌های سالم و باثبع داشتن لیختنی بر نشاط برای تمام لفظات عمر ایفا می‌کند. کودک بایدفلوراید را مصرف کند،اما نه به مقدار خیلی زیاد. با کمک دندانپزشکتان فلوراید را می‌توان به قدر کافی و با خیال راحت مصرف کرد.

آیا فلوروزیس قابل معالجه می‌باشد؟

فلوراید جزئی از ترکیب دندان می‌باشد و نمی‌توان آن را برداشت ولی اگر از فلوروس بر دندان‌ها رنگ و چسبندگی باشد میتوان درمان‌های خاصی دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی آنها را اصلاح نمود. اگر کودک شما از فلوروزیس رنج می‌برد دندانپزشک اطفال میتواند در مورد روش‌های دندانپزشکی که به کمک آن شانس اینکه لیختند و اعضاد نقص از دست رفته، به کودک شما بازگردانیده شود را به شما توضیح داده و یا اقدام نماید.

دندان قروچه (براکیسم)

اگر شما دندان‌هایتان را بهم بسایند و یا لکه‌هایتان را بهم فشار دهید، این کار دندان قروچه نامیده می‌شود که اغلب هنگام خواب رخ می‌دهد و علاوه بر استرس و اضطراب بواسطه خواب، جفت شدن غیر طبیعی دندان‌ها و خشکس‌ن از دست رفتن دندان‌ها را بدنتال دارد.

علائم آن عبارتند از: درد در فک و یا داشتن سردردهای مہم می‌باشد و حتی ممکن است به علت سایش شده، دندان‌ها دردناک

و یا لبی باشند، در جدی که حتی منجر به بروز شکستگی آنها گردد.

برای محافظت دندانهای شما در طول خواب، دندانپزشک می تواند برای شما یک محافظ دهانی بسازد.

اگر استرس علت اصلی آن می باشد، لازم است تا راهی برای ریلکس شدن خود بیابید. درمانهای فیزیکی، مثل کشنده های عضلانی، مشاوره و حتی ورزش میزنک است به شما کمک کند تا از این فشارهای روانی رهایی یابید. گاهی نیز علت دندان فرورجه جفت شدن ناصحیح دندانها و وجود نقاط تماس مغرب می باشد، در این خصوص متخصصین پروتز یا ساخت پلاکهای خاص، قادر به درمان شما می باشد.

سرطان دهان

اهمیت تشخیص زودرس:

امروزه تشخیص اولیه و زودرس سرطان دهان خیلی آسان تر از گذشته است. از طرفی تشخیص سرطان در مراحل اولیه یعنی زمانیکه شانس بهبودی بسیار بالاست. میزان مرگ و میر در اثر سرطانهای دهانی بیش از سایر سرطانهای ناحیه سر و گردن و با سرطانهای پوست این ناحیه می باشد، بطوریکه تقریباً نیمی از بیماران دچار سرطان دهان بیش از ۵ سال عمر می کنند.

آنچه شما باید در مورد سرطان بدانید:

- شروع آن اغلب به صورت بروز یک ضایعه و یا یک قسمت سفید یا قرمز رنگ است که در هر نقطه دهان ممکن است دیده شود.

- اغلب در افرادی اتفاق می افتد که از اشکال مختلف تنباکی استفاده می کنند. استفاده توأم از الکل و سیگار خطر ایلا را به شدت افزایش می دهد.

- در حال حاضر بیش از ۱۵/۱ موارد ایلا در افرادی دیده می شود که فقط سیگار می کشند و سایر عوامل مستعد کننده در آنها دیده نمی شود.

معاینه منظم بسیار حائز اهمیت است:

معاینه منظم و بزرگیک دهان و دندان برای تشخیص زودرس ضایعات سرطانی و پیش سرطانی بسیار ضروری است. زیرا ممکن است این ضایعات در مراحل اولیه بسیار کوچک و غیر قابل توجه باشند، اما فرق العاده خطرناکند.

در طی معاینات اولیه چه مواردی مشاهده می شود؟

دندانپزشک شما ابتدا باید دهان شما را به دقت معاینه کند. در حدود ۱۱۰٪ از معاینات دهانی ضایعات کوچک، کسلفج، سفید و بدون درد دیده می شود. البته اغلب این ضایعات خطرناک نیستند اما به هر حال بعضی از آنها ممکن است ضایعه سرطانی باشند. معمولاً ضایعات خطرناک در هنگام معاینه از ضایعات بی ضرر تشخیص داده می شوند، هرچند بهترین روش انجام آزمایش بر روی این ضایعات است. در صورتیکه شما یک زخم بر روی مخاط دهان خود (به همراه یکی از عوامل مستعد کننده) داشته باشید، دندانپزشک آرا درمان می کند و از شما می خواهد برای معاینه مجدد مراجعه کنید. معمولاً چنانچه دندانپزشک به یک ضایعه برخورد کند که به نظر بی ضرر می رسد و علت واضح و مشخصی ندارد، از لحاظ سطحی آن زخم یک نمونه بافتی تهیه میکند که تهیه آن دردناک نیست. در صورتیکه این نمونه حاوی سلولهای مشکوک باشد، باید سایر مراحل تشخیص طی شود. اما در صورتیکه ضایعه از نظر دندانپزشک مشکوک به ضایعه سرطانی باشد، تحت پی حسی موضعی نمونه بافتی از مناطق عمقی تر ضایعه تهیه می شود تا بررسی دقیق تری انجام شود.

از خود محافظت کنید ؛ علامت اولیه و زودرس را بشناسید و بطور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید؛

• سرطانهای دندان ابتدا اغلب به صورت لکه های قرمز یا سفید کوچک و یا بصورت زخم در هر ناحیه از دهان ظاهر می شوند.

سایر علامت سرطانهای دهان عبارتند از:

- زخمی که به آسانی دچار خونریزی می شود و بهبود پیدا نمی کند.

- تغییر رنگ بافت مخاطی دهان.

- وجود یک لکه سفیم و برجسته یا سطح زیر که شبیه به دمل است.

- درد، حساسیت یا بی حسی در هر ناحیه از دهان و یا در ناحیه لبها.
بیاد داشته باشید که بایدبطور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید، زیرا در بسیاری از مناطق دهان خودتان قادر به مشاهده این ضایعات نیستند. چنانچه یکی از علامت فوق را در خود مشاهده کردید، بدون معطلی به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشک شما مهارت و ابزار لازم را دارد تا وجود ضایعات سرطانی و پیش سرطانی را در دهان شما تشخیص دهد. شما با کمک دندانپزشک خود می توانید با سرطان دهان جنگید و در برابر آن پیروز شوید.

آنچه لازم است درباره درمان سرطان دهان بدانید:

بطور متوسط در حدود یک سوم بیماران مبتلا به سرطان متعاقب درمان بسیاری خود دچار عوارض دهانی می شوند. به همین دلیل بیماران سرطانی باید قبل و در حین درمان سرطان خود تحت معاینه دندانپزشکی قرار گیرند تا از سلامت دندانها و مخاط دهان خود مطمئن شوند تا به این ترتیب میزان عوارض دندان و دهانی در آنها به حداقل برسد. بعنوان مثال اغلب افرادیکه تحت رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن قرار می گیرند، دچار عوارضی از قبیل خشکی دهان، حساسیت مخاطی، حساسیت دندانها، پوسیدگی وسیع دندان و مشکل در حین بلع می شوند.

شیمی درمانی نیز تأثیرات مشخص و واضح بر روی مخاط دهان و دندانها دارد. به دلیل جلوگیری از بروز این مشکلات و با حداقل کاهش میزان سدمات وارد به دهان و دندان دندانپزشک و سرطان شناس باید قبل و در حین درمان با یکدیگر همکاری نزدیک داشته باشند. در طی مدت زمانی که شما تحت درمان سرطان ناحیه سر و گردن می باشید، باید دندانهای خود را حداقل روزی در روز یا احتیاط مساوک بزیند، مگر اینکه دندانپزشک به شما روش دیگری پیشنهاد کند. ممکن است دندانپزشک علاوه بر مساوک روزانه استفاده از دهانشویه را هم تجویز کند. در صورتیکه شما دچار عارضه خشکی دهان بشوید، دندانپزشک بادی جایگزینی برای بزاق دهان به شما معرفی کند مانند بزاق مصنوعی.

استفاده از فلوراید هم روشی است که برای کم کردن پوسیدگی دندانها مورد استفاده قرار می گیرد. به دلیل اینکه بروز عفونتهای دهانی ممکن است سبب ایجاد گرفتاری جدی برای شما شود. در صورت بروز این عفونتها باید بلافاصله به دندانپزشک و یا پزشک خود مراجعه نمایید.

حقایقی در مورد سرطانهای دهانی

• مصرف سیگار همراه با مصرف زیاد الکل از مهمترین عوامل مستعد کننده سرطانهای دهان می باشد.

• بروز سرطانهای دهانی در افراد بالای ۴۰ سال به مراتب بیش از افراد زیر ۴۰ سال می باشد.

• مطالعات نشان می دهند، مصرف میوه و سبزیجات به مقدار زیاد احتمالاً از رشه و نمو ضایعات سرطانی جلوگیری میکند.

• سرطانهای دهان ممکن است بر روی هر کدام از نواحی دهان مشاهده شوند، از جمله: له هاء، مخاط گونه، زبان، کام نرم و سخت.

انمو دنتیکس، تخصص درمان ریشه دندان،

دندان مرکب از یک ساختمان سختی است که بافت نرم زنده ای را احاطه کرده است. این قسمت نرم مرکزی، پالپ (دراصطلاح عمارینه، عصب) نام دارد که شامل سلولها، عروق خونی و اعصاب می باشد.

؟تعریف اندو یا اندودونتیس؟

دندان مرکب از یک ساختمان سختی است که بافت نرم زنده ای را احاطه کرده است. این قسمت نرم مرکزی، پالپ (دراصطلاح عمارینه، عصب) نام دارد که شامل سلولها، عروق خونی و اعصاب می باشد. اندودونتیس شاخه ای از علم دندانپزشکی است که وظیفه تشخیص و درمان پالپهای آماسی و بیمار شده را به عهده دارد.

؟چه عواملی سبب آماس و بیماری پالپ می گردند؟

پوسیدگی گهگاهی دهانی اگر درمان نشوند، بعد از تخریب مینا و عاج به پالپ رسیده و باعث التهاب و ناراحتی آن می گردند. علاوه بر پوسیدگی، عوامل دیگری چون سابقه ضربه ناگهانی به دندان، پرکردگی های عمیق، شکستگی و ترک دندان، تحلیل و سایش شدید دندانها و بیماریهای پیشرفته له در ایجاد آماس و بیماری پالپ نقش دارند.

؟علامت بیماری پالپ چیست؟

برخی از علامت پالپ آماسی شامل درد ادامه داربه هنگام نوشیدن مایعات سرد و یا گرم، درد خود بخودی، درد هنگام جویدن و یا حتی مویج دراز کشیدن می باشد. گاهی نیز با توجه به سیر بیماری پالپ، ممکن است بیمار درد نداشته باشد. علامت ظاهری پالپ بیمار ممکن است وجود پوسیدگی عمیق و یا وجود ضایعه در انتهای ریشه، تورم و یا تخلیه چرک از دندان و یا انتهای آن باشد.

؟تواند معالجه عصب چیست؟

؟دندان حفظ می شود.

؟وجود دندان باعث حفظ استخوان نگهدارنده آن می گردد.

؟عوارض عدم درمان چیست؟

؟آپسه

؟برد

؟عفونت شدید

؟نهایتاً از دست دادن دندان خواهد بود.

؟درمان جایگزین چیست؟

در بعضی موارد و شرایط می توان معالجه ریشه را به اندکی بعد موکول کرد. در مواردی که دندان کشیده می شود درمان، جایگزینی آنها با دندانهای مصنوعی (پروتز ثابت و یا ایمپلنت) می باشد که به مراتب گرانتر است.

؟چند جلسه وقت برای درمان ریشه دندان لازم است؟

معالجه ریشه اکثر دندانها را می توان در یک جلسه انجام داد ولی بعضی از دندانها ممکن است به دو یا چند جلسه زمانی نیاز داشته باشند که در این موارد دندانها در پایان جلسات معمولاً باسمان موقت می گردند.

؟موقفیت درمان چقدر است؟

در صورتی که درمان ریشه بطور کامل و استاندارد انجام شود از موقفیت بالایی برخوردار است.

؟چه عواملی باعث عدم موقفیت در درمان ریشه می گردد؟

علاوه بر اشکالات تکنیکی و اتفاقات حین کار، انحای زیاد ریشه ها، وجود کانالهای جانبی، دفاع بدن و ... ممکن است معالجه ریشه دندان را بحظر اندازد.

؟آیا اگر عصب درآورده شود، دندان می میرد؟

خبر، دندان بعد از معالجه ریشه(عصب) هنوز زنده می ماند چونکه تغذیه خارجی آن از سمت بافت‌های در برگزیده هنوز ادامه دارد.

البته این زنده ماندن به معنای آن نیست که دندان مثل دیگر دندانها به تحریکات حرارتی و الکتریکی پاسخ مثبت دهد.
آیا پس از معالجه ریشه درد وجود دارد؟

معمولاً مقداری درد و ناراحتی گذرای خفیف تا متوسط به دنبال از بین رفتن بیحسی تا چند روز وجود داشته که با تجویز مسکن های ضد التهاب تسکین می یابد.
غالباً، ناراحتی و درد آنچنان نیست که مانع فعالیت های روزانه شود.
در مواردی که درد زیاد است متراپند با دندانپزشک معالج تماس بگیرید.

آیا دندان بعد از معالجه ریشه تیره می شود؟

سابقاً دندان‌هایی که درمان ریشه می شدند به مرور تیره تر می گشتند، ولی امروزه با پیشرفت های تکنیکی احضال این تغییر رنگ ناچیز بوده و اگر اتفاق افتاد، نیز با استفاده از روش‌های سفید کردن و یا روکش های چینی و لاینت می توان با آن مقابله کرد.

بعد از درمان ریشه، تاج دندان چگونگی و با چه موادی باید ترمیم شود؟

نحوه ترمیم تاج دندان بستگی به نسج باقیمانده و دندان مبتلا دارد.
در دندان‌هایی که منحنی نیروهای سنگین جویدن هستند و با پرسیدگی آنها شدید یوده توصیه می گردد که با ترمیم های مطمئن تری چون روکش های فلزی و چینی بازسازی شوند.

فجراحی اندودونتیک یعنی چه؟

در مواردی که درمان معالجه ریشه دندان به شکست می انجامد، هنوز می توان دندان را نجات داد.
در این موارد بعد از انجام بیحسی، دندانپزشک بافت لته را به آرامی کنار زده و بافت‌های آماسی انتهای ریشه را خارج نموده و پکت پرکردگی نیز در ته ریشه جهت ممانعت از عود ضایعه قرار می دهد.

بعد از انجام درمان ریشه و ترمیم نهایی آن، آیا اقدام دیگری لازم است؟

ضروری است جهت ارزیابی موفقیت درمان در طولانی مدت، ظرف ۲ ماه تا یکسال آینده مجدداً ویزیت بعمل آید.
در این ویزیت دندانپزشک موفقیت درمان، سلامت انساج لته و ترمیم نهایی را ارزیابی می کند.

فراحل درمان چگونه است؟

بعد از انجام بیحسی(در مواردیکه نیاز باشد)، درمان شامل مراحل زیر است:

فمرحله یکم: دستیابی به کانال

فمرحله دوم: تعیین طول ریشه

فمرحله سوم: تمیز کردن و شکل دادن کانال ها

فمرحله چهارم: پرکردن کانال

فمرحله پنجم: ترمیم موقت

فمرحله ششم: ترمیم دائم

فمعالجه ریشه دندان (Root canal Therapy)

لايد همه اين ضرب الملث که می گويد:دندانی را که درد می کند باید کشيد تا ششیده ايد. ما هم بسيار ششیده ايم، ولی بايد توجه داشت که سايقه اين ضرب الملث مربوط به زماني است که علم دندانپزشکی وجود نداشته و افرادی مثل مسلمان‌ها ها عهده دار امور دندانپزشکی بودند. دندانپزشکان امروزی نه تنها درد را از بين برده،بلکه باعث نگهداری دندانها در دهان می شوند.
از گذشته ای نه چندان دور تا بحال، عامه مردم لفظ عصب کشی یا عصب کشی را بجای معالجه ریشه دندان بکار می برند که چندان صحیح نبوده و آنچه که باعث رواج و شایع شدن این اصطلاحات شده، تصور مردم با توجه به از بین رفتن درد دندان بدنبال معالجه ریشه می باشد.
فسمت سخت دندان تشکیل شده از مينا-عاج و سمان ، که بافت نرمی را در داخل و وسط دندان بنام پالپ، احاطه کرده اند.

فتعريف Root canal Therapy

اين عنوان از سه کلمه **Root** به معنای ریشه، و **Canal** به معنای مجرا و **Therapy** به معنی معالجه تشکیل شده که مفهوم کلی آن معالجه مجرای ریشه دندان می باشد و شایع ای از دندانپزشکی است که شامل دانش و اعمالی است که به معالجه و حفظ ریشه دندان می پردازد.

فپالپ چیست؟

پالپ دندان بافت نرمی است که در داخل دندان قرار گرفته و شامل عروق و اعصاب و سلول‌هایی می باشد. حس، تغذيه، عاج سازی و دفاع میکروبی از اعمال پالپ بشمار می آيد.

فچه عواملی باعث آسیب و صدمه یا پالپ دندان می شوند؟

عوامل متعددی سبب آسیب به پالپ می گردند که عمده ترين آن تأخير در ترميم پوسيدگی ها و نتيجتاً گسترش آنها به پالپ دندان است که سبب آلودگی پالپ به میکروب‌های دهان می شود.
پالپ دندان همچنين ممکن است بر اثر ضربه ای ناگهانی حتی در مواردی چون ضربه فاشق و یا شکستن نخچه، پسته و بادام دچار التهاب و بادم گردد.
ترک‌های دندان، پرکردگی های وسيع و بعضی از مواد ترميمي نیز سبب ساز هستند.

فنحوه معالجه ریشه دندان چگونه است؟

دندانپزشک بعد از بی حس نمودن دندان ( در مواردیکه لازم است) اقدام به برداشتن پوسيدگی و تراش حفره دسترسی به پالپ دندان نموده و پالپ عفونی و بیمار را از ریشه خارج می کند و بعد از تمیز نمودن و خشک کردن مجرای ریشه و دندان جای خالی پالپ را با موادی که به همین منظور ساخته شده اند پر می کند و سپس ترميم قسمت باقی دندان صورت ميگيرد.

فآیا همه دندانها به یک تعداد ریشه دارند؟

خبر، تعداد ریشه دندانها بطور معمول و طبیعی بين یک تا سه عدد می باشد ولی دندان‌هایی نیز وجود دارند که دارای یک یا چند ریشه اضافی هستند و در حين کار و با گرفتن راديوگرافي کشف می گردند.
بطور طبیعی دندان‌های قدامی دارای یک ریشه، دندان‌های آسیبی کوچک دارای یک یا دو ریشه و دندان‌های آسیبی بزرگ سه و چهار ریشه ای هستند.

فآگر پالپی که آلوده شده و ملتهب و دردناک است خارج نشود و به عبارتی معالجه انجام نگردد، چه اتفاقی می افتد؟

معمولاً درد آن بیشتر شده و بیمار را آذيت می کند، ولی موادی وجود دارد که درد فروکش می کند.
بايد توجه داشت که از بين رفتن درد دندان نشانه ۲پهودی پالپ دندان نیست و عفونت به سير خود ادامه می دهد.
سرایت عفونت به استخوان انتهای ریشه باعث ایجاد گرانوم ، کیست و یا آبسه می گردد که خود درد و ناراحتی ثانویه ای را به دنبال دارد.
در صورت عدم معالجه ریشه دندان سير بیماری نهایتاً منجر به کشيدن و یا از دست دادن دندان خواهد شد.

فچه مراقبت هایی نهایتاً لازم است تا دندان نیاز به معالجه عصب نداشته باشد؟

با مراجعه و معاینات منظم دندانپزشکی و رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و ترميم پوسيدگی ها در مراحل اولیه مودری برای معالجه ریشه دندان بپروچد نمی آيد.

فآیا صحیح است دندانی که معالجه ریشه شده، شکته می گردد؟

دندانی که پالپ آن درگیر می شود، معمولاً دارای پوسيدگی وسيع بوده که مقدار زیادی از مينا و عاج را از بين برده است و گاهی دندانپزشک ناچار می گردد که مقداری از نسج سالم دندان را نیز برای دسترسی به پالپ بتراشد که مجموعه اين عوامل علاوه خشک شدن دندان بر اثر از دست دادن تغذيه داخلی سبب آسیب مجدد که دندان ضعیف و شکننده گردد که جای نگرانی ندارد، چونکه با ترميم های خاص و یا روکش نمودن دندان می توان بر اين نقیصه، چيره شد.

فچه عواملی در موفقیت معالجه ریشه دندان نقش دارند؟

مهارت دندانپزشک ، تعداد ریشه ها قطر و انحنای آنها، وجود ریشه ها و کانال‌های اضافی و جانی، نوع و قدرت بیماری دایی میکروبه‌ها، دفاع بدن و نوع بیماری پالپ در پیش آگهی درمان مؤثرند.

فآیا دندانی که معالجه ریشه دندان شده و هنوز درد دارد را باید کشيد؟

معمولاً به دنبال معالجه ریشه دندان، از چند ساعت تا چند روز به درجانی ممکن است دندان، درد داشته باشد که با تجویز داروهای مسکن برطرف میگردد و جای نگرانی ندارد.

فآگر درمان ریشه دندان شکست خورد، درمان بعدی چیست؟

اکثر دندان‌هایی که معالجه ریشه آنها با عدم موفقیت همراه شده را می توان با جراحی های اندودونتیکس نجات داد.
دندانپزشک بعد از بیحس نمودن، لته دندان را به آرامی کنار زده و اقدام به قطع انتهای ریشه نموده و آن را از آنها نیز ترميم میکند و دوباره لته را می دوزد.
آیا فقط مسکن است پوسيدگی بسيار وسيع بوده و قسمت اعظم آن نیز از بين رفته باشد و درد نداشته باشد و یا دو اثر ضربه حتی در سال‌های دور، پالپ آن مرده، ولی دردی نداشته باشد.
عدم وجود درد دال بر نفی بیماری پالپ و یا عدم نیاز به درمان نمی باشد.

فپاتولوژی فک و دهان و صورت(آسیب شناسی)–

علمی است که علت، ویژگیها، نحوه عملکرد و تأثیربیماری‌هاى مرتبط با ناحیه فک و دهان و صورت را کشف و بررسی می نماید.
کاردراین رشته شامل تحقیق و تشخیص بیماریها با استفاده از معاینات کلینیکی، رادیوگرافی، میکروسکوپی، بیوشیمیایی و…می باشد.

فرادیولوژی فک و دهان وصورت

تخصصی از دندانپزشکی است که با تهیه و تفسیر تصاویر واطلاعات بااستفاده ازاشعه های تابان به تشخیص و کنترل بیماریها و نامتجانریهای فک و دهان و صورت می پردازد.

اشعه X

– مزایای یک معاینه رادیوگرافیک دندانپزشکی (با اشعه X) چیست؟

بسیاری از بیماریهای دندانها و بافت‌های احاطه کننده آنها هنگام معاینه معمول دندانپزشکی دیده نمی شوند.
از جمله مواردی که یک معاینه رادیوگرافیک آنها را آشکار می کند عبارتند از:
نواحی کوچک پوسیدگی بین دندانها، عفونت استخوان آینه یا کیست، آنورمالیتهای های تکاملی، بعضی انواع تومورها.
کشف و درمان زوده هنگام مشکلات دندانی از هدر رفتن پرک و زمان جلوگیری کرده و باعث ممانعت از بروز ناراحتی های غیر ضروری می گردد.
معاینه رادیوگرافیک، مشکلاتی از ساختار دهان را که در طی معاینه معمولی دیده نمی شود، آشکار می سازد.
اگر شما تومور پنهانی داشته باشید، رادیوگرافی ها ممکن است به شما کمک کند که زودتر آن را کشف و درمان کنید.

– میزان اشعهX در رادیوگرافی دندانپزشکی

ما هرروز از طرق مختلف در معرض تشعشع اشعه X می باشم مثل لایه خارجی جوی، مواد معدنی خاک، وسایل موجود در خانه(مثل مایتور کامپیوتر و صفحات تلویزیونی)



نحوهٔ عمل اشعه X

وقتی اشعه X در یک معاینه دندانپزشکی از دهان شما می‌گذرد، قبل از رسیدن به فیلم، بخش عمده ای از آن توسط فستهای تراکم تر (مثل دندانها و استخوان) و مقدار کمتری توسط بافتنهای نرم (مثل گوشت ها و لثه ها) جذب می‌شود. حاصل این کار، ایجاد تصویری روی رادیوگراف است. دندانها روشن تر بنظر می‌رسند. زیرا اشعه X کمتری از دندان عبور کرده و به فیلم می‌رسد. حفرات پوسیدگی و نواحی بیماری لثه تیره تر می‌باشند، زیرا اشعه ایکس بیشتری نفوذ کرده است. تفسیر این گرایی ها به دندانپزشک اجازه می‌دهد تا با اطمینان و صحت کامل مشکلات پنهان را کشف کند.

- فواصل زمانی در رادیوگرافی

دفعات و فواصل زمانی تهیه رادیوگرافی در هر بیمار، بستگی به نیازهای شخصی وی دارد. از آنجائیکه وضعیت هر بیماری متفاوت از دیگری است. برنامه معاینات رادیوگرافیک باید برای هر بیمار بطور جداگانه طرح ریزی شود. دندانپزشک، تاریخچه شما را مرور می‌کند. دهان شما را معاینه می‌کند و سپس تصمیم می‌گیرد که آیا شما به رادیوگرافی احتیاج دارید یا نه، و اگر احتیاج دارید چه نوعی برای شما مناسب است؟ اگر شما یک بیمار جدید باشید، دندانپزشک ممکن است رادیوگرافیهای توصیه کند تا وضوح کوفی پنهان دهان شما را مشخص کند و بتواند تغییرات آبی را آنالیز نماید. برنامه رادیوگرافی های لازم در مراجعات پیگیری بر حسب سن شما، احتمال بروز بیماری و علائم و نشانه های آن متفاوت است. ممکن است فیلمهای جدید لازم باشد تا پوسیدگیهای جدید کشف شود یا وضعیت بیماری لثه مشخص شود یا وضعیت رشد و تکامل ارتزایی گردد. کودکان ممکن است رادیوگرافیهای بیشتری نسبت به بزرگسالان احتیاج داشته باشند. این امر بدین دلیل است که دندانها و فک آنها در حال تکامل است و دندانهایشان پیشتر از بزرگسالان در معرض پوسیدگی است.

جراحی فک و دهان و صورت

تخصصی دندانپزشکی است که شامل تشخیص، جراحی و درمانهای کمکی بیماریها، سدمات و تقابص عملکردی و زیبایی بافتنهای نرم و سخت ناحیه دهان و فک و صورت می‌باشد.

•کشیدن دندان

•مرافقنهای بعد از کشیدن دندان

•مرافقنهای لازم بعد از عمل جراحی دندان

کشیدن دندان

وقتی شما دندان‌هایی دارید که باید کشیده شود، دندانپزشک ابتدا ناحیه را کاملاً بی حس می‌نماید تا شما احساس ناراحتی نمانید. پس از کشیدن دندان، دندانپزشک به شما می‌گوید که در چه رژیم غذایی را باید رعایت کنید. در اغلب موارد میزان خونریزی نرمال است. از هر چیزی که ممکن است مایع بهبودی طبیعی شود، خودداری کنید. معمولاً پهنر است تا ۲۴ ساعت، سیگار نکشید. دهانتان را به شدت با آب نشویید و از نی برای نوشیدن مایعات استفاده نکنید. این کارها باعث جابجا شدن لخته و تأخیر در بهبود می‌شود. در چند روز اول، اگر شما باید دهانتان را با آب بشویید، این کار را به آرامی انجام دهید. برای پیشگیری از بروز تورم در ناحیه، یک بارچه سرد یا کیف یخ را در روی ناحیه قرار دهید. در مورد داروهایی که برای کنترل درد می‌توانیداستفاده نمانید، از دندانپزشکتان سؤال کنید. شما می‌توانیدساز دندانها را مطابق معمول مسواک زده و نغ بکشید، ولی دندان مجاور دندان کشیده شده را نتمیز نکنید.

مراقبت های بعد از کشیدن دندان

- ۱- تکه گاز گذاشته شده بر محل دندان کشیده شده را به مدت حداقل نیم ساعت یا فشار ملایم فک در دهان نگهدارید.
- ۲- از مک زدن و خالی نمودن مکرراً آب دهان خودداری کنید.
- ۳- از خوردن اغذیه سفت و نوشیدنی های داغ در روز اول اجتناب نمانید.
- ۴- از کشیدن سیگار و پیب و استفاده از نی برای نوشیدن مایعات تا چند روز خودداری نمانید.
- ۵- شب اول آن ناحیه مسواک نشود.
- ۶- در روز دوم باآب و نمک رقیق ولرم و یا محلول شستشوی نمکی روزانه چند بار دهان را به آرامی و بدون بمیژ نمودن شستشو دهید.
- ۷- خروج و نشست مقداری خونابه از محل دندان کشیده شده به مدت ۲-۱روز طبیعی بوده ونیازی به ویزیت دندانپزشکی ندارد.
- ۸- در صورت عارض شدن خونریزی در منزل، یک تکه گاز استریل مرطوب شده را بر روی محل دندان کشیده شده گذاشته و با فشار ملایم دهان را بنهدید و فمماً از بیرون دهان، کمپرس سرد (کیسه یخ) نمانید.
- ۹- در صورتی که خونریزی شدید و غیر قابل کنترل باشد به کلینیک مراجعه نموده و از گذاشتن داروها و مواد مختلف بر موضع اجتناب نمانید.

۱۰- در صورت عارض شدن درد از استامینوفن استفاده نمانید و از مصرف داروهایی مسکن ضد التهابی مثل آسپرین و پروفن به علت اینکه خاصیت ضدتقافتی دارند، خودداری نمانید.

۱۱- در صورت بروز تورم و عفونت با کلینیک تماس بگیرید.

۱۲- توجه داشته باشید به علت طولانی بودن زمان بیحسی (معمولاً ۴-۳ساعت) و بیحس بودن بافتنهای نرم اطراف دندان، لب، گونه یا زبان گاز گرفته نشود.

۱۳- گاهی اوقات به علت درآمدن لخته خون از حفره دندان کشیده شده، عارضه ای بوجود می‌آید که اصطلاحاً درای ساکت (حفره خشک) نامیده میشود. این عارضه درد نسبتاً شدیدی داشته و بعد از ۳-۲روز بوجود می‌آید. در صورت بروز آن به کلینیک مراجعه نمانید.

۱۴- دهان تا چند روز بعد از کشیدن دندان بد طعم بود و بوی نامطوبی دارد که طبیعی بوده و نشانه وجود عفونت نمی‌باشد. مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی دندان

۱- تکه گاز گذاشته شده بر محل دندان کشیده شده را به مدت حداقل نیم ساعت یا فشار ملایم فک در دهان نگهدارید.

۲- به علت طولانی بودن زمان بیحسی (معمولاً ۴-۳ساعت) و بیحس بودن بافتنهای نرم اطراف دندان، مواظب باشید، لب، گونه یا زبان گاز گرفته نشود.

۳- از شستشوی دهان در روز جراحی خودداری نمانید و از مک زدن و خالی کردن مکرر آب دهان اجتناب نمانید.

۴- از روز دوم دهان را به آرامی با سرم نمکی شستشو با آب نمک رقیق شده و یا محلول سد عفونی تجویز شده، بعد از هر وعده غذا و در ساعات بیداری، هر سه ساعت شستشو دهید.

۵- مقداری نشخ خونابه به مدت چندین ساعت بعد از جراحی دهان طبیعی است. در صورت بروز خونریزی تکه ای گاز استریل بر موضع قرار داده و با فشار ملایم دندانهای مقابل بر روی آن به مدت ۳۰ دقیقه نگهدارید. در صورت ادامه خونریزی این عمل را تکرار نموده و از تعویض گاز با فاصله های زمانی کمتر از ۳۰ دقیقه خودداری نمانید.

۶- بعد از انجام جراحی بر روی جراحیحت داخل دهان قشر خاکنوی رنگی مسکن است دیده شود و دهان تا چند روز بدطعم و بوی نامطوبی دارد. این حالات طبیعی بوده و نشانگر وجود عفونت نمی‌باشد.

۷- روز اول رژیم غذایی مایع یا نرم ولرم با سرد داشته باشید و از روز بعد در صورت عدم ناراحتی از غذاهای معمولی می‌توانید استفاده کنید (با طرف دیگر فک غذا جویده شود). صرف مایعات و غذاهای کافتی و مغزی بعد از جراحی ضروری بوده و در اقیام و بهبودی شما تأثیر بسزایی دارد. مراقب باشید از فشار مستقیم لقمه غذایی بر روی ناحیه بخیه زده شده تا یک هفته اجتناب شود.

۸- تورم و درد بعد از جراحی قابل انتظار است. کاربرد کمپرس سرد(کیسه یخ) از خارج دهان، بعد از جراحی ادامه آن در روز اول (متناوباً) در کاهش تورم مؤثر است.

۹- حداکثر تورم در مدت ۴۸-۲۴ ساعت بعد از جراحی بوجود می‌آید که سپس تدریجاً کاهش یافت و طی ۱۰-۷روز از بین می‌رود.

۱۰- گاهی اوقات بعد از کشیده شدن دندان، لخته خونی از حفره دندان کشیده شده جدا شده و عارضه ای بوجود می‌آید که اصطلاحاً درای ساکت (حفره خشک) نامیده می‌شود. این عارضه چند روز بعد از درآمدن لخته ایجاد شده و درد نسبتاً شدیدی دارد. در صورت حادث شدن این عارضه با کلینیک تماس بگیرید.

۱۱- بعد از جراحی تا چند روز از کشیدن سیگار و پیب و استفاده از نی برای نوشیدن مایعات خودداری نمانید.

۱۲- قرار دادن دو بالشی در زیر سر به هنگام استراحت توصیه می‌گردد.

۱۳- مسواک زدن دندانها از روز بعد از جراحی بدون اشکال بوده و دقت نمانید به مدت یک هفته از مسواک زدن مستقیم بخیه ها خودداری شود.

۱۴- یک هفته بعد از عمل جراحی جهت کشیدن نخ های بخیه به کلینیک مراجعه نمانید.

ارتودنتیکس (متخصص ارتودنسی)

این تخصص بخشی از دندانپزشکی است که درارتباط با کنترل، هدایت وتصحیح بافتنهای دهانی صوتی در حال رویش با بالغ می‌باشد. مثل وضعیت هایی که نیاز به جابجایی دندانها دارد، تصحیح روابط نامناسب فکی و دندان‌ی، تنظیم و تصحیح روابط بین دندانها و استخوانهای سر و صورت.
مسئولیت اصلی ارتودنتیست، تشخیص، تفسیر و درمان انواع جفت شدن غلط دندانها و تغییرات بافتنهای مجاور آنها می‌باشد.

مال اکلوژن

مال اکلوژن چیست؟

مال اکلوژن، به وضعیت قرارگیری غیر طبیعی دندانها و یا فکین گفته می‌شود و اجرایی از رشد و تکامل می‌باشد که بر جفت گیری دندانها، توانایی در تمیزکردن دندانها، سلامت لثه، رشد فکری و در یادگیری تکلم، تأثیر می‌گذارد.

علت مال اکلوژن چیست؟

هم ارث و هم محیط نقش مهمی را در ایجاد مال اکلوژن دارند. شکل و اندازهٔ صورت، فکین و دندانها غالباً بوسیله توارث انتقال می‌یابند. عوامل محیطی ایجاد کننده مال اکلوژن زیاد بوده و اغلب آنها توسط دندانپزشک کودکان قابل کنترل می‌باشند و عمده ترین آن پوسیدگی دندانهای شیری و یا زود از دست دادن آنها می‌باشد.

دندانپزشک به چه اطلاعاتی نیاز دارد تا شکل گیری و پیشرفت مال اکلوژن را ارزیابی کند؟

چگونگی و ترکیب مشکلات اختصاصی هر بیمار، محدوده و مراحل معاینه و تشخیص را معین می‌کند.
معین معاینات کلینیکی، دندانپزشک تاریخچه ای از سوابق پزشکی و دندانپزشکی می‌گیرد، از دندان‌ها قناب گیری بعمل آورده و آنها را با نخ دندانپزشکی می‌ریزد. این قالب های مطالعه علاوه بر اینکه روابط دندانها را نشان داده و در طرح درمان کمک کننده می‌باشد، مآخذی نیز برای بررسی پیشرفت درمان می‌باشند. تهیه عکس های معمولی از صورت و دندانها نیز یک رکورد و ثبت قبل از

درمان است. تعدادی رادیوگرافی نیز ممکن است برای تشخیص پیشرفت مال اکلوژن نیاز باشد. رادیو گرافی رایج در این زمینه پانورامیک می باشد که همه دندانها را در یک کلیشه نشان می دهد. رادیوگرافی دیگر سفالومتری جانی می باشد که بصورت نیم رخ رابطه دندانها و فکین را نسبت به صورت و جمجمه نشان می دهد.

از چه دستگاههایی برای تصحیح مال اکلوژن استفاده می شود؟

بطور کلی از ۲ نوع دستگاه برای این منظور استفاده می شود:
۱- دستگاههای متحرک ۲- دستگاههای ثابت.
دستگاه متحرک از سیم و مواد پلاستیکی (اکریل) ساخته می شود و توسط بیمار در دهان گذاشته و برداشته میشود. بعضی از انواع آن بطور همزمان دندانهای بالا و پایین را در بر می گیرد.
کلاً گرفتن نتیجه مطلوب درمانی با این دستگاهها منوط به همکاری، پذیرش و استفاده صحیح بیمار از آن و آموزش کامل از طرف دندانپزشک به بیمار، میباشد.
مزیت عمده دستگاههای متحرک این است که به راحتی برداشته شده و نیز می شوند.
دستگاههای ثابت عبارتند از قطعاتی بنام براکت که مستقیماً به دندانها چسبانده می شوند و سیم در داخل آنها گذاشته می شود؛ این دستگاهها کنترل بهتری بر حرکات دندانای دارند. به علت گیر غذایی در اطراف این دستگاهها، همکاری بیمار در تمیز کردن دندانها و رعایت بهداشت دهان به منظور جلوگیری از پوسیدگی ازمای است.

چه مدت زمانی طول می کشد تا مال اکلوژن درمان شود؟

دوره درمان برای هر نامتجاری بستگی به نوع مال اکلوژن، شدت و پیشرفت آن و رشد کودک و همکاری وی دارد.
دندانپزشک مدت زمان لازم برای انجام درمان اولیه را بطور تقریبی تخمین می زند.

آیا کشیدن دندانهای سالم منظور تصحیح مال اکلوژن صحیح است؟

انتخاب دقیق یک دندان شیری برای کشیده شدن ممکن است جهت هدایت رویش دندان دائمی لازم باشد. در این مواقع نیاز به کنترل بیمار در یک دوره زمانی بوده و گاماً ممکن است از بعضی دستگاههای ارتودنسی استفاده شود ولی کشیدن دندان دائمی بستگی به چگونگی وضعیت دندانها ، میزان کمبود فضا و صورت بیمار دار و در هر بیمار استفاده متفاوت است. بسیاری از مال اکلوژن ها بدون کشیدن درمان نمی شوند ولی مواردی وجود دارد که نیاز به کشیدن دندان نیست.

مراقبت های اولیه ارتودنسی(ارتودنسی پیشگیری)

هرگز آفتابدر زود نیست تا نگاهی به رشد و تکامل دهان بچه شما بیند. یک دندانپزشک ضمن اینکه می تواند دندانها را بعد از ظاهر شدن به داخل حفره دهان تا جایگاه خود هدایت کند، می تواند مال اکلوژن، شلوغی و بهم ریختگی دندانها یا مشکلات مربوط به روایت آنها و جویدن را تشخیص دهد.
معالجات ارتودنسی بوقع می توانداز پیشرفت و وسعت عارضه بپروژه آمده جلوگیری کند.

علت شلوغی دندانها و دیگر مشکلات ارتودنسی چه می باشد؟

مال اکلوژن ممکن است ارثی بوده و یا در اثر عوامل محیطی ایجاد شده باشد. مشکلات ارتودنسی می تواند در اثر پوسیدگی و آسیب به دندانها ایجاد شده باشد و یا در اثر زود از دست دادن دندانهای شیری، و یا اینکه از عاداتی چون نفسن دهانی، مکیدن انگشت و یا جویدن ناخن و لب، بوجود آمده باشد.
دندانپزشک می تواند در ترک این عادات به شما کمک کند.

شلوغی دندانها

ردیف شدن دندانها پس از درمان

چرا انجام مراقبت های ارتودنسی اولیه و مبوق با اهمیت می باشد؟

ارتودنسی بوقع به فرزند شما اعتماد به نفس می دهد و لیخند را بر لبان او می کار ده ولی سود حاصل از انجام ارتودنسی پیشگیری اولیه به مراتب از اینها بیشتر است.
دندانپزشک کودکان می تواند دندانهای کج شده را راست کند و آنها را به جایگاه صحیح شان هدایت نماید.
مشکلات مربوط به جفت گیری و در هم رفتن دندانهای دو فک را اصلاح نموده و حتی از کشیدن دندان در معالجات ارتودنسی آینده جلوگیری نماید.
بدهی است که دندانهای ردیف شده و منظم را بهتر می توان تمیز کرد و این امر باعث کاهش استعداد به پوسیدگی و تازاحتی له می شود.

نحوه درمان ارتودنسی پیشگیری چگونه است؟

بدین منظور از وسایل و دستگاههای ارتودنسی استفاده می شود. بعضی از این دستگاهها ثابت بوده و به دندان چسبانده می شود و برخی متحرک بوده و قابل درآوردن می باشند.
دندانپزشک اطفال تشخیص می دهد که از چه وسیله ای با توجه به نیاز کودک استفاده کنید و به شما توضیح می دهد که چه مانجه ای می توان انجام داد و زمان تقریبی آن چقدر است.

چه مراقبت هایی در طول دومان ارتودنسی توصیه می گردند؟

اول: مانند بسیاری از معالجات دندانپزشکی، همکاری بیمار بسیار مورد توجه بوده و او بیشترین نقش را بر عهده دارد تمیز کردن دندانها با استفاده از نخ و مسواک و نگهداری دستگاه ارتودنسی در دهان و مراقبت از آن در رأس قرار دارند.
دوم: معاینات منظم دندانپزشکی در کنار ویزیت های ارتودنسی کودک شما را از پوسیدگی و بیماریهای له محافظت میکند.
سوم: تماس فوری با دندانپزشک در زمانیکه قسمتی از دستگاه ارتودنسی شکسته شود باعث می شود که درمان ارتودنسی به ووال صحیح از نظر زمانی و کارایی ادامه یابد.

آیا بچه ها، با داشتن دستگاه ارتودنسی، بطور طبیعی می توانند صحبت کنند، بخورند و با بازی کنند؟

فرزند شما می تواند رژیم غذایی عادی را داشته باشد ولی از خوردن مواد غذایی چسبنده مثل آدامس و شکلات و غذاهای سخت و زیاد سفت مثل پسته - فندق - بادام - بیج و ... با هدف جلوگیری ازشکسته شدن و کج شدن قطعات دستگاههای ارتودنسی باید خودداری کند.
ممکن است بعضی از دستگاهها نحوه صحبت کردن کودکان را موقتاً تغییر دهند، ولی اغلب خود را با آن وفق داده و بعد از طی یکالی چند روز بطور عادی صحبت می کنند.
عموماً بچه ها می توانند با داشتن دستگاههای ارتودنسی در دهان راحت بپونند، جست نرند، شما کرده و با بازی نمایند، ولی باسنی توجه داشت که در مواردی این فعالیتها عدم تجویز دارند.
بهمر است با توجه به نوع دستگاه از دندانپزشک معالج دستورات ویژه را دریافت نمایند.

مراقبت های لازم در حین درمان ارتودنسی متحرک

۱- لازمه موفقیت درمان با این دستگاهها، استفاده مداوم از آنها با توجه به زمانی است که ارتودنیست توصیه می کند.

۲- از دستکاری اجزاء سیمی جداً خودداری ننمایند، بدهی است در صورت شکسته شدن آن علاوه بر این که درمان طولانی تر شده و نتایج بدست آمده قبلی از دست می رود، هزینه قالب گیری و ساخت دوباره آن مجدداً دریافت خواهد شد.

۳- دستگاههای بیج داری را که برای رفع تنگی فک تجویز شده اند، ۲۴ ساعته استفاده نمایند.

۴- استفاده متناوب و نامرتب از این دستگاهها باعث درد و ناراحتی و لقی دندانهای پایه می گردد.

۵- نتایج بدست آمده در طی چند ماه، در صورت کنار گذاشتن بی موقع و خود سرانه، ظرف چند ساعت تا چند روز سریعاً از دست خواهد رفت. لذا اکیداً توصیه می گردد، زمان تجویز شده را دقیقاً رعایت نمایند.

۶- برای حفظ و سلامتی دندانها و له بعد از بار هار غذا خوردن، دندانها و پلاک را مسواک زده و مجدداً پلاک در دهان گذاشته شود.

۷- در صورت شکسته شدن و با هرگونه اتفاقی در کوتاهترین زمان با کلینیک تماس بگیرید.

۸- از کم و زیاد نمودن نیروی فزهای فعال شده خودداری ننمایند.

۹- جهت برداشتن پلاک از ناخن انگشت اشاره هر دو دست کمک گرفته و گیره های روی دندانهای کرسی را آزاد ننمایند و از گرفتن اجزاء سیمی دیگر اجتناب کنید.

۱۰- طراحی، ساخت و دستور استفاده از دستگاههای ارتودنسی متحرک برای هر بیماری متفاوت است. لذا فقط دستورات توصیه شده از جانب ارتودنیست برای شخص شما را بکار ببرید.

۱۱- در مواقعی که از پلاک استفاده نمی شود، آن را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و جهت جلوگیری از شکسته شدن، از گذاشتن آنها در گوشه و کنار و جیب لباس اجتناب ننمایند.

۱۲- مقدار نیرو، زمان و نحوه استفاده از دستگاههای خارج دهانی (چانه بند، هدگیر، فیس یو - فیس ماسک) در موفقیت درمان تأثیر بسزایی دارد.
لطفاً به دستورات داده شده در این خصوص نیز توجه فرمایند.

مراقبت های لازم در حین درمان ارتودنسی ثابت

دستگاههای ارتودنسی وسائلی هستند که هزینه زیادی بابت آنها پرداخت می شود، همچنین فرار دادن آنها به وقت و نیز صرف وقت نیاز دارد. در صورت بی احتیاطی و شکسته شدن آنها نه تنها طول درمان طولانی می گردد، بلکه مشکلات خاصی چون پوسیدگی دندانها، بیماری له و از دست دادن فضای دندان کشیده شده و ... ایجاد می شود.
لذا مراقبت از آنها و بهداشت دهان ضروری بوده و اکیداً توصیه می شود به موارد ذیل توجه نمایند:

۱- روز اول بعد از نصب براکتها بر دندانها از خوردن و آشامیدن مواد خوراکی رنگی مثل: چای، نوشابه، سس، رب، سبزی، شکلات، پاستیل و ... خودداری ننمایند.

۲- در روزهای اولی که دستگاه ارتودنسی در دهان شما قرار می گیرد ممکن است دندانها حساس شده و یا احیاناً کمی درد و ناراحتی داشته باشند. اگر درد روی دندانها و له شدید بود با کلینیک تماس بگیرید.

۳- در طول درمان از خوردن غذاهای چسبنده مانند شکلات ، آدامس و مواد مشابه اجتناب کنید.

۴- غذاهای سخت مانند: له دریگه، نان خشک و بر گه میوه جات خورده نشود.

۵- گاز زدن به مواد غذایی سفت مانند: ساندویچ، سبب، هویج و میوه های مشابه انجام نگیرد.

۶- شکستن تفلات مثل: نخچه، پسته، فندق، بادام و ... به هیچ وجه صورت نگیرد.

۷- هسه میوه های هسه در مثل: هلو، شلیل، زرد آلو و ... قبل از خوردن جدا شود.

۸- در مواردورژانی مثل: شکستن، خم شدن، باز و جدا شدن قسمتی از دستگاه و سیم بلافاصله با کلینیک تماس بگیرید و اصلاح آن را به وقت آینده یا روزهای بعد موقوف کنید.

۹- میزان نیرو و زمان استفاده ازشگاهها کمکی خارج دهانی (فیس یو ، هدگیر، چانه بند) و کش های داخل دهانی در پیشرفت درمان نقش بسزایی دارد.
لطفاً نیروی آترا کم و زیاد نموده و زمان تجویز شده را دقیقاً رعایت کنید.

۱۰- در صورت تجویز کش های داخل دهانی قبل از تمام شدن کش ها جهت دریافت آن به کلینیک مراجعه ننمایند.

۱۱- مهم ترین نکته در خلال درمان ارتودنسی تمیز کردن مرتب دندانها و دستگاههای ارتودنسی می باشد.
دستگاههای ارتودنسی به علت گیر غذایی، دندانها را مستعد پوسیدگی می کند.
لذا بعد از هر وعده غذایی بطور صحیح و کامل دندانهای خود را مسواک زده و هنگامی که در خانه نیستید حتماً مسواک ارتودنسی خود را به همراه داشته باشید.
هر دندانای باسنی ده مرتبه مسواک زده شود و یک مسواک زدن صحیح برای دو فک حدوداً ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد.
مطمئن شوید که موهای مسواک در ناحیه مجاور و زیر له ها را تمیز نمایند.
میکروب ها نمایلی زیادی دارند که در این ناحیه مخفی گروند.

پرسودنیگس(تخصص پروترهای دندان)

شاهه ای از دندانپزشکی است که به بازسازی و حفظ عملکرد دهان، راحتی، سلامتی و زیبایی بیمار می پردازد. بازسازی و ترمیم دندانهای طبیعی و یا جایگزینی دندانها و بافتهای فکی-صورتی از دست رفته با جایگزین های مصنوعی، در حیطه عملکرد این رشته است.

• پروتز ثابت

• پروتز متحرک

پروتز ثابت:

تعریف: به اعضای مصنوعی بدن پروتز گفته می شود، منظور از پروتز در دندانپزشکی، دندانهای مصنوعی می باشد و پروتز ثابت به پروتزی اطلاق می گردد که بر روی دندان یا دندانهای پایه جسب خورده و ثابت می گردد. پروتز ثابت شامل روکش و برنج (پل) می باشد. روکش بر روی یک دندان تراش خورده سوار می شود، برنج نیز بر روی دندانهای پایه کناری قرار می گیرد و شامل دندانهای جایگزین شده نیز می باشد.

- وینیرها (veneer)

امروزه دیگر دلیلی ندارد که فاصله بین دندانها یا دندانهای رنگ گرفته، بدشکل و کج خود را تحمل کنید. یک وینیر که روی دندانهای شما قرار داده می شود، اشیاء طبیعی و یا آسیب ناشی از یک صدمه را تصحیح کرده و به شما کمک می کند تا لیختی زیبا داشته باشید. وینیرها نازک بوده و پوسته هایی هستند که با مواد همرنگ دندان برای هر فرد بطور خاصی ساخته می شوند تا سطح جلویی دندانها را پوشش دهند. آنها معمولاً در لابراتوار و توسط تکنسین دندانساز، از روی مدلی که توسط دندانپزشک شما تهیه شده ، ساخته می شوند.

شما باید بدانید که این، یک درمان غیر قابل برگشت است، زیرا برای تطبیق پوسته روی وینیر دندان، لازم است مقدار کمی از میانی دندان برداشته شود.

دندانپزشک ممکن است به شما توصیه کند که از بعضی غذاها و نوشیدنی ها که وینیر شما را بدرنگ می کند،مطل چای و قهوه پرهیز کنید. گاهی ممکن است وینیر ترک برآورد یا دچار شکستگی شود ولی برای اغلب افراد، زیبایی حاصل از کاربرد آن بیشتر ازویش دارد.

- روکش (Crown)

شما ممکن است برای پوشاندن یک دندان و بازگرداندن شکل و اندازه طبیعی آن، نیازمند روکش باشید. یک روکش دندان، دندان شما را قویتر ساخته و ظاهر آن را بهبود می بخشد. وقتی میزان کالفی از نسج دندان برای نگهداری یک پرکردگی وسیع باقی نمانده باشد، روکش می تواند آن دندان را پوشانده و سابورت کند.

روکش ها ممکن است برای اتصال یکک برنج، محافظت از یک دندان ضعیف و یا ترمیم دندانی که قبلاً شکسته است، بکار روند. روکش خوبی برای دندانهای بدرنگ و یا بدشکل است. همچنین برای پوشاندن یکک ایمپلنت دندانی نیز استفاده می شود.

اگر دندانپزشک شما روکش شدن دندان را توصیه می کند، احتمالاً به یکی از دلایل فوق می باشد تا به شما کمک کند دندانهای سالم و لیختی زیبا داشته باشید.

- برنج (Bridge)

اگر شما یک یا چند دندان را از دست بدهید، دچار مشکل در جویدن و صحبت کردن می شوید.دربین صورت برنج یکی از درمان هایی است که با جایگزینی دندانهای از دست رفته به حفظ شکل صورت و کاهش مشکلات جویدن کمک می کند. برنج ثابت، دندانهای از دست رفته را که بین دندانهای دیگر هستند، جایگزین می سازد و نمای زیبایی دارد.

این نوع ترمیم ممکن است از طلا، آلزاه، پرمسل (چینی) یا ترکیبی از این مواد باشد و به منظور سابورت، به دندانهای مجاور که به آنها دندانهای پایه اطلاق می شود، باند شده یا به روکش روی آنها متصل می شود. برخلاف برنجهای متحرک که می توانید آنها را بیرون آورده و تمیز نمایید، یک برنج ثابت فقط توسط دندانپزشک می تواند برداشته شود. یک برنج ایمپلنت، دندانهای مصنوعی را مستقیماً به استخوان فک یا زیر لثه، بسته به نوع برنجی که دندانپزشک تجویز کند، متصل می نماید. بنابراین بسیار مهم است که دندانهای باقیمانده خود را تمیز و سالم نگهدارید.

مواد مورد استفاده در روکش و برنج

پرمسل (سرامیک چینی)

این ماده بصورت ایله، آله، و روکش و وینیرهای زیبایی استفاده می شود. وینیر پوسته بسیار نازکی از پرمسل است که می تواند جایگزین میانی دندان شود و یا بخشی از آن را می پوشاند. ترمیم های پرمسل بطور خاصی مورد قبول و پسند عامه مردم هستند، زیرا رنگ و شفافیت آنها مشابه میانی دندان طبیعی است. این نوع ترمیم حداقل دو جلسه و گاهی بیشتر وقت نیاز دارد. ترمیم با پرمسل تحت کشش یا فشار مستعد شکستن است. مقاومت آنها بستگی به ضخامت کالفی پرمسل و قدرت باند آن با دندان زیرین دارد. آنها نسبت به سایش بسیار مقاومند، اما اگر سطح پرمسل خشن باشد، به سرعت سبب سایش دندانهای مقابل می شود.

پرمسل وفلز

نوع دیگری از ترمیم غیر مستقیم است که بسیار قوی و با دوام بوده و در روکش یا برنج بکار می رود. این نوع ترمیم قوی تر از پرمسل به تنهایی است. قسمت زیادی از دندان باید تراش داده شود تا این نوع ترمیم روی آن تطابق یابد. گرچه بسیار مقاوم به سایش می باشند، ترمیم های پرمسل اگر سطح خشن داشته باشند، سبب سایش دندانهای طبیعی مقابل می گردند. ممکن است در ابتدای جایگذاری ترمیم کمی حساسیت به سرما یا گرما وجود داشته باشد. اغلب بیماران مشکلی با این نوع ترمیم ندارند، گرچه تعداد کمی نسبت به بعضی انواع فلز استفاده شده در ترمیم، حساسیت و آزرژی نشان داده اند.

آلیاژ طلا

آلیاژ طلا حاوی طلا مس و سایر فلزاتی است که ترمیمی قوی بصورت روکش یا برنج را بدست می دهد. آنها معمولاً برای ایله، آله، روکش و برنجهای ثابت استفاده می شوند. بسیار مقاوم به خوردگی و تیرگی رنگ هستند. مقاومت بالایی به شکستن و ساییدگی دارند و این امر موجب می گردد که دندانپزشکن، حداقل میزان ساختمان دندان را حین تراش برآورد. آلیاژهای طلا مشکلی برای دندانهای مقابل ایجاد نکرده و بخوبی توسط بیماران تحمل می شوند. گرچه رنگ فلزی آنها شبیه نمای دندان طبیعی نیست.

آلیاژ فلزی

آلیاژ های فلزی غیر قیمتی به رنگ تفره هستند و در روکش، برنج ثابت و فلچر باسیمبل استفاده می شوند. آنها نسبت به خوردگی و تیرگی رنگ بسیار مقاومند و مقاومت بالایی به شکستگی و سایش دارند. رنگ فلزی آنها نمای دندان طبیعی را ندارد. بعضی بیماران ممکن است نسبت به فلزات، واکنش آزرژیک نشان دهند و در صورت کاربرد آنها ممکن است ابتدائاً حساسیت به سرما و گرما وجود داشته باشد.

ایمپلنت

هیچ چیز جاشین دندانهای سالم نمی شود. ولی وقتی شما دندانی را به دلیل بیماری یا حادثه از دست داده اید، بهتر است بدانید که راهی برای بازگرداندن لیختن زیبایی شما وجود دارد.یک ایمپلنت دندانی ظاهر واحساسی شبیه دندان از دست رفته ثان به شما می دهد. دندانپزشک یک پایه یا فریم فلزی را زیر لثه شما قرار می دهد که درست شبیه ریشه یک دندان به استخوان فک متصل می شود. سپس دندانپزشک یک دندان جایگزین را روی ایمپلنت قرار می دهد به نحوی که شبیه وضعیت دندان اصلی خود شما به نظر آید.

اغلب بیماران متعقند، ایمپلنت مطمئن و با ثبات است و آن را جایگزین خوبی برای دندان از دست رفته شان می دانند. ایمپلنت ها می توانند جایگزین یک یا چند دندان از دست رفته شوند.

لازم به ذکر است که ایمپلنت نیاز به جراحی دارد، بنابراین بیماران باید از نظر کلی در سلامت بسر برند، لثه های سالم داشته و استخوان کالفی جهت سابورت ایمپلنت داشته باشند. در ضمن باید مقید به رعایت نحوه بهداشت دهان و ملامتهای مرتب با دندانپزشک باشند.

مراحل جایگزینی ایمپلنت

ابتدا جراحی جهت قرار دادن پایه ایمپلنت انجام می شود. جراحی تا چندین ساعت ممکن است طول بکشد و سپس حداکثر ۶ ماه وقت لازم است تا استخوان حول این پایه رشد کرده و آن را محکم در برگیرد. بعضی ایمپلنت ها نیاز به یک جراحی ثانوی دارند تا یک رابط (Post)، پایه را به دندان جایگزین متصل کند. در سایر انواع ایمپلنت ها، پایه و رابط بهم متصل هستند و همزمان قرار داده می شوند.

پس از چندین هفته که لثه ها بهبود یابند، مرحله بعد شروع می شود. دندانهای مصنوعی ساخته شده و به قسمت رابط پایه متصل می شوند. چون چندین بار امتحان دندانهای مصنوعی جهت تنظیم دقیق وضعیت آنها لازم است،این مرحله ممکن است یک یا دو ماه بطول بیانجامد.

جراحی ایمپلنت ممکن است در مطب دندانپزشک (حتی بی حسنی موضعی) و یا بیمارستان (حتت بیهروشی عمومی)انجام شود. داروهای ضد درد معمول و گاهی آنتی بیوتیک تجویز می شود. دندانپزشک دستورال لازم جهت نحوه رعایت بهداشت دهان و نوع رژیم غذایی را به شما خواهد داد.

روکش کردن دندان در چه مواردی تجویز می گردد؟

۱- دندانهایی که دارای پرکردگیهای وسیع بوده، قادر به تحمل فشارهای جویدن نبوده و بسیار شکنده می باشند، پس ناچاراً باید روکش شوند.

۲- دندانهایی که تاج آنها شکسته ویا مقدار نسج باقیمانده دندان گیر کالفی برای پرکردگی نداشته باشد.

۳- دندانهای معالجه عصب شده؛ دندانی که به معالجه عصب نیاز پیدا می کند معمولاً دارای پوسیدگی وسیع و پیشرفته ای بوده و ابتدا به ساکن مقدار زیادی از نسج سالم مینا و عاج را از دست داده است، ثانیاً دندانپزشک برای دسترسی به عصب داخل ریشه ناچاراً مقداری از نسج سالم دندان را بر می دارد، ثانیاً دندان تغذیه داخلی خود را از دست داده و قدری خشک می گردد. رابعاً، دندان ممکن است بر اثر خونریزی داخلی و یا بیماری پالپ(عصب) و بافت داخل دندان(تغیر رنگ داده باشد.

۴- زیبایی: دندانهای تیره، بد رنگه، بد شکل شده و یا شکل های غیر طبیعی نیز نیاز به ترمیم توسط روکش دارند.

۵- ترکیهای دندانی

۶- بازسازی سطوح چونه

برنج در چه مواردی توصیه می گردد؟

اگر دندان یا دندان هایی از دست بروند و دندانهای کناری قادر به تحمل فشار باشند ، برنج توصیه می شود. برای روکش های فلزی میزان تراش کمتر بوده و برای روکش های چینی با اسکلت فلزی مقدار تراش بیشتر بوده و برای روکش های تمام چینی

اندکی بیشتر است.
فَسَمْتُ سَطْحَ جَوْنَدَ در صورتی که قرار باشد با چیزی پوشانده شود نیاز به تراش بیشتری دارد.
مقداری از فضای حاصل از تراش دندان صرف اسکلت ظفری و مقداری صرف پوشاندن سیاهی رنگ ظر توسط مواد لوبیک و بقیه آن صرف اضافه نمودن چیزی مخصوص عاج و مینای دندان می گردد.
آیا دندانی که تاج آن کاملاً از بین رفته باشد امکان ترمیم آن میسر است؟

بله، در این موارد دندانپزشک از داخل ریشه دندان (بعدازتعالجه‌عصب) قالبی گیری بعمل آورده و وسیله ای را که بُست نامیده

می شود، می سازد.
پست بعداً به داخل ریشه دندان چسب خورده و قسمتی از آن به عنوان تاج بیرون می ماند که بر روی آن

روکش دندان سوار می گردد.

چرا دندانهای خلفی از دست رفته باید جایگزین شوند؟

بد نیست که بدانید محل قرار گرفتن دندانها را فشارهای وارده از طرف لبه، زبان و گونه تعیین می کنند.
به عبارت دیگر دندانها در محلی قرار گرفته اند که برآیند نیروهای وارده به آنها صفر است.
از نظر سطوح قدامی – خلفی و جونده نیز وجود دندانهای دیگر دندان را محدود می سازد.

یک دندان نا هنگامی به رویش و حرکت فعال خود ادامه می دهد تا به دندان مقابل برسد.
فَسَمْتُ دَنَدَانِیَهِ خَلْفِی تَر تَمَائِلِ بَهِ حَرِکَتِ بَهِ سَمْتِ جَلَو دَارِنْدَ.

حال تجسم کنید که اگر یک دندان مثلاً اولین آسیای بزرگ فک پایین از دست برود چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد؟

سعدی می فرماید:
... چو عضوی به درد آورد روزگار دگرعضوها را نماندفرار؛
با از دست رفتن این دندان، مقداری از فضای حاصل از کشیده شدن آن با حرکت دندانهای مجاورانه بطور کامل اشغال می گردد.
نتیجاً فاصله ای بین دندانهای مجاور با دندان کناری شان ایجاد می گردد که علاوه بر گیر غذایی و احتمال بروز پوسیدگی، باعث آذردگی و بیماری له نیز می شود.
فَسَمْتُ حَرِکَتِ دَنَدَانِیَهِ مَجاوِرِ بَصُورَتِ کَامِلِ و بدنه ای نبوده و با خم شدن و انحراف محوری آنها همراه است.
محصّل این خم شدن و ضرر حاصله، ایجاد بیماری له یا بوجود آمدن پاکت لهه ای (مقیق شدن شیار لهه ای) در ناحیه زیر خم شدگی است.
دیگر اینکه در صورت خم شدن، موقع جویبند غذا، نیرو در امتداد محور طولی دندان به آن وارد نشده و نیروی وارده مخرب خواهد شد.
با کشیدن یک دندان تغییرات احتمالی فقط منحصر به فک مربوطه نبوده و نظم و آرایش دندانهای فک مقابل را نیز برهم می زند.
همانطوری که گفته شد دندانها تا هنگامی به رویش خود ادامه می دهند تا به دندان مقابل برسند.
نتیجاً دندان مقابل به سمت ناحیه کشیده شده شروع به رویش می نماید.
این رویش اضافی علاوه بر اینکه از نظر زیبایی ناخوشایند است به علت مزاحمتی که در موقع حرکات طرفی فک ایجاد می کند، برای مفصل گیجگاهی فکی نیز مضر می باشد.
باز هم مسئله به اینجا ختم نمی شود.
اگر شکل یک دندان را در نظر بگیریم از نظر آن به سمت ترک ریشه کاسته می شود.
بدیهی است با رویش بیشتر یک دندان، قسمتی از آن که مجاور دندانهای کناری قرار می گیرد اینک باریک تر بوده و ایجاد فضا و فاصله ای را می نماید که محل گیر غذایی بوده و عوارضی چون پوسیدگی و بیماری له را بدنبال دارد.
و اگر در آینده نیازی به استفاده از دندانهای مستخرج بصورت دست میگردد.
استخوان هر تک از دو قسمت ساختمانی تشکیل شده است.
یک قسمت آن استخوان اصلی بوده و بدنه اصلی تک می باشد، قسمت دیگر آن لانه دندانی بوده و دندانها را در بر می گیرد و وجود آن بنسبه به وجود دندانهاست.
اگر دندانی از دست برود و جایگزین نگردد این قسمت از استخوان تحلیل رفته و اگر در آینده نیازی به استفاده از دندانهای مستخرجی بصورت دست دندان باشد، به علت تحلیل شدید استخوان گیر آن کم شده، بیمار را اذیت نموده و با غیر قابل استفاده می شود.
در حالت طبیعی و سلامت، عمل جویبند غذا متوالیاً با استفاده از دندانهای هر دو طرف فک صورت می گیرد.
در صورت از دست دادن دندان با دندانهایی در یک طرف دهان، یا بیمار از آن طرف فک کمتر استفاده نموده و یا اصلاً استفاده نمی کند.
اگر از یک طرف فک استفاده نشود دندانها تمیز نشده و جرم می بندند و علاوه بر اینکه مستعد به پوسیدگی می شوند ناراحتی له هم افزوده می گردد؛ زیرا که غذا خوردن در تمیز شدن دندانها و حفظ سلامتی له مؤثر است.
با عادت یک طرفه غذا خوردن تغییراتی بصورت سایش در سطح جونده طرف کارگزار ایجاد میگردد که در صورت شدت، ممکن است ایجاد نقرینه کمی در سطح جونده نموده و در شکل و قیافه شخص نیز تأثیر بگذارد.

دندان از دست رفته را چگونه می توان جایگزین کرد؟

روشهای متعددی رایج می باشند:

۱- ایمپلنت یا دندان کاشتی، که تشکیل شده است از پایه ای که عمدتاً از جنس فلز تیتانیوم بوده و توسط جراح در استخوان فک کار گذاشته شده و سپس بر روی آن دندان قرار می گیرد.

۲- پروتز ثابت یا بریج، که دندان جایگزین شونده به دندانهای کناری با استفاده از تراش آنها جسائده می شود و غالباً از یک اسکلت ظفری روکش شده توسط چیزی ساخته می شود.

۳- پروتز متحرک، که قابل گذاشته شدن و درمانه شدن است و از نظر کرم کبات و با آکرپل (نوعی پلاستیک) ساخته می شود.
دو مورد لول بعلت کارایی بالا اهمیت خاصی داشته و بسیار احساس می کند که دندان از دست رفته اش را بازیافته است ولی مورد سوم به علت گیر غذایی، خطر بلعیده شدن و عوارض دیگر رضایت مند نبوده و فقط به عنوان موقتی توصیه می گردد و مورد استفاده و تجویز اصلی آن جایگزین نمودن تعداد زیادی دندان و فقدان دندانهای پایه مناسب برای پروتز ثابت می باشد.

پروتز متحرک:

- پروتز پارسل

- پروتز کامل

پروتز پارسل:

این پروتز شامل چندین دندان جایگزین متصل به یک پایه پلاستیک به رنگ له است که توسط یک اسکلت ظفری بهم متصل شده اند.
پروتز پارسل یا گیره های ظفری یا وسایلی که به آنها اتصالات دقیق اطلاق می شود به دندانهای طبیعی شما متصل می شود.این اتصالات دقیق تقریباً دیده نمی شوند و معمولاً از گیره های ظفری زیباتر هستند.
ممکن است برای تطابق بهتر یک پروتز پارسل با دندانهای طبیعی، لازم باشد که آنها روکش شوند.
بزره وقتی از اتصالات دقیق استفاده می شود.

چه مدت طول می کشد تا به استفاده از پروتز پارسل عادت کنیم؟

در چند هفته اول، پروتز پارسل جدید شما ممکن است حجیم و ناراحت بنظر آید، ولی دهان بالاخره عادت کرده و آن را قبول می کند.
قرار دادن و برداشتن پروتز مقداری تمرین می خواهد.
کلیه دستورات دندانپزشکان را رعایت کنید.
پروتز باید به راحتی در جای خود قرار گیرد.
هرگز با گاز گرفتن پروتز آن را با فشار به سر جای خود نزنید.
این کار باعث خم شدن یا شکستن کلاسیها می شود.

چه مدت باید از پروتز استفاده کنیم؟

دندانپزشک دستورات لازم را دراین زمینه به شما خواهد داد.
ابتدا ممکن است از شما خواسته شود که تمام مدت از آن استفاده کنید.
هرچه این امر ممکن است کمی ناراحت کننده باشد، ولی این سریع ترین راه برای نشان داده شدن قسمتهایی از پروتز است که ممکن است نیاز به تنظیم داشته باشد.
اگر پروتز فشار زیادی به یک ناحیه خاص وارد کند، آن نقطه زخم می شود.
دندانپزشک پروتز شما را تنظیم می کند تا راحت تر تطابق یابد.
بعد از انجام تنظیم های لازم، معمولاً دندانپزشک توصیه می کند که قبل از رفتن به رختخواب، آن را از دهان درآورده و صبح دوباره از آن استفاده کنید.

آیا غذا خوردن با پروتز پارسل مشکل است؟

غذا خوردن را با غذاهای نرم و بریدن آن به قطعات کوچک شروع کنید.
با هر دو طرف دهان بجوید تا فشار بکجواختی روی پروتز وارد شود.از مصرف غذاهای چسبنده و سفت پرهیز کنید.

آیا پروتز پارسل نحوه صحبت کردن را تغییر می دهد؟

اگر تلفظ بعضی کلمات با پروتز جدید برای شما مشکل است، با صدای بلند تمرین کنید، کلماتی که در تلفظ آنها مشکل دارید، تکرار کنید.
به مرور زمان، شما به صحبت کردن صحیح با پروتز خود عادت خواهید کرد.

نحوه مراقبت از پروتز پارسل چگونه است؟

بهر است جلوی یک سینک پر از آب بایستید تاگر بطور اتفاقی پروتز از دست شماافتد، مشکلی پیش نیاید.
برای حذف خورده های مواد غذایی و پلاک از سطح پروتز، هر روز آن را مسواک کنید.
این کار مانع تغییر رنگ یافتن پروتز نیز می شود.
بهرتر است از مسواکهای مخصوص پروتز که موهای آن مناسب این کار است.استفاده کنید.
البته یک مسواک با اندازه متوسط (regular) و موهای نرم هم قابل قبول است.
سایر شوندهای های خانگی واجب خمیر دندانها سایندهگی زیاد داشته و نباید برای تمیز کردن پروتز بکار روند.
کلیه سطوح پروتز باید کاملاً تمیز شود و به آرامی مسواک زده شود تا صدمه ای به اتصالات پلاستیکی و یا خم شده وارد نشود.

اگر پروتز مرطوب نگهداشته نشود، شکل صحیح خود را از دست می دهد.
بنابراین پروتز باید درآب یا محلول مخصوص این کار قرار داده شود.البته اتصالات ظفری در محلولهای ویژه پروتز ممکن است دچار تیرگی شوند.
دندانپزشک روش صحیح نگهداری از پروتز را به شما توصیه خواهد کرد.

آیا پروتز پارسل نیاز به تنظیم مجدد دارد؟

با گذشت زمان و افزایش سن، دهان بطور طبیعی تغییر می کند و ممکن است نیاز به تنظیم مجدد پروتز باشد.
استخوان و له ها تحلیل رفته و پروتز قی می شود.
پروتز قی مشکلات متعددی مثل زخم و عفونت را ایجاد می کند.
بنابراین اگر پروتز شما قی شده است، فوراً به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا مجدداً تنظیم شود.

آیا من خود می توانم تنظیم های جزئی یا ترمیم پروتز پارسل را انجام دهم؟

با این کار شما ضرر جدی به پروتز و سلامتی خود وارد می سازید.
این کار به پروتز صدمه وارد کرده و باعث عدم تطابق صحیح آن در دهان و بروزالتهاب و زخم می شود.
چسب هایی که در بازار فروخته می شوند، اغلب مواد شیمیایی مفسری دارند که نباید روی پروتز استفاده شوند.
اگر پروتز شما تطابق خوبی نداشت، دچار خشکی یا ترک خوردگی شد یا یکی از دندانها قی شد، بلافاصله به ملاقات دندانپزشک بروید.
اغلب در همان روز، دندانپزشک می تواند تغییرات و تعمیرات لازم را انجام دهد.
در موارد پیچیده تر ممکن است لازم باشد، پروتز به لابراتوار فرستاده شده و ترمیم گردد.

آیا کار خاصی برای مراقبت از دهان باید انجام شود؟

دوبار مسواک زدن و تمیز کردن بین دندانها بطور روزانه، مانع بسیاری پوسیدگیها و بیماریهای لهه می گردد که منجر به از دست رفتن دندانها می گردند.
توجه خاصی به تمیز کردن دندانهایی که زیر گیره های ظفری پروتز قرار می گیرند، معطوف دارید.
پلاک دندانی که زیر این گیره ها جمع می شود.احتمال بروز پوسیدگی را در این دندانها افزایش می دهد.
دندانپزشک روش صحیح مسواک زدن و تمیز کردن بین دندانها را به شما نشان خواهد داد.
انتخاب یک رژیم غذایی صحیح و متعادل نیز اهمیت دارد.
ملاقات دندانپزشک در فواصل مشخص و بطور مرتب جهت چک آپ وضعیت دهان و دندانها امری حیاتی است.

پروتز کامل(دست دندان)

– تفاوت پروتز کامل معمولی و فوری

پروتزهای کامل بر اساس زمان گذاشتن آنها در دهان به دو نوع معمولی وفوری تقسیم می شوند. پروتزهای فوری بلافاصله بعد از کشیدن دندانهای باقیمانده در دهان گذاشته می شوند. بدین منظور، قبلاً دندانهایشک قالب فکین بیمار را تهیه کرده و اندازه گیریهای لازم را انجام داده است. مزیت این نوع پروتز این است که بیمار در طی دوره بهبودی، بی دندالی کامل را تجربه نمی کند.از آنجا که استخوانها و له ها ممکن است در طی دوره بهبودی بزرگه شش ماه اول بعد از کشیدن دندانها تحلیل یافته و جمع شوند، پروتز فوری ممکن است به منظور تطابق نیاج، به ترمیم(rebase relaine) داشته باشد. پروتز کامل معمولی، معمولاً پس از بهبودی بافتها که حداقل ۸-۶ هفته بطول می انجامد، ساخته می شود.

اوردنچر

بناک پروتز متحرک است که روی تعداد کمی دندان طبیعی باقیمانده تعلق می یابد. دندانهای باقیمانده برای تأمین ثبات پروتز باید آماده شده و تراش داده شوند. دندانزشک تشخیص می دهد که آیا اوردنچر مناسب شما می باشد یا خیر.

استفاده از پروتز کامل چگونه است؟

پروتز جدید برای چند هفته ممکن است ناراحت بنظر آید تا اینکه به آن عادت کنید. حتی قبل از اینکه عضلات گونه و زبان یاد بگیرند تا آن را در جای خود نگاهدارند. ممکن است احساس کنید پروتز لثی می باشد. ممکن است دهان کمی دچار التهاب یا زخم شود و یا بطور موقت کمی افزایش جریان بزاق را حس کنید. بنابراین که دهان به پروتز عادت می کند، این مشکلات کاهش می یابد.معمولاً بعداز تحویل پروتز یکتا یا چند جلسه پیگیری لازم است اگر مشکلی بویژه التهاب و زخم ادامه یافت، حتماً با دندانپزشک خود مشورت نمایید.

آیا قادر به جویدن با پروتز کامل خواهم بود؟

جویدن با پروتز نیاز به کمی تمرین دارد. با غذاهای نرم و با ترد و شکننده و بریدن آن به تکه های کوچک شروع کنید. همزمان با هر دو سمت دهان و به آرامی بجوید تا مایع کش شدن پروتز شوید. به مرور به پروتز عودعات خواهید کردو به رژیم غذایی نرمال خود برمی گردید.(تقریباً دو تا دو و نیم ماه بعد) در مورد غذاهای سفت و داغ و یا استخوانهای له نیز محتاط باشید.

آیا قادر به صحبت کردن با پروتز کامل خواهم بود؟

تلفظ بعضی لغات نیاز به تمرین دارد. کلماتی که با آنها مشکل دارید، بلند بلند تکرار کنید؛اگر هنگام صحبت کردن، پروتز صدا می دهد، آهسته تر صحبت کنید. گاهی هنگام سرفه، خنده یا حتی لیخنه زدن، پروتز از جای خود حرکت می کند. آن را با جویدن آرام و قورنت دادن آب دهان به سر جای خود برگردانید. اگر مشکل صحبت کردن شما ادامه یافت، با دندانپزشک خود آن را در میان بگذارید.

چه مدت باید از پروتز کامل استفاده کنم؟

دندانپزشک راهاندزهای لازم را در این زمینه خواهد نمود. در طی چند روز اول، ممکن است به شما بگویند که اغلب اوقات حتی هنگام خواب از آن استفاده کنید. پس از دوره تنظیم اولیه، پروتزها را قبل از خوابیدن خارج سازید. این کار به له ها اجازه می دهد که استراحت کنند و به نفع سلامت دهان است. معمولاً پوشش مداوم بافت یا مواد دندانپزشکی مطلوب نیست. تحت فشار قرار گرفتن ۲۴ ساعت مخاط، باعث تورم آن شده و منجر به تحلیل استخوان فک می گردد. در ضمن میکروارگانیسمهای حفره دهان در هنگام خواب فعالیت بیشتری داشته و منجر به التهاب بافتهای دهان و گاهی ضایعات قارچی می گردد. اگر افرادی اصرار به استفاده از پروتز هنگام شب را دارند، باید در موافی دیگر ۸-۶ ساعت در ۲۴ ساعت پروتز را از دهان خارج سازند.

نحوه مراقبت از پروتز کامل چگونه است؟

پروتزها معمولاً بسیار ظریف هستند و اگر حتی از چند سانتیمتری بیفتند، ممکن است بشکنند. بنابراین هنگام تمیز کردن آنها روبروی یک سینک پر از آب بایستید. وقتی از آن استفاده نمی کنید، پروتزها را دور از دید و دسترس کودکان نگهداری نمایید.

مثل دندانهای طبیعی، پروتزها هم باید روزانه مسواک زده شوند تا پروتز تمیز و عاری از مواد غذایی و پلاک و رنگدانه ها باقی بمانند و دهان نیز سلامت باشد. بهتر است از مسواکهای مخصوص پروتز و یا یک مسواک با موهای نرم استفاده شود. مسواکهای با موهای سخت به پروتز آسیب می رسانند.

بعضی افراد از صابون دستشویی یا مایع ظرفشویی ملایم برای تمیز کردن پروتزها استفاده می کنند که هر دو مطلوب است ولی از کاربرد سایر بودهای شونده یا قدرت سایندگی بالا خودداری کنید. از کاربرد مواد سفیدکننده فوی هم پرهیز کنید، زیرا ممکن است نواحی صوری رنگت پروتز را سفید نماید. ممکن است دندانپزشک شما یک تمیز کننده پروتز را به شما توصیه نماید.هفته ای یکبار پروتزها را در محلول قانق جابخوری ماده تمیز کننده مثل وانیکس در یک لیوان آب، ۸-۶ ساعت قرار داده و سپس با آب سرد بشویید. وقتی از پروتزها استفاده نمی شود باید در آب یا محلول نگهداری ویژه پروتز در یک ظرف درسته قرار داده شوند، زیرا خشک شدن به شکل آنها آسیب می رساند. هرگز پروتزها را در آب داغ قرار ندهید؛ زیرا باعث تاب برداشتن پروتز می شود. تمیز کننده های اولتراسونیک نیز برای مراقبت از پروتز کارامی روند، گرچه استفاده از آن، جایگزین مسواک زدن روزانه نمی شود، هر روز صبح قبل از قراردادن پروتز، له ها، زبان و کام را با یک مسواک نرم مسواک بزنید، تا هم تمیز شوند هم جریان خون در دهان تحریک شود. استفاده از دهانشویه آب و نمک ولرم(یک قاشق جابخوری نمک در یک لیوان آب ولرم) هم بسیار کمک کننده است. استفاده از یک رژیم غذایی معتدل و صحیح برای تأمین سلامتی مهم است.

آیا من می توانم تعمیرات جزئی بروزم را انجام دهم؟

شما با سعی در تعلق و یا تعمیر پروتز جداً به پروتز سلامت خودتان آسیب می رسانید. پروتی که به درستی تعلق یافته باشد، باعث التهاب و زخم می شود. اگر پروتز شکست یا ترک خورد یا یکی از دندانها لثی شد، به دندانپزشک خود مراجعه کنید. او اغلب در همان جلسه، تنظیم لازم را انجام خواهد داد. فردی که به درستی آموزش ندیده است، قادر به بازسازی پروتز نیست، آسیب بیشتری به پروتز رسانده و باعث بروزمشکلاتی در دهان می شود. چسب هایی که در بازار فروخته می شوند، مواد شیمیایی مضرى دارند که نایبستی روی پروتز مصرف دارند.

آیا پروتز نیاز به جایگزین شدن خواهد داشت؟

در طول زمان با توجه به سایش طبیعی، پروتز نیاز به ترمیم یا تعویض خواهد داشت که برای این کار دندانپزشک از همین پروتز فعلی استفاده خواهد کرد. وضعیت دهان نیز با افزایش سن بطور طبیعی تغییر می کند و باعث لثی پروتز خواهد شد.استخوان و له ها تحلیل رفته و روابط فکی تغییر خواهد کرد. پروتز لثی سبب بروز زخم و عفونت شده، جویدن یا آن مشکل است و نمای صورت را تغییر خواهد داد. پس مهم است که به موقع نسبت به تعویض پروتز اقدام شود. ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک برای تأمین سلامت دهان و کنترل وضعیت پروتز ضروری است.

پریودیکتیک(تخصص بیماریهای لثه)

این تخصص به پیشگیری و درمان بیماریهای التهابی حمایت کننده مجاور دندانها و حفظ سلامت، عملکرد و زیبایی این ساختارها،لثه، استخوان فک و …) می پردازد.

•مراقبتهای لازم بعد از جراحی لثه

•پریودونتیت(پوره)

•لته سالم ، ژژویوت(آماس)لته او جرم گیری

•بیماری های لثه

مراقبت های لازم بعد از جراحی لثه

۱- بعد از جراحی لثه، دندانپزشک لثه را بخیه نموده و بمنظور حفاظت موضع از تحریکات با استفاده از خمیر بانسنان آنجا را می پوشانند. خمیر بانسنان در عرض چند ساعت سفت می گردد. لذا از برداشتن و دستکاری آن با دست و زبان و یا از مکیدن آن خودداری کنید. جدا شدن تکه ای از آن مهم نبوده ، ولی اگر نیز و ناراحت کننده بود و احتمالاً درد داشتید، به کلینیک مراجعه کنید.

۲- بعد از رفتن بیحسی ممکن است درد مختصری داشته باشید که می توانید از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.

۳- فعالیت های روزمره خود را می توانید داشته باشید، ولی توصیه می گردد از انجام فعالیت های شدید بدنی و حمام گرم تا چند روز اجتناب کنید.

۴- ممکن است بعداز عمل مقداری تورم در صورت دیده شود که طی ۴-۳ روز از بین می روه پیشنهاد می گردد بمنظور پیشگیری و یا کاهش تورم با خونریزی بعد از عمل از بیرون دهان، با استفاده از کیسه آب یخ کمپرس سرد گردهاده دقیقه یکبار و بمدت چند دقیقه(اگر تورم شدید و تورم با تب و علامت دیگر بود به جراح لثه اطلاع دهید.

۵- ممکن است مقداری ضعف، تب و لوز خفیفی در ۲۴ ساعت اول داشته باشید در صورت شدید شدن یا پزشک معالج خود تماس بگیرد.

۶- خروج مقداری خونابه در روز اول (معمولاً ۵-۴ ساعت اول) طبیعی بوده و مهم نمی باشد. ولی در صورت عارض شدن خونریزی، یک تکه گاز استریل خیس شده را در محل روی بانسنان قرار داده و با فشار انگشتان با مدت ۱۵-۱۰ دقیقه نگاهدارید. اگر خونریزی از بین نرفت و یا تشدید گردید، لازم است با کلینیک تماس بگیرد.

۷- بهتر است روز اول از غذاهای مایع و سرد استفاده کنید. از روز بعد از غذاهای نرم استفاده نموده و جویدن را از طرف دیگر فک که بانسنان ندارد انجام دهید.

- در روز اول بعد از جراحی از دهانشویه استفاده نکرده و مسواک بزنید. از روز بعد مسواک زدن را آغاز نموده و می توانید از دهانشویه (در صورت تجویز) استفاده کنید، در صورت تجویز دهانشویه از آن به ملایمت و بدون فشار پس استفاده نمایید.

۸- از خوردن و آشامیدن میده های ترش، آب میوه و نوشیدنی های ترش مزه که باعث تحریک لثه و دندان و یا بروز درد می گردد پرهیز نموده و فمماً مسواک بکشید.

۹- پس از برداشته شدن بانسنان و کشیدن بخیه ها می توانید دندانهای ناحیه عمل شده را با مسواک و به آرامی و با ملاحظه زیاد تمیز کنید و دقت نمایید که از وارد شدن سبره و فشار به لثه جلوگیری شود. ممکن است در روزهای اول و شروع مسواک زدن ناحیه عمل شده، مقداری لثه خونریزی داشته باشد که عادی بوده و تمیز کردن را بخاطر آن متوقف نکنید.

۱۰- به علت لخت شدن طوق دندان به دنبال جراحی لثه، ممکن است دندان مقداری به تحریکات حرارتی مثل سرما و گرما حساس شود که به مرور کم شده و از بین می رود. از خمیر دندانهایی که بدین منظور ساخته شده اند(در صورت تجویز) می توانید استفاده کنید.

پرئودونتیت(پوره)

دندانها مستقیماً به استخوان تجسیده اند بلکه توسط الیافی به نام پرئودنتال لیگامنت و یا لیاف نگهدارنده دندان به استخوان وصل

می باشد. به مجموعه این الیاف، لِه – استخوان لانه دندانی و سمان پوشاننده ریشه دندان – اسناج نگهدارنده دندان و بافتهای اطراف دندان (**Periodontal tissue**) اطلاق می گردد. وظیفه این بافتها تغذیه، حفظ و نگهداری دندان در استخوان به نحوی است که بتوانند وظیفه شان را بخوبی انجام دهند. دندانها ممکن است کاملاً سالم باشند ولی در اثر بیماری بافتهای نگهدارنده نه تنها لق شده، بلکه عفونت ناشی از آن به سایر دندانها و اعضای دیگر بدن نیز آسیب برساند. به بیماری بافتهای نگهدارنده دندان پریودونیت (پوره) گفته می شود. بیماریهای آماسی و پیوره بسیارشایع بوده و یکی از دلایل عمده از دست دادن دندان می باشد. از اینرو حفظ سلامت اسناج نگهدارنده دندان بسیار حافظ اهمیت می باشد.

علائم بیماری پریودنیت چیست؟

مهم ترین علائم پیوره عبارتند از: فرمزی و تورم لِه، خونریزی و یا خروخوری و یا خروج چرکها، بوی بدی لق شدن و یا افزایش لقی یک یا چند دندان، ایجاد فاصله بین دندانها، جدا شدن لِه از دندان و عمیق شدن شیار بین لِه و دندان، تحلیل لِه(گامُ) و درد مبهم و یا خارش دار بین دندانها. معمولاً بیماریهای لِه در مراحل اولیه بدون درد بوده و به همین دلیل ممکن است بیمار متوجه پیشرفت تدریجی آن نگردد و یا توجهی به خونریزی گهگاه آن به هنگام مسواک زدن و یا غذا خوردن نداشته باشد. لذا برای حفظ و سلامت لِه و دندانها لازم است معاینات منظم دندانپزشکی صورت گیرد. در بعضی موارد علیرغم جدا و عمیق شدن شیار لِه ای، لِه لِه در محل طبیعی خود به نظر می آید و پیشرفت بیماری ممکن است از دید بیمار پنهان بماند.

عامل ایجاد کننده پیوره چیست؟

عامل ایجاد کننده پیوره، میکروبهایی هستند که در محیط دهان وجود داشته و بصورت یک لایه بیرنگ و چسبنده به هم بر روی سطح دندان و لِه تجمع می یابند. به این لایه بیرنگ که حاوی خرده های غذایی و بزاق بوده و به دندان چسبندگی دارد، پلاک میکروبی، یا کشیدن ناخن بر دندان به زیر ناخن جمع شده و به راحتی با مسواک زدن پاک می شود.

سیر بیماری پریودونیت چگونه است؟

اگر التهاب لِه با عدم رعایت بهداشت دهان و دندان ماندگار شود عفونت به بافتهای عمقی تر چون استخوان لانه دندانی و الیاف نگهدارنده دندان سرایت نموده و باعث تحلیل استخوان و انسداد الیاف نگهدارنده شده و نهایتاً منجر به لق و از دست دادن دندان می گردد.

نحوه پیشگیری از بیماری پریودنیت چگونه است؟

نمیز کردن دندانها توسط مسواک نخ و خمیر دندان در جلوهگیری از بروز بیماریهای لِه بسیار مؤثر است. خسنماً مراجعات منظم هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک توصیه می گردد.

آیا بیماری پریودنیت مسری است؟

خیر، انتقالی این بیماری از طریق سرایت صورت نمی گیرد. علاوه بر استعداد شخصی وجود عامل پیوره آورنده آن که پلاک میکروبی می باشد، لازم است، توصیه می گردد علیرغم غیر مسری بودن بیماری، همیشه از وسایل بهداشتی شخصی استفاده گردد.

درمان چیست؟

درمان بستگی به شدت بیماری لِه دارد. در مراحل اولیه با پاک جرم گیری کامل و تمیز کردن سطح دندان بیماری از بین می رود. در مراحل پیشرفته تر درمان شامل کورتاژ و یا جراحی لِه می باشد. در جراحی لِه، دندانپزشک بعد از بیحسی نمودن لِه به آرامی اقدام به پرش لِه نموده و آن را کنار میزند، سپس اقدام به برداشتن بافتهای بیمار شده و تمیز و صاف نمودن سطح ریشه دندان نموده، خسنماً فرم لِه و استخوان را تصحیح می کند. در خاتمه عمل لِه به جای خود برگردانده شده و بخیه زده می شود و نهایتاً خمیری که یک جراحی نامیده می شود بمنظور محافظت، به مدت حداکثر یک هفته بر روی ناحیه عمل گذاشته شده می شود. در پیوره عمق شیاربین لِه و دندان که در موالع طبیعی بین ۰۵ تا ۱ میلیمتر میباشد، عمیق شده و پاکت(Pocket) نامیده می شود. پاکت مکان مناسبی برای رشد و فعالیت میکروبهاست. بدینهی است از شرایط بیماری باعث عمق پاکت، امکان پاک کردن کامل آن با مسواک و نخ و دیگر روشهای بهداشتی میسر نمی باشد. لذا، هدف از عمل جراحی لِه، فراهم آوردن شرایطی است که بیمار بتواند دندانها را به راحتی تمیز نماید. بنابراین عمل جراحی لِه یک عمل بازدارنده و ممانعت کننده از پیشرفت بیماری است.

آیا عود بیماری لِه حقیقت دارد؟

در درمان پریودنیت کنترل و حذف بیماری زمینه ای اصل بوده و خسنماً بیمار باید رعایت کامل بهداشت دندان و دهان را بنماید. بدینهی است که اگر دستورات داده شده در این خصوص عمل نشود، پلاک میکروبی بر دندانها تجمع یافته و ممکن است بیماری عود نماید. بنابراین رعایت کامل بهداشت دهان و دندان در پیشگیری از بروز پریودنیت مجدد نقش بسیار مؤثری دارد.

لِه سالم، زُویوت(آماس لِه) و جرم گیری

مخاط پوشاننده دهان در نواحی دندانی لِه نام دارد. لِه سالم به رنگ صورتی بوده، سفت و چسبیده به استخوان و دندان با نمایی شبیه پوست پرتقال می باشد. خسنماً لِه سالم قفند تورم، فرمزی و آماس می باشد. دندانها مستقیماً به استخوان چسبیده اند و توسط الیافی که پریودنتال لیگامنت نامیده می شود به استخوان وصل شده و نگهداشته می شوند. به مجموعه ساختمانی مشکل از لِه، استخوان ناحیه دندانی، الیاف نگهدارنده و سمان که سطح ریشه را پوشاننده است، بافتهای اطراف دندان (Periodontal tissue ) گفته می شود. وظیفه این بافتها تغذیه و نگهداری دندانها در حفره های استخوان تک به نحوی است که بتواند وظیفه شان را انجام دهد.

علائم بیماری آماس لِه چیست؟

- خونریزی لِه به هنگام مسواک زدن و در اثر معاینات دندانپزشکی

- تغییر رنگ لِه به سمت قرمز و یاقرمز مایل به آبی

- جدا شدن لِه از دندان،تورم و زیاد شدن عمق شیار بین لِه و دندان

- احتضال بر و طعم بد دهان

- درد معمولاًوجود نداشته و در معاینه رادیوگرافیک تحلیل استخوان نیز دیده نمی شود.

عامل ایجاد کننده بیماری لِه چیست؟

عامل ایجاد کننده بیماریهای لِه میکروبهایی است که در محیط دهان وجود دارند. میکروبها بر روی دندانها تجمع یافته و بصورت یک لایه بیرنگ و چسبنده ای به دندان و لِه چسبیده و باعث آماس لِه می شوند.

پلاک میکروبی چیست؟

به لایه مملوگر که بیرنگ و چسبنده بوده و از تجمع میکروبهای دهان بر روی زمینه و لایه چسبنده ای از بزاق تشکیل می شود، پلاک میکروبی گفته می شود که حاوی مقادیری از خرده های غذایی نیز می باشد. این لایه ، با کشیدن ناخن بر دندان به زیر ناخن جمع شده و به راحتی با مسواک زدن پاک می شود ولی با شستشوی فقط با آب و دهانشویه های معمولی پاک نمی گردند. لذا بایستی برای پاک کردن آن از وسایلی چون مسواک و خمیر دندان و نخ دندان استفاده کرد.

جرم چیست؟

اگر پلاک میکروبی هر روز و یا در مراحل اولیه از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی بر آن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان که سخت می باشد، میگردد. جرم با مسواک زدن پاک نشده و با عمل جرم گیری توسط دندانپزشک برداشته می شود.

چگونه می توان از آماس لِه جلوگیری کرد؟

با رعایت بهداشت دهان و دندان به کمک وسایلی چون مسواک، خمیر دندان و نخ دندان و برداشتن پلاک میکروبی آماس لِه بوجود نمی آید. در صورتیکه پلاک تبدیل به جرم شده باشد، جرمگیری توسط دندانپزشک توصیه می گردد.

آیا جرم گیری به دندان صدمه می زند؟

خیر، جرم دندان علاوه بر اینکه برای لِه و بافتهای نگهدارنده دندان مضر می باشد محلی نیز برای تجمع و تکثیر میکروبهای بوسیدگی زا است. با عمل جرم گیری تعداد این میکروبه دردهان به مراتب کمتر می شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زایش حس کند که دندانش خالی شده است. این احساس همراه با مقداری حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندانهایش در حین جرم گیری تراش خورده باشند، در صورتیکه مکائیزم دستگاه جرم گیری لزشی بوده و قادر به تراش نمی باشد.

علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟

دندان دارای حین بوده و در ناحیه طوق بسیار حساس تر می باشد. وجود جرم بر طوق دندان به علت ضخامتی که دارد به عنوان یک عایق حرارتی عمل می کند و یا به عبارت دیگر جلوی حس دندان را می گیرد. با برداشته شدن آن بدینهی است که دندان بهتر متوجه تغییرات حرارتی می گردد، خسنماً بر اثر وجود جرم لِه برحون و متورم شده و با عمل جرم گیری التهاب آن فروکش می کند لذا مقدار پیشتری از دندان نسبت به حالتی که قبلاً آماس لِه وجود داشته در دهان دیده می شود و این خود باعث احساس پیشتر تغییرات حرارتی می گردد. حساس شدن به سرما را می توان به اساسی که بدن انسان بعد از استحمام دارد، تشبیه نمود. حساسیت به سرما همیشه و غالباً پیوجود نامعده و در صورت ایجاد، گذرا و موقتی بوده و جای هیچگونه نگرانی ندارد.

آیا دندان بعد از جرم گیری لق می شود؟

خیر، با تجمع تدریجی جرم بر دندان، لِه و به دنبال آن مقداری از استخوان نگهدارنده دندان تحلیل می رود. در حقیقت دندان به این دلیل قبلاً لق شده ولی به علت انباشتگی و یکپارچگی جرم و چسبیده شدن دندانها به هم توسط آن، این حالت درک نشده و با برداشته شدن جرم کثف می گردد و بیمار آن را منتسب به عمل جرم گیری می داند. یک ضرب المثل می گوید: « جلوی ضرر را از هر کجا بگیری، منفعت است، لق شدن دندان منوط به تحلیل استخوان و اسناج نگهدارنده دندان در اثر جرم و پلاک میکروبی است و در همه موارد بخصوص در مراحل اولیه بیماریهای لِه و بافتهای اطراف دندان دیده نمی شود.

آیا جرم گیری درد دارد؟

خیر، موردی برای بیحسی کردن دندان به هنگام جرم گیری وجود ندارد. جرم گیری با توسط قلم های دستی و یا با دستگاه صورت می گیرد. نوک قلم دستگاه جرم گیری دارای لرزش و نوساناتی می باشد که با زدن ضربه های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می کند و دندان را نمی تراشد، آب دستگاه علاوه بر تمیز کردن و شستشو، دندان را نیز خنک می کند.

جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟

بسیاری از اشخاص با یکبار جرم گیری و رعایت همیشه بهداشت دهان و دندان ممکن است تا مدت ها نیازی به جرم گیری مجدد نداشته باشند. بدینهی است که هر گونه کوتاهی در رعایت اصول بهداشت دهان منجر به تجمع دوباره جرم خواهد شد. خسنماً بعضی از بیماران به علت دارا بودن بزاقی با ویژگی های خاص از نظر میزان ترشح و ترکیب، بسیار مستعد به تشکیل جرم هستند، خسنماً استعداد به بیماریهای لِه در خانواده هایی بیشتر می باشد. در این گروه از بیماران توصیه می گردد جرم گیری در تناوب زمانی کوتاهتری انجام شود.

آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می باشد؟

خیر، جرم با مسواک و خمیر دندان پاک نشده و برای این منظور از دندانپزشکان باید کمک گرفت، فستاً خمیر دندانهایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده اند دارای مقادیر زیادی از مواد ساینده بوده و فقط رنگ و لکه های رسوب نموده بر دندان را که **Stain** (رنگ) نام دارد، تمیز می کنند و استفاده همیشگی از آنها توصیه نمی گردد. این خمیردندانها، بعلت دارا بودن مواد ساینده زیاد، ایجاد خراش های بسیار ظریف بر سطح دندانها نموده و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می آورند.

بیماریهای له

حلاله سالم چه خصوصیاتی دارد؟

له سالم دارای قوای محکمی بوده و کاندلاً بر روی استخوان چسبیده است. همچنین در محل تماس با دندان کاملاً صاف و دارای له تیز می باشد. رنگ له سالم صورتی است ولی در برخی افراد که رنگ جیره تیره دارند، روی له آنها هم لکه های قهوه ای رنگ دیده می شود. اگر سایر علائم له سالم مشاهده می گردد و فقط رنگ آن قهوه ای است این له هم سالم می باشد.

علت ایجاد بیماری له چیست؟

وقتی پلاک میکروبی در کنار له باقی بماند با ترشح مواد سمی به له آسیب می رساند. هرچه پلاک مدت طولانی تری بر روی دندانها بماند، مواد سمی بیشتری ترشح شده و آسیب به له بیشتر خواهد شد. بتدریج با رسوب مواد معدنی در پلاک، جنس پلاک سخت تر شده و به صورت لایه آمکی سختی به دندان می چسبد. به این لایه آمکی که به رنگ سفید، زرد یا قهوه ای رنگ می باشد جرم گوشتد. جرم پس از تشکیل به دلیل سطح خشن و ناصافی که دارد باعث تجمع بیشتر پلاک بر روی دندانها شده و بیماری له را شدید تر می کند.

نشانه های بیماری له

در آغاز بیماری، له قرمز رنگ و پرخون شده و همچنین لِه های تیز له حالت تورم پیدا کرده و برجسته می شود. قوام له نیز مثل می گردد و در هنگام خوردن میوه های سفت و یا مسواک زدن خودتیزی میکند. معمولاً در این مواقع فرد از مسواک زدن خودداری می کند که این مسأله باعث شدیدتر شدن بیماری له می گردد. در این حالت به بیماری له، التهاب له یا زُژویوت می گویند. وقتی بیماری ادامه پیدا کند، له شروع به تحلیل رفتن می کند. منظور از تحلیل رفتن له این است که له به طرف ریشه دندان کشیده می شود. به تدریج بیماری از له عبور کرده و به نواحی زیرین یعنی استخوانهای دور دندان سرایت می کند و باعث تحلیل رفتن استخوان نیز می شود. با شروع تحلیل استخوان، دندانها بتدریج لُی شده تا زمانی که با کوچکترین فشاری دندان کنده می شود.

پیشگیری و درمان بیماری له

مسواک کردن مرتب و به روش صحیح همانگونه که باعث سلامت دندانها می شود سلامت له ها را نیز تأمین می کند. برخلاف تصور برخی از مردم که با شروع بیماری له و خون ریزی از آن دو هنگام مسواک کردن استفاده از مسواک را ترک می کنند باید گفت در این هنگام مسواک کردن را باسنجی بادقت و توجه بیشتری انجام داد. حتی لازم است تعداد دفعات مسواک کردن را بیشتر کرد. معمولاً در خیلی از موارد مسواک کردن صحیح باعث بهبود بیماری له می شود همینطور استفاده از نخ دندان در سلامت له ها بسیار مفید است زیرا پلاک میکروبی در نواحی بین دندانی تجمع بیشتری دارد و برداشتن آنها توسط نخ دندان به سالم ماندن له ها کمک می کند. استفاده از دهان شویه آب نمک ( نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب جوشیده سرد شده ) همراه با ماساژ له ها نیز مؤثر می باشد، اگر بر روی دندانها جرم تشکیل شده باشد، لازم است حتماً دندانها جرم گیری شوند. برخی از مردم جرم گیری را برای مینای دندان مضر می دانند. ولی برخلاف تصور آنها جرم گیری نه تنها برای دندان ضرری ندارد، بلکه با برداشتن مواد خشن و پلک میکروبی از سطح دندان ، به سلامت له ها نیز کمک می کند.

دندانپزشکی کودکان

یک تخصص دندانپزشکی است که محدوده آن را سن فرد تعیین می کند. پیشگیری ودرمان بیماریهای دهان و دندان از دوران نوزادی و کودکی تا بلوغ به عهده متخصص این رشته است. کودکان نیازمند مراقبتهای ویژه سلامتی نیز توسط متخصص این رشته درمان می شوند.

•**عادت مکیدن انگشت و بستناتک**

•**سیلات (مواد مسدودکننده شیرهای دندان)**

•**فضانگهدار**

•**ورژکش دندان شیری (SSC)**

عادت مکیدن انگشت و بستناتک

چرا کودکان انگشت، بستناتک و سایر اشیاء را می مکند؟

یک نوع از مکیدن کاملاً در مورد نوزادان و کودکان طبیعی می باشد و برای آنها ایجاد امنیت و اطمینان می کند و راهی است برای ایجاد ارتباط کودک همراه با فراگیری با جهان پیرامون خود و در واقع نوزادان قبل از اینکه بدینا بیندیشان عمل را در کسب چنین تجربه می کنند.

آیا همه این عادات برای دندانها و فکین مضر می باشد؟

بیشتر کودکان مکیدن انگشت و بستناتک و دیگر اشیاء را خود بخود در سنین ۴ تا ۵ سالگی ترک می کنند و همین باعث می شود که دندانها و فکین دچار آسیب نشوند ولی بعضی از آنها این عادات را بمدت طولانی تکرار کرده که ممکن است باعث می نظمی در فرسهای دندانی شده و ضمناً دندانهای جلوی بیرون زده شده و بهم نایند.

روابط ناصحیح دندانها در اثر مکیدن انگشت

چه زمانی باید نگران عدم ترک عادت مکیدنی شد؟

درتمام فوقات این عادات را مد نظر داشته باشید. در مورد بیشتر کودکان مادامی که تغییری از نظر بیرون زدگی دندانهای قدیمی بالا بوجود نیامده باشد، جای نگرانی ندارد. دندانپزشک کودک شما با دقت راهی را برای رویش صحیح دندانها و روند رشد و تکامل طبیعی فکین پیدا خواهد کرد.

چگونه می توان این عادت را متوقف کرد؟

برخی از کودکان خودبخود این عادت را کنار می نهند ولی برخی از آنان نیاز به کمک والدین و یا دندانپزشک اطفال دارند. وقتی کودک شما از نظر سن، آماده فهم و درک اثرات ناشی از عادت مکیدن گردید دندانپزشک اطفال با روشن کردن موضوع و بیان اینکه چه اتفاقی ممکن است برای دندانها بیفتد، فرزند شما را می تواند ترغیب نماید که این عادت را ترک کند. این توبیه ها همراه با پشتیبانی و تقویت و تشویق از سوی والدین بیشتر مؤثر بوده و اگر کارآیی داشت دندانپزشک کودکان از وسایلی استفاده می کند که مؤثر واقع شود.

**Habit Breaker** با عادت شکن جهت جلوگیری از مکیدن انگشت

آیا عادت مکیدن بستناتک گول زن بی خطر تر از مکیدن انگشت می باشد؟

خیر، مکیدن انگشت شست و بستناتک دارای اثراتی مشابه برروی دندانها می باشند.

سیلات(مواد مسدود کننده شیرهای دندان)

سیلات چیست؟

سیلات ها از مواد پلاستیکی بی رنگ و یا به رنگ سفید ساخته شده اند و برای محافظت سطوح دندانهایی که دارای شیرهای عمیق و منافذ می باشند، مخصوص برای سطح چونده دندانهای خلفی که بیشترین پوسیدگها در آنها یافت می شوند، بکار می روند. عبارت دیگر سیلات ها از پوسیدگی دندان جلوگیری می کنند.

نحوه عمل کردن سیلات چیست؟

فرزند شما، حتی اگر بسیار با دقت مسواک زده و به دندانها نخ بکشد مشکل بتواند عمق شیرها و منافذ دندانی را کاملاً تمیز نماید. در این شیرها ماده های غذا تخمیر شده و میکروبها تکثیر می یابند و ایجاد پوسیدگی می کنند. سیلات ها شیرها و منافذ سطوح دندانها را مهر و موم نموده و ریسک و استعداد ایجاد پوسیدگی را کاهش می دهند. این عمل را می توان به دوغاب نمودن موزائیک و کاشی ها توسط بانما پمپتلور بر کردن فاصله بین آنها تشبیه نمود.

سیلات ها چه مدتی در دهان دوام می آورند؟

تحقیقات نشان داده که سیلاتها می توانند سالیان منادای دوام بیابورند، بنابراین کودک شما سالمهای زیادی از پوسیدگی دندانی محافظت می گردد. اگر فرزند شما بهداشت دهان خوبی داشته باشد و از نظر جویندن نیز مشکل خاصی نداشته باشد، سیلاتها دوام زیادی خواهند داشت. دندانپزشک با معاینات منظم آنهای را که از بین رفته و یا به آنها آسیب وارد شده ، مجدداً ترمیم می نماید.

نحوهٔ درمان چگرنه است؟

کاربرد عملی سیلاتها بسیار سریع و راحت بوده و در یک جلسه انجام می شود. دندانپزشک در ابتدا دندانها را تمیز و با موادی آماده نموده و سپس خشک می کند. و نهایتاً به آنها سیلات زده و با تور سخت می کند.

هزینه سیلات تراپی چقدر است؟

طرز درمان طوری است که خیلی راحت می توان از همدهٔ آن برآمد. باید توجه داشت که ابتکار از پوسیدگی دندان و بالتبع از هزینه زیاد برگردن جلوگیری کرده و در قیاس با برگردن دندانهای پوسیده، هزینه آن بسیار کمتر است.

به کدام دندانها باید سیلات زده شود؟

دندانهایی که بیشترین ریسک پوسیدگی را دارند باید سیلات زده شود. بنابراین، دندانهای آسیای بزرگ اول دائمی که در سن ۶ سالگی به دهان رویش می یابند و دندانهای آسیای بزرگ دوم که در ۱۲ سالگی در دهان ظاهر می گردند باید سیلات زده شوند. علاوه بر اینها دندانهایی که دارای شیرها و فحرات عمیق و زیاد به سوزشان می باشد که سیلات زده شوند.

آیا کودکی که سیلات تراپی شده است، باز هم نیاز به استفاده از مسواک و نخ دندان دارد؟

بله. سیلاتها جزئی از یک طرح و نقشه در جهت مبارزه با پوسیدگی دندان می باشند. بنابراین، استفاده از نخ و مسواک و معاینات منظم دندانپزشکی هنوز برای داشتن لبخندی سالمو، زیبا و پر نشاط بیک اصل بنهار می آید.

فضا نگهدار

چگونه ممکن است کودکی دندانهای شیری را زودتر از دست بدهد؟

یک دندان شیری معمولاً تا زمانی در جای خود می ماند که دندان دائمی جانشین آن شروع به رویش نموده و آن را به طرف خارج هل داده و جایش را بگیرد. مأسفانه برخی از کودکان که دلاخی چون ضربه، شکستگی و پوسیدگی دندانهایشان را زود از دست می دهند. در این مواقع کاربرد وسایلی بنام فضا نگهدار بجای آن توصیه می گردد تا از دست دادن فضا برای رویش دندانهای

دانی واقع در زیر آنها و نهایتاً مشکلات ارتودنسی در آینده جلوگیری شود. توصیه می‌گردد دندانهای شیری تا حدامکان ترمیم و نگهداری شوند.

چرا؟
دندانهای شیری که نهایتاً خودشان می‌افتند؟!

برای حفظ سلامتی کودکان در حال و آینده، وجود دندانهای شیری بسیاراهمیت دارد. آنها در تکامل طبیعی فک و عضلات نقش دارند. علاوه بر جویدن و صحبت کردن، فضا را برای رویش دندانهای زیرین حفظ نموده و آنها را به جایگاه اصلی شان هدایت می‌کنند. از یاد نبرید برخی از دندانهای شیری نباید تا سن ۱۳–۱۱ سالگی بیفتند.

چگونه به دندان شیری از دست رفته می‌تواند موجب بروز مشکلات در دندانهای دائمی شود؟

اگر یک یا چند دندان شیری زود از دست داده شوند، دندانهای کناری آنها ممکن است خم شده و یا به داخل فضای حاصله حرکت کنند. عسماً دندانهای موجود در فک مقابل هم ممکن است به سمت آن فضای خالی حرکت نمایند. وقتی که دندانها فضای حاصل از کشیده شدن دندان شیری را پر و اشغال نمودند، دیگر جایی برای رویش دندان دائمی جانشین آن که قرار است چند سال بعد رویش نماید باقی نمی‌ماند و ناچاراً یا نهنقه باقی مانده و یا کج درآمده و ردیف دندانها را بهم می‌زند و نیاز به درمان ارتودنسی پیش می‌آید.

فضا نگهدار چیست؟

فضا نگهدارنده‌ها اسباب‌های کوچکی هستند که از فلز یا مواد پلاستیکی ساخته شده و بخوبی با دهان بیمار تطابق می‌یابند. بیشتر کودکان طرف چند روز اول یا آن خود را وقت داده و به آن عادت می‌کنند.

فضا نگهدار متحرک

فضا نگهدار چگونه به این کودکان کمک می‌کند؟

فضا نگهدارنده‌ها باعث نگهداری و حفظ فضای حاصل از کشیدن دندانهای شیری، با سمانعت از حرکت دندانهای کناری به داخل آن می‌شوند و نهایتاً دندان دائمی جانشین شونده در سن مناسب و در جای خود رویش می‌کند. استفاده از این دستگاهها به منظور حفظ فضا، برای کودکان بسیار راحت‌تر و قابل قبول‌تر خواهد بود تا اینکه بعداً مجبور باشند با استفاده از دستگاههای ارتودنسی دندانها بجای خود هدایت شوند.

چه مراقبت‌های ویژه‌ای برای فضا نگهدارنده‌ها لازم است؟

دندانپزشکان اطفال چهار توصیه و قانون برای مراقبت از این دستگاهها دارند:

۱- عدم استفاده از شیرینی‌جات چسبنده و کشدار و جویدن آدامس

۲- فشار وارد نکردن و یا عدم تکان دادن آن با انگشت یا زبان

۳- تمیز نگهداشتن آنها با مسواک

۴- معاینات منظم دندانپزشکی

(SSC)روکش دندان شیری

این روکشهای فولادی رنگگ زن به رنگ فلزی بوده و در موارد خاص با توجه به نظر دندانپزشک تجویز می‌شوند.ترمیم دندانهای شیری یا دائمی جوان یا ضایعات پوستیدگی وسیع، ترمیم دندانهای یا ناهنجاری ارثی، ترمیم پس از درمان ریشه دندان شیری یا دائمی که خطر شکستگی ساختمان تاج باقیمانده زیاد است، ترمیم دندان شکسته و ترمیم دندانها در افراد ناتوان یا کسانی که بهداشت دهانی فوق‌العاده ضعیفی دارند، احتمال دارد سایر در دهان آنها با شکست روبرو شود. روکش یا مواد سمائی خاص به دندان چسبانده می‌شود و وجود آن هیچ مشکلی در لق شدن دندان شیری و رویش جانشین دائمی آن ایجاد نمی‌کند. در صورتی که روکش لق شده بود، بلافاصله به دندانپزشک مراجعه نمایند تا مجدداً آن را با تعلق دندان داده و سمان کنند. لازم به ذکر است که بلع احتمالی روکش بسیار نادر بوده و در صورت وقوع معمولاً بدون هیچ مشکلی در عرض ۱۰-۷ روز دفع می‌گردد.

منابع :

دندانپزشکی http://daneshnameh.roshd.ir

دندانپزشکی http://fa.wikipedia.org

علم دندانپزشکی http://www.boali.com

تاریخچه دندانپزشکی http://daneshnameh.roshd.ir

دندانپزشک عمومی http://www.boali.com dentist

دندانپزشکی http://danesh.bizhat.com

اندودنتیکس-تخصص درمان ریشه دندان» http://aftab.ir

دندانپزشک http://www.drkhailollah.com

#### دندانپزشکی در ایران

#### مقدمه

در دوره قاجاریه طب ایران به تدریج از سنتی به اروپایی تبدیل گشت و بنظر می‌رسد طب مدرن ایران نیز از مدرسه دارالفنون آغاز شده است. قبل از تأسیس دارالفنون، طب ظور کلی سنتی بوده و درمانها بطور تجربی و بدون پایه علمی یا وسایل بسیار ابتدایی توسط افراد قاعد صلاحیت انجام می‌شد و شاید در حال حاضر هم در برخی نقاط دور افتاده انجام شود.

برای درد دندان، عطرها از داروهای گیاهی) مانند روغن نخود آب پیاز، شیره انجیر، تریاک و برای رفع آینه‌های دندانی از صمغ کتیرا و بقالا و آرد گندم سرخ شده در روغن استفاده می‌کردند. کشیدن دندانها توسط دلاکهای حمام و مسلمانها و بدون بی‌حسی به نحوی بسیار دردناک و وحشت آور انجام می‌شده و گاهی مسلمانها این کار را بصورت دوره گرد در محلات انجام می‌دادند. پوسته گیاهی دندانپ، دندانهای تغییر رنگ یافته بر اثر زسریه، دندانهای شکسته و فضاهای بی‌دندانی (دنتی از کشیدن دندان) همه توسط روکشهای طلا، که توسط زرنگ‌های ماهر ساخته می‌شد ترمیم می‌گشت. این روکشها را سمان یا سمانیه و یا شازی می‌نامیدند. شازی از نام دستگاهی به نام شارب گرفته شده که این روکشها توسط آن ساخته می‌شد.

دندانپزشکی در دانشگاه تهران

تأسیس و افتتاح رسمی دارالفنون تهران در سال ۱۲۲۸ ه‍.ش توسط امیر کبیر صدر اعظم ناصرالدین شاه انجام شد و سرآغاز معرفی نظام جدید آموزش و از اقدامات مهم فرهنگی کشور می‌باشد. دارالفنون اولین مدرسه دولتی ایران بوده و به کمک استادان اروپایی آموزش رشته‌های مختلف در آن آغاز گشت. رشته پزشکی دارالفنون قبل از تأسیس دانشگاه تهران تنها مرکز آموزش طبابت در ایران بود. در آبانماه سال ۱۲۹۷ شمسی مدرسه طب از مدرسه دارالفنون جدا شد و مرحوم دکتر لقمان‌الدوله به ریاست آن منصوب گردید.

دانشگاه تهران در عهد رضا شاه تأسیس گردید و نخستین قسمت آن که ساخته شد، تالار تشریح بود که در سال ۱۳۱۳شمسی افتتاح گردید. در سال ۱۳۱۶ کلیه قسمتهای دانشکده طب به ساختمان جدید دانشگاه تهران منتقل شد و شروع بکار نمود. در سال ۱۳۳۵ در رشته داروسازی و دندانپزشکی که از شعب دانشکده پزشکی بود، بصورت مستقل درآمد. بیمارستان امیر اعلم علاوه بر بخشهای متعدد پزشکی، دارای بخش دندانپزشکی و جراحی فک و صورت ، شامل پرتونگاری و دو درمانگاه عمومی، آموزشی و اطاق عمل بود.

سیر تحولی و رشد دندانپزشکی ایران

**۳۰** سال ۱۲۹۰ شمسی پرداختن به حرفه‌های طبابت، داروسازی و دندانسازی موکول به تحصیل و دریافت اجازه نامه رسمی از وزارت معارف شد.

**۳۰** سال ۱۳۰۰ در تهران تنها ۳ نفر دندانپزشک بودند؛ دکتر فالک کوش میلبارسکی (اهل لهستان، دندانپزشک مخصوص رضا شاه) و از تکنسینهای فوق‌العاده پروتز دندانی «دکتر انکیشتومب (تیمه سوئیس، دندانپزشک مخصوص اتلیسکا، دکتر هارپوین اسپانیان (اهل ترکیه و از زمره پزشکان دربار).

**۳۰** سال ۱۳۰۷- رضا شاه طی فرمانی دستور تأسیس مدرسه دندانسازی را صادر کرد و دو سال بعد این مدرسه شروع بکار نمود. محل اولیه این مدرسه، در دارالفنون بود و مدیریت فنی آن را دکتر میلبارسکی به عهده داشت.

**۳۰** سال ۱۳۱۶ یا تأسیس دانشگاه تهران در محل فعلی، مدرسه طب و شعب مربوط به آن به این مکان نقل مکان کردند و شرط ورود به این دانشکده‌ها دارا بودن دیپلم کامل متوسطه تعیین گشت.

**۳۰** هزاره شکل گیری دندانپزشکی کشور، در سال ۱۳۲۲ شورای دانشگاه، اطلاق کلمه دندانپزشک بجای طبیب دندانساز و دندانساز بجای مکانیستین دندان را بپذیرفت و از سال ۱۳۲۴ گرامینامه رسمی و پروانه اشتغال به کار فارغ التحصیلان دندانپزشکی با عنوان دندانپزشک صادر شد. دوره دانشکده دانشگاه تهران آن سال ۱۳۳۰، ۴ سال، از آستانا تا ۱۳۳۸، ۵ سال و بعد از آن تاکنون ۶ سال بوده است.

**۳۰** هزار سال ۱۳۵۵ مدرسه دندانسازی از دانشکده پزشکی مجزا گردید و دانشکده دندانپزشکی نامیده شد. گروههای آموزشی اولیه عبارت بودند از: ارتودنسی، بیماربهای دهان، پروتز، جراحی و دندانپزشکی عصبی.

**۳۰** سال ۱۳۳۹ عضویت پزشکان و دندانپزشکان در سازمان نظام پزشکی اجباری شد و این سازمان مرجع رسیدگی به تخلفات و شکایات در رابطه با امور پزشکی و دندانپزشکی قرار گرفت. در رأس آن هیأت مدیره سازمان قرار دارد که تعداد دندانپزشکان آن دو نفر است.

**۳۰** هزار سال تحصیلی ۲۹-۱۳۳۸ آموزشگاه پرستاری دندانپزشکی در مقطع فوق دیپلم با هدف آموزش دستیار دندانپزشک آغاز به کار نمود. اولین نشریه دندانپزشکی کشور «نشریه دانشکده دندانپزشکی دانشگاه تهران» در سال ۱۳۴۶ منتشر شد و بعدها به مجله دانشکده دندانپزشکی تغییر نام یافت.

**۳۰** هزار سال ۱۳۴۰، چهار کرسی جدید تشخیص پروتز ثابت، جراحی فک و صورت و کالبد شناسی دندان ایجاد شد و در سال ۱۳۴۴ آموزشگاه بهداشت دهان و دندان تأسیس گردید که مدارک آن فوق دیپلم می‌باشد. سرانجام بهره برداری از ساختمان جدید دانشکده در سال ۱۳۴۵ با ظرفیت ۲۰۰ دانشجو انجام گرفت که دکتر محسن سیاح اولین رئیس آن و این دانشکده، اولین دانشکده دندانپزشکی کشور می‌باشد.

**۳۰** هزار سال ۱۳۴۴ در پی احداث دانشگاه ملی ایران، دانشکده دندانپزشکی این دانشگاه به‌عنوان دومین دانشکده دندانپزشکی کشور کار خود را با ۱۲۰ دانشجو آغاز کرد. در سال ۱۳۴۶ آموزشگاه تربیت تکنسینهای پروتز دندانی در این دانشکده تأسیس یافت و در سال ۱۳۴۷ آموزشگاه عالی بهداشت دهان و دندان دانشکده شروع به فعالیت کرد. در سال ۱۳۶۱ نام دانشگاه ملی ایران به دانشگاه شهید بهشتی تغییر یافت.

**۳۰** هزار سال ۱۳۳۹ کانون دندانپزشکان ایران بوجود آمد که خود بخود بدون اعلام انحلال در سال ۱۳۳۵ منحل شد. سومین مجمع



علمی صنفی دندانپزشکی در ۲۴ دیماه ۱۳۴۱ با نام جامعه دندانپزشکان ایران بنیان نهاده شد که چون مبانی مستحکمی داشت، دندانپزشکان ایرانی آن را خانه انگاشتند و در حفظ و بقا و اعتلای آن کوشیدند. این جامعه بعدها به نام جامعه دندانپزشکی ایران تغییر نام داد تا فراگیر همه حرف واسنه به دندانپزشکی باشد.
۴پس از دانشکده دندانپزشکی دانشگاه ملی تا سال ۱۳۵۷، تعداد دانشکده‌های دندانپزشکی به ۵ عدد افزایش یافت؛ مشهد ۱۳۴۴ شیراز ۱۳۴۸ اصفهان ۱۳۵۲ .

۵هر سال ۱۳۶۱ جامعه اسلامی دندانپزشکان تشکیل شد و در سال ۱۳۶۹ انجمن دندانپزشکی جمهوری اسلامی ایران را به ثبت رسانده و فعالیت خود را آغاز کردند.

۶بالاخره در سال ۱۳۷۵ بین حیات مدیره انجمن دندانپزشکی ایران و جامعه دندانپزشکی ایران ادغام صورت گرفت و هم اکنون به نام انجمن دندانپزشکی ایران، خانه دندانپزشکان ایرانی می‌باشد.

وضیعت کنونی دندانپزشکی ایران
تا قبل از انقلاب اسلامی، تنها دو دانشکده دندانپزشکی تهران و ملی ایران فقط در ۵ رشته ارتودنسی، پروتئولوژی، بیماریهای دهان و تشخیص، پروتز و جراحی فک و دهان و صورت دوره‌های تخصصی ایجاد گردیده بود و پس از انقلاب تعداد رشته‌های تخصصی به ۱۱ رشته رسید که هر ساله از طریق آزمون پذیرش دستاری، تعدادی دستیار تخصصی می‌پذیرند.
وظیفه تربیت و آموزش کادر درمانی دندانپزشکی (دندانپزشک، بهداشتکار دهان و دندان و تکنسین پروتز دندان) تا سال ۱۳۶۴ به عهده وزارت فرهنگ و آموزش عالی و از آن پس به عهده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گذاشته شد. پس از پیروزی انقلاب تاکنون دوره‌های مختلفی توسط دبیرخانه شورای آموزش دندانپزشکی و تخصصی کشور برای گزینش دانشجوی دوره دستاری انجام گرفته است. همچنین به منظور رسمی شدن درجه تخصصی دانشجویان فارغ التحصیل رشته‌های مختلف تخصصی تا کنون امتحانات ورود تخصصی بصورت ستمرکز نیز برگزار گردیده است. اولین فعالیت صنفی دندانپزشکی تأسیس سندیکی دندانسازان ایران در سال ۱۳۲۲ می‌باشد. فعالیت‌های محدود علمی و فنی حاصل تلاش این سندیکا بود.

هم اکنون مراکز آموزش دندانپزشکی شامل ۱۶ دانشکده دندانپزشکی زیر نظر وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و دو دانشکده دندانپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران و واحد خوارسگان اصفهان می‌باشد. در سالهای اخیر مراکز آموزش بهداشتکاران دهان و دندان به دانشکده‌های دندانپزشکی تبدیل شده است. آموزش دندانپزشکی عمومی در سالهای قبل از انقلاب، تنها در ۴ دانشکده تهران، ملی، مشهد و شیراز بصورت سالی نرمی و واحدی یا گذراندن ۲۴۰ واحد درسی شامل علوم پایه، پره کلیتیک و کلینیک انجام می‌شد. اولین امتحان تخصصی در سال ۱۳۵۳ در دانشگاه تهران بطور داخلی انجام گرفت. اولین امتحان سراسری در دانشگاه ملی در سال ۱۳۵۴ انجام شد و سپس یک دوره دیگر امتحان در سال ۵۶-۱۳۵۵ برگزار گردید.

در حال حاضر برنامه شامل ۲۰۵-۲۰۴ واحد درسی و طول دوره ۶ سال است. پس از دو سال و گذراندن ۶۸ واحد دروس عمومی و علوم پایه، دانشجویان وارد دوره بالینی (پره کلیتیک و کلیتیک) می شوند و آموزش خود را با حضور بیماران ادامه می‌دهند. در انتهای دوره ۶ ساله و پایان یافتن واحدها و ارائه پایاننامه به ارزش ۶ واحد، فارغ التحصیل می شوند. در مورخ ۱۳۷۲/۱۱/۱ امتحان جامع علوم پایه دندانپزشکی و داروسازی تصویب شد و از آن زمان به بعد لازم الاجرا گردیده است. رشته‌های وابسته به دندانپزشکی، دوره دو ساله (کاردرانی) بهداشت نسوب و دندان (روسازی دندانپزشکی) و تکنسین ساخت پروتز دندانی می‌باشد. ادامه تحصیل و دریافت درجه تخصصی پس از فارغ التحصیل شدن در رشته دندانپزشکی عمومی در ۱۰ رشته (ارتودنسی، اطفال، استودنتیکس، پاتولوژی، پروتز، پروتنتیکس، ترمیمی، تشخیص بیماریهای دهان، جراحی دهان و فک و صورت و رادیولوژی دهان) در داخل کشور امکان پذیر است.

منبع: دانشنامه رشد

**تاریخچه دندانپزشکی**

مقده

از روزگار کهن ، بسیاری دهان مشکل انسانها بوده است. مجسمه افراد Cro-Magnon که ۲۵۰۰۰ سال پیش در زمین ساکن بودند، شواهدی از بوسیدگی دندان را نشان می‌دهد. قدیمیترین منبع ثبت شده بیماری دهان از یک متن سومری است. (Circa ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد) که کره‌های دندان را بعنوان دلیل بوسیدگی دندان شرح می‌دهد. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که در طی سالها دندانپزشکی گامهای عظیمی برداشته و گذشته ، حال و آینده دندانپزشکی یکی از عوالمهای مورد بحث پیشگسوتان دندانپزشکی در چهل و هفتین گروه‌های سالیانه آکادمی دندانپزشکان عمومی می‌باشد.

**Eric Curtis** دندانپزشک، مورخ تمدن دندانپزشکی و سنگبری آکادمی دندانپزشکان عمومی می‌گوید: «مطلبتاً چیزهای زیادی از قرون وسطی تا ابتدای سالهای ۱۷۰۰ ، زمانی که اغلب درماتهای دندانپزشکی توسط افرادی بنام جراحان آرایشگر انجام می‌شد، تغییر کرده است. این افراد همه کاره، دندانها را می‌کشیدند و جراحیهای کوچک را انجام می‌دادند، علاوه مو کوتاه می‌کردند، زالی می‌لناختند و مویابی می‌کردند.

دندانپزشکی باستانی

در زمان باستان، مایاها مرمانی با فرهنگ سطح بالا بودند که در گوآتمالا و هندوراس فعلی می‌زیستند. آنها که از مردم بابل باستانی نیز قدیمی تر بودند، به دلایل مذهبی اقدام به قرار دادن اینله روی دندانها و با سوراخ کردن صورت و گوش می‌نمودند. آنها در قرار دادن اینله‌های سنگی زیبا روی خفرت تراش داده شده دندانهای قدماي بلا و باین و گاهی دندانهای یرمول، مهارت داشتند. بدون شک، این اینله‌ها روی دندانهای زنده قرار داده می‌شد و آنجان دقیق این کار انجام می‌گرفت که حتی تا هزار سال بعد این اینله‌ها، در جای خود باقی می‌مانند. اینله‌ها با مسان‌های خاص به خفه چسبیده می‌شد که جنس عمده آنها با اسپکتروگرافی، کلسیم، فسفات تشخیص داده شده است.

دندانپزشکی در گذر زمان

**هر** اوان کودکی، دختران فرقه **Vanomami** در ونزوئلا ، بارکهای تیز شده از چوب سخت و بامبو را به لبها و گوشه‌هایشان فرو می‌نمودند که چینه زیبایی داشته است.

**پورتیک** یا دندان مصنوعی در این دنجر پارسیل لایت، جایگزین ثابای مانی سمت راست بالا که از دست رفته، شده است. احتمالاً، دندانی از یک گاو تر است که به نواری از طلا، پرچ شده است (معلق به سرزمین **Etruria Musee de l Ecole Dentaire de paris**)

**•مسواک** اولیه، مسواک غاوریانه به نام **Siwak** و **Miswak** یک شاخه کوچک از درخت سالوادورا پرسیکا به نظر نیم اینج است که آن را برای یک روز در آب غوطه‌ور می‌سازند تا ایف آن از هم جدا شود. چوب این درخت حاوی بی‌کریات سدیم و اسید تانیک و سایر موادی است که تأثیر مثبتی روی لثه‌ها دارد.

**•دندانپزشکان** در سالهای ۱۷۰۰ به جوامع آمریکایی مهاجرت کردند و خود را ابتدا وقف حذف دندانهای بیمار و قرار دادن دنجرهای مصنوعی نمودند. مواد ترمیمی استفاده شلق، ورق طلا، سرب و نقره بود. دنجرها از عاج تراشیده می‌شد و یا از دندانهای گاو تر فرم داده می‌شد. **•** در سالهای ۱۸۰۰ حرفه دندانپزشکی شامل کارهایی نظیر کشیدن دندانها با **Tunkay** (یک وسیله ابتدایی شبیه به آچار چرخ ضامن‌دار که برای کشیدن دندانها استفاده می‌شد)، تمیز کردن دندانها با کاغذ تراش (**Seraper**) و برداشت بوسیدگیها با وسایل دستی بود.

**•Watter Hermann Ryff** رسالهٔ جراحی بزرگ **Gross chirurgey** را در سال ۱۵۴۵منتشر ساخت و بنظر می‌رسد چندین بار آن را تجدید (**Great Surgery**) چاپ نمود، از جمله یکی در سال ۱۵۵۹ که در آن تصاویری از قلمهای جرم‌گیری **Scaler** دیده می‌شود. **Ryff** تصاویر دقیق و درست بود. متأسفانه عمر او کوتاه نداد و کتاب دندانپزشکی که او تصمصیم داشت بنویسد، هر گز چاپ نشد.

**•مستدلی** دندانپزشکی **James Beall Morrison** در سال ۱۸۶۸ یک مکاتبیس منحصر به فرد داشت که به دندانپزشک اجازه می‌داد آن را در هر جهتی کج نماید. با وجود مزایای واضح آن، فقط چهار نمونه از این مستدلی ساخته شد (موزه دانشکده کپهاک) مستدلی دندانپزشکی توسط کمپانی سازنده وسایل دندانپزشکی در ۱۸۷۵ معرفی گردید که بر اساس پروشور تبلیغاتی آن می‌توانست به اندازه کافی به عقب خم شود تا به دندانپزشک اجازه دهد، دهنه، تنگته کار کند، ولی اغلب دندانپزشکان تا حدود سال ۱۹۵۰ ترجیح می‌دادند که حین کار ایستاده باشند.

**•هر** ۶ مارس ۱۸۴۰ اولین کالج دندانپزشکی دنیا در ایالت مریلند به نام کالج بالتیمور، در نتیجه تلاشهای **Hayden,Harris** تأسیس گردید.

**•کشف** مهم بی‌حس‌کننده در علم پزشکی توسط یک دندانپزشک آمریکایی به نام **Hartford** در سال ۱۸۴۴ انجام شد و آن گاز خنده آور نیزوزاکساید بود. وی پس از انجام بی‌حسی (بهبوشی)، دندان فردي را بدون احساس درد، کشید. در پایان دهه اول قرن بیستم، بی‌حسی موضعی جایگزین بیهوشی عمومی در مطب دندانپزشکی گردید. معرفی توسط شیمیدان آلمانی **Alfred Einhorn** در ۱۹۰۴ ، دندانپزشکی را با حذف درد از اعمال دندانپزشکی منحل ساخت. در اوایل دهه ۱۹۲۰ اغلب دندانپزشکان، دستگاه اشعه ایکس و استریلایزور داشتند.

**•جامعه** یوسناران دندانپزشکی (دستاران دندانپزشکی) در اوایل سال ۱۹۱۳ تشکیل گردید و دندانپزشکی چهار دستی به تدریج فراگیر شد. دکتر آلفرد فونس **Bridgeport** در ایالت آمریکا، اولین فردي بود که به نقش مهم بهداشت دهان و دندان در حرفه دندانپزشکی یقین پیدا کرده و تربیت بهداشتکار دهان و دندان را پایه‌گذاری نمود. او در نوامبر ۱۹۱۳ اولین کلیتیک بهداشتکاران دهان و دندان را به نام کلیتیک در گزاراژ خانه خود افتتاح نمود.

**•دندانپزشکان** در سال ۱۸۲۷ به نقش پیشگیری کتنده فلوراید در پیشرفت بوسیدگیهای دندانی پی بردند. در سال ۱۹۰۸ دکتر **Mckay** که در چشمتده‌های کارادو زندگی می‌کرد، متوجه ایجاد لکه‌های قهوه‌ای رنگی در روی دندان کودکان شهرش شد که امروزه می‌دانیم در اثر مصرف بیش از حد فلوراید می‌باشد. او فهمید که ماده‌ای در منبع آب شهر عامل بروز آن است و اینکه این کودکان بوسیدگی بسیار بائینی دارند. ولی آن عامل را شناسایی نکرد.

**•هولین** کلیتیک دندانپزشکی رایگان در دنیا در سال ۱۹۰۲ توسط **Jessen** از استراسبورگ آلمان افتتاح گردید و اولین ژورنال تخصصی، ژورنال پروتئولوژی بود که در سال ۱۹۳۰ چاپ شد.

**•هر** طی قرن بیستم، هشت تخصص در دندانپزشکی تکامل یافت که امروزه هر یک ژورنالهای اختصاصی خود را داراست. انجام امتحانات ورود در هر رشته به ترتیب زیر انجام شد:

O ارتودنسی ۱۹۳۱

O جراحی دهان ۱۹۴۶

O پاتولوژی دهان ۱۹۶۸

0| پروتز ثابت (پروتز ۱۹۴۸

0 دندانپزشکی اطفال ۱۹۴۹

0 دندانپزشکی اجتماعی ۱۹۵۱

0 اندودونتیکسی ۱۹۶۴

چشم انداز

در قرن گذشته، امید به زندگی افراد تقریباً دو برابر شده است و تغییرات بسیار زیادی در کیفیت زندگی رخ داده است. بعضی از این تغییرات که تأثیر مثبتی بر دندانپزشکی داشته‌اند شامل موارد زیر می‌باشند:
تأکید بیشتر بر بهداشت فردی ، دسترس بودن آنتی‌بیوتیکها، واکسنها، فلوریداسیون، رژیم های غذایی بهبود یافته، الکتریسیته و گرما، اتمه ایکس، تلفن، رایانه‌ها و اینترنت.
دانش دندانپزشکی امروزی شامل استفاده از ترمیم‌های نقره و سفید، فلوریداسیون، روشهای **air abrasion** برای ترمیم حفرات و غیره می‌باشد.

افزایش تعداد افراد بالای ۶۵ سال که دندانهایشان را حفظ کرده‌اند نیز دندانپزشکی را تحت تأثیر قرار داده است و توجه بیشتری به نیازهای پیچیده افراد سن تر معطوف گشته است.
افزایش جمعیت آگاهتر و فریخته تر در آمریکا بطور نسی، تعداد ملاقاتهای دندانپزشکی برای داشتن لیخنته زیبا را افزایش داده است که کاملاً در تضاد با دلایل ورزینهای دندانپزشکی در صد سال گذشته است؛ تسکین درد و بازتابی عملکرد در قرن آینده، با افزایش تعداد افرادی که دندانهایشان را در طول زندگی سالم نگاهداشته‌اند، این تمایل در مشربان افزایش خواهد یافت.
دکتر **Curtis** می‌گوید:
بطور حتم هیچ کس نمی‌داند که آینده دندانپزشکی چه چیزی را در خود خواهد داشت. من تصور می‌کنم با ورود به قرن بیست و یکم ما شاهد ترکیبی از دندانپزشکی با مراقبتهای جامع سلامتی باشیم و تمرکز بیشتری بر ارتباط بین سلامت دهان و سلامت عمومی خواهد بود.
تکنولوژی همراه با رایانه برای تشخیص و درمان و درمانهای با واسطه ژن که ساختار ژنی دندانها را به منظور مقاوم ساختن آنها به پوسیدگی تغییر می‌دهد نیز بنا به اظهارات دکتر **Cutis** در آینده مهم خواهد بود.

منبع : دانشنامه رشد

**تکنای در مورد تمیز کننده های دندان**

بطور کلی می توان گفت خمیر دندان فرآورده ای است که برای تمیز کردن سطوح دندان از باقیمانده های مواد غذایی و سایر مواد چسبیده به آنها برای آ سفید کردن مبنای دندان ،کاستن بوی دهان ،حفظ سلامت لثه ها و دندانها همچنین ایجاد حالت تمیزی و تازگی در دهان بکار میرود.

انواع خمیر دندان ها :

خمیر دندان ها از لحاظ شکل ظاهری فرآورده می توانند به اشکال مختلفی مانند انواع لژ ای،ماچ ، خمیری وغیره وجود داشته باشند.امروزه با پیشرفت تکنولوژی انواع مختلف خمیر دندان از لحاظ فرمولاسیون و کارایی در بازار موجود است که به چند مورد از آنهادر ذیل اشاره می گردد.

۱- خمیر دندان ضد پوسیدگی:

در این خمیر دندان ها از ترکیبات فلوراید به عنوان ماده ضد پوسیدگی استفاده می شود این ماده با اضافه شدن به مبنای دندان باعث استحکام دندان ها ، کند یا متوقف شدن فرآیند پوسیدگی دندانها و افزایش مقاومت آنها در برابرمواد تولید شده از باکتری های مضر درون دهان می گردند.

۲- خمیر دندان های ضد جرم:

در این نوع خمیر دندان ها که بهتر است آن را خمیر دندان مخصوص پیشگیری از تشکیل جرم نامیده می شود از موادی(مانند انواع پیروفسفاتها)استفاده می شودکه قادر هستند فرآیند تشکیل رسوبات و چسبیدن آنها بر روی دندان ها کندتر نماید.

۳- خمیر دندان های ضد پلاک:

در این نوع خمیر دندان ها از مواد ضد میکروبی (مانند تری کلوزان)به منظور به تاخیر انداختن ایجاد پلاک استفاده می گردد

۴- خمیر دندان های ضد حساسیت:

در بعضی از افراد دندانهای حساس وجود دارد که با خوردن غذاهای شیرین یا ترش و یا مواد سرد و گرم احساس درد ایجاد می شود. این نوع خمیر دندان ها این حساسیت را کاهش می دهد.

۵- خمیر دندان های بچه:

این نوع خمیر دندانها مناسب استفاده کودکان بوده که دارای فرمولاسیون خاص و واجد ویژگیهای ظاهری مانند طعم و رنگ مورد علاقه آنها میباشند و جهت استفاده کودکان پیشنهاد میگردد.

شرایط نگه داری:

این فرآورده باید در دمای ۱۸ تا ۲۷ درجه سانتی گراد(جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب) نگه داری شود.

خصوصیات بک خمیر دندان خوب

۱.دارای قدرت پاک کنندگی مناسب بوده و هیچ گونه آسیبی برای مبنای دندان ،لثه،لایه های مخاطی و یا دهان ایجاد ننموده و با پوست و مخاط دهان سازگار باشد.

۲. دارای بافت نرم و یکواخت بوده ودر اثر فشار معمولی و در دمای اتاق به راحتی از تیوب خارج شده و بروی مسواک بخش شود.

۳. دارای بسته بندی مناسب و سالم باشد.

۴. در مدت زمان مصرف از لحاظ فیزیکی و شیمیای پایدار بوده و تغییری در شکل ظاهری آن پدیدار نگردد.

توصیه ها:

۱.بعد ازهر بار استفاده از خمیر دندان حتماً در آن را بسته نامح خشک شدن و آلودگی فرآورده گردد.

۲.بعد از هر وعده غذایی با کمک مسواک و خمیر دندان مناسب وبه میزان کافی دندانهاتمیز شود.

۳.کودکان بایدروش صحیح استفاده از خمیر دندان را فرا گرفته به نحوی که بعد از استفاده آن را از دهان خود بیرون بریزندتا پلیدآن به حداقل برسد.

۴. در کودکان به منظور پیشگیری ازعارض نامطلوب حتما از خمیر دندان مخصوص این گروه سنی استفاده گردد.

۵.به منظور دستیابی نتایج بهتر در استفاده از خمیر دندانهایی مانند ضد جرم ،ضد پلاک ، ضد حساسیت و غیره با دندانپزشک مشورت نمایید.

6.در هنگام مصرف خمیر دندان به اطلاعات مندرج در روی فرآورده و چگونگی مصرف صحیح آن توجه نمایید و از بلعیدن خمیر دندان خودداری نمایید.

## رژیم غذایی

**تأثیر رژیمهای غذایی بر زیبایی پوست و مو**

قدیمی ها همیشه روی تغذیه سالم تأکید خاصنی داشتند و هنوز هم پدربزرگ ها و مادربزرگ ها اعتقاد عجیبی به تأثیر غذاهای مختلف در درمان بسیاری از بیماری ها و حتی مشکلات پوست و مو دارند. بعضی از این حرف ها شاید بیشتر شبیه خرافات باشد، ولی امروزه علم ثابت کرده که یک تغذیه سالم در زیبایی افراد، بسیار موثر است. متخصصین تغذیه می گویند در افرادی که دچار کمبود تغذیه ای هستند، به سرعت این کمبودها در اعضایی که در ظاهر و زیبایی نقش دارند، نمود پیدا می کنند، مثلا ناخن هایشان به سرعت می شکنند، موهایشان خشک و کدر می شود، پوستی خشک و چروکیده پیدا می کنند و…
دکتر کالمن، متخصص تغذیه، از مرکز تحقیقات میامی با تأکید بر اینکه خوردن و یا نخوردن بعضی مواد غذایی، می تواند بر مو و پوست افراد تأثیر داشته باشد، می گویند:> تحقیقات ما روی افرادی که دچار ریزش مو شده اند، نشان داده است که فقر غذایی و عدم رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی آنها، موجب شده است که چنین ظاهری پیدا کنند .>
به گفته وی، اغلب افرادی که دچار ی اشتباهی عصبی و پرخوری عصبی هستند، علاوه بر سایر علائم فیزیولوژیکی، دچار ریزش مو نیز می گردند.
دکتر کارملی عضو انجمن متخصصین تغذیه آمریکا هم می گویند:> کمبود روی یکی از عواملی است که به شدت با سلامت مو در ارتباط است. این کمبود اغلب در افرادی دیده می شود که یا به دلیل چاقی و یا به دلیل ابتلا به بیماری های خاصی (مثل دیابت، چربی خون، فشارخون و…) از رژیم های کم کالری استفاده می کنند. این کمبود در خانم های جوان بیشتر دیده می شود و موجب خشکی، کدورت و ریزش مو می گردد .>
این ماده معدنی یعنی روی، در گوشت قرمز، تخم مرغ و انواع فرآورده های دریایی یافت می شود.شاید به همین دلیل قدیمی ها می گویند برای تقویت موهایتان، پس از شستشوی آنها در حمام، تخم مرغ روی سرتان بگذارید و بعد از یک ربع آنها را آکنشنی کنید!>
به عقیده دکتر کالمن، افرادی که از رژیم کم چربی و یا بدون چربی استفاده می کنند، به شدت در معرض ریزش مو قرار دارند، زیرا موها نیاز جدی به اسیدهای چرب ضروری دارند. کمبود این نوع چربی ها در رژیم غذایی موجب خشکی موها و پوست می گردد، در حالی که دریافت منظم آنها از طریق غذا، سلامت فولیکول های مو را به دنبال دارد.در میان اسیدهای چرب ضروری، اسیدهای چرب امگا ۳ از اهمیت بسیاری برای پوست و مو برخوردارند.
مصرف ۲ تا ۳ بار در هفته منابع غذایی این اسید چرب، بسیار حائز اهمیت است. اسیدهای چرب امگا ۳ اغلب در ماهی های چرب نظیر ماهی آزاد، روغن و گردو به وفور یافت می شود. علاوه بر چربی های ضروری، نقش پروتئین ها و ویتامین ها در سلامت پوست نیز نباید فراموش شود.
دکتر کالمن می گویند:> افرادی که از منابع غذایی پر پروتئین کمتر استفاده می کنند و یا دچار کمبود ویتامین های گروه B به ویژه بیوتین هستند، بیشتر در معرض ریزش مو قرار دارند. این وضعیت در گیاه خوارانی که به هیچ عنوان حاضرم به مصرف منابع غذایی حیوانی نیستند، بیشتر دیده می شود .>
دکتر کالمن به این افراد توصیه می کند که تخم مرغ، جگر و سویا را حتما در رژیم غذایی خود قرار دهند.
به گفته او، هنوز ثابت نشده که بیوتین موجود در شامپوها می تواند از ریزه و یا ساقه مو مجذبات شود و بنابراین واقعا معلوم نیست که شامپوهای حاوی این ویتامین، واقعا بتوانند به افرادی که دچار ریزش موی شدید و یا طاسی هستند، کمک کنند.
دکتر کالمن توصیه می کند که مردم به شدت مراقب تغذیه خود باشند، چون رژیم غذایی مناسب، سلامت کل بدن و حتی پوست و مو را به همراه دارد.

**رژیم لاغری و ماسکهای طبیعی برای استاده در این زمان**

0 ماسک جوانه گندم با ماست یک فاشن غذاهواری از پودر جوانه گندم را با یک قاشق غذاخواری ماست مخلوط کنید و سپس آن را روی صورت و گردن خود بمالید. پس از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب سرد بشویید.
0 ماسک ماست یک لایه ماست

چکیده روی صورت بگذارید . پس از ۵ دقیقه آترا با آب بشویید.۵.ماسک سفیده تخم مرغ سفیده تخم مرغ را روی صورت گذاشته و منتظر بمانید تا کاملاً خشک شود. بعد آن را با آب بشویید. ۵.ماسک هلوئسف هلو رسیده را له کرده بعد از پوست کندن روی صورت بمالید. ۱۰.دقیقه بعد آترا بشویید. ۵.ماسک موز نصف موز رسیده را له کنید، آترا به صورت بمالید . پس از ۵ دقیقه آن را با آب بشویید.۵.ماسک گوجه فرنگیگوجه فرنگی را پوست کنید، آترا به صورت مالیده ، ۱۰ دقیقه منتظر باشید. سپس آترا با آب بشویید. توجه داشته باشید که بعضی افراد به گوجه فرنگی حساسیت دارند، بهتر است از ماسکهای دیگری استفاده کنند.

**موهای شما نیازمند یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین ا**

بعد از استفاده از ترم کننده ، موهایان را با آب سرد آبکشی کنید تا بقیامنده آن از سرتان پاک شود، در عین حال موهایان نرم و براق باقی بماند .

برای درخشندگی موها، متخصصین، آبکشی مو با سرکه سیب به طور هفتگی را توصیه می کنند.
بدین صورت که هفته ای یک بار موهایان را پس از شستشو با شامپو یا سرکه سیب آبکشی کنید، و سپس دوباره با شامپو بشویید .

موهای وز و خشک را با شامپوها و ترم کننده هایی که دارای ویتامین E ، گیاه آلو و وارفانتول هستند، بشویید تا رطوبت آنها حفظ شود.

برای باز کردن گره های مو از شانه هایی با دندانه های درشت استفاده کنید. ابتدا قسمت پایینی مو را کمی شانه کنید و به تدریج به ریشه مو برسید.
بدین شکل علاوه بر باز شدن گره ها به مو آسیبی نمی رسد.

قبل از استفاده از پیگردی یا دستگاه های صاف کننده مو، حتماً مو را کاملاً خشک کنید تا به مو آسیب نرسد.

هرگز از درجه تند و گرم سشوار برای حالت دادن به مو استفاده نکنید. همیشه از درجه متوسط آن استفاده کنید و در انتها مقداری باد سرد به موهایان بدهید تا درخشندگی و حالت مو حفظ شود.

اگر موهایان چرب است، می توانید با گذاشتن کف شامپو به مدت چند دقیقه قوی موهای این عارضه را در مدت زمان طولانی برطرف کنید، استفاده از شامپوهای مخصوص موی چرب نیز مناسب است. به یاد داشته باشید موی چرب را نباید بیشتر از دوبار در هفته بشویید و در ضمن آب ولرم برای شستشوی موی چرب استفاده کنید، نه آب داغ .

استفاده از ششوار به طور مداوم به مو آسیب جدی می رساند، شما می توانید با اصلاح و کوتاه کردن نوک موها، هر ۲ تا ۳ هفته به موهایان تازه‌گی و شادابی را هدیه کنید.

اغلب موهای صاف و لخت زود چرب شده و حالت خود را از دست می دهند. برای این که بتوانید به طور موقت و تا حمام بعدی این حالت را از بین بفرارید، مقداری پودر چوبه روی موها بپاشید و سریع موها را شانه کنید.

از برس مویی برای شانه کردن موهایان استفاده کنید، چون نه به موهای شما آسیب می رساند و نه باعث تجمع چربی در ریشه می شود و با استفاده از این برس چربی به طور متوازن در تمام طول ساقه مو بخش می شود.

برای صاف کردن موها و جلوگیری از وز کردن مو هنگام سشوار، حتماً دهانه سشوار استفاده کنید، چون باعث می شود که باد گرم حقیقی به قسمت مورد نظر بخورد و دیگر قسمت ها را وز نکند.

برای موهای بسیار فر و وز فرآورده های ضد وز به شکل لوسیون موسوم در بازار موجود است. می توانید قبل و بعد از سشوار، از این لوسیون به موهایان بمالید تا وز نکند.

اشعه مفسر آفتاب، رنگ موها را تغییر می دهد. بدین منظور بدون سرویش مثل روسری یا کلاه زیر نور آفتاب قرار نگیرند در کنار دریا یا استخر هم از کلاه شما استفاده کنید. همچنین می توانید در تابستان از شامپوهایی که در مقابل اشعه نور آفتاب مقاوم هستند، استفاده کنید.

مو مثل اسفنج می ماند و هر چیز خارجی که با سر تماس پیدا کند مثل کلاه را به خود می کشد. پس قبل از شیوچه زدن در آب استخر، موهایان را خیس کنید و کمی نرم کننده برای محافظت به ساقه مو بمالید.

همیشه بعد از شنا موهایان را بشویید تا بقیامنده کلر یا نسکد از موهایان پاک شود.

فرو صاف کردن مو به صورت متناوب به مو صدمه می زند سبکی را که می بینند بعد (مثل صاف یا فر) انتخاب کنید و دست کم شش ماه در یک سبک باقی بمانید .

برای کاهش مضرات رنگ و فر من قبل از رفتن به آرایشگاه، به حمام بروید و موهایان را با مقدار زیادی نرم کننده برای محافظت مو بشویید.

برای موهای فر و وز، استفاده از شامپوهای تهیه شده از روغن های طبیعی مثل روغن زیتون و نارنگیل بسیار مناسب است.

اگر موهایان نازک و کم شده باشد، هر شب با یک برس مویی یا دندانه های درشت به آرامی شانه کنید. با این کار جریان خون در اطراف نیاز مو جریان پیدا می کند و رشد و تحریک و تسریع می شود. -اگر موهایان کم پشت است، با شانه کردن آن به روش عکس یعنی از ریشه به ساقه، می توانید حجم مو را زیاد کنید.

برای حجم بخشیدن به موهای نازک، می توانید از شامپوهای حجم دهنده استفاده کنید.

به موهایان کمی استراحت دهید. مرتب آن را سشوار نکشید یا فرآورده هایی مثل ژل یا موس سنگین نکنید.

همیشه هنگام استفاده از ژل یا کرم مو از مقدار کم شروع کنید و موهایان را بیش از اندازه لازم به این مواد آغشته نکنید. اگر کم بود، باز جای اضافه کردن هست.

از نگهانی پیرهنیزه، استرس و نگرانی باعث ریزش مو می شود، پس به خاطر موهایان هم شده آرام باشید.

برای جلوگیری از وز کردن و خشک شدن موها که در اثر سرمای زمستان و استفاده بیش از حد از سشوار ایجاد می شود، هر هفته از ماسک رطوبت دهنده مو استفاده کنید و از نرم کننده های قوی تر پس از شامپو مصرف کنید.

حتماً قبل از گذاشتن روسری یا کلاه، موهایان را کاملاً خشک کنید چون اگر موی شما زیر روسری یا کلاه خشک شود، بسیار بد حالت خواهد شد.

استفاده از ژل یا کرم حاوی سیلیکون، باعث درخشندگی موهای شما قبل از حالت دادن به آن می شود.

اگر از کوتاه کردن موهایان می ترسید و نگرانید که به شما نیاید، آن را در چند مرحله کوتاه کنید.

موهای صاف یا لخت را به شکل لایه لایه یا زیر زیند تا کمی پف کند و حالت بگیرد.

هر چقدر موهای بلند شما زیبا باشد، باید که آن را کوتاه تر از حد کم‌رئان نگه دارید تا علاوه بر سلامت مو، سلامت جسم شما نیز تأمین شود.

هرگز رنگ موهایان را ناگهان و چند درجه تغییر ندهید. شاید باور نکنید، اما این کار باعث سردرد شما خواهد شد. قبلاً اگر می خواهمد موهایان را بور کنید، در چند مرحله این کار را کنید. در این صورت هم موهای خوش رنگ تری خواهید داشت و هم به موهایان آسیب نمی رسد.

اگر موهایتان تغییر کرده و زود چرب می شود و خارش دارد، احتمالاً به خاطر نوع شامپویی است که مصرف می کنید، باید نوع شامپوی خود را عوض کنید. گاهی تعویض و انتخاب شامپوی مناسب، عارضه را به کلی از بین می برد .

زیاد موها را هنگام شامپو چنگ نزنید، چون غدد چربی را فعال کرده و باعث چرب شدن مو خواهد شد.

**اسواری در مورد چربی و اضافه وزن**

چربی کلمه ای است که اکثر ما نمی خواهیم حتی اسمش را بشنویم، به خصوص وقتی صحبت از بدن خردمان به میان می آید. چربی ما را یاد هیکلی چاق، لباسه‌های تنگ و زندگی نا متوازن می اندازد. با وجود اینکه چربی نقش بسیار مهمی در بعضی از عملیات روزانه بدن دارد و هم جنبه های مثبت و هم منفی دارد. این کلمه ی چهار حرفی رازهایی در خود پنهان دارد که شما نمی دانید...

۱- سلول های چربی می توانند شش برابر خود بزرگ شوند

وقتی بیش از مقداری که می سوزانید، کالری مصرف می کنید، سلول های چربی شش برابر اندازه ی خود بزرگ می شوند و شروع به زیاد شدن می کنند—۳۰۰ میلیون گرفته و در بزرگسالان به ۱۰۰۰ بیلیون نیز می رسد. همه سلول های چربی را در خود دارند. این سلول ها قبل از تولد شروع به شکل گیری می کنند، تقریباً در ۱۶ سالگی، سلول های چربی بدن بالغ می شوند و بعد از این زمان شیوه ی زندگی و زن ها در کاهش یا افزایش وزن تاثیر می گذارند.

سلول های چربی برای زنده ماندن ضروری هستند و به سیستم انرژی ذخیره ی بدن کمک می کنند. چربی که فوراً به منظور سوخت استفاده نشود، برای استفاده های آتی ذخیره می شود. به همین دلیل، وقتی هر روز غذاهای پر کالری می خورید، سلول های چربتان بزرگتر و بیشتر می شوند و باعث افزایش وزنتان می شود.

۲- سلول های چربی استروژن اضافی در خود پنهان می کنند

حتی مقدار کمی اضافه وزن روی تعادل هورمون هایتان تاثیر می گذارد و به پیمانه‌های مختلفی منجر می شود. استروژن که هورمونی مخصوص خانم هاست در خود چربی ذخیره می کند و به میزان بسیار کم این هورمون در آقایان هم دیده شده است. اما زمانی که وزن اضافه می کنید، میزان استروژن در بدن بالا رفته و منجر به سایر بیماری ها می شود.

اگر چه وجود هورمون استروژن در مردها نیز ضروری است چون متابولیت جنسی را کنترل کرده، عملکرد مغز را بالا می برد و از قلب محافظت می کند. زمانی که میزان این هورمون در بدن بالا می رود، میزان تستوسترون کاهش می یابد و بسیاری از مردها در این شرایط احساس خستگی کرده، عملکرد جنسیشان پایین می آید و در بعضی موارد باعث بزرگ تر شدن پروستات نیز می شود. به عبارتی دیگر باید بگوییم که افزایش میزان استروژن در مردها هیچ عوارض جانبی خوبی ندارد.

۳-اگر وزن زیادی کم کنید، سلول های چربی در بدنتان کوچک و جمع می شوند، اما از بین نمی روند

داشتن ۱۰۰۰ بیلیون سلول چربی به خاطر وزن زیاد تر نساک به نظر می رسد. خبر خوبی که می توانم بدهم این است که شما حتی بعد از اینکه سلول های چربی در بدنتان بزرگتر و بیشتر شده اند هنوز می توانید وزن کم کنید. در واقع، وقتی وزن کم می کنید، سلول های چربشان منقبض و کوچک می شوند. اگرچه تعداد کلیشان کم کم کاهش می یابد، این سلول ها از نظر متابولیسمی فعالیت کمتری پیدا می کنند و در بدن باقی می ماندند و منتظر می مانند تا شما دوباره به سمت غذاهای پر کالری بروید تا دوباره متورم شوند.

به این معنی است که بهتر است همیشه در وزنی نرمال باقی بمانید تا مداوماً کاهش یا افزایش وزن داشته باشید. کسی که همیشه وزن نرمال خود را حفظ کرده است خیلی راحت تر می تواند برای همیشه در آن وزن باقی بماند نسبت به کسی که سلول های چربیش بزرگتر و بیشتر شده است.

۴- بافت های عصبی سلول هایی را جذب می کنند که قابلیت تورم داشته باشند

به غیر از احساس بدی که خودتان وقتی اضافه وزن دارید حس می کنید، از نظر درونی نیز دچار مشکلات زیادی خواهید شد.

بافت های چربی سلول های سیستم دفاعی بدن را که قابلیت تورم دارند را جذب می کند. بنابراین اگر اضافه وزن دارید، بدتان شروع به واکنش دفاعی می کند همانطور که در هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری های دیگر این کار را می کند.

دلیل تورم این سلول ها مقابله با بیماری است. به همین دلیل بدن شما به کالری های اضافه ی مصرفیان به چشم بکنه تهدید و بیماری نگاه می کند.

اما نگران نباشید. نپازی نیست که خوردن غذاهای مورد علاقه تان را به کل کنار بگذارید. تحقیقات نشان می دهد که کم کردن اضافه وزن حتی ۱۰ درصد هم می تواند به بهبود سلامتیان و محدود کردن واکنش های سیستم دفاعی بدتان کمک کند.

۵. سلول های چربی در قسمت های مختلف بدن، متفاوت عمل می کنند

مردها معمولاً در قسمت های میانی بدن وزن اضافه می کنند. به همین دلیل اگر وزن اضافه کنید، بیشتر آن به سمت شکمتان خواهد رفت.

چاقی شکم توازن کلسترول را بر هم خواهد زد، چربی خون، قند خون و فشار خون را نیز بالا خواهد برد.

چربی های موجود در قسمت شکم معمولاً فعالیت بیشتری نسبت به چربی های سایر نقاط بدن دارند. اسید چربی بیشتری تولید می

کنند که به دیابت، بیماری های قلبی و سرطان های بخصوص منجر می شود. چربی های شکمی همچنین عملکرد کبد را نیز به خطر می اندازند.

مناسفانه، هیچ راه طبیعی برای کاهش وزن موضعی نیست. بنابراین برای این منظور باید کل بدن را ورزش دهید. معمولاً وزن اضافی در قسمت های میانی بدن بسیار سریعتر کاهش می یابد.

۶- اگر اصلاً چربی مصرف نکنید، عملکرد بدتان را مختل خواهد کرد

اگر از مصرف چربی به طور کلی بپرهیز کنید، عملکرد طبیعی بدتانان را برای انتقال ویتامین ها و تنظیم میزان کلسترول بدن مختل خواهد کرد.

همانطور که قبلاً ذکر شد، وجود چربی ها برای حفظ عملکرد بدن بدن مثل جذب ویتامین ها و تولید انرژی مورد نیاز و ضروری است. بدون ویتامین های محلول در چربی (A, D, E و K) بدن نمی تواند به راحتی کلسیم جذب کند، تولید هورمون ها مختل می شود و مشکلات خونی نیز ایجاد می شود.

کمبود ویتامین های محلول در چربی سلامتی بدن را دچار مشکلات جدی مثل شب کوری، نرمی استخوان، کم خونی و خونریزی داخلی خواهد کرد. و زمانی که بدن نتواند به خوبی کلسیم جذب کند، استخوانها نیز ضعیف و شکننده خواهند شد.

۷- کالری های چربی باید ۳۰ درصد کل کالری های مصرفی روزانه باشند

برخلاف همه ی شکلاتی که گفته شد، چربی دشمن سلامتی شما نیست. مقدار مینمی از چربی برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مورد نیاز است. چربی به جذب ویتامین های بخصوص کمک می کند و بالاتر از همه انرژی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند.

در هر برنامه ی غذایی خوب باید حداکثر ۳۰ درصد نیز چربی وجود داشته باشد. اما به یاد داشته باشید که چربی دو برابر کربوهیدرات ها و پروتئین ها دو خود کالری دارد. و چربی ها انواع مختلفی دارند که بعضی از آنها سالمتر هستند.

چربی اشباع شده که از گوشت قرمز و محصولات لبنی به دست می آید، کلسترول را بالا می برد و نسبت به چربی های اشباع نشده که از خشکبار، روغن زیتون و ماهی به دست می آید برخطر تر است.

با چربی ها کنار بیایید

با وجود شهرت بدی که دارد، شما باز می توانید با چربی ها رابطه ی سالمی برقرار کرده و همیشه دو وزنی مناسب بمانید. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم:

**•**مهمی کنید از چربی های سالم (روغن زیتون، خشکبار و روغن ماهی) استفاده کنید و از استفاده ی چربی های زیان آور دوری کنید.

**•**مهمی کنید از محصولات حیوانی (گوشت و لبنیات) به تعادل استفاده کنید.

**•**اگر دیدید که به خاطر زیاد پخت میز یا ماشین نشستن شکم آورده اید، به باشگاه های ورزشی بروید.

#### رژیم غذایی برای بیماران دیابتی

به طور کلی، دو نوع دیابت وجود دارد، دیابت نوع ۱ و ۲. شیوع دیابت نوع ۱ کمتر از دیابت نوع ۲ است و قبل از سن ۴۰ سالگی اتفاق می افتد.

دیابت نوع ۱ با کمبود انسولین همراه است و بدون انسولین کافی فرد قادر نخواهد بود میزان نرمال از گلوکز خون را حفظ کند. این مسئله باعث بالا رفتن قند خون می شود که موقعیتی بسیار خطرناک است.

دیابت نوع ۲ شیوع بیشتری دارد و در اثر اتفاق می افتد، معمولاً زمانیکه فرد اضافه وزن زیادی داشته باشد و وضعیت غذایی و فیزیکی او نیز جالب نباشد. در دیابت نوع ۲، مشکل مقاومت دربرابر انسولین است نه کمبود انسولین البته نتیجه آن یکسان است و این مورد نیز باعث بالا رفتن قند خون می شود.

رژیم غذایی و توصیه هایی که در زیر ارائه می شود صرفاً برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ داده شده است. ۴ قانون کلی وجود دارد:

۱. رسیدن به وزن ایده آل

۲. دنبال کردن یک رژیم غذایی مخصوص دیابت

۳ ورزش منظم و روزانه

۴ استفاده از دروهای دیابت در صورت لزوم

پزشکتان وزن ایده آل شما را می داند. وزن ایده آل برحسب نوع استخوان بندی و عوامل ژنتیکی در هر فرد متفاوت است. از اینرو بهتر است پزشک وزن ایده آلتان را به شما بگوید و بعد شما برای رسیدن به آن وزن باید تلاش کنید.

رژیم غذایی دیابتی در زیر معرفی شده است.

ورزش روزانه، به ویژه پیاده روی، برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار عالی است.

پزشکتان ممکن است داروهایی نیز برایتان تجویز کند؛ شما نیز باید مطابق با دستورالعمل تجویز آنها را مصرف کنید.

رژیم غذایی

به طور کلی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ رژیم های غذایی ۱۸۰۰-۱۵۰۰ کالری برای کاهش وزن و حفظ آن توصیه می شود. این مسئله برحسب سن، جنسیت، میزان فعالیت، وزن کنونی و نوع و ساختار بدن متفاوت است. افراد چاق تر ابتدا باید کالری بیشتری مصرف کنند تا زمانیکه وزنشان کمتر شود.

این به آن دلیل است که چته بزرگتر به میزان بیشتری کالری نیاز دارد و بک رژیم غذایی ۱۶۰۰ کالری کاهش وزنی را ایجاد می کند که بسیار سریع بوده و مشکلاتی را نیز به دنبال خواهد داشت. همچنین، افرادیکه میزان فعالیتشان پایین است، باید مقدار کمتری کالری در روز مصرف کنند.

در این رژیم، ۵۰٪ از کالری های روزانه را کربوهیدرات تشکیل خواهد داد. قانون کلی این است که هرچه میزان کربوهیدرات مصرفی کمتر باشد، قند خون نیز پایین تر خواهد آمد. فراید رژیم های غذایی کم کالری با مشکلات ناشی از رژیم های غذایی با چربی بالا که جایگزین میزان کم کربوهیدرات شده است، از بین می رود. برای مقابله با این وضعیت می توانید چربی های اشباع را با چربی های غیراشباع مونو و پلی جایگزین کنید.

کربوهیدرات های مصرفی خود را ا شمارش کنید

می توانید فرض کنید که هر گرم کربوهیدرات معادل چهار کالری است. فرد دیابتی که از رژیم غذایی ۱۶۰۰ کالری استفاده می کند، باید ۵۰٪ از کالری های مصرفی روزانه خود را از کربوهیدرات ها تامین نماید که می شود چیزی درحدود ۸۰۰ کالری یا ۲۰۰ گرم کربوهیدرات (۴ کالری به ازای هر گرم). می توانید از جدول های موادغذایی که معمولاً در کتاب های رژیم وجود دراد استفاده کنید.

برخی موادغذایی هستند که می توانید بدون شمارش کالری های آن، آزادانه از آن مصرف کنید. برخی از این موادغذایی عبارتند از:

**•**آبگرمش

**•**آب معدنی

**•**هردا

**•**چای یا قهوه

**•**هوشابه های رژیمی

**•**هوشابه های انرژی زا رژیمی

**•**آببات بدون قند

**•**هوله بدون قند

**•**آدامس بدون قند

**•**مرباهای کم شیرین (۲ قاشق غذاخوری)

**•**مشریت بدون قند

می توانید از موادغذایی که کمی شکر دارند هم استفاده کنید اما این مواد هم مقدار کالری ها و هم کربوهیدرات های مصرفی شما را با ورزش غذایی بسیار بیینی که دارند کم می کند. می توانید از میوه ها استفاده کنید. افراد مبتلا به دیابت می توانند از هر نو میوه ای، صرفظ از میزان قند آن استفاده کنند.

برای همه افراد خوب است که در روز حداقل ۵ وعده از میوه ها و سبزیجات استفاده کنند. مصرف پراکنده آنها در طول روز از بالا رفتن ناگهانی قند خونتان هم جلوگیری میکند.

گرچه برخی میوه ها شاخص گلیکوزن پایینی دارند که نشان می دهد چطور بر سطح قند خون بدن تاثیر می کند، مسئله مهم این است که مقدار مصرف میوه خود را افزایش دهید و از انواع مختلف میوه استفاده کنید. خوردن مقدار زیادی میوه علاوه بر تقسیم

سلامتیانه، به کاهش وزنان هم کمک میکند.

همچنین می توانید به هر مقدار که می خواهید از سبزیجات استفاده کنید. مصرف هیچکک از سبزیجات برای شما ممنوع نیست، همچنین می توانید به هر مقدار که می خواهید از آن استفاده کنید.

مگر اینکه سبب زمین‌ی را هم جزء سببجات به حساب آورید. سبب زمینی جزء سببجات نیست. هدف این است که از یاقیت ترین موادغذایی استفاده کنید، ۵۰٪ از کالری های مصرفی روزانه تان را از کربوهیدرات ها تامین کنید و آتقدر وزن کم کنید تا به وزن ابتدآتان برسید. به همراه این توصیه های رژیم‌ی و داروهای مصرفیتان، باید به دنبال یک شیوه سالم و طبیعی برای زندگی کردن باشید.

**۱۰ باور نادرست فرورده رژیم غذایی**

باور ۱: رژیم های غذایی کم چربی یا بدون چربی برایتان خوب است.

واقعیت: مردم تصور می کنند که برای کم کردن وزن باید یک رژیم غذایی کم چربی داشته باشند، اما با این وجود هنوز هم باید سوئیم منع غذایی شما برای کالری های مصرفیتان چربی ها باشد.

بدن برای تولید انرژی، بازسازی بافت ها و انتقال ویتامین های **A**، **D**، **E** و **K** در سراسر بدن، به چربی نیاز دارد.

مقدار چربی مورد نیاز برای خانمها در روز ۷۰ گرم می باشد (برای آقایون ۹۵ گرم) که منبم آن ۳۰ گرم است (برای آقایون ۴۰ گرم).

نیازی نیست که یک رژیم بدون چربی را پیش بگیرید. خودداری از مصرف چربی های اشباع و مصرف چربی های غیراشباع مثل روغن زیتون و آوآکادو، برای شما مفید خواهد بود.

باور ۲: رژیم های کم کالری یا غذا نخوردن به کاهش وزن کمک می کند.

واقعیت: شاید این در کوتاه مدت صادق باشد اما با گذشت زمان متوقف می شود. کاهش وزن در زمانی طولانی، چربی های بدن را از بین می برد. درحالیکه رژیم های کم کالری یا روزه گرفتن نه تنها چربی ها بلکه عضلات و بافت های بدن را نیز تخریب می کند.

از دست رفتن عضلات باعث پایین آوردن متابولیسم بدن می شود—مقدار کالری که روزانه بدنتان به آن نیاز دارد. این یعنی بدن شما درمقایسه با قبل به کالری های کمتری نیاز دارد و یا متوقف کردن رژیم، وزنتان بالا خواهد رفت.

به همین خاطر است که در هر برنامه کاهش وزنی، ورزش برای عضله سازی و حفظ متابولیسم بدن توصیه می شود.

باور ۳: غذاهایی که آخر شب خورده شود، بیشتر چاق کننده هستند.

واقعیت: در خیلی از رژیم ها گفته می شود که از یک ساعتی از شب به بعد دیگر چیزی نخورید. می گویند در این زمانها چون بدن فعالیتایی برای سوزاندن چربی ندارد، چربی بیشتری ذخیره می کند.

اما تحقیقی که در مرکز تغذیه دانشگاه کمبریج انجام گرفت، خلاف آرا ثابت می کند.

دراین تحقیق، شرکت کننده ها را در دستگاه های کالری مثر قرار دادند که مقدار کالری های سوخته شده و مقدار کالری های ذخیره شده را اندازه گیری می کنند. در یک دوره آزمایشی، یک وعده ناهار حجیم و یک وعده شام سبک به آنها داده شد، و در دوره دوم آزمایش، یک وعده ناهار سبک و یک وعده شام حجیم به آنها داده شد.

نتایج تحقیق نشان داد که وعده حجیمی که قبل از خواب به آنها داده شده بود، به هیچ عنوان باعث نشده بود که بدن چربی بیشتری ذخیره کند.

زمانیکه غذا می خورید اهمیت زیادی ندارد، مقدار کلی کالری هایی که در ۲۴ ساعت مصرف می کنید مهم است.

این واقعیت دارد که افرادیکه برخی وعده های غذایی را در طول روز نادیده می گیرند، و در شب مقدار خیلی زیادی غذا مصرف می کنند، نسبت به کسانیکه کالری های مصرفیتان را در طول روز پراکنده مصرف می کنند، چاقتر هستند. این ممکن است به این خاطر باشد که منظم غذا خوردن به ما کمک میکند اشتها و مقدار غذای مصرفیمان را کنترل کنیم.

باور ۴: کند بودن متابولیسم، از کاهش وزن جلوگیری می کند.

واقعیت: این عقیده بین رژیم گیرنده هایی که با کاهش وزن سر و کار دارند بسیار متداول است. تحقیقات نشان داده است که متابولیسم در حال استراحت—مقدار کالری که توسط بدن در زمان استراحت مصرف می شود—چاق شدن افراد افزایش می یابد. به عبارت دیگر، هرچه چاقتر باشید، بدن شما برای دنبال کردن عملکردهای خود به کالری بیشتری نیاز دارد و متابولیسمتان هم بالاتر خواهد بود.

افزایش وزن زمانی اتفاق می افتد که تعداد کالری هایی که مصرف می کنید بیشتر از مقداری که می سوزانید باشد. مانفاته مردم این روزها بیشتر به کارهای نشستنیشغال دارند و این باعث می شود مقدار کمتری کالری بسوزانند.

باور ۵: غذاهای چاق کننده برابر است با بالا رفتن سریع وزن.

واقعیت: باور کنید یا نه افزایش وزن حقیقی، روندی بسیار کند است. شما باید ۳۵۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید تا نیم کیلو وزنتان بالا برود.

اگر بعد از خوردن یک غذا ترازو به شما می گوید که چند کیلو وزنتان بالا رفته است، متواند به خاطر آب بدنتان باشد. خیلی از افراد احساس گناه می کنند و فکر می کنند اگر غذاهای با چربی یا شیرینی زیاد بخورند، رژیمشان را شکسته اند. اما چطور ممکن است که یک شکلات ۵۰ گرمی وزن شما را چند کیلو بالا ببرد؟

برای کنترل وزنتان در طولانی مدت، باید مصرف غذاهای پرچربی را با غذاهای سالم و فعالیت بدنی موازن کنید.

باور ۶: روغن کرم نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد.

واقعیت: درواقع شیر های بی چربی و کم چرب کلسیم بیشتری دارند چون کلسیم در قسمت آئنی شیر است نه در خامه و چربی آن.

آن. اگر می خواهید وزنتان را پایین بیاورید و چربی را از رژیمتان خارج کنید، شیر کم چرب بهترین انتخاب برای شماست، چون علاوه بر پایین بودن محتوی چربی، هر ۲۰۰ میلیگرم آن نسبت به شیر پرچرب ۱۰ میلیگرم کلسیم بیشتری در خود دارد.

حتی اگر در رژیم نیتاشید، شیر کم چرب راه بسیار خوبی برای سالم کردن زندگیتان است. شیر و لبنیات پرچرب بیشتر برای بچه ها و پورگلابانی که وزنتان از حد نرمال پایین تر است خوب است.

باور ۷: خوردن غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می کند.

واقعیت: کم چرب یا بدون چربی لزوماً به معنای کم کالری و بدون کالری نیست. قبل از استفاده محتوی کالری غذاهای مختلف مثل کیک ها، بیسکویت ها، چیس و پنکک، بستنی و اینجور تنقلات را نگاه کنید. در اینگونه مواد معمولاً برای افزودن طعم، قند اضافی استفاده می شود، از ایرو محتوی کالری آنها ممکن است کمی بیشتر یا مشابه محصولات استاندارد باشد.

موادغذایی که برجسب کم چرب روی آنها خورده شده است، نباید به ازای هر ۱۰۰ گرم بیشتر از ۴ گرم چربی داشته باشد.

به مقدار اهمیت زیادی دارد. خیلی ها از موادغذایی کم چرب استفاده می کنند اما آن را دوبرابر مصرف می کنند. و چیزهایی مثل پاستیل های میوه ای ممکن است کمی چربی باشد اما قند بسیار زیادی در خود دارد که به چربی تبدیل خواهد شد.

باور ۸: کلسترول برای شما مضر است.

واقعیت: کلسترول ماده ای چرب است که عمدتاً توسط کبد ساخته می شود. این ماده می تواند برای ما مضر باشد چون رسوب هایی می سازد که و رگ های بدن را مسدود می سازد. انسداد عروق نیز منجر به بیماری های قلبی خواهد شد. اما همه ما به مقداری کلسترول خون نیاز داریم چون از این ماده برای ساخت سلول ها و هورمون های حیاتی بدن استفاده می شود.

به طور کلی دو نوع کلسترول وجود دارد: کلسترول خوب و کلسترول بد و مضر.

چربی های استاندارد که در گشت، پنیر، خامه، کره و شیرینی یافت می شود کلسترول **LDL** که همان کلسترول بد و مضر است را بالا می برد. کلسترول های خوب نیز، کلسترول بد را از رگ های خونی بیرون کرده و به کبد برمی گرداند. از ایرو بهتر تا آنجا که می تواند از چربی های غیر اشباع مثل روغن های سببجات و آجیل استفاده کنید.

باور ۹: گیاهخوارها نمی توانند عضله سازی کنند.

واقعیت: گیاهخوارها هم می توانند با تامین پروتئین مورد نیازشان از منابع گیاهی مثل پنیر، آجیل، و حبوبات، به اندازه گوشتخوران بدنی عضلانی داشته باشند.

شما برای عضله سازی به پروتئین نیاز دارید اما مصرف زیاد پروتئین هم ممکن است در دراز مدت عوارضی بر در داشته باشد. بدن فقط می تواند مقدار محدودی پروتئین را ذخیره کند، ازایرو پروتئین بیش از حد می تواند به کلیه ها آسیب برساند. انجمن سلامتی توصیه می کند که ۵۰ درصد از انرژی روزانه باید از کربوهیدرات ها، ۳۵ درصد آن از چربی ها و فقط ۱۵ درصد آن از پروتئین ها تامین شود.

باور ۱۰: وقتی سیگار را ترک کنید، چاق می شوید.

واقعیت: بعضی افراد وقتی سیگار را کنار می گذارند چاق می شوند، بعضی وزنتان پایین می آید و بعضی هیچ تغیای نمی کنند. بایانکه نیکوتین متابولیسم را بالا میرد، تاثیر آن خیلی کم است. بهتر است یک فرد چاق سالم باشید تااینکه از ترس اینکه وزنتان بالا رود، به ترک سیگار اقدام نکنید. خیلی از افراد به خاطر روی آوردن به غذا بعد از ترک سیگار چاق می شوند. جویدن آدامس بدون قند یا خوردن سببجات بعنوان تنقلات در طول روز به جای بیسکویت و بستنی، ایده خیلی خوبی برای ترک سیگار است.

**رژیم غذایی درسرما خورده‌گی و آنفلوآنزا**

سلامتی مجاری تنفسی وابسته به دریافت هوای فلفد، میکروب و آلودگی است. بیش از ۴۰۰ نوع ویروس شناخته شده است که به دستگاه تنفسی فوقانی اثر گذاشته و باعث سرماخوردگی می شوند. در اغلب موارد سرماخوردگی‌ها خفیف بوده و به طور معمول برای حدود یک هفته باقی می‌مانند. آنفلوآنزا نامی‌است که به عفونت ویروسی بسیار شدید نسبت داده می‌شود و این عفونت نیز دستگاه تنفسی فوقانی تاثیر می‌گذارد. نام آنفلوآنزا از این باور قدیمی منشاء می‌گیرد که این بیماری را ناشی از تاثیرات ماورالطبیعه می‌دانسته‌اند.

علائم سرماخوردگی به طور معمول دو تا سه روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می‌شود. شایع‌ترین علائم شامل: گلودرد، گوفنگی و یا ریزش بینی، سرفه، عطسه و درد قسمت‌های دست و پااست. حسنگی، ریزش آب از چشم‌ها و مشکلات خوابیدن نیز ممکن است رخ دهند. در صورتی که علائم، بیش از یک‌هفته باقی‌نمانند و به همراه سردرد شدید، ضعف، از دست دادن اشتها و تهوع نیز باشند، احتمال این که بیماری به علت ویروس آنفلوآنزا باشد بیشتر است. بروز تب نیز به طور معمول شایع است. باید توجه کرد که در موارد عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی، علت بیماری را نمی‌توان برطرف کرد و فقط درمان علائم امکان پذیر است.

به هنگام سرماخوردگی استراحت زیاد، مصرف فراوان مایعات و فرقه کردن آب نمک ولرم به بهبود علائم کمک می‌کند. مصرف فرمی‌های مسکن در رفع سردرد و کاهش تب کمک می‌کنند. تنها در مواردی که به دنبال عفونت ویروسی، عفونت باکتریایی نیز بروز می‌کند، آنتی‌بیوتیک‌ها مفید واقع می‌شوند. کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد دچار مشکلاتی از قبیل دیابت و بیماری‌های کلیوی به توصیه‌های پزشکی بیشتری نیاز دارند. گاهی اوقات، برای گروه سالمندان (در خطر) به منظور

پیشگیری از ابتلا به عفونت، استفاده از واکسن توصیه می‌شود.

چه غذاهایی برای سرماخوردگی مفید هستند؟

برای این که سیستم ایمنی بدن به بهترین نحو به وظیفه‌اش که مبارزه علیه ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا است، عمل کند باید مواد مغذی حیاتی را دریافت کند.

از جمله منابع اصلی طبیعی تأمین‌کننده ویتامین ث که در درمان سرماخوردگی مؤثرند عبارت‌اند از:

- پرتقال، گریپ فروت، توت، فلفل دلمه‌ای، توت فرنگی، سیب زمینی و سیب‌زمخت برگ سبز از قبیل انواع کلم. دریافت زیاد و منظم ویتامین ث به کاهش بروز، شدت و طول مدت سرماخوردگی کمک می‌کند.

-غلات سبوس‌دار و حبوبات، منابع غذایی خوب یکی از ویتامین‌های گروه ب به نام پانتوتیک اسید هستند. کمبود پانتوتیک اسید، سبب بروز عفونت‌های مکرر دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.

- سیر دارای آهن، روی و آلپسین است که سبب تقویت سیستم ایمنی و کمک به کاهش خطر عفونت‌های ویروسی می‌شود.

-ماهی قیاد، قزل‌آلا، ساردین و ماهی‌های روغن غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. همچنین تخم کتان، دانه کدو حلوائی و روغن شادانه نیز از دیگر منابع خوب امگا ۳ هستند.

- دانه کنجد، تخمه کدو حلوائی و آفتاب‌گردان منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. این اسیدهای چرب در مبارزه علیه عفونت‌های سرماخوردگی به سلول‌های دستگاه تنفسی کمک می‌کنند.

-جگر، انواع ماهی از جمله قزل‌آلا، قیاد و شاه ماهی، کره و تخم‌مرغ منابع ویتامین آ هستند. هویج، انبه، سیبزمینی، زردآلو، کدو حلوائی و سیب‌زمخت سبز نیزه نیز تأمین‌کننده بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شوند. عفونت‌های مکرر تنفسی در کودکان با کاهش ذخایر ویتامین آ مرتبط است. یک رژیم غذایی متنوع و محفوظ حاوی این غذاها، مواد کافی برای یک کودک در حال رشد را تأمین می‌کند.

- ماهی، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، لبنیات و مخلوطی از حبوبات مغزها، دانه‌ها و غلات سبوس‌دار، تأمین‌کننده پروتئین هستند. کمبود دریافت پروتئین می‌تواند ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد.

- گوشت، شیر، غلات و حبوبات تأمین‌کننده ویتامین‌های B۵ه و پانتوتیک اسید هستند که برای تأمین سلاسی سیستم ایمنی از اهمیت بسیاری برخوردارند.

- غلات سحجانه (ریش‌توک)، نان و عصاره مخمر، تأمین‌کننده اسیدفولیک هستند که برای سلامتی و تقویت سیستم ایمنی ضروری است. به علاوه جعفری، لوبیا چشم بلبلی و انواع کلم منابع خوب فولات (فرم طبیعی اسید فولیک) هستند.

-انواع صدف، گوشه‌های قرمز بدون چربی و غلات سبوس‌دار حاوی روی هستند. روی یک ماده معدنی مورد نیاز برای سیستم ایمنی است.

از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

غذاهای آماده بسته بندی شده و کنسروها از لحاظ ویتامین‌ها و مواد معدنی فقیر هستند. بنابراین به جای مصرف این نوع غذاها از انواع میوه و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، غلات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنید.

نکته:

استفاده از بخور برای رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند. برای این کار، به مدت ۱۰ دقیقه سر را بر روی بخارات یک ظرف آب در حال جوشیدن بگیرید. بهتر است دسّمنال یا حوله‌ای را روی سر بگذارید و این عمل را سه بار در روز تکرار کنید. می‌توان مقداری روغن منتول یا اوکالیپتوس به آب در حال تبخیر اضافه کنید تا عمل نفس را تسهیل کند.

-مقدار زیادی مایعات مصرف کنید. در طول حملات شدید آنفلوآنزا، بهتر است از مایعات مغزی و مغذی مثل انواع سوپ‌ها و آش‌ها به عنوان جایگزین وعده اصلی استفاده کنید. البته به شرطی که تعداد صحتجی از انواع مواد مغذی را دارا باشد.

- تا جایی که می‌توانید استراحت کنید. سیستم ایمنی برای تجدید قوا به استراحت نیاز دارد. عدم توجه به علائم یک عفونت ویروسی و سعی در ادامه کار و فعالیت در حین بیماری، مدت ابتلا را طولانی می‌سازد

#### رژیم غذایی تلوزیونی!

افزایش میزان تلیفات تلوزیونی در حوزه مواد غذایی و عمدتاً هله هوله ها، نه تنها به چاقی نسل جدید کودکان و نوجوانان دامن زده است بلکه بر پایه مطالعات متعدد، نسبت مستقیم با شیوع رفتارهای مجرمانه، غیراجتماعی و پرخاشگرانه آنها دارد. افزایش مصرف اینگونه موادغذایی، نه تنها تأمین‌کننده نیازهای روزانه غذایی کودکان نمی باشد، بلکه تاثرات جسمی و ذهنی متعددی هم بر آنها وارد می‌کند. این نظر که مردم خوشتی را که در تلوزیون مشاهده می‌کنند، در عالم بیرون تقلید می‌کنند، موضوعی است که سالیان سال به موضوع بحث جرم شناسان تبدیل شده است.

درصورتی که بپذیریم، خلوت محصول این جعبه جادویی است، باید بگوییم که بخشی از آن نه محصول برنامه های آن، که بیشتر در نتیجه تصاویری است که در قالب تبلیغات در خلال این برنامه ها پیش می‌شود. اجازه دهید منبای این بحث صعب را بر پایه مقاله ای که در آخرین شماره نشریه پزشکی کودکان و بزرگسالان، منتشر شده، آغاز نمایم. در این مقاله می‌خوایم که بر اساس شواهدی تجربی، کودکانی که زمان بیشتری صرف تماشای تلوزیون می‌کنند، به خوردن محصولات خوراکی بیشتر هنگام تماشای برنامه ها، روی می‌آورند. بر اساس یافته های این مقاله، به ازای هر ساعت تماشای تلوزیون ??? کیلوکالری اضافی عرض یک روز به مصرف کودکان می‌رسد که بیشتر این کالاها را هله هوله هایی چون نوشیدنی های گازدار، چیس، یسکویت، شکلات، همبرگر و… تشکیل می‌دهد. بر اساس این مقاله، تماشای تلوزیون نسبت معکوساً با مصرف میوه و سبزیجات دارد.

امروزه کمتر شاهد طرح بحث های جدی درباره تأثیر تلوزیون بر نحوه غذا خوردن و رژیم غذایی هستیم. بررسی یکی از نهادهای دولتی در آوریل???? نشان داد که در طی ده سال گذشته، میزان چاقی در دبیرستانی‌ها دو برابر شده است. هم اکنون ?? درصد دختران و ?? درصد پسران ?? تا ?? ساله به مشکل چاقی گرفتارند که همین آمار بیانگر آن است که این افراد در معرض ابتلای بیشتر به رژیم غذایی چه بر سر فرهای فکری آنها می‌آورد. هم اکنون مطالعات متعددی بیانگر آن است که میزان آسیب های مغزی این محصولات، همبای آسبیب های قلبی و تاثرات آنها بر فول‌المعدله این کودکان است. همچنین امروزه شواهد متعددی مبنی بر ارتباط بین نوع و نحوه غذا خوردن کودکان و نوجوانان، با خلوت و رفتارهای غیراجتماعی آنها وجود دارد.

شاید بتوان جالب ترین و برجسته ترین نتایج این پدیده را در گزارش نشریه پزشکی «فدلیه و محیط زیست» در سال ????? یافت. در این مطالعه، محققین به بررسی تپهکاران ?? تا ?? ساله در یکی از زندان های آمریکا پرداختند. نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که بسیاری از پسرچیه‌ها یا کمبود برخی مواد غذایی خاص روزرو بوده‌اند. به طور متوسط، آنها تنها ?? درصد آهن??، دوصد منیزیم ??، درصد روی و ?? درصد ویتامین B?? مورد نیاز خود را مصرف کرده بودند. آنها سپس به مشاوره با زندانیان درباره نحوه بهبود رژیم غذایی شان پرداختند. نتایج این مشاوره حکایت از آن داشت که میزان جرم در گروه شاهده ?? درصد و در گروه آزمایشی ?? درصد کاهش داشته است.

همچنین مشخص شد که زندانیان گروه شاهده که از بهبود رژیم غذایی خود امتناع ورزیدند، هیچ کاهش در میزان جرایمشان مشاهده نشد. به گزارش فارس، مقاله مشابه دیگری در سال ????? در نشریه روانپزشکی بریتانیا منتشر شد که بیانگر آن بود که زندانیان جوانی که ویتامین های مکمل، مواد معدنی و اسیدهای چرب مصرف می‌کنند، با کاهش ?? درصدی جرایم روبرو هستند. تحقیقی دیگر در فرانسه نشان داد که ?? درصد مجرمن مورد آزمایش، از نوعی اختعاری گلگزی که نتیجه مصرف بیش از حد شکر، کریوهیدرات ها و محرک هایی چون قهوه است، رنج ببرند. به راستی رابطه بین رژیم غذایی و رفتارهای مجرمانه، چرا باید تا این حد شگفت آور باشد؟ مثلاً در نتیجه مصرف زیاد شکر، عملکرد مغز که بستگی به فرایندهای زینسی شیمیایی وابسته به مواد خاصی چون اسیدهای چرب و به ویژه امگا۶، روی، منیزیم، آهن، ویتامین B??، دارد، با اختلال مواجه می‌شود.

اساساً هرچه که به حجم مصرف هله هوله‌ها افزوده شود، جای کمتری برای استفاده از غذاهای حاوی مواد شیمیایی که مورد نیاز مغز می باشد، باقی می‌ماند. از این روست که می‌توان ادعا نمود، فعالیت میلغان عرصه مواد غذایی، نتیجه ای جز کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز ما ندارد. هاروی در کتاب خود با عنوان «ما خوراهان غذاهای واقعی هستیم» می‌نویسد که کشاورزی صنعتی به واسطه ویسنگی اش به کودهای شیمیایی، به شدت با کاهش میزان مواد معدنی و همچنین شیر و گوشت همراه شده است. البته این تحقیقات بدین معنا نیست که رژیم غذایی نامطلوب، تنها عامل جرم و رفتارهای غیراجتماعی است، اما بی شک می‌تواند بیانگر این مطلب باشد که هر دولتی باید برای مقابله با این مساله به مبارزه با این تبلیغات برخیزد.

با وجود این تحقیقات، ما شاهدیم که ملاحظه آفلام در خصوص کنترل مصرف هله هوله‌ها در بریتانیا، اقدام به برگزاری?? جلسه با تولید کنندگان و میلغان این صنعت نمود و تنها ? جلسه به گروه های مصرف کننده و کارشناسان بهداشتی اختصاص داد. نتیجه این جلسات هم که بعدها منتشر شد آن بود که لزومی به برخورد با تبلیغات برای کودکان بالای ? سال وجود ندارد!

#### رژیم غذایی و نفلان ایک رژیم غذایی سالم برای کودکان

رژیم غذایی سلامتی بخش شامل یک برنامه غذایی طبیعی بوده که همه مواد مغذی لازم برای رشد کودکان را به همراه داشته باشد و شامل چند گروه عمده مواد غذایی است که باید روزانه مصرف شوند و عبارتند از:

۱- میوه و سبزیجات

۲- نان و حبوبات

۳- شیر و لبنیات

۴- گوشت و ماهی و تخم مرغ

چگونه به یک رژیم غذایی بر دندانها تأثیر می‌گذارد؟

کودک نیاز دارد که یک رژیم غذایی متعادل برای شکل گیری و تکامل دندانها داشته باشد. کودک همچنین برای این که لهه ای سالم که دندانها را در برمی‌گیرد داشته باشد، نیازمند به داشتن یک رژیم غذایی کامل است. یک برنامه غذایی با مقادیر بالای کریوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته ای می‌تواند برای کودک شما ایجاد ریسک بالایی از نظر ابتلای به پوسیدگی دندان‌ها نماید.

چگونه می‌توان یک برنامه غذایی مطمئن برای کودکان در نظر گرفت

ابتدا مطمئن شوید که برنامه غذایی او متعادل و کامل می‌باشد. سپس ببینید که چند مرتبه در روز از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسته ای مصرف نموده است. غذاهای نشاسته ای شامل نان، برنج، شیرینی و چیس و سبب زمینی می‌باشد. هنگامی که او را از نظر مصرف این مواد کنترل کنید، بهتر است نگاه کنید که به طرف محتوی این مواد و همچنین شیرینی و شکلاتها داشته باشید. بعضی از مواد غذایی شامل یک یا چند نوع قند می‌باشند و باید بدانید که همه انواع قندها می‌توانند باعث پوسیدگی شوند. میوه ها و برخی سبزیجات و محصولات لبنی دست کم دارای یک نوع قند می‌باشند. قند را می‌توان در تجزیه بسیاری از مواد غذایی

پیدا کرد، حتی در برخی از مواد غذایی که طعم شیرین ندارند؛ برای مثال در کره بادام زمینی و بسیاری از سسها و ژله‌ها. آیا کودک باید غذاهای حاوی نشاسته و قند را کنار بگذارد؟

قطعاً خیر، مقادیر بالایی از این مواد مورد نیاز کودکان می باشند. شما باید به سادگی آن را انتخاب نموده و مصرف را در حد طبیعی و منطقی نگهدارید. یک غذای حاوی قند و نشاسته اگر با مواد غذایی دیگری چون گوشت همراه شده و در برنامه غذایی روزانه (ناهار– شام – صبحانه) قرار گیرد، برای رشد و تکامل دندانها بسیار مفید است، ولی اگر به صورت تنهایی چون چیس، پفک و ... باشد خیر. غذاهای چسبنده و کشدار مانند میوه های خشک و انواع نانها و شکلاتها به راحتی توسط بزاق دهان و آب و شیر از سطح دندان شسته نمی شوند، بنابراین آنها می توانند نقش پخشش را در ایجاد پوسیدگی داشته باشند تا غذاهای فیبردار و سلواری که دندانها را نیز تمیز می کنند. با دندانپزشک اطفالان در مورد انتخاب، نگهداری و طرز مصرف مواد غذایی که سلامت دندانهای کودک شما را تضمین می کند، مشورت نمایید.

آیا در یک برنامه غذایی متعادل میزان فلوراید کافی است؟

خیر. یک رژیم غذایی متعادل متضمن فراهم کردن مقدار کافی فلوراید که برای رشد و نگهداری دندانهای کودکان لازم است، نمی باشد. اگر شما در جامعه ای زندگی می کنید که فلوراید کردن مواد غذایی در برنامه آنها وجود ندارد و یا میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کافی نمی باشد، کودک شما در طی سالیانی که دندانهایش تشکیل می شوند، نیاز به یک فرآورده دارویی فلورایددار دارد. دندانپزشک کودکان یا توجیه به میزان فلوراید آب آشامیدنی، سن و وزن کودک مقدار مصرف این فرآورده ها را مشخص می سازد.

**رژیم لائری بسیاری را جانی کند**

منج‌نوروزنامه جوان

تحقیقی در امریکا نشان داده که رژیم لائری نمی تواند در درازمدت وزن فرد را پایین نگه دارد و همچنین ممکن است سلامت او را با خطر روبه رو کند.محققان امریکایی در جریان مطالعات خود دریافته اند که افراد در شش ماه اول رژیم لائری بین پنج تا ده درصد وزن خود را از دست می دهند. اما محققان دانشگاه کالیفرنیا در بازنگری سی و یک تحقیق در زمینه رژیم های غذایی برای لائری متوجه شده اند که بالغ بر دو سوم این افراد بعد از پنج سال نه تنها به وزن قبلی خود باز می گردند بلکه وزنشان بیشتر هم شده است.

مجله روانشناسان امریکایی (Journal) (American Psychologists) در گزارشی آورده که کم و زیاد شدن سریع وزن بدن می تواند در ایلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی مؤثر باشد.

ترسی مان؛ که سرپرستی گروه محققان دانشگاه کالیفرنیا را برعهده داشته است، می گوید: «رژیم غذایی باعث نمی شود وزن برای همیشه پایین بماند»؛ پرسور «مان، نتیجه می گرد که برای بیشتر افراد بهتر است که اصلاً رژیم غذایی نگیرند چون وزن آن ها همان میزان باقی می ماند و در ضمن با بالا و پایین رفتن وزن بدن صدمه می خورند.این محقق در ادامه هشدار داد که برخی از تحقیقات صرفاً به گفته های داوطلبین و نه اندازه گیری مستقیم توسط کارشناسان مستقل تکیه می کنند و بقیه هم فقط برای مدت کمی داوطلبی که لائری شده اند را تحت نظر دارند. بنابراین نتایج این تحقیقات ملاکی برای همه افراد نیست. پرسور ترسی مان، ریسی این گروه تحقیق در دانشگاه کالیفرنیا می گوید: «برخی تحقیقات با استناد به گفته داوطلبین و نه نظر کارشناسی، یک رژیم لائری را موفی اعلام می کنند. و این در حالی است که افرادی که دوباره به چاق شده اند هم معمولاً در این گونه نظرسنجی ها شرکت نمی کنند. بنابراین مردم اغلب برداشت غلطی از رژیم های لائری دارند.» در یکی از تحقیقات، پنجاه درصد از افرادی که رژیم لائری گرفته بودند پنج سال بعد از لائری شدن نه تنها دوباره به همان وزن اولیه خود بازگشته بودند بلکه پنج کیلوگرم چاق تر هم شده بودند. این تحقیق از رژیم لائری خاصی نام نبرده بلکه انواع رژیم ها را در نظر گرفته است. پرسورمان گفت: به نظر او خوردن در حد اعتدال و ورزش روشی خوب برای همه افراد است. دکتر ایان کمپبل، مدیر گروه پزشکی سازمان هویت کانسرن(Weightconcern) گفت: بسیاری از مردم به رژیم لائری نگاهي کوتاه مدت دارند، جلوگیری از اضافه وزن چالشنی است برای همه عمر، درست مثل بیماری قلب یا بیماری روانی که اگر دارو را قطع کنید ممکن است حالتان بدتر شود. وی گفت: افرادی که اضافه وزن دارند اغلب عادات متوازنی ندارند و بعد از این که وزنشان کم شد ورزش و رژیم غذایی سالم را کنار می گذارند. وی در خاتمه خاطر نشان کرد، نتایج این تحقیقات ملاکی برای همه افراد نیست و خوردن در حد اعتدال و ورزش روشی مناسب برای همه افراد است.

**۵ دلیل برای افزودن سویا به رژیم غذایی روزانه**

منج‌نوروزنامه قسم

مشکل ترین نکته در برنامه ریزی برای یک رژیم غذایی مناسب، کنار آمدن با تغییر عادت غذایی است. چیزهایی از قبیل، خوردن سبزیجات آب یز به جای سبب زمینی سرخ کرده، رو کردن یک پیازي پر از پتیر کشدار یا کنار گذاشتن غذاهای خوشمزه ای که برای سلامت چندان مفید نیستند! البته ایجاد این تغییرات هم چندان مشکل نیست، مثلاً استفاده از سویا به جای گوشت در لاژانیا، سسها، کوفته قلقلی و خیلی غذاهای دیگر هم براینان ممکن است، در این جا پنج دلیل مهم برای استفاده از سویا وجود دارد:

۱- مواد مغذی موجود در سویا

سویا شامل مواد مغذی بسیاری است که بدن برای سالم ماندن به آن احتیاج دارد. پروتئین، کربوهیدرات، چربیها (اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶) فیبرهای غذایی، ویتامینها و مواد معدنی از جمله کلسیم، اسید فولیک و آهن، از جمله موادی است که در این ماده غذایی وجود دارد. اسیدهای آمینه موجود در سویا با اسیدهای آمینه موجود در گوشت، شیر و تخم مرغ برابری می کند. تحقیقات نشان می دهد، که پروتئین موجود در سویا ۵۱برابر پیاز، دو برابر گولشتر قرمز و ماهی سه برابر تخم مرغ و یازده برابر شیر گیاه است.

۲- مناسب برای کنترل وزن:

فرآورده های سویا، کم چرب و عاری از هورمونها و مواد سمی است که باعث احتیاس آب، ناراحتیهای گوارشی می شوند. مشکلاتی از این قبیل باعث می شود که یک رژیم غذایی نامطلوب و مشکل، شخص را از ادامه رژیم منصرف کند. سویا در عین حال که بسیار مغذی است کم کالری بوده و به بدن توانایی طبیعی برای کنترل وزن را می دهد.

۳- کاهش کلسترول:

تحقیقات نشان داده که اگر سویا به جای فرآورده های دامی خورده شود، کلسترول بد بدن کاهش می یابد از آن جایی که رابطه مستقیم میان کلسترول بالا و ناراحتیهای قلبی وجود دارد. بعد از تحقیقات گسترده، اعلام کرد که استفاده از سویا در رژیم غذایی با پایین آوردن چربی اشباع و کلسترول منجر به کاهش بیماریهای مربوط به کورنر قلب می شود.

۴- استخوان های محکم

مطالعات نشان داده که سویا جلوی پوکی استخوان را گرفته و منابع از شکستن استخوانهایی است که بر اثر این بیماری پوک و شکننده شده است. ممکن است شما با مشورت با دکتر خود از شیوه ورود سویا به برنامه غذایی خود آگاه شوید تا از بروز این بیماری ناتوان کنیده جلوگیری کنید.

۵- کاهش امکان ایلا به سرطان:

ایزوفلاونینها و پروتئینهای موجود در سویا دارای آنتی اکسیدانهایی است که رادیکالهای آزاد، سموم و مولکولهایی را که به فضای سلولی و صدمه می زنند، از کنار می اندازند.آنتی اکسیدانها تأثیرات مخرب رادیکالهای آزادی را که باعث سرطان و بروز آثار بیرونی می شوند، کاهش می دهد. سویا خطر ایلا به بسیاری سرطانها از جمله معده، روده ملته، پروستات و سینه را کاهش داده و در جلوگیری از بروز آلزایمر، ناراحتیهای عصبی، عوارض باشگی، هپاتیت، آسم و فشار خون بسیار مؤثر است.

**رژیم بگیرند تا سرطان نکیرد**

نویسنده: الهام اسمعیلی

منج:sharghnewsaper.ir

براساس تحقیقات به عمل آمده بر روی عوامل سرطان زا، دانشمندان به دو عامل اصلی پی برده اند:

۱) عوامل ژنتیکی و وراثتی که در فرد مساعد پدید می آید.

۲) عوامل محیطی که روزانه همه ما با آنها مواجه هستیم مانند هوایی که تنفس می کنیم، آبی که می نوشیم، غذایی که می خوریم و به طور کلی نحوه زندگی ای که انتخاب کرده ایم.
هیگی می توانند دارای عامل سرطان زا باشند.همان طوره که در بخش پیشین

نیز به آن اشاره شد، از میان موارد یاد شده دو فوق، محققان بر روی بررسی رژیم غذایی و رابطه آن با سرطان تمرکز بیشتری داشته اند. نتایج نامارها و تحقیقات به دست آمده نیز نشانگر این موضوع است که میزان شیوع این بیماری و حتی نوع آن در میان کشورها یا عادات های غذایی مختلف، به عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار، متفاوت است. به عنوان مثال در بین کشورها بیماری سرطان سینه در زاین از کمترین آمار و برعکس در ایالات متحده آمریکا بیشترین آمار را دارا است.
جالب تر آنکه این عوامل محیطی به قدری تاثیرگذار هستند که حتی افراد مهاجر نیز فارغ از موضوع ژنتیک و وراثت همراه خویش، همانند دیگر مردم آن کشور در معرض عوامل سرطان زای موجود در محیط زندگی جدید قرار گرفته و امکان به خطر افتادن سلامتی آنها نیز بدین یاقه وجود دارد.از آنجا که سرطان یک بیماری غیرقابل پیش بینی است، حتی با بررسی بیماران مبتلا به سرطان و رژیم غذایی آنها نیز هنوز عوامل مشخص سرطان زای خوراکی شناخته نشده است زیرا از آنجا که هر فرد روزانه از مواد غذایی گوناگون استفاده می کند، به خاطر آوردن لیستی از مواد مصرفی در حداقل چند ماه گذشته که می تواند تائیدی در بیماری سرطان وی گذاشته باشد کاری غیرممکن بوده و در نتیجه یافتن عامل غذایی سرطان نیز به راحتی امکان پذیر نیست. ولی با تمام این تفاسیر تحقیقات نشان داده است مصرف برخی از مواد غذایی در شرایط خاص می تواند در بروز این بیماری و حتی پیشرفت آن تاثیرگذار باشد لذا در همین راستا به پیشنهاداتی در زیر بپردازم
رژیم انتخاب رژیم غذایی مناسب جهت جلوگیری از سرطان می بردازیم:

۱-در وعده های غذایی از مواد گیاهی استفاده کنید. هر روز چند وعده میوه و سبزی بخورید. به این ترتیب شما می توانید ادعا کنید که در رژیم غذایی روزانه تان منابع غنی از ویتامین C، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی وجود دارد که از خطر ایلا به سرطان می کاهد. مصرف چند وعده از دیگر منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات نیز همین نتیجه را خواهد داشت. در ضمن در یک رژیم غذایی مناسب مقدار فیبر مورد نیاز بدن شما می بایست ۳۵ الی ۴۵ گرم در روز باشد.

۲-اعتدال در مصرف پراچرب
پراچرب به خصوص گوشت های قرمز و مواد فرآوری شده. کاهش مصرف گوشت به خصوص گوشت های چرب مانند گوشت گوسفندی یکی از اقدامات مهم جهت جلوگیری از سرطان است. حال در صورتی که به خوردن پروتئین حیوانی علاقه مند هستید، از گوشت های سفید پرندگان و یا ماهی استفاده کنید. در ضمن با هدف تامین پروتئین حیوانی

مورد نیاز بدن از لیپیات نیز می توان استفاده کرد به شرط آنکه از کم چرب بودن آن اطمینان حاصل شود. غذاهای فرآوری شده نیز دارای چربی هایی هستند که اگرچه با سرطان رابطه مستقیمی ندارند ولی میزان LDL را به کاسترول بد خون را افزایش داده و سبب کاهش HDL و یا کاسترول خوب خون می شوند.

۳-مصرف مواد سرطان زای بالقوه **carcinogen** را کاهش دهید. این مواد عبارتند از:

غذاهای دودی که در مراحل دودی شدن به طور مستقیم دود را به خود جذب کرده و حاوی بسیاری مواد سرطان زا هستند به عنوان مثال به ماهی های دودی و برنج دودی می توان اشاره کرد که در رژیم غذایی اهالی شمال کشور نیز از جایگاه ویژه ای برخوردارند.مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده نیتريت دار هستند. مانند انواع سوسیس، هام، کالباس، هام، همبرگرها و دیگر گوشت های فرآوری شده.نیتريت ها می توانند با پروتئین موجود در معده شما ترکیب شده و مواد شیمیایی سرطان زا را تشکیل دهند.حال از آنجا که مواد غذایی حاوی ویتامین C فراوان می تواند از این محصول ترکیبی جلوگیری کند، اگر قصد دارید، گهگاه از این قبیل مواد غذایی نترس بت دار استفاده کنید، مصرف مقدار زیادی میوه و سبزی حاوی ویتامین C را به همراه آنها فراموش نکنید.

غذاهای شور و پرنمک

غذاهای گریل شده: با توجه به اینکه مرحله پخت این قبیل غذاها در مجاورت مستقیم با آتش صورت می گیرد، به طور قطع سطحی از آنها سوخته و زغالی می شود و از آنجا که این قسمت های سوخته می توانند عاملی برای سرطان باشند از انتخاب این روش غذایی نیز بپرهیزید.

نوشیدنی های الکل دار:الکل خود عاملی شناخته شده برای افزایش سرطان ها به خصوص سرطان کبد است.

۴- به لحاظ فیزیکی فعال بوده و از همین طریق وزن مناسب خود را بیابید.

داشتن وزنی متعادل با انجام ورزش و انتخاب رژیم غذایی مناسب بدن شما را در ایثلا به انواع بسیاری ها محجتن سرطان مقاوم می سازد. بنابراین در برنامه ریزی روزانه خود حداقل نیم ساعت در روز را برای ورزش به خصوص پیاده روی اختصاص دهید.

۵- در وعده های غذایی روزانه خود از تنوع مواد غذایی استفاده کنید. گوناگونی مواد غذایی مصرفی سبب می شود همواره طیف وسیعی از ویتامین ها، مواد معدنی و به طور کلی مواد حافظ بدن در مقابل بیماری ها در بدن وجود داشته باشد.

۶- در مصرف قند تعدل را رعایت کنید. اگرچه تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر وجود ارتباط مستقیم بین قند و سرطان وجود ندارد ولی به جهت کارایی بالای حاصل از قند و رابطه آن با وزن زیاد و چاقی محیط برای رشد سلول های سرطانی مناسب می شود

**اصول اساسی رژیم در دوران شردهی**

منبع:sharghnewspaper.ir

چنانچه پس از بارهاری بزرگی از مهمترین مشکلاتی است که خانم های شیرده با آن مواجهند. اغلب خانم ها به تصور اینکه رژیم گرفتن باعث به خطر افتادن سلامت خود و فرزندشان می شود از انجام آن پرهیز می کنند.
 گرچه این تفکر درست است ولی رژیم هایی وجود دارند که کاملاً علمی و سالم بوده و قادر است بدون وارد کردن هیچ گونه آسیبی به سلامت نوزاد اقدام مادر را به تناسب برساند. در اینجا به ذکر توصیه هایی می پردازیم که کمک بزرگی به شما در جهت کاهش وزن می کند.صبر کنید تا کودکان دوماهه شود بعد رژیم خود را شروع کنید. این کار به بدن شما زمان کافی برای تولید شیر را خواهد داد تا هنگام شروع رژیم لاغری و محدود شدن کارایی دریاقتی شما شیر مورد نیاز کودک شیرخوارتان کم نشود. شیر دادن به طور متوسط بین ۵۰۰- ۲۰۰ کالری در روز می سوزاند. پس به یاد داشته باشید بدون یک رژیم لاغری نیز شما در حال سوزاندن کالری های اضافی خود هستید.

۱- بدون محدودیت شیر دهید. تحقیقات مشخص کرده که شیر دادن مرتب و طولانی تر از هماه کاهش وزن را در مادر افزایش می دهد.

۲- روزانه بین ۱۸۰۰- ۱۵۰۰کالری مصرف کنید. هنگام دوران شیردهی شما نباید کمتر از ۱۸۰۰-۱۵۰۰ کالری مصرف نمایید و اکثر خانم های شیرده باید حداقل کم این میزان را دریافت نمایند. حتی بعضی از مادران به مقداری بیش از این نیاز دارند. اما مطالعات در این زمینه نشان داده که دریافت کالری کمتر از ۱۵۰۰کالری مادر و کودک شیرخوار خطر آفرین خواهد بود.

۳- کاهش وزن را کمتر از ۱۵کیلو در هفته یا همراه حدود ۳ کیلو حفظ کنید.

۴- دریافت کالری را به تدریج کم کنید. افت ناگهانی در کالری ها می تواند در تولید شیر مادر تأثیر بگذارد. بعضی از مادران در دوران بیماری حتی با از دست دادن آب بدن و با مصرف دارو موجه کم شدن میزان تولید شیر در خود می شوند. فرضیه ای در اینجا وجود دارد که کاهش ناگهانی دریافت کالری در بدن می تواند در بدن مادر حالت قحطی ایجاد کرده و منابع غیرضروری مانند تولید شیر را خشک کرده و از کار بیندازد.

۵- از محلول های لاغری سریع جداً پرهیز کنید.رژیم های مایعات، رژیم های کم قند، رژیم های تقریبی، کاهش وزن با روش مصرف دارو و غیره طی دوران شیردهی به هیچ وجه توصیه نمی شوند.

**نژادوی بدن را به کار اندازیم**

نویسنده:واتلنتینا آردیا

ترجمه: بهاره مهرزاد

دیگر رژیم گرفتن فایده ندارد. با گیاهخواری ، آب درماتی و رژیم شیر کار به جایی نمی رسد.
 لاخر که نمی شویم هیچ تعادل انرژی های بدنمان را بر بزم می رژیم. این را من نمی گویم، طرفداران طب کل نگر بر این عقیده انداین که طب کل نگر چرا و چگونگی از آسیا به اروپا و آمریکا راه پیدا کرد معلوم نیست و چندان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است افزایش تعداد آدم هایی است که به بیرون طب کل نگر در هند و چین پیوسته اند و سعی می کنند با تعالیم آیورودا، ماکروبیوتیک و بیویوتیک زندگی را بگذرانند و به طریقه **ASL** آیشری کنند

آیورودا:

مجموع هزاران سال مراقبه نگری و درون نگری سالکان هندی است که امروز به صورت شاخه ای از طب کل نگر درآمده است. آیورودا علم شناخت زندگی است که از ترکیب کلمات آیوس به معنی زندگی و دوا به معنی شناخت تشکیل شده است. طبیان آیورودایی بر این باورند که بدن تنها به یک جسم محدود نمی شود که نوعی انرژی کیهانی است که هوشمند بوده و همه چیز را می فهمد و به همه چیز محیط حتی کوچک ترین افکار وعواطف دیگران واکنش نشان می دهد.هدف طب آیورودا تطبیق انرژی های درونی بدن با انرژی های محیطی و حفظ تعادل انرژی های طبیعی کلیت وجود انسان است. در تعالیم آیورودا بدن انسان متشکل از چهار عنصر باد ،آتش، آب و خاک است که به ترتیب واتا، پیتا و کافا نامیده می شود.واتا مسئول سلامت دستگاه گردش خون و استخوان ها و دستگاه گوارش بوده و بر هم خوردن تعادل آن با دیگر عناصر بدن تقریباً ۹۰نوع مرض را باعث می شود. پیتا مسئول تنظیم ترشح هورمون ها بوده و تنظیم کننده درجه حرارت بدن است.بر هم خوردن تعادل کافا نیز به بروز اختلالات متابولیسم منجر می شود.متخصصان آیورودا همچنین افراد را براساس ظاهر و نوع خلق و خو به باد، آتش، آب و خاک واتا، پیتا و کافا تقسیم بندی می کنند.

واتاها لاغر و قدبلند بوده و استخوان های برآمده، چشمان ریز، تیره و پوست خشک دارند. حرکت و گفتارشان سریع است، مطالب را سریع به خاطر می سپارند و البته سریع هم از خاطر می برند.ترسو، عصبی و افسرده اند و بیشتر از تاجیه سیستم عصبی و اسکلتی دچار بیماری می شوند.پیتاها هیکنلی هستند، قد متوسط دارند و چشمانشان روشن و ریز است. مطالب را سریع یاد می گیرند و حافظه قوی دارند. بیشتر از همه گر قرار تب و بیماری های التهابی می شوند.کافاها اما کوتاه، چاق، پرخور بوده و چشمان درشت و حافظه قوی دارند. اختلالات متابولیسم شایع ترین عارضه ای است که گریبان کافاها را می گیرد.

پزشکان آیورودا مواد غذایی را در سه طبقه می گنجاند:

۱-حیوانات، برنج، گردو، جواهر گندم، عسل، میوه و سبزیجات که وزن بدن را در حالت استاندارد نگه داشته و بدن را به فعالیت و تحرک وامی دارد.

۲-غلات، شیرینی و شکلات و شکر و فرآورده های لینی که جزء غذاهای انرژی بخش بوده و برای فعالیت سلول ها ضروری اند.

۳-گشت، ماهی، تخم مرغ ، الکل، قارچ، پیاز و سیر که به عقیده پیروان آیورودا باعث کدورت و از بین رفتن شفافیت و کارایی سلول های مغز می شود و به همین دلیل نیز در طب آیورودا خوردن آنها منع شده است.

ماکروبیوتیک

زیرشاخه ای از آیوروداها هستند.ماکروبیوتیک از دو واژه **Bios** و **Makros** حاصل شده و زندگی طولانی معنی می دهد. در باور پیروان ماکروبیوتیک انرژی در بدن به اشکال بین و بانگ بافت می شود. مواد غذایی نیز با آسیب هستند یا قلبی-اسیدی بین حاوی شیر، ماست، چای و میوه بوده و گوشت مرغ و ماهی وقرمز، نمک و تخم مرغ در رده قلبایی ها بانگزار دارد که مصرف بوده و مصرف آنها زیاد در این طب توصیه نمی شود.رژیم غذایی ماکروبیوتیک ها شامل غلات، چربی ها، حیوات و جلق ها و گیاهان دریایی است که خاصیت پاک کنندگی داشته و به عنوان سم زدا به کار می رود.کاهش مصرف شکر، کارامل و عسل حذف سبب زمنی، گوجه فرنگی و بادمجان، جایگزین کردن ماهی با گوشت قرمز، منع مصرف قهوه، کاهش مصرف شیر و فرآورده های لینی از دیگر قوانین رژیم ماکروبیوتیک است که از طرف هوادارانش اجرا می شود. بیشترین سهم مواد غذایی در رژیم ماکروبیوتیک مربوط به غلات است. پروتئین ها و سبزیجات و چربی ها در رده های بعدی قرار می گیرند.

وعده های غذایی که درمانگران ماکروبیوتیک پیشنهاد می کنند به شرح زیر است:

۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۱۵۰ گرم سبزیجات پخته، ۵۰ گرم پاستا یا برنج، ۲۰ گرم پنیر پارمانز و ۱۵ گرم روغن زیتون یا کره که در مجموع ۴۶۰کیلو کالری می شود.

۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۸۰ گرم ماکارونی، ۴۰ گرم لوبیا سبز پخته و ۱۵ گرم روغن زیتون که قادر است ۵۵۵ کیلوکالری از انرژی روزانه را تأمین کند.

و در نهایت ۱۰۰گرم گوشت بره یا ۶۰ گرم گوشت ماهی، ۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات و ۵۰ گرم تخم مرغ و ۱۵ گرم روغن زیتون که تأمین کننده ۴۴۰ تا ۴۷۰ کیلوکالری انرژی روزانه است.

بیویوتیک

یعنی علم خوب زیستن. در رژیم بیویوتیک ها غذاهای گیاهی به حیوانی ارجحت دارد. خوردن غذاهای سم زدا آنتی اکسیدان و انجام ورزش هایی که به جوان ماندن عقل کمک می کند و درکن اساسی در رژیم بیویوتیک هستند. رژیمی که در سال های ۱۹۵۰ در آمریکای شمالی باب شد و تفکر اولی اش بر پایه حذف تولیدات حیوانی از رژیم غذایی بود.برنج، پاستا، سبزیجات، حیوانات بیشترین سهم را در وعده های غذایی طرفداران بیویوتیک دارد.خوردن فرآورده های حیوانی نیز در این رژیم تنها در یک وعده



باید انجام گیرد.آخرین گروه از بیروان آبیرودا آنهاپی هستند که به طریق **ASL** آشیزی می کنند.

**ASL** **Appetite , Satiatie, Lowcalorie** شیوه ای است که در آن غذاها بسیار اشتهابرانگیز و سیرکننده و البته کم کالری هستند. افرادی که سعی می کنند به طریق **ASL** وزن کم کنند باید هر وعده ۵۴۰ کالری به بدن برسانند مجموعاً ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری در ششانه روز که معمولاً درمانگران خوردن ۱۵۰ گرم سوب، ۵۰ گرم سلیزیجات، ۱۰۰۰ گرم نان و ۱۰۰ گرم کلوچه را در هر وعده غذایی پیشنهاد می کنند.

**چه رژیم‌های تازهای روزانه بدن را نازمین می کند؟**

منبع:sharghnewsaper.ir

روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی در مورد تغذیه سالم توصیه می کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می کند. در این روش توصیه می شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه نان را پیدا کنید، سپس سعی کنید...
تغذیه سالم موضوعی است که زیاد در مورد آن بحث می شود. هر کدام از ما دوست داریم بدنیم چه رژیم غذایی ای سالم تر است و یا چه مواد خوراکی ای می توانند احتیاجات بدن را نازمین کنند، یا آنکه همه می دانند، مصرف مواد خوراکی ای که به روش صنعتی تهیه شده است ناسالم است اما به خوردن آنها علاقه نشان می دهند. این علاقه به علت آن است که خوردن غذا و مواد خوراکی مفهوم سنتی خود را از دست داده است. غذا خوردن دیگر تنها به معنای نازمین انرژی مورد نیاز بدن و سیر شدن نیست بلکه به نوعی لذت نیز تبدیل شده است. به همین دلیل ما دوست داریم آنچه می خوریم خوشمزه تر باشد حتی اگر بدانیم به سلامتمان آسیب می زند. نتیجه مفهوم جدید غذا خوردن اضافه وزن، افزایش آمار بیماری های مانند سکنه های قلبی، دیابت نوع دوم و کلسترول بالا است. سلیقه هرکس در مورد مزه و بوی غذا شخصی است به همین علت هیچ رژیم غذایی نمی تواند همگانی باشد. اما عادات غذایی ما تا حد زیادی به فرهنگ جامعه مان نیز مربوط می شود. به طور مثال صبحانه محبوب انگلیسی ها چای سیاه، کره مربا و نان تست سفید است اما در آلمان، نان و کالباس و قهوه جایگاه اول را دارد.

زمانی در ایران صبحانه کله پاپچه یا حلیم بود، اما اکنون چای شیرین و نان و پنیر محبوب تر است. آنچه که ما به خوردن آن عادت می کنیم دافنه مان را نیز تغییر می دهد. در اکثر کشورهای آفریقایی تنها در کودکی شیر مصرف می شود و از آنجا که افراد پس از سنین کودکی عادت به نوشیدن شیر ندارند، معده آنان نیز به این تغییر عادت می کند. نوشیدن شیر پس از سال ها و در بزرگسالی در این افراد گاه منجر به حالت تهوع می شود.روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی برای تغذیه سالم توصیه می کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می کند. در این روش توصیه می شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه نان را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن را با استفاده از دستوره‌های غذایی متفاوت مثل کوکو، سوب یا پوره در برنامه غذایی روزانه نان بچکانید. نکته بعدی خوردن سالیاد به عنوان یک وعده غذایی است. استفاده از میوه و سبزیجات مختلف و اضافه کردن حبوبات، تخم مرغ، کمی تن ماهی یا گوشت مرغ به آن سالیاد را تبدیل به وعده غذایی سالم و سیرکننده می کند که می توان هر باز یا کمی تغییر آن را متعج کرد. تخم مرغ و حبوبات به خصوص عدس حاوی سلنیوم هستند. سلنیوم قدرت دفاعی بدن را بالا می برد. مصرف روزانه ??? تا ??? گرم گوشت برای یک انسان بالغ کافی است. این میزان گوشت حدود ?? میلی گرم آهن و یک ویتن میلی گرم مس مورد نیاز روزانه بدن را نازمین می کند. انواع مختلف ماهی را امتحان کنید.

ماهی ها نیز طعم های متفاوتی دارند. ماهی سرشار از یند است و بدن یک انسان بالغ روزانه ?? میکروگرم یند نیاز دارد. فرآورده های لبنی به خصوص شیر حاوی کلسیم، یازمین و ووی هستند. یازمین عنصری است که در ساختمان دستگاه عصبی به کار می رود و ووی، بهبود زخم ها را سرعت می بخشد. روزانه نوشیدن یک لیوان شیر این مواد را نازمین می کند. از پنیر به خصوص پنیر پر چرب به راحتی نمی توان صرف نظر کرد، اما می توان کمتر خورد. خوردن روزانه یککگ لقمه کوچک نان و پنیر پرچربی یا خامه هم مزه می دهد و هم ضریب ندارد. به نوشیدنی ها بیشتر فکر کنید. آبیومو رقیق و تازه بدون افزودنی ها به خصوص بدون شکر اضافه به نازمین آب مورد نیاز بدن کمک می کند. مصرف چای و قهوه تشنگی را به صورت کاذب برطرف می کند و مانع از احساس عطش می شود. بدین ترتیب آب مورد نیاز بدن نازمین نمی شود. در حالی که بدن یک انسان بالغ روزانه دست کم یک لیتر و نیم آب نیاز دارد.

**علل نکست رژیم های غذایی**

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

شاید شما هم از زمره افراد جالبی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لآخری از ادامه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند. این مسئله باعث سرخوردگی شده و معمولاً نمایا به ادامه رعایت رژیم غذایی با شروع مجدد آن از بین می رود. در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف پرداخته می شود. اولین و مهمترین انگیزه لازم برای رعایت یک رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. بسیاری از بیماران جانی که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعوزن کم کنند. لیبلات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفاً (تخوردن) باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد بود بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های نغذیه ای خود را عوض کنید و این ترک عادت مستلزم گذر زمان مناسب است. مطمئن باشید اگر در رفتارهای نغذیه ای خود تغییر ندهید نمی توانید وزن خود را کم کنید. معده یک بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای یک دوره زمانی گاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را کوچک نمایید.

•رعایت رژیم های غذایی غیراستاندارد

امروزه کتب مختلفی در زمینه رژیم نوشته شده است در این کتب روش های آب درمانی، رژیم های گیاه خواری، رژیم های میوه خواری، رژیم بستنی و هزاران مورد دیگر توصیه شده است. علم تغذیه رژیم های نكك خواری را نفی می کند و پیشنهادش این است که رژیم غذایی مفید و موثر رژیمی است که از هر پنج گروه مواد غذایی تشکیل شده باشد یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شکرپننی)، چربی، ویتامین ها و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد. گروه های غذایی مختلف حاوی مواد مورد نیاز برای بدن است که مشکل هم هستند. همه چیز در بیک نوع ماده غذایی وجود ندارد؛ بنابراین عدم رعایت رژیم صحیح غذایی سبب کمبودهای جبران ناپذیری می شود که ممکن است عوارض مهلکی را به دنبال داشته باشد. افرادی که از رژیم های گیاهخواری استفاده می کنند باید بدانند که آهن موجود در گیاهانی مثل اسفناج از نوع غیرقابل جذب برای بدن است و درصدا کمی از آن جذب می شود. آهن قابل جذب برای بدن آهنی است که منشاء پروتئینی داشته باشد (گوشت قرمز). بنابراین کمبودهای ناشی از رژیم های گیاه خواری مثل کمبود آهن عوارض خطرناکی چون کم خونی، ریزش مو و موارد دیگری را که مربوط به آهن بدن است به دنبال خواهد داشت که همین مسئله خود باعث ترس از رژیم به خاطر عوارض بد آن و بالاخره شکست در برنامه های مذکور می شود.

•رژیم غذایی تنها راه حل نیست

طی تحقیقات به عمل آمده اگر روزانه ????? کیلوکالری از میزان غذایی که می خورید کم کنید در عرض بیک هفته یک کیلوگرم از وزن بدن شما کاسته خواهد شد. در تحقیق دیگری همین مقدار کالری کاسته شد اما این تفاوت که??? کیلوکالری از مواد غذایی روزانه کم شده و ??? کیلوکالری فعالیت بدنی جهت به اصطلاح سوزاندن مواد غذایی و در حقیقت دفع انرژی مصرفی تجویز شده است ولی جالب است که در حالت دوم بیش از یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده شده است. حال اگر ??? کیلوگرم همیشه حدود ????? کیلوکالری نیاز روزانه شما به مواد غذایی است در حالت اول شما بایستی غذایان را تقریباً نصف کنید چرا که بایستی ????? کیلوکالری روزانه کمتر بخورید و بتوانید هفته ای یک کیلوگرم وزن کم کنید ولی در حالت دوم شما فقط یک چهارم غذای خود را کم می کنید و با افزودن فعالیت بدنی بیش از یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده می کنید. در حقیقت در حالت دوم شما گرسنگی کمتری احساس خواهید کرد چرا که غذای بیشتری را مصرف می کنید بنابراین توصیه می شود رژیم غذایی را تنها راه حل برای کاهش وزن در نظر نگرفته و وزن خود را تمام با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کم کنید.

•مکثه بر داروهای لآخری

اگر به دنبال ماینرهای برای کم کردن وزن خود می گردید بدانید که داروهای لآخری ماینر صحیحی برای شما نیستند. استفاده از این گروه از داروها صرفاً در موارد خاصی کاربرد دارد که بایستی با تجویز پزشک و تحت نظر آن صورت گیرد. داروهای مورد تایید کتب مرجع تغذیه انگشت شمار بوده که لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید. گروهی از آنها باعث کاهش اشتها می شوند (مثل سیبوترامین) که با توجه به اینکه روی آزاد شدن هورمون های خاصی مثل سروتونین و کانه کولامین ها اثر می کند عوارض خطرناکی از جمله افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تعریق و عصبانیت دارد. گروه دیگر روی جذب مواد غذایی چرب تاثیر کرده (مثل اولینی اسات) که فقط ?? درصد از چربی های خورده شده را دفع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد غذایی مثل شکلات و شیرینی هیچ تاثیری ندارند بنابراین تصور نکنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلنان بخراعد می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید. بدانید که این داروها از ??? گرم مصرف شده تا حدود ???گرم را دفع می کند و البته عوارضی چون اسهال چرب، کاهش ویتامین های محلول در چربی مثل A, D, E, K را شاعد خواهد بود.

انگیزه لازم برای رژیم گرفتن را برای خود مشخص کرده و دائماً به فکر آن باشید. رژیم غذایی مناسب دریافت کنید. از ورزش غافل نشوید و در کارتان جدیت و پشتکار به خرج دهید. عادات غذایی بد خود را شناسایی کرده و آنها را تغییر دهید. هیچ دارویی نیست که بتواند با آن یک شب ره صدساله ببیناید.

**اسرار رژیم های پرچرب**

منبع:روزنامه جام جم

چربی ها نیز مانند مواد قندی و نشاسته ای در بدن تولید حرارت می کنند. این چربی ها در حرارت معمولی جامد هستند و آن دسته که مایع هستند، روغن نامیده می شود.

چربی ها خاصیت انرژی زایی فراوانی دارند و هر کدام از آنها ۹ کالری انرژی ایجاد می کند. از این رو مصرف چربی ها برای

ایجاد حرارت ضروری است.

چربی ها اسیدهای چرب لازم برای بدن دارند و ناقل ویتامین های محلول در چربی نیز هستند.
بعلاوه وجود چربی در رژیم غذایی کودکان در حال رشد حائز اهمیت است.

همچنین چوانان و کسانیکه که کارهای بدنی سنگین انجام می دهند نیاز بیشتری به چربی دارند.
چربی های خون به صورت اسیدهای چرب آزاد، تری گلیسریدها، فسفولیپیدها، لیپوپروتئین و کلسترول است.

کلسترول که در رژیم غذایی وجود دارد فراوان ترین نوع استرول در بافت حیوانی است
غذاهای حیوانی مانند انواع گوشت ، کره ، خامه ، شیر، تخم مرغ و روغن های حیوانی منبع اصلی چربی هستند.
علاوه بر اینها دانه های روغنی مانند گردو، فندق ، بادام زمیون ، لوبیا، سویا و کاکائو نیز مقادیر زیادی چربی دارند.در این میان چربی ها منبع انرژی هستند و در بدن تولید گرما می کنند
بعلاوه اسیدهای چرب ضروری را تامین می کنند.
سه نوع اسید چرب ضروری وجود دارد که در ساختمان سلول ها و رشد و نمو بدن نقش مهمی دارند و از آنجا که در بدن ساخته نمی شوند، باید از طریق غذا به بدن برسند.
چربی ها ویتامین های محلول در چربی را تامین می کنند
ویتامین های K،E،D،A نیز محلول در چربی هستند.
حذف چربی از غذا سبب کاهش این نوع ویتامین ها در بدن می شود، ضمن این که اثر سیرکنندگی دارند، غذاهای چرب به علت آن که دیرهضم می شوند در ایجاد سیری مؤثرند.اما چربی کلمه ای است که اکثرا از آن فرار می کنیم بخصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان می آید ما را یاد چاقی می اندازد.
خوب است بدانید سلول های چربی از ابتدا تا انتهای زندگی در بدن به یک اندازه وجود دارند و تنها بزرگ می شوند و همین باعث رشد و گاهی هم چاقی می شود.بنازگی دانشمندان دریافته اند که با انجام حرکات ورزشی بعد از مصرف یک وعده غذایی حاوی چربی ، مقدار چربی در بدن رو به کاهش می رود و به صورت آکسید شده در ماهیچه های دور استخوان ها استفاده می شود و نیز به سلامت بیشتر افراد کمک می کند.
این رژیم باعث تعدیل چربی در بدن می شود.
چربی ها در سلول های چربی طی عملی به نام لیپولایسیس (تجزیه و تحلیل چربی) برای تولید انرژی در بدن شکسته می شوند، بنابراین مقدار آنها کاهش می یابد.
اسیدهای چرب نیز توسط رگهای گردش خون این چربی ها را به بافتهای که نیاز به انرژی دارند، می رسانند.در افراد چاق مقدار زیاد چربی ایشانته شده توسط لیپولایسیس تسویه می شود، اما چربیات این روند هنوز به طور کامل شناخته نشده است.
بعلاوه هورمون های آدرنالین در این افراد هنگام استرس و اضطراب و...واکنش های انجام می دهند که باعث تأثیر در چربی های زیرپوستی می شوند.
همان طور که می دانید آدرنالین (گلوکان ایی نفرین) و نورآدرنالین همگام با تحریک اعصاب سمپاتیکن از غدد فوق کلیه ترشح می شود و نوعی حالت آماده باش بدن پدید می آید.

دانشمندان در طول این تحقیق دریافته‌اند که تنها از حجم چربی در هر دو مورد افراد چاق و لاغر هنگام ورزش کاسته می شود بلکه در افراد چاقی این میزان نسبت به افراد لاغر بیشتر است.همچنین غذاهای پرچرب ، عملیات لیپولایسیس را در افراد چاق بالاخر نیز می برد.
دانشمندان به مطالعه تجزیه طویل اسیدهای چرب در رژیم های درمانی پرچرب در سلول های چربی پرداختند و متوجه شدند این اسیدهای چرب نیز عملیات لیپولایسیس را افزایش داده و درنتیجه باعث کاهش چربی می شود.
این برای اولین بار است که دانشمندان به چنین نتایجی در مورد چربی ها رسیده اند و این نتایج راه نوینی برای بررسی نقش اسیدهای چرب موثر بر سوخت و ساز ماهیچه ها و رگهای خوبی باز می کند.

#### رژیم غذایی برای بیماران دیابتی

نویسنده:رامین مصطفوی

منبع:روزنامه ایران

بیمار دیابتی باید به طور دائم به عادت های غذایی، علم تغذیه و مقدار قند خونش توجه داشته باشد.
همچنین در صورت بروز هر گونه تغییری در شرایط بدن باید با پزشک خود تماس بگیرد.
علاوه بر تمام این موارد، خواندن و به کار بستن این توصیه ها بسیار مفید است.

۱- همیشه از غذاهای کم چرب و رژیم های سالم کربوهیدرات دار با پروتئین کم استفاده کنید.

۲- در رژیم غذایی نان همیشه از کربوهیدرات های مرکب استفاده کنید.

کربوهیدرات ها به دو گونه تقسیم می شوند:

- **کربوهیدرات های ساده** که شامل ساکاروز، گلوکز یا فروکتوز و خوراکی های مانند شیرینی، آب‌نات، کیک، نوشیدنی های شیرین و مریاهاست.

کربوهیدرات های ساده به سرعت جذب و هضم می شوند.

توجه: مصرف کربوهیدرات های ساده باعث بالارفتن ناگهانی قند خون می شود که این تقسیم می تواند مشکل آفرین باشد.
پس بهتر است به طور کلی از آنها چشم پوشید، یا به مقدار کم مصرف کرد.

- **کربوهیدرات های مرکب** شامل تمام محصولات تهیه شده از گندم (مثل نان گندم یا پاستای تهیه شده از آرد گندم)، برنج قهوه ای (بوچاری نشده)، لوبیا، جو دوسر، میوه ها و بیشتر سبزیجات است.

توجه: اگر مقدار کمی از کربوهیدرات های ساده مانند مریا با کمیوت، به همراه مقادیر کربوهیدرات های مرکب از جمله نان گندم خورده شود، قند موجود در کربوهیدرات های ساده آهسته تر جذب می شود.

- **در مورد تغذیه**
سبجیح بیشتر پیاموز، کنترل دیابت نیازمند یک انقباض مداوم است.
با دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب بسیاری از مسائل را برای خودساده تر کنید.
برای حفظ سلامتی طولانی مدت، نباید برنامه ریزی رژیم خود را به کس دیگری محول کنید بلکه باید خودشان آن را تنظیم و اجرا کنید.
ناحدی که می توانید در مورد عادت های غذایی سالم برای بیماران دیابتی اطلاعات جمع آوری کنید.
با دکتر یا متخصص علم تغذیه مشورت کنید.
برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر به کتابخانه، کتابفروشی یا اینترنت مراجعه کنید.

- **یک برنامه منظم و مداوم ورزش** داشته باشید.
ورزش اهمیت بسزایی بریزه برای بیماران دیابتی دارد.
به این خاطر که مقدار قند خون را تنظیم می کند.
اگر به طور دائم ورزش نمی کنید، حتماً از پزشک خود در مورد میزان ورزش نیاز و زمان انجام آن پرسید.

- **یک برنامه روزانه تنظیم کنید.**
این برنامه روزانه مرتب غذایی و ورزشی کمک زیادی به شما خواهد کرد.
هر روز در یک زمان مشخص غذا یا میان وعده بخورید.
داشتن این قیبل برنامه ها به ثابت ماندن قند خون کمک می کند.

#### رژیم غذایی در بیماران قلبی

منبع:روزنامه جوان

گاه نصلب شراین یا سخت شدن رگ ها سبب بروز حمله های قلبی می شود و متأسفانه هیچ نشانه خاصی برای آن وجود ندارد اما می توان از روش های رایج پیشگیری که بسیار ارزان نیز هستند کمک گرفت از آن شامل:
کم خوردن نمک، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافه و صد البته جدی گرفتن ترک سیگار وانگهی یا داشتن یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گوازش خون را حفظ کرد.

• چه موادی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی و نخود خشک، تحقیقات بسیاری نشان داده اند که اسید فولیکی که به طور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود می تواند سبب کاهش ماده ای از خون به نام هموسیتین شود و به این ترتیب از ایلا به سختی دیواره رگ ها، پیشگیری کند.
امروزه دیگر رابطه میان خوردن انواع آبزیان و کاهش شیوع بیماری های قلبی نظهر من شمس شده است.
ماهی های روغنی مانند ماهی آزاد، قباد، حلوا شیر، کپلکا و اوزون برون داری اسیده‌های چرب مفید هستند.
محققان تغذیه خوردن هتفه ای **?** بار ماهی را به افرادی که دارای پیشینه بیماری قلبی هستند توصیه می کنند.روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه ها نیز توصیه درمانی دیگر متخصصان است.
همچنین خوردن میوه ها و سبزی های حاوی ویتامین های ضدسرطان دست کم **?** واحد در روز باید در فهرست غذایی میلایان به بیماری قلبی باشد.

• از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات چرب و کره سرشار از چربی اند و سبب افزایش سطح ال دی ال در خون می شوند.
مصرف کیک و بیسکویت نیز به همین دلیل باید کمتر شود.خوردن انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کسرو شده، غذاهای بیرون از خانه، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور ضمن دریافت زیاد سدیم و افزایش فشار خون، از عوامل خطر آفرین در تشدید بیماری قلبی به شمار می روند.

• نیکوتین سیگار

سیگاری های متلا به بیماری قلبی بهتر است هرچه زودتر سیگار را ترک کنند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، فشار خون و همچنین افزایش نیاز نبافت قلب به اکسیژن می شود.
با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد و عوامل سرطانزای دود سیگار به دیواره سرخرگ ها آسیب می رسانند.

#### رژیم غذایی و تنللات

یک رژیم غذایی سالم برای کودکان چگونه است؟
رژیم غذایی سالمی بخش، شامل یک برنامه غذایی طبیعی بوده که همه مواد مغذی لازم برای رشد کودکان را بهمراه داشته باشد و شامل چند گروه عمده مواد غذایی است که باید روزانه مصرف شوند و عبارتند از:

۱- میوه و سبزیجات
۲- نان و حبوبات
۳- شیر و لبنیات
۴- گوشت و ماهی و تخم‌مرغ

• چگونه رژیم غذایی بر سلامت دندانها تأثیر میگذارد؟

کودک نیاز دارد که یک رژیم غذایی متعادل برای شکل گیری و تکامل دندانها داشته باشد، وی همچنین برای اینکه لثه‌های سالم که دندانها را در بر می‌گیرد داشته باشد، نیازمند به داشتن یک رژیم غذایی کامل است.
یک برنامه غذایی با مقادیر بالای کربوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته‌ای می‌تواند برای کودک شما ایجاد ریسک بالایی از نظر ابتلا‌ی به پوسیدگی دندان‌ی نماید.

«چگونه می‌توان یک برنامه غذایی مناسب برای کودکان در نظر گرفت؟»

ابتدا، مطمئن شوید که برنامه غذایی او متعادل و کامل می‌باشد.
سبب سببید که چرت در روز از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسته‌ای مصرف نموده است.
غذاهای نشاسته‌ای شامل نان، برنج، شیرینی و چیپس و سبب‌زمینی می‌باشد.
هنگامی که او از نظر مصرف این مواد کنترل می‌کنید، بهتر است نگاهی نیز به طرف محوی این مواد و همچنین شیرینی و شکلات‌ها داشته باشید.
بعضی از مواد غذایی شامل یک یا چند نوع قند می‌باشند و باید بدانید که همه انواع قندها می‌توانند باعث پوسیدگی شوند.
میوه‌ها

و برخی سبزیجات و محصولات لبنی دست کم دارای یک نوع قند می‌باشند. قند را می‌توان در تجزیه بسیاری از مواد غذایی پیدا کرد، حتی در برخی از مواد غذایی که طعم شیرین ندارند برای مثال در کره ، بادام زمینی و بسیاری از سس‌ها و ژله‌ها.
«آیا کودک باید همه غذاهای قندی و دارای نشاسته را کنار بگذارد؟

قطعاً خیر. مقادیر بالایی از این مواد مورد نیاز کودکان می‌باشند. شما باید به سادگی آن را انتخاب نموده و مصرف را در حد طبیعی و متغلی نگهدارید. یک غذای حاوی قند و نشاسته اگر با مواد غذایی دیگری چون گوشت همراه شده و در برنامه غذایی روزانه (نهار- شام - صبحانه) قرار گیرد، برای رشد و تکامل دندانها بسیار مفید است ولی اگر بصورت تنهایی چون چیس، پنک یا اسنک باشد غیر مفید، خرابچسبیده و کشدار مانده میوههای خشک و انواع نانی‌ها و شکلات‌ها به راحتی توسط بزاق دهان و آب و شیر از سطح دندان شسته نمی‌شوند، بنابراین آنها می‌توانند نقش بیشتری را در ایجاد پوسیدگی داشته باشند تا غذاهای قیردار و سلولزی که دندانها را نیز نمی‌می‌کنند. با دندانپزشک اطفالتان در مورد انتخاب، نگهداری و طرز مصرف مواد غذایی که سلامت دندانهای کودکتان شما را تقصیم می‌کنند، مشورت نمایید.

o آیا با داشتن یک بیک برنامه غذایی مناسب می‌توان مطمئن شد که کودکتان فروراید کافی دریافت میکند ؟

خیر یک رژیم غذایی معادل متعصب فراهم نمودن مقدار کافی فلوراید که برای رشد و نگهداری دندانهای کودکان لازم است، نمی‌باشد. اگر شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که فلوراید کردن مواد غذایی در برنامه آنها وجود ندارد و یا میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کافی نمی‌باشد. کودکتان شما در طی سالیانی که دندانها تشکیل می‌شوند، نیاز به یک فرآورده دارویی فلورایددار دارد. دندانپزشکتان کودکان را توجه به میزان فلوراید آب آشامیدنی، سن و وزن کودکتان مقدار مصرف این فرآورده‌ها را مشخص می‌سازد

«توصیه در مورد کودکتانی که قادر به خوردن غذای جامد نیستند :

هنگام خواب و یا برای خواباندن نوزاد به وی شیر آب میوه و آب قند ندهید. هنگامی که نوزاد به خواب می‌رود وجود مقداری از این مواد در دهان زمینه را برای رشد میکروبی فراهم می‌نماید. میکروبی با تجزیه مواد قندی، تولید موادی اسیدی کرده و باعث پوسیدگی دندانها می‌شوند. با عدم در دسترس نهادن بطری شیر و دیگر مواد قندی در موقع خواب از دندانهای کودکتان خود مراقبت نمایید. در صورت نیاز برای خواباندن آنها توصیه می‌شود از پستانک‌های گولرزن و بطری محتوی آب استفاده کنید.

۱- از دندانپزشکتان کودکتان برای ایجاد برنامه غذایی مناسب کمک بخواهید.

۲- از خرید و به منزل آوردن تنقلات شیرین خودداری نمایید و خرید آنها را مختص به اوقاتنی خاص نمایید.

۳- تعداد دفعات خوردن تنقلات را محدود نمایید و از تنقلات مغذی و طبیعی استفاده کنید.

۴- از خواباندن بچه‌ها با بطری و شیردادن شبانه خودداری کنید.

۵- یک برنامه غذایی معادل در نظر گرفته و خوردن مواد قندی و نشاسته‌ای را در برنامه غذایی روزانه (صبحانه - نهار- شام) بگنجانید.

۶- در صورت درخواست و پانشاری کودکتان برای آدامس و نوشابه از انواع بدون قند آنها خریداری نمایید.

#### رژیم غذایی مناسب کودکان پیش دبستانی و راه کارهای م

در رژیم غذایی کودکتان پیش دبستانی باید از همه گروه های غذایی استفاده شود و انواع مختلف مواد غذایی را برای کودکتان فراهم کنید. که اطمینان دارند کودکتان به آسانی آنها را می‌پذیرد. مثلا چون علاقه ذاتی کودکتان نسبت به مزه شیرین و غذاهای شیرین، نسبت به سایر غذاها شود در نتیجه کودکتان از پذیرش سایر مزه ها و طعم ها امتناع ورزد. بنابراین والدین باید کودکتان را به خوردن مواد غذایی با طعم ها و مزه های مختلف تشویق نمایند تا مصرف غذاهای متنوع توسط کودکتان افزایش یابد. در ضمن بهتر است مواد غذایی مختلف با درجات سفتی و نرمی متفاوت و انواع رنگ ها به کودکتان عرضه گردد تا جذابیت غذاها برای کودکتان بیشتر باشد. گروه های غذایی عبارتند از:

۱) شیر و فرآورده‌های لبنی مانند: شیر کامل، پیره، ماست، بستنی و ... به طور متوسط شیر و فرآورده های آن، حدود دو سوم کلسیم و یک سوم پروتئین دریافتی کودکتان را تشکیل می‌دهند. کودکتان باید تشویق شود حداقل ۳۰۰ سی سی در روز شیر پاستوریزه شده گاو بنوشد. حداقل میزان مصرف شیر ۷۰۰ سی سی در روز است. تا ۲ سالگی از شیر کامل پاستوریزه شده که چربی آن گرفته نشده باشد استفاده می‌شود اما بعد از این سن می‌توان از شیرهای پاستوریزه شده با چربی کمتر استفاده کرد به شرط آن که انواع مختلف مواد غذایی توسط کودکتان مصرف شود.

۲) گوشت وچاشنیهای آن شامل: گوشت گوساله، گوشت گوسفند، ماهی، مرغ، حبوبات (عدس، لوبیا، نخم مرغ و آجیل (مغزها) هستند. گوشت و فرآورده های آن حدود یک چهارم کل پروتئین دریافتی کودکتان را تشکیل می‌دهند. کودکتان را به خوردن گوشت های کم چربی باید عادت داد. در زمان طبع گوشت نیز بهتر است از اضافه کردن روغن خودداری نمود یا به مقدار کم استفاده نمود. گوشت فرمز یکی از منابع خوب آهن هم است.

۳) نان، غلات و سبب زمینی: سبب زمینی، ماکارونی، برنج و سرال های صبحانه برای کودکتان این گروه سنی مناسب هستند. باید تلاش کرد حداقل یک سهم (Serving) از این گروه غذایی در هر وعده غذایی کودکتان گنجانده شود. از غلات سبوس دار می‌توان استفاده نمود سبوس غلات از پیوست کودکتان نیز جلوگیری می‌کند. مصرف سبب زمینی سرخ شده و شیرینی ها باید محدود باشد.

۴) میوه ها و سبزی ها : میوه های مناسب شامل گلابی، موز، سیب، پرتقال، کیوی (از دو سالگی به بعد)، توت فرنگی، نمشکت، هندوانه، خربزه، کشمش و ... هستند و سبزی های مناسب نیز شامل هویج پخته، نخود، گلکلم، خیار، انواع قلمل سبز یا فرمز و ... می‌باشند. بهتر است سبزی ها را خرد کرد و یا به صورت نیم یز به کودکتان کم سن عرضه نمود. میوه ها و سبزی هایی که زیاد سفت هستند و می‌توانند سبب خفگی شوند نباید به کودکتان زیر ۳ سال داده شوند. کلم منبع خوب آهن است اما کودکتان اغلب به آن علاقه ای ندارند. سبزی ها را می‌توان به سوپ کودکتان اضافه کرد و یا برای ایجاد تنوع و سرگرمی او به کنار برد. مثلا از سبزی هایی مانند هویج و قلمل برای ایجاد شکل صورتی، روی پیتزا استفاده نمود

۵) چربی ها و مواد قندی : گرچه این مواد کالری لازم را به بدن می‌رسانند ولی مواد مغذی دیگری را با ندارند یا بسیار کم دارند این مسئله در مورد نوشیدنی های مانند نوشابه های گازدار، شربت های که از آب مرکبات تهیه می‌شوند و نیز در مورد آب نبات ها، شکر و قند صدق می‌کند. مصرف مواد شیرین باید محدود شود و در صورت امکان بعد از وعده های غذا باشد. مصرف نوشابه های گازدار، آب میوه ها، مواد غذایی چرب مانند چیس، خامه، شکلات و بستنی باید محدود شوند.

#### رژیم غذایی مناسب از ایلا به سرطان ها جلوگیری می‌ک

پژوهشهای جدید نشان می‌دهد، زمانی که در رژیمهای غذایی خود گوشت، فرآورده های لبنی، انواع سبزیها و میوه ها را مصرف می‌کنند، از ایلا به سرطان سینه و رحم مصون هستند.

به نقل از نشریه لانسِر، طی مطالعاتی بر روی سه هزار و ۶۰۰ زن مبتلا به سرطان سینه و رحم سه هزار و ۴۱۳ زن سالم که پرسشنامه هایی را در مورد رژیم غذایی خود پر کردند، مشخص شد زمانی که رژیمهای غذایی آنان سرشار از ویتامینها و فیبر است حدود ۲۳درصد کمتر مبتلا به سرطان رحم می‌شوند.

در این بررسی همچنین زمانی که در رژیمهای غذایی خود فرآورده های دامي را استفاده می‌کردند کمتر در خطر ایلا به سرطان سینه قرار داشتند. البته متخصصان معمولاً توصیه می‌کنند، زنان خوردن گوشت فرمز و چربیهای اشباع شده را محدود کنند و به خوردن میوه ها، انواع سبزیها، حبوبات و چربیهای غیراشباع شده مانند روغن زیتون، روغن ماهی و آجیل متماثل شوند.

#### اسرار کاهش و افزایش وزن بدن

روند چاقی و افزایش وزن به میزان هشداردهنده ای در دو دهه گذشته افزایش یافته است. حدود ۶۱ درصد مردم آمریکا اضافه وزن دارند و ۲۶ درصد آنها چاق هستند که البته این آمار، روزشماران حرفه ای را شامل نمی‌شود. با مطالعه این مطلب از تلفیق روشهای قدیمی و اطلاعات جدید دراین مورد آگاه خواهید شد.

طی سالیان، متخصصان با ارائه برنامه های کنترل وزن، سعی در بهبود وضعیت وزنی افراد جامعه داشتند. این برنامه ها شامل برنامه هایی برای تغیر رفتار تغذیه ای، آموزشهای تغذیه ای و توصیه های ورزشی بود ولی با این وجود روند افزایش تعداد افراد چاق سیرصعودی دارد. دلیل عدم موفقیت برنامه های کلی، عدم توجه به نیازهای بدن هر فرد به طور خصوصی است. اساس هر برنامه ی موفق کنترل وزن، توجه به سوخت و ساز انرژی در بدن آن شخص و تعادل انرژی در بدن او برای مدت طولانی رژیم است. از این رو به توضیح چگونگی تعادل انرژی در بدن می‌پردازیم.

تعادل انرژی

تعادل انرژی در بدن بدین صورت است که اگر بخواهید وزنتان کاسته شود باید در تعادل منفی انرژی باشید؛ بدین معنی که مصرف انرژی(غذای مصرفی) کمتر ازسوخت انرژی در بدن شما باشد، از این رو بدن از ذخایرش برای حیات و انجام فعالیت های روزانه استفاده می‌کند. اگر بخواهید وزن شما افزایش یابد شما باید در تعادل مثبت انرژی باشید یعنی انرژی مصرفی شما بیشتر از نیاز بدنتان باشد که این انرژی اضافی صرف ساخت اندام یا ذخیره به صورت چربی در بدن شود و اگر بخواهید وزن شما ثابت بماند، مصرف و سوخت انرژی باید برابر باشند. درک این مفاهیم بسیار ساده است ولی مشکل، محاسبه ی این تعادل ها است. با نگاه عمیق تری به مطالب ذکر شده درخواهیم یافت که تعادل انرژی در بدن دو نکته دارد. یک نکته ی آن کالری وارد شده به بدن است که از طریق کربوهیدرات، چربی و پروتئین موجود در غذاها به وجود می‌آید. پس با محاسبه ی انرژی غذایی مصرف شده کنترل آن آسان است و نکته دیگر سوخت انرژی در بدن است. زیرا با توجه به شرایط فیزیولوژیک بدن هر فرد متفاوت است. سوخت انرژی در بدن شامل انرژی پایه مورد نیاز برای حیات (RMR) و انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت و انرژی مورد نیاز برای هضم غذای خورده شده است.

اول راجع به انرژی لازم برای هضم غذا توضیح می‌دهیم که ۱۰ درصد از کل انرژی مورد نیاز بدن را تشکیل می‌دهد. این انرژی بسیار متغیر است و بستگی به حجم و نوع غذا دارد، مثلا مصرف ادویه زیاد با غذا موجب افزایش چشنگیری در این انرژی می‌شود و با خوردن کرفس خام، هویج خام و سبزی خوردن به همراه غذا و سبزی هایی که هضم آن در دستگاه گوارش نیاز به انرژی بیشتری دارد و به صورت محدود موجب کاهش جذب چربی می‌شوند، بسیار مفید است و یا اینکه برنامه های غذایی تنظیم شده را در وعده های متعدد با میزان کم(بجای یک وعده حجیم) تنظیم می‌کنند، اثر آن افزایش انرژی مورد نیاز برای هضم غذاست. البته روی این بخش از انرژی مورد نیاز بدن خیلی سرمایه گذاری نمی‌شود چون درصد کمی از کل انرژی مصرفی بدن را شامل می‌شود.

قسمت دوم انرژی سوخته شده در بدن، انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های فیزیکی است که ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی سوخته

شده در بدن را در برمی گیرد. این انرژی شامل کلیه فعالیت ها از جمله فعالیت های شغلی در طول روز، رفت و آمدها و ورزش های حرفه ای است. این بخش از انرژی سوخته شده در بدن متغیرترین جزء است، که موجب افزایش و یا کاهش وزن می شود. فعالیت بیشتر=سوختن انرژی بیشتر بدنه از دست دادن وزن بیشتر ( در صورت کنترل مواد غذایی خورده شده). از اینپوست که رژیم درماتها تأکید بسیاری در انجام ورزش و ترمیمی در طول رژیم دارند. با ورزش کردن علاوه بر افزایش انرژی سوخته شدن، میزان انرژی مورد نیاز برای فعالیت های حیاتی (انرژی پایه یا **RMR**) افزایش می یابد که در مورد آن توضیح خواهیم داد. در نهایت،مستزین و اصلی ترین بخش سوخت انرژی در بدن،**RMR** می باشد که شامل کلیه فعالیت های نیازمند انرژی برای حیات است؛ مثل انرژی موردنیاز برای تنفس عادی، ضربان قلب، گردش خون، خوردن، خوردن مواد غذایی به سلولها، دفع مواد زائد...و... این بخش ۶۰ تا ۷۵ درصد کل انرژی مصرفی را شامل می شود.

ولی آیا **RMR** یا انرژی پایه تغییر پذیر است؟

دوستان ، با توجه به مطلب گذشته و مطلب ذیل و با شرح نکات ظریفی از رژیم درماتی ، برای شما روشن خواهد شد که یک رژیم ، چگونه می تواند تا بهترین و سالم ترین راه برای کاهش وزن باشد ، یا چرا بعضی افراد به سختی وزن کم می کنند؟ و با دلیل مصرف قرصهای لاغری چیست؟ به همین صورت پاسخ بسیاری از سوالات دیگر را که برای افراد جاق مطرح می شود ، خواهیم یافت .

در مطلب شماره یک ، در مورد بخشهای تشکیل دهنده انرژی سوخته شده در بدن صحبت کردیم. دیدید که بخش کوچکی از انرژی ، مربوط به هضم غذا و بخش بزرگتر مربوط به فعالیت بدن است. ولی عمده ترین بخش تشکیل دهنده ، انرژی لازم برای انجام فعالیت های حیاتی پایه ، ( **RMR** ) است . مقدار **RMR** ، ۶۰ تا ۷۵ درصد کل انرژی بدن را شامل می شود که شامل انرژی مورد نیاز برای فعالیت های بیداری ، فعالیت های خواب و کلیه فعالیت های حیاتی ، مثل تپیدن قلب یا عملیات مغزی مورد نیاز برای زنده ماندن ، است .

این بخش از انرژی ، تقریباً ثابت است و بستگی به خصوصیات بدن فرد دارد ، مثلاً در فردی که نسبت عضلات بدنش بیشتر است این انرژی بیشتر است ؛ از اینرو میتوان چاق می شود ، هر چه درصد چربی کل بدن بالاتر باشد میزان **( RMR )** کمتر است . اما چه چیزهایی **( RMR )** را تحت تأثیر قرار می دهد ؟

حجم بدن یکی از عوامل تأثیر گذار بر **( RMR )** است و با کاهش وزن بدن **( RMR )** نیز کاهش می یابد . از اینرو زمانی که فرد برای مدت کوتاهی ، ورزش یا سرعت زیاد ، کند شده دوباره زیاده روی می کند ، **( RMR )** همچنان باقی بایم می ماند و دفعه بعد خیلی سخت تر ورزش کم می شود ، خصوصاً زمانی که رژیم غذایی روزانه فرد کمتر از ۱۰۰۰ کالری باشد .

با انجام تمرینات ورزشی سخت و افزایش حجم عضلات بدن ، میزان **( RMR )** بالا می رود و این دلیل دیر چاق شدن ورزشکاران است .

نکته کلیدی تفهیمین کننده موفقیت در برنامه کنترل وزن ، اندازه گیری انرژی پایه **Resting metabolic Rate** در دفعات متعدد است ، برای اینکه میزان دقیق کالری مورد نیاز شما و میزان فعالیت مورد احتیاج برای رسیدن به وزن ایده آل ، تعیین شود. پس از مدتی از گذشت رژیم ، باید **( RMR )** مجدداً محاسبه شود تا تعیین گردد برای وزن جدید ، انرژی کمتری مورد نیاز است یا انرژی بیشتری ؟

محاسبه **( RMR )** ، نیازمند استفاده از دستگاه های خاصی است که با اندازه گیری میزان اکسیژن مصرف شده با اندازه گیری کالری یا حرارت تولید شده توسط بدن به وسیله کالریمتر و به صورت غیر مستقیم ، ممکن است . با این وسیله که در بیمارستان ها ، مراکز پزشکی و بعضی کلینیک های رژیم درماتی موجود است ، به طور دقیق **( RMR )** تعیین می شود ولی به طور تقریبی **( RMR )** را توسط فرمول های محاسبه انرژی به دست می آورند .

انجام موارد زیر موجب افزایش **RMR** می شود :

از رژیم های بسیار کم کالری و محدود پیروی نکنید . زمانی که روزانه کمتر از ۱۰۰۰ کالری انرژی مصرف کنید ، انرژی پایه **( RMR )** کاهش می یابد .

فعالیت های ورزشی استقامتی را در برنامه ورزشی تان افزایش دهید ، بدین وسیله توده عضلات بدن شما افزایش می یابد و میزان **( RMR )** نیز بیشتر می شود .

شدت فعالیت های ورزشی تان را به مرور افزایش دهید . با افزایش شدت فعالیت ها ، انرژی سوخته شده در اثر ورزش افزایش می یابد ، حتی می توانید شدت فعالیت های روزانه تان را هم افزایش دهید . مثلاً تندتر از گذشته راه بروید ، به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید و به مرور سریع تر از پله ها بالا بروید.
جمعه ها به کوه بروید ، دوچرخه سواری کنید یا هر فعالیت بدنی دیگری را که دوست دارید به برنامه ی رفتگی خود بیفزایید .

در دفعات بیشتر غذا بخورید ، ولی مطمئن شوید که حجم کل غذای روزانه بیشتر نشود . از اینرو انرژی بیشتری برای تبدیل این میزان غذا به مواد مغذی مورد نیاز ، صرف می شود و مواد مغذی ، بهتر در دسترس بدن قرار می گیرد پس در طول رژیم بدن کمتر متلا به کمبود می شود .

فکر نکنید که فقط با ورزش خاصی فعالیت بدنی شما زیاد می شود حتی با انجام کارهای روزانه به صورت فیزیکی نیز می توانید انرژی بیشتری صرف کنید . مثلاً پیاده به خرید بروید و با سرعت بیشتر پیاده روی کنید .

با انجام کارهای ذکر شده می توانید انرژی بیشتری بسوزانید و راحت تر وزن تان کاهش یابد ، ولی موادی هم هستند که متابولیسم بدن یا سوخت انرژی در بدن را افزایش می دهند ، مثل زیره ، عرق زیره یا چای سبز و بعضی گیاهان دیگر که البته در صد و میزان دقیق اثر گذاری آنها ، مشخص نیست .

#### باورهای غلط در رژیم غذایی

آیا رژیم آب میوه روش مناسبی برای سم زدایی و لاغری سریع است!

اگر از آن دسته افرادی هستید که هر رژیمی را - از خوردن گریب فوت گرفته تا حذف کربوهیدراتها - لاقبل یک مرتبه امتحان کرده اید، با تعدادی از باورهای غلط در مورد تغذیه نیز آشنا شده یا آنها را آزموده اید و با اگر جزو تازه واردین به عالم رژیم و تغذیه صحیح هستید، دانستن این که چه دستورات و توصیه های نادرست و کدماها صحیح هستند، میتواند بسیار مفید باشد.

در اینجا به بررسی تعدادی از مهمترین این باورهای غلط پرداخته ایم:

اگر شب دیروقت غذا بخورید، تمام آن مستقیماً به چربی تبدیل میشود
این گفته صحت ندارد. تحقیقات تایید کرده است که اگر کالری دریافتی روزانه شما، متناسب با وزن و سوخت وساز بدنتان باشد، از خوردن شام دیروقت با یک وعده خوراکی قبل از خواب، اضافه وزن پیدا نمیکنید.

برای اطمینان بهتر است مواد غذایی را در طی وعده های متعدد در روز به بدن برسانید و هر **?** یا **?** ساعت چیزی بخورید تا بدن و مغز را تغذیه کرده و اشتهای خود را کنترل نماید.

اگر دیر شام میل میکنید، مقدار مقادیر غذایی که میخورید و تناسب آن با آنچه در طی روز مصرف کرده اید، باشد. اگر هم به خوردن یک خوراکی کوچک قبل از خواب با همراه با برنامه تغذیهی علفانه دارید، بهتر است مقدار و نوع این خوراکی طوری باشد که کمتر از **???** کالری داشته باشد. مانند ذرت پودانه ساده، یکک مشت بادام، یک موز و یا یک بستنی رژیمی کوچک و... میوه و سبزی تازه مغذی تر از انواع فریز شده آن است.

لژوما خیر، گاهی بیش می آید که مواد مغذی میوه و سبزی فریز شده بیشتر هم هست. به این دلیل که گاهی محصولات "تازه" ای که از میوه فروشی تهیه میکنید، ممکن است بسیار کهنه تر از آنچه تصور میکنید باشد.

در واقع مگر در مواقعی که شخص در محلی مانند موزه، باغ و یا شهری با محصولات کشاورزی و یا بازار تره بار اصلی شهر زندگی کند، میوه و سبزیجاتی که به دست مردم میرسد معمولاً راه طولانی و حتی بین کشوری را طی کرده و زمان درازی از چیده شدن آنها گذشته و در این مدت تغییرات نور و دما، مقداری از مواد غذایی مهم آنها، مانند ویتامین ث و فولیک اسید را از بین برده است. در ضمن فراموش نکنید که این محصولات چند روزی را هم در یخچال خانه شما میگذرانند!

در چنین مواقعی، مواد غذایی گیاهی فریز یا کنسرو شده، دارای مواد مغذی بیشتری هستند زیرا فاصله زمانی چیده شدن تا فراوری شدن آنها بسیار کمتر از مدت زمانی است که محصولات تازه بر سر میز خانه شما میرسند. بعضی مواد غذایی گیاهی نیز با فراوری شدن بهتر میشوند، برای مثال گوجه فرنگی، برای تبدیل شدن گوجه فرنگی به رب وسس و یا کنسرو گوجه فرنگی، ابتدا میوه ها پخته میشوند و این مرحله موجب آزاد شدن لیکوپین (**lycopene**) که یک آنتی آکسیدان موثر در پیشگیری از بسیار سرطانهاست، میشود.

الته شکی نیست که مواد غذایی فراوری شده دارای موارد منفی نیز هستند که به سه دسته اصلی تقسیم میشوند: مزه، بافت و افزودنیها. مزه مواد غذایی فریز یا کنسرو شده کمتر به خوبی مواد تازه است، به خصوص که تولید کنندگان آنها معمولاً عادت دارند به مقایله با طبیعت پرداخته و به این مواد نمک، شکر یا روغن اضافه کنند.

سبزیجات کنسرو شده شهرت بدی به خود بودن دارند و میوه ها و سبزیجات فریز شده هم گاهی حاوی شکر یا چربی اضافه هستند. البته در سالهای اخیر انواع بدون نمک این مواد نیز تولید میشود. پس اگر مواد تازه واقعاً تازه در اختیار دارید، در مصرف آن تردید نکنید و در صورت اجبار به تهیه مواد فریز و کنسرو شده ای بپردازید که بی نمک بودن آن روی بسته بندی ذکر شده باشد.

نمایی به خوردن یک غذای خاص به معنای کمبود یک یا چند ماده غذایی در بدن است.

واقعیت این امر هنوز مشخص نیست. دانشمنان هنوز نتوانسته اند ارتباط مستقیمی میان نمایی با هوس خوردن یک غذای خاصی را به نیاز بدن نسبت به مواد مغذی تشکیل دهنده آن پیدا کنند. در یک آزمایش افرادی که نمایی دائمی به خوردن شکلات داشتند داوطلب شده و به نمیی از آنان نوشیدنیی ساخته شده از مواد غذاییایی موجود در شکلات و به نیم دیگر قلمه شکلاتی قلابی داده شد. این قلمه شکلات از نظر شکل، طعم و بو مانند شکلات واقعی، اما فاقد مواد مغذی شکلات واقعی بود. نتیجه این که هوس شکلات در افراد گروه دوم برطرف شد، اما گروه اول چنین احساسی نداشتند. به این ترتیب، نقطه وضایت شدنی از خوردن یک ماده غذایی، با بوه، جنبش این ماده هم ارتباط مستقیم دارد.

گاهی هوس خوردن چیزی، به داشتن خاطره و یا احساس خوب نسبت به این خوراکی مربوط است، شما غذایی را که در محیطی دوستانه و دلچسب میل کرده اید، دوست دارید، چون آن فضا را به خاطرتان می آورد، نه به این دلیل که مثلاً آهن بدنتان کم شده باشد.

رژیم آب میوه روش مناسبی برای سم زدایی و لاغری سریع است.

خبر اول آن هم واضح است، بدن ما برای پاک شدن و "سم زدایی" نیازی به کمک ندارد و کلیه ها، کبد و مثانه این کار را به خوبی انجام میدهند. رژیم آب و آب میوه، نه تنها موجب لاغری سریع نمیشود، بلکه شخص را به پرخوری مبتلا میکند.

نوشیدنیها دارای مقدار زیادی شکر هستند که این شکر موجب به کار افتادن روند گوارش شده و با ایجاد اوج و فرودهایی در

میزان قند خون، شما را گرسنه خواهد کرد. آب میوه فلفله پروتئین است. این ماده که در دوران کاهش وزن برای بدن بسیار ضروری است، از یافت عضلانی محافظت کرده، سوخت و ساز بدن را افزایش داده و قند خون را کنترل میکند.

برای سریع لاغر شدن بهتر است بر معسررف مواد پروتئینی بدون چربی مانند مرغ، ماهی یا سویا همراه با مقدار زیادی سبزیجات و مقدار متعادلی میوه تازه و غلات کامل متمرکز شوید. مقدار زیادی آب بنوشید.

مواد غذایی خاصی مانند گریپ فروت، کرفس یا سوپ کلم، چربی را میسوزانند و موجب کاهش وزن میشوند.

داستانهای زیادی در این باره وجود دارد که هیچ پایه و اساس علمی ندارند. درست است که چنین غذاهایی کم کالری و سرشار از مواد مغذی دیگر هستند، اما چربی را نمیسوزانند. اگر با افزودن گریپ فروت یا کرفس به برنامه غذایی خود وزن کم کرده اید، میثاوند به این علت باشد که آرا جانشین ماده پرکالری دیگری نموده اید.

هنگام رژیم، باید تنها هفته ای یک مرتبه خود را وزن کنید.

این گفته واقعیت ندارد. بررسی و کنترل روند کاهش وزن میواند بسیار تشویق کننده باشد و بنابر تحقیقات جدید، انشخاصی که علاقمند به کاهش وزن یا حفظ وزن فعلی خود هستند، با روزانه وزن کردن خود، به موفقیت بیشتری دست میابند.

البته ... اگر از دست افراذ وسواسی هستید و با هر روز وزن کردن خود دچار پریشانی میشوید، اصولاً از وزنه استفاده نکنید و برای بررسی روند کاهش وزن خود از اندازه گیری سایز و یا حتی مقایسه عکسهای خود استفاده کنید.

**رژیم های غذایی بلند مدت راه سالم تری برای کاهش وزن**

رژیم های موفقی سیب پایین آمدن وزن در مدت کوتاه میشود، اما این رژیم ها غالباً نتیجه ی ماندگاری نخواهند داشت.

اگر عواضار از دست دادن وزنتان هستید از گرفتن رژیم های موفقی پرهیز کنید چرا که این رژیم ها در بلند مدت کار ساز نخواهد بود.

رژیم های موفقی سیب پایین آمدن وزن در مدت کوتاه میشود، اما این رژیم ها غالباً نتیجه ی ماندگاری نخواهند داشت. اغلب اوقات رژیم گریزندگان عادت غذایی گذشته خود را دوباره از سر می گیرند و دوباره اضافه وزن پیدا می کنند.

میدانیم که انواع متفاوتی از رژیم های لاغری وجود دارد که هر کدام نیز هزینه هایی را برای استفاده کننده گان در پی دارند و اغلب موفقی بوده و در مدت کوتاهی اثراتشان کم رنگ می شود.

این رژیم های موفقی ازوسا سالم و متعادل نیستند. دستورالعمل برخی از این رژیم ها به گونه ایست که در زمان کوتاهی موجب کاهش وزن استفاده کننده می شود و هدف اصلی آنها از دست دادن سریع وزن می باشد. زمانیکه وزن در مدت زمان کوتاهی پایین می آید اثر آن به سرعت نیز از بین می رود ، و به همین دلیل استفاده کننده گان از ادامه آن در بلند مدت دلسرد می شوند.

مشکل این رژیم های موفقی اغلب این است که وزن از دست رفته استفاده کننده گان به علت از دست رفتن آب بدن آنها است و در آنها تمرینات ورزشی معمولاً نقش چندانی ایفا نمی کند.

نکته جالب توجهی که اکثر مردم از آن آگاهی ندارند اینست که چون در بیشتر این برنامه های غذایی کالری بسیار کمی گنجانده شده است، استفاده کننده گان غالباً با احساس گرسنگی در طول رژیم غذایی خود مواجه هستند و این مساله بدن آنها را آماده ذخیره کردن چربی و افزایش وزن می کند.

در ابتدا فرد استفاده کننده کمکت است مقدارکی کاهش وزن داشته باشد. اما در دراز مدت چون اغلب این رژیم ها با تمرینات ورزشی همراه نیستند بدن ناخودآگاه آماده ذخیره چربی می شود.

اگر در طول رژیم غذایی خود از خوردن هر گونه چربی خودداری کنید و مدام احساس گرسنگی داشته باشید بدن شما در ابتدا کاملاً گیج شده و برای ذخیره انرژی شروع به ذخیره سازی چربی می کند. ولی اگر همچنان این احساس گرسنگی وجود داشته باشد، بدن برای کسب انرژی مجبور به سوزاندن چربی های ذخیره شده در خود شود، در طی این روند اغلب افراد دچار خجوت و بی حالی مفرط می شوند زیرا برای بدن مشکل است که از چربی برای تولید انرژی استفاده کند و در نتیجه افراد توان انجام کارهای روزانه خود را نیز از دست می دهند.

در ابتدای دوره رژیم افراد از اینکه در مدت کوتاهی وزن زیادی از دست می دهند خوشحال می باشند. اما اگر دوره رژیم آنها پایان یابد وزن از دست رفته دوباره به سرعت جایگزین میشود زیرا بدن پس از دوره رژیم قادر به استتلال نیست که چربی ذخیره کند و یا آن را بسوزاند.

کالری به بیان ساده همان انرژی مصرفی ماست و با مواد غذایی که مصرف میکنیم تامین شده و با فعالیتهای بدنی آن را می سوزانیم . کالری مصرفی مورد نیاز هر فرد بنا به جنسیت ، سن ، قد و وزن سنجیده میشود . غذای مصرفی هر فرد باید حاوی مواد مغذی شامل پروتئین ، کربوهیدراتها ، چربیها ، ویتامین ها و مواد معدنی باشد.

یک رژیم غذایی سالم باید شامل برنامه دراز مدت و مواد غذایی مناسب باشد و برعکس رژیم های کم کالری و کوتاه مدت ممکن است که کاهش وزن در زمان طولانی تری اتفاق بیفتد اما سالم و پایدار خواهد بود.

**اصول رژیم غذایی صحیح**

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت رژیم غذایی باشد:

- •تأمین کننده ؟انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

- •تأمین کننده ؟پریمغذیها باشد(موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد)

- •هر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.

- •تنوع لازم را داشته باشد.

- •هر یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم.

به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه ؟چود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم همکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده آل) جراتتر هم به نظر خواهید رسید.(قابل توجه خانها)

آیا می دانید چگوبه وزن کم کنید

چاقی مسئله ای است که در سرتاسر جهان میلیونها انسان را رنج می دهد . همه ساله مقادیر زیادی پول صرف مبارزه با چاقی می شود و برای لاغر شدن تاکنون صدها روش و مته پیشنهاد شده است . مشکل مهم این است که چاقی ها هم زمان با فکر شدن حاضر نیستند از لذت خوردن دست بکشند . حقیقت این است که ماسفانه هنوز یک فرمول کاملاً عملی ابداع نشده که انسان بتواند با استفاده از آن بطور قطع وزن خود را از دست بدهد یا چیزی بخورد که باعث کاهش وزن شود ؛ ولی غذاهایی وجود دارد که در آنها عواملی است که ما را در لاغر شدن ؛ تناسب اندام و حفظ سلامتی یاری می دهند .

خطر لاغر شدن سریع

بعضی اوقات متأسفانه افراد اصرار دارند که با هر وسیله ای که شده در مدت کوتاهی مقدار زیادی از وزنشان را کم کنند . متأسفانه این روشها با خطرات بسیار زیادی و حتی احتمال مرگ همراه است . لاغر شدن باید تدریجی ا آرام و کند باشد . لاغر شدن سریع کلیه اعمال حیاتی بدن را مختل نموده ؛ تعادل بدن را بر هم می زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد .

از مهمترین این عوارض پیدایش افسردگی روانی است . شخصی که سریع وزن کم کرده است از هیچ چیز لذت نمی برد و نسبت به اتفاقات محیط اطرافش بی تفاوت می شود . عارضه دیگر سریع لاغر کردن ؛ چین و چروک خوردن پوست است زیرا به پوست فرصتی داده نمی شود که بتدریج منقبض شود و پوست آبروان ؛ شل و بد منظره می گردد .

چگونه به وزن از دست می دهید

معمولاً افراد از لحاظ از دست دادن وزن به سه گروه تقسیم می شوند

( ؟گروهی که سریع وزن از دست می دهند .

( ؟گروهی که بطور متوسط و بدون رنج زیاد وزن از دست می دهند .

( ؟انهایی که کند وزن کم می کنند .

گروه اول با کوچکترین تغییری در روال زندگی با مصرف مواد غذایی چاق و لاغر می شوند . گروه دوم معمولاً قادر به کنترل وزن خود بوده و بیشتر از ؟؟ کیلو اضافه وزن ندارند . گروه سوم برای لاغر کردن خود باید خیلی تلاش کنند . البته معمولاً افراد این گروه رژیم را کاملاً رعایت نمی کنند ؛ بین غذاها چیزی نمی خورند و کارهای بدنیشان بسیار کم است .

پس قبل از پیروی از هر نوع رژیم ؛ با تجربه ای که از وضعیت بدنتان بدست آورده اید باید تعیین کنید که جزو کدام دسته می باشید و در این مورد از پزشک معالج یا مشاور تغذیه خود راهنماییهای لازم را درخواست کنید .

چاقی فقط در اثر زیاد خوردن عارض نمی شود راههای دیگری نیز وجود دارد که آنها هم منجر به چاقی می شوند که اکثراً ناشی از یک بیماری در بدن است .

**؟چاقی در اثر افزایش سن:** با افزایش سن سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و در نتیجه به غذای کمتری نیاز خواهد داشت. غذا خوردن به روال همیشگی منجر به چاقی خواهد شد .

**؟چاقی در اثر کم کاری غده تیروئید:** هورمون ترشحه از این غده تمام کارهای مختلف در سوخت و ساز بدن نیز نقش مهمی دارد . اگر کسی به بیماری گواتر سسی ( بزرگ شدن غده تیروئید ) دچار شود بتدریج لاغر شده و بر عکس اگر غده کم کار باشد ؛ کاهش هورمون منجر به اختلال در کار سوخت و ساز شده و بدن به تدریج چاقتر می شود .

**؟بیماری قند:** این بیماری مزمن معمولاً بنا چاقی همراه است . البته در برخی موارد معقندند که چاقی زیاد منجر به ابتلا به این بیماری می شود .

**؟چاقی در اثر بدنی کار غدد داخلی:** اکثر اعمال بدن تحت کنترل یک سیستم هورمونی است که توسط قسمتی از مغز بنام هیپوتالاموس و غده هیپوفیز کنترل می شوند . اگر به هر علتی عمل این اندامها مختل شود ؛ مرضی بنام کوشینگ ظاهر می شودکه منجر به چاقی پیش از حد می شود .

**؟بد کار کردن کلیه ها و قلب:** کلیه ها وظیفه دفع آب را دارند و هر دقیقه در حدود یک سانتیمتر مکعب اوار را کلیه ترشح می شود که همراه خود سدوم بدن را دفع می کند . اگر کلیه ها به هر ترتیب بهم بخورد در تسوج باقی می ماند ؛ بدن ورم می کند و وزن زیاد می شود . همبطور وقتی قلب خوب کار نکند و عمل پمپاژ خود را درست انجام ندهد آب در بدن جمع می شود و باعث چاقی می گردد .

**؟چاقی در زنان بارنه و مردان سن:** در خانها بدنبال کاهش ترشح هورمونهای زنانگی بتدریج وزن افزایش می یابد . در نتیجه

این افراد باید متوجه این خطر بوده و در خوردن مواد غذایی اسماک کنند.

چگونه با چاقی برخورد کنیم

اولا تعیین میزان و درجه چاقی براساس جدول و ضرایبی صورت می گیرد که برای همین منظور با توجه به حد نرمال و استاندارد هر جامعه ای تعیین شده است.
اگر می داید که اضافه وزن دارید در درجه اول باید بدینال علت آن باشید .

-آیا بیماری خاصی از انواعی که در بالا ذکر شد دلیل آن است ؟

- آیا تغییر در برنامه غذایی خود داده اید ؟

- آیا روشهای تهیه و طبخ غذایی شما بهداشتی است ؟

- آیا زمینه ارثی برای چاقی شدن دارید ؟

- آیا به اندازه کافی فعالیت می کنید ؟

معمولا اضافه وزن تا یک پنجم وزن طبیعی را می توان به آسانی با افزایش میزان فعالیت و نظارتی صحیح بر مقدار غذایی دریافتی روزانه متعادل نمود .
در موارد دیگر به کمک آزمایشات کلینیکی ؛ چاقی علت یابی شده و به طبع با درمان مناسب وزن نیز کنترل می شود .

محققین هفت سازمان بزرگ بهداشتی دنیا معتقدند که شش می توانید بیماریهایی مانند مرض قند ؛ سرطان ؛ بیماریهای قلبی ؛ عروقی ؛ بیماریهای خونی و بیماریهای رویی را به شرط رعایت نکات زیر کنترل کرده و اثر آنها در امان بمانید :

-غذایی که می خورید از همه مواد غذایی بوده و متنوع باشد .

-از چربیها بخصوص چربیهای اشباع شده ( جامد ) پرهیز کنید .

-از مصرف نمک اضافه به همراه غذا دوری کنید .

-مصرف الکل را قطع کنید زیرا که به شش آسیب های جبران ناپذیری وارد می نماید .

-روزانه بین 7-۱۰ لیوان آب بنوشید .

-در برنامه غذایی خود بیشتر از انواع منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید .

-مصرف میوه ها و سبزیجات را کم کم بالا ببرید و سعی کنید این مواد را بیشتر بصورت خام میل کنید

-برای دوری از چاقی از مشکلات فکری پرهیزید .

-در شبانه روز حداقل 7 ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید

## زنان

### سقط جنین

از دست رفتن کودکی متولد نشده (جنین یا رویان قبل از هفته ۲۴ بارداری را سقط جنین می‌نامند.
علام اصلی آن عبارتند از: درد زیر شکم و خونریزی از مهبل
خطر خونریزی شدید و شوک وجود دارد.
بعضی از زنان باردار، حالت "تهدید به سقط را تجربه می‌کنند که در آن خونریزی از مهبل وجود دارد ولی بجه از دست نمی‌رود)با این حال هر زنی که به نظر می‌رسد در حال سقط است باید توسط یک پزشک ویزیت شود.
زنی که دچار این حالت می‌شود، ممکن است بسیار نگران و وحشت‌زده باشد.
در حد توانایی خود و بدون ایجاد مزاحمت به بیمار کمک برسانید.
زنی که تصور می‌کند که در حال سقط کردن است امکان دارد از اعتماد کردن به یک غریبه (خصوصاً یک مرد) سر باز یزند، بنابراین یک مرد او(به‌کننده کمک‌های اولیه باید از کمک یک نفر خانم استفاده کند.
- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:دردهای شبیه به گرفتگی عضلانی در زیر شکم یا ناحیه گردن خونریزی از مهبل که می‌تواند ناگهانی و شدید باشد.
نشانه‌های شوک.
خروج جنین یا رویان و سایر بافت‌ها از رحم - اهدافطمینان و آرامش خاطر دادن به بیمار - درخواست‌های کمک پزشکی(۱)
به بیمار اطمینان بدهید.
به او کمک کنید تا در یک وضعیت راحت دراز کشیده یا نشسته قرار گیرد و پاهایش تا شده باشد.
بدن و پاهای او را به چند بالش تکیه دهید.
۲) یک نوار بهداشتی یا حوله تمیز به او بدهید تا محل خونریزی را پاک کند.
حتی اگر خونریزی یا درد ناچیز هستند، با یک پزشک تماس بگیرید.۳)
علام جنینی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.
۴) در صورت خروج هر ماده‌ای از مهبل آن را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید و به گروه خدمات پزشکی تحویل دهید تا یک پزشک بتواند آن را مورد آزمایش قرار دهد.
صورت امکان این ماده را از دید بیمار دور نگه دارید مگر آنکه او به‌طور خاص بخواهد که این ماده را ببیند.
-هشدار!اگر خونریزی یا درد شدید است یا مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازید.

### موهای زائد صورت فر زنان

موهای زائد در زنان مشکل نسبتاً شایعی است که گهگاه عوارض روانی هم به دنبال دارد .حتمأ شما نیز در میان اطرافیان با خانم‌هایی که در صورتشان موهای ضخیم وسیاه رنگ وجود دارد، رو به رو شده‌اید .اصلا شاید خود شما یکی از کسانی باشید که با این مشکل مواجه هستید.اگر این طور است باید به اطلاعات پرستام که شما نسبتاً نیشید، چون خانم‌های زیادی وجود دارند که با این مشکل مواجهند و تعداد آنها به طور شگفت‌انگیزی رو به افزایش است .
اکثر خانم‌هایی که با این مشکل مواجهند، چون از ظاهرشان ناراضی هستند، قبل از اینکه علت اصلی ایجاد این وضعیت را پیدا کنند، به انواع و اقسام داروها و روش‌های درمانی دردناک و غیر دردناک متوسل می‌شوند.
اما چون در بسیاری از موارد علت اصلی برطرف نشده، پس از مدت کوتاهی همه چیز به حالت اول باز می‌گردد.
هیرونیسم چیست؟
به رشد بیش از اندازه مو در مکان‌های خاصی از صورت و بدن خانم‌ها هیرونیسم یا پر مویی گفته می‌شود.
موهای صورت یک خانم به طور طبیعی باید کم‌رنگ و نازک بوده و به آسانی قابل دیدن نباشند.
اگر در صورتتان موهای ضخیم و سیاه با الگوی مردانه (خصوصاً در محل ریش و سبیل) رشد کرده، یا اگر در مدت زمان کوتاهی رشد سریع مو در بدنتان داشنید حتمأ به پزشک مراجعه کنید و توجه داشته باشید که این مشکل علاوه براینکه روی ظاهرشان اثر می‌گذارد، ممکن است مشکلات درونی فراوانی را برایشان ایجاد کند، پس آن را دست کم نگیرید.
قبل از گذاشتن تشخیص هیرونیسم باید به این نکته توجه داشته باشید که الگوی طبیعی رشد مو بر اساس زمینه ژنای بسیار متفاوت است.مثلاً سفید پوستان موهای صورتی بیشتری نسبت به سیاه پوستان و نژاد زرد دارند و زنان مدیترانه ای به طور طبیعی موهای بیشتری نسبت به زنان شمال اروپا دارند.
علت ایجاد این پیداری در خانم‌ها این است که پیازهای مو توسط تستوسترون یا سایر آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه) دچار تحریک بیش از حد می‌شوند.
آندروژن‌ها برجسته‌ترین هورمون جنسی در مردان هستند و درخانم‌ها به طور طبیعی معمولأ سطح کمی از این هورمون‌های مردانه وجوددارد اما گاهی به طلی این هورمون‌ها به طور غیر طبیعی افزایش می‌یابند و منجر به ازدیاد رشد مو می‌شوند.
هیرونیسم گاهی در حضور سطح طبیعی هورمون‌ها نیز رخ می‌دهد که در این مورد معمولأحساسیت گزنده‌های پوست آن نواحی، نسبت به تستوسترون افزایش یافته است.
کی به بالا رفتن هورمون‌های مردانه شکت کنید؟
در صورت ایجاد هر یک از علائم زیر حتی در صورت عدم وجود هیرونیسم به بالا رفتن هورمون‌های مردانه در بدنتان شکت کرده و با پزشک مشورت کنید.
قاعدگی های کم، نامنظم یا قطع شده
جوش‌های مقاوم به درمانتخوشت حصد
عقد رفتن رویش موهای سر کاهش اندازه پستان‌ها یا بزرگ شدن کلیتورس
نشانه‌های زیر ممکن است مطرح کننده علت زمینه‌ای برای هیرونیسم در نخدان‌ها، عقد فرق کلیوی یا هیپوفیز باشند ؛ چاقی به طور شایعی در نشانگان تخمدان پر کیست که یک علت شایع برای افزایش هورمون مردانه است دیده می‌شود.
پوست تیره و ضخیم
شده در چاله آرنج، کشاله ران یا انگشتگود
سریع، اضافه وزن در ناحیه میانی یا ضعفترشح شیر یا سایر بیانات
در زمانیکه کودکی رشحخوار ندرایدنشار خون بالا،قند خون بالا و مشکلات کستروئول
هیرونیسم بیش از بلوغ یا هیرونیسمی که به طور ناگهانی رخ می‌دهد.از آنجا که برخی مشکلات پزشکی که باعث پر مویی می‌شوند، شکل خانوادگی دارند حتی اگر پر مویی در بین اعضای خانواده شایع است، با پزشک مشورت کنید.
هورمون های مردانه چگونه ایجاد می‌شوند؟
محل اصلی تولید هورمون‌های مردانه در بیضه است.اما همانطور که می‌دانید خانم‌ها بیض ندارند، پس منشأ آیین هورمون‌ها در خانم‌ها کجاست؟
افزایش تولید هورمون مردانه در یک خانم می‌تواند از اختلالی در نخدان‌ها، عقد فرق کلیوی یا غده هیپوفیز در مغز ناشی شود.
مثلاً نشانگان ۱۷ تخمدان پر کیست که یکی از پیشاری‌های نخدان است که می‌تواند باعث پر مویی شود (در مورد این نشانگان در همین صفحه صحبت خواهیم کرد).
اغلت دیگر داروها هستند.
برخی داروها مانند پروژسترون‌های استفاده شده در بعضی مدل‌های قرص‌های پیشگیری از بارداری یا داروهای فشار خون یا استروئیدهای تستیکنی که حاوی هورمون مردانه هستند و اثراتی مشابه هورمون‌های مردانه دارند.نیز باعث ایجاد هورمون‌های اضافی می‌شوند.داروهای دیگری نیز وجود دارند که به طور غیرمستقیم باعث ساخته شدن تستوسترون می‌شوند.از این دسته می‌توان به داروهایی برای درمان نوح، اسکیزوفرنی، پرخاشگری، صرع، سردردهای میگرنی، و داروهای درمان اختلالات دو قطبی اشاره کرد.
گاهی بعضی از مواد رشد زائد مو با رشد موی مردانه تناسب ندارد (مانند رشد مو در میان چشم‌ها، بیشتای، شقیقه‌ها، بالای چانه و صورت).
این نحوه رشد مو می‌تواند از مشکلات تیروئیدی یا پیشاری یاشتهای عصبی ناشی شود.
همچنین این مشکل می‌تواند از استفاده طولانی مدت از داروهای خاص مانند داروهای استروئیدی سیکلوسپورین می‌توین، مینوکسیدیل، بی‌سی‌لامین و داروهای پرستی که با درمان‌های ضدآفتاب ترکیب می‌شوند، ناشی شده باشد.
نشانه ها و تشخیص برای پیدا کردن علت هیرونیسم باید به سن ایجاد، سرعت پیشرفت رشد مو و نشانه همراه آن توجه کنید.اگر چرخه های قاعدگی به هم خورده باشد به احتمال زیاد مشکل از نخدان‌ است (مثلاً نخدان پر کیست) و ربطی به غده فوق کلیه ندارد، اما اگر ترشح شیر از پستان، فشار خون بالا، سهولت کیود شدن، افزایش وزن فست‌های مرکزی مثل شکم و ضعف وجود داشته باشد به مشکلات غده فوق کلیه فکر می‌کنیم.
اگر قاعدگی شکل طبیعی دارد، ممکن است هیرونیسم ژنتیکی باشد.
هیرونیسم دارای درجات مختلفی است.زنی با هیرونیسم خفیف ممکن است علائم رویش موی تیره در روی لب فوقانی، چانه، اطراف پستان‌ها یا روی شکم داشته باشد.
هیرونیسم پیشرفته تر منجر به رشد مو در پشت، شانه ها، جناغ سینه و بالای شکم می‌شود.
این نوع هیرونیسم بیشتر اوقات در هنگام بلوغ ایجاد می‌شود وعلت آن تغییرات هورمونی شدیدی است که در این دوران ایجاد می‌شود.
برای تشخیص حتمأ به یک پزشک مراجعه کنید.
پزشک شما ممکن است سولانی در مورد تاریخچه پزشکی یا توجه خاص به چرخه‌های قاعدگی تان بپرسد و ممکن است معاینه تان کند.

در مورد کسانی که هیرونیسم و به هم خوردن چرخه های قاعدگی جدیدأ اتفاق افتاده ، ممکن است نیاز به بررسی در مورد مشکلات بالقوه خطرناکتری مانند تومور نخدان‌ها، عقد فرق کلیوی یا هیپوفیز باشد.نشانگان تخمدان پرکیست نشانگان نخدان پر کیست وفسنجی است که اغلب با قاعدگی نامنظم (که شایع ترین یافته است)، افزایش رشد موهای زائد ( هیرونیسم) و چاقی منحص می‌شود.
اما می‌تواند زنان را به اشکال متفاوت میلا کند.
قاعدگی نامنظم به معنای داشتن چرخه های قاعدگی است که در فواصل طولانی تر از ۵۳ روز یا کمتر از ۸۴ بار در سال اتفاق می‌افتد.
نشانگان نخدان پرکیست امکان دارد در زمانی که خانمی برای باردار شدن مشکل دارد بارز شود.علائم و نشانه‌های نشانگان نخدان پر کیست از اختلال در چرخه تولید مثل منشا،

می‌گردد. که بصورت طبیعی هر ماه با آزاد شدن یک تخمک از تخمدان (تخمک گذاری) تکمیل می‌شود. نام این وضعیت از ظاهر تخمدان‌ها، در زمانی که این اختلال را دارند گرفته شده است. (تخمدان بزرگ و پر از کیست است) این کیست‌ها فولیکول‌هایی هستند که از کیسه مایع حاوی تخمک‌های بالغ پر شده‌اند. تشخیص زود هنگام و درمان تخمدان پر کیست می‌تواند خطر عوارض طولانی مدت مانند دیابت و بیماری قلبی را کم کند. راه تشخیص حضور کیست‌های تخمدانی که در سونوگرافی توسط پزشک تشخیص داده می‌شود، می‌تواند علامت نشانگان تخمدان پرکیست باشد. زنی ممکن است تخمدان پرکیستی داشته باشد ولی نشانگان تخمدان پر کیست نداشته باشد. از سوی دیگر زنی با نشانگان تخمدان پر کیست ممکن است تخمدان‌هایی با ظاهر طبیعی داشته باشد. بسیاری از زنان مبتلا به نشانگان تخمدان پر کیست چاق هستند. به نظر می‌رسد توزیع چربی پر شدت علامت اثر می‌گذارد. یک مطالعه نشان داد زمانی که چاقی مرموزی دارند (وجود چربی در قسمت میانی بدن یا تپهٔ هرمون مردانه و سطح قند و چربی بالاتری نسبت به زمانی که چاقی آنها در اندام‌هاست دارند.

درمان هورمونیم بسیاری از علل هورمونیم تمایل به رشد زیاد مو در کل دوره زندگی دارند. اما بیشتر زنان به درمان پزشکی در صورتی که چند ماه یا بیشتر ادامه یابد، پاسخ می‌دهند.برای همه زنان درمان زیبایی و داروهایی که اثر هورمون‌های مردانه را بر پیازهای مو کم می‌کنند کمک‌کننده است، اما باید توجه داشته باشید که از بین بردن ظاهری موها، علت اصلی ودرونی هورمونیم را از بین نخواهد برد.پس تأکید می‌کنیم که حتماً با مراجعه به پزشک علت را پیدا کنید. در صورتی که علت مشخصی برای هورمونیم شناسایی شود، پزشک درمان مناسب آن مورد را پیشنهاد می‌کند و در این صورت است که بیشتر موارد هورمونیم می‌تواند با موفقیت، با درمان دارویی و زیبایی برطرف شود. در زمانی که اضافه وزن دارند، از دست دادن وزن می‌تواند سطح آندروژن را کم کرده و هورمونیم را بهبود ببخشد. برخی علل هورمونیم مانند تومورهایی که آندروژن تولید می‌کنند یا تومورهای غده هیپوفیز می‌توانند از طریق جراحی، اشعه درمانی یا هردو درمان شوند. پزشک ممکن است برای تعدیل اثرات ناشی از افزایش هورمون، داروهایی را تجویز کند. اسپرونولاکتون اثر هورمون مردانه را از بین برده و تولید هورمون جدیدی مردانه را متوقف می‌کند. اسپرونولاکتون یکی از داروهای دفع کننده آب است و ممکن است باعث شود بیش از روزهای دیگر ادرار کنید. عوارض جانبی دیگر آن خشکی پوست، سوزش سرد سرد و خستگی است. دیگر داروهای ضدهورمون مردانه فیناسترید و فلوئاید هستند اما این داروها گرانتر از اسپرونولاکتون هستند و عوارض جانبی بیشتری دارند.داروی دیگر (دیابن) است. اصول مصرف قرص دیان به این ترتیب است که یک قرص در روز به مدت ۱۲ روز تجویز می‌شود. توجه کنید که این دارو باید زیر نظر پزشک مصرف شود.الکترولیز برای برداشتن دائمی موهای زائد، بعضی از زنان علاوه بر درمان طی تحت الکترولیز هم قرار می‌گیرند. در این روش سوزن نازکی داخل فولیکول مو قرار داده می‌شود و از جریان الکتریکی برای از بین بردن فولیکول مو استفاده می‌شود.این روش دردناک است و از آنجا که تنها یک فولیکول در هر مرتبه درمان می‌شود، برای تراشی بزرگ بدن مفید نیست. اپیلاتورها این مویرها مانند تیغ هستند اما در این روش مو از زیر پوست کنده می‌شود. فایده این روش در این است که بدن مدت طولانی بدون مو خواهد بود و زمان بیشتری برای رشد نیاز دارند و اگر این روش در قسمتی از بدن بطور مرتب و مکرر انجام شود تعداد موهای آن منطقه به مرور کاهش خواهد یافت. این روش قدرتی دردناک است. در این روش مو باید تا اندازه ی بلند شده باشد تا دستگاه اپیلاتور کار کند. این دستگاه را روی پوست های خیلی حساس بدن مانند پوست صورت، دستگاه تناسلی و زیر بغل نباید استفاده کرد. این دستگاه و این روش برای از بین بردن موهای زائد مناطق بازوها و پاها مناسب است.در ضمن پس از استفاده از این دستگاه حتماً قسمت‌های مختلف آن را با مواد ضد عفونی‌کننده(مانند الکل) تمیز کنید تا هنگام استفاده مجدد در پوست شما ایجاد عفونت نکند.لیزر فزود مطمئن‌ترین روش در برطرف کردن موهای زائد بدن است چرا که فقط جهت نفوذ در ریشه مو طراحی شده است. بنابراین برای بقیه قسمت‌های بدن شما، عامل مخربی محسوب نمی‌شود.

در عملیات لیزری درمان مراقبت‌های لازم انجام می‌شود تا پوست اطراف سده‌ای نرسند. ماده ای که به مو رنگ می‌دهد، ملاتین نام دارد. این ماده نور را از لیزر جذب کرده و آن را تبدیل به حرارت می‌کند این حرارت به اندازه ای است که مکانیسم رشد مو را غیر فعال کرده و از کار می‌اندازد و به این ترتیب باعث از بین رفتن فولیکول مو می‌شود.درست است که در این روش نیاز به چندین مرحله درمان است اما مطمئناً اثرش اثر را بر روی موهایی که در مرحله رشد هستند دارد. از طرفی لیزرها سرعتمزایل می‌کنند و در مقایسه با تکنیک‌ها و روش‌های دیگر مانند موسک انداختن، بی‌رنگ کردن،کندن، اصلاح کردن با تیغ و الکترولیز در کاهش تعداد موها تقریباً نتیجه کار دائمی است. لیزر درمانی بیش از همه در افرادی با موهای تیره و پوست روشن قابل استفاده است. علاوه بر مو، پوست هم رنگ خودنگ را از ملاتین می‌گیرد و پوست تیره یا ملاتین بیشتر می‌تواند، اثرزی لیزر بیشتری را جذب کند که منجر به آسیب پوست و بی‌رنگ شدن آن می‌شود. به هرحال پزشکان شروع کرده‌اند به استفاده از وسایل و تکنیک‌های لیزری که نتایج بهتری را برای افراد تیره پوست دارند. تنها محدودیت برای استفاده از این روش درمانی قیمت و هزینه آن است که بسیار گران است. معمولاً دو هفته پس از انجام لیزر موها ریزش پیدا می‌کند و در فواصل ۵ تا ۱۱ تا ۲ ماه موها دوباره رشد می‌کند، هنگامی که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد موهای بار قبل رشد کرده، زائد مناسب برای انجام مجدد لیزر است، این فاصله می‌تواند بین ۵ تا ۳ ماه باشد. معمولاً با انجام ۴ تا ۷ بار عمل لیزر بیمار به نتایج مطلوب می‌رسد. موهای خشک و شکنجی بهترین هدف برای هر لیزر هستند و به راحتی معدوم می‌شوند، ولی موهای سفید تا کونج قابل مظلومی به لیزر ندادند.

اگر قصد استفاده از لیزر را دارید یک ماه قبل از عمل لیزر و در طول درمان موها را از ریشه تکنید زیرا که نور لیزر در پیاز موی در حال رشد و فعال جذب می‌شود. با قطع کردن ساقه‌های مو از سطح پوست و تراشیدن، می‌توانید موها را در این وضعیت فعال و پاسخگو به نور لیزر نگاه دارید.

هورمونیم و بارداری بیشتر زنان در زمان بارداری به درجانی از بر موی جبار می‌شوند که در صورت واضح اثر از تواهی دیگر است این پرمویی در نتیجه اثرات هورمونی دوران بارداری است و در فواصلی بعد از زایمان از بین می‌روند. در سر هم موها پر پشت تر می‌شوند و ریزش طبیعی مو هم کم می‌شود. بعد از زایمان بدلیلی برگشت وضعیت هورمونی به قبل از بارداری ؛ نسبت موهای در حال رشد نیز به حالت طبیعی بر می‌گردد و ۳ تا ۵ ماه بعد از زایمان یک ریزش نسبتاً زیاد مو را خواهیم داشت که علاوه بر اثرات اثر هورمون‌های دوران بارداری؛ اثرات تغذیه ای و کاهش املاح خونی بخصوص آهن و همچنین مسائل روحی و روانی بعد از زایمان نیز در این ریزش سهیم هستند. شیر دادن جدا از مسائل تغذیه‌ای هیچ نقشی در ریزش مو ندارد و اگر مادری بطور صحیح تغذیه شود و کالری و ویتامین و آهن کافی به بدنش برسد با شیر دادن هیچ نوع اثری در بدن وی وجود نمی‌آید. این ریزش بعد از زایمان با برگرداندن کمبود مواد خونی و تغذیه کافی معمولاً بعد از چندین ماه بر طرف شده و تراکم موها به حد قبل از بارداری می‌رسد. در موارد نادری کمبود ریزش کرده به حد قبل از بارداری نمی‌رسد که نیاز به بررسی بیشتر دارد. در صورتی که تا یک سال بعد از زایمان کمبود مو در سر و پا وجود موهای ضخیم در صورت و تواهی دیگر بدن که در دوره بارداری وجود آمده از بین نرود باید بیمار از نظر هورمون آندروژن و وجود کیست و غلظ دیگر بررسی گردد توصیه‌های زائد خانم‌های بارداریه خانم‌های باردار در دوران بارداری توصیه می‌شود که تا بعد از وضع حمل صبر کنند. اگر وجود این موهای زائد برایشان خیلی آزار دهنده بود می‌توانند در صورت تمایل آنها را اصلاح کرده یا با موچین آنها را بکنند. اگر از قبل از شروع دوران بارداری موهای زائد در صورت دارید بهترین زمان برای از بین بردن موهای زائد صورت لان است. الکترولیز عمری بیش از ۱۲۰ سال دارد و در تمام این سال‌ها هیچ نمونه بی‌اثری از اثرات و عوارض مخرب یا سوء دوران بارداری وجود نداشته است. اما احتیاطاً می‌توانند پس از وضع حمل بقیه قسمت‌های بدن مانند خطوط مایو، شکم و پا سینه را الکترولیز کرده و از شر موهای زائد بدن خلاص شوند.در چند هفته قبل دوران بارداری روی سینه ها و مخصوصاً نوک سینه ها را نباید الکترولیز کرد. بالخصوص اگر قصد دارید که فرزندان را با شیر خوردان تغذیه کنید باید حتماً به این نکته توجه کنید. طی ۳ ماهه آخر این دوران نیز الکترولیز شکم توصیه نمی‌شود. سینه‌ها و شکم در دوران بارداری می‌توانند بسیار پر مو شده باشند. هم چنین از آنجائیکه کودک در آخرین ماههای بارداری فعال و پرتحرک می‌باشد، الکترولیز بر روی شکم می‌تواند باعث شود که کودک در شکم مادر شروع به لگد زدن کرده و مادر را ناراحت کند.

**نکات بهداشت ویژه دختران و زنان**

با رعایت برخی نکات بهداشتی می‌توانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و مهبل جلوگیری بعمل آورید. نکته: ترشحات طبیعی مهبل برای سلامت مهبل ضروری می باشد. در مهبل باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی سامنت بعمل می آورد. نکته: ترشحات طبیعی مهبل شفاف و یا سفید، رقیق و با غلیظ بوده اما می بو و ایجاد سوزش و خارش نمیکنند.نکته: عفونتهای باکتریایی، قارچی، انگلی و عفونتهای ادراری معمولاً در زنان شایع است بطور مختصر با علائم این بیماریها آشنا شوید:
۱- عفونت قارچی (کولایید): ترشحات سفید و پنبری شکل مهبل-تورم درد و در دو نواحی تناسلی-خارش شدید-مقاومت دردناک.
۲- عفونت باکتریایی:ترشحات سفید، خاکستری و زرد-سوی نامطبوع مایه-خارش و سوزش-لتهاب و تورم خفیف مهبل.
۳- عفونت انگلی(ارتیکومنا): خارش، سوزش و تورم شدید مهبل-ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبزسوی نامطبوع مایه-خورد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.
۴- عفونت مجاری ادرار: احساس سوزش حین ادرار-سوزد خون در ادرار-ادرار با بوی تند و تیره رنگ-خطرناظر فروان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد-ظرفه آسمان ادرار-تکرار ادرار.نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان:
۱- پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت چپر بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای تواهی مفعد به مهبل جلوگیری میکند.
۲- در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی نتن کنید. از پوشیدن لباسهای بدون تپویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شینها بدون لیس زرد بخوابید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.
۳- از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار، جوارب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت تن کنید.
۴- برای شنشوشی لباسهای زیر خود از شونده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.
۵- از وان آب داغ و جکوزی استفاده نکنید.
۶-کنندموها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و زلهای اسیم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از باردار استفاده گردد.
۷- حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوپریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید.
۸- واژن و لوپریکیشنهای حاوی سیلکون استفاده نکنید.
۸- لباسهای زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.
۹- حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.
۱۰-از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.
۱۱- در صورتی که از نامیون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۳-۴ ساعت بکار عرض کنید. بیش از گذاشتن نامیون دستهای خود را کاملاً بشویید. در طی خواب شینها هیچگاه از نامیون استفاده نکنید و جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید.
۱۲- توار بهداشتی (پد) را مابینت هر ۴-۶ ساعت بکار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. بیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
۱۳- از نامیون، توارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده کنید.
۱۴- همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میدهد.
۱۵- بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل تیزابی به استفاده از صابون نیباشد.
۱۶- حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.
۱۷- هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را نتن نکنید. چنانچه

لیاسهائیان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.۱۸-هنگام شامبو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مپهل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.۱۹- پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار پرتابلند از دستشوار ( با درجه باد سرد ) نیز استفاده کنید. ۲۰-هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید. ۲۱- از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشوید.۲۲- پس از استحمام ادرار کنید.۲۳-تا روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.۲۴- در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید. ۲۵-مصرف روزانه مسامت از یوز عفونتهای قارچی مهبل جلوگیری میکند.۲۶-مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها میکروبهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد.۲۷-خانمهای که در دوران حاملگی، شیر دهی وپائسنگی میباشند و همچنین خانمهایی که از فرسهای شد بارداری استفاده میکنند از آنهایی که سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

**توصیه هایی برای سلامت قلب زنان**

بیماری های قلبی عروقی در زنان یکی از مهم ترین عوامل مرگ و میر است. زیرا تنها در ایالات متحده ۴۶۰/۰۰۰ زن در سال ۲۰۰۴ جان خود را بر اثر این بیماری ها از دست دادند . موسسه قلب آمریکا اظهار داشت . هر دقیقه ای که می گذرد، زنی جان خود را بر اثر بیماری قلبی عروقی از دست می دهد. این بیماری ها شامل: بیماری های عروق قلب، سکته، فشار خون بالا، نارسای قلبی، بیماری شریان های قلب و نامنظم بودن ضربان قلب می باشد. به همین علت توصیه می شود تمام زنان، حتی آنهایی که سابقه این بیماری ها در خانواده ی آنها وجود نداشته حتما مراجعه ی منظم به پزشک داشته باشد.

اگر چه ژنتیک نقش مهمی را در ابتلای به این بیماری ها دارا می باشد، اما یک زن می تواند قدم هایی را در جهت کاهش احتمال ابتلای به این بیماری های قلبی عروقی بردارد. موسسه قلب آمریکا این موارد را توصیه می کند:

به سیگار بگریزد «» !

اگر شما فردی سیگاری هستید همین حالا آن را خاموش کنید . مرگ شما را ۳ برابر می کند زیرا با بالا بردن فشار خون زمینه را برای لخته شدن خون فراهم کرده و سبب بروز حملات قلبی و سکته می گردد. با کنار گذاشتن سیگار، در طی یک سال احتمال حمله قلبی در شما به ۵۰ درصد کاهش پیدا می کند.

مراقب دور کمر خود باشید

با داشتن فعالیت مناسب مانند: ورزش کردن ، همواره میزان کالری را که از مواد غذایی دریافت می کنید با میزان کالریی که می سوزانید برابر باشد. همیشه مراقب سایز قسمت میانی بدن خود باشید. اگر شکم بزرگی دارید احتمال وجود چربی در درون و اطراف اندام های شکمی شما خیلی زیاد می باشد و از آنجایی که این چربی ها می توانند آزاد شده و به عنوان اسیدهای چرب خطرناک وارد جریان خود گردند و سبب گرفتگی شریان ها گردند بر این شما بسیار خطرناکند . اگر سایز دور کمر شما از ۷۵ سانتی متر بیشتر این بک چراغ خطر است. (برای زادهای مختلف مانند آسیایی و آسیای جنوبی این رقم باید پایین تر باشد .

فعالیت فیزیکی داشته باشید

در روز حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید؛ ورزشی کردن به هر شکلی سبب کاهش فشار خون، کاهش استرس شده و چربی خوب خون (HDL) را افزایش می دهد.

از قفل به جای نمک استفاده کنید

همواره فشار خون خود را در حالت ۸ / ۱۲ یا پایین تر از آن نگه دارید. برای رسیدن به این هدف، نمک را از رژیم غذایی خود کم کنید؛ خوردن نمک زیاد همزمان با بالا رفتن سن سبب افزایش فشار خون در زنان می گردد. زنانی که بالای ۵۰سال می باشند باید میزان مصرف نمک را به ۱۵۰ میلی گرم در روز کاهش دهند. اگر شما دارای سابقه فشار خون بالا ۹ / ۱۴ می باشید حتما داروهایي را که پزشک برایان تجویز کرده مصرف کنید.

مصرف چربی های ترانس و اشباع را کاهش دهید

این نوع چربی ها در غذاهای آماده و انواع شیرینی جات و جیس ها وجود دارهه این چربی ها با افزایش دادن چربی بد خون (LDL) سبب مسدود شدن شریان ها و یا پارگی شریان و تشکیل لخته می شود که در این صورت با بسته شدن شریان حمله قلبی رخ می دهد. مراقب باشید که چربی خون شما زیر ۲۰۰ باشد.

سبزیجات و میوه جات زیاد مصرف کنید

میوه ها و سبزیجاتی مانند: اسفناج، هویج، هلو و توت ها دارای مقادیر زیادی آنتی آکسیدان و همچنین فیبر بالایی می باشند.

سماهی بخورید؛ حداقل هفته ای دو بار

سماهی تون، سالمون و قزل آلا، سرشار از اسیدهای چرب امگا می باشند که سبب افزایش چربی خون (HDL) می گردند، اگر گوشت می خورید سعی کنید گوشت با استخوان و بدون چربی باشید.

مراقب زمان باشید!

زمان در ابتلای به بیماری های قلبی عروقی در زنان بسیار مهم است زیرا زنان به علت ترشح هورمون استروژن در بدن خود که به طور طبیعی صورت می گیرد یک عامل محافظتی در برابر بیماری های قلبی عروقی دارند اما زمانی که به سن یائسگی می رسند با از دست دادن این عامل و عدم ترشح هورمون استروژن باید شدیداً مراقب باشند تا در این زمان احتمال بروز این بیماری ها را کاهش دهند.

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

خ

**اگرما در کمین دست شماسا:**

نویسنده:اکرم خواجوند

هشدار به زنان خانه دار

بسیاری از خانم های خانه دار، جراحان و کارگران صنایع عادت کرده اند که پوست دست شان را همیشه خشک و ملتهب ببینند. آنها به اقتضای شغل شان مجبورند همیشه با آب و مواد شیمیایی سرو کار داشته باشند و مجبورند با چنین مشکلات پوستی دست و پنجه نرم کنند. آنها نیز می توانند با به کار بستن توصیه هایی از دست این مشکل خلاص شوند؟

پوست دست بسیاری از خانم های خانه دار در اثر کارهای خانگی روزمره، ملتهب و قرمز است. این نوعیِ اگرمای دست است که به نام «درماتیت خانم های خانه دار» معروف است و اکثر خانم ها (و آقایانی که در کارهای خانه کمک می کنند) گرفتارش هستند.

لیست سیاه خانه داری

لیست موادی که پوست دست را تحریک می کنند و در طول کارهای روزمره خانگی و تهیه غذاها مورد استفاده قرار می گیرند، تقریباً بی شمار است و شامل مواد شیمیایی موجود در اکثر پاک کننده ها ازصابون گرفته تا پاک کننده های اجاق گاز، نمیزکننده ها، آمونیاک، سفید کننده، پولیش، شیشه پاک کن و حتی غذاها می باشد. اگر شما باغبانی می کنید، باید با مواد تندی مثل کودها، اسیدی و خود گیاهان نیز سرو کار داشته باشید. ممکن است سابقه وجود ناراحتی های پوستی و خراش کوچک به علاوه عفونت های قارچی و باکتریایی نیز نقش داشته باشند.

آب هم پوست دست را تحریک می کند؟

اغلب فعالیت های خانه داری توأم با استفاده از آب است و آب در زمینه سازی تحریک، نقش مهمی بازی می کند و تماس مکرر با آب، پوست را به مواد معمولی که در شرایط عادی تالیی ندارند، حساس تر می کند. ترو خشک کردن های مکرردفءح طبیعی خارجی ترین لایه پوست را مختل می کند و لذا مواد موجود در کارهای روزمره خانگی یا لغتنی می توانند در پوست به آسانی نفوذ نموده و ایجاد تحریک کنند.

به این ترتیب پرهیز یا کم کردن تماس با آب برای کنترل درماتیت خانم های خانه دار اهمیت خاصی دارد. سعی کنید از خیس کردن مکرر دست اجتناب کنید و وقتی با آب سر و کار دارید دستکش لاتینگی با الیاف نخی بپوشید. دستکش با الیاف نخی مهم است زیرا دستکش لاتینگی باعث عرق کردن و خیس شدن دست ها می گردد و نیز دستکش لاتینگی دارای مواد تحریک کننده است. سعی کنید دستکش واپیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در دست نکیبید و در صورت امکان قیلا از بودر دست یا بودر دستکش استفاده کنید. مواظب باشید دستکش های با الیاف نخی را وقتی ازعرق خیس شده باشند، بشویید و خشک کنید.

۳توصیه به خانم های خانه دار

۱-هر وقت دست هایتان در معرض مواد شیمیایی تحریک کننده قرار گرفت، آنها را با آب ولرم آبکشی کنید و بعد کاملاً خشک نموده، کرم نرم کننده به کار برید.

۲-سوفق خواب، کرم دست را به مقدار زیاد به دست ها بزنید و دستکش نخی یا ابریشمی به دست کنید تا باعث بالا بردن رطوبت دست گردیده، اثر کرم را افزایش دهد.

۳-منتظرنباشید مشکلی پیش یابد تا کاری برای آن انجام دهید. احتیاطات لازم را از قبل به عمل آورید. اگر ناراحتی بر طرف نشد، با متخصص پوست مشورت نمایید.

اگرمای دست

اگرمای دست یک اصطلاح عمومی برای هرگونه درماتیت دست است. اگرمای خانه داری دست جراح یا دست ناتوا تنها نمونه هایی از درماتیت دست در حرفه های گوناگون هستند. اگرمای دست در حقیقت شایع ترین نوع درماتیت کارکنان صنایع است.

علل اگرمای دست زیاد است زیرا دست در معرض انواع زیادی از مواد مختلف است.اگرمای دست می تواند ناشی از خواص خود ترکیبات یا از پاسخ آلرژیک بدن به این ترکیبات باشد. به عنوان مثال عکس العمل به صابون از طبعیت تحریک کننده گلی صابون است ولی در سم گیاهی بیچک از پاسخ آلرژیک بدن نسبت به سم گیاه بیچک است. اشخاصی با سابقه اگرمای اوبیچک که مثل آسپ، رینیت (گرفتگی بینی) و اگرمای کودکان، یک نوع آلرژی است، برای ابتلا به اگرمای دست مساعدتر هستند. ممکن است این افراد به مواد تحریک کننده حساس تر بوده یا اگرمای دست داشته باشند که بخشی از مسأله سرشش و زمینه ای آنها است. عوامل محیطی در منزل و محیط کار نیز مهم است. این عوامل عبارتند از رطوبت پایین، تماس مکرر با مواد شیمیایی، تحریک کننده ملامر و کثرت شستشوی دست.

آقایان هم مراقب باشند

مردها اغلب در مورد مراقبت اصولی دست که بری کم کردن عوارضی ناشی از محیط اطراف اهمیت دارد، کوتاهی می کنند. آنها هیچ وقت مواد تحریک کننده را بلافاصله از دستشان دور نمی کنند و هرگز برای کنترل خشکی پوست شان به صورت روئین از



کرم دست استفاده نمی کنند و علاوه بر اینها مردان تماس بیشتری با مواد صنعتی دارند.

خوردوماتی نکتید

مردم اغلب سعی می کنند اگرمای دست را خودشان معالجه کنند و این امر ناراحتی را بدتر می کند. بعضی اوقات فرآورده های نا مناسب، ممکن است به ایجاد جوش های آگزیکته، روی اگرمای معمولی دست منجر گردند و عذوبت ناشوی نیز ایجاد گردد و بالاخره وقتی بسیار به مطب پزشک می رود، ممکن است دو سه ناراحتی جداگانه داشته باشد. اما هنگامی که این ناراحتی ها تشخیص داده شدند، متخصص پوست می تواند علت اصلی اگرمای دست را مشخص نموده با موفقیت آن را معالجه نماید.
منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

## زنان و پلای جانی!

مترجم: امیردوبیانی

یکی از همین روزها که تصویر تمام‌قدان را در آینه می‌بینید، از خود می‌پرسید: اچه شد که به این حال و روز افتادم؟! فعالیت نامرتب و اشتباهی زیادتان را مقصر نمی‌شمارید بلکه آن را به حساب افزایش سن می‌گذارید. گمان می‌کنید که در هر صورت پس از ۳۰ سالگی سوخت و ساز بدن به شیوه شگفت‌آوری کاهش می‌یابد. ولی پژوهشها ثابت کرده‌اند که زنان در فاصله ۳۰ تا ۴۰ سالگی به طور متوسط نزدیک به نیم کیلوگرم به وزنشان افزوده می‌شود. لکن این مسأله به تغذیل سوخت و ساز بدن مربوط نیست. بی‌تردید امکان دارد که از میزان سوخت و ساز اندکی کاسته شود، لیکن بیشتر مربوط به پیامد یک زندگی بی‌تحرک و از کار افتادن بافتهای عضلانی است. دکتر جیمز رایپ، سرپرست مرکز درمانگاه تخصصی و پژوهشی یرامون راه‌کار زندگی در شوروی می‌گوید: «سی چهل سالگی، چیز ویژه‌ای را که به جایی زنان نیاچنامد، در پی ندارد. ولی جریانهای هستند که به فرهای آنان در این فاصله زمانی منتهی می‌گردد.» در اینجا به بیشترین مواردی که سبب شناخت و پیشگیری از اسارت در دام جانی می‌گردند، اشاره می‌کنیم:

دام یک

خوردن، قرون‌تر از اندازهٔ ظرفیت یک زن

ممکن است پس از ازدواج، شما هم به همان اندازه و مقدار غذا بخورید که همسران می‌خورد. جان فوریت، سرپرست مرکز پژوهشهای تغذیه در دانشگاه پزشکی بلور واقع در هوستون اظهار می‌دارد: «مردان به علت چله بزرگتری که دارند، بیشتر غذا می‌خورند.» طبعاً زنان هم در همراهی با آنان پرخوری می‌کنند. زندگی مشترک، با مصرف متعادل مواد غذایی تلقضی ندارد. چنانچه زیاد می‌خورید، عوض یک وعده کامل و سنگین غذایی، تنها غذایی سبک و سلاط بخورید. موقعی که در منزل غذا صرف می‌کنید، بشقیانان را به حدی که همسرتان کشیده است، بر نکتید و صرفاً به علت اینکه وی دوباره بقیقلش را بر می‌کند، شما دو بار نخورید! خانمی ۳۶ ساله، در دو سال اولی که با شوهرش می‌زیست، با آنکه نسبت به قبل خوراک بیشتری می‌خورد، نزدیک به ۴ کیلو از وزنش کاسته شد. وی خاطرنشان می‌سازد: «در دوره‌ای که تنها زندگی می‌کردم، اغلب اوقات از خوردن شام خودداری می‌ورزیدم و تنها نذرت بوداده می‌خوردم. لکن الان هر شب با همدیگر یک شام درست و حسابی می‌خوریم. موقعی که پخت و پز، نوبت اوست، خیلی مواظب سهم خودم هستم. چون وی ترجیح می‌دهد که با استفاده از گوشت و سبب‌زمینی، خوراکیهای سنگین و دیرهضم درست کند. اما وقتی نوبت من می‌شود، با پختن غذاهای حاوی سبزی تازه و سلاط، نالقی می‌کم.»

دام دوم

نادیده گرفتن دمیلهای ورزشی!

اگر صرفاً ۲۰ دقیقه برای ورزش کردن فرصت داشته باشید، کدام را برمی‌گزینید؟ یک راهیماپی است، دوی اسقامت، حرکات تقویتی ماهیچه‌ها، شنای قدرتی یا کار با دمبل؟ به قول وینی اسکات، سرپرست یک مرکز پژوهشی تناسب اندام در کونیتی مردم بدون استثناء، به علت مصرف قرون‌تر کالری، ورزشهای هوازی دا بر ورزشهای سنگین و قدرتی ترجیح می‌دهند و حال آنکه این مسأله در مورد طول تمرین مصداق دارد. پرورش ماهیچه‌ها از طریق تمرینات قدرتی پایایی سبب می‌گردد که شما در روز حتی هنگام استراحت، مقدار کالری قرون‌تری بسوزانید. هر ۹۱/۴ گرم ماهیچه در قیاس با دو کیلوی تاجیز از هر ۴۵۰ گرم چربی، ۳۵ تا ۵۰ کالری روزانه را مصرف می‌رساند. در نتیجه فریانی ساختن عضله‌ها بدین شیوه به مفهوم کم کردن ماهیچه‌هاست، در حالی که شما همچنان وزن اضافه می‌کنید. در قیاس با این موضوع، کار با وزنه آن هم هفتمای سه دفعه و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه، سبب می‌گردد که سوخت و ساز بدن به نحو مؤثری فعال باقی بماند. دو سال پیش، پرستار سی و چهارساله‌ای، یک برنامه ورزشی سنگین را آغاز کرد. برنامه ۲۰ دقیقه‌ای او، مشتمل بر حرکات تقویتی با شنای قدرتی، در سرازیری رفتن و انجام نشستهای قدرتی بود. کولری او وزن ۲۰ سالگی‌اش را حفظ کرده و چربی بدنش تقریباً ۱۸ درصد تقلیل یافته است، (میانگین چربی برای زنی هم‌سن و سال وی ۳۰ درصد می‌باشد). وی اظهار می‌دارد: «تمرینات دشوار و سنگین تا حدی به من آزادی عمل می‌بخشد؛ موقعی که احساس می‌کنم مایلیم بیشتر غذا بخورم، می‌توانم دست به این کار زنم. شکمم صاف و کمرم باریک‌تر شده است و بازوها، شانها و پاهایم متناسب‌تر گردیده‌اند.»

دام سوم

اضافه وزن در دوران بارداری

هرچند قدری اضافه وزن در دوره حاملگی امری طبیعی است، ولی توجه داشته باشید که زیاده از حد فیه نشوید. گفتنی است که کارشناسان، برنامه غذایی را تأکید نمی‌کنند، اما اکثر خانمها پس از سه ماه صرفاً به مصرف روزانه ۳۰۰ کالری نیاز دارند. در خلال هفته نخست بارداری، یک آدم معمولی نباید بیش از ۳/۵ تا ۴ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد. متخصصان بر این باورند که بعد از آن هم این شخص به طور طبیعی نباید افزون بر هفته‌ای ۴۵۰ گرم، وزن اضافه بیاند. در باره اینکه چه چیزی برایتان مناسب است، با پزشک متخصص خود به رایزنی بپردازید. به دنبال توله یک بچه، خانمها غالباً به سختی می‌توانند به وزن اولشان برگردند. جهت ویرابویی با این معضل، ورزش راهکاری درخور است. همان طوری که در مورد خستگی که معمولاً به غذاهای مفید و ساده و فراز و فرودهای احساسی خاتمه می‌یابند، می‌توان گفت که ورزش هم از این لحاظ کاربرد نیکویی را داراست. در وضعیت اضطرابی، چنانچه در دوران بارداری و بعد از آن تحرک داشته باشید، به سوخت و ساز (متابولیسم) بدن و همین طور مهار غذایی که می‌خورید، پاری کرده‌اید. چندین جلسه شرکت در کلاسهای ورزشی در سراسر هفته، به استیسی رویتر سی و چهار ساله، مادر دو بچه، مدد کرد که ۵/۱۳ کیلوگرم اضافه وزنی را که در پی دومین زایمانش ایجاد شده بود، کم کند. وی می‌گوید: «بهتر می‌دانم ورزش کنم تا بزانم هرچه مایلیم بخورم.» زمانی که او داشت جاق می‌شد، از ترازو خودداری می‌ورزید. او در این باره می‌گوید: «به جای آن مدام خودم را وزن می‌کردم، به این ترتیب انگیزم نیز بالا می‌رفت.»

دام چهارم

تنگی مجال و کمی وقت!

در موقعی که تلاشهای مثبت دیگری همانند ازدواجی سرورانگیز، به دنیا آمدن کودک، ارتباطات صمیمانه و شاید پیشهای ممتاز، جای سایر فعالیتها را در زندگی می‌گیرند. فریبی به سهولت انجام می‌یابد. چه کسی فرصت می‌یابد هم رضایت ریبستی را جلب کند، هم ورزش کند و هم یک زندگی خصوصی داشته باشد؟ رایپ بر این باور است: «مشکل اینجااست که چنانچه شما به همان اندازه‌ای که کالری مصرف می‌کنید، فعالیت نداشته باشید، چاق می‌شوید. اگر حتی روزانه صد کالری کمتر بسوزانید، در یک سال، ۵/۴ کیلوگرم به وزنشان اضافه می‌گردد. گدا دونم، عکاسی ۳۴ ساله، ورزش را به زور در برنامه روزانه‌اش گنجانده است، وی عوض دعوت از دوستان برای صرف ناهار، ترجیح می‌داد با آنها قدم بزند یا دورچینه‌سواری کند. او معتقد است: «در روز برای ورزش و در کنار آن فعالیتهای اجتماعی، فرصت بسنده ندارم.»

## منبع: ماهنامه پیام زن

**نمام آن‌چه خانم‌ها باید درباره فصل گرم بدانند**

اگر این شبهه برای شما پیش آمده که تابستان، زن و مرد نمی‌شناسد، بهتر است از همین حالا رک و راست بگوییم که شما آدم نگه‌سنجی نیستید. خانم‌ها نه تنها از آقایان گرم‌ای‌ترند و از تابستان بیشتر عذاب می‌کشند (با این توضیح که این معمولاً آقایان هستند که وسط ظهر تابستان و در اوج گرما، در حال دودیدن دنبال یک قمه نان زبیت می‌شوند)، بلکه تابستان اساساً فرصت خوبی برای آن‌ها است تا لذت‌هایی را تجربه کنند که آقایان معمولاً از آن‌ها بی‌بهره‌اند؛ لذتی مثل خرید کردن. ما در این پروده قرار است از تعامل زنان و تابستان حرف بزنیم؛ از شیوه‌هایی نظیر کنار آمدن با گرما گرفته تا نحوه خرید عطر سرد و حتی سلاح سرد! واقعیت این است که این تابستان داغ لعنتی، اگرچه استسج جز گرمی و تشنگی و عرق ریختن و سردرد و … چیزی را یاد آدم نمی‌آورد، ولی خودش خوبی‌هایی دارد که الحن و الاضفاف در هیچ فصل دیگری پیدا نمی‌شود. مثلاً همین تعطیلات درست و حسابی و شب‌های خنک و یاجاشل را در کدام فصل بگویی می‌توانید تجربه کنید؟ اگر کسی صادق باشید، حتماً اعتراف می‌کنید که تابستان برخلاف استسج، فصل خیلی خوبی است؛ فقط باید بدانید که اولاً چگرنه با آن کنار بیایید و ثانیاً چگرنه از آن لذت ببرید. این مطلب هم به همین جور چیزها اختصاص دارد، منتها مخاطبش فقط خانم‌ها هستند.

خانم‌ها و جوان ماندن با ضد آفتاب

از آن‌جا که خانم‌ها به مورشان خیلی اهمیت می‌دهند و از آن‌جایی که برای اظطشان پوست، مهم‌ترین قسمت صورت است (عملاً بحث درباره بینی را کنار می‌گذاریم) و هرگونه تغییر و تحولی در آن تأثیر مستقیم روی یک مسأله حیاتی یعنی سن ظاهری خانم‌ها دارد؛ مراقبت از پوست و در مراقبت از پوست صورت، یکی از مهم‌ترین وظایف خانم‌ها تلقی می‌شود. این مسأله از این جهت در تابستان اهمیت دارد که دشمن شماره یک پوست، به عقیده دانشمندان، نور آفتاب است؛ و ویژه اشعه ماوراء بنفش که هیچ چیزی قادر نیست به اندازه آن، پد، پوست را درآورد. البته خطرات آفتاب منحصر به پیر و چروک شدن پوست نیست و تماس زیاد با آفتاب شدید می‌تواند منجر به سرطان‌های خطرناک پوستی شود (فقط توجه آن‌هایی که علاقه خاصی به حمام آفتاب دارند). برای محافظت از پوست در مقابل آفتاب، اولین کاری که می‌توانید انجام بدهید این است که در ساعات اوج تابش خورشید، یعنی از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد ازظهر، از خانه خارج نشوید.

توصیه دوم این است که از لباس‌هایی استفاده کنید که بدن را بیشتر می‌پوشاند. هیچ چیزی به اندازه لباس‌های آستین‌بلند و شلوار و دامن بلند، جلوی نور خورشید را نمی‌گیرد. البته هر چقدر لباس‌ها تیره‌تر و بافت متراکم‌تری داشته باشد، بیشتر جلوی نور خورشید را می‌گیرد ولی معمولاً کسی دلش نمی‌خواهد در تابستان لباس کلفت و تیره بپوشد و ما هم چنین پیشنهادی نمی‌کنیم. توصیه سوم، استفاده از کلاه‌های کلاه‌دار است که در سال‌های اخیر کم‌کم در ادج ما افتد. این کلاه‌ها به خوبی از پوست صورت در مقابل نور خورشید محافظت می‌کنند؛ و اما توصیه چهارم چیزی نیست جز سفارش آکبه به مصرف ضد آفتاب. ضد آفتاب‌ها معمولاً بر اساس SPF معرفی می‌شوند. SPF مخفف عبارت Sun Protection Factor. به معنای «فاکتور محافظت‌کننده در برابر خورشید» است. در مورد معنایش خیلی وارد جزئیات نمی‌شویم؛ فقط در این حد بدانید که ضد آفتاب‌هایی

با **SPF** ۱۵، نزدیک به ۹۳ درصد از پرتوهای ماورابنفش خورشید را جذب می‌کنند و ضد آفتاب‌هایی با **SPF** معادل ۳۰ بیش از ۹۷ درصد، بنابراین سعی کنید ضد آفتابی را انتخاب کنید که **SPF** آن، حداقل ۱۵ باشد. ضد آفتاب‌هایی با **SPF** بیشتر از ۳۰ معمولاً فایده چندانی ندارند. در مورد استفاده از ضد آفتاب به این چند نکته هم توجه کنید:

ضد آفتاب را نیم تا یک ساعت قبل از خروج از منزل استفاده کنید.

در استفاده از ضد آفتاب حسیس نباشید. ضد آفتاب باید به صورت یک لایه نسبتاً ضخیم روی پوست شما را بپوشاند.

هر ۲ ساعت یکبار ضد آفتاب را تجدید کنید. در صورت شستن دست و صورت، شنا یا استفاده از حوله، دوباره از ضد آفتاب استفاده کنید. اگر روی محصول مورد استفاده شما نوشته شده‌**All day**، به این معناست که استفاده از این محصول برای یکبار در روز کافی است. اما توصیه می‌کنم به سداقت شرکت تولیدکننده دارو شک کنید؛ چراکه هیچ ضد آفتابی نمی‌تواند در تمام طول روز دوام بیاورد.

ضد آفتاب‌ها به شکل‌های گوناگونی در بازار وجود دارند. برخی از آن‌ها به صورت کرم هستند که برای افراد دارای پوست خشک، مناسب‌ترند ولی کسانی که پوست چرب دارند، بهتر است از انواع لژل یا لوسیون ضد آفتاب استفاده کنند.

ضد آفتاب‌ها مانند هر وسیله آرایشی دیگری ممکن است برای بعضی‌ها حساسیت‌زا باشند، به ویژه ضد آفتاب‌هایی که دارای مواد معطر یا رنگی هستند. مثل هر وسیله آرایشی دیگری توصیه می‌کنیم پیش از استفاده از یک ضد آفتاب جدید، ابتدا مقداری از آن را روی بازویتان بمالید و ۲۴ ساعت صبر کنید تا ببینید بدنتان به آن حساسیت نشان می‌دهد یا نه. اگر اتفاق نفتاد، می‌توانید از آن برای پوست صورتتان استفاده کنید.

چشم خانم ها و عینک‌های آفتابی

عینک آفتابی برای خانم‌ها (و همچنین برای آقایان) چیزی فراتر از عینک است. در واقع عینک آفتابی جزئی از تیپ ظاهری خیلی از خانم‌ها محسوب می‌شود و برای همین نمی‌شود از رابطه خانم‌ها و تابستان سخن گفت، ولی اشاره‌ای به عینک آفتابی نکرد، اگر از کاربردهایی مثل تیپ زدن، مراسم سوگواری و غیره بگذریم، استفاده از عینک‌های آفتابی، هرجا و هروقت که آفتاب شدیدی باشد، از چله تابستان گرفته تا برف و یخ زمستان، یک ضرورت است.

نور خورشید (شامل نور مرئی واشعه‌های فرابنفش) همان‌طور که به شدت به پوست بدن آسیب می‌رساند، می‌تواند به لایه‌های مختلف چشم هم صدمه بزند و مشکلات جدی ایجاد کند. بنابراین به همان اندازه که محافظت از پوست در مقابل نور خورشید، اهمیت دارد، محافظت از چشم‌ها هم در مقابل این اشعه‌ها یک امر حیاتی است. پس می‌بینید که برخلاف جبار و جنجال‌های کوانتایشان(۱)، دینک عینک آفتابی نه تنها مطلقاً به معنای فرنی‌بازی نیست، بلکه یک ضرورت است.

یک عینک آفتابی برای این که صرفاً وسیله‌ای برای تیپ ظاهری نباشد و بتواند از چشم شما در برابر نور خورشید محافظت کند، باید دارای ویژگی‌هایی باشد که خیلی بعید است شما بتوانید این ویژگی‌ها را در عینک‌هایی که دست‌فروشا می‌فروشند، پیدا کنید. هرچند اطمینان صد در صد هم وجود ندارد که عینک‌هایی که از عینک‌فروشی‌های معتر خریداری می‌کنید، قطعاً این ویژگی‌های مطلوب را داشته باشند. با این حال، اگر به چشمتان اهمیت می‌دهید، عقل حکم می‌کند که کمی بیشتر خرج کنید و عینک آفتابی را از عینک‌فروشی‌های معتر و با دریافت برگه ضمانت خریداری نمایید. پیش از خرید عینک آفتابی، این چند نکته را به خاطر بسپارید:

عدسی‌های عینک آفتابی، با شیشه‌ای هستند یا پلاستیکی. عدسی‌های پلاستیکی سبک‌ترند و بر اثر ضربه خرد نمی‌شوند و در نتیجه خطر آسیب به چشم در صورت وقوع حادثه، کمتر می‌شود. اما در مقابل، عدسی‌های شیشه‌ای وضوح بیشتری دارند، کمتر خش می‌افتند و البته گران‌تر هم هستند.

لازم نیست عینک آفتابی آنقدر تیره باشد که چشمان شما از پشت آن دیده نشود. چنین عینک‌هایی دیده شما را هم می‌کنند.

یک عینک آفتابی استاندارد باید با یکد و روشن اشعه ماوراء بنفش به ضخامت ۴۰۰ نانومتر پوشیده باشد. شند این ویژگی بین ۹۹ تا ۱۰۰ درصد پرتوهای فرابنفش نوع **B** خورشید را جذب می‌کند و مانع رسیدن آن به چشم می‌شود. روی چنین عینک‌هایی واژه ۴۰۰- UV یا UV Protection ۱۰۰ درصد حک شده است. البته عینک‌فروشی‌های معتر، دستگاه‌هایی دارند که می‌تواند میزان واقعی محافظت عدسی عینک را در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) اندازه‌گیری کند.

اگر در مورد میزان محافظت عدسی عینک در مقابل اشعه فرابنفش خورشید شک دارید، راه ساده‌ای برای امتحان کردن این موضوع وجود دارد. یک عینک فیکرکومیک را بپارید و عدسی عینک آفتابی را جلوی آن در مقابل نور خورشید بگیرید. اگر عدسی عینک آفتابی استاندارد باشد، اشعه فرابنفش خورشید را جذب می‌کند و در نتیجه، عینک فیکرکومیک تغییر رنگ نمی‌دهد.

عدسی‌های غیراستاندارد معمولاً سطح ناهموار و غیر یکواختی دارند. برای اطمینان از عدم انحراف در عدسی می‌توانید عینک را به چشم بزنید و به یک سطح منظم مثل لیه میز یا خطوط بین کاشی‌ها نگاه کنید و در همین حال سرتان را به بالا و پایین و چپ و راست حرکت دهید. اگر عدسی استاندارد باشد، این خطوط با حرکت چشم شما همچنان صاف باقی می‌مانند؛ و در غیر این صورت، کج و معوج می‌شوند.

یکی از نگرانی‌های بزرگ خانم‌های جوان در زدن‌گی، چروک شدن گوشه چشم‌ها است! عینک‌های آفتابی بزرگ، نه تنها از چشم شما محافظت می‌کنند، بلکه با ممانعت از رسیدن نور خورشید به پوست اطراف چشم، مانع چروک شدن دور چشمتان هم می‌شوند.

تابستان و شیوع ککومک در خانم‌ها

نور خورشید و پوست بدن، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. اگر از قفسه پیر و چروک شدن پوست در اثر برخورد با نور خورشید بگذریم، به این بحث می‌رسیم که نور خورشید، ممکن است بسیاری از بیماری‌های پوستی، از جمله سرطان پوست را ایجاد کند و همچنین ممکن است باعث تشدید بسیاری دیگر از بیماری‌های پوستی شود. یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، ککومک است. ککومک که در اصطلاح پزشکی به آن فرکل (freckle) می‌گویند، یک مشکل ژنتیکی است که بیشتر در خانم‌های بور و بلوند دیده می‌شود. در این گروه از خانم‌ها میزان رنگدانه‌های پوست (ملانین) در بعضی قسمت‌ها و به ویژه در قسمت‌های غیر پوشیده بدن که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، بیشتر از افراد عادی است. در نتیجه، در این نقاط، یکدسری لکه‌های قهوه‌ی روشن ایجاد می‌شود. این لکه‌ها در زمستان کمرنگ‌ترند و در تابستان پررنگ‌تر می‌شوند. بنابراین فرارسیدن تابستان برای این خانم‌ها چیزی معادل رسیدن سونامی به ساحل است! یا این وجود بد نیست بدانید که ککومک هیچ خطری ندارد اما درمان مؤثری هم ندارد. اگر شما یا این مشکل دست به گریبانید، بهتر است آن قسمتی را که در همین پرونده درباره ضد آفتاب حرف زدیم، دوباره مطالعه کنید. خوب پوشاندن بدن، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و نیز کرم‌های ضد آفتاب به شما کمک می‌کند که تابستان را به سلامت بگذرانید. اگر نه دهنتان یکد جورهایی به لیز هم امید بنسنانید، این خبر خوش را به شما می‌دهیم که امیدتان چندان هم بی‌راه نیست. این روزها متخصصان پوست در مورد درمان ککومک با لیزر اظهار نظرهایی کرده‌اند. البته از آن‌جایی که لیزر خودش می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های پوستی شود (به ویژه در افرادی که پوستشان تیره است)، بهتر است در این مورد با یک متخصص پوست مشورت کنید. یکی دیگر از مشکلات شایع پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، ملاسما یا ککلا است. ملاسما یک لکه قهوه‌ای برجسته است که معمولاً در صورت خانم‌های باردار دیده می‌شود، ولی مصرف قرص‌های ضد بارداری، نور آفتاب و برخی عوامل هورمونی هم می‌تواند باعث ایجاد آن شود. در این مورد هم استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و مواد بی‌رنگ‌کننده مخصوص، وضع را بهتر می‌کند.

خانم‌ها و خرید تابستانه

اگر ایام نزدیک به عید را که نگاه همه مجبورند در حداقل زمان بیشترین خرید را داشته باشند، کنار بگذاریم؛ بهترین زمان برای خرید بافقت و سر فرصت، همین تابستان است. اهمیت پرداختن به مسأله خرید در تابستان وقتی روشن‌تر می‌شود که این چند نکته را در کنار هم بگذاریم: بیشتر جمعیت کشور ما جوان هستند، بسیاری از این جوان‌ها دانش‌آموز یا دانشجو هستند، بیشتر از نیمی از این دانش‌آموزان و دانشجویان، دختر هستند، این خانم‌ها در طول ۳ ماه تابستان تعطیل هستند، به نظر می‌رسد که این گروه بزرگ، بیش از هر چیز دیگری از خرید کردن لذت می‌برند؛ از این قسمت، برای خانم‌هایی که بخش بزرگی از اوقات فراغت تابستانی خود را در فروشگاه‌ها سپری می‌کنند، چند نکته کاربردی در هنگام خرید را توضیح می‌هیم:

الف) خرید لباس:

یکی از اساسی‌ترین نکات در خرید لباس، توجه به رنگ آن است. رنگ لباس، گذشته از ویژگی‌های شخصی هر فرد، می‌تواند ارتباط مستقیمی با فصل سال داشته باشد. به عنوان مثال، رنگ‌های تیره میزان بیشتری از نور خورشید را جذب می‌کنند و در نتیجه در فصل تابستان باعث می‌شوند شما بیشتر احساس گرما کنید. از سوی دیگر، رنگ قرمز به خودی خود یک رنگ گرم محسوب می‌شود و پوشیدن آن، احساس گرما را به شما و اطرافیانانتان منتقل می‌کند. بنابراین استفاده از رنگ‌های سرد، مثل آبی که حس سرما را القا می‌کند، در تابستان خوشایندتر است. و حالا که صحبت به این‌جا رسید، اجازه بدهید کمی از تابستان فاصله بگیریم و چند نکته کلی در مورد خرید لباس را هم یادآوری کنیم:خانم‌هایی که پوستی تیره و چشم و ابرویی مشکی دارند، بهتر است سمت رنگ‌های گرم و تیره (مثل مشکی، قهوه‌ای و قرمز تیره) و زنده و از لباس‌های صورتی، سفید و آبی ملایم استفاده کنند. برای خانم‌های بلوند، رنگ‌های خشن که متضاد رنگ پوستشان است و گاهی رنگ‌های روشن، مناسب‌ترند ولی رنگ‌های گرم چندان مناسب نیستند. به طور کلی، رنگ‌های مناسب این گروه عبارتند از: آبی ملایم، آبی سبز، سبز و قهوه‌ای. برای خانم‌هایی با رنگ پوست معمولی می‌توان هم از رنگ‌های تیره استفاده کرد، هم از رنگ‌های روشن؛ ولی رنگ‌های نزدیک به رنگ پوست آن‌ها معمولاً مناسب نیست. رنگ‌های مناسب این گروه از خانم‌ها هم به طور کلی عبارتند از: آبی، سرمه‌ای، مشکی و صورتی. توصیه آخر درباره ارتباط لباس با قد شما است. اگر شما قد کوتاهی دارید، نباید از لباس‌هایی با طرح افقی و شلواری‌های بگی و جلیقه‌های دولایه استفاده کنید. استفاده از لباس‌های هم‌رنگ که گل و گنجانده باشند، قد شما را بلندتر جلوه می‌دهند. در مقابل، اگر شما قد بلندی دارید، بهتر است از لباس‌هایی با طرح عمودی و سر تا پا یک‌رنگ اجتناب کنید. بحث انتخاب لباس را در همین‌جا متوقف می‌کنیم، چون اگر قرار باشد به طور مبسوط در این زمینه حرف بزنیم، معلوم نیست چند شماره مجله را باید بر بکنیم.

ب) خرید کفش:

دیگر کسی نیست که نداند کفش بد یا باهسته‌بلند باعث کمردرد و هزاز جور درد و بالای می‌شود. ما هم حوصله‌شما را با این حرف‌های تکراری سر نمی‌بریم و فقط چند نکته را که هنگام خرید کفش باید به آن توجه داشته باشید، یادآوری می‌کنیم: باها معمولاً در انتهای روز کمی حجیم‌تر و متورم‌تر می‌شوند. بنابراین برای این‌که کفش مناسبی بخرید، بهتر است در انتهای روز به خرید کفش بپردازید. هنگام خرید کفش هر دو لنگه آن را به کنید. در ضمن، قبل از خرید کفشی، باهسته‌های دو لنگه را با هم مقایسه کنید تا مطمئن شوید اندازه آن‌ها یکی است. بین بلندترین انگشت پا و نوک کفش حداقل باید ۱ سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد. هیچ‌گاه کفشی را که هنگام خم کردن، چروک می‌خورده نخرید. در کفشی‌های تابستانی معمولاً چلر با پشت کفش، باز است. این مسأله، خطر آسیب پا در برخورد با اجسام سخت را بیشتر می‌کند. در ضمن، اغلب این کفش‌ها در پشت پا تنها یک بند پارکند دارند که این بند سبب وارد آمدن فشار بر تاندون آشیل (که پشت پنج پا قرار دارد) می‌شود که این امر التهاب آن را در

پی دارد. اگر قصد خرید سفند دارید، توجه داشته باشید که کفه سفند باید محکم و در عین حال نرم باشد. در ضمن، هنگام خرید سفند‌های بنددار باید حواستان به این نکته باشد که بندها نباید وسیله نگه داشتن سفند در پایتان باشند.
ج) خرید لوازم آرایش:
در این قسمت، با اجازهٔ خانم می‌خواهم به ۲ تذکر مهم اکتفا کنم: اول این که، با توجه به وفور لوازم آرایش نقلی در بازار، حتماً این لوازم را از مغازه‌های معتبر تهیه کنید و خودتان هم تا می‌توانید، اطلاعات مناسب را در زمینه تفاوت محصول اصل و نقلی به دست یابورید. و دوم این که، در مورد استفاده از کرم‌های که برای باز اول خریداری کرده‌اید، محتاط باشید. بسیاری از کرم‌های آرایشی، به ویژه آن‌هایی که دارای بوی خاص یا نگهدارنده‌های ویژه هستند، ممکن است حساسیت‌زا باشند. در این زمینه توصیه می‌کنم که حتی به محصولاتش که روی آن‌ها عنوان غیر آزرژیک (کم‌حساسیت‌زا) ثبت شده هم اطمینان کامل نداشته باشید و حتماً قبل از استفاده وسیع از این محصولات، به ویژه کرم‌هایی که برای پوست صورت مصرف می‌شوند، ابتدا به اندازه یک‌به بند انگشت از کرم را روی بازویان بنالید و بگذارید ۲۴ ساعت باقی بماند. اگر بدن شما به آن حساسیتی نشان نداد، می‌توانید با خیال راحت از آن استفاده کنید.

د) خرید عطر:

خرید عطر یک مسأله سلیقه‌ای است و نکات آن‌چنانی هم ندارد؛ فقط حواستان باشد که استفاده از عطرها حاوی ۵ متوکسی پورال و پروگاموت روی پوست، در صورتی که در معرض نور آفتاب قرار بگیرید، می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های پوستی شود.غیر از این، تنها نکته‌ای که در مورد خرید عطر در تابستان مهم به نظر می‌رسد، انتخاب بوی مناسب است. اگر خودتان کلاهتان را از این، تنها نکته‌ای که در مورد خرید عطر در تابستان مهم به نظر می‌رسد، انتخاب بوی مناسب است. اگر خودتان کلاهتان را قاضی کنید، به این نتیجه می‌رسید که در گرمای تابستان، استفاده از عطرهاي خنک، هم برای شما و هم برای اطرافیان خیلی دلچسبتر خواهد بود. در حالی که انتخاب عطرهاي گرم، باعث می‌شود در ایام تابستان هیچ‌کس به شما نزدیک نشود. دیگر خود دانیید.

نمایی به حداکثر برتزه شدن در فصل گرم

در زمان‌های قدیم، وقتی تابستان می‌شد، مردم دنیا خودبه‌خود برتزه می‌شدند. بعد از مدتی، کم‌کم مردم حوصله‌شان از این وضع سر رفت و سعی کردند کاری بکنند که پوستشان در تابستان‌ها هم سفید بماند. این وضع تا مدت‌ها ادامه داشت تا این که دوباره مثل همه چیزهای دیگر، که هر چندوقت یک‌بار کم می‌شوند، برتزه شدن هم دوباره مد شد. با این تفاوت که این بار دانشمندان فهمیده بودند که آفتاب چه بلای‌هایی بر سر پوست می‌آورد و شروع کردند به ترساندن مردم از آفتاب. این وسط یک عده آدم کاسب آمدند و دور هم جمع شدند و گفتند حالا، که هم مردم دوست دارند برتزه شوند، هم آفتاب خطر داره ما یاپیچ و یک دستگاهی درست کنیم که بدون نور آفتاب، آن‌ها را برتزه کند. آن‌ها این کار را هم کردند و اسم دستگاشان را هم گذاشتند: سولاریوم. منتها مشکل این‌جا است که این دستگانه، درست با همان مکانیسمی آدم را برتزه می‌کند که آفتاب؛ یعنی با استفاده از امواج فرابنفش. بنابراین نجی تارده که امروزه دانشمندان اعلام کرده‌اند که خطر ایلا به سرطان پوست در کسانی که از سولاریوم استفاده می‌کنند، ۲ برابر افراد عادی است. نازه خبر جدید را نشنیده‌اید. آخرین تحقیقات نشان داده است که سولاریوم، آدم را معاد هم می‌کند. با این وضع نجی تارده که اواخر شهروید بکه عده آدم خمار را بپیم که پشت در سالن‌های سولاریوم صفت کشیده‌اند تا در باز شود!

از ما می‌شنوید، این جور چیزها را بی‌خیال شوید و اگر خیلی هم اصرار دارید که خودتان را برتزه کنید، از همین کرم‌های برتزه کننده کمک بگیرید؛ که هم موثری است، هم شما را به سرطان مبتلا نمی‌کند و هم معاد نمی‌شود

خانم‌های گرم‌ای و خطر گرم‌زدگی

خانم‌ها معمولاً نسبت به آقایان گرم‌ای‌ترند. این مسأله فقط به پوشش بیشتر خانم‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه سیستم بدنی و هورمونی خانم‌ها در این میان نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. از یک سو، احساس گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین مشکلات خانم‌های است که به سن یائسگی رسیده‌اند و از سوی دیگر، دمای بدن خانم‌های جوان هم در روزهای اواسط دوره ماهیانه افزایش می‌یابد. همه این‌ها وقتی در تابستان رخ می‌دهند، گرم‌ای هوا را از آنچه واقعاً هست، قریل تحمیل‌تر می‌کنند. همه این مطالب را گفتیم تا به این برسیم که خانم‌ها باید بیشتر مراقب گرم‌زدگی باشند.

در طی گرم‌زدگی، آب بدن در اثر گرمای زیاد محیط به صورت تعریق یا تبخیر از دست می‌رود و از آن‌جایی که ۵۰ درصد وزن خانم‌ها را آب تشکیل می‌دهد، این وضعیت باعث علائم مختلفی از احساس آشفتنگی و تهوع گرفته تا تنگی نفس و کاهش سطح هوشیاری و حتی کما و مرگ می‌شود. به همین دلیل، جبران آب از دست رفته بدن در گرمای تابستان اهمیت حیاتی دارد و برای این منظور، هرچند مصرف بستنی و میوه‌های آبدار و… مفید است، اما هیچ چیز جای خود آب را نمی‌گیرد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در روزهای گرم تابستان، همه افراد باید روزانه حداقل ۸ لیوان آب (خود آب، نه چیز دیگر) مصرف کنند. اما برای خانم‌های پا به سن گذاشته‌ای که گاه و بیگاه دچار حملات گرگرفتگی می‌شوند هم یک‌کسری توصیه‌های ویژه داریم: با لباس کتانی به رختخواب بروید و از پَنکه و کولر برای خنک کردن محیط استفاده کنید. البته سعی کنید در مقابل باد مستقیم کولر قرار نگیرید.

اضافه‌وزن، یک عامل زمینه‌ساز قطعی برای گرگرفتگی است. پس وزن خود را کاهش دهید.

خانم‌هایی که فعالیت جسمی بیشتری دارند، کمتر دچار گرگرفتگی می‌شوند. البته انجام ورزش‌های سنگین که عرق آدم را درمی‌آورد، قطعاً باعث احساس گرمای شدید می‌شوند.

هرچند تازگی به گفتن تارده ولی از مصرف نوشیدنی‌های داغ خودداری کنید.

**زنان خفه دار پیاده روی را در برنانه روزانه خود فر**

کارشناس تغذیهٔ انجمن بهبود تغذیهٔ ایران گفت: برای رفع چاقی پیاده روی بسیار موثر است و زنان خانه دار باید پیاده روی را در برنانه روزانه خود قرار دهند تا به اضافه وزن مبتلا نشوند.لیوا آفرود:
علت اضافه وزن در زنان، عدم تحرک است که با ورزش رفع می‌شود. وی خاطر نشان کرد: رژیم درمانی نیز سبب کاهش وزن و در نتیجه سلامت جسم و روح فرد می‌شود. این کارشناس تغذیه‌خوری و ریزه خوری در طول روز را یکی دیگر از عوامل افزایش وزن ذکر کرد. وی گفت: بسیاری از افراد گمان می‌کنند ریزه خوری در سیری آن‌ها موثر است در حالی که فرد نه تنها سیر نمی‌شود، بلکه دچار اضافه وزن نیز خواهد شد.رفو افاده داد:
زنان برای پیشگیری از ریزه خوری در هنگام طبع غذا و یا دادن غذای کودک، باید از خوردن خودداری کنند.وی با تأکید بر استفاده از غذاهای کم چرب، افزود: مصرف غذاهای خانگی سرخ نشده در کاهش وزن و سلامتی نقش موثری دارد.

**فرض های لافری واقعا در زندگی خانمها چقدر کار آیی تا**

فرصه‌های لافری و به طور کلی انواع فرض های رژیم غذایی مباحث و سوالات فراوانی را در محافل پزشکی و تخصصی موجب شده اند. مهمترین اینگونه سئوالها چنین است: آیا براسنی همانگونه که تبلیغات و اطلاعیه ها ادعا می کنند، این فرض ها نتایج تضمین شده و مطمئن دارند؟ آیا واقعا با خوردن چند فرض کوچک می توان به همین راحتی بر چاقی و اضافی وزن غلبه کرد؟ و آیا مصرف اینگونه فرصها عوارضی را در پی داشته اند و موجب عظرات جسمی هم شده اند؟
بعد از اینکه فرض های لافری و انواع مختلف فرض های رژیم غذایی در نقشه های داروخانه ها و عطاری ها به صورت یک کالای تجاری درآمد که غالیا هم بدون نسخه و اساسا بدون تجویز پزشک در اختیار مصرف کنده گان و مشتریان قرار داده شد این سوالات هم صورت جدی تری به خود گرفت.

فرض های لافری از ترکیباتی تشکیل شده اند که سیراوتوین مغز که مسئولیت احساس گرسنگی و سیری را بر مهده دارد تاثیر می گذارد. یعنی این ترکیبات احساس گرسنگی و میل غذا را در شخص تا حدود بسیاری از بین می برند. پزشکان امریکایی در ۱۸ مورد بررسی بر روی کسانی که اضافه وزن و چاقی مفرط داشتند، و از فرض های لافر کننده استفاده می کردند انجام دادند. اغلب این افراد از فرض های (DEXFENFIURANINJI) و خوراکیهایی که کالری حرارتی آنها را کاهش می داد استفاده می کردند که این مواد وزن آنها را حدود ۱۱ تا ۳ کیلو گرم باین می آورد.
علی رغم اینکه این فرض ار کم خطرترین فرضهای لافری به شدار می آمد اما یک رشته تاثیرات جانبی بر مصرف کنده گان عارض شد به طوریکه ۱۵ درصد از مصرف کنده گان دچار اسهال شده، ۳ درصد دچار خشکی دهان و عده ای نیز از سر دردهای شدید و بی خوابی و در موارد نادری از فراموشی موقت شکایت داشتند.
حالا در این گزارش می خواهیم این فرض ها را بشناسیم.

هر سه ماه ۱۵ کیلو کاهش وزن اما ...

فئو گلگرامین و فئوترین: از جمله فرصهای لافر کننده ترکیبی از دو فرض فئوترین و فئو گلرامین است که این فرض ها می توانند در طول سه ماه تا ۱۵ کیلو وزن مصرف کننده را کاهش دهند. اما عوارض جانبی که در سه چهارم یا ۷۵٪ مصرف کنندگان مشاهده شده است؛ خشکی حلق، احساس سستی و کمالت، سرگیجه و اسهال همراه با آشفتنگی های عصبی و خشنگی و بی خوابی بوده است. تمامی فرصه‌های رژیم چاقی و لافری از جمله فئو گلگرامین باعث بروز التهابات ریوی می شود لذا پزشکان توصیه می کنند که خوردن فرض های فئو گلگرامین بسیار کم باشد و با بهتر است که کلاز از آن اجتناب شود. اما در مورد فئوترین پزشکان احتیال داده اند که این فرض در بروز بیماریهای قلبی نقش داشته باشد به همین دلیل اغلب پزشکان از تجویز این دارو و یا استفاده از آن را به مدت بیش از سه ماه اجتناب می کنند.

قطف سه ماه فقط سه کیلوا!

PPA-Phenylpropanolamine: از چله فرض های لافری است که در ترکیب آن موادی چون آکوئربیم و دیکسازبیم وجود دارندکه این ترکیبات تا حدود زیادی احساس گرسنگی را کنترل می کنند. مصرف این فرض باعث می شود که مصرف کننده هر هفته نیم کیلو یعنی ماهی ۲ کیلو و در یک فصل ۶ کیلو کاهش وزن داشته باشد. در مقابل باعث بروز عصبانیت سریع و سرگیجه شخصی مصرف کننده می شود. این فرض برای مدت کوتاهی کارایی دارد زیرا مدت استفاده از این فرض ها محدود به سه ماه است و استفاده از این فرض بیشتر از سه ماه برای بیشتر از همان ۶ کیلو کاهش وزن تأثیری در کنترل گرسنگی و غلبه بر میل شدید به غذا نخواهد داشت. بنابراین بعد از مدتی روند افزایش وزن آغاز خواهد شد و دوبار به میزان اولیه خواهد رسید.

۱۵مورد مرگ در مورد یک فرض آمریکایی!

افئورا: این فرض با وجود اینکه مدت زیادی است که به بازار آمده ولی همچنان تحت آزمایش ها و بررسی های کارشناسان قرار دارد. طبق گزارش های دقیق مصرف این فرض در امریکا ۴۰۰ مورد نتایج عکس داشته و در ۱۵ مورد موجب مرگ مصرف کننده شده است. مصرف این فرض در حین اینکه میل به غذا را کم می کند باعث تند شدن ضربان قلب نیز می شود و مصرف کننده را عصبی مزاج کرده و حتی باعث سکه مری نیز می شود. در حال حاضر مصرف این فرض با حتی داروهایی که شامل «فلیدرین» هستند در برخی ایالت های آمریکا از جمله نیویورک ممنوع شده است. «کرومیوم بیگولینات» این فرض از دسته فرض هایی است که می توان آن را در اغلب عطاری ها یافت که بیشتر هم به صورت یک ماده غذایی و بدون نسخه پزشک در اختیار مغانسی قرار

میگردد. این قرص احتمال ابتلا به انواع سرطان را در شخص افزایش داده و فته خون را افزایش می دهد.(FDA)
با سازمان بهداشت و تغذیه آمریکا بعد از مدتی تحقیق و بررسی بر روی انواع قرص های لاغری اعلام کرد که حتی جدیدترین و پیشرفته ترین قرص های لاغری هم می تواند دارای عوارض جانبی باشد به همین خاطر تاکید کرد نباید خودسرانه و بدون تجویز پزشک از این نوع قرص ها استفاده کرد و بلکه این قرص ها لازم است حتما تحت نظارت پزشک مصرف شود.

نتایج استفاده از قرص های لاغری

کسانی که وزن آنها ۱۲۰ پینتر از حد طبیعی باشد اگر به پزشک مراجعه کنند به احتمال بسیار زیاد پزشک به آنها قرص های لاغر کننده را تجویز می کند. البته پزشکان بر خطرات قرصهای لاغری واقفند و در صورتی این قرص های را تجویز می کنند که خطرات ناشی از افزایش وزن بیشتر از عوارض مصرف این قرص ها باشد. در صورتی که چاقی و اضافه وزن مشکل خاصی را برای شخصی ایجاد نکرده باشد، بهتر است از قرص های لاغر کننده استفاده نشود. به طور کلی تحقیقاتی که بر روی این قرص ها انجام شده است نشان می دهد که کارکرد این قرص ها بسیار محدود است و اغلب پزشکان متقصدند که استفاده از قرص های لاغری زمانی کارآمد خواهد بود که در کنار آن رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی هم وجود داشته باشد، چرا که اغلب به قرص های لاغری اکتفا شود بعد از مدتی این قرص ها کنار گذاشته می شود و مصرف آنها قطع می شود و اولین وزن انسان دوباره به میزان قبلی خود بازمیخاهد گشت. در برخی موارد هم این قرص ها با ترکیبات شیمیایی آمیخته شده اند که به نوبه خود خطرات دیگری را هم در پی خواهند داشت. برخی چنین تصور می کنند که خوردن قرص های لاغر کننده به سرعت وزن آنها را از بین خواهد برد و وزن آنها را به حد عادی خواهد رسانده، به همین خاطر با تمایل نام و کامل به مصرف این قرص های روری می آورند و حتی با فواصل بسیار کمی و بدون نماند بنای خاصی این قرص ها را می بخند. همین میل به مصرف قرص مقدمه می برای خطرات جسمی بزرگ خواهد بود.در هر صورت اگر می خواهید اضافه وزن خود را از بین ببرید و دچار مشکلات جسمی و تراحتی های ناشی از مصرف قرص های لاغر کننده نشوید بهترین طریق این است که با استفاده از رژیم غذایی مناسب و انجام تمرین های ورزشی منظم و با برنامه وزن خود را کاهش دهید. تجربه نشان داده است کسانیکه اضافه وزن داشته و برنامه غذایی و ورزشی مناسبی را برای خود اتخاذ کرده اند بدون استفاده از هیچ قرص و یا داروی شیمیایی توانسته اند وزن خود را در مدت کوتاهی از ۵ تا ۱۰ کیلو کاهش دهند.

یک جدول استثنایی برای اینکه خطرات افزایش وزن و بیماری های ناشی از آن را بشناسیم
آیا شما هم در معرض خطر ناشی از افزایش وزن و بیماریهای ناشی از آن قرار دارید؟
برای اینکه به ارتباط قد و میزان چربی موجود در بدن خود پی ببرید کافی است نگاهی به ستون جدول زیر بیاندازید. در ستون اول از سمت راست میزان طول قد به سانتیمتر و در ستونهای بعدی میزان احتمالی وزن و در بالای هر کدام از ستونها درصد چربی موجود در آن وزن، درج شده است. به عنوان مثال اگر قد ۱۷۶.۵ وزن ۶۵ باشد میزان چربی موجود در بدن ۱۲.۳۳ خواهد بود. اگر شاخص میزان چربی موجود در بدن از ۱۷٪ گذشت نسبت ابتلا به مرض قند و بیماریهای قلبی و سرطان بالا خواهد بود و لازم است کسانی که وزن و میزان چربی در منطقه خطر قرار دارد نسبت به کاهش وزن و میزان چربی بدن آنها در منطقه خطر قرار دارد نسبت به کاهش وزن و کنترل برنامه غذایی خود اهتمام بیشتری بورزند.

منبع: مجله آهنگ زندگی

#### دختران آینه زده می گردان

نویسنده:روحشک مراحمی

بایه های اساسی سلامتی را از دوران جوانی باید ساخت. اگر به هنگام جوانی خوب غذا بخورید و ورزش کنید بدن دغن خود را با عادهایی آشنا ساخته اید که برای همیشه در شما باقی میماند .

کیسی هاروود ( Cassie Harwood ) نمونه کامل یک دختر سالم است. او یک دختر ۱۳ ساله و بسیار علاقمند به فوتبال است. او مانند یک پسر سریع می دود و مانند یک پسر به خوبی بازی میکند.سه برادر او همیشه با او شوخی کرده و می گویند او بیش از همه اعضای خانواده غذا می خورد .

این شادایی و سلامتی کیسی بر اساس تصادف و اتفاق به وجود نیامده است. مادر او نقش بسیار مهمی در سلامتی جسمی او داشته است. لیزا هاروود ( Lisa Harwood ) که یک بازاریاب اجرایی است نقش مهمی را در زندگی او ایفا می کند. اگر چه لیزا به شدت مراقب وزن خود است اما به هیچ وجه از لغت رژیم غذایی در خانه خود استفاده نمی کند. در عوض او سعی می کند تا غذاهایی پراثری و سالم برای خانواده تهیه کند. لیزا که سابقاً قهرمان مدرسه بوده است هر روز ورزش می کند و به ورزشهایی مانند دوچرخه سواری و والیبال که همه اعضای خانواده در آن شرکت دارند علاقمند است. دوست و همراه مطلوب ورزش او کیسی است. لیزا که اکنون ۴۱سال سن دارد معتقد است که انجام ورزش به همراه دخترش باعث می شود دختری به راههای مختلف استقرار یک زندگی خوب پی برد .

نخستین دانه های رشد و سلامتی کامل در آغاز دوران نوجوان کاشته می شوند. مهم ترین و اساسی ترین پیام برای مادران و دختران این است که: برای داشتن سلامتی کامل و بدن ثوری ورزش را از سنین نوجوانی آغاز کنید و آن را بدوسمی انجام دهید .

برای دستیابی به یک رژیم غذایی درست هر روز یک لیوان شیر برای دختر خود آماده کنید. علاوه بر مواد غذایی چون موز،موز، ویتامین D و بتاسیم دارای اثرات کلیم است که عامل اساسی برای جلوگیری از ابتلا به نرمی استخوان است. این پیمای فلج کننده که حدود ۸ میلیون زن آمریکایی بدان دچار هستند بدلیل کمبود توده ای استخوانی شخص را مبتلا می کند. و اغلب بعد از دوران پاستگی روری می دهد. مطالعات نشان می دهد که ۸۵ درصد از دختران نوجوان در هفته ۴ یا ۵ لیوان شیر مورد نیاز بدن را صرف نمی کنند چون بر این باورند که شیر باعث چاق شدن آنها می شود. آنها ورزش هم نمی کنند. تا سن نه سالگی دختران از قدرتی به میزان مساوی با پسران برخوردار هستند اما هنگامی که به دوران بلوغ نزدیک می شوند،بدنههای چابک و فرز آنها به تدریج به صورت خمیره در می آید. نتیجه عدم توجه به ورزش و سلامتی این است که دختران بیشتر بر روی ظاهر خود تمرکز می کنند تا بر روی احساس خود .

در نتیجه بسیاری از دختران نوجوان عادت منفی بسیار بدی چون عدم فعالیت جسمانی و رژیم های غذایی مخرب پیدا می کنند. تنها دو سوم از دختران دبیرستانی سه بار در هفته به ورزش می پردازند.بیش از نیمی از آنها به طور مکرر رژیم می گیرند.دخترانی که از نظر جسمانی فعال هستند به عادات خطرناکی چون سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و استفاده از مواد مخدر دچار نمی شوند .

یکی از راههایی که میتوان از آن استفاده کرد مشغول ساختن دختران به ورزش و هنر است.اگر دختری بعد از ترمش به تمرین دروس موسیقی پردازد وقت کمتری را صرف ظاهر خود میکند. دخترانی که در مسابقات رقابتی شرکت می کنند یا به موسیقی می پردازند از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند.

دکتر رنی جنکینز ( Dr Renee Jenkins ) برای دختر خود برنامه ای تنظیم کرد. بدین ترتیب که در ساعت شش کریستینزا ( Kristinza ) به کلاس ویولون می رفت و در ساعت ۹ به ورزش می پرداخت. در دوران دبیرستان کریس در کسرت جوانان و تونومنت های تنیس شرکت جست. کریس دربارہ خود می گوید: این تمرین ها و کلاسها باعث می شود که احساس بهتری نسبت به خودم پیدا کنم .

در حقیقت مادران از هنگامی شروع به پایه ریزی سلامت کودک خود می کنند که کودک آنها هنوز متولد نشده است.امروز بر این باورند که احتمال ابتلا به بیماریهایی چون دیابت و بیماریهای قلبی در طول دوران بارداری پایه ریزی می شود .

اگر زنی که قرار است مادر شود به خوبی غذا بخورد و ورزش کند و از نگرانهایی زیاد بپرهیزد احتمال ابتلافرزند خود را به فشار خون و یا کلسترول بالا در سنین پیری کاهش می دهد. این بدین دلیل است که جنین در محیط اطراف خود پیامهایی دریافت می کند و خود را با آن پیامها تطبیق می دهد.جنینی که از اکسیژن کافی و غذای کافی محروم شده است جریان خون خود را به گونه ای تنظیم میکند که خون بیشتری به قسمتهای حیاتی چون مغز برسد. در نتیجه به سایر قسمتها چون شکم خون کمتری می رسد.توزاد متولد شده دارای سر بزرگ و قسمتهای شکمی کوچکی خواهد بود.جنین نوزادانی در سنین پیری گرایش بیشتری به ابتلا به کلسترول و فشارخون و دیابت دارند. خطر ابتلا به بیماریها با رژیم ها و عادههای غذایی درست و جدید کاهش می یابد.بنابراین حتی اگر مادر شما مشکلات وزنی و فشارخون خود را به شما انتقال داده باشد شما میتواندید با عادههای غذایی درست و موثر زندگی دختران و نوه های خود را تغییر دهید .

این همان چیزی است که مری کیم ( Mary Kimm ) به آن معتقد است. در سن ۴۴ سالگی او با مشکلات ناشی از اضافه وزن دست و پنجه نرم می کرد.سه سال قبل وزن دختر دختری او اما ( Emma ) نیز رو به افزایش گذاشت هنگامی که اما هشت سال داشت توسط همکلاسهایش مورد تمسخر قرار می گرفت و با چشمان اشک بار به خانه می آمد. مری می گوید اینجا بود که به فکر اقدام فاش مشکل خود و دخترم را به طریقی حل کنم. سال قبل با کمک یک پزشک مری و اماسبک زندگی خود را عوض کردند. از غذاهایی استفاده می کردند که چربی کم داشت و روزونه ورزشی می کردند.با این روش آنها توانسته ۶۰ پوند وزن کم کنند. البته انجام این کار آسان نبود زیرا باید از خوردن غذاهای پرچرب مودد علافه خود می گذشتند اما مطمئناً در ۵۰ سالگی برای نوه خود تعریف خواهد کرد که داشتن سلامتی کامل ارزش آن همه سختی را داشته است

منبع:نوروزنامه فتح

##### میزخوری خانها محل تصع باتریها

تحقیقات نشان می دهد که میز کار زنان بطور متوسط ۲ تا ۳ برابر مردان میزبان باکتری ها است.

با نر یک تحقیق تازه، میز کار خانها مستعد داشتن میکربهای بیشتری از میز آقایان همکارشان است!

علاوه بر این، اینها منوجه شدند که زنان به طور متوسط میزبان ۲ تا ۳ برابر باکتری بیشتری بر روی میز و محیط خود هستند.

کیف پول آقایان نیز بر یک تریز زمین برای والد و ولد موجودات میکروسکوپی و میکربها شناخته شده است.

محققین چنین توضیح دادند که عادت قرار دادن خوراکی در کشوی میز کار، میتواند وجود میکرب و باکتری بیشتر در میز کار، خانها را توجیه کند. از طرفی مواد آرایشی، کرمها و لوسیونها هم در جابجایی باکتریها موثرند.

پروفسور چارلز جربا ( Charles Gerba ) سرپرست این تیم تحقیقاتی منوجه شد که: «؟؟ از کارمندان خانم عادت دارند در محوطه کار خود – اعم از میز تحریر، کشوها یا کازبه و…خوراکی نگهدارند.

او میگوید: " من شک ندارم که مردان "میکربی تر" هستند، اما زنان به خاطر نژادش بیشتر با کودکان و نگهداری غذا در میز تحریرشان، در معرض فعل و انفعالات میکربی بیشتری هستند.

یک مشکل دیگر هم لوازم آرایش است."

او افزود: " من واقعا از دیدن مقدار خوراکیهای موجود در کشوهای میز خانها متعجب شدم و اگر حفطی شود، این کشوها اولین

جایی خواهند بود که در آن به دنبال غذا خواهم گشت."

پروفسور جریا اضافه کرد که کیف پول آقایان میزبانی بسیار جذاب برای انواع میکربها و حشرات بسیار ریز است."
وقتی کیف را در جیب شلوارتان میگذارید، محلی راحت، گرم و تاریک برای زاد و ولد باکتریها ایجاد میکنید."

پروفسور سالی بلومفیلد (Sally Bloomfield)، مدیر مجمع بین المللی بهداشت منزل در ایپاره میگوید که مردم نباید بیش از حد نگران این یافته های جدید باشند چرا که بیشتر این باکتریها بی آزار بوده و حامل بیماری نیستند.

او افزود: "مهم این نیست که در جایی باکتری باشد و یا تعداد این باکتریها چقدر است، آنچه بسیار اهمیت دارد این است که این باکتریها از چه نوعی هستند."

"البه اگر شما آن دسته از مواد خوراکی را که معمولاً در بیخمال نگهداری میکنند را روی میز یا داخل کتو بگذارید، معلوم است که دنبال دردمر میگردید."

گروه تحقیقاتی دانشگاه آرزویوا، نمونه هایی از ??? دفتر کار واقع در دانشگاه خود و همچنین دفتر کار نیویورک، لوس آنجلس، سن فرانسیسکو، اورگوین و واشنگتن تهیه کردند.

آنها در هر میز کار از ۲ منطقه نمونه برداری کردند؛ تلفن، ماوس کامپیوتر، صفحه کلید، کامپیوتر، کلید علامت تعجب در صفحه کلید، قلم، نه کشوی میز و دستگیره کشوی میز. آنها نمونه هایی از وسایل شخصی افراد نیز تهیه کردند.

نتایج این گزارش، پرباکتری ترین محل، نه کشوی میز تحریر – جایی که افراد بسیاری در آن خوراکی میگذارند – بود.

**رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روان زنان**

منبع:روزنامه جوان

نتایج یک پژوهش نشان داده است که فرسودگی شغلی اثرات مخربی بر سلامت روان زنان شاغل برجای می گذارد در این پژوهش به بررسی ارتباط فرسودگی شغلی و وضعیت سلامت روانی در زنان شاغل پرداخته شده است. آن ها محاطرات شغلی را از مهمترین مسایلی می دانند. که در حیطه سلامتی خانم های شاغل باید به آن توجه جدی شود. از جمله این مخاطرات، فرسودگی شغلی است که امروزه به یکی از مهمترین مسایلی در سیستم های بهداشتی و درمانی تبدیل شده است و خانم های شاغل به دلیل وضعیت خاص روحی و روانی بیشتر در معرض ابتلا به آن قرار دارند. این پژوهش توسط ?? نفر از خانم های ماما و پرستار شاغل در دانشگاه علوم پزشکی انجام شد. در این پژوهش سه فرم پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه فرسودگی شغلی و مقیاس روانی به روش طبقه ای- تصادفی مثنی بر حجم نمونه انتخاب شده بودند، تکمیل شده و اطلاعات آن مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که ??? درصد واحدهای پژوهشی در طبقه متوسط فرسودگی شغلی جای داشتند. همچنین ???درصد افراد تحت مطالعه مشرکک به اختلالات روانشناختی بودند. دیگر یافته ها بیانگر آن بود که فرسودگی شغلی و ثمرات جسمانی، اضطراب و افسردگی در سطح مختلف فرسودگی شغلی اختلاف آماری معا داری را نشان می دهد.

**سلامت در زنان و راههای درمان آن**

نویسنده:آمنه اسفندیاری

منبع:روزنامه فشمس

سلامت یا چاقی قسمت رانها در دخترها از سن ۱۴ سالگی شروع می شود و با بالا رفتن سن افزایش یافته و لایه های پوست نازک تر می شوند. چاقی ران یا سلولیت بیشتر در خانم ها بعد از زایمان و همچنین در افرادی که از قرصهای ضد حاملگی استفاده می کنند ایجاد می شود. همچنین این عارضه می تواند بعد از به وجود آمدن جراحی در بدن که سیستم گردش خون را مختل می کند ایجاد شود. در افرادی که پیوسته در حالت نشسته هستند نیز پانتهای پیوندی سخت تر شده و در پوست فرورفتگی ایجاد می کند. مردها کم تر دچار این عارضه می شوند، به این علت که ششک سلولهای چربی آنها در عمق پوست وجود دارد. در حالی که در زنان این سلولها شکل بسیار صافی دارند و بسیار به سطح پوست نزدیک هستند. این مسأله باعث گود رفتگی در پوست می شود. اما سلولهای بدن مرد شکل تیزتری داشته و با فاصله بیشتری از پوست واقع شده اند که باعث می شود به ندرت به این عارضه مبتلا شوند.

بعضی عوامل که ابتلا به سلولیت یا چاقی ران را تشدید می کنند:

ورزش: برخلاف استحکام ناخنها و رنگدگ و بیافت مو که نمی توان کاری در موردشان کرد، برای مبارزه با چاقی ران راههای بسیاری وجود دارد.

کیود جذب آب: آب کمک می کند که سیستم دفعی به خوبی عمل کند و تمامی سموم و مواد زائد را از بدن خارج کند. سعی کنید روزی ۷ لیوان آب نوشید. رژیمهای غذایی نامناسب و نیز عاداتهای بد غذایی (الکل، کافئین،...) این موارد به ایجاد چاقی ران کمک می نمایند چون مواد دفعی و سمومی که تولید می کنند در پانتهای چربی باقی مانده و خارج نمی شوند. برخلاف آنچه که شنیده اید، رژیمهای غذایی هرگز با این عارضه مقابله نمی کنند. در واقع، رژیمهای غذایی حتی خطر ابتلا به آن را نیز افزایش می دهند چون کفر می کنیم که بدن بی غذا مانده است و در صدد جبران آن برمی آیم که این به چاقی ران کمک می کند. همه چربیهای اشباع شده به ایجاد سلولیت یا چاقی ران کمک می کنند. این چربیها راه شاهرگ ها را می بندند و در پانتهای باقی می ماندند و باعث اختلال در سیستم دفعی بدن می شوند.

سیگار کشیدن: سیگار نه فقط برای پوست و ریه ها ضرر دارد، بلکه با منقبض کردن مویرگها باعث ضعیف تر شدن پوست می شوند. همچنین باعث خراب کردن پانتهای پیوندی شده و به ایجاد فرورفتگی و چاقی ران کمک می کند.

استرس و فشار: فشارهای عصبی باعث دردهای عضلانی و همچنین مسدود شدن پانتهای شده و سیستم دفعی بدن را مختل می کند. معالجات و درمانهای مختلف: گاهی درمانها نیز باعث مشکل شدن عملیات طبیعی بدن می شود و به سیستم دفعی بدن آسیب می رسانند. قرصهای رژیمی، قرصهای خواب آور و قرصهای ادرارآور، همه می توانند باعث چاقی رانها شوند.

ورزش نکردن: یکج جا نشستن نیز همینبه به این عارضه کمک می کند. ورزش، بسیاری از خطرات را برای سلامتی شما کاهش می دهد و باعث می شود که کمتر به آن عارضه دچار شوید. ورزش قدرت عضله ها را بالاتر برده و سیستم گردش خون را تنظیم می کند و سلامتی عمومی بدن را بالا می برد. گروهی از خانمها کفر می کنند بعضی مکملهای رژیمی برای مبارزه با چاقی رانها مؤثر هستند. در حالی که این مسأله به تنهایی کارساز نیست.

منبع

http://www.iranmania.com

nutrition.recipes.diet.cellulite.asp

**پانسیگی: هورمون ها، میل جنسی و شما**

تعداد زنانی که پانسه میشوند، روز به روز در حال افزایش است. طول عمر ما بیشتر شده است اما بین زمانی که در زندگی منکی به خود هستیم و زمانی که به دیگران وابسته می شویم، ۱۰ سال فاصله است.

هوز سر در گم هستیم که واقعاً پانسیگی چیست و چطور باید با آن کنار آمد. در این مقاله این موضوع را از دیدگاه دکتر جنیفر بلیکند، استاد دانشگاه تورنتو و رئیس انجمن بیماری های زنان و زایمان بررسی می کنیم.

زنان هنگام تولد همه ی نخکهای را که در طول عمر آزاد می کنند در خود دارند، در حالیکه مردها در طی عمر خود همواره اسپرم های جدید تولید می کنند. در طی دوران پیش از پانسیگی هورمون هایی که باعث قاعدگی می شوند در زنان رو به کاهش میرود. دوران پیش-خاعدگی معمولاً در حدود سن ۴۷ سالگی آغاز می شود و حدود ۴ سال طول می کشد. تا به پانسیگی بینجامد— که ۱۲ ماه قاعده نشدن به طول می انجامد. برای پیشی زنان انتقال به پانسیگی تدریجاً انجام می گیرد. اما در ۱۰ درصد زنان این عمل آتی و ناتوانی است.

کاهش استروژن روی وضعیت رحم، سینه ها، استخوان ها، کبده، مژز و روده ها تاثیر می گذارد. ۷۵ درصد از زنان در این دوره دچار گرگرفتگی شده و برای ۱۰ درصد این زنان این مسئله حتی از ۵ سال طول می کشد. علاوه بر گرگ رفتگی علائم دیگری نیز برای پانسیگی وجود دارد که شامل درد مفاصل ها، سختی در تمرکز کردن، عرق کردن بیش از حد، خشکی مهبل، تغییرات خلق و خو، بی خوابی یا کم خوابی، احساس ترقق در شب، تکرر ادرار و در ۵۰ درصد خانم ها، کاهش میل جنسی می باشد.

از آنجا که سطح پروژسترون نیز در بدن کاهش می یابد، عادات ماهانه نامنظم شده و حاملگی دشوارتر می شود. همچنین میزان تولید تستوسترون که میل جنسی ما را باعث می شود، کاهش می یابد. برای اکثر خانم ها HRT درمانی مناسب شناخته شده است چون هم به آسان تر کردن این علائم کمک می کند و هم احساس سلامتی را در فرد بالا می برد. درمان تستوسترون نیز کمک کننده بوده است اما هنوز بی نتیجه و بی فاعلی است. درمان آندروژن برخلاف کائاد، در آمریکا بسیار مورد استفاده قرار می گیرد و در مورد پانسیگی های ناتوانگانی نتیجه بخش بوده است.

کیود میل جنسی شکایتی است که بیشتر زنان پانسه دارند ولی ما نمی توانیم آن را فقط به گردن تغییرات هورمونی بیندازیم. میل جنسی علاوه بر هورمون ها، تحت تاثیر حسنگی، وضعیت سلامتی و جنسی، انتظارات اجتماعی، تجربه های جنسی قبلی، سلامتی همسر، استرس و مسائل زمانی نیز می باشد. مسئله ی بفرنجی است...

برای کنار آمدن با پانسیگی و حفظ صمیمیت جنسی بعد از بالا رفتن سن چه باید کرد؟
دکتر بلیک توصیه هایی در این زمینه دارد:
•بدنشان را روی فرم نگاه دارید.

•مرد مورد پانسیگی اطلاعات لازم کسب کنید.

•زندگی خود را بازسازی کنید.

•جه تفریح فکر کنید.

•ز تعالیت های غیر جنسی نیز لذت ببرید.

•جه یاد داشته باشید که مهمترین آلت جنسی مژز شماست.

دکتر بلیک همچنین در مورد درمان HRT نیز صحبت می کند. در جولای ۲۰۰۳ انجمن سلامتی زنان به این نتیجه رسید که این درمان هیچ تاثیری در کاهش بیماری های قلبی نداشته و درصد ابتلا به سرطان سینه و سکه را افزایش داده و احتمال وقوع سرطان روده و پرکی استخوان را کاهش داده و کلسترول را نیز بالا می برد.

چالاب است بدانید که در همه ی گروه های مورد آزمایش، ورزش نقش بسیار مهمی در پایین آوردن احتمال سکه داشته است. درصد ابتلا به سرطان سینه از ۳۰ تا ۳۸ مورد افزایش داشته است، در حالیکه برای خانم هایی که این درمان را کمتر از ۴ سال استفاده می کردند، این درصد افزایشی نداشته است. خوب است که بدانید با علم امروز حداقل ۱۰ سال زمان لازم است که هر

نوع سرطانی شناخته شود. پس بهترین راه برای پایین آوردن احتمال ابتلا به سرطان سینه در خانم ها این است که وزن خود را کنترل کنند و به وضعیت جسمی خود رسیدگی لازم را داشته باشند و از مصرف الکل هم جداً خودداری کنند. ورزش بهترین راه برای پایین آوردن خطر ابتلا به سرطان، بالا بردن میل جنسی و سرزندگی است. دکتر بلیک همواره به خانم ها یادآور می شود که دنبال کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه باشند و سطح دانش خود را بالاتر ببرند و همواره در راه حفظ سلامتیشان تلاش کنند.

**لقن هورمون های زنانه در پیشگیری از ساییدگی م**

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد برای آنکه مفصل های مختلف در زنان دچار آسیب نشود وجود مقادیر کافی از هورمون های زنانه در آنان ضرورت دارد به نوشته تازه ترین شماره نشریه بیماری های مفصل ساییدگی مفصل مختلف بدن بیماری بسیار شایعی است که به ویژه در سنین بالا-موجب بروز ناتوانی حرکتی زیادی می شود و تشخیص بیماری را به دیگران وابسته می کند محققان برای بررسی نقش عوامل هورمونی در ایجاد ساییدگی مفصل تعدادی از زنان را که مقادیر هورمون های زنانه در خون آنان با یکدیگر متفاوت بود مورد بررسی قرار دادند.

نتایج این بررسی نشان داد رابطه واضحی بین کم بودن مقادیر هورمون در خون و بروز ساییدگی مفصل وجود دارد.

به طور معمول مقادیر هورمونهای زنان و به ویژه هورمون استروژن خون با افزایش سن در زنان شروع به کاهش می کند و آنان را در معرض آسیب های مختلف و از جمله پوکی استخوان قرار می دهد که می تواند موجب بروز شکستگی های ناتوان کننده ای در آنان شود. کم بودن مقادیر هورمون خون هم چنین در شدت علائم ناشی از ساییدگی مفصل در زنان موثر است و با کاهش مقادیر هورمون شدت علائم افزایش پیدا می کند.

درد ناشی از ساییدگی مفصل به علت آنکه در مواردی موجب زمین گیر شدن بیماران می‌شود در بروز بیماری های ربوی و قلبی موثر است از سوی دیگر مصرف کلبه هورمونها در دوران های مختلف زندگی زنان باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

**وجود ارتباط بین انواع بیماری های سرطانی در زن**

محققان می گویند برخی ویژگی های خاص مربوط به سرطانهای زنان موجب شده است تا ارتباط زیادی بین انواع سرطان های زنان با یکدیگر وجود داشته باشد.

بر اساس بررسی هایی که به تازگی انجام شده ضروری است همه زنانی که به تومور بدخیم رحم مبتلا می شوند از نظر وجود سایر اختلالات زنی نیز مورد بررسی قرار گیرند .

در مطالعه ای که به تازگی انجام شد محققان دریافتند حدود دو درصد از زنانی که به تازگی تومور بدخیم رحم در آنان تشخیص داده شده است مبتلا به نوعی خاص ژنی هستند که آنان را در معرض ابتلا به سرطان لوله گوارشی نیز قرار می دهد.

در واقع این اختلال زنی در زنی اتفاق می افتد که موجب بروز سرطان های متعددی از جمله سرطان های دیگر زنان و گوارشی نیز می شود یا این حال تومور بدخیم رحم رایج ترین مورد سرطان از این گونه است که در زنان اتفاق می افتد و وقوع سایر موارد سرطان کمتر است .

در صورتی که سرطان لوله گوارش در این گروه از زنان اتفاق بیافتد به علت آنکه به طور معمول دیر تشخیص داده می شود به خوبی قابل درمان نیست و خطر مرگ و میر بیماران مبتلا افزایش قابل ملاحظه ای پیدا خواهد کردبه همین علت محققان توصیه می کنند در این گروه از بیماران پیشگیری از بروز سایر سرطان ها به عنوان یک اصل مهم در نظر گرفته شود.

**چاقی در زنان خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد**

برای دومین بار طی ۱۰ روز یک مطالعه علمی نسبت به وجود ارتباطی میان چاقی و بیماری سرطان هشدار داده است.

براساس مطالعه تازه هر ساله حدود شش هزار زن میانسال یا سن تر در بریتانیا به خاطر چاقی مفرط یا داشتن اضافه وزن به سرطان مبتلا می شوند.

این مطالعه که تا بررسی ۴۵ هزار مورد سرطان در یک میلیون زن طی دوره ای هفت ساله انجام شد، می گویند که حدود پنج درصد از کل موارد سرطان به چاقی مربوط می شود.

این مطالعه که نتیجه آن در نشریهٔ "بریتیش مدیکال ژورنال" چاپ شده است، چربی زائد بدن را عامل ۵۰ درصد موارد سرطان رحم و نوعی سرطان مری می داند.

هفته گذشته یک مطالعه بین المللی به ارتباط میان سرطان و چاقی اشاره کرده بود.

"مستدوق جهانی تحقیقات سرطان" اظهار کرد که داشتن اضافه وزن خطر سرطان را به طور محسوسی افزایش می دهد.

ارقام حاکی از آن است که حدود ۲۳ درصد کل زنان در انگلستان چاقی مفرط و ۳۴ درصد اضافه وزن دارند.

مطالعه تازه تعداد موارد سرطان در میان ۲۱ میلیون زن بریتانیایی ۵۰ تا ۶۴ ساله را طی دوره ای هفت ساله بررسی کرد.

در این دوره بیش از ۴۵ هزار مورد سرطان و ۱۷ هزار مورد مرگ ناشی از سرطان ثبت شد.

دکتر گیگان ریویز، از دانشگاه آکسفورد، گفت: "ما تخمین می زیم که اضافه وزن داشتن یا چاقی مفرط عامل بروز حدود ۶ هزار از مجموع سالانه ۱۲۰ هزار مورد تازه سرطان در میان زنان میانسال و سن تر در بریتانیاست."

"حقیقات ما همچنین نشان می دهد که داشتن اضافه وزن تاثیر بسیار بزرگی بر خطر برخی سرطان ها از سایر سرطان ها دارد."

"از ۶ هزار مورد سرطان اضافی که هر ساله در اثر اضافه وزن یا چاقی مفرط روی می دهد، دو سوم آنها به سرطان های رحم یا سینه مربوط می شود."

این تحقیقات دریافت که ارتباط میان وزن و خطر سرطان به مقطعی از زندگی که زن در آن است بستگی دارد.

برای مثال، اضافه وزن داشتن خطر سرطان سینه را تنها پس از یائسگی افزایش می دهد و خطر سرطان روده را تنها پیش از یائسگی. سارا هیوم از مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا گفت: "درحالی که اکثر مردم داشتن اضافه وزن را یک خطر عمومی برای سلامتی می دانند، اما آنها هیچ ارتباط مشخصی میان اضافه وزن و خطر سرطان قابل نیستند."

دکتر ایان کمپبل مدیر پزشکی موسسه خیریه"نگرانی وزن" گفت:"زمانی تصور می شد که کار زیادی نیست که فرد بتواند برای جلوگیری از سرطان بکند، اما اکنون روشن است که سبک زندگی به شدت بر خطر کلی سرطان تاثیر می گذارد."

"پایم روشن است: امروز روی یک سبک زندگی سالم تر سرمایه گذاری کنید و فردا می توانید فواید آن را در قالب کاهش خطر بیماری و زندگی طولانی تر درو کنید."

**جمجمه زنان شخینتر از جمجمه مردان است**

دانشندان جینی و آمریکایی در مطالعات تازه ای دریافته اند که جمجمه زنان شخینتر از جمجمه مردان است.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، در این تحقیقات، پژوهشگران شرکت هورد موتور و دانشگاه علوم و فن آوری تیانجین، یک روش غیرمهاجم برای اندازه گیری ویژگی های هندسی جمجمه انسان ها ابداع کرده اند.

این پژوهشگران با این روش، تصاویر اسکن مغزی ۳۰۰۰ بیمار را در بیمارستان مرکزی تیانجین در چین مورد بررسی و مطالعه قرار دادند.

این دانشندان دریافتند که متوسط ضخامت جمجمه زنان ۱٫۷ میلی‌متر است و ۹ درصد از متوسط ضخامت جمجمه مردان که ۵٫۶ میلی متر تخمین زده شده، بیشتر است اما در عین حال جمجمه مردان در فاصله جلوه به عقب سه درصد بزرگتر و چهار درصد عریض تر از جمجمه زنان است.

پژوهشگران همچنین تعیین کرده اند که جمجمه هر دو جنس پس از رسیدن به سن بزرگسالی به آرامی رو به کوچکتر شدن می‌رود.

دانشندان خاطر نشان می‌کنند که یافته های آنها در طراحی ابزار مولتیرو کاتآدمتر برای حفاظت از مغز در حین تصادفات رانندگی و سایر حوادث، سودمند خواهد بود.

نتایج این پژوهش در مجله بین‌المللی "ایمنی خودرو" منتشر شده است

**میزان و تعداد شیره‌ی در طول تنبانه روز**

شیرمادر هضم آسانی دارد و زمان و برنامه مشخصی برای تغذیه شیرخوار نمی توان ارائه کرد . این واقعیت طبیعی است که وقتی شکم شیرخوار بطور مرتب پر باشد و پستان ها بی در بی تخلیه شوند از بسیاری مشکلات شیره‌ی پیشگیری می شود . هیچ جدول زمانی نمی تواند مشخص کننده زمان شیره‌ی باشد . برخی کودکان روزی از ۲ ساعت یکبار و برخی دیگر فواصل زمانی طولانی تر نیاز به تغذیه دارند .

آنچه مسلم است اگر کودک از نظر افزایش وزن مشکل نداشته باشد می تواند بعد از حدود ۲۰ دقیقه عمل شیردادن را قطع کند و مطمئن باشید که کودک گرسنه نخواهد ماند .

در مورد کودکانی که بعد از خوردن چند دقیقه شیر تمایل به خوابیدن پیدا می کنند و مادر مطمئن است که هنوز کودک سیر نشده است توصیه می شود که با عرض کردن پستان و یا گرفتن آروغ و نیز تعویض پوشک کودک را بیدار نگه داشته تا به شیرخوردن ادامه دهد . البته میزان خیس و کثیف شدن پوشک کودک معیار خوبی برای میزان شیرشدن کودک خواهد بود .

در مورد بچه ای که فقط مدت کوتاهی شیرمی خورد بهتر است سعی کنید در فواصل زمانی کوتاهتر یا بطور مکرر و پی درپی به او شیر بدهید .

یکی از معارهای مهم در میزان کافی بودن شیرمادر جدول رشد کودک است هر کودک شیرخوار ماهانه حدوداً بین ۶۰۰ - ۵۰۰ گرم وزن اضافه می کنند که نشان دهنده سلامت کودک و کافی بودن شیرمادر است . البته کودک که در ۲ هفته اول تولد وزن کم می کند .

معیار دیگر در کافی بودن شیرمادر تعداد پوشک خیلی خیس کودک در شبانه روز است که بین ۶ تا ۸ عدد مناسب است . کودک برای ۲ هفته اول معمولاً ۲ تا ۵ بار مدفوع در طول روز خواهد داشت .

**حائضی در مورد حاملگی و ناباروری**

۱- باردار شدن سهل است. غیر اینطور نیست شانس حاملگی در یک زوج بارور تنها ۲۵٪ در هر ماه است.

۲- اگر بطور مرتب مقاربت داشته باشیم حاملگی رخ میدهد. خیر برنامه برزی زمانی در امر بارداری بسیار مهم است. اسپرم قادر است ۳-۵ روز درون بدن زن زنده‌یابی نماید. بهترین زمان مقاربت هنگام تخمک گذاری زن می‌باشد (معمولاً ۱۲ تا ۱۵ روز پیش

از آغاز فاعدگی بعدی).
توصیه میشود که این آمیزش جنسی یک روز درمان صورت گیرد.

۳- تاپووری مشکل زنان است. ثابت گردیده ۱۳۵ مردان، ۲۰۰ زن و دو و ۱۰ عوامل ناشناخته، عامل تاپووری میباشد.

۴- تاپووری به مرور زمان رفع میگردد.
خیر تاپووری یک نارساییم سیستم تولید بده و نیاز به درمان پزشکی دارد.

۵- تاپووری یک اختلال روانشناختی است.
خیر اینگونه نیست که با تلقا ذهنی بتوان تاپووری را درمان کرد.

۶- تاپووری یک اختلال نادر است.
خیر از هر ۷ زوج یکی مشکل تاپووری دارند.
اما با پیشرفت علم درمان ۸۰ تا ۹۰ درصد این زوجها موفقیت آمیز بوده و میتوانند صاحب فرزند شوند.

۷- سن و تاپووری ارتباط چندثباتی با هم ندارند.
خیر اول فرزند باروری زن در سن ۲۰ سالگی میباشد که این وضعیت تا سن ۳۰ سالگی تقریبا ثابت می ماند.
اما از ۳۵ سالگی به بعد قدرت باروری زن با سرعت بیشتری کاهش می یابد.
یک زن ۲۵ ساله که رابطه جنسی غیر محافظت شده دارد در طرف یک سال ۸۶٪ خانس حاملگی دارد.
این خانس در سن ۳۵ سالگی به ۷۵٪ و در سنین ۴۰ تا ۴۵ سال به ۵۰ تا ۱۰ درصد کاهش می یابد.
احتمال تاپووری، افزایش نواض ژنتیکی در نوزاد و عوارض بارداری پس از سن ۳۵ سالگی در زنان و سن ۵۰ سالگی در مردان افزایش می یابد.

۸- بلافاصله پس از قطع فریضه ضد بارداری حاملگی روی میدهد.
خیر پس از قطع مصرف اینگونه قرصها ۱ تا ۶ ماه (بطور متوسط ۳ ماه) طول میکشد تا زن قدرت باروری خود را باز یابد.

۹- چنانچه زوجی پس از چند ماه موفق نشاندند بچه دار شوند تاپووری تلقی میگردد.
خیر زوجی تاپووری تلقی میگردد که پس از یک سال تلاش زن باردار نشده باشد.
بنابراین چنانچه تا یکسال نزدیکی جنسی (بدون پیشگیری و به قصد تولید مثل) موفق به بچه دار شدن نشدند نگران نشوید اما پس از یکسال به پزشک مراجعه کنید.

۱۰- اگر نخستین فرزند، براضی متولد شده باشد احتمال تاپووری در زوج منفی میگردد.
خیر بسیاری از زوجین پس از متولد شدن نخستین فرزندشان دچار مشکلات تاپووری میگرددند.

چند نکته مهم در رابطه با حاملگی:

۱- اگر تصمیم دارید صاحب فرزند شوید چند مقابرت از مواد لغزنده کتنده (حتی معطول در آب) و یا بزاق دهان استفاده نکنید. زیرا که این دو موجب کشته شدن اسپرم میشوند.

۲- برای باردار شدن زن، رسیدن به مرحله ارگاسم (لوج لذت جنسی) در مردان ضروری اما برای زنان غیر ضروری ست.

۳- کشیدن سیگار چندانگی و تحرک اسپرمها را کاهش میدهد-مصرف الکل از کیفیت و کثبت اسپرم میکاهد-مصرف مواد مخدر و ششدار و کیفیت اسپرمها را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد-بنابراین مردانی که قصد دارند پسر شوند حداقل از ۶ ماه قبل از حاملگی همسرشان می بایست از استعمال سیگار، الکل، هر گونه مواد مخدر و کافئین جدا خودداری کنند.
همچنین مردان باید رژیم غذایی و تناسب اندام خود را بهبود بخشید و از مصرف هر گونه دارو (مگر به تجویز پزشک) خودداری کنند.
همچنین مردان باید سعی کنند کمتر در معرض محیطهای آلوده به مواد سمی قرار گیرند.
وآن باغ، چکوزی و سونای که پیش از ۳۰ دقیقه بطول انجامد بطور موثت تولید اسپرم را کاهش میدهد.
مصرف ویتامین E و روی تولید اسپرم را افزایش میده.

۴- زنان نیز میبایست ششدا از سیگار، مشروبات الکلی، کافئین و هر گونه مواد مخدر حداقل از ۶ ماه پیش از باردار شدن اجتناب کنند.
تناسب اندام در زنان از اهمیت بیشتری برخوردار است اضافه وزن و یا کاهش وزن در کیفیت زایمان تاثیر گذار است.
زنان می بایست در رژیم غذایی خود حتما کلسیم، فولیک اسید، روی آهن و ویتامینها را بگنجانند و از مصرف غذاهای دریایی خودداری کنند(به علت تجمع جیوه در بدن آزریمان).
زنان پیش از حاملگی میبایست تست پاپ اسمیر و معاینات لگنی را انجام دهند.
همچنین باید از سلامتی دندانهای خود اطمینان یابند.

۵- پیش از بارداری زن و مرد هر دو می بایست از سلامتی جسمی و روانی برخوردار باشند.
نیاید به هیچ یک از بیماریهای منتقله از راه جنسی مبتلا باشند.
و حتما مشاوره ژنتیکی را انجام داده باشند.

۶- توصیه میگردد زنان پیش از بارداری واکسن سرخک و سرخچه، آبله مرغان، یادآور کزاز-پیفتری و هپاتیت B بزنند.
فاصله واکسیناسیون و حاملگی باید حداقل ۳ ماه باشد.

۷- با آزمایش ادرار و تعیین سطح hCG خون میتوانبد از باردار بودن خود مطمئن گردید.
تست حاملگی ادرار پس از دو هفته (۱۰ تا ۱۴ روز) از قلمح قابل انجام است.
تست حاملگی از طریق خون نیز میسر است.
تست خون دقیق تر بوده و پس از گذشت ۷ تا ۱۲ روز حاملگی قابل تشخیص است.

۸- زنانی که از فشار خون بالا، دیابت و صرع ویرع میزند میبایست زیر نظر پزشک اقدام به بارداری کنند.

۹-فاصله زمانی میان دو زایمان حداقل باید ۳ سال باشد.

۱۰-چنانچه قصد دارید صاحب فرزند شوید حداقل از ۶ ماه قبل خود را آماده کرده و برای این امر سرنوشست ساز برنامه ریزی کنید.
حدا از ۶ ماه قبل و تا پدنا آمدن فرزندتان تحت نظر یک متخصص زنان و زایمان قرار گیرید

#### مزایای زایمان طبیعی

منبع: http://ninisite.com

اگر می‌خواهید که حداکثر کنترل ممکن را بر بدن خود داشته باشید، فوایده در فرآیند زایمان شرکت کنید و کمترین میزان مداخله غیر طبیعی در فرآیند تولد کودک تا صورت پذیرد، استفاده از یک روش طبیعی و بدون استفاده از دارو جهت کنترل درد زایمان بهترین گزینه برای شما خواهد بود.
اگر این روش را انتخاب کنید، درد و ناراحتی را به عنوان بخشی از فرآیند تولد کودک می‌پذیرید؛ تجربه‌ای که شامل همکاری فعالان شما در هر یک از مراحل زایمان می‌شود.
اما در صورتی که با آمادگی و حمایت مناسب به این مرحله برسید می‌توانید احساس قدرت و رضایتی عمیق از زایمان طبیعی به دست آورید.

مزایای زایمان طبیعی عبارتند از:

•کثر روشهای زایمان طبیعی نهاجمی نیستند و در نتیجه احتمال خطر یا آسیبهای جانی برای شما یا کودک کم است.

•بسیاری از خانمها در هنگام زایمان طبیعی و بعد از آن احساس قدرت می‌کنند و علیرغم اینکه مجبورند درد را تحمل کنند، بسیاری از آنها می‌گویند که برای زایمان بعدی خود نیز همین روش را انتخاب خواهند کرد.
در برخی از خانها احساس اینکه مسؤولیت این امر بر دوش آنهاست موجب می‌شود تصور آنها از درد کاهش یابد.

•هر این روش بپهرضی یا بی‌حسی در کار نخواهد بود.
شما در هنگام زایمان و تولد کودک، بیدار و هوشیار خواهید بود؛ پس می‌توانید وضعیت بدن خود را تغییر داده و در حالتی قرار بگیرید که بیشتر احساس راحتی کرده و هنگامی که زمان بیرون آمدن کودک فرا می‌رسد به انجام این کار کمک کنید.

•در برخی از بیمارستانها همسر شما نیز می‌تواند همراه شما بوده و به شما کمک کند و موجب کاهش احساس درد در شما شود.

•در صورت انجام زایمان به روش طبیعی احتیاجی به تزریق سرم یا وصل کردن دستگاههای مانیتورینگ الکترونیکی به شما نیست؛ بنابراین حرکت برای شما آسان‌تر خواهد بود، می‌توانید راه بروید، دوش بگیرید و در صورت امکان، از توالیت فرنگی (به جای لگن بیدار) استفاده کنید.

•در مقایسه با زانی که از بی‌حسی موضعی (ایی دووال) استفاده می‌کنند، احتمال کمتری وجود دارد که به استفاده از روشهای کمکی برای تلقا، یا تسریع زایمان از قبیل پیوسین (Pitocin)، واکيوم (vacuum) یا فورسپس (forceps) ، یا سونداژ متانه نیاز داشته باشید.

•همرئهای تنفسی و سایر روشهای خودهیونیزیمی را می‌توانید پیش از فرا رسیدن زمان زایمان تمرین کنید و آنها را بعدا نیز تکرار نمایید.
برخی از خانمهایی که به نازگی مادر شده‌اند، در اولین روزهای شیر دادن به نوزاد هنگامی که کنار آمدن با مشکلات پس از زایمان یا مراقبت از نوزاد واقعا استرس‌زا می‌شود، از تکنیکهای آرامش بخشی و تمدد اعصاب (Relaxation) استفاده می‌کنند.

#### رویه صحیح شیردهی روزانه به کودک

آیا در مورد مدت زمان و چگونگی شیردادن به نوزاد خود سردر گم هستید؟
نمی‌دانید چه برنامه ای را باید اجرا کنید؟

آیا باید منتظر شوید تا گریه کند و یا این که هنگامی که خوابیده او را بیدار کنید و به او شیر دهید؟
اگر تازه به جمع مادرهای شیرده اضافه شده اید، مطمئنا این یکی از سوالاتی است که اخیرا به ذهنتان خطور کرده.

چند وقت بیکار باید به کودک خود شیر بدهم؟

بیشتر نوزادان باید ۸ تا ۱۲ بار در یک شبانه روز از شیر مادر تغذیه کنند.
این روند باید از دو سه روزگی کودک شروع شود و تا ۶-۳ ماهگی نیز ادامه پیدا داشته باشد.
شیر دهی به نوزاد را نباید بر اساس فاصله های زمانی معین و از روی ساعت تنظیم کنید.
فاصله زمانی بین وعده های غذایی و مدت زمانی که کودک از شیر مادر استفاده میکند، در نوزادان مختلف متفاوت است.
هر دفعه شیردهی می تواند در حدود ۱۰ تا ۴۵ دقیقه با دفعه بعدی فاصله داشته باشد.

آیا باید برای شیردهی، کودک را از خواب بیدار کرد؟

برای چند هفته اولیه من معمولا به مادرها توصیه می‌کنم که فرزندان خود را برای شیردهی حداقل هر دو سه ساعت بیکار از خواب بیدار کنند.
این فاصله از شروع اولین شیردهی تا آغاز تغذیه مجدد حساب می‌شود.
(در طول روز و شب تغذای تمیکند.)
اگر کودک شما می‌تواند شب‌ها قدری طولانی تر بخوابد هیچ اشکالی ندارد، می‌توانید در این فاصله به او شیر ندهید.

اگر کودک زودتر از زمان مقرر برای شیردهی بیدار شد، چه کار باید کرد؟

اگر کودک شما به شیر خوردن تمایل نشان دهد و به عنوان مثال شروع کند به گریه و کردن و میکیدن انگشتانش شما به هیچ وجه نباید او را دو سه ساعت منتظر نگه دارید تا زمان شیر دادن فرا برسد.
اگر کودک نیاز به شیر خوردن داشت لازم نیست صبر کنید و می‌توانید همان موقع به او شیر دهید، حتی اگر زمان کوزهای از تغذیه شدن قبلی گذشته باشد.
اصلا نگران نباشید که شیر موجود در سینه ها "تخلیه" می‌شود.
شیر به طور مکرر در سینه‌ها درست شده و همیشه به اندازه کافی برای شیر شدن کودک شیر در آنها وجود دارد.

آیا کودک باید مدت زمان معینی از هر سینه شیر بخورد؟

اگر کودک در حال شیر خوردن است، نباید سینه را از دهان او جدا کنید.
اجازه دهید تا او خودش سینه را رها کند.
و با سر خود را به سمت عقب می‌کشد و یا برای مدت زمان نسبت طولانی میکیدن را متوقف می‌کند.
هیچ مدت زمان مشخصی برای تغذیه کودک از هر سینه وجود ندارد.
اگر خواست از سینه دیگر هم استفاده کند، به او اجازه دهید.
اگر هم نخواست باز هم هیچ اشکالی ندارد.
باید به کودک اجازه دهید که خودش شیر خوردن را متوقف کند.
در مراحل آخر شیر چرب تر و خامه ای تر می‌شود؛ اگر شما کودک را از میکیدن بازدارید او نمی‌تواند از شیر پر چرب و خامه ای استفاده کند.

چه موقع می‌توانم کودک را برای شیر دادن بیدار کنم؟

زمانی که امر شیر دهی برای شما جا افتاد، باید کودک را یکی دو مرتبه نزد متخصص اطفال ببرید تا مطمئن شوید که به اندازه کافی رشد کرده. از این زمان به بعد، می توانید هر زمان که خودش درخواست کرده او را تغذیه کنید. زمانی که رشد کودک کافی باشد، پزشک خود را مکرراً خیس و کثیف کند، آنگاه دیگر مجبور نیستید که او را برای تغذیه شدن از خواب بیدار کنید.

چگونه می توان تشخیص داد که کودک درخواست شیر می کند؟

کودک با "قار و قور" کردن، میکیدن انگشت های دست، حرکت دادن لب ها، باز کردن دهان، تولید صداهای خفیف و یا گریه کردن شما را صدا می زند. خیلی بهتر است که در همان مراحل اولیه و با مشاهده علامت ابتدایی، شیر دادن را شروع کنید و منتظر شروع گریه او نباشید. زمانی که شروع به گریه کند، شیر دادن سخت تر می شود، چرا که ابتدا باید او را آرام کنید و بعد شروع کنید به تغذیه کردن او.

چرا کودک من علاقه زیادی به شیر خوردن در شب دارد؟

این مسئله کاملاً طبیعی و قابل پیش بینی می باشد. نوزادان یکک زمان مشخصی را برای تغذیه کلی انتخاب می کنند که نام "تغذیه زنجیره ای" بر روی آن گذاشته اند. در این حالت کودک تمایل دارد تا در فواصل زمانی متعدد از شیر مادر تغذیه کرده و در بین آنها استراحت کوتاهی نیز داشته باشد. امکان دارد که برای چندین ساعت بخواهند بدون توقف شیر بخورد. ماسفانه بسیاری از خانواده ها در مورد این نوع رفتار نظار مساعدی ندارند و تصور می کنند که این امر به دلیل مغزی نبودن شیر مادر اتفاق می افتد. باید به خاطر داشته باشید که تنها از روی واکنش های کودک نمی توانید تشخیص دهید که او چه میزان از شیر مادرش را مصرف می نماید.

چگونه می توانم تشخیص دهم که کودک به اندازه کافی شیر خورده؟

یکی از معیترتین راهها از روی نمودار رشد کودک و ادرار و مدفوع او می باشد. اگر وزن او به اندازه کافی اضافه شود، بدون توجه به داد و ببیدادهایی که راه می اندازد و درخواست های شبانه اش برای شیر، می توان تشخیص داد که به اندازه کافی تغذیه شده است.

اما اگر بخواهید به طور روزانه از این مسئله آگاهی پیدا کنید، بهترین راه توجه به ادرار و مدفوع او می باشد. از ۵ روزگی تا ۸-۶ هفتگی باید حداقل ۵ تا ۶ مرتبه خود را خیس کند و در هر ۲۴ ساعت ۳-۴ بکه مدفوع زرد رنگ به اندازه یک کف دست، دفع کند. پس از ۶ تا ۸ ماهگی میزان مدفوع اغلب کودک کمتر شده، اما همان ۵-۶ بار ادرار را دارند. به علاوه نمودار رشد نیز به خوبی بالا می رود.

چرا کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، دائماً عادات غذایی خود را تغییر میدهند؟

دلیل قطعی این مسئله مشخص نیست، اما تا آنجایی که ما می دانیم به دلیل سطح چربی شیر مادر است. میزان چربی موجود در شیر در هر زمان تغییر می کند. اگر مدت زمان زیادی از آخرین مرحله شیر دهی سپری شده باشد، شیری که در ابتدا از سینه می اید کم چرب بوده و حالت سر شیر دارد، سپس کمی غلظ تر شده و مثل شیر طبیعی می شود و پس از مدتی چرب تر شده و حالت خامه ای پیدا می کند. زمانی که فواصل زمانی بین شیردهی ها کمتر باشد (مثل تغذیه زنجیره ای) شیری که می آید غلیظ و پر چرب تر می باشد. کودک برای رشد جسمی و ذهنی باید حتماً از این شیر پرچرب خامه ای استفاده کند. خوبخانه زمانی که کودک این شیر را مصرف کند مدت زمان بیشتری به خواب فرو می رود، چرا که هضم آن روانه آرامی دارد و به کودک احساس سیری می دهد. پس از اینکه کودک از "تغذیه زنجیره ای" بهره برد، اشکالی ندارد و به او اجازه دهید تا مدت زمان بیشتری استراحت کند.

می توانید تا دو، سه ساعت او را از خواب بیدار نکنید - از این وقفه نهایت استفاده را ببرید!

آیا باید برنامه زمانبندی شده را به کودک تحمیل کنیم؟

تحقیقات نشان می دهد که دخالت در روند تغذیه طبیعی کودک (که ویژه منتظر گذاشتن او برای تغذیه) مشکلات زیادی از قبیل ذخیره شدن شیر رفیق در سینه ها و ناتوانی در افزایش وزن نوزاد را به همراه دارد. هر چه مدت زمان بین شیردهی بیشتر باشد، شیر کمتری در سینه ها درست می شود. شیر دهی مکرر، هم منبع شیر شما را افزایش می دهد و هم سلامت کودک را تضمین می کند. زمانی که تویت به برنامه ریزی برای شیر دهی به کودک می رسد، باید به خاطر داشته باشید که تغیر و ترح نمک زندگی است! فرزند شما آرام‌ها و عکس العمل های طبیعی از خود بروز می دهد و بدون اینکه نیازی به ساعت داشته باشید و تنها با توجه داشتن به خود او به راحتی می توانید تشخیص دهید که چه موفه گرسنه است.

**مصرف بیش از حد گوشت فریز در دوران بارداری کودک را**

منبع:www.nioc.org،http://

تحقیقات نشان می دهد مصرف بیش از اندازه پروتئین به ویژه گوشت فریز در مادران باردار عاملی برای بروز طبعی از اختلالات عصبی و اضطراب کودک در آینده است.

دکتر ملیحه حقیقی، متخصص زنان به باشگاه خبرنگاران گفت: مصرف فراوان پروتئین و به دنبال آن کاهش مصرف کربوهیدرات ها باعث افزایش هورمون مسب استرس "کورتیزول" در زنان باردار و متعاقب آن بر روی جنین می شود.

وی افزود: استفاده محدود از گوشت فریز به تمام زنان باردار توصیه می شود و تاثیر کورتیزول بیش از حد موجود در خون مادر، بیشترین تاثیر خود را حدود ۲۰ سال بعد از تولد کودک ایجاد کرده و باعث عصبی شن فرد می شود.

حقیقی خاطر نشان کرد: پیگیری وضعیت این مادران ما را به این نتیجه رساند که بروز وضعیت خطرناکی موسوم به پره اکلایسمی فشار خون گامگلی در مادران باردار نیز علاوه بر مصرف گوشت فریز می تواند عاملی برای عصبی شدن فرد باشد.

**خانمیه: افزایش سن و هورمونها**

هورمون ها فرستنده های شیمیایی بسیار نیرومندی هستند که توسط بدن تولید میشوند و به سلول ها فرمان می دهند که چه کاری باید انجام دهند. از دیگر وظایف هورمون ها، تمایل و تنظیم عملکرد کلیه اندام های بدن، و کنترل سایر سیستم های پیچیده بدن می باشد. هورمون ها در تمام عرصه ها از خوابیدن گرفته تا هماهنگ کردن حالات درونی، توانایی تفکر، میزان کلسیوم، واکنش نشان دادن نسبت به استرس، و حتی سرعت فرایند سالخوردگی شما نقش مهمی را ایفا می کنند.

به موازات افزایش سن، سطح هورمون های داخلی بدن کاهش پیدا می کند. این امر سبب می شود بیماری پیشداری از جمله: افسردگی، یوکی استخوان، اسهاد شراپین و از دست دادن میل جنسی سرخ فرد بیاید.

عظرات ناشی از کاهش هورمونها

زمانی که خانم ها به دوران پانسنگی می رسند تا آن زمان دو دهه عدم تعادل هورمون ها را پشت سر گذاشته اند. پس از دوران پانسنگی زمانیکه کلیه سطح هورمون های فرد به طور فاحش کاهش پیدا کرد، رسک ابتلا به بیماری های جدی تر به شدت افزایش پیدا می کند. از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد.

بیماری های قلبی – میزان تراخشی های قلبی در دوران پس از پانسنگی آفندر افزایش پیدا می کند که تقریباً با مردها هم تراز می شود. براساس اطلاعات انجمن ملی قلب امریکا یکی از علت های مرگ و میر خانم ها در امریکا بیماری های قلبی است. (انجمن ملی قلب امریکا ۲۰۰۴)

یوکی استخوان – کمبود هورمون ها به طور مستقیم با از دست دادن استخوان ها و یوکی استخوان در ارتباط است. این امکان وجود دارد که این بیماری در سه دهه اول زندگی خانم ها نیز روی دهد. زمانی که یک خانم به سن ۵۰سالگی می رسد، رسک ابتلا به یوکی و شکستگی استخوان به طور قابل ملاحظه ای در او افزایش پیدا می کند.

آلزایمر و زوال عقل – زوال عقل ارتباط مستقیمی با تخریب سلول های عصبی و افزایش رسک از دست دادن حافظه و حتی در برخی موارد پارکینسون دارد.

فواید ضد سالخوردگی مکمل های هورمونی

تعداد بسیار زیادی از پزشکان پذیرفته اند که کاهش سطح هورمون ها به هر حال یک فایزنده غیر قابل اجتناب است و تحت هر شرایطی با بالا رفتن سن در همه افراد رخ می دهد. از جمله این هورمون ها می توان به هورمون های ضد سالخوردگی اشاره کرد. پژوهشگران متفقند که با مشاهده علامت پانسنگی باید میزان هورمون های مورد نیاز بدن را به طور مصنوعی به حدی رساند که شخص دچار اختلالی نظیر: یوکی استخوان، افسردگی، چاقی، افزایش وزن، و یا بیماری قلبی نشود.

در میان مهم ترین هورمونهایی که خانم ها می بایست برای آنها اهمیت فراوانی قائل باشند، می توان به استروژن، تستوسترون، و DHEA اشاره کرد.

استروژن مهمترین عامل جلوگیری از یوکی استخوان

استخوان های سالم و محکم در حالی ایجاد می شوند که بافت های کهنه استخوان ها به وسیله بافت های جدید جایگزین شوند. می توان اظهار داشت که استروژن در این فرایند نقش حائز اهمیتی دارد. البته میزان کافی پروژسترون و تستوسترون نیز در این روند مورد نیاز می باشد. رسک ابتلا به شکستگی استخوان و یوکی آن در خانم ها پس از پانسنگی چند برابر می شود چرا که میزان استروژن و پروژستون در آنها به شدت کاهش پیدا می کند. اولین راه حل برای پیشگیری از چنین عارضه ای، هورمون درمانی است. تحقیقات آماری حاکی از این امر هستند که این راه حل درمانی می تواند تا ۷۸٪ از شکستگی استخوان های مهره ها و تا ۷۵٪ از شکستگی استخوان لگن جلوگیری کند.

استروژن می تواند شفافیت ذهنی را ارتقا بخشیده و از آلزایمر جلوگیری کند.

تحقیقات متعدد اثبات کرده اند که خانم هایی که پس از پانسنگی از استروژن استفاده نموده اند تا میزان بسیار زیادی از ابتلا به آلزایمر در امان مانده اند. حتی خانم هایی که به آلزایمر مبتلا شده بودند، به هنگام استفاده از استروژن علامت کمتری را نشان داده و نشدند بیماری در آنها روند کند تری را دنبال کرده.

سایر تحقیقات نیز اثبات کرده اند که خانم هایی که از شیوه درمانی هورمونی بهره می بردند، ثمره بهتری را در دست های حافظه کسب کرده و عملکرد کلی ذهن آنها با سرعت کمتری رو زوال رفته.

تستوسترون می تواند میزان میل جنسی و سلامت کلی بدن را ارتقا بخشد

هر چند خانم ها تنها به میزان کمی تستوسترون نیاز دارند، اما همان مقدار ناچیز از این هورمون مهم به آنها کمک می کند تا از قوت مامجه ای، ثوده استخوانی، و عملکرد جنسی سالمی برخوردار شوند. میزان تستوسترون یک خانم در سنین میانسالی به طور کاهش پیدا می کند و پس از پانسنگی تقریباً ۵۰درصد نسبت به سن ۲۰ سالگی کمتر شده.

در نتیجه پژوهش هایی که در ژورنال پزشکی نیولانگند در سپتامبر سال ۲۰۰۰ به چاپ رسید، مقداری تستوسترون به ۷۵زنی که بر اثر جراحی پائنه شده بودند و میل جنسی خود را از دست داده بودند تزریق شد. میل جنسی افراد مورد آزمایش ۲ تا ۳ مرتبه بیش از قبل شد، و در مقایسه با افرادیکه این کار را انجام نداده بودند نیز از تحریک جنسی بالاتری برخوردار شدند.

هورمون درمانی می تواند سبب زیبایی پوست و از بین بردن چین و چروکها شود



در زمان پانسیگی میزان هورمون های موجود در تخمدان ها کاهش پیدا می کند و به جایی می رسد که به طور کلی متوقف می شود.
تجیبی ندارد که بیشتر خانم ها پس از پانسیگی تغییرات اساسی را در پوست خود مشاهده می کنند؛ به ویژه خشکی و چین و چروک.
تحقیقات نشان می دهند که پوست به مرور زمان قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهد به همین دلیل چین و چروک ها عمیق تر می شوند.
پروانه تجدیدبد سلولن های پوست با سرعت کمتری پیش می رود.
آمار و ارقام نشان می دهند که پوست تقریباً ۱۳٪ از کلژن های سطحی خود را در همدان ۵ سال اول پانسیگی از دست می دهد و وضعیت پوست همچنان رو به وخیم تر شدن می رود.

دارا بودن بهترین میزان استروژن تاثیر شدیدی بر روی جلوگیری از سالخوردگی پوست دارد.
خانم هایی که پس از پانسیگی از استروژن استفاده می کنند، پوست خشکم تر و سالم تر می خواهند.
داشتن دانه طی تحقیقات خود که در یک ژورنال پزشکی انگلیسی به چاپ رسیده به این نتیجه دست پیدا کردند که کلژن سطحی پوست خانم هایی که پس از پانسیگی از استروژن استفاده می کنند ۲۸٪ بیش از خانم هایی است که چنین کاری را انجام نمی دهند؛ و به نظر می رسد که استروژن در خانم های سالخورده همانطور که می تواند از استخوان ها محافظت کند می تواند در سلامت پوست نیز نقش مهمی را ایفا کند.
همچنین استروژن بر روی میزان کلژن و قابلیت ارتجاعی پوست نیز بی تاثیر نیست.
همچنین دانشمندان به این نتیجه دست پیدا کردند که خانمهایی که علاوه بر استروژن از پروژستون نیز استفاده میکنند ۲۸٪ پوست محکم تر، ضخیم تر و سالم تر می نسبت به خانم هایی که از این شیوه درمانی بی بهره اند، دارا هستند.

استروژن به بقای بافت سالم واژن کمک کرده و از ادوار ناخودآگاه جلوگیری می کند.

خشکی واژن و تحلیل رفتن آن، تکرر ادوار، ناخوداداری، و عفونت های مکرر اداری از جمله مشکلاتی هستند که تعداد بسیار زیادی از خانم ها اندکی قبل، و بعد از پانسیگی با آن مواجه می شوند.
زمانیکه سطح استروژن کاهش پیدا می کند، مایعچه های درونی واژن نیز به مثانه آن ضعیف می شوند.

مکمل های استرویل تاثیر شگرف موضعی بر روی بسیاری از گیرنده های استروژن در بافت های ذکر شده دارند و می توانند در کاهش خشکی واژن و تحلیل غشای مخاطی نقش پیشگیرانه داشته باشد و طرف چند روز آن را به حالت اولیه خود بازگرداند.
تحقیقات نشان می دهند که استرویل میزان PH واژن را کاهش می دهد، محیط را برای رشد قوهر محافظ مهیا می کند و همین امر

خود سبب کاهش عفونت های اداری میشود.

**DHEA** – سرده هورمون های جوانی

**DHEA** هورمونی که توسط غدهٔ ادرنالین ترشح می شود، به نام<sup>»</sup> سرچشمه جوانی «شناخته می شود، چراکه تاثیرات مثبت همه جانبه آن در نگه داشتن شادابی و جوانی، از دامنه وسیعی برخوردار است.
میزان این هورمون در سن ۲۰ سالگی به بالاترین حد خود می رسد، سپس کاهش چشمگیری پیدا می کند.
که سبب ضعف دستگاه ایمنی بدن، کاهش تحریرک جنسی، حافظه و انرژی می شود.
همچنین مقاومت بدن در ابتلا به بیماری های وابسته به افزایش سن را نیز تقلیل می دهد.
**DHEA** همچنین نقش مهمی در میزان استرس و تراکم مواد معدنی در استخوان ها دارد.

در حالیکه فرم های مکمل **DHEA** به وفور یافت می شوند و مصرف آن به افراد سنن توصیه می شود، اما استعمال بیش از اندازه آن می تواند میزان هورمون های دیگری را در بدن افزایش دهد و منجر به ایجاد نوعی عدم تعادل در هورمون ها شود.
البته باید توجه داشته باشید که اگر میزان **DHEA** را کاهش دهید، میزان هورمون های وابسته به آن نیز خود به خود پایین می آید.
در آخر باید این نکته را هم ذکر کنیم که بیش از استفاده از هر گونه هورمون مکمل، باید ابتدا میزان هورمون های بدن خود را اندازه بگیرید.

#### زنان چه دست عمر کوتاه تری از زنان راست دست دارند

نتایج یک تحقیق نشان داد زنان چپ دست در مقایسه با زنان راست دست از عمر کوتاه تری برخوردار هستند.

بر اساس یک تحقیق که توسط دانشمندان هلندی در آخرین شماره نشریه اپیدمیولوژی به چاپ رسید زنان چپ دست به میزان بیشتری در معرض امراضی همچون سرطان و انسداد عروق مغزی قرار دارند.
اگرچه در این گزارش آمده است هنوز هیچ قطعیتی درباره نتیجه این تحقیقات وجود ندارد اما تحقیقات مشابه دیگر نیز نشان می دهد زنان چپ دست با اختلالات و بی نظمی های فیزیولوژیک بیشتری مواجه هستند.
در این تحقیق که طی ۱۳ سال بر روی دوازده هزارو یکصدو هفتاد و هشت زن چپ دست در هلند انجام شده است / مشخص شد دویست و پنجاه و دو نفر از آنها به دلیل سرطان و اختلال در سیستم گردش خون جان خود را از دست داده اند که در مقایسه با زنان راست دست با همان میزان پراکنده گی، ۴۰ درصد بشر بوده است.
بر این اساس هفتاد درصد این زنان چپ دست بر اثر سرطان و ۳۰ درصد دیگر بدلیل اختلال درسیستم گردش خون جان خود را از دست داده اند.
همچنین زنان چپ دست دو برابر بیشتر از زنان راست دست در معرض سرطان سینه قرار دارند و خطر ابتلا ی آنها به سرطان روده بزرگ ۵ برابر بیشتر از هم جنسان راست دستشان است.
اگرچه دلایل این موضوع هنوز مشخص نشده است اما این گزارش می افزاید عوامل ژنتیک و محیطی می تواند موثر باشد.

#### عوارض دوران بارداری

بهبود شرایط تغذیه در بارداری علاوه بر اینکه بر سلامت مادر و جنین تاثیر می گذارد از بروز برخی عوارض بارداری که از تغییرات هورمونی حاصل می شوند پیشگیری می کند.یکی از عوارض شایع دوران بارداری، تهوع و استفراخ است.
تخمین اقدام برای رفع آن مصرف یک لیته نکان و بنتر یا پیسکرت پیش از شدن از بنتر و سپس خوردن صبحانه سبک و زودهضم شامل نان، مریا، سبب زمینی پخته و غلات پخته است.
کاهش تعداد وعده های غذایی از دیگر اقدامات رفع تهوع و استفراخ حاملگی به شمار می رود.
یکی دیگر از عوارض دوران بارداری سوزش پشت جناغ یا اصطلاحاً تریش کردن است که به علت برگشت غذا از معده به مری به علت بزرگ شدن رحم و فشار بر روی معده رخ می دهد.برای درمان این عارضه توصیه می شود وعده غذا را زیاد و حجیم آن را کم کرده و از غذاهای نفاخ و گازدار و پرچرب کمتر استفاده کنید.
توصیه های زیر را نیز فراموش نکنید.
بالافاصله بعد از صرف غذا، نخوابید .

ظی روز زیاد دولا و راست نشوید.

در موقع خوابیدن نیز به پهلو راست و کمی خمیده بخوابید و سر را نسبت به تنه بالا قرار دهید.

برای پیشگیری از یبوست که یکی از شایع ترین عوارض بارداری است از مصرف غذاهای پر فیبر مثل سبزیجات، میوه جات و ملین های طبیعی مثل آب آلو و انجیر غافل نشوید.
مصرف غلات و نان های سبوس دار و انجام روزانه پیاده روی نیز در رفع این عارضه بسیار مفید است.

#### سرطانهای شایع در زنان و راههای پیشگیری

نویسنده:منور میرشجاعان

منبع:روزنامه قفس

با پیشرفت جامع بشری، صنعتی شدن و گذار از زندگی سنتی به سمت مدرنیته، مسایل و مشکلات انسانی نیز تحت تأثیر این تغییرات متحول شده است.
زمانی<sup>»</sup> ویا<sup>»</sup> و<sup>»</sup> طاعون<sup>»</sup> در کمین جمعیتهای انسانی بود و امروز بیماریهای دیگری چون ناراحتیهای قلبی و اعصاب، ایدز، سرطانها و... گریبانگیر انسانهاست.
سرطانها از جمله بیماریهایی هستند که دانش و تحقیقات پیشرفته پزشکی هنوز نتوانسته است راکارهایایی اساسی برای پیشگیری از آنها بیابد.
سرطانهایی چون ریه، خون، معده، روده، پوست، پروستات، استخوان و مری از شایعترین این نوع بیماری هستند که عموم مردم، در معرض ابتلا ی به آن قرار دارند، ولی در این میان چند نوع سرطان به طور اختصاصی سلامت زنان را تهدید می کند.
سرطانهای نخمدان، دهانه رحم، رحم و سینه مواردی هستند که در کمین سلامت زنان بوده و مراقبت و تشخیص به موقع آن، می تواند گامی بزرگ در حفظ سلامت آنان باشد.

سرطان سینه

سرطان سینه در بسیاری از کشورهای جهان، شایعترین علت مرگ و میر زنان است.
به طوری که در برخی از کشورها، مرگ و میر زنان بر اثر سرطان سینه پس از سرطان ریه در رتبه دوم قرار دارد.
این نوع سرطان در کشورهای پیشرفته و صنعتی بیشتر بروز می کند و با بالا رفتن سن، خطر شیوع آن افزایش می یابد.
سازمان جهانی بهداشت نیز سرطان سینه را شایعترین سرطان در بین زنان در سراسر جهان اعلام کرده است.
آمارها نشان می دهد که در حال حاضر بیش از ۲۲ میلیون نفر در دنیا به سرطان سینه مبتلا هستند و سالیانه حدود یک میلیون زن در جهان به این بیماری مبتلا می شوند.

دکتر فاطمه قائم مقامی، متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ سرطانهای زنان دربارۀ این سرطان به خبرنگار ما می گوید:
معانه توسط خود بیماری، معانه توسط پزشک و ماموگرافی ۳ مرحله تشخیص این سرطان در بین زنان است.
آمارها نشان می دهد که در تمام دنیا ۷۰درصد موارد سرطان سینه را خود بیمار تشخیص داده و به پزشک مراجعه کرده است.
بنابراین توصیه می شود خانمها درباره هر حالت غیر طبیعی در سینه ها با پزشک مشورت کنند.

وی می افزاید: علاوه بر این معاینه سینه باید هر ۶ ماه یکبار توسط پزشک انجام شود.
چون این سرطان معمولاً در سنین بالای ۵۰ سال پیش می آید، پزشکان خیلی زودتر توجه های پیداری زا را تشخیص می دهند.

دکتر قائم مقامی خاطر نشان می کند:
زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله هر یک یک تا دو سال و بالای ۵۰سال به صورت سالیانه ماموگرافی انجام دهند و البته در افرادی که ریسک فامیلی این سرطان را دارند لازم است در سن ۳۵ سالگی یک بار ماموگرافی انجام دهند و بعد به فاصله ۳ تا ۳ سال یک بار ماموگرافی را تکرار کنند.

وی اظهار می دارد:
دیده شده که برخی از بیماران برای تشخیص این بیماری نقاضای سونوگرافی می کنند در حالی که سونوگرافی برای غربالگری سرطان سینه انجام نمی شود، سونوگرافی فقط توجه ها را می تواند مشخص کند که سفت یا دارای کیست هستند.

این متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه بسیاری از افراد از ماموگرافی به خاطر استفاده اشعه ای می ترسند، می گوید:
اشعه ای که در ماموگرافی استفاده می شود خیلی جزئی است، ولی به خانمهای جوان زیر ۳۵ سال انجام ماموگرافی توصیه نمی شود و به طور کلی این سرطان در سنین زیر ۲۵ سال اصلاً دیده نشده و خیلی بعید است.

براساس نتایج یک پژوهش دانشگاهی، اقتصاد و زندگی ۲۴ ساعته جامعه امروز، زنان را بیشتر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار داده است.
طبق نظر پژوهشگران دانشگاه هاروارد، کار کردن مستمر در شیفت شب، خطر ابتلا به سرطان سینه را به مقدار ۵۰ درصد افزایش می دهد.
هر چه زنان بیشتر در شیفت شبانه به کار مشغول باشند، به همان میزان خطر بیماری بیشتر است و این پژوهش نور مصنوعی محل کار را عامل اصلی می داند.

سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم تنها سرطان قابل پیشگیری زنان است، غربالگری منظم و مرتب در کشورهای پیشرفته دنیا باعث شده این نوع سرطان به طور کلی ریشه کن شود. ولی در کشور ما براساس آمار بیماریان بسزنی شده، تعداد مبتلایان به این نوع سرطان بالاست. دکتر قائم مقامی درباره این نوع سرطان نیز اظهار می دارد: سرطان دهانه رحم صعد در صد قابل پیشگیری است، چون عامل ایجاد کننده آن نوعی ویروس است که قبل از ایجاد سرطان، باعث تغییراتی در دهانه رحم می شود که برای تبدیل این ضایعات پیش سرطانی به سرطان دهانه رحم ۱۰ تا ۱۵ سال وقت نیاز است.

وی می افزاید: بنابراین اگر ضایعات پیش سرطانی به موقع تشخیص داده شود، قطعاً با درمانهای ساده ای چون برداشتن مخاط دهانه رحم یا با لیزر درمانی می توان از این سرطان پیشگیری کرد. ولی متأسفانه در کشور ما زمانی خانمها به پزشک مراجعه می کنند که بیماری در وضعیت پیشرفته خود است.

این متخصص زنان و زایمان درباره پیشگیری از این سرطان، خاطرنشان می کند: به تمامی خانمهایی که ازدواج کرده اند و بالای ۱۸ سال سن دارند، توصیه می شود سالانه تست "پاپ اسمیر" انجام دهند که در صورت منفی بودن نتایج، بعد از ۳ بار می توانند با فاصله های طولانی تر این آزمایش را انجام دهند.

به گفته وی یکی از عوامل شیوع بالای این بیماری در کشور ما، بی توجهی و نا آگاهی زنان به انجام این تست است به خصوص در مناطق دور افتاده و روستاها که افراد زمانی به پزشک مراجعه می کنند که سرطان در مراحل پیشرفته قرار گرفته است.

سرطان رحم

سرطان رحم در بسیاری از کشورهای جهان از بیماریهای رایج و خطرناک زنان است و هر ساله دهها هزار نفر مبتلای جدیده دارد که بیش از ۳۰ درصد آن به مرگ می انجامد.

هر چند که به تازگی پزشکان چندین مرکز تحقیقاتی اروپا در کاری مشترک، موفق به کشف واکنش جدیدی برای جلوگیری از سرطان رحم شده اند و آن را گامی مثبت برای استفاده در کشورهایی که از امکانات پزشکی کمتری برخوردارند، عنوان کرده اند. اما تا فرآگیر شدن آن، راه درازی پیش روست. دکتر فاطمه قائم مقامی درباره علل این سرطان می گوید: سرطان رحم چون با خونریزی غیر طبیعی بروز پیدا می کند، در مرحله اولیه تشخیص داده می شود. بنابراین پیش آگاهی خویی دانسته و علاج پذیر است. وی می افزاید: به طور کلی به خانمهایی که در وضعیت طبیعی قرار دارند، غربالگری سرطان رحم توصیه نمی شود، و غربالگری تنها در بیماران چاق یا سابقه فامیلی سرطان رحم، سینه و تخمدان و بیماران با سابقه سیکل های بدون تخمک گذاری توصیه می شود.

به گفته این استاد دانشگاه، در صورت بروز هر گونه خونریزی بعد از بانسگی و خونریزی غیر طبیعی بعد از ۳۵ سالگی، نمونه برداری از رحم به طور سریایی و با کورتاژ تشخیصی توصیه می شود.

نتایج تحقیقات دانشمندان مرکز تحقیقات سرطان لندن حاکی است، احتمال ابتلا به سرطان رحم در زنان بالای ۶۰ سال بیشتر شده است.

این تحقیقات نشان می دهد که افزایش وزن بدن، بلوغ زودرس، بانسگی دیر هنگام، هورمون درمانی جایگزین تنها با استروژن، موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان رحم می شود و این سرطان در زنان چاق T تا ۲ برابر افزایش می یابد. گفتنی است، ۶۰ درصد مرگ ناشی از سرطان رحم در کشورهای توسعه یافته رخ می دهد.

سرطان تخمدان

پس از سرطان سینه، سرطان تخمدان، از مرگ‌رترین نوع سرطان در زنان است. هر چند که سرطان تخمدان، ۵ درصد از سرطانهای زنان را تشکیل می دهد. ولی بیش از نیمی از مرگ و میر سرطانهای ویژه زنان را در برمی گیرد. چون در ۷۵ درصد موارد، علل آن با پیشرفت بیماری ظاهر می شود.

آمارها نشان می دهد، ساله ۱۴ هزار زن مبتلا به سرطان تخمدان در جهان جان خود را از دست می دهند.

دکتر قائم مقامی عوامل اصلی چون عوامل ارثی و غیر ارثی را در بروز این بیماری مؤثر می داند و می گوید: عوامل فرعی چون محیط صنعتی و غیرصنعتی اجتماع، فرهنگ و تغذیه همچون غذاهای چرب نیز زمینه ساز شیوع سرطان تخمک هستند.

وی با اشاره به اینکه روش غربالگری مناسبی مانند سرطان دهانه رحم برای تشخیص سرطان تخمدان وجود ندارد، می افزاید: معاینه ۶ ماه یک بار، سونوگرافی و آزمایش خون می تواند در تشخیص این بیماری کمک کند ولی انجام معاینه ۶ ماه یک بار درست است که ساده ترین و مطمئن ترین راه تشخیص سرطان تخمدان در مراحل اولیه است، ولی ۱۰ هزار مورد آزمایش باید انجام شود تا یک مورد سرطان تخمدان کشف شود.

این متخصص زنان و زایمان تصریح می کند: روشهای پاراکلتیکی مثل سونوگرافی واژینال و آزمایش خون می تواند در تشخیص مراحل اولیه سرطان تخمدان مؤثر باشد، اما مطالعات انجام شده نشان می دهد، انجام این روشها برای همه مقرون به صرفه نیست. وی اظهار می دارد: بنابراین توصیه می شود از آزمایش خون و سونوگرافی واژینال برای کسانی که در خطر ابتلای بالا به این سرطان هستند و سابقه خانوادگی این سرطان را در فامیل درجه یک یکن دارند، بین سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی هر ۶ ماه یک بار برای تشخیص وضعیت تخمدانها و اندازه گیری آنتی ژنها استفاده شود.

دکتر قائم مقامی می افزاید: افراد بالای ۳۵ سال که سابقه فامیلی مثبت دارند، بعد از تکمیل خانوادده، تحت جراحی برداشتن تخمدان قرار می گیرند تا از بروز این بیماری پیشگیری شود. البته کمبود هورمون با مصرف جانشینی هورمون آنتین می شود و برداشتن تخمدانها منجر به یوکی استخوان و عوارض ناشی از آن نمی شود.

وی اظهار می دارد: با اولین بارداری خطر ابتلا به سرطان تخمدان تا ۴۰ درصد کاهش می یابد و در هر یک از بارداریهای بعد نیز ۱۴ درصد کاهش خطر وجود دارد. مشاهده شده که زنان با سابقه نازایی ۱۵ سال به بالا، بیشتر در معرض سرطان تخمدان هستند. این استاد دانشگاه خاطرنشان می کند: نوعی دیگر سرطان تخمدان وجود دارد که در زنان جوان پیش می آید که متفاوت از نوع اخیر است و این سرطان از نظر آسیب شناسی حدود ۱۰ تا ۵۰ درصد کل سرطانهای تخمدان را تشکیل می دهد.

وی می افزاید: این نوع سرطان تخمدان پیش آگاهی خوبی دارد و نیاز به عمل جراحی وسیع نیست زیرا با برداشتن همان تخمدان مبتلا، باروری فرد حفظ می شود و بعد در صورت لزوم اگر اعضای دیگر نیز گرفتار شده باشند با شیمی درمانی می توان مفرطهای سرطانی را ریشه کن کرد. افراد مبتلا به این نوع سرطان تخمدان حتی بقای عمر صعد در صد داشته اند.

شایان ذکر است، براساس تحقیقات جهانی، زنان آمریکایی ۳ برابر بیشتر از زنان آسیایی به سرطان تخمدان مبتلا می شوند.

بقای عمر در سرطانهای زنان

دکتر قائم مقامی درباره بقای عمر در انواع مختلف سرطان زنان تصریح می کند: همان طور که گفته شد، سرطانهای زنان شایعترین علت مرگ و میر آنان را تشکیل می دهد. کسی که به سرطان تخمدان دچار می شود، چون بسیاری در مراحل پیشرفته تشخیص داده می شود، بقای عمر زیادی ندارد و ممکن است ۳۰ تا ۴۰ درصد بقای عمر ۵۵ سال داشته باشند.

وی می افزاید: در سرطان دهانه رحم، اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، افراد تا ۸۵ درصد بقای عمر دارند.

به گفته این متخصص زنان و زایمان، در میان سرطانهای زنان، خوش خیم ترین آن سرطان رحم است که چون در مرحله اولیه تشخیص داده می شود، بقای عمر در این مورد خیلی بیشتر از موارد دیگر یعنی در حدود ۹۰ درصد است.

**کم خونی تهدیدی برای سلامت زنان**

نویسنده:لهم آرمان

از شدت خستگی چشم هایش را به هم می فترددنفس های کوتاه امشش را بریده بود درد در قفسه سینه اش فریاد می زد. با نگاهی گیج و کزخت به فرمان کوکانه قلبش گوش می داد.از خیلی وقت پیش حال و حوصله دیدن هیچ موجود زنده ای را نداشت. بی دلیل از کوره در می رفت و فکر می کرد این جا آخر دیاست.وسومه یکله لحظه آرامش در دستان ناتوانش جا می ماند.به قول مادر، خوب می خورد اما انگار همیشه گرسنه بود و دست و پایش بی دردی خوب می رفتشایوی خاک را دوست داشت و دور از چشم همه حتی خاک هم می خورد.

بر اساس آخرین تحقیقات پزشکی از هر ۵ زن ایرانی یک نفر مبتلا به کم خونی است و عوامل ذکر شده مربوط به یکی از همین بیماران خاموش است.بیماری ای که از جانب بسیاری از افراد ساده گرفته می شود اما سلامت نیمی از زنان باردار کشور و انسان های پیر و جوان را نشانه رفته است.بهدن برای خون سازی نیازمند مواد اولیه مانند آهن و ویتامین ها، بخصوص اسید فولیک است، اما اکثر مردم در سراسر جهان دسترسی کمی به منابع غذایی آهن (ویتامین B۱۲ مانند گوشت) دارند. بنابراین کم خونی ناشی از فقر آهن شایع ترین و مهم ترین کم خونی مردمان دنیا به شمار می رود.بخش اصلی خون سازی بدن از طریق مغز استخوان صورت می گیرد، به همین خاطر عواملی که موجب صدمه به مغز استخوان می شود، می تواند سبب کم خونی شوند.

ریشه کم خونی دو سوء تغذیه

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران «دردصد کم خونی ایرانیان به ویژه زنان را ریشه در سوء تغذیه می داند.

دکتر سیدعلی کشاورز می گوید: «دو سوم مشکلات تغذیه ای ایرانیان ناشی از کمبود و مشکل دریافت آهن است.کم خونی در کودکان از دوران پس از ۶ماهگی شروع می شود و بر ضرب هوشی افراد تأثیر منفی می گذارد.قدرت یادگیری و تمرکز دختران یوزده در دوره بلوغ تحت الشعاع عوارض ناشی از کم خونی قرار می گیرد.

این امر بازدهی کاری افراد را دچار افت کرده و دقت آنان را به شدت پایین می آورداین در حالی است که عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کم خونی آدمیان تأثیر مستقیم و غیر مستقیم دارد.عادات غذایی نادرست نیز در ایجاد بیماری کم خونی نقش عمده ای ایفا می کند.»

به گفته دکتر کشاورز، بیشتر ایرانیان بلافاصله پس از مصرف وعده های غذایی روزانه و شبانه جای مصرف می کنند و این در حالی است که مصرف یک فنجان چای پس از غذا بیش از 77 درصد جذب آهن را کاهش می دهد و مصرف یک پرتقال یا دو عدد نارنگی بلافاصله پس از غذا درصد جذب آهن مواد خوراکی را افزایش خواهد داد.

فقره فقر می آرد

بر اساس اظهارات این متخصص تغذیه، رعایت نکردن نکات بهداشتی معمولاً در اثر فقر فرهنگی و اقتصادی افراد پدید می آید و کمبود بهداشت انسان ها با عادات غذایی نادرست آنان دست به دست هم می دهد تا افراد گرفتار این بیماری خطرناک شوند.

به اعتقاد پزشکان، بی حالی، ضعف، بی حوصلگی و عصبانیت، سرگیجه، ترک گوشه لپها، قافضی شدن ناخن ها، درد دهان، نمایل به خوردن خاکدرد کودکان، اختلال رشد و افت تحصیلی می توانند زنگک های خطر ابتلا به این بیماری را برای انسان ها به صدا در آورد.

گوشت، مهم ترین و راحت ترین منبع قابل جذب آهن است اما آهن موجود در گیاهان (حتی عدس و اسفناج) کمتر جذب بدن می شود.تعدادی از غذاها موجب بیشتر آهن از روده می شود در حالی که خوردن خوراکی های مردم پسندهی مانند چای و

**قهوه** و بعضی داروها مانع جذب آهن شده و فرد را مستعد کم خونی می‌کند.به اعتقاد پزشکان، بدن کودکان در سن رشد و خانم های باردار به آهن نیاز بیشتری دارد.ناراحتی های گوارشی مانند زخم معده و اثنی عشر و سنگ کلیه دفع خون همراه با ادرار و... کم خونی های شایع پدید می آورد.
رئیس هیأت مدیره انجمن تالاسمی ایران نیز با ابراز نگرانی از فقر آهن و شیوع کم خونی و چاقی در کشور انباشته شدن شکم را از انواع پلرها، نان، پنکد و جیسپ های مختلف فاقد خاصیت غذایی، دغدغه ای ملی می داند.
دکتر مینا ایزدیار با نگاهی به نوع شدیدی از کم خونی (تالاسمی) دستپاچگی جوانان را در هنگام ازدواج دلیل عمده تکثیر این بیماری در نسل های آینده معرفی می کند.
متخصص خون و سرطان کودکان با تأکید بر انجام آزمایش قبل از ثبتک قبل از ازدواج تصریح می کند: «اگر دختران و پسران جوان مبتلا به کم خونی قبل از اقدام به ازدواج با یکدیگر پای برد و دل های بیامان تالاسمی بنشینند به طور حتم از ازدواجی با حاصل فرزند تالاسمی پرزیز می کنند. تفاوت کم خونی و کاهش فشار خون

شمار زیادی از مردم هوز از تفاوت های میان کم خونی و کاهش فشار خون آگاهی چندانی ندارند و نمی دانند که این دو موضوع با یکدیگر ارتباط زیادی ندارند.

به اعتقاد دکتر ایزدیار، کم خونی با کاهش هموگلوبین های خون همراه است و افراد دچار خون ریزی به دلیل از کار افتادگی مغز استخوان به آن مبتلا می شوند.
بیماری های ارثی نظیر تالاسمی سیستم خون سازی بدن را دچار اختلال می کنند.خستگی، زود رنجی، اختلال خواب و پرخوابی، ضعف حافظه و فراموشی، پالپودن تپش قلب پس از طی مسافت های کوتاه مدت، تمایل به خاک خوری، یخ چوبی، تمایل زیاد به خوردن کشکد و پرنج خام از دیگر نشانه های این بیماری به شمار می روند.
دو این میان بسیاری از افراد به توصیه پزشگزهای فامیل به معروف داروهای گیاهی روی می آورند.

این در حالی است که متخصص خون و سرطان کودکان با مصرف داروهای گیاهی (در زمینه رفع کم خونی) موافقتی ندارد. وی معتقد است در این مورد، کمبود آهن، پروتئین و ویتامین (ب ۱۲) باید از طریق منابع گوشتی و حیوانی تأمین شود.
با این حال ایزدیار بر مصرف کاهو، انگور، کشمش، نوت فرنگی و হলو تأکید می کند.

وی شیوع این بیماری را از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی می داند و با اظهار تأسف مشکلات گوارشی و روده ای افراد (بویژه مردان) را دلیل عمده افت آهن می داند.

رئیس هیأت مدیره انجمن پیمانان تالاسمی از زنان ایرانی می‌خواهد با رعایت نکات تغذیه ای ورزش را فراموش نکنند.

ایزدیار با اشاره به بیدرمانی که تحمل مصرف قرص های آهن را ندارند، می گوید: «مقاومت در برابرخوردن این قرص به معنای تکثیر نشدن درمان است و باید افراد به هر ترتیب ممکن درمان خود را به پایان برسانند.

به نظر متخصصان تغذیه برای درمان کم خونی فقر آهن می توان از قرص آهن یا آهن ژورنیک استفاده کرد.

در فرد مبتلا به کم خونی ذخایر آهن بدن تقریباً تمام می شود. بنا براین هنگام درمان کم خونی بایدن این ذخایر جایگزین شوند به همین علت است که معمولاً درمان کم خونی فقر آهن ۳ الی ۶ ماه طول می کشد.

تحقیقات نشان می دهد کار اصلی خون رساندن مواد تغذیه کننده (اکسیژن، گلوکز) و سازنده و بافت ها و برطرف کردن مواد اضافی وزباله ای (مجموع دی اکسید کربن و اسید لاکتیک) از بافت های بدن است.

خون، بافت پیوندی تخصص یافته ای است که سلول های آن در داخل ماده زمینه ای مایعی به نام پلاسما شناورند. حجم خون در یک بگد فرد بالغ بطور متوسط ۵ لیتر است. خون به واسطه گردش در داخل رگد های خونی اصلی، مواد غذایی و حرارت را در بدن توزیع کرده و اکسیژن و دی اکسید کربن را بین سلول ها و ریه ها انتقال می دهد. مواد زاید حاصل از فعالیت سلول ها را به ارگان های دفعی می رساند. خون در محیط خارج از بدن متعقد شده و به صورت لخته در می آید و قسمت محلول آن به صورت مایعی زرد و روشن به نام پلاسما، از آن جدا می شود.

همچنین انجام آزمایش **C.B.C** در تشخیص دقیق کم خونی و شدت آن بسیار مؤثراست و در این آزمایش تعداد کل سلول های خونی توسط دستگاه مخصوصی شمارش می شود و میزان هموگلوبین و یک سری آندکس های دیگر ارزیابی می شود.

در حال حال اگر زود رنجی بی دلیل و هزار و یک عامل ناشناخته برای بیرون رفتن از کوره احساسات خود دارید حتماً یک آزمایش کم خونی را در برنامه های کاری خود قرار دهید.سیزیمیچات یا پرگ سیز، آجیل، میوه جات خشک شده و لژیوای سرشار از آهن و آب انواع مرکبات، انواع سبزیجاتی که برگ های بهن و سبز دارند و حبوبات، سرشار از ویتامین ها و اسید فولیک را فراموش نکنید.بادمان باشد افزایش بیش از حد آهن نیز می تواند عواقب وخیمی برای بدن به همراه داشته باشد به همین لحاظ مصرف مکمل های حاوی آهن بدون نظر و تجویز پزشک می تواند برای افراد خطرناک باشد.نوشیدن چای پررنگ و زیاد موجب بروز و شیوع کم خونی در افراد می شود، نوشیدن چای موجب جذب آهن بدن شده و چنانچه افراد تمایل به نوشیدن اجایی دارند، بهتر است آن را کم رنگ بخورند و ریزش موی خود را نیز در ارتباط مستقیم با کم خونی ببینند.

#### بهترین مواد غذایی برای خانم ها

نویسنده:دکتر الهه مهاجرین

منبع:sharghnewsaper.ir

اگرچه خانم ها نیز بر سر همان میز غذایی می نشینند که سایر افراد خانواده می نشینند ولی اکثرآ کمترین اهمیت را به نیازهای تغذیه ای خود می دهند.براساس تحقیقات متخصصین تغذیه در کانادا خانم ها به طور اخص در برابر خطر احتمال ابتلا به بیماری ها و موفقیت های مربوط به تغذیه هستند.
سهمی از آن بدین علت است که بدن خانم ها نیازهای تغذیه ای مخصوص دارند به دلیل هورمون های زنانه و سیستم بارداری و باروری خاص.
ولی دیده شده که خانم ها بیشتر تمایل دارند موایب سلامت سایر افراد خانواده باشند و نیازهای تغذیه ای آنها را برآورده کنند تا به خود برسند.

می دانیم که سلامتی بدون تغذیه مناسب ناممکن است.

چه موادی را خانم ها باید مصرف کنند؟

روغن زیتون و روغن کانولا.
که اصطلاحاً به نام چربی های خوب معروفند. می توانند کلسترول خون را پایین نگاه دارند و دارای ماده ای به نام پوئلی فنول هستند که احتمال بیماری قلبی و سکنه مغزی را پایین می آورد.
روغن زیتون های به اصطلاح **Extra Virgiu** به خصوص شامل انواعی از عوامل هستند که خطر سکنه را می کاهشند.
ماهی هفته ای سه بار، اسید های چرب امگا۳؟
«در غذا های دریایی نیز ریسک مرگ در اثر بیماری های قلبی \_ عروقی با پایین آوردن تری گلیسریدها و فشار خون و نیز جلوگیری از لخته شدن خون پایین می آورند.
بسیاری از خانم ها هنوز نمی دانند که بیماری های قلبی \_ عروقی (مثل حمله قلبی و مغزی) بیشترین تهدید و خطر را برای سلامت آنها دارند و خانم های بسیاری در اثر این بیماری ها همراسه از بین می روند.
آمار این مرگ و میر ها بیشتر از سرطان ها است.
اسید های چرب ضروری همچنین مانع از افسردگی می شوند که در بین خانم ها بسیار رایج است.

بادام و تخمه آفتابگردان

ویتامین E که عمل اکسیدان را به عهده دارد باعث پیشگیری از سکنه های مغزی می شود ولی فقط زمانی که منبع آن مواد غذایی باشند. یعنی به طور طبیعی.
خوردن مکمل های ویتامینE به نظر نمی رسد که همان تاثیر را داشته باشند.
ویتامین E موجود در مواد غذایی ممکن است ریسک سرطان به خصوص سرطان کولون را در افراد مسن پایین بیاورد و نیز کمک به پیشگیری از آب مروارید می کند.

؟؟؟گرم بادام یا دانه آفتابگردان هفت واحد بین المللی ویتامین E را دارا است که یک سوم نیاز روزانه است.
سیوس و فیبر= مصرف فراوان سیوس و فیبر نشان داده که خطر بیماری های قلبی و سرطان های کولون و روده را پایین می آورد.
ویتامین **Bq** یا **Folate** نیز خطر حمله قلبی و بعضی نارسایی های جنینی را پایین می آورد.
مصرف یک قاشق روغن گندم نود درصد نیاز ویتامین E و چهل درصد **Folate** روزانه بدن را تامین می کند.
خانم ها بعد از بانسگی چنانچه بیش از یک وعده از حبوبات کامل (سیوس دار) در طول روز مصرف کنند خطر بیماری های قلبی را تا یک سوم در خود می کاهشند.

حبوبات کامل مانند نان های سیوس دار یا نان جوی دو سر \_ پرنج قهوه ای و پاستا های سیوس دار بهترین غذا ها هستند.

محبولات سویا

پروتئین سویا (چه به صورت شیر سویا و یا توفو که نوعی غذای چینی است) می توانند کلسرول بد خون را کاهش و کلسرول خوب را بالا بیرند (به خصوص در خانم های پائنه) که خطر ابتلا به سرطان را پایین می آورد و نیز عوارض ناراحت کننده بانسگی را نیز می کاهشد.
توفو که نوعی غذای چینی قابل عرضه در فروشگاه ها است و شیر سویای غنی شده متاع خاص کلسیم قابل جذب هستند که برای جلوگیری از پوکی استخوان اساسی هستند.استفاده از سویا در غذای روزانه به نظر می رسد که موثرتر باشد تا به صورت مکملی به نام ایزوپولون مصرف شود.
استفاده از ایزوپولون در زنانی که نارنجیچه سرطان های حساس به استروژن مثل سرطان سینه دارند و یا زمانی که دارو های بلوک کننده هورمون مصرف می کنند توصیه نمی شود.

دانه کتان ریسک ابتلا به سرطان های مربوط به هورمون مثل سرطان سینه و رحم و تخمدان ها با افزودن قهوه آروده های دانه کتان به غذا کاهش شده است زیرا حامل لینین و آنتی اکسیدان هستند و روی ستادرم روده تحریک پذیر نیز اثر مثبت دارند.
البه جذب دانه کتان مشکل است زیرا به سرعت پس از آسیاب شدن اکسیده می شود.یابد دانه کامل را فرامگ کرده و آن را قبل از مصرف آسیاب کرد و یا در پختال تا مدت **؟ ماه قابل نگهداری** است.
مصرف روزانه حدود **؟ قاشق غذاخوری** آردکتان خام است.

سبزیجات و سیوه های رنگین

فتیو کیمکال ها مانند کاروتن در سبزیجات زرد، قرمز و نارنجی در جلوگیری از سرطان به خصوص سرطان سینه موثرند.
لیکوپین ها که در گوجه فرنگی فراوانند نیز اثرات محافظتی دارند.

سبزیجات سبز تیره یکی از منابع فیبر بسیار مهم هستند و همان تاثیر لوتین و سلنیوم **Lutein & Selenium** را در مبارزه با سرطان دارند.

محبولات لبنی کم چربی

کلسیم قابل جذب را می توان با مصرف مواد لبنی، سبزیجات و انواعی از سویا به استخوان ها رساند.
محبولات لبنی می تواند حاوی چربی های اشباع شده باشند.
برای بالا بردن میزان کلسیم بدن باید از شیر و ماست و سایر محصولات لبنی کم چرب استفاده کرد.

از چه موادی باید اجتناب کرد؟

چربی های سازنده کلسرول (گوشت خشک، کره گوشت های چرب، روغن های ترد کننده شیرینی) و چربی های هیدروژنه که برای

آماده کردن چیپس و کراکر و غیره به کار می روند، می توانند کلسترول بد خون را بسیار بالا ببرند. همان کلسترولی که باعث حمله قلبی و مغزی می شود.

کربوهیدرات های تصفیه شده

کربوهیدرات هایی مانند شیرینی ها، بیسکویت ها، چیپس، سبب زمین و نان سفید سطح انسولین خون را نامتعادل می سازند که نه تنها اشتهای غذایی ما را می افزایند که باعث پرخوری نیز می شوند و ریسک ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ را بالا می برند که آن هم به نوبه خود خطر بیماری قلبی را بالا می برد.

نوشابه های گازدار: کولاها و نوشابه های گازدار محتوی اسیدفسفریک زیاد هستند که باعث دفع کلسیم از طریق ادرار می شوند.

**کم خوابی زنان ممکن است موجب افزایش فشار خون در آنه**

منبع:isna.ir

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: زنانی که کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابند، بیشتر از سایرین در معرض خطر افزایش فشار خون قرار دارند. در یک مطالعه پنج ساله که توسط پژوهشگران انگلیسی بر روی بیشتر از ۱۰ هزار زن انجام شد، نشان داد: زنانی که شش ساعت یا کمتر می‌خوابند نسبت به زنانی که ساعت خواب کافی دارند، علامت بیشتری از افزایش فشار خون در آنها وجود دارد.

در این گزارش آمده است که هیچ ارتباطی بین میزان خواب و تاثیر آن بر فشار خون مردان یافت نشده است.

دکتر «فرانسیسکو» با بیان این که علت اصلی این موضوع هنوز کاملاً مشخص نشده است، گفت: تعدادی از مطالعات ارتباط کیفیت خواب با خطر افزایش فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی را نشان می‌دهد. بخش اعظم این مطالعات بر روی افرادی با اختلالات تنفسی در هنگام خواب انجام شده است؛ اما شواهد حاکی از آن است که هر گونه اختلال در خواب می‌تواند عوارضی را بر روی سلامتی داشته باشد.

متخصصان بر این باورند که کم خوابی می‌تواند به پرکاری سیستم عصبی منجر شده و به این ترتیب موجب افزایش فشار خون شود، زیرا این پرکاری می‌تواند مستقیماً بر قلب و عروق خونی اثر داشته باشد.

به گفته دکتر فرانسیسکو، مطالعات بیشتری برای تأیید ارتباط مدت زمان خواب و تاثیر مستقیم آن بر سطح فشار خون و همچنین علت متفاوت بودن این اثر در مردان و زنان لازم است

**دختران خردسال امروز – مادران ناباور فردا**

منبع:روزنامه قفس

محققان می‌گویند احتمال سفت‌ جین در زنانی که هنگام خردسالی در معرض دود سیگار والدینشان بوده است، بسیار زیادتر از دیگران است. در مطالعه ای که بر روی ۲۲۰۰ نفر از زنان باردار غیر سیگاری صورت گرفته است، محققان دریافتند خطر سفت جین در آنان که در هنگام خردسالی در معرض دود سیگار والدینشان بوده اند، ۸۰درصد بیشتر از کسانی است که والدینشان سیگاری نبوده اند. سیگار کشیدن والدین باعث صدمه دیدن کودکان در خردسالی شان نیز می‌شود صدماتی از قبیل به دنیا آمدن کودک با وزن کم و یا تنگی نفس.

بنابر گزارش دکتر جان میکر، از دانشگاه میشیگان و همکارانش این تحقیق اولین پژوهشی است که نشان می‌دهد رابطه ای میان کودکان در معرض دود سیگار و توانایی باروری آنان در بزرگسالی وجود دارد. این آزمایش همچنین نشان می‌دهد محرکهای محیطی از قبیل دود سیگار برای خردسالان ممکن است در بزرگسالی آنها را دچار امراض مختلف کند. این یافته ها با سراسر آزمایشهایی است که بر روی ۲۱۶۲ زن باردار در یکی از کلینیکهای باروری بستون صورت گرفته است. با توجه به نتایج این بررسی زنان بارداری که در کودکی هر دو والدینشان سیگاری بوده اند بیشتر در معرض خطر سفت جین می‌باشند. دکتر میگر و همکارانش معتقدند دود سیگار شامل هزاران ماده شیمیایی است که برخی مانند سرب، بترن و کادمیوم برای بارداری مضرند. وی می‌گوید: یافته های ما نشان می‌دهد سیگار کشیدن نه تنها بر سلامت کودکان تأثیر می‌گذارد، بلکه سلامتی نوه هایمان را نیز تهدید می‌کند.

**خطرات زخمهای پیش سرطانی در نابوان**

منبع:روزنامه رسالت

پژوهشگران سوئدی می‌گویند زنانی که در سنین جوانی به دلیل نشانه‌های سرطان گردن رحم تحت درمان قرار گرفته‌اند، در معرض خطر بالایی از ابتلا به بیماری سرطان در دهه‌های بعدی قرار دارند.آنان انجام منظم «آزمون گشرد» یا **Pap smear test** برای چتین افرادی که با زخم‌های پیش سرطان مشاهده می‌گردند، دستکم به مدت ۲۵ سال ضروری می‌دانند.رهنمودهای جاری در بریتانیا به زنانی که تحت درمان آماس سرطانی در وضعیت‌عادی(۱) قرار گرفته‌اند، آزمون‌های غربالگری سالیانه را به مدت ده سال توصیه می‌نماید.

این مطالعه بر روی ۱۲۳۰۰۰ تن از زنان انجام پذیرفته که نتایج آن در مجلات پزشکی به چاپ رسیده است. روش غربالگری پیشنهادی در زنان بریتانیایی میان سنین ۲۵ تا ۶۹ سال هر ۳ سال و پس از آن تا سن ۶۶ سالگی، هر ۵ سال یک‌بار انجام باید پذیرد. این عمل برای این انجام می‌گردد تا جلوی تغییراتی که در سلول‌های لایه سطحی گردن رحم روی می‌دهد و ممکن است موجب پدیداری و گسترش سرطان گردد، گرفته شود. در این حالت اگر سلول‌های غیر طبیعی آشکار شوند، می‌تواند کنترل شده و تخریب و یا بیرون آورده شوند.

پژوهشگران سوئدی سوابق زنانی را که با شده‌بندترین زخم‌های پیش سرطانی تشخیص داده شده بودند، در میان سال‌های ۱۹۵۸ تا ۲۰۰۲ مورد مشاهده و بررسی قرار دادند. این زخم‌ها مشترکاً آماس سرطانی در وضعیت‌عادی، نامیده می‌شود. محققان دریافتند که این زنان دو برابر پیش از جمعیت عمومی زنان تمایل به رشد سرطان گردن رحم داشته و همچنین به میزان ۷ برابر بیشتر، تمایل به گسترش سرطان را در ناحیه مجرای تناسلی از خود نشان می‌دهند.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که این خطر تا ۲۰ سال و یا بیشتر در این زنان باقی می‌ماند. پژوهشگران همچنین دریافتند که خطر فزاینده‌ای از سرطان گردن رحم در زنانی که در زمان تشخیص سن تر بوده‌اند نیز، با میزان خطرات بسیار بالاتری برای زنان بالای ۵۰ سال وجود دارد.

پژوهشگران می‌گویند، این موضوع باید مورد بررسی قرار گیرد که خطای مراقبت‌های پزشکی کجاست، هنگامی که زنان درآزمون‌های غربالگری مشارکت می‌نمایند،زخم‌های پیش سرطانی آنان مشخص شده و آنان خود را به منظور درمان این زخم‌ها موضوع آزمایش‌های منمده قرار داده و یا وقت در تعقیب برنامه‌ها مشارکت می‌نمایند، اما چرا هنوز در معرض گسترش سرطان مهاجم قرار دارند.آنان می‌افزایند که مراقبت پیگیری شده تا این تاریخ کفایت لازم را نداشته و زنان موکناً باید دستکم برای ۲۵ سال پس از درمان، تحت آزمون‌های غربالگری یا فواصل منظم قرار گیرند. این محققان معتقدند، درمان‌های‌ای که نامهمی‌تری برای درمان ناتجاری‌های گردن رحم در طی ۲۰ سال گذشته مورد استفاده قرار گرفته‌اند که به همین دلیل نیز زنان را در دراز مدت،بیشتر در معرض خطر گسترش سرطان قرار داده‌اند. آنان می‌گویند این خطر ضمن استفاده از آزمون‌های غربالگری، باید برای زنان بسیاری که از عمل برداشتن رحم یا **Hysterectomy** می‌رهیزند و نیز سایر درمان‌هایی که به باروری آنان آسیب می‌رساند، در برابر شانس عظیم استفاده از روش‌های اخیر تعدیل شود.

باید یاد آور شد که اکثریت زنان درجات بالایی از ناتجاری‌های گردن رحم را در سنین ۳۰ و ابتدای ۴۰ سالگی‌شان از خود نشان می‌دهند. سنینی که ممکن است هنوز خانواده خود را به لحاظ فرزند تکمیل نکرده و یا حتی ازواج تنموده باشند. پیگیری درمان در این زنان و در دراز مدت، پختیا باید مورد بررسی قرار گیرد. از این رواین موضوع اهمیت بسیار دارد که زنان برای استفاده از روش غربالگری مطمئین‌ال لازم را برای درمان بیایند و بدانند که به منظور حصول نتیجه قطعی‌ها چه سنی باید تحت آزمون‌های غربالگری قرار گیرند.

پی نوشت مترجم:

**(in- Situ) یا آماس سرطانی** در وضعیت‌عادی که در آن کارسینوم عیارت است از یک توده رشد یافته جدید و بد خیم، متشکل از باخته‌های پوششی که گرایش به ترشح نمودن در بافت‌های اطراف و فرسندن متاستاز دارند.

منابع پی‌نوشت:

فرهنگ جدید پزشکی دورلند – دکتر فرید مدرس موسوی، دکتر محسن ارجنتد

**مراقبت های قبل و بعد از بارداری**

منبع:روزنامه کیهان

زمانی که قصد باردار شدن دارند، باید حداقل یک بار به پزشک مراجعه کنند تا از نظر احتمال ابتلا به هرگونه بیماری مورد معاینه قرار بگیرند.

این امر در تشخیص امراض مختلفی که ممکن است سلامت جنین را در طی بارداری به خطر اندازد، بسیار موثر است. در روند مراقبت های قبل از بارداری، احتمال دارد که یک فرد به انجام یک بار معاینه نیاز داشته باشد و فرد دیگر دو کنار این معاینات، به برخی آزمایشات تکمیلی هم نیازمند باشد که در هر صورت انجام اقدامات مراقبتی لازم از سوی مادر دو دوران بارداری از اهمیت بسیار بالایی در پیشگیری از بیماریهای گوناگون در جنین دارد.انجام معاینات پزشکی، کیمود ویتامین ها، مواد معدنی و بسیاری مواد موثر دیگر در آماده سازی بدن برای باردار شدن را مشخص می‌کند. علاوه بر این که زنان باید سه ماه قبل از اقدام به بارداری مصرف روزانه اسیدفولیک را آغاز کنند، رعایت مراقبت های پزشکی، تاثیر به سزایی در تشخیص کیمود سایر مواد مورد نیاز بدن که تنها با مصرف مواد تاامین می شوند نیز دارد.

معاینات پزشکی با نزدیک شدن به زمان زایمان بیشتر می شود.زنان باید پس از ازواج، حتی در صورتی که هیچ مشکل خاصی نداشته باشند، حداقل سالی یک بار به متخصص مراجعه کنند. اگرچه انجام معاینات پزشکی پس از ازواج و قبل از بارداری در تاامین سلامت زنان بسیار موثر است با این وجود این مراقبت ها در طی دوران بارداری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

علاوه بر این که پزشک، مراقبت های لازم در این دوران را از نظر استراحت، تغذیه، بسیاری مواد دیگر مشخص می‌کند، الزامیست زنان باردار حداقل تا ماه هفتم، ماهی یکگ بار به پزشک مراجعه کنند.این معاینات در ماه هفتم و هشتم به دو بار در ماه و در ماه نهم به هفت ای یکبار می رسد که الزامیست همه زنان باردار انجام این معاینات را جدی بگیرند.

یک هفته پس از زایمان حتما به پزشک مراجعه کنید.

در کنار مراقبت های دوران بارداری که هم شامل مراقبت های شخصی و هم معاینات پزشکی است برنامه ریزی برای معاینات

پزشکی پس از زایمان نیز اهمیت دارد.

مادران باید یک هفته پس از زایمان حتماً به پزشک مراجعه کنند تا احتضال وقوع هر گونه عارضه برای مادر و نوزاد تشخیص داده شود.

معاینات پزشکی پس از زایمان، در ادامه به شش هفته بعد از اولین معاینه می رسد.توجه و دقت به این مراقبت ها علاوه بر تشخیص امراض احتمالی، در تعیین روش های پیشگیری از بارداری طبق شرایط جسمی مادر نیز مهم است.

**شما هم تصمیم به بارداری دارید؟**

منبع:روزنامه کیهان

وضعیت سلامتی و تغذیه شما قبل از بارداری نه تنها توانایی شما را برای بارداری تحت تأثیر قرار می دهد بلکه روی سلامتی نوزاد و سلامتی خودتان بعد از بارداری نیز مؤثر می باشد. برای آنکه دوران بارداری و زایمان مطمئنی داشته باشید و سلامت خودتان و کودکتان حفظ شود، شما باید وزنتان را همیشه در محدوده نرمال نگه دارید،ه حتی زمانی که قصد دارید باردار شوید. اگر خوب تغذیه نکنید و دچار کمبود وزن باشید، ممکن است عادت ماهیانه تان قطع شده و توانایی بارداری را از دست بدهید. اگر در زمانی که دچار سوء تغذیه هستید باردار شوید ذخایر مواد مغذی تان برای شما و فرزندتان کافی نخواهد بود. برای آنکه کودک تان دچار ناتوانجاری های مادرزادی، وزن کم درحین تولد و نارس بودن نشود لازم است که قبل از بارداری وضع تغذیه تان را اصلاح کنید. زمانی که اضافه وزن دارند نیز در طی بارداری با مشکلات زیادی مواجهند و باید بداندت که بیشتر از زمانی که وزنتان در محدوده نرمال است، اضافه وزن خواهند داشت. اگر شما چاق هستید. در معرض خطر بیشتری از نظر ابتلا به فشار خون یا دیابت بارداری (یکی از انواع دیابت که در طی بارداری ایجاد می شود و معمولاً بعد از آن از بین می رود و خطرانی را برای مادر و فرزندش به همراه دارد) قرار دارید. همچنین ممکن است که یک فرزند چاق به دنیا آوریید. برای آنکه وزنتان در حین بارداری بیش از حد طبیعی افزایش نیابد لازم است که بیشتر فعالیت کنید.

وزن:

به زنان بارداری که در محدوده وزن طبیعی قرار دارند، توصیه می شود که ۱۲5 تا ۱۶۱ پوند (۳۵ تا ۴۶ کیلوگرم) اضافه وزن داشته باشند. زمانی که وزنتان کمتر از مقدار طبیعی است تا ۴۰ پوند (۱۸ کیلوگرم) اضافه وزن داشته باشند و زنان چاق تنها ۱۵ پوند (۶ کیلوگرم) زمانی که باردار می شوید پزشکتان بر مبنای سن، قد و وزنتان اضافه وزن مجازتان را درحین بارداری به شما خواهد گفت.

انرژی مورد نیاز:

برای آنکه بدون پرخورگی تمام مواد مغذی موردنیازتان را در حین بارداری به دست آورید لازم است که در انتخاب غذا بسیار دقت کنید. به هم رهم غذاهای غذایی توجه کنید. لازم است که لایحه از شیر و فرآورده های لبنی (گشت و چاشنیس این آن) به غذای روزانه تان اضافه کنید. به علاوه شما به ۳۰۰کیلو کالری انرژی در طی روز نیاز دارید که لازم است آن را از ۴ گروه غذایی دیگر تأمین کنید. کفایت انرژی دریافتی برای رشد و نمو جنین و تقویت قدرت مقابله با استرس های مثال عفولتها و خونیوزی بعد از زایمان در مادر ضروری است. انرژی اضافی در طی بارداری صرف رشد و نمو جنین و سوخت و ساز اضافی بافتهای جدید میشود. بدن یک زن باردار در حدود ۲۰درصد افزایش حجم سیالته است و به حرکت درآوردن بدن در این حالت به بیش از ۴۰درصد افزایش انرژی نیز دارد. بر مبنای آنچه گفته شد در حدود ۸۰۰۰۰ کیلو کالری در کل دوران بارداری و یا ۳۰۰کیلو کالری اضافه بر نیاز طبیعی در هر روز، انرژی لازم است. دریافت کالری بیش از این مقدار به فعالیت جسمی فرد بستگی دارد. به دلیل آنکه مصرف انرژی در افراد مختلف بسیار متفاوت است، بهترین شاخص برای تشخیص کفایت تغذیه ای، افزایش وزن به میزان رضایتبخش می باشد. به دلیل نیاز بدن به پروتئین، ویتامین های B، ویتامینD، و مواد معدنی نظیر کلسیم، فسفر، آهن و روی اضافه بر نیاز طبیعی لازم است که ۳۰۰کالری انرژی اضافی در دوران بارداری از شیر و فرآورده های لبنی بدون چربی، گوشتهای کم چربی، حبوبات، نانهای کامل و غلات، مرکبات، سبزیجات برگ سبز و میز غذاهای غنی شده با مواد مغذی تأمین شود. اگر شما گیاهخوار هستید باید در دریافت کالری، پروتئین، آهن و ویتامینB۱۲ بسیار توجه کنید. در این موارد معمولاً پزشکتان برای شما مکمل مولتی ویتامین- مینرال و آهن تجویز می کند تا از دریافت تمام تمام مواد مغذی موردنیازتان مطمئن شوید.

پروتئین مورد نیاز:

ساخت ترکیبات جدید و بافتها در بارداری بیش از هر زمان دیگری از زندگی یک زن، صورت می گیرد. برای رسیدن به این هدف مصرف پروتئین ضروری است اما در دوران بارداری نمی توان نیاز به پروتئین را از نیاز به کالری و مواد معدنی دیگر جدا نمود به دلیل آنکه در دوران بارداری دریافت کافی انرژی ارجحیت دارد، در صورت عدم کفایت کربوهیدراتها و چربی، پروتئین به عنوان منبع انرژی مصرف خواهد شد. افزایش انرژی دریافتی، استفاده از پروتئین ها را بهبود می بخشد. توصیه شده است که زنان باردار در روز ۱۰ گرم اضافه بر نیاز طبیعی خود پروتئین دریافت کنند که این مقدار معادل است با ۱ پاونس گوشت، ماهی، ماکیان یا دو قنجان شیر کم چرب.

ویتامین ها و مواد معدنی:

مهمترین ویتامین ها و مواد معدنی که در طول بارداری مصرفشان به میزان کافی ضروری است، فولات، آهن و کلسیم است. درباره نقش فولات در سفته های قبل توضیحاتی داده شد اگر درباره فولات در رژیم غذایی سؤالی دارید، می توانید با پزشکتان درباره غنی سازی رژیم غذایی با فولات صحبت کنید. آهن برای تأمین نیازهای خوبی مادر و جنین ضروری است. برای تأمین آهن، مقدار کمی گوشت قرمز کم چرب، بهترین منبع می باشد و یا ترکیبی از حبوبات، سبزیجات برگ سبز و غلات غنی شده با آهن به همراه ویتامینC که جذب آهن را بهبود می بخشد، می توان مصرف نمود.

مصرف چای و قهوه را در زمان صرف غذا محدود کنید چون ممکن است در جذب آهن تداخل ایجاد کنند. به دلیل اهمیتی که کلسیم در ساخت استخوانهای مادر و کودکش دارد، مصرف غذاهای غنی از کلسیم باید حتماً در رژیم غذایی گنجانده شود.

**نان و پنیر و سبزی غذایی سبک ولی کامل**

منبع:روزنامه کیهان

تعطیلات نوروز در پیش است و خانواده ها کماکان خود را برای استقبال بهار و انجام دید و بازدیدها آماده می کنند. اکثر ما بعد از تعطیلات نسبتاً طولانی نوروزی از وضعیت جسمانی خود و گهگاه ناراحتی هایی که بر اثر بندخوری پیدا می کنیم، ناراضی و دلخور هستیم. رعایت اصول تغذیه و شیوه های صحیح تهیه غذا در ایام تعطیلات سوزه اصلی ما برای انجام مصاحبه با دکتر کشاورز استاد و مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می باشد.

دکتر سیدعلی کشاورز در پاسخ به نخستین سوال ما مبنی بر اینکه در طول تعطیلات عید الگویی رفتاری بیشتر مردم تغییر می کند و کار روزانه جایی خود را به استراحت، دید و بازدید و شب زنده داری می دهد، آیا اصولاً لازم است که رژیم غذایی خاص از سوی هوسطان رعایت شود؟

– بله؛ در هر شرایطی باید تعادل تغذیه ای را رعایت کنیم، باید اشاره کنم که مواد خوراکی براساس ارزش غذایی به ۴ دسته تقسیم می شوند؛ اگر ما بخواهیم نیازهای خود را برطرف کنیم، ایده آل آن است که در هر وعده غذایی حداقل سه ماده غذایی از گروه های چهارگانه را در برنامه غذایی خود بگنجانیم

این گروه های غذایی کدامند؟

–گروه اول شامل: نان، برنج، سیب زمینی و به طور کلی غلات است که ترکیب عمده اینها، نشاسته است و البته همه آنها مقداری پروتئین و ویتامین و املاح دارند.

گروه دوم شامل شیر، ماست، پنیر، کنجک و به طور کلی لبنیات که منبع پروتئین کلسیم دار محسوب می شود. مصلفاته ، مصرف لبنیات در کشور ما بسیار اندک است آمارها حاکی از آن است که ۸۰درصد خانم های ایرانی از ۳۵ سالگی مشکلات استخوانی پیدا می کنند علتش همین مصرف اندک لبنیات است.

معمولاً به طور روزانه خانم ها باید ۳ واحد لبنیات و آقایان ۲ واحد لبنیات مصرف کنند تا نیاز ضروری بدنشان تهمن شود، هر واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر یا به اندازه یک قوطی کیریت پنیر که حدود ۳۰ تا ۴۵ گرم می شود و یا دو پیاله ماست که به اندازه یک لیوان سرخالی است.

گروه سوم مواد غذایی ماهی، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و تخم مرغ را شامل می شود که منبع غذایی پروتئینی آهن دار را تشکیل می دهند.

و گروه چهارم مواد غذایی شامل سبزی ها و میوه ها یا منبع ویتامین و عناصر ننگهای معدنی، ایلف، فیرها و رنگدانه هاست. بنابراین اگر ما می خواهیم رویه درست غذایی را در پیش بگیریم باید هر روز یکی از گروه های چهارگانه غذایی را مصرف کنیم.

بیردزیم به سوال اصلی در تعطیلات نوروزی رعایت چه نوعی رژیم غذایی را توصیه می کنید؟

به طور طبیعی در ایام عید دید و بازدیدها و مهمانی ها بیشتر از سایر روزها انجام می شود در این دید و بازدیدها غذا مفصل ندارک دیده می شود به خصوص با توجه به فرهنگ ما ایرانیها که ندارک مفصل به منزله احترام به میهمان تلقی می شود مثلاً در روزهای عادی مهمانی ها به یک روز خاص مثلاً جمعه منتهصر می شود ولی در ایام نوروز هر روز مهمانی است، هر روز دید و بازدید و شب زنده داری برقرار است، در چنین اوضاعی توجه به چند نکته ضروری است، در وهله اول باید سعی کنیم سالا بدون سس و همراه آب لیو و نیز سبزی خوردن حتماً در سفره های رنگارنگ ما جایی داشته باشند.

نکته مهم دیگر که متمهفناسته کمتر به آن توجه می شود استفاده از سبزی های آب یز مثل کدو، بادمجان، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، کرش و کلم است.

سبزی های آب یز اگر در کنار بشقاب ما وجود داشته باشد و سهمی از معده ما را به خود اختصاص دهد، ما به خوردن غذاهای دیگر کم می شود، باید سعی کنیم غذاها را خیلی پرچرب و پرسس ندارک کنیم؛ نینبیا خاتم های با سلیقه ایرانی می توانند غذاها را به صورت فریز، بخارپز و با کیاب و به سیخ تهیه کنند و در مورد کیاب، گوشت کمتر کوبیده شده باشد، بهتر است. نکته مهم اینکه از غذای سرخ کرده کمتر استفاده شود. معمولاً در ایام عید نوروز دید و بازدیدها زیاد است و غذای زیادی در این مجالس تناول می شود و پس از فراغت از غذا خوردن هم مصرف آجیل و شیرینی امری هادی است، خوب است یک برنامه فعالیت بدنی روزانه را به طور منظم برای خودمان پیش بیتی کنیم، پیاده روی مثال خوبی است، در غیر این صورت غذا که هر روز در مهمانی ها به اندازه زیاد مصرف می شود، اگر قرار باشد در کنار غذا، آجیل و شیرینی هم مصرف شود، حرکت هم کمتر از سابق باشد خوب طبیعی است که در مدت این تعطیلات و به هته ای، ۵ تا ۶ کیلوگرم اضافه وزن گریبان ما را بگیرد.

علاوه بر رعایت رژیم غذایی خاص و گنجاندن فعالیت بدنی روزانه آیا اسماک غذایی خاصی را هم به عزیزان توصیه می کنید
– توصیه می شود در دید و بازدیدها حتی لامکان میوه مصرف شود، و در میان میوه ها خیار مثال خوبی است که جزو سبزی

میوه هاست، زیرا مقدار انرژی آن که جذب می شود تقریباً برابر است با مقدار انرژی که هضم می شود یعنی این میوه سبزی، عملاً خاصیت چاقی‌کننده‌گی ندارد، بعد از آن، سبب میوه بسیار خوبی است و به هر حال تا جایی که می شود بهتر است از میوه ها و سبزیجات استفاده شود و در کنار آن مصرف آجیل شامل پسته و تخمه کاهش باید، یعنی که تشنیتیم ساعتها پای تلویزیون و وقت خود را به تخمه شکناندن و خوردن آجیل سپری کنیم.

فقدر مورد آجیل، انواع مختلفی وجود دارد، آجیل شور، شیرین، شما به عنوان یک متخصص تغذیه مصرف کدام نوع را توصیه می کنید؟

سؤال خوبی است، عموماً آجیل هایی که بو داده و یا شور هستند از تنقلاتی تشکیل می شود که مانده و کهنه هستند بنابراین بهتر است حتی الامکان از آجیل های خام استفاده شود در مورد آجیل شور، همین تنگ سود کردن باعث چاقی می شود و افرادی را که دچار فشارخون هستند، مشکل دار می کند حتی اگر فرد فشار خون هم نداشته به عنوان یک کار احتیاطی و پیش گیری بهتر است موهظنان آجیل شور مصرف نکنند.همه می دانیم که مصرف مغز گردو مفید است، چون چربی آن چربی مفیدی است اما سؤال این است که چه مقدار باید مصرف کرد؟ آیا مصرف گردو همراه پسته صبحانه مفید است؟ جواب مثبت است اما به شرطی که ۱۰ تا ۲۰ گرم باشد (آنگاه روی چربی خون اثر مفید دارد) نه اینکه فکر کنیم یک پیاله ۱۰۰ گرمی مغز گردو مصرف کنیم در این صورت نه تنها چربی گردو مفید نیست که مضر هم هست.

آقای دکتر آیا اصولاً آجیل و شیرینی ارزش غذایی دارد؟

– ببینید، هر خوردنی ارزش غذایی دارد ولی ارزش غذایی به معنای سلامت تغذیه ای شاید نداشته باشد، مصرف آجیل به مقدار کم بد نیست چون چربی افلام آجیل ماع است به شرط آنکه آجیل مانده نباشد، آجیل اگر مانده باشد بوی خاکه می دهد در چنین وضعیتی خطر رشد قارچ آسپرژیلوس فاولوس، بروی آن زیاد است، این قارچ ، سمی تولید می کند به نام آفلاتوکسین، که بسیار سرطان زاست، پس توصیه می شود آجیل مانده و کهنه مصرف نکنیم، آجیل را اصولاً به همین دلیل کم مصرف حتی آجیلی که ظاهری آراسته داشته باشد ممکن است کهنه باشد و فقط شسته شده باشد و با ظاهر آن برکند باشد، بنابراین آجیل ضمن اینکه چاق کننده‌گی بالایی دارد این خطرات هم در موردش صدق می کند.

مهر در مورد شیرینی.

شیرینی ارزش غذایی دارد، اما چاق کننده بالقوه است، چربی شیرینی، چربی خون را بالا می برد، قند آن چربی خون را بالا می برد، رنگهای شیرینی هم مضر است.

یعنی مصرف شیرینی را توصیه نمی کنید

– ببینید خود من شیرینی استفاده می کنم ولی شیرینی متزل را از مغازه ای تهیه می کنم که برای بختن شیرینی از قندهای بسیار ریزی استفاده می کنند، شیرینی در حد یک تا دو گرم، این شیرینی مناسب تغذیه است، حتی اگر پنج عدد شاد مصرف شود، کالری آن بیشتر از یک شکلات ۵ گرمی آسپرژیلوس فاولوس، می باشد ۱۰ عدد آن کالری یکگ عدد قنداب یا باقلوای پرزدی را ندارد.بنابراین حتی اگر به تعداد استفاده شود یا توجه به اینکه افراد در مهمانی ها پلاخوه رعایت بعضی مسائل را می کنند، باعث چاقی نمی شود، مصرف این شیرین هم کدام آدم را در عید شیرین می کند هم باعث چاقی نمی شود.

آقای دکتر تعطیلات نوروز فرصت مناسبی برای مسافرت است بسیاری از موهظنان در این روزها به اتفاق خانواده سفر می کنند چه توصیه های غذایی را به این موهظنان می کنید تا در طول سفر دچار مشکل نشوند

اگر در طول سفر غذا زیاد مصرف شود خوب طبیعی است این آدم اگر پشت فرمان ماشین تشنیتد خوایش می برد بنابراین در طول سفر حتی الامکان غذا باید سبک و ساده مصرف شود. مثلاً نان و پنیر و سوزی در عین اینکه ساده و سبک است یک وعده غذایی کامل و مفیده محسوب می شود تا اینکه غذای سنگین بخوری و پشت فرمان خوابت بیود و در این ایام شاد و مفرح غذای تاکرده حوادث ناخوشایندی اتفاق بیفتد.

#### زایمان در آب

منبع:نورزنامه جوان

فرآیند زایمان در آب به دو صورت انجام می شود. در یک روش، مادر قبل از زایمان در آب قرار می گیرد و در زمان خروج جنین از آب خارج می شود. در شیوه دیگر، مادر از زمان شروع درد زایمان در آب قرار می گیرد و تا زمان خروج جنین در آب می ماند. در واقع، مادر تحت نظر عامل زایمان، زمانی که دهانه رحم به اندازهٔ چهار تا پنج سانتی متر باز شد (مرحلهٔ فعال زایمان)، وارد آب می شود. ورود به آب قبل از این زمان به دلیل اثر تسکین دهندهٔ زیاد آب ممکن است به تاخیر در مراحل بعدی زایمان منجر شود.

مزایای زایمان در آب برای مادر

افزایش ترشح اکسی نوسین درون سازه:

در زایمان طبیعی، برای اینکه فرآیند زایمان زودتر به پایان برسد و مادر درد کمتری تحمل کند، به او آمپول فشار تزریق می شود، اما در زایمان در آب به آمپول فشار نیازی نیست، زیرا آب به دلیل خاصیتی که دارد موجب تنظیم انقباضات می شود. نیاز کمتر به اپیزوتومی (برش ناحیه پرینه) هنگام زایمان، گاهی برای اینکه نوزاد راحت تر به دنیا بیاید، لازم است برش کوچکی در ناحیه پرینه ایجاد شود. اما در زایمان در آب به این برش نیازی نیست. آب حالت ارتجاعی و انقباضی بیشتری به عضلات دهانه رحم می دهد و در برخی موارد که لازم است دهانه رحم حدود چند میلی متر دیگر باز شود، نیازی به اپیزوتومی نیست. کاهش مداخلات پزشکی:

در زایمان طبیعی، بسیار پیش می آید که فرآیند زایمان کند و گاه حتی متوقف می شود. در این موقع، عامل زایمان مجبور به مداخلات پزشکی و گاهی نیز انجام سزارین می شود. ازجمله مداخلات پزشکی می توان به تزریق اکسی نوسین (آمپول فشار)، داروهای تسکین دهنده و مخدر، ضداسهاسم ها، انجام جراحی، استفاده از دستگاه مکنده برای بیرون کشیدن نوزاد، استفاده از فورسیس (چنگک)، یا انجام سزارین نام برد. اما جنین زایمان در آب، در اکثر موارد، به این گونه مداخلات پزشکی نیازی نیست. کاهش نیاز به مسکن ها: ازجمله خواصی دیگر آب خاصیت آرامش بخشی آن است. آب تا حد قابل توجهی موجب آرام شدن عضلات می شود و بنابراین به استفاده از مسکن ها نیازی نیست.

کاهش قابل توجه زمان زایمان:

از آنجا که دهانه رحم باید حدود ۲۲ سانتی متر باز شود تا نوزاد قادر به متولد شدن باشد، هرچه این زمان طولانی تر شود، مادر درد بیشتری را متحمل خواهد شد. در زایمان طبیعی، این زمان به حدود ۲۲ ساعت می رسد اما در زایمان در آب مدت زمان زایمان حدود یکس و نیم تا دو ساعت کاهش می یابد. کاهش فشار بر بزرگ سیاهرگ زیرین: بزرگ سیاهرگ زیرین وظیفه خون رسانی به قسمت های پایین بدن مادر را برعهده دارد و از پشت رحم عبور می کند. هنگام زایمان در آب، با توجه به اینکه بدن مادر و جنین در آب سکت تر می شود، این رگ که در واقع از زیر جنین عبور می کند تحت فشار جنین نخواهد بود و خون رسانی به قسمت های تحتانی راحت تر انجام می شود. ضمن اینکه جریان خون جفت نیز افزایش می یابد و باعث بهبود اکسیژن رسانی به

جنین می شود. از دیگر مزایای زایمان در آب عبارت اند از: افزایش انقباضات مؤثر رحم، افزایش گردش خون در رحم، افزایش ترشح آندروفین ها، کاهش تحریکات حسسی، کاهش خفیف فشار خون، و افزایش قطر لگن. مزایای روان شناختی زایمان در آب نیز عبارت اند از: احساس بی وزنی و شنواری، توانایی تحرک بیشتر و قرار گرفتن در وضعیت های مختلف، احساس رضایتمندی از زایمان، مشارکت فعال در روند زایمان، کاهش ترس و خشم و اضطراب، افزایش میزان خودآگاهی و هوشیاری هنگام زایمان. افزایش حس پذیرش نوزاد، احساس آرامش و اطمینان و لذت به دلیل ویژگی آرامش بخشی آب، و افزایش ارتباط متقابل مادر و کودک (ابطه سببیک). مزایای زایمان در آب برای نوزاد درد زایمان عمواره موجب ترس مادران از زایمان بوده و در بسیاری مواقع نیز آنها را از تولد فرزند دوم ترسانده است. گاه اتفاق می افتد که مادر به دلیل درد زایمان رغبتی به بعل کردن نوزاد خود ندارد. این در حالی است که هرچه فاصله بین به دنیا آمدن و شیر خوردن نوزاد کمتر باشد، احتمال بروز عفونت در نوزاد نیز کمتر خواهد بود. از سوی دیگر، نوزاد پس از تولد به شدمت به قند نیاز دارد که این ماده در شیر مادر به وفور یافت می شود. بنابراین، زایمان در آب، به دلیل کاهش چشمگیر درده مادر را قادر می سازد به محض تولد نوزاد او را در آغوش بگیرد و شیر بدهد. مساله دیگری که گهگاه هنگام زایمان طبیعی رخ می دهد خطر افتادن نوزاد و برخورد او با اجسام است که ممکن است به آسیب دیدن نوزاد منجر شود. علاوه بر این، عامل زایمان باید برای شروع نفس نوزاد اقداماتی انجام دهد که این مسایل در زایمان در آب زومی ندارد. در زایمان طبیعی، عامل زایمان به محض به دنیا آمدن نوزاد از روش هایی مانند مالش کف پا و کمر نوزاد برای تحریک شروع نفس استفاده می کند که در زایمان در آب این کارها لزومی ندارد. بنابراین، نوزاد احساس آرامش بیشتری خواهد کرد. زایمان در آب موجب بهبود جریان خون مادر می شود و جریان خون نوزاد را نیز افزایش می دهد. این وضعیت، هوشیاری نوزاد و افزایش تحرک وی را به همراه خواهد داشت. زایمان در آب یکی از راه های کاهش درد زایمان است. در سابت الجنین درد ایران آمده است که، در صورت تشخیص طبیعی بودن زایمان، روش های بسیاری برای کاهش درد زایمان و احساس رضایتمندی از فرآیند آن وجود دارد.

ازجمله این روش ها می توان به استفاده از تکنیک های تنفسی، تن آرامی و تمرکز، انتخاب وضعیت های مختلف زایمانی، استفاده از ماساژ، استفاده از گرما یا سرمای موضعی، گذاردن محل قرار قبلی از زایمان در وان آب گرم، و زایمان در آب اشاره کرد. همچنین استفاده از رایحه های طبیعی چون گل شمعدانی، اسطوخودوس و رز، استفاده از آرواهای مذهبی، آرای قرآن و موسیقی، برخورداری از حمایت همراه در هنگام زایمان، استفاده از طب فشاری، استفاده از سونب طبی، تزریق ریزیدلج آیب مقطر در ناحیه ساکروم، یوگاترایی، و استفاده از مینوزیرم از دیگر روش های مؤثر برای کاهش درد زایمان هستند. سخن آخر اینکه شناخت و انتخاب هر کدام از این روش ها به مادران کمک می کند که درد کمتری را طی فرآیند زایمان تحمل کنند. برای اثربخشی برخی از روش های فوق نیاز است که دردوران بارداری اقدام شود. مادران عزیز برای انتخاب و استفاده از هر یک از این روش ها می توانند با پزشک یا مامای خود مشورت کنند.

#### فیل کتوتوی – در ماهی اولیه حاملگی قابل تشخیص ا

نویسنده: پروین محمدی

منبع:نورزنامه قدس

آمارها نشان می دهد تنها در یکی از کشورهای جهان (آمریکا) سالانه هزینه ای معادل ۵/۲ میلیارد دلار صرف تشخیص و درمان مشکلات کودکان مبتلا به نقصهای مادرزادی می شود که برخی از این بیماریها کشنده و مرگبار هستند به عقیده پژوهشگران، مشکلات و دروسرهای اقتصادی ناشی از نامتادریهای مادرزادی تنها بخشی از آسیبهایی است که این بیماریها به خانواده ها و جوامع وارد می کنند، در حالی که بخش مهم دیگر، مشکلات روانی و اجتماعی و عاطفی حاصل از آنهاست. در ضمن وجود این

بیماران باعث می شود بخش مهمی از تروهای بهداشتی و بودجه و اعتبارات درمانی جوامع صرف آنان شود و به دیگر بخشهای جامعه کشر اختصاص یابد، به همین دلیل هر گونه تلاش برای کاهش از میزان این نقایص در نهایت به نفع کل جامعه خواهد بود. به اعتقاد دکتر «گرین» محقق طرح بررسی نقایص مادرزادی در آمریکا این آمارها به معنای آن نیست که زنان باردار باید درباره وضعیت جنین خود و یا بارداری نگران باشند اما در هر صورت این موارد از واقعیهایی است که باید قبول کنیم و درصدد چاره آن برآییم.وی معتقد است: اگر درباره این بیماریها اطلاع رسانی کافی شود می توان با آگاه سازی مردم درباره علل ایجاد کننده آنها، راههای پیشگیری، تشخیص و درمان به موقع … تا حدود زیادی از مشکلات و دروسرهای عاطفی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از ناهنجاریهای مادرزادی و آسیبهایی که به خانواده ها و جامعه وارد می شود جلوگیری کرد. «فئیل کتونوریا» یکی از این نوع بیماریهاست که بد نیست درباره آن بیشتر بدانیم.

«**ه** **خ**اتم اشرف زاده فئیل آلاین» چیست و چه نقشی در بدن دارد؟

«**ه** مواد گروشی (پروتئین ها)، لیپیات و حیویات دارای اسید آمینه ای هستند که فئیل آلاین» نام دارد. این ماده پس از ورود به بدن توسط آنزیمی به نام فئیل آلاین هیدروکسیلاز، شکسته و به تیروزین تبدیل می شود. تیروزین نیز سپس شکسته شده و مواد متعددی از جمله رنگدانه پوست و مو از آن ساخته شده و متابولیت های نهایی آن از بدن دفع می شود.پس چنانچه آنزیم فئیل آلاین هیدروکسیلاز، که فقط در کبد ساخته می شود به دلیل اختلالات ژنی وجود نداشته باشد فئیل آلاین» وارد شده به بدن در بافتضای مختلف از جمله مغز تجمع یافته و سبب آسیبهای متعددی به این بافت (مغز) می شود این بیماری که «فئیل کتونوریا» نام دارد به صورت اتوزومال مغلوب به ارث می رسد.

«**ه** در چه کسانی این بیماری مشاهده می شود و شیوه انتقال بیماری چگونه است؟

«**ه** زن این بیماری بر روی کروموزوم ۱۲ قرار گرفته است. چنانچه والدین هر دو حامل این ژن باشند (که معمولاً در ازدواجهای خویشاوندی این احتمال بالاتر است) ۲۵ درصد فرزندانشان احتمال دارد که به فئیل کتونوریا مبتلا باشند. شیوع این بیماری یک در ۱۰ تا پانزده هزار است.

«**ه** علائم بیماری فئیل کتونوریا چیست؟

«**ه** کودک مبتلا به بیماری فئیل کتونوری، در ابتدای تولد بدون علامت است، اما بتدریج در پایان چند ماه اول دچار تأخیر در تکامل، استفراغ، کاهش رشد، روشن شدن رنگ موهای سر و چشم و تشنج می شود. سپس با افزایش سن ، کوچکی دور سر، یقزاری، کاهش توجه، حرکات تکراری دستها و اندام ها و عقب ماندگی ذهنی بروز می کند.

«**ه** آیا قبل از تولد معلوم بروز کند می توان تشخیص داد کودک به فئیل کتونوری مبتلا است؟

«**ه** در روز دوم یا سوم تولد با آزمایش تشخیصی که هم از طریق ادرار و هم از طریق دو قطره خون میسر است می توان بیماری را تشخیص داد، البته اگر از طریق خون آزمایش انجام شود بهتر است. برای اندازه گیری سطح «فئیل آلاین» خون باید ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از تولد کودک تست انجام پذیرد. اگر سطح فئیل آلاین» بالاتر از ۲۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد و سطح تیروزین زرمال و متابولیت های ادراری «فئیل آلاین» بالا باشد و از طرفی غلظت فاکتور ترانسیدویوبیوترین هم زرمال باشد، تشخیص فئیل کتونوریا، مسلح است.

«**ه** آیا این بیماری درمان شدنی است؟

«**ه** این بیماری درمان دارویی ندارد، ولی از طریق رژیم مناسب غذایی می توان سطح فئیل آلاین» را در حد نرمال نگه داشت و از این رو با تشخیص زودرس بیماری (از روز سوم تولد) و شروع تغذیه کسودک با شیرهای مخصوص تحت عنوان **phenylalanine یا Lofenaa**… و سطح فئیل آلاین» در حد ۳ تا ۱۵ میلی گرم در دسی لیتر نگه داشته می شود، ولی باید به موازات آن ویتامین ها، کلسیم و کازری کافی به کودک برسد. بعد از ۶ ماهگی نیز غذاهای مخصوص بتدریج شروع می شود.

«**ه** کودک بعد از شیرخوارگی با توجه به مشکلی که در تغذیه با مواد پروتئینی دارد باید از چه موادغذایی استفاده کند؟

«**ه** با افزایش سن چون کودک به تغذیه نیاز بیشتری دارد می تواند از سبب زمنی، سبزهها، انواع میوه، نشاسته، جریب، برنج و نان ها و به مقدار کشر از حیویات و شیر مخصوص استفاده نماید. البته در فواصل منظم باید سطح فئیل آلاین» سرم اندازه گیری شود.

«**ه** یا توجه به نیاز انسان به تمام مواد غذایی و به خصوص سن رشد کودک و دروان بلوغ آیا در زمینه سایر مواد غذایی کیبودی پیدا نمی کند؟

«**ه** ادامه رژیم غذایی مخصوص ۱۰ تا ۱۲ سالگی پیشنهاد می شود و بعد از این سن (۱۰-۱۰ سال به بالا) می توان یکد روز تعطیل برای رژیم غذایی در نظر گرفت تا کودک از رژیم غذایی آزاد استفاده نماید و در واقع هر چه دلش می خواهد بخورد. در بیشتر مجام علمی پیشنهاد می شود رژیم غذایی تا دوران بلوغ ادامه یابد.

«**ه** در خصوص درمان بیماران مبتلا به فئیل کتونوری، زمان چنددر نقش دارد؟ یعنی بهتر است هر چه سریعتر در اندیشه درمان باشند یا تأخیر در درمان، تأثیری در بهبود ندارد؟

«**ه** در صورت تشخیص زودرس و شروع شیر مخصوص «فئیل کتونوریا» از ابتدای نوزادی پیش آگهی خوب خواهد بود و کودک مبتلا می تواند از هوش خوب و رفتار مناسب برخوردار شود، ولی تأخیر در درمان به بروز عقب ماندگی ذهنی، کوچکی دور سر و اختلالات رفتاری منجر خواهد شد.

«**ه** آیا تشخیص قبل از تولد امکان پذیر است؟

«**ه** خوشبختانه با شناخت زن این بیماری امروزه تشخیص آن در ماههای اول حاملگی امکان پذیر است.در بسیاری از کشورها و حتی در بعضی از شهرهای ایران غربالگری برای فئیل کتونوریا از طریق دو قطره خون به صورت روتین برای تمامی نوزادان پس از تولد انجام می شود (مانند هیپوتیرویدی)

«**ه** آیا دخترانی که به فئیل کتونوری مبتلا هستند می توانند ازدواج کنند و حامله شوند؟

«**ه** دختران مبتلا به فئیل کتونوری که به موقع تشخیص داده شده و بزرگ شدند و از عقل برخوردارند می توانند ازدواج کنند، اما در هنگام حاملگی باید تحت اندازه گیری سرمی فئیل آلاین» سرم قرار گیرند، چون اگر سطح فئیل آلاین» سرم در این افراد بالا باشد، ممکن است فرزندان با دور سر کوچک و عقب مانده به دنیا یابند.

#### تشخیص کافی یا کم بودن شیر مادر

بهترین راه برای تشخیص آن، کنترل هفته ای وزن کودک و روند تولید شیر افزایش آن می باشد. توجه به رضایت خاطر و آرامش کودک نیز از فاکتورهای مهم دیگر در این زمینه محسوب می گردد.

کودکی که شیر مادر او را سیر نمی کند، دائماً بیقراری می کند و با این که چند لحظه ای از شیر خوردن او نگذشته است، از خواب بیدار می شود و گریه می کند. البته تنها گریه ملاک تشخیص نیست، زیرا ممکن است گریه او ناشی از دل درد باشد و همان طور که در بالا نیز اشاره شد، کنترل وزن او راهنمای مناسبی است. در صورتی که روند افزایش وزن طبیعی کودک کندتر ازحد معمول بوده و طفل مرتباً بیقراری می کند، با نظر متخصص اطفال می توان نوع و مقدار شیر کمکی را مشخص نمود.

منبع: کتاب کودک م ن

#### چگونه وایر را کنترل کنیم؟

نویسنده:مهرنوش نسوری

وایر یا بیناری صیجگاهی یا حالت تهوع و استفراغ مشخص می شود و معمولاً در ۹۰ تا۱۰۰ درصد از زمان حامله به‌وجود می‌آید.

وایر صیجگاهی بدلیل تغییرات هورمونی بدن در دوران حاملگی صورت می‌گیرد.

موارد زیر می‌تواند در بهبود این حالت کمک‌کنند:

• از خوردن غذاهای پر ادویه خودداری نماید.

• بالای سر خود مقداری شیرینی خشک قرار دهید تا قبل از اینکه از تخت پایین بیاید میل نماید.

• غذا را در وعده های کوچک‌تر تقسیم نماید و بین آنها آب بنوشید.

• از خوردن غذاهای چرب خودداری کنید.

• قبل از رفتن به رختخواب از غذاهای ساده و پر کالری استفاده کنید مانند کره بادام زمینی و شیرینی.

منبع: گروه سلامت سیمغ

#### هشت روش طلایی درمان دردهای پیش از قاعدگی

نویسنده:دکتر سمیرا سرخوش

دردهای پیش از پریدو(قاعدگی) یکی از شایعترین شکایات خانمها درطول این دوره می باشد ، همچنین تغییرات خلق و با احساس فقدان انرژی گاهی به حدی است که فرد را از انجام زندگی روزمره عاجز بینماید. البته از جمله راههای درمانی توصیه شده توسط پزشکان مصرف قرصهای ضدبارداری و ضدانسردگی است که شاید خیلی از شما مصرف کرده باشید اما در این مقاله ما به چند توصیه غیر دارویی که توسط دکتر مائو یوشنگ مشهور طب چین نوشته شده است جلب می نماییم.

۱- اسیدهای چرب اساسی بیشتری مصرف نماید :

مطالعات زیادی نشان داده، که مصرف این اسید های چرب که عمدتاً در غذاهایی مانند ماهی های آبهای سرد مثل سالمون و همچنین آجیل ها مثل گردو ، بادام و یا دانه های مانند کنجد و فلوس وجود دارد-سبب کاهش علائم دیسمنوره (علاطم قبل از قاعدگی)می گردد.

۲-غذاهایی که باید یک‌هفته قبل از شروع قاعدگی مصرف نمایند:

یک هفته قبل از شروع پریدو بهتر است ازاستناج(می توانید آنرا بخارپز کرده ویا ماست میل نمایید که بسیار هم خوشمزه است)

،ششنگ وگردواستفاده کنید.همچنین از زعفران ،رازابانه ، ترخون ،تره فرنگی، موسیرسفلف سیاه دالریچین و پوست پرتقال بیشتری در موقع طبخ غذاها استفاده نمایند.

۳-از جای های زیر استفاده نماید :

جایی بایویه ، سنبل الطیب و گل‌ گاوزبان، ششنگ سرخ ولیکد در کاهش درد وایجاد آرامش در شما بسیار مؤثرند.هریک از این دم کرده ها را می‌توانید بطور مجزا تهیه وبه دلخواه خود مصرف نمایید. لازم به ذکر است که این جای های گیاهی در واقع گنجه های علم پزشکی شرق است که به ما به ارث رسیده ویا مصرف بجا می‌توانید از آنها بسیار بهره ببرید.

۴-نمکلهای خنثیزوم مصرف نماید :

در بعضی از خانمها به دلیل کاهش سطح منیزیم خون ، دچار دردهای پیش ازقاعدگی می گردند ، لذا توصیه می‌گردد، یک هفته قبل از پریدو، شروع به مصرف روزانه ۵۰۰ میلی گرم به علاوه ۵۰ میلی گرم ویتامین B6 نماید که بسیار در کاهش درد

گرفتنگی های زیر شکم بسیار متید است.

۵- یک لیست تهیه کنید:

حتما تا حالا متوجه شده‌ید که یک هفته قبل از پرید به بعضی غذاها حساسیت و واکنش نشان می دهید و گاهی سبب تشدید ناراحتی

شما در طول دوره قاعدگی می گردد، لذا به شما توصیه می کنیم تا لیستی از این غذاها تهیه نموده در دوره های بعد از مصرف آنها خودداری نمایید

۶-تمرینات ورزشی وفکری انجام دهید:

برخلاف گذشته که توصیه به استراحت می شد اما در طب چینی توصیه به انجام ورزشهای فیزیکی و فکری آرام و در حد متوسط می گردد(مانند ورزشهای تایی چی ، یوگا )، این سبب می گردد تا شما در آرامش و تعادل بیشتری به سر برید.

۷-از خوردن نمک، الکل، کافئین، و.....خودداری نمایید :

ممکن است شما نسبت به خوردن این مواد اشتیاق زیادی داشته باشد اما باید بدانید که بسیار در تشدید مشکلات شما موثرند و اگر واقعا نمی توانید در برابر مقاومت کنید، حداقل مصرف متوسط و کمی از آنها داشته باشید(اشکلات بخورید!

۸- نفس عمیق :

در مواقعی که بسیار کلافه و مضطربید، پنج باراز راه بینی نفس عمیق بکشید و بیرون دهید، خواهید دید که در تخفیف درد وعلامت شما بسیار موثراست.

منبع: گروه سلامت سیرمغ

**نقش تغذیه در کاهش عوارض دوران بارداری**

حالت تهوع

بعضی از افراد حالت تهوع خفیفی در دوران بارداری دارند و برخی دیگر دچار استفراغ مداوم می‌شوند. علت آن احتمالاً ناشی از تغییرات عده‌بده ای است که در بدن فرد می‌دهد، مانند افزایش میزان برخی هورمون ها. در صورت بروز این مشکل مادر باید صبور باشد و بداند که این دوران زود گذر است.

چه باید کرد :

• در برنامه غذایی خود از مواد غذایی کم چرب و کم آب مانند پنیر، نان برشته، مریا، تخم مرغ پخته شده و سبب زمینی استفاده کنید.

• از خوردن غذاهای سرخ کرده پرهیزید.

• قبل از بلندشدن از رختخواب مقداری نان خشک یا بیسکویت مصرف کنید.

• از پوهای مشتمل‌کننده و نامطبوع دوری نمایید.

• غذاها و نوشیدنی های کاهش دهنده تهوع را بیابید و آنها را مصرف نمایید. حتی اگر این مواد غذایی، نوشابه های گازدار و چیس هم باشد، خوردن آن بهتر از هیچ نخوردن است.

• تهوع و استفراغ موجب کاهش حجم مایعات بدن می‌گردد. برای جبران آن، به اندازه کافی مایعات بنوشید.

• پیش از حد گرسنه ننمایید. بسیاری از خانم ها اگر معده خود را با خوراکی‌های سبک پر نگه دارند تا حدودی در حالت تهوع جلوگیری می‌کنند.

سوزش سردل

این عارضه هیچ ارتباطی با قلب شما ندارد، بلکه مربوط به مری و معده است. این حالت ناخوشایند و ترش کردن ناشی از افزایش اسید معده و برگشت آن به مری است.هیچنان که حاملگی پیش می‌رود، اندازه پیچ و حجم رحم افزایش پیدا می‌کند . با افزایش حجم رحم به معده مادر فشار وارد می‌شود و باعث رانده شدن اسید معده به مری می‌گردد.

چه باید کرد :

• بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید؛ چرا که این کار می‌تواند ترش کردگی یا سوزش سردل را بدتر کند.

• طوری بخوابید که سر شما بالاتر از تنه قرار گیرد تا برگشت اسید معده کاهش یابد.

• سعی کنید مکرراً غذا، آن هم غذاهای سبک میل نمایید، مخصوصاً در سه ماهه دوم بارداری .

• از مصرف تحرک‌کننده های مانند (قهوه و کافئین )، شکلات و غذاهای پرادویه و هر غذای دیگری که شما را اذیت می‌کند، پرهیزید.

• نظر پزشک خود را در خصوص مصرف داروهای آنتی اسید معده جویا شوید.

• غذا را به آرامی و در محیط آرام ( ۶ بار در روز ) مصرف کنید.

• از خوردن غذاهای نافع آزر خودداری کنید.

• از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب خودداری نمایید.

• از خوابیدن به پشت خودداری کنید.

بیوست

از دیگر عارضه های دوران بارداری، بیوست است . حاملگی، حرکت موادغذایی را در طول دستگاه گوارش شما آهسته می‌سازد .علاوه بر این، بیوست یکی از عوارض جانبی مصرف مکمل های آهن می‌باشد. مصرف تاکافی فیبر و مایعات و انجام تاکافی تمرینات بدنی نیز می‌تواند از علل دیگر بیوست باشد.

چه باید کرد:

• به مصرف مکمل های تجویز شده ادامه دهید.

• غذاهایی که فیبر زیادی دارند را مصرف کنید.

• روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات فلفه کافئین بنوشید تا اثرات ملین فیبر را افزایش دهد.

• انجام فعالیت منظم ورزشی باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود و حرکات منظم روده را افزایش می‌دهد.

• از گلابی، آلو ، انجیر ، زردآلو و ... استفاده نمایید.

• نان سبوس دار مثل ( نان سنگک ) مصرف کنید.

• از روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

• استراحت و خواب کافی داشته باشید.

• میوه ها مخصوصاً میوه های خشک مانند انجیر خشک، کیسی، آلوئی خیسانه و ... و سبزیجاتی مانند کاهو، خیار و نخود سبز پخته را بیشتر مصرف نمایید.

بواسیر

بواسیر به گشاد شدن و تورم سیاهرگک های اطراف راست روده اطلاق می‌گردد که موجب خارش و گاهی درد شدید می‌شود.گاهی که بیوست دارید و برای اجابت مزاج به خود فشار می‌آورید و یا موقع زایمان متحمل فشار می‌شوید بواسیر ایجاد می‌شود.

چه باید کرد :

• موارد مربوط به بیوست را رعایت نمایید.

• مقدار زیادی فیبر و مایعات را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مدفوع نرم بماند.

• در صورتی که دچار مشکل شدید، با پزشک خود مشورت کنید.

علائم های باردار در شرایط طبیعی باید از ماه اول بارداری تا پایان ماه ششم هر ماه یک بار و در ماه های هفتم و هشتم ۱۵ روز یک بار و در ماه نهم هفته ای یک بار به مرکز بهداشت، مانا یا پزشک جهت معاینه مراجعه نمایند.

روم گردن

آب اضافه ای است که در داخل و اطراف سلول های بدن نگه داشته شده است. در دوران بارداری حجم خون شما زیاد می‌شود و آب سلول ها نیز افزایش می‌یابد. البته برخی از روم ها طبیعی هستند و برخی نیستند.

چه باید کرد :

• از ایستادن به مدت طولانی اجتناب کنید و گاهی پاهای خود را بالا نگه دارید.

• مصرف سدیم ( نمک ) را محدود کنید.

تنگر از غذا

به طور کاملاً ناگهانی، مزه و بوی غذاهای خاصی را نمی‌توانید تحمل کنید. حتی ممکن است غذایی باشد که قبلاً آن را دوست داشتید و دانماً مصرف می‌گردید. علت این امر هنوز مشخص نشده و ممکن است به همان سرخی که ایجاد شده از بین برود.

چه باید کرد :

• نگران نباشد. شما می‌توانید در یک گروه از مواد غذایی مثل لبنیات، بعضی را به جای بعضی دیگر مصرف کنید. مگر این که نتوانید کل یک گروه مواد غذایی را تحمل کنید.

• در صورت امکان به جاهایی که غذا را مطیع می‌کنند نزدیک نشوید.

• سعی کنید، غذاهایی را که می‌خورید سرد و یا در حد درجه حرارت اتاق باشد؛ چرا که در این حالت بوی آن ها به حداقل می‌رسد.

• اگر پی بردید که نمی‌توانید انواع غذاها را مصرف نمایید با یک متخصص رژیم درمانی مشورت نمایید تا برای شما برنامه غذایی مناسب تنظیم کند.

فشار خون

فشار خون از اختلالات شایع دوران بارداری است که پیشرفت آن منجر به علائم مسومیت حاملگی و مسومیت های شدید حاملگی می‌شود. مسومیت حاملگی پس از هفته بیستم بارداری بروز می‌کند و علامت آن افزایش فشار خون همراه با دفع پروتئین از ادرار ( به میزان ۳۰۰ میلی گرم یا بیشتر در ۲۴ ساعت ) و روم دست و صورت است.در مسومیت شدید، حاملگی، فشار خون به ۱۶ روی ۱۰ یا بالاتر می‌رسد و میزان دفع پروتئین از ادرار در ۲۴ ساعت به ۵ گرم یا بیشتر می‌رسد. در این حالت زن باردار دچار تازی دید، سردرد و در حالت شدیدتر حبلات غش در نزدیک زایمان می‌شود.

چه باید کرد :

• معمولاً استراحت مطلق در وضعیت خوابیده به پشت توصیه می‌شود.



• رژیم بدون نمک یا حداقل ۴ تا ۵ گرم سدیم در روز می تواند مفید باشد.

• کنترل دقیق فشار خون در طی بارداری و مراجعه منظم به پزشک لازم است.
توصیه های کلی :

•به محض این که از حاملگی خود مطلع شدید به یکی از مراکز بهداشتی- درمانی یا پزشک مراجعه نمایید.

•افزایش وزن در دوران بارداری باید کم کم صورت گیرد، چون افزایش ناگهانی وزن خطرناک است.

•هر صورتی که در دوران بارداری به خصوص سه ماه آخر به اندازه کافی وزن اضافه نکرده‌ید، می‌توانید از نان، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی و چربی‌ها استفاده نمایید.

•همه زنان باردار با هر شرایطی اعم از لاغری و چاقی، در دوران بارداری باید افزایش وزن داشته باشند، ولی میزان افزایش وزن آنان باید زیر نظر ماما یا پزشک باشد.

منبع: گروه سلامت سپهرغ

**چگونه از بویچه آمدن کم خونی در ورزشکاران زن جلوگیری**

نویسنده:مهروش تصوری

فقر آهن مشکلی عادی در ورزشکاران زن محسوب می‌شود. محققان به این نتیجه رسیده اند که اکثر ورزشکاران، خصوصاً ورزشکاران زن دچار فقر آهن می‌باشند. بنابراین ورزشکاران (خصوصاً ورزشکاران حرفه ای) به آهن نیاز دارند. یکی از کارهای مهمی که آهن در بدن انجام می‌دهد حمل اکسیژن و دی اکسید کربن از همه سلولهای بدن می‌باشد. مگر انسان همواره نیازمند اکسیژن است پس در صورت فقر آهن، اکسیژن کافی به مگر نمی‌رسد و فرد احساس خستگی می‌کند و بسیار عصبی و زود رنج می‌گردد. همچنین سیستم ایمنی بدن نیازمند آهن است زیرا اگر به اندازه کافی آهن به بدن نرسد، بدن مستعد ابتلا به عفونت می‌گردد.

ورزشکاران و کمپود آهن

ترکیب فاکتورهای زیر با یکدیگر در ورزشکاران مبتلا شدن به کم‌خونی را افزایش می‌دهد.

۱.نخوردن مواد حاوی آهن: ورزشکارانی که از خوردن گوشت فرم امتناء می‌کنند همواره با کمپود آهن مواجهند.

۲.افزایش نیاز بدن به آهن: ورزشهای سخت باعث افزایش گلبولهای قرمز خون در رگها می‌شود و این عمل نیاز به آهن را افزایش می‌دهد.

۳.از دست دادن آهن به مقدار زیاد: از دست دادن خون از طریق زخمها، قاعدگی، قشره هایی که به پا وارد می‌شود و دویدن بر روی سطوح سخت از کفشهایی که کیفیت پایینی دارند، به سلولهای قرمز خون صدمه می‌زند و باعث کمپود آهن می‌شوند و در آخر به این دلیل که آهن خون از طریق عرق کردن نیز از بین می‌رود، وقتی در اثر ورزش، به شدت عرق می‌کنیم به فقر آهن شدیدی دچار می‌شویم.

علامت بیماری:

علامت فقر آهن عبارتند از پایین آمدن تحمل، خستگی های مفرط، کم شدن انرژی، عود بیماریها، صدمات مکرر، کاهش علاقه به ورزش و عصبی شدن. باقی علائم نظیر کاهش اشتها و افزایش بیاداریها و طولانی شدن مدت زمان سرماخوردگی و عفونتها می‌باشد. بهترین راه برای مطمئن شدن از وجود فقر آهن، انجام تست خون است اگر یکی از علامت گفته شده را در خود مشاهده می‌کنید و از این موضوع به شدت نرسج می‌برید، بهتر است یک آزمایش خون بدهید.

در صورتیکه پزشک شما کمپود آهن را تشخیص دهد، مطمئناً راههای افزایش آهن از طریق غذا را به شما خواهد گفت و اگر فقر آهن شما بسیار شدید باشد نیاز به مکملهایی برای جبران آن خواهید داشت. هیچ گاه بدون تجویز پزشک از مکملها استفاده نکنید زیرا آهن بیش از اندازه باعث خسارت‌های جبران ناپذیری می‌شود و ریسک ابتلا به سرطان و بیماریهای قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.

منابع خوب برای تهیه آهن

شما می‌توانید آهن مورد نیاز بدن را از طریق گوشت حیوانات و غذاهای گیاهی بدست آورید، اما بدن می‌تواند تنها ۱۵٪ آهن موجود در گوشت و ۵٪ آهن موجود در غذاهای گیاهی را جذب کند.

بنابراین بهترین راه برای کسب آهن استفاده از فرآورده های گوشتی مانند گوشت کم چرب، گوشت مرغ یا جگر می‌باشد. اگر چه استفاده از مرکبات بعد غذا جذب آهن را بالا می‌برد. بهترین منابع برای جذب آهن، گوشت کم چرب، آجیل و حبوبات می‌باشد.( این مواد را همراه با موادی که ویتامین C بالایی دارند مصرف نمایید. )

منبع:گروه سلامت سپهرغ

**ممان جون لطفاً ماست بخور**

رشد و نمو کامل جنین، رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر دارد و تغذیه درست مادر تنها راه بر آوردن نیازهای کودکی است که در حال شکل گیری است.

وقتی جواب آزمایش را از آزمایشگاه گرفت و مطمئن شد باردار است خیلی خوشحال شد. با خودش فکر کرد از این پس باید بیشتر به خودش و کودکی که او را می‌پروراند، توجه کند. دست او که سعی کرده بود ورزش را به حد طبیعی بر گرداند و به خاطر اضافه وزنی که داشت مجبور بود رژیم غذایی اش را تعدیل کند و کمتر غذا بخورد اما حالا که دیگر ورزش نسبتاً طبیعی بود و مخصوصاً اینکه باردار هم شده بود، دیگر رژیم رژیم می‌گرفت. این را او کتر به او گفته بود و تاکید هم کرده بود که در دوران بارداری بدنش به غذاهای مغزی نیاز دارد تا هم خودش سالم باشد و هم نوزاد سالمی به دنیا بیاورد.

داشتن تغذیه صحیح و مناسب در دوران باووری یکی از مهمترین نکات برای داشتن یک باردار سالم و بالطبع یک نوزاد سالم است. همانطور که ابتلاهی مادر در برخی بیماری‌ها ممکن است بر جنین تاثیر بگذارد، در صورتی که مادر غذایی کامل و مناسب مصرف نکند نیز ممکن است نوزادی کوچک، کموزن و ضعیف به دنیا بیاورد. البته تعدادی از زنان تصور می‌کنند اگر در این دوران غذایی زیاد و پرچم و به اصطلاح مغزی بخورند نوزادی تپل و سالم خواهند داشت، درصورتی که این ایده غلط است. غذا در دوران بارداری به دلیل رشد و شکل گیری بدن نوزاد باید کمی بیشتر از معمول باشد.

عده‌ای هم تصور می‌کنند نباید زیاد غذا بخورند چون ممکن است جنین بیش از حد بزرگ شده، زایمان را سخت و دشوار کند. در صورتی که اگر تغذیه مادر خوب و کافی باشد مادر و نوزاد هر دو سالم و قوی خواهند بود و زایمان هم راحت انجام می‌شود.

چه بخورم؟

برای ساخته شدن بافت‌ها و قسمت‌های مختلف بدن جنین مانند استخوان‌ها، خون، مایچه‌ها و… نیاز به غذاهای خاصی است. بنابراین چنانچه زن باردار غذای کافی مصرف نکند، نوزادش ضعیف و کم وزن می‌شود زن باردار باید به غذای خود توجه داشته باشد و از رژیم گرفتن پرهیزد. او به یک رژیم غذایی پرکالری و در عین حال متنوع نیاز دارد و باید غذا را به دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر مصرف کند. انرژی مورد نیاز زن باردار بیش از دوران قبل از بارداری است و در دوران شریدهی نیز مقدار آن نسبت به دوران بارداری افزایش می‌یابد.

رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر دارد و ناین نیازهای مادر تنها راه بر آوردن نیازهای کودکی است که در حال شکل گیری است. زیرا موادمعدنی به واسطه جفت به جنین می‌رسد. برای تامین کالری مورد نیاز بدن می‌توان از حبوبات (لوبیا و نخود) و غلات (گندم و جو) و سبب زمینی استفاده کرد.

الف) سبزیجات و ویتامین‌ها

یک خانم باردار باید روزانه حدود ??? گرم میوه و سبزی در انواع مختلف مصرف کند و بهتر است میوه و سبزی طبیعی باشد و دارای آنتاس و یا به صورت آبمیوه همراه شکر نباشد. میوه و سبزیجات، سرشار از ویتامین‌های ضروری برای رشد و نمو جنین است.

سبزیجات می‌توانند ویتامین **A** و **C** و مواد معدنی و فیبر بدن را فراهم کنند. از آنجایی که یکی از مشکلات خانم‌های باردار یبوست است، خوردن سبزی می‌تواند مانع آن شود. نیاز به مصرف ویتامین **C** در بارداری بیشتر است. رژیم معمولی ای که خانم‌ها قبل از بارداری دارند، نمی‌تواند نیاز به ویتامین **C** را برطرف کند.

کلم، گل کلم، کلم قرمز و لوبیاء، اسفناج و گوجه‌فرنگی و کاهو همگی منابع خوبی برای تامین ویتامین **B**، **۲**، **۳** و ویتامین **C** هستند. گندم و جو نیز سرشار از ویتامین‌های گروه **B** و روی است.

ویتامین **B** ??? در غذاهای حیوانی و فرآورده‌های سویا یافت می‌شود. این ویتامین در تخم‌مرغ بیشتر بوده و در شیر، پنیر، ماهی و جگر و قلوه هم یافت می‌شود.

سبزیجات سبز تیره و زرد مانند هویج و سبب‌زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی سرشار از ویتامین **A** هستند که برای رشد جنین لازم است.

میوه‌هایی مانند پرتقال، نارنگی و لیمو و انگور نیز منبع خوبی از ویتامین **C** هستند.

ب) دانه‌ها و آجیل

آجیل‌ها و دانه‌ها مانند بادام زمینی و بادام و گردو و پسته سرشار از ویتامین و برای زن باردار لازم است. حدود ?? گرم کنشش دارای ? گرم فیبر است و می‌تواند تا ? درصد میزان آهن توصیه شده و یک گرم پروتئین را در بارداری فراهم کند.

ج) شیر و لبنیات

ماست و لبنیات و شیر، مواد بسیار مهم و مغذی برای دوران بارداری است. لبنیات و ماست ?? درصد از نیاز به کلسیم و پروتئین و فیبر و موادمعدنی و ویتامین‌ها را تامین می‌کند.

محصولات لبنی میزان زیادی از احتیاجات غذایی را برآورده می‌کند، به خصوص کلسیم و پروتئین که در بدن مادر ذخیره می‌شود، برای استخوان سازی بدن جنین لازم است. کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنه استخوان و دندان است و در صورتی که کلسیم مادر کافی نباشد جنین از کلسیم استخوان‌های مادر استفاده می‌کند که باعث می‌شود مادر در آینده دچار یوکی استخوان شود. هر زن باردار حداقل روزانه باید یک لیوان شیر بخورد و در صورتی که از مرم شیر رضاعی نیست می‌تاند به صورت شیر کاکائو و یا پاسترن در سوپ یا هر روش دیگر آن را مصرف کند.

آن دسته از مادراتی که مشکل گوارشی دارند و شیر پرایشان قابل تحمل نیست، می‌توانند معادل آن یعنی یک فنجان، ماست یا پنیر مصرف کنند.

بسنتی هم به علت داشتن شیر منبع خوبی از کلسیم است اما از آنجایی که زن باردار باید معادل یک فنجان و نیم از آن را مصرف کند و بسنتی سرشار از شکر است برای سلامت مادر ضرر دارد و باید توجه داشت زیاد از اندازه مصرف نشود.

د۱ شکر

زنان باردار باید سعی کنند میزان شکر و قند مصرفی را در جای و قهوه و کیک کم کرده، به جای قهوه یا چای شیرین از آب‌میوه استفاده کنند. میوه‌های تازه، آجیل و بیسکویت به عنوان نیز وعده‌های غذایی خوبی به جای چای و شکر هستند.

وا چربی و روغن متوع

یکی از مهم‌ترین تغییرات رژیم غذایی دوران بارداری تغییر در نوع چربی مصرفی است. در غذاهایی مانند پنیر، ماهی، آجیل و گوشت مقدار زیادی چربی وجود دارد. بنابراین اگر از روغن استفاده می‌کنید لازم است میزان این ماده در برنامه غذایی کاهش یابد.

بهتر است از خوردن کسرو و غذاهای آماده پر از سس و سرخ شده پرهیز کنید. زیرا این غذاها اکثرا مواد معدنی و مغذی خود را از دست داده‌اند. از آب سبزیجات برای پختن سوپ استفاده کنید.

ها پروتئین

حداکثر رشد و نمو اعصاب در دوران بارداری و در سال اول زندگی صورت می‌گیرد و کمبود پروتئین در این دوره سبب ایجاد ضایعاتی در مغز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کمبود پروتئین در دوران بارداری موجب اختلال رشد مغزی جنین می‌شود. مغز جنین موش‌هایی که مادران آنها در دوران بارداری تحت رژیم کم پروتئین بوده‌اند از نظر کمی و کیفی با مغز جنین موش‌هایی که مادرانشان در این دوران از پروتئین کافی به‌رموند بوده‌اند متفاوت است و سلول‌های مغز آنها کاهش می‌یابد.

پروتئین را می‌توان از منابع حیوانی و گیاهی تامین کرد. پروتئین گیاهی در غلات و حبوبات و پروتئین حیوانی در شیر؛ پنیر، تخم‌مرغ، ماهی، موز، جگر، گوشت و مرغ یافت می‌شود.

مادران باردار باید حداقل هفته‌ای یک بار ماهی، جگر و تخم‌مرغ و جوجه مصرف کنند.

پروتئین مورد نیاز زنان باردار از لبنیات و بنیر نیز تامین می‌شود.

ی۱ مواد معدنی و ویتامین‌ها

مواد معدنی مهم مورد نیاز بدن عبارتند از: کلسیم، سدیم، پتاسیم، آهن، روی، مس، منگنز، کربالت، فسفر، فلوئورید. در دوران بارداری با توجه به اینکه استخوان‌های جنین در حال شکل‌گیری است نیاز مادر به کلسیم بیشتر است و در انتها‌ی بارداری، حداکثر کلسیم مصرفی مادر، صرف جنین می‌شود.

در دوران بارداری نیاز به آهن به دلیل رشد جنین و جفت و افزایش گلبول‌های قرمز بیشتر می‌شود. همچنین در بارداری دوغلوبی، اواخر دوران بارداری و در زن بارداری حه درشت و کم خونی ناشی از کمبود آهن دارد، نیاز به این مواد بیشتر می‌شود. همانطور که گفتیم کمبود ویتامین‌ها در رژیم غذایی مادر سبب بروز ناهنجاری‌هایی چون نارس بودن جنین، سقط جنین و نرمی استخوان می‌شود. ویتامین C برای رشد جنین ضروری است.

**؟چه مقدار آب لازم است؟**

لازم است زنان باردار 7 تا 2 لیوان آب روزانه بنوشند و در صورتی که فعالیت فیزیکی دارند باید مقداری بیشتر آب بنوشند – آب میوه‌ها هم می‌توانند جایگزین آب شوند اما باید به خاطر داشت که آب میوه دارای کالری بیشتری است.

آب نقش مهمی در بارداری سالم دارد. آب عاملی است که در هضم و جذب غذا و رساندن موادغذایی و دفع سموم از بدن نقش اساسی دارد – همچنین نوشیدن آب مایع از عفونت‌ مانع می‌شود. عفونتی که می‌تواند در حاملگی بسیار خطرناک باشد. همچنین نوشیدن آب و مایعات می‌تواند از یبوست و کم‌آبی بدن زن باردار جلوگیری کند.

؟پرهیزهای بارداری

در دوران بارداری لازم است برخی غذاها از برنامه غذایی زن باردار حذف شود، مانند:

**؟غذاهایی که حاوی مواد افزودنی باشد.**

**؟از نوشیدن الکل، کافئین و شکر در صورتی که زیاد مصرف شود باید اجتناب کرد.**

**؟نوع گوشت‌های ادویه زده شده، همبرگر، سس، کالباس و سوسیس بهتر است از رژیم غذایی حذف شود.**

**؟غذاهایی که حاوی مواد رنگی است نباید خورده شود.**

**؟بهرت است شیرینی‌های مصنوعی نوشابه حذف شود و به جای آن خرما و عسل که دارای کالری فراوانی است مصرف شود.**

**؟خوردن نمک به مقدار زیاد برای زنان باردار مضر است همچنین بهتر است مواد نشاسته‌ای مانند چینی، که دارای نمک فراوان است مصرف نشود.**

**؟رژیم پر نمک منجر به تجمع مایعات در بافت‌های بدن شده و منجر به افزایش فشارخون می‌گردد.**

**؟گوشت‌های چرب،ی، سرخ‌کردنی‌ها، خامه، پیراشکی نیز بهتر است مصرف نشود.**

منبع: **http://www.koodakaneh.com**

#### توضیح به زنان باردار در مورد مصرف سبب زمینی

نتایج تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان داده است که مصرف زیاد و بیش از حد سبب زمینی توسط زنان باردار خطر ابتلا به دیابت نوع اول را در فرزندانشان افزایش می دهد.

پژوهشگران موسسه بین المللی دیابت در ملیورن معتقدند که ماده سمی " پاپولوماپسین " که در سبب زمینی و دیگر سبزیجات ریشه ای یافت می‌شود، می‌تواند در کودکانی که زمینه ابتلا به دیابت نوع اول را دارند باعث بروز این بیماری شود. مبتلایان به دیابت نوع اول با این بیماری متولد می شوند، در حالی که دیابت نوع دوم با چاقی و شیوه زندگی مرتبط است.

مبتلایان به دیابت نوع اول باید از نظر قند خون و انسولین تحت نظر قرار بگیرند. این افراد بیشتر در معرض خطر ناپایایی، قطع عضو، بیماری کلیوی و قلبی قرار دارند. محققان دریافتند موشهای بارداری که مغذایر اندکی پاپولوماپسین دریافت کردند، احتمال اینکه نوزادان آنها بعدها به دیابت نوع اول دچار شوند بیشتر است.

بین ۵ تا ۱۰ درصد از مردم حامل زنی هستند که آنها را مستعد ابتلا به دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین می کنند. ۱۵ درصد از استرالیایی‌ها به این بیماری مبتلا هستند و معمولاً در کودکان ۵ تا۷ سال یا در دوران بلوغ تشخیص داده می شود. البته نتایج این مطالعه در مورد تمام زنان باردار صادق نیست تنها کسانی که از نظر ژنتیکی در برابر این عامل محیطی آسیب پذیر هستند، به دیابت نوع اول دچار می شوند.بنابراین بیشتر مردم می‌توانند بدون نگرانی سبب زمینی بخورند.

۱۳ درصد از سبب زمینی های عرضه شده در بازار استرالیا حاوی ریشه است که نشانه وجود پاپولوماپسین است. این ماده سمی با پختن نابود نمی شود. به زنان بارداری که سابقه ابتلا به دیابت نوع اول در خانواده خود را دارند توصیه می شود سبب زمینی را کاملاً پوست بکنند. در کشورهایی که میزان مصرف سبزیجات ریشه ای بالا است میزان ابتلا به دیابت نوع اول هم بالا است. بالاترین میزان ابتلا به دیابت در جهان، متعلق به کشور فنلاند و ایالت ساردنی در ایتالیا است. فنلاندی‌ها خیلی سبب زمینی می‌خورند و ساردنی‌ها هم چقدر زیاد مصرف می‌کنند که معمولاً این دو نوع سبزی این نوع آلودگی را دارند.

منبع: **http://www.koodakaneh.com**

#### علائم شیوه روزانه ۳ لیوان شیر مصرف کنند

یک متخصص کودکان و نوزادان گفت: دفعات تغذیه از پستان مادر باید بر مبنای خواست نوزاد حدود ۸ تا ۱۲ بار در طول ۲۴ ساعت باشد.

دکتر بهروز محمدی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان، خیرگزاری دانشجویان ایران، با اشاره به این که در روزهای اول تولد شیر تمام مادران کم است، اظهار داشت: در این مدت نوزاد نیز احتیاج کمتری به شیر دارد، اما تمام شیر دادن از پستان با فواصل کوتاه، مهم‌ترین عامل ترمیم و افزایش شیر مادر است.

وی تأکید کرد: در روزهای نخست تولد به هیچ وجه نباید به نوزاد شیرخشک داده شود مگر در موارد استثنایی به علت بیماری نوزاد که باید حتماً توسط پزشک معالج توصیه شده باشد.

این متخصص خاطرنشان کرد: تجویز چند نوبت شیرخشک در روز به نوزاد به تصور کم بودن شیر مادر و یا بهانه‌های غیرمعمول دیگر موجب کاهش تدریجی و قطع شیر مادر می‌شود.

وی به مادران توصیه کرد که از تجویز آب قند، داروهای خانگی مثل ترنجبین، شیرخشخت و غیره به نوزاد باید خودداری کنند.

محمدی در ادامه با تأکید بر این که رعایت بهداشت برای پیشگیری از عفونت در نوزاد که در برابر عفونت بسیار آسیب‌پذیرست، الزامیست، اظهار داشت: قبل از شیر دادن دستها را باید با آب و صابون و توک سینه را با آب ولرم تمیز کرد.

این متخصص به مادران توصیه کرد که آنها روزانه سه لیوان شیر یا مشتقات شیر مانند ماست و موز مصرف کنند و در طول شبانه روز استراحت کافی داشته باشند.

محمدی در پایان تأکید کرد: تمام نوزادان باید هنگام تولد، هفته اول و پایان ماه اول تولد، توسط متخصص کودکان معاینه شوند تا در صورت وجود بیماری مادرزادی و اکتسابی مداوا شوند.

#### زنان باردار از مصرف اسید فولیک غافل نشوند

به رغم توصیه های مداوم پزشکان ، بسیاری از زنان در سن باروری مکمل اسید فولیک مصرف نمی کنند.

به گزارش خبرنگاری ایستنا، واحد علوم پزشکی ایران به نقل از **health day** ، تازه ترین تحقیقات پژوهشگران آمریکایی نشان می دهد، تعداد کمی از زنان از فرایده مصرف اسید فولیک در سن باروری اطلاع دارند و به مصرف آن علاقه نشان می دهند.

اسید فولیک یکی از عناصر حیاتی است که مصرف آن طی بارداری جهت جلوگیری از بروز نقایص جنینی، خصوصاً نقص در لوله عصبی الزامی است.

پزشکان معتقدند، مصرف ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به طور روزانه برای بک زن باردار جهت رشد کامل سلولهای جنین خصوصاً سلولهای عصبی ضروری بوده و با در پیش گرفتن روش مزبور می توان شمار کودکان عقب مانده ذهنی و جسمی را به طور قابل توجهی کاهش داد.

#### توسگی و پرخوری باعث افزایش نوع فر زنان باردار می

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف غذاهای چرب و سنگین نیز مانند عذم مصرف غذا باعث افزایش شدت نوع در دوران بارداری می‌شود .

به گزارش مهر به نقل از هرالدنبویز چان چه زنان باردار از ترس نپهوج چیزی نخورند این حالت در آنها تشدید شده و دلیل آن نیز افزایش اسید معده است بنابراین بهتر است تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم آن را کاهش دهند.بنابر همین گزارش رعایت

مواردی همچون برهیز از مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده ،عدم نوشیدن مایعات همراه با غذا، اجتناب از مصرف غذاهای سرخ شده و بره‌های تند، مواد غذایی و ادویه جات نهوج صبحگاهی را تشدید می‌کنند.در ضمن از آتجایی که بلند شدن ناگهانی از رختخواب نیز می‌تواند ایجاد حالت تهوع را تشدید کند لذا توصیه می‌شود افراد در حالت خوابیده مقداری نان خشک ، نان برشته یا بیسکویت شور میل کنند.وسس از گشت لحظاتی به آرامی از رختخواب بلند شوند.

**مکمل‌های ویتامینی دوران بارداری**

اگر برنامه غذایی شما کامل است و همه مواد غذایی مثل گوشت، لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات و غلات را می‌خورید، پس تمام مواد مورد نیاز خود و فرزندتان را دریافت می‌کنید، اما واقعیت این است که اغلب خانمها به دلیل ویا‌رهای صبحگاهی بهتر است از مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی استفاده کنند و ترجیح قبل از دوران حاملگی استفاده از این مواد را شروع نمایند.
بنابراین استفاده از این مواد یک‌راهمکار مطمئن و تضمین‌شده برای دریافت مقدار مورد نیاز ویتامینها و مواد معدنی است.
خانم‌هایی که مشکلات خاص و یا محدودیت‌هایی غذایی داشته و یا از عوارض مختلف حاملگی رنج می‌برند، حتما باید ویتامین‌های مختلف را در دوران حاملگی دریافت کنند.
مثلا گیاهخواران، افرادی با عدم تحمل نسبت به برخی مواد غذایی مانند لاکتوز، بارداری دوقلویی یا تعداد قل‌های بیشتر، مبتلایان به انواع مشکلات خونی یا بیماری‌های مزمن جزو این دسته از افراد می‌باشند.

چه موادی درمکمل‌ها وجود دارد که من از طریق غذاها نمی‌توانم آنها را دریافت کنم؟

اگر شما همواره تغذیه خوبی دارید و قوانین تغذیه ای را رعایت می‌کنید، معمولا همه مواد مورد نیاز خود را از طریق غذا دریافت می‌کنید به جز دو مورد بسیار مهم:

۱- اسید فولیک: خوردن یک داری مکمل تنها راه مطمئن دریافت مقدار کافی اسید فولیک در روز است. تمام مقالات پزشکی پیشنهاد می‌کنند "فلا" یک ماه قبل از حاملگی خوردن ۴۰۰ میکروگرم از این ماده را آغاز کنید و یا شروع حاملگی میزان آن را به ۶۰۰ میکروگرم در روز افزایش دهید (البته این مقدار علاوه بر مقداری است که شما از طریق غذاها اسید فولیک دریافت می‌کنید و البته جذب این نیز به سادگی قرص‌های تکمیلی نخواهد بود).
تحقیقات نشان داده‌اند که دریافت این مقدار اسید فولیک می‌تواند تا ۷۰٪ آسیب کاهش اختلالات لوله عصبی شود.
اغلب داروهای تکمیلی برای دوران حاملگی حاوی ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک هستند. اگر شما یک قرص کامل از این مکمل‌ها را نمی‌خورید، قرص جداگانه اسید فولیک استفاده کنید. اگر شما سابقه به دنیا آوردن نوزادی با اختلالات لوله عصبی دارید، باید روزانه ۴۰۰۰ میکروگرم یا ۴ میلی‌گرم اسید فولیک دریافت کنید. در مورد انتخاب داروی تکمیلی مناسب با پزشک خود مشورت کنید.

۲- آهن: داروی‌های تکمیلی دوران حاملگی می‌تواند ضمن دریافت مقدار کافی آهن در این دوران باشد، معمولا اغلب خانم‌ها نمی‌توانند آهن مورد نیاز بدن خود و جنین را تنها از مواد غذایی مصرفی روزانه تامین کنند.
چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون بدن در دوران حاملگی مقدار بیشتری خونسازی می‌کند تا بتواند از جنین در حال رشد حمایت کند.
بنابراین ذخائر آهن بدن شما کاهش می‌یابد و برای جلوگیری از ایجاد کم خونی فقر آهن در دوران حاملگی اغلب خانم‌ها باید آهن تکمیلی دریافت کنند.
مقدار تجویز شده برای دوران حاملگی ۲۷ میلی‌گرم است، ۵۰٪ بیشتر از زمانی که شما حامله نیستید.
مخضعین توصیه می‌کنند که در اولین ویزیت حاملگی به خانم‌ها آهن یا دوز ۳۰ میلی‌گرم در روز داده شود، چه در یک قرص جداگانه چه به همراه سایر مواد مورد نیاز.
مکمل‌های دوران حاملگی حاوی ۲۷ تا ۶۰ میلی‌گرم آهن هستند. (مطمئن شوید که این داروها را دور از دسترس بچه‌ها قرار می‌دهید چون برای آنها بسیار خطرناک است).
بعضی از خانم‌ها نیاز دارند که مقدار بیشتری آهن دریافت کنند. بعد از آزمایش خون اولیه پزشک شما تشخیص می‌دهد که آیا به آهن بیشتری نیاز دارید یا خیر؟
به خانم‌هایی که کم خونی فقر آهن دارند توصیه می‌شود که روزانه علاوه بر مکمل دوران حاملگی، ۶۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم آهن اضافه دریافت کنند. اگر شما هنوز حامله نشده‌اید اما کم خونی فقر آهن دارید معمولا پزشکان توصیه می‌کنند که از هم اکنون قرص آهن دریافت کنید.

آیا موادی هستند که در قرصهای مکمل دوران حاملگی وجود ندارند؟

کلسیم یکی از مواد معدنی است که ممکن است مقدار مورد نیاز روزانه در قرصهای مکمل وجود نداشته باشد. اغلب قرص‌های مکمل دوران حاملگی حاوی ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم از کلسیم هستد اما بعضی از آنها هیچ کلسیمی ندارند.
دلیل این مسئله این است که کلسیم خیلی جمیم است و خود این قرص‌ها به حد کافی بزرگ هستند.
مقدار مورد نیاز کلسیم شما در این دوران ۱۰۰۰ میلی‌گرم است یعنی همان مقداری که در دوران قبل از حاملگی به آن نیاز داشته‌اید.

(اگر شما ۱۸ ساله یا جوانتر هستید روزانه به ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم احتیاج دارید).
اما حتما باید میزان مورد نیاز کلسیم روزانه خود را دریافت کنید زیرا بدن شما با مصرف چنین‌تان احتیاج به کلسیم بیشتری دارد در غیر این صورت در دوره‌های بعدی زنده‌گیان مستعد پوکی استخوان خواهید بود.
خوشبختانه شما از روش‌های مختلفی می‌توانید این ماده را دریافت کنید. به عنوان مثال هر لیوان شیر یا ماست حاوی ۳۰۰ تا ۳۵۰ میلی‌گرم کلسیم است. اما اگر معده شما نمی‌تواند مواد لینی را تحمل کند می‌توانید از قرص‌های تکمیلی دیگری برای دریافت کلسیم استفاده کنید.
بعضی از انواع جویدنی این قرص‌ها طعم خوبی دارند.

قرص‌های مکمل همچنین حاوی اسیدهای چرب مورد نیاز بدن نیتند.
**DHA** که یکی از انواع اسیدهای چرب امگا-۳ است، برای رشد بافت عصبی، مغز و چشم جنین بسیار مهم است.
میزان مناسب **DHA** روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم است، مقداری که با خوردن ۱۵۰ تا ۳۰۰ گرم ماهی‌های آب سرد مثل قزل‌آلا، تامین می‌شود.
در رژیم غذایی مردم این مقدار ماهی خورده نمی‌شود بنابراین در مورد دریافت مکمل‌های حاوی امگا-۳ یا **DHA** با پزشک خود مشورت کنید.

از کجا متوجه شوم که کدام داروی تکمیلی برای من مناسب است؟

این مسئله کاملا وابسته به نظر شما و پزشک‌تان است.
در اولین ویزیت دوران حاملگی یا در ویزیت‌های قبل از آن به احتمال زیاد پزشک‌تان یک مکمل ویتامینی مناسب را برای شما تجویز خواهد کرد.
دوجه داشته باشید که از مکمل ویتامینی دیگری غیر از آن که پزشک‌تان تجویز کرده استفاده نکنید مگر این که او دستور داده باشد.
شما الاا به خوبی می‌دانید که داروی تکمیلی‌تان باید حاوی بعضی از مواد مغذی مانند اسید فولیک و آهن باشد که احتمالاً مقدار مورد نیاز آن را با غذا دریافت نخواهید کرد و به همان اندازه مهم است که بدانید بعضی از مواد مانند ویتامین آ در صورت زیاد بودن در دارو برای جنین شما خطرناک است.
برای همین است که اغلب قرص‌های تکمیلی دارای بنا کاروتن (ماده ایکه در سبزی‌ها و میوه جات وجود دارد) هستند که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود.
بر خلاف ویتامین آ با منع حیوانی که می‌تواند با دوزهای بالا ایجاد نقص در جنین کند، بنا کاروتن ماده‌ای است که حتی در دوزهای بالا اثرات سمی ندارد.

چه اتفاقی می‌افتد اگر من در یک روز اشتیاعا دو تا از مکمل‌های ویتامینی را بخورم؟

نگران نباشید. این مورد اگر فقط یک روز باشد خطری برای شما و جنین‌تان ندارد.
اما اگر به طور مرتب این کار را بکنید برای شما و جنین‌تان مسئله ساز می‌شود.
اگر پزشک‌تان گفته است که بنا به دلایلی شما به بعضی از مواد بیشتر احتیاج دارید سعی کنید که آن را به صورت یک قرص جداگانه دریافت کنید.
قرص های مولتی ویتامین طوری ساخته شده‌اند که مواد مورد نیاز روزانه شما را تامین کنند.

چه کار می‌توانم بکنم اگر در بلعیدن این قرص‌ها مشکل داشته باشم؟

اغلب مکمل‌های ویتامینی که برای دوران حاملگی ساخته شده‌اند اندازه بزرگی دارند و بلع آنها برای بعضی از خانم‌ها به خصوص آنهایی که حالت تهوع دارند مشکل است.
اگر این مشکل شما نیز هست پزشک‌تان می‌تواند قرص‌های کوچکتر یا با پوشش لایز تجویز کند.
(قرص‌هایی که کلسیم ندارند معمولا اندازه‌های کوچکتری دارند و شما می‌توانید کلسیم را از روش‌های دیگری دریافت کنید.)
انواع جویدنی مکمل‌های ویتامینی هم وجود دارد که اغلب چندان طعم خوبی ندارند.

چه کار می‌توانم بکنم اگر با خوردن قرص‌ها دل بهم خوردگی پیدا کنم؟

اگر شما یک مکمل یا دوز بالای آهن دریافت می‌کنید امکان دارد که دچار دل بهم خوردگی شوید.
(اگر مکمل‌ها دوز آهن شان بیشتر از میزان مورد نیاز یعنی ۳۰ میلی‌گرم نباشد معمولا مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند).
در ضمن دریافت آهن زیاد می‌تواند باعث یبوست- یکی از مشکلات جدی اغلب خانم‌ها در دوران بارداری- و همچنین تهوع و در موارد نادری باعث اسهال شود.
اگر آهن برای شما مشکل آفرین است یا پزشک خود مشورت کنید.
اگر شما کم خون نباشید او می‌تواند دوز آهن شما را کاهش دهد.
اما اگر این ممکن نباشد شاید به شما توصیه کند که دارو را با آب آلو یا شپ و هنگام خوابیدن بخورید که مانع تهوع شود.
با ممکن است از شما نخواهد که دارو را بعد از غذا بخورید چون با معده پر بهتر می‌توانید آن را تحمل کنید.

**توصیه‌های غذایی به زنان باردار**

در رژیم غذایی زن باردار، قند وژن، سن، فعالیت جسمی، سلامت و درگیریهای روحی وروانی زن باردار باید در نظر گرفته شود
رساندن وعده‌های غذایی به ۴ تا ۶ نوبت در روز و کم‌کردن حجم غذا در هر وعده، در ساعات مین غذا خوردن،آهسته خوردن و جویدن کامل غذا، استراحت کردن چند دقیقه قبل و بعد از خوردن غذا توصیه میشود
کلیه زنان باردار باید روزانه حتما از شیر و یا از جایگزین‌های آن مانند: ماست، و دوج به میزان مناسب استفاده نمایند.

زنان باردار باید روزانه چند واحد از میوه‌ها و سبزی‌های خام و پخته سبزی‌وه زرد که حاوی ویتامینC ویتامینA هستند استفاده کنند.

از گوشت قرمز یا مایکان و یا ماهی و تخم‌مرغ استفاده نمایند.
ویتاز جانشین آنها مانند: انواع حبوبات استفاده کنند.

از نان و غلات استفاده نمایند.
که ترجیحا حاوی سیوس و یا از دانه‌های کامل باشد.

مادران باردار باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سالم بنوشند.

نخوردن غذاهای سنگین و چرب‌رب و غذاهای نامازگار با مزاج، خواب کافی در شب و مراجعه منظم به دندانپزشک از سوه‌افصمه تا حادزیادی می‌کاهد.

مصرف غلات سوسم‌دار و غلات همراه با حبوبات(مانند عدس پلوفولیپالو) مفیدتر است.

خانمهای باردار باید توجه داشته باشند که افزایش ناگهانی وزن خطرناک است و به محض مشاهده افزایش وزن ناگهانی وورم دست و صورت به پزشک مراجعه کنند.

مادران باردار که به شیر عدم تحمل دارند و یا گیاهخوار هستند می‌توانند از منابع گیاهی: کلسیم مانند: بادام، فندق ، سبزیهای برگ سبز مانند: پونه خشک، برگ مو، کلم، لوبیا، سویا وبنخود بدست آورند.

در زنان باردار که مبتلا به فشار خون نیستند عدم مصرف نمک توصیه نمی‌شود.

مادر باردار باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سالم بنوشند.

داشتن رژیم غذایی مخصوص و جداگانه برای زمان بارداری لازم نیست.
تغذیه زن باردار در دوران بارداری باید متعادل باشد و از کم‌خوری و پرخوری برهیز کند.
آنچه مهم است اینست که زن باردار باید بیشتر از زمانی که باردار نیوده غذا بخورد.

نشانه های حاملگی

نشانه های حاملگی: ۱۰ نشانه اصلی که پانچگ بارداری احتمالی است.

آیا حامله شده اید؟ به احتمال زیاد تا موعده اولین پروید بعدی یا حتی یکی دو هفته بعد از آن نشانه خاصی را مشاهده نخواهید کرد.

در صورتی که در چند ماه اخیر وضعیت قاعدگی خود را به دقت زیر نظر نداشته اید، یا اگر پروید شما نامنظم بوده و هر ماه تغییر می کرده است، ممکن است توانیید موعه دقیق قاعدگی بعدی خود را مشخص نمایید. اما اگر برخی از نشانه های زیر در شما ظاهر شدند و تا مدتی هم پروید نشده‌اند، ممکن است باردار شده باشید.
دقت کنید که همه خانمهای حامله این نشانه ها را مشاهده نخواهند کرد. در این حالت می توانیید از تستهای حاملگی خانگی استفاده کنید تا مطمئن شوید.

توجه کنید که این نشانه ها به ترتیب عکس اهمیت چیده شده اند و شماره ۱۰ کم اهمیت ترین و شماره ۱ مهمترین علامت هستند.

۱- تورم و حساسیت در پستانه

یکی از نشانه های اولیه حاملگی، حساس و دردناک شدن پستانها به علت افزایش سطح هورمونها است. درد پستانها ممکن است شبیه به درد آنها در هنگام پروید، یا کمی شدیدتر باشد. این عارضه پس از سه ماهه اول حاملگی و با عادت کردن بدن به تغییرات هورمونی، تا حد زیادی از بین می رود.

۲- خشکی

ناگهان احساس خشکی می کنید؟ یا نه، احساس کوفگی و ضعف عمومی شدید دارید؟ هیچ کس به درستی نمی داند که علت بروز این خشکیهای ناهگانی در اوائل حاملگی چیست، اما احتمالاً افزایش ناگهانی سطح هورمون پروژسترون می تواند یکی از عوامل بروز خواب آلودگی باشد.

با ورود به سه ماهه دوم حاملگی احتمالاً سرحال تر شده و احساس انرژی بیشتری خواهید کرد، اما احساس ضعف و خشکی در اواخر دوران حاملگی دوباره باز خواهد گشت، زیرا در آن دوران وزن نسبتاً زیادی را باید حمل کرده و همچنین به علل مختلف ممکن است خواب کافی نداشته باشید.

۳- خوزیری ناشی از لانه گزینی

برخی از خانمها در حدود روزهای یازدهم یا دوازدهم پس از باردار شدن (یعنی تقریباً هزمان یا زمان پروید بعدی)، مقدار کمی خوزیری یا لکه بینی مشاهده می کنند. این خوزیری ممکن است ناشی از ورود تخمک تک بارور شده به بافت پر خون رحم شما باشد، اما کسی دلیل قطعی آن را نمی داند. حرکت تخم لقاح یافته به سمت رحم، ۶ روز پس از بارور شدن آغاز می شود و هنگامی که می خواهد در دیواره رحم، محلی را برای استقرار خود برگزیند، مختصر خوزیری اتفاق می افتد.

این خوزیری بسیار کم و اغلب به صورت لکه های قرمز یا قهوه ای مایل به قرمز خواهد بود و تنها یک یا دو روز طول خواهد کشید. در صورت مشاهده خوزیری یا لکه بینی، خصوصاً اگر همراه با درد باشد، پزشک خود را در جریان بگذارید؛ زیرا این موارد ممکن است نشانه های حاملگی خارج رحمی باشد.

۴- تهوع یا استفراغ

در اکثر خانمها، تهوع صبحگاهی تا حدوداً یکماه پس از باردار شدن رخ نمی دهد، حتی برخی از خانمها آنقدر خوش شانس هستند که هیچ گاه این عارضه را تجربه نمی کنند. اما احساس تهوع در تعدادی از خانمهای حامله، بسیار زودتر آغاز می شود؛ همچنین این تهوع ممکن است فقط در صبحگاه رخ ندهد. عارضه وبار بارداری ممکن است صبح، ظهر یا حتی شب هنگام بروز کند.

تقریباً نیمی از خانمهایی که به این عارضه دچار می شوند، با آغاز سه ماهه دوم حاملگی، به کلی بهبود پیدا می کنند. شدت این عارضه در بقیه خانمها نیز غالباً در ماه چهارم یا پنجم حاملگی کاهش می یابد.

۵- افزایش حساسیت نسبت به بویه

اگر در اوائل دوران حاملگی به سر می برید، ممکن است احساس خوشایندی نسبت به برخی بویها، مثلاً بوی ماندبوچ یا حتی بک فنجان قهوه نداشته باشید؛ و حتی ممکن است برخی بویهای خاص موجب بروز حالت تهوع در شما شوند. این امر ممکن است ناشی از افزایش سریع میزان هورمون استروژن در بدن شما باشد، اما این سوزفا یک احتمال است و کسی از علت قطعی آن خبر ندارد. همچنین ممکن است مشاهده کنید، برخی از غذاهایی که قبلاً بسیار دوست داشته اید، اکنون حال شما را به هم می زند؛ این هم کاملاً طبیعی است!

۶- نفخ شکم

تغییرات هورمونی در اوائل حاملگی ممکن است موجب بروز حالت نفخ در شما بشوند؛ که این حالت مشابه با همان وضعیتی است که برخی از خانمها پیش از آغاز پروید ماهانه خود تجربه می کنند. به همین دلیل، حتی در اوائل حاملگی که رحم شما هنوز هم بسیار کوچک است، ممکن است احساس کنید که اندازه دور کمر لپاسها برای شما کوچکک شده است!

۷- تکرر ادرار

اندکی پس از باردار شدن، ممکن است احساس کنید که به طور مرتب نیاز به ادرار کردن دارید. چرا؟ علت عمده این مطلب آن است که در دوران حاملگی، حجم خون و مایعات در بدن شما افزایش پیدا می کند، که در نتیجه حجم بیشتری از مایعات به کلیه ها و در نتیجه مثانه شما وارد می شود.

این عارضه ممکن است از هفته ششم حاملگی آغاز شده و در طول دوران حاملگی ادامه پیدا کرده یا حتی تخیم تر شود، البته رحم در حال رشد شما نیز فشار بیشتری بر مثانه وارد خواهد کرد.

۸- تاخیر پروید

اگر پروید شما معمولاً منظم بوده اما این بار به موقع شروع نشده است، می توانیید پیش از آنکه سایر نشانه های قوق را مشاهده کنید، از تست حاملگی استفاده نمایید. اما اگر قاعدگی شما منظم نبوده یا اینکه زمان پرویدهای قبلی خود را یادداشت نکرده اید، تهوع، حساسیت پستانها یا افزایش دفعات استفاده از دستشویی می تواند نشانه های حاملگی باشد.

۹- دمای پایه بدن شما بالا مانده است

اگر دمای پایه بدن خود را یادداشت می کرده اید و اکنون مشاهده می کنید که این دما به مدت ۱۸ روز در مقدار بالاتر از معمول باقی مانده است، احتمالاً حامله شده اید.

و نهايتاً:

۱۰- تست حاملگی خانگی که نتیجه مثبت دهد.

علی رغم تبلیغاتی که روی جبه های این تستها دیده می شود، اکثر آنها تنها یک هفته پس از موعه پروید بعدی می توانند حاملگی را تشخیص دهند. پس اگر زودتر از این موعه از این تستها استفاده کرده و نتیجه منفی گرفتید، بهتر است چند روز بعد دوباره تست را تکرار نمایید. البته اگر هنوز پروید نشده باشید!

پس از اینکه یکی از این تستها مثبت شد داد، با پزشک خود فرار ملاقات بگذارید. هنوز هم قطعی ترین روش اثبات بارداری، حداقل در ایران، آزمایش آزمایش خون و اندازه گیری hcg است. شاید هم پزشک شما ترجیح دهد برای پیگیری های آینده، از حالا مقدار آژر اندازه گیری کند.

#### تاکتته های دوران بارداری

وقتی قبل از بارداری نزد پزشک متخصص می روید نکاتی را به شما یادآوری می کند که در دوران بارداری به یاد داشته باشید. اما این یک تجربه عجیب است که ممکن است در هر فردی با فرد دیگری تفاوت داشته باشد بنابر این همه چیز را نمی توان در چند صفحه یا چند کتاب گفت. اما در این قسمت قصد داریم شما را با نکاتی در این زمینه آشنا کنیم:

تألیفچه ممکن است پزشک بگوید

پزشکان موارد مهم را یادآوری می کنند اما احساسات مختلف مادر در این دوره ۹ ماهه ممکن است از قلم بیفتند. برای مثال احساس حالت تهوع مادران که عموماً صبح اتفاق می افتند. در برخی ها عصر و در برخی افراد نیز هرگز اتفاق نمی افتند. از دیگر مواردی که اصولاً در این دوران اتفاق می افتد نیز می توان به ورم در ناحیه پاها و بزرگ شدن حجم سینه ها اشاره نمود که می توان این موارد را با استفاده از کفش و لباس زیر مناسب و راحت برطرف نمود.

تغییرات غیرجنسی

لازم به یادآوری است که تغییرات دوران بارداری به تغییرات جسمی و وزنی مادر محدود نمی شود و جنبه های گوناگونی از وجود فرد تحت تأثیر قرار می گیرد تا او را میدل به یک مادر کند.

لحن مادری: بسیاری از خانم ها در دوران بارداری به واسطه تغییرات روحی درصدد آماده کردن محیط و عوامل به منظور تولد و رشد فرزند جدیدشان هستند. آنها به نظافت و تغییر دکوراسیون منزل می پردازند تا جایی که احساس کنند حالا دیگر خانه آماده پذیرایی از عضو جدید می باشد. و هر چه زمان زایمان نزدیک تر شد این احساس نیز در مادران قوت می گیرد.

مخندم تمرکز نیز از دیگر مواردی است که مادران در دوران بارداری کم و بیش با آن مواجه هستند و امری طبیعی است. مادران عموماً در هنگام صبح به دلیل حالت تهوع و یا در مواردی سرگیجه و ضعف و بی حالی و خشکی و ویژه در سه ماهه اول توانایی تمرکز کمتری دارند و در مواردی هم دچار فراموشی های موقت می شوند که جای نگرانی نیست و ناشی از تغییرات هورمونی می باشد.

مقتضسات خلق و خو در نتیجه تغییرات بدنی و هورمونی نیز عادی تلقی می شود. مادران در زمان بارداری به ویژه در ماههای اول ممکن است یک دقیقه خوشحال و راضی باشند و لحظه ای دیگر احساس کنند تمایلی به گرگ به کردن دارند. حتی ممکن است بدون دلیل خاصی از دست همسرشان عصبانی شوند. در ضمن این حالت در سه ماهه اول و سه ماهه آخر بارداری شدت می گیرد و در اواسط این خفیف تر می شود.

در ضمن در حدود ۱۰ درصد از خانم ها نیز در دوران بارداری دچار افسردگی می شوند که اگر این افسردگی در عادات غذایی و خواب آنها اختلال ایجاد کند و حالتهای ناراحت کننده را بیشتر از ۲ ماه تجربه کنند باید حتماً موضوع را با پزشک متخصص در میان بگذارند.

مپوست شما نیز ممکن است در دوران بارداری تغییر کند که این مورد هم به واسطه تغییرات هورمونی است. ممکن است به دلیل افزایش چربی و رطوبت پوست از شفافیت بیشتری برخوردار شود و یا دچار خشکی بیشتر شود.

در ضمن در مواردی نیز به واسطه تغییرات رنگهای خونی ممکن است رنگ پریده تر یا قرمزتر به نظر برسید.

در عین حال در برخی از قسمتها به ویژه شکم و اطراف ناف و برخی مناطق دیگر ممکن است خطوط و حلقه های قهوه ای رنگی

دیده شده که دلیل آن نیز تغییر در رنگدانه هاست. البته این موارد قابل پیشگیری نیست اما می توان از طریق استفاده از عینک آفتابی و کرمهای ضدآفتاب حساسیت پوست را کاهش داد.

هم چنین در برخی از مناطق نیز ممکن است پوست نازک تر و یا اندکی کلفت تر از قبل شود.

تغییرات یافت در ناحیه مو و ناخن نیز در بارداری ایجاد می شود. این تغییرات ممکن است موجب رشد کندتر یا تندتر موها یا ناخنها شود. در ضمن به دلیل کاهش ریزش مو در بارداری موها پریشتر تر شده و پس از یکی دو ماه بعد از شیردهی نیز دچار ریزش موی شدید می شوند که باز هم طبیعی است.

در برخی افراد رویش موهای زائد در دوران بارداری افزایش می یابد و مدتی بعد از زایمان عموماً تنظیم می شود.

ناخنها نیز در دوران بارداری قوی تر و محکم تر می شوند و پس از زایمان مانند موها شکننده تر و ضعیف تر می شوند. پس بهتر است پس از زایمان ناخنها نگاه نگاه داشته شوند و از مواد شیمیایی نیز روی آنهااستفاده نشود.

مدر دوران بارداری ممکن است تواناید برخی از کفشهایی را که قبلاً می پوشیده اند استفاده کنید اما جای نگرانی نیست. زیرا حجم مایعات درون بدن افزایش یافته و بخشی از این تجمع زیر پوست می باشد و موجب ورم به ویژه در ماههای آخر بارداری می شود. پس بهتر است در این زمان از کفشهای نرم و گشاد استفاده شود.

همما توجه به اینکه بدن در دوران بارداری هورمونی به نام ریلاکسین ترشح می کند که موجب آماده سازی و نرم شدن مفاصل لازم به ویژه در ناحیه اتصال لگن می باشد ممکن است بدن در این دوران ثبات و استحکام قبل را نداشته باشد. از این رو باید بیشتر مراقب بود زیرا ممکن است به واسطه لغزش پا یا نیز خوردن شخص تعادل خود را از دست بدهد و به زمین بیفتد. در ضمن بد نیست در هنگامی که نشسته اید با افزایش و انبساط مفاصل زانوی خود را تقویت سازید.

کششکلات گوارشی از جمله مسائلی هستند که بسیاری افراد در دوران بارداری با آن رو به رو هستند. ممکن است افراد در این دوران بیشتر دچار نفخ و بیوست شوند.

تمشخص شدن رگهای خوبی از روی پوست به دلیل فشاری که به آنها می آید طبیعی است به ویژه در ناحیه باها و رگها به دلیل فشار منبسط می شوند و قابل مشاهده می شوند. به این عارضه واریس بارداری نیز گفته می شود.

**استخوان مادر شیره یوک می شود مگر اینکه...**

تراکم استخوانی در مادران شیره کم می شود ولی این وضعیت دائمی نیست و با تکمیل دوران شیردهی استخوان ترمیم می شود. در مرکز تحقیقات تغذیه کودکان در دانشگاه پزشکی هاستون به بررسی این مسأله پرداخته شده است. در یک بررسی تغییرات استخوانی ۷۶ مادر تازه زایمان کرده در طول ۲ سال ثبت شده است، که نیمی از آنها تغذیه با شیر مادر و بقیه تغذیه با شیر خشک را انتخاب کردند.

نتیجیات قبلی نشان داده بودند که شیردهی موجب کاهش تراکم استخوانی می شود که خطر بروز یوگی استخوان را افزایش می دهد. در حقیقت ۶ تا ۶ درصد کاهش تراکم استخوانی در مهره های کمر حاصل می شود زیرا مادر شیره هر روز حدود ۲۱۰ میلی گرم کلسیم با طریق شیر از دست می دهد. تحقیق اخیر هم همین مطلب را تأیید می کند و لیکن ادامه تحقیقات نشان داد، مادری که شیردهی را تا ۹ ماهگی ادامه داد، اندک تراکم استخوانی آنها نسبت به زمانی که تازه زایمان کرده بودند ۳ درصد بیشتر شده و با ۲ سال شیردهی کامل ، تراکم استخوانها به مرور افزایش یافته و به حالت اولیه باز می گردد.

اگرچه تراکم استخوانی در مادری که با شیر خشک کود کشان را تغذیه کرده بودند تغییری نداشت و کاسته نشد ولیکن عقیده محققین بر این است که این کاهش خفیف و افزایش مجدد تراکم استخوان با شیردهی موجب محکم ترشدن استخوان مادری شود. البته باید توجه داشت مادر شیره ، روزانه به ۳ لیوان لبنیات مقدماتی بناماد و سیرجانی سوجان اسفنج و جعفری و نناع و کرفس و کلم نیاز دارد تا ۱۰۰۰ میلی گرم نیاز کلسیم او تأمین شود.

**افزایش وزن در بارداری**

مهمترین نکته ای که باید مورد توجه قرار دهید این است که شما پذیرید که در این دوران به تدریج وزن اضافه خواهید کرد! این افزایش وزن برای شما ضروری است چرا که بدن شما باید تغییر کند تا پذیرای فرزندانان برای شروع زندگی باشد. اگر در گذشته با انواع رژیمهای لاغری دست و پنجه نرم کرده اید یا حتی اگر تاکنون هیچ رژیمی را امتحان نکرده اید، شاید بریان مشکل باشد که پذیرید افزایش وزن در طول حاملگی امری طبیعی است و باید رخ دهد. شاید وقتی روی ترازوی می روید و می بینید که عقربه آن هر بار وزن بیشتری را نشان می دهد احساس ناراضی کنید. بهتر است بدانید بخش عمده ای از اضافه وزن شما مربوط به موارد زیر خواهد بود:

•**هنگام تولد، تراز شد شما حدود ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ گرم وزن خواهد داشت.**

•**هر طول بارداری، لایه عضلانی رحم شما بطور قابل ملاحظه ای رشد کرده و حدود ۹۰۰ گرم به وزن آن اضافه خواهد شد.**

•**چفت و ضمانت آن، که مواد غذایی را به جین شما می رساند حدود ۶۰۰ گرم وزن دارد.**

•**هسته های شما حداقل ۴۰۰ گرم اضافه وزن پیدا می کند.**

•**حجم خون در بدن شما بالغ بر ۱۲۰۰ گرم افزایش می یابد.**

•**مقادیری مایع در لایه‌ای بافتهای بدن شما و بصورت مایع آمینوتیک در اطراف جین ایجاد می شود که حدود ۲۴۰۰ گرم وزن خواهد داشت.**

•**بعلاوه ممکن است مقداری یافت چربی در طول بارداری در بدن شما جمع یابد که بخوان ذخیره انرژی برای دوران شیردهی کاربرد خواهد داشت و می تواند حدود ۲۵۰۰ گرم در نظر گرفته شود.**

به این ترتیب در پایان دوران حاملگی شما بیش از ۱۱ کیلوگرم نسبت به زمان قبل از حاملگی اضافه وزن خواهید داشت و بسیار مهم است که به یاد داشته باشید افزایش وزن جن بارداری برای سلامت شما و جین ضروری است و بخش عمده ای از این اضافه وزن با تولد نوزادان و بخش دیگر با گذشت زمان کونهای پس از زایمان از بین خواهد رفت. بهتر است پیش از آنکه به فکر اضافه وزن باشید، به آنچه می خورید توجه نشان دهید. حذف غذاهای آماده و ی انرژی و نیز انجام منظم فعالیت و ورزشهای دوران بارداری (بهرتر است در اولین جلسه مراقبتهای بارداری در مورد ورزشهایی که می توانید انجام دهید سوال نمائید) می تواند تاثیر مثبتی در احساس شما نسبت به افزایش وزن بارداری ایجاد کند.

چقدر افزایش وزن برای من مناسب است؟

مقدار افزایش وزن برای خانمهای باردار متفاوت است و بستگی به قد و وزن پیش از بارداری آنها دارد. معمولاً این مقدار بصورت یک محدوده و نه یک عدد ثابت در نظر گرفته می شود و بر اساس شاخص توده بدنی یا BMI محاسبه می شود. شما نیز می توانید با استفاده از محاسنیگر نی سایت و یا وارد کردن قد و وزن قبل از حاملگی BMI خود را محاسبه کرده و مقدار افزایش وزن مطلوب خود را در دوران بارداری بدست آورید.

آیا لازم است که در دوران بارداری وزن خود را اندازه گیری کنم؟

در گذشته نه چندان دور، خانمهای باردار در هر ویزیت مراقبتهای دوران بارداری باید وزن کشی می شدند. این موضوع بسیاری از خانمها را دلخور می کرد و با توجه به اینکه در بسیاری از موارد پزشک با ماما از وزن پیش از حاملگی خانم حامله آگاهی نداشتند، نمی توانستند در مورد سلامت و افزایش وزن مورد انتظار وی نظر دقیقی داشته باشند. امروزه نوسه می شود که در اولین قرار ملاقات (و حتی قبل از آن) اندازه گیری وزن انجام شود و با محاسبه BMI افزایش وزن مطلوب در دوران بارداری محاسبه شود.

اندازه گیری هفتگی وزن به شما کمک خواهد کرد که کنترل بیشتری بر اضافه وزنتان داشته باشید و ممکن است در برخی مواقع لازم باشد قبل از اینکه میزان افزایش وزن از کنترل شما خارج شود، مقدار یا نوع خوراک خود را تعدیل کنید.

افزایش وزن پیش از حد چه عواقبی خواهد داشت؟

بعضی از دردها و ناراحتی های دوران بارداری با افزایش وزن ارتباط دارند. کمر درد و احساس زخمی و بیقرارگی از موارد شایع این عوارض هستند. البته باید شکرگزار باشیم که مرکز حفظ تعادل به هر حال با این افزایش وزن سریع تطابق کرده و مرکز ثقل بدن ما را مجدداً تنظیم می کند. بسیاری از خانمها از تورم پاها و بخصوص در قسمت مچ و فوژک با شکایت دارند، البته این تورم ناشی از افزایش مقدار خون و آب بین بافتهای بدن است و بطور طبیعی در طول بارداری رخ می دهد و با افزایش وزن ناشی از چاق شدن در حاملگی تفاوت دارد.

نکته بسیار مهم: در صورت مشاهده تورم ناگهانی در دستها و صورت بلافاصله با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید، ممکن است دچار یکی از عوارض خطرناک دوران بارداری به نام پره اکلپسی شده باشید.

چگونه از شر این همه اضافه وزن خلاص خوام شد؟

قبل از هر چیز، داشتن یک رژیم غذایی سالم در طول حاملگی بسیار کمکته خواهد بود. بعلاوه می توانید ازامی از فعالیتهای ورزشی مناسب در دوران بارداری را با نظر پزشک معالجان انجام دهید. بخش عمده ای از اضافه وزن بارداری شما همچنانکه بیشتر ذکر شد، پس از زایمان از بین می رود. معمولاً بیشتر مادران در طول ۶ هفته پس از زایمان کاهش وزن قابل ملاحظه ای پیدا می کنند. بعد از زایمان نیز همان تغذیه سالم را ادامه دهید با این تفاوت که بهتر است با یک متخصص تغذیه نیز مشورت کنید. تا بخصوص در صورت شیردهی رژیم مشخصی را برای شما در نظر بگیرد. به این ترتیب مقادیر زیادی از اضافه وزن دوران بارداری را در مدت زمان مناسب از دست خواهید داد. با این حال نباید انتظار داشته باشید که اضافه وزنی که طی ۹ ماه ایجاد شده بسرعت کاهش یابد، گاهی به همان مدت زمان یا بیشتر نیاز دارید تا به وزن اولیه خود باز گردید.

**اسید فولیک: پیشگیری از تشنهای عصبی در جین**

مصرف فولیک اسید که به آن فولات یا ویتامین B۹ نیز گفته می شود، یکی از موادی است که سبب پیشگیری از بروز اختلالات در تکامل لوله عصبی در جین می شوده اتفاق که سالانه از هر ۱۰۰۰ بارداری ممکن است یکی را درگیر کند. مطالعات نشان می دهند که مصرف فولیک اسید طی بارداری موجب کاهش یا پیشگیری از بروز اختلالات عصبی در جین می شود که ناشی از بسته شدن نانسب لوله عصبی در اوایل بارداری است. برخی از این اختلالات عبارتند از: اسپینا بیفیدا (باز یابی مایند قاعده مهره ها که سبب نمایان شدن نخاع و اعصاب می شود)؛ آنانسفالی (عدم وجود مغز و نخاع به صورت مادرزادی)؛ و استفالوسل (بیرون زدگی مغز داخل حفره ای در جدار جمجمه). در مادری که یک ماه پیش از بارد شدن مقدار دوز پیشنهاد شده (۴۰۰ میکروگرم روزانه) اسید فولیک را مصرف کرده و آرتا تا پایان سه ماهه اول ادامه داده اند وقوع این بیماریها در جین کمتر گزارش شده است. همین یکد دلیل کافیست تا هر خانم باردار حتی پیش از بارداری مصرف این ماده را آغاز کند. به علاوه برخی از مطالعات نیز افزایش احتمال وقوع سقط، شکاف لب یا کلاه، اختلالات اندامها و انواع خاصه از اختلالات قلبی را در نوزادان مادری که به نظر

می رسیده در طول بارداری به اندازه کافی فولیک اسید مصرف نکرده اند، نشان داده است.

بدن شما برای ساختن، ترمیم و عملکرد مناسب DNA، به این ماده غذایی نیاز دارد. DNA نقشه ژنتیک ما را تشکیل می دهد و سنگ بنای اولیه سلولهاست، بنابراین در وضعیت بارداری که سلولها بهشدت در حال تکثیر و رشد هستند به مقدار زیادی اسید فولیک نیاز خواهد بود. از سوی دیگر اسید فولیک در یک روند متابولیک پیچیده دیگر نیز نقش دارد که در آن یک اسید آمینه به نوع دیگری تبدیل می شود و در صورت کمبود فولات در بدن ممکن است ازیداد آن منجر به اختلالانی در لخته شدن خون، جدا شدن جفت، سقط های مکرر و مرده زایی شود. در آخر اینکه فولیک اسید در ساخته شدن گلبولهای قرمز خون هم نقش دارد و کمبود فولیک اسید موجب بروز کم خونی در مادر نیز می شود. ممکن است در چند تقریبی ها و یا هنگامی که مادر نیاز بیشتری به این ماده دارد (مانند بیماری کرون یا اعتیاد به الکل)، مصرف فولیک اسید اضافی ضرورت پیدا کند.

علامت کمبود این ماده چیست؟

علامت ناشی از کمبود اسید فولیک ممکن است بصورت مخفی باشد و علامت اختصاصی برای تشخیص آن وجود نداشته باشد. ممکن است فرد دچار اسهال، کاهش اشتها، از دست دادن وزنهٔ، ضعف، زخم در دهان و زبان، سردرد، تپش قلب و تحریک پذیری شود. اگر مقدار اسید فولیک در بدن شما در حد خفیف باشد حتی ممکن است هیچ علامت بازاری نداشته باشید، در حالیکه تاثیر نامناسب بر جنین در حال رشد و تکامل بسیار قابل توجه و وخیم خواهد بود. به همین دلیل است که همه زنان در سنین باردوری باید اسید فولیک مصرف کنند حتی اگر به نظر می رسد از نظر سلامتی مشکلی ندارند.

به چه مقدار اسید فولیک نیاز دارم؟

یک ماه قبل از اینکه اقدام به شروع بارداری کنید، باید روزانه ۴۰۰ میکرو گرم اسید فولیک را برای کاهش خطر اختلالات لوله عصبی در جنین مصرف کنید. تکامل لوله عصبی از حدود هفته سوم پس از لقاح آغاز می شود و این ممکن است همزمان با وقتی باشد که شما تازه از بارداری خود با خبر شده اید. از آنجا که نسبت زیادی از بارداری ها ممکن است بدون برنامه ریزی قبلی اتفاق افتد صاحب نظران بهداشت عمومی معتقدند که کلیه زنان در سنین باردوری بهتر است بطور روزانه اسید فولیک مصرف کنند.

از زمانی که شما باردار می شوید این مقدار حتی افزایش می یابد و شما باید روزانه ۶۰۰ میکروگرم تا ۱ میلی گرم اسید فولیک مصرف کنید. از آنجا که اسید فولیک یک ویتامین محلول در آب است، بدن مقادیر بیشتر از نیاز را دفع می کند و به همین دلیل

نیز برای مدت زیادی در بدن ذخیره نمی شود و باید هر روز آن را جایگزین کرد.

یک مطالعه نشان داده است که میزان فولات در خون زنان باردار چاق کمتر از زنان لاغر و کوچک جثه است و همچنین احتمال بروز اختلالات لوله عصبی در نوزادان مادران چاق بیشتر است. اما هنوز رابطه قطعی میان این دو موضوع کاملاً مشخص نشده است. خانمهایی که دارای فرزندی با اختلال لوله عصبی هستند ریسک بالاتری دارند تا در بارداری بعدی نیز این مساله برای جنین بوجود آید. بنابراین به این گروه از زنان باردار توصیه می شود که حدود ده برابر افراد عادی یعنی روزانه ۴ میلیگرم اسید فولیک مصرف کنند و مانند سایرین مصرف آژرا از یک ماه قبل از بارداری شروع کرده و تا حداقل پایان سه ماهه اول بارداری ادامه دهند.

آیا لازم است که توصیه‌های مکمل ویتامینی مصرف کنم؟

قطعاً شما به مصرف روزانه اسید فولیک بصورت قرص مکمل نیاز دارید. حتی اگر فردی باشید که از میوه ها و سبزیجات تازه به اندازه کافی مصرف می کنید بهتر است این ماده را بصورت قرص نیز به تغذیه روزانه خود اضافه کنید. اگر نهنج اولیه بارداری مانع از مصرف مرب ویتامینهای مخصوص این دوره می شود حداقل می توانید قرص اسید فولیک را بطور جداگانه تهیه کرده و با توجه به کوچکی بودن آن به سادگی میل نمایید.

بهترین منابع غذایی آن کدامند؟

برخی فرآورده های غلات مانند برخی انواع آرد، غلات مورد مصرف در سبجانها و پاستاها با فولیک اسید غنی می شوند. اتخاذ یک رژیم غذایی متعادل می تواند به شما در رفع نیاز به اسید فولیک کمک کند. مصرف روزانه یک فنجان غلات غنی شده با سبجانها همراه شیر و نوشیدین یک لیوان آب پرتقال می تواند نیمی از نیاز روزانه شما به فولیک اسید را برآورده کند. برخی مواد دیگر که به صورت طبیعی حاوی اسید فولیک هستند عبارتند از : میوه ها مانند پرتقال و توت فرنگی، پشن مانند عدس، مخر سویا، سبوز، فرآورده های غلات و سبزیجات یا برگ های سبز تیره مانند کلم بروکلی، نخود فرنگی و مارچوبه.

#### افزایش وزن در دوران بارداری

تغییرات وزن در دوران بارداری متغیر است و زیاد، سن، وزن قبلی، قه و عوامل دیگر در آن دخالت مستقیم دارند.

به طور طبیعی، در سه ماهه اول بارداری، ۲-۱ کیلوگرم افزایش وزن وجود دارد. در شش ماههٔ بعد، هفته ای ۴۰۰ گرم یا ماهی ۵۱۱ کیلو گرم به وزن باردار افزوده می شود.

بنابراین افزایش وزن در دوران حاملگی به میزان ۱۲-۱۰ کیلوگرم طبیعی است.

کار و استراحت

اقلب زنان باردار حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه و همچنین به استراحت بعدازظهر احتیاج دارند. فعالیت برای حاملگی زیان آور نیست، اما باید از انجام کارهای سنگین و جابه جا کردن وسایل سنگین خودداری کرد.

آرامش روحی

وضعیت روحی و روانی مادر در دوران بارداری به طور مستقیم روی سلامت جنین تأثیر می گذارد.

وززش

ورزش در دوران بارداری برای مادر و جنین مفید است. به طور کلی لازم نیست زن حامله تمرینات ورزشی خود را محدود کند به شرطی که خود را خسته نکند. بنابراین باید از انجام ورزش های سنگین که خطر افتادن، زمین خوردن و ضربه دیدن دارد پرهیز شود.

استحمام

دوش گرفتن در طول حاملگی مشکلی ایجاد نمی کند. معمولاًحمام های حامله بیشتر عرق می کنند و ترشحات مهبلی بیشتری دارند. بنابراین حمام روزانه نه تنها آرام بخش است، بلکه از عفونت های مختلف نیز جلوگیری می کند. ولی باید توجه داشت که از حمام کردن در وان یا حمام های لغزنده و پوشیدن دمپایی های ابری در حمام خودداری شود زیرا احتمال بهم خوردن تعادل و لغزیدن زیاد است.

لباس پوشیدن

لباس دوره بارداری باید آزاد و راحت باشد. باید از پوشیدن جوراب های تنگ و کشدار و استفاده از کمربند و سینه بند تنگ خودداری کرد. بهتر است در این دوران خانم باردار از کفش های پاشنه کوتاه استفاده کند و روزانه لباس های زیر خود را عوض کند.

مراقبت از دهان و دندان

باید از خوردن شیرینی ها و آب نبات های سفّت و نوشابه های رنگی خودداری کرد. در ضمن باید بعد از خوردن هر ماده غذایی، دهان خود را شست و دندان ها را مسواک زد و در صورت لزوم دندانپزشک مراجعه کرد.

مسافرت

معمولاًدر دوران بارداری مسافرت های طولانی توصیه نمی شود. قبل از سفر باید با پزشک مشورت کرد. خانم هایی که سابقه سقط یا زایمان زودرس دارند، باید از مسافرت در ماه های اول و آخر بارداری خودداری کنند.

اجابت مزاج

معمولاًدر دوران بارداری به علت تغییرات دستگاه گوارش، یوست ایجاد می شود. برای بهبود این حالت، خانم باردار باید از مایعات، سبزیجات و میوه جات استفاده کند. حرکت و فعالیت نیز بهبود وضع اجابت مزاج مؤثر است. در دوران بارداری نباید داروی مسهل مصرف شود.

روابط زناشویی

یک خانم باردار سالم می تواند روابط جنسی خود را ادامه دهد. در مواردی که خطر سقط، زایمان زودرس و پارگی کیسهٔ آب وجود دارد، معاربت نباید انجام گیرد. توصیه می شود در ماه آخر حاملگی روابط زناشویی محدود شود.

واکسیناسیون

تزریق هر نوع واکسن در دوران بارداری حسّاًباید با نظر پزشک باشد. تنها واکسنی که معمولاًدوران بارداری تزریق می شود واکسن کزاز است.

مصرف سیگار

مادرانی که در طول بارداری سیگار می کشند در مقایسه با غیر سیگاری ها، نوزادان کوچکتری به دنیا می آورند. مصرف سیگار مواد مخدر برای جنین مضرّ است و خانم های باردار باید به طور کامل از کشیدن سیگار پرهیز کنند.

مصرف الکل و داروها

مصرف الکل توسط خانم باردار در جنین ایجاد ناهنجاری می کند. زایمان زودرس در خانم هایی که الکل مصرف می کنند بیشتر مشاهده می شود.

خانم های باردار باید قبل از مصرف هر نوع دارو با پزشک مشورت کنند زیرا برخی از داروها بر روی سیر طبیعی حاملگی و رشد جنین تأثیر می گذارند.

پروتو نگاری

دریافت هر نوع اشعه (مثل عکسبرداری یا اشعه ایکس) در حاملگی ممنوع است زیرا احتمال ایجاد ناهنجاری در جنین را افزایش می دهد.

تماس با حیوانات اهلی

برخی از حیوانات اهلی مانند گربه منتقل کنندهٔ بیماری هایی هستند که بر روی بارداری و جنین اثر می گذارند. انتقال عفونت از گربه به خانم باردار معمولاًمنجر به از بین رفتن جنین می شود. در صورت باقی ماندن جنین نیز، ناهنجاری هایی از قبیل اسکلتالات مغزی، عقب ماندگی ذهنی و غیره ایجاد خواهد شد. بنابراین خانم باردار باید از تماس با حیوانات اهلی جدّاًخودداری کند.

تماس با عوامل بیماری زا

خانم باردار باید از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی، رفت و آمد در اما کن عمومی و شلوغ و سرسسته و مکانهایی که احتمال آلودگی وجود دارد و استفاده از مواد غذایی تهیه شده در خارج از منزل، جدّاًخودداری کند.

علامت خطر

خانم باردار باید به محض مشاهده هر یک از علامت زیر به مراکز بهداشتی – درمانی یا پزشک یا ماما مراجعه کند:

<sup>[1]</sup> در صورت باقی ماندن جنین نیز، ناهنجاری هایی از قبیل اسکلتالات مغزی، عقب ماندگی ذهنی و غیره ایجاد خواهد شد

<sup>[2]</sup> در صورت باقی ماندن جنین نیز، ناهنجاری هایی از قبیل اسکلتالات مغزی، عقب ماندگی ذهنی و غیره ایجاد خواهد شد

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>خوئریزی</b> از دستگاه تناسلی</div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>افزایش ناگهانی وزن بدن</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>اختلالات بینایی و تاری دید</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>تهوع و استفراغ مداوم و شدید</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>احساس تغییر حرکات جنین</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>مشکل ادراری</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>هرد زیر دل</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>لایوی و جاتی بیش از حد</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>ورم به خصوص در دستها و صورت</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>میرددهای شدید</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>هرد سرد</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>میب و لرز</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>سنگی نس و طیش قلب</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>سرفه مداوم و شدید</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>هردهای منظم شکم</b></div></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><div><span>✈</span><b>آریزی و هر نوع ترشح بایو و چرکی از ناحیه تناسلی</b></div></div>

**بارداری در زنان دیابتی**

محققان دانمارکی می گویندزنان مبتلابه دیابت نوع اول که در دوران بارداری وقبل ازآن میزان قندخون خودرابه طورروزانه کترمی کنندبارداری ووضوح حمل بهتری خواهندداشت .

نُه گزارش پایگاه اینترنتی روبریزژانژیورویک دکتر "دورت جنسن" ازبیسارستان دانشگاهی اونس وهمکارانش دریزوگترین تحقیقی که تاکنون برروی زنان بارداردیابتی انجام شده است دریافتهنقط پیک سوم ازاین زنان میزان قندخون راکنترل می کنند کنترل منظم وروزانه میزان گلوکزخون خطریروزنقایض مادرزادی ومرگ نوزادان راکاهش می دهد

محققان میزان بروزعوارض بارداری درکل جمعیت رابا۱۲۱۸۸ بارداری بی دریی در۹۹۹زن مبتلابه دیابت نوع اول مقایسه کردند ۳۱درصدنوزادان مادران دیابتی بلافاصله بعدازتولدجان میروند

که این میزان درکل جمعیت ۷۵درصدبود میزان مرده زایی درگروه اول

۲۱درصدودرکل جمعیت ۴۵درصدبود نقایض مادرزادی نیزدرگروه

اول ۵ درصدودرکل جمعیت ۲۸درصدمشاهده شد

درین ۹۳ زن دیابتی که نوزادآنهامرده یاباناهنجاری متولدشد

۲۲درصدوزمان لقای قندخون خودراکنترل می کردند اما۳۵درصداززنانی

که زایمانی بدون مشکل داشتندقندخودراکنترل می کردند

نتایج این مطالعه یانگروم کنترل قندخون،براقبالت وآموزش بیماران است .

**نکاتی مفید در مورد سلامت دندان زنان باردار**

حالا دیگر این روایت تبدیل به ضربالمثل شده است که مادران می گویند: هر کدام از دندان‌هایم را به خاطر تولد بچی از فرزندانت‌م از دست داده‌ام!
گرچه کاملاً واضح است که سرمنشبت تلخ این دندان‌های ناکام را باید در تبلی و بی میلانیِ مادران جست‌وجو کرد تا تولد بچک نوزاد تازه، اما دهنده دندان درد دندان، سایه شومی است که با توجه به شرایط دوران بارداری، همیشه بالای سر مادران ایستاده است؟

بمراجعه به دندانپزشک در دوران بارداری و شیردهی

بر خلاف تصور بسیاری از خانم‌ها، انجام درمان‌های دندانپزشکی در طول دوران بارداری و شیردهی برای کودک آنها هیچ خطری ندارد، اگرچه در مورد نوع درمان و زمان انجام آنها، اولویت‌ها و الزاماتی وجود دارد که باید به آنها توجه کرد.

اگر دوره ۳ ماهه بارداری را به ۳ قسمت تقسیم کنیم، بهترین زمان برای انجام درمان‌های دندانپزشکی ۳ ماهه دوم حاملگی است.

درمان‌های دندانپزشکی در طول مدت بارداری شامل درمان‌های ساده و پیشگیرانه، مانند جرم‌گیری و ترمیم پرسیدگی‌هاست. انجام درمان‌های پیچیده‌تر معمولاً به بعد از این دوران موکول می‌شود، مگر آنکه به دلیل ابتلای مادر به درد دندان، گزینی از آنها نباشد. در ۳ ماهه اول بارداری جنین در رحم مادر، در حال شکل‌گیری است و از آنجا که مصرف برخی داروها (از جمله داروهای مسکن) و احساس بی‌قری عفونت‌های دندان‌می‌تواند روی روند رشد و تکامل جنین اثر بگذارد، ترجیح بر آن است که مادران درمان‌های دندانپزشکی را به ۳ ماهه دوم موکول کنند. در این دوران خانم‌ها باید احتمال حاملگی خود را با دندانپزشک در میان بگذارند چراکه طرح درمان انتخابی و نوع داروهای تجویزی توسط دندانپزشک ممکن است روی سلامت جنین اثر مستقیم یا غیرمستقیم داشته باشد.

در ۳ ماهه سوم بارداری، تحمل مادر برای نشستن روی پوئیت (مستدلی) دندانپزشکی کاهش می‌یابد؛ چرا که بزرگ شدن جنین، روی مانه مادر و ورید اجرف تحتانی او فشار وارد می‌کند. در این حالت ممکن است نیاز باشد مادر هر از گاهی از حالت خوابیده به حالت نشسته به پهلو، در آید و یا با فواصل زمانی کوتاه به دستشویی برود.

نکات مورد توجه هنگام مراجعه به دندانپزشک؟

از شایع‌ترین داروهایی که در دوران بارداری با شیردهی منع مصرف دارند می‌توان به مسکن‌ها (بروفن و استامینوفن کدئین) اشاره کرد که بسیاری از خانم‌ها به مصرف روزانه آنها اعتماد پیدا کرده‌اند.حتی بی‌سیلین نیز برای مادران شیرده منع مصرف دارد. متالکسین، جایگزینی است که معمولاً پزشکان و دندانپزشکان در صورت نیاز به آنتی بیوتیک آن را تجویز می‌کنند.

دهنده خاطر دیگر مادران در این موارد، اثر تابش اشعه ایکس حین تهیه کلبشه رادیوگرافی است که ممکن است برای جنین خطرناک باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهند که در صورت استفاده مادر از روپوش سربی که حین انجام رادیوگرافی از آن استفاده می‌شود، هیچ خطری متوجه جنینی که در شکم دارد نیست؛ مخصوصاً اگر مادر در سه ماهه میانی بارداری باشد. با این وجود اغلب دندانپزشکان، تا حد امکان، از انجام رادیوگرافی برای مادران حامله اجتناب می‌کنند.

بهداشت دهان برای مادران

در دوران بارداری، تغییرات هورمونی بدن مادر، او را مستعد ابتلا به بیماری و التهاب لثه می‌کند. روی همین اصل دندانپزشکان به زنان حامله توصیه می‌کنند پیش از سایر دوران زندگی به رعایت بهداشت دهان و دندان خود بپردازند.

این توصیه زمانی جدی‌تر می‌شود که مادران جوان به دلیل دهنده‌های نازاری که در جریان زندگی مشمول آن شده‌اند، از انجام بسیاری از وظایف روزانه خود، نظیر مسواک زدن و شست‌وشوی دهان، غفلت می‌ورزند. مراجعه دوره‌ای به دندانپزشک برای بررسی وضعیت سلامت دندان‌ها توصیه دیگر دندانپزشکان به زنان حامله و شیرده است، تا پوسیدگی و بیماری‌های احتمالی دهان و دندان ایشان در همان مراحل ابتدایی متوقف یا درمان شوند و نیاز به درمان‌های پیچیده و پر هزینه در این دوران مرتفع گردد.

**نیاز عیم زنان به ذخیره کلسیم و آهن**

زنان نیاز مبرمی به ذخیره کلسیم، دریافت آهن و بسیاری از مواد غذایی دارند و این ذخیره‌سازی باید از سنین خیلی کم و حتی نوزادی شکل بگیرد، این را دکتر سید ضیاءالدین مظه‌ری رئیس انجمن تغذیه ایران می‌گوید که معتقد است زنان در سنین مختلف و به خصوص در دوران کودکی، دوران پیش از بلوغ و دوران بلوغ باید برنامه غذایی‌شان متنوع باشد و تمامی مواد لازم از جمله اسیدهای چرب، انواع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، سبزیجات و میوه‌ها در آن قرار بگیرد. متخصصان تغذیه معتقدند لازمه تأمین جنین موادی استفاده از یک تغذیه متعادل، متناسب و متنوع است. اما تغذیه متعادل و متناسب یعنی چه؟
دکتر مظه‌ری در پاسخ به این سؤال می‌گوید منظور از تغذیه متناسب، تأمین انرژی لازم بدن هر شخص با توجه به سن و سال، وزن و فعالیت اوست و همچنین وضعیت غذایی متعادل از آن جهت مورد بحث قرار می‌گیرد که بتواند ۵۰ ماده حیاتی مورد نیاز میلیاردها سلول بدنی را در اختیارش بگذارد و با توجه به این که هیچ گروه غذایی دوردارنده همه این عناصر حیاتی نیست لازم است برنام‌دیزی صحیح غذایی شامل تأمین غذا از ۴ گروه اصلی شیر و لبنیات، غلات و فرآورده‌های گوشت یا حبوبات جایگزین و مغزها و دانه‌ها باشد.
متخصصان بر این باورند که عدم استفاده از این مواد لازم در سنین جوانی باعث عدم مقابله مناسب بدن در برابر بیماری‌های جسمی و روحی و کنش‌های عصبی می‌شود و با گذشت زمان به دردهای استخوانی و مفاصل می‌انجامد. در چنین شرایطی وقتی فرد ازدواج می‌کند و لازم می‌شود که از ذخایر بدن خود در اختیار جنین بگذارد، مشکلات پیشین در وی ظاهر می‌شود.
دکتر مظه‌ری تقسیم‌بندی در دوران بلوغ را شنبه به دوران نوزادی می‌داند و می‌گوید همان‌طور که بعد از تولد تقسیم‌بندی بسیار سریع است و نیاز به مواد مغذی را در بدن افزایش می‌دهد، در دوران بلوغ نیز درست همین اتفاق می‌افتد و چون دختر خانم‌ها زودتر به این دوران می‌رسند تأمین نیاز مواد مغذی برایشان ضروری‌تر است ولی چون توجه به تناسب اندام نیز در این سنین بیشتر می‌باشد گاهی افراد اقدام به گرفتن رژیم‌هایی می‌کنند که جهش رشدی آنان را کاهش می‌دهد؛ برای مثال قد آن‌ها کوتاه‌تر می‌ماند و به رشد کافی خود نمی‌رسد یا استخوان‌های نازک‌تر و کم‌توان‌تری برایشان شکل می‌گیرد و این مشکلات وقتی بیشتر ظاهر می‌شوند که نسلی از آن‌ها به وجود آید. این متخصص تغذیه و استاد دانشگاه در پایان تأکید می‌کند که تأمین ندهی‌های مناسب زنان بسیار مهم‌تر از مردان است، زیرا اگرچه نسلی از جمعیت فعلی از زنان تشکیل می‌دهند ولی صد درصد نسل آینده از آنان و وجود می‌آید و شرایط نامناسب جسمی آن‌ها می‌تواند هم در مشکلات جسمی و هم روحی فرزندانشان مؤثر واقع شود.

http://www.persianv.com

**لکه بینی در دوران حاملگی**

حتی اگر به نظر برسد که خوئریزی قطع شده است بلافاصله با دکتر یا مامای خود تماس بگیرید، اگر همه ممکن است که خوئریزی واژینال یا لکه بینی به دلیل بک مسئله جنینی باشد، اما احتمال مسائل جدی نیز وجود دارد. احتمالاً برای رد هر گونه عوارض اطمینان یافتن از سلامت شما و فرزندتان، انجام معاینه ضروری است. (اگر خوئریزی شما ادامه دارد و یا درد شدید به هر شکلی دارید و دسترسی فوری به پزشک خود ندارید، سریعاً به بخش مراقبت‌های فوری (اورژانس) مراجعه کنید.)

فرقی بین لکه بینی و خوئریزی چیست؟

لکه بینی خوئریزی خفیفی است مشابه آن چیزی که احتمالاً در اوایل یا اواخر قاعدگی مشاهده می‌کنید. رنگ آن می‌تواند از

صورتی تا قرمز مایل به قهوه ای تغییر کند (رنگ خون خشک شده).

علل لکه بینی چیست؟

به دلیل افزایش میزان جریان خون دهانه رحم و بافت های اطراف، ششما ممکن است بعد از آپ اسپیر (آزمایش سرطان دهانه رحم)، معاینه داخلی و یا رابطه جنسی لکه بینی داشته باشید.
علل دیگر شامل:

۱-خونریزی مربوط به لانه گزینی:ممکن است ششما خونریزی کم و خفیفی مربوط به لانه گزینی که احتمالاً ۱۱ تا ۱۲ روز بعد از باروری اتفاق می افتد داشته باشید (زودیک به زمانی که شما متوجه رخ ندادن سیکل قاعدگی می شوید). ممکن است که علت آن لانه گزینی نتم بارور شده در دیواره رحم باشد، پدیده ای که معمولاً ۶ روز بعد از قاعدگی اتفاق می افتد اما نمی توان به طور قطع مطمئن بود که خونریزی ناشی از لانه گزینی است. خونریزی خیلی خفیف بوده، در عرض ۱ تا ۲ روز تمام شده، و فقط تعداد کمی از زنان حامله این نوع از لکه بینی را دارند.

۲. سقط خود به خودی یا حاملگی نابجا:لکه بینی می تواند جز علائم اولیه یک سقط خود به خودی یا حاملگی نابجا باشد به خصوص اگر یا درد یا بقاضابت (کرامپ) شکمی همراه باشد. در حدود یک چهارم زنان حامله در اوایل حاملگی خونریزی یا لکه بینی دارند و در حدود نیمی از این افراد دچار سقط خود به خودی می شوند. اما اگر سونوگرافی که از جنین شما در حدود هفته های ۱۱ تا ۷ انجام می شود نشان دهنده ضربان قلب باشد، شانس ادامه حاملگی شما بیشتر از ۹۰٪ است.

۳ عفونتها:لکه بینی ممکن است به دلایل غیر مرتبط با حاملگی باشد. عفونت‌های واژینال (مانند عفونت‌های قارچی یا باکتریال) یا عفونت‌های منتقله از راه قماربت (مانند تریکومونا، گنوره ، کلامیدیا و یا هرپس) ممکن است باعث تحریک و یا التهاب دهانه رحم شوند. دهانه ملتهب رحم، مستعد خونریزی بعد از آپ اسپیر یا رابطه جنسی است. همچنین ممکن است به دلیل وجود پولپ (یک نوع توده خوش خیم)، شما بعد از آپ اسپیر یا نزدیکی جنسی خونریزی یا لکه بینی داشته باشید.

۴ مشکلات جفت یا زایمان زود رس: در سه ماهه دوم و سوم حاملگی، خونریزی یا لکه بینی می تواند نشانه یک مشکل جدی مثل جفت سرراهی، جداشدن جفت (که در این پدیده جفت از رحم جدا می شود) و سقط خود به خودی دیورس (بین ۱۳ هفتگی و اواسط حاملگی) یا زایمان زودرس (بین نینه حاملگی و ۳۷ هفتگی) باشد.

۵ زایمان طبیعی: ترشح موکوسی که بر اثر وجود خون تغییر رنگ یافته بعد از ۳۷هفتگی به احتمال زیاد نشانه جدا شدن یک پلاک موکوسی در اثر نرم و گشاد شدن دهانه رحم و آماده شدن آن برای مراحل زایمان می باشد.در این مرحله نیز شما هر لکه بینی و یا خونریزی را باید به پزشک خود اطلاع دهید.

۶ علل ناشناخته: در بعضی از موارد علت لکه بینی در نهایت نیز مشخص نمی شود. تنها کاری که پزشک در این موقع می کند تجویز دستورال احیاطی شامل ورزش نکردن، خودداری از نزدیکی و خودداری از بلند کردن اشیاء سنگین و موارد دیگر است.

توجه: اگر گروه خونی شما Rh منفی است، هر زمانی که شما دچار لکه بینی یا خونریزی از مهبل می شوید احتیاج به تزریق آیمونو گلوبولین Rh دارید (مگر اینکه مطمئن باشید که گروه خونی پدر بچه نیز Rh منفی است).

**ترکشی (کرامپ یا اسپاسم) عضلات پا در زمان حاملگی**

گرفتگی یا کرامپ عضلات پا در زمان حاملگی به احتمال زیاد ناشی از اضافه وزن حاملگی است. این گرفتگی ها معمولاً در سه ماهه دوم شروع شده و در ادامه حاملگی بدتر می شود فشار رحم بر روی عروق خونی که خون را از پاها به سمت قلب بر می گردانند و نیز بر روی اعصابی که از تنه به سمت پاها می روند ممکن است کرامپ عضلانی را تشدید کند. کرامپ ها ممکن است در روز هم اتفاق بیفتند ولی بیشتر شبها رخ می دهند.

ممکن است جایی خوانده باشید که مصرف کم کلسیم و پتاسیم می تواند سبب گرفتگی عضلات پا شود و با اینکه مصرف بیش از حد فسفر (که در گوشت خوابانده شده، نقرهلات، و سودا یافت می شود) بدلیل اینکه مانع جذب کلسیم به مقدار کافی می شود می تواند در کرامپ نقش داشته باشد؛ ولی باید گفت که مطالعات معتبر این مسایل را تأیید نمی کنند. با این حال بهتر است در زمان حاملگی کلسیم کافی مصرف شود. در صورتیکه کلسیم کافی مصرف نشود کلسیم مورد نیاز جنین از استخوان های مادر تأمین می شود و این مسئله سبب افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالاتر می شود. از مصرف فرس های کلسیم حاوی آرد استخوان یا دولویت (ترکیبی از کلسیم و منگنز که در سنگ یافت می شود) خودداری کنید زیرا ممکن است مقادیر خطرناکی از سرب در آن ها باشد. در واقع، بهتر است از مصرف هر گونه پتاسیم یا داروی گیاهی بدون مشورت با پزشک خودداری کنید. برای بهبود گرفتگی عضله چه باید کرد؟

**•**از ایستادن طولانی مدت و یا نشستن طولانی مدت بصورتی که پاهایتان را روی هم نلناخته اید خودداری کنید.

**•**هر طول روز و چند بار قبل از خواب عضلات پشت ساق پا را بکشید (پوش آن در زیر آمده است).

**•**هر حالیکه نشسته اید، پا در حال تماشای تلویزیون هستید، و یا دارید شام می خورید سچ پا را بچرخانید و انگشتان پاهایتان را تکان دهید.

**•**هر روز کمی قدم بزنید مگر آنکه پزشک شما را از فعالیت منع کرده باشد.

**•**معمی کنید خیلی خود را خسته نکنید. به پهلوئی چپ دراز نکنید تا جریان خون پاها بهتر باشد.

**•**همایمت به اندازه کافی مصرف کنید.

**•**قبل از خواب یک وان آب گرم بگیرید چون به شل شدن عضلات کمک می کند.

**•**شوهدای دال بر این مسئله وجود دارد که مصرف فرس های کلسی حاوی منیزیم بعلاوه ویتامین های زمان حاملگی ممکن است سودمند باشند. به هر حال قبل از مصرف هر داروی تکمیلی با پزشک خود مشورت کنید.

اگر عضله پایتان گرفت بلافاصله عضلات پشت ساق پا را بکشید؛ برای این کار پایتان را صاف کنید و آرام انگشتان را به طرف ساق پا خم کنید. این کار ممکن است ابتدا کمی دردناک باشد ولی اسپاسم را برطرف می کند و درد کم کم از بین می رود. ماساژ عضلات دچار اسپاسم و همچنین گرم کردن پا کیسه آب گرم هم می تواند به از بین رفتن اسپاسم عضلانی کمک کند. چند دقیقه قدم زدن هم می تواند کمک کننده باشد.

اگر درد باقی ماند چه باید کرد؟

اگر درد برطرف نمی شود و گرفتگی ایجاد شده مثل همیشه نیست و یا متوجه تورم یا حساسیت پا شدید به پزشک مراجعه کنید. در بعضی موارد نادر این مسئله ممکن است ناشی از گیر کردن لخته خون در عروق باشد که مسئله ای بسیار مهم بوده و می تواند جان مادر را به خطر اندازد. بنابراین سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

**نشانیات شایع دوران بارداری**

ویاردهٔ نفوع و استفرغ حاملگی

ویار عبارت است از حساس شدن خاتم باردار نسبت به برخی بوها و یا تمایلی به خوردن بعضی از مواد غذایی. علت آن در بارداری کاملاًمشخص نیست. ویار در زمانی که رژیم غذایی مناسبی دارند و از نظر وضع روحی در شرایط خوبی هستند، کمتر دیده می شود. نفوع و استفرغ ویار در نیمه اول حاملگی شایع است که بتدریج با پیشرفت بارداری از شدت آن کم می شود و بهبود می یابد. این حالت صبح ها شدیدتر است ولی ممکن است در طول روز ادامه داشته باشد. برای پیشگیری و بهبود، بهتر است خاتم باردار نیم ساعت قبل از بلند شدن از رختخواب، یک لیته نان برشته مصرف کند و به آهستگی فعالیت خود را آغاز کند. غذاهای روزانه را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر بخورد. از خوردن غذاهای چرب، سرخ کرده و پرادویه پرهیز کند. نوشیدن مایعات خنک بین وعده های غذا (نوع همراه غذا) توصیه می شود.

ترش کردن و سوزش سردل

این حالت اغلب به علت فشار رحم بزرگ شده بر روی معده و برگشت محتویات معده ایجاد می شود. مصرف غذای کم حجم، در وعده های بیشتر موجب بهبود این حالت می شود. بهتر است خاتم باردار در موقع خواب چند بالش زیر سر بگذارد تا سر و سینه بالاتر از معده قرار گیرد.

ضعف، سرگیجه و غش

این حالت غالباً دلیل افت فشارخون اتفاق می افتد. در مواردی که خاتم باردار به طور ناگهانی از حالت خوابیده به پشت به حالت نشسته و یا حالت ایستاده تغییر وضعیت می دهد، این عارضه بیشتر مشاهده می شود. در صورت شدید بودن باید به پزشک مراجعه شود.

سردرد

بروز سردرد در اوایل بارداری شایع است و اکثراً علت مشخصی ندارد. این حالت معمولاًدر اواسط بارداری از بین می رود. چون سردرد می تواند در بسیاری از بیماری های جدی و خطرناک (مثل سمومیت بارداری) بروز کند، بنابراین در صورت وجود سردرد شدید و مداوم، باید به پزشک مراجعه کرد.

تنگی نفس

تنگی نفس در اوایل بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و در آخر بارداری به علت بزرگی شکم تشدید می شود. تنگی نفس با فعالیت و بالا رفتن از پله ها شدیدتر می شود. تنگی نفس همراه با طپش قلب و درد ناحیه سینه و گردن باشد و پا در حالت استراحت نیز ادامه داشته باشد، حتماًباید به پزشک مراجعه کرد.

تغییرات پوست

طی بارداری خطوط صورتی رنگی بر روی شکم و رانها و پستانها ظاهر می شود و علت آن کشیدگی بافت های زیر پوست است. این امر طبیعی است و قابل پیشگیری نیست. این خطوط معمولاًبعد از زایمان به رنگ قره ای درمی آیند و به درمان خاصی نیاز ندارند.

ووم

ووم در بارداری بیشتر در ناحیه پاها (به خصوص قوزک پا) ایجاد می شود. اما ووم کل بدن به خصوص دست ها و صورت و ووم صیجگاهی پاها می تواند علائم پیماری سمومیت بارداری باشد.

پس خاتم باردار در صورت مشاهده چنین علائمی باید فوراًبه پزشک مراجعه کند.

**گرفتگی پاها**

این حالت بیشتر در ماه های آخر حاملگی شایع است و معمولاً ناشی از فشار رحم بزرگ شده بر روی رگ ها و اعصاب لگنی است. گرفتگی پاها معمولاًمگام دراز کشیدن اتفاق می افتد. گرم کردن و ماساژ دادن به بهبود این عارضه کمک می کند.

کمردرد

کمردرد در بعضی از خاتم های باردار رخ می دهد. علت آن خستگی، خم شدن زیاد، بلند کردن اشیاء یا قدم زدن است. معمولاًدر



ماه های آخر حاملگی به دلیل بزرگی شکم، گودی کمر بیشتر می شود و شانه ها و پشت به سمت عقب متمایل می شوند. در این موارد استفاده از کسه آب گرم، انجام برخی از حرکات ورزشی، استفاده از کفش های پاشنه کوتاه، ماساژ ملامب، استفاده از تشنگ محکم و بدون فز و جلوگیری از افزایش پیش از حد وزن توصیه می شود.
خوابیدن به پشت مناسب نیست، زیرا رحم بزرگ شده بر روی رگ هایی که به جفت و رحم خون می رسانند، فشار می آورد. لذا توصیه می شود که خانم باردار به پهلوها بخوابد.

دردهای قسمت پایینی شکم

در دوران حاملگی رحم بزرگ می شود و روی تاندون های نگهدارنده رحم فشار می آورد. در نتیجه، خانم باردار در دو طرف شکم احساس درد می کند. در این حالت خانم باردار باید وضع نشستن و یا خوابیدن خود را تغییر بدهد.
یکی دیگر از علل این دردها، شل شدن مفاسل لگن در اثر هورمون های بارداری است.

تکرر ادرار

تکرر ادرار یکی از علائم اولیه بارداری است. این ناراحتی پس از سه ماهه اول بارداری کاهش می یابد ولی در ماه آخر حاملگی به علت بزرگی رحم و فشار آن بر روی مثانه محدوداًبروز می کند. خانم باردار هرگز نباید ادرار خود را نگه دارد چون این عمل باعث افزایش احتمال عفونت ادراری می شود.

اگر تکرر ادرار همراه با درد، سوزش و یا وجود خون در ادرار باشد، باید حتماًبه پزشک مراجعه شود.

بیوست

بیوست به دلیل تغییرات هورمونی و کاهش حرکات معده و روده ایجاد می شود و در اواخر حاملگی می تواند ناشی از فشار رحم بزرگ شده روی روده ها باشد.
پایده روی، استفاده از غذاهای گیاهی، میوه جات، سبزیجات و نان سبوس دار، نوشیدن ۸-۶ لیوان مایعات در روز مخصوصاً یک لیوان آب سرد قبل از صبحانه، در بهبود آن مؤثر است.
ملین های دارویی و روغنی نباید در بارداری مصرف شوند.

بواسیر

پرخونی رگ های اطراف مقعد را بواسیر می گویند. بیوست می تواند در ایجاد بواسیر مؤثر باشد. در این حالت اجابت مزاج دردناک است و سوزش و خارش همراه است.
ایم مشکل را می توان با مصرف غذاهای ملین (نه دارو) و اصلاح رژیم غذایی تسکین بخشید.

برای کم کردن درد بواسیر می توان از کمپرس آب سرد استفاده کرد. استراحت کافی در پایان روز باعث می شود فشار رحم به قسمت پایین روده کاهش نیابد و در نتیجه، بهبود سریعتر اتفاق بیفتد.

افزایش ترشحات ناحیه تناسلی

خانم های باردار معمولاًاز این حالت شاکمی هستند که در بسیاری از موارد علت مرضی ندارد. برای کاهش ترشحات، استفاده از لباس های زیرنخی، خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی پس از هر بار شنشو و عوض کردن مرتب لباس زیر توصیه می شود.

اگر ترشحات، به مقدار زیاد، بدبو، رنگی (سبز یا زرد) و همراه علامت هایی چون سوزش و خارش باشد، خانم باردار باید به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک یا ماما مراجعه کند.

واریس

علت واریس در بارداری، تغییرات هورمونی و در ضمن فشار رحم بزرگ شده بر روی منشا رگ های خونی پاها است. در اغلب موارد، واریس چند هفته بعد از زایمان به تدریج از بین می رود. معمولاًپیشگیری از واریس آسانتر و مؤثرتر از درمان آنآ است. به خانم های باردار توصیه می شود از پوشیدن جوراب های کش دار و سفید و لباس های تنگ پرهیز کنند. در ضمن ایستادن برای مدت طولانی در یک محل برای خاتام های باردار مناسب نیست. بهتر است در هر ساعت برای چند دقیقه قدم بزنند تا خون در پاهایشان به گردش در آید و در صورت امکان برای چند دقیقه بنشینند و پا دراز بکشند و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهند. در صورت ایجاد واریس، پوشیدن جوراب های واریس مفید است.

منبع: کتاب مراقبتهای دوران بارداری-مجموعه آموزش عمومی بهداشت باردوری انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران

**عوامل کاهش دهنده شیر مادر**

استرس در شرایط بسیار متفاوتی از لحاظ جسمی یا روحی ایجاد می شود. این پدیده ممکن است در اثر اتفاقاتی ناخوشایند، خوشایند و یا تغییر در شرایط زندگی مثل چه دار شدن به وجود آید.
تأثیر استرس بر تولید شیر الزاماً مستقیم نیست، بلکه ممکن است در اثر آن، تداخل بسیاری کمی بین رفتار و توجهات مادر و نوزادهای کودک ایجاد شود. برای مثال ممکن است مادر به دلیل محدودیت های زمانی یا عدم آگاهی از نیازهای کودکش به میزان کافی به کودک شیر ندهد که باعث گرسنه ماندن و بی قراری کودک و نیز کاهش میزان تولید شیر مادر می شود.

مهم ترین نکته برای ادامه ی شیردهی بدون مشکل، در نظر گرفتن نیازهای کودک است. ادامه ی شیردهی حتی در شرایط پر تنش نیز ضروری است.

بسیاری از مادران حتی در هنگام مرگ ناگهانی همسر و یا یکی از افراد قریلی موفق به ادامه ی شیردهی شده اند و مادرانی که کودک خود را در دوران شیردهی از دست داده اند به دلیل ادامه ی ترشح شیر دچار مشکلاتی مثل احتقان و التهاب پستان ها شده اند.

عملکرد بدن

بیک بررسی دقیق در مورد مشکلات روحی در دوران بعد از زایمان نشان می دهد که ادامه ی شیردهی تأثیر بسزایی در ایجاد ارتباط روحی بین مادر و کودک و بهبودی حال مادر دارد.

علائم

افسردگی و عصبانیت غالباً همراه با کاهش اعتماد به نفس و ناتوانی در سازگاری با دیگران است و قطع شیردهی، بیشتر اوقات به دنبال این مسائل ایجاد می شود. مادرانی که بیک مشکل روحی را تجربه می کنند ، برای ادامه ی شیردهی احتیاج به حمایت دارند، که این حمایت باید تا زمان تا شیر گرفتن کودک ادامه یابد.

شرکت، ترس، نگرانی و استرس های مشابه

حتی در مواقعی که جریان شیردهی به خوبی پیش می رود، بروز وقایع خارجی ممکن است سبب تنش شود و تولید شیر را تحت تأثیر قرار دهد. از دست دادن یکی از افراد قریلی به ویژه همسر و یا یکی از فرزندان ، تنش بسیار بزرگی است. مشکلات مالی و زناشویی، مسافرت های کاری یا تغییر محل زندگی و یا بیماری فرزند دیگر ممکن است شرایطی را ایجاد کند که تولید شیر را کاهش دهد. برای مثال مراجعات متعدد به بیمارستان جهت عیادت یا مراقبت از یکی از افراد خانواده یا یکی از نزدیکان و داشتن مسئولیت مراقبت از خانواده، پیش از خود استرس سبب اختلال در شیردهی می شود.
درواهایی که برای درمان بی خوابی در طی دوره ی سوگاری داده می شود می تواند شیوه میگردن کودک را تحت تأثیر قرار دهد.

همچنین ترس و نگرانی دائمی واکنش خروج شیر را متوقف می کند. در مواقعی که تحمل استرس اجتناب ناپذیری است، باید راه حلی برای ادامه ی شیردهی پیدا کرد ؛ از جمله :

-بهتر است مادر با یک نفر در مورد احساساتش صحبت کند.

-افراد خانواده مادر را حمایت کنند.

-لازم است مادر یا یک مشاور مناسب ذی صلاح و خیره مانند کارکنان بهداشتی، پزشک، انجمن ترویج تغذیه یا شیر مادر و سایر صاحب نظران مشورت کند.

- با پزشک خود در مورد نوع داروی مصرفی (در صورت استفاده) مشورت نماید.

-از مشاور بخواهد که فنون ایجاد آرامش را به او آموزش دهد و او نیز از این روش ها به خوبی استفاده کند.

با برخورداری از این امکانات، مادر از عهده ی شیردهی فرزند خود بر می آید.

استرس های فیزیکی

شیردهی موفق مادرانی که تغذیه ی ناکافی داشته اند نشان می دهد که کیفیت شیردهی تحت تأثیر تغذیه ی نامناسب قرار نمی گیرد. تحقیقات اخیر نشان می دهد، تنها زمانی که مادر دچار سوء تغذیه ی شدید باشد کیفیت شیرش کاهش می یابد، اگر چه ضعف در نتیجه ی تغذیه ی ناکافی ممکن است کودک را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا وقتی مادر خسته است دفعات کمتری به کودک خود شیر می دهد، از طرف دیگر اگر از پستانک، شیشه و شیر مصنوعی استفاده کند، چون میگردن پستان و تحریک آن برای تولید شیر کم می شود، میزان تولید و ترشح شیر نیز کاهش می یابد.

کشیدن سیگار

به نظر می رسد که رابطه ی مستقیمی بین

سیگار کشیدن و زود از شیر گرفتن شیرخوار وجود دارد. میزان هورمونی که در بدن سبب تولید شیر می شود (پرولاکتین) در زنانی که سیگار می کشند پایین تر است. در نتیجه سبب کاهش تولید و ذخیره ی شیر می شود. در اثر سیگار کشیدن ماده ای در بدن مادر آزاد می شود (هورمون آدرنالین) که واکنش خروج شیر را تحت تأثیر قرار می دهد؛ هم چنین نیکوتین در شیر ترشح می شود. کودکان زنان سیگاری در هنگام تولد، کم وزن تر هستند و شیوه دردهای فولنجی در آنها بیشتر است. ممکن است دلیل ناراحتی و توجه کننده ی بی قراری کودک، شیر ناکافی باشد.

مصرف الکل

مصرف الکل می تواند بر روی واکنش خروج شیر مؤثر باشد. بیشتر اوقات خروج شیر در مادران معاد به الکل، دچار اختلال است. این مادران، کمتر کودک را به پستان می گذارند . کودک نیز بر اثر الکل دچار خواب آلودگی ، استرس و دردهای فولنجی می شود. مادر الکی که با پستانک و شیشه، کودک خود را تغذیه می کند، برای انجام موفق مسئولیت مادری احتیاج به کمک دارد.

کافئین

کافئین از طریق شیر مادر دفع شده و در بدن نوزاد تجمع می یابد. مصرف ۶ تا ۷ فنجان

قهوه در روز سبب پیدایش علائمی در کودک مانند بیادری و فعالیت بیش از حد او می شود.

نوشابه های کولاد( سیاه ) و چای نیز دارای کافئین هستند که مصرف بیش از حد آنها موجب بی قراری در شیرخوار می گردد. سیگار کشیدن هم سبب تشدید تأثیر کافئین می شود.

مصرف داروهای انرژی زا

این داروها ممکن است تأثیرات بسیار اندکی بر کودک داشته باشند، ولی همین میزان نیز ممکن است موجب بروز مشکلاتی در تولید شیر شود. مصرف داروهایی که سبب کاهش میگردن پستان ها می شوند، با تأثیر بر مادر، کودک را هر دو، بر روی تولید شیر تأثیر منفی دارند. کمک کردن به مادر برای پرهیز یا کاهش مصرف این داروها در حین ادامه ی شیردهی نتیجه ی بهتری برای مادر

و کودک داره و در شرایط بسیار خاصی ممکن است (با نظر پزشک) نیاز به قطع موقت شیردهی باشد.

بیماری

بعضی از مادران با وجود بیماری شدید و یا بستری شدن در بیمارستان به خوبی به تغذیه ی کودک با شیر خود می پردازند. اگر مادر بسیار ضعیف باشد یا از لحاظ جسمی در شرایطی نباشد که بتواند کودک خود را تغل کند (مثلاً پس از عمل جراحی ) ، پرسنل پرستاری باید به وی کمک کنند تا شیرخوار، درست به پستان مادر گذاشته شود. مراقبت از کودکت نیز باید بر اساس نوع ، میزان دارو و زمان مصرف آن باشد تا تأثیر دارو بر نوزاد به حداقل برسد. مادری که میزان زیادی خون از دست داده و یا بدنتش کم آب باشد، میزان ذخیره ی شیرش کاهش می یابد. اگر مادر و کودکت از ادامه شیردهی مطمئن شوند ، بهبودی سریع تر صورت می گیرد.

کارکنان بیمارستان باید روش های معمولی خود را با مادر شیره و کودکت تطبیق دهند. بسیاری از مادران اذعان دارند که در زمان هایی که فرزندشان دچار بیماری خفیفی بود، به دفعات بیشتر شیردهی احتیاج داشته است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

#### متوقف کردن روشهای جلوگیری از بارداری

احتمال دارد شما نیز مانند بسیاری دیگر زمان زیادی از بزرگسالی خود را صرف این کرده باشید که برای باردار نشدن چه باید کرد.حال وقت آن رسیده که فارغ از هر روش جلوگیری از بارداری باشید. ممکن است لازم باشید تکثانی را در مورد ترک روش جلوگیری که اتخاذ کرده بودید بدانید؛بعضی از افراد دوست دارند بدانند بعد از ترک یک روش چه مدت نباید یا نمی توانند باردار شوند. در اینجا به برخی از این موارد بر حسب شیوه جلوگیری از حاملگی اشاره می کنیم:

روشهای طبیعی جلوگیری از بارداری برای باردار شدن بعد از استفاده از هر یک از روشهای طبیعی و سنتی جلوگیری از بارداری مانند خروج قبل از ازال با امتناع دوره ای از مقاربت با استفاده از تقویم قاعدگی یا درجه حرارت بدن، تنها کاری که باید انجام دهید این است که دیگر آنرا انجام ندهید؛ بدن شما آماده بارداری است. بخصوص اگر از یکی از روشهای امتناع دوره ای استفاده می کنید و با قاعدگی کاملاً منظمی دارید؛ با توجه به شناختی که از سیکل قاعدگی و زمان تخمک گذاری خود دارید شانس بارداری شما افزایش خواهد یافت. روشهای ایجاد ممانع (Barrier) در این نوع روشهای جلوگیری از بارداری از یک مانع یا سد مکانیکی جهت جلوگیری از تلاقی اسپرم و تخمک استفاده می شود؛ مانند کاندوم مردانه، کاندوم زنانه، دیافراگم و اسفنج های واژن و کلامسک دهانه رحم (Cervical Cap). کلیه این وسایل تأثیری بر باروری شما نداشته‌اند؛ بنابراین اگر شما از یکی از این روشها استفاده می کنید و تصمیم به باردار شدن دارید کالیفت استفاده از آن را متوقف کنید.

حتی برخی از مواد اسیرم کش (مانند کف و ژل واژینال) که بطور همراه با برخی از این لوازم استفاده می شوند در صورت بارداری هیچ تأثیری نامطلوبی بر جنین نرخواهند داشت. روشهای هورمونی ترکیبی مانند قرص های خوراکی و چسب های ضد بارداری در این موارد نیز کاری که باید بکنید عدم استفاده از آنهاست. مثلاً اگر قرص می خورید و تصمیم گرفته اید که باردار شوید، می توانید تا انتهای سیکل صبر نکنید و بسته فرستان را کامل نخورید. معمولاً چند روز پس از مصرف قرص بیرومی می شوند. در بسیاری از خاندها تخمک گذاری و باروری بلافاصله پس از قطع دارو باز می گردد. البته در برخی نیز ممکن است چند ماه طول بکشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در واقع تخمک گذاری زمانی اتفاق می افتد که عادات ماهانه شما به وضعیت منظم مانند گذشته بازگردد.

با این حال اغلب پزشکان پیشنهاد می کنند که پس از قطع مصرف قرص ها یا چسب های ضد بارداری، ابتدا صبر کنید و حتی از یک روش غیر هورمونی (مانند طبیعی یا کاندوم) استفاده کنید تا دو سه عادت ماهانه طبیعی پیدا کنید و سپس باردار شوید. اگر بلافاصله پس از قطع این فرآورده های ضد بارداری باردار شوید، تعیین زمان لقاح و نیز زمان زایمان دشوار خواهد بود. ممکن است این امر در ابتدا مهم به نظر نرسد ولی در طول بارداری و بخصوص در انتهای آن، اهمیت خاصی پیدا می کند. قرصهای پروژستین یا Minipill این قرصها حاوی مقدار کمی پروژسترون صناعی هستند که سرعت از بدن دفع می شوند و اثر ضد بارداری آنها بیش از ۲۴ ساعت پس از مصرف آخرین قرص باقی نخواهد ماند (به همین دلیل است که استفاده کنندگان باید در دوران جلوگیری در مورد زمان مصرف آن نیز دقت کنند). نوربلاست اگر از نوربلاست استفاده می کنید باید پس از برداشتن آن حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشید و سپس باردار شوید. ممکن است پس از برداشت نوربلاست چند ماهی طول بکشد تا قاعدگی شما به حالت طبیعی برگردد اما این احتمال کمتر از روشهای تزریقی ضد بارداری است. اگر بلافاصله پس از برداشت نوربلاست باردار شوید، تعیین زمانی که باردار شده اید و نیز زمان زایمان دشوار خواهد شد. دیر پروورا نوعی هورمون پروژسترون است که جهت جلوگیری از بارداری هر ۱۲ هفته تزریق می شود. مصرف آن را باید ۳ تا ۶ ماه پیش از تلاش برای بارداری قطع کرد زیرا حداقل ۱۳ هفته طول می کشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در بعضی موارد نیز تأخیر در باروری یک سال یا بیشتر به طول می انجامد اما بطور متوسط ۱۰ ماه بعد از آخرین تزریق فرد تخمک گذاری می کند. بهتر است تا زمانی که حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشید، صبر کنید. اگر بعد از یکسال هنوز پروید رخ نداد یا پزشکت نماس بگیرد. وسایل داخل رحمی یا IUD اگر از آی. یو. استفاده می کنید، باید آن را پیش از اقدام به بارداری بردارید. این کار را می توانید در هر زمان از سیکل قاعدگی انجام دهید، با این حال متخصصین معتقدند بهترین زمان برای خارج کردن آی. یو. دی هنگام عادت ماهانه است و در سیکل بعد وضعیت قاعدگی و تخمک گذاری شما مانند قبل خواهد بود. اگر هر گونه علائمی دال بر وجود عفونت ناشی از آی. یو. دی دارید، پیش از تلاش برای بارداری حتما به مداوای آن بپردازید

منبع: http://www.koodakaneh.com

#### علائم و نشانه های بارداری

- قطع قاعدگی: معمولاً اولین و شایع ترین علامت بارداری، قطع قاعدگی است. بنابراین کلیه خانم ها باید در صورت عقب افتادن قاعدگی به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند.
- تهوع یا بی‌بدونی استفرغ: بیشتر در اوایل صبح رخ می دهد و پس از چند ساعت رفع می شود. این حالت در سه ماه های اول بارداری وجود دارد و معمولاًجودبخود تا اواخر ماه سوم از بین می رود.
- تکرر ادرار: زن باردار ممکن است در سه ماهه اول بارداری، تکرر ادرار داشته باشد. این حالت با افزایش سن بارداری کاهش می یابد و دوباره در اواخر بارداری ظاهر می شود. ولی در صورت اضافه شدن هر نوع ناراحتی دیگری، باید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کرد.
- خستگی: معمولاًخانم باردار در اوائل بارداری احساس خستگی می کند. این مورد نیاز به درمان خاصی ندارد.
- احساس حرکت جنین: معمولاًمادران باردار از ماه چهارم حاملگی حرکت جنین خود را حس می کنند. در اواخر بارداری جنین بزرگترشده، حرکاتش شدیدتر می شود و به همین علت برای مادر درد ایجاد می کند.
- بزرگ شدن شکم: در اواخر ماه سوم بارداری، مادر احساس می کند که شکمش بزرگ شده است. البته بزرگی شکم همیشه دلیل بر حاملگی نیست. مادر در این دوران باید از پوشیدن لباس های تنگ و کمربند خودداری کند.
- حساس شدن پستان‌ها: پستان‌ها معمولاًدر خانمی که برای بار اول باردار شده است، حساس تر هستند. با پیشرفت بارداری پستان‌ها بزرگ می شوند تا برای شیردهی آماده شوند. از ماه پنجم بارداری ممکن است مایع زرد و شفافی از پستان‌ها ترشح شود.
- تغییر رنگ پوست: در دوران بارداری، هاله و توک پستان بزرگ تر و پررنگ تر می شود. بر روی صورت بعضی از زنان آیشتر در ناحیه گونه‌ها و پستانی، لکه های قهوه ای رنگ ظاهر می شود که نسبت به نور آفتاب حساس هستند و در معرض نور آفتاب پررنگ تر می شوند. همچنین در برخی از افراد خطوطی بر روی پوست شکم، پستان‌ها و رانها ظاهر می شوند که معمولاً به رنگ صورتی هستند. این خطوط پس از زایمان به صورت خطوط نقره ای رنگی باقی می مانند.

#### خارش پوست در دوران بارداری

وجود خارش در دوران بارداری در بعضی از نواحی بدن بخصوص دور شکم و پستانها که در حال بزرگ شدن هستند نادر نیست زیرا پوست باید برای هماهنگی با رشد این نواحی کشیده شود. هورمون های دوران بارداری نیز تا حدی در این امر مؤثرند. در حدود دو سوم از خانم های باردار در طول دوران بارداری دچار قرمزی و گاهی خارش کف دست‌ها و پاها می شوند. کارشناسان براین باورند که علت این اختلالات که بلافاصله پس از زایمان از بین می رود افزایش سطح استروژن خون است. خانم های سیاهپوست نسبت به سفید پوستان کمتر دچار این حالت می شوند. گاهی ممکن است بیماریهای پوستی که بطور طبیعی با خارش همراه است نظیر خشکی پوست، اگزما، یا آلرژی غذایی در دوران بارداری، با خارش شدیدی بروز کند.

چگونه میتوان خارش را تسکین داد؟

از گرفتن دوش و حمام داغ پرهیزید زیرا می تواند پوست را خشک تر کرده و خارش را تشدید کند. از صابون های ملایم استفاده کنید و دقت کنید که آرایا بخوبی آب کشنی کنید و سپس به آرامی پوست را خشک کنید. پس از استحمام از گرم های مرطوب کننده استفاده کنید و ترجیحاً لوازی را که معطر نیستند انتخاب کنید زیرا بعضی از انواع عطریات می توانند پوست را تحریک کنند. گاهی از وان شاه بلوط استفاده کنید (فرآورده های شاه بلوط مخصوص استحمام را می توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید). لباسهای نخی و گشاد بپوشید و هنگام گرمای روز از خانه خارج نشوید زیرا حرارت خارش را تشدید می کند.

آیا بروز بثورات برآمده و خارش دار بر روی شکم امری شایع است؟

در حدود ۱ درصداز خانم‌ها به چنین عارضه ای دچار می شوند. این بثورات بصورت لکه های قرمز رنگ، برآمده و خارش دار شبیه به کپور در طول ماه آخر یا دو ماه آخر سه ماهه دوم بارداری بر روی شکم ظاهر می شوند. این بثورات که پایلول‌ها یا کپورهای خارش دار دوران بارداری (PUPPP) یا بثورات چند شکلی دوران بارداری نامیده می شوند، ابتدا در محل خطوط کشیدگی پوست شکم ظاهر می شوند و بعد به ران‌ها، باسن و گاهی بازوها کشیده می شوند. این بثورات خطری برای شما یا جنین ندارند ولی ممکن است خارش شدیدی داشته باشند.

پزشک با ماما پوست شما را معاینه می کند و احتمالاً یک پماد تجویز می کند تا خارش تسکین یابید. در موارد شدید باید یک دوره استروئید خوراکی به شما تجویز شود. PUPPP در اکثر خانم‌ها در عرض چند روز پس از زایمان از بین می رود و تأییدید می شود و خوببختانه بندرت در بارداری های بعدی ظاهر میگردد.

بیماری پوستی که با شوع کمتری خاتم های باردار را گرفتار می کند خارش بارداری (prurigo gestationalis) نام دارد که با برآمدگی های کوچک و متعدد شبیه گرش حشره ظاهر می کند. این بثورات ممکن است هر یک از نواحی بدن را گرفتار سازد ولی احتمال بروز آنها در روی دست‌ها، پاها، بازوها، ساق یاها بیشتر است. این بثورات با وجود اینکه آزاردهنده و خارش دار هستند خطری برای جنین ندارند. خارش بارداری در هر زمانی در طول بارداری ممکن است وجود آید ولی احتمال بروز آن در

سه ماهه دوم بارداری بیشتر است.

در موارد بسیار نادر یبورات بسیار خارش داری بوجود می آیند که ابتدا به شکل کپهر هستند و بعد تبدیل به تاول های بزرگی می شوند. این یبورات که به نام **pemphigoid gestationalis** نامیده می شوند (طیرمقم آنکه این بیماری هیچ اثرناشی با ویروس نیخال (هریس) ندارد **herpes gestationalis** نیز نامیده می شود، معمولاً از ناحیه شکم و اغلب دور ناف شروع می شوند و گاهی به بازوها و ساق پاها کشیده می شوند. این بیماری جدی تر از **PUPPP** است زیرا احتمال زایمان زودرس و نیز احتمال اختلال رشد جنین در آن بیشتر است. این بیماری معمولاً در سه ماهه سوم بارداری شروع می شود ولی ممکن است در هر زمان دیگری حتی در هفته اول پس از زایمان نیز شروع شود. این یبورات در طول دوران بارداری ممکن است چند بار ظاهر شوند و سپس فروکش کنند و اغلب بعد از زایمان نیز شعله ور می شوند. بروز این یبورات در بارداری های بعدی امری شایع است و معمولاً در بارداری های بعدی شدیدتر خواهد بود.

در صورت وجود هر گونه یبورات آن را به اطلاع پزشک خود برسانید. حتماً اگر یبورات به بارداری مربوط نباشد بازم بهتر است که پزشک آن را بررسی کند و در این زمینه توصیه های لازم را به شما بدهد و یا شما را به متخصص پوست ارجاع دهد.

آیا می توان خارش شدید را نشانه ای از یک اختلال شدید تلقی نمود؟

خارش شدید در سه ماهه دوم و یا از آن شایعتر، در سه ماهه سوم می تواند نشانه ای از کلسئاز داخل کبدی در دوران بارداری محسوب شود که اختلالی کبدی است که ۱٪ خانم های باردار به آن مبتلا می شوند و جنین را در معرض خطر قرار میدهـد. این اختلال هنگامی بوجود می آید که صفرا بطور عادی در داخل مجاری صفرا در جریان در نمی آید و در نتیجه املاح صفراوی در پوست تجمع می یابند و به خارش کلی بدن می انجامد.

خارش ممکن است خیلی شدید باشد. این حالت بخودی خود یبورانی نادره ولی ممکن است بعفت خراشند، پوست قرمز و مقلب شود و خراشیدگی های در آن دیده شود. اگر تصور می کنید که کلسئاز دارید، باید خیلی سریع به پزشک یا ما ماما دیده و تحت آزمایشات کبدی برای بررسی کتار کبد و سونوگرافی برای کنترل وضعیت جنین قرار گیرید. درمان بستگی به جواب آزمایش و وضعیت جارد دارد و ممکن است لازم باشد که زایمان زودتر از موقع انجام گیرد. بعد از زایمان مشکل از بین می رود و البته ممکن است در بارداری های بعدی مجدداً این مشکل بوجود آید.

**نیروی پوست در زمان حاملگی**

قطعاً تیرگی پوست بصورت لکه های نامنظم در حدود ۱۰٪ از زنان حامله دیده می شود. زمانی که پوست تیره دارند بیشتر در معرض این لکه ها قرار دارند. این لکه ها بیشتر در نواحی دور لب بالا، بینی، بالای گونه ها، و پیشانی دیده می شوند و گاهی به صورت یک ماسک صورت را می پوشانند. این لکه ها که عموماً "ماسک حاملگی" خوانده می شوند (ولی نام علمی آنها کلآسما یا ملاسما (chloasma or melasma) است ممکن است در نواحی ساعت و دیگر قسمت های بدن که در معرض نور آفتاب قرار دیده شوند و یا هر حاملگی واضح تر می شوند.

علاوه بر این، ترک پستان، کتک مکت یا خال، محل زخم ها، پوست دور ناحیه تناسلی، و نواحی از پوست که در معرض اصطکاک قرار دارند (نظیر زیر بغل و کشاله ران) در زمان حاملگی تیره تر یا اصطلاحاً هیپرپیگمانته (Hyperpigmented) می شوند. تمام این تغییرات ناشی از افزایش موثقی (و بی ضرر) تولید ملانین در بدن است. ملانین ماده ای است که رنگد مو، پوست و چش و آن ناشی می شود. تیرگی پوست ظرف چند ماه پس از حاملگی از بین می رود، هر چند در بعضی از زنان این تغییرات رنگدانه هیچگاه کاملاً برطرف نمی شوند.

خط تیره روی شکم چیست؟

این خط که "خط سیاه" یا **Linea Nigra** خوانده می شود در واقع همان" خط سفید" یا **Linea Alba** است که بطور طبیعی از بالای شکم و زیر آفتاب تا قسمت پایینی شکم و استخوان عانه ادامه دارد و در حالت طبیعی به رنگ پوست بوده و دیده نمی شود. افزایش تولید ملانین باعث سبب تیره شدن این خط می شود. این خط نیز در بیشتر موارد چند ماه پس از زایمان رنگد قلی خود را باز می یابد.

برای جلوگیری از تیرگی پوست در زمان حاملگی چه می توان کرد؟

تیرگی پوست معمولاً بعد از زایمان برطرف می شود ولی برای به حداقل رساندن آن در زمان حاملگی می توان توصیه های زیر را بکار بست:

**•****هوری** از آفتاب: این نکته بسیار مهم است زیر قرار گرفتن در معرض آفتاب تغییرات رنگدانه ها را تشدید می کند. سعی کنید از یک ضد آفتاب با طیف وسیع که در مقابل هر دو نوع اشعه های **UVA** و **UVB** محافظت ایجاد می کند و **SPF** آن ۳۰ یا بیشتر باشد بصورت روزانه استفاده کنید. **(SPF** حساسیتی از یکم های ضد آفتاب است که قدرت آنها را در محافظت از پوست در مقابل اشعه نشان می دهد. این عدد معمولاً روی جعبه ضد آفتاب نوشته شده است و هر چه عدد آن بزرگتر باشد نشان دهنده قدرت محافظت بیشتر است.) اگر حتی هوا آفتابی هم نباشد باید از ضد آفتاب استفاده کرد و در صورتیکه ساعتی را بیرون از منزل می گذرانید می توانید پیش از یک باه در روز هم استفاده کنید. در واقع، حتی اگر برنامه ندراید از خانه خارج شوید سعی کنید ماییدن ضد آفتاب را به برنامه روئین هر روز صبحان تبدیل کنید. اگر بیرون می روید علاوه بر ضد آفتاب از کلاه لبه دار هم استفاده کنید. همچنین سعی کنید مدت قرار گرفتن در معرض نور آفتاب را بویژه بین ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعد از ظهر کاهش دهید. **•** از کرم ها و تمیز کننده های پوستی ملایم استفاده کنید. از بکار بردن کرم های که پوستتان را تحریک می کنند خودداری کنید زیرا باعث بدتر شدن تیرگی می شوند.

بعد از زایمان

بعد از زایمان هم به محافظت پوست خود از نور آفتاب ادامه دهید. در بیشتر موارد، تیرگی های بوجود آمده به آهستگی و بدون هیچگونه درمانی برطرف می شوند. اما باید توجه داشت که در تعداد کمی از زنان، داروهای ضد بارداری که حاوی استروژن هستند (نظیر قرص های ضد حاملگی) می توانند سبب ایجاد کلآسما شوند. در صورتیکه تیرگی پوست در حد نراحت کننده باشد بهتر است روش دیگری برای جلوگیری از بارداری بکار رود.

اگر بعد از گذشت چند ماه از زایمان، لکه های تیره همچنان وجود داشته باشند می توان از کرم های روشن کننده پوست نظیر هیدروکینون (که بعضی از انواع آن ضد آفتاب هم در خود دارند) و یا یک داروی موضعی حاوی **رتینوئین (Retin-A)** و یا داروهای خوراکی نظیر گلوکوک اسید استفاده کرد. اگر به متخصص پوست مراجعه کنید احتمالاً برای شما داروهای ترکیبی تجویز می کند. البته نباید انتظار داشته باشید بسرعت نتیجه بگیرید. درمان ممکن است چندین ماه طول بکشد. (در بعضی موارد نادر، متخصصین پوست برای از بین بردن لکه ها از لیزر استفاده می کنند ولی این درمان قدم اول نیست.) درمان هر چه باشد، محافظت در مقابل اشعه خورشید در طول درمان و بعد از آن لکه ای حیاتی است که باید به آن توجه داشت. اگر شیر می دهید و یا برنامه دارید دوباره به فاصله کوتاهی حامله شوید حتماً قبل از مصرف هر گونه دارو و یا انجام درمان با پزشک مشورت کنید.

آیا این لکه ها نشانه ای از یک بیماری هستند؟

بعضی از تغییرات رنگ پوست ممکن است علامتی از بیماری های پوستی نظیر سرطان پوست یا دیگر مشکلات باشند، بنابراین در صورتیکه همراه با تغییر رنگ پوست دود، حساسیت، قرمزی و یا خوزتری وجود داشت و یا منوجه تغییر رنگد، شکل یا اندازه خالی که از قبل داشته اید شدید، به متخصص پوست مراجعه کنید.

**تفسیرانی که باید هنگام اقدام برای بارداری در رژیم**

رژیم غذایی خود را بهبود ببخشید.

هر چه زودتر "بهر غذا خوردن" را آغاز کنید، احتمال حامله شدن شما افزایش پیدا می کند. در مردان و زنان (هر دو)، باوروی و غذا به هم مرتبط است. شما باید به استفاده از یک رژیم غذایی متعادل بایستد باشید تا احتمال حامله شدن و به دنیا آوردن یک فرزند سالم را افزایش دهید.

هر روزه چندین وعده میوه، سبزیجات، غلات (مانند نان گندم کامل)، و غذاهای سرشار از کلسیم (مانند ماست، پنیر و شیر) مصرف کنید. برخی مواد غذایی و ویتامین های خاص (مانند ویتامین های **C** و **E**، و اسید فولیک)، برای تولید اسپرم سالم بسیار اهمیت دارند. دریافت نکردن مواد غذایی کافی ممکن است بر پررود شما تاثیر بگذارد و پیش بینی نتخسک گذاری را دشوار کند. همچنین اگر مقدار زیادی وزن از دست داده باشید یا بیش از حد جاق شده باشید، ممکن است اصلا باردار نشوید.

از چه چیزهایی باید اجتناب کنید؟

در صورتی که هنوز هم چیزهای زیادی را می توانید بخورید و عوارض ناشی از حاملگی موجب نشده اند که خوردن بسیاری از مواد غذایی را فراموش کنید، باید برخی تغییرات را در برنامه غذایی خود اعمال کنید. چند توصیه مهم این است که مصرف الکل را متوقف کرده یا به ندرت الکل بنوشید؛ استفاده از داروهای روانگردان را متوقف کنید و در صورتی که دخایات مصرف می کنید، از مصرف آن نیز پرهیز نمایید. همه این مواد با عادهها ممکن است اثرات مونی بر جنین در حال رشد در شکم شما بگذارند. همچنین ممکن است مایل باشید که استفاده از چای و قهوه را نیز متوقف نمایید. نتایج تحقیقات در مورد اثرات کافئین و تئین بر باروری، یکدست و صریح نیست. متخصصان عموماً بر این باورند که مصرف کم تا معتدل کافئین (یعنی کمتر از ۲۰۰ میلیگرم در روز، یا برابر با سه فنجان قهوه یا چای پررنگ)، بر قدرت باروری شما تاثیر نخواهد گذاشت؛ اما پزشک شما ممکن است توصیه کند که مصرف آنها را کاملاً قطع کنید تا از سلامت خود و جنین خود مطمئن باشید.

انواع ماهی در حالت کلی یکگه غذایی بسیار سالم است، اما میزان جیوه در برخی از آنها بسیار بالا است، که ممکن است برای کودکی که در شکم دارید خطرناک باشد. از آنجا که جیوه می تواند در بدن شما انباشته شده و تا یک سال از بدن خارج نشود، بهتر است استفاده از ماهیهایی که میزان زیادی جیوه در گوشته خود دارند (مانند کوسه ماهی، **swordfish**، **king mackerel** و **tilefish** را بیش از اقدام برای حامله شدن، متوقف کنید. در عوض، می توانید از ماهیهایی که سطح کمتری از جیوه در گوشته خود دارند (مانند ماهی آزاد یا قزل آلا) یا کتسرو ماهی تون، یکت تا دو بار در هفته، استفاده نمایید. در دوران حاملگی، از گوشتهای فرآوری شده مانند کالباس یا بوقلمون پروسسی شده به میزان بسیار کم استفاده کنید و گوشتهای دودی یا خام را نیز کلاً کنار بگذارید. در صورتی که حامله هستید، حتی هات داگ یا غذاهای آماده را نیز باید آتقدر گرم کنید تا بخار از آنها بلند شود.

از یکگه مکمل غذایی حاوی ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید

هرچند شما می توانید اکثر نیازهای غذایی خود را با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل تأمین کنید، اما بسیاری از متخصصین بر این باورند که حتی کسانی که سالمترین و مناسب ترین رژیم غذایی را دارند نیز می توانند از مکملها استفاده نمایند. شما ممکن

است به این نتیجه رسید.
که استفاده از یک رژیم غذایی خوب و ملکی خصوصا هنگامی که سر کار می روید یا از بقیه کودکاتان مراقبت می کنید، دشوار خواهد بود.
در نتیجه با استفاده از ویتامین های مکمل دوران حاملگی می توانید اطمینان حاصل کنید که اسید فولیک و سایر مواد معدنی اساسی را به میزان کافی دریافت می کنید.
که در نتیجه شانس حاملگی سالم در شما افزایش پیدا می کند.

به خاطر داشته باشید که این مواد صرفا به عنوان مکمل مناسب هستند و نمی توانند جایگزینی برای یک رژیم غذایی مناسب باشند.
همچنین از آنجایی که مولتی ویتامین های که بدون نسخه نیز به فروش می رسند ممکن است حاوی مقادیر بسیار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی باشند که احتمالا برای کودکت در حال رشد شما مناسب نبوده یا حتی می تواند خطرناک نیز باشد، بهتر است از قرصهایی که ویژه خانمهای حامله تهیه شده اند استفاده کنید.
گسائی که از رژیمهای غذایی گیاهی استفاده می کنند نیز ممکن است به مکملهای ویتامین **D** و **B۱۲**، به همراه پروتئینهای اضافی، نیاز داشته باشند.
بهتر است درباره مکملهای غذایی دوران حاملگی که برای شما مناسب یا ضروری است، با پزشک خود مشورت کنید.

حدافل ۴۰۰ میکروگرم در روز اسید فولیک مصرف کنید

نایب شده است که استفاده از این ویتامین ، خطر بروز بیماریهای مادرزادی در مجاری عصبی کودکت مانند **Spina Bifida** را کاهش می دهد؛
همچنین استفاده از این ویتامین به کاهش میزان بروز سکنه های قلبی و مغزی، سرطان و دیابت، مربوط می باشد.
اکثر خانمهایی که حامله هستند باید حداقل روزانه ۴۰۰ میکروگرم (۰.۴ میلی گرم) از این ویتامین را مصرف کنند.
اگر در خانواده شما سابقه بروز بیماریهای مادرزادی مجاری عصبی وجود دارد یا از داروهای مربوط به حملات صرعیی استفاده می کنید، ممکن است پزشکت به شما توصیه کند که مصرف روزانه خود از این ویتامین را تا ۴۰۰۰ میکروگرم (۴ میلی گرم) افزایش دهید، و مصرف آن را از یک ماه پیش از حاملگی آغاز کرده و تا انتهای سه ماه اول حاملگی ادامه دهید.

ویتامین های دوران حاملگی که بدون نسخه فروخته می شوند در صورتی خوب هستند که مقدار اسید فولیک آنها بیشتر از حداقل

توصیه شده (بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم) باشد؛
شما در کل طول حاملگی به این مکملها نیاز خواهید داشت.
بعلاوه می توانید از غذاهای سرشار از فولات (سیزجانی که رنگ پر گهای آنها سبز تیره است مانند اسفناج یا کلم پیچ، مرکبات، حبوبات، سبزیجات، حبوبات کامل، و نانها یا غلات غنی شده) استفاده کنید.
اسید فولیک از جمله اسیدهای محلول در آب است.
در نتیجه اگر مقدار

بیش از حدی از آن را استفاده کنید، بدن شما قادر است تا مقدار اضافی را دفع نماید.
اما محلول بودن این اسید در آب، یک جنبه

منفی نیز دارد:
در حین پختن سبزیجات با آب، مقدار نسبت زیادی از این اسید در آب حل شده و به بدن شما نخواهد رسید؛
پس بهتر است سبزیجات را در مقدار کمی آب یا پخته یا بخارپز کنید تا فولات موجود در آنها حفظ شود.

برخی از خانمها از این قاعده کلی مستثنی هستند:
استفاده از مقادیر زیاد از فولات، ممکن است موجب شود که کمبود **B۱۲**، به چشم نیاید، که این مشکل گاهی اوقات در کسانی که از رژیمهای غذایی سبزیجات استفاده می کنند، مشاهده می شود.
در صورتی که گشمان می کنید این خطر برای شما وجود دارد، با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید.

وزن ایده آل برای بدن خود را مشخص نمایید

هنگامی که می خواهید حامله شوید، بهتر است در وزن ایده آل خود باشید ؛
در این صورت وزن بدن شما در زمان حامله شدن به

وزن استاندارد و توصیه شده نزدیکتر خواهد بود.
اگر اضافه وزن یا کمبود وزن داشته باشید، حامله شدن برای شما دشوارتر خواهد بود.
همچنین خانمهایی که اضافه وزن دارند نیز با عوارض بیشتری در دوران حاملگی یا زایمان مواجه خواهند شد؛
احضال به دنیا آوردن کودکت کم وزن نیز در خانمهایی که کمبود وزن دارند، بیشتر است.

شما می توانید از ابزار تیزر وزن یا **BMI** که برای این کار در سایت ما ارائه شده است استفاده کنید تا متوجه شوید که آیا به کاهش یا افزایش وزن نیاز دارید یا خیر.

مادامی که از یک برنامه غذایی مناسب (که چربی آن کم بوده و میزان غذاهای فیبردار در آن زیاد باشد) استفاده می کنید، یک

برنامه ورزشی منظم نیز برای خود طراحی کنید.
در صورتی که اضافه وزن دارید، سعی کنید هفته ای نیم تا یک کیلو گرم وزن کم

کنید، که این سرعت کاهش وزن مناسب و ایمن است.
در صورتی که از یک رژیم غذایی شدید استفاده کرده و سعی کنید وزن

خود را به سرعت کاهش دهید، ممکن است ذخیره مواد معدنی بدن شما به سرعت تمام شود، که مسلما برای باردار شدن و آغاز

حاملگی مناسب نخواهد بود.

#### خستگی در زمان حاملگی

بیشترین چیزی که بسیاری از زنان از اوایل دوران حاملگی خود یاد دارند احساس دائمی خستگی است.
حاملگی فشار مضاعفی بر بدن وارد کرده و می تواند با خستگی بسیار همراه باشد.
حتی زنان شب زنده دار نیز ممکن است از فرط خستگی بیشتر از ساعت ۸ شب نتوانند بیدار باشند.

این خستگی ناشی از تغییرات بدن بزره تغییرات هورمونی بدلیل حاملگی است.
بد خوابی شبانه بزره در صورتیکه خانم حامله مجبور باشد چند بار برای ادرار کردن بیدار شود چندان غیر نایب نیست.
تهوع و استفراغ هم می تواند مزید بر علت باشد.
و نهایتاً اینکه خانم حامله ممکن است در رابطه با حاملگی، افسرده و یا مضطرب باشد و نتواند خوب بخوابد.
اگر فعالیت روزانه هم زیاد باشد نیز خستگی بیشتر خواهد بود.

خستگی تا چه موقعی از حاملگی وجود خواهد داشت؟

این زمان در افراد مختلف متفاوت است ولی بطور کلی معمولاً تا سه ماهه دوم حاملگی ادامه می یابد.
البته متأسفانه این وضعیت در حدود ماه هفتم مجدداً تکرار می شود.
در آن زمان زن حامله بار سنگینی را با خود حمل می کند و ممکن است بدلائیل متعدد از جمله کمردرد، سوزش سر درد، گرفتگی عضلات پا، حرکات جنین و بزره تکرر ادرار نتواند در طول شب خوب بخوابد.
در صورتیکه چند هفته از سه ماهه دوم حاملگی بگذارد و هنوز احساس خستگی وجود داشته باشد بهتر است با پزشکت خود مشورت کنید.
بعضی زنان در تمام طول دوران حاملگی احساس خستگی دارند ولی برای مطمئن شدن از اینکه مشکل دیگری وجود ندارد بهتر است حتماً با پزشکت خود مشورت کنند.

برای کنار آمدن با خستگی دوران حاملگی چه باید کرد؟

به هشداریهایی که بدنتان می دهد توجه کنید.
برای شروع سعی کنید زودتر بخوابید و در طول شب خواب کافی داشته باشید (حدافل ۹ تا ۱۰ ساعت، البته در صورتیکه بتوانید بخوابید).
همچنین سعی کنید در طول روز نیز چرتی بزنید.
اگر سر کار می روید یک چرت ۱۵ دقیقه ای هم خیلی کمک کننده است.
حتی اگر در محل کارتان امکان دراز کشیدن (مثلا در نمازخانه) هم نیست سرتان را روی میز بگذارید و استراحت کنید.
حتی می توانید اگر ماشین دارید صندلی آن را خوابانده و داخل ماشین استراحت کوتاهی بکنید.

سعی کنید برنامه هایتان را تنظیم کنید.
در صورتیکه امکان داشته باشد سعی کنید از تعهدات کاریتان کم کنید و کارهایتان را برای آخر هفته به خانه ببرید.
بدین صورت شاید بتوانید یکی دو ساعت زودتر به خانه بروید.
اگر می توانید یک روز وسط هفته را هم مرخصی (استحقاقی و یا اگر حالتان خوب نیست استعلاجی) بگیرید.
اگر خانه دارید همیشه هر از گاهی استراحتی بخود بدهید و نگهداری کودکتان دیگران را به کس دیگری بسپرد تا بتوانید استراحت کنید.

مطمئن شوید تغذیه تان درست است.
بدن شما به ۳۰۰ کالری اضافه در روز نیاز دارد که البته نباید از مواد غذایی نظیر چیپس و شکلات تأمین کنید.
یک رژیم غذایی سالم از سبزیجات، میوه جات، غلات (با سبوس)، شیر کم چربی و گوشت بدون چربی و لخم می تواند انرژی را باشد.
در مقابل، هله هوله در واقع انرژی شما را تخلیل می برد.
تغیلات مناسب در یک رژیم غذایی سالم شامل میوه و ماست است.
همچنین سعی کنید کافئین کمتری مصرف کنید (اگر قهوه خور هستید بخورید) و آب نیز زیاد بنوشید.

هر روز کمی ورزش سبکت کنید.
ممکن است حس کنید امکان ندارد که توانی برای ورزش کردن داشته باشید یا این حال سعی خود را بکنید.
توجه داشته باشید که یک ورزش سبکت نظیر پیاده روی کوتاه می تواند حالتان را بهتر کند.
سعی کنید در طول روز چندین بار حرکات کششی و تنفس عمیق انجام دهید.

#### شنا در بارداری

شنا کردن جریان خون را بهبود می بخشد، کشیدگی طبیعی و توان ماهیچه ها را افزایش می دهد، و استقامت عضلات را به ارمغان می آورد.
اما دلیل اصلی پیشنهاد شنا به عنوان ورزش برای دوران حاملگی آن است که در حین شنا، شما که افزایش وزن دوران بارداری را تحمل می کنید در هنگام ورزش احساس بی وزنی می کنید و از طرف دیگر می توان گفت که تقریباً احتمال صدمه و جراحت در این ورزش وجود ندارد.
وقتی که در حالت شناور در آب قرار دارید، احساس می کنید که هیچ اضافه وزنی ندارید.
بعلاوه، شنا موجب می شد که عضلات نیز قدرت و وضعیت بهتری پیدا کنند.

قبل از شروع این ورزش، ابتدا با پزشکت یا مامای خود مشورت نمایید.
اگر پیش از دوران حاملگی، یک شناگر دائمی بوده اید، احتمالاً مشکلی ادامه برنامه ورزشی خود نخواهید داشت.
حتی اگر شنا برای شما ورزشی جدید است، باز هم در صورت مراقبتهای لازم می توانید به آن بپردازید.

ورزش را به آرامی آغاز کنید، گرم کردن (پیش از ورزش) و خنک کردن (بعد از آن) را فراموش نکنید، و بیش از حد به خود فشار نیاورید.
فقط به یاد داشته باشید:
شما تنها می خواهید سالم و سرحال بمانید، پس فعالیتهای شدیدی ورزشی را کنار بگذارید و چند دور شنا در طول با عرض استخر به طور مداوم را برای بعد از زایمان بگذارید، زیرا شما را پیش از حد خسته خواهد کرد.
نوعی از شنا را انتخاب کنید که برایتان راحت تر باشد.
ترکیب متنوعی از شنای پروانه با شناور شدن بر سطح آب به روی پشت در حالی که پا یا ضربات آرمایی به آب می زنید، می تواند یک تمرین مناسب باشد.
دقت کنید که اگر در ناحیه مفاصل شرمگاهی خود (در جلوی لگن) احساس درد می کنید، از شنای پروانه خودداری کنید.

سه ماهه اول:

در صورتی که توان بدنی شما اجازه می دهد، به صورت یک روز در میان به مدت ۳۰ دقیقه شنا کنید تا بهترین بهره را از این ورزش ببرید.
در صورتی که شنا اولین فعالیت سبکگاهی شما باشد، می تواند حالت تهوع سبکگاهی (اوپار) را از بین ببرد و انرژی کافی برای طول روز به شما بدهد.

سه ماهه دوم:

با افزایش دوران حاملگی، نیازی به متوقف کردن شنا نیست، زیرا این فعالیت ورزشی برای شما آسان است.
آب در حین تمرین از مفاصل و رباطهای شما محافظت می کند و از بروز آسیب دیدگی یا گرم شدن بیش از حد بدن شما جلوگیری خواهد کرد.

سه ماهه سوم:

احتمالاً شما نیازی به تغییر برنامه ورزشی خود نخواهید داشت، اما استفاده از مایو مخصوص یا لباس شنای دوران حاملگی می تواند

وضعت بهتری را برای شما ایجاد کند.
به دنبال کلاسهای ورزشهای سبک آبی بگردید که در اطراف محل سکونت شما برگزار شده و مربی لایقی داشته باشد.
از دستوراتعملهای کلی برای جلوگیری از گرم شدن بیش از حد بدن، استفاده کنید.

**درد شکمی در دوران حاملگی**

درد گهگاهی شکم در حاملگی شکایت شایعی است. هر چند درد شکم در زمان حالگی می تواند مشکلی ایجاد نکند ولی ممکن است نشانه ای از یک عارضه جدی نیز باشد. (درد شدید یا مستمر هیچگاه طبیعی نیست) در این مقاله شایعترین دلایل درد شکمی در زمان حاملگی توضیح داده می شود.
در صورتیکه درد شکمی یا دل پیچه همراه با لکه بینی، خونریزی، تب، لرز، ترشحات مهلی، احساس غش کردن، ناراحتی هنگام ادرار کردن، تهوع و استفراغ بوده و یا درد بعد از چند دقیقه استراحت از بین نرود باید به پزشک مراجعه کرد.

مشکلات مهنی که درد شکمی ایجاد می کنند

حاملگی خارج رحمی

حاملگی خارج رحمی زمانی اتفاق می افتد که تخمک لقاح یافته در جایی خارج از رحم لانه گزینی کند که این محل معمولاً یکی از لوله های رحمی (لوله های فالوپ) است. این عارضه معمولاً در سه ماه اول حاملگی یا قبل از آنکه حتی بیمار بداند حامله است رخ می دهد. این عارضه در صورتیکه درمان نشود می تواند موجب پارگی لوله رحمی شده و خطر مرگ بدایال داشته باشد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:
درد یا حساسیت شکمی و/یا لگنی، لکه بینی یا خونریزی از مهبل (می تواند قرمز یا فئوه ای، کم یا زیاد، و یا مستمر یا متناوب باشد)، دردی که با حرکت یا سرفه کردن بدتر می شود، درد نوک شانه، یا هر علامتی مبنی بر شوک (بفشی ضعیف، رنگ پریدگی، بی حالی یا غش).

سقط

خونریزی معمولاً اولین علامت سقط است و پس از آن به فاصله چند ساعت تا چند روز درد شکمی رخ می دهد. خونریزی ممکن است خفیف یا شدید باشد. درد ممکن است بصورت درد های کرامپی بگیرد و ول کند (شبه به درد های قاعدگی یا اغلب شدیدتر) یا رینینگ باشد. درد در بعضی از بیماران بصورت کمر درد و در بعضی دیگر بصورت درد مبهم شکمی و یا احساس فشار در لگن احساس می شود. در صورتیکه در این علائم مواجه شدید به پزشک مراجعه کنید. در صورت درد شدید یا خونریزی یا ججم زیاد، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

شروع زودرس درد های زایمانی

بروز اتفاقات زایمانی که موجب باز شدن و اتساع گردن رحم شود قبل از هفته ۳۷ حاملگی شروع زودرس دردهای زایمان تلقی می شود. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در سه ساعه دوم یا سوم (قبل از هفته ۳۷ حاملگی) بلافاصله به پزشک مراجعه کنید: افزایش ترشحات مهلی یا تغییر فرام آن (بویژه اگر آبکی، چسبناک، یا خونی باشد - یا حتی اگر صورتی باشد و کسمی به خون آشفته شده باشد)؛ لکه بینی و خونریزی مهلی، درد شکمی؛ دردهای شبیه به دردهای قاعدگی یا بیش از ۴ انفاس در یک ساعت؛ افزایش فشار در ناحیه لگن؛ یا کمر درد بویژه در صورتیکه بیمار سابقهٔ کمر درد نداشته باشد.

پارگی جفت

پارگی جفت به جدا شدن نسبی یا کامل جفت از رحم قبل از بدنا آمدن کودک اطلاق می شود. علائم پارگی جفت بسیار متغیرند. بعضی اوقات پارگی جفت می تواند سبب خونریزی ناگهانی و واضح شود ولی در بعضی موارد ممکن است در ابتدا خونریزی واضحی وجود نداشته باشد و یا در حد خونریزی خفیف یا لکه بینی باشد. بیمار ممکن است درد رحمی، کمر درد یا انفیاضات متعدد داشته و یا رحم متفیض شده و در همان وضعیت بماند (شبه گرسنگی یا انفیاضی که برطرف نمی شود). تحرك جنین نیز ممکن است کم شود. این وضعیت نیازمند مراجعه فوری به پزشک است.

پره اکالپسی

پره اکالپسی عارضه ای است که سبب بروز اسپاسم و تغییرات دیگر در عروق خونی شده و می تواند قسمت های مختلفی از بدن از جمله کبد، کلیه، مغز و جفت را تحت تأثیر قرار دهد. تشخیص پره اکالپسی بر اساس فشار خون بالا و وجود پروتئین در ادرار بعد از هفته ۲۰ حاملگی صورت می گیرد. بیمار همچنین ممکن است دچار تورم صورت و پف آلودگی دور چشم ها، تورم در دست ها و تورم شدید یا ناگهانی در پاها و تورگد پا شود. (احتیاس آب می تواند سبب افزایش سریع وزن نیز بشود). در پره اکالپسی شدید، بیمار ممکن است درد و حساسیت شدید در قسمت فوقانی شکم، سردرد شدید، اختلال دید (نظری تازی دید یا دیدن نقاط شناور) یا تهوع و استفراغ هم داشته باشد. در صورت بروز علائم پره اکالپسی مراجعه فوری به پزشک ضروری است.
عقولنت ادراری

حاملگی احتمال تمام انواع عقولنت ادراری از جمله عقولنت کلیه را افزایش می دهد. علائم عقولنت مثانه عبارتند از: درد ناراحتی یا سوزش در هنگام ادرار کرده؛ ناراحتی لگنی یا درد ناحیه تحتانی شکم (اغلب درست بالای استخوان عانه)؛ احساس نیاز مکرر و غیر قابل کنترل به ادرار کردن، حتی هنگامیکه مقدار بسیار کمی ادرار در مثانه وجود دارد و ادرار کدر یا بد بو. در صورت مشاهده هر یک از این علائم به پزشک مراجعه کنید زیرا عقولنت مثانه در صورتیکه درمان نشود می تواند سبب عقولنت کلیه و زایمان زودرس شود. علائم انتشار عقولنت به کلیه ها (که نیازمند مراجعه اورژانس است) عبارتند از: تب بالا (اغلب همراه با لرز و تعریق)؛ درد در ناحیه کمر یا پهلو، درست زیر دنده ها در یک طرف یا بصورت دو طرفه (و احتمالاً در شکم)؛ تهوع و استفراغ؛ احتمالاً وجود خون در ادرار.

دلایل دیگر

عوامل متعدد دیگری نیز می توانند سبب درد شکمی شوند که ممکن است ارتباطی نیز به حاملگی نداشته باشند. از جمله شایعترین این بیماری ها که معمولاً پزشک ابتدا به آنها توجه می کند مسمومیت غذایی، آبنانه‌بست، سنگ کلیه، هایت، بیماری های کبیه صفرا و بانکراتیت (که هر دو معمولاً ناشی از سنگ کبیه صفرا هستند که در حاملگی شایعتر است)، و انسداد روده (که ممکن است ناشی از فشار رحم در حال رشد بر روی روده باشد و در سه ماهه سوم حاملگی محتمل تر است).

شایعترین مشکلات کم اهمیتی که درد شکمی ایجاد می کنند

درد شکمی در زمان حاملگی همیشه نشان دهنده یک مشکل جدی نیست. در زیر تعدادی از شایعترین مشکلاتی که سبب درد شکمی می شوند آورده شده است. توجه داشته باشید که در صورتیکه درد شکمی شدید و یا مستمر باشد باید به پزشک خود مراجعه کنید.

دل پیچه و نفخ

دل پیچه و نفخ در زمان حاملگی بیشتر دیده می شود زیرا هورمون ها و نیز فشار رحم بر روی معده و روده ها سبب کند شدن کار دستگاه هاضمه می شود.

پیوست

پیوست از دیگر عوامل شایع درد شکم در دوران حاملگی است که بر اثر کاهش حرکات روده ای و فشار رحم بر روی راست روده (رکتوم) ایجاد می شود.

درد لیگامان گرد

این درد معمولاً دردی خفیف، ناگهانی و تیز یا مستمر و مبهم است که در هر دو طرف قسمت تحتانی شکم یا بصورت عمقی در کشاله ران احساس می شود و معمولاً در سه ماهه دوم شروع می شود. علت آن کشیده شدن و ضخیم شدن لیگامان هایی است که رحم را در لگن نگه می دارند. درد ممکن است مثل فور رفتن یک چیز تیز به بدن بخصوص هنگام تغییر ناگهانی وضعیت نظیر بلند شدن از تخت یا از روی صندلی یا هنگام سرفه کرده و علت زدن در رختواب باشد. همچنین ممکن است بیمار درد را بصورت یکک درد مبهم بعد از فعالیت بدنی روزانه یا راه رفتن زیاد احساس کند. در صورتیکه درد با استراحت باز هم ادامه پیدا کرد یا پزشک خود تماس بگیرید.

**سوزش سر دل در حاملگی**

به احتمال زیاد. بسیاری از زنان اولین بار در دوران حاملگی احساس سوزش سر دل دارند و اگر چه این سوزش شایع و بی خطر است اما احساس ناخوشایندی می باشد. سوزش سر دل (که همچنین برگشت اسید یا عدم هضم اسیدی نامیده می شود) احساس سوزشی است که معمولاً از انتهای جاذغ سینه شروع شده و تا قسمت پایین گلو کشیده می شود.علت این پدیده تغییرات هورمونی فیزیکی، و یا هر دو، می باشد.

در دوران حاملگی، جفت هورمون پروژسترون تولید می کند که باعث شل شدن عضلات صاف رحم می شود. این هورمون همچنین باعث شل شدن دریچه بین مری و معده شده که باعث برگشت اسید معده به داخل مری و احساس ناخوشایند سوزش می شود. همچنین در اواخر حاملگی جنین در حال رشد فضای شکمی را اشغال کرده، باعث کند شدن تخلیه معده و بالا رانده شدن اسید معده و احساس سوزش سر دل می شود. بسیاری از زنان احساس سوزش سر دل و عدم هضم غذا را در نیمه دوم حاملگی تجربه می کنند. متأسفانه این مشکل تا زمان تولد فرزندتان با شما خواهد بود.

در ارتباط با این مشکل چه می توانم بکنم؟

با وجود این که شما نمی توانید کاری کنید که سوزش سر دل کاملاً از بین برود، اما راهکارهایی وجود دارد که این مشکل را کاهش می دهد:

•**هز خوردن غذاهای و نوشیدنیهایی که باعث ایجاد ناراحتی در معده می شوند** خودداری کنید. بیشترین احتمال مربوط به نوشیدنیهای گازدار، الکل (که در هر صورت شما باید از خوردن آن اجتناب کنید)، کافئین، شکلات، مواد ترش و اسیدی مانند مرکبات و آب میوه ها، گوجه فرنگی، خردل و سرکه، گوشتهای فر آوری شده، مواد حاوی نمک، غذاهای ادویه دار، غذاهای تند و شور، غذاهای سرخ شده و غذاهای چرب می باشد.

•**هز خوردن زیاد در یک وعده غذایی** پرهیزید. به جای آن وعده های کوچک و متعدد را در طول روز جایگزین کنید. وقت کافی برای خوردن و جویدن غذا در نظر بگیرید.

•**هز آن جانی که نمی خواهید معده نان حجیم شود** از خوردن مایعات زیاد در هنگام غذا خوردن پرهیزید. (البته این مهم است که در دوران حاملگی روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید، اما در بین وعده های غذایی)

•**بعد از غذا آدامس بجوید**. این کار باعث تحریک غدد بزاقی شده و بزاق اسید را خنثی می کند.

•**جدول ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب رفتن چیزی** نخورید تا زمان کافی برای هضم غذا وجود داشته باشد.

•**هیا گذاشتن چند بالش در زیر سر خود** و بالا آوردن قسمت فوقانی بدن کمک کنید که اسید معده همان جانی بماند که باید باشد و با این کار به هضم غذا کمک کنید.

**۳۰** روز مناسب را در دوران حاملگی کسب کنید و به پیشنه‌دانه‌ی که پزشکتان به شما می‌دهد توجه کنید.

**۳۱**س راحت و گشاد بپوشید و از ایجاد هر نوع فشار در اطراف کمر و شکم خودداری کنید.

**۳۲**به جای خم شدن از کمر، از زانو خم شوید.

**۳۳**سیگار نکشید (سیگار کشیدن عادت‌ی است که قبل از حامله شدن باید ترک کنید)

**۳۴**روهای ضد اسیدی که در داروخانه‌ها در دسترس هستند و حاوی منیزیم و کلسیم می‌باشند ممکن است که این مشکل را کاهش دهند، اما اول با پزشک خود مشورت کنید زیرا بعضی از انواع آنها دارای مقدار زیادی سدیم می‌باشند. اگر هیچکدام از راهکارهای بالا موفقیت‌آمیز نبود باید به پزشک مراجعه کنید.

**استراحت مطلق در زمان بارداری**

تقریباً از هر ۵ خانم باردار در آمریکا به یک نفر در طول دوران بارداری استراحت مطلق تجویز می‌شود. این بدان معناست که پزشک توصیه می‌کند که اکثر اوقات یا تمام اوقات روز را باید در بستر بنماید. استراحت مطلق ممکن است از چند روز تا چند ماه طول بکشد. در صورتی که شما واقعاً خسته و بی انرژی باشید استراحت مطلق توصیه خوبی است ولی اکثر خانم های باردار بعد از چند روز از این کار ناراحت و ناراضی می‌شوند و اگر چند روز استراحت تبدیل به چند هفته شود پیش از آنکه جنبه استراحت داشته باشد حالت شکنجه خواهد داشت.

آیا استراحت مطلق بدین معناست که شما باید تمام مدت در رختخواب باشید؟

این مسئله بستگی به عوامل زیادی دارد. برای استراحت مطلق تعریف استاندارد وجود ندارد بنابراین به تشخیص پزشک بستگی خواهد داشت. به طور کلی، استراحت مطلق یعنی اینکه شما ۲۴ ساعت شبانه روز را در رختخواب بمانید و فقط برای رفتن به دستشویی از جا برخیزید (و حتی بعضی از خانمها از پوشکهای مخصوص استفاده می‌کنند). پزشک به شما توصیه خواهد کرد که اکثر ساعات بر یک پهلوی بخوابید زیرا فشار رحم از روی وریهٔ اجوف نخاعی که خون را از قسمت پائین بدن به قلب می‌رساند برداشته می‌شود.

بعضی از پزشکان انواع دیگری از استراحت را که تا این اندازه شدید نیست توصیه می‌کنند. مثلاً شما می‌توانید در منزل بمانید و در رختخواب استراحت کنید و گاهی نیز بیرون رفته و البته با اتومبیل به گردش بپردازید (معمولاً فقط برای مراجعه به پزشک) و در منزل نیز غذا پزید و دوش بگیرید. حتی ممکن است به شما توصیه شود که کمی از فعالیتهای خود بکاهید و فقط چند ساعت در روز در رختخواب بمانید.

چرا استراحت مطلق توصیه می‌شود؟

از چندین دهه قبل تا کنون، استراحت مطلق در بسیاری از عوارض بارداری توصیه می‌شود. بارداریهایی دو یا چند قلبی و مواردی که در آن احتمال زوئدرس می‌رود (نظیر نارسانی دهانه رحم)، شایعترین مواردی هستند که استراحت مطلق در آنها تجویز می‌شود. همچنین اگر پزشک به عدم رشد صحیح جنین مشکوک باشد (محدودیت رشد در داخل رحم) و یا جفت سرراهی (قرار گرفتن جفت در قسمت پائین رحم و یا در دهانه رحم) وجود داشته باشد، استراحت مطلق تجویز خواهد کرد. و بالاخره اگر افزایش فشار خون بارداری یا پره اکلایمیسی خفیف وجود داشته باشد به شما توصیه می‌شود که در منزل در رختخواب بمانید تا فشار خون تحت کنترل درآید.

در رابطه با مفید بودن استراحت مطلق مطالعات بسیار کمی انجام گرفته است بنابراین مشخص نیست که استراحت مطلق در بسیاری از موارد فایده ای داشته باشد. تا امروز اطلاعات کافی جهت تایید یا رد مزایای استراحت در جفت سرراهی، افزایش خفیف فشار خون بارداری یا پره اکلایمیسی، نارسانی دهانه رحم، و یا احتمال زایمان زودرس در بارداری‌های تک قلب در دست نیست. از طرف دیگر، بسیاری از مطالعات مزایای استراحت مطلق در بیمارستان را درمورد بارداریهایی دوقلو مورد بررسی قرار داده اند و هیچکدام به این نتیجه نرسیده‌اند که این عمل خطر زایمان زودرس را می‌کاهد. در حقیقت در یک مطالعه حتی نشان داده شد که استراحت مطلق در بیمارستان خطر زایمان زودرس را افزایش می‌دهد. (ماتسافانه تاکنون مطالعه خوبی در مورد استراحت مطلق در منزل برای بارداری‌های دوقلو انجام نگرفته است). تنها یک مطالعه کوچک تا به امروز تاثیر استراحت مطلق را در محدودیت رشد در داخل رحم مورد بررسی قرار داده است و به این نتیجه رسیده است که به نظر نمی‌رسد استراحت مطلق کمکی به این امر بکند. در این زمینه مطالعات علمی بیشتری لازم است. در عین حال کارشناسان در مورد زنان و چگونگی استراحت مطلق اختلاف نظر دارند. بسیاری از پزشکان معتقدند که از زمانی که شواهد کافی بر علیه استراحت مطلق وجود ندارد، امتحان آن ارزشمند است. بعضی دیگر معتقدند که استراحت مطلق خود می‌تواند دارای آثار منفی باشد و نباید آن را به خانمها توصیه نمود مگر آنکه مطمئن باشید فراید آن بیش از ضررش است. این پزشکان بر این عقیده‌اند که استراحت مطلق باید در موارد بسیار محدودی تجویز شود ودر بسیاری از موارد تنها کافی است خانم‌ها از فعالیت خود بکاهند، شغل خود را رها کنند، از بلند کردن اشیاء سنگین و یا ایستادن به مدت طولانی بپرهیزند، و فقط روزی چند ساعت در رختخواب استراحت کنند.

در چه مواردی استراحت مطلق مفرض است؟

استراحت در رختخواب ممکن است به سلامت شما طبعه وارد کند. استراحت مطلق به مدت طولانی خطر تشکیل لخته را افزایش می‌دهد. (در بعضی شرایط ممکن است حتی همین‌برای پیشگیری از تشکیل لخته تجویز شود. به علاوه، از آنجایی که شما از عضلات، قلب و ریه‌هایتان به اندازه کافی استفاده نمی‌کنید، توان و نیروی خود را تا حد زیادی از دست می‌دهید وخیلی زود خسته می‌شوید.

بی‌خوابی از دیگر عوارض استراحت مطلق است. تغییرات متابولیسم، از دست رفتن توده استخوانی، به وجود آمدن انواع دردها، احساس بی‌حوصلگی و تهایی و سلامت روانی شما آسیب وارد می‌کند. وقتی رفته رفته دوران استراحت مطلق به سر می‌رسد هفته‌ها طول می‌کشد تا نیروی شما بازگردد و این امر نگهداری از نوزاد را مشکل می‌سازد. زندگی محدود به بستر می‌تواند کمپوس و خسران مالی به شما و خانواده‌تان وارد سازد. ممکن است شما مجبور شوید قبل از زمانی که پیش‌بینی کرده‌بودید به‌شکلان از ترک کنید و یا کسی را استخدام کنید که از کودکتان مراقبت کند. هنگام استراحت مطلق باید یک نفر ۲۴ ساعته در خدمت شما باشد تا غذا و سایر مایحتاج را به شما برساند.

**افزایش ترشح بزاق در دوران بارداری**

ترشح بیش از حد بزاق هنگام بارداری بخصوص در افرادی که دچار حالت تهوع هستند امر نادری نیست. بعضی از خانم‌ها ممکن است برفشان در حدی زیاد شود که مجبور شوند آب دهان را در لیوان یا دستمال خالی کنند. این حالت شدید پتالیسم یا **ptyalism** یا سیالوره **saliorrhea** نامیده می‌شود و در خانتم‌هایی که دچار استفراغ‌های شدید دوران بارداری یا **hyperemesis gravidarum** هستند، شایع‌تر است.

کارشناسان بدرستی نمی‌دانند که علت افزایش ترشح بزاق در اوایل بارداری چیست ولی ممکن است تغییرات هورمونی یکی از علل آن باشد. ممکن است تهوع باعث شود که بعضی از خانم‌ها نتوانند عمل بلع را براحتی انجام دهند که در نتیجه موجب افزایش بزاق خواهد شد. بطور طبیعی غدد بزاقی درحدود یک لیتر بزاق در روز ترشح می‌کنند ولی بعلت انجام عمل ناخودآگاه بلع بطور مداوم، ما متوجه آن نمی‌شویم. بنابراین اگر میزان بزاق بطور ناگهانی زیاد شود، ممکن است دلیل آن افزایش ترشح و یا کاهش بلع و یا ترکیبی از هر دو باشد.

ممکن است افزایش ترشح بزاق به سوزش سردل که در دوران بارداری علائمی شایع است نیز مربوط باشد. از آنجائیکه جدویات معده اسیدی است، ورود آن بداخل مری باعث تحریک گیرنده های اسید موجود در مری می‌شود که خود غدد بزاقی را تحریک می‌کند. بزاق حاوی مقادیر زیادی پیکریک‌است و قلیان است. بزاق با هر توت عمل بلع، دچار مری را شسته می‌دهد و به بحث شدن اسید معده کمک می‌کند. این دلیل ممکن است نتیجه‌کننده علت افزایش ترشح بزاق در خانم‌هایی که دچار استفراغ بارداری هستند نیز باشد.

ممکن است افزایش ترشح بزاق تا حدی ناراحت‌کننده باشد اما بزاق دارای عملکردهای مهم دیگری نیز هست که مرطوب نگه داشتن محیط دهان، تولید آتریم های کمک‌کننده به هضم، و وجود پروتئین های دارای خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد باکتریایی برای محافظت از دهان و دندان‌ها از آن جمله‌اند.

چگونه میتوان این حالت را برطرف کرد؟

به غیر از درمان تهوع، استفراغ یا سوزش سردل، درمان دیگری برای افزایش ترشح بزاق وجود ندارد. با اینحال در بعضی از خانم‌ها روش‌های زیر سودمند بوده است:

**•**چندین نوبت در روز دندانها را مسواک بزنید و از دهانشویه استفاده کنید.

**•**مقدار دفعات صرف غذا و بیشتر و حجم هر وعده را کمتر کنید.

**•**آب بیشتری بنوشید. یکک شیشهٔ آب کنار دست خود بگذارید و مکرراً جرعه‌ای کوچک بنوشید.

**•**آب نبات سفید بنمکبد یا آدامس بدون قند بجوید. این عمل از میزان ترشح بزاق نمی‌کاهد ولی بلع آن آسانتر می‌سازد.از مصرف آدامس و آب نبات‌های ترش خودداری کنید زیرا ترشح بزاق را افزایش میدهد.

در اغلب موارد باید بزاق اضافی را بلع نمود ولی اگر حجم بزاق خیلی زیاد باشد و بلع آن حالت تهوع را افزایش دهد، میتوان آن را درون یک دستمال یا یک لیوان ریخت که در انبصورت باید برای پیشگیری از کاهش آب بدن مصرف آب را افزایش داد. در بسیاری از خانم‌ها، این مشکل بی‌خطر ولی ناراحت‌کننده- و در موارد بسیار شدید، آسرمی‌زا- با فوکنش کردن حالت تهوع در پایان سه ماههٔ اول از بین می‌رود و یا بسیار کاهش می‌یابد. با اینحال افزایش ترشح بزاق نیز مانند استفراغ بارداری ممکن است در تعداد کمی از خانم‌ها تا پایان دوران بارداری باقی بماند.

**زنان و یوکی استخوان**

نویسنده: مانانا سلحشور

پرکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis) بیماری خاموشی است که استنحکام استخوان‌ها را به تدریج از بین می‌برد. استخوان دارای بافت زنده‌ای است که مرتب باسازی می‌شود. بافت‌های استخوانی قدیمی از بین می‌روند و بافت‌های جدید استخوانی جایگزین آنها می‌شوند. روند استخوان سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می‌شود و به‌طور متوسط تا حدود--?? سالگی ادامه دارد و از آن پس رو به کاهش می‌گازد و در نتیجه بافت استخوانی نازک‌تر و ضعیف‌تر می‌شود. این بیماری را از آن جهت بیماری خاموش می‌نامند زیرا تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان و یا مجبور به سنجش تراکم بافت استخوانی نشده باشد، هیچ علامت و نشانه به‌خصوص ندارد. استئوپروز در لغت به معنای استخوان سوراخ و یا استخوانی است که دارای منافذ ریز است، و به دلیل همین کاهش بافت استخوانی است که شکستن آن آسان‌تر و جوش خوردن

آن دیوتر صورت می گیرد. فردی که یوکی استخوان دارد، ممکن است با کمترین ضربه، افتادن و یا فشار شدیدی دچار شکستگی و آسیب استخوانی شود. اغلب این آسیب ها در ناحیه لگن، ستون فقرات (مهره های پشی و کمری)، استخوان ران، مهره های گردن و مچ دست است که معمولاً با درد فراوان توام است.

**●**قرآیند استخوان سازی

استخوان ها ستون و نگاهدارنده بدن هستند. استخوان مواد معدنی لازم برای حفظ حیات آدمی را در خود اتبار می کند. استخوان از دو نوع سلول ساخته شده است. گروه اول، بافت استخوانی را می سازد تا کلسیم و سایر مواد معدنی را از جریان خون جذب کند و گروه دوم کلسیم را آزاد می کند تا امکان مصرف آن را برای سایر اعمال اساسی بدن ممکن سازد. به عبارت دیگر زمانی که در برنامه غذایی روزانه فرد به اندازه کافی از این مواد نباشد، بدن این مواد را از ذخیره استخوان ها برداشت می کند. در نتیجه ضعیف شدن استخوان ها، بیماری های خاص استخوانی نیز عارض می شوند. تحقیقات نشان می دهند که در مردان آسیب های استخوانی از سن ?? سالگی شروع می شود و هر سال به نسبت ۱ درصد ادامه می یابد. به همین دلیل آنان تا سن ?? سالگی تانوان و ضعیف نمی شوند. اما در زنان این مسئله کمی فرق می کند زیرا شروع این آسیب ها زودتر است (حدود ?? سالگی) و بعد از پانسیگی ??) سالگی) نیز شدت می یابد. تا حدی که اگر جلوی آن گرفته نشود می تواند هرساله ۲ درصد پیشرفت داشته باشد. به عبارت دیگر، زنان در ?? سالگی ?? درصد اندوخته استخوانی خود را از دست می دهند. همچنین شکل هندسی استخوان ها در زنان و مردان متفاوت است و همین امر سبب می شود که تراکم استخوانی در آنان کاهش یابد و تغییراتی در بافت استخوانی آنها پدید آید. پژوهش های مختلف نشان می دهند که از هر سه نفر زن، یک نفر و از هر ?? مرد، یک نفر به یوکی استخوان مبتلا می شوند.

**●**عوامل موثر در بروز یوکی استخوان

عوامل گوناگونی می توانند موجب گسترش بیماری یوکی استخوان و بیماری های ناشی از آن در افراد شوند. خوشبختانه با برخی از این عوامل خطرزا می توان به راحتی مقابله کرد و روند یوکی را کاهش داد. مهمترین عوامل موثر در بروز یوکی استخوان عبارتند از :

- افزایش سن (شروع از سال های میانه ?? و بعد از

??-سالگی)

- ساختار ضعیف استخوان بندی

- داشتن سابقه خانوادگی در یوکی استخوان (بین خواهر و برادر ها و یا والدین)

- کاهش هورمون های جنسی در زنان و مردان (به ویژه هورمون استروژن در زنان پائینه)

- بی انتهایی عصبی

- سیگار کشیدن

- نوشیدن الکل

- فقر غذایی (کاهش مصرف کلسیم و ویتامین D)

- شیوه زندگی کم تحرک

- مصرف داروهای خاص

علاوه بر عوامل فوق، عوامل دیگری در زنان وجود دارند که موجب شدت روند یوکی در آنان می شوند. این عوامل عبارتند از :

- لاغری مفرط و کوچک اندامی

- ذخیره استخوانی ناچیز

- فرسودگی ناشی از حاملگی

- تحلیل رفتن ذخیره کلسیم بدن در اثر شیر دادن

- رژیم های سخت غذایی و نرسیدن مواد معدنی لازم به بدن

- پائینگی های زودهنگام (برداشتن نخمدان ها)

**●**روش های تشخیص یوکی استخوان

برای تشخیص میزان یوکی استخوان روش های گوناگونی وجود دارد، از جمله اسکسیرداری یا اشعه ایکس که تا زمانی که این بیماری ?? جرم استخوان را تحلیل نرود است، چیزی نشان نمی دهد. اما آزمون های تخصصی تری نیز در این زمینه وجود دارند که می توانند جرم استخوانی را تعیین کنند. بهترین، ساده ترین و راحت ترین آنها سنسجش تراکم استخوان یا دنسیتومتری (Densitometry) است. در این روش نیازی به آمادگی فیزی و یا خوردن داروی به خصوصی نیست و پزشک را قادر می سازد میزان یوکی را با دقت تشخیص دهد و درمان لازم را برای بیمار تجویز کند. علاوه بر آن، دستگاه تراکم سنسج استخوان فقط یک صدم ثانیش اشعه ایکس استاندارد را به کار می برد و می توان به وسیله آن کمترین تغییر در ذخیره استخوانی بدن را تشخیص داد. با استفاده از این روش، همچنین می توان از مصرف بی مورد هورمون استروژن نیز پرهیز کرد .

**●**پیشگیری از یوکی استخوان

پیشگیری از این بیماری باید در تمام طول زندگی انجام گیرد و هدف از آن نیز افزایش تراکم بافت استخوان در سنین کودکی و نوجوانی و کاهش روند یوکی استخوان است. نکات مهمی که برای پیشگیری از یوکی استخوان باید در نظر داشت، عبارتند از:
- مصرف کلسیم لازم. مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز برای زنان ضروری است. این میزان برای زنان ?? سال به بالا به ۱۲۰۰ میلی گرم باید افزایش یابد. همچنین زنان حامله و شیرده باید حداقل ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مصرف کنند. مواد غذایی غنی از کلسیم شیر، ماست، پنیر و مامی هستند. یک لیوان شیر کم چرب ۲۲۲ میلی گرم و یک لیوان ماست کم چرب ۲۲۲ میلی گرم کلسیم دارد. درصورت عدم دسترسی به مواد حاوی کلسیم، می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند. در نظر داشته باشید، موادی مثل قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی های کافئین دار مانع از جذب کامل کلسیم درافتی می شوند.

- مصرف ویتامین D: مصرف این ویتامین همراه با کلسیم موجب جذب بهتر کلسیم در بدن می شود. افرادی که دچار فقر ویتامین D هستند، به نرمی و یا یوکی استخوان دچار می شوند. بیماری نرمی استخوان یا راشیتیسم (Rashitism) نیز شیوه یوکی استخوان است یا این تفاوت که کلسید کلسیم منجر به نرم شدن استخوان ها و احتیای شدید آنها می شود. بدین منظور پزشکان توصیه می کنند که برای جذب بهتر کلسیم مصرفی بدن ویتامین D تجویز شود. به ویژه برای افرادی که کمتر از نور آفتاب بهره می گیرند و مجبور به استراحت در خانه هستند.

- انجام تمرینات ورزشی: داشتن تحرک و فعالیت های جسمانی می تواند موجب استخوان سازی و افزایش تیروی عضلانی فرد شود. شنا کردن موجب سفت شدن مفاصل می شود و از دردهای استخوانی می کاهد. پیاده روی ورزش ساده ای است که باید حداقل روزی ?? دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت های استخوانی فرد بگذارد. برای پیاده روی توجه به چند اصل می تواند مفید باشد:

- مسافتی را انتخاب کنید که متناسب با توان جسمانی شما باشد.

- مسیر خود را ابتدا با قدم های آهسته طی و به تدریج گام های خود را تند کنید.

- چنانچه آمادگی بدنی کافی پیدا کردید، مسافت خود را بیشتر کنید.

- سعی کنید از راهپیمایی خود لذت ببرید، مسیرهای متنوع انتخاب کنید، به خودتان فشار نیاورید و دوست و همراهی خوب برای خود برگزینید.

- سعی کنید مسافتی معین- و نه زمانی معین- را برای پیاده روی انتخاب کنید.

پیاده روی موجب رسیدن اکسیژن کافی به تمام سلول های بدن و ساختن مویرگ های جدید و به دنبال آن گردش خون بهتر در بدن می شود.

- نقشستن، ایستادن و خوابیدن صحیح: از جمله نکاتی است که می تواند موجب حفظ قامت و استخوان بندی بدن شود. هنگام نقشستن، باسن خود را به سمت عقب بکشید و صاف بنشینید. هنگام ایستادن فرزند کنید تا ستون مهره ها اتحا پیدا نکند، و هنگام خوابیدن سعی کنید بالش، زیر سر خود نگذارید تا ستون مهره ها شکل خود را حفظ کند.

- انجام ورزش های خاص پیشگیری از یوکی: سعی کنید این ورزش ها را به طور مستمر انجام دهید. این ورزش ها هنگامی برای استحکام بیشتر استخوان ها، تقویت عضلات، حفظ تعادل بدن، گوارش بهتر و جلوگیری از بیماری قلبی- عروقی و مایهجه ای- مفصلی هستند.

- ؟دارودرمانی: دارودرمانی با تجویز پزشک معالج نیز می تواند روند یوکی استخوان را در افراد- حتی سالخوردگان- کاهش دهد. برای مقابله با یوکی استخوان و پیامدهای ناشی از آن هیچگاه دیر نیست. زمانی یوکی استخوان را بیماری ای درمان نابایر می دانستند، ولی امروزه با استفاده از روش های نوین پزشکی، تشخیص زودهنگام، رژیم غذایی مناسب و فعالیت های بدنی گوناگون نه تنها می توانند روند بیماری را کاهش دهند، بلکه موجب تقویت بافت های استخوانی و ترمیم آنها نیز می شوند. منبع:روزنامه شرق

**فعالیت زبانه زنان باردار منجر به کم‌وزنی غیر مادی ن**

زنان بارداری که در فعالیت‌های پرتحرک شرکت دارند و یا بارهای سنگین را بلند می کنند و یا مدت‌های طولانی به حالت ایستاده به کار می‌پردازند ممکن است هنگام زایمان کودک آنان دچار کم وزنی غیر طبیعی باشند.پس از سه سال مطالعه بر روی پانصد زن باردار نتیجه گیری شده است، که مهم ترین عاملی که منجر به کم وزنی غیر طبیعی نوزاد در هنگام تولد می‌شود فعالیت بیش از حد مادر است. پس از مطالعه بر روی کلیه عواملی که ممکن است به کم وزنی نوزاد منجر شوند از جمله سیگار، مواد مخدر و ... ایستادن بیش از حد مادر، برداشتن بارهای سنگین عامل اصلی کم وزنی غیر طبیعی در نوزادان است. خطر این عوامل در سه ماهه دوم بارداری بیشتر متوجه نوزاد است چرا که در این مدت جنین بیشترین میزان رشد را دارد و در سه ماه دوم بارداری، بهداشت و سلامت مادر بیش از هر زمانی حایز اهمیت است و در این مدت مادران باردار باید مرتباً دست از کار کشیده و در خوردن به موقع غذا سستی نکنند. منبع: http://www.taamasrar.com

**فرض پیشگیری از بارداری**

مقدمه

فرض پیشگیری از بارداری که به نام "قرص "مشهور است، روشی مؤثر، متداول و مطمئن در پیشگیری از بارداری است. فرض روزانه توسط خانمها مصرف می‌شود و دارای هورمونهای استروژن و پروژسترون (هورمونهای زنانه) است. هورمونها مواد شیمیایی

هستند که کنترل کارکرد اعضای مختلف بدن را بر عهده دارند. هورمونهای زنانه فعالیت تخمدانها و رحم را در زنان کنترل می کنند.
قرص پیشگیری از بارداری به نحوی این هورمونها را به بدن می رساند که کنترل تخمدان و رحم را از هورمونهای بدن می گیرد و با نظم جدیدی که با هورمونهای خود ایجاد می کند مانع بارداری می گردد.

قرص چگون به کار می کند؟

تخمکگذاری آزاد شدن تخمک در حدود اواسط هر دورهٔ یک ماههٔ قاعدگی در خانمهاست. در صورتیکه بدنبال مقاربت تخمک با اسپرم ترکیب شود، تخم جنین بوجود می آید. اگر تخمک آزاد نشود حاملگی نیز امکان ندارد نیست.
قرص پیشگیری از بارداری با در دست گرفتن نظم هورمونهای زنانه در بدن خانها، علاوه بر جلوگیری از تخمک گذاری، مخاط دهانه رحم را ضخیم می کند که خود از وارد شدن اسپرم به رحم جلوگیری می کند.

انواع قرص های پیشگیری از بارداری

قرص های ترکیبی:
اکثر قرص‌های پیشگیری از بارداری "قرص‌های ترکیبی" هستند که از ترکیب هر دو هورمون استروژن و پروژسترون ساخته شده‌ اند. این قرصها بسته به میزان هورمون موجود، به انواع کم هورمون (LD)، نوع با هورمون زیاد (HD) و نوع چند مرحله ای با میزان هورمون متغیر تقسیم بندی می شوند.

-آموزه مصرف نوع LD که بدلیل میزان هورمون کم دارای عوارض کمی است، متداولتر است.

-قرص HD به دلیل میزان هورمون زیاد عوارضی را برای بیمار بوجود می آورد و غیر از موارد خاصی که توسط پزشک تجویز می شود، به هیچ کس توصیه نمی شود.

-در نوع چند مرحله ای میزان هورمون موجود در هر قرص با قرص روز بعد متفاوت است و میزان هورمون استروژن و پروژسترون شبیه به یک دوره قاعدگی یک ماهه طبیعی تعیین شده است. مصرف این قرصها بدلیل عوارض کم بویژه در کشورهای پیشرفته رو به افزایش است.

اکثر قرص‌های ترکیبی در بسته‌بندی‌های ۲۱- روزه یا ۲۸- روزه در بازار موجودند. در نوع ۲۱- روزه، روزانه برای ۲۱ روز، در زمان ثابتی از هر روز، یک قرص مصرف می‌شود. در نوع ۲۸ – روزه، ۲۱ قرص اول حاوی هورمون است که مانند بسته‌بندی قبلی است و ۷ قرص بعدی فاقد هورمون است که ممکن است حاوی آهن و بعضی مواد مفید دیگر باشد. در هر حال پس از اتمام ۲۱ قرص حاوی هورمون، قاعدگی اتفاق می‌افتد. مصرف بسته‌های ۲۸ روزه کمکت می‌کند که فرد عادت مصرف روزانه قرص را همیشه داشته باشد و ریزمغزها را نیز دانا زمان دریافت کند.

قرص های نئک هومونی (پروژسترونی):
نوع دیگر قرص که به قرص پروژسترونی شهرت دارد با قرص‌های ترکیبی این فرق را دارد که فقط حاوی هورمون پروژسترون است. روش کار آن مشابه قرصهای ترکیبی است اما ممکن است کارآیی آن از نوع قبلی کمتر باشد. مزیت آن کمتر کردن تعداد قاعدگی‌هاست که ممکن است با مصرف این قرصها، قاعدگی هر چند ماه یک بار اتفاق بیفتد. با این حال، قرصهای پروژسترونی به دلیل لکه بینی مکرر چندین مورد علاقه خانمها نیست. این قرص‌ها روزانه بدون توقف مصرف می‌شوند.
مهانگرته که گفته شد خانی که از این روش استفاده کند ممکن است ماهها قاعده نشود که خود به معنی عدم تخمکگذاری است. در صورتیکه علی‌رغم مصرف این قرص‌ها، فرد همانند گذشته قاعده شود به معنی تخمک گذاری و در نتیجه خطر حاملگی است و بنابراین می‌بایست با مشورت پزشک یا ماما از نوع دیگر قرص و یا روش دیگر استفاده نماید.

نحوه مصرف قرص و مسائل مرتبط با آن

روز آغاز خونریزی قاعدگی روز اول محسوب می شود و روز پنجم –چه خونریزی تمام شده و یا هنوز ادامه داشته باشد– اولین قرص را بخورید. پس از آن، هر شب در ساعت معینی که ترجیحاً پس از شام و قبل از خواب است، یک قرص مصرف کنید تا ۲۱ قرص هورمون دار موجود در بسته تمام شود. پس از پایان ۲۱ قرص حاوی هورمون، هفت روز کامل هیچ قرصی نخورید (در بسته بندی ۲۱ روزه) و یا تنها قرص های تقویتی فاقد هورمون مصرف کنید (در بسته بندی ۲۸ روزه).

توجه: در طی این هفت روز که هورمون به بدن نمی رسد بایستی قاعدگی اتفاق بیفتد. در غیر اینصورت باید مصرف قرص را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید.

پس از گذشت ۷ روز کامل، مصرف قرص های بسته بعدی را آغاز کنید. برای مصرف قرص پس از این ۷ روز، تنها شرط اتفاق افتادن قاعدگی است. زمان خونریزی و اینکه آیا هنوز خونریزی ادامه دارد یا خیر تأثیری در زمان شروع مصرف دوره بعدی قرص ندارد.

نکته مهم در مصرف قرصهای پیشگیری از بارداری آن است که قرص‌های ضد بارداری باید هر روز در ساعت معینی بدون توجه به اینکه آیا فرد رابطهٔ جنسی دارد یا خیر مصرف شوند تا بهترین کارآیی را داشته باشند.

هر گز نباید از قرص‌های خواهر یا دوست خود استفاده کنید زیرا بسته‌بندی‌ها به نحوی آماده شده‌اند که مطابق برنامهٔ مشخصی به صورت روزانه مقدار مناسبی هومون را به بدن برسانند و بنابراین قرصهای مربوط به یک روز با قرص روز بعد ممکن است ترکیب مختلفی داشته باشد. پس همیشه قرص هر روز را در همان روز مصرف کنید.

اگر خانمی فراموش کرد که یک قرص را مصرف نماید ممکن است خطر حاملگی وجود داشته باشد.

در مورد فراموشی قرصهای LD یا HD:

- در صورت فراموش شدن قرص یکت شب، بایستی تا نوبت بعدی هر موقع به یاد آمد، قرص فراموش شده را بخورید. چنانچه تا شب بعد به یاد نیامد، شب بعد دو قرص با هم مصرف کنید.
- در صورتی که خوردن قرص دو شب فراموش شود، تا دو شب متوالی هر شب دو قرص بخورید و تا آخر بسته، همزمان از روش جلوگیری دیگری مانند کاندوم هم استفاده کنید.
- در صورت فراموشی قرص ۳ شب متوالی با پیشتر، از خوردن بقیه قرصها خودداری کنید و تا شروع خونریزی و آغاز دوره قاعدگی جدید از روش جلوگیری دیگری استفاده کنید. از روز پنجم قاعدگی بسته جدید را شروع کنید
- در مورد فراموشی قرصهای چند مرحله ای:

در صورتیکه در فاصله ۱۲ ساعت پس از زمان همیشهگی مصرف به خاطر آمده، قرص فراموش شده را مصرف کنید. اگر پس از ۱۲ ساعت بخاطر آن، نیازی به مصرف قرص فراموش شده نیست، ولی باید تا پایان بسته، بقیه قرصها را همراه با استفاده از یک روش دیگر مانند کاندوم مصرف کنید.

قرص نباید به صورت یوبسته، مثلاً یکک ماه درمیان و یا دوماه درمیان و یا چند روز در میان مصرف شود.

وجود لکه بینی همزمان با مصرف مرتب قرص برای ۲ تا ۳ ماه اهمیتی ندارد. در صورت تداوم بیشتر باید به پزشک مراجعه کرد.

علامتی مانند تهوع، استفراغ و سردرد همراه با مصرف قرص به تدریج پس از ۲ تا ۳ ماه بطرف می شود. برای پیشگیری از این عارضه بهتر است قرصها را پس از شام و قبل از خواب مصرف کنید.

کم شدن حجم خونریزی قاعدگی پس از قطع قرص در مقایسه با حالت قبل از مصرف قرص طبیعی است، اما در صورت کم شدن بیش از حد و لکه بینی یک روز درمیان و یا قطع کامل باید به پزشک مراجعه نمود.

برای مصرف قرص LD محدودیت سنی وجود ندارد و می توان آن را تا سن ۴۵ سالگی و حتی بیشتر تحت نظارت پزشک مصرف کرد. لیکن در مواردی نظیر فشارخون کنترل نشده و مصرف سیگار توصیه می شود که مصرف قرص به سن کمتر از ۳۵سال محدود گردد.

زنان شیده بهتر است از قرصهای پروژسترونی که ترشح شیر را کم نمی کنند، استفاده کنند.

بیماریهای قلبی-عروقی، بیماریهای مزمن، بیماریهای حاد کبد، سرطان پستان و سرطان رحم، خونریزی رحمی یا علت ناشناخته، احتمال حاملگی یا حاملگی ثابت شده مورد منع مصرف قرصهای ضد بارداری است که پزشک بیش از تجویز این قرصها آنها را مد نظر دارد.

قرص تا چه میزان مؤثر است؟

در طی یک سال، ممکن است ۸-۱۰ زوج از ۱۰۰ زوجی که تنها از قرص برای پیشگیری از بارداری ناخواسته استفاده می کنند، حامله شوند. البته علت اکثر این موارد مصرف نادرست قرص است. حتی فراموش کردن قرص برای ۱ روز می‌تواند احتمال حاملگی داشته باشد. به هر حال قرص یک روش مؤثر پیشگیری از بارداری است. توجه داشته باشید که بعضی مسائل دیگر نیز ممکن است در کارآیی قرص تأثیر گذار باشد. بعضی از داروهایی که فرد مصرف می کند و یا حتی بعضی از ترکیبات گیاهی و مکمل‌ها ممکن است با قرص تداخل داشته باشند و اثر آنرا کم کنند. مثلاً بعضی از آنتی بیوتیک‌ها یا قرص تداخل دارند. بهتر است در صورت مصرف اینگونه مواد حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

فراموش نکنیم که اصل اساس در کارآیی روش‌های پیشگیری از بارداری ناخواسته، انتخاب روش مناسب جهت هر فرد و استفاده دائمی و مناسب از آن روش مطابق دستورالعمل آن است.

**کم خونی و بارداری**

کم خونی فقر آهن شایع ترین علت کم خونی زنان باردار است که در ۱۵ تا ۲۵درصد حاملگی هارخ می دهد. اثرات کم خونی فقر آهن بر جنین ناچیز است چرا که آهن به صورت فعال از جفت انتقال می یابد. بنابراین سطح آهن و فریتین جنین سه بار بیشتر از سطح آن در مادر می شود. به سه دلیل جذب مناسب آهن مهم است اول اینکه آهن برای ایجاد هموگلوبین در مادر و جنین مورد نیاز است و با توجه به اینکه خون جنن مادر حدود ۱۲۵۰ درصدهی حاملگی افزایش می یابد، نیاز به آهن، مادر را در معرض کم خونی قرار می دهد.

دومین مورد این است که در سه ماهه آخر بارداری نوزاد قسمتی از ذخایر آهن مادر را جذب می کند و سوم اینکه افزایش حجم خون و ذخایر آهن کمک می کند که بدن از دست دادن خون را طی دوره زایمان جبران کند. سایر اظهارات دکتر ریاب بهدانی متخصص زنان و زایمان و نژادبی و عضو هیات علمی دانشگاه تهران آهن کل مورد نیاز دوران حاملگی یک میلی گرم است که از این مقدار ۵۰۰ میلی گرم برای افزایش حجم گلبول های قرمز مادر مصرف و ۳۰۰ میلی گرم به جنین و جفت منتقل می شود. ضمن اینکه ۲۰۰میلی گرم برای جبران خون از دست رفته در هنگام وضع حمل مورد استفاده قرار می گیرد.

میزان مورد نیاز آهن در دوران حاملگی به طور متوسط ۵۳ میلی گرم در روز است. میزان آهن تکمیلی توصیه شده برای زنان حامله غیرکم خون ۳۰۰میلی گرم قرص فروس سولفات در روز است که ۶۰میلی گرم فرموز سولفات در روز ۴۵ میلی گرم به جنین و جفت منتقل می شود. آهن یابد روزانه دو تا سه بار فروس سولفات به میزان ۳۰۰ میلی گرم مصرف کنند. که البته در رابطه با زنانی که عدم تحمل به قرص های معمولی دارند قرص های روکش دار یا محلول سوسپانسیون به کنار می رود. سه هفته پس از شروع درمان می توان منتظر شروع نتایج بود، که البته بیمار با کم خونی شدید ممکن است به درمان تزویقی به شکل آهن دکستران داخل عضلانی یا داخل رگی نیاز داشته باشد. از آنجا که ۲۰ تا ۳۰ درصد پسمانز حساسیت به صورت شوک حساسیتی آنالپناکسی به آهن دکستران دارند، تمام بیماران باید یک ساعت قبل از آغاز درمان میزان کمی از این آهن را به صورت آزمایشی دریافت کنند.



علامت

خاتم جامله یا کم خونی ممکن است علامت مشخصی نداشته باشد به جز اینکه تعداد گلبول قرمز خون وی کاهش یافته است اما به طور کلی شایع ترین علامت کم خونی را دکتر بهدانی متخصص زنان و زایمان موارد زیر ذکر می کند:بیب، پوست و ناخن رنگ پریده، پلک های فرورفته، خشکی، سرگیجه، خرابان بالای قلب، تنگی نفس که این علامت می تواند شبیه علامت بیماری های دیگر باشند.

افراد در معرض خطر

به گفته های این عضو هیات علمی دانشگاه تهران خاتم هایب با استفرآخ های مکرر، دو یا چند حاملگی نزدیک به هم مادرنای با بیش از یک فرزند و یا خاتم هایب که خونریزی زیاد طی دوره های قاعدگی بیش از حاملگی داشته اند طی حاملگی در معرض خطر بالای کم خونی فقر آهن قرار دارند.

عوارض کم خونی فقر آهن

کم خونی فقر آهن در سادر با افزایش بروز کم خونی کودک طی سال اول زندگی همراه است. همچنین کم خونی فقر آهن به ویژه در سه ماهه اول و دوم بارداری با افزایش زایمان زودرس و زایمان نوزادی با وزن کم همراه است.
دکتر بهدانی افزود: رابطه بین کم خونی و وزن تولد مورد بررسی قرار گرفته است. در چند مطالعه، هموگلوبین بالا معمولا نشانگر کمبود افزایش در حجم پلاسما است که خطر وزن کم نوزاد هنگام تولد را افزایش می دهد. همچنین در چندین مطالعه رابطه کم خونی فقر آهن مادر با زایمان زودرس مشخص شده است و نشان داده شده است آتنی در هفته ۱۳ تا ۲۴ حاملگی خطر احتمالی زایمان زودرس و وزن کم نوزاد هنگام تولد را ۱۸۱ تا ۷۵۱ بار افزایش می دهد. در تعدادی از مطالعات رابطه ای بین کم خونی مادری و نمره سلاستی نمره آپگار پایین نوزادی نشان داده شده است. مشخص شده نوزاد مادری که آهن کمکی دریافت نکرده حدود ۱۰درصد شانس بالاتر مرگ و میر را در سال اول زندگی دارد.

توصیه ها

اگر آهن کمکی با غذای حاوی ویتامین ث مصرف شود بهترین جذب را دارد ولی اگر با آنتی اسید یا غذاهای حاوی کلسیم مصرف شد جذب آهن مختل می شود. آهن کمکی گاهی به تورم معده، یبوست و تهوع می شود. اگر این موارد سبب مشکل برای مادری شد وی به یاد داشته باشد که کم می تواند بیشتر آهن مورد نیاز خود را از غذاهای غنی از آهن مثل جگر، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، حبوبات و مغزهای گیاهی خشک شده دریافت کند.

منبع: http://www.koodakaneh.com

#### مزایای فعال ماندن در دوران حاملگی

اگر احساسی نفع یا تهوع صبحگاهی داشته باشید، احتمالاً لیس پوشیدن روزانه هم برای شما به اندازه کافی سخت خواهد بود اما باید بدانید که کمی ورزش و فعالیت، می تواند انرژی بیشتری به شما ببخشد و احتمالاً موجب شود که احساسی همانند دوران پیش از حاملگی خود داشته باشید.

از آنجا که ورزش موجب بهبود کشیدگی طبیعی عضلات، قدرت و استقامت آنها می شود، به شما در تحمل اضافه وزن دوران حاملگی کمک می کند. شما را برای فشار زایمان آماده کرده و بازگشت بدن شما را پس از زایمان به حالت طبیعی بسیار آسانتر خواهد کرد. قبل از آغاز هرگز به برنامه ورزشی، اطمینان حاصل کنید که دستورالعملهای مربوط به سلامتی و ایمنی را رعایت کرده اید، خصوصاً حالا که حامله هستید!

ورزش کردن در این دوره مزایای زیر را به ارمغان خواهد آورد:

به شما انرژی بیشتری خواهد داد.

حاملگی موجب از دست دادن انرژی بدن شما می شود، اما تمرینهای منظم ورزشی، مانند پیاده روی سریع، شما را قادر خواهد ساخت که فعالیتهای روزانه خود را انجام دهید. ورزش، سیستم قلبی– عروقی شما را تقویت خواهد کرد، در نتیجه شما به سادگی خسته نخواهید شد. با عضلات قوی و کشیده، شما به تلاش کمتری برای انجام فعالیتهای روزمره خود از قبیل خرید یا ملاقاتهای کاری نیاز خواهید داشت.

به شما کمک می کند تا برای مرحله دشوار زایمان آماده شوید.

این نتیجه را به خوبی خواهید دید، هر چه وضعیت بدنی بهتری داشته باشید، قویتر خواهید بود و بهتر از عهده زایمان برخواهید آمد. زایمان مشابه با دویدن در دوی ماراثن است؛ به استقامت، اراده و توجه نیاز دارد. فعالیت فیزیکی در دوران حاملگی، آمادگی خوبی برای مرحله سخت زایمان است. بعلاوه برخی محققان نشان داده اند که چنین خانمهایی که در دوران حاملگی ورزش می کرده اند، مراحل دشوار زایمان را بهتر از سایر خانمها تحمل می کنند.

ناراحتیهای حاملگی را کاهش می دهد.

ورزش و تمرین موجب تقویت و کشیده شدن عضلات شما می شود، که به شما کمک خواهد کرد تا بهتر از عهده دردها و ناراحتیهای دوران حاملگی برآیید. حرکتهای کششی دردهای پشت و کمر را کاهش می دهد، پیاده روی موجب بهبود گردش خون و شنا موجب تقویت عضلات شکمی می شوند.

افسردگیهای دوران حاملگی را از بین می برد.

حاملگی را می توان یک تمرین ۹ ماهه برای یک واقعه بزرگ (زایمان و تولد کودک) دانست؛ پس از آنکه حیجان اولیه اطلاع دادن حاملگی به اطرافیان از بین برود، شما می مایند و انتظارا در ماههای ششم یا هفتم، بارداری می تواند ملالت آور یا حتی کسل کننده شود و افزایش وزن و خشکی (که فعالیتهای اجتماعی شما را محدود می کند) ممکن است موجب بی حوصلگی مضاعف گردد. پیدا کردن یک فعالیت سازگار وضعیت بارداری، می تواند راه حلی برای این مشکلات باشد.

به شما کمک می کند تا خواب بهتری داشته باشید.

وقتی در نما روز وزنه ای را در جلوی شکم خود حمل می کنید، پیدا کردن وضعیت مناسبی که بتوانید در شب، خواب راحتی داشته باشید، یک مشکل اساسی خواهد بود. ورزش به شما کمک می کند تا تمام انرژی اضافی خود را بسوزانید، و آنگقدر شما را خسته خواهد کرد تا بتوانید به یک خواب آرام و راحت بروید.

استرس را کاهش داده و توان روحی شما را افزایش می دهد.

بارداری و به دنیا آوردن یک کودک، واقعه مهمی است که زندگی شما را تغییر خواهد داد و می تواند موجب هیجان و در عین حال دستپاچگی شما شود. یک مطالعه نشان داده است که ورزش می تواند میزان هورمون سرتونین را افزایش دهد. این هورمون، یک ماده شیمیایی است که در مغز ترشح می شود و به خلق و خو و اخلاق ربط دارد. در نتیجه ورزش می تواند روح تازه ای به شما ببخشد. هنگامی که احساس افسردگی می کنید، موسیقی مورد علاقه خود را بگذارید و یک رقص آرام را در اتاق نشیمن آغاز کنید یا در یک کلاس رقص آرام ثبت نام کنید. همچنان به تمرینهای سبک آبروییک ادامه دهید و به مریی خود اطلاع دهید که حامله هستید.

تصورتان را از خودتان و شخصیتان بهبود می بخشد.

تصور کنید اندام شما به طرفی و تازگی گذشته نیست و هرچند که می دانید این اتفاق دلبلی کاملآ دلچسب و شیرین دارد، اما مشاهده اینکه سایر اندامهای بدن شما مرتنا افزایش می یابد و به اندازه ای می رسد که قیلا هرگز نبوده است، می تواند شما را دلردو یا افسرده کند! ورزش و فعالیت به شما کمک می کند که کمتر احساس افسردگی کنید. همچنین، ورزش به بدن شما کمک خواهد کرد تا پس از زایمان، به سرعت به وزن و شکل طبیعی خود بازگردد.

به شما کمک خواهد کرد تا پس از زایمان، اندام خود را سریعتر به حالت طبیعی برگردانید.

همین انگیزه می تواند برای بسیاری از خانمها کافی باشد تا برنامه ورزشی منظمی را در طول دوران حاملگی خود پیگیری کنند. اگر به گونه ای برنامه ریزی کرده باشید که ماهیچه های بدنتان در تمام دوران حاملگی، قدرت و کشیدگی مناسبی داشته باشند، پس از زایمان، بدن شما راحت تر می تواند به حالت طبیعی خود باز گردد

#### در دوران بارداری خواب کافی فراموشی نشود

نتایج مطالعات نشان می دهد، بسیاری از زنان در دوران بارداری با مشکلات خواب مواجه می شوند، در صورتی که خواب کافی دو این دوران بسیار حایز اهمیت است.

به نقل از مجله ساینس سازمان ملی خواب برای اینکه زنان در دوران بارداری خواب راحتی داشته باشند، موارد زیر را توصیه می کند:

در دوران باربداری برای بهتر جریان داشتن خون بیشتر، به سمت پهلوها بخوابند. در طول روز بیشتر مایعات بنوشند و در غروب و قبل از خواب کمتر مایعات بنوشند.

از خوردن غذاهایی که فعالیت قلب را افزایش می دهد، خودداری کنند.

خواب نیم روزی در هنگام عصر فراموش نشود. قبل از خواب با دوش گرفتن و کشیدن نفس عمیق با آرامش به رختخواب بروند.

#### توصیه های دوران بارداری

چنگ بگنن مراجعه به پزشک در دوران حاملگی

اولین مراجعه باید بلافاصله پس از مثبت شدن جواب آزمایش بارداری صورت گرفته تا اقدامات اولیه از قبیل تشکیل پرونده، آزمایش روئین بارداری، معاینات لازم واکسیناسیون و..انجام می شود.اگر خاتم باردار جره جره در معرض خطر نباشد، ملاقاتهای بعدی در طی شش ماه اول هر هک یک بار، طی ماههای هفتم و هشتم هر دو هفته یکک بار و پس از آن تا زمان زایمان هر هفته باید صورت پذیرد.چنانچه خاتم باردارجره گروه های درمعرض خطر باشند، این ملاقاتها در فواصل کمتری انجام خواهد شد.

خانمهای در معرض خطر عبارتند از:

-؟درای سن کمتر از ۱۷ سال یا بیشتر از ۳۵ سال

-؟خانمهایی که بارداری اولشان است

-؟خانمی که اولین مراجعه آنها درماه هفتم صورت بگیرد

- ؟خانمهای بسیار چاقی و یا لاغر

-؟خانمهایی که سیگار یا الکل با مواد مخدر مصرف می کنند

-؟درای مشکلات اقتصادی و اجتماعی

-؟درای فقر آهن یا کم خونی یا شواهد دال بر تغذیه ناکافی مادر

–؟درای مشکلات عصبی

–؟درای فاکتور ماساتی از تبیل: نازانی پیشتراز دوساله سابقه سقطه سابقه مرده زائلی سابقه زایمان نارس، سابقه سزارین، سابقه عقب افتادگی ذر فرزندان دیگر، زایمان جنین کم وزن ( تاخیر در رشد جنین)، حوادث جنینی یا خونریزی مادر و نارسایی یا مشکلات دهانه رحم.

علامت هشداردهنده مهم طی دوران حاملگی

غیر از دستورات لازم در مورد حاملگی و مسائل مربوط به تغذیه، استراحت، خواب، اجابت مزاج، حمام کردن، لباس پوشیدن، سیگار کشیدن، مصرف دارو و الکل و مقاربت، به بیمار گوشزد می شود در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه نماید:

۱-مرگرنه خونریزی از واژن یا لکه بینی

–؟تورم صورت یاانگشتان (تورم قسمت فوقانی بدن)

–؟سر درد شدید یا مداوم

–؟تاری دید

–؟دردشکم استفراغ مداوم

–؟تب یا لرز

–؟تعب ادوار دردناک

–؟خروج مایع از واژن

–؟تغییر محسوس در شدت یا تناوب حرکات جنین

**روزهداری زنان شیرده یا نغذیه مناسب اشکال نهار**

یک عضو حیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: روزهداری زنان شیرده درصورت رعایت برنامه تغذیه‌ای مناسب، در رشد کودکان اختلالی ایجاد نمی‌کند.

اما وی توصیه کرد که زنان در شش ماهاول شیردهی روزه نگیرند زیرا کودک وابسته به شیر مادر است و اگرگرسنگی طولانی مدت مادرشیرده در رشد کودکان اختلال ایجاد می‌کند.

«مریم جوادی» روز چهارشنبه در گفت وگو با ایرنا گفت اگر حجم غذایی مورد نیاز بدن مادر شیرده به خوبی در وعده‌های افطار، سحر و میان این دو وعده تقسیم شود، آرامش خاطر ایجاد شده در مادران اثر منفیدی برای کودک خواهد داشت.

به گفته وی رژیم غذایی مادران شیرده باید از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین‌ها غنی باشد که درصورت لحاظ نکردن این مواد غذایی دچار کمبود شدید مواد مغذی شده و رشد کودک و سلامتی مادر را به خطر می‌اندازد.

جوادی ادامه داد البته در صورتی که مادران احساس کردند روزهداری موجب کاهش شیر آنها شده نباید روزه بگیرند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: زنان شیرده باید هنگام افطار و سحری از مواد غذایی سرشار از آهن گوشت و حبوبات) و کلسیم(شیر و لبنیات) استفاده کنند و از مصرف ادویه و سیر در سحری به علت بدبو کردن شیر خودداری نمایند.

جوادی با اشاره به اینکه «زنان شیرده روزهدار باید غذای باکیفیت بخورند،»گفت:«مصرف سبزی، لبنیات کم‌چرب، آجیل خام و انواع گوشت در افزایش ترشح شیر موثر خواهد بود

**مراقبت های پیش از بارداری**

وجود پیشرفت چشمگیر مراقبت های بارداری طی دو دهه اخیر، هنوز هم پیامدهای ناگوار حاملگی یکن مشکل جدی محسوب می شود.

عادت‌های خوب مادر، پیش از باردار شدنش می‌تواند به سلامت مادر و جنین کمک کند. معمولاً اولین مراجعه خانم‌های باردار به پزشک حداقل ۸ هفته بعد از انعقاد تخفه جنین صورت می‌گیرد. تا این زمان ممکن است بسیاری از مشکلات برگشت ناپذیر، برای جنین پیش آمده باشد، چون اغلب اعضای حیاتی جنین در چند هفته اول حاملگی شکل می‌گیرند و بیشترین ناهنجاری‌های جنینی و نقایص فیزیکی هم بین‌هفته دوم تا هشتم حاملگی به‌وجود می‌آیند. به همین علت اغلب زمانی که خانم باردار به پزشک مراجعه می‌کند، به قول معروف کار از کار گذشته است!

برنامه‌ریزی برای بارداری و مراقبت‌های آن باید از ماه‌ها قبل از اقدام برای حامله شدن انجام شود. بر اساس بعضی تحقیقات، این زمان حداقل ۳ ماه است. یعنی زوج‌های جوان باید حداقل ۳ ماه قبل از اقدام به بچه‌دار شدن، فعلاً به خود را برای این منظور آماده کنند.

بسیاری از متخصصان معتقدند، همین تاخیر در شروع مراقبت‌ها باعث شده است که با وجود پیشرفت بسیار سریع مراقبت‌های بارداری در دو دهه اخیر، هنوز پیامدهای ناگوار حاملگی، یکن مشکل عمده به حساب آید. در آمریکا هر سال نزدیک به ۵۰۰ هزار کودک نارس و ۱۲۰ هزار کودک با نقایص مهم حین تولد به‌دنیآ می‌آیند. این آمار مخصوصان را بر آن دلالت تا پارهیمت حاملگی برنامه‌ریزی شده ناکید کند. و طرح‌ها و مجامعی برای رواج آن در بین مردم و جامعه پزشکی برقرار کنند. گفته می‌شود حدود نیمی از حاملگی‌ها ناخواسته و پیش‌بینی نشده است و این باعث می‌شود که زوج مورد نظر فرصتی برای مراقبت‌های پیش از بارداری نداشته باشند.

متخصصان بر این باورند که هر بارداری، باید لزوماً برنامه‌ریزی شده باشد و یا یکن پزشک یا ماما در مورد آن هماهنگی شده باشد. تا مراقبت‌های لازم پیش از بارداری انجام گیرد. بسیاری از مشکلات یا بررسی سلامت زوجین پیش از حاملگی و توصیه آنها به داشتن روش زندگی مناسب، قابل پیشگیری هستند. برای رسیدن به سلامت پیش از تصمیم به بارداری، یکسری نکات منطقی و علمی باید رعایت شود.

سیگار کشیدن مادر باردار

از نظر علمی ثابت شده است که سیگار کشیدن مادر باردار، رشد جنین را کند کرده و احتمال تولد نوزاد با وزن کم را تقریباً دوبرابر می‌کند. همچنین سیگاری بودن زن باردار تاثیر زیادی در سقط خودبه‌خودی، زایمان زودرس و تولد نوزاد مرده دارد. سروس سلامت عمومی آمریکا تخمین زده است که اگر همه زنان حامله در این کشور دست از سیگار کشیدن بردارند، میزان مرده زایی تا ۱۱ درصد و میزان مرگ نوزادان تا ۵ درصد کاهش می‌یابد. با این وجود فقط یک پنجم زنان سیگاری در ترک این عادت خود در طول بارداری موفق می‌شوند. به همین علت متخصصان توصیه می‌کنند، اگر تصمیم به بارداری دارید حتماً پیش از اقدام به آن، اعتیاد به سیگار و سایر مواد را ترک کنید و گزینه بهتر است تا ترک کامل، بچه‌دار نشوید.

مصرف ویتامین‌ها، در دوران بارداری عامل سلامت جنین است

بر اساس تحقیقات انجام شده، کودکان زائلی که میزان کافی اسید فولیک در دوران پیش از بارداری استفاده کرده‌اند، کمتر دچار نقایص شتاب نخاعی و نوعی ناهنجاری مادرزادی ستون فقرات و نخاع) شده‌اند. بنابراین هر خانمی قبل از حاملگی باید مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک و ویتامین B مصرف کند تا از ناهنجاری‌های بالقوه‌ای که مغز و نخاع را تهدید می‌کند، پیشگیری به‌عمل آورد. مطالعات نشان داده در صورت مصرف کافی اسیدفولیک در همه زنان در دوران قبل از بارداری و اوایل حاملگی، حدود ۷۰ درصد این نقایص دیگر رخ نخواهد داد.

واکسیناسیون مادر پیش از بارداری

همه خانم‌ها قبل از حاملگی باید از نظر ایمنی نسبت به سرخجه آزمایش شدند. سرخجه یکن بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در حاملگی، تهدیدهی جدی برای جنین او در برخواهد داشت. بنابراین باید حداقل سه ماه پیش از بارداری واکسن سرخجه برای زائلی که ایمنی نداردند، تجویز شود. واکسن دیگری که معمولاً از آن غفلت می‌شود یادآوری دینفری- کزاز است که باید هر ۱۰ سال یکن بار تزریق شود.

در برخی کشورها ایمنی نسبت به ویروس ابله‌مرغان هم بررسی می‌شود و در صورت نیاز، به زنان مستعد واکسن تزریق خواهد شد. این بسیاری نیز در صورت ابتلای مادر در اوایل حاملگی، می‌تواند نقایص جدی در نوزاد ایجاد کند و در اواخر حاملگی موجب ابتلای نوزاد به ابله مرغان کشنده شود. زائلی که آسپ، مشکلات قلبی، ایمنز و شرایط دیگری دارند که آنها را مستعد عفونت می‌کند، نیز لازم است واکسن هیپایت B برزند و حتی برای آنها واکسن ضدآنفلوآنزا نیز توصیه می‌شود.

تست غربالگری ژنتیکی

تست غربالگری ژنتیکی در ایران معمول نیست اما در شرایط نادر مثل خانواده‌هایی که سابقه نقص لوله عصبی و یا نقایص مادرزادی قلب دارند، توصیه می‌شود. علاوه بر این، خانواده‌هایی که در آنها نشانگان داون، تی‌ساکنس، بیماری خونی سلول داسی شکل و تالاسمی، هموفیلی، دیستروفی عضلانی و فیروز کینسیک وجود دارد، نیز باید آزمایش ژنتیکی بدهند. افرادی که سابقه عقب‌افتادگی ذهنی و اختلالات نادر کروموزومی و ژنتیکی داشته‌اند نیز برای اطمینان از سلامت جنین و نوزاد آینده، لازم است از نظر ژنتیکی بررسی شوند.

بیماری مادر قبل از بارداری

ممکن است هر زنی قبل از حاملگی دچار نوعی بیماری باشد که با شروع بارداری، بیماری‌اش تشدید شود و بر سلامت او و جنین اثر سوء بگذارد. بنابراین هر زن بیماری که تصمیم به بارداری دارد، نباید صبر کند تا بعد از حاملگی به پزشک مراجعه کند، بلکه باید از قبل با پزشک مشورت کند تا بیماری‌اش قبل از حاملگی مهار شود. مثلاً اگر دیابت مادر در بارداری کنترل نشده باشد، سطح بالای گلوکز در خون می‌تواند منجر به ناهنجاری جنینی شود.

زائلی که آلوده به ویروس ایدز هستند اگر در طول بارداری به طور مناسب درمان شوند، می‌توانند احتمال انتقال ویروس به جنین خود را کاهش دهند. علاوه بر این، زائلی که آسپ، صرع، لوپوس، بیماری کلیوی، قلبی و فشارخون بالا دارند نیز باید قبل از تصمیم به بارداری با پزشک مشورت کنند.

قطع داروهای مضر برای جنین در مادران باردار

خانم‌ها باید پیش از بارداری، مصرف داروهای را که ممکن است برای رشد و تکامل جنین مشکل ایجاد کند، قطع کنند. مثلاً داروی رآکتوان که برای درمان جوش صورت استفاده می‌شود، می‌تواند منجر به نقایص شدید در جنین شود وحتما باید حداقل یک‌ماه قبل از شروع بارداری قطع شود.

داروهای (مانند لووستاتین) که برای کاهش کلسترول خون به کار می‌روند و برخی داروهای فشار خون هم بالقوه خطرناکند، اگر نمی‌شود داروی را کاملاً قطع کرد، لازم است آن را با انواع بی‌خطر تر (طبق توصیه پزشک جایگزین کرد. درخانم‌هایی که به دلیل بیماری‌های اعصاب و روان، داروهای لیات دهنده روان مصرف می‌کنند، تصمیم نهایی برای قطع یا ادامه مصرف دارو نیاز به بررسی دقیق وضع بیمار و شرایط او دارد.

حتی داروهای بدون نسخه هم ممکن است خطر آفرین باشند.
بنابراین، به‌خصوص پیش از بسته شدن نطفه جنین، هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک مصرف نکنید.

مادران باردار باید از وزن خود بکاهند

غالب‌های چاق باید قبل از حامله شدن وزن خود را کم کنند ، زیرا چاقی خطر زایمان زودرس و عوارض زایمان را افزایش می‌دهد. طبق تحقیقات، نوزادان زنان چاق، بیشتر در معرض خطر نقیص هنگام تولد مثل نامتجاری‌های متابولیک نخاعی و قلب هستند. در ضمن چاقی می‌تواند عارضه فشارخون بالا در حاملگی را هم افزایش دهد. بنابراین به زنان چاق توصیه می‌شود، خود را به وزن مناسبی برسانند و این کار حتماً باید زیر نظر پزشک باشد تا رژیم غذایی مناسب و حاوی پروتئین و ویتامین کافی برای آنها در نظر گرفته شود. برای اطمینان از سلامت حاملگی باید از یک رژیم غذایی سالم، متعادل و سرشار از انواع مواد مغذی استفاده کنید.

مصرف میزان کافی غذاهای حاوی کلسیم، فولیک اسید، آهن، ویتامین A و C اهمیت تیز دارد. ورزش و تحرک همیشه برای سلامت توصیه شده است و افرادی که قبل از حاملگی فعالیت و تحرک بیشتری داشته باشند به دلیل قوی بودن عضلات دور مفصل، کمتر دچار درد و مشکلات مفصلی شایع در دوران بارداری می‌شوند.

البته معمولاً به زنان ورزشکار توصیه نمی‌شود که هنگام بارداری ورزش را کنار بگذارند، بلکه فقط لازم است ورزش‌های سنگین را قطع کرده و به ترمش‌های سبک ادامه دهند.
برعکس، زنانی که تا قبل از بارداری ورزش نمی‌کردند، لازم نیست در زمان بارداری ورزش کنند چون به این گونه فعالیت‌ها عادت ندارند و این کار، بالقوه برای آنها و جنینشان خطرناک است.

سهم پدران در دوران بارداری

علاوه بر تاثیر رفتار مرد در سلامت روان و جسم زن حامله، روابط شغلی مرد، مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، بیماری‌های ژنتیکی، ایمنز و بیماری‌های عفونی مقاربتی در مرد می‌تواند در سلامت مادر و جنین نقش داشته باشد.
بنابراین لازم است پدران آینده هم خود را برای بارداری و مراقبت‌های آن آماده کنند.

**پیشگیری از بارداری بصورت اضطراری**

روش جلوگیری از بارداری بصورت اضطراری به مجموعه ای از روشها و تکنیکهایی اطلاق می شود که در صورتی که نزدیکی بدون استفاده از یکی از راههای مطمئن پیشگیری از بارداری انجام شود و یا بطریقه استفاده از یک روش مشخص، اتفاقی مانند پاره شدن کاندوم و یا نظیر آن رخ دهد، می توان از آن استفاده کرد. البته باید در نظر داشت که این روش به هیچ وجه از انتقال بیماریهای مقاربتی جلوگیری نمی کند.

رایجترین روش پیشگیری بصورت اضطراری، مصرف قرصهای معمولی خوراکی ضد بارداری HD است که به نام "قرص صبح روز بعد" مشهور شده اند. البته این نام مناسبی نیست چون تازای به مسر کردن تا صبح روز بعد نیست و بهتر است در اولین فرصت بعد از نزدیکی بدون محافظت، از این روش استفاده شود.

در چه مواقعی می توان یا باید از این روش استفاده کرد؟

موارد استفاده از این روش زمانی است که نزدیکی از طریق واژن صورت گیرد در حالیکه هیچ روش پیشگیری از بارداری استفاده نشده یا بطور نامصحیح و غیر کارآمد استفاده شده باشد. این موفقیت ها می تواند شامل موارد زیر باشد:

•زمانی که بطریخم استفاده از کاندوم مردانه، در زمان نامناسبی خارج شود یا پاره شود.

•زمانی که بطریخم استفاده از دیافراگم یا کلاهک دهانه رحم، بطور نودهنگام بیرون آید و یا بعد از نزدیکی بلافاصله خارج شود.

•مقاربت بعد از فراموش کردن اتفاقی یک قرص از دوره قرصهای جلوگیری از بارداری انجام شود.

•هر صورت استفاده از روش تقویمی، محاسبه زمان تخمک گذاری نامصحیح انجام شود و نزدیکی کامل در زمان بارآوری زن انجام شده باشد.

•هزینه استفاده از روش طبیعی با انقطاع در نزدیکی با شکست مواجه شود.

•زودیکی بدون استفاده از هیچ روش پیشگیری در حالیکه تصمیم برای بارداری وجود ندارد.

روش اضطراری پیشگیری از بارداری چقدر موثر است؟

الزبخشی این روش به نحوه صحیح استفاده و بخصوص زمان مصرف قرصها بستگی دارد. این روش صد درصد موثر نیست، اما تقریباً در ۸۸٪ موارد از حاملگی پیشگیری می کند. یعنی از هر ۱۰۰ خانمی که از این روش برای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند حدود ۲ نفر در طول یکسال حامله می شوند. اگرچند بار از این روش استفاده شود، تاثیر آن کمتر شده و احتمال بارداری بیشتر می شود. بنابراین این روش فقط برای موارداضطراری بکار می رود و نباید بطور مداوم، بعنوان یکن روش پیشگیری بکار رود. بلکه پس از استفاده از این روش، فرد باید به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کرده و پس از مشاوره، یکی از روشها را بصورت دائمی انتخاب کند.

زمان و نحوه مصرف آن چگونه است؟

باید در دو نوبت با فاصله ۱۲ ساعت هر بار ۲ قرص HD خورده شود.

در واقع بعد از مقاربتی که احتمال بارداری دارد در اولین فرصت ۲ قرص خوراکی HD همراه با شیر یاب زیاد مصرف می شود. باید وقت کرد که قرص نوبت اول در زمانی خورده شود که نوبت دوم را بتوان ۱۲ ساعت پس از آن مصرف کرد. مصرف نوبت اول را نباید بی دلیل به تاخیر انداخت، زیرا میزان تاثیر ممکن است با گذشت زمان کاهش یابد. اگر قرص نوح LD در دسترس باشد، یا در هر نوبت ۴ قرص مصرف کرد.

نکته مهم: اگر بیش از ۷۲ ساعت (۳ روز) از مقاربت گذشته باشد، استفاده از روش اضطراری توصیه نمی شود و باید در این موارد با پزشک مشورت کرد.

عملکرد آن بر بدن به منظور پیشگیری از بارداری چیست؟

مصرف این قرصهای هورمونی با متوقف کردن تخمک گذاری یا نداشتن در جایگزینی تخمک لقاح رفته در رحم می تواند مانع حاملگی شود. از آنجا که تخمک لقاح یافته طرف مدت کوتاهی در قسمتی از رحم جایگزین می شود، زمان استفاده از این روش بسیار حائز اهمیت است. در واقع اگر عمل جایگزینی اتفاق افتاده باشد استفاده از این روش مانع از پیشرفت رونه بارداری نشده و موجب بروز سقط نخواهد شد.

عوارض جانبی آن چه خواهد بود؟

قرصهای خوراکی اگر به روش اضطراری ذکر شده در بالا مصرف شوند، معمولاً عارضه جانبی خطرناکی ندارند. با این حال ممکن است باعث عوارض جانبی موقتی شوند که رایج ترین آنها تهوع است و می توان برای پیشگیری با برطرف کردن آن از یک داروی ضد تهوع نیز استفاده کرد. تقریباً در نیمی از مصرف کنندگان از این روش تهوع دیده می شود و ممکن است در تعدادی از مصرف کنندگان استفراغ هم وجود داشته باشد. گاهی ممکن است سردرد، سرگیجه، گرفتگی شکم و یا احساس پری و درد در سینه ها نیز رخ دهد که البته همه عوارض جانبی گذرا بوده و معمولاً پس از یک تا دو روز رفع می شوند. بعلاوه استفاده از این روش تاثیر در میزان باروری فرد در آینده نخواهد داشت.

اگر بلافاصله بعد از خوردن قرصها، استفراغ کردم چه باید بکنم؟

اگر فرد در طول دو ساعت پس از مصرف قرصها در نوبت اول یا دوم، دچار استفراغ شد، در اولین فرصت باید ۲ قرص دیگر HDمصرف کند. اگر این اتفاق بعد از خوردن قرصها در نوبت اول رخ دهد، قرصهای نوبت دوم تکمالک باید ۱۲ ساعت بعد از نوبت اول مصرف شوند. تزریق یک آمپول ب ۶ بصورت عضلانی میتواند در کاهش تهوع موثر باشد. استفراغ اگر بیش از دو ساعت بعد از مصرف قرصها رخ دهد، اهمیت ندارد زیرا دارو جذب شده است.

آیا مصرف بعضی از داروها ممکن است کارآیی این روش را کاهش دهد؟

بعضی از داروهایی که بطور کلی الزبخشی قرصهای ضدبارداری را کاهش می دهند ممکن است در کارآیی این روش نیز اختلال ایجاد کنند. برخی از این داروها عبارتند از ریفامپین (نوعی آنتی بیوتیک)، گریزهوفلوئین (داروی ضد قارچ خوراکی)، باریتورائها و برخی از داروهای ضد سرخ.

چه مدت بعد از این روش باید ببرود شوم؟

پس از مصرف هیچ علامت فوری که نشان دهد قرصها اثر کرده یا نکرده اند، وجود ندارد و فقط قاعدگی باید به موقع، چند روز زودتر یا دیرتر رخ دهد. اگر شروع قاعدگی، بیش از یک هفته به تاخیر افتد و یا هر مورد خاص دیگر وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. نکته مهم این است که اگر بعد از مصرف قرصها، دوباره مقاربتی انجام شود که احتمال بارداری در آن وجود داشته باشد، قرصهای قبلی خورده شده از بارداری مجدد جلوگیری نمی کنند.

آیا استفاده از این روش در دوران شیردهی بی خطر است؟

مقدار استروژن موجود در قرصهای تزکیی ضد بارداری می تواند در مقدار و کیفیت شیر مادر تاثیر منفی داشته باشد. اما نظر نمی رسد که استفاده کوتاه مدت آن این تاثیر را بگذارد. بعلاوه هورمون ترشح شده در شیر آثار نامطلوبی در شیرخوار نخواهد داشت.

در صورت استفاده از این روش چه زمانی نیاز به مراجعه به پزشک خواهم داشت؟

•تأخیر در قاعدگی بیش از یک هفته.

•داده خونریزی نامنظم یا وجود دردهای کرامپی شکم بطور مداوم.

•درد شدید در ناحیه شکم یا لگن.

•احتمال بارداری.

•احتمال ابتلا به بیماریهای مقاربتی

**تفسیرات پستان فر دوران بارداری**

درد پستان بیشتر به علت تولد بیش از حد هورمون های استروژن و پروژسترون است. افزایش ترشح این هورمون ها موجب افزایش جریان خون و تغییرات نسج پستان می شوند، و در نتیجه ممکن است شما در پستان هایان احساس تورم، درد، سوزش و گر گر، و حساسیت غیرعادی در لمس داشته باشید. بعضی از خانم ها معتقدند که این ناراحتی مانند حالت تشنه‌بد شده درد پستان ها درست قبل از شروع قاعدگی است. حساسیت پستان در لمس یکی از علامت اولیه بارداری است و معمولاً حدود هفته ۴ تا ۶ بارداری شروع شده و در تمام طول سه ماهه اول باقی می ماند.

چه تغییرات دیگری ممکن است رخ دهد؟

در حدود ۸ هفتگی پستان ها شروع به بزرگ شدن می کنند و در تمام دوران بارداری مرتب بزرگتر می شوند. ممکن است پستان هایان یک یا دو سایز بزرگتر شود. بخصوص اگر اولین بار است که باردار شده اید. ممکن است پستان هایان خارش داشته باشد زیرا پوست روی آن مرتباً در حال کش آمدن است. حتی ممکن است خطوطی نیز روی آن ها وجود آید. ولی اگر پستان هایان

خیلی بزرگ نند نگران نشوید. این حالت نیز طبیعی است و به هیچ وجه به معنای آن نیست که شما قادر به شیر دادن نخواهید بود. ممکن است وریدها از زیر پوست قابل رویت باشند و نوک پستان نیز پر رنگ تر و بزرگتر شود (رنگدانه هایش بیشتر شود). بعد از اولین ماه ها، آرتول ها- پستی خمی نسبت دایره ای رنگدانه دار دور نوک پستان- نیز پر رنگ تر و بزرگتر می شود. ممکن است پیش از این متوجه برآمدگی های کوچک در آرتول نشده باشید ولی در دوران بارداری این برآمدگی ها که نوعی تجمع چربی هستند و توپرکول های مونت گومری خوانده می شوند، خیلی بزرگتر می شوند. این تغییرات، پستان های شما را آماده شیردهی می کند.

در طول آخرین ماههای بارداری ممکن است ماده زرد رنگ غلیظی از سینه شما نشت کند. این ماده کولوستروم یا آفوز (Colostrum) خوانده می شود و نوعی شیر مخصوص است که در روزهای اول شیردهی ترشح میشود. با اینحال اگر چنین نشئی بوجود نیامد نگران نشوید. پستان های شما درحال تولید کولوستروم است حتی اگر شما آتاری از آن مشاهده نکنید.

چگون به میوان درد را کاهش داد؟

بهترین راه، استفاده از سینه بندهای مناسب است. ممکن است در دوران بارداری استفاده از سینه بندهای فتراد برای شما ناراحت کننده باشد. سینه بندهای نخی بهتر و راحت تر از اترامی هستند که از الیاف مصنوعی تهیه شده اند. برای پیشگیری از سائیدگی، سینه بندی را انتخاب کنید که از پارچه نرمی تهیه شده و نزدیک نوک پستان درز ندارد. سینه بندی که در طول روز استفاده می کنید باید به نگهداشتن پستان ها کمک کند بنابراین از یک سینه بند مخصوص بارداری استفاده کنید. (در طول سه ماهه سوم میوانید. یک سینه بند مخصوص شیردهی تهیه کنید چون در صورتیکه بخواهید فرزندتان را شیر بدعید بزودی به آن نیاز خواهید داشت.) در طول شب از سینه بندهای مخصوص خواب در دوران بارداری استفاده کنید که از الیاف نخی و نرم تهیه شده و در فروشگاه لوازم بارداری موجود است. هنگام انجام حرکات ورزشی بخصوص لایزم است که از یک سینه بند کاملاً اندازه و نگهدارنده استفاده کنید زیرا پستان های شما سنگین تر شده اند. سینه بندی که مخصوص حرکات ورزشی تهیه شده باشد به نگهداشتن پستان ها کمک بیشتری کرده و ناراحتی شما را به حداقل می رساند. هنگام خرید سینه بند دقت کنید که آنها را کمی بزرگتر از اندازه خود تهیه کنید تا جای اضافی برای رشد پستان ها و بزرگتر شدن شکم در حد یک یا دو سایز (هم در سطح CUP سینه بند و هم در سطح دوره آن) را داشته باشند. بهترین کار آنست که سینه بندی را بخرید که اگر فن قفلی آن را در حد تنگترین اندازه بپندید کاملاً مناسب و اندازه باشد. بنابراین جای کافی برای گشاد کردن خواهد داشت. بهزرات درست قیل از زایمان یک سینه بند مخصوص شیردهی بخرید.

#### تغیرات مو و ناخن هنگام بارداری

بسیاری از خانم های باردار متوجه پیشرفت شدن موها می شوند. ولی در واقع تعداد موها اضافه نمی شود بلکه کمتر از دوران غیربارداری می ریزد. آنچه رخ میدهد در حقیقت این است که بطور طبیعی همواره ۸۵ تا ۹۵٪ موهای شما در حال رشد است و ۵ تا ۱۵ درصد بقیه در مرحله استراحت قرار دارد. موهای در حال استراحت پس از طی این دوره می ریزند (اغلب هنگام برس کشیدن یا شستن) و به جای آن ها موهای جدید می رویند. در خانم ها بطور متوسط روزی ۱۰۰ تار مو می ریزد. هنگام بارداری مقادیر زیادی استروژن موجب طولانی شدن دوران رشد مو می شود و بنابراین مقدار کمتری از موها وارد مرحله استراحت می شوند. در نتیجه تعداد کمتری از موها می ریزد و آنها پریشتر تر و در عین حال خوش حالت تر به نظر می رسند. (بعد از زایمان سطح استروژن در خون پائین می آید و تعداد بیشتری از موها وارد مرحله استراحت شده سپس می ریزند). بعضی از خانمها متوجه تغییراتی در بافت مو و یا پراق شدن آنها نیز می شوند.

لبته در تمام خانم ها قیل و بعد از زایمان تغییرات چشمگیری در موها بوجود نمی آید. تغییرات عمده اغلب در خانم هایی دیده میشود که دارای موهای بلند هستند.

آیا افزایش موهای صورت و بدن امری طبیعی است؟

مأسفانه در دوران بارداری ممکن است رشد موهای بدن زیاد شود که احتمالاً به علت افزایش ترشح هورمون هایی است که آنآدرژون خوانده می شوند. علاوه بر موهای جدیدی که بر صورت می رویند ممکن است شما شاهد رویش موهایی در روی پستان ها، شکم و یا پشت نیز باشید. برای رهایی از شر این موها می توانید آن ها را از ریشه بیرون بکشید یا با تیغ و یا موم آنها را از بین ببرید. استفاده از روش هایی که موها را برای همیشه از بین می برد نظیر لیزر و الکترولیز در دوران بارداری خطری ندارد ولی دردناک است و می تواند به ناراحتی شما که به علت بارداری تحمل بعضی شرایط تا حدی برایتان دشوار است، بیفزاید. در اغلب موارد ۳ تا ۶ هفته پس از تولد نوزاد، این موها از بین می روند.

آیا رشد ناخن ها تسریع می شود؟

بله ولی ممکن است شما متوجه این تغییر نشوید. در بعضی خانم های باردار ناخن ها محکم تر نیز می شوند ولی در بعضی دیگر نرم تر و شکننده تر می شوند. این تغییرات موقتی است و مدتی پس از زایمان به حالت قبل بازم می گردد. میوان با استفاده از دستکش های پلاستیکی هنگام شستن ظروف و نظافت منزل و مصرف گرم های مرطوب کننده، از ناخن ها مراقبت کرد، بخصوص اگر شکننده هستند.

#### فشارخون بالا در دوران بارداری

مطالعات نشان داده است، ۵ درصد زنان با فشارخون بالا مواجه اند؛اما این مشکل پس از بارداری در ۱۰ درصد زنان مشاهده می شود.

دکتر زعمر شاهوردی، متخصص زنان و زایمان در این باره به خبرنگار ایسنا علوم پزشکی ایران گفت: فشار خون زنان باردار باید کمتر از ۱۳ بر روی ۸٫۸ باشد که اگر این رقم به ۱۴ بر روی ۹ یا بیشتر افزایش یابد، فشارخون بالا محسوب می شودوی افزود: هر چند این مشکل بعد از زایمان برطرف می شود، اما ممکن است خطر فشارخون بالای مزمن را در آینده افزایش دهد، به همین دلیل کنترل پیماری در دوران بارداری توسط پزشک ضروری است.وی به علائم فشارخون بالا در زنان باردار اشاره و اظهار کرد: روم دست و صورت و افزایش وزن ناگهانی از عمده ترین پیامدهای فشارخون بالااست که با مراجعه مداوم به پزشک و در نتیجه شناسایی علل ایجاد فشارخون و تجویز داروهای کم خطر، از روند پیماری کاسته می شود.گفتنی است، با رعایت رژیم غذایی سالم و کم نمک، استراحت کافی، اجتناب از حضور در هوای آلوده و عدم استعمال سیگار، میوان از افزایش فشارخون در دوران حاملگی جلوگیری کرد.

#### چگونگی بر خورد با مشکلات شایع دوران حاملگی

تهوع و استفراغ:

این شکایت در نیمه اول حاملگی یعنی 7 یا ۶ هفته بعد از قیلع قاعدگی ظاهر می شود و تا حدود هفته ?? تا ??حاملگی ادامه می یابد و شدت آن متفاوت است. برای کاهش آن رعایت نکات زیر موثر است:

- قبل از بلند شدن ازرتختواب یکک ماده غذایی جامد مثل بیسکویت یا کمی نان و پنیر بخورید و بعد از ۱ تا ۲۰ دقیقه از رختواب بلند شوید.

1- هنگام صرف مصلحات مایعات مثل چای شیرین میل نکنید.

- مایعات را در بین دو وعده غذایی مصرف کنید.

- بعد از صرف غذا تا یک ساعت درازنکشید.

- تعداد وعده های غذایی را زیاد و حجم غذاها را کم کنید.

۶- خوردن غلات، سبب زمینگی نخسته، نان برشته وبیسکویت ارجح است.

- در موقع صرف غذا روی صندلی نشسته تا فشارزا از روی شکم ومعهده کم کنید. کمربند لیاس را شل کنید و یا لیاس راحت بپوشید.

- اگر بوی بعضی از غذاها موجب تشدید علائمتان می شود از مصرف چنین غذاهایی تاحد امکان خودداری کنید

- بخاطر داشته باشید عوامل روانی در تشدید آن بسیار موثر است.

ویار و مشکلات آن: گاهی در دوران بارداری تمایل شدیدی به خوردن غذاهای عجیب و گاه موزادی چون بودو لیاستویی، خاکنک، بیخ یا پرکنک پنجال، نشاسته یا موارد مشابه آن در زنان بارادر پیدا می شود. عده ای از محققین معتقدند خوردن نشاسته، خاکنک،نک های بیخ و...نشانی ازقرآهن می باشد. البته نمایی خائنههای بارداری که ویار دارند، الزاما دچار فقر آهن نیستند.

سوزش پشت جناغ یا ترش کردن: یکی دیگرا از عوارض حاملگی سوزش پشت جناغ سینه یا در اصطلاح عامیانه ترش کردن در ماههای بالاتر است که به علت برگشت غذا از معده به مری به علت بزرگ شدن رحم وفشار بر روی معده تشدید می شود.

توصیه های لازم:

- بعد از غذا نای باز نخواید.

- تعداد دفعات وعده غذا را زیاد و حجم آرا کم کرده که معده زیاد پر نشود.

- بعد ازغذا در وضعیت زانو در بدل نشیبد.

- در طی روز زیاد دولا و راست نشود.

- چه بپهلوی راست و کمی خمیده بخوابید.

۶- غذای زیاد چرب مصرف نکنید.

- در موقع خوابیدن سر را نسبت به تنه بالاتر قرار بدعید.

در صورت شدت آن نیاز به داروهای آنتی اسید است.

بیوست دوران حاملگی: برای پیشگیری ازبیوست، مصرف غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات، میوه جات و مین های طبیعی (مانند آب آلو یا آب انجیر یا روغن زیتون) بسیار موثر است. مصرف مایعات و پیاده روی و تجویز مسهل که خائنههای که سایفه مصرف زیاد مسهل را داشته اند نیز موثر است. همچنین کاهش مصرف موادغذایی بیوست زامانند برنج، کاجی، سبب زمینی و... نیز در کاهش بیوست تاثیر گذار می باشد.

#### تکرر ادرار در زمان حاملگی

تکرر ادرار جزو شایعترین علامت اولیه حاملگی است که در حدود هفته ششم حاملگی شروع می شود. عمده ترین دلیل تکرر ادرار افزایش حجم خون در حاملگی است که سبب افزایش ادرار می شود. بزرگ شدن رحم در ادامه حاملگی نیز ممکن است سبب فشار بر روی مثانه و تکرر ادرار شود.

بعضی عقیده دارند که در سه ماهه دوم با رشد رحم به خارج از لگن تکرر ادرار کمتر می شود ولی تحقیقات شواهدی در این زمینه نشان نداده اند. واقعیت این است که تکرر ادرار در سه ماهه دوم ممکن است اصلاً کم نشود. در یک مطالعه که در آن زنان حامله دفعات و حجم ادرار خود را اندازه می گرفتند، محققین دریافتند که هم تعداد دفعات و هم حجم ادرار در طول حاملگی افزایش می یابد و کاهش در سه ماهه دوم دیده نمی شود.

چگونه می شود دفعات ادرار کردن را کم کرد؟

سعی کنید جای و قهوه کمتر مصرف کنید زیرا این مواد تا حدی مدر (زیاد کننده ادرار) هستند. همچنین برای اینکه تعداد دفعات دستشویی رفتن در شب را کم کنید روزها مقدار زیادی آب بنوشید ولی در ساعات قبل از خواب آب ننوشید. یک راه دیگر این است که هنگام ادرار کردن کمی به جلو خم شوید تا مثانه کاملاً تخلیه شود. بیشتر از اینها کار دیگری نمی توان کرد. به قول یکی از مادران " طبیعت به این شکل دارد مادر را به پیدار شدن های شبانه بعد از بدینا آمدن کودکش عادت می دهد!"

چه زمانی تکرر ادرار مشکلی جدی محسوب می شود؟

در صورت وجود درد و سوزش هنگام ادرار کردن و یا در صورتیکه بعد از ادرار کردن همچنان احساس نیاز به دستشویی رفتن دارید به پزشک مراجعه کنید. اینها ممکن است علائمی از عفونت ادراری باشند. عفونت های ادراری شایعترین عفونت های باکتریال در زنان حامله هستند و در صورتیکه درمان نشوند می توانند سبب عفونت کلیه و زایمان زودرس شوند.

آیا لگه داشتن ادرار سبب بی اختیاری می شود؟

بسیاری از زنان در طول حاملگی دچار " بی اختیاری فشاری "می شوند. در این نوع بی اختیاری، هنگام سرخه، خنده، عطسه و بلند کردن اجسام سنگین مقداری ادرار از مثانه خارج می شود. این عارضه در سه ماهه سوم شایعتر است. برای جلوگیری از این عارضه بهتر است قبل از پر شدن بیش از حد مثانه، به دستشویی بروید.

انجام ورزش های کگل که سبب تقویت عضلات کف لگن می شود نیز می تواند به کاهش بی اختیاری فشاری کمک کند. بهتر است ورزش های کگل را در اوایل حاملگی شروع کنید و تا بعد از زایمان ادامه دهید. ( در واقع اگر غیر از زمان حاملگی نیز این ورزش ها را انجام دهید پسپای مفید خواهد بود.) به خاطر داشته باشید که قبل از شروع ورزش مثانه خود را تخلیه کنید. در صورت نیاز می توانید از بد نیز استفاده کنید.

تکرر ادرار تا چه زمانی ادامه می یابد؟

تکرر ادرار به فاصلی کوتاهی پس از زایمان برطرف می شود. چند روز اول بعد از زایمان حجم و دفعات ادرار زیاد می شود زیرا بدن در حال دفع مایعات اضافی است که در طول حاملگی در بدن جمع شده است. ولی بعد از چند روز وضعیت به حالت زمان قبل از حاملگی بر می گردد.

#### تکن خوردن جنین در رحم (نگذ زدن)

هر چند جنین از هفته هفتم یا هشتم شروع به تکان خوردن می کند و در سونوگرافی می توان این مسئله را مشاهده کرد ولی تکان خوردن جنین در داخل رحم معمولاً قبل از هفته های ۱۶ تا ۲۲ احساس نمی شود. مادراتی که قبلاً حامله بوده اند زودتر از مادران شکم اول این تکان های کوچک را که اصطلاحاً "نگذ زدن"خوانند می شوند حس می کنند. وضعیت فیزیکی هم در احساس کردن این تکان ها نقش دارد؛ زنان لاغر تکان ها را راحت تر از زنان چاق حس می کنند.

تکان ها چه حسی دارند؟

زنان حامله حس خود از تکان خوردن جنین را به این صورت توصیف کرده اند: حس ترکیبند باپ کورن، شنا کردن ماهی در شکبه، و یا پر زدن پروانه. احتمال دارد که در اولین تکان ها مادر خیال کند که این احساس ناشی از حاجاجایی گاز های روده و یا ناشی از گرسنگی است ولی با زیاد شدن تکان ها مادر بهتر می تواند تفاوت را تشخیص دهد. در صورتیکه مادر آرام در جایی بنشیند یا دراز بکشد بهتر می تواند تکان ها را حس کند.

تکان ها چند وقت یک بار احساس می شوند؟

در ابتدا تعداد تکان ها کم و فاصله آنها زیاد است و ممکن است در حد چند تکان در روز باشد. در واقع جنین مرتب تکان نخورده و ضربه می زند ولی بیشتر ضربه ها قدرت کافی برای حس شدن توسط مادر را ندارند. ولی در سه ماهه دوم ضربات شدید تر و بیشتر می شوند. نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که الگوی تکان خوردن همه جنین ها یکسان نیست بنابراین تجارب مادران در این زمینه ممکن است متفاوت باشد. تا زمانیکه حرکات جنین یک الگوی ثابت داشته و چندان تغییر نکند می توان گفت که مشکلی وجود ندارد.

آیا کنترل مرتب ضربه زدن جنین لازم است؟

تا زمانیکه ضربه زدن جنین بطور منظم اتفاق می افتد باید به آن توجه کرد. به محض اینکه مادر متوجه کاهش حرکات جنین شد باید به پزشک خود اطلاع دهد. کاهش حرکات جنین ممکن است نشانه بروز مشکل باشد و ممکن است برای اطمینان از سلامت جنین نیاز به انجام **non-stress test** و بیوفتیکال پروفایل باشد. در سه ماهه سوم بعضی پزشکان توصیه می کنند که مادر هر روز تعداد ضربه زدن های جنین را بشمارد. برای شمارش تعداد ضربه زدن ها چندین راه وجود دارد که می توان آنها را از پزشک معالج پرسید.

یکی از روش های رایج به این شکل است: زمانی از روز را که جنین فعال است انتخاب کنید. (بهر است که شمارش روزانه در زمان مشخصی در هر روز انجام شود) آرام بنشینید و یا به پلو دراز بکشید. مدت زمانی را که طول می کشد تا ۱۰ ضربه مجزا را احساس کنید اندازه بگیرید. (ضربه، تکان ناگهانی، و حرکت تمام بدن جنین همگی محاسبه می شوند.) در صورتیکه در عرض ۲ ساعت حداقل ۱۰ تکان را حس نکردید بهتر است با پزشک خود تماس بگیرید. وضعیت حرکات جنین در رحم مادر یکی از شاخص های سلامت جنین در دوران حاملگی است. در این مقاله اطلاعاتی رایج به این موضوع و نکاتی که باید زنان حامله به آنها توجه داشته باشند آمده است.

#### مراقبت های پس از زایمان

پس از زایمان

مراقبت های معمول پس از زایمان، طی ؟ملاقات انجام می شود که ملاقات اول در روزهای ؟ تا، ؟ ملاقات دوم در روزهای ?? تا ??، ملاقات سوم در روزهای ?? تا ?? پس از زایمان انجام می شود. مراقبت های نوزاد نیز در ؟توت شامل مراقبت بندو تولده، مراقبت روزهای ؟ تا ؟ و مراقبت روزو ?? انجام می شود.

برای مادری که در بیمارستان زایمان می کند، مراقبت پس از زایمان در بیمارستان را می توان مراقبت بار اول پس از زایمان محسوب کرد.

نوزاد مادری که به هر دلیل تحت درمان داروهای روان گردان است، باید تحت مراقبت متخصص اطفال قرار بگیرد.

آموزش و توصیه:

طی ملاقات های پس از زایمان در مورد بهداشت فردی و روان و جنسی، علائم خطر، شکایت شایع، تغذیه و مکمل های دارویی، نحوه شیردهی و مشکلات و تداوم آن، مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد، مشاوره تنظیم خانواده، مراجعه برای انجام پاپ اسمیر در صورت نیاز و مراجعه برای دریافت خدمات تنظیم خانواده، بهداشت دهان و دندان به مادر آموزش دهید.

نکته: در هر ملاقات، علائم خطر را به مادر گوشزد کنید و مطمئن شوید که این علائم را فراگرفته است.

اختلال هوشیاری:

عدم پاسخگویی مادر به تحریکات وارده (نشگون، ضربه، نور) و... با عدم درک زمان و مکان

ارزیابی علائم خطر فردی:

در ملاقات اول و دوم، ابتدا مادر را از نظر وجود علائم خطر فردی بررسی کنید.

التهاب له: متوم، بیخون و قرمز شدن له

بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر:

در ملاقات دوم و سوم، فرم مراقبت را مرور کرده و نقایصی مانند تکمیل نبودن قسمتهای مختلف را رفع کنید.

بیماری زمینه ای:

منظور بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، فشارخون بالا، صرع ...است.

پاپ اسمیر:

در ملاقات سوم طبق راهنما و با تأکید به این نکته که مادر لکه بینی نداشته باشد، از دهانه رحم نمونه بگیرید.

پوسیدگی دندان:

تخریب ساختمان دندان به دنبال فعالیت میکروب های پوسیدگی زای دهان که علائم آن عبارتند از:

تغییر رنگ مینای دندان به رنگ قهوه ای یا سیاه

سوراخ شدن دندان

حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام مصرف غذاهای سرد و گرم یا ترش و شیرین

حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام فشرود دندانها بر همدیگر

تاریخ مراجعه بعدی:

تاریخ مراجعه بعدی مادر را تعیین و یادآوری کنید.

ترشحات مهمل:

خروج ترشحات چرکی و بد بو را از مهبل سوال کنید.

تزیین و گام:

آمیول رنگم را در مادر ارعاش منفی یا همسر ارعاش مثبت دوصورتی که هنگام زایمان دریافت نکرده باشد، طی ?? ساعت اول پس از زایمان به صورت عضلانی تزریق کنید.

تجویز مکمل های دارویی: مکمل های دارویی را طبق راهنما برای مادر تجویز کنید.

نکته: توجه داشته باشید که مادر باید تا ؟ ماه پس از زایمان مکمل مصرف کند. بنابراین مطمئن شوید که مادر به میزان مورد نیاز قرص آهن و فولتی ویتامین دارد.

تشکلی پرونده:

برای تشکیل پرونده، فرم مراقبت پس از زایمان، را تکمیل کنید.

نتیج:

انقباضات توپیک و کلونیک تمام با قسمتی از بدن

تنفس مشکل:

مادر به هر دلیلی نمی تواند به راحتی نفس بکشد.

جرم دندانای:

چنانچه پلاک میکروبی به وسیله مسواک زدن و یا نخ کشیدن از سطح دندانها پاک نگردد و مدت طولانی روی دندان باقی بماند، به لایه ای سفت به رنگ زرد یا قهوه ای تبدیل می گردد.

خونریزی:

معمولاً در روزهای پس از زایمان به تدریج از مقدار ترشحات خونی مهبل کاسته شده و کم رنگ می شود. در ملاقات سوم خروج ترشحات خونی از مهبل را سوال کنید.

درد شکم و یا پهلوها:

هر نوع درد خفیف یا شدید، متناوب یا متوالی در هر ناحیه از شکم و پهلوها

سرگیجه:

حالتی از دوران و یا گیج رفتن سر است. در صورت شکایت مادر از سرگیجه، فشارخون و تعداد نبض او را ابتدا در حالت خوابیده و سپس در حالت نشسته اندازه گیری کنید. اگر میزان فشارخون سیستولیک ازحالت خوابیده به نشسته به میزان **??** میلیمتر جیوه کاهش یابد و تعداد نبض ازحالت خوابیده به نشسته **??** بارافزایش یابد، نیاز به بررسی دارد.

شرح حال:

شرح حال شامل موارد زیر است:

- تاریخچه پزشکی:

سابقه یا ایلا فملی به بیماری های زمینه ای(دابت، فشارخون بالا، صرع، کلویز، آپه، قلبی، سل و، ... اختلالات روانی

- تاریخچه زایمان:

تاریخ، نوع و محل زایمان

- تاریخچه اجسامی:

سن، همسر آزاری، مصرف داروها در شیردهی، مصرف الکل، کشیدن سیگار و دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و داروهای مخدر
شکایت های شایع:

این شکایت ها شامل خستگی، سردرد، کمردرد و بیوست است.

شوکت:

اختلالی در گردش خون بدن که با علامت حیاتی غیر طبیعی مشخص می شود. (علامت اصلی شامل نبض تند و ضعیف **???** بار دردقیقه یا بیشتر و فشارخون سیستولیک کمتر از **??**میلیمتر جیوه می باشد که ممکن است با رنگ پریدگی، عرق سرد و سردی پوست، تنفس تند **??** بار در دقیقه یا بیشتر و بی قراری و گیجی همراه باشد.)

عقوفت دندانای:
آیسه و درد شدید:

از فوریت های شایع دندان پزشکی است. پیشرفت شدید پوسیدگی و عقوفت دندان معمولاً با دردهای شبانه، شدید، مداوم و خود به خودی همراه است که می تواند باعث تورم صورت و هاله (آیسه) شده و گاهی با فیستول(دعانه خروجی چرک آیسه دندان) همراه شود.

علامت حیاتی:

در هر ملاقات، علامت حیاتی مادر را اندازه گیری کنید

فشارخون را در یک وضعیت ثابت (نشسته یا خوابیده) و از یک دست ثابت (راست یا چپ) اندازه گیری کنید. فشارخون**???**میلیمترجیوه و بالاتر (فشارخون بالا، است.

درجه حرارت بدن را از راه دهان اندازه گیری کنید. دمای بدن به میزان **??** درجه سانتیگراد یا بالاتر ( بجز **??** ساعت اول پس از زایمان ) «بیه» است.

تعداد نبض را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی نبض **??** تا **???** بار در دقیقه است.

تعداد تنفس را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی تنفس **??** تا **??** بار در دقیقه است.

علامت روانی:

وضعیت روانی مادر را با ارزیابی علامت به شرح زیر تعیین کنید:

علامت خطر فوری روانی:

افکار یا اقدام به خودکشی، تحریک پذیری و پرخاشگری شدید، فرار از منزل، استعاض از خوردن، پرخوابی، توهم و هذیان با محتوای آسیب رساندن به دیگران

علامت در معرض خطر روانی:

روحیه افسرده، انرژی کم، کم حوصلگی، عصبانیت، بی قراری، اختلال در خواب و اشتها (پرخوابی)، کم خوابی، پرانتهایی، کم اشتها،، توهم و هذیان با محتوای غیر آسیب رسان به خود و دیگران

محل بخیه ها:

در هر ملاقات، محل بخیه ها (برش ای زانویی یا سزارین) را بررسی کنید. ناحیه برش معمولاً بدون درد، التهاب و کشتش می باشد. محل برش ایی زانویی معمولاً پس از **?** هفته برمیم می شود و نخ بخیه محل برش سزارین پس از **7 تا 7??** روز نیاز به کشیدن دارد.

مشاوره تنظیم خانواده:

در ملاقات دوم، یا مادر طبق راهنما مشاوره کنید. در صورتی که در ملاقات دوم یا مادر در مورد انتخاب روش پیشگیری از بارداری مشاوره نگرده ایند، در ملاقات سوم انجام دهید.

نکته: مراجعه برای دریافت خدمات تنظیم خانواده را تأکید کنید.

مشکلات شیردهی:

در صورت وجود مشکلاتی چون نوک تورفته، صاف، دراز و مجاری بسته و شقاق به مادر آموزش دهید.

مصرف مکمل ها:

در هر ملاقات، مصرف منظم مکمل های دارویی را از مادر سوال کنید.

معاینه اندام ها:

در هر ملاقات، پاهای (ساق و ران) را از نظر وجود ورم یک طرفه بررسی کنید.

معاینه پستان:

پستان ها را از نظر تورم و درد بررسی کنید.

معاینه چشم:

در هر ملاقات، رنگ ونگ ملتحمه را بررسی کنید.

نکته: کم رنگ بودن مخاط ملتحمه چشم به همراه کم رنگی بودن زبان، بیتر ناخنها و یا کف دست درنگ پریدگی شیده است.

معاینه دهان و دندان:

در ملاقات سوم، دهان و دندان مادر را از نظر وجود جرم، پوسیدگی، التهاب له، عقوفت دندانای و آیسه معاینه کنید.

معاینه شکم(رحم):

در هر ملاقات، وضعیت رحم را از روی شکم بررسی کنید. پس از زایمان، رحم به تدریج به داخل لگن باز می گردد. در هفته اول رحم پایین تر از ناف، سفت و جمع است و از هفته سوم به بعد، در رحم از روی شکم قابل لمس نیست.

نکته: در برخی از مادران ممکن است انقباضات رحم در دوره پس از زایمان ادامه داشته باشد که به آن پس درده می گویند.

ملاقات اول: ملاقات با مادر در یکی از روزهای **?** تا **?** پس از زایمان

ملاقات دوم: ملاقات با مادر در یکی از روزهای **??** تا **??** پس از زایمان

ملاقات سوم: ملاقات با مادر در یکی از روزهای **??** تا **??** پس از زایمان

وضعیت اداری- تناسلی و اجابت مزاج:

از مادر در مورد وضعیت دفع (ادرار(سوزش، درد، فشار، نگره، احساس دفع سریع، بی اختیاری) و اجابت مزاج(بیوست، خونی بودن مدفوع، درد مقعد، یبوست، بی اختیاری) و سوزش و خارش ناحیه تناسلی سوال کنید.

وضعیت روانی(حلق و خوی):

در مورد وضعیت روحی و روانی یا سابقه بیماری روانی مادر سوال کنید. برخی مادران ممکن است در روزهای **?** تا **?** و حداکثر تا روز **??** پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا (اندوه پس از زایمان) شوند که علامت آن به صورت گریه و بی قراری، اختلال در خواب و اشتها و احساس غمگینی ظاهر می کند. دوره پس از زایمان، دوره پرخوابی از نظر عود بیماری روانی قلبی و یا بروز بیماری روانی جدید است. بنابراین چنانچه فاکتورهای خطر بیماری روانی مثل سابقه بیماری روانی در مادر وجود دارد و در حال حاضر با علامت اندوه پس از زایمان مراجعه کرده است، او را تحت نظر بگیرید. اگر علامت طولانی و شدیدتر شود مانند تمایل به خودکشی و آزار به نوزاد ساینکوز یا جنون پس از زایمان، مطرح است. در مراحل اولیه بروز ساینکوز بعد از زایمان، علامت مانند «اندوه و یا افسردگی پس از زایمان» است و بیماری به صورت بی خوابی، بی قراری، تغییرات سریع خلق و خو خود را نشان می دهد. بنابراین اگر « سابقه جنون پس از زایمان» در مادر و یا خانواده او و یا سایر عوامل خطر وجود دارد، زیرت روان پزشکی الزامی است و باید مابذ ارجاع شود.

وضعیت شیردهی:

در هر ملاقات، از مادر در مورد تداوم شیردهی سوال کنید.

همسر آزاری:

هر رفتار خشن وابسته به جنسیتی است که موجب آسیب شده یا با احتمال آسیب جسمی، جنسی یا روانی و یا رنجش زن همراه گردد. چنین رفتاری می تواند با تهدید، اجبار یا سلب مطلق آزادی و اختیار صورت گرفته و در جمع یا در خفا رخ دهد.

خشونت جسمی:

هر گونه اقدام عمدی از سوی شوهر که منجر به وارد شدن آسیب بدنی به همسرش گردد مانند مشت زدن، سبلی زدن و لگد زدن، هل دادن، کشیدن موها، اقدام به خفه کردن، ضربه زدن یا چاقو

خشونت جنسی:

هر گونه عمل جنسی یا اقدام برای به دست آوردن یک عمل جنسی، هر گونه پیشنهاد برای انجام عمل جنسی تاخراسته و یا اعمالی که در راستای تجارت جنسی از فرد باشد، استفاده از زورگری و تهدید به آسیب رساندن برای تعرض جنسی بدون توجه به این که فرد معارض هسرو ی یا فرد دیگری است و در هر محلی که فقط محدود به خانه و محل کار نمی شود.

خشونت روانی:

رفتار خشونت آمیزی است که شرافت، آبرو و اعتماد به نفس زن را خدشه دار می کند. این رفتار به صورت انتقاد ناروا، تحقیر، بد دهانی، تمسخر، توهین، فحاشی، متلک و تهدیدهای مداوم اعمال می شود.

http://www.pezeshk.us

#### خونریزی پس از زایمان

خونریزی بعد از زایمان امری طبیعی است. ترشحات بعد از زایمان (نفاس یا lochia) سبب خروج خون باقیمانده، موکوس، و بافت جفت از رحم می شود.
منع این ترشحات محل اتصال جفت به دیواره رحم است و ممکن است با حجم زیاد و ناگهانی بیرون آید و یا جریانی آهسته مثل خون قاعدگی داشته باشد. بعد از آهسته شدن خونریزی اولیه و با ادامه ترمیم، ترشحات خارج شده از قرمز روشن به صورتی و تدریجاً به زرد تغییر رنگ می دهند.

خونریزی بعد از زایمان چه مدت طول می کشد؟

خونریزی بعد از زایمان ممکن است ۲ تا ۳ هفته و یا تا ۶ هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات بسیار تدریجی کم می شود. ترشحات قرمز رنگ نباید بیش از ۲ هفته باقی بمانند هر چند اگر استراحت کافی نبوده و فعالیت بدنی زود شروع شود و زیاد باشد خونریزی ممکن است دوباره شروع شود.

چه کاری باید برای این خونریزی انجام داد؟

کار خاصی لازم نیست. اگر زایمان در بیمارستان انجام شده باشد بیمار احتمالاً با پد های بهداشتی بسیار ضخیم که قدرت جذب بالایی دارند به خانه فرستاده می شود. وقتی به خانه می روید مقدار زیادی پد بهداشتی تهیه کنید. در شش هفته اول نباید از تامپون استفاده کرد زیرا ممکن است سبب عفونت شود. (تامپون: نوده پنبه و غیره که در سوراخ بدن یا زخم می گذارند تا خون و غیره را جذب کند).

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

•عجیب شدن کاملی بیش از یک پد در هر ساعت

•دانه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول

•تغییر رنگ مجدد خونریزی به قرمز روشن بعد از روز چهارم پس از زایمان و برطرف نشدن آن با استراحت

•خونریزی همراه با تکه های بزرگ لخته یا اندازه ای بزرگتر از یک سکه

•هوی بد ترشحات، تب و/یا آرز

در بعضی موارد نادر بعضی زنان دچار خونریزی ناخبری پس از زایمان می شوند. در صورت وجود خونریزی شدید (در حدی که پد بهداشتی ظرف یک ساعت کاملاً از ترشحات اشباع شود) باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد زیرا ممکن است علائمی از باقی ماندن تکه ای از جفت در درون رحم و یا انقباض ناکافی رحم باشد. در صورتیکه خونریزی خیلی شدید باشد و احساس ضعف بوجود آید بلافاصله باید به اورژانس مراجعه کرد.

#### علام هشدار دهنده پس از زایمان

درصورت بروز هر یک از موارد زیر بلافاصله به پزشک خود اطلاع دهید:

•حساس غم و اندوه فراوان و یا توهم و یا افکار صدمه به خود یا نوزاد.

•دانه خونریزی بصورت خون روشن بعد از ۴ روز و یا شروع مجدد آن پس از بند آمدن و یا خونریزی حاوی لخته های بزرگتر از یک بند انگشت و یا خونریزی با بوی بسیار بد.

•تب حتی خیلی خفیف. تب خفیف ممکن است خوش بچم باشد ولی ممکن است علائمی از یک عفونت جدی باشد بنابراین علائمانه تر آنست که به پزشک اطلاع دهید.

•هورد شدید یا مدام در شکم یا لگن و یا پس دردهایی که به جای بهتر شدن بدتر شوند.

•هوردهای تشدید شده که بیش از چند هفته طول بکشد و یا قرمزی و تورم و ترشح در محل سزارین.

•هورد شدید در واژن یا پرینه، ترشح و تورم محل این زینتومی و یا پارگی.

•هورد یا حساسیت در یک منطقه از پستان که با کمپرس گرم یا شیردادن بهبود نیابد و یا تورم و قرمزی در یک منطقه که احتضالاً با علائم آنفلوآنزا یا تب همراه باشد.

•هورد و سوزش هنگام دفع ادرار و یا تکرر ادرار. ممکن است ادرار تیره، کدر و خون آلود باشد (اگر سوزش در اثر تماس ادرار با محل خراشیدگی یا زخم پیش آید، طبیعی است).

•هورد شدید یا مدام همراه با تورم و قرمزی در یک ناحیه از ساق یا و یا اینکه یک پا از پای مقابل ورم بیشتری داشته باشد.

•سر درد شدید یا مقلوم.

•محل تریق وریدی دردناکه، حساس و متورم.

چه موقع باید با اورژانس تماس گرفت؟

درصورت بروز هریک از موارد زیر به اورژانس اطلاع دهید:

•تنگی نفس یا درد قفسه سینه و یا خونریزی همراه سرخه کردن

•خونریزی شدید

•وجود علائم شوک نظیر سرگیجه، ضعف، تندی نبض یا طیش قلب، تنفس کم دامنه، سردی پوست، یقرازی یا گیجی و منگی

#### توسنگی مادر در دوران بارداری موجب بروز بیماری در ف

پرسی ها نشان می دهد عدم مصرف کافی مواد غذایی توسط مادران یا باردار موجب تولد فرزندانمی می شود که در سالهای بعدی بیشتر در معرض اعتیاد و بیساربهای قلبی و روحی می باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ساینس دیلی ، بسیاری از مادران به دلیل حالت تهوع ناشی از بارداری و یا نگرانی از افزایش زیاد وزن در ماههای اول بارداری غذای کافی نمی خورند و همین امر فرزندانشان را مستعد انواع مشکلات جسمی و روحی در سالهای بعد زندگی می کند.

بنابر همین گزارش ، این گرسنگی مادران موجب عوارض زیادی از جمله بیساربهای قلبی و عروقی و مشکلات روحی مانند افسردگی و حتی اعتیاد و انواع توهم در فرزندان می شود.

لازم به ذکر است که مادران باردار باید روزانه در حدود ۳۳۰۰ کالری مصرف کنند و چنانچه این میزان به ۲۰۰۰ کاهش یابد خطرات فوق فرزندان را تهدید می کند.

مطالعات اخیر بر روی موز چین نشان می دهد چنانچه مادران در ماههای اول بارداری غذای کافی مصرف نکنند اثرزی کافی جهت فعالیتهای مناسب مغزی ناین نمی شود و همین امر تاثیراتی دارد که میتواند احتمال بروز مواردی از جمله اعتیاد را در سالهای آینده برای فرد افزایش دهد.

http://www.salamatnews.com

#### رحم مصنوعی برای نگهداری تخمک‌های بارورنده

منبع: همنشهری آنلاین

دانشندان ژاپنی "رحمی" را برای نگهداری تخمک‌های به طور مصنوعی بارورنده در روزهای اول اختراع کرده‌اند.

این "رحم مصنوعی به این تخمک‌ها امکان می‌دهد با همان سرعتی رشد کنند که در رحم طبیعی رشد می‌کنند.

در حال حاضر رویان‌های به وجود آمده در آزمایشگاه در "مایکرودرایلت‌هایی نگهداری می‌شوند که متشکل از مخلوطی از روغن معدنی و مایع کشت است تا از خشک‌شدن محافظت شوند.

اما در این شرایط تخمک‌های بارورنده نسبت به محیط طبیعی رحم بسیار کندتر رشد می‌کنند. چنین وضعیتی مطلوب نیست زیرا عقیده بر آن است که رویان‌های بزرگتر و یا رشد سریع‌تر از بخت بیشتری برای بقا پس از کاشتشدن مجدد درون رحم مادر برخوردارند.

بر اساس گزارشی که در آخرین شماره مجله نیوساینست به چاپ رسیده است، پژوهشگران در ژاپن می‌گویند " تراشه ای به قطر ۲ میلی‌متر و ارتفاع نیم میلی‌متر طراحی کرده‌اند که کاملاً شرایط رحم طبیعی را تقلید می‌کند.

رویان‌های تازه تولید شده با باروری آزمایشگاهی (IVF) به درون این تراشه‌ها وارد می‌شوند و بر روی غشایی از سلول‌های رحمی کشت‌داده شده قرار می‌گیرند. هنگامی که این رویان‌ها آماده کاشت‌شدن در رحم مادر شدند، به آنجا منتقل می‌شوند.

توروفوجی سرپرست این پژوهش از موسسه علوم مهندسی دانشگاه توکیو می‌گوید: " ایده این است که محیط زیست مناسب‌تری برای این رویان‌ها فراهم شود ... این تراشه مانند بستری برای این رویان‌ها عمل می‌کند."

گروه فوجی رویان‌های موش را مورد آزمایش قرار دادند و دریافته‌ند که رویان‌ها در این تراشه‌ها نسبت به "مایکرودرایلت‌ها سریع‌تر رشد می‌کنند و آماده جایگزینی در رحم مادر می‌شوند.

این پژوهشگران امیدوارند نهایتاً از این تراشه برای رویان‌های انسانی هم استفاده کنند.

#### نورم اندام ها در زمان حاملگی

آن چیزی که شما تجربه می کنید ادم نامیده می شود که یک واژه متداول در پزشکی و به معنای تجمع مایع در بافتها می باشد. این طبیعی است که شمادرجانی از این تورم را در دوران حاملگی تجربه کنید زیرا در این دوران بدن شما آب بیشتری را در خود نگه داشته و بعضی از تغییرات شیمیایی اتفاق افتاده در خون باعث حرکت مایعات به داخل بافتها می شود.

چرا این مایع در باها تجمع پیدا می کند؟وقتی شما حامله هستید.رحم که به تدریج بزرگ می شود باعث ایجاد فشار بر روی وریدهای لگنی و وریده ونا کلاوا ( وریده بزرگی در قسمت راست بدن که خون اندام تحتانی را دریافت و آن را به سمت قلب هدایت می کند) می شود.این فشار باعث کند شدن جریان خون و تجمع آن در اندام تحتانی شده و باعث رانده شدن مایعات از

داخل وریدها به داخل بافت های پا و مچ پا می شود. این افزایش فشاربا دراز کشیدن به پهلو بهبود می یابد و از آن جایی که ورید ونا کلاوا در سمت راست بدن است، استراحت به پهلوپی چپ بهتر است.

ادم بخصوص در سه ماهه سوم و به ویژه در پایان روز نوجم شما از جلب می کند و احتضالا در تابستان بدتر میشود. بعد از تولد فرزندتان، ادم تقریبا به سرعت یا دفع مایعات اضافی از بین میرود در نتیجه ممکن است شما متوجه افزایش ادرار یا تعریق زیاد خود در روزهای اول بعد از زایمان شوید.

چه زمانی باید نگران وجود ادم شد؟

مقداری ادم در اطراف مچ پاها و باها در دوران حاملگی طبیعی است. شما ممکن است که ادم غلیظی در دستها داشته باشید. اما هر زمان که متوجه ورم صورت یا پف کردن اطراف چشمها شدید یا اگر ادم دستهای شما بیشتر شد یا اگر متوجه ادم بیش از حد یا ناگهانی در پاها و مچ پاهای خود شدید یا پزشک خود تماس بگیرید. اینها ممکن است علامتی از پرهاکلمسی باشد که یک مشکل جدی پزشکی است. از طرفی هر گاه متوجه شدید که یکی از پاهای شما بیشتر از دیگری ورم کرده، یا اگر درد یا حساسیتی را در پاها یا ساق پاهای خود احساس کردید، با پزشک خود تماس بگیرید.

چه کار می توانم بکنم تا ادم را کاهش دهم؟

**هر وقت که می توانید پاها را بالا بگذارید.** سر کار در زیر میز یک چهارپایه کوچک یا چند تا کتاب که روی هم چیده شده اند می تواند کمک کننده باشد. در خانه هر زمان که می توانید به پهلوپی چپ دراز بکشید. همچنین در هنگام نشستن پاها و مچ پاها را روی هم نیندازید.

**•گه گاه در هنگام نشستن پاهای خود را بکشید.** برای این کار پایتان را صاف کنید، پاشنه پا را کشیده و انگشتان پا را به طرف ساق یا خم کنید تا عضلات ساقی پا کشیده شوند. مچ پاها را بچرخانید و انگشتان پاهایتان را تکان دهید.

**•بین نشستن ها و ایستادن های خود استراحت کنید.** قدم زدن حتی یک مسافت کوتاه باعث به جریان افتادن خون می شود.

**•کنشهای راحتی** پوشیده که فضای کافی برای پاهای متورم شما دارد. از پوشیدن جورابهائی که بندهای سفت در اطراف رانها و مچ پاها دارند اجتناب کنید.

**•جوراب های** اسپورت حاملگی که تا کمر بالا می آیند پوشید. قبل از اینکه صبح از تخت بلند شوید آنها را بپوشید تا تورم اصلاً اتفاق نیفتد.

**•به مقدار کافی آب** پوشید. در کمال تعجب، این کار باعث کاهش تجمع آب در بدن می شود.

**•به طور مرتب ورزش کنید**، به خصوص راه رفتن، شنا کردن و یا دوچرخه سواری. با در یک کلاس تمرینهای آرویک(هوازی) در آب شرکت کنید. یودن در آب باعث کاهش تورم در شما می شود، به خصوص اگر سطح آب تا جلودن شانه های شما باشد.

**•هوب غذا بخورید** و از خوردن غذاهای با ارزش غذائی پایین بپرهیزید.

سعی کنید که روحیه شما پایین نیاید. اگر چه مچ های ورم کرده یا باعث می شود که احساس زینا نبودن تشدید شود، اما به یاد داشته باشید که ادم یک وضعیت موقتی است که بعد از تولد فرزندتان خیلی زود از بین می رود.

**صرف ویتامین B۶ از بروز افسردگی در دوران بارداری**

مصرف ویتامین B۶ در متابولیسم پروتئین و سنتز نقش مهمی دارد و از افسردگی‌های دوران بارداری نیز جلوگیری کرده، همچنین تهوع و استفراغ این دوران را از بین می برد.

« یولوفر تیموری » کارشناس تغذیه و عضو مرکز مطالعات رشد و سلامت کودک جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران در گفت وگو با ایستا در خصوص نقش تغذیه در دوران بارداری گفت: توجه و اهمیت دادن به تغذیه مادر در دوران بارداری نه تنها منجر به تولد نوزادی سالم از نظر وزن و قد و فاکتورهای تغذیه‌ای می‌شود بلکه باعث سالم ماندن و حفظ سلامت بافته‌های بدن مادر باردار نیز می‌شود.

تیموری در ادامه افزود: تغذیه سالم همچنین باعث وزن گیری مناسب مادر باردار و نوزاد شده و از کمبودهای تغذیه‌ای که شایع‌ترین آنها کمبود آهن است، جلوگیری به عمل می‌آورد.

وی با تأکید بر اهمیت افزایش وزن مادر در این دوران گفت: وزن مادر با توجه به BMI (نمایه توده بدنی) قبل از بارداری شنیده می‌شود. به طور کلی باید افزایش وزن مادر بین ۵/۱۱ تا ۱۷ کیلوگرم باشد.

این کارشناس تغذیه در خصوص ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در دوران بارداری مادران گفت: ویتامین‌های مورد نیاز در دوران بارداری ویتامین‌های گروه B به خصوص B۶ و B۱۲ هستند.

وی با اشاره به خواص ویتامین B۶ در خصوص میزان مصرف آن گفت: میزان مورد نیاز این ویتامین، ۱/۴ میلی‌گرم در روز است. همچنین ویتامین B۱۲ در خون سازی نقش مهمی داشته و میزان مورد نیاز آن ۴ میکرو گرم در روز برآورد می‌شود.

عضو مرکز مطالعات رشد و سلامت کودک جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران در ادامه افزود: ویتامین D در جذب کلسیم مادر نقش مؤثر داشته و مورد نیاز آن ۱۰ میکروگرم در روز است. از سوی دیگر، ویتامین A نیز در رشد سلولی و حفظ استحکام بافت اپیتلیان و رشد و تشکیل استخوان‌سایر بسیار مؤثر بوده و میزان موردنیاز آن ۸۰۰ میکروگرم در روز است.

وی در پایان در خصوص کلسیم به عنوان ماده معدنی مورد نیاز بدن به خصوص در زنان باردار افزود: کلسیم در تشکیل و حفظ دندان‌ها و استخوان‌ها، همچنین فعالیت مایچه‌ها نقش مهمی دارد.

http://www.salamatnews.com

**سطح جنین و اسیان زودهنگام کاربران زن رایانه را ته**

سطح جنین در زناتی که در معرض میدان‌های مغناطیسی حاصل از رایانه با قدرت بیش از ۹۰ میکروئسلا قرار دارند، شایع‌تر است. بنابراین هنگام خرید با استفاده از رایانه باید دقت کنید که رایانه شدت میدان مغناطیسی زیادی نداشته باشد. استفاده از رایانه این روزها یکی از الزامات زندگی شده است. استفاده از این دستگاه نه فقط در محیط‌های کاری بلکه در خانه‌ها هم به شدت افزایش پیدا کرده است. رایانه با نام کارگشایی که برای بشر داشته ضررهای جبران ناپذیری هم به جسم او وارد می‌کند.

کارشناسان بهداشت حرفه‌ای و ارگونومی معتقدند کار با رایانه عوارضی به همراه دارد. از جمله مهم‌ترین آنها، به مشکلات بینایی برای کاربر، عوارض مفصلی و عضلانی، مشکلات زایمانی در دوران بارداری، عوارض پوستی، استرس و تنفس گازهای مضر متصاعد شده از رایانه اشاره می‌کنیم.

مشکلات بینایی

مشکلات بینایی، از شایع‌ترین مشکلاتی است که در اثر کار زیاد با رایانه بروز می‌کند. درد، سرخی و سوزش چشم و آبریزش آن، دوبینی، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی، خشکی و درد چشم و سردرد منجر می‌شود، از جمله این عوارض است.

چشم‌های انسان عادت دارند تا بسیار راحت روی اشیای دور و نزدیک متمرکز شوند، به همین دلیل احتمال خشکی مایچه چشمی که روی کافد و صفحه نمایشور متمرکز شده وجود دارد. همچنین مایچه‌های دیگر چشم، از تغییرات نور یا درخشندگی با از تغییر مسیر دید بین صفحه نمایشگر و نوشته‌های در حال تابخ خسته می‌شوند و به دلیل جابه‌جایی زیاد کلمات، چشم قدرت تطابق خود را به مرور از دست می‌دهد. افرادی که دارای اختلالات انکساری اصلاح نشده هستند، بیشتر در معرض خطرند.

عوارض مفصلی و عضلانی

یکی دیگر از شایع‌ترین عوارض کار با رایانه، دردهای عضلانی و درد مچ دست و بازوها است. درد گردن و کمر در طولانی مدت، خستگی پشت از عوارض دیگر کار زیاد و طولانی با رایانه است. به طور معمول، کاربران رایانه، ساده‌ها، دسته‌ها، بازوان، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار می‌دهند و این عمل سبب وارد شدن فشار زیاد در زمان طولانی، روی مایچه‌ها و تاندون‌های فرد می‌شود و در نهایت می‌تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی نیز منجر شود.

در این رابطه، عوامل ارگونومیکی مانند بار کاری، حرکات تکراری، طرز نشستن، زاویه دید، وضعیت میز و صندلی، ارتفاع صفحه کلید و مانیتور، وضعیت نوری، سرعت تابخ و نداشتن آرامش روانی می‌تواند از مشکلات جدی به شمار رود.

مشکلات دوران بارداری و زایمان

برخی پژوهشگران بر این باورند که زایمان‌ها و بارداری‌های غیرعادی و تولد نارس و ناقص به استفاده از صفحه نمایش رایانه و وجود تشعشعات آن مربوط است. برخی تحقیقات نشان دهنده این مطلب است که سطح جنین در زمانی که در معرض میدان‌های مغناطیسی حاصل از رایانه با قدرت بیش از ۹۰ میکروئسلا قرار دارند، شایع‌تر است. بنابراین هنگام خرید با استفاده از رایانه باید دقت کنید که رایانه شدت میدان مغناطیسی زیادی نداشته باشد.

مشکلات پوستی

ولتاژ زیاد لامب تصویر در افواخ نمایشگرهای قدیمی موجب تولید میدان الکترواستاتیکی و بارهای الکتریکی مثبت در سطح خارجی صفحه نمایش می‌شود. در میدان بین بارهای مثبت و صورت کاربر، گرد و خاک و ذرات در تمامی جهات حرکت می‌کنند. اگرچه میزان گرد و خاک و ذرات بسته به نوع تهویه اتاق، کفپوش و عوامل دیگر تغییر می‌کند، همیشه وجود دارند. جریان بارهای مثبت حاصل در این میدان ممکن است در افرادی که حساسیت پوستی دارند، موجب خشک شدن پوست دست و صورت و ترک خوردن آن شود.

همچنین بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که از حساسیت‌های پوستی شکایت دارند و هنگام کار بیشتر تحت فشارهای فکری و عصبی قرار می‌گیرند، فشارها و استرس‌ها موجب تغییرات هورمونی مانند تیروکسین و پرولاکتین و همچنین ضایعات پوستی در آنها می‌شود. در یک مطالعه دیگر نیز ارتباط میان ضایعات پوست صورت و کار با رایانه را به عوامل روانی اجتماعی و مسایل محیط کار نسبت داده‌اند. البته عوامل شخصی هم در بروز این ضایعات دخالت دارند.

استرس و مشکلات عصبی، روانی

حجم کار زیاد و دوری از همکاران در محیط کار می‌تواند به بروز مشکلات روانی منجر شود. البته کار با رایانه افسردگی‌زا به شمار نمی‌رود بلکه حجم زیاد کار است که در ایجاد استرس روانی نقش دارد.

تنفس گازهای رایانه

بدنه رایانه‌ها و نمایشگرها بر اثر گرم شدن، بوی مخصوصی از خود متصاعد می‌کنند. از جمله این بوها، گاز دی‌وکسین است که به وسیله بدنه رایانه و صفحه نمایشگر تولید می‌شود. این مواد به‌عنوان مواد ضدحریق در بدنه نمایشگر و ردهای رایانه به کار می‌روند. همچنین گاز اوزن به هنگام کار جایگزین لیزری تولید می‌شود که به بافت مخاطی بینی، چشم و گلر آسبب می‌رساند. بنابراین رعایت استانداردهای مربوط در این خصوص از سوی واردکننده گان با تولیدکننده گان رایانه ضروری است.



http://www.salamatnews.com

**زنانی که دوران بارداری سالمتری دارند**

زنانی که امگا ۳ مصرف می کنند دوران بارداری سالمتری دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از خبرگزاری آلمان، متخصصان به زنان باردار و شیرده توصیه می کنند که دویار در هفته ماضی های چرب حاوی امگا ۳ فراوان مصرف کنند.

بنابراین گزارش متخصصان کلینیک کودکان دانشگاه مونیخ آلمان دریافته‌اند زنانی که در دوران بارداری شان تغذیهٔ سرشار از اسید چرب امگا ۳ **DHA** دارند موارد بروز زایمان زودرس بسیار کم بوده و نوزاد آنها هنگام تولد وزن بالایی دارد.

این گزارش می افزاید،توجه به مصرف **DHA** در دوران شیردهی نیز تاثیر مثبتی بر رشد کودک بخصوص برقراری ارتباط بین چشم ها و مغز کودکان دارد.

براساس این گزارش، متخصصان کلینیک کودکان دانشگاه مونیخ آلمان مصرف به طور متوسط حداقل ۲۰۰ میلی گرم **DHA** در روز را به زنان باردار و شیرده توصیه می کنند.

یادآور می شود، **DHA** یا اسید چرب امگا۳ جزو چربی های خوب محسوب می شود که در بدن وجود دارد و یکی از مهمترین سازه های مغزی و شبکه چشم است.

**بارداری و ماه انتظار**

نویسنده: محمدحسین جاجی

شما در انتظار بچک کودکت، بچک شیرینی زندگی هستی. این انتظار شما طولانی است، شروع نه ماه انتظار شما از وقتی است که احساس حاملگی در شما پیدا می شود. شما که می خواهید به سلامتی این دوران را طی کنید و فرزند آینده شما از سلامت کامل برخوردار باشد، ضرورت دارد به این دستورات و نکات توجه خاصی مبذول دارید.

۱. داروها

در طی ماههای بارداری، مخصوصاً چهار ماه اول آن، خانم حامله باید از خوردن هر نوع دارویی، حتی قرص ها و داروهای مسکن خودداری کند.

اگر زنی به علت ابتلا به بیماری مجبور است مرتباً دارویی را مصرف نماید، به محض آن که احساس کرد حامله شده است، باید فوراً مصرف دارو را متوقف کند و با پزشک خود مشورت نماید. راه صحیح تر این است که زن از دو هفته قبل از آنکه خواهد حامله شود، مصرف هر نوع دارویی را از جمله داروهای مسکن و یا خواب آور قطع کند.

در ماههای بارداری فقط مصرف داروهایی که پزشک تجویز کرده باشد، مجاز است. اگر پزشک نمی داند شما حامله هستید، باید به او بگویید.

۲. عکسبرداری داخلی

در دوران حاملگی از هر نوع عکسبرداری با اشعه ایکس هم باید خودداری شود. اما عکسبرداری با اشعه ایکس از دندان و یا از ریه ها توسط پزشکی که بداند ششاحامله هستید اشکالی ندارد. در اینگونه مواقع پزشک باید پوشش مخصوص روی شکم زن حامله بیندازد که مانع رسیدن اشعه ایکس به جنین بشود. عکسبرداری از شکم و لگن خاصره به هر صورت نباید انجام گیرد. اکنون از زنان حامله و جنین داخل رحم او با امواج مافوق صوت عکسبرداری می شود که بی ضرر است. (سونوگرافی)

۳. واکسیناسیون

به طور کلی باید از هر نوع واکسیناسیونی هم در دوران حاملگی خودداری شود و این امر مخصوصاً در مورد کوئیدن آبله و واکسن وبا باید مراعات گردد.

خطرناکترین بیماری که بچک زن ممکن است در دوران حاملگی به آن مبتلا بشود، سرخچه است (با سرخک اشتباه نشود) اگرچه ابتلا به سرخک هم خطرناک است. به این دلیل حتماً باید قبل از ازدواج واکسن سرخک و سرخچه زده شود. در غیر این صورت زن باید شش ماه قبل از حامله شدن، علیه این دو بیماری واکسینه شود.

۴. غذا

خوردن غذاهای مناسب در دوران حاملگی موجب تأمین سلامت طفل می شود. این فکر قدیمی که توجیه می کند زن حامله به جای دو نفر غذا بخورد، درست نیست؛ زیرا در این صورت زن به قدری چاق می شود که نه تنها موجب ناراحتی های فراوان او در دوران حاملگی می گردد، بلکه بعداً زایمان را نیز با مشکلاتی مواجه می سازد.

زن حامله باید کاری کند که در سراسر دوران بارداری بیش از هفت یا هشت یا ده کیلو به وزنش اضافه نشود.

۵. مراقبت از دندان ها

بدن جنین برای رشد، مقدار زیادی از کلسیم بدن مادر را جذب می کند و احتمال اینکه مادر یا کمبود کلسیم مواجه شود، وجود دارد. کمبود کلسیم هم به توبه خود می تواند روی سلامت دندان ها اثر سوء بگذارد.

به طور کلی زن حامله باید در دوران بارداری بیشتر از حد معمول مراقب سلامت دندان ها و دهان خود باشد، لاقل سه بار مراجعه به دندان پزشک در ماههای حاملگی ضروری است.

۶. ویزر

در برخی از زنها طی چهارده هفته اول حاملگی عادت جیبی پیدا می کند، به این ترتیب که زن حامله در خود علاقه غیر قابل مقاومتی برای خوردن موادی احساس می کند که در حالت عادی اصلاً علاقه ای به خوردن آنها ندارد. این علاقه حتی نسبت به موادی نظیر گچ، زغال، صابون و این جور چیزهاست.

اگر ماده ای که زن به خوردن آن علاقه نشان می دهد، خوراکی نیست، اطرافیش باید مراقبت کنند که حتی المقدور آن ماده کمتر در دسترس یا دید او قرار گیرد.

۷. ورزش

برای ورزش در ایام بارداری قاعده و قانون مشخصی وجود ندارد، برخی از متخصصین زنان معتقدند که زن می تواند پس از حامله شدن به همان ورزش های قبل از بارداری خود ادامه بدهد. اما گروهی هم معتقدند که ورزش های شدید برای زن حامله خیلی مناسب نیست و او را خسته می کند. اما هر دو دسته متفق القول هستند که ورزش هایی مانند اسک، اسب سواری و مانند آنها که انرژی زیادی دارند باید کنار گذاشته شوند.

به هر حال روزی یکی دو ساعت پیاده روی بهترین ورزشی است که هر زن حامله ای می تواند انجام دهد.

۸. مراقبت از پستان ها

در دوران حاملگی، پستان ها بزرگند مراقبت مخصوص هستند. در یافت پستان ها هیچ نوع عضله ای وجود ندارد؛ در نتیجه وقتی در اثر حاملگی بزرگ و سنگین شوند، کش می آیند و آویخته می شوند. برای جلوگیری از این حالات باید از همان ابتدا از پستان بند مناسبی استفاده کنید.بندهای این پستان بند نباید کشی باشند. البته اگر بتوانید شب ها هم با پستان بند بخوابید بهتر است. در غیر این صورت، بستن پستان بند در شب ها الزامی نخواهد بود.

در اوایل بارداری توک پستان ها خیلی حساس می شوند ولی این حالت احتیاجی به مراقبت مخصوص ندارد. شاید بعداً لازم شود که آنها را با روغن لائولین ماساژ بدهید.

۹. پوست

یکی از مسائل دوران بارداری که در اغلب زن ها دیده می شود، ابتلا به یوست است و علت هم این است که تولید یکی از هورمون هایی که توسط تخمدانها ساخته می شود، کاهش می یابد و موجب یوست می گردد. مناسبترین راه برای از بین بردن این یوست، خوردن غذاهای ملین است. مقدار زیادی میوه، سالاد و یا یکی دو قاشق روغن زیتون و انواع سبزی ها می تواند خیلی مفید باشد.

۱۰. سیگار و الکل

لازم به تذکر این واقعیت نیست که سیگار و مخصوصاً مشروب های الکلی در هر دوره ای از زندگی بند هستند و این بندی و نامناسبی مخصوصاً در دوران حاملگی بیشتر است؛ زیرا هر دو به سلامت جنین لطمه وارد می کنند. اصولاً هر چیزی که برای سلامتی مادر مضر باشد، برای سلامت جنین هم مضر است.

۱۱. روابط زناشویی

در سه چهار ماه اول حاملگی روابط زناشویی می تواند بی خطر باشد. ولی پس از آن باید از مفارقت جلوگیری کرد. به علاوه اگر پس از هم بستری خون یا لک دیده شد، باید فوری به پزشک مراجعه شود. در برخی از زنان در دوران حاملگی نوعی سرد مزاجی خاص پیدا می شود که بی خطر است و پس از زایمان رفع خواهد شد.

**چاقی پس از زایمان**

نویسنده:طیبه فرغانی

امروز کمتر کسی است که تناسب اندام برایش اهمیت نداشته باشد. از سوی دیگر، چاقی، بداندامی و به هم خوردن این تناسب مورد اهمیت به عنوان یک همراه همیشگی، بسیاری از افراد را آزار می دهد. خارج شدن اندام از حالت طبیعی خود، علاوه بر برخوردی ویری دلایل دیگری هم دارد که در خانم ها یکی از انواع شایع آن، بزرگ شدن شکم پس از زایمان است. اما بزرگی شکم، آن قدرها نگران کننده نیست که بخواهد به عنوان یک دفعهٔ آزاردهنده، ذهن باتوان را مشغول نماید.

اما چرا پس از زایمان، شکم بزرگ می شود؟ پس از زایمان ماهیچه های شکم کاملاً شل می شوند و پوست اضافی زیادی باقی می ماند. برخی زنان با این که وزنشان متناسب می شود و تقریباً به وزن پیش از حاملگی و زایمانشان برمی گردند ولی تناسب بدنشان به هم می خورد و شکمشان تو نمی رود.

زمان حاملگی پوست شکم درست مثل پادکنکی که کاملاً پر از باد شده، کشیده می شود و با به دنیا آمدن بچه، این پادکنک پر از باد، یکباره خالی می شود و نسبت به حالت اول و پیش از بارداری، پوست شل و کشیده ای پیدا می کند که برای بیشتر خانم ها ناخوشایند است. در برخی زنان خاصیت لامینسیتی پوست کم است و پوست هنگام حاملگی خیلی زود دچار کشیدگی و خطرطنی به نام استریا می شود که در آن پوست شکم حالت خط خطنی پیدا می کند درحالی که در برخی زنان خوش شانس، این خطرطن اصلاً ایجاد نمی شود. علاوه بر این سباز شکم و وزن بچه هم در حین حاملگی بسیار مهم است.

در سادراتی که زمان حاملگی اضافه وزن زیادی پیدا می کنند و بچه های درشت تری دارند یا مثلاً حاملگی دو قفر را پشت سر گذاشته اند، مسلماً شکم بیشتر بزرگ می شود و پوست هم تحت کشش بیشتری قرار می گیرد ولی این به معنای غیرقابل برگشت

بودن فرم طبیعی شکم نیست و فقط به سعی و تلاش بیشتر نیاز دارد.

چه باید کرد؟

ورزش کردن و رژیم غذایی برای بالوتانی که نوزاد خود را شیر می دهند، بی خطر است. خانم هایی که از مشکل اضافه وزن رنج می برند، می توانند در دوران شیردهی نیز برای کاهش وزن خود برنامه ریزی کنند.

البته شیردهی، خود در کاهش وزن خانم ها و رسیدن به تناسب اندام مؤثر است و معمولاً خانم ها پس از عهده شیردهی می توانند به وزن خود در زمان قبل از بارداری برسند. البته در صورتی که در غذا خوردن زیاده روی نکنند.
زمانی که دوران شیردهی خود را سپری می کنند چه باید بکنند که نه در شیردهی آنها وارد وارد شود و نه دچار اضافه وزن شوند و تناسب اندام خود را از دست بدهند؟ پاسخ این سؤال این است که این دسته از خانم ها، نباید رژیم غذایی سفت و سخت بگیرند تنها کاری که زنان شیرده پر داشتن یک رژیم غذایی مناسب باید انجام بدهند تا نه در شیردهی آنها اختلال ایجاد شود و نه وزن و تناسب اندامشان به هم بخورد این است که از رژیم غذایی کم چرب استفاده کنند و از مصرف چیس و نوشابه و شیرینی و گوشت پر چرب و لبنیات پر چرب بپرهیز کنند و سعی کنند در رژیم روزمره خود میوه و سبزی فراوان، غلات سبوس دار و گوشت کم چرب و لبنیات کم چرب بگنجانند.

جالب است بدانید که نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد خانم های چاق می توانند در این دوران با کاهش مصرف شیرینی، شکلات و غذاهای حاضری به کاهش وزنشان کمک کنند.
در عین حال ۴۵ دقیقه پیاده روی روزانه، افزوز در هفته، گام مؤثری برای رهایی از اضافه وزن خانم های شیرده است. برای این که ماهیچه های شل شده و کشیده شکم محکم و سفت شوند باید برخی ورزش های خاص و تکرار شونده را انجام داد.

پیشنهادهایی برای حرکت های ورزشی:

ابتدا می توانید از ۱۰ حرکت در هر نوبت شروع کنید و سپس تعداد حرکت را به سه سری ۱۲۰ایی برسانید. حرکت های مختلفی می توانند برای رسیدن به این هدف صورت بگیرند. مثلاً می توانید آرنج دست چپ را بلند کنید و بکشید و به زانوی پای راست مقابل برسانید و سپس این کار را با دست مقابل انجام دهید. این کار به خصوص در نفوذ تراخی جانبی شکم بسیار کمک کننده است. ورزشهایی چون شنا، حرکات موزون، کوه پیمایی و دویدن آرام، می توانند علاوه بر تأثیر در کاهش وزن به ایجاد دوجه خوب و سلامت روان مادران در دوران شیردهی کمک کند.

تحقیقات نشان داده است، زنانی که در عرض شش ماه بعد از زایمان توانند بر اضافه وزن خود غلبه کنند، تقریباً در ۱۰ تا ۱۵ سال بعد هم اضافه وزن آنها را همراهی می کنند. بنابراین بهتر است فرصت هفته های اول پس از زایمان را از دست نداد و با توضیح رژیم غذایی، ورزش کردن و از همه مهم تر شیردهی صحیح، از شر این اضافه وزن خلاص شد.

**دو برابر شدن احتمال سقط جنین یا مصرف روزانه دو فنج**

بزنگان خطرات مصرف کافئین در دوران بارداری را به شناخه های متعددی تقسیم کرده اند.

مدت ها بود که نوشیدن دو فنجان قهوه در روز در دوران بارداری، بی خطر تلقی می شده، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که کافئین، حتی به میزان نسبتاً کم، ممکن است خطر سقط جنین در زنان باردار را دو برابر نماید.

به طور کلی بزنگان در مورد مصرف کافئین در زنان باردار اختلاف نظر دارند، دسته ای بر پرهیز از مصرف آن به شدت تأکید دارند و دسته ای دیگر مصرف نوشیدنی های محرک به میزان متوسط را بی خطر تلقی می کنند.

هر چند مطالعاتی که پیش از این انجام شده، ارتباط بین مصرف کافئین با افزایش احتمال سقط جنین را به اثبات رسانده است ، اما این مطالعات تنها بر روی مسافرول بالا-متمرکز بوده اند؛ از آنجاکه در این ارتباط، علل یروز حالت تهوع در ساعات اولیه صبح عنوان نشده بود، متخصصان آن را بحث برانگیز و دارای شبهه برشمردند.

دل آشوبگی و حالت تهوع در ساعات اولیه صبح که دلیل اصلی این افزایش میزان هورمونهایست، نه تنها به عنوان یکی از نشانه های کاهش خطر سقط جنین به شمار می رود، بلکه ممکن است منجر به ترک عادت نوشیدن قهوه یا دیگر نوشیدنی های حاوی کافئین در زنان باردار گردد. نکته جالب توجه این است که کاهش یا قطع مصرف کافئین در زنان باردار می تواند به روشی بیآنگر ارتباط بین سقط جنین و مصرف کافئین باشد.

به منظور حل این معما، یک تیم تحقیقاتی به رهبری دکتر لی (De-Kun Li)، یکی از محققین مرکز **Kais Permanente** واقع در اوکلند کالیفرنیا، برای اولین بار مطالعه در زمینه یافت و بررسی علل تهوع صبحگاهی را آغاز نمود. نتیجه نشان داد که روزانه نوشیدن **???** میلی گرم کافئین –۳۶۳مقدار کافئین موجود در فنجان قهوه – به میزان قابل توجهی خطر سقط جنین را افزایش می دهد.

دکتر لی در این باره معتقد است: “زنان باردار یا آن دسته از زنانی که قصد باردار شدن دارند، لازم است به طور جدی به ترک مصرف کافئین بیندیشند – حداقل در سه ماهه اول بارداری – زمانیکه بیشترین سقط جنین اتفاق می افتد.”

او می افزاید: “زمانی که به طور جدی عادت به قهوه دارند و ناچار به نوشیدن آن هستند، باید میزان مصرفشان را به یک فنجان قهوه در روز محدود نمایند.”

قهوه، چای و لیوناد از خطرات یکسانی برخوردارند

منع کافئین مصرفی چه قهوه یا چای باشد چه لیوناد، تفاوت چندانی نمی کند. مسله ای که باید در نظر گرفته شود این است که یک فنجان قهوه بسته به نحوه دم کردن آن، ممکن است مقدار مختلفی کافئین دارا باشد. برخی از مارک های قهوه حاوی مواد اعتیادآور بیشتری هستند. به عنوان مثال یک لیوان متوسط قهوه دم کرده استارباکس، محوی **???** میلی گرم کافئین است در صورتیکه یک لیوان قهوه شیر یا همان سایز ، تنها شامل **??** میلی گرم کافئین است.

گزارشی از تحقیقات فوق در نشریه زنان و زایمان امریکن ژورنال (American Journal) به چاپ رسیده است که طی آن تیم تحقیقاتی دکتر لی تعداد **????** زن ساکن سانفرانسیسکو را که مابین سالهای بین **????** تا **????** باردار شده بودند، برای مصاحبه

در مورد میزان کافئین مصرفی در نظر گرفتند. تعداد **???**  نفر از این زنان روزانه حداقل **???** میلی گرم کافئین مصرف کرده اند، **???نفر**، کمتر از **???** میلی گرم کافئین در روز نوشیده اند و نهایتاً **???** نفر باقیمانده، هیچ کافئین مصرف نکرده اند.

آمار نشان داد که در مجموع **????** نفر از این زنان سقط جنین داشته اند؛ خطر سقط جنین در زنانی که روزانه حداقل **???** میلی گرم کافئین مصرف کرده اند به بیش از دو برابر افزایش یافته است. در این دسته از زنان باردار، احتمال سقط جنین **??** درصد است درحالیکه در زنان بارداری که کافئین مصرف نکرده اند این احتمال به **??** درصد کاهش یافته است.

**روشنای آگاهی از زمان بارداری**

به گزارش سامانه خبری سلامت نیوز : در روش آگاهی از زمان باروری ، مجموعه ای از اطلاعات به خانمها داده می شود تا آنها بدانند که در چه روزهایی از ماه به احتمال زیاد می توانند در صورت انجام مقاربت حامله شوند ودر چه روزهایی این احتمال کم می باشد .

خانمها می توانند با مشاهده تغییراتی که در بدنشان ایجاد می شود بیهضند که زمان تخمک گذاری (آزاد شدن تخمک از تخمدانها ) چه نوعی می باشد . سپس آنها می توانند با استفاده از این اطلاعات از بروز حاملگی جلوگیری نمایند .

موثر ترین راه برای کشف این موضوع که زمان باروری هر شخصی در چه روزهایی از ماه می باشد ، استفاده از هر سه روشی است که در اینجا توضیح داده می شود .

آگاهی از زمان باروری ، میزان درک خانمها را در مورد بدن و سیکل (چرخه) قاعدگی شان افزایش می دهد . برای اینکه این روش بتواند یک روش جلوگیری از بارداری موثر واقع شود ، باید خانمها در روزهایی که احتمال باروری زیادی وجود دارد از انجام مقاربت خودداری نمایند و یا اینکه از سایر روشهای جلوگیری از بارداری (مثل کاندوم) استفاده کنند . بطور کلی تقریباً یک سوم از روزهای هر ماه از روزهای باروری تشکیل می دهد .

روش آگاهی از زمان باروری منگی به اطلاعات زیر می باشد :

• چهار ده روز قبل از اینکه خونریزی عادت ماهانه بعدی شروع شود ، یک تخمک از تخمدان رها می شود ( به این وضعیت اصطلاحاً تخمک گذاری گفته می شود) .

• بعد از انجام مقاربت ، اسپرمهای آکابان می توانند تا پنج روز نیز در دستگاه تناسلی خانمها زنده بمانند ( اگر چه اکثر آنها بعد از دو روز از بین می روند) .

• در صورتی که از سه روز قبل تا سه روز بعد از زمان تخمک گذاری مقاربت انجام شود احتمال حاملگی زیاد می باشد.

• از آنجایی که زمان دقیق تخمک گذاری (آزاد شدن تخمک از تخمدان) را نمی توان دقیقاً پیش بینی نمود ، بنابراین تا ۳ روز نیز به شروع و انتهای این دوره باید اضافه نمود . روش آگاهی از زمان باروری برای خانمهایی که دارای زمانهای قاعدگی منظم در هر ماه می باشند بسیار موثر می باشد.

روش تقویمی (دوش زینم)

در روش تقویمی ، خانمها می توانند از سوابق قاعدگی های قبلی خود به عنوان یک راهنما استفاده نمایند. در این روش هر خانمی می تواند میانگین روزها را در سیکل قاعدگی خود حساب نموده و زمانهای باروری آینده خود را تخمین بزند.

شروع به نوشتن دوره های قاعدگی خود به مدت ۸ تا ۱۲ ماه نمایند . اولین روز قاعدگی (اولین روز خونریزی) را بعنوان “ روز یک ” دوره قاعده گی در نظر بگیرند.

کوتاهترین و بلند ترین چرخه قاعدگی را در نظر بگیرند . عدد ۱۸ را از کوتاهترین چرخه قاعدگی خود کم نمایند و آن را بعنوان اولین روز باروری یادداشت نمایند . عدد ۱۱ را از بلند ترین چرخه قاعدگی کم نموده و آن را بعنوان آخرین روز بارداری در نظر بگیرند.

مثال: تعداد روزهای “ روز یک ” روز یک “ یک چرخه قاعدگی تا “ روز یک ” چرخه قاعدگی بعدی در یک خانم عبارتند از :

فورددین ۲۹ روز– ازدیهمشت ۲۹ روز(کوتاه ترین چرخه)– خرداد ۳۰ روز – نیز ۳۱ روز(بلند ترین چرخه )– مرداد ۳۰روز

در این مثال می بینیم که کوتاهترین چرخه قاعدگی در این خانم ۲۹ روز بلند ترین آن ، ۳۱روز می باشد .

عدد ۱۸ را ۲۹ کم می کنیم تا اولین روز باروری بدست آید (دوهمشت) . عدد ۱۱ از هم از ۳۱ کم می کنیم تا آخرین روز باروری بدست آید ( روز بیست) . بنابراین در این خانم روزهای ۸ تا ۲۰ هر چرخه قاعدگی روزهای باروری هستند یعنی احتمال حاملگی در این روزها زیاد می باشد و باید در این روزها یا از مقاربت خودداری نمایند و یا اینکه از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده نمایند.

ارزیابی ترشحات دهانه رحم

در طی یک دوره قاعدگی ، فرام با غلظت ترشحات دهانه رحم در روز های قبل از تخمک گذاری ، ترشحات دهانه رحم به بالا

کشیدن و بالا بردن اسپرمها به داخل رحم و از آنجا به لوله ای فالوپ یعنی جایی که معمولاً لقاح انجام می شود کمک می نماید .
ترشحات گردن رحم همچنین به بنای اسپرمها در داخل رحم کمک می کند .
در یک چرخه قاعدگی طبیعی معمولاً بعد از پنج روز خونریزی قاعدگی ، سه یا چهار روزمهیمل خشک می باشد ، سپس با ترشحات مایعی سفید یا زرد رنگ و چسبناک روزهای خیس بودن آغاز می گردد . این خیس بودن به تدریج افزایش یافته تا به روزی می رسیم که خیس ترین روز می باشد . در این روز ترشحات فراوان ، صاف، لیز و لغزنده و خیلی کثی می آید ( مثل سفیده تخم مرغ ) . معمولاً تخسک گذاری از دو روز قبل تا دو روز بعد از پیدا شدن چنین حالتی رخ میدهد . با یادداشت نمودن میزان ترشحات و پیدا کردن خیس ترین روز هر دوره قاعده‌گی می توانید روزهای تخسک گذاری را مشخص نمایید .
با استفاده از یک اسپکولوم (speculum) پلاستیکی می توانید خودتان ترشحات دهانه رحم را از نظر قوام و غلظت آن ارزیابی نمایید .

روش اندازه گیری دمای پایه ای بدن

هنگامی که یک خانم هر روز دمای بدن خود را اندازه می گیرد متوجه می شود که وقتی تخسک گذاری انجام میلود تغییراتی در دمای بدنش ایجاد می گردد . درست قبل از زمان تخسک گذاری ، دمای بدن بطور موقتی به مدت کوتاهی پایین می آید . در عرض ۱۲ ساعت که تخسک گذاری انجام می شود دمای بدن چند درجه بالا می رود و تا هنگام قاعدگی بعدی به همان حالت بالاباقی می ماند. وقتی درجه حرارت به مدت سه روز در همان حد بالا باقی بماند ، روزهای باروری پایان یافته و روزهایی که می توان بدون هیچگونه وسیله جلوگیری از بارداری مقابرت انجام داده و حامله نشد شروع می گردد .

همانند روش فوقیمی ، در روش اندازه گیری دمای پایه ای بدن ، شما باید به مدت ۸ تا ۱۲ ماه دمای بدن خود را اندازه گیری و یادداشت نمایید تا بتوانید از آن بعنوان یک روش نسبتاً مطمئن جلوگیری از بارداری استفاده نمایید .

یکی از اشکالات این روش آن است که دمای بدن افراد ممکن است بر اثر بیماریهای مختلف ، کم خوابی یا مصرف داروها نیز تغییر یابد .

سایر علائمی که در هنگام تخسک گذاری در بدن تغییر می یابند عبارتند از :

• تغییراتی در وضعیت قرار گیری رحم

• درد خفیف یا انقباضات خفیفی در یک طرف قسمت تحتانی شکم ( در محل یکی از تخمدانها)

• نرم شدن دهانه رحم

• حساس شدن دهانه رحم

• حساس شدن پستانها

بنابراین برای جلوگیری از بارداری به روش " آگاهی از زمان باروری "باید در زمانهای باروری یعنی از ۵ روز قبل تا ۳ روز بعد از تخسک گذاری از مقابرت نمودن پرهیز نمود و یا اینکه از سایر روشهای جلوگیری از بارداری مثل کاندوم در طی این روزها استفاده نمود .

مزایای جلوگیری از بارداری به روش " آگاهی از زمان باروری"

• هیچگونه عوارض جانبی ندارد

• در خانمهایی که دارای دوره های قاعدگی منظمی هستند بسیار موثر می باشد

• اطلاعات خانمها را نسبت به بدن خود افزایش می دهد

• معایب جلوگیری از بارداری به روش " آگاهی از زمان باروری"

• آموختن این روش زمان نسبتاً زیادی می خواهد

• این روش نیاز به محاسبه و همکاری طرفین دارد

• شکست این روش نسبت به سایر روشها بیشتر می باشد.

#### کیست های تخمدانی و تأثیر آن بر بارداری

مترجم: مریم سادات کاظمی

کیست های تخمدان یکی از مشکلات رایج خانمهای جوان است، به طوری که ۵ تا ۱۰ درصد آنها گرفتار آن هستند.

یکی از نشانه های این مشکل، کاهش یا قطع کامل تخسک گذاری است. از جمله تأثیرات مختلف این کیست ها، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- ترشح هورمون های مردانه و در نتیجه بروز ویژگی ها و علائم مردانه؛

۲- عدم تخسک گذاری یا در سطح پایین؛

۳- فقدان قاعدگی در این افراد بسیار رایج است که نتیجه مستقیم وجود کیست ها محسوب می شود؛

۴- تأثیر بر متابولیسم عمومی بدن و بخصوص بر ترشح انسولین که ممکن است به چاقی و دیابت منجر باشد.

از نظر فیزیولوژیک، پیشک یا انجام این امر، مشکل را تشخیص می دهد که تخمدان ها از اندازه عادی بزرگتر و پر از کیست است. او باید احتمال دیگر بیماریها یا علائم مشابه (نومور، مشکلات ترشح کورتیکوستروئید و…) را کنار بگذارد.

راه درمان

اولین نکته در درمان کیستهای تخمدانی در اغلب موارد، کاهش اضافه وزن است. در واقع چاقی تأثیر مستقیمی در کاهش ترشح آندروژن دارد و در اکثر موارد موجب بروز اختلال در سیکل قاعدگی و تأخیر در تحسک گذاری می شود.
برای برقراری تعادل هورمونی، اگر خانم قصد بارداری نداشته باشد، قرص ضدبارداری استروئیدسازنی تجویز می شود.
داروهای مخصوص ضد هورمون های مردانه نیز ممکن است توصیه شود. قرص های خود راکی دیابت نیز برای مشکلات مقاومت انسولین نیز در بعضی موارد تجویز می شود.

باروری

کاهش وزن در این باره بسیار مهم است، زیرا در اکثر موارد موجب تخسک گذاری مجدد می شود. به نظر می رسد مصرف قرصهای دیابت؛ متفورمین این امر را تسهیل می کند. پس از آن، قرص های افکائنده تخسک گذاری که در رأس آنها امپیزرات کلومیفن؛ قرار دارد، تجویز می شود.

موضوع مهم درباره مصرف این دارو، مقدار دوز آن است که در هر خانم متفاوت است. معمولاً دوز ۵۰ میلی گرم در روز دوم ششم قاعدگی، در ۵۰ درصد بیماران باعث آزاد شدن تخسک ها می شود. در مورد دیگر نیز دوز دارو بتدریج تا مقدار حداکثر ۱۵۰ میلی گرم افزایش می یابد. تنها در ۳۰ درصد بیماران، درمان مؤثر نمی شود. کسانی که به دارو جواب داده اند، پس از شش دوره قاعدگی، در ۶۰ درصد موارد باردار می شوند.

#### زنان باردار از مصرف زیاد شکر و مواد نشاسته‌ای پرهی

مصرف زیاد شکر و مواد نشاسته‌ای در دوران بارداری باعث بروز نقایض دستگاه عصبی در جنین می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مصرف بیش از اندازه مواد قندی و نشاسته‌یی به ویژه در سه ماهه نخست بارداری، خطر بروز نقض لوله عصبی و نخاعی را در فرزندآن آنها افزایش می‌دهد.

بر اساس این تحقیق، پزشکان اکنون فرضیه ارتباط بیماری دیابت و افزایش قند خون در ابتدای دوران بارداری را با نهمجاری‌ها و نقایض عصبی جنینی تأیید می‌کنند.

افزایش قند خون و اختلال تحمل گلوکز در دوران بارداری خطر آسیب‌های جنینی را بیشتر می‌کند؛ از این‌رو کنترل و آزمایش قند خون در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردارست.

http://www.salamatnews.com

#### عوارض افزایش کلسترول خون در بانوان

کلسترول نوعی چربی است که در بدن همه ما وجود دارد و وجود آن برای بدن اهمیت فراوان دارد از جمله اینکه بعضی هورمون‌ها از کلسترول ساخته می‌شوند و در ساختمان برخی از سلول‌های بدن ما کلسترول به کار می‌رود. اما زیادی کلسترول در خون بسیار خطرناک است چون این ماده می‌تواند درون رگ‌ها رسوب کرده، رگ‌ها را سخت کند، عبود خون را یا دشواری روبرو ساخته، یا آن را بندد بیورد. بنته شدن رگ‌هایی که به قلب یا مغز خون می‌رسانند، باعث سکنه قلبی یا سکنه مغزی می‌شود. کلسترول خون از کجا می‌آید؟

بیشتر کلسترولی که در بدن ما وجود دارد، به وسیله کبد (چگور سیاه) ساخته می‌شود. خوردن غذاهای کلسترول‌دار، مانند گوشت چربی‌دار، لبنیات (کره، پنیر، ماست) و تخم‌مرغ به مقدار کلسترول بدن می‌افزاید.

ممکن است زیاد بودن کلسترول بدن ما ارثی باشد چون بعضی اشخاص با اینکه بسیار کم از غذاهای کلسترول‌دار مصرف می‌کنند اما به افزایش کلسترول خون مبتلا هستند.

کلسترول در بدن باتوان

زیادی کلسترول هم برای زنان و هم برای مردان خطرناک است، اما هورمون زنانه استروژن از زنان در برابر اثرهای بد کلسترول محافظت می‌کند پس از یائسگی میزان استروژن خون کاهش و برعکس‌اثرهای بد کلسترول افزایش می‌یابد بنابراین زنان باید بویژه پس از یائسگی، مواظب مقدار کلسترول خون خود باشند.

پیشگیری

خانم‌ها، باید همیشه مقدار کلسترول خون را به طور منظم تحت آزمایش قرار دهند. آنهایی که مقدار کلسترول خون آنها عادی است، هر ۵ سال یکبار و خانم‌هایی که هر یک از ویژگی‌های زیر را نشان می‌دهند، هر سال یا حداکثر هر دو سال یکبار باید تحت آزمایش خون قرار گیرند:

۱- خانم‌هایی که مقدار کلسترول خون آنها زیاد است، یا سابقه خانوادگی کلسترول بالای خون دارند؛
۲- خانم‌هایی که به بیماری‌های قلبی، عروقی مبتلا هستند یا سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی، عروقی دارند؛
۳- خانم هایی که سیگار می‌کشند ؛
۴-

خانم‌هایی که بیماری دیابت (بیماری قند) دارند

عوامل خطر‌ساز:

اگر شما حداقل یکی از ویژگی‌های زیر را دارید، خطر افزایش کلسترول در خون شما وجود دارد؛

۱- سن شما ۵۵ سال یا بیشتر از آن است؛
۲- مادر، پدر، برادر یا خواهر شما قبل از ۵۰ سالگی دچار حمله قلبی یا مرگ ناگهانی شده است؛
۳- دخایات مصرف می‌کند؛
۴- فشار خون بالا دارید؛
۵- مقدار کلسترول پرتراکم شما کستر از ۳۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر

است-۶- دیابت دارد۷- تحرک کافی ندارد۸- چاق هستبد

راه‌های کاهش کلسترول خون:

۱- ورزش کنید۲- اگر چاق هستید وزن بدن خود را کاهش دهید۳- سیگار نکشید۴- غذاهای بدون کلسترول یا کم کلسترول مصرف کنید یعنی در واقع رژیم غذاییٔتان را تغییر دهید

مواردی که باید بیشتر مصرف کنید؛

مرکبات (پرتقال، گریپ‌فروت و …) سیب، گلابی، زردآلو، گیلاس، توت، توت‌فرنگی

سبزی‌هایی که پررگ هستند و پررگ‌های آنها سبز تیره است، مانند اسفناج، کلم، کاهو و سبزی‌هایی که رنگ زرد، نارنجی دارند

مانند ریشه هویج و سیب‌زمینی

گندم، جو، نان‌های سبوس دار، انواع ماکارونی، شیر بدون چربی یا کم‌چربی و مشتقات آنها،

مرغ بخارزده، کنسرو، گوشت بدون چربی و سفیده تخم‌مرغ، زرده تخم‌مرغ

نخود، حبوبات پخته شده

موادی که باید کمتر مصرف کنید؛

نارنگی، سبزی‌هایی که با کره یا روغن یا با سس‌های کرم مانند تهیه شده‌اند

بیسکویت، کیک، شیرینی، چیس، کلوچه، شیرپرچربی و مشتقات آنها

گوشت گوساله و گوسفند پرچربی، مرغابی و غاز و مرغ پرچربی، جگر، دل و قلوه، سوسیس سرخ شده کنسرو ماهی پر روغن و

زرده تخم‌مرغ،بادام زمینی

درمان یا دارو:

اگر چند ماه ورزش رعایت رژیم غذایی مناسب و ترک سیگار اثری در کاهش کلسترول خون شما نداشت، آن گاه ممکن است پزشک برای کاهش آن داروهایی برای شما تجویز کند. فراموش نکنید همراه با مصرف دارو باید رژیم غذایی کم‌چربی و کم‌کلسترول خود را ادامه دهید.

#### اسمیر دهانه رحم

اسمیر دهانه رحم، نوعی دارو است که برای درمان عفونت‌های دهانه رحم استفاده می‌شود.

در آزمایش پاپ اسمیر، با نمونه‌برداری از سلولهای سرویکس، احتمال بروز ناهنجاری یا بیماری در این بخش از دستگاه تناسلی زنانه بررسی می‌گردد. سرویکس، به محل اتصال رحم به واژن گفته می‌شود و از جمله شایعترین مکانهای بروز سرطان در زنان است.

- پاپ اسمیر؛ راهی مناسب جهت تشخیص زودهنگام یا جلوگیری از بروز سرطان سرویکس است.

- در روش پاپ اسمیر، به کمک یک برس ظریف و کوچک، از سلولهای مخاط سرویکس نمونه‌برداری می‌شود و بررسی لازم بعمل می‌آید.

- توصیه می‌شود تمامی بانوان متأهل بین ?? تا ?? سالگی، هر ۲ تا ۲ سال تحت آزمایش پاپ اسمیر قرار گیرند.

- چنانچه آزمایش پاپ اسمیر، دچار درجاتی از تغییرات باشد، ممکن است بنا به صلاحدید پزشک، نیاز به دفعات بیشتری از پاپ اسمیر، یا آزمایشهای دیگر باشد.

- چنانچه آزمایش پاپ اسمیر به موقع انجام شده باشد، بیش از ۹۰٪ از تغییرات گزارش شده در پاپ اسمیر، به حالت طبیعی برمی‌گردند و سایر موارد نیز بخوبی قابل درمان می‌باشند.

#### هورمونهای جنسی زنانه:

عقد هیپوتالاموس و هیپوفیز در مغز، با کنترل عملکرد تخمدان، سطح هورمونهای جنسی زنان را تنظیم می‌نمایند.

- با توجه به شیوع بالای نازایی در زوجهای سراسر جهان، یکی از آزمایشهای اولیه در بررسی نازایی، سنجش هورمونهای جنسی زنانه است.

- مقادیر غیرطبیعی هورمونهای جنسی بطور شایع دیده می‌شود و لزوماً به معنی نازا بودن نمی‌باشد.

- در طی هر دوره قاعدگی، سطح هورمونهای جنسی زنانه شدت تغییر پیدا می‌کند بهمین دلیل، هنگام بررسی پاسخ آزمایش، دانستن زمان چرخه قاعدگی اهمیت بسیاری دارد.

- هنگام تزویک شدن به سن پائینگی، مقادیر برخی از این هورمونها (FSH LH) بالا می‌رود. از این آزمایشها می‌توان جهت تأیید تشخیص فراسیدن سن پائینگی استفاده کرد.

- توجه داشته باشید که مقادیر طبیعی ذکر شده در ذیل، تقریبی هستند و در آزمایشگاههای مختلف، متفاوت می‌باشند.

#### مراقبتهای دندانی در دوران حاملگی

ملاحظات کلی

بعضی خانها معتقدند که با هر حاملگی و با تولد هر بچه تعدادی از دندانهایشان پوسیده و از بین رفته است . زیرا جنین کلسیم خود را از دندانهای مادر تأمین می‌کند ! این عقیده اعتبار علمی ندارد و تحقیقات نشان داده است که حاملگی بطور مستقیم در ایجاد پوسیدگی دندانهای مادر نقش ندارد

پوسیدگی و از دست دادن دندانها در دوران حاملگی به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشت دهان اتفاق می‌افتد.

خانمهای باردار باید توجه داشته باشند که در دوران حاملگی باید بیشتر بهداشت دهان را رعایت کنند . زیرا در این دوران شرایطی بوجود می‌آید که احتمال پوسیدگی و بیماری لثه افزایش می‌یابد . بعضی از این شرایط عبارتست از

حساسیت و تورم لثه

به دلیل تغییرات هورمونی دوران بارداری لثه حساس می‌شود و ممکن است یک تورم و برجستگی در قسمتی از بافت لثه از ماه سوم حاملگی به بعد ایجاد شود و روی بعضی از دندانها را پوشاند که به آن توروم حاملگی می‌گویند . حساسیت لثه و توروم حاملگی ممکن است باعث شود خانم حامله بخوبی از مسواک یا نخ دندان استفاده نکند . در نتیجه پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است مدت زیادی روی سطح دندانها باقی می‌ماند

بیماری صیجگاهی

در سه ماهه اول بارداری ممکن است صیجها نوعی حالت کسالت ، تهوع و استفراغ وجود داشته باشد که به آن « بیماری صیجگاهی » می‌گویند . این حالت در اثر استعمال بوی بعضی مواد یا غذاها تشدید می‌شود . استفراغ مکرر باعث می‌شود سطح دندان بطور متواتر در معرض اسید معده قرار گیرد

مصرف مواد شیرین یا ترش به مقدار زیاد

خانم حامله ممکن است نوعی عادت غیرطبیعی داشته باشد که عامه مردم به آن « وبار » می‌گویند . بدین ترتیب که از مواد ترش یا شیرین بطور مکرر و زیاد استفاده کند . این مواد می‌تواند باعث پوسیدگی دندانها شود

کاهش ظرفیت معده

در دوران بارداری ، بخصوص در ماههای آخر ظرفیت معده کاهش می‌یابد . خانم حامله مقادیر کمتر ولی در دفعات بیشتری غذا می‌نورد و کمتر هم مسواک می‌زند . بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است افزایش می‌یابد

چگره به می‌توانیم از پوسیدگی دندان و بیماری لثه در دوران بارداری جلوگیری کنیم ؟

بهرتر است در همان ماههای اول بارداری جهت معاینه دندانها به دندانپزشک مراجعه کنید تا دندانپزشک روشهای بهداشتی لازم جهت پیشگیری از پوسیدگی و بیماری لثه را به شما آموزش دهد

بعد از هر بار مصرف مواد غذایی ، بخصوص مواد قندی دندانهایتان را مسواک کنید -

بعد از هر بار استفراغ دندانها را مسواک کنید و یا حداقل دهان را بطور کامل با آب بشویید -

زمان مناسب جهت درمان دندانپزشکی خانم باردار

بطور کلی دوران حاملگی را که تقریباً نه ماه است به سه دوره سه ماهه تقسیم می‌کنند که به نامهای سه ماهه اول ، دوم و سوم موسوم است . زمانهای مناسب مراجعه به دندانپزشک شامل دو بار در سه ماهه اول ، حداقل یکبار در سه ماهه دوم و یکبار در سه ماهه سوم است

در طول این دوره تغییرات مختلفی در بدن مادر و جنین ایجاد می‌شود

سه ماهه اول : بافتهای مختلف بدن جنین در این دوره تشکیل می‌شود و جنین به مواد و تحرکات مختلف بسیار حساس است و احتمال سقط جنین زیاد است

همچنین در این دوره مادر از کسالتهایی چون تهوع و استفراغ صیجگاهی ؛ بی‌میلی به غذا و تغییرات قلبی عروقی رنج می‌برد.

بنابراین بهتر است درمانهای دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود

در ملاقات اول ، دندانهای مادر معاینه و رادیوگرافی های دندانای که قبل از بارداری گرفته شده اند بررسی می‌شود و دندانهایی که قبل از زایمان ممکن است برای مادر مشکل ایجاد کند معین می‌شود و جهت ترمیم آنها در سه ماهه دوم حاملگی به بیمار توت داده می‌شود . همچنین چگونگی مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان به خانم حامله آموزش داده می‌شود . ملاقات دوم

سه ماهه اول جهت ارزیابی رعایت بهداشت دهان توسط خانم حامله است . تغییرات بافتهای لثه در اثر هورمونها بررسی می‌شود و دستورات بهداشتی لازم داده می‌شود

سه ماهه دوم : این دوره بهترین زمان جهت انجام درمانهای دندانپزشکی است چون بافتهای مختلف بدن جنین تشکیل شده اند و در حال رشد و تکمال هستند . جنین هم حالت کسالت و تهوع ابتدای حاملگی تا حدودی برطرف شده است . خانم حامله معمولاً راحت تر از سه ماهه اول می‌تواند در وضعیت مناسب روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد . در این دوره می‌توان تمام درمانهای دندانای لازم را انجام داد

استفاده از بی‌حسی کننده موضعی مانعی ندارد . همچنین در صورت لزوم دندانپزشک ممکن است بعد از درمان ، آنتی بیوتیک یا مسکن تجویز کند که استفاده از آنها بلائاح است.

باید توجه داشت که درمان دندانهایی که قبل از زایمان برای خانم حامله مشکلی ایجاد نمی‌کند ، باید به بعد از زایمان موکول شود

شود

سه ماهه سوم : در این دوره رشد و تکامل جین ادامه دارد و سرعت آن بیشتر از شش ماهه اول حاملگی است. خاتم حامله به دلیل افزایش وزن جنی نمی تواند مدت زیادی در حالت خوابیده به پشت روی سندی دندانپزشکی قرار گیرد بنابراین بهتر است فقط درآماده کوتاه مدت و اورژانسی در این دوره انجام شود. همچنین در ملاقات دندانپزشکی این دوره نکات لازم در مورد چگونگی رویش دندانهای نوزاد، مراقبتهای منزل و زمان مراجعه جهت معاینه دندانپزشکی نوزاد توصیه خواهد شد. خانمهای حامله باید توجه داشته باشند که درماههای اورژانسی دندانپزشکی در هر دوره و زمانی از حاملگی می تواند انجام شود. بنابراین به هیچ وجه نباید برای تست سنجیدن درد دندانان خود به مدت طولانی از مسکن ها استفاده کنند ، بلکه باید سریعاً به دندانپزشک مراجعه نمایند . همچنین باید توجه داشته باشند که مصرف خودسرانه هر دارویی ممکن است برای مادر و جنین خطرناک باشد. بنابراین لازم است هیچ دارویی را بدون اجازه پزشک یا دندانپزشک استفاده نکنند

در مواردیکه پزشک یا دندانپزشک معالج با اطلاع از حاملگی بیمار دارویی را تجویز می کنند مصرف آن دارو بلامعن و حتی ضروری است و اجتناب از مصرف آن مسکن است برای بیمار و جنین زیان داشته باشد

منبع:
http://www.atwis.com

**مشکل ۱۰ عرصه زمان ۱۵ تا ۲۵ ساله**

پرمویی در گلفنگر با دکتر سید محسن خوش نیت فوق تخصص بیماری های غدد

پرمویی ( به قول پزشکان: هیپرستیم ) عارضه ای است که در میان زنان ایرانی نسبتاً شایع است و از دو جنبه ی زیبایی و درمانی قابل بررسی است. در گلفنگر با دکتر سید محسن خوش نیت، فوق تخصص بیماری های غدد و عضو هیات علمی مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، کوشیده ایم جنبه طبی این مشکل را بیشتر بشکافیم. با ما همراه شوید.

سلامت:

دکتر آقا

اجازه بدهید اول، صورت مسأله را تعریف کنیم. افزایش موهای زاید زیر و خشن در بدن خانم ها ( در جاهایی که نباید چنین موهایی ایجاد شود مانند پشت لب، چانه، ناحیه کلیوی گوش در زوایه ی فک تحتانی، گردن، سینه، بالای پشت بدن، ناحیه کمر، بازوها و ران ) را پرمویی می گویند. در ناحیه ی ساق پا و ساعد به طور طبیعی ممکن است موها کمی ضخیم و خشن باشند که مهم نیست یا بعضی از خانم ها می گویند در پیشانی شان موهای خشن دارند که اینها موی زاید محسوب نمی شود. در هر زمان در نواحی فوق موهای زاید ایجاد شود، دلیل بر این است که هورمون های مردانه در بدن زنان زیاد شده اند یا تاثیرشان روی گیرنده های فولیکول های مو در پوست افزایش پیدا کرده است، یعنی حتماً یک اختلال هورمونی وجود دارد. گاهی سطح هورمون در خون طبیعی است ولی به دلایل ژنتیکی، گیرنده ی هورمون، حساسیت پیش از حد، به هورمون نشان می دهد و مثل این است که هورمون زیاد ترشح می شود. بنابراین موهای نرم و کرکی به موهای زیر و خشن تبدیل می شوند و شروع به زیاد شدن می کنند.

سلامت: این درست است که می گویند پرمویی در زنان ایرانی بیشتر دیده می شود؟

بنیبند؛ در بعضی از نژادها ممکن است که موهای بدن خانم ها به طور طبیعی بیشتر باشد و در بعضی از نژادها کمتر و حساسیت روانی خانم ها در زادهای مختلف نسبت به این موها متفاوت است. مثلاً در بعضی از قومیت ها دیده شده است که این موهای زاید در صورت، خیلی پراشنان مهم نیست. در نژاد ایرانی موهای زاید در ناحیه ی زوایه فک و گردن بیشتر از سایر نژادها دیده می شود. در کل، شیوع موهای زاید در خانمها حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت شان در سنین باروری یعنی سنین ۱۵ تا ۲۵ سال است. در ایران در چند مطالعه انجام شده در بعضی نواحی تا ۱۵ درصد هم گزارش شده است.

سلامت: چه عواملی موجب افزایش تولید هورمون مردانه در زنان می شود؟

شایع ترین علت ایجاد موهای زاید، نشانگان تخمدان پلی کیستیک است که حدود ۶۵ تا ۸ درصد خانم ها به آن مبتلا هستند. در این بیماری به علت اختلالی که در تخمدان ها ایجاد می شود تخمدان شروع به تولید هورمون های مردانه و به خصوص تستوسترون می کند که قوی ترین هورمون مردانه است. باید بدانید که هورمون های مردانه به مقادیر کمی در بدن تمام زنان تولید می شود، چنان که هورمون های زنانه هم به مقادیر کم در بدن تمام مردان ترشح می شود ولی وقتی میزان این هورمون ها از یک حدی بیشتر شود، عوارضی همچون موی زاید، ریزش موی هورمونی در ناحیه ی جلوی تا فرق سر، ایجاد آکنه در ناحیه صورت، بازوها، سینه و پشت ایجاد می کنند. در نشانگان تخمدان پلی کیستیک با افزایش تولید تستوسترون و هورمون های مردانه دیگر، هورمون های جنسی زنانه و به خصوص پروژسترون نامنظم ساخته می شوند و به همین جهت علاوه بر پرموی، عادت ماهیانه نامنظم و فواصل طولانی می شود. گاماً چاقی و ناباروری از علائم دیگر این نشانگان هستند.

سلامت: اینکه می گویند کندن مو و بند انداختن و تراشیدن مو بر افزایش موها و ززی آنها تأثیر دارد، درست است؟

نه. با روش های مختلف اصلاح که امروزه رایج است، تعداد موها و ضخامت آنها افزایش پیدا نمی کند. ممکن است به مرور زمان این موها زیاد شود. علت این امر اختلال هورمونی زمینه ای است که در بدن وجود دارد و سبب می شود تعداد این موها به تدریج زیاد، خشن و زبر شود. در چنین حالتی فرد اگر اصلاح هم نکند، این اتفاق می افتد چون در هر حال این اختلال هورمونی در بدن شروع شده و در حال پیشرفت است ولی چون اصلاح می کند، فکر می کند به خاطر آن است.

سلامت: در بعضی از آرایشگاه ها تبلیغ می کنند که با برخی مواد خاص می توانند اپیلاسیون دائمی انجام بدهند و موهای زاید را برای همیشه از بین ببرند. نظر شما در این باره چیست؟

ما اصلاً اپیلاسیون دائمی نداریم، مگر اینکه با روش خاصی مثل الکترولیز یا لیزر ریشه مو را بسوزانیم ولی حتی وقتی ریشه موهای زاید را به دلیل اینکه اختلال هورمونی در بدن وجود دارد و موها در حال زیاد شدن هستند، می سوزانیم از کنار آن یک موی جدیدی دیگر می روید بنابراین تا اختلال هورمونی درمان نشود حتی الکترولیز و لیزر هم جواب نمی دهد. اپیلاسیون دائم هم نداریم چون اپیلاسیون ریشه مو را از بین نمی برد.

سلامت: یک باور دیگر هم در بین خانم ها هست که خوردن پوست مرغ موجب افزایش موهای زاید می شود. این باور، درست است؟

نه! این مسأله اثبات نشده. امروزه در بطور، از هورمون های مشابه تستوسترون کمتر استفاده می شود.

سلامت: به نظر شما دو قلو بودن یک دختر یا پسر در ایجاد موهای زاید در بدن وی نقشی دارد؟

در بعضی از خانواده ها پدر یا مادر دچار ریزش موهای هورمونی هستند. در افراد مونت این خانواده ها ممکن است این تغییرات هورمونی به صورت افزایش موهای زاید یا ریزش موی هورمونی وجود داشته باشد. ولی اینکه دختری یا پسر ی دو قلو بوده اند ارتباطی با پرمویی در بدن ندارد.

سلامت: مصرف کورتون ها می تواند سبب ایجاد موی زاید شود؟

مصرف کورتون بیشتر موجب افزایش موهای نرم و کرکی می شود ولی گاهی ممکن است همین موهای کرکی را هم زبر کند.

سلامت: آقای دکتر لطفاً در مورد ارزیابی های تشخیصی پرمویی هم برامان بگویید.

ما معمولاً یک بررسی هورمونی، به خصوص در مورد هورمون های مردانه در زنان انجام می دهیم. اگر اختلالات عادت ماهیانه هم وجود داشته باشد، بررسی های هورمونی دیگر از جمله بررسی تیروئید و اندازه گیری پرولاکتین خون برای بیمار انجام می دهیم و از نظر کارایی غده هیپوفیز هم بررسی کنیم، به خصوص اگر فاصله عادت ماهیانه خیلی طولانی شده باشد. در بعضی از موارد ممکن است سونوگرافی از رحم و تخمدان ها هم لازم باشد. ما با این بررسی ها بیشتر سعی داریم که نمونه‌ها و بدخیمی ها و بیماری های غده فوق کلیوی را که سبب افزایش ترشح هورمون های مردانه می شود را کنار بگذاریم و بعد به تشخیص نشانگان پلی کیستیک بر اساس علائم موجود می پردازیم. البته الزامی برای وجود اختلالات هورمونی واضح در آزمایش یا سونوگرافی نیست و ممکن است اصلاً سونوگرافی یا آزمایش این اختلال هورمونی را نشان ندهد. اصل تشخیص بر اساس علائم بالینی است. پس از طی این مراحل، درمان از شروع می کنیم. در زمینه ی درمان این نکته را باید بگویم که قدم اول درمان، استفاده از برخی از انواع قرص های ضدبارداری یا ترکیبات حاوی استروژن است. این قرص ها سبب کاهش هورمون های مردانه در خانم ها می شوند. این قرص ها را خانم ها می توانند در تمام سنین، مجرد یا مناعل استفاده کنند. فقط در خانم های بالای ۳۵ سال که سیگار می کشند، نباید مصرف شود. مهم این است که این قرص های ضدبارداری سبب نازایی و سرطان بستان نمی شوند. البته داروهای دیگری هم هست که با کاهش هورمون های مردانه در درمان کمک می کنند ولی آنچه مهم است، این است که این داروها باید به صورت طولانی مدت استفاده شده و توسط بیمار به طور ناگهانی قطع نشود. پس از اینکه دوره ی درمان کامل شد و اختلالات هورمونی تصحیح شد موهای زاید هم از بین می روند. طول مدت درمان حداقل ۵ سال است. توجه داشته باشید موهایی که ریشه های خیلی سفت دارند در کنار درمان دارویی باید لیزر هم بشوند.

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۱۲۹ اس

**شیوع سکه مغزی در زنان میانسال دو برابر مردان است**

سکه مغزی در زنان میانسال دو برابر شایع تر از مردان است.

تقریباً ۲۲ درصد از سکه های مغزی در زنان در سنین زیر ۲۲ سال رخ می دهد که این رقم در مردان بسیار کمتر است.

یک مطالعه اخیر روی ۲۲۲۲۲ نفر نشان می دهد که برخلاف انتظار ما که تصور می کنیم سکه مغزی باید در تمام گروههای سنی در مردان شایع تر باشد، در افراد میانسال (یعنی ۲۲ تا ۲۲ساله) میزان بروز سکه مغزی در زنان دو برابر مردان است.

یک تفاوت جالب دیگر بین سکه مغزی زنان میانسال با مردان آن است که سابقه سیگار کشیدن در این گروه جنسیتی، به عنوان یک عامل پیش بینی کننده مستقل سکه مغزی مطرح نیست، در حالیکه سابقهٔ بیماری عروقی قلبی و اندازه دور کمر نقش مهمی را ایفا می کند.

یک عامل خطر جالب توجه دیگر در سکه مغزی زنان میانسال سابقهٔ اخیر میگرن (به خصوص میگرن های همراه با علائم پیش درآمدی مثل جرقه های بینایی و… -BUBA-) یا سایر سردردهای شدید است.

نتایج این مطالعه به ما هشدار می دهد که با تغییر روندهای همه گیر شناسی (اپیدمیولوژیک) و برخلاف باورهای قدیمی ما، زنان میانسال دیگر جزو گروههای کم خطر از نظر بیماری های عروقی محسوب نمی شوند و باید به طور جدی از نظر بروز بیماری های عروقی به خصوص سکه مغزی تحت نظر باشند.

علائم سکه مغزی می تواند به صورت اختلال حسی یا حرکتی یا هر دو در اندام (دست و پا) یا صورت و یا اختلال در گفتار، حواس پنجگانه و حتی صرع و علائم مشابه آن بروز کند.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**مصرف** *«شیشه‌خزین زئان رو به افزایش است»*.

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی از افزایش گرایش به مصرف شیشه در زنان خبر داد و گفت: تبلیغات نادرست اشیاء مصرف شیشه را در زنان کشور رواج داده است.

مجددرضا حاجی‌لو در گفتگویی با فارس با اشاره به مصرف رو به افزایش زنان به مواد مخدر گفت: گرایش به شیشه در بین زنان به دلیل تبلیغات سوء و نادرستی است که از سوی موافق‌رسان صورت می‌گیرد.

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی با بیان اینکه در محیط‌های زنانه بیشترین تبلیغات برای استفاده از شیشه است، افزود: در اماکن زنانه همچون آرایشگاه‌ها و باشگاه‌های ورزشی به منظور رفع امراسی همچون آفرودگی، لایچی و… استفاده از این مواد توصیه می‌شود.

حاجی‌لو اظهار داشت: شیشه از خانواده قرض‌های روانگران است و مصرف آن رفتارهایی همچون پرخاشگری و هنجارشکنی را در پی دارد.

وی با بیان اینکه مصرف شیشه بیشتر در افراد مناطق پایین شهر شیوع دارد گفت: استفاده از شیشه در ملا، عام و در سطح جامعه در مناطق بالای شهر کمتر مشهود است و بیشتر حالت پنهانی و مخفی دارد.

حاجی‌لو تصریح کرد: قیمت هر سوت شیشه در حدود ۲۰ هزار تومان است و این مبلغ شاید برای اوایل مصرف خیلی زیاد نباشد ولی به تدریج که شخص به شیشه وابسته شد مجبور است برای مصرف روزی چندین سوت شیشه خریداری کند.

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی تأکید کرد: مصرف شیشه در شهرستان‌های کوچک به نسبت کلان شهرها کمتر است ولی با رونق دوبه افزایش گرایش به شیشه نمی‌توان خیلی به این آمار کتیک کرد.

وی روانگردی و عدم تعادل را بازرترین نوع رفتار در متعادلان شیشه بیان کرد و گفت: بسیاری از متعادلان به شیشه خود را معادل ندانسته و هنگامی که برای مشاوره ارجاع داده می‌شوند در صدد تکلیف این حقیقت هستند.

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی خاطرنشان کرد: متوسط سن متعادلان زن به شیشه ۲۲ تا ۲۴ سال است که متأسفانه بیشتر این متعادلان به منظور حفظ اندام و جلوگیری از چاقی به شیشه روی آورده ولی بعد از مدت کمی کاملاً به آن وابسته می‌شوند.

بر اساس گزارش ناجا به نقل از موسسه داریوش که در سال ۲۰۲۰ صورت گرفته است، حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار معادل در کشور وجود دارد که ۷ درصد آنان را زنان تشکیل می‌دهد. ۲۰ درصد متعادلان به روش دودی استعمال می‌کنند. ۲۰ درصد تزریقی هستند. ۲۰ درصد هروئین تزریق نمی‌کنند و ۲۰ درصد مصرف‌کنندگان کراک ایرانی با هروئین فشرده هستند. حتی ۲۰ درصد مصرف کنندگان شیشه نیز این ماده شیمیایی را تزریق می‌کنند.

بر اساس این گزارش میانگین مصرف و مبلغ هزینه کرد هر معادل به طور متوسط هر ماه ۲۰۰۰ هزار تومان است اما این میزان از هزار تومان تا ۲ میلیون تومان متغیر است .

سوزانی «شیشه»شروع شده است

مسئول سازمان مردم نهاد کنگره ۲۲ گفت: سوزانی اعتیاد به «شیشه»در کشور شروع شده است، پیش فراول‌های این سوزانی همه جا هستند، شیشه یک دیوانه‌خانه سیار است که عامل هوسرکنی، قتل، جنایت و متلاشی شدن خانواده‌هاست.

حسین دژاکام، مسئول و نگهبان کنگره ۲۲ که در زمینه بهبود و اصلاح متعادلان فعالیت می‌کند ، افزود: متأسفانه درچند سال اخیر شاهد گرایش و رواج مصرف شیشه در کشور هستیم اما هنوز عمق این فاجعه به درستی درک نشده است، ما با یک سوزانی مواجه هستیم، که اصلاً قابل مقایسه به تریاک یا حتی هروئین نیست.

وی گفت: کسی که مصرف کننده شیشه شد، دیگر هیچ چیز جلودار نیست، نه گرانی این ماده و نه روشهای ترک و درمان اعتیاد، قیمت هر گرم شیشه ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان است اما مصرف کننده برای هر بار مصرف نیم سوت شیشه که معادل ۴ هزار تومان است تهیه می‌کند، اولین بار حتی این مبلغ را هم نمی‌پردازد، چون به دعوت رفقاً مصرف می‌کند.

وی افزود: دفعه بعد ۲ هزار تومان را برای نیم سوت شیشه می‌پردازد، بعد که معادل شد، برای ناینم مخارج اعتیادش به هر کاری دست می‌زند، به این ترتیب به وادی خرید و فروش و معامله شیشه می‌افتد و به فروشنده تقبیل می‌شود، این طوری هم خرج خودش را تأمین می‌کند و هم مشتری جور می‌کند به این ترتیب گرانی شیشه هیچ مانعی برای اعتیاد به آن نیست.

وی گفت: مصرف کننده شیشه خود را معادل هم نمی‌داند، می‌گوید من که تریاکی نیستم، درحالی که تخریب آن اصلاً با تریاک قابل مقایسه نیست، حالا ما چسبیده‌ایم به اینکه ورود شربت تریاک قبح مصرف را از این می‌برد، البته دسترسی به شربت تریاک نباید آسان باشد اما باید در مراکز خاصی با تجویز پزشک در اختیار متعادلان قرار گیرد، این کار نیازمند طراحی یک ساز و کار مشخص و آموزش به مردم و متعادلان است و متخصصان هم باید در این زمینه آموزش کافی ببینند و بر اساس یک پروتکل مشخص کار کنند.

پیش از این محمد اسماعیل علیپور، رئیس مرکز ترک اعتیاد تهران به خبرنگار فارس گفته بود: مصرف ماده «شیشه» به شدت در جامعه در حال افزایش است، برخلاف تصور، شیشه به شدت اعتیاد آور است، اعتیاد به این ماده محرک هیچ راه درمانی ندارد و فرد را به مرز خودکشی و هوسرکنی می‌کشاند.

وی افزود: شیشه یک ماده محرک و از خانواده آفماین‌هاست، متأسفانه بسیاری از مصرف کننده‌گان این ماده تصور می‌کنند، شیشه اعتیاد آور نیست اما این ماده به شدت اعتیاد آور است و حتی مصرف نفتنی آن نیز فرد را معادل می‌کنند.

وی گفت: شیشه علاوه بر اینکه اعتیاد آور است به شدت فرد مصرف کننده را دچار وابستگی فکری و روانی می‌کند و شواهدی که در متعادلان به این ماده مشاهده شده است، نشان داده است که عوارض مصرف این ماده بسیار بیشتر از هروئین و کراک است.

وی افزود: اعتیاد به شیشه هیچ‌گونه روش درمانی ندارد و در هیچ جای دنیا نیز تاکنون روش درمان دارویی برای اعتیاد به این ماده خطرناک پیدا نشده است، نه متادون و نه بوپرنورفین که داروهای شناخته شده درمان جایگزین برای هروئین، کراک و تریاک شناخته شده‌اند، در درمان اعتیاد به شیشه تأثیر ندارد.نقطه می‌توان از درمان‌های غیر دارویی مانند روان درمانی و مشاوره برای این افراد استفاده کرد که تأثیر این روش‌ها نیز در درمان اعتیاد به شیشه بسیار کم است.

علیپور گفت: ماده شیشه که امروزه در ایران تولید می‌شود، معمولاً به صورت دست ساز در خانه‌ها تولید می‌شود و متأسفانه شدت توهم و هذیان در مصرف کننده‌گان شیشه ایرانی به مراتب پیش از آن چیزی است که در گزارش‌های بین‌المللی اعلام شده است.

وی ادامه داد: بهترین اثر ناشی از مصرف شیشه این است که متعادلان به این ماده را دچار بدبینی نسبت به اطرافیان و به خصوص همسر می‌کند و در مواد متعدد… فرد اقدام به هوسرکنی کرده و بعد از این کار اعلام کرده که من می‌دانستم که زخم خطایی مرتکب شده‌ام اما بعد از مصرف شیشه انگار فردی در ذهن من می‌گفت همسرت را بکش.

این روانپزشک اضافه کرد: متأسفانه شاهد این هستیم که تعداد زیادی از متعادلان به تریاک، هروئین و کراک که تحت درمان با متادون بودند، به مصرف شیشه رو آورده‌اند و به این ترتیب روند درمان آنها نیز شکست خورده است.

وی گفت: مصرف شیشه باعث اختلال در عملکرد شغلی، خانوادگی و اجتماعی فرد می‌شود، به شدت عملکرد مغز و روان فرد را تخریب می‌کند، پرخاشگری و عصبیت از جمله عوارض حتمی مصرف این ماده است.

وی افزود: برخی به اشتباه تصور می‌کنند که مصرف شیشه باعث بی‌انتهایی و لاچاری می‌شود، درحالی که مصرف این ماده تا۲۰ ساعت فرد را دچار بی‌اشتهایی، بی‌خوابی و عصبیت می‌کند و بعد از آن به شدت فرد دچار پرخوری، پرخوابی و اشتهای زیاد می‌شود و افسردگی و حتی ناامید به خودکشی نیز به دنبال آن بروز می‌کند.

وی گفت: برای لاچاری داروهای خاصی که مجوز وزارت بهداشت و FDA را دارند در بازار وجود دارد که آن هم باید پس از مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه و در کنار رژیم غذایی مناسب استفاده شود و گر نه مصرف سم چون باعث ضعف بدن و لاچاری می‌شود روش مناسبی برای این کار نیست.

وی تأکید کرد: اعتیاد به شیشه هیچ روش درمانی ندارد.

تغییر الگوی مصرف مواد مخدر از سنتی به مواد صنعتی و شیمیایی و استفاده از قرضهای روانگردان نهدی‌پدی جدی است که کشور ایران را با بحران مواجه کرده است.

شناسایی پیش از ۲۰۰۰ هزار انواع قرض روانگردان طی سال جاری در کشور ، نشان از گرایش نسل امروز به مصرف مخدرهای شیمیایی و صنعتی دارد و این در حالی است که مضرات این گونه مخدرها ، به مراتب بیشتر و ناگوارتر از مخدرهای سنتی است. به عقیده پزشکان ، مصرف یک ماده که باعث شود فرد به مصرف دوباره آن روی یابورد ، می‌تواند به عنوان ماده اعتیاد آور تلقی شود و از همین رو ، مخدرهای صنعتی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

امروزه مواد مخدر به عنوان یکی از پرسودترین تجارت‌های غیر قانونی در جهان مطرح است و گردش مالی سالانه آن بین ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلیارد دلار برآورد شده است.

مخدرهای صنعتی در واقع ترکیبی از مخدرهای سنتی یا مواد شیمیایی هستند. برای نمونه مخدر سنتی مانند تریاک تنها سنتی زا و یا ماده ای همچون حبشیش توهم‌زاست اما مخدر صنعتی مانند شیشه ، اثری ترکیبی از توهم‌زایی و تحرک بخشی دارد ، از این حیالی است که هریک از این تاثیرها در مخدرهای سنتی برعهده یک ماده بوده که اکنون در نوع صنعتی با ترکیب خاصیت ها ، به شکل متقابل مشکل و ضررها نیز به یکباره بر روی فرد عارض می شوند.

مخدرهای جدید به علت ترکیب شیمیایی که دارند ، سیستم مرکزی اعصاب را تحریک کرده و باعث بروز نوعی تشنج و حرکات غیر قابل کنترل به همراه تیرعری ، گشادای مردمک چشم و در مجموع ، کشش‌های شدید رفتاری می شوند.

بر خلاف مخدرهای افیونی مانند تریاک که عموماً آرام بخش هستند و استعمال کننده را به سمت سکون و کندی حرکت می‌برند ، مخدرهای نوین با تحریک‌های مغزی که دارند ، به فرد انرژی مضاعف می‌دهند. این تحرک زایی و افزایش انرژی‌ها پس از استعمال ، سبب می‌شود تا جوانان نسبت به چنین موادی گرایش بیشتری پیدا کنند.

از دیگر تأثیرات مخدرهای صنعتی ، ایجاد اختلال در سیستم پردازش مغزی فرد است. این حالت به گونه ای است که مصرف کننده به دلیل توهمی که در آن به سر می برد ، صدای‌های گوش‌خراش ، حرکت‌های تند و …را «کاملاً عادی می‌پندارد.

در کنار انواع مخدرهای صنعتی مثل کراک ، شیشه ، کریستال و …، می‌توان از مصرف «پان» به عنوان خوشبو کننده دهان و قرض نشاط آور در بین دانشجویان و دانش آموزان نگران بود که موجب سرطان لته ، روده بزرگ و بیماری هاییت در مصرف کننده می شود.

مخدرهای شیمیایی با پیش فعال کردن بخشی از مغز ، به فرد توانایی کاذب و زودگذر اندیشیدن به چند موضوع را می‌دهند و شخص با اثباتش فکرهای گوناگون به شکل همزمان ، دچار توهم می‌شود و در یک لحظه به نتیجه دارا بودن توانایی در پرواز از روی برجی بلند می‌رساند.

برخلاف مخدرهای مانند تریاک که با تأثیر آرام‌کنندگی که بر مصرف‌کننده می‌گذارند ، وی را به سوی بی‌تفاوتی در برابر کشش‌های جامعه‌وا می‌دارند ، مخدرهای صنعتی باعث واکنش‌های شدید رفتاری فرد در برابر توهم‌های ذهنی می‌شوند.

<sup>[1]</sup> مصرف شیشه در زنان خبر داد

<sup>[2]</sup> مصرف شیشه در زنان خبر داد

در مخدرهای صنعتی که جدید هم هستند ، نیاز به داشتن اطلاعات دو چندان است. در این میان ، با توجه به نبود آشنایی کافی با مخدرهای نوین ، مسئله آموزش جایگاهی اساسی دارد. در صورت عدم تجهیز اطلاعاتی نیروهای درگیر با این مسئله ، ممکن است جلوی یک سری رفتار مجرمانه توسط مجرمان قانون گرفته نشود و خسارت های جبران ناپذیری به جامعه وارد شود. به گفته سرهنگ علی سناواتی ، رئیس مرکز آموزش پلیس مبارزه با مواد مخدر نیروی انتظامی ؛ یکی از بحث های مهم در مبارزه با مواد مخدر ، داشتن آگاهی لازم برای مواجه و از بین بردن آن است.

وی می گوید: هم اکنون علاوه بر آموزش دوره ای کارکنان ناچا ، در صورت نیاز ویژه برخی استانها که پس از کارشناسی مشخص شده ضعف های دارند ، آموزش های لازم با اعزام نیرو داده می شود.

این مقام آموزشی مواد مخدر ناجا ، با اشاره به اینکه ایجاد چهارمین بحران بشریت به حساب می آید ، می افزاید: باید تمامی مسئولان و برنامه ریزان در زمینه کاهش تقاضای مواد به ویژه مخدرهای صنعتی تلاش ویژه ای کنند ؛ زیرا با برخورد فیزیکی نمی توان تمام حجم مقابله با این معضل را انجام داد.

همسایگی ایران با افغانستان و افزایش کشت خشکشان در این کشور تهدیدی جدی برای کشور است ، به طوری که افزایش تعداد معادان و از سوی دیگر گسترش کشت خشکشان تا سطح ۲ هزار و ۲۲۲ تن در افغانستان ، نشان از برنامه ریزی های خارجی برای افزایش سطح اعتیاد در این منطقه است.
وچرد مرزهای طولانی با کشورهای افغانستان و پاکستان ، کشور ما را در معرض خطرات بسیاری قرار داده و همه اینها مبین این ضرورت است که باید راهکارهای نوینی برای مقابله با مواد مخدر پیش بینی شود.

دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور ایران ؛ تغییر الگوی مصرف مواد مخدر از مواد سنتی از قبیل تریاک ، حشیش و هروئین به مواد صنعتی و شیمیایی و استفاده از فرص های روان گردان را تهدیدی جدی می داند و می گوید: رشد روزوفزون مواد مخدر شیمیایی جوامع امروز را با بحران مواجه کرده است.

دکتر فداحسین مالکی می افزاید: مسئولان برای مقابله و پیشگیری از گرایش جوانان به این مواد نیازمند استفاده از تمام توان علمی و فرهنگی کشور هستند.

وی با اشاره به اینکه ، جایگزینی مواد مخدر صنعتی و شیمیایی به جای مواد مخدر سنتی تهدیدبات جدی را به دنبال دارد ، می گوید: استفاده از مواد مخدر سنتی در کشور با اقدامات مفیدی که انجام شده کاهش یافته اما گرایش به مواد شیمیایی رو به افزایش است.

مالکی با بیان این مطلب که رسانه ها و دستگاههای فرهنگی نقش به سزایی در پیشگیری و استفاده از این مواد برعهده دارند ، می افزاید: برای پیشگیری و مقابله با مصرف مواد مخدر باید خانواده ها و والدین را درگیر این موضوع کرد.

اعتیاد و مواد مخدر مرز نمی شناسد و در مبارزه با آنها نباید به مخدرهای سنتی اکتفا کرد ؛ زیرا هر فردی که در فرایند اعتیاد قرار بگیرد ، ممکن است آلوده به یکی از ماده های مخدری (چه سنتی – چه نوین) شود: تبلیغات و آگاه سازی ، نقش بسیار مهمی در کاهش تقاضا دارند.
باید اعتیاد را به همه شناساند. در این صورت ، بسیاری به علت عارضه های ناشی از این سم مهلک ، ممکن است مصرف این مخدرهای جدید را کنار بگذارند.

از آنجا که ترک استفاده ماده مخدر از سوی فرد استعمال کننده دارای ؟مرحله تمایل برای ترک ، سم زدایی ، روان درمانی و ایجاد تغییر نگرش است و برخی مرحله های آن مانند سم زدایی ممکن است تا یک سال نیز طول بکشد ؛ ترک مخدر صنعتی در این مدت طولانی ، کار بسیار دشواری است و باید چاره بهتری برای رویارویی با آن اندیشید. تجربه نشان داده است که متأسفانه به رغم تلاش های فراوانی که برای بازگرداندن معادان انجام می شود ، درصد بسیار ناچیزی از آنها از چرخه درمان سریند بیرون می آیند.

لذا ، بهترین راه مقابله با مخدرهای نوین ، آشنا کردن شهروندان با خطرهای وحشتناک استفاده و آموزش نوجوانان برای رویرو شدن درست با آنها توسط آگاهی دمی همه جانبه است.

کارشناس ارشد آموزش مرکز آموزش پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا می گوید: در اطلاع رسانی مواد مخدر به ویژه نوع صنعتی آن ، نباید صرفاً کارشناسان و دست اندرکاران را مورد توجه قرار داد و از قشر نوجوان و جوان جامعه غافل شد. از اینکه در مورد قرص اکسی ، شیشه و…در کتاب دانش آوزمان صحبت شود ، نباید نااهم داشت ؛ زیرا اگر ما از عنوان شدن این موضوع بترسیم و آنها را بیان نکنیم ، قاچاقچی و مواد فروش محل بدون ترس و نگرانی اطلاعات غلطش را در اختیار نوجوانان قرار می دهد.
منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**کنترل دیابت بارداری**

دیابت پیماری است که در آن تنظیم قند خون با مشکل مواجه می شود . در این بیماری به دلیل اختلال در ترشح انسولین که هورمون تنظیم کننده قند خون است ، با به دلیل اختلال در گیرنده های آن ، ورود قند به درون سلول ها با مشکل مواجه می شود . در این هنگام مولکول های قندی که نمی توانند وارد سلول ها شوند ، در درون خون تجمع پیدا کرده ، مشکلاتی را برای دستگاه های مختلف بدن ایجاد می کنند .

دیابت بارداری حالتی که که این اتفاق در دوران بارداری و به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از آن بروز می کند . در واقع تولید برخی هورمون های خاص دوران بارداری موجب اختلال در کار انسولین می گردد. معمولاً در چنین مواردی بدن زن باردار مقدار بیشتری انسولین تولید می‌کند تا مشکل را حل نماید ، اما در برخی از زنان نیز مقدار انسولین تولیدشده کافی نیست و پدیده ای با عنوان دیابت ناشی از بارداری یا به عبارت ساده تر دیابت بارداری رخ خواهد داد .

خوشبختانه با پایان دوران بارداری و طبیعی شدن فعالیت سیستم هورمونی بدن ، مشکل برطرف می شود. اما رعایت چند نکته کلیدی در دوران بارداری به مادران کمک خواهد کرد که از پس مشکلات ناشی از دیابت بارداری برآیند و از صدماتی که این بیماری ممکن است برای جنین شان ایجاد نماید جلوگیری کنند .

اگر با چنین پدیده ای مواجه هستید رعایت این نکات را به شما توصیه می کنیم .

با یک متخصص تغذیه برای تهیه یک طرح رژیم غذایی که هم برای شما و هم برای کودک مناسب باشد، مشورت کنید.

از خوردن مواد شیرین خودداری کنید، غذای روزانه‌تان را در وعده های کوچک و متعدد مصرف کنید.

مقدار کافی میوه، سبزی تازه و غلات کامل مصرف کنید.

دست کم ۲۲ دقیقه در روز ورزش کنید. درباره مقدار و نوع ورزشی که برای شما مناسب است، با دکترتان مشورت کنید.

قند خون‌تان را به طور منظم مطابق با توصیه دکتر اندازه‌گیری و نتایج آن را ثبت کنید، تا دکترتان بتواند میزان قند خون‌تان را زیر نظر داشته باشد.

داروهای تجویز شده برای دیابت را دقیقاً مطابق با تجویز دکتر مصرف کنید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### اختلالات رحمی

نویسنده: دکتر فاطمه قائم مقامی

خونریزی های غیرطبیعی رحمی از دیدگاه متخصص زنان چه اهمیتی دارد؟

خونریزی های غیرطبیعی رحمی از شکایت های عمده ی بیماران مراجعه کننده به کلینیک های زنان است؛ به طوری که علت ۱۵درصد مراجعات پزشکی را به کلینیک های زنان و ۱۵درصد اعمال جراحی آنان را تشکیل می دهد.

عصوصیات پرپود (قاعدگی) طبیعی چگونه است؟

میزان متوسط طول سیکل قاعدگی (پرپود) ۲۸ روز؛ با متوسط زمان خونریزی ۴ روز است . میزان از دست دادن خون حدود ۳۵ میلی لیتر است (با حدود استفاده از یک بسته یا ۱۰ عدد نوار بهداشتی)

تعریف خونریزی غیرطبیعی رحمی چیست؟

خونریزی غیرطبیعی با خونریزی در زمان ها مسا غیرقابل پیش بینی با خونریزی زیاد در زمان پرپود قابل پیش بینی، مشخص می شود. تعاریفی که برای خونریزی های غیر طبیعی مختلف استفاده می شود در جدول زیر نشان داده شده است.

حجم خونریزی: متوسط: ۳۵ میلی لیتر، محدوده نرمال: ۸۰ – ۲۰ میلی لیتر، میزان غیرطبیعی: بیشتر از ۸۰ میلی لیتر

مدت خونریزی: متوسط: ۴ روز، محدوده نرمال: ۸ – ۱ روز، میزان غیرطبیعی: بیشتر از ۸ روز

طول سیکل: متوسط: ۲۸ روز، محدوده نرمال: ۳۵ – ۲۱ روز، میزان غیرطبیعی: کمتر از ۲۱ روز بیشتر از ۳۵ روز

به این ترتیب خونریزی های زیاد در فواصل منظم، خونریزی در فواصل دو پرپود، خونریزی های طولانی و نامنظم، خونریزی با فواصل کمتر از ۲۱ روز، خونریزی پس از یک سال از قطع پرپود در اثر باناسگی یا بروز خونریزی غیرقابل پیش در خانم های یائسه ای که تحت هورمون درمانی هستند ، انواع خونریزی های غیر طبیعی رحمی را شامل می شوند.

علت های خونریزی های غیرطبیعی رحمی چیست؟

خونریزی های غیرطبیعی رحمی به ۲ گروه تقسیم می شوند:

اول: به دلیل بیماری های ساختمانی رحم مثل پولیپ که به دلیل افزایش ضخامت مخاط داخل رحم ایجاد می شود یا فیروم (میوم) رحمی که تومور خوش خیم عضله جسم رحم است یا مثلا به دلیل بزرگی رحم که در اثر زایمان های متعدد ایجاد می شود یا پرپوز سرطان رحم که بیشتر در خانمهای بالای ۵۰ سال و بعد از باناسگی بروز می کند.

دوم: خونریزی های غیرطبیعی به دلیل اختلالات هورمونی و عدم تخنک گذاری: به طوری که با وجود طبعی بودن ساختمان رحم این خونریزی ها ایجاد می شوند و به آنها خونریزی های اختلال عملکرد رحم ( Disfunctional Uterine Bleeding)، می گویند.

آیا علت های خونریزی غیرطبیعی رحمی در سنین مختلف با هم فرق می کند؟ در گروه های سنی مختلف چگونه است؟ برای تشخیص و درمان چه باید کرد؟

علت های خونریزی غیرطبیعی رحمی در سنین مختلف زندگی متفاوت است. در هر دوره ی سنی از زمان تولد تا بعد از باناسگی علت ها ی مختلفی باعث خونریزی های غیرطبیعی در جنس مونث می شود. بهتر است در گروه های سنی قبل از بلوغ، دوران بلوغ، سنین باروری، سالهای قبل از باناسگی و بعد از آن این علت ها بررسی شوند.

علت های خونریزی های غیرطبیعی در دختران قبل از بلوغ:

در نوزاد دختر تازه متولد شده گاهی خونریزی کمی در روزهای اولیه بعد از تولد ممکن است وجود داشته باشد که این خونریزی به دلیل قطع سطح بالای هورمون استروژن از جفت است که در خلال چند روز بعد از تولد ایجاد می شود. در صورت عدم وجود توده های لگنی یا ضربه باید به والدین اطمینان داد که این علامت در خلال چند روز بعد از بین می رود. خونریزی غیرطبیعی رحمی زیر ۱۰ سالگی در دختران نادر است. در صورت بروز چنین مواردی باید توجه داشت که آیا صفات ثانویه ی جنسی مثل

رشد و تکامل سینه ها و افزایش قد وجود دارد یا خیر؟

در صورتی که با علائم رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی همراه نباشد، باید از نظر وجود جسم خارجی داخل واژن که گاهی دخترچه ممکن است حین بازی وارد بدن خود کرده باشد یا نومورهای که باعث خونریزی غیرطبیعی می شوند کودک معاینه شده و از نظر پزشکی زنان بررسی شود.
در صورتی که خونریزی در این گروه سنی به همراه رشد صفات ثانویه ی جنسی، یعنی رشد سینه ها و افزایش قد و سایر علائم باشد بلوغ زودرس محسوب می شود که ممکن است سرشتی یا به دلیل بعضی از توده های ترشح کننده ی هورمون در نخمدان را نومورها و بیماریهای مغزی باشد که فرمان ترشح هورمون های تحریک کننده نخمدان را صادر می کنند و به بررسی تخصصی با روش های تصویربرداری از قبیل سونوگرافی شکم و لگن یا استفاده از سی تی اسکن و ام . ار . آی نیاز است.

علت های خونریزی غیرطبیعی در سنین بلوغ:

در این گروه سنی خونریزی های غیرطبیعی رحمی در ساهلی اولیه ی بعد از بلوغ به دلیل اختلال تخمک گذاری ناشی از عدم تکامل مغزی که نخمدان ها را تحت تأثیر قرار می دهند ایجاد می شود و مشکل های طبیعی تخمک گذاری در خلال دو تا سه سال بعد از بلوغ تثبیت می شوند.
خونریزی های غیرطبیعی بعد از این زمان، یعنی دو تا سه سال بعد از بلوغ نیاز به بررسی دارند.
خونریزی های غیرطبیعی رحمی به دلیل اختلالات انعقادی در این گروه سنی نادر نیست و سابقه ی خونریزی غیرطبیعی از لته، زخم های سطحی و خونریزی طولانی بعد از بریدنگی کوچک یا جراحی دندان به احتمال بروز این مساله کمک می کند.
که یا بررسی آزمایش های خون و انعقادی تشخیص قطعی داده می شود.

علت های خونریزی های غیرطبیعی رحمی در سنین باروری (۴۰- ۱۸ سال):

شایع ترین علت خونریزی های این دوران خونریزی های ناشی از عدم تخمک گذاری و هورمون هاست که به صورت خونریزی های طولانی یا شدید به دنبال قطع یک دوره عادت (پرئود) ظاهر می کند.
خونریزی های ناشی از عدم تخمک گذاری ممکن است در اثر استرس روانی یا فیزیکی، تغییر در تغذیه یا افزایش یا کاهش قابل توجه وزن ایجاد شود.

در بعضی مواقع اختلالات تخمک گذاری ممکن است به دلیل اختلالات تیروئید باشد ؛ به طوری که پیماران با افزایش وزن زیاد ، خشکی ، بیوست ، دوم و ویرش مو از نظر سئهای تیروئیدی باید بررسی شوند .
در بعضی از پیماران سر درد و ترشحات پستان ممکن است با اختلالات پرئود و خونریزی های غیرطبیعی رحمی همراه باشد که باید از نظر هورمون های ترشح کننده شیر و همچنین از نظر مشکلات مغزی بررسی شوند .

گاهی چاقی و پرمویی به همراه اختلال تخمک گذاری و خونریزی غیرطبیعی است که به دلیل اختلال عملکرد نخمدان ها و سندرم پلی کیستیک نخمدانی بررسی می شود و بررسی هومونی و سونوگرافی از نخمدان ها آن را مشخص می کند .
در بعضی مواقع در این گروه سنی علت خونریزی غیرطبیعی بروز عوارض و مشکلاتی به همراه حاملگی هایی است که ممکن است پیمار از آن آگاه نباشد مثلا سقط ناقص یا فراموش شده ، حاملگی خارج رحمی و سایر حاملگی های غیرطبیعی ممکن است به همراه خونریزی غیرطبیعی رحمی باشد که از این نظر پیمار و پزشک باید توجه کنند.

علت های دیگر خونریزی های غیرطبیعی در دوران و سنین باروری ، خونریزی به دلیل مصرف هورمون هاست .
ملاصرف قرص های پیشگیری از بارداری که ترکیبات هورمونی دارند در ۳۰درصد موارد یا بروز خونریزی های غیرطبیعی در اولین سیکل مصرف دارو همراه است که معمولا در پروشوور قرص ها ذکر می شود .

گاهی ممکن است خونریزی به دلیل فراموش کردن یا قطع قرص به دلیل عدم تحمل آن باشد که باید خانم های مصرف کننده ی این قرص ها به آن توجه کنند ؛ علاوه بر این بعضی از روش های پیش گیری از بارداری هورمونال مثل آمپول های تزرفیه سه ماه یکبار بار یا استفاده از کپسول های زیر پوستی هورمونی برای پیشگیری از بارداری ممکن است با خونریزی های غیرطبیعی رحمی همراه باشند .
اختلالات انعقادی اگر چه بیشتر باعث خونریزی های غیرطبیعی در سنین بلوغ می شوند ؛ ولی به هر حال در این گروه سنی ممکن است در بعضی مواقع علت خونریزی باشند که البته نادر است .
بعضی از عفونت های مقاربتی با التهاب دهانه ی رحم ممکن است باعث خونریزی بعد از مقاربت یا خونریزی های نامنظم شوند .

بالاخره اختلالات ساختمان رحم به دلیل مپوم یا فیروم رحمی علت دیگر خونریزی های غیرطبیعی است که معمولا در این موارد خونریزی که به صورت پرئود شدید یا فواصل نزدیک به هم است .
اگر چه در ۵۰درصد خانم های بالای از ۳۵ سال فیروم رحمی وجود دارد ولی معمولا بدون علامت هستند و نیازمی هم به درمان نیست ؛ ولی اگر باعث خونریزی های غیرطبیعی شود به درمان نیاز دارد .

بالاخره سرطان ، علت نادری از خونریزی های غیرطبیعی رحمی خانم ها در سنین باروری است ؛ به طوری که سرطان دهانه رحم در مرحله پیشرفته باعث خونریزی های غیرطبیعی می شود که خوشبختانه امروزه با انجام تست پاپ اسمیر سالیانه ، می توان قبل از بروز مرحله ی پیشرفته سرطان دهانه ی رحمی تشخیص داده و درمان شود .
درصد موارد سرطان جسم رحم در سنین قبل از ۴۰ سال بروز می کند ؛ ولی به هر حال در مواردی که حالت های غیرطبیعی در معاینه و سونوگرافی وجود ندارد که خونریزی غیرطبیعی رحمی را توجه کند و به خصوص در مواردی که یا سه ماه درمان هورمونی خونریزی غیرطبیعی رحمی کنترل نمی شود و پیمار بالای سن ۵۳ سال است انجام یک نمونه برداری ( بیوپسی ) سریایی در کلینیک یا رحم یا کورتاژ تشخیصی برای رد سرطان و یا موارد پیش سرطانی رحم توصیه می شود.

خونریزی های سنین قبل از بانسگی (۵۰- ۴۰ سال):

قبل از بانسگی مانند زمان بلوغ ، شیوع دوره های بدون تخمک گذاری بیشتر است و چگونگی خونریزی در این دوران به صورت خونریزی های با فواصل کوتاه و شدت کمتر است که با علائم کمبود هورمون استروژن از جمله گر گرفتگی، خشکی مخاط واژن و اختلالات خلق و خو همراه است .
معاینات لگنی و آزمایشات هورمونی به تشخیص کمک می نماید ؛ اما علت های ساختمانی خونریزی غیرطبیعی رحمی مثل فیروم و بزرگی بیکواتر رحمی عطل دیگر خونریزی های غیرطبیعی را در این دوران تشکیل می دهد.
که با انجام سونوگرافی می توان به آن پی بر و با تأیید و تشخیص پزشک اقدام به درمان جراحی کرد .
۳۰درصد موارد سرطان رحم در این گروه سنی دیده می شود ؛ به این دلیل هر نوع خونریزی غیرطبیعی در این گروه سنی به بررسی آسیب شناسی مخاط رحم به صورت نمونه برداری سریایی از رحم یا کورتاژ تشخیصی در بیمارستان نیاز دارد .
خونریزی های بعد از بانسگی:

خونریزی های بعد از بانسگی به خونریزی های غیرطبیعی که یک سال بعد از توقف عادت ماهیانه (پرئود) ایجاد شود می گویند.
هر گونه خونریزی رحمی در این گروه سنی غیرطبیعی محسوب می شود .
اگر چه حدود ۲۰درصد خونریزی های این دوران به دلیل بدخیمی دستگاه تناسلی است پیمار از این نظر باید بررسی شود .
سایر علت های خونریزی های بعد از بانسگی عبارتند از:
خونریزی به دلیل مصرف هورمون جانشینی در این دوران ، خونریزی ناشی از کمبود هورمون استروژن و خونریزی به دلیل افزایش مخاط رحم ( پولپب رحم ) .

۷۵درصد سرطان های رحمی در سنین بعد از بانسگی بروز می کنند و از این رو در دو نام موارد ، خونریزی های بعد از بانسگی به بررسی یافت شناسی مخاط رحمی با انجام نمونه برداری رحمی به صورت کورتاژ تشخیصی نیاز دارد تا بر حسب نوع پیماری ، درمان انجام شود .

منبع: ماهنامه ی تخصصی دیپای سلامت شماره ۳۲

**مادران شافل سالم‌ترین زنان هستند .**

مطالعه‌چندپدی نشان می‌دهد مادران شافل که روابط زناشویی پایداری دارند سالم‌ترین زنان هستند و زنان خانه‌دار بیشتر از همه در معرض چاق شدن هستند، کارشناسان در این مطالعه ۱۲۰۰نزن ۱۵ تا ۴۵ساله را مورد مطالعه قرار دادند.

در این مطالعه دیده شد ۲۳ درصد زنانی که چند نقش بر عهده داشته‌چاق بودند که این رقم با چاقی ۳۸ درصدی زنانی که مدت زمان طولانی را در خانه سپری می‌کردند، قابل مقایسه است.

محققان اطلاعات مربوط به زنانی که در "مطالعه ملی بهداشت و توسعه شورای تحقیقات پزشکی" شرکت کرده بودند، بررسی کردند.

در این مطالعه با استفاده از پرسشنامه‌هایی که در آنها اطلاعاتی درباره سابقهٔ اشتغال، وضع ناهل و تعداد فرزندان از حدود ۲۵ سالگی در هر دههٔ عمر پرسیده شده بود، سلامت زنان را سنین ۲۴ و ۵۴ سالگی ارزیابی ارزیابی کردند.

وزن و قد این افراد نیز در فواصل منظم اندازه‌گیری شد.

تحلیل این اطلاعات نشان داد احتمال بیمار شدن در زنانی که در سن ۵۴ سالگی همسر،مادر و شافل بودند بسیار کمتر از زنانی است که هیچ یک از این سه نقش را بر عهده نداشتند.

این در حالی است که پیشترین احتمال بیماری و افت سلامتی در زنانی مشاهده شد که در تمامی مدت زندگی خود و یا قسمت اعظم آن خانه دار بودند پس از آن مادران تنها و زنان بدون بچه قرار داشتند.

همچنین در این مطالعه دیده شد ۳۸ درصد زنانی که مدت طولانی خانه‌دار بودند چاق هستند این رقم با چاقی ۲۳ درصدی در مادران شافل که از روابط زناشویی پایداری برخوردار بودند، قابل مقایسه است

همچنین دیده شد زنان خانه دار سریعتر چاق می‌شوند.

این محققان به سرپرستی دکتر "آن مکمون" از بخش اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی دانشگاه، پیورسیتی کالج لندن گفته اند نتایج نتیجه بر عهده گرفتن چند نقش در زندگی زنان است نه علت آن.

مکمون گفت: این مطالعه نشان می‌دهد احتمالا باید از زنان حمایت کنیم تا بتوانند بخشی از بازار کار باشند و هم زمان به وظایف مادری خود نیز برسند.

وی افزود: این مطالعه نشان می‌دهد زنانی که اشتغال را با وظایف مادری و همسری در زندگی تطبیق می‌کنند، سالم‌ترند.

این محقق گفت: احتمال افزایش وزن در زنان خانه‌دار بیشتر است زیرا این افراد تحرک کمتری دارند و مقدار غذای بیشتری مصرف می‌کنند که این امر احتیالاً ناشی از آشپزی در خانه و خوردن باقی مانده غذای کودکان است.

منبع: اولین خبر

**در دوران بارداری آب بیشتری نوشید**

زنان باید در دوران بارداری بیشتر از سایر مواقع آب بنوشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آلمان؛ به گفته متخصصان انجاده متخصصان زنان آلمان در مونیخ نوشیدن حداقل هولیتز آب در روز به زنان باردا توصیه می‌شود.

بنابر این گزارش علت آن است که در زنان باردار میزان خون حدود یک لیتر افزایش می‌یابد تا بدین وسیله جنین از طریق جفت



بتواند موادغذایی و اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کند.

این گزارش می افزاید؛ با نوشیدن آب بیشتر بدن مایعات بیشتری ذخیره می کند و در کنار آن زنان باردار اغلب تعریق بیشتری دارند.

متخصصان معتقدند نوشیدن بیشتر آب باعث می شود بدن مواد معدنی مهم و موردنیاز خود را بدست آورد.

براساس این گزارش زنان باردار با نوشیدن شیر می توانند بخش زیادی از نیاز به کلسیم بدن خود را تامین کنند که این کلسیم برای شکل گیری استخوان های جنین نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

همچنین نوشیدن آب معدنی سرشار از منیزیم به عملکرد و ساختار عضلات مادر کمک می کند و از بروز واریس در او پیشگیری می نماید.
متخصصان برای رفع تشنگی نوشیدن آب میوه را به مادران باردار توصیه می کنند.

**آیا قرص ضدبارداری سرطان‌زاست**

مترجم: چشید سلماآبان

منبع :" سانی تایمز دهلی نو"

از حدود ۳۵ سال قبل، که قرص‌های ضدبارداری به بازار آمد تاکنون گزارش در مورد خطرات احتمالی ناشی از مصرف این قرص‌ها منتشر شده است در نتیجه میلیون‌ها نفر از زنان از خطرات احتمالی مربوط به استفاده از قرص‌های ضدبارداری برداشت غیرواقعی دارند و به منتفع‌های شناخته شده‌ای که این داروها در کنار توانایی مسلم در جلوگیری از بارداری دارند توجهی ندارند. اخیراً دانشمندان پس از انجام تحقیقات و تحلیل دقیقی در این باره متوجه شده‌اند که دربراره وجود ارتباط میان قرص‌های ضدبارداری و سرطان سینه که تصور می‌شد از خطرناک‌ترین عوارض ناشی از استفاده از این قرص‌ها باشد، فوق‌العاده افراق شده است و در واقع شاید بتوان گفت اصلاً چنین ارتباطی وجود ندارد. این تحلیل ۵۴ تحقیق مخلف را که بر روی بیش از ۱۵۰ هزار زن از ۲۵ کشور صورت گرفته است در بر می‌گیرد و نشان داده است که خطر ابتلای زنانی که از قرص ضدبارداری استفاده می‌کنند، به سرطان سینه در دراز مدت افزایش نمی‌یابد.

افزایش خفیف در میزان ابتلا به این سرطان در میان زنانی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند نتیجه افزایش آگاهی و مراقبت‌های پزشکی است که منجر شده است به اینکه نسبت به گذشته موارد بیشتری از ابتلا به سرطان سینه کشف شود.

پس این امر نشانگر وجود ارتباط مستقیم میان مصرف قرص‌های ضدبارداری و سرطان سینه نیست. در همین حال دانشمندان در تحقیقات خود شیوه‌های آزمایش خطرات ناشی از این قرص‌ها را اصلاح کرده‌اند. یکی از نتایج عده این کار آن بود که معلوم شد ناراحتی قلبی که خانم‌ها آن را به استفاده از قرص ضدبارداری نسبت می‌دهند تنها گریبانگیر زنانی است که بالای ۳۵سال بوده و سیگاری هستند. اکنون پزشکان می‌گویند خانم‌های سالم و تندرستی که سیگار نمی‌کشند می‌توانند با خیال راحت و بدون نگرانی از خطر بروز حمله یا سکته قلبی، تا فرا رسیدن دوره بانسگی از قرص ضدبارداری استفاده کنند.

اکنون بنا برقع این نگرانی‌ها وقت آن رسیده است که بانوان خواص مفید این قرص‌ها را مورد توجه قرار دهند. آنچه که در پی می‌آید، خلاصه‌ای از یافته‌های تحقیقات پزشکی اخیر در مورد منتفع‌های استفاده از قرص ضدبارداری است.

سرطان رحم و تخمدان

تحقیقات متعدد دانشمندان نشان داده است که استفاده از قرص‌های جلوگیری از بارداری، حتی به مدت فقط چند سال، خطر ابتلا به سرطان تخمدان را در زنان کاهش می‌دهد مهمتر اینکه خطر ابتلای زنانی که از این قرصها استفاده کرده‌اند، به سرطان تخمدان، نسبت به زنانی که هرگز از آن استفاده نکرده‌اند نصف و خطر ابتلای زنانی که به مدت ۱۰ سال یا بیشتر قرص جلوگیری از بارداری مصرف کرده‌اند یک سوم زنان دیگر است. به نظر می‌رسد خطر ابتلا به این سرطان در خانم‌هایی که همیشه از این قرص‌ها استفاده می‌کنند هر سال هشت درصد کاهش می‌یابد. استفاده از قرص‌های ضدبارداری، خانم‌ها را در مقابل ابتلا به سرطان دیواره رحم نیز معصوم می‌کند.

التهاب ناحیه لگن

احتمال ابتلا به این ناراحتی که از عوامل عمده نازا شدن زنان است در زنانی که از قرص جلوگیری از بارداری استفاده می‌کنند کمتر است. استفاده از دستگاه آی یودی، احتمال ابتلا به التهابات و ناراحتی‌های ناحیه لگن را افزایش می‌دهد اما ظاهراً استفاده از قرص جلوگیری از حاملگی که باعث ضخیم‌تر شدن عضلات گردن رحم می‌شود حتی سرایت بیماری‌های او گانسیس مقاربتی به جوارح ناحیه لگن را نیز دشوارتر می‌کند.

حاملگی خارج از رحم

در مقایسه با زنانی که از شیوه‌های دیگر تنظیم خانواده استفاده می‌کنند احتمال آسنتی خارج از رحم در خانم‌هایی که از قرص استفاده می‌کنند ۹۰ درصد کمتر است (در این نوع حاملگی جنین در لوله‌های رحم تشکیل شده و رشد می‌کند و پس از شش هفته یا پاره کردن لوله، فوریت جراحی به وجود می‌آورد - م)

کیست و تومورهای رشت‌ای

استفاده از قرص‌های ضدبارداری خطر ابتلا به کیست تخمدان را که معمولاً باعث از بین رفتن تخمدان می‌شود، کاهش می‌دهد. همچنین ابتلا به کیست سینه در میان زنانی که برای جلوگیری از بارداری قرص مصرف می‌کنند، کمتر است. به علاوه احتمال اینکه در این عده از خانم‌ها تومورهای رشت‌ای تشکیل شود کمتر است. این تومورها که به "فیبروئید" معروف‌اند، تومورهای خوش‌خیمی هستند که گاهی بزرگک را ایجاد می‌سازند رحم را برآرد.

اندومترئوسیس

(این ناهنجاری حثالی است که در آن بافت‌های شبیه مخاط داخل رحم رشد کرده و به طور ناچجا در کانون‌های مختلف در حفره لگن پدیدار می‌شوند - م.)

"اندومترئوسیس" یکی دیگر از دلایل عمده نازایی است، که در میان زنانی که از قرص ضدبارداری استفاده می‌کنند کمتر دیده می‌شود این ناهنجاری موجب مسدود شدن مجرای قاعدگی و درد شدید ناحیه لگن می‌شود.

عمل تخنک‌گذاری باعث رشد بافت‌های شبیه مخاط داخل رحم می‌شود و از آنجا که استفاده از قرص‌های ضدبارداری عمل تخنک‌گذاری را متوقف می‌کند با این کار احتمال بروز ناهنجاری فوق کاهش می‌یابد.

درد عادت ماهانه

سلول‌های جداره داخلی رحم همراه یکبار ریزش کرده و دفع می‌شود، اما وقتی عمل تخنک‌گذاری متوقف شود، سلول‌های کثتری در دیواره رحم تشکیل می‌شود، پس حجم دیواره‌ای که باید دفع شود کمتر خواهد بود. در نتیجه معمولاً دوره عادت ماهانه کوتاهتر و سبزی کردن آن راحت‌تر خواهد بود.

به عبارت دیگر استفاده از قرص ضدبارداری اغلب باعث کاهش یافتن ناراحتی در این دوره می‌شود.

**در دوران بارداری سبب بخورید**

تحقیقات نشان داده است که کودکانی که مادرانشان در دوره بارداری مقادیر زیادی سبب مصرف کرده اند کمتر به آسم (تنگی نفس) مبتلا می شوند.

دانشگاه آبردین در بریتانیا از ۲۰۰۰ زن باردار در مورد رژیم غذایی آنها سوال کرده و بعد از پنج سال میزان سلامتی فرزندان آنها را نیز مورد سنجش قرار داده است.

محققان این دانشگاه در جریان این مطالعه متوجه شده اند که میزان خطر بروز بیماری آسم در فرزندان زنانی که در زمان بارداری روزانه چهار سبب یا بیشتر مصرف کرده بودند، پنجاه درصد کمتر از کودکان زنانی بوده که کمتر سبب خورده اند.

این محققان همچنین رابطه ای مستقیم میان مصرف بیشتر ماهی در دوره بارداری و کاهش ابتلا به بیماری پوستی اگزما کشف کرده اند.

فرزندان زنانی که در حین بارداری یک وعده (یا بیشتر) ماهی در هفته مصرف کرده بودند تا پنجاه درصد کمتر به اگزما مبتلا شدند.

هنوز سریع محکمتری در مورد این که مصرف سبب و ماهی چگونه می تواند مانع از بیماری های آسم و اگزما شود در دست نیست و ماده غذایی دیگری نیز چنین خاصیتی را از خود بروز ندهاده است.

با این حال، بیشتر ثابت شده بود که مصرف سبب در بزرگسالان به سلامت ریه ها کمک می کند که شاید دلیل آن عملکرد این میوه به عنوان یک آنتی اکسیدان باشد؛ ماهی روغنی به ویژه حاوی چربی ها مفید (اومگا-۳ است، که گفته می شود مزایای زیادی برای حفظ سلامتی بدن دارد.

اما هنوز هم باتوجه به عوامل عایدیده ای که در بروز بیماری های آسم و اگزما دخیل هستند، یافتن ارتباط میان سلامت نوزاد و سلامت مادر بسیار دشوار است.

**وززش**

**حرکت کبری**

نویسنده: مهروش نصیری

حرکت کبری برای افرادی که در قسمت پایین ستون فقرات خود احساس درد می‌کنند مفید می‌باشد. این حرکت سفنی قسمت پایین ستون مهره ها را کاهش می‌دهد، قفسه سینه را باز می‌کند و در کاهش استرس موثر است.این وضعیت یوگا، انتظاف پذیری ستون فقرات را تقویت می‌کند و به مایهجه‌های بازوها و کمر نیرو می‌بخشد. همچنین این حرکت برای قاعده‌گه‌های نامنظم و بیوست موثر است .

۱- بر روی شکم بخوابید و سر خود را روی پشت دستانتان بگذارید.

۲ کف دستانتان را کنار سر قرار داده و سرتان را بالا بیاورید.اقلیل از انجام این حرکت باسن خود را منقبض کنید.این حرکت بسیار مهم است و در صورت منقبض نکردن باسن در هنگام حرکت کبری، به کمر شما صدمه وارد می‌شود.)

۳- سعی کنید با فشار آوردن بر کف دستان قفسه سینه را تا لگن بالا بیاورید . (لگن حتماً باید منقبض باشد.)

۴- آرنج خود را صاف کنید و به بدن کشیدگی بیشتری دهید.(لازم نیست که این حرکت را بصورت کامل انجام دهید . سعی کنید به اندازه توانایی بدنتان به آن کشش دهید.)

۵- آرنج خود را خم کنید و به ترتیب لگن قفسه سینه و سر خود را به حالت اول بر گردانید.

این طبیعی است که در طول انجام این حرکت به علت سفنی ستون فقرات و پشت خود احساس درد در این دو ناحیه داشته باشید.با

انجام مکرر حرکات یوگا این مشکل بر طرف می‌شود.

فراید حرکت:

**هوی** کردن ستون فقرات

•کنندگی در قفسه سینه و ششها، شانه ها و ماهیچه های شکمی

•هفت کردن باسن

•تحریک ارگاهنهای شکمی

•کنک به از بین بردن خستگی و استرس

•باز کردن قلب و ششها

•تسکین عصب سیاتیک

•درمان آسم

•در ستون قدیمی آمده است که حرکت کبری گرمای بدن را افزایش می‌دهد و بیماریها را از بین می‌برد.

موارد مع:

•هدمه دیدگی کمر

•سر درد

•حامدگی

#### حرکت نیلوفر آبی

نویسنده: *مهرنوش تصوری*

حرکت نیلوفر آبی حرکتی مناسب برای مراقبه و افزایش تمرکز است.این حرکت ، فراید بسیاری نظیر آرامش ، افزایش آگاهی و تحریک اعضای مختلف بدن دارد.

۱- روی زمین بنشینید و پاهای خود را صاف بر روی زمین قرار دهید.

۲- پای راست خود را روی کشاله ران چپ قرار دهید.

۳- با دست راست زانوی راست خود را بگیرید در صورتی که دست چپتان پای راست را گرفته است.

۴- وقتی پای راستتان در جای درست خود روی ران چپ قرار گرفت پای چپ را با هر دو دست گرفته و روی ران پای راست قرار دهید.

۵-شما می‌توانید کف دستان خود را برای ارتزی گرفتن رو به بالا قرار دهید. و یا برای اینکه راحتتر بنشینید آنها را روی زمین قرار دهید.

این حرکت یکی از معمولی ترین حرکات یوگا می باشد.جدا از تاثیرات فیزیولوژیکی که دارد به شما در پیشرفت کردن در بقیه وضعیتهای یوگا کمک می کند.

محل تاثیر حرکت:

•ستون فقرات

موارد درمانی:

•سیاتیک

فراید:

- آرامش ذهن

•تحریک لگن،ستون فقرات، شکم و مثانه

•کشش در زانوها و قوزک پا

•کم کردن درد در دوران قاعدگی و درد سیاتیک

•مقالات قدیمی گفته اند که این حرکت بیماریها را از بین می برد.

موارد مع:

•هدمه دیدگی قوزک پا

•هدمه دیدگی زانو

#### تمرینهای مخصوص قویت عضلات کف لگن

ماهیچه های کف لگن <sup>۱</sup>گروهی از عضلات بین پاها هستند که از مقابل استخوان شرمگاهی (در جلوی بدن) تا انتهای ستون فقرات (در پشت) کشیده شده اند و به نگه داشته شدن مثانه، رحم و روده ها در جای خود و نیز به ماهیچه هایی که مقعد، مجاری ادراری و واژن را می بندند، کمک می کنند. ضعیف شدن یا آسیب دیدن این ماهیچه ها، مثلا در نتیجه زایمان، موجب می شود که دیگر نتوانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند. این امر ممکن است منجر به بی اختیاری ادرار ، کاهش میزان لذت جنسی هنگام آمیزش و همچنین بروز عارضه پایین افتادگی رحم شود. بی اختیاری ادرار بدین معناست که ممکن است در زمان سراف، عطسه، خنده یا حرکات ورزشی، مقدار کمی از ادرار فرد خارج شود. تخمین زده می شود که حدودا ۱۵٪ خانمهای حامله به این عارضه دچار می شوند.

این تمرینها چه کمکی به من می کنند؟

این تمرینها به تقویت عضلات کف لگن کمک می کنند و نهایتا منجر به بهبود فعالیت آنها می شود. مانند هر عضو عضلانی دیگر، این ماهیچه ها نیز هر چه بیشتر به کار گرفته شوند، قویتر خواهند شد.

اگر این عضلات به اندازه کافی قوی باشند، می توانند به تحمیل اضافه وزن دوران حاملگی کمک کنند، در مرحله دوم زایمان سودمند باشند و با افزایش گردش خون، موجب بهبود سریعتر برینه (ناحیه بین مقعد و واژن) پس از زایمان شوند. با انجام منظم این تمرینات از بروز بی اختیاری ادرار و افتادگی رحم پس از زایمان، به میزان زیادی جلوگیری می شود. یکی دیگر از مزایای این تمرینها آن است که قویتر بودن ماهیچه های کف لگن در خانمها موجب ارگاسمهای بهتر و زندگی جنسی رضایت بخش تر خواهد شد!

چگونه می توانم ماهیچه های کف لگنی خود را پیدا کنم؟

تصور کنید که می خواهید از خروج باد شکم خودداری کرده و همزمان، از خروج جریان معمولی ادرار نیز خودداری نمایید. در این حالت، احساسی مشابه با" فشردن و بالا کشیدن "به شما دست می دهد که حس خواهید کرد مقعد و محل خروج ادرار در حال بسته شدن و بالا کشیده شدن هستند. اگر برای مدتی این تمرین را تکرار کرده باشید، می توانید در زمان منقبض همین عمل را برای واژن هم بکار برید!

مسلما این کار ساده به نظر می رسد. اما نکته این است که شما باید حرکات" فشردن و بالا کشیدن "را بدون:

•فرو دادن شکم به سمت داخل

•فشار دادن شدید پاها به یکدیگر

•منقبض کردن کتفها

•گنگ داشتن نفس

انجام دهید. به بیان دیگر، فقط باید ماهیچه های کف لگنی شما کار کنند و نه عضلات شکم، رانها یا باسن.

دقیقا همانطور که کودکان در ابتدا یاد می گیرند با حرکت دادن ماهیچه های صورت خود چشمتک برتند، استفاده از عضلات کف لگنی به صورت جداگانه از سایر ماهیچه های بدن نیز ممکن است در ابتدا کمی دشوار باشد، اما با تمرین و تکرار ساده تر می شود. ممکن است به این نتیجه برسید که قزاق دادن یکد دست بر روی شکم خود در هنگام تمرین (به منظور اطمینان از راحتی آرام بودن وضعیت شکم، برایتان مفید است.

اگر می خواهید مطمئن شوید که تمرین را به نحو صحیح انجام می دهید، این کار را امتحان کنید: در صورتی که نشانه ای مبنی بر مشکل در این زمینه وجود نداشته باشد، و با فرض اینکه شما دوران نقاهت پس از زایمان را گذرانده اید، یک یا دو انگشت خود را در حزام در واژن خود فرو کرده و همین تمرین را انجام دهید. در این صورت باید مختصری فشار (شبه تشنگون گرفتن) حس کنید.

چه زمانی باید این تمرینها را انجام دهم؟

شما می توانید این تمرین را هنگامی که نرسنه، ایستاده یا دراز کشیده اید و یا هنگامی که مشغول فعالیتهای روزمره از قبیل چرواشندن آب در کتری، صحبت با تلفن و یا مشاهده تلویزیون می باشید، انجام دهید. این تمرینها را می توانید به این صورت انجام دهید:

•**ماهیچه های مقعد** و ماهیچه های اطراف واژن را در حالت فشرده نگاه دارید، به نحوی که گویا می خواهید از رفتن به توالت خودداری کنید.

•**این ماهیچه ها** را یک بار، دوبار و سه بار منقبض کنید.

•**آنها را** در همین حالت نگه دارید، اما به تنفس خود ادامه دهید.

•**آنها را** رها کنید.

•**هنگامی** که بدن شما به حالت طبیعی بازگشت، ماهیچه ها را به سمت بیرون فشار دهید (این آخرین حرکتی است که می تواند به شما در بیرون راندن کودکز از مجرای واژن- در هنگام زایمان- کمک کند و از پاره شدن این قسمت جلوگیری نماید). آنگاه مجددا این عضلات را فشرده و منقبض کنید.

•**این** تمرین را هر روز چند مرتبه، هنگام انجام کارهای روزمره، تکرار کنید.

•اکنون وقت آن است که تمرین" فشردن و بالا کشیدن "را به دو صورت" آرام "و" سریع "انجام دهید. می توانید در هر یک از حالات دراز کشیده، نشسته و ایستاده باشد فقط باید پاهای خود را کمی از هم جدا نمایید. آنگاه بصورت زیر عمل کنید:

•**فشردن و بالا کشیدن آرام** : ماهیچه های کف لگنی را به آرامی، تا جایی که می توانید، منقبض و فشرده کنید. سپس آنها را تا زمانی که می توانید در همین حالت نگه داشته و سپس به آرامی آنها را شل و رها کنید. برای درک بهتر کف لگن خود را مانند آسانسوری در نظر بگیرید که با بالا کشیدن باید ۵ طبقه را طی کند. به آرامی از یک تا ۵ بشمارید و آسانسور را در طبقه پنجم تا جایی که می توانید نگه دارید. سپس عضلات کف لگن را به آرامی شل کنید، گو اینکه آسانسور با هر شماره یک طبقه پایین می

رود تا به شماره ۱ برسیده.

**م**هشردن و بالا کشیدن سریع ؛ <sup>۱</sup>مراحل کنتش و رهاسازی را مانند حالت قبل ولی به سرعت انجام میدهد. می توانید با شماره ۱ بالا بکشید و با شماره ۲ رها کنید. این عمل را مکررا و با سرعت انجام دهید.

هر دو تمرین فوق را ۵ بار یا تا زمانی که خسته شوید، انجام دهید.

با قویتر شدن عضلات، می توانید این تمرین را در دفعات بیشتر انجام داده و هر بار، عضلات را به مدت زمان بیشتری در حالت فشرده نگه دارید. پس از چند هفته، باید پیشرفت قابل توجهی داشته باشید اما باید این تمرینها را به مدت چند ماه انجام دهید تا آنها به میزان حداکثر قدرت خود برسند.

چه تعداد دفعاتی باید تمرینهای مربوط به ماهیچه های کف لگن را انجام بدهم؟

بسته به میزان ضعیف بودن این ماهیچه ها در هنگام آغاز تمرینات، متفاوت است؛ اما تلاش کنید تا این تمرینها را با ۵۰ مرتبه در روز آغاز کرده و ظرف چند هفته به میزان ۱۲۰ بار در روز برسانید. اگر با مشکل ترشح ادرار مواجه هستید، این تمرینها را آنقدر انجام دهید تا مطمئن شوید که این عارضه مجددا بروز نمی کند.

گاهی قدرت ماهیچه های کف لگن خود را با جلوگیری از خروج ادرار و منقطع کردن جریان ادرار چک کنید؛ البته این کار را نباید در ابتدای صبح یا بعد از تودیکن انجام دهید، چون احتمال ایلا به عفونت مثانه را افزایش می دهد.

هنگامی که در آزمایش فوق کنترل مناسب را به دست آوردید، آنگاه می توانید ماهیچه های خود را به این ترتیب امتحان کنید:

●قول امپتیمان حاصل کنید که مثانه شما تقریبا پر شده است،

●بعد چند بار روی یک خط در جا بپرید،

اگر ادرار از شما خارج نشد، تمرینها را برای حداقل یک ماه دیگر نیز ادامه دهید. هنگامی که ماهیچه های کف لگن شما به اندازه کافی تقویت شدند، باید این قدرت را در آنها تثبیت کنید؛ پس تمرینها را روزانه ۲ یا ۳ بار برای تمام عمر ادامه دهید.

چند نکته سودهند دیگر

●**ق**ز این تمرینها در زمانی که نگران انقباض ادرار هستید (مثلا قبل از عطسه یا پیشه کردن اشیاء سنگین)، استفاده کنید. به تدریج کنترل ترشح ادرار در شما بهتر خواهد شد.

●**ق**ز انجام حرکت دراز و نشست با پاهای کاملا کشیده و همینجن از بالا آوردن و بالا نگه داشتن دو پا خودهداری کنید، زیرا فشار شدیدی بر کف لگن و پشت شما وارد خواهد کرد.

●به مقدار معمول آب بنوشیده و به طور مرتب و دائم به توالث زوید؛ تنها هنگامی به توالث بروید که احساس می کنید مثانه شما کاملا پر شده است.

●**ق**ز خود را تحت نظر داشته باشید؛ اضافه وزن، فشار اضافی بر ماهیچه های کف لگن شما وارد می کند.

اگر ظرف چند هفته پس از زایمان، وضعیت کف لگن شما به حالت طبیعی برگشت، بهتر است آن را با پزشک خود در میان بگذارید. تمرینها را به مدت طولانی رها نکنید. هر چه مدت زمانی که شما این تمرینها را رعا می کنید طولانی تر باشد، بازگشت کف لگن به حالت طبیعی نیز سخت تر خواهد شد. البته به یاد داشته باشید که اولین سوالی که پزشک از شما می پرسد، این خواهد بود که: آیا تمرینهای خود را انجام می دهید؟

اگر شما یکی از معذور مادوانی باشید که هنوز پس از گذشت ۳ ماه از زایمان نیز از عارضه بی اختیاری ادرار رنج می برید، از پزشک خود بخواهید تا شما را به یک فیزیوتراپیست که در زمینه عوارض پس از زایمان تخصص دارد، معرفی کند.

### ورزش و آسیب نخاعی

بیش تر مردم برای یکی از این موارد ورزش می کنند: افزایش انعطاف، بهبود وضعیت تنفس، افزایش قدرت و با این اوصاف آسیب نخاعی، رسیدن به هر کدام یا تمام این اهداف را مشکل می سازد؛ البته نیازی نیست که یکی یا تمام اهداف به طور کامل به دست بیایند.

انعطاف

درد مراحل اولیه توانبخشی، شما دامه حرکتی یا کشش ها را تمرین می کنید. هر دوی این روش ها منجر به کاهش درد و خشکی و سفیدی مفاصل، بهبود وضعیت و حالت بدن می شوند و به شما اجازه می دهند که بهتر از قدرت عضلات شما ( مثل عضله ی دو سر بازو که در جوی بازو قرار دارد) در مقابل عضله ی مخالف آن ( مثل عضله ی سه سر که در پشت بازو قرار دارد) قوی تر می شود، وقتی این اتفاق می افتد، بدن شما دچار خشکی و سفیدی مفاصل و سفیدی دامه حرکتی می شود.

باقی ماندن در کمی وضعیت و انقباض عضلات وزن بدن همه باعث می شوند شما انعطاف بدنی خود را از دست بدهید. برای مثال، نشستن در طول روز موجب سفت تر شدن مفاصل لگن، وضعیت بدن و وزن باعث سفت تر شدن مفصل کمر تا آن می شود. وضعیت بد بدن باعث تغییر درد نخاعی ستون مهرها شده و تنفس را مشکل می سازد و متعاقب آن جابه جایی، دسترسی به اجسام و خم و راست شدن مشکل تر می شود.

چه کاری می توانید انجام دهید؟

تمرینات کششی را در نظر داشته باشید. مراکز درمانی و کار درمانگراها می توانند روش های مناسبی را به شما آموزش دهند تا به این مهم دست پیدا کنید. دامنه حرکت غیر فعال که با کمک فرد دیگری انجام می شود، بسیار کمک کننده است. در این تمرین به جای این که شما اقدام خود را حرکت دهید، همیار یا یکی از اعضای خانواده اقدام شما را به حرکت در می آورند تمرین های یوگا که البته با وضعیت شما ویدن تان مناسب باشد، مفید است.

به چند نکته دریابید تمرین های کششی توجه کنید . این که چه موقع و تا حد چه کار کنید، بسیار بر اهمیت است. این موضوع را از مربی یا درمانگر خود سوال کنید. مراقب باشید که در هنگام کشش بیش از حد به خودانه فشار نیاورید. زیرا در این زمان احساس درد نخواهید کرد و ممکن است کشش بیش از مقدار لازم باشد و عوارض ناخواسته ای مثل پارگی عضله یا تاندون را به همراه بیاورد. به یاد داشته باشید عضله و تاندون ضعیف را نمی توان خیلی کشید .

افزایش قدرت

افزایش قدرت باعث می شود که فرد بهتر بتواند باشتهای خود را بالا ببرد و با درخطواب جابه جا شود و نیز بهتر خود را از جایی به جای دیگر منتقل نماید. قدرت و توانایی بالا به شما کمک می کند اموری را که طولانی و سخت هستند، در زمان کمت رو و ناراحتی کمتری انجام دهید. احساس بهتری دارید و مقاومت تان در مقابل بیماری ها بیش تر می شود.

با عضلات خود کار کنید و آن ها را به حرکت در آورید. برای این کار می توانید از وزنه یا وزن بدن استفاده کنید. برای برخی افراد جابه جایی و تحرک به وسیله ی ستدلی جرخ دار کافی است. چه گونیگن انجام صحیح آن را بیاموزید. با تکرار بالا بردن یک وزنه ی سبک هم می توان انقباض عضلانی و قطر عضله را افزایش داد. استفاده از وزنه های سنگین به دفعات کم ، عضلات را قوی تر، بزرگتر و قدرتمند می سازد. اما نکته ی مهم این است که وزنه هر قدر سنگین تر شود، احتمال آسیب دیدگی بالاتر می رود.

اگر تازه کار هستید حتما زیر نظر یک مربی بر سابقه و یک درمانگر (توانبخشی) تمرین کنید.

وقتی وزنه ای را بلند می کنید امپتیمان داشته باشید که بر روی یک سطح مستقر، ثابت و محکم شده باشد، زیرا در موقع تمرین امکان دارد جابه جا شوید و به خود آسیب برسانید. مراقب باشید روزهای تمرندی تنها یا یک عضله کار نکنید؛ زیرا این کار به مفاصل شما صدمه می رساند. در واقع عضلات قدرتمند با مفاصل ناتوان کار آیی ندارند. درد و خشی نشانه ی این است که شما با عضله تان زیاد کار کرداید..

بهبود ظاهری

ظاهر فوری شما تزکیی از وزنه، وضع بدن، فیزیک و موارد بسیار دیگری است. شناس و ژن ها عوامل کلیدی در این مقوله هستند. اما شما با چیزهایی مثل تغذیه بهتر، انعطاف پذیری، حرز قرار گرفتن بدن و قدرتمندی آن را می توانید بهبود بخشید.

چه کاری می توانید انجام دهید ؟

بزرگ شدن و باد کردن عضلات بازو یا بالا بردن وزنه بسیار زیبا وفریبنده است، اما اگر قصد دارید ظاهری مناسب داشته باشید، باورزش سنگین و افزایش حجم عضلات خود در حالی که شکم تان مלא یک توب پر آمده است، نمی توانید به خواست واقعی تان برسید. با کم خوردن و کاهش وزن نیز چیزی تغییر نمی کند . پس بهتر است برای شکل دهی عضلات شکم خود ورزش هایی را انجام دهید که آن را تغییر دهد. البته، نکته ی مهم دیگر وضعیت بدن شما در حالت های مختلف است که این نوع نشستن ها ممکن است ظاهری نامناسب را ایجاد کنند. درواقع به حالت و وضعیت بدن خودتان در طول روز توجه داشته باشید؛ زیرا علاوه بر این که در کارکرد شما و احتیاض شما مؤثر است، خواهد دید معده ی شما بهتر عمل می کند. بانگامی دیگر بر وضعیت صحیح نشستن، شما را قد بلندتر، سرحال و شاداب سالم و پر انرژی نشان می دهد. این امر در برقراری ارتباط با دیگران بسیار اهمیت دارد و اطرافیان به گونه ای دیگر به شم می نگرند.

آمادگی بیستم قلبی- عروقی- و تنفسی

تمرش ها و تمرین های خاصی وجود دارند که با انجام آن ها ، البته زیر نظر مربی یا فیزیوتراپ، می توانید توان بیستم قلبی - عروقی و نیز تنفسی خود را بالا ببرید. بزرگ ترین حسن و فایده ی این کار کاهش خطرات بیماری های قلبی است. برای این که بتوانید توانایی لازم را به بیستم های یاد شده ببخشید، باید باعضلات بزرگ خود به قدری ورزش و کار کنیدکه ضربان قلب و سرعت تنفس شما به اندازه ی کافی افزایش یابد. البته عضلات بزرگی چون عضلات ران و ساق با نقش مهمی در این امر ایفا می کنند . با آسیب نخاعی این موقعیت از شما شده و دست یابی به ضربان قلب و سرعت تنفس مناسب بسیار مشکل است. در کسانی که قطع نخاع یا ضایعه در ده T-۹ دارند، به علت اختلال در سیستم عصبی اتونومیک، بالا بردن ضربان قلب مشکل تر از کسانی می باشد که ضایعه شان زیر این رده است و علاوه بر این، تعریق شان نیز مشکل انجام می شود. این افراد نمی توانند به راحتی بدن شان را خنک کنند و دمای بدن شان بالا خواهد رفت، در این وضعیت باید مراقب حمله اتونومیک دیس رفلکسی باشند.

مطالعات نشان می دهند اگر ورزش و تمرش های شما در حد معمول و متوسط باشند، درد تاناب و افزایش توان قلبی - عروقی بسیار تأثر گذار است. د رونق نیازی نیست که به صورت حرفه ای و سخت ورزش کنید. براساس توانایی و وضعیت جسمی خود و با توصیه ی متخصص می توانید از جرخ دستی، ویلچر و سایر وسایلی برای این منظور استفاده کنید.

در این جا مهم ترین مسأله حفظ سلامتی است. یعنی اگر تاکنون ورزش نکرده باشید، باید با پزشک خود مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید و علاوه بر این مراقب نشانه های مثل سر درد، درد فقمه سینه، درد مفاصل، دل درد و دل پیچه و افزایش فشار خون باشید. این نشانه ها در افراد عادی نشانه ای از کم آبی یا سوزی تغذیه هستند ولی در یک فرد یا آسیب نخاعی نشانه ی وضعیت های خطرناکی مثل اتونومیک دیس رفلکسی می باشد. مراقب باشید زیاده روی نکنید؛ زیرا عضلات شما تا یک محدوده ی زمانی مشخصی تحمل دارند؛ در نهایت توجه کنید که در چه سطحی ورزش می کنید. اگر در هوای آزاد و یک فضای باز تمرین می کنید، حتما لباس کافی و مناسب به تن داشته باشید. چه چیزهایی در اطراف شما وجود دارد؟ آیا اتومبیل رفت و آمد می کند؟ و

... در هر حال نکات ایستی را کاملاً رعایت کنید. مقداری آب آشامیدنی همراه داشته باشید.

با آندیشه

چه می‌خواهید بکنید؟ اگر نمی‌توانید، چرا می‌خواهید ورزش کنید و چه گونه باید این کار را انجام دهید. هرگز به تنهایی دست به این کار نزنید و از یک مربی دوره دیده ورزش‌های معلولان یا فیزیوتراپ راهنمایی و کمک بخواهید. ورزش برای شما هدف نیست، یک برنامه برای رسیدن به هدف است.

بپی‌نوشت :

این مقاله توسط پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جندیابان تهیه شده است

**ورزش هایی جهت هماهنگی مامچه های چشم**

ورزشهای بینایی که مطالعه می‌کنید، تمریناتی است که معمولاً به پیداران توصیه می‌شود. این ورزشها برای درمان اختلال خاصی نیستند، بلکه برای هماهنگ کردن و تصحیح دستگاه بینایی مفیدند. این ورزشها برای همه در هر سن و سالی مناسب و حتی برای کودکان قابل هستند. شما نیز چه اختلال بینایی داشته باشید و چه نه از این ورزشها سود خواهید برد. این تمرینات با همه سادگی به علت افزایش هماهنگی مامچههای چشم بسیار مؤثر هستند. ابتدا تمرینهایی توصیه می‌شود که هرکس می‌تواند به تنهایی انجام دهد و سپس تمرینهای دیگری را که همه افراد خانواده می‌توانند باهم بکار بندند پیشنهاد می‌گردد.

برای انجام این ورزشها باید در حالت تعادل قرار گیرید. برای فرار گرفتن در حالت تعادل باید چنان بایستید که دو پایتان از هم اندکی فاصله داشته باشند و وزن بدنتان بطور مساوی به دو نیمه بدن وارد شود. یکی از انواع حالتهای تعادل این است که پاها را به فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر از هم باز کنید و سپس به روی انگشتان پا بنشیند و بدنتان را به سوی سقف بکشید به نحوی که مامچه‌های ساقی پا کاملاً کشیده شوند. سپس پاشنه‌ها را به زمین برسانید. قانون کلی در این ورزشها این است که به محض احساس هرگونه ناراحتی مانند سرگیجه و یا تهوع، از ادامه ورزشها خودداری کنید. یادداشت کنید که تا چه اندازه قادر به انجام یک ورزش بوده‌اید و سپس به انجام ورزش بعدی بپردازید.

تنفس عمیق

به حالت تعادل و استراحت بایستید. از راه بینی در حالی که سر خود را بالا گرفته‌اید دم عمیقی به مدت سه ثانیه انجام دهید. سپس در حالی که سر را پایین می‌آورید عمل بازدم را از راه دهان انجام دهید. هدف نهایی انجام ده تنفس عمیق به طریق ذکر شده است، هرچند که در اوایل ممکن است فقط قادر به انجام دو یا سه تنفس باشید.

چرخش گردن

این یک ورزش قدیمی است که فوئالیسنها انجام می‌دهند. در حالی که ایستاده‌اید، چشمان خود را به آرامی بیندید و سر خود را سه بار در جهت گردش عقربه ساعت و سه بار برخلاف آن بچرخانید. سپس چشم خود را باز کنید و نگاه کنید اگر میچگون به سرگیجه یا ناراحتی دیگر احساس نمی‌کنید، عمل گفته شده را سه بار تکرار کنید. پس جمعا نه گردش سر را در هر جهت، برای مرتبه اول انجام داده‌اید. وقتی که توانستید این تعداد چرخش را به سادگی انجام دهید، به چرخش چهارم بپردازید. پس چشمانتان را باز کنید و نگاه کنید و سپس تمامی چرخهای گفته شده را دوباره و سه‌باره تکرار کنید. هدف این است که در مجموع ۱۲ چرخش در هر جهت انجام دهید و هر بار پس از چهار بار چرخش چشمان را باز کنید. حرکات شما در ابتدا ممکن است کمی خشک باشد. حرکات را تا حد امکان نرم و کامل انجام دهید اما سعی کنید که فقط گردن‌تان بچرخد و تمام بدن خود را تاب ندهید.

چشمک تنظیم

قبل از انجام این ورزش باید یک نشانه برای خود درست کنید. برای این منظور روی یک کارت سفید به طول ۵ و عرض ۳ سانتیمتر یکی از حروف الفبا را بنویسید و آن را در هم‌سطح چشم خود به دیوار چسباندید و خود ۱۵۰ سانتیمتر با آن فاصله بگیرید و به حالت تعادل بایستید. بی‌آنکه چشمانتان از نشانه بردارید، بطور متناوب (اول چشم راست و سپس چشم چپ) روی‌هم‌رفته ۴۰ بار چشمک بزنید. در طول این تمرین قصد عمده این است که هدف همواره روشن و ثابت دیده شود. هر گاه به نظر رسید که نشانه کمی از جای خود می‌پرد یعنی چشم شما در بافتن محل نشانه خطا می‌کند. آن‌چه در این تمرین مهم است تنظیم انجام دادن آن است.

چرخش چشمان بسته

همانطور که در حالت تعادل ایستاده‌اید، به آرامی چشمان خود را بیندید و صحنه گرد بزرگ دواوری را در نظر آورید. سپس مجسم کنید که نقطه رنگینی در پیرامون صحنه وجود دارد که با دوران صحنه آن نیز به چرخش درمی‌آید. آنگاه چرخش این نقطه رنگین را بر روی صحنه دنبال کنید (گردش چشمان به دنبال این نقطه باید چنان باشد که اگر شخصی دیگری به شما نگاه کند چرخش گره چشم را در پس پلکنها ببیند).

حالا در همین حال، شست و انگشت اشاره خود را به طرف نقطه رنگین نشانه کنید و نقطه رنگین خیالی را در حالی که دو انگشت را روی هم مالش می‌دهید دنبال کنید. مهم‌تست که از دست راست خود استفاده کنید یا چپ، ولی از شما می‌خواهم که جهت گردش دست خود را تغییر دهید. به این معنا که گاه چرخش نقطه رنگین خیالی را از راست به چپ و گاه از چپ به راست مجسم کنید. چرخش چشمان به دنبال نقطه رنگین در هر جهت باید یک دقیقه ادامه پیدا کند.

چرخش سر

به حالت تعادل بایستید و نشانه‌ای را که در تمرین قبل به روی آن حرف الفبا نوشته بودید دوباره به دیوار ویروی آورزان کنید و خود در ۱۵۰سانتیمتری آن بایستید. انگشتان دو دست را در پشت سرتان به هم جفت کنید. اینکه درحالی که چشمانتان باز و نگاهتان به روی نشانه ثابت شده است، سرتان را در یک دایره کوچک بچرخانید. به تدریج در حالی که نشانه را همچنان به وضوح می‌بینید، می‌توانید دایره چرخش سر را بزرگتر کنید ولی ممکن است که مدت زیادی طول بکشد تا قادر به این کار باشید.

می‌توان این تمرین را به مدت یک دقیقه در هر جهت انجام داد.

حرکت چشم بسته در جهات چهارگانه

منظور از این تمرین تغییر وضعیت کره چشم است که باید با نظم مشخصی انجام شود. حرکت کره چشم باید چنان باشد که انگار با چشمان باز از یک جسم به جسم دیگر نگاه می‌کنیم. به حالت تعادل بایستید و چشمان خود را بیندید. سپس با نظم مشخص چشمان خود را نا آنجا که مقصود است به راست، چپ، بالا و پایین حرکت دهید. اگر یکی از افراد خانواده جهت حرکت را با صدای بلند برایتان تکرار کند و مثلا بگوید راست، چپ، بالا، پایین سومند است. می‌توانید نظم ورزش را روز به روز تغییر دهید ولی نظم کار خود را در هر روز همین ثابت نگهدارید.

این تمرین باید به مدت دو دقیقه ادامه یابد.

این ورزشها را می‌توانید تا دویاز در روز انجام دهید و همچنین حالا که با روش کار آشنا شده‌اید، خود می‌توانید راههای مشابهی را ابداع کنید و بطور دست جمعی انجام دهید. مثلا می‌توانید در یک گازار یا انتلی که بازی یا توب در آن اشکال نداشته باشد، تویی پلاستیکی را آنچنان به بالا پرت کنید که به آرامی به سقف بخورد. برای این کار هماهنگی بین مامچههای دست و تشخیص دقیق فاصله سقف ضروری است و چون معمولا سقف بطور یکنواخت رنگ شده است تشخیص فاصله آسان نیست. می‌توانید طهایی از یک دیوار به دیوار مقابل وصل کنید و به‌جای زدن توب به سقف، توب را به طب بزنید و قبل از این که توب به زمین بخورد دوباره آن را بگیرد و با دقت چنان به بالا پرت کنید که فقط با سقف یا طباب به آرامی برخورد کند. اگر افرادی که در این تمرین شرکت می‌کنند برای حرکت موفقیت‌آمیز امتیاز کسب کنند، این تمرین به یک بازی مفرح تبدیل می‌شود.

اینک این پرسش پیش می‌آید که آیا این تمرینهای ساده، واقعا بینایی را بهبود می‌بخشد؟ پاسخ این پرسش مثبت است. البته این ورزشها هیچ اختلال یا بیماری خاصی را درمان نمی‌کنند. ولی به مامچههای چشم هماهنگی می‌بخشد و اختلالاتی ناشی از ناعماهنگی مامچه‌ها چشم را ممکن است منجر به اختلال در تطابق شوند از بین ببرد. در واقع همانگونه که شما عضلات بدن را قوی می‌کنید، این تمرینها نیز دستگاه بینایی را تقویت می‌کنند. البته این تمرینها زمانی واقعا اثر می‌بخشد که بطور مرتب و مداوم انجام شوند، در حالی که سادگی آنها اغلب افراد را فریب می‌دهد و به مؤثر بودن آنها مشکوک می‌سازد. من خود اثر مثبت این تمرینها را در بیماران متعدد دیدم و از ایترو آنها را به همه توصیه می‌کنم.

نتیجه نهایی این ورزشها به صورت نمره‌های بهتر در درس، مطالعه راحت‌تر، برطرف شدن سردردها، و موفقیت در ورزش نمایان می‌شود.

**ورزش کنید حتی پشت میز کارتان**

این روزها ما بیشتر وقتمان را پشت میز کار و خیره به صفحه مانیتور کامپیوتر میگذرانیم. در این ساعات مجبوری‌د پشت نلغی با مشرفی‌ها صحبت کنید، ایملی‌ها را بخوانید، گزارش‌هایتان را تایپ کنید، یا یک پروژه را ارزیابی کنید. اینکه مجبوری‌د اینهمه کار را باهم انجام دهید به این معنی نیست که نمی‌توانید چند دقیقه ای هم در روز برای خودتان وقت بگذارید. ورزش‌های ساده ای هست که می‌توانید نشسته پشت میز کار یا ایستاده کنار آن انجام دهید. این ورزش‌ها به شما کمک میکند گردش خوتان را تقویت کنید تا دختان هوشیارتر شود و هم بازده کارتان و هم اعتماد به نغسان افزایش یابد.

این ورزش بخصوص یک حرکت اصلاحی از تمرینات پیلاس است که قدرت عضلات شکم و کمر شما را تقویت می‌کند. صاف نشینید، به صورتیکه شانه‌ها کاملاً ریلکس باشند. سپس روی نغتان تمرکز کنید، یک نفس عمیق داخل ریه بکشید و با تنجم اینکه نغتان را به سمت پایین یعنی به سمت کف صندلی‌هل می‌دهید، نفس را بیرون دهید. همانطور که آرام نفس می‌کشید شکم را به همان وضعیت نگه دارید. سعی کنید تا ?? ثانیه به همان وضعیت بمانید. اگر این حرکت را فقط روزی ۷ مرتبه انجام دهید مطمئن باشید که بعد از یک هفته تفاوت ایجاد شده را احساس می‌ کنید.

تمرینات کیگل (Kegel) را هم می‌توانید بدون اینکه همکارانتان متوجه شوند انجام دهید. می‌توانید با کشیدن عضلات لگن خاصره به سمت بالا در عین تو کشیدن و سفت کردن عضلات شکم این تمرینات را انجام دهید. این احساس باید به شما دست بدهد که انگار می‌خواهید ادرارتان را نگه دارید. سعی کنید تا ?? ثانیه این وضعیت را نگه دارید و این حرکت را نیز حداقل سه مرتبه در روز انجام دهید.

روی دستها و بازوهایتان هم کار کنید. این تمرین قدرتان را بیشتر کرده، گردش خوتان را تقویت می‌کند و میزان هوشیاریتان را نیز ارتقاء می‌بخشد. توب‌های فشاری هم برای تسکین استرس و هم برای قوی کردن دست‌ها تمرین بسیار خوبی است. وقتی مشغول صحبت یا نلغی هستید، یا مشرتابان حرف می‌زنید، یا فکر می‌کنید، این تمرین را انجام دهید. همچنین می‌توانید از وزنه‌های سبک برای تقویت عضلات طویرازی خود استفاده کنید. این حرکت‌ها را فقط یک مرتبه در روز ۷ (ست ?? تکرار) و سه مرتبه در هفته انجام دهید.

از وزنه مخصوص با هم می توان بعنوان یک حرکت اصلاحی دیگر برای عضلات جلوپاژو استفاده کرد. می توانید از آن در حالت نشسته برای تقویت عضلات جلوپا و پشت یا استفاده کنید. در حالت نشسته یک پا را بالا بیاورید، آن را مستقیم بالا بیاورید و بعد پایین ببرید. این حرکت را در 7 ست 22 تکرار برای هر پا انجام دهید. در تمرین دیگر، پاتیان را بالا آورده و با تمام قدرت و فشار به عقب هل داده و بعد پایین ببرید.

از همه مهتر، حرکات کششی را فراموش نکنید. ممکن است باعث شود همکارانتان متعجب به شما نگاه کنند اما وقتی بازه کارتان بالا رود و مثل بقیه پشت میز چرت نزنید، خیلی زود می بینید که آنها هم از روی شما تقلید می کنند. حرکت کششی هم فشار وارد بر عضلات را تسکین می دهد و هم گردش خون را در بدنتان تقویت میکند.

حرکت کششی مخصوص دونه ها را می توانید با ایستادن کنار دیوار انجام دهید. دست ها را روی دیوار قرار داده و پاها را عقب ببرید. پشتان را کاملاً صاف نگه داشته، به سمت دیوار خم شوید و وزنتان را روی دست هایتان بیندازید.

برای انجام حرکات کششی مربوط به گردن، صاف روی صندلیتان بنشینید، به آرامی گردنتان را به هر چهار طرف اصلی بگردانید: اول به جلو، بعد به عقب، بعد به راست و بعد به چپ. در هر طرف حداقل 22 ثانیه مکث کنید.

حرکات کششی شانه ها و دست ها را با بلند کردن یک دست درست بالا سر و بعد مشت کردن آن به صورتیکه شست بیرون باشد، انجام دهید. مشت را رها کنید و دوباره مشت کنید. این حرکت را 7 مرتبه برای همان دست انجام دهید و بعد دستتان را عوض کنید.

در محل کار از صندلی استفاده کنید که کاملاً استاندارد میز کامپیوتر باشد تا عضلات در حالت تعادل قرار گیرند و هیچ صدمه ای به کمر و گردتان وارد نشود.

**ورزش دست برای کاهش از دردهای آرتروز**

ورزشهای زیر برای کاهش از دردهای آرتروز در کف و انگشتان دست طراحی شده اند. اگر این ورزشها، هر روز و ترجیحا چند مرتبه در روز انجام شوند، می‌توانند تاثیر فراوانی در کم کردن درد ناشی از آرتروز داشته باشند.

انجام دادن این حرکات در حالی که دست خود را در آب گرم غوطه ور کرده باشید بسیار ساده تر خواهد بود. با این حال مراقب باشید و در محدوده توانایی خود عمل کنید. ورزش دست نباید طوری انجام شود که در حین اجرا موجب درد شود.

خم کردن انگشتان

ورزشهای دست را با شل کردن عضلات دست آغاز کنید. سپس انگشتان را به صورت صاف و تودیک به یکدیگر نگاهدارید. حالا بند اول و وسط انگشتان خود را خم کنید. معج و مفاصل دست را صاف و مستقیم نگاهدارید. نرم و آهسته دست خود را به حالت اول برگردانید. همین حرکت را با دست دیگر تکرار کنید. اگر می‌توانید حرکت را چند بار برای هر دست تکرار کنید.

مشت کردن دست

حرکت را با نگاهداشتن انگشتان در حالت کشیده و دور از هم آغاز کنید. سپس انگشتان را به شکل مشت نرم و آزاد مشت کرده و شست خود را بر روی باقی انگشتان قرار دهید. مراقب باشید که انگشتان را محکم به یکدیگر فشار ندهید. نرم و آهسته به حالت اولیه باز گردید. این تمرین را برای هر دو دست انجام دهید.

باز و بسته کردن انگشتان

انگشتان خود را تا جایی ممکن (بدون درد گرفتن) از یکدیگر دور کرده و چند ثانیه به همین حالت نگه دارید. به نرمی انگشتان را شل کرده و به یکدیگر نزدیک کنید. دوباره به حالت باز برگردید. این حرکت را با هر دو دست انجام داده و به تدریج تعداد دفعات آرا افزایش دهید.

لمس نوک انگشتان

انگشتان خود را صاف نگاهدارید. شست خود را در عرض کف دست خم کرده و با نوک آن برآمدگی پایین انگشت کوچک را لمس کنید. اگر نمی‌توانید شست را تا جایی که این محل را لمس کند بکشید، تنها آن را تا جایی ممکن خم کنید. سپس شست را به حالت اولیه برگردانید. (تصویر).<sup>?</sup>

سپس یک یک انگشتان را به نوک شست رساننده و شکلی مانند حرف **O** بسازید. این حرکات را نرم و آرام انجام دهید و پس از انجام حرکت با تمام انگشتان، کل تمرین را با دست دیگر انجام دهید.

راه بردن انگشتان

کف دست خود را بر روی سطح صافی مانند میز قرار دهید به طوری که انگشتان اندکی با هم فاصله داشته باشند. انگشتان را یک به یک به سمت شست حرکت دهید. حرکت را با بلند کردن و حرکت دادن انگشت اشاره آغاز کرده و به ترتیب با دیگر انگشتان ادامه دهید. در طی انجام این تمرین معج دست و شست خود را ثابت نگاهدارید.

حرکت را با دست دیگر خود انجام دهید.

**رویهایی برای ترک تکرش ورزش**

چاق ماندن، لاغر و یا ضعیف باقی ماندن به خود شما بستگی دارد و حق انتخاب حق شماست، اما باید بدانید که هر چلنه ورزشی که از آن شانه خالی میکنید، یا به هر دلیل از برنامه روزانه خود حذف میکنید، در راز برگ شدن شکم، کوچک و شمیف شدن عضلات و کوتاه شدن زندگی خود قدمی دیگر برداشته اید. مناسفانه در سراسر جهان اکثر افراد ورزش نکردن را حق مسلم خود میدانند.

تحقیقات نشان میدهد در ایالات متحده مردانی که به طور منظم ورزش میکنند (سه جلسه 22 دقیقه ای ورزش پر تحرک و سخت در هفته، تنها) 22 از کل جمعیت را تشکیل میدهند 22 درصد از جمعیت- که تقریبا جمعیت چاق آمریکا را تشکیل میدهد- اعتقاد دارند که ورزش آنها را سلامت تر، لاغرتر و کم تنش تر خواهد کرد، اما به یکن دلیل اساسی که نبودن انگیزه است، ورزش نمیکنند.

میان تمایل داشتن به ورزش و پرداختن به آن تفاوت بسیاری وجود دارد. به همین دلیل توصیه هایی که در اینجا آمده واقعا ذقیقت هستند. در اینجا ما به ارایه راه حلهایی برای ایجاد انگیزه پرداخته ایم که توسط بهترین مربیان ورزش پیشنهاد شده اند. نتیجه آنها نیز آرزومه شده است. فراموش نکنید که زندگی حرفه ای مربیان به ارایه توصیه های کارآمد بستگی دارد و این روخها واقعا جواب میدهند. شایبه تعامدی از این توصیه ها برای جامعه ما کاربرد چندانی نداشته باشد یا در وهله اول به نظر انجام نشدنی برسد، اما با توجه به اینکه خوانندگان مجلات اینترنتی در همه جا هستند، تمام موارد را ذکر میکنیم:

. قشرپ بندی دوستانه

با کسی که دوستش ندراید-- همکاری که ایده های شما را میزدود یا همسایه ای پر سر و صدا و بهتر از آن با هنگلاس ورزشی لاف زن خود-- پر سر چیزی چون یک پیراهن ساده یا هر مورد ارزان دیگر-قشرط بندی کنید. اولین کسی که 7 کیلو کم کند؟ دقیقه بنود یا 222 پری سه تمام هعد برنده خواهد بود.

به گفته مایکل (Michael Mejia) مشاور ورزش و سلامت، نکته اینجاست که شما باید کسی را به مبارزه دعوت کنید که از او بدتان میاید-- البته اشکالی ندارد که او تصور کند دوستش دارید-- تا مورد شرط بندی هر قدر کوچک باشد، باز هم میل شدیدی به برنده شدن داشته باشید.

. روزورزش را به سلامت خود متصل کنید

کلسترول خون خود را چک کنید. سپس هدف خود را کاهش 22 درجه از کلسترول بند یا LDL و افزایش 7 درجه کلسترول خوب یا HDL قرار دهید. به گفته جان تیفالت (John Thyfault) پزشک و محق ورزش در دانشگاه کالیفرنیا "شما خطر ایلا به نارسایی قلبی را کاهش داده و در عین حال خود را با هندی بسیار مهم و محکم مسلح کرده اید." پس از یک ماه ورزش، از پزشک خود بخواهید نسخه ای برای آزمایش مجدد خونتان بنویسد. بررسی تفاوت میزان کلسترول قبل و بعد از ورزش، انگیزه لازم برای ادامه دادن را به شما خواهد داد.

. همراه ورزشی خود را عوض کنید

پرداختن به تمرینهای ورزشی با همراهی که شما را وادار میکند هر چلنه سر ساعت در کلاس حاضر شوید تا مدتی مفید خواهد بود. اما هرچه شما با یار ورزشی خود وقت بیشتری پیدا کنید، قیمت از جلسات ورزشی برایتان آسانتر میشود. به گفته ژاکین واگنر (Jacqueline Wagner)مربی ورزش اهل نیویورک " دوستان صمیمی و اعضای خانواده همیشه یار ورزشی خیلی خوبی نیستند زیرا به شما اجازه میدهند در انجام حرکات سستی کرده یا در جلساتی حاضر نشوند." برای اخرا از از چنین وضعیتی، هر چند ماه یا یار ورزشی جدید و جدیدی به تمرین پردازید.

. قیابت کنید

در زمینه ورزش یا فعالیتتی که دوست دارید و از آن لذت میرید به طور جدی به تمرین پرداخته و در آن آموزش ببیند تا بتوانید در مسابقات شرکت کنید. مسابقات ورزشی در سطح آماتوری معمولا به نوعی در هر کشور، شهر و شهرستان اجرا میشود، با یک تحقیق از باشگاهها یا اداره تربیت بدنی شهر خود میتوانی از چنین مسابقاتی باخبر شده برای شرکت در آنها آماده شوید. بیشترین موارد رقابتی در زمینه شنا، فوتبال، والیبال، زیبایی اندام، ورزشهایی چون دو و در کل ورزشهایی هستند که امکان شرکت افراد آماتور در آنها وجود داشته باشد.

. چه جریخا فکر کنید

بدن شما جربی را در یک زمان ذخیره کرده و میسوزاند، اما همواره یکی از این دو کار را سریعتر از دیگری انجام میدهد. درک این مطلب که در هر زمان به خصوص بدن شما در حال چاقتر شدن یا لاغرتر شدن است، موجب میشود که شما نسبت به بدن خود آگاه بوده و از پرخوری و کم تحرکی اجتناب کنید.

. هر روز شکم خود را معاینه کنید

انگشتان خود را روی شکم خود قرار داده و نفس عمیقی بکشید، به طوری که شکم جیم شود. در حالی که نفس را بیرون میدهید، عضلات شکم را منقبض کرده و انگشتان خود را به سمت عضلات منقبض شکم فشار دهید. حالا انگشتان را بیندید و شکم خود را بین انگشتان بیدید، به گفته تام سیورن (Tom Seabourne) پزشک و نویسنده، بخشی که در میان انگشتانان گرفته اید، جربی خالص است. اگر هر بار 22 دقیقه قبل از ورزش این کار را انجام دهید و مقدار جربی شکم خود را "لمس" کنید، به ندرت از رفتن به چلنه ورزشی منصرف خواهید شد.

. چا همسر و فرزندانتان قراردادی ببندید

قانون این است: شما روزی یک ساعت زمان آزاد داشته باشید، به شرط آنکه این زمان را به ورزش اختصاص دهید و در مقابل چنین فرصتی هم به همسر و فرزندانتان بدهید. به این ترتیب شما میتوانی در این یک ساعت، بدون هیچ فشاری از جانب امور جاری

دارن استیووس

مزل به ورزش پیردازیب با این زمان را همدار داده و همچنان یک شوهر چاق و فرسوده باقی بمانید.
دارن (Darren Steeves) مربی ورزش کانادایی میگوید:
\*از آنجایی که این برنامه در راه سلامتی شما عمل میکند، دلیلی برای رد آن وجود ندارد و شما علاوه بر اینکه میتوانید بدون احساس گناه ورزش کنید، انگیزه مناسبی نیز برای فرزندتان خود خواهید بود.\*

۸ برای ورزش خود از قبل برنامه ریزی کنید

در ابتدای هر ماه، تمام برنامه ورزش خود را به طور کامل مشخص کرده و یادداشت کنید.
با انجام شدن هر یک، آن را در فهرست علامت زینید.
برای یک ماه عادی، شما میتوانی مجموعه ای از ۲۲ جلسه ورزش را اجرا کنید.
اگر هر یک از این برنامه ها اجرا نشد، آن را در ماه بعدی بگنجانید.
از ابتدا حواستان به وضعیت هوا باشد و برای اتفاقات غیر متغیر نظیر برفی بگذارید.
اگر بتوانید از قبل برای هر مورد احتمالی آمادگی داشته باشید، پرداختن شما به ورزش ۲۲ پیش از حالتی خواهد بود که ماه را بدون برنامه آغاز کنید.

۹ ورزش سنگین را برای اول کار بگذارید

اگر برای به پایان رساندن تمرینهای با وزنه خود مشکل دارید، برنامه ورزشی خود را از همین قسمت سخت آن آغاز کنید.
به گفته جان ویلیامز (John Williams) به این ترتیب شما پس از انجام این بخش، به مرحله ای میرسید که تمرینهای آن را دوست دارید و برای زودتر رسیدن به این بخش سعی میکنید مرحله اول را حتما به پایان برسانید.

۱۰ هر دو ماه یک تست چربی سنجی انجام دهید

این کار به شما امکان میدهد تا در زمانی مشخص از آخرین اطلاعات مربوط به وضعیت بدن خود مطلع شوید و ببینید که آیا چربی از دست داده و عضله آورده اید یا خیر.
هنگامی که نتیجه کوششهای شما ملموس و مشخص باشد، بهترین انگیزه را به دست آورده اید.
معمولاً باشگاهها این کار را به صورت رایگان یا با دریافت مبلغ مختصری انجام میدهند.
فقط متوجه باشید که این تست هر مرتبه توسط همان شخص قبلی انجام شود.

۱۱ کاری که دوست ندارید را انجام ندهید

دکتر جان راگلین (John Raglin)، روانشناس ورزشی میگوید:
"هر گاه احساس کردید که ورزش خود را دوست ندارید، ورزش دیگری را جایگزین آن کنید.
اگر از رفتن به باشگاه بدتان میآید، به ورزش در مزل پرودازیب، اگر از تردمیل خوشتان نمی آید، طناب بزنید، با دمبل ورزش کرده یا اصلا به سراغ ورزشی جدید چون بسکتبال بروید.
در یک کلام، اگر از برنامه ورزشی خود خسته شده اید، یک برنامه جدید پیدا کنید.

۱۲ حرکت کنید

در روزهایی که در حال و هوای ورزش کردن نیستید، به باشگاه بروید و تنها حرکت مورد علاقه خود را انجام داده یا با دستگاه محیطتان مقداری کار کنید.
احتمال اینکه با آغاز به حرکت، کل برنامه ورزشی را انجام بدهید هم وجود دارد.
مهم این است که رو مبل نشینید و تیلی نکنید.
حرکت کنید و اگر نتوانید به طور کامل ورزش کنید، مقداری جنب و جوش داشته باشید.

۱۳ بدن خود را از دریچه چشم همسران ببینید

از همسر خود بخواهید که کمی بدجنس باشد و ناخوشایندترین مشخصات بدنی شما را عوان کند.
این قسمتهای غیر جذاب-شکم، بازوهای افتاده، چربی پهلو و …برای همسران را در دستور کار ورزش خود قرار دهید و ۲ هفته تنها به کار بر روی آن بپردازید.
سپس مجدداً نظر وی را جویا شوید.
تغییر نظر همسران از منفی به مثبت، یکی از قویترین انگیزه هاست

### نش عادت به ورزشی

قایده بعضی از تمرینها و برنامه های بسیار عادی و معمول در باشگاههای ورزشی میتوانند با عادهای نادرستی که اتفاقا در میان اهالی ورزش باشگاهی بسیار رایج هستند، به یاد برود.
در حالی که هنگام حضور در باشگاه، باید از هر دقیقه به نفع خود استفاده کنید.

تنها رفتن به باشگاه تضمین کننده یک جلسه ورزش عالی و مفید نیست.
مطالعه هنگام راه رفتن بر روی تردمیل، نخوردن صبحانه و انجام ندادن حرکات با وزنه، از جمله این عادات هستند.
در اینجا شش مورد از شایعترین موارد را به شما یادآوری میکنیم تا حضورتان در باشگاه، بی نتیجه نماند:

اینجا کتابخانه نیست:

اگر هنگام کار با دستگاهها، توجه خود را بر روی مطنبی در محله یا یک فصل کتاب متمرکز کنید، به احتمال فراوان به اندازه کافی به ورزش توجه نخواهید کرد.
به گفته مریانا، مطالعه هنگام ورزش یکی از بدترین کارهای ممکن است.
اگر برای ورزش آماده اید باید بر روی کار کشیدند از بدن خود متمرکز شوید نه تقویت مغز!
اگر میخواهید هنگام کار با تردمیل یا دوچرخه ثابت، سرتان گرم شود، یا هدفون موسیقی بشنوید یا در صورت امکان تلویزیون تماشا کنید.
این کارها به توجه کمتری نیاز دارند و میتوانند در حین تماشا، سران را بالا گرفته و فعالیت کند.

مابعات بدن را حفظ کنید:

هرچند تعریف هنگام ورزش، به خصوص "خیس عرق شدن" حسی بهتر ورزش کردن را در ما ایجاد میکند، اما از دست دادن آب بدن، به هیچ وجه سالم نیست.
مریان کارکنسته و قدیمی میگویند که در طی تجربیات خود پارها با افرادی مواجه شده اند که بدون نوشیدن آب، در هوای گرم ورزش کرده و تصور میکنند این کار موجب آب شدن چربی و کاهش وزن میشود، در حالی که آنها تنها بدن خود را از مابعات حیاتی تخلیه میکنند.
عرق زیاد و کاهش شدید آب بدن میتواند به گرفتگی عضلات و آسیبهای ورزشی و غیر ورزشی شدید منجر شود.
هنگام ورزش باید مدام یک بطری آب در دسترس داشته و در حد فاصل حرکات ورزشی، آب بنوشید.

ورزشهای استقامت را فراموش نکنید:

تنها پرداختن به رکاب زدن روی دوچرخه ثابت یا دویدن بر روی تردمیل به این معناست که شما خود را از محسنت تمرینهای استقامت محروم میکنید.
تمرینهای استقامت تاثیر بسیار بیشتری بر سوزاندن کالری و کاهش وزن دارند.
ممکن است شما با۲۲ دقیقه راه رفتن بر روی تردمیل ۲۲۲ کالری بسوزانید، اما در همین مدت میتوانی با انجام حرکات استقامت با دستگاههای وزنه دار چندکاره، حدود ۲۲۲ تا ۲۲۲ کالری بسوزانید.
تمرینهای استقامت عضلات را نیز تقویت کرده و بدن را برای فعالیتهای روزمره مانند بالا رفتن از پله، حمل ساکهای خرید و …آماده کرده و بدن را در شتن بالا، مناسب نگه میدارند.

وزنه برداری:

آیا از این نگران هستید که کار با دمبل و دستگاههای سنگین عضلات شما را به آرترولد شیب کند؟
اما این نگرانی هر چند بسیار شاع است، اما صحت ندارد.
ورزش با دمبل و دستگاههای وزنه دار، موجب درشت شدن و برجسته شدن عضلات زنان نمیشود.
به گفته متخصصین، ماهیچه های زنان تنها در صورتی به شکل قهرمانان زیبایی اندام درمی آید که از هورون رشد استفاده کنند.
پس عضلات خود را بدون نگرانی تقویت کنید.

چیزی بخورید:

ورزش با معده خالی مانند راندن اتوموبیلی با یک بترین خالی است.
بدن برای حرکت و فعالیت به انرژی نیاز دارد.
یکت خوراکی سالم مانند موز و مقداری برشتهکرک و شیر در فاصله رسیدن شما تا باشگاه و آماده شدن،ان هضم میشود و انرژی مورد نیاز بدن را تامین میکند.
خوردن چنین غذایی، به خصوص هنگام صبح بسیار مهم است.
زیرا بدن در طول شب بدون غذا بوده و شما باید سوخت صبحگاهی را به آن برسانید.

سؤال کنید:

کوشش برای وارد و ماهر به نظر رسیدن میتواند موجب بروز مشکلاتی شود.
نازه واردین به باشگاه باید بدانند که بدترین کار ممکن، نگاه کردن به دیگران و سعی در تقلید کردن حرکات ورزشی آنان است.
ممکن است شخصی با یک دستگاه اشتباه کار کند یا به خاطر شرایط بدنی خاص، شیوه تمرین مخصوص به خود داشته باشد.
بهترین کار این است که برای استفاده از هر وسیله، از مربیانی که همیشه در باشگاه حضور دارند کمک بگیرید.
در هنگام آغاز کار ورزشی با هر مربی، مشکلات بدن خود را با آنها درمیان بگذارید، اگر کمتر درد دارید، اگر به تلاطمی جراحی کرده یا نمیتوانید به جهت خاصی خم شوید، مربی را آگاه کنید تا ناخواسته موجب آسیب دیدگی شما نشود.

### ۲ استاه در ورزشهای قلبی عروقی

اگر برای سوزاندن چربی ورزش های مربوط به قلب و عروق انجام می دهید، حتماً نظریه های بسیاری که در موردتکنیک های سوزاندن چربی وجود دارد مثل انجام تمرینات ورزشی بسا شدت کسم یا انجام آن با شکم خالی را شنیده اید.
متخصصین مختلف، نظریه های متناقضی دارند و این تناقض در اطلاعات می تواند باعث ایجاد سوء تفاهات شود.
ازایس رو، من سعی میکنم تا راه حل هایی برای اشتباهات متداول و استنباط های غلط در زمینه ورزش های سوزاندن چربی به شما معرفی کنم.

در اینجا به وضوح خواهیم دید که این تمرینات ورزشی چه تاثیری بر سوختن چربی دارند.

اشتباه اول: انجام این ورزش ها با شدت کم و به مدت طولانی

از آنجا که ضربان قلبتان به میزان کافی بالا نیست، بدن نتیجه ای از این تمرینات نخواهد گرفت.

راه حل: تمرینات ورزشی شده/کنند (همراه با فاصله ی زمانی)، که در آن ۲ دقیقه میوید و ۲ دقیقه راه می روید.
ضربان قلب بالا بیشتر باعث سوزاندن چربی می شود.
به طور مثال، شما دریک تمرین ورزشی با شدت کم در ۲۰ دقیقه، ۱۰۰ کالری میسوزانید در حالیکه در تمرینات ورزشی با شدت زیاد در ۱۰ دقیقه، ۱۶۰ کالری میسوزانید.
در کل در تمرینات ورزشی شدت بالا در زمانی کم، چربی بسیاری خواهید سوزاند.

مانند ورزش های غیر هوازی (ورزش هایی که در آن بدون اکسیژن چربی می سوزانید، ترکیب دو با شدت زیاد (غیر هوازی) به مدت یک دقیقه با راه رفتن (ورزشی هوازی که در آن چربی با اکسیژن می سوزد) به مدت ۲ دقیقه، متابولیسم بدن شما را حتی بعد از انجام تمرینات افزایش داده و به همین دلیل حتی ساعت ها بعد از انجام تمرینات چربی و کالری می سوزانید.

اشتباه دوم: وارد نکردن قد و وزن دقیق خود را در دستگاه کارديو

دستگاه نخواهد توانست خود را با اطلاعات مربوط به شما تنظیم کند و بنابراین پاسخ درستی هم نخواهد داد.

راه حل: وزن حقیقی شما باید اول صبح اندازه گیری شود، قبل از اینکه غذا یا نوشیدنی استفاده کنید.
آن وزن را در دستگاه وارد کنید-سر در صورت امکان دقتان را هم وارد کنید-سرگرم دستگاه پیام داد که شما ۱۵۰ کالری سوزانده اید، اما وزن شما ۲۵۰ پوند می باشد و دستگاه با وزن ۱۸۰ پوند تنظیم شده است، این عدد مطمئناً اشتباه است.

اشتباه سوم: انجام تمرین ورزشی تند و تصور اینکه چربی سوزانده اید

اگر هدف شما سوزاندن چربی است، به خاطر داشته باشید که شما حداقل ۲۰ دقیقه بعد از انجام تمرینات شروع به سوزاندن چربی می‌کنید.

راه حل: بعد از گرم کردن خود با شدت کم روی دستگاه ترد میل با دوجرخه به مدت ۲ دقیقه، سرعت خود را تا حد متوسط بالا برده و ۱۰ دقیقه ادامه دهید، بعد از آن ۲ دقیقه با سرعت پایین انجام داده بعد ۵ دقیقه با شدت و سرعت بالا، و تمرینات را با ۵ دقیقه متوسط، ۲ دقیقه آرام به اتمام برسانید. کل زمان این تمرین ۲۶ دقیقه می باشد.

وب سایت **www.fitstep.com** راهنمایی‌های ساده ای برای این منظوردارد:
اگر میخواهید وزن کم کنید، باید بسیار بیشتر از کسی که می‌خواهد وزن اضافه کند ورزش کنید. برای کاهش وزن ۳ تا ۵ مرتبه در هفته تمرینات ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ای انجام دهید.

انشاء چهارم:
نوشیدن نوشابه های انرژی زا قبل از انجام تمرینات

با انجام این کار، سوزاندن آن کالری هایی را که قبل استفاده کرده اید متوقف می‌شود.
باید داشته باشید که نوشابه های انرژی زا برای ورزشکاران استفاده ساخته شده اند و با توجه به کالری بالایی که دارند، مطمئناً نقد و چربی اضافی دارند.

راه حل: به جای آن سعی کنید یک ساعت قبل از شروع تمرینات از خوردن کربوهیدراتها یا کالری پایین تر مثل سبب یاصفنجنان ماست کم چرب استفاده کنید.
با این کار در طی انجام تمرینات با کمبود انرژی مواجه نخواهید شد و کالری باپشتی که مصرف کرده اید خیلی زود در طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ی اول ورزش می‌سوزد.

انشاء پنجم:
انجام تمرینات ورزشی با شکم خالی

افراد زیادی دچار این تصور نادرست هستند که با این کار، به طورخودکار شروع به سوزاندن بافت های چربی می‌کنند.

راه حل: تحقیقات بسیاری نشان داده است که شما نباید خود را از گرسنگی هلاک کنید، اما خوب است که ۴۵ دقیقه الی یک ساعت قبل از شروع تمرینات چیزی نخورید. حتی کربوهیدراتها هم حداقل یک ساعت طول می‌کشد تا هضم شوند. هضم چربی ها هم ۲ تا ۴ ساعت طول می‌کشد. زمانی که بدن شما برای هضم انرژی مصرف کننده قدرت و انرژی شما را برای انجام تمرینات کمتر کرده و از انرژی ورزش شما بی نتیجه خواهد بود. سعی نکنید که قبل از تمرین اصلاً چیزی نخورید. ورزش کردن با شکم خالی مثل این است که ماشینیه بخواهد بدون بنزین حرکت کند.

انشاء ششم:
بالاردن درجه حرارت بدنتان

تصور نادرستی که وجود دارد این است که شما با بالا بردن درجه حرارت بدنتان و بیشتر عرق کردن، متابولیسم بدن را بالاتر می‌برید و کالری بیشتری می‌سوزانید. اما با این کار فقط آب بدن خود را از دست خواهید داد بدون اینکه هیچ کالری بسوزانید.

راه حل: بهترین راه برای انجام تمرینات پوشیدن لباسهای (شورتیک ورزشی، تی شرت و کفش های پارچه ای) با دمای مناسب (۶۸ تا ۷۲ درجه ی فارنهایت) و انجام تمرینات ورزشی حداقل ۲۰ دقیقه می باشد. در این حالت شما عرق هم خواهید کرد و بنابراین هم کالری و هم چربی خواهید سوزاند و متابولیسم بدنتان نیز بالاتر خواهد رفت.

انشاء هفتم:
تصور اینکه انجام این تمرینات ورزشی می‌تواند جبرانی برای عادات بد زندگی باشد

خوردن غذاهای ناسالم و هله هوله، خوردن مشروبات الکلی و نداشتن خواب کافی از جمله عادات بدی هستند که بعضی حین انجام این تمرینات در نظر دارند.

راه حل:
نقدیه متداوله، خواب کافی و ورزش مداوم برای داشتن اندامی مناسب و ایده آل و داشتن نگاه وزن دلخواه ضروری است و از جمع شدن چربی در بدن جلوگیری میکند.

در اینجا به چند نکته اساسی دیگر اشاره می‌کنیم:

•**مناظر** که در بالا اشاره شد، اگر می‌خواهید وزنتان را کاهش دهید، باید بسیار بیشتر از فردی که می‌خواهد وزن اضافه کند این تمرینات را انجام دهید. برای کاهش چربی، ۳ تا ۵ مرتبه در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کافی می‌باشد.

•**اگر** می‌خواهید وزن اضافه کنید، باید به سمت ورزش بخصوصی بروید. با انجام این تمرینات ورزشی قلبی و عروقی به نتیجه نخواهید رسید. اما هفته ای دو بار پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه ممکن است اثربخش باشد.

•**باید** داشته باشید که کیفیت کالری های مختلف (پروتئین ها، کربوهیدرات و چربی) و میزان کالری مصرفی و مقدار نوع ورزش یا فعالیت بدنی همه در جسم شما تاثیر دارند. و محققین یافته اند که کمبود خواب باعث ذخیره ی چربی در بدن می‌شود چون سوخت چربی را پایین می‌آورد.بنابراین اگر ۷ تا ۸ ساعت خواب کافی ندارید، بسیار سخت تر چربی خواهید سوزاند. باید اضافه کنم که خواب کافی باعث می‌شود که برای انجام تمرینات انرژی بیشتری نیز داشته باشید.

در کلی باید بگویم، انجام تمرینات با شدت بیشتر در مدت زمان کمتر، تقدیه ی مناسب، نوشیدن آب کافی و خواب کافی همه برای به دست آوردن نتیجه ی دلخواه شما ضروری هستند.

#### ورزش و سلامتی قلب

مهم نیست که چقدر به رژیم غذاییتان توجه دارید، اگر ورزش نکنید حتماً در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار می‌گیرید. ورزش نکردن یکی از بدترین عوامل ابتلا به بیماری های قلبی هم در زنان و هم در مردان است، درحالیکه ۷ نفر از هر ۱۰ نفر از افراد بزرگسال ورزش نمی‌کنند.

برای ورزش کردن لازم نیست حتماً بروید و در باشگاه محل ثبت نام کنید؛ کسی هم فعالیت جسمیتان را بالا ببرد، کافی به نفعتان خواهد بود.

به ورزش باید به عنوان یک فعالیت روزانه نگاه کنید. هرچه بیشتر ورزش کنید، وضعیت تناسب اندامتان بهتر شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز در شما پایین می‌آید.

ورزش چگونه به سلامت قلب کمک می‌کند؟

می‌توان گفت که فعالیت فیزیکی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را در شما به نصف می‌رساند، دلیل آن این است:

•**ورزش فشارخون** را که یکی از بزرگترین عوامل در ابتلا به بیماری های قلبی است را پایین می‌آورد.

•**ورزش میزان کلسترول HDL** (کلسترول خوب) را که چربی های بدن را از دیوان رنگ ها بیرون برده و برای فرایند دوباره به کبد برمی‌گرداند، بالا می‌برد.

•**ورزش میزان کلسترول LDL** (کلسترول بد) که که چربی ها را در رگ ها نه نشین می‌کند و منجر به بیماری های قلبی می‌شود را پایین می‌آورد.

•**ورزش** با جلوگیری از نلخته شدن خون که یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی به شمار می‌رود، گردش خون را تقویت می‌کند.

•**ورزش** چربی سوزی را افزایش می‌دهد.

•**ورزش** به کاهش وزن کمک می‌کند.

•**ورزش** عضله سازی می‌کند.

همچنین ورزش با ترمیم هورمون های اندروئین که در بدن حسی خوب ایجاد میکند، استرس را کاهش می‌دهد.

چقدر ورزش کافی است؟

۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی تند، سه بار در هفته برای ارتقاء سطح تناسب اندام و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی کافی است.

اگر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه قرار دارید، باید حداقل هر روز هفته را (با حداقل ۵ روز در هفته و ۳۰ دقیقه به پیاده روی بروید.

هریک از موارد زیر خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بالا می‌رد:

•**کشیدن سیگار**

•**اضافه وزن**

•**دیابت**

•**بالا بردن کلسترول**

•**بالا بردن فشار خون**

•**میانگه خانوادگی** از بیماری های قلبی

چگونه میزان فعالیت فیزیکی خود را ارتقا دهیم؟

چند راه ساده برای بالا بردن میزان فعالیت جسمی:

•**برای** لایق کردن و شکل دادن به پاها و باسن به جای استفاده از آسانسور از پله ها استفاده کنید.

•**به جای** راندن اتومبیلتان به مراکز خرید، پیاده بروید تا هم پیاده روی کرده باشید و هم با حمل کردن کیسه های خرید به بازوان و دست هایان کمی ورزش داده باشید.

•**به جای** استفاده از انومبیل، با دوجرخه به محل کار بروید.

•**یک** ایستگاه جلوبُر از اتوبوس یا تاکسی پیاده شوید.

•**هز** استراحت، ساعت ناهار استفاده کرده و کمی در محل پیاده روی کنید.

می‌توانید مقدار ۳۰ دقیقه توصیه شده برای پیاده روی را به چند قسمت تقسیم کنید-مثلاً ۱۰ دقیقه از ایستگاه اتوبوس تا محل کار و برگشت از آن، به اضافه ۵ دقیقه پیاده روی تا بازار و برگشت آن.

کارهای خانه که انرژی زیادی می‌گیرد، مثل جاویرفی کردن، شستن پنجره ها، و باغبانی هم ورزش محسوب می‌شود.

آخر هفته ها هم وقت بسیار خوبی برای فعالیت بیشتر است. از پیاده روی و دوجرخه سواری گرفته تا سفرهای دیوان شهری برای خرید، همه و همه به افزایش میزان فعالیت بدنی شما کمک می‌کند.

چطور شروع کنیم؟

اگر خیلی وقت باشد که فعالیت فیزیکی نداشته باشید، شروع یک برنامه ورزشی کمی برایتان دشوار خواهد بود.

اگر ستان بالای ۴۰ سال است، و نمی‌دانید که چه مقدار فعالیت فیزیکی برایتان مناسب است حتماً با پزشکانت مشورت کنید.

افزادیکه فشارخون، آرتزین (گلگرد) یا بیماری قلبی دارند حتماً باید قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک مشورت کنند.

اکثر افراد می‌توانند فعالیت فیزیکی را در سطحی که برایشان مناسب است شروع کنند. ممکن است اول کار این مقدار بیشتر از ۵ دقیقه پیاده روی نباشد اما کم کم مقدار آن بیشتر و بیشتر خواهد شد.

از کجا بپهیم که موثر است؟

ورزش یعنی شریان قلبیان باید بالا برود—مسئله می‌تواند با یک پیاده روی تند یا حتی یک پیاده روی آرام ایجاد شود.

باید سختی تمرینات را در بدنتان احساس کنید، اما هنوز نتوانید موقع پیاده روی حرف بزنید.

یکنواخت راه نرود؛ سرستان را از کند شروع کرده، کم کم به ماکسیم برسانید و در آخر باز کند کنید.

همیشه قبل از شروع بدنتان را گرم کنید و در آخر نیز کم کم دمای بدنتان را پایین بیاورید و حرکات کششی را در ابتدا و انتهای تمرین فراموش نکنید.

۵ راه برای تناسب اندام

- برای ورزش یک دوست و همراه پیدا کنید. این مسئله انگیزه شما را برای شرکت در کلاس های ورزشی و باشگاه بیشتر می کند.
- در یک کلاس ورزشی ثبت نام کنید. انواع و اقسام ورزش ها وجود دارد. می توانید برحسب علاقه خود در یکی از آنها شرکت کنید. دقت کنید که در انتخاب رشته ورزشی حتماً شرایط جسمانی خود را در نظر داشته باشید.
- در انجمن های سلامتی عضو شوید. در این انجمن ها می توانید از آموزش های لازم بهره مند شوید.
- یوگا و پیلاتس را امتحان کنید. این ورزش ها برای بالا بردن قدرت عضلانی، شکل دهی به بدن و بالا بردن قدرت انعطاف عالی هستند.
- از تچیلان استفاده کنید. مثلاً کلاس های رقص هم به همان اندازه کلاس های ورزشی برای شما مفید است.

**توصیه هائی برای پیاده روی**

منبع:فجاب

تعداد زیادی از پزشکان مشوق هر نوع پیاده روی هستند، پیاده روی امکان بینداریهای قلبی را کاهش میدهد و می‌تواند راه مطمئنی برای حفظ تناسب اندام و در نتیجه سلامتی بیشتر شود.
بعلاوه پیاده روی کاری است آسان که می‌توانید پایش به راحتی برنامه روزی کنید و این برنامه را ادامه دهید. در اینجا به چند نکته که شما را در مسیر صحیح قرار میدهد اشاره میکنیم:

?چه پوشیم

- از یک کفش گتف راحت و کاملاً اندازه شروع میکنیم. یک فروشگاه مطمئن کفش ورزشی می‌تواند به شما در انتخاب کفش مناسب کمک کند.توجه کنید که کفش کف طبی مناسب با گودی کف پا و کنارهای محکم داشته باشد. از آجایی که معمولاً

یک پا کمی بزرگ تر از پای دیگر است،کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگتر خود انتخاب کنید.

- چوراهاهایی را انتخاب کنید که پیشتر میسندید،ممکن است شما جوراهاهایی با بافت تراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک و با کفش کم میکنند و یا نوع نازک که جذب رطوبت هستند و یا نوع نخی را ترجیح دهید.

- ?پایسهای آزاد و راحت بپوشید و اگر هوا سرد است به جای یک پوشش ضخیم از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید

?چگونه شروع کنیم تا بتوانیم ادامه دهیم

- ?با یک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه شروع کنید.برای مثال ?? تا ?? دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

- ?پیاده روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و حرکات پایانی برای خنک کردن بدن.

- ?برای گرم شدن ? دقیقه اول را با سرعت کم،در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید.بعد مکث کنید و مقداری

حرکات کششی انجام دهید. تمرکز حرکاتتان روی سچ پا رانها و پشت ساق پا باشد.این کار موجب نرمی و انعطاف پذیری ماهیچه هایان میشود.ما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدنتان را گرم کرده باشید.کفشها با آرام و یا مکت باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه ها وارد نکند.

- ?پس از حرکات کششی با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید.سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدنتان باشد.هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید،از سرعت مناسب خارج نشده اید.

- ?شانه های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید.بگذارید دستهایتان آزادانه در کنارتان تاب بخورند.

- ?قدمهای خود را به صورت پاشته – پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید.

- ?گاههای منظم بردارید تا سرستان یکنواخت باشد.

- ?در ? دقیقه آخر پیاده روی، به تدریج گامهایتان را کوتاه و سرستان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده روی خود را با تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمیگرداند.

?انتخاب سرعت مناسب

?به تدریج، برای مثال در طول یک هفته ،? دقیقه به زمان پیاده روی خود اضافه کنید.حرکات کششی را هرگز حذف نکنید.

?هنگامی که زمان پیاده روی شما به ?? دقیقه یا بیشتر رسیده، سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چهارچوب زمانی افزایش دهید.

?برای بدست آوردن بهترین نتیجه، حداقل ? مرتبه در هفته و هر بار به مدت ?? دقیقه یا بیشتر پیاده روی کنید.

?از هر فرصتی برای بیشتر راه رفتن استفاده کنید، حتی اگر در این حد باشد که در مدت بخش تبلیغات تلویزیون از جای خود بلند شوید و کاری انجام دهید.(بدانان باشد که این کار رفتن به سراغ یخچال نباشد!)

?چگونه از صدمات احتمالی پیشگیری کنیم

- ?عدم ثبات یکی از دلایل اصلی بروز صدمات بدنی در ورزش است. کلید موفقیت در افزایش تدریجی شدت و مقدار (زمان و مسافت) است. امکان اینکه در جلسه اول پیاده روی در ماهیچه های خود احساس کوفتگی کنید وجود دارد و کاملاً طبیعی است و در عرض ??- ?? ساعت برطرف میشود.

- ?مراتب باشید که زودتر از زمان مناسب زمان،سرعت و مسافت پیاده روی خود را افزایش ندهید.

- ??گویی مدت جفته هفته به دلیلی موفق به پیاده روی نشدید، انتظار نداشته باشید که بتوانید با همان سرعت و قدرت قبل ادامه دهید، طبعاً مدتی زمان برای بازگشت به حالت قبل لازم است.

- ?در صورتی که پاشته کفشهایتان ساییده شده است، بخصوص اگر این ساییدگی تا منظم است، باید به فکر تهیه کفش جدید باشید.

?پیاده روی مزایای بیشماری دارد

- ?قلب شما را سالم نگه میدارد. فعالیتهای بدنی موجب کاهش فشار خون بالا شده و میزان کلسترول " مفید "را در خون افزایش می دهد که خود عاملی برای جلوگیری از حمله قلبی است. داشتن اندام مناسب خطری اینبلا به دیابت، سکته قلبی و فشار خون بالا را کاهش میدهد.

- ?انرژی شما را افزایش میدهد. پیاده روی قابلیتهای شما را در انجام کارهای روزانه و مقابله با تنشهای روحی افزایش میدهد.

- ?به خوابیدن شما کمک میکند. اگر از یخوابی رنج ببرید، پیاده روی کمک بزرگی برای داشتن یک خواب راحت و بدون تنش است.

- ?استخوانهای شما را سالم نگه میدارد. پیاده روی از پوکی استخوان جلوگیری میکند و امولا هر ورزشی که موجب مقاومت بدن در برابر نیروی جاذبه شود، در استحکام استخوانها بسیار موثر است.

یک نکته مهم :اگر بالای ?? سال سن دارید و قبلاً هرگز ورزش نکرده اید، حتما قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

**ورزش برای روم مفصل زنان مفید است**

منبع:www.salamatiran.com

سلامتیران: اثرات مفید ورزش تنها به بهبود کنار کرد قلب و جوان ماندن زنان محدود نمی‌شود بلکه ورزش کردن می‌تواند در جلوگیری از درد روم مفصل در زنان نیز مفید و موثر باشد.

سلامتیران: اثرات مفید ورزش تنها به بهبود کنار کرد قلب و جوان ماندن زنان محدود نمی‌شود بلکه ورزش کردن می‌تواند در جلوگیری از درد روم مفصل در زنان نیز مفید و موثر باشد.

محققان استرالیایی در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که زنان سالمند هر چه بیشتر ورزش کنند،شانس اینکه از شر درد روم مفصل، شایع‌ترین بیماری در کشورهای توسعه یافته، خلاص شوند بیشتر می‌شود. ورزش کردن حتی به مدت ۷۵ دقیقه در هفته می‌تواند در مدت زمان سه سال درد مفصل زنان سالمند را به طرز حیرت‌آوری کاهش دهد.

**اثرات ورزش منظم بر سلامت سرخرگ ها**

پژوهشگران اعلام کردند که ورزش منظم به سلامت سرخرگ ها و تسهیل گردش خون کمک می کند.

پژوهشگران با بررسی موش های آزمایشگاهی دریافته ورزش با تحریک سلولهای مغز استخوان به ساخت سلول های جدیدی برای جدار داخلی سرخرگ ها، شریان های آسیب دیده را ترمیم می کنند.
پژوهشگران اعلام کردند که افزایش سن بر سلامت سرخرگ ها در افراد تاثیر می گذارد. با بالا رفتن سن، سرخرگ ها سخت تر، چسبنده تر و باریکتر می شوند. فقط دو تا چهار کیلو متر پیاده روی سریع در روز به حفظ جوانی سرخرگ ها کمک می کند.
افزایش سن در افرادی که بطور منظم ورزش می کنند تاثیر بسیار کمتری بر سرخرگ ها می گذارد.

**خطرات مصرف زیاد مایعات برای ورزشکاران**

دوئل‌گان ماراتن و سایر ورزشکاران استقامتی که در حین ورزش مایعات زیادی مصرف می کنند، ممکن است دچار بیماری خطرناک شوند یا حتی جان خود را بر اثر عارضه ای موسوم به HYPONATRAEMIC ENCEPHALOPATHY از دست بدهند. این عارضه نادر تا به حال دست کم ۷ نفر را به کام مرگ فرستاده و باعث بیماری ۲۵۰ نفر دیگر شده است.

مطالعات نشان می دهد زنان ورزشکار، پیش از سایرین در برابر این بیماری آسیب پذیر هستند. عارضه یادشده نوعی " تورم مغز" است که از عدم تعادل "میزان سدیم" در گردش خون ناشی می شود. این عارضه زمانی مورد توجه قرار گرفت که یک دوئلده زن در ماراتن سل ۲۰۰۲ بوستن، پس از مصرف مقدار زیادی مایع حاوی سدیم دچار ضعف شدید جسمانی شد و سپس جان خود را از دست داد. گروهی از کارشناسان بر این باورند توصیه های قبلی درمورد مصرف حداکثر مایعات در حین ورزش نادرست است. آنان توصیه می کنند هر کس بایز نیازهای جسمی خود مایعات مصرف کند. این میزان حدود ۴۰۰ تا ۸۰۰ میلی لیتر در هر ساعت است.



**آیا دستگاه های لرزنده بدن مونند؟**
**Body vibrator**

منبع: آفتاب

تلیفات دستگاه‌های لرزنده‌ای که برای تناسب اندام استفاده می‌شود، چقدر واقعی است؟

با شروع سفر انسان به فضا در قرن بیستم، دانشمندان متوجه شدند تراکم استخوان فضانوردان در فضا به‌طور واضحی کمتر می‌شود. درمان با لرزش روزنی بود که برای بازگرداندن تراکم استخوان آنها در راه بازگشت به زمین به کار گرفته شد. از این‌جا بود که محققان به فکر افتادند از این روش برای درمان پوکی استخوان سالمندان استفاده کنند.

تحقیقات بیشتر در این زمینه نشان داد که ارتعاش می‌تواند با ایجاد یک کشش رفتگسی در عضله، انقباض مداومی ایجاد کند. متخصصان شوروی سابق، از این اصل برای بالا بردن قدرت عضلات در ورزشکاران استفاده کردند تا این‌که در ۱۹۷۷ دانشندان روسی دریافته که این ارتعاش می‌تواند قدرت و انعطاف‌پذیری عضله را زیاد کرده و زمان بهبود درد پس از ترمش را کم کند.

سیس محققان غربی وارد گرد شدند و از این وسیله برای ورزش، بازیوتای و کاهش درد استفاده کردند. این فسه ادامه یافت تا امروز که انواع مختلفی از دستگاه‌های لرزنده ساخته شده که عمدتاً برای تناسب اندام و تقویت عضلات به کار می‌روند و تلیفانشان را در خیلی جاها می‌توان دید.

اما آیا این وسایل واقعاً تأثیری در تناسب اندام دارند؟

امروزه استفاده از دستگاه برای لاغر شدن، رواج بیشتری در جامعه پیدا کرده است. ورزشگاه‌ها هم برای جلب نظر مردم سعی می‌کنند روز به روز در تهیه وسایل جدید یا هم رقابت کنند. شما طرفدار کدام‌یک از دستگاه‌های تناسب اندام هستید؟ تردمل؟ دوچرخه؟ یا این‌که ترجیح می‌دهید از دستگاه لرزنده استفاده کنید که جدیدترین مدل آن به‌تازگی شهرت زیادی در کشورهای غربی برهم زده است؟!

مناصفانه در عمل، هیچ معیار صحیحی برای استفاده از این وسایل و کاربرد آن برای افراد مختلف وجود ندارد و اگر هم دارد، در مراکز ورزشی اجرا نمی‌شود.

اگرچه مربیان در سالن‌های ورزشی حضور دارند و در مورد تعداد حرکات و کاربرد آن برای تناسب اندام راهنمایی لازم را ارائه می‌دهند، اما معمولاً کارشناسی وجود ندارد که با توجه به وضعیت جسمی و سوابق بیماری‌های شما، در انتخاب دستگاه مناسب بی‌خطر برای سلامت‌تان، شما را راهنمایی کند.

شماری از محققان، می‌گویند هنوز اطلاعات دانشمندان در زمینه اثر لرزش با شدت‌های مختلف روی بدن انسان فاقد عقد کافی است و برای استفاده از این شیوه باید تاامل کرد.

در نهایت این خود شما هستید که باید انتخاب کنید برای لاغر شدن از کدام وسیله استفاده کنید. پس بهتر است درباره جدیدترین دستگاه لرزنده که موجب شگفتی خیلی از کاربران شده است، چیزهایی بدانید.

**؟دستگاه جدید چه می‌کند؟**

دستگاه جدیدی که در آمریکا معرفی شده، صفحه‌های مانند اسکیت برد (skateboard) است که در هر ثانیه ۲ تا ۲۲ بار در سه جهت می‌لرزد و بدن فردی را که روی آن ایستاده است، به این ترتیب می‌لرزاند.

شرکت سازنده این دستگاه می‌گوید این لرزش عملکرد ریه‌ها و باها را بهتر می‌کند، ماهیچه می‌سازد، قابلیت انعطاف و قدرت بدن را بیشتر می‌کند، درد و اضطراب را کاهش می‌دهد و روند پوکی استخوان را متوقف و فعالیت استخوان‌سازی را تشدید می‌کند.

با این حال عده‌ای از محققان از خطرات احتمالی این دستگاه، از کمردرد گرفته تا تخریب غضروف‌ها، خیر می‌دهند و حتی معتقدند لرزش‌های شدید می‌تواند به مغز هم آسیب برساند. این گروه از محققان می‌گویند علم هنوز آنقدر در این‌باره بررسی نکرده که در مورد عوارض درازمدت استفاده از این دستگاه نظر بدهد.

با وجود این نگرانی‌ها، سازمان فضایی آمریکا(ناسا) استفاده از دستگاه لرزنده را به عنوان ابزاری برای کاستن از آتروفی ماهیچه از بین رفتن سلول‌های استخوانی در سفرهای طولانی فضانوردان در حالت بی‌وزنی، مورد بررسی قرار داد و متوجه شد استفاده از صفحه لرزان، باعث تشدید فعالیت ماهیچه‌ها می‌شود، اما در این مورد که آیا این کار می‌تواند باعث دویدن سریع تر یا پرش‌های بلندتر در ورزشکاران شود، تحقیقی صورت نگرفت.

این دستگاه مانند ورزش‌های هوازی (آئروبیک) عمل نمی‌کند، بلکه سیستم آن بیشتر مانند یک وزنه‌برداری بدون بلند کردن وزنه است.

عوارض این دستگاه ها شامل کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تازی دین، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی است.
**؟طراحی مشتری‌پسند!**

سازندگان این دستگاه، علاوه بر مدل‌هایی که در سالن‌های ورزشی به کار می‌رود، مدل‌هایی را هم برای استفاده در منزل طراحی کرده‌اند. البته با قیمت بالای آن (از ۲ هزار تا ۲۲ هزار دلار) هرکسی از پس تهیه‌اش بر نمی‌آید.

نکته دیگر این است که کسانی که از نرس و صدا خوششان نمی‌آید بهتر است برای خرید این دستگاه عجله نکنند، چون موتور این دستگاه صدای مهممه خفیفی ایجاد می‌کند که ممکن است به تناسب اندامش هم نیازد، ضمن این‌که کلی پول باید در گوشه خانه بخواید.

چالب این‌جاست که مربیان تناسب اندام هم طرفدار این دستگاه‌ها هستند، چون احتمالاً زودتر می‌توانند از شر شاگردان تنبل خود خلاص شوند و پول بیشتری هم گیرشان می‌آید!

**؟فروشنده‌گان ادعا می‌کنند!**

بعضی از فروشنده‌گان این دستگاه ادعا می‌کنند که این وسیله می‌تواند علاوه بر افزایش قدرت بدنی و بهبود خواب، باعث از بین رفتن دردهای افراد شده و مشکل بی‌اختیاری ادرار آنها را هم حل کند.

البته محققان معتقدند نباید تمام ادعاهای فروشنده‌گان را به‌راحتی باور کرد، چون بیشتر این تلیفات، تنها باآزارگرمی بوده و الزماً حقیقت ندارد. این محققان بر این باورند که لرزش‌های شدید و پر نوسان در درازمدت می‌تواند خطرناک باشد، زیرا این لرزش‌ها می‌توانند در سراسر بدن موج‌های شدید ایجاد کنند.

حتی سازندگان این دستگاه هم توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ۲۲ دقیقه از این دستگاه استفاده شود، چون استفاده بیش از حد، برخلاف استاندارد صنعتی تعیین شده در مورد ایمنی لرزه‌ها در محل کار ست. این در حالی است که ادارتی و سلامت در محل کار، برای تجهیزات تناسب اندام با **؟fitness** سطح ایمنی تعیین نمی‌کند.

سازندگان این دستگاه‌ها می‌گویند "بزرگان باردار، افراد دچار انفصال شیکه (جداشدگی لابه‌های داخلی شیکه از لایه رگنده‌ها)، لخته‌خون، نومرد استخوان و برخی دیگر از مشکلات پزشکی، نباید از دستگاه‌های لرزنده جدید استفاده کنند."همچنین توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ۲۲ دقیقه از این دستگاه ها استفاده شود.

به اضافه کلبیتون رزمین، اسناد مهندسی زیست پزشکی (بیومدیکال) در دانشگاه ایالتی نیویورک دستگاه‌های لرزنده دیگری که

در بازار هستند و تأیید اداره غذا و دارو (FDA) آمریکا را گرفته‌اند لرزش‌های بسیار خفیف‌تری ایجاد می‌کنند. اما میزان لرزش دستگاه‌های جدید ۲۲ تا ۲۲۲ بار در ثانیه، در حدی است که می‌تواند باعث کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تازی دین، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی شود. او به عنوان یک دانشمند، نگران آن است که مردم بر پایه معرفی نادرست و غیر علمی یک دستگاه از آن استفاده کنند، بدون آنکه از خطرات احتمالی آن آگاه باشند.

به هر حال، اگر با همه این توضیحات هنوز تکلیف را متوجه نشده اید، باید گفت فقط خود شما می‌توانید مراقب سلامت‌تان باشید! فراموش نکنید حتی در دسترس‌ترین دارو-مانند آسپرین- هم برای همه مناسب نیست!

#### آهسته دویدن و دویدن

این تمرینها را برای سه دوره بررسی می‌کنیم: سه ماهه اول، سه ماهه دوم و سه ماهه سوم.

دویدن آرام می‌تواند سریعترین و موثرترین راه برای به فعالیت درآوردن قلب و بدن باشد. همچنین، می‌توانید این فعالیت را در هر بخش از برنامه روزانه که وقت کافی دارید انجام دهید: یک روز که وقت کافی ندارید ۱۵ دقیقه بدوید، روز دیگر که وقت کافی دارید حدوداً نیم ساعت را به دویدن اختصاص دهید. با این حال، اگر پیش از حمله شدن تجربه این ورزش را نداشته اید، این فعالیت احتمالاً نمی‌تواند گزینه مناسبی برای شما باشد. در دوران حاملگی، بدن شما میزان بیشتری از هورمون ریلکسین را ترشح می‌کند، که مفصل شما را خل کرده و احتمال مصدومیت را در شما افزایش می‌دهد. پس اگر یک دوندۀ حرفه‌ای نیستید، بهتر است حداقل تا زمان زایمان، از این کار صرف نظر کنید.
یادداری دوران مناسی برای شروع این فعالیت نیست و بهتر است به پیاده روی یا فعالیتهای دیگری که برای خانمهای حامله ایمن و بی‌خطر است بپردازید. دویدن فشار زیادی بر لگن شما وارد می‌کند، پس انجام تمرینهای لگنی را در حین دویدن فراموش نکنید: انجام این تمرینها تنها چند دقیقه قبل و بعد از دویدن، کافی نخواهد بود.

سه ماهه اول:

موارد احتیاطی و پیشگیری معمول را (از قبیل زیر نظر گرفتن ضربان قلب، و نوشیدن مقادیر زیاد آب قبل، بعد و در حین دویدن) مراعات نمایید. در غیر این صورت، ممکن است بدن شما مقادیر زیادی آب را از دست بدهد، که در نتیجه ممکن است خورسانی به رجم کاهش یافته و حتی موجب بروز انقباضات زودرس زایمانی نیز شود. از دویدن در هوای گرم و مرطوب خودداری کنید. گرم شدن بیش از حد بدن، خصوصاً در سه ماهه اول، ممکن است خطرات بالقوه‌ای برای کودک شما داشته باشد؛ شما باید از گرم شدن بیش از حد بدن خود جلوگیری نمایید. علاوه، کنشهای مناسی را انتخاب کنید که پاهایان را به میزان کافی حمایت کنند.

سه ماهه دوم:

محل مرکز ثقل بدن شما در حال تغییر است و شکم شما در حال بزرگ شدن می‌باشد در نتیجه احتمال لیز خوردن و افتادن برای شما زیاد شده است. برای ایمنی بیشتر تنها در مسیر پیاده رویهای صاف و مسطح به دویدن بپردازید، اگر نمادل خود را از دست دادید، سعی کنید که در جهت مناسی بروی زمین بیفتید؛ به پهلو، یا روی دستها و زانوهای از افتادن بر روی شکم به شدت جلوگیری کنید.

سه ماهه سوم:

همانند سه ماهه اول و دوم، مراقب خود باشید. به یاد داشته باشید که اگر خیلی خسته هستید، به سراغ این فعالیت نروید. هرچند عدم تحرک برای شما ناسب است، تحرک کنن از حد نیز می‌تواند خطرناک باشد. خانمهایی که پیش از بارداری نیز دویدن با آهسته دویدن را انجام می‌دادند، می‌توانند با لذت به این کار ادامه دهند. اگر چه با افزایش سن حاملگی بهتر است مسافت، زمان و شدت فعالیت خود را کاهش دهید. به بدن خود فشار نیاورید و مراقب علامت خطر احتمالی باشید.

سایت های مرتبط با این مقاله

**حاصل روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی برای مبارزه با پوکی**

سن بالا، رفتارهای ماشینی ، فعالیت بدنی کم و سابقهٔ ژنتیکی از جمله علل ایجاد پوکی استخوان هستند.

دکتر عبدالرحمان رستنیان، فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در مساعیه با خبرگزاری دانشجویان ایران - واحد علوم پزشکی تهران گفت: چند سال پیش WHO از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ را دهه بیماری های اسکلتی - عضلانی نامگذاری کرد. این نامگذاری به علت اهمیت موضوع با توجه به تعداد بیماران روماتولوژی و اختلالاتی که در صورت عدم درمان پیش می آید و ممکن است منجر به ناتوانی فردی گردد، صورت گرفت.

وی گفت: حدودا تا سن ۳۵ سالگی استخوان ساخته می شود و دانسیته استخوان افزایش می یابد، ما باید بتوانیم دانسیته استخوانی را به بالاترین حد خود برسانیم تا از پوکی استخوان جلوگیری کنیم.

وی افزود: با تغذیه مناسب، یعنی غذاهایی که حاوی ویتامین **D** و کلسیم باشد و یا فعالیت بدنی مناسب می توان دانسیته استخوان را افزایش داد. از ۳۵ سالگی به بعد دانسیته استخوانی کاهش می یابد، در این سنین نیز ما باید کاری کنیم که سرعت کم شدن دانسیته استخوانی را تا حد ممکن کاهش دهیم، این نیز با فعالیت بدنی و تغذیه مناسب و پرهنر از رفتارهای مضر چون مصرف الکل، سیگار یا مصرف زیاد قهوه و یا بعضی داروها که منجر به پوکی استخوان می شوند، میسر می گردد.

ژنتیک نیز نقش مهمی در استئوپروز ( پوکی استخوان) دارد و کسانی که زمینه ارثی دارند باید بیشتر توجه داشته باشد. همچنین با توجه به این که این بیماری عوارض ندارد، می تواند با شنکستگی ستون فقرات و یا گردن خمور ( که با مرگ و میر و ناتوانی همراه است) ؛ شروع شود، از این رو ضرورت پیش گیری و درمان به موقع ، بیشتر آشکار می شود.

دکتر رستنیان خاطر نشان کرد: برای تشخیص می توانیم از رادیولوژی ساده (برای احتمال وجود پوکی استخوان) و **BMD** یا همان سنجش تراکم استخوان ( برای تشخیص نهایی) استفاده کنیم . مثلا یکی از موارد استفاده از اندیکسسیون سنجش تراکم استخوان زمانی هستند که عادت مایعانه شان قبل از سن ۴۵ سالگی قطع شده است ( به خاطر کاهش استروژن، در معرض ابتلا-به پوکی استخوان هستند) و هر کشوری می تواند با توجه به وضعیت خود خط مشی هایی را برای انجام این آزمایش داشته باشد.

وی با اشاره به این که پوکی استخوان در زنان شایع تر است، گفت: روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی یا ایستادن و مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین **D** و کلسیم مثل شیر می تواند در پیش گیری از این بیماری مناسب باشد.

وی در پایان گفت : پوکی استخوان با توجه به فزاد کشورها و میزان رعایت دستورالعمل های مناسب می تواند در سنین مختلف روی دهد و ما امیدواریم در کشور ما در صورتی که از دانش پیش گیری استفاده شود سن ابتلا به این بیماری را بالاتر ببریم (۱).

پی نوشت:

۱- روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۵/۹/۲.

منبع:نشریه جامعه الزهرا (علیهاالسلام)، ماهنامه فرهنگی، اجتماعی نامه ی جامعه

#### کنترل فشار خون با ورزش

نویسنده: امید صالحیان

مقدمه:

فشار خون بالا به فشار خون سیستولی که دامنا بالاتر از **mmHg** ۱۴۰ و فشار خون دیاستولی که دامنا بالاتر از **mmHg** ۹۰ باشد اطلاق می شود. شیوع فشار خون بالا با بالا رفتن سن افزایش می یابد و در بین سیاه پوستان شایع تر از سفیدپوستان است. تقریبا ۴۵ میلیون نفر از مردم آمریکا از فشار خون بالا رنج می برند و فقط ۲۵ درصد آنها فشار خون خطرناک خود را کنترل می کنند. به یاد داشته باشید حتی فشار خون خفیف باید درمان شود. فشار خون سیستولی ۱۵۰-۱۴۰ **mmHg** می تواند باعث افزایش ۴۲ درصدی خطر سکته مغزی و افزایش ۵۶ درصدی بیماری قلبی شود. افزایش فشار خون (چه سیستولی و چه دیاستولی) باید درمان شود، بالا بودن فشار خون در یک نوبت اندازه گیری چندان مهم نیست بلکه تشخیص بالا بودن فشار خون زمانی مسجل می شود که در سه مورد جداگانه و در دوره ای چند ماهه کنترل شده و بالا بوده باشد (مگر آنکه فشار خون در همان موعه اول خیلی بالا باشد). اگر

فشار خون سیستولی در حدود ۱۵۰-۱۴۰ **mmHg** و دیاستولی در حدود ۹۹ تا ۹۰ **mmHg** باشد لازم است در طی دو ماه، دو بار بررسی مجدد انجام شود و اگر فشار سیستولی بیشتر از **mmHg** ۱۶۰ و فشار دیاستولی بیشتر از **mmHg** ۱۰۰ باشد باید حداکثر بعد از یک هفته تا یک ماه فشار خون ارزیابی شود و چنانچه به طور مداوم بالا باشد بیمار باید تحت درمان و ارزیابی جدی قرار گیرد.

فشار خون بالا در جوامعی که کلرورسدیم (نمک) کمتر مصرف می کنند امیولا وجود ندارد. به نظر می رسد که مصرف کلرورسدیم تا حد مورد لزوم برای سلامتی فرد ضروری است اما مصرف زیاد آن به همراه وجود سایر عوامل می تواند در ایجاد این ضایعه مؤثر باشد. همان طور که گفته شد وجود عوامل خطر در ایجاد فشار خون بسیار مهم است، چون بیشتر ما می توانیم بدون ایجاد پریشاری خون، رژیم غذایی پر نمک را مصرف نماییم. ژنتیک و چاقی نقش مهمی را در بروز فشار خون دارد و داشتن هر یک از افراد خانواده مبتلا به فشار خون بالا، خطر ابتلا به آن را افزایش می دهد. برای مثال کودکان مبتلا به فشار خون بالا به احتمال زیاد متعلق به خانواده هایی دارای سابقه چاقی و پریشاری خون هستند. سایر عوامل مستعد کننده شامل سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی (بیشتر از ۳ بار در روز) و برخی داروها مانند قرص ضد بارداری و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی است.

رابطه ورزش و فشار خون

دلایل حاکی از آن است که ورزش بیوز و شدت عوامل خطرزای قلبی عروقی، همچنین پریشاری خون را تقلیل می دهد و کاهش مصرف داروی ضد پریشاری خون را امکان پذیر می کند و متعاقب آن از ریسک مرگ زودرس می کاهد. تصمیم به درمان با عدم درمان بیمار با پریشاری خون خفیف توسط ورزش می تواند از طریق ارزشیابی نتایج خاص از یک برنامه ورزشی ارائه شده مشخص شود.

شواهد اخیر نشان می دهد که آمادگی جسمانی حد مطلوب با پایین بودن فشار خون سیستولی در حالت استراحت ارتباط دارد و کم شدن وزن و پرهنر از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی به کاهش فشار خون کمک می کند. بررسی متون نشان داده است که کم شدن فشار خون با انجام ورزش با شدت متوسط میسر است و انجام فعالیت فیزیکی سبک مانند راه رفتن یا یابغایی کردن که مجموعا به سبک زندگی کم تحرک مرتبط است در کاهش آن نقش زیادی ندارد. در این مورد افراد سالمند استثنا هستند، برای مثال تمرین کردن با شدت متوسط برابر ۵۰ درصد مصرف اکسیژن بیشتر یا حد میزان آمادگی نهایی تقریبا به طور کامل فشار خون صبح هنگام را در فرد پائین می آورد و همچنین بر کیفیت تمرین فیزیکی تأثیر مفید دارد. کم شدن فشار خون صبح هنگام به طور خاص مهم است زیرا در این زمان به علت تغییر ریاضن کنترل اعصاب سمپاتیکنک به پاراسمپاتیکنک احتمال خطر ناتوانی و مرگ ناشی از قلبی عروقی بیشتر است.

توصیه های ورزشی ارائه شده به بیماران با پریشاری خون (تعداد جلشه ای ورزش در هفته، نوع، مدت و شدت آن) اختلاف قابل توجهی با افراد سالم ندارد.

از نتایج بررسی های انجام شده تاکنون چنین بر می آید که تجویز نسخه ورزشی به میزان ۷۰-۴۰درصد حد نهایت آمادگی جسمانی یا به میزان حد ۱۳-۱۱ درصد شدت تمرین (**RPE**) تأثیر زیادی در پایین آوردن فشار خون در مقایسه با ورزش با میزان شدت زیاد دارا می باشد. کاهش فشار خون ناشی از ورزش کردن معمولا در طی ۴-۵ هفته حاصل می شود و تا زمانی که برنامه ورزشی ادامه دارد حفظ می گردد. افرادی که به طور مشخص در حالت استراحت دارای فشار خون بالا هستند (سیستول ۲۰۹-۱۸۰ **mmHg** ، دیاستول ۱۱۹-۱۱۰ **mmHg**) نباید قبل از دارو درمانی اقدام به انجام ورزش کنند.

مکانیسم کاهش فشار خون به وسیله ورزش

شایع ترین مکانیسم توضیح داده شده اثر روی شبکه عصبی سمپاتیکنک است. چندین مطالعه بزرگ طولانی مدت نشان داد است که کاهش وزن آدرنرژیک با کاهش فشار خون همراه است (از میزان کاتکولامین های سرم به عنوان نشانه تون آدرنرژیک در تعدادی از این مطالعات استفاده شده بود). کاهش تون سمپاتیکنک که با مکانیسم های مختلف باعث افزایش فشار خون می شود احتمالا از مهمترین علل کاهش فشار خون به وسیله ورزش است. کاهش مقاومت محیطی نسبت به انسولین یکی دیگر از مکانیسم های احتمالی است. ورزش با کاهش مقاومت محیطی نسبت به انسولین باعث کاهش انسولین سرم می شود
کاهش وزن ایجاد شده به وسیله ورزش نیز یکی از مکانیسم های احتمالی مطرح شده است که احتمالا کاهش چربی بدن رکن مهم این کاهش وزن است. هر چند تعدادی از مطالعات نشان می دهد که کاهش فشار خون همراه با ۱۸ ماه برنامه تغذیه ای و پیاده روی وابسته به میزان کاهش وزن است اما ضرورتا کاهش درصد چربی بدن در آن مؤثر نیست.

ارتباط بین کاهش وزن و کاهش فشار خون قطعی نیست زیرا در بررسی های انجام شده نمایی پیدارتاری که کاهش وزن داشته اند کاهش فشار خون را نشان ندادند و همچنین همه پیدارتاری که به طور قطعی در آنها کاهش فشار خون ایجاد شده کاهش وزن نداشته اند.

پاسخ ریلکسیشن که به صورت افن فشار خون بعد از ورزش مشخص می شود مکانیسم احتمالی دیگری می باشد. مطالعات اخیر نشان داده اند که سیستم عصبی مرکزی و سروتونرژیک که با واسطه اپیوئیدهای دروزتر پاسخ می دهند ممکن است نقش کلیدی در این پاسخ بازی کنند. یک مطالعه بزرگ نشان داد در افرادی که بعد از جلسات ورزش هورالی با شدت متوسط کاهش فشار خون داشته اند ۴۰ درصد کاهش در ترافیکک عصب سمپاتیکنک ایجاد شده است. نتایج یکک سری از مطالعات انجام شده به وسیله **Hoffman** می دهد که هر دو مکانیسم محیطی و مرکزی در گیر در فعالیت ها ای های سروتونرژیک و اپیوئیدهای دروزتر، به عنوان جلوگیری کننده سیستم عصبی سمپاتیکنک و در نتیجه به عنوان کاهنده فشار خون عمل می کنند.

در مورد نقش پاروسیمپتوری شریانی در کنترل فشار خون اختلاف نظر وجود دارد. اینکه آیا ورزش طولانی مدت بر روی پاروسیمپورها اثر دارند و عمل این رسپتورها در اثر این فعالیت ها افزایش یا کاهش می یابد اختلاف نظر است. اما مطالعات متعدد نشان داده است که ورزش مداوم کنترل بارو فلکسز را خفیف و ترافیکک عصب سمپاتیکنک را کم کرده در نتیجه باعث کاهش فشار خون می گردد.

تغییرات ساختمانی و آنابولیک اولیه در عروق محیطی (افزایش نسبت دیواره به قطر داخلی شریانهها) در پاسخ به افزایش گذراری فشار خون، می تواند باعث افزایش مقاومت عروق محیطی گردد. که مکانیسم پاتوفیزیولوژیکی دیگری جهت افزایش فشار خون است. همچنین افزایش گذرآ در مقاومت کل عروق محیطی باعث تغییرات مرکزی در برون ده قلب می گردد که در افزایش فشار خون مؤثرند. نشان داده شده است که طی ورزش با شدت پایین تا متوسط (۶۰-۱۵۰ حداکثر ضربان قلب) یک اثر کاهنده بر روی فشار خون دیاستولی ایجاد می شود، احتمالا در ورزشهای با شدت کم، قبل از آنکه فشار کاری بالا منجر به افزایش قابل ملاحظه

برونده قلبی شود، یک کاهش در مقاومت محیطی کل عروق رخ می دهد که باعث این فشار خون می شود.

یکی دیگر از اثرات ورزش در کاهش فشار خون تأثیر بر نسبت رسته های سمپاتیک است. ورزش های ایروتنیک می تواند باعث کاهش نسبت به این رسته ها گردند که حساسیت نسبت به انسولین را افزایش داده در نتیجه فشار خون را کم می کند. در مجموع مکانیسم های مختلفی اثر ورزش را در کاهش فشار خون حالت استراحت توضیح می دهند که شامل کاهش تون سمپاتیك، کاهش وزن، کاهش سطح انسولین سرم، ضعیف شدن بارورسپتورها، ترشح اپوپتیدهای درون زا و تغییرات در مقاومت عروق سیستیک می باشد.

توصیه جهت شرکت میلزبان به فشار خون بالا در فعالیت های ورزشی

قبل از آنکه در رابطه با توصیه های لازم برای شرکت افراد مبتلا به فشار خون بالا در فعالیت ورزشی بحث شود، لازم است توصیه های مربوط به حضور افراد طبیعی جامعه در ورزش بررسی گردد. توصیه های کالج پزشکی ورزشی آمریکا و مراکز کنترل بیماری را در زیر مشاهده نمایید.

نوع ورزش: ورزش هوایی

تعداد جلسات:۳-۴ بار در هفته

مدت: ۲۰-۳۰ دقیقه در هر جلسه

شدت: ۶۰-۸۵٪ حداکثر ضربان قلب

آیا این توصیه های پیشنهادی قابل اجرا برای افراد با فشار خون بالا است؟

نکته مهم در تغییر توصیه های ورزشی در میلزبان به فشار خون بالا، این عقیده است که احتمالاً شدت ورزش متوسط (۵۵-۶۵) و نه شدید (۷۰-۸۰) حداکثر اثر مطلوب را در کنترل فشار خون دارد. مطالعه بر روی نرها که به صورت ژنتیکی فشار خون بالا داشتند، نشان داده که فعالیت ورزشی با شدت متوسط، فشار خون در حال استراحت را کاهش و فعالیت ورزشی با شدت زیاد فشار خون در حال استراحت را افزایش می دهد.

در مطالعات بر روی بیماران با فشار خون خفیف، طی فعالیت حاد با ۵۵-۶۰ حداکثر ضربان قلب، فشار خون دیاستولیک ۱۵-۲۰ میلی متر در مقایسه با حال استراحت کاهش نشان می دهد. وقتی که شدت ورزش افزایش یابد بالای (۷۰٪) یک افزایش حاد در فشار خون دیاستولی ایجاد می گردد. فشار خون سیستولی تقریباً بصورت خطی با افزایش درجه شدت ورزش افزایش می یابد در حالی که فشار متوسط شریانی مانند فشار دیاستولی یکم نزول و صعود را نشان می دهد.

مکانیسم احتمالی این گونه است که کاهش فشار خون در ورزش با شدت کم به علت کاهش حاد در مقاومت محیطی کل، قبل از آنکه بیرون ده قلب به طور مشخص افزایش یابد، ایجاد می شود. وقتی با افزایش شدت فعالیت بیرون ده قلب افزایش یافت، کاهش مقاومت محیطی جبران شده و سپس فشار خون افزایش می یابد. مطالعات تجربی نشان داده که اجرای جلسات منظم ورزشی با شدت متوسط نه فقط باعث کاهش حاد در فشار می شود، بلکه باعث کاهش پیوسته در فشار خون در حال استراحت نیز می گردد.

#### پیاده روی

پیاده روی یکی از بهترین ورزشها برای خانمهای حامله است که بدون وارد آوردن فشار بیش از حد بر زانو و فوژنک پا، وضعیت بدنی آنها را در حالت مناسبی نگه می دارد. این فعالیت برای تمام ۹ ماه حاملگی، سالم و ایمن ارزیابی می شود و در صورتی که شما قبلاً به طور منظم ورزش نمی کردید، یکی از آسانترین راههای آغاز ورزش کردن است.

در صورتی که قبلاً هم پیاده روی می کردید، برنامه خود را ادامه دهید. اگر پیش از حاملگی، این مدتی طولانی فعالیت چندانی نداشته اید، از پیاده روی آرام آغاز کنید و به تدریج میزان آن را به ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی تند برسانید. می توانید هر چند دقیقه یکبار، پیاده روی خود را از حالت آرام به سریع و بالعکس تغییر دهید. بهتر است این تمرین را حداقل سه یا در هفته انجام دهید. در صورتی که به طور منظم و مداوم به ورزش نپردازید، خطر بروز آسیب دیدگی در شما افزایش می یابد؛ به‌علاوه در صورتی که گهگاهی به ورزش بپردازید، از مزایا و منافع ورزش بهره نخواهید برد. انجام تمرینهای مربوط به ماهیچه های کف لگن خود را در حین پیاده روی فراموش نکنید.

هنگامی که علام پیاده روی حسید، مقداری آب با خود ببرید تا بدن شما مقادیر زیادی آب از دست ندهد، زیرا این امر ممکن است موجب بروز برخی انقباضات عضلانی و همچنین افزایش دمای بدن شود، که این دو عارضه ممکن است به حدی برسند که برای شما و کودکتان خطرناک باشند.

سه ماهه اول: برای شما لازم نیست که عادهای پیاده روی معمولی خود را خیلی تغییر دهید، فقط اطمینان حاصل کنید که کفشهای شما برای پیاده روی مناسب باشند و حمایت کافی را از پاهای شما به عمل می آورند. اگر هوای بیرون گرم و مرطوب است، از پیاده روی صرف نظر کنید. این وضعیت آب و هوایی، احتمال گرمازدگی شما را افزایش می دهد. هر چند مطالعه ای که خطرات گرم شدن بیش از حد بدن برای بارداری انسان را الیثت کند وجود ندارد، اما برخی مطالعات بر روی حیوانات نشان داده اند که این عامل می تواند منجر به بروز اختلالاتی شود. قبل از آغاز هر گونه برنامه ورزشی در دوران حاملگی، راهنمای مربوط به سلامتی و امنیت را مطالعه و رعایت کنید.

سه ماهه دوم: وضعیت بدنی شما ممکن است در این دوره تغییرات زیادی کرده و از حالت طبیعی خارج شده باشد، پس با توجه به وضعیت راه رفتن خود، از وارد آوردن فشار بیش از حد بر پشتان جلوگیری کنید. سرتان را صاف بگیرید، چانه خود را به صورت افقی نگه دارید، باسن خود را دقیقاً زیر شانه نگه دارید تا از خم شدن پشت خود جلوگیری کنید و مستقیم به مسیر رووبروی خود نگاه کنید. دستهای خود را به طور هماهنگ با بدن و با ریتم پیاده روی خود، حرکت دهید تا هم تعادل بدن را حفظ کنید و هم سرعت پیاده روی را افزایش دهید. سه ماهه سوم: برنامه ورزشی خود را در همان مدت زمان قدیمی که به آن عادت کرده اید، ادامه دهید. با توجه به اینکه به علت بزرگ شدن شکم، نمی توانید پاهای خود را ببینید، از پیاده روی دسته جمعی (پشت سر افراد دیگر) و یا پیاده روی در زمینهای ناسطح که می تواند شما را در خطر از دست دادن تعادل و زمین خوردن قرار دهد، خودداری کنید.

#### چگونه در حالیکه پشت کامپیوتر خود نشسته ایم ترمش کن

کار کردن با رایانه در تمام طول روز برای بدن ما مناسب نیست،اگر مجبور هستید در تمام طول روز پشت میز بنشینید، انجام برخی ترمش های ساده باعث بهبود سلامتی و وضعیت جسمی شما می گردد.

نحوه ترمش:

(؟)بصورت صحیح و درست پشت بیکه میز کار یا اداری بنشینید. کمر خود را صاف کرده، شانه ها را به عقب برده، قسمت فوقانی صفحه نمایشگر باید با چشمندان شما در یک راستا قرار گیرد.اگر باید به بالا و پایین کنید، کالیفت ارتفاع صفحه نمایش خود را تنظیم کنید.در اینحالت اگر مجبور هستید که به طرف جلو مایل شوید تا صفحه مایتور را ببینید،ابتدا دید چشمانتان را امتحان کرده و سپس فاصله را تنظیم نمایید.بعد از مدتی این وضعیت نشستن در بدن شما جا افتاده و نیازی به تمرین و دقت همیشگی نیست.

(؟)وقتی مشغول نایب کردن حسید، بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید.اطمینان حاصل کنید که میج دستان شما اندکی از آرنج بلندتر باشند.این عمل از ابتلا به نوعی سندرم تونلی درمچ دست شما جلوگیری می کند. پاهایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد.کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چارچاپه یا وسیله دیگری قرار دهید.

(؟)هر نیم ساعت یکبار از جای خود بلند شده و با حرکات کششی بدن خود را ترمش داده یا برای چند لحظه قدم بزنید.

(؟)ساق پاهایتان را بکشید و در این حین برای چند لحظه از نگاه کردن و خیره شدن به صفحه نمایشگر بپرهیزید. این عمل باعث جلوگیری از پخش شدن لخته های خون در پاهای شما می گردد.بخاطر داتنه باشید که لخته شدن خون در کاربران میانسال رایانه بسیار معمول است.

(؟)پاها بگیرید. که چگونه افضای بدن خود را ترمش دهید.برای ترمش دادن گردن، سر خود را به جلو و عقب و چپ و راست و طرفین خم کنید. هرگز سر خود را در اطراف گردن به صورت دایره وار نچرخانید. این عمل باعث صدمه زدن به مفاصل گردن شما می شود.

(؟)اگر مدت زیادی به نایب کردن مشغول شدید، برای چند لحظه میج دستان خود را به صورت دایره وار چرخانده و ورزش دهید. اینکار باعث جلوگیری از ابتلا به سندرم تونلی میج دست می شود.

(؟)آوز قوز کردن به سمت جلو و روی صفحه کلید خودداری نمایید. اگر عادت به چنین کاری دارید این تمرین را انجام دهید: ابتدا دستان خود را باز کنید تا حدی که مثلاً می خواهید کسی را در آغوش بگیرید. میج دستان را چندین بار به طرف خارج بچرخانید، بصورتیکه انگشت شصت شما به طرف بالا و عقب باری کند، و نیز شانه های خود را به عقب بدهید.این حرکت کششی اعضای بدن شما را در خلاف جهتی که قوز می کنید بازی می دهد.در این حین شما کشش خوبی را در قسمت بالای سینه خود احساس می کنید.

(؟)ماهیچه های سرتی و پشتی خود را منقبض کنید و چند لحظه همانطور منقبض آنها را نگه داشته و سپس رها کنید. در طول روز هر چند دقیقه یکبار این کار را را تکرار کنید.

(؟)حرکات کششی بازوان و پاها و گردن خود را ترمش دهید و همانطور که نشسته اید آنها را بچرخانید. در زمان راه اندازی مجدد رایانه یا در زمان اخذ قبلی های با حجم بالا از یک شبکه، از فرست پیش آمده استفاده بهینه کرده و استراحت کنید.از جای خود بلند شوید و ترمشهای دیگری را امتحان کنید. مثل بلند شدن و نشستن، چلو عقب رفتن، پریدن البته مواظب بپز خند همکاران خود نیز باشید .

(؟)از ابزار ورزشی استفاده کنید. یک نوع ابزار ورزشی سبک و ارزان و کوچک هستند که برای تقویت عضلات ساعد و بازو

(؟)حرکات کششی بازوان و پاها و گردن خود را ترمش دهید و همانطور که نشسته اید آنها را بچرخانید. در زمان راه اندازی مجدد رایانه یا در زمان اخذ قبلی های با حجم بالا از یک شبکه، از فرست پیش آمده استفاده بهینه کرده و استراحت کنید.از جای خود بلند شوید و ترمشهای دیگری را امتحان کنید. مثل بلند شدن و نشستن، چلو عقب رفتن، پریدن البته مواظب بپز خند همکاران خود نیز باشید .

(؟)از ابزار ورزشی استفاده کنید. یک نوع ابزار ورزشی سبک و ارزان و کوچک هستند که برای تقویت عضلات ساعد و بازو

مناسب هستند .
مواقعی که پایه چیزی را هم از روی کاغذ و هم از روی صفحه نمایش بخوانید معمولاً از دستان خود استفاده نمی کنید.
در این هنگام می توانید از این ابزار استفاده کنید .

(؟؟باند های پلاستیکی ارزان و سبک و کوچکی هستند که می‌توانند برای مواردی که در مرحله شماره ۲ گفته شد استفاده نمایند. برای مثال زمانی که حرکات کششی برای بازو انجام می دهید می‌توانید از این باند پلاستیکی استفاده نائید .

(؟؟هر چند لحظه یکبار چند نفس عمیق بکشید. اگر برایتان امکان دارد جایی این نفس ها را بکشید که مقداری هوای تازه وارد شش های شود.

(؟؟بعضی توپ وجود دارد که به عنوان صندلی و نشیمنگاه استفاده می شود و میز و صندلی هایی است که در محل نشیمنگاه خود دارای این توپ ها هستند . اگر از این نوع صندلی ها استفاده می کنید سایز بزرگ آن را تهیه نموده که فضای نشستن بیشتری داشته باشد. طوری روی صندلی نشیمنه که کمتر تا صاف و ثابت باشد. استفاده از خود این توپ ها موثر تر است هر چند صندلی که دارای این توپ ها می باشد برای محیط دفتر مناسبتر و کارآمد تر است .
در زمانی که مشغول نمایش تلویزیون یا در حال حرف زدن یا تلقن هشیبه نشیمنید و یا حرکت موزون و تمارین هماهنگ به سمت بالا و پایین بدن خود را بازی دهید. هنگامی که مشغول ناپ کردن هشیبه می‌توانید از خود توپ استفاده کنید. البته باید بدانید که این روش بهترین روش نشستن جهت جلوگیری از ابتلا به سندرم تونلی معج ها و زرد پی نیست.

**چگونه در حالیکه پشت کامپیوتر خود نشسته ایم ترض کن**

در این قسمت نیز، ترمش های ساده ای که باعث بهبود سلامتی و وضعیت جسمی شما هنگام کارکردن با رایانه می شود را پیش می گیریم .

(؟؟در زمانی که نشسته اید ، پاهای خود را به روی پنجه برده و دوباره به زمین بگذارید .آن قدر این کار را انجام دهید که پاهایتان کمی خسته شود، ده دقیقه دیگر این کار را ادامه دهید و این کار را برای یک ساعت به صورت مدام انجام دهید . این حرکت باعث تقویت ساق پا های شما می شود .
؟؟یک بطری آب در کنار خود داشته باشید و عادت کنید که هر نیم ساعت آب بنوشید . اگر این عمل را دائماً انجام دهید احساس خواهید کرد که هوشتار تر هستید و در دراز مدت لافر خواهید شد .

نکات

•صندلی خود را به عقب برده و به کمر خود زاویه بیشتری از نود درجه بدهید.

•وز سلامت چشمان خود غافل نشوید . خیره شدن به یک چیز مثل یک صفحه نمایش برای یک مدت طولانی برای چشمان شما مضر است؛ پس به چشمان خود استراحت داده و از پنجره به بیرون نظاره کنید و به چیز هایی با مسافت های دور تر نگاه کنید تا سلامت چشمی خود را حفظ نمائید .اگر از نمایش گر هایLCD استفاده کنید بهتر است . چون دیدن صفحه آنها برای چشم آسانتر است .
•پنومرست ها به شما پیشنهاد می کنند اگر زمان طولانی را به نمایش صفه نمایشگر مشغول هستید از قانون -؟؟-؟؟-؟؟پیروی کنید؛این قانون می گوید که پس از هر بیست دقیقه نگاه کردن به صفحه نمایش باید بیست ثانیه به شبکی که بیست فوت از شما دور تر است نگاه کنید .

•ا زمانی که چیزی در حال حرکت است به شما کمک خواهد شد تا بدانمان در وضعیت بهتری نگه داشته شود . حرکات ثابت باعث سوختن کالری و کمک کردن به سلامت شما می شود . باید توجه داشت که انجام این تمارین در حین کار کردن با کامپیوتر با وجود موثر و کمک بخش بودن هیچ گاه جایگزین مناسبی به جای باشگاه رفتن و یک ورزش مستمر نیست .
•ثابت و بی حرکت نشیمنید . تخرک و جا به جا شدن در زمان نشستن راه مناسبی برای حفظ سلامت حرکت بدن است و همینطور ضربه زدن به پانزدهم سرو صدا تکبید چون سر صدا دیگران را آذیت می کند .

•همیشه آب برای نوشیدن در کنار خود داشته باشید .

•اگر تنها هستید برای چند لحظه کامپیوتر را خاموش کنید و ترمش کنید . اگر با موبایل حرف می‌زنید بایستید و حرکات کششی انجام دهید ، پاهای خود را بالا ببرید و یا هر کاری که موجب جنب و جوش خود در زمان استراحت می شود، ادامه دهید و حرکت کنید .

•تر ترمش هایی استفاده کنید که مانجه های رو به روی هم و متضاداً ترکیب می کند ( عضله خم کننده و عضله منبسط کننده ها مثل عضله های دو سر و سر ) این یک تمرین خوب و مناسب است. دستان خود را به فم فلاپ کنید طوری که کف دستهایتان رو به روی هم باشد. با کف یک دست به سمت پایین و با کف دست دیگر به سمت بالا فشار بیاورید .

•اگر یک دونهه هستید می‌توانید روی زمین نشیمنید و همزمان حرکات کششی را در حین کار با کامپیوتر انجام دهید . با این کار در وقت خود نیز صرفه جویی کرده اید .

•گوش کردن به موسیقی در حین کار باعث تحریک شدن بدن به تکان خوردن و دور کردن استرس از ان است. یک دستگاه پخش موسیقی کوچک برای این کار مناسب تر است .

•حوب های تعادلی وجود دارند که با نشستن روی آنها در حین انجام کار و ثابت نگه داشتن بدن روی آن به سوختن کالری بدن کمک می کند . اگر امکان تعویض صندلی خود با این توپ ها را در محیط کار ندارید آن را با صندلی کامپیوتر خود در خانه عوض کنید .

•تر ترمش های Kegel در حال نشستن و کار کردن با کامپیوتر استفاده کنید .

توجه :

•میدن شما به ترمش های بیشتر از آنچه که گفته شد نیاز دارد اما پیروی از مراحل مذکور باعث کمک کردن به سلامت و تعادل نحوه زندگی شما می شود .

•اگر این ترمش ها به صورت متداول انجام نشود ممکن است باعث عرق کردن شود که چهره خوشی در محیط کاری ندارد . به خاطر داشته باشید که این ترمش ها برای جلوگیری از خشکگ شدن بیش از حد بدن است؛بس جدیت خود را برای رفتن به باشگاه ورزشی از دست ندهید .

**دوساعت پس از تمرینات ورزشی باید از مواد قندی استفا**

منبع : http://www.khodkar.ir/view/۶۳۲۱۰/

داخلی، ورزشی، علمی.

یک کارشناس:دوساعت پس از تمرینات ورزشی باید از مواد قندی استفاده کرد.

یک کارشناس ارشد تربیت بدنی استان قزوین گفت: حداکثر تا دو ساعت پس از تمرین سنگین ورزشی باید از مواد قندی و پروتئینی زود جذب استفاده کرد.

میشا شریفی روز چهارشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: مواد قندی مانند آب میوه‌های تازه، پودر سیب‌زمینی و مواد پروتئینی زودجذب مانند سفیده تخم‌مرغ ترمش هورمون رشد را افزایش می‌دهد و محرک مفیدی برای فعالیت‌های ورزشی است. وی خاطر نشان کرد: مصرف قند جامد مانند آب نبات و شکلات باید حداقل تا یک ساعت پیش از ورزش باشد، زیرا اگر نزدیک به زمان ورزش استفاده شود فشار خون کاهش یافته و این افت فشار باعث سستی در ورزش می‌شود.

این کارشناس ادامه داد: استفاده از سیب زمینی شیرین و حریره جو پیش از فعالیت ورزشی مفید است، زیرا به آرامی هضم شده و ترمش انسولین را که هورمونی برای جذب و کنترل قند خون است پندرج افزایش می‌دهد.

شریفی افزود: نوشیدن قهوه نیز به عنوان محرکی مفید برای افزایش نیروی انقباض عضلات که باعث ترمش هورمون رشد می‌شود قبل از ورزش مفید است.

وی با اشاره به این که «کمبود آهن باعث احساس خستگی، ضعف و تبیلی در افراد می‌شود، گفت: آهن ماده معدنی مهمی است که کمبود آن منجر به کم خونی شده و این ماده در انواع گوشت‌ها، سبزی‌های برگ‌دار، تخم‌مرغ و غلات سبوس‌دار وجود دارد. کارشناس ارشد تربیت بدنی استان قزوینافزود: برای جذب آهن سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی سرشار از ویتامین C همراه غذا بسیار مفید است.

وی گفت: آهن باعث می‌شود سلول‌های خونی اکسیژن کافی را به مغز و بافت‌های بدن برسانند و موجب افزایش هوشیاری ذهنی در فرد شود.

وی خاطر نشان کرد: نوشیدن آب هنگام ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌خاطر اینکه تولید اسیدلاکتیک را در بدن کاهش می‌دهد از اهمیت خاصی برخوردار است.

شریفی گفت: مصرف گوشت قرمز، مرغ و حبوبات به علت داشتن پروتئین به تحرک فرد و بالا رفتن انرژی او هنگام فعالیت بخصوص فعالیت ورزشی کمک می‌کند.

این کارشناس با اشاره به اهمیت تغذیه در همه رشته‌های ورزشی، افزود: با تغذیه مناسب و رساندن مواد غذایی مفید به بدن و ورزش مداوم جسم و روحی سالم و با نشاط خواهم داشت. *ک.؟؟؟*

**ترفنگی تاکیهانی عضلات هنگام پیاده روی**

اگر بعد از ۵ دقیقه پیاده روی یا بیشتر، عضلات ساق پای شما دچار گرفتگی و درد شد، ولی سایر اوقات اینگونه نبود، نشان می دهد شما دچار لنگی یا بصورت متناوب هستید که در اثر ترسیدن خون کافی به پاها اتفاق می افتد.

هنگام پیاده روی، اگر سرخ‌رنگ هایی که خون را به سمت پاها می برند، دچار گرفتگی شوند، دیگر نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه عضلات ساق پای شما دچار آسیب و درد می شود.

هنگام پیاده روی، عضلات پاهای شما نیاز به مقدار زیادی خون دارند. بنابراین اگر سرخ‌رگ هایی که خون را به سمت پاهای شما می برند، دچار گرفتگی شوند، دیگر نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه عضلات ساق پای شما دچار آسیب و درد می شود.

برای بهبود گرفتگی عضلات پا، آفت‌زد پیاده روی کنید تا عضلات پای شما درد بگذرد، سپس استراحت کنید و بعد از برطرف شدن درد، مجدداً پیاده روی را شروع کنید. همچنین بایستی مصرف چربی را کاهش دهید.

اگر ۲ هفته بطور منظم و با برنامه ورزش کنید، می توانید بدون احساس هیچ دردی، سه برابر حالت عادی پیاده روی کنید. ولی

افرادی که علی‌رغم این ۷ هفته ورزش منظم، باز هم دچار گرفتگی و دردساق پا می‌شوند، حتماً دچار گرفتگی سرخ‌رگ‌ها در سایر قسمتهای بدن خود هستند، بنابراین قبل از شروع برنامه ورزشی تزد پزشک‌پروند تا از سلامتی خود مطمئن شوید. برای بهبود این حالت، آفتاب‌ریزاده روی کنید تا عضلات پای شما درد بگیرد، سپس استراحت کنید و بعد از پرتוף شدن درد، مجدداً پیاده روی را شروع کنید. همچنین بایستی مصرف چربی را کاهش دهید. حتی ممکن است برای کاهش کلسترول ( چربی خون) نیاز به مصرف دارو داشته باشید.

آسیب‌های عضلات پشت ساق پا شایع است و می‌توانند هر فردی از جمله نوجوانان، ورزشکاران و سالمندان را مبتلا کنند. این آسیبها اغلب افرادی را گرفتار می‌کنند که قبل از ورزش و فعالیت شدید بدنی، بدن خود را گرم و آماده نمی‌کنند. جراحان ارتوپدی معتقدند، بهترین راه برای محافظت از عضلات بدن این است که قبل و بعد از ورزش، بتدریج و با ملایمت عضلات را تحت کشش قرار دهید. تحت کشش قراردادن عضلات ساق پا و با ، علاوه بر کمک در پیشگیری از صدمات آنها، خطر آسیبهای کمر را نیز کاهش می‌دهد. برای انجام این کار بر روی زمین بنشینید و یک ساق پایتان را به حالت کشیده قرار دهید کف پای دیگرتان را بر روی سطح داخلی ساق پای کشیده قرار دهید اندکی به جلو خم شوید و در حالی که پنجه پای کشیده تان را به آرامی به طرف بالا نگه داشته ابد آتر با انگشتان دست لمس کنید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### نقش ورزش در زندگی افراد هموپیل

نویسنده: رویا روانید - فیزیوتراپست

ورزش برای بیداران هموپیلی نقشی اساسی دارد. زندگی یک بیمار هموپیل بدون ورزش کردن شکل و محورایی متفاوت با زمان ورزش کردن دارد. یک بیمار هموپیل نمی‌تواند ورزشی را که بدان علاقه‌مند است انتخاب کند، بلکه حجاب به پذیرفتن تعدادی خاص از ورزش‌هاست. این ورزش‌ها در واقع مفاصل هدف او را تقویت نموده و از تخریب بی‌رویه آنها جلوگیری می‌نماید. هر زمان که کودکی علاقه‌مند به دیدن همان زمان برای اینکه او را به سمت ورزش سوق دهند فرا رسیده است. تمام کودکان عاشق بازی و تحرک هستند و از دیدن به دنبال توپ، حتی بی‌هدف دچار شغف و شادی می‌شوند. هر گز نمیتوان کودکی را به خاطر اینکه والدین او نگران هستند از بابت سلامتی نسبی که می‌تواند در خطر بیفتد از بازی و شادی کردن منع کرد. به نظر می‌رسد اگر تحرک و فعالیت کودکان را جهت و پوشش صحیح ندیمیم و آنها را در مجرای صحیح نوع ورزشی که می‌تواند برایشان مفید فایده باشد راهنمایی نکنیم، کودکانمان را از تحرک بازداشتیم و توجه آن دور از خطر نگاه داشتن آنها است و این مصفانه نیست.

باید پذیریم به عنوان والدین فرزندان هموپیلی که ورزش‌های ایمن را به آنها پیشنهادیمیم و آنها را در این سمت و سو تشویق کنیم. یکی از ایمن‌ترین ورزش‌ها برای افراد هموپیلی، شنا است. تمامی کودکان در سنین خاصی به آب و بازی با آن علاقه‌مند هستند، این علاقه‌مندی را می‌توان با ورزش شنا، کانالیز، کرد، شنا ورزش مفرضی است که تمامی عضلات بدن فرد را درگیر کرده و با انجام آن، شادی و نشاط را نیز به شناگر منتقل می‌کند.

بسیار سخت است به جوانی بگویم که فوتبال بازی نکن. فوتبال ورزشی پرهیجان برای جوانان و نوجوانان است. بدون تردید یک نوجوان علاقه‌مند به فوتبال، حاسر است؟؟ فاکتور خوبی را مصرف کند اما از فوتبال دوری نکند. با آموزش صحیح او می‌تواند با عضلاتی تقویت شده فوتبال بازی کند. اما باید از هیجان‌ها، ته زدن و ته خوردن و بعضی دیگر از حرکات جانبی دوری کند. ورزش، سطح فعالیت فاکتور ۷ را بالا می‌آورد. در مورد افراد هموپیل شدید نمی‌توان بحث کرد. روی افراد هموپیل شدید جواب نمی‌دهد. اما در مورد افراد هموپیل خفیف بسیار مثبت است. برای مثال، زمانی که بیمار هموپیل تجربه دیده را برای فیزیوتراپی آوردند و به او پیشنهاد شنا دادم و او بعد از مدتی انجام این ورزش، بهبودی حاصل کرد، احساس کردم خستگی‌ام بیرون رفت، تزریق فاکتور، برای یک هموپیل شدید یک پروفلاکسی است. یک پیشگیری است.

فوتبال و بوکس، ورزش‌های با ریسک بسیار بالا برای بیمار هموپیل هستند. در ورزش‌هایی که سه مرحله دارد، میندی بودن خطر خونریزی پیش رونده دارد. ورزشکاران حرفه‌ای معمولاً دچار خونریزی زیاد می‌شوند. مثل آن فوتالیستی که در زمین ورزش دچار حمله قلبی شد. اتفاقاً خون او به قدری زیاد شد که قلبش توان پمپ کردن نداشت و منجر به ایست قلبی شد. مثال دیگر اینکه دوجرخه سوار معمولی، ریسک فاکتور ندارد. اما دوجرخه سواری **Race** (مسابقه سرعت) خطر خونریزی زیادی دارد. دوجرخه سواری معمولی خطر خونریزی کمتری دارد. کسی هم که به طور نامرتب دوجرخه سواری می‌کند، طبیعاً خطر خونریزی کمتری دارد و در پایان باید گفت برای بیمار هموپیلی هر ورزشی مناسب نیست، اما این معنا نباید افراد هموپیل را از ورزش کردن دور نگه دارد و با آنها را از انجام تحرکاتی که برای عضلات آنها مفید است مبرا کند. ورزش‌هایی با تحرک کمتر که می‌تواند عضلات را تقویت نماید. برای جلوگیری از زوال عضلات در افراد هموپیل همواره مفید است.

منبع:زندگی / ازگان سراسری کانون هموپیلی ایران

#### هموپیلی و ورزش

ورزش و فعالیت بدنی ، خاصه اگر جنبه تفریحی و لذت بخش هم داشته باشد ، برای حفظ نشاط جسمی و روحی همه انسانها ضروری است و از ضرورت برای کسانی که در معرض استرس های شدید و مستمر روانی هستند ، اهمیتی دو چندان دارد بیداران هموپیل به دلیل استعداد ارثی به خونریزی خویه خود یا استمرار خونریزیهای قشری ای ، وضعیت خاصی دارند . شایع ترین شکل بیماریاران هموپیل ، خونریزی در داخل مفاصل اندامها بخصوص زانو ، مچ پا و آرنج هاست ، خونریزی ممکن است خود به خود ، یا در اثر ضریات معمولی مانند بالا رفتن از پله یا رانندگی و یا ... اتفاق افتد .

خونریزی مفصل منجر به درد شدید و تورم در مفصل مبتلا و اسپاسم و بی حرکتی در عضلات دو طرف مفصل می شود . بی

حرکتی طولانی باعث آتروفی و لاغری عضلات می گردد .

مفصلی که یک بار دچار خونریزی شد ، استعداد بیشتری برای خونریزی دارد . لاغری و ضعف در عضلات و یافتههای حمایت کننده مفصل باعث افزایش آسیب پذیری در همان مفصل می گردد . چرخه معیوبی آغاز می شود تا در نهایت به ناتوانی و زمین گیر شدن بیمار هموپیل منجر می گردد . تکرار حملات و خونریزی و حوادث دردناک و عدم تحرک ، بیمار را از دوس و مشق و مدرسه و تحصیل بازداشته و فردی ناتوان ، وابسته به ولیجر ، وامانده از تحصیل ، سرخورده از زندگی ، زجرده ، پرخاشگر و نامید به خانواده و جامعه تحویل دهد .

این حلقه معیوب در شرایط امروز طب و تمدن بشری دیگر پذیرفته نیست . وظیفه سیستم بهداشتی آن است که بیمار و خانواده را هدایت و کمک نماید تا هر دو به سمت یک زندگی عادی پیش بروند .

با درک و رعایت محدودیتهای متوسطی که بیماری به طور ناگزیر به فرد تحمیل می کند ، دستیابی به این هدف کار مشکلی نیست . تفکر محروم سازی بیمار از فعالیت و تحصیل و تغذیه و تفریح و ممارست اجتماعی ، ازدواج ، کار و ... مربوط به زلمتهایی بود که آلات و ابزارهای مؤثر درمانی در دست بشر نبود .

امروزه پزشک به عنوان مشاوره بیمار محسوب می گردد و بخصوص در زمینه امراض مزمن و مادام العمر مانند هموپیلی دیابت و ... ؟) موظف است روش ، زندگی بهتر یا بیماری ، را به او بیاموزد .

اگر ما مدعی شویم که بیداران هموپیل می توانند به هر نوع ورزش و فعالیت جسمانی که می خواهند ، بپردازند ، ادعای باطلی است اما برای بخش عظیمی از بیماراران هموپیل ، برداختن به نوعی از ورزش بدنی هم ممکن و هم بسیار مفید خواهد بود . این حقیقت که برداختن به نوعی از فعالیت ورزش در طولانی مدت باعث بهبود وضعیت جسمی و روحی بیماراران هموپیلی می گردد را بیداران به ما آموختند .

چند دهه پیش ، بدلیل فقدان روش مؤثر درمانی کلیه بیماراران هموپیل ، از هر گونه فعالیت بدنی و ورزشی و حتی رفتن به مدرسه و مسواک زدن و ... به پنهان اقدانات احتیاطی منع می شدند ، امروزه با توجه به وجود مواد و روشهای درمانی مؤثر ، در پیشگیری از خونریزی های دلیلی برای افعال محدودیت های شدید بر بیماران هموپیلی وجود ندارد . برعکس ، اگر نظام درمانی بنیاننده بیمار امکان و اجازه برداختن به ورزشها و تفریحات مورد علاقه اش را بدهد ، در آن صورت علاقه و تمایلی بیشتری برای همکاری با نظام و اصول درمانی در بیمار فراهم خواهد شد . شنا ، پیاده روی ، تنیس ، تنیس روی میز ، دوجرخه سواری ، نرمشهای مختلف از جمله ورزشهایی هستند که فزسن بر آوردن نیازهای جسمی و روحی بیمار ، استرس چندانی بر سیستم انعقادی و مفاصل او ایجاد نمی کنند . فوتبال ، بسکتبال ، کشتی ، ورزشهای رزمی ، سنگ نوردی و کوهنوردی خشن ، در شرایط امروز جامعه ما به نفع بیمار هموپیل نیست .

هدف میان مدت و قابل دسترس در شرایط فعلی ، برای بیماراران هموپیل بخصوص کودکان ، آن است که بیمار تعدادی فاکتور انعقادی در دسترس داشته باشد و در اولین ساعات صبح ، پس از انجام تزریقات پیشگیرانه ، به ورزش مورد علاقه خود بپردازد این ورزش کردن را لاقفل سه روز در هفته ، بطور منظم و مستمر ادامه دهد . برای بیماراران مبتلا به کمبود فاکتورهای هشت و نه انعقادی ، تزریی پیشگیرانه مقدار ۷۷ تا ۷۷ واحد از فاکتور مورد نیاز به ازای هر کیلوگرم از وزن بیمار ، کفایت می کند . بهتر است والدین با ایجاد جو تبلیغی مثبت به سمت ورزشهای غیرضربه ای ( که ذکر آنها در فوق آمده است ) توجه و تمایل بیمار را به آن نوع ورزش بخصوص ، جلب و از انواع خطرناک منحرف سازند . اگر تمرینات ورزشی به صورت اردویی و دسته جمعی انجام شود ، نتایج بهتری خواهد داشت . برای راه افتادن و انسجام اولیه ، بهتر است ابتدا پزشک یا پرستار آموزش هموپیل در اردو شرکت نماید تا شرایط آرام و اطمینان بخش برای بیمار و خانواده فراهم گردد .

بیمارانی که علاوه بر هموپیلی دچار مهار کننده انعقادی هستند لازم است در انجام فعالیتهای بدنی احتیاط بیشتری کرده و برای انتخاب ورزش قابل انجام و مفید با پزشک خود ، مشورت نمایند .

منبع: بخش سلامت صدا و سیما

#### نکات بهداشتی در اسلام

#### تأثیر نماز بر بهداشت خواب

مطالبي که در مورد فوايد علمي نماز گفته مي شود، همگي دربرگيرنده بعد کوچيکي از ابعاد متعدد نماز است و برداختن به فوايد دنيوي و مزاياي مادي نماز، هرگز نبايد انسان را از توجه به دريماهي نور و معنويت همراه با نماز، غافل کند و بر اين اساس بايد مراقب بود که توجه به مزاياي پزشکي نماز و اين قبيل مقلات، تنها به عنوان تأبيدات علمي و دنيابي بر اين عبوديت محض شود و خداي نکرده، حدود فوايد و مزاياي اين فرضيه نوراني، در حد خاک و دنيا باقي نماند و حکايت آن گروه گمراه که نماز را به یک نوع ورزش سويسي تشبيه کرده بودند ، دل خوش داشتند که سلفه نماز را دريافته اند، نشود.

هر انسان طبعی در حدود ۳۱۱ صحر خود را در خواب به سر می برد و تأثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است. به طوری که امروزه تغییرات خواب انسان از پیش آگهی های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماری ها، به حساب می آید.

به عنوان مثال، در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به نحو چشمگیری افزایش و یا به ندرت کاهش پیدا می کند. تغییرات خواب انسان در بیماری های جسمی نیز بسیار چشمگیر است، به خصوص اگر تأثیر ناراحتی های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه کنندگان به بیمارستان های عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند.

به این ترتیب ایجاد بهداشت خواب، در واقع بک رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب مؤثر باشد، پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماری های جسمی و روانی است.

امروزه نخستین اصلی که در ایجاد بهداشت خواب، توسط جدیدترین منابع علمی دنیا توصیه می شود «بیدار شدن هر صبح سر یک موقع مشخص از خواب است.»

یک نگاه کلی به جدول اوقات شرعی نشان می دهد، که وقت نماز صبح، در تمام طول سال، با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان ثابتی است و اقامه کننده نماز صبح، با برخاستن پس از افان، در واقع اساسی ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدنی و تعادل روانی برداشته است .

#### آثار بهداشتی و درمانی وضو

نویسنده:علی اکبر بناهی

یکی از مستحبات وضو، شست و شوی دست و صورت با آب خنک و خشک نکردن آن با حوله است. در بیان فایده های این سفارش دینی گفته شده است: صرف نظر از این که ممکن است، حوله عاری از باکتری نباشد، آب خنک که حاوی اکسیژن محلول در آن است، می تواند، نقش بسزایی در زوددن باکتری ها داشته باشد. بعضی دیگر از آثار فیزیولوژیکه، و جسمانی وضو این است که شستن قسمت هایی از بدن، آن هر روزی چندبار و با فاصله ی زمانی، سبب استراحت و آرام سازی عضلات و کم شدن «ششجات» جسمی و روانی می شود.

منبع: کتاب بشارت

#### خواب و استراحت در سیره ی نبوی صلی الله علیه و آله

نویسنده: محمدرضا جباری

چکیده

خواب و استراحت از بخش های اجتناب ناپذیر حیات هر موجود زنده است. بدین لحاظ، برای ما انسان ها شناخت چگونگی و آداب مربوط به خواب و استراحت بتد کان برگزیده ی الهی، جالب، جذاب و درس آموز است. درباره ی چگونگی و آداب خواب و استراحت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایات متعدد و متنوعی از طریق اهل بیت علیهم السلام و غیر آنان نقل شده است. این روایات را می توان در شش محور دسته بندی کرد:

زمانه، مقدار، مکان، چگونگی خواب و استراحت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و حالات قبل و بعد از آن. توجه بیش از پیش به سوره ی حصرات مضمومان علیهم السلام در زندگی فردی و اجتماعی ایشانف که حاوی نکات بسیار آموزنده و تربیتی است، همواره برای رهجویان و انسان های نشنه و شیفته ی کمال و سعادت، جذاب و پررمز و راز بوده است. باشد که از این خوان تحفه ای برگزیم.

کلید واژه ها: خواب و استراحت، زمان خواب و استراحت، چگونگی خواب و استراحت، مسواکه، تلاوت قرآن، وضو.

مقدمه

خواب و استراحت یکی از بخش های اصلی و ضروری برای استمرار حیات طبیعی هر موجود زنده است. به دلیل آنکه ما انسان ها به صورت روزمره با چنین نیازی ارتباط داریم، شناخت چگونگی خواب و استراحت برترین شخصیت بشری، یعنی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله هم جذاب و هم درس آموز و راه گشاست. این حضرت در این زمینه نیز چون دیگر معروه‌های حیات فردی و جمعی اش دارای آداب و اصولی بوده است. کشف و استخراج این اصول نیازمند نگاه جامع و دقیق به روایات حاکی از سیره ی آن حضرت و نیز تحلیل و جمع بندی آنهاست.

سوره ی نبوی صلی الله علیه و آله در این خصوص را می توان در شش عنوان بی گرفت که در ذیل، به هر یک از آنها می پردازیم:

۱. زمان خواب و استراحت.

تعیین زمان مناسب برای خواب، آثار جسمی و روحی فراوانی به دنبال دارد. آنان که – همچون پیامبر اعظم صلی الله علیه و اله – بخشی از شب را به عبادت و نهجده مشغول بود، اصولاً خواب اندک، و پرهیز از پرخوابی جزء تعالیم اسلامی است. برای مثال، در قوت و نشاط لازم برای بیداری در بخشی از شب را داشته باشد. این مهم در سوره ی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نیز به چشم می خورد.

بنابر روایت نقل شده از برخی همسران پیامبر، آن حضرت اول شب را برای خواب و استراحت خود برمی گزید و بعد ازمقداری استراحت برمی خاست و به نهجده مشغول می شد.(۱) این رفتار، به ویژه با توجه به وجوب نهجده و شب زنده داری بر آن حضرت، بیشتر قابل فهم و تحلیل خواهد بود؛ چرا که توفیق نهجده در نیمه و انتهای شب در صورتی فراهم می آید که اوایل شب برای استراحت انتخاب شود.

۲. مقدار خواب و استراحت

بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله به مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و نهجده مشغول بود. اصولاً خواب اندک، و پرهیز از پرخوابی جزء تعالیم اسلامی است. برای مثال، در روایتی از امام کاظم علیه السلام آمده که خداوند، فرد پرخواب و بی کار را دوست ندارد.(۲)

بنابر آیات اولیه سوره ی مزمل، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مکلف به بیداری در بخش عمده ای از شب بود: (یا ایها المرمل قم اللیل الاقلی نصفه او تقصی منه قلیلاً او زد علیه ورنل القرآن تریلاً) (مزمل: ۱-۳)؛ ای حامه به خویش فرو بچسبده، به با خیز شب را مگر اندکی، نمی از شب یا انگلی از آن را بکنه یا بر آن [نصف] بپزایی، و قرآن را شمرده شمرده بخوان.

از آی ی آخر همزه سوره نیز چنین برمی آید که پیامبر صلی الله علیه و آله و جمعی از مؤمنان خاصی، بر اساس این دستورالعمل، بخش زیادی از شب را به نهجده و عبادت برمی خاستند: (ان ربک یعلم انک تقوم اوتی من لیلی نصفه و نلته و طائفه من اللیلن معک و الله یقدر اللیل و النهار...) (مزمل: ۲۰)؛ در حقیقت، پروردگارت می داند که تو و گروهی از کسانی که با تواند، نزدیک به دو سوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را [به نماز] برمی خیزند و خداست که شب و روز را اندازه گیری می کند...

.

الته بنابر بعضی روایات، پس از نزول این سوره، به مدت یکگ سال (با ده سال)،(۳) پیامبر صلی الله علیه و آله و برخی از مؤمنان، گاه تمام شب را بیدار می ماندند تا به طور کامل به دستورالهی در ابتدای سوره ی مزمل عمل کرده باشند،(۴) به گونه ای که به خاطر ایستادن های طولانی در شب، پاهای آنان روم کرد. (۵) از این رو، آخرین آیه این سوره نازل شد و به گونه ای، تخفیف در این تکلیف را صادر فرمود: قیام و عبادت در شب به قدر طاقت و مسبور آن حضرت و مؤمنان نزدیک به ایشان. معنای آیه ی مزبور چنین است: ... خداوند می داند که [شما] هرگز حساب مقدار [شب را برای عبادت، به دقت] در دست ندارید، پس بر شما بیشخود [اینک]؛ هر چه از قرآن میسر شود بخوانید. [بخدا] می داند که به زودی در میان پیامبران خواهد بود [و عهده ای] دیگر در زمین سفر می کنه [و] در پی کسب روزی خدا هستن و [گروهی] دیگر در راه خدا بیکار می کنن، پس هر چه از [قرآن] میسر شد تلاوت کنید و نماز را برپا دارید و زکات را بپردازید و وام نیکو به خدا دهید و هر کار خوبی برای خویش از پیش فرستید آن را نزد خدا بهتر و با یاداشی بیشتر باز خواهید یافت و از خدا طلب آرزوش کنید که خدا آمرزنده مهربان است،

با توجه به آنچه از آیات آخر سوره ی مزمل برمی آید پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله موظف بوده در حد مسبور و توان، شب ها را به نهجده و قرات قرآن مشغول باشد و همین امر نیز موجب تقلیل خواب و استراحت آن حضرت بود.

به گفته ی قاضی عیاض، روایات صحیحه ای حکایت از اندکی خواب آن حضرت دارند. با وجود این، پیامبر صلی الله علیه و اله می فرمود: دو چشمم می خوابند ولی قلبم نمی خوابد. (۶) وی سپس با اشاره به چگونگی خواب حضرت و اینکه بر پهلوی راست می خوابیده، این گونه خوابیدن را وسیله ای برای تقلیل خواب دانسته است؛ چرا که خواب بر پهلوی چپ موجب آرامش قلب و اعضای باطنی، و در نتیجه، سنگینی و طول خواب می شوده اما خواب بر پهلوی راست موجب حالتی عکس حالت یاد شده و در نتیجه، سبک بودن و اندکی خواب می شود. (۷)

در روایت این عباس نیز آمده که پیامبر صلی الله علیه و آله در نیمه ی شب یا کمی قبل یا بعد از آن از خواب برخاست و پس از قرات ده آیه آخر سوره آل عمران، وضو ساخته و مشغول نماز شد. (۸)

۳. مکان خواب و استراحت

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای خواب و استراحت خویش از ساده ترین ابزاری که در آن زمان رایج بود، استفاده می کرد. بنابر بعضی روایات ، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر روی حصیر استراحت می کرد و چیز دیگری بجز آن در زیر خود پهن نمی کرد. (۹) ازاین رو، گاه برآمدگی های حصیر بر جسم حضرت اثر می گذاشت. پیامبر صلی الله علیه و آله در برابر درخواست بعضی اصحاب مبنی بر تهیه ی زیر اندازی نرم تر می فرمود: «ما را با دنیا چه کاره مثل من و دنیا مثل سفاری است که در روزی گرم، به زیر یک درخت، ساخته استراحت کرده و راه خود را در پیش گیرد و آنجا را ترک گوید. (۱۰)

بنابروایتی دیگر، هنگامی که یکی از اصحاب، حضرت را در حال استراحت بر حصیر دید و اثر حصیر را بر جسم مبارک ایشان مشاهده کرد، عرضه داشت: شهادت می دم که تو رسول خدایی و نزد خدا با کرامت تر از کسرا و قیصری؛ آنان از دنیا بهره مندند و شما اینچنین بر حصیر استراحت می کنید، به گونه ای که اثر آن بر جسمتان باقی می ماند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در پاسخ فرمود:

«آیا راضی به این نیستی که دنیا را برای ایشان و آخرت را برای ما باشد؟» (۱۱)

یکی از همسران پیامبر صلی الله علیه و آله نیز مکان خواب حضرت را قطعه پوستی تابشته از لایف خرما، گزارش کرده است. (۱۲) در برخی روایات، همین توصیف برای باش آن حضرت ذکر شده است. (۱۳)

۴. حالات قبل از خواب واستراحت

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیش از خواب و استراحت، آداب و مسائلی را رعایت می کرد که در ذیل، به برخی از آنها اشاره می شود:

خواب در لایت

الف-سواک: بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هر شب سه بار سواک می کرد: یکبار قبل از خواب، یکبار بار پس از خواب (و قبل از وضو برای تهجد) و یکبار بار نیز هنگام خروج برای نماز صبح. و چوب سواک حضرت نیز بنا به توصیه ی چیرئیل، چوب «اراکه» بود. (۱۴)

همچنین بنابر برخی روایات، آن حضرت در یک شب چندین بارسواک می کرد، (۱۵) که از جمله، بین هر دو رکعت نماز شب بود (۱۶) و نیز پس از هر بار برخاستن از خواب. (۱۷)

ب- وضو: در روایت حسن بن علی از امام هادی علیه السلام، آن حضرت درباره ی آداب خواب اهل بیت علیهم السلام به ده خصلت اشاره فرمود که از جمله ی آنها طهارت پیش از خواب بود. (۱۸) خصلت های دیگر مربوط به چگونگی خواب و دعا و اذکار پیش از خواب است که در ادامه خواهد آمد. بنا توجه به اینکه پیامبر صلی الله علیه و آله این ویژگی ها را برای اهل بیت علیهم السلام معرفی کرد، شامل شخص خود آن حضرت نیز می شود.

ج- تهیه مقدّمات عبادت شبانه: از برخی روایات برمی آید که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیش از خواب، مقدّمات مربوط به عبادت شبانه را تهیه و در کنار خود می نهاد؛ از جمله: تهیه آب برای وضو ساختن پس از بیداری، و نیز سواک. در روایت معاویه بن وهب از امام صادق علیه السلام، آن حضرت ضمن توصیف حالات شبانه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، فرمود: «آب وضو نزد سر حضرت، و سواک زیر تشک حضرت نهاده می شد، سپس می خوابید... .» (۱۹) در ادامه این روایت، به چگونگی عبادت شبانه ی پیامبر صلی الله علیه و آله و حالات حضرت پس از بیداری اشاره شده است.

د- دعا و اذکار قبل از خواب: بنابر روایت امام هادی علیه السلام – که پیش تر به آن اشارت رفت- اهل بیت علیهم السلام پیش از خواب، به قرائت فاتحه الکتاب، آیه الکرسی، آیه ی (شهد له انه لا اله الا هو و الملایکه) (آل عمران: ۱۸) و تسبیح حضرت زهرا علیها السلام مقید بودند. (۲۰)

درباره قرائت آیه الکرسی نقل شده که پیامبر صلی الله علیه و آله هنگام خواب، آن را قرائت کرده و می فرود: «جبرئیل به نزد من آمد و عرضش داشت که طهرتیی از جن، در عالم رویا تو را در معرض کینه خود قرار می دهد، از این رو، هر نو باد قرائت آیه الکرسی، (۲۱) و بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه السلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از قرائت آیه الکرسی، می فرمود: «بسم الله، آشت بالله و کفرت بالطاغوت اللهم احفظنی فی منامی و فی یقظتی!» (۲۲) به نام خدا، به حق ایمان آوردم و به طاغوت کافر شدم، خدا یا در خواب و بیداری مرا حفظ فرما.

از دیگر آیاتی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیش از خواب قرائت، می فرمود، سوره های توحید، قلن و ناس بود. آن حضرت، هنگام تلاوت این سوره ها، کف هر دو دست خود را مقابل دهان مبارکش می گرفت و به آنها می مید و سپس به قسمت های مختلف جسم شریفش می مالید؛ از سر مبارک شروع کرده، به صورت و دیگر قسمت های بدن می کشید، و این کار را سه بار تکرار می کرد. (۲۳)

به جز اذکار، آیات و سوره های یاد شده در روایات سیره به دعاهای نیز برمی خوریم که پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله پیش از خواب و به هنگام رفتن به محل خواب، آنها را قرائت می کرد. (۲۴) بخشی از این دعاها به این قرار است:

«اللهم فی عذابکم بیاوم یبعث عبادک: (۲۵)خداوند، در روزی که بندگانت را مبعوث می کنی، مرا از عذابت حفظ فرما.

«اللهم این اعوذ بمعاذک من عوفیک، اعوذ برضاک من سطوک، و أعوذ بک منک، اللهم انی لا اطمع ان أبلغ ی اللئاه علیک و لو حرصت، أنت کما أنتبت علی نفسك» (۲۶) خداوند، از عفوت به عوفت، و از غفبت به وضابت، و از تو به تو پناه می برم. خداوند، مرا توان آن نیست که نا نهایت نشای تو پیش روم. حتی اگر چنین تلاشی کم، تو همان گونه ای که خود ندی خویش گفته ای.

«بسم الله آموت و أحیا و الی الله العصیر، اللهم آمن روحتی و استر عورتی و أد عنی أماتی!» (۲۷) به نام خدا می میرم و زنده می شوم و بازگشت به سوی اوست، خداوند، ترسم را به ایمنی تبدیل کنی، و عورتم را بیوشان و امانم ادا کن.

«الحمد لله الذی اطمعنا و ستاننا و کاننا و اواننا حکم منن لا کافی له و له مؤدی» (۲۸) حمد خدای را من که ما را سیر و سیراب و کفایت کرد و پناه داد. پس چه بیازند که نه کفایت کنند دارند نه پناه دهند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله برای کسب توفیق تهجد، دعاهای تعلیم می کرده که امام صادق علیه السلام آن را چنین نقل کرده است: «بسم الله اللهم لا تؤمنی مکرک، و لا تنسینی ذکرک، و لا تجعلنی من الغافلین، قوم ساعه کذا و کذا» (۲۹) به نام خدا خداوند، مرا از مکرّت ایمن نماز و نسبت به یادت دچار فراموشی ام مکن، و از غفلان فرام ده! [۱] در ساعت فلان بیدار شوم. سپس فرمود: در صورت قرائت این دعا، خداوند ملکی را برای بیدار کردنش موکل سازد.

۵- چگونگی خواب و استراحت

وضیعت خواب پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز دارای ویژگی های بوده که می توان آن را در امور ذیل خلاصه کرد:

الف- رو به قبله و بر پهلوی راست و با نهادن دست راست زیر گره ی راست: جاث توحیدی انسان های الهی، اقتضای آن دارد که در همه لحظّات رو به خداوند داشته باشند. آنان علاوه بر آنکه چهره ی قلب و جانشان همواره رو به خداست، (۳۰) سعی بر آن دارند که با توجه ندادن جسم به سوی قبله در حالات مختلف، کمال توحید را در حرکات خود جلوه گر سازند. در روایات سیره، نقل شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به هنگام نشستن، رو به قبله می نشست، (۳۱) و بنابر روایت امام هادی علیه السلام – که پیش تر به آن اشاره شد- اهل بیت علیهم السلام به هنگام خواب رو به قبله می خوابیدند. (۳۲) با توجه به دیگر روایات نیز مشخص می شود که نوع خواب آنان، همچون خوابانیدن میت در قبر، بر پهلوی راست و رو به قبله بوده است، در حالی که دست راست را زیر گره ی راست می نهادند. (۳۳)

ب- پرهیز از خواب مداموم و بیوسه: از برخی روایات چنین برمی آید که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از خواب مداموم و بیوسه در شب اجتناب داشت. این حالت، بر ارتباطی با جمله نقل شده ی معروف از آن حضرت نیست که فرمود: «دو چشمم می خوابند، اما قلبم نمی خوابد... .» (۳۴) در روایت نقل شده توسط شیخ طبرسی، امام صادق علیه السلام به معاویه بن وهب درباره ی حالات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به وقت خواب و پس از بیداری چنین فرمود: «آب وضو نزدیک سرش، و سواکش زیر جای خوابش نهاده می شد. سپس به قدری که خدا می خواست می خوابید، و چون بر می خاست ابتدا می نشست و سپس نگاه به آسمان کرده و آیاتی از سوره ی آل عمران را تلاوت می کرد(آیه ی ۱۹۰ به بعد)، سپس سواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادت)ش می رفت و چهار رکعت نماز می گزارد که رکوع آنها به مقدار قرائشان و سجود آنها نیز به قدر رکوعشان بود، و آن قدر رکوع و سجود را طول می داد که بیننده می پرسید چه وقتی برمی خیزد؟ سپس بر می خاست و به جای خواب خویش رفته و به مقداری که خدا می خواست می خوابید. سپس برمی خاست و با نگاه به آسمان آیات سوره ی آل عمران را تلاوت می کرد و سواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادت)ش می رفت و همچون نوبت قبل، چهار رکعت نماز می گزارد، و سپس به محل خواب خویش رفته و به قدری که خدا می خواست می خوابید و سپس برمی خاست و می نشست و آیات سوره ی آل عمران را با نظر به آسمان تلاوت می کرد و پس از سواک کردن و وضو ساختن به مسجد (محل عبادت)ش رفته و نماز وتر و دو رکعت (شعب) را به جای آورده و برای اقامه نماز(صبح به سوی مسجد) خارج می شد... .» (۳۵)

۶- حالات بعد از خواب و استراحت

پس از بیداری از خواب شبانه، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آداب و حالاتی داشت که شاید بتوان آنها را به ترتیب ذیل بیان کرد:
الف- سجده: بنا به نقل طبرسی از امام باقر علیه السلام پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از هیچ خوابی بر نمی خاست، جز آنکه در برابر خدای عزوجل به سجده می افتاد. (۳۶) شایان ذکر است که اطلاق کلام امام باقر علیه السلام و تصریح آن حضرت شامل خواب شبانه و نیز روزانه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می شود.

ب- حمد و سپاس الهی: آن حضرت پس از برخاستن از خواب نیز همچون قبل از خوابن زبانه و حمد و سپاس الهی می گفتند و خدای را به خاطر یازگردداند روح به بدن، پس از حالت شبیه به مرگ در خواب، بدین گونه سپاس می گفت: (۳۷)

–«الحمد لله الذی احمّنی بعد موتی ان دعوی لعفور شکور»؛ حمد خدایی را که مرا پس از مرگ زنده کرد، همانا پیورده گامم، بسیار بخشناینده و قدر دان است.

– «اللهم انی أَسألُک غیر هذا الیوم و نوره و هدها و برکتک و طهوره و معافاته، اللهم انی أَسألُک خیره و خیر ما فیة و أَعوذبیک من شرهه و شر ما بعده؛ خداوند، از تو خیر این روز و نور و هدایت و برکت و پاکي و بخشدگی اش را خواستارم. خدایا، از تو خیر این روز و خیر آنچه در آن است می طلبم، و از شر این روز و شر آنچه در آن است به تو پناه می برم.

–«الحمد لله الذی احمّنا بعد ما أماتنا و الیه التشره» (۳۸) حمد خدایی را که را حیات بخشید بعد از آنکه ما را میراند؛ و بازگشت به سوی اوست.

ج- تلاوت آیاتی از سوره ی آل عمران: در روایات نقل شده توسط شیخ طوسمی از امام صادق علیه السلام – که پیش از این گذشت – آمده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از بیدار شدن از خواب شبانه، نظر به آسمان کرده و آیه ی آخر سوره ی آل عمران « آیات ۱۹۰ تا ۲۰۰) را تلاوت می فرمود. (۳۹)

د- سواک کردن: پیش از این، گفته شد که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در طول یکشب چندین بار سواک می کرد؛ از جمله قبل از خواب. آن حضرت چوب سواک را؛ که معمولاً چوب «اراکه» بود، زیر جای خواب خویش می نهاد. ایشان در هر نوبت از شب که برمی خاست، اقدام به سواک کردن می نمود، و سپس وضو می ساخت. و بنابر بعضی روایات، بین هر دو رکعت نماز و نیز پیش از خروج برای نماز صبح نیز اقدام به این کار می کرد. (۴۰)

هـ- وضو و نماز: همان گونه که در حالات قبل از خواب گذشت، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آب وضو را بلافی سر خود می گذاشت (۴۱) تا پس از برخاستن، وضو ساختن ممکن و آسان باشد؛ به ویژه آنکه آن حضرت به طور مکرر از خواب برمی خاست و نیاز به وضو ساختن پیدا می کرد. از این رو، آماده بودن آب وضو موجب تسهیل در این کار می شد. وضو ساختن نیز مقدمه نمازهای شبانه ی آن حضرت بود که مشکل از نمازهای سنگین و طولانی و نمازهای سبک تر و کوتاه تر بود.

بنابر یکبار روایت، پیامبر صلی الله علیه و اله می فرمود: «ان گاه که یکی از شما به هنگام شب از خواب برخاست، نمازش را با دو رکعت نماز سبک آغاز کند... (۴۲) خود آن حضرت نیز چنین می کرد؛ ابتدا دو رکعت نماز سبک می خواند و سپس سه نماز دو رکعتی طولانی به جای می آورد، و رکعات بعدی را خفیف تر می خواند. (۴۳)

جمع بنای

سیره ی معصومان علیهم السلام- به ویژه سیره ی پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله - حاوی نکات ریز و درشت فراوانی است که پس از آن حضرت توسط اهل بیت او و نیز صحابه ای که شاهد رفتار آن حضرت در زمینه های گوناگون بودند، برای دیگران نقل شد. انسان های نشنه و شایسته ی کمال همواره در صدد یافتن راه های درست و مناسب برای نیل به برمتزل مقصود هستند. روش است که سیره، یعنی عملکرد برترین انسان – یعنی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله- در صورتی که به درستی تحقیق و تبیین شود برای چنین کسانی هم جالب و هم راهگشاست.

چنانکه از مفاذه ی حاضر بر می آید، پیامبر اعظم صلی الله علیه و اله در خواب و استراحت خویش – که زده بسیاری از انسان ها

یک حرکت عادی روزمره است- دارای برنامه و نظم خاصی بوده است. نکته ی شایان توجه آنکه همچون دیگر بخش های زندگی آن حضرت، روح توحید و خداجویی و خداگرایی بر این بخش از حیات طبیعی آن حضرت نیز حاکم بوده است. با توجه به ضعف ما مسلمانان در شناخت سیره ی معصومان علیهم السلام پژوهش هایی از این دست برای شیفگان مسیر کمال همچنان ضروری به نظر می رسد.

بی نوشت :

- محمد بن عیسی بن سوره ترمذی، الشمالی المحمدیه، تحقیق سید عباس الجلیبی، بیروت، مؤسسه الکتب الثقافیه، ۱۴۱۲. ص ۱۲۲/ابی داود الطیالسی، مسند ابی داود، بیروت، دارالحدیث، ص ۱۸۸.
- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۸۴ ح ۲، شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه ی مدرسین، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۶۸، ح ۳۳۵.
- جلال الدین سیوطی، الدر المنثور، بیروت، دارالمعرفه للطباعه و النشر و التوزیع، ج ۴، ص ۲۷۶/ابن حجر عسقلانی ، فتح الباری، بیروت، دارالمعرفه، ج ۳، ص ۱۸.
- علی بن ابراهیم قمی، تفسیر القمی، تحقیق سید طیب الموسوی الجزاری، قم، دارالکتبا، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۳۹۲.
- محمد بن جریر طبری، جامع البیان عن تأویل آی القرآن، تحقیق صدقی جمیل العطار، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۵، ج ۱۹، ص ۱۵۶.
  - ان عینی تاملان و لا ینام قلبی».
- قاضی ابن الفضل عیاض، الشفاء بتعریف حقوق المصطفی صلی الله علیه و اله، بیروت، دارالفکر ، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۸۶-۸۷.
- احمد بن حنبل، مسند احمد، بیروت ، دار صادر، ج ۱، ص ۲۲۲.
- رضی الدینی حسن بن فضل طبرسی، مکالم الاطلاق، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۲ق.، ص ۳۸.
- همان، ص ۲۵، محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفا، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۵۳.
- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۱۲۳.
- احمد بن حنبل، پیشین؛ ج ۶، ص ۴۸، ۵۶، ۲۰۷ و ۲۱۳/مسلم بن حجاج نیشابوری، صحیح مسلم، بیروت دارالفکر، ج ۴، ص ۱۴۵، محمد بن یزید القزوینی، سنن ابن ماجه، تحقیق محمد فؤاد عبدالقایی، بیروت، دارالفکر ، ج ۲، ص ۱۳۹۰.
- احمد بن حنبل، پیشین؛ ج ۱، ص ۳۶۹.
- ابن ابی شیبه کوفی، المصنف، تحقیق سید محمد الحسام، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۵، ج ۷.
- همان، ج ۱، ص ۱۹۶، ج ۱۷.
- محمد عبدالرزوف مناری، فیض القدر شرح الجامع الصغیر، تحقیق احمد عبدالسلام، بیروت، دارالکتب العلمیه، ج ۵، ص ۲۸۵-۱۷. محمد بن یعقوب کلینی، پیشین؛ ج ۳، ص ۴۶۵، ج ۱۳.
- ابن طاووس، فلاح السائل، ص ۲۸۰.
- محمد بن حسن طوسی، تهذیب الاحکام، ج چهارم، تحقیق سید حسن خراسان و شیخ محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۴۵، ج ۲، ص ۳۳۴ ح ۱۳۷۷.
- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.
- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- محمد بن یعقوب کلینی، پیشین؛ ج ۲، ص ۵۲۶، ج ۴.
- محمد بن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۱۸.
- بناگرید به: محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۲۹-۵۴۰، ۱۱۶-۱۱۸/رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی، پیشین، ص ۲۱۶-۲۱۸.
- احمد بن شعبه نسائی، السنن الکبری، تحقیق عبدالغفار سلیمان بنداری و سید کسروی حسن، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۱، ج ۶، ص ۲۲۲/رضی الدین فضل بن حسن طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.
- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی، پیشین، ص ۲۱۸.
- محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۴۰، ج ۱۸. با توجه به اینکه پیامبر صلی الله علیه و آله به آنچه می گفت خود عمل می کرد، می توان این دعا را جزء سیره ی آن حضرت برشمرد.

۳۰- ووجهت وجهی للذی نظر السموات و الارض حیثا و ما انا من المشرکین . (نم: ۷۹)

۳۱- این شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، تحقیق لجنه من اساتذہ النجف الاشرف، نجف، مطبعه محمدکاظم حیدری، ۱۳۷۶ ق ، ج ۱، ص ۱۱۷.

۳۲- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.

۳۳- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی، پیشین، ص ۲۱۶ و ۲۲۰/رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸، قاضی ابی الفضل عیاض، پیشین، ج ۱، ص ۸۶، محمدباقر مجلسی ، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳، میرزا حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، ج دوم، قم، مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۱۱۵.

۳۴- قاضی ابی الفضل عیاض، پیشین، ج ۱، ص ۸۶.

۳۵- محمد بن حسن طبرسی، پیشین؛ ج ۲، ص ۳۳۴ ح ۱۳۷۷.

۳۶- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۹/محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳.

۳۷- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۹.

۳۸- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی ، پیشین، ص ۲۱۸.

۳۹- همان، ص ۲۲۵،محمد بن حسن طوسی، پیشین؛ ج ۲، ص ۳۳۴.

۴۰- نک: به. محمد بن یعقوب کلینی، پیشین؛ ج ۳، ص ۴۶۵ ح ۱۳/رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین؛ ص ۳۹، این ابی شیبه، پیشین؛ ج ۱، ص ۷، ص ۵ و ۱۹۶، ح ۱۷/محمدباقر مجلسی ، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳، محمد عبدالرزوف مناری، پیشین، ج ۵، ص ۲۸۵.

۴۱- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.

۴۲- محمد بن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۲۶.

۴۳- همان، ص ۲۲۶-۲۲۷.

منبع: مجله معرفت

#### نظام بهداشتی اسلام

منبع:نگرشی به مفهوم طب اسلامی سال پنجم

امروزه، موضوع بهداشت و ضرورت حفظ آن، از چنان اهمیتی برخوردار گردیده است که سازمان ها و نهادهایی در سطح جهانی، متعلقه ای و کشوری درباره این موضوع، مشغول فعالیت شده اند و تلاش وسیعی صورت گرفته است تا با بیان برنامه های مناسب، ارائه راه کارها و تشویق افراد، سطح بهداشت را در تمامی زمینه ها بالا ببرند. نگرش جدیدی که میزان بهداشت هر جامعه را یکی از شاخص های رشد آن می داند، ناشی از همین تلاش جهانی است.

در قرن اخیر، مسئله بهداشت از ابتدایی ترین موضوع؛ یعنی بهداشت فردی و جسمی آغاز گردید؛ اما به مرور زمان و با روشن شدن سایر ابعاد انسان و زندگی او، موضوعات بهداشتی و شعاع آن، گسترش یافته است. امروزه، اصطلاحات و موضوعاتی مانند بهداشت روانی، بهداشت خانوادگی، بهداشت اجتماعی، بهداشت اقتصادی، بهداشت تغذیه، بهداشت کار، بهداشت محیط و بهداشت مسکن و محیط زیست رایج گردیده و هر یک، دارای حیطه تخصصی خود می باشند. اکنون باید دید که دین اسلام، به موضوع مهم بهداشت، چگونه نگرسته است.

دین اسلام در همه ابعاد، پیش رفته و فراگیر است. به انسان و اجتماع همه جانبه می نگرد و آموزه های آن شامل همه ضروریات زندگی می باشد. بنابراین، لازم است به امر بهداشت که یکی از امور مهم زندگی انسان به شمار می آید، نیز به طور ویژه، توجه داشته باشد. به همین جهت در آیات و روایات، احکام و راهنمایی های فراوانی پیرامون این موضوع وجود دارد که می توان با کتکاش در آنها نظام بهداشتی دین اسلام را به دست آورد.

در این نوشتار، مختصر نمی توان تمامی جهت نظام بهداشتی دین اسلام را آورد؛ ولی می توان ویژگی های این نظام را برشمرد:

۱. ایجاد انگیزه قوی برای رعایت بهداشت:اسلام بر موضوع بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده و رساترین تعبیر ممکن را در این زمینه، به کار برده و نظافت را جزئی از ایمان و لازمه ایمان معرفی نموده است. در واقع یکی از ویژگی های دین اسلام، تشویق انسان به رعایت پاکیزه در ابعاد گوناگون زندگی است؛ زیرا خواسته ذاتی و فطری هر انسان، دوری از آلودگی های جسمی و روحی است. اسلام با قراردادن نظافت در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم را در او ایجاد نموده است تا بهداشت و پاکیزگی را رعایت نماید.

پیامبر اسلام (صلی الله علیه واه) می فرماید:

«تظفوا بکل ما نستعظم فان الله تعالی بنی الاسلام علی الطفاهه و لن یدخل الجنة الا کل تطیف»؛

به هر مقدار که می توانید نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند معال، اسلام را برپایه نظافت بنا نهاده و هرگز کسی وارد بهشت نمی گردد مگر آنکه پاکیزه باشد.

بنابراین، نظافت و بهداشت در اسلام، ضابطه مند و تحت نظام خاصی است. به طوری که فرد مسلمان، خود را ملزم می داند بهداشت را امری شرعی و دینی بداند و آن را در هر حال و به طور مستمر رعایت نماید.

۲. جامعیت: نظام بهداشتی اسلام، برنامه ای فراگیر می باشد که از بهداشت فردی در بعد جسمی (شامل بهداشت اعضای بدن و ابزار و لوازم فردی) و روانی آغاز می گردد و آن گاه به ارتباط فرد با سایر افراد می پردازد که با عنوان بهداشت خانوادگی، بهداشت اجتماعی، بهداشت حرفه ای، بهداشت محیط، بهداشت مسکن، بهداشت تغذیه، بهداشت اقتصادی و ... می توان آموزه های فراوانی در دین اسلام یافت.

۳. دارای ضمانت اجرایی:در نگاهی گذرا به آموزه های دینی می توان دریافت که بسیاری از نظام آموزشی اسلام در قالب احکام شرعی (وجوب، استحباب، حرمت و کراهت) بیان گردیده است. این گونه بیان، می تواند برای یاد مسلمان به عنوان یک تکلیف مطرح باشد که خود را ملزم به رعایت آن بداند. به عبارتی دیگر، قرار دادن مسائل بهداشتی در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم را در وی برای اجرای این امور ایجاد می نماید و در حقیقت نوعی ضمانت اجرا است.



۴ سازگاری یا فطرت:قوانین بهداشتی در اسلام با ظرفتی خاص طراحی و بیان گردیده است تا با طبیعت و فطرت انسانی سازگار باشد.
شاید قراردادن بهداشت و پاکیزگی در بطن دین به این جهت باشد که خداوند در فطرت آدمی، طلب پاکي و بیزاری از ناپاکي (اعم از جسمی، روانی، روحی و…) را میل و گرایش به پاکیزگی و تنفر از ناپاکي ها را به ودیعت نهاده است. توصیه های مطرح در آموزه های دینی نیز بیانگر این امر فطری و یادآوری آن به انسان می باشد.

محیط زیست در اسلام

گستره رهنمودهای بهداشتی اسلام، آن چنان فراگیر است که شامل تعدادی ایجاد زندگی فردی و جمعی انسان ها می شود. از آنجا که این نوشتار مختصر، مجال نیامی ایجاد بهداشتی در دین اسلام را در دهه، فقط به ذکر یک نمونه بسنده می گردد:

به مناسبت سیمتار حفظ محیط زیست از دیدگاه ادیان، این سؤال مطرح شد که دین اسلام پیرامون موضوع محیط زیست، چه آموزه هایی دارد؟ در نگاه اولیبه، فقط کاشت درخت و حفظ فضای سبز به ذهن می آید؛ اما با مرور منابع دینی، موارد زیر به عنوان محیط زیست در اسلام، مطرح گردید:

۱- نعمت دانستن عوامل طبیعی

تاریخ بشر، فراز و فرودهای فراوانی را در برخورد با طبیعت به خود دیده است. دین اسلام با «نعمت دانستن» همه عوامل طبیعت (آب، هوا، خاک و…)، توجه انسان را به اهمیت طبیعت جلب نموده و با سفارش به استفاده درست از نعمت های الهی، مسلمانان را از تخریب نعمت های طبیعی بر حذر داشته و با بیان دستورات دینی، آنان را به حفظ محیط زیست دعوت نموده است.

۲. ارائه راه کار

اسلام فقط به بیان مطالب کلی در زمینه محیط زیست اکتفا ننموده؛ بلکه راه کارهای فراوانی برای حفظ محیط زیست بیان نموده است که گاهی در قالب احکام پنج گانه شرعی قرار گرفته اند. هنر دین اسلام در همراه کردن رعایت نکات بهداشتی با احکام شرعی، موجب شده مسلمانان از زیر بار ناگشتن این اصول بهداشتی که اسلام به رعایت آن تأکید ورزیده و می تواند از راه کارهای حفظ محیط زیست نیز به شمار آید، به این شرح است:

الف) احیای اراضی موات:
شاید به ذهن نیاید که باب فقهی «احیای اراضی موات» باینکه راه کاری برای حفظ محیط زیست باشد؛ اما در مباحث محیط زیست ثابت شده که زمین های موات و بایر که بدون استفاده رها شده اند، خود یک پدیده خشد طبیعت محسوب می گردند و باید آنها را به محیط طبیعی و قابل استفاده تبدیل نمود.
جالب آن است که این امر نیز مورد توجه دین اسلام بوده و با گشودن راه کار مهم احیای اراضی موات و قوانین ویژه آن (از قبیل مالک دانستن فرد آباد کننده یا اجازه تصرف در آن زمین) افراد را به آباد کردن زمین های راکد تشویق نموده است.

امام باقر(علیه السلام) در این باره می فرماید:

«بما قوم احیوا شیئا من الارض و عمروها فهم احق بها و هی لهم»

هر گروهی که مقداری از زمین را زنده نمایند و آباد گردانند، آنان به (مالکیت) آن زمین سوارتر هستند و زمین مال ایشان است.
نکته بسیار جالب آن است که مالکیت فرد یا اولویت وی برای تصرف در این گونه زمین ها تا زمانی است که فرد در آباد نگه داشتن آن تلاش می کند و در صورت رعایت زمین و خراج شدن آن از حالت آبادانی، مالکیت آن نیز متغی می گردد.

ب) حفظ اقال:
باب دیگری که ممکن است در زمینه محیط زیست به کار آید، باب «القال» است؛ یعنی اموال عمومی که در اختیار حکومت اسلامی است و از آنها باید به سود همگان بهره برداری نمود. برخی از مصداق اقال عبارتند: از: کوه ها، دریاها، جنگل ها و تیزراه‌های طبیعی، دریاها و سواحل آن و رودخانه های بزرگ، اسلام حفظ اقال را از هر گونه تجاوز و آنت و زیان طبیعی و غیرطبیعی وظیفه همه می داند و مردم را نیز با رعایت شرایط و قوانین ویژه، در بهره بردن و استفاده از این منابع طبیعی یکسان می داند.

ج) دفن مواد آلوده کننده:
روایات های موجود، بر دفن موادی مانند مردار، جفت، خون و ناخن تأکید نموده است؛ از جمله این روایت:

«ان رسول الله(صلی الله علیه واله) کان یأمر بدفن سبیه اشیه من الانسان: الشعر و اللحم و الدم و الحیض و الشیمه و السنّ و العلقه»، پیامبر(صلی الله علیه واله) انسان را به دفن هفت چیز امر می فرمودند: مو، ناخن، خون، [خون] قاعدگی، جفت، دندان و جنین [در مرحله خون بسته شده].

د) رعایت فاصله مناسب بین جاه آشامیدنی و جاه فضلاب:

نمونه ای از روایت های موجود در این باره، عبارت است از:

روای از امام صادق(علیه السلام) پرسید: کم ادنی مایکون بین البئر بئ الماء و البالواعة؟
کمترین [فاصله] بین جاه آشامیدنی و فضلاب چه مقدار باشد؟

حضرت فرمود:

ان کان سهلاً فسهه اذرع و ان کان حیلاً فخمسه اذرع؛

اگر زمین نرم و هموار است [فاصله] هفت ذرع [هر ذرع ۵۰-۷۰ سانتی متر] باشد و اگر زمین کوهستانی و سفت است [فاصله] پنج ذرع باشد.

ه) بهداشت اماکن عمومی:
آموزه های دینی بر رعایت بهداشت و پاکیزگی مکان ها و محیط های همگانی تأکید فراوان دارند که به نمونه ای از آنها اشاره می شود:

امام صادق(علیه السلام) فرمود:

قال رجل لعلی بن الحسین این یوماً الفریاء؟
قال: یقی شطوط الانهار و الطرق النافذه و تحت الانحجار السمره و مواضع اللعن؛
فقیل له: و این مواضع اللعن؟
قال: ابواب اللدور؛

مردی به امام سجاد گفت: افراد غریب [آشنا به شهر و بدون داشتن محل سکونت در شهر] کجا دستشویی بروند؟
حضرت فرمود: از کرانه های رودها و راه های پررفت و آمد و زیر درختان میوه و مکان های لعن خودداری شود. به حضرت گفته شد: مکان های لعن کجا است؟
حضرت فرمود: درهای منازل.

و) اجتناب از آزار حیوانات (کشتن و صدمه زدن):
در دین اسلام پیرامون رعایت حقوق حیوانات سفارش های فراوان وجود دارد که به یک نمونه بسنده می شود:

«نهی [رسول الله] ان یحرق شیء من الحیوان بالثار»؛

پیامبر(صلی الله علیه واله) نهی نمودند از اینکه چیزی از حیوان با آتش سوزانده شود.

بنابراین، براساس آموزه های دین اسلام فرد مسلمان نه تنها محرب محیط زیست نیست؛ بلکه حافظ محیط زیست در مفهوم گسترده آن می باشد.

سلامتی

سلامتی تن و روان، شرط اول سعادت و خوش زیستن انسان است. بشر در این جهان، فقط با وجود سلامتی می تواند لذت زیستن را درک کند. در روایات اسلامی، از سلامتی به عنوان نعمتی مخفی یاد شده است که انسان تا زمان برخورداری از این نعمت، ارزش آن را نمی داند و تنها زمانی به ارزش آن پی می برد که سلامت خود را از دست داده باشد. برای همین، در مون دینی از انسان خواسته شده این نعمت را غنیمت شمارد، در حفظ آن کوشد و در شکرگزاری این نعمت تلاش نماید.

تأمین سلامتی و حفظ آن، موجب پرورش انسان پاک و ورشد فکری آنان می شود تا کارآیی بیشتری در انجام وظیفه انسانی خویش داشته باشند. از سوی دیگر، دارابودن از نعمت سلامتی، می تواند فرصت مناسبی برای فرد ایجاد نماید تا با انجام تکالیف الهی، در مسیر تکامل حرکت کند و سعادت اخروی خویش را تأمین نماید. امیر مؤمنان(علیه السلام) در این زمینه می فرماید:

زکاه الصحه السعی فی طمعه الله؛

زکات سلامتی دنیوی، تلاش در راه اطاعت خداوند است.

اسلام، به دلیل آنکه سلامتی را یک نیاز اساسی دانسته که ضمان بقای نسل آدمی است. برای حفظ این نعمت و تأمین آن، راه کارهای فراوی بشر قرار داده است. در آموزه های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، خواب، آمیزش جنسی و… برمی خویم که در صدد سوق دادن انسان به سمت سلامتی فردی می باشند. علاوه بر این، رهنمودهای فراوانی درباره سلامت روانی، روحی، خانوادگی، اجتماعی و… وجود دارد که بیان کننده جامع نگری اسلام به موضوع سلامت می باشد.

بیماری

امیر مؤمنان(علیه السلام) در بیان اهمیت پیشگیری از بیماری فرموده است:

لاوقایع امع من اللامه .

این نکته حائز اهمیت است که اسلام با بیان قانون کلی پیشگیری بهتر از درمان است. همگان را به حفظ سلامتی دعوت نموده تا از بروز بیماری پیشگیری نماید؛ اما این خلیقت را نیز یادآور شده است که بیماری - با شدت و ضعف- برای همه انسان ها وجود دارد و همگان در معرض گرفتاری و بیماری هستند. در همین باره، امیر مؤمنان(علیه السلام) می فرماید:

لیس للاجمام نجاه من اللامه .

نکته مهم، وجود نگرش های مختلف و گنهای متضاد پیرامون بیماری است که در فرهنگ ها و تمدن های گوناگون، هریک به گوشه ای از این موضوع پرداخته اند و بیماری را از یک جنبه مورد توجه قرار داده اند. در حالی که متون اسلامی، نگرش جامعی به موضوع بیماری شده است و با بیان حکمت های بیماری (ابتلاء اختیاری) فای سعی گردیده به تمامی جوانب آن نظری افکنده شود. در نگرش دینی، توجه خاصی نیز به خود بیمار شده است که با بیان یکسری وظایف مانند رعایت بیماری خویش و سرایت ندادن آن به دیگران، همکاری با پزشک در جهت تشخیص، ضرورت درمانت و تحمل دوره درمان، درصدد آن است که بهبودی هرچه سریع تر به بیمار بازگردد؛ زیرا بیماری زمانی به سرعت بهبود می یابد که بیمار وظایف خویش را به خوبی بداند و به آن عمل نماید.

جالب است بدانیم که اسلام برای ایجاد روحیه امیدواری - که امروزه به آن امیدوار درمانی می گویند- به موضوع مهم عیادت بیمار، پرداخته است. در برنامه عیادت که در متون دینی وجود دارد، به سودهتم بودن عیادت برای بیمار و عیادت کننده توجه فراوان شده است. علاوه بر این، به رهنمودهای ذیل در برنامه عیادت نیز توجه شده است:

الف) یاداش عیادت بیمار:
در برخی روایات، مقدار یاداشی که برای عیادت بیمار در نظر گرفته شده است، قابل شمارش و تصور نمی باشد تا انگیزه قوی در افراد برای عیادت ایجاد گردد.

پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرماید:

عائنه المریض یشفی فی طریق الحجه حتی یرجع؛

عیادت کننده بیمار در راه بهشت گام برمی دارد تا زمانی که از عیادت بازگردد.

امام صادق(علیه السلام) می فرماید:

ای مؤمن عباد مؤمناً فی الله عزّ و جلّ فی مرضه، و کلّ الله به ملکان من العواد یعوده فی قبره و یستغفر له الی یوم القیامه؛

هر فرد مؤمنی که برای خداوند – عووجل– مؤمن دیگری را در حال بیماریش عبادت نماید، خداوند بایش فرشته ای از عبادت کنندگان را می گمارد که او را در قیّرش عبادت نماید و برای او تا روز قیامت طلب آرزوش کند.

ب) کوتاه بودن مدت عبادت: در صورتی که بیمار به طور واقعی خواستار طولانی شدن عبادت باشد، طول دادن عبادت اشکالی ندارد و در غیر این صورت، عبادت طولانی ناشی از حماقت دانسته شده که گاهی خسّر آن برای بیمار بیش از خود بیماری می باشد.

پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرمایند:

خیرالعاده اخفها؛

بهترین عبادت، سبک ترین آنها می باشد.

امیر مومنان(علیه السلام) می فرمایند:

انّ من اعظم العواد[عمر] احدالله لمن [إذا] عاده اخاه خفیف الجلوس، [إلا] ان یكون العریض یحب ذلک و یریده و یسهأه ذلک؛

به راستی، از عبادت کنندگانی که پاداش بیش تری نزد خداوند دارند، کسی است که هرگاه برادرش را عبادت می نماید نشستن را کوتاه نماید. مگر آنکه بیمار، نشستن و ماندن عبادت کننده را دوست داشته باشد و آن را از عبادت کننده درخواست نماید.

ج) کیفیت عبادت: آموزه‌های فراوانی درباره کیفیت عبادت از بیمار در متون دینی وجود دارد. به عنوان نمونه، از عبادت کننده خواسته شده است که در هنگام عبادت، دست خود را بر روی دست بیمار یا پیشانی بیمار قرار دهد که خود نوعی تقدس‌جویی از بیمار است. امروزه این گونه عبادت از بیمار را به عنوان بخشی از «امیدوار درمانی» می دانند.

امام صادق(علیه السلام) می فرمایند:

تمام العیاده للعریض ان تضع یدک علی فرأعه؛

کامل بودن عبادت برای بیمار آن است که دست خودت را بر بازوی بیمار قرار دهی.

دا هدیه برای بیمار، در برنامه عبادت از بیمار، سفارش‌های فراوانی در متون دینی وجود دارد که عبادت کننده با دست خالی به عبادت بیمار نرود و با بردن هدیه ای برای بیمار احساس آرامش در وی ایجاد نماید.

عن مولی الصادق(علیه السلام):

مرض بعض موالیه فخرچنا الیه نعوده و نحن عده من موالی الصادق(علیه السلام) فاستقیبا الصادق(علیه السلام) فی بعض الطریق فقال(علیه السلام): لئا: این تردیدونه؟ فقلنا: زید فلاّأ نعوده، فقال لنا: قلوا، فقلنا: فقال(علیه السلام): مع احدکم نفاعه او سفرجه او اترجه او من طبب او قطعه من عود یخور؟ فقلنا: ما معنا شیء، من هذا. فقال(علیه السلام): اما تعلمون ان العریض یتزیج الی کل ما ادخل به علیه.

فردی از یاران امام صادق(علیه السلام) گفتند: یکی از یاران امام صادق(علیه السلام) بیمار شد و ما تعدادی از یاران آن حضرت از منزل خارج شدیم تا وی را عبادت نماییم که با امام صادق(علیه السلام) در راه مواجه شدیم. حضرت به ما فرمود: کجا می روید؟ گفتیم: می خواهیم خلاصی را عبادت کنیم. حضرت به ما فرمود: بایستید و مامم ایستادیم. حضرت فرمود: [آیا] همراه یکی از شما، سببه، به، ترنج [یا]نگ یا آندگی از مواد خوش بو کننده (عطّر) یا قطعه ای و جزئی از درخت عود بخورم هست؟ گفتیم: هیچ یک از اینها همراه ما نیست. حضرت فرمود: آیا نمی دانید که بیمار با هر آنچه که بر او آورده می شود، آرامش و آسایش می یابد. ما بر آوردن نیاز بیمار، متون دینی، عبادت را یکی از حقوق مسلمانان نسبت به یکدیگر برشمرده و بر این نکته وورزیده است که در یاری رساندن به بیمار نباید کوتاهی صورت گیرد و باید نیازهای بیمار را در حد امکان تأمین نمود.

پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرمایند:

من سعی لمرضی فی حاجه ففضاها خرج من ذنوبه کیوم ولدته امه؛

هرکس که در [رفع] نیاز فرد بیمار تلاش نماید و آن را بطرف سازد، از گناهان خویش به در می آید مانند روزی که از مادرش زاده شد.

و) روحیه دادن به بیمار: یکی از مهم ترین وظایف شخص عبادت کننده آن است که به بیمار روحیه بدهد و صبر او را طولانی بشمارد و به دست آوردن سلامتی، وی را امیدوار سازد.

پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرماید:

إذا دخلتم علی العریض فخذوا له فی الاجل فان ذلک لا یرث شیئاً و هو یحبّ نفس العریض؛

هرگاه بر بیماری وارد گشتید برای او در ادامه عمر، تزیین ایجاد نمایید؛ زیرا این کار، چیزی را بازمی گرداند [اگر فضا الهی بر مرگ او رقم خورده باشد تغییر نمی یابد] ولی بیمار را آرامش می دهد.

ز) ممنوعیت عبادت: علی رغم تأکید فراوانی که بر عبادت بیماران در متون دینی آمده، مواردی مانند بیماری های عفونی، چشم درد، دندان درد و بیماری های طولانی نیز مطرح گردیده است که عبادت را مع و بر ضرورت عبادت نکردن از بیماران تأکید دارد. در این موارد، حکمت های متعددی نهفته است؛ مانند استراحت بیمار و خانواده وی، عدم سرایت بیماری به عبادت کنندگان، آسیب رساندن عبادت به بیماری، طولانی شدن روند بیماری و…

پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرمایند:

ثلاثة لإعاجون: صاحب الدمل و الزمد و الفرس؛

سه گروه عبادت نمی گردند: فرد دارای دمل، چشم درد و دندان درد.

نکته دیگری که در این بخش قابل ملاحظه می باشد، این است که در متون دینی اشاراتی ظریف به اتواع کلی بیماری (جسمی و روانی) شده است. این اشاره ها، رابطه متقابل و تأثیر شدید هریک از ایجاد انسان را بر دیگری تأیید کرده است؛ مانند «اندوه» که یک بیماری روانی است و چنان سیستم جسم را تحت تأثیر قرار می دهد که باعث پیری زودرس می گردد یا «صادت» که یک بیماری روحی است و به رنجوری و لاقری بدن منجر می شود. دین اسلام – قبل از اینکه امروزه ثابت شود بسیاری از بیماری های جسمی معلول اختلالات روانی هستند و اصطلاح بیماری های «روان تن» طیف گسترده ای از این بیماری ها را شامل شود- به این ارتباط اشاره نموده است.

#### فواید کم خوری از نظر اسلام

خلاصه :
زُدیکترین حالت بنده به خدا زمانی است که شگشش سبک باشد

پیامبر اکرم (ص):
زُدیکترین حالت بنده به خدا زمانی است که شگشش سبک باشد

پیامبر اکرم (ص):
هرکس خوراکش فراوان باشد تشش بیمار و دلش سخت می گردد .

امام علی (ع) :
هر کس خوراکش کم باشد ،اندیشه اش صفا می یابد .

امام علی (ع) :
بشرضا پیام میانه روی در خوردنی ها چرا که اینکار از اسراف دورتر است و مایه سلامت بیشتر تن می گردد
ودر پرستشی بیشتر یاری می رساند .

امام علی (ع) :
هر کس می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او از خوراک پشینی پاک شده باشد .

لقمان حکیم :
باگر خوراک انسان اندک باشد ،زیاد زنده می ماند .

#### بیمارستانها در اسلام

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی عاملی

رازی و تأسیس بیمارستان

گوستاوولیون می گوید : بیمارستانهای اسلامی ، درست مطابق با اصول بهداشتی ساخته می شد و آنها بهترین بیمارستانهایی بودند که تا به امروز به وجود آمده اند.
ماجرای رازی ، زمانی که بر آن بود تا مکانی را برای بنای بیمارستان برگزیند، معروف و مشهور است .
طریقی که وی از آن بهره جست ، مورد تأ یید متخصصین امروزی بیماریهای گوارشی است . وی ، تگه هایی گوشت را به دست پسر بچه هایی سپرد تا آن را در جاهای مختلف بغداد بگذارند تا بتوانند دریابند که در کدام جای است که گوشت دیرتر می پوسد و می گندد و در نتیجه ، همانجا، مکانی مناسب برای ساخت بیمارستان باشد . او گویند : این بیمارستان ، همان بیمارستان عضدی است .

لکن ، این ابی اسحبه می گوید : رازی پیش از عضد الدوله بوده است . ۲۰ بنابراین باید بیمارستانی که رازی تصمیم داشته آن را بسازد، غیر از بیمارستان عضدالدوله باشد؛ زیرا رازی در سال ۳۲۰ هجری وفات یافته است .

حسن بن سوار بن بابا که نزدیک به دوره وی می زیسته ، می گویند : وی در سال دویمت و نود و اندی ، و یا سال سیصد و اندی ۳ از دنیا رفته است و عضدالدوله چنانکه معلوم است به سال ۳۷۴ هجری در گذشته است . و لکن قنطی ذکر کرده است که رازی به سال ۳۶۴ از دنیا رفته و در زمان الکنفی و اندکی نیز در زمان القنفذ۳ زیسته است . بنابراین ، نامعی در کار نیست که رازی در انتخاب مکان بنای بیمارستان عضدی – چنانکه ذکر کرده اند- شرکت داشته باشد .

پاره ای از خصوصیات بیمارستانها

درباره چگونگی بیمارستانها در عهد اسلامی ، پیش از این گذاشت که گوستاوولیون گفت: آنها با اصول بهداشتی مطابق بودند و از بیمارستانهای این روزگار ما نیز بهتر بودند؛ چنانکه آنان در هر شهری ، بیمارستانهایی عمومی بنا نمودند. ۵
برای هزوح بیماری ، بخش – و یا چند بخش – اختصاص داده شده بود.
اطیابی که دارای تخصص در آن بیماری بودند، در بخش مربوط به این سو و آن سو می رفتند. سرپرستها و کارکنان آن بخش نیز همراه با پزشک بودند و به بیماران خدمت می کردند. پزشکان از حال بیماران با خبر می شد و برایشان دابوی لازم را تجویز می نمود.۶

در بیمارستانها ، همه مردم کشور پذیرفته می شدند و تفاوتی نداشت که مسلمان باشند یا نه . بیماران را به کاملترین شکل ممکن تأمین می کردند و برای آنان جیره غذایی ، پتو و ... اختصاص می دادند.۷

مقریزی در باره بیمارستان این طولون که به سال ۲۵۹ هجری در قاهره تأسیس کرده می گوید : در این بیمارستان شرط و مقرر کرد که نه نظامیان در آن معالجه شوند و نه بزرگان . دو حمام برای آن بنا کرد که یکی برای مردان می باشد و دیگری برای زنان و آن دو را برای بیمارستان و غیر آن وقف نمود. و شرط کرد که چون شخص بیماری را به بیمارستان می آورند، لباس و اثاثیه و لوازمش را از او بگیرند و در بیمارستان به امانت نگه دارند. سپس لباسی به تنش کنند و فرشی بایش بگسترانند و صبح و شب به وسیله دارو و غذا و پزشکان ، از وی پرستاری نمایند تا آنکه خوب شود و چون خوب شد، لباس را بدو بدهند و ترخیصش کنند. ۸

و در باره بیمارستان منصوری که در قاهره به سال ۶۸۳ هجری بنا گشت ، می گویند : ... و در آنجا دارو و پزشک فراهم بود و نیز سایر نیازمندیهایی که یک بیمار بدان نیاز دارد. سلطان ، در بیمارستان دو نوع خدمتکار به خدمت گماشت ؛ یکی زن و دیگری

بیمارستان حضرت زینب

مرد تا به بیماران خدمت کنند و برای آنان ناهایی مقرر کرد و برای بیماران نخت تهیه نمود و نخها را به لوازمی که مورد نیاز بیمار است ، مهیژ کرد .

و برای هر گروهی از بیماران ، مکانی مشخص کرد. ایوانهای چهارگانه بیمارستان را برای بیماران مبتلا به تب مخض گردانید و سائلی را برای بیماران چشمی و سائلی دیگر را برای مجروحین و سائلی را برای مبتلایان به اسهال و سائ دیگر را برای زنان ، و مکانی را برای سرسماخورده ها اختصاص داد و هر سالن به دو بخش زنان ومردان تقسیم می شد. آب به تمام این بخشها می رسید و در آنها جاری بود .

و مکانی را برای آبخیزخانه و تهیه دارو و نوشیدنی مخض گردانید و مکانی را برای ترکیب و به دست آوردن معجونها، سرمه ، شیاف و مانند آن ، و مواضی دیگر را نیز به ذخیره این مواد اختصاص داد .

مکانی بود که نوشیدنی ، شربتها و داروها به طور جداگانه نگهداری می شدند و جایی نیز که رئیس الاطباء برای تدریس طب جلوس می کرد .... و این بیمارستان و وقف عام بود. ۹

بیمارستانهای صحرایی

نظامیان مسلمان ، دارای بیمارستانهایی ستار بوده اند. این خلکان و نیز فطنی در باره ایی الحکم عبدالله بن مظفر مغربی متوفی ۵۴۹ هجری می گویند : و عماد اصفهانی در خریده ذکر می کند که ابوالحکم مذکور، پزشک بیمارستانی بوده است که چهل شتر آن را حمل می کرده و همراه با سیاه سلطان محمود سلجوقی بوده و هر جا که او خیمه می زده ، برده می شده است. سپس از خدمت

این مرخم در آجا به عنوان پزشک و حجام یاد می کند. ۱۰

و سید امیر علی می گوید: در جنگها، گروهی از پزشکان با بیمارستانی بسیار مجهز سیاهبان را همراهی می کردند و با وسایلی که شتران جاییجا می نمودند مجروحان را حمل می کردند.

بیمارستان صحرایی رشید و مأمون ، دارای شمار بسیاری شتر و قاطر بود تا خیمه ها، لوازم ، داروها را حمل نمایند. و حتی در دوره های بعد که زمان حکومت ملوک عصفیی چون سلطان محمود سلجوقی فرا رسید، لوازم بیمارستان نظامی بر چهل شتر حمل می گشت . ۱۱

بیمارستانهای اوززانتی

خدمات پزشکی مسلمانان تنها بر آنچه ذکر گشت محدود نمی گردد، بلکه خدماتی دیگر نیز هست که شایان ذکر است ؛ مثلاً ایجاد مراکزی برای حوادث غیر مترقبه ای که ممکن است برای اجتماعات عمومی انسانی پیش آید .

مؤلف جامع السیرة الطولیدة در باره مسجد ابن طولون می گویند: در آخر آن محترنی برای آشامیدنیها و دواها ساختند که خدمتگزارانی داشت و دکتری روز جمعه در آنجا می نشست تا اگر حادثه ای برای نمازگزاران اتفاق افتاد درمان نماید. ۱۲

اولین بیمارستان در اسلام

ما می توانیم بگوییم که نخستین محلی که برای نگاهداری بیماران و درمان آنان پس از ظهور اسلام ، مخصوص گشت ، مسجد رسول اکرم صلی الله علیه و آله در مدینه بود .

دکتر جواد علی می گوید : در مسجد رسول ، مکانی بود که بیماران و مجروحان درمان می شدند و رسول و صحابه از بیماریانی که در آنجا بودند، نفعه به عمل می آوردند. ۱۳

از آنچه ذکر گشت ، بطلان قول بعضی روشن می شود که گفته اند: اولین بیمارستان اسلامی ، بیمارستان ولید بن عبدالملک بود.۱۴ البته شاید ولید نخستین کسی بود که به دلیل مناسب بودن وضع اقتصادی در زمانش ، به توسعه بیمارستانها اقدام ورزید .

جریمه اموی

این قبیله می گویند: ابوالحسن گفته است : روزی سلیمان بن عبدالملک در میان راه مکه به عده ای جذامی برخورد و دستور داد تا آنان را آتش بزنند و گفت : اگر خداوند خیر این قوم را می خواست ، آنان را به چنین مرضی مبتلا نمی کرد. ۱۵ به راستی که این جریمه ای است پس سخت و غیر عادلانه که بر پیشانی هر انسان آزاده ای عرق درد و شرم می نشاند . و شکی نیست که اعمال و افعال حکام چنان اسلام و شجره معلومه مذکور در قرآن ، بسیار نزدیک به اعمال و افعال کسانی چون فراعنه مصر است . در حالی که رسول خدا صلی الله علیه و آله و آله اطهار : مردم را چنین امر می فرمودند که به چنین کسانی جذامی به صورتی نیکرند که موجب تاراحتی آنان نشود . و علی علیه السلام در عهدنامه مالک اشتر می نویسد که او باید به امور دردمندان و ناتوانان رسیدگی کند و موایب و رزق و روزی شان را متکفل شود چه آنان که نزدیکند و چه آنان که در نقاط دور دست می باشند . ۱۶

بیمارستانها در قرن اول و دوم هجری

۱-ولید بن عبدالملک به سال ۸۸ هجری بیمارستانی در دمشق ساخت و اطیبی را در آن به خدمت گرفت و برایشان مقرری تعیین نمود. وی دستور داد چدامیان را قریظنه کنند و برای آنان و نیز نایبایان مقرری تعیین کرد. ۱۷

۲-در زمان رشید تیمارستان وجود داشته است و ۱۸. معلوم نیست که پیش از وی نیز تیمارستانی وجود داشته است و یا همو بوده که به تأسیس آن اقدام نموده است؟ بنابراین سخن جرجی زیدان که می گوید: منصور یا کسی که پس از وی آمد، اقدام به تأسیس تیمارستان نمود، ۱۹سختی نادرست است .

۳-سپس ، رشید بیمارستان بغداد را تأسیس کرد و زمانی که می خواست آن را افتتاح کند، بختیوخ را از جندی شاپور فراخواند. وی در آنجا رئیس بیمارستان بود. بناو پیشهاد کرد تا این وظیفه مهم را بر عهده گیرد، ولی او با کمال شگفتی از قبول آن سرناز زد و به اشاره گفت چنت که برای این امر، کسی دیگر را برگزید و او نیز چنین کرد. ۲۰

بعضی بر این باورند که این بیمارستان را نخستین بیمارستان بدانند، اگر بیمارستانی را که عبدالملک بنا نمود اولین بیمارستان ندانیم. ۲۱

۴-سرمیکان بیمارستانی به نام خود تأسیس کردند که این دهن هندی متولی آن بود. ۲۲

۵-طاهر بن حسین خطاب به فرزندش ، عبدالله می نویسد : برای بیماران مسلمان ، خانه ای بنا کن تا در آن محفوظ باشند و کسانی را برایشان به خدمت گذار که به آموزشان برسد و پزشکانی که در درمان دودهایشان بیروانند. ۲۳

۶-در بغداد، بیمارستانی بوده است مخصوص دیوانگان . این محل ، همان دهر هرقل قدیم بوده است. ۲۴

بیمارستانها در قرن سوم و پس از آن

بعضی می گویند : سپس یک قرن به نام و کمال گذشت و کسی تا آن وقت نشنیده که دوباره موزه ای این چنین در پایتخت - بغداد - ساخته شود. این قرن ، همان وقتی است که پزشکان معروف بیمارستانهای جندی شاپور به قصر خلیفه خوانده شدند. و شاید سبب ، توجهی باشد که به سامرا مبادول گشت ؛ شهری که در نظر خلفا، پس از پایتخت ، مقام دوم را کسب کرد. ۲۵
به هر حال ، مسلمانان قرن سوم ، توجه فراوانی به ساخت بیمارستانهای بسیار در مناطق مختلف مینمود می داشتند. به عنوان نمونه می توان از موارد ذیل نام برد:

۱- بیمارستان ساخته شده به وسیله احمد بن طولون در مصر به سال ۲۵۹ یا ۲۶۱ هجری که پیش از این سخن درباره اش رفت .

۲- پیش از به پایان رسیدن قرن سوم ، در مکه و مدینه ، بیمارستانهایی ساخته شد. ۲۶

۳- سپس بدر مولى المعتضد در بغداد بیمارستانی بنا نمود ۲۷

۴- در سال ۳۰۲ هجری ، وزیر، علی بن عیسی ، بیمارستانی دیگر بنا نمود که سعید بن یعقوب دمشقی ریاستش را همراه با بیمارستانهای بغداد، مکه و مدینه برعهده گرفت. ۲۸

۵- در سال ۳۰۶ هجری ستان بن ثابت بیمارستان السبدة را تأسیس کرد و مقننر، بیمارستانی دیگر بنا نمود. ۲۹ و گویند که همین ستان ، پنج بیمارستان را در سال ۳۰۴ هجری سرپرستی می کرده است. ۳۰

۶- در سال ۳۱۳ هجری ابن الفرات ، دشمن سیاسی علی بن عیسی بیمارستانی ساخت و ریاستش را به ثابت بن ستان واگذار کرد. ۳۱

۷- سپس امیر لاى مرای ترکی ، ابوالحسن ، پیش از مرگش به سال ۳۱۹ هجری بیمارستانی تأسیس نمود و ریاستش را به دست ستان بن ثابت سپرد. ۳۲

۸- در سال ۳۵۵ هجری معزالدوله ، بیمارستانی در بغداد تأسیس کرد. ۳۳

۹- عضدالدوله در سال ۳۶۸ هجری بیمارستان مشهور بغداد را بنا نمود. در این بیمارستان ، ۲۴ پزشک خدمت می کردند که دارای تخصصهای مختلف بودند. ریاست بیمارستان را به ترکیب ، پیش از ۲۴ پزشک بر عهده گرفتند. ۳۴

چهارنگرد اندلسی ، ابن جبیر از این بیمارستان به سال ۵۸۰ هجری در بغداد دیدار کرده است . بیمارستان مذکور، همچنان به فعالیت می پرداخته و در زمان یورش مغولان به سال ۶۵۶ هجری نیز خراب نشده است. ۳۵ سپس بیمارستانهای بسیاری در شهرها و مناطق مختلف ساخته شد ....

بپی نوشت:

۱- ر ، ک : لندن اسلام و غرب ، ص ۶۱۴ . عیون الانباء ، ص ۹۱۵ . موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۲ .

۲- عیون الانباء، ص ۴۱۵ .

۳- عیون الانباء، ص ۴۲۰ .

۴- تاریخ الحکماء، ص ۲۷۲ . تاریخ الاطباء والحکماء، ص ۱۵۳ (ترجمه فارسی)

۵- مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳ .

۶- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۷ ، نقل از طبقات الاطباء، ج ۱، ص ۱۵۵ .

۷- تاریخ الحکماء، ص ۱۹۴ . عیون الانباء، ص ۳۰۱ و ۳۰۲ .

۸- مقرئزی ، الخطط، ج ۲، ص ۴۰۵ .

۹- همان مدرک ، ص ۴۰۶ .

۱۰- وفیات الاعیان ، ج ۱، ص ۱۷۴ . چاپ ۱۳۰۹ . تاریخ الحکماء، ص ۴۰۵ . تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۷ .

۱۱- مختصر تاریخ العرب ، ص ۳۶۹ .

۱۲- الخطط مقرئزی ، ج ۲، ص ۴۰۵ الحضارة الاسلامیة فی القرن الرابع الهجری، ج ۲، ص ۲۰۶ .

۱۳- المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸ ، ص ۴۱۲ . التراویب الاداریة ، ج ۱، ص ۶۵۳ و ۶۵۴ . تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۶۳ .

۱۴- مقرئزی ، الخطط، ج ۲، ص ۴۰۵ .

۱۵- ابن قتیبه ، عیون الاحیاء، ج ۴، ص ۶۹ .

۱۶- نهج البلاغه فیض الاسلام ، نامه ها، عهد نامه مالک اشتر . بخارالانوار، ج ۱۷، ص ۲۵۹ .

۱۷- همان مدرک .

۱۸- شیخ بهایی ، کنکول ، ص ۲۱۳ . تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۶ .

۱۹- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۶ .

۲۰- تاریخ الحکماء، ص ۳۸۳ و ۳۸۴، عبون الایباء، ص ۲۴۵ .

۲۱- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۵۸ .

۲۲- این تدبیم ، الفهرست ، ص ۳۵۶ .

۲۳- التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۱ .

۲۴- و . کک : حجوی ، معجم البلدان ، ج ۲، ص ۵۴۰ .

۲۵- التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۱ .

۲۶- عبون الایباء، ص ۳۱۶ .

۲۷- تاریخ البیمارستانات فی الاسلام ، ص ۱۸۰. التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۱ .

۲۸- عبون الایباء، ص ۳۱۶. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۸۸ .

۲۹- همان مدرک .

۳۰- الحضارة الاسلامیة فی القرن الرابع الهجری ، ج ۲، ص ۲۰۶ .

۳۱- عبون الایباء، ص ۳۰۵ .

۳۲- التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۲ .

۳۳- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۷۵. الحضارة الاسلامیة فی القرن الرابع ، ج ۲، ص ۲۰۷. المتظم ، ج ۷، ص ۳۳ .

۳۴- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۷۵ .

۳۵- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۷۵. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۷. التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۲ .
منبع: آداب طب و پزشکی در اسلام

#### اخلاق پزشکی نو اسلام

نویسنده:علامه سید جعفر مرتضی‌عاملی

احکام اسلام

بسی تردید خداوند متعال آفریننده همه چیز است . اوست که دانا و ناظر بر هر آنچه در جهان است . به بندگانش دانا و بصیر است ، فرموده: مالکیت و حاکمیت آسمانها وزمین از آن زنده می کند و می میراند و او بر هر چیز تواناست ، اول و آخر و پیدای و پنهان آن است و او بر هر چیز داناست ، او کسی است که آسمانها وزمین را در شش روز شش دوران آفرید، سپس بر تخت قدرت قرار گرفت و به تدبیر جهان پرداخت ؛ آنچه را در زمین فرو می رود می داند و آنچه را که از آن خارج می شود و آنچه از آسمان نازل می گردد و آنچه به آسمان بالایی رود و هر جا باشد او یا شامست و خداوند نسبت به آنچه انجام می دهد بیناست . ۱ که در این رابطه آیة های بسیاری نازل شده است .

خداوند متعال نسبت به بندگانش بخشنده و آمرزنده است و خیر و صلاح و سعادت آنان را می خواهد، خداوند متعال فرموده است :
: او کسی است که آیات روشنی بر بند اش مَحَلَّةٔ نازل می کند تا شما را از تاریکیها به سوی نور ببرد و خداوند نسبت به شما مهربان و رحیم است . ۲

و در سوره ای دیگر فرموده است :
به نام خداوند بخشنده پخشایشگر، ستایش مخصوص خداوندی است که پروردگار جهانیان است خداوندی که بخشنده و پخشایشگر است و رحمت عام و خاصش همگان را فرا گرفته ۳ که در این مورد نیز آیة های بسیاری نازل شده است .

اگر خداوند متعال احکامی را که امور معاش و معاد از جمله احکام قصاص را برای بندگانش تشریح کرده است ، به وسیله این احکام سعادت و کمال و حفظ آنان را از لغزش یا سقوط در دره های سرکشنی و گمراهی و ضلالت ، می خواهد، همانطوری که اولئین آیة از سوره حدید به این مطلب اشاره کرده است .

هنگامی که از امام باقر علیه السلام در رابطه با علت تحریم مینه ، خمر، گوشت خوکک و خون سگ سؤال شد، امام در جواب فرمودند: خداوند متعال آنرا بر بندگانش حرام نکرده است بلکه ماورای آنها را نیز از ریغاث حلال کرده است و پرهیزی از آنچه حرام کرده است نیست ، ولی او خلق را آفرید و به آنان آنچه بدنهائشان تنگام می دهنند و آنچه به صلاح آنان است ، آموخت و آن را بر بندگانش حلال کرد و آن را مباح دانست و آنچه به زیانشان هست نیز آموخت و آنان را از انجام آن برحذر داشت ، سپس آن را بر کسی که ناچار و بدشش جز با آن نمی تواند دوام بیاورد، حلال کرد.۴

از امام رضا علیه السلام روایت شده است که فرموده اند: آنچه خداوند حلال کرده است صلاح و بقای بندگان در آن است و به آن نیازمندند، و چیزهای را یافتیم که حرام هستند و بندگان از آنها بی نیازند گرچه در آنها فایده ای است .

حز عاملی فرموده : احادیثی که در این رابطه اند، بسیارند.۵

خداوند متعال ، اسلام را نعمتی دانست که او بر بندگانش نازل کرده است و این نعمت را با قرار دادن علی علیه السلام امام و رهبری بر مسلمانان در روز غدیر کامل کرده است ؛ چنانچه در آیة سوم از مآنه فرموده است : امروز، دین شما را کامل کردم و نعمت خود را بر شما تمام نمودم و اسلام را به عنوان آیین جاودان شما پذیرفتم .

حق تشریح آن کیست ؟

اگر خداوند متعال تنها آفریننده و صاحب این جهان و انسان است و آگاه و دانا بر تمام روابطی که در آن هست و دانا بر آنچه به صلاح یا به زیان آنان باشد، پس تنها اوست که اختیار نام در وضع قانون و تشریح دارد و تنها اوست که سعادت و کمال انسان را تضمین می کند و بر تمام حالها و رفتارهای انسان واقف است .

هر کس دیگری ، جز خداوند سبحان و متعال متصدی این امور گردد که چیز قابل ذکری از این جهان و انسان نمی داند، بیرون از جاده انصاف و مناسبت یا مَقْضیات عقلی و فطری خواهد بود. بلکه ظالم و مجاوز است و نمی تواند نظام کامل و شاملی را وضع کند که با رفتار و کردار انسان مطابقت داشته باشد؛ البته اگر نگریمیم که او در بیشتر موارد آنچه به نظم و شرافت انسان یا نابودی و هلاکت او می انجامد، وضع خواهد کرد.

در این مورد مثالی ذکر می کنیم : اگر شخصی وسیله ای را در کمال دقت و بیجدگی بسازد که نسبت به اطرافش تا ثیرات مخفقی از خود نشان دهد، آیا کسی که از حقیقت ترکیب این وسیله اطلاعی ندارد، حق مع سازنده اش را در استفاده از آن دارد؟ و یا حق دارد نظم و قانونی ایجاد کند که سلامت و دوام آن را با تمام جزئیات و زیرگیهایش حفظ نماید؟ و در نتیجه این انسان ناآگاه به آن وسیله یا به برخی از اجزایش خود را قانون گذار بشمار آورد؟ آیا کسی او را به خاطر انجام این کار ستایش می کند؟ یا او را ملامت یا سرزنش خواهد کرد؟ آیا ممکن نیست که از هر عاقل یا منصفی درخواست شود تا او از این کار باز دارند و به علت خسارنها و کمبودهایی که از سر کشی اش بروز می کند جریمه شود، اینها علاوه بر عقاب و جزای برابری است که در انتظارش خواهد بود؟۶
موضوعه ای برای خود و بندی برای دیگران ، باشد .

نتیجه ای که می گیریم این است که خداوند متعال و سبحان حق تشریح و قانونگذاری را بر تمام جهان و بر هر چیز دارد و تنها اوست که بر تمام بندگانش شاهد است و احاطه دارد .

گستردهگی قوانین اسلام

قوانین الهی و تعالیم قرآنی ، علاوه بر تکامل انسان در انسانیتش و در قریش به ذات حق تعالی و پیروزی در رضای پروردگار، برای تحقق کمال و سلامت و سعادت کمال سعادت و خوشبختی برای انسان ، وضع شده اند .

بدیهی است هر چه نظامها دقیقتر و گسترده تر باشند، سعادت و سلامت انسان نیز کاملتر و رسیدنش به آن هدف والا سریعتر و آسانتر خواهد بود . و برای همین ، تعالیم و قوانین اسلامی دقیق و گسترده برای تمام کارها و احوال و اوضاع انسان ؛ چه سیاسی ، اقتصادی ، رفتاری ، نفسی و یا غیره وضع شده اند، خلاصه هر آنچه به فرد یا جامعه تعلق داشته باشد از دایره قوانین اسلامی خارج نیست .

هر چیزی تابع قوانینی است و نظامی بر آن حاکم است که آن نظام ، قانون را در خدمت و سعادت و خیر و صلاح انسان توجیه می کند.
بله از هر چیزی که به انسان تعلق داشته باشد، از خوردن و نوشیدن و ایستادن و نشستن گرفته تا راه رفتن و تازهای صدایش نیز عاقل نشده است . بلکه قوانین پروردگار در انتخاب و ابعاد خانه ای که انسان در آن زندگی می کند و لباسهایی که می پوشد و در رفتارهایش حتی در خواسته های قلبی انسان و کارهای پشت پرده اش نیز دخالت دارند .

اسلام هیچ قانونی را که به جایگاه اجتماعی انسان یا به سلبه او و خواسته هایش یا به روح و حالت نفسانش یا به سلامت بدنی اش لطمه ای زند، تشریح نکرده است . برای مثال : به تعالیم اسلام که به گرفتن ناخن انسان و آرایش مو و دستروانی که به پاکیزگی و طهارت داده شده اند، اشاره می کنیم .

مثلا: خداوند متعال از مرد کتیب منقر است.۷

و نیز آمده است که : پاکیزگی نشانه ایمان است.۸

و از پیامبراسلام صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمودند : وای بر بنده کتیب !۹

خداوند بعضی از لباسهایی که به جایگاه اجتماعی انسان لطمه ای می زند و باعث خوار شدنش در چشم دیگران می شوند، حرام کرده است .

علاوه بر اینها بسیاری از موارد و حالتهایی که برانسان پیش می آید ذکر کرده است که غیر از قانونگذاری الهی هر قانونگذار دیگری از آنان عاقل مانده است ؛ چون قانونگذاری الهی از ساخت مقدس حق سرچشمه می گیرد.

امام صادق علیه السلام فرمودند : جامعه نرد ماست ، برسیدم : جامعه چیست ؟ گفت : مسجحه ای است که هر حرام و حلالی در آن است و هر چیزی که انسان نیازمند اوست حتی دیه خراش ، سپس دستپهای را به هم زد و گفت : ایباحلِّدنا رخصت می دهی؟ گفتم : ندادیت شوم در نزد شما،م ، پس هر چه می خواهید انجام بدهید، با دست مبارک ویشگرتی گرفت و گفت : حتی دیه این از.۱۰

طبیعت قوانین اسلام

در اینجا نمی خواهیم ادعا کنیم که گستردهگی قوانین اسلام بر اساس نص واضح و صریح بر هر امر کوچک و بزرگی ، استوار است ؛ چون آن کاری است پس دشوار، ولی کمال گستردهگی دراینجا این است که او به انسان ، روحیه وحالانش نگاهمی آگاهمانده دارد .

دیده می شود : اولاً : کارهای تابش که هیچ تغییر و تبدیلی در هیچ برعه ای از زمان و احوال در آن به وجود نمی آید، برای آنها قوانینی ثابت و نظامهای محدودی تعیین کرده است . از جمله قوانین میراث ، ازدواج و طلاق و غیره می توان نام برد. و ممکن است در آن ، تمام احکام ثابت در موضوعها یا عنوانهای نخستین ، طلق اصطلاح اصولی ، وارد کرد .

دوم : کارهایی که قابل تغییر و تبدیل باشند که ممکن نیست دارای چهارچوبی معین و ثابت باشند، پس باید اصول و قوانین عامی قرار دهد که لسانشان تغییرپذیر باشد.

در نتیجه این قوانین و ضوابط ثابتند و تنها مصادیق و افراد آنها، متغیر است .

مسکن است دیگر موضوعاتی که در اصول به آنها عنوان ثانویه اطلاق می شود در این محدوده وارد ساخت . اینجاست که اسلام نسبت به فرهنگها و علومی که به سود جامعه اسلامی است و نسبت به امور داخلی و امنیتی کشورهای اسلامی که بر اثر ترقیت های گوناگون مختلف می باشد نظری خاص دارد . و این امر به اسلام نیروی خاصی داده است تا هر چیز جدیدی را در بر بگیرد و گام به گام با پیشرفتهای مدرن و پیشرفت زمان همراه باشد . و همواره بتواند در حالتها در احوال مختلف تصمیمی مناسب اتخاذ کند . و در آینده نیز این نیرو را خواهد داشت . و اسلام تنها قانوتی است که می تواند، انسانی و مدرن و جهانی و همپسنگی باشد .

فقیه و غیر فقیه

۱- وظیفه فقیه کشف احکام ثابت الهی برای موضوعهایش و تطبیق قواعد و کلیات ثابت بر مسددهای مشحول و متغیرش می باشد. پس فقیه احکام شرعی را جعل و تشریح نمی کند، بلکه از آنها پرده بر می دارد وقاعده را بر مواردها تطبیق می دهد.

۲- شکی نیست که فطرت ، عقل و عقلا در جایی که احتیاط و عمل به آن مسکن نباشد۱۲ حکم می کنند به رجوع کردن به کسی که قدرت بر کشف و تطبیق دارد؛ زیرا اوست که در این زمینه تخصص دارد و آمادگی آن را دارد تا در آینده مرجعی برای کسانی که قائلد این تجربه هستند باشد. همانطور که شخص عادی به پزشک یا مهندس در آنچه به آنان تعلق دارد مراجعه می کند؛ چون او تجربه ای در این دو مورد به دست نیاورده است .

۳- همانطور که انسان طبق فطرت و سنجیده و عقلش ، ماهرترین دکتر و متخصصان را برتر می داند و جز به آنان به کسی دیگر مراجعه نمی کند، مگر در مواردی که نمی تواند از آنان استفاده ای ببرد که خداوند متعال برای رهنمود این گونه افراد فرموده است ؛ اگر نمی داند، از آگاهان پرسید۱۳.

همچنین خداوند متعال در اشاره به اینکه این امر در سرشت و ذات انسان وجود دارد، فرموده اند: آیا کسانی که می دانند یا کسانی که نمی دانند یکسانند؟۱۴

۴- از سوی دیگر ، سرشت و ذات انسان او را در مراجعه به کسانی که به راستگیری و اخلاصشان از متخصصان اطمینان دارد، سوق می دهد؛ و هر چه ، کاری که می خواهد انسان آن را به بهترین وجه و کاملترین شکل انجام دهد، مهتر باشد، اهمیت کسی که دارای بیشترین شرایط مناسب باشد، مهتر است .

۵- دین و شرع ، بزرگترین مسأ له ای است که ممکن است در پیش روی انسان باشد، چون دستورات آن تمام موارد اجتماعی ، حیاتی و فردی او را در بر می گیرد و آینده و سرزشتش به آنها بستگی دارد تنبوی و اخروی ، هر خطی یا تجاوزی که حاصل شود به طور مستقیم بر زندگی انسان و آینده اش تأ ثیر می گذارد .

اگر این طور باشد – پس بر انسان است که سعی کند تا تمام شرایط و ضمانتهایی را که باعث می شود تا به آن درجات از اطمینان کامل در باره کسی برسد که او را رهبر و معلم و مرشدی برای خود دراین راه می بیند – چه از ناحیه علمی یا رفتاری یا غیره . او جز شخص مجتهد و عادل نیست ، کسی که نخست نفسش را از درون تزکیه کرده است و سپس به بیرون پرداخته ؛ کسی که ظواهرش انعکاس باطنش باشد . کسی که والاترین و عظیمترین مهارتهای علمی را در این زمینه دارا باشد. علاوه بر آنچه فقها در کتابهایشان به آن اشاره کرده اند .

پزشکی و فقیه

اگر پزشکی یکی از موارد گسترده ای باشد که گاهی به احکام و قوانین اسلامی به طور مستقیم یا غیر مستقیم ، راجع است ، پس طبیعی است که دکتر یا مریض و کسانی دیگر که با این موارد رابطه ای دارند، باید پیوسته به کتابهایی که مرد اعلم در قانونگذاری اسلامی برای آشنایی با احکام شرعی ، نوشته است مراجعه کنند؛ چون این امر در بیشتر موارد بر نظرها و رفتارهایشان به طور قابل توجهی تأ ثیر می گذارد .

پزشکی در اعتبار شرعی

پزشکی بگk وظیفه ای شرعی محسوب می شود و واجب کفایی است . همه از ترکش مجازات می شوند و با عمل بعضی به آن ، از دیگران ساقط می گردد که موارد زیر صحت این گفته را تأ یید می کنند :

۱-از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود: مردم هر سرزیمینی از سه چیز بی نیاز نمی شوند؛ که هم در دنیا و هم در آخرت نجات دهنده آنان است ، اگر از آنها روی برگردانند، نادانند. فقیه عالم و دانا و امیری نیکو کار و اطاعت شونده و طبیعی بینا و مطمئن۱۵ .

۲-از ابی عبدالله علیه السلام روایت شده است که فرمود : حضرت مسیح علیه السلام فرموده است : کسی که مدداری شخص زخمی را ترک کند بناچار شریک زخم زنده است و چون زخم زنده خواستار فساد مجروح شد، کسی که از درمان او دوری کند خوبی او را نمی خواهد پس اگر خوبی او را نمی خواهد به ناچار خواستار فسادش شده است.۱۶
علاوه بر اینها اسلام ، مؤ منین را برادر یکدیگر می داند و باید در امور آنان اهتمام ورزید و یاریشان را بر آورد و به آنان غذا رساند و این که دست همدیگر را در موارد بلا بگیرند و مؤ من برادرش را سود برساند و از دشنگی اش بکاهد، علاوه بر خیلی از چیزهای دیگر که گنجایش آنها در این چند خط ممکن نیست .

موارد پزشکی در هر حالت نمی تواند از این قاعده مستثنأ باشد. اگر نگوییم که از والاترین و کاملترین مضامینا در بسیاری از موارد بالای می باشد.

اهمیت پزشکی در اسلام

علاوه بر اینکه پزشکی مسؤ ولیتی دینی است که به حد وجوب کفایی می رسد، کافی است بگوییم اهمیت دادن اسلام به این علم تا آن حد است که آن را یا علم ادیان وغیره از علوم همانطور که در متنها آمده ، مقایسه کرده است . و این دو علم تنها علمهایی هستند که می بایست به آنها توجه خاصی کرد و برای رسیدن به آنها باید سعی و تلاش کرد. از امیر مؤ منان علی علیه السلام روایت شده است که فرموده اند : علم دو نوع است : علم ادیان و علم ابدان .۱۷

همچنین از آن حضرت روایت شده است که : علم سه نوع است ؛ فقه برای ادیان ، پزشکی برای ابدان و نحو برای زیانها می باشد.۱۸

و درعبارت کراچکی درجواهرش آمده است : علوم چهار نوعند: فقه برای ادیان ، پزشکی برای ابدان ، نحو برای زیانها و علم نجوم برای شناخت زمانها می باشد.۱۹

وظیفه پزشک

علاوه بر اینکه پزشکی بگk مسؤ ولیتی دینی است ، بگk ضرورت اجتماعی و انسانی و رسالت اخلاقی و مسؤ ولت عقلی نیز می باشد؛ چون:

۱- ضرورتی است انسانی و اجتماعی ؛ زیرا برانسان واجب است تا در پیشبرد روند انسانی به سوی تحقق اهداف و بینشهایش و آرزوی رسیدن به سعادت و خوشبختی ، سعی و تلاش کند تا به بالاترین درجات کمال انسانی برسد که با رسیدن به آنجا عوامل و نشانه های بدبختی و خستگی از بین خواهد رفت .
۲- مسؤ ولیتی عقلی است که به ناچار باید باشد تا انسانها باقی بمانند و برای کاهش بد بختی و بلا و دردها به آن نیاز مندیم .
۳- بالاخره رسالتی است اخلاقی ؛ جایی شک و بدگمانی در آن نیست ، چون از والاتی و کمال نفسی صحبت می کند که نفوس دیگران را راضی کرده و به آنان آرامش و اطمینان می بخشد . و برای همین است که هیچ کس پزشکی را در آن درمان مریض امتناع می ورزد نمی بخشد. البته اگر توانایی آن را داشته باشد، یا به علت کمبود پول مریض امتناع کند، پس تمام مردم ، آن پزشک را قائلد اخلاق والا و پاک می دانند .

پزشک و تجارت

از نظر انصارت ، پزشکی حرفه ای نیست که به وسیله آن ثروت اندوزی کرد و به خاکستر دنیا دست یافت . بلکه رسالتی است انسانی و مسؤ ولیتی شرعی در درجه اول است ؛ چون هر حرفه ای که صاحبش قصد دارد از آن به پول برسد، مختار است که با این یا آن معامله کند، اگر قانع شود که این معامله اش او را به پول قانع کند ای می رساند. و اگر دریافت که این معامله نمی تواند گرسنگی و احتیاجش را برآورده سازد، می تواند یا او معامله نکند. قطعاً اینها شامل حال پزشک نیز شده چون کسی که از درمان مجروخی دست بکشد – همانطور که قبلاً ذکر شد – قطعاً شریک زخم زنده است . و برای گرفتن مزد یا زبایدی آن یا به هر علتی دیگر، حق آن را ندارد که در درمان تعلق کند. همچنین در درمان بیمار نمی تواند سهل انگاری یا سستی از خود نشان بدهد، همانطور که بعداً خواهیم دید .

اجرت پزشک

آنچه ذکر کردیم به معنای این نیست که پزشک اصلاً نباید مزد خود را بگیرد؛ چون در این صورت بیشتر پزشکان سربار دیگران خواهند بود و دیگر اینکه باعث می شود بیشتر مردم به فراگیری این علم روی نیاورند. جدای از نوبخ و ابداع که در آن به وجود نمی آورند، در نهایت انسانیت را از یک عنصری مهم ، بگk می توان گفت از مهمترین عناصر آسایش و سعادتبخش انسانیت و پیش برنده آن به پله های مختلف کمال و عظمت ، محروم خواهد کرد. برای همین می بینیم امام حسن عسکری علیه السلام به پزشکی که حضرت نزد او حجامت کرده بود، یک کمد لباس و پنجاه دینار می دهد.۲۰
و یار دوم – ظاهراً – به او سه دینار می دهد البته این پزشک نصرانی بوده است .۲۱

و از امام علی علیه السلام روایت شده است که فرمودند: مزد پزشک کمتر از خدمت پوست سر کنایه از اینکه پزشک از بیمار خود حقالل اجرت را دریافت نمایند است. ۲۲

و از ابی عباس روایت شده است که : رسول اکرم صلی الله علیه و آله حجامت کردند و مزد حجام را دادند.۲۳
و روایات زیادی از مرد حجامت کردن نقل شده است که در بسیاری از مصادر وجود دارند. مگر اینکه روایت مسامحه مخالف آن است ، لذا شیخ طوسی آن را حمل بر کراهت کرده است .۲۴

علامه در بابیان افزوده : دادن مزد برای ختنه کردن مجاز است ، و باسنمان و قطع اجزا و گرفتن مزه آنها، مجاز است و خلاقی در آن نمی بینیم ؛ چون کاری که شرعاً مجاز است و شخص محتاج به آن است . و از انجام آن بناچار است پس مزد گرفتن در آن مانند سایر کارهای مباح ، مجاز است . همچنین عقد استیجار برای سرمه کردن چشم ، چه سرمه کردن از طرف پزشک یا دیگر افراد باشد، مجاز است . بعضی از اهل سنت گفته اند شرط قرار دادن برای پزشک جایز نیست .۲۵
انثا نسبت به دوا، محمد بن مسلم از امام موسی کاظم علیه السلام نقل کرده است که : رومی گفت : از امام در رابطه با مردی که مردم را با دوا درمان می کند و به جای آن مزد می گیرد، پرسیدم ؟ امام فرمودند : مانی ندارد.۲۶

پزشکی در دایره تجارت

اگر هدف از آموختن پزشکی به دست آوردن مال و متال باشد، در این صورت ، دوری از احساس انسانی و عاطفه ای و مسؤ ولت های شرعی و اخلاقی را به دنبال خواهد داشت و علاوه بر آن مسکن است این علم و همچنین علوم بسیار دیگر یولی بر انسان و انسانیت شود و بناچار، نسبت ابداع و ژرف نگری در آن جامعه با حجم عمل و عاملان آن در آنجا هماهنگ نیست در نتیجه برای

جامعه و تسلیهای آینده از معارف دقیق و مهم چیزی باقی نمی ماند تا به آنان ارائه شود، و به روی جامعه آفاق جدیدی در زمینه های مختلف گشوده نخواهد شد.

همچنین مؤ سسه های پزشکی ، حرفه های خشک خواهند شد که به غارت ثروت و نابودی انسان امنیت بیشتری می دهد تا به سعادت او که در این صورت بر گرفتاری و مصیبتهایش می افزاید.
بله در این صورت شمشازن ممکوس روتی گیری علوم پزشکی شروع خواهد شد و بیشتر آموزش پانگان ، بدون درک به روخوانی خواهد پرداخت ، سپس به جهل و نادانی که بیشتر، سستی و سهل انگاری را در پی دارد، خواهد انجامید.
به دنبال آن ، انسان اخلاقی و انسانی بودنش را از دست می دهد و به موجودی خسیس و خوار مبدل می شود و به گفته امام علی علیه السلام : چون چارپایی بسته می شود که هم و غشش عطفش خواهد شد.

زندگانی ساختن پزشکان نادان

به خاطر آنچه گفته شد اسلام ، با قدرت و دوراندیشی در مقابل این مسأله ایستاده است . از امام علی علیه السلام نقل شده است که فرمودند: بر امام واجب است دانشمندان فاسد و پزشکان نادان را زندانی نماید.**۳۷**

بله واجب است ؛ زیرا اشغال نادان در امر پزشکی ، بیشتر به افزایش درد و رنج های مریض منجر می شود و آسایش و آینده اش را اگر ننگویی زندگنی بسیاری را به خطرات زیادی می کشاند.
و همان طور که علمای فاسد، دین را به فساد می کشاند، پزشکان نادان نیز بدن ها را فاسد می کنند و آسایش و سعادت انسان را در دنیا می ربایند، پس جلوگیری از آنان و ایستادگی در مقابل آنان یا تمام قدرت ، واجب است .

ضمانت پزشک نادان

علاوه بر آنچه گفته شد، اگر نادانان به مداوای مریض بپردازند و آنچه را باید اصلاح کنند، فاسد نمایند؛ عقلاً عرفاً و شرعاً مسؤ ولند بنا برقاعده ضمانت بر هر تلف شده ای که اگر این کار منجر به مرگ شد، همانطور که معلوم است ، باید پدیده خطا را ضمانت کرد. و این امر بین فقها بدون خلاف در آن متداول است ، بلکه در تنقیح آمده است : پزشکی که دانش کسی دارد، به اجماع فقها

ضامن فساد در درمان خود است . ۳۸ در این امر، علمای غیر شیعه اهل بیت : نیز به طور اجماع بر آن متفق القولند.**۳۹**

و از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمودند: کسی که بدون اطلاع کافی از علم طب، پزشک شود، ضامن است .**۴۰**

و در نص دیگری آمده است : اگر کسی خود را پزشک جا بزند و حال آنکه به طبابت شهری ندارد و جان انسانی را بگیرد یا به او

زبان برساند، ضامن است .**۴۱**

واژه طبیب نشانگر ورود به کاری است یا سخنی و مشقّت مانند واژه تشخّص و تعبیر.

ضمانت پزشک دانا

اگر کسی به پزشکی آگاه باشد و در ادای کاری که بر عهده اوست کوتاهی نکند، افزون بر مسؤ ولت شرعی ، چه برات از مریض یا ولیش گرفته باشد یا نگرفته باشد، ضامن است ؛ چنانچه از امام علی علیه السلام نقل شده است که حضرتس ختنه کنده ای را در بریدن نوک آلت غلامی به علت کوتاهی در انجام وظیفه اش ، ضامن بشمار آورد.**۴۲**

این ادبیس گفته : این روایت صحیح است و هیچ خلائی در آن نیست **۴۳** البته این روایت را بر مورد تفریط حمل نموده است .

و اگر پزشک در انجام وظیفه اش کوتاهی نکند و پزشک با هوش و ماهران باشد و به سبب او مریض تلف شود یا یکی از اعضای بدنش از کار بیفتد، اگر مریض کوچک یا دیوانه باشد و پزشک از ولی امرش اجازه گرفته باشد، یا مریض بالغ باشد و پزشک از او اجازه برات از ضمانت گرفته باشد؛ در این صورت او ضامن نیست .

از ابی عبدالله روایت شده است که فرمودند : امیر مؤ منان علیه السلام فرمود : کسی که به پزشکی یا دامپزشکی اشغال یافت ، باید از ولی اجازه بگیرد و گر نه او ضامن است.**۴۴** البته ضعف این روایت به خاطر عمل مشهور، جریان شده است ، بلکه ادعای اجماع بر این روایت شده است **۴۵** و این به معنای برات قبل از اثبات حق نیست ، بلکه این به معنای اجازه گرفتن در چیزی تلقی می شود که اقتضا می کند عدم اثبات حق را، علاوه براین که اگر اجازه داده نشود، پزشک به درمان مریض اقدام نمی کند.**۴۶**

آیا اجازه مریض یا ولی اش در درمان بدون برات از ضمانت ، کافی است ؟
شاید گفته شود که پزشک در این صورت ضامن نیست ؛ چون ضمانت با اجازه ولی یا مریض ساقط می شود. و این کاری است که شرعاً متداول است ، پس ضمانتی به دنبال ندارد.**۴۷**

ولی این جهت کافی نیست ؛ چون اگر شرعاً جایز باشد، به معنای ساقط شدن ضمانت نیست .**۴۸** و آنچه جایز است معالجه کردن است نه تلف کردن که به آن اجازه داده نمی شود . . ولی از سخشش که ضمانت یا اجازه ساقط می شود شاید تعبیر دیگری داشته باشد. و آن اینکه اگر گوییم : اقدام مریض یا ولی اش بر تحویل نایب کار پزشک و رضایت بر انجام عمل داده باشند، در این صورت آن را از جمله برادتها به شمار می آوریم . ولی ظاهر امر این است که اجازه آنان دلیل بر عدم خواستن دیده و ضمانت در صورت ائلاف مریض نیست ، آنان اجازه درمان را به این علت می دهند که شایع حشخان را در صورت ائلاف مریض یا عضوی از بدنش توسط پزشک داده است . پس قاعده ای می ماند و آن ، ضمانت است بر آنچه تلف شود. باینر اینکه این امر در عرف پاریجاست می بینیم اگر کسی پسرش را به پزشک برود درمانش کند، ولی به علت درمان بیزرد، از پزشک شکایت می کند و او را در تلف کردن پسرش مسؤ ول می داند.

اننا در اینجا استدلال بر ضمانت به اجماع ، بی جاست ؛ چون ظاهر امر، با لاقفل احتدال می رود که اجماع برقاعده ضمانت بر آنچه تلف شودباشد، درنتیجه حجت نیست .

همچنین استدلال بر روایی که امام علی علیه السلام ختنه کننده ای را ضامن کرده است ، صحیح نیست ؛ چون این قضیه به طور مطلق نیست و به احتمال زیاد تقسین امام به این علت بوده که در کارش بسیار کوتاهی کرده است ، همانطور که فیلاً اشاره کردیم . و در جواهر نیز به آن اشاره شده است ، پس مراجعه کنید .

اگر پزشک ماهری بر درمانی ، بدون کسب اجازه اقدام کند، بنابراینکه آن کار بر او واجب باشد و بنابراین روایتی که گفت : کسی که از درمان مجروحی دست بکشد، بدون شک شریک زخم زنده است که مقدمه ای است بر حفاظت از نفس محترم ، اگر مریض تلف شود، در این صورت نیز او ضامن خواهد بود، چون تلف شدن عظمی است بر ضمانت . از جمله می توان از ادب کردن پسر یا غیره نام برد که اینها نیز ضمانت دارد.**۴۹**

دو روایتی که ویطی به ضمانت ندارند

در روایتی ، روی می گوید : به امام صادق علیه السلام گفتم : ما زخم را می شکافیم و آن را با آتش می سوزانیم ؟

امام فرمود : اشکالی ندارد.

به حضرت گفتم : به او این اسحققون و غزریقون را می خورایم .

امام فرمودند : اشکالی ندارد.

گفتم : شاید او ببیزد.

امام گفت : حتی اگر ببیزد.**۴۰**

حمدان بن اسحاق گوید : پسری داشتم که به سنگ مئنه مبتلا بود، به من گفتند وی درمانی ندارد، مگر اینکه او را عمل جراحی کنی . پس وی را جراحی نمودم که جان باخت . شیعیان گفتند تو در خون سرت شریک هستی .

گفت : برای احمد حسن عسکری علیه السلام جریان را نوشتم ، حضرت علیه السلام در پاسخ نوشتند: ای احمد! از کاری که کردی هیچ بر تو نیست ، تو می خورایم او را درمان کنی ، اجل وی در همان کاری بوده که انجام دادی.**۴۱**

روایت اول ناظر بر ضمانت یا عدم ضمانت نیست ، بلکه ناظر بر اجازه اقدام بر عمل یا عدم آن است ، حتی اگر منجر به مرگ مریض شود.

و در روایت دومی ، کسی که اقدام به شکافتن زخم کرد خود ولی بوده است . و اینکه امام علیه السلام فرمود : تو خواستار درمان بودی و اجلس در کاری که کردی ، بوده ، این سخن اثبات عدم ضمانت نیست تا به عموم آن استدلال کنیم بآنکه ناظر بر نفی عقاب اخروی است ؛ چون شیعیان ، حمدان بن اسحاق را شریک خون پسرش می دانستند. افزون براین ، سند این روایت نیز واضح و روشن نیست .

خلاصه : بهتر است پزشک ماهر، اگر می خواهد به عملی اقدام کند که احتمال می دهد برای مریض خطری در برداشته باشد، از ولی مریض اگر کودک یا دیوانه باشد یا از خود مریض اگر بالغ و عاقل باشد، برات بگیرد .

پی نوشت :

۱- حدید / ۱ - ۴ .

۲- حدید / ۹ .

۳- حمد / ۱ - ۳ .

۴- کافی ، ج ۶ ، ص ۶۲۱ . مجامسن ، ص ۳۴۴ . تهذیب ، ج ۹ ، ص ۱۲۸ . من لایحضره الفقیه ، ج ۳ ، ص ۲۱۸ . وسائل ، ج ۱۷ ، ص ۰۲ .

۵- الفصول المهمة ، ص ۵۶۱ از علل الشرایع . بحارالانوار، ج ۶ ، ص ۹۳ . علل الشرایع ، ج ۱ ، ص ۲۵۰ و ۲۵۲ .

۶- کسی که سستّ حسنه ای را پایه گذاری کند، اجزش و اجر هر کس که به آن عمل می کند تا روز قیامت ، به او بر می گردد و کسی که سَتّ بدی را بنا نماید، گناه آن و گناه هر کسی که به آن عمل کند تا روز قیامت ، به او بر می گردد.

۷- بحارالانوار، ج ۷۷ ، ص ۸۴ و ج ۸۰ ، ص ۱۰۶ از کزقولائد کراجکی و ج ۹۹ ، ص ۹۹ . فقه الرضا، ص ۹۹ ، ۸۴ و خصال ، ج ۲ ، ص ۶۰ . تحف العقول ، حدیث الاربع مائه چهارصد حدیث ، ص ۷۳ .

۸- بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۲۹۱ به نقل از طب نبی ، تأ یف مستغفری .

۹- الفصول المهمة ، ص ۴۴۱ . طب صادق ، ص ۱۵ از دعاتم .

۱۰- وسائل الشیعه ، ج ۱۹ ، ص ۱۲۲ . حدیث ۱ .

۱۱- هیچجان که در بیشتر موارد عام : سیاسی ، اجتماعی ، اداری ... و غیره چنین است .

۱۲- نحل / ۴۳ .

۱۳- زمر / ۹ .

۱۴- تحف العقول ، ص ۳۳۸ . بحارالانوار، ج ۷۸ ، ص ۳۳۵ . سفینه البحار، ج ۲ ، ص ۷۸ .

۱۵- روضه الکافی ، ص ۳۶۵ . الفصول المهمة ، ص ۴۰۴ . الوسائل ، ج ۲ ، ص ۶۲۹ و ج ۱۱ ، ص ۴۰۱ .

۱۶- طب امام صادق علیه السلام ، ص ۱۷ . نسوی ، فضاء امیرالمؤمنین علیه السلام ، ص ۱۴۴ .

۱۷- تحف العقول ، ص ۱۴۴ . طب امام صادق علیه السلام ، ص ۱۷ . بحارالانوار، ج ۷۸ ، ص ۴۵ .

۱۸- طب امام صادق علیه السلام ، ص ۱۷ . کزقولائد کراجکی ، ص ۲۴۰ . بحارالانوار، ج ۲ ، ص ۲۱۸ .

۱۹- وسائل الشیعه ، ج ۱۲ ، ص ۷۵ به نقل از الترائع و الجرائع .

۲۰- وسائل الشیعه ، ج ۱۲ ، ص ۱۲۴ . الترائع و الجرائع ، ص ۲۱۳ و از اصول کافی ، ص ۲۸۵ .

- ۲۱- تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۹۳.مسائل الشیعه ، ج ۱۹، ص ۲۴۴ و ۲۰۴.
- ۲۲- موضوع‌تئویر الحوالک، ج ۳، ص ۱۶۱. ابن قیم ، طب نبوی ، ص ۴۹. و در پایین صفحه اثر از ترمذی و ابی داوود و ابن ماجهٔ عبدالرزاق ، المنصف ، ج ۱۱، ص ۳۰ و در پایین صفحه اثر از بخاری ، کتاب اجاره ، ج ۴، ص ۳۰۸ و محبتین از مسلم .
- ۲۳- ر. ک: ذوب الانساده، ص ۵۲ و ۵۳ و امتیاض، ج ۳، ص ۵۵۸ و ۶۰۰. مسائل الشیعه ، ج ۱۱، ص ۷۱- ۷۴. و در پایین صفحه اثر از: تهذیب ، ج ۲، ص ۱۰۷ و ۱۰۹ و از فروع کافی ، ج ۱، ص ۳۶۰. فقه ، ج ۲، ص ۵۲ و ۵۶. بحارالانوار، ج ۱۰، ص ۲۶۷. عطل و بسیاری دیگر ...
- ۲۴- بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۶۵.
- ۲۵- من لایحضره الفقیه ، ج ۳، ص ۳. بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۷۲.
- ۲۶- من لایحضره الفقیه ، ج ۳، ص ۲۰. تهذیب ، ج ۶، ص ۳۱۹. الهایه ، ص ۶۲. مسائل الشیعه ، ج ۱۸، ص ۲۲۱. فصار الجمیل ، ج ۱، ص ۲۹۹.
- ۲۷- ر. ک: جواهر الکلام، ج ۴۳، ص ۴۴ و ۴۵. مسالک ، کتاب دیات ، موجبات ضمانت . ریاض ، ج ۲، ص ۵۳۷. مبانی تکملة النهایه ، ج ۲، ص ۲۱۲. مجمع برهان ، کتاب دیات ، ص ۱. انعام اینها بر عدم خلاف در آن تأکید کرده یا اجماع از تنقیح را نقل کرده اند.
- ۲۸- ابن القیم ، طب النبوی ، ص ۱۰۹ .
- ۲۹- کترالعمال ، ج ۱۰، ص ۱۶. و رمالی: حاکم ، مستدرک . ابن داوود، سنن ، ابن ماجهٔ ، بیهقی ، نسائی و طب النبوی ، ص ۱۰۷ از بعضی از ذکر کنندگان . ترتیب الاداریه ، ج ۱، ص ۴۶۶ از دار فطنی وغیره ...
- ۳۰- ترتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۴۶۶. کترالعمال ، ج ۱۰، ص ۱۰۷. از ابن عدی در الکامل و ابن سنّی و بیهقی . ابن نیم در العقب . عبدالرزاق ، المنصف ، ج ۹، ص ۴۷۰.
- ۳۱- ر. ک: تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۳۳. سرائز، ص ۴۹۹. کافی ، ج ۷، ص ۳۶۴. مسائل الشیعه ، ج ۱۹، ص ۱۹۵. مسالک ، کتاب دیات ، بچب موجبات ضمانت . ریاض ، ج ۲، ص ۵۳۹. فصارالجمیل ، ص ۴۰۴. مبانی تکملة النهایه ، ج ۲، ص ۲۳۳ .
- ۳۲- سرائز، ص ۴۹۹ .
- ۳۳- کافی ، ج ۸، ص ۳۶۴. تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۳۳. مسائل الشیعه ، ج ۱۹، ص ۱۹۵. الهایهٔ ، ص ۲۶۲. فصارالجمیل ، ج ۱، ص ۴۰۴. مسالک ، کتاب دیات ، در موجبات ضمانت . شراعی ، ج ۴، ص ۲۹۹. ریاض ، ج ۲، ص ۵۳۷. مبانی تکملة النهایه ، ج ۲، ص ۲۲۲. و به این معنا از علی علیه السلام در کتاب معصف عبدالرزاق، ج ۹، ص ۴۷۱ نقل شده است .
- ۳۴- مسالک ، ج ۲، کتاب دیات ، باب موجبات ضمانت . جواهر، ج ۳۳، ص ۴۶ و ۴۷.
- ۳۵- جواهر الکلام ، ج ۴۳، ص ۴۹۷. مسائل الشیعهٔ ، ج ۱۹، ص ۱۹۵. شراعی ، ج ۴، ص ۲۹۹ .
- ۳۶- شراعی ، ج ۴، ص ۲۹۹. جواهر، ج ۳۳، ص ۴۵ .
- ۳۷- جواهر الکلام، ج ۴۳، ص ۴۶ .
- ۳۸- همان ، ص ۴۵ .
- ۳۹- روضه کافی ، ص ۱۹۳. فصول المهمه ، ص ۴۰۲. بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۶۷. مسائل الشیعه ، ج ۱۷، ص ۱۷۷. طب امام صادق علیه السلام ، ص ۵۹ .
- ۴۰- کافی ، ج ۶ ص ۵۳. بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۶۸ .
- ۴۱- غرالحکم ، ج ۲، ص ۷۱۸

**آناتومی از دیدگاه الله و پزشکی**

«آناتومی **Anatomy** در اصل، کلمه‌ای است یونانی و همچون معادل لاتینش (desectio) به معنای ارش **Cutting up** بوده و اصولاً به مطالعه و وضعیت اجزای مختلف بدن اطلاق می‌گردد.» (۱)
تکیه گاه اصلی در این تعریف، «کالبد شکافی برای کالبدشناسی است. برای آناتومی تعاریف دیگری نیز ذکر شده است که صرفاً شامل مفهوم «کالبدشناسی است باز جمله: «کالبدشناسی یا آناتومی، عبارت است از مطالعه و شناخت‌ساختن بدن انسان و اندامهای مختلف تشکیل دهنده آن و بالاخره روابط قیامین اندامها.» (۲)

مباحث آناتومیک و کالبد شناختی، در راستای بازشناسی جایگاه واقعی دستگاهها، فیزیولوژی و فن کارکردشناسی انسان، سابقه‌ای چند هزار ساله دارد.
باز فلاسفه آناتومیست عهد باستان می‌توان آلکمتیون کره نوابی (۳۵۵ق.م) را نام برد. و هر چند به عنوان پزشک کاری کوتاه نداد ولی بخصوص برای تحقیق در فرآیند پنبایی به تشریح کاسه چشم پرداخته است.
در عصر شکوفایی علمی مسلمانان، تشریح، جایگاه زیستی یافت. افرون بر قانون بویلی و احیای الحیوان دمیری، نمونه‌های شگفت آوری از جراحی بی حسی (انستزی)، سوراخ کردن نای برای رهایی از خفگی (اراکتوسومی) و تغذیه بیمار از طریق لوله، در کارنامه طب مسلمانان در قرن دوم و سوم هجری ثبت گردیده است.
آناتومی، برای خردندان دین‌گرا و اندیشمندان خدا یابو نیز ره آوردی دلپذیر داشته، و پیش از هر دانش تجربی دیگر، نقاب از چهره ناموسی آفات انفسی برگرفته و گرفته‌ای از اسرار «تبارک الله احسن الخالقین را به نمایش گذارده، و برترین شواهد را در جهت استحکام پایه‌های برهان نظم و اتقان صنع، گرد آورده است.
غزالی می‌گوید: «... و کمال معنی این آیه که" یا ایها الانسان ما عرک بریک الکریم. الذي خلقک فسویک فعدلک. فی ای صورته ما شاء رکبک.» «اندکند کسی که علم تشریح آدمی از روی ظاهر و باطن بداند، و عدد وی و انواع وی و حکمتها و منافع وی در قرآن بداند. و این از علمهای پیشینان و پسینان است.» (۳)

آناتومی دوران پیش از رنسانس را می‌توان آناتومی کلاسیک (classical Anatomy) نامید، که با مشخصه اصلی «کاوش عقلانی - تجربی در پیکرشناسی انسان و حیوان قابل معرفی است. از آن پس، آناتومی سه قرن اخیر را می‌توان آناتومی تجربی (Empirical Anatom) نام نهاد.
بچه در آن زمانیکه فراوان بر پیکرشناسی تجربی ویژه از طریق کالبد شکافی می‌رود. در دنیای نو، آناتومی در عرصه پزشکی، گستره‌ای بس فراز از گذشته یافته و بزرگه در چند دهه اخیر، مکاتب و رویکردهای گوناگونی باب چگونگی و نظمو آن، توله یافته است باز جمله: مذاهب سنتت گروی ( Traditionism) بویایی گروی (Progressive) و محافظه گرای (conservatism)
بیک در پایان قرن بیستم، دانش پزشکی به نقطه‌ای رسیده است که آناتومی، محور اصلی و پایه آن را تشکیل داده است.
زبه گزیده‌ای که رویکردهای آن از آن، به منزله از گردونه خارج ساختن دانش پزشکی است. در این دوره، پزشکی در درمان بیماران موفقتر خواهد بود که از آناتومی هر اندام همچون سایر علوم پایه و بالینی بخوبی آگاهی داشته باشد.

کاربردهای آناتومی

در جهان کنونی، آناتومی در دو عرصه مهم کاربرد دارد:

الف - در عرصه پزشکی

در دانش پزشکی، سه نقش اساسی برای آناتومی ترسیم شده است که عبارتند از:

۱- آموزش زُمر آناتومی
اجزای بدن، کارکرد و جایگاه هر یک در جغرافیای کلی بیکر و نیز مناسبات هر عضو با دیگر اجزاء به دقت‌بازشناسی می‌گردد. این فرایند، در قالب مباحث تئوریک از طریق کتاب، تصویر، مولاز و کامپیوتر انجام می‌پذیرد.
نمای تقریباً همه متخصصان، برتاکافی بودن این آموزشها و بر لزوم تماس عملی مستقیم دانشجو با جسد - از طریق کالبد شکافی - اتفاق نظر دارند. این دیدگاه، زمانی واقع بینی خود را نشان داد که کشورهای توسعه یافته صنعتی، راه تشریح بدن آدمی را برای محققان و دانشجویان باز نموده و به موفقتهای چشمگیری در امر آموزش پزشکی، دست‌یافتند. در حال حاضر، مدرسی دانشجویان پزشکی به ایجاد آسان و تشریح آنها در حد لزوم، ضروری انگارناید.بر در امر آموزش فکلفاد می‌شود.
۲- کارروزی زُمر قرن بیستم، چاقوی تشریح و جراحی، به کمک مهندسی و تکنولوژی پزشکی، انقلابی شگرف در این دانش پدیدآورد.
تشریحشناسی آموزشهای پزشکی در گرو کارروزی یا ایجاد انسانی است.
زُتیرا بدین سان در مقام تشخیص، درمان و جراحی می‌توان کوتاهترین راه صحیح را برای سالم سازی بیمار بیستود. معمولاً، در مرحله کارروزی، دو هدف را مدنظر قرار می‌دهند:

الف - طرز صحیح برعورده دانشجوی با جسم انسان
بملا ممکن است از دانشجو خواسته شود که یک رنگ کوزر قلب را بدون باز کردن تمام سینه و نگاه نشان دهد.
بزو این فقط هنگامی ممکن است که وی جغرافیای بدن را چنان دقیق بداند که مستقیماً در همان محل، نسج را باز نماید و در مقام جراحی، کارکردی صحیح ارائه کند.

ب - فراگیری فنونهای زُرای و ژنتیکی
ارگانسیم انسان زُمر از گانهایی بدن چه بسا فنونهای چشمگیری وجود داشته باشد. این دگرگونیهاد، در کشورهای قاره‌ها و ژادهای مختلف رخ می‌نماید. برای دانشجو، آشنایی با میزان این دگرگونیها لازم است، و کسب این آگاهی با تشریح بیک جسد ممکن نیست.
ژلمک تشریح بیکرهای متعدد و مقایسه آنها با یکدیگر را می‌طلبید. در میان آناتومیستهای فرانسوی، معروف است که: «هر جسد، کتابی مستقل است.»

در مرحله کارآموزی، هیچ چیز - حتی کارروزی بالینی - نمی‌تواند جایگزین کالبد شکافی مستقیم، که نقش حیاتی در آماده سازی پزشک دارد، بشود.
زُیرا کارروزی تشریحی، بیشترین مهارت، خونسردی و آمادگی روحی لازم را برای پزشک جراح به دنبال می‌آورد.

ارورزه در برخی از کشورهای جهان سوم، معمولاً کارروزی پزشکان جراح، بدون شناخت آناتومی (به سبب نداشتن امکانات تشریح و فقط با کارروزی بیماران زنده به دست می‌آید، که بدون آگاهی از آناتومی - حتی با وجود استفاده از امکانات کمک آموزشی همچون فیلم، کتاب، مولاز و... - روشی بسیار ناقص و خطرناک است.
در کشور ما نیز، گاهی عدم کارروزی صحیح بربخ از پزشکان در زمینه کار عملی با جسم انسان، موجب شده است که در مواردی از جراحیهای فوری و ضروری، چاقوی جراحی به خطا رفته و مشکل آفرین است.
بزُویه در بعضی از سواربتهای اضطراری در مراکز آموزش، بر روی صورت کودک تازه تولد یافته، آثار پرش چاقو باقی مانده است، و گاه به ناقص العوض شدن کودک یا مادر انجامیده است.

۳- توسعه دانش پزشکی و رسیدن به اقیههائی نو
بما توجه با نقش محوری تشریح، رشد دانشن پزشکی بدون تکیه اساسی بر آناتومی، ممکن نیست.
مشعل این علم اکنون در دست کشورهایمانی است که به طور جدی و با برنامه‌ای دقیق و سازمان یافته در زمینه تشریح و اتومسی بیماران فوت شده توسط بیمارهای شناخته نشده، فعالیت دارند و پژوهشگران خود را در تحقیق بر روی اجساد انسانها و کشف تازه‌های پزشکی، باری می‌دهند.
به عکس، کشورهایمانی که فاقد برنامه تشریح کافی هستند از گردونه پیشازان این دانش، کنار مانده و صرفاً به استفاده کنندگان یافته‌های نوین کشورهای پیش وود تبدیل شده‌اند.
وجود چنین وضعی، کارگرد مثبت پزشکی آنها را به شدت تقلیل داده و در بسیاری از موارد، ناچارند بیماران خود را برای درمان به کشورهای پیشرفته انتقال دهند.

ب) در عرصه حقوق

در رابطه با مسائلحقوقی، دو کاربرد اساسی برای تشریح وجود دارد:

<sup>[1]</sup> تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۹۳

<sup>[2]</sup> تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۹۳

- ۱- انویسی، که هدف از آن تعیین علت مرگ می‌باشد، برای تشخیص علمی جرم و مجرم به کار می‌آید. انویسی در همه موارد، وابسته به تشریح یکایک اعضا نیست، اما در عین حال، در موارد بسیاری نیز سخت‌پندان نیازمند است.
- ۲- تعیین میزان دیمه بُزْرای مثال، هر گاه کسی زن بارداری را با حملش به قتل رساند، در صورتی که جنین کامل گردیده و جنسیت‌یافته باشد، یکی از راههای تعیین دیمه جنین، شکافتن بدن و بیرون آوردن حمل است.
- آنچه بیان شد، صرفاً کاربردهای علمی آناتومی، فارغ از हजारهای دینی بود. از سوی دیگر، جنین فرزندی خالی از برخی محدودیتها نیست، محدودیتهای پزشکی، دینی و اخلاقی.
- الف) محدودیت پزشکی
همگانی که در دانش پزشکی سخن از تشریح به میان می‌آید، نباید چنین تصور کرد که پژوهشگران، در سائلهای تشریح به انتظار نشسته تا هر جسدی را که از راه می‌رسد، به چاقوی تشریح سپارند. بلکه مقررات پزشکی، تشریح را فقط در صورتی مجاز می‌دارد که افراض صحیح و عقلایی یاد شده، جز از این طریق، حاصل نشود. برخی از این مقررات عبارتند از:
- ۱- تشریح جسد، موجب عرافت ناگوار برای اولیا و بازماندگان میت نشود **بُو حَتی** الامکان، رضایت‌خود شخص قبل از فوت و یا رضایت‌بازماندگان وی جلب شده باشد.
- ۲- جسد، سالم باشد و قبلا باز و متلاشی نشده باشد.
- ۳- جسد، قبل از تشریح طی فرآیندی، ثابت و ضد عفونی گردد.
- ۴- تشریح اجساد، فقط به میزان مورد نیاز باشد.
- ب) محدودیت اخلاقی
مُظْهَرَت آدمی پارچه‌ها ساختن پیکر انسان را - بدون دلیل - روا نمی‌دارد و همواره در طول حیات بشری، حفظ حرمت کالبد آدمی، مقبول همگانی بوده است.
- البته در دنیای متجدد غرب، چندی است که ارزش اخلاقی، به سستی گراییده است، تا آنجا که افرادی برای دریافت مبلغی پول، جسد خود یا برخی از نزدیکان خویش را طی قراردادهایی به فروش رسانده تا پس از مرگ، مورد کالبد شکافی قرار گیرد.
- ج) محدودیت دینی
همه ادیان الهی بویژه دین بین اسلام، در زمینه احترام به پیکر انسان، وحدت نظر دارند و در این رابطه، تعالیم و آیینهای خاصی دارند. در این نوشتار، بر آنیم که حکم تشریح را با توجه به کاربردهای مختلف ذکر شده، از نظر گاه اسلام، مورد کاوش و بررسی قرار دهیم.
- تشریح در اسلام
- اصل اولی در چشم انداز اسلامی، به اجماع فقها و با استناد ادله قطعی، عدم جواز شکافتن پیکر میت مسلمان است، و میادرت به چنین عملی موجب نعلق دیمه می‌گردد. (۴) اما آنچه ما را به تحقیقی ژرف و تدقیقی بااسته فرا می‌خواند، شناخت‌حدود واقعی و قلمرو این حکم است آنچه بدون کشف آن، نمی‌توان پاسخ در خور و متناسب با نیازهای جهان کنونی به دست آورد. در راستای این پژوهش، نگارش کلی اسلام به نیازها و مقتضیات جموع بشری در هر عصر، فلسفه و مامیت‌حکم و نیز قیود و قرآن مقلان آن، هر یکک نقش ویژه‌ی خواهند داشت.
- فلسفه و مامیت‌حرمت
- اولین مسأله در خور توجه، آن است که بدانیم عدم جواز تشریح پیکر مسلمان، چگونه حکمی است و دارای چه ویژگیهایی می‌باشد. در این زمینه، احتمالات و آرای گوناگونی وجود دارد که هر یکک، ثمرات و نتایج ویژه‌ی در پی دارد:
- الف) حرمت ذاتی
- نگرش نخست آن است که واژه «حرمت به معنای ممنوعیت است (۵) و استعمال آن در نصوص - در صورت فقدان قرینه بر استعمال در معنای دیگر - حرمت تکلیفی را افاده می‌کند و یکی از حدود مستقل الهی است. چنین فرضی، با قرآنی که در دیدگاه بعدی بیان خواهد شد، بعید می‌نماید. به هر روی، بدیش آن تاجیح و پیامدهایی دارد که در ذیل اشاره می‌شود:
- ۱- بر این اساس، رضایت پیشین صاحب جسد با اذن اولیا و وارثان، هیچ نقشی ندارد و وصیت‌پندان نافذ نیست. زیرا رضایت و اذن، فقط در قلمرو سلطه و مالکیت‌شخص، نافذ است، نه در دایره حدود الهی.
- ۲- در فرض فوق، آیا می‌توان از قاعده «معم و مهم یا اضطرار، برای جواز تشریح یا قطع عضو سود جست؟ برای مثال، چنانچه کسی گرفتار مرگ مغزی گردیده و قلبش تا لحظاتی دیگر، فقط از کار خواهد افتاد، آیا می‌توان با پیوندن زدن قلب او به دیگری جان شخص دوم را از خطر رهایید؟ در چنین مواردی، آیا نسبت‌به حفظ جان یکک مسلمان - افزون بر رعایت‌حرمت تکلیفی قطع اعضایی دیگری، که در حال مرگ است تا نازه از دنیا رفته است - وظیفه‌ای نداردیم؟ همچنین آیا رشد علم و دانش که برای جامعه نتایج‌سودمند، بسیاری در پی دارد، دارای مصلحتی برتر از ملاءک ممنوعیت‌شکافتن پیکر مسلمان نیست؟ در این رابطه دو دیدگاه متفاوت وجود دارد:
- ۱-۲- برخی از فقها می‌گویند که مواردی که حفظ جان مسلمان وابسته به تشریح یا قطع عضو پیکر مسلماتی دیگر است، در اصل تکلیف نسبت‌به حفظ جان او - با چنین مقدمه حرامی - شک ندارد. از طرفی، دلیلی خاصی در این زمینه وجود ندارد و اختلاف موجود، از شمول آن قاصر است. لذا این مسأله، مصداق «متکدر در ثبوت تکلیف است و قاعده اولیه در چنین مواردی ابرائت است. با وجود چنین اصلی، ادله حرمت تشریح بلا‌معارض می‌مانند و حرمت ثابت‌خواهد بود (۶) و این عمل فقط در مواردی جایز خواهد بود که منتهی به شکافتن یا جداسازی مسطحی و رویین شود، یعنی مقداری از پوست یا گوشه، در حدی که عروفا جایزتر میت‌با شخص زنده صدق نکند، از بدن جدا می‌شود.
- ۲-۲- نظر برخی دیگر آن است که بدون تردید، در اسلام مصالح اجتماعی و گسترش علم، ازسوی فرائز از احکام و مصالح فردی دارند. (۷) از سوی دیگر، بدهیم است که شارع مقدس، برای حفظ جان مسلمانان اهمیت ولایی قائل است، تا آنجا که نظیه حکم برای حفظ جان خود یا دیگری راه به عنوان یکی از فرائضی بزرگ معرفی کرده است (۸) و مسؤولیت پذیری از ناحیه حاکم ستم پیشه را - که در شرایط عادی شدیداً محکوم می‌دارد - در راستای چنین هدفی، مجاز می‌شمارد. (۹) همچنین، بسیاری از محرمات را در صورت تراحم با حفظ جان خود یا دیگری، جایز شده و واجباتی را حرام دانسته است. از مجموع این احکام و سایر مقررات اجضایی اسلام، می‌توان دریافت که اگر رشد علمی جهان اسلام با حفظ جان مسلمان، بر امر حرامی همچون تشریح یا قطع عضو میت متوقف گردد نه تنها جایز، بلکه در مواردی نیز واجب است. بهترین گواه آن در متون دینی، ادله مربوط به زنان بارداری است که چشمتشان دارای روح گردیده، و بدین لحاظ دستور به شکافتن پهلوی مادر و بیرون آوردن فرزند می‌دهد. (۱۰) این دیدگاه نتایجی چند در بر دارد، از جمله:
- در صورت وجوب و تعیین تشریح یا قطع عضو، کسب اجازه و جلب رضایت لزومی ندارد، زیرا رضایت در زمانی لازم است که حقی برای صاحب جسد یا اولیا وجود داشته باشد، در صورتی که اگر عدم جواز تشریح از حدود الهی بوده و در موارد خاصی هم - بر اساسی ضرورت و اهمیت مورد - حکم وجوب صادر کند، پس در واقع، حقی برای دیگری نمی‌ماند مگر آنچه شارع وضع کرده باشد، مانند لزوم پرداخت دیمه.
- با امکان رفع نیاز از طریق تشریح یا قطع عضو بدن کافر، تشریح مسلمان جایز نیست، زیرا بر این اساس، جواز تشریح مسلمان مبتنی استبر ضرورت و رعایت قاعده اهم و مهم **بُو** در صورت عدم تعیین تشریح بدن مسلمان، ضرورت و اهمیت منتفی خواهد بود.
- تشریح و قطع عضو، لزوماً باید در جهت استفاده مسلمانان باشد، زیرا در غیر این صورت، اهمیت آن در چشم انداز اسلامی ثابت نیست.
- ب) حرمت عارضی
- دیدگاه دیگر آن است که حرمت‌شکافتن جسد، به دلیل حفظ احترام پیکر مسلمان است **بُزْیرا** احرام ویژه‌ی که در زمان حیات دارا بود، پس از مرگ نیز داراست. (۱۱)
- از نظر لغوی نیز، یکی از معنای حرمت (احرام (۱۲) است و این کلمه در نصوص دینی مربوطه فقط به همین معنا قابل تفسیر است؛ زیرا در آنها، پرداخت دیمه تشریح گردیده است (۱۳) و این نشان می‌دهد که شکافتن پیکر میت، یا نبال ساختن حقی از لوست و باید با پرداخت دیمه جبران شود؛ زدر صورتی که اگر حرمت آن یک حکم تکلیفی مستقل و از حقوق و حدود خاص الهی بوده، می‌بایسته جای دیمه، احدها یا تعزیراً وضع می‌شد و یا به عذاب اخروی اکتفا می‌گردید. این دیدگاه نیز نتایجی چند در پی دارد، از جمله:
- ۱- اگر حرمت کالبد شکافی به خاطر حفظ احترام شخص باشد، در نتیجه با احراز رضایت و میل او، حرمت‌برداشته می‌شود، پس، چون «شخص صاحب حق است، می‌تواند این حق را از خود سلب نماید و اگر چنین کرد، مامعی برای تشریح باقی نمی‌ماند. به بیان دیگر، حق شخص بر اعضایی بدن خود پس از مرگ، مانند حق او در حال حیات است و همانگونه که در زمان حیات و بر اساس افراض عقلایی، حق هر گونه تصرف در بدن خویش را دارد - مگر آنکه منع خاصی رسیده باشد - چنین حقی را پس از مرگ نیز درازست. ممکن است این توهم پیش آید که چنین تصرفاتی، از مصداق «اضرار به نفس است و به حکم الاضرار و لاضراره» ممنوع گردیده است. پاسخ این است که، قاعده «اضرره در جایی مصداق دارد که غرض عقلایی اهمی در کار نباشد.
- ۲- بر مبنای فوق، تعلق دیمه متوسط است، به نظر و خواست صاحب جسد. بنابراین، اگر شخص وصیت کند که پیکرش را مجازاً و با یا قیمتی بیش از مقدار دی در خدمت آموزشهای پزشکی یا معالجات و ...قرار دهند، وصیتش نافذ است و تخلطی از آن جایز نخواهد بود؛ **بَما** اگر وصیت مطلق باشد، اصل جواز تشریح ثابت می‌شود و لزوم دیمه نفی نمی‌گردد.
- ۳- ملحق این دیدگاه، تشریح جسد نه فقط پس از مرگ جایز می‌گردد، بلکه در زمان حیات نیز قطع برخی از اجزای بدن برای پیوند به دیگران در صورتی که موجب خطر جدی برای شخص نگردد، جایز می‌شود.
- ۴- جواز تشریح و قطع عضو مبتنی بر اضطرار و ضرورت نیست؛ بنابراین، ب صرف وجود غرض صحیح عقلایی و مصالح اهم عرفی - در صورت رضایت‌شخص - تشریح جایز می‌گردد، هر چند اضطراری در بین نباشد.
- ۵- حد مجاز تشریح و شرایط آن بستگی دارد به نظر و رضایت صاحب جسد؛ بنابراین می‌تواند وصیت کند که قسمتهای خاصی از بدنش، یا کیفیت و در شرایط خاصی تشریح می‌گردد. در این صورت تخلطی از شرایط جایز نیست.
- ۶- حرمت تشریح بر اساس نگارش فوق دایر مدار صدق امانت و بی‌احترامی است. بنابراین، اگر تشریح به گونه‌ای و با در اعضایی انجام شود که بی‌احترامی به میت تلقی نشود، انجام آن جایز است، اگر چه صاحب جسد به آن وصیت نکرده و اجازه نداده باشد. این امر نسبت‌به جموع و اشخاص مختلف، ممکن است تفاوت پیدا کند. مثلاً نوعی تصرف خاص در بدن ممکن است نسبت‌به یک شخص امانت تلقی شود اما نسبت‌به دیگری چنین نباشد. **بُو** یاد در جامعه‌ای آن را امانت تلقی کنند و در جامعه‌ای دیگر، نه.
- ۷- بر این مبنا، جواز تشریح به موارد علاج و پیوند به بدن دیگری منحصر نمی‌شود بلکه سایر کاربردهای علمی، آموزشی و تحقیقاتی نیز مجاز خواهد بود.
- ۸- جواز تشریح پیکر مسلمان، در این صورت، منحصر به زمان عدم دسترسی به اجساد کفار نیست و در صورت اجازه خواهد می‌توان بدن وی را تشریح نمود، اگر چه استفاده از اجساد غیر مسلمان به جای آن ممکن باشد.
- البته هر یکک از آثار فوق در صورتی مرتب است که برای کالبد شکافی، قید و محدودیتی از طریق ادله دیگر شرعی به دست نیاید؛



اما اگر شارع، راههای دیگری برای این منظور وضع نموده و یا محدودیهایی ایجاد کرده باشد، نمی‌توان از کالبد شکنایی استفاده کرد. برای مثال، چنانچه کسی زن بارداری را به قتل رساند و موجب جین نیز گردد، برای تعیین دبه جین – با فرض امکان شکنافتن کالبد مادر و تشخیص جنسیت فرزند – نصف دبه پسر و نصف دبه دختر تعیین گردیده است: «...وان قُلت امرأة و هی حلیی مشم فلم یسقط ولدها ولم یعلم اذکر هو او انثی و لم یعلم ابعدها مات ام قتلها قذیته نصفین: نصف دبالذکر و نصف دبالانثی، و دبالمراة كاملة...» (۱۴) چنین حکمی به قسمیه اده حرمت تشریح، مفید عدم جواز شکنافتن کالبد است. (۱۵) در چنین مواردی که هدف، نامین عدالت است، در احکام نورانی اسلام، هم عدالت نامین شده است و هم از سوی دیگر، احترام صاحب جسد و نیز عواطف پاک انسانی، ملاحظه گردیده است.

ج مثلث کردن

احتمال دیگر آن است که شکنافتن کالبد، همان «مله است، چه آن نیز چیزی جز پیکر شکنافی و قطع برخی از اعضای بدن نیست، چنین عمل نکوهیده‌ای شدیدا منع و تحریم شده‌است. (۱۶)

در نفی این احتمال، همین بس که صرف شباهت ظاهری، بدون ملاحظه خاستگاههای روانی و برآندهای متفاوت اجتماعی، نمی‌تواند تشریح را تحت عنوان «مله قرار دهد زیرا بر اساس شواهد تاریخی و تصریح ارباب لغت، مله کردن عملی انتقام‌آمیز و کینه جوینه در برابر دشمنان و نوعی جنگ روانی بوده‌است. (۱۷) از همین رو، مکتب آسان ساز اسلام، با چنین روش خردیابسانی که ناشی از خصلت درنده خوئی و کینه ورزی است، سخت‌به‌پیکار بر خاسته است. زدر حالی که «تشریح عملی انسانی، خریدار و دور از هرگونه گرایشات منفی و ضد انسانی است. بنابراین می‌توان گفت که موضوعا از آن جداسات و با دست کپا، صادق عنوان «مله بر آن مشکوک است و افزون بر این، در حکم مله فرقی بین مسلمان و کافر نیست و همه روایات و متون مربوط به آن، تعیین کننده چگونگی برخورد مسلمانان با دشمنان پیکارجو می‌باشند. از این رو اگر حرمت تشریح از باب مله کردن نباشد، تشریح سرسخت‌ترین معاندان نیز جایز نبود.

دا تاخیر دفن

وچوب دفن پیکر مرده مسلمان از ضروریات دین است (۱۸) و تاخیر در آن برای مدت طولانی، جایز نیست **بُو** چون تشریح موجب تاخیر در عدم دفن است، حرام می‌باشد.

با اندک تاملی به دست می‌آید که مساله فوق هرگز نمی‌تواند دلیلی مستقل به حساب آید زیرا در این صورت، اگر بتوان کالبد شکنافی را بدون صرف زمان طولانی انجام داد و سپس جسد را برای تدفین آماده ساخت، خالی از هرگونه اشکال خواهد بود. نیز اگر با صرف وقت اندک بتوان عسوی از بدن تازه گذشته را به بدن دیگری پیوند زد، کاملاً بی‌اشکال خواهد بود زیرا اولاً این عمل در فاصله زمانی‌ای انجام گرفته که تاخیر جایز است و حتی می‌توان برخی از این فعالیتها را در مسیر دفن انجام داد ثانیاً، پس از پیوند با بدن شخصی دیگری، دیگر عضو میت به حساب نمی‌آید و از موضوع زووم دفن، خارج می‌گردد. بنابراین، دلیل فوق فقط مواردی را شامل می‌شود که جسد برای مدت‌های طولانی در سائل تشریح بماند و یا اصلا دفن نشود. در چنین مواردی نیز بسیار بعید است که در نظر شارع مقدس اسلام اهمیت دفن بیشتر از لمراث ارزشمند و حیاتی‌ترش تشریح باشد. علاوه بر این، مجموع علی که در روایت فصل بن شاذان از امام رضا (ع) بی‌رأسون وجوب دفن آمده است، دو دسته تقسیم می‌شوند: ۱- آنکه زندگان از اثرات فساد و آلودگیهای جسد برکنار مانده و منادی نگردند ۲- حرمت صاحب جسد محفوظ بماند. (۱۹)

از تاملی فوق که با لفظ «اندا» آمده و مفید انحصار علت است می‌توان بخوبی نتیجه گرفت که حکم وجوب دفن فوری، شامل تشریح – در صورت رعایت‌شرایط – نمی‌شود زیرا اولاً، چنانکه مذکور افتاد، هنگام کالبد شکنافی، پیش از هر چیز نخست‌بدن طی فرآیندی، ثابت و ضدعفونی می‌گردد و آنچه در روایت فوق بیان گردیده در آن رخ نخواهد داد **بُو** ثانیاً، مساله حرمت صاحب جسد نیز بحث را وارد در دیدگاه مب می‌کند، که بحث آن گذشت. بنابراین، با استناد به روایت فوق و ادله مشابه آن در جواز کالبد شکنافی، دیگر نیازی به استناد به فاعله اهم و مهم نیز نخواهد بود زیرا تاخیر یا عدم دفن در روند تشریح به گونه‌ای است که علل و موجبات وجوب تسرع در دفن را منتفی می‌سازد.

تشریح در روند قضایی

شکافتن کالبد برای تشخیص جرم یا مجرم از دو جهت قابل بررسی است:

- از نظر حقوق فردی **بُو** گذرش فردگرایانه در صورتی می‌توان کالبد را برای تحقیقات قضایی تشریح نمود که برای اولیای صاحب جسد، همان حقی است که خود او داراست قائل باشیم و یا دست کپا بی گنیربهای قضایی آنان را نامین حقوق میت قلمداد نماییم. بدین ترتیب و بر اساس مبانی اب تشریح جسد بنا به درخواست اولیا مانعی ندارد. البته در این صورت نیز برخی بین صورت قطع به کتف و ترئید نسبتببه آن، تفصیل قائل شده‌اند. (۲۰) بر اساس دیگر مبانی ذکر شده، مشکل تراجم حق اولیا (یا میت) با حرمت تکلفی بدی می‌آید و تشریح در صورتی جایز خواهد بود که قائل به تقدم حق اولیای میت‌شویم.
  - از نظر حقوق اجتماعی **بوساله** حاکمیت عدالت و ریشه‌کن سازی فساد و پرورکاری، یکی از اهداف اسلام است و ادعای اقرا بودن ملاک آن نسبتبه حرمت تشریح، بر اساس هر یک از مبانی پیشین، سخنی گزاف نیست بنابراین، هرگاه رسیدن به آرمان فوق، شکنافتن کالبد را طلب کند، بلاجم خواهد بود، اگر چه مورد درخواست اولیای مقول نباشد زیرا حاکم اسلامی، دادستان عموم است و موظف به ریشه‌کن سازی تبعکاری، تنبیه مجرمان و برقراری عدالت است.
- تدوین مقاله حاضر، حاصل سعی و تلاش جمعی از پژوهشگران است. در بخش آنتومنی، از مشاورها و راهنماییهایی آقایان دکتر مسلم بهبادری و دکتر اکبری از دانشگاه تهران و آقای دکتر ابراهیم استفندیاری از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و آقای دکتر محسن فاطمی از قم در جهت موضوع‌شناسی مساله استفاده شده و بخشهای فقهی، به مساعدت گروه دفتر پژوه جیبالاسلام محمود عبداللهی، به انجام رسیده است. آنگاه مجموعه مطالب همراه با اضافاتی به قلم جیبالاسلام حمید رضا شاکرین به رشته تحریر درآمده است.

ببی نوشت:

۱- Dr. Ali Esfandiair, An Education on study in learning andTeaching of anatomy p. ۱۶

۲- نورانی، مهدی **ا**کالبدشناسی **بُو** ۱۴، شرکت‌سهامی جهرا، ۱۳۸۸.

۳- غزالی، امام محمد **ب**زواهر القرآن **بُو**زه کوشش حسین خدیو **بُو** جم ۵۱

۴- رکند: **وسایل الشیعه **بُو**ج** ۱۹، صص ۲۴۷- ۲۵۱

۵- در «مقایس اللغة ذیل کلبه واژه **ا**حرم آمده است: «المنع الشدید، فالحرام عندالحلال **بُو** نیز در «مفردات راغب آمده است: **ا**لحرام المنوع منه...»

۶- برگرفته از درسهای خارج فقه آیةالله تبریزی **بُو**تیز: **ل**مسائل المنتخبة **ج** ۱، صص ۴۴.

۷- مطهری، مرتضی **ا**سلام و مقتضیات زمان **بُو** صص ۱۴۱.

۸- **وسایل الشیعه **بُو**ج** ۱۱، صص ۴۷۵-۴۷۳.

۹- همان **بُو**ج ۱۲، صص ۵۵۵- ۱۲۹.

۱۰- همان **بُو**ج ۲، صص ۶۷۳- ۱۱۶۴ – **م**اند «حرمة المسلم میتا کحرمه و هر حی. **وسایل الشیعه **بُو**ج** ۱۹، صص ۲۵۱ «دیات الاعضاء».

۱۲- **المصباح المنیر: «**الحرمة بالقسم، اسم من الاحرام.

۱۳- رکند: **وسایل الشیعه **بُو**ج** ۱۹، صص ۲۴۷- ۲۵۱.

۱۴- همان **بُو**ج ۱۹ **بُو**صص ۲۳۷- ۲۳۸.

۱۵- مؤمن، محمد **ا**بهره‌گیری از کالبد شکنافی... **م**جله فقه اهل بیت **ش** ۶ (بهار ۱۳۷۴)، صص ۱۱۱- ۱۴۵.

۱۶- **وسایل الشیعه**، ج ۱۱، صص ۴۳- ج ۲ و ۳.

۱۷- تفاوت این دیدگاه با دیدگاه مب در همین است که انگیزه انتقامجویی را مقوم معنای مله کردن بدانیم **بُو**در غیر اینصورت، میان آنها تمایزی نیست.

۱۸- رکند: **وسایل الشیعه **بُو**ج** ۲، صص ۸۱۵-۸۱۶ **ا**بواب صلوة الحزازه، ج ۵، ص ۶.

۱۹- همان **بُو**ج ۲، صص ۸۱۹.

۲۰- رکند: **ا**بهره‌گیری از... **م**جله فقه اهل بیت (بهار ۱۳۷۴)، صص ۱۹۱.

منبع: گنجینه معرفت

**با بیماری چگونه برخورد کنیم؟**

نویسنده: آیه الله حاج سید محمد تقی مدرسی

احادیث شریف:

۱- امام صادقعلیه السلام فرمود:

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: يقول الله عزوجل للملك الموكل بالؤمن إن مرض: اكتب له ما كتبت له في صحته، فإن أنا الذي عينته في جالي<sup>(۱)</sup>.

"بیمارِ خداصلی الله علیه وآله فرمود: خداوند عزوجلّ به فرشته‌ای که موکل به‌مشخص مؤمن است، در زمانی که او مریض شود می‌گوید در پرونده‌اعمال او همان چیزی را بنویس که در هنگام صحت و سلامتی او می‌نوشتی، زیرا این من هستم که او را در دام خود کشیده‌ام به بندهیماری درآوردم"<sup>(۲)</sup>.

۲- امام صادق‌علیه السلام فرمود:

قال رسول اللهصلى الله عليه وآله: الحمى رالة الموت، وسجن الله في الأرض، وفورها من جهنم ، وهي حطّ كلّ مؤمن من النار<sup>(۳)</sup>.
بیمارِ اسلام‌صلى الله عليه وآله فرمود: تب، پشاهنگ مرگ و زندان خدا درزمین است و فرزان و عقیان آن از آتش جهنم است. تعصیب و قسمت هر مؤمن از آتش، تب است"<sup>(۴)</sup>.

۳- زواره از امام صادق‌علیه السلام با امام باقرعلیه السلام روایت می‌کند:

سهر ليلة من مرض أو وقع أفضل وأعظم أجراً من عبادة سنتل<sup>(۵)</sup>.

پاداش یک‌شب بی خوابی از جهت بیماری با درد، بهتر و بیش‌تر از یک‌سال عبادت کردن است"<sup>(۶)</sup>.

۴- امام صادق‌علیه السلام از پدانش‌علیهم السلام از وصیتِ پیامبر اسلام‌صلى الله عليه وآله بهحضرت علی‌علیه السلام نقل می‌کند: قال: يا علي ، أين المؤمن تنسبح ، وصياحه تهليل ، ونومه على الفراش عبادة ، و نلقیه من جنب إلى جنب جهاد في سبيل الله ، فإن عرفني مني في الناس وما عليه من ذنب<sup>(۷)</sup>.

"بیمارِاسلام‌صلى الله عليه وآله فرمود: ای علی! ناله کردن مؤمن، تسبیح وفرادکردنش تهلیل و خوابیدن او در بستر بیماری، عبادت و پهلوی به پهلوشدن او جهاد در راه خدا است. پس اگر غایت و بهبودی پیدا کرده‌در میان مردم به زندگی خود ادامه می‌دهد و هیچ

گناهی بر او نیست».

۵- جابر از امام باقرعلیه السلام روایت می کند:

إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا نَظَرَ إِلَيْهِ، فَإِذَا نَظَرَ إِلَيْهِ أَحَبَّهُ بِوَاحِدَةٍ مِنْ ثَلَاثٍ : إِيمَانًا صَدَقَ ، وَإِيمَانًا حَسَنًا ، وَإِيمَانًا رَمَدًا(۵).

وقتی خدا بنده‌ای را دوست بدارد، به سوی او نگاه می کند ، ووقتی به سوی او نگاه کند، یکی از سه چیز را به عنوان هدیه به او می بخشد؛ یا سرود را با تب یا چشم درد».

۶- رسول اللهصلی الله علیه و آله فرمود:

حَسْبِيَ لَيْلَةٌ كَفَّارَةٌ سَنَةً(۶).

یک شب تب کردن، کفاره یک سال است».

۷- حضرت علی علیه السلام درباره مرضی طفل گفت:

كفارة لو اذنبه(۷).

«بیماری کودک، کفاره پدر و مادر او است».

۸- امام صادقعلیه السلام فرمود:

قال الله عز وجل: أَيُّمَا عَبْدٍ إِيمَانِيَّةٌ بِإِقْبَائِهِ يُكْفَمُ ذَلِكَ عَوَادَةٌ ثَلَاثًا أَبَدِيَّةً لِحَمِّهِ خَيْرًا مِنْ لِحْمِهِ، وَمَا خَيْرًا مِنْ دَمِهِ، وَشَرًّا خَيْرًا مِنْ بَشَرِهِ، فَإِنِ إِيمَانِيَّةٌ أَقْبِيَّتَهُ وَلَا ذَنْبَ لَهُ، وَإِنِ مَاتَ، مَاتَ إِلَيَّ رَحِمَتِي(۸).

خداوند عز و جل فرمود: هر بنده‌ای که او را به بیماری مبتلا کند که او را به ایمانی مبتلا کند و او این بیماری را از عبادت کسندگان خود تا سه روز پنهان کند ،گروشت بدن او را به گروشت بهتر و خون او را به خون بهتر و پوست بدن او را به پوست بهتر، تبدیل خواهم کرد. پس اگر او را در قیدحیات باقی بگذارم ، زنده می ماند. در حالیکه هیچ گناهی ندارد. اگرهم بمیرد به جوار رحمتم منتقل خواهد شد».

۹- حضرت علی علیه السلام فرمود:

من كنت وجعاً أصابه ثلاثة أيام من الناس وشكى إلى الله عز وجل كان حقاً على الله أن يعاقبه منه(۹).

«کسی که گرفتار دردی شده است و تا سه روز آن را از مردم کسانا کند و تنها به خداوند شکوه نماید ، بر خداوند لازم است که او را از آن بیماری بهبود بخشد».

۱۰- امام ابوالحسن موسی بن جعفرعلیه السلام فرمود:

كيس من دواء، إلاّ و يهيج داء ، وليس شيء ، أتفع في البدن من إسكاناليد إلاّ عفا بحتاج إليه(۱۰).

«هیچ دوایی نیست مگر اینکه دردی را تحریک و تهییج می کند و هیچ چیزی نافهتر به بدن از این نیست که انسان پرهیز کند مگر ازچیزی که واقعاً بدن به آن احتیاج دارد».

۱۱- حسن بن فضل طریمی در کتاب" مکالم الاخلاق "می گوید:امام علیه السلام فرمود:

تخبّب اللّواء ما احتصل بدتنگ ادوی فاذا لم یحصل اللّواء فاللّواء(۱۱).

تا زمانی که بدن تو تحمل درد را دارد از مصرف دوا و دارو پرهیز کن و اگر درد غیر قابل تحمل بود آنگاه باید دوا مصرف کرد».

۱۲- امام صادقعلیه السلام فرمود:

إنّ نیتاً من الأبیاء مرض فقال: لا اندوی حتی یكون الذی امرضنی هو الذی یشفی، فأوحى الله إليّ: لا أمفیک حتی تتدوی ، فإن الشفاء منی(۱۲).

«بیماری از پدران الهی بیمار شد پس گفت: من مداوا نمی کنم تا اینکه آن کس که مرا بیمار ساخته ، شفایم دهد. خداوند به او وحی فرمود: ترا شفا نمی دهم مگر اینکه خود را مداوا کنی زیرا شفا دادن ازمن است».

۱۳- امام صادقعلیه السلام فرمود:

لیست الشکایة أن یقول الرجل: مرست الیراحة أو وعکت الیراحة ولكن الشکایة أن یقول: یلت لم یل به أحد(۱۳).

شکایت کردن این نیست که شخص بگوید: دیروز مریض یا کسل و ناخوش شدم بلکه شکایت این است که بگوید من به مرضی مبتلا شدم که هیچ کس به آن مبتلا نشده است».

۱۴- امام صادقعلیه السلام فرمود:

«یا حسن ، إذا تزلت بک نازلة فلا تشکها إلى أحد من أهل الخلال ولكن اذکرها لبعض اعبوانک فانک لن تعدم خصله من خصال أربع: إمناکفایة بدال ، وإمنا معونة بجاه ، أو دعوة نستجاب ، أو مشورة بأرأی(۱۴).

ای حسن! اگر گرفتاری و محسیتی برای تو پیش آمد، به هیچ کس از مخالفین شکوه نکن، ولی به برخی از برادران یاد آوری کن حتماً با یکی از چهار چیز تو را کمک خواهد کرد: با ما ملش یا با جاه ومقامش یا با دعی مستجابش و یا با نظر ومشورتش».

۱۵- امام صادقعلیه السلام فرمود:

إنّ الششی للمریض یکس. إنّ أبی علیه السلام کان إذا اعتلّ جعل فی ثوبهخمل لحاجه -یعنی الوضوء- وذاک أنه کان یقول: إنّ الششی للمریض یکس(۱۵).

«راه رفتن برای مریض موجب عودت مرض می شود. بندرمجلسه السلاوقتی غسل و بيمار می شد؛ در جامه‌ای قرار داده می شد؛ و برایوضو گر رفتن، کسی دیگر حضرت را بر دوش حمل می کرد؛ زیرا آن حضرت می فرمود: راه رفتن بيمار باعث بازگشت بیماری او می شود».

۱۶- امام ابوالحسن موسی کاظمعلیه السلام فرمود:

إذا مرض أحدکم فلیأذن للناس بدخلون علیه فإنه لیس من أحد إلاّأوله دعوة مستجابة(۱۶).

اگر کسی از شما بیمار شد باید به مردم اجازه دهد که به عبادت او بیایند؛ زیرا کسی نیست مگر اینکه یک دعای مستجابی دارد».

پی نوشت :

۱) وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۲۱، حدیث ۲.

۲) همان، ص ۶۲۲، حدیث ۵.

۳) همان، حدیث ۶.

۴) همان، ص ۶۲۳، حدیث ۱۱.

۵) همان، حدیث ۱۲.

۶) همان ص ۶۲۵، حدیث ۲۲.

۷) همان، ص ۶۲۶، باب ۳، حدیث ۱.

۸) همان، ص ۶۲۷، باب ۳، حدیث ۱.

۹) همان، ص ۶۲۸، حدیث ۹.

۱۰) همان، ص ۶۲۹، باب ۴، حدیث ۱.

۱۱) همان، ص ۶۳۰، حدیث ۵.

۱۲) همان، حدیث ۳.

۱۳) همان، ص ۶۳۱، باب ۵، حدیث ۳.

۱۴) همان، باب ۶، حدیث ۲.

۱۵) همان، ص ۶۳۲، باب ۷، حدیث ۱.

۱۶) همان، ص ۶۳۳، باب ۸، حدیث ۱.

منبع: آداب بیماری و احکام وفات

#### پزشکی در دوره اسلامی فرهای اول و دوم هجری

نویسنده: سید جعفر مرتضی عاملی

مترجم: لطیف راشدی و حسین برزگری

عرب صدر اسلام و پزشکی

اسلام زمانی ظهور یافت که دانش پزشکی ، مراحل طفولیت خود را طی می کرد، عرب بخصوص ، از ملتهای دیگر در این زمینه ضعیفتر بود زیرا حکومتی مرکزی که در زیر سایه اش امنیت و آرامشی استقرار یابید، وجود نداشت ؛ امینی که زمینه رقابت و کوشش در راه به دست آوردن خواسته ها و آرزوهای باشد که ممکن است در دل بسیاری از مردم به علل و اسباب مخلف ، آشیانه کند.

جز حارث بن کلده که بهره ای از شهرت برده بود و البته اگر پزشکی را توذ چندی شاپوریان نمی آموخت ، از این شهرت نیز بی نصیب می ماند. و نیز جز این حدیم ، کسی دیگر را نمی توان یافت که ما را بر آن واداره که آنان را دارای سهمی در پیشرفت این دانش بدانیم ، بلکه سهمی سه در بین نیست که بتوانیم آنان را دارای پزشکیان به معنای واقعی کلمه فرض نماییم . حتی این کلده و این حدیم نیز معلوم نیست که تا چه اندازه در این زمینه متبحر و حاذق بوده اند. از آن آن نه اثری علمی به جای مانده ، نه در تاریخ چیزی هست که در این باره ما را رهنما باشد.

پزشکی در صدر اسلام

پیشتر اشاره شد که اسلام ، پزشکی را وظیفه ای شرعی و یکی از واجباتی می داند که کوتاهی در آن به هیچ وجه روا نیست ؛ چنانکه در فرمایشهای پیامبرصلی الله علیه و آله و آئنه اطهار: که در باره پزشکی وارد شده است ، نیز مشهود است . این روایات ، حقیقتاً ثرونی عظیم است ، و به هیچ وجه تاسی با حرکتی که علم پزشکی در قرن نخست و نیمه اول قرن دوم هجری داشته است ، ندارد . البته کسی که بدین روایات مراجعه کند ، به این حقیقت مهم خواهد رسید که آن بزرگواران بر آن بوده اند که نهفتنی شامل در این زمینه به راه اندازندهٔ نهفتنی همه جایزه ، حقیق و دقیق ؛ نهفتنی که از حقیقت و واقعیتی که بر آن منکب است و نیز از معانی و الای انسانی که بدان متوجه است مدد می گیرد.

ولی ظاهراً قوم عرب ، در سطح مناسبی نبود که از این حاده جدید که همانا ظهور اسلام است ، بهره کافی ببرد. میل و توجه آنان بر زمینه های دیگری مطلق بوده زمینه هائی که با تأ ثرات و تغییرات ذهنی و فکری و غره که پس از ظهور اسلام برآان وارد گشته بوده مناسب می نمود .

زیاد دور ترقه ایم اگر این حقیقت را بیان کنیم که : گرایشها و توجهات جدیدی که در اثر آرزوها و خواسته های جدیدشان به وجود آمد ، در این میان اثری بس بلع داشته است . و این خواسته ها و آمال ، در شرایط و اوضاع متعدد و معین پس از ظهور اسلام ، پای بر عرصه وجود نهاد.

بعضی از سیاستهای حکام پس از رسول اکرم صلی الله علیه و آله جز امام علی علیه السلام نیز به شکل مؤ ثر، باری بخش این جریان

بودند. این حکام ، هیچ نیازی نمی دیدند که از ملل غیر عرب مدد جویند و از آنان استفاده کنند جز به اندازه ای که ضروری و لازم بود و هیچ توجهی به نیازهای ملت خویش نداشتند و اصلاً به آن فکر نمی کردند. علاوه بر این ، آنان مردم و حکامی بودند که عقل و فکرشان جان روشن نبود که به سطح مطلوب آن خادنه عظیم برسد؛ حادثه ای که به مثابه جهشی بس بزرگ بود که با ظهور اسلام در میان آنان خود را در صحنه زندگی و حیات آنان آشکار کرده بود. در کنار این عوامل ، باید عدم توجه و عنایت آنان را به اهداف و تعالیم پیامبر و دینشان و بی همتی شان را در عمل به آن و به تحقق رسانیدنش را مدّ نظر داشت.

علوم بسیاری – که پزشکی نیز یکی از آنها بود – در میانشان به صورتی مهمل و مغرورده باقی ماند، اگر چه این علوم از میان نرفت . و این جریان تا آغاز حکومت عباسی ادامه داشت. این حکومت که پس از حکومت اموی روی کار آمد در در انگلخن میل بر سلفه و حکمرانی ستمی و شریکانه بود. از اینجا، ثبات و رفاه در فرآوری شان قرار گرفت و مظاهر و منقضیات فرهنگ و تمدن روی به سوی آنان نهاد که این امر، باعث شد تا ایشان این منقضیات و نیازها را با رویی پایدنا روشنند؛ منقضیات و نیازهایی که بی توجهی و نادیده انگاشتن شان به هیچ وجه روا نبود .

پس بدیشان نهفت علمی آغاز گشت و عصر طلایی ظاهر شد و مسلمانان در اندک زمانی به شکلی جدی و اساسی در میدان علم و معرفت به پیشرفها و دستاوردهایی دست یافتند که رسیدن به آن برای هر ملتی در چنین زمانی ممکن نبود.

نقش ملل غیر مسلمان در نهفت علمی

طبیعی است که شکرگزاری و ظهور دانش پزشکی و طبابت میان مسلمانان در چنین جزئی و در شروع حکومت عباسیان ، با همکاری متخصصین ملل دیگر همراه بوده است ؛ بخصوص کسانی که در این دوره ، معارف و علوم پزشکی بدانان رسیده و منتفی شده بود. اینان همان چندی شاپوریاند .

چندی شاپوریان و کسانی دیگر، بسیاری از کتابهای پزشکی را ترجمه کردند، در دربار خلفا و اعیان و اشراف به پزشکی پرداختند و به اموال کلان با ارقامی نجومی دست یافتند. شگفت نیست که بنیبن حکام و خلفا اهتمام تام داشتند که پزشکانشان از ملل غیر مسلمان باشند؛ مانند یهودیان ، مسیحیان و زرتشتیان . حتی پزشکان متوکل هنگی مسیحی بوده اند ؛۱ چه اینان جز به چنین پزشکیانی اعتماد نداشتند و در تحقیق حواص سیاسی خویش همچون حل مناقشات جز به غیر مسلمانان اعتماد نمی نمودند.

اگر چه پزشکاتی ماهر در میان مسلمانان موجود بودند که مهارت کافی در ابداع ، اختراع ، جامعیت و ژرف اندیشی در این علم داشتند؛ کسانی چون احمد بن ابی الاسعث ، علی بن عیسیٰ کحال ، احمد بن محمد طبری ، ابن صوری و دیگران که تعداد آنان به دهها و سدهها نفر می رسد. عالمان مسلمان نیز خلفا را به همین سبب که مسیحیان را به دلیل طبایشان بزرگ می شمردند، ملامت می کردند.۲.

آری ، مسلمانان در زمینه پزشکی ، از ملل دیگر مدد جستند؛ ولی هنوز مدتی کوتاه نگذشته بود که خود، به پیشرفتهای عظیمی نایل گشتند؛ و دستاوردهایی که نیل بدانها برای ملتی چون مسلمانان ، با آن شرایط و اوضاع ممکن می نمود.

آنان برای نهفت پزشکی که در قرن حاضر – یعنی قرن چهاردهم هجری – شکل یافته و ظاهر گشته است ، اساس و فوایدی درست و محکم پی ریختند و بر همین قواعد، اصول و دستاوردهای عظیم است که اروپائیان و دیگران ، در نهفت پزشکی حاضر نکیه نموده اند؛ چنانکه این حقیقت آشکار است و نیاز به بیان ندارد .

البته ما در اینجا، تنها می توانیم اشاره ای اجمالی به حرکت و جریان علمی پزشکی اسلامی و آنچه با آن مرتبط است ، داشته باشیم و تاچیزیم به منقضای مقام ، بسیار مختصر سخن بزنیم .

پزشکی در قرن اول هجری

پیش از این به برخی از پزشکان معروف و نیز علوم و معارف آنان که در عصر پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله زندگی می کردند، اشارتی رفت . حال اندکی دیگر در این باره بحث می کنیم . گروهی از انصار به پیامبر عرض کردند: ای رسول خدا! ما را همسایه ای است که از درد شکم شکایت دارد، آیا اجازه می فرمایید مداوایش کنیم ؟

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: چگونه چگونه مداوایش می کنید؟

گفتند : شخصی یهودی هست که این بیماری را می تواند درمان کند.

حضرت فرمود : چگونه ؟

گفتند : شکمش را می درد و چیزی از آن بیرون می آورد .

پیامبر این عمل را ناخوش داشت و بدانان پاسخ مثبت نداد. آنان چند بار دیگر ترد او آمدند تا به سه مرتبه رسید . پیامبر فرمود: هر چه خواهید انجام دهید.

آنان یهودی را بر بالین وی خواندند. یهودی ، شکم او را درید و عفونت بسیاری از آن خارج کرد. سپس شکم را شست و بدوخت و بر آن دارو مالید. پس بیمار شفا یافت و پیامبر را از او خیر دادند. حضرت فرمود: همان کس که بیماریها را آفریده ، درمانشان را نیز آفریده است.۳.

و این ستان نقل می کند که از امام صادق علیه السلام در باره مردی پرسید که نداناش شکسته بود، آیا می توان یا تکه ای طلا آن را وصل کرد؟ و اگر امکانش نبود و دندان محافظ شد آیامی توان به جایش دندان گوسفند بکارند؟ حضرت فرمود: آری ؛اگر بخواهد می تواند؛ دندان گوسفند را پس از آنکه به ذبح شرعی ، ذبح شود در دهانش جای دهند.

علنی نیز روایتی مانند همین روایت را نقل کرده است.۴

زراره نیز از امام صادق علیه السلام نقل می کند که پدرم در حالی که من نیز حاضر بودم از امام صادق در باره مردی که نداناش بیفتاد پرسید که آیا می توان دندان [میان] امرده ای را به جایش هفتاد ؟

حضرت فرمود : بآکی نیست.۵

و نیز گفتش که پیامبر صلی الله علیه و آله شحاک را امر فرمود که بینی ای از طلا بسازد و… همچنین بیان شد که حارث بن کلهد – که در اسلامش اختلاف نموده اند – کتابی در علم پزشکی نگاشته است .

در غیر این موارد، چیز دیگری که حاکی از فعالیتهای پزشکی مسلمانان در قرن اول هجری باشد نمی یابیم . بلکه حتی می توان در طلیعه حکومت عباسیان نیز این وضیعت را یافت . البته حجر آنچه از پیامبر و انمه معصوم نقل شده است و نیز پزشکاتی که در دوره جاهلیت می زیسته اند، مانند ابن ابی رتمه ، حارث بن کلهد ، نضر بن حارث و چند نفر دیگر که ذکرشان گذشت . و یا ماجرای ضربت خوردن امیر مؤ منان که پزشکاتی برای مداوایش گرد آمدند و حادثهزین آنان این عبرتا و التبر بن عمر و السکونئ بود. وی در پزشکی ، صاحب کرسی بوده است.۶؛ چنانکه برای درمان عمر هنگامی که بدو زخم زدنند، کسی از انصار و بنی مغایره را بر پایش آوردند.۷

ولی در عهد بنی امیه ، حکامی را خواهم یافت که بر بعضی پزشکان ادیان دیگر، مانند ابن ادثال نصرانی ، ابی الحکم نصرانی ، نیاذوق و ابن ابجر مسیحی۸ پزشک شخصی عمر بن عبدالعزیز، اعتماد می کردند. اگر چه بعضی ادعا کرده اند که خالد بن یزید نیز در پزشکی ماهر بوده است ؛۹ ولی اعتمادی بر این قول نیست . البته –چنانچه خواهد آمد– می توان محتمل دانست که وی مترجمان را در ترجمه بعضی از کتابهای پزشکی تشویق کرده است. البته اگر تیراوان او را دارای دستس در این فن دانست . بی شک مهارت او فقط جنبه نظری داشته و هیچ گاه عملاً به طبابت نپرداخته است . ولی آنچه از او مشهور می باشد این است که وی به کمپاگری تمایل داشته است و در باره مهارتشن در علم پزشکی چیز آنچه این خلکان بیان ننوده ، چیزی یافت نشده است . در میان کسانی که جزء عالمان دانش پزشکی ذکر گشته اند، می توان زبانی را نیز یافت که در دوره رسول خدا صلی الله علیه و آله می زیسته اند. رفیده یکی از ایشان است که در مسجد پیامبر صلی الله علیه و آله برای مداوای بیماران و مجروحان ، خیمه داشته است . همچنین می توان زنی از قبیله عذره ؛ قبایلی غزایه ؛ ام سلمه ، ام عطیه ، وبع بنت معود و کسانی دیگر را نام برد که در فصل پنجم از بخش دوم کتاب حاضر در آنجا که سخن از معالجه و برسناری مرد توسط زن می رود، نامشان را خواهیم آورد . ام جلیله بیماری کلف نوعی بیماری پوستی را درمان می کرده است ؛۱۰ ازاین رو ز عایشه در این باره کسب تکلیف می کند و عایشه او را به ادامه کار امر می نماید.۱۰ و در عهد بنی امیه ، زینب اودیه به طبابت مشغول بوده و چشم و جراحت بدن را در درمان می کرده است .

کوتاه سخن آنکه در تحقیقاتن پیرامون فعالیتهای پزشکی این دوره ، فایده چندانی نمی توانیم عاید خود کنیم ؛ زیرا این فعالیتها جدّاً ضعیف و بلکه می توان گفت در حدّ صفر بوده است .

البته در اینجا نکته ای را به عنوان استندراک باید یاد آور شد و آن اینکه مرهٔ بن شراحیل پزشک را در زمره پزشکان قرن اول دانسته اند؛ چنانکه بلاذری در کتاب اذهناب الاشراف۱۱ براین رأ ی رفته است . همچنان که روایهٔ بن ستان لفه را نیز در میان پزشکان قرن دوم یاد کرده اند، ولی روایهٔ بن زرارهٔ متکلم است از پزشکان قرن اول یا دوم باشد.

پزشکی در سخنان معصومین علیهم السلام

شایسته و بایسته است در احادیث و روایات پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت گرامی اش که ثروتی عظیم از دانش پزشکی در دل آنان نهفته است ، تحقیق و تدبّر کنیم ؛ زیرا آن بزرگواران در شو ون مختلف و متعدد طب و طبابت به شکلی همه جانبه و کامل سخن گفته اند، حتی زمانی که در کود فکری و علمی – در عهد امویان – بر جامعه حاکم بود همچنان که قبلاً اشاره شد .

از این روست که باید این ثروت علمی را بررسی کرد تا کنگهای با ارزش و حقایق پربهایی که در آنها نهفته است ، ظاهر شود .

ما براین اعتقادیم که اگر توجه و اهتمامی که شایسته این روایات است بر آنها معطوف شود، نتایج و ثمراتی که بسیار بر اهمیت اند – حتی برای دانش پزشکی امروزی – به دست خواهد آمد .

و با چه زبانی می توانیم تا آنسَف خود را ابراز نماییم ؛ هنگامی که می بینیم مسلمانان معاصر پیامبر صلی الله علیه و آله وانمه معصومین ؛ و حتی شیعیانشان جز به پاره ای از علوم دینی که کوشش و جهده خویش را در تمام اوقات بر آن معطوف کرده بودند، به دانشها و علوم دیگر نپرداخته اند. حتی می بینیم انمه اظهار : برآندت تا توجه مسلمانان را به سوی بحث و تدقیق در علل و اسباب جلب فرمایند. امام باقر علیه السلام چون فتوایی برای اصحاب صادر می کند، بدانان امر می کند از او پرسند که ما خذ و مخرف این فتوا در کجای قرآن کریم است . ولی کوشش امام در تشویق و ترغیب آنان آن طوره که باید در آنان مؤ ثر نمی افتد؛ چرا که با این حال ، آنان فقط پاسخ سأ له خویش را می ستانند و بس !!

شاید همین بی توجهی اصحاب ، علت آن باشد که می بینیم روایات وارد شده در پزشکی ، خوردنیها، داروها و مانند آن – غالباً – از دانشن سنند صحیح محرومند و متخصصین علم حدیث به نقد و تصحیح سندهایشان نپرداخته اند. به هر حال در باره طب قرن اول هجری ، به طور خلاصه باید گفت:

مسلمانان و طب

بعضی برآندت تا – برای نل به اهدافی که چندان پوشیده نیست – ابداعات و پیشرفتهای پزشکی و هر آنچه را که ذکر گشت دارای ویژگی قومی بدانند. بعضی بر یونانیان تا کید می ورزند، برخی بر مصریان ؛ پاره ای بر اروپائیان ، بعضی بر عربها و…

جای آن است که بدانان بگوییم : چگونه است که این ملل در تاریخ چند هزار ساله شان که پیش از ظهور اسلام داشته اند، توانسته

اند به شکوفایی و پیشرفتی موازی و حتی نزدیک به آنچه در مدت بسیار اندک پس از ظهور اسلام نصیب این دانش شده، دست یابند؟! بلکه باید گفت: همه نتایج و پیشرفتهای طب، بدون اسلام چیزی نیست که شایسته ذکر باشد. علاوه بر این، ملتهای یاد شده – بنا به ادعای خودشان – پیش از اسلام از حکومتهایی ترناوا و امکانات مادی غنی و ممتوی بسیار عالی و هست ها و آرزوهایی بلند برخوردار بوده اند و شاید هم این ادعا فقط، حربه ای باشد که به واسطه اش برآندت مردم ساده و زودباور را فریب دهند . بنا براین ، باید دستاوردها و پیشرفتهایی را که ملتهای مسلمان – یا ملتهای مختلفان – به تحقیق رسانیده‌اند، ارجح نهاد و آن را عامل اساسی شکوفایی و ترقدهی نیروها و امکانات موجود و نبل به آرمانها و آرزوها دانست ، بلکه ملل دیگری که مسلمان نبودند – یعنی جندی شاپوریان و نیز معتقدین به ادیان دیگر – علی‌رغم اینکه اولین مؤمنین طب مسلمانان بودند، همچنانکه خورشید معارف طی عالم اسلامی با سرعنی بسیار به میان آسمان می آمد، به تدریج سایه شان رو به کمرناهی و ستاره بختشان رو به افول نهاد . آری ، سایه آنان رو به کمرناهی نهاده و ستاره بختشان افول نمود، اگر چه حکام و خلفای مسلمان حائینی بسیار بدانان مبدول می داشتند و به صورتی بی نظیر به شَأ ن و امورشان اهتمام می ورزیدند . حال وقت آن است که بدانچه یاد آور شدیم اکتفا کرده ، به بحث از نهضت علمی مسلمانان پردازیم ؛ بحثی که بایدبرچندنقطه که درذیل به آن اشاره می گردد، متمرکزشود:

۱-حرکت ترجمه در علوم پزشکی و غیره .
۲-حرکت تا لیف و شکوفایی علم پزشکی در میان مسلمانان .
۳-پاره ای از پیشرفتهای مسلمانان و تا ثیر مسلمانان در نهضت جدید طبی .
۴-تا ثیر مسلمانان در داروسازی .
۵-اشاره به پاره ای از خدمات پزشکی مسلمانان از قبیل ساختن بیمارستانها و مانند آن و نیز اموری دیگر که شایسته بحث است و ندانستن آنها به هیچ وجه روا نیست .

حرکت ترجمه
ترجمه در واقع ، در قرن اول هجری آغاز گشت ، البته به شکی بسیار محدود. این جریان در ابتدای حکومت عباسیان سال ۱۲۲ . ه . نیروی گرفت و در زمان هارون متوفای ۱۹۳ شدت گرفت و در دوره ما مون متوفای ۲۱۸ به شکوفایی تمام رسید . با شروع جریان تا لیف و ابداع در میان مسلمانان ، جریان ترجمه رو به افول نهاد، به طوری که در اواسط قرن سوم و پس از آن ، این جریان چندان به چشم نمی آید – اگر نگوییم اصلاً به چشم نمی خورد – بلکه بعضی برآندت که بیشتر ترجمه ها در اواسط نیمه اول قرن دوم و حتی نیمه اول قرن سوم شکل یافته است.۱۲

به هر حال ، غیر مسلمانان – یعنی یهودیان ، مسیحیان و … – بودند که به شکی علم به امر ترجمه پرداختند. پس علاوه داران این حرکت ، هینتا بوده اند، ولی نباید نقش نوختیان را نادیده انگاشت . نوختیان ، طایفه ای ایرانی ، مسلمان و شیعه بوده اند که خدمات آشکاری در این زمینه ارائه کرده اند.

گورساولویون می گویند: نخستین کسی که کتابی در زمینه طب ترجمه کرد، هارون در سال ۶۸۵ بود. ولی به اعتقاد ما این رأ بی است غلط؛ زیرا اولاً این کتاب عبارت است از کتابی مجموعه ای از قواعد و فرایده پزشکی تا لیف آهن . این کتاب را ماسرجویه در زمان عمر بن عبدالعزیز و یا مروان بن حکم ترجمه کرده است و ترجمه او در مخزنهای کتاب باقی مانده تا اینکه ؛ عمر بن عبدالعزیز آن را بیرون آورده و در اختیار مردم نهاده است.۱۳

و ثانیاً ؛ ما می بینیم که آنان می گویند: این امدال ، پزشکه معاویه – که در زمان همو به قتل رسید – بیشتر به ترجمه کتابی در باره داروها، از زبان یونانی به عربی ، اقدام نموده بود.۱۴ این اشکال برآن کسی نیز خالد بن یزید را اولین مترجم کتابهای طبی و نجومی می داند، وارد است.۱۵

وجدی گویند ؛ ابن حشبه ، کتابی را از زبان کلدانی در باره سوم به سال ۱۷۰ میلادی ترجمه کرد ۱۶. این رای رای غلط نیست؛ زیرا وی در اواخر قرن سوم و شروع قرن چهارم می زیسته است.۱۷ البته از آنچه ذکر کردیم نادرستی این سخنشان نیز آشکار می شود که می گویند: جورجس اولین کسی بود که بنا به درخواست منصور ترجمه کتابهای طبی را به عربی آغاز کرد.۱۸

به هر حال ، ایان می گویند: خلیفه عباسی هارون ، کسانی را برای یافتن کتابهای خطی طبی ، به سوی روم گسیل داشت ؛ چنانکه همو خود، کتابهای خطی بسیاری را از شهرهای روم – یعنی آنکارا و عموره – به چنگ آورد و از بوخا بن مامویه درخواست کرد تا آنها را از یونانی به عربی ترجمه نماید.۱۹

در زمان هارون کار ترجمه رونق یافت ، به طوری که حتی ذکر کرده اند که وی به وزن کتاب ترجمه شده ، طلاجرت می داده است ؛۲۰ بلکه وجدی می گویند: ما مون ، یکی از شروح صلحتن یا یونانیان این بود که کتابی نادر و کمیاب را بدو تقدیم کنند. ۲۱ همین طوره، وی گروهی را به بلاد روم گسیل داشت تا برایش کتابهایی خطی گرد آورند.۲۲ او، دارالمحکه مشهور را تأسیس کرد که در آن بخشی مخصوص ترجمه بود، البته بعضی تأسیس دارالمحکه را به رشید نسبت می دهند.۲۳ لکن این مسلم است که این مؤسسه در عهد ما مون به اوج عظمت خود رسید. ۲۴ همچنانکه اهتمام به جمع آوری نسخه های خطی را نمی توان تنها منحصر به خلفا دانست. ۲۵

در این دوره به ترجمه کتابهای جالینوس ، بقراط و دیگران به عربی اقدام شد. از جمله مترجمین معروف عبارتند از: حنین بن اسحاق ، جیش الاعمص ۲۶، اسفطان بن بسیل ، ثابت بن قره ، اسحاق بن سلیمان ، ابن الطریق ، منکه الهندی ، قسطنین لوقاطلیکی ، ابن دهن و بسیاری دیگر که می توان برای اطلاع بیشتر به باب نهم عیون الایام مراجعه کرد.

پزشکان عصر ترجمه
کسانی که در عصر ترجمه به طب اشتغال داشته اند، بیشتر غیر مسلمان بوده ، در ترجمه کتب به زبان عربی مهارت داشتند. در این دوره از میان اینان ، آل بختیشوع به شهرتی دست یافت . این اشتها، از جرجیس که منصور، وی را از جندی شاپور فراخواند، شروع شد و سپس فرزندش بختیشوع که رشید، وی را بزرگ و رئیس اول کرد و پس از وی فرزندش جبرئیل و پس از او پسرش بختیشوع بود که واثق بر او غضب کرده وبه جندی شاپور گسیلش داشت وهمه اموالش رامصادره نمود، ولی او پس از مدتی بازگشت و اموال خویش را مطالبه کرد و زمانی که واثق در گذشت به اموال خویش دست یافت و متوکل از وی دلجویی نمود. پس از وی نوبت به عبدالله بن بختیشوع می رسد.

از مشاهیر طبپای آنان می توان از بوخا بن مامویه نام برد که ما مون وی را به سال ۲۱۵ رئیس بیت الحکمه کرد. و نیز قسطن بن لوقا بطلبگی و ثابت بن قره ، و سعید بن یعقوب و افراد بسیار دیگری . شهرت یا واقعیت ؟

جندی شاپوریان در ابتدای امر، به شکی بی سابقه ، به صناعت طب شهرت داشته اند. از این روه در تأیید حکام و سلاطین از سهمی بسیار برخوردار بودند. برای اینکه میزان توان و تسلط غیر مسلمانان در میدان طب و طبابت و بهت زدگی و تبعیت مردم نسبت بدانان را بخصوص در جندی شاپور، روشن نماییم ، به ذکر ماجرابی می پردازیم که جاحظ، متوفای ۲۵۵ هجری آن را نقل کرده و با آن را خود، ساخته است .

وی می گویند: اسد بن جانی ، مردی طبیب بود. در روزهایی که کار و بازاریش در حال کساد و بی رونقی بود، کسی او را گفت: اسام ، بیماری فراوان است و مریضی های بسیاری در میان مردم شایع شده ، از طرفی تو مردی دانشمند و دارای صبر و شکیبایی ؛ چنانکه خدمتگزار مردم و سختگویی خوب نیز هستی و به احوال بردمان آگاهی ، ولی یا این حال نمی دانم چرا بازاریت کساد است ؟

اسد بن جانی در پاسخ گفت: اولاً من مسلمانم و مردم پیش از آنکه من پزشک شوم و بلکه پیش از تولد من معتقد بوده اند که مسلمان نمی توانند پزشک خوبی شود. و ثانیاً نام من اسد است در حالی که باید چیزی مثل صلب ، مرابل ، یوخا، بیا و مانند آن باشد. و کتیه ام ایوحارت است ، در حالی که باید چیزی چون ایویسی ، ایوزکریا یا ایوبراهیم باشد. و من عبایی از کنان سیر۲۷ در بارم ، در حالی که می باید عبایی از حریر سیاه می پوشیدم .

آری ، این چنین مردم به غیر مسلمان معتقد بودند. به خصوص جندی شاپوریان ؛ چنانکه چنین امری را آنان خود برای خود خواسته بودند و نیز حکام سلفه گرشان . و چنانکه گذشت علمای مسلمان ، خلفا را به جهت احترامی که برایش پزشکان غیر مسلمان قایل بودند، ملامت می کردند. .

لکن اگر به وقایع تاریخی مراجعه کنیم و بخواییم به صورتی منصفانه و به دور از هوا و هوس در باره آنان حکم کنیم ، در خواهیم یافت که ؛ پزشکان غیر مسلمان ، بدین صورت که شهرت یافته اند، دارای مهارت و نو آورهایی خارق العاده بوده اند؛ اگر چه در انتقال آثار ملل دیگر به زبان اسلام ، مقام برتر را از آن خود کرده اند مثلاً سلمویه بوخا بن مامویه را –که مشهورترین پزشک عهد ما مون است – از جاهلترین خلق نسبت به درد و دوا می دانستند ؛ ۲۸؛ چنانکه اقربوش ۲۹ نرد مهدی ، در مرتبه ای چون جرجیس بن جبرئیل بود و بلکه مرتبه ای بالاتر داشت و مهدی که نرد، هارون الرشید به جایش نلست . و جرجیس نیز نبود و پسرش یعنی بختیشوع به پیروی از ابو قریش به خدمت رشید در آمد. ۳۰ لکن تجلیل و تنظیم و آوازه بسیار، از آن بختیشوع گشت ، نه ابوقریش ؛ چنانکه می بینیم این آوازه و شهرت فراگیر طبیبان غیر مسلمان ، بر تاریخ نیز اثر گذاشته است و این حقیقت را می توان در دایره المعارف ها و کتب شرح حال ها ملاحظه کرد . آنان در پرداختن به شرح حال پزشکان غیر مسلمان ، بسیار کوشیده و در آن زیاده گوویی کرده اند. اما در باره پزشک بزرگ و حاذق مسلمان جز چند سطرپی نوشته اند مگر درباره کسانی چون رازی و ابن سینا که نمی توان آنان را نادیده انگاشت .

برای اثبات این حقیقت ، کافی است ذکر کنیم این کتابها در باره نغزهای که اروپاییان در طب جراحی و غیر آن بر او اصناد کرده و از او استفاده ها برده اند، چه سه سطر نوشته اند. همچنین است وضیعت طی بن عباس .

پیش از این اشاره شد و ذکر کردیم که جندی شاپوریان بسیار بر خود می بالیدند و مغرور بودند. حتی توان خویش را بسی بالاتر از آنچه وجود داشت ، می پنداشتند، به طوری که قطعی می گویند: جندی شاپوریان ، معتقد بودند که تنها آنانند که شایسته این دانشند و آن را از فرزندان و همگنانشان به کسی دیگر انتقال نمی داندند. ۳۱

هر چند وضیعت چنین بود اما، بالا آخره ستاره جندی شاپور با ظهور استاتمان و استوانه های مسلمان ، رو به افول رفت و نورش به تاریکی گرایید. آخرین کسی که به عنوان رئیس بیمارستان جندی شاپور نامش به میان آمده است ، سایور بن سهل متوفای سال ۲۵۵ است. ۳۲

همچنین آخرین واقعه ای که نام جندی شاپور در آن برده شده است ، مربوط به سالهای میان ۲۶۲ تا ۲۶۵ است که یعقوب بن لیث صفار، این شهر را مقر خویش فراردار تا از آنجا به خوزستان بوش برد. ۳۳

سیر تا لیف و شکوفایی طب در میان مسلمانان
علوم در دوره حرکت ترجمه ، اندک اندک در میان مسلمانان استحکام می یافت . در این میان ، نوشتارهای علمی نیز کم کم به راه افتاد و در نیمه دوم قرن سوم ، نشاط بسیاری گرفت . حرکت ترجمه نیز با جان گرفتن جریان نوشته های علمی در مناطق

مختلف ، عقب نشینی کرد و رو به افول نهاد .

ظاهراً تا لیف در میان مسلمانان ، از نیمه اول قرن سَوم شروع شده است ؛ زیرا آثاری از علی بن رین طبری و بعضی دیگر ذکر شده است که در قرن دوم و شروع قرن سَوم می زیسته اند. البته این احتمال در صورتی می تواند درست باشد که حادث بن کلداه را اولین مؤ لف آثار پزشکی ندانیم که پیش از این سخن در این باره گفته شد.۴۴

آنچه در این مجال ، مهم است این است که مسلمانان عایت و توجه بسیاری به علم پزشکی مبذول داشتند و دانشمندان بزرگی در این موضوع در میانشان به وجود آمدند، به طوری که گذشتگان در مائه فراموشی ، ناپدید شدند. ایان راه را برای آیندگان باز کردند و پراساس نظریه ها، ابتکارات و دستاوردهای همین افراد، نهضت بزرگ قرن بیستم شکل یافت ؛ یعنی قرن چهاردهم هجری . پس بدران دانش پزشکی ، مسالمانند چنانکه بدران علوم دیگر عصر جدید نیز همان بزرگان بوده اند.

بعدها، مفر خلافت عباسیان ، تنها مرکز پزشکی مسلمانان نبود. تقسیم کشور بزرگ اسلامی به ممالک مستقل کوچکتر، با خود پدیده‌ای به ارمغان آورد که مراکز بسیاری برای علوم پزشکی در مناطق مختلف جهان اسلام پای به عرصه وجود نهادند؛ مناطقی مانند غزوه ، قیروان ، مصر و غیر آن . این امر، جوئی مناسب را برای ظهور نواع دانش پزشکی در نواحی مختلف کشور اسلامی موجب گشت و راه را برای به وجود آمدن تعداد بسیار زیادی از پزشکان و دانشندان علم پزشکی باز نمود . در نتیجه ، تا لیفات فراوانی به نگارش در آمده به طوری که کتابهای شرح حال و دایرةالمعارف علی زغم کوشش فراوان ، حتی از توشن و شمارش نام آنان ناتوان مانده اند. در حقیقت ، نهضت پزشکی معاصر، بر پایه تالیفات و مابه علمی مسلمانان بنا شده است ؛ چنانکه براین حقیقت درآینده اشاره خواهیم کرد وموفق خواهیم گشت که از مظاهر تمدن اسلامی در مجال دانش پزشکی و تا نیز مسلمانان در نهضت بزرگ پزشکی به اجمال سخن بَرانیم .

تا لیفات پزشکی و تا نیز آنها در نهضت اخیر

دکترفیلیب می گوید: در قرن دهم میلادی پزشکان مسلمان درمینه ای عالی ظهور یافتند که میراث پزشکی شرق و غرب به واسطه تالیفات آنان ، غنا و ثروت بسیاری یافت. بیشتر این پزشکان ، ایرانی بوده که کتابهای خویش را به زبان عربی می نوشتند.۳۵ و در باره کتاب قانون ابن سینا می گوید : جرارد کرمنی در آغاز قرن دوازدهم آن را به زبان لاتینی ترجمه نمود و این کتاب ، جای کتابهای درسی قدیم را اشغال کرد و قرنهاي بسیاری همچنان به صورت کتاب درسی باقی ماند. اما در شرق ، کتاب قانون ، یگانه مرجع دانش پزشکی بود تا اینکه کتابهای پزشکی عصر جدید، که در قرن نوزدهم ظاهر گشتند و جای آن را گرفتند.۳۶

محمد خطیبی می گوید : در سال ۱۵۴۳ میلادی در روم و نیز در سال ۱۸۷۷ میلادی در یولاق مصر و به سال ۱۳۳۴ در هند، نسخه عربی کتاب قانون منتشر گشت .

در قاره اروپا، شرحهای متعددی بر آن نوشته ، بخشهایی از آن به زبانهای فرانسوی ، آلمانی ، انگلیسی و دیگر زبانهای اروپایی ترجمه شده؛ چنانکه به زبانهای ترکی و فارسی نیز ترجمه شده است .

خلاصه آنکه ؛ کتاب قانون ، از بزرگترین کتابهای است که در دانشگاه مون پیه و لوفلان در اواسط قرن مقدمه میلادی تدریس می شده است ؛ چنانکه برنامه های پزشکی قبا به سال ۱۵۲۰ میلادی و فرانکفورت به سال ۱۵۵۸ میلادی بیشتر بر کتاب قانون و تصویری مبتنی بوده است .

علامه سازبوری در کنایش تاریخ علم می گوید : کتاب قانون – این معلم عظیم دانش پزشکی – ثورات دانش طب است ؛ یعنی دستور مقدس آن می باشد .

دکتر ماکس مایهوت در کنایش ثرات الاسلام ، می گوید: این سینا در کتاب قانون ، میراث علمی یونان را به تجربه عرب درآورد، این کتاب ، والاخرین تا لیف علمی عربی است .

سیس در جایی دیگر می گوید: قول مرجع آن است که در تاریخ پزشکی ، کنایی که مثل کتاب قانون ، مورد توجه و تدریس دانشمندان قرار گرفته باشد، موجود نیست . لکن در فاصله میان قرن مقدمه تا قرن نوزدهم کتابهای به زبان فرانسوی نگاشته شد که نفوذ کتاب قانون را رو به زوال بُرد، اگر چه تا نیز این کتاب ، تماماً از میان ترفت …۳۷

کوبه سخن آنکه کتابهای شیخ قرنهاي تدریس نتمدای تنها مرجع اروپاییان در تحقیقات طبی و فلسفی بود.۳۸ این سینا در اروپا ملقب به سلطان طبیا گشته است و کنایش همچنان تا سال ۱۶۵۰ میلادی در دانشگاه لورن بژیک و مون پیه فرانسه تدریس می شد.۳۹

فیلیب درباره کتاب ملکی نوشته علی بن عباس می گوید: این اثر، یگانه کتابی است که مسلیان آن را به زبان لاتینی ترجمه کردند و همچنان در شرق و غرب کنایی درسی بود تا اینکه کتاب ابن سینا جای آن را گرفت ؛ کتابی که شبیه به دایرةالمعارف طبی است.۴۰

گوستاولویون می گوید : کتاب ملکی ، در سال ۱۱۲۷ میلادی ترجمه شد و به سال ۱۵۲۳ میلادی به چاپ رسید.۴۱

چنانکه کتاب الحاروی ، نوشته رازی به زبان لاتینی ترجمه شده و بارها به چاپ رسیده است . این کتاب ، در مجامع پزشکی اروپا، حکم کتاب درسی را داشته است . دانش و فضل رازی در علوم پزشکی منزلت وی را بسیی والا برده و او را در ردیف متفکرین خلاق بزرگ اروپای قرون وسطی قرار داده است.۴۲

به هر حال ، کتابهای رازی برای مذتهای مدیدی تا قرن مقدمه ، جزء کتابهای درسی بود و همچنین کتابهای ابن سینا.۴۳

در آن کتاب دستوری برای مدرسه دارالفنون به تاریخ سال ۱۶۱۷ م دیده می شود .

تنها کتاب الحاروی رازی نیست که چنین وضعیتی داشته است بلکه بیشترمصنفات وی ، از سال ۱۵۰۹ میلادی به زبان لاتینی ترجمه شده و مکرر به چاپ رسیده است.۴۴

گوستاولویون از آنچه گفته شد به اجمال یاد کرده ، می گوید : کتابهای ابن سینا به زبانهای مختلف جهان ترجمه شده و حدود شش قرن ، همچنان به اصول و مبانی طب اعتبار بخشیده است ؛ چنانکه مدارس طب و خصوصاً دارالفنون فرانسه و ایتالیا تنها کتب او را تدریس می کرده اند و مدتی که آثار وی از گردونه تدریس در فرانسه خارج شده ، هنوز به پنجاه سال رسیده است .

اروپاییان تنها به ترجمه و تدریس آثار رازی اتماداشته اند، بلکه کتابهای طبی این رشد که بارها در اروپا به چاپ رسیده و نیز کتاب علی بن عباس نیز مورد توجه آنان بوده است …

بالآخر از این ، تمام کسانی که پس از قرن دهم میلادی پای در میدان جراحی نهاده اند – چنانکه هالر می گوید – بر کتاب زهرای اندلسی معروف بابلقاسم صاحب کتاب التصریف لمن عجز عن التأ لیف ، متوقای سال ۱۱۰۷ بکیه کرده اند. وی ، بسیاری از ابزار جراحی را خود اختراع کرده و از خرد کردن سنگ کلیه به شکلی کامل بحث نموده است اگرچه انجام این عمل را امروزه درست نمی دانند. نخستین چاپ کتاب وی به زبان لاتینی در سال ۱۲۴۷ وآخرینش در سال ۱۸۶۱ میلادی بوده است.۴۵

فرانسویان از کتاب التیسیر، اثر ابن زهر اندلسی که در قرن ششم هجری می زیست در نهضت جدیدشان بهره برده اند.۴۶

یورکلمان در باره کتاب زهرای – که منسوب به الزهراء ناحیه ای در قرطبه است و در سال ۱۰۳۳ وقت یافته – می گوید : حقیقتاً نهلهای گذشته ، اهمیتی خاص برای بخشی از این کتاب که در باره جراحی است ، قابل بوده اند؛ زیرا در آن ، در باره ابزار جراحی ، توضیحی مفصل آمده است . این کتاب در قرن یازدهم به زبان لاتینی ترجمه و در چند نوبت به چاپ رسید.۴۷

اگر به اسامی تالیفات و آثار پزشکان مسلمان ورشته های که در آن ، کتاب نگاشته اند مراجعه کنیم ، آشکار خواهد گشت که در دانش پزشکی و رشته ها و فروع مختلفی در چه درجه والایی بوده اند. کافی است که یادآور شویم بعضی برآندند که پس از آنکه مسلمانان شروع به فعالیت به صورت مستقل نمودند، نتیجه و ثمره ابتکاری شان به شکلی خاص درزمینه پزشکی ، روایضیات وجغرافی باز گشت وخودراآشکارکرد.۴۸

ولی گویا گزینده این سخن ، از این نکته غافل مانده است که مسلمانان در علوم دیگری چون شیمی نیز دست نیسی داشته اند و ابتکارات آنان در علوم مورد نظر، پیش از ابتکاراتی است که از آن غیر مسلمانان است .

ویلاخره ، گوستاولویون می گوید : از آنجا که کتابهای طبی عربی ، به زبانهای اروپایی ترجمه شده اند، غالباً از تباهی و از میان رفتن ، در امان مانده؛ چنانکه سایر کتب آنان نیز چنین بوده است. ۴۹

ولی حقیقت این است که هر کس به دایرةالمعارف ها و تراجم مراجعه کند نام هزاران کتاب پزشکی را در آنها خواهد یافت – که البته آنها هم جز بخش محدودی از این آثار را ذکر نکرده اند – ولی امروزه هیچ نام و اثری از آنها نیست . به عنوان نمونه ، باید به کتابهایی چون کشف القنون ، عیون الایباء، تاریخ الحکماء، فهرست ابن السدیم و غیر آن مراجعه نمود تا دریافته شود که جز نام تعدادی محدود از بخش معظم کتابهای طبی اسلامی ، چیزی ثبت و ضبط نشده است.

پاره ای از توآروپهای پزشکی مسلمانان

شکی نیست که علم پزشکی در شرق و غرب ممالک اسلامی از جمله علومیم بوده است که برایش بالاترین شأن و مقام را قابل بوده اند، چنانکه بعضی بدان اشاره کرده اند.۵۰

همچنین شکی نیست که مسلمانان را در دانش پزشکی تحقیقات و بنجهایی عسیب است و آنان در این دانش به شایعی بزرگ رسیده و۵۱ و دانش پزشکی و جراحی را به پیشرفت و درجاتی بالا و درخوره رسانیده اند.۵۲

اروپا همچنان تا همین اواخر در جراحی بر آثار مسلمانان تکیه داشت و نیز طریق بیوهشی ای که مسلمانان در جراحی به کار می بردند… مسلمانان ، بسیاری از روشهای معالجه را که تا به امروز از آنها استفاده می شود، کشف کرده اند.۵۳؛ چنانکه رازی اولین کسی بود که از الکل و قلیه دو طرفه در درمان مجروحان بهره جست و نیز در درمان تب از آب سرد استفاده نمود ۵۴ محمد خطیبی در باره رازی می گوید : او نخستین کسی است که ماده شیمیایی H۲ SO۴ که امروزه آن را جامض الکتریک می گویند و در عربی اراج الاخصتر نامیده می شود، کشف نمود و بیشتر آن را زیت الازرای می نامیدند. وی ، آن را از گورگرد آهن استخراج کرده بود و روش استفاده از این ماده همچنان به همان صورت باقی است .

همچنین ، رازی نخستین کسی است که به استخراج الکل موفق گشت و آن را از مواد نناسته ای و فتدی تخمیر شده به دست آورد. او اولین کسی است که بسیاری آبله را شناخت و مبتلایان به آن را در بیمارستان قرنطینه کرده، دستور داد آنان را در خانه ها نگاه دارند و از دیگران جدا کنند . همچنین ، رازی نخستین کسی است که به شناخت بیماریهای مسری تایل شد و نیز همو اولین کسی است که روش خلال را که نزد طبایب عرب مشهور است اختراع نمود. در این روش ، پوست بیمار سوراخ می شود و نخي باریک را

از آن می گذارند تا عفونت از موضع نغض خارج شود و با هر گونه تومی که در آن موجود است ، رفع گردد.۵۵
به هر حال ، کشف الکل و اسید سولفوریک به وسیله رازی ، خدمت بسیار ارزشمندی به دانش طب بوده است. ۵۶

قیله های دو طرفه – که بیشتر بدان اشارت رفت – تا اواسط نیمه اول قرن چهاردهم هجری همچنان مورد استفاده بود.

همچنین رازی نخستین کسی بود که شبیه عیاه اعصاب سر و گردن را به شکلی کافی و واضح شرح داد و نیز او اولین کسی بود که با پیوند شکستگه گوسفند، جراحت و زخم معده را درمان کرد؛ چنانکه همو اولین کسی بود که طب مفاسل را بنیان نهاد و در طب ، از ینبه کمک گرفت.۵۷.فیلیب حتی در باره وی می گوید : رازی ، مؤ لف قدیمی ترین کتاب پزشکی است که در آن میان حصصه و بیماری آبله تفاوت قابل شده است و ما نمی دانیم که آیا یونانیان و یا ملل دیگر، پیش از رازی به چنین معرفی تایل شده

بودند یا نه ۵۸۴

وی اضافه می کند: فضل و دانش رازی در علم پزشکی مقام و ارج وی را بالا برده ، مرتبتی میان متفکرین بزرگ و خلاق اروپایی قرون وسطی تعیینش کرده است. ۵۹

نمی دانم این بزرگان خلاق اروپایی قرون وسطی کیانند؟ و آیا می توان کسی را در اروپایی آن زمان ، بزرگ دانست ؟! و آیا چنین نیست که اروپا تا همین گذشته نزدیک بر دانش رازی و عالمان مسلمان دیگر تکیه داشته است ؟!
آیا همانان نیستند که می گویند: محمد بن احمد حنایی که در قاهره متولد شد و در سال ۱۰۵۲هجری وفات یافت به روم رفت ومدتی طولانی درآنجارحل اقامت افکنند، ولی روزگار با او همراه نبود، از این روز از مدرسه ای یا مدرسه ای دیگر منتقل می گشت تا اینکه عاقبت به مقام ریاست پزشکان اسکس سرایا رسید و سپس به قاهره بازگشت ۶۰۴

و حتی فیلیپ مدعی است که یکی از ابتکارات کتاب الملکی ، اثر علی بن عباس این است که در این کتاب به وجود حرکت مویرگی اشارت رفته است و نیز بیان شده است که چنین به هنگام تولد، خود اقدام به خروج از رحم مادر نمی کند، بلکه حرکات عضلاتی رحم مادر است که او را خارج می نماید۶۱.

ولی ، گویا نویسنده فوق الذکر از این حقیقت غافل است که اولین کسی که خبر از جریان گردش خون داد و به شرح و توضیح آن به شکلی کامل و کافی اقدام کرد امام صادق علیه السلام بود؛ چنانکه این حقیقت را محدث خلیف در کتابش موسوم به طب الامام الصادق علیه السلام ۶۲ به اثبات رسانیده و بیان نموده است که آن حضرت در این امر، بر هارونی که بسیاری به تمجید و تحلیل وی پرداخته اند، مدام الناس را بر زبان می آوردند که او کاشف جریان گردش خون است وکسی پیش از وی برچینش کشفی نایل نشده است یسئیر گرفته است .

نوآوریهای پزشکی ابن سینا

آنان در باره ابن سینا و کتاب قانونش در پزشکی می گویند: یکی از محسنات این کتاب ، آن است که میان التهاب میانه سینه حیزوم و التهاب پهلو تفاوت قایل شده است . همچنین تصریح می کند که بیماری سخاق مسری است و امراض به واسطه آب و خاک به دیگران سرایت می کند.۶۳

استاد محمد خلیفی می گوید: ابن سینا به واسطه دفعش در حالات بیماری و مهارتش در تشخیص آن و محثٔ علل بیماریها، از بقرابطه ارسطو و جالینوس متمایز است . بنابر این ، وی اولین کسی است که التهاب سحاتی – یعنی برسام حاد – را توصیف کرده و آن را از بیماریهای حاد دیگری که همراه یا هدایتناهد، تمایز داده است و این مسأ له ای است که بر یونانیان مشفی بوده است . همچنین وی نخستین کسی است که تبیان نموده ، یعنی ذات الحصب – و التهاب ریه – یا ذات الریه – موجب عوارض سرسامی می شوند، و التهاب سحایا در این حالات خیر از مرگ می دهد.

و او نخستین کسی بود که به نیکی تمام ، بیماریهای دستگاه تنفسی را شرح کرده و به استوارتی کامل ، بیماریهای عصبی را به وضف آورده است. وی در بسیاری از روشهای درمان روانی ، دارای ابتکاراتی بوده است .

و همو اولین کسی است که گفت : بیماری حصبه ، بیشتر در بهار و پاییز قابل سرایت بوده ، بیشترین مواقعی که افراد بدان مبتلا می شوند در این دو فصل است و کودکان بیشتر از دیگران گرفتار آن می گردند. و او اولین کسی بود که درمان بیماری بواسیر به وسیله جراحی را توصیف نمود .

همچنین او نخستین کسی است که عارضه از میان رفتن عضلات چشم را کشف نمود و داروهایی بسیاری را برای درمان ، وارد عالم پزشکی کرد که پیش از آن از آنها استفاده نمی شد .

او نخستین کسی است که انگلها یا میهمانان ناخواهنه را کشف کرد؛ یعنی کرم های موجود در شکم انسان که در اصطلاح پزشکی جدید، بدان انگلگستوها میگویند و از این موضوع در فصل کرم های معده از کتاب قانون ، یاد کرده است . زویسئ ایتالیایی ، در قرن نوزدهم به کشف آنها نایل گشت ؛ یعنی پس از آنکه از کشف این سبنا، مدت ٬٬ قرن می گذشت . همه نویسندگان غربی در نوشته های جدیدشان ، این را ی را پذیرفته اند – بخصوص محققین مؤ سسه روکفلر – و اعتراف کرده اند که ابن سینا پیش از او بدین کشف رسیده است .

و او نخستین کسی بود که ابرازی را اختراع کرد که امروزه آنها را واربنه می نامند. این وسیله ، برای اندازه گیری طول اجسام به کار می رود ووقتی بسیار دارد.

همچنین وی نخستین کسی بود که قلب جنین را تشریح و آن را به همان القاسمی که امروزه نزد ما شناخته شده است ، تقسیم نمود و روزنه موجود در جدار فاصل دو گوش را توصیف کرده و گفت : این روزنه هنگامی که انسان متولد می شود و برای اولین بار

نفس می کشد، بسته می شود و در نتیجه ، جریان گردش ربوی خون آغاز می گردد. ۶۴

ابن سینا در تشریح چشم و توصیف عضلات حدهٔ ، سخاتنی دارد که تماماً با آنچه امروزه در پزشکی ثابت شده ، متفق است ؛ چنانکه او به خوبی اهمیت عصب چشم را دریافت و تا آنجا که می دانیم او نخستین کسی بود که از این مسأله آگاه شد، چنانکه

هر چه ابن سینا در باره بیماری سل و آسم گفته است ، همان است که پزشکان امروز بدان رسیده اند.۶۵

جرجی زیدبان و همچنین آنان می گویند: اثماً آنچه آنان خود ابداع کردند، احاطه بدان به طور کامل ، بسیار مشکل است و تحقیقش بس مشکل می نماید، بنابراین ، به عنوان نمونه ، آنچه او در دستی اش نزد ما به تحقیق رسیده بیان می نمایم .

از جمله : آنان در دانش پزشکی ، نظریه های جدید ابداع کردند که با آرای قدما در درمان بیماریها مخالف است ، اگر چه از این نوآوری ، اطلاع و خبری جز اندک به ما رسیده است ؛ مثلاً آنان بیشتر بیماریهایی را که قبالاً – به اصطلاح خودشان یا داروهایی غیر معمولی می شدند، یا داروهای سرععالجه نمودند؛ مانند برقان ، لقوه قطع صوت ، سنسئ و بی حالی و مانند آن . عربها اولین کسانی بودند که لیون را در طب استعمال کردند و همچنین خلال را محققان اروپایی دریافتهند که عربها نخستین کسانی بودند که کابریات را به روش کاربرد امروزه استعمال کردند . و عربها اولین کسانی بودند در معاینه کسانی که به درد و بیماری سینه دچار بودند، به ناخن ها می نگر بستند. آنان اولین کسانی بودند که روش درمان برقان و یاد زرد را شرح دادند و از ماده ایون جهت درمان بیماری جنون در شکلی وسیع استفاده کردند . روش استفاده از آب سرد برای قطع خونریزی را کشف و وصف کردند و در رفگی شانه را به طریق کشیدن ناگهانی که در جراحی معروف است درمان کردند و بیماری آبی مروارید چشم را به توصیف آوردند و به عمل خرد کردن سنگ کلیه اشاره کردند. ۶۶

گوستاوولیون اضافه می کند که: مسلمانان با عملهای جراحی ، آب را از چشم خارج و لگه سفید آن را برطرف می کردند؛ چنانکه زهرای شرحی وافی در عمل خرد کردن سنگ و استفاده از آب سرد برای جلوگیری از خونریزی و بهره بردن از انشای داغ وقیله وسوزاندن باآتش برای مداوای مجروحین ، به نگارش در آورده است .

مسلمانان ، به دستورهای بهداشتی بسیار اهمیت می دادند و به شکلی کامل از آنها آگاه بودند. آنان بیشتر از طبیعت بهره می جستند و مسأ له رژیم غذایی که یکی از آموزشهای اکید در پزشکی جدید است ، به عنوان یگه اصل ، پذیرفته بودند. آنان در مقایسه با عصر حاضر، در پزشکی بسیار موفق بودند؛ بلکه می توان گفت آن قدر که پیداران آن در قرن دهم میلادی قربانی می شدند، به مقداری که پزشکان امروزی قربانی می دهند، نوده است . احکام قرآن ، مانند وضو، غسل ، تیمم ، تحریم مشروبات الکلی و ترجیح غذاهای گیاهی بر غذاهای حیوانی در مناطق حاره ، جزأً که حکیمانه و سودمند بوده است ؛ چنانکه تعلیم بهداشتی ای که از خود پیامبر صلی الله علیه و آله صادر گشته ، در نهایت دقت و مئاتت است و وارد ساختن هرگونه اعراض بدنها غیر متکن می باشد. این سخنان ، به شکل جمله های کوتاه و مختصر وارد شده است به گونه ای که برای هر کس حفظ آنها به آسانی میسر است. ۶۷

داروسازی

مسلمانان در داروسازی ، دارای تیوع بوده و به گیاهان و شناخت خاصیت آنها اهتمام می ورزیده اند. از کسانی که در گیاه شناسی بهره ای وافر داشته اند، ابن صوری ، ابن اسبویه و غیر این افراد است . در این باره بعضی می گویند : ایان ، همانندند که دانش داروسازی را اختراع کرده ، مزراحی منظم در بغداد و شهروای دیگر، برای تحقیقات گیاه شناسی ترتیب دادند. ۶۸
مسلمانان ، بسیاری از انواع گیاهان را که جز خود آنان کسی از آن گیاهان شناختنی نداشت ، در زمره داروهای پزشکی وارد ساختند. ۶۹

رشیدالدین بن صوری متوفای سال ۵۴۹ هجری دارد به نام الاودیة المفردة که در آن داروها را به استفسفا آورده است . در این کتاب ، از داروهای یاد کرده که بر آنها و مائضشان معرفت داشته است و گذشگان ذکری از آنها نکرده اند. ۷۰
همین رشید، برای تحقیق در باره گیاهان ، به محل رویش آنها می رفته و با اود، مرعی نقاش یا رنگهای متعدد و منض همراه می شده است. وی به مناطقی در کوهستان لبنان و جاهای دیگر که رویشگاه گیاهان بوده ، می رفته و گیاهان را می چستد و مشاهده می کرده و به شخص نقاش نشان می داده است . بدینسان ، رنگ ، مقدار برگ ، شاخه و ساقه های گیاه ثبت و با دقت نقاشی می شده است. این در کشیدن تصویر گیاهان ، سیگی سودمند داشته است . طبق روش وی ، ابتدا گیاه مورد نظر در ابتدای رشد و طراوت به نقاش نمایانده و تصویرش کشیده می شد و سپس هنگام رشد کامل و بذر دمی و پس از آن ، هنگام خشک شدنش ، در نتیجه خواننده کتاب ، به صورتهای مختلفی که گیاه می تواند در سطح زمین داشته باشد، آگاهی خواهد یافت و اطلاعاتش در باره گیاه مورد نظر کاملتر و واضحتر می شود. ۷۱
زیدبان می گویند: و این ، نهایت کاری است که محققین در این علم تا به امروز به انجام رسانیده اند.

۷۲

و این ابی اسبویه می گوید : رشیدالدین بن صوری ، بر بسیاری از خواص داروهای مفردة نیز دست یافت به طوری که بر بسیاری از داروشناسان برتری یافت و علم و دانش اش بر سایر کسانی که در این باره کوشش کرده اند و بدان اشتغال داشته، فزونی یافت . ظاهراً این صوری شیبه بوده است ؛ زیرا وی اهل صوری جبل عامل می باشد که از قدیم الایام منطقه ای شیبه نشین است .
به هر حال ، مسلمانان سهم بسیاری در داروشناسی داشته اند. آنان از زمان یحیی بن خالد برمکی ، کوشش بسیاری در تهیه داروها از هند و مناطقی دیگر مبذول داشته اند. مسلمانان ، اساس دانش داروشناسی را بنیان نهاده و همچنین نخستین کسانی بودند که به تهیه داروها و مضایا بر بدست آوردن داروهای جدید همت گماشتند. او نخستین کسی است که افریقایین را تاالیف نمود .

آنان ابتدا بر افریقایین مایور بن سهل متوفای سال ۲۵۵ هجری متکی بودند تا اینکه افریاقین امین الدوله بن تغلبه متوفای سال ۵۶۰ هجری در بغداد ظهور یافت .

در زمینه گیاهان ، لازم است از ابن بیطار ذکری به میان آوریم که برای تحقیقات گیاه شناسی ، به اسپانیا، شمال آفریقا، مصر، سوریه و آسیای میانه سفر کرد. وی در کتابش ۱۴۰۰ گونه گیاه نام برده است که دویست گونه از آنها را بیشتر مردم نمی شناختند.

۷۳

اروپاییان در دوره نهفت جدید علمی شان – چنانکه جرجی زیدبان می گویند – بر کتاب طبیی ابن بیطار ملقی اعصاب داشته اند؛ همان طور که همو می گویند: اسامی گیاهانی را که فرانسویان از عربها آموختند، همچنان با همان شکل عربی ، فارسی و یا هندی مورد استفاده قرار می گیرد. ۷۴

بلکه ؛ بیشتر دانشمندان و گیاه شناسان لهستان ، در تأ لیفات خود، به طور کامل بر آثار ابن سینا تکیه دارند؛ مانند شیومن لویج ، گیاه

شناس بزرگ هلندی ؛ چنانکه پرسوز آنتانیچ زایا چوفسکی ، استاد دانشگاه ورشو و رئیس اتحادیه خاورمیانه در لهستان ، داری تحقیقاتی با ارزش در باره کتابهای ابن سینا و خصوصاً گیاهان طبی کتاب قانون است. ۷۵
همچنین ، گوستاولویون می گویند: پیشرفت پزشکی عرب ، در زمینه های جراحی ، تشخیص علایم بیماری و دستورات دارویی ، بیشتر از زمینه های دیگر بوده است. آنان بسیاری از روشهای درمانی را که تا به امروز متداول می باشند، کشف کرده اند؛ چنانکه بیشتر داروهایی که ساخته اند، هنوز مورد استفاده است. همچنین آنان در چگونگی استفاده از داروها، اکتشافاتی داشته اند که بعضی از آنها امروزه نادرست تشخیص داده شده است...۷۶
و بالا-خره آنان می گویند: مسلمانان اولین کسانی بودند که به تأسیس داروخانه به صورت امروزی پرداخته اند؛ چنانکه شیخ الرئیس ، ابن سینا بسیاری از مواد پزشکی را ذکر کرده که برای قدامت‌شناخته شده نوده اند، بلکه از کشفیات خود او بوده است و بخشی از کتاب او که به گیاهان دارویی مورد استفاده در بیماریهای کبد مربوط می شود، جداً چشمگیر است. ابن بخش ، تماماً با طب جدید منطبق و همراه است. ۷۷
داروسازی ، شدیداً بر دانش شیمی منگی است و البته مسلمانان در این زمینه راه بسیاری را طی کرده بودند. ابن امر، همان است که آنان را در ساختن بسیاری از داروها که تا امروز مورد استفاده است ، توان و قدرت بخشد.

آزمایش داروسازان
در آن زمان ، تعداد داروسازان رو به فزونی نهاد و از این رو، بسیاری از آنان در ساختن داروها دست به غش و تقلب می زدند. بدین سبب بود که لازم شد از آنها آزمایش به عمل آید و بدانان مجوز و جواز کار داده شود تا کسانی که صلاحیت و درستکاری لازم را برای داروسازی دارند، به این کار مشغول شوند و اشخاص دیگر از پرداختن به این حرفه منع گردند.
مسلمانان از همان ابتدا بر اهمیت این امر واقف گشتند؛ یعنی از عهد ما مومن عیاسی - وی نامی بی معنا را که نه کسی آن را می شناخت و نه شنیده بود بر کافری نوشته ، به سوی داروفروشان ارسال نمود تا از آنها خریداری کنند. همه داروفروشان اعلام کردند که این دارو، نرد ما موجود است. بعضی از آنان دانه های برای او فرستادند و بعضی تکه ای سنگ و بعضی دیگر مقداری پشم و موی .

در زمان معتمد عیاسی ، افشین خطاب به زکریای طیفوری می گویند: ای زکریا! شیط و ثبت اسامی این داروسازان برابم از کاری که تو بداند مشغولی مهمتر است. پس آنان را بیازمای تا بتوانم شیرخواه آنان را از غیر شیرخواهشان و دیندارشان را از غیر دیندارشان تشخیص دهم.

افشین نیز آزمونی چون آزمایش ما مومن بر آنان مقرر کرد و همانان که به اشیاء افاده بودند، دوباره اشیاء کردند. نتیجه این شد که افشین هر آن کس را که بدین وسیله به ناله انداخته بود، از سیاه خویش بیرون کرد. مثالی نیز فریاد برآورد که آنان رانده شده اند، هر کس از آنان که در سیاه یافت شوند، خوش حلال است. ۷۸

- پی نوشت:
- ۱- تاریخ تمدن اسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰.
  - ۲- بخاره، ج ۸۱، ص ۸۱، به نقل از الدعوات راوندی .
  - ۳- بخارالانوار، ج ۵۲، ص ۷۳. طب الامام الصادق (علیه السلام) ، ص ۱۶ .
  - ۴- بخارالانوار، ج ۵۶، ص ۵۱ و ۵۲.
  - ۵- برقی ، محاسن ، ص ۶۴۴ بخارالانوار، ج ۶۶، ص ۵۰ و ۵۴ . مکرم الاخلاق ، ص ۱۰۹.
  - ۶- معجم البلدان ، ج ۱، ص ۸۳. تلمسانی بری ، الجوهرة فی نسب علی بن ابی طالب و آله ، ص ۱۱۵ و ۱۱۶.
  - ۷- ابن جوزی ، تاریخ عصر، ص ۲۴۵.
  - ۸- ر. ک: به برخی از منابع گذشته پیرامون نقش این پزشکان در تروورهای که حاکمان وقت به دست آنان بر ضد مخالفین سیاسی انجام می دادند .
  - ۹- وفیات الاعیان ، ج ۱، ص ۱۶۸. التزائیب الاداریة ، ج ۲، ص ۲۶۳.
  - ۱۰- کثرالعمال ، ج ۱۰، ص ۴۵. التزائیب الاداریة ، ج ۱، ص ۴۴۳.
  - ۱۱- ج ۲، ص ۳۵۷.
  - ۱۲- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۹۴.
  - ۱۳- عیون الانیاء، ص ۳۳۳، نقل از ابن جلجل . تاریخ الحکماء، ص ۳۳۴ و ۳۳۵. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۹۴ و ۲۱۵. ابن جلجل ، تاریخ الحکماء (ترجمه فارسی و حواشی) . التزائیب الاداریة ، ج ۲، ص ۲۶۹ و ۲۷۰. تاریخ آداب اللغة العربیة ، ج ۱، ص ۳۳۳ .
  - ۱۴- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۹۴.
  - ۱۵- لیان و التبین ، ج ۱۵، ص ۲۵۸. التزائیب الاداریة ، ج ۲، ص ۲۶۸ و ۲۶۹.
  - ۱۶- دائرة المعارف قرن العشرين ، ج ۵، ص ۶۶۵.
  - ۱۷- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۹۴.
  - ۱۸- عیون الانیاء، ص ۲۷۹.
  - ۱۹- تاریخ الحکماء، ص ۳۸۰. عیون الانیاء، ص ۲۴۶. تاریخ طب در ایران ، ج ۱، ص ۲۴۲.
  - ۲۰- عیون الانیاء، ص ۲۶۰. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۴۲.
  - ۲۱- دائرة المعارف القرن العشرين ، ج ۵، ص ۶۶۵.
  - ۲۲- الفهرست ابن ندیم ، ص ۳۵۳. عیون الانیاء، ص ۲۶۰.
  - ۲۳- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۳۰۲ و ...
  - ۲۴- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۳۰۲ و ...
  - ۲۵- تاریخ تمدن اسلامی ، ج ۱، ص ۱۱۵. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۰۷ - ۲۴۲.
  - ۲۶- شاید بعضی از ترجمه های وی را به حین نسبت داده باشند، این اشیاء ممکن است به دلیل تشابه ظاهری نام آنان باشد .
  - ۲۷- ر. ک: عیون الانیاء، ص ۶۵۴.
  - ۲۸- تاریخ الحکماء، ص ۳۸۵. عیون الانیاء، ص ۳۳۷.
  - ۲۹- گریند: مهدی با این کنیه که بنود، اشارت داشت به اینکه او چنان مرتباً دارد که چون پندز عرب می ماند. از . ک: تاریخ الحکماء، عیون الانیاء).
  - ۳۰- همان مدرک .
  - ۳۱- تاریخ الحکماء، ص ۱۳۷. محمد محمدی ، مجله الهادی ، سال ۲، ص ۶۲ (دانشگاه جندی شاپور)).
  - ۳۲- ر. ک: ابن ندیم ، الفهرست ، ص ۴۱۳.
  - ۳۳- طبری ، تاریخ ، ج ۸، ص ۳۴. محمد محمدی ، مجله الهادی ، سال ۲، شماره ۶۲. معجم البلدان ، ج ۲، ص ۱۷۰ و ۱۷۱ .
  - ۳۴- اسحاق بن حنین ، کتابی تأ لیف کرده است (الفهرست ، ص ۴۲۹) و ...
  - ۳۵- موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۲.
  - ۳۶- همان مدرک ، ص ۱۹۴.
  - ۳۷- ر. ک: معجم ادباء الاطباء، ج ۱، ص ۱۱۶.
  - ۳۸- همان مدرک ، ج ۱، ص ۱۱۵.
  - ۳۹- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۵۶۹.
  - ۴۰- موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۳. ر. ک: تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۱۹۹.
  - ۴۱- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۱.
  - ۴۲- ر. ک: موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۳.
  - ۴۳- ر. ک: تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۰.
  - ۴۴- همان مدرک .
  - ۴۵- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۰۹ - ۶۱۴ (با تغییر و تلخیص) .
  - ۴۶- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰.
  - ۴۷- تاریخ الشعوب الاسلامیة ، ص ۳۱۴.
  - ۴۸- موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۱.
  - ۴۹- تاریخ اسلام و عرب ، ص ۶۰۸.
  - ۵۰- بروکلمان ، تاریخ الشعوب الاسلامیة ، ص ۳۱۴.
  - ۵۱- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۰۸.
  - ۵۲- مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳. تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۶.
  - ۵۳- ر. ک: تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۶.
  - ۵۴- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۰۹.
  - ۵۵- معجم ادباء الاطباء، ج ۲، ص ۷۴.
  - ۵۶- تاریخ طب در ایران .
  - ۵۷- ر. ک: همان مدرک ، ج ۲، ص ۴۲۱ و ۴۲۸.
  - ۵۸- موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۲. ر. ک: تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۳.
  - ۵۹- موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۳.
  - ۶۰- معجم الانیاء، ج ۲، ص ۵۵.
  - ۶۱- موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۳.
  - ۶۲- طب الامام الصادق (علیه السلام) ، ص ۳۰ و ۳۱.
  - ۶۳- موجز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۴.
  - ۶۴- معجم الادبا الاطباء، ج ۱، ص ۱۱۷ و ۱۱۸.
  - ۶۵- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۵۸۹ و ۵۹۲ . و در صفحه های ۶۰۰ تا ۶۰۵ آمده است که بعضی از تحقیقات و نظریه های ابن سینا، همچنان تا به امروز معتبر است و تجربه های جدید، مؤ بد آنها می باشد.
  - ۶۶- عرب ، پیش از اسلام ، اهل اشاع و علم نبود، بلکه این اسلام بود که آنان و غیر آنان را به کشف و نوآوری وادار نمود.

مسلمانان هم در علم پزشکی و هم در دیگر علوم اکتشافات بسیاری داشته اند و تآزوبهای فراوانی به بار آورده اند .

۶۷- ر . ک : تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۴– ۶۱۶ (بناصرف) .

۶۸- مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳ . ر . ک : تاریخ تمدن اسلام (مترجم )، ج ۲ ص ۶۰۷ .

۶۹- دائرة المعارف القرن العشرين ، ج ۵، ص ۶۶۶ .

۷۰- عیون الانباء، ص ۷۰۳ .

۷۱- عیون الانباء، ص ۷۰۳ . ر . ک : تاریخ تمدن الاسلامی ، ج ۴، ص ۲۰۵ .

۷۲- تاریخ تمدن الاسلامی ؛ ج ۲، ص ۲۰۵ .

۷۳- مویز تاریخ الشرق الاذنی ، ص ۱۹۴ و ۱۹۵ .

۷۴- تاریخ تمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۳ .

۷۵- تاریخ طب در ایران ؛ ج ۲، ص ۶۰۵ .

۷۶- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۶ (به اختصار) .

۷۷- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۵۷۱– ۵۸۷ .

۷۸- ر . ک : عیون الانباء، ص ۲۱۴ و ۲۱۵ . تاریخ الحکماء، ص ۱۸۸ و ۱۸۹ . تاریخ تمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ . مختصر تاریخ اللول ، ص ۱۴۰ و ۱۴۱ .

منبع:کتاب آداب طب و پزشکی در اسلام

**نوعیه های نغذیه ای در روایات**

۱- امام صادق (ع) :

شستن دستها قبل از غذا و بعد از آن، عمر را طولانی، و بوی بد لباس را دفع کرده و چشم را جلا می بخشد.

۲- امام محمد باقر (ع) :

اگر دوست دارید غذا برای شما ضرر نداشته باشد، نا گرسنه نشده اید غذا نخورید. اول با بسم الله شروع کنید و کاملاً غذا را بجوید و قبل از آن که سیر شوید دست از غذا خوردن بردارید.

۳- امام صادق (ع) :

اگر کسی همراه اولین لقمه غذا نمک بخورد، لکه های سیاه و سفید صورت او برطرف می شود.

۴- امام علی (ع) :

اول غذا نمک نخورید. اگر مردم می دانستند نمک چه خاصیتی دارد، به جای داروهای مجرب دیگر، آن را انتخاب می کردند.

۵- پیامبر اکرم (ص) :

دندان های خود را خلال کنید. چون سبب سلامتی لثه و دندان می شود.

۶- امام رضا (ع) :

آرد غذای خوبی است. اگر گرسنه باشی تو را سیر می کند و اگر سیر باشی غذا را هضم می کند.

۷- پیامبر اکرم (ص) :

بهترین آشامیدنی ها عسل است. زیرا محافظ قلب است و سردی سینه را از بین می برد.

۸- امام صادق (ع) :

هر کس ضعفی در قلب یا بدن احساس کرد، خوردن گوشت گوسفند و شیر را مداومت کند . زیرا هر بیماری و ضعفی را از دون جمشن بیرون می آورد و بدنش را نیرو می بخشد و قوی می سازد.

۹- امام صادق (ع) :

کاهو خون را صاف و پاکیزه می سازد.

۱۰- امام صادق (ع) :

سرکه لثه را محکم می کند. جانوران داخل شکم را می کشد و عقل را تقویت می کند.

۱۱- امام رضا (ع) :

نخود برای درد کمر، بسیار مفید است.

۱۲- امام صادق (ع) :

عدس باعث رفت قلب می شود.

۱۳- امام رضا (ع) :

خوردن بقلا موجب جلوگیری از پوکی استخوان ها می شود و خون ساز است.

۱۴- امام صادق (ع) :

به کودکان خود اندر بخورانید، زیرا موجب رشد سریع آن ها می شود.

۱۵- امام صادق (ع) :

عزیزه سنگ مثانه را می برد.

۱۶- امام علی (ع) :

سبب باعث تقویت معده می شود.

۱۷- پیامبر اکرم (ص) :

به باعث تقویت قلب می شود.

۱۸- امام رضا (ع) :

اتجیر بوی بد دهان را می برد، استخوان ها را محکم می کند و موجب رویش مو می شود.

۱۹- امام صادق (ع) :

کاشنی، صورت را زیبا می کند.

۲۰- امام علی (ع) :

کاهو خواب آور است و غذا را هضم می کند.

۲۱- امام صادق (ع) :

اگر پتیر و گردو با هم خورده شوند، شفا دهنده اند و اگر جداگانه خورده شوند، هر کدام موجب بیماری و مرض می شوند.

۲۲- پیامبر اکرم (ص) :

کنود عقل را هوشمند و مغز را افزون می کند.

**نوعیه های غذایی برای روزه روزه**

اگرچه برای روزه واقعی دارن روزه و آثاری که بر جسم آنها دارد هدف اصلی نیست ، اما به هرحال در روایات بر این نکته تاکید شده است که گذشته از آثار معنوی، روزه ماه رمضان در سلامت جسمی روزه داران هم مؤثر است. اما نباید فراموش کرد که تنها در شرایطی می توان انتظار داشت که روزه دار سلامت جسم و روح را به دست آورد که مطابق اصول صحیحی باشد. مثلاً روزه می تواند با کاهش وزن بدن، سبب کاهش فشار بر مفاصل استخوانی پا، کمر و سایر اندام شود؛ البته در صورتی که شخص روزه دار در خوردن غذاهای و سحری طوری زیاده روی نکند که بعد از پایان ماه رمضان اضافه وزن پیدا کند. رعایت توصیه های زیر می تواند به یک روزه داری سالم کمک کند.

توصیه هایی برای افطار

۱- بیشتر انرژی بدن یا خوردن سحری تامین شود. پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود.

۲- غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری کمی شیر و جای کمرنگ. شما هم حتماً از غذاهای کم حجم استفاده کنید تا به معده فشاری وارد نشود.

۳- بهتر است با چای شیرین و خرما روزه خود را باز کنید و حتی المشهور از نوشیدن آب زیاد پرهیزید؛ چون این کار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد.

غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری کمی شیر و چای کمرنگ.

۴- بوق افطار مایعات زیادی مصرف نکنید؛ چرا که مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود، اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.

۵- در زمان افطار و سحر از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید.

توصیه های برای سحری

۱- فراموش نکنید که برخوردی در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

۲- در ماه رمضان سعی کنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع ( تقریباً ۵۱۱ ساعت قبل از اذان صبح ) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و نتج آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود.

۳- بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.

۴- در سحر از مواد غذایی پروتئین دار ( تخم مرغ ، حبوبات ، لبنیات و گوشت ) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۵- مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یک لیوان آب میوه و یک لیوان شربت عسل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت.

در سحر از مواد غذایی پروتئین دار ( تخم مرغ ،حبوبات ، لبنیات و گوشت ) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۶- رژیم غذایی سحر بهتر است شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نکته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده کنند.

۷- از مصرف نمک زیاد خودداری کنید، چون نمک زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با یک رژیم غذایی معمولی، نمک کافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمک اضافی نیست.



۸- بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت دراز کش، سبب پراگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فرهای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این کار در دراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری "رفلکس معده و مری " می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس " ترش کردن "را گریند. توصیه های دیگر برای روزه دادن

- ۱-اول ساعات بعد از سحری و سپس ساعات بعد از افطار به ترتیب برای مطالعه دانش آموزان و دانشجویان وقت مناسبی است.
۲- ورزشکاران در ماه رمضان نسبت به افراد عادی نیاز بیشتری به پروتئین ، قند و ویتامین ها دارند. باید حدود ۳ ساعت بعد از افطار ورزش را شروع کرد تا غذای مصرف شده فرصت هضم پیدا کند. بین خوردن غذا و شروع ورزش باید فاصله ای باشد که جریان خون بتواند به راحتی به عضلات بدن برسد.
۳- درماه رمضان تمرینات ورزشی سبک تر باشد، زیرا بدن تشک و آب زیادی در جریان ورزش از دست می دهد و در ورزش های شدید منجر به ضعیف شدید بدن می شود. ورزشکار باید تا سحر به تدریج مایعات زیادی مصرف کند که نیازهای بدنش تامین شود.
۴- خرما ، سوپ، سبزیجات و شیر برای افطار ورزشکاران توصیه می شود.
۵- در صورتی که فردی بعد از افطار قصد تمرین ورزش سنگین یا مسابقه ورزشی را دارد بهتر است قبل از شروع مسابقه، هنگام افطار از گروشت، زرده تخم مرغ و ماهی استفاده کند. مصرف مایعات فراوان از جمله آب میوه ها قبل از ورزش هم مناسب است.
۶- میزان انرژی تامین شده از پروتئین در ورزشکاران باید حدود ۱۵ درصد و حداکثر ۲۰ درصد باشد؛ چون پروتئین زیاد، مناسب نیست و سبب تولید مواد زاید در خون و احساس خستگی در حین ورزش می شود.
خرما؛ میوه ای مغذی و پر انرژی

خرما میوه بسیاری مغذی و کامل می باشد که می تواند به همراه چای یا آب جوش در افطار آن را میل کنید. این میوه دارای قند

زیادی است. حدود۷۰درصد آن را کربوهیدرات تشکیل می دهد که ۶۰ تا ۶۵ درصد آن قندهای گلوکز و فروکتوز و ۵/۲ درصد فیبر غذایی است. به همین دلیل برای افرادی که نمی توانند ساکاروز را تحمل کنند، مناسب است. گلوکز و فروکتوز از ساکاروز مشتق می شوند. این قندها به راحتی و فوراً توسط بدن جذب شده، بدون نیاز به هضم در بدن تولید انرژی کرده و یا ذخیره می شوند.

همچنین منبع مناسبی از املاح زیر است:

آهن- پتاسیم- منیزیم ( برای عمل ماهیچه های ارادی لازم است) - گلوگرد- مس- کلسیم و فسفر ( برای ساخت عظمه و بافت های عصبی لازم است) .

ویتامین های موجود در آن شامل: ویتامین های

**B۱،B۲،A** ، بیوتین ، اسید فولیک و ویتامینC است.

۸/۱۳درصد آن را آب و ۳درصد آن را پروتئین تشکیل می دهد.

بلافاصله بعد از خوردن یک کیلوگرم خرما، ۳۷۰ کالری انرژی در بدن تولید می شود. به همین دلیل مصرف خرما در افطار مناسب است، زیرا گرسنگی شما را فو می نماند...

این مقدار انرژی در مقایسه با سایر میوه ها بسیار بالاست. مقدار انرژی تولید شده در یک کیلو گرم از مواد غذایی زیر به شرح زیر است :

زرد آلو : ۵۲۰ کالری

پرتقال : ۴۸۰ کالری

برنج پخته : ۱۸۰۰ کالری

نان گندم : ۲۲۹۵ کالری

موز : ۹۷۰ کالری

گوشت بدون چربی : ۲۲۴۵ کالری

ولی همانطور که گفته شد یک کیلو خرما بیش از ۳۰۰۰ کالری انرژی تولید می کند.

۱۵ تا ۳۰ درصد آن را آب تشکیل می دهد . میوه خرما ۲ درصد پروتئین و کمتر از ۲ درصد چربی و املاح دارد. پروتئین و آب موجود در آن بسته به نوع خرما و مرحله رسیدن آن فرق می کند. سدیم کمی نیز دارد.

همچنین می توان گفت خرما به تنهایی یک منبع و معدن غنی است زیرا حاوی املاح معدنی فراوانی است.مقدار فسفر موجود در خرما به اندازه مجموع فسفر موجود در زرد آلو، گلابی و انگور است.

حجم بالای منیزیم موجود در خرما باعث کاهش انواع سرطان می شود.

به دلیل سدیم کم آن (۱ میلی گرم در ۱۰۰گرم خرما)، برای افراد دچار فشار خون بالا که بایستی رژیم کم سدیم داشته باشند، مفید است. آهن موجود در آن (۳ میلی گرم در ۱۰۰ گرم خرما ) یک سوپ**RD** یا نیاز روزانه به آهن را برای مردان تامین می کند.

فیبر موجود در آن برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید است. مطالعات فراوان نشان می دهد برای بیشتر افراد رژیم رفیبر بسیار بهتر و سالم تر از رژیم غذایی کم فیبر است.

مطلب کاملی نیز قبل از مورد ارزش غذایی خرما تهیه کرده بودیم که در سایت به نمایش در آمد. برای مشاهده این مطلب اینجا را اهمیت افطار یا خرما

افطار با شیرینی های طبیعی بدون آنکه باعث انباشته شدن چربی بدن گردد برای مواد سفیده ای بدن رل حفاظتی را داشته ، نیرودهنده خوبی برای بدن است، خستگی را به تاخیر می اندازد و سرعت و سهولت هضم و جذب می شود.

نمی گوایم اسلام( ص ) خرما و کشمش و ... را انتخاب می فرمودند.

افطار با خرما یا کشمش شروع خام خوری است و باعث جلوگیری از زیاد شدن گلیول های سفید و ورم ... می گردد.

افطار با این دو آسان است. تهیه آنها دشواری ندارد، فقیر و غنی هر دو امکاناتی دراین باره دارند!

میوه جات را باید تازه، خورد خرما در فصل خود تازه است و در غیر فصلش نیز کهنگی بر آن اثری نمی گذارد. کشمش هرچه کهنه تر شود اسید الکل های موجود در آن به شیرینی تبدیل شده برای افطار بهتراست لذا افطار با این دو برای همیشه یکنوع تازه، خوری است.

هر دو سرشار از ویتامین ها و بسیاری مواد معدنی لازم می باشند. دهر دو مواد معدنی که کاتالیزور محسوب بند و برای عمل هضم و جذب کمک می نمایند موجود است.

با آسانگری از تقاطعی که در سال اعیالی آن مقداری خرما می خورند و سرطان دیده نمی شود، خرما را بعضی بک عامل ضد سرطانی می دانند. خرما و کشمش قند خود را زود بیدن می رسانند زیرا گلوکز در آنها بوده و در بدن هم سازگارترین نوع قند محسوب می شود.

بدن مواد قندی را زودتر از چربی و پروتئین بصرف متابولیسم می رساند وچربی نیز زودتر از پروتئین می سوزد و لذا روزه دار از قند خرما و کشمش زودتر بهره مند خواهد شد (این دنماز از قند طبیعی به نحر احسن برخوردار شده تا آنکه بداننده افطاری برسد).

چربی ها تنها غذای مولد مواد ستونی نیستند بلکه مواد نیز ستورن می باشند حتی در ترد مرض قندی ها گوشت و مواد سفیده ای استون را بالا می برند در صورتی که نشانهه ای ها (که خرما را می توان از آنها حساب کرد) از تولید این مواد جلوگیری می نمایند ولذا خرما یک نوع فریاد رمی برای بدنی است که حتی تصور شود استون در آن ایجاد شده است.

تا کتون عقیده داشتند که مواد سلولزی جذب بدن نمی شوند اما امروز می گویند درمحیط روده ها پاکتری های بافت می شود که سلولزها را هم حل می کند لذا مقداری از مواد سلولزی بوسیله روده ها جذب می شود و قسمت دیگر که قابل جذب نیست دو فایده دارد : یکی که مدفوع را از حالت مایعی در می آورد و با حجم خود روده ها را پاک می کند، دیگر آنکه مقدار زیادی ازاسوم روده ها را جذب و با خود به خارج دفع می کند.

برای هضم و جذب مواد قندی باید ویتامین ث در محیط باشد تا گلوکز در معیت ویتامین ث آنجا که فسفر نیز وجود دارد از جدار روده ها عبور نموده به جریان خون وارد شده...بسیهه آنچه لازم است (درحدود یک گرم در لیتر خون) به خون داده شده و بقیه در کبد ذخیره گردد.

دستگیری ویتامین ث از مواد قندی در محیط فسفردار بوسیله ترشحات غده هیپوفیزی نظارت و کنترل و تنظیم می گردد.

آیا کدام افطاری خواهد یافت که علاوه برداشتن — قند ویتامین ث — فسفر بتواند چون خرما به سرعت هم عنصر موجود در خود را برای تقویت روزه دار به هضم و جذب مقصود بدن رساننده، به علاوه وجود ویتامین های**B۱،B۲،A** و بعضی از عناصر قلی بیوزه وجود فولیکوئید در آن از ضعف های گوناگون جلوگیری به عمل بیاورد ( فولیکوئید ماده مخصوص زنانگی است که در ترشحات مردان نیز به مقدار ناچیزی یافت می شود) و وجود آهن که خود موجبات ترمیم دیگری را فراهم می سازد.

مواد آلیومینی " سفیده مانندی " به اندازه ای برای بدن ضرورت دارد که رشد و نمو و نگهداری بدن تامین گردد و این مقدار آلیومین حداقل لازم است و یکی از آنها بستگی به مواد غذایی دیگری دارد که انسان با آن خواهد خورد چنانچه هیدرات دو کرین این حداقل را بایتین و چربی ها را بالا می برد و در نتیجه خرمای سرشار از هیدرات دو کرین سبب می شود اگر مواد بیاض البیضی خورده شود بدن بهتر از آن استفاده نماید.

می دانیم که چربی ها موله اساسی و مهم اجسام ستونی هستند و این اجسام که سمیت دارند فقط در برابر هیدرات دو کرین می سوزند و تبدیل به آب و اسید کربونیک می شوند.

لذا همین دو سه دانه خرمای وسط دو نماز تا فاصله افطار کامل بعدی بیاورد بترانه سمیت اجسام ستونی را اگر بویجد آمده بر طرف سازد.

اسیدهای موجود در خرما (و سایر میوه جات) با نظرات ترکیب نشده که تشکیل املاح بندهند و اثرات خاصی مفیدی دارند از جمله اگر اجسام ستونی در خون بالا رود خوردن آن میوه جات به خصوص آنها که اسید ستریک دارند نافع است. بعلاوه پنج درصد میوه جات را سلولز تشکیل می دهد و به همین علت طبیعی ترین و بهترین ملین ها بوده و جلوگیری از ابتلا به بیماری تمدن ( پیوست) می نماید.

یکک کار دیگر خرما ایستد که اگر موقع افطار غذایی پخته خورده شود چون تمام فرمان های در آن با حرارت ۶۰ درجه از بین رفته خرما مقداری فرمان مشابه دیاستازهای مترشحه بدن را به همراه آورده حل و هضم را آسان تر می سازد.

چرا نباید با قند مصنوعی افطار کرد ؟

با قند مصنوعی نباید افطار کرد؛به دلیل آنکه این گونه شیرینی های داروهای شیمیایی سفید می شوند و زبان آنها بسیار واضح است

قند وشکر در همه خانه ها ی جهان مصرف می شود — هیچ طبیعی بسیار خودرا از خوردن شکر و قند منع نمی کند .

نشانه که در نان و سیب زمینی و سیبجات وجود دارد جروه گلوکسیدها بوده و سپس از خوردن ابتدا به دکستترین **Dexterrine**، سپس به گلوکز تبدیل شده بمصرف بدن می رسد.

قند و شکرگی که از شیرزه چغندر درست می شود مانند قند طبیعی که در میوه جات بافت می شود نیست زیرا مواد معدنی مفید آن در قسمت کارخانه از بین می رود ( ترکیب با مواد دیگر و حرارتهای شدید و ...)

قند واقعی در میوه جات می باشد زیرا بهمرام آنها مواد دیگری که جذب قند میوه لازم است موجودیت دارد .

قند و شکر معمولی مواد لازم را بهمرام ندارد و چون به کودک داده شود از مواد معدنی ذخیره شده بدن کودک کم بر میدارد مثلا از کلسیم بدنش استفاده می نماید، و بهمین جهت است که دندان کودک کالنی که زیاد شیرینی میخوردند زود خراب می شود .

دکتر کارزن می گوید طبیعت قند و شکر را در میوه جات در اختیار بشر گذاشت زیرا بشر به آن احتیاج داشت و تهیه قند و شکر معمولی کاری است بر خلاف طبیعت.

جمعی از دانشنداننماد یکه عده را که نسبت به قند مصنوعی حساسیت داشتند و با خوردن ۱۵۰ گرم قند در ادرا شان قند پیدا میشد روزی ۱۵۰ گرم قند طبیعی بصورت میوه و عسل دادند و مشاهده کردند که پس از چندی قند ادارشان بکلی برطرف شده است . در یکه تحقیق معلوم گردید:کودک انسان از اسید استیک کشترومل می سازد و مستقیماً آنرا تحویل خون می دهد.

اسید استیکک تقریباً در همه خوراکیهای بشری کم و بیش وجود دارد و انسان هرچه کمتر غذا بخورد طبیعاً میزان کشترومل خویش کم تر است و این قند و شکر تصفیه شده است که از اسید استیک ایجاد می کند و بطور غیر مستقیم کشترومل در جدار رگها رسوب می نمایند . پس اگر به عنوان تواب و افطاری ، قند و شکر به معده خالی مسلمانان رسانیده شود ، گام موثری در راه پیشرفت آنها بسوی بیاریهای غروق و قلب برداشته شده است .!!

افطاریا شیرینی طبیعی

پس برای افطاری چه خوراکی انتخاب کنیم که مورد تأیید دین و دانش باشد ؟

چرا حضرت صادق (ع) فرمود : المومنون حلویون ، مومن شیرین پسند است؟

با توجه به اینکه در آن زمان قند و شکر مصنوعی وجود داشته و از قند میوه جات به ویژه خرما و کشمش استفاده می شد و چنانچه بزودی خواهیم دید اسلام با پر خوری سخت مخالف است دیگر جای هیچ ایراد و اشکالی باقی نمی ماند حتی گفته نخواهد شد ازقند میوه جات کشترومل به قدر کافی ساخته می شود زیرا کم خوری و با اعتدال خوری اسلامی اجازه رسوب کشترومل را نخواهد داد .

در اینجا با ذکر فقط دو سه روایت نشان خواهیم داد :

در اسلام فرمول کلی این است که افطار با شیرینی به عمل آید و نبی گرامی به ترتیب خرما — کشمش... را انتخاب می فرمودند و تقریباًاصرار در خرما بخوان افطار در اخبار مشاهده می گردد.

"عن رسول الله (ص) انه اذا قدم اليه الطعام و فيه التمر بده بالتمر و كان يفطر على التمر زمن التمر و على الرطب في زمن الرطب "

"و قال صلى الله عليه وآله وسلم افضل ما يده الصائم به الايب والتمر وش حلو "

قال (ص) من وجد التمر فليفطر و من لم يجد فليفطر على المائدة .

مطالب زیر از سه قسمت فوق نتیجه و معلوم می گردد:

۱- در هر صورت افطار به شیرینی توصیه شده است .

2- نبی گرامی علاوه بر اینکه خرما را در ابتدای افطار انتخاب می فرمودند هر وقت بطعام دیگری می نشستند ابتدا بخوردن خرما مینمودند .

3- اگر شیرینی وجود نداشت افطار بمائده جایز است .

4- نامبردن از دو میوه ( خرما- کشمش ) و اثر تقریباً یکخواهت هر دو بر بدن بما اجازه می دهد نسبت به هریک از آنها جشم نسوی بنگریم ولی به هر صورت خرما را ترجیح دهم زیرا در قرآن مجید به کرات از او یاد شده و چنانچه ملاحظه فرمودید نبی گرامی آرا برای افطار بر بقیه ترجیح می دادند.

با آنکه انتخاب شیرینی برای افطار قصد و مقصود اولیه اسلامی تصور می شود ولی مزایا و

خصوصیات خرما برای افطار در ردیف نخست قرار دارد ( آزمایشهای مختلفی درباره تأثیر قند خرما نموده اند یکی از آنهاست موشهایی را که فقط با قند تغذیه نموده و در نتیجه در بیماریهای قندان ویتامین ( آریتامینوز) و عوارض آن مبتلا شده بودند به آنها خرما دادند و عوارض بکلی رفع شد .

در قرآن قند خرما و کشمش ، رزق حسن و سکر نامیده شده و از این لحاظ که علاوه بر رزق حلال و طیب ، رزق حسنی هم بطور خصوصی در قرآن هست از آنها تعریف گردیده است " و من لثرات التخليل و الالجاب تتخلون منه سكرًا و رزقا حسنا" "سوره التخل) همچنین در تعریف آنها از پیشوایان دین مطالب دیگری نیز در کتابها دیده می شود که در جای خود گفته خواهد شد و مهمتر از همه ذکر این مطلب است : شاید موجب تعجب باشد با آنکه همه جا انتخاب میوه تازه سفارش شده است برای افطار و حتی در مواردی مسیحانه با موز توصیه شده است ولی باید توجه بود همانطور که گفتیم چون نظر اصلی به قند و شیرینی موجود در خرما و انگور می باشد و خرما همیشه تازه است و مواد معدنی و مغذی برای جذب بهتر بهمرام دارد و انگور برعکس سایر میوه جات هرچه پخته و پخته و اسید الکل های موجود در آن به قند مبدل گردیده شیرین تر می شود لذا توصیه در باره خوردن ایندو (خرما و انگور ) مشحون از اصجاز است .

با چنین توصیه از قند کشمش و خرما که مزیت فندی آنها را بر قند موجود در دیگر میوه جات مسلم است ، ما را با ین نکته متوجه می سازد که برای خرما و انگور مزایای دیگری است که تشخیص برای افطار ارجح و یکی از مزیت های آن سر شار از قند از همان روزهای اول تا زمانهای ششادی بعد می باشد که تقریباً همیشه پرو بکسان است .

چنانچه میدانیم مایعات بدن ما قلیایی است ( نسبت قلیائیت بدن به اسید ۸۰۰ به ۲۰۰ می باشد ) او اگر اسیدی هم وارد بدن شود مزایاد آن بوسیله املاح قلیایی که در بعضی غذاهاست خشنی می گردد ( این املاح قلیایی باتیسیم است و سدیم و کلسیم و منیزیم آنها غشوی که می تواند اسید را تحمل کند ، معده است و سایر امضاء طلائت تحمل اسیدها را ندارند و لذا برای خشنی کردن آن قابلیت بدن آغاز می شود بدین ترتیب باید کردشید در انتخاب غذا دقت نمود و غذاهایی که ایجاد اسید می کنند متداول مصرف شود تا ذخیره قلیایی بدن هم متناسب مصرف گردد و اینکه خرما یا کشمش یا ...خام خوری قبل از غذا بوده و تا حدی این قسمت را جبران می نماید .

#### توصیه های سلامتی در ماه مبارک رمضان

برنامه غذایی ما در ماه مبارک رمضان نباید نسبت به قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. دهمچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن طبیعی تأثیر زیادی نداشته باشد .

با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز و باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی و دیر هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد . غذاهای دیرهضم معمولاً ۸ساعت در دستگاه گوارش می مانند، در حالیکه غذاهای زود هضم فقط ۳ تا ۴ساعت در معده باقی می مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهای دیر هضم عبارتند از : حبوبات و غلات مثل جو ، گندم ، جو دومس ، لوبیا ، عدس ، آرد سیوس دار ، برنج یا پوست و غیره ( که کربوهیدرات های پیچیده نامیده می شوند) .

غذاهای زود هضم عبارتند از : غذاهایی که حاوی قند ، آرد سفید و غیره هستند. ( که به این گروه کربوهیدرات های تصفیه شده گفته می شود.)

غذاهای حاوی فیبر غذایی عبارتند از : غذاهای حاوی سیوس ، گندم سیوس دار ، غلات و حبوبات ، انواع سبزی ها مانند لوبیای سبز ، نخود ، ذرت ، اسفناج ، برگ چغندر ، میوه های با پوست ، میوه خشک شده مثل برگ زرده آلو ، انجیر ، آلو خشک ، بادام و غیره .

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه های غذایی مثل میوه، سیبجات گوشت و مرغ و ماهی ، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد.

غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث عدم هضم ، سوزش سردل و اختلال در وزن مناسب می شوند .

از چه غذاهایی پرهیز کنیم ؟

۱- غذاهای سرخ کردنی و چرب

2- غذاهای حاوی زیاد زیاد

۳- خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر

۴- خوردن چای زیاد هنگام سحر. چای باعث افزایش ادار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد، دفع می شوند.

۵- سیگار : اگر شما نمی توانید کشیدن سیگار را یک دفعه قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم ؟

۱ - مصرف کربوهیدرات های مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که کمتر گرسنه شوید .

2- حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهائی است که دیر هضم می شود .

۳- خرما منبع عالی قند ، فیبر ، کربوهیدرات ، باتیسیم و منیزیم می باشد .

۴ - موز بادام فنی از املاح خصوصاً کلسیم و فیبر می باشد .

۵- موز منبع فنی باتیسیم ، منیزیم و کربوهیدرات می باشد .

6- مصرف زیاد آب یا آب میوه در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود .

مشکلات سلامتی ، علل و درمان آن

بیوست

بیوست می تواند باعث ایجاد بواسیر ، شقاق های دردناک مقعد و سوء هاضمه به همراه نفخ شود .

علل : مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده ، مصرف کم آب و فیبر غذایی.

درمان : مصرف کم کربوهیدرات های تصفیه شده ، افزایش مصرف آب ، استفاده از سیوس در پخت نان ها ، استفاده از آردهای

قهوه‌ای و سیوس دار

سود هاضمه و تیغ

علل : یخوری ، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده ، غذاهای تند و ادویه دار، غذاهایی که ایجاد تیغ می کنند مثل تخم مرغ ، کلم ، لوبیا، عدس و توشابه های گازدار

درمان : یخوری نکنید ، آب میوه یا آب بنوشید. از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید .

ضعف ( افت فشار خون )

علامت : افزایش تعریق ، ضعف ، خستگی ، کم شدن انرژی ، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن ، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن که این علائم بیشتر هنگام پمد از ظهر اتفاق می افتند .

علل : مصرف کم مایعات و کاهش مصرف نمک

درمان : به مکان های گرم بروید . مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید .

توجه : افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود . افراد دارای فشار خون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند .

سر درد

علل : عدم مصرف کافئین و تباکر انجام کار زیاد در طول روز ، کم خوابی ، گرگسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود . سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود، می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود .

درمان : در طول یک تا دو هفته قبل از ماه رمضان به تدریج مصرف کافئین و تباکو را قطع کنید . جای سیز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد . همچنین برنامه خورد را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید .

کاهش قند خون

علامت : ضعف ، سرگیجه ، خستگی کاهش تمرکز ، لرزش زیاد ، لرزش بدن ، عدم توانایی برای انجام فعالیت های بدنی ، سردرد و تپش قلب

علل در افراد غیر دیابتی : مصرف زیاد قند مثل کربوهیدرات های تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون شود .

درمان : خوردن غذا هنگام سحر و کاهش مصرف نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند .

توجه : افراد دیابتی ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در ماه رمضان احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند .

انقباضات عضلانی

علل : مصرف کم غذاهای حاوی کلسیم ، پتاسیم و منیزیم

درمان : خوردن غذاهای غنی از املاح بالا مثل : سبزیجات ، میوه جات ، شیر و لبنیات ، گوشت و خرما

توجه : افراد دارای فشار خون بالا که تحت درمان هستند و افراد دچار سنگ کلیه ، باید با پزشک خود مشورت کنند .

زخم معده ، سوزش سردل ، التهاب معده

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده می شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند بطرف حلق گسترش یابد . غذاهای تند ، قهوه و توشابه های سیاه این حالت را بدتر می کنند .

درمان های پزشکی برای کنترل سطح اسید معده وجود دارند و افراد مبتلا قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند .

سنگ کلیه

سنگ کلیه ممکن است در افرادی که به مقدار کم آب می نوشند ایجاد شود . بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری می باشد .

درد مفاصل

علل : در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می شود فشار روی مفاصل زانو افزایش می یابد . در افراد سنن و یا افراد دچار التهاب مفاصل این مسئله باعث درد ، سفلی ، تورم و احساس ناراحتی می شود .

درمان : وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشند وزن زیادی را تحمل کنند . قبل از ماه رمضان اندام تحتانی را ورزش دهید تا برای فشار اضافی وارده آماده باشند . آمادگی بدنی باعث می شود تا نماز راحت تر خوانده شود .

اثر روزه بر چربی های خون

مقایسهٔ اثرات روزه ماه مبارک رمضان باالگوی غذایی کم چرب و نسبتاً کم کالری برلیپیدهای پلاسمائی افراد هیپرلیپیدمیک ( چربی خون بالا )

درماه مبارک رمضان مسلمانان رژیم غذایی خود را از سه وعده صرف غذا (صبح، ظهر و شب ) به دو وعده (قبل از صبح وابتدای شب) تغییر می دهند.

برای بررسی تاثیرالگوی غذایی ماه مبارک رمضان (دو وعده) برروی پارامترهای بدن سنجی و مقادیر چربی های خون وارزبایی تاثیرات فوق تا یکماه بعد از رمضان، تعداد ۳۸ مرد دچار چربی خون بالا(هیپرلیپیدمیک) از افراد مختلف جامعه انتخاب شدند که از این تعداد ۲۸ نفر در گروه روزه دار و ۱۰ نفر دیگر در گروه غیر روزه دار قرار داشتند. به این افراد در مورد رعایت الگوی غذایی کم چرب و نسبتاً کم کالری آموزش داده شدن. این بررسی ۲۰ روز قبل از رمضان شروع و تا یکماه بعد ازرمضان ادامه یافت. در ماه مبارک رمضان گروه روزه دار در طول شبانه روز از دو وعده غذا و گروه کنترل با غیر روزه دار از سه وعده غذا استفاده می کردند . جهت ارزیابی های تغذیه ای و کنترل رعایت الگوی غذایی فوق از افراد تحت مطالعه ۱۲ پار یاد آمد.۲۴ ساعته خوراک در طول انجام طرح بعمل آمد. اندازه گیری های بدن سنجی و آزمایش های خونی شامل اندازه گیری مقادیر کلسترول =LDL ، کلسترول =HDL ، کلسترول تام و تری گلیسرید در چهار نوبت (۲۰ روز قبل از ماه رمضان ، اول ، آخر و یکماه بعد از رمضان) انجام گردید. هدف از این مطالعه مقایسه بین اثرات روزه ماه مبارک رمضان و الگوی غذایی کم چرب و نسبتاً کم کالری بر چربی های پلاسمایی افراد هیپرلیپیدمیک بود.

بررسی نتایج حاصل نشان داد که گروه روزه دار در طی ماه رمضان کاهش معنی داری در میزان انرژی و مواد مغذی دریافتی خود داشتند، ولی در گروه کنترل ( غیر روزه دار) تغییر در مقادیر فوق در طی بررسی مشاهده نگردید. همچنین در گروه روزه دار پایان ماه رمضان مقادیر وزن، نمایه توده بدن ، کلسترول=LDL ، کلسترول تام و تری گلیسرید کاهش یافته بود ولی مقدار کلسترول=HDLافزایش مختصری نشان داده بود و این تغییرات تا یکماه بعد از رمضان نیز ادامه داشت. در گروه غیر روزه دار تغییر معنی داری در مقادیر مذکور مشاهده نگردید.

بنابراین به نظر می رسد رعایت الگوی غذایی مناسب، همراه با کاهش انرژی دریافتی در ماه مبارک رمضان تاثیر معنی داری در کاهش مقادیر چربی خون و پارامترهای بدن سنجی در افراد هیپرلیپیدمیک می تواند داشته باشد.

نقش روزه در مبارزه با چاقی

برنامه معین و مشخص سالیانه ای که اسلام تحت عنوان « روزه و روزه داری » برای پیروان خود جزء اهم وظایف و افضل فرایض قرار داده است، بر خلاف آنچه که ظاهرینان از قضاوت های عامیانه خود، بیک عبادت صوری و یک رژیم ساده و عادی نتیجه می گیرند، برنامه ای است کاملاً منظم و اصولی که از جهات مختلف برای تأمین سلامتی بشر مفید و ضروری است. روزه داری با آن اصول و روشی که در اسلام مطرح شده و به موازات سایر تعالیم اسلامی به معرض اجرا گذارده می شود، نه تنها از نظر تأمین سلامت جسمی حائز اهمیت است، بلکه از نظر تأمین سلامت روحی نیز قابل توجه بوده و در حقیقت برنامه روزه داری عیارست از اجرای یک برنامه بهداشتی کامل از نظر بهداشت روانی و جسمی و بدنیوسه است که امنیت فردی و اجتماعی خصوصاً اگر به موازات سایر تعالیم عالیة اسلامی اجرا شود، به معنی کاملی تأمین خواهد گردید.

مبارزه با چاقی در اسلام

در اسلام دو روش خاص برای مبارزه با چاقی وجود دارد که بااصطلاح پزشکی یکی پیش گیری و دیگری درمانی است:

۱- در پیشگیری از ازیاد چربی، دوش اسلام یک مبارزه روزانه است که نه تنها روزی یک بار بلکه روزی دو سه بار انجام می شود یعنی در هر وعده غذا یک بار میبایست مورد توجه پیروان این مکتب قرار گیرد و آن عیارست از اینکه «منسحب است انسان

نیمه سیر از سر سفره بلند شود<sup>۱</sup> یعنی همانطوریکه محافل پزشکی غرب امروزه پس از طی مراحل مختلف علمی و تجربی و پس از تحمل خسارت سنگین ناشی از مرگ و میرها و بیماریهای مختلفی مثل تصلب شرایین و ازدیاد کلسترول خون و چاقی و غیره به این نتیجه رسیده اند که تنها راه مبارزه با چاقی عیارست از کم خورای.

دستور دیگر اسلام از نظر پیشگیری عبادت است از « مع افراط در هر چیزی اعم از خواب و خوراک و غیره. »<sup>۲</sup>

همچین در ردیف مکروهات و مستحبات آداب غذا خوردن در اسلام دستورائی است که از لحاظ مبارزه با چاقی و بیماریهای وابسته اش حائزاهمیت بوده و کاملاً بر اصول علمی و موازین فطرت و طبیعت منطبق است که موارد چندی را ذیلاً اشاره می نمایم: از مستحبات آداب غذا خوردن در اسلام یکی عیارست از « خوردن غذا بعد ازغلاب شدن گرسنگی<sup>۳</sup> یعنی منسحب است تا انسان گرسنه نشده است ، آب به غذا نگشاید.

اصولاً-میل و هوس بی از عقل و منطق در تغذیه اعمال نفوذ می کند و لذا مراعات اصل اینکه عارضه گرسنگی، احتیاج طبیعی بدن را به غذا را اعلام کند نه میل و هوس، به غذا، خود را هر گز به افطار و نظریظ را بسته و از ظهور هر نوع اختلالی جلوگیری نماید، و به علاوه میزان غذای روزانه همواره منغیر بوده و بر حسب نوع کار و فعالیت، درجه حرارت محیط زندگی، حدود سن، حالات سلامتی و بیماری، اختلالات درونی و غیره فرق می کند که احساس گرسنگی سهل ترین و طبیعی ترین وسیله تشخیص احتیاجات بدن است. البته در دستور فوق فرض از گرسنگی و طغنه آن عیارست از گرسنگی طبیعی و اشتهای حقیقی نه اشتهای کاذب حاصله از میل و هوس.

۲- روش دوم مبارزه اسلام با چاقی، یک مبارزه سالیانه تحت عنوان برنامه<sup>۴</sup> « روزه داری<sup>۵</sup> است تا اگر انسان در عرض سال به علت طبع یا غفلت یا به هرعلتی از شکم پرستی و یخوری خودداری نکند و ذخائر بدنی خود را اتیاشه کند، هنوز فرصت آن را دارد که سالی یک بار چربیهای ذخیره او در طول مدت یکماه روزه داری تدریجاً ، بدون کمترین عوارض و عواقب وخیمی همضم کرده و بار بدن را سبکتر کند، قبل از اینکه سالها چربی به دور اضافی بدن جمع شده و سال به سال کهنه و سفت و سخت شود.

نکته مهم و حساسی که در اینجا نباید فراموش کرد اینست که طی رطم تصورات ظاهر بینان اساساً برنامه روزه داری در اسلام انتخاب رژیم برای لاغری نیست یعنی روزه داری از نظر اسلام بمنظور طرح برنامه هائی برای لاغر شدن نیست، بلکه هدف اصلی و حقیقی اسلام از روزه داری طرح یک برنامه عالی تر است که برخوردارای از اثرات مثبت روزه برای لاغر شدن، یک فایده ضمنی

از این فریضه است و برای اینکه بدانیم حذف چربی اضافی و مبارزه با چاقی، هنوز هدف اصلی روزه داری در اسلام نیست، کافی است یادآوری کنیم که صحت عمل در روزه داری تابع شرایط چندی است که برهیز از خوردن یکی از آنها است، مثلا "بیت گنیل" از اقدام به روزه گرفتن برای صحت روزه بیک شرط اصلی است که بدون آن ، حتی اگر روزه داری از تمام جهات دیگر هم صحیح و مقبول باشد ، روزه باطل است.

اگر فرض کنیم دستورات محافل بهداشتی جهان در مورد مبارزه با چاقی کاملاً اصولی بوده و در این مورد مفید و موثر هم باشند، ولی تعلیم آنها به افکارعمومی و اجرای آن تألیف عالی از اشکال نیست زیرا تنها تعلیم چندی است که برای اجرای آنها کافی نیست، یعنی حتی اگر برای مبارزه با چاقی و عوارض ناشی از آن، روش صحیح و اصولی هم پیدا شود، اما باید بد اجرا کننده کیست؟ و چگونه افراد از عهده امیال و هوسهای خود می توانند برآیند؟ و آیا واقعاً آلتور که می دانند، عمل می کنند؟ مگر تنها دانستن یک چیز برای اجرای آن کافی است؟

مگر خود اطباء، اروپا و امریکا بضرافت سیگار یا مشروبات الکلی را نمی دانند؟ یا ببنارانی که با راهنمای اطباء، لمسوز باید از انجام بعضی کارها برهیز کنند، چنین می کنند؟ پس علم به تنهایی برای اجتناب از ارتکاب کار کافی نیست و بیشتر افراد حتی با داشتن علم و اطلاع، در اثر غفلت وسهل انگاری های غیرقابل اجتناب، دائماً به خطا مرتکب می شوند.

اسلام در روزه داری موضوع هضم چربی زاید را هدف اصلی قرار نداده است. همچنین حتی اگر اجرا کنندگان این حکم آسانی افرادی بیسواد و عامی بوده و از ساختمان شیمیایی چربی ها و از فرمول سوخت و ساز آنها بیخبر باشند، ولی دراجرای این دستور، به انکاه ایمان راسخ خود همواره موفق می باشند.

ناگفته نماند که هنوز مسلمانان به علت غفلت و سهل انگاری ، اجرای مستحبات و اجتناب از مکروهات مانند مسله " نیمه سیر برخاستن از سر سفره "راوموش کرده و یا به طور غلط ، به خاطر دوری از لذتهای مضر و تا مشروع، در خوردن غذاهای حلال و مشروع افراط می کنند، ولی با این همه آمار مبتلایان به امراض ناشی از چاقی، در بین مسلمانان به مراتب کمتر از ملل غرب است.

روزه گرفتن عوارض بیماری ام. اس را کاهش می دهد

تحقیقات یک گروه از پژوهشگران ایتالیایی نشان داده است که روزه گرفتن عوارض بیماری ام. اس یا MS، را کاهش می دهد.
پرسش موش های مبتلا به نوعی بیماری نظیر بیماری MS نشان داد که گر سنه گذشتن آنها برای مدت ۴۸ ساعت، مقدار آسپ های مغزی را کاهش می دهد و این حیوانات می توانند به نحو بهتری تعادل خود را هنگام راه رفتن حفظ کنند.
همچنین از شدت عوارضی نظیر فلج شدن یا ضعف عمومی در آنها کاسته می شود.
به گفته رئیس گروه پژوهش، هر چند روزه گرفتن بیماری MS را درمان نمی کند، اما استفاده از این روش به همراه دارو می تواند عوارض بیماری را کاهش دهد. البته ببنارانی که قصد روزه گرفتن دارند، باید از یک رژیم غذایی مناسب تحت نظر پزشک با متخصص تغذیه استفاده کنند تا همه مواد لازم به بدن آنها برسد.

بر اساس نظریه های موجود، بیماری MS زمانی بروز می کند که عوامل دفاعی سیستم ایمنی بدن به بافت های مغز و نخاع حشض حمله ور می شوند و باعث از بین رفتن آنها شوند. این بیماری به طور معمول در سنن ۲۰ تا ۴۰ سالگی دیده می شود.

سلول های سیستم ایمنی با حمله به سلول های عصبی و نایود کردن سد دفاعی آنها، انجام فعالیت های مل راه رفتن را برای شخصی دشوار می سازند.
همچنین عوارضی نظیر خشکی، لرزش و فلج را باعث می شوند.

تحقیقات جدید، توجه دانشمندان را به هورمون لپتین ۰۰ که در کاهش اشتها نقش دارد، جلب کرده است. این هورمون می تواند نحوه فعالیت سیستم ایمنی را تغییر دهد.

محققان ایتالیایی در بررسی خود مشاهده کردند که قبل از بروز بیماری در موش ها، میزان هورمون لپتین در بدن آنها به دو برابر افزایش یافت، اما در موش هایی که ۴۸ ساعت گرسنگی کشیده بودند (که معادل ۷ تا ۱۰ روزه گرفتن در انسان است ) مقدار هورمون لپتین کاهش یافت.

پی نوشت :

• MULTIPLE SCLEROSIS : M.S بیماری سیستم عصبی که با تحلیل تدریجی اعصاب همراه است.

• LEPTIN : لپتین پروتئینی که توسط سلول های چربی در بدن تولید می شود و در پلاسما وجود دارد.

**اسول تقدیه در سیره پیامبر اعظم ص- (۲)**

نویسنده: محمد رضا جباری

۷- ۱۰. عدم تقید به وجود لوازم اضافی

در برخی روایات آمده است که پیامبر اکرم ...تثبیدی به وجود سفره و لوازم آن نداشت و غذا را روی‌زمین نهاده و تناول می‌کرد؛ ۷۵ به روزه در صورتی که چیزی یافت نمی‌شد تا آن را به عنوان سفره یا در حکم‌سفره قرار دهد. به عنوان مثال روزی یکی از اصناف مقداری خرما برای حضرت هدیه آورد و چون در خانه طرفی یافتند، حضرت با لباس خود زمین را جارو کرده فرمود: این‌جا بریز؛ به خدا قسم اگر دنیا نزد خدا به قدر بال‌مگسی ارزش داشت چیزی از آن را به کافر و منافق نمی‌داد. ۷۶ ۷- ۱۱. خوردن با دست

در راستای برهیز پیامبر اکرم ...از هرگونه رفتاری که به گونه‌ای شایبه تشبه به سلاطین و اهل کبر والتقرب می‌کرد، آن حضرت هنگام غذا خوردن نه همچون آنان از دو انگشت بلکه -بسته به اقتضای مورد- از سه یاچهار انگشت و گاه از تمام دست پا هر دو دست برای تناول غذا بهره می‌جست ۷۷صداق علیه السلام) دراین خصوص فرموده است

پیامبر اکرم...هم‌چون عبید می‌نشست و دست بر زمین می‌نهاد و با سه انگشت غذا می‌خورد؛ او همچون‌جباریه یا دو انگشت نمی‌خورد. ۷۸

طبرسی نیز در توصیف این معنا گفته است

پیامبر اکرم ... با سه انگشت ابهام و دو انگشت کنار آن و گاه با کسکه‌گیری از انگشت چهارمی و [گاه باتمام دست غذا می‌خورد، و با دو انگشت نمی‌خورد و می‌فرمود: خوردن یا دو انگشت (هم‌چون خوردن شیطان‌است) ۷۹

۷- ۱۲. اسراف گزویی

پیامبر اکرم ...پس از صرف غذا، انگشتانی را که با آن‌ها غذا خورده و باقی‌مانده غذا به آن‌ها چسبیده‌بود، و همچنین باقی‌مانده غذایی ظرف را مصرف کرده و دست خود را پس از خوردن غذا و پاک کردن تمام انگشتان با دستمال پاک می‌کرد و می‌فرمود: «معلوم نیست که برکت در کدام انگشت [نهاده شده است . ۸۰ آن حضرت‌درباره مصرف غذای مانده در ظرف نیز می‌فرمود: «بیشترین برکت در آخر غذاست . ۸۱ از امام صادق‌علیه‌السلام نیز نقل شده است که فرمود:

پیامبر اکرم ...ظرف غذا را می‌لبسد، و می‌فرمود: کسی که چنین کند گویا به اندازهٔ غذای آن ظرف صدقه داده است ۸۲

با به روایت دیگری از امام صادق علیه السلام) پیامبر اکرم ...می‌فرمود:

آن گاه که یکی از شما پس از خوردن غذای باقی‌مانده در انگشتان را بلبسد خداوند عذاب به او می‌فرماید: برکت خداوند بر تو

یاد. ۸۳

این که لبسیدن انگشتان یا ظرف غذا منأ برکت دانسته شده می‌تواند ناشی از آن باشد که در این کار به نوعی شکر‌تعمت و برهیز از اسراف و کفران نعمت نهفته است و از این رو، صاحب چنین عملی مشمول لکن شکر‌تلازلانگم ۸۴ می‌شود.

با بر روایتی دیگر، پیامبر اکرم ...ظرف غذا را می‌لبسد و می‌فرمود از غذا بیشترین برکت دراندا، و فرشتگان بر کسانی که چنین می‌کنند درود فرستاده برای وسعت روزی آنان دعا می‌کنند. و چنین کسی حسنه‌ای دوجدان دارد. ۸۵

از آن‌جا که حکمت لبسیدن انگشتان توسط پیامبر ...دیگر مضموناً ...پس ازصرف غذا، برهیز از اسراف و ادای شکر و نعمت‌های الهی بود، آنان قبل از پاک شدن کامل دستان از غذا، آن‌ها را بیدستمال پاک نمی‌کردند. با به نقل عیاشی امام صادق علیه السلام) فرمود:

بدنرم اکراه داشت از این‌که دستانتان را در حالی که چیزی از غذا بر آن مانده بود، پاک کنید مگر پس از مکیدن انگشتان توسط‌خود ایشان یا کودکی که حضور داشت و این به خاطر نظییم (و رعایت حرمت غذا بود. ۸۶

روشن است که این گونه رفتارها برای تواضع در برابر خداوند، وعبایت عظمت و حرمت رزق او، برهیز از تشبه به ملوکثو رفتار جباران بوده است ۸۷

۷- ۱۳. رعایت بهداشت غذایی

از جمله ویژگی‌های مهم پیامبر اکرم ...توجه به بهداشت در ابعاد مختلف بود. در همین راستا، بخوردن و آشامیدن نیز نمودهای این امر دیده می‌شود. به عنوان مثال ایشان بر شستن دست‌ها، هم قبل و هم بعد ازغذا، بسیار تأکید می‌کرد، به ویژه که در آن عصر، معمولاً غذا را با دست تناول می‌کردند. با بر روایتی آن حضرت‌فرموده است

شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا موجب از بین رفتن فقر و جلب روزی است ۸۸

و در برخی روایات نیز بر داشتن وضو قبل و بعد از غذا تأکید شده است ۸۹ بنا بر نقل امیرالمؤمنین علیه السلام) پیامبر اکرم... فرمود:

کسی که می‌خواهد فرونی در خیر یابد، هنگام حاضر شدن غذا وضو سازد. ۹۰

و در روایتی دیگر، فرمود:

وضو قبل از غذا موجب نفی فقر، و وضوی بعد از غذا موجب غنی‌ جزون و موجب صحت بینایی است ۹۱

و نیز فرمود:

کسی که قبل از غذا وضو سازد با وسعت روزی زندگی کرده و از بیماری جسم رهایی می‌یابد. ۹۲

نمود دیگر بهداشت غذایی در سیره نبوی ...تأکید حضرت بر بهداشت طرف آب و غذاست با پرووایتی از امام صادق علیه السلام) پیامبر اکرم ...دوست داشت که از ظروف شامی که از شام برایش‌هدیه می‌آوردند، آب بنوشد ۹۳ و می‌فرمود که «این نظیف‌ترین ظرف‌های شستاست. ۹۴

همچنین آن حضرت در ظروف چوبی پوستی و سفالی و هم در کف دو دست آب می‌نوشید و می‌فرمود: «میج‌ظرفی تمیزتر از کف دست نیست . ۹۵ پیش از این گذاشت که توصیه و عمل حضرت بر نوشیدن با کف دودست باید در کنار توصیه و عمل حضرت بر شستن دستان قبل از خوردن و آشامیدن مورد توجه قرار گیرد.

بنا بر بعضی روایات پیامبر اکرم ...از این‌که کسی در مشک را خم کرده و آب بنوشد نهی می‌فرمود خود نیز چنین نمی‌کرد و می‌فرمود: این عمل آن را بدینو و متغنی می‌کند. ۹۶ گفته شده که این نهی ممکن‌است ناشی از دو چیز باشد: نخست این‌که من ممکن است در چنین حالتی حیوانی که داخل مشک رفته به این وسیله‌داخل دهان شود. دوم- چنان‌که ذیل روایت تصریح شده - ممکن است به سبب بدبو شدن آب مشک در نتیجه خم‌شدن و کثیفی و آلودگی تدریجی قسمت خم شده باشد، چرا که با وجود مرطوب بودن مشک و خم شدن یک قسمتو مرطوب ماندن طولانی و مکرر دهانهٔ آن امکان کثیفی و عفونت آن قسمت بیشتر است ۹۷





۵۳.

۶۷... عن المعلى بن خنيس قال: قال ابو عبدالله عليه السلام: «ما أكل نبي الله و هو متكى، منذ بعث الله عز وجل، و كان يكبره أن يشبه بالملوك، و نحن لا نلتقط أن نفعل» (كثيري، همان، ج ۶، ص ۲۷۲، ۸).

۶۸... و كان صلى الله عليه وآله يقول: «انما أنا عبد أكل كما يأكل العبد و أجلس كما يجلس العبد» (بحصی، همان، ج ۱، ص ۸۶).

۶۹... عن جابر عن ابي جعفر عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل أكل العبد، و يجلس جلسة العبد، و كان يأكل على الحضيض و ينام على الحضيض» (كثيري، همان، ج ۶، ص ۲۷۱، ۱۶ برقي، همان، ج ۱، ص ۴۵۷، ۳۸۷ و مجلسي، همان، ج ۱۶، ص ۴۶۲، ۵۵).

۷۰... عن ابي جعفر عليه السلام، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «خسب لا أدهع» حتى الساعات: الأكل على الحضيض مع العبد، و ركوب على الحمار مؤكفا، و حلسي العز بيدي، و ليس الوصف، و التسليم على الصبيان، لتكون سنة من يمدى (شيخ صدوق، الأمالي، ص ۱۳۰ و مجلسي، همان، ج ۱۶، ص ۲۱۵، ۱۲).

۷۱... عن ابن عباس: «كان صلى الله عليه وآله يجلس على الأرض و يأكل على الأرض ويمتثل الشاة، و يجيب دعوة المملوك على خير الشجرة» (طبرسي، همان، ص ۱۶ و مجلسي، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۲، ۱۹).

۷۲... عن ابي بصير عن ابي عبدالله عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل أكل العبد، و يجلس جلوس العبد و يعلم انه عبد» (برقي، همان، ج ۲، ص ۴۵۶، ۳۸۶ و مجلسي، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۵، ۱۹).

۷۳... و كان صلى الله عليه وآله كثيراً إذا جلس ليأكل أكل ما بين يديه و يجعب و كنيبه و قدمه كما يجلس المنصلي في التين، إلا أنّ الركة فوق الركة و القدم على القدم، و يقول صلى الله عليه وآله: «أنا عبد أكل كما يأكل العبد، و اجلس كما يجلس العبد» (طبرسي، همان، ص ۲۷).

۷۴... و عن رسول الله صلى الله عليه وآله انه نهى عن ثلاث أكلاّت: أن يأكل أحد بشماله، او مستقيماً على قفاه، او متبطحاً على بطنه، (تيمي مغربي، همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ۳۹۹).

۷۵... و روى أن رسول الله صلى الله عليه وآله لم يأكل في خوان فطّ حتى مات... (همان، ص ۲۸).

۷۶... مجلسي، همان، ج ۱۶، ص ۲۸۲، ۱۳۳.

۷۷... و يستعين باليدين جيماً» (طبرسي، همان، ص ۲۹ و نیز در: کذا: تيمسي مغربي، همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ۴۰۲).

۷۸... عن ابي عبدالله عليه السلام: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يجلس جلسة العبد و يقع يده على الأرض و يأكل ثلاث اصابع، و ان رسول الله صلى الله عليه وآله كان يأكل هكذا، ليس كما يفعل الجارود، أحدهم يأكل بامصبعه» (كثيري، همان، ج ۶، ص ۲۹۷، ۱۶ برقي، همان، ج ۲، ص ۴۴۲ و مجلسي، همان، ج ۶۳، ص ۴۱۴).

۷۹... و كان صلى الله عليه وآله يأكل بامصابع الثلاث، الا يها و التي ليها و الوسطي، و ربما استعان بالراعية، و كان صلى الله عليه وآله يأكل يكفها كلها و لم يأكل بامصين و يقول: ان الأكل بامصين هو أكلة الشيطان» (طبرسي، همان، ص ۲۸).

۸۰... و كان صلى الله عليه وآله إذا فرغ من طعامه، لم يصامبه الثلاث التي اكل بها، فان بقي فيها شيء، عارده لظفها حتى تنتفخ، و لا يسمح يده بالمتدليل حتى يقع اصابعه واحدة واحدة و يقول: انه لا يدرى في اى الاصابع الركة» (همان، ص ۳۰).

۸۱... و كان صلى الله عليه وآله يلمس الصفحة و يقول: آخر الصفحة اعظم الطعام بركة» (همان).

۸۲... عن عمرو بن جمح عن ابي عبدالله عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يلمع القصعة و يقول: من لمع قصعة فكأنما تصدق بطنها» (كثيري، همان، ج ۶، ص ۲۹۷، ۴، برقي، همان، ج ۲، ص ۴۴۳، ۳۱۸ و شيخ حر عاملي، همان، ج ۱۶، ص ۴۹۶، ۱).

۸۳... عن ابي عبدالله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «إذا اكل احدكم طعاماً فمضض اصابعه التي اكل بها، قال الله عز وجل: «بارك الله فيك»» (برقي، همان، ج ۲، ص ۴۴۳، ۳۱۵).

۸۴... ابراهيم (۱۴) آه ۷.

۸۵... و عن صلى الله عليه وآله انه كان يلمع الصفحة، قال: «آخر الصفحة اعظمها بركة». و ان الذين يلغون الصحف تصلى عليهم الملائكة و يدعون لهم بالسمعة في الرزق، و لذى يلمع الصفحة حسنة مضاعفة، « و كان صلى الله عليه وآله اذا اكل لقم اصابعه حتى يسبح لها مضمض و تيمسي مغربي، همان، ج ۲، ص ۱۲۰، ۴۰۵).

۸۶... عن جعفر بن محمد عليه السلام قال: «كان ابي يكروه أن يسمح بالمتدليل و فيها شيء، من الطعام تعظيماً، إلا ان يبضها أو يكون الي جانبه حتى يفيطه اتمامه بمضها» (همان، ج ۲، ص ۱۲۰، ۴۰۶).

۸۷... همان.

۸۸... ابوالقاسم الكوفي، في كتاب الاخلاق، عن رسول الله صلى الله عليه وآله، انه قال: «فضل الديق قبل الطعام و بعده ينفي الفقر و يجلب الرزق» (توري، همان، ج ۱۶، ص ۲۹۹، ۱۱).

۸۹... گفتني است که برخی اندیشمندان وضو در این روایات را به معنای لغوی آن، یعنی شستن دستها دانسته‌اند (ر. کذا: سید مرتضی، الأمالی، ج ۲، ص ۵۸).

۹۰... ان عیاضه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «من سؤء أن یكتر خیر ینه فظهوراً عند حضور طعامه» (الجعفریات، ص ۲۷، شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۸ و توری، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۷، ۱۰).

۹۱... سهل ابن ابراهیم مروزی عن موسی بن جعفر علیه السلام عن ایه عن جده مصلاً قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الوضوء قبل الطعام ينفي الفقر، و بعده ينفي الثلم و يصح البصر» (قضاة)، مسند الشهاب، ج ۱، ص ۲۰۵ و ر. کذا: قطب‌البدین راوندی، الدعوات، ص ۱۴۴).

۹۲... قال جعفر علیه السلام عن ایه عن آياته عن علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «من توضأ قبل الطعام، عاش في سمعة، و عرفي من يولي في جسده» (فضل الله راوندی، النوادر، ص ۲۲۲).

۹۳... عن طلحة بن زيد عن ابي عبدالله عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله يشرب في الإفحاح الشامية بجاء بها من الشام و نهدي لعملى الله عليه وآله» (كثيري، همان، ج ۶، ص ۳۷۵، ۱ و مجلسي، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۸، ۷۹).

۹۴... عن طلحة بن زيد عن ابي عبدالله عليه السلام قال: «كان النبي صلى الله عليه وآله يشرب في الالاء الشامى، و كان يقول: هذا لثقت آتيتكم» (كثيري، همان، ج ۶، ص ۳۷۶، ۸ و مجلسي، همان، ج ۱۶، ص ۲۸۶، ۸۰).

۹۵... و كان صلى الله عليه وآله يشرب في الإفحاح التي يتخذ من الخشب، و في الجلود، و يشرب في العرف، و يشرب بكفئه، يصب فيها الماء و يشرب و يقول: ليس انا، الطيب من الكعبة» (طبرسي، همان، ص ۳۶).

۹۶... و كان صلى الله عليه وآله يشرب من افواه القرب و الاودى و لا يخطنها اختناً و يقول: «ان اختناها ينتنها» (همان).

۹۷... و عن رسول الله صلى الله عليه وآله انه نهى عن اختناث الاسقية، و هو ان يشي افواه القرب لم يشرب منها. و قيل ان ذلك نهى عنه لوجهين: احدهما انه يخاف أن تكون فيها دابة أو حية فتصاب في فم الشارب، و الثاني ان ذلك ينتها (هو الاحسن) (تيمسي مغربي، همان، ج ۲، ص ۱۲۹، ۴۴۸).

۹۸... و كان صلى الله عليه وآله لا ينتسق في الالاء، اذا شرب، فان أراد أن ينتسق أبعد الالاء، عن فیه حتى ينتسق» (طبرسي، همان، ص ۳۶).

**اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم صلی الله علیه و**

نویسنده: محمد رضا – جباری

تغذیه از نیازهای اجتناب‌ناپذیر هر موجود زنده‌ای است و انسان نیز از این قانون مستثنا نیست از این رو آگاهی از روش و شیوه بزرگان دین در این زمینه شایان توجه و تأمل است نوشتار حاضر درصدد پاسخ‌گویی‌به چند پرسش محوری و مهم دربارهٔ تغذیه بر اساس سیرهٔ پیامبر اعظم ...است برشترهایی چون چرایی تغذیه نوع غذا، تنوع و مقدار آن زمان تغذیه همراهی یا دیگران در تغذیه ویاآخره چگونگی انجام تغذیه

در سیرهٔ نبوی ...هكذا خوردن یا هدف کسب توان برای طاعت و عبادت بوده است غذاهای آن حضرت ویژگی‌هایی چون حلال بودن تنوع سادگی مسفر نبودن و سوسمندی را داشته است آن حضرت از صرف بیش از یک نوع غذا در یک وعده ـ به منظور زهد ـ پرهیز داشته مقدار غذای‌مصرفی‌اش نیز در حد نیاز بدن بوده است وقت غذای حضرت هنگام گرسنگی بوده و اصرار بر صرف غذا به‌همراه دیگران داشته است نیز آن حضرت در شروع و پایان صرف غذا مام خدا را بر زبان جاری و در این‌زمینه آداب خاص دیگری را رعایت می‌فرمود.

خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف‌اساسی خویش و حرکت در مسیر کمال‌یابی نخواهد شد. جسم انسان هم‌چون مرکبی است که روح را حمل می‌کند و اختلال در کار این مرکب اختلال در کار روح پدید می‌آورد. این حقیقت اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات‌نظام هستی یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره‌گیری از شیوه‌های صحیح، در عین حال ضروری لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشانقرار دهند.

با توجه به آنچه گفته شد، در این نوشتار به بررسی روایات حاکی از سیره نبوی در این باره می‌پردازیم مجموع‌اطلاعات موجود در این زمینه در حقیقت پاسخ به این سؤال‌هاست که پیامبر اکرم ...چرا، چه نوع چند نوع به چه میزان چه هنگام تنها یا دیگران و چگونه می‌خورد و می‌آشامد.

۱- چیرا؟

سخن از چرایی خوردن و آشامیدن در سیرهٔ نبوی ...مطلقاً باید پیش از دیگر مسائل مربوط به سیرهٔ آن حضرت در خوردن و آشامیدن مورد توجه قرار گیرد. این‌که چرا انسان به خوردن و آشامیدن رو آورده برستنی‌است که پاسخ آن ابتدا بدیهی می‌نماید، زیرا به محض طرح چنین پرسشی این پاسخ به ذهن می‌رسد که خوردن و آشامیدن لازمهٔ طبیعی زندگی بشر و زنده ماندن اوست این سخن در عین درستی تمام پاسخ نیست زیرا فلسفهٔ خوردن و آشامیدن در نگاه اولیای دین صرف تأمین نیازهای جسمانی نیست بلکه مسئله‌ای مهم‌تر و برتر مطرح‌است طبق این دیدگاه جسم نقش آلی و ابزاری برای حقیقت انسان یعنی روح او دارد، از این رو برای این‌که روح‌توانند مسیر کمال‌یابی خود را طی کنند باید نیازهای جسم به عنوان مرکب و ابزار روح تأمین شود. بر اساس دیدگاه‌اول انسان و حیوان مشترک و همسان می‌شوند، اما در این نگاه انسان در تأمین نیازهای جسم در پی تأمین هدفی بس‌والاست در برخی روایات به نقش ابزاری خوردن در راستای عبادت و انجام فرائض و تکالیف اشاره شده است درروایتی از پیامبر اکرم ...چنین نقل شده است که به خداوند عرضه داشت

در نان به ما برکت عطا کن و بین ما و نان جدایی نمیکن چرا که اگر نان نباشد قادر به ادای نماز و گرفتن روزه و انجام فرایض‌پروردگارمان نخواهیم بود. ۲

و در روایت امام صادق علیه السلام) نیز آمده است

بیان جسم بر نان نهاده شده است ۳

بنا بر روایتی دیگر، هنگامی که مردمی از ابوذر درباره برترین اعمال پس از ایمان پرسش کرد وی پاسخ داد: «نماز وخوردن نان » و هنگامی که آن مرد با گفتنی به ابوذر نگریست وی ادامه داد: «اگر نان نباشد خداوند عبادت نمی‌شود، و امروز ابوذر این بود که انسان برای کسب توانایی انجام عبادت باید از نان بهره ببرد.» ۴

با توجه به این گونه روایات هدف انسان مؤمن از خوردن غذا، آماده‌سازی جسم برای انجام تکالیف عبادی وفرایض دینی است و- چنان که گذشت- این نوع نگاه به خوردن به مراتب والاتر از نگاه طبیعی به آن است

۲- چه نوع

پرسش دیگر درباره سیره نبوی...در خوردن و آشامیدن مربوط به نوع غذای آن حضرت است بنابرروایات سیره می‌توان ویژگی‌هایی را در مورد غذای پیامبر اکرم ...استنباط کرد که عبارت‌اند از:

حلال بودن

از مهم‌ترین این ویژگی‌ها حلال بودن غذاست طبیعی است پیامبر اکرم ...با توجه به جایگاه‌هدایتی‌اش در میان انسان‌ها، بازرترین مصداق برای رعایت این اصل است در برخی روایات آمده است که آن‌حضرت آن‌چه را خداوند تبارش حلال کرده بود به همراه خانواده و خدمتکار تناول می‌کرد. ۵

تنوع

ویژگی دیگر در غذاهای پیامبر اکرم ...آن‌بود که اصرار بر نوع خاص و برجسته‌ای از غذاها نداشت وغذایی هم‌چون غذای متعارف همه مردم را مصرف می‌کرد، و در این میان به ساده‌ترین نوع آن قاعت می‌کرد و بر آن‌شاکر بود. بنا به نقل طبرسی آن حضرت گونه‌های مختلف از غذاها را مصرف می‌کرد. ۶ معنای این سخن می‌تواند آن باشد که حضرت اصرار بر نوع خاصی از غذا نداشت و در این زمینه تکلف نمی‌ورزید و در صورت‌دست‌رسی به غذاهای نافع برای تأمین نیاز جسم از آن‌ها بهره می‌برد.

سادگی

در بیشتر موارد، آن حضرت نان جو، با آرد سیوس‌دار، و در حهٔ عدم سیری مصرف می‌کرد. در برخی روایات از نان‌جو به عنوان غذای انبیا یاد شده است به عنوان نمونه در روایتی به نقل از رضاطیلعی (سلام) چنین می‌خوانیم

هیچ بیماری نبوده جز آن که مردم را به خوردن [نان جو فرا خوانده و برای آن برکت طلبیده است و این غذا] در هیچ‌شکمی داخل نشده جز آن که بیماری را از میان برداشته است و این غذای پیامبران است و طعام نیکان و خداوند ابا کرده ازاین که غذای انبیا را چیزی غیر از جو قرار دهد. ۷

از دیگر روایات مربوط به سادگی غذای پیامبر ...روایت قناده است وی گویند: ما گاه نزد انس بن‌مالک می‌رفتم و می‌دیدیم که خدمتکار او مشغول پختن نان بود. روزی انس در همین حال رو به ما کرده گفت از این‌نان‌ها [چوربید، اما نسبت به پیامبر، من سراغ ندارم که حضرت نان با آرد لکش کرده و بدون سیوس و گوشت گوشتفکته‌کیاب شده مصرف کرده باشد. ۸ خورش غذای پیامبر ... نیز معمولاً بسیار ساده بود. بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه (سلام) روزی پیامبر اکرم ...به حجره ام‌سلمه وارد شد. ام‌سلمه قطعه نانی نزد حضرت آورد. پیامبر فرمودند: آیاخورش نیز داری گفت خیر یا رسول الله، هر سر که درام فرمود: سر که خوب خورشی است و خانه‌ای که سرکه در آن هست بی‌چیز نیست ۹

مغز نبودن

ویژگی مهم دیگر در غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم ...مغز نبودن است از نظر آن حضرت گذشته از مفید و نافع بودن یک غذا - که در ادامه به آن خواهیم پرداخت- می‌بایست فاقد آثار منفی بر بدن باشد. به‌عنوان مثال بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه (سلام) و آن حضرت از امیرالمؤمنین علیه (سلام) هنگامی که برای پیامبر اکرم ...غذای دافی آوردند، فرمود:

آن را بگذارید تا سرد شود، خداوند آنش را غذای ما قرار نداده و برکت در غذای غیر واغ است ۱۰

بنا بر بعضی روایات آن حضرت از خوردن برخی غذاها یا گیاهان که بوی آن‌ها در دهان می‌ماند نیز اجتناب می‌کرد. البته این پرهیز، ناشی از آثار علائوادگی یا اجتماعی‌فتای بوی این غذاها در دهان بود و نه به سبب خسرؤ آن برای بدن بنا به نقل طبرسی پیامبر اکرم ...سیر، پیاز، تره و عسلی که معافقر ۱۱ در آن بود تناول نمی‌کرد، زیرا بوی آن‌ها در دهان می‌ماند. ۱۲

سودمندی

ویژگی دیگر غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم ...میران بودن غذا برای بدن بود. بنا بر روایتی که پیش از این گذشت حضرت سادگی را در مجموع زندگی و از جمله تغذیه رعایت می‌کرد، اما این منافات با توجه به‌سودمندی غذاها ندارد و در مواردی که گشایش اقتصادی برای مسلمانان و خود حضرت پدید می‌آمد با تنوع‌بخشی غذای خود و خانواده از غذاهای سودمند بهره می‌برد. در برخی روایات حسن اشاره به این موارد، از زبان پیامبر ...و دیگر معصومان(علیهم (سلام) فرماید برای برخی غذاها بیان شده است مجموع این‌روایات حکایت از آن دارند که پیامبر اکرم ... به علت اتصال به منبع علم الهی و آگاهی از خواص غذاها، نافع‌ترین آن‌ها را برای بدن - در صورت دست‌رسی به آن‌ها- بر می‌گزیده ضمن آن‌که در میزان مصرف نیزاصول سلامت را رعایت می‌کرد.

در روایتی که پیش از این از امام (رضاطیلعی (سلام) نقل کردیم به खाचित درمانی نان جو اشاره شد. ۱۳ به جزآن در برخی روایات امام صادق علیه (سلام) شیر، سرکه روغن و سویق (نوعی حلیم از گندم با جو، و شکر و خرما) راغذای پیامبران و گوشت و شیر را، شوری (آبگرفت آن‌ان معرفی کرده است ۱۴

هم‌چنین گفته شده است که محبوب‌ترین غذاها نزد پیامبر اکرم ...گوشت بود و می‌فرمود: «گوشت موجب افزونی قوه شنوایی و بینایی می‌شود، و در کلاسی دیگر فرمود:

گوشت سرآمد غذاها در دنیا و آخرت است و اگر از خدایم می‌خواستم که هر روز مرا با آن اطعام کند چنین می‌کرد. ۱۵

آن حضرت گوشت را گاه به صورت پخته ایا آب و گاه به صورت کیاب همراه نان مصرف می‌کرد. ۱۶

بنا به نقل طبرسی پیامبر اکرم ...نگرگد را جمع کرده و تناول می‌کرد و می‌فرمود: این موجب‌ناپودی عوامل فساد دندان‌ها می‌شود.

۱۷

نیز از امام صادق علیه (سلام) نقل شده است که پیامبر اکرم ...در صورت دست‌رسی به شیرینی‌چاشنا آن افطار می‌کرد، و اگر بدان دست‌رسی نداشت با آب گرم افطار می‌کرد و می‌فرمود:

این باعث پاکسازی کبد و معده و موجب خوشبو شدن بوی دهان و سبب تقویت دندان‌ها و چشم و عامل تیزی بینایی می‌شود و گنگاهان را می‌شویند و عروق تحریک شده را ساکن و نخلی غالب را از بین می‌برد و بقم را قطع می‌کند و حرارت را ازمعده فرد نشانده و سردرد را زایل می‌کند. ۱۸

گفتنی است تأثیر افطار با آب ولرم در شسته شدن گنگاهان می‌تواند به لحاظ فیزیکی باشد که شخص روزه‌دار در اثر گرسانی سپس افطار یا نوشیدنی ساده‌ای چون آب به دست می‌آورد.

پیامبر اکرم ...عسل را بسیار دوست داشت و خوردن آن را همراه با قرائت آیاتی از قرآن و جویدن گندم موجب زوال بلمم می‌دانست ۱۹

پیامبر اکرم ...مطلوبیت بعضی غذاها را گاه با تعبیر «حبیب تأیید می‌کرد. به عنوان مثال هنگامی که یکی از اصحاب حضرت قناده‌ای به ایشان هدیه کرد و حضرت قدری تناول کردند، پرسیدند: «ای ابا عبدالله، این‌را از چه چیزی فراهم کرده‌ای » عرض کرد: «بدر و مادرم فدایت روغن و عسل را در طرفی سنگی ریخته با آتش نم‌فتمی‌دمم و سپس مغز گندم را آسیاب کرده و با آن مخلوط می‌کنم تا به خوبی با هم عجین شوند و چنین چیزی فراهم آید.»حضرت فرمود: «این غذای نیکو و گواراست. ۲۰

۳- چن - د ن -وع

روح سادوزیستی در پیامبر اکرم ...منابع از آن بود که بر سر سفره غذای آن حضرت پیش از یک نوع‌غذا یافت شود. علت این امر در روایت صحیحهٔ کلینی از امام صادق علیه (سلام) بیان شده است بنا بر این نقل پیامبر اکرم ...در شام گاه پنجشنبه‌ای که در مسجد قبا حضور داشت برای افطار، نوشیدنی طلب کرد و اوسین خولی انصاری کاسهٔ بزرگی حاوی شیر مخلوط با عسل آورد. حضرت چون آن را به لب‌های مبارک رسانید ناگاه آن‌را کنار نهاد و فرمود:

این دو نوع نوشیدنی است که به یکی از آن‌ها نیز می‌توان بسته کرد. من آن دو را با هم نمی‌نوشم اما تحریم نیز نمی‌کنم لکن من برای تواضع در برابر خداوند چنین می‌کنم و هر کس برای خدا تواضع کند خداوند او را بلند مرتبه سازد، و هر کس تکثیر ورزد خداوند او را فرود آورد. و هر آن کس که در معیشت راه میانه برگزیند خداوند روزی‌اش دهند، و هر آن که اهل پذیریشند خداوند او را محروم سازد، و هر آن که فراوان یاد مرگ کند خداوند دوستش دارد. ۲۱

این روایت چندین پیام دارد:

. قاعت پیامبر اکرم ...بر یک نوع از نوشیدنی و غذا؛

. این قاعت پند استنباط و ترجیح داشته و ترک آن حرام نیست و این در حقیقت ناشی از شریعت‌سهل‌هستی است که پیامبر ...خود را مرتجع و آزرندهٔ آن معرفی کرد. ۲۲ و از این رو فرمود: من این دونوشیدنی را با هم نمی‌نوشم اما تحریم نیز نمی‌کنم . زهد مثبت در سیره معصومان(علیهم (سلام) و اولیای صالح خداوند عبارت از همین است که با وجود دست‌رسی به‌مواهب دنیوی جز در حد ضرورت از آن‌ها چشم‌پوشی می‌گردند؛

. پیامبر اکرم ...سز این اقدام خویش را تواضع در برابر خدا معرفی می‌کند، و این جلوه‌ای دیگر ازسخت تواضع است که عبارت از تواضع در برابر خداست افراد متکبر و دنیازده با گردن کشی و روحیه طلب کارانه دربرابر خداوند ظاهر شده و نعمت‌های الهی را بی‌توجه به منتهم مصرف می‌کنند، در حالی که پندگان حقیقی خداوند بالفطرا کوچکجی و تواضع در برابر خداوند خود را مستحق کوچکترین نعمت‌ها نیز ندیده و نسبت به توان برشکر گزاری برای کمترین نعمت نیز اظهار عجز می‌کنند و درصدد افزون خواهر همراه با ناهسانی نیستند؛

. توصیه کلی پیامبر اکرم ...در این حدیث به اعتدال و میانه‌روی در زندگی و ترک تیزبیر است

. و نهایتاً در راستای اصول و سیره و شیوهٔ تربیتی پیامبر اکرم ...مسئله یاد مرگ مطرح می‌شود که‌مهمترین وسیله حفظ انسان‌ها از کوری است

۴- به چه میزان

اولیای دین و نیز حکیمان همواره به کم‌خوری و پرهیز از پرخوری سفارش آکید داشته‌اند. این مسئله امروزه نیز موردتأکید پژوهشگران علوم پزشکی است و به عنوان راز سلامت و پیش‌گیری از بیماری‌ها مطرح است در روایت کلینی از امام باقر(علیه (سلام) آمده است

چیزی نزد خداوند، میغوض تر و ناپسندتر از شکم پر نیست ۲۳

در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است

آن گاه که شکم پر شده، ره طلبان در پیش گیرد. ۲۴





۷-۷. رعایت ادب در خوردن

به عنوان نمونه در برخی روایات درباره چگونگی گوشت خوردن پیامبر ...آمده است که حضرت‌سر را به سوی غذا خم نمی کرد، بلکه گوشت را به دهان نزدیک کرده و با دندان آن را جدا می کرد. ۵۹. این‌میز تواند ناشی از آن باشد که حضرت همچون برخی افراد، حرمی بر خوردن از خود نشان نمی‌داد و تأثی و ادب را در خوردن رعایت می‌کرد.

۷-۸. خوردن و آشامیدن با دست راست

در فرهنگ دینی ما دست راست به عنوان نماد و سمبل یمن و برکت مطرح است در قرآن کریم «اصحاب الیمینة بااصحاب الیمین به فلاح و رسنگاری معرفی شده‌اند، و نیز آمده است که نامهٔ اعمال نیکان نیز به دست راست ایشان‌داده می‌شود. ۶۰ پیامبر اکرم... نیز کارها، از جمله خوردن و آشامیدن را با دست راست انجام می‌داد. طبرسی ضمن برشماری مکالم اخلاق حضرت چنین گفته است

... و دست راست حضرت برای خوردن و نوشیدن و گرفتن و دادن بود و جز به دست راست نمی‌گرفت و جز به دست راست عطشان‌می‌کرد، و دست چپ حضرت برای کارهای دیگر بود. و آن حضرت تینین (عمل با دست راست را در تمام کارهایش دوست‌داشت در لباس پوشیدن در کفش پوشیدن در حرکت کردن و... ۶۱

همچنین بنا بر روایت امام صادق علیه السلام از پدران گرامی‌اش پیامبر اکرم ...از خوردن و آشامیدن یادست چپ نهی کردند. ۶۲ روایات دیگری نیز وجود دارد که حاکی از تأکید پیامبر اکرم ...دراین زمینه است ۶۳

۷-۹. تواضع در نشستن برای غذا

روایاتی حاکی از آن است که پیامبر اکرم...به وقت خوردن به حال تواضع و همچون برده و بدون تکبیه و بی‌شامت به وضع نشستن ملوک و پادشاهان می‌نشستند. از امام صادق علیه السلام، در این باره چنین نقل شده‌است

پیامبر اکرم ...از آن گاه که به توبت مبعوث شد تا وقت مرگ هیچ گاه در حال تکبیه کردن غذا نخورد، و این‌به سبب تواضع در برابر خداوند بود... ۶۴

در روایت محمد بن مسلم از امام باقر(علیه السلام) نیز آن حضرت ضمن تأکید بر این که پیامبر ...هیچ گاه‌با حال تکبیه کردن غذا نخورد، این گونه حالات را نتیجه تواضع خاص پیامبر ...در برابر خداوندانسته‌اند. ۶۵

در روایتی دیگر، بشیر دقیران از امام صادق علیه السلام پرسید: آیا رسول الله ...با حال تکبیه بر چپ پاراست غذا می‌خورد؟ آن حضرت در پاسخ فرمود:

رسول الله ...هیچ گاه چنین توبه که در حال تکبیه کردن بر سمت راست یا چپ خویش غذا بخورد، بلکه اوم‌چون عید می‌نشست و این به سبب تواضع در برابر خدا بود. ۶۶

نیز امام صادق علیه السلام) به معنی بن ختیس فرمود:

پیامبر ...از وقتی که به پیامبری مبعوث شد با حال تکبیه کردن غذا نخورد، و آن حضرت اکراه داشت کشیه پادشاهان و ملوک رفتار کند. ۶۷

این که مراد از نخوردن در حال تکبیه کردن چیست آن‌چه ابتدا از واژهٔ «تکبیه» به ذهن می‌رسد، تکبیه به پشت یا چپ وراست در حال خوردن است و دلیل برهیز از این‌گونه خوردن نیز ـ چنان که از روایات یاد شده بر می‌آید ـ برهیز از تشبه به ملوک و اظهار تواضع در برابر حق است

نوع نشستن متواضعانه پیامبر اکرم...بر سر سفرهٔ غذا، در روایتی از خود آن حضرت و دیگر معصومان(طهیم السلام) به نشستن عید تشبیه شده است یعنی همان گونه که پندگان نه با حال تیختر و فرور، بلکه با حال‌ندلال و خشوع بر سر سفرهٔ غذا حاضر می‌شوند، پیامبر ...نیز چنین بود. خود آن بزرگوار در این باره می‌فرمود:

من بنده‌ای هستم که همچون بندگان می‌خورم و چون آنان می‌نشیم ۶۸

امام باقر(علیه السلام) نیز در این باره فرمود:

پیامبر اکرم ...همچون بندگان می‌خورد و چون آنان می‌نشست و روی زمین غذا می‌خورد نمی‌خوابید. ۶۹

نیز از امام باقر(علیه السلام) از پیامبر اکرم ...چنین نقل شده است

پنج چیز است که تا هنگام مرگ آن‌ها را ترک نخواهم کرد: خوردن روی زمین همراه بردگان سواری بر چهارپای بی‌بالا، دوشیدن شیر یز با دستام پوشیدن لباس پشمینه و سلام کردن بر کودکان تا این‌ها پس از من سَنت شوند. ۷۰

روشن است که مراد حضرت از سَنت شدن این امور، پیامی است که در پس این رفتارهای ظاهری نهفته است که همان‌داشتن روحیه تواضع در برابر پندگان است چراکه امروزه زمینهٔ عمل به برخی از موارد یاد شده برای بسیاری از افراد، به ویژه شهرنشینان ـ وجود ندارد و طبّاً هر فردی باید به تناسب وضعیتش که در آن زندگی می‌کند تلاش کند خود دادر داشتن روحیهٔ تواضع یا پیامبر اکرم ...متعلق سازد.

از این عباس نیز نقل شده است که

پیامبر اکرم ...بر زمین می‌نشست و روی زمین غذا تناول می‌کرد و شخصاً گوسفندان را می‌یست و دعوت‌بردگان را برای صرف نان جو می‌پذرفت ۷۱

امام صادق علیه السلام) نیز فرمود:

پیامبر اکرم ...همچون عید غذا می‌خورد و همچون عید می‌نشست و می‌دانست که عبادت است ۷۲

نشستن حضرت همچون عید را چنین تفسیر کرده‌اند که حضرت مثل بردگان به نشانه نقلی در پیشگاه الهی بر دو زانو می‌نشستند. این معنا در نقل طبرسی چنین آمده است

پیامبر اکرم ...در غالب اوقات هنگام غذا خوردن از غذای مقابل خود می‌خورد و دو زانو و دو پا را جمع می‌کرد همان گونه که نمازگزار هنگام تشهد می‌نشینه، چر آن که حضرت یک زانو را روی زانوی دیگر، و یک پا را بر پای دیگر می‌نهاد و می‌فرمود: من بنده‌ای هستم که چون عید می‌خورم و چون عید می‌نشیم ۷۳

به جز آنچه گذشت در بعضی روایات می‌خوانیم که پیامبر اکرم ...از خوردن در حال خوابیده بر قفایا بر شکم نیز نهی می‌فرمود، و این نیز علاوه بر جهت ادب و تواضع ناشی از رعایت مسائل طبیی در خوردن بوده‌است ۷۴

ادامه دارد ...

#### مستحبات و مکروهات غذا خوردن از منظر اسلام

بخش اول: مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند و آنها عبارتند از:

الف. تدبیر در این که انواع خوراکی های مورد نیاز انسان، چگونه در نظام آفرینش پدید آمده اند؟ وجه عواملی دست به دست هم داده اند تا آنچه در سفره نهاده شده، آماده کرده که اکنون می توان با میل و اشتها از آن استفاده نمود.

ب. آغاز کردن خوردن غذا با نام و یاد آفریدگار مهربان که انواع غذاهای مفید را برای تأمین نیازهای انسان، در نظام آفرینش قرار داد. نیز تکرار نام خدا به هنگام خوردن هر نوع غذا و تکرار آن هر گاه که در میان غذا خوردن، سخن گفته شود و همچنین شکرگزاری فراوان در هنگام خوردن.

ج. آغاز کردن غذا با نسنک، البته در صورتی که خوردن نسنک برای انسان ضرر نداشته باشد.

د. آغاز کردن از سبک ترین غذاها.

هـ. نخوردن غذای داغ و خوردن غذای نیم گرم، پیش از آن که سرد شود.

و. خوردن با دست راست.

ز. کوچک گرفتن لقمه.

ح. خوب جویدن غذا.

ط. طولانی کردن نشستن بر سر سفره.

ی. گرمی داشتن نان ونگذاشتن آن زیر طرف غذا.

ک. استفاده کردن از آنچه از سفره می ریزد. این برای وقتی است که غذا در منزل میل می شود، آن هم در صورتی که آلوده نشده باشد؛ ولی اگر کسی دزیرون از منزل غذا میل نمود، بهتر است که آنچه را از سفره می ریزد، برای حیوانات بگذارد.

ل.دست کشیدن از خوردن غذا، پیش از سیر شدن کامل و در حالی که مقداری از اشتهای باقی است.

بخش دوم: اموری که هنگام غذا خوردن، ترک آنها شایسته است، و آنها عبارتند از:

الف. زیاده روی در کیفیت و کمیت خوراک.

ب. نگرهش غذایی که نسبت به آن بی میل است.

ج. دمیدن در غذا.

د. خوردن با دست چپ.

هـ. خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.

و. بلند آروغ زدن.

ز. پاک کردن کامل استخوان های موجود در غذا.

ح. آب خوردن در بین غذا.

ط. آب خوردن پس از خوردن گوشت.

ی. خوردن در حال سیری.

بخش سوم: حالایی که غذا خوردن در آنها نگرهش شده است:

در اسلام، به طور کلی، میل کردن غذا در حالات غیر بهداشتی، یا به شیوه غیر اخلاقی، مانند غذا خوردن به شیوه منکران و یا به گونه ای که عرف جامعه برنمی تابد، نکوهیده است.

بخش چهارم:

توصیه به هم غذا شدن با دیگران.

در روایات اسلامی، غذا خوردن به تنهایی، مذموم ششخته شده و توصیه شده که انسان هر قدر می تواند، دیگران را در غذای خود سهیم نماید. نیز غذا خوردن با خانواده، خدمتگزاران و یتیمان، مورد تأکید قرار گرفته است.

آدایی که رعایت آنها به هنگام غذا خوردن یا دیگران ضروری است، عبارتند از:

الف. خوردن از قسمت جلوی خود.

ب. خوردن از اطراف طرف و نه از وسط آن، در جایی که غذا برای همگان آماده شده است.
ج. نگاه نکردن به لقمه دیگران.

د. رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.

هـ. آغاز شدن غذا خوردن به وسیله صاحب سفره یا بهترین شخص حاضر بر سر سفره.

و. ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیرشدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند.

ز. بلند شدن از سر سفره قبل از برچیدن آن.

آداب پایان غذا و برچیدن سفره

پایان غذا خوردن همانند آغاز آن، آدابی دارد که رعایت آنها برای سلامت جسم و جان، سودمند است. این آداب راه آداب عرفانی، اجتماعی و بهداشتی می توان تقسیم کرد:

الف- آداب عرفانی عبارتند از:
سیاسگرازی از ولی نعمت حقیقی که خداوند متعال است و دعا کردن برای برکت یافتن روزی.

ب- آداب اجتماعی عبارتند از:
یادآوری گرسنگان و مسئولیتی که افراد سیر در برابر آنان دارند و اقدام جهت کاستن فقر و گرسنگی از جامعه در حد توان.

ج- آداب بهداشتی عبارتند از:
شستن دست ها، خلال کردن و مسواک زدن دندان ها، جارو کردن آنچه زیر سفره ریخته است، مقداری استراحت بر پشت و نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا

**چین شناسی پزشکی و انطباق آن با آیات قرآن**

نویسنده: هرمب شمس

با کشف حقایق جدید در علم چین‌شناسی، انسان در برابر اعجاز تهنفه در قرآن که به مراحل آفرینش چنین اشاره نموده سر فرود آورده، چرا که اینگونه مطالب در چهل و اندی آیه و دهها حدیث شریف آمده و در طول پانزده قرن خطوط اصلی در زمینه این علم را ترسیم نموده و هم اکنون آن را علم چین‌سناسی می‌نامند.
هرقد که انسان در مطالعه‌ی آیات کریمه‌ی قرآن که به علوم مختلف اشاره نموده، تعمق کند و آن را با حقایق ثابت علمی که به تدریج کشف می‌شود مقایسه نماید، ایمان و یقین وی به خداوند و قرآن و آنچه رسول خدا (ص) از جانب خداوند آورده می‌شود، دگر گیت مور استاد تشریح و چین‌شناسی در دانشگاه اورتاوی کانادا بر این عقیده است که: «هر چه انسان حقایق جدیدتری را کشف کند در واقع می‌بشد که همان حقایق موجود در قرآن را تکرار کرده است.»<sup>۱</sup>

علم چین‌شناسی مطالعه خلقت انسان از ابتدای تشکیل تخمک لقاح یافته با اسپرم تا انتهای تشکیل جنین و خروج آن از رحم مادری بعد از نه ماه است.

تاریخ شروع این علم با چنین معنایی به قرن هفدهم بر می‌گردد، زمانیکه میکروسکوپ به دست دو دانشمند به نام‌های هام و هوک در سال ۱۶۷۷ اختراع شد که درحلال آن اسپرم مرد را کشف کردند. سپس دانشمندی به نام دوگراف، تخمک را کشف کرد که نام وی را بر آن گذاشتند و فولیکول دوگراف نام گرفت.
نقش اصلی تخمک و اسپرم در اواخر قرن هفدهم شناخته شد و مراحل مختلف تکامل جنین و تفاسیل دقیق تشریحی آن در قرن بیستم آشکار شد و علم روز به روز در این زمینه مطالب جدیدتری را کشف می‌کند.

اگر بعضی از دانشمندان اسلامی را که تکوین جنین را از طریق آیات کریمه و احادیث شریفه، شرح داده استناد کنیم، بشر تا اواسط قرن هفدهم از این علم اطلاعات ناقص و غلطی داشت.
ارسطو در قرن چهارم قبل از میلاد کسی بود که نظرات و کتابهای وی تا قرن هفدهم میلادی در مجامع علمی، مقدس به شمار می‌رفت. وی عقیده داشت که جنین از تندی مس با خون حیض تشکیل می‌شود و حال آنکه در قرآن کریم همین بس که اینگونه تذکر می‌دهد:
**وَبَسُطَلَكُم مِّنَ الْحَيْضِ لِقِ هُوَ أَذَى فَأَعْتَصِرُوا الْعَيْضُ... ۲۰**

پزشک انگلیسی به نام هاروی که گرده بزرگ خون را کشف کرد (و قبل از وی دانشمندی به نام ابن الفیسی گردش کوچک خون را کشف کرده بود) در سال ۱۶۵۱ عقیده داشت که رحم، جنین را ترشح می‌کند. و حال آن‌که این مطلب یک خطای فاحش علمی است. و طبق فرموده قرآن کریم، رحم فرار مکن برای نطفه است:
**وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِنْ سَلْمَةٍ، لِمَ جَعَلْتَاهُ مِنْ قَرَارٍ مَكِينٍۙ ۳ و : یَاۤ اَۤلْمُتَّخِطُکُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّهِینٍ، فِجَعَلْتَاهُ فِی قَرَارٍ مَّکِینٍۙ ۴**

در سال ۱۶۷۵ میلادی، پزشکی بنام مایلیگی عقیده داشت که جنین به شکل بسیار کوچکی در داخل تخمک قرار دارد و اسپرم وظیفه‌ای جز فعال کردن تخمک ندارد. و دانشمندانی به نام هام و هوک که کاشف میکروسکوپ و اسپرم بودند، عقیده داشتند که جنین به شکل بسیار کوچکی در داخل اسپرم قرار دارد و تخمک وظیفه‌ای جز تغذیه و فعال کردن آن ندارد. تا اینکه درقرن هجدهم دو دانشمند به نامهای ولف و اسپالزانی آمدند و ثابت کردند که جنین از نطفه زن و مرد به طور یکسان تشکیل می‌شود همان حقیقت علمی که امروزه شناخته شده است و مسلمانان از زمان نزول قران کریم، آن را در کتاب خدا می‌خوانند و همین حقیقت باعث خضوع و خشوع و یقین آنها روز بیش از روز قبل می‌شود؛ **بِاِیْهَا انْسَانِ اِیْنَا خَلَقْتَا مِّنْ ذَکْوَرٍ اَنْثٰی ۛ هٗ ۙ اِنَّ خَلْقَنَا الْاِنْسَانَ مِنْ نُّطْفَةٍ اِیْنٰیهِ فِجَعَلْتَاهُ سِمِیْنًا ۚ بَصِیْرًاۙ ۸**

درهمان زمانی که یک شخص بهبودی از پیامبر درباره خلقت انسان می‌پرسد و پیامبر (ص) در جواب می‌فرماید: **«یا بھودی من کلّ یخلقن من نطفة الرجل و نطفة المرأة»**

در سال ۱۸۳۹ دو دانشمند به نامهای شوآن و اشلیدن، کشف کردند که بدن انسان مجموعه‌ای از سلولها است و جنین از سلول واحدی تشکیل یافته که همان تخمک لقاح یافته است که تقسیم و تکثیر می‌شود. یعنی در واقع جسم انسان که تقریباً از صدها میلیارد سلول تشکیل شده، از یک سلول بنام سلول تخم نشأت گرفته است. قرآن هم تکثیر سلولی را اساس تکثیر حیات می‌داند:
**اِنَّ اللّٰهَ خَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوۜی، یُخْرِجُ الْحَیۜنَ مِنَ الْمِیۜتِ وَ مُخْرِجُ الْمِیۜتِ مِنَ الْحَیۜنِ ذٰلِکَ لَمَّا کَانَ اللّٰهُ قَلٰیی تَوَّکُوۡنًاۙ ۸**

تقسیم سلولی که نماز سلولی (یا انفلاق سلولی) عبارت پهنی برای آن است، به معنی تقسیم و نماز سلول به دو قسمت مساوی است و این یک عمل اصلی فیزیولوژی است که بواسطه آن موجودات زنده تکثیر می‌شوند لذا خداوند تعالی از خودش با صفت **دوب التلقی** یاد کرده یعنی سبب زندگی و سوره‌ای را با نام **تلقی** نامگذاری کرده است.

تا اواسط قرن بیستم، نقش تخمک و اسپرم در تعیین جنسیت زستیکی جنین در انسان شناخته نشده بود اما پس از کشف کروموزمهای جنسی توسط دانشمندانی به نامهای اون ویتوآزرو و «باتزرو» و «تولیدان» این پدیده شناخته شد.
پویانها معتقد بودند که تعیین جنسیت با اسپرم مرد است، اگر اسپرم از بیضه راست خارج شود، جنس نوزاد مذکر می‌شود و اگر از بیضه چپ خارج شود نوزاد مؤنث می‌شود. و بعضی دیگر گمان داشتند که اگر جنین در سمت راست رحم رشد کند مذکر می‌شود و اگر در سمت چپ رشد کند مؤنث می‌شود.
ارسطو هم که معتقد بود فرزند مذکر مربوط به هیجان روحی مرد هنگام آمیزش است و اگر فرزند آن باشد، فرزند مؤنث می‌شود.

در قرآن کریم به وضوح اشاره شده که نطفه (چه نطفه مرد باشد چه زن) اساس تعیین جنسیت جنین است که مذکر شود یا مؤنث، **«وَالۡهٗ خَلَقَ الرُّوۡحِیۡنَ الذَّکَرِیۡنَ وَ الْاُنۡثٰی، مِنْ نُّطْفَةٍ اِذَا نَسِیۡۙ ۹**
مراحل اساسی تکامل جنین از مرحله‌ی نطفه اشعاج تا مرحله‌ی علقه، مضغه، عظام و لحم (که قرآن کریم این نامهای علمی را به آنها داده) در واقع با شکل و خصوصیات میکروسکوپی آنها مطابقت دارد یا توجه به اینکه در طول همه این مراحل جنین از چند میلیونر تکاواز نمی‌کند و علم جنین‌شناسی که در نیمه دوم قرن بیستم پدید آمد، چنین وصف قرآنی را از طریق میکروسکوپ تأیید نمود.

احادیث شریفه‌ای نیز بعضی از این آیات کریمه را در مورد جنین توضیح می‌دهد، مانند تعیین مدت زمانی که در آن اعضای جنین تشکیل می‌شود در اواخر قرن بیستم توسط علم چین‌شناسی این مطلب کشف شد که لحم و عظام و سمع و بصر و اعضای جنسی از هلته مقنن بارداری شروع به تشکیل شدن نموده و تا ماه ششم کامل می‌شود. و این مصداقی است برای قول رسول اکرم (ص) که فرمود:

**«اِذَا مَرَّ بِالنُّطْفَةِ اِنَّتَانَ وَّ اُرۡبَعِیۡنَ لَیۡلَۃً یُّعِیۡ اللّٰهُ لَیۡلًا مَّلَکًا یُّقۡضَوۡهَا وَ یَخۡلُقُ سَمۡعَها وَ بَصۡرَها وَ جِلۡدَها وَ لَحۡمَها وَ عَظۡمَها. لِمَ قَالِ یَا رَبِّ اَذۡکَرُ اَمْ اُنۡثٰی؟ فِیۡحَیۡۙ رِکۡتَا مَاشاءَ وَ یَکۡتِبُ الْمَلۡکَ ۱۰»**

هر گاه چهل و دو شب از انعقاد نطفه بگذرد خداوند فرشته‌ای را مأمور می‌کند تا آن را صورت نگاری کرده و گوش و چشم و پوست و گوشت و استخوان آن را بپازیند، سپس می‌گوید پروردگارا، او مرد باشد یا زن؟ و خداوند آنچه را که بخواهد حکم می‌دهد و فرشته می‌نویسد.

بنابراین در بسیاری از آیات قرآن اعجاز طبی در زمینه چین‌شناسی پزشکی به خوبی مشهود است. در اینجا به بررسی اینگونه آیات پرداخته و پس از آوردن نظرات متفاوت در این زمینه، به نقد و بررسی آنها پرداخته و نظر متدلل بیان خواهد شد. برخی از اینگونه آیات به خوبی نشانگر اعجاز طبی قرآن بوده و برخی دیگر، در چارچوب تعریف اعجاز قران نمی‌گیرند ظناً می‌توان از آنها به عنوان **مشگفتیهای آفرینش انسان در قرآن** یاد کرد.

پبی نوشت:

۱- من علم الطب القرآنی، ص ۳۲.

۲- بقره/ ۱۲۲.

۳- مؤنون/ ۱۲ و ۱۳.

۴- مرسلات/ ۲ و ۲۱.

۵- حجرات/ ۱۳.

۶- انسان/ ۲.

۷- مستند احمدین حنبل.

۸- اتمام/ ۵۵.

۹ - نجم/ ۴۵ و ۴۶.

۱۰- من علم الطب القرآنی/ ص ۳۶.

**آداب خوردن گوشت در اسلام**

انتخاب سر دست یا قسمت های جلو

o امام علی(ع): دوست داشتنی ترین عضو گوسفند برای پیامبر(ص)، سر دست بود.(تاریخ الکبیر،ج۶ص۳۹۱)

o امام باقر(ع): پیامبر خدا، سر دست را خوش می داشت.(الکافی،ج۶ص۳۱۵ج۲)

o مستند ابن حنبل - به نقل از بعضی بن ابی اسحاق، از مردی از بنی غفار:- فلان کس برام نقل کرد که برای پیامبر خدا، غذایی از نان و گوشت آوردند. فرمود: امروز آن را به من بده «سر دست» به ایشان داده شد و ایشان آن را خوردند.

بعضی می گویند: از این خبر فقط به همین صورت، آگاهی دارم.(مستند ابن حنبل،ج ۱ص۳۰۵-۰۸۹۰۵البدایة والنهایة،ج۶ص۱۲۱)
شستن گوشت پیش از بخن آن

« پیاسر خداص): برادم عیسی، از شهری گذر کرد و دید که رنگ چهره های مردم آنجا زرد و چشم هایشان کبود است. آنان از بیماری هایی که داشتند، زرد وی اظهار ناراحتی کردند. گفت:«درمان شما ترند خودتان است. شما گوشت را نمی شوید و می یزید و همانطور آن را می خورید. در حالی که هیچ چیزی بدون نوعی جانبت، از دنیا نمی رود.

این مردم از آن پس ،گوشت های مصرفی خود را شستند و در نتیجه بیماری هایشان از بین رفت.(بحار الانوارج ۱۴،ص۳۱۱ج۲۸ ح ۵۶۲،ص۱۶۹،ج۶)

نهی از خوردن گوشت خام

« امام باقر(ع): پیاسر خدا از این که گوشت، خام خورده شود، نهی کرده و می فرمودند: <sup>۱</sup>. تنها درندگان، چنین گوشتی می خورند.گوشت را هنگامی بخورید که آفتاب یا آتش، آن را دگرگون ساخته باشد.»(الکافی،ج۶،ص۳۱۳ج ۱)

«الکافی - به نقل از هشام بن سالم- : از امام صادق(ع) درباره ؟خوردن گوشت خام پرسیدم.فرمود <sup>۲</sup>:این، خوراک درندگان است.»(الکافی،ج۶،ص۳۱۴،ج۲)

« امام رضا(ع): خوردن گوشت خام،در شکم گرم بدمد می آورد.(بحارالانوارج ۶۱،ص۳۲۱)

هرکس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و هرکس چهل روز آن را اصلاً نخورد، بدخوی می گردد.

پرهیز از خوردن گوشت به طور پیوسته و زیاد

«پیاسر خدا(ص): هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل میشود.(بحار الانوار، ۶۲،ص۲۹۴)

«امام علی(ع): شکم هایان را گورستان جانوران نکنید.(شرح نهج البلاغه،ج ۱،ص۲۶)

«امام صادق(ع): علی (ع) اعتیاد به خوردن گوشت را بد می شمرد و آن را اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می دانست.»(بحار الانوار،ج۶،ص۶۶۹،ج۵۷)

« در حدیث است که:هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و هرکس چهل روز،آن را اصلاً نخورده،بدخوی می گردد.»(ربیع الانوار،ج ۱،ص۷۰۶)

نهی از نخوردن گوشت به مدّت چهل روز

«پیاسرخدا(ص): هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می شود.گوشت بخورید،چرا که بر ششوابی انسان می افزاید.»(القرودوس،ج۳،ص۴۲۷،ص۵۹۰،امام علی(ع))

«پیاسر خدا(ص): بر شما باد خوردن گوشت؛ چرا که گوشت بدن آدم را می رویناند. هر کس چهل روز گوشت نخورده،بدخوی می شود.(بحار الانوار،ج ۶،ص۶۵۶،ج ۵،ص۸۵،ج ۶)

«پیاسر خدا(ص): بر شما باد گوشت؛ چرا که گوشت می رویناند.هر کس بر او چهل صبح بگذارد و گوشت نخورده،بدخوی می شود.هر کس بدخوی شد،بهد او گوشت بخورانیبد.هر کس چربی آن را بخورد، آن چربی برای او پیساری فرود می آورد.»(بحار الانوار،ج۶،ص۶۶۹،ج۴۳)

«پیاسر خدا(ص): بر شما باد گوشت؛ چرا که هر کس گوشت را چهل روز واگذارد،بدخوی می شود وهر کس بدخوی شود،خویش را می آزد و هر کس خویش را آزد، در گوش وی اذان بگوید.»(بحار الانوار،ج۶،ص۷۵،ج ۷۱)

«پیاسرخدا(ص): هر کس بر او چهل روز بگذارد و گوشت نخورده،باید به امید خداوند، وام بگیرد و گوشت(بخرد و نخورد.»(بحار الانوار، ج ۶،ص۶۶۵،ج۳۶)

« امام علی(ع): گوشت بخورید،چرا که گوشت،از گوشت است و گوشت، گوشت می رویناند.هر کس چهل روز گوشت نخورده،بدخوی میشود اگر کسی از شما(خواه از انسان ها و خواه از چهارپایان) بدخوی شده،در گوشش اذانی کامل بگوید.»(بحار الانوار،ج۶،ص۶۶۷،ج۴۵، و ج۱۵۱،ج۴۶)

«امام صادق(ع): گوشت، گوشت می رویناند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد،بد خوی می شود و هر کس بدخوی شد، در گوشش اذان بگوید.»(بحار الانوار،ج ۶۲،ص۲۹۴)

«امام صادق(ع): گوشت،از گوشت است.هر کس آن را چهل روز واگذارد،بدخوی میشود.آن را بخورید،چرا که بر قدرت ششوابی و بینایی می افزاید.»(بحار الانوار،ج۶،ص۶۶۶،ج۳۷، و ج۱۴۵،ص۵۱۱)

«امام صادق(ع): گوشت، گوشت می رویناند وعضل را افزون می سازد.هر کس آن را وا گذارد،عضلش نیام می شود.»(بحار الانوار،ج۶،ص۷۱،ج۶۸)

«الکافی - به نقل از حسین بن خالد- : به امام رضا(ع) گفتم: مردم می گویند که هر کس سه روز گوشت نخورده،بدخوی میشود. فرمود:« دروغ گفته اند. انا هر کس چهل روز گوشت نخورده،خوی و بدن او دگرگون می شود، چرا که نطفه در مدّت چهل روز [از حائلی به حالت دیگر] تغییر می یابد.»(بحارالانوار،ج۶،ص۶۷،ج۴۶)

دفعات خوردن گوشت

«امام صادق(ع): در هر هفته، یک بار گوشت بخورید و خود و فرزندانتان را بدان عادت ندھید؛(زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می گردد،نیز آنان را بیش از چهل روز، از محرم مدارید؛چرا که آنان را بدخوی می کند.»(الاصول السنة عشر، ص۱۸،عن زید الزّراد)

«المحاسن- به نقل از ادريس بن عبدالله-: نزد امام صادق(ع) بودم. از خوردن گوشت سخن به میان آورد و فرمود:«غذا را [یک روز یا گوشت بخور، یک روز یا شیر، و یک روز یا چیزی دیگر.»(بحار الانوار،ج ۶۶،ص۷۰،ج۵۹)

تکمله

مشهد، در الدروس گفته است:

مکروه بودن اعتیاد به خوردن گوشت، روایت شده است و نیز این که اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می آورد. همچنین مکروه بودن نخوردن گوشت به مدّت چهل روز و این که در هر سه روز یک بار خوردن آن مستحب است، روایت شده است. البته اگر به دلیل بیماری یا به سبب روژه داشتن ، دو هفته پیوسته گوشت بخورده، اشکالی ندارد. دو بار خوردن گوشت در یک روز هم مکروه است.

نهی از خوردن مغز استخوان

پیاسر خدا(ص): بدان ائت من، کسانی هستند که مغز استخوان را می خورند.(بحار الانوار،ج ۶۲،ص۲۹۳)

پیاسرخدا(ص): نرم ؟سر استخوان های پرندگان را نخورید،چرا که میل می آورد.(کثیر المعالغ،ج ۱۵،ص۲۴۶،ج۱۰۸۸۹)

#### آداب غذا خوردن از نظر اسلام

خلاصه : رهنمودهای اسلام در مورد خوردن تنها سلامت جسم را تضمین نمی کند، بلکه تضمین کننده سلامت هم جسم و هم جان است .

از آنجا که عقل و عظم برهمه رازهای آفرینش احاطه ندارند، بچه بسا حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز ،مجهول بود و امروزه علم به راز آنها پی برده است .

مهمترین رهنمود اسلام درمورد غذا خوردن :

نخستین و مهمترین رهنمود اسلام اینست که :

آنچه انسان مصرف می کند، باید از راه مشروع تهیه شده و حلال باشد .

دوم : آداب غذا خوردن

آنچه رعایت آنها در هنگام غذا خوردن سفارش شده است :

الف: تأخیر در اینکه انواع خوراکیها چگونوه در نظام هضمی بدمد آمده اند.

ب: آغاز خوردن غذا با نام و یاد خدا

ج : آغاز کردن غذا با نمک ( در صورتیکه فرد سالم بوده و نمک برایش ضرر نداشته باشد .

د: آغاز کردن از سبک ترین غذاها

ه : نخوردن غذای گرم و خوردن غذای نیمه گرم قبل از سرد شدن

و:نخوردن با دست راست

ز : کوچک گرفتن لقمه

ح:خوب جویدن غذا

ط: طولانی کردن نشستن برسر سفره

ی:گرمی داشتن نان و گذاشتن آن زیر طرف غذا

ک: دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سرد شدن کامل و در حالی که قدری از اشتهای باقی است .

ن: خوردن از قسمت جلوی خود

ل: نگاه نکردن به لقمه دیگران

ر:رعایت حقوق دیگران در آنچه برسر سفره است.

ق: آغاز شدن غذا به وسیله کسی که صاحب سفره است و یا کسی که بزرگتر مجلس است.

و: ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیر شدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند .

ز: بلند شدن از سر سفره ،قبل از برچیدن آن

آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد :

الف : زیاده روی در کیفیت و کمیت غذا

ب : نگهش غذایی که نسبت به آن بی میل است .

ج: دمیدن در غذا

د: خوردن با دست چپ

ه : خوردن یا یک انگشت یا دو انگشت

و : بلند آروغ زدن

ز: پاک کردن زیاداستخوانها

ح:آب خوردن در میان غذا

ط: آب خوردن پس از خوردن گوشت

ی: خوردن ،در حال سیری

سوم: حالایی که غذا خوردن در آن حالت نهی شده است:

غذا خوردن به شیوهٔ متکیران مثلاً در حال " تکبیه زده"، " خوابیده به شکم"، " دراز کشیده"، " ایستاده" همچنین غذا خوردن درحال راه رفتن و جابت نیز بسیار نهی شده است.

چهارم: توصیه به هم غذا شدن با دیگران

**تأثیر نماز بر بیماری های دهان و دندان**

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم ) می فرماید :
دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت بدون آنست .

نکته ای که در مورد نماز قابل توضیح است، توجه دادن به این حقیقت معنایی است که روح حقیقی نماز و فلسفه شکرمند آن چیزی جز عبودیت محض در مقابل آفرینشگر یگانه هستی و ابراز خشوع بنده نانوایان در پیشگاه قادر متعال نیست و هر آنچه که اندیشمندان و قلم به دستان ، پیرامون فواید گوناگون نماز در عرصه های مختلف بگردد و نویسنده تنها به منزله حاشیه ای بر این متن گهر بار خواهد بود .

دعای انسان را برخی لقب دوم بدن نامیده اند و توجه به این نکته که چنانچه محیط دهان فردی تمیز باشد ، آن فرد از ابتلا به بسیاری از بیماری ها در امان است ، این نانگهداری را بسیار مناسب جلوه می دهد .

به عنوان مثال عفونت های دهان و دندان به ویژه در کودکان ، نقش مهمی در ایجاد بیماری های روماتیسمی دارد و نقش دندان ها در حفظ و زیبایی و قدرت جویدن و صحبت کردن به خوبی مشخص است و حتی نبودن دندان های سالم و زیبا برای بآنان و دوشیزگان ( به خصوصی ) اثرات روانی زیادی بآنی می گذارد . چرا که در کتاب های علمی دندانپزشکی می خوانیم : نیمی از زیبایی بشر متوسط به صورت او و از این مقدار 7/۲ آن مربوط به دهان و دندان ها است.

رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری های مختلف آن ، از جمله بوسیدگی دندان ها و بیماری های پریدنتال ( بیماری های لثه و بافت های پشتیبان ) و ... به بهترین شکل بوسیله مسواک زدن ، انجام می پذیرد.

اما دین مبین اسلام ، از قرن ها پیش با توصیه های مؤکد ، مسلمانان را به طوف این نکته درخشان بهداشتی هدایت نموده است تا جایی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله)می فرمودند : "اگر بر اتمت سخت نمی شد مسواک زدن را واجب می کردم " و حتی در حدیثی دیگر نحوه مسواک زدن را از بالا به پایین و از پایین به بالا نموده اند که مطابق با جدیدترین توصیه های علمی درباره روش مسواک زدن است .

علاوه بر آن در کتب گوناگون فقهی و عبادی اسلام ، دستورات مؤکد مبنی بر مسواک زدن هنگام ساختن وضو و نماز آمده است و با توجه به این که نمازگزار روزانه حداقل ۲ بار وضو می گیرد ، چنانچه قبل از هر وضو اقدام به مسواک زدن بکند ، از حد اکثر پاکیزگی لازم برای پیشگیری از تمامی بیماری های دهان و دندان برخوردار می شود.

منبع:http://www.sibtayn.com

**تأثیر نماز بر بیماری فشار خون**

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی

افزایش فشار خون یکی از اشاع ترین دلایل مراجعه به پزشک در سرتاسر دنیاست. به علت عوارض خطرناک و متعددی که این بیماری برای بسیاری از اعضای بدن از جمله قلب، مغز، کلیه و چشم و ... دارد، سعی و اهتمام فراوانی در دانش پزشکی برای پیشگیری و کنترل این بیماری وجود دارد.

در تمامی منابع معتبر علمی، برای پیشگیری از ابتلا به افزایش فشار خون و همچنین کنترل تعداد زیادی از بیماران که افزایش فشار خوبی در حد خفیف یا متوسط دارند، رعایت برخی اصول و استفاده از درمان های غیر دارویی توصیه می شود.
درمان های غیر دارویی ضمن آن که هزینه چندانی را بر بیمار تحمیل نمی کنند، در پایین آوردن فشار خون و مسامحت از بروز و پیشرفت آن مؤثرند.

چهار درمان اولیه و بسیار مهم غیر دارویی که در منابع جدید علمی برای کنترل فشار خون مورد توجه قرار می گیرند ، عبارتند از:

.؟ کاهش اضطراب و استرس

.؟ کاهش یا عدم مصرف الکل

.؟ کم کردن وزن

.؟انجام ورزش های سبک به طور منظم در شیانه روز

اما با توجه به نقش بسیار مهمی که نمازهای واجب بومیه، در ایمن کردن انسان در مقابل استرس ها و مشکلات گوناگون زندگی ایفا می کنند؛ از جمله تأثیر نماز بر اضطراب که در قسمت های بعدی مورد توجه قرار خواهد گرفت ( و نیز با توجه به اثرمی که نماز به شخص نماز گزار مبتنی بر عدم مصرف مشروبات الکلی می دهد، می توان این امر را قدم مؤثری در پیشگیری و کنترل فشار خون تلقی کرد.

از طرفی نماز باحرکات موزون و قیام و قعود و رکوع و سجود منظمی توأم است که قابل مقایسه با یک نرمش سبک روزانه مشابه آنچه که در درمان های غیر دارویی فشار خون توصیه می شود، می باشد. همچنین اگر به یاد آوریم که مسلمان نماز گزار، رو به قبله کشینی نماز می خواند که خدای آن مکتب از پُرخوری و شکم پارگی بیزار است و مثلاً" عالمان فره و چاق را دشمن می انگارد " متوجه خواهیم شد. که هر چهار درمان غیر دارویی مذکور، برای کنترل و پیشگیری افزایش فشار خون، در وری احکام نورانی نماز نهفته است.

منبع:منبع:http://www.sibtayn.com

**تأثیر نماز بر بیماری های پوستی**

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی

در وضو ، فرمان الهی بر مسح سر و پا قرار گرفته است) .؟

هر چند می توان در بعد نمادین و از دیدگاه زیبایی شناسی ، مسح سر و پا در پایان وضو را سمبلی جسم ، از سر تا پا و از فرق تا قدم به حساب آورد و به عنوان عاملی در یاد آوری بویسته مسلمانان مبتنی بر نظافت تمام بدن تلقی کرد، اما در باره بیماری های نیز می توان به نکاتی چند توجه نمود .

پاهای و سر انسان بر خلاف دست و صورت، از اعضای هستند که در بخش قابل توجهی از شیانه روز پوشیده هستند، تا حدی که حتی خورد نیز معمولاً توجه کمی به آنها دارند) .؟

اما امروزه دانش بشر، گروهی از بیماری ها را می شناسد که شروع نظاهرات این بیماری ها از پوست سر و پاهاست، به عنوان مثال برخی بیماری های قارچی پوست از حد فاصل میان دست و دیگر انگشتان پا آغاز می گردد که اتفاقاً درست محل این ناحیه، مسح واجب دارد و به همین ترتیب مسح سر نیز می تواند توجه انسان را به آلودگی یا ضایعه عفونی در مو و پوست سر توجه دهد و در نتیجه انسان را برای رفع آن به اقدام وادارد.

در ضمن وجوب مسح سر و پا فرضی است برای برداشته شدن پوشش پا و سر و در معرض هوا و اکسیژن قرار گرفتن این اعضاء، علاوه بر شادابی پوست، به نوبه خود مانع رشد ارگانیزم های بی هوازی در منافق پوست خواهد شد.

لثه لازم به توجه است که بسیاری از بیماری های پوست (به ویژه عفونت ها) بوسیله غسل های متعدد اعم از واجب و مستحب که شخص نماز گزار در طول زندگی خود به جا می آورد، قابل پیشگیری هستند که برای پرهیز از املاک کلام تنها به همین اشاره بسنده می کنیم.

ببی نوشت:

.؟(به شریفه ؟سوره مبار که مانده

.؟پوشش پا به صورت جوراب و کفش امروزه در اکثر فرهنگ ها متداول شده است و پوشش سر به صورت های مختلف از چادر و عمامه گرفته تا کلاه و روسری از دیر باز معمول بوده است.

منبع:http://www.sibtayn.com

**تأثیر نماز بر بیماری تیروئید**

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی

در اصطلاح لغوی مردم کرمان (به ویژه در گویش سیرجانی)، از بیماری گواتر تیروئید باعنوان " هقیاد "معم + باد) نام برده می شود. چرا که تجربه به آنها نشان داده است این بیماری که نظاهر عمده آن به صورت بزرگی منتشر غده تیروئید است، بیشتر در اشخاصی بروز می کند که در معرض غم و غصه و ناراحتی بیشتری در طول زندگی خود بوده اند!

این باور قدیمی کرمانیان، توسط منابع علمی جدید نیز تا حدودی تأیید می شود. چرا که "طی سالیان دراز، پزشکان بروز پرکاری تیروئید را متعاقب ناراحتی های هیجانی، استرس و شوک های مختلف، گزارش کرده اند؛ مثلاً داغدیدگی، گرفتاری ها و بحران های زناشویی، نگرانی های خانوادگی و مالی، تضادف و) ... ( .

هر چند که عوامل مختلفی، بصورت پدیده هلنی تزجیره ای و بی دردی، در تیروئید، بیماری ایجاد می کنند ولی شواهد محکم نشان می دهد که استرس های روانی - اجتماعی و گرفتاری های هیجانی می تواند اثر آشکاری در شروع بیماری داشته باشد.

بنابراین هر عاملی که سبب تخفیف و کاهش استرس ها شود، می تواند به عنوان پیشگیری کننده از برخی بیماری های غده تیروئید مطرح گردد.

تقلین های امید بخش و زندگی ساز توأم با نماز که در صورت حضور قلب و توجه به مفاهیم نماز تجلی می کنند، به نماز گزار حس همه جانبه امنیت روانی را هدیه می دهد، که در مطلب قبلی به اختصار پیرامونه، آن سخن گفته ایم.

در اینجا نیز باید نیست اشاره کنیم، در پاییز ۲۲۲۲ یک پزشک محقق آمریکایی به نام "آرنتست - فی -رسی" پس از سال ها تحقیق، مقوله ای به نام "پزشکی انسانی" را پیشنهاد داد که در آن" احساسی "به عنوان بل ارتباطی میان" جسم و روح "معرفی شده است. بدین معنا که این محقق آمریکایی و همکارانش به اثبات رسانده اند که روان از طریق تصورات و احساسات انسان بر " زن ها "تأثیر می گذارد و انقلاب نوبین که متحول کننده عرصه علم خواهد بود، ورود احساسی و روان در دیای پزشکی است) .؟

بداین ترتیب روح و روان قدر نمند نماز گزار می تواند پیشگیری کننده و حتی در مانگر بسیاری از بیماری های جسمی(از جمله بیماری های تیروئید) باشد.

ببی نوشت:

؟)روایتشکی یتفورد-ویس(براستارذکتروعظیم وهازاده)-ص۱۱۱۱

؟)(شرح تحقیقات این پزشک وهسکارتاش در سال های اخیر در ماهنامه ای موسوم به" پیشنهاد" به چاپ می رسیده. هر چند که نتایج او با امکانات امروزی علم بشر کمی غلو آمیز به نظر می رسد و شاید به همین دلیل نتایج او هنوز در منابع معتبر علمی، به چاپ نرسیده اند.

منبع:www.sibtayn.com

**سلامت هوا یا حیاب**

نتایج جدیدترین مطالعات نشان می دهد: پوشش سر و حجاب زنان نه تنها باعث ورزش مو نمی شود، بلکه به حفظ مو نیز کمک می کند. در این تحقیق که در کشورهای غربی انجام شد، به زنان توصیه شده است در طول روز برای حفظ سلامت موهایشان آن را بپوشانند. براساس این تحقیق پوشاندن سر باعث می شود، مو از فرات گردد و غبار و دیگر آلاینده های هوا محفوظ بماند.

همچنین پوشاندن سر به حفظ مو در برابر تغییرات آب وهواپی به ویژه در برابر رطوبت که در شعیف شدن مو موثر است، کمک می کند.

**مطالب نظرقه**

**چربی های شکم‌ان را از بین ببرد**

خلاصه : با برنامه علمی سه قسمتی ما می توانید در ۳ الی ۶ هفته شکم‌تان را صاف تر کرده و چربی های آن را از بین ببرید. به نظرآن آشنا می آید؟ شما ورزش می کنید و تغذیه نان هم درست است، اما سبزر دور کمربان هیچ تفاوتی نمی کند. و متأسفانه بعد از ۴۰ سالگی، باید خیلی بیشتر کار کنید تا بتوانید میان تن نان را صاف و متناسب کنید. اما با برنامه علمی سه قسمتی ما می توانید در ۳ الی ۶ هفته شکم‌تان را صاف تر کرده و چربی های آن را از بین ببرید.تحقیقات جدید نشان می دهد که برنامه ای که شامل تمرینات بدنسازی شدید ، تمرینات کاردیو/ایروبیگ شدید، و ایجاد تغییراتکوچیک در انتخاب های غذایی (لیسته نه رژیم غذایی)باشد،چربی های شکم را دو برابر برنامه هایی که شامل رژیم های غذایی کم کربوهیدرات و تمرینات ایروبیگ است، از بین می برد. برنامه ما شامل تمرینات موضعی **pilate**. یاده روی های خیلی قدرتی، و موادغذایی چربی سوز برای لاغر کردن قسمت میان تنه برای کم کردن احتمال ابتلای شما به دیابت، بیماری های قلبی، و سایر مشکلات و بیماری های خطرناک، می باشد.

در این ۳ هفته باید چربی سوزی و عضله سازی کنید. در ۶ هفته، خواهید دید که سانتیتر ها از دور کمربان کم می شود و شاید وزنتان هم در این مدت ۵ تا ۷ کیلو پایین آید. و با ادامه این برنامه برای ۶ ماه خواهید دید که شکمی کاملاً تخت و سفت پیدا می کنید.برنامه در یک نگاه هفنه اولیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، ۱۸ دقیقه حرکت های **pilate** - سه روز، حرکات اولیه و اصلیهفته دوم پیاده روی قدرتی: سه روز، ۲۵ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای : یک روز، ۲۴ دقیقهحرکت های **pilate**: پنج روز، حرکات اولیه و اصلیهفته سومپیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، ۳۰ دقیقه حرکت های **pilate** - سه روز، حرکات اصلی هفنه چهارم پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۱۸ دقیقه حرکت های **pilate**: پنج روز، حرکات اصلی هفنه پنجمپیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۲۴ دقیقه حرکت های **pilate** - سه روز، حرکات شدیدترهفته ششم (به بعد) پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۳۰ دقیقه + حرکت های **pilate**: پنج روز، حرکات شدیدتر ۵ کتکه ساعد، ۷ روز در هفته: تغییرات ساده ای در انتخاب های غذاییتاان انجام دهید تا بدون احساس گرسنگی چربی های شکم‌تان سریعتر از بین برود. پیاده روی های قدرتی توانایی کالری سوزی بدنتان و جذب شدن سلول های چربی‌تان را ارتقاء دهد. با بیست دقیقه شروع کنید اما اگر توانایی بیشتر از این را دارید، با هر مدت زمان که راحتید شروع کنید. مهم این است که با تمرکز راه بروید، و برای کالری سوزی بیشتر، دست ها و کتیه عضلات بدن را منقبض کنید.قدم هاتان را بلند برارید. ابتدا روی پاشنه رفت، بعد کف پا و بعد روی پنجه. تنفستان باید منظم و کنترل شده باشد. سرعت راه رفتانتان هم باید تا حدی باشد که دنبال کردن یک مکالمه وایزان دشوار باشد. سرعت پیاده رویتان را با توانایی و آمادگی جسمانی خود کنترل کنید. برای شدیدتر کردن تمرینات می توانید پله نوردی کنید یا اگر پیاده روی را روی تردمیل انجام میدهید، شیب آن را افزایش دهید. پیاده روی سه مرحله ای این سه مرحله باعث می شود برای مدت زمان طولانی تر ای کالری بیشتری بسوزانید. گرم کردن، ۳ دقیقه؛ با سرعت ملایم شروع کنید به حدی که بتوانید به راحتی آواز بخوانید. مرحله ۱، ۴ دقیقه؛ به راحتی اما با تمرکز قدم بزنید. سرعستان نباید آفتدو زیاد باشد که نتوانید به مکالمه تان ادامه دهید. مرحله ۲، ۴ دقیقه؛ با بالا رفتن از پله یا افزودن شیب تردمیل، ضربان قلبتان را بالا ببرید. مرحله ۳، ۴ دقیقه: شیب را کمی بیشتر کرده یا سرعستان را افزایش دهید. سرد کردن، ۳ دقیقه: آرام قدم بردارید به حدی که بتوانید حین راه رفتن به راحتی آواز بخوانید.هفته ۱ و ۴، هر مرحله را دو بار تکرار کنید. هفته ۲ و ۵، هر مرحله را ۳ بار تکرار کنید. هفته ۳ و ۶، هر مرحله را ۴ بار تکرار کنید.۶ حرکت **pilate** قدرتیاین ۶ حرکت تمرینی علیرغم سادگی بسیار قدرتی و شدید هستند. دقت و تمرکز نقش بسیار مهمی دارد، پس آرام شروع کنید. ابتدا حرکات اصلی را امتحان کنید، اگر برایتان شدید بود، با انواع ساده تر شروع کنید و حول و حوش هفنه سوم کشش مدت تمریناتان را بالا ببرید. در مقایسه به حرکات درازنئست،حرکات **pilate** فشار بیشتر روی عضلات شکم وارد می کند، برای سریعتر و شدنی کردن تمرینات، توصیه می کنیم که حرکات را با کشش ورزشی انجام دهید. تحقیقات نشان داده است که افزودن مقاومت بیشتر به حرکات بدنسازی، فواید آن را سه برابر می کند. ۱. فیچی (روی شکم، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت پا، عضلات جلوپاژو و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: در حالت نشسته، کش را دور میج پای چپ بیند، و سر دیگر را با دست بگیرید. به پشت روی زمین بخوابید، پاها کاملاً باز و کشیده باشد. سر، گردن و شانه ها را به سمت بالا خم کنید و شکم‌تان را خیلی خوب تو بکشید. با قرار دادن بازوها روی زمین، آرنج ها را خم کنید و هم ها را به سمت سینه بکشائید. پای چپ را صاف بالا ببرید. حرکت را سریع و کاملاً تمرکزی انجام دهید. نفس را داخل زبه کرده و پای چپ را دوباره به سمت زمین برگردانید تا جایی که فقط چند سانتیتر با زمین فاصله داشته باشد. حرکت را ۸ بار تکرار کنید. کش را باز کرده و دور پای راست بیند، و همین حرکت را تکرار کنید. ساده تر کردن تمرین: سر و شانه ها روی زمین قرار دهید.دشوارتر کردن تمرین: برای بالاتر بردن مقاومت، کش را با پاپین تر بیند، ۲. چرخش پهلو نشسته با عضلات پشت بازو(روی پهلوها، زیرپهل، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت بازو و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: ساقاف نشینید، پاها کاملاً باز باشد و پنجه ها کاملاً به جلو بکشید. زانوی چپ را خم کنید، با روی زمین باشد، و وسط کش را زیر پا قرار دهید و سرهای کش را در دست چپ نگه دارید. بالاتر یا طوری بپرخائید تا زانوی چپ مقابلتان قرار گیرد. دست راست را دور زانوی چپ بیند و پنهانی شانه را به هم فشار دهید. نفس را بیرون دهید و پای چپ را با زاویه ۴۵ درجه با زمین باز کنید، درحالیکه دست چپ را هم صاف کرده و تا ارتفاع شانه باز کنید (دست چپ در مقابل صورت باشد). پشتتان را صاف نگاه داشته، نفس را داخل بکشید و پا و دستتان را پایین ببرید. این حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید و بعد با زا عرض کنید. ساده تر کردن تمرین: هر دو پا را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن تمرین: به جایی نگاه داشتن زانو، در کل حرکت دست آزاد را به سمت پنجه پا یا ارتفاع شانه بکشائید. ۳. حرکت X دوپل (روی عضلات شکم، زیرپهل، سرشانه، عضلات چهار سر زانو، ران ها، و عضلات جلوپاژو کار می کند) حرکت اصلی: با زانوهای خم نشینید، و وسط کش را زیر هر دو پا قرار دهید. کش را ضربه‌داری کنید و هر سر را در دست بکشد. بگیرید. آرام آرام عقب بروید تا جایی که پشتتان روی زمین قرار گیرد. زانوها را همچنان خم نگه دارید و زانوها را نزدیک سینه بیابورید. بازوها را روی زمین قرار داده، آرنج ها را خم کرده، و سر و سرشانه ها را بالا بیابورید. این نقطه شروع است. نفس را داخل بکشید و پاها را به طرفین باز کنید و دست ها را نیز به بالا سر برده و حرف **X** را بسازید. به دقت روی حرکت تمرکز داشته باشید. بکن تایی به آن حالت بمانید و بعد دوباره به نقطه شروع برگردید. حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید. ساده تر کردن حرکت: برای ۵ تکرار اول، پاها را روی زمین قرار دهید دشوارتر کردن حرکت: حالت **X** را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و بعد به نقطه شروع برگردید. ۴. کشی قویبافه (روی عضلات زیرپهل، شکم، سرشانه، دست ها و ران ها کار می کند)حرکت اصلی: زانو بزنید، طوری که پنجه های با زیرتان خم شود، وسط کش را زیر وسط پا قرار دهید، و هر سر کش را در یک دست نگه دارید. به آرامی روی دست ها جلو بروید و با صورتتان که به سمت زمین است بخوابید. پاها خم باشد و دست ها دقیقاً در زیر شانه ها روی زمین قرار گیرد. عضلات شکم و زیرپهل را برای بلند کردن سر و شانه ها منقبض کنید. نفس را بیرون دهید و دست ها را تا سطح شانه ها به جلو باز کنید و در همان حال پاها را بالا ببرید. دست ها را به طرفین گرد بپرخائید و بعد به داخل باها و پایین بیابورید. نفس را داخل بکشید و برای برگرداندن دست ها به روی زمین زیر شانه ها، میج را گرد کنید و پاها را نیز پایین بیابورید. ۸ مرتبه حرکت را تکرار کنید.ساده تر کردن حرکت: سینه را نزدیکتر تر به زمین نگه دارید.دشوارتر کردن حرکت: مهاظور که دست ها را به سمت طرفین می چرخانید، پاهایی که بالا برده اید را از هم باز کنید و قبل از پایین آوردن ۳ تا ۱۰ثانیه صبر کنید و بعد چرخش را کامل کنید. ۵. ستاره دریایی (روی عضلات پهلو، پشت، بیرون ران، و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: با زانوهای خم نشینید، پاها صاف روی زمین قرار گیرد و کش را دور میج پای راست بیند، و سر دیگر را در دست راست قرار دهید. به سمت چپ بپرخید پاها صاف و زانوها کمی خم باشد. دست راست را روی ران استراحت دهید. دست چپ را به جلو بکشید و برای تکیه انگشت ها را باز کنید. ران را تا جایی بالا بیابورید که از زانو تا سر در یک راستا قرار گیرد. با بالا آوردن پای راست نفس را بیرون دهید. زانوها را صاف کرده و دست راست را بالای سر بالا ببرید. با زها کردن آن نفس را داخل کنید. چهار مرتبه تکرار کنید و بعد پهلو را عوض کنید. ساده تر کردن حرکت: ران ها روی زمین نگه دارید. دشوارتر کردن حرکت: پای زیری را صاف کنید تا از پا تا سر در یک راستا قرار گیرد. ۶. صد(روی عضلات شکم، عضلات پشت بازو، و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: با زانوهای خم نشینید، وسط کش را زیر ساق پا کمی پایین تر از زانو قرار دهید. کش را روی پا ضربه‌داری کنید و هر سر را در یک دست کنار پاها نگه دارید. با برخورد نوک انگشتتان دست با پشت ران، نفس را بیرون دهید و آرام آرام عقب بروید تا پشتتان کاملاً روی زمین قرار گیرد. زانو ها را تا بالای آن بلند کرده، به صورتی که پاپین پا به موازات زمین باشد. سر، گردن و شانه ها را بالا بیابورید و شکم را خوب تو بکشید. با گرفتن سر کش در دست هاء، دست ها را صاف به موازات زمین قرار دهید. نفس را داخل بکشید، دست ها را به سرعت پنج مرتبه بالا و پایین کنید. نفس را بیرون دهید و باز ۵ مرتبه دست ها را بالا پایین کنید. حرکت را برای ۱۰ نفس انجام دهید (۱۰۰۰ پامپ یا بالا پایین کردن دست). ساده تر کردن حرکت: طمی تمرین سر و شانه ها را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن حرکت: برای افزایش مقاومت، کش ها را نزدیکتر تر به پا در دست بگیرید.

**چگونه می توانم قد بلندی داشته باشم؟**

به عقیده ی بیشتر افراد ، قد بلند مشخصه ی بسیار خوبی است و پسران ما عموماً آرزو دارند بلندتر و درشت اندام تر باشند. اما بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سباز بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.

عوامل داخلی تعیین کنندهٔ قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می‌کند و قابل تغییر نیست ، عوامل محیطی تاثیر گذار نیز عبارتند از : تغذیه ، آب و هوا ، لقیب و بیابرها و …… مثلاً شواهد موجود نشان می‌دهد:تردیگی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد موثر است . اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی مثل مخلف ، نژادها و سرزمینهای گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند . ضمناً افراد نیز می توانند رژیم غذایی مناسب را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی تر داشته باشند. طی تحقیقاتی مشخص شده که انسان کنونی از انسان اولیه بسیار بلند قامت تر است ؛ این نتیجه که با مقایسه ستون مهره ها در سنگواره های به دست آمده حاصل شده است. از لحاظ فیزیولوژیک ، یک مادر بلند قد ، نوزادی با وزن گزنی بهتر خواهد داشت زیرا مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد . بلند قد بودن مردان بگی از معیارهای خانم ها برای انتخاب همسر است ، مرد بلند قد ، قوی تر به نظر می رسد. در میان مغلذی مورد نیاز برای رشد قدی ، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است . بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوانهای دراز بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودگی در انتهای استخوانهای دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا ، منتهه ای بنام ای فی موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد با تکثیر سلولنی موجب افزایش قد استخوانها می شود و در انتهای سنین بلوغ ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می شود ، لذا قد فرد بلندتر نخواهد شد. در بدن ، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی تکثیر سلولی ، در این مناطق غضروفی را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ ، ادامه دارد یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد. یکی از عوامل تاثیر گذار بر رشد قدی تغذیه است . ژاپنی ها توانسته اند با تغذیه سالم ، متوسط قد جوانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه ی پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی را منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو ، مرغ و ماهی ، تخم مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم اند کلسیم ، فسفر ، منیزیم ، روی و فلزبور در اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر ، ماست ، پنیر خامه و بستنی است . فسفر ، منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حیویات فراوان است. فلزبور نیز در آب موجود است و آب مصرفی یابستی محتری ppm۱ فلزبور باشد. تحقیقات اخیر ، اذنان می دارد که مصرف ” روی “ به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد ، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن پایین آمده و ابتلا به بیابریها مسمی زیاد تر رخ می دهد. توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان ، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت ، نصف تا ۱ لیوان حیویات پخته ، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است.نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح ، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن ، رشد قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می شد کسانی که می خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد ، بادام ، بادام زمینی و گردو بخورند . غذاهای دریایی مثل ماهی ، میگو ، جگر و دانه های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فواید بسیاری برای نوجوانان دارند. پس توصیه می شود کسانی که می خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته ای ۱ مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند . یک نکته بسیارمهم در افزایش قد ، انجام فعالیت های ورزشی است . هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد.وزنشهایی مثل بسکتبال ، والیبال ، شنا ،بدمیتون و تیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید اند. در دهه ی اخیر با انجام عملی بر روی افراد کوتاه قد ، به طور معمولی طول استخوانهای درازشان را افزایش می دهند ، بدین ترتیب که استخوانهای پا یا شکسته و محل شکستگی را به پوششی از جنس استیل متصل می کنند . در نهایت بهتر است با تثبیت رژیم غذایی مناسب و با تشویق آنها به فعالیت بیشتر زمینه رشد قدی نوجوان را فراهم سازیم.

**رابطه جوش صورت باید**

مصرف بیش از اندازه بد باعث ایجاد آکنه و جوش های پوستی می شود. افراد در سنین نوجوانی به دلیل وضعیت خاص هورمونی بدن بیشتر مستعد بروز آکنه‌ها هستند و چنانچه در غذاهای مصرفی از بد زیاد استفاده شده باشد، این عارضه تشدید می شود. از طرفی به دلیل لزوم مصرف شیر و محصولات لبنی در سنین رشد نمی توان مصرف آنها را محدود نمود، پس باید از عدم وجود پد زیاد در آن اطمینان خاطر حاصل کرد. تا مدتی قبل تصور می‌مصرف زیاد شیر و محصولات لبنی موجب بروز چنین جوش ها و عوارض پوستی می‌شود اما محققان دانشگاه نیورک دریافته‌اند که در بسیاری از دامداری ها علاوه بر ضد عفونی ظروف دوشیدن شیر باید به منظور جلوگیری از بروز عفونت در دامها نیز به آنها پد داده می‌شود که عامل اصلی در ایجاد جوش ها در واقع پد است نه صرفاً مصرف زیاد شیر و لبنیات.
مطالعات انجام شده حاکی از آن است که تولید شیر در کشورهای نظیر آمریکا، انگلستان، دانمارک، نروژ و ایتالیا از دهه ۶۰ به استفاده از مقادیر قابل ملاحظه بد همراه بوده است. البته آزمایشات نشان می‌دهند که جوش ها و آکنه های پوستی ناشی از مصرف پد زیاد بسیار سریعتر از جوش های ناشی از اختلالات هورمونی به روشهای درمانی پاسخ می‌دهند اما به منظور قلمبخت بیشتر در مورد ارتباط مقدار دقیق پد و بروز عوارض پوستی نیاز به آزمایشات بیشتر در آینده است.

**سرکه های آرایشی**

سرکه یکی از موثرترین مواد زیبایی بخش پوست و مو است. برای این منظور، از سرکه ی سیب استفاده می‌شود. افزون بر استفاده ی خارجی، اگر صبح‌ها پیش از صبحانه، مقدار کمی سرکه را با کمی عمل در یک لیوان کوچک آب گرم بریزید و نوشید، اثر خوبی بر روی پوستتان خواهد داشت.
Oسرکه ی زم کتنده بوست اگر یک فنجان سرکه ی سیب به آب وان بیفزایید و در آن حمام کنید، پس از مدتی خواهید دید که پوستتان بسیار نرم و لطیف شده است.
Oسرکه برای موها:اگر هنگام آبکشی قدری سرکه به آب اضافه کنید، موهایتان آبرشتمین و زیبا خواهد شد. سرکه ی سیب در از بین بردن خوره ی سرهم بسیار موثر است.
کسانی که با این مشکل رو به رو هستند، می‌توانند هنگام آبکشی موهامقاری سرکه به آب اضافه کنند.
یکی دیگر از خواص سرکه ی سیب این است که خشکی را دفع می‌کند. اگر با مقدار کمی سرکه و گلاب پش و گردن و شانه و بازوها را با آرمی ماساژ دهید، سر حال خواهید آمد.این کار پس از یک روز کار و فعالیت می‌تواند آرام بخش باشد و رفع خشکی کند، بی آن که زبانی به بار آورد.Oسرکه های خوشبرای خوشبو کردن سرکه، می‌توانید از گیاهان خشک خوشبو مانند گل بنفشه، گل سرخ، اکلیل کوهی یا عرق نما استفاده کنید.
Oسرکه با گل های تازه برای خوشبو کردن سرکه می‌توانید از گل های ستلی یا باس این استفاده کنید و قبل از هر آرایشی آن را به صورت بهالید تا صورت شاد و روشن و مرطوب شود.
Oسرکه با گل ستلی یا باس این دو گل عطر بهتری به سرکه می‌دهند. از یک پیمانه سرکه ی سفید سیب و شش فانش فاشقغذهوری گلبرگ گل ستلی یا گل باس دو پیمانه آب استفاده کنید. سرکه و گل را مخلوط کنید و به مدت دو هفته در ظرف دربسته ای نگهداری کنید. سپس آب را به آن بیفزایید. می‌توانید از سرکه های معطر برای پوست و مو استفاده کنید.Oکسانی دربارهِه استخدام کردن هرگز در آب داغ به مدت طولانی حمام نکنید. اگر پوست حساسی دارید و با مویزک های پوستتان به چشم می‌خورد، هرگز با آب داغ حمام نکنید. حرارت آب باید کمی پیش از حرارت بدنتان باشد تا به پوست لطیفه ای نتخورد. اگر می‌خواهید استراحت کنید و آرامش یابید، به مدت ۱۵ دقیقه در وان آب نیم گرم دواز یکبش،چشم هایبان را بینداید و دو حلقه ی خیار روی آن ها بگذارید.اگر از گیاهان برای لطافت و پاکیزگی پوست استفاده می‌کنید، هرگز گیاه مورد نظر را در وان نریزید؛ زیرا پس از حمام گرفتن، ناگزیر خواهید بود مدتی وقت صرف کنید تا مقدار گیاهی را که به بدنتان چسبیده است، جدا کنید و بشویید. برای استفاده از گیاهان بهتر است گیاه مورد نظر را در کبسه ای نخی بریزید و در آب وان قرار دهید.به جای خود گیاه، می‌توانید از عصاره یا آب آن استفاده کنید.
در این صورت، عصاره ی گیاه یا آب آن را به آب وان بیفزاید. بسیاری از گیاهان می‌توانند برای پوست مفید باشند. می‌توانید از این نوع گیاهان در حمام استفاده کنید. بهترین گیاه از این دسته گل بابونه است. می‌توانید گل بابونه را به صورت خشک با تازه مورد استفاده قرار دهید. این گیاه پاک‌کننده ی پوست است و به آن لطافت می‌بخشد. از گل بابونه برای رنگ کردن موها هم استفاده می‌شود.

**نظ جوش ها در دوره نوجوانی چیست؟**

یکی از اختلالات شایع خصوصاً در سنین نوجوانی جوش صورت است. تغییرات هورمونی در هنگام بلوغ، منجر به افزایش فعالیت غددی در پوست می‌گردد، که آنها را غدد سینه می‌گویند، به طوری که این غدد بزرگتر شده و مسوم بیشتری ترشح می‌کنند و این تغییرات به قدری در بلوغ شایع است که آن را ضمیمه طبیعی و فیزیولوژیک بلوغ می‌دانند و گاهی به آن آکنه یا جوش جوانی گفته می‌شود. معمولاً جوش‌ها در صورت بروز می‌کند، اما گاهی به سینه، بازو و پشت کمر هم کشیده می‌شوند. این آکنه‌ها اکثراً با میکروارگانیسم های طبیعی پوست، عفونت پیدا کرده و جوش‌های چرکی را موجب می‌شوند.این جوش‌ها در نوجوانی شایع تر بوده و با اضافه شدن سن به تدریج از بین می‌رود ، ولی در بعضی افراد هم ممکن است ادامه یابد. عوامل موثر بر جوش چیست؟
اولین عامل : جوش تغییرات هورمون ها است و مهمترین هورمون، در این میان، هورمون های مردانه یا آندروژنیک است. خصوصاً تستوسترون که یک هورمون مردانه بوده و در زنان کمتر یافت می‌گردد ولی در برخی از زنان این هورمون افزایش یش از حد طبیعی داشته و باعث جوش های صورت در آنان می‌گردد. پس هورمون اول تستوسترون است.هورمون دوم هورمون تیروئید است که افزایش فعالیت غدد تیروئیدی ممکن است باعث افزایش جوش های صورت و بدن بشود.بهر است بدانید هورمون های زنانه خصوصاً استروژن از ایجاد جوش های صورت جلوگیری کرده و در درمان جوش های صورت زنان موثر می‌باشد.
عامل دوم : جوش های صورت استرس های روانی است. لازم است بدانید که پوست بسیار تحت تاثیر مشکلات روانی قرار می‌گیرد، لذا دیده شده که در افراد افسرده و یا عصبی ، اختلالات پوستی شایع تر است. لازم به ذکر است که مشکلات روانی و استرس های درونی. مثلاً(امتحان) باعث افزایش جوش های صورت شده و درمان با مشکل تر می‌کند.
عامل سوم : آب و هوای مرطوب، گرما و تعریق زیاد است که باعث افزایش جوش می‌گردد و باید از آنها پرهیز نمود.
عامل چهارم : تحریک فیزیکی و دستکاری جوش های صورت است. فوشار دادن و ماساژ مکرر و مداوم پوست، جوش های صورت را افزایش می‌دهد، لذا بهتر است از این کار کاملاً خودداری گردد.
عامل پنجم: برخی از داروهای مصرفی همانند داروهای کورتونی، داروهای ضد تشنج، داروهای ضد افسردگی (لیتیوم) و مقادیر زیاد ویتامین ها (همانند B۱B ،۶B، ۱۲B) که باعث افزایش جوش های صورت می‌گردد.
عامل هشتم: لوازم آرایشی و بهداشتی که پوست را چرب می‌کنند و می‌توانند باعث افزایش جوش های صورت گردند، لذا افرادی که جوش دارند بهتر است از این مواد استفاده نکنند .

**وفای استرس چاقی می‌کند ...**

قرن ۲۱، قرن پراسترسی است و جنّت برای شما پیش آمده که پس از پشت سر گذاشتن یک موقعیت استرسی زا در پنجاه را باز کرده و یک خوراکی شیرین و پر کالری نوش جان کرده باشید. این غذا که اعصاب شما را راحت می کند، پر از کالری و سرشار از قند و چربی است و به نظر می رسد بهترین راه حل برای همه مشکلات دنیا و متأسفانه بهترین روش برای ایجاد چاقی و اضافه وزن باشد.

این خوردن عاطفی واکنشی آبی به استرس برای آرام کردن شماست که هیچ مزایمتی نداشته، بلافاصله تأثیر می گذارد و معمولاً پوششی است برای مشکلات زنبه‌ای. اینگونه خوردن یک مشکل پیچیده ای است که بسیاری افراد از دوران کودکی با این الگو بزرگ شده اند و با آن درگیرند؛ ولی به هر حال قابل کنترل است و بهتر است بدون خوردن غذاهای پر از قند و چربی و چاق کنته، به جنگ مشکلات زندگی بروید. پژوهش ها نشان داده که آنچه فرد را وامی دارد این عادت ناپسند را بازها و بارها تکرار کند، رفح احساس گرسنگی نیست، بلکه پاسخ به یک حس و نیاز به خوردن است که در اصطلاح آن را « خوردن احساسی » می نامند. متأسفانه، خوردن احساسی بخشی از فرهنگ ماست. ما برای جشن گرفتن، رفح خستگی، رفح کسالت (مل زمانی که پانی تلویزیون نشسته ایم) و برای خلاص شدن از شر مشکلات به خوردن پناه می بریم. این عادت نوعی اختلال خوردن به شمار می آید و از عوامل ثابت شده چاقی، اضافه وزن و خطرات ناشی از آن است. خوردن احساسی مثالی از اعتیاد به خوردن است که عبطه بر آن کار راحتی نیست.

حال چه باید کرد تا در اینگونه موارد سراغ غذا خوردن نرویم ؟

این کار باید گام به گام انجام شود و اولین گام این است که درک کنیم در حالی که غذا برای سلامتی لازم است، افراط در آن مضر می باشد. به طور کلی شخصی که عادت به خوردن احساسی دارد، باور کرده که اگر اینگونه غذا نخورد، از شر آن احساسات بد و افکار منفی خلاص نمی شود. پس گام دوم از بین بردن این باور غلط می باشد.

اگر شما هم عادت به خوردن احساسی دارید، به جای اینکه در یک موقعیت استرسی زا سراغ پنجاهل بروید، قنوی قدم بزنید، با دوست خود صحبت کنید، یوگا یا دوچرخه سواری کنید، احساساتان را بنویسید، اتاقان را مرتب کنید یا دوش بگیرید. ورزش اندورفین و آدرنالین را در خون آزاد کرده و احساس خوبی ایجاد می کند و باعث می شود که ذهن برای دقایقی از افکار ناراحت کننده و احساسات ناخوشایند خلاص شود. ورزش میزان ترشح مواد منتقل کننده پیام های عصبی (نوروترانسمیترها) را افزایش می دهد و باعث می شود کمتر از روی احساسات تصمیم بگیرید و بتوانید به آنچه واقعاً نیازاحتاجتان کرده بی برید و با آن رو به رو شوید.

سعی کنید به جای اینکه بدون فکر غذا بخورید و با غذا از احساسات منفی دوری کنید، با آنها رو به رو شوید.

در واقع، کسی که عادت به خوردن احساسی دارد، باید به جای استفاده از خوردن به عنوان راهی برای مبارزه با افکار منفی، روش درست برخورد با یک موقعیت استرسی زا را یاد بگیرد. این کار به آموزش نیاز دارد و اگر می بینید که خودتان نمی توانید از پس این کار برآیید، به یک مشاور و رفتار درمانگر مراجعه کنید.

کسانی که از روی احساس و برای فرار از استرس، احساس ترس، اندوه یا نگرانی به خوردن روی می آورند، در طولانی مدت دچار عوارضی می شوند که ساده ترین آنها چاقی است و به دنبال آن کنترلرول خون و ریسک ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی نیز افزایش می یابد. یافتن راه حل های علمی و جدید برای برخورد با موفقیت های استرسی زا می تواند از خوردن احساسی جلوگیری کند. زمانی که بتوانید این عادت ناسالم را ترک کنید، از زندگی لذت بسیاری خواهید برد.

منبع:مجله دنیای تغذیه، شماره ی ۸۴

#### ارگونومیک چیست ؟

ارگونومیک (Ergonomic) شاخه ای از علم مهندسی ای که به طراحی ابزار و لوازمی برای حفظ سلامت فیزیکی بدن هنگام کار می پردازد. درد غالباً در اثر حفظ مداوم یک حالت نادرست قرارگیری بدن ایجاد می شود. مثال های رایج آن شامل نایب همزمان با صحبت تلفنی (نگه داشتن گوشی تلفن در گودی گردن) چرخاندن مداوم سر از چپ به راست هنگام تایپ از روی یک متن و نگاه کردن به صفحه کامپیوتر یا نشستن به مدت طولانی هستند.

-میز کار کامپیوتر :

یکی از شاخصی های استقرار تجهیزات ،میز کار رایانه است .میزکار رami توان به سه قسمت تقسیم کرد:

ناحیه اول: ناحیه ای که به ندرت از آن استفاده می شود (قسمت عقب سطح میز کار)

ناحیه دوم : ناحیه ای که گاهی از آن استفاده می شود (قسمت وسط سطح میز کار)

ناحیه سوم : ناحیه ای که همواره از آن استفاده می شود (قسمت جلویی سطح میز کار)

-نحوه ی استقرار میز کار کامپیوتر :

ناحیه اول که سطح انتهایی میز کار است و به ندرت از آن استفاده می شود، فقط مکانی جهت نمایش است. اشیایی همچون مانیتور، عکس، ساعت، گلدان، جایی مداد و خودکار و بلندگو در این ناحیه قرار می گیرند.

ناحیه دوم ، سطح میانی میز کار است. در این ناحیه اشیایی قرار می گیرند که گاهی از آنها استفاده می شود؛لوازمی همچون تلفن ،ماشین حساب ، سینی و …

ناحیه ی سوم ، سطح آغازین یا جلویی میز کار است. در این منطقه ادواتی قرار می گیرند که همواره کاربرد دارند ؛ ادواتی همچون کیبورد ، موس و موس پد .

در مورد میز کار ذکر این نکته الزامی است:میزهایی که صفحات جداگانه ای برای صفحه کلید و موس دارند ، به هیچ عنوان مناسب کار کاربران نیستند .

-نحوه ی استقرار مانیتور :

مانیتور باید به صورتی استقرار یابد که اولادً در ناحیه اول باشد و ثانیاً روی صورت باشد، به گونه ای که هنگام کار با آن بتوان بالاترین نقطه مانیتور را مشاهده کرد یا به عبارتی دیگر چشم کاربردر به موازات بالاترین قسمت مانیتور باشد وفاصله مانیتور از چشم کاربر نیز بین چهل و هفتاد سانتی متر باشد.

-نحوه ی استقرار صفحه کلید :

صفحه کلید هر گز نباید در ارتفاعی بالاتر یا پایین تر از سطح میز کار باشد. به عبارت دیگر صفحه کلید باید دقیقاً روی میز کار و در قسمت سوم و روبروی مانیتور باشد. در این حالت زاویه بین بازو و ساعد در هنگام کار نباید از نود درجه تجاوز کند .نکته دیگر در مورد صفحه کلید، نحوه ی استقرار میج دستها روی آن است. خیلی مهم است که هر دو میج کاملاً به موازات هم روی صفحه کلید به نحوی قرار بگیرند که هر یک، سهمی از صفحه کلید را به گونه مساوی تقسیم کند. جمع شدن میج دست به سمت داخل یا خارج ، هرگز اصولی نیست. زاویه گرفتن کف دست از میج نیز باعث آسیب خواهد شد .نکته بسیار مهم و قابل اشاره این است که بسیاری از کاربران با پایه های زیر صفحه کلید را باز می کنند تا به کیبورد زاویه بدهند . این کار بدترین حالت برای میج دست است .مهمترین حالت برای کیبورد آن است که صفحه کلید ، کمترین زاویه را داشته باشد .

- نحوه استقرار موس :

مانند صفحه کلید بیشترین کاربرد را دارد .محل استقرار آن برای کاربران چپ دست ،سمت چپ و برای کاربران راست دست ، سمت راست و در ناحیه ی سوم است .دیده شده که بسیاری از کاربران ،موس و موس پد را در ناحیه ی دوم میز قرار می دهند و این باعث می شود که زاویه بین بازو و ساعد بیش از نوددرجه شود .در مورد دست نیز به این نکته باید اشاره کرد که هنگام کار با موس ، دست یابستی با موس در یک امتداد باشد ، یعنی خم شدن میج به سمت چپ یا راست یا بالا و پایین صحیح نیست .محل استقرار انگشتان روی موس نیز به این فرار است که سه انگشت وسطی و بری روی موس و انگشت های شست و کوچک که دو طرف موس قرار می گیرند .

-صندلی کامپیوتر :

برخی از عزیزان پس از خریداری رایانه در منزل یا محیط کار به منظور صرفه جویی اقتصادی اقدام به خرید صندلی کامپیوتر یا صندلی مهندسی نمی کنند و از صندلی های معمولی منزل بهره می برند . این موضوع وقتی خطرناک می شود که از صندلی جویی و صندلی غیر متحرک بهره می برید .اگر از نگاه اقتصادی به این موضوع نگاه می کنید، مطمئن باشید با استفاده از صندلی های جویی و غیراستاندارد در آینده دچار بیماری ها شده که علاوه بر اعمال هزینه های گزاف ، دردهای غیرقابل درمانی را بروز می دهد. پس توصیه اکید می شود هنگام خرید کامپیوتر ، یک میز و صندلی مخصوص کامپیوتر خریداری کنید که علاوه بر زیبایی و ظرافت در ملمان محل کار و منزل با اتاق شخصی شما باعث جلوگیری از بروز خطرناک و بیماری های ناشی از کار با کامپیوتر می شود .

۱-صندلی شما باید متحرک و دوار و با پایه چرخدار باشد.

۲-ارتفاع صندلی نیزقابل تغییر باشد تا بر اساس قد و طول بدن شما و نسبت آن باطول دست های تان به گونه ای تنظیم گردد که به راحتی با صفحه کلید کامپیوتر کار نموده و صفحه نمایشگر را رویت کنید .

۳-صندلی بر اساسی وزن شما ، دارای مفصل هایی باشد که بتواند حرکات شما را تنظیم کند .

۴-پشتی صندلی باید به صورتی طراحی شده باشد که از بروز کسر درد و دردهای مفاصلی جلوگیری کند .محل نشستن آن قابل تنظیم به جلو و عقب باشد .

۵-محل نشستن آن از جنسی باشد که قابل سر خوردن نباشد .

۶-حداقلی چهار پایه باشد ( تعداد بیشتر بهتر است ) و قابلیت چرخش ۳۴۰درجه داشته باشد .صندلی هایی که دارای تکیه گاه برای دست ها هستند ، مناسب نیستند .

-نحوه ی استقرار صندلی کامپیوتر :

چگونگی تنظیم صندلی کامپیوتر هم قابل تامل است که باید به صورت جدی تلفی شود:

مرحله ی اول : درست رویه روی صندلی بایستید . در این حالت زانوها باید با محل نشستن در یک راستا باشند . به عبارتی زانوها با محل نشستن تماس داشته باشد . در این حالت محل نشستن تنظیم شده است .

مرحله ی دوم : روی صندلی بنشینید . در این حالت قسمت داخلی زانو با له صندلی یابستی به اندازه ی یک مشت جمع شده کاربر فاصله داشته باشد . توجه داشته باشید که زانو یابستی زاویه ای حدوداً نود درجه بین ساق و ران داشته باشد .

مرحله ی سوم : تکیه گاه یا پشتی باید به نحوی تنظیم شود که دقیقاً قسمت احنا یا تو رفتگی کمر را بر کند .

-چگونگی نشستن روی صندلی کامپیوتر :

هنگام نشستن ، کف پاهما باید به طور کامل روی سطح زمین قرار بگیرد . در این حالت دست ها از دو طرف به سمت پایین گنگ داشته شود ، آرنج ها باید باسنخ میز در یک امتداد باشد و حتی الامکان هیچ چیزی را زیر باها استفاده کرد که این سطح باید از



عرض هر دو با بیشتر باشد ( دو برابر سطح هر دو پا ) لازم به توضیح است که سطح مسطح فوق نباید هیچ زاویه ای داشته باشد .

منبع:مجله خدا یا کسکم کن،شماره ۶

**یک صندل و صد مشکل**

ترجمه: نازنین دربندی

تابستان که می شود،بازار فروش صندل و کفش های روزگار داغ می شود و جلوی وبترین فروشگاه های کفش، هر از گاه خانم هایی را می بینم که مردانه کدام صندل را انتخاب کنند،صندل هایی که هر کدام زیبایی خاصی دارند و می توانند جلوه دیگری به لباس های تابستانی ما ببخشند. اما پزشکان می گویند اگر چه صندل های پاشنه بلند و لانگتشی زیانتر از بقیه به نظر می رسند، ولی این صندل های غیر استاندارد می تواند سلامت ما را قربانی زیبایی کنند.البته اگر فقط گهگاهی از این قبیل صندل ها استفاده شود،مشکلی پیش نمی آید ولی اگر یک یک جفت صندل لانگتشی زیبا و پررنگین برای تابستان خریدند آید و با خودشان عهد کرده آید تا پایان تابستان آن را از پایان بیرون نیآورند، بدانید که زنگ خطر برای شما به صدا درآمده است.

مجله نیویورک تک تایمز، در یک گزارش خبری به تمام کسانی که این پاپوش تابستانی را می پوشند هشدار می دهد که کم کم باید منتظر احساس درد در پاهایشان باشند. به تازگی، گروهی از محققان در دانشگاه ایرون در الاباما،بیومکانیک صندل های لانگتشی و آسپیی را که به پاهای افراد وارد می کنند،مورد بررسی قرار داده اند.سریوست این گروه تحقیقاتی را می گویند:بوقتی ما راه رفتن کسانی را که دمپایی لانگتشی پوشیده اند را مورد بررسی قرار دادیم متوجه شدیم بیشتر افراد وقتی این نوع کفش های تابستانی را می پوشند،مدل راه رفتن شان تغییر می کند. همین بد راه رفتن موجب بروز دردهایی در پاشنه پا، ساق پا و حتی ران و لگن و کمر افراد می شود.انتایج این مطالعه جدید در کنفره سالانه طب ورزش در ایندیاناپولیس ارائه شده است.محققان می گویند شاید صندل های لانگتشی زیبا باشند ولی وقتی شما آنها را می پوشید قیامد همان را ران کوتاه تر از حالت عادی برمی دارید و پاشنه پای شما هنگام برخورد با زمین تپری کمتری بر زمین وارد می کند. همچنین شما برای حفظ موقعیت دمپایی لانگتشی در پایتان نمی توانید هنگام راه رفتن پنجه پایتان را مانند حالت عادی به سمت بالا حرکت دهید.

صندل هایمان را دور نیندازید!

محققان می گویند این هشدارها اصلاً به این معنا نیست که شما دمپایی های لانگتشی تان را دور بیندازد. دمپایی های لانگتشی برای راه رفتن کوتاه مدت در کنار دریا و استخر مناسب اند. همچنین پوشیدن آنها پس از یک مسابقه ورزشی و استراحت دادن به پاهای اشکالی ندارد ولی اگر صندل های لانگتشی را می خواهید برای خرید و یا پناه روی های تابستانی پوشید، بهتر است آن را با یک کفش استاندارد تابستانی جایگزین کنید. نکته مهم این است که پا به هنگام حرکت باید در یک حالت ثابت بماند. در کفش های که پشت باز هستند هنگام حرکت، پیک انرژی صرف بیرون نینفادن آنها از پا می شود و این کفش ها موجب سگستگی بی مورد می شود. بنابراین توصیه می شود که اگر قصد پیاده روی های طولانی تر از ۲۰ دقیقه را دارید، به هیچ وجه صندل نپوشید. همچنین بعضی از محققان می گویند پوشیدن یک جفت صندل لانگتشی زیبا احتمال لغزش و زمین خوردگی را افزایش می دهد چون این صندل ها کف بدون عاجی دارند و حفظ تعادل با آنها هنگام راه رفتن مشکل است. از طرف دیگر می گویند پوشیدن این صندل تابستانی موقع رانندگی هم خطرناک است چون ممکن است صندل زیر گاز یا ترمز گیر کند و شما نتوانید به موقع وسیله نقلیه خودتان را کنترل کنید.

صندل و سرطان پوست

گورنا کنار صندل های تابستانی خیلی پیش از اینکه فکر می کرده ایم با مشکل روبرو شده چون در مطالعه ای دیگر، پزشکان انگلیسی به صندل پوش ها هشدار می دهند پوشیدن صندل های روزگار دمپایی لانگتشی، خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد چون این کفش های تابستانی رویاز هستند که پوست در برابر اشعه آفتاب قرار داده و احتمال ابتلا به این سرطان را در پوست پاهای افزایش می دهند. پزشکان معتقدند سرطانی که در پاهای ایجاد می شود ملانوم انتهایی یا نام دارد که از هر دو نفر مبتلا به این بیماری یک نفر زنده می ماند. پزشکان توصیه می کنند اگر در تابستان صندل و لانگتشی به پا می کنید، حتماً روی پوست پاهایتان کرم ضدآفتاب یا ospf10 بمالید.

صندل با کف صاف، ممنوع!

صاف بودن کف صندل ها هم دردسر دیگری این پاپوش های شیک تابستانی است. پزشکان توصیه می کنند که بهتر است کف، اندکی پاشنه داشته باشد و از قوس طبیعی پا تبعیت کند اما صندل های لانگتشی کاملاً صاف اند که همین تخت بودن کف آنها می تواند موجب بروز دردهایی در پاهما شود. در این میان نباید تصور کنید حلالا که صندل های لانگتشی حرف و حدیث های طولانی پشت سرشان است، صندل های تابستانی شیک و زیبا پاشنه بلند را با آنها جایگزین کنید. هر چند از نظر بسیاری از طراحان مد و لباس، پوشیدن کفش تخت در فهرست انبایشه قرار می گیرد ولی پوشیدن صندل های پاشنه بلند زیبا و پررنگ و گلم هم دردسرهای خاص خودش را دارد.وقتی چنین صندل هایی را می پوشید، تمام وزن بدن روی یک پاشنه قرار می گیرد و حفظ تعادل بدن دشوار شده و امکان زمین خوردن افزایش می یابد. روم کبسه های مفصلی التهاب کپسول های مفصلی و آرتروز از عوارض استفاده طولانی مدت از صندل های پاشنه بلند است.

نشانه های قارچ پا

در این فصل گرم هیچ بعید نیست که اگر کفش و یا صندل نامناسبی به پا داشته باشید، سر و کله قارچ ها روی پای شما پیدا شود ولی نشانه های مشخصی برای کسانی که تصور می کنند دچار قارچ های پوستی شده اند، وجود دارد. بنیبه شما این نشانه ها را در میان انگشتان پا و یا اطراف ناخن هایمان پیدا می کنید؟ اگر جواب شما مثبت است، هر چه زودتر به یک متخصص بیماری های پوستی مراجعه کنید:

ناخن های پایتان کلفت شده باشند.

ناخن های پایتان ترد و شکننده شده باشند.

ناخن های پایتان تغییر رنگگ داده باشند.

پوست لای انگشتان پایتان خراش بینند و خراش داشته باشند.

پوست لای انگشتان پای شما خیلی گرم باشد.

پاهایتان بوی نامطوعی بدهند.

بیماری های قارچی پا در فصل تابستان ممکن است از پوست پا آغاز شوند و به ناخن های پا گسترش پیدا کنند و با برعکس ابتذاع ناخن های پا را درگیر کرده و به پوست اطراف آن گسترش پیدا کنند. فراموش نکنید اگر یکی از اعضای خانواده دچار قارچ های پوست پا باشد، این بیماری های قارچی خیلی آسان به دیگر اعضای خانواده منتقل می شود چون اعضای خانواده روی یک فرش راه می می روند، در حمام و دست شویی از دمپایی های مشترکی استفاده می کند و یا رخت خواب مشترکی دارند.

۶ توصیه ضدقارچ

۱- اگر به استخر یا حمامی می روید هیچ وقت با برهنه روی لبه استخر و یا کف حمام راه نروید. بابرهنه راه رفتن زیر دوش حمام و یا داخل وان هم اصلاً مناسب نیست.

۲- همیشه پوست اطراف ناخن هایمان را با یک ماده نرم کننده، نرم کنید ولی دقت کنید که پوست اطراف ناخن پاهایمان را با قیچی نزنید و براندازید چون از این محل قارچ ها به ناخن های شما حمله می کنند و دچار قارچ های ناخن می شوید.

۳- به پوست پاهایمان برسید. پوست پا مانند پوست نقاط دیگر بدن نیاز به مراقبت های ویژه ای دارد. میکروارویژن پوست، ترکه ها و شیارها و شکاف های سطح پوست را از میان می برد و قارچ ها نمی توانند از این راه ها به داخل پوست نفوذ کنند.البته مراقبت های پوست باید زیر نظر متخصصین پوست انجام شود.

۴- اگر پوست پاشنه پاهایمان در اثر پوشیدن صندل و دمپایی ترک خورده است، از پمادهای مخصوص برای درمان و نرم کردن پوست این ناحیه استفاده کنید.

۵- اگر شما پیش از این دچار قارچ های پوست پا و ناخن پا بوده اید و دوباره پس از درمان آن به این قارچ ها مبتلا شده اید، باید به فکر درمان اساسی این قارچ ها باشید چون شما مستعد ابتلا به این بیماری های قارچی هستید.

۶- به طور معمول قارچ های پوست پا و ناخن و مالدین پمادها به پوست بهبود می یابند ولی گاهی لازم است داروهای خوراکی مصرف کنید. مصرف این داروها باید زیر نظر متخصص پوست باشد.

راهنمای خرید صندل

صندل های بنددار: این صندل ها راحت و ارزان قیمت هستند و برای کوتاه دریا بسیار مناسب اند. این صندل ها ساده اند و سطح یکتراختی دارند. بهتر است این مدل صندل را فقط با شلوارک بپوشید و یادان باشد که هیچ وقت این مدل صندل بنددار را با جوراب نپوشید!

صندل های اسپرت: این صندل ها ضدآب هستند و دارای کفه ورزشی خاصی هستند که به کفش و اتقباض آن کمک می کند. صندل های ورزشی معمولاً چند تراز عرضی بهن دارد تا روی پا را محافظت کند. صندل اسپرتی که به خوبی طراحی شده باشد و سبک و راحت باشد، برای قایق سواری، پیاده روی و همچنین برای سایر فعالیت های بیرون از منزل در فصل تابستان بسیار خوب و مناسب است. این صندل ها از جنس لایتیک، پلی اورتان یا ویتیل است و در انواع رنگگ ها موجود است.

صندل های رسمی: یک مدل صندل هم وجود دارد که از انواع دیگر آن کمی رسمی تر است. جایگزین کردن جرم به جای لایتیک و سبکگ های ظریف به جای توارهای تاپلونی باعث می شود تا صندل های اسپرت به مدل های رسمی تری تبدیل بشوند. با رسمی تر کردن این صندل ها می توان آنها را در مراسمی که در فصل بهار و تابستان در بیرون از منزل برگزار می شود، پوشید. می توانید این مدل صندل را با کت شلوار کتانی ست کنید.

روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

**سنگفرشی بدنت را بنماس**

نویسنده: دکتر هومن طلیلی

همه ما وقتی از زیبایی صحبت می کنیم به پوست زیبا فکر می کنیم. پوست یکی از بزرگ ترین اعضای بدن است که ۱۶ درصد وزن هر فرد را تشکیل می دهد. بیایید برای یک دفعه هم که شده از منظر بافت شناسی و علمی به این عضو مهم و محافظ بدن پیردازیم.

پوست از سه لایه اصلی رویوست یا اپیدرم و میان پوست یا درم و زیرپوست یا هیپودرم تشکیل شده است.

لایه های پوست

اپیدرم: بافت پوششی سنگ فرشی طبق ساده شده ای است که ضخامت آن در پوست ضخیم (کف دست و پا) به حدود یک

میلی متر و در پوست های نازک به یک دهم میلی متر می‌رسد. اپیدرم عمدتاً از سلول های شاخی شونده به نام سلول های کراتینی و سه نوع سلول دیگر به نام های ملانوسیت، سلول های مرکل و سلول های لانگرهانس تشکیل شده است. «درم» متشکل از بافت هم پندی است که بلافاصله در زیر اپیدرم قرار گرفته است. ضخامت درم در پوست نواحی مختلف متفاوت و از ۰٫۴ تا ۴ میلی متر متغیر است. درم مانند سایر بافت های هم بند از ماده ژئینه ای، الیاف کلاژن، شبکه ای، بافت ارتجاعی و سلول های بافت همبند تشکیل شده است. کاهش الیاف ارتجاعی و متراکم شدن الیاف کلاژن مسوول پیدایش چین و چروک های پوستی با افزایش سن است.

«هیودرم» نوعی بافت هم بند حاوی مقدار زیادی سلولی چربی است و بافت زیرچربی نیز نامیده می شود. کار اصلی این لایه، چسباندن پوست به اندام های زیرین خود است. همچنین لغزش پوست روی آنها را امکانپذیر می سازد. این لایه حاوی رگ های خونی بزرگه، فولیکول مو و شبکه های عصبی حسی است.

شگفتی های پوست

• پوست با دارا بودن سطح متوسطی حدود دو متر مربع (۲۸۵ یارد مربع)، یکی از بزرگ ترین اعضای بدن است

• پوست یک سد محافظتی بین جهان اطراف با عضلات، اعضای درونی و رگ های خونی و اعصاب بدن تشکیل می دهد.

• مو و ناخن ها از پوست متشآ گرفته و یک محافظ اضافی ایجاد می کنند.

• ظاهر پوست به طور گسترده ای تغییر می کند که این تغیی نه تنها به دلیل عواملی همچون افزایش سن بوده، بلکه نمایش دهنده نوسانات هجانی و سلامت عمومی فرد نیز می باشد.

• پوست یک عضو زنده است. فوایف ترین لایه آن زروپوست (اپیدرم) بوده که سطح پوست را تشکیل می دهد و متشکل از سلول های مرده است و در هر فرد حدود ۳۰ هزار عدد از این سلول ها در هر دقیقه ورزش می کند. اکثر قسمت های پوست ضخامتی کمتر از ۶ میل متری دارند اما پوست یک لایه محافظتی قوی است.

• در هر ثانیه، میلیاردها پیام از تحریکات دریافت شده در سرتاسر بدن به مغز ارسال شده و در آنجا این پیام ها به صورت یک تصویر حسی در می آید و فرد را از خطرهایی مثل یک وسیله داغ، آگه می سازند. بعضی نواحی حسی مثل انتهای انگشتان، دارای تراکم بالایی از گیرنده ها هستند.

• پوست همچنین یک نقش اساسی در تنظیم دمای بدن ایفا می کند و زمانی که در معرض تابش نور خورشید قرار می یگیرد، ویتامین D تولید می نماید که برای ایجاد استخوان های قوی لازم است.

• سیوم که مایع روغنی است و از غده سبامه موجود در درم تشکیل می گردد، به حفظ حالت ارتجاعی پوست و دفع آبه، کمک می نماید. به دلیل اینکه پوست ما حالت ضد آب (واترپروف) دارد، آب را به هنگام دوش گرفتن مثل یک اسفنج، جذب نمی کنیم.

ضمایم پوست

• غده عرق معمولی یا اکرین: این غدد در تمام سطح بدن به استثنای کتک لب و سر آلت تناسلی مردان دیده می شوند. تعداد آنها در پیشانی و زیر بغل زیاد و در کف دست و پا بیشتر از سایر نواحی است.

• غده عرق آپوکرین: غده آپوکرین بسیار کمتر از غدد عرق معمولی اند و عمدتاً در نواحی زیر بغل، اطراف اندام های تناسلی و مقعد و هاله پستان متمرکز شده اند. این غده قبل بلوغ کوچک هستند و فعالیت خود را بعد از بلوغ شروع می کنند. از نظر ساختمانی غده آپوکرین به فولیکول مو یا به سطح پوست باز می شوند.

• غده چربی: غدهی هستند که در همه جای بدن به استثنای کف دست و پا بافت می شوند و همواره با مو دیده می شوند (به غیر از پلک ها) و در زاویه بین عضله راست کننده و مو قرار می گیرند. ترشحات غدد چربی بعد از بلوغ و تحت تأثیر هورمون های جنسی شروع می شود که ماده ای روغنی و متشکل از تری گلیسیریدها و مو به نام سیوم است. غدد چربی در ناحیه سر بیشتر از سایر قسمت ها دیده می شوند و ترشح زیاد آنها باعث پیدایش سیوره یا شوره سر می شود. استعداد مجاری این غدد باعث پیدایش جوش یا آکنه می شود که در زمان بلوغ، جوش جوانی نیز نامیده می شود.

• مو: رشته های طولیه، متشکل از سلول های شاخی شده هستند که از سطح پوست بیرون آمده اند و اندازه آنها از نظر طول و قطر بسیار متغیر است. موها غیر از کف دست و پا و سر اندام های تناسلی تقریباً در تمام قسمت های بدن بافت می شوند و تعداد آنها در نواحی مختلف بدن متفاوت است. مو از ساختمان لوله ای شکل و مشتق از اپیدرم به نام فولیکول به وجود می آید. ساقه مو از سه قسمت مغز، قشر و کوتیکول تشکیل شده است. فولیکول مو ساختمانی لوله ای است که از سطح اپیدرم شروع و انتهای عمقی آن در هیودرم است.

• ناخن: ناخن ها مسطحانی متشکل از سلول های شاخی شده هستند که در سطح پشنی نوک انگشتان دست و پا دیده می شوند و دارای نقش حفاظتی هستند. ماده شاخی ناخن از نوع سخت است و پوسته پوسته نمی شود. در ناخن دارای یک قسمت نمایان جسم یا صفحه ناخن و یک قسمت درون پوستی به نام ریشه ناخن است. در عمق ریشه ناخن، ماتریکس ناخن قرار دارد که سلو های آن از طبقه پایه ای اپیدرم نشأت می گیرند و با تقسیم فعالانه و مداوم خود، ناخن را به وجود می آورند.

ترمیم پوست

زمانی که پوست آسیب می بیند، از طریق ترمیم بافت آسیب دیده و جایگزین ساختن بافت از دست رفته با سلول های جدید، باسع می دهد. طی روند ترمیم، بافت مرده یا آسیب دیده، ابتدا توسط بافت اسکالر و به تدریج با سلول های جدید سالم جایگزین می شود.

یک لایه واکنش گر

پوست ما به شیوه زندگی ما واکنش نشان می دهد، برای مثال، پوست دستان یک باغبان ضخیم شده تا حفاظت بیشتری ایجاد کند. طی روند پیری، پوست چروکیده شده و خاصیت ارتجاعی آن کمتر می شود که این حالت می تواند در نتیجه سیگار کشیدن یا تماس بیش از حد با نور خورشید، تسریع شود.

خصوصیات سطح پوست

سطح پوست حاوی شیارها و برآمدگی های متعددی است که در مجموع به نام خطوط پوستی موسوم اند. الگوی این خطوط در افراد مختلف متفاوت بوده و به طور ژنتیکی کنترل می شود. الگوی اختصاصی این خطوط در انگشتان افراد برای انگشت نگاری و تشخیص هویت و در کف دست برای کف بینی مورد استفاده قرار می گیرد.

سلول های پوستی

• کراتینوسیت ها: اینها سلول هایی اند یا منشا آنکودرمی که فراوان ترین سلول اپیدوم است. این سلول ها به طور مداوم از طبقه پایه ای حاصل می شوند و وظیفه اصلی آنها تولید پروتئین رشته ای به نام کراتین است. این سلول ها ضمن منشاژ شدن و حرکت به لایه های سطحی تر اپیدرم، حاوی کراتین بیشتر می شوند.

• ملانوسیت ها: کار اصلی ملانوسیت ها تولید رنگدانه ای به نام ملانین است که هم در تعیین رنگ پوست نقش دارد و هم سلول ها را از اثر زیان آور اشعه ماورای بنفش حفظ می کند. ملانوسیت ها با الگوری نامنظم در بین کراتینوسیت های طبقه پایه ای بخش شده اند. با وجود این، توزیع آنها در پوست قسمت های مختلف بدن یکواخت نیست. بلکه در نواحی تیره رنگ مانند هاله پستان و اندام های تناسلی، حداکثر و در کف دست و پا حداقل است. نکته قابل توجه اینکه تعداد ملانوسیت ها در نژادهای مختلف سفیدپوستان و سیاه پوستان یکسان و فقط میزان فعالیت آنها در نژد سیاه پوستان زیاد است. فعالیت ملانوسیت ها تحت تأثیر اشعه ماورای بنفش خورشید افزایش می یابد و این موضوع، سبب تیره شدن رنگ پوست پس از قرارگیری در معرض نور خورشید، می شود.

• سلول های مرکل: این سلول ها در طبقه پایه ای و با مجاورت آن به طور پراکنده در مجاورت کراتینوسیت ها و به ندرت در زیر غشای پایه دیده می شوند. سلول های مرکل همچنین با انتهایهای عصبی سنباس حاصل می کنند. بنابراین عقیده بر این است که این سلول ها به عنوان گیرنده مکانیکی عمل می کنند.

• سلول های لانگرهانس: این سلول ها که از مغز استخوان نشأت می گیرند، همانند سلول های موجود در بافت لنفی به عنوان سلول های معرفی کننده آنتی ژن جسم خارجی در اپیدرم و سایر اپیی سلول های سنگفرشی ملقن عمل می کنند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

#### زباله، پول، مانیا

نویسنده: ایشیگل ، مارلیس اوکن

مترجم: فاطمه اترکی

کشش‌های بازاری اروپایی نخاله‌ها را به آفریقا می‌برند و در آنجا به صورت غیر قانونی تخلیه می‌کنند. قطرات سنگین و سسمی زمین‌ها، رودخانه‌ها و ماهی‌ها را آلوده می‌کنند و در این میان دلالان سود مبادری به جیب می‌زنند و این کار از هر طرف که نگاه کنی، کار کشایی است.

هامبورگ / آکراد – مرد جوانی دو تلویزیون قدیمی را روی چرخ دستی می‌گذارد، آنها هم جزو لیست هستند. او که اهل کامرون است، تلویزیون‌ها را به زحمت در وسیله نقلیه کوچکش که حالا پر است از رایانه‌های قدیمی، صفحه نمایش و صفحه کلید، جاچا می‌کند. تلویزیون‌ها حالا خوب جاگیر شده اند. جوان نونمنی با کاپشن چرمی سیاه رنگ است و می‌گوید: «سالی سه بار به‌هامبورگ می‌آیم و وسایلی اسفالمی می‌خرم؛ بعد سگاری روشن می‌کند و نگاهمی از روی رضایت به گاری دشی رنگ زده اش می‌اندازد، چیزی شیه یکج چرخ خرید عول آسا و اضافه می‌کند: «در کامرون از هر سه تلویزیون کمینه یک تلویزیون سالم و نو درست می‌کنم.»

تلویزیون‌های کمینه از‌هامبورگ به کشورهای آسیایی و آفریقایی منتقل می‌شوند. در آنجا افرادی هستند که قطرات به درد بخور آن‌ها را جدا می‌کنند و بقیه را دور می‌ریزند.

آنها این کار را به هر قیمتی انجام می‌دهند، کاری هم به استانداردهای سختی یا قوانین حفاظت محیط زیست ندارند. تجارت میلیاردی که در‌هامبورگ و با بسیاری از شهرهای اروپایی آغاز می‌شود، در زباله دانی‌های غا پایان می‌پایزد. این را می‌گویند جهانی‌سازی زباله‌ها.

تنها در دو سال ۲۰۰۵ حدود هفت و نیم میلیون تن زباله به صورت کاملاً قانونی از آلمان به سراسر دنیا فرستاده شده است.

از آنجا که موضوع انتقال زباله ازطریق ترابریکی از پول دارد، قاچاقچی‌ها هم در این تجارت کثیف سهیم‌اند. گزارشی در سال ۲۰۰۶ نشان داد که در بنادر اروپایی از هر دو کانتینر یکی حامل زباله‌های غیر قانونی بوده است؛ از پنج‌اله‌های کمینه یا مواد شیمیایی خطرناک گرفته تا کابل‌های بوسیده زیر زمینی.

یکی از انواع زباله‌ها که روز به روز بر مقدار آن افزوده می‌شود، زباله‌های الکترونیکی است. بر اساس گزارش ایالات متحده،

سالانه حداقل ۲۰ میلیون تن زباله الکترونیکی تولید می‌شود؛ رقمی که گاه به ۵۰ میلیون تن در سال هم می‌رسد. از آنجا که در این وسایل از فلزات سنگین بسیار آلوده استفاده می‌شود، اتحادیه اروپا اجازه نمی‌دهد که همین طور در محیط رها شوند. هرچند تاکنون بخش بسیار کوچکی از این زباله‌ها بازیافت شده اند، اما بخش اعظم آنها به صورت بازیگان به آفریقا فرساده می‌شود و در آنجا هم چون این زباله‌ها دارای فلزات قابل خرید و فروش هستند، مردم از آن‌ها استقبال می‌کنند.

بر اساس کنوانسیون مصوب سال ۱۹۸۹ در بازل، صدور زباله‌های خطرناک، از جمله تلویزیون و صفحه نمایش که حاوی سرب و اشعه‌های خطرناک اند، به کشورهای در حال توسعه ممنوع است.

وسایل دست دوم یا آشغال؟

کسانی که به این کار مشغول‌اند می‌گویند: «عمیته معلوم نیست که آیا یک وسیله دست دوم شده است یا اسقاط».

هیچ کدام از آنها گمان نمی‌کنند که با زباله سر و کار داشته باشند. در واقع پرباشان افت دارد. آنها خود را تاجران وسایل دست دوم می‌دانند.

ازهمبورگ نه تنها وسایل الکترونیکی که انویسل‌های قدیمی هم با کشتی به جاهای دیگر فرساده می‌شوند. ماهانه ۱۱هزار اتومبیل کهنه با کشتی از اروپا به آفریقا می‌روند.

کودکائی با مشکل تنفسی

آنچه آفریقا تحت عنوان بازیافت زباله می‌شناسد، در آگار بازیخت غنا به خوبی مشاهده است. یکی از محله‌های آکرا به نام آگی‌گیلوشی به زباله دان عصر دیجیتال تبدیل شده است. در زمینی به مساحت یک کیلومتر مربع تلویزیون‌ها، دی وی دی پلیرها و ضبط صوت‌ها روی هم نثار شده اند. تعدادی جوان هم در میان آنها برسه می‌زنند و سطل‌های پر از کابل را بر روی سر به این طرف و آن طرف می‌برند. در زیر پایشان صدای خرد شدن صفحه‌های ماینیور لب تاپ به گوش می‌رسد. اینجا و آنجا دود خفّه کشنده و گزندهای پراکنده است.

بچه‌ها از صبح زود دست به کار می‌شوند. آنها با آچار پیچ گوشتی ماینورها را باز می‌کنند. بعد آنتنی روشن می‌کنند و سیم‌ها وهارد درایوها را می‌سوزانند تا سسی که در آنها به کار رفته است را بیرون بکشند.

آنها با این کار روزانه حدود دو دلار به دست می‌آورند و البته سلامتی شان را هم در قبال آن می‌پروازند. در کنار این آتش گازهای فوق العاده سمی ایجاد می‌شود و به همین خاطر بسیاری از این کودکان از ناراحتی تنفسی رنج می‌برند. آنها پس از آتش زدن سیم‌ها وهارد‌های باقی مانده را همان جا رها می‌کنند. باران فلزات سنگین موجود در این زباله‌ها را می‌شویند و با خود به درون زمین و رودخانه‌ها و به ماهی‌ها می‌رساند و در آخر بر سر سرفه اعلالی قرار می‌گیرد.

ماهانه بیش از ۱۰۰ کانتینر از اروپا و آمریکا راهی غنا می‌شود که بارشان را دلالان از بازارهای لوازم الکترونیکی جمع آوری کرده اند. هرچه روزها نسل خاصی از کامپیوترها از مد می‌افتد، این گروه زباله هم سریع‌تر رشد می‌کند.

یکی از کارشنان اجنم صلح سیز در این باره می‌گوید: «کامپیوترها به عنوان اجناس دست دوم و برای استفاده این مردم وارد غنا می‌شوند ولی هیچ کس نمی‌پرسد این همه کامپیوتر دست دوم در کشوری که حتی در همه جای آن جریان برق وجود ندارد، به چه دردی می‌خورد»!

منافع برخی کشورها

داوید پلو، استاد جامعه شناسی، ساهل‌است که در آمریکا بر روی رسوایی زباله‌ها پژوهش می‌کند. او در این زمینه بیش از هر چیز توجه خود را به عدالت اجتماعی معطوف می‌سازد. پلو می‌گوید: «غرب می‌خواهد با فرستادن زباله‌هایش به کشورهای در حال توسعه از شر آنها خلاص شود و برخی از کشورها با غرب همکاری می‌کنند چون می‌خواهند به هر قیمتی منافی به دست بیاورند و در زمره توسعه یافته‌ها قرار بگیرند».

در این میان کنوانسیون بازل هم جالب توجه است. قانونی که به موجب آن صدور زباله‌های سمی به هر کشوری ممنوع است. از میان همه کشورهای جهان سه کشور هستند که با وجود پذیرش این کنوانسیون به طور ضمنی، آن را امضا نکرده‌اند: هائیتی، افغانستان و بزرگ‌ترین تولید کننده وسایل الکترونیکی در دنیا، ایالات متحده آمریکا.

افزایش سریع قیمت مس دلالان آفریقایی زباله را به سمت این تجارت جلب کرده است. اما این موضوع خود نفعاد رنگین‌است؛ چرا که فاره آفریقا صاحب بزرگ‌ترین معادن مس در جهان است.

هرچند ماده خام مس همچنان در جهان اوستارخان زیادی دارد اما بهای آن در نهایت بسیار پایین است. در ماه مارس ۲۰۰۹ هر تن مس در بازار جهانی حدود ۲۴۰۰ دلار به فروش رفت.

مفایز زباله و پول تجارت پرمفتمی را برای خود دست و پا کرده است. تجارثی که با کثافت و آلودگی سر و کار دارد، آنها سالانه ۲۴میلیارد یورو بابت این کار غیر قانونی به دست می‌آورند.

آنونیو پررگولینی، کارشناس محیط زیست اهل رم در این باره می‌گوید: «شرکت‌های افاپایی اوزانتر از شرکت‌های قانونی زباله کار خود را انجام می‌دهند. آنها به کارمندان سازمان‌های مربوطه رشوه می‌دهند تا مجوز مورد نیاز خود را آسان‌تر به دست آورند. طی ۱۵ سال گذشته مفایز زباله این مواد را به بیش از دوازده شهر دنیا در چین، اتیوپی و سوریه فرستاده است» کشف منبع این شبکه‌ها و متلاشی کردن آنها کار آسانی نیست. انگار همیشه همه به دنبال دست‌های پست پرد می‌گردند اما هر از گاهی که گروهی دستگیر می‌شوند، گروهی دیگر از جای دیگر سر بر می‌آورند.

آمار قربانیان

جریان زباله پیامندهای ناگوار زیادی داشته است. در سال ۲۰۰۶ کشتی انگلیسی ترافیگورا با بیش از صد بشکه زباله سمی وارد ایچان، پایتخت ساحل عاج، شد. در این ماجرا ۱۵ نفر بر اثر استنشاق گازهای سمی جان باختند. و بیش از صد هزار نفر با ناراحتی‌های تنفسی و بیماری‌های گوارشی راهی بیمارستان شدند.

حالا بیش از یک سال است که مارتین دی بر روی این موضوع کار می‌کند. این وکیل ۵۱ ساله که بر اساس برآورد نشریه نایبز جرو صد وکیل برجسته انگلستان به شمار می‌رود، وکالت ۲۲۰ نفر از قربانیان بحران زباله را بر عهده دارد. او بری هر یک از قربانیان از دادگاه عالی انگلستان درخواست چندین هزار پوند غرامت کرده است. این بیشترین درخواست غرامت در طول تاریخ انگلستان است. هرچند اینترپل در آمریکا، آفریقا، چین و اروپا در حال پیگیری موضوع است، ولی در محله‌های فروش اجناس دست دوم در اروپا کار به همان روان در حال انجام است.

یک اتومبیل بدون پلاک جلوی در ورودی مغازه می‌ایستد. مردی که بر روی صندلی کنار راننده نشسته، در جیب‌هایش به دنبال چیزی می‌گردد و زنی کارثی بر از کیبورد را در صندوق عقب می‌گذارد. محموله بعدی به زودی آماده می‌شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

**فضل گرما و سلامت فضای خانه**

با نزدیک شدن به فصل گرما محیط خانه می‌تواند محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها فراهم آورد. اگر خانه مرتب و تمیز نگه داشته شود بی‌شک تأثیر خوب آن بر روح و روان و سلامت ما بیشتر خواهد شد.
اینها از قلب خانه یعنی آشپزخانه شروع می‌کنیم. با گرم شدن هوا سروکله میکروب‌ها نیز در خانه پیدا می‌شود و بهترین جا را انتخاب می‌کنند، جایی گرم و مرطوب و پر از مواد غذایی. آشپزخانه همیشه باید مرتب، تمیز و عاری از هر گونه آلودگی باشد. هرگاه اقدام به پخت غذا می‌کنید هود یا تهویه آشپزخانه را روشن کنید. CO<sup>۲</sup> و NO<sup>۲</sup> و نیز آلاینده‌هایی که از سوختن روغن در آشپزخانه انتشار می‌یابند با روشن کردن تهویه از محیط آشپزخانه خارج می‌شوند و فضای خانه را عاری از هر گونه بو و دود می‌کند.

جریان مداوم هوای تمیز در آشپزخانه و خانه از بروز بعضی ناراحتی‌ها جلوگیری می‌کند که یکی از این بیداری‌ها آلرژی‌های خانگی است که در گروهی از مردم که با گرد و خاک خانگی، گل و گیاه و یا حیوانات خانگی سرو کار دارند، ایجاد حساسیت می‌کند. اگر کف آشپزخانه سرامیک است بعد از هر باز پخت و پز سطح سرامیک‌ها را از چربی‌ها و مواد لغزنده پاک کنید چرا که امکان نیز خوردن در این مکان بسیار است.

اطراف خود را از اشیاء و اسباب اضافی خلوت کنید. برای زیبایتر شدن فضای خانه به جای گل‌های مصنوعی از گل‌های طبیعی استفاده کنید زیرا فضای خانه را زیباتر و از لحاظ روحی و روانی تأثیر مثبتی خواهد داشت، همچنین استفاده از گل‌های طبیعی همانند یک تهویه طبیعی عمل می‌کند و میزان اکسیژن را در محیط افزایش می‌دهد.

حمام و دستشویی به علت گرم و مرطوب بودن محل مناسبی برای رشد قارچ‌ها به حساب می‌آیند که زمینه بروز آلرژی خانگی برای برخی افراد را نیز ایجاد می‌کند. شستشوی هنلگی این فضاها و خشک نگه داشتن این محیط‌ها می‌تواند مفید باشد.

منبع: روزنامه اطلاعات

**نحوه مطالعه با اشعه فرابنفش A و B در برابر پوست**

نویسنده: دکتر رضا محمود رباطی متخصص پوست و مو

پوست اولین و مهمترین لبٔ کنشده آثار تخریبی پرتوهای فرابنفش نورخورشید می باشد. حداقل ۹۰٪ سرطانهای پوستی ناشی از تماس دراز مدت با اشعه فرابنفش نور خورشید است. همچنین آفتاب موجب بوجود آمدن چین و چروک پوست، لکهٔ قهوه‌ای و تیره، خشکی چرم گونه شدن و نهایتاً پیری پوست می گردد.هر چند که قرار گرفتن در برابر آفتاب می تواند انرژی بخش و لذت بخش باشد). اما با آگاهی یافتن از عوارض اشعه فرابنفش خورشید بیشتر می توانیم خود را از اثرات ناخواستهٔ این تشعشعات حفظ نماییم. بهترین راه مقابله با این آسیب هاء، محدود کردن زمان تماس با آفتاب و محافظت از خود در برابر تابش نور خورشید است. هر کس با هرمن و رنگت پوستی نیازمند مراقبت از پوست خود در برابر نور آفتاب می باشد.اما کسانی که دارای پوست روشن، موهای بور و چشمان آبی یا سبز هستند، بیشتر در معرض خطر آفتاب سوختگی و همچنین سرطان پوست می باشند.همچنین کسانی که در پوست خود کتک و مکه داشته یا برخی دچار آفتاب سوختگی می شوند و نیز اشخاصی که مدت زمان طولانی در معرض تابش آفتاب قرار می گیرند (چه برای تفریح و چه برای کار) و آنها می که یک بار به سرطان پوست دچار شده اند، خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پوست دارند.

شیرخواران و کودکان، هم به دلیل پوست لطیف و حساسی که دارند و هم به این خاطر که برای تماس با اشعه مخرب خورشید ساهلای بسیاری را در پیش وو دارند، باید در برابر آفتاب محافظت شوند. بعلاوه این افراد بسیار بیشتر از افراد بزرگسال در فضای باز قرار می گیرند. بیشترین تماس هر فرد با آفتاب قبل از ۱۸ سالگی است، بطوریکه بیش از ۷۵٪ کل اشعه تابیده شده به پوست یک فرد سن، قبل از ۱۸ سالگی به پوست وی تابیده شده است.

بسیاری از ما عادت کرده ایم که فقط هنگامی از ضدآفتاب استفاده کنیم که می خواهیم به کنار دریا یا استخر برویم، بدون اینکه توجه کنیم که خورشید در تمام ۲۶۵ روز سال بالای سر ما قرار دارد. پس برای کاهش اثرات زیانبار آفتاب در تمام ساعات روز به محافظت احتیاج داریم.تحت تمام احوام آفتاب گرفتن نیست که باعث صدمه به پوست می شود.یکه تماس روزمره با نور خورشید هم به

پوست آسیب می‌رساند. برای شما نباید تعجب آور باشد که در کشور ما بسیاری از افرادی که مبتلا به سرطان پوست می‌شوند، افراد زحمتکش کشاورز هستند که سالیان متوالی بدون محافظت در برابر نور خورشید مشغول به کار و فعالیت بوده‌اند. قبل برداختن به فرآورده های ضدآفتاب یا هم اصولی را که موجب کاهش احتمال آسیب رسیدن به پوست در اثر نور خورشید می‌شود را مرور می‌کنیم.

۱-بدون توجه به فصل وساعت، مدت زمان تماس خود را با آفتاب کاهش دهید.

۲-در ساعات میانی روز (۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) که اشعه خورشید از همیشه تندتر است، حتی المقدور بیرون نروید.

۳-حساب مدتی را که در معرض نور خورشید بوده اید، داشته باشید و برای مدت طولانی در جایی که سایه نیست توقف نکنید.

۴-هرگاه از منزل خارج می‌شوید، از ضدآفتاب یا عیار حفاظتی ۳۰ یا بالاتر (با توجه به صلاحیت مخصوص پوست) استفاده کنید. این مسأله شامل همه فعالیت های خارج از منزل شامل خرید، گردش کردن، پیاده روی، دویدن،بازیابی و حتی منتظرایوس ماندن نیز می‌شود.

۵-از ضدآفتاب هایی استفاده کنید که مانع نفوذ هر دو نوع اشعه فرابنفش AوB می‌شوند.

۶-ضدآفتاب را سخاوتمندانه و بطور یکواحت به همه قسمتهای روزیاز بدن بمالید.اگر فرود زرگشالی بخواهد، هنگام شنا به همه قسمت های بدن ضدآفتاب بمالد، باید حدود ۳۰ گرم ضدآفتاب مصرف کند. اگر کمتر از مقدار لازم مصرف شود از قدرت حفاظتی آن کاسته خواهد شد.

۷-دقت کنید که قسمتهایی که معمولاً فراموش می‌شوند را با کرم بوشانید. شامل لب ها، گوشهها، اطراف چشم ها، پوست سر (در افراد طاس) و پشت دست ها. ضدآفتاب را ۲۰ دقیقه قبل از تماس با آفتاب مصرف نمایید.

۸-حداقل هر ۲ ساعت یکبار مجدداً استفاده از ضدآفتاب را تکرار کنید. هنگام شنا، تعریق یا خشک کردن با حوله دفعات مصرف را بیشتر کنید.

۹-محصولی را انتخاب کنید که مناسب با پوست و فعالیت شما باشد. ضدآفتاب ها بصورت لوسیون، ژل، اسپری، کرم و شگلهای ماتینگی موجود هستند. بعضی از آنها در مقابل آب و عرق مقاوم بوده و یا مخصوص زمان ورزش هستند. بعضی دیگر غیر معطر،غیر حساسیت زا و یا مخصوص پوست های حساس و بچه ها می‌باشند.اگر مبتلا به جوش صورت هستید و پوست چربی دارید، باید از انواع فاقد چربی (OIL FIRE) استفاده نمایید. در موارد انتخاب نوع ضدآفتاب بهتر است با یک متخصص پوست و مو مشورت نمایید.

۱۰-از پیراهن آستین بلند و شلوار بلند استفاده کنید. هر چه بافت پارچه لیس ریژتر و تراکم تر و رنگ آن روشن تر باشد، محافظ بهتری محسوب می‌شود. آب نفوذپذیری پارچه را افزایش می‌دهد، لذا پیراهن خیس برای محافظت از آفتاب مناسب نیست.

۱۱-کلاههایی که لبه پهن دارند تا حد زیادی می‌توانند محافظ پوست گردن، گوش، پوست سر و صورت باشند. دیال کلاهی باشید که دور تا دور آن لبه ای به پهنای ۱۲-۱۵سانتی متر داشته باشد. کلاههایی که فقط جلوی آنها لبه دارد(مثل کلاه افراد نظامی)،صورت را پوشش می‌دهد. اما گوش ها، و گردن بیرون می‌ماند.

۱۲-عینک های آفتابی با اشعه فرابنفش باشند، می‌توانند پلک ها و پوست حساس دور چشم را محافظت نمایند. این مناطق جاهای مناسبی برای بروز سرطان پوست و چروک ناشی از آفتاب می‌باشند. عینک های آفتابی به کاهش خطر بروز بیماری آب مروارید که معمولاً در سنین پیری رخ می‌دهد نیز کمک می‌کنند.

۱۳-توجه داشته باشید که حتی زمانی که زیر سایه چتر یا درخت ایستاده اید، امکان رسیدن اشعه فرابنفش را روی سطح صیقلی به شما وجود دارد.

۱۴-سرنگه شدن سالم و بی خطر وجود ندارد. برنگه شدن در حقیقت عکس العمل پوست در مقابل اشعه زیاپایز نور خورشید است. بنابراین از حضور درسایق های مخصوص برنگه کردن (سولاریوم) بپرهیزید. اشعه فرابنفش چترانهای مخصوص برنگه کننده خصوصاً در محل های سرپوشیده به مراتب خطرناکتر از نورطبیعی آفتاب می‌باشد.

۱۵-عادت های خوبی نظیر پرهیز از آفتاب را به کودکان خود آموزش دهید، چرا که عادت های خوب و سالم را در سنین پایین بهتر می‌توان فراگرفت.

۱۶-درجه حرارت، معیار مناسبی برای اندازه گیری قدرت تخریب اشعه فرابنفش خورشید نیست. حتی وقتی که نور خورشید گرمای همیشگی را ندارد درحال فرستادن مقادیر فراوانی اشعه فرابنفش می‌باشد.

۱۷-ابر و مه رقیق یا وجود اینکه مقدار زیادی از گرمای خورشید را جذب می‌کنند، اما تنها جلوی تابش ۱۰٪ اشعه فرابنفش را می‌گیرند. اگر در هوای ابری قصد خروج از منزل را دارید باز هم بهتر است از کرم ضدآفتاب استفاده نمایید.

۱۸-اشعه فرابنفش به ازاه هر ۳۰۰ متر افزایش از سطح دریا به میزان ۵-۴٪ افزایش پیدا می‌کند. به همین جهت اسکی بازان، کوه نوردان و کسائیکه در ارتفاعات زندگی می‌کنند، باید در تمام طول سال هر زمان که بیرون می‌روند خود را بپوشانند یا از ضدآفتاب استفاده کنند.

۱۹-شون، پرف و سنگن های صاف و صیقلی (به خصوص سفید رنگه ها) و ساختمان ها بخوبی نور را منعکس کرده و تا میزان ۱۹۰٪ اشعه خورشید را به اطراف پخش می‌کنند و در این شرایط خدمات پوستی ناشی از تابش اشعه فرابنفش افزایش می‌یابد.

با توجه به مطالب فوق درایتمیم که یکی از روش های مفید محافظت از نور آفتاب، استفاده از ضد آفتاب هاست. برای انتخاب یک ضدآفتاب مناسب باید نکاتی را در نظر داشت:

۱-ضدآفتاب باید در برابر نور خورشید دچار تغییر شیمیایی نشود.

۲-در نوع نوع اشعه فرابنفش A و B را مهار کند.

۳-ایجاد حساسیت و آلرژی در پوست نکنند.

۴-اثرات جانبی در بدن نداشته باشد.

۵-در برابر شستشو و تعریق مقاوم باشد.

۶-احساس خوبی در مصرف کننده ایجاد نماید.

امواج فرابنفش B یا طول موج ۲۲۰-۲۹۰ نانومتر، توسط سلولهای اپیدرم (لایه سطحی پوست) جذب بیشتری داشته و در همین لایه به پوست آسیب می‌رسانند. عامل اصلی آفتاب سوختگی و ایجاد سرطانهای پوست بیشتر اشعه می باشد. امواج فرابنفش A طول موج بلندتری دارند (۴۰۰-۳۱۰ نانومتر)و عمیق تر در پوست نفوذ می‌کنند. و علاوه بر سلولهای سطحی، سلولهای عمقی تر (فیبروبلاست های درم) را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند.

امواج A وBخلاف نوع B می‌توانند از شیشه عبور کنند و محافظت از آنها حتی در داخل منزل یا اتوبیل هم اهمیت پیدا می‌کند. امواج A عامل اصلی پیری زودرس پوست ناشی از آفتاب بوده و همچنین در ایجاد سرطان پوست، به امواج B کمک می‌رساند.

اولین ترکیبات ضدآفتاب، تنها می‌توانستند مانع از نفوذ امواج B شوند، اما اکنون ترکیباتی به بازار عرضه شده‌اند که امواج A و B و نیز مادون قرمز را مهار کرده و کیفیت بسیار مطلوب تری برای مصرف کننده دارند.

ضدآفتاب ها را به دو دسته انواع فیزیکی و شیمیایی تقسیم بندی می‌کنند.

انواع ضدآفتاب های فیزیکی:

استفاده صحیح از ضدآفتاب های فیزیکی باعث می‌شود پوست در برابر نور آفتاب برنگه نشود و دچار آفتاب سوختگی نگردد. این ترکیبات حاوی مواد غیرمحمولی هستند که بر روی پوست گسترانیده شده و باعث می‌شوند اشعه های نور خورشید قبل از رسیدن به پوست، متفرق شده و بازتاب یابند. موادی که در این ضد آفتاب ها بکار می‌روند شامل اکسید روی -اکسید زیرکونیوم -اکسید منیزیم -دی اکسید تیتانیوم و غیره می‌باشد. در صورتیکه ضدآفتاب فیزیکی به مقدار لازم استفاده شوند و به مدت کافی نیز روی پوست بمشاند، می‌تواند اشعه های A و B هر دو را مهار نماید. مزیت همه این ضدآفتاب ها این است که چون با پوست واکنش شیمیایی انجام نمی‌دهند،خطر بروز واکنش های حساسیتی اندک بوده و برای پوست های حساس و بچه ها بسیار مناسبند. بدلالایی ممکن است این ضدآفتاب ها چندان مطلوب واقع نگردند. مثلاً ممکن است بدلیل لایه ماتنی که روی پوست ایجاد می‌کنند، مانع تعریق پوست شده پوست را گرم کنند یا پوست دچارحالت عرق سوز و فولیکولیت شود. از طرفی رنگه مات و کرم بودی آنها ممکن است از نظر زیبایی مطلوب مصرف کننده نباشد. امکان رنگی شدن لباس ها نیز وجود دارد. این ترکیبات با آب شسته نمی‌شوند و نیز ممکن است در برابر نور خورشید شل شده و اثرمحافظتی آنها کاهش یابد.

ب)ضدآفتاب های شیمیایی

این ها حاوی مواد محلول در آب یا چربی هستند و با جذب انرژی برخی فوتون ها باعث محافظ شیمیایی در برابر نور خورشید می‌شوند. این موارد لایه ای نامرئی بر سطح پوست می‌گسترانند و لذا دیده نمی‌شوند. بنابراین از نظر ظاهری نسبت به ضدآفتاب های فیزیکی بیشتر مورد پسند قرار می‌گیرند (به خصوص برای آقایان).ضدآفتاب های شیمیایی براساس موادی که در ساخت آنها بکار رفته ممکن است جذب امواج فرابنفش A و B باشند.

ضدآفتاب هایی می‌توانند اثر محافظت کنندگی کافی داشته باشند که هر دو نوع اشعه فرابنفش A و B را جذب کنند، اثرات جانبی روی پوست نداشته و در برابر نور خورشید پایدار باشند.

میزان حفاظت ضدآفتاب ها در برابر اشعه فرابنفش را با عددی که آرا عیار حفاظتی (SPF) یکک ضدآفتاب بیشتر باشد، محافظت بیشتری در برابر اشعه فرابنفش بعمل می‌آورد. مثال ساده ای برای درکه این عدد بدین صورت است که اگر شخصی بدون ضدآفتاب بعد از ۲۰ دقیقه در برابر نور آفتاب دچار سرخی پوست شود، اکنون با استفاده از ضدآفتاب با SPF۱۰ این زمان ۱۰ برابر یعنی ۲۰۰ دقیقه می‌شود. معمولاً اگر به میزان کافی از ضدآفتاب استفاده شود (یعنی در هر ساعتی متر مربع پوست ۲ میلی گرم بکار رفته باشد، عیارحفاظتی SPF۳۰-۱۵۰ کافی خواهد بود. و با افزایش SPF بیش از ۳۰ تنها اندکی به میزان محافظت در برابر اشعه فرابنفش افزوده می‌شود، بنابراین SPFهای بالاتر از ۳۰ باید با نسخه پزشک متخصص پوست برای بیماران بسیار حساس به نور و یا افراد مبتلا، به برخی بیماری های پوستی حساس به نور مثل لوپوس باشد، چرا که عیار حفاظتی ضدآفتاب بالاتر می‌رود، در مورد ضدآفتاب های شیمیایی، احتمال حساسیت های پوست نیز افزایش می‌یابد.

منبع:تفصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

#### خال سرطانی و غیر سرطانی

خال ها انواع مختلفی دارند و بعضی از آنها شانس بیشتری برای سرطانی شدن دارند. ملاوم که خطرناکترین سرطان پوستی است، می‌تواند روی بعضی از انواع خال ایجاد شود. خال های مادرزادی یا نظر بیشتر از ۲۰ سانتی متر، بالاترین خطر را در نظر تبدیل شدن بدخیمی دارند. خال های غیرعادی و بدشکل (دیس پلاستیک) نیزشانس زیادی برای تبدیل به ملاوم دارند. ابتلا به این نوع خال می‌تواند زمینه ارثی داشته باشد و در افرادی که سابقهٔ فامیلی رخداد ملاوم در آنها وجود دارد، احتمال ابتلا به ملاوم بالاتر.

برای افتراق یک خال خوش خیم از خال سرطانی، باید خال را خوب نگاه کرد و توجه خاصی به اندازه، شکل، لبه ها و رنگ آن داشت. تشخیص زودرس ملاشوم، که احتمال علاج کامل آن را بسیار بالا می برد ولی در مراحل دیرتر، درمان نمی تواند جلوی پیشامدهای بد سرطان را بگیرد.

معیارهایی که در افتراق ملاشوم از خال معمول کمک می کنند، عبارتند از:

الف)عدم تقارن: خال های معمولی اغلب مدور و قرینه هستند ولی ضایعات ملاشوم معمولاً شکل نامتقارن دارند. بدین ترتیب که اگر خطی فرضی از وسط ضایعه بخواهیم رسم کنیم، قادر به تقسیم مساوی و قرینه به دو قسمت نخواهیم بود.

ب)نامنظمی لبه ها: لبه های ضایعات خوش خیم معمولاً یکتراخت هستند ولی لبه های ضایعات بدخیم (ملاشوم) اغلب نامنظم و مفرس و ندانه دار می باشند.

ج)رنگت: ضایعات خال خیم معمولاً بطور یکواخت و رنگت قهوه ای روشن یا تیره و یا سیاه دارند اما در ضایعات بدخیم ملاشوما، اغلب طیفی از رنگت های مختلف وجود دارد (قهوه ای روشن یا تیره سیاه و حتی آبی یا قرمز)

د)قطر:خال های معمولی اکثراً کمتر از ۶ میلی متر قطر دارند. اما ملاشوم از نظر اندازه بزرگتر بوده و اغلب بیش از ۶ میلی متر قطر دارد.

اگر به صورت یا پوست بدن نکاهی بیاندازید متوجه خال یا خال های متعددی روی صورت خواهید شد. باید توجه کنید که هر تغییر رنگی که قهوه ای یا سیاه باشد لزوماً خال نیست. به عنوان مثلا کک و مک، لنتیگوو سیورنیک کراتوز از جمله ضایعاتی هستند که توسط افراد غیر متخصص ممکن است خال تشخیص داده شوند. اکثر خال ها در طی ۲۰ سال اول زندگی ظاهر می شوند، گرچه بعضی خال ها ممکن است تا سنین بالاتر نیز ظاهر نگردند. بعد از سن ۳۵ سالگی پیدایش خال جدید نادر است. هر خاله انگری رشد خاصی خود را دارد. خال ها، معمولاً در ابتدا داری سطح صاف و به رنگت قهوه ای یا سیاه می باشند و با گذشت زمان معمولاً به کندی بزرگ و برجسته شده و رنگشان کمی ملایم تر می شود. در سنین بالاتر خال به رنگت پوست در می آید. دوره متوسط این تغییرات حدود ۵۰ سال است. بعد از تماس یا نور خورشید در سنین جوانی و جوانی، هنگام بارداری و یا به دنبال مصرف برخی داروها یا هورمون ها، خال ها می توانند بزرگتر و تیره تر شوند و یا خال های جدیدی ظاهر شوند.

متخصصین پوست و مو به کرات یا بیوانیاتی مواجه می شوند که نقضاتی برداشتن خال هایشان را دارند. بسیاری از آنها از پزشک خود نقضاتی استفاده از لیزر را دارند. اما باید ببینیم که چه روشهایی برای برداشت خال وجود دارد و اصولاً بهترین روش درمانی کدام است؟

اکثر خال ها خوش خیم و غیرسرطانی هستند و تنها ضایعاتی نیاز به اقدامات درمانی دارند که به نحوی غیرعادی باشند و یا بسیار به لحاظ زیبایی نقضامند.برداشتن خال هایشان باشد. هر لکه یا خالی که بطور ناگهانی دچار تغییراتی در اندازه، شکل و یا رنگت شود و یا دچار خونریزی، خارش یا درد شده و یا زخمی گردد،نیاز به بررسی بیشتر دارد. همچنین خال هایی که بعد از ۲۰ سالگی ظاهر می شوند نیاز به توجه دارند. پزشک متخصص پوست، به مجرد اینکه شک کند که یک خال ممکن است غیرمعمول باشد. برای کسب اطمینان تمام یا قسمتی از خال را با جراحی برمی دارد آن را برای آزمایش به آزمایشگاه آسیب شناسی می فرستد. اگر فقط قسمتی از خال برداشته شده باشد و آسیب شناسی، سرطان خال باشد باید کل ضایعه همراه با قسمتی از پوست سالم اطراف آن مجدداً برداشته شود. نمونه برداری از یک خال هرگز منجر به سرطانی شدن آن نمی شود.

خوانندگان گرامی باید بدانند که بهترین و علمی ترین راه برای برداشتن خال ها، جراحی و خارج کردن کل خال تا جراحی زیرجلدی و سپس دوختن پوست توسط بنیه می باشد و اگر جراح (جراح متخصص پوست و یا جراح پلاستیک) ماهر باشد، عموماً نتیجه زیبایی عمل بسیار قابل قبول خواهد بود. روش دیگر، تراشیدن ضایعه توسط تیغ جراحی است برای آزمایش برای آسیب شناسی فرستاده شود. البته با این روش احتمال عود وجود دارد که در این صورت باید به متخصص پوست جهت درمان تکمیلی مراجعه نمود اما امروزه از لیزرها نیز برای برداشتن خال ها استفاده می شود. تأکید می نمایم که هرگز این روش و نیز روش های غیرجراحی دیگر مثل سوزاندن توسط دستگاه کوتر نباید توسط افراد غیر متخصص پوست انجام شود؛ زیرا تنها این افراد هستند که می توانند از ابتدا تشخیص دهند. که آیا یک خال کاملاً خوش خیم است و یا نه و در صورت هرگونه شک به بدخیمی هرگز استفاده از روش های غیرجراحی مثل لیزر صلاح نیست.

نقص بزرگ لیزردرمانی خال این است که نمونه ای برای فرستادن به آزمایشگاه آسیب شناسی نمی ماند. در صورتی که به عنوان یکتک قانون، هر بافتی از بدن (به خصوص خال) که برداشته می شود باید برای آسیب شناسی به آزمایشگاه فرستاده شود. استفاده از لیزرها مورد استفاده برای پاک کردن خال کوبی ها در مورد خال ها به هیچ وجه مناسب نیست. زیرا فقط رنگ خال از بین می رود و هنوز سلول های خال باقی می ماند و لذا اگر روزی سرطانی شوند، تشخیص آن بسیار مشکل و دیررس خواهد بود. به مراحل توجه کنید که اغلب مجامع علمی دنیا، برداشتن خال یا لیزر را مورد تأیید قرار نمی دهند؛ زیرا تأثیر اشته لیزر بر روی سلول های رنگدانه ساز خال در دراز مدت هنوز کاملاً مشخص نیست.

برای خال های مادرزادی (که اغلب نیز مودار می باشند) بهترین راه جراحی و برداشتن کامل آنهاست. زیرا خطر سرطانی شدن این خال ها در صورت باقی ماندن از سایر خال ها بیشتر است. هر چه سایز خال مادرزادی بزرگتر باشد، خطر تبدیل آن به ملاشوم نیز بیشتر می شود.

منبع فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

#### سمومیت یا سموم دفع آفات

نویسنده: دکتر عبدالکریم پژمند

سموم دفع آفات دسته مواد شیمیایی هستند که کاربری آنها در دفع آفات کشاورزی، دام، حشرات خانگی، جونده های محیط خانگی و کشاورزی است. این مواد به ترتیب اهمیت سمومیت زایی به گروههای متنوع زیر تقسیم می شوند.

۱- ارگانو فسفره ها یا هسته اسید فسفریک دیواروی آلی و یک باوروی امانی که می تواند با موادی نظیر سیانید ترکیب شود. اول بار درسال ۱۸۵۴ توسط آلمان ها سنتز شد. به دلیل پایداری نبودن آن در طبیعت بسیار پرمصرف و اگر چند ساعتی از برخورد آن با محصولات گذشته باشد و محصول کشاورزی بخروبی شسته شود مشکل زیست محیطی ندارد و مصرف محصول نیز بدون اشکال است.

درمیداین جنگ نیز به نام گاز اعصاب نامیده می شود که شامل نظیرSarin- Samon- tabon-Vx است.

مکاتیمم تاثیر بلوک کردن آتریم کرئین استراز در بدن است و سمومیت عمدهی و حاد آن کشنده است.

۲- کاربامات ها

با همان مکاتیمم بلوک کنندگی کولین استراز اثر می کنند. ترکیبات این دسته همان حشره کش های خانگی است که به صورت **Spray** و پودر و گیج های حشره کش کاره های دیوارها در منازل استفاده می شود. تفاوت آن با ارگانو فسفره در آنست که عود به خود بعد از حدود ۶ ساعت کولیت استراز بلوک شده رها می کند و خطر چندانی ندارد به خصوص اگر سمومیت آن در حد آلودگی باشد. علامت به صورت افزایش ترشحات دهانی و بزاق آسباس روده ای تهوع و استفراغ در موادی اسهال است که با داروهای ضداسهاسم آروپیتی که در حقیقت بازدر آن می باشد سمومیت متوقف و کنترل می شود.

۳- ارگانو کلرینه ها

همانند DDT که برای کنترل حشرات و به خصوص مالماری کاربرد دارد، بر خلاف دو دسته داروی شیمیایی فوق متابلیت همیشه پایدار در طبیعت باقی می گذارند. علاوه بر آن اثرات سرطان زایی در آنها نیز گزارش شده است.

سمومیت با آن تحریکات مستقیم اعصاب، یقناری، تحریک پذیری در درمان آن استفاده از آرام بخش ها نظیر دیازپام است.

۴- حشره کشهایی که سابقه طولانی در مصرف دارند، نظیر **Pyrethroid** که همان امشی معروف است. آلودگی محیطی چندانی ندارد. سمومیت شدید نیز نمی دهد ولی تماس طولانی در بدن باعث حساسیت های جدی می شود که درمان های علامتی کافی است.

۵- نیکوتین با همان تنباکو نیز خاصیت شدخحشره دارد. سمومیت و پرخورد آن در صورتی که شدید نباشد قابل گذشت است.

۶- فسفیدها

فسفید آلومینیوم با تجاری **Celphos** با قرص برنج که بسیار خطرناک است. یکت دوم قرص آن خطر مرگ دارد. ولی استفاده آن در دانه ای شبیه برنج برای کنترل حشرات نافع است. هیچ آلودگی به خود برنج مصرفی نمی دهد به خصوص اگر به درستی شسته شود. بعداز مدتی که قرص درون کیسه برنج قرار داشت به تدریج از عود گاز فسفین **PHr** آزاد می کند که باعث از بین بردن حشرات می شود.

استفاده مقادیر زیاد از این قرص ها درفضای باز که بتواند شرایط تصعید گاز فسفین ایجاد کند ممکن است باعث آلودگی محیط حتی سمومیت شود.

بنابراین قرص برنج در میزان کم و در کیسه و گونی برنج پانسیل سمومیت ندارد.

به طور کلی سموم دفع آفات کشاورزی برای کشاورز و نیز کارکنان سازنده این سموم باید با احتیاط همراه باشد.

سموم در شیشه های مشخص و برجیب دار نگهداری شود. در موقع سم پاشی درمقابل مخالفت یاد قرار نگیرد. آلودگی دستها و لبه ها می تواند باعث سمومیت شود. سموم دفع آفات از دسته ارگانو فسفره ها نامی راههای بدن از جمله گوارشی، پوستی، ملتحمه، مخاطات ریویزی قابل جذب و خطرناک است. در منازل استفاده از سموم کشاورزی حرفه ای باید اجتناب شود و از نوع کاربامات یا حشره کش های امپیری مانند استفاده گردد.

چنانچه لازم به مصرف میزان کم از سموم ارگانو فسفره است احتیاط لازم از آن جمله دور از دسترس بودن اطفال و شیشه های مخصوص نگهداری کردن در دستور کار باشد.

سموم آفاتو کلرینه هیچ کاربری منطقی در منازل ندارند بخصوص از نوع ددت در مورد قرص برنج که بنام فسفید آلومینیوم نامگذاری شده است. بهتر است با احتیاط مورد استفاده قرار گیرد.

منبع:نوروزنامه کیهان

#### نظروف یکبار مصرف گیاهی همو یا محیط زیست

نویسنده: لیلی یارمحمدی

رفع آلودگی محیط‌زیست از تقریباً دو دهه قبل با ورود بی‌رویه مواد پلاستیکی غیرقابل برگشت به طبیعت به حالت بفرنجی رسیده است. شاید کمتر محمل و نقطه‌ای از شهرهای کشورمان را بتوان یافت که در آن یک‌تک ظرف پلاستیکی و یا یک‌تک کیسه پلاستیکی وجود نداشته باشد.

در جریان بازدید از دیوار مرزی در مرز ایران و پاکستان در میرجاوه، حتی روی بلندهای دیوار مرزی‌مان و بر روی سیم‌خاردارها

شاهد بازی هزاران قطعه پلاستیکی در باد بودم. ضایعات پلاستیکی که سالها باقی می‌مانند و نابود نمی‌شوند. حتی وقتی برای استراحت و تفریح به کوه و دشت هم می‌رویم منظره کیهیسه‌ها، ظروف و ضایعات پلاستیکی چشم‌انداز زیباییان را مخدوش می‌کند. شیوع مصرف مواد یکبارمصرف پلاستیکی چنان گسترده‌گی یافته که حتی برخی افراد ترجیح می‌دهند در خانه زین از این ظروف استفاده کنند، در حالی که نمی‌دانند آیا این ظروف مانند سایر زباله‌های تولیدی قابل تجزیه و بازگشت به طبیعت است یا نه! عمده ضرر این مصرف‌گرایی بدون تدبیر، آسیب جدی به محیط‌زیست، منابع ملی و سلامت انسانی است.

دکتر امیررضا هاشمی که طرح تهیه ظروف یکبارمصرف گیاهی است و آن را به نام خود به ثبت رسانده است، در این‌باره می‌گوید: کشور ما در دنیا جزو پنج کشور اول در زمینه مصرف سرنانه پلاستیک است. این در حالی است که برای تجزیه ظروف پلاستیکی ۳۰ تا ۵۰ سال زمان لازم است که این زمان آسیب جدی و فاجعه به محیط‌زیست وارد می‌کند.

وی می‌افزاید: مزیت پلیمر گیاهی و تولید ظروف و کبسه یکبارمصرف از آن، قابلیت تجزیه شدن در مدت ۶ تا ۸ ماه را دارد که زمانی نیز متوجه طبیعت نمی‌کند.

هاشمی مزیت اصلی استفاده از این مواد گیاهی را که از نسانسه، ذرت، موم عسل، روغن‌های گیاهی، قیر و سلولز و افزودنی‌های طبیعی ساخته شده است حفظ سلامتی افراد و کاستن از آلودگی محیط‌زیست می‌داند.

وی با بیان اینکه محدودیتی برای بسته‌بندی و استفاده از ظروف یکت بار مصرف گیاهی از نظر خطرات بهداشتی وجود ندارد، خاطرنشان می‌کند: ظروف یکبار مصرف پلاستیکی در تماس با مواد غذایی گرم، مواد شیمیایی از خود آزاد و وارد غذا می‌کند و سبب بروز بیماری از بیماری‌ها با علائمی از قبیل خستگی عصبانی، تحریک سیستم عصبی … می‌شوند و در درازمدت می‌تواند سرطان‌زا باشد، به طوری که بیمارهایی مانند پرنان و سرطان ریه، کبد و پروستات در کسانی که استفاده مستمر از ظروف یکبارمصرف پلاستیکی داشته‌اند، مشاهده شده است.

هاشمی جایگزینی ظروف گیاهی را عامل مؤثر برای کاهش این خطرات عنوان می‌کند و می‌افزاید: مواد تشکیل‌دهنده این ظروف طبیعی هستند و اثر شیمیایی ندارند.

وی با اشاره به اینکه ظروف گیاهی تولید شده از استاندارد وزارت بهداشت برخوردار است، می‌گوید: براساس بخشنامه‌های وزارت بهداشت به تمامی سازمان‌ها درخصوص جایگزینی ظروف یکبارمصرف گیاهی با پلاستیکی توجه و تأکید شده است.

مخترع ظروف یکت بار مصرف گیاهی اضافه می‌کند: این ظروف براساس استاندارد اروپایی فرموله شده و باید ظرف ۶ ماه تا ۹۰درصد آن از بین برود.

وی با اشاره به اینکه سازمان محیط‌زیست در حمایت از ظروف یکبارمصرف گیاهی ماده واحده‌ای به هیأت دولت ارائه کرده است، می‌گوید: در این ماده واحده به جایگزین کردن استفاده از این ظروف به جای ظروف یکت بار مصرف پلاستیکی در تمامی ادارات، حمایت وزارت صنایع از تولید این محصولات و سرمایه‌گذاری در این بخش، همکاری صدا و سیما در فرهنگ‌سازی برای استفاده از این ظروف یا وزارت بهداشت تأکید شده است.

هاشمی با اشاره به اینکه در حال حاضر ۱۰ کارخانه در کشور در کنار تولید ظروف یکبار مصرف گیاهی فعال هستند، می‌گوید: قیمت این ظروف تفاوتی با ظروف پلاستیکی ندارد و نکته مهم در این میان این است که ظروف پلاستیکی ممکن است از مواد کهنه تهیه شود و با قیمت بالا عرضه شود، اما درخصوص ظروف گیاهی این امر شذنی نیست.

وی در ادامه با اشاره به اینکه فرآیند تجزیه‌پذیری این ظروف گیاهی در دانشگاه شهید بهنشی با همکاری محیط‌زیست بررسی شده است، خاطرنشان می‌کند ۴ عامل در این خصوص تأثیر گذار است؛ میکروارگانسیم خاک،ک، تأثیرپذیری دمای خاک،، طویت خاک و عمق دفن پسماندها.هاشمی می‌افزاید: این عوامل در تشدید سرعت تجزیه شدن این ظروف بسیار تأثیر گذار است و حتی می‌تواند در بهترین شرایط زمان تجزیه را کوتاه‌تر نیز کند.

وی با اعلام اینکه پس از آمریکا، انگلیس و آلمان، ایران نیز از سال ۸۶ جزو کشورهای تولیدکننده این ظروف گیاهی شده است، می‌گوید: تولید این ظروف در زاین نیز شروع شده است.

هاشمی درخصوص کاربردهای دیگر پلیمرهای گیاهی می‌گوید: این ظروف می‌تواند به صورت گلدان نشا و روکش نشاکاری و سزی‌کارها در تولید محصولات کشاورزی باغی و جنگلی استفاده شوند و هنگام کاشت نیز نیازی به خارج کردن نهال و نشاء از داخل گلدان نیست.

وی می‌افزاید: در صنایع پزشکی نیز از این پلیمرها می‌توان در ساخت ظروف یکبار مصرف پزشکی، روکش هوشمند داروها استفاده کرد.

ساخت اسباب‌بازیهایی از جنس گیاهی نیز می‌تواند خطر مواد شیمیایی را به خصوص برای کودکان کاهش دهد.مخترع ظروف یکت بار مصرف گیاهی عرضه کبسه‌های دستی گیاهی در مراکز فروش را از دیگر اقدام‌ها برای همه‌گیری استفاده از این پلیمرهای گیاهی اعلام می‌کند و می‌افزاید: در تمامی مراکز عرضه و فروش می‌توان برای بسته‌بندی از این پلیمرهای گیاهی استفاده کرد.هاشمی در پایان اظهار امیدواری می‌کند که همزمان با سال ۲۰۱۵ که ۹۰درصد از مواد گیاهی جایگزین مواد پلاستیکی در دنیا می‌شود، کشور ما نیز در ردیف اول استفاده‌کنندگان از این محصولات کم‌خطر باشد.

**توبه ناقل انگل به انسان**

توکسو پلاسموز نوعی بیماری است که توسط ویروس یا باکتری انتقال پیدا نمی‌کند چرا که عامل انتقال آن یکت نوع انگل است که توسط گربه به انسان سرتابت می‌کند.

گربه ناقل به این انگللی خاک یا سبزیجات کشت شده را آلوده کرده که در نهایت انسان را مبتلا می‌کند. این انگل در بدن گربه می‌ماند و با مدفوع از بدن آن خارج می‌شود و چون گربه مدفوع خود را در زیر خاک پنهان می‌کند خاک را به این انگل آلوده می‌کند که انسان با مصرف سبزیجات خوراکی که در این خاکها کشت می‌شود بیمار می‌شود.این بیماری از طریق گوشت آلوده به این انگل نیز سرتابت می‌کند به گرنه‌ای که اگر سبزیجات آلوده توسط گوسفند خورده شوند این انگل در عضلات گوسفند لاله گزینی می‌کند و به صورت کیست تا مدت‌ها باقی می‌ماند.

اگر در حین طبخ گوشت حرارت در حدی نباشد که این انگل را از بین ببرد می‌تواند باعث بیماری در انسان شود. در صورتی که گوشت به صورت کیاب مصرف می‌شود حتماً به این نکته باید دقت کرد که وسط گوشت حتماً پخته شود و خام نباشد.

علائم این بیماری تب خفیف، بزرگ شدن غده لنفاوی، عفونت‌های چشمی و تاری دید است. اگر این انگل در دوران بارداری وارد بدن شود ایجاد ناعجازی مادرزادی و یا عقب‌ماندگی ذهنی را برای نوزاد می‌شود.

بنابراین در ششستوی سبزیجات خوراکی باید دقت کرد. از مصرف گوشت‌های قرمز نیمه پخته بخصوص در دوران بارداری پرهیز شود مصرف سوسیس و کالباس را هم باید به حداقل رساند.

منبع: روزنامه اطلاعات

**تهدید لامپ‌های کم مصرف برای انسان و محیط زیست**

نویسنده: مرتضی جوهری

لامپ‌های کم‌مصرف یا لامپ‌های مهتابی فشرده که نام تجاری و بین‌المللی آن CFL (Compact Fluorescent lamps) است در دسته لامپ‌های فلورسنت قرار می‌گیرند. این لامپ‌ها علاوه بر محاسنی که دارند، به طور قابل توجهی زیان‌آور هستند و

این زیان بیشتر متوجه طبیعت خواهد شد.

امروزه لامپ‌های مهتابی فشرده یا همان لامپ‌های کم‌مصرف به دلیل داشتن نور سفید، تولید گرمای کمتر و مصرف انرژی کمتر در مقایسه با لامپ‌های رشته‌ای کاربرد فراوانی در منازل، ادارات، فروشگاه‌ها و سایر اماکن دارند. چرا که مصرف‌کنندگان به دنبال مصرف کمتر انرژی را بازدهی بالا هستند. اما کمتر به زیان‌های این لامپ‌ها فکر می‌کنیم.
جواب لامپ‌های کم‌مصرف دارای جیوه اندک هستند ولی همین جیوه اندک می‌تواند مشکلات فراوانی را پدید آورد.

حالا اگر این لامپ‌ها دورریخته و بر اثر شرایطی شکسته شوند، محتویات آن وارد طبیعت می‌شود. لامپ‌های کم‌مصرف همانند لامپ‌های مهتابی لوله‌ای شکل حاوی مقدار کمی جیوه در حدود ۵ میلی‌گرم هستند که این جیوه به منظور تولید نورسفید در این گونه لامپ‌ها به کار می‌روند. جیوه فلز سنگینی است که در دمای متعارف به حالت مایع است، این ماده لغزنده اگر بر روی زمین ریخته شود به صورت گوی‌های ریز پنخش می‌شود. جیوه دارای بخارات سمی است. در صورتی که لایح کم‌مصرفی در طبیعت رها شود و این لامپ بر اثر ضربه‌ای بشکند، جیوه به صورت بخار رها می‌شود و یا به صورت پودرهای ریز درون خاک فرو می‌رود و یا در درون آب‌ها رسوب می‌کند. بخارات سمی جیوه ناشی از شکستن لامپ‌های کم‌مصرف به حدی است که موجب مسومیت حیوانات اعم از پرندگان، خزندگان، پستانداران و حشرات می‌شود. این بخارات بر روی گیاهان تأثیر قابل توجهی دارد.

فلوذ پودرهای جیوه به درون خاک موجب نابودی تمامی ارگانسیم‌های زندهٔ خاک تا شعاع چند ده متر می‌شود و اگر بارانی بیارد و این مواد بر روی زمین جاری شوند، در نواحی دیگر نیز تأثیر می‌گذارند و در نهایت ممکن است که این مواد سمی وارد رودخانه‌ها و دریاها شوند که از آن به بعد برای همیشه یک ماده سمی در چرخه‌های زمینی باقی می‌ماند. حال اگر این جیوه‌ها در مناطق خاک وجود داشته باشند و آب باران این مواد را همراه خود به سفره‌های زیرزمینی برود، فاجعه‌ای دیگر به وجود خواهد آمد.

سفره‌های زیرزمینی یکی از منابع تأمین آب آشامیدنی برای انسان‌ها و حیوانات اند که اگر آلوده به این مواد سمی باشند موجب انتقال این مواد به بدن موجودات زنده می‌شوند و در نهایت ما انسان‌ها نیز در این چرخه مواد سمی شریک خواهیم بود. اگر لامپ کم‌مصرف که حاوی جیوه هستند، درون خانه‌ای بشکند، باعث آلودگی ساکنان آن خانه خواهد شد به ویژه کودکان که در برابر این مواد حساس هستند و نیز متوز جنین مادران باردار نیز ممکن است بر اثر این آلودگی آسیب ببیند.

بخارات سمی جیوه برای اعصاب و مغز بسیار مشکل‌آفرین هستند. جیوه به صورت بخار می‌تواند استنشاقی شود و یا به صورت پودرهای ریز درون فرش و پوشاک قرار گیرد و باعث مسومیت‌های تنفسی و آلتهای‌های پوستی گردد و اگر از طریق گوارش به بدن راز یابد، بازم موجب مسومیت می‌شود. حال باید دید که اگر این جیوه‌ها در درون طبیعت به مقدار آلوده رها شوند چه

افتقایی برای موجودات زنده خواهد افتاد. با کمال تأسف در ایران هیچ گونه اقدامی برای باز یافت این لامپ‌ها نمی‌شود و فقط تبلیغ برای مصرف آنها صورت می‌گیرد و هیچ‌گاه نشده است که در کنار تبلیغ برای استفاده از این لامپ‌ها، توصیه‌هایی نیز ارائه شود که این لامپ‌ها را در طبیعت رها نکنید و یا همراه با سایر زباله‌ها دور ریخته نشوند. در اکثر کشورهای پیشرفته در کنار تولید و فروش این لامپ‌ها ترتیبی برای باز یافت این لامپ‌ها و جلوگیری از وارد شدن آنها به طبیعت صورت می‌گیرد. به طوری که برخی از شرکت‌ها در کنار تولید پیشنهاد می‌کنند که فروشگاه‌ها به طور رایگان لامپ‌های کم‌مصرف سوخته را پس بگیرند. در بیشتر کشورها ظروف شیشه‌ای را برای جمع کردن لامپ‌های کم‌مصرف و بلااستفاده در کنار زباله‌دانی‌ها به طور اختصاصی در نظر گرفته‌اند که برای نگهداری و باز یافت این لامپ‌ها مفید هستند.

باقی‌مانده جیوهٔ نظیر شده به صورت پودر فسفری است که این پودر آسیب جدی به ارگانسیم‌های زندهٔ خاک و به ویژه آژیران

وارد می‌کنند. بر طبق پژوهش‌های به عمل آمده توسط مؤسسه **Lamparc** انگلستان، حیوةٔ موجود در یک لایب کم‌مصرف می‌تواند تا ۳۰ هزار لیتر آب را به سطح آلودگی بالا برساند. حیوة زمانی که وارد بدن یک موجود زنده می‌شود فوراً جذب سلول‌ها شده و دانماً در چرخهٔ طبیعت شرکت می‌کند. در حال حاضر پژوهش‌های فراوانی در زمینه بازیافت و نابودی این لایب‌ها در جهان انجام می‌شود و زمانی ایده‌های جدیدی ارائه می‌شود که امید می‌رود در کشور ما نیز راه‌حلی برای این مشکلات فراهم شود تا ضربهٔ مهلک و غیرقابل جبرانی به محیط‌زیست وارد نگردد و آن اندازه از اکوسیستم باقی مانده و نیمه‌سالم را از نابودی حفظ کنیم.
منبع: روزنامه اطلاعات

**اکولوژی انسانی و حفاظت محیط زیست**

نویسنده: سعید میرزایی

موضوع حفاظت محیط زیست برای جوامع یا افرادی از جامعه که فکر فرهنگی دارند، موضوعی جداگانه قلمداد می‌شود و از دیدگاه چنین افرادی حفاظت از حیات وحش محدود به فعالیت ادارات و یا سازمان‌های دولتی است.

بسیاری از عوامل می‌تواند حفاظت حیات وحش را تحت تأثیر قرار دهد، مهم‌ترین موضوعی که می‌توان به آن اشاره کرد، فرهنگ جامعه است. تأثیر فرهنگ جامعه روی حیات وحش را می‌توان از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار داد. به طور کلی فرهنگ جامعه رابطه مستقیمی با حیات وحش دارد. هرچه فرهنگ جامعه غنی‌تر باشد، حفظ حیات وحش نیز راحت تر خواهد بود. فرهنگ هر جامعه رابطه مستقیم یا بسیاری از فاکتورها از قبیل مسائل اقتصادی، سیاسی، مذهبی، تاجیه‌ای و… موجود در جامعه دارد. هر کدام از فاکتورهای بالا-در کنش یا همدیگر هستند و می‌توانند مسیر همدیگر را تعیین کنند یا تغییر دهند. این مسیر بسیار سرنوشت‌ساز است و جامعه را به سویی می‌کشاند که بر نسل آینده تأثیرگذار باشد.
نتایج این برهم کنش‌ها می‌تواند مثبت یا منفی باشد و به طور مستقیم و یا غیرمستقیم حفاظت حیات وحش طبیعی و محیط زیست ایران را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. این موضوع را می‌توان به عنوان اکولوژی انسانی قلمداد کرد. هدف از بحث زیر بررسی اکولوژی انسانی و تأثیر آن روی حیات وحش است.

متأسفانه عوامل فوق حیات وحش ایران را در عصر حاضر به شدت تحت تأثیر قرار داده و نتایج سوء زیست محیطی آن را می‌توان به وضوح در طبیعت حاضر فلات ایران مشاهده کرد. از بین رفتن بسیاری از گونه‌های جانوری به خصوص پستانداران وحیلی وحشتناک‌تر، قرار گرفتن بسیاری از گونه‌های جانوری در **Red List** یا لیست قرمز واحدحفاظت حیات‌وحش جهانی (IUCN ۲۰۰۷) رami‌توان از نتایج سوء فاکتورهای بالا ذکر کرد
نتایج برخی تحقیقات روی گونه‌های جانوری ایران (Torki ۲۰۰۷) نشان داد که سه عامل اساسی(۱) فقر فرهنگی در نتیجه ناآگاهی مردم،(۲) نبود برنامه‌های پایستار و مدون دولتی، و (۳) وضعیت اقتصادی در تهدیدگونه‌های جانوری فلات ایران تأثیر به سزایی دارند، اما نیاز است که به تشریح عوامل ذکر شده و دیگر عوامل پرداخت.
در زیر به طور اجمالی به بررسی تأثیر و نقش برخی فاکتورها روی حیات وحش ایران می‌پردازیم.

خاتواده

خاتواده پناهگذار اکولوژی انسانی است. سبک زندگی و رفتار فرزند یا فرزندان (در ستین پایین) هر خاتواده در راستای رفتار و سبک زندگی والدین خاتواده است. هر خانواده‌ای بدون شک آداب و رسوم فرهنگی خود را به فرزند خویش انتقال می‌دهد. سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود، این موضوع است که والدین هر خاتواده تا چه اندازه فرزند یا فرزندان خویش را از محیط زیست و مسائل زیستی آگاه می‌سازند؟ آیا اصولاً برنامه‌هایی در این راستا وجود دارد؟ جواب این سؤال را به خواننده گان محترم که همنا موضوع مورد بحثاند، واگذار می‌کنیم.

آموزش و پرورش و آموزش عالی

فرزندان پس از خاتواده از طریق مدرسه به طور رسمی وارد جامعه می‌شوند. این دومین گامی است که بایستی برای حفاظت از محیط زیست برنامه‌ریزی کرد. اهمیت آموزش و پرورش در یاد دادن مسائل و مشکلات زیست محیطی بسیار بالاست. نقش معلمان نیز در راستای آموزش و پرورش است. دو سؤال اساسی در اینجا طرح می‌شود:

۱) میزان برنامه‌ریزی آموزش و پرورش به خصوص در دوره دبستان چه اندازه است؟

۲) آیا معلمان به عنوان رکنی اساسی تا چه اندازه دانش آموزان خویش را از مسائل و مشکلات زیست‌محیطی آگاه می‌کنند؟

بدون شک، داشتن برنامه‌های کاربردی از سوی وزارت آموزش و پرورش و بحث آموزگاران در مورد زیست‌محیط بسیار مهم و تأثیرگذار است.

رسانه‌های جمعی

رسانه‌های عمومی از قبیل صدا و سیما، روزنامه‌ها، اینترنت و… نقش ارزنده‌ای را پس از موضوعات بالا می‌توانند ایفا کنند. نقش صدا و سیما در این زمینه پررنگ‌تر است. تهیه برنامه‌های جذاب که در آن مسائل زیست محیطی را مورد بحث قرار دهد، نقش مثبتی در حفاظت منابع طبیعی دارد. اما، رسانه‌های عمومی تا چه اندازه به تحلییل مسائل زیست .محیطی می‌پردازند؟ و تا چه اندازه مردم را از وقایع زیست محیطی اطراف خودشان آگاه می‌کنند؟

فقر

فقر مالی به طور کلی متناسب با فقر فرهنگی است. مسلماً در جامعه‌ای که فقر فرهنگی آن بالاست، نمی‌توان انتظار طبیعی زیبا را داشت. به بیانی دیگر، فرهنگ ضعیف نمی‌تواند پشتوانه محیط زیستی غنی باشد. موضوع حفاظت محیط زیست برای جوامع یا افرادی از جامعه که فقر فرهنگی دارند، موضوعی جداگانه قلمداد می‌شود و از دیدگاه این چنین افرادی (با جامعه‌ای) حفاظت از حیات وحش محدود به فعالیت ادارات و یا سازمان‌های دولتی (به خصوص سازمان محیط زیست) است. از طرفی دیگر شکار حیوانات وحشی (به عنوان غذا و یا معامله) توسط افراد سودجو موضوع بسیار حساسی است که امروزه سازمان محیط زیست پیگیر این قضیه است و افراد سودجو و عاثن به طبیعت را دستگیر، جریمه و حتی زندانی می‌کند. عکس‌العمل سازمان محیط زیست در این رابطه بسیار تحسین‌برانگیز است.

پارورهای جامعه

پارورهای جامعه را می‌توان به خرافات و شایعات محدود کرد. متأسفانه در جامعه ما شایعات و خرافات فراوانی به چشم می‌خورد که در ارتباط مستقیم و یا غیرمستقیم با محیط زیست است. مثال خرافات را می‌توان به کشتن مار و له کردن سر جانور محدود کرد. سواردی شبیه این موضوع در کشور ما (ایران) به طور فراوانی به چشم می‌خورد. مثال شایعات را می‌توان به سسمی بودن مارمولک‌های خانگی محدود کرد (برای اطلاع بیشتر می‌توان عبارت زیر را در سایت آفتاب یا گوگل شایعه سسمی بودن مارمولک‌های خانگی جستجو کرد). خرافات و شایعات موجود در فرهنگ جامعه ما متأسفانه برخی از گونه‌های جانوری را متضرر کرده و خیلی از آنها را به مرحله انقراض کشانده است.

برنامه‌های دولتی و پایستاری آن

ادارات و یا سازمان‌های دولتی برنامه‌های بسیار جالبی را برای حفاظت محیط زیست طرح‌ریزی می‌کنند اما متأسفانه مشکلی که در این راستا وجود دارد این است که خیلی از این برنامه‌ها کاربردی نیست و یا این‌که در اجرای آن مشکلاتی به وجود می‌آید. البته آنچه که در جامعه دیده می‌شود، برنامه‌های توسعه‌ای و اقتصادی است که برتر از برنامه‌های حفاظتی در نظر گرفته می‌شود و در خیلی از موارد برنامه‌های اقتصادی پرروز بر برنامه‌های زیست محیطی می‌شود. برای مثال دزدن سده در رودخانه‌ها موضوعی است که جنبه اقتصادی آن در جنبه زیست محیطی‌اش غلبه می‌کند. هرچند که از طرف سازمان و یا ادارات مربوطه مخالفت‌هایی صورت می‌گیرد اما به دلیل منفعت بالایی اقتصادی طرح بایستی به مرحله اجرا برسد.

نتیجه کلی که می‌توان گرفت، این است که فرهنگ هر جامعه با حفاظت حیات وحش رابطه مستقیمی دارد و هرچه فرهنگ جامعه ضعیف باشد، حیات‌وحش نیز وضعیت بسیار بدی پیدا خواهد کرد و در آینده برتر خواهد شد.

منبع: روزنامه اطلاعات

**چرخه ی زندگي چیست؟**

چرخه ی زندگي تمام جانداران مراحل یکسانی دارد. تولد، رشد و بلوغ پس چرخه ی زندگي مراحل است که یک جاندار از تولد تا بلوغ می گذرانند. بدن تمام موجودات در طول این دوران رشد می کنند و تغییراتی در داخل و خارج آن ایجاد می شود. هنگامی که تغییرات کامل شده، موجود زنده به بلوغ می رسد. گیاهان بالغ دانه تولید می کنند و جانوران بالغ آماده تولید مثل می شوند.

چرخه ی زندگي گیاهان:

چرخه ی زندگي در بسیاری از گیاهان از دانه شروع می شود. درون دانه یک گیاه کوچک (یا رویان) و مقداری غذا غذا برای تغذیه و رشد رویان وجود دارد. معمولاً دانه ها بعد از افتادن بر روی زمین رشد نمی کنند و بسیاری از رویان های گیاهان مدتی به حال نهفته و غیر فعال باقی می مانند تا زمانی که آب و نور آفتاب مناسب به آنها برسد و بعد رشد آنها شروع می شود. پوسته دانه از خشک شدن رویان جلوگیری می کند.

چرخه ی زندگي پستاندارن:

تولد و تغذیه یچه های پستانداران یا دیگر جانوران متفاوت است. بسیاری از پستانداران درون بدن مادرانشان رشد می کنند و زنده از مادر زاده می شوند و نوزاد پستانداران تنها جانورانی هستند که از شیر مادر تغذیه می کنند و طول دوره شیرخواری متفاوت است. به عنوان مثال تولد سگ ها شش هفته شیر می خورند در حالی که یچه فیل ها تا دو سال از شیر مادر تغذیه می کنند. بسیاری از پستانداران بعد از تولد یچه ها از آنها مراقبت می کنند و به آنها راز بقا یاد می دهند.

چرخه ی زندگاني پرندگان:

همه ی پرندگان برای تخم گذاری به خشکی می آیند حتی اردک و مرغ دریایی که قسمت زیادی از عمر خود را در آب می گذرانند. تقریباً تمام پرندگان بعد از تخم گذاری روی تخم ها می خوانند تا آنها را گرم نگه دارند زیرا رویان داخل تخم احتیاج به گرما دارد تا بتوانند رشد کنند. وقتی جوجه به اندازه کافی بزرگ شده، تخم را شکسته و از آن بیرون می آید و چرخه زندگي جدیدی شروع می شود. بسیاری از پرندگان هر بار مقدار کمی تخم می گذارند و از تخم ها و جوجه هایشان مراقبت می کنند و به آنها غذا می دهند تا آنها بتوانند لانه را ترک کنند.

چرخه ی زندگي خزندگان:

خزندگان جانورانی هستند که پوست چرمی آنها از فلس پوشیده شد و بسیاری از آنها زندگی خود را در تخم شروع می کنند. نوزاد خزنده، گردبسی نمی کند، زیرا از نظر شکل ظاهری شبیه والدینش دارد البته برای بالغ شدن باید رشد کند. لایه خارجی پوست خزندگان رشد نمی کند بنابراین، آنها بعد از مدتی پوستشان را دور می اندازند. رشد و پوست اندازی خزندگان تا هنگام مرگشان ادامه می یابد.

چرخه ی زندگی دوزیستان:

دوزیست به جانداری می‌گویند که زندگانی دوگانه دارد. بسیاری از دوزیست ها، بخش اول زندگی خود را زیر آب می گذارند و بعد از بالغ شدن به خشکی می آیند. لارو دوزیستان بسیار متفاوت از والدینش است. لاروها زیر آب زندگی می کنند و با آبش نفس می کشند. آنها گیاهخوار هستند و از دم دراز خود برای شنا کردن استفاده می کنند. در هنگام گردبسی شش ها و پاما رشد می کنند و دم از بین می رود. جانور بالغ در خشکی زندگی می کند و حشره می خورد. چرخه ی زندگی دوزیستان در همه ی مراحل ایسته به آب است. تخم بسیاری از دوزیستان با پوششی زله ای پوشیده شده است. تخم ها برای مرطوب نگه داشتن نیاز، به هوای مرطوب یا آب دارند.

چرخه ی زندگی بندپایان:

بندپایان جاندارانی هستند که پوشش سختی مانند زره از بدن جاندار محافظت می کند. حشرات، عنکبوت ها، هزار پایان و سخت پوستان مثل خرچنگ، بندپا هستند. تقریاً تمام بندپایان تخم می گذارند. جاندار ماده معمولاً نزدیک منابع غذایی تخم گذاری می کند، زیرا بسیاری از والدین بعد از تخم گذاری تخم ها را ترک می کنند و نوزادان برای تغذیه خود باید غذا پیدا کنند. چرخه ی زندگی کفشدوزک ها فقط چهار تا هفت هفته طول می کشد. در این مدت کوتاه، کفشدوزک از تخم بیرون می آید، رشد می کند، دگردیسی دارد و تخم می گذارد.

خطرات چرخه ی زندگی.

چرخه ی زندگی یک گونه از جانداران، زمانی می رسد که تمام جانداران آن گونه، میزند و نسل جدیدی از آنها نداشته باشد. آلودگی و انسان و شکارگران عواملی هستند که می توانند باعث نابودی نسل گیاهان و جانوران شوند. هر گاه گونه ای از جانداران منقرض شوند، چرخه ی زندگی گونه های دیگر هم آسیب می بینند، زیرا هر چرخه ی زندگی برای تداوم حداقل یک چرخه زندگی دیگر نیاز دارد. تمام جانوران برای تغذیه به جانوران دیگر یا گیاهان نیاز دارند. مثلاً هر گاه آلودگی آب باعث از بین رفتن قورباغه های یک برکه شود، شکارگرانی که از قورباغه تغذیه می کردند، باید محل جدیدی برای زندگی پیدا کنند و اگر تمام قورباغه های جهان از بین بروند، شکارگرانی که فقط از قورباغه تغذیه می کردند هم از بین می روند، زیرا دیگر غذایی برای خوردن پیدا نمی کنند. پس اگر یک گونه منقرض شود، دو گونه چرخه زندگی از بین می رود.

لاک پشت های دریایی هم برای تداوم نسلشان با مشکل روبرو هستند. آنها در سواحل شنی لانه دارند و تعداد جنین سواحلی بسیار اندک است، زیرا انسان محل های مناسب را با ساختن تفریح گاه های گردشگری از بین برده است و بعضی از شکارگران هم محل تخم گذاری لاک پشت دریایی را کشف کرده و تخم هایش را می خورند. بچه لاک پشت بعد از بیرون آمدن از تخم، باید به قیاقوس برود که در طول راه نیز ممکن است توسط خرچنگ ها و مرغ های دریایی شکار شوند.

دگردیسی:

بخش مهمی از چرخه ی زندگی بعضی از جانوران مثل قورباغه ها، وزغ ها و سمندرها و بسیاری از حشرات است. دگردیسی به تئیراتی گفته می شود که در ساختمان بدن و رفتارهای جانداران در هنگام بلوغ رخ می دهد. قبل از دگردیسی، نوزاد جانداران خیلی متفاوت از پدر و مادرشان به نظر می رسند و حتی از غذاهای متفاوتی نسبت به والدین خود استفاده می کنند. برای مثال نوزاد پروانه (لارو) از برگ تغذیه و با خزیدن به اطراف حرکت می کند. در حالی که بعد از دگردیسی و بلوغ (پروانه بالغ)، برای پیدا کردن غذا از روی گیاهی به روی گیاه دیگر پرواز و از شهه شیرین درون گلها تغذیه می کند.

منبع:شاهد، نوجوان

**ماده سمی «دی اکسین»**

«دی اکسین» برای سول های بدن ما فوق العاده مضر می باشد. هرگز بطری های پلاستیکی حاوی آب را برای بیخ زدن آب، داخل فریزر قرار ندهید زیرا این عمل باعث آزاد شدن ماده دی اکسین از بطری پلاستیکی به درون آب می گردد. ماده شیمیایی دی اکسین» می تواند باعث بیماری سرطان گردد به ویژه سرطان سینه، دکتر ادوارد فوجیموت رئیس بیمارستان «اکسپل» اظهار داشت: هرگز برای گرم کردن غذا در مایکروویو از ظروف پلاستیکی استفاده نکنید به ویژه غذاهایی که حاوی روغن و چربی می باشند زیرا در حرارت بالا ترکیب چربی و، پلاستیک با یکدیگر سبب آزاد شدن ماده سمی «دی اکسین» به داخل غذا شده و سرانجام از طریق خوردن این غذا وارد سلول های بدن ما می شود. وی توصیه می کند برای گرم کردن غذا در مایکروویو، از ظروف شیشه ای، پیرکس و یا سرامیک استفاده نمایید. وی همچنین می گوید حتی زمانی که برای پختن و یا گرم کردن غذایای درپوش پلاستیکی بر روی ظرف غذا قرار می دهید و داخل مایکروویو می گذارید برای سلامتی خطرناک است زیرا زمانی که ظرف غذایی که دارای درپوش پلاستیکی است داخل مایکروویو قرار می گیرد حرارت بسیار بالا سبب می گردد مواد سمی خطرناک که در ترکیبات درپوش پلاستیکی وجود دارند ذوب شده و به داخل مواد غذایی ریخته شوند.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

**صاف نشینیم یا لم بدیم؟!**

به نظر می رسد که جمله «صاف نشین» فقط یک توصیه مادرانه و یا پدرانه است و امروزه از نظر پزشکی این جمله مورد تایید نمی باشد. محققان می گویند صاف نشستن سبب پشت درد می شود، در مقایسه با صاف و مستقیم نشستن که اکثر مردم فکر می کنند بهترین حالت برای نشستن می باشد در حالت نشسته و لمیده قرار گرفتن بهترین حالت برای پشت ما می باشد زیرا در این حالت از فشار بر روی مهره های ستون فقرات به خصوص در قسمت پایین پشت کاسته می شود. تحقیق جدیدی که به تازگی در آمریکای شمالی صورت گرفته است بیانگر این مطلب می باشد. نشستن به حالت درست و مطابق با آتاتومی بدن امری ضروری است زیرا فشار وارده بر ستون فقرات و رباط های مرتبط با آن می تواند در طول زمان سبب درد پشت و بد شکمی و درد مزمن در ناحیه پشت گردد. اگر چه لمیدن ممکن است فشار وارده بر پشت را کاهش دهد اما الزاما درد پشت را نمی کاهش.

به پشت دراز بکشید تا درد پشت نسکین یابد.

محققان از ۲۲ داوطلب که هیچ سابقه درد پشت نداشتند، عکس هایی در حالات مختلف توسط یک اسکنر MRI تهیه کردند . در این MRI زمانی که بیداران در داخل دستگاه MRI دراز می کشیدند و در حالت مختلف می چرخیدند دستگاه از مومنت های مختلف بدن آنها عکس می گرفت و دانشندان با دیدن این عکس ها می توانستند محاسبه کنند که مومنت های مختلفی که بدن در آن حالت قرار می گیرد تا چه اندازه می تواند بر پشت و ستون مهره ها اثر بگذارد. با بررسی عکس های MRI دانشندان مشخص کردند کدام یک از حالات نشسته کف پا بر روی زمین کمترین فشار و کششی را بر روی پشت وارد می کند؛ آنها تغییرات حاصل شده در ارتفاع ستون فقرات و همچنین تغییرات حاصله در حالتی که ستون فقرات در حالت قوسی شکل و انحنا قرار داشت را ارزیابی کردند؛ تصویر گرفته شده از افراد داوطلب در حالتی که با زاویه ۹۰ درجه و صاف نشسته بودند نشان می داد که در این حالت فشار و کششی بیشتری به مهره های ستون فقرات وارد می شود نسبت به حالتی که با زاویه ی ۱۳۵ درجه و لمیده قرار می گیرند.

در حالت نشسته و لمیده قرار داشتن فشار وارده بر مهره های ستون فقرات و عضلات و تاندون های مرتبط با آن ها را کمتر می کند نسبت به حالتی که نشسته و به سمت جلو فوز کرده ایم.

محققان به این نتیجه رسیده اند که حالت لمیده بهترین حالت نشسته می باشد و توصیه می کنند افرادی که از درد پشت رنج می برند صندلی و میلمانی را برای منزل و یا محل کار خود انتخاب کنند که بتوانند در بهترین حالت در آن قرار گیرند.

زندگی عادی روزانه فشار و کششی زیادی را بر پشت و ستون فقرات وارد می کند، اکثر افراد تمام روز را در منزل و یا در محل کار خود می نشینند و با گذشت زمان، این کشش و فشار منجر به ایجاد دوهای سخت و جدی در قسمت پشت می شود. پشت درد یکی از رایج ترین دردهایی است که باعث می شود افراد کار خود را از دست بدهند.

نشستن و ایستادن به مدت طولانی منجر به انسان است و از طرفی مسلطم صرف انرژی زیاد و همچنین فشار مکانیکی بر روی بدن می باشد. پروفیسور «آندراه از دانشگاه شیکاگو اظهار می دارد، سوال اساسی این است که ما چه کاری می توانیم انجام دهیم تا از میزان فشار وارده بر پشت بکاهیم و سرعت فشار وارده بر قسمت پایین پشت را که به مرور در طول زندگی وارد می شود کاهش دهیم؟»

محققان اظهار می دارند که جواب این سوال را یافته اند؛ به خود استراحت بدیم و با زاویه ۱۳۵ درجه بر روی مل یا صندلی لم بدیم. به نظر می رسد این تمام کاری است که باید انجام بدیم تا از بروز درد پشت جلوگیری کنیم .

اکثر پزشکان نمایی ندارند بگویند که صندلی راحتی می تواند درد پشت را معالجه و یا از بروز آن جلوگیری کند، گرچه اکثرا آنان با این مطلب موافقت که لمیده نشستن می تواند به آرام کردن و کاهش درد پشت کمک کند. راه های دیگری هم هست که بیداران می توانند برای کاهش درد خود انجام دهند. ورزش به ویژه ورزش های کششی لازم به ذکر است که بیداران قبل از انجام هر گونه برنامه ورزشی با پزشک متخصص مشورت کنند.

منبع:ماهنامه ی دنیای سلامت

**آمایش پیام های محیط زیستی**

نویسنده:فاطمه صالحه شاهوش فرودثانی

علم محیط زیست علمی میان رشته و بر اساسی نیازهای نوین کره زمین است . کاهش منابع طبیعی ، افزایش آلاینده ها ، از بین رفتن لایه ازن ، ازدیاد جمعیت و ... محیط زیست را – طرف رشد و کمال انسان ها – به مخاطره کشانده است ؛ از این رو باید مطالعات زیست محیطی و دستوراتعلمی حفظ محیط زیست ، به بدنه اجتماع انسانی برسد تا از راه فرهنگ سازی عمومی و تبلیغ صحیح شیوه تعامل ، مخاطرات زیست محیطی کاهش یابد .

پیام های محیط زیستی

باید محتوای متناسب با آموزه های این علم را داشته باشد . آمایش و زیاسازی محتوای و تناسب سازی در بافت اجزای پیام و نگرش کلی به طبیعت ، اقتضای طراحی متن پیام ها است .

خاصتگاه و منشأ نگرش صحیح به طبیعت ، معارف متن و صحیح می باشد ؛ چرا که پیام های محیط زیست با دو نگرش مادی و الهی قابل طرح است .

از دیدگاه نخست ؛ طبیعت اصالت پیدا می کند و پیام های محیط زیستی نیز با رویکرد عشق و احترام به این موجود اصیل ملاحظه می شود ، اما در نظر گاه ، موم ، محیط زیست اصالت ندارد ، بلکه تنها خلقی محیط زیست اصیل است ؛ هر چند زیبایی های طبیعت خود در دستگاه تکثر الهی تحلیل می شود ، اما بدان نگاه مستقل نمی گردد ، و حفظ و نگه داری از آن در قالب یک تکلیف الهی در می آید .



از آن جا که براین واضح فکری و عقلانی نگاه دوم را اثبات می کند ، به جاست که شماره‌های تبلیغی حفظ محیط زیست متضمن نگرش الهی باشد و در همین بستر طراحی و تبلیغ شود ؛ از این رو ده شعار محیط زیستی را انتخاب نمودیم که به اختصار نیز بدان می پردازیم .

۱- هر یک از اجزای محیط زیست برای اثبات وجود خدا کافی است :

یکی از برهان های اثبات خداوند برهان نظم است. این برهان از دو مقدمه تشکیل شده است :

۱- در جهان مجموعه های منظم وجود دارد .

۲- هر مجموعه ی منظم ، ناظمی دارد .

در نتیجه ؛ مجموعه های منظمی که در جهان یافت می شود، ناظمی دارد. (۱)

مقدمه اول ، مقدمه ی حسی است ؛ یعنی باید نظم مجموعه های جهان را با حواس خود دریابیم . مقدمه دوم ، مقدمه ی عقلی محض است . که فطرت سالم هر شخص عاقلی آن را به آسانی درک می کند .

نظم در روزترین اجزای عالم تا بزرگ ترین آن ها قابل مشاهده است . به طیف محیط مختلف نظام ماده نگاه کنید :

اجزای کوچکک تر از اتم ها ، مولکول ها ، پروتئاسم ، سلول ها ، بافت ها ، اندام ها ، موجود زنده ، جامعه زیستی ، اکوسیستم ،

اکوسفر ( کره زمین ) ، سیارات ، ستارگان ، کهکشان ، کیهان ؟

قسمت های اولیه آن محتاج مشاهده میکروسکوپی و قسمت های نهایی آن محتاج مشاهده تلسکوپی است و بخش میانی آن که متشکل از موجود زنده ، جامعه زیستی ، اکوسیستم و اکوسفر می باشد با چشم غیر مسلح دیده می شود و به همین دلیل نگاه به نظم محیط زیست که در این بخش واقع شده است ، آسان و قابل دسترسی است . مطالعه در آفاق و انفس مورد توجه خدای متعال است : سزیمه یایاتنا فی الآفاق و فی انفسهم حتی یبین لهم أنه الحق ... (۲)

محیط زیست ما از سه قسمت عمده ی هوا ( اتمسفر ) ، خشکی ( لیوسفر ) و محیط آبی ( هیدروسفر ) تشکیل شده است که تعامل منظمی با یکدیگر دارند .
ثرولات آسمانی از اتمسفر به سوی زمین می آید و لیوسفر تحت پوشش گیاهی ، جنگل ها ، مزارع و شهرها و ... را سیراب می کند. همچنین رودخانه ها آب های فرود آمده را به سمت هیدروسفر ؛ یعنی دریاچه ها ، دریاها و اقیانوس ها هدایت می کنند و بازگشت آب های تبخیر شده به اتمسفر چرخه ی آب را پدید می آورد. چنین نظمی با نظم قادر است ؛ همچنان که خداوند متعال در قرآن می فرماید : « ان فی خلق السموات و الأرض و اختلاف الیل و النهار آیات لایالی الاایات » . (۳)

آلورات وینچستر زیست شناس معاصر می گوید : « هر کشف تازه ای که در دنیای علم به وقوع می پیوندد ، صدعا مرتبه بر استواری ایمان ما می افزاید ، و سوسه های نهانی را که کما پیش در باطن اعتقادات ما وجود دارد ، از بین می برد و جای آن را به افعال خداشنا سی و توحیدی می بخشد . » (۴)

و چه زیبا سروده ای است که :

برگ درخشان سبز در نظر هوشیار

هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

۲- طبیعت زیبا را خداوند دوست دارد :

تروع در محیط زیست ما زیبایی آفرین است و موجب گرناگرایی حیات می شود .

کوه های راست قامت ، گل های رنگارنگ ، تروع درخشان زیبا ، جانوران گوناگون ، آب های مواج ، دریاها و دشت های پهناور ، جریان بادها و نسیم لطیف ، ابر و رنگب نیلی آسمان و ... همگی مخلوق خدای تانا و حکیم است. درک زیبایی طبیعت ، امری مشترک و اختلاف ناپذیر میان انسان ها و رمز آن یگانگی در فطرت و هم گرایی در احساس زیبایی است .

« إن لله جمیل و یحب الجمال » ؛ (۵) زیبایی در این جا مطلق است و همه مصداق آن را در بر می گیرد . محیط زیست زیبا نیز یکی از مصداق زیبایی است . (۶)

۳- حفاظت از محیط زیست رضایت خدا را به همراه دارد :

حفاظت یا **conservation** عبارت است از : استفاده بهینه و مناسب از محیط زیست ؛ به گونه ای که بتوان با بهره گیری از نواحی و منابع طبیعی در جهت تولید کالا و خدمات ، نیازهای شخصی و اجتماعی را برطرف ساخت ، بی آن که سرمایه ی اصلی از بین رود ، یا درگراگن شود . در این صورت ، حفاظت و ذخیره نواحی و منابع طبیعی بر عهده ی انسان هاست .
آروده کردن آب های آتاشیبدنی ، رها کردن فصولات انسانی در زیر درخان میوه دار و قطع درخان از جمله ساست های اصل پنجاه قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز می گوید : « در جمهوری اسلامی ایران حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل های بعد باید در آن حیات رو به رشدی داشته باشند ، وظیفه عمومی تلقی می گردد ؛ از این رو فعالیت های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی های محیط زیست و تخریب غیر قابل جبران آن ملامتهد پیدا می کنند ، ممنوع است . »

۴- تخریب محیط زیست ، تخریب نعمت های الهی است :

بی گمان محیط زیست به شکل ترکیبی یا جزیی ازجمله نعمت های الهی به شمار می رود و در بر دارنده ی منابع فراوان برای مخلوقات الهی است .

تخریب محیط زیست غالباً آلاینده ها پدید می آید. آلاینده های فیزیکی ، شیمیایی و رادیو اکتیوی موجب از بین رفتن بافت طبیعی و تغییر نرخ رشد گونه های موجودات است و سلامتی ، رفاه ، آسایش و حقوق انسان ها را به خطر می اندازد . آنگاهی و عمل به گزینده های دستوری محیط زیست ، موجب کاهش آلاینده های محیط زندگی شده و در راستای بهره گیری مطلوب از نعمت های الهی ، شکر نعمت به حساب می آید :

« ... و لا تضلوا فی الأرض بعد إصلاحها ذلکم خیر لکم إن كنتم مؤمنین » . (۷)

۵- رعایت بهداشت محیط زیست و استفاده ی ایمان است :

این پیام آشنا دو بر دارنده ی مفهوم گسترده ی « التفاهه من الایمان » است ؛ چرا که طهارت باطن ، طهارت ظاهر و در بی دارد . و امروز که بهداشت محیط زیست قربانی توسعه تکنولوژی و تولید فرآورده های جدید و متنوع شیمیایی است ، بیشتر از دیروز فریادرس و ناهی زندگی بشر است. از این جهتی رسول خدا صلی الله علیه و آله شاعر اصلی حامیان و حافظان محیط زیست است .

در جای دیگر از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود : « تظفروا بکل ما استطعتم ، فإن لله نعلی بنی الإسلام علی النظافة و لن یندخل الجنة الا لکل نظیف » (۸) ؛ هر آنچه می توانید نظافت را رعایت کنید ؛ زیرا خداوند متعال اسلام را بر پایه نظافت بنا کرده و هرگز به بهشت وارد نمی شود ؛ مگر انسان پاکیزه . »

رعایت پاکیزگی و نظافت و زیبایی برای همیشه مستحب است اما محیط زیست انسان بیان گر زیبایی شریعت و پاکی و سسغای آن باشد؛ همچنان که آلوده ساختن محیط زیست از قبیل : انداختن زباله در خیابان ، تخریب باغ ها و پارک ها ، رها سازی فاضلاب در آب های پاک و نیز آگر به ضرر جانی یا مالی مسلمین ختم شود ، یا هر نوع فساد و تباهی در برداشته باشد ، حرام است و چنانچه به این حد از ضرر نرسد ، عملی فیح ، زشت و مکروه است .

۶- محیط زیست ، مجال عبادت انسان هاست :

عبادت و عیودیت هدف خلقت انسان است و ظرف تحقق آن همین دنیایی مادی است . مقدمه ی عبادتی زیبا ؛ همچون نماز ، طهارت ظاهری و باطنی است . با آب آلوده نمی توان طاهر گردید ، از این رو برای برداشتن اولین گام باید آب و خاک را پاکیزه نگه داشت و تا با آن صورت را طاهر ساخت و بر خاک ساییده و به عمود نقرص جست . هوای آلوده نیز بر جسم و جان ما اثر می گذارد و روح عبادت را از ما دور می سازد ؛ این همه گفتن برای آن بود که محیط زیست که مجال زیستن عیودی است ؛ از آلودگی ها محافظت شود .

۷- با فقه محیط زیست آشنا شویم :

فقه ؛ دانش چگونهد زیستن است . راه بندگی و روش تعامل انسان ها با یکدیگر و نیز با محیط زندگی را به ما می آموزد . دایره ی فقه ؛ شامل تمامی رفتار اختیاری بشر است و بی گمان زندگی در طبیعت و اکوسیستم نیز از این امر مستثنا نیست .

از آن جا که احکام فقهی پشتوانه اعتقادی دارند ، مطرح کردن فقه برای محیط زیست می تواند بسان عاملی الزام بخش به دستورات علم محیط زیست باشد . احکام آب ها ، مسایل فزاسی ، معادن ، انفال ، زمین های موات ، صید ، شکار و بسیاری دیگر از مباحث فقهی ، نشان نگر نگرش خاص فقه اسلام به محیط زیست است .

البته باید توجه داشت که فقه محیط زیست نیز مانند دیگر ایواب فقهی از راه اجتهاد ، یا تقلید حاصل می شود ؛ از این رو بر متصدیان تفقه است که مسایل فقه محیط زیست را استنباط کنند تا تدوین قوانین محیط زیست بر اساس آن ها صورت گیرد .

۸- درخشش اندیشه ی سالم در محیط زیست سالم :

کلام معروف عقل سالم در بدن سالم به تجربه برای ما اثبات شده است . عقل و روح رابطه تریکی با جسم و محیط زیست آن دارد . اگر محیط زیست مادی ، سلامتی را از دست بدهد ؛ جسم با آسیب مواجه می گردد و روان و اندیشه را به خود مشغول می دارد و اختلال در آن ایجاد می کند . نگاه کردن به مناسط سرسبز موجب کاهش و حتی درمان بیماری های روحی می گردد و روان را آرامش می دهد ؛ از این – رو اندیشه سالم نیاز به محیط زیست سالم دارد .

۹- طبیعت امانت خدا در دستان ما :

انسان هانچهار گونه رابطه دارند :

۱- رابطه ی انسان با خدا ، ۲- رابطه ی انسان با خودش ، ۳- رابطه ی انسان با هم نوعانش ؛ ۴- رابطه ی انسان با محیط زیست . حقوق را نیز بر اساس همین چهار رابطه می توان تقسیم بندی نمود . از حقوق محیط زیست بر انسان آن است که بداند امانتی را خدا در اختیار او قرار داده که باید حقوقش را حفظ و حراست بنماید . علم محیط زیست نیز بنا بر همین هدف است . اگر چه امروز حقوق محیط زیست تحت تأثیر علوم و تکنولوژی مدرن است ، اما آسیب رساندن به محیط زیست با توجه هماهنگی با شرایط نوظهور منطقی نیست و ضایعه را آلوده گر (Polluter must pay) باید جبران کند . اگر همه باور کنند که طبیعت ، نعمتی امانت وار در دست بشر است ؛ آن گونه بهره خواهند گرفت که امانت گذار می خواهد. پس باید به این پیام پاسخ داد که :

۱- . آیا می توان با تخریب محیط زیست ، الهی زیست ؟

و ما نیین و پاسخ به این پیام پرسش گونه را به شما عزیزان وا می گذاریم .

اسلام در جهان

به جرم قلمه ی نماز در هواپنا !

درخواست یک جوان مسلمان انگلیسی برای القمه ی نماز، باعث اخراج وی از هواپنا شد .

به گزارش ( ایگنا ) و به نقل از « نیوکاسل سان » خلبانی در فرودگاه بین المللی نیوکاسل انگلستان در پی درخواست یک جوان مسلمان برای اقدام ی نماز در هواپنا قیل از پرواز ، ضمن اخراج وی از هواپنا مقامات محلی و پلیس را با خبر ساخت . افسران

<sup>[1]</sup> از آن جا که براین واضح فکری و عقلانی نگاه دوم را اثبات می کند ، به جاست که شماره‌های تبلیغی حفظ محیط زیست متضمن نگرش الهی باشد و در همین بستر طراحی و تبلیغ شود ؛ از این رو ده شعار محیط زیستی را انتخاب نمودیم که به اختصار نیز بدان می پردازیم

<sup>[2]</sup> از آن جا که براین واضح فکری و عقلانی نگاه دوم را اثبات می کند ، به جاست که شماره‌های تبلیغی حفظ محیط زیست متضمن نگرش الهی باشد و در همین بستر طراحی و تبلیغ شود ؛ از این رو ده شعار محیط زیستی را انتخاب نمودیم که به اختصار نیز بدان می پردازیم

<sup>[3]</sup> از آن جا که براین واضح فکری و عقلانی نگاه دوم را اثبات می کند ، به جاست که شماره‌های تبلیغی حفظ محیط زیست متضمن نگرش الهی باشد و در همین بستر طراحی و تبلیغ شود ؛ از این رو ده شعار محیط زیستی را انتخاب نمودیم که به اختصار نیز بدان می پردازیم

پلیس « نیوکاسل ، ضمن دستگیری جوان مسلمان وی را مورد بازجویی قرار دادند .

« آزاد علی ، رهبر اجرایی بخش مبارزه با تروریسم انجمن مسلمانان ضمن مفسر دانستن خطوط هوایی در ایجاد این گونه برخوردها یا پیروان دین اسلام گفت : انجمن مسلمانان نیوکاسل این جریان را با جدیت پی گیری می کند . وی ادامه داد : خیابان ها فقط در صورتی می توانند مسافران را از هواپیمای بیرون کنند که رفتار آن ها برای سایر مسافران مخاطره انگیز باشد . (۹)

اسلام آوردن سالانه سه هزار نفر درآلمان

شبکه خبری الجزیره انگلیس در گزارشی که به بررسی وضعیت مسلمانان ومهاجرین مقیم آلمان اختصاص داشت ، اعلام کرد : هر سال سه هزار آلمانی مسلمان می شوند .

به گفته این شبکه خبری ، این عده به سبب فعالیت های مراکز اسلامی به اسلام روی می آورند و این روند همچنان رو به گسترش است . براین مهم ترین تمرکز مسلمانان آلمان است و از سه میلیون تن جمعیت مسلمان آلمان که چهار درصد جمعیت این کشور را تشکیل می دهد ، ۸۰۰هزار مسلمان در شهر ساکن هستند . (۱۰)

مسلمان شدن یک زن اسرائیلی

روزنامه ی فلسطینی « دنیای وطن : نوشت : یک زن یهودی یا به زبان آوردن « لا اله الا الله و محمد رسول الله » مسلمان شد .

این زن یهودی که « موران : نام داشت . پس از گفتن شهادتین در مقابل قاضی « زئید لوهانی » از قضاات دادگاه شهر عکا در فلسطین ، نام خود را به « آیة : تغییر داد .

« آیة : پس از آن که متعهد شد به احکام و تعالیم دین اسلام پای بند باشد ، سنه مسلمان شدنش را از دادگاه تحویل گرفت . بر اساس این گزارش وی قصد دارد تا هفته ی آینده ی به شوری اخام بیت المقدس برود . اعلام کنه که از دین یهود کناره فته و به اسلام ایمان آورده است .

این زن تازه مسلمان اظهار داشت : اگر چه مطمئنم که در این راه با سختی های زیادی مواجه خواهم شد ، اما من در این کار مصمم هستم .

« آیة : همچنین به مسجد الجزار رفت و در آن نماز به جای آورد و در خصوص انگیزه اش برای مسلمان شدن گفت : دوست دارم که صلح در همه جا فراگی و همه ی بشریت تنها خدا را پرستند . وی از زنان مسلمان خواست تا تقوی خدا را پیشه کرده و به عبادت خدا و اجرای فرامین الهی بپردازند . (۱۱)

وی که با وجود مخالفت والدین خود اسلام آورد ، می گویند : برای اولین بار در زندگی ، طعم آرامش و تقوا را احساس کردم . آیة ۳۱ ساله چند سال قبل با یک جوان عرب ازدواج کرد و در این سال ها ، تعلیم اسلام را فرا گرفت .

وی با لهجه ی عربی و عبری گفت : پیش از این که اسلام بیاوم ، عادت کرده بودم روزی ۵ بار نماز بخوانم . او پس از نشر ف به اسلام برای به جا آوردن حج عمره به خانه ی خدا مشرف شد . (۱۲)

مسلمان شدن یک راهبه

کتلیسایی در آمریکا فعالیت یک راهبه که به دین اسلام گروید را به مدت یک سال به حال تعلیق در آورد .

به گزارش پایگاه اینترنتی « الغریه نت » ، این راهبه ی مسیحی که اکنون مسلمان شده با لباس راهبه ها در نماز جمعه شرکت کرد . «وان هولمز ریدینگ » ۵۵ ساله که دارای دکترای علوم الهی است و از سال ۱۹۸۴ راهبه شده با رهبران کتلیسایی که به آن وابسته است ، اختلاف پیدا کرد « زیرا وی این ادعا را که حضرت مسیح علیہ السلام پس خدایت ، رد کرده است .

به گفته ی وی پس از بررسی ایدیان مختلف تمایل به اسلام پیدا کرد ؛ زیرا در این دین خضوع کامل در مقابل خداوند وجود دارد . او می گویند : سعادت در دین اسلام دیده که مانند آن را در هیچ دین دیگری به خصوص در انجام نمازهای پنج گانه در هر روز ندیده است . (۱۳)

مسلمانان یونسی نماز صلح خواندند

مسلمانان یونسی به مناسبت شصتدمین سال ورود اسلام به کشورشان نماز جماعت برای صلح برگزار کردند . به گزارش ، شبکه تلویزیونی العالم ، هدف مسلمانان یونسی از برگزاری مراسمی مثل نماز جماعت برای صلح و مراسم های شبانه در پایان ششمین قرن ورود اسلام به این منطقه ، آگاه کردن اروپایی ها از این موضوع است که مسلمانان از صلحها سال پیش در اروپا در صلح زبسته اند .

« مصطفی سیرک : مفتی یونسی در این باره به خبرنگار العالم گفت : اروپاییی ها از تاجیه مسلمانان مهاجر خاورمیانه احساس نگرانی می کنند و فراموش کرده اند . که در اروپا مسلمانانی نیز زندگی می کنند که از ساکنان اصلی این منطقه هستند . وی افزود : ما دیگر اجازه نخواهیم داد که نسل کنشی دیگری صورت گیرد . اروپاییی ها باید هویت ما را پذیرند و سزایبوی صلح باشد نه جنگ .

کشاور مسلمانان در سرپریشیا یک نمونه از نسل کشی اروپاییی ها در این منطقه است . (۱۴)

اهالی یک روستا در کشور غنا با بیش از ۵ هزار نفر جمعیت اسلام آوردند

بیش از ۵ هزار نفر از اهالی یک روستا در کشور غنا ، به طور رسمی پیرو دین اسلام شدند . این روستا به نام « کپتا نیطیر » در منطقه شمالی کشور غنا قرار دارد و حدود ۱۶۹ خانوار در آن زندگی می کنند و پیشه عموم مردم این روستا دامداری و کشاورزی است .

همچنین اهالی این روستا پس از مسلمان شدن ، مسجد بزرگی برای انجام فرایض دینی ساخته اند . (۱۵)

برگزاری کنفرانس بین المللی: نقش زنان مسلمان در آموزش : در سوئیس

در پایان این کنفرانس دو روزه ، بیانیه ای به منظور تقدیر از زنان برجسته ی مسلمان در کشورهای اروپایی و نقش آنان در تاریخ اسلامی این کشورها ، قرائت شد . دکتر فوزیه الأشموری ، رییس نشست زنان مسلمان اروپایی (FFME) اظهار کرد : « بیانیه ی ژنو ، از زنان مسلمان اروپایی می خواهد تا مطابق با دستورات اسلامی ، شیوه ی هم زمستی سلامت آمیز در جوامع خود را در پیش گیرند . » در این بیانیه خطاب به کشورهای اروپایی ؛ همچون اتریش و بلژیک ، از دولت مردان این کشورها خواسته شد تا اسلام را به عنوان یک مذهب ، به رسمیت بشناسند . در این بیانیه آمده است : « کشورهای اروپایی موظف هستند آموزش و پرورش فرزندان مسلمانان را بر اساس موازین اسلام و پذیرش آن ها را هی عنوان یک شهروند مدنظر قرار دهند . » (۱۶)

از نقای جایگاه حجاب در یونسی

در بی مشورتی چند دهه ای حجاب از سوی حکام کمونیست بوگلسلار در یونسی ، حضور این نشانه ی متمس از اسلام و حافظ شخصیت زن مسلمان در بازگشت به روز های قدیم ارتقای چشم گیر یافته است . یکم داتشجوی ۲۵ ساله و محجبه ی مسلمان گفت : حجاب در بوگلسلاری سابق – که یونسی نیز بخشی از آن بود – در میان زنان کهنسال مناطق روستایی مورد توجه قرار می گرفت و دولت کمونیست این کشور برای افراد محجبه احترامی قایل نبود ؛ چرا که حجاب را به عنوان نمادی از احساسات دینی تلقی می کرد . درجنگ ۴۳ ماهه یونسی ۲۰۰ هزار نفر جان خود را از دست دادند و دو میلیون نفر از خانه های خود متواری شدند . از ۳۱۸ میلیون ساکن یونسی ۴۰ درصد آن را مسلمانان ، ۳۱ درصد را مسیحیان ارتدکس و ۱۰ درصد را کاتولیک ها تشکیل می دهند . (۱۷)

برگزاری کنفرانس ؛ شخصیت زن مسلمان در ترکیه ؛

اولین نشست سیمبار « شخصیت زن مسلمان ؛ در عصر بیست و یکم از طرف انجمن جوانان آناتولی در مناطق مختلف شهر استانبول برگزار شد . و به مدت یکم ماه در شهرهای دیگر ادامه داشت . « شکران اوزبی : رییس منطقه ای کمیسیون های زنان استانبول در این باره گفت : همه زنان باید در این کنفرانس ها شرکت کنند ؛ زیرا در آن درباره ی مسایل مهم مربوط به بحث و گفت و گو خواهد شد . زنان مسلمان درباره ی شخصیت زن مسلمان در عصر بیست و یکم نیاز به اطلاعات دارند و من امیدوارم و که زنان با شرکت در این کنفرانس ها حداکثر بهره و استفاده را ببرند . (۱۸)

اعمال تجویض غیر عادلانه در مورد زنان مسلمان ترکیه

با در پیش بودن انتخابات ریاست جمهوری ترکیه بحث حق آزادی استفاده از حجاب اسلامی برای زنان مسلمان در این کشور لایحک گسترش یافت . زتاتی که در ترکیه از روسری به عنوان پوشش استفاده می کنند و معتقدند که به خاطر داشتن اعتقادات مذهبی به صورت غیر عادلانه مورد تجویض قرار می گیرند و با آن که بیشتر جمعیت ترکیه مسلمان هستند ، اما حق زنان در پوشیدن روسری اسلامی کانون مباحثات بسیار شدید در این کشور است . ساختار لایحک ترکیه هشدار می دهد که افزایش رعایت حجاب به مراتب افزایش اصول گرایب را به دنبال خواهد داشت . در حال حاضر بسیاری از زنان ترکیه از حجاب سنتی و غیر اسلامی استفاده می کنند . تقریباً ۸۱٪ حجاب کامل دارند و از پوشش چادر استفاده می کنند . حکومت لایحک ترکیه که شامل نظامیان قدرت مند ، رییس جمهور و قوه ی قضاییه می باشد ، اخیراً اظهارات شدیدی پیرامون افزایش اصول گرایی ایراز داشته است . (۱۹)

فرهنگی

حرکت خرنده ی ترویج کتاب های عرفانی کاذب میان دانشجویان دختر

مشاور امور زنان ریاست نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری مسئله جهانی در دانشگاه ها گفت : دختران در برخورد با فعالیت های فرهنگی به صورت مغفلوت عمل می کنند ، تعداد دخترانی که به سمت مباحث عرفانی گرایش پیدا می کنند . بیش از پسران است .

کتاب هایی که در حوزه های عرفانی با سرعت به چاپ های بعدی می رسند و کاری نیز به دین ندارند با نقاط ضعف بسیار و فقط با تصاویر جذاب و دو سه پیام عرفانی دست به دست ، بین دانشجویان دختر می گردند ؛ در حالی که ما مقام عرفانی خیلی جذاب تری در ادعیه خود داریم که باید روی آن با قلم جوان بسند کار شود ، بیت الهی در بیان نتایج نظر سنجی های صورت گرفته در نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها گفت : مشکل ما این است که دختران دانشجو و اساتید زن که افراد مدنید و با حجاب کامل هستند . ،چندن فعال نیستند .
افعال تیروها مدین دانشگاه ها یک مسأله است . دانشجویان دختر با حجاب چادر در بدنه ی دانشگاه ها تأثیر گذار نیستند و فعال نیز فقط در طیف ویژه ای مؤثر هستند . اساسی ترین حرکت در معاونت های فرهنگی دانشگاه ها این است که این تیروها را فعال کند ؛ چه این تیروها را فعال کند ؛ چه این تیروها بیشتر فعال شوند ، کار سرعت بیشتری می گیرد . (۲۰)

افزایش تقاضا برای خواندن قرآن در زندان های بنگلادش

تقاضای زندانیان بنگلادشی برای استفاده از قرآن و کتب مذهبی در زندان های این کشور به شدن در حال افزایش است . به گزارش خبرگزاری ایکنا به نقل از Zee News ، بسیاری از وزیران ، نجار و مقامات سیاسی سابق این کشور در بین زندانیانی هستند که تقاضای خواندن قرآن را در زندان دارند . این درخواست موجب شگفتی مقامات زندان شهر داکا ، پایتخت بنگلادش این که زندانیان بنگلادش شده است . تقریباً تمام زندانیان شهر داکا ، از مولودان کتابخانه ی این زندان خواسته اند که قرآن ، یا کتب مذهبی دین اسلام را در اختیار آنان قرار دهند . به گفته ی مقامات زندان ، طارق رحمان ، فرزند خالد ضیاء نخست وزیر سابق بنگلادش که در حال حاضر در زندان به سر می برد و لطف ایمان باپاز ، وزیر کشور سابق نیز در بین زندانیانی هستند که برای خواندن قرآن بیش از دیگر زندانیان علاقه نشان داده اند . ۷۵ درصد از جمعیت بنگلادش را مسلمانان تشکیل می دهند . (۲۱)

ساخت مصلاى ویژه نایبان و ناشویان در مسجد الحرام

مدیر کل امور مسجد الحرام و مسجد النبی صلی الله علیه و آله به منظور خدمت رسانی به نماز گزارانی که مشکلات جسمانی دارند، اقدام به ساخت مصلاى ویژه ای نایبانان و ناشویان کرد . به گزارش خبرگزاری ایسنا و به نقل از پایگاه اطلاع رسانی محیط ، در این مصلى که طبقه ی اول مسجد الحرام قرار دارد، علاوه بر امکانات خاص به منظور ادای نماز مصلان جسمی ، خطبه های نماز جمعه توسط یکی از کارشناسان به زبان اشاره برای ناشویان ترجمه می شود . همچنین راه های ورودی و خروجی و وضوخانه های این مصلى ، به منظور آسایش نماز گزارانی که از ویلچر استفاده می کنند ، به آسانسور و تسهیلات ویژه کم توانان جسمی مجهز شده است . (۲۲)

فعالیت ۴۰ هزار سایت وهایی علیه شیعه

حضرت آیه الله جعفر سبحانی در نهمین اجلاسی ی استادان سطح عالی و خارج حوزه ی علمیه ی قم که در مدرسه ی آیه الله العظمی گنجایگانی قدس سره بر پا شد با تأکید بر عدم مدرک گرایی در حوزه گفت : حوزه ی علمیه نباید مثل دانشگاه مدرک گرا باشد ، بلکه حوزه باید علم گرا باشد و اگر روح مدرک گرایی حوزه را فرا گیرد ، توان ترویج منطق گرا بی شیعی در حوزه تصنیف می شود .

استاد برجسته ی حوزه ی علمیه ی قم دربخش دیگری از سخنان خود وجود نزدیک که ۵ ماه تعطیلی در دروس حوزه ی را باعث افت تحصیلی طلاب قلنداد کرد و افزود : وجود این میزان تعطیلی به حوزه فربه می زند و باید سعی شود این تعطیلات به کم ترین حد خود برسد .

آیه الله سبحانی با اشاره به پیشرفت روز افزون حوزه ی علمیه ی قم پس از پیروزی انقلاب اسلامی فرمود : متأسفانه برخی افراد معرض کارهای فراوان انجام شده در حوزه را به باد انتقاد می گیرند در حالی که طی چند سال گذشته ی حوزه علمیه در زمینه ی دروس و رشته های تحصیلی پیشرفت خوبی داشته است .

معظم له به فعالیت بیش از ۴۰ هزار سایت وهایی در اینترنت اشاره کرد و گفت : هم اکنون این سایت ها علاوه بر تبلیغ وهابیت به تخریب تشیع نیز می پردازند که باید حوزه ی علمیه برای مقابله با این قبیل تبلیغات منفی چاره اندیشی و اقدام کند .

بر اساس این گزارش حجه الاسلام و المسلمین حسینی پوشهری ، مدیر حوزه ی علمیه ی قم نیز آسیب شناسی تحصیلی حوزه ، راه اندازی شورای عالی آموزش حوزه و طراحی یک مدل نظام آزاد برای دروس حوزهی را از جمله برنامه های سال جاری حوزه ی علمیه ذکر کرد . (۲۳)

حضور چشم گیر مسلمانان فرانسه در نماز های جماعت

به گزارش رویترز وجود ۱۵۰۰ مسجد یا خانه های نیایش در فرانسه نمی تواند جوابگوی پنج میلیون مسلمان این کشور باشد ؛ از این رو مسلمانان برای ادای نماز در پارک ، چانوت ، واقع در « مارسی » ، بزرگ ترین محل اجتماع خود را در اروپا تشکیل دادند . (۲۴)

ترجمه قرآن به زبان گرجی

برای اولین بار و به همت یک پروفسور گرجستانی ، قرآن کریم به زبان گرجی ترجمه شد .

به گزارش ایسنا ، به نقل از « المحيط » ، این ترجمه به همت پروفسور گورجی لوگینتزه ، شرق شناس گرجستانی انجام شد .

این پروفسور گرجستانی برای انجام این ترجمه ، سال ها به کشورهای اسلامی سفر کرده تا با علمای علم تفسیر در این باره به مشورت و نظر خواهی پردازد . (۲۵)

ورود سی دی های غیر اخلاقی برای کودکان

مدتی است که در مرزهای جنوب شرقی ایران سی دی های ضد اخلاقی با عنوان « کارتون برای کودکان و نوجوانان » به داخل کشور قاچاق می شود .

دشمنان اسلام برای از بین بردن اعتقادات جوانان و نوجوانان حساس ترین زمان را انتخاب کرده اند تا بتوانند در آینده بر روی نسل جوان برنامه ریزی نمایند ؛ از این رو لازم است از طریق رسانه های ارتباط جمعی در این مورد روشن گری لازم صورت گیرد و مسئولین نهادهای فرهنگی و آموزشی برنامه های سرگرمی با هویت اسلامی و متناسب با ذایقه های جوانان و نوجوانان تهیه نمایند و با قیمت مناسب در اختیار آن ها قرار دهند تا زمینه برای نفوذ سرگرمی ها میندل غریب از بین رود . همچنین لازم است مسئولین امنیتی در مبارزه با ورود و توزیع این نوع سی دی ها به طور قاطع عمل نمایند. (۲۶)

چاپ کتاب اهانت آمیز به مقدسات اسلامی در پاکستان

مقدسات اسلامی مسلمانان بار دیگر در کتابی تحت عنوان « رساله ی شریعت » در جمهوری آذربایجان مورد اهانت قرار گرفت . در کتاب « رساله ی شریعت « نوشته علی خان موسی ای یکی از فعالان وهایی ، حکایت های جعلی و اهانت آمیز درباره ی پیامبرگرامی اسلام صلی الله علیه و آله و حضرت علی علیه السلام درج شده است .

بر اساس این گزارش ، کتاب یاد شده در سطح گسترده در جمهوری آذربایجان منتشر شده است . (۲۷)

طراحی اسباب بازی های دینی در آمریکا

فروشگاه های زنجیره ای وال مارک که دارای ۲۱۵ شعبه در سراسر ایالات متحده ، است اقدام به عرضه اسباب بازی های دینی کرده تا پاسخ گوی نیاز والدینی باشند که ترجیح می دهند فرزندان خود را با شخصیت های تجلی آشنا کنند . این نخستین بار است که بزرگ ترین فروشگاه جهان خط تولید کامل اسباب بازی های دینی را به مشتریان خود عرضه می کند . (۲۸)

دانشگاه هاروارد آمریکا دروس دینی را به نظام آموزشی خود اضافه می کند !

دانشگاه هاروارد آمریکا با تجدید نظر در نظام آموزشی خود ، مواد درسی دینی را وارد سرفصل های آموزشی خود کرد . این طرح که پس از صرف مدت زمان سه سال تحقیق و بررسی ، به اجرا در می آید ؛ با هدف رفع تنگ نظری در حوزه اندیشه و پرداختن به مفاهیم دینی در آمریکا طرح ریزی شده است . « دویلد بیل پام « رئیس دانشکده علوم دانشگاه هاروارد با اعلام این خبر گفت : برنامه مذکور طی صدها ساعت بحث و گفت و گو تصویب و کسبه ای نیز برای پی گیری اجرای آن تشکیل شده است .

وی افزود : بر این اساس دروسی با عنوان « فرهنگ و معارف دینی « به دروس اصلی رشته های مختلف اضافه می شود ، این درس دانشجویان را با افکار ، اندیشه ها و بررسی اوضاع اجتماعی ، سیاسی ، اقتصادی و دینی آشنا می کند . با اجرای این برنامه ، دانشجویان همراه با مطالعه موضوعاتی نظیر سلول های بنیادین ، دروس اخلاقی و دینی را نیز مطالعه می کنند .

دانشگاه هاروارد به عنوان قدیمی ترین دانشگاه آمریکا واقع در ایالت ماساچوست ، معترفترین دانشگاه این کشور است . (۲۹)

وهابیت در کمین سه هزار جوان مسلمان اهل سیدنی

سه هزار جوان مسلمان ساکن شهر سیدنی در معرض به دام افتادن مبلغان وهابیت قرار دارند . نتایج یک پژوهش که با حمایت دولت استرالیا و از سوی مصطفی کاراچلی ، عضو سابق گروه دانشجویان مشاور نخست وزیر ، صورت گرفته است ، نشان می دهد ؛ حدود سه هزار جوان مسلمان سیدنی که بنگه و نیم درصد جمعیت ۲۰۰ هزار نفری مسلمانان شهر را تشکیل می دهند ، در معرض افتادن به دام مبلغان تندروی وهابی قرار دارند و حتی برخی از این جوانان تا مرحله بیوستن به گروه های نظامی وهابی پیش رفته اند . (۳۰)

ساخت فیلم مستند « در مکه « توسط بنگه کارگردان زن آمریکایی

بنگه کارگردان زن مسلمان آمریکایی به منظور معرفی مناسک حج به عنوان یکی از ارکان اسلام و آرایه آموزه های دینی مسلمانان ، فیلم مستندی را از مکان های مقدس شهر مکه با عنوان « در مکه « ساخته است . به گزارش پایگاه اطلاع رسانی مسلمانان آمریکایی در فیلم مستند خود اعمال حج را به عنوان یکی از ارکان اسلام به تصویر کشیده است . انبیه درباره ساخته خود می گویند : این فیلم به درخواست شبکه نشنال جیو گرافیک درباره فریضه حج ساخته شده تا اسلام را پس از حادثه ۱۱ سپتامبر سال ۲۰۰۱ به ثمر مسلمانان معرفی کند. (۳۱)

علمی

هدشار پزشکان درباره قرار گرفتن نوزاد در برابر تلوزیون

به گزارش شبکه تلویزیونی فاکس نیوز ، یافته های جدید در دانشگاه واشنگتن نشان می دهد که قرار دادن کودک زیر دو سال دربرابر تلوزیون حتی برای نشان دادن برنامه های آموزشی باعث انحراف ذهن کودک و نوزاد می شود و بیشتر از این که برای وی مفید باشد ، مضر خواهد بود .

این کودکان با مشکلات ذهنی و عدم تمرکز در مدارس رو به رو می شوند . به توصیه ی پزشکان ، کودکان زیر دو سال را به هیچ عنوان نباید در برابر تلوزیون قرار داد ، حتی اگر برای نمایشی کارتون یا برنامه های خاص آموزشی باشد . (۳۲)

اثر پیاده روی بر یوکی استخوان

ورزش و تغذیه ی صحیح علاوه بر فرایه بسیار زیاد برای بدن ، کم هزینه بوده و روش مناسبی برای پیش گیری و درمان استئوپروز ( یوکی استخوان ) به شمار می رود . استئوپروز یکی از مشکلات مهم سلامتی به خصوص در زنان است که تخمین زده می شود در ۲۰ سال آینده بیش از ۴۰ میلیون زن در دنیا به این بیماری مبتلا شوند . ورزش کردن زنان به خصوص در دوران سالمندی بسیار با اهمیت است . ورزش موجب تحریک استنوبلاست ها و استخوان – سازی شده و برنامه های ورزشی ؛ همچون تمرینات تعادلی ، قدرتی و کششی باعث افزایش استحکام استخوان می شود .

دو این زمینه ورزش های هوازی از جمله پیاده روی بسیار توصیه شده است و به نظر می رسد که پیاده روی موجب افزایش توده ی استخوان زان و کاهش احتمالی شکستگی شود .

نتایج مطالعه در کشور فنلاند نشان می دهد که زنان یاسه با ۳۰ دقیقه قدم زدن در روز و انجام ورزش های مفروضی دوبار در هفته می تواند قابلیت انعطاف و تعادل بدن را افزایش داده و موجب کاهش فشار و چربی خون شود . بر اساس مطالعه ی دیگری در آلمان مشخص شد که با انجام ورزش و مصرف کلسیم و ویتامین د ، تراکم استخوان دو مهربه های کمتری به میزان زیادی افزایش می یابد .

این تحقیق نشان می دهد که دوبار ورزش در هفته باعث افزایش قدرت مامیجه ها می گردد و میزان از دست رفته ی استخوان و درد کمر را کاهش می دهد . (۳۳)

اهمیت ضد عفونی کردن آئیزخانه و دست شویی

یک پزشک متخصص میکروب شناسی می گویند : پیشخوان آئیزخانه ها گاه به اندازه ی محل نشینن توالث فرنگی محل تجمع باکتری هایی است که می تواند فرد را بیمار کند .

مردم معمولاً حمام را یک نقطه ی آلوده می دانند و آلودگی

آئیزخانه را دست کم می گیرند ؛ در حالی که احتمال قرار گرفتن در معرض باکتری های زیان آور در آئیزخانه بیشتر از حمام است .

مردم تمام مدت فضاهایی مانند : گوشه حمام ، مرغ و گاو را به آئیزخانه های خود می آورند که ملو از باکتری هایی ؛ چون ؛

سالمونلا یا ، کلمبی لویاکتر است.

پزشکان روش قدیمی شست و شو با آب گرم و ضد عفونی کردن با شوینده هایی که پایه ی الکی دارند را بهترین شیوه در تمیز کردن خانه ها می دانند .

نوارهای الکی پوسته ی باکتری را از بین می برد و موجب مرگ هاگک ها می شود، اما برخی شوینده های ضد باکتری این خطر را دارد که به باکتری ها اجازه می دهد در برابر آن ها مصونیت ایجاد کنند. صابون های ضد باکتری به اندازه ی صابون های الکی مؤثر نیست و باکتری های را سریع نمی کشد ، بلکه باعث می شود که باکتری ها در برابر آن ها مقاومت ایجاد کنند . (۳۴)

تشخیص ندادن پوی مواد از نشخین غلابم ؛ آژایمر است

بر اساس مطالعه ی جدیدی که نتایج آن به تازگی منتشر شد ، کسانی که در تشخیص بوهای معمولی و تکراری زندگی دچار مشکل می شوند ، احتمالاً یکی از علایم بیماری آژایمر را تجربه می کنند .

به گزارش خبرگزاری رویترز از نیویورک ؛ آژایمر سبب تخریب بخشی از مغز که مسؤول پویایی است ، می گردد .

افرادی که در خانوادشان سابقه ی بیماری آژایمر است ، بیشتر در معرض خطرند ، بیشتر در معرض خطرند ، البته عوامل مشخصی مثلاً فشار خون بالا ،

دیابت ، چربی و وزن زیاد علت اصلی رسوب نوعی پروتئین در بافت مغز است .

دپتر لونیوهان یکی از کارشناسان بیوشیمی و دارو سازی کلینیک دانشگاه پن می گوید ؛ این پروتئین مثل نخ کاموا به هم می پیچد و به محض این که ساختمان آن پیچیده می شود ، آن بخش از مغز را که در آن واقع شده است ، بلوکه می کند که در نتیجه ی آن متابولیسم سلولی همان قسمت متوقف می شود ؛ در این صورت سلول های عصبی آن بخش از بین می رود. (۳۵)

والدین عزیز! نفس دهانی کودکان را جدی بگیرید!

دکتر محسن زراقی ، جراح و متخصصین گوش و حلق و بینی در گفت و گو با مهر اظهار داشت: نفس دهانی در افرادی که سال های طولانی به این روش عادت دارند ، یک مسأله عادی نیست و باید نسبت به آن حساس بود.

افرادی که تنفس از راه بینی را در دست می دهند، دچار مشکلات جسمانی می گردند. همچنین اختلالاتی در روابط اجتماعی این قبیل افراد به وجود می آید که می تواند آزار دهنده باشد.

به گفته ی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ، افرادی که به تنفس دهانی عادت دارند ، دچار مشکلاتی ؛ همچون خشکی گلو ، تخریب ریه و تضعیف سیستم دفاعی بدن می شوند که ممکن است در طولانی مدت ، مستعد بروشیت های مکرر شوند. این افراد در طول روز دچار بی حالی ، خواب آلودگی ، کسالت و ضعف عصبی می گردند.

زراقی در ارتباط با دوره ی سرماخوردگی کودکان که باعث تنفس دهانی می شود ، گفت : این مسأله نباید موجب نگرانی والدین شود ؛ زیرا در این زمان تنفس دهانی امری طبیعی تلقی می شود و ممکن است که یک کودک در طول سال چند نوبت سرما بخورد که این نوع تنفس های دهانی ، موقت است . (۳۶)

وزن زیاد مهم ترین عامل ایست تنفسی

دکتر منصور مدنی متخصص جراحی شکم و صورت از آمریکا در جریان برگزاری همایش تشخیص و درمان اختلالات خواب گفت : مسأفانه در کشور ایران ۶۰ درصد جمعیت دارای وزن بیش از حد استاندارد می باشند و این اضافه وزن و چاقی خصوصاً در ناحیه ی گردن ، باعث ایست تنفسی به هنگام خواب و همچنین خرخر کردن می شود .

وی عطل دیگر ایجاد ایست تنفسی را گرفتگی بینی ، بافت های اضافی در سقف کا پ، ضخیم بودن ماهیچه های دو طرف گلو و نحوه ی نادرست خوابیدن ، نام برد .

دکتر مدنی راه درمان خرخر کردن و ایست تنفسی به هنگام خواب را کاهش وزن ، فرم صحیح خوابیدن و پرطرف کردن مشکلات کام و مجرای بینی ذکر کرد و افزود : در موارد خاص که نیاز به جراحی است ، با استفاده از لیزر و رادیو فرکوتسی – به عنوان روش های نوین – بیمار می تواند بدون نیاز به بستری شدن و با کمترین مشکل و به صورت سرپایی درمان شود. (۳۷)

جدی گرفتن افسردگی مادران پس از دوره ی بارداری

نتایج تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد : باید افسردگی مادران پس از انتمام بارداری را بیش از پیش جدی گرفت و اقدامات مناسب برای تشخیص و درمان آن به عمل آورد ؛ وگرنه مشکلات زیادی برای مادر و فرزندش به وجود می آید .

علایم مادران افسرده پس از بارداری شامل : احساس غم و اندوه، خستگی ، ناامیدی ، اختلال خواب یا اشتها ، احساس عدم علاقه به کودک خود ، گریه های غیر قابل کنترل ، بی لثانی روحی روانی و احساس ترس از آسیب دیدن کودک است . با این همه در صورتی که این اختلال در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود و تحت درمان قرار گیرد ، این احتمال وجود دارد که بتوان بیمار را در

مراحلی که هنوز موجب آسیب مادر نشده است کنترل کرد . (۳۸)

اسکناس نقلی انواع میکروب ها ، انگل ها و قارچ ها

دکتر حسین طباطبایی متخصص پوست در گفت و گو با خبرگزاری دانشجوایران (ایسنا ) ، با بیان این مطلب گفت : میکروب ها ، انگل ها ، قارچ ها و باکتری ها بر اثر خصوصیات بیولوژیکی ، عمرهای متفاوتی دارند و در مدت زمان کوتاهی خارج از بدن انسان زنده می مانند ، اما چنانچه اسکناسی مرطوب باشد ، احتمال رشد باکتری ف انگل و قارچ در آن بیشتر است .

هر چه آب و هوا خشک باشد ، احتمال انتقال بیماری با اسکناس ها کمتر است. در برخی کشورهای غربی نظیر اسپانیا به صورت تصادفی اسکناس ها مورد بررسی و مشاهده قرار گرفت که ۸۰ درصد آن ها آلوده به کوکائین بود .

وی با بیان این که احتمال انتقال بیماری از سگه ها به علت خاصیت قلزی و محیط نامناسب برای رشد میکروب ها کمتر است ، اذعان ؛ داشت : کارت های الکترونیکی هزاران فایده دارد ؛ به ویژه آن که با افزایش جمعیت ، مبادلات نیز افزون شده یافته و ضرورت نیاز به این کارت ها بیشتر می شود ؛ از این رو می توان انتقال این بیماری ها و میکروب ها را تا حدی زیادی کاهش داد.

(۳۹)

مراتب زانوهایان باشد.

مفصل زانو در تمام فعالیت های انسان مانند ایستادن ، راه رفتن و حتی نشستن در معرض فشارهای مکانیکی زیاد ناشی از وزن ، حمل بار و حتی ماندن در یک موقعیت ثابت قرار دارد . به عنوان مثال ، فشار وارد بر مفصل زانو هنگام بالا فن از پله ها معادل سه برابر وزن بدن و هنگام پایین آمدن هفت تا هشت برابر وزن بدن است ؛ از این رو کاهش وزن برای حفظ سلامتی مفاصل به خصوص مفاصل زانو بسیار با اهمیت است.

ببی تحرکی نیز خطری جدی برای مفاصل است . برخی بر این باورند که فقط با حذف فشار بر روی مفصل و ثابت نگه داشتن آن مشکل حل می شود ؛ در حالی که نداشتن تحرک مناسب خطری جدی برای بروز بیماری های مفصل ؛ همچون آرتروز است ؛ چرا که تغذیه ی مفصل از طریق تحرک انجام می شود .

نحوه ی نشستن به صورت چهار زانو ، چپبانه زدن و استفاده از توالث های ایرانی از جمله موارد تشدید کننده ی آسیب های مفصلی است که افراد سنتین یابین را نیز مستعد ابتلا به آسیب های مفصلی می کند . مطالعات نشان داده است ؛ علاوه بر کاهش وزن یا تغذیه و انجام ورزش های مناسب می توان به پیش گیری و درمان آسیب های مفصلی کمک کرد . (۴۰)

قدرت ملکه زنبورها در کنترل ذهنی زنبورهای کارگر

نتایج تحقیقات گروهی از حشره شناسان نوزلندی نشان می دهد که زنبورهای ملکه از نوعی توانایی برخوردارند که می توانند به کمک آن رفتارهای زنبورهای جوان کارگر را درسنگاری کنند .

در حقیقت زنبورهای ملکه می توانند با استفاده از اسید هموآلیلیک که بخشی از فرومون آرواره ای زنبور است ، رفتار زنبورهای کارگر را تغییر دهند. فرومون رایحه مخصوصی است که جنس ماده سیاری از جانوران در فصل جفت گیری برای جذب و جلب توجه جنسی تر از خود مصصاعد می کنند .

این کنترل ذهنی و بروز رفتارهای هماهنجی باعث می شود که زنبورهای جوان کارگر توانایی یادگیری خود را از دست داده و نتوانند فعالیت های مرتبط به وظیفه خود را که شامل شناخت رنگ ها ، عطرها و محل های گل ها است یاد بگیرند و انجام دهند .

در حقیقت ملکه به این روش می تواند زنبورهای جوان کارگر را طوری تربیت کند که به جای تهیه غذا ، نیدیل به محافظان ملکه و لانه شوند . (۴۱)

تخریب مفاصل افراد چاق دو برابر دیگران

دکتر سعید یزدان بخش دپیر علمی سومین کنگره تعویض مفصل ران و زانو گفت : افراد چاق و کسانی که اضافه وزن دارند ، دو برابر بیشتر از سایر افراد عادی به مشکل تخریب مفصل مبتلا می شوند. همچنین عدم تحرک و ورزش از جمله عوامل مؤثر در تخریب مفصل است.

مشکل کمردرد به خصوص در افرادی که تحرک بدنی کم تری دارند و به خصوص درکارمندان بیشتر است .

کارمندان باید با رعایت نکاتی ساده ، همچون درست نشستن و انجام یک سری حرکات ورزشی برای تقویت عضلات شکم و کمر از ابتلای خود به کمردرد پیش گیری کنند.

یک نکته مهم در خصوص درست نشستن نکیه دادن به صندلی است ؛ به گونه ای عضلات ستون فقرات در حالت آرامدگی ( Relaxation ) قرار بگیرد . (۴۲)

اجتماعی

رعایت حجاب دختر یک خواننده زن عرب

دختر پانزده ساله ی یک خواننده ی زن معروف لبنانی ؛ برخلاف رویه ی مادرش ، حجاب اسلامی را برگزید .

نشر په ی ای انترنی « سسری لایف » نوشت ؛ « زینب » دختر « هیفا وهبی » خواننده ی عرب در ۹ سالگی ضمن ابراز ازتजार از روش زندگی مادرش به پیروی از دستورات خداوند همت گمارد.

زینب به مطبوعات گفته است : ستاره بودن مادرم که همراه با گناه است ، برای من هیچ ارزشی ندارد .

این نشریه با انتشار عکسی از زینب مجبیه افزود : این دختر مؤمنه اکنون به همراه مادر بزرگش در کویت زندگی می کند و در چند سال گذشته با مادرش دیداری نداشته است .

« هیفا وهبی » مادر زینب همیشه در مصاحبه های خود از توضیح درباره ی دخترش خودداری می کند و یک بار در این باره جلوی دوربین به شدت گریه کرد .

خانواده ی وهبی از خانواده ی معروف جنوب لبنان است. برادر هیفا از رزمندگان مقاومت حزب الله بود که در مقابله با دشمن صهیونیستی در سال ۱۹۸۳ میلادی به شهادت رسید . (۴۳)

جمع آوری ۲۰۰ میلیارد تومان زکات در سال جاری

پیش بینی می شود جمع آوری زکات کشور در سال جاری به بیش از ۲۰۰ میلیارد تومان برسد .

دپیر ستاد احیای زکات کشور در جلسه ی ستاد احیای استان ایلام اعلام این مطلب گفت : این میزان زکات سه برابر زکات

جمع آوری شده در سال گذشته است که بیش از ۴۰۰ درصد رشد دارد.

دبیر ستاد اجتهای زکات کشور خاطر نشان کرد: با همکاری دستگاه های عضو ستاد اجتهای زکات کشور خوشبختانه روند و ترویج و توسعه ی فریضه ی زکات در کشور مطلوب بوده و سال به سال استقبال بیشتری در این زمینه به عمل می آید. وی سه راهبرد اصلی ترویج ؛ تبیین و تحقق را در امر توسعه ی زکات مؤثر دانست و گفت: در آینده ستادهای زکات در کشور بر مبنای این سه مهم حرکت خواهند کرد. (۴۴)

پوشش زنان محجبه مد روز اروپا

نوع پوشش زنان محجبه درجوامع اروپایی، محیط کار و مهمانی‌ها توجه بسیاری از شبکه پوشان را به خود جلب کرد و تبدیل به مد روز اروپا شد. زنان مسلمان که اکثر آن‌ها از قشر جوان این کشورها هستند با انتخاب شلوار، لباس های بلند زبانه و روسرهای رنگی توانسته اند علاوه بر معرفی حجاب به عنوان نمادی از هویت اسلامی و شخصیت‌والای انسانی، پوشش کامل خود را به نوعی مد روز تبدیل کنند.
به با گزارش رویتر، علت اصلی تمایل زنان اروپایی به لباس های زنان محجبه و مسلمانان این است که این لباس‌ها در عین زیبایی از سادگی نیز برخوردار است و چهره ای نجیب، پاک و معصوم از بانوان را به نمایش می‌گذارد. برخی از دولت مردان کشورهای اروپایی از همه گیر شدن این گونه مدها ابراز نگرانی کرده اند. (۴۵)

اعراض روحانی شیعه به محور فقهی آلمانی برای کتک زدن زنان

در بی‌مسدود حکم قاضی دادگاه فرانکفورت که در آن به استناد آیه ای از قرآن، کتک زدن زن توسط همسر مسلمان جایز شمرده شده است، سید عباس حسینی قائم مقامی، دبیرس مرکز اسلامی هامبورگ، طی نامه ای سرگشاده به قاضی مذکور، این حکم را مردود شمرد.
چندی پیش قاضی دادگاه فرانکفورت در قضاوت بین یک زن و شوهر مسلمان، کتک زدن همسر را جایز شمرد و آن را مستند به احکام اسلام و آیات قرآن دانست. حسینی قائم مقامی با استناد به تفسیر آیه ۴۴ سوره " نساء " چنین برداشتی را نادرست شمرد.
در نامه ی دبیرس مرکز اسلامی هامبورگ به قاضی مذکور آمده است: ... مطلع شدم که جناب‌عالی در صدور حکم برای یک زن مسلمان که از سوی همسر خود مورد ستم قرار گرفته، به آیه ای از قرآن استناد نموده اید و نتیجه ی حکم شما، تأیید ظلم به این زن مظلوم بوده است. از شنیدن این خبر بسیار متعجب کردم؛ از این رو لازم دیدم نکاتی را در این مورد یاد آور شوم:

قرآن برای این که راه هر گونه سوء استفاده را مسدود نماید، هشدار می دهد که برخی از گمراهان و بیباد دلان که درصدد توجیه رفتارهای ناپسند خود هستند. به ظاهر این آیات استناد می کنند؛ حال آن که استناد به ظاهر این آیات موجب فساد و گمراهی خواهند شد. متأسفانه این هشدار آشکار هم از سوی برخی مسلمانان، و هم از سوی برخی غیر مسلمانان مورد بی توجهی قرار گرفته و گویا اساساً چنین تصریحی در قرآن وجود ندارد. بی تردید اگر مسأله ی تفسیر پذیری متون مقدس نادیده گرفته شود، حتی ظواهر مهم ی متن مقدس ادیان مختلف می تواند دستاویز خشونت و جنایت قرار گیرد.
چگونه است که شما قاضی محترم که باید به عنوان مجری قانون حکم کنید، با تأیید استناد یک رفتار خشونت بار و غیر انسانی به کتاب مقدس مسلمانان، «خواستار راه را برای توجیه دینی رفتارهای بعدی خشونت طلبان افراطی باز کرده اید؟!

آیا اگر فرد جنایتکاری جنایت خود را با ظاهر یکی از آیات قرآن، با کتاب مقدس توجیه نماید، شما قاضی محترم رأی بر برانت او خواهید داد؟
در این آیه هیچ تصریحی بر "کتک زدن" صورت نگرفته است، بلکه فقط در آیه ای از واژه "ضرب" (sarb) استفاده شده است، این واژه (ضرب) در قرآن حدود ده بار به کار رفته که معانی آن در همه جا یکسان نیست، بلکه دست کم

در قرآن برای آن پنج معنای متفاوت وجود دارد:
۱- قرار دادن،
۲- وضع کردن،
۳- مقرر نمودن (Aufserlegen)،
۴- چشم پوشی و نادیده گرفتن (bergehen)،
۵- روی برگرداندن،
۶- دوری گردیدن (Abwenden).
اندکی تأمل در مفهوم این آیه، تردیدی باقی نمی‌گذارد که «ضرب» در این آیه نمی‌تواند و نباید به مفهوم «کتک زدن» باشد، بلکه تنها مفهوم مناسب برای آن «اعراض کردن و دوری گردیدن (Abwenden)» است؛ چرا که موضوع این آیات، اختلالات زن و شوهر است که به صورت خاص به سران ی نادیده گرفتن حقوق همسری (زنشویی) از سوی زن پرداخته و می‌گوید: «هر گاه از تصحیح حقوق خود از سوی زنان نگران می‌باشید، [با آنان گفت و گو کنید و] آنان را پند و اندرز دهید [اگر اثر نخبشید] در بستر مشترک، از آن‌ها فاصله بگیرید! بدون آن که بستر خواب خود را جدا کنید و چنان که باز اثر نخبشید] از آنان دوری گردیند و اگر چنان که باز اثر نخبشید و حتی شما را ادا نکرده، شما حق هیچ گونه ستم و ظلمی را بر آن‌ها ندارید».
ملاحظه می‌شود که اگر به جای (Abwenden) «دوری گردیدن» از (Schlagen) «کتک زدن» استفاده شود، هرگز با لحن آیه و ترتیب منطقی راه حل‌های ارائه شده هیچ گونه تناسب و سازگاری ندارد؛ چنان‌که صادق صافی علیه‌السلام به صراحت فرمود است: «شگفت از مردی که همسرش را کتک می‌زند؛ حال آن‌که اگر بر فرض کسی قرار است کتک بخورد، مرد استحقاق بیشتری دارد تا زن! پس هرگز زنانان را زنیید؛ چرا که در این صورت باید قضاص و مجازات شوید، ولی [اگر حقوق شما را رعایت نکردند] از آن‌ها فاصله بگیرید و ناراحتی خود را به شیوه‌های دیگر نشان دهید. (۴۶)

استقبال انگلیسی ها از پلیس محجبه

حضور افسر پلیس ویژه به عنوان نخستین پلیس محجبه کمبریج شایر و استقبال گرم ساکنان این شهر، ضرورت تعالیت اقلیت مسلمانان در نیروهای پلیس کشورهای غربی را مورد توجه قرار می‌دهد؛ چرا که این امر می‌تواند علاوه بر حفظ حقوق مسلمانان، تزییدها و سوء ظن‌های بی‌مورد نیروهای پلیس علیه جوامع اسلامی را کاهش دهد.

به گزارش مهر، ۱۱ کسانا یکم ۲۴ ساله پس از آن که تصمیم گرفت هنگام انجام وظیفه حجاب خود را حفظ کند، اظهار داشت: واکنش‌های مثبت مردم عامل اعتماد به نفس من بوده است.

بسیاری از مردم زرد من آمده و از این که به عنوان مسلمان نماینده‌ای در پلیس برای آن‌ها محسوب می‌شوم، ابراز مسرت کردند. مردم همچنین برای پیشبرد کارم آرزوی موفقیت می‌کنند.

بنابراین اگر شخصی برای دل سرده کردن من از حجاب کاری کند، من حجاب را کنار نمی‌گذارم. پس از حملات یازدهم سپتامبر رسانه‌ها تصاویر متنی درباره مسلمانان متمکس کردند، اما مردم باید درک کنند که اسلامی که میلیون‌ها نفر از آن تبعیت می‌کنند، دینی صلح‌آمیز است.

یادآوری می‌شود که تصمیم این پلیس زن برای حفظ حجاب هنگام خدمت، باعث شد که اداره پلیس «کمبریج شایر» حجاب ویژه‌ای برای وی طراحی کند که با لباس متحدالشکل نیروی پلیس هم‌خوانی داشته و معیارهای اسلامی را نیز رعایت کند.

رهبران مسلمان آمریکا امیدوارند که فعالیت نیروهای مسلمان زن و مرد در نیروهای پلیس این کشور بتواند حقوق مدنی مسلمانان را حفظ کرده و تردیدهای بی‌غلت و بی‌مورد پلیس به جامعه مسلمانان که تنها به علت لباس، پوشش، نام و اعتقادات دینی صورت می‌گیرد کم رنگ‌شده و از بین برود. (۴۷)

لباس شای جدید ویژه زنان مسلمان

فناوری نوین به خدمت ارزش‌های اسلامی در آمده تا با ارائه جدیدترین دستاوردهای طراحی و تولید لباس‌های مناسب و منطبق با شعارات اسلامی، زنان مسلمان پیش از پیش در محیط‌های منطبق با شعار اسلامی، در محیط‌های اجتماعی به ویژه تفریحات آبی حضور داشته باشند.

به گزارش مهر، «بورکینی» نام پوشش اسلامی جدیدی است که برای دختران و زنان مسلماتی که علاقه مند به تفریحات آبی هستند، طراحی و ساخته شده است. این پوشش منحصر به فرد آن چنان مورد توجه دختران و زنان کشورهای مسلمان قرار گرفته است که در دو ماه ژانویه و زمانی که برای نخستین بار عرضه شد، شوک عظیمی به بازار این محصول وارد کرد.

هفته نامه «تایم» در گزارش ویژه صفحه فن آوری خود آورده است: فن آوری‌های نوین طراحی و ساخت پوشش‌های شنا، این بار با آمیزه‌های اسلامی ترکیب شده و طی آن از پلی استرهای استفاده شده است که پس از کار گرفته شدن در لباس‌های شنای زنان، ظاهری شایسته براساس شعارات اسلامی ایجاد کرده و در عین حال خطرات مربوط غرق شدن احتمالی شناگران نیز به حداقل رسیده است، چون این پوشش‌ها دیگر به بدن شناگر نمی‌چسبد و در نتیجه آب کم‌تری را به خود می‌گیرد؛ در حالی که لباس‌های فعلی به دلیل استفاده از الیاف‌های معمولی، کاملاً خیس شده و آب را به خود می‌گیرد. پوشش جدید حتی مورد استقبال شناگران دختر و زن غیر مسلمان قرار گرفته است و به دلیل نگرانی‌هایی که در خصوص استفاده از مایوه‌های غیراستاندارد وجود دارد و نیز راحتی این گونه لباس‌های جدید که تمام بدن را در برابر تابش نور خورشید می‌پوشاند، استفاده از آن ترجیح داده می‌شود.

هفته نامه «تایم» در این گزارش لباس جدید شنای زنان مسلمان را که از جدیدترین فن آوری‌های تولید منوجات در آن استفاده شده، «لباسی سنگین و مخفی» نامیده و می‌نویسد: این لباس وزن کمی دارد و به جز صورت، کمی دارد و به جز صورت، دست‌ها و پاها و تمامی قسمت‌های بدن را می‌پوشاند. تایم به نقل از فروشندگان لباس‌های شنای زنان در استرالیا می‌نویسد: حضور مشتاقانه و راحت دختران و زنان مسلمان در آب و نواحی ساحلی در حالی که این لباس جدید و راحت را پوشیده‌اند، چالب توجه است.

این لباس جدید در مقابل اشعه خطرناک ماورای بنفش خورشید مقاوم است. این لباس مردن طرفداران زیادی در مالزی، آفریقای جنوبی، مکزیک و حتی آمریکا پیدا کرده است. (۴۸)

سیاسی

منابع اطلاعاتی رژیم صهیونیستی خیر دادند:

دسترسى حماس به اسناد سرى بزرگ ترين فاجعه قرن براى اسرائيل است.

تصرف و مرکز اطلاعات فتح در غزه از سوى حماس و دسترسى به ميليون‌ها سند محرمانه، رژيم صهيونيستي را به تكانو انداخت.
تل آویو از دولت مصر خواست براى دست يابى به اين اسناد، به اسرائيل کمک کند.

منابع اطلاعاتی اسرائیل گفتند: اگر حماس این اسناد را فاش کند، بزرگ‌ترین فاجعه ی قرن به زبان تل آویو اتفاق خواهد افتاد.
تل آویو از پایان جنگ جهانی دوم تاکنون با چنین اوضاع وخیمی رو به رو نشده است. (۴۹)

ایزار جاسوسی مוסاد

اگر چه سازمان‌های جاسوسی غرب در گرفتن اطلاعات مورد نیاز خود از تمامی ابزارهای غیر اخلاقی بهره می‌گیرند، اما سازمان موساد در این روند پیشی گرفته است و مسأله استفاده از زنان و مواد مخدر، مهم‌ترین ابزار کار موساد است. در سال‌های گذشته نیروهای زن جاسوس مוסاد عملیات نظامی گسترده‌ای را انجام دادند که در جمله آن‌ها می‌توان به تورو «حسن‌سلانه» از رهبران فلسطین، سرقت اسرار از سفارت یکی از کشورهای اسلامی در قبرس و دفتر حزب‌الله در سوییس، ربودن «مردخای‌واتونو» کارشناس امنی اسرائیل از ایتالیا و ... اشاره کرد.

خانم «الزا ماجین» معاون دبیرس موساد می‌گوید: در این سازمان دو واحد ویژه به نام‌های «کیش» و «پدین» وجود دارد که واحد اول متخصص نفوذ به دوزن دفاتر ادارات در همه ی جهان و تصویر برداری از اسناد و نصب دستگاه‌های استراق سمع در مکان‌های مختلف است و واحد دیگر مراقب از افسران مرساد در آمریکا و اروپا را، به هنگام تماس و دیدار با مزدوران و

خیرچین ها برعهده دارد .

به گفته ی « الیزا ساجین » آموزش این زنان به عنوان افسران دستگاه جاسوسی در درجه ی اول با هدف « گردآوری اطلاعات از خارج اسرائیل » صورت می گیرد و این مهم ترین هدف دستگاه جاسوسی ماساد است ! وی می افزاید : کارآمدی و خطرناک بودن جاسوسی زن آن گاه مشخص می شود که بدایتین این زنان هرگز خود را به عنوان اسرائیلی معرفی نمی کنند. آن ها حق ندارند تا ۵ سال پس از پیوستن به ماساد ازدواج کنند. (۵۰)

صدور حکم جلب چند تن از مقامات لبنایی

در پی تغییر قاضی پرونده ی ربوده شدن امام موسی صدر ، حکم جلب ۱۷ نفر از افرادی که در این پرونده از آن ها نام برده شده از سوی قاضی دادگاه پی گیری کننده ی مسأله صادر شد . علی رضا محمودی معاون تحقیقات مرکز تحقیقات و مطالعات امام موسی صدر با اعلام این خبر به ایستا گفت : قاضی جدید پس از انتصاب ، بر اساس شکایتی که خانواده های امام موسی صدر و دو همراه ایشان شیخ محمد مطرب و عباس بندر الدین به دادگاه لبنان ارایه داده بودند ، و با توجه به بی گیری های انجام شده از سوی ایشان، نام و مشخصات قذافی و ۱۷ نفر دیگر از سران لیبی را که آن زمان در ریودن امام موسی صدر به هر نحوی نقش داشتند ، اعلام و آن ها را به دادگاه احضار کرد .

دادگستری لبنان نیز حکم احضار این ۱۷ نفر را از طریق وزارت خارجه به وزارت خارجه لیبی ارسال کرد که وزارت خارجه لیبی نیز طی نامه ای اعلام کرد که این افراد را در لیبی پیدا نکرده است .

محمودی افزود : به دلیل مراجعه نکردن آن ها به دادگاه، قاضی در گام بعدی نام آن ها را به اینترنت اعلام می کند .

وی درباره ی معرفی افراد احضار شده به دادگاه افزود : نخست وزیر و وزیر امور خارجه ی سابق لیبی نیز به دادگاه احضار شدند ، همچنین راتنده ای که ادعا کرده بود امام موسی صدر و همراهانش را برای خروج از لیبی به فرودگاه رسانده و سفیر سابق موریتانی در لیبی که گفته بود من آقای صدر را در حال ترک لیبی در فرودگاه دیده ام ، همچنین تمام افرادی که شهادت دروغ داده بودند

و کارکنانی از سازمان اطلاعات لیبی نیز در این فهرست هستند. (۵۱)

پوش و دولت آمریکا جتایان ضد بشر هستند

« سبندهی شهبان ، شخصیت ضد جنگ و ماسد آمریکایی که فرزند خود را در عراق از دست داده در گفت و گو با فاکس نیوز گفت : من معتقدم جورج بوش و دولت وی به علت جایث علیه بشر مجرم هستند، اگر شما به تعریف تروریسم نگاه کنید ، معنای آن گسترش خشونت برای القای یک ایدئولوژی است . ما داریم ایدئولوژی خود را به مردم عراق القا می کنیم . جورج بوش تروریستی است که افراد بی گناه اهم از زن و مرد و کودکان را می کشد .

ما اکنون در عراق چه کار می کنیم ؟! صدام مدت طولانی دوست آمریکا بود ، اما پس از نخستین جنگ خلیج فارس مورد حمله قرار گرفت و دوازده سال تحریم بود .

این جنگ زمانی عادلانه می شود که جورج بوش دختران خود را برای مردن در راه آن به جنگ بفرستد .

اگر جورج بوش معتقد است که این جنگ درست است ، چرا دختران خود را به این جنگ نمی فرستد ؟!۱۴ (۵۲)

ببی نوشت ها :

۱. علی شیروانی ، درس نامه عقاید ، ص ۸۷ و ۸۸ .

۲. فصلت (۴۱) : ۵۳ .

۳. آل عمران (۳) : ۱۹۰ .

۴. صادق اصغری قمجانی ، مبانی حفاظت محیط زیست در اسلام ، ص ۶۲ .

۵. وسایل الشیعه ، ج ۵ ، ص ۱۶ .

۶. رک: توحید مقفل .

۷. الأعراف (۷) : ۸۵ .

۸. کنز العمال ، ج ۲۶۰۰۷ و ۲۶۰۰۲ و ۲۶۰۰ .

۹. روزنامه کیهان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۲۰ .

۱۰. روزنامه جمهوری اسلامی ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۱ .

۱۱. همان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۹ .

۱۲. روزنامه ی جام جم ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۲۵ .

۱۳. روزنامه ی کیهان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۸ .

۱۴. همان ، ۱۳۸۶ / ۵ / ۷ .

۱۵. خبر نامه سیاسی ، فرهنگ جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، معاشرت جامعه و نظام ، مدیریت سیاسی ، شماره ۹۴۶ .

۱۶. خبرنامه زنان ، شورای فرهنگی اجتماعی زنان ، ش ۵۷ ، ص ۳۹ .

۱۷. همان ، ص ۳۸ .

۱۸. همان ، ص ۴۴ .

۱۹. همان ، ص ۴۷ .

۲۰. روزنامه کیهان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۲۳ .

۲۱. هفته نامه افق حوزه ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۶ .

۲۲. همان .

۲۳. روزنامه جام جم ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۳ .

۲۴. روزنامه کیهان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۹ .

۲۵. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۱ .

۲۶. خبرنامه سیاسی ، فرهنگ جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، شماره ۹۴۴ .

۲۷. همان .

۲۸. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۱۳۸۶ / ۵ / ۷ .

۲۹. خبرنامه سیاسی ، فرهنگ جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، شماره ۹۴۶ .

۳۰. همان .

۳۱. همان .

۳۲. روزنامه ی جمهوری اسلامی ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۸ .

۳۳. روز نامه ی کیهان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۷ .

۳۴. همان .

۳۵. روزنامه جمهوری اسلامی ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۹ .

۳۶. همان .

۳۷. روزنامه ی جمهوری اسلامی ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۷ .

۳۸. همان .

۳۹. همان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۴ .

۴۰. روزنامه کیهان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۲۱ .

۴۱. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۱۳۸۶ / ۵ / ۳ .

۴۲. روزنامه ی جمهوری اسلامی ، ۱۳۸۶ / ۵ / ۹ .

۴۳. همان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۲۴ .

۴۴. روزنامه کیهان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۷ .

۴۵. خبرنامه زنان ، شورای فرهنگی اجتماعی زنان ، ش ۵۷ ، ص ۵۸ .

۴۶. همان ، ص ۵۹ .

۴۷. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۱۳۸۶ / ۵ / ۳ .

۴۸. همان ، ۱۳۸۶ / ۵ / ۹ .

۴۹. خبرنامه سیاسی ، فرهنگ جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، شماره ۹۴۴ .

۵۰. همان .

۵۱. روزنامه جمهوری اسلامی ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۱۹ .

۵۲. همان ، ۱۳۸۶ / ۴ / ۲۵ .

منبع: مجله ی نامه ی جامعه ۳۷-۳۶

#### زیاله های الکترونیکی: بنب ساعتی دنیای امروز

نویسنده:گیلس اسلید(۱)

همراه با عصر محصولات الکترونیکی دیجیتال و روند سریع تغییرات در این حوزه، شرکت های تولیدکننده، برای حفظ برتری

چکیده :

تجاری خود و افزایش سودآوری، به تولید انواع کالاهای خوش آب و رنگ و روزآمد با موادی شیشه و پر زرق و برق و در عین حال شگفتنده، با استفاده از مواد ارزان قیمت روی آورده اند. بدین ترتیب، برخلاف محصولات الکترونیکی دهه های پیشین که با عصری طولانی، قطعات بدکی و ضمانت تعمیر به مشتی همراه بودند، امروزه ما شاهد موجی از انواع کالاهای با عمر کمتر از ۶ ماه هستیم که به زودی از رده خارج شده و به زیاله فانی انداخته می شوند. اما نکته حائز اهمیت این است که این کالاهای دارای مقادیر فراوانی از انواع فلزهای سمی و مهلک نظیر سرب، کادمیوم، جیوه، کرومیوم و باریم هستند که به دلیل فقدان قوانین مربوط به بازیافت این محصولات، عمدتاً روانه آب و خاک و طبیعت می شوند. لذا باید این زیاله های عصر مدون را بنب ساعتی در حال انفجار دنیای امروز دانست.

امروزه دیگر از تلگراف خبری نیست، هر چند ما ۱۹۸ سال از آن بهره می بردیم. به علاوه، دوربین های عکس برداری نگاتیوی نیز پس از ۱۱۷ سال در حال از بین رفتن هستند. اما تلفن همراه شما پس از ۲ ساله، هر چند اگر هنوز هم به خوبی کار کند، جزئی از زیاله ما محسوب می شود. البته شرکت های بزرگ صنعتی و تجاری « وال استریٹ» از این تغییر استقبال می کنند.

هفته گذشته و به دنبال اعلام شرکت « کویکا – سونیوا»، در زمینه پایان دادن به ساخت دوربین های آتالگ، قیمت سهام این

شرکت افزایش یافت. شرکت « کوداگه نیز که از سال ۱۸۸۹ میلادی پیشگام دوربین های آنالوگ به شمار می رفت، به زودی تولید فیلم های این دوربین ها را متوقف خواهد نمود؛ چرا که فروش دوربین های دیجیتال، مجالی برای دوربین های آنالوگ باقی نگذاشته است. از سوی دیگر، شرکت « پیکو، نیز ساخت اکثر مدل های دوربین های آنالوگ خود را متوقف کرده است. به نظر می رسد، این شرکت ها دو نکته را دریافته اند؛ نکته اول این است که یک دوربین دیجیتال در دستان یک مصرف کننده بی تجربه، تقریباً عملکردی همانند یک دوربین آنالوگ استفاده شده از سوی بهترین عکاسان دارد. نکته دوم نیز این است که محصولات صنعت عکاسی دیجیتال به سرعت کهنه می شوند و تقریباً هر شش ماه یک بار، مصرف کنندگان به فکر پرداخت پول و ارتقای محصولات خریداری شده عریض می افتند. روندی که در گذشته به هیچ وجه وجود نداشته است. امروزه ما با یک روند مشابه از بهبود سطح کیفیت کالاهای دیجیتال، مصرف آنها و سرانجام دور ریختن این کالاهای الکترونیکی، تولیدکنندگان سرآمد بازار هستیم. و به دلیل اینکه مدیران این شرکت ها، از دوره عمر کوتاه محصولاتشان آگاه هستند، سعی می کنند که در ساخت کالاهای گران قیمت خود، تا حد ممکن از کیفیت اجزای پر هزینه آن بکاهند. به عنوان مثال، پس از یک سال، باتری های دستگاه های چند کاره آبی یاد (PDA) شروع به تخلیه زودهنگام باتری می کند. هر چند این شرکت برای تعویض این باتری در برابر دریافت ۶۰ دلار، آماده خدمات رسانی به مشتریان می باشد، اما این وضعیت بدین معنا نخواهد بود که مصرف کنندگان شروع به تعمیر دستگاه هایشان خواهند نمود. چرا که آنان در قبال پرداخت این مبلغ و دور انداختن دستگاه‌هاشان، یک دستگاه جدید تحویل خواهند گرفت. و البته به همین دلیل، شرکت « اپل « باتری های داخل دستگاه هایش را پلمپ شده تحویل می دهد. امری که باعث عصیانیت شدید مصرف کنندگان آبی یاد شده است.

داستان دور ریختن تجهیزات الکترونیکی، به سال هفده پنجاه میلادی و تولید رادیوهای ترازبستوری در آن سال ها باز می گردد. اولین رادیوی جیبی که در سال ۱۹۲۵ میلادی توسط راینون پلمونت بولیوارد به بازار آمد، حاوی قطعات پدکی لایب جهت تعمیر آنها بودند، چرا که همه می توانستند از عهده این کنار برآیند. اما هنگامی که شرکت « سونی، در سال ۱۹۵۷ میلادی، رادیوهای تی آر ۶۳ را روانه بازار آمریکا نمود، رادیوهای ترازبستوری به یک کالای غیر قابل تعویض تبدیل شدند، چرا که سطح دستنزد تئوری کار بسیار بالا بود و بسیار زود، این دور ریختن کالاهای الکترونیکی، همراه با تسیل واردات رادیوهای ژاپنی اوزان قیمت آغاز گردید. بعدها هم این کالاهای خوش رنگ و متنوع و مطابق سد روز، از پلاستیک های ظریف و شکننده ساخته می شدند.

سایر تولید کنندگان نیز به زودی دریافتهند که توسعه ساخت این کالاهای دور ریختنی، می تواند آنان را رقابتی نماید. نسل دوم تلفن های همراه ( به عنوان مثال) برای یک طول عمر ۵ ساله طراحی و ساخته شده بودند، اما زمانی که مشخص شد، آنها پس از ۱۸ ماه باید کنار گذاشته شوند، تولیدکنندگان با پایین آوردن استانداردها و کاستن از هزینه های تولید، به عرضه مدل های جدیدی از این تلفن ها روی آوردند.

البته تولید کنندگان به دنبال دریافت پول شما هستند و هیچ چیزی نمی توانند آنها را از ساخته شدن کوهی از این زباله های الکتریکی باز دارد. امروزه هر خلاقی اتحادیه اروپا، ایالات متحده فائده هرگونه قانونی درزبنه زباله های الکتریکی و الزام تولیدکنندگان به ساخت کالاهای قابل بازیافت می باشد.

امروزه این وضعیت به شکل گیری یک شرایط بسیار خطرناک منجر گردیده است، چرا که این کالاهای الکتریکی دارای مواد سمی خطرناکی نظیر جیوه، کادمیوم، کربومیم، باریوم و سرب هستند. و تا سال ۲۰۰۹ میلادی نیز ۲۵۰ میلیون یانه به زباله دانی ها خواهند رفت. در آن سال، ۳۰۰ میلیون دستگاه تلویزیون نیز به دلیل جاگیریمی یا تلویزیون های دیجیتال، تعویض خواهند شد. توجه به وزن ۱۱ پزده، این دستگاهها سرب بیشتری به نسبت مانیوتورهای رایانه ها دارند.کارشاسان تخمین می زند که این رایانه ها و تلویزیون های آنالوگ، در مجموع حاوی ۴ تا ۵ میلیون تن سرب می باشند که می تواند روانه آب های زیرزمینی مورد مصرف شما گردد.

هم اینکه تعدادی از دولت ها، تولید کنندگان کالاهای الکتریکی و الکترونیکی را ملزم نموده اند که تلویزیون ها و مانیوتورهای خارج از رده را جمع آوری و بازیافت نمایند. اما این اقدامات باید فراگیری بیشتری یابد.

البته هنوز هم کارهای بیشتری باید انجام گیرد، چرا که در سطح ملی، ایالات متحده هم اینکه فقط آمادگی لازم جهت رویارویی با معضل زباله های الکتریکی و این بسب سافتی روزگار کنونی ماست. و اگر ننگره به اقدامی فوری دست نزنند، ترازدی توفان کاترینای دیگری در کنار موج سهمناک آلودگی های آب به وجود می آید که توسط زباله های آمریکایی صنعت الکترونیک رخ خواهد داد.

آیا هنوز هم شما به اهمیت این فاجعه پی نبرده اید؟

البته مطمئنا ؛ انتخاب ؛ حق شاست.

پی نوشت ها :

۱. Giles Slade، روزنامه نگار مستقل و نویسنده کتاب « ساختن برای شکستن؛ فناوری و کالاهای دور ریختنی در آمریکا،

منبع: کتاب سیاحت غرب

**اخلاق زیست محیطی در سفر**

نویسنده:فاطمه صالحه شاموش فردشانی

چشم انداز :

محیط زیست طبیعی - این مخلوق زیبای الهی - در فصل تابستان میزبان خاتواده های است که برای گذراندن اوقات تابستانی و تجدید قوای روحی و جسمی می سفر می روند. جنگل ها ، دریاها ، دامنه کوهستان ها ، دشت های سرسبز و حواشای رودخانه ها حتی کورف نف دیده ، مقصد سفر ، یا گذرگاه است.

ورود انسان به محیط طبیعی ، زیست گاه حیوانات و نیز تحت تأثیر قرار می دهد. این امر گاهی به شکل مستقیم مانند : ماهی گیری، شکار پرندگان و حیوانات مورد توجه است و گاه در اثر استفاده ی انسان از محیط پرورشی حیوانات دگرگون می شود. استفاده ی معقول از محیط زیست و حفاظت از آن مهم است تا زندگی دیگر موجودات زنده آسیب نیند و نسل های آینده نیز از بهره گیری نعمت های الهی محروم نشانند ؛ از این رو پرداختن به موضوع اخلاق زیست محیطی همواره مورد نیاز و ضروری است که باید ارباب رسانه ها و نویسندگان و گویندگان در فرهنگ سازی اجتماع آن را جدی بگیرند تا این وظیفه ی عمومی نهادینه گردد. به منظور فرهنگ زیست محیطی استفاده از معارف و آموزه های دینی مورد سفارش و تأکید اسلام از محورهای مهم امور فرهنگی اجتماع به شمار می آید.

بر اساس گزارش سازمان های مسؤول ، بخش وسیعی از ذخایر طبیعت به علت رفتار نامصحیح انسان ها توان احیا و خود پالایی را ندارند.

در اسلام هر گونه رفتاری که منجر به فساد در عرصه ی محیط زیست شود، نهي شده است. عصبان گری بشر در برابر نظام آراسته و صالح جاری در عرصه ی محیط زیست بحران آفرین است.

توجه به حفظ محیط زیست همواره در تمام ادیان الهی مورد تأکید قرار گرفته است. در جهان بینی توحیدی هر عمل و رفتار شایسته از سوی انسان که با نیت الهی انجام شود ، عبادت به حساب می آید . انسان ها نه تنها موظف به اصلاح رفتار خود نسبت به طبیعت هستند ، بلکه در برابر ناخجارهای دیگران در استفاده از محیط زیست نیز مسؤول می باشند ؛ چرا که بی تفاوتی در برابر خطاهای اجتماعی موجب شدن آن می گردد .

محیط زیست (Environment):

محیط زیست عبارت از محیط فیزیکی زیست شناسخی و اجتماعی است که موجود زنده در آن زندگی می کند و با آن در کنش متقابل قرار می گیرد . محیط زیست گاهی به تمامی زیست کره زمین گفته می شود ، اما تاحی کوچکک جغرافیایی ، یا حتی محیط های کوچک تر از آن را نیز محیط زیست می نامند . (۱)

اخلاق ؛ علمی است که پیرامون صفات نهنقه در نفس و نیز افعال ، اقوال و افکار صادره از این صفات و چگونگی پاک سازی نفس از رذیلت ها و چگونگی تخلیق به فضایل و نشان دادن راه های سعادت جاویدان و غیره بحث می کند. (۲)
در این نوشتار ، اخلاق عبارت از دستور العمل های مربوط به حفظ محیط زیست و جلوگیری از انواع تخریب آن می باشد ؛ همچنان که زیستن صحیح در محیط زندگی را به ما می آموزد .

سفر ؛ سیر و سیاحت در زمین و مشاهده ی طبیعت زیبای خداوند است که اگر با غرور و زوی و اندیشه همراه باشد، زمینه ی معرفت و کمال انسان را فراهم می سازد. قرآن شریف نیز در آیات بسیاری به این موضوع اشاره می فرماید . تجربه های مستقیم و غیر مستقیم بشر نیز سفر را عامل سلامت روح و روان و کار آمدی عقل و راحت جان می داند.

اهمیت حفظ محیط زیست :

از آن جا که محیط زیست بسیاری از ذخایر مورد نیاز انسان همچون ؛ معادن ، جنگل ها ، آب ها ، حیوانات و ... را در بر دارد ؛ بی مولایی در تعامل با محیط زیست و تخریب آن آثار سوء و جبران ناپذیری را در پی دارد ؛ از این رو احکام عملی محیط زیست دارای بعد فردی و حکومتی است . وظیفه ی حکومت اسلامی تقنین و نظارت بر حسن اجرای قوانینی است که کردار انسانی را در قبال محیط زیست معقول و مطلوب نموده تا مادم حیات و سرچشمه و گنجواره ی زندگی دنیوی انسان ها در مسیر تکامل مادی و معنوی او را یاری نماید ؛ بر همین اساس اصل پنجاهم قانون اساسی جمهوری اسلامی می گوید ؛ « در جمهوری اسلامی ایران حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل های بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته باشند، وظیفه عمومی تلقی می گردد ؛ از این رو فعالیت های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط زیست یا تخریب غیر قابل جبران آن ملازمه پیدا کند ، ممنوع است . »

بر این اساس باید همگان در حفظ محیط زیست کوشا باشند.

پرورش اخلاق زیست محیطی

در تفه اسلام برای تمامی رفتارهای بشر ، قوانین و آداب وضع شده است. نظام هستی که از سوی ناظم عظیم و حکیم به وجود آمده ، با هدف و قانون از سوی همان ناظم پیش می رود ؛ چرا که در بسیاری از موارد ، قوانین آداب بشری با فرمان امیال نفسانی وضع می شود . بین فیض اسلام با مقررات اخلاقی و تعلیم حیات بخش ، جلب منافع نوع بشر و مصالح فردی و اجتماعی را در نظر دارد و حتی اغراض و امیال انسان ها را به اعتدال می کشاند.

آیات و روایات بسیاری اخلاق و آداب زیست محیطی را به صراحت بیان نموده است.

یکی از مسایل مورد توجه خداوند در قرآن نسبت به توصیف عالم طبیعت و نیز توصیه های اهل بیت طهیم السلام در زمینه ی چگونگی استفاده و برخورد با طبیعت آن است که وظیفه انسان در برابر این نعمت ها و حقوق محیط زیست روشن شود. آدمی اگر راه صحیح عمل به وظیفه را بداند، نیل به کمال مطلوب آرزوی درازی نخواهد بود. کمال عملی انسان ناشی از کمال اخلاقی

اوست ؛ زیرا " رفتار " همان واکنش " اخلاق " است و کارهای انسان از ریشه های اخلاقی او تغذیه می گردد.ناید فراموش کنیم که فهم مسایل اخلاقی و همچنین اخلاق زیست محیطی مستقل از الزامات و تعهدات انسانی نیست و در این وهنگدر اخلاق زیستی مروهن ارزش های دینی است که بدون آن قادر به حفظ تعادل و توازن محیط زیست موجودات و پیرایش آسیب ها نخواهد بود. بهره برداری از طبیعت و جلوه های آن حق انحصاری انسان ها نیست ؛ چرا که او تا جایی مجاز به دخالت در محیط زیست است که به اهداف متعالی خود برسد و در جهت دست یابی به حیات طیبه و توسعه ی متعادل که ضامن ارتقای صنع جسمی و روحی است ، گام بردارد ؛ از این رووباید به گونه ای سفر نمود که خطری محیط زیست را تهدید نکند. شیخ صدوق قدس سره با استدع از رسول خدا صلی الله علیه و اله نقل می کند که آن حضرت فرمود : «سافروا تصحروا ؛ سفر کنید تا سلامت یاباید .» صحت در این روایت مطلق است و شامل سلامتی جسم و روح و روان می باشد .

سیر و سفر نیز همچون سایر امور باید همراه مقصود و غرض شرعی و عقلایی باشد . امام صادق علیه السلام فرمود : « در حکمت آل داوود علیه السلام چنین آمده است : به راستی که عاقل سفر نمی کند ؛ مگر در سه مورد : توبه برداری برای معاد ، آبیانی معاش ، لذت بردن بدون انجام حرام .» (۳)

قرآن کریم نیز در بسیاری از آیات با هدف عبرت گیری از عاقبت انسان های خطاکار امر به سیر و سیاحت می نماید . در اسلام سفر کردن آدابی دارد که برخی از آن چنین است : ۱. ذکر بسم الله و دعاهای سفر ، ۲. طلب خیر نمودن ۳. حرکت در زمان های مناسب ، ۴. صافه دادن ، ۵. وصیت کردن ، ۶. انتخاب هم سفر مناسب ، ۷. پاری رساندن به همراهان و پرهیز از اختلاف با آن ها ، ۸. حسن خلق ، ۹. همراه داشتن مایحتاج سفر .(۴)

چگونه ? سفر ؛ اخلاق زیست محیطی را به مخاطره می کشاند؟

چون آلاینده های سفر به شکل غیر متمرکز و پراکنده است ، پاکیزگی و بهداشت محیط زیست را زودتر و بیشتر به چالش می کشاند که گاه فاجعه آفرین است.

آلودگی های محیط زیست به آبی و خشکی تقسیم می شود :

سفرهای محیط آبی ( Hydrosphere ) دریایی و رودخانه ای و نیز حواشی آن ها ؛ همچون : تالاب ها ، مرداب ها و دریاچه ها موضوع اصلی بررسی حفظ زیست آبی است. در این سفرها نکات ذیل از اهمیت بیشتری برخوردار است :

۱. زریختن زباله ها داخل آب ، ۲. آلوده نکردن آب ها با مواد شوینده ی شیمیایی ، ۳. روشن نگه نداشتن خودرو در کنار آب ها ، ۴. جاری نساختن فاضلاب کسب ها و چادرها داخل آب ها ، ۵. شا نکردن در آب های آشامیدنی چشمه ها ، فراموش نشود که آب های ساکن (Lentic water) در مقایسه با آب های روان(Lotic water) نیاز به مراقبت بیشتر دارند . گونه ای از چشمه های آب گرم حاوی مواد رادیواکتیو خطرناک است. این آب ها نه تنها مفید نمی باشد ، بلکه در ایجاد برخی سرطان ها مؤثر است ؛ بنابراین لازم است که چشمه ها آزمایش شده مورد استفاده قرار گیرد . از آن جا که محیط زیست خشکی (Lithosphere) در تماس آلودگی طولانی با پهنه ی گسترده تر و جمعیت بیشتر قرار دارد ؛ دامنه و صنق آن نیز جدی تر است. خشکی ها شامل : جنگل ها ، دشت ها ، دامه ی کوستان ها ، جاده ها و ... است . در مواجهه با محیط زیست خشکی موارد ذیل از جمله خطرها و تهدیدهای محیط زیست خشکی به شمار می آید :

۱. دفع و سازه های زباله های غیر قابل تجزیه ، ۲. ورود به محدوده زندگی حیوانات که منجر به تخریب محل زندگی ، یا ترساندن حیوانات می شود ، ۳. خشکشن شاخ و برگ درختان برای طبع غذا و ... و نیز ساختن ذغال و ... ، ۴. رعایت نکردن نظافت و محیط اطراف اقامت کوتاه یا طولانی ، ۵. ایجاد سرو صدا و هیجان در محیط آرام جنگل و کوستان و بر هم زدن آرامش حیوانات و ساکنین آن جا ، ۶. شکار حیوانات برای تفریح و سرگرمی .

گردش گری و اکوتوریسم

اکوتوریسم یا تورهای گردش گری به منظور جذب طبیعت دوستان ، طبیعت شناسان ، دانشمندان ، هنرمندان و ماجراجویان است که انگیزه اصلی آن ها تفریح نیست ، بلکه تماشا و بی بردن به شگفتی های طبیعت ، آشنایی با گونه های کماب ، پدیده های طبیعی و حتی عجایب و اماکن دست نخورده و بکر مورد نظر است .

فعالیت های اکوتوریستی عبارت است از : پیاده روی های برنامه ریزی شده ایستگاهی و نیز دامنه توری ، عبور از رودخانه های عروشان با قایق های بادی ، سفر به مناطق بیابلی و عشایری و مشاوری ، سفر به روستا و مزارع اطراف آن ها به منظور ، آشنایی با فرهنگ اهالی ، کوهپیمایی ، سفر به مناطق صعب العبور طبیعی ، بازدید از غارهای طبیعی ، مطالعه طبیعت گیاهی و جانوری ، تماشای حیوانات و پرندگان ، آشنایی با محیط زیست طبیعی .(۵)

رعایت آداب سفر و اخلاق محیط زیستی در گردش گری و اکوتوریسم اهمیت بیشتری پیدا می کند ؛ چرا که سهل انگاری و بی ملاحظاتی درحرکت های اجتماعی و گروهی نتایج زیان بارتری به بار می آورد.

آشنا کردن کودکان با اخلاق زیست محیطی

کودکان نقش اساسی در انگیزه و انتخاب لولایی خانواده برای سفر و مقصد آن دارند ؛ از این رو باید آداب و اخلاق زیست محیطی با شیوه های خوب آموزشی به آن ها نیز تعلیم داده شود. برای نیل به این منظور پیدار نمودن فطرت پاک توحیدی آن ها و آشنا کردنتشان با قوانین و مقررات و تعامل با همراهان سفر ، توصیف محیط سفر و اهداف آن برای آنهازمین کمک کننده است :

۱. دعوت به تماشای منظره ها ؛ از این فرصت برای آموزش چیزهایی که کودکان از نزدیکت کسند دیده اند ، یا هرگز ندیده اند ، استفاده کنید و درباره ی کوه ، جنگل ، صحرا ، برف و باران و سایر پدیده های که در طول سفر می بینید او را صحت کنید . نیز می توان از عوامل محسوس برای هوشیاری ناخودآگاه آن ها بهره برد و آفرینش زیبای الهی را به آن ها نشان داد . بهتر آن است که برای این امر از قبل مطالعه داشته باشیم .

۲. توقف برای استراحت ؛ اگر وسیله ی سفر ، ماشین شخصی خودتان است ؛ برای جلوگیری از خشکی کودکان زمان بیشتری را در نظر بگیرید . کودک شما به توقف های کوتاه نیاز دارد .

۳. نقشه خوانی ؛ قبل از سفر ، نقشه ی مسیر به سوی مقصد را روی کاغذ پاورید . مکان ها و نقاط مورد علاقه ی کودکان را همراه نقاط مهم مورد نظر خودتان روی نقشه علامت گذاری کنید و آن را به بچه ها نشان دهید. از آن ها بخواهید که در طول سفر نقاط یاد شده را مورد توجه و دقت بیشتر قرار دهند ؛ بدین ترتیب سفر شما نتایج سودمندتری خواهد داشت.

۴. همراه داشتن وسایل نقاشی ؛ قبل از سفر یک زبردستی مخصوص برای نقاشی و نیز چند قلم تهیه نمایید ؛ به این ترتیب بچه ها می توانند بخشی از طول سفر را با نقاشی کردن بگذرانند . با این کار زمانی را در سکون و آرامش به سر می برید که در این مدت می توانید نکته های اخلاقی زیست محیطی را به آن ها بگویید . (۶)

۵ انتخاب زمان مناسب برای سفر ؛ تأثیر زمان مناسب در بهره گیری فرزندان از مظاهر زیست محیطی را نباید فراموش کرد. پرورش روحیه عبادت و معنویت ؛ جوانان آماده ترین گروه برای شنیدن و دیدن مسایل معنوی هستند. یان شیوا ، ساده ، توجه دادن به مظاهر خلقت و جلوه های معنوی و ایمان فرصت خیمینی در طول سفر است. توجه به اقامه ی نماز و توقف کوتاه در نزدیک اماکن عبادی و مذهبی ؛ همچون زیارت گاه ها و مساجد بین راه از خاطرات خوش سفر می تواند باشد ، البته باید توجه داشت که در طول سفر تنها این گونه مکان ها محل توقف و دیدن نباشد ، بلکه بخشی از گذر گاه های سفر به حساب آید .

توصیه ها :

مراقب باشید گونه های گیاهی و جانوری غیر بومی را به محیط ناآشنا یا محیط زیست آن ها وارد نکند . مواد زاید و زباله را در محل مناسب فرار دهید ، یا حتی در صورت امکان به منزل بازگردانید تا هنگام تخلیه ی زباله ها مسیر مناسب را پیبوده باشید.

تا جایی که امکان دارد ، اتومبیل را روشن نگذارید .

در رودخانه ها و تالاب ها از مواد شوینده استفاده نکند .

کیسه های پلاستیکی را در محیط خشکی رها نسازید. این توصیه ها را در محیط های آبی جدی تری بگیرید .

هنگام غروب یا احتیاط و دقت بیشتر رانندگی کنید تا در برخورد با حیوانات وسط جاده ، اتفاق ناگوار رخ ندهد.

با آداب و رسوم محلی و تنوع فرهنگی کشور ، به ویژه در روستاها آشنا شوید .

با گلشت های طبیعت گردی به گردش بروید تا در مورد تنوع زیستی دید گاهی تازه و چند جانبه به دست آورید.

از پارک ملی یا جنگلی نزدیک محل زندگی خود دیدن کنید .

دوربین عکاسی یا فیلم برداری همراه داشته باشید و از مکان های زیبا و دیدنی تصویربرداری کنید .

پی نوشت ها :

۱. حسن دولت آبادی ، فرهنگ محیط زیست ، ص ۹۰ و ۹۱ .

۲. آیه الله مطهری ، کارشنی نو در اخلاق اسلامی ، ج ۱ ، ص ۲۷ .

۳. رک ؛ وسایل الشیعه ، کتاب الحج و العمرة الوقتی ، کتاب الحج .

۴. وسایل الشیعه ، کتاب الحج ، باب آداب السفر الی الحج و غیره ، باب ۱ ح ۱ .

۵. نشریه الکترونی دهکده .

۶. با اقتباس از : www.askdsears.com

منبع: نامه ی جامعه ۳۵

#### روش های تفریه فنی کردن کسالت:

اگر ۱۹ روش زیر را انجام دهید کسالت دیگر معنا نخواهد داشت.

برای این که به زندگی احساس بهتری ببخشید و حسی جدید داشته باشید باید روش هایی را در زندگی به کار بندید. در اینجا ۱۸ روش تازه که احساس بهتری پیدا کنید اشاره شده است.

۱- دوست خودتان باشید

سعی کنید همان طور که با صمیمی ترین دوستانتان برخورد می کنید، با خودتان نیز رفتار کنید. وقتی که دوستی یا کسی که به او علاقه دارید در وضعیت روحی بدی به سر می برد و از شما کمک می خواهد برای او چه می کنید؟

از او می خواهید تا نگران نباشد. به او می گویید استراحت کند یا به نوعی سرخوش را گرم کند و به مشکلاتش فکر نکند و ... در این حالت و در این روزها به خودتان نیز همان توصیه ها را بکنید.

۲- احساس پرواز کنید

در جایی قرار بگیرید که سکوت و آرامش دارد. برای لذایقی تصور کنید پرنده ای هستید که در آسمان آبیانه ی در حال پرواز است. همان گونه که اوها در آسمان حرکت می کنند، سعی کنید مشکلات را از جلوی چشانتان عبور دهید. این روش به شما یاد می دهد که به خاطر پیروزی مشکلات قابل عبور و گذر هستند و همیشه در کنار ما نخواهند ماند.



۳- رنگ نارنجی

از زمان های قدیم درنگ درمانی، جزو موارد بسیار مهمی بوده که توسط روان شناسان شناخته شده است. از رنگ ها برای کاهش استرس در بیماران و دادن آرامش به آنها استفاده زیادی شده و می شود. روان شناسان معتقد هستند که رنگ نارنجی باعث افزایش حس خوشبینی، شیطانی و شائسی آوردن است. برای این که این احساس در شما نشانوار شود چند شاخه گلی نارنجی در گلدان بگذارید و به آنها نگاه کنید.
تاییدن نور نارنجی یا لیوان هایی به این رنگ نیز به شما احساس شادی می دهد.

۴- خرمیدهای ارزان

همه مردم وقتی موفق می شوند هنگام خرید تخفیف بگیرند شاد می شوند؛ برای این که حس شادمانی را در خود تقویت کنید ارزان تر خرید کنید و پولهایتان را پس انداز کنید. تا در موقع ضروری به کارتان بیاید و بتوانید در آن زمان ها احساس آرامش و شادی کنید.

۵ - شکلات بخورید

زنان به خوردن شکلات بخصوص قبل از عادت ماهیانه علاقه مند هستند زیرا تحقیقات نشان داده که شکلات باعث می شود حالات و روحیات افراد تغییر کند. شکلات میزان سروتونین و اندروفین خون را زیاد می کند و این دو هورمون باعث شادمانی می شود. سعی کنید گاهی شکلات بخورید؛ تا این احساس در شما تقویت شود.

۶ - مشکلات را دور بریزید

هرچه را که به نظرتان می آید در زندگی موجب ایجاد مشکل و ناراحتی برایتان شده ، روی کاغذی بنویسید. سپس تک تک موارد را بخوانید و روی آن خط قرمز بکشید و سپس وقتی برای تمام موارد راهکار پیدا کردید، کاغذ را مجاله کنید و دور بیندازید.

۷- خوش بین باشید

به مشکلات به گونه دیگری نگاه کنید. بر این باور باشید که حتی می توان سختی ها را نیز با نگاه دیگری دید. امید به زندگی داشته باشید. روان شناسان معتقدند اگر حتی اشخاص بیمار و بیماران لاعلاج امید خود را از دست ندهند، بر بیماری چیره خواهند شد. سعی کنید در مواقع سختی به این فکر کنید که افرادی که فرصت بسیار دشواری از شما دارند همواره در کارتان هستند. برخورد کردن با مشکلات و مواقع را بیاموزید تا احساس خوشبینی کنید. برای داشتن زندگی خوب، باید انرژی مثبت داشته باشید.

۸- از هم تعریف کنید

در زمانی که از انجام کارهای روزانه و یا در محیط کار کاملاً خسته شده اید و هیچ انرژی و توانی برایتان نمانده است سعی کنید لیخند یزید و بگویید که احساس خوبی دارید. در این لحظات از اطرافیان خود و مسافت خوبی که دارند تعریف کنید. خواهید دید که بعد از لحظاتی روحیه شما تغییر خواهد کرد و احساس شادی در شما به وجود خواهد آمد.

۹ - آنچه را دوست دارید بنویسید

هر چیزی را که مورد علاقه تان است و به آن عشق می ورزید روی کاغذی بنویسید. این کار حس خوبی به شما خواهد داد.زیرا متوجه می شوید که با برگشت به خاطرات گذشته زمانی به آنچه و آن کسانی که در کارتان زندگی کرده اند احساس محبت داشته اید.

۱۰ - حمام کنید

بعد از شنا کردن در دریا احساس جوانی می کنید. برای این که احساس طراوت را در روزها و شب های پاییزی پیدا کنید کافی است یک فنجان نمک داخل وان حمام بریزید و آن را با آب گرم پر کنید. با شمع های معطر که در کنار وان می گذارید، آرامش خاصی پیدا می کنید.

۱۱ -استراحت کنید

وقتی که از انجام کارهای مختلف خسته شده اید و تحت فشار زیادی قرار گرفته اید، مطمئناً نمی توانید کاری کنید که به این مشکلات پایان دهید. در این مواقع بهتر است دست از کار بکشید، کتاب جدیدی برارید، دراز بکشید و شروع به خواندن کنید. این کار را حداقل برای یک ساعت هم که شده انجام دهید تا به اثرات بسیار مؤثر آن واقف شوید.

۱۲ - با رنگ ها بازی کنید

به سراغ نماد رنگی، گواش، آبرنگ و مایژیک کودکان بروید و مثل آنها شروع به نقاشی کنید. نقاشی حالات درونی تان را بازگو می کند؛ همانطور که یک کودک نیز با نقاشی احساس درون خود را به خوبی نشان می دهد. با بازی کردن با رنگ ها احساس آرامش و شادی به شما دست خواهد داد.

۱۳ - آزاد باشید

سعی کنید کارهایی را که تمایل به انجام آن دارید به راحتی انجام دهید. درست مثل کودکی که دوست دارد آواز بخواند و از هیچ کس خجالت نمی کشد. اگر از آواز خواندن لذت می برید بدون این که خجالت بکشید آواز بخوانید. اگر از انجام این کار جلوی دیگران می هراسید در جای خلوتی آواز بخوانید. موسیقی و نظیه احساسات با آواز، گردش خون شما را تنظیم می کند و احساس خوبی به شما می دهد.

۱۴ - خدا را سپاس بگویید

به یاد سه موفقیت آخرتان بقیید و با سپاس گذاری و شکرگزاری از خداوند و کشیدن یک نفس عمیق، انرژی بیشتری ذخیره کنید.

۱۵ - خیرخواهی کنید

کمک کردن به دیگران و نسبت به آنان خیرخواه بودن، احساس خوشایندی را به افراد می بخشد. این احساس بدن را پر از هورمونی می کند که احساس خوبی را بیشتر می کند. به افراد نیازمندی که در اطرافتان وجود دارد کمک کنید، فرقی نمی کند که میزان و نوع این کمک چه باشد، مهم این است که خیرخواه باشید.

۱۶ - به عکس های قدیمی نگاه کنید

آلبوم هایتان را ورق بزنید و به عکس دوستان و اقوام نگاه کنید. با دیدن آن چه که در گذشته بوده و خاطرات سال های قبل لیخندی روی لب های شما خواهد نشست و احساس خوبی در وجودتان برپا خواهد شد.

۱۷ - پیغام جدید تلقنی بگذارید

اگر تلفن همراه تان یا تلفن خانه تان پیغام گیر دارد، جلات جدید و متفاوتی روی آن بگذارید. می توانید روی این پیغام گیر بگویید: «برای دعوت کردن من به مهمانی یا شام، بعد از شنیدن صدای بوق پیغام بگذارید.» می توانید جوک تعریف کنید یا جمله ای طنز روی پیغام گیرتان ضبط کنید. این کار، به خود شما و کسی که به شما تلفن زده شادی می بخشد.

۱۸ - بروهای شادی آفرین

بعضی از بوها برای تغییر احساس انسان شناخته شده اند. گل رزه، یاربونه، شمعمانی معطر، لیمو و بالنگ از جمله این بوها هستند. این بوها را به عنوان خوشبوکننده و معطرکننده هوا و فضا مورد استفاده قرار دهید.

#### بزرگی شکم و درمان آن

نویسنده:رضا دهقان

چربی ذخیره شده در شکم یکی از مقاوم ترین و در عین حال هشدار دهنده ترین نوع چربی هاست.

افزایش دور کمر آقایان بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر و در خانم ها بیشتر از ۸۹ سانتی‌متر منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های عروق قلب می‌شود (ستارم متاولوژیک) و به هر حال از لحاظ زیبایی هم یکی از دغدغه‌های افراد محسوب می‌شود.

پس برای وهایی از آن لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

۱-چربی شکم، چربی ذخیره‌ای بدن است؛ بنابراین مقاوم ترین چربی در برابر رژیم لاغری و ورزش می باشد. برای درک بهتر این موضوع به این مثال دقت فرمایید:

اگر شخصی مبتلا به سرطانی در مراحل آخر زندگی او دیده باشید، می بینید که تمام چربی های بدن او از بین رفته است، ولی چربی شکم او همچنان وجود دارد.

پس باید خیلی پشتکار داشته باشید و با تلاش زیاد منتظر نتیجه بمانید.

۲- تنها راه درمان چربی شکم، رژیم غذایی اصولی و ورزش است. فقط و فقط با این دو روش است که چربی ازین می‌رود، پس روش های دیگر فقط به این دو کمک می‌کنند.

۳-ماساژ موضعی چربی های شکم، اگر همراه با رژیم و تحرک اصولی باشد، منجر به کاهش بیشتر چربی در این منطقه می‌شود.

۴- به غیر از چربی شکمی، یکی از بزرگ ترین مشکلات این منطقه که منجر به اختلال در زیبایی می‌شود، از دست رفتن قوام عضلات شکم است که منجر به جلو آمدگی شدید شکم، حتی با کوچک ترین نفخ گوارشی می‌شود. علت شل شدن عضلات این است که فعالیت های روزمره هیچ کدام عضلات شکم را درگیر نمی‌کنند، به خصوص در خانم ها معمولاً عضلات شل تر هستن. و در جریان حاملگی و زایمان این عضلات دچار کشیدگی و حتی بریدگی(در سزارین) می‌شوند، بنابراین قوام این عضلات شدیداً کاهش می‌یابد.

پس اگر به دنبال خوش فرم شدن شکم هستید، حتماً با ورزش هایی که بر روی عضلات شکم تمرکز دارند، عضلات شکم را تقویت کنید، ولی باید بدانید ورزش مخصوص شکم به تنهایی و بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش هوازی(مثلا پیاده روی) ممکن است روی چربی شکم اثری نداشته باشد.

اگر همراه با رژیم غذایی و ورزش هوازی عضلات شکم را تقویت نکنید، ممکن است اصلاً از ظاهر شکم رضایت نداشته باشید، چون به هر حال عضله ی شل و بدون قوام، به سمت جلو می‌آید یا پایین می‌افتد و ظاهر شکم را زشت می‌نماید. در نهایت باز هم تأکید می‌کنم که حوصله داشته باشید، منتظر نتیجه سریع نباشید، پشتکار داشته باشید و عجله نکنید.

#### اثر گلخانه‌ ای و گرم شدن زمین

نگاه کلی

با افزایش میزان آلاینده‌های جوی و پدید آمدن اثر گلخانه‌ای، دانشمندان پیش بینی کرده‌اند که میانگین دمای هوا در نتیجه افزایش میزان دی‌اکسید کربن و سایر گازهای گلخانه‌ای به اندازه‌ای چند درجه افزایش خواهد یافت و این افزایش دما ، روی آب و هوا ، محیط زیست و اکوسیستم‌های مختلف ، کشورهای جهان تأثیر خواهد گذاشت. دانشمندان معتقدند که گرم شدن کره زمین از مدهاتهای پیش در جریان بوده‌است و بطور عمده علت افزایش دما به اندازه دو سوم یکد درجه سانتیگراد از سال ۱۸۶۰ به بعد افزایش گازهای گلخانه‌ای می‌باشد.

مکانیسم اثر گلخانه ای

سطح و جو کره زمین بطور عمده توسط نور خورشید گرم می‌شود. بیشترین گستره نورخورشید که به زمین می‌رسد در محدوده نور مرئی قرار دارد. از کل نور روویی خورشید از تمام طول موجها حدود ۵۰ درصد به سطح زمین می‌رسد. ۲۰٪ بوسیله گازها (UV) بوسیله ازن و بوسیه IR (CO۲ و H۲O ) و قطره‌های آب در هوا جذب می‌شود و ۳۰٪ دیگر بوسیله برف و یخ و آب و بدون آنکه جذب شود منمکس شده و به فضا بر می‌گردد.

زمین مانند هر جسم گرم دیگری ، انرژی منتشر می‌کند. انرژی منتشر شده از زمین نور زیر قرمز است که در گستره ۴ تا ۵۰µm قرار دارد. این ناحیه زیر قرمز گرمایی نام دارد. بعضی از گازها در هوا می‌توانند زیر قرمز گرمایی با طول موجهای خاصی را جذب کنند. بنابراین تمام زیر قرمز منتشر شده از سطح و جو زمین مستقیما به فضا باز نمی‌گردد و در فاصله کوتاهی پس از جذب آن بوسیله مولکولهای معلق در هوا مانند CO۲ به صورت کاتوره‌ای منتشر و مجددا به سطح زمین هدایت و از نو جذب شده و باعث گرم شدن بیشتر سطح زمین و هوا می‌شود.

پدیده هدایت مجدد IR گرمایی به سمت زمین اثر گلخانه‌ای نامیده می‌شود.

نقش اثر گلخانه ای طبیعی درتعادل گرمایی زمین

این واقعیت که سیاره زمین با لایه فضیمی از یخ پوشیده نشده است به علت نقش طبیعی اثر گلخانه‌ای است. سطح زمین همان اندازه که با انرژی دریاینی از خورشید گرم می‌شود، با مکانیسم اثر گلخانه‌ای نیز گرم می‌شود. نقش جو برای زمین همانند پتو می‌باشد که در فضایی که پوشش می‌دهد مقداری از گرمای آزاد شده از جسم را حفظ می‌کند و باعث افزایش دما می‌شود چنانچه جوی در کار نیود و دمای میانگین سطح زمین حدود ۱۵°برود در حالی‌که به خاطر وجود جو و اثر گلخانه‌ای این دمای میانگین ۱۵- می‌باشد.

اثر گلخانه ای افزوده

پدیده‌ای که دانشمندان محیط زیست را نگران می‌کند اثر گلخانه‌ای طبیعی نیست بلکه پدیده‌ای به نام اثر گلخانه‌ای افزوده می‌باشد که با افزایش غلظت گازهای کیم مفنادر در هوا که IR گرمایی را جذب می‌کنند سبب می‌شود. مقدار بیشتری از انرژی IR گرمایی منتشره مجددا به سمت زمین هدایت شود و از این راه میانگین دمای سطح زمین از ۱۵ بیشتر باشد. مانند اینکه چند پتو را روی هم بیندازیم.

گازهای گلخانه ای

گازهای اصلی تشکیل دهنده هوا ( ۱) به علت داشتن گشتاور دو قطبی نمی‌توانند نور زیر قرمز را جذب کنند. گازهایی که در گرم شدن گلخانه‌ای زمین دخالت دارند آب ، دی‌اکسید کربن ، متان و سایر گازها به مقدار کم می‌باشند. علت ششهای سرد بیابان با وجود روزهای بسیار گرم نبودن بخار آب در جو این مناطق می‌باشد.

دی اکسید کربن

حدود یک چهارم اثر گلخانه‌ای ناشی از جذب نیمی از IR گرمایی بازتاب شده در گستره طول موج ۱۴ تا ۱۶ میکرومتر توسط مولکولهای دی‌اکسید کربن میباشد. افزایش غلظت CO۲ در جو ، از خارج شدن مقدار بیشتر IR باقیمانده جلوگیری کرده و باعث گرم شدن بیشتر هوا می‌شود.

بخار آب

بخار آب بیشترین گازگلخانه‌ای در جو زمین است و علت پدیده آسمان حدود دو سوم این اثر می‌باشد. و معمولا IR گرمایی در گستره طول موج ۵-۵ تا ۷µm را جذب می‌کند. ارتعاشهای دیگری در آب وجود دارند که نور زیر قرمز با طول موج ۱۱µm را جذب می‌کند.

متان

متان از نظر اهمیت در میان گازهای گلخانه‌ای پس از دی‌اکسید کربن و آب قرار دارد. در مقایسه با CO۲ به ازای هر مولکول اثر گرم شدن کره زمین با افزایش متان ۲۳ برابر بیشتر از اثر مربوط به CO۲ است. اما امروزه افزایش مولکولهای CO۲ تا ۸۰ CO۲ تا ۹۰ برابر افزایش مولکولهای متان می‌باشد. بنابراین اهمیت متان در گرم شدن کره زمین کمتر است.

متان

روش پیشگیری از مکانیسم گلخانه ای افزوده

چاپگرین کردن سوختهایی مثل نفت و زغال سنگ در نیروگاهها با گازهای طبیعی برای کاهش CO۲

حذف کردن شیبایی CO۲ خروجی از نیروگاهها توسط دوغابی از کلسیم سلیکات

کلسیم سلیکات

حذف متان از طریق واکنش با رادیوکلانهای آزاد هیدروکسیل

دفع بهداشتی زیانه‌ها برای کاهش انتشار متان از واپاشی غیرهوازی زیانه‌ها

گازهای مثل کلروفلوروکربنها ، دی‌اکسید نیتروژن و سایر آلاینده‌ها هم در ایجاد اثر گلخانه‌ای افزوده تأثیر دارند.

#### آلودگی هوا

منابع آلودگی ، آلاینده‌ها هوا و تاثیر آن برسلامت

بررسی آمارهای جهانی نشان می‌دهد که سالانه حدود۱۱؟؟؟؟میلیون نفر بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست

صنعت مدرن امروز با تولید گازها و ذرات آلوده معلق در هوا فضایی برای نفس کشیدن باقی نمی‌گذارد و استنشام هوای پاک را که همواره مایه شادمائی زندگی بشر بوده ، به آرزویی دست نیافتنی تبدیل می‌کند.

آلودگی هوا همواره در شرایط بحرانی منجر به مرگ و میر انسانها شده است. محاسبات انجام شده نشان می‌دهد با توجه به جمعیت تهران، در شرایط بحران آلودگی هوا احتمال مرگ و میر سالانه پنج هزار نفر وجود دارد.

مشکل آلودگی هوای کلان شهرها عمده‌ناشی از حرکت وسایل نقلیه و کارخانجات صنعتی است که اینها از آلاینده‌های ناشی از فعالیتهای انسانها به شمار می‌روند.

دکتر " منصور غیاث‌الدین " متخصص بهداشت هوا و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید براساس تحقیقات انجام شده، شمار زیادی از پرندگان با افزایش آلودگی هوا، تهران را ترک کرده‌اند و پرندگان مهاجر به ویژه گنجشک‌های مهاجر دیگر وارد تهران نمی‌شوند.

وی افزود براساس بررسی‌های انجام شده از گونه‌های کم‌ظفر دانه‌های البرز همچون عقاب طلایی و هما سالهاست که نوبته‌ای در تهران دیده نشده است.

این متخصص در بهداشت هوا می‌گوید، آلودگی هوا و سروصدا، دو عامل اصلی برای کاهش پرندگان بومی در تهران است که این روند با افزایش غلظت آلاینده‌های هوا تشدید می‌شود.

وی گفت: با توجه به وضعیت آلودگی‌هوا در تهران و همچنین روند آساختان سازی و شکل ساختمان‌های جدید، این امر موجب شده است تا پرندگان حتی محل مناسبی برای تولید مثل و لایه‌گذاری درتهران نداشته باشند و در نتیجه جای دیگری را با هوای پاکتر و سروصدا کمتر برای زندگی انتخاب کنند.

منابع آلودگی هوا

هر ماده‌ای در هوا که برای سلامت و رفاه انسان و محیط زیست مضر باشد به عنوان آلاینده هوا تلقی می‌شود و در تعریف علمی آن گفته می‌شود: منظور از آلودگی هوا یعنی افزایش میزان گازهای سمی و ذرات ریز جامد، و صایع در هوا در غلظت‌هایی که تهدیدکننده سلامتی هستند.

دکتر غیاث‌الدین متخصص بهداشت هوا در خصوص منابع مخلف آلودگی هوا می‌گوید منابع آلودگی هوا در سه دسته اصلی منابع متحرک شامل اتواع خودروها، منابع ثابت مثل نیروگاهها و صنایع و منابع تجاری و خانگی تقسیم‌بندی می‌شوند.

حدود۱؟؟؟؟؟؟؟؟۰ درصد آلودگی هوای تهران ناشی از وسایل نقلیه است.

مهمترین آلاینده‌های هوا

"ذرات جامد:(<sup>۲</sup>)particulate matter) این ذرات از سد دفاعی طبیعی بدن عبور می‌کنند و به طور عمقی به ریه‌ها نفوذ کرده و باعث تشدید آسم و اختلال عملکرد بویژی می‌شوند.

ذرات معلق موجود در هوا اگر غلظت آنها بالاتر از یک حد باشد باعث مرگ و میر خواهد شد.

به اینصورت که اگر غلظت ذرات معلق به حدود۱؟؟؟؟ میکروگرم در مترمکعب باشد میزان مرگ و میر بالا-می‌رود که با این محاسبه سالانه در شهر تهران اگر غلظت ذرات جامد به این میزان ۱؟؟؟ (میکروگرم) برسد احتمال مرگ و میر سه تا چهار هزار نفر وجود دارد.

یکی دیگر از آلاینده‌هایی که سرطان زا هستند مواد آلی یا هیدروکربن‌ها هستند که در هر۱؟؟؟؟؟ هزار نفر اگر میزان غلظت آلاینده۱؟؟؟؟ میکروگرم باشد ۱؟؟؟؟ نفر می‌میرند.

مواد آلی احتمال سرطان زایی بیشتری دارند و عمده سرطان ناشی از آنها سرطان ریه است.

عامل تشدیدکننده سرطان ریه در کنار عامل آلودگی هوا سیگار است بر اساس بررسی‌های انجام شده بین میزان مرگ و میر سگاری‌هایی که در شهرهای بزرگ و در معرض آلودگی‌های هوا زندگی می‌کنند در مقایسه با سیگاری‌هایی که به دور از این آلودگی‌ها و در هوای پاک روستاها به سر می‌برند بیشتر است.

این متخصص در تشخیص آلودگی هوا می‌گوید در دود سیگار حدود۱؟؟؟؟ نوع ماده سرطان زای تولید شده یا مشکوک به سرطان زایی وجود داره که غیر از سرطان ریه منجر به بروز مشکلات دیگری همچون آب مروارید، احتمال سقط جنین و با تولد نوزادانی نارس و کم‌وزن می‌شود.

"ازن": این گاز از واکنش‌های شیمیایی در جو و تحت تاثیر نور آفتاب تولید می‌شود و محرک قوی سیستم تنفسی است.

دی اکسید نیتروژن، متواکسید کربن، سرب، دی اکسید گوگرد، دی‌سولفات‌ها و سولفیدهیدروژن، آکرولین؟ Acrolein، دی‌وکسین از دیگر ذرات آلوده‌کننده هوا هستند.

آکرولین باعث تشدید آسم و دیوکسین باعث تشدید اختلال در تکامل جنین و افزایش خطر سرطان می‌شود.

شاخص آلودگی هوا

اگر شاخص آلودگی هوا را۱؟؟؟؟؟ فرض کنیم چنانچه غلظت آلاینده‌ها مطابق با۱؟؟؟؟؟ باشد. هوا استاندارد و چنانچه غلظت آلاینده‌ها کمتر از این میزان باشد کیفیت هوا خوب یا متوسط است و اگر بالاتر از۱؟؟؟؟؟ باشد نشان‌دهنده افزایش غلظت آلاینده‌های هوا است.

شاخص آلودگی هوا بر اساس تقسیم بندی هوا بصورت های سالم، هوای ناسالم یا غیر بهداشتی، هوای خیلی ناسالم و هوای خطرناک یا بحرانی تعریف می‌شود.

دکتر غیاث‌الدین اسناد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت سازمان‌های حفاظت محیط زیست، شاخص‌های کیفی هوا را با???? نوع آلوده‌کننده هوا محاسبه می‌کنند که شامل ازن روی سطح زمین، موناکسید کربن، دی اکسید گوگرد، دی اکسید نیتروژن و گرد و غبار است.

برای هر یک از این موارد، سازمان‌های حفاظت محیط زیست، استانداردی را جهت حفظ سلامت تعریف کرده‌اند.

میزان آلاینده‌گی هر یک از این آلاینده‌ها بر اساس اندازه‌گیری حدود۰???? تا?????بستگی‌دانی تعیین آلودگی هوای تهران صورت می‌گیرد این بستگامها بطور شبانه‌روزی آلودگی هوا را مورد سنجش قرار می‌دهند.

اعداد و ارقامی که در نتیجه این سنجش‌ها حاصل می‌شود تحت عنوان شاخص آلودگی هوا یا شاخص کیفیت هوا به کار برده می‌شود.

عدد شاخص کیفیت هوا را با استفاده از فرمول‌های خاصی بدست می‌آورند اگر این عدد بین۰???? تا?????می‌باشد (یک میلی لیتر آلودگی هوا در یک متر مکعب هوا) باشد هوا غیر بهداشتی، صفر تا????? هوا پاک و از???? تا??????? متوسط است و اگر این رقم بالای???????باشد آلودگی هوا خطرناک است و اگر از????? تجاوز کند شرایط بحران آلودگی هوا اعلام می‌شود.

در چنین شرایطی باید یک عدد اقدامات را در جهت کاهش منابع آلودگی هوا مانند تعطیلی مدارس و یا تعطیل عمومی انجام شود که به دنبال آن دود ناشی از استفاده از وسایل نقلیه نیز کاهش می‌یابد.

ماسک وسیله دفاعی در مقابل آلودگی هوا

استفاده از ماسک یکی از راههای حفاظت از خود در برابر آلودگی هوا است ولی در استفاده از همین ماسک‌ها هم باید نکاتی را رعایت کرد.

دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران در این خصوص می‌گوید ماسک‌های کاغذی به لحاظ اینکه آلاینده‌ها را از خود عبور می‌دهند به هیچ وجه توصیه نمی‌شوند و بهتر است از ماسک‌های فیلتر دار و ماسکی که دهان و بینی را بطور کامل پوشش دهد استفاده شود.

وی می‌گوید ماسک‌ها باید هر یک و نیم تا دو ساعت تعویض شوند با توجه به وجود میکروبها در سطح آنها چنانچه مرتب تعویض نشوند، خود منبعی از آلودگی می‌شوند.

بررسی آمراهی جهانی نشان می‌دهد که سالانه حدود۰????میلیون نفر بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند.

بخش عمده‌ای از مرگ و میرها مربوط به آلودگی هوا در محیطهای بسته از جمله اماکن مسکونی و به ویژه در مناطق روستایی کشورهای جهان سوم رخ می‌دهد.

کیفیت بند هوا در اتاق‌ها منجر به خستگی، عدم تمرکز و عدم رضایت افراد می‌شود، که اغلب ناشی از تهویه نامناسب ساختمان است که رابطه مستقیمی با غلظت۰PCO2دارد، به همین خاطر در برخی سیستم‌ها که از تهویه اتوماتیک استفاده می‌کنند از غلظت CO2به عنوان معیاری جهت تنظیم میزان هوای تازه ورودی به سیستم استفاده می‌شود.

تاثیر آلاینده‌های هوا بر سلامت انسان

بطور طبیعی بخشی از آلاینده‌ها اثرات کوتاه مدت و گام‌ا شدید دارند مثلا افزایش موناکسیدکربن افزایش سردرد و سرگیجه را در فضاهای آزاد به دنبال دارد اما در داخل منزل و فضاهای بسته منجر به مرگ هم خواهد شد.

موناکسیدکربن منبع رسیدن اکسیژن به قلب و مغز می‌شود و باعث مرگ می‌شود.

این گاز هیچ رنگ و بویی ندارد و به تدریج باعث می‌شود فرد به خواب رود گاهی برای گرم کردن حمام از وسایل گرم‌ا استفاده می‌شود که کاری خطرناک است و به هیچ وجه نباید در چنین فضاهایی از وسایل گرم‌کننده استفاده کرد.

استفاده از بخاری‌های گازی بدون دودکش نیز بسیار خطرناک است و به علت تجمع گاز موناکسیدکربن باعث ایجاد سردرد و سرگیجه و تهوع در فرد می‌شود زمانی که دودکش باشد خود دودکش در تهویه هوای اتاق موثر است.

دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران نیز در خصوص تاثیرات آلودگی هوا بر سلامت می‌گوید بطور کلی آلودگی هوا باعث تحریک مجاری هوایی و تشدید آسم می‌شود.

دکتر "مسعود موحدی" گفت تماس درازمدت با آلودگی هوا و در معرض آلاینده‌های هوا بودن باعث بروزنشیت مزمن و اختلالات تنفسی می‌شود.

به گفته دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران آلودگی هوا با گازهای ناشی از سوخت موتورهای دیزلی و صنایع سنگین در بروز سرطان ریه موثر است.

دکتر موحدی می‌گوید کودکان و سالمندان دو گروهی هستند که بیش از سایر افراد در معرض خطرات ناشی از آلودگی هوا قرار دارند.

کودکان به دلایلی نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض خطر آلودگی هوا قرار می‌گیرند از جمله این دلایل، کودکان و شیرخوارگان با سرعت بیشتری نفس می‌کنند و این باعث تماس بیشتر با مواد آلوده‌کننده هوا می‌شود.

کودکان بیشتر تنفس دهانی دارند که به این ترتیب فیلتر بینی که قسمتی از آلودگی هوا را می‌گیرد نمی‌تواند بطور موثر عمل کند. آلودگی هوا باعث تحریک انسداد راههای هوایی و تشدید آسم می‌شود و بر رشد و نمو سیستم عصبی، تنفسی و ایمنی و عداد داخلی تاثیر می‌گذارد که این امر می‌تواند خطر سرطان را در سال‌های بعدی زندگی افزایش دهد.

تاثیر آلودگی هوا در گوش و حلق و بینی

آلودگی هوا و آلاینده‌های موجود در هوایی که تنفس می‌کنیم می‌توانند سبب گلودرد و سوزش گلو شوند سرب ناشی از بترین‌های حاوی سرب سبب کاهش شنوایی می‌شود.

دکتر "علی محمد اسفندی" عضو جامعه جراحان گوش و حلق و بینی می‌گوید این نوع آسیب شنوایی با همراهی صداهای بلند محیط مثل صدای ترافیک یا کارخانجات تاثیر بیشتری بر کاهش شنوایی می‌گذارد.

این متخصص گوش و حلق و بینی اضافه کرد بعضی از آلاینده‌ها می‌توانند سبب بروز سرطانهای حنجره بینی و سینه‌ها شود.

وی افزود بیشترین آسیبی که آلاینده‌های هوا بر انسان می‌گذرانند بر سیستم ریه و قلب انسان است. آسیبی که بر ارگانهای بدن می‌رسد به نوع و میزان آلاینده‌ها ازبناط دارد.

افرادی که در محیط کارشان با مواد شیمیایی و یا فلزات سنگین در ارتباطند بیش از دیگران در معرض آسیب هستند. بعضی آلاینده‌ها خاصی کارخانجات چوب، پرم است و می‌توانند سبب افزایش خطر سرطان سینهوس در کارگران این کارگاهها گردد.

آلودگی هوا در زستان و پدیده وارونگی هوا

در ماههایی از فصل زمستان گاهی شرایط جوی خاصی ایجاد می‌شود که در نتیجه آن جریان حرکت و جابجایی هوا بصورت صعودی و به عبارتی از پایین به بالا کاهش می‌یابد.

در این حالت حرکت هوای آلوده به سمت بالا‌کنند می‌شود و حالت پایدار ی هوا ایجاد می‌شود و این امر باعث می‌شود بر شدت غلظت آلاینده‌های هوا افزوده شود و بصورت رقیق در نیاید.

مقدار هوایی که برای کاهش غلظت هوا و رقیق شدن هوا لازم است کاهش می‌یابد و در ارتفاع۰???? تا????متری زمین جریانی از هوا مثل یک سفرف قرار گرفته است که مانع از جابجایی هوا و رقیق شدن آن می‌شود.

حالت ایورژن یا وارونگی هوا در طول زمستان ممکن است چند بار اتفاق بی‌افتد در شرایط وارونگی هوا دود ناشی از آگروز اتومبیل‌ها، موتورخانه‌ها و کارخانه‌ها در محدوده هوای شهر باقی می‌ماند این حالت پایدار می‌ماند تا تغییرات جوی همچون باد و یا باران باعث رقیق شدن هوا شود.

آلودگی در محیطهای بسته

فوق تخصص آسم و آلرژی با اشاره به اینکه آلودگی هوا در دو دسته آلودگی‌های هوا در فضای باز و آلودگی‌های هوا در فضای بسته تقسیم بندی می‌شود افزود از جمله آلودگی‌های فضاهای بسته آلودگی ناشی از دود سیگار است.

دکتر موحدی اضافه کرد آلودگی ناشی از دود سیگار تاثیر بسیار منفی در سلامت انسان دارد به اینصورت که شیوع آسم در افرادی که در معرض این دود در فضای بسته قرار دارند۰???? برابر است.

سایر آلاینده‌های فضای بسته شامل دود مواد غذایی، دود وسایل گرم‌ا، گرم‌ا، آلودگی ناشی از وسایل و دستگاه‌های موجود در محیطهای کاری شامل دستگاه پرینتر و کپی، مایتورها و سایر دستگاه‌ها است.

فوق تخصص آسم و آلرژی یاد‌آورد شد در برخی مواقع آلودگی محیطهای باز به فضای بسته وارد می‌شود که این امر باعث ایجاد آلرژی‌هایی از جمله ایجاد قارچ در فرد می‌شود.

به گفته دکتر موحدی با توجه به اینکه بیشترین وقت مردم یعنی از۰???? ساعت حدود۰???? ساعت آن، در محیطهای بسته (محیط کار یا منزل)، سبری می‌شود و با توجه به نفوذ آلودگی فضایی باز به فضای بسته محل کار یا منزل و تمام شدن با آلودگی‌های محیطهای بسته، بیشترین مرگ و میرهای متعاب آلودگی هوا در فضاهای بسته رخ می‌دهد.

دکتر موحدی می‌گوید این آلاینده‌ها هر کدام می‌توانند منجر به بروز مشکلاتی در انسان شود به عنوان مثال آلاینده‌هایی همچون گوگرد و نیتروژن و ذرات گرد و غبار بر بیشترین تاثیر را بر دستگاه تنفسی دارند.

اثرات این آلاینده‌ها بسته به طول مدت تماس و غلظت آودگی، سلامت فرد را تهدید می‌کند.

افرادی که بیشتر در معرض این تهدیدها قرار دارند شامل کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی، قلبی، کلیوی و کبدی هستند که سیستم ایمنی بدن آنها در مواجهه با آلاینده‌ها آسیب پذیرتر است.

دکتر موحدی گفت تنفس در هوای آلوده منجر به بروز مشکلاتی در فرد می‌شود و نیاز به مصرف دارو و بستری شدن در بیمارستان وجود دارد و در مواقعی هم که آلاینده زیاد باشد مشکلات حادتری ایجاد می‌شود و مواقعی نیز به مرگ و میر منجر خواهد شد.

بطور کلی تمام آلاینده‌ها چه آلاینده‌های فضاهای باز و چه آلاینده‌های فضاهای بسته باید به دقت مورد توجه باشد و سعی کرد با اقدامات مناسب و آرایه آموزش‌های همگانی این آلاینده‌ها را کنترل کرد.

از جمله اقدامات پیشگیرانه کنترل و کاهش آلودگی هوا این است که کارخانجات صنعتی باید در فواصل معینی در خارج از شهر‌ها باشند و جهت دود آنها به سمت شهر‌ها نباشد.

برای کاهش دود آگروز اتومبیل‌ها توصیه‌هایی همچون استفاده از وسایل نقلیه عمومی و استفاده کمتر از وسایل شخصی پیشنهاد می‌شود توصیه‌هایی که تا‌زگی ندارند و یارها شنیده شده‌اند.

پزشکان توصیه می‌کنند در روزهایی که آلودگی هوا بیشتر است افراد آسیب پذیر از جمله افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی باید در منزل بمانند و بطور کلی در شرایط بحران آلودگی هوا، افراد از قدم زدن و انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز باید خودداری کنند.

مقدمه کلی

آلاینده‌ها بر حسب ترکیب شیمیایی‌شان به دو گروه آلی و معدنی تقسیم می‌شوند. ترکیبات آلی حاوی کربن و هیدروژن هستند. برخی از ذرات آلی که بیش از سایر ذرات آلی در اتمسفر بافت می‌شوند عبارتند از: فلزها ، اسیدهای آلی و الکها و معروفترین ذرات معدنی موجود در اتمسفر عبارتند از نیتراها ، سولفاتها و فزاتی مانند آمِن ، سرب ، روی و وانادیم.

منابع آلاینده ها

هوا دارای آلاینده‌های طبیعی نظیر هاگهای قارچها ، تخم گیاهان ، ذرات معلق نمک و دود و ذرات غبار حاصل از آتش جنگلها و فوران آتشفشانهاست. همچنین هوا حاوی گاز منو اکسید کربن تولید شده به شکل طبیعی (CO) حاصل از تجزیه متان (CH۴) و هیدروکربنها به شکل ترنهای ناشی از درختان کاج ، سولفید هیدروژن (H۲S) و متان (CH۴) حاصل از تجزیه بی‌هوازی مواد آلی می‌باشد.

منابع آلاینده‌ها را بطور کلی می‌توان در چهار گروه اصلی طبقه بندی کرد: حمل و نقل متحرک ، احتراق ساکن ، فرآیندهای صنعت ، دفع مواد زاید جامد .

متان

هیدروکربنها

ترکیبات آلی که تنها دارای هیدروژن و کربن هستند به نام هیدروکربن نام می‌گیرند.که بطور کلی به دو گروه آلیفاتیک و آروماتیک تقسیم می‌شوند.

هیدروکربنهای آلیفاتیک

گروه هیدروکربنهای آلیفاتیک شامل آلکنها ، آلکنها و آلکین‌ها هستند. آلکنها عبارتند از: هیدروکربنهای اشباع شده که در واکنشهای فوشیمیایی اتمسفر نقش ندارند. الکنها که معمولا به نام اولفین‌ها خوانده می‌شوند. اشباع نشده هستند و در اتمسفر از لحاظ فوشیمیایی تا حدودی فعالند. این گروه در حضور نور خورشید با اکسید تیروژن در غلظتهای زیاد واکنش نشان می‌دهند و آلاینده‌های ثانوی مانند پراکسی استیل نیترات (PAN) و ازن (O۳) را بوجود می‌آورند. هیدروکربنهای آلیفاتیک تولید شده تا حدود (۳۳mg/m۳) برای سلامت انسان و جانوران خطرناک نیست.

اتکان

هیدروکربنهای آروماتیک

هیدروکربنهای آروماتیک که از لحاظ فوشیمیایی و بیولوژیکی فعال و برخی از آنها بالقوه سرطانزا هستند یا از بزن مشتق شده‌اند و یا به آن مربوط می‌شوند. افزایش میزان ابتلا به سرطان ریه در نواحی شهری به هیدروکربنهای چند هسته‌ای خارج شده از آگروز اتومبیل‌ها نسبت داده شده است. بزرگترین سرطانزاترین هیدروکربنهاست: بنزانتراپیلین ، بنزواترآسین و کربزین هم سواد سرطانزای ضعیف‌اند.

هیدروکربن آروماتیک

منابع هیدروکربنها

میل‌لنگها و کاترپاتورها ، بیشترین درصد آزادسازی هیدروکربنها را به خود اختصاص داده‌اند تجهیزات سوزاننده مکمل که با کاتالیت کار می‌کنند هیدروکربنها آزاد شده و منو اکسید کربن را سوزانده و تولید CO۲ و آب می‌نمایند.

تکنولوژی کنترل هیدروکربنهای متصاعد شده از منابع ساکن

تکنولوژی کنترل هیدروکربنهای متصاعد شده از منابع ساکن عبارتند از: خاکستر سازی ، جذب ، تراکم و جایگزین نمودن سایر مواد.

فرآیند خاکسترسازی با دستگاههای سوزاننده مکمل و دستگاههای سوزاننده مکمل کاتالیستی صورت می‌گیرد. جذب سطحی توسط کربن فعال صورت می‌گیرد و جذب هیدروکربنها بوسیله پک محلول شونده در برجهای سینی دار ، شونده‌های چت و برجهای آکته ، برجهای پاشنده و شونده‌های ونوری صورت می‌گیرد.

منو اکسید کربن

گاز منو اکسید کربن بیرنگ ، بی‌مزه و بی‌بو است و در شرایط عادی از لحاظ شیمیایی بی‌اثر و طول عمر متوسط آن در اتمسفر حدود ۲۵ ماه است. در حال حاضر مقدار منو اکسید کربن در اتمسفر بر روی اموال انسانی ، گیاهان و اشیا بی‌اثر تا کم‌اثر است در غلظتهای زیاد منو کسید کربن به علت نامیل زیاد به جذب هومولین می‌تواند در متابولیسم تنفسی انسان بطور جدی اختلال ایجاد نماید. غلظت منو اکسید کربن در نواحی متراکم شهری که ترافیک سنگین و حرکت خودروها کند است به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.منابع کربن ، منو کسید کربن طبیعی و انسانی هستند. طبق گزارش آژمانشگاه ملی آژگون در اثر اکسیداسیون گاز متان حاصل از مرگ گیاهان سالانه ۱۳.۲ میلیون تن CO وارد طبیعت می‌شود. منبع دیگر تولید این ماده متابولیسم انسانی است بازدم شخصی که در حال استراحت است بطور تقریبی حاوی CO۱ppm است.

استانداردهای کنترل منو کسید کربن

اکسید های گوگرد

این اکسیدها شامل ۶ ترکیب مختلف گازی هستند: منو اکسید سولفور (SO) ، دی اکسید سولفور (SO۲) ، تری اکسید سولفور (SO۳) تیرا اکسید سولفور (SO۴) ، سکو اکسید سولفور (SO۴) ، و جنو اکسید سولفور (SiO۲) در مطالعه آلودگی هوا دی اکسید سولفور و تری اکسید سولفور حاو بیشترین اهمیت است.

با توجه به پایداری نسبی SO۲ در اتمسفر این کار می‌تواند به عنوان یک عامل اکسید کننده و یا احیا کننده وارد عمل شود. SO۲ که با سایر اجزای موجود در اتمسفر به شکل فوشیمیایی یا کاتالیستی وارد واکنش می‌شود می‌تواند قطرات اسید سولفوریک (H۲SO۴) و نمکهای اسید سولفوریک را تولید بکند. SO۲ با آب وارد واکنش شده و تولید سولفورو اسید می‌نماید این ضعیف با بیش از ۱۸۰ SO۲ آزاد شده در اتمسفر ناشی از فعالیتهای انسانی به سوزاندن سوختهای جامد و فسیلی مربوط می‌شود.

استانداردهای کنترل اکسیدهای سولفور

روشهای گسترده جهت کنترل اکسید سولفور عبارتند از: بکارگیری سوختهای دارای گوگرد کمتر ، دماسازی گوگرد از سوخت ، جایگزین ساختن منابع انرژی‌زای دیگر ، تبدیل زغال سنگ به مایع یا گاز ، پاکسازی محصولات حاصل از احتراق.

اکسیدهای نیتروژن

شامل منو اکسید نیتروژن (NO) ، دی اکسید نیتروژن (NO۲) ، نیترو اکسید (N۲O) نیتروژن سیسکواکسید (N۲O۴) ، نیتروژن تترااکسید (N۲O۶) و نیتروژن پنتواکسید (N۲O۵) هستند.

N۲O۴

دو گاز مهمی که در آلودگی هوا مهم‌اند عبارتند از: اکسید نیتریک (NO) و دی اکسید نیتروژن ، دی اکسید نیتروژن که از هوا سنگینتر و در آب محلول است در آب تشکیل اسیدنیتریک و یا اسیدنیترو و یا اسیدنیتریک (NO) می‌دهد. اسیدنیتریک و اسیدنیترو در اثر بارندگی به سطح زمین سقوط کرده یا با آمونیاک موجود در اتمسفر (NH۳) ترکیب شده آمونیم نیترات (NH۴NO۳) بوجود می‌آورد. NO۲ یکی از اجزای غذایی گیاهان را تشکیل می‌دهد. NO۲ که در دامنه شتبع فوق‌بیش جاذب خوب انرژی به شمار می‌رود در تولید آلاینده‌های ثانوی هوا از قبل از آن O۳ نقش مهمی دارد مقدار NO آزاد شده در اتمسفر به مراتب بیش از مقدار NO۲ آزاد شده است. NO در فرآیندهای احتراقی یا دمای زیاد و در اثر ترکیب نیتروژن و اکسیژن NO بوجود می‌آید.

منابع اکسیدهای نیتروژن

برخی از اکسیدهای نیتروژن به صورت طبیعی و برخی به صورت انسانی ایجاد می‌شوند. در اثر آتش‌سوزی جنگل مقدار اندکی NO۲ ایجاد می‌شود. تجزیه باکتریایی مواد آلی نیز سبب آزاد شدن NO۲ در اتمسفر می‌شود. در واقع منابع تولید کننده NO۲ بطور طبیعی تقریبا ۱۰ برابر منابع انسانی که در نواحی شهری دارای تراکم و غلظت هستند می‌باشد. بخش عمده NO۲ تولید شده از منابع انسانی مربوط به احتراق سوخت در منابع ساکن و حرکت وسائط نقلیه می‌باشد.

استانداردهای کنترل اکسیدهای نیتروژن

بطور کلی اغلب اندازه‌گیریهای کنترلی برای NO۲ آزاد شده در راستای محدود ساختن شرایط احتراق و کاهش تولید NO۲ ر همچین استفاده از تجهیزات متنوع برای حذف NO۲ از جریان گازه‌ای خروجی انجام می‌شوند.

اکسید کننده های فوشیمیایی

اکسید کننده‌ها یا اکسید کننده‌های کامل دو عبارتی هستند که برای توصیف مقادیر اکسید کننده‌های فوشیمیایی بکار می‌روند و معمولا نشان‌دهنده قدرت اکسید کننده‌گی هوای اتمسفر می‌باشند. ازن (O۳) که اکسید کننده فوشیمیایی اصلی است در حدود ۹۰ درصد از اکسید کننده‌ها را بخود اختصاص می‌دهد. سایر اکسید کننده‌های فوشیمیایی مهم در کنترل آلودگی هوا عبارتند از: اکسیژن نوزاد (O) ، اکسیژن مولکولی برانگیخته (O۲) ، پروکسی آسیل نیترات (PAN) ، پروکسی پروپانول نیترات (PPN) ، پروکسی بوتیل نیترات (PBN) ، دی اکسید نیتروژن (NO۲) ، پراکسید هیدروژن (H۲O۲) و الکل نیتراها.

H۲O۲

اثرات اکسید کننده ها

اثرات اکسیدکننده‌ها بر سلامتی انسان می‌تواند موجب سرفه ، کولهای نفس ، گرفتگی راه عبور هوا ، گرفتگی و درد قفسه سینه ، عملکرد نامناسب ششها ، تغییر سولوله‌های فرم خون ، آماس خلک و سوزش چشم ، بینی و گلو شوند. اکسید کننده‌های اصلی که به گیاهان آسیب می‌رسانند عبارتند از O۳ ، PAN که از خلال روزنه‌های موجود در برگ وارد گیاه شده و در متابولیسم سلول گیاهی دخالت می‌کنند.
علامت بوجود آمده از تماس گیاه با PAN عبارتند از: پورتره شدن ، براق شدن و تقریبا شده سطح زیرین برگها.
تماس متناوب اکسیدها یا گیاهان موجب کاهش محصولات می‌شود. اکسید کننده‌ها به سرعت با رنگها ، الاستومرها (اکسید کننده‌ها) ایلف پارچه‌ای و رنگهای نساجی واکنش نشان داده و آنها را اکسید می‌کند.

استانداردهای کنترل اکسید کننده ها

این نکته روشن شده است که حتی اگر هیچ هیدروکربنی در اتمسفر وجود نداشته باشد تا زمانی که CO ، NO۲ حضور دارند مقادیر قابل ملاحظه‌ای از آن می‌تواند تولید شود. در حال حاضر طیف‌نم کوششهای منظم بر روی کنترل CO ، هیدروکربنها و NO۲ مقادیری از این آلاینده‌ها که برای ایجاد ازن فوشیمیایی کافی هستند، همچنان در اتمسفر وجود دارد.

**پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی**

نوسبده: بهاره صفوی

سالانه در دنیا حدود ۶ میلیون تن نفت وارد محیط زیست می‌شود. این آمار حقیقی است که هر چند با کمی دقت، ابعاد فاجعه‌آمیز

آن شخص می‌شود اما نشت و گسترش آلودگی‌های نفتی در بخش‌های مختلف صنعت نفت اعم از مناطق تولید نفت، پالایشگاه‌ها و خطوط حمل و نقل در اثر ناکارآمدی فرآیندها و بروز سوانح امری اجتناب‌ناپذیر است، بخصوص آن‌که این آلاینده‌ها علاوه بر به خطر انداختن سلامت انسان‌ها، قطعات زیادی نیز برای محیط زیست به همراه دارند.

در کشور ما هم با توجه به وسعت فعالیت‌های نفتی نیاز به روش‌های پاکسازی کارآه اقتصادی و سازگار با محیط زیست برای رفع آلودگی از خاک‌های آفتشده به نفت احساس می‌شود. این در حالی است که به رغم تجربه جهانی در این زمینه و ثبت شرکت‌های متعدد که عملیات پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی را به صورت خدمات ارائه می‌کنند، تجربه اجرای پروژه میدانی پاکسازی زیستی خاک در کشور ما تاکنون وجود نداشته است. در چنین شرایطی محققان مرکز بیوتکنولوژی پژوهشگاه صنعت نفت با استفاده از روش‌های زیستی موفق به پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی شدند. پاکسازی زیستی در واقع یکی از روش‌های اصلی پاکسازی محیطی است که در آن از موجودات زنده بپروژه پاک‌سازی، قارچ‌ها و گیاهان به منظور تجربه آلاینده‌های محیطی و تبدیل آنها به ترکیبات غیرسمی استفاده می‌شود.

طبق تعریف، پاکسازی زیستی استفاده از موجودات زنده بپروژه پاک‌سازی، قارچ‌ها و گیاهان، به منظور تجزیه آلاینده‌های محیطی و تبدیل آنها به ترکیبات غیرسمی است. پاکسازی زیستی در واقع یکی از روش‌های متداول پاکسازی محیطی است که سال‌ها در دنیا به صورت میدانی به کار گرفته می‌شود. روش‌های زیستی ضمن سازگاری با محیط زیست، از نظر اقتصادی نیز برتری محسوس نسبت به دیگر روش‌های پاکسازی (فیزیکی و شیمیایی) دارند.

الته کارایی و سرعت فرآیند تجزیه هیدروکربن‌ها به نوع ترکیبات آلاینده، طبیعت خاک آلوده شده با ترکیبات نفتی، شرایط محیطی و ویژگی‌های جمعیت میکروبی بستگی دارد. در واقع در این روش میکروارگانیسم‌ها ترکیبات هیدروکربنی را به دی‌اکسیدکربن، بیومس و یا محصولات دیگر تبدیل می‌کنند.

الته کارایی و سرعت فرآیند تجزیه هیدروکربن‌ها به نوع ترکیبات آلاینده، طبیعت ماده آلوده شده با ترکیبات نفتی، شرایط محیطی و ویژگی‌های جمعیت میکروبی بستگی دارد.

اکثر ترکیبات هیدروکربنی پراختی توسط میکروارگانیسم‌ها مصرف و به دی‌اکسیدکربن، نوده زیستی (بیومس) و یا محصولات دیگری تبدیل می‌شوند. در این میان برخلاف بسیاری از روش‌های متداول که مشکل آلودگی را صرفاً به گونه‌ای دیگر تبدیل و با آلاینده را به بستر دیگری منتقل می‌کنند، پالایش زیستی با صرف کمترین هزینه، توانایی حذف دائم آلاینده‌ها با تبدیل آنها به مواد بی‌خطر را دارد.

ضرورت استفاده از چنین موجوداتی باعث شده تا به گفته دکتر سیدمحمد مهدی دستقیب، پژوهشگاه صنعت نفت به منظور کسب و توسعه دانش فنی، ضمن برقراری ارتباط سازنده با شرکت‌های بین‌المللی صاحب تکنولوژی، فعالیت‌های آزمایشگاهی متمرکز روی تکنولوژی پاکسازی زیستی خاک‌های آلوده انجام دهد.

راه‌اندازی کلنسیون میکروبی

طرح پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی هم‌اکنون در پژوهشگاه صنعت نفت در مقیاس پایلوت در حال اجراء است و به نظر می‌رسد با اجرای موفق پایلوت این طرح، زیرساخت‌های لازم برای پیادمساری فرآیند در مقیاس میدانی در آینده نزدیک نیز فراهم شود.

دستقب درباره مراحل شکل‌گیری این طرح می‌گویند: این پروژه بر اساس نتایج یک پروژه امکان‌سنجی تحت عنوان اولویت‌یابی بیوتکنولوژی در صنایع نفت و گاز و پتروشیمی و با پشتوانه مطالعاتی قوی تعریف شد که در این راه هدف گذاری صحیح منطبق بر نیازها و توانندی‌ها و داشتن برنامه‌ریزی راهبردی، مطمئن می‌تواند ضامن شناسی برای به ثمر رسیدن تلاش پژوهشگران باشد. ضمن آنکه بر اساس مطالعات راهبردی، انتقال و بومی‌سازی دانش فنی از طریق برقراری ارتباط سازنده با شرکت‌های صاحب تکنولوژی به عنوان بهترین راه کسب تکنولوژی انتخاب شده است که عملیاسب کاهش هزینه‌ها و تسریع در اجرای طرح شده است.

یکی دیگر از ویژگی‌های این طرح تشکیل تیمی از انواع تخصص‌های مورد نیاز مانند میکروبیولوژی، بیوتکنولوژی، مهندسی محیط زیست، مهندسی شیمی و ارزیابی آلودگی محیط بود.

طرح پاکسازی زیستی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی حدوداً از یک سال پیش در مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی پژوهشگاه صنعت نفت آغاز شد. در بررسی‌های آزمایشگاهی، نتایج امیدوارکننده‌ای به دست آمد که با نمونه‌های تجاری قابل قیاس بود. در حال حاضر فعالیت‌ها روی افزایش مقیاس فرآیند و ارزیابی در سطح پایلوت و نیز بهینه‌سازی فرمولاسیون میکروبی و بهبود شرایط فرآیندهی متمرکز است و به نظر می‌رسد در آینده نزدیک شاهد پیاده‌سازی نتایج حاصل در مقیاس واقعی و اجرایی شدن فرآیند در شرایط میدانی باشیم.

به گفته دستقیب، به طور کلی یک طرح پاکسازی میدانی از ۴ مرحله اصلی تشکیل می‌شود:

۱)ارزیابی آلودگی از حیث نوع ترکیبات، غلظت و دامنه گسترش آنها، شرایط فیزیکی و شیمیایی خاک و شرایط زمین‌شناختی و آب وهوایی منطقه آلوده شده

۲)امکان‌سنجی پاکسازی خاک توسط باکتری‌های بومی و یا فرمولاسیون باکتری‌های غیربومی

۳)اجرای پایلوت و طراحی عملیات میدانی بر اساس نتایج به دست آمده

۴)اجرای فرآیند پاکسازی از طریق فعال‌سازی باکتری‌های بومی با افزودن باکتری‌های فعال

پاکسازی زیستی یکی از روش‌های متداول پاکسازی محیطی است که سال‌ها در دنیا به صورت میدانی به کار گرفته می‌شود

دستقب در ادامه درباره مراحل اجرایی این طرح می‌گویند: در فرآیند میدانی باکتری مورد نیاز در شرایط بهینه‌شده تکثیر و همراه با مواد مغذی به شکل فرمولاسیون مشخص به خاک افزوده می‌شود. طی فرآیند تائین رطوبت و اختلاط و هوادهی سیستم با روش مناسب صورت می‌پذیرد و با نمونه‌گیری و آنالیز منظم روند حذف آلاینده‌ها کنترل و در صورت لزوم با اصلاح شرایط عملیاتی، تسریع می‌شود. در بسیاری از فرآیندها برای تکمیل پاکسازی میکروبی، از گیاه‌بالایی با کاشت گیاه سازگار با منطقه استفاده می‌شود.

مجرى این طرح همچنین به راه‌اندازی کلنسیون میکروبی در مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی پژوهشگاه نفت اشاره می‌کند و می‌افزاید: یکی از اهداف اصلی اجرای این پژوهش شناسایی، حفاظت و به کار بستن پتانسیل میکروارگانیسم‌های بومی موجود در خاک‌های کشور است که مسلماً در مقایسه با نمونه‌های تجاری، سازگاری بهتری با شرایط اقلیمی کشور ما خواهند داشت. از این رو به منظور حفاظت از این ذخایر ژنتیکی، کلنسیون میکروبی مجهزی در مرکز بیوتکنولوژی شکل گرفته است که قادر است با روش‌های جدید و کاملاً مطمئن باکتری‌های جداسازی شده را شناسایی و برای مدت طولانی نگهداری کند.

پایش میکروبی آب‌های صنعتی و مهار‌خوردگی میکروبی، پژوهش در زمینه ازدیاد برداشت میکروبی از طریق پاکسازی دیواره‌های چاه، بررسی ارتقایی کیفیت نفت و فرآورده‌های نفتی از طریق روش‌های میکروبی آرتیسی، تلاش برای استفاده از دامولیسفایرهای زیستی برای جداسازی آب و نفت و ارزیابی اثرات زیست‌محیطی فعالیت‌های صنعت نفت از طریق پایش نوع زیستی با استفاده از روش نوین **DNA Barcoding** را از دیگر اقدامات مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی پژوهشگاه نفت ذکر کرد.

راهی برای نجات محیط زیست

در حال حاضر در کشور نیاز به روش‌های پاکسازی کارا و اقتصادی و سازگار با محیط زیست به منظور رفع آلودگی از خاک‌های آفتشده به نفت، شدت احساس می‌شود. علی‌رغم وجود تجربه جهانی زیاد در این زمینه و ثبت شرکت‌های متعدد که عملیات پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی را به صورت خدمات ارائه می‌کنند، تجربه انجام پروژه میدانی پاکسازی زیستی خاک در کشور ما وجود ندارد. مسلماً کسب و بومی‌سازی این فناوری، صرفه‌جویی اقتصادی قابل ملاحظه‌ای را در اجرای پروژه‌های پاکسازی میدانی به همراه خواهد داشت و گامی سازنده در ارتقای محیط زیست کشور خواهد بود.

پروژه پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی با حمایت پژوهشگاه صنعت نفت و پالایشگاه تهران در حال اجراء است و به گفته دستقیب، با توجه به شرایط اقلیمی مشابه کشور‌های منطقه و وجود آلودگی‌های گسترده نفتی، امکان ورود به بازارهای کشورهای نفت‌خیز حوزه خلیج فارس و آسیای میانه نیز وجود دارد که می‌تواند مقادیر قابل توجهی ارز آوری و سود اقتصادی برای کشور به همراه داشته باشد.

دستقب در پایان و با اشاره به تدوین مفلامی از نتایج آزمایشگاهی این طرح درباره آینده آن می‌گویند: بسیار امیدواریم که در آینده نزدیک این فناوری در کشور به صورت میدانی انجام شود که در این صورت گامی موثر در جهت توسعه پایدار و گسترش صنعت سبز در مهن عزیزمان و همچنین زمینه‌ساز صدور خدمات فنی و مهندسی به خارج از کشور خواهد بود.

منبع: جام جم آنلاین بهمن ۸۷

#### گیاهان آیلرئمانی و سلامت

وقتی گل‌ی می‌خرید، گیاهی می‌کارید یا حتی وقتی در پارک می‌نشینید و به فضای سبز خیره می‌شوید احساس شادی و آرامش و طراوت می‌کنید، مثبت‌اندیش می‌شوید و غم و اندوه از فلان دور می‌شود!

نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی دانشگاه وگنر نشان داده است افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آنها می‌توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند.

. در واقع گل عاظمی برای تعدیل رفتار در طول شبانه‌روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاظمی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.

مروری بر یافته‌های جدید

دریافت یک شاخه گل با گل‌دانی کوچک به سرعت روحیه افراد را تغییر داده و آنها را شاد و هیجان زده می‌کند.

افرادی که در منزل یا محیط کارشان گل و گیاه دارند، دو تا ۴ برابر دیگران آرام، مهربان، شاد و باگذشت بوده و این حس را با رفتار مثبت خود به دیگران نیز منتقل می‌کنند.

گل‌ها با رنگ ملایم- صورتی، سفید، بنفش و...- حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق‌دهده و گل‌ها با رنگ گرم و تند- قرمز، زرد، نارنجی و...- حس او را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می‌برند.

گل و گیاه نه تنها بر احساسات شخصی افراد که روی رفتارهای بری و اجتماعی فرد نیز تاثیر می‌گذارد.

بررسی بیش از ۱۰ هزار نفر در طول یک سال نشان داده است هر فرد ۵ ثانیه پس از دریافت یک گل به عنوان هدیه، لحنند می‌زند. این لحنند بدون اراده بوده و به دلیل تاثیر زیبایی گل بر مغز است.

به این ۶ دلیل گل‌دان بخیرید

زیبایی گیاهان نه تنها چشم و روح را تازاش می‌دهد بلکه فراید فیزیکی بسیاری دارد!"

۱- در صورتی که در خانه فرد سیگار داری داید حتما گل‌دانی در خانه بگذارید، گیاهان هوای خانه را تصفیه کرده و به شش کمک

می‌کنند بهتر نفس بکشید. از میان گیاهان، گیاه پیچک، سانسوئیریا یا جمله بهترین‌ها برای تصفیه فضای، آلوده منزله از بین بردن موناکسیدکربن و فورمالدها است. در ضمن این گیاهان سبب بروز آلرژی نیز نمی‌شوند.

۱-۲ اگر دیوارهایتان را عایق کرده‌اید بهتر است یک یا چند گلخانه زیر آن قرار دهید تا هوای آلوده به نوبتله‌جید که از عایق‌های قدیمی متصاعد می‌شود را گرفته و هوا را تصفیه کند. برای این منظور گیاه سینگونیم یا آنتیپار پادشسی بسیار مناسب است.

۳- در صورتی که در منزل شومینه دارید و یا گاز یا چوب، آتش روشن می‌کنند، قرار دادن چند گلخان در محیط احتمال بروز مستومیّت یا خشکی یا موناکسیدکربن را کاهش می‌دهد. البته قرار دادن گیاه هرگز جایگزین چک کردن‌ها و کنترل‌های مرتب شما نباید باشد. برای این منظور گیاه پوتوس مناسب است. این گیاه قادر است بیش از ۹۰ درصد گازهای سمی را در کمتر از ۲۴ ساعت جذب کرده و هوا را تصفیه کند.

۴- در صورتی که به نازگی کف منزل را موکت کرده‌اید بهتر است چند گیاه پهن گیاه مانند گریاس در منزل بگذارید. این گیاهان سموم ناشی از چسب موکت را جذب کرده و هوا را تصفیه می‌کنند. اگر از جریان الکتریسته موکت خود ناراضی هستید می‌توانید از گیاهان پهنه برید که آب زیادی درون خون ذخیره می‌کنند برای مثال گیاه فوژر برای این منظور مفید است. اما اگر از وجود کنده‌ها رنج می‌برید هیچ گیاهی نمی‌تواند به شما کمک کند و تنها تپویه مرتب درمان درد شستاست.

۵- خز و برخی پارچه‌های روملی گازی از خانواده بزین از خود متصاعد می‌کنند که سمی است اگر نمی‌خواهید این گازها را نفس کنید بهتر از گیاه اسپاتیفلوم بگیریید تا در عرض نصف روز هوای خانه کاملاً تصفیه شود.

۶- اگر از مواد شوینده آمونیاک را در خانه استفاده می‌کنید احتمال مبتلا شدن‌تان به ناراحتی‌های ره بسیار زیاد است. گیاه «زاله» نیازی به نور مستقیم ندارد و می‌توانید آن را در آفتیخانه، حمام و دستشویی قرار دهید.

هم‌اکنون اگر به این نتیجه رسیده‌اید که داشتن گل و گیاه در منزل لازم و ضروری است می‌توانید به توصیه کارشناسان دکوراتورها عمل کرده و برای هر اتاق گیاهی مناسب آن را تهیه کنید.

در ورودی و راهروها

ورودی خانه و راهروها به طوره معمول محل پررفت و آمدی هستند به همین دلیل توصیه می‌شود از گذاشتن گیاهان با برگ‌های سست و ضعیف در این اماکن خودداری کنید. برخی از گیاهان نیز در برابر تغییرات دما یا جریان‌های ضعیف هستند و به راحتی از بین می‌روند. پس پیش از خرید گلخانه به فروشنده ذکر کنید که آن را برای ورودی خانه می‌خواهید یا گیاهی قوی را به شما معرفی کند.

سالن پذیرایی و غذاخوری

گیاهان قدبلند، با برگ‌های پهن که به صورت گروهی در یک‌جا قرار بگیرند بسیار برای سالن مناسب‌اند. در کنار گلخانه‌ها بزرگ، گلخانه‌های کوچک و ظریف را نیز قرار دهید تا نمای زیبایی به خانه شما دهند. گیاهان معطر گلندار نیز که نیازی به نور مستقیم ندارند برای سالن بسیار مناسب‌اند.

آفتیخانه

در آفتیخانه باید گیاهانی قرار دهید که با تغییرات دمایی سازگار باشند. برای این منظور می‌توانید گیاهان تزیینی را در گلخانه‌های کوچک و در نزدیکی پنجره یا نورگیر بگذارید. گیاهانی نظیر زرماری، پونه یا سبزی‌ها از جمله بهترین گیاهان برای فضای آفتیخانه‌اند.

حمام

فضای حمام به طوره معمول گرم و مرطوب است. اگر فضای حمام شما نورگیر خوبی دارد و روشن است می‌توانید از گیاهان استوایی استفاده کنید. اما اگر فضای حمام‌تان چندان گرم و مرطوب نیست از گیاهان دیگری که به آن علاقه دارید نیز می‌توانید استفاده کنید.

اتاق خواب

مراقب باشید. عطر برخی گیاهان به شدت خواب‌آورند. برخی نیز ایجاد آلرژی می‌کنند. پس از قرار دادن این‌گونه گیاهان در اتاق خواب خودداری کنید. به طور کل کارشناسان توصیه نمی‌کنند در اتاق خواب کودکان بگذارید. اجازه دهید در محیط بیرون از اتاق‌تان جایی که شما آنها را تحت کنترل خود دارید در از ریاط با گیاهان قرار بگیریید.

یافته‌های اخیر ناسا

چندی پیش سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد سالانه یک میلیون و پانصد هزار نفر از آلودگی خانه جان می‌بازند. بژن، آمونیاک، فورمالدهید، موناکسید کربن ناشی از جوهر خودکار، شوئازه‌ها، چسب، رنگه، شامپوهای موکت، لاک ناخن و… منبع این آلودگی هستند. آلودگی‌های داخل خانه می‌توانند سبب سرفه، سردردهای مکرری، التهاب ریه، آلرژما یا حتی خشکسختی‌های جسمی شوند. محققان سازمان ناسا تاکنون بررسی‌های فراوانی در رابطه با خاصیت آلودگی‌زایی گیاهان انجام داده‌اند.

آغاز این تحقیقات به سال ۱۹۷۰ بازمی‌گردد. و پرورشور بیل ولورتن آمریکایی اولین کسی بود که سعی کرد عقیده خود را به اثباتا برساند. نظریه بیل ولورتن بسیار جالب بود و اکنون این موضوع کاملاً به اثبات رسیده که گیاهان می‌توانند بین ۲۰ تا ۱۰۰ درصد آلودگی هوا را به خود جذب کرده و هوا را کاملاً تصفیه کنند. محققان ناسا در ادامه تحقیقات خود دریافته‌اند تمامی اجزایی یک گیاه از جمله برگ‌ها، ساقه، ریشه و حتی میکروارگانسیم‌های داخل خاک نیز به فرآیند تصفیه‌سازی هوا کمک می‌کند و این بدان معنی است که تنها برگ‌های سبز تصفیه‌کننده هوا نیستند، تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد.

#### اتراق و آلودگی هوا

مقدمه

اگر چه احتراق یا خاکسترسازی از منابع اصلی آلودگی هوا هستند ، اما در فرآیند کنترل آلودگی هوا ، هدف از آن عبارت است از تبدیل آلاینده‌های هوا به دی اکسید کربن بی‌خطر یا آب .دستگاه احتراق به منظور کنترل نشر آلاینده‌های هوا در جهت متعادل ساختن واکنشهای اکسیداسیون تا حد ممکن به سوی کامل شدن و باقی گذاشتن حداقل ترکیبات سوخته نشده طراحی می‌شود برای دستیابی به بازده مناسب در احتراق تلفیق مطلوب چهار عامل اصلی اکسیژن ، دما ، آشفنگی و زمان ضروری است. در حین احتراق مقدار اکسیژن قابل دسترسی تعیین کننده محصولات نهایی بدست آمده است. در اکسیداسیون اندک ، دوده و مون اکسید کربن محصولات فرعی احتراق‌اند. در حالی که با وجود اکسیژن کافی ، مون اکسید کربن محصول فرعی احتراق خواهد بود. اگر چه احتراق به محض اینکه ماده به نقطه شروع سوختن می‌رسد آغاز می‌شود، اما برای کنترل آلودگی هوا لازم است دما در نقطه خاکسترسازی ، جایی که گرمای بوجود آمده در اثر واکنش بیشتر از گرمای به هدر رفته در محیط اطراف است نگاهداشته شود. برای مخلوط نگاه داشتن اکسیژن با مواد قابل احتراق لازم است آشفنگی توسط پردها یا نازل‌های تزریی بوجود آید.

دوده کربن

طبقه بندی روشهای احتراق آلاینده ها

برحسب آلاینده‌هایی که قرار است اکسید شود، روشهای احتراق شعله مستقیم ، ممکن است احتراق گرمایی یا احتراق کاتالیستی برای کنترل آلودگی هوا بکار روند.

احتراق شعله مستقیم

در احتراق مستقیم گازهای زاید مستقیماً در یک دستگاه احتراقی همراه و یا بدون وجود سوخت کمکی سوزانده می‌شوند. در برخی مواقع ارزش حرارتی و اکسیژن موجود در گازهای زاید به منظور ارائه سوختن گازها کافی است در برخی موارد دیگر وارد کردن هوا و یا افزودن مقدار اندکی سوخت کمکی مخلوط گازهای را به نقطه احتراق خود می‌رساند. این دستگاهها معمولاً واحدهای احتراقی آنها آزاد هستند که در محیط بازو در پایان یک جریان گاز زاید در قسمت فوقانی یکی دودکش قرار گرفته‌اند

و به منظور اطمینان یافتن از سوختن پیوسته مجهز به شمعک‌هایی می‌باشند.

گرچه سوختن شعله یک روش نسبتاً اطمینان بخشی برای دفع مقادیر زیادی از گازهای زاید قابل احتراق به شمار می‌روند، ولی این روش ایده‌آل نیست. در صورتی که از گرمای حاصل از این سیستم‌ها به عنوان گاز بویلرها به سایر عملیات استفاده نشود مقادیر عظیمی از انرژی حرارتی که با در نظر گرفتن کاهش منابع سوخت فسیلی دارای اهمیت است به هدر خواهند رفت. فرآیندهای احتراق شعله مستقیم در صورتی که گاز زاید به خودی خود نامین کننده بیش از ۵۰ درصد کل ارزش حرارتی مورد نیاز برای خاکسترسازی می‌باشد از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه خواهد بود. احتراق گرمایی

در صورتی که غلظت گازهای آلاینده قابل احتراق برای انجام احتراق شعله مستقیم بسیار اندک باشد یک خاکستر ساز گرمایی یا پس سوزی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. بطور کلی گاز زاید غالباً بوسیله یک مبدل حرارتی پیشگرم می‌شود. مبدل حرارتی از گرمای ایجاد شده بوسیله خاکسترساز گرمایی استفاده می‌کند. گاز پیشگرم شده به قسمت احتراقی که مجهز به یک مشعل دارای سوخت کمکی است رانده می‌شود.

دمای عملیاتی بستگی به ماهیت آلاینده‌ها در جریان گاز زاید دارد. دماهای متداول بین ۵۳۳ تا ۹۷۷ درجه سانتی گراد تغییر می‌کنند در حالیکه بعضاً این دما تا ۱۰۳۳ درجه سانتیگراد نیز افزایش می‌یابد. از آنجا که سوختن ناقص منجر به ایجاد محصولات فرعی ناخواسته (عمدتاً مونو اکسید کربن) می‌شود زمان ، دما ، آشفنگی و جریان اکسیژن باید با دقت کنترل شوند. این واحدها در کنترل نشر آلاینده‌های گازی صنایعی مانند تهیه نهمود و دودی کردن گوشت و ماهی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

نمای داخلی سوختن

احتراق کاتالیستی

احتراق یا خاکسترسازی کاتالیستی روش دیگری است که در مواقعی که مواد قابل احتراق در گاز زاید برای ایجاد شعله مستقیم ناکافی است، مورد استفاده قرار می‌گیرد. کاتالیست سرعت اکسیداسیون را ، بی آنکه خود تحت واکنش شیمیایی قرار بگیرد، افزایش می‌دهد بدین ترتیب زمان توقف لازم را برای تکمیل فرآیند خاکسترسازی کاهش می‌دهد. خاکسترسازی گرمایی زمان اقامت بین ۲۰ تا ۵۰ برابری بیشتر از زمان توقف در خاکسترسازهای کاتالیستی است.

ساختن‌ان یک خاکستر ساز کاتالیستی

معمولاً یک خاکسترساز کاتالیستی از یک قسمت پیشگرم کننده و یک قسمت کاتالیستی تشکیل می‌یابد و حتی با وجود آنکه سیستم‌های کاتالیستی سرد در حال حاضر در دمای محیط کار می‌کنند، نیازمند پیشگرم نیستند و در چنین سیستمی شعله مستقیم وجود ندارد. اگر چه سطح کاتالیست دارای درخشندگی است. معمولاً در محفظه پس سوز یک دمنده برای مخلوط کردن گازها و توزیع یکتواخت آنها بر روی کاتالیست ، قرار دارد.

مزایا و معایب فرآیند احتراق کاتالیستی

بازده این قبیل خاکسترسازها بستگی به عوامل بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان از غلظت آلاینده ، دمای جریان گاز ، غلظت اکسیژن زمان تماس و نوع کاتالیست نام برد دستیابی به بازده بیشتر از ۹۰٪ امری غیر ممکن بنظر می‌رسد. فرآیندهای احتراق

کاتالیستی به منظور کنترل میزان نشر **NitrosO۲** هیدروکربنها و منو اکسید کربن مورد استفاده قرار گرفته‌اند مشکلات اصلی سیستم‌های کاتالیستی عبارتند از:
سماخ زیاد تعمیر و نگهداری و همچنین مسوم شدن کاتالیست.

**اثرات نامطلوب تشعشعات فرکانس موبایل بر روی انسان**

نویسنده: مهندس علی هسگر عبدالهی

پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا انتشار مختلف جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصا دستگا هما و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریبا غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فواید زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات:

استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:

اثرات نامطلوب تشعشعات فرکانس موبایل بر روی انسان

پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا انتشار مختلف مردم جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصا دستگا هما و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریبا غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فواید زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:

- ؟ ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی و هرمونی ، استفاده مداوم و طولانی مدت و با فرار دادن آن در کنار قفسه سینه و یا جیب پیراهن موجب مشکلات قلبی می شود. طبق تحقیقات دانشمندان قرار گرفتن موبایل در فاصله ۵ تا ۱۰ سانتیمتری قلب باعث تاثیر امواج الکترو مغناطیسی موبایل بر پالسهای الکتریکی تولید شده توسط سلولهای شریان سراز قلب می شود و شریان قلب نامنظم می گردد.
- ؟ ایجاد انواع بیماریهای چشمی : اثر امواج الکترو مغناطیسی روی بسیاری از قسمتهای بدن از جمله چشم مانند سفیده تخم مرغ در مقابل گرماسمت که سفت می شود و ناراحتی آب مروارید را بدنبال دارد.
- ؟ اختلال در متابولیسم بدن : اختلال در متابولیسم ( سوخت و ساز ) سلولهای بدن موجب دفع کامل مسوم داخلی سلولها بخاطر اینکه تاثیر زیاد امواج بر روی غشای سلولهای وابسته به دستگاه گردش خون و سیستم عصبی آسیب می رساند و این سلولها نمی توانند فعالیت طبیعی خود را انجام دهند . بطوریکه در طولانی مدت این امواج می توانند باعث از کار افتادن کامل عضو مربوط شوند.

۴- آسیب رساندن به دستگاه تولید مثل : دانشمندان تعدادی موشی تر را در معرض امواج ماکروویو ، باینن تر از حد استاندارد قرار دادند و مشاهده کردند که در سلولهای تولید مثل ( chromosom ) آنها ناراحتی ایجاد شد بطوریکه ۴ تا ۱۲ درصد از سلولهای sperm precursor را از دست دادند. این آزمایش در هر هفته ۶ روز و هر روز نیم ساعت انجام شد همین آ زمایش با قدرت w/kg ؟ انجام شد این بار چنان اسپرم موشها میوب گردید که دیگر قدرت باروری و و تولید مثل خود را از دست دادند این امر در مردان که موبایل را روی کمربتند می بندند در دراز مدت می تواند حتی موجب عقیم شدن آنها شود

۵- تغییر ساختار آژرمی بزاق دهان بعد از ۲ دقیقه مکالمه با تلفن همراه.
- ؟ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن : چون سلولهای بدن در گستره ۶۱۰ تا ۱۰۰۰ هرتز با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند اما اکثر موبایلها در گستره ۲۷۰ تا ۱۸۰۰ هرتز ارتباط برقرار می کنند لذا چون گستره امواج الکترو مغناطیسی موبایل با سیستم ارتباط بین سلولی همپوشانی دارد باعث اختلال و ضعف در سیستم دفاعی بدن باعث از بین رفتن یا بهم خوردن سلولهای قرمز خون می شود.

- ؟ ایجاد تومورهای مغزی : نگاه داشتن زیاد این دستگاه در کنار سر می تواند موجب بروز تومورهای مغزی یا افزایش آن شود.

۸- افزایش فشار خون و اختلال در کار کرد غده تیروئید و افزایش دمای بدن.
منبع: میعاد گاه

**باران اسیدی (Acid Rain)**

یکی از مشکلات جدی محیط زیست که امروزه بشتر در اکثر نقاط جهان یا آن درگیر است، باران اسیدی می‌باشد. باران اسیدی به پدیده‌هایی مانند مه اسیدی و برف اسیدی که با نزول مقادیر قابل توجهی اسید از آسمان همراه هستند، اطلاق می‌شود. باران هنگامی اسیدی است که میزان **pH** آب آن کمتر از ۵٫۶ باشد. این مقدار **pH** بیانگر تعادل شیمیایی بوجود آمده میان دی‌اکسید کربن و حالت محلول آن یعنی بی‌کربنات (HCO۳) در آب خالص است. باران اسیدی دارای نتایج زیانبار اکولوژیکی می‌باشد و وجود اسید در هوا نیز بر روی سلاسلٔ انسان اثر مستقیم دارد. همچنین بر روی پوشش گیاهی تأثیرات نامطلوبی می‌گذارد.

دید کلی

در چند دهه اخیر میزان اسیده‌ته آب باران ، در بسیاری از نقاط کره زمین افزایش یافته و به همین خاطر اصطلاح باران اسیدی رایج شده است. برای شناخت این پدیده مولات زیادی مطرح گردیده است که به عنوان مثال می‌توان به این موارد اشاره کرد: چه عناصری باعث تغییر طبیعی باران می‌شوند؟
مثنا این عناصر چیست؟
این پدیده در کجا رخ می‌دهد؟
معمولا نزولات جوی به علت حل شدن دی‌اکسید کربن هوا در آن و تشکیل اسید کربنیک بطور ملام اسیدی هستند و **pH** باران طبیعی آلوده نشده حدود ۵٫۶ می‌باشد. پس تزلاتی که به مقدار ملاحظه‌ای قدرت اسیدی بیشتری داشته باشند و **pH** آنها کمتر از ۵ باشد، باران اسیدی تلقی می‌شوند.

تاریخچه

پدیده باران اسیدی در سالهای پایانی دهه ۱۸۰۰ در انگلستان کشف شد، اما پس از آن تا دهه ۱۹۶۰ به دست فراموشی سپرده شد. « اسپیت » در سال ۱۸۷۳ واژه باران اسیدی را برای اولین بار مطرح کرد. او بی ترد که ترکیب شیمیایی باران تحت تاثیر عواملی چون جهت وزش باد ، شدت بارندگی و توزیع آن ، تجزیه ترکیبات آبی و سوخت می‌باشد. این محقق متوجه اسید سولفوریک در باران شد و عنوان نمود که این امر ، برای گیاهان و اشیا واقع در سطح زمین خطرناک است. «مونا و « میلر » در سال ۱۹۸۷ عنوان داشتند که دی‌اکسید کربن یا اسید سولفوریک و اسید نیتریک عوامل تعیین کننده میزان اسیدی بودن آب باران هستند، چرا که در یک فاز آبی به صورت یونهای نیترات و سولفات در می‌آیند و چنین یونهایی به آب باران خاصیت اسیدی می‌بخشند.

عوامل موثر در اسیده‌ته باران

آب باران هیچگاه ، کاملا خالص نبوده و با پیشرفت صنعت بر ناخالصیهایی آن افزوده شده است. ناخالصی طبیعی باران بطور عمده ناشی از نمکهای دریایی است و گازها و دوده‌های ناشی از فعالیت انسان در فرآیند ایرها حاصل می‌کند.

آتش‌سوزی جنگلها نیز ، از جمله عواملی است که در میزان اسیده‌ته آب باران نقش دارد. فرآیندهای بیولوژیکی ، آتشفشانی و فعالیتهای انسان ، مواد آلوده کننده جو را در مقیاس محلی ، منطقه‌ای و جهانی در فضا منتشر می‌کنند. به عنوان مثال ، در صورت وجود جریانبات باد در تواسخ صنعتی ، مواد خارج شده از دودکشهای کارخانه‌ها در سطح وسیعی در فضا پراکنده می‌شوند.

اسیده‌های موجود در باران اسیدی

اسیده‌های عمده در باران اسیدی ، اسید سولفوریک و اسید نیتریک می‌باشد. بطور کلی این اسیده‌ها به هنگام حمل توده هوایی که آلاینده‌های نوع اول **SO۲** و **NOx** را دربر دارند، بوجود می‌آیند. از این دو معمولأ حمل تزل باران اسیدی دورتر از منبع آلاینده‌ها می‌باشد. باران اسیدی بیک مشکل آلودگی است که به علت حمل دوربرد آلاینده‌های هوا توسط باد حد و مرز جغرافیایی نمی‌شناسد.

منابع تولید دی‌اکسید گوگرد

بطور کلی در مقیاس جهانی بیشتر **SO۲** بوسیله آتشفشانها و توسط اکسایش گازهای گاورگود حاصل از تجزیه گیاهان تولید می‌شود. این دی‌اکسید گوگرد طبیعی معمولأ در قسمتهای بالای جو انتشار می‌یابد. بنابراین غلظت آن در هوای پاکیزه ناچیز می‌باشد. منبع عمده تولید **SO۲** ناشی از فعالیتهای انسانی احراق زغالسنگ می‌باشد.

دی‌اکسید گوگرد بوسیله صنعت نفت به هنگام بالایش نفت یا تصفیه گاز طبیعی مستقیما یا به صورت **H۲S** در هوا انتشار می‌یابد. بیشتر کانهایی با ارزش در طبیعت به صورت سولفید یافت می‌شود. بنابراین هنگام استخراج و تبدیل آنها به نظر آزاد مقداری **SO۲** در هوا آزاد می‌شود و در اثر ترکیب با ذرات ریز بخار آب به **H۲SO۴** تبدیل می‌گردد و در اثر کاهش دما در قسمتهای بالای جو به صورت باران اسیدی به زمین برمی‌گردد.

منابع تولید اکسیده‌های نیتروژن

**NOx** در هوای غیر آلوده به مقدار کم در اثر ترکیب اکسیژن و نیتروژن موجود در هوا هنگام رمعد و برق ، وجود دارد و همچنین مقداری هم از رها شدن اکسیده‌های نیتروژن از منابع زمینی حاصل می‌شود، اما **NOx** که به عنوان آلاینده جوی محسوب می‌شود، از نیروگاهها و دود اگزوز خودروها ناشی می‌شود.

باران اسیدی در آمریکای جنوبی

پیرامون معضل باران اسیدی ، به ویژه در مورد مناطق صنعتی که میزان **pH** کمتر از ۳ دارند، تاکنون مقالات زیادی منتشر شده است. با وجود این بعضی از محققین معتقدند که برخی از این مقالات مستند نیستند و **pH** طبیعی باران توسط فعالیتهای مختلف انسانی ، چنان تغییر می‌کند که همین ریسک استاندارد ، غیر ممکن می‌باشد. در ارتباط با این مطلب می‌توان مثالهایی از آمریکای جنوبی زد. جایی که میزان **pH** آب باران ، هم در جنگلهای آمازون و هم در شهرهای سانتیاگو و ریندوناپرو و باپر ۴٫۷ است. در جنگل آمازون موارد زیر در اسیده شدن تاثیر اساسی دارند:

اسیدسولفوریک که خود از اکسید شدن سولفید هیدروژن (از مواد فرار مناطق مردابی) تشکیل می‌شود.

اسید آلی که از سوختن مواد آلی بوجود می‌آید.

عملکرد و آثار بارانهای اسیدی که بطور طبیعی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است، ما را به سوی رخدادها زینتی قلمه‌آميز هدایت می‌کند. ما وجود اینکه این پدیده مشا طبیعی دارد، محققان بر این باورند که عملکرد انسان در این رابطه بسیار تاثیر گذار است.

باران قیائی

نکته مهمی که باید به آن اشاره کرد، این است که در بعضی از مواقع ، **PH** آب باران حتی در جو بسیار آلوده هم در ۵٫۶ ثابت باقی می‌ماند. دانشمندان این مسئله را به حضور ترکیبات قلیایی دو گنار اسید نسبت می‌دهند.

چنانچه میزان ترکیبات قلیایی شدیداً افزایش یابد، **PH** باران به بیش از ۷ نیز می‌رسد. در این صورت به جای باران اسیدی ، باران قلیایی خواهیم داشت.
فسفا گروهبی از عناصر شیمیایی در جو وجود دارند که حالت اسیدی را طی واکنشهایی خنثی می‌کنند. خاک بیابانها ، منع طبیعی و با ارزش این عناصر قلیایی است. از جمله منابع غیر طبیعی عناصر قلیایی آلوده کننده جو می‌توان به کارخانه‌های تولید کننده سیمان و قلیائیه‌ها استخراج معادن اشاره نمود.

اثرات بوم شناختی باران اسیدی

آلاینده‌های نوع اول هوا مانند **NO** و **SO۲** آب باران را چندان اسیدی نمی‌کنند، اما این آلاینده‌ها می‌توانند طی چند ساعت با چند روز به آلاینده‌های نوع دوم مثل **H۲SO۴** و **HNO۳** تبدیل شوند که هر دو در آب بسیار انحلال پذیر و جز اسیده‌های قوی می‌باشند. در واقع تمام قدرت اسیدی در باران اسیدی ، به علت وجود این دو اسید است.

میزان تأثیر باران اسیدی بر روی حیات زیست شناختی در یک منطقه به ترکیب خاک و صخره سنگی که در زیر لایه سطحی زمین آن منطقه واقع است، بستگی دارد. مناطقی که در زیر لایه سطحی زمین گرانیت یا کوارتز دارند، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند، زیرا خاک وابسته به آن ، ظرفیت کمی برای خنثی کردن اسید دارد. چنانچه صخره سنگی در زیر لایه سطحی زمین از نوع سنگ آهک یا گچ باشد، اسید بطور موثر خنثی می‌شود، زیرا کربنات کلسیم به صورت باز عمل کرده و با اسید وارد واکنش می‌شود.

تأثیر روی اکوسیستم آبی

دریاچه‌های اسیدی شده به علت شسته شدن سنگها یوسله یون هیدروژن دارای غلظتهای بالای آلومینوم هستند. قدرت اسیدی بالا و غلظتهای بالای آلومینوم عامل اصلی کاهش جمعیت ماهیهاست. ترکیب زیست شناختی دریاچه‌های اسیدی شده به شدت دچار تغییر می‌شود و تکثیر ماهیها در این درای درخت اسیدی بالا کاهش می‌یابد.
وقتی **PH** خیلی پایین‌تر از ۵ باشد، گونه‌های اندکی زنده مانده و تولید مثل می‌کنند. آب دریاچه‌های اسیدی شده اغلب زلال و شفاف می‌باشد و این به علت از بین رفتن زنده گی گیاهی و جانوری این دریاچه‌ها می‌باشد.

تأثیر روی گیاهان و جنگلها

تأثیر باران اسیدی بر روی جنگلهای و محصولات کشاورزی را به دشواری می‌توان تعیین کرد، ولی با این وجود بررسیهای آزمایشگاهی حاکی از این هستند که گیاهان زراعی رشد یافته در شرایط بارانهای اسیدی رفتار متفاوتی نشان می‌دهند. محصولات برخی افزایش یافته و محصولات گروهی کاهش می‌یابد.

آلودگی هوا اثرات بدی روی درختان دارد. اسیدی شدن خاک ، مواد غذایی موجود در آن را شسته و از بین می‌برد. باران اسیدی که در جنگلهای می‌ریزد، ازن و سایر اکسیدنده‌های هوا ، که درختان جنگلی در معرض آنها قرار دارند، تأثیر نامطلوبی روی درختان و پوشش گیاهی می‌گذارد و این تاثیرات نامطلوب وقتی با خشکسالی ، دمای بالا و بیماری و ... همراه باشد، ممکن است باعث خشک شدن درختان شود.

جنگلهای ارتفاعات بالا بیش از همه تحت تأثیر ریزش باران اسیدی هستند. قدرت اسیدی در مه و شبنم بیش از باران است، زیرا در مه و شبنم آبی که موجب رقیق شدن اسید شود، کمتر است. درختان برگ ریز که با باران اسیدی آسیب می‌بینند، به تدریج برگهای خود را از بالا به پایین از دست می‌دهند و اکثر برگهای خشک شده در بهار بعدی تجدید نمی‌شوند.

بعضی از اثرات مهم باران های اسیدی که - فرمارو ، در سال ۱۹۹۷ نیز به آنها اشاره کرده است، عبارتند از:

مضر برای انسان

تخریب جنگلها

تخریب جنگلها : ریختن برگها ، تخریب ریشه توسط باکتریها، کاهش روئند رشد ، تقلیل میزان محصول کمی ، کم شدن قدرت حیات.

خطرناک برای دریاچه‌ها : مرگ صدها گونه زیستی

تسریع در خوردگی مواد : خوردگی وسایل نقلیه و بناهای تاریخی

#### منابع آلودگی هوا و کاربرد یون فلورا بخش و اوزن

۱-مقدمه

استفاده از پرتو فرابنفش چند سالی است که بصورت صنعتی کاربرد دارد .

در سالهای ۱۹۸۰ میلادی انواع زیادی از محصولات **UV** به بازار عرضه شد ولی کم کم در اثر افزایش توقعات مشتریها در ارتباط با کیفیت و سلامت فقط چند کشور در سطح جهانی به تولید این کالا مبادرت می ورزند . امروزه استفاده از اشعه ماورای بنفش برای ضد عفونی ، پاستوریزه کردن و استریلیزاسیون آب و هوا بکار رفته و به عنوان یکی از بی خطرترین و ژدیکتترین روشها به طبیعت به شمار می رود.

استفاده از گاز اوزن بعنوان یک اکسید کننده قوی و عاملی برای تصفیه شیمیایی هوا و از بین بردن بویهای نامطوع نیز به تازگی مورد توجه قرار گرفته است و علی رغم برداشتهای غلط تدریج مورد قبول واقع شده و کاربرد آن گسترده می شود .
دستگاههای استفاده کننده از اشعه ماورای بنفش کم خرجترین ساده ترین و در عین حال کارآمد ترین دستگاههای ضد عفونی کننده به شمار می روند و می توانند به میزان ۹۹/۹۹درصد میکروب ها ، قارچها و... را نابود کنند .
در پرتو فرابنفش در ایران تنها در بیمارستانها ها و آن هم بصورتی بسیار ناقص در اطفاهای عمل استفاده می شود. این شرکت برای اولین بار اقدام به استفاده از روش پرتودهی ماورابنفش و اوزن دهی در جهت سلامت محیط زیست نموده است و متفخر است که تاکنون در این راه گامهای پشندی در کشور عزیزمان برداشته و امیدمان آن است که این ره پر رهرو باد.

تمام موجودات زنده برای پیدایش و حفظ بقای خود به سه دسته ترکیبات اصلی نیاز دارند که عبارتند از آب ، اکسیژن و مواد غذایی . اهمیت آب و اکسیژن که از هوای موجود در جو پیرامون کره زمین به دست می آید بیشتر است بطوری که بسیاری از موجودات پست مانند موجودات تک سلولی در صورت در دسترس نبودن غذای یا مدهای مدیدی به زندگی بصورت غیر فعال ادامه می دهند و با گیاهان در طول روز تنها با دریافت آب ، دی اکسید کربن و انرژی نورخورشید به حیات خود ادامه داده و تولید اکسیژن می کنند و فقط در شب به اکسیژن نیاز دارند . خود انسان نیز در صورتی که آب به اندازه کافی در دسترس داشته باشد ۳-۴ ماه بدون غذا زنده می ماند .

متأسفانه فعالیت های روزافزون بشر بویژه پس از انقلاب صنعتی دویزیزو بر آلودگی منابع آب افزوده و در مقیاسهای بزرگ سبب آلودگی هوا می شود . بنابراین حفظ این منابع از انواع آلودگیها یا رفع آلودگیها بر روشهای پرروشهای گوناگون به یکی از دل مشغلههای اصلی بشر تبدیل شده و گاه بصورت یک معضل در آمده است .

از جمله این آلودگیها ، آلودگیهای شیمیایی و میکروبیولوژیکی است . در این نوشتار ابتدا مروری مختصر بر منشا آلودگی هوا شده است و سپس به سازوکارهایی که طبیعت برای مقابله با این آلودگیها برگزیده است اشاره شده است . در ادامه از روشهای متداول و رایج مقابله با این آلودگیها سخن به میان آمده است و در نهایت روشهای جدیدی که الهام گرفته از طبیعت بوده و ساهلماست در کشورهای پیشرفته از آنها استفاده می شود معرفی شده است .

۲- منشا آلودگی هوا :

برای اینکه بداییم منشا آلودگی منابع هوا از کیاست ابتدا باید بداییم این آلودگی ها چه هستند .

هواي سالم هوایی است که میزان ذرات معلق آن از یکک حد خاصی تجاوز نکرده و یکک سری ترکیبات شیمیایی آن مانند دی اکسید کربن در یک محدوده خاصی مانده و یکک سری آلاینده های شیمیایی مانند مونوکسید کربن و اکسیدهای نیتروژن و گوگرد ترجیحا در آن ظاهر نشده و یا در حداقل مقدار مجاز قرار گیرد . همچنین وجود برخی از کمروکار گاتیسم ها در هوا خطرناک بوده و افزایش برخی دیگر از یکک حدی معین خطرناک است . بنابراین آلودگی های هوا به صورت زیر دسته بندی میشوند .

۱- آلاینده های شیمیایی

۲- آلاینده های میکرو بیولوژیکی

۳- ذرات معلق

منشا آلودگی هوا را می توان به سه دسته تقسیم کرد :

۱- طبیعت

۲- حیوانات

۳- انسانها

برخی از فعل و انفعالات طبیعی مانند سیلها ، آتشفشانها ، تغییر و تحولات لایه های پوسته زمین گاه در مقیاسهای بسیار بزرگی سبب آلودگی هوا می شود . بروز آتشفشانها در چند سال اخیر در برخی از کشورهای آسیایی شرقی و کاهش دید ناشی از آن برای پروازهای مسافری که از طریق جزایر به اطالع عموم رسیده است ، خود شاهد این مدعاست. بروز آتشفشانها سبب بیرون ریختن مواد معلق و گازهای شیمیایی در تنازهای بسیار بالایی می شود .

حیوانات در مقیاسهای کوچکک بیشتر در حد آلودگی های میکروبیولوژیکی در آلوده کردن هوا مؤثرند . اما انسان در مقیاس وسیع ، بویژه پس از انقلاب صنعتی و با راه اندازی صنایع مختلف و استفاده از سوخت فسیلی ، بشدت باعث آلودگی هوا شده و روزروز بر دامن این آلودگی ها می افزاید ، بطوریکه امروزه در مورد هوا بارها شاهد بحرانهایی در داخل کشور و خارج از آن بوده ایم .

۱-۲- طبیعت چه سازگاروکارهایی برای مقبله با آلودگی ها دارد ؟

دست توانای طبیعت به یاری پروردگار در طی سالیان متمادی چنان شرایط متعادلی را در کره خاکی ما حکم فرما نموده است که امکان زیستن برای انواع موجودات زنده با تنوع بسیار زیاد امکان پذیر شده است . تمام پدیده های موجود در طبیعت نیز به یاری حفظ این شرایط پرداخته و هر کجا که تعادل نظامها بر هم خورده با قدرت و در عین حال ظرافت خاصی تعادل دوباره برقرار می شود .

طبیعت برای پاک نگهداشتن هوا سازوکارهای متعدد و جالبی دارد . تور خورشید دامنه وسیعی از طیف الکترومغناطیس را از خود ساغم می کند . هر قسمت از این طیف خاصیتی داشته و کار ویژه ای انجام می دهد . اگر از طول موجهای بلند شروع کرده و به طرف طول موجهای کوتاه پیش برویم به ترتیب ابتدا امواج مادیون فرمز را خواهیم داشت که انرژی گرمایی را فراهم می کند . سپس به محدوده کوچکک امواج نورانی میرسیم که توسط چشم ما قابل رویت است . پس از آن امواج ماورای بنفش را داریم . این امواج برای حیات موجود بر روی کره خاکی نهدید آمیز است اما لایه ای از اکسیژن رقیق در سطح بالای جو بخش عمده ای از این امواج با طول موجهای بسیار خطرناک را جذب و تبدیل به اوزن و امواج مادیون فرمز می نماید که هیچ نوع شوری برای موجود زنده ندارد . باین ترتیب این لایه که به لایه اوزن معروف است مانند فیلتری طبیعی عمل کرده و و تنها به بخش اندکی از امواج



ماورا بنفش اجازه رسیدن به سطح زمین می دهد. این بخش اندک عصدتا وظیفه نگهداشتن تعادل میکروارگانیسمی موجود در سطح زمین و هوای اطراف آن را به عهده دارد. پس از امواج ماورا بنفش، امواج یونیزه کننده، اشعه X و اشعه کیهانی ما داریم که بسیار پرقدرت بوده و کار اصلی آن یونیزه کردن اتم گازهای موجود در لایه های فوقانی جو است.

این لایه های یونیزه شده چندین وظیفه به عهده دارند. اول از همه از نفوذ بیشتر امواج یونیزه کننده، اشعه X و اشعه کیهانی جلوگیری می کنند.
تاتیا با باردار کردن ذرات معقل موجود در جو نتحاتی و تریونک به زمین باعث تجمع این ذرات و گرد آمدن آنها پیرامون یکدیگر و ساخت ذرات درشت تر و در نهایت نه نشین شدن آنها می شود. به این ترتیب ذرات معقل نیز از هوا گرفته می شود. البته لایه های یونیزه شده خواص دیگری هم دارند که توضیح آنها در این بحث نمی گنجد.

در نهایت مقدار کمی ازون نیز در جو نتحاتی و تریونک به سطح زمین بر اثر تابش اندک پرتو ماورا بنفش خورشید و نیز بر اثر رعد و برق بوجود می آید که باعث طراوت و تازگی هوا و از بین رفتن بسیاری از آلاینده های شیمیایی و کمکنک به از بین بردن میکروارگانیسمهای مضر می شود.
بوی هوای پاک کوهستان و همچنین هوای پاکی که پس از هر رعد و برق استنشاق می شود مربوط به همین مقدار اندک ازون در سطح زمین است.

۲-۲- روشهای متداول و رایج برای مقابله با آلودگی هوا :

انسان در طول زندگی خود متوجه ضرر و زیانهای ناشی از آلوده شدن هوایی که استنشاق می کند شده است و روشهایی را برای مقابله با آنها ابداع و بکار برده است. برخی از این روشها الهام گرفته از طبیعت است. اما برخی را نیز طی پیشرفت تکنولوژی ابداع کرده است که گاهی ضرر و زیانهای ناشی از آنها بیشتر از منافع آنها است.

در تصفیه و ضد عفونی هوا روشهای فیزیکی و شیمیایی متفاوتی بطور مجزا یا توأم بکار می روند.

از روشهای فیزیکی می توان فیلتراسیون، ته نشین کردن ذرات و پرتو دهی فرابنفش را نام برد.

با فیلتراسیون بسته به نوع فیلتر بکار رفته ذراتی به درستی گردوغبار نا ذراتی به اندازه ویروسها از هوا جدا می شوند. فیلترهایی که می توانند باکتریها و ویروسها را از هوا جدا کنند بسیار گران هستند.

ته نشین کردن ذرات روش دیگری برای جدا کردن ذرات معقل از هوا میاشند.

اینکار با استفاده از نیروی جانبی مرکز (گریز از مرکز) دز سیکلونهای گوناگون و یا پاردار کردن ذرات و جذب سبب آنها روی صفحات دارای بار الکتریکی انجام می شود.

اخیرا فیلتریکی از روش فیلتراسیون و ته نشینی به وسیله پاردار شدن ذرات به منظور جداسازی ذرات معقل بکار گرفته شده است.

با پرتو دهی فرابنفش به راحت ترین شکل ممکن بشرط طراحی مناسب تمام میکروارگانیسمهای مضر در هوا از بین می روند.

روشهای شیمیایی در تصفیه هوا کمتر کاربرد دارند اما می توان به روشهایی چون شستشوی شیمیایی هوا و ازون دهی اشاره کرد.

شستشوی هوا با آب و یا یک سری مواد شیمیایی به منظور انحلال و جدا کردن تعدادی از آلاینده های شیمیایی و مضر از هوا می باشد. کاربرد این روش یویژه در سیستمهای هواساز اماکنی که در شهرهای بزرگ فراردارند بسیار مهم است.

ازون دهی در حد استانداردهای مجاز به منظور ضد عفونی کردن هوا و از بین بردن تعدادی از آلاینده های شیمیایی و بویهای نامطبوع بکار می رود.

۲-۳- استفاده از روشهای جدید در امر تصفیه هوا

امروزه در کشورهای پیشرفته برای تصفیه و ضد عفونی منابع آب و هوا استفاده از روشهایی که با طبیعت سازگار باشند بطور روز افزون مورد توجه قرار می گیرد. کاربرد پرتو فرابنفش و ازون از این جمله بوده و هر دو بر گرفته از روشهایی است که طبیعت برای تصفیه و ضد عفونی منابع آب و هوا اختیار کرده است.

۳- تعریف

۳-۱- پرتو فرابنفش :

پرتو فرابنفش طول موج بین ۱۹۰ تا ۳۵۰ نانومتر طیف الکترو مغناطیس می باشد و انرژی آن نا حدای است که می تواند روی پیوندهای ملکولی اثر گذاشته و آنها را شکسته و پیوندهای جدیدی را پدید آورد. طول موجی که برای از بین بردن میکروارگانیسمها مورد نظرات است ۲۵۴ نانومتر می باشد. در این طول موج رشته های وراثتی این موجودات شامل انواع باکتریها، ویروسها، قارچها، مخمرها و جلبکها به هم چسب خورده و قدرت تکثیر از این موجودات گرفته می شود.

این طول موج خاصی به طول مصنوعي می تاخته الکتریکی درون بخار جیوه در لامپهای مخصوص مولد پرتو فرابنفش تولید می شود. در واقع این لامپها عصاره میکروب کش نور خورشید را تهیه می کنند.

۳-۲- ازون :

ازون شکل سه اتمی اکسیژن است. گازی است با بوی نافذ با قدرت اکسید کننده‌گی بسیار بالا. در طبیعت با تابش پرتو فرابنفش نور خورشید و همچنین بر اثر تخلیه الکتریکی هنگام رعدو برق پدید می آید. بطور مصنوعی بوسیله طول موج ۱۸۹-۱۸۵ نانومتر لامپهای فرابنفش مخصوص تولید ازون، تخلیه الکتریکی و روشهای الکتروشیمیایی تولید می شود. خاصیت اکسید کننده‌گی زیاد این گاز سازوکار اصلی آن در مراحل مختلف تصفیه هوا می باشد.

۴- کاربرد

۴-۱- کاربرد پرتو فرابنفش در تصفیه هوا

هوای یکی از عناصر اصلی برای بقای موجودات از جمله انسان است. بنابراین حفظ آن از انواع آلودگی هایی که ناشی از فعل و انفعالات طبیعت یا فعالیتهای بشری می باشد از مهمترین موضوعاتی است که مورد توجه می باشد. از جمله این آلودگی ها، آلودگی به انواع میکروارگانیسم های مختلف می باشد.

مواجهت هوا طوری است که می تواند میکروارگانیسم های گوناگونی راود خد ذخیره سازد و انتقال دهد. پلاایش هوا از این میکروگانیسم ها از نظر حفظ یک سطح بهداشتی و استاندارد و نیز از بین بردن کامل آنها در مکانهایی خاص از اهمیت بسزایی برخوردار است.

در هوا میزان دوز لازم پرتو فرابنفش که برای از بین بردن میکروارگانیسم های موجود در هوا لازم است مشخص است. کاربرد مولدهای پرتو فرابنفش در مکانهای مانند بیمارستانها، صنایعی که پروسه تولید در آنها باید بدون حضور میکروارگانیسمها باشد مانند صنایع الکتروتیک، غذایی، دارویی، سرم سازنها و… سابقه ای دیرینه دارد.

۴-۲- منابع آلوده کننده هوا به میکروارگانیسم های مختلف :

منابع میکروارگانیسم هایی که هوا را آلوده می کنند بسیار متنوعند اما بطور کلی خاک، آب انسانها و فعالیتهای آنها (از جمله زیاده و فاضلاب ) و حیوانات و فعالیت آنها از جمله مهمترین منابع آلودگی هوا محسوب می شوند.

۴-۳- روشهای از بین بردن میکروارگانیسم های هوای :

برای از بین بردن میکروارگانیسم های هوا عمدتا روشهای فیزیکی بکار برده می شوند.

این روشها عبارتند از فیلتراسیون و پرتو دهی فرابنفش. کاربرد روشهای شیمیایی رایج نیست یا این حال می توان به کاربرد ازون اشاره که کرد با عت طراوت و تازگی هوا می شود.

پرتو دهی فرابنفش یکی از رایج ترین روشهای از بین بردن میکروارگانیسم های هوای است.

در این روش از لامپهای مولد اشعه فرابنفش با حداکثر پرتو دهی در طول موج ۲۵۳ نانومتر استفاده می شود.

هر چه تعداد دفعات تهیه هوا در یک زمان مشخص بیشتر باشد غلظت میکروارگانیسم های موجود در آن سریعتر پایین می آید. با یکبار گردش هوا از سیستم تهیه به دلیل رقیق شدن هوای ورودی توسط هوای خروجی، ۸۴۳ درصد از هوای آلوده قبلی در آن باقی می ماند.

بنابراین هر چه تعداد دفعات تعویض هوا و ورود هوای پاک فیلتر شده بیشتر باشد آلودگی کمتر می شود. از طرفی افزایش تعداد دفعات گردش هوا در سیستم های تهیه، مشکل گوران و جریان نامطلوب هوا و سرو صدای زیاد حاصل از دستگاه تهیه را به دنبال خواهد داشت.

بنابراین با استفاده معقلی از پرتو فرابنفش می توان این مشکل را برطرف کرد. در واقع این روش می تواند مکمل روش فیلتراسیون باشد با توجه به اینکه فیلتراسیون برای گرفتن ذرات بزرگ ضروری است زیرا میکروارگانیسم های موجود بر روی ذرات بزرگ بدلیل پنهان شدن از پرتو فرابنفش از بین نمی روند.

برای ضد عفونی هوا دو روش مستقیم و غیر مستقیم وجود دارد. در روش مستقیم مولدهای پرتو فرابنفش به صورت مستقیم در محیط نصب می شوند که کسی در محیط مورد نظر حضور نداشته باشد. روش غیر مستقیم به دو صورت انجام می شود. یا مولدها طوری در محل نصب می شوند که نور آنها مستقیم دیده نمی شود بلکه با انعکاس بر روی سقف و دیوارها نور آنها منتشر می شود.
. در این صورت افراد می توانند با لباسهای پوشیده وارد محوطه مذکور شوند. روش دیگر محصور کردن مولدها درون یک محفظه و پگرددش در آوردن هوای محفظه بوسیله یک فن است. روش اخیر بهترین و متقلی ترین روش ضد عفونی هوا است که در آن افراد می توانند در محل نصب دستگاه و در حین روشن بودن آن در محیط حضور داشته و از هوای ضد عفونی شده بهره مند شوند.

چگونگی طراحی در هر دو روش بر کارایی نهایی بسیار موثر است اما عمدتا روش مستقیم موثرتر از روش غیر مستقیم است. اما در روش مستقیم در صورت تردد یا اقامت افراد در محیطی که پرتو فرابنفش در آن منتشر می شود باید به نکات ایمنی توجه شود. در این خصوص لازم به تذکر است که سریعترین عارضه پرتو فرابنفش فرمی پوست است که بیشترین فرمی مربوط به طول موج ۲۴۹۸ نانومتر می باشد، اما خوشبختانه میزان فرمی پوست حاصل از موج ۲۵۳ نانومتر تقریباً نصف میزان این اثر در طول موج ۲۴۹۸ نانومتر می باشد.

فاکتورهای گوناگونی روی کارآیی این روش اثر می گذارند. اگر چه هنوز از نظر علمی توافق کلی روی این فاکتورها صورت نگرفته است اما چهار عامل زیر در عدم کارآیی موثر این روش شناخته شده اند :

۱- طراحی نامناسب

۲- دوز ناکافی اشعه

۳- نقص در کنترل و طویت

۴- کثیف بودن لامپها

۵- شواهد علمی :

سازوکار اثر پرتو فرابنفش روی میکروارگانیسم های هوای اثر روی رشته های وراثتی آنها و از کار انداختن قدرت تکثیر سلولی می باشد.

تحقیقات و بررسیهای زیادی روی این روش انجام شده است. نتیجه این بررسیها نشان می دهد که با دوز معارف پرتو دهی ۴۰-

۱۸ میکرووات بر سانتی متر مربع به شرط رعایت اصول طراحی و ایجاد شرایط مناسب محیطی کاهش به میزان ۹۹ درصد در جمعیت گونه های مختلف پرودوموناس ( Pseudomonas spp ) یا سیلوس سوبتیلیس ( Bacillus subtilis ) استفیلوکوکوس اورئوس ( Staphylococcus aureus ) و همچنین کاهش به میزان بیش از ۹۹ درصد در جمعیت ویروسهایی چون آدنوویروسهای تایپ ۲ ( Adenovirus type ۲ ) کوکساکسی ویروس ب ( Cocksackievirus- B ) ویروس آنفلوآنزا ( Influenza virus – A )، و ویروس واکسینیا ( Vaccinia virus ) دیده شده است .

در یک نمونه از این پرسوسها در اتاق عمل بیمارستانی در آمریکا در طول ۲۹ سال پس از نصب سیستم فرابنفش نشان داده شده است که مرگ و میرهای ناشی از عفونت پس از جراحی از ۰٫۶۱۱ درصد ( ۹۹ مورد از ۱۷۷۲ جراحی ) به صفر مورد و بطور همزمان عفونت محل جراحی از ۶/۱۱ درصد به ۲۵/۰ درصد کاهش یافت .

مکانهای مورد استفاده :

کاربرد پرتو فرابنفش در کاهش شمار میکروارگانسیم های هوازی به منظور نگهداری وضعیت بهداشت هوای تنفسی و یا از بین بردن کامل آنها و ایجاد فضای عاری از میکروارگانسیم ( آسپتیک ) در پرومه های تولید ، مرحله نگهداری فرآورده های استریل و یا جلوگیری از نشر آلودگی هنگام کار نگهداری میکروارگانسیم های خطرناک و گوناگون می باشد .

مکانهایی که به چنین شرایطی نیاز دارند عبارتند از :
الف : بیمارستانها و بخشهای مختلف آن مانند بخشهای جراحی ، دیالیز ، زایمان ، پرستاری ، فورتیهای پزشکی ، مراقبتهای ویژه راهروها و رختشویخانه ها .

ب- مطب پزشکان و متخصصین .

پ- محل تجمع افراد مانند مدارس ، سربازخانه ها خوابگاهها ، سالن های غذاخوری ، سالنهای ورزش و سالنهای سینما تاتر و کسرت .

ت- صنایع گوناگون مانند صنایع غذایی ، دارویی ، الکترونیک و…

ث- آزمایشگاههای تحقیقاتی

ج – محل نگهداری و زاد و ولد انواع حیوانات مانند ، گاو ، گوسفند ، ماکیان و…

۷- کاربرد آزون در تصفیه هوا

آزون در امر تصفیه هوا به چند منظور می تواند به کار رود که عبارتند از :

۱- ضد عفونی کردن هوا

۲- از بین بردن بوهای نامطبوع

۳- تبدیل سریع منواکسید کربن به دی اکسید کربن

۴- اکسیداسیون آلایندهای شیمیایی و شکنش آنها به ترکیبات اولیه و بدون ضرر آنها از قبل آب ، دی اکسید کربن و نیتروژن در هوایی که ما آن را هر روز استنشاق میکنیم آزون به میزان ۵۰۰ – ۱۰۰ ppm وجود دارد .

سازمان بهداشت جهانی حداکثر میزان مجاز تماس با آزون را ۳۲۰۰ – ۰۵۰۰ ppm ذکر کرده است .

ثابت شده که آزون تولید شده بوسیله مولدهای پرتو فرابنفش مخصوص تولید آزون به دلیل اینکه حداکثر توان تولید آنها از حدود مجاز دانسته شده بیشتر نبوده و در تخلیه الکتریکی بطور مستقیم استفاده نمی شود بسیار مطمئن تر است . در صورت تولید گاز آزون بوسیله تخلیه الکتریکی مستقیم ، گازهای مضرى مانند انواع اکسیدهای نیتروژن نیز به عنوان ناخالصی تولید می شوند .

کاربرد گاز آزون در تصفیه هوا در زمینه های زیر می باشد :

۱- منازل ، مطب پزشکان ، منحصمان و ادارات .

۲- آسایشگاهها سرای سالمندان و میزبانان به امراض آسم و روی

۳- بیمارستانها و بخشهای مختلف آن مانند بخش جراحی ، دیالیز ، زایمان ، پرستاری ، فورتیهای پزشکی و مراقبهی ویژه .

۴- مساجد ، مدارس ، خوابگاهها سالن های غذا خوری ، ورزشی تاتر و سینما .

۵- صنایع گوناگون مانند صنایع غذایی ، دارویی الکترونیک و…

۶- آزمایشگاهها و مراکز تحقیقاتی …

۷- محل نگهداری و زادو ولد انواع حیوانات مانند گاو ، گوسفند ، ماکیان …

۸- مقایسه بین پرتو فرابنفش و آزون دهی در تصفیه هوا :

پرتو دهی فرابنفش روشی است ساده و موثر و بدون نیاز به استفاده از تجهیزات متعدد و پیچیده . در صورت رعایت بکتری اصول در طراحی ها و توجه به نکات ایمنی می توان بیشترین بهره را از این روش در تصفیه و ضد عفونی هوا برد . از آنجا که یک روش فیزیکی است هیچگونه اثری پس از اتمام مرحله پرتو دهی از خود به جای نمی گذارد و ترکیب آب با هوای عبور کرده از مجاورت خودرا تغییر نمی دهد .

آزون گازی است ناپایدار که قبل حمل و نقل نیست پس باید در محل استفاده تولید شود.

بنابراین آزون دهی در منابع آب و فاضلاب نیاز به ژنراتورهای تولید آزون و اتاقکهای تماس دارد اما چون در محل تولید می شود هیچگونه خطری پرسنلی که در محل مشغول کار هستند از نظر نشت گاز و یا مشکلات حمل و نقل تولید نمی کند . با آموزش صحیح اپراتورهای مربوطه می توان با اطمینان کامل از فواید این روش بهره جست .

بدلیل قدرت بالای اکسید کننده گی و ضد عفونی کردن گاز آزون و نفوذ آن در محیط ، ثابت شده است که آزاد شدن این گاز در محیط در مقادیر مجاز سبب ضد عفونی سطوح در فواصل نسبتا دور از دستگاه نیز می گردد.

برای درک، بهتر مقایسه ای بین پرتو دهی فرابنفش و استفاده از گاز آزون از نظر موارد مصرف و ملاحظات اقتصادی راه بری و زیست محیطی در جدول ذیل ارائه شده است.

**نحوه صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن**

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید، بی تردید وضعیت صحیح فرارگیری بدن ششما هنگام فعالیتهای گوناگون در راس فهرست عوامل مهم سلامتی قرار خواهد گرفت زیرا به اندازهٔ تغذیه مناسب، ورزش، پرهیز از مواد الکلی و مخدر و سیگار در حفظ سلامتی بدن موثر میباشد. وضعیت صحیح فرارگیری اندامها کمک می کند تا کارهایتان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر به انجام رسانید.
هنگامیکه وضعیت بدن شما در حالت مناسب میباشد:

۱- هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن کمترین فشار و استرس روی عضلات پشتیبان و رباطهای بدن شما اعمال میگردد.

۲- وضعیت ستون فقرات شما در حالت استراحت و خنثی میباشد.

۳- اعضاء حیاتی بدن در مکان صحیح قرار دارند.

۴- عملکرد طبیعی دستگاه عصبی شما بهتر صورت میآیدر.

۵- در دراز مدت بر روی دستگاه گوارش-تنفس-عضلات -رباطها و استخوانهای بدن تاثیر مجازرد.

۶- استخوانها و مفاصل در وضعیت صحیح خود قرار دارند و کارایی عضلات حداکثر میباشد.

۷- تحلیل و سایش ناپهتجار مفاصل کاهش یافته و از التهاب مفاصل جلوگیری بعمل می آید.

۸- از ثابت قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت غیر طبیعی جلوگیری میکند.

۹- از مشکلات کمردرد و دردهای عضلانی جلوگیری میکند.

۱۰- از خستگی جلوگیری میکند زیرا استفادهٔ بهینه از عضلات بدن انرژی مصرفی بدن را کاهش میدهد.

۱۱- در بهبود ظاهر شما موثر است.

وضعیت نادرست بدن بر اثر موارد زیر ایجاد میگرددند:

۱- سوابج و معدومینها.

۲- اضافه وزن و چاقی.

۳- نکیه گاه نامناسب نشک در هنگام خواب.

۴- مشکلات بینایی.

۵- کفش نامناسب و پاشنه بلند.

۶- عادات نشستن، ایستادن و خوابیدن بی دقت.

۷- اعتماد بنفسی پایین.

۸- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر.

۹- طراحی نامناسب محل کار.

مهمترین قسمت بدن که نقش بسزایی در داشتن وضعیت صحیح بدن ایفا می کند، ستون فقرات می باشد. ستون فقرات شما دارای قوسهای طبیعی است که باید آنها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. ستون فقرات از ۳۲-۳۴ مهره تشکیل یافته :

۷ مهرهٔ گردنی، ۱۲ مهره پشنی، ۵ مهرهٔ خاجی و ۳ الي ۵ مهرهٔ دنبالچه ای.

میان مهره های کمر در دیسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه گیر را ایفا میکند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می کنید، به دیسک کمر فشار می آید و آن را از مکان خود جابجا کرده و به اعصاب اطراف خود فشار آورده و ایجاد درد می کند.

شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح

۱- عضلات قوی و انعطاف پذیر.

۲- حرکات طبیعی مفاصل.

۳- توازن قدرت عضلانی در دو سوی ستون فقرات.

۴- آگاهی از وضعیت بدن در حالات مختلف.

نست وضعیت صحیح بدن

شما با این ۲ تست قادر خواهید بود از وضعیت صحیح و طبیعی بدن خود آگاه گردید:

۱- تست دیوار

از طرف پشت به دیوار نکیه داده در حالیکه پشت سر و باسن شما با دیوار تماس داشته و پاشنه پا ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گردی گردن و کمر خود را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتیمتر و در کمر

بین ۲.۵ تا ۵ سانت باشد وضعیت بدن شما ایده آل است و گرنه باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

۲- تست آتیه

- نمای روپرو: روبروی یک آینه تمام قد بایستید و موارد زیر را چک کنید:

۱- شاهپای شما باید مسطح و تراز باشد.

۲- سر شما باید مستقیم و صاف باشد.

۳- دو سوی باسن شما مسطح و تراز و کشکک های دو پا باید مستقیم رو به جلو باشند.

۴- فاصله میان بازوها و دو طرف بدن یکسان میباشد.

۵- فوژنک های دو پای شما باید مستقیم و صاف باشد.

- نمای پهلو:با گرفتن عکس و یا کمک از یک دوست میسر میباشد:

۱- سر باید قائم و افزایش باشد و به جلو و یا عقب خمیده و افتاده نباشد.

۲- چانه باید موازی با سطح کف اناق باشد و به سمت پایین و یا بالا کج نشده باشد.
۳- شکم باید هموار و مسطح باشد.

۴- زانوها باید صاف و مستقیم باشند نحوه صحیح ایستادن

۱- سر را بالا نگاه دارید: قانسم و راست. سر را به جلو و چانه را بداخل دهید. چانه را به عقب و یا پهلو کج نکنید.

قسمت سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید. زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سران را به سمت سفک بکشید. شکم را بداخل دهید. باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید.

۲- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نایمنسید.

اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک چپبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.

۳- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به روی زیر انگشت شست یا اعداد کنید و نه پاشنه پا. بهتر است پناها را نیز به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.

۴- کشش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.

نحوه صحیح راه رفتن

۱- سر را بالا نگاه داشته و با چشمهائیان مستقیم به جلو نگاه کنید.

۲- شانه های خود را در یک راستا یا مایلًی بدانان حفظ کنید.

۳- حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مخل نکنید.

۴- پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.

نحوه صحیح نشستن

۱- صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب.

باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن نباید حین نشستن حفظ گردند.

استفاده از یک تکیه گاه مانند جوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند میباشد.

۲- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید مسطح باسن و با بالاسر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. باها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

۳- سعی کنید در یک وضیت بیش از ۳۰ دقیقه نشینید.

برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.

۴- هنگام برخاستن از حالت نشسته بستم جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید. از خم شدن به جلو تا ناحیه کمر بپرهیزید. سپس حرکت کششی انجام دهید مثلا ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.

۵- از خم کردن گردن به اطراف نا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را بنسبت دلفخوا بچرخانید.

هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید:

۱- مع دستها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.

۲- ران موازی با سطح کف اتاق باشد.

۳- آرنج باید اندکی از ۹۰ درجه گشوده تر باشد.

۴- زانوها ۲ الی ۳ سانتیمتر باید از لبه صندلی جلوتر باشد.

۵- مونیتور باید ۲ الی ۴۵ سانتی متر از پیشانی فاصله داشته باشد. راس مونیتور نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد. صفحه کلید بهتر است ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گرفته و کمی نیز خم گردد (مانند شکل

نحوه صحیح خم شدن: بلند کردن و حمل اشیا.

۱- همواره از ناحیه زانوها در حالی که کمر خود را صاف نگاه داشته ابد خم شوید. هیچ گاه از ناحیه کمر خم نشوید.

۲- اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلو را بلند نکنید. هیچ گاه جسم سنگین را بالاتر از سطح کمر نیاورید.

۳- پاها را اندکی از یکدیگر فاصله داده تا روبروی جسم قرار گیرید. عضلات شکم را سفت و منقبض کنید و با استفاده از عضلات پا جسم را از زمین بلند کنید. سپس زانوها را به آرامی صاف کنید.

۴- هنگام حمل یسه آن را تا حد ممکن نزدیک بدن نگاه داشته و بازوها را خم نگاه دارید. عضلات شکم را سفت

و به آهستگی گام بردارید.

۵- هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.

۶- هنگام حمل کیف و چمدان آنها را بطور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد.

۷- همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.

نحوه صحیح خوابیدن

۱- سعی کنید در وضعیت بخوابید که قوسهای طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردد.

۲- از تشک سفت استفاده کنید. تشکی که فرو رفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید. اگر لازم بود زیر تشک یک نخته قرار دهید.

۳- بالش مناسبتر که تکیه ایاسی بر سر شما می باشد برای گردن نیز باید تکیه گاه فراهم آورد.

۴- هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوها قرار دهید و در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید. هیچ گاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردنشان فشار وارد می آید. هرگاه خواستید این کار را بکنید حتما یک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید.

۵- هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دستها بلند شده و ناگهانان از ناحیه کمر خم نشوید.

#### چرا آشغال می ریزیم؟

نویسنده: مریم میرزا

تحلیل جامعه شناختی یک پرسش: چرا آشغال می‌ریزیم؟ ....

همه متهم هستیم

دولا می‌شوی، لباس بچه دو ساله‌ات را که خاک‌ی شده است می‌نگانی. صوتی قشنگی تنش پوشانده بودی و حالا عصبانی از اینکه چرا افتاده زمین و کینش کرده شکلات نیم‌خورده را از دستش می‌گیری و کنار پایش به زمین اندازی و با نثر می‌گویی که مراقب باش باز هم نبتقی زمین کینف شی!، بعد دستش را می‌گیری و از شکلات دور می‌شوی، بچه همین‌طور که دستش به دست شمامت بر می‌گردد و در حال دور شدن، چشم از شکلات بر نمی‌دارد. شاید دلت برای دل کوچکش بسوزد. شاید حتی به کوچهای بالانتر که رسیدی بگویی «خب، بیا حالا یک چیز دیگر بخوریم» تا از دلش در بیآوری. اما آیا نگران مفهومی که به او منتقل کرده‌ای، نیستی؟ نگران اینکه به او فهمانده‌ای حتی مشغول شدن به یک شکلات خوشمزه هم نمی‌تواند دلیل خوبی برای کینف کردن لباس باشد، اما کینف کردن شهر نکه بی‌اهمیت و پیش پا افتاده‌ای است؟ شاید هم اصلا از آن دسته از افرادی باشی که دستشان را از بخیره مارشین بیرون می‌آورند و یک مشت پوست پرتقال را برت می‌کنند وسط بزرگراه! چه از این دسته از افراد باشی، چه از آن دسته از افرادی که آشغال ریختن پرایشان با زجر و مشقت، همراه است و سعی می‌کنند طوری بی‌تفاوت زمین کسی نینند، یا یک پرسش اساسی روبرو هستی. چرا آشغال ریختن، در خیابان، وسط می‌آید، شروع به مشاخره می‌کنند می‌گذرم. انجام می‌دهی؟ چه چیزی در مسیر «دانش» تا ارتقاء، دچار اشکال است که همچنان «آنچه می‌دانی»، به غفلت نمی‌رسد و دستت را می‌کنی در جیب و دستمال کافه‌های استفاده شده را که جای جیب را تنگ کرده‌اند به خیابان می‌ریزی؟ چرا آشغال می‌ریزی؟ از صحبت کردن بیشتر با زوج مستی که وقتی اسم از آشغال ریختن در خیابان، وسط می‌آید، شروع به مشاخره می‌کنند می‌گذرم.

چون زن انگشت اتهام را به سمت مرد نشان می‌گیرد که «بله، او همیشه آشغال می‌ریزد و آروزی ما را می‌برد» و مرد چنین اتهامی را نمی‌پذیرد. حتی وقتی زن یادآوری می‌کند که «بابت نیست یک بار هم در ولی عصر یک خاتم به تو نذر کرد و گفت که مگر در خانه‌ات آشغال می‌ریزی که اینجا می‌ریزی؟» باز مرد سرش را تکان می‌دهد و نمی‌پذیرد. بعد از آنها با دختر ??? ساله‌ای که دانشجو و عکاس است صحبت می‌کنم. وقتی می‌پرسم که «او آشغال در خیابان می‌ریزی» یک «آره» بی‌تفاوت کنشدار تحویل می‌دهد. توضیحش هم این است که وقتی همه چیز گند است، این یکی هم رویش! شاید جواب این دختر جوان به نوعی اعراض تلقی شود، اگرچه بیشتر از اعراض و رنگی از بی‌تفاوتی در نگاهش به رعایت آداب شهری دیده می‌شود. با این همه دکتز تیره توکل‌ی جامعه‌شناسی، با اینکه معتقد است: «خب اینکه احساس مسؤلیت شهروندی فرهنگ‌سازی نشده امر واضحی است و فقط درباره آشغال ریختن هم شاهدش نیستیم، بلکه در مواردی مثل آلوده کردن محیط‌زیست، یا زیاد مصرف کردن آب هم دیده می‌شود» به این نکته اشاره می‌کنند: «یک تصور عمومی وجود دارد که چون بالایی‌ها خیلی چیزها را رعایت نمی‌کنند، ما هم تا آنجا که از دستمان بر می‌آید چیزی‌ها را که مربوط به خودمان است رعایت نکنیم. در آلمان هم چنین چیزی را دیده‌ام که مردم به عنوان اعراض و حتی شکیبزی از اخراج کارگران در بی‌مکثراتسیون، مدام در خیابان‌ها آشغال می‌ریختند، این چیزی است که جامعه‌شناس دیگری نیز البته به شکلی دیگر بر آن صحنه می‌گذارد. دکتر امیدعلی احمدی با اینکه حرفی از «اعراضی بودن آشغال ریختن به میان نمی‌آورد، اما می‌گوید: «شهر یک هورت سیاسی اجتماعی است و مردم باید در امور شهری نقش داشته باشند. باید بدانند که در آنچه دارد اتفاق می‌افتد نقش دارند تا احساس مسؤلیت در قبال رفتار خودشان در محیط شهری داشته باشند، اما

مشارکت دادن در امور مربوط به خودشان در شهرو شهرو چیزی است که به جز به صورت محدود که در بحث شورایاری‌ها شاهنش هسیم، در هیچ عرصه دیگری به چشم نمی‌آید و این موضوع اثرگذار بر رفتار مردم است؛ علی‌احمدی با توضیح اینکه:«اخلاق یا فرهنگ شهروندی در جامعه ما به قدر کافی رشد نکرده چرا که آموزش و پرورش یا دیگر منابع در جامعه‌پذیری مردم نوانسته‌اند نقش موثری ایفا کنند و به نظر می‌رسد که اصلا برنامه‌های هم برای این موضوع نداشته؛ تاکید می‌کنند: «به هر حال فرهنگ شهروندی در پورسه‌ای به وجود می‌آید که بخشی از آن درگیر کردن مردم در تعیین سرنوشت خودشان باشد که این امر در جامعه ما نهادینه نشده است و به تبع فرهنگ شهروندی نیز وجود ملموس نمی‌تواند داشته باشد.

خیابان عرصه دولت است

امیدعلی احمدی آشغال ریختن یا هر نوع رفتاری از این دست را که در آن «رعایت حال دیگران نمی‌شود، از منظر دیگرن نیز نگاه می‌کند. او می‌گوید: «اگرچه فضای خصوصی، عمومی و دولتی در ایران قابل برشماری است اما کمتر دیده می‌شود که مردم جایی را به عنوان فضای عمومی تلقی کنند. یعنی برای آنها فضا تقسیم به دو بخش شده است، فضای خصوصی و فضای دولت. یایشان را که در خیابان می‌گذارند، باور ندارند اینجا یک فضای عمومی متعلق به جمع آنهاست، بلکه عملا معتقدند که وارد فضای دولت شده‌اند. این جامعه‌شناس ادامه می‌دهد: «بنابراین احساس نمی‌کنند باید در محیط خارج از خانه‌مان مسئولانه نقش داشته باشند، بلکه آنجا را از آن دولت می‌دانند و معتقدند یک منولی به امور رسیدگی می‌کند و نیاز به مشارکت آنها نیست. علی‌احمدی تاکید می‌کند که «هر چه فضای دولت و مردم بیشتر شود به ایجاد حس بیگانگی در مردم و کاهش رفتار مسئولانه بیشتر دامن می‌زند و طبیعی است که وقتی بزرگترها احساس بیگانگی دارند و با رفتاری مثل آشغال ریختن این موضوع را بروز می‌دهند، کودکان هم در دوران خردسالی‌شان با آن حس بزرگ می‌شوند و چنانچه شاهدش هستیم در طول سال‌ها این رویه پی گرفته می‌شود که چنین رفتارهایی حتی بد تلقی نشود. در این میان برخلاف اینکه خاتم مستنی که از شهروندان الهامی اثر بر این تاکید می‌کند که «آشغال نمی‌ریزد و اگر خیلی ضروری باشد سعی می‌کند پنهانی این کار را بکند تا کسی نبیند، دکتر علی‌احمدی از «آشغال ریختن از نظر اجتماعی عیب محسوب نمی‌شود، سخن می‌گوید: «کسانی که به محیط زیست شهری بی‌توجهی می‌کنند و با رفتاری مثل آشغال ریختن این بی‌توجهی را به نمایش می‌گذارند، از نظر هنجاری بر دیگران غلبه دارند. چون معمولاً با اعتراض رویه‌رو نمی‌شوند، از رفتار خود خجالت نمی‌کنند و به نظرشان می‌آید این یک رویه عمومی است.» امید علی احمدی جامعه‌شناس، از سوی دیگر رفتار مردمی را که به آشغال ریختن دیگر اعتراض نمی‌کنند، این‌طور تحلیل می‌کند: «به خاطر بحران‌های مختلفی که در جامعه‌مان با آن رویه‌رو هستیم، مردم نسبت به موضوعات جمعی بی‌توجه هستند و سعی می‌کنند شرشان در لاک خودشان باشد، بنابراین اعتراضی هم معمولاً در برابر رفتار دیگران از خود نشان نمی‌دهند.

رابطه با محیط‌زیست، توام با سوء استفاده

هر ساله و به مناسبت‌های مختلفی در حالی دلسوزان محیط‌زیست به تخریب محیط‌زیست و بی‌توجهی مردم به آن اعتراض می‌کنند، که این موضوع یکی از مواردی است که از سوی امید علی‌احمدی جامعه‌شناس، مورد توجه قرار می‌گیرد: «مسئله دیگری که باعث رفتارهای غیرشهروندی مثل آشغال ریختن مردم در خیابان می‌شود، ضعف اخلاق محیط‌زیستی ماست. مردم ما نوعی رابطه‌شان با محیط‌زیست رابطه‌ای توأم با سوءاستفاده است. نمودهایش را هم در آلوده کردن آب‌های جاری، هوا و … می‌بینیم. همین داستان درباره شهر هم که می‌تواند بخشی از طبیعت تلقی شود تکرار می‌شود. علی‌احمدی ادامه می‌دهد: «هیچوقت احساس نکرده‌ایم که در مقابل استفاده از طبیعت با شهر حمل زندگی‌مان، باید مسئولانه رفتار کنیم؛ و این‌طور نتیجه می‌گیرد که: «با آموزش هنده‌های در ایران وجود ندارد یا آنهایی که بوداند خوب عمل نکرده‌اند. او به نقش صدا و سیما اشاره می‌کند و افزود می‌کند که خوب به وظیفه خود عمل نکرده است. این امری است که از سوی دکتر جوزانی، مدیر کل حوزه معاونت اجتماعی شهرداری تهران نیز بر آن تاکید می‌شود. این مقام مسئول که به نقش صدا و سیما در فرهنگ‌سازی تاکید دارد، می‌گوید: «اما هر بار که به آنها گفته‌ام باید یک برنامه میان‌سازمانی برای آموزش مردم در جهت ارتقای سطح زندگی‌شان داشته باشیم، اولین چیزی که خواسته‌اند پول بود است. یعنی این سازمان فرقی بین برنامه‌ای که برای ارتقای سطح زندگی مردم باید انجام شود و یک نیز تبلیغاتی نمی‌بینند و مقابل هر دو یکد واکنش دارند. او در حالی است که نامسر کریمان، منولی سابق امور اجتماعی شبکه پنج تلویزیونه به چنین انتقادهایی خرد می‌گیرد. این تهیه‌کننده تلویزیونی می‌گوید: «عادت کرده‌ایم که هر وقت دستگاه‌های اجرایی به معضلی برخوردند سریع الگنکت اتهام به سوی صدا و سیما دراز کنند. درست است که تلویزیون رسانه تاثیرگذاری است، اما واقعبت این است که به جای اتهام زنی به صدا و سیما باید بازگردیم و به همه مسائل و معضلات زیرساختی نگاه کنیم. او تاکید می‌کند که «این مسئله فقط خاص صدا و سیما نباید باشد، آموزش و پرورش ووزارتخانه‌های دیگر، شهرداری‌ها و … همه باید یک بار دیگر در عملکرد و برنامه‌های خود بازنگری کنند. او سپس سعی می‌کند به نحو بازتری سازمان شیوعش را از اتهامات مبرا کند: «ما مدت‌ها بدون در نظر گرفتن خیلی از مسائل مالی درباره چنین موضوعات و معضلاتی در تلویزیون کنار کرده‌ایم و می‌توانم بگویم که همه تلاش خودمان را هم انجام داده‌ایم و هم انجام می‌دهیم.

چه باید کرد؟

پسر جوان در مقابل این سوال که چرا آشغال می‌ریزی، می‌گوید: «آشغال سیسم را کجا بگذارم؟ بگذارم در جیبم که شهاد آن به لباسم پس می‌دهد یا بریزم در خیابانی که سر تا ته آن یک سطل آشغال نیست، یا آن قدر دور است که نمی‌توانی آشغال به دست این همه راه را بروی تا به سطل برسی.» شاید این استدلالی باشد که زیاد از سوی کسانی که «دوست ندارند آشغال به دست در خیابان راه برونند، شنیده می‌شود. اما این موضوع از سوی مدیر کل حوزه معاونت اجتماعی شهرداری تهران، دم می‌شود: «هر ??? متر به ??? متر سطل آشغال در خیابان وجود دارد. جزواتی در جواب این سوال که «واقعاً هر ??? متر به ??? مترم؟» می‌گویند: «حالا شاید بشود ??? متر، اما آیا این درست است که به هر جگه نگاه داشتن آشغالت آن را در خیابان بریزی؟ آن هم وقتی که جدا از سطل آشغال‌هایی که شهرداری در سطح شهر گذاشته، معمولاً مغازه‌دارها هم یک سطل در کنار در مغازه‌شان قرار می‌دهند، او راه‌حل را پس از آموزش، جریبه می‌داند و می‌گوید: «باید مثل خیلی از جاهای دیگر دنیا، در اینجا هم وقتی کسی آشغال می‌ریزد، جریبه شود. این جریبه شدن باعث می‌شود رفتارشان را از ترس پلیس هم که شده تنظیم کند و پس از چند بار تکرار این رفتار اقتضایط، فرهنگ آن در جامعه جا می‌افتد، یا اینکه یکی از تولیابان امور شهری بر جریبه تاکید می‌کند، امیدعلی احمدی جامعه‌شناس، از موضوع دیگری سخن به میان می‌آورد: «راه حل چنین معضلاتی، تقویت نهادهای مدنی است، او توضیح می‌دهد: «چون رابطه درستی با دولت وجود ندارد، مردم خود را مسئول نمی‌دانند. فکر می‌کنند آشغال که بریزند یک شهرداری وجود دارد که وظیفه‌اش جمع کردن این آشغال‌ها است. اگر رابطه درستی وجود داشت، مردم می‌دانستند. چقدر پول صرف جیب آوری زیاد می‌شود و اگر این پول بتواند با همکاری آنها صرفه‌جویی شود، چقدر برای مثال می‌توان با آن به فضاهای سبز اضافه کرد. پس همکاری می‌گردند، او تاکید می‌کند:«نه‌با یا شکل‌گیری نهادهای مدنی و تقویت آنها است که می‌توان به ایجاد رابطه درست بین مردم و دولت امیدوار بود.باید سازمان‌های مدنی وجود داشته باشند، که مردم با عضویت در آنها و انجام وظایف محوله بدانند که دارند کاری انجام می‌دهند و در مدیریت شهر و سرنوشت خودشان مؤثر هستند و از این رو مسئولیت‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند.» این جامعه‌شناس معتقد است:«تا جامعه مدنی درستی نداشته باشیم، ارتباط درستی بین مردم و دولت ایجاد نمی‌شود، تا این ارتباط ایجاد نشود، مسئولیت‌پذیری در مردم شکل نمی‌گیرد

منع آفتاب

##### روش تصفیه آب

دستگاههای تصفیه آب خانگی برای حذف یا کاهش مواد زائد آب آشامیدنی بکار می روند این پارامتر ها عبارتند از:

الف)سختی آب

ب)اکتروترکیبات پیامرزیای کلر

ج ) فلزات سنگین

د ) آلودگی های میکربی

در زیر به بررسی این پارامترها و روشهای تصفیه آن ها می پردازیم :

۱- مواد زائد آب

الف) سختی آب

املاح موجود در آب موجب بالا رفتن سختی آب می شوند

نماس آب یا ترکیبات آهکی موجود در زمین باعث ورود عوامل سختی در آب ها شده و معمولاً آب های زیرزمینی از سختی زیادی نسبت به آب های سطحی برخوردارند.

سختی آب، عملاً شاخص میزان فعل و انفعال آب با مایونن است و برای شنشش با آب های سخت تر به مایونن زیادی نیاز است. سختی آب به مجموعه املاح کلسیم و منیزیم موجود در آب بر حسب میلی گرم در لیتر کرنبات کلسیم اطلاق میشود.

طبقه بندی آب ها از نظر سختی بشرح زیر میباشد :

آب های سبک ۰-۶۰ میلی گرم در لیتر

آب های با سختی متوسط ۶۰-۱۲۰ میلی گرم در لیتر

آب های سخت ۱۸۰-۱۲۰ میلی گرم در لیتر

آب های خیلی سخت بیشتر از ۱۸۰ میلی گرم در لیتر

آب های سخت در درجه حرارت بالا در چداره کمتری و دیگک های بخار رسوبات کرنبات کلسیم ایجاد میکند. مطالعات اخیر نشان داده که مصرف آب های سخت تر باعث وجود منیزیم و کلسیم مرگک های ناگهانی ناشی از امراض قلبی و عروقی را به شدت کاهش میدهد.

در حال حاضر هیچگونه رابطه ای میان پیدایش سنگ کلبه و سختی آب گزارش نشده است. علاوه بر این وجود کلسیم و منیزیم در آبهای آشامیدنی سخت مانع جذب فلزات سنگین نظیر سرب، کادمیوم، روی و مس و رسوب آنها در استخوانها می شود.

در عین حال در نقاطی از روسیه که از آب های نسبتاً سخت استفاده می کنند به مواردی از پیدایش سنگ در مجاری اودار برخورده اند. این موضوع تقریباً در آب های با سختی ۵۰۰ میلی گرم در لیتر کرنبات کلسیم به اثبات رسیده است.

از سوی دیگر در نقاطی که از آب های نرم تر استفاده می شود، به فشار خون، وجود چربی و کلسترول در خون برخورده اند که هر دوی این عوامل میوانند در مرگک های ناگهانی بسیار مؤثر باشد. به طور کلی میتوان گفت که در نقاطی که آب سخت مصرف می شود امراض قلبی کمتر از نقاطی است که ساینک آنها آب های سبک تر مصرف می کنند. به علاوه بروز سکنه های قلبی در نقاط با آب های سخت تر به مراتب کم تر از نقاط با آب های سبک تر است .

ب) کلر

برای میکرب زدایی، در تصفیه خانه های شهری کلر به آب افزوده میشود

**کلر** و ترکیبات آن برای *شده* عفونی آب آشامیدنی در تصفیه خانه ها به آب اضافه میگردد. در سالهای اخیر تحقیقات بعمل آمده نشان داده اند که مواد آلی موجود در آب با کلر ترکیب شده و ایجاد نری هالوماتان هاء، کرات و سایر ترکیبات جانی مفسر و سمی می نمایند که باعث بروز انواع بیماریهای صعب العلاج در انسان میگردد.

ج) فلزات سنگین

فلزات سنگین از طریق نفوذ پساب صنعتی در آب آشامیدنی به انسان منتقل میشوند.

فلزات سنگین با توجه به توسعه شهرنشینی و صنایع که منجر به افزایش میزان فاضلاب و پساب تولید گردیده است، عمدتاً از طریق دفع نادرست و غیربهداشتی فاضلاب شهری و پساب صنعتی وارد محیط زیست می گردد. مرگ و میرهای آزیان در اثر تخلیه پساب های مخوری فلزات سنگین در دنیا و ایران بی سابقه نیست. سزیمیات اطراف تهران نیز که با فاضلاب آبیاری میشود از این آلودگی های بی بهره نمیشاند. فلزات سنگین شامل سرب، جیوه، روی، نیکل، کرم، کادمیوم و غیره میباشد. وجود فلزات سنگین در غلظت بیش از استاندارد در آب شرب باعث عوارض مختلف نظیر مسمومیت، حساسیت شدید، ضایعات کروموزومی، عقب افتادگی ذهنی، فراموشی، پارکینسن، سنگ کلیه، نرمی استخوان و انواع سرطان منجمله سرطان پوستان میگردد. یکی از کارشناسان محیط زیست، آلودگی محیط مخصوصاً آب با فلزات سنگین را بعنوان بزرگترین گناهی که بشر در طبیعت انجام میدهد ارزیابی نموده است.

دا میکرواورگانیزم های بیماری زا ۲

میکرپها از طریق نفوذ فاضلاب انسانی در آب آشامیدنی به انسان منتقل می شوند. امراض مخفطنی یوسیده آب به انسان منتقل می شوند. از جمله این امراض می توان ویاء، حبصه، اسهال میکربی و خونی، هپاتیت، سل، دیفتری، انگلهای خونی و کبیده را نام برد. عوامل بروز این بیماریها که شامل تکک پاخته هاء، ویروس هاء، باکتری هاء، کرم ها و انگلها می باشند، از طریق نفوذ فاضلاب در آب آشامیدنی به انسان منتقل می شود. بیماری های ناشی از آب آلوده سالانه نزدیک به یک میلیارد انسان را در روی کره زمین مبتلا می کند و باعث مرگ حدود ۱۰ میلیون نفر می شود.

۲- منشاء آب

آب لوله کشی

آب تهران که از سدهای کرج، لار و لنیان تامین می گردد دارای کیفیت بالایی بوده و از این نظر معروفیت جهانی دارد. در سالهای اخیر بعثت کافی نبودن آب این سدها، برای تامین آب مورد نیاز تهران چاههای عمیق در سطح و حومه شهر حفر گردیده و آب آن به شبکه شهری اضافه گردیده است. آب این چاهها سختی آب تهران را بالا برده است و در صورتیکه قبل از ورود به شبکه تصفیه و گندزدایی نگردد می تواند از طریق نشت پساب منشاء آلودگی های انگلی و میکروبی و فلزات سنگین شود. از طرف دیگر بالا بودن مقدار کلر تزریقی در تصفیه خانه ها برای مقابله با این آلودگی ها موجب ایجاد آلودگی شیمیایی آبی می گردد که علاوه بر طعم و بوی نامطبوع، کلر موجب ایجاد ترکیبات بیماری زای نری هالوماتها می شود. آب های شهری را بایستی قبل از استفاده از وجود میکرب ها و انگل ها و همچنین کلر و ترکیبات آن و در صورت موجود بودن، از فلزات سنگین پاک نمود.

آبمعدنی

در اکثر کشورهای غربی برای شرب از آب لوله کشی استفاده نشده و بجای آن از آب آشامیدنی بسته بندی شده در بطری استفاده میشود. دلیل این امر بدی کیفیت آب لوله کشی این ممالک که از رودخانه های حاوی فاضلاب تصفیه شده تامین میگردد میباشد. آبمعدنی در کشورهایی که آب لوله کشی از تصفیه پساب تهیه میشود و فاقد املاح مفید میباشد و یا دسترسی به آب پاک میسر نمی باشد، تنها شیوه مطمئن تامین آب شرب است.

در مورد استفاده از آبمعدنی در کشور ما بایستی به موارد زیر توجه نمود :

همه آبهای بطری شده آبمعدنی نمیشاند. عبارت\* آب آشامیدنی "قید شده بر روی بطری ها نشان دهنده آن است که این آبها فاقد املاح معدنی کافی بود و اکثراً از چاههای داخل یا اطراف شهر بدست می آیند.

– منشاء آب ( چشمه یا چاه) میتواند بعفت مجاورت با عوامل آلوده کننده آب مانند چاههای فاضلاب محدوده شهری و بیلابی، کارخانجات و محل چرای دام و غیره در معرض آلودگی قرار گیرد.

– عدم رعایت مسائل بهداشتی و آلوده بودن احتمالی بطری و درب بطری در خط پرکن آبمعدنی می تواند موجب آلودگی آبمعدنی گردد.

میکرواورگانیزم ها در شرایط مساعد در داخل بطری، بسرعت رشد و تکثیر می یابند. از این نظر آبمعدنی را بایستی پیش از گذشت تاریخ مصرف استفاده نموده و قبل از مصرف چند روز در داخل یخچال نگهداری کرد.

۳-روش های تصفیه آب خانگی

متداول ترین روش های تصفیه آب خانگی بشرح زیر میباشد:

رزین های تبادل یون

برای کاهش سختی آب

رزین های تبادل یونی با تبدیل یون های کلسیم و منیزیم محلول در آب به یون های نامحلول ، آنها را جذب و در نتیجه سختی آب را کاهش می دهد. متأسفانه این رزین ها محیط بسیار مساعدی برای رشد و تکثیر باکتریها میشوند بطوریکه تعداد باکتریها در داخل این فیلترها در کمترین مدتی به میزان قابل توجهی افزایش می یابد.

چادینا برای مقابله با تکثیر میکرواورگانیزم ها در محیط رزینی، فیلترهای رزینی نوع Bacteriostatic تولید کرده است که تا حدودی مانع تکثیر سریع میکروپها در داخل فیلتر می گردد. با این وجود، قبل ورود از این نوع فیلتر آب بایستی کملاً شده عفونی گردد و چون راکند ماندن آب در داخل بنتر رزین موجب گندیدگی سریع آب می گردد، باید دقت نمود که آب در داخل این فیلترها همیشه جریان داشته باشد. رزینهای داخل فیلتر پس از مدتی اشباع شده و بایستی تعویض شوند. استفاده از این فیلترها برای آبهای مشکوک و یا آلوده به میکروب و انگل مجاز نمی باشد.

کربن اکتیو (زغال فعال)

برای حذف کلر، رنگه، بو و نری هالوماتها

فیلترهای کربن فعال خاصیت جذب مواد آلی و بعضی فلزات سنگین محلول در آب را دارد و رنگه، بو، کلر و ترکیبات کلر آب را حذف می نماید. مشابه فیلترهای رزین، بنتر کربن فعال محیط مساعدی برای تغذیه و تکثیر باکتری ها بشمارمی آیدد و پس از آن گندزدایی و تصفیه میکربی ضروری میباشد.

زئولیت

برای حذف فلزات سنگین

زئولیت ها رزین های طبیعی هستند که دارای خاصیت مبادله کاتیونی و حذف فلزات سنگین میشوند. از جمله موارد مهم کاربری زئولیت ها حذف کاتیونهای آمونیمک، نیاتن، آلومینیم کواتالت، کرم، آلومینیم، سرب، روی و غیره میباشد.

فیلترهای سرامیکی

برای حذف مواد معطن، باکتری ها و انگلها

فیلترهای سرامیکی با منفذهای عبور آب حدود ۱۰ تا ۲۰ میکروند، مانع عبور مواد معطن و کلبه انگلها و میکربها گردیده و با اطمینان کامل آلاینده های بیماری زای آب را حذف می نمایند. حتی آبهای آلوده و مشکوک پس از عبور از این صافی ها کاملاً شفاف، بهداشتی و قابل شرب می گردند.

تصفیه با فیلترهای سرامیکی تنها روش غیرشیمیایی میباشد که بدون نیاز به برق، آلودگی های میکربی آب را حذف می نماید. فیلترهای سرامیک مغروب، در مواقع شیوع بیماریهای ایدمی نیز بهترین شیوه تامین آب شرب سالم در محل مصرف میباشد.

#### نشانگان چشمی کار با کامپیوتر (CVS) چیست؟

**CVS** مجموعه علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با کامپیوتر ایجاد می‌شود تقریباً سه چهارم کسانی که زیاد با کامپیوتر کار می‌کنند، گرفتار این علائم هستند. به نظر می‌رسد با فرآگیتر شدن به کارگری کامپیوتر در محل های کار و حتی در خانه ها تعداد کسانی که از **CVS** رنج می برند، رو به افزایش باشد

**علائم CVS**

مهمترین علائم **CVS** عبارتند از:
خشنگی چشم، خشکی چشم، سوزش، اشک ریزش و تاری دید.
**CVS** همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه‌ها نیز بشود.

چشم انسان حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی مانیتور می بینند. علت این امر این است که حروف چاپی کنتراست بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و له های آنها واضح تر است، حال آنکه در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و له ها به وضوح حروف چاپی نیستند بلکه حروف از یکد مرکز با کنتراست بالا شروع شده و به تدریج کمرنگتر می‌شوند و پس از تبدیل به خاکستری کمرنگ ناپدید می‌گردند. بنابراین له های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حروف چاپی را ندارد. یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است به طوری که افراد هنگام کار با کامپیوتر تقریباً یک پنجم حالت عادی پلکم می‌زنند. این مسأله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می‌شود تا پلک‌ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریعتر تبخیر می‌شود

۱۰ توصیه برای کاهش علائم **CVS**

- سعی کنید بطور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می‌شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود. در صورتیکه مشکل شما شدید باشد، می‌توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید
- مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می‌شود پلک‌ها با پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد، از خشنگی گردن و شانه ها نیز می‌کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میزکار تنظیم کرد بطوریکه ساعد شما هنگام کار با صفحه کبید، موازی با سطح زمین باشد.
- مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن تابند. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید
- اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می‌کنید آن را طوری قرار دهید که به صفحه مانیتور یا چشم شما تابند. همچنین می‌توانید از صفحه‌های فیلتر نیز بر روی صفحه مانیتور استفاده کنید. تابش نور به صفحه مانیتور سبب کاهش کنتراست و خشنگی چشم می‌شود. این مسأله بخصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد، شدیدتر خواهد بود
- ۴ به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای

دور نگاه کنید. این کار سبب انحراف عضلات چشم می شود. همچنین به شما وقت می دهد بلند بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود

۵ اگر مجبورید که متناوبا به یک صفحه نوشته و ماینور نگاه کنید (به خصوص در مورد تایپست ها) ممکن است چشم شما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این مسأله سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و هم سطح با ماینور قرار دهید. برای اینکار می توانید از کاغذنگهدار استفاده کنید

۶ فاصله ماینور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد

۷ روشهای و کنترسات ماینور خود را تنظیم کنید. میزان روشنائی ماینور باید با روشنائی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنائی ماینور این است که به یک صفحه وب یا زمینه سفید (مثل این صفحه) نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع ناست روشنائی ماینور زیاد است و باید آن را کم کنید.

در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می رسد روشنائی را زیاد کنید. در مجموع روشنائی باید در حدی باشد که چشمان شما احساس راحتی کنند. کنترسات ماینور باید جداگتر باشد تا لبه های حروف بیشترین کنترسات را با نوشته خود پیدا کند.

۸ مشخصات دیگر ماینور خود را تنظیم کنید. کیفیت نمایش تصاویر بر روی ماینور به سه عامل بستگی دارد: سرعت تجدید، تفکیک پذیری و حد نقطه‌ای.

سرعت تجدید (**Refresh Rate**) نشاندهنده فرکانس تجدید تصویر بر روی ماینور است. فرکانس پایین می تواند برای چشم خسته کننده باشد و فرکانس‌های خیلی پایین سبب پیرش تصویر می شوند. بهترین سرعت تجدید حدود ۷۰ هرتز یا بیشتر است تفکیک‌پذیری(**Resolution**) که به سرعت تجدید نیز بستگی دارد، به تراکم پیکسل‌های تصویر بر روی ماینور گفته می شود. هر چه تعداد پیکسل ها بیشتر باشد جزئیات بیشتری از تصویر دیده می شود

به طورکلی هرچه تفکیک‌پذیری بیشتر باشد بهتر است ولی باید به سرعت تجدید نیز توجه داشت. گاهی تفکیک‌پذیری‌های بالا، سرعت تجدید پایین دارند، بنابراین باید وضعیتی را انتخاب کرد که هر دو این شاخص‌ها بیشترین مقدار را داشته باشند.

حد نقطه‌ای (**Dot Pitch**) بر وضوح تصویر اثر است و هر چه عدد آن کمتر باشد تصویر واضح‌تر است. بیشتر ماینورها حد نقطه‌ای بین ۲۵۰ تا ۲۸۰ میلی متر دارند. ۲۸۰ میلی‌متر یا کمتر عدد مطلوب است

سرعت تجدید و تفکیک‌پذیری را می‌توان در خصوصیات نمایش (**Display Properties**) و در ویندوز تنظیم کنید ولی حد نقطه‌ای قابل تنظیم نیست

۹ اگر علیرغم رعایت توصیه‌های گفته شده باز هم دچار علائم CVS هستید، می‌توانید از عینک‌های مخصوص استفاده کنید زیرا گاهی مشکل در دید متوسط است

ما به طور معمول کمتر از دید متوسط استفاده می کنیم، زیرا بیشتر اوقات با اشیاء دور را نگاه می کنیم و با اشیاء نزدیکه، ولی ماینور کامپیوتر دقیقا در فاصله ای از چشم قرار می‌گیرد که مربوط به دید متوسط است.

اگر شما عینکی هستید عینک شما به احتمال زیاد برای کار با کامپیوتر مناسب نیست، زیرا دید متوسط را اصلاح نمی‌کند. برای دریافت عینک مناسب کامپیوتر به چشم پزشک مراجعه کنید.

۱۰ هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگاهدشته و شانه را عقب بدهید. قوز کردن.

هنگام کار طولانی با کامپیوتر سبب دردهای گردن و شانه‌ها می‌شود. اگر پشتی مستدلی شما قابل تنظیم است آن راطوری تنظیم کنید که کاملا به پشت شما بچسبد.

همچین ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که کف پاها روی زمین قرار داشته و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار داشته باشد. صفحه کلید و ماوس باید پایین تر از آرنج و نزدیک دستان شما قرار داشته باشد.

اگر همچنان بر اثر کار با کامپیوتر دچار مشکلات چشمی هستید بهتر است به یک چشم پزشک مراجعه کنید.

منبع: میعاد گاه

**محیط زیست و امنیت جهانیسی**

قرن بیستم و خصوصا ً نیمه دوم آن قرنی سرشار از تحولات سریع و بی سابقه در محیط زیست جهان بود. اثر گذاری انسان بر طبیعت اطرافش به جایی رسیده که دارای ماهیت و اهمیت جهانی شده و متأسفانه این تأثیرات از سرعت سرسام آوری نیز برخوردار گردیده است.

دیگر تقریباً هیچ زیستگاه یا اکوسیستم طبیعی در سطح زمین وجود ندارد که لاقط اندکی دستخوش تغییر نگردیده باشند.اما تحولات زیست محیطی زاینده فزایندهای بشری، اگرچه از دور باز آغاز گردیده است اما هیچگاه پانزده و چند سال گذشته مورد توجه نبوده و قیلاً «به هیچ عنوان نگرانیهای جمیع بشری در این رابطه این قدر یا بدینتی همین نشده بود.

با توجه به قدرت تفکر و تعقل انسان،چنین انتظار میرفت که بشر هر روز بیش از گذشته به قدرتی تبدیل شود که بتواند معیاری ارزشمند محیط زیست را حفاظت و بهبود بخشد. اما بالعکس به نظر می رسد که انسان بطور روزافزون به تیروی مقنقدر تبدیل میلود که مایه ایجاد آفتنگی در بستر حیات خود و قطع ریشه های هستی اش میگردد.

این برداشت غیرقابل انکار به جایی رسیده که این فرض که زمین در حال بهبود است بیش از پیش نیازمند دفاع و توجه است، در حالی که این فرض که کره زمین بطور خطرناکی در حال از بین رفتن است ، به هیچ یک از این دو رفتار نیازی ندارد! در هر حال امروزه اغلب مسایل و مشکلات و تنگناهای زیست محیطی دیگر بخوان یک موضوع محلی و یا حتی ملی بشمار نمی آیند و با توجه به وابستگی متقابل و غیر قابل تفکیک محیط زیست با مباحث کلان انسانی از جمله اقتصاد ، فرهنگ ، توسعه ، سیاست و بیزه نوع خاص آن یعنی ژئوپلیتیک ، اخلاق ، فلسفه ورفران و بسیاری دیگر از جنبه های مادی و معنوی حیات انسانها در واقع هر موضوع زیست محیطی در هر اندازه وحشی محدود در داخل مرزهای قراردادی یک کشور مشکلی برای کل جهان ونوع بشر بشمار می آید.

در این مقاله سعی شده تا با تأکید بر ارتباط محیط زیست با مسایل ژئوپلیتیک و نیز اقتصاد و فرهنگه ای از اهمیت آن را بیان و نیز توجه به چشم سیاستمداران،مفلا و تصمیم سازان اجتماعی و فرهنگی کشور را به این مسئله اساسی جهان امروز معطوف نماید.
ژئوپلیتیک :

ژئوپلیتیک،مطالعه روابط و کشمکش های بین المللی از دیدگاه جغرافیایی است.بر اساس این تعریف،موقعیت ، مسافت و جگهگی توزیع منابع انسانی و طبیعی تأثیرات قابل توجهی بر روابط بین المللی دارند.

جغرافیا دارای دو زیرشاخه اصلی است:جغرافیای طبیعی و جغرافیای انسانی.جغرافی طبیعی موقعیت و توزیع جنبه های مختلف سیستمهای طبیعی زمین مثل آب و هوا،پوشش گیاهی مناطق مختلف و اقلیمها، علل پیدایش عوارض سطح زمین و شناخت روابط فیزیکی بین آنها را مورد توجه قرار میدهد و جغرافیای انسانی روابط بین جوامع انسانی فرهنگها و تمدنها و گسترده گی آنها را در کانون توجه خود دارد.ژئوپلیتیک، زیر مجموعه ای از جغرافیای انسانی است.

یک ژئوپلیتید،داشتن اجتماعی ،اقتصادی،سیاسی فرهنگی و نیز نیروهای زیست محیطی را بعنوان دهنده فعالیت بشر در نقاط مختلف جهان در تحلیل های خود مورد استفاده قرار میدهد.

امروزه بخش قابل ملاحظه ای از روابط بین الملل حول محور محیط زیست صورت می گیرد.اگر بدانیم که استفاده روزافزون از منابع زیستی و به تبع آن تخریب سیاره زمین بدیده های مستند که اثرات آنها ناشدت در درون مرزهای قراردادی یک کشور محدود میگردد،آسکارا به این نتیجه می رسیم که موضوعات زیست محیطی می توانند دقیقاً از موضع ژئوپلیتیک مورد بررسی واقع شوند.

اما محیط زیست دقیقاً چیست ؟بنا به یک تعریف ساده محیط زیست عبارت است از همه عناصر جاندار یا بی جان طبیعی که پیرامون انسان را فرا گرفته و همه آنها با یکدیگر دارای ارتباطی متقابل می باشند.دانشمندان در قرن نوزدهم واژه زیستکره را برای تعریف محیط زیست زمین و ارتباط بین اثرکلیتها و عناصر بی جان آن بکار گرفتند.

در سطحی محدودترنیزی بومها یا اکوسیستمها به محدوده های وسیعی از سطح زمین اطلاق میگردد که در برگرفته گونه های خاص گیاهی و جانوری و تأثیرات متقابل همه عوامل درونی این مجموعه بر یکدیگرند.

به لحاظ نظری ،اطلاق مرزهای قراردادی سیاسی کشورها بر مرزهای اکوسیستمی موجود در جهان امری محال با لاقط بسیار مشکل است.بعنوان مثال،پرونده گان مهاجری که در فصول سرد سال از سیبری به ایران و یا دیگر کشورهای واقع در عرض های پایین تر جغرافیایی مهاجرت و مجدداً «بایشروع گرما به زیستگاههای اولیه خود باز میگرددند و یا غلغهای وحشی که در دوران جنگ سرد

بین آمریکا و شوروی سابق بدون توجه به مسایل و کشمکش های سیاسی موجودبین این دو کشور مهاجرت میکنند. بر این اساس،دیدگاه محیط زیست در بحث ژئوپلیتیک،به درگیریهایی بین المللی و روابطی اشاره دارد که در سطح جهانی با تأثیر بر زیستکره یا سطح منطقه ای بین دو یا چند کشور بروز میکند.

منابع طبیعی سیار با اصطلاحاً «منابع ناپایدار،برخورداری از نیروی بالقعل خود برای عبور از مرزهای کشورها،موضوع اصلی درگیریهایی ژئوپلیتیکی بشمار می روند.»ذخایر نامهمیا،جوخه های نفتی زیر زمینی مشترک، رودهای مرزی و دریاها،جانوران وحشی مهاجر و موارد مشابه از این گروه منابع بشمار می آیند. که سعی در بهره گیری بیشتر از آنها توسط دولتهای همجوار در بسیاری از نقاط جهان موجب بروز تنش های سیاسی و حتی جنگ گردیده و میگردد.

اما روش صحیح استفاده از یک عنصر یا منبع طبیعی چیست ؟ آیا استفاده از آن تا حد نهی سازی کامل قابل قبول است ؟ آیا اصولاً «دولتها می توانند در داخل مرزهای خود ،مستقلاً»تصمیم به بهره برداری هر چه بیشتر از منابع طبیعی به هر ترتیب که می خواهند،شمانند؟پاسخ مثبت به این سوالات برای بسیاری از منابع حیات وحش،جنگلهامعادن اورانیوم و منابع آبی و حتی هوا پنبیا «موجب بروز تنش های اصولی گردیده و چالش انگیز است.

مفهوم منابع طبیعی کاربردی در ژئوپلیتیک :

امروزه دولتهای صنعتی و غریب، مصرف کننده عمده منابع زیستی جهان بشمار می آیند.اما در سالهای آینده،دولتهای در حال توسعه بدلیل رشد جمعیت و برخورداری از شتاب در رشد صنعتی و اقتصادی و یواسطه آن افزایش سطح استفاده از موادنفت فراینده ای را در تأثیر بر اکوسیستمهای کره زمین ایفا خواهند نمود و البته زمین نیز با کاهش روزافزون منابع مواجه خواهد گردید.
بلی ،منابع طبیعی دانا «کمیاب هستند؛ یعنی در کمیت و موقعیت دارای محدودیت می باشند و با این منطق و الگوی پیش رو در رشد اقتصادی و بهره برداری از منابع،درگیریهایی ژئوپلیتیکی و جنگ بر سر منابع بشدت افزایش یافت و البته طرف برنده آن است که منابع بیشتری را ذخیره و یا در اختیار داشته باشد.به عنوان مثال،گسترش سریع مستعمرات کشورانگلیس در واقع پس از شروع انقلاب صنعتی در اروپا و بدینال آن نهی شدن این قاره از منابع اولیه طبیعی مورد نیاز صنایع این کشور آغاز گردید.

7منابع طبیعی به دو دسته طبقه بندی میشوند:

( 7منابع تجدید شونده،که با بکار گیری شیوه های مدیریتی صحیح میتوان در یک چارچوب زمانی تعریف شده و بگرنه ای



هر دو پایانه فوق از کشورها می خواهند که موضوعات زیست محیطی را در حوزه امنیت جهانی مورد توجه قرار دهند.اما این مهم چگونگی محقق خواهد شد ؟

در اصل ?? کنفرانس سازمان ملل در استکهلم آمده است که کشورها نمی توانند در تقرووی حاکمیت خود به محیط زیست آسیب برسانند اما مردم کشورها حق دارند تا منابع طبیعی موجود در درون مرزهای خود را برداشت نمایند.از آژمان به بعد آگاهی روزافزون از موضوعات اثرات منفی فعالیت‌های یکک کشور بر محیط زیست و انعکاس این اثرات بر مردم دیگر کشورها باعث گردیده تا میزان این حقوق مورد تردید واقع گردد.در همین راستا یکک سلسله قوانین بین المللی طی قرن بیستم ظهور نموده که حق کشورها را در برداشت از منابع زمین و در واقع زیستگره نوع بشر محدود می نماید.

محیط زیست و تحولات جهانی :

تحولات زیست محیطی به خودی خود نه زیان بارند و نه خوب؛ درواقع این جامعه در حال تعامل با پدیده‌های زیست محیطی و عوامل طبیعی است که از این پدیده‌ها با فرصت میزاد یا تهدید. یعنی دخالت غیر منطقی و غیر خردمندانه بشر در روابط موجود بین عناصر زنده و غیر زنده طبیعی و برهم زدن نظام طبیعت است که موجب می‌شود تا ملأً بارش بارندهای شدید فصلی در مناطقی که پیشش گیاهی آنها به علت بهره برداری بی‌روبه به انسان از بین رفته است منجر به بروز سله‌های ویرانگر و نابودی محیط گردد. مطالعه در مورد خطرات زیست محیطی نشان می‌دهد که قفرا و افراد نفاذ اختیار، آسیب‌پذیرترین قشرها در مقابل اینگونه تأثیرات هستند زیرا آنها گزیده‌های اندکی برای سازگار شدن پیش رو دارند.

پیامدهای انسانی تحولات جهانی محیط زیست نیز در نقاط مختلف جهان متفاوت است. درایر شدن میزان گاز دی اکسید کربن در جو می‌تواند اثر بارور کننده عمده‌ای بر برخی محصولات داشته باشد اما بربرخی دیگر تأثیر نامند است یا اینکه تأثیرش اندک است. بنا به پیش‌بینی‌های علمی، روند فعلی گرم شدن کره زمین موجب گسترش تولید محصولات کشاورزی بسوی شمال زمین یعنی مناطق روسیه و ژاپن و کانادا می‌گردد. در این حالی است که همین مسئله، موجب افزایش دما و کم آبی و خشکسالی در عرض‌های جغرافیایی پایین‌تر نیزکمره شمالی از جمله کشور ایران می‌شود!

مناطق متعددی در جهان وجود دارند که تخریب محیط زیست در آنها، به آسانه ایجاد خطر جدی برای ادامه حیات و با سلامتی ساکنین آن رسیده است. در این مناطق، سرعت تخریب، در حال پیشی گرفتن از توانایی انسان برای مصامت یا سازگاری با آن است .

قفر و محیط زیست :

تاکامی بشر درایجاد تغییراساسی در وابستگی اش به منابع تجدید ناپذیر درشویه‌های جدید تولید ، باعث بروز بحران گردیده است. این بحرانها به واسطه گسترش مکانی سرمایه‌های تولیدی به مناطقی که تا به حال توسعه نیافته‌اند به طور پیوسته به تعویق افتاده است. این گسترش توام با چرجه تولید مواد معدنی موجب بروز بحران زیست محیطی در نواحی ومناطقی می‌گردد که منابع قابل استخراج دارند.

پیوندهای محکم و بیپسدهای میان توسعه، محیط زیست و قفر وجود دارد. گزارش جهانی توسعه درسال ۱۹۹۹ با این بیانه آغاز شد :

«دستیابی به توسعه پایدار و عدلانه همچنان بزرگترین چالش در برابر نوع بشر است»

بانک جهانی۱۹۹۹.

اکنون تعداد قفرا درجهان پیش از هرزمان دیگر است (حدود ۲۰ میلیارد نفر). اغلب قفرا در نقاطی از جهان زندگی می‌کنند که با یکک محیط زیست تخریب شده مواجه هستند و در برخی موارد خود آنها در تخریب محیط زیست خود سهم اساسی دارند! آلودگی آب وهوا حتی در کشورهای برخوردار از رشد اقتصادی نیز مشهود است و تخریب ذخایر کشاورزی ، جنگل و تالاب نیز عشق وسعت محرومیت را در بسیاری از مناطق روستایی گسترش میدهد. عدم وجود آب آشامیدنی سالم و پاکیزه نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و هرساله دو میلیون کودک در اثر استفاده از آب شرب آلوده و ابتلا به بیماریهای میکروبی وغیره جان خود را از دست میدهد.

بانک جهانی۱۹۹۹.

پیوندهای دوجانه و توام با همیاری بین قفر وتخریب محیط زیست که تحت عنوان اصل "تابومزاری اکوسیستم از سرناچاری" توسط قفرا توصیف میشود،تخریب محیط زیست را تسریع می‌کند.دستیابی به اراضی قابل کشت هجوب برای سوخت یا معارف دیگر،مراغ بیشتر برای چرای دام و دیگر منابع طبیعی قابل بهره برداری،برای همه اینها یکسان نیست.

دانشندان زیست محیطی، امروز ایجاد سیاسی حقوق استفاده از ذخایر را مورد تأکید قرار میدهند و برضرورت بررسی پیوندهای میان محیط زیست، اقتصاد و جامعه تأکید می‌کنند. بنا به اعتقاد گروهی از متخصصین زیست محیطی : «تخریب زمین می‌تواند موجب تضعیف توسعه اقتصادی را فراهم آورد و باعث تاکناسی آن گردد، درحالی که توسعه اقتصادی در سطح پایین نیز به نوبه خود می‌تواند تحت تأثیرات شدید پدیده تخریب محیط زیست باشد.»

قفروتخریب محیط زیست که بواسطه فرآیند توسعه ایجاد می‌گردند، متغایلا بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند تا جهانی وحشتناک و مملو از مخاطره بوجود آورنده،به گونه‌ای که دراین جهان هم مردم روستایی و هم شهری به دام می‌افتند.

درحال حاضر عوارت توسعه پایدار، به طور گسترده در حوزه سیاست و نیز در حیطه پژوهش در سطح جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

توسعه پایدار،تعاریف بسیاری دارد اما موثرترین و فراگیرترین تعریف این واژه تعریف کمیسیون براتل لند یا عنوان" آینده مشترک ما" است که عبارت است از : توسعه‌ای که بدون لطمه زدن به قابلیت نسل‌های آینده دربر آورده ساختن نیازهای خود، نیازهای امروز را برآورده سازد.

این تعریف توسط کسانی که نگران قفر ودعابت عدالت بین نسل امروز و نسل‌های آینده از حیث دستیابی به طبیعت و منابع طبیعی هستند و نیز برای کسانی که مشتاق استفاده از طبیعت و حفظ زیستگاهها و گونه‌های جانداران و حیات وحش می‌باشند مورد پسند قرار گرفته است.

توسعه پایدار نخستین بار از طریق استراژی حفظ جهان (WCS) مدون گردید. این استراژی توسط IUCN و با حمایت مالی برنامه محیط زیست سازمان ملل و صندوق حیات وحش جهان تهیه گردید.اصل توسعه پایدار از آن به بعد و بواسطه پیگیریهای سازمان ملل پیشرفت محسوسی یافته است.

استراژی جهانی حفاظت از محیط زیست، سه هدف را برای حفظ محیط زیست برمی‌شمارد: نخستین هدف، ادامه فرآیندهای اساسی زیست محیطی است؛ فرآیندهای یادشده برای تولید غذاء، سلامت و دیگر جنبه‌های بقای انسانی و توسعه پایدار ضروری هستند.

نظام‌های حمایت از حیات شامل خاک و زمین کشاورزی، جنگل‌ها و زیستگاهها، حیات‌وحش و منابع آبهای شیرین وشور می‌باشد. تهدیدهای زیست محیطی جاری شامل فرسایش خاک، مقاومت آفات و حشرات درایر حشره‌کشهای شیمیایی،تخریب جنگل‌ها و یروز لیم و مسوولگاری ناشی از آن و آلودگی آنها و سواحل است.

هدف دوم عبارت است از حفظ تنوع زیستی ، یعنی گونه‌های زنتیکی چه در تنوع و گوناگونی محصولات گیاهی و دامی اهلی و چه در انواع مختلف گونه‌های جانوری و گیاهی وحشی. این تنوع زنتیکی هم درحکم بیه است (یعنان مثال بیماریهای گیاهی) وهم در حکم سرمایه‌گذاری برای آینده ملأً پرورش محصولات گیاهی یا دارویی

هدف سوم، توسعه پایدار گونه‌ها و زیستگاهها است که بویژه درخصوص گونه‌های گیاهی و جانوری که برداشت یاسید می‌شوند،شیلات وآزبان، ذخایرحیثیاق وچوب ومراغ و چراگاهها و بهره برداری منطقی و درعین حال حفاظت اصولی از آنها جهت نسل حاضر ونسل‌های آینده خلاصه می‌شود.

با توجه به اینکه قفر جوامع محلی می‌توانند منجر به رویکرد آنان به برنامه ریزی غیراصولی و خارج از اصول مدیریتی صحیح از هریک از منابع فوق گردد، لذا رشد اقتصادی بخوان تنها راه مقابله با قفر واقع آن تنها راه تحقق اهداف توسعه زیست محیطی تلقی می‌گردد و در گرو همین وابستگی متقابل اقتصاد و محیط زیست است که توسعه پایدار معنا می‌یابد.

دربرنامه جهانی مراقبت از زمین، که درسال ۱۹۹۹ توسط IUCN ارائه گردیده، این موضوع به این شکل مطرح شده است:

ما نیازمند توسعه‌ای هستیم که هم مردم بدین معنوف به بهبود شرایط انسانی و هم مبتنی برحفاظت از محیط زیست یعنی حفظ تنوع و قدرت تولید طبیعت باشد.مانا،گوریم که به برخی دیدگاهها در مورد محیط زیست و توسعه پایان دهم‌دیدگاههایی که گویی این دورا در مقابل یکدیگر قرار میدهد.در واع ما باید بپذیریم که این دو اصل ( محیط زیست و توسعه )، دو بخش ضروری یکک فرآیند اجتناب ناپذیر هستند.

**انتقال آلودگی از مدفن های زباله به سفره های آب زیر**

نویسنده: کاظم بادو و فرشید سعدآبادی

چکیده:

با انجام آزمایشات انتقال آلودگی، خسرپ دیفیوژن یون کلر درخاک ماسه سیلینی رودخانه شهرچای ارومیه و خاک رسی منطقه مدفن زباله شهرستان ارومیه تعیین گردید. پارامترهای مؤثر در میزان انتقال آلودگی از مدفن زباله به سفره آب زیرزمینی مورد شناسایی قرار گرفت. سه گزینه مدفن زباله جهت محاسبات انتقال آلودگی انتخاب شده و تاثیر تعدادی از پارامترهای انتقال با استفاده از کد رایانه این MIGRATE مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج به دست آمده با افزایش ارتفاع لای خاک طبیعی میزان آلودگی در سفره آب زیرزمینی به تاخیر می افتد، لیکن مقدار غلظت ماکزیمم در سفره آب زیرزمینی به ارتفاع لایه خاک طبیعی بستگی ندارد. همچنین با افزایش ضخامت سفره آب زیرزمینی و سرعت جریان آب در این سفره مقدار غلظت یون کلر در این لایه کاهش می یابد. بر اساس یافته های این مطالعه ، یک مدفن زباله نیمه مهندسی را که دارای یک لایه پوشش شریابه و یک لایتر رسی است، می توان بعنوان یک استاندارد حداقل به حرفه مهندسی و دست اندرکاران امر مدیریت پسماندهای شهری در کشور معرفی نمود.

کلید واژه ها: دیفیوژن، انتقال آلودگی، مدفن زباله، سفره آب زیرزمینی، لایتر رسی، زهکش شریابه

۱- مقدمه

وقتی مقداری زباله مرطوب روی هم انباشته شوند بعد از مدتی مایعی لراج از آن خارج می شود که شامل عناصر شیمیایی متعدد و عموماً خطرناکی است که "شریابه" نامیده می شود [۱ ، ۲]. شریابه در داخل مدفن (لندفیل)، از میان زباله ها سرزیر شده و در تک مدفن روی هم انباشته شده و حجم عظیمی از این مایع بسیار خطرناک در تماس با خاک بنشر مدفن قرار می گیرد. شریابه جمع شده تحت اثر مکانیزمهای مختلف شروع به نفوذ و حرکت در میان لایه های خاک زیرین کرده و پس از طی مسیری به سفره آب زیرزمینی تحماتی وارد می شود. افزایش غلظت این مواد در آب زیرزمینی ممکن است به جدی برسد که از استانداردهای موجود



تجاوز کرده و آب زیرزمینی عملا آلوده شود. در لندفیلها برای جلوگیری از این موضوع اقدام به ساخت لایه های مهندسی مخلف برای مدیریت شیرابه می کنند. برای این کار ابتدا باید اطلاعات مربوط به خصوصیات فیزیکی و شیمیایی زباله و شیرابه، خواص مکانیکی و هیدرودینامیکی لایه های طبیعی و مهندسی زیر لندفیل، و مشخصات هیدروژئولوژیک منطقه را جمع آوری کرد. سپس با انجام یک سری آزمایشات و محاسبات روی پارامترهای موثر روند کلی انتقال آلودگی را به دست آورده، طرح نهایی لندفیل را ارائه کرد [۳].
مناسفانه در ایران طراحی وساخت لندفیلهای مهندسی سه‌دهانشی جایگاه قانونی خود را پیدا نکرده و هنوز زباله های شهری یا به صورت روباز روی زمین طبیعی رها شده و یا به صورت غیر بهداشتی دفن می گردند [۴] ، در این مطالعه ابتدا پارامترهای موثر بر انتقال آلودگی از یک لندفیل به سفره آب زیرزمینی شناسایی شده و سپس با انجام آزمایش های دیفیوژن، ضریب دیفیوژن یون کلر در دو نوع خاک موجود در منطقه تعیین گردید. در ادامه آنالیز های حساسیت روی پارامترهای کلیدی انتقال آلودگی در قالب سه گزینه برای طرح مدفن زباله انجام شده و گزینه بهینه معرفی گردید.

۲- مواد و روشها

برای اینک نتایج به دست آمده از تحقیق به واقعیت نزدیکتر بوده و استفاده از مقادیر غیر واقعی نتایج غیر قابل اطمینانی به دست ندهد، از خاکهای واقعی موجود در منطقه استفاده شده و با انجام آزمایشات مختلف مقادیر واقعی پارامترهای مکانیکی و ضریب دیفیوژن برای این خاکها به دست آمد.

۲-۱ خاکهای مورد استفاده

برای انجام این تحقیق از دو نوع خاک استفاده شد. یک نوع خاک ماسه سیلینی متعلق به حاشیه رودخانه شهربای ارومیه به عنوان خاک طبیعی بستر لندفیل و یک نوع خاک سیلت رسی متعلق به منطقه ماسفن زباله ارومیه واقع در منطقه نازلوی ارومیه به عنوان خاک مورد استفاده در لایتر لندفیل انتخاب شدند. خصوصیات مکانیکی این خاکها در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱- خصوصیات مکانیکی خاکهای مورد استفاده

خاک سیلت رسی

خاک ماسه سیلینی

نوع خاک	
CL	
نوع خاک	
SM	
جد روانی (I)	
۲۲	
ضریب یکتاواشی (Cu)	
۲۲/۶	
حد خمیری (I)	
۸	
نشانه خمیری (I)	
۱۴	
ضریب انحاء (Cc)	
۵۷/۲	
چگالی ویژه	
۳۳/۲	
درجه رطوبت بهینه (I)	
۹/۱۲	
چگالی ویژه	
۶۸/۲	
دانسیته خشک ماکزیمم	
۹۶/۱	
-	

۲-۲ آزمایشهای دیفیوژن روی خاکهای مورد نظر

از آنجایی که پارامتر ضریب دیفیوژن نقش مهمی در انتقال آلودگی از میان خاکها دارد، یک سری آزمایش برای تعیین ضریب دیفیوژن خاکهای مورد استفاده انجام شد. آزمایشات یک بعدی با استفاده از یک لوله پلی اتیلن که کف آن با یک صفحه شیشه ای مسدود است انجام گردید. نمونه های خاک در داخل لوله یا دو درصد بیش از رطوبت بهینه تراکم شده سپس محلول کلرور سدیم با غلظت معین روی نمونه های خاک (بعنوان منبع آلودگی) ریخته شده و آزمایش دیفیوژن آغاز گردید. پس از شروع آزمایش در فواصل زمانی مشخص برای تعیین تغییرات غلظت منبع آلودگی نسبت به زمان نمونه برداری شد و بعد از هر نمونه برداری برای ثابت ماندن سطح محلول، معادل حجمی آن آب منقظ اضافه گردید. پس از طی زمان مشخص (حدود ۱۵ روز) محلول کلرور سدیم از بالای نمونه ها تخلیه شده، نمونه ها به صورت لایه های اقیی هم ضخامت (حدود ۵/۱ سانتیمتر) بریده شدند. درجه رطوبت، درجه اشباع و سپس درجه رطوبت حجمی نمونه های خاک محاسبه شدند. نمونه ها درجه اشباعی در بازه ۹۷ الی ۱۰۰ درصد داشتند. نمونه محلولهای به دست آمده از لایه های خاک جهت تعیین غلظت یون کلر نسبت به ارتفاع خاک توسط دستگاه یون متر (مجهر به الکتروود یون کلر) آنالیز شدند. نتایج مشاهده ای غلظت-زمان و غلظت-ارتفاع خاک، توسط نرم افزار POLLUTE پیش بینی شده و نهایتا ضریب دیفیوژن یون کلر در خاک آزمایش شده یا برازش بهترین منحنی های تئوریک (نتایج نرم افزار) روی نقاط مشاهده ای، بدست آمد [۵]. در شکل (۱) یک نمونه از نتایج آزمایش روی خاک ماسه سیلینی نشان داده شده است [۳]. در این آزمایش ضریب دیفیوژن (۱۰-۱۰×۱۵) برای یون کلر در خاک آزمایش شده بدست آمد که در آنالیز های انجام شده مورد استفاده قرار گرفت.

شکل ۱: تغییرات مشاهده ای و تئوریک غلظت یون کلر (الف) نسبت به زمان و (ب) نسبت به ارتفاع خاک در نمونه خاک رس سیلینی

۳- گزینه های مختلف طرح لندفیل

اشکال شماینگ سه گزینه مختلف طرح لندفیل در شکل های (۲) الی (۴) نشان داده شده اند. گزینه اول طرح لندفیل در شکل (۲) مشاهده میشود. این یک لندفیل غیر مهندسی بوده و اغلب لندفیلهای موجود در کشور از این نوع است. گزینه های دوم و سوم طرح لندفیل به ترتیب در اشکال (۳) و (۴) نشان داده شده و جزو لندفیل های نیمه مهندسی محسوب میشوند. و تحت شرایط خاص می توانند بعنوان طرح مدفن انتخاب شوند.

شکل ۲: شکل شماینگ گزینه اول طرح مدفن (بدون المان مهندسی)

شکل ۳: شکل شماینگ گزینه دوم طرح مدفن (با یک المان مهندسی زهکش شیرابه)

۳-۱ گزینه اول: لندفیل غیر مهندسی

مطابق شکل (۲) گزینه اول طرح مدفن، یک لندفیل سنتی است که به غیر از یک لایه پوشش نهایی که در انتهای کار روی زباله های انباشته شده ساخته می شود، هیچ گونه لایه مهندسی امین از لایتر (لایه رسی کوبیده شده) یا لایه زهکش در آن وجود ندارد. در نتیجه شیرابه حاصل از زباله ها در تماس مستقیم با لایه خاک طبیعی (Aquitard) میاشد. ارتفاع این لایه (H۱) متغیر است و بر اساس شرایط موجود در دشت ارومیه در تحلیل هایی که در آن ها H۱ یک پارامتر متغیر است، از ۱ تا ۲۰ متر و در دیگر تحلیل ها ۱۰ متر فرض شده است. در زیر این لایه یک سفره آبدار آزاد وجود دارد که ضخامت این لایه (Hb) و سرعت داری افقی موجود در آن (Vb) نیز متغیر می باشند.

شکل ۴: شکل شماینگ گزینه سوم طرح مدفن (با دو المان مهندسی زهکش شیرابه و لایتر رسی)

۳-۲ گزینه دوم: لندفیل با یک لایه زهکش شیرابه

این نوع لندفیل که شمای آن در شکل (۳) قابل مشاهده است همانند لندفیل نوع یک است با این تفاوت که یک لایه زهکش سفره ای مابین زباله ها و خاک طبیعی بستر قرار می گیرد و قسمتی از شیرابه تولید شده در لندفیل توسط این لایه از کف مدفن خارج شده و تحت مدیریت قرار می گیرد. میزان زهکنشی این لایه ۲۰ متر در سال در محاسبات فرض شده است.

۳-۳ گزینه سوم: لندفیل با یک لایه زهکش شیرابه و یک لایتر رسی

این نوع لندفیل که شمای آن در شکل (۴) قابل مشاهده است علاوه بر یک لایه زهکش سفره ای، دارای یک لایه رسی کوبیده شده به ضخامت ۱ متر به عنوان لایه مانع حرکت شیرابه (لایتر) است که میبان لایه زهکش و خاک طبیعی تعبیه شده است. یقیه مشخصات این نوع لندفیل همانند لندفیل های قبلی است.

۴- پارامترهای موثر در انتقال آلودگی

پارامترهای موثر در میزان انتقال آلودگی زیاد بوده و بررسی همه آنها در یک مطالعه میسر نیست. در این میان تعدادی از این پارامترها در میزان انتقال نقش تعیین کننده ای دارند. این پارامترها را می توان در سه بخش زیر دسته بندی کرد:

۱- پارامترهای مربوط به لندفیل

پارامتر های مربوط به لندفیل عبارتند از نوع لندفیل، ابعاد لندفیل (طول و عرض)، میزان بارندگی و نفوذ آب به داخل لندفیل، ارتفاع، جرم حجمی و نوع زباله ها، ارتفاع شیرابه، میزان زهکنشی شیرابه و غلظت اولیه شیرابه.

طبق مطالعات انجام شده ابعاد افقی (طول و عرض) لندفیل اگر به صورت منطقی فرض شوند در میزان انتقال آلودگی نقشی ندارد

ویک پارامتر غیر موثر تلقی می شوند. میزان بارندگی و نفوذ آب به لندفیل به طور مستقیم در میزان انتقال آلودگی موثر نوده ولی در تعدادی از پارامترهای دیگر موثر واقع می شود از جمله ارتفاع و غلظت شیرابه، سرعت داریس رو به پایین و رطوبت حجمی در لایه های خاک زیرین و غلظت اولیه شیرابه. ارتفاع، جرم حجمی و نوع زیاله به طور مستقیم در ارتفاع و غلظت شیرابه و همچنین ارتفاع لندفیل موثر است. طبق مطالعات انجام گرفته میزان زهکنش شیرابه به طور محسوسی در انتقال آلودگی موثر بوده و با افزایش میزان زهکنش شیرابه، حجم ماده آلوده کننده وارد شده به لایه های زیرین کاهش می یابد. در نتیجه غلظت ماده آلوده کننده هم در لایه خاک زیرین و هم در لایه آبدار در زمانهای معادل به طور چشم گیری کاهش می یابد [۱].

۴-۲ پارامترهای مربوط به لایه های خاک مابین لندفیل و سفره آب زیرزمینی

در این بخش مهمترین پارامترهای موثر شامل مشخصات مکانیکی خاکهای طبیعی موجود می باشد. این پارامترها عبارتند از: نوع خاک، تخلخل، دانسیته خشک، درجه رطوبت حجمی، ضریب نفوذپذیری هیدرولیکی، سرعت داریس موجود در لایه خاک و ارتفاع لایه ها. همچنین پارامترهای ضریب دیفیوژن، ضریب توزیعی و غلظت پیشینه یون در خاک نیز از عوامل موثر در این بخش می باشد.نوع خاک در انتقال آلودگی بسیار موثر می باشد به طوری که در خاکهای درشت دانه چون ضریب نفوذپذیری هیدرولیکی خاک بالا بوده و شدت جریان آب از میان آنها بالا می باشد، پدیده غالب در انتقال آلودگی پدیده ادوکنش است. ولی در خاکهای ریزدانه به دلیل پایین بودن ضریب نفوذپذیری، شدت جریان پایین بوده و پدیده غالب دیفیوژن می باشد. طبق مطالعات انجام شده تخلخل خاک با میزان انتقال آلودگی در زمان معین رابطه مستقیم دارد. یعنی هر چه تخلخل لایه های خاک بیشتر باشد، ماده آلوده کننده با شدت بیشتری در آن جریان می یابد. دانسیته خشک خاک بک پارامتر بی اثر بر انتقال آلودگی است و نقش محسوسی در آن ندارد. درجه رطوبت حجمی یک پارامتر موثر با تاثیر مستقیم بر انتقال آلودگی است. طبق مطالعات انجام گرفته هر چه درجه رطوبت خاک افزایش یابد، میزان انتقال آلودگی در آن افزایش می یابد و این ناشی از دو دلیل است: یکی این که با افزایش درجه رطوبت، ضریب نفوذپذیری هیدرولیکی خاک افزایش می یابد و دیگری این که پهنای محلول در آب در درجه رطوبت بالاتر داری ضریب دیفیوژن بالاتری هسته [۱ ، ۲]. ضریب نفوذپذیری خاک با میزان انتقال آلودگی نسبت مستقیم دارد به طوری که با افزایش آن، سرعت داریس آب در میان لایه خاک افزایش یافته و انتقال یون آلوده کننده با مکانیزم ادوکنش افزایش می یابد. سرعت داریس رو به پایین (و در بعضی موارد رو به بالا) یک عامل پیچیده در انتقال آلودگی است و رفتار نسبتا پیچیده ای دارد. ارتفاع لایه خاک نیز از پارامترهایی است که در زمانهای مختلف تاثیرهای متفاوتی از خود به جای می گذارد که در ادامه مورد بررسی قرار گرفته است.

ضریب دیفیوژن یون در خاک یک پارامتر موثر در انتقال آلودگی به ویژه در خاکهای ریزدانه می باشد ولی طبق مطالعات انجام شده مشخص شده است که این پارامتر در مقایسه با پدیده ادوکنش تاثیر کمتری در میزان انتقال آلودگی دارد، به ویژه اگر پدیده ادوکنش نسبت به دیفیوژن غالب باشد. ضریب توزیعی در پهنای حثی مانند یون کلر ناچیز فرض میشود لیکن در سایر یون ها تاثیر دارد. غلظت پیشینه (Background) یون در خاک اگر بالا باشد باید در محاسبات انتقال در نظر گرفته شود.

۴-۳ پارامترهای مربوط به سفره آب زیرزمینی

پارامترهای مربوط به سفره آب زیرزمینی عبارتند از ضخامت سفره، تخلخل، ضریب هدایت هیدرولیکی، دانسیته خشک خاک، درجه رطوبت حجمی، گزادیان هیدرولیکی و سرعت جریان آب در سفره. دانسیته خشک مواد سفره در میزان انتقال آلودگی به داخل لایه تائیری ندارد. با افزایش درجه تخلخل سفره، در زمانهای مساوی غلظت یون مورد نظر در سفره کاهش می یابد و این رفتار کاملاً با رفتار تخلخل در خاک طبیعی متفاوت است چرا که در لایه خاک طبیعی با افزایش درجه تخلخل، غلظت یون مورد مطالعه در لایه آبدار برای زمانهای مساوی افزایش می یابد. چون لایه های آبدار معمولاً اشباع یا نزدیک به اشباع می باشند، تغییرات درجه رطوبت در آنها چندان مطرح نبوده و برای حالات اشباع درجه رطوبت حجمی برابر با درجه تخلخل خاک می باشد. ضخامت سفره، ضریب هدایت هیدرولیکی، گزادیان هیدرولیکی و سرعت جریان در مجموع دبی جریان در لایه را تعیین می کنند که با افزایش دبی غلظت ماده آلوده کننده در زمانهای معادل کاهش می یابد.

در ادامه این مطالعه چهار پارامتر از پارامترهای ذکر شده در بالا،انتخاب و تاثیر آنها در میزان انتقال آلودگی توسط نرم افزار MIGRATE مورد بررسی قرار گرفتند. [۱۰- پارامترهای انتخابی عبارتند از نوع لندفیل (گزینه های اول، دوم، و یا سوم)، ارتفاع لایه خاک طبیعی (Hb)، ضخامت سفره آب زیرزمینی (Hb)، و سرعت جریان آب در سفره (Vb).

۵ – محاسبات انجام شده توسط نرم افزار MIGRATE

با توجه به داده های به دست آمده از آزمایشات و دیگر داده های فرضی یک سری تحلیل روی سه گزینه طرح مدفن انجام شد. داده های استفاده شده در این محاسبات در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲ : داده های استفاده شده در محاسبات انتقال آلودگی

پارامترها	
مقادیر	
ضخامت لایه خاک طبیعی (m) (Aquitard)	۲۰ – ۱۰ – ۵ – ۲ – ۱
ضخامت لایتر (m) (Liner)	۱
ضخامت سفره آب زیرزمینی (m) (Aquifer)	۴۰ – ۲۰ – ۱۰ – ۵ – ۱
ضریب دیفیوژن لایه خاک طبیعی(ملمه سیبلی)	۵/۱۰
ضریب دیفیوژن لایتر (خاک رسی)	۱/۵
تخلخل لایه خاک طبیعی	۳۵/۰
تخلخل لایتر رسی	۳/۰
تخلخل سفره آب زیرزمینی	۵/۰
دانسیته خشک لایه خاک طبیعی	۱۳/۱
دانسیته خشک لایتر	۸۹/۱
غلظت اولیه یون کلر در کف مدفن (mg/h)	۵۰۰
سرعت داریس رو به پایین (myr)	۱۵/۰
سرعت جریان افقی آب در سفره آب زیرزمینی (myr)	۱۰۰ – ۱۰ – ۲۰ – ۵ – ۱ – ۰
میزان زهکنش شیرابه در لایه زهکنش (ma)	۲/۰ – ۱ – ۰
عرض لندفیل (m)	۱۲۰

داده های مورد نظر توسط نرم افزار MIGRATE تحلیل شده و نتایج به دست آمده به صورت نمودار در اشکال ۵ تا ۱۳ نشان داده شده است. شایان ذکر است که در همه نمودارها تغییرات غلظت یون کلر نسبت به زمان در لایه آبدار (مرز پایین لایه خاک طبیعی) رسم شده است. و در هر نمودار یک منقیر در طول زمان بررسی شده است.

شکل ۵: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ارتفاع لایه خاک طبیعی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه اول
طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۶: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ارتفاع لایه خاک طبیعی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه دوم
طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۷: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ارتفاع لایه خاک طبیعی بر میزان انتقال آلودگی-
گزینه سوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل
شکل ۸: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ضخامت سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی-
گزینه اول طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل
شکل ۹: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ضخامت سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی-
گزینه دوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل
شکل ۱۰: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ضخامت سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی-
گزینه سوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل
شکل ۱۱: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر سرعت جریان آب در سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی-
گزینه اول طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل
شکل ۱۲: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر سرعت جریان آب در سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی-
گزینه دوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل
شکل ۱۳: تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر سرعت جریان آب در سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی-
گزینه سوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل
۶-۶- بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از محاسبات را می توان برای هر متغیر به صورت زیر مورد بحث و بررسی قرار داد:

۶-۶-۱ ارتفاع لایه خاک طبیعی (HI):

همان طوره که در شکل ۵ دیده می شود غلظت یون کلر برای ارتفاع لایه های متفاوت (HI) پس از طی زمان معینی شروع به افزایش کرده و پس از رسیدن به پیک غلظت حداکثر معین، در همان غلظت باقی مانده و پس از آن تغییرات محسوسی در آن مشاهده نمی شود. این روند برای هر ارتفاع اتفاق می افتد با این تفاوت که با افزایش ارتفاع، زمان شروع افزایش غلظت و رسیدن آن به غلظت حداکثر افزایش می یابد. به بیان دیگر با افزایش ارتفاع لایه خاک طبیعی افزایش آلودگی در لایه آبدار زیرین به تاخیر می افتد. ولی همچنانکه مشاهده می شود غلظت نهایی در لایه آبدار به ارتفاع لایه خاک طبیعی بستگی ندارد. فضا غلظت یون پس از رسیدن به یک نقطه اوج روند کاهش در پیش گرفته و تدریجا به غلظت مسفر نزدیک می شود. بنابراین در این حالتها با افزایش ارتفاع خاک طبیعی، زمان اتفاق غلظت ماکزیمم به تاخیر می افتد ولی مقدار غلظت ماکزیمم به ارتفاع لایه بستگی ندارد. نکته دیگر در اشکال ۵، ۶ و ۷، تاثیر نوع لندفیل در انتقال آلودگی از لندفیل به سفره زیرین می باشد. همان طوره که مشاهده میشود با اجرای لایه زهکش شریابه در گزینه دوم طرح لندفیل، نقاط اوج غلظتها نسبت به گزینه اول طرح لندفیل به میزان قابل ملاحظه ای کاهش میابند. همچنین با اجرای لایه رسی در گزینه سوم طرح لندفیل، غلظت یون کلر در لایه آبدار نسبت به گزینه دوم طرح لندفیل با سرعت بیشتری کاهش می یابد و سفره با سرعت بیشتری، از آلودگی پاک می شود.

۶-۶-۲ ضخامت سفره آب زیرزمینی (Hb):

همان طوره که در اشکال ۸ الی ۱۰ مشاهده می شود، افزایش ضخامت سفره موجب کاهش غلظت یون کلر در کل مدت مورد بررسی می شود. یعنی مثلاً با پنج برابر شدن ضخامت سفره، غلظت در زمانهای مختلف تقریباً یک-بجم می شود. داشتن نقطه اوج و سپس کاهش تدریجی غلظت در حالتهاى جرم محدود به وضوح قابل تشخیص است. همانته بخش قبل در شکل ۱۰ که مربوط به گزینه سوم طرح لندفیل است، مشاهده میشود که کاهش غلظت از حالت اوج به مقادیر پایین تر، سریعتر از گزینه دوم طرح لندفیل اتفاق می افتد.

۶-۶-۳ سرعت جریان افقی آب در سفره آب زیرزمینی (Vb):

تاثیر سرعت جریان افقی آب زیرزمینی بر غلظت در سفره در اشکال ۱۱ الی ۱۳ نشان داده شده است. با مقایسه این نمودارها با نمودارهای مربوط به ضخامت سفره، تشابه بسیار نزدیکی میان آنها قابل مشاهده است. این موضوع به خاطر این است که دبی جریان در سفره حاصلغزب سطح مقطع جریان در سرعت جریان است :

و با دو نظر گرفتن عرض واحد برای سطح مقطع داریم :

در واقع متغیرهای ضخامت سفره (Hb) و سرعت جریان افقی آب در سفره (Vb) به صورت تاثیر بر دبی جریان در سفره بر میزان انتقال آلودگی اثر می گذارند.

۴-۶ نتیجه گیری کلی

با استفاده از نتایج محاسبات انجام پذیرفته میتوان نتیجه گرفت که استفاده از گزینه سوم طرح مدفن، (۱) زمان رسیدن به غلظت ماکزیمم را در سفره آب زیرزمینی افزایش می دهد، (۲) مقدار غلظت در سفره را کاهش می دهد، و (۳) روند کاهش غلظت را تسریع می کند. بنابراین هر چند این گزینه مدفن دارای استانداردهای کمتری در مقایسه با مدفن های مدرن مهندسی- بهداشتی است (۱۱، ۱۲)؛ لیکن برای ترویج فرهنگ صحیح دفن زباله در کشور می تواند بعنوان یک گزینه بهتر برای شرایط فعلی به دست اندرکاران و موبلایان امر دفع پسماندهای شهری معرفی شود.

منبع: مقالات علمی ایران

#### دومین نهر آلوده کشور

اصفهان پس از تهران،دومین شهر آلوده کشور است.

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان با بحرانی توصیف کردن وضعیت آلودگی هوای اصفهان و تأثیرات آن بر سلامت شهروندان گفت: اصفهان پس از تهران آلوده ترین شهر کشور است که بالاترین درصد آلاینده ها را به خود اختصاص داده است. معصطفی توریان در نشست خبری اعلام اینکه نزدیک به ۷۰ درصد آلودگی هوای شهر اصفهان مربوط به وسایل نقلیه موتوری است اظهار داشت: با وجود تخصیص بودجه های کلان و احداث جایگاههای مادی و مکانیزه معاینه فنی خودروها توسط شهرداری اصفهان تنها ۲۵ درصد از وسایل نقلیه جهت معاینه مراجعه می نمایند که در ماههای اخیر با اجرای الزام برچسب معاینه فنی خودرو در شهر تهران این رقم در اصفهان به ۳۵ درصد افزایش یافته است.

توریان با اشاره به قانون الزام برچسب معاینه فنی جهت ترده وسایل نقلیه بیان داشت: با توجه به شرح وظایف قانونی مدون شهرداریها در امر ایجاد مراکز تست خودرو از نظر آلاینده های خروجی آگروز مستند به ماده ۵ قانون جلوه گیری از آلودگی هوا و آیین نامه های مربوطه، شهرداری اصفهان از سال ۱۳۹۶ با تشکیل ستاد معاینه فنی خودرو نسبت به ساماندهی، استقرار و تجهیز ۲۵ واحد ایستگاهی معاینه خودروهای شهری وظایف خود را انجام داده و ضروری است سایر دستگاههای مسئول خصوصاً پلیس راهور نسبت به اجرای وظایف قانونی، حساسیت لازم را از خود نشان دهند.

معاون حمل و نقل و ترافیک با اعلام بزهشلی ها و تحقیقات انجام گرفته گفت: ۲۸ درصد از مواد آلاینده و سرطان زای منتشره در هوای کلاشهرها یا منشا موتورسیکلت است که براین اساس مقدمات احداث ۳ مرکز ویژه معاینه فنی موتورسیکلت در شهر اصفهان در حال انجام است و از ابتدای سال آینده مورد بهره برداری قرار خواهد گرفت.

وی تنها عامل جلوه گیری از ترده وسایل نقلیه قلم معاینه فنی در سطح شهرها را جلبت پلیس راهور در اجرا و اصدال قانون و ارائه طرح های نظاممند مناسب با ظرفیت زمانی و مکانی مراکز معاینه فنی خودروها جهت اطلاع معینه فنی بزسرمد و با اقتضاز از طرحهای نیمه تمام و موثقی با هدف کاهش آلودگی هوا اذعان داشت درطرح تعویض خودروهای فرسوده در استان اصفهان تنها ۴۸ هزار دستگاه خودرو تعویض شده اند که این تعداد نسبت به خودروهای فرسوده کل کشور ناچیز است.

توریان طولانی شدن اجرای چنین طرحهایی را عامل سلب اصلقی سلب اعتنادل و کاهش مشارکت و همکاری مردم پیامد آن را وخیم تر شدن وضعیت آلودگی هوای شهر اصفهان عنوان کرد.

اصفهان اسال تنها ۱۱ روز هوای پاک داشت.

وی در بخش دیگری از سخنان خود: تعداد روزهایی که اصفهان هوای پاک داشته را تا پایان آذرماه ۱۱ روز اعلام کرد و با اسفبار خوانندن این وضعیت خواستار همکاری تمامی نهادهل و سازمان های مرتبط و عزم عمومی برای بهبود این شرایط شد. توریان نوسعه حمل و نقل عمومی، گسترش حمل و نقل غیرموتوری، تخصیص بودجه های ملی جهت دستیابی به سامانه های کارآمد حمل و نقلی همچون BRT و مترو و افزایش هزینه استفاده از خودروهای شخصی را از راهکارهای تغییر وضعیت آلودگی هوای شهر عنوان و خاطر نشان کرد: در صورت ادامه روند افزایش آلودگی هوا و عدم همکاری مردم در کاهش استفاده از خودروهای شخصی یقیناً طرحهای محدودیت ترافیک در اصفهان اجرا خواهد شد.

#### هوا آلوده است یعنی چی؟

نویسنده: دکتر سیاحسان بیگویی و مرگان کریمی و آزاده آرابی و سیمیه مقصودعلی

آه، اکسیژن! کجایی؟

آلودگی هوای یعنی وجود هر نوع ماده آلاینده اعم از جامد، مایع، گاز و یا ششخمع پر تنوزا و غیرپر تنوزا در هوا به تعداد و در مدت زمانی که کیفیت زندگی را برای انسان و دیگر جانوران به خطر اندازد. آلودگی هوا یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های تنفسی حاد و مزمن است. همه ساله تعداد زیادی از کودکان و سالمندان به دنبال ابتلا به بیماری‌های تنفسی که همه ناشی از آلودگی هواس‌ت جان خود را از دست می‌دهند. در اثر مخلوط شدن هوا با گازها، غبارات و ذراتی که کیفیت هوا را کاهش می‌دهد، آلودگی هوا ایجاد می‌شود. م‌اشین‌ها، هواپیمایها، ساختمان‌سازی‌ها با افزایش گرد و غبار در هوا، شخم زدن زمین به وسیله تراکتورها، دود ناشی از آتش‌سوزی، رفت و آمد در جاده‌های خاکی، ریزش کوه و... دست به دست هم داده و سبب آلوده شدن هوا می‌شود.

آلودگی هوا ما را بیمار می‌کند

سوزش چشم، تنگی نفس ، خس‌خس سینه، خستگی، سردرد، سرفه و حالت تهوع، از علائم و نشانه‌های آلودگی هواست.

•آلودگی هوا فشارخون را بالا می‌برد: تحقیقات دانشمندان دانشگاه ارم‌های نشان می‌دهد که بین آلودگی هوا و فشارخون بالا ارتباط وجود دارد. این محققان پس از بررسی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند حتی مواجهه کوتاه مدت با مواد آلاینده هوا یعنی مدت ۱۰ هفته، فشارخون را افزایش می‌دهد.

•آلودگی و آژایمر و پارکینسون:تحقیقات زیادی نشان داده است که افرادی که در دوران جوانی هوای آلوده بیشتری تنفس کرده‌اند، بیشتر ممکن است وقتی که پیر شدند به پارکینسون و آژایمر مبتلا شوند. این محققان مفر جوانی که به طور ناگهانی جان خود را از دست داده بود بررسی کرده و دریافتند مواجهه بیشتر با هوای آلوده و فعالیت در هوای پر از دی‌اکسیدکربن سبب بروز التهاب در مغز و ابتلا به آژایمر و پارکینسون می‌شود. تجمع آمیلوئید و پروتئین‌های مرتبط با بیماری آژایمر در این جوان بیشتر

یک تصویر از یک کوه آتشفشان در نزدیکی یک دریاچه آتشفشانی در نزدیکی یک پارک ملی در ایالت آیداهو، آمریکا.

یود.

**آلودگی** بیشتر، **IQ** کمتر: به گفته محققان کودکانی که در شهرها با آلودگی هوای بیشری زندگی می‌کنند و ترافیک در آنجا بیشتر است شربوب هوشی کمتری دارند. انجام آزمون‌های هوش و حافظه روی کودکانی که در محیط‌های پاک زندگی می‌کردند و با کودکانی که در مناطقی که آلودگی هوا در آن بیشتر است مشخص کرد کودکانی که در محیط‌های زندگی می‌کردند که کربن سیاه در هوای آن بیشتر بود نمرات کمتری در این آزمون‌ها دریافت کردند. اما کودکانی که هوای پاکتری استنطاق می‌کردند از شربوب هوشی بیشتری برخوردار بودند.

**آلودگی** هوا و آسم: بررسی‌ها نشان داده است که کودکان حامل ژنی که آنها را در مقابل آسم آسیب پذیر می‌کند، اگر در معرض دود ترافیک قرار گیرند، با خطر بیشتری روبرو می‌شوند. نتایج مطالعات تیم تحقیقاتی دانشگاه جنوب کالیفرنیا نشان می‌دهد، دسته‌ای از کودکان که دارای یککه تفاوت ژنتیکی خاص هستند، تنها کمی بیش از سایر کودکان با خطر ابتلا به بیماری تنفسی آسم روبه‌رو می‌شوند، اما همین گروه اگر در نزدیکی یک جاده زندگی کنند این خطر در آنها افزایش می‌یابد.به نظر می‌رسد که زندگی در نزدیکی یک جاده پر رفت و آمد این اثر را تشدید خواهد کرد. خطر آسم در کودکانی که در فاصلهٔ ۲ متری یک جاده زندگی می‌کنند دو برابر دیگران است. به گفته این محققان آسیب پذیری ژنتیکی در مقابل بیماری تنفسی و دود ترافیک در محیط زیست می تواند باعث آسم کودکان شود.

**آلودگی** هوا بر سلامت زنان بیشتر اثر می‌گذارد: دانشمندان می‌گویند هوای آلوده برای سلامت قلبی عروقی و سلامت رویی زنان خطرناک‌تر است و حتی این خطر برای زنانی که بعد از سن بانسگی قرار دارند، بیشتر است. هر چه هوا آلودتر باشد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در زنان بیشتر خواهد بود. به گفته محققان خطر مرگ و میر در اثر حملات قلبی و یا سکته در زنان به ازای هر ۱۰ میکروگرم افزایش در ذرات آلوده هوا ۷۶ درصد افزایش می‌یابد.

مواد آلوده کننده هوا

مونواکسیدکربن ، اکسیدهای نیتروژن، هیدروکربن‌ها، اکسیدهای سولفور، ذرات معلق و سرب از جمله مواد آلوده کننده هوا به شمارمی روند.

مونواکسیدکربن با CO گازی است بی رنگ و بی بو که وجود مقادیر هر چند اندک آن در محیط برای سلامت انسان نامطلوب است. این گاز باعث بروز اختلال در تنفس سلول ها می شود.
علام سمومیت با گاز CO بستگی به مقدار گاز در محیط دارد.
خودرو مهم ترین منبع این آلاینده در شهرهای بزرگ است. این آلاینده بین یک تا دو ماه در هوا می‌ماند.
اکسید شدن و تبدیل آن به دی اکسیدکربن، جذب شدن به برخی از گیاهان و جانداران ریز و شسته شدن با باران، رادهای حذف آن از هوای اطراف است.
هنگامی که این گاز را تنفس کنیم، به جای اکسیژن به هموگلوبین خون متصل می‌شود و ظرفیت حمل اکسیژن خون را کاهش می‌دهد. سردرد و سرگیجه، حالت خواب آلودگی و در نهایت بی هوشی که منجر به مرگ می‌شود، از علامت وجود گاز CO در محیط است.

اکسیدهای نیتروژن: وجود این گاز در محیط باعث تحریک چشم، بینی، گلو و شش‌ها می‌شود. تماس طولانی مدت با این گاز باعث افزایش آسیب پذیری بدن انسان در برابرعفونت های دانهایی نظیر آنفلوآنزا می‌شود. میزان زیاد این گاز در محیط، باعث اختلال در قوه بویایی، ناراحتی های حفره بینی، مشکلات تنفسی، ناراحتی های اعصاب، ادم ریوی و سرانجام مرگ می‌شود.

هیدرو کربن‌ها: این گروه از آلاینده‌ها مهم‌ترین منبع آلودگی هوا در محیط هستند. وجود این آلاینده در محیط باعث تحریک چشم، سرطان و اختلال در مرکز خون سازی بدن

می‌شود.

دی اکسیدگرمرد: هم از فرآیندهای طبیعی وارد هوا می‌شود و هم از فعالیت‌های انسان. از جمله موارد طبیعی که دی اکسیدگرمرد آزاد می‌کند می‌توان به تجزیه و سوختن مواد آلی، آزاد شدن از سطح دریا و فروران‌های آتشفشانی اشاره کرد. انسان نیز با سوزاندن سوخت‌های فسیلی مقدار زیادی از این آلاینده را وارد هوا می‌کند. دی اکسیدگرمرد در آب حل می‌شود و اسید سولفوریک را به وجود می‌آورد که ماده‌ای خورنده است و بافت‌های گیاهان و جانوران را در خود حل می‌کند. دی اکسیدگرمرد می‌تواند بیماری‌های تنفسی بسیاری را به وجود آورد.

ذرات معلق: ذرات معلق به ذرات جامد کوچک و قطرات مایع موجود در هوا اطلاق می‌شود که می‌توان به ذرات غبار هاگ گیاهان، باکتری‌ها و نمک اشاره کرد. در جمله فعالیت‌های بشری که به انتشار ذرات معلق منجر می‌شود می‌توان به معدن کاری، سوزاندن سوخت‌های فسیلی، حمل و نقل، کشاورزی و استفاده از سوخت‌های جامد برای پخش‌ویز و تولید گرما اشاره کرد. ذرات معلق را می‌توان بر اساس اندازه آنها تقسیم‌بندی کرد. ذرات بزرگ‌تر به طور معمول خیلی زود ته نشین و از هوا جدا می‌شوند اما ذرات کوچک‌تر ممکن است روزها و ماه‌های متوالی در هوا باقی بمانند. از عمده‌ترین عوارض ذرات معلق بر روی انسان می‌توان به بیماری‌های عفونی بخش‌های بالایی دستگاه تنفسی، اختلالات قلبی، برونشیت، تنگی نفس، التهاب ریوی و کاهش مکاتیسم‌های دفاعی بدن اشاره کرد.

ازن: ازن گازی است بی رنگ که آلاینده نوع دوم به شمار می‌رود و از واکنش‌های شیمیایی بین گازهای آلی فعال و اکسیدهای نیتروژن در روزهای آفتابی به وجود می‌آید. ازن اکسیدکننده قوی است که موجب سوزش چشم‌ها و ناراحتی‌های تنفسی و همچنین نابردی گیاهان می‌شود البته باید توجه داشت ازن موجود در لایه تروپوسفر (لایه‌های نزدیک به سطح زمین) آلاینده به شمار می‌رود ولی ازن لایه استراتوسفر (لایه‌های بالاتر جو) نه تنها آلاینده نیست بلکه به طور طبیعی در جو تولید می‌شود و می‌تواند جلوی پرتوهای زیان آور فرابنفش خورشیدی را بگیرد. این مهان لایه ازنی است که کارشمان بسیار نگران سوراخ شدن آن هستند.
سرب: سرچشمه اصلی این آلاینده، بترین سرب دار خودروهاست. سرب یکی از فلزهای سنگین است و هنگامی که وارد بدن شود، کار کرد مغز را به ویژه در کودکان مختل می‌کند.

مه دود نور شیمیایی: از اثر نور خورشیدی بر آلاینده‌هایی که ناشی از فعالیت‌های صنعتی انسان است، به وجود می‌آید. قبلا تصور می‌شد که مه دود فقط از سوختن زغال سنگ با دیگر سوخت‌های فسیلی یا مخلوطی از دود و دی اکسیدگرمرد به وجود می‌آید اما دانشمندان از سال ۱۹۵۰ نوع دیگری از مه دود را شناختند که به آن مه دود نوشیمیایی می‌گویند و مخلوطی سمی از آلاینده‌های گوناگون مانند اکسیدهای نیتروژن، ازن تروپوسفری و ترکیب‌های آلی فرار است. همه این مواد، اکسیدکننده هستند و به شدت واکنش می‌دهند و به همین دلیل یکی از مهم‌ترین مشکل‌های جوامع صنعتی است.

باران اسیدی: باران اسیدی هنگامی به وجود می‌آید که PH باران بر اثر حل شدن گازهایی مثل دی اکسیدگرمرد و اکسیدهای نیتروژن کم شده و به مقدار ۵٫۴ تا ۵٫۶ برسد. این گازها از سوختن ترکیب‌های دارای گرمرد و نیتروژن به وجود می‌آیند، هرچند ممکن است خاستگاه طبیعی هم داشته باشند. باران اسیدی باعث اسیدی شدن آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها می‌شود که برای ماهی‌ها و دیگر آرزیان بسیار زیان‌آور است. از طرف دیگر باران اسیدی می‌تواند باعث اسیدی شدن خاک و کاهش محصولات کشاورزی شود. باران اسیدی همچنین باعث تسریع هوازدگی و فرسودگی ساختمان‌ها می‌شود.

در موقع آلودگی هوا چه باید کرد؟

در روزهای بحرانی آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده‌های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید. استفاده از وسایل حمل و نقل صومبی در سفرهای روزانه بدون شهری را جایگزین استفاده از خودروهای شخصی نمایید.

فعالیت یا بازی کودکان در محیط‌های باز را محدود نمایید. افراد مسن یا افراد با بیماری‌های قلبی، ریوی نظیر آسم، برونشیت مزمن و نارسانی قلبی از خروج از خانه اجتناب نمایند.

وقتی هوا آلوده است ماسک بزنید. بهترین راه وقتی مجبوریم بیرون از خانه باشیم زدن ماسک است. از هر نوع ماسکی که به منظور جلوگیری از آلودگی استفاده شود، مقداری ذرات آلوده از ماسک قابل عبور است، ولی بهترین ماسک ها آن هایی هستند که فیلترهای مناسب تری دارند.

در آلودگی هوا، کودکان بیشتر از افراد دیگر آسیب می بینند. پس باید امکانات لازم را برای حفظ سلامتی آنها مهیا کنیم. تغذیه مناسب برای کاهش فطرات آلودگی هوا مهم است. به همین منظور مصرف شیر و ماست کم چرب، میوه ها و سبزیجات تازه برای دفع سمومیت از بدن، به ویژه سمومیت ناشی از سرب توصیه می‌شود.
ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا روی سطح پوست می نشینند. بنابراین هنگام شستنوی دست و صورت از آب خالی استفاده نکنید، زیرا ترکیب این ذرات با آب، ماده اسیدی ضعیفی را ایجاد می‌کند که به مرور باعث پیری زودرس پوست می‌شود.
با فیلتر کردن هوا می توان از میزان آلودگی های داخلی کاست. استفاده از فیلترها یا نئیزکننده‌های هوا در سیستم تهویه می‌تواند در کاهش میزان ذرات بسیار مؤثر باشد.

یکتسری سموم از طریق پوست بر افراد اثر می‌گذارد. همچنین افرادی که مشکل ریوی دارند، وقتی لباسان آلوده باشد در محیط تنفسی آلودتری قرار می‌گیرند، چون ایسه می‌توانند ذرات معلق در هوا را جذب کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود در این موقعیت بحرانی افراد بیشتر استحمام و تعویض لباس کنند.

منبع: صدای سلامت

#### کنترل آلودگی هوا

مقدمه

اتمسفر مانند نهر یا رودخانه دارای فرآیندهای طبیعی است که در تمیز کردن آن نقش دارند. بدون چنین فرآیندهایی تروپوسفر سریعاً به محیطی نامناسب برای زیست بشر تبدیل خواهد شد. پراکندگی ، ته‌نشینی گراتشی ، لخته سازی ، جذب (همراه با شستشو و واشویی) ، شستشو توسط باران و جذب سطحی از جمله مهمترین مکانیسمهای طبیعی آلاینده‌ها در اتمسفر به شمار می‌روند.

فرایندهای پاکسازی اتمسفر

پراکندگی

پراکندگی آلاینده‌ها توسط جریانهای باد ، غلظت آلاینده‌ها را در هر جایی کاهش می‌دهد.

ته نشینی گراتشی

یکی از بهترین مکانیسمهای طبیعی در جداسازی ذرات از اتمسفر پیروزه ذراتی که بزرگتر از ۲۰µm هستند شمرده می‌شوند.

لخته سازی

ته‌نشینی گراتشی در چندین دیگر پاکسازی طبیعی اتمسفر نیز نقش مهمی دارد به عنوان مثال ذرات کوچکتر از ۰.۱µm به کمک لخته‌سازی قابل ته‌نشین هستند. در این پدیده ذرات بزرگ بصورت گردنده‌های ذرات کوچکتر عمل می‌کنند.
دو ذره با یکدیگر برخورد و اتصال پیدا کرده تشکیل یک واحد می‌دهند. این فرآیند تا تشکیل یک ذره لخته‌ای کوچک ادامه می‌یابد، تا آنجا که این لخته برای ته‌نشین شدن به اندازه کافی بزرگ و سنگین شود.

پاکسازی هوا به روش لخته سازی

جذب ذرات

در فرآیند طبیعی جذب ذرات یا آلاینده‌های گازی در باران یا مه تجمع حاصل کرده همراه وطوبت نهنش می‌شوند، این پدیده که به نام شستشو نامیده می‌شود در قسمت پایتیز از سطح ابرها رخ می‌دهد پتانسیل لازم برای شستشوی ذرات و گازها بستگی به تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که برای ذرات دارای قطر کوچکتر از ۱µm فرآیند شستشو موثر نخواهد بود.

گازها ممکن است بدون تغییر شیمیایی حل شوند و یا امکان دارد در برخی مواقع با آب باران وارد واکنش شیمیایی شوند مانند گاز SO۲ که به سهولت در باران حل می‌شود و همراه با قطرات باران باین می‌آید یا این ممکن است SO۲ ممکن است با آب باران واکنش نشان داده ایجاد غبارهای H۲SO۴ (اسید سولفورو) یا H۲SO۳ (اسید سولفوریک) نماید که به نام بارانهای اسیدی شهرت دارند و بالقو نسبت به SO۲دایله دارای اثرات زیانبار بیشتری هستند.

شستشو در اثر بارش

در این حالت شستشو در سطح پایتیز از ابرها اتفاق می‌افتد و هنگامی که قطرات سقوط کنند باران آلاینده‌ها را جذب می‌کند در داخل ابرها پدیده شستشو صورت می‌گیرد. بدین ترتیب که ذرات کوچکتر از ابعاد میکرون بصورت هسته‌های میعان که در اطراف آنها قطرات آب تشکیل می‌شوند، عمل می‌کنند. این پدیده در نواحی شهری موجب افزایش بارندگی و تشکیل مه می‌شود.

جذب سطحی

عمدتا در لایه اسمتکاتیکی اتمسفر یعنی در نزدیکترین لایه به سطح زمین انجام می‌گیرد. در این پدیده آلاینده‌های گازی ، مایع یا جامد جذب یک سطح شده پس از غلیظ شدن در همان سطح باقی می‌مانند. سطح طبیعی از قبیل خاکها ، صخره‌ها ، برگ‌ها و علفها قادر به جذب و نگهداری آلاینده‌ها هستند. ذرات ممکن است با سطح جذب توسط نهنشینی گراشتی یا اثر ایترسی که در طی آن ذرات آلاینده‌های گازی در اثر جریانهای باد به سطح منتقل می‌شوند تماس یابند. اثر ایترسی برای ذراتی در دامنه ابعادی بین ۱۰ تا ۱۵µm سطح کوچک به تمدد مانند علفها و برگهای درختان نسبت به سطح بزرگتر به منظور جداسازی ذرات بیشتر است.

جذب سطحی

دستیابی به کنترل آلاینده ها

برای دستیابی به کنترل آلاینده‌های گازی و ذرات دامنه‌ای گسترده ، دو راه وجود دارد:

۱- کاهش غلظت آلاینده در اتمسفر

۲- کنترل آلاینده‌ها در منبع تولید آنها

رقیق سازی

رقیق ساختن در اتمسفر با استفاده از دود کنشهای بلند امکانپذیر است. دود کنشهای بلند می‌توانند در لایه وارونگی نفوذ کرده ، آلاینده‌ها را به گزهای پراکنده سازند که غلظت آلاینده‌ها در سطح زمین تا مقدار زیادی کاهش یابد. رقیق سازی در بهترین حالت خود عبارتست از یک وسیله کوتاه مدت به منظور کنترل آلودگی و در بدترین حالت خود وسیله‌ای است برای انتقال آثار ناخواسته آلاینده‌ها به مناطق دور دست.

کنترل در منبع مولد آلاینده ها

به منظور کنترل آلودگی هوا در دامنه‌های بسیار وسیع تا نقاط دوردست ، کنترل این مواد در منبع تولیدشان مطلوبتر و موثرتر از رقیق سازی است. در وحله اول چنین به نظر می‌رسد که اولین و موثرترین روش جلوگیری از تولید آلاینده‌ها باشد در مورد آلاینده‌های تولید شده در اثر فرآیندهای احراقی ، جایگزین کردن یک منبع انرژی می‌تواند از تولید آلاینده‌ها جلوگیری کند. روشهای باقیمانده برای کنترل آلاینده‌ها در منبع می‌تواند موجب کاهش انتشار آلاینده‌ها شود، اما نمی‌تواند سبب حذف کامل موجود به عنوان مثال اتمیولی که دارای یک فیلتر کثیف هوا ، به یک سیستم نامناسب برای تهویه موتور ، عملکرد نادرست تنظیم دور موتور و … نسبت به اتمیولی که با بهترین بازده کار می‌کند، آلاینده‌های بیشتری را از خود منتشر می‌سازد. تغییر فرآیند مورد استفاده همچنان روش دیگر برای کنترل انتشار آلاینده‌ها در منبع تولیدشان بکار می‌رود. به عنوان مثال جایگزین کردن کوره‌های باز یا کوره‌های اکسیژنی کنترل شده یا کوره‌های الکتریکی و یکی دیگر از روشهایی که در کنترل آلاینده‌های هوا در منبع تولید آنها دارای وسیعترین کاربرد است، عبارت است از نصب تجهیزات کنترلی طراحی شده بر طبق برخی از اصول اساسی که توسط آنها مکانیسمهای طبیعی حذف آلاینده‌ها عمل می‌کنند.

استاندارهای حفظ کیفیت هوا

حفظ کیفیت هوا عبارتی است که تمامی عملیات لازم را برای کنترل کیفیت اتمسفر توصیف می‌کند.

مقررات کنترل و سیاستهای کنترلی ، مجوز قانونی جهت اجزای سیاستهای کنترل ابداعات جدید ، مربوط به گازهای متصاعد شده در اتمسفر ، شبکه نظارت بر اتمسفر ، سیستم اطلاعات حفاظتی ، ناسیس سازماندهی نهادها ، سیستم مربوط به تجزیه و تحلیل شکایات درباره آلودگی هوا و عملیات نمونه‌برداری از گازهای خارج شونده از دودکش ، از جمله عناصر ضروری حفظ کیفیت هوا به شمار می‌روند.

کیفیت هوای اتمسفر و استانداردهای مربوط به گازهای آزاد شده شامل استانداردهای اول که منکی بر معیارهای کیفیت هوا ، ایمنی و حفظ سلامت جامعه را در دامنه‌ای گسترده رعایت نموده است در حالی که استانداردهای ثانوی که آنها نیز منکی بر معیارهای کیفیت هوا هستند جهت حفظ رهاه عموم از قبیل کارخانه‌ها ، حیوانات ، اموال و مواد پیریزی شده‌اند. برای پایین آوردن آلودگی به کمتر از استانداردهای کیفیت هوای اتمسفر ، استانداردهای ملی مواد متصاعد شده یا تکیه بر در دسترس بودن تکنولوژی کنترل وضع گرگیدند.

شاخص کنترل هوا

شاخصهای کیفیت هوا

آژانس حفاظت محیط زیست ، شورای کیفیت محیط زیست ، در توسعه شاخص استانداردهای آلاینده (PSI) به منظور گروه آوری عوامل پیچیده‌ای که مجموعا کیفیت هوا را بوجود می‌آورند، با یکدیگر همکاری کرده و این شاخص اندازه گیریهای مربوط به هوا را برای ۵ معیار اصلی آلاینده‌ها از صفر تا ۵۰۰ درجه بندی می‌نمایند. آلاینده‌های مربوط عبارتند از: منو اکسید کربن ، دی اکسید سولفور ، کل ذرات معلق اکسید کنده‌های فنوشیمیایی یا ازن و دی اکسیدکربن اگر غلظت هر یک از آلاینده اصلی بیش از مقدار پیش بینی شده برای کیفیت هوا در هر ایستگاه کنترل آلودگی باشد در آن روز معین ، کیفیت هوا درناحیه مورد نظر نامال است.

حتی اگر غلظت چهار آلاینده اصلی دیگر پایتیز از حد استاندارد ملی باشد. تنها هنگامی که اندازه گیری مربوط به همه پنج آلاینده‌ها دارای مقدار شاخص یا کمتر از مقداری که کمتر از نصف حد تعیین شده توسط استاندارد است باشد، اصطلاحا گفته می‌شود که کیفیت هوا خوب است.

اعمال استانداردهای

اعمال استانداردهای کیفیت هوای اتمسفر ، استانداردهای آزاد شدن گازها برای صنایع جدید و ساکن موجود و استانداردهای آزاد شدن موادی برای آلاینده‌های خطرناک وظیفه نهادهای ایالتی شمرده می‌شود. علاوه بر کنترل منابع ساکن موجود نهادهای ایالتی کنترل آلودگی هوا نیز باید به بررسی و مرور طرحهای ارائه شده برای توالی منابع جدید ساکن پیردازند. نهادهای ایالتی برای رفع مقررات ضروری طرح‌ریزی شده جمعیت جلوگیری از رسیدن غلظتهای آلاینده‌ها در اتمسفر به حدودی که برای سلامت انسان خطرناک هستند، دارای اختیار و قدرت می‌باشند.

در وهله اول که به آن مرحله هوشیاری گفته می‌شود. اولین مرحله کنترل آغاز می‌شود. در مرحله هشدار بر عملکرد دستگانهای خاکستر ساز و وسایط نقلیه محدودونهایی اعمال می‌شوند. در مرحله سوم ، علاوه بر تعیین حد اضطراری بر اجاقهای سرباز ، عملکرد خاکسترسازها ، واحدهای صنعتی و اتمیولها کنترلهای شدیداعمال می‌شود. نهادهای ایالتی باید به کنترل انتشار گازهای آلاینده خطرناک پردازد یعنی آن دسته از آلاینده‌هایی که می‌توانند در افزایش مرگ و میر یا شیوع بیماریهای جدی ناتوان کننده برگشت ناپذیر نقش داشته باشند.البالها باید به رعایت استانداردهای ملی مواد آزاد شده در اتمسفر ، وضع شده برای پنج ماده خطرناک (بنه نسوز ، پرلیم ، جیوه ، وبتیل کلراید و بتزن) ملوم باشند.

بتزن

منبع نشر آلاینده

عبارتست از روشن کردن منابع آلودگی هوا در یک ناحیه مشخص و تعریف انواع و مقدار آلودگی که این منابع ممکن است بوجود آورند، نشر آلاینده‌ها ، تابوب ، تداوم و مقدار نسبی نشر آلودگی مربوط به هر منبع. پنج آلاینده صلی هوا که معمولا در یک منبع انتشار آلودگی در نظر گرفته می‌شوند، عبارتند از: منو اکسید کربن ، هیدروکربنها ، اکسیدهای نیتروژن و اکسیدهای گوگرد. در این وجود اندازه گیری اکسید کنده‌های فنوشیمیایی (یا ازن) در شاخصهای استاندارد آلاینده‌ها جایگزین اندازه گیری هیدروکربنها در بسیاری از منابع نشر آلودگی شده است.

منابع نشر آلودگی

منابع نشر آلودگی عبارتند از: حمل وقلن وسایط نقلیه یا منابع متحرک احتراق ، منابع ساکن احتراق ، فرآیندهای صنعتی ، دفع مواد زاید، جامد و مقلیلهای منرفه، آگامیهای مربوط به کمیت و کیفیت و موارد مورد استفاده فرآیند شده سوخته شده در چهار گروه منبع را از طریق برستمندماها ، تماس مستقیم با مدیران ، اتقهای بازرگانی یا سازمانهای تحقیقاتی ، مطبوعات و مجلات ، منابع اطلاعاتی ، آژانسهای ایالتی و یا منابع ملطع می‌توان بدست آورد. با جمع آوری اطلاعات از راههای مذکور می‌توان از این آگامیها با توجه به عامل نشر برای تعیین آلودگی در یک جامعه مشخص و همچنین برای محاسبه سرعت نشر آلاینده استفاده کرد.

اصطلاحات آلودگی هوا

تعریف کلی

آلودگی محیط زیست عبارت است از وارد کردن ماده و انرژی به محیط زیست ، بطوری که سلامتی انسان و سایر موجودات زنده در معرض خطر قرار گیرد.

آژوسل

از پراکنده شدن یک ماد ؟جامد یا مایع در هوا آژوسل بوجود می‌آید.

هواگستن

هوا گستن عبارت است از تجزیه و پراکنده گی ذرات میکروسکوپی مایع یا جامد در حالت گازی شکل ، از قیل دود ، مه ، غبار و غیره.

غبار

غبار اصطلاحی نه چندان دقیق است که به ذرات جامد بزرگتر از ذرات کلوییدی اطلاق می‌شود که می‌توانند موقفا در هوا یا سایر

گازها بطور معقل باقی میمانند. غبار، نمایی به متفند شدن ندارد. مگر اینکه تحت تاثیر نیروهای الکترواستاتیکی قرار گیرد که در این حالت ، آنها پخش نمی‌شوند، بلکه تحت تاثیر نیروی گرانشی ، ننشین می‌شوند.

غبار

قطره

قطره مایعی با مقدار و چگالی اندک است که تحت شرایط آرام و ساکن می‌تواند به پایین سقوط کند و در صورت مفشوش و متلاطم بودن هوا به حالت معقل در هوا باقی بماند.

خاکستر بادی

خاکستر بادی ، ذرات ریز منفک خاکستر موجود در گازهای سوختنی است که از احتراق سوخت بوجود می‌آید. این اصطلاح بطور کلی برای خاکستر گازدار حاصل از دیگهای بخاری بکار می‌رود که از سوخت (ذغال سنگ) خورده شده استفاده می کنند.

مه

مه اصطلاح نه چندان دقیقی است که در مورد هواگشن مایعی که بر اثر میدان خود در هوا پخش شده بکار می‌رود.

گرد

گرد متشکل از ذرات جامدی است که در نتیجه انقباض از حالت گازی بوجود آمده‌اند. و این مساله بطور کلی پس از تبخیر مواد گدابخته صورت می‌گیرد و اغلب با واکنش شیمیایی نظیر اکسیداسیون همراه است. ( اندازه ۰.۱ تا ۱۰ m2) )

مِغ

مغ اصطلاحی است نه چندان دقیق که در مورد پراکنده گی ذرات مایع در هوا یعنی پراکنده گی ماکروسکوپی بکار می‌رود. (اندازه ۰.۱ تا ۵ m2)

ذره

ذره به صورت جرم مطلقاً ریز یک مایع یا جامد تعریف می‌شود.

دود

دود عبارت است از ذرات هوا گسسته ریز و مجزا که از احتراق ناقص بوجود می‌آید. دود اساساً حاوی کربن و سایر مواد سوختنی است. (اندازه ۰.۱ تا ۱۰ m2) )

دوده

دوده مجموعه‌ای از ذرات کربنی است که با فطران آفشته شده و در احتراق ناقص مواد کربنی تشکیل می‌شود.

بخار

بخار حالت گازی ماده‌ای است که معمولاً به صورت مایع و جامد یافت می‌شود.

**نکات مهم و ایمنی برای خانواده ها**

نویسنده:امیر ملکم محمودی

امینت منزل

پیش گیری ها:

تا حد امکان منزل خود را خالی نگذارید؛

مقابل کلیه پنجره های قابل دسترس، نقاط نفوذ پذیر، تورگیرها و روی دیوارهای کوتاه، حفاظ مقاوم و مطمئن نصب کنید.

نسبت به تعویض قفل های ک کلبه بدگی آنها گم شده یا برای مدتی در اختیار دیگران بوده، سریعاً اقدام نمایید.

در صورت خروج از منزل، تنها به بستن در خروجی اکتفا نکنید. کلیه درهای داخل منزل را قفل نمایید تا فرصت جست و جو و راه نفوذ از سارقان سلب شود

از ورود افراد ناشناس تحت هر عنوانی به خصوص به عنوان فالگیر، زغال و منگنه ی درون خانه جلوگیری نمایید.

اگر افرادی به عنوان مأموران سازمان های مختلف به مترتبان مراجعه می نمایند قبل از شناسایی کامل و رؤیت کارت و مدارک شناسایی، از ورود آنان اکیداً جلوگیری نمایید.

در تمام ساعات شبانه روز در خانه را ببندید تا سارقان نتوانند وارد شوند.

به هیچ عنوان وقتی که در زده شده، در را فوراً باز نکنید تا وی را شناسایی نمایید.و این مورد را به فرزندان خردسال خود نیز آموزش دهید.

اگر بیرون از در خانه ی شما روشنایی کافی ندارد یا نصب لامپ بر سر در منزل، روشناییی محل را تأمین نمایید.

شماره و مشخصات لوازم خانگی خود را، از قبیل لوازم صوتی و تصویری، فرش، جواهرات، تابلوی نقاشی، چیزهای عتیقه و گرانبها، دقیقاً یادداشت و در صورت امکان از آنها عکس تهیه کنید تا درصورت وقوع سرقت، شناسایی و دست یابی مجدد آن ها امکان پذیر باشد؛

شماره تلفن ۱۱۰ مرکز فوریت های پلیسی انتظامی را هرگز فراموش نکنید تا در صورت لزوم بتوانید سریعاً با این مرکز تماس بگیرید.

با نصب «چشم‌آوری در ورودی از غافل گیر شدن خود و اعضای خانواده، توسط سارقان و افراد مظنون جلوگیری نمایید.

هنگام بیرون رفتن به اتومبیل های ایستاده در کوچه و سرنشینان آن ها توجه داشته باشید؛ در صورت مشکوک بودن، شماره و مشخصات اتومبیل را یادداشت و به کلاتری اعلام نمایید.

بعد از شست و شوی فرش از گسترش آن روی دیوارها و پشت پام خودداری نمایید.

از قرار دادن کلبه منزل در محل هایی مانند: زیر جاکشی و سایر محل های قابل دسترس خودداری نمایید.

از فرادان تردان و چهارپایه و نظایر آن ها، در کنار دیوارها بپرهیزید.

زمانی که خانه نان کسی نیست از روشن گذاشتن چراغ یک اتاق به سمت طولانی و مستمر خودداری نمایید و حتی المشهور از همسایگان و آشنایان مورد اطمینان بخواهید که روشنایی داخل خانه را در هنگام شب، تغییر دهند.

نسبت به قصد اشخاصی که مکرراً تماس تلفنی می‌گیرند و می‌گویند اشتباه گرفته ایم یا شخص دیگری را می‌خواهند و نیز نسبت به تماس های تلفنی، که با دادن اخبار ناگوار شما را مجبور به بیرون رفتن می‌کنند، دقیق باشید و پس از کسب اطمینان از صحت خبر، خانه را ترک نکنید.

زمانی که برای مدت طولانی در خانه شما کسی نیست یک لامپ مهتابی را در قسمت مرکزی منزل روشن بگذارید و از افراد مطمئن بخواهید که ضمن سر کشی مداوم به منزل، جان چه در لایه لای در هر گونه آثار و علامه، مثل کارت آگهی یا تکی از کاغذ و یا هر شی دیگری بخورد نمودند. آن را برداشته، و فرصت را از سارقان سلب نمایند.

منبع: کتاب راهنمای خانواده

**نوصیه‌هایی برای زندگی سالم‌تر**

نویسنده:شهراره انصاری

۱-سزی‌ها را به صورت تازه مصرف کنید. با این کار ویتامین‌های آنها بیشتر حفظ می‌شود.

۲-در مواقعی که استفاده از نمک باید محدود شود، اضافه کردن سزی‌های معطر مانند نعنا، ریحان، گشنیز به غذا طعم و عطر مطلوب می‌دهد.

۳برای خرد کردن سزی‌ها از چاقوی تیز استفاده کنید تا از خراب شدن و از بین رفتن ویتامین‌های آن جلوگیری شود.

۴برای پخت سزی‌ها از مقدار کمی آب استفاده کنید، آب حاصل از پخت را در غذا مصرف کنید.

۵سزی‌ها بخصوص آنها که با ریشه از مزه به مزه منتقل می‌شوند معمولاً آلوده به نمک انگل و میکروب‌ها هستند. این نوع سزی‌ها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.

۶در انتقال سزی از مغازه به خانه دقت کنید که آنها را در کنار سایر مواد غذایی نگذارید. زیرا باعث آلوده شدن مواد غذایی می‌شود.

۷لشیر و لبنیات بهترین منبع کلسیم هستند. برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در هر سنی که هستید، روزانه حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین‌های آن را مانند پنیر، ماست و کنسک مصرف کنید.

۸در مصرف نوشابه‌های گازدار افراط نکنید. مصرف مداوم آنها به دلیل ایجاد اختلال در جذب کلسیم از عوامل مؤثر ابتلا به پوکی استخوان است.

۹به جای انواع نوشابه‌های شیرین گازدار و آب میوه‌های صنعتی از نوشیدنی‌های سالم‌تر مانند آب، شیر، وغ، و آب میوه‌های طبیعی استفاده کنید.

۱۰- هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.

۱۱-مصرف نمک را کاهش دهید ولی برای همان مقدار کم از نمک پدیدار استفاده کنید.

۱۲-نمک پدیدار را در ظرف‌های سرسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا به موجود در آن از بین نرود.

۱۳-ویتامین C جذب آهن غذا را افزایش می‌دهد. بنابراین همراه با غذا، سالاد شامل گوجه‌فرنگی، کاهو، کلم و فلفل سبز دلمه‌ای مصرف کنید.

۱۴-مصرف جای همراه با غذا یا بلافاصله قبل و پس از غذا جذب آهن را کاهش می‌دهد. بنابراین از نوشیدن چای یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنید.

۱۵-افزودن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی، جذب آهن غذا را افزایش می‌دهد.

۱۶-آهن موجود در گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز قابلیت جذب بهتری دارد.

**از زیاده هم می‌توان نشت تولید کرد**

کارنارز کجاست؟

هنگامی که از کارنارز صحبت می‌شود بی‌اختیار ذهن ما به دوران باستان و امپراتوری کارنارز در مکانی که اکنون کشور های تونس و الجزایر قرار دارد سفر می‌کند.

اما حقیقتا ان کارنارز که از ان صحبت می‌کنیم شهر کوچکی در ابالت مسوری واقع در امریکاست و نه تنها به دوران باستان تعلق ندارد بلکه یکی از مدرنترین و

عجاب انگیزترین پدیده های تکنولوژی در ان به وقوع پیوسته است.

در کارناژ همه دربارہ یک دسگاہ جدید سخن می گویند.دسگاہی که هر گونه عنصر زائده‌وی مصرف و یا حتی زیاده از یکطرف داخل آن گذاشته می شود و از طرفی دیگر نفت تازه خالص و صاف از آن خارج می شود.نفتی که طلای سیاه نام گرفت و امروز ما می دانیم که بدون آن اکثر فعالیت‌های صنعتی بشر ناممکن است. شرکتی که این پروسه خارق العاده را ایجاد کرده-C-W-changing world technologies) نام دارد. این پروسه که پروسه تغییر دما شناخته شده است می تواند کوه زیاده و مواد زایدی که در پیرامون زندگی امی به شکل تصاعودی رو به افزایش است را به کلیه حل معما ی بحران انرژی و حتی از آن مهمتر به راهی برای اجتناب از مشکل عظیم افزایش دمای کره زمین تبدیل کند.

در این مکان دانشندان انواع و اقسام و مواد زاید را داخل دسگاہ تغییر دما قرار می دهند تا کامپیوتر های کهنه تا اتومبیل‌های قراضه لاستیک‌های کهنه و یا حتی لاشه حیوانات تلف شده ،شاید نکته مهم در این رابطه زمان تولید نفت باشد به طوری که نیم ساعت بعد کلیه مواد زائدی که شرح آن رفت به مخلوطی از پودر های معدنی و زغال کربن و البته نفت تبدیل می شوداین دسگاہ برای ایجاد ۸۵واحد انرژی فقط ۱۵ واحد سوخت مصرف می کند.و به جای میلیون‌ها سال از نیم ساعت زمان بهره میگیرد وقت تولید میکند.

نفتی را که بشر امروزه در نتیجه حفاری و ایجاد چاه‌های عمیق استخراج میکند که به مهمترین منبع سوخت و انرژی برای جهان مدرن تبدیل شده است. در حقیقت بقایای گیاهان و جانوران و پلانکتون‌هایی ست که به تدریج در اعماق زمین مدفون شده و بر اثر گرمای شدیدی که در اعماق زمین جریان دارد و فشارهای متعددی که بر آنها وارد می شود له شده و به صورت اجسام در هم آمیخته ای در می آیند که سرانجام به توده ای گلد و سیاه‌رنگ تبدیل می شوند.اهسته اهسته ودرغن سیاه و غلیظ توسط عوامل کربنی تجزیه شده و سرانجام در مدتی بین ۱۰ تا ۲۰۰ میلیون سال این پروسه طبیعی در دمای غیر متغیر و گاز را در اعماق زمین پدید می آورد.

حالا این پروسه از همان تکنیک و مراحل اساسی که طبیعت به کار می گیرد استفاده می کند اما فقط آن را به مراتب مطمئن تر و بسیار بسیار سریع تر انجام می دهد و به جای بقایای جانوان و گیاهان وزائده های طبیعی این عملیات می تواند از کلیه زیاده ها و مواد زاید بهره بگیرد و تنها مشرق هم آن است که مواد مذکور حاوی مقداری کربن باشد.مهمترین ماده خمیری ایجاد شده هیدروژن مال است که بسیار مهم است.دما در این دسگاہ معادل ۲۵۰ درجه سانتی گراد است و در همان حال آن را زیر فشاری معادل ۵۰ برابر فشار معمولی که در جو وجود دارد قرار می دهند.فسن اینکه اب هم به انتقال حرارت به مخلظ مختلف خمیر مواد کتک می کند .

پس از ۱۵ دقیقه مواد زاید تجزیه می شوند.

نکته جالب آن است که در تمامی طول این مراحل هیچ مواد زائدی خارج نمی شود و تمام اضافات دوباره به مرحله اول عملیات منتقل می شوند.

در انتهای کار مرحله خالص سازی وجود دارد که نفت را با قرار دادن درحرارتی معادل ۲۵۰درجه سانتی گراد خالص می کند و نکته مهم دیگر آنکه در هر مرحله انرژی خاصی تولید می شود که کارایی بالایی دارد.

این اولین باری است که چنین سیستم کامل و مفرون به صرفه ای در ایجاد این ماده مهم استفاده می شود.

بنابراین طبق عملیاتی که در کارناژ صورت می گیرد در مدت ۳۰ دقیقه می توان صاحب انرژی ی حیاتی شد که در طبیعت حداقل ۱۰ و حداکثر ۶۶۰ میلیون سال برای بدست آوردن آن باید صبر و تحمل به خرج داد.

نفت به عنوان یک ماده مهم برای ایجاد سوخت و انرژی به چنان ارزشی دست یافته که به آن طلای سیاه می گویند و حال اگر از انواع زباله در ۳۰ دقیقه به نفت می توان دست یافت پس گفتن این نکته که از زیاده می توان به طلا رسید سخنی گراف نخواهد بود.

**تأثیر فاضلاب ویس آبهای صنعتی کارخانجات بر آبریان**

مقدمه :

افزایش روز افزون جمعیت و توسعه بیش از حد اسکان انسان ها درحاشیه رودخانه ها وسواحل آنها و منابع آبی منجر به افزایش ایجاد مراکز صنعتی و کارخانجات شده است . که اینها به توبه خود ، ضا بعنا ت و فظوظ لات آلوده کننده به آنها را افزایش می دهند. بطوری که این عوامل آلوده کننده می‌توانند تغیرات غیر قابل قبول وییش بینی نشده ای را بر روی محیط ومنا ع آبی ایجاد نما یند . و رونده طبیعی زندگی آبریان را تغیر دهند.

نکته نکند آلوده کننده‌های صنعتی در آنها ، به تنهای آفتد ر مشکل ساز نمی باشند، بلکه عوامل کارنا گون ،شامل:

روش عمل ، مقدار رانق در طول مسیر ..... دست به دست ما داده تا اینکه مشکلات فراوان را در آنها ایجاد می کنند.

بطور مثال: تزکیات سیاورق در محیط‌های آبی شیمی صنعتی ، ولی وفقی ودمجاور کادمیم و روی ، قرار میگیرند . سستی شدن آنها صدها بار تشدید وکنشده تر می شوند.

هدف :

شناسای برخی ازمنابع ضایعات ویس آبهای صنعتی کارخانجات ومراکز صنعتی که آلوده کننده محیط زیست و اکوسیستم‌های آبی می باشند و در نهایت منجر به بروز مشکلات فراوان برای آبریان و اسانها می شوند .

بحث :

بطور کلی ضایعات ویس آبهای صنعتی کارخانجات به صورت: مواد آلی گیاهی وجانوری (اجسادوبقایای آنها)– مواد آلی شیمیایی(شامل: سموم گیاهی ، پاک کننده ها وهیدروکربنها)–عناصروترکیبات معدنی– رسوبات ... مواد رادواکتیو– حرارت –ظرات سنگین وغیره ...می باشند .

اثرات ایجاد شده ناشی از فاضلابهای صنعتی در منابع آبی شور وشیرین تا حدودی یکسان است که برخی از آنها بطور خلاصه به قرار زیر می باشد:

فاضلابهای صنعتی کارخانجات شستشوی الیاف وپس مانده های کارخانجات شیمیایی که منشأ آلی دارند . به شدت آنها را قلیایی کرده ، پی.ا.دی. آب را افزایش می دهند .

کارخانجات گوشت ،لبیبات ،بانی شکر، به همراه نظفیر وکتسرو کردن آنها در آنها به عُقت تجزیه باکتریها ، پی.ا.دی. را افزایش واکسیژن محلول را کاهش میدهند .

فاضلاب کارخانجات تولید کاغذ که محتری نگه های چوب– پنتا کلروفل– پنتا کلروفات سدیم–متیل مرکابتان وسولفات ها ، هستند به شدت خورنده بوده وهمسنگی برای ما هیان ایجاد میکنند . همچنین باکتریهای تولید کننده گاز با استفاده از سولفاتهای حاصله از تولید کاغذ ، محیط آب را آلوده وکم اکسیژن می کنند .

دسته های ماضعی وفقی در چنین آب وشراطی قرار می گیرند ، با کوچ کرده ویا به کلی نابود می شوند.

نیروگاههای اتمی و هسته ای یا ایجاد ضایعات مواد رادواکتیوی در کمترین زمان بالا ترین مقدار آلودگی وتغیرات را در آب وماضی ها ایجاد میکنند. این ترکیبات با تغیرات ژنتیکی ماضیان منجر به مشکلات فراوان می شوند.

فاضلاب کارخانجات متالورژی مثل :

کارخانه های ذوب آهن که از آب برای سا خن ذغال کتک استفاده می کنند ، بسیار اسیدی بوده ومواد سمی فراوانی مانند : قفل ، سیانوزن ، سرباره ، کتک وجامدات بسیار ریز محلول در خود را وارد منا ع آبی کرده ،باعث تغیرات و مرگ ومیر ماضیان می شوند .

بطور کلی کلیه فاضلاب های صنعتی کارخانجات که از طرق فراوان وارد محیط‌های آبی می شوند، در مرحله اول منجر به تغیرات ددر پارا مترهای فیزیوشیمیایی آب شده سبب بروز مشکلات عدیده ای میشوند.

گونه های مختلف آبریان واماضی ها ،دانه های محدودی از این تغیرات را می توانند تحمل نما یند. همچنین برای رشد وحفظ سلامتی خود به حد معینی از پارامتر های مانند : پی.اچ – درجه حرارت– اکسیژن – سختی – ..... نیاز دارند .

از بین این عوامل محیطی ، درجه حرارت اب و دانه تغیرات آن مهمترین نقش را در زندگی آبریان ن داراست . بدلیل آنکه تمام فعالیت های فیز یولوژیکی ماضیان ، اهم از تغذیه ، پر،رشد، تکثیر ومقاومت در برابر بیماریها متأثر از آن است. بنا بر این درجه حرارت آب از لحاظ گتمی و کیفی ، بایستی در دامنه مطلوب ومورد نیاز آبریان باشد.

اکثر کارخانجات مانند: کارخانه های تولید انرژی الکتریکی ، از آب برای سرد کردن تأسیسات خوداستفاده می کنند،که فاضلاب این نوع کارخانجات دارای آب‌های با درجه حرارت بالا هستند. که افزایش درجه حرارت خود نوعی آلودگی به حساب میآید . زیرا این گونه فاضلابهای گرم وفقی وارد منا ع آبی میشوند باعث گرم شدن آبهای مسیر و خود آن منع آبی میشوند.

این گرما باعث کاهش وزن مخصوص ویسکوزیته آب میگردد، در نتیجه ظرفیت حمل اکسیژنی آن کاهش می یابد . یعنی آب زودتر به حالت اشباع رسیده واکسیژن کمتری را برای رسیدن به حد اشباع قبول میکند . همچنین نسبت رسوب شدن در این گونه آنها به شدت افزایش می یابد ، تخیر نیز سریع تر شده ،شوری افزایش پیدا می کند. در این شرایط اکثر ماهیها وآبریان در برابر این تغیرات اگر هم جزی، باشد ، واکنش نشان میدهند. به عبارت دیگر اگر این تغیرات کم ولی دایمی باشد ، می توانند فنون وفنور منطقه را تغیر دهد .

با توجه به این که اکثر آبریان در منلغ آبی با یک درجه حرارت معین ومخصوص به خودشان رشد و تولید مثل میکنند، در اثر این تغیرات ، ماهیها یا جلوبلر از حد معمول تخم ریزی میکنند ، یا اینکه هرگز تخم ریزی نخواهند کرد .

از طرف دیگر لاروهای که زودتر بدنیا آمدند ، بقدا بدست نابورده ازین خواهند رفت بنابراین وقت بقا در این شرطه تعادل زندگی آبریان به هم خورده و پوشش آب توسط اجنماعات آری به کلی دگرگون میشود. برخی آبریان مانند ماضیان سردآبهم خیلی سریع تر به

مرحله مرگ ومیر می رسند.

بنابراین اکثر پس آبهای کارخانجات باعث می شوند که اجنماعات آری تغیر کرده ومواد غذای آب تغیرکند اکثر آنها باعث می شوند که اجنماعات آری تغیر نمایند ومواد غذای آب تغیر کند.

گاهی اوقات این تغیرات در دریا ودردیاجه ها فراتر می شوند. یعنی باعث تغیرات ساختمانی آب آنها می گردند .

بطوری که در این گونه آنها با شدت گرفتن سردابی آنگاه، مواد آلی ومعنیی رسوب پیدا می کنند که تجزیه کامل آنها در کف باعث مسطح تر شدن بستر آنها می شوند. در اثر این فرایند رسوب گذاری لاروها وتخم آبریان نابود می گردند . همچنین در بعضی از نقاط ارتفاع آب کاهش یافته وماضیان دیگر قادر نخواهند بود که در آنجا به زیست خود ادامه دهند.

روش گیاهان باتلاخی افزایش پیدا میکنند و یکسبج کل دریاچه به زمین باتلاخی مبدل میشود. بنا براین اگر از این تغیرات جلو گیر نشود، یعنی رسوبات از کف خارج نشوند ، محیط آبی به مراب باتلاخی مبدل خواهد شد. ظرات وتأثیر آلودگی اثرات آلودگی بعضی ازظرات ( ناشی از حمل آنها درپس آبهای صنعتی ) مانند : مس –سرب وجیوه شناخته شده است. ولی اثرات بعضی از ظرات دیگر مانند: کرم ، کادمیم ، کیالت ،بیکل ، کاملاً مشخص نمیشاند بنابراین وجود برخی از این مواد در گوشت

ماهپها،صدهفا وغیره بعد از مصرف آن توسط انسان ایجاد ناراحتیهای بسیار شدیدی می کند که بایستی از ورود این گونه آبهای صنعتی آلوده به محیطزیست آریزان جلوگیری شود .

ماهی ها این فزات را یا از طریق بارشنی ها جذب کرده ویا از طریق تغذیه کردن وارد بدن خود میکنند.

برخی از این مواد مانند متیل جیوه دردین ماهپها بعد از تجمع ذخیره می شوند. مثلا نوع ماهی پنکول حدود پنج جره در میلیون(?) (PDM) جیوه و ترکیبات آن را در خود جمع و ذخیره می کند . مصرف این نوع ماهیان توسط انسان ، به مرور زمان سبب کوری ، کولائی و در آخر مرگ می شود .

ترکیبات سرب در آب از طریق زئو پلاتکون ها جذب وسپس وارد زنجیره غذای آریزان میشوند که به نوبه خود سفتی ویرای ماهپها ایجاد مشکلی می نماید ودر انسان سیستم عصبی را مختل و عضلات را خلی می کند.مس ترکیبات آن در ماهپها وصدفها ، باعث سبز یا آبی شدن آنها می شوند . مقدار یکنه میکرو گرم این ترکیبات برای آریزان کشته شده است ودر نهایت در انسان باعث بروز مشکلات فراوان می گردند.

نتیجه گیری

باتوجه به مطالب گفته شده در مورد آثار مخرب پس آبهای صنعتی ، که اکثر آنها آلودگی حرارتی ایجاد می کنند . بایستی قبل از ورود آنها به آگر سیستمهای مختلف آبی وایجاد هر گونه نغیرات ، از طریق مندهای گو ناگون تصفیه آب ( مهمترین آنها تصفیه های بیولوژیکی ) پاکسازی اولیه گردند .

#### تولید کمپوست

مواد اولیه خام

این مواد شامل کاه و کلس گندم، جو، یولاف، چاودار، برنج و باگاس نیشکر می‌باشد. که از این بین، کاه گندم به علت انعطاف‌پذیریتر بودن نسبت به دیگر مواد، ترجیح داده می‌شود. این ویژگی کمک مهمی در تهیه ساختار کمپوست می‌نماید. کاه و کلس یولاف و جو نرم‌تر از گندم بوده و سریع خیس خورده اشباع از آب می‌شوند که درنهایت شرایط بی‌هواری درتوده آنها ایجاد می‌شود. با توجه به این عوامل و با اعمال مدیریت مناسب، می‌توان از تمامی انواع کاه و کلس با موفقیت کمپوست تهیه نمود.

کاه و کلس؛ حاوی هیدرات کربن، سلولز و تمامی مواد غذایی مورد نیاز قارچ میباشند. به عنوان مثال کاه گندم حاوی ۴۶ درصد سلولز، ۲۵ درصد پتروسان و ۱۶ درصد لیگنین می‌باشد. سلولز و پتروسان؛ هیدرات‌های کربنی هستند که از تجزیه آنها، قندهای ساده موجود می‌آیند. این گونه قندها انرژی مورد نیاز رشد میکروبی را فراهم می‌نمایند. از طرفی لیگنین موجود در کاه و کلس و با چوب درختان در طی مرحله اولیه کمپوست‌سازی به ماده‌ای موسوم به کمپلکس هوموس لیگنین غنی از ازت که منبع پروتئین است؛ تبدیل می‌شود. در مجموع، کاه ماده‌ای است با خصوصیات شیمیایی و ساختاری مناسب که به منظور تولید کمپوست قارچ از آن استفاده می‌شود.

در صورت استفاده از کاه اصطبل اسب‌ها جهت تولید کمپوست؛ که اصطلاحاً به آن کود اسبی گویند، حاوی ۹۰ درصد کاه و ۱۰ درصد پهن اسب می‌باشد. کیفیت این ماده به مقدار اوره، مدفوع و مقدار عناصر پرمصرف ازت، فسفر و پتاسیم موجود در آن، بستگی دارد. از آن جا که ۴۰-۳۰ درصد مدفوع اسب حاوی موجودات ذرهبینی (باکتری‌ها) مفید تسریع کننده فرآیند تخمیر و کمپوست‌سازی می‌باشد؛ باعث برتری این ماده نسبت به دیگر مواد خام کمپوست شده است.

کود اسب مورد نیاز را می‌توان عموماً از مایه‌ین اسب‌دوانی تهیه نمود. چنانچه بچای کاه از خاک ازه در زیر اسب‌ها استفاده گردد، در آن صورت آن را نباید یکنه ماده اولیه محسوب کرد بلکه بایستی آن را مکمل بدانیم.

در صورتی که ماده اولیه کمپوستی از کود اسب تشکیل شده باشد، آن را کمپوست طبیعی و چنانچه ماده اصلی و اولیه کمپوستی کاه و کلس یا مخلوطی از کاه و کلس و علفه خشک بوده و به هیچ عنوان در ساخت آن از کود اسب استفاده نشده به آن کمپوست صنعتی می‌گویند. به منظور جبران کمبود فسفر و پتاسیم موجود در کاه و کلس همواره مقداری کود مرغ به عنوان مکمل به کمپوست‌های مصنوعی می‌افزایند.

با توجه به ارزش غذایی ناگافی کاه و یا کود اسب و نیز پایین بودن سرعت تجزیه و تخمیر در آن، همواره باید یک‌سری مواد بنام مکمل را به صورت فرموله با آنها ترکیب نمود. بنا به روش جلدهاال، هر یک از فرمول‌ها بر اساس مجموع ازت موجود در هر جز تهیه و تنظیم می‌شود. با استفاده از این فرمول‌ها و رعایت اصول خاص کمپوست‌سازی؛ نسبت مطلوب جهت انجام فعالیت تجزیه میکروبی مناسب بدست می‌آید که در نتیجه؛ به حداکثر ارزش غذایی خواهیم رسید.

مکمل‌های غذایی

تولید کمپوست، در اصل یکنه فرآیند تجزیه میکروبی محسوب می‌گردد. میکروباها در اجزاء ترکیبی کمپوست به وفور یافت شده ویرای فعل‌سازی آنها کالیست مقداری آب اضافه نماییم. برای تحریک بیشتر فعالیت میکروباها و افزایش رشد آنها می‌توان مقداری مکمل غذایی به عنوان تأمین کننده نیاز پروتئینی (ازت) و هیدرات کربن جمعیت میکروباها به مواد اولیه اضافه نماییم. تا زمانی که هیدرات کربن کافی در اختیار میکروباها قرار دارد، می‌توانند تقریباً از هر منبع ازت برای تأمین انرژی مورد نیاز خود استفاده نمایند. به علت تجزیه مشکل سلولز، در اصل از هیدرات کربن کاه نمی‌توان استفاده کرد و باید آن را از منبع دیگر- تأمین نمود. این مکمل باید حاوی ازت و مقداری ماده آلی باشد تا مقدار هیدرات کربن لازم را تأمین نماید. به این ترتیب، در تولید کمپوست باید از مقادیر مشخص کود حیوانی و پودرهای غذایی حیوانی استفاده نمود.

در ادامه فهرستی از اجزای ترکیبی کمپوست به همراه مکمل‌های مجاز بر طبق درصد ازت موجود در آنها گروهبندی و ارائه می‌گردد. قابلیت دسترسی و هزینه هر یک از مواد موجود در فرمول‌ها، دو عامل مهم در انتخاب آنها می‌باشد. این فهرست قطعی و جامع نبوده و می‌توان به دلخواه از مواد مشابه هر یک نیز استفاده نمود.

گروه ۱: ازت بالا، فاقد ماده آلی

سولفات آمونیوم ۲۱ درصد ازت)

اوره (۴۶ درصد ازت)

نیترات آمونیوم (۴۶ درصد ازت)

به مقدار حداکثر ۱۱ کیلوگرم در هر تن کمپوست خشک

نسام این مواد، معدنی بوده و به سرعت گاز آمونیاک تولید می‌نمایند. از این مواد اغلب برای نرم کردن کاه در کمپوست‌های مصنوعی استفاده می‌شود. موقع استفاده باید توجه کرد که تمامی این مواد را به طور کاملآ یکنواخت با هم ترکیب نمود. در صورت استفاده از سولفات آمونیوم؛ باید به اندازه سه برابر حجم آن از کربنات کلسیم (کود اسبی) استفاده نمود تا محیط، خنثی گردد. از این گروه در ساخت کمپوست‌های طبیعی نباید استفاده گردد.

گروه ۲: ۱۰-۱۴ درصد ازت

پودر خون (۵/۱۳ درصد ازت)پودر ماهی (۵/۱۰ درصد ازت)

این مواد سرشار از پروتئین بوده اما به دلیل قیمت بالا مصرف کمی دارند.

گروه ۳: ۳-۷ درصد ازت

چوانه مالت (۴ درصد ازت)

غلالت (چو) (۳-۵ درصد ازت)

پودر پنه دانه (۵-۶ درصد ازت)

کود مرغ (۳-۶ درصد ازت)

این گروه جزو پرمصرفترین مواد در سطح تجاری بوده و نسبت مطلوبی از در آن برقرار است. کود مرغ خشک مخلوط با خاک ازه یا کاه و کلس متداول بوده و طریقه مصرف آن نیز آسان است.

گروه ۴: ازت کم – هیدرات کربن بالا

تفاله انگور (۵/۱ درصد ازت)

تفاله چغندر قند(۵/۱ درصد ازت)

پوره سیبزمینی (۱ درصد ازت)

تفاله سیب درختی (۷/۰ درصد ازت)

ملاس چغندر قند (۵/۰ درصد ازت)

غوزه پنه ۱) درصد ازت)

نمایی این مواد افزایش دهنده حرارت بسیار خوبی بوده و به این دلیل برای تمامی کمپوست‌ها توصیه می‌گردد. مقدار مصرف آن ۵/۱۲ کیلو در هر تن از ترکیبات خشک می‌باشد.

گروه ۵: کود حیوانی (ازت خیلی کم)

کود گاوی (۵/۰ درصد ازت)

از این مواد تنها در مناطقی که فاقد اسب یا مرغ می‌باشد، استفاده می‌گردد.

گروه ۶: علفه خشک

پودرچغ (۲-۵ درصد ازت)

شیدر (۲ درصد ازت)

علفه برای افزایش دمای اولیه (تحریک فعالیت میکروبی) کمپوست‌های مصنوعی بسیار مفید بوده و حاوی مقادیری هیدرات کربن است که در افزایش جمعیت میکروبی کمک فراوانی می‌کند. از این مواد می‌توان به مقدار ۲۰ درصد ماده خشک مواد اولیه کمپوست استفاده نمود.

گروه ۷: مواد معدنی

۷-الف: سولفات کلسیم (گچ: CaCO۳)

گچ ماده ضروری برای تمام کمپوست‌ها است و نقش اصلی آن، تسهیل فرآیند کمپوست‌سازی است و علاوه بر این دارای اثرات مهم ذیلی می‌باشد:

۱. با تجمع ذرات کلوئیدی باعث بهبود ساختمان فیزیکی کمپوست شده و در نتیجه باعث دانه‌بندی بیشتر و باز شدن ساختار کمپوست گردید که این امر در نهایت موجب تخلخل بیشتر و تهریه بهتر توده کمپوست می‌گردد.
۲. باعث افزایش ظرفیت نگهداری آب گردیده و از طرفی خطر رطوبت اضافی را از بین می‌برد، زیرا آب سرگردان موجود در توده یا ذرات کلوئیدی به کاه می‌چسبند.
۳. خنثی کردن اثر نامطلوب ناشی از غلظت بالای عناصر، k ، Mg ، P ، Na که در نتیجه مانع پدایش حالت چرب در کمپوست



می‌گردد.

۴. تأمین کلسیم ( Ca ) ضروری برای متابولیسم قارچ

۵. کاهش اندک pH بالا و بهبود زه‌کشی کمپوست

مقدار مصرف گیج، برابر است با ۵۱۲-۵۰۰ کیلوگرم در هر تن کمپوست خشک که در صورت استفاده از

کود مرغ به جای کود اسب، مقدار آن باید بیشتر باشد.

۷-ب: آهک نرم (کربنات کلسیم)

از آهک تنها درموردی استفاده می‌شود که در ترکیب کمپوست یک یا دو ماده اسیدی (تفاله انگور۴-PH) بکار رفته باشد و نیاز به خنثی‌سازی آن باشد. دو نوع آهک وجود دارد، کلسیپیک (CaCO۳) و دولومیت (mgCo۳ CaCo۳). چنانچه با آزمایش کمپوست مقدار منیزیم پایین باشد (در اثر آبیاری زیاد کمپوست و اسیدی شدن آن) استفاده از دولومیت مؤثر است. هر چند ضریب آب‌شویی منیزیم در کمپوست نسبت به کلسیم کمتر است. هر دو عنصر **Ca** و **Mg** در ثبات ساختمان کمپوست و تشکیل خاکدانه بسیار مؤثراند.منیزیم در فعالیت آنیم‌های سوخت و ساز هیدرآنهای کربن و در جذب و انتقال فسفر نقش دارد و مقدار مورد نیاز آن ؟؟به ؟ تا ؟ به ؟ مقدار کلسیم است.

**آلودگی نوری معضل جامعه مدرن**

تا حالا چند بار به خورشید خیره شده اید؟ بعد از خیره شدن به جوشکاری چه احساسی داشته اید؟ نظراتان نسبت به راننده ای که پشت سرتان با نور بالا رانندگی می کند چیست؟ ما کم و بیش در زندگیمان تمام این موارد را دیده ایم اگر اینطور است مطمئن باشید آلودگی نوری را تجربه کرده اید. آلودگی نوری نور مزاحمی است که اغلب در تاریکی شب های بافت آزارهای چشمی شده و آسیب هایی را ناخواسته به روح و جسم ما وارد می کند. بگذارید در ابتدا ببینیم آلودگی نوری چیست: به نورهای مصنوعی که در زمان یا مکان نامناسب از استاندارد خود خارج شده و با کیفیت نامطلوب محیط زیست و آسمان شب را آزاردهنده و آلوده می سازد را آلودگی نوری می نامیم.
یک نور استاندارد باید از سه فاکتور زمان و مکان و کیفیت بهره مند باشد.

؟مکان مناسب

مکان مناسب برای نور، مکانی است که واقعا نیاز به روشن بودن محیط ضروری می نماید.
فیقا مانند پارکینگهای بزرگ شرکت واحد که با نور خیره کننده ای بی علت تا صبح محیط پارکینگ و چند خیابان اطراف را مثل روز روشن ساخته اند. حال آنکه تدابیرامنیتی در محیط یک بانک کم نورتر از پارکینگهای اتوبوسهای شرکت واحد است. باز هم بدیهال مثالهایی از این قیل باشد زیرا پیدا کردن نمونه های استاندارد در کشور ما مبراب دشوار تر از دیدن نمونه های غیر استاندارد است.

؟زمان مناسب

ضمن اینکه در روز(زمان) اخیاچی به روشن ماندن یک لایب نیست در شب نیز در مسرهای کم رفت و آمد احتیاجی به روشن ماندن انواع روشنایی ها نیست مانند نیمه شب در معابر کم رفت و آمد و یا در راهروی یک بیمارستان یا اداره تا اینجا کمی با محیط هایی که در آن آلودگی نوری باعث آزارمان می شود آشنا شدیم. امیدوارم باعث شده باشد که کمی به اطرفان بیشتر دقت کنیم. اما سوال این هفته اینجااست که چه چیز باعث آلودگی نوری می شود؟ در حقیقت در ابتدایی ترین نگاه چه گونه ای از لایبها را ما لایب نامنجار و غیراستاندارد می نامیم؟ آیا ما احتیاج داریم تا زیر هوایبما یا اجرام معلق در آسمان تاریک شب را ببینیم. یا نیاز به داشتن ستاره ها داریم تا یادآور جایگاه واقعی ما در جهان شویم. تا شاید روزی به خود غره نگوییم که ما تنها معلق خداییم یا اینکه دست کودک خویش را بگیریم و دقایقی را بدون صرف هزینه به یک گردش علمی یا یک نیک شبانه ببریم تا از زیبایی شب نیز بهره مند گردیم.
دست آوردن کدامیک را ترجیح می دهیم؟ دقت داشته باشید در یک لایب غیر استاندارد بسته به نوع و طراحی آن از ?? تا ?? درصد اتلاف انرژی را به همراه دارد و محیطیو دید عابران را نیز کم کرده و تحت شعاع قرار می دهد. فکر می کنید با اصلاح هر لایب سر در خانه هایمان به چند روستا برق رسانی شود یا ساعات خاموشی مان کاهش یابد؟ اگر همه ما موارد ساده را در خصوص کنترل آلودگی نوری رعایت کنیم بی شک بیش از نصف آلودگی نوری شهرهایمان برطرف خواهد شد.

؟انزات مخرب آلودگی

اما اثرات مخرب آلودگی نوری بر انسان و محیط زیست به مراتب جدی تر از حد انتظار ماست. چه بهتر است ببینیم آلودگی نوری از کجا شروع شد و کشورهای پیشباز تا به حال چه کرده اند؟ زمانی را تصور کنید که هنوز انسانها در غارها زندگی می کردند یا چرا آفتابدر دور همین چند قرن اخیر، فکر می کنید روال زندگی آنان در طول شبانه روز چگونه بود. آنان مجبور بودند امورات زندگی شان را با طمع و غریب خورشید تنظیم کنند. تا اولین سیده پیدار شده و با پایین رفتن خورشید به بستر بروند. در حقیقت سیکل زندگی طبیعی انسان به همین اموات ساعت دورنی بدن و ریزشهای دفقاری در طول تاریخ بشریت با همین زمان بندی شکل گرفته و رفتارهای سالم و طبیعی انسان را تثبیت کرده اند. شما مطمئن باشید اگر غیر این بود خدایوند. در مراحل پیدایش زمین حتما لایب را نیز در آفرینش خود قرار می داد. اما وجود هر نور مصنوعی برای انسان لازم نبود چرا که سلامت او و اطرافش را به خطر می انداخت... انسانها در طول تاریخ سعی کردند از عوامل طبیعی مانده جمع آوری کرهای شب تاب،ساخت شمع باسفاده از روغن های حیوانی و سوزاندن چوب برای روشن ساختن اطرفشان بهره مند شوند.

این روال تا اختراع برق توسط ادیسون ادامه داشت و همانطور که اولی وسیله ای اختراع می شود وبعدها فرهنگش می آید رفته رفته استفاده از لایب و برق در تمام خانه ها ادارات خیابانها و وزگراه ها شیوع پیدا کرده و با از حیطه خود فراتر نهاد و به وسیله ای جهت سرگرمی و بوجود آوردن زیبایی ها و رنگهای خیره کننده در آبنماها ساختمانها، برجها و... انجامید.
سالیان سال مردمان روستا و شهرها بدون هیچ زحمتی به سادگی به نظاره ستاره ها ی دنیاه دارها و گاه بارش های شهابی می نشستند اما به نظر می رسد نوعی سست گریزی (همانگونه که در حیوان های امروز می بینیم) دیده شد و سیل هجوم به سمت نود بدون توجه به استانداردهای احتمالی را در دهه های اخیر شاهد بودیم. اما از دست رفتن ستارگان چیز کمی نبود که بتوانیم آن را نینیم اولین مطالعات را در ستاره شناسان در حدود ?? سال پیش در خصوص آلودگی نوری داشتند. چرا که بیش از محسوس بودن این افزایش روشنایی برای سایر افراد تجهیزات دقیق ستاره شناسان متوجه چنین شرایطی نبود. کم فروغ تر شدن ستاره گان در شهر ها ی بزرگ آنان را بر آن داشت تا چرایی موضوع را جویا شوند.

اما توجه جدی به این سألله و تصویب اولین قوانین در سطح منطقه ای، استانی و ملی به چند سال پس از آن موکل گردید. اولین گردهمایی علمی بین المللی دراین باره در اکتبر ۱۹۹۹ در ایتالیا و با موضوع آلودگی نوری ایجاد و احتدال وقوع برگزار گردید. به فاصله ۷ سال اولین قانون محلی مبارزه با آلودگی نوری در ایتالیا به تصویب رسید. یکی از اولین و برجسته ترین قوانین مقابله با آلودگی نوری مربوط به ناحیه لومباردی کشور ایتالیااست که در سال ۱۹۷۷ به تصویب رسید و به الگویی مناسبی برای سایر مناطق و کشورها مبدل شد. کشورهای آمریکاو استرالیا نیز از پیشازنان این مبارزه هستند. در اینجا به چند بنده از قانون منطقه لومباردی توجه فرمایید.
سیستمهای روشنایی باید به وسیله سیستمهایی که قابلیت کم کردن میزان تابش نوررا پس از ساعات خاموشی شبانه دارند پشتیبانی شوند.

سیستمهای روشنایی باید مجهز به لایبهایی با حداکثر زاوده یا توجه به فناوری روز باشند.
مقامات دولتی باید ترویج کننده اصولی باشند که در این قانون به آنها اشاره شده است و اولین کسانی هستند که کاربرد صحیح این قوانین را کنترل خواهند نمود.
نصب کننده گان وسایل روشنایی تنها مجاز به نصب وسایلی هستند که روی آن قید شده باشد مطابق با قوانین مقابله با آلودگی نوری یا مصرف حداقل انرژی مطابق با قانون منطقه لومباردی.

**اصل پیری**

نویسنده:دکتر حسین برهانی

با گذشت زمان، فصل پیری هم از راه می‌رسد. اگر با گذشت زمان پیر شویم اصطلاحاً این پیری را پیری افیزیولوژیکه می‌گویند. یعنی به طور طبیعی فرد به تدریج دچار فرسودگی و تغییر و تخریب می‌شود. اما گاهی نیز آدمها زودتر از موعد پیر می‌شوند. این پیری زودرس ناشی از عوامل بیماری‌زا و شیوه نامناسب و غیرعادی زندگی می‌باشد. در پیری معمولی نیز هر چند گذشت زمان مؤثر است اما سرعت و شدت پیر شدن از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. هر چند هنوز «پیری» درمان‌ناپذیر است ولی تلاش برای افزایش عمر و بهبود کثی و کیفی زندگی در سنین بالا ادامه دارد. برخی از پژوهشگران سالمندان را به دو گروه تقسیم می‌کنند: گروه اول پیران کم‌سن و سال هستند که در سنین بین ۷۴-۶۵ سالگی قرار دارند و گروه دوم پیران پیر هستند که در سنین بالاتر از ۸۵ سالگی قرار گرفته‌اند. با به کارگیری تدابیر و اقدامات بهداشتی و درمانی گروه «پیران پیره» در حال افزایش جمعیت است.

در دوران پیری چه اتفاقاتی می‌افتد؟

در جریان پیر شدن در اعضای مختلف بدن تغییراتی به وقوع می‌پیوندد که مختصراً در مورد بعضی از آنها توضیح می‌دهیم: پوست شاید اولین عضو یا قسمت بدن است که با گذشت زمان دچار تغییراتی می‌شود و در دوران حوالی پیری، چربی زیر پوست کاهش پیدا کرده و به همین دلیل پوست دچار چین و چروکهای زیادی می‌شود. غدد عرق پوست کوچک شده و حتی از بین می‌روند. رگها و عروق نیز به دلیل کم شدن نسج چربی زیر جلدی برجسته و نمایان می‌شوند؛ در این مرحله جدار عروق سفت و شکننده می‌شود. در اینجا باید با استفاده از صابونهای مناسب و کرمهای مرطوب‌کننده و نرم‌کننده از پوست سالمند محافظت شود.

چشم چه تغییری می‌کند؟

در جریان پیر شدن مردمک چشمها شروع به کوچک شدن می‌کنند. تطابق چشم به هم می‌خورد. در واقع احتیای عدسی چشم دچار تغییراتی می‌شود و فرد دچار پیرچشمی می‌شود. گاهی عدسی کدر می‌شود و ممکن است فرد آب مروارید یا «کاتاراکت» بگیرد. بهترین و مناسب‌ترین اقدام برای پیشگیری از آسیب چشمی منبته مناسب چشم مثلاً هر ۶ ماه یک بار است و در صورت عیب انکساری استفاده از عینک ضروری است. با توجه به نقش دیابت در کاتاراکت باید افراد را از این نظر مورد آزمایش قرار داد.

« گوشها و سیستم شنوایی بدن نیز دچار تغییراتی می‌شوند. برده تپیان و اعضای گوش داخلی سفت و کم‌تحرک می‌شوند و فرد دچار کاهش شنوایی خواهد شد و یا نسبت به سر و صدای زیاد حساسیت نشان می‌دهد. در موارد زیادی با استفاده از سمعک کمک‌فروانی به این افراد می‌شود و از خشم و عصبانیت آنها کاسته خواهد شد.

« حس بویایی افراد در سالمندی کاهش پیدا می‌کند.

« عضله قلب در سنین پیری شل می‌شود و حالت لاتیسیته قلب کاهش یافته و در نتیجه برنده قلب کم می‌شود. پاسخ قلب (ضربانات قلب) نسبت به استرس کم می‌شود. درپچه‌های قلب بخصوص آئورت و میترال سفت و اسکروزه و یا نارما می‌شوند.

«تعطّل‌ب‌پیری عروق نیز کاهش می‌یابد.

تغییرات نفسی

دستگاه تنفس یعنی نسج ریه‌ها خاصیت الاستیسیته خود را از دست می‌دهد و با خیلی کم می‌شود.

فعالیت رژه‌های سلولی کم می‌شود.
وظلکس دفاعی سرفه کاهش می‌یابد و بالاخره ظرفیت کامل ریه‌ها کم می‌شود.

« در سیستم گوارش فرد سالمند نیز تغییراتی رخ می‌دهد. ترشحات بزاق و دستگاه گوارش و اسید معده کاهش پیدا می‌کند. تحرک کولون ابروده بزرگه کم شده و جذب کلسیم نیز کم می‌شود. با کاهش ترشحات بزاقی و صفراوی و گوارشی هضم و جذب غذا نیز با مشکلات مواجه می‌شود.

حال بیسیم دستگاه اداری دچار چه تغییراتی می‌شود؟

مخاطب دستگاه اداری و تاسلیتی بخصوص در بین خاننها خشک و آژرونی می‌شود و در نتیجه واکنشها و عکس‌العملهای مقابریی ناخوشایند اتفاق می‌افتد. در مردان پیر پوستات بزرگ می‌شود. کلاف گلوبولی کلیه کاهش پیدا می‌کند و جریان خون کلیوی نیز کم می‌شود. در افراد پیر دفع مواد زاید از طریق کلیه‌ها با اختلال بیشتری همراه می‌شود.

« در سیستم عصبی و روانی، افراد سالمند معمولاً در اعمال و حرکات فیزیکی و روانی دچار کندی و کم‌فعالیتی یا هیپواکتیویتی می‌شوند. البته گاهی نیز تحریک‌پذیری و پرخاشگری می‌شوند و نسبت به عکس‌العمل و حرکات اطرافیان بسیار حساس می‌شوند. تمرکز حواس دچار مشکلاتتی خواهد شد و اغلب میزان فراموشی افزایش پیدا می‌کند. ساعات خواب شبانه افراد پیر کاهش پیدا می‌کند که یکی از دلایلش عدم تحرک در طول روز است.

« نکه جالب توجه در سنتین پیری و سالمندنی تغییراتی است که در سیستم عضلانی و اسکلتنی فرد به وقوع می‌یوندد. حجم توده عضلانی و استخوانتی سالمندان روز به روز کاهش پیدا می‌کند. این موضوع به این مفهوم است که روند تخریب در بدن نسبت به ترمیم و سازندگی در سالمندی از سرعت بیشتری برخوردار است. واضح است که برای جلوگیری از تحلیل عضلات و استخوانها، افراد سالمند باید از رژیم غذایی مناسب بهره‌مند باشند. مواد پروتئینی بخصوص از منابع دریایی و فرآورده‌های شیر، سبزیجات و میوه‌جات مهمترین عناصر رژیم غذایی افراد پیر را تشکیل می‌دهد. استفاده از شیر و سایر فرآورده‌های لبنی تا حدود زیادی قدرت استخوان‌سازی را بیشتر می‌کند و روند تخریب و تحلیل استخوانها را کنتد و با جریان می‌کند. در سنتین پیری بخصوص در زنان اگر از شیر و ترکیباتش استفاده نشود احتمال شکستگی‌های خود به خودی و یا با ضربه بسیار کوچک در استخوانها وجود دارد. بنابراین مقایسه ظرفیتی است اگر بگویم رشد و نمو اولیه انسان در دوران نوزادی و کودکی ارتباط مهم و مستقیمی با مصرف شیر مادر دارد و در قلب دیگر زندگی یعنی پیری و سالمندی نیز این ارتباط اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

« دستگاههای مولد انواع هورمونها و واسطه‌های شیمیایی و عصبی در دوران پیری و سالمندی دچار تغییرات زیادی می‌شوند. در سالمندی یک نوع عدم تحمیل به گلکز (قند خون) پیدا می‌شود. مکانیسم سوخت و ساز چربیها با اختلال مواجه می‌شود و هورمونهای جنسی کاهش پیدا می‌کند.

« و بالاخره در دوران سالمندی میزان کلی آب بدن کاهش پیدا می‌کند. وزن انسان کم می‌شود و از اندازه قد نیز کاسته می‌شود و اغلب قد خنیده شده و آدم دوباره حالت چینی به خودش می‌گیرد. مغطشا این هم آغاز تولدی دیگر است ...!

منبع: پیام زن

#### سالمات جامعه در کروسالمات خانواده

بی‌تردید در جوامع اسلامی خانواده، خود را به عنوان یک سازمان فنانابذیر معرفی کرده است. به گونه‌ای که این سازمان کوچک در مقابل فشارهای زندگی فوق‌العاده مقاوم و سرسخت می‌باشد. هر انسانی در کنار پدر و مادر و سایر افراد خانواده رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. او دارای یک سری استعداد ذاتی است که از پدر و مادر خود به ارث برده است سپس تحت تأثیر عوامل محیطی تربیت می‌شود. به بیان دیگر مجموعه ظرفیتها و توانایی‌ها به همراه تأثیرات تربیتی کسب شده از محیط، شخصیت هر فردی را می‌سازد. با دقت در این امر این نتیجه حاصل می‌آید که در شکل‌گیری شخصیت و تربیت هر فردی، خانواده اولین و بزرگترین نقش را ایفا می‌نماید. اصولاً همه خانواده‌ها در هفت حوزه مسئول مسئول می‌باشند.

۱-حیطه اقتصادی (کسب درآمد، دخل و خرج و ...)

۲-حیطه تدبیر منزل و مراقبتهای بهداشتی (تهیه غذا، پوشاک، امنیت، ...)

۳-حیطه اوقات فراغت؛

۴-حیطه هویت شخصی (کمک به فرزندان تا احساس تعلق خاطر نمایند)؛

۵-حیطه عاطفی (نشان دادن محبت، همراهی و ابراز علاقه)؛

۶-حیطه اجتماعی (کمک به فرزندان تا روابط میان گروهی و مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرند)؛

۷-حیطه تحصیلی و شغلی (سرپرستی فرزندان در انجام دادن وظایف تحصیلی و کمک به آنان در انتخاب و یافتن شغل)؛

برای رسیدن به این اهداف، هر خانواده‌ای باید:

۱- درآمدی داشته باشد؛

۲- اعضای خود نگهداری و مراقبت نماید؛

۳-به یکدیگر مهم و محبت و علاقه نشان دهد؛

۴- تلاش کند تا فرزندان اجتماعی شده و از مواهب تحصیل بهره‌مند شوند.

در این میان ویژگیهای رفتاری والدین، مذهب و طرز فکر، سطح ایمان، آداب و رسوم، تعصبات، سطح آندیشه و فرهنگ در تربیت فرزندان کاملاً تأثراًست. نقش و نفوذ مادر در تربیت فرزندان به لحاظ وراثت و تأثیر گذاری، بی‌تردید مهمتر از دیگر اعضای خانواده می‌باشد. مادران چه در دوران بارداری و چه در دوران شیرخوارگی مطلق خود، صفات متعددی را به نوزاد منتقل می‌نمایند. سپس کودک تا مدتها در دامان و آغوش مادر است و در کنار او و به دنبالش در خواب و حرکت می‌باشد. این مادر است که درس نیکی و بدی را به کودک می‌آموزد. یا که از تربیت فرزند، نقش پندو بعد از مادر فرار دارد یا این وجود پندو نیز دارای تأثیرات وراثتی و محیطی در کودک می‌باشد. از نطفه نظر وراثتی پدر منتقل کننده، صفات و ویژگیهای خود و اجدادش و در جنبه محیطی منتقل کننده خلق و خو، طرز برخورد‌ها، آداب و اخلاق، دانش و ... می‌باشد.

نیروی پرقدردنی که باعث خواهد شد بیک دختر یا پسر یا جامعه و خانواده سازگار شود، وجود مادری است که از ازدواج خود راضی و شجاعت و اعتداده به نفس دارد و پدري که حامی خانواده است و امنیت ماطی، اعتقاد به ارزشها و ... را برای خانواده خود به ارمغان می‌آورد. البته باید توجه داشت اگر در خانواده‌ای برادر و خواهر ارشد باشند، آنان در رفتار کوچکترها اثر خواهند گذاشت. آنان گاهی در قبال خردسالان نقش پدري یا مادري را ایفا می‌نمایند که این امر خود سبب دوگانگی در فضیلت مطلق شده و در مواردی ممکن است حتی موجب سقوط و لغزش وی گردد چرا که فرزندان بالغ و نوجوان در صورت انحراف اخلاقی خواسته‌های خود را در باره دیگر خواهران و برادران امصال می‌نمایند.

در این میان لازم است به خود فرد نیز اشارهای داشته باشیم. هر کودکی در آغاز جانش صرفاً تحت تأثیر عوامل زیستی، محیطی، دوستان و همبازی‌هایش می‌باشد و آنچه را که برایش در نظر گرفته‌اند و پیش‌بینی کرده‌اند، مورد رعایت و عمل و اجرا قرار می‌دهد اما این وضعیت همیشگی و به همان صورت اولیه باقی نمی‌ماند. در مراحل از حیثیات، به ویژه از مرحله‌ای که بچه وارد سن تمیز و تشخیص می‌شود و می‌تواند به حسن و قبح اشیا و رفتار و افکار پی ببرد، خود در سازندگی و تربیتش دخیل می‌شود و این بستگی به خود وی دارد که چقدر در این امر کوشا و موفق بشود و به زودی خیر و صلاح می‌تواند توسط آنان در جامعه رشد یابد و یا بر عکس مفاسد و کج‌رویه‌ها از طریق آنان در اجماع پدیدار گردد و بدین گونه است که محیط زندگی اجتماعی می‌تواند پاک باشد یا بر عکس آلوده. می‌تواند تاوم با فضیلت باشد و یا بر عکس تاوم با ذلت. تربیت پندو، مادر، خواهر و برادر و خود فرد است که به عنوان عناصر اصلی و مری می‌تواند افراد و یک جامعه را به سوی فلاح و رسنگاری رهنمون سازد.

منبع: مجله پیام زن

#### همه چیز درمورد سردترین نقطه خانه

در دنیای امروزی حتی فکر زندگی بدون وسایل الکتریکی انسان را آزار می‌دهد. بیخچاله یکی از این وسایلی است که هم زندگی بدون آن سخت می‌شود و هم بسیاری های مختلفی بدون آن رواج پیدا می‌کنند، چون موادغذایی بدون بیخچال زود خراب می‌شوند. در این حالت برای اینکه موادغذایی خراب نشوند بهتر است که روزانه و به اندازه نیاز، آنها را خریداری کرد، که این کار آسانی نیست، پس باید از کسی که این وسیله ارزشمند را برای جامعه بشری اختراع کرده سپاسگزار بود. در سال ۱۷۵۸ میلادی فردیناند کاره در جستجوی راهی برای نگهداری موادغذایی به مدت طولانی تری، موفق به اختراع بیخچال شد. وی ترانت دنیای صنایع غذایی را با اختراع بیخچال دچار تحول کند. سرد کردن و انجماد یکی از متداول ترین روش های نگهداری موادغذایی است که موجب طولانی شدن زمان ماندگاری آنها می‌شود. استفاده از بیخچال برای نگهداری برخی موادغذایی فاسدشدنی مانند گریش، مرغ، ماهی و گیاهت، ضروری است. همچنین بیخچال به تازه ماندن بعضی موادغذایی مانند سبزی و میوه خام و ایجاد طعم دلنشین و خشک در نوبه‌شدنی ها کمک می‌کند. حداکثر زمان ماند گاری موادغذایی فاسدشدنی و نیز بسیاری از میوه ها و سبزی ها در سفر درجه سانتیگراد دو هفته، دره درجه سانتیگراد یک هفته و در درجه حرارت اتاق(۲۱ درجه سانتیگراد) چند ساعت است.

غذای سرد سالم تر است

با تغییر شیوه زندگی، نیاز ما به بیخچال بیشتر شده است. به دفعات کمتری خرید می‌کنیم، ولی هراد میزان بیشتری موادغذایی می‌خریم. در نتیجه موادغذایی بیشتری را برای مدت طولانی تر در بیخچال نگهداری می‌کنیم.

چند نکته مهم

دمای سردترین قسمت بیخچال را بین صفر تا ۵ درجه سانتیگراد نگهدارید.

پس از باز کردن در قوطی کنسرو، محتویات آن را در ظرفی خالی کینید و روی آن را بپوشانید. در غیر این صورت ممکن است قوطی، غذا را آلوده کند.

غذایی را که تاریخ مصرف آن گذشته است، دور بریزید. برجسب موادغذایی را در ارتباط با درجه حرارت محل نگهداری و زمان ماند گاری کنترل کنید.

بیخچال را بیش از حد پر نکنید زیرا هوای خشک، که بیخچال را سرد نگه می‌دارد، نمی‌تواند جریان پیدا کند.

بیخچال را نزدیک اجاق گاز یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.

فاسد شدنی ترین غذاها را در سردترین قسمت بیخچال بگذارید.

قسمت های مختلف یک بیخچال و موادغذایی

سردترین قسمت(۰ تا ۵ درجه سانتیگراد): در این قسمت غذاهایی را قرار دهید که باید سالم نگه داشته شوند. روی موادغذایی خام را بپوشانید یا آنها را بسته بندی کنید. موادغذایی که باید در این قسمت نگهداری شوند شامل: غذاهای بسته سرد مانند غذاهای

آماده مصرف، انواع پیراشکی، مرغ آماده مصرف، شیء، ماست و پنیر تازه ٬انواع گوشت پخته، سوسیس و کالباس ٬سَلامدَهای آماده مانند سالاد سبب زمینی و لوبه ٬نُفَذهای خانگی مانند انواع خورش و آبگوشت و شیرینی خامه ای. گوشت، مرغ و ماهی تمیزشده را همیشه در سردترین قسمت یخچال و حتما در ظروف در بسته نگهدارید و آنها را هرچه سریع تر مصرف کنید و برای مدت طولانی تر در فریزر بگذارید.

قسمت های خشک: در این قسمت موادغذایی را که بهتر است خشک نگه داشته شوند تا برای مدت بیشتری تازه بمانند، بگذارید، مانند: آب میوه و پنیر سفید مانند پنیر پیتزا ٬ظروف و شیشه های بازشده سس سالاد، سس گوجه فرنگی و مریا که چربسب ٬در یخچال نگهداری شوند ٬داشته باشند ٬زکرم، مارگارین ٬روغن های خوراکی و تخم مرغ. ٬درصورت وجود قسمت های مجزای مخصوص٬جای کرم و تخم مرغ) می توان از آنها استفاده کرد. تخم مرغ پس از خرید باید در یخچال نگهداری شود. در صورتی که روی بسته توصیه هایی شده است، به آنها عمل کنید.

جامه ای: این قسمت گرم ترین منطقه یخچال است. سبزی، میوه و مواد اولیهٔ سالاد ماند کاهوی خرد نشده، گوجه فرنگی و ترنجب را می توانید در این قسمت نگهداری کنید. بعضی از میوه ها و سبزی ها مانند موز، لیمو و گوجه فرنگی را بهتر است در دمای بالاتر از ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری تا کیفیت آن ها به خوبی حفظ شود.

یخچال را بیش از حد پر نکند.

برخلاف فریزر که در صورت پر بودن بهتر کاز می کند، یخچال نباید بیش از حد پر شود. پر بودن بیش از حد یخچال، باعث توقف جریان هوای خشکلاکه غذا را سرد نگه می دارد) می شود.

وقتی زیاد خرید می کنید، مجبور می شوید به زور آنها را در یخچال جا دهید. سعی کنید نوبتهایی را که برای مصرف فوری احتیاج دارید، در یخچال بگذارید و پس از مصرف به تدریج جایگزین کنید که این روشیدنی شامل: نوشابه های گازدار مثل کولا، آب میوه پاکتی، مالتلیسر و آب معدنی است.

بسیاری از ظروف و شیشه های مریا، سس و غیره را فقط پس از باز کردن در آن ها، باید در یخچال نگهداری کرد.

لازم نیست برای سالم ماندن نوشابه آن را در یخچال نگهدارید. نوشابه سرد فقط طعم بهتری دارد.

آیا سردترین قسمت یخچال به اندازه کافی سرد است؟ برای فهمیدن این موضوع به دماسنج یخچال نیاز دارید.

دماسنج مناسب یخچال را انتخاب کنید.

دماسنج یخچال را که قیمت چندانی ندارد، می توان از فروشگاه های بزرگ و زنجیره ای، فروشگاه های لوازم خانگی و برخی کارخانه های سازنده یخچال خرید کرد. نوعی را انتخاب کنید که خواندن آن راحت باشد.

از دماسنج جیوه ای استفاده نکنید که ممکن است بشکند و موادغذایی را آلوده کند.

دمای سردترین قسمت یخچال را به صفر تا ۵ درجه سانتیگراد برسانید. برای این کار لازم نیست یخچال را خالی کنید. سپس کارهای زیر را به ترتیب انجام دهید:

۱) دماسنج را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید، جایی که به محض باز کردن در یخچال یزانیله آن را بخوانید.

۲) در یخچال را ببندید و چند ساعت(ترجیحاً شب تا صبح) آن را باز نکنید تا دمای آن ثابت بماند.

۳) بدون برداشتن دماسنج دما را بخوانید. اگر بین صفر تا ۵ درجه سانتیگراد نبود درجه ترموستات یخچال را تنظیم کنید. سپس مرحله ۲ را تکرار کنید و دوباره دما را بخوانید.

۴) اگر دمای یخچال هنوز به میزان مطلوب نرسیده است، ترموستات یخچال را دوباره تنظیم کنید.

نکته: فراموش نکنید که بین هر بار تنظیم ترموستات یخچال و خواندن دما باید چند ساعت فاصله باشد.

#### فلور فارچی و نقش آن در بیماری‌های نفسی زانوان

چکیده

با توجه به بروز بیماری تنفسی در تعداد قابل توجهی از زائران خانه خدا، در طی مراسم حج نفع سال‌های اخیر و عوارض و مشکلات ناشی از آن، تعیین عامل اتیولوژیک بیماری مزبور جهت پیش گیری، کنترل و درمان آن، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. آنچه مسلم است، عوامل میکروبیال محیطی در ایجاد بیماری‌های تنفسی نقش مهم و اساسی دارند. در مان این عوامل، فارچ‌ها ارگانیسم‌هایی با پراکندگی وسیع در طبیعت هستند که اسبور آنها از راه هوا پخش شده و همواره در محیط وجود دارند و قادرند اثرات زیان باری بر سلامت انسان داشته و منجر به بروز عفونت، آژری و حتی عوارض توکسیک گردند.

مواد و روش‌ها: در مطالعهٔ اخیر، با جمع آوری و کشت نمونه‌های به دست آمده از محیط، در محل اقامت و تجمع زائران ایرانی، در طی مراسم حج ۱۳۸۲ و با انجام تست‌های سروژنوتیک بر روی دو نمونه خون ۱۴۶ زائر داوطلب، به فاصله ۸ هفته، سعی گردید نقش فارچ‌ها در ایجاد دماهی تنفسی حجاج مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد.

یافته‌ها: در این مطالعه، جمعاً ۳۵۱۱ کلنی، شامل ۳۳ جنس و گونهٔ مختلف فارچی، از محل اقامت حجاج در شهرهای مکه و مدینه و مناطق عرفات و منا جدا گردید که شامل فارچ‌های رشته‌ای سارپوفیت ۱۷۹، فارچ‌های رشته‌ای پاتوزن (درماتوفیت) ۶۴۳ و فارچ‌های مخمری ۶۱۷/۱ بود. گونه‌های اسپروزیوس‌شایع‌ترین (۶۰۴۳) عوامل فارچی جدا شده در این بررسی بودند. تست‌های کاترایمونالکتروفورزیس و لائسکس آگلوتیناسیون که جهت تشخیص بیماری‌های فارچی فرصت طلب (اسپروزیلوس، کانیدیازیس و کریپتوکوکوزیس) به عمل آمده، همگی منفی بوده و مورد مثبتی مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری و توصیه‌ها: نتایج به دست آمده از این مطالعه، گوجه نقش فارچ‌ها را در ایجاد بیماری تنفسی حجاج تأیید نمی‌نماید ولی با توجه به تنوع بیماری‌ها و عوارض ایجاد شده توسط فارچ‌ها و مشکلات تشخیص بالینی آنها، تأثیر فارچ‌ها بر سیستم ایمنی بیمار و ایجاد زمینه جهت بروز دیگر عفونت‌ها و یا عفونت ثانویه با فارچ‌ها، توصیه می‌شود که در صورت تداوم بروز بیماری تنفسی در طی مراسم حج، بررسی جامع‌تر و کامل‌تری به عمل آمده و نقش فارچ‌ها مورد ارزیابی بیشتری قرار گیرد.

کلیدات کلیدی: حج نفع، حج ایرانی، بیماری تنفسی فارچی، فلور فارچی محیط.

مقدمه

فارچ‌ها ارگانیسم‌هایی متجاوز از سددهار (۱۰۰۰۰۰) گونهٔ مختلف با پراکندگی وسیع در طبیعت می‌باشند(۱). اسبور فارچ‌ها از طریق هوا پخش شده، مدّت‌های طولانی به صورت معلق باقی مانده و با نشستن بر سطوح مختلف منجر به آلودگی آنها می‌گردند. از طرف دیگر، اسپوره‌های جایگزین شده بر روی سطوح نیز قادرند باردیگر به اسپوره‌های معلق در هوا تبدیل گردند(۲). بنابراین، با ادامهٔ این روند، شاهد آلودگی دائمی محیط با اسپوره‌های فارچی خواهیم بود که می‌تواند اثرات زیان‌باری بر سلامت انسان داشته باشد و منجر به بروز عفونت، آژری و حتی عوارض توکسیک ناشی از تماس با این عوامل گردد(۳). به این ترتیب، تعیین فلور فارچی محیط، جهت ارزیابی ارتباط بین فارچ‌های محیطی و اثرات مضر و بیماری‌زای آنها، لازم و ضروری خواهد بود.

با توجه به بروز بیماری نسبتاً شدید تنفسی با اتیولوژی نامشخص در تعداد قابل توجهی از زائران خانه خدا در سال‌های اخیر(۴) و با در نظر گرفتن نقش احتمالی فارچ‌ها در بروز این بیماری، مطالعهٔ اخیر جهت تشخیص بیماری فارچی و تعیین فلور فارچی محیط در محل اقامت زائران ایرانی حج نفع، در سال ۱۳۸۲ صورت گرفت. مسلماً اطلاعات به دست آمده از این مطالعه، می‌تواند در تعیین نقش فارچ‌ها به عنوان عوامل مضر و بیماری‌زا کمک کرده، راهنمایی جهت استفاده از روش صحیح تشخیصی و اتخاذ راهکارهای مناسب درمانی باشد و اهمیت فارچ‌ها را به عنوان عوامل تهدید کنندهٔ سلامت حجاج در طی مراسم حج نشان دهد.

مواد و روش‌ها

جهت انجام این تحقیق، نمونه برداری در دو بخش مختلف به عمل آمد:

۱- نمونه برداری از محیط

۲- نمونه برداری از افراد داوطلب.

محل نمونه برداری از محیط، اقامتگاه زائران در شهرهای مکه و مدینه و نیز چادرهای محل اقامت این افراد در مناطق منا و عرفات بود. نمونه برداری از محیط در دو بخش نمونه برداری از هوا و سطوح به عمل آمد. حج آوری نمونه در مکه و مدینه در یک نوبت، ولی در مناطق منا و عرفات با توجه به وضعیت خاص محیطی و بیابانی بودن منطقه و استفاده از چادر جهت اسکان حجاج، در دو نوبت قبل و بعد از ساکن شدن افراد انجام شد.

جهت نمونه برداری از هوا از روش پلِت باز استفاده شد و بدین منظور پلیت‌های محوی محیط‌های کشت سایپرووکسترو آگار (S) و برین هارت اینفوزن آگار (BHI) به مدت ۲۴ ساعت در دمای ۳۷ درجهٔ سانتی گراد قرار داده شده، بعد از اطمینان از عدم آلودگی، برای درپوش، پلیت‌های مزبور در دمای محیط و ۳۷ درجهٔ سانتی گراد (به ترتیب برای محیط‌های S و BHI) نگهداری شده و روزانه از نظر رشد کلنی‌های فارچی کشت و بررسی گردیدند. لازم به ذکر است که جهت دقت در انجام آزمایش‌ها، تمامی پلیت‌های مورد استفاده در این مطالعه، ابتدا به مدت ۲۴ ساعت در دمای ۳۷ درجهٔ سانتی گراد قرار داده شده، بعد از اطمینان از عدم آلودگی، برای نمونه برداری به کار رفتند. ضمناً به منظور کیم کردن خطای نمونه برداری، پلیت گذاری در هر مکان به صورت سری دو تایی برای فضای به اندازهٔ تقریبی ۳×۳×۴ متر صورت گرفت. برای نمونه برداری از سطوح، از سواب و موکت استریل استفاده شد و از سطوح مختلف مانند کف، دیوار، پنجره و وسایل گوناگون داخل اتاق‌ها و همینطور سطوح داخلی و درزهای چادرها و وسایل موجود در آنها نمونه برداری گردید. نمونه برداری از کف و دیوارهای اتاق‌ها، با استفاده از روش موکت انجام شد و با کشیدن یک تکه موکت به ابعاد تقریبی ۴×۴ سانتیمتر، بر روی این سطوح نمونهٔ لازم جمع آوری و با نکتان دادن و تماس موکت مزبور بر روی پلیت‌های محوی محیط‌های S و BHI کشت به عمل آمد. جهت نمونه برداری از سایر سطوح سواب استریل مرطوب شده با سرم فیزیولوژی به کار رفت و با کشیدن آن بر روی این سطوح، نمونه برداری انجام گردید، نمونه‌ها بر روی محیط‌های S و BHI به روش میکروب شناسی کشت داده شدند. تماس محیط‌های کشت در دمای محیط و ۲۷ درجه سانتی گراد (به ترتیب برای محیط‌های S و BHI) قرار گرفته روزانه از نظر رشد کلنی‌های فارچی کنترل گردیدند. در نهایت با کنترل محیط‌های کشت، تعداد کلنی‌های فارچی و مشخصّات آن‌ها ثبت شده و با انجام اسلاید کالچر و مطالعهٔ ساختارن میکروسکوپی، فارچ‌های جدا شده از محیط، شناسایی گردیدند.

در ضمن، برای تشخیص بعضی از گونه‌های فارچی، از تست‌های بیوشیمیایی نیز استفاده شد.

با توجه به مشکلات بالینی برای تشخیص بیماری‌های ویوی ناشی از فارچ‌ها(۵)، در این مطالعه از روش‌های آزمایشگاهی برای تشخیص بیماری در افراد داوطلب استفاده گردید. به این منظور با در نظر گرفتن شیوع قابل ملاحظه بیماری در سال‌های قبل (۴)، تعداد ۲۱۰ نفر از زائران به صورت تصادفی انتخاب شدند تا دو نمونه خون (لخته ناشتا) این افراد به حج و نمونه دوم بعد از بازگشت آن‌ها گرفته شد. گسنتی است که از افراد فوق تنها ۱۶۶ نفر بعد از بازگشت همکاری لازم را در دادن نمونه خون داشتند. نمونه‌های سرم در آزمایشگاه سروژنری واحد فارچ شناسی دانشکدهٔ بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، از جهت تشخیص بیماری‌های فارچی ناشی از فارچ‌های فرست طلب شایع (کانیدیا، اسپروزیلوس و کریپتوکوکوس) مورد آزمایش قرار گرفتند. تست‌های به عمل آمده، شامل کاترایمونالکتروفورزیس (CIE) و لائکس آگلوتیناسیون (LAT) بود. با توجه به آندیمیك بودن

قارچ‌های باتوزن حقیقی، محدود بودن آنها به مناطق خاص جغرافیایی و عدم سرایت این عفونت‌ها از فرد به فرد (۱) و نیز جدا نشدن قارچ‌های مزبور از نمونه‌های مزبور محیطی در این مطالعه، بیماری ناشی از آنها، مورد بررسی قرار نگرفت.

یافته‌ها

تعداد کل ۳۵۱۱ کشتی قارچی از محیط (هوا و سطوح) محل استقرار حیاج در کاروان‌های مورد مطالعه جدا گردید (جدول شماره ۱) که مشتمل بر ۲۳ جنس و گونه مختلف بود. قارچ‌های رشته‌ای سaproیت اکثریت (۷۹) موارد را تشکیل داده و قارچ‌های مختری تنها در ۴/۱۷ موارد مشاهده شدند.

کاروان‌های حیاج جدول شماره ۱- قارچ‌های جدا شده از محل استقرار ایرانی در مکه، مدینه و مناطق منا و عرفات به ترتیب فراوانی - جج نفع ۱۳۸۳

قارچ

تعداد کلنی

درصد

*Aspergillus* spp

۱۵۲۸

۴۴٫۳

*Zygomycete* spp

۳۹۰

۱۱

*Rhodotorula rubra*

۲۵۲

۱٫۷

Yeasts

۱۸۷

۳٫۵

*Candida* spp

۱۷۴

۹٫۴

*Cladosporium* spp

۱۰۱

۹٫۲

*Chrysosporium* spp

۹۲

۶٫۳

*Acremonium* spp

۹۱

۶٫۳

*Peiniciium* spp

۸۴

۴٫۲

*Curvularia* spp

۷۱

۲

*Alternaria* spp

۵۹

۷٫۱

*Paeclomyces* spp

۵۸

۶٫۱

*Fusarium* spp

۵۷

۶٫۱

*Microsporum audouinii*

۵۳

۵٫۱

*Ulocladium* spp

۵۲

۴٫۱

*Drechslera* spp

۴۰

۱٫۱

*Pseudallescheria boydii*

۳۶

۱

*Trichophyton verrucosum*

۳۱

۹٫۰

*Geotuchum* spp

۲۸

۸٫۰

*Aureobasidium* spp

۲۷

۸٫۰

قارچ

تعداد کلنی

درصد

*Epidermophyton floccosum*

۲۲

۶/۰	
Trichiphyton schoenleinii	
۲۱	
۶/۰	
Scopulariopsis spp	
۱۸	
۵/۰	
Chaetomium spp	
۱۷	
۵/۰	
Stemphylium spp	
۱۵	
۴/۰	
Phoma spp	
۹	
۲/۰	
Trichothecium	
۸	
۲/۰	
۳۵۲۱	
۱۰۰	

قارچ‌های رشته‌ای پاتوژن شامل میکروسپوریوم ادونتینی، اسپیدرموفیتون فلوکوزوم، تریکوفایتون و روکوزوم و تریکوفایتون شوئن لاینی از جمله قارچ‌های جدا شده در این بررسی بودند که ۳۱۶ مورد را شامل می‌شوند (نمودار شماره ۱). جنس اسپیزیلیوس با ۱۵۲۸ کلنی (۴۴۳) شایع‌ترین قارچ جدا شده در این بررسی بود که بعد از انجام اسلاید کالچر به ترتیب فراوانی، شامل گونه‌های فلوریوس (۵۳۱)، نانچر (۲۱۸)، تومیگاتوس (۱۳)، ترنوس (۲۱۵)، ژو نیدولانس (۲) بود. زایگومیسیتها با ۳۹۰ کلنی (۱۱) دومین گروه قارچ‌های شایع مشتمل بر گونه‌های موکور (۸۵۱)، رازیوموکور (۷۲۶)، رازیوموس (۷۱۹) و کانتیگاملا (۸۱) بودند. شایع‌ترین قارچ مخفزی جدا شده در این بررسی رودوتورولا ویرا (با ۲۵۲ کلنی) بود که ۱/۷٪ موارد را تشکیل داده و از نظر فراوانی بعد از زایگومیسیتها قرار داشت. گونه‌های کاندیدا کلا ۹۴٪ قارچ‌های جدا شده را شامل بودند و سایر گونه‌های قارچی در این مطالعه کمتر از ۳٪ موارد را تشکیل می‌دادند.

نمودار شماره ۱ - فراوانی مطلق و نسبی قارچ‌های جدا شده از محل استقرار کاروان‌های حجاج ایرانی - حج تمتع ۱۳۸۳ با بررسی و مقایسه قارچ‌های جدا شده از محیط در محل استقرار کاروان‌ها در مکه، مدینه و مناطق عرفات و منا (جدول ۵ - ۳) مشخص گردید که قارچ‌های محیطی در مناطق عرفات و منا از تنوع بیشتری در مقایسه با مکه و مدینه برخوردار بوده‌اند. ولی در تمامی اماکن مورد مطالعه قارچ‌های جنس اسپیزیلیوس، شایع‌ترین عوامل قارچی جدا شده را تشکیل می‌دادند. در بررسی قارچ‌های جدا شده از مکه و مدینه (جدول شماره ۲ و ۳)، نکات شایان ذکر جداسازی قابل توجه قارچ مخفزی رودوتورولا ویرا (۵۳۱/۳۷) از نمونه‌های محیطی در مدینه و نیز جداسازی قارچ پاتوژن حیوان دوست تریکوفایتون و روکوزوم از محل استقرار حجاج در مکه بود. همان‌طور که پیش‌تر آمده، نمونه برداری در مناطق عرفات و منا در دو نوبت قبل و بعد از استقرار حجاج، در چادرها صورت گرفت (جدول ۴ و ۵)، با انجام تست آماری (X<sup>2</sup>) اختلاف معنی داری (P < ۰۰۰۵) در میزان قارچ‌های جدا شده از محیط قبل و بعد از ورود حجاج در این چادرها ملاحظه گردید. بالاخره جداسازی درماتوفیت‌های پاتوژن (حیوان دوست و انسان دوست) از چادرهای محل استقرار حجاج نیز قابل توجه بود.

جدول شماره ۲ - قارچ‌های جدا شده از محل استقرار کاروان‌های حجاج ایرانی در مکه به ترتیب فراوانی - حج تمتع ۱۳۸۳

قارچ	
تعداد کلنی	
درصد	

Aspergillus spp	
۲۲۸	
۱،۴۵	
Zygomycete spp	
۶۳	
۴/۱۲	
Candida spp	
۵۰	
۹/۹	
Cladosporium spp	
۴۸	
۵/۹	
Paeciliomyces spp	
۴۲	
۳/۸	
Yeasts	
۳۴	
۷/۶	
Chrysosporium spp	
۲۷	
۳/۵	
Alternaria spp	
۷	
۳/۱	
Trichophyton verrucosum	
۶	
۲/۱	
۵/۵	
۱۰۰	

جدول شماره ۳ - قارچ‌های جدا شده از محل استقرار کاروان‌های حجاج ایرانی در مدینه به ترتیب فراوانی - حج تمتع ۱۳۸۳

قارچ	
تعداد کلنی	
درصد	
Aspergillus spp	
۳۰۱	

۵۴۲

Rhodotirula rubra

۱۹۴

۵۳۷

Candida spp

۵۴

۵۰۷

Yeasts

۵۳

۶۰۷

تاریخ

تعداد کلنی

درصد

Alternaria spp

۳۶

۵

Acremonium spp

۳۴

۸۰۴

Zygomycete spp

۱۹

۶۰۲

Penicillium spp

۱۷

۴۰۲

جمع

۷۰۸

۱۰۰

در این مطالعه از ۲۱۰ نفر داوطلب، ۱۴۶ نفر همکاری لازم را در دادن نمونه خون، بعد از بازگشت داشتند. لذا تست‌های سروولوژیک نوبت دوم بر روی نمونه‌های این تعداد از داوطلبین (نفر ۱۴۶) صورت گرفت. نتیجه تست‌های به کار رفته یعنی LAT، CIE که جهت تشخیص آسپرژیلوزیس، کاندیدایازیس و کریبتوکوکوزیس به عمل آمده، همگی منفی بود و مورد مثبتی مشاهده نگردید.

جدول شماره ۴- تاریخ‌های جدا شده از چادرهای منطقه عرفات قبل و بعد از استقرار کاوران‌های حیاج ایرانی به ترتیب فراوانی - جمع نفع ۱۳۸۳

تاریخ

قبل

بعد

تعداد کلنی

درصد

تعداد کلنی

درصد

Aspergillus spp

۳۵۰

۴۰۴۹

۳۷۵

۳۰۴۴

Zygomycete spp

۱۲۲

۲۰۱۷

۱۴۰

۷۰۱۶

Chrysosporium spp

۵۲

۳۰۷

۸

۹۰۰

Yeasts

۴۳

۶

۱۶

۹۰۱

Candida spp

۲۶

۷۰۳

۲۰

۴۰۲

Acremonium spp

۲۰

۸۰۲

۱۴

۷۰۱

Cladosporium spp

۱۸

۵۰۲

-

-

Fusarium spp

۱۷

۴۰۲

۳۳
۴
قارچ
قبل
بعد
تعداد کلنی
درصد
تعداد کلنی
درصد
Curvularia spp
۱۶
۴/۲
۳۹
۷/۴
Trichophyton schoenleinii
۱۱
۵/۱
۱۰
۲/۱
Microsporium audouinii
۱۰
۴/۱
۲۵
۳
Phoma spp
۹
۲/۱
-
-
Stemphylium spp
۸
۲/۱
۷
۸/۰
Alternaria spp
۷
۹/۰
-
-
Ulocladium spp
-
-
۵۰
۶
Drechslera spp
-
-
۳۳
۴
Geotrichum spp
-
-
۲۵
۳
Chaetomium spp
-
-
۱۶
۹/۱
Aureobasidium spp
-
-
۹
۱
Scopulariopsis spp
-
-
۹
۱
Pseudallescheria boydii
-
-
۷
۸/۰
جمع
۷۰۹
۱۰۰
۸۳۷
۱۰۰

قارچ	
تیل	
بعد	
تعداد کلنی	
درصد	
تعداد کلنی	
درصد	
<b>Aspergillus spp</b>	
	۱۰۹
	۲,۳۸
	۱۶۵
	۶,۳۴
<b>Penicillium spp</b>	
	۳۷
	۹,۱۲
	۳۰
	۳,۶
<b>Yeasts</b>	
	۲۱
	۴,۷
	۲۰
	۲,۴
قارچ	
تیل	
بعد	
تعداد کلنی	
درصد	
تعداد کلنی	
درصد	
<b>Aureobasidium spp</b>	
	۱۸
	۳,۶
	-
	-
<b>Rhodotorula rubra</b>	
	۱۶
	۶,۵
	۴۲
	۸,۸
<b>Candida spp</b>	
	۱۳
	۵,۴
	۱۱
	۳,۲
<b>Cladosporium spp</b>	
	۱۲
	۲,۴
	۲۳
	۸,۴
<b>Epidermophyton floccosum</b>	
	۱۰
	۵,۳
	۱۲
	۵,۲
<b>Zygomycete spp</b>	
	۱۰
	۵,۳
	۳۶
	۵,۷
<b>Alternaria spp</b>	
	۹
	۲,۳
	-
	-
<b>Microsporum audouinii</b>	
	۷
	۴,۲
	۱۱
	۳,۲
<b>Trichophyton verrucosum</b>	
	۵
	۷,۱
	۲۰
	۲,۴
<b>Acremonium spp</b>	
	۵
	۷,۱
	۱۸
	۷,۳
<b>Trichothecium spp</b>	
	۴



۴/۱

۴

۸/۰

## Drechslera spp

۳

۱

۴

۸/۰

## Paecilomyces spp

۳

۱

۱۳

۷/۲

## Pseudallescheria boydii

۲

۷/۰

۲۶

۴/۵

## Ulocladium spp

۱

۳/۰

۱

۲/۰

## Curvularia spp

-

-

۱۶

۳/۳

## Scopulariopsis spp

-

-

۹

۹/۱

## Fusarium spp

-

-

۷

۵/۱

## Chrysosporium spp

-

-

۵

۱

## Geotrichum spp

-

-

۳

۶/۰

## Chaetomium spp

-

-

۱

۲/۰

جمع

۲۸۵

۱۰۰

۴۷۷

۱۰۰

بحث

با توجه به همه‌گیری بیماری تنفسی در بین زائران حج، در سال‌های اخیر و موریدیدی قابل ملاحظه این عارضه (۴)، تعیین عامل اتیولوژیک بیماری جهت پیش‌گیری، تشخیص و درمان آن، در اجتماع بزرگ حجاج لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

آنچه مسلم است عوامل میکروبیال محیطی همواره در ایجاد بیماری‌های تنفسی نقش مهم و اساسی دارند. در بین این عوامل قارچ‌ها ارگانیسم‌هایی هستند که اغلب از محیط جدا شده و تماس با آنها می‌تواند اثرات زیان‌باری بر سلامت انسان داشته منجر به بروز عفونت، آلرژی و حتی عوارض توکسیک گردد (۲، ۳ و ۵). لازم به ذکر است که قارچ‌ها از نظر میزان اسپوری که وارد محیط می‌نمایند، با یکدیگر متفاوت بوده و عوارض ناشی از آنها بسته به نوع و گونه قارچ متغیر است. به علاوه واکنش افراد مختلف در برابر عوامل قارچی نیز متفاوت است (۶ و ۷). بنابراین، جداسازی قارچ‌ها از منابع محیطی یکی از اصول اساسی در تعیین و شناخت این عوامل در محیط و بررسی نقش احتمالی آنها در ایجاد عوارض مختلف در انسان می‌باشد. آلودگی محیط با قارچ‌ها به طور کلی در دو بخش آلودگی محیط داخلی و خارج محل سکونت و زندگی افراد مطالعه می‌گردد. آلودگی محیط داخلی با اسپورهای قارچی و اثرات آن بر سلامت انسان موضوعی است که اخیراً مورد توجه بسیار واقع شده است. این عوارض می‌تواند ناشی از تماس طولانی با ارگانیسم و یا منتج از آلودگی شدید فضای داخل ساختمان‌ها با اسپورهای قارچی باشد (۸).

منشأ عوامل قارچی داخل ساختمان‌ها و محل اقامت افراد، اغلب همان‌المان‌های قارچی محیط خارج از این مکان‌هاست. ولی با توجه به نیاز قارچ‌ها به منابع غذایی، حرارت و رطوبت مناسب، در صورتی که وضعیت بهتری در داخل ساختمان برای آنها فراهم گردد و به خصوص اگر رطوبت کافی و لازم تأمین شود، محیط جهت رشد قارچ بسیار مساعدتر شده، اسپور فراوانی تولید خواهد شد. به این ترتیب قارچ قارچی محیط داخل ساختمان‌ها، اغلب مشابه محیط خارج است ولی در صورت وجود شرایط مناسب جهت رشد قارچ، ممکن است شاهد آلودگی بیشتر محیط داخل در مقایسه با محیط خارج از این اماکن باشیم (۹، ۱۰).

با توجه به مطالب فوق، در مطالعه اخیر با جمع آوری و کشت نمونه‌های به دست آمده از هوا و سطوح مختلف در محل اقامت و تجمع زائران سعی گردید تا قارچ قارچی محیط زندگی آنها تعیین گردد تا بتوان در مورد نقش و اهمیت قارچ‌ها در بیماری تنفسی حجاج اظهار نظر نمود.

نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داد که قارچ‌های رشته‌ای سارکوبیت (کیکها) ۷۹ درصد قارچ‌های جدا شده از محیط را در محل اقامت زائران تشکیل می‌دهند که ناشی از تطابق خوب این دسته از قارچ‌ها با محیط و رشد آنها بر روی مواد ارگانیک و حتی غیر ارگانیک در وضعیت آب و هوایی مختلف است (۹).

در این مطالعه همچنین قارچ‌های جنس آسپرژیلوس شایع‌ترین عوامل جدا شده از محیط بودند که این یافته با سایر مطالعات به عمل آمده در دنیا مطابقت دارد، زیرا بر اساس بررسی‌های انجام شده گونه‌های آسپرژیلوس از شایع‌ترین قارچ‌های محیطی و عامل مهم بیماری‌های قارچی انسان می‌باشد (۱۰).

لازم به ذکر است که اگر چه قارچ‌های سارکوبیت در افراد سالم، به ندرت عامل عفونت و بیماری مهاجم بوده و معمولاً در بیماران با نقص سیستم ایمنی می‌توانند به صورت یک عامل پاتوژن و خطرناک عمل نمایند، ولی اشتقاق عمده‌ای زیادی اسپورهای این

قارچ‌ها در افراد سالم نیز ممکن است منجر به بروز بیماری گردد.۱۱) از طرف دیگر این قارچ‌ها از عوامل مهم در ایجاد آرژی‌های تنفسی می‌باشند. به طوری که بیش از ۸۰٪ جنس از قارچ‌های سارپوفیت با ملایم و مسپوئیمهای آژرژیک دستگانه تنفسی همراه بوده‌اند. گرچه در بین آن‌ها اعضای جنس آسپرژیلوس عامل مهم بیماری آژرژیک در انسان هستند (۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳) ولی سایر قارچ‌های از جمله جنس‌های کورولاریا، پنسیلیوم و آثرناریا که در مطالعه اخیر نیز از نمونه‌های محیطی جدا شده‌اند از عوامل مهم در ایجاد آرژی و آسم می‌باشند. ذکر این نکته نیز ضروری است که افراد حساس به اسپور بعضی قارچ‌ها ممکن است اسپور قارچ‌های دیگر حساسیت نداشته باشند.
علامت بالینی بیماریان هم به اندازهٔ اسپورها بستگی دارد، به طوری که اسپورهای بزرگتر در نازوفارنکس قرار گرفته و با علامین ریپیت همراه‌اند، در حالی که اسپورهای کوچکتر از ۱۰ میکرون (به خصوصی کمتر از ۵ میکرون) قادرند به راه‌های هوایی انتهایی رسیده عامل واکنش‌های آژرژیک به صورت آسم باشند و از آنجایی که اندازهٔ اسپورهای قارچی متفاوت می‌باشد، بنابراین علامت واکنش‌های آژرژیک می‌تواند در سیستم تنفسی فوقانی و تحتانی، همزمان بروز نماید (۶، ۹ و ۱۲).

نکته قابل توجه دیگر تعداد اسپوره‌های موجود در هواست. با وجودی که هنوز نمی‌دانیم چه تعداد اسپور جهت بروز واکنش‌های آژرژیک لازم است ولی با مطالعات انجام شده مشخص گردیده که به هر حال از ناپایی بین شدت علامت و مسپویم های آژرژیک با میزان اسپور استنشاق شده، وجود دارد. یعنی هر چه شدت آلودگی محیط بیشتر باشد، احتمال بروز واکنش‌های شدید آژرژیک بیشتر خواهد بود (۱۴).

با توجه به آن که ۳ تا ۷ افراد نسبت به قارچ‌ها حساسیت دارند و این نسبت در میانان به آسم، به حدود ۲۲ – ۱۰ (۷ تا ۱۲) می‌رسد و با جداسازی قارچ‌های آرژیزا در این مطالعه، این احتمال وجود دارد که در صورت آلودگی شدید محیط تجمع و اسکان حجاج با اسپوره‌های قارچی شانس بروز واکنش‌های شدید آژرژیک در افراد حساس افزایش یافته و زمینه‌ای جهت بروز عفونت‌های ثانویه تنفسی در آن‌ها باشد. در مطالعهٔ اخیر، برای تعیین اسپورهای قارچی موجود در هوا، از روش پلیت باز استفاده نمودیم. این روش به طور وسیع در بسیاری از مطالعات در دنیا به کار رفته و اطلاعات یا ارزشی در مورد انواع اسپورهای زنده و قطعات حایف موجود در هوا می‌دهد، ولی محدودیت‌هایی نیز دارد، زیرا تنها اسپورهایی را که روی محیط قرار گرفته و رشد می‌نمایند نشان داده و نمی‌تواند تراکم اسپوره‌های موجود در هوا (spore concentration) را مشخص نماید (۶، ۱۵). بنابراین، جهت بررسی و تشخیص حساسیت نسبت به قارچ‌ها در آینده علاوه بر تعیین نوع، مشخص نمودن میزان تراکم اسپورها در محیط نیز لازم و مفید خواهد بود.

همانطور که قبلاً ذکر گردید وجود قارچ‌ها در محیط می‌تواند اثرات و عوارض مخلفی را برای انسان به دنبال داشته باشد. در سال‌های اخیر توجه زیادی به قارچ‌های توکسیکوژن و مایکوتوکسین‌ها شده است. مایکوتوکسین‌ها متابولیت‌های ثانویه قارچ‌ها هستند که توسط تعداد زیادی از گونه‌های قارچی تولید شده و می‌توانند به دنبال استنشاق اسپور یا مواد آلوده به کپک وارد ریه شوند (۹، ۱۶، ۱۷). مطالعات نشان می‌دهد که تماس‌های مکرر یا شدید با مایکوتوکسین‌های موجود در هوا منجر به تحریک سطح مخاطی گردیده و با ضایعات التهابی چشم، بینی و گلو همراه است و به دنبال استنشاق نیز توکسین‌های مزبور به آلرژولها رسیده و با ایجاد واکنش التهابی منجر به بروز پوئیت توکسیک می‌گردند که با تب، سردرد، علامت سرماخوردگی، حسنگی و ضعف عمومی همراه است. در آلودل های ربوی مایکوتوکسین‌ها یا ممانت از عمل یگانه خواری ماکروفاهای ربوی و با سایر مکانیسم‌ها منجر به بروز اختلال در عمل کرد سیستم ایمنی شده و زمینه را برای شروع عفونت‌های باکتریال و حتی آسپرژیلوزیس مهاجم ربوی آماده می‌نمایند.

در حیوانات آزمایشگاهی نشان داده شده که تزیکوتسن‌ها به شدت مانع سنتز پروتئین‌ها شده و ایمنواسپورس هستند (۹). قارچ‌های جدا شده در این مطالعه مانند گونه‌های آسپرژیلوس، فوزاریوم، پنسیلیوم و کلاوسوسپوروم از قارچ‌های توکسیکوژن شناخته شده می‌باشند که قادر به تولید توکسین در محیط هستند، ولی این جداسازی نمی‌تواند دلیل حتمی بر حضور مایکوتوکسین‌های قارچی در محل تجمع حجاج باشد زیرا شرایط فیزیکی لازم جهت تولید مایکوتوکسین‌ها بسیار اختصاصی بوده و اغلب مغفلات از شرایط لازم برای رشد قارچ است. از طرف دیگر عدم توانایی بعضی از گونه‌های قارچی در تولید توکسین در مطالعات این ویترو به معنای عدم تولید توکسین توسط آن‌ها در محیط نمی‌باشد (۹).

بنابراین جهت اظهار نظر دقیق به مطالعات بیشتری نیاز خواهیم داشت. ولی با توجه به عوارض ذکر شده ناشی از تماس با مایکوتوکسین‌ها، با ناساعد نمودن شرایط لازم برای رشد قارچ‌ها در محل اسکان حجاج و جلوگیری از رشد قارچ‌های سارپوفیت می‌توانیم از بروز عوارض ناشی از توکسین‌های قارچی در این افراد جلوگیری به عمل آوریم (۷، ۹).

بخش دیگر این مطالعه، بررسی ۱۴۶ نفر زائر داوطلب از جهت ابتلا به بیماری‌های قارچی بود. با توجه به این که گونه‌های آسپرژیلوس تقریباً نیمی از قارچ‌های جدا شده از محیط را در این بررسی به خود اختصاص داده بودند، لذا بیشترین اسپوره‌های قارچی که زائران با آن‌ها در تماس بودند به این جنس قارچی مربوط می‌شد. از آنجایی که علامت بالینی و یافته‌های رادیولوژیک آسپرژیلوزیس ربوی در اغلب موارد اختصاصی نیست، تشخیص بیماری معمولاً نیاز به استفاده از روش‌های آزمایشگاهی دارد. ولی آزمایش‌های مستقیم و کشت خلط در فرم مهاجم به ندرت کمک کننده بوده و ارزیابی این نت‌ها در سایر اشکال بیماری نیز با توجه به وجود اسپورهای قارچ مزبور در هوا و احتمال کلتروز شدن آن‌ها بر روی سطوح مخاطی و همین‌طور آلودگی آزمایشگاهی با این قارچ‌ها، در اغلب موقع مشکل می‌باشد. اما تست‌های سرولوژیک (بر اساس بافتن آنتی بادی در سرم بیدار) در افراد بدون نقص سیستم ایمنی اغلب مفید و ارزشمند بوده و در ۸۰-۷۰٪ موارد در اشکال بالینی آسپرژیلوس آژرژیک، کلتروز و مزمن مهاجم ربوی مثبت می‌باشد. حتی نشان داده شده است که استفاده از تست‌های مزبور در تشخیص فرم‌های مهاجم این بیماری در افراد بدون نقص سیستم ایمنی نیز ارزشمند است (۱ و ۸).

بنابراین، با توجه به آنکه افراد داوطلب هیچ کدام سابقهٔ بیماری و نقص ایمنی نداشتند و با در نظر گرفتن ارزش و اهمیت تست‌های سرولوژیک در تشخیص آسپرژیلوزیس، از تست **CIE** در این مطالعه استفاده شده و این تست بر روی دو نمونه سرم هر بیمار (نمونه رفت و نمونه برگشت) به عمل آمد، ولی نتایج تمامی تست‌های انجام شده منفی بود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که علی‌رغم فراوانی اسپورهای آسپرژیلوس در محل زندگی و تجمع حجاج در طی مراسم حج تمتع، این گونه‌های قارچی نقش مهمی در ایجاد بیماری‌های ربوی آن‌ها نداشتند. ذکر این نکته هم ضروری است که اگرچه در تست‌های روئین معمولاً آنتی‌ژن قارچ آسپرژیلوس فومیگاتوس به عنوان شایع‌ترین گونهٔ بیماری‌زای آسپرژیلوس مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی در مطالعه اخیر با توجه به جداسازی سایر گونه‌های آسپرژیلوس از محیط، این تست با استفاده از آنتی‌ژن گونه‌های ناحجر، فلاوسوس، ترنوس و نیدولاس نیز به عمل آمد.

گونه‌های کاندیدا ۵ درصد قارچ‌های جدا شده از محیط را در این مطالعه شامل می‌شدند، ولی از آنجایی که بیماری ربوی ناشی از این گونه‌های قارچی اغلب مثبتاً آنتروژن داشته و در بیداران ضعیف و ناتوان دیده می‌شود و با توجه به بروز بیماری‌های مهاجم قارچی متعاقب سایر عفونت‌ها (۱۸ و ۱۹)، سعی شد تا نقش این قارچ‌ها را به عنوان یک مهاجم ثانوی در بیماری تنفسی حجاج بررسی نماییم. با توجه به آن که علامت بالینی و رادیولوژیک کاندیدایزیس ربوی غیر اختصاصی بوده و آزمایش مستقیم و کشت خلط نیز اغلب نمی‌تواند کلینیسوزن را از عفونت کلتیک نامیاد، در این مطالعه از تست‌های سرولوژیک جهت تشخیص بیماری استفاده شد. گرچه تست‌هایی که بر اساس بافتن آنتی بادی علیه کاندیداست به دلیل داشتن موارد مثبت و منفی کاذب، ممکن است ارزش محدودی داشته باشد ولی مطالعات نشان می‌دهد که آنتی بادی یا آنتی باکتری علیه پروتئین‌های سیتوپلاسمی کاندیدا به ندرت در غیاب عفونت کاندیدیایی مشاهده شده و تیرهای بالا رونده احتمال یک عفونت سیستمیگ کاندیدیایی را مطرح نموده، هشداری برای پزشک جهت پی گیری بیمار خواهد بود. از طرف دیگر سعی شده است از تست‌های تعیین کننده آنتی‌ژن‌های کاندیدیایی جهت تشخیص کاندیدایزیس سیستمیگ استفاده شود که در این میان **LAT** دارای حساسیت و ویژگی قابل توجهی است.

بنابراین، در این مطالعه از دو تست **CIE** و **LAT** استفاده شده و سرم داوطلبین (نمونه رفت و نمونه برگشت) با این تست‌ها مورد آزمایش قرار گرفت؛ زیرا مطالعات انجام شده نشان داده است که جهت تشخیص کاندیدایزیس سیستمیگ، نتایج به دست آمده با کاربرد بیش از یک تست قابل اطمینانتر بوده است (۸، ۱۰، ۲۱).

به هر حال نتایج تمامی تست‌های انجام شده منفی بود و مورد مثبتی در تأیید کاندیدایزیس ربوی در افراد مورد مطالعه مشاهده نگردید. **LAT** جهت تشخیص کریپتوکوکوزیس تست سرولوژیک دیگری بود که برای تشخیص بیماری قارچی بر روی نمونه سرم داوطلبین در این مطالعه انجام شد. کریپتوکوکوزیس کالذ یک بیماری فرصت طلب است که به دنبال استنشاق قارچ مخمری کریپتوکوکوس نوفورومنس ایجاد می‌شود. عفونت اولیه در انسان اغلب ربوی بوده و سایر مزمنی دارد ولی در بیداران ضعیف و ناتوان می‌تواند به صورت یک عفونت حاد و منتشر ظاهر نموده و ثانوی بالینی آن مشابه عفونت‌های ربوی باکتریال گردد (۱). گرچه در این مطالعه قارچ مزبور از محیط جدا نشد، ولی با مشاهده میزان قابل توجه فضولات کبوتر در محیط خارج از محل اسکان حجاج و احتمال وجود این ارگانیزم قارچی در هوا، سعی شد با انجام تست سرولوژیک نقش این عامل قارچی به عنوان یک مهاجم ثانوی در افراد داوطلب مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد. لازم به ذکر است که این تست سرولوژیک از حساسیت و ویژگی بالایی (حدود ۹۸ درصد) برخوردار بوده و ارجحیت فوق‌العاده‌ای نسبت به آزمایش مستقیم و کشت در تشخیص کریپتوکوکوزیس دارد؛ به طوری که ممکن است تنها تست مثبت در مراحل اولیهٔ بیماری باشد (۱، ۲۲). این تست در دو نوبت انجام شد ولی نتایج تمامی آنها منفی بود.

به این ترتیب با توجه به نتایج به دست آمده در این مطالعه مقدماتی، به نظر نمی‌رسد که قارچ‌ها عامل بیماری تنفسی حجاج باشند، ولی همانطور که قبلاً ذکر گردید وجود این ارگانیزمها در محیط می‌تواند اثرات و عوارض مخلفی را برای انسان به دنبال داشته و با مکانیسم‌های مخلف زمینه را جهت بروز سایر عفونت‌ها آماده کرده و با به دنبال سایر عفونت‌ها و ضعف و ثانوی بیمار به عنوان یک مهاجم ثانویه عمل نمایند. مسلماً با افزایش جمعیت اسپوره‌های قارچی در محیط، احتمال بروز عوارض ناشی از آن‌ها نیز افزایش خواهد یافت. بنابراین در صورت تداوم بروز بیماری تنفسی حجاج توصیه می‌شود مطالعهٔ جامع‌تر و کامل‌تری در این زمینه به عمل آید.

نکتهٔ دیگری که در این مطالعه قابل توجه است جدا شدن میکروسپوروم اودینتی از چادریهای محل استقرار حجاج در مناطق حرقات و منا می‌باشد. این قارچ یک درماتوفیت انسان دوست بوده و عامل شایل ایدمی کچلی سر، در بین کودکان است. گزارش جداسازی این قارچ از موارد درماتوفیتوزیس انسانی در ایران به سال‌های دههٔ ۴۰ تا ۵۰ مربوط شده (۳۳) و از آن زمان تا اکنون موردی از بیماری ناشی از این قارچ در ایران نداشته‌ایم. لذا جدا شدن این ارگانیزم از چادریهای مورد استفاده حجاج احتمال ایجاد عفونت و بیماری را در آن‌ها و در نتیجه انتقال میکروسپوروم اودینتی را به ایران مطرح می‌نماید.

در پایان، با توجه به نتایج به دست آمده در این بررسی، با جداسازی گونه‌های مخلف قارچ‌های سارپوفیت رشنه‌ای و مخمری از محل اسکان حجاج، به خصوص چادریهای مورد استفاده در مناطق حرقات و منا (که با ورود زائران به آن‌ها دلیل شرایط خاص این مناطق شدند، می‌شود) و نیز جداسازی قارچ‌های درماتوفیت پاتوژن (با منشأ انسانی و حیوانی) از محل‌های استقرار حجاج، لزوم

رعایت اصول بهداشتی و عدم ایجاد شرایط مناسب جهت رشد قارچ‌ها تأکید می‌گردد.

منابع

۱. Sarosi GA, Davies SF ۲۰۰۰. Fungal diseases of the Lung ۳rd ed. Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia
۲. Kordbacheh P, Zaini F, Kamali P, Ansari K, Safara M. Study on the sources of nosocomial fungal infections at intensive care unit and transplant wards at a teaching hospital in Tehran. Iranian J publ Health, ۲۰۰۵; ۳۳ (۲): ۱-۸.
۳. Sheltin BG, Kirkland KH, Flanders WD Morris GK. Profiles of airborne fungi in buildings and outdoor environments in the United States. Apple Environ Microbiol, ۲۰۰۲; ۶۸ (۴): ۱۴۴۳-۵۳
۴. رضوی، سید منصور- شیبانی، حسین - صدقات، مجتبی، بیماری و مرگ و میر در زائران ایرانی حج نخب - ۱۳۸۲. مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تهران (۱۳۸۴)، سال ۶۳ شماره ۵، ص ۳۶۰- ۳۵۳.
۵. Pei-Chih W, Huey-Jen, Chia-yin L. Characteristics of indoor outdoor airborne fungi at suburban and urban homes in twi seasons. Sci Total Environ, ۲۰۰۰; ۲۵۳ (۱-۳): ۱۱۱-۸
۶. anonymous (۱۹۹۷). How moulds can be isolated. Available from: [www.botany.utoronto.ca/researchLabs/MallochLab/MallochMouldsIsolation](http://www.botany.utoronto.ca/researchLabs/MallochLab/MallochMouldsIsolation)
۷. Pascale KL. CHMM. Inc (۱۹۹۳). Mold inspection primer. Available from: [www.chmminc.com/mols-inspection-primer](http://www.chmminc.com/mols-inspection-primer)
۸. Herbarth O, Schlink U, Muller A, Richter M. Saptiotemporal distribution if airborne moulds spores in apartments. Mycol Res, ۲۰۰۳; ۱۰۷ (pt۱): ۱۴۶۱-۷۱
۹. McNeel SV, Kerutzer RA (۲۰۰۳). California Dept of Health. Mold & indoor air quality. Available from: [http://healthandenergy.com/mols\\_and\\_indoor\\_air\\_quality](http://healthandenergy.com/mols_and_indoor_air_quality)
۱۰. Hogaboam CM, Carpenter KJ, Schuh JM, Buckand KF. Aspergillus and asthma-any link? Medical Mycology supplement ۱, ۲۰۰۵; ۴۳: ۵۱۹۷-۵۲۰۲
۱۱. زینی، فریده - مهیند، امیر سیدعلی - امامی، سعید ۱۳۸۳. قارچ شناسی پزشکی جامع، چاپ دوم. انتشارات دانشگاه تهران.
۱۲. Hirner WE, Helbling A, Salvaggio JE, Kehrer B. Fungak akkergens. Clin Microbial Rev., ۱۹۹۵; ۸ (۲): ۱۶۱-۱۷۹.
۱۳. Kurup VP. Aspergillus antigens: which are important? Medial Mycology supplement ۱, ۲۰۰۵; ۴۳: ۵۱۸۸-۵۱۹۶.
۱۴. Tovey ER, Green BJ, Measuring environmental fungal exposure Mekical Mycology .supplement ۱, ۲۰۰۵, ۴۳: ۵۶۷-۷۰
۱۵. Lumpkins ED Sr, Corbit S. Airborne fungi survey II. Culture plate survey of the home envieiment. Ann Allergy, ۱۹۶۷; ۳۶ (۱): ۴۰-۴۴
۱۶. Moustafa AF, Kamel SM. A study of fungal spore populations in the atmosphere of Kuwait. Mycopathogogia, ۱۹۱۶; (۱): ۲۹-۳۵
۱۷. Hodgson MJ, Morey P, Leung WY, Morrow L, Miller D, Jarvis BB, et al. Buolding associated pulmonary disease from exposure to stachybotys chartarum and Aspergillus versocolar. J Occup Environ Med, ۱۹۹۸; ۴۰ (۳): ۲۴۱-۹
۱۸. Richardson MD, Warnock DW ۲۰۰۳. Fungal infection diagnosis and management ۳rd ed. Blackwell publishing Ltd. Massachusetts
۱۹. Rippon JW, ۱۹۸۸. Medical Mycology ۳rd ed. W. B. saunders co. Philadelphia
۲۰. Evans EGV and Phichardson MD, Medical Mycology, a practical approach. IRL press .Oxford ۱۹۸۸
۲۱. Marcilla A, Monteagudo C, Mirmenea S, Sentandrew R. Monoclonal antibody rHc. a useful tool in the diagnosis of Candidiasis. Microbiology, ۱۹۹۴; ۱۴۵: ۶۹۵
۲۲. Anaisse EJ, McGinnis MR, Pfaler MD. Clinical Mycology. Churchill Livingstine New York, ۲۰۰۳.
۲۳. Binazzi M, Papini M, Simonetti S. Skin Mycises – geographic distribution and persnt day pathomtophosis. Int J Dermatol, ۱۹۸۳; ۲۲: ۹۲-۷

#### اورژانس برای طبیعت

در برابر کسانی که معتقد به کمک‌رسانی به حیات وحش هستند، گاه این پرسش طرح می‌شود که «چرا مگر شما نمی‌گویید که طبیعت بهتر از انسان‌ها می‌داند که چگونه خود را حفظ کند؟».

این پرسش به‌طور کلی گزاره درستی را پیش می‌کشد. به این معنا که شعور ذاتی طبیعت که با گذر از ده‌ها میلیون سال انتخاب طبیعی، سازش و جهش ژنتیکی پدید آمده، بسی پیش از عقل خودشیفته انسانی می‌داند که چگونه مهمانان خود را که همانا میلیون‌ها گونه گیاهی و جانوری است، پذیرای کند.

فراورش نمی‌کنیم آنچه را که در فرهنگ ما از حضرت سلیمان نقل می‌شود که روزی خواست با سفرهای رنگین و پر از همه جانوران پذیرایی کند، اما هنگامی که فقط یک ماهی بزرگ آمد و با یک قورق سفید و با یک کفرت تاز، حضرت تاز، دریافت که حتی نمی‌تواند دو قورق و نیم باقی مانده آن ماهی را سیر کند!

این حکایت، اشاره‌ای است به توانایی شگفت آور طبیعت در فراهم آوردن امکان زیست برای این همه گونه متض و پرشمار. با این حال، در شرایط کنونی محیط‌زیست که تقریباً در همه جای آن رهایی بر تائیر و تخریب انسان به چشم می‌خورد، قبیضه‌ای که گفتیم به‌طور کلی درست است، به‌طور مشخص صورت دیگری می‌یابد.

موضوع مشخص این است که انسان تمامی آشیانه‌های زیستی زمین را، یعنی تمام مهارت‌های ویژه‌ای را که به انبوهی از گونه‌ها این امکان را می‌دهد که در کنار هم زندگی کنند، بی‌آن که حریم یکدیگر را بشکنند و یکی بتواند گونه دیگر را (نه افرادی از آن گونه را) از میان ببرد، اشغال کرده است.

این اشغال – که گسترده‌تر از هر اشغال سرزمینی دیگر به دست بزرگ‌ترین امپراتوری‌ها بوده است – نه تنها در اشتهای گارگانتوایی انسان که همه چیز را می‌خورد، بلکه در چنگ اندازی به هر نوع سرزمین، از بلندترین کوه‌ها تا پست‌ترین دشت‌ها و از سردترین نطقه‌ها تا گرم‌ترین آنها، خود را نشان می‌دهد. به بیان دیگر، انسان عرصه زمین را سخت پر تمامی گونه‌های دیگر تنگ کرده است.

هر گونه گیاهی یا جانوری، کمبینه‌ای از مساحت زیستگاهی را می‌خواهد تا بتواند نیازهای زیستی خود را برآورده سازد. آدمی با ساختن و ساز و زیستگاه‌ها و حصارکشی زمین‌ها، آنها را قطعه قطعه کرده است و به این ترتیب حتی اگر عامل‌هایی مانند نابودسازی منابع غذایی (پوشش گیاهی...) و شکار و نیز در نظر نگیریم، صرف کوچک شدن زیستگاه‌ها می‌تواند گونه‌ها را رو به فقرتر برود.

ادوارد ویلسون، بزرگ‌ترین زیست‌شناس معاصر، در نظریه جغرافیای زیستی جزایر خود که با همکاری رابرت مک آرتور وضع کرده، با دقت ریاضی وار نشان داده است که با ۲۲ بار کاهش مساحت، یک زیستگاه، تعداد گونه‌ها به نصف کاهش می‌یابد. همچنین، ویلسون و دیگران ثابت کرده‌اند که هر چه اندازه متوسط یک جمعیت کوچک‌تر باشد، آن جمعیت سریع‌تر به نقطه سفر رانده می‌شود (نگاه کنید به فصل یازدهم کتاب تنوع حیات او).

دو ایران، در بیشتر زیستگاه‌ها، را هر دو پدیده یادشده رویه و مستقیم؛ هم ایجاد زیستگاه‌ها، در ۲۲ سال اخیر بسیار کوچک شده اند و هم تعداد افراد هر گونه بسی کمتر شده است. به علاوه، کیفیت زیستگاه‌ها – یکپارچگی، در امان بودن از انسان و دام، پوشش گیاهی مناسب، و... هم سخت افت کرده است.

بسی کم شدن تنوع زیستی و انقراض، هر دو پدلیل دخالت عامل انسانی، محیط‌زیست ما را به انحطاط کشانده و وضع روز به روز وخیم‌تر هم می‌شود. در این حال، فقط دخالت مثبت انسان می‌تواند اوضاع را بهتر، یا دست کم در حالت موجود تثبیت کند. صورت‌های بسیار مؤثر این دخالت مثبت جلوگیری از تجاوز بیشتر به زیستگاه، افزودن منطقه‌های خرسه گیر به اطراف زیستگاه، مطالعه در رفتار گونه‌ها و مانند این‌ها است. اما، در مواردی ممکن است یک رشته عملیات اورژانسی هم لازم باشد، مثلاً دادن کمک‌تغذیه به گونه‌ها در زیستگاه.

ریختن حوله و دانه برای فلخن‌خواران و پرندگان وحشی، یک کار ناشایب یا زارماتیکن نیست و روی آن مطالعه علمی شده است. در زیستگاهی مانند روچین (در کوه‌های شمال تهران)، گل و برزنجوش و میش دیگر در زمستان‌ها امکان مهاجرت به دشت‌های چند ده کیلومتر پایین دست که هیچ، حتی امکان آمدن به کنار رودخانه جاجرود برای استفاده از چمن‌های حاشیه آب را هم ندارند، چرا که تمامی حریم رودخانه را نیز زمین خواران تصرف کرده‌اند.

گیدار رفتن سردهسته گله‌های این جانوران، که درشرایط بزرگ بودن زیستگاه، نشانه تشخیص درست غریزی آنها در فرارسیدن فصل سرد و به مثابه سورت قطار برای راه افتادن بوده اینکه زنگک خطری است برای محیط پانان که این گله‌های کوچک باقی مانده ممکن است کمی باینین تر گرفتار شکارچی‌ها و افراد ناآگاه شوند یا در جاده‌ها یا خودروها تصادف کنند.
علوفه پراکنی در زیستگاه از مهاجرت به سمنو نلله‌های مرگبار جلوگیری می‌کند، و البته کمک‌کنک مؤثری است به تغذیه حیوان علفخوار و گوشته‌خوارانی که بقایشان در گرو وجود آن علفخوار است. اگر این دخالت مثبت آدمی نبیود، چه بسا که نسل علفخواران بزرگ در منطقه حفاظت شده روجین و جاهای مشابه، چند سال پیش از میان رفته بود.
در مقیاس‌های کوچک‌تر یا نیشه شهری می‌توان به دانه ریختن برای کیوتِرچاهی در اطراف زیارتگاه‌ها اشاره کرد که تا حد زیادی به حفظ نسل آنها و بعضی گونه‌های دیگر مانند قمری خانگی، پاکریم، گنجشکک، سار، کلانچ، زاغ، دم جنبانکک، بلبل خرما و به پس بقای آنها، به حفظ گونه‌هایی از پرندگان شکاری در حوزه شهری و روستایی کمک کرده است.

در مقیاس‌های بزرگ، می‌توان اشاره کرد که در بعضی زیستگاه‌ها و حومه‌های شهری کانادک، با فرارسیدن زمستان، مردم و مقام‌های مسئوله با دادن غذا به موس‌ها (گوزن‌های شمالی) این جانوران را که در شرایط تغییرات محیطی و جوی دیگر نمی‌توانند مانند

گذشته زمستان را از سرگرداننده، به زیر چتر حمایتی خود بی‌گیرند.

توضیح این که محققان دریافته‌اند موس‌ها که در گذشته، علف‌ها و خزدهای کوتاه روی سنگ‌ها را با کنار زدن برف زمستانی می‌خوردند، در سال‌های اخیر در این کار با مشکل روبه‌رو شده‌اند. علت این است که گرم شدن زمین سبب شده که حتی در

روزهای زمستانی، مقدار یسایه‌های از برف‌های رویی ذوب شود و به پایین رود.

این آب‌ها با رسیدن به سطح سنگ یا خاک، یخ می‌زند و در نتیجه موس‌ها نمی‌توانند با کنار زدن برف‌ها به علف دست بایند. پس از جر و بحث‌هایی در این زمینه که تغذیه مصنوعی موس‌ها در زمستان، آنها را بدعادت خواهد کرد، بررسی‌های محققان به این نتیجه رسید که این عمل نضر نیست و درهرحال می‌تواند کمکی باشد به بقای جانور.

نکته مهم این است که علوفه پراکنی و ریختن دانه برای کبکک و… باید در محل‌هایی انجام شود که حداقلی از شرایط حفاظتی را داشته باشد و از دسترس شکار دزد ها در امان باشد، وگرنه ممکن است که این کار به نوعی تله گذاری بدل شود. بنابراین، توصیه این است که سازمان‌های غردولتی و دولطیان دیگر، تغذیه مصنوعی را با هماهنگی محیط پانان انجام دهند.

گروه دیده بان کوهستان انجمن کوه نوردان ایران، در ۲۰۰۷ سال گذشته از کوه نوردان و دیگر گروه‌های دوستدار طبیعت دعوت کرده است تا با تهیه علوفه و دانه و خمین هماهنگی با پاسگاه‌های محیط پاتی، در منطقه‌هایی که بارش سنگین برف مشکل جدی برای حیات وحش پیش می‌آورد، به کمک این مخلوقات زیبا بروند.

تجربه علوفه پراکنی ما، توانسته اندکی بی‌ه محیط پانان سخکوش پاسگاه زردینه دلگرمی بدهد که کسانی هستند که قدر زحمت‌های آنان را بدانند. همچنین توانسته به خود ما ثابت کند که می‌توانیم کارهایی مؤثر (و نه فقط نمادین) انجام دهیم و دیگر این که توانسته فرصتی پرمیان فراهم کند تا از رهگذار آن به آموزش‌های زیست‌محیطی برای گروه‌هایی از مردم بیروزم.

این برنامه‌ها در چندین روز تعطیل در منطقه روجین و چند سورد مشابه آن نیز در دیگر استان‌ها اجرا شده است. سازمان‌های غردولتی جبهه سبز ایران، انجمن حمایت از حیوانات و جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط‌زیست، از همکاران ما در این برنامه‌ها بوده‌اند.

#### نویسه صحیح نشستن پشت میز

متخصصان می‌گیرند: بر خلاف تصور ما درست نشستن، مترادف با سیخ نشستن نیست. نشستن با زاویه ی ۱۲۰ درجه می‌تواند باعث کاهش کمر درد شود.

یک عمر نشیده بودیم: "بچه راست بنشین، صاف بنشین، آفت‌دور قوز نکن" اما گویا تازه معلوم شده که این توصیه ی مادونه هم برای کمر و ستون فقرات ما مفید نبوده است.

اگرچه منظور مادر این بوده که قوز نکنیم و روی کتاب‌ها خم نشویم و هنوز هم پزشکان این توصیه را تائید می‌کنند، اما به هر حال چیزی که به تازگی محققان اسکاتلندی و کانادایی با استفاده از یک مدل جدید" ام آر آی"شان داده‌اند، این است که راست نشستن پیش از حد، فشار غیر ضروری در ناحیه ی کمر ایجاد می‌کند که خیلی هم به نفع ستون فقرات نیست.

بهترین حالت نشستن پشت میز:

محققان معتقدند: بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کسی بدن را به عقب متمایل کنیو، به طوری که زاویه ی بین ران‌ها و تنه حدود ۱۲۵ درجه شود. البته از آنجایی که این زاویه ممکن است باعث شرخوردن ما به عقب و حتی افتادن شود(اگر تکیه گاهی نداشته باشیم)، محققان به ۱۲۰درجه هم رضایت داده‌اند. آنها می‌گیرند این گونه نشستن می‌تواند باعث کاهش کمر درد شود.

به گفته ی این محققان ۳۳ درصد مردم بیش از ۱۰۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سیری می‌کنند و نیمی از آنان حتی برای صرف ناهار نیم‌وزن نیز از ترک نمی‌کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل باز می‌گردند، باز هم می‌نشینند. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن های طولانی، از کمر درد رنج می‌برند. پس، از آنجا که بد نشستن می‌تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط های مربوطه، انسان را دچار درد مزمن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بداینم تا دچار این مشکلات نشویم.

بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی‌هایی نشسته ایم که نه به وضعیت قرار گرفتن شان توجه داریم ونه به نحوه ی نشستن خودمان روی آنها. اما وقتی که کارمان تمام می‌شود، از دردی که در کمر و گردنمان حس می‌کنیو، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیو.

وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، انحای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می‌شود به صفحه های زله ای بین مهره ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار بی در پی، باعث خوردگی و ساییدگی مهره ها و نرسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می‌شود.همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می‌کنند.

در نهایت تم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می‌خواهیم درست بنشینیم تا سالم بمانیم، یا اینکه با تئیل، تسلیم کمردرد می‌شویم و یک عمر عذاب می‌کنیو. بد نیست بدانید متخصصان برای اصلاح وضعیت نشتن چهار مرحله را پیشنهاد کرده‌اند:

گام اول: صندلی

تا جایی که می‌توانید یاسن خود را به تکیه‌گاه(پشت) صندلی نزدیک کنیو. ارتفاع نشینگاه صندلی را طوری تنظیم کنیو که کف پانان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای ران‌هایتان باشند (ران وساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند).

پشتی صندلی باید با نشینگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره ها وارد می‌شود و انحاهای آن در وضع طبیعی خود قرار می‌گیرند. اگر لازم است از کوسن های کوچک استفاده کنیو تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه‌گاه داشته باشید.

این کار باعث می‌شود انحای طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته های صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست‌ها را روی آن قرار می‌دهید، شانه‌ها بیان شل و آزاد باشند.

گام دوم: میز و صفحه کلید کامپیوتر

میز خود را طوری قرار دهید که نزدیک ترین فاصله را با شما داشته باشد. اگر با صفحه کلید کامپیوتر کار می‌کنیو، میز کشویی آن یا خود صفحه کلید را تا حد ممکن به سمت خود بکشیو. دقت کنیو قسمتی که بیشتر از همه استفاده می‌کنیو، مستقیم جلوی شما قرار گیرد که کمرتان مجبور به چرخش نشود.

ارتفاع میز هم باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های شما بتواند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دست‌های شما خم نشوند (در امتداد ساعد باشند). در این حالت معمولاً یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می‌شود. برای نشتن هم نباید روی میز خم شویو، بلکه با نزدیک کردن میز و صندلی، خود را به کار مسلط کنیو.

گام سوم: صفحه نمایش کامپیوتر و وسایل روی میز

دقت کنیو وسایل مورد استفاده روی میز را طوری قرار دهید که همه چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله مجبور به خم شدن روی میز یا دواز کردن پیش از حد دستانتان نشویو.

صفحه نمایش کامپیوتر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبروی چشم‌های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا با پهلوی‌ها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه ی یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید.

یادتان نرود نسبت به پنجره طوری بنشینید که انعکاس نور در صفحه نمایش شما را ادیت نکند. تلقن هم باید در جایی قرار گیرد که به راحتی در دسترس باشد و برای جواب دادن به آن مجبور به خم شدن یا چرخش کمر نشویو. اگر صندلی تان نمی‌چرخد، بهتر است کل بدن را به سمتی که می‌خواهید بچرخانید نه کمرتان را.

گام چهارم: توقف کار و استراحت

حتی زمانی که کاملاً طبق اصول صحیح نشسته اید، نشستن طولانی در یک جا، با ممانعت از جریان خون می‌تواند برای بدنتان عوارضی ایجاد کند. بنابراین سعی کنیو هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید.

البته نمی‌تونیم کار را تعطیل کنیو، بلکه منظورمان از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی خود به عضلات و مفاصل استراحت بدهیو. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیریو. برای این کار حتی می‌توانید بلند شویو و در اتاق خود چند قدم راه برویو.

هنگام نهار هم بهتر است از جایی خود بفرییزید و یک دوری در اطراف بزیئید.

یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم‌های شما نیز نیاز به استراحت دارند. بنابراین گه‌گاه به جای نگاه کردن به صفحه نمایش به نقطه ای دور دست خیره شویو یا با کف دست تان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم‌هایتان را ببوشاید.

«سه نکته ی طلایی

۱- تا می‌توانید هنگام کار از جایتان بلند شویو و حرکت داشته باشید.

۲- تا جایی که ممکن است وسایل روی میز را در دسترس خود قرار دهید تا برای استفاده از آنها لازم نیاشد مرتب روی میز خم شویو.

۳- هنگام کار عضلات خود را شل و ریلکس (relax) کنیو تا منحل فشار انقباض عضلانی اضافی روی بدن خود نشویو.

**سالم‌ترین و بهداشتی‌ترین کشورها**

این مقاله توسط سع ت با نام کاربری **S\_a\_tahami** به سایت ارسال شده است.

ترجم: هدم نیکخواه

به تازگی مجله **Forbes** در گزارشی، بهترین کشورها از نظر سلامت و بهداشت را رتبه‌بندی کرده است. طبق این گزارش، سلامت‌ترین کشورهای جهان در منطقه اسکاندیناوی قرار دارند که شامل ایسلند، سوئد و فنلاند هستند. دیگر کشورهایی که شرایط خوبی دارند شامل آلمان، سوئیس، استرالیا، دانمارک، کانادا، اتریش و هلند هستند.

کیت شکر، مصدعی برنامه‌ای برای اتحادیه بهداشت بین‌المللی آمریکا، درباره اینکه چرا نظام سلامت در این کشورها موثرتر است، می‌گوید: به طور تاریخی، این کشورها دارای اصول و آیینی دو مورد سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی ملی هستند. وی می‌افزاید: این ذهنیت در مردم این کشورها وجود دارد که خدمات بهداشتی حق مسلم شهروندان است.

با وجود این حقیقت که ۴۷ میلیون نفر از آمریکایی‌ها فاقد بیمه سلامت هستند، ایالات متحده در رتبه ۱۱ قرار گرفته است. جمهوری چک، اسپانیا و فرانسه در این رتبه‌بندی بعد از آمریکا قرار دارند.

برای تعیین فهرستی از سالم‌ترین مکان‌ها برای زندگی در دنیا، **Forbes** آخرین آمارهای موجود بهداشتی و محیطی برای هر کشور را در منابع همانند سازمان بهداشت جهانی، بانک جهانی و سازمان ملل بررسی کرد.

بود:

عامل بهداشتی که بررسی گردید، شامل این موارد بود:
آلودگی هوا در شهرها، درصد جمعیت کشور با دسترسی به آب آشامیدنی سالم، دفع بهداشتی فاضلاب، میزان مرگ و میر کودکان، میزان شیوع سل، تعداد پزشکان عمومی و متخصص در منطقه برای هر ۱۰۰۰ نفر، میزان سوء تغذیه و امید به زندگی سالم برای مردان.

فراز از امتیازهای بالا برای آب آشامیدنی سالم، فاضلاب و سوء تغذیه که بسیاری از کشورها به آن دست یافته‌اند، ایسلند و سوئد کمترین درجه از آلودگی هوا، مرگ و میر کودکان و میزان شیوع بیماری سل را دارا بودند. همچنین این دو کشور بالاترین امید به زندگی را در مردان داشتند.

تحقیقات نشان داده است که فراز گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا می‌تواند بر عملکرد ریه اثر نگذارد و منجر به مرگ زودهنگام شود.

کران پاندر یکی از مؤلفین این تحقیق می‌گوید: موفقیت کشورها در مبارزه با آلودگی به واسطه ترکیبی از سیاست‌های تشخیص مسائل، اجرای استانداردها و استفاده از سوخت پاک محقق می‌شود. برخی کشورها همانند آلمان است که در امتداد سواحل قرار گرفته اند، حقیقتاً خوش‌شانس‌تر از بقیه هستند، از آنجا که باد مخالف می‌تواند آلودگی را کاهش دهد.

کیفیت اضافه می‌کند: میزان کم مرگ و میر کودکان حاکی از عوامل اجتماعی-اقتصادی مانند درآمد خانواده است که می‌تواند بر نوع تغذیه و مراقبت‌بهداشتی که بنگ کودکان دریافت می‌کند، تأثیر بگذارد. طبق این بررسی، جمهوری چک کمترین میزان مرگ و میر کودکان را در دنیا داراست.

به گفته کیفیت، این‌که تعداد بسیار زیادی از پزشکان در یک ناحیه سکونت داشته باشند، لزوماً پدین معنا نیست که ساکنان آن منطقه سلامت و تندرست هستند، اما از نظر دسترسی، این یک امتیاز است.

**کی بچه دار شویم؟ کی بچه دار شویم؟**

نویسنده: مرگان کریمی

امروزه به دلیل افزایش مشکلات اجتماعی و اقتصادی، ادامه تحصیل، بالا رفتن سطح توقع دختران و پسران و بسیاری دلایل دیگر، سن ازدواج بیشتر از قبل شده و جوانان دیر تر از گذشته به فکر تشکیل زندگی مستقل و خانواده می‌افتند. سن ازدواج، نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از جوامع در سراسر دنیا افزایش یافته است. آمارها نشان می‌دهد، از سال، ۲۲۲۲ تعداد زنانی که در ۲۲ سالگی اقدام به بچه‌دار شدن می‌کنند، بیش از گذشته افزایش یافته است، در حالی که تعداد زنانی که پیش از ۲۲ سالگی بچه‌دار می‌شوند، بسیار کم شده است.

عوامل زیادی در زندگی زوجین منجر شده است که تمایل به بچه‌دار شدن برای آنها اهمیت کمتری داشته باشد. همان‌طور که گفتیم ادامه تحصیل، بهبود وضعیت اقتصادی و جایگاه اجتماعی و تلاش برای داشتن شغل مناسب از عواملی است که موجب شده زوجین، بچه‌دار شدن را جز، اولویت‌های بعدی خود قرار دهند.

دو دسترس بودن وسایل پیشگیری از بارداری و تأثیرات گسترده و طولانی آنها و افزایش آگاهی و اطلاعات زوجین از این وسایل، از عوامل موثر بر دیر بچه‌دار شدن آنهاست.

سن و بارداری

به تأثیر انداختن بارداری، تا زمانی که خانواده به بهترین شرایط از نظر اجتماعی و اقتصادی و … برسد، می‌تواند روی باروری زن و مرد تأثیر بگذارد و باروری را با مشکل مواجه کند.

افزایش سن، قابلیت باروری را در زنان بیش از مردان تأثیر قرار می‌دهد. طوری که زنان سریع‌تر از مردان قدرت بچه‌دار شدن را از دست می‌دهند. زنان در سن بین ۲۲ تا ۲۲ سالگی بالاترین قابلیت باروری را دارند و با افزایش سن احتمال بچه‌دار شدن آنها کاهش می‌یابد و احتمال ناباروری بیشتر می‌شود. قدرت باروری در مردان، دیرتر از زنان از بین می‌رود. مردان قادرند مدت زمان بیشتری نسبت به زنان، قابلیت باروری خود را حفظ کنند.

بسیاری از زوجین، یعنی تقریباً ۲۲ درصد آنها در صورتی که از وسایل پیشگیری از بارداری استفاده نکنند و به طور منظم در روزهای معینی از چرخه قاعدگی زن، روابط جنسی داشته باشند، تا ۷ سال بعد از ازدواج باردار خواهند شد.

روابط جنسی در روزهای معینی از یک چرخه که معمولاً در روزهای قبل از تخمک‌گذاری است، شانس باروری را افزایش می‌دهد. تقریباً ۷ درصد زوجین، بعد از ۷ سال اول بارداری بچه دار نمی‌شوند. در صورتی که زنی بالای ۲۲ سال ازدواج کند و یک سال دیگر هم از بارداری جلوگیری کند، -شانس بچه‌دار شدن او کاهش می‌یابد.

بنابراین در صورتی که سن شما بالای ۲۲ سال است، بهتر است بیشتر به بچه‌دار شدن فکر کنید؛ چون بسیار مهم است که ناباروری زودتر تشخیص داده و سریع‌تر درمان بشود. بسیاری از پزشکان قبل از اقدام برای درمان ناباروری به زوجین توصیه می‌کنند، حداقل یک سال از وسایل پیشگیری استفاده نکنند. البته این توصیه برای زوجین زیر ۲۲ سال است اما این پزشکان توصیه می‌کنند در صورتی که بالای ۲۲ سال دارید و در بارداری با مشکلی مواجه‌اید، باید سریع‌تر دنبال درمان باشید.

چرا قدرت باروری به سرعت کاهش می‌یابد؟

به محض اینکه سن زنان افزایش می‌یابد، سلامت صومی ما نیز کاهش می‌یابد. بیماری‌های موجود ممکن است بدتر شده، یا خدای مجبور، وقتی سن ما افزایش می‌یابد، سلامت صومی ما نیز کاهش می‌یابد. بیماری‌های موجود ممکن است بدتر شده، یا خدای ناخواسته بیماری جدیدی گریبانگیر ما شود. وقتی با به سن می‌گذریم قدرت باروری ما تحت تأثیر عواملی قرار می‌گیرد.

این عوامل شامل:

انحلال در تخمک‌گذاری: عملکرد فولیکول‌ها در تخمدان‌ها دچار مشکل می‌شود. با افزایش سن، تعداد تخمک‌های تازه و با قابلیت باروری کم می‌شود و تخمک‌ها بسیار سریع‌تر از قبل رها می‌شوند.

سیکل قاعدگی : با افزایش سن و نزدیک‌ترشدن به سن یائسگی، نظم چرخه قاعدگی به هم می‌خورد و قاعدگی نامنظم‌تر می‌شود. تغییرات رحمی: بافت رحم که آندومتر نامیده می‌شود، ممکن است نازک‌تر شده و توانایی کمتری برای نگهداری تخم لقاح یافته داشته باشد.

ترشح دستگاه تناسلی: ترشحات واژن کمتر و غلظت آن بیشتر می‌شود و از حالت مایع رقیق در می‌آید به طوری که اسپرم قدرت حرکت و شنا در این مایع را ندارد.

بیماری‌هایی که روی باروری تأثیر می‌گذارند: بعضی بیماری‌ها می‌توانند روی دستگاه تولید مثل اثر بگذارند. با افزایش سن، گاهی بعضی بیماری‌ها بدتر می‌شود و بعضی بیماری‌ها نیز که به‌صورت مناسب درمان نمی‌شوند، باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بیماری‌های مانند نخمدان پر از کبشیتیک، کلاسیدیا و یا بیماری آندومتریتوز یا بیماری‌های مزمن و سایر عوامل خطر می‌توانند روی باروری اثر بگذارند.

**من می‌خوام بخوابم!**

نویسنده: زهرا وحایی

بچه ها را همان طور بیدار کنید که دوست داشتید پدر و مادرشان شما را بیدار کنند.

چند بار تیلوفر را صدا زد. فایده نداشت. بالایی سرش رفت و نگاهش داد.

- تیلوفر! خاتمم بلندشو! مدرسه ات دیر می‌شه.

تیلوفر چشم‌هایش را باز کرد، ولی دوباره آنها را بست.

- خوابم میاد ماما. بذار بخوابم.

- آگه شب تا دیورقت بیدار نمونی بای تلوژیون، صبح ها راحت بیدار می‌شی.

- بسه دیگه ماما، خوابم میاد.

- باشه بخواب، ولی بیات گفته آگه امروز زود حاضر نشی، خودت باید با اتوبوس بری مدرسه.

تیلوفر از جاش بلندشد. مادرش از اتاق بیرون رفت تا میز صبحانه را بچینه؛ اما بعد از نیم ساعت، تیلوفر هنوز پائین نیامده بود.

پدر نگاهیی به ساعتش انداخت و گفت: آگه امروز با اتوبوس بره، دیگه فردا صبح زود از خواب بلند می‌شه.

مادر حرفی نزد و به اتاق تیلوفر رفت. او خواب بود.

شب پر از شگفتی هاست و این شگفتی برای کودکان بیشتر است. سربال‌ها و فیل هلم تلویزیونی و بودن همه اعضای خانواده در کنار هم، بچه‌ها را به این فکر می‌اندازد که اتفاقات جالبی در انتظار است و آگر بخوابند از آنها محروم می‌مانند. بعضی از بچه‌ها برای این که به رختخواب نروند، همیشه با والدینشان در کشمکش هستند. از آنجا که خواباندن کسی به زور امکان ندارد، باید به دنبال راه حل‌های جدی باشند.

خیلی از پدر و مادرها، کودکانشان را به خواب بعدازظهر عادت می‌دهند. مدت این خواب گاهی بسیار طولانی است و باعث بدخوابی کودک در شب و عاصی شدن پدر و مادرها می‌شود. شاید بهتر باشد از مقدار خواب بعدازظهر کم کنید. همچنین می‌توانید مقدماتی برای خواب فرزندتان فراهم کنید. مثلاً شب‌ها موقع خواب برای او کتاب داستان بخوانید یا برای خواباندن او، از نوار قصه یا موسیقی کودک‌ان استفاده کنید. حتی می‌توانید کنار او در رختخواب دراز بکشید و آرام به پشت او بنشیند. بعضی از بچه‌ها پس از گرفتن یک دوش آب گرم یا نوشیدن شیر گرم، آرامش پیدا می‌کنند و راحت می‌خوابند.

بعضی از کودکان که در فاصله سنین یک تا چهار سال هستند، هنگام خواب، ناله‌ود آگاه سر و پایشان را به تخت می‌گویند، در

نخشان رول می‌خورند و سر و صدا می‌کنند. این کار از بچه‌های کاملاً عادی سر می‌زند و معمولاً پس از سه یا چهار سالگی تمام می‌شود و دیگر تکرار نخواهدشد. سر به تخت کوبیدن و تکان دادن دست‌ها و پاها، معمولاً بچه‌ها را آرام می‌کند و آنها می‌توانند راحت‌تر خوابند.

نگران نشوید. اگر فرزند شما با برادر یا خواهرش اتاق مشترگی دارد، بین ساعت خواب آن دو فاصله بیندازید و بگذارید فرزند کوچک‌تان زودتر بخوابد و خودتان نیز او را همراهی کنید. این کار شما سبب می‌شود که او آرامش بیشتری پیدا کند. تا حالا چند بار هنگامی که می‌خواستید بخوابید، فرزندتان صدایان کرده‌است ممکن است او از شما لیوان آبی بخاهد، شاید از صدا یا تاریکی ترسیده و یا لول‌خورخوره‌ای در گنجش‌اش قلم شده باشد.

به نظر می‌رسد این خود ما هستیم که فرزندمان را این‌طور بزرگ می‌کنیم. بهتر است یک روز تعطیل را همراه با همسر و فرزندتان به این قضیه اختصاص دهید. از او بخواهید تمام کارهایی را که برای صدا زدن شما به آنها متوسل می‌شود و بهانه می‌کند، بگوید تا شما بنویسید. بعد از او بخواهید کارهایی را که خودش می‌تواند انجام بدهد، بگوید تا دور آنها خط بکشید. بگذارید او بفهمد که این مسئولیت‌ها با خود اوست و نباید این کارها را کس دیگری برایش انجام دهد. درایش توضیح دهید که حتی بزرگ‌ترها نیز گاهی دیر با مشکل، خوابشان می‌برد.

تاریکی و سکوت موجب می‌شود تا افکار گوناگونی به ذهن هجوم بیاورند. برخی از این افکار ممکن است ترسناک باشند. به کودک راه‌های غلبه بر این ترس‌ها را یاد بدهید. البته بعضی از بچه‌ها در انجام این روش موفق نیستند، اما بسیاری، وقتی این پیشنهاد به آنها داده می‌شود، خیلی خوب از عهده آنها برمی‌آیند.

روش دیگر این است که کودک، ذهن خود را روی موضوع دیگری متمرکز کند. مثلاً، به او پیشنهاد کنید تصویری را در ذهنش بکشد و بعد، همه رنگ‌های آن را تغییر دهد. یا در مورد زیباترین مکانی که تا به حال دیده‌است از او سؤال کنید و به او بگویید که می‌تواند با خیالش دوباره به آن مکان سفر کند. از او بخواهید قبل از خواب، عضلات بدنش را به ترتیب منقبض و منبسط کند. شما می‌توانید با غلبه بر مشکلات خواب فرزندتان، او را زودتر بخوابانید تا صبح‌ها راحت‌تر از خواب ببلند شود. برای بلند کردن او از خواب می‌توانید روش‌های متفاوتی را به کار ببرید.

هیچ‌گاه بچه‌ها را با داد و فریاد بلند نکیبد بلکه سعی کنید با آرامش و خونسردی آنها را از خواب بیدار کنید. به یاد کودکی‌تان بینید، او را همان‌طوری بیدار کنید که دوست داشتید پدر و مادرتان، شما را از خواب بیدار کنند.

#### چوب آبی چرچ استخوان

به تازگی، بررسی ۲۵۰۰ زن نشان داده‌است که زنان مصرف‌کننده نوشابه‌های گازدار، بدون توجه به سن و میزان دریافت کلسیمشان، به‌طور مشخصی در معرض خطر پوکی و شکنجگی استخوان هستند.

محققان غربی، ضمن بررسی وضعیت تغذیهٔ این زنان، میزان تراکم استخوانی آن‌ها را در ناحیهٔ خاجی و سه قسمت از لگن بررسی نمودند و نتیجه گرفتند: «زنانی که هفتای ۴ بار یا بیشتر، نوشابه‌های کولادار مصرف می‌کردند، تراکم استخوانی پایین‌تری در قسمت لگن داشتند ولی تراکم استخوانشان در ناحیهٔ خاجی، تغییر چندانی نکرده بود.» دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی در این نوشابه‌ها هست که موجب تضعیف استخوان بانوان می‌شود. آن‌ها گمان می‌کنند که اسید فسفریک موجود در این نوشابه‌ها، با اسیدی کردن خون، کلسیم را از استخوان خارج می‌کنند تا این حالت اسیدی را جبران کند. محققان پیشنهاد می‌کنند خانم‌های مصرف‌کنندهٔ این نوشابه‌ها، میزان مصرفشان را کاهش دهند.

#### راه‌هایی برای توقف خستگی

شکوه و شکایت از کسالت و خستگی در سال‌های اخیر به نوعی مد شده و بسیاری از افراد همین‌که صحبت از وضع و حالشان می‌شود شروع به گله می‌کنند که خستگی مفرط بدجوری جسم و روحشان را آزار می‌دهد و فرصت سر خاراندن را هم ندارند. در واقع خستگی مداوم یکی از پدیده‌هایی است که در نتیجهٔ زندگی مدون در جوامع پیشرفتهٔ امروزی به وجود آمده و افراد مختلفی در طبقات مختلف جامعه دچار آن می‌شوند. بر همین اساس در این مطلب برآنیم تا با بازگو کردن دلایل پدیده خستگی، راه‌هایی را برای رفع خستگی به شما پیشنهاد کنیم. پس برای اینکه خستگی از جسم و روان‌تان دور شود تا پایان مطلب با ما همراه باشید. ریشه‌های خستگی

اصولاً ابتدایی‌ترین علت خستگی ممکن است کم بودن میزان استراحت باشد و شاید شما به دنبال یافتن یک معیار ثابت برای میزان کافی خواب باشید. اما باید توجه داشت که افراد مختلف از این لحاظ با یکدیگر تفاوت دارند. بعضی‌ها در یک شبانه‌روزی با کمتر از شش ساعت خواب قادر به انجام فعالیت‌هایشان هستند و بعضی دیگر به بیشتر از نه ساعت خواب نیازمندند. معمولاً افراد مضطرب، افسرده و مزوی به خواب بیشتری نیاز دارند.

کمبود موادغذایی از جمله پروتئین، مواد کالری‌زا و ویتامین‌ها می‌تواند باعث ایجاد خستگی شود. این کمبود ممکن است در اثر سوءتغذیه یا کم بودن این مواد در رژیم غذایی یا ناشی از سوءعاضمه یا اشکال دستگاه گوارش در جذب این مواد باشد.

مسئومیت چه به صورت بلع مدامسی و چه اشتقاق آن‌ها، می‌تواند موجب خستگی شود. برای مثال، امروزه موتورسواران و قزلهای سنگین موجود در هوای شهرهای بزرگ از جمله عوامل مسومیت‌زا هستند. نواگر شما مدتی طولانی در ترافیکت شهر، از این هوای آلوده اشتقاق کنید، علت خستگی‌تان ممکن است مسومیت باشد.

بعضی داروها منطبق با غیرمستقیم می‌توانند باعث ایجاد خستگی شوند. ژاز جمله داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش، ضدحساسیت‌ها و اغلب داروهای مسکن. گاهی بعضی داروها بر کیفیت خواب اثر می‌گذارند و افراد مصرف‌کننده به‌رغم کافی بودن زمان خوابشان، احساس خستگی می‌کنند. بنابراین ضروری است که داروها تنها با نظر پزشک مصرف شوند.

حالات‌های روحی و روانی تا میزان بسیار زیادی در ایجاد حس خستگی موثرند. شایع‌ترین علت خستگی درازمدت افسردگی است. در این موارد، خستگی ممکن است با اختلال‌هایی در خلق و روجه، اشتها و خواب همراه باشد. از آنجاکه افسردگی ممکن است به شکلی خفیف و مخفیانه وجود داشته باشد، در هر فردی که علت خاصی برای خستگی یافت نشد، باید به فکر افسردگی بود. همچنین گاهی بعضی افراد، به‌خصوص دخترهای جوانی که بیش از حد نگران وزن و ابعاد بدنشان هستند، به شکلی فریادگی از خوردن غذا اجتناب می‌کنند که پیامد آن می‌تواند سوءتغذیه و طبعا خستگی باشد.اولین گام برای اینکه سراسر عمرتان را با تندرستی و شادایی بگذرانید در پیش گرفتن رژیم صحیح غذایی است. تجربه ثابت کرده کسانی که جز تغذ طبیعی، قند دیگری را به مصرف نمی‌رسانند و نیز از غذاهایی استفاده می‌کنند که سرشار از پروتئین است و همچنین نان سبوس‌دار مصرف می‌کنند، کمتر دچار کسالت و خستگی می‌شوند. اصولاً در نظر داشته باشید که رژیم‌ها را باید در پیش بگیرید که بیشترین ویتامین‌ها را به بدن شما برسانند، و همچنین هنر درست استراحت کردن را بیاموزید. گاهی خستگی ممکن است علامت اولیه بسیاری از بیماری‌ها باشد. اگر بعد از استراحت و آرامش باز احساس خستگی می‌ کنید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

رفع خستگی

همه‌ما پس از پشت‌سر گذاشتن روزی پر تنش و خسته‌کننده، مجبوریم فشارهای وارد بر عضلات و امصاب خود را به نحوی برطرف کنیم. توصیه‌های زیر در عین سادگی نتایج سومندی دارند و خواهی راحت و آرام را به همراه می‌آورند:

ماساژ منجمک تمام بدن به مدت ده دقیقه بعد از گذشتن نیرو در بدن می‌شود. البته دست‌تان به همه‌جای بدن نمی‌رسد، ولی تا هر جاکه می‌توانید ماساژ دهید. این کار را می‌توانید با روغن گیاهی یا روغن ماساژ انجام دهید و با توازش، فشریه زدن و لرزاندن اندام‌ها بدن‌تخته خود را ماساژ دهید.

در ظرف حوله یا وسیله‌ای شبیه به آن را با دو دست محکم بگیرد و دست‌ها را بالا یا پایین به پشت ببرد و به شکل منحنی بر ستون فقرات و پهلوها بکشد. این حرکت خستگی عضلات را در ایجاد وسیعی برطرف می‌کند.

دوش آب گرم با فشار شدید، به ویژه زمانی که ماهیچه‌های پشت و گردن مدتی نسبتاً طولانی در معرض فشار آب باشند، در تسکین خستگی‌های روحی و جسمی لثربخش است.

میل کردن نوشابه‌ای خنک همراه با ویتامین‌هایی از میوه‌های تازه، لذت و آرامشی فراوان به همراه دارد.

یوگردن اماتسب اکلیل کوهی، شمعمانی و نیز اماتسب ریحان آرام‌بخش است.

گوش دادن به یک موزیکت نداد راه خوبی برای یافتن انرژی درونی است. البته موسیقی‌های تند توصیه نمی‌شود، چون شما را بیشتر عصبی می‌کند.

چند نرمش سبک و کششی، به رفع خستگی روزانه کمک‌شایانی می‌کند.

شیوه صحیح استراحت کردن

پس از آنکه روی تختخواب دراز کشیدید، پیش‌خود تصور کنید که بر بالای ابرها حرکت می‌کنید. خود را به شاخه درختی شبیه کنید که با هر وزش باد به این سو و آن سو حرکت می‌کند. در این حالت طبیعت را در ذهن خود مجسم کنید و این احساس را در خود تقویت نمایید که کنار دره و روی ماسه‌های نرم دراز کشیده‌اید و امواج دریا شما را چون برگی سبکبال به این طرف و آن طرف می‌کشاند. حالا وقت آن است که عضلات را از حالت انقباض خارج کنید. برای این‌کار بهتر است ابتدا از پاهای‌تان شروع کنید. به این ترتیب که هر یک از پاها را چندین بار به چرخش درآورید تا از حالت انقباض درآیند. در این مرحله چنان عمل کنید که پاهای‌تان کاملاًرها شوند و به حالت پاندولی درآیند. پس از آنکه چندبار ساق پاها را به جلو و عقب خم کردید، اجازه دهید پاها استراحت کنند. در این موقعیت چنان تصور کنید که درون هر دو پا پر از سرب شده و کاملاً سخت و سنگین روی زمین بی حرکت مانده‌اند. حالا چند نفس عمیق بکشید. در این موقع، به همان آهستگی که هوا را از طریق بینی به داخل ریه‌ها می‌فرستید، از طریق دهان به آرامی بازدم را انجام دهید. دست‌های خود را به طرفین باز کنید. تا آنجاکه می‌توانید دست‌ها را از هم دور کنید.

و سعی نمایید که دست‌ها و بازوهای‌تان منقبض شوند. برای این‌کار می‌توان دست‌ها را محکم مشت کرد تا حالت انقباض کامل به وجود آید. پس از چند لحظه عضلات دست و بازو را شل و آرا‌ها را چنان آزادانه رها کنید که چون برگی روی آب، با آرامش به استراحت بپردازند. پس از دست و پا نوبت به ناحیه گردن می‌رسد، برای استراحت دادن به گردن، ابتدا سر خود را چندبار از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. سپس، تصور کنید که سرتان بیش از حد تصور سنگین است و در این حال، آن را روی بالش رها کنید. در اینجا باید فکر کنید که سرتان آن قدر سنگین است که به هیچ‌وجه نمی‌توانید به وسیله گردن‌تان آن را به حرکت درآورید. چشم‌ها عضلانی هستند که همچون دست و پا به استراحت نیاز دارند. استراحت دادن به چشم‌ها بسیار مهم و اساسی است. برای این امر چندبار با شدت بسیار بلنک‌هایتان را به هم فشار دهید و آن‌ها را بنه‌بند تا چشمشان تا آن آرامش لازم را در دست آورند. کسانی که عصبی هستند، در هنگام استراحت دادن به چشم‌ها، دچار لرزش بلنک خواهند شد. شاید در چنین حالتی، شاید نشود از حرکت بلنک‌ها جلوگیری کرد. در چنین مواردی، شخص باید دست از تلاش بردارد و به آرامی نفس عمیق بکشد. پس از چند لحظه، متوجه می‌شود که دیگری نم‌می‌زند و بلنک‌هایش نمی‌لرزد. در این موقعیت می‌توان دستورالعمل استراحت چشم‌ها را به اجرا درآورد. دوش آب گرم با فشار شدید، به ویژه زمانی که ماهیچه‌های پشت و گردن مدتی نسبتاً

طولانی در معرض فشار آب باشند، در تسکین خستگی های روحی و جسمی ثمربخش است.

**باکتری‌ها و غذاها**

بستری گرم و غذایی بخوردن به باکتری‌ها بدهید، آنها به فوریت تکثیرشدن را آغاز خواهند کرد.

هنگامی که غذا بخته می‌شود و بیش از ۲ ساعت به حال خود در درجه حرارت اتاق رها شود، باکتری‌های می‌توانند به سرعت درون آن تکثیر پیدا کنند.

مهم است که این مسئله را به یاد داشته باشید، زیرا اغلب این باکتری‌ها بی‌بی تولید نمی‌کنند یا رنگ غذا را تغییر نمی‌دهند.

گوجه منجمد کردن غذا باکتری‌ها را نابود نمی‌کند، اما سرعت رشد آنها را کند می‌کند.

هنگامی که غذا در حالت منجمد خارج می‌شود، ممکن دوباره به محلی عالی برای تکثیر غذا بدل می‌شود.

گذاشتن غذا در یخچال هم تا حدی رشد باکتری را کند می‌کند.

برای دورنگهداشتن باکتری‌ها از شریکشدن با شما در غذای‌تان، غذا را کاملاً پیزید تا باکتری‌ها در این روند کشته شوند.

منبع‌دانش- مشهوری آنلاین

**معا در مائتری فرانکل در نگاه تطبیلی و نقد**

نویسنده،مجبئی حیدری

چکیده

«معا در مائتری» یک مکتب روان درمائگری است که توسط عصب شناس و روان پزشک اهل وین، ویکتور امیل فرانکل، بنیان گذاشته شد. فرانکل، که یک روان شناس وجودگراست، به منظور کامل کردن دو بعد تن و روان، بعد روحانی را به آن دو بعد افزود. از علل این بعد است که قابلیت انسانی برای فاصله گیری از خود و از خود فراروندگی تحقق می‌یابد. معنائجوی یک کوشش اساسی انسان است که به رضایت درونی می‌انجامد. در واقع، این مشوق نیرومند است که انسان را در کنار آمدن با - حتی - سخت‌ترین شرایط بیاری می‌دهد. اگر معنائجویی تعریف گردد یا ارضاء نشود ممکن است به ناکامی وجودی یا حتی روان آزرده‌گی منتهاء (اتوزیکت) بیانجامد. معنا می‌تواند از راه های گوناگون، یعنی از طریق ارزش های اخلاق، ارزش های تجربی، و ارزش های هنرشی تحقق یابد. (ارزش های نوع اخیر در هنگام مواجهه با رنج های پایدار مطرح می شوند.) ( سرانجام، رضایت حتی ممکن است در رنج کشیدن انسان یافت شود. از چشم انداز انسان شناختی، روش های درمائگری جدیدی مانند قصد متفاد، عدم توجه، سازگاری نگرشی و آموزش حساس شدن برای معنا ارائه می شوند. مهم ترین ایراد بر نظریه ی فرانکل، داشتن نگاه زمینی و این جهانی به انسان و غفلت از حیثیت واقعی وجود انسان یعنی روح، مقضیبات و نیازهای آن است. کلید واژه ها: معنا در مائگری، روان شناسی وجودی، ناکامی وجودی، روان آزرده‌گی معنا زاد.

مقدمه

فرانکل (V.E. Frankl) یکی از شاخص ترین روان شناسان وجودی شناخته می‌شود و دیده‌گاه «معا درمائگری» (۱) وی در قالب مکتب «روان شناسی وجودی» (۲) قابل بررسی است. از این رو، پیش از پرداختن به نظریه ی فرانکل، معرفی اجمالی مکتب روان شناسی وجودی، مناسب به نظر می‌رسد:

روان شناسی وجودی

واژه ی « **existential**» (وجودی) برگرفته از واژه ی لاتین « **ex sistere**» و در لغت، به معنای پدیدار شدن یا آشکار بودن است. روان شناسان وجودی یا تأکید بر آن، به دنبال شناخت انسان نه به عنوان یک موجود ثابت و ایستا بلکه به عنوان موجودی همواره در حال شدن و پدید آمدن هستند.

فلسفه ی «وجودی» (۳) که زیربنای روان شناسی وجودی است، در اواسط قرن نوزدهم با فیلسوف و نظریه پرداز دانمارکی سورن کی پرگاکارد (Soren kierkegaard) آغاز شد. وی بر این عقیده بود که تنها از طریق «وجود» می‌توان به کشف دانش تألیل آمد و وجود قابلیت تحویل دیگری را ندارد. کی پرگاکارد معتقد بود: واقعیت را نمی‌توان در عالم انتزاع یافت، بلکه فقط باید در «وجود» به دنبال آن بود. در مقابل این سخن رنه دکارت (Rene Descart) که «من فکر می‌کنم، پس هستم» کی پرگاکارد اظهار داشت: «من وجود دارم، پس فکر می‌کنم» پس وجود مقدم بر ماهیت است. (۴)

به طور کلی، وجود گرایی نهنضی بود که تلاش می‌کرد به طور جدی با مسائلی که در فلسفه از آنها غفلت شده است، برخورد کند. فلسفه ی سنتی غربی تقریباً تنها بر مسائل مابعدالطبیعی ی بودن، جوهر وجود، و بر جهان عینی خارجی تمرکز داشت و با مسائل پراهمیتی همچون معنای زندگی، رنج و مرگ و مسائل انسانی مهم دیگر به طور جدی برخورد نکرده از کنار آنها گذشته بود و انسان با تجارب روزمره و مسائل خاص فردی اش و تمام مسائل اساسی وجود، در تحقیقات فلسفی به کاری نهاده شده بود. فلسفه ی وجودی در مقابل این نقص قیام کرد و توجه را بر انسان و مسائل مربوط به وی به عنوان موجودی که در ارتباط با محیط خویش زندگی می‌کند، تمرکز کرد و بر ارتباط انسان با جهان و با دیگران عایت خاصی مینوخل داشت. (۵) مضامینی همچون انسان و اصالت وجود او آزادی، اختیار، مسئولیت، غربت، یاس، تاهی، مرگ و بحران های انسان در دنیای مدرن و... از واژه ها و مفاهیم پر تکرار در آثار این فیلسوفان است. (۶)

با اندکی تسامح می‌توان برخی مضامین و عناصر خانواده ی مشترک فلسفه ی وجودی را به قرار ذیل بر شمرد:

۱-نظفه ی عزیمت و محور کاشش های فلسفی در این تفکر، «وجود انسان» است. بر خلاف بیشتر فلسفه های سنتی که عمده ی اهتمامشان بر هستی است، این فلسفه همه ی مسائل و مباحث و حتی مسائل کلامی و دینی را حول محور انسان مطالعه می‌کند. نکته ی کلیدی در باره ی این فلسفه این است که اساساً واژه « **Existence**» (= وجود) در این فلسفه به معنای وجود انسان به کار می‌رود و برای اشاره به «وجود» به طور مطلق از واژه ی Being استفاده می‌شود. یکی از ویژگی های اگزیستانس (انسان) این است که بر خلاف حیوان و گیاه همواره رو به تعالی و پویایی و برون چنده است. اگزیستانسیالیست های خداباست، وجود آدمی را در تعالی به سوی خدا می‌جویند و جهیره های الهادی این مکتب وجود او را در تعالی یا به تعبیر بهتر، در برون جستن به سوی نیستی.

این انسان هیچ ماهیت عام و کلیتی ندارد و برخلاف انشای دیگر، هر فرد انسانی ماهیتی مختص به خود دارد. پس تعریف فیلسوفان گذاشته از انسان به «حیوان ناطق» یکتد سعی ساده اندیشه‌انه بیشتر نبوده است. تعریف هر فرد انسانی در انتخاب ها و اختیارهای او نهفته است.

ویژگی دیگر وجود (وجود انسان)، اصالت داشتن آن است. وجود اصیل، وجودی است که عوامل و اجاره‌های بیرونی نتوانند خویشان را بر او تحمیل کنند. اما انسان موجودی است که می‌تواند بین اصیل ماندن و از دست دادن اصالت خود دست به انتخاب بزند.

۲-فیلسوف وجودی به شدت ازعقل گرایی محض (۷) پرهیز می‌کند. انسان به عقیده ی او تنها خود ناب نیست، بلکه موجودی است که احساس، اراده و غریزه دارد و فلسفیدن او نه فقط از عقل، بلکه از نامت وجودش آیشخور می‌گیرد. اگزیستانسیالیست ها «به رغم تاریخ تفکر فلسفی- از استدلال روزی ها انتزاعی و کلی و مباحث منطقی معرفت شناختی روی می‌گردانند و حرکت فلسفی خود را از واقعیت های خارجی و مواجهه ی مستقیم با این واقعیت ها عبور می‌دهند. از همین روست که زیست عاطفی انسان مورد اهتمام و التفات فراوان این فلسفه است. انسان به همان میزان که فاعل شناخت است، مبدأ کشش و مرکز احساس نیز هست. احساسات باطنی نیز همانند حواس ظاهری و عقل می‌توانند از واقعیت های خاجی و عینی ای حکایت کنند که بر ما تأثیری وارد کرده اند.

۳-به طور کلی، این فیلسوفان به سلفه ای که مباحث معرفت شناسی بر فلسفه ی جدید انداخته است، وقعی نمی‌گذارند. در واقع بیشتر فلسفه های وجودی، شورشی علیه فلسفه ی سوزیکو بیسم (۸) محسوب می‌شوند. به عبارتی، ست نقدی که در دوران جدید دکارت و کانت پی رفته شد، و مبانی آن بر تفککت میان اذهان و ایمان - یا فاعل شناسا و موضوع شناسی - است، مورد همه ی پیساری از این فیلسوفان است.

۴-معمولاً سلوک فلسفی این متفکران به روشی فردگرایانه است. ترویج فردگرایی در این فلسفه، در واقع گریزگاهی است برای آزادی و رهایی از تحمیل های طاقت کروب اجتماع و معیارهای سخت و صلی که در دوران مدرن - به رغم شعار آزادی - آزادی های فرد را تهدید کرده اند. به عقیده ی این فیلسوفان، جامعه آزادی خود را بر انسان تحمیل می‌کند و وجود اصیل او را در این همرنگی با جماعت در معرض زوال قرار می‌دهد و بعکس، آزادی و خلاقت و کشش - که مترادف با وجود داشتن و عین ارزش است - تنها راه رسیدن به تعالی است. (۹)

روان شناسی (وجودی) که ریشه در نهضت فلسفی «وجودگرایی» دارد، در مقابل رویکردهایی قرار دارد که نگاهی کاهش گرایانه به انسان دارند. روان شناسی درمان دلمان جوان (یکتد سلسله اشیا نظمی می‌کند، نه انسان. رون شناسی وجودی این جدایی ذهن - عین را رد می‌کند و به جای پرداختن به ماهیت انسان- امر انتزاعی ای که محور روان شناسی علمی سنتی گشته است - بر وجود انسان تمرکز می‌کند. از نگاه روان شناسی وجودی، ماهیت انسان همان وجود اوست. (۱۰)

در سال ۱۹۳۳، جیمز بوگنتال (James Bugenthal) رئیس (وقت الحمن آمریکایی روان شناسی انسانگر، (۱۱) پنج تکتد ی اساسی دیده‌گاه وجودی را این گونه خلاصه کرد:

۱-افراد چوبی غیر از مجموع اعضایشان هستند و نمی‌توان آنها را از طریق مطالعه ی علمی پاره کارکردها شناخت.

۲-وجود انسان ها در یکتد موقعیت انسانی نمایان می‌شود و نمی‌توان افراد را از طریق پاره کارکردهایی که تجربه بین شخصی را نادیده می‌گیرند، شناخت.

۳-انسان ها موجودات آگاهی هستند و نمی‌توان آنها را از طریق روان شناسی که خودآگاهی مدام و داری لایه ی متعدد را قبول ندارد، شناخت.

۴-انسان ها داری اختیار هستند و شماشاگردان صرف وجود نیستند.

۵-انسان ها از روی قصد و عمد عمل می‌کنند و داری هدف ارزش و معنا هستند. (۱۲)

نگاهی به زندگی فرانکل

ویکتور امیل فرانکل (۱۹۰۵-۱۹۹۷) عصب شناس و روان پزشک اهل وین (اتریش)، در سال ۱۹۰۵ به دنیا آمد و در همان شهر، تحصیلات دانشگاهی خود ر در رشته ی پزشکی و فلسفه تا اخذ دکترآ ادامه داد. او از سال ۱۹۲۲ تا ۱۹۴۵ به جرم یهودی بودن، در اردوگاه های کاراجباری «آوشویتس» و «دخاوتن» که آلمان ها در طول جنگ جهانی دوم بنا کرده بودند، به سربرد و شدیدترین سختی ها و فشارهای جسمی و روحی را تحمل کرد و آن گاه که از اردوگاه ورهائی یافت، دریافت که همه ی اعضای خانواده اش توسط نازی ها از میان رفته اند.

از جمله مشاطفی که فرانکل بر عهده داشته است، می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: ریاست بخش نورولوژی (پساری های اعصاب)

بیمارستان اپلی کلینیک وین، ریاست شاخه ی روان درمانی جامعه ی پزشکی اتریش، و استادی روان پزشکی و بیماری های اعصاب دانشگاه وین. (۱۳)

فرانکل مؤسس مکتب سوم وین و پایه گذار معنا درمانگری، و از پیش گامان روان شناسی وجود گراست. وی کتاب های متعددی در رشته ی تحریر در آورده است که از آن میان، می توان به این کتاب ها اشاره کرد: انسان در جست و جوی معنا (۱۴)
پژشک و روح: از روان درمانگری تا معنا درمانگری؛ (۱۵)
مناجایی: مبانی و کاربردهای معنا درمانگری؛ (۱۶)
و انسان رنج دیده: مبانی انسان شناختی روان درمانگری. (۱۷)

فرانکل در زمان دانشجویی، روان تحلیلی فروید را مطالعه کرده بود و بعدها به عضویت حلقه ی آلفرد آدلر (Alfred Adler) بنیانگذار روان شناسی فردنگر، درآمد فرانکل دستاوردهای بنیادین او در ارجح می نهاد، اما بر این اعتقاد بود که نظریه های آنان با برخی از ابعاد انسان سر و کار دارد و نه با انسان به عنوان یک کل یکپارچه که شامل بعد روحانی (۱۸) به عنوان بعد اصلی وجود انسان است. این کار در عمل ممکن است به درمان نامناسب بیمار، که از خلال یک دیدگاه کاهش گرایانه، به امور روان پریشی و نروهای زینتی تقلیل یافته است بینجامد.

فرانکل از طریق توجه به بعد روحانی، در صدد انسانی کردن رشته ی پزشکی و روان درمانگری بود. در درون بعد روحانی، پدیده های روحی می دهند. که برای بهبودی بیمار، اهمیت بسزایی برخوردارند. درمانگر موظف است بسیار در درک آزادی شخصی – نه جبری نگری – باری دهد و از این طریق، شخص را از مسئولیت خود در شکل دهی به مسیر زندگی اش، آگاه کند. سؤال های مربوط به معنا و ارزش ها از خلال این جنبه ی وجود انسان، مطرح می شوند.

ابعاد وجود انسان در نگاه فرانکل
فرانکل بر خلاف دیگر صاحب نظران و روان شناسان، که وجود انسان را مشکل از دو بعد جسمانی و روانی می دانند، اعتقاد داشت: لازم است به این دو بعد، بعد سومی را نیزافزانه کرد و آن بعد روحانی وجود انسان است.

علی رغم غفلت روان شناسانی از قبیل فروید (Freuds) و یونگ (K.Yung) و آدلر از بعد «روحانی»، این بعد مهم ترین بخش وجود انسان را تشکیل می دهد. و لازم است با نگاه ویژه ای به آن نگریست و نیازها و خواسته های آن را مد نظر قرار داد. بعد روحانی موضوع اصلی رویکرد معنا درمانگری است. در حالی که انسان در مورد ابعاد جسمانی و روانی اش، متعلق است، از طریق بعد روحانی، می تواند بر آن دو غلبه کند و به همین دلیل است که می توانند فعالیتها مداخله نماید و تغییر و شکل گیری را می پذیرد.

معنا درمانگری به بیمار نشان می دهد که هنوز توانایی های ناشناخته ای دارد که می تواند برای بهبود و رشد شخصی اش، به کار گیرد. مسئله کنار گذاشتن جنبه های جسمانی و روانی نیست، بلکه مسئله این ست که انسان باید از آن ابعاد فراتر رود و به چشم انداز دیگری، که از آن به گونه ی متفاوتی به خود بنگرد، دست یابد. به همین دلیل، فرانکل خود معنا درمانگری را «واج روان شناسی» (۱۹) (۲۰) نامید. بعد روحانی فراتر از ابعاد دیگر انسانی و سازنده ی شخصیت اوست. (۲۱)
اما همان گونه که کودکی نسبت به امن خود، آگاه می شود، انسان رشد یافته نیز باید نسبت به بعد روحانی اش آگاه گردد. در این فرآیند، او همچنین در خواهد یافت که از توانایی مشاهده، تصمیم گیری و عمل برخوردار است. به طور کلی، همه ی پدیده های انسانی که در دنیای حیوانات یافت نمی شوند، از خلال بعد روحانی مطرح می شوند. (۲۲)

آزادی و مسئولیت انسان در نگاه فرانکل
فرانکل همانند سایر وجودگرایان، به شدت طرفدار آزادی و اختیار انسان بود و اعتقاد داشت در این نظریه، که «انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زینتی، روحی، و اجتماعی، و با انسان محصول توارث و محیط است». خطری عظیم نهفته است. از دید فرانکل، چنین نظریه ای انسان را دستگای خودکار معرفی می کند و به ماهیت واقعی او توجهی ندارد. میدان آزادی انسان محدود است و آزادی او در انتخاب شرایط و عوامل نیست، بلکه او از این آزادی و اختیار برخوردار است که در برخورد با شرایط، چه واکنش و برخوردی داشته باشد. (۲۳)

فرانکل، نظریه ی روان تحلیلیگری را به دلیل تأکید بیش از حد بر فریضه ی جنسی، نادرست و سزاوار ملاتم می داند، اما به نظر او آنچه نادرست تر و خطرناکتر است، جانب داری از جبر مطلق و نادیده گرفتن آزادی و قدرت انسان در مواجهه با شرایط و حوادث زندگی است. انسان موجودی محدود نیست که رفتارش در قالب شرایط قابل پیش بینی باشد، بلکه او در هر لحظه تصمیم می گیرد که تسلیم شرایط بشود یا ایستادگی کند.

بر مبنای همین اصول است که هر انسانی از آزادی را دارد که در هر لحظه تغییر کند و بنابر این شخصیت هر فرد اساساً غیر قابل پیش بینی باقی مانده است. هر پیش بینی بر شرایط زینتی، روانی و اجتماعی مبتنی است، ولی یکی از ابعاد و ویژگی های وجودی انسان توانایی او برای غلبه بر این شرایط و فراتر از آنهاست بر این اساس، انسان در نهایت، به «از خود فرارندگی، تحقق می بخشد؛ زیرا انسان اصولاً موجودی « از خود فرارنده» است. (۲۴)

نتیجه ی مستقیم صاحب اراده و قدرت انتخاب بودن، مسئول بودن است. در واقع مسئول بودن، روی دیگر مختار بودن و آزاد بودن است.

آزادی نسام سخن و واپسین کلام نیست، بلکه تنها نیمی از کل حقیقت و جنبه ی منفی آن است. نیمه ی دیگر و بعد مثبت آن، مسئولیت پذیری است. اگر آزادی با مسئولیت پذیری همراه نشود، ممکن است در معرض سقوط و انحطاط تا حد خودکامگی و اشتیاد محض پیش رود. با چنین نگرشی، نه انکار جنبه های جبری و مکانیکی رفتار بشر لازم می آید و نه سلب اختیار و آزادی او در واقعیت به منظور فائق آمدن بر او ضرورت می یابد. (۲۵)

پس انسان بودن به معنای مسئول بودن است، به طور وجودی مسئول بودن، مسئول بودن هر کس برای بودن خودش. (۲۶)
مسئول بودن، که حقیقت وجود انسان را تفسیر می کند، با خود مکلف بودن را به همراه می آورد. هر یک از ما دارای وظیفه و رسائی ویژه در زندگی است که می بایست بدان تحقق بخشد. او در انجام این وظیفه و رسالت، جانشینی ندارد و زندگی قابل برگشت نیست. (۲۷)

به بیان دیگر، انسان در انجام این رسالت و وظیفه ای که بر دوشش نهاده شده، وحید و یگانه است. هیچ کس نمی تواند کار او را انجام دهد و از این رو، هیچ کس جای او را بر نمی کند.

اگر ما مسئولیم جا دارد بپرسیم چه کسی از ما سؤال می کند؟ و ما پاسخگری که باید باشیم؟
فرانکل پاسخ می دهد: این خود زندگی است که این سؤال را به انسان عرضه می کند... (اساساً) انسان آن کس نیست که می پرسد... بلکه کسی است که این سؤال از او می شود...

انسان می باید با پاسخ دادن به زندگی، جوابی برای زندگی نیابد، او با مسئول بودنش، باید پاسخ دهد. (۲۸)
انسان بودن به معنای جواب دادن به این نداست. اما چه کسی ندا می دهد؟ به چه کسی بشرلیک می گوید یا باید بگوید؟ این سؤالات را نمی توان با معنا – درمانگری جواب داد. این خود فرد است که باید به این سؤالات جواب بدهد. پاسخ دادن ضروری است، خواه در امتداد خطوط خدایرستی یا بی خدایی. (۲۹)
هر عهده ی خود فرد است که تصمیم بگیرد در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است و در برابر وظیفه ای که زندگی بر عهده ی او نهاده پاسخگری کست؟ پاسخگری جامعه یا وجدان خویش؟ بیشتر مردم در مسئول و پاسخگری خداوند می داند و بر این باورند که این خداوند است که این مسئولیت را بر ایشان تعیین کرده است. (۳۰).

پدیده های روحانی موثر بر سلامت آدمی

دو تا از پدیده های روحانی در معنا درمانگری و سلامت انسان از اهمیت ویژه برخوردارند و ویکتور فرانکل بارها به آنها پرداخته است: توانایی از خود فاصله گیری (۳۱) و از خود فرارندگی. (۳۲)
تألیف «از خود فاصله گیری» به شخص اجازه می دهد تا در مقابل یک موقعیت یا در مقابل خود ایستادگی کند. فرانکل می نویسد:

به واسطه ی این قابلیت، انسان قادر است خود را نه تنها از یک موقعیت، بلکه از خود نیز جدا کند. او می تواند دیدگاه خود را حتی نسبت به خود برگزیند. با این کار، او در واقع، در قبال شرایط و تعینی کنشده های جسمی و روانی موضع گیری می کند. از این زاویه، مشخص می شود که انسان در شکل فعلی شخصیت خود، آزاد و مسئول هر کاری است که درباره ی خود می کند. نکته ی مهم، به ویژگی های شخصیتی با ساق ها و فرایز – فی نفسه – بلکه موضع ما در قبال آنهاست. توانایی ما در این موضع گیری آن چیزی است که ما را انسان می کند. (۳۳)

تنها از طریق پدیده ی روحانی «از خود فاصله گیری» است که انسان می تواند به نحو مؤثری بر اضطراب ها، وسوسا ها، تجارب آسیب زا و حوادث مقدر غلبه کند و از خود انسانی سالم بسازد.

توانایی روحانی دیگر، که فرینکل آن را یک ویژگی اساسی وجود انسان قلمداد می کند، «از خود فرارندگی» است فرانکل در توضیح این توانایی می نویسد:

با طرح «از خود فرارندگی» این واقعیت انسان شناختی بنیادین را متذکر می شود که انسان بودن یعنی: حرکت مداوم به سوی فراتر از خود؛ به سوی چیزی که دقیقاً همان خود کنونی نیست، به سوی چیزی یا کسی به سمت یک معنا که احتمالاً توسط یک فرد تحقق می یابد، یا به سوی یک فرد همون که در خارج او با مواجه می شویم. تنها به میزانی که فرد خود را به شیوه ای از این دست تعالی می بخشد. استعدادهای خود را در وصول به یک هدف یا دوست داشتن دیگری به فعلیت می رساند. (۳۴)

در راه دست یابی به از خود فرارندگی، فرد در جهت کامل کردن قابلیت انسانی اش، با خود دست و پنجه نرم کرده، از هر خود محوری رو ن آزرده و آری اجتناب می نماید. این امر در سلامت رو ن شناختی او از اهمیت بسیاری برخوردار است.

مناجایی؛ رمز سلامت انسان

نیروهای انگیزشی گوناگونی از قبیل شهوت طلبی (فروید) یا قدرت طلبی (آدلر) در انسان ها وجود دارند.

اما چیز دیگری نیز هست که در انسان ریشه دارتر می باشد، چیزی که من آن را «مناجایی» می نامم. «مناجایی» عبارت از تلاش انسان جهت دستیابی به بهترین معنای ممکن برای وجود اوست. (۳۵)

تلاش انسان جهت یافتن یک معنا برای زندگی خود، یک نیروی اصیل در زندگی اوست. نه یک توجیه ثانوی، برای ساق های فروری اش. این معنا منحصر به فرد ویزی ی خود اوست و از این رو، تنها اوست که باید و می تواند به آن فعلیت بخشد و تنها با دست یابی به یک معناست که مناجایی او ارضا خواهد شد. (۳۶)

به عقیده ی فرانکل، معنای زندگی امری شخصی است، نه عام. بدین روی، هر انسانی باید خود به دنبال یافتن معنای زندگی خود باشد و به دلیل همین شخصی بودن معنای زندگی است که پرسش های مربوط به معنا، که مناسب موقعیت شخص باشد یافت گفت؛ بلکه هر کس دارای وظیفه و رسائی ویژه در زندگی است که تنها خود او می تواند آن را تحقق بخشد. (۳۷)

در مقابل، اگر مناجاییی بیک هدف اصیل در زندگی است – هدفی که سبب احساس رضایت و خرسندی می شود– در این صورت، ناگامی در مناجایی، چیز کم اهمیتی نخواهد بود. اگر یک موضوع مربوط به معنا، که مناسب موقعیت شخص باشد یافت نشود یوی به دلیل فقدان این معنا در رنج باشد، این وضعیت به «ناگامی وجودی» (۳۸) خواهد انجامید. «ناگامی وجودی» به خودی خود، ماهیت مرضی ندارد، اما پدیده ی کاملاً شایعی است که آنان ها با آن مواجهند. انسان ها به صورت طبیعی، برای غلبه بر این



پوچی درونی، پراکنجیته می شوند. اما این احساس بی معنایی در خلال یک ناکامی وجودی، ممکن است به یک خلاء درونی تبدیل شود.

فعالیت های زندگی انسان در صورتی طنج می شوند که «بویایی معنایی» (۳۹) یعنی تنش سالم و پراکنگزنده بین وضع موجود و معنایی که هنوز ارضا نشده از بین برود و با وقوع این امر، ساختار انگیزشی نیز منحل می شود. در این حالت پیوند موجود بین شخص و معنا شکسته شده و فرد دیگر در یک مسیر تعالی دهنده ی زندگی حرکت نمی کند، بلکه بعکس، بر خود متمرکز است. موضوع توجه اکنون احساس خلأ و پوچی درونی است که او را رنج داده، به سوی احساس عمیق ناخشنودی سوق می دهد علاوه بر این، وضعیت مزبور به وخامت عمومی وضعیت هیجانی و کارکرد دستگاه عصبی خواهد انجامید. و این خود به حالت افسردگی منجر می گردد. (۴۰)

بدین سان، به نقطه ای می رسیم که از آن به «روان آزرادگی معنازاد» (۴۱) (توزنیکه) تعبیر می شود. در این حالت ناکامی وجودی به صورت مرضی در آمده است.

روان آزرادگی معنا زاد

ریشه های روان آزرادگی علاوه بر روان، می تواند در فراز از آن، یعنی بعد روحانی قرار داشته باشد. فرانکل «روان آزرادگی معنازاد» را این گونه تعریف می کند:

در مواردی که یک مشکل عقلی، یک معارض اخلاقی، یا یک بحران وجودی ریشه ی روان آزرادگی باشد، ما از آن به «روان آزرادگی معنازاد» (توزنیکه) تعبیر می کنیم. (۴۲).

این امور قریب بیست درصد از تمام روان آزرادگی ها را موجب می شوند. (۴۳) اگر ناکامی وجودی با یک هیجان پذیری یا ضعف بدنی ترکیب شود، حالت مرضی به خود می گیرد و از آن به «روان آزرادگی معنازاد» تعبیر می کنند. برای مثال، افسردگی می تواند علت زیست شناختی داشته باشد که به آن «افسردگی درون زاده» (۴۴) می گویند. در این مورد، معنا درمانگری نمی تواند گزینه ی درمانگری باشد. اما اگر افسردگی ریشه در مسائل حل نشده ی درون سطح روحی داشته باشد در این صورت، مداخله ی معنا درمان گرانه باشد. البته این سخن روان درمانگری و معنا درمانگری همزمان را نفی نمی کند.

«روان آزرادگی معنازاد» حتی ممکن است به مشکلات جسمی بینجامد و درمانگر باید با شناخت ریشه ی اصلی بیماری جسمی، به درمان بیمار اقدام کند. برای مثال، علت مشکلات معده و بی خوابی روان آزرده و از یک بیمار، یک دوره راهی ارژشی، یک مسئله ی مربوط به وجدان، و به تعبیر دیگر، یک مشکل روحی است بیمار از شغل خود راضی نیست و احساس می کند دیگر نمی تواند با آن کنار بیاید. از سوی دیگر، به دلیل آنکه باید هزینه ی خانواده را تأمین کند مجبور است به این شغل ادامه دهد. او نیاز به ادامه این شغل را درک می کند، اما قادر نیست معنایی بیابد که او را به ادامه ی آن متقاعد کند. از این رو، به تنش های درونی و به دنبال آن، به مشکلات معده و بی خوابی مبتلا می شود.

در اینجا، وظیفه ی درمانگر آن است که معارض ارژش هاون نیز دلایل گوناگونی را له با علیه تغییر شغل آشکار کند. این امر بیمار را در کشف دلایل جدید دیگر و بررسی و ارزیابی آنها توانایی سازد. او اکنون قادر خواهد بود با نگاهی جدید، که آرامش و سلامت بیشتری را به دنبال دارد، به شغل خود ادامه دهد. (۴۵)

راه های معنا بخشیدن به زندگی

از دیدگاه فرانکل، تحقق معنا در زندگی از سه راه امکان پذیر است:

۱-انجام کاری ارزشمند؛ مانند کار کردن در یک شغل، ساختن یک خانه، نوشتن یک کتاب و نقاشی کردن.
۲-کسب تجربه های والاّیی همچون نمایشاشگفتنی های طبیعت، برخورد با یک فرهنگ و با یک فردی دیگر، یعنی عشق ورزیدن به او.

۳-سرلز برخوردی که نسبت به رنج برمی گزینیم. (۴۶)

فرانکل از همه ی اینها با عنوان کلی «ارژش ها» یاد می کند. ارژش ها بیان معنای زندگی برای هر کس و هر وضعیت یکناست. ارژش ها برای آن که بتوانند با موفقیت های گوناگونی که با آن رویارویی می شویم تطبیق یابند، متغیر و قابل انعطافند. در سراسر زندگی، باید همواره خود را با مسئله ی ارژش ها رویارویی بینیم. و در هر موقعیتی، ارژشی را که به زندگی مان معنا می بخشد، برگزینیم.

سه راه معنا بخشیدن به زندگی، متناظر با سه نظام بنیادی ارژش ها هستند. ارژش های خلاق، (۴۷) ارژش های تجربی (۴۸) و ارژش های نگرشی. (۴۹)

ارژش های خلاق، که با فعالیت آفریننده و زایا ادراک می شوند، معمولاً ناظر به نوعی کار هستند، هر چند ارژش های خلاق را می توان در همه ی عرصه های زندگی نمایان ساخت. با آفریدن اثری ملموس یا اندیشه ای ناملموس یا خدمت به دیگران می توان به زندگی معنا بخشید.

اگر لازمه ی ارژش های خلاق، ایثار و عرضه به جهان است، لازمه ی ارژش های تجربی دریافت از جهان است. این پذیرا شدن می تواند به اندازه ی آفرینندگی، متعادل باشد. بیان ارژش های تجربی مجذوب شدن در زیبایی عوامل طبیعت یا هنر است. به اعتقاد فرانکل، با تجربه ی شدت و عمق جنبه هایی از زندگی، مستقل از هر گونه عمل مثبت فرد، می توان به معنای زندگی دست یافت. ارژش های خلاق و تجربی با تجربه های غنی، سرشار و مثبت انسانی- غنای زندگی، خواه از طریق آفرینشگری یا از طریق تجربه کردن- سر و کار دارند اما زندگی فقط مشتمل از تجربه های غنی و والا نیست. رویدادها و تیرزهایی دیگری همچون بیماری، مرگ، یا وضعیتی که خود فرانکل در اردوگاه های کار اجباری با آن رو به رو گردید. زندگی مان را محدود می کنند. در اینجااست که نقش ارژش های دسته ی سوم، یعنی «ارژش های نگرشی» نمایان می شود.

موقعیت هایی که ارژش های نگرشی را می طلبد آنهاهی هستند که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست. هنگام رویارویی با چنین وضعی، تنها راه معقول پاسخ گوئی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت را می پذیریم، شهادتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان می دهیم آزمون و سنجش توفیق ما به عنوان یک انسان است. (۵۰)

معنای «رنج»

گفته شد که یکی از راه های تحقق معنا در زندگی، تحمل رنج و گرفتاری است. اگر ویکتور فرانکل در باره ی وجود معنا در درد و رنج سخن می گویند، سخنان او تجربه ی شخصی وی تأیید می کند؛ زیرا او خود در طول چند سال حضور در اردوگاه کار اجباری، رنج و سختی را تحمل کرده بود. او در کتاب انسان در جست و جوی معنا می نویسد:

انسان وقتی با وضعی اجتناب ناپذیر مواجه می گردد و یا با سرنوشتی تغییر ناپذیر رانندگی میابد که سرنوشت را می پذیریم، شهادتی فرصت را یافته است که به عالی ترین ارژش ها و ژرف ترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوه گاه ارژش وجودی انسان است و آنچه حایز اهمیت است، شیوه ی نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه ای که این رنج را به دوش می کشد... یکی از اصول اساسی معنا درمانگری، این است که توجه انسان ها را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف زندگی گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه این معناجویی است که به زندگی معنایی واقعی می بخشد. (۵۱)

با مواجه شدن انسان با یک یا دو رنج اجتناب ناپذیر، نگرش او نسبت به زندگی تغییر می کند و افق دید او گسترش می یابد. او دیگر معنای زندگی را در راهایی از آن درد و رنج نمی بیند، بلکه به دنبال معنای زندگی از درون خود رنج است. فرانکل می گویند:

مهم این نیست که ما چه انتظاری از زندگی داریم، بلکه مهم این است که زندگی از ما چه انتظاری دارد. (۵۲)

انسان دچار رنج و سختی باید سعی کند تا معنا و هدفی از درون خود رنج برای خود بیابد مانند هلمس، که خود یک روان درمانگر است نمونه ای از یافتن معنا در رنج را این گونه توصیف می کند:

من ظالماً فریاد تغییر نگرش به رنج را در کلینیک توان بخشی پزشکی شاهد بوده ام. در آنجا- به عنوان مثال- با والدینی مواجه می شویم که با آسیب مغزی غیر قابل بازگشت فرزند خود درگیرند. در وهله ی اول والدین کاملاً امیدوارند که کودکشان سلامتی خود را در حد قابل قبولی بازیابد، حتی اگر این امید برخلاف معاینات پزشکی بوده باشد. تنها پس از گذشت مدت زمان قابل توجه و پس از تلاش و فریاد درونی برای سازگاری، دیدگاه آنان تغییر می یابد. اجتناب ناپذیر بودن این وضعیت به تدریج پذیرفته می شود و والدین دیگر به دنبال معنا در امید بی فایده به بهبودی فرزندشان نیستند، بلکه آن را در مراقبت درست، همراه با عشق و محبت شخصی به فرزندشان جست و جو می کنند.

این امر موقعیتی است برای هر دو برای والدین، که اکنون بهترین برخورد در با فرزند مجرب خود دارند، و برای کودک، که علی رقم محدودیت شناختی شده، می تواند از مراقبت و فضای امن تر اطراف خود بهره ببرد. (۵۳)

روش های معنا درمانگری
ویکتور فرانکل مکرر به فرد بودن هر یک از انسان ها تأکید می کرد. او همواره تأکید بیش از حد بر روش ها و فنون در روان درمانگری را مورد انتقاد قرر می داد به عقیده ی فرانکل، خطر بزرگ این کار آن است که شخصی به زور وارد یک نظام می شود، و نظام حق منحصر به فرد بودن هر فرد را به جای نمی آورد. (۵۴)

در رویکرد معنا درمانگری، انسان شناسی از اهمیت بسزایی برخوردار است و از آن چشم انداز، معنا درمانگری یک مبنای فلسفی دارد. تجربه نشان داده است که صرف مواجه ساختن بیمار - با برداشت او (فرانکل) از انسان - یک تأثیر شفافبخش دارد. (۵۵) این برداشت در ضمن گفت و گو در مواجهه ی بین شخصی به بیمار منتقل می شود. بدین روی، این انسان شناسی ساختاری است که از طریق آن می توان روش ها را غالباً به آسانی، به منظور کاربردهای عملی شکل داد. معنا درمانگری نسبت به روش ها و فوننی که در خارج از معنا درمانگری شده اند بسیار پذیر است. فقط به شرط آنکه با برخی از اصول اساسی معنا درمانگری متناسب باشند. در واقع، فرانکل نقش خود را نه جایگزین، بلکه مکمل اشکال دیگر روان درمانگری می دانست. بسیاری از روش های کنونی، از طریق برقراری ارتباط با دیدگاه های انسان شناسانه فرانکل حیات مجده می بینند، چون به فضای وسیع تری متصل می شوند.

در ادامه، چهار روش راهبرد رسمی و ویژه ی معنا درمانگری، یعنی «فصد متضاد»، (۵۶) «علم توجه» (۵۷) «سازگاری نگرشی» (۵۸) و «آموزش حساس شدن برای معنا» (۵۹) توصیف می شوند.

۱- فصد متضاد

فصد متضاد، پیش از هر چیز در درمان اختلالات اضطرابی، (۶۰) (آشر و اسکات، ۱۹۹۹)، هراس هاد، (۶۱) اختلالات وحشت زدگی، (۶۲) اختلالات اجباری (۶۳) می خوابی، (۶۴) (آش، ۱۹۸۰، لادوکیور و گراس - لوپس) و هراس های اجتماعی (۶۵) کاربرد می یابد. (به نقل از هلمس، ۲۰۰۴) فصد متضاد یک فنون استثنایی و موفقیت آمیز روان درمانگری بوده و هدف آن پایان بخشیدن به یک دور باطل روان آزرده و از نشانگان مرضی است.

بیماری را در نظر می گیریم که از بی خوابی شدید رنج می ید. تجربه ی ناتوانایی در خوابیدن موجب یک اضطراب انتظاری می شود و درعین حال تلاش فزاینده ای برای به خواب رفتن می گردد. اما این تلاش ها- حتی - موجب تشدید بی خوابی می

گردند.

در فصد متفاده این دور باطل روان آورده وار از طریق بیان تمایل به همان چیزی که شخص از آن می ترسد، شکسته می شود. در اینجا، توانایی برای از خود فاصله گیری به شیوه ای خنده دار در فرد به حرکت در می آید.
الیزابت لوکاس، شاگرد و دست پرورده ی فرانکل و از بیرون جدی معنا درماتگری، فصد متفاده را این گونه توصیف می کند:

فصد متفاده چیزی بیش از درمان نشانگان بیماری است. بیمار با کمک شوخ طبعی، خودش را به فراسوی خود بالا می کشد. او دیگر خود را تسلیم ننگانه های روانی — فیزیکی نمی کند، بلکه خود را به عنوان فردی نیرومند، تجربه کرده، شجاعت خود را ثابت نموده مواجهه با مشکلات را غنیمت شمرده و از روی فصد و عمد، با موفقیت های ملمو از اضطراب مواجه می شود. همه ی این امور پیشرفت دورتی ای را موجب می شوند که در گرگ از طریق مبارزه ی عقلانی صرف با اضطراب ها قابل دست یابی نیستند. او نگرش عمومی خود را نسبت به زندگی تغییر داده، به اعتماد اساسی دست می یابد. این امر از بیمار در مقابل هر نگرانی روان آورده وار، به بهترین وجه محافظت می کند. (۶۶)

در رابطه با مثالی که ذکر شد به بیمار مبتلا به بی خوابی آموزش داده می شود تا به جای تلاش برای خوابیدن، تصمیم بگیرد دست کم در این زمان و در صورت امکان، هرگز نخوابد. با این همه، همان گونه که پیش از ابتلا بیمار به بی خوابی، او زیاد می خوابید، در اینجا هم به شدت خواب آورده می شود و به زحمت خواهد توانست همه ی شب را بیدار بماند. صبح روز بعد، چشمان خسته ی او تنها با چوب کبریت می توان باز نگه داشت. زمانی که بیمار واقعا تصمیم می گیرد نخوابد، ترس از به خواب رفتن از بین می رود؛ زیرا ترس از نخوابیدن نمی تواند در کنار تصمیم واقعی بر نخوابیدن وجود داشته باشد. روز بعد احتمالا بیمار با به خاطر آوردن شکست غم انگیز خود در این برنامه و به خواب رفتن فوری، خنده اش می گیرد.
ماترود هیلمن نمونه ای از به کارگیری روش فصد متفاده را این گونه شرح می دهد:

خانم بیماری را به خاطر می آورم که در هنگام خواباندن یک متن در کلیسا، دستاش می لرزید، من ساز و کاف فصد متفاده را برای او شرح دادم، اما این امر به نظر او کاملا نامعقول بود. او می خواست از شر لرزش دستاش خلاصی شود، نه آنکه آن را تشدید کند!
با این حال دو ماه بعد او گزارش داد که دستاش در هنگام خواباندن در کلیسا، دیگر نمی لرزد. یک روز، هنگامی که دستان او مجددا لرزش پیدا کرده بودند بویار را که به او آموخته بودم، به کار گرفت و در کمدال تعجب، مشاهده کرد که لرزش دستاش متوقف گردید.
بدین ترتیب، او دریافت که گاهی اوقات لازم است با استفاده از شیوه هایی نامعول از معده ی مشکلات روانی بر آید. (۶۷)

۲- عدم توجه

در حالی که در فصد متفاده، ظرفیت انسان برای از خود فاصله گیری به کار می افتد در حال عدم توجه، توانایی او در «از خود فراروندگی » تحریک می شود. عدم توجه در درمان هر شکلی از توجه بیش از حد، یعنی «توروز سوسالی» (۶۸)– مثلا در درمان اختلات جنسی، بی خوابی، اختلالات بدنی شکل (۶۹) و مجموعه ای از مشکلات دیگر– به کار می رود. توجه بیش از حد رابطه ی شخص را با ارزش ها و معنا و با هر چیز متعالی قطع می کند و بدین سان، فرد را ناگزیر به استفاده از خود می نماید. این امر می تواند به مشکلات و اختلالات قابل توجهی بینجامد.

کسی که بسیار نگران به خواب رفتن است فرایند پنهان به خواب رفتن را دست کاری می کند. کسی که با نگرانی، مراقب عود بی نظمی آشنگ ضریان قلب خود است، در واقع بی نظمی آشنگ ضریان قلب را ایجاد می کند. این مطلب درباره ی بسیاری از بیماری های دیگر از قبیل سردردها، لرزش، یا صدهایی که در گوش شنیده می شوند، صادق است. همچنین ممکن است شخص بیش از حد به رفتار یا گفتار خود توجه کند. همه ی اینها به اختلال پرخه ی طبیعی زندگی منجر می شود. هدف درمانگری آن است که توجه بیمار از ایستاری و نگرانی درباره خود بپاز دارد. چیزی که ما در واقع در باره آن صحبت می کنیم به فن حواس پرتی، بلکه جهت گیری مجدد به سمت معناس، (۷۰)

اعتنا نکردن، به چیزی — به منظور دست یابی به عدم توجه مورد نیاز– تنها از راه نادیده گرفتن آن، از طریق معطوف کردن توجه خود به سوی چیزی دیگر امکان پذیر است. این همان جایی است که معنا درمانگری وارد حوزه ی تحلیل وجودی می شود که هدف اساسی آن، کما بیش آن است که شخص را به سوی دست یابی به یک معنای عینی بر خاسته از وجود شخص اش سوق دهد. گاهی اوقات لازم است خود این معنا را از طریق تحلیل، توضیح داد و تبیین نمود. (فرانکل، ۱۹۹۸، ص ۱۱۷) (۷۱)

در خلال فرایند درمانگری، ممکن است جدا کردن بیمار از نشانگان دل بستگی به خود که وی سخت به آن وابسته است کار دشوار و پر زحمتی باشد. این کار غالبا زمانه خلاقیت و بشکاک برای یافتن چیزی جالب تر از توجه بیش از حد است.

معلوم شده است که در درمان افراد مبتلا به رنگ زدن گوش، عدم توجه در مرکز فرایند درمان قرار دارد. فردی که صداهای بلند ی را در گوش خود می شنود، به طوری جدی دوست دارد بر آن صداهای متمرکز شود. تنها یک هدف ارزشمند فوی، چیزی که مهم تر از آن صدا تلقی شود، می تواند توجه این فرد را از تئیت بر آن صداهای مزاحم منحرف کند. فصد متفاده و «ساز گاری

نگرشی» نیز بخشی از این فرایند درمان را تشکیل می دهند. (۷۲)

اهداف و روابط شخصی ارزشمند، به افراد اجازه را می دهند که فراتر از مشکلات و رنج خود رشد کنند. ارنست کرجبر **Ernst kretschmer**؛ که یک روان پزشک است، این مطلب را این گونه توصیف می کند:

درمانگر باید یک جریان مثبت فوی، با اهدافی متناسب با شخصیت بیمار به او بدهد. عقده های روان آورده وار مانند میکروب هایی هستند که در آب راکده به بهترین وجه، رشد و تکثیر می یابند و یک جریان نیرومند و تازه ی آب می تواند آنها را بشوید و ببرد. (۷۳)

۳- ساز گاری نگرشی

تا اینجا ویژگی های روحانی (از خود فاصله گیری، از طریق فصد متفاده و بر « از خود فراروندگی» از طریق «عدم توجه» ذکر شدند. اکنون «خود شکل دهی» و «رشد دورنی از طریق «سازگاری نگرشی» مورد بررسی قرار می گیرند.

اینکه آیا فرد با یک وضعیت زندگی دشوار کنار آمده، بر آن نظیه می کند، یا زیر فشار آن رنج کشیده، خود می شود، عمدتا بر نگرش شخصی او به آن وضعیت بستگی دارد. بنابر این، سازگاری نگرشی از اهمیت فوق العاده در مشاوره و درمانگری برخوردار است. «سازگاری نگرشی» به هسته ی مرکزی شخصیت، توانایی ذهنی و سرشت عمیق او و نقطه ای که نگرش های اساسی از آنجا فرد را به عنوان یک کتل تحت تأثیر قرار می دهند، اشاره می کند.

هدف از «سازگاری نگرشی» در اصل، اصلاح نگرش های بیماری زااست، و این به ویژه در مواردی ضرورت می یابد که مشکلاتی که این نگرش ها را موجب شده اند، نتوانند به خودی خود تغییر یابند. در نتیجه، هر قدر محدودیت های ایجاد شده در مقابل اصلاح یک مشکل بیشتر باشند، سازگاری نگرشی از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود. (ریدل، دکارت و تاینو، ۲۰۰۲) (۷۴)

لازم است یک تغییر دیدگاه و در چارچوب معنا در مانگری، یک « انقلاب کوبرینی» تحقق یابد:

این خود زندگی است که سؤال هایی را مطرح می کند، نه انسان وظیفه ی انسان آن است که به سؤال های زندگی پاسخ دهد و به مسئولیت های خود در قبال زندگی عمل کند. ( فرانکل، ۱۹۹۸، ص ۱۲۲ ) (۷۵)

چیزی که لازم است آن را بشناسیم و به آن دست یابیم عبارت از یک نگرش نیرومندتر، تصحیح شده از لحاظ اخلاقی ارزشمندتر و امیدوارانه تر است. (لوکاس، ۱۹۹۸، ص ۱۱۵) (۷۶)

این می توانه — «پرای مثال– نموده جسمانی شرایط زندگی نامطلوب، پذیرش بیماری مزمن، درد، رنگ زدن گوش، التهابات عصبی، و مانند آن و حتی بیماری روانی را در پی داشته باشد و ممکن است به روابط بین فردی یا شرایط کار مربوط باشد.

الیزابت لوکاس خاطر نشان می کند که سازگاری نگرشی نه فقط در مواجهه با سرنوتش منفی، بلکه در برابر سرنوتش مثبت نیزاز اهمیت و ضرورت برخوردار است. انسان باید نسبت به اوضاع و شرایط مطلوب، ستونلا رفتار کند. یک فرد نرومند می تواند بسیار به دیگران نیکی کند. سلامتی، نیروی لازم برای انجام وظایف مهم را فراهم می کند. هوش بالا می تواند برای حل مشکلات سخت به کار گرفته شود. همچنین قدرت می تواند برای تحقق بخشیدن به اهداف ارزشمند مورد استفاده قرار گیرد. (۷۷)

۴- آموزش حساس شدن برای معنا

الیزابت لوکاس (۱۹۹۸) «حساس شدن برای معنا را با یک مجموعه ی پنج مرحله ای از سؤالات ابتداء کرد که مراجع را در پیدا کردن مناسب ترین عمل در مواجهه با یک موقعیت غیر قابل حل و دشوار باری می کند. این سؤال ها عبارتند از:

۱-مشکل من چیست؟

۲-میدان عمل آزاده‌ی ی من چقدر است؟

۳-چه گزینه هایی پیش روی من قرار دارند؟

۴-متاسب ترین گزینه کدام است؟

۵-این همان گزینه ای است که می خواهم به آن جامه ی عمل بپوشانم؟ (۷۸)

فرد می تواند کافذی برداشته، آن را به دو نیمه تقسیم کند. در یک نیمه ، محدوده ای را که سرنوتش در اختیار او قرار داده است فهرست کند؛ یعنی فضایی که دست کبم، در زمان کنونی مفروض و تغییر ناپذیر است.

فرض می کنیم مشکل عبارت است از وجود یک همکار جدید که هماهنگی بین همکاران دیگر را از بین می برد. اکنون به نیمه ی دیگری ورق توجه می کنیم که نشان دهنده ی میدانی است که فرد برای عمل آزاده‌ای علی رغم مشکل مفروض در اختیار دارد.

در گام سوم، گزینه ها و رفتارهای ممکن مورد توجه قرار می گیرند. در اینجا، باید تخیل بی قید و شرط و نامحدود حاکم باشد. هر چیز قابل تصویری، حتی اگر غیر ممکن بوده باشد، باید ذیل عنوان، میدان عمل آزاده، فهرست شده ملا می توان این گونه تصور کرد که همکار جدید از سوی گروه، مورد بی اعتنایی قرار گیرد، یا به رئیس کارگرنی گزارش شود. اما می توان این راه را نیز تصور کرد که یک فرد مناسب با همکار جدید صحبت کند یا اینکه گروه، همدیگر را در فرزنداندن خشم خود یاری کنند، و بدین سان، به شیوه ای باز یا وضعیت موجود برخورد کنند.

سپس در مرحله ی چهارم، باید مناسب ترین راه انتخاب گردد. گزارش کارهای همکار جدید به رئیس کارگرنی نمی توان یک اقدام صحیح باشد؛اچون ممکن است فقط موجب افزایش تنش گردد. اما کمک کردن به هم و برخورد باز با وضعیت موجود می تواند بهترین کار در دین باره باشد. این راه مستلزم شجاعت همه ی افراد درگیر و آمادگی برای تحمل تعارض مداوم است؛ اما غالبا می توان چنین فرضی کرد که این مشکلات لزوما شدت نمی یابند.

در پنجمین و آخرین گام، راه حل انتخابی به عمل در می آید. در اینجا، مجددا اعضای گروه می تواند همدیگر را یاری کنند. این کار می تواند در نهایت، به برطرف شدن سوء تفاهم ها و مخالفت ها در خلال چند هفته بینجامد و همکار جدید یاد بگیرد با هماهنگی بیشتر به گروه بپیوندد.

این مجموعه سؤال ها به آگاهی و وضوح بیشتر وضعیت مشکل زا برای افراد می انجامد. میدان عمل آزاده‌ای برای مراجع مشخص می شود و او تشویق می گردد. به گونه ای خلاق باشکلی موجود برخورد کند. بدین سان، خطر گرفتار شدن در میدان محدودیت زایی که سرنوتش برای او مشخص کرده است، از بین می رود. (۷۹)

نقد و بررسی

فرانکل با ابداع و بسط معنا درمانگری و توجه به بعد روحانی وجود انسان و نیازهای متعالی آن، یکی از بزرگ ترین گام ها را در علم روان شناسی برداشته است. رهایتان انسان از فرورفتگی صرف در چنگال غریزه و اجساد مادون انسانی او (آن گونه که فروید می پنداشت) و یادو به وجود او و معانی صرفا انسانی در وجود او از مهم ترین دستاوردهای هسته که روان شناسی به دست آورده است.
باور به اینکه انسان در جایی انسان است و از حیوان متمایز می گردد- و در واقع انسانیت او و حیثیت و ارزش او هم از همان نقطه آغاز می شود و نه جهات قلبی که مشترک با حیوان بود- نکته ای است که فروید آثار با همه ی دقت و تلاشان نپوانستند دریابند. رویکرد فرانکل در سطح جهان مورد پذیرش قرار گرفته و نه تنها در رشته های پزشکی، روان شناسی و روان درمانگری، بلکه در تعلیم و تربیت جامعه شناسی و رشته های بسیار دیگر، الهام بخش بوده است. با وجود این، فرانکل نیز از خطا به دور نمانده و پرداختن به امری را از امور دیگر باز داشته است. دیدگاه او از جهت گوناگون قابل ارزیابی و خرده گیری است. با این حال، شاید مهم ترین ایراد بر نظریه ی فرانکل، داشتن نگاه زمینی و مادی به انسان است.

توضیح آنکه انسانی که فرانکل به وسببیت می شناسد با همه ی برتری و شرافت و تقوایی که با سایر موجودات دارد- از حد زمینی بودن فراتر نمی رود. در نگاه فرانکل، اگر چه انسان دارای ابعاد وجودی خاصی است. که منشأ پدیدارهای صرفا انسانی هستند. ولی با وجود این همین ابعاد هم به این عالم تعلق دارند و از مرزهای این جهان فراتر نمی روند( ۸۰) به عقیده ی فرانکل، همین وجود مادی و این جهانی انسان از سه بعد جسمی، روانی و روحانی تشکیل یافته و چیزی به نام ابروح، وروی وجود مادی انسان برایی او مطرح نیست.

بحث از وجود با عدم وجود روح از زمان های دور در میان متفکران و دانشمندان وجود داشته و دیدگاه های متفاوتی درباره ی این مطرح شده است. این دیدگاه ها را می توان به چهار دسته ی کلی تقسیم کرد:

الف. دیدگاهی که بکلی منکر پدیده های روحی و روح به عنوان عنصری در پیرام جسم است و همه ی پدیده های روحی را توجیه مادی می کند. این دیدگاه به دمکریس (Democritus، زنون (Zeno)، توماس هابز (Thomas Hobes)، رفکار گراباند، علاف، اشعری، باقلانی، و ابونکر صم، نسبت داده شده است.

ب. دیدگاهی که پدیده های روحی را پذیرفته، ولی منکر مجرد وجود است. فرانسوگرابانی (۸۱)که پدیده های روحی را بکلی متفاوت با پدیده های مادی و در عین حال، برخاسته از تحولات مادی و زمینی اصفا می داند، و نیز نظریه ی اشخص،ه (۸۲) که روح از همان پدیده های روحی می داند که بیایی در مسیر انسانی پدیده می آید و از بین می رود، در این دسته قرار دارند. هاکسلی (Huxly T.H) و استراوسن (P.E. Strawson) – به ترتیب – قابل به دو دیدگاه یاد شده هستند.

ج. دیدگاهی که روح و جسم را دو عنصر مستقل از یکدیگر می داند، ولی برای هر دو خبیر مایه ای حسی و مادی در نظر می گیرد. این دیدگاه به ویلیام جیمز (William James) و راسل (B.Russell) نسبت داده شده است.

د. دیدگاهی که هر چند تأثیر و تأثر روح و جسم را می پذیرد ولی علاوه بر ساخت جسم، معتقد به ساخت مجرد دیگری به نام «روح» است که همه ی پدیده های روحی به آن منسب هستند و از آن برمی خیزند. اکثر قریب به اتفاق فلاسفه و دانشمندان مسلمان به این دیدگاه معتقدند. (۸۳)

در هر حال در برابر منکران روح، از زمان های دور در میان دانشمندان و تعلیم ادیان الهی، دو بعدی بودن انسان و ترکیب او از روح و بدن و نیز اعتقاد به عنصری به نام ابروح،ه که مستقل از بدن است، مطرح بوده و لایلی عقلی و نقلی فراوانی در باب اثبات چنین عنصری ارائه شده است. قرآن مجید نیز بر دو ساحتی بودن وجود انسان تأکید دارد و علاوه بر بعد جسمانی، در آیات فراوانی ساحت روح انسان را مورد توجه قرار داده است. (۸۴)

در ادامه، دو مطلب از دیدگاه آیات قرآن مجید مورد بررسی قرار می گیرند:

الف. وجود و استقلال

آیات شریفه ای را که در زمینه ی وجود و استقلال روح مجرد در قرآن مجید آمده اند می توان به دو دسته ی کلی تقسیم نمود: نخست آیاتی که اصل وجود روح را مطرح ساخته اند؛دوم آیاتی که علاوه بر اصل وجود روح، استقلال روح و بقای آن پس از مرگ را نیز مد نظر دارند.

از جمله آیاتی که بر وجود روح دلالت دارند آیات شریفه ی دوازدهم تا چهاردهم سوره ی مؤمنن هستند که خداوند می فرماید: (و لقد خلقنا الانسان من سلاله من طین ثم جعلناه نطفه فی قرار مکین ثم خلقنا النطفه علقه خلقا العلقه مضغه خلقنا المشغه عظاما ثم کورنا العظم لحمًا ثم انشأناه خلقا آخر فبارک الله لکس الخالقین)؛

و ما انسان را از عصاره ای از گل آفریدیم، سپس او را نطفه ای در قرار گاه مضطن (در رحم) قرار دادیم، سپس نطفه را به صورت علقه (صخره پسته) و علقه را به صورت مضغه(چیزی شبیه گوشت چوبیده شده) و مضغه را به صورت استخوان هایی در آوردیم بر استخوان ها گوشت می‌پوشانیم، سپس آن را آفرینش نازای می‌دادیم. پس حیضه است خدا که بهترین آفرینندگان است.

در این آیات، پس از ذکر مراحل جسمانی خلقت انسان می فرماید:(ثم انشأناه خلقاً آخر).آفرینش دیگر تعبیری کلی از مدیده شدن روح است و نباید آن را مرحله ای از مراحل تکوین ساختمان جنین قلمداد کرد؛ زیرا در باره ی مراحل پنج گانه ی رشد جنین (علقه، علقه، مضغه، عظام، لحم)، که در این آیة مورد اشاره قرار گرفته، از کلمه ی اخلقنا استفاده شده، اما درباره ی این مرحله ی خاص، سیاق عبارت تغییر کرده، و لفظ (انشأناه) به جای «خلقناه» به کار رفته است. روشن است که آفرینش دیگر پس از تکامل جنه ی جسمانی انسان نمی تواند مرحله ای جسمانی باشد و اشاره به مرحله ی مدیدن روح انسان است. (۸۵)

آیه ی شریفه ی نهم از سوره ی سجده نیز از جمله آیاتی است که به اصل وجود روح انسان پرداخته. در این آیه، پس از طرح مسئله ی خلقت حضرت آدم علیه السلام از خاک و آفرینش نسل او از آبی پست، می فرماید: (ثم سرناه و نفخ فیہ من روحه سجده): ۹؛ سپس خداوند او را درست اندام و مؤزوز کرد و از روح عویش در او دمید.

ظاهر این آیه ی شریفه آن است که هر انسانی پس از آنکه مراحل تکامل جسمانی خود را تا مرحله ی پرداختن و تسویه طی کرد، از سوی خدا در او روح مدیده می شود.

آیاتی که علاوه بر وجود روح، استقلال و بقای آن پس از مرگ را نیز اثبات می کند، فراوانند، از جمله:

۱.آیاتی که با اشاره به مسئله ی مرگ، بر این دلالت دارند که زمان فرارسیدن مرگ، چیزی از انسان محفوظ می ماند. هر چند جسم او متلاشی و نابود گردد مانند: (فأولاً اذأ ظننا فی الأرض أننا لقی خلق جدید بل هم بققاء، زهم کافرون فل یترفاکم ملک الموت الذی و کل یکم ثم الی ربکم ترجعون(سجده، ۱۰ و ۱۱) و (کافران) گفتند: آیا آن گاه که (مردیم و پوسیده شدیم و ذرت جسم) ما در زمین ناپدید شد، به راستی، آفرینش دوباره خواهیم یافت؟ بلکه آنان دیدار با خداوند گارشان را انکار می کنند. بگو فرشته ی مرگ، که بر شما گذارده شده است، شما را به تمام و کمال دریافت می کند، سپس به سوی خداوندگاربان باز خواهید گشت.

با توجه به معنای «وفی» که تمام و کمال دریافت کردن یک شی، است، آیات یاد شده بر آن دلالت دارند که هنگام مرگ، علاوه بر آنچه مشاهده می شود – یعنی جسم بی حرکت و بدون درد و احساس- چیزی که حقیقت و خود انسان است به تمام و کمال به وسیله ی فرشتگان الهی دریافت می شود و آن چیز همان روح است؛ زیرا جسم پس از مرگ و پیش از مرگ، در اختیار دین می ماست و فرشته ی وحی آن را دریافت نمی کند، نکته ی شایان توجه در این آیه آن است که خداوند پندار مکران معاد را، که می پنداشند، انسان همان جسم اوست و با مرگ متلاشی شده ذرات آن در زمین ناپدید می شوند نادرست دانسته، می فرماید: حقیقت و هویت واقعی شما چیز دیگری است. که به تمام و کمال به وسیله ی فرشته ی مرگ دریافت می شود و با مرگ و متلاشی شدن جسم نابود شدنی نیست و مستقل از جسم به زندگی خود ادامه می دهد. (۸۶) او لو تری اذا الظالمون فی غیرات الموت والملائکه باسطقاً یدیبهم أخرجوا أنفسکم الیوم تجزون عذاب الهون بما کنتم تقولون علی الله غیر الحق و کنتم عن آیاته تستکبرون(انعام: ۹۴)؛ و کاش مستمگران در من و درانهم بزرخ الی یوم یبعثون(مومنن: ۹۹- ۱۰۰)؛ و چون مرگ یکی از آنان (کافران) فرارسد گویند: «پورودگار! ما را باز گردان شاید کار نیکی انجام دهم که جبران اعمال گناشتم ما باشد.» هر گز این سخنی است که او به زبان می گویند: ( خودتان را خارج کنید! اینکه به خاطر نسبت های نادرستی که به خدا می دادید و تکبیری که نسبت به آیات الهی داشتید، با عذاب خوار کننده مجازات می شوید!

تعبیر «خودتان را خارج کنید» دلالت بر آن دارد که انسان علاوه بر جسم، عنصر دیگری دارد که حقیقت انسان را تشکیل می دهد و هنگام مرگ از جسم جدا می شود و بیان دیگری از قبض روح انسان به وسیله ی فرشتگان مرگ است. (۸۷)

۲.آیات مربوط به حیات برزخی مانند آیه ی شریفه ی: (حی اذا جاء أجدهم الموت قال رب ارجعون لعلی اصلحاً فیما ترکت کلا انها کلفه هو فانظروا من ورائهم بزرخ الی یوم یبعثون(مومنن: ۹۹- ۱۰۰)؛ و چون مرگ یکی از آنان (کافران) فرارسد گویند: «پورودگار! ما را باز گردان شاید کار نیکی انجام دهم که جبران اعمال گناشتم ما باشد.» هر گز این سخنی است که او به زبان می گویند و پشت سر آنان برزخی است را روزی که برانگیخته شوند.

آیات ناظر به عالم برزخ، که فراوانند، همگی دلالت بر آن دارند، که انسان پس از مرگ و پیش از برپا شدن قیامت، در عالمی زندگی می کند، مشمول نعمت یا نقتم پورودگار است آرزو و درخواست دارد، گفت و گو و سرزندن و عقاب و ستایش و بشارت دارد و به محض مردن، در عالمی با چنین خصوصیاتى وارد می شود. اینها همه متوجه چیزی غیر از جسم اویند که مورد مشاهده ی ماست و با متلاشی می شود و بنابر این، به روشنی بر وجود روح و بقای آن پس از مرگ دلالت دارند.

علاوه بر آیات قرآن، دلایل متعدد عقلی، دلالت بر وجود روح و استقلال آن دارند؛مانند؛اثبات شخصیت انسان در طول عمر، تقسیم ناپذیری روح و پدیده های روحی، بی نیازی روح و پدیده های روحی از مکان، و امتناع امتناع کبیر در سفر. همچنین شواهد بسیار تجربی، وجود و استقلال روح را تأیید می کنند. (۸۸)

ب.روح مجرد؛ هویت واقعی انسان

همان گونه که پیش تر گفته شد، انسانی که وجود گرایان و از جمله فرانکل می شناسند با وجود برخورداری از بسیاری از خصایص مثبت از قبیل آزادی، اراده و مسئولیت، و وجود نیازهای متعالی در او، وجودی است مادی و حتی بعد روحانی انسان نیز که به عقیده ی فرانکل انسان بودن انسان به آن است، بخشی از وجود سراسر مادی او به شمار می رود.

در مقابل این عقیده ی فرانکل و سایر وجودگرایان، پس از اثبات وجود روح درمباحث قلبی، دو نکته ی مهم با توجه به مباحث گذشته، از منظر قرآن بررسی می شوند: نخست آنکه روح آدمی موجودی مجرد است؛د دوم آنکه هویت واقعی انسان (آنچه انسانیت انسان به آن است) را روح او تشکیل می دهد. این دو مطلب از مفاد آیات مذکور و توضیحات پیشین به دست می آیند، زیرا در آیات مربوط به خلقت انسان پس از طرح مراحل جسمانی آفرینش انسان، از خلقتی دیگر و با مدیدن روح در او سخن به میان آمده و این نکته نشانه ی غیر مادی بودن روح است.

همچنین بقای انسان پس از متلاشی شدن جسم و تداوم زندگی وی در عالم برزخ و به تمام و کمال دریافت شدن آن نشان غیر مادی و غیر جسمانی بودن روح است.

از سوی دیگر، اگر هویت واقعی انسان، به جسم مادی او بود باید با مردن و متلاشی شدن جسم، انسان نابود شود، در صورتی که آیات قرآن بر بقای انسان- پس از متلاشی شدن جسم – تأکید دارند. همچنین درباره ی خلقت انسان پس از آنکه فرمود:(ثم

آشناه خلقاً آخرالهیس او را در خلقی دیگر پدید آوردیم. جمله ی (ضبارك الله احسن الخالقین) پس خسته باد الله که بهترین آفریننده است) را مطرح ساخت. این نکته نیز دلالت بر آن دارد که پس از دمیدن روح، موجود انسانی تحقق می یابد. همچنین آیتی که می فرماید شما را به تمام و کمال دریافت می کنیم، دلیل آن هستند که روح انسان، تمام هویت واقعی او را تشکیل می دهد، و گرنه اگر جسم هم بخشی از وجود واقعی انسان بود، در هنگام مرگ، انسان به تمام و کمال دریافت نمی شد و با متلاشی شدن جسم، بخشی از هویت واقعی انسان نابود می گردید.

بدین روی، از دیدگاه اسلام، انسان نه یک موجود تک ساحتی (مادی صرف)، بلکه موجودی دو ساحتی است که متشکل از جسم و روح است و در روان درمانگری، لازم است به هر دو بعد توجه شود. بسیاری از مشکلات روانی افراد از قبیل استرس ها، اضطراب ها و افسردگی ها در دنیای امروز، ناشی از احساس بوجی و بی معنایی در اثر عدم اعتقاد به خدا و قیامت است.

احساس یافتن معاد در همین زندگی مادی، هر چند ممکن است برای بسیاری از افراد واقعی کننده باشد، اما برای انبوه گسترده ای از افراد اقناع کننده نیست، و لازم است روان درمانگر با شناخت صحیح علت مشکل روانی پدیدار، او را به سوی دین داری و اعتقاد به خدا و روز باز بسین، و مسئولیت انسان در قبال خدا سوق دهد، و از این طریق است که مشکل روانی افرادی که از احساس بوجی و بی معنایی واقعی رنج می برند برطرف می شود.

ببی نوشت ها:

1- Logotherapy

2- Existential psychology

3- Existentialism

4- D. G. Banner, & P. C. Hill, Baker Encyclopedia of psychology & counseling, 2nd ed., Baker Books, ۱۹۹۹, p. ۴۱۲

5- جمعی از مؤلفان، مکتب های روان شناسی و نقد آن، تهران، سمت، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۴۱۶.

6- عبدالرسول بیات و همکاران، فرهنگ واژه ها، قلم، مؤسسه ی اندیشه و فرهنگ دینی، ۱۳۸۱، ص ۲۵.

7- Rationalism

8- Subjectivism

9- عبدالرسول بیات و همکاران، پیشین، ص ۲۹-۳۳.

10- D. G. Banner, & P. C. Hill, op.cit, p. ۴۱۲

11- American Association of Humanistic Psychology

12- D. G. Banner, & P. C. Hill, op.cit, p. ۴۱۲

13- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ترجمه ی فرخ سیف زاده، تهران، درسا، مقدمه ی مترجم.

14- Man's Search for meaning

15- The doctor and the soul: from psychotherapp to logoiherapy

16- The Will to meaning: Foundations and application of Logot hera py

17- the Suffering human: Anthropolgical foundations

of psychotherapy

18- Spiritual aspect

19- height- psychology

20- M. Hillman, Viktor E. Frankl 's existential Analysis and /logotherapy. W. Miles COX and

Eric klinger (eds)Handbook of Motivational counseling: concepts, approaches and assessment. John Wiley & sons, ۲۰۰۴, p. ۳۵۹

21- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۱۸.

22- M. Hillman, op.cit

23- E. V. Farnkl, Man 's search for meaning: an introduction to logotherapy, New York, -

Pocket books, ۱۹۷۳, p. ۲۰-۶

24- .Ibid

25- امیل ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه، ترجمه ی ابراهیم یزدی، تهران، درسا، ۱۳۷۵، ص ۸۷

26- همان، ص ۵۰

27- e.V. Farnkl, op.cit, p. ۱۷۲-۲۷

28- امیل ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه، ص ۳۵.

29- همان.

30- E. V. Farnkl, op.cit, P. ۱۷۲

31- Self- distancing

32- Self- transcendence

33- M. Hillman, op.cit, p. ۳۶

34- M. Hillnian, op.cit, p. ۳۶۱

35- Ibid

36- V. E. Frankl, op.cit, p. ۱۵۴

37- Ibid

38- Existential Frustration

39- Noodynamics

40- M. Hillman, op.cit, P. ۳۶۲

41- Noogenic neorosis

42- M. hillman, op.cit, ۳۶۲

43- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۴.

44- endogenous depression

45- M. hillman, op. cit, p. ۳۶۴

46- V. E. Frankl, op.cit, p. ۱۷۶

47- Creative values

48- Experiential values

49- Attitudinal Values

50- دوان شولتز، روان شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه ی گیتی خوشدل، تهران، پیکان، ۱۳۸۵، ص ۱۶۲-۱۶۳.

51- V. E. Frankl, op. cit, p. ۱۷۸

52- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۱.

53- M. Hillman, op.cit, p. ۳۶۵

54- Ibid

55- Ibid

56- Paradoxical intention

57- Derefection

58- Attitudinal Adjustment

59- sensitization training for meaning

60- Anxiety disorders

61- Phobias

62- Panic disorders

63- Compulsory disorders

64- Insomnia

65- Social phobias

66- M. Hillman, op.cit, p. ۳۶۷

67- Ibid, p. ۳۶۸

68- Obsessional neurosis

69- Somatoform disorders

70- M. Hillman, op.cit, p. ۳۶۸

71- Ibid, p. ۳۶۸

72- Ibid, p. ۳۶۹

73- Ibid, p. ۳۶۹

74- Ibid, p. ۳۶۹

75- Ibid, p. ۳۶۹

76- Ibid, p. ۳۷۰

77- Ibid

78- Ibid

79- Ibid, p. ۳۷۱

80- صدیقه ذاکر، آراء فرانکل، هایدگر و مظهری در توصیف حقیقت انسان، فصل نامه ی مشکاه الثور، ش ۳۱۳۰ (پاییز و

زمنستان ۱۳۴۴)، ص ۸۶.

۸۱-Epiphemenalism.

۸۲- Person theory

۸۳- محمود رجبی، انسان شناسی، قم: مؤسسه ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی ۱۳۷۸، ص ۸۵-۸۶ به نقل از: منی احمد ابوزید، الانسان فی الفلسفه الاسلامیه، ص ۸۸-۱۰۰.

۸۴- محمود رجبی، پیشین، ص ۷۶.

۸۵- ر.ک. سید محمد حسین طباطبایی، المیزان، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۴، ج ۱۵، ص ۱۹. در برخی روایات نیز بر این برداشت از آیه تأکید و پایان مرحله ی پنجم (پوشیدن استخوان ها از گوشت) به عنوان پایان مرحله ی جینی قلمداد گردیده و ایجاد آفرینش دیگر، میدان روح و ایجاد نفس و روح انسانی شمرده شده است. (شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، تهران، المکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۳، ج ۱۹، ب ۱۹ از ابواب ادبای اعضاء، ح ۱).

۸۶- محمود رجبی، پیشین، ص ۸۸-۸۸.

۸۷- همان، ص ۸۸.

۸۸- برای آگاهی بیشتر از این دلایل عقلی و شواهد تجربی. ر.ک. محمود رجبی، پیشین، ص ۸۹-۹۳.

منبع: مجله ی معرفت

**ظروف روحی؟ یا روحی؟**

حتما شما هم تا به حال از مادران شنیده‌اید که<: آن نامله روحی را باده به من< و حتما مثل خیلی از جوان های دیگر احساس باسوادى به شما دست داده و فکر کرده‌اید اصل و نسب این نامله از وی است و مادران به اشتباه آن را روحی تلفظ می‌کنند. اما در این مورد، شما هم اشتباه می‌کنید. این ظروف به‌طور عمده از جنس آلومینیم هستند و برای سلامت انسان هم ضرر دارند. دکتر کشاورز در گفتگو با سلامت در این زمینه می‌گوید:<: اگر جنس این ظروف از زروی بود که جای خوشبختی بود، چون در آن صورت کسی از آن وارد غذا می‌شد و جذب بدن می‌شد. این عنصر برای بدن بسیار مفید است. اما نگهداری مواد غذایی ترش اسیدی یا شور در ظروف آلومینیومی و با طبع غذا در این ظروف موجب خروج آلومینیم از ظرف و ورود آن به غذا می‌شود. بیوست، اختلالات گوارشی، یوکی استخوان و آزاریسر از مهمترین عوارض ناشی از مصرف آلومینیوم است.<.
نتایج یک تحقیق داخلی بر روی ظروف آلومینیومی نشان می‌دهد که در اثر بخت غذا در این ظروف، یون‌هایی آزاد و به غذا اضافه می‌شوند که موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راتیسمیس و عوارضی همچون غش، کم‌خونی مغزط و اختلال در هنگام راهرفتن می‌شود. بر پایه نتایج این تحقیق، هرچه مدت زمان بخت در این ظروف بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز افزایش می‌یابد. همچنین استفاده از اسیدهای خوراکی مثل سرکه، آلبیوم و آبغوره در غذا موجب افزایش آزاد شدن یون‌ها می‌شود. البته این خطرات فقط مخصوص ظرف آلومینیومی نیست کارشناسان همچنین معتقدند در طبع غذا از ظروف مس هم نباید استفاده کرد.
ترم بودن فلز مس و ورود آن به غذا باعث می‌شود که در طولانی‌مدت فرد دچار مس‌مومیت شده و مس اضافی روی احشاء و اندام داخلی بدن اثرات سوتی بگذارد.

بعضی از کارشناسان عقیده دارند ظروف استیل بهترین نوع ظروف برای بخت غذا هستند و در صورت استفاده از ظروف مسی، باید این ظروف فلج‌اندود باشند. دکتر کشاورز در این زمینه می‌گوید:<: البته جذب آهن ظری از طریق سیستم گوارش پایین است. اما همان اندازه آهنی که از این طریق وارد غذا می‌شود و جذب می‌شود، نکته مثبتی در استفاده از این ظروف است.<.
به‌گفته دکتر خداداد، فوق تخصص بیماری‌های گوارشی و کبدی، تاکنون در ایران چندین مورد بیماری مزود ذخیره‌ای مس کبد گزارش شده که علت آن ناشی از استفاده از ظروف مسی است. وی در این زمینه می‌گوید:<: عمده‌ترین علت بروز این بیماری استفاده از ظروف مسی به هنگام پختن غذا یا داغ کردن شیر با انتقال شیر در این نوع ظروف از تولیدکننده به مصرف‌کننده است. این ظروف باعث اضافه‌شدن مس در غذای روزانه افراد می‌شود که این مس اضافی در کبد ذخیره می‌شود و باعث از کار افتادن کبد فرد و در نهایت مرگ شخص می‌شود.<.

**موروی کوتاه بر اصول پایه کنوانسیون حقوق افراد کم ت**

نویسنده: پریسا افتخار

کنوانسیون حقوق افراد کم توان، مصوب سازمان ملل متحد و نخستین کنوانسیون هزاره سوم، نازم ترین دستاورد فعالان و طرفداران جنبش حقوق معلولین می باشد که در تاریخ ۱۳ دسامبر ۲۰۰۶ در سخن علنی مجمع عمومی سازمان ملل با اکثریت آراء به تصویب رسید و تاریخ ۳۰ مارس ۲۰۰۷ به عنوان تاریخ شروع اعضای برای بیوستن کشورها به آن اعلام گردید.

این کنوانسیون دارای ۵۰ ماده می باشد که به علت حجم زیاد مطالب در ذیل به چکیده و راهنمای اصول پایه آن اشاره می شود.
لازم به ذکر است که به پیروی از رویکردهای نوین در زمینه مطالعات کم توانی در ترجمه این مطلب همه جا در برابر واژه **disability** واژه کم توانی به کنار برده شده و واژه معلولیت تنها در برابر **handicap** کاربرد دارد. (نگاه کنید به پاروتی) این کنوانسیون تنها کنوانسیونی می باشد که در نخستین روز به اعضای نماینده گان بیش از ۸۰ کشور جهان رسیده، که در این بین نام کشور عزیزمان ایران در بین امضاکنندگان خالی نبود.
امیدواریم با آگاه سازی و اطلاع رسانی در مورد مفاد این کنوانسیون و فروم پذیرش آن توسط کشورهای جهان، مقدمه‌امضای امضاء کنوانسیون نامبرده توسط دولتمردانمان فراهم آید.

راهنمای اصول پای ؟کنوانسیون حقوق افراد کم توان

در زمینه مواد کنوانسیون حاضر، هشت اصل کلی وجود دارد:

الف) احترام به کرامت انسانی و شایستگی فردی، از جمله آزادی انتخاب و استقلال فرد.

هر فردی حق انتخاب داشته و دومی بایست در موقع لزوم یاری شود.

ب) عدم تبعیض

عدم تبعیض مفهوم بنیادین تمام قوانین حقوق بشر بوده و در تمامی کنوانسیونهای آن وجود دارد. تبعیض به هر دو صورت مستقیم و غیر مستقیم متروع می باشد. برای مثال در صورتی که فرد کم توان قابلیت انجام کاری را با مناسب سازی معقول داشته باشد و کارفرما از استخدام وی امتناع کند، مستقیماً تبعیض قائل شده است. همچنین در اختیار قرار ندادن ورقه مناسب و مورد کاربرد به فرد دارای اختلالات بینایی، هنگام آرای به کالندریهای منتخب وی، تبعیض غیرمستقیم می باشد.
جامعه می بایست مناسب سازی معقول را در اختیار افراد کم توان قرار دهد. عدم در اختیار قرار دادن مناسب سازی معقول خود نوعی تبعیض است."
مناسب سازی معقول "به معنای تعدیلات و سازگاری هایی است که باید در محیط اعمال شوند تا افراد کم توان همانند دیگر افراد، از حقوق و آزادی های برابر برخوردار شوند.

پ) مشارکت کامل و مؤثر و تلفیق در جامعه

سطح متفاوتی برای مشارکت افراد دارای ناتوانی وجود دارد که در کنوانسیون به آن اشاره شده:

– مشارکت، اصل زیربنای کنوانسیون حاضر و ماده ورده آن است.

۲- تأمین منتهای درج ؟مشارکت، در تمامی فعالیت های افراد دارای ناتوانی، وظیفه دولت و جامعه است.

۳-مشارکت حتی حق است که افراد دارای ناتوانی می توانند به صورت قانونی آن را مطالعه کنند. چرا مشارکت مهم است؟
به منظور توانمند سازی افراد، جهت تحقق توانمندی های بالقوه آنان به عنوان یک شهروند وعضوی از جامعه، مشارکت امر مهمی تلقی می شود.

ت) احترام به تفاوت ها و پذیرش فرد کم توان به عنوان نوع بشر.

ث) برابرسازی فرصت ها

ج) دسترسی

با وجود اینکه به مفهوم دسترسی به صورت خاصی در ساد ؟؟کنوانسیون اشاره شده است، یکی از اصول پای ؟کنوانسیون نیز میباشد. این کنوانسیون که برای نخستین بار در یک سند حقوق بشر بین المللی به واژه ؟دسترسی اشاره داشته، آن را به صورت جامع نیز تعریف کرده است.
تخصیص صرف حق به افراد کالفی نیست، بلکه خدمات دسترسی و بهره مندی افراد از آنچه برایشان در این حقوق تأمین شده، لازم و ضروری می باشد. بدون دسترسی، حق تئوری ای بیش نیست. وقتی صحبت از دسترسی به میان می آید معمولاً مفهوم لزوم وجود سطح شیب دار در ساختمانها برای افراد با سنندلی جرخ دار نداعی می شود. در صورتی که دسترسی مفهومی فراتر از سطح شیب دار دارد.
جامعه بایستی تأمین کند. ؟دسترسی به مواردی از قبیل جاده ها، سیستم حمل و نقل عمومی، علائم پیاده رویها، امکانات عمومی (مدارس، بیمارستانها، کلبینگ ها، منازل، محیط کار) و ارتباطات و اطلاعات (سانیت های اینترنتی و تلفن) برای افراد دارای ناتوانی باشد.
با تأملی بر مفهوم دسترسی منوجه می شویم که چه مقدار از اجتماع، غیر قابل دسترس برای سهم قابل توجهی از اعضایش هست. مفهوم دسترسی قسمتی از تعیر الگویی است که کنوانسیون در راستای گسترش افکار جامعه نسبت به توسعه در کنار مفهوم کم توانی، به آن می پردازد.

چ) برابری زن و مرد

ح) احترام به ظرفیت های در حال رشد کودکان کم توان و حرمت قائل شدن به حق این کودکان در حفظ هوششان

پی نوشت :

با توجه به تاریخچه ؟چندید معلولیت، لغت ناتوانی (Disability ) به معنای گروهی از محدودیت های عملکردی مختلف است که در هر جمعیتی و هر کشوری در جهان روی می دهد. افراد ممکن است با تقابض عملکرد فیزیکی، روانی، حسی یا وضعیت های طبی یا بیماری ذهنی، دچار ناتوانی شوند. این اختلالات وضعیت ها یا بیماری ها ممکن است ماهیت دائمی یا موقت داشته باشند.
لغت معلولیت (Handicap ) به معنای از دست دادن یا محدودیت فرصت های شرکت در زندگی اجتماعی به یک سطح مساوی با دیگران است. این لغت توصیف کنند ؟تمامل فرد دارای ناتوانی و محیط اوست. هدف کارکردی از این لغت تأکید بر این مطلب و تمرکز بر کمبود در محیط و بسیاری از فعالیت های سازمان یافته در جامعه است. برای مثال نبود اطلاعات و ارتباطات و تحصیل، فرد دارای ناتوانی را از دستیابی به فرصت های مساوی محروم می کند.

منبع:www.idp.ir

**تکریم و اسکان سالمندان**

نویسنده: اصغر عرفان

اشاره

در اطرافمان هر روز آدم‌های بسیاری را می‌بینیم که ورق تقویم‌ها، حسابی از سروصورتشان رد شده است. گویا چهره خسته‌شان را

با خط هابی عمیق نقاشی کرده‌اند.اینان که از زمستان‌های زندگی، برفی همیشهگی بر سر دارند، نماینده‌گان کهن‌سال یک نسلند؛ نسلی که از روزها و سال‌ها، خاطرات زیادی را در کوله‌بار عمرشان آتبار کرده‌اند. ما به این نسل و به سبیده‌ها و تجربه‌هایشان سخت محتاجیم و وظیفهٔ دارم حرمتشان را حفظ کنیم. ما به آنها که این‌طور ما را به این زندگی و زندگی را این‌گونه به ما تحویل داده‌اند، مدیونیم.

در این نوشته، فقط حرف‌هایی از این احتیاج، دِین و وظیفهٔ آمده است، آن‌هم ناقص و نارسا. بی‌ران ما نیز مثل عادت همیشه‌شان در گذشت، این کوتاهی ما را می‌بخشدند.

مرز سالمندی

چو آمد به نزدیک سر سرفِ شمع

مده می که از سال شد مرد، مست

اینکه سالمندی از چه سن آغاز می‌شود و به چه کسی کهن‌سال می‌گویند، پرسشی است که دربارهٔ آن سخن‌های بسیار گفته‌اند. نویسندهٔ کتاب کهن ذخیره خوارزمشاهی در این باره این‌گونه آورده است:«عمر بر چهار بخش است: یک بخش، روزگار پروودن و بالیدن و فرودن است، و این تا کما بیش یازده سال و شانزده سال باشد و دوم، روزگار رسیدگی و تازگی است و این تا مدت سی سال باشد و در این مدت، فرودن و بالیدن تمام شود. پس از آن، روزگاری اندک است… که تا مدت سی و پنج سال باشد و بعضی را تا چهل سال و تا این روزگار، هوز روزگار جوانی باشد و سوم، روزگار کهنلی است و کهنل را به پارسی ادومی، خوانند و در این روزگار، بهری از قوت جوانی با وی باشد و این تا مدت شصت سال باشد. پس از این، روزگار پیری باشد.» فردوسی، شاعر شاهنامه نیز در اشارتی، شصت سالگی را مرز سالمندی می‌شمارد:

هر آن‌گه که سال اندر آمد به شصت

بیاید کشیدن ز بیشبش دست

روزگار ضعف و قوت

در آیهٔ ۵۴ سورهٔ روم، سرِ عمر آدمی و سال‌های سالمندی او این‌گونه ترسیم شده است: «خدا همان کسی است که شما را آفرید، در حالی که ضعیف بودید. سپس بعد از ناتوانی، قوت بخشید و باز بعد از قوت، ضعیف و پیری قرار داد. او هر چه بخواهد، می‌آفرید و دانا و تواناست.

کتاب کهن قاپوس‌نامه نیز تصویری گویا از ضعف و سستی سالمندی ترسیم می‌کند: «مردی، تا سی و چهار سال هر روزی بر زیادت بود به قوت و ترکیب، پس از سی و چهار، تا چهل سال همچنان یوده زیادت و نقصان نگیرد… و از چهل تا پنجاه سال، هر سال در خود نقصانی بیند که باز ندیده باشد و از پنجاه تا به شصت، در هر ماهی در خود نقصانی بیند که در ماه دیگر ندیده باشد. از شصت تا به هفتاد، در هر هفته در خود نقصانی بیند که در دیگر هفته ندیده باشد، و از هفتاد تا به هشتاد، هر روز در خود نقصانی بیند که دی ندیده باشد و اگر از هشتاد درگذارد، هر ساعت در خود نقصانی و دردی و زنجی که در دیگر ساعت ندیده باشد.

احساس پیری

پیری بیش از آنکه ثایع مرزهای خط‌کشی شدهٔ طبیعت باشد، در اندیشهٔ آدمی ریشه دارد و سالمند بیش از آنکه با سن تقویمی مشخص شود، با نیرو، نشاط و توانمندی‌اش شناخته می‌شود. چه‌بسا جوانی که از سر ضعف جسم با نود انگیزهٔ از شادایی، نهی و از فعالیت ناتوان باشد و کهن‌سالی که با رمز میانه‌روی و سلامت زیستن با انگیزهٔ ساختن و آگاهی دادن، سرشار از نیروی جوانی باشد. از سوی دیگر، پیر شدن و خود را پیر احساس کردن، همیشه هم‌زمان نیستند. برخی در میان‌سالی، ابتدا ذهن و سپس جسم را تسلیم ضعف‌ها می‌کنند و خود را از خیل سالخوردگان می‌شمارند. بعضی نیز حتی در سن پیری، تن به ضعف‌ها نمی‌دهند و دل به باور سستی نمی‌سپارند. از این رو، می‌توان گفت خود را پیر احساس کردن، اندیشه‌های همیشه زیان‌بار برای همه و در همه زمان‌هاست.

احرام به سالمندان در فرهنگ اسلام

تکریم سالمندان و احترام ویژه آنان، از آموزه‌های روشن فرهنگ اسلامی است. قرآن مجید که دفری گشوده از نور و هدایت است، در آیهٔ ۳۳ سورهٔ اسراء می‌فرماید: «به پند و مادر نیکی کنید. هر گاه یکی از آن دو، یا هر دو آنها نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آنها وارد مدار و بر آنها فریاد مزن و گفتار لطیف و ستیزه و بزرگوارانه به آنها بگو.» پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم نیز در سخنی گرانقدر، والایی سالمندان را این‌گونه ترسیم می‌کند: «احرام به پیران امت من، گرامی‌داشت من است.» امام علی علیه‌السلام، بزرگداشت سالمندان را زمینه‌ساز احرام خود انسان می‌داند و می‌فرماید: «به بزرگنتان احترام کنید تا کوچکترها شما را محترم بشمارند.» امام صادق علیه‌السلام نیز در این باره فرموده است: «پیران خویش را تکریم کنید.

سنت‌گرایی و نوجویی

سالمندان، در روزگاری دیگر و در شرایط و آدایی متفاوت پرورش یافته‌اند و دل‌بسته سنت‌های خود هستند و بدین دلیل، نمی‌توانند بی‌مهری نسل جدید را به سنت‌های قدیم بپذیرند. جوانان نیز در محیط‌هایی تو و تحت تأثیر عوامل جدیدی رشد کرده‌اند. از این رو، با گرایش‌های تازه و نوجویی‌های گاه افراطی، با سنت‌ها به ستیز برمی‌خیزند. این سنت‌گرایی از یک‌سو و نوگرایی از سوی دیگر، بنسب مناسبی برای پدیدهٔ آمدن بحرانی در درون خانواده و اجتماع است.

برای زدودن فاصله‌های میان دو نسل، هم جوانان و هم سالمندان، نیازمند نقد حکیمانه هستند. جوانان باید بدانند هر کهنه‌ای، بی‌ارزش و کماهمیت نیست و هر تازه‌ای، مغلوب و مشروع و پذیرفتنی. کهن‌سالان نیز باید بپذیرند که هر کهنه‌ای، ارزشمند و مقبول و هر نویی، بی‌قدر و مغفور نیست.

با این همه، باید این ارزش در میان جامعهٔ اسلامی ما نهادینه شود که با وجود هر اختلاف و تفاوت سلیقهٔ سالمندان از هر تو و تازه‌ای، گرامی‌تر، مهم‌تر و شایسته‌تر به احترامند.

بیر غری

در ویراستان تمدن جدید غرب که همه چیز و همه کس فقط در چرخه تولید و توزیع و مصرف و لذت تعریف می‌شود، سالمندان که دیگر سهمی در تولید محصول ندارند، چون مهمان ناخوانده‌ای به گوشهٔ تنهایی تبعید می‌شوند. در آن سرزمین که آزادی‌خواهی‌های لذت‌جویانه، ارتباط‌های بی‌مرز جنسی و نگاه‌های نهی از ارزش‌های الهی، فریبناشی بیان خانواده‌ها را در پی داشته است، زندگی هر کس وابسته به کار و حرفه اوست و بدین شیوه است که مورد توجه و اعتنای دیگران قرار می‌گیرد. در این رو، پس از بازشنسنگی، ارتباط فرد با دیگران کاهش می‌یابد و او که از محبت خانواده به‌رهای نمدارد، در محور توجه و اعتنای دیگران هم دور می‌شود. کهن‌سال غربی محکوم به خاموشی است و باید سال‌های پایان عمر را در اقامت‌گاه سالمندان در غربت ناخواسته سپری کند. فرجام بی‌غریبی پیش رو، ماست تا راه رفته آنان را در فراموش کردن ارزش‌های الهی و انسانی بی‌نگیریم.

بند پیران

پیران سخن به تجربه گویند، گفتند

هان ای بس که پیر شوی، بند گوش کن

بند پیران، گران‌بهاست؛ چرا که با خاطرهٔ تجربه‌ها درآمیخته و در گذار روزِ گار به مرز بخشگی و گران‌بازی رسیده است. گویا پیر در پنهان هر رخداد، نکته‌ها می‌بیند که دیدهٔ دیگران به دیدن آن نایب‌است.

آنچه اندر آینهٔ بیند جوان پیر اندر خشت بیند بیش از آن

در فرهنگ ایرانی، همنشینی با پیران، وارد شدن در وادی صلاح و هدایت است:

جوان را صحبت پیران حصار عاقبت باشد به خاک و خون نشیند نیر، چون دور از کمان گردد

از این رو، جوانان به بند آموختن از پیران توصیه شده‌اند:

جوانا سر متاب از بند پیران که رأی پیر از بخت جوان به

مدال لیاقت خد

نشان لیاقت خدا، مدالی نیست که بر گردنت یابویز. نشان لیاقت خدا، تنها چند خط ساده است؛ خط‌های ساده‌ای که بر پیشانی‌ات می‌کشد. هر تقویم که تمام می‌شود، خطی بر خطوط پیشانی‌ات اضافه می‌گردد و روزی می‌رسد که پیشانی‌ات پر از دست‌خط خدا می‌شود. آینه‌ها می‌گویند آن کس زیباتر است که خطی بر چهره ندارد؛ آینه‌ها اما دروغ می‌گویند. دست‌خط خدا بر هر صفحه‌ای که بنشیند، زیباییش می‌کند. جوانی، بهایی است که در ازای دست‌خط خدا می‌دهیم. دست‌خط خدا اما بیش از اینها می‌آورد. کیست که جوانی‌اش را به دست‌خط خدا نفروشد؟

اندوه پیری در اشعار صائب

روزهای سالمندی به ویژه اگر با تنهایی و غربت همراه باشد، با حسرتی بی‌دریغ از گذشت زود هنگام کاروان عمر و کوچ بر شتاب طراوت جوانی، ورق می‌خورد. آن دسته از شاعران ادب فارسی که خود مرز کهن‌سالی را گذرانده و اندوه پیری را تجربه کرده‌اند، مرثیه‌هایی غمناک بر روزگار سپیدمویی دارند. در میان شاعران، صائب تبریزی، بنده‌نامه‌هایی تأمل‌برانگیز در ایاتی ماندگار به یادگار گذاشته است:

باران می‌محل نهد، نفع، کشت را

در وقت پیری، اشک نامت چه می‌کند

در فکر سفر باش که هر موی سبیدی

از غیب، رسولی است برای طلب تو

این سطرهای چین که ز پیری به روی ماست

هر یک جدا جدا خط موعولی تواست

ز روزگار جوانی، خبر چه می‌پرسی؟

چو برق آمد و چون ابر توهار گذشت

مخند ای نوجوان زهار بر موی سپید من

که این برف پریشان بر سر هر بام می‌بارد

گرفتم سال را پنهان کنی، با موج می‌سازی؟

گرفتم موی را کردی سیاه، یا رو چه می‌سازی؟

چند داستاتک

می‌خواهند، ولی نمی‌تواند

یادش آمد بچه که بود، چقدر خوب ادای راه رفتن پدربزرگ را درمی‌آورد؛ دست به عصا، کمر خمیده، قدم‌های لُرزان و آهسته، درست مثل پدربزرگ. حالا دیگر سال‌ها از آن زمان گذشته، دیگر نمی‌خواهد ادای پدربزرگ را در بیاورد، اما نمی‌تواند.

بازی روزگار

بچه که بودم، به بیار از طرف مدرسه به دیدن خانه سالمندان رفتم. اون روز کنار اون همه پندرزیرگ و مادوزیرگ مهربون خیلی بهم خوش گذشت، اما حالا که پیر شدم و بچه‌هام منو آوردن اینجا، نمی‌دونم چرا اصلاً بهم خوش نمی‌گذره.

جای خالی او

بیرمرد هر روز صبح زود در حالی که یک بسته کوچک گندم در دست داشت، خودش را به پارک نزدیک خانه‌اش می‌رساند و در چند نقطه از پارک، گندم‌ها را خالی می‌کرد و بعد روی نیکتک می‌نشست. تا ظهر با دوستانش از گدشته و جوانی و روزگار می‌گفت. اما آن روز، کیوترها گرسنه ماندند. جای او در نیکتک خالی بود و دوستان سیاهپوشش هیچ حرفی نمی‌زدند.

چراغ‌ها خاموش شد

هر دو بیروز، خسته و غم زده مثل عادت شب‌های گدشته از پنجره اتاق به مردم و خیابان نگاه می‌کردند. یکی از آنها گفت: اون خانومی که با فلتن همراهش صحبت می‌کنه، چه‌قدر شبیه دختر منه. سه ساله ندیدمش. دلم خیلی پراش تنگ شده. دومی گفت: اون آقایی که کنار ماشین سفید ایستاده درست مثل سبیه که با پسر من نصف کردند. اولی گفت: تو هم که هر روز قیافه‌های جدیدی را به جای پسرت نشان می‌دی. به نظر می‌آید که به دیدنت نیومده، چه‌رمشو کاملاً فراموش کردی!

مستخدم خانه سالمندان رو به آنها کرد و گفت: برای امشب کافیّه، وقت خوابه.

چراغ‌ها خاموش شد.

شرمنده

مادوزیرگ، نای راه رفتن نداشت. همه با او دعوا می‌کردند و مادوزیرگ خجالت می‌کشید. آن روز که نتوانش او را به پارک برده، مادوزیرگ موقع برگشتن دوباره پایش درد گرفت و نمی‌توانست راه بیاید. توده شرمنده نگاهش می‌کرد. وقتی او بچه بود و پاهایش خسته می‌شد، مادوزیرگ او را پخل می‌کرد، اما الان توه نمی‌دانست چه باید بکند.

نگاه بگزان

بچه که بود، با دیدن مادوزیرگ که همیشه موقع نشستن یا برخاستن از زمین، آه و ناله می‌کرد و هنگام راه رفتن، پاهایش را کج می‌گذاشت یا با کمر خمیده راه می‌رفت، حرص می‌خورد و در دلش می‌گفت: نمی‌دانم چرا این بی‌وزن‌ها، این‌قدر خودشان را لوس می‌کنند و درست راه نمی‌روند.

حالا، که خودش در مرز هفتاد سالگی است، وقتی می‌خواهد از جایش برخیزد و به اتاقش برود، یا بگزانی، نگاه‌های توه هفت ساله‌اش را دنبال می‌کند.

نیکه ها

پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «تکریم پیران مسلمان، تعظیم خداوند است».

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:«الدینه پیر نزد من، از تلاش جوان آینده‌تر است».

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند:«از نیکت کسی که به سالمندان احترام نگذارد و بر کودکان شفقت نوزرد».

ای سالمندا موی سپید تو، کتاب پربهای تجربه‌هست. تو گنج رنج‌های روزگاری و تقویم ناتواخته عبرت‌ها، روزت گرمی باد.

ای سالمندا گفته‌های تو، روشنی‌بخش راه زیستنمان و چشمان کم‌سوی تو، ستاره‌های شینستان زندگی ماست.

یا نگذاریم پندرزیرگ‌ها و مادوزیرگ‌ها، تنهایی‌شان را بین عکس‌های قدیمی تقسیم کنند.

ای پیر! نگاهت پرمعناست، سخت پربهاست و وفارت گنج تجربه‌هست.

ای کاش جوان می‌دانست و پیر می‌توانست!

از آنان که از خاطرات روزها تقویم‌های پیشروی را به یاد دارند، درس زندگی نیاموزیم.

می‌دانم که این موه‌ها در آسباب زندگی سپید کرده‌ی، پس روشنی‌های روزگار را نشانمان ده تا تارنیکت نامیم.

### آینه سپید

نویسنده: فاطمه محتدی

انیدبخش جوانان

ای سالمند، موه‌ای سپید و کمر خمیده‌ات، حکایت از پیری وجودت دارد، ولی دلت زنده است و امیدوار از پیودن موفقیت‌آمیز راه‌های پرپیچ و خم زندگی، از داشتن فرزندانی با آینده درخشان، ازاین که می‌توانی با اندوخته‌های ارزشمنت، جویندگان راه را از افتادن در بیراهه‌ها، نجات‌بخشی، و دلت شاداب است و خوشحال، از این که امیدبخش جوانان در زندگی هستی و ماهی پشت گرمی و آرامش خاطر آنان. ای مهربان، روزت مبارک.

چریان طبعی سالمندی

سالمندی و پیر شدن و با روزگار ضعف هم آغوش گردیدن، یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده مرحله جوانی و قدرتمندی را پشت سر می‌گذارد و به تدریج با سخن‌های روزگاری پیری و سالمندی دست به گریبان می‌شود. قرآن کریم، مراحل سه‌گانه حیات انسان را این‌گونه بیان فرموده است: «این‌خدای بزرگ است که، شما را از نطفه ضعیف آفرید و در شرایط ضعف و ناتوانی پرورش داد. بعد دوران قدرت و جوانی به شما بخشید. سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقررداشت»؛ بنابراین، دوران سالمندی، مانند دوران کودکی و جوانی، یک سیر طبیعی جهان خلقت انسان و در واقع مرحله پندپذیری، عبرت‌آموزی و به کارگیری تجارب دوران‌های گذشته است.

هدایت‌گراه

سالمندان، گنجینه‌هایی گران‌بها از تجربه‌های بسیار و اندوخته‌های گران‌بارند. این تجربه و اندوخته سالمندان، می‌تواند راهنما و راه‌گشای جوانان و کسانی باشد که هنوز در سراسیمگی مشکلات زندگی، تجربه‌های نیندوخته و اندوخته‌های ندارند. چه بسا با مشورت و راهنمایی یک سالمند توانا و مهربان، می‌توان از بسیاری از ضررها در خانواده و حتی جامعه جلوگیری کرد. از این رو، قشر سالمند جامعه برای جوانان و حتی میان‌سالان بهترین هادی و راهنما هستند و شایسته است بر توانمندی‌هایشان ارج نهاده و از تجربیاتشان چرافی فراوی راه آینده برگیرند.

محور وحدت

در فرهنگ اسلامی و ایرانی ما، مجموعه افراد قایل، به بزرگ خاندان احترام می‌گذارند و در کارها با او مشورت کرده و در اختلافات به رأی و نظر و داوریش ارجح می‌نهند. نگاه سخنی از سوی این بزرگان آتش تنهایی را خاموش ساخته و با تفرقه و کدورتی را به وفاق و همدلی و آشنی مبدل می‌سازد. وجود آنان در خانواده مایه دل‌گرمی، امید انسی و معاشرت قایل است. از این رو رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «برکت و خیر مانند‌گار، همراه بزرگ‌ترهای شماست»؛ و در سخن دیگری از ایشان است که: «بیرمرد در میان خانواده‌اش، هم‌چون پیامبر» در میان امت است»؛ و این اشاره به هسان نقلی محمودی، فروغ‌بخشی، صفاآوری، و نیز هدایت و ارشاد است که در وجود آنان نهفته شده و این جایگاه، شایسته تقویت و تکریم است.

بهره جوانان

سالمندان عمری را صادقاته در راه رفاه و آسایش فرزندان خویش صرف کرده‌اند و با ایثار و جان‌فشانی‌ها، هستی و عمر خود را در راه رشد و تربیت فرزندان در طبع اخلاص گذاشته‌اند؛ از این رو لازم است که به عنوان اولین مرحله تشکر و قدردانی، از سوی فرزندان مورد تکریم و احترام قرار گیرند. یکی دیگر از موارد تکریم، مشورت با آنان و ارج نهادن به نظراتشان در مسائل مختلف است. تا بدین وسیله، هم سالمندان مورد توجه و احترام قرار گیرند و هم نسل جوان و میان‌سال جامعه، با بهره‌گیری از وجود پر برکت آنان و استفاده از تجربیات گران‌بهای ایشان، در جاده پرپیچ و خم زندگی، کمتر دچار مشکل شوند.

تهیب درون

صدای تراژیش را که می‌شنوم، موه‌ای سپید و کمر خمیده‌اش را که می‌بینم، با کوله‌باری از تجارب که به همراه دارد، زمانی را تصور می‌کنم که چنین وضعیتی نیز در نظر من است. صدایی از درون وجودم تهیب می‌زند و مرا به پاری و دستگیری از سالمندان و پیران فرامی‌خواند. با خلوص قلب و نیت پاک به پاری‌اش می‌شایم و خود را در مقابل اندوخته‌های گران‌بهایش کوچکک و حقیر می‌بینم. در برابر زاتی ادب می‌زنم تا از وجود پربرکش بهره‌ای گیرم و در مسیر پر فراز و نشیب زندگی، از تجارب گران‌مایه او استفاده کنم تا به درون پرث‌گاههای تارنیک نفزیم.

انتقال فرهنگ

با سپری شدن بهار با طراوت و صفای جوانی، فصلی دیگر از دفتر عمر انسان بسته شده و بهار زندگی، رنگ خزان و پژمردگی می‌گیرد. در این دوران به لحاظ کوهلت سن و ضعف بدنی، سالمندان به توجه و رسیدگی بیش‌تری از سوی فرزندان نیاز دارندو اگر به این نیاز آنان بی‌توجهی شود، باعث آرزوگی خاطر‌شان می‌گردد. از طرفی چنین بی‌توجهی به سالمندان، به عنوان الگویی در ذهن فرزندان نقش می‌بندد و ممکن است در آینده نیز گریبان‌گیر خود فرد بشود.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخورده‌گان در اعمال و رفتار ما تجلی بیاید، فرزندان ما نیز با چنین فرهنگی پرورش می‌یابند. ازاین روست که امام صادق علیه‌السلام فرمودند که: «به پدرانان نیکگی کنید تا فرزندانان نیز به شما نیکگی کنند» و نیز امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «به بزرگانان احترام کنید، تا کوچکک ترها شما را محترم شمارند».

تقدیر مخصوص

در فرهنگ شکومند اسلام، سالمندان به طور عموم از احترام برخوردارند و پدر و مادر که سرمایه عمر و جوانی خود را صرف رشد و تربیت فرزندانان گذاشته تا گل‌های وجودشان شکوفا شده و در مسیر رشد و ترقی قرار گیرند، از احترام و ارزش ویژهی برخوردارند. در مکتب انسان‌ساز اسلام در این باره سفارشات بسیار آمده است. خداوند متعال در قرآن کریم چنین می‌فرماید: «هرگاه یکی از آن دو (پدر و مادر) یا هر دو نزد تو به سن پیری رسیدند، به آنان افض مگر، آنان را طرد مکن و با آنان سخن کوبیده بگر و پال فورتی را از روی رحمت و شفقت برای آنان بگستر و بگزر؛ پروردگارا! همان‌گونه که مرا در خوردام‌ام تربیت کردند، تو نیز بر آنان رحمت آوره».

رعایت حال سالمندان در فقه اسلامی

سالمندان به دلیل کوهلت سن، قادر به انجام بسیاری از کارهای سنگین و مشقّت‌بار نیستند و به مراقبت و توجه بیش‌تری نیاز دارند. در فقه اسلامی نیز که احکام و تکالیف اسلامی همهانگ با توان و استطاعت افراد آمده، در اجرائی تکالیف نسبت به سالمندان آسان‌گیری‌های خاصی شده است. حضرت امام خمینی (رحمت‌الله علیه) درباره افرادی که از روزه گرفتن معاف شده‌اند می‌فرماید: « از جمله افرادی که می‌توانند روزه ماه مبارک رمضان را افطار کنند، بیمردان و پیرزنان هستند، در صورتی که روزه گرفتن برای آنان سختی زیاد و مشقّت داشته باشد»؛ و یاد رساله حج نیز سالمندان در صورت ناتوانی، می‌توانند برای ادای فریضه باشکوه حج ابراهیمی نایب بگینند.

رفتار پیشوایان

پیشوایان بزرگ وار اسلام همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته‌اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلس حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت حلقه زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان مانهٔ و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از در جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم) با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک‌ترهای امت من رحم و عطفوت نداشته و نسبت به بزرگ‌سالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از آن نیست و آن‌گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

تکریم سالمندان

در احادیث فراوانی که از سوی پیشوایان بزرگ اسلام وارد شده، تکریم و احترام سالمندان، از وظایف اخلاقی و حقوقی مردمان شمرده شده است. ادای این مسئولیت، علاوه بر این که منافع و مزایای تربیتی و دنیایی دارد، برای خدمت‌گزاران نیز اجر و پاداش معنوی و اخروی همراه خواهد داشت. در اسلام، تجلیل و احترام سالمندان بیکه وظیفه اخلاقی است و انجام این وظیفه، می‌تواند به صورت‌های گوناگونی چون گفتاری و رفتاری شایسته با آنان، تهیه لباس و مسکن مناسب برای آنها، دارو و درمان ایشان، حراست و نگهداری از آنان، مهر و محبت و خلاصه رسیدگی عاطفی از سوی بستگان و فرزندان باشد.

حرمت پیران

خانواده، کانون مهرورزی و آرامش روحی و روانی، و جایگاه ابراز احساسات و عواطف افراد نسبت به یکدیگر است. وجود سالمندان در خانواده، بر آرامش و عواطف کانون محبت‌بخش خانواده افزوده و فضای خانه با وجود پیرکت آنان استواری و صمیمیت خاصی پیدا می‌کند. از این رو باید حرمت و احترام سالمندان در خانه حفظ شود و با نهایت تواضع و مهربانی به آنان محبت کرده و نگاهداریم که غروب زندگی‌شان با غربت و تنهایی فرین شود.

بیباید هم نشین تنهایی شان باشیم، هم درد غم‌ها و مرهم زخم‌هایشان گردیم تا غصه‌ها و حسنگی‌های روزگار از تن رنجور آنان زدوده شود. بیباید آنان را در روزگار تنهایی در خانه سالمندان رها نکنیم تا غم و اندوه پیری و غربت و جدایی مهمان قلب‌های مهربانشان شود. باید پند عشق و مهربانی و دوستی را در وجودمان بکاریم و با تکریم سالمندان از آنان دلجویی کنیم.

پاداش خدمت به سالمندان

فردی که در ایام توانمندی خویش به سالمندان احترام می‌گذارد و به حمایت و خدمت آنان می‌پردازد، پاداشش در این دنیا این است که در روزگار ضعف و پیری، مورد احترام و حمایت دیگران واقع می‌شود. پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم) می‌فرماید: «چنان‌چه جوانی در دوران جوانی خویش، پیر کهنسالی را اکرام و احترام کند، خداوند برای روزگار پیری او کسی را مأمور می‌گرداند که به پاداش این عمل نیک، او را اکرام و احترام کند.

مجازات آزردن پیران

ضعف جسمی سالمندان، نیازمند توجه، و موی سیدشان شایسته تکریم و احترام است. بنابر روایات اگر کسی به هر دلیلی فرد سستی را که برف پیری سر و چهره او را پوشانده، مورد بی‌حرمتی و آزار و اذیت قرار دهد و موجب رنجش خاطرش را فراهم سازد، مجازات آن را در دنیا خواهد دید. امام صادق (علیه‌السلام) در این باره فرموده است: «آن که که حرمت پیر مجسم سفیدی را نگه ندارد، پیش از آن که پیرد، خداوند او را توسط شخص دیگری عوار می‌نماید.

حق سالمندان

امام سجاد (علیه‌السلام) حق سالمندان را بر دیگران چنین بیان فرموده‌اند: «حق سال خورده این است که حرمت پیری‌اش را نگه داشته و در کارها و او را مقدم بدارد. در اختلافات، [مصلحتانه] با او رو به رو نشوی. در راه رفتن، بر او سبقت‌گیری و پیشاپیش او راه نروی. نادانش شناساری و اگر رفتار جاهلانه‌ای کرد، تحمل کنی. به مقتضای سوابق مسلمانی و سالمندی، احترام کنی که حق سن و سال نیز چون حق اسلام است.

پندپذیری و بهبودهی

در روزگار کهولت، اگر چه اعضای انسان پیوسته رو به ضعف و افول می‌رود، ولی این دوران می‌تواند مرحله تذکّر، مشاوره و ارائه تجارب فکری، فرهنگی، اخلاقی و علمی به دیگران باشد که در نتیجه، وسیله رشد و پیشرفت جامعه به شمار می‌آیند. هم‌چنین دوران سالمندی می‌تواند مرحله توجه به خطاهای گذشته و جبران لغزش‌ها و تقرب به مقام قرب الهی باشد، و این بهره‌جویی‌ها، افزون بر این که برای خود سالمندان سازنده و تکامل بخش است، می‌تواند مایه عبرت و تربیت دیگران هم باشد.

افسوس جوانی

ایام جوانی، سرمایه‌ای بس عظیم و گران بها از عمر انسان است که با هیچ چیز دیگر قابل مقایسه نیست. اگر از این سرمایه ارزشمند بهره‌نیریم و این دوران به طبلت و خوش گذرانی سپری شود و تشرافی برای آینده و زمان ضعف و پیری نیندووزیم، در زمان سالمندی با افسوس و حرمان فراوانی رو به رو خواهیم شد. حتی کسانی که از این سرمایه به نحو شایسته‌ای بهره برده‌اند هم در زمان پیری، باز حسرت جوانی و شور و نشاط آن دوران را دارند و پیوسته خود را ملالت کرده و جوانان را در استفاده بهینه از ایام جوانی نصیحت و توصیه می‌کنند.

افسوس که ایام جوانی بگذشت

حالی نشد و جهان فانی بگذشت

امام عینی رحمت الله علیه

بیر غری

در دنیای غرب که مبادی ایمانی و مکارم اخلاقی به سستی گزاینده و عواطف انسانی و محبت‌های خانوادگی ارزش خود را از دست داده است، پدران و مادران سال خورده و ناتوان، وضع وقت‌باز و اسف انگیزی دارند. نه ایمان کاملی در دل‌های فرزندان است که برای خدا آنان را تکریم کنند و نه فضایل اخلاقی در نظرشان ارزشی دارد که به عنوان حق‌شناسی، آن‌ها را محترم شمارند. در همین دنیای غرب، با استفاده از دستگاه خود کشی آرام، سال خورده‌گان آمریکایی می‌توانند به زندگی خود پایان دهند. وسایل ارتباط جمعی آمریکا، این دستگاه را کمک بزرگی به هزاران پیرمرد و پیرزن آمریکایی می‌داند که به دلیل کهولت سن و اوضاع رفت بار زندگی، قصد خودکشی دارند.

بیر شرفی

در جامعه ما که پیش‌تر مردم از نعمت تعالیم اسلامی برخوردارند و ارزش سال خورده‌گان در جامعه و درین افراد خانواده حفظ شده است، به پند و مادر و سالمندان خویش با دیده تکریم و عطفوت نگاه می‌کنند و آنان را کم و بیش مورد رأفت و محبت خویش قرار می‌دهند.

باید تمهیداتی اندیشید تا چنین فرهنگ اسلامی و ایرانی در خانواده‌ها حفظ شود و نسل جوانان را از روی آوردن به فرهنگ رفت بار غرب بازداریم و نگاهداریم که سالخوردگان ما هم‌چون پیش‌تر غریب‌ها در اواخر زندگی خود، با غربت پیری و تنهایی هم‌نشین شوند.

به دنبال جوانی

جوانی شمع ره کردم که باشم زندگانی را

نخستین زندگانی را، و گم کردم جوانی را

کنون با بار پیری، آرزومندم که بر گردم

به دنبال جوانی، کوره راه زندگانی را

محمد حسین شهریار

خمیده پشت از آن دارنده، پیران جهان دیده

که اندر خاک می‌جویند ایام جوانی را

نظامی گنجوی

حکایت

جوانی سر از رأی مادر بنافت

دل دردمندش به آذر بنافت

چو بیچاره شده پیشش آورد مهد

کهای سست مهر فراموش عهد

نه گریان و درماتنه بودی و خرد

که شب‌ها ز دست تو عوالم تیرد

نه درمهد تیری حالت تیرد

مگس راندن از خود محالست تیرد

تو آئی که از یک مگس رنجهای

که امروز سالار و سر بجهای

به حالی شوی باز در فقر گور

که نتوانی از خویشش دفع مور

بوستان سعادی

بیگم پیری

ز سری موی سپیدی رویید

خنده‌ها کرد بر موی سیاه

که چرا در صف ما بنشستی

تو ز یک راهی و ما از یک راه

گفت من با تو عیبت نشنستم

بشأنقند، مرا خواه نخره

گم روییدن من بود امروز

گل تقدیر ترویید بی‌گاه

رهرو راه قضا و قدّم

راهم این بود، تودم گمراه



سبزی‌های تازه، که در فصل بهار در دسترس است

<div><span><span></span></span></div>
قاصد پیرغ از دیدن من
این یکی گفت دروغ آن یک آه
خرمن هستی خود کرد درو
هر که بر خورش من کرده نگاه
سبهی برد جوانی که شکست
پیری امروز برانگیخت سیاه
پروین انصافی
گذشت عمر
پیری رسید و فصل جوانی گذشت
دیدی دلا که عمر چر سان بی‌خبر گذشت
ما را دگر چه چشم انبیدی به پیری است
کز پیش من جوانی با چشم‌تر گذشت
گر بعد من کسی نکند هیچ یاد من
این خرد و این خیال تیزرُز به سرگذشت
یاد از گذشته می‌کم و آء می‌کنم
گر چه گذشته نیز به آء و شرر گذشت
استاد (نظام وفا) کاشانی
منبع:نامه نامه گلبرگ

**رموز سلامتی و جوان ماندن**

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که تا سن ۱۰۰ سالگی عمر می‌کنند، اغلب تا سن ۹۰ سالگی احساس خوبی نسبت به زندگی دارند. کارشناسان داشتن وزن مناسب، عدم استعمال سیگار، حفاظت پوست از اشعه‌های زیان‌بار خورشید، مصرف سبزیجات و میوه‌جات، پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پرکالری، ورزش کردن و عدم نوشیدن مشروبات الکلی را از رموز سلامتی و جوان ماندن افراد می‌دانند.
حفظ وزن سالم و طبیعی افراد می‌توانند با کنترل دائمی وزن خود از بروز بیماریهای قلبی - عروقی و سایر بیماریهای کشنده که اغلب با اضافه وزن در ارتباط هستند، جلوگیری کنند. مصرف بیشتر میوه و سبزی و پرهیز از خوردن چربی و کالری زیاد افراد باید به منظور حفظ کار کنند و فعالیت‌هایی انجام دهند که حالت انعطاف‌پذیری، بردباری و مقاومت بدن را حفظ می‌کند.
عدم استعمال سیگار ترک سیگار خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را بلافاصله و نیز خطر ابتلا به بیماریهای زروی را از جمله سرطان ریه در طولانی مدت کاهش می‌دهد. محافظت از بدن در برابر اشعه زیان‌بار خورشید بالا رفتن سن یک‌ک عامل خطرزا برای ابتلا به سرطان پوست است که این بیماری کشنده هر ساله بیش از یک میلیون آمریکایی را مبتلا می‌کند که به منظور جلوگیری از این امر باید از قرار گرفتن در برابر نور آفتاب در مواقع غیرضروری بپوزخ ۱۰ ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر خودداری کرد. همچنین زمانی که افراد ناچار می‌شوند بیرون از ساختمان باشند، حتما باید از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ بر روی تمام قسمت‌های پوست که پوشش ندارند استفاده کنند. خودداری از مصرف مشروبات الکلی این دسته از نوشیدنی‌ها تقریبا به اکثر اعضای بدن آسیب می‌رساند و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شوند. سایر راهکارها برای جوان ماندن البته آسان نیستند، اما تحت اراده و قدرت انسان هستند. به گفته محققان یکی از فاکتورهای داشتن عمر طولانی اینست که والدین فرد نیز عمر طولانی کرده باشند، البته هم‌اکنون تقریبا می‌دانیم که بخش مهم بهره‌مندی از عمر طولانی بر عهده خود فرد است. انتخاب ما از رفتارهایمان و قضایی که در آن زنده گی می‌کنیم در این زمینه تاثیرگذارست.

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

**نکات ایمنی اسباب بازیها**

سازندگان اسباب بازی در سراسر جهان، موظف هستند اسباب بازیهایی تولید کنند که ایمن و مطابق با استانداردهای کشور سازنده باشند. اما با توجه به تولید انبوه اسباب بازی و امکان پذیر نبودن کنترل تمام کارگاههای و کارخانجات تولید اسباب بازی، در بسیاری از مواقع اسباب بازیهایی نا امن و خطرناک راه خود را به سوی اسباب بازی فروش بها باز کرده و از خانه شما سر می آورند.

ممکن است شما اسباب بازیی در خانه داشته باشید که کهنه شده و دیگر ایمن نباشد یا اینکه از این وسیله طوری استفاده شود که خطرناک بوده و کودک را در معرض خطر جدی قرار دهد.

توجه به نکات زیر میتواند خطرات مذکور را تا حد بسیاری کاهش دهد:

هنگام خرید اسباب بازی:

•نکته بسیار مهم این است که به برچسب محدوده سنی اسباب بازی توجه کنید. بعضی از اسباب بازیها دارای هشدارها، نکات ایمنی و روش صحیح سوار کردن قطعات هستند. باید به این نکات نیز توجه کنید.

•اسباب بازی خوب باید محکم و خوش ساخت باشد

•هرچه کنید که اسباب بازیهای مناسب برای کودکان بزرگسال ممکن است برای کودکان کم سن خطرناک باشد.

•اسباب بازیهای دست ساز نیز از این قاعده مستثنی نیستند و باید نکات ایمنی در آنها نیز بررسی شود

خطر خفگی

•کودکان زیر سه سال بیشتر تمایل دارند که هر چیزی را ابتدا در دهان بگذارند. اسباب بازیهای کوچککه، انواع تپه و توب کوچک و اسباب بازیهایی با قطعات کوچک و شل، همه برای این کودکان خطر خفگی به همراه دارند.

•به شیوه بازی کودک توجه کنید. اسباب بازیهای کوچک میتواند برای کودکان سه ساله و بزرگتری که هنوز عادت دارند اشیا را در دهان بگذارند بسیار خطرناک باشد.

•هروسکهای فشاری جمع جعبه را به خوبی کنترل کنید تا از محکم بودن سوت سوئک داخل آن مطمئن شوید.

•ماشینها و کامیونهای اسباب بازی را بررسی کنید تا از محکم بودن لاستیک چرخها و دیگر قطعات کوچک آن مطمئن بایید.

•اسباب بازیهای پارچه بزرگ نیز در صورت شل بودن قطعات پلاستیکی مانند چشم، بینی و دهگه ها میتواند خطر خفگی را به همراه داشته باشند.

•اسباب بازیهای تیراز مانند جفجغه و مسابلی که برای خراش دندان کودک به کار میروند نیز باید آفتدز بزرگ باشند که او نتواند آرا کاملا داخل دهانش کند. قطعات این وسایل مانند زنگاره و نیز باید کاملا محکم و در صورت امکان یک پارچه و جدا نشدنی باشند.

خطرات دیگر

•از خرید اسباب بازیهای که دارای بند، طناب یا کشی بلند هستند که میتواند به دور گردن کودک بیفتد، خودداری کنید. به خصوص بندهای کشی میتواند به سادگی موجب خفگی کودک شود.

•اسباب بازیهای پر سرو صدا نیز انتخاب نامناسبی هستند و میتواند موجب آسیب دیدن گوش کودک شود. اگر صدای یک اسباب بازی برای بزرگسالان بلند باشد، حتما برای کودک گوشخراش خواهد بود.

•مراقب لبه های تیز و توک باریک اسباب بازی باشید. زیرا میتواند موجب مجروح شدن بدن کودک شود.

پس از خرید اسباب بازی

•همواره بر بازی کودک یا وسیله جدید نظارت کرده و روش استفاده امین از اسباب بازی را به او بیاموزید.

•بلافاصله تمام نکه های بسته بندی اسباب بازی مانند کیسه تایلرن، روکش تایلونی، قطعات فوم، گیره ها و سیمها را جمع کرده دور بیااندازید. زیرا این اشیا، نیز میتواند موجب مسدود شدن مسیر تنفسی و خفگی او شوند.

•هنت اسباب بازیها، به موصوس هروسکهای پشمالو و نرم را از منابع حرارتی مانند بخاری، اجاق گاز و شومینه دور نگه دارید. این عروسکه به سرعت آتش بگیرند و موجب سوختگی کودک میشوند.

•هر از گاهی اسباب بازیها را بررسی کنید تا اگر قطعه ای از آن شل شده یا شکستگی آن لبه های تیز و برنده به وجود آورده باشد، آرا تعمیر کرده یا به دور بیااندازید.

وسایل نگهداری از اسباب بازیها

•اسباب بازیها و وسایل کودکان بزرگتر را جدا از لوازم بازی کودکان خردسال نگهداری کنید.

•جعبه اسباب بازی کودک را بدون درب یا درب سبک انتخاب کنید که در صورت افتادن بر روی دست کودک به او آسیبی نرساند.

•هر جعبه ای برای نگهداری اسباب بازی مناسب نیست. اگر جعبه درب دارد، آرا جدا کنید یا به نکت نیز توجه نمایید:

•جعبه باید سوراخهایی برای ورود هوا داشته باشد تا در صورتی که کودک به داخل آن رقت، مشکلی برای وی پیش نیاید.

•درب جعبه دارای لولایی قفل دار باشد که در هر زاویه باز مانده و حتی در صورتی که کودک بر آن فشار بیاورد، بسته نشود.

•درب جعبه قفلد بست و گیره باشد تا کودک در داخل آن زندانی نشود.

•به یاد داشته باشید که کودکان نباید به جعبه های خیرقابل نفوذ از هوا دسترسی داشته باشند، زیرا کودکان به رفتن در داخل جعبه و صندوق بسیار علاقه دارند و چنین جعبه هایی میتواند موجب خفگی آنها شود.

اسباب بازیهای والدنی (دوچرخه، ماشین و…).

•اسباب بازی والدنی را مناسب با سن، جله و تواناییهای کودک انتخاب کنید.

•مراقب باشید که این اسباب بازی تعادل داشته باشد و هنگام استفاده کودک یکپکر نشود و با قرار گرفتن وزن کودک بر آن، در تمام مراحل حرکت تعادل داشته باشد.

•از این وسایلی در محلی دور از یلکان، خیابانهای شلوغ، استخر و مکانهای پر خطر دیگر استفاده کنید.

•به یاد داشته باشید که کودک سوار بر یک وسیله چرخدار میتواند بسیار سریع حرکت کند، مراقب خطرهای سر راهش باشید، مل و میز، چراغ، سیم، لوازم تزئینی یا ابزار و وسایلی که میتواند به آنها برخورد کرده یا بر روش بیفتند را مورد توجه قرار دهید و قبل از شروع بازی، آنها را برداشته یا جابجا کنید.

•کتر مدلهای ربوونک برای کودکان نو یا خطرناک هستند، بهتر است از آن استفاده نکنید، یا در هنگام سوار بودن کودک در آن در کنارش باشید.

اسباب بازبهای باتری دار

**•**باتری حتما باید توسط بزرگسالان در اسباب بازی قرار بگیرد.

**•**باتری را به طور صحیح در وسیله قرار دهیدو از باتریهای نو و کهنه با هم استفاده نکنید زیرا ممکن است به سولفاته شدن آن و مسوم شدن کودک منجر شود.

**•**عراقب باشید که کودکان کم سن نتوانند درب محفظه باتری را باز کنند (حظر بلعیدن و خنگلی)

**•**کودک نباید اسباب بازیهای باتری دار را با خود به رختخواب ببرد.

**•**هر صورتی که کودکک باتری را بلعده یا در اثر نشت مواد داخل آن مسوم شود، باید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید.

یادکنک

**•**یادکنکهای ساخته شده از لانتکس، موجب مرگ کودکان متعددی شده‌ اند. یاد کنک متواته هنگام یاد کردن به داخل مجرای تنفسی کودک کشیده شده و موجب خفگی او شود.

**•**همواره یادکنکهای یاد نشده را دور از دسترس کودک نگه داشته و یادکنکهای یاره یا معیوب را دور یابندازید.

**•**بهترین استفاده از یادکنکهای لانتکسی، ترین است. این یادکنکها برای بازی مناسب نیستند.

نکات ایمنی دیگر

**•**هرگز برای کودکان زیر سه سال گردنبند نبنادید. زیرا زنجیر یا بند آن موجب خفگی وی خواهد شد و بلعیدن آویزهای تزئینی آن نیز می‌تواند مجرای تنفسی وی را مسدود کند.

**•**هرزده رویهای چون مواد شیمی های شکسته، سکه، گره کاغذ، درب خود کار، کلیس مو، زینت آلات، دگنه، پیچ، کلید، آب نبات، آدامس و... را دور از دسترس کودکان زیر سه سال قرار دهید.

**•**وسایل مهمانی کودکانه مانند سوت سونک دارای قطعات کوچک جدا شدنی هستند، این وسایل را در دسترس کودکان زیر سه سال قرار ندهید.

**از بازسازی ظروف فلزون خودداری کنید**

ایستاد: کارشناس مواد غذایی و آشامیدنی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی بزد گفت: «از آنجا که نوع ماده مصرفی و شیوه کار واحدهای بازسازی ظروف فلزون مورد تایید وزارت بهداشت نیست، بنابراین توصیه می‌شود از بازسازی این ظروف جدا خودداری شود.»

مهندس مهدی کفایش‌زاده اظهار داشت: «ظروف فلزون زمانی برای سلامت مضر می‌شوند که تا دمای بالاتر از ۶۵۰ درجه فارنهایت حرارت داده شوند. این حالت هنگامی رخ می‌دهد که یک دانه کمی ناپه روی شعله آتش قرار داده شود. در این حالت، لایه نچسب ظرف، گازی آزاد می‌کند که سمی و آزاردهنده است.»

وی افزود: «هنگام استفاده از ظروف فلزون باید تهویه به خوبی برقرار شود که این کار را می‌توان با فعال کردن هود و سیستم تهویه هوا انجام داد.»

کفایش زاده تصریح کرد: «از بازسازی ظروف فلزون باید به طور جدی اجتناب شود، چرا که نوع ماده مصرفی و شیوه کار واحدهای بازسازی مورد تایید وزارت بهداشت نیست.»

این کارشناس مواد غذایی و آشامیدنی خاطر نشان کرد:« به هنگام شستشوی ظروف فلزون نباید از اسکاچ استفاده شود، چرا که با این عمل پراده‌های حاصل از شستشوی این ظروف برای سلامت مضر بوده که در این خصوص بررسی و تحقیقی ثابت نشده است اما توصیه می‌شود از این عمل خودداری شود.»

**وجود گل و گیاه در محل سکونت به سلامتی خانواده کمک**

ثابت شده که گل و گیاه با تقویت انرژی حیاتی و سالم کننده، می تواند بر وضعیت جسمی و روحی افراد تأثیر مثبت داشته باشد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از دلیلی میل، انرژی حیاتی در همه جا وجود دارد اما در طبیعت و جایی که گل و گیاه و حتی ماهی‌ها وجود دارند، بیشتر است و می توان از آن به منظور سالم سازی بهره مند شد.

به عقیده کارشناسان به دلی اینکه گیاهان از عوامل هماهنگی در طبیعت هستند، به هماهنگ ساختن نیروهای فکری و جسمی بدن افراد نیز کمک کرده و به آنها تعادل می بخشند.

به همین دلیل بهتر است افرادی که در شهرها و به دور از طبیعت زندگی می کنند هر روز برای مدتی پنجره ها را باز بگذارند تا هوای آزاد در محیط داخل جریان یابد و گیاهان توانند با استفاده از این هوا به سالم سازی محیط کمک کنند.

البته نور موجود در محیط نیز در این میان مؤثر است و لامپهای فلورسنت تأثیر منفی بر عملکرد هماهنگ و طبیعی گیاهان داشته و دامنه فرکانس این نورها برای سلامت مفید نیست.

**وضعیت مناسب هنگام کار در منزل**

چارو کشیدن

هنگام استفاده از جاروی برقی، زانو‌ها را شل نگه داشته و یک پا را با جلوی پای دیگر قرار دهید تنه را از مفصل ران خم کنید و تریجه داشته باشید. که نوس کم‌ری حفظ شود.

اگر از جاروی دستی استفاده می‌کنید بهتر است دسته جارو بلند باشد، باها را به ترتیبی که در بالا ذکر شد قرار دهید و توجه داشته باشید که وقتی جارو را به طرف خود می‌کشید نیروی کمتری بکار می‌برید، بنابراین در این حالت اقدام به جمع‌آوری زباله نمائید هنگام در آغوش گرفتن کودک کودک قوانین بلندکردن اجسام را بکار برید.

لیاس‌پوشیدن

در صورتیکه لیاس را در شرایط ایستاده به تن می‌کنید، بهتر است به دیوار تکیه دهید تا از کمر خم نشوید و در حالیکه کمر صاف است، با خم کردن مفاصل ران و زانو، جوراب یا شلوار را به تن کنید.

در موقع پروز درد حد کم‌تر می‌توانید با رعایت موارد قبلی لیاس را در حالت خوابیده به تن کنید.

در صورت لزوم هنگام پوشیدن کفش می‌توانید از وسایل کمکی مانند پاشنه کفش یا دسته بلند استفاده نمائید.

هنگام خرید دقت کنید که وسایل سبک و سباز مناسب خود را انتخاب کنید. این مسئله در مورد ارتفاع دسته جارو اهمیت بسزایی دارد و باید به اندازه‌ای باشد که شما مجبور به خم‌شدن بیش از حد نباشید

اطو کشیدن

تنظیم ارتفاع میز اطو بستگی به این دارد که شما ترجیح می‌دهید در حالت نشسته اینکار را انجام دهید یا ایستاده. البته در دوره‌های درد حد کم‌تر بهتر است، ارتفاع میز اطو تا حدود کم‌تر برده و در حالت ایستاده اطو کشید.

استفاده از یک چهارپایه کوچک، جهت قراردادن یک پا روی آن و تغییر وضعیت پاها هر چند دقیقه یکبار می‌تواند از فشار روی ستون فقرات بکاهد.

هرگز بمدت طولانی و در یک وضعیت ثابت اقدام به اطو کشیدن نکنید.

کار در آشپزخانه

ارتفاع اجاق گاز و ظرف‌شویی، هماطور که در مورد میز کار گفته شد باید تا کمر فرد و یا کمی کوتاه‌تر باشد

ترتیب قرارگرفتن وسایل آشپزخانه باید طوری باشد که با کمترین مصرف انرژی بتوان از آنها استفاده کرد. مثلاً اجاق گاز و ظرف‌شویی باید به هم چسبیده و در یک راستا قرار گیرند تا حمل ظروف سنگین راحت و بی‌خطر گردد

هنگامیکه می‌خواهید از فر اجاق گاز استفاده کنید، هرگز در حالت ایستاده خم نشوید چرا که فشار زیادی به کمر وارد می‌شود و بهتر است یک زانو را روی زمین گذاشته و قوس کم‌ری را حفظ کنید

هنگامیکه می‌خواهید سبزی خرد کنید و یا مواد غذایی را آماده کنید می‌بایست روی یک چهارپایه بلند بنشینید چرا که در حالت ایستاده فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌شود

هر گاه می‌خواهید از طبقه‌های بالای کابینت استفاده کنید، حتماً یک چهارپایه زیر پای خود قرار دهید

هر گاه می‌خواهید از طبقه‌های پایین کابینت استفاده کنید، از کمر خم نشوید بلکه زانوهای خود را خم کنید

بهتر است جهت سهولت کار، ترتیب قرار گرفتن ظروف در کابینت طوری باشد که ظروف سنگین در طبقات هم‌سطح و ظروف سبک‌تر در طبقات بالایی و پائینی جای گیرند جهت اجتناب از لی‌خوردن، همیشه چربی کف آشپزخانه را بشوئید و کف آن را خشک کنید

شستن دست و صورت

شستن صورت، مو و مسواک‌زدن اعمالی هستند که نیاز به خم‌شدن دارند و بیشتر هنگام صبح انجام می‌گیرند

لازم است بدانید، خم‌شدن در اول صبح یک عامل آغازکنندهٔ مشکلات کم‌ری است بخصوص اینکه خرده دردهایی نیز وجود داشته باشد. بنابراین رعایت موارد ذیل مخصوصاً در افرادی که کم‌ردرد دارند، الزامی است

دقت کنید که بجای خم‌شدن از ناحیهٔ کمر، از ناحیهٔ ران خم شوید، زانو‌ها کمی خم و پاها به عرض شانه باز باشد و در این حالت به دستنویسی تکیه دهید. در تمام این مدت کمر را ثابت نگه دارید. اگر ضمن کار، احساس درد و ناراحتی داشتید، روی یک چهارپایه بنشینید به محض تمام‌شدن شستشو، سریعاً به حالت ایستاده برگردید و کمر را راست کنید به طوری‌که قوسهای ستون فقرات حفظ شود.

اگر در حین انجام این کارها کم‌ترتان درد گرفت، سریعاً در وضعیت راست قرار بگیرید و قوس کم‌ری را حفظ کنید. به این ترتیب از شدت‌یافتن درد جلوگیری می‌کنید

در مواردیکه درد شدید کم‌تر دارید، بهتر است هنگام حمام‌کردن روی یکته چهارپایه بنشینید، به پشت تکیه دهید و برای شستن سر از فرد دیگری کمک بگیرید.

مرتب‌کردن تختخواب

کارت تخت زانو بزیید و یا اگر برابیان مشکل است هر دو زانوی خود را خم کنید، به حالت نیمه‌خمیده در آمده و یا جلوکشیدن تنه خود، در حالیکه کمر صاف است، تخت را مرتب کنید. سپس به طرف دیگر تخت رفته و همین کار را انجام دهید. هیچگاه با زانوی صاف، بدن را نکشید و طرف مقابل را مرتب نکنید زیرا این وضعیت فشار زیادی را به ستون فقرات کم‌ری تحمیل می‌کند

تعمیرکردن وان حمام

هر دو زانو را خم کرده و به یک طرف وان بچسبانید، سپس ستون فقرات کم‌ری را صاف نگه داشته و تنه را از مفصل ران خم کنید. در این حالت دستها را دواز کرده و با استفاده از یک برس وان را تمیز کنید.

مصرف موز در درمان لائوی وکم خونی مونراست

موز به علت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مفرست و نباید در خوردن آن افراط کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایستنا، موز به دلیل داشتن پتاسیم زیاد، ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای مابچه‌ها می‌باشد.

موز ملین بوده و در درمان اسهال، ضعف بدن و تائین رشد و تعادل سیستم اعصاب مفید است. برای درمان ضعف بدن، می‌توان موز را با عسل مصرف کرد.

موز خون‌زاست، بنابراین توصیه می‌شود، انحصاص لاغر و کم موز بخورند. همچنین تقویت کننده معده و درمان کننده زخم معده و ووده است.

گرد موز داری خوبی برای پایین آوردن کلسترول است. شیره گلهای موز درمان کننده اسهال خونی و جوشانده آن اثر قطع‌عوتریزی دارد.

موز انرژی زیادی دارد و به علت ژرم بودن آن غذای خوبی برای کودکان و اشخاص سنن می‌باشد.

موز نفخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در افراد سرد مزاج، تولید گاز معده می‌کند. برای رفع این عارضه باید پس از خوردن آن، کمی نمک مصرف کرد.

#### خطرات کار کردن طولانی با رایانه

«افرادی که تاگزیرند ساعت‌های طولانی رویه‌روی رایانه بنشینند، باید از ضد آفتاب استفاده کنند».

یک متخصص پوست با بیان اینکه اشعه‌های ناشی از رایانه می‌تواند سبب ایجاد و با پرتنگ شدن لکه‌های صورت فردی شود که ساعت‌های طولانی از روز را با رایانه کار می‌کند، چنین توصیه‌ای را مطرح کرد.

او اضافه کرد که «اشعه ماورای بنفش به ویژه نوع **A** که از رایانه خارج می‌شود، می‌تواند سبب ایجاد لکه‌هایی درصورت فرد شود و کاربران باید از نمایشگرهایی استفاده کنند که استاندارد بوده و دارای اشعه کمتری باشد. چون به‌دلیل وجود میدان الکتریکی چند هزار ولتی در داخل لایب تصویر، روشنایی که الکترون‌ها حین عبور از فاصله بین کاند و صفحه مونایتیگی کسب می‌کند، باعث می‌شود انرژی آزاد شده سبب تابش درصد قابل توجهی اشعه ایکس و اشعه ماورابنفش شود که الزاما باید با تدابیر تکنیکی حین طراحی لایب تصویر از نفوذ آنها به سطح خارجی و رسیدن به بدن کاربر رایانه جلوگیری کرد».

با این حال عسوم کارشناسان و متخصصان پوست معتقدند بیشتر نمایشگرهایی که امروز مورد استفاده قرار می‌گیرند حاوی هیچ گونه اشعه‌ای نیستند و کار با این رایانه‌ها را کاملا بی ضرر می‌دانند. به عقیده این کارشناسان، اشعه ماورای بنفش رایانه‌ها به شدت اشعه خورشید نیست و نمی‌تواند به همان اندازه هم خطرناک باشد، چون در حال حاضر تمام نمایشگرها به‌خصوص نمایشگرهای **LCD** فاقد اشعه **UV** هستند.

نمایشگرهای قدیمی‌تر هم که این اشعه را ساطع می‌کردند، نمایشگرهای لایب‌تصویری بودند که این دستگاه‌ها هم طبق استانداردهای اروپا فیلتر آنتی **UV** داشته و این اشعه را کاملا جذب می‌کردند.

در ضمن این نمایشگرها اشعه **UVA** از خود ساطع می‌کردند که خطرات این اشعه به‌دلیل شدت و فرکانس کمتر قابل مقایسه با خطرات اشعه **UVB** نیست‌با این حال به عقیده متخصصان چشم هم، کار با کامپیوتر ممکن است فرد را دچار مشکلات چشمی کند ولی اشعه ماورای بنفش در ایجاد این مشکلات چشمی و حتی مشکلات دیگر هیچ نقش ندارد.

گرد و غبارها خطرناک‌ترند.

صرف‌نظر از اینکه به عقیده کارشناسان، رایانه‌ها از جهت تابش اشعه‌های مضر نمی‌توانند خطر جدی برای کاربران آن داشته باشند، در عین حال متخصصان ریه اذعان می‌کنند که خطرات ناشی از مواجهه با گرد و غبار رایانه‌ها را نمی‌توان نادیده گرفت.

«اصولا هر ذره خارجی که اکسیژن ک با تنفس وارد ریه و پرورش می‌شود و تجمع پیدا می‌کند، باعث تنگی نفس، آمفیزم و برنوشیت مزمن می‌شود که ذرات گردو غباری که در برخی وسایل الکترونیکی وجود دارد در این مورد خطرناک‌تر است».

دکتر ایرج خسرونیآ، متخصص داخلی و رئیس جامعه پزشکان داخلی ایران ضمن بیان این مطلب به همشهری می‌گوید: در داخل ذرات و گرد و غبار رایانه‌ها ماده سیلیکا وجود دارد که در نهایت تنفس کردن این ماده منجر به بیماری سیلکوزیس می‌شود.

علامت این بیماری هم با تنگی نفس، سیاه شدن لب ها و ناخن و سرفه شروع می‌شود و اگر تنفس در این شرایط ادامه پیدا کند فرد باید منتظر بروز بیماری‌های مزمن و غیرقابل برگشت رویی باشد.

سیگاری‌ها همچنان آسیب‌پذیرترند

علاوه بر این به عقیده متخصصان ریه تحقیقات شیمیایی جدیدی که توسط محققان آمریکایی روی ذرات غبار کامپیوترها صورت گرفته، نشانگر این است که گرد و غبار موجود روی رایانه‌ها و سایر وسایل الکترونیکی می‌تواند سلامت انسان را در طولانی‌مدت تهدید کند، چون این ذرات حاوی ترکیبات آتش خاموش‌کن، تحت عنوان «اثر دایاتیل پلی برومین» هستند که برای اندام‌های تناسلی و عصبی بسیار مضرند.

دکتر مصطفی قاضی، فوق تخصص بیماری‌های ریوی و معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله نیز با اشاره به مقررات این گرد و غبارها به همشهری این‌طور توضیح می‌دهد: ذرات گرد و غبار رایانه‌ها دروسوزنی برای ریه خطرناک هستند که از ۲ میکرون کوچکتر باشند چون در این صورت است که می‌توانند به راحتی وارد ریه شوند.

وی در ادامه به دومین ویژگی این ذرات اشاره می‌کند و می‌گوید: این گرد و غبارها درصورتی‌که بار الکتریکی منفی داشته باشند، در سیستم مجاری ریه جذب می‌شوند که البته تشعشعات خود رایانه‌ها در ایجاد این بار منفی بسیار مؤثر هستند.

بنابراین، این ۲ ویژگی در کسانی که پشت صفحه کامپیوتر می‌نشینند، منجر به جذب راحت‌تر ذرات گرد و غبار می‌شود. در حالی که گرد و غبار هوا هم هنگام گذام از این خواص را نداشته و به راحتی جذب نمی‌شود.

دکتر قاضی به افرادی که بیشتر در معرض خطر مواجهه با این ذرات هستند اشاره کرده و می‌گوید: با توجه به اینکه سیستم دفاعی ریه فردی است، اگر ریه افراد سالم باشد، معمولا این ذرات بعد از مدتی به‌خودی خود خارج می‌شوند ولی در کسانی که ریه بیمار دارند مثل افراد سیگاری این ذرات نه تنها خارج نشده بلکه فرد را متلا به بیماری برنوشیت و روم ریه می‌کند.

وی توصیه می‌کند: در این صورت برعلافت عقیده برخی از کارشناسان به این افراد پیشنهاد می‌کنیم از ماسک در هنگام کار با رایانه استفاده نکنند چون ثابت شده ماسک‌ها هیچ نقشی در جلوگیری از ورود این ذرات به داخل ریه ندارند.

به گفته وی، تهویه مناسب و دائم‌های محیط بهترین راه برای جلوگیری از ورود ذرات گرد و غبار به داخل ریه است.

#### کفش های خسته کننده

کمر درد، خستگی زودرس، درد ساق پا و زانو از عوارض کفش نامناسب است.

دکتر حبیبی، ارتوپد، با بیان این مطلب گفت: کفش نامناسب باید دارای پنجه پهن و در بخش میانی نیز دارای قوس باشد و به راحتی روی کتف پا بنشیند و قسمت پاشنه حالت ارتجاعی داشته باشد تا مانع فشارهای وارد شود.

او کفش های ورزشی را مناسب ترین کفش برای دانش آموزان دانست و افزود: این کفش ها، دارای ساق است و برای حفاظت از مچ پا مناسب تر می باشد و دانش آموزان هنگام دویدن کمتر دچار پیچ خوردگی و ضایعات رباط پا می شوند.

وی پاشنه بیش از ۲ سانتی متر را برای کفش نامناسب خواند؛ زیرا به واسطه ی پاشنه ی بلند فشار زیادی بر پا وارد می شود.(۱)

بپی نوشت:

روزنامه اطلاعات، ضمیمه،۱۳۸۶/۸/۳.

#### چگونه بر خواب بیش از حد غلبه کنیم؟

از روتتم کوهن Rotem Cohen

اگر شما به طور مداوم بیش از حدی که میخواهید و مجازید، میخوابید، بدانید که در دنیا مانند شما کم نیست...

من شخصا عادت داشتم که روزی ۷۷ ساعت بخوابم که این زمان حداقل دو بار در هفته گاهی تا ۹۹ ساعت هم افزایش میافت.

در نتیجه من میتوانم با توجه به تجربه شخصی و با اطمینان به شما بگویم که "در اکثر موارد، خواب بیش از حد میتواند به تمام سیستم خوابیدن شما آسیبی جدی وارد کند".

شما به سرعت به خوابیدن اعتیاد پیدا میکنید، زیرا دیگر خواب شما طبیعی و با کیفیت خوب و مناسب نیست.

تأثیرات منفی خواب بیش از حد

کاملاً واضح است که بیش از حد خوابیدن، موجب التلاف وقت شده و کمبود وقت نیز موجب بی فایده‌گی و ناتوانی در انجام وظایف و مسئولیتهای روزانه میشود.

گاهی هنگامی که بیش از حد میخوابید، دچار خبیالت شده و نسبت به خود خشنگین میشوید که این حالت به تدریج میتواند تأثیری منفی بر عزت نفس شما داشته باشد.

این علت و معلولهای خواب بیش از حد میتواند در یک چرخه پایان ناپذیر مداوم بر یکدیگر تأثیر گذاشته و مدام شرایط شما را سخت تر کنند.

دیگر زمان اضافه ای؟بیش از حد میخوابید؟برای مثال: شما آندکی افسرده هستید ؟بیش از حد میخوابید ؟بیش از بیش افسرده میشوید ؟برای رسیدگی به امور شخصی ندارید...

اما از کجا بدانید که واقعا به این خواب اضافه نیاز ندارید؟

گزینه اول: آن را حس میکنید. زیرا پس از خواب مفرط، اصلا احساس تجدید قوا و بر انرژی بودن نمیکنید. برعکس، کاملا خواب آلود هستید گاهی اوقات چشم با سرتان هم درد میکند، گیج هستید و حتی ممکن است توانید حواس خود را متمرکز کنید.

گزینه دوم: شما واقعا به خواب اضافه نیاز داشته اید. زیرا به اندازه کافی خواب نمیخوابید.

در هر دو مورد، اگر کسی بیش از ۷ ساعت میخوابید و میل دارید بدانید که چگونه میتوانید یا کمتر خوابید، به همین اندازه استراحت کنید، به خواندن ادامه دهید:

دلایل خواب بیش از حد

همانطور که گفتیم، یک دلیل خواب بیش از حد شما میتواند کیفیت بد خواب باشد.

دلایل داشتن چنین خوابی میتواند عادات یا شرایط بد و غیر اصولی مانند بلند ماندن تا دیر وقت، انجام کارهای شبقتی، تغذیه نامناسب و محیط پر سر و صدا باشد. این حالت میتواند به دلیل ناهنجاریهای فیزیکی مانند قطع تنفس هنگام خواب یا Sleep

<sup>[1]</sup> کفش های خسته کننده

<sup>[2]</sup> کفش های خسته کننده

apnea باشد.

اما بگذارید سوالی از شما پرسم:

فرض کنیم که شما در اکثر اوقات بیش از حد میخوابید و هر از گاهی دیر به سر کار میرسید...

اختلال خواب ماندن شما در صبح روزی که باید زود بیدار شده و به هوابیامی که شما را به تعطیلاتی طولانی میرد برسید، چقدر است؟

منوجه منظوم شدید؟

بگذارید سر اصل مطلب برویم:

حتی زمانی که بد میخوابید، کسر خواب دارید، باز هم در زمانی که واقعا بخواهید، بیدار میشوید، مگر نه؟

شاید باید اعتراف کنید که در ذهن موامعی ساخته اید که شما را در تختواب نگه میدارد.

منظوم مشکلات احساسی‌روانی مانند افسردگی، کمبود انگیزه یا ترس از شکست است.
شاید ترکیبی از بعضی یا تمام دلایل مذکور باشد که همراه با کمبود خویشتن داری و همچنین نیرویی که ما را اسیر عادات میکند، یکجا جمع شده و شما را در اکثر موارد وادار به خواب بیش از حد میکند.

چگونه خواب بیش از حد را متوقف کنیم؟

ابتدا باید این احساس تعهد را در خود ایجاد کنید که شما بر عادت خواب بیش از حد خود غلبه کنید.

باید بدانید که "چرا" میخوابید چنین کنید. شما باید با دانستن این دلیل، در خود انگیزه غلبه بر این عادت را ایجاد کنید. سپس:

با برقرار کردن یک برنامه منظم خوابیدن و بیدار شدن و رعایت آن، سیستم خواب خود را دوباره به نظم در آورید.

چه زمانی به خواب میروید؟ چه زمانی بیدار میشوید؟ حداقل طوری برنامه ریزی کنید که هر روز- حتی اگر دیر خوابیدید و حتی در روزهای تعطیل- در یک ساعت مشخص بیدار شوید.

شما باید برای خود برنامه ای داشته و آن را به طور دقیق اجرا کنید. انجام این کار در ابتدا مشکل است زیرا ممکن است سیستم عوارثتان آسیب دیده باشد. یک نمونه ساده آن این است که اگر امروز صبح بیش از حد خوابیده باشید، زود خوابیدن در شب برایتان مشکل خواهد بود.

پس باید چه کنید؟

باید به هر روشی که بتواند شما را یک بار درست سر موقع بیدار کند متوصل شوید و یک چرخه تازه را آغاز کنید. چند ساعت زنگ دار را تنظیم کرده و همه وا با هم و در جاهای مختلفی که نتوانید خاموششان کنید بگذارید، از دوستی بخواهید که به شما تلفن کند، همسرتان را به کمک بطلبید و خلاصه هر کاری می‌توانید انجام دهید.

به یاد داشته باشید که "باید" به محض بیدار شدن از جای خود پرخیزید و فرصت دوباره به خواب رفتن را به خود ندهید.

البته این تازه اول کار است، پس از این شما باید:

**•**شرایط مناسب را برای داشتن خوابی خوب در شب مجا کنید و عوامل مخرب (نور، سر و صدا، عادت نامشای قلم در رختخواب و...) را حذف کرده یا تعدیل کنید.

**•**روشی مناسب و عملی برای بیدار شدن خود پیدا کرده و هر روز از آن استفاده کنید

**•**هر روز انگیزه های خود و انضباط شخصی منترکز شده، آنها را تقویت کنید.

فراموش نکنید که عادت، اکسایبی هستند و هرچند تغییر دادن آن در ابتدا مشکل به نظر میرسد، اما به خصوص درمورد خواب، الگوهای تازه سرچ جا میافتند و شما پس از چند روز منوجه میشوید که به موقع و بدون نیاز به شنیدن زنگ ساعت یا ریخته شدن آب یر صوتتان! از خواب بیدار شده اید.

**خمدیگی کالیستا:پستان را صاف نگهدارید**

شیوه صحیح قرار گرفتن بدن یا به عبارتی صاف ایستادن، مسئله مهمی است که روز به روز بیشتر به دست فراموشی سپرده میشود. روزهایی که سرکار و در مدرسه میگذرانیم پر از عادات و تکالیفی است که به شکلی کامل‌الدور از فاکتورهای انسانی- از گرومی- انجام میگیرند. چند مثال آشنای این موارد: کار با کامپیوتر، کیفهای دو دوشی یا کوله پشتی بسیار سنگین و قرار دادن گوشی تلفن بین گردن و شانه است.

پشت ما، بهای تمام این رفتارهای نادرست را میپردازد. بنابر نتایج یک تحقیق در دانشگاه دوک (Duke University)، درد پشت در آمریکا سالانه هزینه ای معادل ?? میلیارد دلار دربر دارد.

گذشته از پشت درد، وضعیت نادرست بدن میتواند مشکلات دیگری از جمله تحلیل مفاصل و آرتروز فرسایشی را نیز ایجاد کند. به گفته شرلی سارمن (Shirley Sahrmann) استاد ورزش درمانی در دانشکده طب دانشگاه واشنگتن: "قرار گرفتن نادرست، ماهیچه ها و مفاصل را به شدت تحت فشار قرار داده و زمینه را برای پشت درد و آرتروز فراهم میکند."

به این ترتیب که ملایر گرفتن در فضای کاری که نادرست چیده شده باشد، موجب میشود که ششخ بالانت خود را به جلو خم کرده، فشاری مضاعف بر ستون مهره ها وارد کند و همین موجب ناب برداشتن تدریجی ستون مهره ها شود. سپس عضلات خود را با این حالت قرارگیری جدید وفق میدهند. به تدریج ماهیچه های سینه کوتاه شده، عضلات شکمی ضعیف میشوند و از طرف دیگر عضلات پشت بلند و بیش از حد کشیده میشوند.

این طرز قرارگیری بدن میتواند فُضروف میان مهره ها را فشرده و از بین ببرد. در طول زمان، این حالت میتواند به آرتروز فرسایشی منجر شود. به طور خلاصه، بدن ما برای نشستن در تمام روز ساخته نشده است\*.

برای مبارزه با این خمدیگی رایج، صاف نگاهداشتن پشت بهترین و ساده ترین راه به نظر میرسد. اما با به گفته جان کرایستمن (John Christman)، صاف ایستادن کافی نیست. شما باید عضلات خود را در مقابل خمدیگی ورزیده کنید و آنها را در جهت عکس آن کشش دهید. کرایستمن که دارای فوق تخصص بیوفیزیولوژی است، برای دستیابی به بدنی متعاد و "رها" یک برنامه ورزشی برای کشش و تقویت عضلات به وجود آورده است.

او میگوید: "طرز قرار گرفتن صحیح این نیست که ستون مهره ها را در اثر صافی بیش از حد پشت از بین ببریم. اصل مطلب فری کردن عضلات است و همین، مشکل را حل میکند."

کرایستمن و همکارش بون (Bohne)، برای مبارزه با خمدیگی چند توصیه دارند. ابتدا با پاسخ به پرسشهای زیر ببینید که طرز قرار گرفتن بدن شما چگونه است:

آیا در پایان یک روز کاری، گردن و شانه هایان خسته تر از بقیه بدنتان هستند؟ آیا عضلات شانه شما به طور مشخصی بیش از بقی بدنتان ورزیده است؟ آیا عضلات شانه و کتف شما محکم هستند؟ آیا ماساژ گردن و شانه آسایش بسیاری برایتان به همراه دارد؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این پرسشها مثبت باشد، باید طرز قرار گیری بدنتان اصلاح شود.

چگونه فرم قرارگیری بدن را بهبود بخشیم؟

**•**عضلات شکم خود را در قسمت ناف کمی منقبض کنید، این انقباض را به سمت پشت بکشید و به عبارتی "شکم خود را فر دهید". این کار ماهیچه های شکمی را محکم کرده و قفسه سینه را تقویت میکند.

**•**عضلات سینه را کشش دهید. رو به دیوار بایستید، یک دست خود را به سمت خارج بدن و چسبیده به دیوار- زاویه ?? درجه نسبت به بدن- قرار دهید و در حالی که دستتان بر روی دیوار قرار دارد، بالاتنه را به سمت بیرون و در جهت مخالف دست، بپرخانید تا کشش را در سینه خود حس کنید. مدتی به این حالت بمانید، سپس جهت کشش را تغییر دهید.

**•**عضلات پشت ران را کشش دهید. نشستن این ماهیچه ها را کوتاه کرده و قسمت پایین پشت و عضلات شکم را تحت فشار قرار میدهد.

**•**عضلات پشت را تقویت کنید. بازوهای خود را در مقابلتان نگاهدارید و دستتان را به آرامی مشت کنید. بازوها را به طور همزمان از آرنج خم کرده و سرشانه را لمس کنید.

گاهی نکات کوچک از اهمیت بسیاری برخوردارند. اما عده بسیاری از این نکات ریز ارگونومی بی خبرند.

**•**همواره مراقب فرم قرار گیری بدنتان باشید. هرچه بیشتر با فرم صحیح بدن آشنا باشید، قرار گرفتن در آن برایتان ساده تر خواهد بود.

**•**هرگز کیفی که روی یک شانه قرار میگیرد را پر و سنگین نکنید. در صورت امکان یک کوله پشتی دو بند تهیه کنید، هر دو بند آن را بر شانه بپاندازید و آنرا سنگین کنید.

**•**هز پوشیدن مداوم کفش پاشنه بلند خودداری کنید.

**•**هر روی نشکست سخت بخوابید و هنگام خواب به پهلو یا پشت قرار بگیرید.

**•**یک صندلی ارگونومیک تهیه کنید.

**•**گوشی تلفن را بین شانه و گردن نگه ندارید.

**•**صفحه ماینپور کامپیوتر باید در زاویه ?? درجه قرار بگیرد.

**•**هر یک یا دو ساعت از پشت میز بلند شده و در اتاق حرکت کنید

**کاهش عوامل تحریک کننده آسم در منزل شما**

سؤال ) چگونه می توانم تغییراتی ایجاد نمایم تا از بدتر شدن بیماری آسم کودکان جلوگیری کنم ؟

پاسخ : ایجاد فضای مناسب تنفسی در منزل برای همه افراد ضرورست ، بخصوص برای کسانیکه مبتلا به آسم هستند از اهمیت خاصی برخوردار است . برای اینکه در این زمینه موفق باشید باید از تمامی افضای خانواده کمک بگیرید . حتی ممکن است هزینه هایی بر خانواده تحمیل شود . اگر چه این سرمایه گذاری نتایج شگفت آوری ایجاد خواهد نمود که یکی از آنها حملات آسمی کمتری می باشد که در نتیجه احتیاج به درمان آسم را کاهش می دهد .

همه افراد مبتلا به آسم می دانند که حملات آسم به شرایط و تحریک کننده های نیاز دارند که به آنها محرک ها می گویند مانند مواد آزرزن ( کبیک ها ، گرده ها ، بوسته های حیوانات ، کرملها ) تحریک کننده ها ( دودسیگار ، خوشبو کننده ها ) ، فعالیت ورزشی ( دویدن ) ، هوا ( سرد ) ، عفونتها باژگشت مواد غذایی به مری ( Gerd ) و حتی شرایط روانی ( عصبی بودن و یا ترسیدن ) .
یک پزشک و یا متخصص آلرژی می تواند محرکهای دقیق کودک شما را مشخص نماید . زمانیکه این نوع اطلاعات را بدست آورید می توانید براحی در منزل خود سگنی گزینید . شما باید از شر این محرکها خلاص شوید . بهترین جا برای شروع اتاق خواب است که کودکان زمان بیشتری از زندگی را در آن سپری می کند .

o اصول اولیه اتاق خواب : با حشرات و تخم آنها برخورد مناسب داشته باشید .

<sup>[1]</sup> ایجاد فضای مناسب تنفسی در منزل برای همه افراد ضرورست ، بخصوص برای کسانیکه مبتلا به آسم هستند از اهمیت خاصی برخوردار است

<sup>[2]</sup> حتی ممکن است هزینه هایی بر خانواده تحمیل شود

حشراتی نظیر پید بر روی پوسته های بدن ما انسانها زندگی و تغذیه می کنند . آنها بر روی بالشها ، مالهه ها پتوها مبلمان ، فرشها لوازم کرکی مانند اسباب بازی کودکان وجود دارند. واقعیت این است که ما گاهی مدفوع چنین کرهها و حشرات را تنفس می کنیم . این مواد محرک می توانند مشکلات شدیدی را برای افراد مبتلا به آسم ایجاد نمایند. برای جلوگیری از تهاجم این حشرات موزی نظیر پید :

از ترکیبات تأیید شده ضد پید استفاده نمایید . ملاحه ها ، بالشها و اسباب بازی کرکی قابل شستشو را با آب داغ بشوید . کستر از ترکیبات پشمی استفاده نمایید و بیشتر از ترکیبات چوبی و چرمی استفاده نمایید . کستر از قالی و قالچه استفاده نمایید .

» دستور العمل آتشخیزه : کیچک ها و آلودگیها را پاک کنید .

داشتن نان خشک در آتبخانه معمولاً غیرمعمول نیست . که این بعلاوه رطوبت مناسب فضای بسیار مناسبی را برای موسک های خانگی و کیچک ها ایجاد می کند . برای مقابله با این محرکهای آسم ، اضافه غذا و آشغال را دور بریزید و پیشخوانها را در انتهای هر روز کاملاً تمیز کنید . برای مقابله با کیچک ، زیر کابینتها ، پشت پنچال و دور و بر سطل آشغال را بررسی نمائید و کاملاً تمیز و خشک کنید و بایفاده آشغال را دور بریزید .

حمام ، زیرزمین گاراژها ؛ کیچکها ، رطوبت ، تهویه نامناسب و مواد شیمیایی را برطرف نمائید . مواد تحریککننده شیمیایی بصورت سم های آفت کش و مواد شوینده خانگی ، آرزئنها بصورت گرد و غبار و کیچک هنگی در محلهایی با تهویه مناسب دیده می شوند . چنین محلهایی را باید تمیز و خشک و همراه با تهویه مناسب نگهداشت . مضافاً اینکه سموم دفع آفات و شوینده ها را نیز باید در محفظه های درسته نگهداری کرد . ضمناً قالچه ها که مستقیماً بر روی سطح سیمانی بازشوند محل مناسبی برای رشد کیچکها و قارچها می باشند .

» نکات عمومی !

?سیگار نکشید: بیش از **????** نوع ماده شیمیایی در سیگار وجود دارد . آنها محرکهای بسیار قوی هستند که بر روی دیوارها مبلمان لباسها و قالچه ها و ... باقی می مانند .

(**؟گرد و خاک را پاک کنید**: پرده ها مکان بغای گرد و خاک هستند . پس از پرده هایی که برخی شسته می شوند استفاده نمائید . و ماهی یکبار اینکار را بکنید . مبلمان قاب های مکنس ، پوشش دورچه ها و سطوح مختلف را با یک پارچه تم دار پاک کنید )
(ز گردگیها بخصوص نوع پری آن استفاده نکنید چرا که فقط باعث جابجایی گرد و غبار می شوند )

(**؟از نگهداری حیوانات خانگی اجتناب نمایید** . پوسته های این حیوانات عامل محرک قوی برای افراد مبتلا به آسم می باشد .

(**؟از خوردن غذا در اطاق خواب اجتناب نمائید** . باقیمانده غذا و خرده های نان ، مواد مغذی مناسبی برای سوسکهای خانگی هستند . تخم و مدفوع سوسک می تواند عامل تحریکی بیشتری برای مبتلایان به آسم باشد .

(**؟قسمتهای مختلف خانه را خشک نگهدارید** . گیاهان را خارج از اطاق خواب نگهدارید . لباسها و پارچه های مرطوب و کثیف همانند گلدهانهای خانگی محل مناسبی برای رشد قارچ و کیچک می باشد . در ضمن نشست آب از لوله ها را نیز تمیز نمائید .

(**؟سجاری هوا را در منزل کاملاً تمیز نگهدارید** . این منجر به کاهش رشد باکتریها ، گرد و غبار ، قارچها و کیچک ها در این مکانها می شوند .

(**؟بیزان رطوبت در منزل را به زیر ۲۲ درصد کاهش دهید** . برای اینکار طبعاً باید از دستگاههای تنظیم رطوبت استفاده نماید .

(**؟از جاروهای دستی استفاده نکنید** . در عرض از جاروهای برقی با فیلتر مناسب بهره ببرید .

(**؟از پردههای ضد پید و ضد حشرات حداقل هفته ای یکبار استفاده نماید** . البته بهتر است مبلمان و قالی ها را کنار کشید و پاک کرد .

(**??فیلترهای دستگاهی خشک کننده و گرمایشی را طبق دستور کارخانه های تولید کننده تعویض نماید** .

(**??بعد از دوش گرفتن حصاً از هواکش استفاده نمائید و یا پنجره ای را باز کنید** .

(**??توجه اکید داشته باشید که لوازم گرمایشی دارای دودکش مناسب باشند** .

(**??از پاک کننده های هوا که تزن آذنی می نمایند استفاده نکنید** چرا که باعث تحریک آسم می شود .

حتی همین مرقعهای ساده نیز می توانند تأثیرات بسزایی در وضعیت تنفسی کودکک مبتلئنان ایجاد نماید . آسم نباید زندگی شما را مختل نماید بخصوص در داخل منزل .

#### خطرات قلیان کستر از سیگار نیست

بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی، کشیدن قلیان می‌تواند همان خطراتی را دربر داشته باشد که از کشیدن سیگار حاصل می‌شود و باید تحقیقات بیشتری در زمینه ارتباط قلیان و بیماریهای مرگ آور صورت گیرد.

قلیان که فرنیاست، در آفریقای شمالی، خاور میانه و آسیای مرکزی و جنوبی استعمال می‌شود، به شدت در اروپا و به خصوص در میان دانشجویان و جوانان محبوبیت یافته است. مکانهایی به نام **Hookah bar** که به پذیرایی با قلیان می‌پردازند در شهرهای سراسر آمریکا وجود دارند و محل مورد علاقه افرادی هستند که برای استراحت، گفتگو و کشیدن قلیان دور هم جمع می‌شوند. هرچند سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در متنی **؟** صفحه‌ای به پرشردن مضرات و خطرات قلیان پرداخته و اعلام نموده است که **”** قلیان جایگزین سالمی برای سیگار نیست**”**. اما به گفته بخش بهداشت سازمان ملل، بالا رفتن محبوبیت قلیان تا حد زیادی به دلیل تبلیغات بی پایه‌ایست که درباره سالم بودن آن در بازار تجاری بر سر زبانها افتاده است. بنا به گفته **WHO** که در گزارش **؟** صفحه‌ای خود در روز سه شنبه، کشورها را به تحریم مصرف دخانیات در ساختمانهای عمومی ترغیب کرده بود، **”** بر خلاف باورهای باستانی و اعتقاد عمومی، دودی که از قلیان خارج می‌شود حاوی مواد مسوم متعددی است که از جمله عوامل شناخته شده ایجاد سرطان، بیماریهای قلبی و امراض دیگر هستند.

استنشاق دود بیشتر

سازمان بهداشت جهانی هشدار داد که قلیانی که برای ندرخین تبتاکوی میوه ای-ترکیبی از تنباکو، ملامس قند و اسانس میوه- به کار می‌رود، در مقایسه با سیگار شخص را به مدت بیشتری در معرض دود فراوان قرار می‌دهد.

این سازمان افزود کشیدن یک قلیان، شخص را در معرض دودی قرار می‌دهد که **????** مرتبه از یک عدد سیگار بیشتر است. قلیان نیز با همراه داشتن نیکوتین در دود خود، می‌تواند اعتیاد آور باشد. تحقیقات مقدماتی نشان می‌دهد که استفاده از قلیان می‌تواند خطراتی در برداشته باشد که مختص همین ابزار ندرخین است.

با وجود اینکه در این زمینه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما سازمانهای بهداشت اعلام کرده اند افرادی که در معرض دود **”**دست دوم**”** قلیان قرار می‌گیرند نیز در معرض خطر اییلا به همان بیماریهایی هستند که افراد غیر سیگاری در معرض دود دست دوم را تهدید می‌کند. سازمان بهداشت جهانی هشدار داد که دود قلیان در دوران بارداری نیز می‌تواند خطرات فراوانی برای جنین داشته باشد.

در روز سه شنبه سازمان بهداشت جهانی در قویترین توصیه‌های خود تا کنون، درباره کنترل مصرف دخانیات هشدار داد و تمام کشورهای جهان را به تحریم استعمال دخانیات در مکانهای عمومی و محل کار سرپوشیده دعوت نمود.

مصرف دخانیات- که عامل **!؟؟** کل مرگ و میر در بزرگسالان است- مهمترین علت مرگ قابل پیشگیری در جهان است و همه ساله موجب مرگ **??** میلیون تن در جهان شده و پیش بینی می‌شود که این تعداد تا سال **????** به **??** میلیون تن برسد.

دود دخانیات موجب مرگ تعداد فراوان و رویه افزایش از افراد غیر سیگاری نیز می‌شود مگر اینکه دولتها وارد عمل شوند. دولتهای کشورهای فقیر و غنی باید استعمال دخانیات را در تمام مکانهای عمومی سرپوشیده ممنوع اعلام کرده و فراموش نکنند که **”** هما افراد حق تنفس هوایی پاک و بدون دود دخانیات دارند**”**.

#### رابطه سیگار و بیماریها

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۲۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

تنها سرطان ریه با بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

۱- از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله لولویوس اریتماتوز، می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲ - آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳ - چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انتطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین **A** و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد.

پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

۴ - ضایعات ششایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۵ - سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.

۶ - فساد دندانها

افراد سیگاری ۵۱ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

۷- یوکی استخوان

متراکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار

بالتر از اکیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

۸- بیماریهای قلبی

بیماریهای قلبی -عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش فشاریان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گردشگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

۹- زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خشی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثرا اندک است.

۱۰- تغییر رنگ انگشتان

ظفران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۱- سرطان رجم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد یا وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مردان سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲ -

تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۳- سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زایان، دهان، فغده، براق و حلق ۶ تا ۲۷ برابر، سرطان پینی ۲ مرتبه بیشتر، گلو ۱۲ مرتبه، مری ۸ تا ۱۰ برابر، حنجره ۱۰ تا ۱۸ برابر، معده ۲ تا ۳ برابر، کلیه ۵ برابر، آلت تناسلی مرد ۲ تا ۳ برابر، لوزالمعده ۲ تا ۵ برابر، مئعد ۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

#### آلودگی های زیست محیطی علت اغلب سرطان های دهان

یک متخصص بیماری های دهان گفت: استفاده مداوم از دندان های مصنوعی سبب رشد میکروارگانسیم ها به نام قارچ و ایجاد سرطان دهان می شوند.

بنابراین افرادی که دارای دندان های مصنوعی هستند باید هنگام خوابیدن در شب آنها را در آب قرار دهند زیرا به علت خشکنا بودن دهان، رشد قارچ ها افزایش می یابد.

دکتر محمد حسن اخوان کرباسی اظهار داشت: علت اغلب سرطان های دهان، آلودگی های زیست محیطی است که با افزایش سن ابتلا به آن بیشتر می شود.

وی گفت: سرطان دهان در ایالت متحده هشتدین علت مرگ و میر و در کشور هند سومین علت مرگ و در کشور ایران ۷ تا ۸ درصد است.

دکتر کرباسی با اشاره به این که سرطان دهان در بین عموم زیاد شناخته شده نیست، افزود: در صورت تشخیص اولیه، این سرطان به خوبی جواب می دهد ولی در صورت پیشرفت آن درمان دشوارتر می شود.
دکتر کرباسی در خصوص نحوه شروع این بیماری تصریح کرد: ضایعات پیش بدخیمی که در دهان رخ می دهند، می توانند زمینه را برای ایجاد سرطان مستعد کند. بعضی از این ضایعات مانند لکه های قرمز که شناسایی آنها نیازمند مهارت خاصی بوده و در صورت شناسایی این لکه ها تا ۷۷ درصد سرطان وجود دارد. اما وجود لکه های سفید از موارد دیگری است که حدود ۷ تا ۷۰درصد و در بعضی موارد ۷۷ تا ۷۷درصد آن باعث ایجاد سرطان می شود.

وی افزود: لکه های قرمز و سفید با عادات افراد نسبت مستقیم دارد و رابطه آنها با دود تنباکو و سیگار شناسایی شده است و اگر با الکل همراه باشد تا ۷۷۷ برابر احتمال سرطان را افزایش می دهد.

دکتر کرباسی گفت: مهمترین جنبه در شناسایی سرطان های دهان یا ضایعات پیش بدخیمی اطلاع رسانی به افراد به ویژه در سنین ۷۷سال به بالاست که باید معاینات به طور مرتب و حداقل ۶ ماه یک بار این معاینات حتی در افراد عادی انجام شود.
این متخصص بیماری های دهان در پایان متذکر شد: در صورتی که افراد دارای سرطان های قلبی به ویژه سرطان پستان و پروستات باشند، مستأز این سرطان ها در استخوان های فک و دهان می تواند باعث ایجاد سرطان دهان شود

#### ارتباطات اجتماعی موجب سلامت مغز می شود

آخرین تحقیقات حاکی از آن است که شیوه زندگی مانند ارتباطات اجتماعی و فعالیت های فکری و ورزش علاوه بر تاثیر گذاری بر قلب ، تاثیر قابل توجهی نیز بر عملکردهای شناختی مغز می گذارد.

به گزارش سلامت نیوزبه نقل از رویترز، روز به روز بر شمار تحقیقاتی که نشان می دهد فعالیتها و شیوه زندگی بر مغز تاثیر دارند افزوده می شود و افرادی که ارتباطات اجتماعی گسترده تری دارند از سلامت مغز و حافظه بهتری برخوردارند.

عوامل روحی مانند نگرش به زندگی و تعیین مسیر زندگی ، استرس ، شادی و ورزش می تواند باعث افزایش یا کاهش فشار خون ، احتمال ابتلا به دیابت و... شود اما تا کنون تصور می شد این مسائل صرفا بر قلب تاثیر دارد، در صورتی که اکنون مشخص شده به طور مستقیم بر عملکردهای شناختی و حافظه نیز موثر است.

از آنجا که اختلال در فعالیت های طبیعی مغز موجب بروز عوارض بسیاری می شود اختلال در عملکردهای شناختی موجب تضعیف حافظه شده و به تدریج آن را تحلیل می برد.

نژادبانی ، یادگیری مسائل را کاهش داده و بسیاری از مهارت ها و واکنش ها به محرکهای خارجی را نیز محدود می کند. پس مهارت های حرکتی نیز تحت تاثیر قرار می گیرد و به همین علت احتمال ابتلا به آلزایمر و برخی دیگر از بیماریها را نیز افزایش می دهد.

بنابراین بهتر است افراد در زندگی خود ارتباطات اجتماعی خود را گسترش دهند و با افزایش تعداد دوستان هم با دید بهتری به زندگی نگاه کرده و هم موجب بهبود وضع سلامت خود شوند.

#### ظروف یکبار مصرف و تهدید سلامت جامعه

نویسنده: ناهید جعفرپور کاسی

بیماری در کسین است

این روزها تب استفاده از ظروف یکبار مصرف به قدری فراگیر و گسترده شده است که برخی از مردم حتی در مهمانی‌های دوستانه خود ترجیح می‌دهند برای صرفه‌جویی در وقت و انرژی خود از این ظروف استفاده کنند و در سال‌های اخیر شاهد افزایش روزافزون معادها و فروشگاه‌های ظروف یکبار مصرف هستیم. این در حالی است که مسئولان بهداشت کشور به‌طور مداوم در مورد خطرات استفاده بی‌رویه از ظروف یکبار مصرف هشدار می‌دهند.

«استفاده از ظروف یکبار مصرف خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد. این ظروف علاوه بر سمی‌بودن به دلیل آزاد کردن ماده " مونومر استایرن" باعث ایجاد سرطان کبد می‌شوند. مردم برای نوشیدنی‌های گرم از لیوان‌های کاغذی یا ظروف پلی استایرنی سفید رنگ و برای نوشیدنی‌های سرد از ظروف پلی‌استایرنی بی رنگ و شفاف استفاده کنند و از ریختن مواد داغ در ظروف یکبار مصرف خودداری کنند».

مهندس سیدرضا غلامی، رئیس اداره بهداشت مواد غذایی وزارت بهداشت و درمان هم با تاکید بر استفاده از ظروف یکبار مصرف با رنگ شیری و کدر و دارای مجوز وزارت بهداشت در مواقع لازم تصریح کرد: ظروف یکبار مصرف با رنگ شفاف، روشن و شیشه‌ای باید برای مواد غذایی سرد استفاده شوند و تحت هیچ شرایطی نباید برای تزیین مواد غذایی داغ از آنها استفاده چون مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف با رنگ روشن و شیشه‌ای به علت ضعیف بردنشان موجب آزاد شدن مونومرها می‌شود و این مواد چون شیمیایی هستند سلامت انسان‌ها را به مخاطره می‌اندازد و سرطان‌زا هستند. وی در ادامه خاطر نشان کرد: اگر قرار است غذاهای طبخ شده پس از دو ساعت مانند گاری در این گونه ظروف مصرف شوند باید غذا در شرایط مطلوب یعنی زیر دمای ۱۴ درجه یا بالای ۶۰ درجه نگه داشته شود. بهتر است این مواد غذایی را روی شعله ملایم گاز قرار داد تا از آلودگی شایعی جلوگیری شود.

زمانی که برای اولین بار ظروف یکبار مصرف وارد بازارها شدند همه نفس راحتی کشیدند و به خود وعده زندگی سالم‌تر و البته راحت‌تری دادند. در حال حاضر سال‌هاست که این ظروف حتی در ندری‌ها و سفره‌های ما جای خود را باز کرده‌اند و از زمانی که ننداری در سینی‌ها و ظروف فلزی در بین مردم بخش می‌شد زمان زیادی گذشته است. کسانی که حداقل یک وعده غذایی خود را در ادارات و سازمان‌ها می‌خورند، از جمله کسانی هستند که هر روز در معرض خطرات این ظروف قرار دارند، اما به راستی این صرفه‌جویی‌ها در زمان و البته هزینه به چه بهایی انجام می‌شود؟ سلامتی مصرف کنندگان؟

استفاده مکرر و نادرست از این ظروف خطرات جدی به دنبال خواهد داشت. برخی از انواع پلاستیکی این ظروف در دمای بالاتر از ۱۴۰ درجه سانتیگراد منجر به بروز سرطان در افراد می‌شود. با ریختن غذای داغ و چرب در آنها، محیط خوبی برای رشد انواع میکروب‌ها به وجود خواهد آمد. استفاده از ظروف پلی‌اتیلنی که با علامت اختصاری **PE** و پرپیلینی **PP** و پلی استایرنی **PS** و **PHPS** نشان داده می‌شوند و سفید رنگ هستند، برای بسته‌بندی و نگهداری محصولات لبنی، روغن و سرکه و

مواد غذایی گرم و مرطوب بلاصاح است اما برای نگهداری غذاهای داغ مثل آش و غیره مناسب نیستند. در ضمن ظروف پلی استایرنی شفاف **GGPS**، برای نوشیدنی‌های سرد ساخته می‌شوند و ریختن مواد داغ مثل چای در آنها خطرناک است. این در حالی است که اغلب مردم از این خطرات و موارد استفاده هر کدام از این طرف‌ها بی‌اطلاع هستند و لازم است اطلاعات مربوط به موارد مجاز استفاده و ممنوعیت‌های آن به صورت پلسپ و با اینکت روی محصول درج شود.

مراقب ظروف غیر استاندارد باشید

دکتر نسرین السادات طوی، عضو هیئت‌علمی جهاد دانشگاهی می‌گوید: اصولاً ظروف یکبار مصرف برای یکبار استفاده ساخته شده‌اند، زیرا در صورت تکرار، شیارهای بسیار کوچکی که قابل رویت هم نیستند در آنها به وجود می‌آید که علاوه بر مستعد کردن شخص به عفونت‌های دستگاه گوارش به علت آلود کردن مولکول‌های آلی و صنعتی به داخل آب یا غذا، انسان را در معرض انواع سرطان قرار می‌دهند.

وی با اشاره به اینکه در فصل تابستان خیلی‌ها از بطری‌های یکبار مصرف آب برای تهیه آب خنک از طریق یخ بستن آب استفاده می‌کنند می‌افزاید: ثابت شده است وقتی یخ درون ظروف یکبار مصرف آب می‌شود از جداره بطری مواد سرطان‌زا به درون آب آزاد می‌شود.

وی گفت: فلاسک یا قهقهه برای حفظ خنکی آب وسیله‌ای مناسب‌تر و مطمئن‌تر است. اما همه داستان مسرات ظروف یکبار مصرف به همین جا ختم نمی‌شود. در کنار آنچه در مورد این ظروف گفتیم، خطر استفاده از ظروف غیر استاندارد هم همیشه در کمین مصرف‌کنندگان است. کارشناسان مسائل بهداشتی با هشدار نسبت به تأثیرات زیان بار تولید و مصرف بی‌رویه ظروف یکبار مصرف غیر استاندارد می‌گویند: با توجه به سبک و محکم بودن قراوانی تاپلون که دلیل اصلی گرایش زیاد مردم به ظروف و به تبع آن تولید انبوهشان است، مسئولان باید نظارت بیشتری نسبت به عملکرد واحدهای تولیدی ظروف یکبار مصرف داشته باشند و از ادامه کار واحدهای تولیدی بدون مجوز و پروانه بهداشتی جلوگیری کنند. بررسی‌ها حاکی است درصد قابل ملاحظه‌ای از کارگاه‌های تولیدکننده این محصولات دارای مجوز نایند. نیستند و به شکل غیر قانونی از ضایعات به‌رمرداری می‌کنند و به دلیل نبود کنترل کافی و دقیق انواع پلاستیک‌ها یا مواد دیگر جمع‌آوری و بازیافت می‌شوند.

چرا آب معدنی؟

یکی دیگر از موارد استفاده فراوان از ظروف یکبار مصرف بسته‌بندی آب‌های معدنی در آپهات، استفاده از بطری‌ها، علاوه بر هزینه بالای اقتصادی، آلودگی زیست محیطی را نیز تشدید می‌کند که در مقام مقایسه، استفاده از آب لوله‌کشی شهری بسیار بهتر و مقرون به صرفه‌تر است. بازیافت و نکات بهداشتی زیاله‌ها نیز مسئله حائز اهمیت است که حتی در تهران که به ظاهر دارای سیستم بازیافت است با وجود صرف انرژی و هزینه بسیار امکان‌پذیر نیست، چه رسد به شهرها و شهرستان‌ها که غالباً از سیستم‌های بازیافت زیاله اساساً بی‌بهره هستند. این در حالی است که این بطری‌ها و به‌طور کلی ظروف و بسته‌بندی‌های پلاستیکی درصد بالایی از زیاله‌ها را در تهران و تمام شهرستان‌ها تشکیل می‌دهند.

نمونه بارز آن نودهای بطری و ظروف یکبار مصرف شاور در سواحل شمال و جنوب کشور است. بزره استان‌های شمالی کشور که سدهااست با تهران زیاله روبرو هستند، گویی نظری‌ای از انواع زیاله‌های شاور و پراکنده در گرنه و کنار قرار است جزئی لاینفک از چشم‌اندازهای شهری و طبیعی ما، نه فقط در در شهر و کوی و خیابان که در جنگل و ساحل نیز باشد. طبق بررسی‌های انجام شده از سوی محافل پژوهشی جهاد از جمله موسسه دیده‌بان جهانی، محققان این موسسه هشدار داده‌اند که در صورت ادامه این برداشت‌ها، رودخانه‌ها و جریان‌های محلی و سفره‌های آبی زیر زمینی برای پرگردن بطری‌ها، رو به خشکی و نابودی می‌گذارند. به راستی چرا ما تا این حد وابسته به ظروف یکبار مصرف و پلاستیکی شده‌ایم، ظروفی که سلامت فردی و عمومی جامعه را تهدید می‌کند و زیاله‌های آن به یکی از مضللات بشر امروز تبدیل شده است.

#### اثرات مخرب کامپیوتر بر وی سلامتی

با استفاده زیاد از کامپیوتر می توانیبد به سندرمد نول مجع یا دردهای گردن یا پشت مبتلا شویبد. در این مقاله می خواهیم در مورد انواع بیماری های ناشی از حرکات و فشارهای مکرر صحبت کنیم.

به نظر می رسد که تقریباً همه ی جوانب زندگی ما وابسته به استفاده از کامپیوتر است. به همین دللی است که امروزه بیماری های ناشی از فشارهای تکراری یا RSL در مشاغل تر شده است. یکی از مهمترین انواع این بیماری ها سندرم نول مجع و تاندونیت است. هرچند RSL هم می تواند در مشکلات گردن، شانه و کمر و پشت بروز کند. استفاده از کامپیوتر بیش از چند ساعت در روز می تواند باعث ابتلا به این مشکلات شود. همچنین کیبوردهایی که برای بالا بردن سرعت تایپ استفاده میشوند و استفاده مداوم از موس می تواند باعث صدمه زدن به تاندون ها، عصب ها و بافت های دست شود.

در مراحل اولیه، خشکی، یخسبی و ناراحتی عمومی در محل آسیب دیده احساس می شود. خارش، سردی و بی حسی نیز در دست ها احساس می شود. همچنین ممکن است احساس ناتوانی و هماهنگی در دست ها کنیبد. حتی ممکن است از فرط درد شب ها از خواب بیدار شویبد و قسمت آسیب دیده نیاز به ماساژ دادن پیدا کنیبد. این علامت معمولاً بعد از فعالیت طولانی رخ می دهد و پس از اتمام کار خود به خود برطرف می شود. هرچند در طول زمان ناحیه ی آسیب دیده حساس تر و آسیب پذیرتر میشود و حتی فعالیتی غیر مرتبط با آن ناحیه هم باعث بروز درد در آن شود. اگر این عارضه مورد درمان قرار نگیرد، خیلی زود وخیم تر خواهد شد. بهتر است اگر یکی از این علائم را در خود مشاهده کردیبد، سریعاً این مسئله را با مشاور پزشکی خود در میان بگذاریبد. درمان فوری احتیال عوارض وخیم تر را کاهش خواهد داد.
بنا بر نواحی آسیب دیده، درمان RSL ترکیبی از درمان ها، حتی شکست بندی کردن مجع و دست است. در موارد وخیم تر ممکن است عمل جراحی هم مورد نیاز باشد. نوع درمان و شدت آسیب دیدگی در هر بیمار متفاوت است.

راه های بسیاری برای پیشگیری از این آسیب ها وجود دارد. یکی از آن ها این است که ماینیور را دورتر و پایین از محل نشستن خود قرار دهیبد. صندلی و کیبوردتان باید طوری تنظیم شوند که ران ها و ماسعدندان روی هم قرار گیرنبد. اگر ارتفاع میز مانع این است، بهتر است که کیبورد را روی پایتان قرار دهیبد.

حتماً صاف نشینیبد و از غوز کردن برهیز کنیبد. نیایبد طوری نشینیبد که نیاز باشد برای دسترسی به کیبورد یا خواندن آنچه روی ماینیور است به جلو خم شویبد. هر از چند گاهی کمی جا به جا شویبد یا بلند شده و کمی قدم بزنیبد.

یکی از اشتباهات متداول این است که مراقب طریقه ی فرارگیریمان نشینیبد. به ویژه فرار گرفتن مجع ها و پشیمان. میجان نیایبد هنگام تایپ کردن روی جایی قرار بگیریبد یا خم شود. هر از چند گاهی به مجع ها باید استراحت بدهیبد.

یکی دیگر از اشتباهات در رابطه با استفاده از کیبورد هنگامی است که می خواهیم از بعضی دستورها مثل ALT-F CTRL یا ALT-C استفاده کنیم. در این مواقع ممکن است بخواهیبد از یک دست استفاده کرده و انگشتان را برای نماس یا دکمه ی دیگر امتداد بدهیبد. استفاده ی مداوم و طولانی از این حرکات ممکن است باعث بروز مشکل در دست ها و انگشتانتان شود. حتماً برای تایپ کردن از هر دو دستتان استفاده کنیبد.

برای جلوگیری از مشکلات کمر و پشت، حتماً صاف پشت کامپیوتر نشینیبد. اگر لازم بود می توانیبد از یک بالشکنک تکیه گاه هم استفاده کنیبد. هر از چند گاهی وضعیت نشستن خود را بررسی کنیبد.

هنگام تایپ کردن از فونت مناسب استفاده کنیبد تا نیازی نیاشد که برای خواندن مطالب به جلو خم شویبد یا قوز کنیبد. از رنگ های مناسب نیز استفاده نماییبد تا باعث ناراحتی چشمانتان نشود.

قرار دادن دستگاه موس نزدیک به کیبورد نیز می تواند از بعضی ناراحتی ها و مشکلات مربوط به گردن و شانه جلوگیری کنبد. هنگام استفاده از بازی های کامپیوتری نیز رعایت این نکات ضروری است.

بالا بردن قدرت و تعطف بندی، میزان خشکی بدن را کاهش می دهد. پس همواره ورزش کنیبد.

بعد از اتمام یک روز بلند کاری، در یک وان آب گرم دراز بکشنیبد، یا دوش آب گرم بگیریبد. این خشگی شما را از بین خواهد برد.

این موارد را برای فرزندانتان نیز رعایت کنیبد و حتماً به آنها خاطر نشان شویبد که این نکات را رعایت کننبد تا مشکلی ایجاد نشود.

#### روش های ساده برای کاهش وزن

کاهش وزن نیاز به تغییر در نحوه غذاخوردن ، میزان ورزش و نحوه تفکر در مورد غذا دارد .

اگر روند کاهش وزن را به اهداف و قدمهای کوچکتری تجزیه کنید به موفقیت بیشتری می رسید .

کارشناسان معتقدند که انجام تغییرات کم و کوچک در یک زمان یک استراتژی بزرگ و مهم بوده و این روند خسته کننده نیوده باعث کاهش وزن آهسته تر و مداومتری می شود .

به یاد داشته باشید که در مسابقه کاهش وزن کسی برنده می شود که آهسته و مداوم حرکت کند . این نوع حرکت به شما کمک می کند که به هدف خود رسید و آن را حفظ کنید .

زمانیکه می خواهید برنامه کاهش وزن را شروع کنید در ابتدا کار سختی به نظر می رسد درحالیکه اقدامات کوچک تیدیل به عادت شده و نهایتاً طی تمام مسیر خسته کننده و نامید کننده نخواهد بود .

نکات مهم در مورد تغییرات کوچک تغذیه ای :

-؟تا می توانیبد آب زیاد مصرف کنیبد . ( پوست شما نیز ظاهر خوبی پیدا می کند )

-؟در رستوران نصف غذا سفارش دهیبد یا یک غذا را برای ؟ نفر سفارش دهیبد .

-؟تا حد امکان از غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنیبد .

-؟برای صرف جای و قهوه از شکر استفاده نکنیبد ، یا شکر کمی مصرف کنیبد .

-؟صبرام با ساندویچ بجای چیسیز از سزیجات استفاده کنیبد .

-؟سعی کنیبد انرژی و کالری مورد نیاز را از نوشیدنی ها تأمین نکنیبد چون استفاده از غذا باعث احساس پری نیز می شود .

-؟بجای اینکه سس را روی سالاد بریزیبد چنگال خود را در سس فرو کنیبد به مرور متوجه می شویبد که با میزان کمتری از سس نیز می توانیبد از سالاد لذت ببریبد .

-؟به جای غذاهای پر انرژی مورد علاقه خود از غذاهای با انرژی کمتر استفاده کنیبد .

-؟اگر غذایی را دوست ندارید آن را نخورید .

-؟؟همیشه غذا را در بشقاب بریزیبد تا متوجه باشید که چه مقدار غذا می خورید .

-؟؟صبحانه را اولر لندک بخورید .

-؟؟درچسب غذاها را بخوانیبد و میزان کالری مواد غذایی را کنترل کنیبد .

-؟؟همیشه به غذاهایانی سبزی اضافه کنیبد .

-؟؟به مهمانان غذا بدهیبد تا به منزل خود برنبد .

نکات مهم در مورد انجام فعالیتهای ورزشی :

-؟حتی المقفود به جای آسانسور یا پله برقی از پله معمولی استفاده کنیبد .

-؟ورزش را یک اولویت قرار دهیبد نه یک گرفتاری و سختی .

-؟دورتر از مقصد خود ماینی را پارک کنیبد تا مجبور شویبد مقداری پیاده روی کنیبد .

- ?به کارهای روزانه خسته کننده منزل مثل یوف بارو کردن ، نظافت منزل ، خرید منزل به شکل بک موقعیت برای افزایش فعالیت نگاه کنید.

- ?زمانیکه محتویات چرخ حمل مواد خریداری شده را به ماشین منتقل کردید چرخ را به فرونگاه برگرانید .

- ?اگر از وسایل نظیبه عمومی استفاده می کنید یک ایستگاه زودتر پیاده شوید .

- ?با یک دوست ورزش کنید.

**نیترات و قلق آن در سلائق جامعه**

نویسنده:مهدي صادقي پورپروزي

مصرف بیش از حد کودهای ازته باعث افزایش غلظت نیترات در اندام های قابل مصرف سبزی ها می شود. بسیاری از سبزی ها ازت نیتراته را درخود جمع می نمایند. ازت نیتراته برای گیاهان سمی نبوده ولی برای انشخاصی که از این گروه سبزی ها مصرف می کنند، مفسر می باشد (ملکوتی و همکاران، ۱۳۸۳).
تجمع نیترات در گیاهان یک پدیده طبیعی بوده و هنگامی رخ می دهد که تجمع نیترات در گیاه بیشتر از کاهش آن در اثر جذب و تحلیل باشد. تحلیل نیترات به وسیله گیاهان تحت تاثیر مواد معدنی به ویژه مولیبدن است. مولیبدن از اجزای اصلی نیترات ریمکانگاز است. وقتی کمبود مولیبدن وجود داشته باشد نیترات جمع شده و مقدار ترکیبات ازت آمینه محلول به علت فقدان آمونیاک برای ساخته شدن اسید آمینه نقصان می یابد. نیترات نه تنها به عنوان یک کود شیمیایی، بلکه به عنوان نه‌ب‌بند کننده سلامت انسان و محیط اطراف بشر نیز تلقی می شود. گیاهان در صورت بالا بودن غلظت نیترات در خاک، قادرند؛ بیش از نیاز متابولیگی خود، آن را جذب کنند و در سیتوپلاسم و واکوئل های سلول های خاصی به ویژه در شب تجمع دهند. بالا بودن غلظت نیترات در اندام های قابل مصرف سبزیها و طوفه و در آب آشامیدنی انواعی از سمومیت ها را تا حد مرگ در دام ها، تولید بیماری کم خونی متمولوگلوبینیا (Methmoglobinemia) در اطفال و نیروژ آمین (که ماده سرطازایی است) را در زیرگسلاان به وجود می آورد.
زیادتی غلظت نیترات در درون گیاه، برای آن زیان آور نیست. سمومیت ناشی از مصرف اسفناجی که محتوای ازت نیتراته فراوانی بود در نوزادان گزارش شده است.
آخرین مرگ و میر شایع در انگلستان درسال ۱۹۵۰ مربوط به غلظت ۲۵۰میلی گرم نیترات در هر لیتر آب آشامیدنی اعلام شده است. نیاز روزانه انسان به نیترات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن بالغ بر ۵ میلی گرم می باشد. به عبارتی فردی که ۷۰ کیلوگرم وزن دارد می تواند در روز تاحد ۳۵۰ میلیگرم نیترات از منابع مختلف غذایی و آب مصرف کند.
مصرف کود ازت برای سبزیجات؛ انواع سبزی ها (کاهو، اسفناج، جعفری) کشت شده درخاک آهکی با مواد آلی کستر از یک درصده، مقدار کود ازته مصرفی نباید بیش از ۴۰۰ کیلوگرم کود اوره در هکتار مصرف شود.

جذب ازت توسط گیاه؛ حدود ۹۰ درصد ازنی که توسط گیاه جذب می شود به صورت نیترات در می آید.
سبزیجات برداشت شده در صبح حتی تا ۵۰درصد نیترات بیشتری از همان نمونه ها که عصر برداشت شده بودند داشتند.
سبزیجاتی که معمولا میوه و گلل آن ها مورد استفاده قرار می گیرد دارای نیترات کمتری هستند ولی غلظت بالای نیترات در سبزی ها زمانی که برگ ها، دیرگام ها و ساقه ها، ماده غذایی را تشکیل دهند، وجود دارد. فقط ۳۰ تا ۴۰ درصد کدهای ازته اضافه شده به خاک توسط گیاه جذب و بازافت می شوند.

بیلان نیترات: در یک پورسی در آمریکا مشخص شد مقدار ازت افزوده شده به خاک به مراتب بیشتر از میزان ازنی است که بوسیله محصول جذب می شود. بدین ترتیب، مازاد آن به آب های زیر زمینی و سطحی وارد می شود.

کنسرو؛ غلظت نیترات در سبزی های کنسرو شده معمولا خیلی کم ولی در سبزی های تازه بیشتر است. غلظت نیترات در اسفناج های کنسرو شده ۴۰ درصد کستر از اسفناج های تازه است زیرا زمانی که فرایند کنسرو کردن انجام می گیرد شستشوی نیترات به وجود آمده و مقدار زیادی از نیترات در بخش مایع اسفناج بخته باقی می ماند.

نیترات و نقل...

غلظت نیترات در بخش جامد سبزی های قوطی شده ۵۰ درصد غلظت نیترات در سبزی های تازه بوده و غلظت نیترات در سبزی های یخچالی بین این د و می باشد.

بختن؛ در صورت بختن سبزی های غلظت نیترات آنها کاهش می یابد.

زمان برداشت سبزی ها؛ غلظت نیترات در سبزی ها بین ساعت ۴ تا ۸ صبح بالاترین میزان و در ۴ بعدازظهر در کمترین مقدار می باشد.

اسفناج برگ چروکیده؛ اسفناج برگ چروکیده بطور قابل ملاحظه ای نیترات بیشتری از نوع برگ صاف دارد چون فعالیت آنزیم کاهشی دهنده نیترات در نوع برگ صاف زیاد بوده و مقدار ماده خشکک بیشتری نیز دارند.

سبزی های زودرس؛ سبزی های زودرس بطور قابل ملاحظه ای نیترات بیشتری نسبت به دیررس همان نوع دارند.

جذب ازت توسط گیاه؛ جذب ازت از راه ریشه بدون هیچ تقدیمی در جذب یکی از این دو شکل صورت می گیرد. مهم ترین تفاوت در جذب نیترات و آمونیم در حساسیت آنها نسبت به پ هاش می باشد. ازت آمونیمی در پ هاش ختی به بهترین وجه جذب می شود و با کاهش پ هاش تسرع می یابد. جذب غالب با توجه به پ هاش خاک های آهکی ایران به صورت یون نیترات می باشد.
کودهای ازته بعد از مصرف در خاک تحت تاثیر باکتری های خاک نظیر نیتروزوموناس و نیتروباکتر به نیترات تبدیل می شوند. در حالت عادی گیاه بعد از جذب نیترات آن را در ریشه اشیا و به ترکیبات آمونیاکی تبدیل می کند. آنگاه این ترکیبات از طریق سیستم آوندی به قسمت های مختلف گیاه منتقل شده و فرایندهایی که نیاز به ازت دارند نه کار گرفته می شوند، چنانچه میزان نیترات خاک به دلیل مصرف بیش از حد کودهای ازته افزایش یابد گیاه توانایی لازم برای اشباع این ماده را نداشته و این ترکیب با مکانیزم انتقال توده ای و از طریق سیستم آوندی وارد اندام های گیاه می شود.

کاهش مصرف کود ازته:

در برخی کشورهای توسعه یافته با استفاده از مدل کامپیوتری و دستگاه کالریفیل متر، میزان مصرف کودهای ازنی را ۲۰-۱۵ درصد کاهش داده اند.

منابع مورد استفاده

ملکوتی، م.ج.، باسی، برویی، و س.ج. طباطبایی. ۱۳۸۳. مصرف بهینه کود گامی موثر در افزایش عملکرد، بهبود کیفیت و کاهش آلاینده ها در محصولات سبزی و میوهی و ارتقای سطح سلامت جامعه. نشر علوم کشاورزی، چاپ اول.

Lorenz OA Potential nitrate levels in edible plant parts University of California OA ۱۹۷۶
Malakouti MJ and A Bybordi ۱۹۹۹ Effects of K, Zn and Mn on the reduction of nitrate and cadmium in potato tubers ۱۲ th EAPR conference Sorrento Italy
SCF Scientific Committee on Food Opinion on nitrate and nitrite expressed on ۲۲ Annex ۴ to Documental. ۵۶۱۱۹۵۹۵ European Commission Eds Brussels p ۳۳ September ۱۹۹۵
۱۹۹۵

The Commision of the European Communities Commission regulation EC No ۱۹۷.۵۷
Setting maximum levels for certainb contaminants in foodstuffs Official Journal of the European Communities N۳۱:۴۸-۵۰. ۱۹۹۷

**نکات ایمنی بخاری‌های بدون دودکش**

منبع: <http://salamatiran.com>

درباره این بخاری‌های گرم‌تر، کوچک‌تر اما خطرناک‌تر چه می‌دانید؟

این روزها زندگی در خانه‌های کوچک با متراز کم سبب شده تا استقبال از وسایل کوچک و کم‌جمع بیشتر شود. بخاری‌های بدون دودکش هم نمونه‌ای از این وسایل است که در فصل سرد به دلیل حجم کم و گرم‌داهی بیشتر مورد استقبال قرار گرفته می‌گیرد. علاوه بر حجم کم، نصب و حمل و نقل آسان، راندمان بالا و صرفه‌جویی در مصرف سوخت هم از نکات مثبت این بخاری‌ها است. اما کارشناسان ایمنی و استاندارد می‌گویند نباید از این بخاری‌ها در اتاق خواب، حمام و اتابری و فضاهای بسته و بدون تهویه استفاده کرد. بخاری‌های گازی بدون دودکش یکی از وسایل گرم‌زایی است که استفاده نادرست از آنها خطرناک است. به همین علت اطلاعات و نکات ایمنی مربوط به این بخاری‌ها را با هم مرور می‌کنیم و پرسش‌های رایج درباره این محصول را پاسخ می‌دهیم.

۱) هنگام استفاده از بخاری‌های بدون دودکش چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟

اول اینکه به حجم و فضای اتاق و محلی که بخاری نصب می‌شود، توجه کرد. اتاقی که بخاری در آن نصب می‌شود باید به اندازه کافی بزرگ باشد، به عنوان مثال یک بخاری با ظرفیت ۴ هزار و ۲۰۰ کیلوکالری یا ۵ کیلووات به اتاقی با حجم حداقل ۱۰۰ مترمکعب یعنی چیزی حدود ۳۰ مترمربع فضا نیاز دارد. این نکته هم باید مورد توجه قرار گیرد که در هیچ شرایطی استفاده از بخاری‌های بدون دودکش در فضایی کمتر از ۱۵ مترمکعب توصیه نمی‌شود.

دوم اینکه علاوه بر این فضا باید به حجم هوای تازه هم توجه کرد و به ازای هر کیلووات، درجه‌ای به اندازه ۵۰۵ سانتی‌متر در نظر گرفت. یعنی برای یک بخاری با ظرفیت ۴ هزار و ۲۰۰ کیلوکالری یا ۵ کیلووات باید درجه‌ای به مساحت ۵۰۲۵ سانتی‌متر که به هوی تازه راه داشته باشد. در نظر گرفت. این درجه باید هم‌زمان با روشن بودن بخاری، باز باشد. هیچ گازی بدون اکسیژن نمی‌سوزد و اگر هوای تازه نماند نشود، در اثر سوختن گاز، اکسیژن فضا به شدت پایین آمده و مونوکسید و دی‌اکسید کربن بالا می‌رود و سمومیت و گاز گزهنگی اتفاق می‌افتد.

۲) در چه محل‌هایی نباید از این بخاری‌ها استفاده کرد؟

نصب و استفاده این نوع بخاری در اتاق خواب، حمام، اتاق‌های زیر شیروانی، فضای زیر پله، اتابری، شیرخوارگاه‌ها، مهمدهای کودک و مراکز نگهداری کودکان، اتاق بازی بچه و فضاهای محدود، کوچک و بدون تهویه غیر مجاز است.

۳) این بخاری‌ها واقعاً گرمای بیشتری تولید می‌کنند؟

معمولا ظرفیت حرارتی این بخاری‌ها کمتر از بخاری‌های دودکش‌دار است و طبق استاندارد ظرفیت حرارتی آنها نباید از ۷ هزار و ۲۰۰ کیلوکالری در ساعت بیشتر باشد. در بخاری‌های دودکش‌دار هوای گرم ناشی از محصولات احتراقی که گرمای بسیار زیادی هم دارند، از طریق دودکش به بیرون هدایت می‌شود اما در این بخاری‌ها این مواد که حاوی گازهای گرم محصولات احتراق، اکسیژن کم و مونوکسید و دی‌اکسید کربن بسیار زیاد است، در داخل اتاق می‌ماند و دمای اتاق را بالا می‌برد.

۴) درباره بخاری‌های مجهز به سیستم ODS باز هم جای نگرانی وجود دارد؟

ODS تنها یک وسیله ایمنی است و طبق استاندارد تمام بخاری‌های بدون دودکش باید به این سیستم مجهز باشند. این سیستم میزان



اکسیژن هوای اتاق را می‌سجد و اگر غلظت اکسیژن به کمتر از ۱۸ درصد برسد، جریان گاز را قطع کرده و بخاری را خاموش می‌کند. نکته مهم این است که مجزه یودن دستگاه به وسیله ایستی خطر را نفی نمی‌کند. سیستم ODS مانند ترمز ماشین است. همان‌طور که وجود ترمز در خودرو روند رانند با سرعت بالا را از بین نمی‌برد، وجود این سیستم هم خطر را رفع نمی‌کند.

۵) بخاری‌های غیراستاندارد در بازار وجود دارد؟

معاونت نظارت بر اجرای استاندارد موسسه استانداراد و تحقیقات صنعتی با اجرای طرح جامع نظارت بر بازار، تمام محصولات مشمول مقررات اجباری استاندارد از جمله بخاری‌های گازسوز موجود در بازار را بررسی می‌کند و محصولات فاقد علامت استاندارد و بدون کیفیت را توقیف کرده و با تولیدکنندهٔ گان و فروشندهٔ گان این محصولات برخورد می‌کند. بخاری‌های بدون دودکش هم شامل قانون استاندارد اجباری هستند و کافی است مردم هنگام خرید به نشان استاندارد روی کالا توجه کنند.

**قتل در آرامش**

مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن

گاز مونو اکسید کربن بی رنگ و بی بو بوده که بر اثر احتراق ناقص تولید می شود؛ به طوری که بخاری، آبخگرمکن، شومینه و اجاق گازها به علت سیستم تهویه نامناسب (دودکش) عامل مسمومیت با گاز مونو اکسید کربن (CO) می شود.

اصول ایمنی و پیشگیری از گاز گرفتگی و مسمومیت با مونوکسید کربن

کنترل و انسداد منافذ مسیر دودکش قبل از راه اندازی بخاری بهترین راه پیشگیری از بروز حوادث مسمومیت به شمار می رود و دقت و توجه به داغ بودن دودکش نیز بهترین آزمایش سلامت دودکش است.

همچنین داشتن کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت باهما برای جلوگیری از عدم بروز خاموشی بخاری و به دنبال آن انتشار گاز، CO، اهمیت بالایی دارد. فراموش نکنید استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد در پیشگیری از این مسمومیت از اهمیت بالایی برخوردار است و بخاریهای بدون دودکش به هیچ عنوان از تولید گاز CO، بسیار ساده است.

پیشگیری از مسمومیت با گاز (CO) بسیار ساده است

- استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد در پیشگیری از این مسمومیت از اهمیت بالایی برخوردار است و بخاریهای بدون دودکش به هیچ عنوان از تولید گاز CO، جلوگیری نمی کنند.

- کنترل و انسداد منافذ مسیر دودکش قبل از راه اندازی بخاری بهترین راه پیشگیری از بروز حوادث مسمومیت به شمار می رود.
- دقت و توجه به داغ بودن دودکش نیز بهترین آزمایش سلامت دودکش است. اگر لوله دودکش بخاری شما سرد است دلیل آن خارج نشدن محصولات احتراق و گازهای سمی از دودکش است. دراین صورت باید فسنم رفع نقص، به طور موقت با باز کردن قسمتی ازدر یا پنجره، تهویه در محیط ایجاد نمایند.

- همچنین داشتن کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت باهما برای جلوگیری از عدم بروز خاموشی بخاری و به دنبال آن انتشار گاز CO، اهمیت بالایی دارد.

- رنگ شعله بخاری و وسایل پخت و پز باید آبی باشد و چنانچه رنگ شعله قرمز، زرد و یا نارنجی باشد، حتماً نقص در سوخت رسانی و کمبود اکسیژن در محیط است که سریعاً باید تعمیر و سوخت رسانی شود. اگر رنگ شعله بخاری آبی نباشد ممکن است هوای کافی به بخاری نرسیده و تولید گاز مونوکسید کربن کند.

- در صورت استفاده از وسایل گرمایشی مانند بخاری و شومینه، نباید تمامی روزنه های جریان هوا در منزل و بویژه اتاق خواب مسدود شود.

- از نصب آبخگرمکن در حمام، روشن کردن شعله های اجاق گاز در آشپزخانه برای گرم نگه داشتن محیط داخل خانه، جداً خودداری کرد.

- شومینه مشترک برای چند واحد در صورت کوچک بودن اندازه مجرای خروجی و لوله کشی آن باعث برگشت دود از شومینه روشن طبقات پایین به داخل آپارتمان در شومینه خاموش طبقات بالا می گردد.

- انتهای تسمای دودکشها باید حداقل یک متر از سطح بام و حداقل یک متر از دیوار چایی بام فاصله داشته و دارای کلاهک مخصوص (به شکل H) باشد.

- دودکش واصلات آن باید از جنس مقاوم و بدون هیچ گونه منفذ یا نشی در تمام آن باشد و به کارگیری لوله های آکاردیونی آلومینیومی مجاز نیست.

- تیب لوله های افقی درداخل واحدها باید مثبت و رو به بالا و ارتفاع عمودی لوله در بیرون حداقل سه برابر طول افقی آن باشد.
- قطر لوله دودکش باید مساوی یا بزرگتر از قطر لوله خروجی دستگاه گازسوز باشد.

- اگر فضای خود را با شوفاژ و سیستم حرارت مرکزی گرم می کنید، درزبندی و بستن منافذ به منظور جلوگیری از اتلاف حرارتی بلاملاح می باشد.

- در صورتی که از بخاریهای گازسوز به منظور گرمایش محیط استفاده می کنید، حتما مختصری تهویه از طریق در یا پنجره در فضا ایجاد نمایند. از درزبندی و بستن کامل منافذ خودداری کنید.

- از قراردادن لوله خروجی بخاری به داخل ظرف آب جداً خودداری کنید.

- از به کار بردن وسایل گرمایشی بدون نصب دودکش و یا دارای نقص در دودکش جداً خودداری کنید.

- آبخگرمکن های دیواری گازی اگر به مدت طولانی روشن باشند، خطرناک می شوند.

- به کارگیری آبخگرمکن های دیواری در فضاهای بسته یا مکانهای بدون جریان هوا مجاز نیست.

- هر وسیله گازسوز باید دارای یک دودکش مستقل و منتهی به فضای بیرون باشد.

- تمام مسیر دودکشها را به منظور اطمینان از هدایت مناسب محصولات احتراق به فضای بیرون کنترل کنید.

- هیچ گاه از کیاب یز یا مثل درون خانه، گاراژ یا محوطه بسته استفاده نکنید.

- هیچ گاه از چراغ یا بخاری نفتی یا گازی که بدون دودکش است، درون خانه، بخصوص هنگام خواب استفاده نکنید.

- درون خانه، بویژه در محل خوابان دستگاه هشدار مونواکسید کربن نصب کنید.

- تعمیر وسایل گرمایشی توسط افراد غیر مجرب و بی تجربه و یا نصب آنها توسط افراد خانواده باعث ایجاد خطر می شود.

علام مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

علامت مسمومیت با مونوکسید کربن می تواند طیف وسیعی از علائم را شامل گردد که در دیدارهای مختلفی دیده می شود.
مأسفانه بسیاری از این علائم شبیه به علائم سرماخوردگی است و بسیاری از افراد فکر می کنند به دلیل سردی هوا دچار سرماخوردگی شده اند.سعی می کنند که بخوانند.ابتلا تمام افراد خانواده به علائمی شبیه به آنفلوآنزا و بروز مسمومیت در افراد دیده می شود.

سررد، ضعف جسمانی، سرگیجه و بی قراری، تهوع و استفراغ، خیسبازه کشیدن بیش از حد و کاهش دیند از علائم عمومی مسمومیتها با مونوکسید کربن هستند.

همچنین حالت خواب آلودگی شدید، کسلی، خستگی و کاهش قدرت عضلانی از جمله علائم اولیه مسمومیت در افراد به شمار می روند.
چنانچه افراد در این مرحله متوجه چنین علائمی شدند، با خارج شدن از فضای آلوده می توانند از پیشرفت مسمومیت پیشگیری کنند.

علامت مراحل پایانی و نزدیک به مرگ:

کبودی دست، دور لبها و توک انگشتان از علائم پایانی مسمومیت با گاز CO، به شمار می روند. که در نهایت فرد دچار تنگی نفس شده و فوت می کند.

گروه های در معرض خطر

تمامی افراد در معرض خطر قرار دارند، ولی کودکان، زنان باردار و سالمندان گروه آسیب پذیر و در معرض خطر بیشتری با مونوکسید کربن هستند و علائم مسمومیت در آنان سریع و با شدت بیشتری ایجاد می شود.
همچنین غلظت گاز مونوکسید کربن در فضای اتاق در ایجاد مسمویت بسیار مؤثر است.

چگونگی برخورد با افراد مسموم شده با گاز مونوکسید کربن

- فرد مسموم را از محیط آلوده به هوای آزاد منتقل کنید

- بقیه پیرامن و کمربند و لباسهای تنگ فرد مسموم را باز کنید

- درصورت امکان اکسیژن دهی، به فرد مسموم انجام شود

- باز نگه داشتن راههای هوایی و تماس با اورژانس ۱۱۵در مراحل بعدی درمانی باید مورد توجه قرار گیرد

به یاد داشته باشید که خارج کردن افراد مضموم از محیط آلوده و قرار گرفتن در محیط باز از مهمترین اقدامات پیشگیرانه به شمار می آید.

**مجاورت با مواد یک زده موجب ابتلای افراد به افسردگ**

بررسی‌ها نشان داده ، افرادی که در مجاورت مکانهای آلوده و مرطوب زندگی می کنند با توجه به اینکه احتمال رشد کپکها در این نواحی بیشتر است بیشتر دچار افسردگی می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زهم ، بررسی محققان از وضعیت سلامتی مردم در چندین شهر در شرق و غرب اروپا نشان می دهد ، البته لطف زندگی در مکانهای مرطوب موجب بروز این عارضه نمی شود اما بی توجهی نیست به آلودگی ها و کپکها موجب افزایش افسردگی در افراد می شود.

بر اساس این گزارش ، اما با این وجود هنوز برای اعلام نظر قطعی در مورد رابطه میان آلودگی ها و رطوبت با افسردگی زود است و نیاز به بررسی های بیشتری در این زمینه می باشد.

مدیر تحقیقات دانشگاه برلن در این مورد اعلام کرده است که برخی از شواهد علمی اولیه نشان می دهد که تماس زیاد با کپک می تواند منجر به ابتلا به افسردگی شود.

**ده عادت مهم مخرب مغز**

- ؟قدم مصروف مسبحانه : افرادی که مسبحانه نمی خوردند سطح قندخون پائین تر خواهند داشت ، این مسئله منجر به ترسیدن مقدار کافی مواد غذایی به مغز و در نتیجه دژنراسیون (تحلیل بافت) مغز خواهد شد .

- ؟پرخوری : پرخوری باعث سفتی شریانهای مغزی و در نتیجه منجر به کاهش قدرت مغز می شود .

- ؟دخایات : مصرف دخایات باعث چروکیدگی متعدد مغز و در نتیجه پیداری آلزایمر می شود .

- بصرف زیاد فند: مصرف زیاد فند می تواند باعث تداخل در جذب پروتئین ها و سایر مواد غذایی و در نتیجه سوء تغذیه شده و باعث اختلال در تکامل مغز شود .
- آلودگی هوا: مغز بزرگترین عضو مصرف کننده اکسیژن در بدن ما است . هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن رسانی به مغز و در نتیجه کاهش کارایی مغز خواهد شد .
- کم خوابی: خواب به مغز ما اجازه استراحت می دهد . محرومیت از خواب به مدت طولانی باعث تسریع مرگ سلولهای مغزی می شود .
- پوشاندن سر هنگام خواب: خوابیدن با سر پوشیده باعث افزایش غلظت دی اکسیدکربن و کاهش غلظت اکسیژن شده که می تواند منجر به اثرات مخرب مغزی شود .
- کارکردن سخت فکری در طی بیماریها: کار فکری زیاد یا مطالعه در هنگام بیماری منجر به کاهش کارایی مغز و افزایش صدمه به مغز می شود .
- فقدان تحریرک فکری: تفکر بهترین راه تمرین مغز است. فقدان فعالیت فکری می تواند باعث چروکیدگی مغز شود .
- ??بندرت صحبت کردن: مکالمه هوشمندانه باعث تسریع کارایی مغز می شود

**چگونه بهتر بشنیم**

صاف نشستن روشی است که والدین همواره به کودکان متذکر می شوند و سالهاست که این مدل نشستن، بر مبنای این تئوری که قرار گیری بالاتنه در هر حالتی به جر ۹۰ درجه فشار کاذب به کمر وارد می کند، توصیه گردیده است. اما نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد، که این روش چندان دور از اشکال نیست؛ هر چند والدین ممکن است ناکیده داشته باشند صاف نشستن در حالتی که ران ها موازی با زمین قرار دارند، بهترین روش است.
مطالعات جدید نشان داده که این حالت فشار را بر مهره های انتهایی کمر افزایش می دهد.
سی سال پیش دانشمندان با استفاده از سنزینگ هایی که در پشت افراد داوطلب وارد می کردند، میزان فشاری را که در حالات مختلف نشستن به کمر آنها وارد می شد، اندازه می گرفتند.
در آن زمان دانشمندان به این نتیجه رسیدند، که نکیه دادن و زاویه نود درجه ایده آل ترین حالتی است که شدت فشار مفسر برای کمر را تا حد ممکن کاهش می دهد.
کلیه تحقیقات دیگری نیز که تا به امروز در این زمینه انجام شده، به نوعی تأییدی بر صحت این امر بوده است.

اما اکنون در سال ۲۰۰۶، طی تحقیقاتی که با دستگاههای پیشرفته تر انجام شده است، اعضای یک تیم تحقیقاتی، ۲۲ فرد داوطلب را در دانشگاه ابردین (Aberdeen)اسکانلند، در سه حالت مختلف نشستن، مورد آزمایش قرار داده اند. در حالت اول بالاتنه به جلر خم شده و نسبت به رانها زاویه حاده تشکیل داده و در حالت دوم بالاتنه کاملاً صاف و با ران ها زاویه ۹۰ درجه ساخته است. این دو حالت بیشترین حرکت را در ستون فقرات ایجاد کرده و با فشار زیادی که به این ناحیه وارد می کنند، باعث می شوند ماده داخلی مهره های ستون فقرات در بگk خط قرار نگیرد و از فرم اصلی اش خارج شود.
در حالت سوم، افراد با زاویه ۱۳۵ درجه به نکیه عقب دادند، در حالیکه پاهایشان بر روی زمین قرار داشت و با رانها زاویه منفرجه ساختند. این حالت کمترین آسیب را به مهره ها، کمر و ستون فقرات وارد می کند.
بر طبق نتیجه بدست آمده از این مطالعات، نشستن در حالتی که شخص به پشت نکیه داده و زاویه بین رانها و کمرش بیشتر از ۹۰ درجه باشد، بسیار مناسب تر از حالتی است که فرد با زاویه ۹۰ درجه بنشیند.
به طور خلاصه می توان گفت: " نشستن با زاویه ۹۰ درجه به کمر فشار می آورد، نکیه دادن به عقب و متمایل کردن کمر به سمت پشت، کمترین آسیب را به ستون فقرات وارد می کند."!

**تأثیر انجماد بر کیفیت مواد غذایی**

بسته بندی مواد

س: چه نوع پوششی برای بسته بندی مواد غذایی مناسب است؟

ج: پوششی بسته بندی باید ضد رطوبت و تخریب باشد، با دوام بوده و چکه نکند. در دمای پایین چروک نشده و شکننده نشود. در برابر روزن، چربی غذا و با آب مقاومت نماید. از جذب طعم و یا یوی سایر غذاها جلوگیری نماید. به سادگی بسته و سفت شود و به راحتی علامتگذاری گردد. وسایل بسته بسته بندی خوب شامل: ظروف محکم از جنس آلومینیوم و شیشه و پلاستیک، قوطیهای ضخیم و موم انبوه، کیسه های نایلونی و ورق های بسته بندی ضد رطوبت، تخریر و کاغذهای سفلفون مخصوص منجمد کردن می باشد.

س: آیا از فویل آلومینیومی می توان به عنوان بسته بندی فریزر استفاده کرد؟

ج: از فویل های آلومینیوم ضخیم می توان به عنوان بسته بندی استفاده کرد، زیرا می توان آن را به سادگی پاره یا سوراخ کرد. عاقلانه است که از یک لایه اضافی هم استفاده نمایید. فویل های آلومینیومی نازک(توخ خانگی) برای انجماد مواد غذایی مناسب نمی باشند، زیرا به راحتی پاره می شوند.

س: آیا کاغذهای مومی برای پوشش، بسته بندی مناسب هستند؟

ج: خیر، کاغذهای مومی ضدتخریر و رطوبت نیستند.

س: آیا می توان از کیسه های پلاستیکی زپ دار برای پوشش استفاده کرد؟

ج: بله، در صورتی که برای فریزر طراحی شده و بر روی جیب آنها عبارت " برای استفاده در فریزر " درج شده باشد.

س: آیا می توان از کارتن های بنیر یا ظروف شیر برای انجماد مواد غذایی استفاده نمود؟

ج: کارتن های مقوایی بنیره، خامه یا شیر به طور کامل ضد رطوبت و تخریر نبوده و برای انجماد طولانی مدت در فریزر مناسب نیستند.

بهترین دما برای نگهداری مواد غذایی در فریزر صفر درجه فارنهایت (۷- درجه سانتیگراد) است.

س: در صورتی که سبزیجات را حرارت نداده باشیم، آیا می توان یا خیال راحت از آنها استفاده کرد؟

ج: بله، آنها برای خوردن سالم هستند، اگر چه کیفیت ( رنگ، طعم و بافت) آنها تقلیل یافته است. حرارت دادن باعث کندی یا توقف فعالیت های آنزیم های می گردد که باعث از دست رفتن طعم، رنگ و بافت سبزیجات می شوند.

س: چگونه می توان ذرت درسته را حرارت داد تا طعم چوب آن را بگیرد؟

ج: بلال درسته را طبق زمان توصیه شده حرارت دهید، سپس آن را در آب بج به سرعت سرد نمایید، به طوری که دانه های ذرت کاملاً سرد شوند. قبل از پخت کمی بج آن را ذوب نمایید.

س: آیا بج سبزیجات منجمد قبل از پخت باید کاملاً ذوب شود؟

ج: برای بیشتر سبزیجات خیره، اگر بج آنها را ذوب نکنید، طعم تازه تری خواهند داشت. ولی در مورد ذرت درسته و سبزیجاتی که دارای برگ هستند، بهتر است کمی قبل از پخت، بج آنها را ذوب کنید.

س: آیا لازم است نخود و پانلا را قبل از آن که از غلاف خارج نشود، شست؟

ج: خیره هیچ سبزی را نباید قبل از درآوردن بوسه، یا جدا کردن مواد زائدشان مانند آفتال، حشرات، برگ ها و... شست.

فرآورده های دامی:

س: آیا باید بج گوشت و ماهی را پیش از پختن ذوب کرد؟

ج: خیر، در صورتی که زمان کافی برای طبخ در اختیار دارید، می توان گوشت و ماهی را از مرحله انجماد مستقیماً پخت. زمان پخت بستگی به اندازه گوشت و نحوه پزش آن دارد. تکه های بزرگ گوشت منجمد ۵۱ برابر زمان پخت گوشت تازه زمان می برد. تکه های کوچک گوشت که به لایه های نازک بریده شده اند، نظیر استیک ها و قیمه ها، زمان کمتری می برند. حرارت دادن سبزیجات در آبجوش قبل از فریز کردن آنها، باعث کندی یا توقف فعالیت های آنزیم هایی می گردد که باعث از دست رفتن طعم، رنگ و بافت آنها می شوند.

س: آیا می توان بج گوشت فرمز یا سفید را در فرهای معمولی ذوب کرد؟

ج: گوشت های سفید و فرمز را هیچ گاه نباید در فرهای معمولی یا دمای اتاق ذوب کرد. سرعت رشد باکتری ها و فاسد شدن گوشت در دمای معمولی اقل،بسیار بسیار بالاست. بج گوشت های سفید یا فرمز را در یخچال و یا همان بسته بندی اولیه ذوب نمایید. در صورتی که می خواهید ذوب بج سریع تر انجام شود، بسته بندی را شل کنید. اگر باز هم سریع تر می خواهید بج را ذوب کنید، گوشت را دریک کیسه نایلونی گذاشته و در آب ولرم قرار دهید. گوشت را تا زمانی ذوب کنید که قابل خم شدن باشد. گوشت های سفید و فرمز را می توان با اطمینان خاطر در مایکروویو ذوب کرد.

س: چرا سرد کردن گوشت های سفید و فرمز پیش از انجماد مهم است؟

ج: گوشت های سفید و فرمز تازه ذیح شده باید در درجه ی ژردت ۳۶-۲۴ درجه فارنهایت(صفر تا ۱ درجه ی سانتیگراد) در یخچال قرار داد تا گرمای بدن حیوان از لاشه کاملاً خارج شود. سرد کردن لاشه، رشد باکتری ها را کاهش می دهد. گوشت گوساله و بره را ۲۴ ساعت و گوشت گاو را ۵ تا ۷ روز در سردخانه قرار می دهند.

س: آیا می توان بولفلون (یا مرغ) شکم پر را منجمد کرد؟

ج: مواد داخلی شکم مرغ یا بولفلون باید جداگانه منجمد شوند. در مورد هر غذایی زمان مورد نیاز برای انجماد، مدت زمانی است که در طی آن، مرکز آن غذا منجمد می گردد

**سلامت احسیاتیل را بهبود بخشید**

مهم نیست جقدر در نظر احساسی قوی باشید، خیلی اوقات پیش می آید که در دام قفسردگی گرفتار می شوید. شربه ها و آسیب های روحی و احساسی برای همه ما اتفاق می افتد—چه به خاطر از به هم خوردن رابطه تان باشد، چه به خاطر از دست دادن کارتان یا مرگ یکی از عزیزان. این واقعیت که احساس ناراحتی خواهید کرد کاملاً بدیهی و مشخص است. خیلی از آدم ها از غم و اندوه پیش از حد از پا درآمده اند، مدام یاد ناراحتی ها و تجربیات تلخ گذشته خود می افتند و ایستادن را به دنیا از دست داده اند. بهبودی روندهی بسیار کند است، اما بعضی کارها به تسریع این روند کمک کرده و باعث می شود سریعتر به وضعیت عادی زندگی خود برگردید.

در زیر به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند با تغییر رفتارتان سلامتی احسیاتیل را سریعتر به دست آورید.

سلامت جسمیتان را حفظ کنید

اولین اشتباهی که افراد بعد از یک ضربه روحی و احساسی مرتکب می شوند، این است که اجازه می دهند فروپاشی ذهنیتان،

فروپاشی جسمی را نیز به وجود آورد.خوی است این ضرب العتل را همیشه به یاد داشته باشید که عقل سالم در بدن سالم است.
تغذیه سالم به حفظ تعادل جسمیتان کمک کند تا دیگر از نظر جسمی احساس سنگینی و کسالت نکند-حتی اگر از نظر ذهنی همچنین احساسی داشته باشید.

چون استرس و فشارهای روحی-روانی علاوه بر ذهنتان بر جسمتان نیز فشار می آورد، بدنتان می تواند از هر کمکی برای مقابله با این ضربه های روحی استفاده کند. علاوه بر این، هرچه بیشتر ورزش کنید، احساس بهتری خواهید داشت و وضعیت ظاهریتان هم بهتر خواهد بود.
تاثیر ورزش در درازمدت ظاهر خواهد شد، پس اگر به حال حاضر ورزش به نظرتان کاری پربزجمت و دشوار آمد، مطمئن باشید که در آینده فرایند زیادی عایدتان خواهد کرد.

قرار دادن ورزش جزه یکی از برنامه های روزانه به شما کمک می کند برنامه زندگیتان منظم تر شده و شب ها راحت تر بخوابید. خوب بخوابید.

بدون خواب کافی، قدرت تمرکز انسان از بین می رود و درواقعی که فرد می خواهد از یک ضربه روحی بهبودی حاصل کند، برای او بسیار مضر خواهد بود.
اگر به خاطر کابوس ها یا سایر مشکلات ناشی از ضربه روحیتان، در خوابیدن مشکل پیدا کرده اید، یک مشاور یا پزشک می تواند به شما کمک کند.
درغیر اینصورت، با رفتن به رختخواب بر یک ساعت مشخص در شب و بیدار شدن در یک ساعت مشخص بدنتان را آرامتر کنید.

افزودیکه مشکلات و ناراحتی های احساسی را تجربه می کنید، معمولاً نیازهای جسمیتان را فراموش می کنید اما اگر تعادل فیزیکیتان را حفظ کنید، راحت تر و سریعتر می توانید از ضربه روحیتان بهبودی حاصل کنید. با داشتن ساعات مشخص و منظم خواب در شب، مطمئن خواهید شد که در طول روز کاملاً هوشیار هستید و میتوانید با اطرافیان ارتباط برقرار کنید. به طور کلی، ذهنی که خوب استراحت کرده باشد، به شما کمک می کند بر احساساتان غلبه کنید و سریعتر تواناید از مشکلاتتان بگذرید.

حواس خود را به چیز دیگری معطوف کنید

یک سرگرمی جدید برای خود پیدا کنید—مثلاً یک ورزش، کتابخانه یا یک کلاس آموزشی. این به شما کمک می کند به دو طریق روند بهبودی خود را تسریع کنید: اول اینکه به شما کمک می کند در زمانیکه ذهنتان درگشکنش برای بهبودی است، زمانتان را با قاعده و نظم بیشتری سپری کنید.
پرت کردن توجه احساساتان به شما زمان می دهد بفهمید چه اتفاقی برایتان افتاده، ضمن اینکه به فعالیت ها و مسائل دیگری هم باید فکر کنید.
دوم اینکه با اینکار فصلی جدید در زندگیتان را آغاز خواهید کرد. این کار به شما کمک می کند از لحاظ ذهنی خودتان را از مشکلات احساستان جدا کرده و به آینده نظر داشته باشید. سرگرمی ها و فعالیت های جدید همچنین به شما کمک می کند با افراد تازه هم آشنا شوید.

برای ساعت های روزتان برنامه ریزی کنید

درست است که نمی توانید هیچ تاریخ مشخصی را تعیین کنید و بگویید که از آن زمان به بعد بهبود خواهید یافت، اما یک نقطه شروع به خودتان می دهید که به حال خود غم و غصه بخورید. بعد از آن زمان باید به خودتان بگویید که دیگر غصه خوردن صلاح نیست و هیچ دردی را دورا نمی کنید، اما باز هم باید مشغله های احساسی دیگری داشته باشید.
اینکار باعث می شود از اینکه وقت عمرتان را صرف غصه خوردن به حال و روزتان می کنید، انوسو بخورید.
بندترین کاری که می توانید انجام دهید این است که در اول کار واندوم کنید که مشکلی برایتان اتفاق نیفتاده است—اگر اینکار را کنید، ناراحتی و ضربه روحیتان بعدها به شکلها و فرم های دیگر ظاهر شده و مشکلات بزرگتری را برایتان به وجود می آورد.
دروغش باید زمان لازم را برای غصه خوردن به خودتان بدهید.

از طرف دیگر، خیلی افراد آفتقدار درگیر این ناراحتی های خود هستند که زندگی هادی خود را فراموش می کنند. اگر همه ساعت های روزتان را صرف غصه خوردن بگذرانید، مطمئن باشید از زندگی کردن می مانید، و به این طریق همه دوستانتان را هم از دست می دهید. به همین دلیل باید برای ساعات روزتان برنامه ریزی کنید.

به کسی تکیه کنید

در اینگونه مواقع نباید حصارهای دور خودتان بکشید و فقط و فقط با خودتان حرف بزنید.
دروغش ازدیگران کمک بگیرید. با دوستان نزدیک و اعضای خانواده تان درودول کنید.
ممکن است در اینگونه مواقع بخواهید به حال خودتان باشید، بعضی اوقات اشکالی ندارد. اما اگر بخواهید همه درها را به روی خود ببندید و با هیچکس ارتباط نداشته باشید، بیشتر در افسردگی و ناراحتی خود غرق می شوید و دست کسانی که برای کمک به سمتان آمده اند را هم کنار می زنید.

دروغش باید ازاین کمک ها استفاده کنید تا دوباره به زندگی عادی خود برگردید و بر غم و غصه هایبان غلبه کنید.

ناراحتی ها را دور بپزید

اگر با دیدنی تازه به همه چیز نگاه کنید، به بهبودی شما کمک می کند. سعی کنید به تاثیرات مثبت اتفاقی که برایتان افتاده یا تاثیرات منفی که درنتیجه آن عایدتان می شود فکر کنید. اگر کارشان را از دست داده اید، راحت ترین کار این است که با خود فکر کنید عزیزترین چیز زندگیتان را از دست داده اید. اما به جای این سعی کنید به مسائلی فکر کنید که می تواند این وضعیتتان را ارتقا دهد.
فرست های تازه ممکن است برایتان اتفاق بیفتد. حتی این ضربه روحی می تواند قدرت و بینش احساسی به شما دهد که هیچوقت فکرش را هم نمی کردید. پس به جای غصه خوردن به فرست های تازه ای فکر کنید که در آینده به سرافتان می آید و باعث می شود مسائل گانده فقط چیزی باشد که گذشته است.

**عادات سالم فر زندگی**

انتظار ندارید که ماشینتان بدون تعویض روغن موتور، ۱۰۰۰۰۰ کیلومتر راه برود، پس چرا توقع دارید که سلامت بدنتان بدون قوت لازم تأمین شود؟ یا به کارگیری عادات زیر در زندگی روزمره تان، سلامت عمومیتان را تضمین کنید.

۸ لیوان در روز آب بنوشید

سالیان سال است که سعی دارند این عادت سالم را د رمغز ما فرو کنند اما هنوز هم آن را رعایت نمی کنید. واقعیت این است که باید در روز به اندازه کافی آب بنوشید. برحسب اینکه کجا زندگی می کنید (در نواحی خشک یا بارانی، نیاز شما به آب کمتر و بیشتر می شود. اگر زیاد ورزش می کنید و حین ورزش زیاد عرق می کنید، به آب بیشتری نیاز دارید.
درغیر اینصورت روزی ۸ لیوان آب برای شما کافی است. مصرف آب شما باید آفتقدر باشد که ادرارتان کاملاً شفاف باشد. با مصرف آب کافی، آب مورد نیاز برای تنظیم دمای بدن، تصفیه مواد زائد، و حمل اکسیژن و موادمغذی به سلول ها و قیره تأمین می شود.

در روز ۱۰ وعده از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید

ممکن است به نظرتان زیاد برسد، اما وعده ها را باید بشمارید نه تعداد سبب و پرتقال هایی که میخورید. ۱۰ وعده در روز یعنی حدود ۵ تنجان میوه و سبزیجات. مثلاً یک سیب کامل را می توانید در دو دو وعده بخورید. بگت تنجان استناج پنخه هم دو وعده به حساب می آید. در آخر، باید در هر وعده غذایی و بعنوان میان وعده و تنقلات از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

تحقیقی که در دانشگاه هاروارد انجام گرفت، نشان می دهد که افرادی که ۸ تا ۱۰ وعده در روز از میوه ها و سبزیجات استفاده می کنند، ۳۰٪ کمتر از سایرین دچار حملات قلبی می شوند. همچنین میوه ها و سبزیجات انرژی لازم را برای بدنتان فراهم کرده و به تثبیت وزنن هم کمک می کند.

۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید

بدن شما جزء تنها دستگاه هایی است که با استفاده بیشتر تقویت می شود. کسی در مورد آن فکر کنید: هر دستگاه دیگری به فکر کنید، با استفاده بیشتر، تحلیل می رود اما شما با ورزش و تحرک احساس بهتری پیدا می کنید، قوی تر می شوید، و راحت تر نفس می کشید.

پیاده روی درواقع یکی از ساده ترین و راحت ترین عادات سالمی است که می توانید وارد زندگیتان کنید. برای وارد کردن زمان بیشتر برای پیاده روی در روز، می توانید اتومبیلتان را کمی دورتر از محل کار پارک کنید و یقیه راه را پیاده بروید، و برگردید. مطالعات نشان می دهد که پیاده روی سلامت قلبی-عروقی شما را افزایش می دهد و طول عمرتان را بیشتر میکند.

سه رنگ فریج در روز داشته باشید

خیلی سخت است که بخواهید صبح تا شب مدام مشغول کار باشید، با ایجاد چند وقفه بین ساعات کار می توانید استرستان را پایین بیاورید و این مسئله جداً به سلامتتان کمک می کند. همه ما می دانیم که کار استرس می آورد، و وقتی که استرس پیدا می کنید، کورتیزول در خونتان بالا می رود تا بدنتان را برای موقعیتی پر فشار آماده کند. این مسوله باعث آسیب رسانی به سیستم ایمنی بدن، دستگاه گوارش، و دستگاه تناسلی می شود. اگر واقعاً استرس داشته باشید، بدنتان آدرنالین ترشح می کند که فشار خون را بالا برده و ضربتان قلب را زیاد می کند. با مرور زمان، بالا بودن مداوم کورتیزول و آدرنالین مشکلات جدی را برای سلامتی شما به همراه خواهد داشت. پس هر از چند گاهی از پشت کاپیوترتان بلند شوید و دو هوای آزاد نفس عمیق کشید.

فقط یک عدد شیرینی در روز بخورید

اگر ذائقه تان شیرین است، سعی کنید آن را کنار بگذارید. قند سرشار از کالری است و معمولاً چربی هم در خود دارد (به شکل شیرینی و شکلات) که آنهم سرشار از کالری است.
بعلاوه قند (و وزن) زیاد در طول زندگی می تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود که بیماری بسیار خطرناک است و عوارض جدی را برای سلامتیتان به همراه دارد. پس نا می توانید کمتر شکلات و شیرینی مصرف کنید.

در هفته فقط یک بطری کوچک نوشابه بنوشید

نوشابه می تواند عوارض جدی را برای سلامتیتان به همراه داشته باشد. اول اینکه کالری خالص است—شکر بدون هیچ ماده مغذی. و این کالری ها هیچ جا نمی روند.
مگر دور شکمتان. دوم اینکه اکثر نوشابه ها حاوی مقدار بالایی فروکتوز شهد. ذرت هستند که شهد بسیار شیرینی است که قند خونتان را بالا می برد و باعث می شود کید موادشیمیایی بیشتری برای بسن رنگ های خوبی تولید کند.

دو بار در روز دندانهایتان را مسواک کنید و از نخ دندان استفاده کنید

اگر قرار باشد بعد از هر غذا مجبور شوید که دندانهایتان را مسواک بزنید، لذت بردن از سلامت جسمی برایتان کار دشواری خواهد بود. خوب است که هر روز دندانهایتان را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید.
باینکار می توانید تا پایان عمرتان کیاب به دندان بکشید و پلان گاز بزنید. همچنین مطالعات نشان می دهد که باکتری های موجود در دهان نقش مهمی در بیماری های قلبی ایفا می کنند. بالا بردن مقدار باکتری های موجود در دهان، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. سالم زندگی کنید

کمی مراقبت و توجه فرایند خیلی زیادی را برایتان به ارمغان می آورد. کارهایی که در این مقاله به آنها اشاره کردیم، ممکن است به نظرتان آزار دهنده و سخت بیاید اما مطمئن باشید که سلامت شما را تضمین می کند و عمرتان را هم بیشتر می کند. خوب غذا بخورید، خوب ورزش کنید و استرستان را هم از بین ببرید، تا شاد و سالم زندگی کنید.

**رفع بوی نامطبوع وسایل آتیزخانه**

رفع بوی ظروف بلاستیکي:

برای از بین بردن بوی بد ظروف دردار و چمه های پلاستیک روزنامه مجله شده را در داخل ظرف قرار داده و در را محکم ببندید و بگذارید تمام شب را به همان حال بماند.

رفع بوی نامطبوع سنگ کنار ظرف شویی:

با مقداری پوست لیمو ترش یا پرتقال می توان در رفع بوی بد موفق بود.

رفع بوی نخته نان بری:

وقتی گشت مامی و سبزیجات بودار را روی نخته نان نری خورد می کنید بوی آنها را به خود جذب می کند برای از بین بردن بوی پیاز، سیر و مامی یک لیو ترش را از وسط نصف کرده روی سطح نخته بیدارید و با آنکه خمیری از جوش شیرین و آب درست کرده و روی نخته گذاشته سپس آب بکشید.

**چگونه خواب بهتری در شب داشته باشیم**

منبع: http://daneshnameh.roshd.ir/

کمبود خواب مناسب به علت ایجاد اضطراب و بی نظمی در فعالیت ها، تلاش هایمان را بی اثر می سازد. اگر شما از بی خوابی رنج می برید، پیدا کردن راه حل هایی برای یافتن علت بی خوابی و بازگشت به دوران قبل از مشکل بی خوابی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

دوازده پیشنهاد زیر به شما کمک می کند که هم علت بی خوابی را پیدا کنید و هم به حالت اولیه بازگردید:

۱- با دکتر معالج خود صحبت کنید. شما باید از مشکلات جسمی به خاطر بی نظمی در خواب جلوگیری کنید و بتوانید بر آن پیروز شوید.
حتماً در مورد داروهایی که استفاده می کنید با پزشک معالج صحبت کنید.

- ?یک برنامه زمانی برای خواب خود طراحی کرده و به آن پایبند باشید. منظور از داشتن برنامه مشخص نمودن ساعات به رختخواب رفتن و بیدار شدن است. برای اثربخشی بیشتر در روزهای تعطیل نیز این برنامه را اجرا نمایید.

- ?پس از اجرا کردن برنامه منظم برای خواب در طول چند روز آن را تعدیل کنید. یعنی زمانی را که راحت به خواب می روید و زمان بیدار شدن را تنظیم نهایی کرده و در برنامه قرار دهید.
اکثر بزرگسالان به ۷ ساعت خواب در طول روز نیاز دارند.

- ?تمرینات آرام بودن و تنفس عمیق را فرا بگیرید.
آز قسست از تمرینات آرام بودن را که علاوه دارید، فرا بگیرید تا در زمان دراز کشیدن در رختخواب به راحتی انجام دهید. یکی از مزایای اصلی این روش تخلیه بر اضطراب است.

- ?زمان رفتن به رختخواب را طبق تشریفات خاص انجام دهید. این مراحل را هر شب تا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. به زودی درمی یابید که مگر شما این مراحل را تا شروع خواب با شما همراهی می کنند. گرفتن یک حمام گرم در آرامش شما کمک فراوانی می کند.

- ?استفاده از نیکوتین، کافئین و الکل را حذف کرده و از خوابیدن های بدون برنامه نیز اجتناب کنید. این گونه موارد عاملی برای تشدید اضطراب بوده لذا حذف آنها کمک شایانی به بهبود شرایط می کند.

- ?محیط آرامش و خواب خود را لذتبخش کنید.
درجه حرارت را زیاد-بالا-نریند. سکوت را تا حد ممکن ایجاد نمایید. اتاق خواب تازیک باشد یا نور بسیار ضعیف بسته به تمایلی شما وجود داشته باشد. از برفهای مناسب و لطیف استفاده شود. از راحت بودن تشک مورد استفاده نیز مطمئن شوید.

- ?از اتاق خواب خود فقط برای خوابیدن استفاده کنید و وسایلی مانند تلفن و تلویزیون را در آن جای ندهید. البته بعد از رفع مشکل بی خوابی امکان استفاده از این وسایل در اتاق خواب فراهم می شود ولی فعلاً از این اتاق فقط در رفع مشکل بی خوابی استفاده می کنید.

- ?تمرینات آرام بدنی انجام دهید.
تمرینات بدنی منظم و سسک کمک زیادی در خوابیدن همراه با آرامش می کند. توجه داشته باشید که در زمان تمایلی به خواب و یا نزدیک به زمان برنامه خواب این تمرینات را انجام ندهید.

- ???زمانی که خواب به سراغتان نمی آید بی جهت در رختخواب نمانید. به این سو و آن سوی تخت غلت زنید. بهتر است بیرون آمده کارهای آرام بخش انجام دهید تا به مرز خواب برسید. در این زمان از فعالیت هایی که تحریک کننده هستند اجتناب کنید. به عنوان مثال دویدن در این زمان بی خوابی را تشدید می کند.

- ???زمانی که خواب به سراغتان نمی آید بی جهت در رختخواب نمانید. به این سو و آن سوی تخت غلت زنید. بهتر است بیرون آمده کارهای آرام بخش انجام دهید تا به مرز خواب برسید. در این زمان از فعالیت هایی که تحریک کننده هستند اجتناب کنید. به عنوان مثال دویدن در این زمان بی خوابی را تشدید می کند.

- ???در زمان داشتن مشکل بی خوابی به برنامه ای که آن را تعدیل کرده اید، پایبند باشید.
براساس زمان به رختخاب رفتن و از رختخواب خارج شدن، به خواب رفته و بیدار شوید. در چند روز اول امکان ایجاد اشکال می رود و در ادامه به این برنامه عادت کرده و طبق زمان به خواب می روید.

- ???تربیات خود را با مشاوران بهداشت و سلامتی ادامه دهید.
از آگاهی پزشکان یا روانشناسان در مورد مشکل خود مطمئن شده و پیگیری کنید که علام بهبودی در شما مشاهده می شود یا خیر

**چگونه بهتر بخوابیم؟**

باید اعتراف کنم زمانی که از من درخواست شد تا نکاتی در مورد خواب بنویسم از فرط خوشحالی از خود بیخود شدم. بد نیست که بدانید از آن زمانی که به یاد می آورم با خوابیدن مشکل داشتم و حالا پیدا کردم راهی برای مبارزه با مشکل بیخوابی را به من محول کرده اند.
چقدر خوب! البته فکر میکنم من تنها کسی نیستم که خوابیدن را به عنوان یک کار دشوار و طاقت فرسا می شناسد.

اگر هر شب بخواهید پر روی تمام مسائل جزئی که در زندگی روزمره اضااق می افند فکر کنید، به طور حتم با چنین مشکلی مواجه خواهید شد.
اختلالات بیخوابی انواع مختلفی دارند که شما می توانید به راحتی و تنها با تغییر برخی عادات روزمره آنها را از بین ببرید.
نکات زیر را دنبال کنید تا بتوانید به راحتی از خواب و بیداری خود لذت ببرید.

به حالت خواب رفتن

کارهای متداولی انجام دهید

کارهای ابتدایی: ابتدا پیش از رفتن به تخت خواب خود را آماده خوابیدن کنید.
دندانهایتان را مسواک بزنید، لباس خواب بپوشید، دوش بگیرید.
لام نیست که حتما تمام این کارها را انجام دهید بلکه ما فقط می خواهیم هر شب پیش از رفتن به خواب کارهای مداومی را انجام دهید.
با این کار ضمیر ناخودآگاه شما متوجه می شود که شما قصد خوابیدن دارید و شما را راحت می گذارد تا بتوانید به راحتی به خواب فرو روید.

همچین سعی کنید هر شب سر یک ساعت معین به خواب روید و صبح روز بعد نیز در یک ساعت بخصوص از خواب بیدار شوید (حتی روزهای تعطیل)
شاید این کار در مراحل ابتدایی کمی مشکل باشد اما بدن شما به تدریج خود را با شرایط جدید وفق داده و آرا می پذیرد.

تخت مسای است با خواب

در اتاق خواب باید تنها کارهایی را انجام دهید که به خوابیدن مرتبط است.
نایب در اتاق خواب کار کنید، غذا بخورید و یا بازی های کامپیوتری انجام دهید.
ذهن شما با دیدن اتاق خواب باید به یاد خوابیدن بیفتد.

ورزش

تمرینات مداوم ورزشی باعث می شوند بدن شما اکسیژن بیشتری بگیرد و در نتیجه می توانید راحت تر به خواب فرو روید.
اما درست قبل از خوابیدن نباید شروع به ورزش کنید چرا که بدن شما به فعالیت واداشته می شود و آنگاه نمی توانید به خواب فرو روید.

کفک های کوچک

در تخت خود بمانید

تلفن همراه و کامپیوتر را خاموش کنید.
زمانی که به تخت خواب می روید نباید حتی به پیام هایی که به تلفن همراهتان می آید فکر کنید چه برسد به اینکه بخواهید آنها را پاسخ هم بدهید.

نمایش تلویزیون

نگاه کردن و یا نکردن به تلویزیون یک سوال است.
برای بعضی از افراد تلویزیون باید روشن باشد تا صدای آن موجب آرامش خاطرشان شده و به خواب فرو روند.
سایرین اصلا نمی توانند در جلوی تلویزیون بخوابند و به راحتی تمرکز خود را از دست می دهند.
شما هر دو راه را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مناسب تر هستند.

گوش دادن به موسیقی

آیا موسیقی هم می تواند به عنوان یکی از حقه ها به کار رود؟
شاید. موسیقی هم همان کار تلویزیون را انجام می دهد البته با این تفاوت که شما مجبور نیستید نور اضافی نیز تحمل کنید.
من صدای "ایدن مگا"را پیشنهاد می کنم.
اگر به موسیقی باپ هم علاقه دارید می توانید اپتیا، و کتی جی گوش کنید.
به نازگی برخی توالهای یوگا هم به بازار آمده اند که برای ایجاد آرامش بسیار مناسب هستند.

عسک کردن اتاق

همیشه وقتی هوا گرم است خوابیدن مشکل می شود.
سعی کنید دمای هوای اتاق را زیر ۳۷ درجه نگاه دارید تا بدن شما مشکلی در این زمینه نداشته باشد.
حتی اگر هوا کمی سرد هم باشد شما می توانید خودتان را زیر یک پتو جمع و جور کنید.

غذا و نوشیدنی

فقط یک غذای مختصر

پیش از خوابیدن نباید غذا بخورید.
هر گونه غذایی باید حداقل یک ساعت پیش از وقت خواب مصرف شود.
البته برای شام یک غذای سه مرحله ای همراه با پیش غذا و دسر پیشنهاد نمی شود.
یک غذای مختصر مثل یک شیرینی به همراه یک لیوان آب میوه کفایت می کند.

همچنین غذاهایی هستند که به دلیل آمینو اسیدهایی که در خود جای داده اند به شما در خوابیدن کمک می کنند.
این مواد را می توانید در شیر گرم، تخم مرغ، بلارد، جوجه، پنیر و یوقلمون پیدا کنید.

جوشانده های طبیعی

جوشانده های گیاهی نیز یکی دیگر از تکنیک های آزمایش شده می باشد. این مواد دارای موادی طبیعی می باشد که بدن شما را آرام کرده و باعث می شود تا به خواب فرو روید. از انواع این گیاهان می توان به بابونه، سنبله تبی، انیسون و رازیانه اشاره کرد.

قطع مصرف مشروب

سعی کنید به هر قیمتی که شده مصرف مشروبات الکلی را متوقف کنید. شاید زمانی که مشروب می خورید احساس خواب آلودگی کنید اما این امر موقتی است و پس از خسران قلب شما بالا رفته و خوابیدن برایتان مشکل می شود. این امر در مورد کافئین (که در قهوه، چای، نوشیدنی های گازدار و شکلات یافت می شود) نیز صدق می کند. همچنین باید از استعمال تنباکو نیز خود داری کنید.

غذاهای تند را کنار بگذارید

رژیم غذایی شما نباید شامل غذاهای خیلی تند و فلفلی نیز باشد. این کار معده شما را به هم میریزد و لذت یک خواب خوش شبانه را نیز از شما می گیرد.

نمی توانید بخوابید؟

نظراتان را عوض کنید

اگر برای مدت زمان ۳۰ دقیقه در رخت خواب بودید و فقط مشغول غلط خوردن بوده و خواب به چشمانتان نمی آمد، از جا برخیزید، کمی قدم بزنید و یا خود را مشغول یک کار دیگر کنید. برای چند دقیقه ذهن خود را بر روی کار دیگری متمرکز کنید تا چشمانتان احساس خستگی کنند.

مطالعه کنید

کتاب خواندن یک تدبیر مناسب در این زمینه به شمار می رود البته نباید کتابی را انتخاب کنید که هیجان انگیز باشد و شما را وادار کند که صفحه بعد را هم بخوانید. بسیاری از افراد در زمان مطالعه کردن آنچنان محر نوشته ها می شوند که فقط میخواهند بدانند بعد چه اتفاقی می افتد و خواب را به کلی فراموش می کنند.

آرام و آسوده باشید

نگران این نباشید که چرا خوابتان نمی برد. با این کار فقط شرایط را دشوار تر میسازید. لازم نیست هر چند وقت یکبار نگاهی به ساعت بیندازید تا ببینید چقدر مدت است که بی هدف در رخت خواب بیدار مانده اید (او بعد هم شروع کنید به شمردن ساعتی که وقت دارید تا قبل از صدای زنگ ساعت بخوابید). انجام این کار به خوبی خود باعث ایجاد بیخوابی می شود. بهتر است در زمان خواب به چیزهایی غیر از این فکر کنید.

اگر تمام این کارها نتیجه نداد...

حقیق های عجیب بسیاری هم هستند که شما می توانید در زمان خوابیدن از آنها کمک بگیرید مثل شمردن گوسفندها. سعی کنید در هنگام خواب سرتان رو به سمت شمال داشته باشد. فرضیه ای وجود دارد که حاکی از آن است که در این حالت بدن شما با میدان مغناطیسی زمین در یک راستا قرار می گیرد. جریان انرژی شما با طبیعت یک هارمونی خاص با جهان همسو می شود. بر روی پشت خود بخوابید و با دست خود بر روی شکمتان شکل گردی بکشید، انگشتان پا را بکنان دهید و نفس های عمیق بکشید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید آرامش بیشتری بدست آورید.

در آخر اگر باز هم خوابتان نرود، باید نشکنان را چک کنید. اگر راحت و محکم نباشد نمی توانید به راحتی به خواب فرو روید.

امشب که خواستید بخوابید تمام مواردی که به نوعی در خواب شما اختلال ایجاد میکند را به حداقل برسانید و بگذارید خوابتان آفتقد سنگین شود که به خور خوب بقیته.

#### چگونه با سرما مقابله کنیم؟

درجه حرارت هر ناحیه از بدن بطور مستقیم به میزان جریان خون آن ناحیه بستگی دارد. هنگامی که درجه حرارت محیط کاهش می یابد بدن شما بطور خودکار سبب انقباض عروق خونی نزدیک سطح پوست میشود تا جریان خون را به سوی ارگانهای حیاتی بدن همچون قلب و مغز افزایش دهد.هنگامی که درجه حرارت محیط کاهش می یابد بدن شما بطور خودکار سبب انقباض عروق خونی نزدیک سطح پوست میشود تا جریان خون را به سوی ارگانهای حیاتی بدن همچون قلب و مغز افزایش دهد. این راهکار بدن برای گرم نگه داشتن ارگانهای حیاتی میباشد. به ویژه دستها و پاها که حاوی عروق خونی بسیاری در سطح پوست می باشند، نسبت به این پروسه حساس تر میباشد. فعالیت بدنی در این میان موجب افزایش جریان خون گرم گشته و با گرما مقابله میکند بنابراین:

۱- از جا برخیزید: ایستادن نسبت به نشستن تولید گرما را در بدن به میزان ۲۰٪ افزایش میدهد.

۲- دستان خود را بکنان دهید: با چرخاندن دستهای سرد مجدداً جریان خون را به دستها افزایش خواهید داد.

۳- فعالیت بدنی داشته باشید: در محیطهای سرد بهترین روش گرم نگه داشتن بدن پرداختن به فعالیت بدنی میباشد.

تأثیر تغذیه در گرم نگه داشتن بدن

خوردن مواد غذایی یکی دیگر از پدزهرهای سرما میباشد. از آنجایی که فرایند گوارش موجب تولید گرما میگردد. بنابراین یک نوشیدنی داغ بنوشید. مانند:چای و قهوه داغ . با آنکه با مصرف نوشیدنی های داغ میزان گرمای جذب شده اندک است میباشد اما مواد غذایی گرم و نوشیدنیهای داغ سبب تحریک سیستم عصبی شده و موجب افزایش جریان خون به دستها و پاها میگردد. غذاهای ادویه دار و تند نیز چنین خاصیتی دارند. چند نکته دیگر در رابطه با تغذیه در سرما:

۱- مصرف الکل در آب و هوای سرد یک گزینه نامناسب میباشد. الکل سبب کم شدن آب بدن و سرکوب لرزش میگردد (لرزش انقباضات غیر ارادی عضلات میباشد که موجب گرم شدن بدن میگردد)

۲-غذاهای پر کالری مصرف کنید.

۳- سیگار نکشید: مصرف سیگار سبب انقباض عروق خونی گشته و بدن را سرد میکند.

۴- گوشت بخورید: مصرف غذاهای غنی از آهن نظیر گوشت قرمز و سبزیجات سبز رنگ به گرم شدن بدن شما کمک میکند. بدن شما برای ساختن هورمون تیروئید به آهن نیاز دارد. هورمون تیروئید تولید گرما را در بدن تحریک میکند.

۵-هتتر است مصرف مواد غذایی و نوشیدنیهای حاوی کافئین را نیز در سرما کاهش دهید زیرا کافئین مدر بوده و موجب کم آبی و افزایش اتلاف گرما میگردد.

هنر انتخاب لباس گرم

هوای محیوس شده میان چندین لایه لباس نازک خاصیت عایق بندی بهتری نسبت به یک لباس قطور نکه داراست. بنابراین جای به تن کردن یک لباس قطور و نکه چندین لباس نازک بوری هم پوشید. چند نکته دیگر در رابطه با پوشاک:

۱- سر خود را با یک کلاه و شال بپوشانید. زیرا اکثر گرمای بدن از طریق سر هدر میرود.

۲-هتتر است جنس پارچه نخسختن لایه لباس شما از مواد مصنوعی بوده و روی آن لباس پشمی به تن گردد.

۳-در فصل سرما کفشهای با کف تخت و غیر لغزنده به پا کنید.

**نور آفتاب به داشتن خوابی بهتر کمک می کند.**

منبع: http://danesnameh.roshd.ir/

یکی از اصول مهم بهداشت خواب، همراهی با ساعت زیستی بدن است.

دکتر اصغری عضو هیئت مدیره انجمن پزشکی خواب به باشگاه خبرنگاران گفت: بسیاری از فرآیندهای بدن انسان با یک دوره فیزیولوژیک ۲۴ ساعته تنظیم می شود و شرط لازم برای داشتن یک خواب خوب همراهی با این ساعت زیستی است.

وی با اشاره به رعایت اصول بهداشت خواب افزود: هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شوید، این کار به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند و پس از مدتی شما در ساعت مشخصی به وახی بیدار می شوید.

اصغری ادامه داد: میزان نیاز خود به خواب را مشخص کنید. زمانی به دختر خواب برود که احساس خستگی می کنید و از خوابیدن در ساعات عصر خودداری کنید.

این متخصص اختلالات خواب تصریح کرد: در طول روز به خصوص در ساعات بعدالظهر در معرض نور آفتاب قرار بگیرید، مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند.

**بدون کم کردن وزن، سایز کم کنید**

منبع: http://www.dostan.net

آیا می توان بدون کم کردن وزن، اندام متناسبی داشت؟ با انجام دادن شش حرکت ساده که روزانه فقط ۲۰ دقیقه از وقت شما را می گیرد، قدرت عضلانی عضلات سه بخش بالاته، سون فقرات و پایین تنه خود را افزایش دهید. می‌توانید روزانه فقط ورزش‌های یک بخش از این سه بخش را انجام دهید، یا از هر دو حرکت پیشنهادی در هر بخش فقط یکی را انتخاب کنید. حرکات پیشنهادی را ۳ تا ۵ بار در هفته انجام دهید تا نتیجه را پس از گذشت فقط سه هفته ببینید!

بالاته.

۱- حرکت کششی بالاته

روی سطح مناسبی به شکم بخوابید. شکم وسیهٔ شما در تماس با زمین قرار گیرد. دو کف دستتان را دو طرف شانه بر روی زمین بگذارید. زانوهايتان را خم کنید. پاهایتان منقاع باشند. خودتان را به کمک دست‌ها بالا بکشید. وقتی آرنج هر دو دستتان صاف شد، دست راستتان را بلند کنید و موازی سطح افق قرار دهید. بالاته و پاها را تا زانو با دست چپ بالا نگه دارید. دست راست را به جای اول بر گردانید و دوباره شکم و سینه را در تماس با سطح زمین قرار دهید. حرکت را برای دست مخالف تکرار کنید. با چاب‌جا کردن وضعیت دست‌ها، ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۲- حرکت کششی با کمک صندلی

بر روی یک صندلی محکم بنشینید و جلوترین قسمت دو طرف صندلی را با دست بگیرید. درحالی‌که باسن خود را از روی صندلی بلند می‌کنید، به آرامی پاهایتان را به سمت جلو سوق دهید. در وضعیت قرار گیرید که زانوهايتان زاویهٔ ۹۰ درجه بسازد. شکستان را صاف کنید و به آرامی آرنج را خم کنید. باسن خود را پایین بیاورید تا جایی که بازوهايتان هم‌سطح آرنجتان قرار گیرند. مجدداً خود را بر روی صندلی بکشید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

سون فقرات

۱- حرکت کششی پابر روی سطح مناسب به پشت دراز بکشید.

زانوها را روی شکم خم کنید. باسن خود را بلند کنید تا پشتتان بر روی زمین صاف شود. دست‌ها را به دور زانو حلقه کنید و آنها را به سمت سینه بکشید. حلاله هر دو دستتان را باز کنید و به سمت بالای سر بکشید. همزمان پاها را باز کنید و زاویهٔ ۴۵ درجه با زمین بسازید. چند لحظه در همین موقعیت قرار بگیرید. به وضعیت اول برگردید و ده مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

۲- حرکت درجا بر روی ساعد

بر روی شکم بخوابید. صورتتان به سمت پایین باشد. آرنج‌ها را خم کنید طوری که ساعد و بازویتان بر هم عمود شود. وزن بالاته را بر روی ساعد و وزن پایین‌ته را بر روی پنجهٔ پا بیندازید. با حمایت ساعد دست، نته خود را بالا بکشید و تا ۱۵ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید. بعد به وضعیت اول برگردید و حرکت را دو بار تکرار کنید.

پایین‌ته

۱- حرکت کرنشی

صاف بایستید و دست‌ها را به کمر بزنید. پای راست را نیم قدم به عقب و سمت چپ بریزد و پشت پای چپ بگذارید. وزنتان را روی هر دو پا بیندازید. با کمر و گردن صاف، زانوها‌تان را خم کنید. به آرامی باسن را به سمت پایین و نزدیک زمین بیاورید تا جایی که زانوی چپ به زمین برسد. به وضعیت اول برگردید و حرکت را برای پای راست تکرار کنید. ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۲- حرکت سرپا نشستن

بایستید و پاهایتان را بیشتر از عرض شانه باز کنید. پنجهٔ پایتان را به سمت بیرون خم کنید. کف دست‌هایتان را بر روی قسمت بالایی ران بگذارید. به آرامی زانوها را خم کنید. باسن را به سمت پایین بکشید. زانوها را تا حدی خم کنید که ران‌ها موازی سطح زمین باشند. چند لحظه تأمل کنید و به آرامی به وضعیت قبل برگردید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

**چه خطراتی سلامتی شما را در محل کار تهدید میکند؟**

هر روز صبح، اکثر شما‌ها رویه هر روزتان را پیش می‌گیرید همان برنامهٔ یکتواختی که شما را برای آن لحظه معین یزرگسالی که قدرت فرار از آن از نادرید، آماده می‌کند: کار، بدون کار خیری از پول هم نیست، پولی برای خرید غذا برای تأمین سرینه و همه آن چیزهایی که سلامت و طول عمر شما را تضمین می‌کند. اما آیا ناه حال به این فکر کرده اید که واقعاً کارتان چه تاثیری بر سلامتیان می‌تواند داشته باشد؟

واقعیت این است که خطراتی که کار می‌تواند بر سلامتی داشته باشد، وجود دارند و هرچه پیش می‌رود آشکارتر نیز می‌شوند. صرفنظر از این واقعیت که مشکلات سلامتی ناشی از کار تا حد زیادی به صنعت بستگی دارد، بگذارید با آن رویه رو شویم: الان پشت کامپیوتر نشسته اید و این احتمال وجود دارد که در محل کارتان باشید. برای شروع خوب است به مشکلات ناشی از محیط دفتر کارتان بپردازیم—سازشستن خطرات محیط کار بر روی سلامتی می‌تواند زندگیان را تحت‌ادهد، یا حداقل آن را طولانی‌تر کند.

مشکلات اندام های بالاته

شانه هایان درد می‌کند؟ آرنج هایان درد می‌کند؟ میج هایان روم کرده است؟ انگشتانان می‌سوزد؟ اینها فقط تعدادی از نشانه ها و علامت مربوط به مشکلات اندام های بالاته تان است. ازجمله: سندرم مجرای مچ دست، اپی کندیلینیس (آسیب آرنج)، و اختلال تاندون مچ. مشکل کار این است که این علامت معمولاً قابل تعمیم، نامعین و نامشخص هستند. احتمالاً ناه حال اصطلاح مشکل استرسی تکراری به گوشتان خورده است و بلافاصله انگشتانی عصبی در نظرتان مجسم شده که منجر به بروز سندرم مجرای مچ دست در شما گردیده است. نام این مشکل خود نشان می‌دهد که تکراری بودن به تنهایی علت آن است، اما ما می‌دانیم که این کاملاً صحت ندارد. اکثر شواهد نشان می‌دهد که این مشکل با رابطه پیچیده بین سه فاکتور مهم صورت می‌گیرد: عوامل ارگونومیک یا کار پژوهی، مشکلات پزشکی قلبی و عوامل روحی روانی. تکراری بودن عمل به تنهایی ندرتاً منجر به این بیماری می‌شود. درعوض، ترکیب این عوامل یا یکدیگر—شماره تکراری بودن، لرزش، و فرم بد نشستن—سور این زمینه منفر است.

این چه معنایی برای شما دارد؟ کنار آمدن با مشکلات اندام های بالاته، تجربه ای بسیار آزاددهنده است. ایجاد تغییر در محیط کارتان به تنهایی مشکل را برطرف نمیکند، گرچه کمک کننده خواهد بود. درصورت امکان، با پزشکتان دمورده مشکلات قلبی پزشکی که می‌تواند در بروز این مشکل دخیل باشد مشورت کنید.

کمر درد

تعیین علت اصلی کمر درد و رابطه آن با کارتان، کار بسیار دشواری است. درواقع، همه عواملی که برای مشکل بالا ذکر کردیم، دراینجا نیز دخیل هستند. آنچه آشکار است اهمیت پیشگیری از این مشکلات است.

وقتی روی عوامل تغییرپذیر مثل سیگار کشیدن، یا چاقی متمرکز شوید، که نشان داده فایده بخش هم هستند، نکته اصلی ایجاد تغییر در طرح کارتان و داشتن یک برنامه تمرینی کششی و قدرتی مداوم است. اگر کارتان استرسی است که مجبوری مدت زمان زیادی بنشینید یا ساکن باشید، با حرکات غیرمنتظره در آن استند، یا در معرض لرزش و ارتعاش هستید، یا بیش از اندازه غیرفعال هستید، حتماً باید فکر کنید و راهی پیدا کنید که چطور کارتان را برای کاهش فشار وارده بر کمرتان تغییر دهید. از اینها مهمتر اینکه باید حتماً از تمرینات کششی و قدرتی در برنامه روزانه تان استفاده کنید.

اختلالات تنفسی

ایا با دیدن آریزش بینی، چشمان پف کرده، و عطسه های یکی از همکاران، تیره پشتتان شروع به لرزیدن می‌کند؟ محل کار محیط بسیار خوبی برای انتقال بیماری های تنفسی، به ویژه در ماه سرد می‌باشد. عواملی مثل ویروس های متداول سرماخوردگی، ویروس آنفولانزا، و ویروس تروپوکانک قابلیت این را دارند که به سرعت در محیط های بسته منتشر شوند و خیلی از آنها روی سطوح غیرجاندار تا ۴۸ ساعت زنده می‌مانند.

دمورده بیماری ها و عفونت های تنفسی ویروسی، لازم نیست بدانید که چه چیز در شما مشکل ایجاد کرده است چون هیچ راه جلی جز استراحت و تأمین آب بدن وجود ندارد. اما، اگر بیشتر از همیشه احساس بیماری می‌کنید، بهتر است حتماً به پزشک مراجعه کنید. مسله مهم این است که پیشینه این ویروس جنطور منتقل می‌شود، معمولاً به شکل انتشار چکه های تنفسی (عطسه و سرفه)، ترشحات تنفسی (زراق و خلط) و به ویژه برای ویروس نوروکوک، از طریق مدفوع و استفراغ. وقتی بدانید این ویروس ها چطور منتقل می‌شود به شما کمک می‌کند که راه های پیشگیری از ابتلای آن را بفهمید. حتماً نظافت دست هایان را رعایت کنید، از استفاده از وسایل به صورت شراکتی خودداری کنید، هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهانتان را بگیرید، و در اینگونه مواقع تا می‌توانید، از برخورد با سایرین خودداری کنید—اگر فکر می‌کنید بیمار هستید، در خانه بمانید.

در کنار بیماری های تنفسی ویروسی، قارچ های انگلی از جمله متداول ترین مشکلات تنفسی است که در محل کار اتفاق می‌افتد. قارچ های انگلی یکی از متداولترین انواع قارچ ها در زمین هستند و در هر محیطی که رطوبت در آن جمع می‌شود، اتفاق می‌افتد: فرش، عایق ها، لوله کشی، دستگاه تهویه هوا، و این نشان می‌دهد که محیط کار از این قاعده مستثنی نیست. این قارچ های انگلی اگر در فضا منتشر شوند، مشکلات مختلفی را مانند واکنش های آلرژیکن، تشدید آسم، و عفونت های مثل کریپتوکوکوز ایجاد می‌کند.

اسپستوس نیز می‌تواند واکنش های بسیار شدیدی مشابه با قارچ های انگلی ایجاد کند. اسپستوس اسم عامی است که به گروهی از شش ماده معدنی طبیعی که در صنایع برای پوشش حفاظتی و عایق بندی ابزارها به کار می‌رود، گرچه محدودیت هایی که جدیداً در ساختمان سازی اعمال می‌شود باعث می‌شود که این مشکل کمتر در ساختمان ای نوساز وجود داشته باشد.

استرسی

اضطراب، استرس و اختلالات عصبی به یکی از مهم ترین مشکلات ناشی از کار بدل شده است. استرس می‌تواند یکی از مهمترین عوامل در ابتلا به مشکلات قلبی-عروقی، اختلال ترس، و اختلالات مایجیه ای-استخوانی می‌باشد و حتی میتواند سیستم دفاعی بدنتان را هم ضعیف کند.

هنوز علت اصلی بروز استرس مشخص نشده است، چه خصوصیات فردی در کار باشد یا شرایط کاری. مثل شیفت کاری، عدم توازن در پاداش ها و تلاش های کارکنان، نقاضای بالا، ضعیف بودن محل کار از نظر روانی-اجتماعی و از این قبیل. آنچه مشخص است این است که وجود چند عامل استرس زا در فرد موجب بروز مشکل می‌شود. اگر شما چنین وضعیتی دارید باید سریعاً دست به کار شوید. ورزش ها ایروبیکن (مثل دو) راه بسیار خوبی برای دفع استرس بدن است.

خط آخر

کار آفتقدرها هم که فکر می‌کنید بد و لزوماً ناسالم نیست، با دنبال کردن سه اصل مهم در امنیت کاری یعنی: ارزیابی، آموزش و ورزش، می‌توانید نه تنها از بروز هرگونه مشکل جلوگیری به عمل آورید، بلکه کار به تجربه ای عالی برایتان تبدیل خواهد شد. پس محیط کارتان را ارزیابی کنید، دمورده خطرات و راه حل ها به خود آموزش دهید و ورزش کنید.

**طولانی تر زنده می کنید**

آیا تا به حال فکر کرده اید که برای ترک سیگار یا محافظت از خودتان در مقابل بیماریهای منتقله جنسی ( STD ) چه می‌توانید انجام دهید؟ دمورده کاهش احتمال تصادف کردن با ماشین یا ابتلا به بیماری های قلبی چطور؟ نگران نباشید، اگر تا به حال اقدام نکرده اید، می‌توانید با رعایت نکاتی که در زیر برایتان آورده ایم زندگی خود را تغییر دهید و عمری طولانی تر داشته باشید.

محلول های شستشوی دهان برای ترک سیگار

محققین دانشگاه محلی نیویورک، شستشو دهنده ی دهانی درست کرده اند که مزه سیگار را در دهان از بین می‌برد. این محلول شستشو با نیکوتین واکنش می‌دهد و مزه و بوی آن را تغییر داده و ملعم بد و چندان آروزی در دهان ایجاد می‌کند.

آفتقدر ملعم بدی در دهان ایجاد میکند، که اکثر سیگاری ها حاضر به تحمل آن نمیشوند. این محلول شستشوی دهان، سه تا چهار ساعت دوام دارد و تاثیری روی مزه ی سایر غذاها ندارد.

قدرت نمانع

آیا می‌دانید چرا خانم ها در باشگاه آدامس می‌چونند؟ دلپیش این است که بتوانند بیش از مردان تمرین کنند. محققین دانشگاهی در غرب ویرجینیا کشف کرده اند که بوی نمانع توانایی شما را برای ورزش کردن بالا می‌برد.

بوی نمانع باعث می‌شود که سسختی ورزش کردن را احساس نکنید، از اینرو تمریناتتان شدیدتر و با حرارت تر خواهد شد و راحت تر انجام خواهد گرفت.

مقابله با چربی

تئیبیدادان مدت زیادی است که دریافته اند، چربی آوردن هم برای بدن مضر نیست. بر طبق تحقیقاتی که در دانشگاه ویکونسن

انجم گرفت، یکک جربی رژیمی که اسید لیئولئیک مزوجج (CLA) نام دارد می تواند به ساختن عضله و مایچهه در بدن کمک کند.

البته اشتباه متوجه نشوید: **CLA** جربی را از بین نمی برد، اما می تواند با پیوند خوردن با سلول هایتان از تولید جربی جدید جلوگیری کند و با اینکه باعث می شود که تاثیرات ورزش بیشتر در بدن باقی بماند، گرچه می تواند آن را به ورت مکمل هم از بازار خریداری کنید اما گوشت گاو و لبنیات هم حاوی این ماده هستند.

**STD** ما

بیماری های بسیاری هستند که از طریق رابطه ی جنسی منتقل می شوند. در اینجا به چند نوع از این بیماری ها اشاره می کنیم.

ایندز

این بیماری از طریق ویروس کاسمی مسویت در انسان ((HIV، ویروسی که توانایی بدن را برای مقابله مقاومت در برابر بیماری ها و امراض از بین می برد، ایجاد می شود. افراد مبتلا به ایندز در معرض ابتلا به بسیاری از بیماری های خطرناک و بعضی از انواع سرطان ها هستند. یکی از راه های انتقال این بیماری از طریق برقراری رابطه ی جنسی با فرد مبتلا می باشد.

کلاچیدا

این بیماری یکی از شداولتری بیماری های **STD** می باشد. در این بیماری، ادرار و بیرون ریزی دستگانه تاسلی را با مشکل و سوزش همراه است. گرچه اکثر افرادی که به این بیماری مبتلا هستند هیچگونه علامتی ندارند.

۱. **STD** می تواند هر انسانی را در هر طبقه و پیش زمینه ای مبتلا کند. گرچه دو سوم این بیماری ها در افراد زیر ۲۵سال رخ می دهد.

۲. میزان ابتلا به بیماری های **STD** رو به زیادباد است. علت آن ممکن است فعالیت جنسی بیشتر انسان ها و داشتن چندین شریک جنسی باشد.

۳. در اکثر موارد بیماری های **STD** هیچگونه علامتی وجود ندارد و علامت آن معمولاً با علامت بیماری های دیگر اشتباه گرفته می شود و از طری رابطه ی جنسی منتقل میشود.

۴. علامت بیماری های **STD** در خانم ها بیشتر و جدی تر است.

۵. اگر زود تشخیص داده شود، بسیاری از بیماری های **STD** را می توان با موفقیت درمان کرد.

راه های جلوگیری

۱. مداوم برای معاینه و آزمایش به پزشک مراجعه کنید.

۲. یک شریک جنسی داشته باشید.

۳. از کاندوم به طرز صحیح استفاده کنید.

۴. از سوزن های تزریق مواد به صورت مشترک استفاده نکنید.

۵. در هنگام قاعده بودن همسر نان رابطه ی جنسی با او نداشته باشید.

۶. از سکس معنادی خوداری کنید.

بعضی از انواع مرگ های ناخواسته

تصادفات ماشینی

آمار مرگ در هر سال: ۴۱،۰۰۰

راه های جلوگیری از مرگ: وقتی سوار اتومبیل می شوید حتماً کمربند ایمنی را ببندید (این کار احتمال مرگ را تا ۶۵٪ کاهش می دهد). سوار شدن به ماشین هایی که کیسه ی هوا دارند تا ۵۶٪ خطر مرگ را کاهش می دهد. و از آنجا که بدترین تصادفات همیشه هنگام شب اتفاق می افتد، تا جایی که می توانید رانندگی در شب خودداری کنید.

نکته ی آخر: بگذارید بقیه زودتر برونند. ۱۷٪ از همه ی تصادفات کشنده به این دلیل است که همه سر زودتر رفتن مشکل دارند.

سرطان روده

آمار مرگ در هر سال: ۲۷،۷۰۰

راه های جلوگیری از مرگ: هر روز شیر بنوشید یا حداقل ۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که کلسیم از بروز سرطان جلوگیری می کند.

دیابت

آمار مرگ در هر سال: ۶۴۷۵۱

راه های جلوگیری از مرگ: هرچه می توانید بیشتر قییر غیر محلول (سبزیجات و سوسیس گندم) ، قییر محلول (میوه جات، بعضی حبوبات، جوی، گو گندم سیاه) مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که فردی که روزانه ۵۰ گرم از هر دو نوع قییر مصرف میکند، میزان گلور خود را تا ۱۰٪ و انسولینش را تا ۱۲٪ کاهش داده است.

آتش سوزی و سوختگی

آمار مرگ در هر سال: ۳،۷۴۱

راه های جلوگیری از مرگ: اگر در دفتر کار خود گیر کرده اید و ساختمان آتش گرفته است، سعی کنید تا می توانید درب را محکم ببندید. تا از ورود دود به داخل جلوگیری شود. اگر خانه نان آتش گرفته است، سعی کنید که با کیسول آتش نشانی آتش را خاموش کنید و اگر نتوانسید آن را منطف کنید، از خانه خارج شوید.

راه های دیگری برای زنده ماندن

سرطان پروستات

آمار مرگ در هر سال: ۲۱،۹۰۰

سرطان پروستات بیماری مخصوص آقایان است. ۵۰٪ از مردان بالای ۴۰سال مبتلا به ابتلا به این سرطان هستند.

راه های جلوگیری از مرگ: اگر این بیماری زود تشخیص داده شود، تا ۷۰٪ احتمال درمان افزایش می یابد. مداوم آزمایش های ورژه و انجام جدید تا بتوانید بیماری را زود تشخیص دهید.

بیماری های قلبی

آمار مرگ در هر سال: ۷۲۴۸۵۹

بیش از نیمی از بیماران مبتلا به گرفتگی عروق کرونری در راه رسیدن به بیمارستان می میرند. چرا؟ چون علامت خود را نادیده می گیرند و دیر به اورژانس خیر می دهند.

راه های جلوگیری از مرگ: اگر حتی کوچکترین شکمی هم کردید، مینج هیچ چیز و هیچ کس نماید. و به سرعت به اورژانس اطلاع دهید. درمورد علامت بیماری از پزشک خود راضعایی های لازم را دریافت کنید.

آنفلوآنزا و سینه پهلو

آمار مرگ در هر سال: ۹۱۸۷۱

راه های جلوگیری از مرگ: تحقیقات نشان داده است که سوب های مایع برای از بین بردن ویروس **RSV** که منجر به سینه پهلو می شود بسیار مفید هستند. حتی از سوب های آنتی باکتریل هم بهتر عمل می کنند.

اما اگر به آنفلوآنزا مبتلا گشته اید، سریعاً به دکتر مراجعه کنید. از او آمانتادین بخواهید. تحقیقات نشان داده است که آمانتادین در از بین بردن آنفلوآنزا بسیار موثر است.

مسئومیت (با گازها و بخارهایی که دیده نمی شوند)

آمار مرگ در هر سال: ۶۲۸

مونوکسیه کرین گازی بی بو، بی مزه و بی رنگ است که یکی از خطرناکترین و کشنده ترین گازها می باشد.

راه های جلوگیری از مرگ: اگر از سوراخ ها و منفذهای بخاریان نگرانید می توانید بک ردیاب **CO** خریداری کنید و یا شعله ی گاز را چک کنید.

و کاری که حالا باید بکنید این است که دیگر روی این صفحه نگاه نکنید، چشماتان را از صفحه خارج کنید و ۵ دقیقه به بیرون نگاه کرده و ۲ دقیقه در اطراف قدم بزنید. این کار باعث می شود سردرد نگیرید و مشکلی هم برای چشماتان پیش نیاید.

#### فقرات سنگین سمی و مخثر برای انسان

فقرات سنگین که سرب، آلومینیوم، جیوه، مس، کادمیوم، نیکل و آرسنیک را شامل میگردد از سموم پرخطر پیرامون ما میباشند. این سموم در هوای تنفسی، آب آشامیدنی، مصالح ساختمانی، لوازم آرایشیخانه و حتی البته موجود میباشند. برخی فقرات به مقدار ناچیز برای عملکرد طبیعی بدن ضروری میباشند اما ورود بیش از اندازه آنها به بدن مسومیت ایجاد خواهد کرد. ایراد اصلی فقرات سنگین این میباشد که در بدن متابولیزه نمیگردند. در واقع فقرات سنگین پس از ورود به بدن دیگر از بدن دفع نشده و در بافتهای بدن انباشته میگردند. همین امر موجب بروز بیماریها و عوارض متعددی در بدن میشود. آنها رشد و گسترش عفونتهای ویروسی، باکتریایی و قارچی را نیز افزایش میدهند. فقرات سنگین همچنین جایگزین دیگر املاح و مواد معدنی مورد نیاز در بدن میگردند. برای مثال فقرات سنگین در بافتهای عروق، عضلات، استخوانها و مفاصل رسوب میکنند. و یا در صورت کمبود روی در مواد غذایی کادمیوم جایگزین آن خواهد شد. مضرات فقرات سنگین به فرار زیر میباشد:

اختلالات عصبی (بارکینسون، آلزایمر، امسردگی، اسکیزوفرنی) -انواع سرطان ها - فقر مواد مغذی - بر هم خوردن تعادل هورمونها - چاقی - سقط جنین - اختلالات تنفسی و قلبی-عروقی - آسیب به کبد، کلیه ها و مزه - آرزوی و آسم - اختلالات غدد درونریز-عفونتهای ویروسی مزمن - کاهش آستانه تحمل بدن - اختلال در عملکرد آرتزنها - تغییر در سوخت و ساز - تابآوری - کم خونی - خستگی - تهوع و استفراغ - سردرد و سرگیجه - تحریک پذیری - تضعیف سیستم ایمنی بدن - تخریب زنها - پیری زودرس-اختلالات پوستی - کاهش حافظه - بی اشتهایی - التهاب مفاصل - یروش مو - پوکی استخوان - بی خوابی - مرگ

۱- آلومینیوم: در ظروف آلومینیومی - فویل آلومینیومی - قوطیهای آلومینیومی - برخی داروها (مانند ضد اسید معده)، سرمبکیها، فیلتر سیگار - مصالح ساختمانی-مانگام دندان - دندونتها - آفت کشها - نمک خوراکی - دود سیگار - پیکینگ پودر - خمیر دندان موجود میباشد.

۲- آرسنیک:در غذاهای دریایی - گیجهای رنگی - آفت کشها - شونده های خانگی-حشره کشها - شیشه ها و آینه ها - نمک خوراکی - رنگ ها - شراب - آب چاه و یالوله کشی - دود ناشی از مواد سوختی - سوختن چوب ناشی میگردد.

۳- سرب: در باتری خودرو - سرمبکیها - آب میوه های داخل قوطی - خاکستر سیگار-دود آگروز خودروها - بزین سرب دار - رنگها موها - حشره کشها - رزبل مزه - برف - آبیاز لچیم کاری - بنونه ها - رنگها - آب شهری و یا چاه - شراب - لوله ها وجود دارد.

- ۴- جیوه: در چسبها - فیلترهای صنعتی - لوازم آرایشی - دامسنجهای شکسته - پرکننده های دندانئ - ادوار آروها - نرم کننده های البسه - پولیشها - پسماندهای صنعتی - ملینها - رنگها - غذاهای دریایی - نگهبانرنده های چوب موجود است.
۵- نیکل: در بیکنیگ پودرها - پروژهای دندانئ - دود آگروز خودروها - پسماندهای صنعتی - غذاهای فرآوری شده - کودها - روفنهای هیدروژنه - ظروف استنسل استیل موجود میباشد.
۶- من: درظروف مسی - لوله های مسی - پروژهای دندانئ - آفت کشها - رنگ موها - پسماندهای صنعتی - حشره کشها - استخرها - سیگار - آب لوله کشی و یا چاه - غذاهای دریایی موجود میباشد.
۷- کادیوم: در آلیاژهای دندانئ - باتررها - روغن موتور - غذاهای دریایی - سرامیکها - دود سیگار- چای و قهوه -کودها - آلیاژ های لسیم کاری - لوله های گالوانیزه - آب لوله کشی و یا چاه -الکترودهای جوشکاری - دود ناشی از سوختن لایتیکها و پلاستیکها-حیوانات و غلات فلفه سوس.
بنگی از روشهای سسزادایی فلزات سنگین از بدن استفاده از رژیمهای آب موب میباشد. مصرف این آب مروه ها و عصاره ها ضمن آنکه بسیار مغذی میباشد، تمام ارگانهای بدن را شستشو داده و از سموم پاک میکند. مصرف افشره و عصاره مرکبات، انگور، گیلاس، سیب، چغندر - اسفناج - سیر - هریج - جعفری و مندانله هته برای زدودن فلزات سنگین و پاک سازی بدن از سایر سموم بسیار موثر میباشد. همچنین مصرف کلسیم و روی نیز با رفات با فلزات سنگین در جذب شدن و رسوب در بافتهای بدن موثر میباشد

**تائیکت های مبارزه با حشرات**

هرچه هوا رو به گرمی می رود دواره سر و کله موجودات موذی همچون پشه، مگس، سوسک و مورچه پیدا شده و گاهی وجود آن ها در داخل خانه به قدری آزاردهنده است که نه تنها سبب سلب آسایش افراد ساکن در آن محیط می شود بلکه برخی از آن ها مانند پشه، سوسک و مورچانه به لوازم و وسایل شخصی و خانه نیز آسیب می رسانند. البته برای مبارزه با همه آن ها راهکارهایی وجود دارد که اگر درست و بنجا مورد استفاده قرار گیرند دیگر اثری از این مزاحمان ریز جته خانگی در داخل خانه باقی نخواهد ماند که در این جا به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

پشه: پس از تمهیز پنجره ها به توری به عنوان مهم ترین اقدام برای ورود این حشره و همچنین دیگر موجودات موذی مانند آن از بیرون از خانه، همه انواع حشره کش ها برای از بین بردن پشه ها مناسب هستند ولی اگر در شرایطی قرار گرفتید که هیچ یک از امکانات فوق وجود نداشته، نگران نباشید. دوش های خانگی متعددی برای رهایی هر چند موقتی از این حشره وجود دارد:

-*؟*می گویند پشه از بوی پیاز و پرتقال متنفر است. بنابراین چند عدد پیاز را پوست کنده و به صورت قایح شده در گوشه ای از اتاق قرار دهید یا این که به جای آن مقداری پوست یا با خود پرتقال را جایگزین کنید. در ضمن مالدن پوست پرتقال و یا آب آن و یا پیاز بر روی پوست نفاظی از بدن که بدون پوشش لباس بوده و احتمال گزیدگی پشه وجود دارد، به خصوص به هنگام خواب، از جمله راهکارهای جلوگیری از پشه گزیدگی است.

- *؟*پشه ها به نور علاقه مندند. بنابراین اگر روزی پشه ای در اتاق خوابتان مانع از خواب رفتن شما شده و تمام کوشش تان برای کشتن آن نیز بی نتیجه مانده است، چراغ اتاق خواب را خاموش کرده و به جای آن چراغ فضای خارج از اتاق را روشن کنید. به این ترتیب پشه به دنبال روشنائی از محل خواب شما خارج می شود. حال در راسته و کشتن پشه را به فردا صبح موکول کنید.
*؟* استفاده از جالوزیرفی برای پشه های در حال پرواز نیز روش دیگری برای رهایی از این حشره موذی است.

نکته: اگر با توجیه به تمام تمهیدات فوق دچار پشه گزیدگی شدید، چند عدد برگ زیتان تازه را له کرده و آن را بر روی محل نیش زدگی قرار دهید. به این ترتیب سوزش و خارش آن التیام می یابد.

سوسک های خانگی: این سوسک ها در دو نوع ویر و درشت در خانه ها یافت می شوند. آن ها گذشته از ظاهر نازیبایشان به جهت آن که در فاضلاب و چاه ها زاد و ولد می کنند، از جمله آلوده ترین حشرات خانگی نیز به شمار می آیند. بنابراین مبارزه با سوسک های خانگی به خصوص در فصل بهار که زمان تخم زری همه حشرات است، از جمله اقدامات بسیار ضروری در خانه به شمار می رود. البته در همین راستا کارخانجات تولید مواد شیمیایی انواع حشره کش ها و ضدسوسک های مخفقی را تولید کرده اند که در قالب مایع، اسپری و گچ در دسترس مصرف کنندگان قرار گرفته و بسیار مفید و مؤثر هستند ولی علاوه بر آن ها مواد دیگری وجود دارند که تأثیر آن ها را نمی توان نادیده گرفت. از این جمله به پودر اسید بوریک و همچنین نفت می توان اشاره کرد. کاربرد نفت یکی از قدیمی ترین و موثرترین راه های نابود کردن انواع سوسک های خانگی است. برای این منظور باید در تمام جاهکک ها، فاضلاب ها و به طور کلی هر گونگی راه خروجی از این قبیل مقداری نفت ریخته و بر روی دریچه آن دیروش بگذارید. این کار را در پایان شب انجام دهید تا نفت مدت زمان بیشتری در مسیر و آب داخل آن باقی بماند.

نکته: در صورتی که از میان روش های مبارزه با حشرات خانگی، کاربرد پودرهای سمی را انتخاب کرده اید، مراقب بچه های کوچک نیز باشید. به این معنا که مکان هایی را به این روش سم پاشی اختصاص دهید که دور از دسترس بچه ها باشند. در ضمن از آن جا که برخی از سم ها امکان ترکیب با آب دارند، شما می توانید با خیالی راحت تر از مخلوط همان سم برای سم پاشی استفاده کنید. به این ترتیب کاربرد آن ها مشکلات کمتری را نسبت به پودرها خواهد داشت.

مورچه: مورچه ها اگرچه حشرات به ظاهر بی آزاری به نظر می آیند ولی هنگامی که در گوشه ای از خانه لانه کنند، با دسرهای بسیاری مواجه می شوید. به همین جهت مجبور خواهید بود یکی از روش های زیر را به کار برید:

- *؟* کمی فلفل سفید را در نفاظی از خانه که محل عبور و مرور مورچه ها هستند، پاشید.

- *؟*گرچه این ادعا عجیب به نظر می آید ولی بعضی ها عقیده دارند برای آن که در جهت عبور و مرور مورچه ها محدودیتی ایجاد کنید، دور فضای مورد نظر بر روی زمین یا دیوار را با گچ خط بکشید. می گویند مورچه ها از روی خط گچی عبور نمی کنند. برخی دیگر به جای گچ پودر تالک را پیشنهاد می کنند.

- *؟*گفته می شود سبب دارای اسیدی است که ملکه و سربران آن را از بین می برد. بنابراین مقداری پوست سیب یا نکه هایی از خود آن و یا حتی هسته های داخل آن را در رووی لانه مورچه قرار دهید.

- *؟*مخلوطی از عسل و پودر اسید بوریک را بر روی نکه کاغذی ریخته و در مکانی نزدیک لانه مورچه ها قرار دهید. با حمل این ترکیب به ظاهر خوشمزه توسط مورچه های وهگلدن، مورچه داخل لانه نیز از بین می روند. البته بعضی از مورچه ها به مواد چربی بیشتر از مواد شیرینی تمایل لذا شما می توانید به جای عسل، کره را جایگزین کنید.

**چند نکته درباره نکه داری دارو در منزل**

منبع:روزنامه جوان

نگهداری دارو در منزل شیوه مرسوم ما ایرانیان است. گاه برخی از خانواده ها یک داروخانه تمام عیار در خانه دارند. به هر روی چند نکته در زیر آمده را خوب لحاظ کنیم!

- *؟*تا جایی که امکان دارد در منزل دارو نگهداری نکنید.

- *؟*دست کم هر سه ماه یک بار همه داروهای موجود در منزل را از نظر تاریخ مصرف بررسی کنیم و داروهای تاریخ گذشته را دور بریزیم.

- *؟*هرگز دارویی را در جیمه دارویی دیگر نگذاریم.

- *؟*به شرایط نگهداری دارو که روی جیمه دارو یا در بروشور آن ذکر شده توجه کنیم.

- *؟*بایماندازه مخلوط سرم، قطره و شربت هایی که به طور ناقص مصرف شده اند قابل نگهداری نیست و باید دور ریخته شود.

- *؟*داروها را به دور از دسترس کودکان کنجکاو و حتماً در محلی مناسب و به دور از گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب قرار دهید.

- *؟*به یاد داشته باشیم که مصرف خودسرانه دارو و یا تجویز دارو برای دیگران اصلاً مجاز نیست. برای استفاده از داروهای موجود در منزل، هر بار با پزشک خود مشورت کنیم.

- *؟*بهتر است فهرستی از داروهای موجود در منزل تهیه و در محل نگهداری داروها نصب شود. هر چند وقت یک بار فهرست را بازرینی کنید.

- *؟*سرنگ و دستکش استریل نیز تاریخ انقضای مصرف دارند پس از یاد شدن کافذ پوشش سرنگ و یا دستکش در صورت عدم استفاده آن را دور بیندازید.

**صداهای آلوده**

منبع:روزنامه ایران

حتی برنده ها هم این روزها داد می زنند. کلاغ ها در هر صدای قارقرار خود فریاد می زنند: آهای آدم ها ترا به خدا پس است. یک کم ساکت باشید!اما بلند ترشان صدای برنده ها هم حریف بوق زدن های مکرر نمی شود. باور نمی کنید که برنده ها با فریاد از انسان ها تقاضا دارند تا کمتر سر و صدا کنند؟اگر تاریخ آخرین تحقیقات دانشمندان دانشگاه ایلین، هلند را بخوانید، باورتان می شود. آنها می گویند برندگان در هیاهوی تریاک شهرهای بزرگ بلند تر آواز می خوانند تا صدایشان را به گوش دیگران برسانند. اما انگار قایده ای ندارد. کاش می شد یک جوری به برنده های بیچاره فهماند آدم ها به فکر خودشان هم نرسند چه برسد به شما. خیلی از آدم ها موقع رانندگی یکگ دست به فرمان دارند ودمت ودمت به بوق. انگار بوق زیان دوم راننده هاست. یکی از شهروندان «نورنوما» می گفت: آن قدر بوق زدمه ام که یک روز به کوچی ظفرنی رفتم و بادست لرازان بوق زدم تا مطمئن شوم بوق اتومبیل هنوز کار می کند! در حالی که همین رانندگان خودمان سامی چند بار برای تعمیر بوق خودرو هایشان به تعمیرگاه می روند. آلودگی های دیداری از بیک سو و آلودگی های شنیداری از سوی دیگر روح، روان و سلامت انسان ها را به شکل جدی تهدید می کنند.

اما بوق زدن، تنها یکی از هزاران عامل تولید صداهای نامتجان و آلودگی روز افزون صوتی شهرها به شمار می رود.بررسی آمار سامانه ???شهرهای تهران نشان می دهد در برخی روزها در ??? ساعت دهها پیام تلفن شکایت صرفاً از آلودگی های صوتی ساختمان سازی به این مرکز اطلاع داده می شود. از طرف دیگر اشعار نشان می دهد ???درصد ساکنان نزدیک ترودگاه ها به دلیل آلودگی های صوتی ناشی از پرواز هواپیما حداقل با ???درصد انواع اختلال های خواب روبه رو هستند.صداهای نامتجان کارخانه ها، جایی چای بار و ساخت و سازهای بدون شهری و دستگاه های تهویه ساختمانها ادامه این حکایت اند.وقتی از درگیری های ذهنی خیابان ها رها شدی و به خانه رسیدی تازه صدای بیجه مهبسایه، جاروبرقی، تلویزیون، تلفن، موبایل و... مونسکتان ها با آن صداهای وحشتناک ، نمکی ها و نان خشکی ها و دوره گردها آرامش را از زندگی ات می گیرد. بنابراین پس از یک هفته در روز تعطیل هم نمی توانی درست و حسابی استراحت کنی.



صداهای غیر استاندارد

در مجموع آلودگی های صوتی مطرح شده عوارض فراوانی به دنبال دارند. شهردار تهران چندی پیش اعلام کرد: « آلودگی صوتی پایتخت دوبرابر استانداردهای جهانی است.»دکتر کامبیز کانکاری، روانپزشک، آلودگی صوتی را بخشی از روشناسی محیط می داند و به خبرنگار «ایران» می‌گوید: بخشی از این آلودگی‌ها استرس های شغلی را افزایش می‌دهند. شلوغی اطراف و بالایودن میزان آلودگی های صوتی در محیط های شغلی عوارض خاصی به دنبال دارند. سروصدا استرس می آفریند. آدم های هم که استرس را تجربه کنند به احتمال زیاد دچار مشکلات جسمانی و روانی خواهند شد.وی می افزاید: «صداهای بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ دسی بل علاوه بر آسیب های شنوایی، روح و روان انسان ها را نیز به شدت به خطر می اندازند.

بیماری های روانی- تنی نتیجه صداهای نامنجان

دکتر کانکاری معتقد است: «اختلال های گوارشی، بیماری های روانی روده، معده، التهاب روده بزرگ و سوزش های درونی از دیگر نتایج استرس های محیطی به شمار می روند. در بسیاری از بیماری های گوارشی، سامانه عصبی افراد آسیب می بینند. وقتی ماهی اطراف بیش از حد معمول باشد بخش تأمین کننده امین اسید برای افراد به خطر می افتد. بیری زودرس، کاهش عمر ، برهم خوردن تمرکز هواس و کاهش تحریرک بنظری انجام های حسی و میگزنا از دیگر عوارض آلودگی های خطرناک صوتی اند.»در کشورهای اروپایی شهرداری ها تأمین کننده امنیت اجتماعی شهروندان هستند. معمولاً خانه ها از سرو، فرودگاه، کارخانه ها و دیگر مراکز تولید صدا فاصله دارند. اما در شهرهای بزرگ، ماشین ها آزادانه بوق می زنند. هیچ مانعی برای ساخت و سازهای بی رویه و ایجاد خانه های مجاور این مراکز تولید صوت وجود ندارد.این در حالی است که آلودگی های صوتی میزان مرگ و میر انسان ها را نیز افزایش می دهد.رنگ پریده گی، افزایش فشار خون و انقباض رگ ها، پایین آمدن درجه حرارت، تغییر ضربان قلب و حالات ماهیچه های بدن از دیگر عوارض زندگی شلوغ و پر صدای شهری است.صاحبان مشاغل سخت نیز به نوبی از عوارض این آلودگی ها رنج می برند. کارگران کارخانه های چوب بری مجبورند در تمام مدت فعالیت صدای ۱۲۰ دسی بلی‌باره های سنگین را بشنوند. این صداهای آزاردهنده علاوه بر عوارض یاد شده منجر به کاهش حس لامسه انگشتان و بیماری «ارتیلا» می شود.در این میان شدت صدا از یک طرف و میزان نزدیکی افراد به منابع اصلی تولید صدا، مداومت و تکرار صداها آثار بدتری به جا می گذارند.

ساکنان شهرهای بزرگ همواره از عبور وسایل نقلیه سنگین شکایت دارند.نگرانی های مستمر، خستگی های رفع نشدنی و دگرگونی های دائمی یا موقتی رفتار شهرونیشان در بسیاریان اطراف آنان ریشه دوانده است.پایین آمدن آستانه تحمل و رفتارهای پرخاشاکانه انسان ها نیز به دلیل تحمل صداهای آلوده اطرافشان است. آدمی که شب تا صبح از آسایش و خواب شبانه محروم باشد به طور طبیعی نمی تواند صبح خوب و زیبایی داشته باشد.

ساختنمان های غیراستاندارد و آلودگی صوتی

چندی پیش رئیس شورای اسلامی شهر تهران اعلام کرد: بیش از ۲۲ درصد اثرزی ساختمان های شیشه ای به هدر می رود ضمن آن که آلودگی صوتی در این ساختمان ها بیشتر دیده می شود. بنابراین استاندارد کردن شیشه ها می تواند در کاهش ورود صداهای مزاحم به درون ساختمان ها تأثیر بگذارد.

تغییر در سامانه حمل وقل شهری

وی از توسعه حمل وقل عمومی نیز به عنوان مهم ترین عامل کاهش آلودگی صوتی نام برده و گفته بود: یک اتوبوس مناسب ۲۲، اتومبیل اضافه شخصی را از سطح طمع جمع می کند.از طرف دیگر آشکار نبودن عوارض آلودگی های صوتی موجب شده اند تا نامتجانر عصر جدید جذب گرفته نشود.اما سردرد، مشکلات گوارشی، ناراحتی های شنوایی و هزار و یک بیماری دیگر که ناشی از آلودگی های محیطی و صوتی است شوخی برادر نیستند. کثیفی اصوات عفونت های جنسی به وجود می آورند و موجب کاهش ایمنی بدن در مقابله با ابتلا به سرماخوردگی می شود.شنیدن صدای وزوز و چیزی شبیه به صوت کشیدن گوش از دستاوردهای دیگر صنعتی شدن شهرهاست.

گوش و صداهای آلوده

دکتر «علی فاضی، متخصص گوش و حلق و بینی نیز معتقد است: «صداهای شدید مانند انفجارها باعث پارگی و از هم گسیختگی برده گوش می شود. آسیب های داخلی گوش به هیچ عنوان درمان بندر نیستند. عصب های داخلی گوش حساسیت زیادی دارند. تماس مزمن گوش با صوت بیش از ۲۲ دسی بل نزدیکه به ۲ ساعت در طول روز آسیب های غیرقابل برگشت به وجود می آورد.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می افزاید: «عوارض ناشی از آلودگی های صوتی در مراحل اولیه قابل تشخیص نیست. این بیماری ها، نخست هیچ علامتی از خود نشان نمی دهند. بزوروه گوش نخستین علامت افت شنوایی به شمار می رود.»فاضی عنوان می کند: «شدت صوت قابل قبول برای انسان ها زیر ۲۲ دسی بل است. این در حالی است که گذشته از کارخانه ها، راه آهن، مترو، فرودگاه و موارد مشابه حتی حیوان های شهری مانند نهان هم دارای آلودگی شدید صوتی است. این امر سلول های حساس داخلی گوش را دچار آسیب می کند.بلند شدن صدای زنگنگ تلفن های همراه هم قصه جدیدی است. آهنگ های نامتجانر و گوش آزار از یک طرف و بلند بلند حرف زدن صاحبان تلفن همراه در فضاهای بسته از سوی دیگر بر اعصاب انسان ها اثر می گذارد.»

صوت های کثیف و ناپرووری

اما این فقط یک روی سکه است. چرا که دکتر کیوان رادخواه، متخصص اورولوژی علاوه بر موارد یاد شده نسبت به رابطه مستقیم استفاده از تلفن همراه و افزایش ناپرووری مردان هشدار می دهد:«آلودگی های صوتی و امواج صادر شده از گوشی های تلفن همراه بوستن این تلفن ها به کمربند، اختلال های نطفه ای را در مردان افزایش می دهد. آلودگی های صوتی علاوه بر ایجاد استرس بر تمام سلول های بدن انسان تأثیر می گذارند. کاهش میوان نطفه در مردان نیز از عواقب آلودگی های صوتی است!

راه حل چیست؟

امیدرضا واعظ آشتیانی، رئیس کمیته نوسازی خودروهای فرسوده نیز می‌گوید: «شهرداری ها می‌توانند در کاهش این نوع آلودگی ها نقش پررنگ تری داشته باشند. آلودگی صوتی موتوسیکلت ها بسیار بیشتر از خودروهاست. این صداها با اعصاب مردم بازی می‌کند. حال آن‌که استفاده از بوق های نامناسب روی موتوسیکلت ها و خودروها نیز مع قانونی جدی ندارد. بنابراین ایجاد محدودیت در نوع بوق موتوسیکلت ها و خودروهایکی از راه های کاهش آلودگی صوتی به شمار می‌رود.تعداد زیادی از رانندها برای صدا زدن دوستان و یا احوالیسای با افراد دیگر بوق می‌زنند.آشتیانی معتقد است، برای کاهش های استفاده از بوق نیازمند قوانین معین هستیم سنگینی و فرسودگی وسایل باایر هنگام حرکت و توقف، آلودگی های صوتی را افزایش می‌دهند، گویچه داخل تعداد زیادی از خودروهای انوم، برصدروازت از خودروهای کهنه اند اما با این حال نوسازی وسایل حمل وقلن شهری می‌تواند در کاهش این نامتجانری ها بسیار مؤثر باشد.کانکاری - روانپزشک - نیز می‌گوید: «کاستن آلودگی های صوتی ناشی از صدای زنگنگ تلفن ، تلویزیون و رادیو بخش آراش نسبی را به ساکنان خانه بازمی‌گرداند. پلیس راهنمایی و رانندگی، شهرداری و دیگر ارگان های مسئول نیز می‌توانند این عوامل را بیرون از خانه کنترل کنند.»دکتر فاضی، متخصص گوش و حلق و بینی نیز استفاده از محافظ گوش را برای افراد در معرض این آلودگی ها توصیه می‌کند.

حذف منابع تولید صداهای خطرناک، خدصدا کردن ساختمان ها و واحدهای مسکونی، دو جداره کردن شیشه پنجره ها به اضافه موارد یاد شده می‌توانند به کاهش صداهای کثیف کمک کنند.در حال قلب شهرونیشان در هر ضربه خود خواهش آراش های حالا صدای برنده ها هم درآمده. آنها با سفر بسته اند و خیلی هاشان سال ها قبل از شهرمان رفته اند.گرچه کاشت درخت و ایجاد فضای سبز به مقدار ۲۲دسی بل از شدت صوت می‌کاهد. اما متأسفانه درختان زیادی هم در شهرهای بزرگ باقی نمانده است. روی این تعداد انگشت شمار هم گنجهک ها نمی‌خوانند. اما شاید برنده ها با صدای بوق ماشین های ما مفر کنند و دیگر هیچ وقت براریمان نخوانند. آن وقت حسرت «هچچهه» ببلل ها در شاخ و برگ های بهاری بر دل تک تک شهرونیشان می‌ماند.

**اثر امواج تلفن همراه بر مغز**

شاید شما هم یکی از کاربران تلفن همراه هستید، اما آیا می دانید صحبت کردن با تلفن همراه بدون رعایت شرایط ایمنی چه زیان های پزشکی و عوارض جانی در بر خواهد داشت؟ امروزه استفاده ازتلفن همراه جزو لاینفک زندگی مردم جهان شده است. در سال گذشته حدود ۳۲۰ میلیون دستگاه تلفن همراه به فروش رسیده است و اکنون حدود یک سوم از جمعیت جهان جزو کاربران تلفن همراه هستند و بیش از ۵۰۰ میلیون نفر از مردم جهان از تلفنهای همراهی استفاده می کنند که دارای تشعشعات الکترومغناطیسی هستند. بحث و جدلهای بسیاری دربارهٔ تأثیرات منفی این امواج وجود دارد و به همین جهت هر از گاه دانشندان در نقاط مختلف جهان نتایج جدیدی از تحقیقات خود را ارائه می دهد. که می توانه بسیار حائز اهمیت باشد. پژوهشگران دانشگاه صنعتی امیرکبیر نیز اثر این امواج را بر بافت مغز و جنبهه مورد بررسی قرار داده اند.

با توجه به زیانهای احتمالی امواج بخش شده از تلفنهای همراه برای تندرستی انسان ، شناخت و بررسی تاثیر این امواج و ارائه راهکارهای مناسب برای ایمن سازی تلفنهای همراه بسیار ضروری است. اکنون پژوهش های گسترده ای به وسیله سازمان های جهانی مانند سازمان بهداشت جهانی در حال انجام است. امواج قوی رادیویی و پارازیت ها چون به صورت هنگام در محیط بخش می شوند، برای انسان زیان آروزند. امواج بخش شده از تلفن همراه از نوع امواج رادیویی قوی هستند. این امواج در آنتن های فرستنده پدید می آیند و از سطح این آنتن ها تابیده می شوند. امواج رادیویی با فرکانس پلا برای بدن انسان مضر بوده و با عت بروز سرطان و بیماری های مزمن می شوند. در محیط پیرامون ما بیشترین موجی که سلامت انسان را به خطر می اندازد، امواج گوشی تلفن همراه است ؛ زیرا گرمایی تلفن همراه در تماس با بدن انسان است و عوارض آن در درازمدت مشخص می شود. زیان تلفنهای همراه از زمانی مطرح شد که فردی در سال ۱۹۹۳ در ایالت فلوریدای آمریکا به تومور مغزی مبتلا شد.

امروزه پژوهشگران دریافته اند که ورود سامانه های نوین فناوری به زندگی انسان ، تأثیرات بیولوژیک نامطلوبی را به همراه داشته است. امواج الکترومغناطیسی تولید شده در آنتن های رادیویی و تلفن همراه در تشکیل غدد سرطانی و رشد آن نقش بسزایی دارند. کمترین اثر صوتی تلفن همراه بر بدن ، عرق کردن دمشی است که تلفن همراه با آن گرفته شده است.تشعشعات رادیو اکتیو به حاصل از تلفن همراه موجب تغییر در فعل و انفعال بدن شده و می تواند موجب بروز بیماری های جدید شود. در حال حاضر توجه اغلب پزشکان از استفاده از تلفن همراه ، روی آثار مخرب این تشعشعات بر مغز انسان متمرکز است.

کاهش شنوایی

استفاده پیوسته از تلفن همراه از حدود ۲۰ دقیقه به بالا می تواند با افزایش تدریجی حرارت بافتهای مغز، سبب ایجاد تغییرات بیولوژیک در بافت مغز و در نتیجه کاهش شنوایی شود. در این صورت کاهش مدت زمان مکالمه با تلفن همراه با استفاده از سینهبهای ارتباطی هندزفری می تواند به عنوان مؤثرترین روش پیشگیری از مضرات این امواج مطرح شود. در این پژوهش قطر جنبهه در ناحیه گوش ۸ ، سانتی متر در نظر گرفته شده است.به گفته صراف ، مغز ۱۵ لایه دارد که از نظر الکترونیکی با هم متفاوت هستند. در سالهای اخیر براساس ضریب گذردهی الکتریکی ، مغز به سه لایه مشابه تقسیم شده است.در این پژوهش نیز با

در نظر گرفتن مغز سه لایه و استفاده از روشهای محاسباتی و فاضل محدود، اثر تشعشعات الکتریکی که از لایه های مختلف کره مغز می گذرند، مدل سازی شده است.از طریق مدل سازی امواج تابشی به دست آمده است که با یافته های تجربی دیگر محققان مقایسه و مورد تایید قرار گرفته است.

از ویژگی های مهم این تحقیق ، تلفیق دو روش محاسباتی مطرح در این خصوص است و از نوآوری های مهم این طرح به شمار می آید که موجب کاهش زمان محاسبات و افزایش سرعت پاسخ دهنده است. به گفته صراف در مدلهای دیگری که تا به حال ساخته شده است تنها از یک روش محاسباتی استفاده شده است که هر یکگ محاسن و معایب خاص خود را دارد، ولی در این پژوهش از تلفیق این دو روش استفاده شده است. با تبدیل این مدل به صورت یک نرم افزار بسیار دقیق و قدرتمند می توان میزان تابش و ورود و خروج امواج از هر جسم چند لایه را با روشهای محاسباتی تعیین کرده و میزان دقیق آن را مشخص تر کرد و به این ترتیب می توان هر محیط دیگری را نیز مدل سازی کرد.
گفتنی است فرکانس امواج تلفن های همراه در ایران هم اکنون در حدود ۹۰۰۰ مگاهرتز است ، اما در این تحقیق با پیش بینی ورود محدوده های جدید تا ۲۰۰۰ مگاهرتز نیز مورد بررسی قرار گرفته است.
دیگر پیامدهای ناگوار

پژوهش های گوناگونی درباره پیامدهای تلفن همراه انجام شده است. امواج سبب ایجاد تابابوری ، سفت جبین و همچنین پیدایش نانهجاری های مادی زادای در جبین می شود. علاوه بر این امواج تلفن همراه دستگه ایمنی بدن را تضعیف کرده و با فشار بر قلب ، سبب افزایش فشارخون می شوند.
مهمترین اثرات امواج منتشر شده از تلفن همراه ، ایجاد سرطان و ویروس سرطان های مغزی است. البته اتواج گوناگونی از سرطان ها در افرادی که در برابر این پرتوها قرار گرفته اند، گزارش شده است. براساس گزارش های منتشر شده از سوی دانشمندان ، استفاده مداوم از تلفن همراه و حتی تلفنهای همراه جدید، احتمال ابتلا به تومورهای مغزی را در کاربران به طرز قابل توجهی افزایش می دهد. بر این اساس ، احتمال ابتلا به تومورهای مغزی در همان سنست از مفر که تلفن همراه پیشتر استفاده می شود بین ۴۰ تا ۲۷۰ درصد افزایش یافته است.

و احتمال ابتلای کاربران تلفن های همراه جدید که در طول عمر خود به مدت ۲۰۰۰ ساعت از تلفن همراه استفاده کرده اند به مراتب افزایش می یابد. بنابراین می توان گفت استفاده مداوم و طولانی مدت از تلفن همراه به مدت ۱۰ سال به احتمال زیاد در ابتلا به تومورهای مغزی تاثیر بسزایی خواهد داشت. در حال امر اغلب شرکتهای سازنده تلفن همراه یا باور غلط که تلفن همراه هیچ آسیبی به مغز کاربران نمی رسانند، هر روز تلفنهای همراه جدید و پرخطرتری را به بازار جهانی عرضه می کنند که می تواند سلامت انسان ها را به خطر اندازد. کارشناسان به همه مردم جهان بخصوص به کودکان و نوجوانان هشدار می دهند.مدت زمان کمتری از تلفن همراه استفاده کنند تا از خطرات احتمالی امواج تلفنهای همراه در امان باشند.امواج رادیویی پخش شده از تلفن همراه به طور مستقیم در پوست و استخوان های اطراف گوش جذب شده و از طریق جمجمه در پشت گوش و بافت مغز نفوذ می کند که می تواند سبب التهاب پرده گوش و تورم عصب شنوایی در افرادی که در برابر پرتوهای منتشر شده قرار گرفته اند شود. با توجه به این که دستگه عصبی کودکان در حال رشد است ، بنابراین جذب انرژی در بافت مغزی آنها بیشتر و لذا کودکان در مقایسه با بزرگسالان در برابر این امواج آسیب پذیرتر هستند.

بحث بر سر ایمنی تلفن همراه در دهه گذشته فراز و نشیب های بسیاری را پشت سر گذاشته است و سبب ایجاد نگرانی و در نتیجه انجام تحقیقات بسیار درباره تاثیر این تلفنها بر وضعیت سلامت کاربران شده است. اما تلاش برای یافتن قوایت و رعایت اصول و استانداردهای مشخص برای کاهش میزان پرتوهای منتشر شده از تلفنهای همراه همچنان ادامه دارد. اگرچه بسیاری از عوارض یاد شده هنوز در مرحله بررسی قرار دارد، اما نباید احتیاط را فراموش کرد

**کافکا لیخد می آورند**

نویسنده:مسر کمالی نفر

منبع:روزنامه جام جم

شاید همگی درباره نوشتن و نقش آن در کاهش فشارهای روانی خاطرات و تجربیاتی را شنیده باشید. روان شناسان تایید می کنند نوشتن پرزوه در مواردی که در شرایط بدی هستید به شما کمک می کند تا شاد شوید. در عصر حاضر که تقریبا تمامی افراد در زندگی روزمره با اتواج فشارها و عوارض جسمی و روحی آن مواجه هستند این تکنیک می تواند راهی ساده و بدون هزینه برای رسیدن به آرامش و مهانگی باشد.جدیدترین تحقیقات روی ۱۰۰نفر از افرادی که قرارداد کاریشان پس از چند سال کار به پایان رسیده است این مسأله را تایید می کنند. کارشناسان این گروه ۱۰۰نفری را به سه دسته تقسیم کرده اند. از گروه اول خواسته شد پس از این واقعه از روز اول شروع به نوشتن احساسات و تجربیات خود کنند.از گروه دوم خواسته شد عمیق ترین احساساتشان را در مورد از دست دادن شغل بنویسند. از گروه سوم خواسته شد اصلا در مورد تجربیات و اتفاقاتی که برایشان افتاده است ، چیزی ننویسند. فکر می کنید چه اتفاقی افتاد؟جالب است بدانید افرادی که در گروه دوم بودند و در مورد احساسات خود که شامل خشم و ناامیدی بود نوشتند، مشغول شدن در شغل جدید سریع تر اتفاق افتاد. بختی بیش از ۴۵درصد از آنها در مدت ۳ماه مشغول به کار جدید شدند. در گروه های دیگر با این که افراد به همین نسبت به دنبال کار بودند و تقریبا به همین میزان فرم های درخواست پر کرده ، در مصاحبه ها شرکت می کردند، میزان اشتغال بسیار کمتر بود. محققان در این طرح معتقدند نوشتن احساسات و تجربیات در موارد اینچنینی به گونه ای عمل می کند که موجب تخلیه احساسات منفی شده و نه تنها تاثیر خوبی در شاد شدن دارد، بلکه از نظر جسمی نیز موجب کاهش فشارها شده و در طولانی مدت تاثیر قابل ملاحظه ای در هماهنگی و تنظیم فشار خون و سیستم ایمنی بدن دارد.

راه صحیح نوشتن:

جالب است بدانید چنانچه نوشتن به شیوه ای صحیح و مناسب انجام شود می تواند راهی ساده و بسیار موثر برای برطرف کردن مشکلات باشد. پیش از هر چیز باید بدانید انتخاب موضوع صحیح برای نوشتن حائز اهمیت است.نکته مهم دیگر این است که برخی افراد فکر می کنند نوشتن اتفاقات خوب موجب تاثیر مثبت در زندگی و فکر آنها می شود، در صورتی که کارشناسان عقیده دارند نوشتن احساسات و اتفاقات منفی و بد بویژه آنها که ناراحت کننده تر است و افراد تمایلی ندارند آنها را به دلایل شخصی و خاص با دیگران مطرح کنند به مراتب مفیدتر و لمربخش تر است.

باید توجه داشته باشید این کار ممکن است در قدامی اولیه به دلیل این که بیشتر و عمیق تر به موارد منفی فکر می کنید سخت تر باشد و آزاردهنده تلقی نشود حتی بسیاری افراد در دفعات اولیه و نخستین قدامی به گریه می افتند، اما در دفعات بعدی بسیار لذت بخش خواهد بود، زیرا به شکستن و خرد شدن احساسات منفی و تخلیه آنها از جسم و روح کمک می کند.اما محققان اطمینان خاطر می دهند چنانچه به طور مداوم و پیوسته این کار را انجام دهید نتیجه ای عالی خواهد داشت.

در عین حال نوشتن درباره مسائل ناراحت کننده به شما کمک می کند تا بتوانید از زاویه ای دیگر به مشکلات بنگرید. کاری که در فکر کردن و یا بازنگردن آن برای دیگران اتفاق نمی افتد. نوشتن را مرحله به مرحله آغاز کنید، بختی از شروع ماجرا تا پایان را بنویسید. فقط آنچه به فکرتان می رسد، بنویسید. لازم نیست در مورد آن به تجزیه و تحلیل بپردازید. به عبارت دیگر در حین نوشتن هیچ گونه تلاشی برای تغییر اوضاع یا کوچک جلوه دادن آن نکنید. در ضمن تلاش نکنید نراحتی های خود را در زمان نوشتن ریخته بایی کنید. فقط مسأله را همین طور که بوده و هست ، بنویسید، زیرا پرداختن به تلقی های دیگران و بررسی موضوع در زمان نوشتن ممکن است شرایط را سخت تر کند. در این میان نکاتی هم هست که با رعایت آنها نتیجه بهتری خواهید گرفت :

احساسات و تجربیات منفی را بنویسید نه موارد مثبت و را.

هر بار دست کم ۱۵دقیقه برای این کار زمان بگذارید.

به عمیق ترین احساسات خود در آن لحظه بپردازید >

بگذارید کلمات و جملات خودشان روی کاغذ بیایند

. به هیچ وجه در مورد جملات و آنچه می خواهید بنویسید محدودیت قائل نشوید و نگران دیکته و دستور زبان نوشته خودت نیز نباشید. در ضمن توصیه می شود در آغاز نوشتن ایرتسش اصلی از خود بپرسید و سپس شروع به نوشتن کنید:

چه اتفاقی افتاده است؟

در این مورد چه احساسی دارم؟

چرا چنین احساسی دارم؟

حالا با آرامش و نه با هیجان شروع به نوشتن کنید. هیچ چیز بیجز احساس شما و نوشتن و جاری شدن احساسات و عواطف از طریق کلمات روی کاغذ اهمیت ندارد. بایز هم خاطرتشان می کنیم که این موارد در مورد نوشتن احساسات خوب چنین نتیجه ای نمی دهد و ممکن است نتیجه معکوس بگیرید. بررسی ها نشان داده وقتی از افراد خواسته می شود در مورد اتفاقات و احساسات خود بنویسند و در آن زمان به تحلیل موضوع بپردازند، موجب خنده دار شدن احساسات خوشایند خود می شوند. دلیل کارشناسانه این است که وقتی چیزی را می نویسد از نظر روحی با آن فاصله می گیرد. البته دقت داشته باشید که ما به هیچ وجه با نوشتن و ثبت احساسات و اتفاقات خوش و مثبت مخالف نیسیم ، اما نوشتن واضح به آنچه دوست دارید و برایتان جالب بوده ، باید کوتاه و مختصر باشد و در مورد تمام جزئیات و احساسات و تجربیات قلیی شما در آن لحظه نباشد تا تاثیری خوب داشته باشد. حتی تحقیقاتی در این زمینه انجام شد و در آن از گروهی دانشجو خواسته شد هر هفته در مورد سه چیز که موجب شکرگزاری آنها از خداوند شده ، بنویسند. آنها به طور مختصر ۳ مورد را روی کاغذ نوشتند و احساس قادرانی و شکرگذاری در آنها نشده شد. در حال حاضر تحقیقات زیادی در مورد قدرت نوشتن به ویژه روی کاغذ آوردن احساسات و تجربیات و حتی خواسته ها انجام شده که همگی موید این موضوع هستند. به همین دلیل به افراد توصیه می شود به منظور رسیدن به اهداف خوب و مثبت خود آنها را به ضمیر من و زمان حال به کار ببرند و به صورت جملات کوتاه روی کاغذ بیاورند و به این ترتیب فهرستی از اهداف خود تهیه کنند. برای مثال در این فهرست بنویسند من در کار خود موفق هستم وقت داشته باشید که در این جمله خیری از علت و دلیل این هدف ذکر نشده و احساسات خود را نیز ذکر نمی کنید. در ضمن در مورد چگونگی به وقوع پیوستن آن نیز اظهار نظر نمی کنید. فقط آنچه را می خواهید با ضمیر و زمان مشخص ذکر می کنید و منتظر رخ دادن آن می شوید. حالا بخوبی می توانید نواید و تاثیرات نوشتن احساسات منفی و تخلیه آنها و نوشتن اهداف مثبت را بدانید و برای بهبود وضعیت خود از این شیوه ها به جای خود بهره جویید. بهتر است ابتدا با نوشتن تجربیات و احساسات منفی شروع کنید و سپس اهداف و خواسته های مثبت خود را به طور مختصر و کوتاه به طور جداگانه بنویسید تا تاثیر فوق العاده این روش را تجربه کنید.

**انفاد پذیری و آسیب شناسی**

نویسنده: حسن عبدالله زاده

منبع:اينترنت

عده کمی از افراد با آغوش بازیدرپای انقصاد هستند. اگر نه طورتان گهگاهی انقصادی پشتوپید، بکه می خویریم ونازاحت می شویم

ودرخیلی موقع حالت ندانعی به خودمی گیریم .واکش ما به افتاد بستگی به تجربه ای دارد که درگذشته نزدیک ما بسیار دور(به طرورشال درزمان کودکی ) کسب کرده ایم .تجربه کودکی ماازانفاد وطریقۀ رفتاروالدین یا ما نقشی بسیارمهم دربرخوردمان با انفتاددروزگسالی دارد. پرازیبشش که ماازگذشته داریم اکنون درپروازانفتادی که ازما می شود، واکش نشان می دهیم ویا انفتاد متقابل می کنیم. چرااثراد درپروازانفتاد معمولاً واکش غیرمعمول نشان می دهند؟

چرا افراد حتی درپروازانفادهایی که گاهی خودشان بر آنها واقف هستند، عکس العمل منفی یا نا مناسب نشان می دهند؟ برای چند لفظه، فکر کنید وتجاری که ازانفادهایی گذشته درذمتان برحای مانده است، به خصوص آنهاهی که به دوران کودکی شما مربوط می شود، مردونکیند. ببینید آن را با کدام یک ازاین موارد مترادف می بینید، چون ازناریکی می ترسیدید وحاضرتشاید دوتاریکی ظاهرشود، بچه ترسووزدل لقب گرفته‌اید وقتی کاری را به خوبی انجام ندادید، دست ویاجلقتی خطاب شدید، برای آنکه لیاسان را کتیب کردید به سختی سرزنش شدید، وهزاران مثال دیگر.

یکی ازعناصراصولی وهنگامی انفتاد القاب است. کمتربه‌دروماری به این اصل مهم توجه می کنند که آنها باید ازفرانزفزندشان انفتاد کنند. او ونشخصش وازیرسوال نبرند، بنابراین، خاطره هایی که ازانفادهای گذشته به یاد داریم ودردهن ما بانی مانده است، عناوین ناخوشایند ی است که به ما لقب داده اند. توماه دوسرومستی، توادَم حقه بازی هستی، توجهی وقت به پای خواهرت نمی رسی، توبه جای نخوامی وسید وسیرد . جمله های ازاین قیل بدین معنا نیست که شما کاراششاهمی انجام داده ویأ حرف نایبستی زده اید، بلکه این باور را القا می کند که شما نادان، احمق وقید هستید. دومین عاملی که ما رابچه درپدیگی وچه درپروزگسالی، نسبت به انفتاد حساس کرده ومی کند، احساس طردشدگی است. وقتی کسی ازمانانفتاد می کند،آن رابرخوردی دوستانه که هدفش متاع ماست؛ به ششمانزی آوریم؛ بلکه به حساب مخالفت شخص، نشیء بی محبتی وگاهی نفی کردن کامل خود می گذاریم. ما تقریباً حق داریم که انفتاد رابمری منفی وغیردوستانه تلقی کنیم.

تجارب کودکی همواره به ما آموخته اند که انفتاد رابطر شده تلقی کنیم واین باوریا حوادثی که پس ازآن دوزندگی ما رخ داده، تقویت شده است. ما آموخته ایم به متقددان خود شکست کنیم. همیشه جمله ای رابیش بینی می کنیم. همیشه تصورمی کنیم، باید درپروازانفتاد کننده ازخود دفاع کنیم. ازاین رو، همین که احساس می کنیم کسی ازما انفتاد دارد، حالت ندانعی به خود می گیریم. گاهی برای گمانییم که ممکن است طرف مقصد قهرتزی طلی داشته وبخواهد برتری خودرا به نحوی به ما ثابت کند. بنابراین، چنین می نمایم که با قبول انفتاد آنان ما(( بازنده)) وآنها (( برنده)) خواهند شد. به همین دلیل است که انفتاد، همچون زمین مین گذاری شده محیطی حساس واحتیاط آمیزاست.

برخورد با انفتاد، به این مهارت نیازدارد که شما با حسن نیت جنبه منفی قضیه ای را باطنرا باشید. این امرسبب می شود، شما هم با انفتاد خصماتنه یعنی، انفتادی که بدعنوان شده وهم با انفتاد سازنده یعنی، انفتادی که فرد دوست دارشما مطرح می کند، برخوردی سالم داشته باشید. برای قبول جنبه منفی قضیه یعنی اینکه یاد بگیریم، (( چگونه انفتادی را پذیریمد وبه طرف مقابل حق دهید))؛ لزومی ندارد خودرا درپروازمخاطبان به یاد سرزنش ولعن وغفرین بگیریم. کافی است که صبرقا واقعیت موجود درگفتاروی را بپذیریم. دراین صورت، هم حالت دفاعی کمتری به خود می گیرید وهم خودتان راقبول داریدد وانخرد متفرتمی شوید. برای نمونه بگویید: (( بله قبول دارم، من با بی نظمی آن کاروانجام دادم.))

دریعضی موقع، ممکن است با انفادهایی مواجه شوید که به نظران غیراصولی است ویأ اینکه خودان قبول فقصد برطرف کردن آن راداشته اید. دراین گرنه موقع، طرز برخوردشما، که باید منطقی باشد، بسیارمهم است. اگرکسی ازشما انفتادی کرد، که شما خودتان هم ازآن خیرداشتید ودردصدد رفع آن بودید، می توانید بگویید: (( بله، من خیلی پرخاشگرهستم، گاهی برایم مشکل است با قاطعیت عمل کنم. اما سعی دارم روی خودم کارکنم.)) شما احتمالاً نا کتون به این موضوع بی برده اید که کنارآمدن با بعضی ازجنبه های وجودی مشکل ترازیعضی دیگراست وجنبه های وجود دارد که ما ترجیح می دهیم، هیچ وقت آنها را نبینیم. اینها همان حیطه های هستند که می توان نام آن را، دگمه های متلاشی کننده، گذاشت.

همه ما نقاط آسیب پذیری داریم. بعضی ازکلمات یا عبارت ها آن قدرحساس هستند که فقط اشاره به آن ممکن است، شما رازدرون متلاشی کنند. کلماتی که موجب رنجش یا احساس شکست یا خشم شدید شما می شود. این کلمات ممکن است اشاره ای به ظاهر، کلییات وجودی، رنگ ، وزن، طرزلباس پوشیدن، اندازه قد، لهجه ویا اشارتی به تاریخچه گذشته ( تحصیلی، عنوانادگی، اجتماعی وغیره) شما باشد. امکان دارد اشاره اطرافیان به کمایت شما درزمینه ای خاص مثلا درقالب یک مادر، آئیز، دوست، روشنفکر، راننده وغیره باشد. یا ممکن است کلمه ای خاص نظیر، خودخواه، مایه درد اسحق، پرخاشگر، حسیس، سخنگویباشد. کلمه یا عبارت هرچندباشد تاثیرش رازوی شما برحای می گذارد. امکان دارد این کلمات تاثیروی ویرکان نداشته باشد. اصلا ممکن است حرف های گفته شده بی معنی باشد ولی برداشتی که شما ازآن می کنید، رویان تاثیرمفی بگذارد. یکی ازراه هایی که با توسل به آن می توانیم با قاطعیت با این نوع حرف ها برخورد کنیم. این است که بگوئیم ازحساسیت آنها بکاهیم. این امکان وجود دارد که ازانفتادعاطفانه استفاده کنیم. به این معنا که، به انفتاد گرش دهیم وآن راسبک سنگین کنیم. هیچ لزومی ندارد زود به دست ویأ بقیسیم ونابمیدانه بگوئیم ازخرد آدمی جدید وبی نقص بسازیم. ازطرفی نیازی هم به این نیست که تصایح دیگران را به کلی نشنیده بگیریم. ما می توانیم ازبندگاه های اطرافیان، صرفنظررابطایه ای که با آنان داریم، چیزهای زیادی بیاموزیم.

اگرشما به جای احساس درماندگی، این واقعیت را قبول کنید که عیب ونقصی درذات شما وجود ندارد وتنها وقتاری ازشما دچارعیب وکانسی است، احساس قدرت می کنید وانگیزه تغییرسازنده درشما افزایش می یابد. انفتاد اگرصريح روشن باشد یی شک به تجربه ای قدرت بخش وقتی بدل می شود. واقعیت این است، اگرچه امکان دارد شما تا کنون این موضوع راکشف نکرده باشید، انفتاد می تواند درنوع خود موثقی باشد. شما ناگوییبر به درک این واقعیت هستید که انفتاد الزاماً نشانه آن نیست که دیگری برای شما اهمیتی قابل نیست. بلکه، امکان دارد ناشی ازاحرام یا حس عقوبت یا تمایل مقابل به برقراری ارتباط باشما وناشی ازاشتیاق آوبه بهبود رابطه وتفهم وتعامه عمیق تریاشد. شما می توانید انفتاد را نشانه احرام محبت آمیزفرد دیگری به خودتان درقالب شخصیتی که درحال حاضرهستید، تلقی کنید وسبب واکش مناسب ومتعلقی به انفتاد های طرف مقابلتان نشان دهید.

**چاقی ها افسرده تر از لایف‌لاین**

منبع:sharghnewsaper.ir

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا چاقی‌ها افسرده تر از آدم‌های لاغراند؟ چاقی به خودی خود دلیل افسرده بودن آدم‌ها نیست بلکه طرز تفکری که چاقی‌ها از خودشان دارند مهم‌ترین دلیل بروز افسردگی به‌شمار می‌رود. آدم‌های چاق اغلب خودشان را به کم‌خوری و نخوردن غذاهای مورد علاقه‌ی وادار می‌کنند. در حالی که نمی‌دانند این نوع تشنه کردن جز اینکه میزان برخوردی در آنها را افزایش می‌دهد هیچ تاثیری در کاهش وزنشان ندارد. ضمن اینکه زمینه ابتلا به افسردگی را نیز در آنها ایجاد می‌کند. افرادی که اضافه وزن دارند، در مقایسه با آدم‌های لاغر گرایش بیشتری به مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها نشان می‌دهند، در نتیجه قند خون و ترشح انسولین در بدن آنها افزایش یافته و به این ترتیب با کاهش اکسیژن و گلکز در مغز بیشتر از افراد دیگر دچار علائم افسردگی می‌شوند. این چاقی اغلب به دلیل اینکه تصور غلطی از خودشان دارند ناشی می‌کنند تا هرچه سریع‌تر با گرفتن انواع رژیم‌های تنگ‌ماده‌ای مثل رژیم شیر، سوپ و... که گفته می‌شود در اندک‌زمان ممکن چربی‌های بدن را آب می‌کنند خود را به وزن دلخواه برسانند. در صورتی که از کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن همچون ویتامین B۱، اسید فولیک و... که در ترشح ماده سروتونین مغز و ایجاد نشاط نقش دارند و موجب بروز علائم افسردگی در فرد می‌شوند غافلند. در صورتی که افراد چاقی می‌توانند به راحتی و با در نظر گرفتن نکاتی که باعث چاقی آنها می‌شود به وزن ایده‌آل برسند و خود را از شر افکار مزاحم خلاصی کنند.

?بیشقاب کوچکند، مقدار غذا را کم می‌کنند؟ آهسته غذا بخورید و از بلعیدن غذا خودداری کنید. زیرا معده مدت زمان کمی لازم دارد تا سیر شدن را به مغز اعلام کند.
? مصرف گوشت را کم و از سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید.
? انرژی حاصل از چربی را در رژیم خود به ?? درصد برسانید.
? به چربی و روغن موجود در سوسیس، کیک و پیتز توجه کنید.
? گوشت و فرآورده های پروتئینی کم چرب مصرف کنید.
از روغن های گیاهی یا اسیدهای چرب اشباع نشده مانند روغن آفتابگردان و روغن زیتون استفاده کنید.
? میوه خام فراوان و کستور ننده استفاده کنید.
? روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب معدنی، چای تلخ و آبمیوه رقیق شده و افشرد بدون شکر بنوشید.
? وعده های غذایی را به ۳ توبت کوچک تر تقسیم کنید.
?? خود را با یک تا ۲ بار در هفته صبح زود وزن کنید.
?? فرآورده های نان سبوس دار به مدت طولانی از گرسنگی جلوگیری می‌کنند و برای فعالیت دستگاہ گوارش مفید است
??از مصرف شیرینی به طور کل صرف نظر نکنید. اگر گرسنه شدید کمی آب معدنی، چایی یا کمی پتیز کم چرب و سبزی میل کنید.

**نگهداری مواد غذایی در ظروف پلاستیکی موجب افسردگی م**

منبع:www.salamatiran.com

حیات: محققان می‌گویند نگهداری مواد غذایی در ظروف پلاستیکی برای مدت طولانی زمینه‌های بروز بیماری افسردگی را در افراد فراهم می‌کند.

حیات: محققان می‌گویند نگهداری مواد غذایی در ظروف پلاستیکی برای مدت طولانی زمینه‌های بروز بیماری افسردگی را در افراد فراهم می‌کند.

به گزارش **Dronline**: نگهداری مواد غذایی مانند رب گوجه و آبلیمو در ظروف پلاستیکی موجب بروز بیماری‌های ناشی از افسردگی به دلیل مخلوط شدن مواد پلاستیکی با آن مواد می‌شود.

محققان می‌گویند: انتقال مواد غیرمغذی پلاستیکی به مواد غذایی که در این ظروف نگهداری می‌کنیم به تدریج در بدن جمع شده و واکنش آن در بدن زمینه‌های بروز افسردگی را فراهم می‌کند؛ پزشکان می‌گویند: «این نوع افسردگی بسیار پنهان است و پزشکان به سختی قادر به شناسایی آن هستند و به ندرت می‌توان فهمید دلایل بروز آن چیست.»

**خطر استفاده نامرست از مایکروویو**

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: بررسی محققان ژاپنی نشان می‌دهد مواد پلاستیکی که در ساخت ظروف آشپزخانه به کار می‌رود، در صورت قرارگیری در مایکروویو می‌توانند به داخل غذا نفوذ کنند و موجب به وجود آمدن مواد سمی در غذا شوند ولی اگر ظروف پلاستیکی مخصوص در ماکروویو قرار گیرد، هیچ خطری افراد را تهدید نمی‌کند.

به گزارش ای بی سی هلند، براساس این تحقیق، مایکروویوها استاندارد طوری طراحی شده‌اند که حرارت حاصل از انرژی ریز موج‌ها فقط درصورتی ایجاد می‌شود که در آن بسته و دگمه آن روی روشن قرار گرفته باشد و به محض خاموش شدن دستگاه، دیگر هیچ انرژی مایکروویویی در غذا وجود ندارد و امواج منتقل نمی‌شود.

بی‌توجهی به استانداردهای بودن دستگاه و در طول مصروف به خواب یا کتیف بودن آن می‌تواند سبب از بین رفتن میکروارگانیسم‌ها در غذا شود و تولید بسیاری کند حتی ممکن است موادغذایی یا مایعاتی که به طور یکسواخت حرارت نمی‌بینند، در داخل دستگاه منفرج و سبب ایجاد سوختگی‌های شدید شوند. در عین حال، متخصصان به افراد توصیه می‌کنند که هنگام خرید مایکروویو با نحوه استفاده صحیح از آن آشنا شوند.

**تکنیک های رفع خواب آلودگی**

منبع:sharghnewsaper.ir

در حالی که پیش از نیمی از جمعیت کره زمین از بی خوابی رنج می برند و برای یک ساعت خواب آرام و دلنشین به هرگونه دایوی خوراکی و غیرخوراکی و چرت‌خنده و دم کرده منوسل می شوند، آدم هایی نیز پیدا می شوند که به خاطر خواب آلودگی زندگی اجتماعی شان مختل شده و نیاز به ترک موقعیت شغلی هستند. خواب آلودگی در محیط کار بیشتر اوقات ثمره خستگی بی خوابی های چندروزه و فعالیت کاری زیاد و پدایون وقته است که اغلب با استراحت کامل و خوابیدن در محیط آرام، تازریک و بی سروصدا رفع می شود. تکنیک های ساده اعصاب در این میان نقش فوق العاده ای دارند.

یکی از این روش های آرام سازی بدن تحریک محل ورود سوزن در طب سوزنی از طریق اعمال فشار مستقیم است که از خواب آلودگی جلوگیری می کند. از آنجا که خواب آلودگی هوشیاری فرد را نیز مختل می کند، این روش تاثیر بسزایی در حفظ هوشیاری فرد در زمان انجام کار خواهد داشت. در بدن مناطق حساسی وجود دارد که تحریک آنها باعث ایجاد آرامش در بدن می شود. ناحیه گیجگاه، بالای دو ابرو، نقطه بالای سر، پشت گردن، قسمت رویی معج دست، ناحیه پشت فوکرک پایا، ناحیه بین انگشت شست پا و انگشت دوم، فاصله مابین انگشت شست و اشاره دست، ناحیه پشت زانو و پاشنه پا از جمله نقاط تحریک و آرام سازی بدن هستند که ماساژ دادن آنها باعث ریلکسیشن، رفع خستگی و کمالت شده و به بهبود خواب آلودگی کمک می کند. این روش علاوه بر اینکه باعث تسد اعصاب در محیط کار می شود روش بسیار خوبی است که برای افزایش تمرکز و هوشیاری در کلاس درس به دانش آموزان پیشنهاد می شود.

**از فواید گریه شیر دارید؟!**

منبع:www.nioc.org

انگشک مایعی است که با فرآیند ایجاد انگشک در چشمها تولید میگردد. وظایف انگشک شامل تمیز کردن و شستشوی سطح چشم، ضد عفونی کردن چشمها، لغزنده کردن چشمها برای حرکت آسان کره چشم و پلنگ ها، جلوگیری ازخشک شدن چشم ها و پلنگ ها ، ایجاد ارتباط میان انسان ها، دفع مواد تجمع یافته حاصل از فرآیند پاسخ به استرس میباشد.

انگشک مایعی است که با فرآیند ایجاد انگشک در چشمها تولید میگردد. وظایف انگشک شامل تمیز کردن و شستشوی سطح چشم، ضد عفونی کردن چشمها، لغزنده کردن چشمها برای حرکت آسان کره چشم و پلنگ ها، جلوگیری ازخشک شدن چشم ها و پلنگ ها ، ایجاد ارتباط میان انسان ها، دفع مواد تجمع یافته حاصل از فرآیند پاسخ به استرس میباشد. فقدان انگشک باعث ایجاد سوزش، خارش و قرمزی در چشمها، احساس وجود شن در چشم ها، حساسیت به نور، از دست رفتن شفافیت قرینده، ایجاد زخم در قرنیه، عفونت های مکرر و شدید چشم ها، خشکی چشم ها و در نهایت منجر به نابینایی می گردد.

فیلم (برنده) انگشک از سه لایه مجزا تشکیل یافته است:

( لایه موکوس) (mucous):

داخلی ترین لایه فیلم انگشک میباشد. چسبناک و لزج بوده و از مووسن تشکیل یافته است. این لایه توسط سلولهای ملحمه و قسمت داخلی پلنگ ها ترشح میشود. این لایه قرنیه را میبازند تا بک لایه آبیگریز برای بخش و گشترش یکسواخت لایه آبی فرام آید. این لایه فیلم انگشک را روی سطح چشم می چسباند. بدون این لایه، فیلم انگشک بصورت قطره های ریز در خواهد آمد.

( لایه آبی) (aqueus):

آیکی بوده و ?? درصد فیلم انگشک را تشکیل میدهد. حاوی آب و دیگر مواد نظیر پروتئین های لاکتوفرین، لیپوزیم و لیو کالین، الکترولیت ها، آنتی اکسیدانها و برخی ویتامینها میباشد. این لایه عمده‌تا توسط غدد اشکی ترشح میشود. وظایف این لایه شامل: اکسیژن رسانی به سطح چشم، مبارزه با عفونت توسط آنتی بیوتیک های طبیعی (لیپوزیم و لاکتوفرین)، صاف کردن سطح چشم، شستن چشمها ازسلولهای مرده، گردوغبار، مواد محرک و حساسیت زا است.

( لایه چربی) (lipid):

این لایه روغنی است و خارجی ترین لایه فیلم انگشک را تشکیل میدهد. این لایه توسط غدد میومی (meibomian) که در لبه پلنگ ها ی فوکاری و تحاشی واقع میشوند ترشح میشود. این لایه با ایجاد یک حایل آبیگریز از تبخیر لایه اصلی فیلم انگشک (لایه آبی) جلوگیری میکند. وظایف دیگر این لایه شامل: افزایش کشش سطحی و جلوگیری از سر ریز شدن انگشک از پلنگ ها و لغزنده کردن چشم و تسهیل عمل بازو بسته کردن پلنگ ها میباشد.

?عدد اشکی (lacrimal glands):

غدد اشکی در گوشه خارجی چشمها و پشت پلنگ های فوقانی قرار گرفته اند. غدد اشکی هر کدام به اندازه یک پادام بوده و? سائتی متر طول دارند. مایع اشکی از طریق ???-? مجاری کوچک ترشچی به فضای میان چشم و پلنگ فوقانی وارد میگردد. با هر بار باز و بسته کردن چشم ها اشک از مجاری ترشچی غدد اشکی میکشده شده و به سمت مجرای اشکی بینی که به صورت دو سوراخ بسیار ریز در گوشه داخلی چشمها قرار گرفته هدایت میگردد. در انتها انگشک به کیسه اشکک و سپس به حفره بینی می ریزد. به همین علت است که هنگام گریه کردن ممکن است دچار آبریزش بینی گردید.

?نوع اشک:

( اشک پایه) (basal tears):

درچشمان پستانداران سالم قرنیه پیوسته ?? (ساعته) توسط اشکک های پایه خیس و تغذیه میگردد. این اشکک باعث لغزنده شدن چشم ها و شستشوی چشمها از ذرات خارجی میگردد. مایع اشکک حاوی آب-موسین-چربی ها-لیپوزیم-لاکتوفرین-لیپو ?-ن-استروگلوبولین ها-گلوکز-سدیم کلراید-کلراید-پتاسیم-آنتی اکسیدان ها-میرخی ویتامینها میباشد.

( اشکک رفلکس) (reflex tears):

هر چیزی که باعث تحریک و یا خشک شدن چشم شود، میتواند تولید این نوع اشکک را افزایش دهد.این نوع اشکک بطورغیرارادی و در پاسخ به مواد محرک چشم نظیر ذرات خارجی،گردوغبار، آرزژن ها،پاتوزن ها و مواد محرک دیگری همچون بخارات پياز، گاز آرزو و افسانه فلفل ترشح میگردد.این اشکک ها سعی میکنند تا مواد محرک و آزاردهنده را از چشم ها پاک کنند.باد شدید و نور شدید خورشید نیز میتواند باعث تولید اشکک رفلکس گردد.این اشکک بیشتر آیکی بوده و از لیپوزوم و امینوگلوبولین بیشتری برخورداراست.

( اشکک احساسی و یا گریه) (emotional tears.crying):

این اشکک هنگام احساساتی شدن انسان ها (استرس حیجانی ) و یا احساس درد فیزیکی ترشح میگردد. آغاز گهای حیجانی این نوع اشکک معمولا خشم، اندوه، شادی، نرس، شوخ طبعی و ناگامی میباشد. ترکیبات شیمیایی این نوع اشکک با ترکیبات دو اشکک قبلی متفاوت است. اشکک احساسی حاوی هورمونها و پروتئین های بیشتری میباشد. این اشکک حاوی هورمونهای پرولاکتین، هورمون رشد، آدرنو کورتیکوتروپین، آندروین و فلز منگنز میباشد.

?نکات قابل دربارۀ انگشک و گریه :

( چه غیر از انسانها برخی مفسدته قلی ها و گوریل ها نیز میتوانند گریه کنند اما نه به پیچیدگی گریه انسانها حیوانات دیگر اغلب هنگام درد کشیدن، وارد شدن اجسام خارجی در چشمها و یا خشک شدن چشمها دچار اشکک ریزش میشوند. حیوانات (به ویژه نوزادان آنها) بصورت آوایی و مانند نوزادان تازه متولد شده گریه میکنند بدون تولید اشکک.

( غدد اشکی روزانه در حدود? فنشش پر چایپوری اشکک تولید میکنند.

( هر پلنگک زند (باز و بسته کردن چشم) در حدود ???-??? میلی ثانیه بطول می انجامد. انسانها بطور متوسط هر ? تا ?? ثانیه یکبار و ?? بار در دقیقه پلنگ میزنند.

( ششور بودن اشکک عمده‌تا به علت وجود کلراید سدیم و پتاسیم در اشکک میباشد. میزان نمکک موجود در اشکک با میزان نمکک پلاسماي خون برابر است.

( گاز آجایی که جبین نیز در درون رحم قادر به گریه کردن است بنابراین گریه کردن نمیتواند یک رفتار آموختنی باشد. اما فرهنگ سن، جنسیت، فرآیند اجتماعی شدن، شخصیت، روابط و بافت اجتماعی همگی میتوانند در شکل بیان گریه تعیین کننده باشند.

( PH? اشکک اندکی قلیایی و خود اشکک ترش و شور مزه میباشد.

( سرفه شدید، استفراغ، احتقان بینی، آرزوی بینی، التهاب یا عفونت بینی و یا چشم و اختلالات عصبی نیز میتوانند باعث اشکک ریزش گردند.

( گریه کردن در برخی فرهنگها عملی کودکانه و غیر موقر محسوب شده و گریستن در انتظارعمومی تفسیح میگردد.

( علت اشکک ریزش هنگام خمیازه کشیدن و یا خندیدن وارد شدن فشار به غدد و کیسه اشکی میباشد. علت دیگر آن میتواند این مسئله باشد که غدد اشکی تحت کنترل سیستم عصبی خود مختار میباشد. این سیستم عصبی تمام کارکردهای غیرارادی را کنترل می کند. هنگامی که این اعصاب تحریک میشوند (هنگام خمیازه) غدد اشکی نیز اندکی تحریک میشوند.

(??بیساری از افراد به علت میلا بودن به خشکی چشم قادر به گریه کردن نمیباشند. اما دراختلال دیگری که در بی آسیب به مغزایجاد میگردد فرد مثلا ممکن است بطور مداوم برای ساعتها بدون علت گریه کند.

( علت سوزش و اشکک ریزش چشمها هنگام خرد کردن پیاز به علت وجود آنزیمها و آمینو اسید سولفوکساید موجود در سلولهای پیاز میباشد. آمینو اسید سولفوکساید توسط آنزیمهای پیاز به سولفینیک اسید تبدیل میشود، که بسیار ناپایدار بوده و فورا به گازی فرار تبدیل میگردد. هنگامی که این گاز با آب درون چشم (اشکک) ترکیب میگردد تولید اسید سولفوریک ملایمی را میکند که باعث سوزش و اشکک ریزش میشود. با افزایش تولید اشکک بدن سعی میکند تا اسید سولفوریک را رقیق و از چشمها بشوید. برای جلوگیری از سوزش و اشکک ریزش چشمها هنگام خرد کردن پیاز.

?توصیه های زیر عمل کنید:

- دستان خود دویاز در قلی از خرد کردن با آب خیس کنید تا گاز متصاعد شده باد آب روی دستها و پیاز واکنشی نشان دهد نه با اشکک چشمها.

- تنها با دهان خود نفسن کنید. عمل دم گازها را به درون ریه کشانده و عمل بازدم نیز باعث پراکنده شدن گاز میشود.

-از چاقوی تیز برای بریدن و خرد کردن پیاز استفاده کنید تا سلولهای کمتزی در پیاز دچار پارگی شوند.

-قبل از خرد کردن پیاز آن را نیم ساعت درون یخچال قرار دهید. چراکه کاهش دما فعالیت آنزیمهای پیاز و انتشار گاز را کاهش میدهد.

**?علل گریه کردن:**

(**?توزادان** از گریه به عنوان ابزار بقا استفاده میکنند. گریه کودکان یک وسیله ارتباطی با مادر بوده و از طریق آن طلب کمک میکنند.
علل اصلی گریه نوزادان گرسنگی، پوشک خیس، کتیف و یا نامناسب، نیاز به تماس بدنی و موازش، درد ناشی از گاز معده و روده، سرما و گرمای شدید، کسالت و بی حوصلگی، استرس، محیط پر از دحام، درد و جلب توجه میباشد.

(**?علل گریه در افراد بزرگسال** عمدتاً شامل غم و اندوه**))**،(**??(شادی و خوشی))**،(**??(خشم))**،(**??(همدردی))**،(**?(اضطراب))?**) و ترس**))** (میباشد.

(**?انسان ها برای تحت تاثیر قرار دادن و برانگیختن احساسات و ترجم دیگران نیز موعمل به گریه میشوند.**

**?قواید گریه کردن:**

(**?منگامی** که ما دچار استرس هیجانی می شویم، مغز و بدن ما شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمونهای خاصی میکند. گریه کردن کمک میکند تا این ترکیبات شیمیایی زائد که نیازی به آنها نیست از بدن حذف گردند.

(**?اشکهای احساسی** در واقع مواد سمی ای که در بی استرس هیجانی در خون تجمع می یابد را از بدن دفع میکند.

(**?اشکهای احساسی** سطح منگنز بدن را کاهش میدهند. این مواد معدنی بروی خلق و خو تاثیر مستقیم میگذارد. غلظت منگنز اشک احساسی **??** برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است.

(**?اشک احساسی** نسبت به اشک پایه و رفکس حاوی **??** درصد پروتئین آلبومین بیشتری میباشد.

(**?گریه** مانند ادراک و تفریق باعث حذف مواد سمی و محصولات زائد بدن میشود.

(**?گریه** یک مکاتیسم رایگان، طبیعی و قدرتمند برای کنار آمدن با درد، استرس و اندوه میباشد.

(**?هورمونهای** که پس از استرس در بدن انباشته میشوند به حد سطح سمی رسیده و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و دیگر فرآیندهای بیولوژیکی میشوند. اشک های احساسی به عنوان درپچه پشتیبان برای قلب عمل میکنند.

(**?ترکیباتی** که حین استرس در بدن تجمع می یابد با اشک خارج میگردد. همین امر باعث کاهش استرس میگردد. این مواد شامل آندورفین (**lucine-enkephaline**)، که در کنترل درد موثر است، پرولاکتین که در تنظیم تولید شیر نقش دارد، و آدرنوکورتیزولین (**ACTH**) که یک نشانگر مهم استرس است، میباشد. سرکوب گریه و اشک باعث افزایش استرس میگردد.

(**?نه تنها** گریه باعث ارتقای سطح سلامتی فرد میشود بلکه در افزایش حس تعلق در گروه نیز تاثیر گذار بوده و موجب افزایش حضور و دخالت دیگران در نامین رفاه فرد میشود. اشک ها یک روش موثر در ایجاد ارتباط بوده و در برانگیختن حس همدردی و دلسوزی سریعتر اثر ازر ابرار دیگری عمل میکنند. گریه بطور موثری بازرگ کننده آنست که شما در مورد یک دلمشغوفی خاص صادق و بی ریا بوده و در کنار آمدن با آن مشکل مضطرب میباشد.

**??**گریه عملی طبیعی، سالم و شفا بخش است.

(**??**گریه در کاهش و جلوگیری از بیماریهای مرتبط با استرس موثر میباشد.

(**??**خنده و گریه دو ابزار کارآمد در کاهش استرس و رهایی ازاحساسات منفی میباشد.

(**??**منگامی که گریه سرکوب میشود، هیجانات رها نمی شوند و خصایص شخصیتی مخرب همچون پرخاشگری بروز میکند.

(**??**به یاور دانشمندان سرکوب و امتناع از گریه کار معوقی نیست. اما برخی افراد که پس از مورد انتقاد قرار گرفتن، مشاخره با دوستان، مواجهه با تاکبهای کوچک فوراً شروع به گریستن میکنند، باید به روانشان مراجعه کنند. چراکه معمولاً علت اصلی این نوع گریه ها احساس بنفس پایین و یا مشکلات روانی مزمن در فرد بوده و بایستی فرد تحت درمان قرار گیرد.

(**??**انسان ها پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری میکنند و در واقع سالم و خالص میشوند. (به علت دفع مواد انباشته شده که توضیح داده شد)

(**??**گریه یک ابزار پرقراری ارتباط است یک زبان جهانی برای درخواست کمک و حمایت اجتماعی.

(**??**گریه کمک میکند به آزاد سازی آندورفین ها به جریان خون، آندورفین ها ترکیبات شیمیایی ای هستند که باعث بهبود خلق و خو و تسکین درد میشوند.

**?تفاوت گریه در مردان و زنان:**

-زنان ? یا ? برابر بیشتر از مردان گریه میکنند ??،**پار** در ماه.

- دختران وپسران تا قبل از بلوغ به یک میزان گریه میکنند، چراکه ترشح هورمون پرولاکتین که باعث تحریک تولید اشک میشود به یک میزان در هر دو جنس تولید میشود.

-پس از بلوغ میزان ترشح پرولاکتین که در تولید و تاواب گریه موثر است در زنان **??** درصد بیشتر از مردان میشود.

- غدد اشکی مردان از لحاظ ساختاری متفاوت و کوچکتر از غدد اشکی زنان میباشد. شاید یکی از دلایل بیشتر گریه کردن زنان نژوهمین مسئله باشد. مردان و زنان نژوهمیند یکدیگر را بخاطر چگرتنه گریه کردنشان مورد سزوش قرار دهند.

- یکی دیگر از علل بیشتر گریه کردن زنان باورهای فرهنگی میباشد، که اجماع گریه کردن زنان را بیشتر مورد پذیرش قرار میدهد.

- مردان آرام، بدون صدا و با اندکی اشک گریه میکنند. بطوری که معمولاً کاسه چشمان آنها از اشک پر میشود اما بندرت اشک به گونه ها سرایتزیر میگردد.

- اما زنان معمولاً پر سرو صدا و با اشک های فراوان گریه میکنند.

- مردان اغلب در نتیجه احساسات مثبت و زنان پس از درگیری و مشاخره با دیگران و یا در نتیجه احساس بی کفایتی گریه میکنند. همچنان علت و فرآیند اشک های احساسی مبهم و رازآلود باقی مانده است. کماکان پرسشهای بدون پاسخ مانده ی بسیاری وجود دارند نظیر: چنانچه گریه کردن به منظور کاهش استرس طراحی گردیده پس فلسفه اشک شوق و شادی چیست؟ و یا اگر گریه یک وسیله ارتباطی با دیگر همنوعان است پس چرا انسانها در خلوت وتهای نیز گریه میکنند؟

#### اختلافات ژناتومی باعث ابتلا به بیماری قلب می شود

تحقیق نشان داد زوج هایی که از اختلافات ژناتومی رنج می برند ۳۴ درصد بیش از افراد دیگر به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.به نقل از پایگاه اینترنتی ارایه، محققان انگلیسی با بررسی زنده‌گی ۹۰۱۱ نفر دریافتند زوج هایی که مشکلات زیادی در زنده‌گی ژناتومی دارند بیش از کسانی که از زنده‌گی سمدانستندی برخوردارند، به بیماری های قلبی گرفتارند.۸۴۹۹ نفر از شرکت کنندگان در آغاز تحقیق از سلامت کامل برخوردار بودند اما با گذشت ۱۲ سال ۵۸۸ نفر از آن‌ها از بیماری های قلبی رنج می بردند.محققان گفتند عدم رابطه خوب با شریک زنده‌گی، عامل اصلی ابتلا به بیماری قلبی است.

#### تقویت کننده های طبیعی برای بدن

نویسنده:سپیده سلیمی

منبع:sharghnewsaper.ir

همه ما می دانیم که میوه ها و سبزی های تازه مملو از ویتامین ها و مواد معدنی هستند اما دانشمندان اخیراً مواد دیگری به نام فیتونوترینت ها (Phytonutrients ) را در آنها کشف کرده اند. فیتونوترینت ها مواد مغذی گیاهی هستند و ترکیبات فعالی هستند که می توانند بدن ما را در برابر بیماری های قلبی و سرطان ها مقاوم سازند.صدها نوع فیتونوترینت ها در گیاهان خوراکی یافت می شوند و در حقیقت علت اصلی طعم، رنگ و بوی آنها این مواد هستند. این ترکیبات از نظر بیولوژیکی در بدن فعال هستند و اغلب به عنوان یکی آنتی اکسیدان عمل می کنند که در برابر اثرات مخرب رادیکال های آزاد آبروی سلول ها و ابتلا به بیماری هایی از قبیل سرطان از آنها محافظت می کنند. از آنجایی که میوه ها و سبزیجات سرشار از این مواد هستند داشتن رژیم غذایی پرمیوه و گیاهی می تواند موجب شود یک مانع طبیعی قوی در برابر بیماری ها در بدن ما به وجود آید. همان طور که ویتامین ها با اسامی خاص نامگذاری و از یکدیگر متمایز می شوند، مانند ویتامین ب کمپلکس یا E، فیتونوترینت ها نیز دارای نام های مشخصی هستند که در اینجا به معرفی بعضی از آنها و گیاهانی که حاوی هر یک از این مواد هستند می پردازیم:

ترپنوئیدها (Terpenoids)

این گروه که معروف ترین شان کارتنوئیدها (Cartenoids) هستند، پیگمان های رنگی عامل رنگ های قرمز، سبز، زرد و نارنجی در میوه ها و سبزیجات هستند. آنها به عنوان آنتی اکسیدان های بسیار قوی در بدن عمل می کنند و بدن ما را در برابر بیماری قلبی و سرطانی معوم می کنند.

لوتئین (Lutein)

یکی از کارتنوئیدها است که با خواص آنتی اکسیدان بسیار قوی به بهبود قدرت بینایی ما کمک می کند و دانشمندان بر این باورند که برای داشتن بینایی سالم مصرف آن ضروری است. لوتئین در بسیاری از میوه ها و سبزیجات به ویژه اسفناج موجود است.

لیکوپن (Lycopene)

یکی دیگر از اعضای گروه کارتنوئیدها است که به مقدار زیاد در گوجه فرنگی وجود دارد. خوردن روزانه گوجه فرنگی می تواند مانع ابتلا به سرطان پروستات و بعضی دیگر از انواع سرطان شود.

زیکزانترین (Zeaxanthin)

کارتنوئید دیگری است که در گیاهانی با برگ های تیره و قفل های نارنجی رنگ یافت می شود و ضمن تقویت قدرت بینایی، مصونیت و مقاومت بدن در برابر انواع بیماری ها را افزایش می دهد.

بتاکاروتن (Betacarotene)

معروف ترین عضو این گروه و عامل رنگ نارنجی در هویج است و به عنوان آنتی اکسیدانی قوی قادر است بدن را تقویت کند. بتاکاروتن پیش ماده ویتامین A است و می تواند در بدن به ویتامین A تبدیل شود که برای تقویت بینایی، سلامتی پوست و آهنگ رشد مناسب ضروری است.

فلانوئیدها (Flavonoids)

این ترکیبات را می توان در میوه های تازه به ویژه انواع انگور، گوبه قروت و توت فرنگی یافت. این گروه از فیتونوترینت ها مانعی طبیعی در برابر خطر حمله های قلبی و سایر نارسایی های قلب در بدن ما ایجاد می کنند. این مواد در غلات، نان های روغنی و همچنین حبوبات نیز می توانند بیابند. مطالعاتی که بر روی این ترکیبات انجام شده نشان می دهد مصرف روزانه آنها در رژیم غذایی می تواند شما را در برابر سرطان های سینه و پروستات بیمه کند.

کرسنتین (quercetin)

یکی از فیتونوترایننت های این دسته است و در توت فرنگی و انواع انگور فراوان است. کرسنتین در پیاز سفید و فرموز نیز یافت می شود و ضمن کاهش احتمال بروز بیماری های قلبی و سرطان ها خواص ضدحساسیت و ضدالتهاب نیز دارد.

لیان (Lignan)

یکی دیگر از اعضای این گروه است و در بروکلی، کدوی سبز، هویج و مارچوبه موجود است. این ماده از ابتلا به سرطان سینه جلوگیری می کند.

سولفورافانی (Sulforaphene)

به تعداد فراوان در گل کلم یافت می شود. هر چند روز یک بار مقداری گل کلم بخورید و بدنتان را در برابر انواع سرطان ها بیمه کنید.

ترکیبات فنولیک و پالی فنولیک (Phenolic & Polyphenolic)

این ترکیبات در برابر بسیاری از بیماری ها پیشگیری کننده هستند و حاوی مقدار قابل توجهی سولفور بوده و در سبزیجاتی از قبیل کلم و بروکلی فراوان هستند. نقش بسیاری مصروف سبزیجات حاوی این ترکیبات در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده توسط مطالعات متعدد ثابت شده است. ترکیبات فنولیک نقش کلیدی در کمک به حفظ سلامتی رنگ های خوبی بدن و دستگاه گردش خون دارند.

آلیسین (Alicin)

منشأ اصلی یوی پیاز و سیر است و به سلامت قلب کمک می کند. سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مانع لخته شدن خون می شود. با مصرف کافی میوه ها و سبزیجات تازه نیاز بدن به این مواد را تامین و مسیر زندگی خود را در جاده سلامتی حفظ کنید

**چرا کرم ها معجزه می کند.**

نویسنده: بهاره مهرزاد

منبع:sharghnewsaper.ir

حفظ زیبایی چهره و اندام آن طور که همگان تصور می کنند، چندان احتیاج به پرداخت هزینه های گزاف ندارد. اگر به ساختار تشکیل دهنده کرم های ضدچروک که در فروشگاه ها و داروخانه ها برای حفظ و نگهداری پوست ارائه می شوند، دقت کنید متوجه می شوید که در این کرم ها ترکیباتی به نام کلانن یافت می شود، دقیقاً همان چیزی که باعث از بین رفتن چین و چروک و سفت شدن بافت صورت و به اصطلاح جوان شدن پوست می شود. اما واقعاً این ماده موثر که در ترکیبات اغلب کرم های معجزه آسا یافت می شود، چیست و چه نقشی در پوست دارد.کلانن ماده پروتئینی است که باعث استحکام قشر فوقانی پوست یا اپیدم می شود و به دلیل خاصیت الاینسیه ای که دارد، از شل شدن پوست جلوگیری می کند.
دلیل اینکه استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث بروز چین و چروک پوست می شود، تاثیری است که در تخریب رشته های پروتئینی دارد. در سنتین ??سالنگی که در خانم ها با کاهش میزان هورمون استروژن و بروز پائستگی همراه است، میزان تولید کلانژن در پوست به طور چشمگیری کاهش می یابد. به همین دلیل بروز چین و چروک در این سنتین بیشتر از زمان های دیگر دیده می شود. ساخته شدن رادیکال های آزاد هم از دیگر عواملی است که باعث کاهش تولید کلانژن و تخریب سلول های پوست می شود.
مصروف مواد غذایی حاوی ویتامین A, C, E، و استفاده از کرم های آرایشی بهداشتی که حاوی رتینول (ویتامین A) و استفاده از کرم های آرایشی، اسید اسکروئیک (ویتامین ث) و توکوفرول (ویتامین بی) برای ساخته شدن کلانژن بسیار توصیه می شود.در سن ??سالگی استفاده از لوازم آرایشی ای توصیه می شود که حاوی عنصر مس یا آرتیم های حاوی کینون هستند. موادی که از اکسید شدن مواد شیمیایی معطر یا آروماتیک به وجود می آیند و از آسیب های رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند. در سنتین ??سالگی برای به تعویق انداختن عوارض پائستگی، مالدین گرم هایی که حاوی اسید هیالورونیک هستند بسیار پیشنهاد می شود. اسید هیالورونیک باعث جذب ذخیره رطوبت پوست شده و باعث کلانژن را فعال می کند. لوازم آرایشی حاوی فیتوهومون ها نیز با تامین رطوبت پوست قادرند چروک پوست را تقلیل داده و پوست را جوان سازند. فیتوهومون ها، هورمون های گیاهی هستند که همانند استروژن عمل کرده و جلوی چین و چروک پوست را می گیرد. البته کرم ها واقعاً اکسیر جوانی نیستند پس قطع استعمال سیگار و غذاهای آماده و پرهیز از استرس، استفاده از عینک آفتابی، کلاه و کرم با SPF مناسب را فراموش نکنید.

**نصفه هوای خانه با گیاهان**

گیاهان سبز وسیله موثری برای از بین بردن آلودگی های ناشی از تصاعدات شیمیایی و تشعشعات لوازم الکترونیکی در محیط خانه هستند. اگر از خود می پرسید آیا گذاشتن گیاهان سبز در اتاق ضروری ندارد؟ باید بداند کسی که در جوار شما در اتاق می خوابد ۱۰۰ برابر بیشتر از گیاهان، گاز کربنیک بازدم می کند!

●گیاهان مفید در فضای خانه

فیکوس (Ficus)

فیکوس گیاه پایدار و مقاومی است که فرمالدئید ها را جذب می کند. فرمالدئید ماده ای است که از برخی مواد شیمیایی مانند چسب، روغن جلا، لاک، رنگ روغن و... متصاعد می شود.این گیاه برای تصفیه هوای مکان های تازه شده، نوسازی شده و یا محوس بسیار مناسب است.

●ککات منفی

مراقب شیره‌ابه این گیاه باشید چون ممکن است در برخی افراد باعث بروز آلرژی شود.

●نگهداری گیاه

هفته ای یک بار به خاک این گیاه آب دهید و برای برگ ها افزایش به کار برید.فیکوس را در فضایی پر نور قرار دهید بدون اینکه در معرض مستقیم تابش آفتاب باشد.

●برگ انجیری (Philodendron)

این گیاه گرما و رطوبت را دوست دارد و فرمالدئید را به خوبی جذب می کند.برگ انجیری برای مکان ها و اتاق های تازه ساز یا تازه مهلمان شده بسیار مفید است.

●ککات منفی

این گیاه در برخی افراد موجب بروز آلرژی می شود.

●نگهداری

آبیاری کم اما مرتب ضروری است. در محل نیمه سایه نیمه آفتاب نگهداری شود.

●دراسا (dracaena)

دراسا که در زبان انگلیسی به آن درخت لژدها نیز می گویند گیاه مقاومی است که به نور زیادی نیاز ندارد.دراسا بیشتر گیزین و فرمالدئید را جذب می کند.

●نگهداری

نگهداری این گیاه بسیار آسان است؛ آبیاری سبک و روشنائی متوسط.

●پیچک (Iiere)

پیچک اگر در معرض نور آفتاب باشد و زیاد آبیاری شود بیشتر رشد کرده و شکوفا تر می شود.پیچک به خوبی نری کزاین، فرمالدئید و بزن موجود در محیط را جذب می کند.

●ککات منفی

برخی انواع پیچک میوه های گل‌شदार کوچک و سباهی تولید می کنند که ممکن است نظر کودکان را جلب کند و باعث بروز مشکلات گوارشی یا سرگیجه و تهوع در کودکان شوند.

●نگهداری

آبیاری بدون افراط و استفاده از افشانه برای برگ ها بسیار مناسب است.پیچک اگر در فضای نیمه سایه قرار گیرد، روزهای آفتابی از روی بالکن به بیرون بخش می شود و در زمستان به داخل برمی گردد.

●گندمی (chloropytum)

گندمی یا کلروفی نیوم به هیچ مراقبتی نیاز ندارد و به آسانی می توان آن را قلمه زد. این گیاه گزین و فرمالدئید را به خوبی جذب می کند. برای آبتیخانه و خانه هایی که وسایل گاز سوژ دارند بسیار مناسب است.

●نگهداری

گندمی هر شرایطی را تحمل می کند!شما می توانید آن را در سایه بگذارید و به مرور آب دهید. اگر در بهار به آن کود دهید بسیار زیاتر خواهد شد. کلروفی نیوم سبزرنگ کاملاً با شرایط منزل سازگار است و در صورتی که از نوع ابلن آن در منزل استفاده می کنید باید شرایط پر نور را برای این گیاه فراهم کنید.

●گیاه کلم (chou)

این گیاه در گلذنان بسیار زیبا است و کادمیوم و نیکل محیط را به خوبی جذب می کند. در بسیاری از کشورها برای آلودگی زدایی محیط از این گیاه در سطح وسیعی استفاده می کنند. همچنین از آتالیز برگ های آن برای اندازه گیری میزان آلودگی محیط استفاده می شود.

●نگهداری

نگهداری گلذنان کلم بسیار آسان است: سایه معتدل و آبیاری مرتب.● گیاهان نامناسب در فضای خانه توجه داشته باشید برخی از انواع گیاهان به رغم ظاهری زیبا برای نگهداری در خانه مناسب نیستند. معروف ترین این گیاهان عبارتند از:

●رفین بائیا (diffenbachia)

برگ های این گیاه قطرات کوچک سفید و شیرمانندی را ترشح می کنند که سمی هستند و تماس با این شیره موجب روم و آماس زبان و در مورد نوزادان و مردسالان موجب روم منلحمه می شود.

●پانتسیا (poinsettia)

پانتسیا به گیاه روز کریسمس مشهور است و به آن افوربیا و فرقیون هم می گویند. اخیراً فرهنگستان زبان نام سرخ برگه به آن داده است.سرخ برگه شیره ای تولید می کند که چشم ها را ملتهب و اشک آلود می کند.

●مورگ (muguet)

گل موگه گیاهی است بسیار زیبا و معطر با گل های کوچک و ظریف.به همین دلیل است که اصطلاحاً به آن گل برف می گویند.

اما گالی سفید و زیبای آن سمی هستند و ممکن است در خوردسالان موجب بروز نهنج و اسهال شوند.

**راه های کنترل خسرات در خانه**

نویسنده:تهام اسمعیلی

منبع:sharghnewsaper.ir

هر چه هوا رو به گرمی می رود، دویاره سر و کله موجودات موزی همچون پشه، مگس، سوسک و مورچه پیدا شده و گاهی وجود آنها در داخل خانه به قدری آزاردهنده است که نه تنها سبب سلب آسایش افراد ساکن در آن محیط می شود بلکه برخی از آنها مانند پشه، سوسک و موربانه به لوازم و وسایل شخصی و خانه نیز آسیب می رسانند. البته برای مبارزه با همه آنها راهکارهایی وجود دارد که اگر درست و بیجا مورد استفاده قرار گیرند دیگر آثری از این مراضان زیاده جانگس در داخل خانه باقی نخواهد ماند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می کنیم.

پشه: پس از تمهیز بچره ها به موری به عنوان مهمترین اقدام برای ورود این حشره و همچنین دیگر موجودات موزی مانند آن از بیرون از خانه، همه انواع حشره کش ها برای از بین بردن پشه ها مناسب هستند ولی اگر در شرایطی قرار گرفتید که هیچ یک از امکانات فوق وجود نداشت، نگران نباشید روش های خانگی متعددی برای رهایی هر چند موقتی از این حشره وجود دارد:

...؟
می گویند پشه از بوی پیاز و پرتقال متنفر است. بنابراین چند عدد پیاز را پوست کنده و به صورت قاچ شده در گورته ای از اتاق قرار دهید یا اینکه به جای آن مقداری پوست و یا خود پرتقال را جایگزین کنید.در ضمن مالدن پوست پرتقال و یا آب آن و یا پیاز بر روی پوست نفاظی از بدن که بدون پوشش لباس بوده و احتمال گزیدگی پشه وجود دارد، به خصوص به هنگام خواب، از جمله راهکارهای چلوگری از پشه گردیدگی است.

...؟
پشه ها به نور علاقه مندند. بنابراین اگر ووز پشه ای در اتاق خوابتان مانع به خواب رفتن شما شده و تمام سعی شما برای کشتن آن نیز بی نتیجه مانده است، چراغ اتاق خواب را خاموش کرده و به جای آن چراغ فضای خارج از اتاق را روشن کنید. به این ترتیب پشه به دنبال روشنایی از محل خواب شما خارج می شود. حال در راه بسته و کشتن پشه را به فرءا صبح موکول کنید.

...؟
استفاده از جادوبرقی برای پشه های در حال پرواز نیز روش دیگری برای رهایی از این حشره موزی است. نکته: اگر با توجه به تمام تمهیدات فوق دچار پشه گردیدگی شدید، چند عدد برگ وریحان تازه را له کرده و آن را بر روی محل نیش زدگی قرار دهید. به این ترتیب سوزش و خارش آن التیام می یابد.

- سوسک های خانگی: این سوسک ها در نوع دو ریز و درشت در خانه ها یافت می شوند. آنها گذشته از قاهر نازنیاپشان به جهت آنکه در فاضلاب و چاه ها زاد و ولد می کنند، از جمله آلوده ترین حشرات خانگی نیز به شمار می آیند. بنابراین مبارزه با سوسک های خانگی به خصوص در فصل بهار که زمان تخم ریزی همه حشرات است، از جمله اقدامات بسیار ضروری در خانه محسوب می شود. البته در همین راستا کارخانجات تولید مواد شیمیایی انواع حشره کش ها و ضدسوسک های مخلفی را تولید کرده اند که در قالب مایع، اسپری و گلیج در دسترس مصرف کنندهگان قرار گرفته و بسیار مفید و موثر هستند ولی علاوه بر آنها مواد دیگری وجود دارند که تاثیر آنها را نمی توان نادیده گرفت. از این جمله به پودر اسیدپوریک و همچنین نفت می توان اشاره کرد. کاربرد نفت یکی از قدیمی ترین و موثرترین راه های نابود کردن انواع سوسک های خانگی است. برای این منظور می بایست در تمام جاهک ها، فاضلاب ها و به طور کلی هرگونه راد خروجی از این قیل مقداری نفت ریخته و بر روی دربیچه آن درپوش بگذارید. این کار در پایان شب انجام دهید تا نفت مدت زمان بیشتری در مسیر و آب داخل آن باقی بماند. نکته: در صورتی که از میان روش های مبارزه با حشرات خانگی، کاربرد پودرهای سمی را انتخاب کرده اید، مراقب بچه های کوچک نیز باشید. به این معنا که مکان هایی را به این روش سم پاشی اختصاص دهید که دور از دسترس بچه ها باشند. در ضمن از آنجا که برخی از سم ها امکان ترکیب با آب دارند، شما می توانید با خیالی راحت تر از محلول همان سم برای سم پاشی استفاده کنید. به این ترتیب کاربرد آنها مشکلات کمتری را نسبت به پودرها خواهد داشت.

مورچه: مورچه ها اگر چه حشرات به ظاهر بی آزاری به نظر می آیند ولی هنگامی که در گوشه ای از خانه لانه کنند، با دروسرهای بسیاری مواجه می شوید. به همین جهت لاجرم مجبور خواهید بود یکی از روش های زیر را به کار بریزید:

...؟
کمی فلفل سفید را در نفاظی از خانه که محل عبور و مرور مورچه ها هستند، بپاشید.

...؟
اگرچه این ادها عجیب به نظر می آید ولی بعضی ها عقیده دارند برای آنکه در جهت عبور و مرور مورچه ها محدودیتی ایجاد کنید، دور فضای مورد نظر بر روی زمین یا دیوار را با گچ خط بکشید. می گویند مورچه ها از روی خط گچی عبور نمی کنند برخی دیگر به جای گچ بودر نالک را پیشنهاد می کنند.

...؟
گفته می شود سبب دارای اسیدی است که ملکه و سرایان آن را از این بین می برد. بنابراین مقداری پوست سیب یا نکه هایی از خود آن و یا حتی سته های داخل آن را در روودی لانه مورچه قرار دهید.

...؟
مخلوطی از عسل و پودر اسید بوریک را بر روی نکه کاذبی ریخته و در مکانی نزدیک لانه مورچه ها قرار دهید. با حمل این ترکیب به ظاهر خوشبزه توسط مورچه های رهگذر، مورچه های داخل لانه نیز از بین می روند. البته بعضی از مورچه ها به مواد چربی بیشتر از مواد شیرینی تمایل دارند لذا شما می توانید به جای عسل کوه را جایگزین کنید.

#### رابطه روان با بیماری های قلبی

منبع:روزنامه جوان

ریس هیات مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی گفت: حدود ۲۲ درصد بیماری های قلبی در افراد ریشه روحی روانی دارد. دکتر ایرج خسروپنا اعلام کرد: بررسی های بالینی و آزمایشگاهی بر روی برخی مبتلایان که به علت بیماری قلبی به پزشک مراجعه می کنند نشانگر سبب قلب و ابتلا آنها به بیماری های روانی همچون اضطراب و افسردگی است.

وی اظهار داشت: برخی بیماری های روانی از جمله اضطراب و افسردگی اغلب به صورت بیماری های جسمی و با علایمی همچون تپش قلب، درد قفسه سینه، تنگی نفس، حالت خستگی و ضعف عمومی در فرد ظاهر می شود. کارشناس نظام پزشکی استان تهران افزود: بروز برخی ناراحتی های دستگاه گوارش همچون ترش کردن، باد گلو، نفخ معده و درد در قسمت فوقانی شکم نیز می تواند ریشه روانی داشته باشد.

به گفته خسروپنا تشخیص ریشه روانی داشتن ناراحتی های دستگاه گوارش در صورت سالم بودن معده با انجام آزمایش های بالینی امکان پذیر است.

وی گفت: بسیاری از بیماران که به دلیل ابتلا به اسهال و یبوست متوالب به پزشک مراجعه می کنند نیز ممکن است بیماری آنها به علت تحریک روده بزرگ بر اثر ابتلا به برخی اختلال های روانی باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: افرادی که بیماری های روانی با علایم جسمی در بدن شان ظاهر می شود در صورت مصرف داروهای آرام بخش و استفاده از رژیم غذایی مناسب بهبودی نسبی پیدا می کنند.

#### جادوی آب گرم

منبع:روزنامه کیهان

آب گرم چیزی است با خاصیت تقریبا جادویی. این قابلیت احتمالا در محیط اطراف آب گرم که مخلوطی از نیروهای ازلی است و در قالب رقص مولکول های داری چرخش، گرد هم جمع شده اند و به عنوان زندگی شناخته می شوند، نهفته است. آب چیزی است که به عنوان حیات داری سر و سامان و نظم است و ماده ای شفافیتش خوانده می شود. غوطه ور شدن در وان پر از آب گرم، موجب گرم شدن و ایجاد نیرو و قدرت در درون بدناتان می شود. این کار سبب می شود نلایی، نکاپو و درگیری ذهنی و فعالیت بدنی شما کما گذاشته شود و فقط از گرمای نافد آب گرم بهره گیرند.بشر از زمان های قدیم فرایند آب گرم را دریافته بود. چشمه های آب گرم طبیعی، به محض کشف شدن، مناطق مسکن به شمار می آمدند و بسیاری از آنها به مراکز درمانی تبدیل می شدند. انسانها در قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم برای درمان بیماری ها به مناطق دارای چشمه های آب گرم مراجعه می کردند. اما امروزه بسیاری از بیماری های که انسانها امیدوار بودند، با استفاده از آب گرم درمان شود، با بهره گرفتن از رژیم غذایی بهتر، بهداشت پیشرفته، نوشیدن آب تمیز و ... و داروهای اصجاب انگیز ریشه کن شده است.امروزه در تمامی خانه ها حمام های پیشرفته وجود دارد و تقریبا همگی دارای آب گرم می باشند. وجود آب گرم چیزی فراتر از یکی از امکانات زندگی است. اگر به دوستی از آن استفاده شود، ابزار درمانی قدرتمندی است که شما می توانید در محیط شخصی از آن بهره گیرید.

آنچه در هنگام تماس با آب گرم رخ می دهد

هنگامی که بدناتان، در زیر دوش یا داخل وان و جکوزی، در ابتدا با آب گرم تماس پیدا می کند، برای تنظیم و تعدیل کردن خود با درجه حرارت جدید به چند دقیقهٔ زمان نیاز دارد. شما در طی این لحظات، افزایش موقت فشار خون به سرعت به ناهجه ای از پوست که با آب گرم در تماس است، می رود. این کار موجب اتساع عروق خونی و کاهش دویاره فشار خون می شود. حرکت خون گرم به این نواحی و سپس نفوذ آن به مناطق عمقی تر در بافت زیر پوست، اکسیژن رسانی به این نواحی را افزایش می دهد. تداوم یافتن حرکت خون گرم و اتساع بیشتر عروق خونی، احساس آرامش و راحتی را نیز در پی دارد. حتی سفتی مژم عضلانی که مسئول ایجاد بیشتر موارد کمرد درد است، از میان می رود. این وضعیت حرکت آزادانه مفاصل را که برای تمرین کردن و کشتن لازم است، سبب می شود. در همان زمان که عضلات شروع به شل شدن می کنند، اعصاب آرامش و درد تسکین می یابد. با نفوذ گرما به مناطق عمقی تر، درجه حرارت بدن فرد ممکن است به اندازهٔ ۳۷.۲ درجه سانتیگراد و یا بیشتر افزایش یابد. بر میزان معروف اکسیژن و دفع مواد زاید افزوده می شود و تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس نیز زیاد می شود.

موارد استفاده از درمان با آب گرم

کمردرد، التهاب مفاصل، درد عصبی، گرفتگی و فشار عضلانی، کشیدگی و بیج خوردگی، خشکی و سفتی عضلات و ضرب و دیدگی و کوفتگی استفاده از آب گرم برای کودکان و نوزادان مناسب نیست و کسانی که دارای تپه، عوارض قلبی، تشنج، عوزتری حد و ناگهانی، بیماریهای عفونی، ترس شدید از آب و ... که کسانی که دارای ناراحتی های خاصیتی هستند با پزشک خود مشورت کنند. مثلا خانم های حامله، دایتهی، افراد چاق و...

دمای حمام چقدر باید باشد؟

تحمل گرما در مورد افراد مختلف فرق می کند. پس خود شما می توانید دمای آب را با توجه به شرایط خود انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که آب گرم اثر فیزیولوژیکی فراوانی دارد و آن را برای اعداف سلامت و درمانی به کار بریزید. مثلا آب گرم موجب کاهش فشار خون می شود، از این رو، به ویژه هنگامی که آب خیلی گرم است، در زمان بلند شدن داخل وان یا جکوزی کاملا مراقب باشید. اگر احساس سبکی سر و گیجی به شما دست داد، کاملا با احتیاط عمل کنید. در ابتدا لحظاتی در داخل وان بنشینید تا بالا تها شما سرد شود و سپس از وان بیرون بیایید.

اگر احساس تشنگی کردید می توانید آب میل کنید و در صورت تعریق، صورت خود را با دستمال خنکی که در کنارتان است، خشک کنید.اگر می خواهید آب اثر تسکین دهنده و آرامش بخشی داشته باشد یک کيس چای بابونه یا نِنا در داخل وان حمام قرار دهید تا از مزایای آن بهره مند شوید.برخلاف سایرین با عطرها، استفاده از این مواد موجب خشکی پوست نمی گردد. به دلیل خیس و لغزنده بودن حمام نکات ایمنی را فراموش نکنید و مراقب سرماخوردگی نیز باشید. سهیلا هاشمی نیی

**مدگرایی یا دو چشمی بی سو**

نویسنده:زهر اردکانی

منبع:روزنامه قدس

«استاندارد کلمه ای با معنای آشنا، اما غریب در بین بعضی از مصرف کننده هاست. استفاده از کالاهای غیراستاندارد و ارزان شاید در ظاهر امر مقرون به صرفه و آسانتر باشد، اما در درازمدت خود باعث ایجاد هزینه های گزاف می شود. البته زمانی این مسأله بحرانی می شود که با استفاده از این قبیل کالاها به جسم و اعضای بدن خود آسیب برسانیم. بخصوص اگر آن عضو حساس ترین عضو بدن، یعنی چشم باشد.مأسفانه استفاده از عینکهای آفتابی و دودی غیراستاندارد و ارزان در بین قشر جوان و نوجوان رواج زیادی پیدا کرده است و مهم‌ترین دلیل آن هم قیمت آن مد و ارزانی آنها می باشد.

مادری که در حال خرید یک عینک برای فرزند ۱۰ساله اش از یک دستفروش است، می گوید: مدهاست که بسرم از من عینک آفتابی می خوامد، عینکهای آفتابی عینک فروشان قیمت بالایی دارد، اما عینکهای دستفروشان علاوه بر ارزانی دارای تنوع مدل و رنگ آمیزی بیشتری است که برای بچه ها هم جذاب تر است، مسلماً هیچ عینک فروشی یک عینک آفتابی را به قیمت ۲ یا ۳ هزار تومان نداد.

سعيد جوانی ۲۳ ساله می گوید: عینک آفتابی باید طبق مد روز باشد و هر چند وقت این مد تغییر پیدا می کند و مدلهای جدیدتری به بازار می آید.در صورت خرید یک عینک استاندارد و خوب از عینک فروشی ما مجبوریم به دلیل قیمت بالای آن مدتهای زیادی از آن استفاده کنیم. آن وقت از مد عقب می مانیم!

حمید مؤذنی با سابقه ۲۶سال در کنار و صاحب مغازه عینک فروشی می گوید: بسیاری از مردم عینکهای آفتابی را برای تزیین استفاده می کنند و هیچ توجهی به کیفیت عدسی آن ندارند. عینکهای آفتابی غیراستاندارد و ارزان به علت پایین بودن کیفیت عدسی و ضد اشعه نئودن، کور بودن عمق عدسی و موج داشتن عدسی نه تنها در برابر اشعه های آفتاب چشم را محافظت نمی کنند، بلکه باعث می شود در یک زمان پس از مصرف کوتاه مدت چشمها دچار خشکی و سوزگی شده و مصرف کننده دچار سردرد شود و توانند در ساعات طولانی این عینک را بر روی چشمها تحمل کنند. همچنین مصرف کننده در درازمدت دچار آب مروارید و خطرات دیگر برای شبکه چشم می شود.

وی با اشاره به ویژگیهای عینکهای آفتابی مناسب می گوید: این قبیل عینک استاندارد بوده و از کیفیت طراحی و جنسی در فرم و عدسی برخوردارند و دارای ضد اشعه ماورای بنفش می باشند و قابلیت انتخاب سلفیگی نسبت به اشعه مادون قرمز داشته و عدسی پلازیوم آن تا ۹۰ درصد نور آفتی را از خود رد نمی کنند این عینکها با توجه به شفافیت فوق العاده ای که دارند در نورهای بسیار شدید کنار ساحل یا نور در برف تا نورهای بسیار کم (غروب و یا شب) قابل استفاده می باشند و از چشم محافظت می کنند.

یکی از متخصصان چشم پزشکی در این زمینه اظهار داشت: عینکهای آفتابی غیراستاندارد باعث می شود آسیبهای جدی و در بعضی مواقع غیرقابل جبران به چشم وارد شده به طور کلی می توان گفت وقتی چشم در محیط تاریک قرار می گیرد، مردمک آن از حد معمول بزرگتر می شود و زمانی که عینک آفتابی غیراستاندارد باشد و توانند اشعه های مضر را جذب یا منعکس کنند، این اشعه ها وارد چشم می شود و بیشتر از زمانی که از عینک استفاده نمی شود به چشم آسیب می رساند و توصیه ما چشم پزشکان این است که شهروندان از مراکز غیرمجاز فروش عینک نظیر دستفروشان و خرازیها و بوتیکها عینک نخرند.عده ای از والدین هم در زمان تهیه این گواش با افتقاد از عملکرد ضعیف وزارت بهداشت و درمان درخواست کردند آنها یا یک نظارت جدی و دقیق به فکر سلامت چشم جوانان و نوجوانان باشند.

**وقتی که ساعات خواب نوجوان نیم می ریزد**

نویسنده:سحر کمالی نثر

منبع:روزنامه کیهان

او قبلا این طور نبود با قرابتی که ما به عنوان والدینش برای ساعات خواب تعیین کرده بودیم هماهنگ بود. اما مدتی است که شبها وقتی به رختخواب می رود مدتها طول می کشد تا به خواب برود و صبح هم وقتی بیدارش می کنیم مدتها غر می زند و این پهلوی آن پهلوی می شود تا از جایش بلند شود.برای والدینی که با چنین فرزندانی مواجه هستند روزهای غیرتعطیل و روزهای مدرسه بسیار سخت است. واقعا چه اتفاقی افتاده؟ حتی وقتی که موع بیدار شدن از خواب مشغول غر زدن است چیهایی می گوید که ما به سختی معنی آنها را می فهمیم.ما در این بخش نظرات کارشناسان را در این مورد به اطلاع شما می رسانیم:
این تغییرات به دنبال تغییرات فیزیکی و جسمی دیگری که در گذار این دوران کودکی به نوجوانی ایجاد می شود رخ می دهد. این تغییرات بر ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم کننده زمان خواب و بیداری فرد است نیز تاثیر می گذارد.در ضمن در این دوره فرزندان با دنیای دیگری رو به رو شده اند که شامل کارهای نیمه وقت، تکالیف آخر وقت، رایانه، تلویزیون و بازیهای رایانه ای است و بندهی است که وجود همه اینها باعث خواب را به تاخیر می اندازد.اما مسئله دیگر این است که در این دوره هم آنها به اندازه سالهای دبستان تقریبا به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز دارند اما کمتر می خوابند و این می تواند بر رفتارهایشان تاثیر گذارد. خواب و بازده تحصیلی

محققان در یک تحقیق که روی بیش از ۳۰۰۰ نوجوان انجام داده اند دریافته‌اند که بسیاری افرادی که در مرحله نوجوانی قرار می گیرند به طور متوسط ۷.۳ساعت در شبانه روز می خوابند و فقط ۵ادرسد از آنها ۸.۵ساعت می خوابند.از طرف دیگر در حدود ۲۶ درصد نیز کمتر از ۶.۵ ساعت می خوابند.این در حالی است که دانش آموزانی که بهتر و بیشتر و به عادت دیگر به اندازه کافی می خوابند از نظر درسی نیز بازده بهتری داشته و نمرات بهتری می گیرند و حتی در مورد نوشتن گزارشات و مقالات نیز بهتر عمل می کنند.در ضمن دانش آموزانی که به اندازه کافی نمی خوابند این امر ادامه یابد تاثیرات ناخوشایندی بر دیگر جنبه های زندگی نیز و همین امر مقدمه ای برای عدم کارآمدی آنهاست.چنانچه این امر ادامه یابد تاثیرات ناخوشایندی بر دیگر جنبه های زندگی نیز می گذارد پس بهتر است والدین به نکات لازم توجه داشته باشند تا این مسائل به حداقل برسد. ما در این بخش مهم ترین نکات را به شما ارائه می کنیم:

ساعت خواب باید معین و مشخص باشد.

موضوع این است که اگر از بسیاری از والدین پرسیم که فرزندان شبها به طور منظم چه زمانی می خوابد پاسخ مشخصی ندارند زیرا در منزل ساعت خواب مشخصی برای فرزندان وجود ندارد.وقتی ساعت خواب وجود داشته باشد و تکرار شود مغز به طور منظم خود را با آن هماهنگ می کند.عادهای سالم زندگی را آثار قرار دهد.این عادهها شامل این است که فرزندان از عصر به بعد مواد دارای کافئین ننوشند.
نمایش تلویزیون و بازیهای رایانه ای و ویدئویی هم که موجب تحریک بیشتر سیستم عصبی و جلوگیری از آرامش فکری و ذهنی می شود قبل از خواب ممنوع شود.

مدیریت زمان را به فرزندانمان بیاموزیم

گاهی اوقات فرزندانمان کارهایی را شروع می کنند که تمام آن به درازا می کشد و تا پاسی از شب ادامه می یابد.
بدهی است که در خواب فرد نیز اختلال ایجاد می شود. چنانچه زمان بندهای منظم و صحیح را به فرزندانمان بیاموزیم این گونه مشکلات به حداقل می رسند.

فعالیت های فرزندان را محدود کنیم

چنانچه فرزندانمان از صبح تا بعدازظهر در مدرسه باشند و پس از آن هم به بازی پرداخته و مقداری به تکالیف برسند و سپس شب هم به همسانی بروند طبیعی است که با فعالیتهای زیاد و نامتعادل خوابشان برهم خواهد خورد.در چنین مواردی می توانیم از فعالیتهای غیرضروری بکاهد تا دانش آموز سرفروست به کارها و تکالیف و غذا خوردن و نهایتا خواب برآورد.

شب باید اتاق تاریک باشد و صبح روشن

در بسیاری موارد دیده شده که تا پاسی از شب چراغ اتاق روشن است و هنگام صبح نیز به دلیل کشیده بودن پرده ها مشخص نیست که واقعا صبح شده یا خیر. چنین وضعی بر سیستم مغزی و جسمی و خواب فرزندان تاثیر می گذارد.دسی کنید زمان خواب اتاق تاریک باشد و از چراغهای گوناگون استفاده نشود و صبح نیز پرده ها را کنار بزنید تا نور خورشید به اتاق راه یابد و ساعات خواب تنظیم شود.از چرت زدنهای دیرهنگام جلوگیری نماییند.چنانچه فرزندان عادت به خواب یا چرت بعدازظهر دارد سعی کنید زمان آن کمی بعد از صرف نهار باشد و مدت آن هم بین نیم ساعت الی یک ساعت باشد.
بدین ترتیب هم خشکی از تن او بدر می رود و هم اینکه از خواب شیش گرفته نمی شود.در ضمن مدت داشته باشید که زمان این خواب کوتاه از عصر به بعد نباشد زیرا هرچه دیرتر باشد شب دیرتر خوابش خواهد گرفت.

خواب در روزهای تعطیل نباید بیش از حد باشد

با توجه به اینکه افراد در روزهای تعطیل تمایل دارند با خیال راحت بیشتر بخوابند از این امر جلوگیری نکنید اما نگذارید فرزندان بیش از حد بخوابند زیرا اینکه از خواب کامل شبانه او جلوگیری کرده و دوباره بچرخه خواب او برهم خواهد خورد. کارشناسان عقید دارند که حداکثر ۲ ساعت خواب بیشتر در روزهای تعطیل کافی است.

مطالعه غیردرسی با گوش دادن به موسیقی هم مفید است

بسیاری افراد به ویژه در سنین قبل از نوجوانی با مطالعه و وری زدن چند صفحه کتاب یا گوش دادن به یک موسیقی آشنا و ملایم بسیار بهتر و سریع تر به خواب می روند. می توانیم این موارد را به فرزندان پیشنهاد کنیم تا در صورت موثر بودن از آنها نیز برای خواب راحت تر و جلوگیری از بیدار ماندنهای طولانی استفاده کنند.

امیدواریم با توجه به مسائل فوق خواب فرزندان ثان همواره کافی و خوب باشد تا هم از نظر جسمی و روحی در وضعیت بهتری به سر برند و هم در زمان تحصیل بازده فکری و درسی شان افزایش یابد!

**خطر برق گرفتگی همیشه وجود دارد**

نویسنده:

منبع:

بی تردید امروزه دیگر نمی توان بدون برق زندگی کرد اما این نعمت ممکن است خطر آفرین هم باشد. برق گرفتگی و بروز آتش سوزی همیشه امکان دارد مگر آن که بخواهید توصیه های ایمنی زیر را با دقت بخوانید!



- لوازم برقی خود (تلویزیون، کامپیوتر و …) را در محلی قرار دهید که زیر و پیرامون آن جای باز به قدر کافی باشد تا بیش از حد گرم نشوند. ترمسه های آمده در دستور العمل و دفترچه این وسایل را جدی بگیرید.
- عادت کنید که هنگام استفاده نکردن از وسایل برقی، دو شاخه آنها را از پریز بکشید.
- هنگام توفان و بعد و برق، وسایل برقی تا آن برق بکشید زیرا این وسایل می توانند صاعقه را منتقل کنند.
- هنگام کشیدن دوشاخه از پریز برق خود بدنه دوشاخه را بگیرید نه سیم را.
- اگر دوشاخه مرطوب یا خیس شده است پیش از وصل دوباره یا روشن کردن وسیله برقی، آن را خوب خشک کنید.
- هر گاه می خواهید از وسیله برقی استفاده کنید حتما باید دست هایتان خشک باشد و جایی هم که ایستاده اید خیس نباشد.
- سیم زمین (ارت ) وسایل برقی را در صورت وجود وصل کنید.
- قبل از استفاده از هر نوع وسیله برقی آن را از نظر نشانه های فرسودگی یا خرابی بررسی کنید.
- هرگز سیم برقی را زیر موکت یا فرش نگذارید. سیم ها را از کنار فریز یا لب دیوار و پشت آتای خانه رد کنید.
- هر گز برای یک وسیله برقی برقدرت ( پورات) یا گرما زا از سیم رابط استفاده نکنید.
- هرگز به یک سیم رابط چند وسیله را همزمان وصل نکنید.
- تمامی پریزهای بیرون از خانه و در محیط باز باید پوشیده باشند.
- اگر فیوز پریده است بکشید نخست علت را مشخص کنید. چنانچه فیوزی مرتبا بیرد حتما اشکالی عمده در کار است. ایجاد مدار کوتاه می تواند باعث آتش سوزی شود.

**سه یافته جدید برای سالمندان و نوزادان**

منبج نوزادنام جوان

سالمندان بیشتر ماست بخورند؛ نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد که ماست یکی از مواد مهم غذایی و قابل جذب است. ماست در بیشتر فرهنگ های غذایی ملل جهان در شمار غذای طول عمر است. کلسیم آن برای افراد سالخورده بی اندازه مفید است چرا که زود جذب می شود. بسیاری از ویتامین های گروه B را باکتری های موجود در ماست در روده می سازند که از طریق غذای سلولی روده جذب خون می شود. سالخورده گانی که از تغیح و عفونت روده های خود می نالدند بهتر است به طور مرتب ماست بخورند در نتیجه این دو مشکل به کفی برطرف خواهد شد زیرا باکتری های نامری نمی توانند در اسید لاکتیک ماست زنده بمانند و به مرور از بین می روند. ماست با ارزش غذایی بالا برای کسانی که از رژیم های لاغری استفاده می کنند بهترین غذا است چرا که معده را راحت و سیر نگه می دارد.

نوزادان را کمتر به حمام ببرید؛ محققان بر این باورند که بهتر است کودکان شیرخوار و کم سن، هفته ای یک بار استحمام شوند و بهترین دمای آب برای حمام کردن آنها *?? تا ??* درجه است. در غیر این صورت والدین برای شستن آنها از صابون استفاده نکنند و نوزاد را فقط با آب بشویند زیرا شستن بیش از اندازه نوزادان مقاومت طبیعی بدن آنها را در برابر بیماری ها و حساسیت ها کاهش می دهد. کودکان نوپای چاق هم کمبود آهن دارند؛ یک مطالعه که به تازگی اعلام شده است، نشان می دهد که کودکان نوپای بسیار چاق، دچار کمبود شدید آهن هستند. کمبود آهن می تواند سبب تاخیراتی در رشد ذهنی و رفتاری شود و این یافته ها بر اهمیت رفتارهای تغذیه سالم در کودکان یک تا سه سال تاکید می کند.

محققان دریافته اند که *??* درصد از کودکان نوپای بسیار چاق کمبود آهن دارند که این نسبت در کودکان نوپایی که وزن عادی دارند، هفت درصد است. کارشناسان، والدینی را که به کودکان نوپایشان اجازه می دهند همچنان با شیشه، شیر گاو و آب میوه بخورند، سرزنش می کنند.آنها به والدین توصیه می کنند که کودک نوپایشان را از شیر مادر بگیرند و به آنها غذاهای سرشار از آهن مانند لوبیا، تخم مرغ، گوشت، اسفناج و نان های غنی شده بدهند.

**حاک گلدانها خطرناکند**

نویسنده:مجویه بوری

منبج نوزادنام قدس

گل که یکی از زیباترین هدیه هایی است که بشر در طول سالیان سال از آن در مناسبتهای مختلف بهره برده است، می تواند موجب انتقال عوامل بیماریزای بسیار باشد. دکتر کپارش قزوینی میکروب شناس، در گفت و گو با خبرنگار ما اظهار داشت: نتایج تحقیقات نشان داده است حاک گلدانها سرشار از عوامل بیماریزایی، نظیر باکتریها، انگلها و قارچها می باشد. وی در ادامه افزود: به همین منظور استفاده از گلدان در اطراف بیماران و کسانی که دارای اختلالات سیستم ایمنی، همچینن مستعد بروز عفونت می باشند، مجاز نیست.

وی به خانواده ها خاطرنشان کرد: از نگهداری گلدانهای حاک دار در اتاقهای خواب و محل استراحت، پرهیز کنند.

این میکروب شناس افزود: گرچه حاک و کمپوست آماده شده، از نظر آلودگی فاقد عوامل خطرناک می باشد، اما کودهای حیوانی و خاک برگها که در بیشتر موارد از گلدانها استفاده می شود، منبع خطرناک عوامل بیماریزا، محسوب می شود.

دکتر قزوینی با اشاره به نتایج تحقیقاتی که بر روی شاخه های گل بریده انجام شده است، گفت: بر روی این شاخه ها نیز در مواردی برخی از قارچها زوئت شده که وجود آنها برای بیماریاری که اختلالات سیستم ایمنی دارند، خطرناک خواهد بود. وی در پایان با اشاره به این موضوع که نگهداری گلدانهای حاوی خاک در بیمارستانها ممنوع است، از مسئولان این مکانها خواست از ورود گل طبیعی یا هر عنوانی (گلدان یا خاک یا ساقه بریده) در بیمارستان جلوگیری کنند و به خانواده ها هشدار داد این موضوع را جدی بگیرند.

**توه کور پیشانی و باز کنید!**

نویسنده:ستاره سمائی

منبع: **http://www.nioc.org**

فکر نکنید تنها راه زیباترشدن وجوانماندن، تیغ جراحی است.

منطقه پیشانی و بین ابروها یکی از قسمت‌هایی است که به سادگی چین می‌افتد و اگر فرقی به این موضوع بی‌توجه باشد، بعد از مدت کوتاهی صاحب پیشانی‌ای پر از چین و چروک می‌شود اما نرمش‌های مخصوصی وجود دارند که می‌توانند برای این ناحیه از صورت بسیار مفید باشند.

اولین نرمش

تا جایی که ممکن است اخم کنید و همزمان که سعی می‌کنید ابروها را به هم نزدیک کنید، آنها را به سمت چشم‌ها هم پایین بکشید. حالا ابروها را تا حد ممکن بالا ببرید. این کار را چهار انجام دهید.

دومین نرمش

روی تختخواب خود دراز بکشید؛ طوری که سران از لبه تخت آویزان باشد. حالا چشم‌هایان را کاملا باز کنید و ابروهایان را تا جایی که ممکن است، بالا ببرید. استراحت کنید و این حرکت را ۱۰مرته تکرار کنید.

سومین نرمش

راست بنشینید و به جلو نگاه کنید. در همین حالت، ابروهایان را تا روی چشم‌ها پایین بیاورید، بینی‌تان را کاملا چین بدهید تا سوراخ‌هایی بینی شما به صورت پخ‌دار شوند. حالا در همین حالت بمانید و تا ۱۰ بشمارید؛ سپس استراحت کرده و ۵ بار دیگر نیز این حرکت را تکرار کنید.

چهارمین نرمش

انگشت‌های هر دست را به هم بچسبایند؛ طوری که انگشت شست نیز به انگشت دیگر چسبیده باشد و انگشت‌ها را روی شقیقه، محل اتصال سر و مجسمه بگذارید. فشاری در جهت بالا وارد کنید و به همین حالت بمانید و بعد، ابروها را بالا ببرید و تا ۶ بشمارید. بعد از آن استراحت کنید. این حرکت با مورد هدف قراردادن عضلات پیشانی و پشت سر، چین‌های اطراف ابروها را از بین می‌برد.

پنجمین و آخرین نرمش

ابتدا سر انگشت میانی هر دست را روی مرکز هر کدام از ابروها قرار دهید. ابروها را به سمت خارج از صورت حرکت دهید و در همان لحظه سعی کنید اخم کنید. برای ۶ ثانیه در همین حال باقی بمانید. قدم بعدی، برعکس انجام دادن همین نرمش است. سر انگشت میانی هر دست را روی مرکز هر کدام از ابروها قرار دهید و این‌بار آنها را توسط دست‌ها به هم نزدیک کنید و همزمان ابروها را بالا ببرید و مجدداً ۶ بشمارید. این نرمش با تاثیر مستقیم بر عضلات بالای ابروها، خطوط روی پیشانی و بین ابروها را از بین می‌برد

**خواب کوتاه مدت یا چرت زدن (حدداقل بیست دقیقه) در رفع**

منبع: **http://www.nioc.org**

خواب کوتاه مدت یا چرت زدن در رفع خستگی از بدن و ذهن بسیار موثر است تا جایی که "بیست دقیقه چرت زدن در میانه کار خیلی بهتر از نوشیدن قهوه فرد را سرحال می‌آورد."

دکتر " نیل استلی"، متخصص خواب در بیمارستان نورج انگلیس اعلام کرد : چرت زدن نباید جایگزین خواب شب شود، البته برخی دیگر از کارشناسان معتقدند که فایده چرت زدن برای سلامت جسم و ذهن با خواب هفت ساعته برابر است.

این گزارش هم چنین به نقل از دکتر " سارا مدنیگ" از کارشناسان آمریکایی در زمینه خواب می‌نویسد: چرت روزانه "یک عادت حیاتیبخش" است که این کار نه تنها سلامت و بهداشت را بهبود می‌بخشد، بلکه به לאחר شدن و راندنمان بهتر کاری نیز کمک می‌کند.

به گزارش بی‌بی‌سی، ژاپنی‌ها برای چرت زدن در حال نشستن اصطلاح "ایته موری" را به کار می‌برند.

در ژاپن "ایته موری" در هر کجا که هستید امری کاملا پذیرفته شده تلقی می‌شود و افراد می‌توانند در جریان یک جلسه کاری، حتی اگر این جلسه در پارلمان ژاپن باشد، چرت نشسته بزنند.\*

بر پایه این گزارش ایته موری بدون قاعده انجام نمی‌شود. در محیطهای کاری ژاپن فقط کارمندان عالی رتبه و همچنین دون پایه اجازه چرت نشسته دارند و حین این نوع چرت هم فرد نباید خم بشود، بلکه باید وضعیت نشسته داشته باشد و نشان بدهد هنوز در میان جمع حضور دارد و به نوعی با ذیای اطرافش هنوز در ارتباط است.

بی‌بی‌سی در پایان گزارش خود آورده است : کمبود خواب و اهمیت اندکی که زندگی مدرن برای استراحت روزانه قائل است،

هم اکنون موضوع یک نمایشگاه بزرگ و جدید در لندن شده است.

**نوجوانانی که صبحانه نمی‌خورند لایق‌تر بانمی‌مانند**

نوجوانانی که صبحانه می‌خورند، گرچه مقدار بیشتری کاری روزانه دریافت می‌کنند، اما نسبت به نوجوانانی که صبحانه نمی‌خورند، وزن کمتری دارند.

به گزارش خیرگزاری فرانسه دکتر مارک پیرا از بخش اپیدمیولوژی و بهداشت اجتماعی دانشگاه مینه‌سوتا دو آمریکا که سرپرست این تحقیق بوده است، در این باره گفت: *!« این بررسی به روشنی از سایر تحقیقات دیگر در این زمینه حمایت می‌کند: کودکانی که*

*صبحانه نمی‌خورند، وزن بیشتری می‌گیرند و در معرض خطر پیشتر جاقی هستند.»*

بررسی دانشگاه مینه‌سوتا نشان داد که نوجوانانی که روزشان را با خوردن صبحانه شروع می‌کنند، در طول روز نسبت به همسالانشان که صبحانه نمی‌خورند، در طول روز کاری، گروه‌ی‌ه‌ی‌دات و فیز بیشتر مصرف می‌کنند، اما در عین حال این نوجوانان صبحانه خور وزن کمتری دارند.

به گفته پیرا کودکانی که روزانه به طور مرتب صبحانه می‌خورند، در مجموع رژیم غذایی سالم‌تری دارند و از لحاظ جسمی نیز فعال‌تر هستند.

پیرا گفت برای آنکه به طور فطعی رابطه میان عادت صبحانه خوردن و وزن بدن ثابت شود، باید بکنه بررسی تجربی (**experimental study**) به عنوان مکمل بررسی مشاهداتی (**observational study**) فعلی انجام شود.

شمار نوجوانان آمریکایی دارای اضافه وزن در طول ۲۰ سال گذشته ۳ برابر شده است و اکنون ۱۶ درصد پسران نوجوان و ۱۰ درصد دختران نوجوان دارای اضافه‌وزن هستند.

**سوزه ای که کمتر دربارۀ این خوانده اید**

نویسنده:مجریه یوزی

کودک در آغوش مادر به خراب خوشی فرو رفته است او همان طو که به صورتش نگاه می کند، نگران است نمی داند چه زمانی فرزندش را عمل کند تا عوارض کمتری داشته باشد؟

دکتر قانع، قانع، فوق تخصص کلیه و مجاری ادرار کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی درباره عمل سرکوم سیشن (خته) می گوید: گر چه در کشورهای که مردم آنها مسلمان یا کلیسی هستند، باید در مورد فرزندان خود این عمل را انجام دهند، اما استقبال آنان به دلایل مختلف در کشورهای دیگر هم رو به تزاید است.

وی در ادامه توضیح می دهد: عوامل فرهنگی، سنتی، اعتقادی، توجه به مسائل بهداشتی و تشویق والدین از سوی پزشکان، نقش مهمی در تصمیم گیری آنان برای انجام این عمل خواهد داشت.

قدمت چهار هزار ساله

دکتر محمود خزاعی، فوق تخصص کلیه و فشار خون کودکان نیز برای این عمل جراحی قدمتی چندین هزار ساله ذکر می کند و می گوید: در اجساد مومیایی مربوط به چهار هزار سال قبل شواهدی از انجام این عمل جراحی رؤیت شده است.

به اعتقاد این پزشک فوق تخصص، در این عمل جراحی نکته قابل توجه پراکندگی انجام آن در جوامع مختلف انسانی بدون ارتباط جغرافیایی است، به طوری که ختنه در سرخوستان آمریکای شمالی و جنوبی، بومیان استرالیایی، ساکنان خاورمیانه و آفریقا با عقاید و مذاهب گوناگون از دیرباز مشاهده شده است.

فواید سرکوم سیشن

دکتر خزاعی کاهش خطر بروز عفونت ادراری در پسران را به میزان ۱۰ برابر و نیز سرطان پروستات به میزان ۵۱۱ تا ۲ برابر، همچنین سرطان آلت تناسلی به میزان ۲۰ برابر از جمله فواید ختنه برمی شمرد، ولی در ادامه فواید دیگر این عمل را کاهش خطر انتقال بیماریهایی نظیر ایدز، سفتیس، شائکرودیسه و کلامیدیا معرفی و تأکید می کند: چون بروز عفونتهای ادراری در کودکان بخصوص در دوران شیرخوارگی با آسیبهای کلیوی بیشتری همراه خواهد بود، بنابراین، این عمل ساده موجب پیشگیری از بروز عفونتها می شود.

او در ادامه به خانواده ها یادآوری می کند، هزینه درمان عفونتهای ادراری ۱۰ برابر بیشتر از هزینه انجام عمل ختنه است.

بهترین زمان انجام عمل

دکتر خزاعی در خصوص انجام زمان این عمل می گوید: در کودکانی که مبتلا به تاخنجاریهایی در قسمت خارجی این عضو هستند باید ختنه پس از اصلاح این تاخنجاریها صورت گیرد.

به اعتقاد وی زمانی که ابهامات جنسی در کودکان مطرح است، باید قبل از انجام این عمل جراحی وضعیت جنسی وی معلوم شود.

از دیدگاه این پزشک متخصص، در کودکانی که مبتلا به تاخنجاریهای کلیه، مثانه، حالب و مجرای ادراری هستند باید به دلیل جلوگیری از بروز عفونت ادراری، هر چه زودتر این عمل انجام شود.

دکتر خزاعی، خاطر نشان می کند: کسب اطلاعات لازم در زمینه این عمل جراحی در مورد کودکان سالم می تواند در تصمیم گیری صحیح خانواده ها برای تعیین زمان عمل مؤثر باشد.

دکتر اسماعیلی و دکتر قانع نیز به اتفاق معتقدند: ختنه در نوزادان ضمن آنکه با درد کمتری همراه است، آسانتر انجام می شود.

به اعتقاد آنان اگر قبل از اینکه کودک به جنسیت خود توجه کند، این عمل جراحی انجام شود آثار روانی منفی کمتری در آینده بروز خواهد کرد.

رابطه افادان ناف با عمل زوودنگنام

دکتر رئیس السادات نیز می گوید: گرچه دوران نوزادی زمان مناسبی برای انجام این عمل خواهد بود، ولی انجام ختنه در این دوره در مواردی با تنگی مجرای ادرار همراه می شود.

وی در ادامه تأکید می کند: چون برخی از اختلالات مادرزادی از جمله کمبود فاکتور ۱۳ انعقادی یا خونریزی بعد از افادان ناف بروز می کند، اگر والدین مایل به انجام این عمل در دوره نوزادی هستند باید تا آن زمان، از انجام این عمل پرهیز کنند.

وی سپس اشاره می کند: بهتر است خانواده ها انجام این عمل را تا قبل از سن مدرسه به تعویق نیندازند و در صورتی که ختنه به منظور درمان انجام نمی شود، در اوایل فصل بهار یا اواخر فصل زمستان انجام شود تا کودک بتواند از پوشش مناسبی در این دوران بهره مند شود.

از دیدگاه دکتر قانع در نوزادان نارس، همچنین نوزادانی که دارای عفونتها و بیماریهای قلبی شدید هستند باید این عمل به تعویق بینند. او در ادامه به خانواده ها هشدار می دهد در کودکانی که دچار بیماریهای خونریزی دهنده نظیر هموفیلی و کمبود پلاکت هستند نیز باید ختنه با تمهیدات خاصی در بیمارستان انجام شود.

روش انجام عمل

دکتر رئیس السادات در این باره می گوید: دو روش برای انجام ختنه وجود دارد استفاده از دستگاه و یا انجام عمل جراحی که از دیدگاه وی روش دوم ترجیح دارد.

به اعتقاد دکتر امیر هیزوالساداتی، متخصص کلیه و مجاری ادرار، بهتر است عمل ختنه در چند ماه اول عمر و با روش استفاده از دستگاه انجام شود، اما انتخاب روش جراحی در سایر کودکان مناسب تر خواهد بود.

آیا این عمل عوارضی دارد؟

خونریزی و عفونت از جمله عوارضی است که دکتر اسماعیلی مطرح می کند و می افزاید: این دو عارضه با تعویض بانسمان و تجویز آنتی بیوتیک قابل درمان هستند.

به اعتقاد وی در صورت بروز بند آمدن ادراری و خونریزی باید به پزشک مراجعه شود.

کم یا زیاد بریدن پوست نیز از عوارض دیگری است که دکتر اسماعیلی مطرح می کند و می گوید: گاهی بروز این عوارض منجر به نگرانی والدین می شود، اما باید به این نکته توجه شود که این عوارض مهم نیست تینازی به انجام ختنه مجدد وجود نخواهد داشت.

مراقبتهای بعد از عمل

دکتر قانع درباره مراقبتهای بعد از آن می گوید: بروز درد در هنگام این عمل جراحی و پس از آن با مسکن های نظیر استامینوفن قابل درمان است.

ترشح مختصر سفید رنگ مایل به زرد در محل برش عمل از دیدگاه این فوق تخصص طبیعی است، اما اگر درد شدید، التهاب و قرمزی همراه با ترشح چرکی و تب بروز کند. حتماً باید به پزشک مراجعه شود. او به خانواده ها تأکید می کند پس از انجام این عمل باید روزانه بانسمان تعویض و بهتر است در این مورد از بانسمان جرب استفاده شود.

به گفته او بهبود زخم این عمل جراحی ۷ تا ۱۰ روز طول می کشد. این پزشک متخصص به خانواده ها یادآوری می کند: نسکین درد و همچنین آرامش کودک در زمان انجام این عمل بسیار اهمیت دارد.

در ضمن بهتر است در کودکانی که همکاری مناسب دارند این عمل با بی حسی موضعی و به صورت سرپایی انجام شود، اما اگر کودک بی قرار است عمل جراحی با بیهوشی عمومی توصیه می شود.

**خصاییت سبب ناکار آیی ریه ها می شود**

عصبانیت می تواند منجر به اختلالات ریوی شود. پژوهشگران می گویند عصبانیت می تواند سبب ناکارآمدی ریه و اختلالات مزمن شود.

بررسی ۶۷۰ مرد آمریکایی ۴۵ تا ۸۶ ساله که قبلاً نظامی بوده اند، نشان داد که سیسمت ریوی کسانی که میزان بیشتری از پرخاشگری از خود نشان می دهند نسبت به کسانی که پرخاشگری کمتری دارند، عملکرد بدتری دارد.پژوهشگران دریافتهند که نارسایی سیسمت ریه و شش ها در مردان عصبی زودتر رخ می دهد.
به این ترتیب پژوهشگران امیدوارند راهی برای درمان اختلالات تنفسی بیابند. این افراد در سال ۱۹۸۶ از طریق پرسشنامه مورد آزمون پرخاشگری قرار گرفته بودند. همچنین عملکرد ریه آن نیز مورد ارزیابی قرار گرفته و این آزمون ها در یک دوره هشت ساله مرتا تکرار شده است.دکتر رزالیئند رابت از دانشکده پزشکی هاوارد که مدیریت این تحقیق را برعهده داشته است می گویند: *!« مردانی که پرخاشگری بیشتری داشته اند عملکرد بدتری در سیسمت تنفسی داشته اند و میزان این اختلال در طول زمان افزایش یافته است.»*سایر مطالعات در این زمینه نشان داده است که ضعف عملکرد ریه با افزایش آماردگی برای مردن شدن اختلالات ریه همراه بوده است که منجر به بیماری های مزمن چون اختلالات ریوی و قلبی شده و سبب مرگ می شود.در ضمن دکتر رابت می گوید به دلیل آنکه گروه مورد مطالعه اغلب سفید پوست بوده، در پایگاه اقتصادی-اجتماعی پائینی قرار داشته و همچنین نظامی سابق بوده اند این یافته ها را نمی توان به کل جامعه تعمیم داد.او بر

این باور است که عصبانیت و پرخاشگری می تواند سیستم عصبی و هورمونی بدن را تحت تاثیر قرار داده و منجر به بروز اختلالات مزمنی در برخی از ارگان های بدن از جمله شش ها و ریه شود.دکتر رایت می گوید: "کارکنان بهداشتی باید نسبت به وضعیت هیجانی مراجعان هشیار باشند زیرا این وضعیت در عملکرد سیستم ریوی موثر است."بافته های اساسی سبب افزایش توجه ما به رابطه نزدیک میان روان و بدن می شود و در سال های آتی ممکن است موجب دستیابی به کشفیات مهم تری در این زمینه شود.در همین حال دکتر جان مور گیولون متخصص بیماریهای ریوی و سخنگوی انجمن قفسه سینه بریتانیا این مطالعه را یک کار ارزشمند می خواند. "بمان عصبی بودن در دراز مدت و پرخاشگری با کاهش عملکرد ریه و شش ها یک ارتباط قابل توجه مشاهده شده است."وی می گوید اگر اختلال ناشی از عوامل هیجانی باشد یا هر دوی آن ها ناشی از یک عامل سوم باشند، عامل ناشناخته در این زمینه هنوز کاملاً مشخص نشده است. با این حال دکتر گیولون معتقد است "بافته های اساسی سبب افزایش توجه ما به رابطه نزدیک میان روان و بدن می شود و در سال های آتی ممکن است موجب دستیابی به کشفیات مهم تری در این زمینه شود".

**ویتامین E و سلامت عروق بدن**

پژوهشگران براین باورند که مصرف ویتامین E (حدود ۳۰۰ میلی گرم در روز) می تواند از شکنندگی و سفت شدن عروق پیشگیری نموده و از بروز سکنه های قلبی و مغزی جلوگیری کند.

یادآور می شود مصرف بی رویه و بالای ویتامین E خطرناک است و دراین مورد باید با پزشک خانواده و یا متخصص تغذیه در مورد میزان و نحوه مصرف این ویتامین مشورت نمود.

**هشدارهای به موبع به جراح مغز و اعصاب**

هنگام استفاده در حین عمل، عصب مدهان معج دست، معمول‌ترین نقطه برای تحریک جهت پایش قسمت بالای بدن است.پایش سیگنالهای حیاتی و پتانسیل های برانگیخته در اتاق عمل پایش فیزیولوژی اعصاب در حین عمل جراحی جهت حداقل رسانی آسیب به اعصاب از طریق عملگرهای اعمال شده حین عمل جراحی انجام می‌شود. هدف این مانتیورینگ، مشخص کردن تغییرات در عملکرد مغز، نخاع و اعصاب محیطی قبل از آسیب غیرقابل بازگشت به آنهاست. پایش حین عمل جهت مشخص نمودن ساختار آناتومیک شامل اعصاب محیطی و قشر حسی که به جراح در حین عمل کمک می‌رساند نیز بسیار کارآمد است.

پایش پتانسیل‌های برانگیخته شامل پتانسیل‌هایی که توسط پوست و بافت‌های عصبی ایجاد می‌شود SSEP، پتانسیل های برانگیخته شناوی سابقه مغز BAEP پتانسیل‌های برانگیخته حرکتی MEP و پتانسیل‌های برانگیخته بینایی VEP می‌شود. از الکترومایوگرافی EMG نیز به طور گسترده‌ای در عمل جراحی استفاده می‌شود. الکتروود انتقال‌گرایی EEG از روی پوست سر برای تحلیل SSEP، BAEP و VEP به کار گرفته می‌شود. EEG از روی پوست سر می‌تواند فعالیت مغزی را در طی جراحی کاروتید یا عروقی، پایش نماید علاوه بر آن، EEG ثبت شده از سطح نرم شامه ECoG، به جراح در طی عمل صرع برای مشخص نمودن حواشی نقاط برش و پایش در هنگام تحریک الکتریکی مغز در هنگام نگاشت فعالیت فشری کمک می‌نماید. اما در حین پایش الکتروفیزیولوژیک در حین عمل جالب‌هایی وجود دارد؛ وجود وسایل الکترومغناطیسی در اتاق عمل و این سازه که استفاده از داروهای بیوهشی بر روی سیگنال‌ها تأثیر می‌گذارد و نتیجه مثبت را تغییر می‌دهد.

?تاریخچه

اولین بار در سال ۱۹۹۹ توسط " فورستر "forester" و " آلتر برنر " EEG ، Altern berger در حین عمل پایش شد. در اواخر دهه ۱۹۹۹ تا ۱۹۹۹ این روش توسط "هربرت جاسپر "Herbert Jospser" وولفرد بنفیلد " Wilder Penfield با استفاده از ECoG برای محل یابی و درمان جراحی صرع توسعه یافت.

آنها همچنین نگاشت فعالیت قشری را با دقت به وسیله تحریک الکتریکی مستقیم انجام دادند..

اولین SSEP توسط " داوسون "Dawson در ۱۹۹۹ ثبت شد. درک دیگر پتانسیل‌های برانگیخته شامل آنهایی که توسط فعالیت حرکتی و تحریک‌های دیداری و شنوایی ایجاد می‌شود. پس از آن انجام گرفت. در ۱۹۹۹ اولین استفاده حین عمل از BAEP گزارش داد. از آن زمان تاکنون پیشرفت‌های زیر در روش‌های ثبت صوت گرفته است:

- تقویت کننده‌های تقاضایی بهبودیافته با ترانزیستورها و مدارهای مجتمع.

- کوچک شدن اندازه تجهیزات و در نتیجه آن امکان استفاده وسیع‌تر از آنها.

- روش‌های متوسط‌گیری سیگنال جهت ثبت سیگنال‌های کوچک‌تر در زمینه الکتریکی بزرگ و فیلترسازی‌های مختلف تحلیل طیف.

?الکترومایوگرافی

**EMG** که ثبت حاصل از فعالیت ماهیچه‌هاست، یک نشانگر غیرمستقیم عملکرد اعصاب است. عضلٔ EMG را از هر ماهیچه‌ای می‌توان ثبت نمود اما معمولاً از صورت، زبان یا بافت عضلانی استنکتر گلو انجام می‌شود. EMG به صورت مداوم با یک تقویت‌کننده با نویز کم ثبت می‌شود.

ثبت‌ها به صورت دیداری نمایش داده می‌شود و در مواردی فیدبک دیداری نیز توسط یک بلنده گر فراهم می‌شود. تغییرات فعالیت الکتریکی ماهیچه را بدین صورت می‌توان شنید. این نکته را باید در نظر داشت که فعالیت EMG جهت تشخیص آسیب اعصاب کافی نیست و استفاده از تحریک الکتریکی مستقیم و پتانسیل‌های برانگیخته EMG می‌تواند تشخیص را قطعی سازد.

?پتانسیل‌های برانگیخته حسی

این پتانسیل‌ها با تحریک اعصاب محیطی که معمولاً الکتریکی است ایجاد و به وسیله الکترودهای پوستی سطح سر ثبت می‌شود. به علت داخل سیگنال EEG، جهت بهبود نرخ سیگنال به نوبه، متوسط‌گیری لازم است.هنگام استفاده در حین عمل، عصب مدهان معج دست، معمول‌ترین نقطه برای تحریک جهت پایش قسمت بالای بدن است. در مورد انجام تحناتی تحریک عصب مربوط به استخوان پشت قوزک پشت متداول است.

جهت ثبت از الکترودهای سوزنی که بر روی پوست سر یا سرویکال نخاع قرار می‌گیرد، استفاده می‌شود. نکته مهمی که باید در نظر گرفته شود، نویز بشر ۵۰ Hz (یا ۶۰ Hz) است که باید با روش‌هایی از فیلر شیلد کردن به حداقل برسد. دامنه شکل و تأخیر حاصل‌های در پاسخ به تحریک‌ها، همه معنی‌دارند و باید شنیده شوند. البته اثر داروهای بیوهشی نیز نباید نادیده گرفته شود.

?پتانسیل‌های برانگیخته شنوایی سابقه مغز

این پتانسیل‌ها، پاسخ‌های قشری به تحریک شنوایی را ثبت می‌کند که بدین وسیله پایش عملکرد تنام مسیر شنوایی شامل اعصاب خاص آن، سابقه مغز و قشر میسر می‌شود.

این سیگنال توسط کلینک‌های شنوایی در گوش، پدید می‌آید. پاسخ‌ها ازروی پوست جنبجه به صورت EEG استاندارد ثبت می‌شود. بهترین پاسخ‌ها از الکترودهای نزدیک گوش حاصل می‌شود. کلینک‌های شنوایی به صورت الگوهایی تکرارشونده با فرکانس ۲۰ هرتز فرستاده می‌شود. تأخیر و جایجایی در شکل موج‌های حاصل حتماً باید به جراح اطلاع داده شود.

?پتانسیل‌های برانگیخته بینایی

از این پتانسیل‌ها در زمانی که نومور در منطقهای قرار دارد که ممکن است برداشتن آن و آسیب به بافت‌های اطرافش، روی بینایی تأثیر گذارد، استفاده می‌شود. تحریک بینایی به وسیله جاموش و روشن کردن یکدیسک روی تورا می‌تواند ایجاد می‌شود و سپس پاسخ توسط الکترودهای روی پوست سر ثبت می‌شود.لازم است متوسط‌گیری و دیگر روش‌های کاهش نویز بر روی سیگنال انجام گیرد. تغییر در تأخیرها و دامنه شکل موج باید مورد توجه قرار گیرد.

?EEG و ثبت مستقیم فعالیت مغزی

EEG حین عمل با ۱-۲-۳- الکتروود و در ۰-۱-۲-۳ کانال به صورت دوقطبی ثبت می‌شود. البته نیاز است ملاحظاتی به دلیل استفاده از دستگاه در داخل اتاق عمل در نظر گرفته شود، چون پایش فعالیت بنا مورد نظر است، به فیلترهای بالاتر از ۲۰ هرتز نیاز است. جهت حذف نویز برق شهر نیز به یک فیلتر notch با فرکانس ۶۰ Hz هر ۲۰ هرتز نیز مورد نیاز است.

تغییر در عمق بیوهشی، باعث تغییر EEG می‌شود ضمن اینکه بر روی فشار خون سیستیک و جریان خون مغزی نیز تأثیر دارد که این تغییرات فرآ را باید در EEG، معیار مناسبی در تغییرات جریان خون مغزی است. ثبت مستقیم فعالیت مغزی با استفاده از کتان آغشته به سالین یا الکترودهای گرینی گوی مانند یا سیم‌های قابل انعطاف در یک قالب فیکس بر روی جنبجه یا استیل stainless یا الکترودهای گرد پلاتینیوم که داخل سالین قرار گرفته است (مشابه آنچه در ثبت‌های طولانی مدت به کار می‌رود) صورت می‌گیرد. ثبت سیگنال توسط یک دستگاه EEG استاندارد صورت می‌گیرد. زمان‌های طولانی و شارژ و تیزی کمتر در اسپایک‌های سیگنال لازم است مورد توجه قرار گیرد

**تولید استخوان با استفاده از فن آوری زیستی**

محققان هلندی در محیط خارج از بدن، موفق به تولید نوعی استخوان شبیه به استخوان انسان شده اند.

محققان هلندی در گرفتن سلول‌هایی از مغز استخوان بیمار، آن را خارج از بدن کشت داده و سپس استخوان جدیدی را به بیمار نیازمند پیوند زدند.این استخوانها که مشابه استخوانهای طبیعی هستند می‌توانند به طور کامل جای پروتزهای فعلی را بگیرند و بدن این استخوانها را بهتر از پروتزهای فلزی تحمل خواهد کرد. محققان هلندی این روش را تحولی جدید در پیوند اعضاء بدن می‌دانند زیرا در این روش سلولهای استخوانی در محیطی از فسفات کلسیم پرورش داده می‌شود و سپس آن را به بدن فرد نیازمند پیوند می‌زنند گفتنی است در نتیجه بالا رفتن عمر انسان، افراد سالمند دچار پرکی استخوان و شکستگی های مکرر می شوند و با توجه به اینکه استخوان این افراد به سختی جوش می‌خورد تولید استخوان جدید می‌تواند مشکلات ارتوپدی را تا حد زیادی کاهش دهد.

**آمیول بدون درد**

پژوهشگران یک شرکت سازنده لوازم پزشکی در ژاپن، موفق به ساخت سوزنی برای تزریق آمیول شده اند که هنگام فرو کردن در بدن درد آور نیست.
اطلاعیه شرکت گرومو "حاکمی است این سوزن تنها ۲۰۰میلیتر قطر دارد که نازکترین سوزنی است که تاکنون برای تزریق ساخته شده است.

به گفته کارشناسان این شرکت، به علت نازک بودن این سوزن، هنگام فرو کردن آن در بدن دردی احساس نمی‌شود.
گرومو" قصد دارد با استفاده از این سوزن در دو سال آینده زمینه عرضه نایب سرنگهای بدون درد به بازار را فراهم کند.
این شرکت انتظار دارد مبتلایان به بیماری قند که هر روز باید انسولین تزریق کنند، نخستین کسانی باشند که از این سرنگها استفاده کنند.

**ویتامین دی**، **دشمن سرطان سینه است**

محققان مصرف ویتامین دی را برای جلوگیری از ابتلا به سرطان سینه در زنان و کاهش مرگ و میر ناشی از این بیماری توصیه می کنند.

مطالعه روی گروهی از زنان نشان می دهد مصرف ویتامین دی به شدت بر کاهش میزان ابتلا به سرطان سینه زنان موثر است.این محققان می گویند بررسی روی زنان نشان می دهد کسانی که کمتر ویتامین مصرف می کنند در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.سرطان سینه از عوامل اصلی مرگ و میر زنان در سراسر جهان محسوب می شود و سالانه دهها هزار نفر را به کام مرگ می فرستد.محققان در تلاشند راههای جدیدتری برای جلوگیری از شیوع این سرطان مهلک بیابند و به همین منظور نیز به زنان بالاتر از چهل سال توصیه می کنند سالانه یک بار تحت عمل تشخیص ماموگرافی قرار گیرند. ماموگرافی به وسیله تاباندن پرتوهای ایکس انجام می گیرد و طی آن از سینه‌زنان عکس برداری می شود .

**هنه زردآلو کشته است**

محققان می گویند هنه زردآلو به علت داشتن ترکیبات سیانور در صورتی که زیاد مصرف شود، ممکن است کشته باشد. بر اساس توصیه های پزشکان مقدار مصرف هنه های زردآلو به مدت طولانی در صورتی که تلخ باشند نباید بیش از دو عدد در هر روز باشد و مقادیر بالاتر ممکن است برای سلامت زیان آور باشد. خوردن هنسه زردآلو به علت داشتن ویتامین ب ۱۷ موجب تقویت دستگاه ایمنی می شود به همین علت از این ماده در درمان بیماران سرطانی استفاده می شود.

**مغز در هنگام دروغبویی فعال تر می شود**

مغز در هنگام دروغ بسیار سخت تر و شدیدتر از زمانی که راست می گوئیم فعالیت می کند زیرا در مرحله اول باید حافظه خود را که با پرسیدن سوال مشتعل می شود خاموش سازد و این فرآیند خود باعث صرف انرژی می شود.
با دروغ سنج ها پاسخ های فیزیولوژیک اضطراب ناشی از دروغ مثل تعریق فشار خون، تنفس و ضربان قلب اندازه گیری می شود. دانشمندان دانشگاه نیپل، دروغ سنج جدیدی ساختند که با استفاده از تصویر برداری **MR**ی فعالیت مغز به هنگام دروغ گفتن را بررسی می کند. این محققان با بررسی فعالیت بخشی از مغز که پاسخ های ما را به محرک ها سامان دهی می کند، با استفاده از روش تصویر برداری **MR**ی دریافتند: دروغ، بخش خاصی از مغز را فعال می کند. اگرچه تنها یک نقطه ویژه در مغز وجود ندارد که با دروغ گفتن فعال شود، ولی طی فرآیند گفتن دروغ بخش های مختلفی از مغز و مدارهای گوناگونی فعال می شوند. بر اساس گزارش مجله دیسکاور، به همین علت برای بعضی اشخاص دروغ گفتن و تقلب کردن بسیار سخت است

**ملاط استخوانی برای مرمت ستون فقرات**

امید می رود استفاده از این مواد به اندازه جراحی برای بیمار آزارنده نباشد و به علاوه از دوره نقاهت و هزینه درمان بکاهد. پژوهشگران در بلغاست سرگرم توسعه یک "ملاط استخوانی " هستند که می تواند به کسانی که ستون فقرات آنها صادمه دیده امید بخشد.

مهندسان پزشکی در دانشگاه کوئین معتقدند که این ماده برای مثال می تواند به کسانی که در تصادفات رانندگی آسیب دیده اند کمک کند. این " ملاط " بیولوژیکی، برای مرمت خردشدگی مهره های ستون فقرات، در پروژه مشترکی میان دانشگاه های کوئین و لیدز ساخته و آزمایش می شود.

امید می رود استفاده از این مواد به اندازه جراحی برای بیمار آزارنده نباشد و به علاوه از دوره نقاهت و هزینه درمان بکاهد. تیم محققان برای ساختن و آزمایش کردن تاثیر این ماده بیدع برای مءالجه مهره های خرد شده ستون فقرات ۵۰۰ هزار پوند جایزه دریافت کرده است.

"ملاط استخوان " از قبل برای تقویت مهره های آسیب دیده در برخی بیماران از جمله مبتلایان به پوکی استخوان به کار می رفت. با این حال خردشدگی مهره ها اغلب نیازمند جراحی بسیار پیچیده و عمیق است.

دکتر فریزر بیوکان از دانشکده مهندسی آروناتیک و مکانیک دانشگاه کوئین گفت " این مواد را می توان به نقطه شکسته تزریق کرد تا ترکیب شیمیایی استخوان را تقلید کند".

وی افزود: " البته لازم است مادی (biomaterial) بسازیم که بیش از این با خواص استخوان واقعی بخواند و این پروژه بهترین فرصت برای استفاده از طیفی از مهارت های این گروه (از متخصصان) برای پیش بینی تاثیر ملاحظ تازه و حتی شمول عوامل بیولوژیکی برای بازی رساندن به فرآیند ترمیم خود بدن باشد".

**چاقی اندازه اعضای داخلی بدن را افزایش می ده**

نتایج بررسی های جدید دانشمندان در افراد چاق نشان می دهد کسانی که وزن بیشتری دارند دارای قلب بزرگتر از طبیعی هستند و این وضع خطر ابتلای آنان را به بیماری های قلب و عروق افزایش می دهد.

در صورت بزرگ شدن غیر عادی قلب خطر بروز بیماری های قلب افزایش پیدا می کند، به گفته محققان چاقی موجب می شود آسیب بافت قلب روبرو از موع ظاهر شود برای آنکه از بیماری های قلبی ناشی از چاقی جلوگیری شود ضروری است که درمان چاقی هر چه سریع تر و از سن پایین آغاز شود و تا جایی امکان تلاش شود از بروز عارضه چاقی جلوگیری شود.عوارض قلبی چاقی ممکن است حتی از سن بسیار کم آغاز شود که در این صورت به علت آنکه فرد مدت بیشتری در معرض آسیب های ناشی از چاقی قرار می گیرد احتمال مرگ و میر افزایش پیدا می کند افزایش وزن در دوران کودکی و جوانی علاوه بر این خطر بروز دیابت را افزایش می دهد این بیماری از علل اصلی از کار افتادن بسیاری از اعضای داخلی بدن و از جمله کلیه ها ست.

**مردان چاق بیشتر در خطر ابتلا به کم هوشی هستند**

برخی محققان می گویند که افراد چاق نسبت به سایر افراد از هوش کمتری برخوردارند.

روژنامه لایپری بلژیک در اینترنت نوشت: بیش از این پژوهشگران از پیامدهای سوء چاقی بر قلب و فشار خون و نیز نقش آن در بروز الواعی از سرطان خبر داده بودند، اما در تحقیقات جدید پژوهشگران آمریکایی اعلام کردند که ظرفیت ذهنی مردان در اثر افزایش وزن کاهش می یابد در حالی که این عارضه برای زنان چاق کمتر اتفاق می افتد. این پژوهش که از سال ۱۹۵۰ صورت گرفته نشان می دهد که چاقی موجب کندی عملکرد هوشی انسان می شود. هرچند که مردان چاق از فاکتورهایی چون سطح سواد، تحصیلات و غیره برخوردار باشند، با این حال در مقایسه با همتایان لاغر خود هوش کمتری دارند. پژوهشگران بر این باورند که میزان بسیار زیاد چربی موجود در خون تأثیری منفی بر جریان خون مغز باقی می گذارد که این امر نه تنها موجب بروز سکت مغزی می شود بلکه این چربی ها مانع انجام فعالیت فکری و سرعت انتقال شخص می شوند.

**صرف بی رویه آسپرین ، کلیه را از کار می اندازد**

یافته های جدید نشان می دهد که سکتهای معمولی برای همه افراد مفید نیستند.

تحقیقات جدید نشان می دهد که آسپرین می تواند روند مرگبار بیماری کلوی را تسریع کند. دکتر مایکل فورد متخصص کلیه در مؤسسه کارولینسکای استکهلم در سوئد می گوید: ما شاهد وجود رابطه خطرناکی بین آسپرین و از کارافتادگی کلیه بوده ایم . از این رو در صورت داشتن درد مزمن بهترین راهکار ملاقات با پزشک متخصص است و باید از مصرف یا خرید این قیل مسکن ها بدون مجوز پزشک جداً اجتناب نمود. تحقیق دکتر فورد روی ۹۱۸ نفر مبتلا به مراحل اولیه نارسایی های کلیه بیانگر تأیید این یافته جدید پزشکی است که مصرف آسپرین خطر از کارافتادگی این عضو را ۵۱۲ برابر افزایش می دهد.

**صرف کلسیم از خطر سکت قلبی می کاهد**

مصرف روزانه یک عدد قرص کلسیم از سن ۴۰ سالگی به بعد از خطر بروز تصلب شرایین و سکت قلبی به میزان ۲۵ درصد می کاهد.

دکتر سعید معرابی متخصص بیماریهای قلب و عروق گفت: پزشکان کانادایی در یک مطالعه بر روی ۲۵۰۰ زن میانسالی که برای جلوگیری از بیماری استئوپروز (پوکی استخوان) روزانه یک عدد قرص کلسیم مصرف می کردند دریافتند این اشخاص پس از یک دوره ده ساله در مقایسه با گروه شاهد (مقایسه) ۲۵ درصد کمتر به بیماری اترواسکلروزیس (تصلب شرایین) و بیماری های ایسکمیک و سکت قلبی مبتلا شدند.

وی افزود: امروزه نقش خوردنی کلسیم خوراکی بیشتر از آنچه که برای جلوگیری از پوکی استخوان موثر است، بعنوان یک مکمل درمانی با ارزش و پیشگیری کننده بیماری های قلب و عروق کاربرد دارد.

دکتر معرابی همچنین گفت: نتایج مطالعات دانشمندان علوم پزشکی نشان می دهد مصرف کلسیم موجب کاهش کلسترول پد خون (ال دی ال) و(افزایش چشنمگیر کلسترول خوب (لج دی ال) می شود که این مسئله در کاهش ابتلا به تصلب شرایین و فشار خون بالا موثر است.

این متخصص قلب همچنین درباره مصرف خود سرانه قرص کلسیم هشدار داد و تصریح کرد: با وجود اثر مفید قرص کلسیم در حفظ سلامتی قلب و عروق مصرف این قرص باید کاملاً با نظر پزشک باشد و اشخاصی که از بیماری کلوی رنج می برند و با میزان فیلتراسیون گلومرفی (جی اف ا) یا پایینی دارند باید در مصرف این قرص جانب احتیاط را رعایت کنند .

دکتر معرابی مواد غذایی لبنی از جمله شیر و ماست و دوغ و خامه را سرشار از کلسیم توصیف و تأکید کرد: در صورتی که فرهنگ مصرف لبنیات در جامعه بزرزه در کودکان و اشخاص سالخوده نهادیه شود و سرانه مصرف ان به میزان مناسب برسد در آینده مشکلات قلبی و عروقی و نیز بیماری استئوپروز (پوکی استخوان) به طرز چشمگیری کاهش خواهد یافت و از تحمیل هزینه های اضافی درمان و باز توانی بر جامعه جلوگیری خواهد کرد.

**قرص انسولین، امید ویژه برای بیماران دیابت**

برخی بیماران دیابت هر روز باید انسولین تزریق کنند.

محققان در بریتانیا می گویند بیماران مبتلا به دیابت ممکن است زودمی بتوانند به جای تزریق روزانه روزانه انسولین،قرص آن را مصرف کنند.

شرکت دیابتولوژی (**Diabetology**)، که محققانش در دانشگاه کارولین وژ مسفر هستند، گفته است که توانسته مشکلی اساسی در تهیه قرص انسولین را برطرف کند.

جدار کیسول ساخت این شرکت ویژه است و می تواند انسولین داخل آن را در برابر اسید معده محافظت کند و اجازه دهد که انسولین سالم به روده برسد و در آنجا جذب خون شود.

نتیجه اولین آزمایش ها با کیسول انسولین، که با مشارکت شازده داوطلب صورت گرفته، در گردهمایی "انجمن آمریکایی دیابت" ارائه خواهد شد.

بدون سرنگ

جزئیات گزارش دکتر "استیو لوتزیو" از دانشگاه کارولین، تا حضورش در گردهمایی "انجمن آمریکایی دیابت" اعلام نخواهد شد اما انتظار می رود که نشان دهد" دژ" انسولین موجود در کیسول ساخت شرکت دیابتولوژی، قادر است تغییرات لازم برای متادول کردن قند خون را ایجاد کند.

همچنین انتظار می رود که نتیجه تحقیقات شرکت دیابتولوژی نشان دهد که مصرف قرص، دو بار در روز، یکی پیش از صبحانه و دیگری پیش از شام، گلوکز خون را، دست کم در بیماران دیابت از نوع دوم، کنترل کند.

حقیقات مشابهی در نقاط دیگر جهان در جریان است. محققان تابندی برای محافظت از انسولین داخل قرص / کیسول، یک ماده شیمیایی را که از پوسته (شفا، سخت بیرونی) میگرد استخراج کرده اند، مورد آزمایش قرار داده اند.

این در حالی است که پیش از این نیز برای بیماران دیابت که از سرنگ وحشت دارند یا تزریق به آنها توام با مشکلاتی است، انسولین قابل استنشام ساخته شده است.

استقبالی مخاطاتنه

انجمن دیابت بریتانیا از تحقیقات جدید دانشگاه کارولین استقبال کرده اما گفته است در این زمینه باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد.

دکتر ایان فریم، مدیر تحقیقات این انجمن، گفت:" در حال حاضر در بریتانیا ۷۰۰هزار نفر انسولین تزریق می کنند؛ برخی از آنها چهار بار در روز تزریق می کنند، بنابراین اگر بیماران دیابت بتوانند به جای تزریق، قرص انسولین مصرف کنند کیفیت زندگی آنها به میزان قابل توجهی بهبود می یابد".

وی در ادامه گفت:" این تحقیق هنوز در مراحل اولیه است. ما باید منتظر نتیجه آزمایش های بعدی باشیم".

بیماران مبتلا به دیابت از نوع اول برای ادامه زندگی طبیعی به انسولین وابسته هستند.

بیماران دیابت از نوع دوم اغلب می توانند با رعایت رژیم غذایی مناسب یا قرص های مخصوص کنترل دیابت این بیماری را کنترل کنند و انسولین فقط وقتی نیاز است که بیماری پیشرفته شده باشد.

شمار بیماران مبتلا به دیابت از نوع دوم بسیار بیشتر از نوع اول است.

**کربوهیدرات کمتر سبب کاهش میزان آکنه می شود**

نتایج یک بررسی پزشکی نشان می دهد پرهیز از مصرف غذاهای سرشار از قند به مبتلایان به آکنه این امکان را می دهد که از میزان ضایعات پوستی خود بکاهند.

محققان می گویند غذاهای پر کربوهیدرات همچون کربوهیدراتهای کم فیبر سبب افزایش سریع گلوکز خون می شوند و غذاهای کم قند سبب افزایش تدریجی قند خون می شوند. از این نوع غذاها می توان از غذاهای سرشار از فیبر نام برد

محققان در بررسی خود دریافته پرهیز از غذاهای پر کربوهیدرات سبب کاهش میزان آکنه در آنان می شود

آکنه معمولی یا جوش جوانی بیماری شایع دوران بلوغ است این بیماری ممکن است جزئی بوده و یا ضایعات کمی همراه باشد و یا به صورت متشر و التهابی رخ دهد. آکنه متناقی مانند صورت، پشت و سینه را که دارای غدد ساسه فراوان هستند درگیر می کند. محل درگیری در ۹۸ موارد صورت است
زمان شروع علائم معمولاً در دوران نوجوانی بوده و در اغلب موارد در پایان این دوران رو به کاهش گذاشته و از حدود ۲۵ سالگی خود به خود بهبود می‌یابد.شیوع این بیماری به قدری بالاست که برخی افراد آن‌را نوعی حالت فیزیولوژیک دوران نوجوانی و بلوغ نامیده اند

گاهی اوقات بیماران مراجعه به پزشک را با این تصور که ابتلا به آکنه مرحله ای از فرایند رشد محسوب می گردد به تعویق می اندازند این امر ممکن‌است جراحات دائمی پوست و پیامدهای احتمالی بر روان بیمار را به دنبال داشته باشد بنابراین باید لزوم درمان را مدنظر قرار داد

**عامل اصلی شروع زوال حافظه**

عامل اصلی شروع زوال حافظه در بیماران مبتلا به آلزایمر، ششاییی شد.

به گفته پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا وقتی پروتئینی به نام آمیلوئید بنا در سلول‌های عصبی تجمع پیدا میکند، زوال حافظه در بیماران مبتلا به آلزایمر آغاز می‌شود. دانشمندان پیش از این نقش آمیلوئید تا در زوال حافظه پی برده بودند اما این بار آنان پی برده‌ند بلافاصله پس از تجمع این پروتئین در سلول‌های عصبی، عارضه اختلال مغز آغاز می‌شود. پژوهشگران امیدوارند با ساخت داروهایی که آمیلوئیدتا را هدف قرار می‌دهد بتوان پیش از تجمع این پروتئین اقدام لازم را انجام داد، زیرا زمانی که این ماده تشکیل پلاک یا گره پروتئینی بدهد برای درمان بسیار در است

**خیر خوش برای جلوگیری از بیماری ایبز**

دانشمندان انگلیسی در پی تحقیقات گسترده به ماده ای دست یافته اند که می تواند ویروس اچ آی وی با عامل بیماری ایبز را منهدم کند.

این خیر برای جامعه جهانی یاسی دارد و برای ایران معنایی دیگر. پیام جهانی این خیر، دستاورد بزرگ دانش پزشکی و نویدبخش رهایی میلیون ها بیمار در آینده و جلوگیری از آلوده شدن میلیون ها نفر دیگر است. اما دستاورد این خیر برای ایران، توجه به نگرش رایج در قبال بیماری ایبز است. سال هاست که در ایران آمارهای متفاوت با دامنه تغییر زیاد درباره ایبز منتشر می شود و با وجود روشنگری های چشمگیری سال گذشته در رسانه ها به ویژه صداو سیما هنوز ایبز از ناپوهای اخلاقی شمرده می شود و میل وافری برای پنهان نگه داشتن آن وجود دارد. میل پنهانکاری در میان مبتلایان و وابستگان آنها وجود دارد که گمان می کنند این بیماری ژروما نشانه فساد اخلاقی و موجب سرفکندگی است. اکنون که دانش پزشکی توانسته است گامی بلند برای درمان بیماری هولناک زمانه ما بردارد هرچند راه درازتر پیش رو است دیگر وقت آن رسیده است که بیماری ایبز را فقط یک بیماری به شمار آورد و بیماران را به مسئولیت پذیری در برابر سلامت خود و دیگران تشویق کرد. بر اساس آمارها بین پنج تا چهارده هزار نفر در ایران به ویروس ایبز آلوده اند. برخی این رقم را بیشتر هم بر آورد کرده اند. نلماس این گروه با محیط پیرامون به ویژه اگر بیماران یابغ باشند، خطر رشد تصاعدی بیماری را در بر دارد. حال آنکه با اطلاع رسانی پوسته و تلاش برای تغییر نگرش های منفی ، سلبی، متروزی کننده و تحقیر کننده می توان دامنه خود انظهرای بیماران و شروع زود هنگام درمان بیماری را افزایش داد.ایبز با وجود تصویر هولناکی که در اذهان دارد، دوران اوج بخشی ویروس آن طولانی است و اگر بتوان پیش از رسوخ آن به نسوج باهشی را سد کرد، درمانش ساده تر می شود. اکنون که پزشکان انگلیسی ، راه جلوگیری از این بیماری را کشف کرده اند نوبت آنست که راز اجتماعی و روانی گسترش بیماری را بشناسیم.

**خته خطر آلودگی به اچ آی وی را کاهش می دهد**

مطالعات در آفریقا نشان می دهد، که ختنه می تواند خطر آلوده شدن به ویروس اچ آی وی که عامل بیماری ایبز است را در مردان به میزان تقریبا ۵۰ درصد کاهش دهد.

این مطالعات مرید تحقیقات دیگری است که سال گذشته در آفریقای جنوبی انجام شد و به نتایج مشابهی رسید. کارشناسان گفتند که این یافته بسیار مهم است اما ختنه را نمی توان جایگزین شیوه های استاندارد پیشگیری از آلودگی به ویروس اچ آی وی مانند کاندوم کرد. دو رشته مطالعه به روی تقریبا ۸ هزار مرد در اوگاندا و کینیا انجام شد که قرار بود به ترتیب تا ماه های ژوئیه و سپتامبر ۲۰۰۷ ادامه یابد. اما "ان آی اچ" و " هیات نظارت بر ایمنی " پس از مرور مقدماتی داده ها تصمیم گرفتند مطالعات را متوقف کنند، چرا که ضرورت داشت نتایج به اطلاع آن دسته از مردان مورد مطالعه که ختنه نشده بودند رساننده شود.

مطالعه مربوط به کینیا نشان داد که خطر آلوده شدن به اچ آی وی مردانی که ختنه شده اند ۵۳ درصد کمتر از سایرین است در حالی که مطالعه اوگاندا نشان دهنده کاهش۴۸ درصدی بود. نتایج مطالعه دیگری در سال گذشته به روی ۳۸۰۰ مرد در آفریقای جنوبی، که آن نیز در مراحل اولیه متوقف شد، نشان داد که موارد ابتلا به ایبز در مردانی که ختنه شده اند ۶۰ درصد کمتر است. تاثیر احتمالی ختنه در مقابل آلودگی به ویروس اچ آی وی چند دلیل دارد. اختلال سلول های خاصی در پوست قلف یا ختنه گاه وجود دارد که هدف بالقوه حمله ویروس اچ آی وی قرار می گیرد. به علاوه پوست زیر قلفه پس از ختنه مقاوم تر می شود به طوری که احتمال خونریزی آن کاهش پیدا کرده و در نتیجه خطر آلودگی کاهش می یابد. زمانی که ایبز اولین بار در آفریقا پدیدار شد، محققان متوجه شدند مردانی که ختنه شده‌اند کمتر در معرض خطر ابتلا هستند اما معلوم نبود آیا این وضع ناشی از تفاوت ها در رفتار جنسی است یا علت دیگری دارد. بیشتر در سال جاری یک مطالعه مدلسازی شده توسط متخصصان ایبز در سطح بین المللی نشان داد که ختنه مردان می تواند مانع تقریبا شش میلیون مورد آلودگی به اچ آی وی شود و از مرگ سه میلیون نفر در بخش های جنوب صحرای آفریقا جلوگیری کند.

**حرکت هاوصداهای ناگهانی می تواند سبب سکه مغزی شود**

تحقیقات نشان می دهد که حرکت های ناگهانی مثل از جای پریدن یا صداهای ناگهانی مثل صدای زنگ در می تواند نقطه آغاز سکه مغزی باشد.

پژوهشگران ۱۵۰ فرد مبتلا به سکه مغزی را مورد بررسی قرار دادند. آنان دریافته که از هر پنج مورد سکه مغزی در یک مورد، شدت بیماری به دلیل شرایط بدنی و صدای بلند ناگهانی مثل درخواست کمک و یا دیگر وقایع غیرمنتظره تقریبا دو ساعت قبل از شروع سکه مغزی ، افزایش یافته است . نتایج نشان می دهد که فعالیت فیزیکی سنگین می تواند در کمتر از یک ساعت از طریق خروج ذرات پلاکت از جریان ها و انسداد رگک ها باعث آغاز حمله قلبی شود.

**صرف نخورد و لوبیا اختلا به بیماریهای قلبی را ک**

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف نخود و لوبیا خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد.

محققان دانشگاه تولان آمریکا ثابت کردند: افرادی که حداقل هفته‌ای چهار بار حبوبات به خصوص نخود و لوبیا مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به بیماریهای عروق کرونر قلب ۲۲ درصد کمتر از افرادی است که یکبار در هفته حبوبات می‌خورند.

مصرف حبوبات در تنظیم فشار خون و کاهش کلسترول خون نیز موثر است.

**بی‌خوابی و ساعت بدن**

مترجم: دکتر علیرضا آشوری

منبع:گاردین

الان در نیویورک صبح زود است و شهر تازه از خواب بیدار می‌شود، اما شما می‌خواهید بخواهید. نور خورشید به پنجره اتاق هتل شما در پکن می‌تابد. اما شما فکر می‌کنید الان باید نیمه شب باشد و به‌شدت احساس خواب‌آلودگی می‌کنید. یک هفته است که در تعطیلات هستید. اما خیلی بیشتر از زمانی که به فرودگاه مقصد رسیدید احساس خستگی و ضعف می‌کنید. به ازای عبور از هر منطقه زمانی، بدن به یک روز برای ریکاوری و تطبیق با شرایط جدید نیاز دارد.

پروفیسور جیم هورن مسئول مرکز مطالعات خواب دانشگاه لوریوگ و مؤلف چند کتاب در زمینه اختلالات خواب می‌گوید:«شما با عبور از یک منطقه زمانی متوجه می‌شوید. که ساعت بدنتان با شرایط زمانی جدید تطابق پیدا نکرده است. برای این تطبیق چند روز زمان لازم است.»

اگر به‌سمت شرق سفر کنید برای تطابق به زمان بیشتری نیاز دارید، چراکه ساعت بدن شما با همان ریمت شبانه روزی برای هماهنگی با روزهای کوتاه‌تر کار دشواری را پیش رو خواهد داشت.

پروفیسور درک بان‌دایکن، مدیر بخش تحقیقات خواب سوری می‌گوید:«اگر به غرب پرواز کنید متوجه می‌شوید که بیدارماندن کار سختی است اما بیدارشدن ساده است. درحالی‌که اگر به شرق پرواز کنید طبعاً همه چیز برعکس می‌شود.» اما خستگی پرواز خیلی بیشتر باعث بداخلاقی شما می‌شود. تحقیق شرکت هواپیمایی بریتیش ایرویز نشان می‌دهد که خستگی پرواز می‌تواند تا ۵۰ درصد باعث اختلال در تصمیم‌گیری، کاهش حافظه و بهم خوردن مهارت‌های روابط عمومی شود. این مسائل می‌تواند باعث کاهش تمرکز، سردرد، اضطراب و کاهش سرعت عمل، خستگی و تأثیر بر سایر عملکردهای بیولوژیک بدن شود. پروفیسور دایکن می‌گوید:«شما دچار مشکلات عمده‌ی ۲۰روه‌ای می‌شوید.چراکه به‌غیر از مکز سایر بخشهای بدن هم ساعت مخصوص به خود را دارند که ممکن‌است دچار بهم ریختگی شوند.»

بنابراین تعداد زیاد درمانهای موجود در بازار برای خستگی پرواز چندان دور از ذهن نیست. این درمانها طیف وسیعی از انواع و اقسام قرصها تا رژیمهای غذایی را در بر می‌گیرد، اما واقعاً چه کاری بهترین بازدهی را بدنبال دارد؟ در مرحله اول قرصهای خواب توصیه نمی‌شوند. به رغم اینکه این داروها به خوابیدن شما کمک می‌کنند اما ساعت بدن شما به‌طور طبیعی اجازه خوابیدن نمی‌دهد. پس اگر مجبور باشید که پیش از پایان اثر این قرصها از خواب بیدار شوید (که در پروازها معمولاً چنین شرایطی پیش می‌آید) گنج و عصبی خواهید شد. در عین حال این نگرانی وجود دارد که اگر برای مدت طولانی بدون حرکت باشید ممکن است دچار خطر ترومبوزهای عمیق داخل وریدی شوید.

یکی از درمان‌های رایج خستگی پرواز، قرصهای ملاتونین است که بطور اولیه باعث تسریع حرکت و تطابق ساعت بدن می‌شود. ملاتونین هورمونی است که بشکل طبیعی در غده پینه آل مکز تولید می‌شود. این هورمون به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کند. در بریتانیا این دارو فقط با نسخه پزشک فروخته می‌شود، اما در ایالات متحده بدون نسخه قابل خریداری است، گرچه توسط مؤسسه غذا و دارو آمریکا تأیید نشده است. آیا این دارو مفثر است؟

پروفیسور هورن می‌گوید:«احتمالاً خیره‌ا اما کیفیت داروهایی که بدون نسخه قابل خریداری است زیر سؤال است، اما من شخصاً از این دارو استفاده نمی‌کنم چون به‌نظم چندان مفید نیست. من مخالف این دارو نیستم اما معتقدم اغلب مردم استفاده صحیح از این دارو را نمی‌دانند. این دارو به بدن اینظور القا می‌کند که هوا تاریک است و نباید از خواب بیدار شود.»

بنابراین اگر ساعت ۴ صبح از خواب بیدار شدید و به‌جای احساس خواب‌آلودگی طبیعی احساس سرزدگی و شادایی داشتید باید این دارو را مصرف کرده و از روشن کردن هر نوع چراغی تا حد امکان پرهیزید. اگر مثلاً از آمریکا یا کشورهای آن منطقه برمی‌گردید و زمانی که به خانه رسیدید هوا تاریک بود اما شما به‌هیچ‌وجه احساس خستگی و خواب‌آلودگی نداشتید هنگام رفتن به رختخواب این دارو را مصرف کنید.

همانطور که اشاره شد هنگام خوردن دارو به هیچ‌وجه اجازه ندهید به مدت دو ساعت هیچگونه توری دور و بر شما را روشن کنید؛ چه نور طبیعی باشد چه مصنوعی. اگر در زمان نادرستی این دارو را مصرف کنید ممکن‌است علائم خستگی پرواز بدتر شود. اما اگر چنین دارویی در دسترس نباشد، یک مسافر خسته و کوفته برای مقابله با خستگی پرواز باید چه کند؟ برای تنظیم زمان می‌توانید چند ساعت قبل از حرکت بخواهید و پیش از پرواز بیدار شوید.

دست کم هنگام پرواز دچار اختلال خواب نمی‌شوید گرچه این روش همیشه کارگر نیست. شما باید سریع ساعت مچی خود را با منطقه زمانی جدید تنظیم کنید و غذایی سبکی بخورید تا تا زمان صرف غذا در محل جدید تطبیق پیدا کنید.

در عین حال برخی شرکت‌های هوایی برای مقابله با مشکل خستگی پرواز روشهای جدیدی ابداع کرده‌اند که مسافران در محیطی با اکسیژن و رطوبت بیشتر سفر کنند. از سوی دیگر تنظیم مصنوعی نور داخل هواپیما و تقلید طلوع و غروب، مؤثرترین امکان را برای تطابق ساعت بدن فراهم می‌کند.

پروفیسور دایکن می‌گوید: ساعت بدن ما با دوره ۲۴ ساعته نور خورشید خود را هماهنگ می‌کند.شیکه در ناحیه پشت چشم نور را دریافت کرده و سیگنالهایی را به هیپوتالاموس می‌فرستد که محل کنترل سیگنالهای بیولوژیک بدن انسان است.

**همه چیز در مورد ویتامین B**

**ماده مغذی** که از آن با عنوان **ویتامین B** نام می‌برند، در واقع شامل ۹ ویتامین متمایز محلول در آب است که کمپلکس یا مجموعه

ویتامین **B** نامیده می‌شود. این کمپلکس نقش بسیار مهمی در تنظیم متابولیسم سلولها در بدن ایفا می‌کند، از انرژی اثرزی لازم برای هر نوع فعالیت فیزیکی را برای ما فراهم می‌کند.

گاهی شکل های مختلف ویتامین هایی که کمپلکس ویتامین **B** را می سازند، در موافذهایی یکسانی یافت می شوند، از اینرو نیازی نیست که برای جریان کمبود این ویتامین در بدن، آن مکمل های غذایی آن استفاده کنید. تا زمانیکه در رژیم غذایی خود از انواع و اقسام موادغذایی استفاده کنید، دچار کمبود ویتامین **B** نخواهید شد.

در زیر به اطلاعات لازم درمورد ویتامین **B** اشاره می کنیم.

فواید ویتامین های **B** برای سلامتی

همه ویتامین های **B** برای حفظ سلامت جسمی ما، در کنار یکدیگر عمل می کنند. گاماً وقتی در یکی از انواع ویتامین های **B** کمبود داشته باشید، در بقیه آنها نیز کمبود دارید.

انواع مختلف ویتامین های **B** عبارتند از:

•ویتامین **B۱**: تیامین

•ویتامین **B۲**: ریوفلاوین

•ویتامین **B۳**: نیاسین

•ویتامین **B۵**: اسید پانتاتونیک

•ویتامین **B۶**: پیریدوکسین

•ویتامین **B۷**: بیوتین

•ویتامین **B۹**: اسید فولیک

•ویتامین **B۱۲**: سیانوکوبالامین

این ویتامین های **B** در کنار یکدیگر فواید بسیار زیادی را بر تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت عملکرد عصبی بدن، حفظ متابولیسم و افزایش رشد و تکثیر سلولها خواهد داشت.

ویتامین **B۶** نیز به تجزیه پروتئین های مصرفی و مصرف کارآمد اسیدهای آمینه کمک میکند. آندسته از افرادیکه به میزان زیاد پروتئین مصرف می کنند—که بین بدنسازان بسیار متداول است—حتماً باید مصرف این ویتامین **B** خاص خود را افزایش دهند چون اهمیت بسیار زیادی در باگیری پروتئین در بدن دارد.

ویتامین **B۶** همچنین به حفظ ثبات قند خون در سطح نرمال کمک می کند که برای افرادیکه مشکل انسولین دارند، مثل افراد دیابتی با آنها که قند خوششان پایین است، بسیار مهم است.

و آخر اینکه ویتامین های **B** در جلوگیری از افسردگی نیز دارند و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را نیز پایین می آورند. موادغذایی حاوی ویتامین **B**

ویتامین های **B** معمولاً در نان یا محصولات نانی یافت می شوند، چون خمیر نان متع بسیار خوبی از این ماده مغذی است.

علاوه بر این منبع، منابع زیر نیز ملو از ویتامین **B** هستند:

•حبیب زینتی

•هوز

•عدس

•مغزقل

•ماهی تن

•هانه ها

•آجیل

•خم مرغ

•میرببال های صبحانه

•مهرخی از انواع نوشابه های انرژی زا

•میته مرغ

•آب گوجه فرنگی

مقدار مصرفی توصیه شده برای ویتامین **B**

از آنجا که ویتامین های **B** محلول در آب هستند، به هیچ عنوان در بدن ذخیره نمی‌شوند و اگر بیشتر از حد مورد نیاز مصرف شود، روزانه از بدن دفع می شود. از اینرو واجب است که هر روز به مقدار لازم از این ویتامین مصرف کنید تا دچار کمبود نشوید. مقدار توصیه شده برای مصرف ویتامین B۶، ۱۳ میلیگرم در روز تا سن ۵۰ سالگی و بعد از آن ۱.۷ میلیگرم در روز است. اما معمولاً توصیه می شود که اگر میزان کاری های مصرفیان ۲۰۰ کالری عادی در روز است، مصرف خود را تا ۲ میلیگرم در روز بالا بیاورید.

برای اکثر افراد، به شرط اینکه از انواع و اقسام موادغذایی در رژیم خود استفاده کنند، مشکلی در تامین ویتامین های **B** مورد نیاز بدن نخواهد بود. منسوم شدن زاین ویتامین فقط زمانی اتفاق خواهد افتاد که مقدار بسیار زیادی از این ماده را به صورت مکمل استفاده کنیم و زمانیکه چنین مسئله ای رخ دهد، اختلالات عصب شناختی یا بیخسی و کرختی در فرد ایجاد خواهد شد.

علامت کمبود این ویتامین شامل موارد زیر است اما دقت کنید که فقط محدود به اینها نیست: زخم شدن زبان، کج خلقی و زودرنجی، گیجی، احساس افسردگی، تشنج.

اطمینان بایدید که در رژیم غذایی خود به میزان کافی از موادغذایی حاوی ویتامین **B** استفاده می کنید. حتی آنهایی که رژیم های کم کربوهیدرات را دنبال می کنند و به مقدار خیلی کمی از موادغذایی حاوی مخمر استفاده می کنند، می توانند نیاز خود به این مکمل را با مصرف غذاهایی مانند ماهی، سیته مرغ، و آجیل پرطرف کنند. انواع و اقسام مکمل های ویتامین **B** کمپلکس نیز در بازار موجود است که درصورت وجود کمبود می توانید از آنها استفاده کنید.

#### لیوساکن

منبع روزنامه جوان

لیوساکنن که با اسامی لیوپلاستی (تغییر شکل چربی) یا ساکنن لیپکومی نیز شناخته می شود یکنه عمل جراحی زیبایی است که چربی را از قسمت های متفاوتی از بدن برمی دارد. نوعی که بر روی آن ها عمل انجام می شود عبارتند از شکم، ران ها، باسن، گردن، دست ها و جاهای دیگری از بدن. این کار نوعی شکل دادن به بدن است و نه یک روش کاهش وزن. میزان چربی برداشت شده بسته به پزشک، روش جراحی و بیمار متفاوت است ولی میزان میانگین آن معمولاً ۵کیلو گرم است.

عظرات لیوساکنن

عوامل متعددی وجود دارند که میزان چربی را در یک جلسه می توان با اطمینان برداشت کرد محدود نمایند ولی در نهایت پزشک و بیمار تصمیم می گیرند. برداشت زیاد چربی عواقب منفی به دنبال دارد در افرادی که بیش از حد ساکنن می شوند در پوست برجستگی ها و یا ندانه های غیرطبیعی ممکن است دیده شود. گزارش هایی در مورد افرادی که هفت کیلو گرم چربی از بدنشان برداشت شده افرآق آمیز است. در عین حال، امکان شکل دادن لیوساکنن می تواند کاهش وزن ظاهری که ایجاد می کند بیشتر از میزان چربی واقعی برداشت شده از بدن باشد. این عمل تحت پیوستی عمومی با لول قابل انجام است. بی خطر بودن تکنیک به میزان بافت برداشت شده انتخاب پیوستی و سلامت عمومی بیمار بستگی دارد.

انتخاب بیمار

هر فردی کاندید مناسبی برای لیوساکن نمی باشد همان طور که قبلاً ذکر شد، این عمل جایگزین مناسبی برای رژیم غذایی با تحرک بدنی نیست. یک کاندید مناسب باید بیشتر از ۱۸سال سن داشته باشد و از سلامت عمومی بهره مند باشد. دیابت، عفونت و مشکلات قلبی، عروقی معمولاً فرد را فاقد صلاحیت برای انجام این عمل می گرداند. در افرادسن پوست لامینیسه کمتری دارد، بنابراین معمولاً به سادگی در اطراف شکل جدیدی سفت نمی شود در این موارد علاوه بر لیوساکنن، عمل های دیگری نیز باید انجام گردد.

روش انجام

اساس هر عمل جراحی لیوساکنن بدین منظور است که ۱-میزان مناسبی از چربی برداشت شود. ۲- حداقل آسیب در بافت های مجاور نظیر عروق خونی و بافت همبند ایجاد کنند. ۳- تعادل مایعات بیمار مصون بماند.۴- حداقل ناراحتی برای بیمار و جراح ایجاد گردد.

تکنیک ها

در روش اصلی، یک کاتول کوچک (مثل نی) از طریق یک برش کوچک وارد می شود. این کاتول به یک دستگاه واکیوم متصل می گردد جراح کاتول را در لایه چربی به جلو و عقب می کشد تا سلول های چربی را از بدن خارج کند. امروزه به ندرت از این روش استفاده می شود.

لیوساکنن با تزریق مایع

مقدار اندکی مایع (مشابه محلول های نمکی بدن)، کمتر از حجم چربی که برداشت می شود در محل تزریق می گردد این محلول کمک می کند که سلول های چربی شل شده و خونریزی را به حداقل برسانند سپس سلول های چربی ساکنن می شوند.

لیوساکنن ترموی

در این روش یک تغییر عمده نسبت به لیوساکنن قبلی ایجاد شده است. به جای حجم اندک مایع، مقدار زیادی مایع، حدود ۴ تا ۴ برابر حجم چربی که قرار است برداشت شود به داخل محل تزریق می شود این افزایش حجم بین تضله و بافت چربی فضایی را ایجاد می کند که مکان کافی برای لوله ساکنن که جراح برای سلول های چربی استفاده می کند فراهم می نماید.

لیوساکنن اولتراسونیک (UAL)

نوعی از لیوساکنن ترموی است با هدایت از تعاضات اولتراسوند به داخل بدن، دیواره سلول های چربی را می ترکاند و چربی را به شکل مایع درمی آورد تا راحت تر ساکنن شود. برای قادر مناطقی که بافت چربی بیشتری دارند،UAL انتخاب مناسبی است.

لیوساکنن فوق مرطوب

دو این روش، حجم تزریق شده با میزان حجم چربی که قرار است برداشت شود تقریباً برابر است بسیاری از جراحان پلاستیک برای موارد لیوساکنن با حجم زیاد این روش را ترجیح می دهند زیرا تعادل بهتری از جهت هموستاز و اضافه باالقوق مایع برقرار می سازد.

بخیه

بخیه زدن یا زدن به نظر جراح بستگی دارد. چون برش ها کوچک هستند و مقدار مایعی که باید تخلیه شود زیاد است. بعضی از جراحان برش ها را باز می گذارند تا مایع اضافی بهتر خارج شود. آن ها دریافته‌اند که خروج آزاد مایع به بهبود سریع تر برش ها کمک می کند. بعضی دیگر بخشی از برش را بخیه می زنند و فضایی را برای درازنای مایع باز می گذارند. بعضی دیگر بخیه زدن را ۱ یا ۲ روز به تاخیر می اندازند تا بخش اعظم مایع تخلیه گردد. در هر صورت چون مایع در حال تخلیه شدن است پوشش زخم باید مرتب تعویض شود .

#### چپ دستی

نویسنده:دکتر بهرام داروگر

مترجم: دکتر احسان‌الله محمدی منیع؛

"چپ‌دست‌ها" چگونه انسان‌هایی هستند؟

با مروری برخصوصیت چپ‌دستی و برخی مشکلات چپ‌دستان در جامعه، به مسائل خاص آنها باید توجه کرد!

بدن انسان آن قدرها که فکر می‌کنیم متقارن نیست. عدم تقارن داخلی که واضح است، قلب در سمت چپ و کبد در سمت راست قرار دارد و تقریباً در هر ده نفر این وضعیت برعکس است. در ظاهر و از خارج نیز عدم تقارن وجود دارد که چندان محسوس نیست. به چهره دوستانان خیره شوید، شکل این نیمه صورت با آن نیمه کمی فرق دارد. اگر تصویر یک‌نیم رخ را با کمک آئینه کامل کنیم و تصویر نیم‌رخ دیگر را نیز چنین کنیم، دو تصویر کامل باهم مشابه نخواهند بود. غالباً هر کس با یک طرف صورت بیشتر می‌خندد و به هنگام لبخند نیم لب به یک سمت بیشتر حرکت می‌کند.

معمولاً، یک چشم ما بر چشم دیگرمان غالب است و این همان چشمی است که با آن دو دوربین یا میکروسکوپ نگاه می‌کنیم. برای آزمایش، یک دستتان را به جلو دراز کنید. هر دو چشم را باز نگاه دارید و توک انگشتان را با نقطه ای در چند متری خودتان میزان کنید. حال یک چشم را ببندید و به آن نقطه نگاه کنید، بعد با چشم دیگر نگاه کنید. چشم غالب آن است که آن نقطه و سرانگشت را (مثل دو چشم) در یک امتداد ببیند.

بعضی‌ها "چپ یا" هستند و با پای چپشان بهتر کار می‌کنند، یا آن پا راد می‌افزند و بهتر لگد می‌زنند. در بازی فوتبال، مقابله با بازیکن چپ یا تفاوت می‌کند.

در زبان انگلیسی، چپ دست را **left-handed** و به عنوان سلف برای شخص **left-handed person** می‌گویند و آن کسی است که با از روی عادت یا برای آسانی از دست چپ بیشتر استفاده می‌کند. اصطلاح متداول دیگر برای چپ دست **southpaw** می‌باشد که از بازی **baseball** آمده است. از جمله نشانه‌های چپ دستی یا راست دستی می‌توان بلند کردن دست در کلاس، پر تاب کردن توپ، سواک زدن، شانه کردن، چکش زدن، آب دادن پای گیاه و دوچرخ را نام برد. دست دادن با دست راست برای همه یکسان است.

در قدیم چپ دستی را عیب و علت می‌دانستند. زمانی یک مرد ژاپنی حق داشت زن چپ دستش را طلاق بدهد. اسکینوها فکر می‌کردند که چپ دست‌ها جایزگردند. در زبان لاتینی چپ را **sinister** می‌گویند که به معنی شوم و نحس و بد یمن است. در زبان فرانسوی برای دو واژه چپ و ناشی، یک کلمه **gauche** به کار می‌رود و در زبان آلمانی کلمه **linkisch** به معنی چپ دست و آدم‌ناچور است. در همین فارسی خودمان هنوز بسیاری از مردم، راست را درست می‌پندارند و چپ را بد و نادرست می‌دانند و اصطلاحاتی مانند چپ چشم بودن، خواب زن چپ بودن، یا کسبی چپ افتادن و ... نمونه‌هایی از این طرز تفکی است.

ایکه آیا چپ دستی یا راست دستی **handedness**، یک صفت یا خصوصیه ژنتیکی (ارثی) است یا نه موضوع تحقیقات بسیاری بوده است. چپ دستی زمینه ارثی دارد و تا حد زیادی ناشی از فعالیت بیشتر سمت راست مغز است. در یک بررسی، مشاهده گردید که حدود ۵ تا ۸ درصد از چنین‌ها در رحم مادر، طرف چپشان را بیشتر حرکت می‌دادند. در خانواده‌هایی که حتی یک والد (بخصوص مادر) چپ دست است، احتمال بروز چپ دستی بیشتر است. اینکه در فرون وسطی طایفه **kerf** در اسکاتلند سیر را در دست راست می‌گرفتند و با دست چپ شمشیر می‌زدند (والته احتمال زخم خوردن به قلبشان بیشتر بود)، می‌تواند تائیدی بر روند اصطلاح "خبری بودن" خصوصیه چپ دستی باشد. این طایفه رامپله های قلعه‌هاشان را هم برخلاف جهت عقربه‌های ساعت ساخته بودند تا شمشیرزنی با دست چپ و سرنگونی دشمن برایشان سهل‌تر باشد.

با این حال، چپ دستی به طور کامل ارثی با ژنتیکی نیست، بلکه عوامل محیطی رشد و نمو و حتی شرایط اجتماعی و فرهنگی نیز در آن دخالت دارد. کسانی که با دست راست کار می‌کنند معلوم نیست که از بدو تولد راست دست بوده‌اند یا بعداً و به اقتضای

شرایط و عوامل محیطی راست دست شده‌اند، تشخیص چپ دستی و راست دستی در افراد و اینکه کسی واقعا چپ دست یا راست دست است چندان آسان نیست و نمی‌توان این دو گروه را با اطمینان از هم جدا نمود و به همین دلیل برآورد نسبت این دو گروه در جامعه مشکل است. گفته می‌شود حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از مردم چپ دست هستند. درصد بسیار کوچکی هم هستند که چپ و راست برایشان فرقی نمی‌کند. امروزه در جوامع متشدد پذیرفته‌اند که چپ دستی مطلقا عیب نیست و نباید بچه را مجبور کرد تا بادمست راست بزیسد.

ضمنا این هم هنوز به تحقیق معلوم نیست که آیا حیوانات و دیگر پستانداران نیز ترجیح و گرایش نسبت به یک سمت از بدن خود دارند یا نه؟

گاهی چپ دست‌ها چپه یک اقلیت را پیدا می‌کنند، یعنی در عمل با آنها این‌گونه برخورد می‌شود و نوعی تبعیض پیش می‌آید. وسایل مختلف را علی‌القاعده برای راست دست‌ها می‌سازند از وسایل آشپزخانه و فیچی و قلم خودنویس گرفته تا **mug** قهوه‌خوری که بر رویش عکس یا نوشته داشته باشد. صفحه اعداد روی **keyboard** هم در سمت راست است. در اروپا و آمریکا، دست دادن و سلام نظامی و دست بوسه بر انجیل نهادن و صلیب کشیدن بر روی سینه همه باید با دست راست باشد و چه ناخوشایند است برای آریاب کلیسا که بجای با دست چپ روی سینه صلیب بکشد. در هر حال، چپ دست‌ها خیلی خوب خودشان را با دنیایی که برای راست دست‌ها ساخته و پرداخته شده تطبیق داده‌اند. معلوم نیست که راست دست‌ها می‌توانستند به این خوبی خودشان را با دنیایی متفاوت تطبیق دهند.

نخستین بار در سال ۱۹۶۶ سازمان جهانی چپ‌دستان روز ۱۳ آگوست برابر با ۲۲ مرداد را روز جهانی چپ دست‌ها اعلام نمود و طی سی سال گذشته از این روز برای بالا بردن سطح آگاهی عموم نسبت به موضوع چپ دست‌دستی در جهان استفاده شده است، جهانی که راست دست‌ها در آن اکثریت چشمگیری دارند. چپ دست‌ها باشگاه‌ها و فروشگاه‌ها و حتی سایت‌های خاص خودشان را در اینترنت دارند. هنوز در ایران، هیچ‌گونه گردهمایی چپ دستسان به صورت یک سازمان یا یک انجمن صورت نگرفته است، محیط آموزش و پرورش ایران دوصده تصمیعی جدید در ایجاد باشگاهی برای چپ دستان در آینده‌ای نزدیک می‌باشد. به هر حال در یک بررسی که باشگاه چپ دستان انگلیس بر روی ۶۵۰۰۰ عضو چپ دست خود انجام داد، نکات جالبی مشاهده گردید. معلوم شد که در رومبوسی کردن انتخاب گروه اول برای بوسیدن بین چپ دست‌ها و راست دست‌ها فرق دارد و همین امر سبب تصادم بینی‌ها می‌شود! در مهمانی‌ها هم برخی چپ دست‌ها کارده و چنگال را به ترتیب دیگری در دست می‌گیرند و با اشیاء از لیوان پهلوی دستپاشان می‌خورند. در برخی جوامع، غذا خوردن با دست چپ بایستند و مضمون است، شاید از این نظر که از دست چپ برای نظهر و شستشو استفاده می‌شود. چپ دست‌ها در سینما و تئاتر هم بیشتر دوست دارند در سمت چپ نشینند لباس‌هایشان را هم از طرف دیگر بر سر جالباسی می‌زنند و رو به سمت دیگر آویزان می‌کنند. گاهی گذاشتن پرونده در کابینت و کتاب در قفسه هم جهت دیگری دارد.بستن بند کفش و بستاری چیزهای دیگر هم فرق می‌کند، راست دست‌ها در بازی بیسبال، توپ را به راحتی از سمت چپ یعنی در جهت عقربه‌های ساعت می‌دهند ولی برای توپ دهنده چپ دست این کار چندان آسان نیست. به علاوه بسیاری از بازیکنان توپ دهنده چپ دست را بدشانس و بد دست می‌دانند و از این رو بعضی باشگاه‌های بیسبال، توپ دهنده چپ دست استخدام نمی‌کنند.

در مورد همبستگی بین چپ دستی و خصوصیات دیگر، مطالعات زیادی شده و بسیار گفته و نوشته اند ولی در یک مورد نتیجه آن روشن است و آن اینکه در میان کودکان ۵ تا ۱۵ ساله بین چپ دستی و "شب ادرازی" طبیعی همبستگی آماری مثبت وجود دارد و صد البته که هیچ‌گاه یک همبستگی به طور کامل و در تمام موارد صادق نیست.
عارضه **PNE** را از آن جهت طبیعی می‌نامند که نقص فیزیولوژیکی مانند کوچکی مانده یا عدم تعادل هورمونی و پیداری‌های عفونی یا باورانی عامل آن نیست. چپ دستی و "شب ادرازی" هر دو روند ارثی دارند و در پسر بچه‌ها پیش از دختر بچه‌ها است.

وجود هورمون مردانه تستوسترون در مقادیر زیاد فعالیت بخش راست مغز، فعالیت سمت چپ بدن را بیشتر می‌کند و این یکی از دلایل بیشتر بودن چپ دست‌دستی در جنس مذکر است.

نتی چند از هنرمندان تراز اول جهان که دستي معجزه گر داشته‌اند از جمله میکئل آژو، لئوناردو داوینچی، رامبراند و یگاسو چپ دست بوده‌اند.

باخ، بهوودن، اینشتن، چارلی چاپلین و فرد آستر و بسیاری دیگر نیز چنین بوده‌اند.

می‌گویند چپ دست‌ها با هوش‌ترند ولی هنوز شواهد علمی کافی برای آن وجود ندارد. نشریه فاینشال تایمز گزارشی است که تعداد مدیران چپ دست در شرکت‌های اینترنتی تقریبا دو برابر شرکت‌های غیر اینترنتی یا سنتی است. راستی - **Bill Gates** آقای کامپیوتر هم همین طور چپ دست است.دوست چپ دستم می گفت در مدرسه ما تمام صندلی‌ها را برای نوشتن با دست راست ساخته بودند و وقتی موقع امتحان می‌شد من مجبور بودم روی همان صندلی‌ها ولی با ۹۰ درصد تغییر جهت به سمت راست بنشینم تا صفحه زیر دستم چپ قرار بگیرد در البته در این وضعیت می توانستم دید بهتری نسبت به یوقه‌های اطرافایتم داشته باشم!

**روش بالا بودن میزان سوخت و ساز بدن**

غذاهایی هستند که باعث بالا رفتن متابولیسم و سوخت و ساز بدن شما می‌شوند، و همراه با ورزش می‌توانند وزنتان را کاهش دهند.

تا به حال شنیده اید که کسی بگوید<sup>!</sup> سوخت و ساز بدن من کند است، و به خاطر همین است که اضافه وزن دارم<sup>!</sup>
و یا دختر لاغری را دیده اید که خیلی غذا می‌خورد ولی یک‌دوزه هم قان نمی‌شود؟
حتماً می‌دانستید که سوخت و ساز بدنش خیلی بالا بوده است.
بله، همه ی ما سرعت سوخت و ساز متفاوتی داریم. پس ببینید که چطور می‌توانید سرعت متابولیسم بدنتان را بالا ببرید.
هر روز مقدار زیادی سبزیجات و میوه جات تازه بخورید. از مرغ های بدون پوست و ماهی استفاده کنید، اما اینها را فقط در حالت کبابی، پخته شده، آب پز یا بخار پز شده بدون اضافه کردن سس یا کره مصرف کنید.
از انواع گیاهان به عنوان چاشنی غذا استفاده کنید.
صبح‌ها از کربوهیدراتهای تمام غلات استفاده کنید. مثل نان، کلوچه، کیک برنج های تمام غلات.
به جای برنج یا نان سفید، از برنج و نان قهوه ای استفاده کنید.
هر روز مقدار زیادی آب بنوشید (حداقل ۸ لیوان در روز).
قطف سفید ی تخم مرغ را بخورید و زرده ی آن را دور بریزید.
روزانه فقط از یک یا دو نوع لبنیات استفاده کنید، آن هم با درصد چربی پایین.
از آمپوهی شیرین نشده و چای تلخ استفاده کنید.
روزانه حداقل سه دهنه ۳۰ دقیقه ای ورزش ملایم داشته باشید.
این رژیم متابولیسم و سوخت و ساز بدنتان را بالا خواهد برد و باعث کاهش وزن می‌شود.

موارد ممنوعه:

**❖** خوردن روغن و چربی پرچیز کنید. (رای بحث و پز هم فقط از میزان کمی روغن زیتون استفاده کنید)

**❖**وعده های غذایی را جا نیندازید. (با اینکه متابولیسم به جای اینکه افزایش یابد، کاهش پیدا می‌کند).

**❖**میش از یک فنجان قهوه در روز نوشید.

**❖**خوردن قند و شکر اکیداً خودداری کنید.

**❖** نوشیدنی های الکلی پرچیز کنید.

**❖** خوردن غذاهای سرخ کردنی و سس پرچیز کنید.

**❖** نوشیدن سودا خودداری کنید (حتی انواع رژیمی آن).

**چطور با گرفتگی عضله مقابله کنیم؟**

نویسنده:سبحانی

صبح که از خواب بیدار می‌شوید اگر به علت درد و گرفتگی عضلات گردن توانید سرتان را بچرخانید چه می‌کنید.

تا به حال برایتان پیش آمده که حین انجام کارهای عادی روزانه، به‌طور ناگهانی دچار درد شدید‌ی در قسمتی از بدنتان شوید مثلا وقتی خم‌شده‌اید تا شئی‌ای را از روی زمین بردارید یا هنگامی که سرتان را موقع خروج از پارکینگ برای احتیاط و نگاه کردن به عقب بر گرده‌انداید حتی ممکن است تنها بعد از گذر دادن بدنتان پس از یک سفر هوایی طولانی دچار این نوع دردهای ناگهانی شدید شوید. این دردها معمولا آن قدر شدید هستند که شاید حتی به سختی بتوانید از جایتان تکان بخورید زیرا مامیچه‌های اطراف ستون فقرات، از قوی ترین و در عین حال کاربردی ترین نقاط بدن هستند و گرفتگی آنها می‌تواند منجر به بروز دردهای ناراحت‌کننده در ناحیه پشت و گردن شود.

گرفتگی پشت و گردن

گرفتگی عضلات یکی از شایع ترین عوامل ایجاد درد شدید در پشت و گردن افراد است. این درد اگرچه گاهی با بعضی روش‌های سنتی معمول هم قابل کنترل است و نیازی به درمان از طریق روش‌های جراحی ندارد اما در صورت مشاهده بعضی علائم باید سریعا به پزشک مراجعه کنید.

گرفتگی عضلات یکی از عکس‌العمل‌های حفاظتی و طبیعی بدن نسبت به مشکلاتی است که در مامیچه یا رشته‌های عصبی اطراف آن پیش آمده است. گرفتگی پشت ممکن است به دلایل مختلفی بروز کند. معمولا حرکات ناگهانی نامناسب ممکن است باعث کشش‌های شدید در بنات مامیچه‌ای و عصبی این قسمت شده و درد و ناراحتی‌ای برای ما ایجاد کند. این گرفتگی عضلات پشت گاهی هم می‌تواند نشانه‌ای از وجود صدمات و مشکلات در قسمت‌های درونی خود ستون فقرات مثل مهره‌ها یا دیسک‌ها و زردیی‌ها (رشته‌های پیوندی که مهره‌ها را با هم اتصال می‌دهند) باشد.

مراجعه به پزشک

در بیشتر لوقات اگر گرفتگی عضله در افراد علت پزشکی جدی نداشته باشد، با یک دوره درمانی ساده در چند روز یا چند هفته بهبود پیدا می‌کند. اما اگر هر یک از علائم زیر را در خود مشاهده کردید، فورا به پزشک مراجعه کنید:

• تغییر در نحوه عملکرد روده‌ها و مثانه به طوری که در کنترل آنها دچار مشکل شوید.

• ضعف مامیچه‌ها در ناحیه بازوها و ساق‌ها و عدم تعادل هنگام راه رفتن و احساس کاهش تدریجی توانایی در طی مسیری که معمولا به راحتی پیاده روی می‌کرده‌اید.

• احساس گزشتش درد و بی‌حسی در دست و پا به ویژه هنگام عطسه، سرفه یا موقع نشستن.

• بدتر شدن درد در حالت دراز کشیدن و بی‌خوابی در طول شب از شدت درد.

• درد همراه با تب، کاهش وزن و دیگر نشانه‌های بیماری. اگر هیچ‌یک از علائم ذکر شده را ندارید، شاید با انجام کارهایی بتوانید خودتان درد و گرفتگی مامیچه‌هایتان را کاهش دهید یا بعضی از علائم آزاردهنده و مشکل‌ساز آن را از بین ببرید.

اقدامات اولیه

انجام فعالیت‌های روزانه و معمول (البته شاید با سرعت کمتر و مطمئنا با خودداری از انجام کارها و حرکاتی که ممکن است دوباره مشکلاتی در شما ایجاد کند)، بهترین و مناسب ترین قدم برای شروع یک دوره درمانی است. استراحت کوتاه مدت مشکلی



ایجاد نخواهد کرد اما خوب است بدانید که فعالیت های سبک، به بهبود وضعیت شما سرعت می دهد.
بنابراین از دراز کشیدن و استراحت های طولانی مدت خودداری کنید.

در?? ساعت اولیه شروع گرفتگی عضلات نورا تعدادی قطعه یخ یا سبزیجات یخ زده را در کیسه و سپس پارچه ای پیچیده و حداکثر ?? دقیقه روی موضع دردناک قرار دهید. این کار را چندین بار در طول روز تکرار کنید.
کمپرس سرد، درد و ورم ناحیه درد را کاهش می دهد و با یی حس کردن بافت عضلانی آن منطقه، تحریکات عصبی محل صدمه دیده را کم می کند. البته مراقب باشید زیرا کمپرس سرد طولانی و بیش از?? دقیقه در ناحیه مورد نظر می تواند باعث انقباض بیشتر عضلات و افزایش درد در آن شود.

پس از گذشت?روز از آغاز درد گرفتگی عضلات، می توانید روش کمپرس گرم را شروع کنید. کمپرس گرم باعث شل شدن ماهیچه های منقبض شده و افزایش جریان خون در آنها می شود. این کار حتما باید پس از?? ساعت اولیه گرفتگی عضلات آغاز شود تا التهاب فروکش کند. استفاده از گرمای مرطوب بهتر از گرمای خشک است، زیرا میزان آن دست دمی آب بدن را کاهش می دهد. برای این کار می توانید از انواع کمپرس های مرطوب مانند کیسه های آب گرم مخصوص کمپرس، حمام آب گرم یا جکوزی استفاده کنید.

داروها

انواع داروهای ضد درد مانند: آسپرین، ایپروروفن، استامینوفن یا ناپروکسن نیز می توانند درد را کاهش داده و ورم و گرفتگی عضلات را کم کنند.
داروهای متوعی وجود دارند که بدون نیاز به نسخه پزشک قابل خریداری هستند اما حتما در مورد استفاده از آنها یا پزشک خود مشورت کنید. آنها به شما کمک خواهند کرد مناسب ترین دارو را تهیه کنید.

تجهیزات طبی

استفاده کوتاه مدت از سیته بند های طبی نیز می تواند برای کاهش دردهای گرفتگی عضلات مفید باشد. این گونه تجهیزات طبی (سیته بند یا گردن بند طبی) با ثابت نگه داشتن و گرم کردن ماهیچه های محل مورد نظر، درد را کاهش خواهند داد. فراموش نکنید که در مورد استفاده از انواع کمپرنده، گردن بند و سیته بندهای طبی و سایر نوع مناسب آب حتما با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی های لازم را به شما بدهد. البته هرگز روی این نگهدارنده های خارجی برای درازمدت حساب نکنید زیرا رها گذاشتن عضله ها و اجازه حرکت و فعالیت دادن به آنها می تواند برای بهبود مشکلات و صدمات شما مفید باشد.

اگر هیچ یک از روش های پیشنهادی بالا کارساز نبود و با هیچ کدام از مراقبت های خانگی نتوانستید درد التهاب و گرفتگی عضلات خود را کم کنید، حتما به پزشک درمانی مراجعه کنید شاید این روش های مراقبتی و درمانی دیگری را به شما ارائه بدهند.

اگر به طور مرتب به گرفتگی عضلات دچار می شوید، پیش از برنامه ریزی برای انجام هرگونه فعالیت های کششی و ورزشی،

حتما با پزشک معالج خود مشورت کنید (حتی اگر به انجام فعالیت های ورزشی عادت دارید).

زمانی که ماهیچه ها اعصاب و دیگر بافت های بدن تحت تاثیر گرفتگی، التهاب دارند یا در مراحل اولیه بهبود به سر می برند باید از وارد کردن هرگونه فشار و تحرک زیاد بر آنها خودداری کرد زیرا ممکن است صدمات بیشتری به آنها وارد شود یا روند درمان کند شود.

ساعت بیولوژیک بدن

شما "سحر خیز" می‌باشید یا "شب زنده دار"؟!
آیا تاکنون شده که زودتر از زنگ ساعت به طور خودکسار از خواب ب‌خیزید؟ بطور کلی ساعت درونی بدن شما به شما کمک می‌کند تا فعالیت خود را در ساعات روز افزایش داده و در شب‌های و شب هنگام از شدت آنها بکامید و به استراحت بپردازید. همچنین چرخه خواب و بیداری، فعالیت و استراحت، خرات بدن، پرونده قلب، مصرف اکسیژن و میزان ترشح غده درون ریز توسط همین ساعت بیولوژیک بدن تنظیم می‌گردند.
ساعت بیولوژیک مختص انسانها نبوده و تمام موجودات زنده از باکتری ها گرفته تا خود انسانها واجد چنین ساعتی میباشند. در تنظیم ساعت و بیولوژیک بدن ۳ عضو یا یکدیگر همکاری میکنند:

۱- گریزنده های نور واقع در چشمها
۲- بخشی از هیپتالاموس بنام SCN
۳- غده صنوبری
هنگامی که نور (بطور طبیعی نور خورشید) به چشمها میرسد گریزنده های نور آن را به هیپتالاموس مغز مخابره میکنند سپس هیپتالاموس به غده صنوبری که چشم سوم نیز نامیده میشود، فرمان میدهد که ملاتونین ترشح کند. در واقع تولید ملاتونین نسبت به دو عامل نور و حرارت حساس میباشد. هنگامی که نور و حرارت کاهش می یابند ما احساس خواب آلودگی خواهیم کرد چرا که تولید ملاتونین افزایش می یابد. ملاتونین در غیاب نور و در شب تولید میگردد بطوری که میزان ملاتونین در شب ۱۰ برابر میزان آن در روز میباشد. میزان ترشح و تولید ملاتونین در افراد مسن کاهش می یابد. از این رو آنها سبها زودتر از خواب ب‌میخیزند. بر هم خوردن تنظیم ساعت درونی و نامعقولانی آن با محیط زیرون و شبکه اجتماعی منجر به بروز بی خوابی مزمن، هوابه‌زدگی و اختلال خواب درشاعطیتی که در دو شیف‌ت کار میکنند، میگردد.

شما میتوانید با اندازه گیری دمای بدن و سطح هوشیاری خود در طی شبانه ریزی بی بریدگی که آ‌آیا جزو دست سحر خیزها میباشید و یا شب زنده دارن. در چه حرارت بدن افراد سحر خیز معمولاً در پیش از ساعت ۸بعد از ظهر کاهش می یابد. این افراد از لحاظ آناتومی انتطاف ناآبزر بوده و اوج حرارت بدن و سطح هوشیاری آنان در اوایل بعد از ظهر می باشد. اما افراد شب زنده دارانتطاف پذیری بیشتری دارند. در افراد سحر خیز ملاتونین کثرتی ترشح میگردد بنابراین بیشتر در معرض اختلالات خواب قرار دارند.

مترونوم بدن

۵ رنتم مختلف حاکم بر بدن میباشند:

۱-ULTRADIAN:کمتر از ۲۴ ساعت)

۲-CIRCADIAN:تقریباً ۲۴ ساعت)

۳-CIRCASEPTIAN:هفت روزه)

۴-CIRCATRIGINTAN:یک ماهه)

۵-CIRCA-ANNUAL:یک ساله)

ULTRADIAN: ضربان قلب (هر ثانیه یک بار) - تنفس (هر ۴-۶ ثانیه) - امواج مغزی(کسری از ثانیه) - چرخه های ۹۰ دقیقه ای شامل: گرسنگی-چرخه های ادرازی و خواب آلودگی. هر سیکل خواب مرکب از ۶-۵ چرخه ULTRADIAN میباشد که هر کدام از آنها ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بطول می انجامند. نخستین مرحله از این چرخه ها REM (حرکات سرخ چشمها و رویا بینی) میباشد که ۵ تا ۱۵ دقیقه بطول می انجامد. سپس مراحل بعدی یکی پس از دیگری ادامه یافته تا به مرحله چهارم برسند. سپس ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چرخه متوقف گشته و مجدداً چرخه بعدی آغاز میگردد. (طبیعت کاری کرده که چنانچه ما به اندازه کافی رویا نبینیم سرانجام به یک بیدار روانی و روانپرش تبدیل میگرددیم.)

CIRCASEPTAN:جسداً ضربان قلب-خون-دمای بدن و سطح هورمونها را شامل میگردد. حتی میزان پس زدگی عضو پیوندی توسط بدن هر هفت روز یک بار افزایش مییابد.

CIRCATRIGINTAN:سیکل فاعده‌گی را شامل میگردد. یک چرخه فاعده‌گی بطور متوسط ۲۹ روز بطول می انجامد. که با سیکل قمری هماهنگ است. جالب است بدانید زاننی که در یکه اتاق بسر می‌نهند بمرور زمان در یک روز و همزمان با یکدیگر قاعده خواهند شد.

CIRCA-ANNUAL: بطور مثال موارد افسردگی در فصل زمستان به اوج خود میرسد-کودکان در تابستان سریعتر رشد میکنند - م وارد خودکشی در اردیبهشت ماه و تعدادفات رانندگی در اواخر تابستان به اوج خود میرسد.

CIRCADIAN:متداولترین ریتم میباشد. درجه حرارت بدن، فشار خون، تقسیم سلولی، خواب و بیداری، استراحت و فعالیت ما هنگامی از یک الگوی تکراری روزانه ثابت میشوند بدون آنکه ما متوجه آن گردیم. سیکل شبانه روزی ما اندکی طولانی تر از ۲۴ ساعت معمول میباشد و از ۲۵ ساعت در افراد ۲۰ ساله تا ۲۴ ساعت و ۳۰ دقیقه در افراد بالای ۶۰ سال متغیر میباشد. برخی کارشناسان نیز معتقدند که مدت این سیکل در تمام سنین یکسان بوده و ۲۴ ساعت و ۱۱ دقیقه میباشد.

چگونگی میزان سیکل شبانه روزی را اصلاح کرد؟
نور خورشید یکی از کارآمدترین گزینه هاست، چون نور خورشید قادر است ریتم شما را طبیعی کرده و به حالت اولیه بازر گرداند.
بنابراین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز را زیر نور خورشید سری کنید. با شناخت ریتم شبانه روزی خود سعی کنید برنامه های روزانه خود را مطابق با آن پی ریزی کنید. از سیکل ۹۰ دقیقه ای خود ظقل نشوید که در شما یک احساس گرسنگی ایجاد میکند. خواب نیمروزی اشکالی ندارد اما حتما ۳ ساعت بعد از ظهر به بعد بیدار باشید. یک ریتم شبانه روزی معمولی به شرح زیر میباشد:

۷-۶صبح: دمای بدن افزایش می یابد. سطح هورمونهای جنسی در اوج خود میباشد. سرعت سوخت و ساز بدن حداکثر است.
۱۰-۱۱صبح: حداکثر هوشیاری و گوش زبگی. بهترین زمان برای یادگیری و حفظ مطالب در حافظه کوتاه مدت می باشد.

۱۲-۱۳ظنر: حداقلی میزان انرژی و درجه حرارت بدن. آذرنالین کاهش می یابد. احساس خواب آلودگی نیمروزی حادث میشود.

۳بعد از ظهر: دمای بدن و آذرنالین مجدداً افزایش می یابند. بهترین زمان برای یادگیری و به خاطر سپردن مطالب در حافظه بلند مدت است.

۵-۷بعد از ظهر: درجه حرارت بدن و آذرنالین به اوج خود میرسند.بهترین زمان برای فعالیت بدنی و ورزش میباشد.
۹ شب: ملاتونین افزایش و سوخت و ساز کاهش می یابد.

۱۱ شب: معمولاً خواب آلودگی به حداکثر خود میرسد.

۳-۵صبح:سطح هورمونها و دمای بدن به حداقل خود تنزل می یابند. خواب عمیق.

نکات بسیار سودمند در خصوص این پدیده که شما را در برنامه ریزی های روزانه تان یاری میدهد:

۱-اوج خواب آلودگی در ساعات ۳ تا ۶ صبح و ۲ تا ۴ بعد از ظهر میباشد.

۲-اوج هوشیاری در ساعات ۹ تا ۱۱ صبح و ۸ تا ۱۰ شب می باشد.

۳- در پاییز آستانر میوان لافر شد تا در بهار، ما معمولاً در زمستان بیشتر غذا میخوریم اما این عادت بدیست زیرا که در زمستان کاری تبدیل به جری میشود. در زمستان هیچگاه فعالیت بدنی خود را متوقف نسازید.

۴- دارو را در اواخر صبح مصرف کنید (پیش از ظهر) زمانی که ترشحات معده به حداکثر خود میرسد.

۵-قرار ملاقاتها و جلسات خود را در اواخر بعد از ظهر ترتیب دهید.

۶-مقاومت قلب در ساعت ۵ بعد از ظهر به حداکثر و در ساعت ۹ صبح به حداقل خود میرسد به همین خاطر اغلب حملات قلبی در صبح روی می دهند.

۷-حساسیت دندانها به درد بین ساعات ۳ نیمه شب و ۸صبح به حداکثر خود و در ساعت ۳ بعد از ظهر به حداقل خود میرسد بنابراین بهترین زمان برای مراجعه به دندانپزشکی ۳ بد از ظهر میباشد.

۸-شدت علائم و واکنش بدن به مواد حساسیت زا از ساعت ۷ تا ۱۱ شب به حداکثر خود میرسد. بنابراین در این ساعات بیشتر مراقب خود باشید.

۹-حملات آسمی در ساعت ۳ بعد از ظهر به حداقل و از ساعت ۱۱ شب بتدریج افزایش یافته و در ساعت ۶ صبح به اوج خود میرسد.

۱۰-چنانچه قصد دارید تا شب را بیدار بنمایید یکگ شام پر پروتئین و کم چرب میل کنید. و در روز نیز یک فنجان قهوه غلیظ بنوشید.

**فوار او سباره عینک‌ها**

ضعف بینایی همزاد بشر است. برای همین عینک را می‌شود جزء آن دسته از وسایل مصنوعی‌ای بدانیم که برای سال‌ها بیشترین همراهی و نزدیکی را با آدم‌ها دارند.

اما این بار همراه، بالاخره یک عضو اضافی است که بسیاری از آنهایی که عینک هستند برای خلاص شدن از آن، از کوچک‌ترین فرصتی استفاده می‌کنند. شاید به همین دلیل است که جراحی‌های اصلاح دید چشم با لیزر، به‌رغم عمر کوتاهشان، تا این اندازه در سراسر جهان محبوب و شایع شده‌اند.

آدم‌های زیادی از هر جنس و سن و ملیت، عینک می‌زنند چرا که دید آنها دچار مشکل شده. عیوب انکساری لیزدک‌بینی، دوربینی و آستیگماتیسم) به علت تغییر حالت چشم به وجود می‌آیند. در این موارد، چشم از فوکوس خارج شده و تصویر به‌دوستی روی قرینه تشکیل نمی‌شود.

عینک روشنی نسبتاً قدیمی برای اصلاح این عیوب است که در بیشتر موارد خوب جواب می‌دهد اما مشکلات خودش را هم دارد؛ مثلا در مواقعی دست‌وپاگیر است و باید بخشی از حواس آدم به کنترل کردن آن باشد یا چون یک شیء خارجی است احتمال گم شدن، فراموش کردن یا خراب شدن آن کم نیست. به این دلایل، چشم‌پزشکان سال‌ها به دنبال روشی بودند که با نوعی جراحی بتوان چشم را از داخل اصلاح کرد.

با رایج شدن استفاده از لیزر در پزشکی، تحقیقات زیادی درباره استفاده از این نور در چشم‌پزشکی انجام شد. خوشبختانه نتایج نشان می‌داد تغییر در انحای قرینه با کمک نوعی لیزر امکان‌پذیر است.

از سال ۱۹۹۰، استفاده همگانی از لیزر برای رفع عیوب انکساری شروع شد و در عرض کمتر از ۲ دهه، میلیون‌ها نفر به این طریق عینک‌هایشان را کنار گذاشته‌اند. استفاده از لیزر برای اصلاح دید، به چند روش مختلف صورت می‌گیرد؛ معروف‌ترین روش به «لیزینگ» (LASEK) معروف است که در اینجا مراحل مختلف آن را می‌بینیم:

عوارض جانبی

لیزینگ عمل کم عارضه‌ای است اما خالی از عارضه هم نیست. این عوارض ۲ دسته هستند:
دسته اول، عوارض خفیف و گذرایی هستند که در عرض چند هفته از بین می‌روند.

افت کیفیت بینایی به خصوص در شب، دیدن هاله در اطراف اشیاء نورانی و خشکی چشم از جمله این عوارض هستند.

دسته دوم، عوارضی هستند که به طور نادر اتفاق می‌افتند ولی می‌توانند مشکلات جدی‌ای برای چشم و بینایی ایجاد کنند. عفونت، خشکی شدید چشم و مشکلات دائمی دید در شب از این دسته عوارض هستند.

معاینات اولیه دقیق و انتخاب روش مناسب، احتمال بروز این عوارض خطرناک را به حداقل می‌رساند.

سایر روش‌ها

لیزینگ به رغم شهرتش، تنها روش درمان عیوب انکساری چشم با لیزر نیست. در لیزیک با برداشتن لایه‌ای از سطح قرینه، لیزر به عمق قرینه تابانده می‌شود. اما روش های دیگری هم وجود دارند که در آنها لاپه‌برداری چندانی از سطح قرینه انجام نمی‌شود و تراش لیزری در همین سطح انجام می‌شود. PRK و LASEK، جزء این دسته هستند که ترمیم سطح چشم در آنها طولانی تر است و البته درد بیشتری هم دارند. انتخاب روش مناسب برای هر بیمار وابسته به شرایط و انتظارات اوست.

کل اگر طیبی بودی

شاید این روزها کمتر این حرف را بشنوم، اما ۱۰سال پیش که عمل‌های جراحی لیزری رفع عیوب انکساری چشم مانند، لیزیک، تازه داشتند رایج می‌شدند، اگر در صحت‌نویس‌های خانوادگی بحث به این موضوع غالب و جدید کشیده می‌شد، به احتمال زیاد فرد شکاکی پیدا می‌شد که بگوید:

«اگر این لیزرها ضرر ندارند، پس چرا خود چشم‌پزشک‌ها هنوز بیشترشان عینکی هستند؟». این سؤال در نظر اول کاملا منطقی و بی‌خدشه به نظر می‌رسد اما می‌شود به آن از چند جنبه، جواب‌هایی علمی و قابل‌قول داد.

اول اینکه هیچ روش درمانی را به طور مطلق نمی‌توان برای همه افراد توصیه کرد و به کار برد. در مورد لیزیک هم این قاعده وجود دارد؛ مثلا این عمل در مورد افرادی که قرینه آنها ضخامت کم یا سطح نامنظم دارد، توصیه نمی‌شود. همچنین برای انحصاس بالا به بیماری‌فتمند هم این روش به کار نمی‌رود.
یک پزشک در وهله اول بکند آدم است و خودش هم ممکن است با چنین مشکلاتی درگیر باشد.

دوم اینکه باید توجه کرد که عمل اصلاح دید با لیزر نه یک درمان ضروری بلکه یک روش اختیاری است و عدم انجام آن، باعث ضرر و زیانی برای بیمار نمی‌شود. یکی از دلایل اصلی رواج لیزیک و روش‌های مشابه آن، خلاص‌شدن از عینک است.

شاید پزشک‌گدایی ما به عینکش به عنوان یک وسیله مرامح نگاه نمی‌کند و حتی با توجه به نوع کارش، آن را نوعی وسیله ایمنی می‌بیند که حین کار مانع رسیدن آلودگی به چشم‌هایش می‌شود.

سوم اینکه چشم هم مانند سایر اعضای بدن به هر حال با بالا رفتن سن، دچار پیری می‌شود؛ به همین علت حتی افرادی که عمل لیزیک کرده‌اند هم در سنین بالاتر از ۴۰سالگی ممکن است برای مطالعه مجدداً به عینک احتیاج پیدا کنند. بسیاری از پزشکان متخصص در همین محدوده سنی هستند، پس داشتن عینک برای آنها کاملا طبیعی است.

همچنین عمل‌های لیزر اصلاح دید در صورتی که درست انجام شوند، در اکثر موارد عوارض جانبی چندانی به جا نمی‌گذارند اما مانند هر درمان دیگری، این عمل‌های بی‌خطر هم ممکن است در موارد خاص و معدودی باعث آسیب‌های اساسی در بیمار بشوند. اینجاست که میزان ریسک‌پذیری بیمار به عامل مهمی در انتخاب یا عدم انتخاب یک روش تبدیل می‌شود. پزشکان هم مانند بسیاری از مردم شاید ریسک‌پذیری بالایی نداشته باشند؛ آن هم درباره یک عمل غیرضروری.

به دلایل بالا، مواردی مانند علاقه به استفاده از عینک به نشانه پرستیژ حرفه‌ای یا به عنوان وسیله‌ای برای پوشاندن مشکلات زیبایی را هم اضافه کنید. با توجه به دلایل گفته شده، هر آدمی، ازجمله یک چشم‌پزشک مجرب می‌تواند کاندیدای مناسبی برای عمل‌های جراحی لیزری رفع عیوب انکساری چشم نباشد و ترجیح بدهد گماکان عینکی بماند. به نظر شما عیبی دارد؟

**صرف مواد غذایی گیاهی و لبنیات ، فشار خون بالا را**

مطالعات دانشگاه هاروارد نشان می دهد، رژیم غذایی که حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی ولبنیات باشد، حتی بدون کم کردن وزن ، فشار خون بالا را کاهش می دهد. این رژیم غذایی «DASH» (روشهای غذای برای جلوگیری از فشار خون بالا) نام دارد. این رژیم طی مدت دو هفته ، اثر می گذارد. بعد از هشت هفته ، ۷۰ درصد افرادی که رژیم DASH را دریافت کردند، دارای فشار خون عادی شدند، درحالی‌که تنها ۶۵درصد افراد با مصرف رژیم میوه و سبزی و ۲۲ درصد افراد با مصرف رژیم معمولی ، فشارخون نرمال پیدا کردند.

محققین دریافتند افزایش دریافت املاحی مثل بناسیم ، منیزیم و کلسیم ، باعث کاهش فشار خون می شود. شاید این کاهش به دلیل جلوگیری ازجریان همرومن‌های کلسیمی که باعث مسدود شدن رگ ها می شوند، باشد.

به نظر می رسد اثر این رژیم همانند داروهای مُدر است که بیشترین داروی تجویز شده جهت کنترل فشار خون می باشند ویا آزاد

سازی سدیم اضافی و دفع آن عمل می کنند.

دریشتتر افراد با محدود کردن مصرف نمک ، فشار خون کاهش می یابد. این مطالعات نشان داد که برای کاهش فشار خون بالا باید مقادیر زیادی میوه ، سبزی ، غلات کامل ، حبوبات ، آجیل و سایر دانه های خوراکی و لبنیات کم چرب مصرف کرد و دریافت مواد غذایی دیگر را محدود کرد.

رژیم DASH در یک روز حاوی مواد زیر است:

• ۸ واحد غلات کامل

• ۵ واحد سبزیجات

• ۵ واحد میوه

• ۲-۳ واحد شیر، ماست وپنیر کم چرب یا بدون چربی

• ۱-۲ واحد گوشت قرمز، مرغ یا ماهی

• ۵ واحد درهفته ، آجیل ، حبوبات ودانه های خوراکی

• مصرف شیرینی جات وچربی ها محدود شود.

(یک واحد ازاین مواد شامل: نصف لیوان غذاهای پخته شده ، ۱ لیوان میوه و سبزیجات خام ، ۲ قاشق غذا خوری آجیل و دانه هست یعنی منظور از ۵ واحد سبزیجات، ۵ لیوان سبزیجات خام یا ۵/۲ لیوان سبزیجات پخته است.)

• نذکر:

رعایت این رژیم غذایی حداقل برای مدت ۱۰ سال توصیه می شود تا بتواند مؤثر واقع شود.

**معایب آب سنگین**

آب سخت آبی است که حاوی گچ، آهک و دیسنگ املاح محلول می باشد. در آب سخت سطح برخی از املاح معدنی محلول در آب بیشتر است. این املاح معدنی عمدتاً شامل کربنات کلسیم و کربنات منیزیم می باشند.

اما املاحی مانند بی کربناتها، سولفاتها و سیلیکات ها و همچنین آهن و منگنز را نیز در برمیگیرد. با آنکه نوشیدن آب سخت مشکل خاصی برای سلامتی شما ایجاد نمی کند (جزیر آنکه می‌تواند تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهد) چه بسا ممکن است در برخی موارد مزونهایی نیز داشته باشد (مثلا شکستگی استخوانی سرپنجر جوش می خوردند و با خوردگی را در لوله ها به حداقل میرساند)

امسا مصرف آب سخت مضرات بسیاری نیز دارا می‌باشد که به قرار زیر می‌باشد:

- موجب رسوب مواد آهکی بروی جداره داخلی کتریها، قوریها، لوله های آب گرم، لباس شوییها، ظرف شوییها، کولرها، شوفاژها و دیگهای بخار میگردد.
- کیفیت طعم و مزه چای و قهوه را کاهش میدهد.
- صابون، شامپو و سایر شوینده های خانگی با آب سخت خوب کف تولید نمیکند بنابراین بازده شستشو کاهش یافته و مصرف شونده ها افزایش می یابد.
- سبب خشن و زبر شدن البسه، رنگد پریدگی لباسها و خاکستری شدن لباسهای سفید رنگ میشود. عمر مفید لباسها را کاهش میدهد.
- کارایی و راندمان شوفاژ و سایر سیستمهای گرمایشی که در آنها آب جریان دارد را کاهش میدهد.
- سزینها به خوبی بخته نمیزگردند.
- شستن بدن حین استحمام با آب سخت سبب میگردد قشری از تنکهای نامحلول روی پوست و موهای بدن رسوب کند. که همین امر سبب مسدود شدن روزنه ها و خارش و سوزش پوست میگردد. همچنین موها را رنگ پریده کرده و شانه کردن و برس کشیدن موها دشوار میگردد. این رسوبات رشد باکتریها را نیز تسهیل میکند.
- برای کاهش سختی آب میزبانید از فیلترهای تصفیه کننده آب خانگی استفاده کنید که دارای سختی گیر میباشند. سختی گیرها با نادل یونهای کلسیم و منیزیم با یونهای سدیم و پتاسیم غلظت املاح سخت را کاهش میدهند.
- مزایای آبی که سختی آن گرفته شده است
- ۱ عمر مفید هیزها، ظرف شوییها و ماشین لباس شوییها و لوله های آب افزایش مییابد.
- ۲ صابون و شامپو بهتر کف تولید کرده و میزان مصرف آنها ۵۰درصد کاهش می یابد.
- ۳ کف خمیر دندان افزایش می یابد.
- ۴ بازده سیستمهای گرمایشی افزایش می یابد.
- ۵ مدت زمان شستشوی ظرفها کاهش می یابد.
- ۶ چرم و رسوبات کتری، قوری، لوله های آب گرم و وان حمام حذف میگردد.
- ۷ رگه ها و لکههای ظروف پس از شستشو به حداقل رسیده و ظروف براق تر و درخشانده تر میگرددند.
- ۸ موها را نرم و لطیف کرده و شانه و برس زدن آنها راحت تر میگردد.
- ۹ شستشوی خودرو آسانتر میگردد.
- ۱۰ اصلاح ریش صورت آسانتر میگردد.
- ۱۱ خشکی و زبری پوست کاهش می یابد.
- ۱۲ رختها پس از شستشو نرمتر و روشنتر میشوند.

**خطایی اصحاب انبیا دربارہ مفر انسان**

آیا تا کنون اتفاق افتاده که در مورد مغز خود فکر کنید و نسبت به عملکرد آن اظهار تعجب نمایید؟
در این مقاله قصد داریم تا شما را با چند نمونه از سحرآمیز ترین حقایق موجود درمورد مغز شگفت انگیزتان آشنا کنیم.
– وزن طبیعی مغز یک انسان معمولی چیزی در حدود ۱۳۰۰ تا ۱۴۰۰ گرم می باشد، چیزی در حدود یکگ کیسه شکر.
– مغز انسان از مغز فیل ها کوچکتر است. وزن مغز یک فیل چیزی در حدود ۶۰۰۰ گرم اندازه گیری شده است. این در حالی است که مغز انسان از مغز میمون ها بزرگتر است. مغز یک میمون وزنی معادل ۹۵گرم دارد! مغز سنگ ها چیزی در حدود ۷۲ گرم و گریه ها ۳۰ گرم برآورد می شود.
– میزان وزن پوست کلی بدن دو برابر میزان وزن مغز انسان می باشد!

– وزن مغز انسان ۲٪ از کل وزن بدن او را تشکیل می دهد. حداکثر عرض آن ۱۴میلی متر، طول ۱۶۷ میلی متر و ارتفاع ۴۳ میلی متر دارد.

– در ماه های اولیه حاملگی، پانته های عصبی موجود در مغز با سرعتی معادل ۲۵۰۰ ترون در دقیقه تولید متل می کنند.
– ۶۰ درصد کل حجم کلس مغز را سلول های سفید و ۴۰ درصد آنرا سلول های خاکستری تشکیل می دهند.
– سرعت انتقال اطلاعات در ترون های مختلف متفاوت است. نرخ این انتقال می تواند به کندی ۵۰۰متر در ثانیه باشد و یا به تندی ۱۲۰ متر بر ثانیه باشد. رقم ۱۲۰ متر در ثانیه معادل عددی نزدیک به ۲۶۸ مایل در ساعت می باشد.

– ۷۵٪ از مغز یک انسان را آب تشکیل می دهد.
– مغز انسان قادر است بیش از تعداد کل اتم های موجود در کل دنیا ایده در خود داشته باشد و آنها را تجزیه تحلی نماید!
– اگر می شد نیرویی که در مغز جریان دارد را مهار نموده، به واسطه آن می توانستید یکگ لامپ ۱۰۰ واتی را روشن نگه دارید.
– من ۱۰ سال پیش عمل جراحی مغز انجام دادم، به همین دلیل اطلاعات بسیار جالبی در مورد مغز دستگیرم شد. به عنوان مثال متوجه شدم که خود هم متواند درد را احساسی کند. (من توان نتیجه گرفت که عمل جراحی مغز درد زیادی به همراه دارد (م))
– ۲۰٪ از کل اکسیژنی که در بدن پمپاژ می شود، به مغز می رسد.

– و در حدود ۷۵ میلی لیتر از خون در هر دقیقه به مغز پمپاژ می شود.

– مغز شما حاوی ۱۰۰ میلیارد باخته ی عصبی است.

یعنی چیزی در حدود ۱۶۶ برابر کل افرادی که بر روی کره زمین زندگی می کنند.

حتی می توانیم در حدود ۳۷۷سال به عقب باز گردیم و نسام انسان هایی را که از آن موقع تا کنون بر روی زمین زندگی می کرده اند را نیز در شمارش خود به حساب آوریم. آتوقث شاید تعداد آنها با ترون های موجود در مغز برابری کند.

– زمانی که شما به دنیا آمدید مغزتان چیزی در حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم بود، اما نسام سلول های را که می بایست تا آخر عمر داشته باشید، در مغزتان وجود داشت. در حقیقت می توان گفت که مغز یکی از اندام هایی است که در زمان تولد از سایر اندام ها به فرم بلیوغ یافته ی خود نزدیک تر است.

و ...

– رشد مغز در سن ۱۸ سالگی متوقف می شود.

– تعداد گذرگاههای اندیشه ای که مغز می تواند تولید کند عبارت است از:

یک عدد ۱ که جلوی آن ۵۱۰ میلیون کیلومتر صفر! با معمولی ناپید شده باشد!

– بیوهوشی ۱۰ تا ۱۰۰ ثانیه پس از رسیدن خون به مغز اتفاق می افتد.

– کل مقوله های مربوط به "تفکر" توسط جریان الکتریسته و تغییر و تحولات شیمیایی میسر می شوند.

اطلاعاتی در مورد مغز

مغز چیست؟

مغز انسان یکی از جالب ترین چیزهایی است که بر روی این سیاره یافت می شود.

این ماده گرم و نرم گوشتی به شما اجازه فکر کردن، راه رفتن، صحبت کردن، یاد گرفتن، دوست یابی، درک احساسات، و درک معنای زنده بودن را می دهد.

کدام حیوان بزرگترین مغز را دارد؟

وال بزرگترین مغز را دارد به طوریکه وزن مغز این حیوان چیزی نزدیک به ۶ کیلوگرم می باشد.

یا در نظر گرفتن نسبت وزن کلی بدن به وزن مغز، انسان ها بزرگترین مغز را نسبت به وزن بدن خود دارند.

سلول های مغزی چه کاری انجام می دهند؟

هر پیک از سلول ها با هزاران سلول دیگر مغزی در ارتباط هستند. هر بخش از مغز مسئول انجام کار مخصوص به خود می باشد (بوییدن، دیدن، صحبت کردن و غیره). ارتباط سلول های مغزی به گونه ای است که در کنار هم یک شبکه عظیم متصل را تشکیل می دهند. اگر شما بتوانید کل ثانیه هایی را که از زمان دایناسورها تا کنون گذشته است را بشمارید، آتوقث می توانید ارتباطاتی را که میان سلول های عصبی مغز وجود دارد را بشمارید.

آیا مغز هنگامیکه چیزی را یاد می گیریم تغییر می کند؟

دانشندان بر این باورند که هر بار که یک فکر جدید به ذهنتان خطور می کند و یا چیزی را در ذهن خود حفظ می کنید، یک پیوند عصبی جدید در مغز ایجاد می شود.

آیا می توانم حافظه خود را تقویت کنم؟

البته؛ حافظه شما هم مانند یک ماهیچه ها، شبیه به ماهیچه های دیگر بدن است. هرچهقدر بیشتر از آن استفاده کنید، بهتر می شود. بنابراین می توانید برای آن تمرینات روزانه ای در نظر بگیرید. به عنوان مثال در مورد ریزترین جزئیات کارهایی که در طول امروز انجام داده اید، فکر کنید؛ زمانیکه در حال قدم زدن به طرف محل کار یا مدرسه بویید، زمانی که با کسی صحبت می کردید یا سعی کنید تمام چهره های جدید، نام ها، بویها، و یا مکان هایی که را که امروز با آنها آشنا شدید را به خاطر بیاروید.

آیا می توانم یادگیرم که سریع تر فکر کنم؟

بله، مانند سایر چیزهای دیگر، زمانیکه تمرین کنید، مطمئنا می توانید از عهده آن بر بیایید. مثلاً در مورد تمام لغاتی که با حرف "پ" شروع می شوند، و یا به یاد آوردن نام تمام حیوانات، شروع کنید. جل جداول حروف متقاطع، پازل، و معما نیز انتطاق پذیری مغز را بیشتر کرده و به شما اجازه می دهند تا باوند تفکر خود را تسریع بخشید.

آیا مغز اینشتین بزرگتر از افراد عادی بود؟

نه، حتی می توان گفت که مغز او از حالت طبیعی هم کوچکتر تر بود. هوش بالای او به واسطه پیوند های ایجاد شده میان سلول های عصبی مغزش ایجاد شده بود. هر زمان که شما چیز جدیدی یاد می گیرید، یک ارتباط جدید میان سلول های مغزتان ایجاد میشود.

**جراحی لیزری چشم**

چند، بار تا بحال حین بازی بسکتبال عینکمان از چشمتان افتاده است؟ حتی لیز هم گاهی می تواند دردرس ساز شود، وقتی پادتان می رود هنگام خواب آنها را برداردی ...

در ده سال گذشته جراحی جدیدی کشف شده است که با آن می‌توان مشکلات بینایی را از بین برد. جراحی لیزری چشم LASIK و PRK متداول ترین این جراحی‌ها هستند، اگر چه انواع دیگری نیز از این جراحی‌های لیزری وجود دارد. این جراحی عملی است که برای هر دو چشم حتی کمتر از ۳۰ دقیقه‌وقت می‌گیرد و زندگی‌آسانهای بسیاری را تغییر داده است. البته از آنجا

که این نوع جراحی به تازگی

ایجاد شده است، هنوز اسرار زیادی در مورد آن وجود دارد.

**LASIK** و **PRK** نقاط مفنی و مثبت بسیاری در خود دارد، از این رو حتماً قبل از اقدام به جراحی آزمایشات و تست های مقدماتی را نزد پزشک خود انجام دهید.

قبل از اقدام به انجام هر عمل جراحی، بهتر است اطلاعات لازم در مورد جراحی مورد نظر را کسب کنید. معمولاً همه افراد قبل از انجام جراحی ناراحت و نگران هستند، اما پس از کسب اطلاعات لازم در آن مورد می توانید کمی از نگرانی هایتان بکاهید.

**LASIK**

عمل **LASIK** به این صورت انجام می شود که: فرد روی یک صندلی خوابیده می نشیند، طوره ای محلول بی حس کتند، در چشم شما ریخته می شود. کتل نواحی چشم باید کاملاً تمیز باشد. از ابزاری برای گشاد نگاه داشتن چشم استفاده می شود تا پلک را کاملاً باز نگاه دارد. حلقه ای مستقیماً روی کره ی چشم قرار می گیرد و زمانی که دور قرینه چشم عمل مکش انجام می گیرد، دید شما تیره و تار خواهد شد. وسیله ی مخصوص جدا کردن قرینه به آن حلقه وصل شده و جراح تلاش می کند تا لایه ای از روی قرینه فرد جدا کند. همانطور که می بیند اصلاً عمل ساده ای نیست.

بعد از این کار حلقه و وسیله ی مخصوص جدا کردن قرینه را برمی داریم. شما هنوز دیدی کاملاً تیره و تار دارید. دکتر همانطور که می خواهد لایه ی برداشته شده را در جای خود بگذارد، از شما می خواهد که به توری خیره شوید.

حال که شما به شیء ثابتی خیره شده اید، صدای شنیده و بوی سوختن مو را حس خواهید کرد، در حالیکه لیزر در حال تغییر شکل قرینه چشمتان است و کار خود را انجام می دهد. بعد از انجام این کار، لایه برداشته شده از روی چشمتان به دقت جابه جا می شود و پوششی محافظتی روی چشمتانان کشیده می شود تا آسبی نبینند.

**PRK**

عمل **PRK** نیز بسیار شبیه به عمل **LASIK** است، با این تفاوت که در اینجا عمل توسط لیزر آکسمر انجام می شود. همینطور به جای ایجاد لایه، سلول های سطح چشم با لیزر برداشته می شوند و نتیجتاً قرینه تغییر شکل خواهد داد. هر چند عمل **RPK** بسیار بی خطر تر از عمل **LASIK** است، اما طول مدت درمان طولانی تر است.

پس از عمل

مطمئناً بعد از این عمل چشمتانان به طرز معجزه آسایی شفا نمی یابند. ۳ تا ۶ ماه طول خواهد کشید تا بنیابینان کاملاً تثبیت شود. در طی این مدت، جلسات متعددی برای ویزیت دکتر برنامه ریزی می شود که در این جلسات پزشک از درصد موفقیت عمل شما را آگاه می کند. معمولاً داروهایی نیز برای کاهش سوزش و حساسیت پس از عمل تجویز می شود.

حال که از کارهایی که روی قرینه ی حساس شما در طی این عمل انجام می گیرد آگاه شدید، باید ببینید آیا می توانید فرد مورد نظر برای انجام این عمل جراحی باشید یا خیر. افراد مبتلا به نزدیک بینی، دوربینی و آستیگمات را می توان با هر دو عمل جراحی **LASIK** و **PRK** درمان کرد.

آمادگی های لازم

اگر به تازگی شماره ی لنز یا عینکتان عوض شده است، نمی توانید عمل جراحی را انجام دهید، چون هنوز در دوره ای بی ثبات قرار دارید و شماره ی چشمتان در حال تغییر است.

افرادی که در حدود ۲۰ سالگی و پایین تر قرار دارند، یا آنها که از داروهای تاثیر گذار روی بنیابی استفاده می کنند یا افرادی که مبتلا به دیابت هستند، نیز نمی توانند این عمل جراحی را انجام دهند. حتی افراد ورزشکار نیز گاماً رد می شوند چون معمولاً در خطر اصابت چیزی به صورت و بدنشان هستند و نمی تواند مراحل درمانی را به راحتی طی کنند.

در آماده شدن برای جراحی چند مرحله باید طی شود. برای افرادی که از لنز استفاده می کنند، باید حدود ۲ تا ۴ هفته قبل از اولین آزمایشات از آن استفاده نکنند چرا که باعث تغییر شکل قرینه می شود.

در روز عمل نباید از هیچگونه کرم یا آودکلن روی صورتتان استفاده کنید چون مایع عمل شده و به مشکلات آبی می انجامد. قانون های بسیار دیگری هم وجود دارد که به خود شما و عادات زندگیان برمی گردد، از این رو مراجعه به یک متخصص قبل از انجام عمل کاملاً ضروری است.

تربسید

با وجود همه ی افسالی که برای مداوای بنیابی شما انجام می گیرد، عمل لیزری چشم جادو نیست. بعضی ها پس از عمل هنوز مجبور به استفاده از عینک بوده اند. بعضی دیگر نیز نیازمند درمان های اضافی شده اند.

آنها که مشکلات بزرگ بنیابی داشته اند، موفقیت بسیار کمی در این جراحی ها داشته اند که ارزش عمل کردن هم نداشته است. باید بگویم که در بسیاری از موارد حتی با وجود به دست آوردن بنیابی کامل و درمان قطعی، مشکلات قبلی بعد از مدتی دوباره برگشته اند.

می دانم که بیان این موفقیت ها باعث ناامیدی شما می شود، پس بهتر است که زیاد تحت تاثیر تبلیغات عظیمی که برای این نوع جراحی ها می شود قرار نگیرید و قبل از هر اقدامی خوب در این مورد تحقیق کرده و موفقیت خود را بررسی کنید.

اضافه می کنم که عمل بر روی هر دو چشم در یک زمان بسیار پرخطرتر است. ممکن است به از کار افتادن هر دو چشم منجر شود و سختی و ناراحتی کار را دوجودتان می کند. با وجود ناامیدی که از این حرفها نصیبتان می شود، باز هم می گویم، به افرادی فکر کنید که یا گذشتن از همه ای این خطرها و انجام عمل، بنیابی خود را به طور کامل به دست آورده اند و زندگیشان کاملاً تغییر کرده است.

به چه قیمتی؟

قیمت و هزینه ی این عمل آخرین چیزی است که می خواهیم در مورد آن صحبت کنیم. برای عمل **LASIK** معمولاً قیمتها برای هر چشم به طور جداگانه از ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان متغیر است. درحالیکه عمل **PRK** هزینه ای در حدود ۸۰۰ هزار تومان برای هر چشم به همراه دارد. اما به یاد داشته باشید که هزینه این عمل ها به میزان بنیابی چشم شما هم بستگی دارد.

علاطر نشان می کنم که با وجود ماندول شدن این جراحی ها امروزه هیچ ضمانتی برای آن نیست. قبل از اینکه هیچ اقدامی انجام دهید، خوب باید در این مورد فکر و تحقیق کنید. موفقیت خود را بسنجید و به عواقب این جراحی نیز بیندیشید.

#### راههای کاهش وزن

بهترین راه کاهش وزن کدام است؟

**•چاقی** یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری ، درمان آن نیاز به زمان دارد. سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد.

**•**هر درمان چاقی خودی هیچگاه عیبه نداشته باشد، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

**•چاقی** یا بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم از ارتباط دارد مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت‌شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی (بیشتر سنگ کبسه ؟صفرا)، آرتریت‌ها از جمله آرتروز (استخوانهای هر شخصی وزن وی زیاد سلات و طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نفرس، واریس، نازایی، مسومیت حاملگی، هیپوتیسم (پرمویی زتان)، چربی بالای خون، فنق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (لقبه در چاقیهای شدید)

**•چاقی** باعث کاهش عمر می‌شود، بطوریکه شرکت بیمه ؟عمر شروپولین آمریکا به ازای هر اینچ?? (سانتیمتر) دو ششم بزرگتر از دوسیمه دو سال و به ازاء هر چهار کیلو گرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر در نظر می‌گیرد.

**•**هر درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جمله ؟این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

علل چاقی :

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ناتوانی به بیماریهایی از قبیل : هیپوتیروئیدسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و...

ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتون‌ها
د) اختلال تغذیه‌ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

ه) زنتیک:?? علت چاقیها را شامل می‌شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوسرجی (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ??سال پانزده کیلو گرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.

درمان‌های چاقی به چهار دسته ؟دارویی، استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص، جراحی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند:

الف) درمان دارویی:

-داروهای دیورتیک(ادرار آور) که به سرعت با از دست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) می‌شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می‌دهند از این روش استفاده می‌کنند.

-داروهای هورمونی: مثل داروهایی که باعث پرکاری غده ؟تیروئید می‌شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن می‌شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در رونده طبیعی بدن اختلال ایجاد می‌کند، از نظر علمی صحیح نبوده خطرناک می‌باشد.

-داروهای ملین: این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد موردنیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و ... دارند.

داروهای کاهش همدند ؟اشتها: این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهای شخص باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوءتغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف میشود فن فلورین میباشد که از سال ؟؟؟؟ مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی درجه های قلب ، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوبی آمریکا حذف شده است .

-داروهایی که مانع جذب چربی می‌شوند: این داروها که امروزه مصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می‌شود با افضال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می‌شود و بدینوسیله کالری کشتی به بدن می‌رسد. به دلیل اینکه در رژیم

غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربیها مواد نشاسته‌ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تیلبات انجام شده روی جریب بافتیهای بدن تأثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامینهای محلول در چربی مثل ویتامین KAD۱۰ شخص دچار کمبود این ویتامین‌ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می‌شود که داریویی ساخته شود که روی جریب بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین داریویی ساخته شود جای تمامی رژیمهای نغذیه‌ای را خواهد گرفت.

ب) استفاده از ساسیل و شیوه‌های مخصوص:

عبارتند از: سونا، ترموزنایی (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمانی، کمربند لائغری، طب سوزنی، گرمها، پماده‌ها، ژله‌ها، گوشواره ؟لاغری که همگی اینها از نظر علم پزشکی و نغذیه مورد قبول نمی‌باشند و همگی کمابیش باعث ایجاد عوارض می‌شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن با لاغری فقط باعث کاهش سبزی می‌شوند.

ج) درمانهای جراحی:

در موارد چاقی‌های بسیار شدید انجام می‌شود. شامل برداشتن قسمت‌هایی از روده یا معده، بالون‌گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.

د) رژیم درمانی:

-آب درمانی:

یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی بهمرآه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند قابل تحمل باشد.

-کاهش وزن از طریق ورزش:

ورزش یکی از روشهای بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده‌آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ۲۲ ساعت پیاده‌روی کرد.

-کاهش وزن از طریق رژیم غذایی:

حذف یک وعده ؟غذایی مثل صبحانه یا شام از جمله ؟این روشهاست که با حذف صبحانه فرد دچار افت قند خون طی روز و کاهش کارآیی روزانه و پرخاشگری شده و درضمن در وعده‌های بعدی با پرخوری جبران می‌شود. ضمن اینکه سوغنغذیه نیز از عوارض آن است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تأمین می‌شود.

- کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش:

این روش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است.

در این روش از یکک رژیم غذایی رژیم‌رویزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده‌روی) استفاده می‌شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می‌آورد و عوارضی مانند رژیم سو و چروکیدگی پوست و … را درپی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهم‌ترین اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان چاقی این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

#### خطرات و مشکلات ناشی از اضافه وزن

اگر علم دروغ نگفته باشد، چاقی وضعیتی ناسالم، پرخرج و به سرعت در حال رشتہ است. طبق تحقیقی که توسط بررسی های سلامت صومی و آزمایشات غذایی انجام گرفت، مشخص شد که ۹۵٪ امریکایی ها دچار اضافه وزن و چاقی هستند. با بالا رفتن این آمار، مشکلات سلامتی مرتبط با آن و هزینه های پزشکی نیز بالاتر می‌رود که برآورد می شود در ایالات متحده سالانه چیزی درحدود ۱۵۰ بیلیون دلار باشد. باوجود ۱۵۰ بچه های امریکایی که دچار چاقی هستند، گمان نمی رود که این مشکل به زودی برطرف شود. بگذارید ابتدا کسی دمورده معما و مفهوم اضافه وزن و چاقی صحبت کنیم.

هر فرد یک محدوده وزن سلامتی دارد و اگر از این محدوده فراتر رود، عوارض و عواقب جسمی قابل توجهی برای او به دنبال خواهد داشت. درجه ای که از این محدوده بیرون برآید تعیین می کند که دچار اضافه وزن هستید یا چاق به حساب می آید. در طی رژیم مناسب متخصصین سلامتی عقیده دارند که اگر وزنتان ۲۰٪ بالاتر از این محدوده باشد، فردی چاق به حساب خواهید آمد. اما آنها که اضافه وزن دارند، وزنشان کمتر از ۲۰٪ بالاتر از این محدوده است.
باینکه چاقی مشکلات بسیار بیشتری را به دنبال خواهد داشت، اما آنها که مبتلا به اضافه وزن هستند نیز چندان از این خطرات دور نیستند.

حال که مفهوم اضافه وزن وریاننا مشخص شد، بهتر است به بررسی مشکلات و خطرات خاص مربوط به این افراد بپردازیم.

اضافه وزن موجب ابتلا به بیماری های قلبی می شود

هرچه اضافه وزننا بیشتر باشد، خطر مرگ های زودرس نیز در شما افزایش خواهد یافت.
حالات قلبی اولین عامل مرگ در میان مردان امریکایی مشخص شده است.

رابطه بین اضافه وزن و بالا رفتن احتمال حملات قلبی به این بستگی دارد که بدن چطور به این افزایش مصرف چربی واکنش می دهد. به طور طبیعی، بدن میزان ثابتی آب، کربوهیدرات، چربی و پروتئین به همراه ویتامین ها و مواد معدنی در خود نگه می دارد. بالا بودن غلظت چربی کلی بدن، سطح سدیم، کلسیوم و چربی تری گلیسیرید را در جریان خون بالا می برد. این عارضه بسیار دشوار و پردردسر خواهد بود چون کلسترول HDL یکی از کاهشده های خطر ابتلا به بیماری های قلبی، با کلسترول بد و ناسالم جایگزین می شود. نتیجه آن می تواند بیماری قلبی کرونری باشد که متواتد منجر به حملات قلبی شود.

اضافه وزن همچنین فشارخون را نیز بالا می برد و باعث می شود قلبتان سخت تر کار کرده و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی در شما افزایش یابد. یکی دیگر از عواقب خطرناک اضافه وزن بالا رفتن احتمال دوده‌های سینه مربوط به آذری (گلودرد) و مرگ های ناگهانی ناشی از حملات قلبی (که بدون نشانه ها قبلی اتفاق می افتد) باشد.

شایان ذکر است که پایین آوردن حتی ۱۰-۵٪ از اضافه وزنتان می تواند شما را از این مشکلات دورتر کرده و در مسیر سلامتی قرار دهد.

اضافه وزن موجب ابتلا به سرطان می شود

هورمون ها کلید رابطه بین اضافه وزن و خطر ابتلا به سرطان هستند. تحقیقی که در ژورنال پزشکی نیو انگلند چاپ شده بود، اینطور نتیجه گیری می کرد که همه انواع سرطان ها در افرادیکه حجم بدنشان بیشتر است، شایع تر باشد. حجم بدن فقط با نرخ رهایی از سرطان در ارتباط نیست که در افراد چاق و سنگین تر پایین تر است. برای محکم کردن این بحث،د ژورنال پزشکی نیو انگلند خاطر نشان می کند که ۱۵٪ از مرگ های ناشی از سرطان، با داشتن اضافه وزن در ارتباط بوده است.

برای مثال، بالا بودن چربی در قسمت شکم، خطر سرطان روده را بالا برده و رهنکس معده ناشی از اضافه وزن احتمال سرطان بری را افزایش می دهد.

خیلی ترس آور به نظر می رسد اما خوشبختانه بالا بودن فعالیت بدنی و داشتن یک رژیم غذایی مناسب می تواند خطر ابتلا به سرطان را پایین آورده،درنتیجه همه متواتند در زندگی خود تغییر و بهبودی ایجاد کنند.

اضافه وزن موجب ابتلا به سنگ صفرا می شود

رابطه دقیق بین وزن بدن و سنگ صفرا کاملاً قطعی نیست اما سنگ صفرا در افرادیکه اضافه وزن دارند بیشتر ایجاد می شود. و ریسک ابتلا به سنگ صفرا در این افراد هفت مرتبه بالاتر از افرادی است که وزن عادی دارند. سنگ صفرا ذرات سختی در کوبه صفراست که باعث درد در ناحیه شکم و حالت تهوع می شود. گرچه این بیماری به اندازه بیماری های قلبی و سرطان مشکل ساز نیست، اما هنوز هم برای درمان آن نیاز به عمل جراحی است که برداشتن کل کیسه صفرا معمولاً بهترین و کارآمدترین روش است.

اطلاعاتی که سنگ صفرا را با وزن بدن ارتباط می دهد برپایه ساخت و ترکیب این سنگ ها بناننده است که از رنگدانه های صفرا و کلسترول تشکیل شده است. ترکیب کلسترول از کلسترول احافی که بدن به آن نیاز ندارد ساخته شده است. تحقیقات و مطالعات

مقایسه ای بین رژیم های غذایی نشان می دهد که در رژیم هایی که در آن بیشتر از چربی های حیوانی و قند استفاده می شود و مقدار فیبر و سزینبات مصرفی در آن کم است، سنگ صفرا بیشتر اتفاق می افتد. واکنش خودکار به ترس از سنگ صفرا اصلاح رژیم غذایی است اما یادتان باشد پایین آوردن سریع وزن هم می تواند احتمال ایجاد سنگ صفرا را افزایش دهد. بهترین روش کاهش تدریجی وزن، ورزش و فعالیت جسمانی بیشتر و افزایش مصرف ویتامین C در رژیم غذاییان می باشد.

اضافه وزن موجب ابتلا به دیابت می شود

با بالا رفتن تعداد افرادیکه اضافه وزن دارند، آمار ابتلا به دیابت نیز بالا می رود. در حال حاضر، بیش از ۷۵ میلیون امریکایی به دیابت مبتلا هستند. از آنجا که داشتن اضافه وزن می تواند با ابتلا به دیابت نوع II و III مشکلات دیگری نیز برای افراد ایجاد کند، میتوان آن را عامل مستقیم در ابتلا به دیابت نوع II دانست. دیابت نوع II مقاومت انسولین مشخص می شود و احتمال ایجاد این بیماری در شما بر عوامل خطرزیایی مثل اینکه چقدر اضافه وزن داشته باشید، چه مدت دچار اضافه وزن هستید، و چربی های اضافی در کدام قسمت از بدنتان انباشته شده است، می باشد.

وزن بدن و شروع دیابت نوع II برپایه رابطه سلول های چربی و انسولین یا یکدیگر در ارتباط هستند. سلول های بدن شما برای آوردن گلوکز به انسولین نیاز دارند اما سلول های چربی مقاومت بیشتری درمقابل انسولین دارند و میزان بالایی از گلوکز غیرلازم را در جریان خون می گذارند و انرژی کافی و مورد نیاز برای سلول ها را فراهم نمی کنند.

خوشبختانه، انجمن دیابت در امریکا، اظهار می دارد که ۱۵۰ دقیقه ورزش درهفته و کاهش ۷-۵٪ از وزن بدن می تواند خطر ابتلا به دیابت را در شما تا ۵۸٪ پایین بیاورد. این خبری بسیار دلگرم کننده است اما رابطه بین اضافه وزن و دیابت نوع II را نباید به هیچ عنوان نادیده انگاشت.

اضافه وزن موجب ابتلا به سکه می شود

سکه جز ۵ عامل اول مرگ است. زمانیکه یک ذخیره خون مغر وقفه ایجاد می شود، خطر فوری برای فرد به دنبال خواهد داشت. گرچه عوامل خطراتی دیگری نیز وجود دارند، اما سکنه نیز مستقیماً با چاقی و اضافه وزن در ارتباط است. ژورنال اینترنال مدیسین تحقیقی را منتشر می کند که نشان می دهد افرادی که ۲۰٪ اضافه وزن دارند، تا ۵۰٪ احتمال ابتلا به سکه در آن بیشتر است. این تحقیق همچنین توضیح می دهد که اضافه وزن بالای ۲۰٪ این خطر را دوچندان می کند.

باتوجه به این آمار، دانستن رابطه بین وزن و سکنه اهمیت زیادی پیدا می‌کند. مهمترین تاثیر آن این است که اضافه وزن با نازک کردن شریان‌های خونی بر آنها تأثیر می‌گذارد. رنگ‌های خونی زماتیکه نازکتر می‌شوند، ایجاد لخته در آنها در آنها ساده‌تر شده که می‌تواند بعدها منجر به ایجاد سکنه شود. نازک شدن رنگ‌های خونی می‌تواند با بالا رفتن فشارخون، پایین بودن فعالیت بدنی و رژیم‌های غذایی که حاوی مقدار زیادی کلسترول هستند، در ارتباط باشد. متأسفانه، برخی از افرادی که اضافه وزن دارند به‌طور منظم ورزش نمی‌کنند و در رژیم‌های غذاییشان از مقدار زیادی کلسترول استفاده می‌کنند که به طرز قابل توجهی احتمال ایجاد سکنه را در آنها بالا می‌برد. اصلاح رژیم غذایی و ورزش می‌تواند بعدها خطر ایجاد سکنه را در این افراد پایین بیاورد. اضافه وزن موجب ایجاد خفگی می‌شود

اگر بگوییم که اضافه وزن خفگی ایجاد می‌کند، شاید کمی اغراق کرده باشیم اما این مسئله در اختلالات خواب ناحدودی حقیقت دارد. افرادیکه اضافه وزن دارند، بیشتر در خطر ابتلا به جیس نفس خواب می‌باشند. این مشکل باعث بالا رفتن سطحگسی، از دست رفتن حافظه، بدکاری جنسی، و افزایش تصادف‌ها در محل کار در فرد می‌شود.

بیش از ۱۲ میلیون آمریکایی به جیس‌نفس مبتلا هستند و بیش از ۵۰٪ از آنها اضافه وزن دارند. این اصلاً تعجب‌آور نیست چراکه جیس‌نفس در افرادیکه گردن‌ها و گلوهای کوتاه و پهن دارند بیشتر اتفاق می‌افتد. این ویژگی در اکثر افرادیکه اضافه وزن دارند دیده می‌شود.

با اینکه می‌توانید این مشکل را با اصلاح و تغییر طرز خوابیدن و پوشیدن ماسک‌های مخصوص درمان کنید، اما معمولاً موفقیت‌آمیزترین روش کاهش وزن است.

عظرات و تغییرات مناسب

وقتی به مشکلات مختلف ناشی از اضافه وزن نگاه می‌اندازید، کاملاً آشکار می‌شود که اصطلاح<sup>۱۱</sup> هرچه بزرگتر، بهتر<sup>۱۲</sup> اینجا صدق نمی‌کند. عوامل خطرزایی که می‌تواند بعداً زندگی شما را تهدید کند، نشان می‌دهد که باید هرچه سریعتر در شیوه زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. فیلاً دومورد برخی از این راه‌حل‌ها مثل تغییر در رژیم غذایی (کلسترول و سدیم کمتر، میوه و سبزیجات بیشتر) و افزایش فعالیت بدنی صحبت کردیم. اگر خودتان یا یکی از نزدیکانتان را در خطر می‌بینید، بهترین راه مراجعه به پزشک متخصص می‌باشد. چک‌آپ‌های مداوم می‌تواند به شما کمک‌کند از وضعیت سلامتی خود مطلع شده و شیوه زندگی خود را تغییر دهید. مطمئن باشید ارزشش را خواهد داشت.

**راه درمسان چاقی کسودگان چیست؟**

منبع: http://daneshnameh.roshd.ir

۱) تغیییر عسادت و فشار

رفار والدین و عادت‌خانوادگی، از عوامل تعیین‌کننده نمایلی کودک به غذا خوردن است. کودکان آنچه می‌بینند اجرا می‌کنند، پس اگر به فکر سلامت کودکیان هستیم ابتدا باید از خود شروع کنیم و عملاً به او بیاموزیم که راه سالم زیستن چیست، کدام غذاها مفیدتر است و باید بیشتر خورده شود. این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره...

۲) تأسیس نیاذهای غذایی کودک و رژیم دوامی

ستین کودکی، زمان رشد است و تأمین نیاذهای غذایی کودک به رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می‌انجامد. نیاز کودک با افزایش سن تغییر می‌کند. یک کودک پیش دبستانی رشد کند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است. میان روی و رعایت تنوع غذایی، اصول تغذیه کودکان است. او باید از همه گروههای غذایی و در هر گروه از مواد غذایی مختلف تغذیه کند.

برای رژیم درمانی کودکان چاقی در صورتی که کمتر از ۷ سال داشته باشند، نیاز به اجرائی یک رژیم غذایی لاغری نیست بلکه باید سعی کنیم وزن کودک را برای مدت طولانی ثابت نگه داریم چراکه با افزایش قند، خود به خود وزن کودک زمال خواهد شد. ولی در صورتی که کودک بیش از هفت سال داشت نیاز به یک رژیم لاغری دارد . در رژیم غذایی کودکان قندهای ساده، چربی و کربوهیدرات بیش از اندازه ، محدود می‌شود بهترین سرعت کاهش وزن در کودکان، هر ماه ۴۵۰ گرم است که در این صورت رشد او هیچ لطمه ای نمی‌بیند، از رژیم فعلی کودک چیزی حذف نمی‌شود، زیرا محدودیت شدید، موجب نمایلی بیشتر کودک به خوردن خواهد شد. برای رژیم درمانی کودک ابتدا سن، قد و وزن او تعیین شده سپس برنامه غذایی مناسب او مشخص می‌شود.

۳) فعالیتست

سعی در کاهش کارهای نشستی و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی با همسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد. نشامشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر، مانیولیس بدن کودک را کاهش داده و کودک راحت‌تر چاقی می‌شود لذا بهتر است او را به پارک ببریم، تشویق به دوچرخه سواری و نوب بازی کنیم و زمینه‌های فعالیت را برایش فراهم آوریم.

۴) رفع مشکلات روحسی

والدین با توجه کودک و فراهم کردن شرایط مناسب روحی برای او، به بهبود روند درمان کمک خواهند کرد. طبق جدیدترین آمار، از هر ۵ کودک آمریکایی ۱ کودک اضافه وزن دارد و از هر ۱۰ کودک یکی چاق است. که آمار فوق اهمیت توجه به این مسئله را نشان می‌دهد.

نگذاریم کسودگان چساق شسوند

•**هشتهای کودک را در نظر بگیریم!** لازم نیست حتماً غذایش را تا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.

•**سعی کنیم خوراکی‌ها و شیرینی‌های پر کالری را برایش فراهم نکنیم.**

•**چربی‌های کودک باید در حد طبیعی، یعنی ۳۰درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد.** او را به خوردن شیرینی‌ها و خوراکی‌های پر چربی عادت ندهیم.

•**سبزیجات تازه و میوه‌ها را در اختیار او قرار دهیم و دقت کنیم که حداقلی‌را که نیاز دارد، مصرف کند.**

•**مایا او بازی کنیم، راه برویم و بدویم تا از بودن در کنار خانواده و فعالیت کردن لذت ببرد، همچنین او را به شرکت در بازیهای کودکانه و فعالیتهای گروهی تشویق کنیم.**

•**هم‌هوان جایزه، شکلات و شیرینی به او ندهیم.**

**عمل سوزنی بدون درد و بیوشی**

نخستین نوزاد ایرانی با استفاده از روش هیپنوتیزم و بدون بیوشی در زایمانی بدون درد در بیمارستان عیوض زاده تهران به دنیا آمد.

دکتر رویا خدایی جراح و متخصص زنان و زایمان که جراحی این عمل را رهنهاده داشت در مصاحبه با خبرنگار ما گفت : در این عمل که به روش سزارین انجام شد هیچ گونه داری بیوشی و بی‌حس‌کننده به بیمار داده نشد.

وی ادامه داد : مادر ۲۴ ساله با استفاده از هیپنوتیزم و با حضور استاد متخصص هیپنوتراپی در خواب عمیقی فرو رفت و با وجودی که این بیمار بیوشی نند اما در حالی فرار گرفت که هیچ گونه دردی را احساس نکند و مورد جراحی سزارین فرار گرفت.

دکتر خدایی افزود : عمل سزارین عوارض خود را دارد اما با این روش، عوارض بیوشی کملاحذف می‌شود البته در حین عمل علامت جانی بیمار تحت مانیپولیتنگ کامل است و متخصص بیوشی برای مواقع اضطراری در اتاق عمل حضور دارد.

این متخصص گفت : این روش را در زایمان‌های طبیعی هم می‌توان به کار گرفت و علاوه بر این در مورد افرادی که باید سزارین شوند اما بیوشی برای آنها مضر و مسکن است عوارضی را دنبال داشته باشد نیز کاربرد دارد.

دکتر خدایی افزود : در طول انجام این زایمان که به صورت سزارین انجام شد، وضع کلی بیمار از لحاظ وضع قلبی ، عروقی و اکسیژن رسانی تحت کنترل قرار داشت و هیچ گونه خطری بیمار را تهدید نمی‌کرد.

وی در باره علت انجام عمل به صورت سزارین، گفت: درشت جینن و شرایط معاینه لگن استخوانی بیمار مانع از آن می‌شد تا زایمان به صورت طبیعی انجام شود و با پیشرفت بارداری شرایط برای انجام زایمان طبیعی سخت شد و به اجبار سزارین برای بیمار انجام شد.

این عمل با عنوان عمل زایمان بدون درد با استفاده از علم هیپنوتیزم بر روی یک بیمار ۲۴ساله که نخستین زایمان او بوده است با موفقیت انجام شد و حدود ۴۵ دقیقه به طول انجامید.

دکتر حسین الماسیان متخصص هیپنوتراپی که عمل هیپنوتیزم این کار را به عهده داشت نیز در گفتگو با خبرنگار ما گفت : در هیپنوتیزم بیوشی وجود ندارد و حالتی بین خواب و بیداری است و بیمار هوشیار است و می‌توان با او حرف زد.

دکتر الماسیان اضافه کرد : عمل زایمان بدون درد با استفاده از علم هیپنوتیزم در مورد زایمان‌های طبیعی نیز بسیار کاربرد دارد اما هدف این بود که بتوان یک جراحی نسبتاً بزرگ مثل سزارین را نیز با استفاده از این علم انجام داد که با موفقیت به پایان رسید.

به گفته وی روند این عمل عالی بود و در جاهایی هم که بیمار کمی احساس درد و ناراحتی داشت به راحتی کنترل می‌شد.

برای انجام این عمل مادر به صورت داوطلبانه اعلام آمادگی کرد و وی به مدت چهار ماه نیز درکلاس‌ها و تمرین‌های دکتر الماسیان شرکت کرده بود.

آی‌دا حسنون‌سادری که پس از زایمان نام فرزند خود را ساقی گذاشت، ظفاقی قبل از انجام عمل با روحیه‌ای خوب گفت : به متخصص هیپنوتیزم اسپتبان کامل دارم و خوشحالم از این که شیرینی مادر شدن را با پیشگامی در روشی تازه تجربه می‌کنم.

دکتر رفیع : فوق تخصص زنان و زایمان و نازایی نیز که هنگام نازایی نیز حضور داشت در گفتگو با خیر نگار ما اظهار کرد : هنگام عمل بیمار کوچکترین بیوشی نگرفت اما هنگام جاسازی مجدد رحم داخل شکم مقدارزی درده در علت وضع نخت احساس شد و ضلوفی اتاق عمل، حرکت افراد و اصوات ایجاد شده از تمرکز بیمار کاست.

وی با اشاره به موفقیت بیش از ۸۰درصد این عمل گفت : در موقعیتی مناسبتر و با تعداد افراد کمتر و آمادگی بیشتر گروه جراحی می‌توان به خوبی این عمل را انجام داد اما زایمان طبیعی راحتتر انجام می‌شد.

دکتر رفیع خاطر نشان کرد: این عمل حدود یک ساعت به طول انجامید. در حالی که عمل جراحی با بیوشی و جراح مجرب طرف نیم ساعت انجام می‌شود و گروه و زایمان هیپنوتیزم نیز برای نیم ساعت آمادگی داشتند اما خوشبختانه تا مراحل نهایی این کار را انجام دادند و تنها در دقیق‌التهای عمل و جاسازی دوباره رحم برای تحمل درد کمتر، داری خواب آرو به وی تزریق شد.

استفاده از روش‌های نفسی، تن آرامی و تمرکز، انتخاب وضع‌های مختلف زایمانی، استفاده از ماساژ، استفاده از گرم‌ها و با سرمای موضعی، گذراندن مراحل قبل از زایمان در وان آب گرم و یا زایمان در آب، استفاده از رایحه‌های طبیعی چون گشگل شمع‌مانی، اسطوخودوس، گل‌رز و غیره، استفاده از آرواح، موسیقی، حمایت جینن زایمان توسط همراه، استفاده از طب فشاری، استفاده از طب سوزنی، استفاده از دستگاه تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)، تزریق زیر جلدی آب مقطر در ناحیه

ساکروم ، استفاده ازهیپوتیزم و خود هیپوتیزم و از روشهای زایمان بدون درد است .

**جریس های زانده شکم را چگونه از بین ببریم**

شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده اعما، اجزاء است . ورزش نکردن مرتب و روزانه ، انجام فعالیت های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز ، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می شود ؛ دراین صورت عضلات شکم ، سفتی و حالت اولیه خود را از دست داده و شکل ظاهری اندام افتاده شده و چربی ذخیره ای شکم به حالت گره دار احساس می شود . به علاوه،تجمع چربی درمنطقه شکم، به خصوص در خانم هاخطر ابتلا به دیابت و عوارض عروقی را چند برابر می کند.

؟برای از بین بردن چربی های اضافی شکم چه کنیم؟

این بافت چربی ، برای بدن یک انبار انرژی است و بدن ماژاد نیاز خود را در آن ذخیره کرده ، در مواقع نیاز، از آن برداشت می کند . پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی یافت چربی شود .

دریافت کالری کمتر و ورزش کردن، راه رسیدن به این مقصود است. البته اکنون با روش های دیگری مثل جراحی نیزه این چربی ها را بر می دارند. ولی اگر بتوانیم با ورزش، که سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد، آن از بین ببریم، مسلما به جراحی نیازی نخواهد بود.

ادعا می شود که کمربندهای شوک دهنده که **Electronic abdominal exercise belt** گفته می شود، با وارد کردن جریان های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آنها و قوی شدن عضلات شکم می گردد. در صورتی که تنها جریان هایی با قدرت ایمپالس های معز ، موجب انقباض عضلات می شود و اگر چنین جریانی با این کمربند وارد شکم شود، موجب یکک انقباض دردناک خواهد شد.

البته استفاده از وسایل ورزشی که موجب انقباض عضلات شود، مفید است؛ اما ورزش کردن به تنهایی کافی نخواهد بود، چرا که کالاری اضافی نیاز هم در شکم یا باسن ذخیره می شود . پس باید از خوردن شیرینی های خامه ای، تنقلات چرب مثل چیپس، غذاهای پُر روغن و نان و برنج زیاد از حد، پرهیز کرد.

؟یک ورزش مفید:

دراز و نشست از راحت ترین و مؤثرترین ورزش ها برای برطرف کردن چربی شکم است. با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می شد، این عضلات قوی شده و شکم به حالت اولیه باز می گردد . مدت ورزش چند روز یا چند هفته نیست، بلکه باید آن را مداوم انجام داد .

تمرینات ورزشی در صورتی که به درستی انجام نگیرند ، به کمر شما آسیب می رسانند.

؟طریقهٔ درست انجام دراز و نشست:

به پشت روی زمین نسبتاً نرمی بخوابید. پاها را خم کنید تا کف پایتان روی زمین قرار بگیرد ، دستانتان را به روی سینه قرار دهید . ابتدا سر را بلند کرده و سپس شانه ها را به آرامی **??** تا **??** سانتی متر بالا بیاورید و دوباره بخوابید. بلند شدن بیش از این مقدار عضلات پای شما را به کار می گیرد. ده مرتبه پشت سر هم ، این کار را انجام دهید . چند ثانیه استراحت کنید و ده مرتبه ای بعدی را انجام دهید. در ابتدا لازم نیست زیاد به خودتان فشار بیاورید ، زمانی که احساس کردید؛عضلات شکم شما قوی تر شده اند، جسم سنگینی را در هنگام دراز و نشست در دست-روی سینه بگیرید. تا فشار بیشتری به عضلات شکم وارد شود.

؟ورزش های تکبیلی دیگری که می توانید برای مناسب شدن شکم انجام دهید درذیل ارائه شده است .

(؟روی زمین بنشینید. کف دست ها را در طرفین بدن، روی زمین بگذارید و زانوها را خم کنید. در این حال با باسن خود جابجا شده، به جلو بروید و دو حقیقت، سر بخوابد. می توانید با دست هایتان، مع پاها را بگیرید.

(؟پایستید و دست ها را به طرف جلو دراز کنید و در مقابل روی خود به لیه یک صندلی تکیه دهید. حالا به تدریج و خیلی آهسته زانوها را خم کنید تا به صورت نشسته در آید، سپس به آهستگی بلند شده و پایستید. این عمل را **??** تا **??** بار تکرار کنید.

(؟به پشت روی زمین طاق باز بخوابید. دست ها را باز کرده در طرف راست و چپ روی زمین دراز کنید. حالا زانوها را خم کنید و همانطور که به هم چسبیده اند، با هم اول به طرف راست زانوها تا نزدیک زمین بیاورید ، سپس به همین شکل به طرف چپ تا نزدیک زمین حرکت دهید. این عمل را **??-??** بار تکرار کنید.

؟چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. یک پای خود را مستقیماً بلند کرده در هوا نگاه دارید و از یک تا پنج بشمارید. سپس به حال اول بازگردید و از **?** تا **?** بشمارید. اکنون پای دیگریتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید. این عمل را چند بار تکرار کنید.

(؟به روی شکم ، روی زمین بخوابید. چانه خود را روی هر دو دست خود قرار دهید. در حالیکه پاها را کشیده و دراز نگه داشته اید، یک پا را تا آنجا که می توانید بالا بیاورید و در آن حالت نگهدارید. از یک تا پنج بشمارید و سپس با پاین بیاورید. حالا این عمل را با پای دیگریتان انجام دهید.

(؟به پشت روی زمین بخوابید. دست هایتان را از پشت، زیر کمرتان قرار دهید.سپس به آرامی ته ی خود را از زمین بلند کنید، طوریکه آرنج و شانه شما روی زمین، به عنوان یک تکیه گاه قرار گیرند. سپس هر دو پایتان را از زمین بلند کنید و به صورت صاف(خم نشوند) در هوا نگه دارید. یکی از پاها را از زانو خم کنید تا بین ران و ساق پا، زاویه **??** درجه به وجود آید.

از یک تاپنج بشمارید و سپس این پا را در صاف کنید و پای دیگر خود را از زانو خود، یعنی یک در میان پایهای خود را خم کنید.

می توانید از این ورزش ها یک برینت تهیه و هر روز با نگاه کردن به آن، ورزش ها را انجام دهید.

**نخم مرطهای حلال و تخم مرطهای حرام**

**نخم مرطهای حلال**

خلاصه : در این مقاله با راه تشخیص تخم مرطهای حلال از حرام آشنا می شویم.

پیامبر خدا (ص) : در سفارتهایی به اما م علی (ع) : ای علی ! از میان تخم پرندگان آنهایی را بخور که دو سرشان فرق می کند .

امام باقر(ع) : تخم پرندگان را که هنگام پرواز کردن بال می زند ،بخور و آترا که بالهای خویش را صاف نگه می دارد نخور . شخصی پرسید : تخمی که در تیز است چطور ؟

فرمود " : آنچه دو سویی همانند است مخور و آنچه دو سویی ناممگنونه است بخور."

پرسید : از پرندگان آب چطور ؟

فرمود" : آنچه را چینه دان دارد بخور و آنچه را چینه دان ندارد مخور" .

امام باقر و امام صادق (ع)<sup>(۱)</sup> : اگر به تیزاری در آمدی و تخم پرنده ای یافتی ، از آن مخور مگر آنکه دو سویی ناممسان باشد .

**عوارض پوستی سلاجهای شیمیایی**

نویسنده:دکتر مصطفی قاضی

پوست از مهمترین اعضای بدن و سد دفاعی بدن در مقابل عوامل خارجی و بیماری زاست.

پوست از لایهٔ خارجی و لایه داخلی و همچنین ضسائمی مانند، سوه، غدد عرق و غدد چربی تشکیل می شود و سلولها یی به نام رنگدانه در پوست وجود دارد که رنگ پوست در نقاط مختلف بدن به تعداد این سلولها در پوست بستگی دارد. محافظت از بدن در مقابل عوامل فیزیکی مانند سرما و گرما و محافظت از بدن در مقابل بیماری زا از وظایف اصلی پوست است.

از میان عوامل شیمیایی ای که در طول جنگ تحمیلی استفاده شد، فقط عوامل ناول زا مانند گاز خردل دارای اثرات سمی بر پوست است و کسانی که در معرض عوامل دیگر مانند عوامل اعصاب قرار گرفته اند، مشکل پوستی نداشته اند و در آینده نیز براساس تحقیقات انجام شده با عوارض پوستی مواجه نخواهند شد. پوست از آنجا که خارجی ترین لایه بدن است و نیز به دلیل وسعت آن ، نخستین و بیشترین آسیب را در اثر تماس با گاز خردل متحمل می شود.ابتدایی ترین مشکل ضایحه پوستی قابل مشاهده فرمزی و تحریک پوست است که مشابه حالت آفتاب سوختگی پوست بوده و معمولاً به همراه خارش ، سوزش و درد سوزنی است.

بتدریج و با گذشت زمان در میان این مناطق فرمزی پوست ، ناولهای کوچکی ایجاد می شود که ممکن است بعداً به هم ملحق شوند و ناول بزرگتری ایجاد کنند. بررسی ها نشان می دهد علایم گاز خردل مانند دیگر علائم با تاخیر ایجاد می شود. تحقیقات نشان می دهد مدت زمان تاخیر معمولاً یک تا ۲۴ ساعت است و به عوامل متعددی بستگی دارد. غلظت گاز خردل موجود در محیط آلوده ، مدت زمان تماس و درجه حرارت و رطوبت محیط از جمله عوامل موثر است.

نواحی ای از بدن که گرم ، مرطوب و دارای پوست نازکتر تر هستند، معمولاً زودتر و بیشتر در اثر تماس با گاز خردل آسیب می

بینند که بیشتر شامل نواحی گردن ، آرنج و زیر بغل است.

همچنین کسانی که دارای پوست روشن تر هستند، احتمالاً در مقابل گاز خردل حساس ترند؛ با توجه به این که برخلاف عوامل شیمیایی اعصاب ، گاز خردل فاقد پادزهر و درمان اختصاصی است ؛ پس مهمترین و حساس ترین اقدام درمانی عبارت است از رفع آلودگی در فقایق اولیه پس از تماس خردل.

ساده ترین روش رفع آلودگی در آوردن تمام لباسهای آلوده و شستنوی بدن با آب است و در صورت دسترسی به مراکز درمانی مجوز، بهتر است رفع آلودگی با مواد شوینده مخصوص انجام شود. فرایت از ضایعات پوستی خردل شبیه فرایت از سوختگی های درجه ۲ است ؛ هرچند سه بهبود ضایعات پوستی در مصدومیت با گاز خردل معمولاً کند و طولانی است.

همچنین مانند دیگر سوختگی ها، هنگام آسیب پوست که مهمترین لایه محافظ بدن در مقابل عوامل بیماری زاست ، میکروب ها و عوامل بیماری زا ابراحی می توانند در محل سوختگی و ایجاد عفونت کنند.بنابراین افرادی که دچار ضایعات پوستی ناشی از گاز خردل شده اند، در ۲ هفته اول ، مستعد بروز عفونت های پوستی هستند و معمولاً نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارند. همان طور که گفته شد، پوست دارای ضسائمی است که غدد عرق ، غدد چربی با فعالیت منظم خود در سطح پوست باعث می شوند پوست بدن ما در مناطق مختلف خود رطوبت و چربی مناسبی داشته باشد. در برخی مناطق پوست ، تعداد غدد و چربی پوست بیشتر است. بنابراین پوست ما در آن مناطق مرطوب تر یا چرب تر است مثل کف دست و مناطق چین دار بدن و در برخی مناطق تعداد این غدد کمتر است.

گاز خردل به دلیل ترکیب شیمیایی خاص خود در سطح لایه های پوستی باعث ایجاد آسیب در سلولهای مختلف می شود؛ از جمله سلولهای تشکیل دهنده غدد عرق و چربی.

این تغییرات به مرور زمان ممکن است باعث بروز صدماتی در غدد عرق و چربی پوست شود و فعالیت برخی از این غدد را دچار اختلال کند و باعث خشکی پوست می شود. همین خشکی پوست و نیز آسیب دیدن برخی دیگر از قسمهای پوست در اثر گاز خردل ممکن است در برخی افراد موجب بروز خارش پوستی شود.پرهیز از استعمال مکرر، استفاده از لباسهای نخی و پرهیز از

<sup>[1]</sup> پوست از لایهٔ خارجی و لایه داخلی و همچنین ضسائمی مانند، سوه، غدد عرق و غدد چربی تشکیل می شود و سلولها یی به نام رنگدانه در پوست وجود دارد که رنگ پوست در نقاط مختلف بدن به تعداد این سلولها در پوست بستگی دارد

<sup>[2]</sup> پوست از لایهٔ خارجی و لایه داخلی و همچنین ضسائمی مانند، سوه، غدد عرق و غدد چربی تشکیل می شود و سلولها یی به نام رنگدانه در پوست وجود دارد که رنگ پوست در نقاط مختلف بدن به تعداد این سلولها در پوست بستگی دارد

مصرف غذاهای حساسیت زا و محرک می تواند در کاهش مشکلات پوستی این افراد موثر باشد.

**خنده بهترین داروی فردها**

برستاران ، پزشکان و کسانی که به صورت حرفه ای کار مراقبت از بیماران را انجام می دهند، بر این باورند که خندیدن با صدای بلند بهترین دارو برای علاج بیماران است تازه های پزشکی در این زمینه گواه این واقعیت است که خندیدن و شوخی کردن به عنوان پانذهری مشکل گشا برای میزازه با استرس بکار می رود و می تواند یک راه خوب برای کاهش رنج ناشی از بیماریهای لاعلاجی مثل سرطان باشد، افزون بر این شوخی و خنده ، زمینه کاهش تنش را فراهم می آورد و ایوارمناسب برای مراقبت ازخود است. -سالمهای زیادی است که پزشکان دریافته اند که آن دسته از بیمارانی که نگرشهای مثبت ذهنی دارند و زیاد می خندند، بهتر به درمان پاسخ می دهند. از سوی دیگر پاسخهای فیزیولوژیکی به خنده شامل افزایش تنفس ، تریخ بیشتر آرزیمهای گوارشی و هورمونها است و فشار خون عادی نیز پی آمد مطلوب خندیدن است . بسیاری از گزارش ها احساس رضامندی بعد از خنده های پرفشار و طولانی بیانگر این واقعیت است که خنده فشار خون و هورمونهای استرس زا را کاهش می دهد و ترمی مایعچه ها را افزایش داده و عملکرد سیستم ایمنی را با افزایش سلولهای که با عفونت مبارزه می کنند بالا می برد و در نهایت باعث افزایش سلولهای<sup>۱</sup> یا<sup>۲</sup> مقاومت بدن می شود. خنده هم چنین باعث رهامازی آندورفین شده میزان کشته‌های درد را که به صورت طبیعی در بدن وجود دارند بالا برده و در نهایت به انسان آرامش می بخشد، از این رو، بیاموستنهای بعضی از کشورها به صورت رسمی یا غیر رسمی از خنده درمانی ، حتی در ورژیم های غذایی که به بیماران می دهند بهره می گیرند. افزون بر این خنده و شوخی یک زان جهانی است . یک احساس زیبا آثار گذار و یک تفریح و سرگرمی طبیعی فرجبخش است . خنده باعث می شود مردم بیشتر به خودشان توجه کنند و حصارهای درویشان شکسته شود. از این رو توصیه می‌شود از ته دل بخندید و به هنگام رویارویی با مشکلات موضوع را خنده دار و مضحکه تلقی نمائید تا بهتر بر معضلات فائق آئید.

**فرض های لایو کنند؟**

منبع آفتاب

اگر شما هم اضافه‌وزن دارید و ضمناً گمان می کنید می‌توانید با استفاده از انواع و اقسام داروهای رنگارنگ لاغری، خیلی راحت از شر آن خلاص شوید، احتمالاً این خبر برایتان جالب خواهد بود. مطالعه محققان کانادایی در دانشگاه آلبرتا، نشان داده که استفاده از این داروها، بیشتر از ۲ کیلوگرم یا حدود ۲ درصد وزن بدن را کم نمی‌کند.

به گزارش بی‌بی‌سی، این مطالعه روی ۲ داروی مشهور و رایج در بازار آمریکا و اروپا انجام شده؛ **Orlistat**، **Sibutramine**، و **Rimonabant**. بررسی وزن بیش از ۲۲ هزار نفر داوطلبی که در این مطالعه شرکت کرده بودند، نشان داد که بعد از یک دوره یک‌ساله کاهش وزن، حدود ۲ کیلوگرم، دیگر اتفاقی برای گروهی که یکی از این ۲ دارو را مصرف کرده بودند، نیفتاد و وزنشان کم‌تر نشد.

نتایج این مطالعه در نشریه پزشکی بریتانیا منتشر شده است و تعداد علامت سؤال‌ها را جلوی فایده‌های مصرف این گروه داروها برای کاهش وزن، اضافه می‌کند.

۲ آیا واقعاً استفاده از این داروها برای لاغر شدن، فایده دارد؟
آیا می‌توان از عوارض احتمالی آنها چشم‌پوشی کرد؟ چرا برای لاغری فرض نخوریم؟

دلایل زیادی برای این کار گذاشتن داروهای لاغری وجود دارد؛ که این دلیل اخیر، یعنی کم‌فایده‌گی آنها، به آن فهرست بلندبالا اضافه شده است.

داروهای ضد چاقی هم می‌توانند خطراتی گوناگونی داشته باشند، درست مثل انواع دیگر داروها، که بر حسب مکانیسم آنها برای کاهش وزن، این عوارض هم فرق می‌کند.

همین جا بگوییم که به دلایل مختلف، هنوز به اندازه کافی در این زمینه تحقیقات علمی انجام نشده و عوارض بیشتر این داروها، به‌خصوص در مصرف درازمدت آنها، هنوز نامعلوم است.

اما هر چند وقت یک‌بار مطالعه‌های روی یک نوع آن انجام می‌شود که در نوع خود نوگن‌کننده است. به‌عنوان مثال چند ماه پیش اداره غذا و داروی آمریکا، مجوز تولید و توزیع یکی از این داروها را، موسوم به **Rimonabant**، لغو کرد، چرا که تحقیقات نشان داده بود مصرف این دارو می‌تواند در درازمدت، عوارض روان‌پزشکی جدی به همراه داشته باشد. و حتی احتمال خطر خودکشی را بالا ببرد.

۲ چرا برای لاغری فرض می‌خوریم؟

همین ملاحظات باعث شده است که اصولاً متخصصان در محفل علمی، دید خوبی نسبت به استفاده از این داروها نداشته باشند. اما از حق نمی‌توان گذشت که در برخی موارد، این داروها هم می‌توانند به‌عنوان درمان کم‌کی بیادری چاقی، برای بیمار مفید باشند. متخصصان می‌گویند از آنجا که چاقی، به‌خصوص در موارد شدید آن، می‌تواند بسیار خطرناک باشد و احتمال بروز انواع بیماری‌ها را بالا ببرد، گاهی لازم است بیمار درجانی از وزن خود را به استفاده از این روش‌ها پایین بیاورد تا از این خطر آبی در امان بماند.

اما گاهی‌ها بعدی را مسلماً خود بیمار و اراده او باید بردارد. برخی از این داروها، می‌توانند روی برخی عوامل خطر دیگر بیماری‌های متابولسمی هم تأثیر مطلوب بگذارند؛ که در جای خود، البته از سوی پزشک قابل‌توصیه‌اند. به‌عنوان مثال تحقیقات پیشین نشان داده بود داروی **Orlistat**، همین دارویی که تنها ۲ درصد وزن بدن را کم می‌کند، می‌تواند احتمال بروز دیابت را کم کند. همچنین یک مطالعه نشان داده بود این دارو می‌تواند روی کاهش کلسترول خون موثر باشد.

۲ لاغری؛ هدف یا وسیله؟

اما در این میان، یک نکته مهم معمولاً از یادمان می‌رود و آن این که کاهش وزن یک وسیله برای رسیدن به سطح مطلوب سلامت است و نباید خودش جای هدف ما را بگیرد. بدیهی است اگر رسیدن به وزن طبیعی و متعادل، قرار باشد سلامت ما را به خطر بیندازد، ارزش خود را از دست خواهد داد.

به همین دلیل است که بیشتر کارشناسان، بر روش‌های مربوط به اسپیک زندگی؛ یا همان **lifestyle** مانند فعالیت و تحرک و ورزش بیشتر و نیز مصرف رژیم غذایی سالم، تأکید می‌کنند و راه‌های میان‌بری، مانند استفاده از قرص‌های لاغری را در درازمدت مفید نمی‌دانند. (حتی اگر در کوتاه‌مدت مفید باشند و حتی اگر عوارضی هم نداشته باشند.)

مهم‌ترین دلیل آنها این است که رسیدن به وزن متعادل، تنها یکی از بی‌شمار فرایند ورزش و تغذیه سالم است و حتی افرادی که وزن طبیعی دارند هم باید آن را در زندگی خود پیاده کنند. بنابراین، جز در موارد ضروری، بهتر است این روش‌های سالم و رفتاری را برای لاغر شدن به کار بگیریم تا مصرف قرص‌های رنگارنگ با اثر نامعلوم و موقتی.

خطرناک‌ترین داروی لاغرکننده، افدرا است که می‌تواند در انواع ترکیبات دارویی دیگر ضدچاقی هم استفاده شود!!!

این ماده، می‌تواند موجب بالا رفتن فشارخون، بی‌نظمی در ضربان قلب، بی‌خوابی، تنگی، حمله قلبی، سکته مغزی و حتی مرگ شود.

هم‌اکنون به‌دلیل همین عوارض خطرناک، فروش آن در فروشگاه‌های دنیا ممنوع است، اما مأسفانه به صورت گسترده‌ای در سراسر دنیا، به صورت غیرقانونی و همچنین از طریق اینترنت، به فروش می‌رسد.

یکی دیگر از نکات جالب ، این است که عوارض بسیاری از داروهای لاغر کننده هنوز شناخته نشده است؛ و این به آن معنی است که هر کدام از آنها، بالقوه می‌توانند خطراتی گوناگونی را به‌دنبال داشته باشند، ضمن این که فایده بسیاری از آنها هم هنوز از دید مراجع علمی و پزشکی به اثبات نرسیده است.

**سرطان زایی چیست سبب زمینی تأیید شد**

وزارت بهداشت ژاپن وجود یک ماده اسیدی سرطان زا به نام آکریلامید (Acrylamide) را در چیس سبب زمینی تأیید کرد.

این اسید سرطان زا هنگام سرخ کردن کربوهیدرات ها که دارای ترکیبات کربن ، اکسیژن و هیدروژن هستند، ایجاد می شود اما مقدار آن در چیس سبب زمینی بیشتر است ، هنگام سرخ کردن یک کیلوگرم چیس سبب زمینی تا ۳۵۴ میکروگرم اکریلامید ایجاد می شود. اما هنگام آب پز کردن مواد غذایی ، این اسید سرطان زا تولید نمی شود.بررسی وزارت بهداشت ژاپن نشان می دهد که به طور میانگین روزانه ۶۹ میکروگرم اکریلامید از راه مواد غذایی سرخ شده وارد بدن مردم این کشور می شود.

**راهبه چاقی و سردردهای شدید**

محققان می گویند چاقی با بروز سردردهای شدید ارتباط دارد و هر چه شدت چاقی بیشتر باشد شدت سردرد و تعداد دفعات حملات سردرد نیز افزایش می یابد.

محققان برای بررسی تاثیر چاقی بر اختلالات سردرد ، پیش از ۱۲۴ هزار نفر را مورد مطالعه قرار دادند که از این تعداد بیش از سی هزار نفر در سال گذشته حداقل دچار یک حمله شدید سردرد شده بودند. در مرحله بعد افراد مبتلا به سردرد به پنج گروه کم وزن، وزن طبیعی، اضافه وزن، چاق و بسیار چاق تقسیم شدند . نتایج بررسی نشان داد سردردهای مزمن روزانه در افراد چاق و بسیار چاق بیش از افرادی است که وزن طبیعی دارند. ۳۳ درصد از افراد چاق به علت سردردهای شدید توانستند در محل کار خود حاضر شوند. در حالی که این رقم در افراد با وزن طبیعی یا کم وزن کمتر بود. به گفته محققان این نتایج نشان می دهد افراد چاق با احتمال بیشتری به سردرد های مکرر ، دردناک تر و ناتوان کننده تر دچار می شوند .

**در مردان سن کنترلور پایین خون هم مانده کلسترول با**

پژوهشگران دانشگاه Honolulu در هاوایی طی کنفرانسی اعلان کردند که در مردان سن ، کلسترول بالا و پایین خون هر دو خطرناک است .

این گروه مقدار کلسترول خون را در چنین سنی بین ۲۰۰ تا ۲۱۹ میلی گرم توصیه می کنند. آنان تحقیقاتی را بر روی ۲۴۲۴ مرد ژاپنی مقیم آمریکا انجام داده اند. در این مطالعه مشخص گردیده که امکان بروز بیماری های قلبی در افراد دارای کلسترول بالا (بیشتر از ۲۴۰ میلی گرم ) ۹۰درصد و این رقم در افراد دارای کلسترول پائین (کمتر از ۱۶۰ میلی گرم اینز ۵۵ درصد است .

**داروی هوشمند درمان سرطان**

داروی جدید هوشمند سرطان که از دو جبهه با تومورها مبارزه می کند در انگلیس به بازار عرضه شد.



به گزارش خیرگزاری فرانسه از لندن، داریو" سوتت" sutent" ساخت شرکت بزرگ داروسازی پلایزور برای درمان سرطان کلیه و تومورهای استروما معده و روده مورد تایید قرار گرفته است. سالانه حدود ۶ هزار و ۶۰۰ نفر در انگلیس به سرطان کلیه مبتلا می شوند. سرطان استروما معده - روده هم سه ساله ۹۰۰ نفر از مردم این کشور را گرفتار می کند. روزنامه تایمز در گزارشی نوشت آزمایش های اولیه نشان دهنده تاثیر این دارو در درمان سرطان های سینه، ریه و لوزالمعده است. این دارو از فعالیت یگک آزیتم حیاتی که فرماں تکثیر به سلولها می دهد و در برخی سرطانها باعث فعالیت بیش از حد است جلوگیری می نماید. همچنین با جلوگیری از رشد رنگ های خوبی، مانع از رسیدن مواد غذایی مورد نیاز برای گسترش تومورها می شود.

**داروی معجزه گر برای درمان سرطان خون**

اداره سرپرستی غذا و داروی آمریکا (FDA) اجازه مصرف داروی جدیدی بنام **Gleevec** که توسط بگک کارخانه داروسازی سوئیسی تهیه و توسط محققین آمریکائی مورد بررسی قرار گرفته است را صادر کرد.

این دارو بر عکس تمام داروهای موجود در بازار هیچگونه اثرات جانبی ندارد و فقط بروی پروتئین سلولهای سرطان اثر می گذارد و طی سه سال مطالعات علمی شایخی معجزه آسا داشته و به همین جهت دولت آمریکا مصرف آن را بدون طی مراحل مختلف که حداقل ۵ تا ۸ سال طول می کشد، قانونی اعلام کرده است . دانشمندان معتقدند که این دارو بروی سرطان مغز و روده بزرگ و پستان نیز می تواند مؤثر باشد. تا به حال ۳۱ بیمار مبتلا به سرطان خون با این دارو معالجه شده اند.

**داروی جدید برای جلوگیری از سگته مغزی**

محققان علوم پزشکی می گویند مصرف نوعی داروی رایج که برای حملات قلبی به بیماران تجویز می شودسبب کاهش خطر بروز سگته های مغزی می شود.

این دارو که اتیلاس نام دارد توسط شرکت جنه تک تولید می شود و تحت نام تجاری اکیتواس به بازار عرضه شده است. محققان می گویند بررسی های آنان نشان می دهد استفاده از این دارو سبب کاهش خطر حملات سکته مغزی می شود.

**خطرات کلسیم بیش از حد برای سلامتی**

معمولاً از گوشه و کنار دمورود فرایند کلسیم و اهمیت وجود میزان کافی از این ماده در برنامه غذایی ما برای حفظ سلامت استخوان ها می شنویم. اما اگر میزان کلسیم در بدن بیش از حد لازم شود، چه خواهد شد؟ این وضعیت که هیرکلسیمی نامیده میشود، اگر مورد درمان قرار نگیرد، می تواند در بسیاری از اندام ها و اعضا، بدن اختلال ایجاد کند. بالا بودن میزان کلسیم در بدن دلایل مختلفی می تواند داشته باشد، اما افرادی که به برخی سرطان های خاص مبتلا هستند، بیشتر در خطر آن قرار دارند. در این مقاله قصد داریم به بررسی خطرات بالا-رفتن میزان کلسیم در بدن و راه و روش های درمانی آن بپردازیم.

چرا بدن به کلسیم نیاز دارد و اگر میزان آن در بدن به بالاتر از حد لازم برسد چه خواهد شد؟

کلسیم یکی از مواد شیمیایی موجود در بدن برای تنظیم بسیاری از عملکردهای مختلف بدن است، که از جمله آن می توان به ساخت استخوان ها و از دست رفتن آنها و همچنین متابولیسم و سوخت و ساز کلی بدن اشاره کرد. بسیاری از اندام های بدن برای عملکرد خود به کلسیم نیاز دارند.

هیر کلسیمی به این معناست که میزان کلسیم در بدن از حد نرمال بالاتر می رود. کلیه ها قادر به از بین بردن این کلسیم اضافه از خون نیستند. و زمانیکه میزان کلسیم در بدن به بالاتر از حد معادل برسد، می تواند بر عملکرد بسیاری از اندام های مهم بدن مثل کلیه ها، قلب، عملکرد شاخت، اعصاب، و سایر قسمت های بدن تاثیر بگذارد.

چه چیز باعث هیرکلسیمی می شود؟

قسمت عمده هیرکلسیمی از بالا-رفتن میزان یکک هورمون خاص، پاراتیروئید، یا از برخی سرطان های خاص ایجاد می شود. در برخی موارد، سلول های سرطانی هورمونی می سازند که بسیار شبیه به هورمونی است که بدن ما خود برای تنظیم میزان کلسیم می سازد. تاثیر آن هورمون بر روی استخوان ها، وادار کردن استخوان ها برای آزاد کردن کلسیم به درون جریان خون است. در دیگر موارد، سرطان ممکن است مستقیماً در استخوان ها منتشر شده و کلسیم را از آنها بیرون بکشد.

علامت هیرکلسیمی در بیماران سرطانی چیست؟

یکی از مشکلات رایج در هیرکلسیمی این است که معمولاً بسیار دیر تشخیص داده می شود، چون این بیماری علامت خاصی ندارد. برخی از بیماران از خستگی، بیوست، حالت تهوع، شکایت می کنند که می توانند علامت مشکلات دیگری هم مربوط به سرطان آنها یا به خاطر درمانی که انجام می دهند باشد.

تشخیص زودهنگام هیرکلسیمی اهمیت بسیاری دارد چون ممکن است منجر به مشکلات بسیار جدی ترین مثل کما و یا حتی مرگ هم بشود. بعلاوه، کلیه ها نیز ممکن است آسیب بینند و نارمایی های برگشت ناپذیر کلیه اتفاق بیفتد.

آیا این مشکل در بیماران سرطانی شایع است؟

هیرکلسیمی آفندر شایع است که به طور معمول در کلیتیک ها دیده می شود. سرطان های سینه، پروستات، ریه، تومرهای بدخیم سلول های مغزاستخوان، و بیماری های مغز استخوان، همه ممکن است باعث هیرکلسیمی یا بالا رفتن میزان کلسیم در بدن شود.

هیرکلسیمی چطور درمان می شود؟

معمولاً بهترین درمان پزشکی برای هیرکلسیمی استفاده از درمان بیسفوسفونات است. این نوع داروها چندین سال است که مورد استفاده قرار می گیرد.

این داروها از بین رفتن استخوان ها را کاهش می دهد. و البته، با کاهش از دست رفتن استخوان ها، کلسیم کمتر نیز از استخوان های بیرون می ریزد و کمتر شدن میزان کلسیم در جریان خون، هیرکلسیمی را بهبود می بخشد.

داروهای بیسفوسفونات در کنترل دراز مدت هیرکلسیمی بسیار مؤثر هستند. البته معمولاً چند روز طول می کشد تا این داروها در بدن شروع به فعالیت کنند، از اینرو تا این داروها تاثیر خود را نشان دهند، شما می توانید از آرسنایی های درون وریدی، برای بیرون ریختن کلسیم از بدن استفاده کرده و متعاقب آن برای ارتقاء تخلیه کلسیم از طریق کلیه ها به درون ادرار، از داروهای ادرارآور استفاده کنید. البته کلیه داروهای بیسفوسفونات دارای عوارض جانبی هستند و اگر به مقدار بالا یا مداوم مصرف شوند ممکن است مشکلات کلیوی را به دنبال داشته باشند.

آیا مصرف بیسفوسفونات، طریقه درمان هیرکلسیمی را تغییر داده است؟

بده، بیسفوسفونات تا حد بسیار زیادی روش درمانی هیرکلسیمی را در بیماران سرطانی تغییر داده است. در سراسر جهان وضع به این منوال بود که این بیماران را در بیمارستان بستری کرده و چندین روز از آنها مراقبت می کردند. امروزه بسیاری از این بیماران خیلی ساده با استفاده از مایعات IV،کلیتیک ها کنترل شده، مقدار بیسفوسفونات لازم به آنها داده شده و هر چند روز یکبار فقط مقدار کلسیم خنثان اندازه گیری می شود تا اینکه اطمینان حاصل شود به سطح نرمال و طبیعی رسیده است.

**طبی رو به آینده**

نویسنده:فریبا فرهادیان

منبع:روزنامه جام جم-شماره۲۱۵۲

علوم شناختی ، مجموعه ای از رشته های تخصصی و حوزه وسیعی از دانش است. ده ها سال است که در دنیا در زمینه علوم شناختی تحقیقات مفصل و پر هزینه ای انجام می شود.

هدف از این علم این است که اولاً قابلیت های شناختی که در موجودات زنده وجود دارد به شکل علمی تعریف و تدوین شود و بعد مکانیسم هایی که در مغز باعث به وجود آمدن چنین قابلیت هایی بوده اند، شناسایی شوند. وقتی این مکانیسم ها شناخته شدند به زبان ریاضی ترجمه و به شکل کمی مشخص می شوند و سپس این کمیات را در ماشین مدل سازی و در ابزار صنعتی مثل ربات ها پیاده سازی می کنند. با توجه به کارهایی که در این حوزه از علم انجام می شود می توان فهمید که زنجیره ای از علوم مختلف در آن دخیلند تا مکانیسم های تئوروی را مطالعه کنند.

رشد انفجاری این علم در ۲۰ سال اخیر حتی از رشد سریع علم فیزیک هم چشمگیرتر بوده است ، به طوری که نرخ رشد تولیدات علمی در این رشته از نرخ رشد تولیدات در رشته فیزیک در رشته قرن قبل بیشتر بوده و سریع ترین رشد را به خود اختصاص داده است ، البته این مسئله دلیل واضحی دارد که به پیشرفت های فناوری و به خصوص استفاده از انواع روش های غیرتجاری برای بررسی مغز انسان و روش های تجاری برای مغز نخشایان غیر انسان مثل میمون رسوس برمی گردد.

برای این که بتوان یافته های علمی از مغز را به زبان ریاضی ترجمه کرد به رشته دیگری نیاز است که در کنار علوم اعصاب شناختی زاده شده و نام آن علوم اعصاب محاسباتی است.

کار چنین علمی این است که مکانیسم های عصبی تئوروی را که به وسیله دانشمندان علوم اعصاب شناسایی شده اند به زبان ریاضی درآورد. وقتی این فرآیندها به زبان ریاضی ترجمه شدند، این قابلیت را دارند که در محیطهای غیرزیستی و موجود غیربیولوژیک مثل ربات یا ماشین پیاده سازی و اجرا شوند؛ بنابراین در علوم شناختی ما دربارۀ زنجیره ای از علوم صحت می کنیم که یک طرف آن مغز و علوم مربوط به آن است و یک طرف دیگر آن هم ریاضیدان ها، مهندسان کامپیوتر و مهندسان الکترونیک هستند و درواقع با همدیگر کار می کنند.

امروزه در مراکز تحقیقاتی عمده دنیا مجموعه ای از دانشمندان برای انتقال دانش از علوم پایه و اعصاب شناختی به صنعت و دیگر زمینه های زندگی بشر در حال تحقیق هستند و به دلیل تاثیر اقتصادی و نظامی و نیز تاثیر بر وضعیت بهداشت و سلامت جامعه ، هزینه های هنگفتی صرف آن می شود و نشان می دهد که جامعه صنعتی دریافته است که قرن آینده ، قرن علوم اعصاب و رشته های وابسته به آن است. ما معتقدیم رشد علوم اعصاب و دانش ما از مغز و قابلیت هایش که سریع تر از علم فیزیک بوده است می تواند در دهه های آینده در زندگی بشر در زمینه های مختلف نقش مهمی ایفای کند.

دروازه ای رو به آینده

خوشبختانه کشور ما صاحب پژوهشگاهی است که بسیاری از نخبگان را دور هم جمع کرده و با دیدی رو به آینده علمی را گسترش داده که گرجه ممکن است به همین زودی و در کوتاه مدت شاهد نتیجه آن باشیم ، اما آینده را از آن ما خواهد کرد. پژوهشگاه دانش های بنیادی (DPM) از حدود ۱۰ سال پیش به فکر تأسیس رشته علوم اعصاب شناختی افتاد و در نهایت پژوهشگاه علوم شناختی را راه اندازی کرد. برنامه های تحقیقاتی در این پژوهشگاه ایجاد مفالوت و متنوعی از این دانش را مانند علوم اعصاب شناختی ، علوم اعصاب محاسباتی ، سایبروفیزیک ، گفتار و زبان ، شبکه های عصبی و هوش مصنوعی دربرمی گیرد. بسته به این که با چه تکنیکی مغز را مطالعه کنند رشته های علمی مختلفی به وجود آمده است.

مایکوفیزیک یکی از این رشته هاست که ده ها سال است وجود دارد و در حوزه روان شناختی مطرح است و کنار آن مطالعه ظرفیت ها و قابلیت های ادراکی شناختی مغز به وسیله اندازه گیری پاسخ انسان و موجودات نخستین است که ما به صورت کمی این ظرفیت ها را در ارتباط با شناخت محیط و صدا و تصویر اندازه گیری و ارزیابی می کنیم.
علوم اعصاب هم رشته دیگری است که در این علم کاربرد دارد و هدف آن بررسی مغز با انواع روش های تصویربرداری از آن است.
این روش ها جزو انواع غیرتهاجمی بررسی مغز در شرایطی هستند که فرد در حال انجام یکن آزمون شناختی است.
مناسفانه ما در ایران از این لحاظ دچار کمبود هستیم و به سرما به گذاری چند میلیون دلاری و تربیت متخصص نیاز داریم.
هوش مصنوعی هم در کشور ما وضع بدی ندارد و سی چهل نفر متخصص در این رشته داریم و چند نفر از آنها در پژوهشکده علوم اعصاب شناختی مشغول به کار و تحقیقند؛ البته در قسمت مدل سازی عصبی و علوم اعصاب محاسباتی در کشورمان دچار ضعف هستیم که در حال حاضر افراد نخبه ای داریم که ریشه در این آب و خاک دارند و در خارج از کشور مشغول تحصیل در این رشته اند که در صورت برگشت آنها، آفتخش این پژوهشکده به روی آنها باز است.

متخصصان علوم اعصاب محاسباتی ریاضیدانانی هستند که با علوم مغز و اعصاب آشنایی دارند و در طرف دیگر فیزیه هم متخصصان علوم اعصابی ایفای نقش می کنند که مقداری با زبان ریاضی آشنایی دارند و به این وسیله می توانند با انجام یکن کار گروهی بین رشته ای به تبادل اطلاعات بپردازند و یکی از دلایلی که این رشته هنوز نتوانسته است در کشور ما بخوبی شکل بگیرد این است که ما به پزشکان ریاضیدان نیاز داریم ؛ البته در حال حاضر در کشور ما به صورت کمترینگ پزشکی هستند که زمینه ریاضی خیلی قوی داشته و اغلب هم نخبه بوده اند و با خودآموزی و بهره گیری از تجارب استادان خارجی توانسته اند مقالانی را در این زمینه چاپ کنند.

مثال هایی با رنگ تخیل

طی سال گذشته، در دنیا اتفاقاتی افتاد که اهمیت علوم اعصاب شناختی را پررنگ تر کرد. چاپ مقالانی در این زمینه نقطه تحول جدی و اساسی در این زمینه بود. در ۲ مورد از این مقالات ، صحبت از پیوند یکن مدار الکترونیکن به مغز بود. در یکی از آنها هیپوکسپ را که ساختماری در مغز ما و دیگر حیوانات است و در حافظه دوازمت نقش دارد، تخریب کردند و به جای آن یکن مدار که مشابه هیپوکسپ بود و می توانست کار آن را انجام دهد در مغز قرار دادند و اعصاب را به آن وصل کردند؛ به طوری که حیوان تقریبا مثل یکن حیوان سالم حافظه و یادگیری طبیعی خودش را داشت.

این آزمایش روی موش صحرایی انجام شد. در مورد دیگر هم که روی میمون صورت سوس گرفت یکن بخش از مغز را تخریب کردند و مدارات الکترونیکی که همان کار را انجام می داد آنجا نصب شد و بعد فرستنده هایی را در آنجا قرار دادند که به صورت بی سیم سیگنالی را به صورت امواج الکترومنطاطسی مخایره می کرد.

در جای دیگری از مغز هم گیرنده هایی را نصب کردند که آن امواج را دریافت و بخش خاصی از مغز را تحریک می کرد تا کار خاصی را که قبلا وظیفه فشر طبیعی مغز بود، انجام دهد؛البته این موارد تازه شروع کار است و فقط این بدین راه ما به دغد که در تخیل خود آینده را ترسیم کنیم ، مثال این که در ۵۰ سال آینده می توان فشر آسیب دیده مغز را براحی با ادوات الکترونیکی جایگزین کرد، چون می دانیم آن قسمت از مغز چه کاری انجام می دهد و توانسته ایم آن را مدل سازی کنیم و ماشین هایی ساخته ایم که می توانند این کار را انجام دهند.
مثال دیگر راه انداختن فردی بود که قطع نخاع شده بود و در محله تیجر به چاپ رسید. در این طرح ، فرد قطع در ذهنش تصور راه رفتن می کرد. این تصور به وسیله رایانه تحلیل می شد و عضلات توسط رایانه تحریک می شدند و به این ترتیب فرد به راه افتاد

به اعتقاد اهل علم ، کسی که به این دانش دسترسی داشته باشد در آینده خیلی بیشتر از ملت های صاحب سلاح اتمی بر دیگران مسلط خواهد بود، چون آموغ سر و کار این ملت ها با مغز ما و کنترل آن است.

گفتنی است تا ۱۰ سال پیش هیچکدام از این رشته ها در ایران وجود نداشت ، اما در حال حاضر می توان گفت محققان ما در زمینه علوم اعصاب شناختی در دنیا صاحب نظر هستند و تعداد قابل توجهی آزمایشگاه تحقیقاتی در این زمینه تاسیس شده است که مناسفانه فقط در پژوهشگاه دانش های بنیادی هستند و دیگر مراکز دانشگاهی ما هنوز به آن نرسانده اند.

در حال حاضر، پژوهشکده علوم اعصاب شناختی در حال تربیت دانشجوی دکتری در این رشته است و در سال ۱۰ ، ۱۵ مقاله با کیفیت های متفاوت در مجلات معتبر خارجی از این پژوهشکده به چاپ می رسد. نکته حائز اهمیت در این زمینه این است که اولین مقاله تمام ایرانی در محله بسیار معتبر تیجر توسط دکتر اسکنی و همکارانشان به چاپ رسیده است که روی ادراکات بینایی و شناخت پهنره بررسی های جالب توجهی انجام داده بود.

فردا دیر است

هر چند در مورد این رشته ننگذاشتم تجربه فیزیکن نگار شوم، اما باز هم مولتمی بر سر راه هست که اگر آنها را دفع نکنیم باز هم از دنیا و علمی که آینده را متحول خواهد کرد، عقب خواهیم ماند. به گفته یکی از محققان این پژوهشگاه ، با وجود سیر رو به رشد مقالات ما در این زمینه باز هم مشکلات بسیار زیادی بر سر راه است و تلاش گروه علوم شناختی در پژوهشکده این است که تحول ایجاد شده در این رشته را تثبیت کرده از حالت وابسته به فرد درآورد و مسیری ایجاد کند که ادامه داشته باشد. این گروه موفق شده است در کلاس یکن دنیا این کار را انجام دهد. کشور ما دنیا نیاز مرممی به این رشته دارد چون در آینده انواع بیماری های عصبی مثل آلزایمر، اختلال حافظه مربوط به بالا رفتن سن ، پارکینسون و بسیاری دیگر که هزینه های بسیاری را بر دوش جامعه می گذارد به این طریق درمان می شود.

از طرف دیگر، سهم مکاتینم های شناختی در مغز و پیاده سازی آن در ریات می تواند تحولات صنعتی زیادی به وجود آورد که آینده اقتصاد دنیا را در دست خواهد گرفت. صنایع نظامی هم بسیار متأثر از این رشته است ، به طوری که الان در دنیا میلیاردها دلار در زمینه علوم اعصاب شناختی صرف بخش نظامی می شود.

با نگاهی به این چشم انداز به اهمیت آن بی می بریم ، بنابراین باید شرایط کار و تحقیق در این زمینه در کشور ما فراهم شود، بعلاوه این امکانات به شکل منطقی و موقع تزیج شود تا فرار مغزها را نداشته باشیم.

مناسفانه هنوز در سطوح بالایی تصمیم گیری مملکت ما افرادی نشده اند که می گویند اصلا چرا باید مقاله چاپ کرد یا این که چرا باید این مقالات را در مجلات بین المللی ISI به چاپ رساند و با شمارهایی که ظاهر بسندیده ای دارند، جلوی این کار را می گیرند؛ مثلا بحث ISI اسلامی را مطرح می کنند. گرچه این کار اصلا کار بدی نیست ، اما باید آن را در کنار اصلی مطرح کرد و نه به عنوان جایگزین آن.

بعضی مسوولان حتی می گویند محققان ما چرا باید در کنفرانس های غربی شرکت کنند، بلکه خوب است در کنفرانس هایی که در کشورهای اسلامی برگزار می شود شرکت کنند.
مورد دیگری که مسوولان وزارت ما به آن ایراد می گیرند این است که تحقیقات ما جرابیگری نژادهای روز جامعه نیست که البته این حرف در جای خودش درست است و تحقیقات باید جنبه کاربری داشته باشند و کاربردهای حاضر و فوری جامعه باید در آنها لحاظ شود؛ اما این درست نیست که چشممان را بندیم و بگوییم فقط باید معضل امروز حل شود که اگر چنین کنیم باز هم از دنیا عقب می مانیم.

کار تحقیقاتی به پسترسازی نیاز دارد و زمان می برد و باید نیروی انسانی را آموزش داد. پس نمی توان به ۲۰ یا ۳۰سال دیگر فکر نکرد و نیازهای آن موقع را درنظر نگرفت.

بعضی تحقیقات پایه هم گرچه ممکن است در نگاه اول نتیجه فوری به همراه نداشته باشند؛ اما با خود رشد فناوری می آورد و شرکت های نوپدیی می توانند از این یافته های آنان برای تولید محصول بهتر یا بازدهی اقتصادی بالاتر استفاده کنند.
به اعتقاد محققان این رشته در کشورمان ، رشته هایی که حالت بین رشته ای دارند بیشترین محرومیت را در کشورهای جهان سوم دارند، چون سازمانی نیست که به آنها توجه کند.

علم از نوع با کیفیت

تحقیقات ما باید در عرصه نقد بین المللی و محک سختگیرترین آدم های علمی دنیا قرار گیرند. اگر توانیم در مجلات معتبر علمی مقاله چاپ کنیم کشورمان هیچ نکاتی در علم و صنعت نخواهد خورد.
مناسفانه بعضی علم که در کشور ما تولید می شود از نوع درجه ۳ است. اگر در مقابل ۴ یا ۵ هزار مقاله ای که داریم فقط ۲۰ یا ۳۰ تا در بهترین مجلات علمی چاپ می شوند باید بدانیم مسیر درستی رفته ایم. ما به مقالانی نیاز داریم که بتوانند ما را به هزار سال قبل خودمان که حرف اول علم را در دنیا می زدیم برگرداند؛ و این کار گرچه سخت است ، اما شدنی است و راه آن ناکید بر علم با کیفیت است.

**شل های که جای میکنند**

منع‌الغراب

نقش مشاغل کم تحرک و پشت‌میزی در بروز اضافه وزن

نان خامه‌ای، بستنی شکلاتی، غذاهای چرب، پیتزا، همبر گر و انواع فست فود، فقط اینها نیستند که باعث چاقی‌تان می‌شوند شغل و نوع کاری که بیشتر ساعات روز سرگرم انجام آن هستید، هم می‌تواند چاقتان کند. محققان استرالیایی هشدار داده‌اند که شغل‌های نشسته و بی‌تحرک که روز به روز تعدادشان اضافه می‌شود، عامل مهمی‌درایجاد چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به طور جدی تهدیدمی‌کند.

کارمندی را تصور کنید که به نازگی ارتقای شغلی پیدا کرده و به سمت برطرف‌رایست یا مدیریت بخشی که در آن مشغول به کار بوده منتوب شده است. با خوشحالی وصف ناشدنی پشت میز جدیدش نشسته، آبدارچی هر بنگ ساعت برایش چایی می‌آورد و همکاران برای عرض تبریک یا جعبه‌های شیرینی و شکلات به اتاقش می‌آیند. بعد از ظهر هم قرار است در جلسه‌ای که در میز مجاور، فقط چند قدم آن‌طرف‌تر، برگزار شود، ریاست جلسه را به عهده داشته باشد. این کارمند خوشحال شغل جدیدش را دیوانه‌وار دوست دارد و حتی نفوروش را مهم نمی‌کند که این شغل ممکن است به سلامت‌اش آسیب برساند.
**?**تحقیقات جدید

محققان استرالیایی با بررسی ارتباط کارهای نشسته، بی‌تحرکی و چاقی، دریافتند مردانی که بیش از شش ساعت در روز کار نشسته انجام می‌دهند، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از **??** دقیقه در روز پشت میز می‌نشینند، در معرض چاقی و اضافه وزن هستند. البته درباره خانم‌ها اوضاع کمی‌بهتر بود و بررسی‌ها نشان داد که خانم‌های مشاغل به طور متوسط روزی **??** دقیقه بیشتر از مردان راه می‌روند. در پایان، محققان استرالیایی هشدار دادند که انجام کارهای بی‌تحرک و نشسته باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود و مشکلات بهداشتش ناشی از آن سلامت شاغلان را به طور جدی تهدید می‌کند.

**?**چاقی و بی‌تحرکی

بررسی‌ها نشان داده است بی‌تحرکی و انجام کارهای نشسته یکی از علتهای عمده بروز چاقی و اضافه وزن در **??** سال اخیر است.
نتایج مطالعه‌ای که در سال **????** توسط پژوهشگران دانشگاه شیکاگو انجام شد صحت این موضوع را تأیید می‌کند. در این تحقیق مشخص شد افرادی که در کارهای نشسته و بی‌تحرک مشغول به کارند، به طور متوسط نمایه توده بدنی یا بی‌ام‌ای آنها **??** واحد

بیشتر از افرادی است که شغل‌های پرتحرک دارند.

چند قدم در روز؟

شما چند قدم در روز راه می‌روید؟ اگر تا به حال به‌این موضوع فکر نکرده‌اید، بد نیست به نتایج بررسی‌های انجمن ورزش آمریکا نگاهی بیندازید. پژوهشگران انجمن ورزش آمریکا ?? نفر از کارکنان ?? فعالیت شغلی مختف را مورد بررسی قرار دادند. دواین بررسی از افراد خواسته شد تا دستگاه پدومتر را سه روز کاری متوالی همراه خود داشته باشند. در پایان مشخص شد که منشی‌ها به طور متوسط با ۲۲۲۲ قدم در روزی ، یعنی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ?? هزار قدم در روز است، کم‌تحرک‌ترین شغل را دارند. پس از آن معلوما با ۲۲۲۲۲۲ مشاوران حقوقی با ۲۲۲۲۲۲ و افسران پلیس با ۲۲۲۲۲۲ قدم در روز جزو گروه‌های کم‌تحرک قرار گرفتند.

فعال‌های رتجب و جوش

حتما می‌خواهید بدانید که کدام شغل‌ها پرتحرک بودند. پستیچ‌ها و نام‌نما‌ها با ۲۲۲۲۲۲ قدم در روز فعال‌ترین شاغلان شناخته شدند و بعد از آن سرآیدارها با ۲۲۲۲۲۲ پیشخدمت رستوران با ۲۲۲۲۲۲ کارگران کارخانه‌های تولیدی با ۲۲۲۲۲ کارگران ساختمانی با ۲۲۲۲۲ و پرستاران با ۲۲۲۲۲ قدم در روز جزو کارکنان رتجب و جوش با فعالیت بدنی بالا قرار گرفتند.

اگر شما کارشنشه و بی‌تحرکی دارید، بهتر است از هر فرصتی برای فعالیت و تحرک بیشتر استفاده کنید. در ساعات بیکاری ورزش کنید. سعی کنید حداقل ?? هزار قدم در روز راه بروید. برای این کار لازم نیست شما به کلاس ورزش بروید یا در مسابقه دوی ماراثن شرکت کنید. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمد و انجام کارهای خانه به راحتی می‌توانید روزی ۲۰۰۰ قدم بیشتر راه بروید!

فعالیت در طول روز

شب تصمیم می‌گیرید صبح بیست دقیقه زودتر بیدار شوید و بی‌حوصله‌اید که دلتان می‌خواهد جلوی تلوزیون دراز بکشید و هنگام تماشای سعی می‌کنید تصمیم دیشب را فراموش کنید. واقعا دلتان می‌خواهد تا آخرین لحظه ممکن بخوابید، آنقدر خسته و خراب‌آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان کلی ارزش دارد. با خودتان می‌گویید اشکالی ندارد؛ عصر که برگشتم، ورزش می‌کنم.

عصر هم که از سر کار برمی‌گردید، آنقدر خسته و بی‌حوصله‌اید که دلتان می‌خواهد جلوی تلوزیون دراز بکشید و هنگام تماشای برنامه مورد علاقه‌تان چای بنوشید. فکر نکنید فقط شما این احساس را دارید، برای خیلی از افراد شافل، پیدا کردن وقت مشخصی برای ورزش کار آسانی نیست. به همین دلیل کارشناسان تناسب‌اندام معتقدند که تنها راه حل‌این موضوع این است که در تمام طول روز فعالیت داشته باشید. لازم نیست روزی دو ساعت پیاده‌روی کنید، فقط کافی است حواستان باشد و از هر فرصتی که در طول روز پیش می‌آید، به نفع سلامت‌تان استفاده کنید::

- ● چایست و گفتگوهای غیرسعی‌را در حال قدم زدن و در محوطه بازی انجام دهید.

- ● گاهی به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها بالا بروید.

- ● به جای فرستادن ایمیل و نوشتن نامه به همکاران که در اتاق کناری‌تان کار می‌کنند، موضوع را حضوری یا او در میان بگذارید.

- ● حتی‌ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن یا تلفن هم می‌تواند مفید باشد.

- ● برای برداشتن و گذاشتن اشیاء، به جای حرکت با مسئولی جردار، از روی مسئولی بلند شوید، ش‌ها را بردارید و دوباره روی مسئولی بنشینید.

- ● سعی کنید با ماشین شخصی به محل کار نروید. سیرتان را طوری تنظیم کنید که حداقل ?? تا ?? دقیقه پیاده‌روی کنید.

- ● اگر از آن دسته کارمندهای پشت میزین هستید که روزی ?? تا چاهی می‌خورند اگر جای‌تان را به جای قند، شکلات و آبیات با چند دانه کشمش نوش‌جان کنید، از ورود هفتای ۵۰۰ کالری اضافه به بدتان جلوگیری می‌کنید.

- ● بعداز چند ساعت نشتنن، از زوی مسئولی بلند شوید، کمی‌نرمش کنید، چند نفس عمیق بکشید، کمی‌قدم بزنید و دوباره به محل کارتان برگردید.

- ● برای انجام ماموریت‌های اداری داخل شهر داوطلب شوید.

- ● اگر در محل کارتان سالن ورزش و امکانات ورزشی دارید، شما از آن استفاده کنید و همکارانتان را هم به‌این کار تشویق کنید.

#### خوب بخورده، خوب زندگی کنید

نویسنده:بهاره مهرزاد

افزایش سن همواره به دیال خود تغییراتی را در بدن به همراه می آورد. یکی از این تغییرات هورمونی که در زنان به علت نارسایی تخمدان ها بعد از ?? سالگی اتفاق می افتد، پائستگی است که تحت عوامل مختلفی از جمله وراثت قرار دارد.

خانم های سیگاری و افرادی که تحت عمل جراحی خارج کردن رحم قرار گرفته اند زودتر از سایرین پائنه می شوند. شایع ترین شکایت دوران پائستگی گرگرفتگی است که گاهی قبل از توقف کامل سیکل های ماهانه شروع می شود. گرگرفتگی با احساس گرمای شدید به خصوص در سر و صورت، عرق ریزش و تپش قلب و عدم تحمل گرما همراه است و گاهی شب ها مانع استراحت فرد می شود.پن خوابی، خستگی زودرس و تغییرات خلق و خوی از دیگر عوارض پائستگی به شمار می رود.دورای جلوگیری از عوارض فوق که فرد را در ادامه زندگی دچار مشکل می کند، بهتر کردن کیفیت زندگی به ویژه رژیم غذایی بسیار موثر است. ما در این مقاله روش های تغذیه ای را به شما پیشنهاد می کنیم تا سال های پائستگی را در وضعیتی مطلوب تر از گذشته سپری کنید.
-؟به تعداد وعده های غذایی خود بیفزایید. با افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم آنها در هر وعده کالری بیشتری سوزانده می شود و می توانید وزن خود را در تعادل نگه دارید. از خوردن شام مفصل و پرچمخ خودداری کنید زیرا در این صورت بدن تمام کالری به دست آمده را به صورت چربی ذخیره می کند. چربی و دسر را در وعده شام محدود کنید. حجم شام باید کم و بهتر است شامل سوب با سالاد باشد. ضمناً از خوردن صبحانه نیز غافل نشوید.

-؟مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و آمده را به حداقل برسانید.در دوران پائستگی بایستی مصرف تمامی مواد غذایی نظیر شیرینی جات، پستی، بیویگک و نوشابه های گاز دار را که موجب اضافه وزن می شوند محدود کرد. اگر مصرف مواد حاوی قند زیاد باشد، قند خون ناگهان بالا رفته و با ترشح مقدار زیادی هورمون انسولین تبدیل کالری به چربی را سرعت می بخشد.

-؟به میزان کلسیم روزانه خود بیفزایید.با افزایش سن در خانم ها مصرف کلسیم ضرورت بیشتری پیدا می کند. خانم ها در این دوران بایستی ????? تا???? میلی گرم کلسیم لازم را از مواد غذایی نظیر شیر و لبنیات و سوزیجات برگ سبز فراهم کنند. مصرف مواد غذایی فوق تراکم استخوان را افزایش داده و در جلوگیری از پوکی استخوان که شایع ترین علت شکستگی استخوان در این سن است، نقش مهمی ایفا می کنند.

-؟به میوه ها و سوزیجات و حبوبات پیش از گذاشته اهمیت دهید.این مواد علاوه بر داشتن فیبر، ویتامین و املاح معدنی دارای مقادیر زیادی فیتواستروژن هستند که یک ماده گیاهی شبه استروژن بوده و به عنوان یک استروژن ضعیف در بدن باعث کاهش بروز عوارض این دوران می شود. مصرف انواع آلو، توت فرنگی، سیب، گوجه فرنگی، گلابی، انگورو، گریپ فروت، پرتقال، انواع کلم، هویج، کاهو، شلغم، پیاز، سیب زمینی و فلفل دلمه که حاوی فیتواستروژن هستند، در این دوران بسیار توصیه می شود.حبوبات نیز به دلیل دارا بودن کلسیم، پروتئین و اسید فولیک و ویتامین B۹ بسیار مفید بوده و در تقویت استخوان ها موثر است. -؟مصرف آب میوه ها از یاد باز نبرید. سعی کنید در این دوران به جای مصرف قهوه و نوشابه گاز دار از آب میوه به ویژه آب مرکبات، آب هویج و آب انگور استفاده کنید. نوشیدن حداقل ۳ لیوان آب در روز را فراموش نکنید. -؟تا می توانید سوزا مصرف کنید. سوزیا باعث تسکین گرگرفتگی می شود. همچنین با کاهش کلسترول به خون از قلب و عروق محافظت می کند.

علاوه بر موارد تغذیه ای فوق برای دوری از هرگونه خطر در این دوران در صورت استعمال سیگار آن را قطع نمایید و بیش از گذشته به فعالیت های بدنی خود اهمیت دهید. ورزش باید رکن اساسی زندگی شما به ویژه در این دوران باشد.

هفته ای ۲ الی ۳ بار به مدت ?? تا ?? دقیقه نرمش کنید، بدوید و پیاده روی تند انجام دهید تا از چاقی و بیماری های مربوط به آن در امان باشید.

#### کوتاه قدر شده ایبه چقدر شیر بخوریم؟

نویسنده:سحر فیضی

منبع:روزنامه جوان

دکتر سید علی کشاورز متخصص تغذیه با توضیح درباره تغییر کامل الگوی غذایی بیشتر مردم جهان از آن جمله زاینی ها، خاطر نشان می کند: مردم آلمان یا مصرف سرانه ۲۲۲۲ لیتر شیر و فرانسوی ها با ۲۲۲۲ لیتر پس از هلند، بلندترین مردم دنیا هستند. کوتاه قدر شده ایم: همین متخصص با اشاره به گزارش هایی از وزارت بهداشت، تاکید می کند: در کشور ما مصرف بی رویه نوشابه، چسبی، پفک، تنقلات و کاکائو سبب کاهش چهار سانتی متری نسل جدید شده است؛ این در حالی است که مصرف سرانه شیر در کشور ما ۲۲۲۲ لیتر (با مصرف شیر دو هلند مقایسه کنید)؛ است که با برنامه ریزی های آموزشی و افزایش تولیدات قرار است به ۲۲۲۲ لیتر در سال برسد.

شیر غذایی کامل: در طبیعت اندک شمارند غدههایی که خود به خود، غذای کامل به حساب می آید از آن جمله تخم مرغ، خرما و... و یا شیر. شیر غذایی نسبتاً کاملی است و تمام مواد مغذی به مقدار کافی و با ترکیبات مناسب را برای ادامه حیات، خصوصاً رشد کودک طی دو سال نخست زندگی دارد. به عقیده کارشناسان تغذیه، مهم ترین پروتئین در شیر گاو یافت می شود زیرا حاوی اسیدهای آمینه ضروری بوده که بدن ما قادر به ساختن آنها نیست. لیسید، لیپید، پروتئین، ارت غیر پروتئینی، کربوهیدرات، املاح، کلسیم و برخی فلزات و شبه فلزات که در زمره عناصر ترند، مواد تشکیل دهنده شیر هستند.

چقدر شیر بخوریم: به گفته متخصصان تغذیه

مقایر توصیه شده از گروه شیر و فرآورده های آن جهت مصرف روزانه به قرار زیر است:

-؟کودکان یک تا سه سال: سه واحد

-؟کودکان چهار تا هشت سال: سه واحد

-؟کودکان ۳ تا ۲۲ سال: چهار واحد

-؟بزرگسالان ۲۲ تا ۲۲ سال : دو واحد

-؟بزرگسالان ۲۲ سال به بالا: سه واحد

-؟زنان شیرده: چهار واحد.

-؟زنان باردار: سه واحد

شش بزرگ انسانی

توصیه های بهداشتی: شیر پاستوریزه را حتما داخل یخچال و حداکثر به مدت ?? ساعت نگهداری کنید. از مصرف شیر خام جدا بپزیزید. جوشاندن شیر بسیاری از ویتامین های موجود در آن را از بین می برد. بنابراین تا حد امکان از شیرهای پاستوریزه استفاده کنید. به هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای مصرف شیر بسته بندی دقت کنید.

**نمی توانم آب دهانم را قورت بدهم**

منج نوزنامه قدس

گلودرد می تواند نشانه ای از بسیاری از بیماری ها باشد و عفونتها، عامل بروز بیشتر گلودردها هستند که اغلب هم مسری اند.همچنین عفونتهای گلو بر اثر آلودگی با ویروسهایی از قبیل ویروس آنفلوآنزا و سرماخوردگی و با باکتری هایی همچون باکتری استرپ، مایکوپلازما یا هموفیلوس بروز می کنند.در حالی که عفونت های باکتریایی به درمان با آنتی بیوتیک پاسخ مثبت می دهند، اما عفونتهای ویروسی با آنتی بیوتیکها قابل درمان نیستند.گلو درد می تواند عوامل به وجود آورنده بسیاری داشته باشد که برخی از آنها به قرار زیر است:

۱- بسیاری از ویروسهای شایع و حتی ویروسهایی که عامل آنفلوآنزا هستند، می توانند باعث بروز گلودرد شوند. برخی از ویروسهایی که باعث بروز گلودرد می شوند می توانند تاولهایی در دهان و گلو ایجاد کنند.
۲- تنفس کردن از راه گلو نیز می تواند موجب خشکی و درد گلو شود.
۳- پسمانده های سینوسی یکی دیگر از عوامل بروز گلودرد هستند.
۴- گلودرد همچنین می تواند عامل باکتریایی داشته باشد. دو نمونه از شایعترین باکتری های عامل بروز گلودرد، باکتری استرپتوکوک و آرکانو باکتریوم هامولیتیکوم هستند.
۵- گلودردی که پیش از دو هفته ادامه پیدا کند، می تواند نشانه ای از ابتلا به یک بیماری جدی و خطرناک مانند سرطان گلو یا ایدز باشد.

- چگونه می توان در مورد گلودردهای ساده و بی خطر درمان خانگی کرد؟

به طور کلی گلودرد باید دوره خود را طی کند به جز گلودردهای استرپ که نیاز به درمان دارند. قرقره کردن با آب نمک، خوردن آب نبات سفید و استفاده از برخی اسپری های گلو می تواند در تخفیف درد به طور موقت مؤثر باشد.همچین، استفاده از یک مرطوب کننده هوا در تسکین علائم این مشکل بریزه در گلودردهایی که بر اثر تنفس از راه دهان و خشکی هوا بروز می کنند، مؤثر است. مصرف استامینوفن و پروفن نیز به کنترل درد کمک کند.در مورد افراد بزرگسال که به دلیل ذکاب و گرفتگی بینی ناچارند از راه دهان تنفس کنند، دچار گلودرد می شوند که می توان برای باز کردن مجرای بینی از اسپری های مخصوص به مدت دو تا سه روز استفاده کرد، اما مصرف این اسپری ها پیش از دو روز توصیه نمی شود؛ چون ممکن است وابستگی ایجاد کند.

- گلودرد استرپ چیست و چرا با انواع دیگر گلودردها متفاوت است؟

عامل گلودرد استرپ باکتری استرپتوکوک و همان باکتری است که موجب بروز تب روماتیسمی می شود. در بزرگسالان تنها پنج تا ۱۰ درصد گلودردها از نوع استرپ هستند، در حالی که در کودکان ۱۵ تا ۴۰ درصد از گلودردها به علت عفونت استرپ هستند. به همین دلیل بسیاری از متخصصان آزمایشهای سریع استرپ را توصیه می کنند. در صورتی که جواب آزمایشها مثبت باشد، معمولاً برای بیمار، درمان با پنی سیلین یا آنتی بیوتیک دیگری تجویز می شود.هدف اصلی از درمان گلودرد استرپ جلوگیری از گسترش بیماری به تب روماتیسمی است. تب روماتیسمی بگ بیماری جدی است که می تواند به درد مفاصل و آسیب به دریچه قلب منجر شود.

- چه موقع برای گلودرد باید به دنبال مراقبتهای بهداشتی بود؟

۱-اگر با فرد مبتلا به گلودرد استرپ در تماس هستید و دچار گلودرد شده اید باید هر چه سریع تر آزمایش «استرپ» انجام دهید.
۲-اگر گلودرد شما با علائم شایع سرماخوردگی همراه نباشد یا با تب و تورم غده لنفاوی یا لکه های سفید در انتهای گلو همراه باشد باید آزمایش «استرپ» انجام دهید.
۳- برای بروز هر نوع گلودرد به طور ناگهانی که با تب همراه باشد باید به پزشک مراجعه کنید.
۴-اگر به هنگام بیدن مایعات دچار گلودرد می شوید باید آزمایش بدهید.
۵-اگر گلودرد شما بیشتر از یک هفته طول بکشد باید با پزشک مشورت کنید.
۶-اگر گلودرد دارید و جلوی گردنتان نیز درد می کتد باید به پزشک مراجعه کنید.

**هیچکس دافش را دوست ندارد**

منج نوزنامه قدس

اشاره: همیشه دنبال راههایی هستیم که بتوانیم از گزند بیماریها مصون بمانیم و سالم زندگی کنیم. فصل سرما با بیماریهای مخصوص این فصل و در فصل گرما با بیماریهای دیگری باید دست و پنجه نرم کنیم، اما آنچه به سلامت ما می انجامد، آگاهی از روشهای مقابله با بیماریها در تمام فصول است. از آنجا که در فصل تابستان و هوای گرم بیشترین بیماریهای شایع مربوط به دستگاه گوارش است و انواع مسوسمیتهای غذایی و با عفونتهای واردی بوده ای تهدیدی برای سلامت ما می باشند، با دکتر حمید جواد قبولی متخصص بیماریهای عفونی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفتگویی انجام دادیم تا اطلاعات لازم را در خصوص بیماریهای شایع فصل گرما، راههای انتقال و پیشگیری، درمان و علائم آن در اختیار خوانندهگان گرمی قرار دهند.

« جالب آقای دکتر قبولی ابا شکر از اینکه دعوت قدس را پذیرفتید، فرمایید بیشترین و مهمترین بیماریهای فصل گرما و شایعترین آنها کدام بیماریها هستند؟

«و بیماریهای فصل گرما، بخصوص بیماریهای دستگاه گوارش که به علت گرمی هوا و احتمال آلودگی و فساد مواد غذایی بیش می آید، متنوعند. و مهمترین آنها عبارتند از: مسوسمیتهای غذایی، حصصه یا تیفوئید، وبای التور، اسهالهای مختلف که ممکن است میکروبی یا غیر میکروبی باشند و ... که در برخی موارد چنانچه تأخیر در درمان بشود، حتی ممکن است خطر مرگ را برای بیمار به همراه داشته باشند.

« لطفاً دو مورد هر کدام از این بیماریها با توجه به اهمیت آنها توضیح دهید؟

«و ابتدا در خصوص وبا (کلرا - التور) که از اهمیت بیشتری برخوردار است و اگر درست درمان نشود، ممکن است بیمار جان خود را از دست بدهد، توضیح می دهم، وبا، اسهال باکتریال حادی است که خیلی سریع و ناگهانی شروع می شود. حجم مدفوع بسیار زیاد و کاملاً مثل آب سفید رنگ و شیب آبی برنج است. به دفعات زیاد و گاهی بی اختیار و مداوم دفع می شود. درد شکم و دل پیچه در این بیماری وجود ندارد و استفراغ نیز زیاد شایع نیست. در مواردی که بیماری شدید است اگر به موقع درمان لازم انجام نشود، بیمار در مدت چند ساعت می میرد.

« علت اصلی مرگ چیست؟

«و علت اصلی مرگ، تخلیه شدید آب بدن و به هم خوردن تعادل املاح و الکترولیتهاست و اساس درمان نیز جایگزین کردن سریع و بی دردی آب و املاح بدن می باشد. البته در برخی موارد بیماری خیلی خفیف بروز می کند، با این حال درمان اصلی رساندن آب و املاح لازم به بیمار است.

« راههای انتقال بیماری وبا چیست و چگونه باید پیشگیری کرد؟

«و آب آلوده مهمترین عاملی است که می تواند انسان را مبتلا کند، اما هر ماده غذایی که از طریق خوراکی و دستگاه گوارش وارد بدن شود (آب، غذاه، سبزی، میوه و ... که آلوده باشد) خطر ابتلا را به همراه دارد.اساس پیشگیری رعایت بهداشت فردی، بهداشت و نظافت محیط و بهداشت مواد غذایی و آب است.توصیه می شود از غذاهای نامطمئن و غیر بهداشتی، مصرف سالاد و سبزی در جاهای نامطمئن از نظر رعایت موازین بهداشتی (سبزی، کاهو و ... باید ضدعفونی شده باشد) آب آشامیدنی غیر لوله کشی پرهیز شود. در صورت نبودن آب لوله کشی سالم، آب را جوشانده، سپس مصرف گردد. در شنششوی ظرفها و لباسها در آبهای روان مثل رودخانه یا آب غیر لوله کششی خودداری شود و در صورت ابتلا به بیماری و مشاهده علائم بلافاصله به مراکز بهداشت درمانی و با پزشک متخصص مراجعه گردد تا درمان صحیح و به موقع انجام شود.

« تیفوئید چه نوع بیماری است و چه علائمی دارد؟

«و تیفوئید یا حصصه یا تب روده ای، بیماری تب داری است که بر اثر آلودگی آب یا غذا به انسان منتقل می شود؛با تب شروع شده و تا یکک هفته درجه حرارت بدن هر روز بیشتر از روز گذشته می شود. هفته دوم و سوم تب بیمار بسیار شدید، بیمار کاملاً بی حوصله و بدحال است. از هفته چهارم درجه حرارت بدن بیمار روز به روز کاهش و کم کم حال بیمار رو به بهبود می رود.

« تیفوئید چه عوارضی دارد؟

«و در برخی بیماران ممکن است روده سوراخ شود یا دستگاه گوارش دچار خونریزی گردد که گاهی همراه با خطر مرگ برای بیمار است در غیر این صورت و چنانچه همراه با عوارض نباشد، بیمار بهبود پیدا می کند. نکته مهم اینکه بیماران مبتلا به حصصه می توانند تا مدت‌ها پس از بهبود (گاهی تا بیش از یکسال) میکروب بیماری (سالمونلا) را از مدفوع خود دفع کنند و به عنوان منبع آلودگی عامل خاطر باشند.

« درباره پیشگیری و درمان تیفوئید توضیح دهید.

«و با تشخیص به موقع (کشتهای مختلف خون، مدفوع، مکز اسخران و ...) و درمان صحیح (سپروفلوکساسین یا استریاکسون) دوره بیماری کوتاه تر و بیمار درمان می شود؛درای پیشگیری نیز رعایت بهداشت و نظافت محیط زندگی، بهداشت آب و مواد غذایی و دور نگ داشتن مواد خوراکی از تماس با حشرات ضروری است. شنششوی دست با صابون تأکید می شود و پرهیز از سبزی و سالاد آلوده، غذاهای نامطمئن و آب غیر بهداشتی باز هم توصیه می گردد.

« شیگلوز چیست و با چه علائمی بروز می کند؟

«و شیگلوز یا اسهال خونین تب دار خیلی سریع شروع شده و ابتدا با لرزه‌های شدید و تبهای بالا و اسهال آبکی حاد همراه است.بعد از یکی دو روز حجم دفع اسهال کمتر می شود، اما دفعات آن بیشتر و همراه با دفع بگم و خون، کرامپ و دل پیچه های شدید می باشد. ممکن است بیمار طی یک صبح تا شب ۲۰ تا ۵۰ بار دستشوین برود و هنوز باز نگشته احساس دفع مجدد داشته باشد. دفع مدفوع به صورت آبدکی بگم و خون همراه با زور بیخ شدید و آزار دهنده است، اما آبکی و شل نیست.

« درمان این بیماری چگونه است؟

«و در این بیماری درمان آنتی بیوتیک تا حدی مؤثر است (سپروفلوکساسین یا نالدیکسیک اسید) و اختلالات آب و الکترولیت خیلی شدید پیش نمی آید. منتهی اهمیت این بیماری این است که بسیار واگیردار است و حتی اندکی باکتری باعث ابتلا می شود و اگر به موقع درمان نشود، می تواند عوارض خطرناکی همچون مرگ داشته باشد. برای تشخیص بیماری، کشت مدفوع و اسیر مدفوع لازم است و برای پیشگیری نیز بهداشت فردی، محیط، آب، مواد غذایی و ... توصیه می شود.

• این بیماری ممکن است بدون تب هم بروز کند؟

•• اسهالهای خونی بدون تب (آمیبار) توسط انگلی تک تک سلولی (آنتروباکتریئیتیکا) ایجاد می شود. اگرچه بندرت ممکن است خیلی حاد همراه با تب و لرز و اسهال شروع شود، ولی اغلب تابلی باالی آرام تر و تدریجی تر و بدون تب است.
بیمار طی چند روز دچار کرامبهای خشکی و دل پیچه، همراه با اسهال خونی (مدفوع حاوی بلغم و خون) می شود، در طول روز ممکن است سه بار، پنج بار یا بیشتر دفع مدفوع داشته باشد. مدفوع بیمار آبکی و زیاد شل نیست؛ بنابراین پیدایش اختلالات آب و الکترولیتی شایع و شدید نمی باشد.

• درمان خاصی دارد؟

•• دوره این بیماری با درمان آنتی بیوتیکی (مترونیدازول) کوتاه شده و بهبود می یابد. در صورتی که درمان لازم انجام نشود، می تواند به عوارض مهمی چون درگیری کبد، ریه و ... منجر گردد.
بنابراین پیشگیری از این بیماری با رعایت بهداشت و نظافت فردی و محیط، بهداشت آب و مواد غذایی بهتر، آسانتر و ارزاتر است.

• دریاچه مسومینهای غذایی که در فصل گرما شایعتر ند، توضیح دهید؟

•• مسومینهای غذایی بیماریهایی هستند که بر اثر آلودگیهای مختلف غذاها و آب یابدم می آیند.
علام عیارتند آن از: استفراغ و اسهال که ممکن است استفراغ شدید و مکرر یا خفیف و کم باشد. و اسهال ممکن است خیلی آبکی، شل و حجیم یا بلغمی، خونی و کم حجم باشد.
بیمار ممکن است لرز، تب، سردرد، بدن درد، ضعف، بی حالی، بی رمقی و بی حوصلگی داشته باشد یا نداشته باشد.
(بسته به نوع عامل ایجاد کننده) در بعضی مسومینهای غذایی ممکن است علامت معده ای و روده ای بارز نباشد و علامت مختلف عصبی غلبه داشته باشند (مثل بوتولیسم یا کلیم دوتینی، تازی دیدا، اختلال بلع، خشکی دهان، ضعف یا فلج عضلانی پایین رونده تا فلج کامل، بدون تب)

مسومینهای غذایی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

(الف) ناشی از عوامل بیولوژیک (باکتری، ویروس، انگل)؛

این عوامل وارد روده می شوند، و با نهایج مستقیم به مخاط روده و ایجاد التهاب و گاهی زخم، ایجاد بیماری می کنند.
گاهی ممکن است مستقیماً به مخاط روده حمله ور شوند بلکه پس از استفراغ، با ترشح سموم ایجاد بیماری نمایند.

(ب) ناشی از سموم (توکسین ها)؛

۱- سموم باکتریها: بوتولیسم، استافیلوکوک طلائی و ...

۲- سموم شیمیایی: حشره کشها و سایر سموم

۳- سموم با منشأ طبیعی: حیوانات دریایی، گیاهان، قارچها

۴- قزات سنگین: سم، آهن، جیوه

• برای پیشگیری از مسومینهای غذایی چه باید کرد؟

•• آب شرب شهری و روستایی باید توسط مؤسوسین بهداشت محیط، به طور مداوم و مستمر تحت نظارت دقیق باشد. اگر از سلامت آب شرب، مطمئن نیستیم، باید برای هر نوع مصرف، اعم از آشامیدن، شستن ظرفها، شستن دستها و صورت و مواد خوراکی، آن را جوشانیم و باید به میزان استاندارد با پرکلرین، کلرینه کنیم.
پنجاهی که در کوزه و بازار عرضه می شوند، به هیچ وجه بهداشتی نیستند و حتی با شستن هم پاک نمی شوند و باید اکیداً از مصرف آنها پرهیز شود.

شستشو و ضدعفونی دقیق و کامل سبزیها و میوه ها و مواد غذایی که خام و سره مصرف می شوند انجام شود.

بازرسی گوشتهای مصرفی توسط دامپزشکی، قبل از عرضه به بازار صورت گیرد.

اشخاصی که با حمل و نقل، آسفال سازی و بخت مواد غذایی سر و کار دارند باید نهایت موازین بهداشتی را دارا باشند و مدام تحت نظارت مقامات بهداشتی باشند. (آزمایشهای دوره ای و تکمیل کارت تندرستی را انجام دهند و در صورت هرگونه زخم، جوش، عفونت (حلق)، اسهال باید بلافاصله از تماس با مواد غذایی منع شوند.

تکه دیگر آنکه غذاها خوب پخته و سریع مصرف، یا در یخچال با دمای زیر ۴ درجه نگهداری شوند.

موارد دیگر که باید حتماً آن را رعایت کرد عبارتند از:

نخ مرغ خام هرگز مصرف نشود، لیبیات فقط پاستوریزه مصرف شوند، بهداشت محیط، مواد غذایی و آذینخانه ها از نظر نظافت، ضدعفونی و شستشوی منظم و تیودن حشرات و چونه گان دقیقاً رعایت شود.

• با نتسکر از جناب عالی که اطلاعات ارزنده ای را در اختیار ما قرار دادید.

#### دست نگهدارید

نویسنده:ننا ایزد گنشب- کارشناس تغذیه

بسیاری از افراد بدون چشیدن غذا به آن نمک اضافه می کنند، و می پندارند نمایی زیاد آنها به مصرف نمک به علت نیاز بدنشان به این ماده است، در حالی که علاقه و تمایل به مصرف بعضی مواد غذایی صرفاً به علت عادت به خوردن این مواد از زمان کودکی در انسان ریشه می گیرد و به جز بعضی موارد نادر، نیاز بدن در این باره نقش ندارد. مصرف زیاد نمک می تواند اختلالاتی به شرح زیر در انسان ایجاد کند:

•**هیکی** از وظایف نمک، نگهداری آب در بدن است، بنابراین مصرف نمک زیاد موجب جمع شدن آب در بدن و ایجاد ورم می شود که این امر موجب افزایش وزن خواهد شد.

•مصرف نمک زیاد به خصوص برای افرادی که مبتلا به افزایش فشار خون، پر فشاری خون، هستند مفید نبوده و باعث بالا رفتن فشار خون و در نتیجه مساعده کردن زمینه برای ابتلای بدن به عوارض قلبی عروقی می شود.

الته سدیم موجود در نمک طعام برای حفظ سلامت انسان ضروری است ولی توجه داشته باشید که در تمام مواد غذایی سدیم به مقدار کم و بیش موجود است مثلاً: در شیر، گوشت، پنیر، مرغ، حبوبات، غلات و سایر مواد خوراکی بدون آنکه به آنها نمک اضافه کنیم مقداری سدیم وجود دارد و در ضمن معمولاً به هنگام طبخ غذا نیز به آن نمک اضافه می کنیم بنابراین دیگر نرومی به استفاده از نمک اضافی سر سفره نیست.

#### خوشنهای کوچک برای درمائهایی بزرگ

نویسنده:دکتر محمد عزیز خانی

منبع:روزنامه فارس

حجامت را باور کنید

حجامت از روشهای درمانی کهن ایرانی و اسلامی است که رواج آن در ساهای اخیر موفقان و مخالفتانی را در پی داشته است. در مطلبی که در ذیل می خوانید یکی از دست اندازکاران این شیوه درمانی پیرامون محاسن حجامت و پاسخ به متفقان آن به تفصیل سخن گفته است.
طب سنتی دارای آسب شناسی، سبب شناسی، علامت شناسی، و دارو شناسی ویژه خود است و تمام یکصد و چهارده مکتب درمانی طب سنتی و ایرانی با توجه به اخلاط چهارگانه (صفر- سودا- بلغم - خون) و طباع چهارگانه(سردی- گرمی- خشکی - تری) به بهداشت و درمان و تعریف بیماریها می پردازد.اگر گفته می شود حجامت یا پاکش یا روشن مائی یا... سودای خون را کاهش می دهد، منظور آن جزء از خون است که بنا به دلایلی(که بحث کارشناسی مفصلی را می طلبد) از تعادل خارج وعامل بیماری زایی شده است.

طب سنتی معتقد است اگر تعادل اخلاط چهار گانه و طباع چهارگانه بهم بخورد بیماری ایجاد می شود و تلاش طب سنتی برای برگرداندن آن تعادل بهم خورده باید باشد که گاهی با حجامت و گاهی با سایر روشها مقذور است.این که ماهیت سودا و صفرآ و بلغم چیست و اساساً منشأ گرمی و سردی و خشکی و تری کجاست و تأثیر این مفاهیم در لابراتوارهای پزشکی و تجزیه و تحلیل میکروسکپی آنها امری است که در حد فرضیه است زیرا امکانات دانش بشری در حال حاضر در سطح پرداختن به این مقوله ها نیست و بخشی از آنها طبق الگوهای علوم تجریی جدید، غیر قابل تعریف هستند اما شواهد بالینی و حضور محکم این تئوریه در جای جای زندگی انسانها (به شرطی که ملاحظات عمیق طب سنتی دانته باشیم) به تجوی چشمگیر و غیر قابل انکار است که با ذره ای انصاف علمی و پرهیز از تعصب و رنگ سویه نگری، هر فرد عامی یا تحصیل کرده ای به متفق بودن این تئوریهها شهادت می دهد.

مثال می زنیم:فلفل از دیدگاه طب سنتی طبیعت گرم دارد و نان جو سرد است. اگر ذره ای فلفل بخورید حرارت و گرما را در سراسر وجودتان احساس می کنید. در صورتی که از لحاظ آنالیز آزمایشگاهی آن مقدار فلفل کالری در حد صفر دارد! و اگر چند قرص نان جوکه از لحاظ آنالیز آزمایشگاهی دارای کالری بالایی است) بخورید احساس سردی و لحنی و بی حسی و بی حالی می کنید!صدها مثال مشابه داریم که برای پرهیز از آلودگی کلام صرفنظر می کنیم.اساساً مقایسه میان حجامت با اهدای خون با روشهای دیگر پزشکی جدید امری غیرممکن است، زیرا ساختارها و پایه پزشکی سنتی و پزشکی جدید تا حد زیادی از هم متفاوت هستند. به طور نمونه یکی از آن تفاوتها این است که در پزشکی جدید، فقط به مهار علائمهای بیماری (علاّت درمانی) می پردازند و درمان ریشه ای بیماری کمتر به چشم می خورد.بر این اساس کارکرد و مکانیسم اثر حجامت بر مبتلای طباع و مزاجهای چهارگانه کاملاًفای توجه است(هرچند که بر مبتلای تئوریهای پزشکی توبین تعریف نشده باشد).
موضع حجامت محل تجمع جزء سودا و صفرآی ناچجای خون است که مکانیسم دفاعی بدن این اجزای مفسر را از مراکز حیاتی دور کرده و در جایگاههایی خاص گرمی آورد که به وسیله عملیات حجامت بخشی از آنها تخلیه می شود.

جالب است بدانید که پروفسور یو.کاسالوون سوندای پس از سالها تحقیق علمی پیش اعلان کرده که در بین دو کتف، سیسم لطفای و ورودی مورگی به نحوی تمییه نمیده است که سموم خون، ذرات سنگین و ماکرو المانهای سرگردان و مضر خون در این عروق به تله افتاده و مجبوس می شوند.
همی که دانیم اصلی ترین محل حجامت همان بین دو کتف است.در کتاب جراحی شوارتز"فرنس جهانی علم جراحی مدرن" اشاره شده است که ایجاد خراشهای موازی و متعدد روی پوست به طرز حسیب سبب افزایش ترشح اینترلوکینه۱(که فعل شدن سیسم ایمنی بدن) می شود و می دانیم که در فرآیند حجامت تعدادی خراش موازی روی پوست ایجاد می شود.دریاره تأثیر حجامت بر سیسم ایمنی، چند پژوهش علمی نیز توسط مؤسسه تحقیقات حجامت ایران منتشر شده است که تأییر حجامت در افزایش برخی رده های سیسم ایمنی را به ابیات رسانده است و هم اکنون در نشریات پزشکی معتبر اروپا به چاپ رسیده است.

همچنین دریاره تأثیر حجامت بر کاهش فاکتورهای خونی نظیر قند و کلسترول خون و اسید اوریک نیز جناب آقای دکتر منتظر در دانشگاه شهید بهشتی پژوهش انجام داده است و ثابت کرده که حجامت بطور معناداری سبب کاهش کلسترول و قند خون و اسید اوریک می گردد.بر خلاف مخالفان حجامت که با نسنخبر می گویند:"دولت هزینه اداره بیمارستانها و مراکز تخصصی را متوقف و تمام پیداران را به مراکز حجامت هدایت کند،" معتقدیم اگر دولت و وزارت بهداشت یک مدم و حتی یک فرام بودجه چند

میلیاردی ژوژارنخانه را در امر واردات داروهای شیمیایی و ابزارها و تجهیزات پزشکی (که این دلارها تماماً به جیب شرکتهای داروسازی آمریکا و اروپا می رود) به امر پژوهش اصولی در مفوله های طب سنتی و گیاه درمانی و طب ایرانی(نظیر حجامت) اختصاص می داد. هم اکنون اولاً تکلیف همگان نسبت به رد یا قبول طب سنتی و حجامت مشخص بود و به این سرد گرمی و جراتی مردم پایان داده می شد و ثانیاً جامعه پزشکی ما یاد می گرفت که از داشته های غنی طب ایرانی خودمان چگونه به صورت منطقی و علمی نه متعصبانه سود ببرد و بسیاری از بیداریها و معضلات درمانی مردم به سادگی و با کمترین هزینه ها و به روش طب طبیعی درمان و از خروج میلیونها دلار از کشور بابت داروهای شیمیایی جلوگیری می شد.

مخالفان این شیوه درمانی تأثیر مثبت حجامت، چه در زمان قدیم و چه در زمان کنونی را مربوط به چینه روانی و فاکتور تلقین و اعتقادات مذهبی و سنتی مردم می دانند.پزشکان با تجربه و آشنا به مبانی طب سنتی و حجامت باورها و باورها در مواجهه با پیداران به افرادی برخورده اند که هیچ گونه شناخت و اعتقادی به حجامت نداشته اند و حتی به نوعی مخالفت و ترس و اضطراب هم داشته اند، اما به هر حال حجامت شده اند و پیماری سبب العلاج چند ساله آنهاکه هیچ داروی شیمیایی پانصد نژاده است) درمان و کنترل شده است که بعدها نمونه قابل ذکر با مدارک و سند و پرونده کامل پزشکی قابل ارایه موجود است.موضوع بسیار جالب توجه دیگر " حجامت اطفال" است. حجامت در اطفال و نوجوانان تأثیرات پیشگیرانه و درمانی شگرفی دارد که تجربه مؤلف پس از انجام حجامت و بررسی موشکافانه و علمی حدود هشت هزار مورد کودک و نوجوان حجامت شده طی ده سال اخیر خلاصه می شود در این جمله که: پس از حجامت (بیشتر کودکان و نوجوانان) سیستم ایمنی و دفاعی کودک بسیار قویتر از گذشته شده و سرماخوردگیهای مکرر و عفونتهای گوش و حلق و بینی کودک که محافل می رسد. انشهای کودکان پس از حجامت بهتر می شود و افزایش قد و وزن به طور معناداری در اطفال و نوجوانان دیده می شود. همچنین اختلالات رفتاری در کودک و نوجوان حجامت شده(نظیر پرخاشگری، ندهنجویی، دندان فروچه، شب ادراری، عصبانیت زودرس، بد خوابی، ناخن جویدن، تیک عصبی، اضطراب، لجاجزی، عدم تمرکز، ضعف حافظه و…) به طور محسوسی تعدیل می شود.

کودک و نوجوان که دیگر تلقین پذیر نیست و چه بسا از حجامت و اصولاً هر نوع اقدامهای پزشکی دیگر وحشت و ترس داشته باشد(که خود فاکتور منفی و ضد تلقین است). تزوادی یا پرقان واکثر که یلی روین یون وی ۲۲ است و پس از حجامت، ظرف ۲۴ ساعت به رقم ۹ می رسد، کیودک ۵ ساله ای که آسم آژزیک دارد از سن ۳ سالگی و تحت سنگین ترین رژیم درمانی کورتون تراپی و آنتی بیوتیکهای بسیار قدرتمند، علایم آسم و عفونت ریوی او کنترل نشده است و روز به روز به جای بهبود سیر نزول داشته است و با ۳ جلسه حجامت(البته حجامتهای تخصصی و با شرایط ویژه) حدودصد درمان شده است و پس از گذشت ۴ سال از حجامتش حتی یک بار حمله آسم ریوی یا عفونت ریوی و حتی سرماخوردگی نیز نداشته است.کودک ۴ ساله ای که به دلیل ضایعات پوستی(درمانتیب) بسیار پیشرفته و ناتوان کننده تحت نظر بهترین اساتدان متخصص پوست کشور و با جدیدترین و گران قیمت ترین داروهای شیمیایی طی یک سال درمانش ذره ای بهبود نداشته و فقط با چند بار حجامت هم اکنون اثری از ضایعات پوستی وی مشاهده نمی شود. آیا به دلیل اعتقاداتشان به چینه مذهبی و روانی حجامت نتیجه درمانی دیده اند یا اینکه در سطح سیستم ایمنی بدن آنها به دلیل انجام حجامت اصلاحاتی روی داده است؟

به جرات می گوئیم تقریباً تمام هشت هزار مورد کودک و نوجوان حجامت شده و مورد بررسی ما نتایج بسیار خوبی گرفته اند، به نحوی که بدون هیچ گونه تلیفاتالی روز به روز آمار حجامت اطفال ما بالاتر می رود و خود والدین بر حجامت کودکان خود اصرار دارند، زیرا اثرات بی نهایت حیرت انگیز آن را روی اطفال خود با اطرافیان خود به عینه مشاهده کرده اند…

درمان آنکه، جوش صورت، سیاینکه واریس، بواسیر و اعیاد از دید مخالفان حجامت به وسیله این روش مجال است، اما از دید پزشکی که عالمانه و آگاهانه حجامت و طب سنتی ایرانی را به خدمت می گیرد، درمان این بیماریها به وسیله حجامت، کاملاً عادی و ساده است و این اتفاق صدها بار در کلینیک درمانی پزشکان بانجه مسلط به طب سنتی بوقوع پیوسته است و مدارک و مستندات آن قابل ارایه است.جالب است بدانید که طبق گزارش مستند دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی معادل تحصیلاتی مراجعان به مراکز حجامت در یکی از شهرهای کشور لیسانس بوده است.همچنین طبق گزارش مستند معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، پذیرش طب سنتی و حجامت در جوامع شهری به مراتب از جوامع روستایی بیشتر بوده است و جالب است که در گزارش قید شده است که در روستاهای نزدیکتر به شهرها و روستاهای بزرگتر نسبت به روستاهای دورافتاده تر و کوچکتر این پذیرش بیشتر بوده است!

در کلینیک طب ایرانی و دفتر مرکزی مؤسسه تحقیقات حجامت ایران از یک هزار و چهارصد نفر مراجعه کننده با مدارک دانشگاهی دکرا و بالاتر از دکتری افضای هیأت علمی دانشگاهها، نمایندگان مجلس، سوزلان کنسروی و لشکری و نیروهای مسلح، قضات رده های بالای قوه قضاییه و جالبتر از همه دهها پزشک متخصص، فوق تخصص و اسناد دانشگاههای پزشکی داشته ایم که مبادرت به حجامت کرده اند و به طور منظم خود و خانواده هایشان برای پیشگیری یا درمان بیماریهای خود حجامت می کنند.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت قیاس دایمی میان امدای خون و حجامت است. اما به نظر می رسد قیاس بین دو مفوله امر صحیحی نباشد زیرا این دو از یک منبع نشینند.

به طور خلاصه می توان گفت که امدای خون اثرات درمانی چندانی برای دهنده خون، جز کاهش غلظت خون ندارد و بیشتر برای گیرنده مفید است، اما حجامت تأثیرات بهداشتی و درمانی متعددی برای دهننده خون دارد و البته طبق تحقیقات ما، فرد پس از حجامت می تواند به مراتب سالمتر و باکیزه تری در اختیار سازمان انتقال خون قرار دهد که گیرنده خون معن بیشتری برد. سازمان انتقال خون مدعی است که حجامت سبب اشباع پیماری بیماریهای خوبی نظیر هیابت می گردد. تمام کارشناسان طراز اول خون شناسی(حتی در خارج از کشور و خود مصدیان بخش خون و انتقال خون سازمان جهانی بهداشت WHO) می گویند که حجامت اگر در شرایط استریل و بهداشتی و با تجهیزات یک بار مصرف باشد هیچ گونه خطر سرایت بیماریهای خوبی وجود ندارد.

در صورتی که ما چندین مورد بیمار هیابت Bبا مدارک و سند آزمایشگاهی قبل و بعد از حجامت) را گزارش کرده ایم که به وسیله " حجامت" هیابت Bتأنها درمان شده است!

زخم ناشی از حجامت نیز زخمی عمیق نیست که باعث ایجاد چرک و عفونت شود، چرا که در حجامت اصولی و ایمن، چند خراش بسیار سطحی و ظریف به طول ۲-۴ میلیمتر و به عمق یک میلی متر پس از ضدعفونی محل حجامت با محلولهای استریل کننده به وسیله تیغ استریل پستیوری یک یک بار مصرف (همان تیزی که در آنتهای عمل جراحی استفاده می شود) ایجاد می کنیم و اقدام به خونگیری می شود.حدود ۲۰۰۴۰۰ سی سی می. در ضمن بسیاری از انواع حجامت (حجامت خشک) اصلاً خونگیری ندارد و صرفاً با پاکش گذاری، اثرات درمانی حجامت را شاهد هستیم.

علاطم این که حجامت دارای پشتوانه محکمی در روایات و احادیث ماست، بسیاری از پزشکان ما از تحجر و دیلسگی به طب غربی که صدای سقوط ارکان آن از دل تمام دانشگاههای آمریکا و اروپا به گوش می رسد ، دست برنمی دارند.این در حالی است که رویکرد کشورهای نوسه یافته به طب اکثرتائیب و طب طبیعی سنتی روز به روز گسترش می یابد و به طور مثال دانشگاه هاروارد آمریکا سال ۲۰۰۲ میلیدارد دلار، بودجه برای امر تحقیقات طب سنتی و گیاهی اختصاص داده است و هم اکنون ۸۸ درصد درمانها در کشور بروز درمان طبیعی و سنتی است.

قدیمی یا جدید بودن یک روش درمانی مهم نیست، بلکه مهم میزان اثزگذاری، شفاهتی، ایام دردها و قدرت درمانگری یک شیوه طی است که در حجامت این مزایا به چشم می خورد. عوارض جانبی آن هم چیزی در حد صفر است، پس این نظایت نیست که سیستم دولتی و دانشگاهی ما به جای حمله متعصبانه به حجامت، به امر پژوهش و علمی کردن حجامت و سایر ارکان طب طبیعی ایرانیان بپردازد. از لحاظ قانون نظام پزشکی و وزارت بهداشت، پزشک مجاز است هر روش درمانی را که فکر می کند به صلاح بیمار است اتخاذ و اجرا کند به شرطی که مسؤلیت و عواقب آن را هم بر عهده گیرد.بهبتر نیست به طب جدیدی به نام "طب طبیعی" رو آوریم که هزاران نفر نمره آن را جشیده اند و مورد تأیید اسلام، دانشمندان و حکمای ایرانی، و حتی همان طب غربی نیز می باشد.

آیا می دانیدب انگیزه بین المللی طب اسلامی توسط آمریکا در سال ۱۹۹۸ در هندوستان برگزار شد و ۴۶ کارشناس طراز اول حجامت از سراسر جهان در آن به ایراد سخنرانی پرداختند و از نظر علمی ثابت شد که حجامت در تنظیم تور و ترانسپتیرهای مغز به ویژه سرفوئین و اسیل کولین تأثیر دارد.

آیا می دانید در آمریکا سالانه پنجاه همتای جهانی درباره مباحث طب اسلامی و حجامت برگزار می شود. حجامت در برخی دانشکده های پزشکی آلمان و چین و پاکستان تدوین می گردد و واحد درسی دانشجویان پزشکی است و دانشگاه مک گل کانادا درباره " حجامت" کتاب مفصلی در سال ۲۰۰۳ چاپ و منتشر کرده است؟

آیا می دانید در کتاب" حجامت، مجزه قرن بیست و یکم" یش از پنجاه اسناد از دانشگاههای پزشکی سراسر جهان که در رده های علمی فوق تخصصی بوده اند مهر تأیید کامل بر حجامت زده اند و ابعاد و مزایای آن را تشریح کرده اند؟

مطبناً شمای خواننده اگر رویکردی حتی مقطعی به معرف داروهای شیمیایی و اعدال جراحی داشته باشید، میزان عوارض مترتب و مقطعی بودن درمانها را صحه می گذارید. حجم عوارض منفی داروهای شیمیایی اقدرت وسیع است که پرداختن به آن نیاز به صدها مقاله و فرصتهای بیشتری دارد…

داین جابن یادآوری می کنیم که ما خود بزرگترین منتقد حجامت نیز هستیم!! تمام فائیدی که برای حجامت برشمردیم (و دهها فائیده دیگر که مجال گفتن آن نیست) به شرطی منتق می شود که حجامت علمی و با معیارهای تعریف شده طب سنتی صورت بگیرد. هم اکنون در سطح کشور برخی پزشکان و ماسفانه غیر پزشکان بدون شناخت و علم کافی نسبت به مبانی طب سنتی و حجامت، مبادرت به انجام حجامت می کنند که از نظر ما مورد تأیید نیست. از این جهت ما با متقدان حجامت موفقیت هر رشه بی رویه حجامت بدون نظارت ووزارت بهداشت و بدون سرپرستی و مدیریت مؤسسه تحقیقات حجامت ایران صحیح نبوده و در آینده لطمات جبران ناپذیری به ارزش و اعتبار نهال نوای طب سنتی و حجامت وارد خواهد ساخت.
یک حجامت اصولی و استاندارد دارای ۶۴ شرط و پیش شرط می باشد. تشخیص طبع و مزاج، آماده سازی بیمار، نضح اخلاط، مراعات ساعت و زمان و فصل، آماده سازی غذایی، مائزهای فیزیکی، روغن مالی و ماساژ و اقدامات لام پس از حجامت و… از آن جمله است که امروزه در مراکز حجامت به این مهم کمتر توجه می شود.

**برک خاوشن یک فتوح**

نویسنده:نازیلا پور اصفهانی

منبع:روزنامه قدس

چند سالی است که به پیماری فشد مبتلا شده ام، اما هیچ وقت توجه چندانی به آن نکرده ام و توسیه اطرافیان و پزشک معالجم را جدی نگرفتم تا این که امروز با احساس سرگیجه ، تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه کردم. نتیجه آزمایشها حاکی از آن بود که

کلیه هایم دیگر کار نمی کند.برای آشنایی بیشتر شما با نارسایی مزمن کلیوی با دکتر مسیح نبیی متخصص بیماریهای داخلی و فوق تخصص کلیه و فشار خون (عضو هیأت علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد وعضو انجمن متخصصان کلیه اروپا – عضو هیأت یورد داخلی و بیماریهای کلیه) گفتگر کردیم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم!

آقای دکتر! وظیفه کلیه در بدن چیست؟

کلیه چند عمل مهم در بدن انجام می دهد:تصفیه خون از مواد زائد، تنظیم آب و الکترولیت‌های بدن، تنظیم فشار خون و ترشح هورمونه‌ای خاص که موجب تنظیم رشد استخوان و تنظیم خو‌سازی می شود.

آقای دکتر! نارسایی کلیه چیست؟

یعنی این که یک فرد به طور ناگهانی یا به تدریج کلیه اش را از دست بدهد. نارسایی کلیه به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می شود. اگر به علت مصرف دارو، خونریزی شدید یا غیره در عرض چند روز یا چند ساعت کلیه اش را از دست بدهد نارسایی حاد کلیه گفته می شود که در این موارد کلیه قابل برگشت است و باید علت زمینه ای را برطرف کرد و آب و خون از دست رفته را جبران نمود. در این صورت در مدت چند هفته کلیه بر می گردد؛ اما در این فاصله باید شخص از دستگاه دیالیز برای پاکسازی خونش استفاده کند و در موارد استثنایی هم امکان برگشت کلیه نیست. اما در نارسایی مزمن کلیه در عرض ماهها و سالها کلیه کوچک و کوچکتر شده و کارش را از دست داده و زمانی بیمار متوجه متکثش می شود که نیاز به دیالیز دارد

عوامل مهم در ایجاد نارسایی مزمن کلیه چیست؟

از آن جا که نارسایی کلیه هم بیماری هزینه بردار و هم زنج آوری است باید به علت ایجاد آن توجه شود. از میان عوامل مسبب نارسایی کلیه چند عامل مهمتر است؛ اول این که دیابت اگر کنترل نشود یا بد کنترل شود در مدت ۱۰ سال کلیه ها درگیر می کنند و چند سال بعد هم به نارسایی کلیه می انجامد، بنابراین بیماران دیابتی باید قند و فشار خون را کنترل کنند. دوم این که فشار خون که مناسفت‌ها شایع است افزایش فشار خون تدریجی و بدون علامت است و به طور ناگهانی کشف می شود و عامل سوم این است که تورم کلیه یا گلو مرولونفریت به دنبال گلودرد، تب و سرماخوردگی ایجاد می شود و پاتو ژن آن ایجاد آنتی کورهای ساخته شده علیه میکروبها و رسوب این آنتی کورها در کلیه است، در گذشته بسیار شایع بوده ولی امروزه با کشف آنتی بیوتیکهای قوی کمتر دیده می شود چهارم این که از علل ناشایع تر کلیه پلی کیستیک – مادرزادی و سنگهای بزرگ شایع گوزنی یا عفونی)؛ اگر فشار خون و دیابت کنترل شود ۵۰ تا ۶۰ درصد نارسایی کلیه از بین می رود.

نحوه اثر دیابت بر روند نارسایی کلیه چگونه است ؟

وقتی قند بالاست کار فیلتراسیون کلیه بیشتر می شود و فشار داخل عروق کلیه بالا می رود و با افزایش این فشار باعث همینند کلیه زیاد می شود و کلیه دچار گلومرولواسکلروزیس می شود. قند روی نفوذ پذیری سامبران بازال گلومرولی هم تأثیر دارد و سبب پروتئینوری می شود. آنچه که مردم باید بدانند این است که کلیه در تنظیم فشار خون نقش دارد و بالا رفتن فشار خون ، تورم بررسی کار کلیه را ایجاب می کند .

علامت بالینی نارسایی حاد یا مزمن کلیه چیست ؟ مردم با چه شکایاتی به شما رجوع می کنند ؟

نارسایی حاد معمولاً علامت داراست. تهوع ، استفراغ و احتلال هوشیاری که بطور حاد پیدا شده علامت شدید است ولی در نارسایی مزمن چون سیر تدریجی دارد و بدن هم خودش را با شرایط تطبیق می دهد علائمی وجود ندارد . اگر یک یک کلیه سالم نمره ۱۰۰ داشته باشد تا زمانی که ۷۵ درصد کلیه از بین نرود بدن علامت دارنمی شود و زمانی که کار کلیه به زیر نمره ۲۵ رسید چند علامت مهم از جمله:

کم اشتهاهی، تهوع و استفراغ – افزایش فشارخون – در اینجا مجدداً تأکید می کنم که درهر بیمار با فشارخون بالا بررسی عملکرد کلیه الزامی است – و کم خونی در نارسایی کلیه ما علائم اداری نداریم، مگر بیماریانی که نفریت یاقت بیابینی دارند که با شب اداری،خفوت اداری یا تکرر اداری مراجعه می کنند.

در تعدادی از بیماران، نارسایی کلیه بخاطر برگشت ارادار یا رلاکس ایجاد شده که به ویژه در دختر خانمها زیاد دیده می شود این بیماران نیز نارسایی کلیه را با علائم اداری نشان می دهند.ولی عفونتهای اداری در خانمهای جوان و مبالغ معمولاً تکران کننده نیست. راه تشخیص نارسایی کلیه چیست؟

اول معاینه فیزیکی و یک شرح حال خوب و بررسی سابقه خانوادگی بیماریهای کلیه، دوم آزمایش خون وادار از جهت کم خونی پروتئینوری و بررسی اوره و کراتینین خون و سوم سونوگرافی، رادیوگرافی و سیتی اسکن.

درمان بیماری نارسایی کلیه چیست؟

دروارد حاد که قبلاً گفته شد و در موارد مزمن درمان، روش جایگزینی است؛ ماشین دیالیز، دیالیز شکمی که اولین بار در مشهد، انجام شد و پیوند کلیه از ۱۵ سال قبل انجام می شود و در مشهد تاکنون بالای ۱۰۰۰ مورد پیوند داشته ایم. کلیه پیوندی به دو طریق تأمین می شود اول دریافت کلیه از افراد زنده دوم دریافت کلیه از نیمانار مرگ مغزی که امروزه بیشتر روی افراد مرگ مغزی حساب می شود و در مورد افراد زنده بهتر است از خویشاوندان درجه اول استفاده شود.

پیوند در کدام دو مورد گفته شده بهتر است؟

استفاده از کلیه خویشاوندان نزدیک.

مشکلات افراد دیالیزی چیست؟

ما در افراد دیالیزی مجبوریم سیر کلیه تا کراتینین به بالاترین حد برسد بعد تصفیه کنیم، این که بدن فرد که در تمام عمر در مسنومیت باشد خودش عوارض دارد؛ در دیالیز شکمی این روش بهتر انجام می شود. افراد دیالیزی معمولاً دچار عوارض زیر نیز می شوند.کم خونی،خارش پوست،احتلال کلیسیم و شمر و در نتیجه درد استخوان،نظارت‌های عصبی مثل گزر گزر مورمور باها، بی حسی باها، تهوع و استفراغ، بی اشتهاهی، ضعف عمومی و افسردگی.

افراد تحت دیالیز چند سال می توانند زندگی کنند؟

ما افرادی را داریم که ۲۰ سال است دیالیزی شوند و زندگی می کنند؛ البته به عوامل زیر نیز بستگی دارد:

بیماری اولیه فرد چه بوده است و آیا در یک بخش دیالیز خوب این عمل انجام می شود یا نه.

روند پیوند کلیه در مشهد چگونه است.

اهدای کلیه از نیمانار مرگ مغزی خیلی خوب است ولی اهدا از خویشاوندان درجه اول فعال نیست.

آقای دکتر! آیا اهدای کلیه از فرد زنده برای شخص دهنده مشکل زاست؟

خیر، زیرا قبل از اهدای کلیه بررسیهای لازم انجام می شود. دهنده کلیه می تواند مطمئن باشد که طول عمر طبیعی خواهد داشت.

آیا اهدای یک کلیه، به کلیه باقیمانده فشار وارد نمی کند؟

چون کلیه ظرفیت بالایی دارد، مشکلی ایجاد نمی کند.

برای پیشگیری از نارسایی کلیه چه باید کرد؟

کنترل قند، فشارخون، و درمان سریع عفونتها سبب کاهش ۶۰ درصد نارسایی های کلیه می شود.

سخن پایانی شما با مردم چیست؟

در رژیم غذایی مابعات زیاد مصرف نکنند،کم کم مصرف کنند و در صورت بیمار شدن سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنند، زیرا تشخیص وپیشگیری ارزاتر از درمان است .

### جوشکاران مستعد ابتلا به آب مروارید هستند

منبع:روزنامه جوان

کاتاراکت یا آب مروارید گذر شدن عدسی چشم است که در اثر عطلی نظیر بیماری دیابت، صدمه، مواد شیمیایی و در معرض فرار گرفتن نیروهای فیزیکی مخصوصاً اشعه ماوراء بنفش نور خورشید بروز می کند.

دکتر فریده شریفی، چشم پزشک افزود: شایع ترین شکل آب مروارید ( کاتاراکت) ناشی از بالا رفتن سن است که در مراحل اولیه عدسی کدر و دید فرد غبار آلود و مه آلود می شود و در نهایت فرد فقط قادر به تشخیص روز یا شب خواهد بود.

وی افزود: «جوشکاران که به مدت طولانی در معرض نور زیاد هستند مستعد ابتلا به آب مروارید (کاتاراکت) هستند. شایع ترین علایم آن تاری و مه آلود شدن دیده و دوربینی است.» عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به این که از علایم آب مروارید در افراد راتنده بخش دیدن نور چراغ هاست، یادآورد شد: «فوقی شدن و بهبود یافتن موقت دید افرادی که چشم آن ها ضعیف بوده (دید نزدیک ضعیف بوده) از علایم ایجاد آب مروارید است.» شریفی افزود: «آب مروارید در صورت عدم درمان به موقع منجر به بروز بیماری آب سیاه (گلوکوم) و در نهایت کوری فرد می شود.»

وی با تقسیم اشعه های خورشیدی به سه دسته A.B.C متذکر شد: «نور خورشید به دو صورت مرئی و نامرئی است و نوع نامرئی باعث آسیب رساندن به چشم می شود.»

شریفی تصریح کرد: «در روش های جراحی آب مروارید به منظور جلوگیری از عوارض ناشی از یرش های بزرگی که به منظور تخلیه عدسی سفت شده در آب مروارید در سطح قرنیه ایجاد می شود، روش فاکومولسیفیکیشن (Phacoemulsification) اعمال می شود.»

این چشم پزشک افزود: «در این روش درمانی، عدسی با امواج ملواراد صوت با فرکانس بالا قطع، قطعه شده و از طریق یک برش کوچک خارج می شود.»

وی خاطر نشان کرد: «بعد از برداشت عدسی، یک لنز داخل چشمی مصنوعی (لنز پلاستیکی ناشو) به منظور جریان عدسی از دست رفته، کاشته می شود.»

شریفی متذکر شد: «نوعیه می شود هر زمان فرد احساس کرد که از لحاظ بینایی قادر به انجام کارهای روزمره نیست، حتماً به پزشک مراجعه کرده و به منظور جلوگیری از بیماری های بدتر اقدام کند.»

### رام کوهن گلبره‌های سرخ!

نویسنده:نازیلا پوراصفهان‌ی

منبع:روزنامه قلم

خون، جوهر حیات انسان است و این مایع حیاتی با سیستم بسیار پیچیده خود، وظیفه دارد اکسیژن و مواد غذایی را به سلولها حمل کند و مواد زائد و دی اکسید کربن را از کنار سلولها دور نماید.وظیفه دیگر خون دفاع در برابر عوامل موفدی ویرانگر بدن است. یکی دیگر از وظایف آن این است که در صورت هرگونه ضربه به بدن و خونریزی، سیستم انعقادی از هدر رفتن این مایع حیاتی جلوگیری می‌کند.با این حال زمانی برای این مرکب قرمز، آذیر خطر به صدا درمی آید که فرد مبتلا به لوسمی شده باشد.برای آگاهی از بیماری لوسمی، گفتگویی را با دکتر فریدون احمدی، متخصص بیماریهای داخلی و فوق تخصص بیماریهای خون و

عصو انجن هماونولوزی ایران انجام داده ایم که خواننده این گفتگو ختالی از لطف نخواهد بود. آقای دکتر، بیماری لوسمی چه بیماری ای است؟لوسمی؛ یعنی سرطان خون، افزایش غیرطبیعی سلولهای خون در مغز استخوان که به دو دسته کلی تقسیم می شود، لوسمی حاد و مزمن که نحوه برخورد و درمان آن با هم متفاوت است. علت ایجاد لوسمی چیست؟

علت واقعی لوسمی هنوز ناشناخته است.زئتیک در درصدی از انواع لوسمی ها نقش دارند و پیداران زیادی هستند که در خانواده خود دارای یکگ مورد سرطان خون می باشند و از ایلا به لوسمی نگارند. اما باید گفت در این خانواده ها، شانس ایلا کمی بیشتر است، نه اینکه قطعاً لوسمی در آنان دیده می شود.

از عواملی که باعث لوسمی می شوند، می توان به موارد زیر اشاره کرد.

– بعضی ویروسها پرویزه در لوسمی کودکان

– سیگار

– امواج الکترومینیک(مانند امواج تلفن همراه)

– نخ تئذیه

– رادایسیون (چه برای درمان و چه برای تشخیص)

– بعضی داروها

– بعضی مسوم مانند بزق که با بهترین متفاوت است و به عنوان حلال در رنگ سازی، داروسازی و کارخانه های پلاستیک سازی استفاده می شود. اما واقعیت این است که علت لوسمی هنوز ناشناخته است.

فرایند ایجاد لوسمی در بدن چگونه است؟

پاتوزز یا زیان ساده، علت لوسمی مغز استخوان است. مغز استخوان وظیفه ساخت گلبول قرمز، پلاکت، گلبول سفید و … را دارد که هر یک وظیفه خاصی را بر عهده دارند؛ مثلاً گلبول سفید در دفاع از عفونتها، پلاکت برای جلوگیری از خونریزی و گلبول قرمز برای اکسیژن رسانی به ارگانهای مختلف مهم هستند. وقتی سلولهای سرطانی زیاد می شوند، بتدریج جایگاه سلول طبیعی توسط سلولهای سرطانی اشغال می شود. کمبود سلول طبیعی، سبب نقص در وظائف آنها می شود؛ مثلاً کمبود پلاکت سبب خونریزی می شود، افراد مبتلا به لوسمی حاد یا خونریزی مغزی به پزشک مراجعه می کنند. در کمبود گلبول سفید افراد مبتلا به عفونت می شوند که از خصوصیات این افراد عفونت در مکانهای نابه جاست و با عفونت آنها به درمان خوب جواب نمی دهد و خود بیماری در این افراد بالا است.

کمبود گلبول قرمز، سبب کم خونی می شود که متأسفانه امروزه بالا رفتن سطح آگاهی مردم در مورد بیماری سبب خود درمانی و دخالت در درمان می شود؛ مثلاً در مورد کم خونی مزمن مراجعه به پزشک دارو مصرف می کنند، در حالی که باید متوجه باشند که تشخیص علت کم خونی مهم است.در بیماریهای سرطان خون برحسب نوع آنها، علائم آن متفاوت است و این علائم به طور اختصار در مورد سرطان خون حد است. بسیاری از علائم پرویزه در لوسمی مزمن دیده می شود که حتی توجه بیمار را به خود جلب نمی کند؛ مثلاً بزرگی غده لنفاوی در زیر بغل، کتله ران و روی گردن که ممکن است توسط پزشک و یا خود بیمار کشف شود که یکی از علل آن می تواند لوسمی حاد در افراد جوان و لوسمی مزمن در افراد کهنسال باشد.یکی دیگر از علائم می تواند بزرگی طحال باشد که در قسمت چپ شکم لمس می شود که در لوسمی خون مزمن پرویزه **CML** زیاد دیده می شود.در استخوانی و مفصلی هم یکی از علائم شایع در لوسمی حاد در بچه ها و جوانان است. این علائم بسیار شبیه بیماری روماتیسم است. بیماران حتی اولین بار به بیماریهای روماتولوژی مراجعه می کنند که در آزمایش تشخیص متوجه لوسمی می شوند، اما هر درد استخوان به معنی سرطان خون نیست.

آیا لوسمی در سنین خاصی شایع است؟ یا اینکه بعضی از انواع لوسمی مخصوص سن خاصی هستند؟

در نوع حاد معمولاً در سنین پایین دیده می شود، مثلاً در کودکان نوع **ALF** شایع تر است (حدود ۹۰ درصد) نوعی دیگر لوسمی حاد **AML** است که معمولاً در افراد جوان و مسن دیده می شود. اما آنچه مسلم است لوسمی مزمن است که در افراد با سن ۵۰ یا ۶۰ سال به بالا دیده می شود و در آقایان از خانمها شایع تر است.

آقای دکتر، برای تشخیص لوسمی چه کارهایی انجام می شود؟

اولین گام شرح حال دقیق و بررسی علائم بیمار است. سپس آزمایش خون گرفته می شود که این آزمایش در آزمایشگاه های خاص با افراد با تجربه انجام می گیرد که بتوانند سلول سرطانی را تشخیص دهند. بعد از آن از روشهای تکمیلی استفاده می شود؛ آزمایش بیوشیمی، عکسبرداری، سونوگرافی و … که برحسب مورد انجام می گردد؛ اگر با این آزمایشها لوسمی تشخیص داده شود، از سلولهای مغز استخوان نمونه برداری می شود.نمونه برداری برای مطالعه مورفولوژی یا قیافه شناسی سلولهاست که معمولاً به تشخیص نوع سرطان و طبقه بندی آن به پزشک کمک می کند؛ زیرا نوع سرطان برای ما مهم است، چون درمانهای متفاوتی دارد و صرف کشف لوسمی کافی نیست، حتی سیر بیماری در انواع مختلف لوسمی متفاوت است. تشخیص افتراقی سرطان خون با چه بیماری است؟

با توجه به اینکه سرطان خون علائم متفاوتی دارد، تشخیص افتراقی زیادی دارد: ۱- کم خونی ها با دلایل متفاوت ۲- خونریزیها به علت کمبود پلاکت در **ITPP**(اختلاف عملکرد پلاکت ارثی) ۳- بزرگی غدد لنفاوی در بیماریهای ویروسی، انگلی مانند (توکسوپلازما) لقوم و هجکین ۴- دههای استخوانی با بسیاری از بیماریهای روماتولوژی ۵- در آقایان گاهی بزرگی بیضه بدون درد که با تومورهای بیضه اشتباه می شود. ۶- دریگری مغز در لوسمی که با مننژیت و تومور مغزی تداخل می کند. ۷- گاهی مویع افراد مبتلا به لوسمی چه حاد و چه مزمن گاهی مویع با علائم پوستی مراجعه می کنند که با بیماریهای پوست اشتباه می شود. ۸- طحال بزرگ که در بیماریهای کبدی هم دیده می شود.من به عنوان متخصص خون شناسی به سایر همکاران پزشک توصیه می کنم که در بررسی، علائم لوسمی را هم در نظر داشته باشند.

برای لوسمی چه درمانهایی انجام می شود؟

بعد از تشخیص لوسمی باید حاد و مزمن بودن آن را افتراق دهیم که اگر بیماری لوسمی حاد بود، از شیمی درمانی استفاده می کنیم که داروهای شیمی درمانی معمولاً همزمان با داروهای مراقبتهای ویژه مانند دریافت آنتی بیوتیک، تزریق خون و پلاکت و … همراه است که باید بیماران را بستری کرده چون این بیماران به پزشک متخصص و امکانات بیمارستانی نیاز دارند که متأسفانه در این موارد کمبودهایی وجود دارد.این افراد حدود یک تا ۵٪ ماه بستری می شوند و بعد از کنترل بیماری مشخصاتی مانند سن بیمار، نوع لوسمی و شرایط دیگر در بیمار بررسی می شود که قدم های بعدی در درمان است.اگر از نوع بسیار بدخیم **AAL** باشد دو تا سه سال بیمار داروهای شیمی درمانی خوراکی دریافت می کند و با ویزیت ماهانه بیماری او کنترل می شود. بعد از سه سال مغز استخوان و خون محیطی بیمار آزمایش می شود که اگر علائم عود را در او نیتیم، داروهای بیمار را قطع می کنیم و فقط کنترل بیمار انجام می شود.به خانواده بیمار درباره بیماری و راه طولانی درمان آن را گوشزد می کنیم تا با پزشک هنگام شنوند و در درمان مشکلات و عوارض آن، بیمار را یاری نمایند.در مورد سرطان خون مزمن خانواده نیست و هنوز رابطه ای بین ژنتیک با عارضه دار که به بستری نیاز است.

امید به زندگی در درمان سرطان خون چقدر است؟

در مرحله لوسمی حاد تعداد زیادی از بیماران می توانند بهبود یابند، اما نه همه این افراد. هر چند که ما امیدواریم طب به مرحله ای برسد که همه افراد مبتلا به لوسمی درمان شوند، اما امروزه تعداد زیادی از افراد لوسمی حاد پرویزه در سنین پایین می توانند بهبود یابند، به شرط آنکه با درمان پزشک همراه شوند و گام به گام با او پیش بروند.بسیاری از بیماران با وجود تمام توضیحات، بی توجهی می کنند و زمانی به پزشک مراجعه می کنند که در وضعیت نامناسبی قرار دارند و نمی شود برای آنان کاری کرد. در مصرف بعضی داروها عوارضی برای بیمار ایجاد می شود که مقصر پزشک نیست، در مورد سرطان خون مزمن نقش پزشک کنترل علائم است، پرویزه در مورد **CLF** که عاقبت کار خوب است.

با توجه به اینکه در بیماری لوسمی ژنتیک نیز مؤثر است، آیا تشخیص یک فرد، بررسی سایر اعضای خانواده لازم است؟

خیر، اگر چه این فکر وجود دارد که شانس ایلا بالاتر است، اما دلیلی برای ایلاهی سایر خانواده نیست و هنوز رابطه ای بین ژنتیک با لوسمی شناخته نشده است.

آخرین یافته های جدید در لوسمی چیست؟

فتاوری در چهار بخش مؤثر است؛ یک شناخت ماهیت و طبقه بندی انواع لوسمی که گام مهمی در این مورد برداشته شده که به درمان و آینده نگری کمک کرده است.دوم، داروهای جدیدی، که امروزه بسیاری از اشکال مقاوم را می توانیم درمان کنیم، داروهای لوسمی اغلب گران و وارداتی اند که بیماران در تهیه بعضی از اشکال دارویی دچار مشکل هستند که توجه دولت را می طلبد.سوم زن درمانی است که بخشی در مورد همه سرطانهاست. اما جایگاه تشخیصی هنوز در مورد لوسمی ندارد، شاید در آینده وضعیت بهتر شود.چهارم، پیوند مغز استخوان است که می تواند در بعضی از اشکال سرطان خون بسیار مؤثر باشد. پیوند مغز استخوان زمانی انجام می شود که بیماری از حالت حاد خارج شده و بیمار تحت کنترل باشد. وقتی همه شرایط مناسب شد، پیوند مغز استخوان انجام می شود.

آقای دکتر، چه بکنیم که به لوسمی مبتلا نشویم؟

راهکار پیشگیری از لوسمی بسیار کمتر از سایر موارد سرطانهاست.بیماران مبتلا به لوسمی وقتی به پزشک مراجعه می کنند که در بیشتر مویع بسیار دیر شده است که باید مردم را از علائم این بیماری آگاه کرد تا هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنند.دیر متوجه نشدن این بیماری به دلیل شناخت نداشتن مردم از ماهیت بیماری است که باید اطلاع رسانی در این خصوص انجام شود.

#### مواردبحالی که از دست می دعیم

نویسنده:خوبه ملکی

منبع:روزنامه قدس

دانشندان علم پزشکی بر این باورند که بسیاری از بیماریهای خطرناک عفونی مانند عفونتهای خونی، رماتیسم قلبی، سوء هاضمه، بیماریهای روده و معده و بسیاری از اختلالاتی که در ارگانیسم حیاتی بدن انسان بروز می کنند، ریشه در دوران کودکی دارند. کودکی یعنی درست همان روزهایی که دندانههای شیرینی ما شروع به پوسیدن می کرد و کم کم می افتاد و ما بدون توجه به پوسیدگی دندانهمان، پسته، فندق و بادام را با زغیر آن خورد می کردیم و وقتی هم که سفیدی مرواریدهای شفاف دهانمان رو به سیاهی می گذاشت، دلمان را با یک زدن یکبار مسواک در شبانه روز خوشی می کردیم و فقط وقتی درد امانمان را می پرید و کارمان به دندانزشتگی می افتاد و هزینه سنگین آن کمرمان را خم می کرد، متوجه می شدیم که چه چغلیای بر خود کرده ایم. و همین بی توجهی ها و شاید هم سنگینی هزینه درمان سبب شده است تا جامعه ما آمارهای قابل توجهی را در زمینه خرابی



پوسیدگی دندان و بیماریهای له کسب کندها

پوسیدگی، بیماری شایع

طبق برآوردهای متخصصان، پوسیدگی فشر سخت دندان جزو شایعترین بیماریهای دهان و دندان در جهان است و با این که تاکنون بیش از هشتصد نوع بیماری مختلف در این زمینه شناسایی شده است، اما همچنان پوسیدگی و بیماری له جزو اولین اولویتهای فعالیت بخش سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت قرار دارد.به اعتقاد دکتر قاضی، پوسیدگی دندان شایعترین علت مراجعه افراد به دندانپزشکی است. وی وقتی است: کشیدن، پر کردن و پوسیدگی سه شاخص عمده تشخیص بهداشت دهان و دندان است، در حالی که بجه هفتی ۱۲ ساله در کشور ما حدود سه دندان پوسیده دارند و یا دندان خود را کشیده اند.
استاندارد این رقم در کشورهای پیشرفته تنها یک دندان است و حتی به ادعای کشورهای که اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان را به عمل می آورند، در جمعیت زیر ۲۰ سال دندان پوسیده وجود ندارد!

این در حالی است که تنها با مسواک زدن مرتب دندانها و مراجعه مستمر به پزشک و استفاده از دهانشویه های معطر می توان در مقابیل این بیماری ایستاد. به طوری که تنها با توزیع رایگان دهانشویه بین دانش آموزان مدارس کشور در سال ۷۷، شاخص دندانهای پوسیده در بین کودکان ۱۲ ساله که در سال ۷۴ بیش از ۲ درصد بود، به ۴۸/۱ درصد کاهش یافت.

دکتر فطی پوره،دندانپزشک در مورد پوسیدگی دندان می گوید: «پوسیدگی یک بیماری عفونی قابل انتقال است که با فعالیت میکروبها در سطح دهان آغاز می شود و در ساختمان آن پیشرفت می کند. وقتی یک بیماری در اثر فعالیت میکروبها ایجاد شود، آن را بیماری عفونی می نامند و اگر بیماری یزانده از محلی به محل دیگر منتقل شود، آن را قابل انتقال می گویند. منظور این است که طبق این تعریف پوسیدگی می تواند از یک دندان به سایر دندانها نیز سرایت کند.

التهت پوسیدگی تمام سطوح دندان را یکسان مبتلا نمی کند. سطوحی مانند شیارهای برنده بخصوص در دندانهای آسیا، سطوح بین دندانی و طوق دندان تا ناحیه اتصال له با دندان که محل تجمع میکروبها معمولاً در این ناحیه است، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.»

وی می افزاید: «د دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروبها وجود دارد، ولی همه میکروبیهای موجود در دهان، پوسیدگی را به وجود نمی آورند. وقتی لا به لای دندان تمیز نشود، میکروبها در روی دندان لایه ای تشکیل می دهند که پلاک میکروبی نام دارد. این پلاک لایه نرم و غلیظی است که از مقدار زیادی باکتریهای مختلف و سلولهای موجود در دهان تشکیل می شود و چنان بر سطح دندان می چسبد که به آسانی با آب شسته نمی شود. هرچه زمان بیشتر بگذرد، انواع گوناگونی از میکروبها وارد پلاک می شوند و بیماری زایی آن را بیشتر می کنند.لته این پلاک با رسوب سفیدرنگی که بر روی دندان می نشیند و با چشم قابل دیدن است تفاوت می کند و پلاک تنها با رنگهای مخصوصی که موجب رنگ شدن پلاک می شود قابل شناسایی است.

وی در توضیح بیشتر این پلاک میکروبی بر روی دندان انسان می گویند: پلاک میکروبی چند کار در دهان انجام می دهنده اول روی دندان را می گیرد و رنگ طبیعی و شفاف آن را عوض می کند. سپس به جرم سخت اطراف دندان تبدیل شده و علاوه بر پوسیدگی باعث ایجاد بیماری له و سایر بافتهای نگهدارنده دندان می شود.

تحقیقات دندانپزشکی نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروبیهای پلاک حدود ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد و سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن بتدریج به حالت عادی باز می گردد.»

وی ادامه می دهد: «با هر بار خوردن، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد، محیط دهان دوباره اسیدی شده و به این ترتیب دندانها دچار پوسیدگی می شود.»

به اعتقاد پزشکان پوسیدگی دندان بیشتر بیماری جوانان است، یعنی دندانها معمولاً به فاصله بعد از بیرون آمدن بیشتر خراب می شوند تا در سنین بالاتر که مدتی از حضورشان در دهان گذشته است.

بنابراین اهمیت مراقبت و نگهداری از دندانها در این سنین کاملاً مشخص می گردد.

له های فرمز علامت چیست؟

له به عنوان پایگاه نگهدارنده دندان و باقی بسیار آسیب پذیر در برابر بیماری از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

دکتر اکبری، فوق تخصص له، با اشاره به این که رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان مهمترین عامل تخریب بافت نگهدارنده دندان و ایلاا به بیماری له می باشد، این بیماری را به دو گروه «ژنزیویس» و «پرودنژیت» تقسیم کرده و می گویند: «عدم رعایت بهداشت دهان و دندان مانع کافی را در اختیار باکتریهای قرار می دهد که عامل بیماریهای له هستند وبا ترض عومی میکروبی موجب تخریب بافتهای نگهدارنده دندان می شوند.

ژنزیویت معمولاً با التهاب و فرمی له همراه است و به بافتهای عمقی دهان مثل استخوان فک سرایت نمی کند. اما پرودنتیت استخوان نگهدارنده دندان و لیگامهای مربوط را تخریب و نگهداری دندان را با مشکل مواجه می کند. البته هر دو بیماری اشکال مختلفی دارند، ولی تمامی آنها توسط باکترها ایجاد می شوند و در این میان عواملی نظیر نقص سیستم دفاعی بدن، عوامل تغذیه ای، هورمونها و… می توانند در تشدید بیماری نقش داشته باشند.»

وی می افزاید: «نتایج تحقیقات و بررسی های انجام یافته نشانگر آن است که باکتریهای عامل بیماری له از طریق براق دهان منتقل می شوند. یعنی تماس مشترک برای در افراد خانواده از طریق ظروف مشترک آب و غذا بیماری له را انتقال می دهند به همین دلیل جنین پرودونتولوژی آمریکا برای درمان بیماری له پیشنهاد کرده است که درمان به صورت مشترک در مورد تمامی اعضای خانواده صورت گیرد و اگر یک نفر مبتلا به این بیماری است، بقیه اعضای خانواده نیز مورد معاینه قرار گیرند.

تأثیر دندان بر بدن

به اعتقاد یک پروفیسور و متخصص دندانپزشکی در آمریکا بیماریهای دهان و دندان بر روی سلامت کل بدن تأثیرگذار هستند. علت این امر نیز آن است زمانی که جریمها بر روی دندان ساخته می شوند، افراد در معرض ایلاا به آماس له ها که اولین مرحله از بیماریهای دهانی است قرار خواهند گرفت.

چنانچه نسبت به درمان آماس له اقدامات درمانی انجام نگیرد، این حالت می تواند به بروز وضعیتی شدیدتر منجر شود که بر روی له ها، استخوانها و بافتهای محافظ دندانها تأثیرگذار است.

یکنگ مطالعه که به تازگی توسط انستیتی ملی سلامت در آمریکا گرفته است، حاکی از آن است که حدود ۴۷ درصد از مردان و ۳۷ درصد از زنان سنین ۱۸ تا ۶۶ سال به برخی از انواع خورزیبهای مربوط به له مبتلا هستند که خود می تواند رنگ خطرناک برای ایلاا به امراضی دیگر باشد.

دکتر صفدری، متخصص بیماریهای دهان و دندان در این باره معتقد است که وضعیت بافتها و ساختار دهان و دندانها بر روی شرایط و وضعیت جسمانی بدن، توانایی جویدن و صحبت کردن، ظاهر و ارتباطات فردی و… بسیار تأثیرگذار است، لذا باید نسبت به سلامت این بخش از بدن توجه کافی را مبذول داشت، زیرا سلامت این بخش بر سلامت کل بدن تأثیرگذار است. وی از جمله کارهای مهم برای پیشگیری از پوسیدگی دندانها و بیماریهای مربوط به له در مراجعه مرتب به دندانپزشک و معاینه دندانها توسط متخصص دانسته و می افزاید: «علاوه بر این، آگاهی افراد از چگونگی پاکیزه نگه داشتن دندانها و بهره گیری از تکنیکهای صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان از دیگر کارهای ضروری و مهم برای پیشگیری از پوسیدگی و بیماریهای دندانی است.»

وی روش صحیح مسواک زدن را به این ترتیب برمی شمرد:

۱- سرمسواک را مقابل دندانها طوری قرار دهید که برس مسواک با له زاویه ای در حدود ۴۵ درجه تشکیل دهد.

۲- به آرامی و باملایمیت و به حالت چرخشی مسواک را بر روی دندان حرکت داده و سطوح خارجی و داخلی بالا-و پایین هر دندان با حفظ زاویه برسان برس، مسواک و له تمیز شود.

۳- از فشار کمی بر روی مسواک استفاده شود و تمام سطوح دندان که به وسیله آن عمل جویدن انجام می شود، به خوبی شسته و برس زده شود و اجازه دهید تا قسمت فوقانی برس یعنی تکه تکه های مسواک به تمام سطوح دندان برسد و آن را به خوبی تمیز کند.

۴- وضعیت قرارگیری مسواک باید مرتباً تغییر پیدا کند.

۵- برای تمیز کردن بخش داخلی دندانهای جلو، مسواک را عمودی گرفته و به آرامی از بالا به پایین یعنی از له به سمت بالا-و پایین حرکت دهید.

۶- برای پاک کردن کامل دهان و از بین بردن میکروبها و همچنین برای تنفس بهتر و تازه شدن مجاری تنفسی زیانتان را نیز مسواک بزنید.

رژیم غذایی، دندان سالم

به اعتقاد پزشکان، پیشگیری از درد بهترین راه برای مقابله با بیماریهای دهان و دندان است و در این بین پیروی از یک رژیم غذایی صحیح در جلوگیری از پوسیدگی دندان مؤثر است.

دکتر نعمتی با اشاره به این که پوسیدگی دندان تنها زمانی ایجاد می شود که محیط داخلی دهان اسیدی باشد می گویند: «این حالت زمانی رخ می دهد که مواد غذایی حاوی نشاسته یا قندهای ساده و یا به طور کلی کربوهیدراتها مصرف شود. مواد نشاسته ای نسبت به قندهای ساده (قند و شکر) مدت بیشتری در فضای دهان و بر روی دندانها باقی می ماند، بنابراین برای حفظ سلامت دندانها توصیه می شود مقدار مصرف این مواد را کاهش داده و در غیر این صورت سعی کنید از آنها به عنوان میان وعده استفاده نکنید و تا حد امکان مواد نشاسته ای را در وعده های غذایی اصلی خود مصرف نمایید.»

وی می افزاید: «مواد غذایی مختلف، برخی از غذاها تأثیر حفاظت کننده ای در برابر پیشگیری از ایلاا به بیماریهای دهان و دندان دارند که به عنوان نمونه می توان به شیر و لبنیات اشاره کرد. این مواد به خاطر دارا بودن مواد مغذی مانند ویتامین ها، پروتئین ها و عناصر کلسیم، فسفر و منیزیم و ویتامین D تأثیر مفیدی در سلامت دندانها داشته و به رشد و استحکام دندان و بافتهای دهانی بخصوص در کودکان کمک کرده و در پیشگیری از پوسیدگی مؤثرند.»

وی می افزاید: «با وجود آن که مطالعات بیشتری در رابطه با تأثیر مصرف شیر برروی سلامت دندانهای بالغین انجام گرفته است، اما تحقیقات انجام شده نشانگر آن است که مواد مغذی موجود در شیر مثل کلسیم می تواند نقش محافظت کننده را در پیشگیری از ایلاا به بیماریهای دهان و دندان در افراد بالغ نیز داشته باشد. محققان بر این باورند که کمبود عنصر کلسیم می تواند به افزایش بروز التهاب در دندانها و له منجر شود.

همچنین تحقیقات نشان از وجود ارتباط میان بیماری استنوپروژ (پوکی استخوان) با بیماریهای دهان و دندان دارد. اما با وجود این موضوع به دلیل برخی عوامل جانیی مانند گرانی محصولات لبنی مصرف مواد غذایی مغذی و لثی در بین خانواده های ایرانی بسیار کم و پایین تر از حد استاندارد جهانی است و به همین علت ما شاهد افزایش شدید بیماریهای دهان و دندان بخصوص

پوسیدگی، در بین افراد جامعه هستیم.

وی در ادامه می افزاید: «بسیاری از خانوادها ما نیز به دلیل هزینه های بالای انجام کارهای دندانپزشکی، تا زمانی که کاره به استخوانشان نرسد، از مراجعه به پزشک خودداری می کنند و هر کاری که در ابتدا به آسانی می شد با یک پرکردن ساده انجام شود، عصب کشی و یا به کشیدن دندان ختم می شود. هم اکنون وضعیت بهداشت دهان و دندان با گفته بسیاری از پزشکان در حد بد و شاید هم بسیار بد باشد که علت اصلی آن نیز به عقیده بسیاری از کارشناسان عدم تبلیغ و نداشتن برنامه های آموزشی برای افراد جامعه است.

اگر به افراد این باور داده می شد که با مشاهده اولین آثار پوسیدگی خود به دندانپزشک مراجعه کنند، بسیاری از بیماریهای دهانی و لته نیز در کشور از بین می رفت، کما این که آموزش برای پیشگیری نیز واجب است، افراد با سواک زدن صحیح و علمی و مرتب و استفاده از نخ دندان و دهانشویه های حاوی فلوراید می توانند تا حدود بسیار زیادی از ابتلا به بیماریهای دهان و دندان جلوگیری کنند.»

رئیس هیأت مدیره انجمن دندانپزشکی ایران نیز با انتقاد از نبود فرهنگ صحیح مراجعه به موقع به دندانپزشک می گوید: بیش از ۸۰ درصد ایرانیان تنها به هنگام دندان درد به دندانپزشک مراجعه می کنند که این امر نقطه به طت مسایل اقتصادی نیست، در واقع اساسی ترین گام برای رفع مشکلات دهان و دندان مردم، ارتقای سطح فرهنگ بهداشت از سنین قبل از دبستان توسط خانواده ها و آموزش و پرورش است.»

دکتر علی یزدانی با اشاره به این که با رعایت بهداشت دهان و دندان پیش از نیمی از مراجعات به دندانپزشکی برای ترمیم یا کشیدن دندان کاسته خواهد شد، می افزاید: «دادن پازانه برای درمان کاران صحیحی نیست و ضروری است بوجه این پازانه صرف آموزش و فرهنگ سازی شود. همان طور که در بسین کشورنه ایمنی اقدامات فرهنگی بسیار گسترده ای انجام شده، ضروری است رسانه ها یا کمک صاحب نظران در این راه قدم برداشته و تبلیغات محصولات به وجود آورنده پوسیدگی دندان مانند نخلات و مواد قندی را محدود سازند.»

وی با تأکید بر این که ترمیم دندانها هزینه سنگینی برای خانواده ها دربردارد و بار مالی فراوانی برای دولت وارد می کند، می گوید: «اگر از روز اول مدرسه در کنار لوازم تحریر به هر دانش آموز یک سواک و خمیر دندان داده و طرز صحیح استفاده از آن به صورت تصویری آموزش داده شود، می توان طی چند سال به میزان قابل توجهی از پوسیدگی دندانان افراد کاهش داد که نتایج موفقیت آمیز این طرح در کشورهای پیشرفته قبلاً مشاهده شده است.»

جدی بگیریم

به هر حال توجه به این نکته ضروری است که بعد از تخریب قسمتی از دندان فوراً و در همان مراحل اولیه به دندانپزشک مراجعه کنیم، ولی متأسفانه اکثر خانواده ها از این کار سر باز زده و علت اصلی آن را هزینه بسیار سنگین نرخ دندانپزشکی برمی شمردند. از طرف دیگر سازمانهای بیمه نیز گز کمترین خدمات را در قبال این سئاله ارابه می کنند و به دلیل هزینه های بالای آن خود را از این وادی دور کرده اند.

#### موجهایی که به مغز می گویند

نویسنده:نازیلا پوراصفهانی

منبع:روزنامه قدس

یکی از شایع ترین اختلالات مغزی در جهان، اختلال سریع است. این بیماری در بسیاری از موارد با تشنجهای مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علایم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهووشی و تشنج متناوب یا فواصل سلامت ظاهری است. بروز صرع می تواند به علت آسیب مغزی ناشی از زایمان، بیماری های عفونی و انگلی، آسیبهای مغزی، سمومیتها و تومورها باشد. سن شروع این بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است. بروز صرع قبل از ۶ ماهگی حاکی از ضایعات شدید مغزی است. امروزه بیماری صرع را به دلالیلی از جمله روابط اجتماعی، تحصیلی، ازدواج، فعالیتهای شغلی و... در زمره بیماریهای اجتماعی به شمار می آورند. برای شناخت بیشتر این بیماری بر آن شدیم تا گفتگویی را با آقای دکتر محسن مهدی ژواد کاشانی انجام دهیم. شما می توانید برای آشنایی بیشتر با بیماری صرع این گفتگو را بخوانید.

آقای دکتر! چه عواملی در ایجاد بیماری صرع مؤثرند؟

در ابتدا لازم است درباره حمله صرعی توضیح دهیم.بروز امواج غیر طبیعی ناگهانی در مغز را که به بروز علایم مابن منجر شود، حمله صرعی می گویند.وجود علایم بالینی در این تعریف ضروری است؛ زیرا حدود یک درصد افراد سالم در نوار مغز خود امواج غیرطبیعی دارند که این به عنوان حمله صرع در نظر گرفته نمی شود.از نظر بالینی زمانی که دوبار حمله صرع در فرد بروز کند، او به عنوان بیمار صرعی شناخته می شود. علت بروز این بیماری در سنین مختلف متفاوت می باشد.مهمترین علل صرع در سنین نوزادی صدمات زایمانی و عطل متابولیکه، در چوچران نوزاد ضربه به سر و تومور مغزی، در بزرگسالی تومور مغزی و در افراد مسن سکه مغزی می باشد. در کودکان و نوجوانان این علل ایدئوپاتیکن(نامشخص) است که در مجموع ایدئوپاتیکن شایعترین علت صرع می باشد.مصرف بعضی از داروها و قطع ناگهانی آنها و عفونت نیز می تواند از علل حمله تشنجی باشد.

علایم بالینی صرع کدامند؟

علایم این بیماری به محل بروز امواج غیرطبیعی در مغز بستگی دارد که اگر تنها محدود به قسمتی از مغز باشد، به آن «صرع کانونی» می گویند و اگر تمام مغز را در برگیرد، «صرع ژنرالیزه» می نامند.در صرع کانونی اگر امواج در قسمت بینایی باشد، به شکل جرقه های نورانی، کوچکک و بزرگ شدن اشیا و تصاویر یا دور و نزدیک شدن آنها می باشد. در قسمت شنوایی به شکل شنیده شدن صدای باد و آب و یا تغییر صداها که بلندتر از حد طبیعی یا سریعتر است، شنیده می شوند. در قسمت بویایی به شکل احساس بوی نامطبوع، در قسمت چشایی به شکل احساس مزه نامطبوع، در قسمت حسی مغز به شکل مومومور شدن یا سوزن سوزن شدن قسمتی از بدن و در قسمت حرکتی به شکل پرش یک طرفه در صورت، دست، پا یا چرخش سر و یا یک نیمه بدن بروز می کند. بروز این امواج در لوب گیجگاهی می تواند به بروز علایم روانی حمله ای گذرا مثل ترس، شادی، هفتگی و یا توهمات درک منجر شود. بیمار احساس می کند جایی را که تاکنون ندیده یا اتفاقی که تازه افتاده، قبلاً دیده است و یا برعکس فرد آشنایی را تا به حال ندیده است. البته این دو علامت آخر در افراد سالم غیرممکن است بروز نمایند. گاهی اوقات بیمار پس از این علایم دچار اختلال آگاهی یا حافظه برای چند دقیقه می شود و یا باعث حرکات تکراری و کلیشه ای مثل مالیدن دستها به هم، دست زدن، یا دگمه های لباس را باز کردن، ملج ملج کردن و آب دهان را قورت دادن، دور خود چرخیدن، هودیدن یا خابیدن شدید طی این مدت می شود که به این نوع حمله صرع لوب گیجگاهی گفته می شود. اما صرع بزرگ که اغلب مردم با آن آشنا هستند، به شکل یک فراد ناگهانی یا بدون آن و شل شدن دستها و پاها و افتادن بیمار روی زمین و سیاه شدن لها و صورت و باز و خمیر شدن چشמה به یک طرف است که پس از ۱۵ تا ۳۰ ثانیه اندامها شروع به حرکات پرشی نموده و از دهان او کف خارج می شود و این مرحله نیز معمولاً ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می کشد و ممکن است با گنازگرگی زبان و خروج کف از دهان و تخلیه مئانه همراه شود. پس از این مرحله، بیمار وارد مرحله پس از حمله شده که حالت خواب آلودگی، سردرد، تهوع و استفراغ است و به طور معمول بیمار می خوابد.

در کودکان نیز یک نوع حمله رابیع است که به شکل خیره شدن چشמה می باشد. مثلاً در حال صحبت کردن برای چند لحظه ساکت شده و چشمهایشان خیره می شود و اگر با کودک صحبت شود، پاسخ نمی دهد و این فقط چند ثانیه تا یک دقیقه طول می کشد و سریع حال بیمار طبیعی می شود. خیلی از کودکانی که به این بیماری مبتلا هستند توسط معلمانشان شناسایی می شوند، که در حین دیکته نوشتن چند کلمه را جایی می اندازند.نوع شایع دیگری از حملات صرعی که خیلی سریع و بدون نظم در اندامها است که در صبح باریزتر است و به افتادن لیوان یا شانه از دست بیمار منجر می شود. این بیماری از لحظه تولد تا مرگ می تواند بروز کند، ولی عالی و علایم آن در سنین مختلف کمی متفاوت است.

تشنجهای هنگام تب بالا و یا پایین آمدن قند خون هم صرع هستند؟

در اطفال ۵ ماه تا ۷ سال ممکن است تشنج به دلیل تب بروز نمایند. این نوع تشنج در ساعات اولیه شب بیشتر بروز می کند و اگر کمتر از ۱۵ دقیقه باشد، یک طرفه نباشد و در یک روز چند بار تکرار نشود، خوش خیم است و اقدام خاصی نیاز ندارد. این نوع تشنج صرع گفته نمی شود و احتمال ابتلای این کودکان به صرع کم می باشد. تشنج ناشی از افتت قند خون چون با رفع علت زمینه ای برطرف می شود، صرع نامیده می شود.

آقای دکتر! برای تشخیص بیماری صرع چه روشهایی استفاده می شود؟

اماس تشخیصی، شرح حال بیمار است که باید از خود بیمار و یک فرد همراه که حمله صرع او را دیده است، پرسیده شود و هیچ روش تشخیصی قطعی درباره این بیماری وجود ندارد. معاینه عصبی در هر بیمار مبتلا به صرع باید انجام شود و در نهایت نوار مغز و تصویرنگاری مغز و آزمایشهای خون می توانند کمک کننده باشند. درباره نوار مغز چند نکته مهم وجود دارد. اگر چه نوار مغز بهترین وسیله ارزیابی تشنج است، ولی همیشه باید در کنار علایم بالینی تفسیر شود و به تنهایی ارزشی ندارد.نوار مغز طبیعی صرع را رد نمی کند؛ زیرا امواج تشنج در ۵۰ تا ۹۰ درصد بیماران دیده می شوند.نوار مغز غیرطبیعی به معنای وجود بیماری صرع نمی باشد؛ زیرا در یک درصد افراد سالم نیز نوار مغز غیرطبیعی دیده می شود.آزمایشهای خون به دلیل شک به اختلالات متابولیک مثل کاهش قند خون، کاهش کلسیم یا سایر یونهای خون است و انجام تصویرنگاری مغز به ویژه «ام.آر.آی» برای مشخص نمودن علت تشنج در هر فرد بالای ۱۵ سال توصیه می شود.

تشخیص افتراقی های بیماری صرع چیست؟

یک اختلال شایع در تشخیص افتراقی تشنج، حالت سنگ کوب یا غش می باشد. سنگ کوب اختلال گذرای هوشیاری ناشی از کاهش خورسانی موقت به ستام مغز است.این حالت به طور معمول در وضعیت ایستاده بروز می کند و بیمار در ابتدا احساس خوب بودن دارد. چشמה سیاه و تاریک می شود و اندامها شل شده، رنگ بیمار پریده و روی زمین می افتد و عرق سردی بر روی او می نشیند و چند ثانیه هوشیار شدن را از دست می دهد.گرما، گرگسنگ، استرس، ایستادن طولانی، خستگی و مصرف داروها احتمال بروز این حالت را افزایش می دهند.مدت کوتاه اختلال هوشیاری، رنگ پریدگی به جای کیود شدن صورت و لبها، شل شدن اندامها به جای سفت شدن آنها، نبود حرکات تشنجی و گاز نگرفتن زبان به افتراق آن از تشنج کمک می کند. تشنجهای عصبی نیز به طور شایعی با تشنجهای مغزی اشتباه می شوند. تشنجهای عصبی در صورتی که بروز مکرر و طولانی نیز داشته باشند، خطرناک نیستند و تنها آزار دهنده می باشند. سکه گذاری مغزی، میگرن و حملات هراس نیز در تشخیص افتراقی با اشکال خاصی از صرع مطرح می شوند.

آیا می توان از ابتلا به صرع پیشگیری کرد؟

با توجه به اینکه علت بیشتر انواع صرع نامشخص است و علل دیگر صرع نیز قابل پیشگیری نیست، نمی توان از صرع پیشگیری نمود، ولی می توان با رعایت یکسری نکات، احتمال بروز بعضی انواع صرع را کم کرد و آن را کنترل نمود؛ مانند استفاده از

کمرینه ایمنی در ماشین؛ کلاه ایمنی در موتورسواری؛ کنترل فشارخون؛ قند و چربی خون؛ قطع مصرف سیگار؛ پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای آرام بخش و کنترل دقیق دوران بارداری و زایمان.

ژنتیک در این بیماری چه نقشی دارد؟

انواع محدودی از بسیاری صرع ارثی می باشند و بیشتر موارد ژنتیکی نیستند. مطالعات همه گیرشناسی بیشتر نقش جینه ارثی را مطرح می نمایند و به طور کلی می توان گفت که نقش ارث در صرع کمتر از ۱۰ درصد می باشد.

برای درمان صرع چه باید کرد؟

درمان این بیماری به طور عمده دارویی است و در موارد کمی از جراحی استفاده می شود. همان طور که گفته شد صرع به مواردی گفته می شود که حداقل دو بار حمله بروز کرده است و سؤالی که مطرح می شود این است که بیماران با یک بار حمله آیا به درمان نیاز دارند؟

در این مورد بر اساس نوع حمله، توار مغز، تصویرنگاری و معاینه عصبی بیمار تصمیم گیری می شود. نکات مهمی که در درمان این بیماری لازم است رعایت شود عبارتند از: دارو بر اساس نوع حمله انتخاب شود، برای درمان از یک دارو استفاده گردد و اوزان و در دسترس باشد.البته مشخص است که گاهی نمی توان تمام این نکات را رعایت نمود و به عنوان مثال اگر بیمار با یک بار حمله مقدار کافی کنترل نشود و داروی دوم نیز به تنهایی مؤثر نباشد، از رژیم دو یا چند دارویی استفاده می شود.بندرت از سه دارو استفاده می شود.درمان جراحی در موارد مقاوم به درمان دارویی که کانون مشخصی برای تشنج دارند، توصیه می شود که در کشور ما از این درمان کمتر استفاده شده است.

حال نکاتی را برای بیماران صرعی توصیه می کنیم :

برنامه خواب منظم داشته باشند.

گوسنگی نداشته باشند.

مصرف غذاهای سرد مثل ماست، خیار، ترشی، هندوانه و گوجه فرنگی کمتر از حد معمول باشد.

تا کنترل کامل حملات از رانندگی، سوار شدن بر دوچرخه و موتور، بالابین از پلندی و کارهای خطرناک اجتناب گردد.

برای بعضی انواع صرع نگاه کردن طولانی به تلویزیون و نمایشگر رایانه محرک است.

برای بعضی انواع ورزش سنگین مضر است.

برای روزه گرفتن در ماه رمضان باید با پزشک مشورت شود.

راه های مقابله با استرس را یاد بگیرند.

شما به عنوان یک متخصص مغز و اعصاب با مردم چه صحبتی دارید؟

ما در علم پزشکی همیشه با نسبت سود و ضرر و هزینه مواجهیم. به همین دلیل با مصرف دارو‌ها همیشه احتمال بروز عوارض وجود دارد. ولی بیماران باید بدانند که پزشک با تشخیص تمام این جوانب، برای او براسی نوع بیمار خود تجویز می کند.بیماران باید به پزشک خود اعتماد کنند و از تصمیم گیریهای خودسرانه و گوش دادن به حرف افراد غیرمتخصص، اجتناب نمایند.

#### به جنف زن‌های سوکنی یرو

اشاره:

امروزه ثابت شده است که بسیاری از بیماریهای دردآور، هزینه بره مقاوم به درمان و حتی خطرناک می تواندد تا حد زیادی قابل پیشگیری باشند.وجود عقب ماندگیهای ذهنی، اختلالات خونی، انعقادی، اختلالات مادرزادی و نقایص اسکلتی از جمله مشکلاتی هستند که می توانند آزارشن خانواده ها را سلب کنند و فرد را وادار به زندگی با معلولیت سازند، در حالی که با برخی اقدامها و بکارگیری تمهیدات می توان از تولد نوزادانی با اختلالات فوق پیشگیری کرد.وقتی قرار است یبزند ازدواجی صورت بگیرد، وقتی قرار است دو نفر سالها زیر یک سقف زندگی کنند، وقتی بنابر تشکیل خانواده و زندگی شادمانه و لذت بخش در یک خانه و همراه با عزیزترین کسان (همسر و فرزندان) است و…

آیا لازم نیست برای داشتن یک زندگی سالم و آینده ای مطمئن، فرزندانای باهوش، قوی، تندرست و با نشاط، اندکی مطالعه و چند جلسه مشاوره انجام دهم؟

آیا اطلاع از دخالت عوامل ارثی در بروز بیماریها و نحوه توارث آن، می تواند در داشتن فرزندانای سالم به ما کمک کند؟ گفتگوی ما را با دکتر عباس زادگان دارای بورس تخصصی ژنتیک از آمریکا، دو همین زمینه بخوانید.

« دکتر عباس زادگان لطفاً به عنوان رئیس بخش ژنتیک انسانی پژوهشگاه بوعلم، بیماری ژنتیک را تعریف کنید و درباره انواع آن توضیح دهید:

بیماری ژنتیک یا اختلال ژنتیک به علت یک یا چند نقص در یک یا چند ژن بچود می آید.این نقص در رمز ژنتیکی DNAمی باشد و می تواند باعث اختلال در فعالیت طبیعی یک سیستم حیاتی بدن مانند سیستم ایمنی یا سیستم عدد یا جلوگیری از رشد طبیعی یک عضو مثل استخوانها یا پوست شود.

بیماریهای ژنتیک یا به علت پیدایش آنها به سه دسته تقسیم می شوند:

۱- اختلالات تک ژنی که نادر می باشند و حدود دو درصد جمعیت را به طور کل در بر می گیرند و ۶ تا ۸ درصد کودکانی که در بیمارستانها بستری می شوند با این نوع اختلال درگیر هستند. بیماریهای این دسته که در ایران شایع هستند شامل: تالاسمی ماژور، هموفیلی **B**، **A**، عقب ماندگی ذهنی از PKUاین اهما جنسی ناشی از غده آدرنال می باشند.

۲- اختلالات کروموزومی که در هر هزار تولد نوزاد تازه چند هفت مورد بچه مبتلا یا این اختلالات به دنیا می آید. این بیماریها شامل: عقب ماندگیهای ذهنی مانند سندرم داون و دیگر معلولیتها می شود.

۵۰ درصد از سقط های خود به خود در سه ماهه اول بارداری نیز به علت یک ناهنجاری کروموزومی به وجود می آید.

۳- بیماریهای چندعاملی که عوامل ژنتیکی و محیطی در پیدایش این بیماریها دخیل می باشند، این بیماریها شامل: اختلالات تکاملی و نامتجانرهای مادرزادی هستند و بیماریهای شایع بزرگسالان مانند بیماریهای قلب و عروق، دیابت ام – اس را نیز در بر می گیرند.

یکی از شاخهزین اختلالات چند عاملی چنین، نقص لوله های عصبی است.

« آیا ناباروری هم منشأ ژنتیک دارد؟

«ه یکی از اختلالات شایع کروموزومی ناباروری است.

« چطور می توان از اختلالات یا بیماریهای ژنتیک پیشگیری کرد؟

« بهترین راه، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج است و مرحله بعدی مشاوره قبل از بارداری است.

مشاوره ژنتیک یک روند دو طرفه بین مشاور و مراجعه کننده است که ابتدا تمام اطلاعات خانواده شامل شجره آنها و مسایل پزشکی در اختیار مشاور قرار می گیرد و سپس راههای پیشگیری مربوط به بیماریهای ژنتیک که در آن خانواده وجود دارد، توسط مشاور توضیح داده می شود.

در پیشگیری از اختلالات چند عاملی مثل نقص لوله های عصبی چنین نیز مصرف قرص اسید فولیک از سه ماه قبل از بارداری و تا پایان سه ماهه اول بارداری توصیه می شود، زیرا مصرف این قرص به مقدار کافی و در مدت زمان مناسب باعث کاهش چشمگیری در بروز این اختلال خواهد شد.

« چه کسانی برای مشاوره ژنتیک ارجاع می شوند؟ در واقع مشاوره ژنتیک در چه مواردی ضروری است؟

« اندیکاسیونهای مشاوره ژنتیک به شرح زیر می باشد:

- پیش از ازدواج، ازدواج فامیلی، پیش از بارداری و دوران بارداری

- وجود بیماریهای ارثی در فامیل، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، نامتجانرهای مادرزادی در فرد یا خانواده

- نازایی، ناباروری، سقط های مکرر، مرده زایی، اهما جنسی

- سرطانهای فامیلی نظیر سرطان و تخمدان، دستگاه گوارشی و…

« برای تشخیص بیماریهای ژنتیک آزمایش خاصی انجام می شود؟ اگر فردی بخواهد از سلامت خودش مطمئن شود، آزمایشی وجود دارد که زمینه ژنتیک را در او تأیید کند؟

«ه اصولاً یک آزمایش واحد که کل بیماریهای ژنتیک را پوشش دهد، وجود ندارد، ولی با مشاوره ژنتیک الگوری وراثت بیماریها مشخص می گردد و با تشخیص بالینی دقیق توسط پزشکان تیم مشاوره می توان راههای مناسب برای پیشگیری، نگهداری و درمان بیماری را ارایه داد.

« در حال حاضر چه آزمایشهایی برای تشخیص بیماریهای ژنتیک انجام می شود؟

«ه خوشبختانه در کشورمان آزمایشهای تخصصی ژنتیک برای تشخیص بعضی از بیماریهای ژنتیک در جین امکان پذیر شده است و با تشخیص این بیماریها، قبل از تولد می توان به خانواده ها امید داشتن فرزندی سالم داد.

« این آزمایشهای ژنتیک چطور انجام می شود؟

«ه نمونه گیریهای چنین در هفته دهم تا یازدهم بارداری از پزهای جفت توسط متخصص زنان یا رادیولوژیستها برداشته می شود و سپس بیماری ژنتیکی از روی رمز DNAین سلولها تشخیص داده می شود.

« آیا نمونه گیری از چنین، بارداری را به خطر نمی اندازد؟

«ه خطر این نمونه گیری در حدود دو تا سه درصد فقط برای چنین می باشد. چنانچه خانم باردار در هفته های چهاردهم تا پانزدهم باشد، نمونه گیری چنین از مایع آمنیون برداشت شده و از سلولهای آمنیوسایت برای تشخیص ژنتیکی استفاده می شود.

« در صورتی که چنین به بیماری ژنتیکی لاعلاجی مبتلا باشد، ختم حاملگی تا پایان هفته ۱۶ بارداری از لحاظ شرعی و قانونی هیچ منعی ندارد و توصیه به سقط درمانی می شود.

« آیا بیماریهای چشمی (عیوب انکساری و…) و یا ناشنوایی نیز منشأ ژنتیکی دارد؟

«ه این دسته از بیماریها در گروه سوم که از نوع بیماریهای ژنتیک چند عاملی می باشند، قرار می گیرند و تاکنون تعداد زیادی از جاگاههای نقص ژنتیکی در رمز ژنتیکی انسان در ارتباط با بیماریهای چشمی و ناشنوایی پیدا شده و ارزیابی این جاگاهها بسیار پیچیده است.

« برای ازدواجهایی که دختر و پسر هر دو عیب انکساری دارند و به تعیری عینکی هستند آیا مشاوره ژنتیک ضروری است؟

«ه با مشاوره ژنتیک می توان الگوری دقیق وراثت این بیماران را مشخص کرد و درصد بروز مجدد این اختلالات ژنتیک را در نسل بعدی مشخص کرد. بنابراین مشاوره ژنتیک در تمام ازدواجها می تواند امنیتنا خاطر بیشتری به زوجهای جوان بدهد. ضمن اینکه بعضی از ژنهای شناخته شده در ناشنوایی و نابینایی نیز قابل بررسی می باشند.

« آیا با مشاوره ژنتیک می توان سلامت جین را تضمین کرد؟

۹۰ برای یک بارداری سالم و با سلامت جنین مراقبت‌های مختلفی مورد نیاز است و اقدام‌های متفاوتی باید انجام شود که یکی از آن اقدام‌های مشاوره ژنتیک است. درخصوص سایل ژنتیکی توصیه می شود:
پیشگیری‌های لازم برای سلامت جنین از سه ماه قبل از بارداری شروع شود که مرحله اول آن مشاوره ژنتیک است.با توجه به اینکه مشاوره ژنتیک در مورد زوج‌های مختلف متفاوت است و بستگی به سوابق فامیلی، شجره، بیماریها... دارد، نمی توان برای همه از یک نسخه کلی استفاده کرد و باید برای هر کدام از مراجعان براساس شواهد و وضعیت آنها مشاوره لازم را انجام داد.معمولاً در کلینیکهای مشاوره ژنتیک با توجه به حضور تیم پزشکی شامل تخصص‌های مختلف کار مشاوره تیمی انجام شده و یافته های هر متخصص در کنار تخصص دیگر ممی پیدا می کند، بنابراین مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج مهمترین و ساده تر راه برای پیشگیری است.

نویسنده:پروین محمدی

منبع:روزنامه قدس

**مسومیت غذایی: رنجی پس از لذت**

نویسنده:رضا اخوان

گاهی اوقات ممکن است غذاهای معمولی توسط باکتریها (میکروبیها) آلوده شوند. این میکروبها با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند و تحت شرایط ویژه می توانند سبب مسومیت غذایی شوند. غذاهای مسوم کتنده ممکن است یو یا ماه نواخشایندیه نداشته باشند.
با وجودی که اکثر مسومیتهای غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها می توانند کشنده باشند. مسومیت غذایی می تواند همچنین در اثر آلودگی غذا یا مواد افزودنی، فزات سنگین (سرب، آرسنیک، جیوه و کادمیوم)، باقی مانده سموم دفع آفات نباتی و سایر مواد سمی که در مراحل تولید، نگهداری و فرآوری غذا تولید می شوند (مانند تیتروزامین و آفلاتوکسین) ایجاد شود.

علام و نشانه های مسومیت غذایی چیست؟

باکتریهای مختلفی می توانند مسومیت غذایی ایجاد کنند و اکثر نشانه های ایجاد شده در اثر مسومیتهای غذایی مشابه عفونتهای ویروسی دستگاه گوارش هستند. بنابراین شناسایی ویروسهای ایجاد کننده مسومیتهای غذایی، بدون کشت مدفوع غیر ممکن است.مداولترین باکتریهایی که مسومیت غذایی ایجاد می کنند عبارتند از: سالمونلا، کلسترییدیوم، پرتولیتوم، کلسترییدیوم پرفرزنس، استافیلوکوک طلایی و ای کولای(Coli E)، شیگللا، برسیلیا و باسیلیوس سرئوس.

مسومیتهای غذایی ناشی از سالمونلا

سالمونلوزیس، عفونی است که بوسیله باکتری سالمونلا ایجاد می شود.برخی از مواد غذایی که این نوع مسومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است، عبارتند از: گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی دودی و شیر خشکد. اختلال آلودگی غذاهای با محتوای پروتئین بالا (مانند شیر، صدف خوراکی) یا گونه خاصی از این باکتری به نام سالمونلا(نمی)عامل تب تیفوئید) وجود دارد. همچنین پس از مصرف غذاهای پخته ای که قبل از مصرف مجدد خوب گرم نشده اند یا سرد مصرف شده اند، ممکن است این نوع مسومیت بروز نماید.
علام و نشانه های این مسومیت با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علام در فرد مسوم بروز نماید. علام و نشانه های این مسومیته شامل سردرد، تب، خشکی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می باشد.

مسومیتهای غذایی ناشی از کلسترییدیوم پرتولیتوم

پوتولیس نوعی مسومیت غذایی است که توسط سم (toxin) تولید شده توسط کلسترییدیوم پوتولیتوم که بک باکتری بی هوازی است ایجاد می شود و از نوع مسومیتهای غذایی شدید و کشنده می باشد. این میکروب ممکن است در فرآورده های غذایی و غذاهای خانگی که به صورت نامسجح تهیه شده اند و یا در شرایط غیر بهداشتی و نامناسب نگهداری شده اند ایجاد شود. برخی از مواد غذایی که این نوع مسومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است عبارتند از: موسیس، کالباس، کتسو ماهی، کتسو ذرت، کتسو لوبیا، کنسک خانگی و عسل خام خالص (پوتولیس نوزادان). به همین علت به نوزادان زیر یکسال باید عسل داده شود.گرچه این نوع مسومیت نادر است، ولی اغلب کشنده می باشد.
علام و نشانه های این مسومیت با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علام در فرد مسوم بروز نماید. علام و نشانه های پوتولیس شامل ناری دیده، دوپینی، افتادگی بلنکد فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکت زبانی، سختی یبلع و خشکی و درد گلو می باشد. سایر علام می تواند به صورت خشکی دهان، بیوست، بند آمدن ادوار (احتیاس اداری) بروز نماید. بیمار معمولاً هوشیار و بدون تب می باشد.
مهمترین اقدام درمانی در این مسومیت تجویز سریع ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان، ممکن است فرد مسوم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

مسومیتهای غذایی ناشی از کلسترییدیوم پرفرزنس:

بخش بزرگی از همه گیربهای ناشی از این مسومیت در اثر خوردن گوشت و غذاهای گوشتی و مرغ می باشد. آلودگی غذاها با مدفوع انسانها یا حیوانات آلوده به این باکتری، یا از طریق تماس مخاط غذایی با خاک، گرد و غبار و زباله آلوده ایجاد می شود. غذاهای پخته شده و خام، می تواند با این باکتری آلوده شوند. این غذا ها شامل گوشت و مرغ خام و پخته شده و آبگوشت یا عصاره گوشت می باشد.
گرده میکروب یا گرمای پختن غذا زنده مانده و اگر غذا به اندازه کافی سرد نشود، این هاگک به میکروب تبدیل می شود و سپس میکروب در گرما تکثیر و تولید سم می نماید. باید توجه داشت که برای پیشگیری از تولید سم، مصرف غذا باید بلافاصله پس از پختن باشد و یا در صورت عدم مصرف غذا، حتماً غذا در یخچال نگهداری شود.
زمان شروع علام پس از مصرف غذای آلوده ۶ تا ۲۴ ساعت می باشد.علام این مسومیت شامل دردهای شکمی که ممکن است با تب همراه باشد، تهوع و استفراغ نادر است. در این مورد دوره نهفتگی کوتاه (۱ تا ۶ ساعت) می باشد.

مسومیتهای غذایی ناشی از ای کولای

گونه های خاصی از باکتری ای کولای که مولد تولید سموم روده ای می باشند، به عنوان یکی از عوامل مسومیتهای غذایی شناخته شده اند. این باکتری عامل اصلی ایجاد اسهال مسافرتی است.برخی از مواد غذایی که این نوع مسومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است عبارتند از: پنیر، ماهی آزاد و شیر خشکد. البته هر غذایی که به نحوی با این باکتری آلوده شده باشد، می تواند در مصرف کننده مسومیت ایجاد کند.
علام و نشانه های مسومیت غذایی ناشی از ای کولای شامل تب، لرزه، سردرد، درد شکمی، درد عضلانی، اسهال شدید و آبکی می باشد. استفراغ کم شدن آب بدن و شوک (مشابه بیماری وبا ) در برخی موارد مشاهده می شود.

مسومیتهای غذایی ناشی از استافیلوکوک طلایی

این نوع مسومیت غذایی به اندازه سالمونلوزیس شایع است. علت مسومیت ، سم روده ای تولید شده توسط انواع خاصی از استافیلوکوک طلایی است. مصرف شیر و سایر خوراکیهای آلوده مهمترین علت بیماری است. علت آلودگی غذا می تواند تماس ترشحات بینی ، گلو و دست افراد آلوده به میکروب باشد. به همین علت افرادی که در تهیه و تولید مواد غذایی فعالیت می کنند باید کارت بهداشتی سلامت داشته باشند. زیرا غذا بعد از پختن، در حین برش یا خرد کردن می تواند آلوده شود. فرآورده های گوشت و مرغ، سس ها، آبگوشت ، شیرینی های خامه ای یا کریم دار، ماهی، شیر، پنیر (غذاهای با محتوای پروتئین بالا) از جمله مثالهای مربوط به مسومیت غذایی با استافیلوکوک است.علام و نشانه های مسومیت عبارتند از استفراغ ناگهانی، دردهای شکمی و اسهال. در موارد حاد ممکن است خون و بغم در مدفوع ظاهر شود. در این نوع مسومیت نوع سالمولایی تب نادر بوده و برگ کمتر روی می دهد.

مسومیت های غذایی ناشی از شیگللا

این نوع مسومیته در اثر آلودگی غذاهایی مانند سبب زمینی، ماهی تون، میگو، بوقلمون ، سالاد ماکارونی، شیر، لوبیا، سرکه، سبب ایجاد می شود.
مهمترین علامت این نوع مسومیت غذایی اسهال شدید است.

مسومیتهای غذایی ناشی از برسیلیا

این نوع مسومیته در اثر آلودگی غذاهایی مانند انواع گوشت، شیر و شیر کاکائو غیر پاستوریزه ایجاد می شود.

مسومیتهای غذایی ناشی از باسیلیوس سرئوس

سم تولید شده از میکروب باسیلیوس سرئوس، عامل ایجاد مسومیتهای غذایی با علامب اسهال و تهوع و استفراغ است. تماس غذا با خاک و غبار آلوده به میکروب می تواند سبب بروز این نوع مسومیت گردد. این نوع مسومیته در اثر آلودگی غذاهایی مانند انواع برنج، خردل، خوراگک گوشتی، خوراگک سبزیجات، سوپ و سس ایجاد می شود.

اقدامات لازم در هنگام بروز مسومیت غذایی

مسومیتهای غذایی در صورت مصرف غذای آلوده دارای سه مشخصه می باشد:

۱- سابقه خوردن غذای مشترک

۲- ابتلای همزمان تعداد زیادی از افراد

۳- نشابه نشانه های بالینی در اغلب بیماران

در چنین مواردی باید با مرکز کنترل مسومیت و یا پزشکک تماس گرفته شود تا اطلاعات بیشتری در ارتباط با مسومیت و زمان مراجعه به پزشک در اختیار شما قرار دهند.
کنکه ای که بسیار مهم است از دست دادن آب بدن و کاهش مایعات بدن در اثر تهوع واستفراغ می باشد.
پچه ها خیلی آسان آب بدنشان را از دست می دهند. اگر به مورد مسومیت غذایی مطمئن بودید، نوشیدن مقدار فراوان مایعات ویژه آب بسیار مهم می باشد. برای توقف استفراغ یا اسهال اکیداً دارویی خودسرانه خورده نشود، مگر آنکه توصیه پزشک باشد. چون درمان این علام می تواند زمان آنها را طولانی تر کند.

زمان مراجعه به پزشک

در صورت وجود خون در مدفوع یا استفراغ، تب بالا (۵/۳۸ درجه سانتی گراد)، از دست دادن مایعات بدن و یا در مواردی که علام بیش از یکروز طول بکشد، باید حتماً به پزشکک مراجعه کرد. والدین کودکان با علام تب بالا واستفراغ باید با پزشکک معالجتان تماس بگیرند.

شدت نشانه با توجه به سن و وضعیت سلامتی بدن متفاوت است. این علام در سالمندان و نوزادان می تواند خطرناکتر باشد.

نحره پیشگیری از مسومیت های غذایی

رعایت ایمنی غذایی می تواند در جلوگیری از مسومیت غذایی کمک کند.

خرید غذا

گوشت هایی را خریداری کنید که سرد باشند و بسته بندی مناسبی داشته باشند. تخم مرغ ها را کنترل نمایید و از خرید انواع شکسته و یا دارای بسته بندی نامناسب خودداری کنید. از خرید قوطی های کتسو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشی خودداری

کبیده و مصلن شویبد که درپوش آنها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشته، به هیچ عنوان آن را نچشید.غذاهای مجسد را در انتهای خرید به سبید خرید خود اضافه کنید تا در حین خرید گرم نشوند.گوشت و مرغ را از سایر غذاهای موجود در سبد خرید خود جدا نگه دارید و همچنین این غذاها را به منظور جلوگیری از نشت شماره های آنها در کبسه های پلاستیکی جداگانه نگهداری کنید.اگر فاصله محل خرید تا منزل شما بیش از یک ساعت است، برای غذاهای فاسد شدنی از یک خسک کنده مناسب استفاده کنید.

نگهداری غذا

دمای یخچال را در ۸درجه سانتی گراد و یا کمتر و فریزر را در ۲۰- درجه سانتی گراد و یا کمتر تنظیم نمایید. - گوشت، مرغ و فرآورده های لنی را بلافاصله پس از خرید و رسیدن به منزل در یخچال قرار دهید.اگر تا چند روز از گوشتهای استفاده نمی کنید، آنها را در کبسه نایلونی جداگانه و در فریزر قرار دهید.گوشت تازه و یا از حالت انجماد خارج شده (ذوب شده) را در اسرع وقت مصرف کنید.

آماده سازی غذا

یخ غذا را در یخچال ذوب کنید و اگر عجله دارید آنها را در کبسه پلاستیکی محکمی قرارداده و داخل ظرف آب خسک بگذارید. هرگز غذاهای بدون پوشش را روی پیشخوان آشپزخانه و در دمای اتاق قرار ندهید و بلافاصله بعد از آب شدن یخ، آنها را ییزید. ظروف، نخته های برش و ظرفشویی آشپزخانه را همواره تمیز نگه دارید. زیرا باکتریها به راحتی توسط سطوح آلوده منتشر می شوند.نخته های برش را با یک محلول سفیدکننده رقیق شده تمیز کنید و سپس آنها را با آب خسک بشویید. بهترین نوع نخته ها برای برش گوشت ها، نخته های پلاستیکی می باشند و هرگز برای برش گوشت و نان از نخته مشترک استفاده نکنید. - همیشه قبل و بعد از تهیه غذا، دست های خود را با آب و صابون به خوبی بشویید.غذاهای آماده را روی همان سطحی که گوشت و مرغ خام را قرار داده اید، نگذارید و سطوح و ظرفهای را که در تماس با گوشت و مرغ هستند، قبل از استفاده برای تهیه سایر غذاها، به خوبی بشویید. - گوشت، مرغ و ماهی را کاملاً ییزید.

مصرف غذا

هرگز غذاهای یخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای اتاق رها نکنید.باقی مانده غذاها را بلافاصله در یخچال قرار دهید و منتظر خسک شدن غذاها نشوید.برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرم کنید و همچنین غذاهایی که بیش از ۲-۳ روز باقی مانده اند را مصرف نکنید.

#### روشنایی برای ترک سیگار

منبع نورنانه قدس

شکی نیست که کشیدن سیگار و مصرف تنباکو برای سلامتی انسان مفید نیست، اما چرا با این حال روزانه صدها هزار نفر به سبب کشیدن سیگار جان خود را از دست می دهند؟
گرچه این موضوع را نباید فراموش کرد که ترک یک عادت و یا روی آوردن به عادت دیگری، کار ساده ای نیست. افراد سیگاری این موضوع را باید در نظر بگیرند که مصرف دخانیات نه فقط برای خود بلکه برای افراد پیرامون خود نیز ضرور دارد. پس حداقل با ترک سیگار به سلامت دوستان، همکاران، خانواده و افراد پیرامون خود ضرر نرسانید.

استفاده از تمرکز و نیروی فکری

با تمرکز و استفاده از نیروی درونی خود می توانید عادت به سیگار کشیدن را به عادت سیگار نکشیدن تبدیل کنید. توجه کنید که اگر قصد چنین کاری را دارید باید با استفاده از نیروی فکری و تمرکز به مقابله با آن بروید. بعضها دوزنهای روحی مانند بوگا را حتی برای ترک سیگار پیشنهاد می کنند. برخی از کارشناسان و متخصصان حتی گوش دادن به آهنگهای شاد یا آرام و meditativeرا توصیه می کنند، چرا که تمایل به استعمال سیگار در بیشتر مواقع هنگامی صورت می گیرد که سیستم عصبی انسان ضعیف می شود.

کاهش مصرف با برنامه ریزی

با برنامه ریزی دقیق می توانید آرام آرام به نکشیدن سیگار عادت کنید. مثلاً اگر روزی ۱۵ نخ سیگار می کشید، سعی کنید تا با یک برنامه ریزی چهار ماهه سیگار را کنار گذارید. بدین صورت که ماه اول روزی ده تا سیگار بکشید، ماه دوم آن را به پنج نخ دو روز کاهش دهید و ماه سوم نیز روزی یک نخ بکشید. ماه چهارم نیز هر سه روز یک بار یک عداد بکشید تا در ماه پنج به طور کامل به نکشیدن آن عادت کنید.

کوتاه کردن حجم سیگار

یکی از روشها، برش و کوتاه کردن اندازه و مقدار سیگار است. اگر نمی توانید تعداد سیگار را کم کنید و یا این موضوع برای شما بسیار سخت است، سیگارهای خود را با استفاده از قیچی کوتاه کنید و یا پس از روشن کردن، آنها را پیش از اتمام خاموش کنید. برای برنامه ریزی این کار می توانید اول ماه یک سوم از هر سیگار را ببرید، ماه دوم آن را نصف کنید و ماه سوم دو سوم آن را قیچی کنید. ماه چهارم نیز سعی کنید هر دو یا سه روز یک بار یک نصفه سیگار بکشید.

#### سرطان: تهدید یا فرصت؟

نویسنده:دکتر محمد اسماعیل اکبری

منبع نورنانه قدس

امروز شناخت سرطان به حدی از آگاهی رسیده است که تا حدود زیادی می توانیم از عوامل ایجاد کننده و پیشگیری مقابله با آن صحبت کنیم. چند مشخصه برای سرطان وجود دارد که آن را از بیماریهای دیگر متمایز می کند.

اول: اینکه سرطان یک بیماری ناهمگون است و مثل سایر بیماریها از یک علت روشن ایجاد نمی شود و مسیر مشخصی را هم طی نمی کند؛ بدین معنی که یک نوع سرطان با مشخصات مشابه کشیدنی در دو بیمار متفاوت می تواند دو مسیر گوناگون را طی کند و در یکی به بهبودی زودرس و در دیگری به مرگ پیش رس منتهی شود.

دوم: تعداد عوامل ایجادری برای بیماریهای سرطان، ضرورت آگاهی های عمیق برای مردم، گروه در معرض خطر و جامعه پزشکی را فراهم می کند. تصمیم گیریهای سیاستگذاران اجتماعی و رفتارهای فردی می تواند در ایجاد سرطان مؤثر باشد.

سوم: پیشگیری، مراقبت و کنترل و نگهداری سرطان هرگز از عهده یک فرد و یا یک رشته تخصصی بر نمی آید و حتماً نیازمند کار گروهی منسجم است.

عوامل ایجاد کننده سرطانها

این عوامل را به دسته های مختلفی می توان تقسیم کرد که در ذیل به بعضی از آنها اشاره می شود:

الف) عوامل سلولی: این عوامل حداقل به دو گروه تقسیم می شوند؛ گروه اول عوامل ژنی هستند که به صورت نوارثی امکان انتقال یک سرطان را از مادر یا پدر به فرزند فراهم می کنند. این گروه بسیار نادر هستند به طوری که در یک کلام ما سرطان را بیماری «وارثی» نمی دانیم. به عنوان مثال، در سرطان پستان تنها ۵ درصد از سرطانها به دلیل وجود ژن اختصاصی این سرطان ایجاد می شوند. گروه دوم نبتراثی است که به دلایل مختلف در درون سلول پیدا می شود. به عنوان مثاله، در همان سرطان پستان تعدادی از زندهای موله، تومور فعال می شوند و با تولید مواد پروتئینی اختصاصی، تحریک سلولی را برای ایجاد تومور و سرطان ایجاد می کنند.

ب) عوامل فیزیکی: بسیاری از سرطانها را می توان در یک خانواده و یا فامیل بیشتر دید. در آن فامیل خاص رفتارهای اجتماعی مشابه اسم از غذا، به فعالیت فیزیکی، محل زندگی، عادت و فرهنگها همگی می توانند به تغییرات سلولی منجر شده و ایجاد سرطانهای مختف را سرعت بخشند.

ج) رفتارهای فردی: یکی از مهمترین شاخصهای ایجاد کننده سرطان که کاملاً قابل کنترل و پیشگیری است، رفتارهای فردی است. امروزه تأثیر عواملی چون استعمال دخانیات، مصرف الکل، مصرف چربی بالا، مصرف مواد نیتروز و نیتريت (ازت) در ایجاد سرطانهای مختلف قطعی است.

تزدیک به صد درصد افرادی که به سرطان ریه مبتلا می شوند، سابقه مصرف دخانیات دارند. در سرطان معده نیز استعمال مواد چرب؛ الکل، دخانیات دخالت قطعی دارد. مواد نگهدارنده در محصولات غذایی (نیتربها) که مأسفانه با شایع شدن مصرف غذاهای سرح (سوسیس، کالباس، پیتزا و کنسروهای پروتئینی و ...) در حد زیادتر از استاندارد مصرف می شوند، از عوامل ایجادی سرطانهای چون مثانه، روده بزرگ، پروستات و ... هستند. تحریک غده تیروئید با اشعه ایکس می تواند به سرطان منجر شود، که امروزه پررزه در جوانان برای کارهای اوتودنسی و زیبایی شک و صورت این تحریک با انجام عکس برداریهای پانورامیک از دندانها عملی می شود. تنها ۲ عکس پانورامیک از دندانها، اگر غده تیروئید محافظت نشود، می تواند عامل خطری برای ایجاد سرطان تیروئید باشد.

مصرف ابرون های مختلف در زنان، از عوامل مؤثر ایجاد سرطان پستان به شمار می رود. مأسفانه امروزه مصرف این ابرون ها جای دستورهای فیوژنوزیک را در زنان گرفته است که قابل قبول نیست. همچنین در مردان استفاده از مواد دارویی زیبایی اقدام در شکلهای مختلف، علاوه بر ایجاد عوارض گوناگون جنسی، پیری زودرس، چاقی و بیماریهای قلبی و عروقی، می تواند در ایجاد سرطانهای مختلف نیز کمک کند. کم شدن فعالیت فیزیکی، از عاملهای اساسی در ایجاد سرطان است. امروزه به هم خوردن نسبت قد و وزن و نداشتن تحرک فیزیکی، در ایجاد سرطانهای روده بزرگ و پستان به اثبات رسیده است.

د) رفتارهای اجتماعی: مدارپرتنهای اجتماعی در ایجاد بیماریهای گوناگون و یا پیشگیری از آنها نقش اساسی دارند. امروزه در بسیاری از کشورهای صنعتی با همین مدیریت اجتماعی اقدامهای جدی برای پیشگیری از بروز بیماریهای گوناگون قلب و عروق و سرطان انجام داده اند. به عنوان مثال، حذف اسپدهای چرب از روزههای مصرفی مردم، برداشتن سوسیس و پازانه از روزهها و دادن سوسیس به مواد پروتئینی و لبنیات و میوه و سبزی، گران کردن مواد دخانی در حدی که امکان خرید آسان وجود نداشته باشد و پرداخت پول آن به موادی که با بروز بیماریها مقابله می کنند، تسهیل رفتارهای ورزشی و فعالیتهای فیزیکی برای همه ستین و در هر دو جنس، از جمله رفتارهای اجتماعی است که می تواند کاملاً در ایجاد سرطانها مؤثر باشد.

پیشگیری از سرطان

بیماری سرطان همانطور که گفته شد، توسط یک رشته تخصصی قابل کنترل و مراقبت نمی باشد. حداقل افرادی که باید در این مراقبت مشارکت کنند، عبارتند از: جراح، رادیولوژیست، رادیوپرزیست، آنکولوژیست، پاتولوژیست، روانپزشک، متخصص سگدکار اجتماعی. این افراد بطور مجزا با یکدیگر سرطانی کار می کنند، اما در قالب یک تیم مشکل خیر؟ و این نقطه ضعف بزرگ دانشگاهها و مدیریت سلامت در مراقبت از سرطان است که امیدوارم با اقدامهای در دست اجرا، تا حدودی از این نقیصه کاسته شود.

امکانات لازم برای مراقبت از بیماران سرطانی اگر چه توزیع خوبی دارد، ولی هنوز کامل نیست و بعضی از استانها از داشتن دستگاههای رادیوتراپی و یا تخصصهای آنکولوژی محروم هستند؛ ولی مهمتر از آن موضوع تجارت و سرطان است که مأسفانه در سالهای اخیر در کشور به وضع بسیار بد نزدیک شده و اگر مسؤولان امر توجه لازم را نکنند، به یک فاجعه درمانی تبدیل خواهد شد.
سرطان از بیماریهای گران است و چون درمان برای آن وجود ندارد، شرکتهای تجاری و تولیدی نسبت به تهیه داروها و لوازم گوناگون اقدام و بدون در نظر گرفتن شرایط اقتصادی و اجتماعی، آنها را به بیماران تحمیل می کنند. مدیریت سلامت باید بطور مستقیم دخالت کند و از دخالتهای شرکتهای تجاری در این حد به شدت جلوگیری نماید. هزینه اثربخشی داروها از اقدامهای مؤثری است که در جهان صورت می گیرد، ولی در کشور ما چنین اتفاقی نمی افتد. اگر دارویی در یک کشور پیشرفته تولید و تأیید شده، ورود و فروش آن را آزاد می گذاریم و چون خودمان سازندهٔ داروها نیستیم، این روش برای همه کشورها عملی می شود. به همین جهت، کشورمان را بازار مکاره داروهای شد سرطان کرده ایم، به نحوی که اقلام مجاز دارویی در کشور از بسیاری از کشورهای پیشرفته جهانی، نوع و توزیع بیشتر دارند و مشخص است که به پال تجاری این رفتار دارویی بر پال علمی و نیاز واقعی آن می چربد. امیدوارم مسؤولان امر با دیدگاههای روشن خود به این نابسامانی دارویی بویژه در امر سرطان خاتمه دهند.

عوامل نگهدارنده سرطان

همان طور که گفته شد، سرطان بیماری چند علتی و چند وجهی است، لذا نمی توان آن را تنها یک مشکل پزشکی دانست؛ بیماری که به سرطان میلا می شود، روی همه منقبرهای خانواده تأثیرگذار است. از نظر اقتصادی، خانواده و بلکه قایل تحت تأثیر قرار می گیرند، از نظر اجتماعی نیز بیمار سرطانی جایگاه قلی خود را از دست می دهد. ضرورت دارد بیماران سرطانی تحت حمایتی همه جانبه قرار گیرند. حمایتی که امروز از عهده خانواده آنها بر نمی آید و جامعه لزوماً باید آنان را تحت پوشش حمایتی خود قرار دهد. قبلاً تعداد اجتنها و نهادهای خیریه ای که به این امر می پرداختند بیشتر بوده ولی این نهادهای همیای رشد عدد و وسعت بیماران سرطانی و توزیع جغرافیایی آنها رشد نکرده اند که آن شام... مورد توجه کافی مسؤولان امر هم قرار گیرد و مؤسسات خیریه و مردمی را برای حمایت از سرطان و بیماران سرطانی، تشویق نمایند

**وقتی درمان دردمان می شود**

نویسنده:نازیلا پوراصفهائی

منبع:روزنامه قدس

ششده اید گاهی وقتها بعد از عمل آپاندیس دکتر گاز استریل را نوی شکم شما جا می گذارد. به این می گویند عوارض جراحی.

این هفته برای آگاهی از عوارض احتمالی جراحی گفنگویی با دکتر محمد، حاتمى، متخصص جراح عمومی انجام داده ایم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم.

آقای دکتر ایدر ابتدا از عارضه جراحی تعریفی را ارایه کنید؟

عارضه؛ یعنی اینکه بعد از عمل جراحی یا متعاقب آن یک اتفاق ناخوشایند برای بیمار ایجاد شود که می تواند یا در ناحیه مورد عمل و یا در ارگانهای دیگر باشد، مثلاً در جراحی معده شخص دچار ترومبوز وریدی (لخته در عروق) می شود.

عوارض مهم جراحی کدامند؟

سردسته آنها عفونتهای محل عمل است که گریبانگیر جراح و بیمار می شود. این عفونتها می توانند سطحی یا عمقی باشند. سایر عوارض عبارتند از تب، خونریزی ها، عوارض ریوی (پنومونی، آتکلاری)، عوارض قلبی که به دلیل استرسی که به بدن وارد می شود، قلب باید این استرس را جبران کند، آمبولی های چربی؛ قطعات کوچک چربی که از طریق جریان خون به رگهای کوچک می روند و موجب انسداد رگها و در نتیجه آن هیپرکسمی ایجاد می شود که به اکسیژن تری می خوب پاسخ نمی دهد، عوارض غدی مثلاً در «هایپر تیروئیدی» یا همان پرکاری تیروئید به دنبال جراحی شخص دچار طوفان تیروئید می شود استرسهای جراحی موجب آزادشدن آدرنالین و نور آدرنالین در خون می شوند که فشار خون را بالا می برند، در جراحی های دستگاه گوارش برای مثال در آناستوموز روده ها یک عارضه مهم ایجاد سوراخ و نشست محتویات روده به درون ایجاد آینه است، عوارض آناتومیك که در بعضی جراحی ها گاهی ناخوسته به ساختارهای دیگر بدن بیمار آسیب می رساتیم که در مواردی ممکن است جریان ناپدید باشد، مثلاً در جراحی تیروئید ممکن است به عصب آسیب برسد، مشکلات روحی که بسیار حایز اهمیت است؛ و بویژه در افراد مسن که دچار افسردگی می شوند و یا در بچه ها که اگر سن زیر سه سال یا بالای ۹ سال داشته باشند؛ چون درک از سآله مرگ دارند، مشکلات روحی شکل دیگری به خود می گیرند؛ یعنی ترس جدایی از والدین به ترس از مرگ تبدیل می شود

و همچنین عوارض کلیوی.

برای کاهش عوارض چه باید کرد؟

برای کاهش عوارض جراحی باید قبل و حین عمل و یا حتی بعد از عمل تدابیر خاصی اندیشید؛ مثلاً برای کاهش عفونت قبل از عمل باید همه ارگانها را مورد توجه قرار داد. از سویی برخی داروهای بیهوشی نظیر «هالوتان» خود می تواند مشکلی را ایجاد کند. بدن در حین عمل می کند از ذخایرش استفاده کند، پس باید قبل از عمل به این نکات توجه شود:
- اندازه گیری حجمها و ظرفیت ریه به طور مثال افراد سیگاری هفته قبل از عمل و بیهوشی سیگار را قطع کنند و از داروهای خلط آوور استفاده نمایند.

- شاخصهای گلدمن بررسی شود؛ مثلاً سابقه انفارکتوس قلبی در ۶ ماه اخیر، سن بیمار، نارسایی کلیه و کبد، جراحی های عروقی اخیر و...

- استفاده از تنهائی تشخیصی؛ مانند نوار قلب، اکو، سونوگرافی و اسکن با رادیوایکتو.

- همکاری بیمار و صداقت او در بیان شرح حالش.

- بررسی عملکرد ارگانهای مهم مانند قلب، کلیه، کبد و ریه

- بررسی تغذیه بیمار.

- بررسی فشار خون و قند خون قبل از عمل بیمار که بسیار مهم است. قند خون هم باعث عفونت زخم می شود و هم موجب اختلالات متابولیک مانند «کتر اسیدوز» (کاهش هوشیاری همراه با افزایش قند خون) می شود.

- توجه خاص به مسأله انعقاد خون داشته باشیم. در این مورد باید ابتدا سؤالاتی از بیمار بشود، مانند:

۱- آیا سابقهٔ بیماری کبدی و کلیوی داشته است؟

زیرا کبد و کلیه روی عملکرد پلاکت و فاکتورهای انعقادی اثر می گذارد.

۲- آیا داروهای ضد انعقاد مصرف می کرده است؟ برای مثال آسپرین، وارفارین و...

۳- آیا بیماری ارثی خونى مانند هموفیلی داره؟

۴- آیا سابقهٔ خونریزی شدید در جراحیها داره؟

براساس پاسخ این سؤاها و صلاحدید خود پزشک و یا توجه به نوع عمل بیمار که آیا در گروه عملهای سیك مانند هموروئید و آپاندیس و فتق قرار می گیرد و یا بیمار عمل سنگین مانند عمل تیروئید، معده و... داره. برای ارزیابی سیستم انعقادی، آزمایش های زیر را درخواست می کند:

CBC, PT, PTT, BT, پلاکت.

بیماران ارثی خونى مانند هموفیلی یا لوسمی علاوه بر این آزمایشها نیاز به مشاورت تخصص خون نیز دارند.

عمل دیگری که باید قبل از جراحی انجام گیرد، جلوگیری از عفونتها، با کمک آنتی بیوتیکهاست.

در برخی از جراحی ها حتماً باید آنتی بیوتیک هم قبل از شروع عمل، هم حین عمل و هم بعد از عمل تا چندین روز داده شود، ولی در مورد برخی از جراحی ها نیاز به دادن آنتی بیوتیک برای پروفیلاکسی (پیشگیری) قبل از عمل نیست.قبل از جراحی باید موهای محل جراحی را برداشت که هرچه فاصله انجام این کار تا زمان عمل کمتر باشد، احتمال عفونت کمتر است.

لغظاً در مورد چگونگی کاهش عوارض در حین عمل نیز توضیح دهید؟

برای کاهش عوارض در حین عمل باید به موارد زیر توجه کرد:

- فشار اتاق عمل باید بیشتر باشد.

- استفاده از لیسهای استریل توسط جراح

- به نسج بدن بیمار احترام گذاشت و به نسج آسیب زیادی نرسانیم که محل رشدی برای باکتری ها نشود.

در خصوص مراقبتهای پس از عمل چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

خارج کردن سوند ادراری بیمار برای جلوگیری از عفونت با صلاحدید پزشک انجام گردد و همچنین به بیمار برای هر چه زودتر راه رفتن کمک شود.

آیا عمل جراحی برای خود جراح هم خطرانی در پی داره؟

بلی، جراح باید واکنشهای بیماری های ویروسی مانند هپاتیت B را زده باشد. اگر در حین جراحی سوزن مشکوکی با دست جراح تماس پیدا کرد باید هم واکنس و هم اینستوگلوبولین دریافت کند.

آیا جا ماندن یکت جسم خارجی در بدن بیمار نیز جزو عوارض جراحی است؟

بله شایع ترین جسم خارجی که در بدن می ماند، گاز استریل است که اغلب در عملهای اورژانس اتفاق می افتد. در موارد بسیار نادر سوزن و پنس جا می ماند.

آقای دکتر در پایان چه توصیه هایی برای جراحان و مردم دارید؟

یکی از اصولی که هر جراح باید رعایت کند، این است که بداند با انسان رو به رو است و احرام او را حفظ کند و در عین حال دقت کافی در حین عمل داشته باشد.مردم هم باید بدانند که هیچ جراحی در هیچ کجای دنیا نمی خواهد به بیمارش آسیب برساند.بیمار نیز باید با صبوری و اطمینان با پزشک معالج خود رو به رو شود.

**قند خون حامل پیر شدن**

متخصصان و محققان بیماری قند عقیده دارند افرادی که به دیابت یعنی مرض قند دچارند و قند خون شان بیشتر از حد طبیعی است خیلی سریع تر از افراد عادی و سالم، پیر می شوند و طول عمر آن ها نیز به طور مشخص و روشن از افراد سالم کمتر است. شما می توانید این حقیقت را در افراد قایل به روشنی ملاحظه کنید؛ افراد هم سال و هم جنس قایل هایی را درنظر بگیرید، آن هائی که به مرض قند دچارند، به وضوح زودتر از افراد سالم قایل به سوری پیرم می گردند. زودتر صوزنشان چین و چروک می خورد و زودتر فرسوده و از کار افتاده می شوند و غبار پیری خیلی زودتر از زمان معمول برچهره شان می نشیند.باین ترتیب می توان قند را «دزد جوانی» نام داد که پنهانی می آید و سریع جوانی را یا خود می برد. دانشمندان و محققان عقیده دارند که کم کردن مصرف قند به تنهایی، باعث کنترل گلکز خون نیست و عوامل دیگری نیز به افزایش آن کمک می کند. چه اصولاً بسیاری از غذاها پس

از خورده شدن باعث افزایش قند خون می شود اگرچه بعضی از محققان از جمله دکتر «Yahn Mc Dougl» نویسنده کتاب «دوازده روز فعالیت برای زندگی بهتر و تعدادی دیگر از محققان عقیده دارند که چربی ها بیش از هر عامل دیگری باعث افزایش قند خون می شوند و هر چه چربی زایدتری بخوریم قند خون ما بیشتر افزایش می یابد. خوردن غذاهای پرچربی نه تنها باعث بالا رفتن قند خون می گردد بلکه این قند برای زمان بیشتری نسبت به موقعی که ما غذاهای کم چربی می خوریم در خون باقی می ماند و در نتیجه صصده ای که بدن ما در اثر خوردن این نوع غذاها متحمل می شود خیلی طولانی تر و مداوم تراست و بنا به عبارت دیگر خوردن این چنین غذاهایی به پیش‌شدن سریع ما منگست می کنند در حالی که غذاهایی که چربی خیلی کمی دارند این خطر را به مراتب کمتر دارند.فقدن‌خون، برای مدت زیادی بالا نمی رود و به حال طبیعی برمی گردد. بدین ترتیب ملاحظه می کنید که غذاهای کم چربی و پرفیبر قادرند پیشرفت زمان را طبعی پیری شما کند سازند و نگذارند شما مت و مسلم پیر و فروت بشوید.

راه های درمان بیماری قند

یکی از ترشحات کوزالمعده «انسولین» برای تنظیم قند بدن است؛ در اثر خرابی این غده و کم شدن «انسولین» شخص مبتلا به مرض قند می شود. سابقاً این «انسولین» را از همان غده گرفته به بیماران قند تزریق می کردند. پس از تزریق قند خون و آدرال کم می شد ولی پس از چندی دوباره بالا می رفت.اخیراً در هویج انسولین گیاهی مخصوصی پیدا کرده اند که بیماری قند را معالجه می کنند. انسان قوه خلاق ندارد و تمام احتیاجات خود را باید از مواد خوراکی و گیاه ها بگیرد.یکی از احتیاجات «انسولین» می باشد که در بعضی از خورکی ها موجود بوده و نخوردن آن ها شخص را مبتلا به این مرض می نماید. یکی از خوراکی ها هویج نازل است که نخوردن آن سبب می شود شخص مبتلا به بیماری قند شود و چنانچه شخص مبتلا شد درماتش مشکل می باشد. خوردن آب هویج و زردک بهترین درمان بیماری قند می باشد؛ برای معالجه درد پا نیز مفید است. خوردن توت مخصوصاً توت خشک با این که قند دارد برای معالجه مرض قند نافع است و به نظر بعید نیست که در آن نیز نوعی «انسولین نباتی» باشد. در آب شلغم نیز انسولین گیاهی به مقدار زیاد پیدا کرده اند و نوشیدن آب شلغم را به کلیه مبتلایان مرض قند توصیه می نمایم. همچنین میوه قره قات که در آذربایجان می روید، در معالجه بیماری قند تأثیر بسزا دارد. تره نیزک و بولاج اونی نیز ممکن است دارای انسولین باشند. پیاز نیز دارای انسولین است. تمام بذرها و تخم های گیاهی مخصوصاً تخم خیار و تخم خرفه دارای انسولین گیاهی هستند.

تأثیر ویتامین ث در معالجه مرض قند

میوه ها و سبزی هایی که دارای ویتامین «ث» می باشند در تنظیم قند خون مؤثر بوده و در معالجه و عدم ابتلا به این مرض نقش بزرگی بازی می کنند.این ویتامین در نسترن کوهی، فلفل سبز، آب نارنج، آب لیمو و گوجه فرنگی به مقدار زیاد موجود است و نیز در بادام و سیب و زردآلو، موز، خربزه انار، هلو، گلابی، جعفری، نخود، تره نیزک، دارابی، انبه، گوجه و نارنگی پیدا می شود. قره قات نیز دارای مقداری از این ویتامین می باشد در ضمن قره قات نیز دارای انسولین گیاهی است. اگر می خواهید به بیماری قند مبتلا نشوید، خوردن این مواد را فراموش نکنید و نیز افراط را جایز ندانید.

تأثیر ویتامین ب در معالجه مرض قند

ویتامین ب نیز در درمان قند مؤثر است. خوردن میوه و غلات و سبزی هایی که ویتامین ب دارند برای انسان لازم بوده و برای عدم ابتلا و درمان قند لازمند.غلات مانند: گندم، جو، چلو که، ذرت، ارزن مخصوصاً سیوس آن ها مخزن ویتامین ب می باشند. میوه جات و سبزیجات مانند پیاز، هویج، کاهو، کاستنی، اسفناج، کلم، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، هلو، خرمه، موز، نارنج، دارابی، بادام، فندق، گردو، زردآلو و همچنین لبنیات مخصوصاً ماست و پنیر دارای ویتامین ب بوده و برای عدم ابتلا به بیماری قند مفید می باشند.

مبتلایان به مرض قند همیشه گرسنه اند و هر چه می خورند سیر نمی شوند؛ دلیل این امر؛ زیاد شدن ترشح خارجی لوزالمعده است زیرا وقتی ترشح داخلی یعنی انسولین کم شد تاگزیر ترشح خارجی که اسید معده است زیاد می شود. در طب این اششایات زیاد است؛ بسیاری از جنایات را تحت عنوان «طیابته انجام داده و بازم نگار می کنند؛ بیماران را از خوردن میوه ها و ریشه های شیرین که با داشتن قند، دارای انسولین گیاهی نیز می باشند، منع می کنند و آن ها را به خوردن کباب که محرک لوزالمعده است تشویق می نمایند.

خوردن کباب یک اثر آتی و زودگذر دارد ولی بعداً عواقب شوم آن ظاهر می گردد. گورث دارای مواد قندی نیست و کسی که گوشت می خورده چون قندی نخورده است مقدار قند خون و آدرالش کم می شود، ولی تحرکی که این غذای سحجانی به لوزالمعده می دهد بیماری را شدید می کند و به همین جهت است که بیماری قند، صعب العلاج می شود و به زودی درمان حاصل نمی شود.

#### حلقه کشنده تولید ویتامین C در گیاهان

ترجم: آنا حسن آبادی

ویتامین C شاید تاکنون بخش مهم ملکول های کوچکی است که در روش بوستتر همچنان ناشناخته است. گروهی از محققان UCLA که معمولاً روی زنهایی مرتبط با پیری حیوانات و سرطان آنها کار می کردند آخرین قسمت این معما را کشف کردند. دکتر استیون کلارک از بخش بیوشیمی UCLA می گوید: ما روی یکت که ژن جالب در کرماها کار می کردیم. دکتر برتر می گوید: یک نگرش باعث شد ما آخرین آزمون ناشناخته را که گیاهان در ستر ویتامین Cکشند، کشف کنیم.

ویتامین C به عنوان یکت عامل مشترک آرتزیمی و آنتی اکسیدان یکت ویتامین ضروری برای انسان هاست. در سال ۱۹۹۸ تنها یکت روش بوستتر برای شرح چگونگی تولید ویتامین C در گیاهان وجود داشت.

پس از این ، تحقیقات روشهای بیشتری به ثبت رسید؛ هرچند ژن مسوول در مرحله هفتم از این روش ۱۰ مرحله ای پیشینهادی از گلرگوز به ویتامین C مؤثر ناشناخته بود. بلاشما برای درک نقش یکت ژن در ویتامین C آغاز شد. الگنژ کرم کوچکی بود که به عنوان مدل مطالعاتی از سوی محققان در آزمایشگاه UCLA استفاده شد. یکت رسته از زنها حاکی از آن بود که در اثر سیران دگرگون شده اند. این زنها HIT نام داشته که از سوی برتر مورد مطالعه قرار گرفتند. همکاری میان آزمایشگاه شایعت هایمی بین زن کرم و تولید ژن VTC۲ در گیاه آرا بیادیس ثالیانا Arabidopsis Thaliana را نشان داد.

گیاهی که در کنار جاده می روید و قبلا به طور کامل مطالعه شده است. جهش و دگرگونی زنهایی این گیاه با میزان کم ویتامین C در ارتباط بود. باتراین مطالعات بر آن بود که تعیین کند چگونه VTC۲ می تواند موجب ستر ویتامین C شود. محققان با راهنمایی برتر و کلارک معماری مرحله هفتم ستر ویتامین C را در لوله های آزمایشگاهی مجدداً بررسی کردند. آنها ۹ مرحله اول ستر ویتامین C را با راههای مختلف تبدیل گلرگوز به ترکیبات سلولی متنوع مقایسه کردند. اول محصول مرحله ششم ترکیبی بود که GDP-L گلاکتوز نام داشت که می تواند نشانه خروج VTC۲ باشد.

با وجود این ، آنها برای ساختن ویتامین C تغییر شکل دادند. ۳ مرحله باقیمانده همچون یکت راه پرپیچ و خم نیاز به کمی چرخش داشت.در نتیجه ، فعالیت های UCLA آرتزیم گیاهی VTC۲ فشرده و عاری از باکتری شد. پس از آماده کردن GDP-L گلاکتوز، گروه نشان داد که VTC۲ مسیب اصلی طولانی شدن ستر ویتامین C در مرحله هفتم می باشد. محققان امید دارند کشف آنان به روش جدیدی برای افزایش میزان ویتامین C در فرآورده های غذایی منجر شود. آنها هنوز احتیاج دارند بدانند چگونه زنهایی مربوط به VTC۲ این کار را در حیوانات انجام می دهند و چگونه این زنها باعث پیری و سرطان می شوند.

#### ایجاد درجه قلب با استفاده از سلول های بنیادی

پژوهشگران در انگلستان برای اولین بار بخش هایی از یک قلب انسان را با استفاده از سلول پایه پرورش داده اند.

موفقیت جدید موجب این امیدواری شده که مشکل فراهم نبودن عضو برای پیوند حل شود.

مجددی پاکوب، رئیس تیم پژوهشگران این طرح می گوید چنانچه آزمایش پر روی حیوانات موفقیت آمیز باشد طی سه سال می توان از نسوج قلب که به طور مصنوعی پرورش شده برای پیوند استفاده کرد.

این پژوهشگران با پرورش سلول های بنیادی که از مغز استخراج گرفته بودند موفق به تهیه سلول های درجه قلب شدند. این نسوج بعدا به حیواناتی مانند گوسفند و خوک پیوند زده شده و نتیجه بررسی خواهد شد.

وی می گوید احتمال دارد پرورش یکت قلب کامل از طریق سلول پایه، اگرچه طرح بلندپروازانه است، تا ده سال دیگر امکان پذیر شود.

پرفسور پاکوب به بی بی سی می افزاید چنانچه بخش از کار افتاده قلب بیمار را با نسوجی که از سلول پایه درست شده و از نظر ژنتیکی با بیمار همخوانی دارد عوض کرد، این احتمال که پیوند موفقیت آمیز نباشد و بدن بیمار آن را رد کند وجود ندارد.

سلول های بنیادی دارای این قابلیت هستند که به انواع مختلف سلول ها تبدیل شوند و بسیاری از دانشمندان معتقدند که به دلیل این قابلیت، امکان دارد که نسوج مختلف را پرورش داده و بخش هایی از اعضای بدن را که صدمه دیده دریم کرده و بیماری ها را مدلاوا کرد.

#### جراحی های سنگین بدون شکافتن بدن

منبع:روزنامه ایران

پزشکان به تازگی راهی یافته اند که نومورهای مغز را بدون شکافتن صورت و حنجه خارج می کنند. آنها در نخستین عمل موفق به خارج کردن توموری از مغز پسرچیه 7 ساله شده اند.در صورتی که جراحی متعارف و معمول در مورد این پسر انجام می شد باید صورت وی باز می شد و زخم زشتی بر روی صورتش باقی می ماند که رشد صورت وی را در هنگام بلوغ با مشکل روبه رو می کرد.اما پزشکان راهی برای جلوگیری از بروز این عوارض مغزرب یافتند و قسمت اعظم این تومور را از طریق بینی این پسر بیرون کشیدند. هفتنه گذشته نیز پزشکان نیویورک اعلام کردند که کیسه صفراوی یکت زن را از طریق واژن او درآوردند. همچنین پزشکان در هند می گویند که موفق شده اند تا آپاندیس های متعددی را از طریق دهان عمل کنند. این شیوه ای خیره کننده است که در عین حال جسم آن اندکی ناخوشایند است.

با این وجود محققان در حال یافتن راه های جدیدی هستند تا با فرستادن ابزارهای بلند و پارینگ از طریق منافذ باز بدن بیمار، بتوانند جراحی کنند و از بریدن پوست و ماهیچه جلوگیری کنند. اما هنوز درباره این رویکرد سوال های زیادی مطرح است. پزشکان می گویند با این روش جراحی، بیمار سریعتر بهبود یافته، درد کمتری تحمل می کند و جای زخم قابل رؤیتی روی بدن او بر جای نمی ماند. همچنین استفاده از این روش در مغز از لزوم دستکاری بافت ها که می تواند عملکرد مغز و چشم را بر هم زند، پیشگیری می کند. درباره جراحی های ششگی نیز، ارسال ابزاری از طریق دهان، واژن و یا راست روده از لزوم بریدن بافت های حساس جلوگیری می کند و در اعصاب بدن که بافت درد طولانی ندارد، انجام این کار کمتر دردناک است. پزشکان می گویند: در برخی

جراحی های شکمی مانند جراحی های روده لازم است که بیمار یک هفته یا مدت زمان بیشتری را در خانه سوری کند تا بهبود یابد. اما با جراحی از طریق استفاده از منافذ طبیعی باز بدن، امید می رود که بیماران بتوانند روز بعد به سر کارهای خود بازگردند. جراحی با استفاده از منافذ باز بدن مانند مراجعه به دندانپزشک برای انجام روت کانال است. برخی اوقات پزشکان برای جراحی، از یک منفذ باز طبیعی به سراغ منفذ دیگری می روند. پزشکان مرکز پزشکی دانشگاه پستبورگ در همان روز که یک پسر ۷ ساله را درمان کردند، مهره های گردن یک مرد سن را از طریق بینی وی عمل کردند. به طور معمول باید عمل از طریق دهان انجام می شد اما اگر این عمل از طریق بینی انجام شود، بیمار می تواند بعد از عمل غذا بخورد و نیازی نیست که برای خوردن غذا چند روز صبر کند. با این روش خطرات ناشی از فرستادن لوله غذا و ایجاد یک سوراخ جراحی در گردن برای کمک به تنفس جلوگیری شد. پزشکان توانسته اند از طریق بینی سر پیچه نومومراهی مغزی به اندازه توپ های بیس بال را بیرون بکشند، به این صورت که آنها را ذره ذره خرد کرده و لکه هایی را که به اندازه یک دانه فندق شده بود بیرون آوردند اما از طریق بینی نمی توان نومومراهی مغزی را از برخی نقاط خارج کرد. به این علت پزشکان مجبور شدند بقیه قسمت را از طریق دیگری درآورند. آنها برای در آوردن این نومو کنار ججمه وی را باز کرده و شکافی در ججمه ایجاد کردند که در زیر موهای این پسر مخفی می شود. ابزارهای ویژه پاریکه و یسنی که می توانند دیون کانال های طبیعی بدن کار گذاشته شوند، وسایلی که محیط دیون بدن را روشن می کنند و یک لزر فلیپیداری در محل جراحی از ابزارهای مهم و اساسی برای انجام جراحی از طریق منافذ باز بدن هستند. پزشکان در هنگام کار با ابزار جراحی، پیشرفت خود را از طریق صفحه ویدئو مشاهده می کنند.

**تأثیرات اجزای داروهای تقویت قوت اندک ادراک بررسی می**

منبع:روزنامه جوان

محققان بریتانیایی در حال بررسی تأثیر نسل جدیدی از داروها هستند که ادعا می شود قدرت یادگیری و ادراک را زیاد می کند. وزارت بهداشت بریتانیا، آکادمی علوم پزشکی این کشور را مأمور کرده، داروهای «تقویت کننده ادراک» راه که از چندین پیش به طور گسترده در آمریکا مصرف می شود، مورد آزمایش قرار دهد. در همه شصت میلادی دکتر تیموتی لیوی، (Timothy Leary) که خود را معلم و مرشد معرفی می کرد، از جوانان آمریکا مصراته می خواست که با مصرف برخی داروها، روی موج قرار بگیرند، روشن شويد و ترک تحصیل کنید.اکنون نسل جدیدی از داروها که به داروهای «طراحی شده» موسوم هستند، در دسترس همه مردم قرار گرفته اند اما این بار موضوع اشاعه فرهنگ ترنک تحصیل، نیست بلکه گفته می شود که این داروها کیفیت یادگیری درس و همچنین سرعت انجام تکلیف و کار را بهتر می کند. «مودافینیل» (Modafinil)، یکی از این داروهاست که در اصل برای درمان یی خوابی تجویز می شود.

تأثیرات ضعیف

دکتر دانیال تورنر، از دانشگاه کمبریج بریتانیا، موادفنیل را روی شصت داوطلب که از صحت جسمی برخوردار بودند، آزمایش کرده است.این دارو نه تنها آن ها را بیدار نگه داشت بلکه تأثیرات عمیق تری نیز بر جای گذاشت. خانم تورنر گفت: اما داوطلبان را دو ساعت پس از مصرف دارو مورد آزمایش قرار دادم و منوجه شدیم که عملکرد ذهنی آن ها به شدت بهتر شد، به خصوص وقتی که با درس ها و وظایف پیچیده تر روبه رو شدند.یکی از داوطلبان در این تحقیق می گوید: در زمان آزمایش احساس می کردم خیلی هوشیار هستم و می توانم خوب روی مسابلق پیچیده تمرکز کنم. حفظ کردن تعداد زیادی ارقام اصلاً دشوار نبود. احساس می کردم خیلی به همه امور مسلط هستم.

مصرف در میان دانشجویان

فنیل در آمریکا مصرف زیادی دارد و رسماً برای اختلالات خواب استفاده می شود، اما بنا به نظراتی که در «اناق های گپ» اینترنتی رد و بدل می شود، این دارو در آمریکا به ویژه توسط دانش آموزان و شاغلین در حرفه های تخصصی مصرف می شود. به این ترتیب این دارو به گروه جدیدی از داروهای تقویت کننده ادراک پیوسته است. گروه دیگری از این دست داروها با نام «آمپاکاینز» (Ampakines) تولید می شود. آمپاکاینز توسط پرفسور گری لیچ، از دانشگاه کالیفرنیا و برای افزایش قدرت حافظه و ادراک طراحی شده است.وی ادعا می کند که این دارو به مغز این امکان را می دهد که ارتباطاتی خشن را میان نواحی مختلف مغز برقرار کند؛ ارتباطاتی که در حالت عادی صورت نمی گیرد.پرفسور لیچ همچنین ادعا می کند که ارتباطات جدید در مغز به افراد این توانایی را می دهد که افکاری را تولید کنند که از توان مغزی فرد عادی فراتر می رودوی می گوید: «امیدوارم که به حیطه ای از ادراک دست یابیم که تا بهه هایمان مانند اثبتین و داونیجی به آن دسترسی داشته اند».

تأثیر بالقوه

قاعدهٔ دولت بریتانیا به اندازه ای نگران مصرف این داروها شده که از کارشناسان خواست است تأثیرات اجتماعی و همچنین دارویی آن ها را بررسی کند. کارشناسان آکادمی علوم پزشکی بریتانیا کارگاه هایی را در سراسر این کشور برپا کرده اند تا از نظر مردم باخبر شوند.آن ها در این کارگاه منوجه شدند که به غیر از تأثیرات سوء مصرف این نوع داروها در درازمدت، آن ها ممکن است تأثیرات نگران کننده دیگری نیز داشته باشند.مفلؤ یکی از زنان شرکت کننده در این کارگاه ها گفت: برای او این سوال مطرح است که در صورتی که در آینده «قرص های یادگیری و ادراک» برای امتحانات درسی وجود داشته باشد بچه هایی که از مصرف آن ها منع شده اند در مقابل آن هایی که این دارو را مصرف کرده اند، نمرات کمتری خواهند گرفت و این وضعیت یی عدالتی است.یکی دیگر از نظرت چنین بود: «چه کسی می داند که ما به کجا می رویم؟ آیا می خواهیم که در آینده حکومت ها، مسئولانه ما را وارد به مصرف این نوع داروها کنند، تا ما بهتر و سریع تر و طولانی تر برای آن ها کار کنیم؟نتیجه مطالعات آکادمی علوم پزشکی بریتانیا در طی سال جاری منتشر خواهد شد و قرار است به ارزشیابی دولت این کشور در مورد تأثیرات احتمالی تولید و توزیع «داروهای تقویت هوش و ادراک» کمک کند.

**پیوند بافت های استخوانی با مرجان «خلیج فارس»**

منبع:روزنامه جوان

به گفته عضو هیات علمی دانشکده دامپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج آزمایشها نشان می دهد که مرجان «خلیج فارس» از خاصیت و قابلیت برخورد است که می تواند با بافتهای استخوانی پیوند بخورد.

دکتر مهدی مرجانی به همراه چهار پژوهشگر دیگر روی مرجان «خلیج فارس» به عنوان جایگزینی برای بافتهای استخوانی تحقیق و آزمایش کرده است.

وی با اشاره به این که اکنون برای ترمیم و پیوند استخوان در بیماران از استخوان دیگر بخشهای بدن بیمار استفاده می شود گفت: استفاده از استخوان خود بیمار علاوه بر زمان، هزینه بر و طاقت فرسا بودن بخاطر انجام دو عمل جراحی، خطر طولانی شدن زمان بهبودی و بستری و عفونت و خونریزی در بیمار را به دنبال دارد.

وی یاد آور شد: در این تحقیق قسمتی از مرجان خلیج فارس به استخوان ران دوازده خرگوش پیوند زده شد و نتایج آن پس از دو ماه نشان داد که هیچ واکنش بافتی ایجاد نشده و مرجان به عنوان داربست و بستار تشکیل استخوان بدون هر گونه عوارض جانبی با استخوان سازگار شده است.

این محقق با اشاره به همگرایی استخوان خرگوش و انسان گفت: اسکلت آمکی این مرجان می تواند بعنوان جایگزین در بافتهای استخوانی درجراحیهای نخاع وستون فقرات تقیصه های استخوانی، شکستگی ها، بازسازی و اخیراً ترمیم مهره های کمر و پوکی استخوان کاربرد داشته باشد. مرجانی خاطر نشان کرد: استفاده از جایگزینهای پیوند استخوان به سرعت رو به افزایش است و امید می رود ارزیابی بالینی و مشخص کردن قابلیتهای ترمیمی آنها روی انسان نیز با نتایج مثبت همراه شود.

به گفته وی تاکنون از مرجانهای دیگر دریاها و اقیانوسها برای پیوند استخوان استفاده شده است اما این نخستین بار است که سازگاری مرجان خلیج فارس نیز در پیوند با استخوان مشخص می شود

**بحران چایی**

منبع:روزنامه قدس

به جرأت می توان گفت ، در ۳۰ سال گذشته ۲ عامل مهم؛ خوردن غذاهای پرچربی و نداشتن تحرک جسمانی میزان چاقی را در کشورهای پیشرفته تا سه برابر افزایش داده است. چاقی با خود تبعاتی به همراه دارد که از جمله می توان به افزایش خطر مرگهای زود هنگام اشاره کرد. علاوه بر آنچه ذکر شد، چاقی باعث بروز برخی بیماری ها می شود که برای بهبود آنها هزینه بالایی را باید تقبل کرد. چاقی با بیماری های قلبی ، قند و برخی سرطانها ارتباط تنگاتنگ دارد و اغلب افراد چاق از یکی از این بیماری ها رنج می برند که در نهایت باعث مرگ زود هنگام آنان می شود. مطالعات نشان می دهند که متلاً یک فرد ۴۰ ساله که از چاقی رنج می برد، حتی اگر سیگار نکشد، باز هم چزی حدود ۸۰۰ سال کمتر از زمان طبیعی ، عمر خواهد کرد. این مسأله جنبه اقتصادی هم دارد. از آنجا که شرکتهای بیمه قادر نیستند، حق بیمه فرد را به دلیل چاق بودن افزایش دهند، میزان مرگ و میر بالاتر، منابع آنان را تهدید خواهد کرد. به نظر می رسد برای صنعت بیمه ، چاقی بزرگترین و مهمترین خطر محسوب می شود، چرا که به دلیل وجود رقابت تنگاتنگی که بین شرکتهای بیمه وجود دارد، این شرکها قادر نیستند تغییر در شرایط و میزان سود خود اعمال کنند. در همین راستا از مؤسسه بیمه «Swiss Re» خواسته شده است ، اقدامات لازم را برای تغییر دیدگاه های دولت و مشتریان نسبت به مسأله چاقی به عمل آورد.

از آنجا که براساس مطالعات انجام گرفته بیش از دو سوم مردم آمریکا از چاقی و بیماری های وابسته به آن ملل ناراضحی های قلبی ، دیابت و سرطان رنج می برند. لذا بسیاری از مسئولان جوامع پزشکی آمریکا درصددند نقش پزشکان را در کاهش بیماری چاقی - که بنازگی به بزرگترین معضل قرن تبدیل شده است - افزایش دهند. پزشکان در این باره اظهار می دارند مدت زمانی که معمولاً برای یکت ویزیت معمولی صرف می شود، بسیار کوتاه است - تا ۵ دقیقه - و نیز از آنجا که اغلب پزشکان دوره های خاص مربوط به درمان بیماری چاقی را نگذارنده اند، درمان چاقی در مطهائی عمومی کاری بس دشوار است. بنا به گفته پزشکان ، از آنجا که برای هر یک از افراد مبتلا به چاقی باید برنامه رژیمیی مخصوص و جداگانه تجویز کرد و در عین حال به سایر جنبه های سلامت و نیز پس زمینه های خانوادگی و روحی آنان هنگام تجویز برنامه رژیم غذایی ، توجه کرد، بنابراین ۸ دقیقه - که معمولاً بیشترین مدت زمان ویزیت بیماران در مطب است - برای ویزیت افراد چاقی کافی به نظر نمی رسد.

دانشگاه های پزشکی سراسر دنیا در صدد برآمده اند تا در خصوص بیماری چاقی اقدامات لازم را برای آموزش دانشجویان پزشکی به عمل آورند، اما سرعت واکنشهای مؤسسات و ارگانهای مربوط در این خصوص چنان کند است که پزشکان اغلب شاکلی اند که چرا آموزشها تنها به دانش آموختگان پزشکی محدود می شود و متلاً طی دوران دانشجویی ، هیچ آموزشی درباره مسائل مربوط به تغذیه و رژیمهای غذایی و نیز چگونگی برخورد با پیدارانی که از چاقی رنج می برند، به دانشجویان ارائه نمی



شود.

دکتر وارن یکی از پزشکان عضو انجمن پزشکان آمریکا در این باره می گویند: هیچ وقت فراموش نمی کنم آن زمان که من در سال ۱۹۹۲ از دانشکده پزشکی دانش آموخته شدم ، تنها مطلبی که در خصوص بیماری جاقی به ما گفته شد، این بود که به بیماریان خود گویند از خوردن زیاد از حد پرهیزند، چرا که باعث جاقی می شود!

دکتر واش ، رئیس اجرایی بخش پزشکی کلینیک<sup>۱۱</sup> لیندورا سدیکال<sup>۱۲</sup>اس آجلس هم می گویند: سندی است که پزشکان به مطالعات مربوط به درمان جاقی به طور تخصصی می نگرند. در گذشته زمانی که من اعضادهای ما را درباره تخصصی نگاه کردن به بیماری بین همکاران خود مطرح می کردم ، اغلب اوقات با تسنخردستان و همکاران مواجه می شدم ، اما حالا به مرحله ای رسیده ایم که جز با مطالعات تخصصی و برنامه ریزی شده، نمی توانیم پیش برویم. فقط نمی دانم چرا اینقدر دیر انگاز باید صبر می کردیم ، تا معضل جاقی به مرحله ای برسد که در این هفته به عنوان بزرگترین عامل مرگ و میر در ۲۰ سال گذشته شناخته شود.

دکتر واش در ادامه می افزاید<sup>۱۳</sup>البته افراد جاقی نیز در درمان خود کوناهمی می کنند. شاید یکی از مهمترین دلایل هزته های بالای درمان قطعی جاقی باشد. اگرچه برخی شرکتهاى بیمه درخصوص هزینه های مربوط به درمان جاقی و برنامه های رژیمى و عملهاى جراحی به مشتریان خود تخفیف می دهند، با این حال یا گذاشتن به قلمرو جدید درمان جاقی برای پزشکان همچنان سخت است<sup>۱۴</sup>. بنا به گزارش یکی از موسسات تحقیقاتی پیشرو در زمینه سلامت کودکان، ده ها هزار کودک که از بیماری جاقی رنج می برند، با خطر مرگ زود هنگام – حتی بسیار زودتر از والدین خود– مواجه هستند.

دکتر کالین وین ، رئیس همایش بین المللی مسائل جاقی گفت : تحقیقات اخیر نشان می دهند که در بیش از ۲۰ درصد موارد، کودکان جاقی در بزرگسالی به بیماری های سرطانی منتلف مبتلا خواهند شد. وی در ادامه افزود: مأسفانه دولت آمریکا تا کنون اقدامی در این خصوص انجام نداده است.

دکتر وین همچنین خاطر نشان کرد: کودکان جاقی با خطرات بسیاری مواجهند، خطرانی برابرتنگران کننده تر از آنچه بزرگسالان مبتلا به جاقی را تهدید می کند که از جمله می توان به بیماری های مربوط به قلب و عروق اشاره کرد. امروزه درصد کودکان جاقی مبتلا به بیماری های قلبی و دایابت از بزرگسالان هم بیشتر است و چقدر ناراحت کننده است که نسل آینده جامعه ما را کودکانی تشکیل می دهند که خطر مرگ زود هنگام، آنان را بشدت تهدید می کند؛ مرگی حتی بسیار زودتر از والدینشان. آمار نشان می دهد که در بزرگسالی امکان ابتلای سربچه های جاقی به سرطان ۱۴ درصد بیش از پسران لاغر است و به همین ترتیب ، درصد ابتلای سرطان در میان دختر بچه های جاقی ۲۰ درصد بیش از سایر دختران است.

دکتر وین بی توجهی دولت به این مشکل را بشدت مورد انتقاد قرار داده و اظهار کرد: ما نمی توانیم صبر کنیم تا یکت روز مقدمات به این نتیجه برسد که مسأله جاقی کودکان کاملاً جدی است ، چرا که همین حالا هم کاملاً دیر است. توضیح دلایل اصلی جاقی کودکان بسیار دشوار است ، زیرا عادات بند کودکان خارج از مطب دکتر شکل گرفته است و نمی توان در مطب بر این عادات نادرست فائق آمد.

پزشکان عدم تحرک کودکان و خوردن بیش از حد غذاهای آماده و پرچرب را از دلایل عمده ابتلای کودکان به جاقی عنوان می کنند. دکتر<sup>۱۵</sup> هاراک،<sup>۱۶</sup> یکی از پزشکان بیمارستان استکورد انگلیس می گویند: ما از انجام هرگونه اقدامات صحیح و بجا در مبارزه با جاقی کودکان کوناهمی کرده ایم. یکی از مهمترین و درست ترین اقدامات در این خصوص جمع آوری ماشین فروشهای سکه ای است که پراخی هزوح شکلات و نوشابه و غذاهای آماده را در اختیار کودکان قرار می دهد. در عوض باید فضای سبز بیشتری به وجود بیآوریم و کودکان را به تحرک و ورزش تشویق کنیم.

دکتر<sup>۱۷</sup> گری سابلسون<sup>۱۸</sup> یکی دیگر از پزشکان این بیمارستان هم می گویند: از دیگر مشکلات ، نبود پزشکان متخصص در زمینه جاقی کودکان است. پزشکان ما دانش لازم را ندارند و آن دسته معدود از پزشکان هم که طی ۲ دهه اخیر مطالعاتی در این خصوص داشته اند، از تجربیات کافی برخوردار نیستند، چرا که در دهه های گذشته مسأله جاقی تا این اندازه برنج نژوده است. انجمن رژیم غذایی آمریکا، اعلام کرد، یکی از بهترین راه حل ها برای مبارزه با جاقی کودکان ، به کارستن رژیم گیاهخواری است. برای بهبود رژیم و عادات غذایی کودکانان باید برنامه ای داشته باشیم؛ تا غذاهای خوش طعم گیاهی چه در مدرسه و چه در خانه مهمترین بخش برنامه غذایی کودکان را تشکیل دهد. یکی از مقامات مسؤول انجمن مزبور اعلام کرد: گیاهخواری و گنجاندن سبزی و میوه تازه در رژیم غذایی کودکان باعث می شود چه در کودکی و چه در بزرگسالی ، از یک الگوی سلامت پایدار و مستحکم برخوردار شوند. چه اشکالی دارد در برنامه غذایی مدارس از غذاهای گیاهی خوش طعم استفاده شود تا کودکان کم کم با این رژیم غذایی آشنا شوند؟

#### ترکیبی از فیبر و سلول

نویسنده: پونه شیرازی

منبع:روزنامه جام جم

پیشرفت های علمی چشمگیر طی چند ساله اخیر در زمینه مهندسی بافت؛ بشر را به جایی رسانده که قادر به بازسازی و ترمیم بسیاری از ارگان های آسیب دیده بدن شده است. بخصوص امروزه در زمینه ترمیم آسیبهای پوستی نتایج مطالعات به صورت تجاری قابل عرضه هستند.یکی از بخشهایی که مورد توجه متخصصان مهندسی بافت است، غضروف های مفصلی هستند؛ چراکه غضروف ، یک بافت بدون رنگ است و سرعت بازسازی و ترمیم بسیار کندتری دارد، بنابراین افزایش سرعت رشد بافت جدید غضروفی که در صورت بروز آسیبهایی در ضخامت آن ، بازسازی با مشکل جدی مواجه می کند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.از این رو یکی از دانش آموختگان دانشگاه صنعتی امیرکبیر براساس طرحی به بازسازی غضروف مفصلی به روش مهندسی بافت در خارج از بدن لایل آمده است. هرچند این پروژه در حال حاضر تا مرحله حیوانی پیش رفته است ، ولی با توجه به مزیت آن نسبت به بسیاری از روشهای ترمیم بافت غضروفی بر آن شدیم تا با مجری آن یعنی دکتر سعید کرباسی ، عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان به گفتگو بنشینیم.

غضروف مفصلی چیست و چه مشخصاتی دارد؟

غضروف مفصلی یک بافت بدون رگ و سلول دراز است که شامل مقدار زیادی الیاف کلاژن در یک زمینه پروتئینی است. نقش غضروف مفصلی کاهش اصطکاک ، افزایش مقاومت سایشی سطح مفصلی و تحمل نیروهای اعمالی حاصل از وزن است.

غضروف مفصلی به دلیل نداشتن عروق خونی و تغذیه پیچیده ، قابلیت بسیار کمی برای ترمیم و بازسازی دارد. این نوع غضروف در دیسک های بین مهره ای و مینسک زانو از اهمیت و پیچیدگی بیشتری برخوردار است.

بازسازی و ترمیم غضروف به روش مهندسی بافت چگونه صورت می گیرد و چه مزیتهایی همراه دارد؟

مهندسی بافت یکی از جدیدترین شاخه های علم در دنیاست که در آن با استفاده از سلولهای بافت مورد نظر، ماده زیست تخریب پذیر مناسب و کنترل عوامل محیطی ، عملکرد طبیعی یک بافت به آن بازگردانده می شود.در حال حاضر از این روش به صورت تجاری برای بازسازی و ترمیم پوست استفاده می شود، اما مطالعات آزمایشگاهی بر ترمیم دیگر بافتها به این روش هنوز ادامه دارد.مزایای این روش نسبت به روشهای دیگر و ازجمله روش استفاده از پروتئهای ژلنی آن است که اولام ماده مورد استفاده تخریب پذیر است و محصولات تخریب اثر سیمی ندارند و ثابتاً درمان به صورت آسانسی و کامل انجام و کربایی بافت به طور کامل به آن بازگردانده می شود.در عین حال که پس از ترمیم ، هیچ ماده خارجی ای نیز در بدن وجود نخواهد داشت.برای

بازسازی و ترمیم غضروف این روش ، ابتدا یک ماده زیست تخریب پذیر متخلخل با خصوصیات عمومی مشابه بافت غضروفی تهیه و ستر می شود. سپس سلولهای غضروفی (کندروسیت ها) از محل مفصلی جدامزای و بر ماده موردنظر کشت داده می شوند. حضور این ماده زیست تخریب پذیر موجب رشد و تخریب سلولها در سه بعد (نه به صورت یک بعدی یا دوبعدی) شده و باعث می شود تا زمان بازسازی کامل بافت، به عنوان یک داربست نیروهای اعمالی به محل آسیب دیده‌ا در تحمل کند.شرایط کشت سلولی باید به شکلی باشد که محیطی مشابه اطراف بافت سلولی در خارج از بدن ایجاد شود. برای ایجاد این محیط باید پارامترهایی همچون دما، فشار هیدروستاتیک ، اکسیژن و PH، قابلیت نفوذ یونی را به طور همزمان بهینه سازی و کنترل کرد تا تغذیه سلولها به بهترین شکل و با سرعت انجام گیرد.در واقع با کنترل پارامترهای ذکر شده می توان سرعت و میزان تشکیل بافت جدید را بهبود بخشید که البته کنترل این عوامل به طور همزمان کار مشکلی است.

محیط مناسب برای تشکیل بافت جدید و شبیه سازی رشد سلولی در غضروف مفصلی ، باید چه مشخصاتی داشته باشد؟

همان گونه که اشاره شد برای آن که شبیه سازی مناسبی برای تغذیه و رشد سلولهای کندروسیت در خارج از بدن ایجاد شود باید از یک بستر سه بعدی که همان ماده زیست تخریب پذیر متخلخل است به منظور کشت سلولهای کندروسیت استفاده کرد، چراکه نه تنها موجب می شود رشد سلولی در همه جهات صورت گیرد، نه به پندا یا درازا؛ بلکه در نهایت نیز بافت جدید تشکیل شده تشابه بیشتری با بافت اصلی داشته باشد.ماده زیست تخریب پذیر متخلخل باید خصوصیات مکانیکی مشابه بافت اصلی داشته باشد تا بتواند نیروهای وارده از مفاصل را تحمل کند و فرصت تکثیر و ترمیم را برای سلولها فراهم کند. ماده مورد استفاده به عنوان بستر سلولی باید زیست تخریب پذیر باشد تا اولام همزمان با تشکیل بافت جدید تخریب شود و باقی محصولات تخریب آن اثرات سمی نداشته باشند و با کنترل و بهینه سازی همزمان عوامل محیطی همچون PH، دما، فشار هیدروستاتیک ، اکسیژن و قابلیت نفوذ یونی شبیه سازی مناسبی در محیط آزمایشگاهی و خارج از بدن (In vitro)ایجاد کرد.

رشد غضروف مفصلی در محیط آزمایشگاهی در مقایسه با شرایط داخل بدن چگونه ارزیابی می شود؟

با توجه به آن که غضروف مفصلی شامل ترکیباتی همچون کلاژن و پروتئوگلیکین می شود و میزان آن نیز در غضروف سالم مشخص است ، برای ارزیابی میزان تشکیل بافت جدید در محیط آزمایشگاهی مقادیر کلاژن و پروتئوگلیکین در فرامل زمانی مختلف اندازه گیری و با بافت اصلی مقایسه می شود.همچنین با توجه به آن که سرعت تشکیل بافت جدید نیز اهمیت دارد، مقدار تولید لاکتییک در فرامل زمانی مختلف اندازه گیری می شود.لاکتیک ترکیبی است که در یک فرآک غیرهوازی بر اثر متابولیسم سلولهای غضروفی تولید می شود و میزان و سرعت تشکیل آن می تواند بیانگر میزان و سرعت تشکیل بافت جدید باشد.

طرح شما هم اکنون در چه مرحله ای قرار دارد؟

با توجه به آن که آزمایش های خارج از بدن انسان ، چه در محیط آزمایشگاهی و چه در بدن حیوان تقریباً به پایان رسیده است ، به آزمایش های جامعی در بدن انسان نیاز داره که برای این کار باید سلولهای غضروف انسانی جدامزای شود و بر ماده مورد نظر که یک ماده زیست تخریب پذیر متخلخل است ، کشت داده و سپس در محل آسیب مفصلی کاشت شود و مراحل درمانی ، مورد مطالعه قرار گیرد.

آیا استفاده از غضروف طراحی شده در این طرح ، نیامتی هم برای شخص به همراه دارد؟

با توجه به آن که طراحی و ساخت پلیمر تخریب پذیر مورد استفاده دراین طرح به طور کامل انجام گرفته و عدم سمیت زیستی آن به اثبات رسیده ، بنابراین تا این مرحله از آزمایش های انجام شده هیچ اثر سمی و مخربی مشاهده نشده است.

<sup>[1]</sup> شود

طول عمر و کارایی این روش تا چه میزان است؟

از آنجا که روشهای درمانی متداولی همچون کاشت سلول و یا کاشت بافت سالم در محل آسیب دیده روشهای موثر و کاملی برای درمان آسیبهای مفصلی نیستند و عملا در هیچک از این روشها بافت به طور کامل ترمیم نمی شود، بنابراین در روش استفاده شده در این طرح که یکی از موثرترین روشهاست ، در صورت موفقیت نهایی ، با تخریب پلیمز زیست تخریب پذیر در بدن ، بافت جدید نیز به طور همزمان تشکیل شده و در واقع کارایی اولیه بافت غضروف مفصلی به طور کامل به آن بازگردانده می شود.

آیا این طرح برای استفاده های انسانی کاربردی شده است؟

این طرح در مراحل پایانی آزمایش های حیوانی قرار دارد و با تکمیل آن ، آزمایش های انسانی آغاز خواهد شد. در صورت موفقیت نتایج می توان به صورت کاربردی از آن استفاده کرد، اما در حال حاضر این امکان وجود ندارد.

آیا می توان گفت طرح شما در صورت نهایی شدن ، موفقیت در ساخت غضروف مصنوعی تلقی می شود؟

انجام این طرح به معنای ساخت غضروف مصنوعی نیست ، بلکه به معنای بازسازی و ترمیم غضروف در خارج از بدن و در مرحله آزمایش های حیوانی است.در واقع استفاده از غضروف مصنوعی برای درمان آسیبهای غضروفی تقریبا روشی متشوخ شده است و آنچه اهمیت فوق العاده ای دارد، بازسازی غضروف با استفاده از روشهای موثرتر است.انجام این طرح به آن معناست که بازسازی غضروف به روش مهندسی بافت برای اولین بار در ایران صورت گرفته است ، چرا که روشهای دیگری برای این کار استفاده شده اند که البته نتایج هر یک قابل بحث است.در واقع وجه تفاوت این طرح با دیگر کارهای انجام شده در سطح کشور، در روش استفاده شده برای بازسازی غضروف و میزان بازسازی آن است.کما این که روش مهندسی بافت در دنیا یکی از جدیدترین روشها برای بازسازی بافتهای مختلف است و به لحاظ اثربخشی بیشتر این روش در درمان بافت آسیب دیده ، توجه بیشتری به خود معطوف کرده است.چنین طرحی از این نظر که در آن بازسازی غضروف مفصلی به روش مهندسی بافت تا مرحله حیوانی صورت گرفته است ، اهمیت پیدا می کند و گرچه نتایج این طرح به وسیله دانشگاه آکسفورد انگلستان نیز تایید شده ، اما این به آن معنی نیست که چنین کاری برای اولین بار در دنیا انجام شده است.

**جایگزینی ضوابط دیده**

منبع:روزنامه جام جم

این یاز مهندسان بافت های بدن را فرمول بندی می کنند وقتی به بدن انسان ، این مخلوق پیچیده عالم هستی نگاه می کنیم و به عشق پیچیدگی های آن می رسیم ، باورمان نمی شود اگر فقط یک عضو یا یک قطعه بسیار کوچک خوب کار نکند ، باز هم این بدن بتواند به زندگی ادامه بدهد.نگی ادامه بدهدحقی وقتی کسی را می بینیم که عضوی از او بر اثر بیماری از بدنش حذف شده و هنوز دارد به زندگی ادامه می دهد، بهت و حیرت سراپای وجودمان را می گیرد. حالا چه رسد به این که قرار باشد این عضو خارج از بدن ، ترمیم و به بدن سپرده شود و دوباره بتواند تمام مسوولیت هایش را بپذیرد. می بیند. این مایه خوشبختی است که دانشمندان ایرانی هنگام با دانشمندان کشورهای پیشرفته حرفی برای گفتن دارند و همایش و نشست های پربار علمی برگزار می کنند. آنها ادعا می کنند که می توانند قسمتهایی از بدن را که بر اثر بیماری یا جراحات از میان رفته اند ترمیم کنند.این بار بای مسحت دکتر احد خوش زبان ، معاون آموزش مرکز تحقیقات و بانک فرآورده های مهندسی بافت – که در دانشگاه علوم پزشکی تهران واقع شده است – نشست ایم. یا ما باشید.

رشته مهندسی بافت از کجا آمده است؟

واژه مهندسی بافت برای اولین بار به طور رسمی سال ۱۹۸۸ در کارگاه بنیاد علوم ملی مطرح شد. اگرچه از کشت سلول ها در خارج از بدن سالها می گذرد، اما تنها در مطالعاتی که طی سالهای اخیر انجام شده توانسته اند به ساخت و تولید بافتهای دارای عملکرد واقعی دست پیدا کنند.

پس این علم همچنان در حال پیشرفت است؟

بله. مطالعات و تحقیقات گسترده ای در حال انجام است و پیشرفت های سریع در مهندسی بافت به ارتباط میان دانشمندان بیولوژیست و مهندسان مواد و طراحان بیولوژیک و محققان بالینی نیاز دارد.

کشور ما هم در این زمینه حرفی برای گفتن دارد؟

البته و بسیار هم زیاد ؛ هر چند در حال حاضر آمریکا پیشتان این کار است ، ولی حرکات قوی در اروپا و ژاپن بیشتر به وسیله تاسیس مراکز یا ارتباط کارخانه های خصوصی برای تامین ارتباطات لازم به منظور پیشرفت مهندسی بافت انجام شده است و در کشور ما هم این رشته به دستور ریاست دانشگاه علوم پزشکی تهران و با حمایت معاونت محرم آموزشی وقت آقای دکتر امامی رضوی و در ادامه آقای دکتر کشاورز با همکاری ریاست و معاونت مرکز تحقیقات و بانک فرآورده های پیوندی ایران در آذر سال ۱۳۸۴ آغاز شد.

الان در چه وضعیتی است؟ یعنی پس از گذشت چند ماه به کجاها رسیده ایم؟

پس از تلاش فراوان و با حضور استادان مختلف دانشگاه های تهران ، تربیت مدرس ، امیرکبیر و انستیتو پاستور ایران در سال ۸۴ ضرورت تفرای این رشته به تصویب دانشگاه علوم پزشکی تهران رسید و مراحل تصویب را در وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی طی می کند.

تعریف شما از رشته مهندسی بافت چیست؟

مهندسی بافت شاخه ای جدید و سریع در حال رشد از فناوری زیستی یا بیوفابوری است که هدف اصلی آن بازگردان عملکردیافت یا عضو آسیب دیده به شیوه ای است که نقایص ساختاری متابولیکی و عملکردی آن تا حد ممکن رفع شود.

عمده ترین حوزه کاربردی مهندسی بافت در پزشکی در کدام مقوله قرار گرفته است؟

این شاخه می تواند بسیاری از حوزه ها را تغذیه کند، اما اصلی ترین حوزه کاربردی آن در درمان است که شامل تسریع التیام زخم و بازسازی ساختمانی عضو آسیب دیده یا بازسازی عضو از دست رفته است.

اصطلاح پزشکی ترمیمی که گاهی به گوش می رسد باید این رشته در ارتباط است؟
بله تا حد زیادی این دو رشته با هم ارتباط دارند. مهندسی بافت ، کاربرد اصول و روشهای مهندسی و علوم زیستی برای درک و فهم بنیادی ارتباط میان ساختار عملکرد در بافتهای طبیعی و پاتولوژیک پستانداران است تا بتوان جایگزین مناسبی برای بازگرداندن ، حفظ و افزایش عملکرد آن بافت ارائه کرد. به این دلیل است که گاهی اصطلاح پزشکی ترمیمی را معادل مهندسی بافت استفاده می کنند.

این علم به طور خاص به شاخه های علوم پایه هم نظر دارد؟

در حقیقت مهندسی بافت یک رشته مولتی دیسیپلری است که در آن علوم پایه مختلف از جمله زیست شناسی سلولی و مولکولی ، مهندسی شیمی ، شیمی پلیمر و علم مواد نیاز است.

می شود به طور جزئی هم توضیح بدهید که شما در مهندسی بافت دقیقا چه می کنید؟

هدف کل ما این است که روشی ایجاد کنیم و با استفاده از آن تعداد کمی از سلولهای به دست آمده از بیمار و تکثیر و آماده سازی آن بتوانیم بافتی از او را که آسیب دیده است مثلا به علت بهره بردن از ساختار ژنتیکی خودی درمان نمی شود و واکنش رد پیوند داده است ، با استفاده از سلولهای بنیادین که از خود فرد تهیه می شود، بهترین گزینه در انتخاب سلول در مهندسی بافت به شمار می روند.

برای تولید این سلولها و کشت بافت از چه منابعی استفاده می کنید؟

سلولهای بنیادی به طور کلی ۳ منبع دارند که شامل بندناف جنینی ، ساقبات نومورال و مغز استخوان است ؛ همچنین خون محیطی ، مخاطیبطنی و… که از خود فرد نامزد درمان تهیه می شود.

و از این سلولهای بنیادی برای چه منظورهایی استفاده می شود؟

اول این که تولید بافت در خارج از بدن (Invit) و کاشت آن در بدن (Invivo)، دوم ایجاد بافت در بدن (Invvo) و استفاده از آن برای داخل بدن (Invvivo)و سوم ایجاد بافت در خارج بدن (Invitro)و استفاده از آن در خارج بدن مثل مصارف تحقیقاتی.

و حالا می شود بگویید برای تولید کدام بافتها این همه زحمت متحمل می شوید؟

محصولات به دست آمده از این علم برای جایگزینی مکانیکی ساختاری بافتهایی مثل پوست ، غضروف تاندون ، بافتهای استخوانی ، عصبی ، چشمی و بازیایی متابولیکی مثل سلولهای جزایر پانکراس کشته شده در بدن بیمار دیابتی یا جایگزین های خوبی به کار برده می شوند .

**کوسه های درماتکر**

منبع:روزنامه جام جم

محققان دانشگاه تربیت مدرس موفق شده‌اند از غضروف کوسه دارو بسازند. سرطان ، کابوس همه مردم ، درمان آن رویای محققان علوم پزشکی و تحقیقات برای یافتن راهکارهای تازه برای کمک به بیماران سرطانی در اکثر مراکز تحقیقات پزشکی همواره در جریان است. گرچه به رغم این همه مطالعه و تحقیق تا به حال درمان قطعی برای این بیماری خطرناک ارائه نشده است ، اما هر راه حل تازه جرقه امید می است برای درمان کامل این بیماری که آرزوی دیرین همه پزشکان است.آنچه سرطان را به یک بیماری مهلک و لاعلاج تبدیل می کند، رشد و توسعه تومورهای سرطانی در بافتهای سالم و نیز کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن است.اخیرا محققان ایرانی موفق به تهیه داروی نویدآمیزی شده‌اند که از نوعی پروتئین موجود در غضروف کوسه تهیه می شود و خاصیت آن افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از رشد تومورهای سرطانی است.تهیه این دارو به صورت طرح مشترک بین دانشگاه تربیت مدرس و مرکز تحقیقات سرطان اجرا شده و مجریان آن دکتر زهرا، استاد گروه ایمونولوژی دانشگاه تربیت مدرس ، سمیه شاعرخی دانشجوی دکتری ایمنولوژی و دکتر محمدعلی محقق ، رئیس مرکز تحقیقات سرطان بوده اند. این دارو مراحل تحقیقات آزمایشگاهی را پشت سر گذاشته و تحقیقات کلینیکی برای بررسی آثار آن روی بیماران آغاز شده است.

کوسه ها سرطان نمی گیرند

کوسه جانوری غضروفی است که همه بدن آن از غضروف تشکیل شده و فاقد استخوان است. مطالعات دانشمندان درباره کوسه ها نشان داده است این حیوان در مقایسه با جانداران دیگر بسیار کم سرطان می گیرد.به همین دلیل محققان علوم پزشکی که همواره به دنبال راه حلی برای کمک به بیماران سرطانی هستند، به مطالعه ساختمان بدن این جانور پرداختند. این مطالعات نشان داد غضروف کوسه خاصیت ضد بزگرای دارد، یعنی مایع از درگزی تومورها در بافتهای بدنش می شود.این همان ویژگی منحصر به فردی است که سبب می شود کوسه ها کمتر دچار سرطان شوند، زیرا تومورهای سرطانی برای انتشار، بزگرای می کنند و با گسترش رگها در بافتهای سالم بدن توسعه می یابند. یا به اصطلاح عامه مردم ، غده سرطان در تمام بدن رشد می کند.

خاصیت ضد رگزایی غضروف کوسه با مسامتت از تولید رنگ به وسیله نومور، مانع از رشد و گسترش آن می شود و در نتیجه نومور در همان اندازه اولیه باقی می ماند و بزرگتر نمی شود.در ایران از حدود ۱۰سال پیش در گروه اینتولژی دانشکده پزشکی دانشگاه تربیت مدرس مطالعه درباره غضروف های کوسه آغاز شد که نتایج حاصل از این تحقیقات ، خاصیت ضدسرطانی غضروف کوسه را تایید کرد و نیز نشان داد علاوه بر این خاصیت ، غضروف کوسه می تواند ایمنی بیشتر بدن را تقویت کند.در کشورهای دیگر هم تحقیقات مشابهی صورت گرفته که البته منحصر به خواص ضدسرطانی این غضروف بوده است و مطالعه در زمینه تقویت سیستم ایمنی بدن فقط در ایران انجام شده است.دکتر زهیر محمدحسن و همکارانش ، پویشن های مختلف را از غضروف کوسه استخراج کردند و آثار آن را روی سیستم ایمنی بدن موشهای آزمایشگاهی آزمایش کردند که نتایج خوبی حاصل شد.

داوویی که با کمک کوسه تهیه می شود

با توجه به مطالعاتی که در گروه اینتولژی دانشگاه تربیت مدارس انجام شده بود، یک تیم تحقیقاتی تازه ، مطالعات ویژه ای را برای تهیه دارو از غضروف کوسه ، در همین گروه آغاز کردند. بر اساس این نتایج ، نوعی پروتئین موجود در غضروف کوسه که در تحقیقات قبلی ، ویژگی های ضد رگزایی و تقویت سیستم ایمنی در آن ثابت شده بود، برای تهیه دارو انتخاب شد. پروتئین مورد نظر از غضروف کوسه جدا می شود و طی مراحلی به شکل دارو درمی آید. بنابراین مرحله اول کار جداسازی پروتئین است. استخراج پروتئین ، پروسه ای پیچیده و بسیار طولانی است ، اما به طور کلی برای این کار، غضروف را به صورت عصاره در می آورند، سپس به ستون کروماتوگرافی که سیستمی برای جداسازی است ، تزریق می کنند و بخش مورد نظر جدا می شود. پروتئین استخراج شده از غضروف را خشک کرده و به پودر تبدیل می کند، سپس پودر حاصل را به شکل کپسول در می آورند؛ به صورتی که هر کپسول حاوی ۲۰۰میلی گرم از این پودر است. دکتر سیمیه شاهرخی یکی از محریران طرح می گویند: ترکیب شیمیایی غضروف در نژادهای مختلف کوسه متفاوت است. غضروفی که ما از آن استفاده کردیم و خوب جواب داده از پوشهتر تهیه شده بود. بخشی از اهمیت کار ما به استفاده از کوسه ایرانی برمی گردد که با انواع بررسی شده سایر کشورهای متفاوت است.

گفتنی است ، تهیه دارو کار ساده ای نیست و پیچیدگی های خاصی دارد و چنانچه لازم باشد در مقیاس وسیع در اختیار بیماران قرار گیرد، تولید آن در آزمایشگاه امکانپذیر نیست و باید از شرکتهای داروسازی کمک گرفته شود.

مصرف دارو به وسیله بیماران و مطالعات کلینیکی

مطالعات آزمایشگاهی و سوابق مصرف داروهای مشابه در کشورهای دیگر نشان داده است ، این دارو بر سرطان های بافت جامد اثر داده زیرا از رگزایی مربوط به نومورهای جامد است.در سرطان های خونی چون سلولهای سرطانی در حرکتند، بحث رگزایی مطرح نیست. با توجه به این که سرطان رانج در ایران سرطان سینه است ، بررسی کلینیکی این دارو روی بیماران مبتلا به سرطان سینه انجام شده است.بیمارانی که برای این منظور انتخاب شدند، در مرحله سوم بیماری بودند و هورمون تراپی می شدند. این دارو به درمان قطعی نمی رسد بلکه درمان مکمل است ، یعنی در بیمارانی که مورد مطالعه قرار می گیرند، درمان های دیگر قطع نمی شود و این دارو در کنار سایر روشهای درمانی استفاده می شود. با توجه به این که این دارو یک داروی خوراکی است ، در دستگاه گوارش هضم می شود و از طریق خون به بافت سرطانی می رسد.

در بیماران تحت مطالعه ، این دارو ۱۲بار در روز مصرف می شود که توصیه شده است همراه غذا باشد. دوره مصرف داروهای مشابه در کشورهای دیگر ۱۲هفته است و در ایران نیز در دوره ۱۲هفته ای بهترین جواب را داده است ، اما به دلیل محدودیت های زمانی که برای اجرای طرح وجود داشت ، مطالعات این گروه در دوره های هفتگی ای انجام شد.در این مطالعات قبل و بعد از مصرف دارو از بیماران خون گرفته می شود و نتشهای مربوط به وضعیت سیستم ایمنی بدن انجام می گیرد.دکتر شاهرخی در این ارتباط می گویند: در آزمایش های انجام شده روی خون بیماران بعد از مصرف دارو ما افزایش قابل توجهی در فاکتور اشتروئین گاما مشاهده کردیم که شاخص مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن است.در حقیقت با تقویت سیستم ایمنی دفاع ضدنوموری بدن هم بهتر می شود و این عامل در کنار خاصیت ضدسرطان این دارو مانع پیشروی سرطان می شود. یکی از مزایای مهم این دارو این است که مشتاق طبیعی دارد، بنابراین عوارضی شوقی قابل جزیانی در بدن بیمار ندارد.تنها عوارضی که پدیدتر در بیماران مشاهده می شود و در مقادلت خارجی هم به آن اشاره شده است ، مشکلات گوارشی است و به همین دلیل ما به بیماران توصیه می کردیم دارو را همراه غذا مصرف کنند. ذکر این نکته لازم است که اثرات درمانی مشاهده شده در جد سلولی است و زمان زیادی لازم است تا این نتایج در جد بافتی بررسی شود و درباره اثر دارو بر وضعیت کلی بیمار اظهارنظر شده اما به هر حال امیدواری های بسیاری برای آینده این دارو وجود دارد.

#### زمانی که بوی گندو می دهد

منبع:روزنامه جام جم

آبیا می دانید در کنار غسل و موم ، گرده گل مهمترین غذایی است که زنبور عسل برای زیست و رشد به آن نیاز دارد؟ در واقع گرده گل علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز زنبور عسل ، عامل تداوم روند تخمگذاری این خشره سوسمند نیز محسوب می شود .

در عین حال زنبورداران نیز می توانند با جمع آوری و فروش گرده گل درآمد خوبی داشته باشند؛ چنانچه یک زنبوردار می تواند از فروش گرده ، در آمدی معادل فروش عسل داشته باشد.بررسی های صورت گرفته توسط محققان در صنایع مرتبط با کندو نشان داده است گرده جمع آوری شده توسط زنبور عسل نه تنها در سلامت پوست موثر است ، بلکه مصرف آن در درمانی که دچار سرطان پروستات هستند نیز باعث بهبود چشمگیر بیماری می شود.کما این که از «هویتلا به التهاب غده پروستات که برای آنان گرده تجویز شده بود» درمان ۴۹هفته با موفقیت همراه بوده است.به این بهانه با مهندس زهره تابعی از کارشناسان و محققان صنایع غذایی در وزارت جهاد کشاورزی استان اذربایجان خراسان که تحقیقات گسترده ای را در زمینه ازشن های دارویی و غذایی محصولات کندو داشته است ، به گفتگویی نشستیم .

ابتدا بپرسانم از چرخه جمع آوری گرده توسط زنبور عسل بگویید؟

زنبور عسل برای تامین مواد غذایی مورد نیاز خود گرده گل را نیز جمع آوری می کند. گرده ، سلولهای جنسی نر گیاهان گلدار است که زنبور عسل آن را در سید گرده که در عقب پاهایش قرار دارد ذخیره می کند.سپس آن را به کندو منتقل می کند. گرده گل ، حاوی مقادیر زیادی مواد پروتئینی ، چربی و علاوه بر اینها انواع ویتامین های مورد نیاز بدن لاروهاست. در واقع زنبور، گرده گل را با شیره گل مرطوب و فشرده می سازد و آنها را به صورت گلوله در آورده در کبسه گرده ذخیره می کند.زنبورها، گرده گل را داخل سلولهای مومی شان ذخیره می کنند. در این حالت ، گرده تخمیر و دارای خواص ارزشمندتری می شود که برای تغذیه لاروها و نوزادان زنبور عسل و همچنین تغذیه زنبورداران کارگر جوان و به منظور تولید زله وویال به کار می رود.

نتایج به دست آمده از بررسی اثرات درمانی و دارویی گرده زنبور عسل ، ریشه در وجود چه خواصی در گرده های جمع آوری شده دارد؟

البته ترکیب گرده از گونه ای به گونه دیگر فرق می کند و بین ترکیب گرده و دانه جمع آوری شده به وسیله زنبور عسل تفاوت وجود دارد.با این حال باید گفت گرده یک منبع پروتئینی و همچنین شامل ویتامین های C،B،E، کالوتنیدها، فولیک اسید و نیز منبع غنی از مواد معدنی ، منیزیم ، کلسیم ، مس و منگنز است.گرده ، هورمونی به نام گاندوتروپیک دارد که مشابه هورمون گنادوتروپین است و به همراه طیف گسترده ای از مواد مغذی ، منیزیم ، روی و اسیدهای چرب ضروری ، به دفع ادرار در مردان کمک می کند.گرده جمع آوری شده توسط زنبور عسل در حین جمع آوری با شیره گل آمیخته شده و بعد از حمل به کندو درون سلولها ذخیره و تخمیر می شود.گرده کندو، ترکیبات متفاوتی نسبت به گرده گل دارد و این به دلیل افزودن شدن آتریم گلرکز اکسیدازی است که توسط زنبور به آن اضافه می شود. به طور کلی گرده داخل کندو آمیزه ای از گرده گل، عسل و شیره گل و آتریم هایی است که زنبور آنها را به آن می افزاید.

اثرات درمانی ترکیبات موجود در گرده در چه زمینه هایی مورد مطالعه و تایید گرفته است؟

در سایر کشورها آزمایش های بافتی بسیاری روی اثرات درمانی گرده بر درمان بیماری ها، بخصوص درمان پروستات صورت گرفته ، اما بررسی درخصوص عملکرد عوامل موثر گرده محدود بوده است.با این حال تحقیقات صورت گرفته ثابت کرده اند استفاده از گرده در تقلیل دردهای پروستات و شب ادراری موثر است. در واقع گرده به شل کردن مایعچه های صاف کمک می کند.حتی تاثیر گرده در ارتباط با التهاب و درمهای غده پروستات جایز اهمیت است و هورمون موثری که در گرده وجود دارد، به همراه طیف گسترده ای از مواد مغذی مثل منیزیم ، روی و اسیدهای چرب ضروری به دفع ادرار در مردان کمک می کند.بر این اساس گفته شده است که مردان بالای ۳۰سال می توانند برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات از گرده جمع آوری شده توسط زنبور عسل استفاده کنند.از سوی دیگر، گرده اثرات آنتی بیوتیکی دارد و عملکرد جنسینی را با کاهش ضعف جنسی و نابرابری بهبود می بخشد.حتی تحقیقات صورت گرفته موبد تاثیر گرده زنبور عسل بر ناراحتی های گوارشی ، بیماری های پروستات ، جوش صورت ، خشکی ، آلرژی و بهبود تب پنجته است.به هر حال براساس آزمایش هایی که توسط محققان سایر کشورها صورت گرفته ، موارد بسیاری از اثرات گرده بر درمان سرطان پروستات و ناراحتی های ناشی از عفونت های پروستات گزارش شده و آزمایش های نیز روی اثرات دیگر گرده که در بالا ذکر شده ، صورت گرفته است.

تاکنون چه مدارک علمی معتبری که تاییدکننده اثرات درمانی گرده باشند، در دنیا و در ایران ارائه شده است ؟

برخی محققان اثرات ضدمیکروبی گرده را به تاثیر گلرکز اکسیداز عملی دانستند که گرده با آن ترکیب می شود. محققان دیگری نیز در بررسی کلینیکی انجام شده اعلام کردند گرده باعث کاهش بزرگی غده پروستات می شود.مطالعات انجام شده در سوئد نیز در زمینه تاثیر ارتباط گرده با التهاب و پورمهای غده پروستات جایز اهمیت است. در عین حال به واسطه مطالعاتی که روی موش مبتلا به سرطان ریه انجام گرفته است ، طول عمر موشهایی که در معالجه آنها از عصاره گرده استفاده شده بود، ازبرابر موشهای دیگر اعلام شد.در ایران نیز مطالعاتی درخصوص ارزش غذایی گرده صورت گرفته است ، ازجمله تحقیق روی ارزش غذایی ۴ نمونه گرده زنبور عسل (خارجی ، اطراف کرج ایرانی ، مناطق شمال کشور ایرانی و نان گرده) انجام و اعلام شد که زنبور عسل ایرانی دارای ارزش غذایی و مرغوبیت بالایی است که می تواند براحتی با انواع نمونه های گرده زنبور عسل رایج در بازار جهانی رقابت کند.

آیا شما نیز نتایج به دست آمده از تحقیقات خود را تاکنون در مجامع علمی معتبر ارائه داده اید؟

در همایش زیوتکنولوژی اثرات ضدباکتریایی یکی از محصولات کندو ارائه شد که با استقبال زیادی مواجه شد.تاثیر پوشش گیاهی بر اثرات ضدباکتریایی آن نیز در همایش گیاهان دارویی مطرح شد که بسیاری از متخصصان و پرورش دهندگان گیاهان دارویی ، رغبت خود را برای استفاده از کندوهای زنبور عسل در مزارع و گلخانه های خود اعلام کردند. به علاوه تالیف کتاب ارزش دارویی و غذایی محصولات کندو از دیگر اقداماتی است که برای آگاهی دانش پژوهان و محققان انجام داده ایم.آزمایش های مقدماتی نیز روی اثرات یکی از محصولات کندو بر ترمیم بافت در حال انجام است.

به اعتقاد شما توسعه فعالیت زنبورداران و صنایع مرتبط با کندو در کشور چگونه قابل توسعه است؟

بسط و توسعه فعالیت های زنبورداران به اعتقاد من به این عوامل منگی است:

آگاهی محققان از ارزش دارویی - غذایی محصولات کندو

ارائه طرحهای گسترده تحقیقاتی در این زمینه

آگاهی زنبورداران از شیوه جمع آوری و نگهداری این محصولات با حفظ ارزش مواد موثر آنها

ارتباط، انجم و همکاری گروههای مختلف علم در زمینه تحقیق، تولید و عرضه

مرتفع ساختن مشکلات حمایتی زنبورداران ، که ایجاد اتحادیه مرکزی زنبورداری گام ارزنده ای در این راستا خواهد بود.

ارتباط تکناتنگ واحدهای پرورش زنبور، عمل ، مراکز تحقیقاتی ، مراکز صنعتی و شرکتهای دارویی - غذایی - وجود تشکلهای

تخصصی ، بخصوص در ارتباط با تولید محصولات زنبور، عمل که خوشبختانه در سالهای اخیر اقدامات ارزشمندی در این مورد

صورت گرفته است و حمایت از پژوهشگران و ایجاد صنایع جانبی محصولات کندو.

نایبذ از خاطر بر د که استفاده از محصولات کندو به صورت خام و فرآوری نشده ، خالی از اشکال نیست و تولید این محصولات باید مراحل خاص قانونی و بهداشتی را طی کند و تجویز آن به عهده متخصصان خواهد بود.

##### جایگزین های غذایی کندا:

منبع:روزنامه قدس

امروزه دیگر مثل گذشته نیست که چشم هایمان را بیندیم و بدون اطلاعات قبلی هر آن چه که دلمان خواست و هوس کردیم بخوریم! رژیم های غذایی امروزه از اهمیت زیادی برای افرادی که در پی حفظ و یا به دست آوردن تناسب اندام خود هستند، دارد.

دانشن این که یک ماده غذایی مانند قند را می توان یا چه ماده غذایی جایگزین کرد، برای این افراد مسلمانا دارای اهمیت است. جانشین های نان و قند و لبنیات و گوشت را از زیان ذکر ابهمن محمدی، می خوانیم:جانشین های نان- مقدار ۳۰ گرم نان برابر است با: یک کف دست نان خشک (چاودانه، نان گندم، نان جو، سنگک، بربری یا تافتون)، به اندازه ۱۰۰ سانتی متر، ۲ کف دست نان نازک (تافتون یا لوش ماشینی) ، به اندازه ۱۰۰ سانتی متر، ۸ سانتیمتر نان باگت یا ۵ سانتی متر نان ساندویچی یا نصف نان همبرگر معمولی (بدون خمیر داخل آن ها)، ۴عدد بیسکویت معمولی به اندازه ۵ سانتی متر و یا ۵ عدد بیسکویت ترد (کراکر نمکی) ، سب زمینی آب پز یک عدد (۹۰ گرم)، ۴ قاشق غذاخوری یا نصف فنجان گاو شیرین یا نصف لیوان ماکارونی پخته،جانشین های قند- یک قاشق غذاخوری شکر برابر است با یک قاشق غذاخوری عسل یا مربا، دو سوم قاشق غذاخوری حلوا ارده، ۳ حبه قند، ۲ عدد خرماي کوچک، ۱۵ عدد خرماي متوسط و یا یک عدد خرماي درشت.

یک حبه قند برابر است با: ۳ عدد نوت خشک یا ۵ عدد کشمش. در صورت تمایل به خوردن گوز، نقل، شکلات و شیرینی خشک می توان هم وزن سهپه قند یا شکر روزانه از آن ها مصرف کرد.جانشین های لبنیات:یک لیوان شیر برابر است با: ۲ لیوان دوغ، سه

چهارم لیوان ماست معمولی، ۴۵ گرم پنیر معمولی، سه چهارم لیوان کشکک پاستوریزه ،۶۰ گرم بستنی.جانشین های گوشت: ۸۰ گرم گوشت گاو برابر است با ۸۰ گرم گوشت گوساله یا ماهی یا مرغ و یا گوشت گوسفند کم چرب، ۲۵ فنجان حبوبات یا سویای پخته، ۸۰ گرم جگر، دل و قوی، سنگدان، سیرابی و... ۱۰۰ گرم همبرگر یا سوسیس و یا کالباس و میگر (۲۲ عدد متوسط) یا ۲۵ عدد تخم مرغ (بر مبنای ارزش پروتئینی).

##### اکثر داروهای چاقی یا لاغری جنبه تجاری و تبلیغات دا

منبع:روزنامه جوان

دارو تنها زمانی که در توصیه های پزشکی و تغذیه ای وارد شود قابل مصرف است، این در حالی است که اکثر داروهای چاقی و یا لاغری جنبه تجاری داشته و جایگاهی در علم تغذیه ندارند.

دکتر ستار غفاسی فرد، مشاور تغذیه و رژیم در گفت و گو با ایسنا با بیان مطلب فوق اظهار کرد: این گونه داروها اغلب از طریق تبلیغات افراد را به خود جلب می کند که هیچ تأثیری در مصرف کنندگان ندارد.

وی تغذیه مناسب را رعایت الگوهای تغذیه ای مناسب در رژیم غذایی دانست و افزود: رعایت هرم غذایی و وجود گروه های مختلف غذایی در تغذیه هر شخص متناسب با جنس، سن، استخوان بندی و قدم می تواند تغذیه مناسب را فراهم کند.

دکتر غفاسی فرد تصریح کرد: برخلاف دیدگاه اکثر افراد که لاغری را مطلوب عنوان می کنند در بیشتر موارد رژیم ایجاد مشکلات در افراد را فراهم می کند زیرا لاغری نشانگر عدم تأمین نیازهای تغذیه ای افراد است که می تواند در آینده مشکلاتی همچون پوکی استخوان، انواع کم خونی ها و در کودکان اختلال در رشد و یادگیری را ایجاد کند.

وی اظهار کرد: افراد لاغر معمولاً افراد حساس و زودرنج هستند که زود عصبی و خسته می شوند.

این مشاور تغذیه در ادامه به بیماری های شایع اشاره کرد و یاد آورد شد: بیماری هایی همچون آرتروز، دیابت، فشار خون، سکه های قلبی، مغزی و واریس ریشه در چاقی دارند که در اینگونه موارد اغلب آب از بیماری به پزشک مراجعه می کنند در صورتی که پیشگیری همیشه بهترین راه است که مسائله هنوز در ایران جایگاه خود را پیدا نکرده است.

وی خاطرنشان کرد: تغذیه باید در قالب اصول و چهارچوب خاصی باشد به طوری که در مورد افراد چاق یا نخوردن غذا نه تنها مشکل شان برطرف نمی شود بلکه هزاران مشکل از جمله مشکلات گوارشی و کم خونی وغیره ایجاد می شود و درخصوص افراد لاغر ابتدا به تعیین کافی نیست بلکه باید برنامۀ غذایی خاصی رعایت شود.

این مشاور تغذیه آموزش برای تغذیه مناسب را به نفع مردم و دولت دانست و تصریح کرد: با تغذیه مناسب انواع بیماری ها کاهش یافته و در نتیجه انجام اعمال جراحی ومصرف بسیاری از داروها کاهش می یابد.

وی در پایان مهم ترین علل تغذیه نامناسب را بی اطلاعی مردم از روش تغذیه مناسب و مشکلات مالی عنوان کرد.

##### مراقب عوارض داروهای کاهش وزن باشید

نویسنده:نیثا مهدوی

منبع:روزنامه قدس

آخرین پرسشهای انجام شده در کشور نشان می دهد که ۳۰درصد زنان و ۳۷درصد مردان ایرانی دچار چاقی مفرط هستند، از این رو هر روزه بر تعداد مراجعان به مطب متخصصین تغذیه افزوده می شود و بیشتر این افراد بدون توجه به عوارض داروهای لاغری، خواهان مصرف این داروها هستند. تحقیقات انجام شده نشان می دهد که بسیاری از این داروهای لاغری به تأیید هیچ مرجع بهداشتی رسیده و این درحالی است که مصرف بعضی از داروهای لاغری در کشورهای پیشرفته به علت عوارض شدید آن ساهلأست که ممنوع شده است. از عوارض شایع این داروها می توان به افسردگی، اختلالات قلبی-عروقی، ریزش مو، تغییر رفتار خلقی و خوی و پوکی استخوان اشاره کرد.
واقعیت این است که لاغری توسط این داروها کوتاه مدت بوده و هیچ تأثیری در کاهش وزن ندارد. افزایش مصرف بیش از حد داروهای لاغری در کشور، ما را بر آن داشت تا گفت و گویی داشته باشیم با متخصصان تغذیه و اساتدان دانشگاه که در پی می خوانید :

چاق ها زیاد شده اند

متخصص تغذیه در مورد چاقی و عوارض آن می گوید:متأسفانه در جامعه ما آمار افراد چاق روز به روز در حال افزایش است، این درحالی است که چاقی رابطه مستقیمی با بروز دیابت، سکته های مغزی، سرطانها، آرتروز، آبه هنگام خواب و بیماریهای سفراوی دارد. مردان و زنانی که دچار چاقی مرفشی هستند، ۲۰بار بیشتر در معرض مرگ ناشی از بیماریهای قلبی قرار می گیرند. از دهه های گذشته برای افراد چاق از روشهای گوناگون کاهش وزن استفاده می شد که اولین روش، رژیمهای غذایی است که کارایی چندانی ندارد. زیرا تعداد قابل توجهی از افرادی که وزن خود را از دست می دهند، بعد از پایان دوره رژیم دوباره دچار افزایش وزن می شوند.
درمانهای دارویی نیز که شامل سرکوبگرهای اشتها هستند، به علت عوارض شدید و خطرناکی که ایجاد می کنند قابل استفاده نیستند.

داروهای لاغری و عوارض آن

دکتر هاشمی زاده، استاد دانشگاه شهید بهشتی در مورد تجویز داروی درمان چاقی می گوید: تجویز داروی برای درمان چاقی مورد قبول متخصصان نیست. داروهای که برای درمان چاقی به کار می روند به چند دسته تقسیم می شوند. وی از داروهای گومازا

به عنوان یکی از این داروها نام برده، می گوید:این داروها روی متابولیسم بدن اثر دارند و حرارت دفعی را افزایش می دهند. از جمله عوامل گومازا که به صورت متداول مصرف می شوند، می توان از «فندرین» نام برد که در برخی از داروهای گیاهی وجود دارد و عوارض شدیدی چون تحریک قلب را به دنبال دارد. هورمونهای تیروئیدی نیز به طور گسترده در درمان چاقی به کار می

روند که مصرف این داروها بدن را دچار عدم تعادل می کند و علاوه بر کاهش چربی، به کاهش پروتئین بدن (آب شدن عضلات نیز) منجر می شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه می افزاید:داروهای کاهش دهنده اشتها نیز بر روی مرکز گرسنگی اثر می گذارند، آفتامین یکی از مؤثرترین داروهای این دسته است، که علاوه بر کاهش اشتها باعث بروز عوارض جانبی از قبیل بی خوابی، سرگیجه نوع و بیوست می شود و از طرفی ایجاد آرو نیز هست و درمان متناوب با این داروها منطقی نیست، زیرا در صورت قطع ناگهانی دارو ممکن است افسردگی رخ دهد، نکته قابل توجه در مورد درمان با داروهای لاغری این است که هیچ کدام از این داروها برای کنترل وزن به مدت طولانی مؤثر نیستند. وی در مورد داروهای دیورتیک یا مدرها خاطرنشان می کند: این داروها فقط آب بدن را دفع کرده و شخص در روزهای نخست به سرعت چند کیلو آب از دست داده و وزن کم می کند که دوباره در فاصله یک تا دو هفته آب از دست رفته جایگزین می شود و وزن شخص به حالت اولیه بازمی گردد، این درحالی است که داروهای قوی باعث خستگی کلیه ها می شود، حصام سونا نیز دارای همین اثر است و بیشتر افراد سودجو از این روش استفاده می کنند .

انواع رژیمهای لاغری

وی در مورد انواع رژیمهای لاغری تصریح می کند:یک نوع از این رژیمها عبارت است از جیره غذایی با پروتئین زیاد و حداقل چربی و کربوهیدرات، این رژیم از نظر اقتصادی گران است و درازمدت موجب خستگی کبد و کلیه می شود و میزان اوره و اسیداوریک خون را نیز افزایش می دهد. البته رژیم با پروتئین زیاد به دلیل نیاز به انرژی بیشتر برای تبدیل پروتئین به قند و چربی باعث لاغری می شود. رژیم غذایی دیگر شامل گنجاندن چربی زیاد در رژیم و حذف پروتئین و کربوهیدرات از جیره غذایی است. این رژیم نخستین بار توسط آمریکایی ها معرفی شده است، در این رژیم به دلیل نامطوبع بودن غذا از ادویه و مواد طعم دهنده با رنگ دهنده خاصی استفاده می شود که چربیها را از نظر طعم مشابه پروتئین می سازد. این رژیم موجب ایجاد بی اشتهاپی شده و شخص به سرعت لاغر می شود. نوع دیگر رژیم غذایی عبارتست از کاهش انرژی دریافتی روزانه با تأمین ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز که بهترین و کم ضررترین رژیم غذایی در درمان چاقی رژیم فوق است. این رژیم ضمن رساندن مواد معدنی و

## مقدمه ۱۳۰۷ از ۱۳۳۹

ویاتیمهای مورد نیاز بدن، انرژی روزانه را ۷۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰کیلوکالری کاهش می دهد. افراد چاق نسبت به این رژیم کمتر مقاومت نشان می دهند و در صورتی که رژیم ادامه یابد شخص تقریباً هر هفته یک کیلوگرم کاهش وزن پیدا می کند . مکانیسمهای چهارگانه

«کتر مطهری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در مورد استفاده از داروهای لاغری می گوید:
متخصصین تغذیه تحت هیچ شرایطی بدون درنظر گرفتن سن، وزن، موقعیتهای فیزیولوژیکی، بیماریهای زمینه ای و داروهای مصرفی افراد، رژیم غذایی یا داروهای لاغری راحتی اثر مورد تأیید باشند تجویز نمی کنند، زیرا دستخلاف غذا و دارو ممکن است عوارض جبران ناپذیری را در آن مدهت برای فرد مصرف کننده ایجاد کند.
با بیماری زمینه ای او یا تشدید کند.
بوی در مورد مکانیسم داروهای لاغری می افزاید:
به طور کلی داروهای لاغری از طریق کاهش موجب لاغری می شوند، بعضی از داروها بر سیستم اشتها و مرکز آن در مغز تأثیر گذاشته و موجب کم خوراک می شود.
برخی دیگر، اصطلاحاً ترموزتیک بوده و با افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن، موجب لاغری می شوند.
در دسته دیگر با افزایش دفع آب بدن، لاغری حاصل می شود و گروه دیگر از داروها هم موجب کاهش جذب چربی شده و با دفع چربی مصرف شده، مانع اضافه وزن می شود.
این داروها برای کمک به کاهش وزن باید در کنار رژیم کم کالری توأم با ورزش مورد استفاده قرار بگیرد .
داروی زینکال و عوارض آن

این دارو از گروه داروهای کاهشده جذب چربی هاست، این دارو به صورت کیسولهای ۱۲۰میلی گرمی در بازار موجود است که باید روزی ۳بار به همراه سه وعده غذایی اصلی مصرف شود و توصیه می گردد که بیش از یکتا ۳مصرف نشود.
بوی در مورد عوارض این دارو می گوید:
مصرف زینکال به دلیل عدم جذب چربی ها موجب دفع مدفوع پرچرب شده و بوی بسیار زننده ای را ایجاد می کند، سردرد و کاهش جذب ویاتیمهای محلول در چربی نیز از دیگر عوارض شایع این داروهاست، بنابراین حتماً باید مکمل آنها در طول درمان با این دارو تجویز شود.
در حد اول مصرف این دارو عوارضی چون دفع مدفوع متکرر، اسهال، اضطراب، سرگیجه و ناراحتی های روده ای بروز می کند و در موارد نادری نیز موجب خشکی پوست و اختلال در مفاسل می شود.
بطور کلی مصرف این دارو برای کودکان، زنان باردار و یا شیرده افراد مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، کلسرول بالا، بیماریان قلبی -عروقی توصیه نمی شود و مصرف این دارو در افراد سالم نیز حتماً باید تحت نظر پزشک تجویز شود.
لازم به ذکر است که قیمت یک بسته ۹۰پایی زینکال ۱۲۰هزار تومان است که طی یککه ماه باید مصرف شود.
«مربدها، فشارخون ایجاد می کنند:
سیوزتازین هیدروکلرید»
دارویی است که به نام تجاری مریدا یا شهرت دارد.
این دارو از طریق اثر بر مراکز اشتها که در هیپوتالاموس قرار گرفته باعث کم خوراک و در نهایت لاغری می شود.
این دارو قابلیت ایجاد وابستگی دارد و می تواند باعث ایجاد اعتیاد شود.
خشکی دهان، سردرد، بیوست و بی خوابی از عوارض این دارو است و موجب افزایش فشارخون می شود .
زایمکس؛ مواظب اقدارین باشید

این دارو که از اجزای گیاهی گوناگونی تشکیل شده است، موجب افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن می شود و در اصطلاح ترموزتیک است.
این دارو علاوه بر عوارض جانبی فراوانی که دارد، چاقی را نیز به دنبال دارد.
یکی از اجزای خطرناک زایمکس اقدارین است که دارای عوارض جدی و مرگ آور است، اقدارین مانند آمتامین ها موجب تحریک سیستم عصبی مرکزی و قلب می شود و به دنبال این تحركات قلب تغییر می کند و بی نظم می شود، این دارو عوارضی مانند افسردگی، بی خوابی و عصبی شدن را نیز در افراد ایجاد می کند، به همین دلیل در سال ۱۹۹۰میلادی مصرف این دارو از سوی اداره نظارت بر غذا و داروی آمریکا ممنوع شد و مصرف کلیه ترکیبات حاوی آمتامین، ناسالم شناخته شدند .

به گفته وی؛ داروهایمانند «جینوزانه» و سرکه سیب در کاهش وزن کاملاً بی اثرند.
بطور کلی ورزش و افزایش فعالیت بدنی عامل مؤثری در جهت کاهش وزن است .

افزایش فعالیت بدنی علاوه براینکه عاملی در جهت تسریع کاهش وزن است می تواند تناسب اندام را نیز ایجاد کند .

#### چربیها خوب یا بد، مساله این است

منبع:روزنامه قدس

انواع مختلفی از چربیها در خون وجود دارند که معروفترین آنها کلسترول می باشد، اما نوع دیگری از چربیها هم هستند که به آن «تری گلیسرید» گفته می شود و نقش مهمی در بروز بسیاری ازبیماری قلب دارد.
کلسترول به عنوان یک غلت پیمازی قلبی و عروقی دارای شهرت بدی می باشد، اما در حقیقت کلسترول دارای چند عملکرد ضروری در بدن است و هیچ کس نمی تواند بدون وجود کلسترول در بدنش، زندگی کند.
کلسترول در کبد ساخته می شود و در غذای سلولها از آنها استفاده می گردد تا صفرا را ساخته و هورمونها را ایجاد نماید.
بنابراین حتی اگر شما هیچ کلسترولی در رژیم غذایی تان نباشد، همیشه مقداری کلسترول در خونتان وجود خواهد داشت.

در عمل، اغلب رژیم های غذایی در کشورهای غربی یا پیشرفته شامل مقادیر زیادی از چربیهای حیوانی است که در بدن به کلسترول تبدیل می شود.
این چربیها توسط معده و روده هـا جذب شده و به کبد می روند.
در کبد، چربیها تجزیه شده و از طریق گردش خون به سراسر بدن می روند.
تا تولید انرژی نمانند یا در سلولهای چربی بدن ذخیره شوند.
چربی به صورت قطعات کوچکی حاوی ترکیباتی از کلسترول و دیگر چربیها در گردش خون منتقل می گردد.
وقتی پزشک برای شما آزمایش کلسترول خون درخواست می کند، آزمایشگاه معمولاً چندین نوع چربی دیگر را هم اندازه گیری خواهد کرد.
مقدار کلسترول کامل (توتال) از دو قسمت تشکیل می شود: «LDL» و «HDL».
کلسترول LDL، اصطلاحاً «کلسترول بد» می نامند، زیرا اگر مقدار آن خیلی بالا برود باعث می شود در دایره شریانها رسوب کرده و ایجاد آتروما نماید.
حدود دو سوم کلسترول موجود در خون از نوع «LDL» می باشد.
از سوی دیگر به کلسترول «HDL»، «کلسترول خوب» می گویند، زیرا هرچه مقدار این نوع کلسترول بیشتر باشد، احتمال کمتری وجود دارد که شما به بیماری قلبی مبتلا شوید.
خانمانه مقدار بیشتری «HDL» نسبت به آقایان دارند، اما این تفاوت معمولاً از بدسنگی از بین می رود.

تری گلیسریدها سومین نوع چربی هستند که در آزمایش خون اندازه گیری می شوند.
تری گلیسریدها اغلب چربیهای موجود در سلولهای چربی بدن را تشکیل می دهند و وقتی از این سلولها آزاد می شوند برای فعالیتهای روزانه شما، انرژی ایجاد می کنند.
گرچه تری گلیسریدها در رسوبات دیواره شریانها وجود دارند، اما میزان زیادی تری گلیسرید خون، به طور غیر مستقیم با بروز بسیاری ازبیماری کرونری قلب ارتباط دارد.
اغلب افرادی که به آرتین قلبی یا سکنه قلبی مبتلا هستند، دارای سطح بالای از انواع چربیها در خون می باشند که این وضعیت هم به علت خوردن چربی زیاد و هم به علت اثری و ژنتیکی ایجاد می شود.
با یک برنامه رژیم غذایی مناسب می توانید تا حدود ۱۰ یا ۲۰ درصد از سطح چربی یا کلسترول خون را کاهش دهید، اما اگر بخواهیم بیش از این مقدار از این چربیها کم کنیم معمولاً مصرف داروهای پایین آورنده چربیها ضروری می باشد.
ممکن است پزشکتان بیش از یکن نوع دارو برای کم کردن چربی شما تجویز نماید، زیرا انواع داروها به روشهای مختلفی باعث کاهش چربی می شوند.
با این حال با وجود مصرف داروهای پایین آورنده چربی خون، به شما توصیه خواهد شد از مقدار کلسترول رژیم غذایی تان بکاهید تا داروها اثر خود را به خوبی بگذارند.

#### بی خوابی ها

نویسنده:دکتر پروانه اخوان

منبع:روزنامه قدس

از زمانی که بشر به یاد دارد همواره خواب و ماهیت رمز آلود آن مورد توجه بوده است.
در قدیم بعضی خواب را حالت حد واسط مرگ و بیداری می دانسته اند و برخی معتقد بودند که فعالیت مغزی در خواب متوقف می شود.
در سال ۱۹۲۸ فعالیت الکتریکی مغز انسان برای اولین بار توسط «Hans Berger روانپزشک آلمانی به ثبت رسید.
در سالهای ۱۹۲۹-۱۹۳۰در دانشگاه هاروارد پایه های شناخت امواج مغزی در خواب توضیح داده شد، حال دیگر تصور بر این بود که در موقع خواب فعالیت مغزی بطور کامل خاموش می شود، بلکه برعکس در موقع خواب امواج مغزی به امواج آهسته و هماهنگی تبدیل می گردد.
در دهه پنجاه میلادی برای اولین بار دانشمندان به ثبت امواج خواب در تمام طول شب پرداختند و متوجه شدند که تغییرات توار مغز انسان در خواب از یک روند ثابتی پیروی می کند در دهه شصت، ثبت خواب شبانه در انسان در سطح تحقیقاتی آغاز شد و این تحقیقات را می توان بندر تست های پلی سستوگرافی «poly somnograph» یا تست خواب امروز نامید.
در همین زمان بود که بیماری تارکولسی (بیماری که فرد دچار خواب آلودگی شدید است و دچار حملات غیر قابل مقاومت خواب می گردد)، و اختلالات امواج مغز در خواب این افراد شناخته شد و اولین کلینیک تارکولسی در دانشگاه «Stanford» توسط «Dement» تأسیس گردید.
دستاوردهای جدید

باید دانست که یکی از اکتشافات مهم وشاید مهمترین آن در تاریخ پزشکی اختلالات خواب در اروپا اتفاق افتاد.
در سال هصت و پنج میلادی در فرانسه و آلمان بطور جداگانه ایست نفسی موقع خواب یا آپنه شرح داده شد.
با این وجود تا دهه هفتاد میلادی اختلالات خواب به عنوان یک طب بالینی مورد توجه قرار نگرفت.
در سال هفتاد و دو میلادی «Guilleminault» یک دانشمند فرانسوی بود به گروه دانشگاه «Stanford» در آمریکا پیوست.
با توجه به تجربه ای که اروپا بیان در تشخیص ایست نفسی یا آپنه در خواب داشتند او شروع به ثبت تغییرات نفسی و قلبی در خواب کرد.
او برای اولین بار به تشخیص بیماران دچار وقفه نفسی خواب پرداخت.
ولی هنوز مشکلات بسیاری در راه بود و مهمترین آن نبود راه حلی درمانی قابل قبول در آن مقطع زمانی بود.
در آن زمان تنها توصیه موجود برای این بیماران کاهش وزن یا انجام عمل جراحی تراکئ-وستوی بود.
این عمل با باز کردن راه هوایی از طریق گردن گرد چندان در درمان وقفه نفسی خواب کاملاً موثر است ولی زندگی بیمار را پس از عمل با مشکلات مواجه کرده و برای بسیاری از بیماران قابل قبول نمی باشد.

یک شامد.

گیلیمتو اولین بیماری را که با این روش درمان می کند به این ترتیب توصیف می کند:
این بیمار بسر ده و نیم ساله ای بود که به دلیل فشار خون تحت درمان بود.
ولی اقدامات درمانی موثر واقع نمی شد، او همچنین شبها خرخری بلند داشت و در طی روز گرفتار خواب آلودگی بود.
گیلیمتو پس انجام تست خواب سرانجام موفق شد.
گروه پزشکی را متقاعد کند که مشا مشکلات کودک در بدیده وقفه نفسی موقع خواب است و با انجام عمل تراکئ-وستوی فشار خون بالا و خواب آلودگی کودک بر طرف شد.
در سال هفتاد و پنج میلادی اولین انجمن اختلالات خواب با پنج عضو در آمریکا تأسیس گردید.
در دهه هشتاد روشهای جراحی جدید مثل عمل جراحی در قسمت عقب حلق «uvulopalatopharyngoplasty»بداع گردید.

نقشه عطف

یکی از نقاط عطف این رشته در دهه هشتاد با ابداع دستگاه «C-PAP» توسط متخصص ریه استرالیایی «Sullivan»تاثق افتاد.
این

وسيله شامل دستگامی نسبتاً کوچک با وزن تقریباً دو کیلوگرم است، این دستگاه به یک لوله متصل است ودر انتهای لوله ماسکي قرار دارد که روی بینی قرار می گیرد، در طی خواب این دستگاه هوا را به داخل راه هوایی فوقانی می راند و با این کنار مایع از روی هم خوابیدن مجاری هوایی فوقانی در موقع خواب می گردد؛در اواخر دهه هشتاد با توجه به شیوع قابل توجه آبنه تنفسی خواب در جامعه (چهار درصد) در میان آقایان و دو درصد در میان خاتم های سیه تا شصت ساله) و در دسترس بودن درمان قابل قبول و ساده، مراکز و کلینیکهای خواب در آمریکا گسترش فراوان یافتند و در دهه نود مراکز خواب در تمام دنیا رو به گسترش گذاشت.

این روزها

امروزه کلینیکهای خواب به درمان گروه زیادی از بیماران مبتلا به اختلال خواب می پردازند که بطور کلی شامل کسانی می شود که در طی روز خواب آلوده اند، در طی شب خواب راحتی ندارند، در خواب راه می روند، حرف می زنند، دست و پا می زنند و حتی به دیگران آسیب می رسانند، از خواب می پرزند، خوابشان نمی برد، خرخرخ بلند دارند، دچار احساس خشکی در خواب می شوند، حرکات غیر ارادی و بیش از حد پاهامایع از خواب آنها می شود، گرفتار حملات خواب در طی روز هستند یا پهداشت فقط خواب آنها را دچار مشکل کرده است. اختلالات خواب تمام سنین را گرفتار می کند و محدود به بزرگسالان نمی شود. در حدود دو سال قبل آکادمی متخصصین انفلزاد آمریکا طی دستورالعملی از پزشکان کودکان خواست که در معاینات خود از وضعیت خواب کودکان سوال نمایند و در صورت وجود خواب نا آرام و خر خر دایمی یا خواب آلودگی با بیش فعالی و یقرباری در طی روز کودکان را نزد متخصص خواب بفرستند. خوشبختانه درمان وقفه تنفسی در کودکان اغلب آسان است و با انجام عمل جراحی لوزه ها صورت می گیرد.

علامیم وقفه خواب

یکی از علامیم مهم وقفه تنفسی در خواب خرخریلند و دایمی، البته این به آن معنی نیست که تمام کسانی که خرخر می کنند دچار این بیماری هستند ولی اگر بیمار فرد میانسالی است که خرخرخر بلند و دایمی دارد و چاق است و در طی روز از خستگی شکایت دارد ۹۵ تا ۹۵درصد احتمال دارد دچار این بیماری باشد، هر چند تشخیص نهایی با انجام تست پلی سمنو گرافی است.در بیماران مبتلا به وقفه تنفسی، در موقع خواب فوقانی روی هم خوابیده توقف تنفس باعث افت سطح اکسیژن خون و نلایش مجدد فرّه برای شروع تنفس می گردد. این پدیده باعث می شود فعالیت الکتریکی مغز بیمار برای چند ثانیه تا حالت خواب به بیداری تبدیل شود (این مدت آنقدر کوتاه است که فرد چیزی به خاطر نمی آورد) تکرار این پدیده در طی شب باعث می شود که همواره امواج مغزی فرد بین بیداری و مرحله اول خواب در نوسان باشد و به مراحل عمیق تر خواب وارد نشود و یا مدت کوتاهی را در مرحله عمیق خواب بگذراند. به این ترتیب هر چند فرد ساعت ها را در رختخواب گذرانده از خواب با کیفیت مطلوب بی بهره مانده است و صبح احساس خستگی می کند. این پدیده دارای عوارض کوتاه مدت و دراز مدت است. نتیجه این اختلال در شب خستگی و چرت زدن بیمار در روز بعد است، ولی عارضه دراز مدت آن صدمات عروقی و افزایش احتمال فشار خون و سکه مغزی است.

تصور می شود که در میان مردان میانسال مبتلا به فشار خون اولیه، سی در صده، دچار وقفه تنفسی خواب تشخیص داده شده باشند. لذا نقیشتی پزشکان در مورد علامیم این بیماری در افراد مبتلا به فشار خون بسیار با اهمیت است. بیماران دچار آسم شبانه یا آسم مقاوم به درمان می بایست از نظر علامیم این بیماری مورد پرس و جو و در صورت وجود بایستی از نظر احتمال وقفه تنفسی در خواب مورد بررسی قرار گیرند.
همینطور است بیماریانی که دچار علامیم قلبی شبانه یا مقاوم به درمان هستند.

عواب زده ها

افرادی که دچار خواب آلودگی در طی روز هستند خود و دیگران را در معرض تهدید قرار می دهند. یکی از خطرات مهم که این افراد را تهدید می کند و نیز از سوی این افراد جامعه را مورد تهدید قرار می دهد، حوادث رانندگی و حوادث موقع کار است. در کشورهای پیشرفته رانندگان وسایط نقلیه عمومی از نظر اختلالات خواب مورد بررسی قرار می گیرند و در صورت ابتلای فرد نا زمانی که فرد درمان نشده و درمان وی از طرف متخصص مورد تأیید قرار نگرفته است، به وی اجازه رانندگی داده نمی شود. در کشور ما این تخصص بسیار جوان و بلکه در مرحله جنینی است و امید است با آشنایی مردم و متخصصان با این ضرورت پزشکی امروز، این رشته جایگاه مناسب خود را در پزشکی کشور ما نیز باز کند.

نست خواب چیست؟

عواب تنها یک توقف ساده زندهگی روزمره نیست. عواب یک فاز فعال و مهم زندهگی برای به دست آوردن مجدد سلامت جسمی و مغزی است. حداقل ۸۴ فرخ اختلال خواب و بیداری باعث کاهش کیفیت زندهگی و تاثیر منفی در سلامتی انسان می شود.معتبرین این اختلالات عامل بروز حوادث رانندگی و حوادث حین کار بوده، از این طریق باعث به خطر انداختن سلامت عمومی جامعه می شوند.از انواع این مشکلات می توان از بی خوابی (اشکال در شروع یا تداوم خواب ) اختلال در تداوم بیداری (عواب آلودگی طی روز یا چرت زندهای مکرر)، مشکل در حفظ تداوم سیکل منظم خواب و بیداری، راه رفتن در خواب، شب اداری، کابوس های شبانه و غیره را نام برد. بعضی از این اختلالات ممکن است یا خطر جانی همراه باشند. به احتمال زیاد، بیدار از یک آزمایشگاه اختلالات خواب برای شما تجربه جدیدی است.یک تست خواب یا پلی سمنو گرام (سمنو خواب ) ضبط سیگنال های مختلف جهت تشخیص مراحل مختلف خواب و تقسیم بندی انواع اختلالات خواب است.عواب یک روند ساده نیست، بسیاری از قسمت های مغز روی مراحل مختلف آن تاثیر گذاشته یا آن را تحت کنترل دارند.این مراحل شامل خواب آلودگی، خواب سبک، خواب عمیق و خواب همراه با رؤیاست. می توان با اندازه گیری فعالیتهای مختلف مغز و بدن تشخیص داد که فرد در کدام مرحله از خواب است.

در موقع انجام تست خواب فعالیتهایی که در قسمتهای مختلف بدن شما در زمان خواب اتفاق می افتد(امواج مغزی،حرکات عضلانی، حرکات چشمهها، تنفس از دهان و بینی، خرویف، ضربان قلب، حرکات پاها) به وسیله صفحات کوچک نظری (الکترو) که روی سر و بدن شما قرار می گیرد ثبت می گردد. کمربندهای قابل التحفظ در اطراف قفسه صدری و شکم فعالیت تنفس شما را ثبت می کنند. سطح اکسیژن خون و ضربان قلب به وسیله گیرنده کوچکی که روی انگشت شما قرار می گیرد سنجیده می شود. همچنان در زمان خواب از شما فیلمبرداری می شود تا در صورت لزوم بعداً یا مراحل خواب و وقایع آن تطبیق داده شود.وسایل مذکور هیچ کدام باعث ایجاد درد نمی شوند و طوری طراحی شده اند که تا حد ممکن راحت باشند.

#### طب سوزنی

نویسنده:دکتر رضا حشمت

منبع:وزننامه ایران

براساس استاد تاریخی، طب سوزنی قدمتی بیش از دو هزار سال دارد که از زمان پیدایش شاکون روز به روز پیشرفت کرده و موفقیت های بسیار چشمگیری داشته است. به گونه ای که هم اکنون این طب علاوه بر سرزمین زادگاهش (چین) در اغلب ممالک دنیا به عنوان یکی از مندهای درمانی مؤثر در بیماری های گوناگون کاربرد دارد. طب سوزنی هیچ گونه تضادى با سایر روش های درمانی رایج ندارد، بلکه می تواند به عنوان درمان اولیه یا کمکی، همراه با سایر درمان های موجود ترمخیش باشد. از سال ۱۹۵۱ دانشکده های طب سوزنی در چین به طور رسمی آموزش در این باره را آغاز کرده اند و نخستین دانشکده بین المللی طب سوزنی در سال ۱۹۵۷ از طرف سازمان جهانی بهداشت در پکن تأسیس شد که امروزه در اکثر کشورها دانشکده ها گشایش یافته و مشغول آموزش به علاقه مندان هستند. طب سوزنی یکی از روش های درمانی جایگزین به شمار می رود و دارو در این نوع درمان کاربردی ندارد. اساس کار با سوزن های مخصوص طب سوزنی است که امروزه از جنس استیل و به شکل موی است. در این طب تاکنون نیز عارضه جانی شناخته شده ای از این مند درمانی گزارش نشده است.

طب سوزنی علاوه بر اساس فلسفی قدیمی، جنبه علمی بسیار گسترده ای نیز دارد که در این نوشتار فقط به چیکده ای از آنها اشاره می شود. چنین باها عقیده دارند هر پدیده ای در دنیا دو جنبه متضاد در خود دارد که اینها را یین (Yin) و یانگ (Yang) نامیده اند. طبق فلسفه چینی یالانس بودن این دو باعث تعادل و سلامتی در بدن خواهد شد، در غیر این صورت بیماری ایجاد می شود. یانگ (Yang) را به عنوان نیروی مثبت، توانایی های حرکتی ارگان ها، حرارت زاپی و موارد مشابه و یین (Yin) را به عنوان نیروی منفی، توانایی های عملکردی بالقوه ارگان ها، سردی می دانند.

به اعتقاد آنان، احساس سرما و عرق سرد، ضعف ایمنی بدن و افت فشار خون از علائم یانگ است و از علائمی که در اثر کمبود یین (Yin) ایجاد می شود، می توان احساس گرما، ضعف و بی حالی، بی خوابی و عصبی بودن را نام برد. از طرفی عقیده فلسفه چینی بر این است که در بدن انسان کانال هایی وجود دارد که یکت جریان حیاتی به نام **آی** در آنها و ارگان های بدن در حال حرکت است. **آی** همان انرژی حیاتی دانسته و هر عملکرد ارگانتیگ را جلوه ای از **آی** می دانند و عقیده بر این است که عدم حرکت مناسب آن در بدن باعث حالت های بیماری می شود که با سوزن زدن به بدن باعث باز شدن کانال ها و یالانس کردن یین و یانگ و در نتیجه درمان بیماری می شوند. امروزه طی مطالعات گوناگون جنبه های علمی این طب به اثبات رسیده است. یکی از کاربردهای بسیار مؤثر طب سوزنی در جهت تسکین دردهای حاد و مزمن است. طبق تحقیقات به عمل آمده، محققان متوجه شده اند که ریشه های عصبی محیطی و کوچکک میلین داری که در عضلات قرار گرفته اند در اثر سوزن زدن فعال می شوند، در نتیجه پیام هایی به نخاع، مغز میانی و محور هیپوفیز می فرستند که این تحریکات با آزاد کردن موادی مانند انگفالن، داینورفین، سروتونین، نوراپین فرین و بتاندوروفین در خون و مایع مغزی نخاعی باعث رفع درد می شوند.

از طرفی تحریک حاصله از سوزن زدن باعث ایجاد الکتریسیته ای در اعصاب می شود که در ترمیم عصب و فعالیت عضلات مربوطه نیز مؤثر است. در طب سوزنی در مجموع **???** نقطه جهت زدن سوزن در بدن انسان وجود دارد که اکثر این نقاط با نقاط ماشه ای (Trigger Points) ضلایق دارند. مطالعات آناتومی هم نشان داده که این نقاط به ساختمان های بخصوص آناتومیک بدن نزدیک هستند که عبارتند از: نقاط اتصال اعصاب حرکتی به عضلات، اعصاب محیطی بزرگ، نقاط خروجی اعصاب پوستی از فاسیای عصبی، عروق خونی مجاور اتصال عصب به عضله، نقاط دو شاخه شدن اعصاب محیطی و لیگامان ها (که پایه های عصبی زیادی دارند).

در طب سوزنی احساس سوزن بعد از عبور آن از لایه سطحی پوست مهم است که گاهی جهت ایجاد آن باید موانعهای خاص (مانند بالا و پایین کردن سوزن یا چرخاندن سوزن) انجام داد. این احساس نوعی واکنش از اعصاب میلین دار و محیطی است. احساس وزن در افراد به صورت های گوناگون درک می شود. شایع ترین آنها احساس درد مبهم، کرخش، انقباض عضلانی، سنگینی و جریان الکتریکی است. انتخاب نقطه صحیح و دقیق در زدن سوزن برای ایجاد احساس سوزن و آثار درمانی مهم است. اگر احساس سوزن ضعیف باشد، اثر درمانی نیز کم خواهد بود. انجام طب سوزنی بر روی لاله گوش نیز آثار درمانی جالبی داشته است که در اینجا با سوزن زدن یا چسباندن چسب های حاوی دانه های سفید (گیاهی یا مغزپاشی) با سوزن های ریز مخصوص بر نقاط خاصی روی لاله گوش، نقاط مربوطه تحریک می شوند و بیمار با فشار دادن گنگاهای آنها در روز باعث ادامه تحریک می

شود که خود می تواند موجب بهبود برخی از بیماری ها شود.

**معدۀ خالۀ تمام درخا**

منج روزنامه جوان

روژه داری اگرچه یک تکلیف الهی اما یک فرصت بسیار مناسب برای استراحت دادن به معدۀ روده هاء دستگاه گوارش و در نتیجه تأمین بهداشت و سلامت جسمی نیز است، زیرا طبق آمار ۳۰ درصد از افراد جامعه چاق و ۷۰ تا ۹۰ درصد از این تعداد دچار کبد چرب هستند که این بیماریان و همچنین افراد دچار چربی خون بالا-و یا بیماریان دیابتی می تواننت با روژه داری و امتناع از خوردن غذاهای چرب عارضه چربی خون و کبد خود را تا اندازه‌ای بهبود بخشنت و از بروز امراضی مانند سیروز یا سرطان کبد پیشگیری کننت.

روژه عالمی برای پیشگیری از بیماریها

روژه یا کاهش ترشح راق، کاهش حرکات مری برای جلوگیری بد غذا، کاهش فعالیت معدۀ و تأمین قند مورد نیاز بدن از تجزیه گلیکوژن و چربی که در کبد موجود است، یکی از موثرترین عوامل برای تأمین سلامت اعضای بدن و پیشگیری از بسیاری از بیماریهاست.

اما باید توجه داشت که فرد روژه دار نباید با تغذیه نامرست و افراط در مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، انواع شیرینی ها به ویژه زولیا و بامیه، گوشت فرمز، دسرهای پرچرب و شیرین، مصرف زیاد از حد تخم مرغ به صورت املت و نیمرو، غذاهای پرمنکد، انواع سس های چرب و نوشابه های قنددار دچار افزایش وزن یا چاقی شده و به هدف روژه داری که کاهش وزن اضافی بدن در جهت حفظ سلامت اعضای بدن به ویژه دستگاه گوارش است دست پیدا کننت.

خوردن دو وعده غذا الزامی است

از خوردن چند نوع غذای مختلف در موقع افطار خودداری کننت.

دکتر نامسر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص گوارش در گفت و گو ایستنا با اشاره به این که خوردن یک وعده غذا در سحر و افطار الزامی است اظهار کرد: بهتر است بین افطار و شام فاصله زمانی زیاد نباشد زیرا با خوردن شام در ساعات پایانی شب معدۀ فرصتی برای هضم کامل غذا تا هنگام سحر پیدا نمی کننت.

وی با بیان آن که بهتر است افطار با آب جوش، شیر گرم، نان و پنیر گرم، تخم مرغ آب پز و به ویژه خرما که کالری زیادی دارد باشد و از خوردن چند نوع غذای مختلف در هنگام افطار خودداری شود بیان کرد: افرادی که در ماه مبارک رمضان دچار نفخ شکم هستند باید در هنگام افطار حتی الامکان از خوردن آش رشته و نوشیدن نوشابه به ویژه با نی خودداری کننت زیرا در غیر این صورت نفخ شکم آنان بیشتر می شود.

در هنگام سحر غذاهای شور و پرچرب نخورید

این فوق تخصص گوارش با اشاره به این که مصرف غذاهای شور باعث افزایش تشنگی فرد در طول روز می شود افزود: بسیاری از افراد روژه دار به خصوص در طول دو هفته اول از بیوست رنج می برند یا بیوست آنها در این ماه تشنید می شود.

این افراد باید از خوردن غذاهای فیردار مثل سبزی، سالاد، حبوبات، غلات با سوس و میوه بدون پوست خودداری و سعی کننت در فاصله بین افطار تا سحر حداقل 7 لیتر آب با آب میوه مصرف کننت تا از ایجاد بیوست و سنگ کلیه در این افراد جلوگیری شود.

دکتر دریانی در ادامه به سوء هاضمه اشاره کرد و گفت: بعضی از افراد بعد از خوردن افطار دچار سوزش سردل شده و تریش می کننت. این افراد معمولاً به سوء هاضمه مبتلا هستند یا از عارضه برگشت اسید از معدۀ به مری رنج می برند. لذا باید از پرخوری در هنگام افطار و دراز کشیدن بلافاصله پس از افطار به شدت پرهیز کننت.

وی ادامه داد: مبتلایان به سوء هاضمه یا رفلاکس معدۀ باید از انجام ورزش های شکمی خم و راست شدن بعد از افطار و به خصوص استعمال دخانیات نیز خودداری کننت زیرا مصرف سیگار باعث باز شدن دریچه بین مری و معدۀ شده و احتمال برگشت اسید معدۀ را افزایش می دهد. این بیماریان همچنین باید توجه کننت که معدۀ خود را یک دفعه پر از غذا نکنند زیرا پر شدن ناگهانی معدۀ برگشت اسید معدۀ را افزایش می دهد. در عین حال که خوردن غذاهای پرچرب، نوشیدنی های گازدار و چای پررنگ نیز از عوامل موثر در افزایش رفلاکس معدۀ در این افراد است. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد رابطه بین زخم معدۀ و روژه داری خاطرنشان کرد: زخم معدۀ معمولاً با میکروب هلیکوباکتر پیلوری ایجاد می شود و اگر فرد بیمار از آنتی بیوتیک جهت نابودی این میکروب به موقع استفاده کرده و زخم معدۀ او بهبود یافت باشد در روژه داری مشکلی ندارد. به شرط آنکه پس از افطار و سحر از یک فرس امپروزل یا رانیتیدین استفاده کننت. اما اگر زخم معدۀ فعال باشد یا سایته خونریزی با تنگی داشته باشد افراد مبتلا به این عوارض نباید روژه بگیرند زیرا روژه داری باعث تشدید این موارد می شود.

زود شدن چشم ها بر اثر گرمسگی نگران کننت نیست

دکتر دریانی یاد آور شد: بعضی از افراد هم هستند که با گرمسگی در هنگام روژه داری صلیه چشم آنها زرد می شود. این عارضه در مبتلایان به بیماری زلیپرت که در ۲ درصد از افراد جامعه شایع است دیده می شود که با گرمسگی خشکی و انجام ورزش های سنگین دچار زردی چشم می شوند اما هیچ خطری برای این افراد وجود ندارد زیرا معمولاً آنتیم های کبدی آنها کاملاً ترمال است. وی با اشاره به این که مبتلایان به امراض مزمن کبدی مثل سیروز کبد یا هپاتیت نباید روژه بگیرند افزود: افراد عادی در هنگام روژه داری انرژی بدن خود را از سوختن گلیکوژن به گلوکز کزن تأمین می کننت. اما افراد مبتلا به پیدارپه‌ای مزمن کبدی قادر به انجام این امر نیستند و در هنگام گرمسگی دچار کاهش شدید قند خون می شوند.لذا این بیماریان نباید روژه بگیرند اما باقلان بیماری هپاتیت یا افرادی که درجه خفیفی از هپاتیت دارند می توانند روژه بگیرند.

**چگونگی فعالیت مغز برای تشخیص اموات**

یک محقق ایرانی در دانشگاه کالیفرنیا به همراه دستیارانش برای اولین بار توانستند از صداهای مجازی – حقیقی اختصاصی هر فرد در یک فضای MRI برای تولید دوباره یک تجربه صوتی طبیعت گرا برای مطالعه هر روی عملکرد مغز انسان استفاده کنند که در چطور مغز ما می تواند گفت و گو را در فضایی پر از حمیعت وقتی چندین گفت و گو و مباحث دیگر همزمان در حال انجام است تشخیص دهد.
اسکن های جدید مغزی با استفاده از روش کاربردی MRI به محققان کمک می کند دریابند که چطور مغز موضوعات را در فضایی که فردی صداهای مختلف را می شنود، از یکدیگر مجزا می کند بدون اینکه لزوماً منابع چند گانه صداها را با چشم ببیند.

صایری و دستیارانش به دو نتیجه اصلی در این پژوهش رسیده اند نخست اینکه یک ناحیه خاص در مغز به طور اختصاصی برای تشخیص حرکت صوتی به کار گرفته نمی شود در حالی که در عرض کورتیکس بیانی مغز دارای مناطق خاص حسی – حرکتی است و دوم اینکه به نظر می رسد اطلاعات صوتی فضایی در یک منطقه عصبی موموم به گنجگاهی مستطع پردازش می شوند به طوری که می تواند عمل مجزا کردن منابع صوتی چندگانه را تسهیل کند.

**مشکلات نفسی یا تولد زود هنگام نوزادان**

طبق مطالعاتی که به نازگی در امریکا صورت گرفته، مشخص شد کودکانی که تنها یک تا سه هفته زودتر به دنیا می آیند، در هفته اول تولد مجربار و تا اولین سالگرد تولدشان سه برابر بیش از نوزادانی که در زمان مقرر به دنیا می آیند، در معرض خطر مرگ قرار می گیرند. محققان در این تحقیق اعلام کرده اند: صرف نظر از میزان مرگ و میر، این دسته از نوزادان نوزادانی که در زمان مقرر متولد می شوند، تفاوت چشمگیری دارند و آسیب پایترو هستند. گفتنی است، زمان تولد کودک، هفته ۳۷ بارداری است. این نوزادان که در هفته ۳۴ تا۳۶زاداری متولد می شوند، ۷۱درصد نوزادان را شامل می شوند. در امریکا نیز ۱۲۱۵ درصد از نوزادان زود متولد می شوند. در مطالعات قبلی نیز مشخص شده بود که این کودکان بیش از سایر کودکان در معرض مشکلات تنفسی و مشکلات تغذیه ای ای قرار می گیرند و در تنظیم دمای بدن خود با مشکلات بیشتری مواجه هستند و نرخ ابتلا به برفان نیز در آنها بیشتر است.

**کاهش سن ابتلا به بیماری دیابت بر اثر غذاهاد بد تغذیه**

دیرعلمی همایش تازه های دیابت یا اشاره به اینتلا پیش از ۴۰درصد افراد دیابتی به دیابت نوع ۲ گفت: در گذشته معمولاً افراد با سنین پیش از ۴۰سال به این نوع از دیابت مبتلا می شدند اما متأسفانه امروزه با عادات بد تغذیه به این بیماری سنین پایین تر را نیز درگیر می کنند. دکتر ساسان شرفی، دیرعلمی همایش تازه های دیابت گفت: در حال حاضر آمار بیماریان دیابتی در کل دنیا از جمله ایران در حال افزایش است. وی افزود: به علت عوارض و پیام مالی، روحی و روانی که دیابت برای بیمار، خانواده او و جامعه دارد، تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده است. به طوری که در خصوص دیابت بیش از هر بیماری دیگری در کشور تحقیق و پژوهش صورت گرفته است. دکتر شرفی با اشاره به آمار دیابت در ایران، گفت: به طور رسمی بیش از ۳ میلیون نفر بیمار دیابتی گزارش شده که آمار غیر رسمی این میزان را ۵ میلیون نفر تخمین زده است. همچنین به همین میزان نیز افراد مبتلا وجود دارند که از بیماری خود مطلع نیستند. بنابراین به طور متوسط از هر خانواده ۴ تا۵ نفر، ایرانی، حداقل یک نفر درگیر دیابت است.

**نگهداری مواد غذایی**

منج:sharghnewspaper.ir

حیوانات

حیوانات منج غنی ویشامین های خانواده ب و مواد معدنی فیر و هیدرو کربن ها هستند و از چربی کمی برخوردارند. این ویژگی حیوانات را موادی ایده آل برای استفاده در رژیم غذایی می سازد. حیوانات را در شیشه های دردار و در جای خشک و خشک نگاه دارید و ظرف یک سال مصرف کنید.

میوه های خشک و مغزها

میوه های خشک تنقلاتی سالم و مغذی هستند. همچنین نگهداری از آنها نسبت به میوه های تازه آسان تر بوده و برای مدت طولانی تری قابل نگهداری هستند. این مواد را در ظروف دردار که رطوبت به آنها راه نمی یابد و دور از گرما در جایی خشک نگاه دارید.

ادویه جات

ادویه ها از زمان های بسیار دور برای خشیدن طعم و بوی مضاعف به غذاهای گوناگون مورد استفاده قرار گرفته اند. اغلب ادویه ها به دو صورت دانه کامل و یا آسیاب شده در دسترس هستند. بهتر است ادویه جات را به صورت دانه کامل نگهداری کنید و در زمان مصرف آن را با استفاده از یک هاون کوچک یا در آسیاب های دستی یا برقی خردنگی آماده کنید. به این ترتیب بیشتر طعم و

عطرشان را حفظ می کنند. به طوری که تفاوت ادویه هایی که به صورت آسیاب شده برای مدت زمانی نگهداری شده اند با ادویه های تازه آسیاب شده در طعم غذا کاملاً محسوس است.ادویه جات باید در ظروف دردار شیشه ای و در جای تاریک و خشک نگهداری شوند. ادویه جات آسیاب شده را اغلب می توان تا شش ماه و دانه های کامل را تا یک سال نگاه داشت.

**دو فضای ویژه ویژه شدت احساس درد را نشان می دهد**

دانشندان انگلیسی نشان دادند که امواج مغزی مرتبط با درد به دو فضای ویژه در مغز می رسند تا در این فضاها شدت احساس درد پردازش شود.

گروهی از نورولوژیست های دانشگاه آکسفورد که نتایج تحقیقات خود را در مجله نیچر منتشر کرده اند، کشف کردند وقتی که یک نفر درد می کشد، امواجی با بسامد پایینی را به دو فضای عمیق در مغز ارسال کرده و این امواج در این دو فضا به بررسی شدت احساس می پردازند. در بررسی های گذشته نورون های مجزایی شناسایی شده بودند که در همراهی احساس درد فعال می شوند، اما پاسخ آنها از نوع دوتابی است به طوری که اگر در فرد احساس اندکی درد وجود داشته باشد، این نورون ها نمی توانند شدت آن را نشان دهند. محققان آکسفورد اکنون موفق شدند با استفاده از الکترودهایی که برای درمان جراحی با اثرات درد که تحریک عمیق مغز (DBS) نامیده می شود، فعالیت های دو فضای مغزی تالاموس و ماده خاکستری را ثبت کردند. در این آزمایش، بخش هایی از مناطق بی اثر بین ۲۰ بیمار با ابزارهای ایجاد کننده درد تحریک شدند. نتایج این ثبت ها نشان می دهد که امواج مغزی در همراهی با این تحریکات، نورون های این فضاها را فعال می کنند و در مدت فعال شدن آنها داومطلبان شدت درد را احساس می کنند. به گفته این دانشندان، شناخت مکانیزم نوروفیزیولوژی بر پایه احساس درد می تواند روش های فعلی بی حسی از طریق تحریکات الکتریکی را اصلاح کند.

**کم آب نشوید.**

نویسنده:سپیده سلیمی

منبع: sharghnewsaper.ir

در فصول گرم سال علاوه بر نوشیدن آب و مایعات مصرف میوه های آبدار مثل خیار و هندوانه نیز مقدار قابل توجهی آب به بدن شما می رساند.
سالمه‌های سبز و گوجه فرنگی هم از خوردنی های خوب برای فصل تابستان هستند. اما در فصول گرم سال از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده اجتناب کنید و تا حد امکان از گوشت قرمز پرهیز کنید.
در عوض از انواع گوشت سفید، مرغ و ماهی تازه و سبزیجات سود ببرید.
اما اگر به آب رسانی سریع نیاز دارید غذاهای نمکی بخورید زیرا نمک موجود در این غذاها شما را تشنه کرده و به نوشیدن آب بیشتر ترغیب می کند.اگر به طور مستمر ورزش می کنید در هوای گرم از دودپن و راهپیمایی در فضای باز خودداری کنید و فقط در سالن های سرپوشیده ورزش کنید.
دویدن و پیاده روی در دمای بالای ۳۰درجه سانتی گراد می تواند به گرم‌زده گی و کم آبی منجر شود.حدود نیم ساعت قبل از ورزش حتما دست کم یک لیتر آب نوشیده و به خاطر داشته باشید پس از انجام حرکاتی ورزشی نیز باید با نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات، آب از دست رفته در حین ورزش را جبران کنید.

در فصول گرم سال رعایت بعضی نکات تغذیه ای می تواند در خشک نگاه داشتن بدن و پیشگیری از کم آبی بسیار موثر باشد:
از خوردن گوشت قرمز و تخم مرغ، از آنجا که غذاهایی گرم‌زا هستند، تا حد امکان اجتناب کنید. این غذاها در بدن تولید حرارت می کنند.

پروسمه هضم غذاهای گرما زا در بدن نیز اغلب طولانی تر است از این رو با صرف انرژی بیشتر برای هضم این غذاها بدن احساس ضعف و خستگی بیشتر می کند. درحالی که سبزیجات و میوه ها با صرف انرژی کمتر در حین هضم با غذاهای طبیعی، ویتامین ها و مواد معدنی خود به ما انرژی می بخشند.

در آب و هوای گرم از خوردن غذاهای برادویه، چرب و سرخ شده نیز به همین دلایل باید پرهیز کرد.

در فصول گرم سال از خوردن میوه های گرم‌زا مثل خرما و انبه پرهیزید. اگر مایلید چنین میوه هایی را مصرف کنید آنها را حدود دو تا سه ساعت قبل از مصرف در آب سرد یا شیر خیس کنید.

مصرف دانه های ووفنی نیز در گرمای شدید تابستان توصیه نمی شود. بعضی از این دانه ها مانند بادام را می توان قبل از مصرف یکت شب در آب خیس کنید تا اثر سوء آنها بر بدن برطرف شود.

سایر نکاتی که برای اجتناب از کم آبی باید رعایت کنید عبارتند از:

همیشه به مقدار کافی آب بنوشید.

برای نوشیدن آب منتظر احساس تشنگی نباشید و همیشه قبل از آنکه تشنه شوید آب بنوشید.

در صورتی که زمانی را خارج از خانه یا در ماشین می گذرانید، برای خود و به ویژه کودکان یک بطری آب همراه داشته باشید.

از قرار دادن بطری های پلاستیکی حاوی آب در زیر آفتاب یا در گرمای فضاهای محصور و گرم مانند ماشین پارک شده خودداری کنید زیرا ممکن است حرارت موجب شود بطری پلاستیکی آب را آلوده سازد.

در سفرهای تابستانی همیشه چند بسته محلول الکترولیت مانند **ORS** همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید فوراً الکترولیت های از دست رفته بدن را جایگزین کنید.

هنگامی که در معرض هوای گرم قرار دارید، با نوشیدن آب و مایعات و خوردن غذاهای نمکی آب و مواد معدنی از دست رفته بدن را جبران نمایید.

هر روز با آب خنک دوش بگیرید.

در ساعات بسیار داغ روز از فضاهای سرپوشیده که به وسایل خنک کننده مجهز هستند استفاده کنید و مدت زیادی در فضای باز نمانید.

هرگز کودکان را در هوای گرم حتی برای مدتی کوتاه در ماشین پارک شده تنها نگذارید.

با تمام تمهیداتی که باید برای پیشگیری از کم آبی به عمل آورید لازم است نسبت به علائم آن نیز آگاهی داشته باشید تا در صورت بروز این عارضه بتوانید به موقع وارد عمل شوید. علائم اولیه کم آبی بدن عبارتند از: تشنگی و بی حالی، خشکی دهان و زبانه، سرگیجه، خستگی، تپش قلب، آشفته‌گی، کاهش تریق و دفع ادرار.

با مشاهده چنین عارضه هایی باید به سرعت به بدن آب و مایعات رسانید اما چنانچه عوارض وخیم تر باشند مانند بروز تهوع، اسهال و تب مراجعه به پزشک ضروری است. در صورت بالا رفتن تب و همراهی آن با سردرد، دردهای سینه ای و یا بروز اشکال در تنفس باید شخص به صورت اورژانسی به مراکز درمانی رسانده شود.

عوشنخانه تمام این عوارض حتی در گرم ترین روزهای سال با رعایت نکات ساده و نوشیدن آب به راحتی قابل پیشگیری هستند. از نوشیدن آب، هشت لیوان در روز، غافل نشوید.

**کاهش وزن بی دلیل کودک را جدی بگیرید**

به گفته یک متخصص طب کودکان، از دست دادن بی دلیل وزن در کودکان همراه با بداخلاقی و کم خوابی می تواند نشانه پرکاری تیروئید یا تیروئید سمی باشد.
دکتر " فهیمه کیان نژاد"، متخصص کودکان با اشاره به این مطلب، اظهار داشت: ۵ تا ۷ سالگی شایع ترین سن ابتلا به عارضه پرکاری تیروئید در کودکان بوده و عموماً افراد مبتلا به این اختلال شدیداً لاغر هستند. وی جنب و جوش بیش از حد، کاهش وزن، کم اشتهایی، بداخلاقی و در نهایت کم خوابی را مهم‌ترین نشانه های پرکار شدن غده تیروئید دانست و یاد آور شد: لرزش منحصرد دست، همچنین تورم غده تیروئید در ناحیه گردن بسیار که گاهی به اندازه یک گردو است، دیگر علائم ابتلا به این عارضه را شامل می شود. وی انجام فوری آزمایش هورمونهای تیروئید را برای تشخیص وضعیت بیمار ضروری خواند و تصریح کرد: اگر کودک دچار عارضه تیروئید سمی باشد، تأخیر در درمان وی، می تواند منجر به عقب افتادگی ذهنی و افت تخریب هورشی شود. این متخصص کودکان برررسی وضعیت سلامت غده تیروئید را برای همه کودکان در آستانه ورود به دبستان مهم دانست و همچنین گفت: برای جلوگیری از بروز مشکل در یادگیری کودک، بهتر است وی برای بررسی پرکاری و کم کاری این غده حیاتی که تأثیر مهمی در قوای ذهنی فرد دارد، مورد آزمایش قرار گیرد.

**چگونه فرزندان بیع میزند**

منبع:اينترنت

اکثر ما سر در درد بعد از خوردن بستنی را تجربه کرده‌ایم.شما در حال خوردن بستنی‌تان در اوج گرمای تابستان و با حتی در سرمای زمستان هستید که ناگهان همان بستنی باعث سردرد عجیبان می‌شود.خوشبختانه این سردرد ناخوانده تنها چند دقیقه همان شامت و بعد خیلی زود ترکان می‌کند و شما متعجب می‌مانید که چرا در عرض چند دقیقه ناگهان جستان دچار تغییرات زود گذر شده است.

اگر بخورایم علت سردرد شما را به طور خلاصه برایتان بیان کنیم می‌توان به این نکات اشاره کرد :

فرقی نمی‌کند که شما بستنی خورده باشید یا شربت بسیار خنک، مهم آن است که دمای دهان شما به طور ناگهانی کاهش می‌یابد و این کاهش ناگهانی گاهی اوقات سر سرد را برایتان به همراه می‌آورد.وقتی جسم و یا مایع سردی وارد دهانتان شده و یا سفق دهانتان برخورد می‌کند و گلهای خونی مغزتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع وجود عصبهایی در کام دهانتان که به مغز متصلند باعث می‌شوند که بر اثر این سرمای ناگهانی خون در رگهایتان ناگهان کاهش سرعت شود.علت این کاهش و تغییرات در عصب ها تلاش برای گرم کردن مغز است که به خاطر خوردن بستنی توسط شما کمی " یخ" کرده است.بهترین راه برای اینکه دچار " یخ زدگی " مغز نشوید آن است که از خوردن چیزهای سرد پرهیزید .

**چگونه وزن خود را افزایش دهید؟**

منبع:www.aftab.ir

با وجود آنکه بسیاری از مردم به دنبال رژیم های لاغری هستند، اما در مقابل بسیاری نیز به دنبال رژیم های برای اضافه وزن هستند. در این مطلب به بررسی یک روش برای افزایش وزن می پردازیم...

قبل از مطالعه توصیه های موجود در این مطلب، توجه کنید که اگر به کمبود وزن جدی دچار هستید یا به دنبال یک برنامه غذایی صحیح هستید، باید به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید. آنچه در اینجا خواهید خواند، تنها توصیه هایی مفید و بی ضرر برای تغییر برنامه تغذیه و فعالیت شما است که یک دستور غذا یا رژیم عمل کردن به نکات در یک روز موجب میشود به تدریج وزنات اضافه شود، اما فراموش نکنید که اضافه شدن وزن با چاقی (بیشتر شدن چربی) متفاوت است،ه پس داشتن یک برنامه ورزشی مناسب، به



قوی شدن و شکل گیری ماهیچه ها کمک میکند و برای شما اندامی متناسب به ارمغان می آورد.

فراموش نکنید که در بعضی مناطق بدن مانند شکم، خوار ناخواه چربی اندکی جمع خواهد شد که به تدریج با ورزش و تغذیه صحیح از بین خواهد رفت.همانطور که میدانید، اضافه کردن وزن کار آسانی نیست، به خصوص اگر شما صاحب بدنی باشید که به طور ژنتیک لاغر است.در چنین افرادی، هضم سریع غذا موجب میشود که افزایش وزن به کندی صورت بگیرد.
کلید حل مشکل، در تغییر برنامه غذایی و فعالیت بدنی است.

در اینجا به ۵ نکته مهم اشاره میکنیم:

۱) مقدار کالری مصرفی خود را در یک روز عادی اندازه بگیریند. هیچ یک از برنامه های غذایی خود را تغییر ندهید و مانند هر روز غذا میل کنید و کالری آن را محاسبه کنید. این کار، مهمترین قدم در افزایش وزن است.در ساعت مشخصی از روز(صبح یا شب) خود را وزن کنید.

۲) در روز پسند از اندازه گیری، ۵۰۰کالری به مقدار کالری مصرفی خود اضافه کنید. برای مثال اگر شما در روز ۲۰۰۰کالری مصرف میکردید، از این روز تا آخر هفته، روزی ۲۵۰۰کالری مصرف کنید. به جای خوردن سه وعده غذای مفصل با خرده خوری در طی روز، این میزان کالری را بین ۵ تا ۶ وعده غذا تقسیم کنید و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار غذا میل کنید.

۳) ورزشهای وزنه برداری (از دمیلهای کوچکتر گرفته تا کار با دستگاههای وزنه برداری انجام دهید. این هم یکی از مهمترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به طور صحیح انجام شود.اگر فرصت ندارید که هر روز به باشگاه بروید، چند جلسه حرکات ساده و قابل انجام دادن در خانه را با مربی تمرین کنید و سپس در خانه به ورزش ادامه دهید.
۴) در پایان هفته، خود را وزن کنید. خواهید دید که در طی یک هفته در حدود یک تا یک و نیم کیلو گرم به وزن شما اضافه شده است. به این ترتیب شما در طول یک ماه بین ۴ تا ۶کیلو سنگین تر خواهید شد.

۵) نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که در بعضی مواقع، وزنه شما افزایش وزنی را نشان نخواهد داد، در چنین مواقعی باید به مقدار غذای خود بیافزاید، در نتیجه، اگر پس از دو هفته، افزایش وزن شما متوقف شد، ۲۵۰ کالری دیگر به میزان غذای روزانه خود بیافزایید. این کار را هر بار که دچار وقفه دو هفته ای شدید انجام دهید.

و چند توصیه دیگر

۱) از چربی ها دوری کنید! هرچند که هدفناتن اضافه کردن وزن است، اما فرار نیست چاقی و نا متناسب شویبد. پس از چیسب و شیرینی، غذاهای آماده و سرخ کردنی ها دوری کنید. در عوض عادت کنید که در پروتئینهای کم چربی، سبزیجات و میوه استفاده کنید. اگر مشکلکندفقدنارید، مصرف کمپوت‌های خانگی (بدون مواد نگهدارنده) ، شربت و آب میوه شیرین ، خامه و بستنی برای افزایش میزان کالری روزانه پلامانع است.

۲) آب بنوشید! شما باید حداقل روزی ۱۵لیتر آب بنوشید، این مقدار آب زیادی است و برای تنظیم سوخت و ساز بدنتان و اضافه شدن وزن شما لازم است.

۳) خواب را فراموش نکنید. این ساده ترین مرحله است که غالباً به آن کم توجهی میشود. حداقل خواب شب شما باید ۸ساعت باشد.

### حیطت لافری

نویسنده:دکتر صیباالله‌بن مطهری

در جامعه ما لافر بودن تعاریف گوناگونی دارد، در حالی که لافر بودن از دیدگاه علم تغذیه دارای ویژگی‌ها و استانداردهای خاصی است .

در جامعه ما لافر بودن تعاریف گوناگونی دارد. برای مثال وقتی فردی زیاده به سرگیجه و ضعف مبتلا می‌شود و کمی از بقیه کم‌وزن‌تر است، لافر به حساب می‌آید. در حالی که لافر بودن از دیدگاه علم تغذیه دارای ویژگی‌ها و استانداردهای خاصی است. لافری درجات گوناگونی دارد و بهترین راه برای تشخیص نوع آن، تعیین شاخص توده بدنی یا همان **BMI** است که وقتی از ۱۸٫۵ کمتر می‌شود، به فرد لافر می‌گویند. اگر این شاخص بین ۱۸٫۵ تا ۱۷٫۵ باشد به آن لافری درجه یک و هر چه فاصله این شاخص بیشتر شود، لافری دره شدیدتر است و با مشکلات جدی‌تری روبه‌رو خواهد بود. البته بهترین زمان برای اندازه‌گیری وزن در حالت ناشتا و پس از نظیفه شانه و روده است. شاخص توده بدن را هم که این روزها همه می‌دانند از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مسجذور قد (برحسب متر) به دست می‌آید.

اصولاً اختلالات تغذیه ای به سه شکل در افراد بروز می‌کند. اول اختلالات تغذیه‌ای ساده دوم بی‌اشتهایی عصبی و دیگری بولییا یا همان یبش‌خواری عصبی. (دو این حالت لافری دیده نمی‌شود) در اغلب افراد، لافری با یک بی‌اشتهایی ساده و با یک بد غذایی شروع می‌شود و کم کم به بیماری تبدیل شده و عوارض گوناگونی را در بدن به بار می‌آورد. در بچه‌ها لافری با شروع آشنایی کودک با غذای خانواده آغاز می‌شود، اما در سنین نوجوانی وقتی میزان نیاز بسیار بالا می‌رود و وسوسا برای حفظ تناسب اندام شدت می‌یابد، بروز می‌کند و در آفتاباتی که وقت زیادی را در خارج از منزل صرف می‌کنند و کمتر به تغذیه خود توجه دارند، دیده می‌شود. طبق آمار به دست آمده، ۵ تا ۱۰ درصد از دختران دانشجو در سنین ۱۸ تا ۲۴ سالگی دچار لافری بوده و از بی‌اشتهایی دنج می‌برند، به این دلیل توجه به این گروه سنی بسیار حایز اهمیت است.

با وجود آنکه لافری تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، سن، فعالیت غدد درون‌ریز و روحیات افراد است، اما در اغلب آنها، کم‌خوری، تغذیه یکجوراست، عدم مصرف تنمایی گروه‌های غذایی به میزان توصیه شده، عدم تخصیص زمان معین برای صرف غذا، فعالیت بیش از اندازه و کمبود استراحت دیده می‌شود که به مرور زمان کم وزنی و نهایتاً لافری را ایجاد کرده است. گاهی مواقع این لافری‌ها به دنبال رژیم‌های غذایی تک‌خواری و خیلی کم کالری با هدف کاهش وزن ایجاد می‌شود که فرد را به بی‌اشتهایی مبتلا کرده و نهایتاً به سوءتغذیه و کمبود وزن دچار می‌کند. بسیاری از بیماری‌ها نیز نظیر انواع عفونت‌ها، دیابت، اختلال در کارکرد صحیح غدد درون‌ریز نظیر پرکاری غده تیروئید، نارسایی ترشحات غده هیپوفیز و غدد فوق کلیوی و حتی ابتلا به انواع سرطان‌ها با لافری همراه هستند.

اما بی‌اشتهایی عصبی و زیاده‌خواری عصبی یعنی چه و در چه مواقعی ایجاد می‌شوند؟

این اختلالات تغذیه ای که گاه با لافری مطرط همراه هستند، افراد بسیاری را در جامعه به خود مبتلا کرده و فشر جوان را راهی بیمارستان‌ها و مطب‌های متخصصان تغذیه می‌کند. بی‌اشتهایی عصبی اغلب در دختران نوجوان و جوان ایجاد می‌شود، در این اختلال، افراد تصور غیرواقعی نسبت به ظاهر خود دارند و همواره تصور می‌کنند که اضافه وزن داشته و از خوردن حداقل نیاز خود به غذا خودداری می‌کنند، در حالی که امکان دارد وزنشان ۳۵ تا ۴۰ کیلو گرم یا وزن ایده آل شان فاصله داشته باشد. در این افراد بروز مشکلات قلبی –عروقی، پوکی استخوان، بیوست شدید، کاهش تناسیم، قطع شدن روده‌ها و عقب افتادن عادت ماهیانه بر اثر مصرف مواد ملدر و ملین امری عادی است. در مقابل، در زیاده‌خواری عصبی فرد به خوردن مواد غذایی پر کالری نظیر انواع شیرینی جات و شکلات ادامه می‌دهد و بلافاصله پس از خوردن دچار غلاب وچغان شده و به طور مصنوعی به تحریک سیستم گوارشی اش می‌پردازد و با این کار باعث خروج مواد غذایی از بدن خود می‌شود. این اختلال در میان نوجوانان ۱۸ تا ۱۹ساله شایع‌تر است و عوارضی نظیر افسردگی، اختلالات قلبی، گشاد شدن معده و روده، اختلال در حرکات روده، پوکی استخوان و اختلال در سیکل ماهیانه را به همراه دارد.

سوال دیگر این است که آیا بی‌اشتهایی بر وضعیت مواد مغذی در بدن اثری دارد؟

پاسخ این است که: قطعاً. همان طور که قبلاً گفتیم، در صورت تداوم عادت بد غذایی ابتدا بی‌اشتهایی و بعد لافری ایجاد می‌شود که این عوامل می‌توانند به شکل چرخه معکوس مشکل را بزرگ و بزرگتر کنند. در این مواقع ابتدا بدن از ذخایر خوداستفاده می‌کند و نهایتاً با تحلیل‌یافت‌های خود انرژی مورد نیازش را بدست می‌آورد. در این بین، اولین کمبود در میزان پروتئین‌های خون ایجاد می‌شود که با افت سطح آلبومین خون همراه شده و به شدت قدرت دفاعی افراد کاهش می‌یابد، درنتیجه افراد بیشتر به بیماری‌های عفونی پیچیده و با حتی ساده نظیر سرماخوردگی مبتلا می‌شوند. در کنار کمبود پروتئین ها ، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن ، کمبود روی و عدم دریافت انرژی مورد نیاز بدن نیز بی‌اشتهایی را ایجاد کرده و به تدریج کم‌وزنی به وجود می‌آید. حتی مطالعات نشان داده‌اند، بد غذایی در افراد به سرعت کمبود ویتامین‌های **E** و **C**، **A** را ایجاد می‌کند که موجب اختلال در سیکل ماهیانه خانم‌ها و قدرت باروریشان می‌شود.

اما برای درمان این افراد، در قدم اول توصیه می‌شود که افراد از حجم کم مواد غذایی یا ارزش تغذیه‌ای بالا استفاده کنند و تعداد وعده‌های غذایی شان را بالا ببرند. (البته بعد از آنکه مشخص شد هیچ علت پاتولوژیکی وجود ندارد و علت کم‌وزنی صرفاً تغذیه ناکافی است)

ابتدا باید از مواد غذایی ساده و سهل‌الهضم و کم‌چرب نظیر ماهیچه، برنج کنه شده، ماهی، مرغ و سفیده تخم مرغ استفاده کنند و غذا را کیاب شده و یا با کمی روغن تهیه کرده و میل کنند. توصیه می‌شود که هیچ غذایی با اجبار نخورده نشود و افراد از غذاهایی که بیشتر علاقه دارند، استفاده کنند. در قیل، حین و بعد از مصرف غذا نباید بلافاصله توشابه بنوشند، بلکه بهتر است برای تأمین مایعات از آب، شیر (چه گرم و چه سرد) و آبمیوه‌های تازه فصل به خصوص آب پرتقال و شربت آلبومی تازه بنوشند. در تهیه انواع غذاها خصوصاً گوشت که منبع غنی از پروتئین و آهن است، بهتر است از انواع ادویه‌جات و آلبیمو برای مزه‌دار کردن استفاده شود تا فرد با میل بیشتری آن را بخوردد و کم خونی احتمالی که قطعاً در این افراد وجود دارد، بهبود پیدا کند. از آنجایی که مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین **C** و **CE** روی درترمیم بافت‌ها بسیار مؤثراست، توصیه می‌شود که از انواع مرکبات و ماهی در وعده های غذایی اصلی و از انواع مزه‌ها خصوصاً پادام هندی، پادام زمینی و پسته در میان وعده‌ها البته در حجم کم (حداکثر ۳ عدد) استفاده کنند. در کنار تغیر و اصلاح عادت غذایی، استفاده از یک برنامه ورزشی نظیر مظهر پیاده‌روی و با دوچرخه سواری می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به این ترتیب افزایش وزن تدریجی آغاز شده و ادامه می‌یابد. پس کمی اعتماد به درمانگر و داشتن صبر و انعطاف‌پذیری می‌تواند برای رسیدن به وزن ایده‌آل نتیجه‌بخش باشد تا از خطرات ناشی از پیشرفت لافری و عوارض جبران ناپذیر آن جلوگیری شود.

### سرکه سیب موجب لافری میشود!

منبع:www.abcdiet.net

سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکنه های قلبی و پایین بردن فشار خون و هر گونه فایده بهداشتی دیگری نشود. این ماده غذایی یک افزودنی خوب برای سالاد و همچنین افزودنی مورد علاقه بسیاری از افراد است اما هیچ اثر دارویی ندارد. در بعضی از کتابها بیان شده است به علت حل شدن، چربی ها را اسیدها این ماده چربی های اضافی بدن را از بین می برد و به شما در کاهش وزن‌تان یاری خواهد رساند.

این ماده غذایی حاوی ۸۵ آب و تنها ۱۵ اسید استیک میباشد. در شرایط آزمایشگاهی این ماده به علت خاصیت اسیدی خود منجر

به جلوگیری از رشد باکتری‌ها می‌شود ، لذا به عنوان ماده ای نگهدارنده در ساخت بسیاری از ترشی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما در بدن انسان این ماده به هیچ وجه موجب از بین رفتن باکتری‌ها ،جلوگیری از عفونت و یا هر گونه کمک کننده دیگر به وضعیت بهداشتی افراد نمی‌شود.
اسید معده از اسید موجود در سرکه سیب بسیار قویتر است. تنها راهی که می‌تواند منجر به لاغری شما بوسیله این ماده غذایی گردد استفاده از دو تهیه سالا德 و یا به همراه انواع میوه‌ها است. این امر خود موجب افزایش دریافت مواد غذایی نظیر میوه‌ها و انواع میزباز است که می‌توانند شما را در امر کاهش وزنتان یاری نمایند.
سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرسران و سکنه های قلبی و پایین بردن فشار خون و هرگونه فایده بهداشتی دیگری نشینود.

**می باید چند کیلو باشم؟**

منبع: abodiet.net.ir

بیروی از سد و همچنین علاقه به افراد مشهور (مانند خواننده‌گان و هنرپیشگان و مانکن‌ها) آگاهانه و یا ناآگاهانه – از جمله عواملی هستند که بر روی علاقه افراد به داشتن یک تیپ بدنی خاص یا تصور یک بدن ایده آل تاثیر میگذارد.
تائیری که الزاما آنها را به وزن ایده آل شان نخواهد رساند؛ اگر چه ممکن است برساند.
بالا رفتن وزن نیز چنانچه در اثر افزایش درصد چربی بدن رخ دهد می‌تواند برای فرد خطرناک باشد. آنچه باید بدانیم این است که هر افزایش وزنی برای ما خطرناک نیست به عنوان مثال افزایش وزن در ورزشکاران امری است که معمولا در اثر افزایش حجم و میزان عضلات رخ میدهد و در حقیقت بیانگر افزایش توده غیر چرب بدن است .
تحقیقات نشان داده است که افزایش میزان توده غیر چرب بدن تاثیر نامناسبی را بر سلامتی نخواهد داشت.
همچنین افزایش وزن در دوران بارداری امری کاملا طبیعی و مربوط به نرخ بارداری می‌باشد و موجب حفاظت از جنین و سلامتی آن می‌باشد.

چگونه می‌توان وزن ایده آل خود را محاسبه نمود؟

به عقیده اکثر متخصصان میزان سه شاخص در تعیین وزن ایده آل مهم می‌باشد.

۱- نسبت وزن به قد

۲- دور کمر

۳- ایندکس یا ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی

۱- وزن نسبت به قد:
متخصصان امر سلامتی برای محاسبه نسبت وزن به قد معمولا از فرمول شاخص توده بدنی یا **BMI** استفاده می‌کنند.
**BMI** به دو روش محاسبه می‌شود
**BMI** = (وزن بر حسب کیلوگرم) تقسیم بر (مجدور قد بر حسب متر)
**BMI** = (وزن بر حسب پوند\*۷۰۳) تقسیم بر (مجدور قد بر حسب اینچ)
تحلیل **BMI**

**BMI** تنها یکی از شاخص‌های اندازه گیری ریسک سلامت در رابطه با وزن است. در ادامه با شاخص‌های دیگر نیز آشنا خواهید شد.

**BMI** <۱۸.۵ = کمبود وزن

**BMI** < ۲۴.۹ = **BMI** > ۱۸.۵ =متداول = محدوده وزن ایده آل

**BMI** < ۲۹.۹ = **BMI** > ۲۵ =محدوده افزایش وزن

**BMI** >۳۰ = **BMI** >۳۰ = خیلی زیاد = چاقی

**•**مرد مورد افراد عضلانی و ورزشکار همانطور که قبلا توضیح داده شده است **BMI** بالا نشان دهنده چاقی نیست بلکه می‌تواند در اثر بالا بودن نسبت عضله به چربی ایجاد شود.

۲- دور کمر

ثابت شده است که تجمع چربی در ناحیه شکمی می‌تواند موجب بالا رفتن هر چه بیشتر ریسک سلامتی شود. اندازه گیری دور کمر به عنوان یک شاخص مناسب در تعیین میزان چربی ناحیه شکمی استفاده می‌شود.

برای اندازه گیری دور کمر باید ناحیه بالای سینه راست استخوان لگن را مشخص نمود و دور کمر را در همان ناحیه بوسیله متر اندازه گیری کرد.

متر را راحت به پوست بچسبایید اما سعی کنید که بر پوست فشار نیاید . همچنین دور کمر باید در پایان یک بازدم طبیعی اندازه گیری شود.

۳- بروز و یا ریسک بروز بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن

افراد دارای بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن مانند بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین کسانی که ریسک ابتلا به اینگونه بیماری‌ها در آنها بالاست حتی اگر دچار اضافه وزن خفیف و کم هم باشند لازم است برای رسیدن به وضعیت مطلوب تر سلامتی وزن خود را بکاهند.

اگر به شما گفته شد دارای بیماری قلبی و عروقی یا دیابت ۲ یا اختلال در خواب هستید مطمئن باشید در گروه دارای ریسک بالای سلامتی بوده و نیازمند کاهش همچنین چنانچه بیش از دو مورد از موارد ذکر شده زیر در مورد شما صدق نماید شما جزو گروه ریسک بالای قلبی هستید.

**•**جنسیت شما مذکر و سن شما بیشتر از ۴۵ سال است.

**•**جنسیت شما زن است و سن شما بیش از ۵۵ سال است و یا اینکه یائسه هستید.

**•**معداد یک نفر یا بیشتر از اقوام درجه یک شما به مشکل قلبی حاد پیش از موعده دچار شده است . مشکل حاد قلبی پیش از موعد یعنی یکی از اقوام مرد زیر ۵۵ سال و زن زیر ۶۵ سال دچار مشکل حاد قلبی یعنی سکنه قلبی یا مرگ ناگهانی در اثر سکنه دچار شده باشد.

**•**میگاری هسته

**•**فوارای فشار خون بالاتر از حد نرمال بوده و یا داروهای کاهش دهنده فشار خون میخورد.

**•**سطح **LDL** خونتان بالاست.

**•**سطح **HDL** خونتان پایین است.

**•**قند خون ناشتا و سطح قند خونتان بالاست.

بعفسی دیگر از بیماری‌های جدی اما کم‌خطر تر که معمولا افراد چاقی مبتلا به آنها معمولا به کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل توصیه می‌شوند عبارتند از :
بیماری‌های کبد صفرا ، استئوآرتریت ، امترس پیش از حد ، بیماری‌های زنان مانند خوزیوی زیاد هنگام عادت ماهیانه و یا قطع و عقب افتادن عادت ماهیانه .

چه کسانی باید از ورزشان بکاهند؟

افرادی که یکی از موارد زیر در موردشان صدق نماید لازم است از ورزشان بکاهند.

**•BMI** بالاتر از ۳۰ باشد.

**•BMI** بالاتر از ۲۵ باشد و فرد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یا یکی از بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن باشد.

**•BMI** مساوی یا بالاتر از ۲۵ باشد و فرد دارای دو علامت ریسک فاکتور بیماری‌های قلبی یا بیشتر از دو مورد از این علامت باشد.
**•**مور کمر در مردان بیش از ۱۰۲ سانتی متر و در زنان بیش از ۸۲ سانتی متر باشد البته مشروط به اینکه این افراد به بیماری‌های قلبی و عروقی یا بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن مبتلا باشند.

**•**مور کمر در مردان بیش از ۱۰۲ سانتی متر و در زنان بیش از ۸۲ سانتی متر باشد البته مشروط به اینکه فرد دارای دو علامت ریسک فاکتور بیماری‌های قلبی یا بیشتر از دو مورد از این علامت باشد.

آیا راهی برای اندازه گیری میزان اضافه وزن و یا میزان چربی اضافه بدن وجود دارد؟

فرمول‌ها و جدول‌ها نمودارهای زیادی برای وزن ایده‌آل وجود دارد که معمولا هم مقادیری نسبت به هم اختلاف دارند . البته این اختلاف ناچیز است اما باید دانست این فرمول‌ها همیشه نمی‌تواند یاری‌کننده ما باشند و مانند فرمول **BMI** که ورزشکاران از آن مستثنی بودند تمام این فرمول‌ها هم استثنائاتی دارند.

آنچه متخصصین امر سلامتی را بیشتر از اضافه وزن نگران میکند درصد بالای چربی بدن است. به نظر می‌رسد اندازه گیری میزان و درصد چربی بدن راهی مطمئن و مفید در تعیین میزان ریسک فاکتورهای سلامتی باشد.

راههای زیادی برای اندازه گیری درصد چربی بدن وجود دارد. چند مرد از این راهها را بریتان ذکر میکنم

**•**اندازه گیری چربی زیر پوستی : این کار با دستگاهی بنام اسکین فولد **Skin fold** انجام میشود. در این روش قطر چربی زیر پوستی در چند ناحیه بدن محاسبه میگردد.

**•**اندازه گیری سایز کُل بدن و چگالی بدن روش مرسوم در این مورد اندازه گیری وزن در زیر آب می‌باشد.

**•**آنتالیز مقاومت بیوالکتریکی : در این حالت یک جریان الکتریکی خفیف از داخل بدن عبور داده می‌شود که تغییرات ایجاد شده در این جریان نشان دهنده چربی و درصد توده غیر چرب بدن است. لازم به ذکر است مدتی که در آن جریان الکتریکی از مع دست به پا اندازه گیری میشود دقیقتر از مدتی است که جریان بین دو دست و پا با برقرار میشود.

اگر چه متدهای بالا روشهای مناسبی برای اندازه گیری توده چرب بدن هستند اما هنوز روشی برای بیان اینکه دقیقا برای دستیابی به سلامت کامل چند درصد از وزن بدن باید از چربی باشد وجود ندارد. به نظر میرسد چنانچه در مورد مردان ۲۱ تا ۲۵ درصد و در مورد زنان ۳۱ تا ۳۳ درصد وزن بدنشان از چربی باشد بهتر است . البته به نظر میرسد هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم باشد.

**لاغر شدن یا تنظیم ساعت خواب**

نویسنده: بهاره مهرزاد

منبع: sharghnewsaper.ir

چاقی شدن تنها به کم تحرکی و خوردن غذاهای پر کالری و چرب مربوط نمی‌شود. نداشتن خواب کافی نیز برخلاف آنچه همگان تصور می‌کنند باعث چاقی می‌شود.
نتایج تازه ترین تحقیقات در آمریکا نشان می‌دهد افرادی که از میزان خواب کافی در شبانه روز برخوردار نیستند در مقایسه با سایرین وزن بیشتری دارند. کمبود خواب در افراد باعث کاهش ترشح هورمونی به نام گارلین می‌شود که کنترل اشتها را برعهده دارد. کم خوابی به دلیل افزایش ترشح گارلین و به دنبال آن افزایش میزان اشتها باعث چاقی افراد می‌شود.

بین خوابی علاوه بر چاقی و نقشی که در اختلال دستگاه گوارش و سیستم رومی- روانی بدن دارد، موجب کاهش توانایی حافظه

نیز می شود. محققان معتقدند مغز انسان تنها در زمانی می تواند اطلاعات و یافته های ذهنی را سازماندهی کند که انسان در خواب عیب فرو رفته باشد.با توجه به موارد فوق به نظر می رسد، بی خوابی دیگر مسئله ای که باعث بازداشتن افراد از انجام فعالیت های روزانه شود، نیست و یکی از مهمترین دلایل چاقی به شمار می رود.
روش های متنوعی وجود دارد که با کمک آنها می توانید خواب آرام و عمیق داشته باشید.

۱- تا زمانی که خوابتان نگرفته به رختخواب نروید.

-؟از چشم بند و مسدود کننده گوش برای ایجاد محیط بدون سر و صدا و تاریک استفاده کنید.

۲- از مصرف شام چرب و نوشیدنی های کافئین دار قبل از خواب خودداری کنید.

۳- خوردن یک عدد موز یا نوشیدن یک لیوان شیر گرم را فراموش نکنید. موز از میزان بتاسیم بالایی برخوردار است و شما را در داشتن خواب راحت کمک می کند.

۴- حمام کردن روش مناسبی برای ایجاد خواب آرام است. آب گرم درجه حرارت بدن را افزایش داده و به خوابیدن شما کمک می کند.

۵- از خواندن کتاب های اسرارآمیز و نمایش فیلم های هیجان انگیز و پر تنش قبل از خواب پرهیزید.

۶- قبل از رفتن به رختخواب ذهنتان را از تمامی مسائل نگران کننده دور کنید. با این راهکارها اگر باز هم خوابتان نبرد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

## بی خوابی

بهداشت خواب علاوه برافراد سالم برای کسانی که بدون وجود اشکال عضوی بارز دچار بی خوابی خفیف یا متوسط هستند مفید خواهد بود. عوامل موثر برسلامت خواب شامل موارد زیر است :

عوامل مهم محیط خواب

صدا: حساسیت افراد به صدا درخواب بسیار متفاوت است . حساسیت به صدا با ازدیاد سن افزایش می یابد.وزنان نسبت به مردان به صدا حساستر هستند . صداهای منفرد ویلند حتی اگر به صورت مکرر ومرتب درمحیط خواب فرد وجود داشته باشد و فرد احساس کند به آن عادت کرده است خواب را به هم می زند.ویامت پیدارشدن مکرر و کوتاه و افزایش خواب مرحله اول ( که سبک ترین بخش است ) می شود اما اثر صداهای آرام زمینه ای ونداموم چندان منفی نیست.

کیفیت بستر : افراد درفراهنگ های مختلف وضع متنوعی ازبستر را ترجیح می دهند. اما دلیلی وجود ندارد که این تفاوت های فردی درخواب اثرداشته باشد . نشان داده شده است که خوابیدن بریک سطح سخت موجب حرکات بیشتر ویدارشدن مکرر می شود.

درجه حرارت :درجه حرارت ایده آل برای خواب فوقیفا شناخته نشده است. ولی دمای ۲۴ درجه سانتیگراد ( خشک ) مناسب ذکر شده . گفته می شود دمای بیشتر موجب پیدارشدن مکرر وحرکت بیشتر در خواب می شود.

مناسب بودن دمای محیط درواواخر خواب اهمیت بیشتری دارد.

شرایط فردی:

مصرف غذا : به طور سنتی گفته می شود که صرف غذا موجب تسهیل خواب می شود . گفته شده که پیداران دچار بی خوابی مزمن یا کسانی که صبح خیلی زود بیدار می شوند ممکن است با مصرف یک غذای سبک قبل ازخواب تا حدودی بهبودی حاصل کنند . درمطالعات مختلف مصرف شیر یا پنیر همراه بیسکویت قبل ازخواب موجب بهتر شدن خواب شده است .

سیگار :نیکوتین محرک دیگر سیستم عصبی است که اغلب فراموش می شود . به نظر می رسد کسانی که زیاد سیگاری هستند نسبت به غیر سیگاری ها مشکلات بیشتری درخواب دارند و معمولاً ترک سیگار موجب بهبود وضع خواب دراین افراد می شود.

ورزش : یک برنامه مرتب ومتداول ورزشی ، خواب را باعقبتر می کند. ورزش بعد ازظهر یا عصر برروی خواب اثرمنفدتری نسبت به ورزش صبحگاهی دارد .

خواب نینروزی :نوی برخی ازافراد روزانه خواب مفید است وپس ازآن آمادگی بیشتری برای فعالیت خواهند داشت . برای این افراد می توان خواب روزانه را توصیه کرد. ولی کسانی که به دنبال خواب روزانه احساس کسالت می کنند وشب بی خواب می شوند بهتر است ازخواب نینروزی اجتناب کنند .

مسائل رفتاری

استرس : استرس عمدتاً موجب برانگیختگی و در نتیجه هوشیاری و بی خوابی می شود.فرد مضطرب وقتی بعد از یک مدت حدود بیست تا سی دقیقه توانست بخوابد بهتر است برخیزد و مشغول مطالعه یا یک سرگرمی می شود و تا هنگامی که مجدداً احساس نیازبه خواب نکند به رختخواب بازنگردد.

محیط اتاق خواب حتی تاریکی و حس کردن بالش موجب هوشیاری و برانگیختگی به جای خواب می شود. در این افراد توصیه می شود تنها وقتی که واقعاً خواب آلود هستند به رختخواب بروند و از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنند نه برای نشامای تلویزیون یا مطالعه کتاب و مانند آن.

تکاتی در مورد بهداشت خواب :

۱- تنها هنگامی به بستر بروید که خوابتان گرفته باشد.

۲- آفتدر بخوابید. که برای احساس سلامت و طراوت در روز بعد لازم است نه بیشتر.

۳- اگر زمان منظم و ثابت پیدارشدن در صبح روزهای تعطیل هم رعایت شود موجب تنظیم دوره های خواب و بیداری و در نهایت ایجاد یکذ زمان منظم و ثابت به خواب رفتن می شود.

۴- بیدارنی که احساس درمماندگی در به خواب رفتن می کنند نباید برای خوابیدن سعی زیادی کنند بلکه بهتر است برخیزند، چراغ را روشن کنند و به کاری آرام مشغول شوند تا دوباره خواب به سراغشان بیاید.

۵- از رختخواب تنها برای خواب استفاده کنید نه برای مطالعه، تلوویزیون و یا خوردن غذا.

۶- خواب روزانه ممکن است در خواب شب اشکال ایجاد کند.

۷- ورزش منظم و متناسب می تواند خواب را عمیق تر کند.

۸- درجه حرارت بالا موجب اختلال در خواب می شود. دمای اتاق خواب را متداول و نسبتاً خنک نگه دارید.

۹- غذای سبک قبل از خواب تسهیل کننده خواب است اما غذای سنگین و مایعات زیاد ممکن است اثر معکوس داشته باشد .

۱۰- مصرف کافئین و سیگار نزدیک به زمان خواب موجب اختلال در خواب می شود.

۱۱- الکل موجب نامنظمی و قطع مکرر خواب می شود.

۱۲- گهگاه یک قوس خواب آور ممکن است مفید باشد ولی مصرف دائمی آن درافلب بی خوابی ها اثر ندارد .

۱۳- بهتر است اتاق خواب از صداهای متناوب و بلند دور باشد.

## دوستان جاقی کننده

تحقیقات جدید به پرستی که مدتها ذهن بسیاری از افراد جاق را به خود مشغول کرده بود، پاسخ داده است: آیا دوستان و اطرافیان در جاقی من مؤثرند؟
پس، آنها بدون شک مؤثر هستند. معمولاً این دوستان یا خودشان اضافه وزن دارند یا افرادی پرخور هستند.
به مصداق ضرب المثل " کیوتر با کیوتر، با باز " همه ما تمایل داریم اوقات خود را با افرادی بگذرانیم که شبیه خودمان باشند.
در حضور چنین افرادی احساس آرامش میکنیم. خصمی که مشکل اضافه وزن دارد، احتمالاً علاقه چندانی به وقت گذرانی با شخصی یاریک اندام یا دوستی که رژیم دارد، نشان نمیدهد. او احتمالاً با این افکار خود را مددب میکند که برای ترویجی با این افراد با پای رژیم بگیرد یا بهتر است لاغر باشد.

به این ترتیب، نه تنها رژیم غذایی شما بر دوستانی که انتخاب میکنید موثر است، بلکه دوستان شما هم میتوانند بر رژیم شما تأثیر بگذارند.
غذا خوردن با دوستان میتواند بسیار لذتبخش باشد. اما هنگامی که ما با افرادی که دوست داریم غذا میخوریم، امکان اینکه حساب و کتاب غذایی که میخوریم، از دستمان خارج شود بسیار زیاد است. هنگامی که در گیر و دار یک گفتگویی گرم و جذاب هستیم، توجهی به تعداد لقمه ها نداریم و وقت نمیکیم که این دومین یا سومین بشقاب غذایی است که برای خود کشیده ایم.
از طرف دیگر ما در جمع دوستان، مدت زمان بیشتری را به غذا خوردن اختصاص میدهیم زیرا اوقاتی خوش را میگذرانیم و میخواهیم همچنان به گفتن و شنیدن ادامه دهیم. از طرف دیگر، ادب حکم میکند تا زمانی که دیگران مشغول غذا خوردن هستند نباید از سر میز بلند شد.

غذا خوردن و خرید کردن

ایرا دیگر همه میدانیم که خوردن هم مانند خرید کردن است، هر چه بیشتر در فروشگاه بمانیم، بیشتر خرید میکنیم و هر چه بیشتر سر سفره بنشینیم، بیشتر میخوریم. بنا به گفته جان دی کاسترو (John de Castro)، روانشناس دانشگاه مومستون در نگراس، این تمایل به غذا خوردن با دوستان به قدری شدید است که میتوان آنرا با فرمولهای ریاضی محاسبه کرد.
به طور متوسط، هنگام غذا خوردن با یک نفر دیگر، حدود ۳۵٪ بیشتر از زمانی که تنها هستیم غذا میخوریم. (همسران چنین تأثیری بر روی یکدیگر ندارند زیرا پس از مدتی الگویی غذایی مشخص و ثابتی پیدا کرده و تاخود آگاه آرا رعایت میکنند.)
حالا اگر با گروهی مشکل از ۷ نفر یا بیشتر همراه باشید ، تا ۱۹۶٪ بیش از حد عادی غذا خواهید خورد و با گروهی چهارنفره، چیزی میان این دو، یعنی ۷۵٪ بیشتر از زمانی که به تنهایی غذا میخورید، کاری مصرف خواهید کرد.
شاید یکی از دلایل اینکه دوستان نزدیک و اعضای خانواده محدوده وزنی مشابهی دارند، همین باشد. بعضی از خانواده ها لاغرند و بعضی تپسند. اگر تعدادافراد جاق در یک خانواده بیشتر باشد، کاهش وزن بسیار مشکل خواهد شد. زیرا تعداد دفعات، مقدار و زمانی که صرف غذا خوردن میشود بیشتر است و برای پرهیز از این عادات، فشار بیشتری بر شخص رژیم گرفته وارد خواهد کرد.

چرا تنها باشید؟

با همه این احوال، نگران نشوید، تصور نکنید که باید بین داشتن دوست و کسر یاریک یکی را انتخاب کنید. تنها مراقب باشید که هنگام غذا خوردن، خود را با دوستانی که مطابق روش شما هستند، متعلق کنید. اگر قصد دارید وزن کم کنید، با دوست یا دوستانی نامار صرف کنید که عادات غذاییاشن مشابه و مطابق با رژیم شما باشد، نه گروهی که معمولاً با آنها پیتزا میخورید. همچنین، سعی کنید کنار کسی بنشینید که آهسته غذا میخورد. شما برای همراهی با او مجبور به کم کردن سرعت غذا خوردن خود نخواهید شد. و در نهایت، اگر قصد دارید پس از مدتها با چند دوست قدیمی و رفیق گرمابه و گلستان همراه شوید، قانون " فقط دو تا " را رعایت کنید. به این معنا که علاوه بر غذای اصلی، تنها مجاز به خوردن دو ماده غذایی اضافه هستید. که مثلا میوانند یک پیش غذایی کوچک و دسر یا دو قهقه نان باشد. اما نباید از دو مورد بیشتر شود. اگر این نکات ساده را رعایت کنید، احساس محرومیت نخواهید کرد، احتمال پرخوری شما به شدت کاهش یافه و از طرفی، همچنان محبوب باقی خواهید ماند.

**مراقب عوارض فصل گرما باشید**

نویسنده:مریم پوردهقان

اشاره:

گرمایه گلی یکی از موارد اورژانس پزشکی بوده که به صورت شایع دیده می شود. با وجود این که آمار دقیقی از میزان شیوع این عارضه در ایران وجود ندارد، ولی به دلیل وجود مناطق گرمسیر فراوان در کشورمان، احتمالاً عارضه ای است که از شیوع زیادی برخوردار می باشد. در مناطق جنوبی ایران، در بین حجاج خانه خدا، در ورزشکاران حرفه ای و کسانی که به طور آمانور برای کسب سلامتی ورزش می کنند، به کرات مشاهده می شود. از آن جا که علائم و عوارض گرمایه گلی می تواند خطرناک باشد و در مواردی به سنگروب هم منجر شود، بد نیست که در ارتباط با این موضوع و علت های ایجاد، و راه های پیشگیری و درمان آن کمی با شما صحبت کنیم.

همان طور که می دانید، انسان یک موجود خونگرم است و برای زنده ماندن باید دمای بدن خود را در یک محدوده نگه دارد. بدن انسان سرسختانه می کوشد تا دمای خود را بین ۳۶ تا ۳۷ درجه سانتیگراد حفظ کند. برای این منظور، باید دغ گرما با تولید گرما برابر باشد. این تعادل با تغییر میزان جریان خون بخش خارجی بدن برقرار می شود؛ یعنی هنگامی که دمای مرکزی بدن بالا می رود، عروق مجاور پوست گشاد می شوند و گرما از طریق خونی که به زیر پوست رسیده، دفع می شود. اگر دمای پوست از دمای محیط کمتر باشد، گرما به صورت عرق از بدن دفع می شود. یک فرد باع جداکتر می تواند یک لیتر عرق را در عرض یک ساعت از بدن خارج کند. در ضمن تعریق زمانی صورت می گیرد که رطوبت هوا کم باشد؛ اگر رطوبت هوا به ۷۵ درصد برسد، تعریق قطع می شود.عوامل مختلف می توانند میزان تولید حرارت را افزایش دهند. ازجمله این عوامل، می توان به هیجان، ترس، برخی داروها و افزایش هورمون های تیروئید اشاره کرد. شاید از همه این عوامل مهم تر، فعالیت بدنی باشد که می تواند حرارت تولید شده را تا ۱۰۰۰ کیلو کالری در ساعت افزایش دهد.

عوارض و آسیب های ناشی از گرما:

آسیب های ناشی از گرما در سه گروه قرار می گیرند:

حمله گرمايي، خستگی ناشی از گرما، درد و انقباض عضلانی ناشی از گرما.

حمله گرمايي:

در این حالت، دمای بدن بالا می رود؛ ولی تعریق صورت نمی گیرد، در نتیجه گرمای زیادی در بدن ذخیره می شود و سرانجام سلول های مغزی دچار صدمه می شوند، که این مساله به ناتوانی دائمی یا مرگ می انجامد. در صورتی که علائم و نشانه های زیر وجود داشته باشد، تشخیص **حمله گرمايي**، داده می شود:

•**دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتیگراد؛**

•**پوست داغ، خشک و قرمز؛**

•**گیجی؛**

•**هیض حدود ۱۶۰ تا دو دقیقه؛**

•**تنفس سریع و عمیق؛**

•**مردرد؛**

•**خشکی دهان؛**

•**تهوع، استفراغ و ضعف عمومی؛**

•**کاهش فشار خون؛**

•**احتمالاً تشنجات و انقباض عضلانی و کاهش هوشیاری.**

درمان:

در بین افرادی که دچار حمله گرمايي می شوند، ۸۰ درصد احتمال مرگ و میر وجود دارد. هر قدر درمان به تاخیر بیفتد، آسیب وارده به دستگاه عصبی مرکزی، دائمی تر و ناتوان کننده تر می شود. مهم ترین اقدام اورژانس، سرد کردن بدن است. ابتدا بیمار را از معرض تابش آفتاب دور کنید. لباس هایش را درآورید. بدنش را کاملاً با آب سرد مرطوب کنید. تهویه هوای سرد یاریش برقرار کنید. سپس بیمار را با ملحفه هایی که با آب سرد مرطوب شده اند، بپوشید و به سرعت او را به مراکز درمانی انتقال دهید. نفس وی را به طور مرتب کنترل کنید تا در صورت ایست قلبی، عملیات احیا را شروع کنید (در این زمینه، حتماً باید اطلاعات کافی داشته باشید)

خستگی گرمايي:

خستگی گرمايي، حالت ملامی از شوک (کاهش فشار خون) است وقتی خون به اندازه کافی به اندام های اصلی ترسد، اصمال مغز، قلب و ریه تحت تاثیر قرار می گیرد. علت این کاهش فشار خون، از دست رفتن آب و نمک زیاد به علت تعریق فراوان است.

علامت آن عبارتند از:

•**مردرد، سرگیجه، تهوع و ضعف؛**

•**عش کردن؛**

•**جهیق شدید؛**

•**هی اشتهایی؛**

•**کاهش هوشیاری؛**

•**کاهش دمای بدن؛**

•**ضعف و نیش تند؛**

•**پریده گلی رنگ پوست.**

درمان:

- مصلدوم را به یک اتاق خنک منتقل کنید و برای او کمپرس سرد بگذارید و تهویه خنک برقرار کنید.

- او را وادار کنید دراز بکشد و باهایش ۳۰-۲۰ سانتیمتر بالاتر باشد.

- لباس های تنگ او را شل کنید یا از بدنش درآورید.

- برای بیمار محلول آب و نمک (یک قاشق چایخوری در یک لیوان) تهیه کنید و هر نصف لیوان را در هر ۱۵ دقیقه به او بخورانید.

گرفتگی عضلانی ناشی از گرما:

به دنبال تعریق شدید و خروج آب و نمک فراوان از بدن، ممکن است عضلات دچار گرفتگی شوند. این گرفتگی به معنای انقباض همراه با درد است.علت ایجاد این مشکل بیشتر مربوط به مصرف آب بدون نمک است، چرا که بیمار پس از تعریق، احساس تشنگی می کند، ولی فقط آب می نوشد، در حالی که در حین تعریق، آب و نمک دفع کرده است.

- در این حالت، باید بیمار را به حالت استراحت درآورد و فعالیت هایش را قطع کرد.

- عضلانی را که درد می کند، نباید ماساژ داد؛ چون درد آن بیشتر می شود و بهبودی هم در کار نیست.

- برای وی آب و نمک (یک قاشق چایخوری در هر لیوان آب) آماده کنید و هر ۱۵ دقیقه نصف لیوان به وی بخورانید.

- بیمار باید تا ۱ ساعت از هرگونه فعالیت اجتناب کند.

توصیه هایی برای پیشگیری از آسیب های گرمايي:

بهر است اقدامات زیر را همیشه به خاطر داشته باشیم تا از آسیب های گرمايي در امان بمانیم:

در هوای گرم و آفتابی، از لباس های رنگ روشن استفاده کنید. حتی الکتان کلاه له دار بر سر بگذارید و لباس های تنگ نپوشید. غذا و نوشیدنی های خنک بخورید و بنوشید و به دلخواه خودتان به آنها نمک زیند.

از فعالیت خارج از محیط سرسسته (فضای باز) بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعد ازظهر حتی المقدور پرهیزید. هرگاه در گرما فعالیت بدنی یا ورزش می کنید، هر نیم ساعت حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

اگر رطوبت یک منطقه گرم بالا باشد (هوای شرجی)، در اثر فعالیت ممکن است عرق تنگید و این خطرناک است. اگر به محیط گرمی برای زندگی یا انجام کار می روید، در روزهای اول فعالیت بیرون منزل، خود را در حد ۱۵ تا ۳۰ دقیقه محدود کنید و به تدریج این میزان را افزایش دهید. اگر دچار سرگیجه، تهوع، خستگی بیش از حد، سردرد، گرفتگی عضلات و درد و سوزش معده شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

**میکربایي که به فضا میروند، فوئر به زمین باز میگر**

این جمله بی شباهت به طرح داستان یک فیلم علمی تخیلی نیست: میکربها و باکتریها درون یک موشک به فضا میروند و فوئر و مرگ آوزتر از قبل باز میگردند. تنها تفاوت این ماجرا با فیلم این است که این یکی واقعیت دارد.

تا؛باکتری سالمونلا (Salmonella) که بیش از هر چیز به عنوان عامل اصلی مسمومیتهاي غذایی شناخته میشود.

سفر: شاتل فضایی STS-۱۱۵، سپتامبر ۲۰۰۶.

دلیل سفر:دانشمندان مشغول تحقیق بر روی تأثیرات سفر فضایی بر روی میکربها هستند، به همین دلیل تعدادی از آنها را—که با دقت بسته بندی شده اند— با خود به سفر برده اند.

نتیجه: موشهایی که با مواد غذایی آلوده به میکربهای فضایی تغذیه شده اند، سه بار بیش از موشهای دیگر در مرض بیماری قرار دارند و زودتر از موشهایی که با غذای آلوده به میکربهای مشابه و به فضا برفته نشده اند، میمیرند.

چریل نیکرسون (Cheryl Nickerson)، استاد بازرگر بیماریهای عفونی و واکسن شناسی دانشگاه ایالتی آریزونا چنین توضیح میدهد: «انسانها هر جا میروند، میکروبا را هم با خود میبرند، هیچ کس نمیتواند انسان را استریزه کند. ما هر جا برویم، زیر آبهای اقیانوس یا در مدار زمین، میکروبا هم با ما می آیند، و نکته مهم برای ما این است که بدانیم این موجودات در این روند چه تغییراتی میکنند.»

نیکرسون افزود که آموختن نکات بیشتر درباره تغییرات میکروبا دارای این قابلیت بالقوه است که میتواند ما را به مرحله ای تازه در راه مقابله با بیماریهای عفونی برساند. او در گزارش مربوط به مطالعه بر باکتری سالمونلا توضیحجانی داده است که در نشریه آکادمی ملی علوم منتشر شده است. بنابر این گزارش، محققین گونه یکسانی از سالمونلا را در ظروف قرار داده و یکی را همراه با شاتل به فضا فرستاد، ظرف دوم را روی زمین و در شرایط دمایی مشابه با نمونه دیگر، نگهداشتند. پس از بازگشت شاتل به زمین، مقادیر مختلفی از سالمونلا از طریق غذا به موشها داده شد. پس از ۲۵ روز، ۴۰٪ از موشهایی که سالمونلای زمینی نخورده بودند هنوز

زنده بودند، اما تنها ۱۱۰٪ از موشهای گروه دیگر زنده مانده بودند. محققین متوجه شدند که در مقایسه با مقدار میکرب زمینی لازم برای کشتن نیمی از این موشها، تنها یک سوم مقدار میکرب فضایی کفایت میکند. محققین متوجه شدند که ۱۶۷ زن در سالنولایی به فضا رفته تغییر کرده است. اما چرا؟
به گفته نیکرسون" باین یک سوال ۶۴ میلیون دلاری است، ما به طور ۱۱۰۰نمیدانیم مکایزیمی که در سفر فضایی رخ میدهد و موجب به‌پید آمدن این تغییرات میشود چیست."
با این حال این دانشمندان عقیده دارند این اتفاق در اثر نیرویی به نام پارگی مایع یا **fluid shear** است. شرایط بسیار متفاوت جاذبه در فضا، وضعیت مایعات سلولنی را تغییر میدهد. سلولهای میکربی می‌توانند در شرایط متغیر و محیطهای مختلف واکنشهای متفاوتی داشته باشند.
"این موجودات می‌توانند با تغییرات محیط خود متوجه شوند.که در کجا قرار گرفته اند و در همان لحظه ای که متوجه تغییر محیط شوند، برای ادامه حیات مکایزیم ژنتیکی خود را تغییر میدهند."

تاثیر ثبت خواب نیوروزی

منبع:www.dostan.net

پژوهشگران معتقدند تنها ۲۰ دقیقه استراحت در سرکار می‌تواند راندمان و بازدهی کار را بسیار بهبود بخشد.به نقل از خبرگزاری فرانسه، براساس این تحقیقات اعلام شد که تا ساعت ۲بعدازظهر افرادی که در محل کارشان حضور دارند در حدود ۴۵درصد از آنها انرژی و پویایی را به دلیل خستگی از دست می‌دهند و همچنین ۲۴ درصد دیگر مشکل تمرکز دارند.

در این پژوهش‌ها ثابت شد استراحت کافی کمتر از نیم ساعت در روز باعث ایجاد نشاط و شادایی می‌شود همچنین فرد در مراجعت به خانه نیز کمتر احساس خستگی می‌کند

**کاربرد ژنتک در تشخیص زائدها و گونه های مختلف**

آژانسهای فدرال به کار بر روی پروژه ای جاه طلبانه پرداخته اند و آن گروه آوری "بارکد" (barcode) های DNA تمام ۱٫۸ میلیون گونه موجودات زنده زمین است. پروژه ای که می‌تواند به خریداران در تهیه محصولات غیر تقلبی کمک کند و به حلاینان نشان دهد که چگونه به سلامت از کنار پرندگان عبور کنند. گروهی از دانشمندان از حدود ۵۰ کشور برای نظارت بر ایجاد یک بانک اطلاعاتی جهانی برای نکه های ریز اطلاعات ژنتیکی، گروهم آمده اند. این کار که **DNA barcoding** نام دارد، به دانشمندان امکان میدهد که برای تشخیص یک گونه یا نژاد از روی نمونه یافت یا قطعه ای از اطلاعات ژنتیکی، تنها یکی دو ساعت زمان در آزمایشگاه و هزینه ای معادل ۲ دلار مصرف کنند.
دیوید شیندل (David Schindel)، مدیر شناسی از موسسه اسمیتسونیان و دبیر کل کنسرسیوم بارکد حیات (Consortium for the Barcode of Life)، میگوید که هدف از این برنامه به وجود آوردن یک بانک کایخانه مرجع جهانی است. او افزود "باین بانک مثل یک نوع کتاب راهنمای تلفن برای تمام گونه ها است، مثلا اگر کسی اطلاعات یک زنجیره زنی را داشته باشد، می‌تواند آن را در بانک اطلاعات جستجو کرده و شماره تلفن مورد نظر را که در واقع نام و مشخصات کلی گونه است، بیابد."

طیف وسیع کاربردها

دولتها به خاطر تنوع و تعدد موارد استفاده از این پروژه بسیار استقبال کرده اند. سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارویی FDA، این پروژه را به عنوان روشی عالی برای بازرسی و ردیابی موارد مشکوک و خطرناک، درنظر گرفته است. برای مثال با کمک این بانک اطلاعاتی میتوان گونه های ماهی خوراکی از انواع سمی و غیر خوراکی را تشخیص داد. به خصوص که مواردی از این قبیل در مورد غذاهای دریای بسیار اتفاق می افتند، در ماه مه سال جاری، یک محموله ماهی که با پرچبب **monkfish** (نوعی ماهی خوراکی) از چین وارد شده بود، در اصل نوعی **pufferfish** بود که در صورت عدم رعایت نکاتی مهم در پخت و پز، به طور مرگ آوری سمی است.

سازمان فدرال اداره امور هواییFAA و نیروی هوایی ایمدوارند که این اطلاعات بتواند در تشخیص و شناسایی پرندگانگی که مستعد تصادف با هواپما هستند کمک فراوانی کند. سازمان ملی اداره امور ایاتوسی و جوی نیز این برنامه را به عنوان روشی برای ردیابی ماهیهای تجاری و کاستن از کشته شدن ماهیهای ناخوaste ای که به دام میفتند مناسب دانسته است. به گفته اسکات میلر (Scott Miller)، دانشمند دیگری در موسسه اسمیتسونیان و رئیس هیات ژنسه این کمیته، مجموعه بزرگی از پر و بقایای پرندگانگی که با هواپما تصادف کرده اند، مجموعه اطلاعات قابل استفاده ای برای **FAA** فراهم کرده است."
درواقع این سازمان مجموعه کاملی از اطلاعات مرجع برای شناسایی پرندگان آمریکای شمالی را جمع آوری کرده است."در مناطق دیگر، آژانس حفاظت محیط زیست از روش بارکد گذاری گونه ها برای تشخیص حشرات و بی مهرگان دیگر استفاده میکند تا میزان سلامت رودخانه ها، رودها و راههای آبی دیگر را بسنجد. بخش کشاورزی نیز برای کمک به کنترل آفتهای کشاورزی، اطلاعات ژنتیکی موجود در این حشرات را گرد آوری میکند. به این ترتیب، با گسترده شده هرچه بیشتر این بانک اطلاعاتی، مفید بودن و کارایی آن در حوزه های مختلف پیش از پیش مشخص میشود.

نگاهی به بلوکهای سازنده ژنتیک

دانشمندان این اطلاعات ژنتیکی را بارکد نامیده اند زیرا شباهت بسیاری به بارکد کالاهایی دارند که در فروشگاهها اسکن شده و توسط دستگاه مخصوص خوانده میشود. اما در گیاهان و جانوران، اسکنر برای تشخیص گونه جاندار، به ترتیب خاص فرارگیری چهار بلوک اصلی سازنده **DNA** توجه میکند.
کاربران می‌توانند به طور رایگان و آزادانه به مخزن سواد ژنتیکی باگدانی شده که به طور مشترک توسط سازمانهای آمریکایی، اروپایی و ژاپنی اداره میشود، دسترسی داشته باشند. تا کتون بیش از ۳۰۰۰۰۰ گونه در این بانک اطلاعاتی به ثبت رسیده است، اما دانشمندان امیدوارند که در طی پنج سال آینده این تعداد به ۵۰۰۰۰۰ برسد. یکی از اهداف دوساله ای پروژه، مرتب کردن ۲۸۰۰ یا به عبارتی ۱۸۰٪ از ۳۵۰۰ گونه مختلف پشه است. به گفته ایون-ساری لیتون (Yvonne-Marie Linton) از موزه تاریخ طبیعی لندن، کوششهای متعدد برای کاهش جمعیت پشه ای که مسئول ابتلای ۵۰ میلیون انسان به مالاریا و ۱ میلیون مرگ در سال هستند، به خاطر تشخیص نادرست گونه پشه های ناقل این بیماریها، تا کتون با موفقیت رویرو نشده است. لیتون، که رئیس پروژه بارکد گذاری انواع پشه است، میگوید که تشخیص صحیح نوع پشه ناقل مالاریا و انواع بیماریزهایی که توسط پشه منتقل میشود، کلید اصلی کنترل موفق این بیماریهاست. این گروه‌هایی برای انجام پروژه بارکد گذاری، توسط مژه تاریخ طبیعی موسسه اسمیتسونیان حمایت میشود. آغاز این حرکت به سال ۲۰۰۳ و پس از تحقیق ارایه شده توسط بل هریت (Paul Hebert)، متخصص ژنتیک برمیگردد. وی در این تحقیق که در دانشگاه گولف (Guelph) کانادا انجام داده بود، پیشنهاد تهیه بانک اطلاعاتی ژنتیکی از بارکدهای **DNA** را عنوان کرده بود.

**راemarkهای مفیده با خشکی پوست**

منبع:روزنامه جوان

هوای گرم و سرد هر دو به پوست آسیب می رسانند و پاسخ التهابی را ایجاد می کنند که منجر به خشکی، پوسته پوسته شدن و خارش پوست می شود. مسلما ما قادر نتیمیم آب و هوای منطقه ای را که در آن زندگی می کنیم تغییر ندیم اما می توانیم با یک سری اقدامات با نشانه های فوق مقاله کنیم. اول اینکه باید به میزان کافی آب بنوشیم آب و هوای سرد هم به اندازه هوای گرم در دست دادن آب تاثیر دارد.
همچین باید زرم زد غذای بدون چربی یا خیلی کم چرب نداشته باشیم که پوست را از چربی های سالم و حالت امولسیفیه ای که ایجاد می کنند، محروم سازد.(البته اطلاع از میزان چربی های خون قبل از اتخاذ هر رژیم غذایی ضروری است) برای مثال ماهی سالمون آلاسکا سرشار از اسیدهای چرب زیبا کننده پوست است که البته به سختی می توان آن را جزء برنامۀ غذایی قرار داد.
روغن زیتون اصل، آجیل بدون نمک و دانه ها نیز اثر خوبی دارند. پس برنامۀ غذایی با کیفیت را دنبال کنید که حاوی اسید های چرب ضروری درمقادیر سالم و نیز روغن ماهی قابل هضم باشد.
پوست ما همواره در معرض خشک داخل خانه و محیط بیرون، اشعه صدمه زنده آفتاب، خشونت ها و مواد پاک کننده مضر قرار دارد. همه این فاکتورها بر پوست نازک، خشک و ملتهب تاثیر می گذارند بنابراین باید روش هایی را برای حفظ پوست انتخاب کنیم که بدون ایجاد التهاب موجب نرمی پوست شوند.امروزه مرطوب کننده هایی تولید شده اند که به گروه فسفولیپیدها تنفق دارند. این ترکیبات که پلی اتیل فسفاتیدیل (PPC) نام دارند به حفظ طرطوب و لطافت پوست کمک می کنند.PPC که به طور طبیعی در لسیپین، ماده مومی گرفته شده از تخم مرغ یا سویا، یافت می شوند.امروزه به عنوان یک نرم کننده موثر پوست معرفی شده اند.
پیشوند پلیاتیل به معنی وجود اتصالات دو گانه در ترکیب آن است.ساختار منحصر به فرد اطراف اتصالات دو گانه در PPC ویژگی آنتی اکسیدانی و ضد التهابی به آن می دهد و باندهای دو گانه آن را غیر اشباع می سازد، نوعی ساختار مولکولی که صافی و نرمی بیشتر پوست رااسبب می شود.
اثرات مفید PPC به رطوبت وشو وشو مایکرو در طول روز باقی می ماند.

دو واقع با یکبار بردن گرم PPC،روی لوسیون های استر ویتامین C یا اسید آلفا لیپوئیک دارای DMAE تاثیر آن افزایش یافه و آسیب گذشت زمان، آب و هوای خشک، ساین و ها و درختج ها بر پوست کاهش می یابد.برای افزایش اثر مرطوب کننده گی PPC ترکیبات ویتامین C به نام توکوترینول ها نیز به آن افزوده شده اند. به خاطر داشته باشید اگر در هوای خشک و سرد با گرم مسیر کوتاهی را طی می کنید و طی آن بوستان دچار خشکی شده و آسیب می بیند باید از ترکیبات مرطوب کننده و نرم کننده های مناسب استفاده کنید.دراین مطالعه گرم توصیه شده حاوی ترکیبات PPC است و سازنده آن را برای رفع خشکی پوست معرفی کرده است.
همچنین برای نرم شدن کف با نیز توصیه نموده شب ها مقداری از آن را به کف با بمالید و یک جوراب نخی به پا کنید تا صبح شاهد اثر مطلوب آن باشید.

**روش صحیح نفس و دریافت انرژی**

نفس، اولین چیزی است که هنگام بروز احساسات با خشکی و فشارهای جسم و روحی، تحت تاثیر قرار میگیرد.

زندگی، به نفسهایی که میکشیم وابسته است و اهمیت آموزش و اجرای روشهای صحیح نفس نزد استادان فنون ورزشی و تندرستی بر کسی پوشیده نیست. بدن ما برای فعالیت صحیح و مطلوب و همچنین دور انداختن مواد زائدی چون متواکسید، کربن، نیازمنه مقدار زیادی اکسیژن است. در واقع تمام سلولهای بدن ما نیازمنه مقدار زیادی اکسیژن هستند. امروزه تعداد بسیاری از افراد به آنچه میخورند، و میترشد توجه کرده و آگاهانه عمل میکنند، اما تعداد کسانی که درباره نفس فکر میکنند، بسیار اندک است.

نفس و انرژی حیات

نفس بر سیستم عصبی، قلب، عضلات، خواب، میزان انرژی، تمرکز و حافظه و بسیاری مواد دیگر موثر است. نفس یکی از بزرگترین سیستمهای دفع مواد زائد نیز به شمار میرود. هنگام درسد از مواد زائد درون بدن ما با نفس از بدن خارج میشوند. ۳۰٪ این مواد از طریق پوست و تنها ۱۰٪ آن توسط کلیه ها و دستگاه گوارش دفع میشود. ما با نفس نه تنها اکسیژن، بلکه انرژی حیات یا "چی Chi" را نیز وارد بدن خود میکنیم.

تنفس یا قفسه سینه

تنفس می‌تواند به سادگی منقطع یا مسدود شود و درواقع تنفس، اولین چیزی است که هنگام بروز احساسات یا حسنگی و فشارهای جسم و روحی، تحت تاثیر قرار میگیرد.
بنابر تحقیقاتی که در سوند انجام شده است، ۸۳٪ از جمعیت بزرگسال از قسمت سینه – به عبارتی از قسمت بالای قفسه سینه– تنفس میکنند. در این روش، قدرت مایهجه ای بیشتری از تنفس عمیق و آزادی که از قسمت شکم و دیافراگم انجام میشود، لازم است. افرادی از سینه تنفس میکنند، در هر دقیقه تعداد نفسهای بیشتری میکنند و در نتیجه اکسیژن کمتری دریافت کرده و مواد زائد کمتری دفع میکنند.

تنفس شکمی

تنفس عمیق و موثر باید راه خود را تا پایین و به سمت شکم پیش ببرد. شکم به سمت چپ، به طرف پهلوها و حتی به سمت ستون مهره ها منبسط میشود. حرکتهای ناشی از تنفس را میتوان از پایین تا حدود لگن و از بالا در قسمت نوک ز ریه ها حس کرد. تنفس شکمی، تاثیری آرامش بخش دارد و ما علی رغم تعداد کمتر دم و بازدم، احساس بهتری خواهیم داشت. بدن در این حالت با هر نفس اکسیژن بیشتری جذب و مواد زائد بیشتری دفع میکند. از طرفی با این شیوه با تنفس شکمی، هراب انرژی حیات یا "چی" بیشتری وارد بدن خود میکنیم.

پس از قفسه سینه تنفس نکشد

به گفته یکی از استادان" چی گانگk (Chi Gong –) چی گانگ یکی از جنبه های طب چینی و دربارۀ هماهنگی لگنوها و شیوه های مختلف تنفس با اشکال مختلف فرارگیری بدن و حرکات آن است– گفته است که تنفس شکمی مانند بازگشت به دوران کودکی است. این شیوه تنفس نه تنها ما را وادار میکند مانند دوران کودکی تنفس کنیم، بلکه می‌تواند اندامها و کارکرد اعضای بدن را نیز جوان و شاداب کند. از آنجایی که کودکان هنوز از عادات و مکانیزمهای دفاعی که در دوران بزرگسالی می آموزیم متأثر نشده اند، به طو طبیعی تنفس میکنند. اگر از کودکی بخوایمید که طاق باز بخواید، خواهیم دید که چگونه هنگام تنفس شکمش با ریتمی منظم بالا و پایین میروند و انرژی حیات را جذب میکنند. این استاد تنفس شکمی را" تنفس طبیعی "و تنفس از قفسه سینه را" تنفس وارونه "میانم زد زیرا تنفس شکمی روشی است که طبیعت در درون ما ایجاد کرده و تنفس از سینه، روشی است که خودمان آموخته ایم.

تمرین تنفس شکمی برای زندگی سالم

برای بازآموختن روش تنفسی از شکم و بهره مند شدن از فرایند آن، راه ساده ای وجود دارد. تمرکز و آرامش از نکات عمده در انجام این تمرین هستند. روش مذکور از این فرار است:

•**هشما می‌توانید بااستیسه یا دراز بکشید (ترجیحا بااستیسه)**

•**هز حالت ایستاده، پاهای خود را نزدیک به یکدیگر قرار دهید.**

•**عضلات خود را شل کنید و ذهن خود را از تمام افکار خالی کنید.**(انجام این کار به زبان بسیار ساده تر است تا به عمل!)

•**شاد باشید**

•**دستهای خود را با چابکی به هم بمالید، یک کف دست را (دست چپ برای آقایان و دست راست برای خانمها) بر روی نطفه هارا (Hara –) در انگشت پایتشر از ناف– فرار داده و دست دگر را بر روی آن بگذارید.**

•**دهان خود را اندکی باز کنید**

•**پا کف دستها، فشاری نرم و آهسته به سمت داخل شکم وارد کنید.** با فشارش یک تا شش، نفس خود را بیرون دهید.

•**هز شماره دگر به فشار شکم ادامه دهید.**

•**فشار را به آرامی قطع کرده و با شش شماره ها بگردید.**

•**هز شماره نفس را نگاهدارید.** هر دور اجزای فشار، نگهداشتن نفس، آزاد کردن و نفس گرفتن، یک واحد تنفس نامیده میشود.

•**این روند را تا انجام ده واحد تنفس ادامه دهید.**

•**حالا دستها را پایین آورده و در دوطرف بدن قرار داده، اگر هنوز چشمهاتان باز است، آنها را ببندید.**

•**خوبد را از از هر فکر و ذهنیتی آزاد کرده و حدود پنج دقیقه یا بیشتر، از حالت" هیچ " لذت ببرید.**

•**هیس دستها را به هم بمالید و کف دست را به صورت خود بکشید و اصطلاحا، صورت خود را با کف دستها بشویید.**

•**چشمها را باز کنید و چند قدم راه بروید.**

چند توصیه

برای اینکه این کار را بدون مشکل و صحیح انجام دهید، باید هنگام فشردن نطفه هارا، نفس را بیرون داده (بازدم) و هنگام آزاد کردن نطفه، نفس کشید (مدم). برای سادگی کار، حواس خود را بر فشار آوردن و آزاد کردن تمرکز کنید. تنفس خودخود انجام میشود. به مدت ده هفته نمرینها را یک مرتبه هفت صبح و یک مرتبه در هنگام عصر انجام دهید و ببینید که چه احساسی خواهید داشت. این تمرینهای باز گشت به حال خوب، در زمانی که احساس ناراحتی و حسنگی میکنید، بسیار موثر است.

**کشف زندهای کند کننده پیری و سرطان**

منبع: msn.com

محققین گروهی از زنها را در نوعی کرم کشف کرده اند که نه تنها می‌توانند از سرطان جلوگیری کنند، بلکه روند پیری را نیز به تاخیر می‌اندازند. اکنون این گروه تحقیقاتی به دنبال این هستند که آیا زندهای بدن انسان نیز دارای چنین خواصی هستند یا خیر. در حال حاضر مبدائیم که بسیاری از زندهای موجود در سوله‌های کرم، نوع مشابهی در بدن انسان نیز دارد، و تیم تحقیقی دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، امیدوار است که به این طریق از سلسله مراتبی که موجب بروز سرطان و سالمخوردگی می‌شوند شناخت بهتری پیدا کنند.

آنها در گزارش خود چنین آورده اند که شاید بتوان با تولید داروهایی که بتوانند تأثیرات این زنها را شبیه سازی کنند، بر سرطان غلبه کرده و عمری طولانی برای افراد به ارعمان آورد. سیتینا کنیون (Cynthia Kenyon) زیست شناسی است که بیشتر به خاطر کشف خود شناخته میشود. او موجه شد که تغییر تنها یک ژن، که Daf-۲ نام دارد، می‌تواند طول عمر نوعی کرم حلقوی را دو برابر کند. او به اتفاق دانشجوی بعد از لیسانس خود جولیا پینکستون-گوسس (Julie Pinkston-Gosse)، کرم کردن و بررسی هر تعداد ژنی که تحت تاثیر Daf-۲ واقع شده باشد، پرداختند. آنها در کل ۳۴ ژن را مورد بررسی قرار دادند و موجه شدند که ۲۹ تای آنها می‌تواند رشد نومور سرطانی را تحریک کرده یا آزا سرکوب کنند.

تعدادی از این ژنها موجب تکثیر سلول می‌شوند– که از کنترل خارج شده و به رشد و پراکندگی تومر کمک میکند– در حالی که تعداد دیگری از آنها یکت روند خود کشی یا خود ویرالگری سلولی برنامه ریزی شده به نام آپوپتوسیس (apoptosis) را فعال می‌کردند که بدن از آن برای از بین بردن سلولهای میوب–از جمله سلولهای سرطانی– استفاده میکند. به گفته این دو محقق " حدود نیمی از اینژنها بر پیری ژنرال تاثیر می‌گذارند، در نتیجه این دو روند از نظر مکانیزم به یکدیگر مرتبط به نظر می‌رسند." به گفته کنیون "باید گاه بسیار راجحی وجود دارد که هر مکانیزمی که بتوانند روند سالمخوردگی را آهسته کند، احتمالاً می‌تواند نومورهای سرطانی را تحریک خواهد کرد."

"اما ما موجه زندهای شادیم که طول عمر را زیاد کرده و در عین حال رشد نومور را نیز کند میکنند. در بدن انسان انواع مختلفی از بسیاری از این ژنها وجود دارد، بنابراین کار ما می‌تواند به درماتی مشخص شود که ما را بسیار بیشتر از حالت عادی جوان و دور از سرطان نگه خواهد داشت." کنیون دریافته است که زندهای تحریک کننده رشد نومور نیز می‌توانند روند پیری را تسریع کنند. در کرمها، زندهای جلوگیری کننده از رشد نومور روند پیری را کند نموده و طول عمر را افزایش میدهد. به گفته کنیون این کشف نتوریهای موجود درباره ارتباط نزدیک و عمیق میان کنترل طول عمر و سرطان را تأیید میکند. چاتوران کوچکی که محققین بر روی آنها کار میکنند–از جمله کرم حلقوی C. elegans، معمولاً دارای زندهایی مشترک با انسان هستند که این زنها در اکثر اوقات کلید کهنه روندهای زیست شناسی را در خود پنهان کرده اند.

**راز پر اشتیابی در جان ما**

منبع: www.dostan.net

تا به حال به این سؤال فکر کرده‌اید که چرا آدم‌های چاق، از خوردن غذا لذت می‌برند؟

چرا افراد لاغر میلی به خوردن غذاهای رنگین ندارند؟

چه اتفاقی در بدن آدم‌های لاغر باعث کاهش اشتیای آنان می‌شود؟

آیا چاق‌ها برای شاد بودن نیاز به خوردن دارند؟

آیا به نظر شما رابطه‌ی بین خوشحالی و لاغری وجود دارد؟

در طول تاریخ محققان زیادی در این رابطه جستجو کرده‌اند و حتی عده‌ای از آنها از روی ظاهر افراد نوانسته اند شخصیت و خصوصیات باطنی آنها را شرح دهند. به عنوان مثال کرمبر، روان‌پزشک آلمانی می‌گوید آدم‌های چاق قد کوتاه که سینه و شکم خیلی بزرگ دارند و پوستشان به سرخی تمایل دارد، بدون‌گرا خوشگلدران و خوش‌برخورد هستند. این افراد معمولاً شاد بوده و از زندگی لذت می‌برند.

اما آدم‌های لاغر و قد بلند، دون‌گرا، مضطرب و عصبی هستند و با کنایه حرف می‌زنند. گروه سوم که استخوان بندی محکم و عضلات قوی و سینه پهن و بلند دارند، جدی، ریاست طلب، پرخاشگر و زورگو هستند. با توجه به تقسیم بندی این روان‌پزشک آیا می‌توانیم بگوییم آدم‌های چاق از خوردن لذت می‌برند و این کار آنها را شاد می‌کند؟

دانشمندان یک‌بار نتشسته و در جستجوی پاسخی برای سؤال ما هستند. حتی آنها معتقدند با کشف ساز و کار این قضیه می‌توان راه‌هایی برای کاهش اشتیای آدم‌های چاق پیدا کرده‌چنان‌که پژوهشگران دانشگاه شیفیلد در بریتانیا سرگرم تحقیقاتی درباره رابطه هورمون سروتونین (Serotonin) با لاغری افراد هستند.هورمون سروتونین در مغز احساس شادی به همراه می‌آورد. پژوهشگران معتقدند با افزایش میزان این ماده شیمیایی در افراد، به کاهش وزن کمک می‌شود.دکتر کارولین دالتون که سرپرستی این تحقیقات را به عهده دارد می‌گوید: افرادی که میزان تولید سروتونین در مغز آنها پایین است (یعنی افراد چاق)، برای بهبود روحه خود بیشتر به غذا روی می‌آورند.او معتقد است ۷۵ درصد افراد برای بهبود حالات روحی خود سبیل شده‌بد به غذا پیدا می‌کنند، در حالی که آنها می‌توانند با جایگزین کردن سایر فعالیت‌های سرگرم کننده مانند ورزش، به همان نتیجه مطلوب برسند.

جالب است، ورزش و خوردن غذاهای رنگین هر دو می‌توانند مقدار سروتونین را در مغز زیاد کنند.این تحقیقات تازه آغاز شده است و تا ۸ ماه دیگر ادامه خواهد داشت. دکتر دالتون درباره این تحقیق به بی‌بی سی می‌گوید: ما باید متوجه شویم تحقیقات خود افرادی را که دارای ژن جلفی هستند طی برنامه خاصی تشویق به ورزش خواهیم کرد.ورزش نه تنها به آنها کمک می‌کند تا با سوزاندن کالری لاغر شوند، بلکه با افزایش تولید هورمون سروتونین در مغز، وابستگی آنها را به غذا کمتر می‌کند.البته قضیه به همین‌جا ختم

نمی‌شود، چون گر چه چاق‌ها برای بالا بردن روجه خود به خوردن غذا متوسل شده‌اند، اما انگار آدم‌های لافر توانسته‌اند برای شاد بودن، راهی را جایگزین کنند. گواه کلام ما تحقیقاتی است که نشان می‌دهد لاغر‌ها بیشتر خود کنشی می کنند.

**قد بسیار کوتاه، سلامت جسم و روان را تهدید می کند**

منبع:www.nioc.org

نتایج پژوهشی در انگلیس نشان داد: افرادی که قد بسیار کوتاهی دارند در مقایسه با افرادی که قد طبیعی دارند بیشتر با مشکلات و ناراحتی‌های جسمی و روانی مواجه هستند.به نقل از ایسنا، محققان با بررسی اطلاعات بدست آمده از بیش از ۱۴ هزار نفر که در پژوهش دپارتمان سلامت انگلیس شرکت کرده بودند به این نتایج دست یافتند.

این محققان دریافتند: مردانی که کوتاهتر از ۱۶۶ سانتی متر و زنانی که کوتاهتر از ۱۵۲ سانتی متر هستند، سلامشان بیشتر تهدید می‌شود. افراد بسیار کوتاه قد همچنین در برخی از عرصه‌های زندگی مانند آموزش، استخدام و روابط، بیش از افراد با قد معمولی با مشکلات بیشتری دست به‌گریبان هستند. با این حال، هنوز رابطه بین قد و سلامت روان به خوبی درک نشده است.

محققان می‌گویند: افزون‌دین بیش از یک‌انچ به قد، می‌تواند تاثیر مثبتی بر روی کیفیت سلامت و زندگی افراد بسیار کوتاه قد داشته باشد.

**رهموز کاهش وزن**

منبع:sharghnewspaper.ir

اگر با وجود گرفتن انواع رژیم و استفاده از اقسام وسایل لاغری همچنان دور شکمتان بیشتر از آن چیزی است که علاقه دارید، مایوس نشوید. علاقه‌مند عمل کنید و طبق یک برنامه غذایی مناسب جلو بروید.
مهمترین دلیلِ که باعث شکست رژیم می شود محرومیت از غذاهای دلخواه است. به جای اینکه یک دفعه خوردن تمام غذاها را برای خودتان ممنوع کنید سعی کنید خودتان را به تدریج و پله پله با برنامه غذایی جدید وفق دهید. این کار را با خوردن کمتر شروع کنید، نگه های کوچک را بر دارید و هر گاه احساس سیری کردید دست از خوردن بکشید، حتی اگر مقداری از غذا در بشقاب شما باقی بماند، این گونه متوجه می شوید که هر وعده چقدر به غذا احتیاج دارید. هر گاه هوس خوردن غذای مورد علاقه به سرتان زد غذای مینی سفارش دهید. در کنار غذایان مصرف سالاخ را افزایش دهید.محل ماشین حساب عمل کنید و کالری هایتان را بشمارید. همین که ۱۰ ، ۲۰ درصد از غذای روزانه را کاهش دهید بعد از گذشت یک ماه خودتان می فهمید که چقدر سیر کم کرده اید. مهمترین دلیل شما در شکست رژیم غذایی این است که یک هفته ای منتظر کاهش وزن چندین کیلویی هستید. بدانند ترو که برای سواخت جربی هایی که چندساله در بدنتان تجمع یافته اند، یک هفته ای نمی توانید کاری انجام دهید. در هر حال برای رسیدن به وزن مطلوب غذای مورد علاقه را به طور کامل حذف نکنید، البته در خوردن آن فراط هم نکنید. مصرف کرم و شیرینی های خامه ای تلاش برای کاهش وزن را مختل می کند. خوردن کیکک هایی که کم چرب و کم شکر تهیه شده اند و میوه، ماست، آبیوه های طبیعی و سبب زمینی بخته بهترین انواع خوراکی برای تامین کالری مورد نیاز در میان وعده های غذایی هستند.
کار دیگری که به لاغری شما بسیار کمک می کند، افزایش مدت زمان صرف غذا است. وقتی غذا را تندتند می خورید معز شما پیام سیری را برای سلول های بدن نمی فرستد. در این حالت اشتهای شما برای خوردن دیر کاهش می یابد و بیشتر از هر وقت دیگری می خورید.دست آخر ورزش را از یاد نبرید، آن هم ورزش دلخواه. ورزش و رژیم غذایی را با هم دنبال کنید. فکر انجام ورزش های سخت را از سرتان بیرون آورید که تنها بیش از دو، سه روز دوام نمی آورید .

**سلامت آنبوخانه یا داروخانه!**

نویسنده: مرگان عطایی

منبع:sharghnewspaper.ir

: کابینت های آنبوخانه شما سرشار از زندگی است. مواد غذایی سالمی که می توانند از بیماری ها و صدمات جلوگیری کنند.

خشکیبار: کاهش کلسترول

خشکیبار حاوی مقادیر زیادی چربی مفید است که با کم کردن کلسترول خون از قلب محافظت می کند. محققان دانشگاه هاروارد ۲۱ هزار مرد را به مدت ۱۷سال مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که آن دسته از مردانی که حداقل هفته ای دو بار خشکیبار مصرف می کنند ۳۰ درصد کمتر در معرض بیماری های قلبی هستند.
خشکیبار همچنین منبع ویتامین های **B** و **E** و عناصر روی و منیزیم است که در معالجه مامیچه ها و تاندون های کشیده شده موثر هستند.

آلو سیاه: موثر در درمان چین و چروک ها

آنتی آکسیدان ها از پیر شدن سلول ها جلوگیری می کنند. میوه هایی مانند آلو و کشمش دارای مقادیر زیادی آنتی آکسیدان هستند. برای صبحانه مقادیری کشمش را به سریل (صبحانه ای حاوی غلات که با شیر مصرف می کنند) اضافه کنید. اگر به غذای میان وعده نیاز دارید بهتر است که از کشمش، آلو یا انواع دیگر میوه های با پوست تیره استفاده کنید.

روغن زیتون: موثر در درمان صدمات ناشی از ورزش

روغن گیاهان دارای چربی مفید است. روغن زیتون همچنین به التیام دردهای عضلانی، کشیده شدن مامیچه ها و صدمات مرتبط با ورزش کمک می کند و همچنین فشارخون را پایین می آورد.

ماهی: سلامت قلب

حتی یک تکه تکه ماهی در هفته به محافظت قلب کمک می کند. مطالعات دیگر نشان می دهد که روغن ماهی باعث از بین رفتن اگرما (حماصیت) می شود.

گوجه فرنگی: موثر در جلوگیری از سرطان پروستات

بد نیست بدانید که مصرف گوجه فرنگی به دلیل داشتن ماده آنتی آکسیدان به نام لیکوپن (**Lycopene**) از ابتلا به سرطان پروستات جلوگیری می کند.

چای سبز: زندگی طولانی

راز چای سبز در این است که این ماده منبع بی نظیری از آنتی آکسیدان ها است. آنتی آکسیدان ها روی سلول های بدن اثر حفاظتی داشته و به جوان ماندن سلول ها کمک می کند. آنتی آکسیدان ها همچنین سلول های سرطانی را بدون آسیب رساندن به بافت های سالم از بین می برند.

**چاقی بچه‌ها را جدی بگیرید**

نویسنده:دکتر سید شهاب‌الدین مطهری

منبع:www.salamatiran.com

برخلاف باورهای غلط مرسوم در اغلب خانواده‌ها، چاقی کودکان نه عامل زیبایی و نه دلیل بر سلامتی آنها به حساب می‌آید. در حقیقت، آغاز چاقی در دوران شیرخواری و نوبانی مانند بزرگی است که اگر ریشه بگذرد و به پار نشیند، حاصل آن عوارض بسیار زیادی است که در تمام طول زندگی چه به صورت کوتاه مدت و چه بلندمدت این عنبه‌های زندگی را درگیر خود می‌سازد. باور داشته باشید که کودکان چاق نیز همچون بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند پرفشاری خون، اختلال در متابولیسم چربی‌های درونی، افزایش سطح دایمی انسولین و پیامدهای آن، اختلالات انعقادی، التهابات مزمن، آسم، لوپوس زودرس و حتی کم‌کاری غدد خنسی از بعد جسمی و کاهش اعتماد نفس، پرخوری‌های عصبی، افسردگی، گوشه‌گیری و خودکیم بینی با بعد روحی قرار می‌گیرند. بنابراین به این نکات توجه کنید:

**هذر** بسیاری از موارد بروز چاقی در کودکان به وضعیت جسمی و تغذیه مادر قبل و حین بارداری وابسته است. مادری که با چاقی یا لاغری مفرط وارد دوران بارداری می‌شوند و به روند سیستم‌ایمیک افزایش وزن هنگامی خود در ماه‌های حاملگی توجهی ندارند، ناخواسته سلامتی فرزند خود را در معرض خطرات حتمی‌تر قرار می‌دهند.

**همودتان** را از نظر روحی در طول بارداری چنان آماده کنید که به طور حتم نوزادتان از شیر بریرکت و حفاظت کننده و بسیار موثر در فرآیند رشد جسمی و ذهنی به‌رومند ساخته و حداقل تا پایان دوم زندگی اش ادامه دهید زیرا بچه‌های شیرمادر خوار در مقایسه با بچه‌هایی که شیر مادر نمی‌خورند هم کمتر دچار بیماری می‌شوند و هم احتمال چاق شدنشان در کودکی نادر است و درسنین بالاتر نیز مقاومت بیشتری در قبال چاقی دارند.

**هی‌خوابی**، کم‌خوابی و در خوابیدن کودک در تعادل و ترشح هورمون‌ها اختلال ایجاد می‌کند و ساختار بدنی به خصوص توزیع چربی‌ها را در بدن به هم می‌زند.

**همی‌نمایش** طولانی مدت برنامه‌های تلویزیونی نه تنها کودکان تحت تاثیر تبلیغات قرار گرفته و گرایش بیشتر به مصرف تنقلات کم ارزش و پراثرزی پیدا می‌کنند بلکه نمایش برنامه‌های پرچیان و سریال‌های سرگرم‌کننده مصرف غذاهای آسان در مدرسی را هم از بعد دفعات و هم از نظر مقدار بالا می‌برد و ساعات عدم تحرک را نیز به شدت می‌افزاید.

**غذاهایی** را که دارای اندیس گلاسیسی بالایی هستند مانند نوشابه‌های گازدار، کیک، خامه شکلاتی، یسکویت، بستنی و غیره را کمتر در برنامه غذایی فرزندتان بگنجانید زیرا این دسته از غذاها با افزایش قند خون و تحریک ترشح انسولین موجب تحریک اشتها و احساس گرسنگی شده و کودک را به زیاده روی در خوردن غذاها سوق می‌دهد.

**چاقی کودکان معطل قرن بیست و یک**

نویسنده:

منبع:

کودک چاق، خصوصاً در فرهنگ ایرانی دوست داشتنی و زیبا تلقی می‌شود. مادران باردار با دیدن عکس کودکان چاق آرزوی می‌کنند چنین کودکی داشته باشند اما آما این باور درست است؟حقیقت این است که خطرات زیادی سلامتی کودکان چاق را تهدید می‌کند. افزایش آمار چاقی در کودکان یکی از مشکلات بهداشتی دنیا شناخته شده است. در سال ۱۹۸۶ تا کنون ، آمار کودکان چاق دو برابر افزایش را نشان می دهد . بیشتر کودکانی که درسنین کم خصوصاً زیر ۷ سال مبتلا به چاقی می شوند ، در نوجوانی بزرگسالی افرادی چاق خواهند بود.دلیل افزایش چشمگیر چاقی کودکان، غذا خوردن بیشتر نیست. تحقیقات نشان داده است، میزان انرژی مصرفی کودکان طی ۲۰ سال گذشته، تغییر چندانی نداشته و دلیل افزایش چاقی کودکان، تحرک کمتر آنهاست. زندگی در خانه های آپارتمانی و کوچک، مجال دیدن و بازی کردن را از کودکان گرفته است. اما زمان فعالیتشان را پانی تلویزیون یا کامپیوتر می گذارند! از اینرو پنا خیلی کم اشتها و کم خوراگک می شوند، یا پرخور و چاق. تبلیغات تلویزیونی، در

دسترس بودن شیرینی و نغلافت فراون و علاقه شدید به خوردن نوشیدنی های گازدار و پر کالری، دلایل مهمی برای چاقی کودکان است.

از عوارض چاقی دوران کودکی، افزایش آمار بیماری های دوران کودکی مرتبط با تغذیه است. فشار خون، چربی بالا، میزان قند خون بالا،تر از حد نرمال همه از عوارض چاقی در سنین کم و ادامه این مشکلات تا سنین بالاتر است. در ۲۰ ساله اخیر آمار کود کانی که به دلیل مشکلات ناشی از چاقی در بیمارستانها بستری شده اند، به صورتی بوده که آمار کودکان دایمی بستری دو برابر، سنگهای صفراوی سه برابر و خفگی در حین خواب ۵ برابر افزایش داشته است. از عوارض دیگر، گوشه گیر شدن کودک است. او احساس می کند یا دیگران فرق دارد و تصویر نادرستی از وضعیتش در ذهن دارد. کودکان دیگر نیز بعضاً او را در جشنشان راه نمی دهند که در نهایت مشکلات ویژه ای به دنبال خواهد داشت.

راه درمان چاقی کودکان چیست؟

۱) تغییر عادات و رفتار

رفتار والدین و عادت خانواده‌ای، از عوامل تعیین کننده تمایل کودک به غذا خوردن است. کودکان آنچه می بیند اجرا می کنند، پس اگر به فکر سلامت کودکان هستیم ابتدا باید از خود شروع کنیم. و عملاً به او پیامیزم که راه سالم زیستن چیست، کدام غذاها مفیدتر است و باید بیشتر خورده شود. این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره…

۲) تأمین نیازهای غذایی کودک و رژیم درمانی

سنین کودکی، زمان رشد است و تأمین نیازهای غذایی کودک که رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می انجامد. نیاز کودک با افزایش سن تغییر می کند. یک کودک پیش دبستانی ژند کند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است. میانه روی و رعایت تنوع غذایی، اصول تغذیه کودکان است. او باید از همه گروههای غذایی و در هر گروه از مواد غذایی مختلف تغذیه کند.برای رژیم درمانی کودکان چاقی در صورتی که کمتر از ۷سال داشته باشند، نیاز به اجزای یک رژیم غذایی لاغری نیست بلکه باید سعی کنیم وزن کودک را برای مدت طولانی ثابت نگه داریم چراکه با افزایش قند، خود به خود وزن کودک نرمال خواهد شد. ولی در صورتی که کودک پیش از هفت سال داشت نیاز به یک رژیم لاغری دارد . در رژیم غذایی کودکان قندهای ساده، چربی و کربوهیدرات بیش از اندازه ، محدود می شود بهترین سرعت کاهش وزن در کودکان، هر ماه ۴۵۰ گرم است که در این صورت رشد او هیچ نطفه ای نمی بیند، ازرژیم فعلی کودک چیزی حذف نمی شود، زیرا محدودیت شدید، موجب تمایل بیشتر کودک به خوردن خواهد شد. برای رژیم درمانی کودک ابتدا سن، قد و وزن او تعیین شده سپس برنامه غذایی مناسب او مشخص می شود.

۳) فعالیت

سعی در کاهش کارهای نشستی و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی با همسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد. نشامش زیاد تلویزیون و کامپیوتر، موبایلسم بدن کودک را کاهش داده و کودک راحت تر چاق می شود لذا بهتر است او را به پارک ببریم، تشویق به دوچرخه سواری و توپ بازی کنیم و زمینه های فعالیت را برایش فراهم آوریم.

۴) رفع مشکلات روحی

والدین با توجه به کودک و فراهم کردن شرایط مناسب روحی برای او، به بهبود روند درمان کمک خواهند کرد. طبق جدیدترین آمار، از هر ۵ کودک آمریکایی ۱ کودک اضافه وزن دارد و از هر ۱۰ کودک یکی چاق است. که آمار فوق اهمیت توجه به این مسله را نشان می دهد.

نگذاریمم کسودکان چاقی شونند

• اشتهای کودک را در نظر بگیریم! لازم نیست حتماً غذایش را تا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.

• سعی کنیم خوراکی ها و شیرینی های پر کالری را برایش فراهم نکنیم.

• چربی غذای کودک باید در حد طبیعی، یعنی ۳۰درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد. او را به خوردن شیرینی ها و خوراکی های پر چربی عادت ندهیم.

• سبزیجات تازه و میوه ها را در اختیار او قرار دهیم و دقت کنیم که حداقلی را که نیاز دارد، مصرف کند.

• با او بازی کنیم، راه برویم و بدویم تا از بودن در کنار خانواده و فعالیت کردن لذت ببرد، همچنین او را به شرکت در بازیهای کودکانه و فعالیتهای گروهی تشویق کنیم.

• به عنوان جایزه، شکلات و شیرینی به او ندهیم.

#### طب سنتی؛ گذشته، حال و آینده

نویسنده:دکتر قدیر محمدی متخصص طب سوزنی

متن:روزنامه کیهان

با گذشت قریب به کمتر از ۲۰۰سال از طب تجربی یا طب منکی به آزمایش و تجهیزات هنوز بیماریهای بسیاری لاعلاج مانده و هر از گاهی چند بیماری ناشناخته دیگری مثل بیماری ایدز- بیماریهای ناشی از موبایل- بیماریهای ترکیبک و انواع نتراسی های متنوع ناشی از آلودگی هوا- بیماریهای ناشی از ذرات بعب های اتمی و شیمیایی و همچنین بیماریهای ایاتروژنیک که از کارهای پزشکی و درمان و داروهای شیمیایی ناشی می شود بروز می کنند، و طب مدرن را به چالشی عظیم و امی دارد. ما پزشکان مکرراً با بیماریهایی در مطب و کلینیک روبرو شده ایم که موقع گرفتن شرح حال مات و مبهور مانده ایم و با اطلاعات علم جدید نتوانست ایم که این بیماریها را شناخته و یا درمان کنیم و به خاطر عدم اطلاع از کم و کیف بیماری بیشتر برچسب بیماری سایکوتیک و روانی و به اصطلاح عصبی را زده و شروع به درمان یا داروهای شیمیایی می کنیم، اما مأسفانه می بینیم که با گذشت چندین ماه و درمیدری بیمار از این پزشک به آن هنوز دواى مؤثری برایشان پیدا نشده است. هر چند علم طب جدید با همه پیشرفت هنوز در بیماریهای بسیاری مبتده و اکثر شاید نتوانسته که بعضی از آنها را متوقف کند و یا سرعت رشد بیماری را آهسته، کند. اما باید بدانیم که طب سنتی که امروزه با سرعت چشمگیری در حال بازیابی خود می باشد گاهی این مشکلات عظیم ما را به راحتی درمان می کند، با شناخت امواج و طفت ها و سبب های بیماری، طب سنتی یا مزاجی می تواند سلامتی را به بیمار برگرداند بدون آنکه ناحیه ای از بدن را درمان و در کنارش یک عارضه دارویی مهم را به قسمتی دیگر از بدن هدیه کند. در حال حاضر در دنیا بخصوص در غرب و آمریکا گرایش به طب سنتی شدید شده است. به خاطر داشته باشیمکه که کشور بزرگ چین با جمعیتی بیشتر از یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون نفر این مهم را به اثبات رسانده که طب سنتی چینی یا همان طب سوزنی می تواند سلامت جامعه و مردم را تأمین کند. هر چند که پزشکان جوان و تازه به دوران رسیده چین، هم مدتی معرعب طب مدرن غرب شده و بدان روی آوردند ولی گرایش شدید آمریکا به طب سوزنی و گرایش بالای آلمان و فرانسه به طب چین و گسترش آن در بیشتر از هزار دانشگاه و دانشکده این پزشکان جوان چین را مجدده به فکر واداشت که چگونه است که در زمان دست کشیدن اینها از طب سنتی خود غریبها آن را سریعاً آخذ و گسترش می دهند. امروزه ماهرترین و استادترین متخصص های طب سوزنی در کشور آمریکا به طب مشغولند. در سالهای گذشته مردم کانادا ۸۰ درصد و کشورهای اروپایی حدوداً ۵۰درصد از طب سنتی و طب گیاهی استفاده کرده اند، و این آمار بر اساس گزارش سازمان WHO(رته رفته در حال گسترش است.

اما طب سنتی ایران (Traditional Iran Medicine TIM) که قدمت بسیار طولانی دارد، اگر شناخت خوبی از آن داشته باشیم، بسیار قدرتمند است، با وجود پستوانه ای که ایران در طب سنتی دارد، این طب می تواند جوابگوی نه همه مشکلات بلکه اکثر مشکلات پزشکی و بهداشتی ما باشد. سابقه تاریخی طب سنتی ایران به زمان زرتشت می رسد. در کتاب اوستا آمده است که برتیا پزشک، هفت هزار سال قبل میلاد گیاهان دارویی را می شناخته و با عصاره آنها به درمان بیماران خود می پرداخته است. و به نظر می رسد که قدیمی ترین سنده دنیا برای طب سنتی همان باشد، با گذشت زمانه، طب سنتی در یونان و سپس در ایران گسترش یافت و براساس تاریخ، اطباء ایران و یونان طب سنتی را چندین بار دست به دست کرده اند. زمانی که ایرانی ها موفقیت گسترش این طب را نیافته اند در یونان گسترش یافته و زمانی نیز این فرصت به ایرانی ها رسیده است، پس از ظهور اسلام با ورود تعلیم بهداشتی اسلام و طب اسلامی به قدرت طب سنتی به مراتب اضافه شده است و احادیث فراوانی در مزیت حجات و انواع آن آورده شده است، اما خوشبختانه با این همه کس و فرس و چالش امروزه طب سنتی قدرتمند ایران نتوانسته است راه خود را باز کند و پس از چندین دهه تلاش بالاخره وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی بر آن شده که از سال ۱۳۸۶ بشکل آکادمیک و دانشگاهی متخصص طب سنتی پرورش دهد. هر چند که از چهار سال قبل به تعداد بیست نفر جهت آموزش طب سوزنی به چین اعزام داشته است ولی آموزش طب سنتی ایران TIM به طور رسمی از امسال شروع و بسیار راه گشا خواهد بود و این فرصت برای پزشکان علاقه مند ایران فراهم شده که به منابع عظیم این طب دسترسی پیدا کرده و زیر نظر اساتید علاقه مند به آموزش کامل پرداخته و آرا ضمن بکارگیری برای درمان بیماران، گسترش دهند. دوشادوش طب سنتی ایران، طب سوزنی چین نیز سازمان نظام پزشکی برابر توافق نامه ای که با مرکز بین المللی آموزش طب سنتی چین منعقد شده است، جهت آموزش کوتاه مدت پزشکان مهیا شده است امروزه واقعیت طب سنتی و بومی در دنیا برابر گزارش WHO اجتناب ناپذیر است و همه دولتها موظف شده اند که به امر آموزش و گسترش طب سنتی خود اقدام کنند. اما هنوز مأسفانه پزشکان زیادی در کشور ما هستند که درجه امید و زندگی بخش به بیماران خود را صرفاً از داروهای شیمیایی می بینند، باید بدانیم که بیشتر از ۲۰ نوع درمان در دنیا وجود دارد که طب شیمیایی یکی از آنها است و علاقه است که به سایر روش های درمانی مثل طب گیاهی، طب سنتی، آیور ود، طب چینی، فیهله گذاری، دعا درمانی، حجامت درمانی، انرژی درمانی، سنگ درمانی، ماساژ درمانی، فشار درمانی، آرومانو تراپی، قصد، زالو درمانی و… نیز حداقل توجیهی داشته باشیم و به منابع عظیم طب سنتی به خصوص طب سنتی ایران توجه و مطالعه داشته باشیم.

لذا اشاره ای چند مختصر به آثار بعضی از دانشمندان و اطباء بنام ایران می کنیم:

۱- ابوبکر محمد زکریای رازی

کاشف الکل و جوهر گوگرد، در شعبان ۱۷۵ هجری قمری در شهر ری متولد و در شعبان ۳۳۱ هجری قمری در شهر ری فوت شده اند. مؤلفات و معنفتان رازی قریب به ۳۳۷ اثر است که ۴۱۱ اثر آن در خصوص طب نگاشته شده است. مهم ترین اثر طبی ایشان الحاوی است که تعداد مجلدات این کتاب به اقبال مختلف از ۸۱جلد تا ۷۰۷ جلد مختلف است. کتاب التصوری دومین کتاب معتبر طبی رازی است که مشتمل بر ده مقاله است و کتاب المرشد که ۹۴ فصل می باشد. رازی به نظر می رسد که اولین طبیب بوده که در خصوص انرژی و بیماریهای حساسیتی بحث کرده است رازی اولین کسی بوده که مابین آبله و سرخک تشخیص اختراقی داده و آن را در کتاب الجذری و الحصبه آورده است.

۲- ابوعلی سینا

متولد ۲۷۰ هجری قمری است و در سال ۸۴۶ هجری قمری فوت کرده است آثار مؤلفات شیخ الرئیس به زبان فارسی ۲۳ و به زبان



عربی قریب ۵۲۱ می‌باشد که مشهورترین کتاب ایشان قانون است که سالها در دانشگاههای پزشکی جهان تدریس شده است.

۳- موفق‌الدین ابومنصور علی هروی

از اطباء مشهور قرن ۴ و ۵ هجری قمری است که مهم‌ترین کتاب وی *الایبیه عن حقائق الادویه* می باشد که از جمله قدیمی ترین کتب خطی به زبان فارسی است.

۴- ابوبکر ربیع بن احمد لاخونینی البخارایی

از اطباء مشهور قرن ۴ و ۵ هجری قمری و همزمان با ابومنصور علی هروی است- نویسنده هدایه المتعلمین که یک اثر بسیار ارزشمند به زبان فارسی است و مشتمل بر ۲۰۰ باب است.

۵- محمد مؤمن تنکابنی

وی طبیب مخصوص شاه سلیمان صفوی بوده و نویسنده کتاب مشهور *تحفه حکیم مؤمن* است. این کتاب قریب سه قرن مورد مطالعه پزشکان و دانشگاهیان بوده است.

۶- اسمعیل جرجانی

از پزشکان و دانشمندان نامدار ایران در سده ۵ و ۶ هجری قمری است. در سال ۴۴۳ هجری قمری در گرگان زاده شد و در سال ۱۵۳ هجری قمری دار فانی وداع گفت. آثار بسیار ارزشمندی از وی مانده است. مشهورترین آنها *ذخیره خوارزمشاهی* - *حقیه علایی*- *افراضی الطیبه*- از مشهورترین آنهاست.

۷- محمدحسین عقیلی خراسانی

ایشان از اطباء بزرگ ایران در قرن ۱۱ بوده و آثار به جا مانده ایشان ارزش علمی وی را مشخص می کنند. کتابهای ایشان از مفصل ترین کتب طبی، به جا مانده ایشان ارزش علمی وی را مشخص می کنند. کتابهای ایشان از مفصل ترین کتب طبی، برپای مانده است. دستور شفایی- قرآبدین مغیر- خلاصه الطب- زبده النکات فی شرح الکلیات- رساله دربارۀ طحال

**طب سنتی فربجه‌ای مصلطن به سلامتی**

از آن جا که مصلطی جایباز فصد دارد در هر شساره، صسفحه‌ای را به خواص گیاهان دارویی اختصاص دهعد، بر آن شدیم تا ایندا، خلاصه‌ای از ارکان طب قدیم را یاد آوری کنیم تا خوانندگان محرم بتوانند از مطالب ارایه شده در قسمت خواص گیاهان، بهتر استفاده کنند.

در لزوم آرایه‌ی این بحث، همین مقدار اشاره می‌کنیم که پزشکان آشنا به طب قدیم، داروها را بر اساس تشخیص مزاج‌های چهارگانه (که هر فرد، بیک مزاج غلبه دارد، تجویز می‌کنند. چون داروهای گیاهی، هر کدام دارای مزاج خاصی هستند و ما تاگزیر از یاد گیری آنها می‌پاشیم.

قبل از شناخت مزاج‌های انسانی و سایر موجودات در علم پزشکی سنتی، برای روشن شدن موضوع به تعریف ارکان می‌پردازیم:
«ارکان» در اصطلاح پزشکان سابق، اجسام سیطی هستند که به اجسام مختلف قابل تقسیم نیستند و اجزای اولی‌ی بدن را تشکیل می‌دهند و عبارتند از:

«آتش» که گرم و خشک است. «هوا» که گرم و تر است. «آب» که سرد و تر است. «خاک» که سرد و خشک است. ابوطلی‌سینا، در مورد ارکان (عناصر) می‌گوید: «عناصر نوعی اجسام ساده هستند که اجزای اولی‌ی تن آدمی و موجودات دیگر را تشکیل می‌دهند. «عناصر» هرگز به اجزایی که از لحاظ شکل ظاهری مختلف هستند تقسیم نمی‌شوند. در واقع، از آمیزش عنصرها با هم دیگر، انواع موجودات که از لحاظ صورت گوناگون هستند، به وجود می‌آیند.

خاک: ابوطلی‌سینا در کتاب قانون می‌نویسد:خاک، جسمی است ساده و دارای سنگینی مطلق که جایگاه آن در مرکز سایر عناصر است و مزاج آن، سرد و خشک است و وجود خاک در موجودات، جهت به هم پیوستگی و پایداری و نگاه داری اشکال و هیأت‌هاست.

آب: جسمی است ساده و دارای سنگینی زیاد. جایگاه طبیعی آن‌ها، جایی است که خاک را احاطه می‌کند.مزاج آب سرد و تر است. آب هر شکلی به خود می‌گیرد، ولی آن را حفظ نمی‌کند. وجود آب در موجودات برای ایجاد نرمی در شکل‌های است که به شکل گری، طرح ریزی، راست و همواره شدن نیازمند هستند. تری، اگر چه به آسانی هیأت‌های شکلی را از دست می‌دهد، اما آن‌ها را دوباره به آسانی می‌پذیرد. اما خشکی بر عکس، هیأت‌های شکلی ره به دشواری می‌پذیرد. ولی به دشواری هم از دست می‌دهد. تری نمی‌گذارد خشک از هم باشد و خشکی نمی‌گذارد تر، سیلان کند.

هوا: جسمی است ساده و دارای سبکی زیاد. جایگاه طبیعی آن بالاتر از آب و پایین‌تر از آتش است. مزاج آن، گرم و تر است. وجود آن در موجودات برای نفوذ نرم کردن، سبک گرداندن و به آسانی بلند کردن آن است.

آتش: جسمی است ساده و دارای سبکی مطلق. جایگاه آن از همه‌ی بالاتر است. مزاج آن گرم و خشک است. وجود آن در موجودات برای پختن و نرم کردن و آمیختن می‌باشد. در واقع، این آتش است که سردی در عنصر سنگین و سرد را می‌شکند، این د رمه شکستن، به این منظور است که از حالت عنصری، به حالت مزاجی تبدیل شود. حال، بادروشن شدن ارکان، به تعریف مزاج می‌پردازیم.

مزاج: هر گاه اجزای ارکان (سردی، گرمی، تری و خشکی) کوچک شوند و باهم دیگر که نیرومایی فند هم هستند، در آمیزند، کیفیت مشابهی حاصل می‌شود که به آن مزاج می‌گویند. یعنی به وجود آمدن تمام اجسام در این عالم، نتیجه‌ی پختن و خشک متقابل این چهار عنصر (سردی، گرمی، تری و خشکی) بر هم دیگر می‌باشد. به این سان، هیچ بیک از انسان‌ها از این چهار شکل خارج نیستند؛ یا دارای مزاج صفرائی یا مزاج خونیی یا مزاج بلغمی یا مزاج سودایی هستند. افرادی که «صفرائی» هستند، مزاج‌شان، گرم و خشک است که دارای علایم زیر است: زردی رنگ چشم و صورت، تلخی دهان در هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی، عطش زیاد، خشکی گلو و زیر زبان، ترکیبدن دست و پا،گفتنی است که این افراد، زیاد عصبانی می‌شوند.

انسان‌هایی که مزاج «خونی» دارند، مزاج غالب شان گرمی و تری است. علایم ظهیی مزاج خونی عبارتند از: شیرینی طعم دهان هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی، سنگینی و دردسر، خمیازه و دره، دهن کندی حواس، سرخی بدن،صورت و چشم، سرخی زبان و ریز دمل و جوش نمی‌شوند.

افرادی که مزاج «بلغمی» دارند، مزاج‌شان سردی و تری است. علایم ظهیی این مزاج عبارت است از: نداشتن عطش، سفیدی و نرمی بدن، سردی پوست بدن، ضعف در هضم و آرزغ ترش، ترش بودن دهان هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی، کندی حواس، آمدن لعاب از دهان، سفید شدن زود رس موی سر و ریش قبل از پیری و این افراد بسیار تنبل و کند هستند، بسیار می‌خوابند و دارای تحریک پندیزی کمی هستند.

برخی افراد مزاج «سودایی» دارند. مزاج غالب آن‌ها سردی و خشکی است ، علایم ظهیی سودا عبارت است از: پوست و خشکی مزاج، درشتی و لاغرزی بدن، شوری دهان هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی. این افراد دارای اخلاق تند و زشت هستند. غم‌ واندوه بسیار دارند و علاوه بر زیادفکر کردن، بر حرف هم هستند.

ازطرف دیگر، تمام موادی که انسان‌ها مصرف می‌کنند، دارای مزاج‌های زیر هستند: باگرم و تر هستند، یا سرد و خشک، یا سرد و تر یا گرم و تر.

به طوره مثال، «نخود» دارای مزاج سرد و خشک است. بنابراین نخود برای افرادی که دارای مزاج گرم و تر(خونی) هستند، مؤثر است. در نتیجه اگر هر انسانی یا در نظر گرفتن مزاج خود، موادی ضد مزاجش مصرف کند، برایش مفید است و از اثر مثبت آن برخوردار خواهد شد.

منبع: ماهنامه جایباز

**طب سوزنی**

طب سوزنی به ۵ هزار سال قبل برمی گردد. این نوع درمان از کشور چین نشأت گرفته است. از نظر طب سوزنی جهان چیزی جز انرژی نیست. این انرژی در فضا به صورت انرژی فضایی با انواع انرژی که ما می شناسیم وجود دارد و در زمین به صورت انرژی پنجگانه آب، خاک، آتش، باد و نور موجود است. انسان به عنوان چیزی از کل، از قوانین حاکم بر این مواد پیروی می کند و در برابر تغییرات انرژی هم متأثر می شود.

سوزن درمانی بر این اصل کار می‌کند که در همه بیماری‌ها،خواه جسمی یا ذهنی - روانی، نقاطی حساس شده روی سطح بدن جلوه می‌کنند و با بهبود یا درمان بیماری تأیید می‌شوند. این نقاط حساس شده در بیماری را نقاط سوزنی می‌نامند.

در طب سنتی چین که به TCM در معنی Traditional Chinese Medicine معروف است، بدن انسان تحت تأثیر دو نیروی متخالف هم به نام های یین و یانگ (Yin & Yang) قرار دارد. Yin به صفاتی چون سردی، آرامی و در کل حالت غیر فعال بر میگردد. در حالی که Yang به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود.

در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می‌شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می‌شود که جریان حیاطی در بدن که به Qi (چی "جی" تلفظ می‌شود) معروف است مختل شود. این جریان از راه‌ها و نقاط خاصی در بدن گذر می‌کند. تعداد ۱۲ عدد از این مسیرها و نقاط بعنوان نقاط اصلی و تعداد ۸ عدد بعنوان نقاط سطح دوم معرفی می‌شوند، در مجموع بیش از ۲۰۰۰ نقطه نیز دیگر به آنها متصل می‌باشد.

اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می‌تواند جریان Qi در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی‌ها برای بدن درست است یا خیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که تحریک این قسمت‌های بدن می‌تواند روی وضعیت شیمایی و عصبی مغز تأثیر گذارد و در نهایت منجر به عکس‌العملهایی مانند کاهش ترشح نورافشان خون و ... شود و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

بنا به اعتقاد چینیان، شیوه طب سوزنی عناصر پنج گانه، نوع باستانی طب سوزنی است که به درمان تمام لایه های وجود شخص یعنی بدن، ذهن، قلب(احساسات) و روح می‌پردازد، روش کامل تر و بسیار صحیح تر انجام درمان با طب سوزنی است. به این ترتیب شخص بیمار میتواند با تمام وجود سلامتی خود را بازیافته و به تعادل کامل برسد

دزمانگر برای درک عمیق شخص بیمار اهمیت فراوانی قایل است و این مطلب با شناخت کامل محیط، تاریخچه زندگی و تأثیر عناصر پنج گانه بر زندگی این شخص حاصل میشود.

این پنج عنصر آتش، خاک، فلز، آب و چوب هستند. هر یک از این عناصر در شکل گیری وجود و شیوه عمل ما در زندگی مؤثرند. زمانی که طب سوزنی برای از بین بردن سوچ علائم بیماری به کار برده میشود، formula acupuncture نامیده

میشود. این روش درمان موقت و سطحی موثر است اما بیمار را از درون معالجه نمیکند. یک متخصص طب سوزنی عناصر پنج گانه، به خوبی از قوانین طبیعت آگاه است و میتواند از آنها برای تشخیص بیماری کمک بگیرد و به درمان کامل بیمار بپردازد.

درمانگر به دنبال نا هماهنگی در جریان انرژی بدن میگردد.در این حالت انرژی که در دوازده محور حیاتی بدن در جریان است در جاهایی به مانع برخورد کرده و دلیل آن عدم تعادل بین عناصر پنج گانه است. درمانگر باید عنصری را که در بدن ضعیف تر عمل میکند یابد و با انتخاب نقطه مسجح برای انحام طب سوزنی، عنصر مورد نظر را تقویت کند و هماهنگی را به بدن برگرداند. طب سوزنی با تاثیر بر جریان انرژی یا "چی" که در میان محورهای حیاتی بدن در جریان است، عمل میکند. این جریان با امتحان نبضی های دوازده گانه ارزیابی میشود. در بدن انسان ۲۶۵ نقطه اصلی وجود دارد و اگر ما محورهای اصلی را به صورت رود در نظر بگیریم، این نقاط، مانند محزنهای آبی هستند که میوانند در صورت تروم برمقدار آب رود یبازآیند و جریان انرژی را سریعتر قوی تر کنند. برای هر نوع معالجه، درمانگر با توجه موارد موجود در مسیر جریان انرژی را پیدا میکند و برای رفع آن نقطه خاصی را انتخاب میکند.

در طی روزهای معالجه با طب سوزنی، این نقاط تغییر کرده یا تکرار میشوند تا زمانی که تعادل در بدن بیمار برقرار شود. دو روش پایه برای تحت تاثیر قرار دادن جریان"چی" به کار میرود، روش اول با فروکردن سوزنهای بسیار نازک که در نقطه مورد نظر است که با آزاد کردن"چی" از یک سگ گرم، موجب حرکت آن میشود. روش دوم با استفاده از گیاهی به نام موکسا **Moxa** است. مخروطهای کوچکی از این گیاه اخته میشوند که مانند عهد، بدون شعله میسوزند. این مخروط را بر روی نقطه مورد نظر قرار داده میسوزانند تا با گرم کردن آن و فرسادن انرژی گرمایی"چی" را آزاد کنند. گاهی اوقات برای خارج کردن انرژی بیش از حد در این روش، از سوزن هم استفاده میشود که البته این روش بسیار کمتر مورد استفاده قرار میگیرد.

عناصر پنج گانه در طب سنتی چین چه تعریفی دارند؟

عناصر پنج گانه، دیده‌گاه ظاهرا ساده و در درون وجود چندین باستان را بر رابطه تنگاتنگ انسان و تمام مظاهر طبیعت به نمایش میگذارد. جهان بینی خاص این قوم همواره موجب تحسین دانشمندان علوم طبیعی و انسانی جهان را فراهم کرده است.

آتش

آتش نماد و عنصر تابستان بوده و با احساس شغف و شادمانی در ارتباط است. افرادی که عنصر غالب وجودشان آتش باشد، به داشتن دوستان زیاد و ایجاد روابط دوستانه با اطرافیان خود بسیار علاقه دارند. آنها معمولاً خندان هستند و گاهی در عمق وجودشان احساس غصه وجود دارد که هیچ وقت دیده نمی‌شود.

خاک

خاک عنصر تابستان گذشته به شمار میرود و با حس همدردی و دلسوزی همراه است. افرادی که عنصر خاک بر وجودشان غالب است، میتوانند مانند یک مادر به دیگران رسیدگی کنند و آنها را از هر نظر نغذیه کنند. هرچند احساس درک دیگران بسیار مهم است اما افراد خاکی گاهی بسیار تنها بوده و احساس خلای میکنند.

فلز

فلز عنصر پاییز و با حس اندوه و ماتم همراه است. افراد تحت سلطهٔ این عنصر، به دنبال هرچه پاک و روحانی باشد، هستند. آنها برای خود و دیگران استانداردهای بالایی در نظر دارند و احرام متقابل برایشان بسیار اهمیت دارد. گاهی اوقات آنها با حس ناگوازی از "اگر چنین و چنان میشد ..."زندگی میکنند.

آب

آب عنصر زمستان و مرتبط با حس ترس است. چنین افرادی دارای سجاوت و اراده ای هستند که آنها را در شرایطی که موجب وحشت دیگران میشود، موفق و سرلند نگه میدارد. گاهی آنها حس عمیقی از وحشت را در وجود خود پنهان کرده اند.

چوب

چوب عنصر بهار و با حس خشم در ارتباط است. افرادی که با عنصر چوب هماهنگی بیشتری دارند، این افراد بیشتر از دیگران در کارها اعم از برنامه ریزی، تصمیم گیری و عمل، موفق هستند. نقطه قوت آنها آینده نگریشان است اما اگر از تعادل خارج شده باشند، به راحتی کارهایشان را رها میکنند و حس نا اطمینی آنها را فرامیگیرد.

این روش چگونه عمل می‌کند؟... فشار بر نقاطی خاص از بدن یا الگوهای خاص درد پیوند دارد، و تحریک کوتاه و شدید آن نقاط با سوزن‌هارهایی طولیل مدت از درد تولید می‌کند.

مغز انسان در واکنش به سوزن درمانی گروهی مواد طبیعی تسکین دهنده درد که به آن‌ها اندروفین می‌گویند تولید می‌کند. یک بخش دیگر از طب سنتی چین که جزئی از سوزن درمانی است تشخیص نبض است. حس کردن نبض بیمار به واقع اساس تشخیص در همه رشته‌های طب سنتی چین است. عمل تشخیص نبض یا نبض‌گیری در طب سنتی چین چندان گسترده و حساس و دقیق است که می‌تواند حتی بیماری‌های پیشین شخص بیمار را صحیح بگوید

در نبض میج دست یا رگ گردن شخص بیمار ممکن است از چهارده نوع حالات متفاوت قابل حس کردن وجود داشته باشند، ولی بسیاری از درمانگران سوزن درمانی فکر می‌کنند که پنج یا شش نوع نبض متفاوت کلّی رقیمی است که در یک جلسه کوتاه معاینه می‌توان یافت.

روش اجرا چگونه است؟

نقاط سوزنی را معمولاً با سوزن‌های خاص تحریک می‌کنند بیشتر درمانگران با تجربه چنین می‌گویند که بهترین نتایج درمانی را تحریک سوزنی تولید می‌کند. متون کهن چنین حدود پنجاه راه گوناگون فرو کردن سوزن را شرح می‌دهند، ولی آن گاه که سوزن در نقطه صحیح فرو شده تنها شش اصل هستند که در مؤثر بودن تحریک سوزنی نقش دارند:

۱- تیزی توکع سوزن

۲- زاویه نفوذ سوزن

۳- عمقی که سوزن فرومی‌رود

۴- مقدار حرکت (رژش) سوزن در نقطه

۵- طول زمانی که سوزن در نقطه می‌ماند

۶- تعداد جلسات درمان

آن گاه که درمانگر مکان نقطه را دقیقاً مشخص کرده است، او سوزن را در آن فرو می‌کند و از چند ثانیه تا چند دقیقه در آن باقی می‌گذارد

بیماری‌های شفاگیر از سوزن درمانی

این روش برای رفع سنگ کلیه یا آرتروز پیشرفته ،سررد، بیماری‌های حاد دستگاه تنفس، روماتیسم حاد، مشکلات فاعده‌گی زنانه، مشکلات اندام‌های هضم مثلاً، اختلالات‌های گوناگون دستگاه عصبی، و دردهای گوناگون کاربرد دارد.اگر شرایط زیربنایی مولد علایم یک بیماری غیرقابل علاج حاد درمان سوزنی او بی‌فایده خواهد بود.

طب سوزنی مؤثر ترین روش درمانی برای دیسک کمر

ستون فقرات انسان شامل ۷ مهرهٔ گردنی، ۱۲ مهرهٔ قاعده‌ای، ۵ مهرهٔ کمری ، یک استخوان خاجی و یک استخوان دنبالچه می‌باشد . بین مهره ها نیز سادی غضروفی و ژلاتینی قرار داشته که باعث حرکت آسان مهره ها روی هم می شود.

حالا اگر به علت فشارهای زیاد و یا حرکتی که در جهت های بد، و نامناسب به ستون فقرات وارد شود ،ماده ژلاتینی وسط غضروف بین مهره ای از محل خود بیرون زده و به ریشه های عصبی که از سوراخ های بین مهره ای خارج می شوند فشار وارد می کند وباعث درد در ناحیه مهره و در مسیر عصب می شود.
بدین ترتیب فرد دچار بیماری می گردد که اصطلاحاً "دیسک کم" و یا نور"آژی سایاتیک"نامیده می شود.

اگر از این بیماریان عکسسی ساده از ستون فقرات گرفته شود، کاهش فضای مفصلی بین دو مهره کمری مشاهده می گردد . در MRI بعمل آمده از کمر این بیماریان نیز، بیرون زدگی (پورنوزون) دیسک یا دیسک های بین مهره ای همراه با شنگ شدن کانال نخاعی دیده می شود.

امروزه در اروپا و امریکا روش های درمانی متفاوتی برای این بیماریان انجام می گردد که در ۹۵ درصد موارد شامل استراحت مطلق (که طبق تحقیقات اخیر فقط ۳ روز کافی می باشد) و استفاده از مسکن ها ، آب درمانی ، ماساژ درمانی ، طب سوزنی،VAX-D (روش برداشتن فشار از ستون فقرات ) و کارپوویزاتیک می باشد و در این میان طب سوزنی بعنوان سر سلسله طب مکمل و جایگزین، در درصد بالایی از بیماریان ، کانلا درمانگر می باشدو تنها در ۵ درصد بیماریان کار به عمل جراحی می رسد که در آن ها نیز از تکنیک های عمل متفاوتی ، از برداشتن دیسک بیرون زده تا قرار دادن دیسک های مصنوعی بین مهره ها و با جوش دادن مهره ها به یکدیگر و ثابت کردن ستون فقرات استفاده می شود.

در سال ۱۹۸۹ سازمان بهداشت جهانی طب سوزنی را به عنوان یکی از مؤثر ترین راه های درمان بیماری دیسک کمر معرفی نمود، چرا که عمل جراحی دیسک کمر بسیار پرهزینه بوده و در بسیاری از موارد بیمار علیرغم عمل جراحی بهبود کافی پیدا نمی کند اما طب سوزنی با دو مکانیسم باعث بهبود دیسک کمر ( و دیسک سایر نقاط ستون فقرات )می شود.

۱- افزایش سلول ها ی دفاعی بدن و مانع بین باقی اطراف دیسک میلا در نتیجه جریان کاهش آب دیسک و افزایش قابلیت بدن برای ترمیم دیسک بین مهره ای بیمار

۲- از بین بردن درد بیمار توسط بلوکه کردن ریشه عصبی پس سیناپسی

"طب سوزنی"روایای فراوانی برای بیماریاتی دارد که از درد کمرونج می برند.این روش درمانی مؤثر و بی عارضه (البته اگر کانلا به روش صحیح و علمی خود انجام پذیرد ) در هر جلسه درمان روی تمامی مهره های کمری و نیز مهره خاجی و همچنین روی مفاصل خاجی ، لگنی کمر نیز تاثیر گذاشته و باعث بهبود و کاهش درد و التهاب در این مفاصل می گردد.

البته در طول درمان این بیماریان پزشک حتما از درمان های جانبی دیگری مثل " گرما درمانی" ،انجام حرکات ورزشی خاص چینی (Medical qi gong) و " ماساژ درمانی "نیز استفاده می نماید که مجموع این درمانها باعث می شود تا بیمار از درد و محدودیت حرکتی رهایی یابد.

اثرات طب سوزنی در درمان آرتروز

آرتروز یا "استئوآرتریت"به تعغیرات" دژنراتیو (DJD)" یا به عبارت دیگر ، به ساییدگی در مفاصل اطلاق می شود.

شروع این تغییرات معمولاً در سنین جوانی در مفاصل فرد ایجاد می گردد که در بعضی مفاصل مثل شانه و زانو ابتدا بصورت ترمی غضروف مفصلی یا کندرومالاسی شروع شده که در صورت عدم درمان منجر به ساییدگی سطح مفصلی غضروفها یا استئوآرتریت خواهد شد.

شکایت این بیماریان بصورت درد با تورم و یا بدون تورم مفصل می باشد.اکتون دانشمندان ، طبق بررسی های آماری، نشان داده اند که در صد ایجاد تغییرات دژنراتیو در افراد بلند قد غیر ورزشکار و در حجم عضلات کم، بیشتر از افرادی می باشد که دارای قد کوتاه و عضلات قوی و ورزشکارند، می باشد. چون عضلات قوی اطراف مفصل ، نقش حمایتی بسیار مهمی از مفاصل بازی کرده و عمل میزان ساییدگی مفصل را بسیار کاهش می دهند .

امروزه بسیاری از جوانان از درد های مفاصل در ستین جوانی رنج می برند و این بدلیل کم تحرکی در زندگی ماشینی امروز است. البته لازم به ذکر است که اگر یا بسیاری مواجه شویم که از نرسی غضروفهای مفصلی و یا آرتروز مفصلی رنج می برد باید در انتخاب ورزش مناسب برای او بسیار دقیق باشیم و بجای انجام ورزش های دینامیک که با حرکت شدید مفاصل توام می باشند ، وی را تشویق به انجام ورزشهای استاتیکی نماییم. یعنی در حالتی که مفاصل تقریبا ثابت می باشند ، بیمار اقدام به انقباض و ورزش دادن عضلات اطراف مفصل ننماید و از انجام هرگونه حرکت سریع مفصل و یا مفاصل مبتلا پرهیز نماید.

البته رعایت این اصول در طب غربی را ما بطور بسیار زیبایی در طب سوزنی نیز مشاهده می کنیم.

یکی از شاخه های طب سوزنی نوعی ورزش است که به نام **Medical Qi Gong** نامیده می شود و تمام مشخصین طب سوزنی باید این ورزش را نیز در طول دوره تحصیل خود بیاموزند . در این ورزش با حرکات بسیارآهسته و موزون و با هماهنگی ذهن ، بدن و تنفس، تعادل کاملی بین عضلات و استخوان های بدن انسان ایجاد شده و با افزایش حمایت عضلات از مفاصل در گربه به بهبود بیماران آرتروزی کمک شایانی خواهد نمود.

درمان آرتروز در طب غربی شامل داروهای ضد درد استروئیدی و غیر استروئیدی و نیز گلوکوکورمین و کتدروئین که از مواد تغذیه کننده غضروفها بوده و پیشرفت آرتروز ها را به تاخیر می اندازد، می باشد.

اما عوارض جانبی این دارو ها روی کبد ، کلیه و سایر ارگانهای داخلی بیمار زیاد می باشد و نیز درموارد متوسط و شدید بیماری، داروها به خوبی قادر به کنترل بیماری نمی باشند.

در طب غربی گاهی در مراحل شدید بیماری در بعضی مفاصل مثل زانو و مفصل لگن، تعویض مفصل با عمل جراحی توصیه می گردد.

اما بررسی های فراوان که در اروپا و امریکا درباره طب سوزنی انجام شده نشان می دهد که طب سوزنی در درمان استئوآرتریت ها بخصوص در مفاصل گردن ، سینه ، کمر و شانه بسیار موفق عمل کرده و ضریب موفقیت آن تا حدود نود درصد می باشد .

درمان آرتروز زانو‌ها در طب سوزنی بستگی مستقیم به شدت بیماری ، طول بیماری و وزن بیمار دارد .

در این روش درمانی ، متخصص طب سوزنی از سوزن هایی به قطر چند نانو مو استفاده کرده و با گذاشتن آنها در نقاط تعیین شده و انجام مانورهای لازم ، طی چند جلسه بطور معجزه آسایی دردهای بیمار را کاهش داده و گاهی کاملاً از بین می برد . بطوریکه خود بیمار واقعا از این درمان متعجب خواهد شد.

طول درمان با طب سوزنی برای مفاصل مختلف بدن و نیز بر اساس شدت بیماری، سن و وزن بیمار متفاوت خواهد بود . لازم به ذکر است که بر اساس طب چینی اگر بیمار در گذشته تزریق کورتون داخل مفصلی داشته باشد، هنگام درمان آرتروز آن مفصل، بهبود بیماری به تاخیر افتاده و مفصل مبتلا ، تعداد جلسات بیشتری نیاز به درمان خواهد داشت .

در ضمن اگر فرد دچار بیماری عروقی در اندامی بخصوص پاها باشد، عدم گردش خون و لنگ در اندامها باعث عدم امکان گردش صحیح پوهای الکتریکی در آن منطقه شده و درمان را به تاخیر خواهد انداخت.

حال این سوال مطرح است که آیا پس از درمان، بیماری بازگشت خواهد داشت و اگر بله ، چه مدت بیمار سلامت خواهد بود؟

در پاسخ به این سوال می توان گفت که میزان بهبودی و طول مدت آن بسیار متغیر خواهد بود . بعنوان مثال در بیمار جوانی که از آرتروز گردن رنج می برد اگر درمان وی به طور صحیح و مدت مناسب انجام گردد و نیز ورزش های توصیه شده به وی پس از درمان انجام گیرد، بیماری هیچگونه بازگشتی نخواهد داشت و بعبارت دیگر عود نخواهد کرد که این مسئله مزیت بزرگ و با ارزش طب سوزنی برای درمان این بیماران است چون باعث قطع مصرف دارو در این بیماران شده و در نتیجه بیمار به عوارض جانبی مصرف طولانی مدت داروها نیز دچار نخواهد شد. اما در ستین بالاتر وضعیت متفاوت خواهد بود و بسته به شرایط بیمار ، دوران بهبودی، از چند ماه تا چندین سال متغیر خواهد بود.

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) و نیز انجمنی جهانی سلامت (NIH) همه بیماران مبتلا به آرتروز از انجام حداقل یکک دوره درمانی طب سوزنی در درمان بیماریشان سود می برند . بنابر این انجام طب سوزنی در این بیماران نه تنها بعنوان تنها روش درمانی بدون عارضه جانبی توصیه می گردد ، بلکه در درمان آنها بسیار موثر بوده و مصرف بسیاری از داروهای پر عارضه را می کاهد و نیز کیفیت زندگی (Quality of life) بیمار را نیز بهبود خواهد بخشید.

طب سوزن گامی موثر در درمان بیماری های مزمن معده و روده

امروزه بیماریهای گوارشی طیف وسیعی از افراد را به مقبل پزشکان سوق می دهند.

زندگی ماشینی سبب شده است تا از سویی تامن مواد غذایی و آب آشامیدنی سالم وعاری از افزودنیها و سموم شیمیایی بسیار مشکل گردد و از سویی دیگر استرسهای فراوان زندگی ماشینی، بی تحرکی مفرط جامعه امروز و عدم تناسب زمان غذا خوردن وحجم غذاهای هر وعده میزان ابتلا به بیماریهای گوارشی از جمله زخمهای معده و اثنی عشر، گاستریتهای مزمن، کولیتهای عصبی و نیز ریفلاکسهای معده به مری (برگشت مواد غذایی معده به مری ) به شدت افزایش یافته .

شدت بیماری بر اساس نوع بیماری، طول مدت بیماری،فاکتور های ژنتیک ،میزان فاکتورهای مستعد کننده وغیره متغیر می باشد که این طیف می تواند از یک التهاب و تورم ساده مری و معده (زوفافاگو گاستریت) تا زخمهای شدید دستگانه گوارش که باعث خونریزی های شدید و سوراخ شدن معده و روده می گردد،متغیر باشد. .

صد البته بحث در مورد انواع بیماری های گوارشی و مکانیسم های متوع آنان خود بحث بسیار وسیعی دارد که بیشتر باید توسط اساتید این رشته مورد کاشش قرار گیرد و هدف ما تنها بیان مابلی کلی این بیماری ها و ارتباط طب سوزنی با طب رایج غربی در درمان آنها می باشد .

تئوریهای مختلفی برای چگونگی ایجاد بیماری های معده و روده بیان می شود از جمله

-افزایش اسید واتریم های گوارشی

-تخریب سد های محافظتی معده و روده توسط داروها ویا مواد شیمیایی دیگر

-افزایش تحرک عصب واگ وبعبارت دیگر تعادل در سیستم اعصاب خودکار دستگانه گوارش

چنین بیماریاتی معمولا سالهای طولانی از داروهای مختلفی جهت تسکین درد های خوداستفاده می کنند. اما هزاران سال است که در چین وآسیای جنوب شرقی مردم از طب سوزنی و رژیم های درمانی غذایی خاص جهت درمان خود استفاده می کنند .

بر اساس تئوری طب سوزنی که شاخه ای از طب سنتی چین (TCM)می باشد، کل جهان و متجمله بدن انسان از تقابل دو انرژی مثبت و منفی (یین و یانگ)ساخته شده است که این دو انرژی توسط جریانثی از انرژی در بدن که چی(Qi)نامیده می شود با هم در تعادل قرار دارند یعنی وجود جریان طبیعی انرژی چی در بدن باعث ایجاد تعادل بین اعضای مختلف آن و در نتیجه حفظ سلامتی بدن می شود.این انرژی در چهارده مسیر اصلی (که در طب سوزنی به آنها مریدین Meridians گفته می شود اوجند مسیر فرعی جریان دارد .

حال اگر به هر علتی جریان" چی" در هر نقطه ای از مریدینها بلوک شده و یا افزایش چشمگیر داشته باشد باعث از بین رفتن تعادل بین "یین و یانگ" در بدن شده و در نتیجه بیماری در فرد ایجاد می شود.

با توجه به این توضیحات می توان دریافت که تشخیص انرژی در طب سوزنی بسیار وسیع بوده و اختلال در هر یک از مریدینهای مربوط به دستگانه گوارش باعث ایجاد بیماری خواهد شد .

این نکته روشن می سازد که همیشه برای درمان بیماری مثل زخم معده از سوزن زدن روی معده سود نمی بریم بلکه در مواردی حتی با اینکار سبب بدتر شدن بیماری فرد می شویم که بحث در مورد این موضوعات را به مجالی دیگر موکول می نمایم .

طب سوزنی البته در نوع علمی وآکادمیک خود قادر است

۱-تحرک عصب راگ را کم کرده و در نتیجه تعادل بین سیستم اعصاب خودکار دستگانه گوارش (سپاتیکنک و پاراسپاتیکنک ایجاد کند.

۲- ترشح اسید واتریم و از در دستگانه گوارش کاهش دهد

۳- با آرام سازی بیمار ، از تحریکات عصبی ناخواسته دستگانه گوارش جلوگیری کند .

پس با نگاه کردن به این مکانیسم ها بی می بریم که طب سوزنی در درمان طیف وسیعی از بیماریهای گوارشی نقش مهمی داشته و به کاهش مصرف داروها و حتی قطع آنها در بعضی از بیماران منجر خواهد شد .

طب سوزنی درمانی کمکی برای بیماران آسم و آلرژی

جامعه امروز جهان در مسیر پیشرفت روز افزون صنعتی قرار دارد که در این میان بر تعداد و مقدار مواد شیمیایی حاصله از پیشرفت صنعت، روز به روز اضافه می شود.

در این میان طبیعت و انسان ها بصورت فریانی هایی هستند که مواد شیمیایی بصورت روز افزون باعث به خطر افتادن آنها می گردد که گاهی بصورت اثراتی بر روی دستگانه تنفسی و تنگی نفس خود را نشان دهد. البته بیماری آسم (تنگی نفس)یک بیماری چند علتی (مولتی فاکتوریال)است. بدین معنی که عوامل دیگری نیز مثل ژناده، ژنتیک ، شغل ،رژیم غذایی و فعالیت بدنی و... نیز در ایجاد آن دخیل هستند.

در هر حال آسم و بیماریهای آلرژیک در اثر واکنش بدن نسبت به مواد آگزژن(حساسیت زا) ایجاد گشته و طیف وسیعی از علایم را ایجاد می نمایند. در بعضی از بیماران فقط به صورت خارش پوست و مخاطات بدن مثل مخاط چشمها بوده در بعضی دیگر به صورت عطسه های مکرر، آبریزش بینی ، سرخه های مکرر و در دسته دیگر با علایم تنگی نفس در هنگام فعالیت و با در حین استراحت بروز می کند که تمام این علایم در برخورد با مواد شیمیایی دود ،گرده گیاهان و...بروز کرده ویا افزایش می یابد. با توجه به توضیحات فوق،درمان رایج در طب غربی بر دو پایه استوار است.

اول، پرهیز از تماس با مواد آگزژن

دوم : درمان دارویی

داروهای تجویز شده برای چنین بیماریاتی شامل داروهای آنتی هیستامین وکورتیکواستروئیدها (کورتونها ) می باشند که تجویز آنها در طولانی مدت پر عارضه می باشد.

اما روش دیگری نیز برای درمان و نیز کمک به درمان چنین بیماریاتی وجود دارد" ، طب سوزنی " .

طب سوزنی اگر به روش کاملاً علمی خود انجام گردد قادر است در بیماران آسم و آلرژیهای خفیف و متوسط کاملاً درمان کننده باشد و در مورد بیماران بسیار شدید، درصد بالایی از علایم بیماران را کاهش داده و مصرف داروها را نیز در آنها بسیار کاهش دهد.

درمان این بیماران با طب سوزنی یکی از موارد تایید شده توسط سازمان بهداشت جهانی (دبلیو ایچ او)می باشد .

اما باید توجه داشت که مناسفانه به علت تغییرات فرهنگی واجتماعی در جامعه امروز کمباینهای بزرگ داروسازی به علت اینکه استفاده از این روش کاملاً سالم و بی عارضه مانع سرسازش شدن سود سرشار و فروش داروهای گرانقیمت می شود ، همیشه سعی نموده اند که در جهت تضعیف طب سوزنی بکوشند و این روش را روشی نا کارآمد وانمود کنند .

اما با توجه به این که همچنان در طی چند هزار سال طب سوزنی نه تنها جایگاه خود را در جنوب شرقی آسیا از دست نداده بلکه همواره با محکم تر شدن خود بین مردم این ناحیه ، حتی باعث گسترش روز افزون این علم به اقصی نقاط جهان از جمله امریکا و اروپا شده است .

وقتی بسیاری را به علت آسم، کهپرو یا سایر علائم بیماریهای آلرژیک مزمن می بینیم ، مشاهده می کنیم که اکثرا از معسرف طولانی مدت داروها خسته اند و عده ای نیز به عوارض جانبی این داروها مبتلا شده اند.

طبق نظر سازمان بهداشت جهانی (دبلیو اج او) اینکهند بسیاریان حتما از انجام یک دوره درمانی طب سوزنی سود خواهند برد البته لازم به ذکر است که انجام طب سوزنی به هیچ وجه به معنی این نیست که بیمار بطور سر خود و ناگهانی تمام داروهای خود را قطع نماید ، بلکه همزمان با معسرف داروهای قبلی طب سوزنی را آغاز نماید که اگر دقیق و علمی انجام شود آتوتف پزشک معالج با توجه به پاسخ و بهبود وضعیت بیمار داروهایش را کم نموده و در صورت امکان کاملا قطع می نماید.

همانگونه که قبلا ذکر گردید در طب غربی بر پرهیز از برخورد با مواد آلرژن نیز توصیه می گردد.طب سوزنی نیز بر این پایه استوار است و اگر بیماری بخواهد بعد از دوره درمان طب سوزنی ، خود مجدداً از بیماری خویش نداشتنه باشد، باید از برخورد با موادی که ایجاد آسم و یا سایر بیماریهای آلرژیک می کند ،دوری نماید .

اگر بنا به علنی به کلینیک آلرژی تهران (واقع در خیابان طالقانی ، که تنها مرکز درمان کاملا علمی آلرژی در ایران است) مراجعه نموده باشیم، ملاحظه خواهیم کرد که ظرف حدود ۲ سال ، واکسن های از انواع مواد آلرژن ، برای بیمار تزریق می گردد و سپس

یک لیست طولانی از کلیه مواد حساسیتی و طبیعی که خاصیت آلرژی زاایی زیادی دارند ، به بیمار داده می شود تا بیمار از آنها پرهیز نماید. که البته این روش بسیار کم عارضه تر از درمان دارویی بوده ، ولی منظم صرف وقت و هزینه زیادی است .

از میان انواع طب جایگزین ، طب سوزنی کار آسدمترین روش درمانی در درمان آسم و سایر بیماریهای آلرژیک می باشد . به این ترتیب که با گذاشتن سوزنهای ظریف مخصوص طب سوزنی ، در نقاط مربوطه وانجام مایورهای لازم روی آنها ، تعادلی بین سیستم سمیاتیکنه و پاراسمیاتیکنه در بدن ایجاد شده و با ترشح هورمونهای داخلی ، افزایش سطح کورتیکو استروئیدهای آندوزن و نیز انحراف سیستم ایمنی بدن اثرات درمانی خود را آشکار می سازد . در اشکال حاد ، موفقیت طولانی مدت حاصل می شود . حتی بعد از یک دوره ایمنی متناجز از چند هده ،همراه با اثرات مزمن بر روی دبه ، اسباسم بروشی کاهش می یابد .

از نظر طب سنتی چینی (تی سی ام)آسم به تبهای فزونی و کمبود تقسیم بندی می شود (اشکال اس اج آی وایکس یو )

آسم از نوع فزونی ، از طریق عوامل خارجی مانند ما ، سرما یا گرما (که در این حالت به وسیله توقف و تجمع خلط مشخص می گردد) ایجاد می شود .

در آسم از نوع کمبود ، کلیه نیز در یک حالت کمبود می باشد. از این توضیحات معلوم می گردد که تکنیک انواع فزونی و کمبود ، مطابق با طبقه بندی های سنتی تشخیصی ، برای درمان ضروری بوده و نیازمند بررسی و تشخیص صحیح توسط متخصص طب سوزنی می باشد و در غیر این صورت درمان موثر نخواهد بود

طب سوزنی درمانی سرشار از آرامش برای بیماریهای اعصاب

اتب لوزی (علت شناسی ) بسیاری از بیماریهای اعصاب و روان، ناشناخته است اما آنچه مسلم است ،عقل محیطی و استرسهایی که به فرد وارد می شود ، باعث می گردد تا تعادل سیستم عصبی به هم خورده و فرد دچار اختلال در زندگی فردی و اجتماعی گردد.

بخشی از دانشمندان علم مغز و اعصاب ،تاثیر ژنتیک را در ایجاد همه بیماریهای مغز و اعصاب قائلند وبعضی دیگر آرا فقط برای تعدادی از بیماریها موثرمی دانند . در هر حال این استرسها و عوامل بیرونی باعث می شوند که از طرفی مواد مترشحه از قسطنهای مختلف مغز دچار اختلال شده و از طرف دیگر میزان حساسیت یا تاثیر پذیری گیرنده های مواد مترشحه از سلول های مغزی نیز تغییر یابد. در نتیجه این تغییرات ،کم کم شخص بیمار در روابط فردی و اجتماعی دچار مشکلات متفاوتی می گردد. این مشکلات

می توانند به انواع اضطراب و هیجان ،اختلال در خواب و بیداری، اختلالات خلقی مثل افسردگی و در نقطه مقابل جنون و تحریک پذیری ،اختلالات شخصیتی و… تقسیم بندی گردند. اما در واقع علل اصلی آنها مشترک می باشد که ذکر گردید.

البته در طب غربی،تئوریهای فراوانی در مورد علل ایجاد بیماریهای اعصاب و روان ذکر می گردد. که بیشتر آنها بصورت تئوریهای روانشناختی هستند و تعدادی نیز تئوریهای هورمونی و مولکولی می باشند. اما آنچه که همه دانشمندان در آن متفق القولند ، اینست که محیط زندگی فرد و استرسهای محیطی ،عوامل بسیار مهمی در بروز اختلالات روحی و روانی نهفته در فرد بوده و به صورت ماسه ای عمل می کنند که باعث فروران بیداری می گردد. اما با توجه به اینکه در اکثر موارد،عوامل و استرسهای محیطی ، قابل تخفیف نمی باشند ، بیمار برای رهایی از مشکلات خود به پزشک مراجعه کرده و در بسیاری موارد، معسرف داروهای روان گردان، سته به نوع بیماری وی، برایش تجویز می گردد.

اکثر این داروها نیازمند گذشت زمانی برای بروز آثار اولیه درمانی می باشند و بیمار در موارد بسیاری، مدهای مدید و شاید ساهای طولانی آنها را معسرف می نمایند که مناسفه در جامعه کنونی ما ، ووشهای بی خطر تر درمانی مثل روان درمانی ،موسیقی درمانی ، رفتار درمانی و محیط درمانی ، نقش کمتری در درمان بیماران داشته و مردم ما ، که تحت تاثیر مستقیم و غیر مستقیم تبلیغات کارکنهای بزرگ دارویی می باشند ،نمایل زیادتری برای معسرف داروهای مختلف دارند و از عوارض فراوان معسرف طولانی مدت آنها نیز کاملاً بی اطلاعند.

بر عکس دد کشور چین و سایر کشورهای آسیای جنوب شرقی باز زمانهای قدیم ،همیشه سعی می گردید تا بیماریهای وحی و روانی ،بیشتر توسط روشهای غیر دارویی درمان گردد. به عنوان مثال ورزش یوگا که ساهامست در کشور ما شناخته شده است ،یکی از همین روشهاست که در آن سعی می گردد تا معادلی بین بدن تفکر و نفس ایجاد شده و با ایجاد این تعادل ، سایر ارگانهای بدن نیز به تعادل برسند.

در طب سوزنی که شاخه ای از طب سنتی چین است ، به انسان به صورت جزئی از طبیعت نگریسته می شود . تمام طبیعت شامل دو نیروی یین و یانگ می باشند که با هم در تعادل و تعامل می باشند . این دو نیرو آثار خود را در بدن انسان ،توسط جریان انرژی حیاتی (کیو آی)اعمال می کنند که در کانالهای انرژی بدن (مریدین ها)جریان دارد.

در بیماران مبتلا به اختلالات عصبی ،مشکلات محیطی و درونی بدن ،بخصوص در مسیر های قلب (روح) ،طحال و معده می گردد که متخصص طب سوزنی ، با قرار دادن سوزنهای ظریف در نقاط خاصی از این مریدینها باعث از بین رفتن این اختلال گشته و تعادل قبل از بیماری را به بیمار بر می گرداند. البته تئوریهای در مانی برای این بیماران در طب سوزنی چین،بسیار گسترده می باشد که خود بدلیل گستردگی زیاد بیماریهای روحی و انواع استرسها می باشد . سازمان بهداشت جهانی (دبلیو اج او )کاستنوتی سلامت یین المطلق (ان آی اج) یا کمنگ سایر سازمانهای پژوهشی ، تحقیقات وسیعی را در زمینه تشخیص مکانسیم یو مولکولی نحوه اثر طب سوزنی در درمان این بیماران از ساهل قبلا آغاز کرده اند که این تحقیقات امروزه در اکثر نقاط دنیا ادامه دارد . در نتیجه این تحقیقات گسترده ،آنها در یافتند که در بیماران استرسی ،طب سوزنی باعث تحریک اندروینها گشته و بدین ترتیب باعث مهار سیستم گابا در مغز و در نتیجه کاهش استرسها و لرزش بدن و تپش قلب و نیز باعث بهبود اختلالات خواب می گردد. در بیماران افسرده و اختلالات جنون-افسردگی نیز انجام طب سوزنی با روش درست و آکادمیک آن باعث ایجاد تنظیم در میزان هورمونهای سروتونین ،آدرنالین واندروئین می گردد که اهمیت تنظیم هورمونهای آندوزن در درمان بیماران، بر اسامیبه رواتریشکی ،کاملاً مشهود است

منابع :

طب چینی : سوزن درمانی **www.parsiteb.com**

تاریخچه طب سوزنی و نکات جالبی در مورد عملکرد آن در بدن **www.parsiteb.com**

اثرات طب سوزنی در درمان آرتروز **www.acupunctureclinic-ir.com**

طب سوزنی گامی موثر در درمان بیماری های مزمن معده و روده **www.acupunctureclinic-ir.com**

طب سوزنی و عناصر پنجگانه موثر در آن **www.parsiteb.com**

طب سوزنی چگونه کار می کند ؟ **www.parsiteb.com**

طب سوزنی درمانی سرشار از آرامش برای بیماریهای اعصاب **www.acupunctureclinic-ir.com**

طب سوزنی درمانی کمکی برای بیماران آسم و آلرژی **www.acupunctureclinic-ir.com**

#### حجامت

حجامت نام یک روش درمانی پیچیده است که بر اساس قدیمی ترین سند موجود از ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح درمقدونیه انجام می شده و بعدها به یونان رخنه کرده است و در آن زمان شاخص پزشکی بودن ، حجامت کردن و داشتن ابرار آن بوده است .
اوراق پاپیروس که از عصر باستان بدست آمده نیز نشان می دهد که حدود ۲۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح ،حجامت امری رایج بوده است .

بقرابط که حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می زیسته است با روشهای مختلف حجامت آشنا بوده است و در آثار خود به موارد استفاده و مع آن اشاره کرده است.

در آثار جالیوس نیز مطالب متنوعی در مورد حجامت بر جا مانده است .

تعریف حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است تا آن را بر علیه کلیه عوامل درونی و بیرونی هشیار و فعال نماید.

بیشترین کاربرد حجامت در بعد پیشگیری است و یا مکانیسمهای مختلفی از جمله تنظیم سیستم ایمنی ، تنظیم ترکیبات شیمیایی و هورمونی خون و تنظیم سیستم اعصاب خودکاریدن از ایلاتل به انواع بیماریها پیشگیری می کند. علاوه براین حجامت کاربرد های در مانی نیز دارد به نحوی که در در مان برخی بیماریها مانند سردردهای عضبی ومیگرنی ، چربی ، خند و اوره خون ،سنگهای کلیوی و کبسه صفرا موثر است

یوهان آبل (JOHANN ABELE) پزشک آلمانی در کتاب خود با عنوان " حجامت شیوه ی درمان آزمون شده " که در سال ۱۹۹۷ چاپ شده، در مورد حجامت می گوید:

"من اعتقاد راسخ دارم که نه تنها امروز بلکه برای همیشه، امر حجامت را در درمان بیماری ها نباید نادیده گرفت. حجامت پدیده ای است که در خود تنظیم کردن عملکرد بدن انسان دخالت دارد. امری که هرگز با روش های دیگر نمی توان آن را جایگزین کرد... مطالعات ما نشان می دهد که در آلمان می توان ۷۵ درصد بیماری ها را با شیوه های درمان طبیعی از جمله حجامت سداوا کرد " .

وی در کتاب خود از بیماری نام می برد که تنها با یک بار حجامت بیماری چندین ساله شان بهبود یافته است و می افزاید:

"چان کلام اینکه چگونگی می توان شیوه ی درمانی حجامت را به دلیل اینکه متعلق به دوران قرون وسطی است، نادیده گرفت و از کاربرد آن صرف نظر کرد؟ در صورتی که می توانند در کوتاه ترین زمان ممکن، بدون ایجاد عوارض جانبی و هزینه ی گران و

وقت گیر باعث بهبود بیماری در یک مرحله شود.<sup>۱۱</sup>

وی ضمن مقایسه حجامت با سایر روش های درمانی اظهار می دارد :

”پزشکی که با اثارت و کاربرد یادکش و حجامت در درمان بیماری های گوناگون آشناست، در برخورد با هر نوع بیماری بدون تردید، ابتدا در اندیشه ی انجام حجامت است و بعد درمان های دیگر، زیرا در شرایط امروزی و با تعدد مراجعات، عملا ثابت شده که یادکشی و حجامت آسان ترین و سریع ترین روش درمان است.“<sup>۱۲</sup>

انواع حجامت :

در کشور های غربی حجامت تقریباً به ده روش انجام می شود ولی درطب سنتی ایران حجامت بطور کلی به دو دسته تقسیم می شود :

حجامت خشک :

که در فرهنگ عامه به لیوان گذاری معروف است به شیوه خلاء گرمایی و از طریق گذاشتن پنبه در حال سوختن در ته لیوان و گذاشتن لیوان در موضع انجام می شود

حجامت تر :

در این روش پس از اینکه پزشک موضع حجامت را ضد عفونی نمود با استفاده از یک لیوان یکبار مصرف مخصوص حجامت وبا دستگانه مکش ، عمل یادکشی را انجام میدهد .
خلای ایجاد شده در لیوان باعث تجمع مواد سمیک خون موثرگی در موضع حجامت می شود سپس پزشک لیوان را از موضع جدا نموده و با یک تیغ یکبار مصرف چند خراش سطحی به عمق نیم تا یک میلی متربه صورت مایل ایجاد می کند. سپس دوباره لیوان را گذاشته و عمل مکش را انجام می دهداین عمل سه تا پنج مرتبه انجام می شود و در مجموع حداکثر ۵۰ تا ۷۵ میلی لیتر خون از بدن شخص خارج می شود.البته بدن در مدت زمان بسیار کوتاهی قادر به باز سازی این مقدار خون است .

توصیه های قبل از حجامت :

بہتر است با شکم خالی حجامت انجام نشود . بنابراین یکساعت قبل از حجامت (ترجیحا شربت عمل ) یا آب آناز یا مالمشعیر لیووی میلی ننماید.

مصرف سیگار در روزی که قصد حجامت دارید،منوع است.

تا ۱۲ ساعت قبل و بعد از حجامت مقاربت جنسی انجام نشود.

قبل از حجامت حتما عینک را از چشم بردارید.

توصیه های بعد از حجامت :

تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از مصرف سیگار پرهیزید.

تا ۱۲ ساعت پس از حجامت از خوردن ترشی لبلبیات،ماهی و غذاهای شور پرهیزید.

تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از انجام کارهای سنگین و نیز مقاربت جنسی اجتناب کنید.

برای جبران ضعف احتمالی ،توصیه می شود بعد از حجامت یک لیوان شربت عمل یا مالمشعیر لیووی و یا یک عدد انار میل کنید.

جهت جلوگیری از عفونت زخم ،حداقل ۱۲۵ ساعت پس از حجامت استحمام نکنید.

صبح روز پس از حجامت می توان استحمام کرد اما موضع حجامت را فقط با آب خالی (بدون استفاده از لیف و صابون ) بشوید. در چه افرادی نباید حجامت انجام شود :

زنان باردار تا پایان ماه چهارم نباید حجامت نمایند.

افراد دچار مشکلات انعقادی مثل کمبود پلاکت و بیداران هموفیلی

حجامت زنان در ایام قاعدگی بویژه اواخر این دوره ممنوع است.

پوهان آبل در کتاب خود به بررسی و تحقیق در مورد اثرات حجامت در مواقع مختلف بدن پرداخته است که در این قسمت بطور خلاصه به بیان برخی از نتایج تحقیقات وی می پردازیم:

الف - حجامت در ناحیه سه گوشه ی شانه:

از این ناحیه نسامی آسیب و التهابات سر را می توان معالجه نمود. همچنین حجامت در این نقطه موجب درمان التهاب حلق و عفونت لوزه می شود. حجامت در این ناحیه برای درمان EPICONDILITIS(التهاب استخوان بازو) و درد و تورم مفاصل موثر است و موجب تسریع گردش خون در غنده ی تیروئید می شود...
کسانی را که دچار آفسردگی بوده و خلق و خوی مسامحتی ندارند، باید در این ناحیه تحت ماساژ و یادکش قرار داد.

فردی که به مدت ۴ هفته دچار TONSILITIS (التهاب لوزه) و اکستراستوسلوزه بوده و حتی با مصرف آنتی بیوتیک های زیاد بهبود نیافته بود ، یکک روز بعد از حجامت در ناحیه ی سه گوشه ی شانه، به آرامش و بهبودی قلب خود دست یافت و یک هفته پس از آن ، عفونت وی برطرف شد.

ب - ناحیه ی صغرا و کبدا:

حجامت در این ناحیه عبور صفرا در مسیر خود را تسهیل می کند و در مورد سندرم POST CHOLECYSTECTOMY (برداشتن کیسه ی صفرا) سرعاً موجب بهبودی می شود که کثیر روش درمانی از این نظر با حجامت قابل مقایسه است. حجامت دراین ناحیه هم چنین اثرات درمانی بر آب مروارید و سینوزیت مزمن دارد.

ج -ناحیه ی ربه :

حجامت در این ناحیه موجب تسهیل گردش خون ریوی و آسان شدن عملکرد قلب شده و در مواردی مثل پلوریت، آسم و نیز عفونت ریه موثر است.
کسانی که دچار عفونت های ریه هستند، یا حجامت مداوم می شوند .
تجربیات -BOCHMANN-HUFELAND
حاکمی از موثر بودن حجامت در مبتلایان به پنومونی ذات الریه) با آب بالا می باشد.

د - ناحیه ی کلیه و مثانه :

بعد از حجامت ناحیه ی صفرا،مهم ترین نقطه برای پاکیزه کردن بدن از مایعات مضر ، این ناحیه است. حجامت در این ناحیه انسداد در لوله های گلوپولمرا را برطرف می سازد و در نتیجه بیماری های کلیه و بسیاری از بیماری های مرتبط با عملکرد کلیه ها درمان می شوند.
برخی دیگر از اثرات درمانی حجامت در این ناحیه عبارتند از :اکلاپسی، آسم و داغ شدن بدن هنگام بانگگی.

ه - ناحیه ی لگن خاصره ،کمرچک و نخمدان ها :

برخی از اثرات حجامت در این ناحیه عبارتند از : تنظیم سیستم مثانه و کیسه ی صفرا، نفوذت جریان خون در لگن کوچک و نفوذت غدد جنسی ، بهبود آرتروز کمر و باسن و زانو ، درمان ناراحتی های دوران بانگگی ، فشار خون بالا ، دیسمنوره (قاعدگی دردناک) و آمنوره(قطع شدن خون حیض)، بیماری های پروستات ، هموروئید .

و - ناحیه ی کنترل فشار خون بالا:

حجامت در این نقطه برای رفع درد کمر و فشار خون بالا،مطلوب است. معمولاً فشار خون بین ۳۰-۱۰ میلی مریتره کاهش می یابد و برای ماه ها بدون تغییر می ماند. لذا داروی مصرفی بیمار را می توان کم کرد. هم چنین با انجام حجامت در این ناحیه معمولاً سرگیجه ، وزوز گوش و مشاهده ی اجسام قتری در جلوی چشم رفع می شوند.

در این بخش به بیان تاریخچه ای از حجامت در ایران می پردازیم و در پی آن تعدادی از احادیث و روایات الهه را در مورد مقوله حجامت ارائه می دهیم

سابقه و تاریخچه حجامت در ایران

حجامت در ایران جایگاهی ویژه در فرهنگ مردم داشته و به عنوان سنتی موکد، جزء اعتقادات مردم بوده است. بزرگانلا خود حجامت کرده و در بهار کودکان خود را ملزم به انجام حجامت می کرده اند.

مردم بر اساس توصیه ی رسول خدا (ص) که فرمود: " بهترین عید، عید حجامت است ، "روژ مشخصی از سال را برای این کار تعیین می کردند.

ابوعلی سینا در کتاب قانون، حجامت را از ارکان درمان محسوب کرده و تقریباً برای تمام بیماری ها حجامت و یادکش (CUPPING) را تجویز کرده است. وی می گوید :

”اگر حجامت بین دو کتف انجام گیرد، فواید زیر را در بردارد: گراپتاری دو ایرو و سنگینی پلنگ ها را از بین می برد و گرمی چشم را رفع می کند، چرک کنار چشم را از میان برمی دارد وپوی بند دهان را می زداید. اگر حجامت بر یکی از دو گک پشت گردن انجام شود، در زدودن حالت لژه در سر و برای رخسار، گوش ها و چشم هاء گلو و بینی فوایدی در بردارد.

حجامت بر ساق پا خون را تصفیه می کند و اگر خون حیض بند آمده باشد ( آمنوره) آن را باز می کند. حجامت در زیر زنج (چانه) برای دندان هاء، رخسار و گلو مفید است و دماغ و آرواره ها را تصفیه می کند.

حجامت ناحیه ی کمر، برای رفع دمل ها و جوش های ران سودمند است و برای نفرس، بواسیر، باغر(ستبر شدن ساق پا )، بادهای مثانه و رحم و خارش پشت فایده دارد.

حجامت اگر در پایین زانو انجام شود، جهت دمل های بدخیم و زخم های مزمن در ساق و پا فایده دارد. حجامت بر قوزک پا برای بند آوردن خون حیض، عرق النساء (عصب سیاتیک ) ونفرس مفید است.“<sup>۱۳</sup>

زکریای رازی حجامت را به عنوان روش درمانزکام و آگزوی معرفی کرده و می گوید:

”اما کسانی که رنج آنان از این بیماری افزون باشد، یعنی بدین گونه که سوراخ های بینی بسته شده و خارش داشته باشد و عطسه فراوان گردیده و آب از بینی فرو ریزد، باید از داروهایی که قبلاً معرفی کردیم و نیز از راه رفتن و عرق کردن در حمام و حجامت از ناحیه ی پشت استفاده کنند.“<sup>۱۴</sup>

حکیم جرجانی نیز در کتاب ذخیره ی خوارزمشاهی که اولین و مهم ترین کتاب طب سنتی به زبان فارسی است، فصل مشخصی را به حجامت اختصاص داده و پیرامون قواعد و زمان مناسب آن سخن می گوید.

لذا به خاطر تأکید پیامبر اکرم و ائمه ی معصومین علیهم السلام بر انجام حجامت و استفاده ی فراگیر طبیان مشهور قدیمی از این شیوه ی درمانی، مردم ایران جایگهه ویژه ای برای آن قائل بودند، طوری که دکتر پولاک، طبیب ناصرالدین شاه در کتاب خود با عنوان " ایران و ایرانیان" که در سال ۱۸۶۵ در آلمان منتشر شد، می گوید:

”بن دو استخوان کتف اکثر ایرانیان، شیارهایی به چشم می خورد. در بدو امر خیال می کردم این ها آثار ضربه های چوب باشد. تا این که دیدم ضربه ی چوب را فقط بر کف پا می زنند و از این لحظه متوجه اثر حجامت شدم. جریان حجامت کردن در سراسر مشرق زمین یکسان است و همان است که در مصر قدیم رایج بوده است. به خصوص اغلب حجامت را در مورد کودکان به کار می برند.

غیر از بین دو کتف در سایر قسمت های بدن نیز حجامت می کنند، از جمله در پشت استخوان حاجی (حجامت کمر)، مفاصل،

روی حجامل و ...

در اینجا ناگزیر از اعتراف به این معلیم که من در مدت ۳۰ سال اقامت در ایران جز دو مورد، هیچ نتیجه ی زیاتباری از حجامت ندیدم. در دین دو مورد هم دلکذا در منم می کردند. که ایزاز کتیب به کار برده است.<sup>۱۲</sup>

لازم به ذکر است که تحقیقات اخیر نشان داده است که حجامت موجب تقویت سیستم ایمنی می شود و این مسئله به خصوص در مورد کودکان که مستعد ابتلا به انواع امراض عفونی هستند حائز اهمیت است.
ذکربرای رازی نیز در کتاب خود با عنوان جدوی و حصه تومیه می کند، اطفال جهت پیش گیری از ابتلا بهآبله حجامت شوند. که این خود نشان از اعتقاد اطباء سنتی بر نقش ایمنی زای حجامت است .

اما حادله ی مهم در مورد حجامت در ایران ، مربوط به سال ۱۳۴۴ هجری شمسی است . در این سال و هم زمان با وضع قانون نظارت بر درمان ، به شکل گسترده ای با حجامت مبارزه شد و ژاندارم ها ، حجام ها را در سراسر کشور دستگیر می کردند و بدین ترتیب این سنت درمانی بر سابقه پندون هیچ بررسی و تحقیق علمی، از روند رفتارهای سنتی جامعه خارج شد و تنها در مناطقی از کشور که تحت تسلط کامل دولت نبود، اجرا می شد و بالاخره به تناسب فراگیر شدن طب شیمیایی در سراسر جهان و نفوذ فرهنگ استعماری در جوامع مختلف که همراه با زرددن باورهای دینی و فرهنگی جوامع بود، حجامت منسوخ شد و روش های درمان دینی و سنتی از رفتارهای اجتماعی حذف گردید و نسل های جدید نیز به تدریج آن را فراموش کردند.

تا اینکه در سال ۱۳۴۴ در جمعی که به انگیزه ی کشف پیکد روش درمانی ساده ، ارزان و فراگیر تشکیل شده بود تا از طریق آن بتوان بخش عمده ای از مشکلات درمانی مردم جهان را درمان کرد، سنت درمانی حجامت پیشنهاد و مورد توجه قرار گرفت و علیرغم جزو فرهنگی و اجرائی نامناسب پیرامون حجامت، اطلاعات مربوط به آن سامان دهی و ابزارهای اجرائی آن متناسب با شرایط روز طراحی گردید و پس از طی مراحل مقدماتی پژوهشی در سال ۱۳۴۹ در قالب موسسه تحقیقات حجامت ایران به ثبت رسید.

به تدریج پزشکان عضو این موسسه شده و با مابانی و آثار درمانی حجامت آشنا شدند. سپس تعدادی از این پزشکان تحقیق پیرامون حجامت را موضوع پایان نامه ی خود قرار دادند. بعد از به دست آمدن نتایج علمی این پایان نامه ها، سایر پزشکان به صورت روز افزون به عضویت موسسه ی تحقیقات حجامت ایران در آمدند که این روند همچنان ادامه داده

به دنبال رواج انجام حجامت در طب پزشکان و عدم وجود دیدگاه شفاف و واقع بینانه پیرامون آن در دستگاه اجرائیی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، بخشنامه هایی مبنی بر ممنوعیت حجامت صادر و موجب برخوردها و ایجاد مشکلاتی گردید که منجر به تشکیل ۷ پرونده قضایی علیه مجریان حجامت و محققین آن شد و تعداد زیادی از پزشکان نیز به دادگاه فراخوانده، ولی اکثرآ تبرئه شدند.

سرانجام به دنبال خلاف شرع شناخته شدن بخشنامه های وزارت بهداشت و ابطال آنها توسط دیوان عدالت اداری، انجام حجامت در کشور رسمیت کامل یافت و به عنوان آخرین خبر، وزارت بهداشت نیز اعلام آمادگی کرده است تا برای پزشکان پروانه ی انجام حجامت صادر نماید .

سخان الله معصومین در رابطه با حجامت :

۱- در روایتی از عبدالملک نولفی آمده که بر امام صادق(ع) وارد شدم. در دست ایشان اثری دیدم. فرمود:

«اثری یابور، چرا که من از هیچ چیز به اندازه‌ی شریک گرفتن در خوردن اثر نارضت نمی‌شوم. سپس حجامت نمود و امر فرمود که حجامت کنم و من نیز حجامت کردم. سپس اثار دیگری خواست...»

۲- در روایت دیگری حمیری می‌گوید: « به امام صادق (ع) نامه نوشتم و عرض کردم که من خون و صفرا دارم. زمانی که حجامت می‌کنم، صفرا بر من غلبه می‌کند و زمانی که حجامت را به تأخیر می‌اندازم خون به من ضرر می‌رساند. نظر شما در این مورد چیست؟»

سپس حضرت به من نامه نوشت که حجامت کن و برای تاثیر حجامت ماهی تازه بخور. دوباره مسئله را استوال کردم. ایشان نوشت حجامت کن و ماهی تازه با آب و نمک بخور. این کار را انجام دادم و سلامت یافتم.»

البته از متن حدیث چنین برمی‌آید که دستور مصرف ماهی تازه برای چنین شخصی با وضعیت خاص خود بوده است نه برای همه‌ی مردم.

۳- مرد دیگری روایت می‌کند که خدمت امام صادق‌علیه السلام بودم. حضرت، حجام خواست و فرمود :

ایاز حجامت را بشوی و اثری خواست و میل فرمود و پس از این که از حجامت فارغ شد، اثار دیگری خواست و میل کرد و فرمود این کار مَرّ (صفرا) را فرو می‌نشاند.

۴- امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید :

« بعد از حجامت اثار شیرین میل کنید، چون اثار خون را آرام می‌کند و آن را در مسیر خود صاف می‌گرداند.»

۵- یک روز امام رضا علیه السلام فرمود :

« ای معتبه، برای من ماهی تازه تهیه کن. می‌خواهم حجامت کنم. تهیه کردم. پس فرمود: ای معتب برای من سویی درست کن. سوپ را برای ایشان درست کردم و حضرت از آن تناول فرمود.»

۶- امام رضا علیه السلام در رساله‌ی ذمیه، فرمایش مفصلی در مورد خوراک بعد از حجامت دارند که قسمتی از آن را در اینجا می‌آوریم:

« پس از استجمام باید موضع فصد و حجامت را به وسیله‌ی پارچه‌ی کرکی یا ایرنیشی یا مستمال نخی که لطیف و نرم باشد، بپوشانید. بعد یکتاج حبه از بزاقی اکبر (نام یک داروی قدیم) به اندازه‌ی ماش میل کنید.

پس از حجامت و فصد، آب میوه بنوشید و اگر میوه نیست، شربت بالنگ مصرف کنید و در جایی که این امکانات وجود ندارد، بالنگ را زیر دندان بچسبید و روی آن چرعه‌ای آب نیم‌گرم بنوشید.

اما در فصل سرما باید سکنجین عسلی استفاده شود که این شربت شما را از بیماری‌های خطرناک لثوه، برص، بقی و جذام به اراده‌ی خداوند ایمن خواهد داشت.

امام رضا (ع): سفارش می‌کنم که پس از حجامت یا فصد، آب اثار را یا مکیذن آن بنوشید. مکیذن آب اثار خون را زنده و تن را با نشاط خواهد ساخت.

پس از حجامت و فصد از خوردن غذاهای نمکدار تا مدت ۳ ساعت پرهیزید، چون اگر این پرهیز مراعات نشود، بعد نیست که انسان به بیماری جرب دچار شود...»

ب - پرهیز از حجامت به هنگام گرسنگی :

از مجموعه‌ی احادیث و روایات برمی‌آید که حجامت باید در زمان سیری انجام شود و انجام آن به هنگام گرسنگی مضر است. از امام صادق‌علیه السلام روایت شده که:

« حجامت بعد از غذا خوردن باعث دفع عرق شده و قوتبخش بدن است.»

حضرت صادق‌علیه السلام فرمود :

« از حجامت در حال گرسنگی پرهیزید.»

حضرت هیه‌چنین فرمود:

« بعد از خوردن طعام، با حجامت خون جیع می‌شود و بیماری دفع می‌گردد. اما اگر قبل از خوردن غذا حجامت انجام شود، خون دفع می‌شود، ولی بیماری در بدن می‌ماند.»

ج - دعای حجامت امام رضا علیه السلام :

امام رضا علیه السلام برای حجامت دعای خاصی ذکر فرموده‌اند. این مطلب اهمیت همراهی درمان روحی و دعا درمانی با درمان‌های جسمی در طب اسلامی را البتای می‌کند. متن دعا چنین است :

«وحيٰ خوستي حجامت کئي، چهار تاو جلوي حجام بنشين و بگو:
أعوذ بالله الكريم في حجامتي من اللّٰثي في اللّٰم و من كلّ سوء و الألال و الأقسام و الأوجاع و الأمراض و أسنلک العاقبة و السعافه و اللّثامه من كلّ داء، (بخار، ج ۶۲ ص ۱۱۷)

یعنی: « در حجامت خود به خداوند کریم پناه می‌برم از خونریزی و از هر ناراحتی، علت سختی و مرضی و (خداوند) از تو عاقبت و اسباب عاقبت و شفای از هر بیماری را طلب می‌کنم.»

د - پرهیز از مفارقت و هیجان‌های عصبی قبل و بعد از حجامت :

امام رضاعلیه السلام در رساله‌ی ذمیه می‌فرماید :

« فصد و حجامت پس از عمل جناع خوب نیست. باید میان جناع و حجامت و فصد، حداقل دوازده ساعت فاصله باشد... پس از حجامت نباید بلافاصله به زان نزدیک شد.

به علاوه مقرر است که انسان بعد از حجامت، از حرکت زیاد و خشم و هیجان پرهیزد.

منابع :

قبل و بعد از حجامت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
www.parsiteb.com

سابقه و تاریخچه حجامت در ایران
www.parsiteb.com

تحقیقات دانشمندان آلمان درباره حجامت
www.parsiteb.com

همه چیز درباره حجامت
www.parsiteb.com

##### نخم پزندگان

بهترین نخم از آن مرغ خانگی و زرده اش از همه بهتر است .

بعد ازمرغ خانگی نخم پزندگانی مرغوب ترند که به نخم مرغ نزدیک تر است . مانند: تئرو ، زُرُز ، کیک ، نیهور اما نخم اردک و سایر پرنده گان شاور خوب نیست و خلط بد دارند .

مزاج : مزاج معتدل است . سفیده سرد و زرده گرم و سرد و گرمی متعادل است .

زرده و سفیده هر دو ترند و سفیده رطوبتی تر است .

خشک مزاج ترین نخم ها غاز و شتر مرغ است .

خاصیت : قابض است و به ویژه زرده برشته ، سفیده برای تسکین دردهای سوزناک بسیار مفید است . زیرا جسنده است . چگک اندر پوست می زند و مانند شیر نیست که زود بخزد .

نخم هر چه سفت تر باشد دیر هضم تر و مغذی تر و بهترین نیم بند است که زودتر نفوذ می کند .

آرایش : لکه های سیاه آفتاب زدگی را می توان با مالیدن سفیده نخم مرغ از بین برد . زرده برشته را با عسل جعین کنند برای کتک و مک و سایر لکه ها مفید است گویند نخم هوبره و نخم لکه لکه موی خوبی هستند و در این باره آزمایش هایی

کرده اند. رشته پشنی را به داخل تخم می رسانند و منظر می مانند تا سپاه شود، آنگاه مو را با آن رنگ می کنند.

دمل و جوش : یکی از بازدارنده های روم است و قرحه ها را پاک می کند. باروغن زیتون پر جوش جمره انگر می مانند.

زخم و قرحه : در معالجه زخم معقد، زخم زمار و آتش سوختگی سفیده تخم را بوسیله ی بارچه پشمی پر زخم می مانند نمی گذارند چرک کند و در سوختگی با آب هم هینطبور.

مفاصل : زرده و سفیده برای علاج دردهای عصب مفید است و عصب را نرم می کند.

سر : از داروهای بازدارنده تریف پرده دماغ تخم مرغ نیز هست. برای رفع زکام مفید است.

زرده تخم مرغ خانگی در علاج روم های گرم گوش موثر است.

می گویند تخم لاک بشت بیابانی داری صرع است.

چشم : سفیده تخم داری چشم درد است. زرده اش را زعفران و روغن گل اختلاج چشم را شفا می دهد.
ضماد زرده و آرد جو نرله ها را از چشم باز می دارد. و هم بدین منظور سفیده را با کندر پر پشانی می مانند که نرله چشم قطع شود.

اندام های تنفسی : تخم نیم پرشت و به ویژه زرده ولرم - نیمه گرم - در مداوای : سرفه، زبری گلو، روم داخلی در حجاب، اسل، صدا گرفتگی از اثر گرمی، تنگ نفس، خون پر آوردن بسیار مفید است.

تخم لاک بشت بیابانی در بر طرف نمودن سرفه کودگان مجرب است.

اندام های غذا : تخم را درسته در سرکه ییزند یوزش مواد را بسوی معده و روده باز می دارد و زیری مری و معده را بر طرف می سازد. تخم پرشته بسوی دودی بودن می گراید.

اندام های دمی : تناع اسهال و خراش درونی می شود. زرده اش داری قرحه های کلبه و مثانه است و به ویژه اگر خام آن را سر بکشند، اگر تخم در خاکستر بدون دود پرشته گردد و همراه خوراک های قابض و آفیوره بخورند اسهال را باز می دارد و علاج زیری روده و مثانه است.

سفیده تخم با اکلیل الملک زخم روده و عفونت را از بین می برد و علاج زخم معقد و زهار است.

قیله را با سفیده تخم و روغن گل مخلوط کنند و حفته کرم روم معقد و صربان آن را شفا می دهد. باغر زن قیله آلوده با سفیده تخم و روغن حنا را برده، ز زخم زهدان از بین می رود و زهدان نرم می شود.

آشامیدن تخم مرغ خام از تریف خون و از بول جلویی می کند. خر تخمی از تخم ها و به ویژه تخم گنجشک شهوت انگیز است.

گویند تخم غاز را با روغن زیت مخلوط کنند و نیمه گرم در رحم بچکانند بعد از چهار روز حیض را برام می اندازد.

**کاربرد طب فشاری در تعدید فوای حیانی**

رفتگسوزایی یا طب فشاری، یک روش درمانی است با قدمت ۵ هزار ساله که از چین و هند منشا گرفته است. هدف اصلی طب فشاری، بالا بردن قدرت درمانی بدن است. بر اساس این علم نقاط خاصی در کف پا و دست وجود دارند که به عنوان نقاط فشار یا نقاط رفلکسی شناخته شده اند. این نقاط از قابلیت بالایی در هدایت انرژی برخوردارند و هر کدام نشانگر یک ارگان خاص مانند قلب و معز و عملکرد خاصی از هر ارگان می باشند. به عنوان مثال نقاط مربوط به معز در شست پا و نقاط مربوط به قلب در وسط کف پا قرار دارند. با وارد کردن فشار بر روی این نقاط کشش عضلانی از بین می رود، جریان خون و انرژی حیاتی بدن که چیزی ها آن را چپ یا Qi می نامند) بهبود می یابد و آرامش اعصاب برقرار گشته و عملکرد آن دستگاه بهبود می یابد. همین نقاط در سایر نقاط بدن هم وجود دارند که در طب سوزنی از آنها استفاده می شود تفاوت اساسی طب فشاری با طب سوزنی در این است که در طب سوزنی این نقاط با فرو کردن سوزن تحریک می شوند ولی در طب فشاری فقط از فشار آوردن بر کف دست و به ویژه کف پا برای تعادل انرژی و افزایش سلامتی استفاده می شود این روش همانته مدل ژاپنی آن (روش شیانتسو) به سوزن نیاز نداشته و فقط از فشار انگشتان استفاده می شود.

این روش در درمان ناراحتی های گوناگون مانند استرس و فشار روانی، سردرد درد گردن و شانه ها، درد پشت، آرتزی، خشکی، بی خوابی، اضطراب، مشکلات گوارشی، گرفتگی عضلانی، سردمخوردگی و درد مفاصلیک می تواند مفید و موثر بوده و توانایی بدن را در درمان افزایش دهد. طب فشاری یک روش درمانی کمکی است که می تواند همراه با روش های درمانی دیگر پزشکی جهت مداوا مورد استفاده قرار گیرد بدون اینکه عارضه ای در پی داشته باشد. در واقع ریشه تمام بیماری ها حاصل این است که ما بیشتر از نیرو و توان خود تعالیتم می کنیم. بنا ظهور علائم بیماری بدون برای مراقبت از خود آماده می شود و نیاز به کمک دارد تا در مقابل عوامل گوناگون خارجی مانند ویروس ها و میکروب ها محافظت شود. برای این کار ما از داروهای گوناگون کمک می گیریم که متأسفانه آن بیماری را از بین می برند ولی ممکن است جایی دیگری از بدن را تخریب کنند. برای مثال ما برای سردرد قرص مسکن می خوریم که سردردمان خوب شود اما مخاط معده مان را از بین می بریم. روش های طب فشاری و طب سوزنی بدون استفاده از دارو، مقاومت بدن را نسبت به عوامل بیماری زا افزایش می دهند بدون اینکه عوارضی داشته باشند. هندی ها در هزاران سال قبل می دانستند که نقاطی در بدن وجود دارند که سیستم عصبی خاصی را کنترل می کنند برای مثال نقطه بین ابروها روی پیشانی برای آنها از اهمیت زیادی برخوردار بود و با انگشت شست این نقطه را فشار می دادند به همین دلیل در بین هندوهای سنتی، سنت علامت زدن پیشانی با انگشت شست بدون تغییر باقی مانده است که در مراسم ازدواج و به نیت سلامت دموورد عروس صورت می گیرد.

با پیشرفت های جدید در زمینه های تکنولوژی در حال حاضر این فشارها با دستگاه صورت می گیرد و طب سوزنی با الکترود و بدون فرو کردن سوزن انجام می شود به هر حال با مقاومت نکردن در برابر این بشرقت ها، می توان انتظار داشت یکی از ساده ترین، ایمن ترین و موثرترین روش های درمانی حاصل آید. اما این نکته را باید در نظر داشت که این روش ها دموورد هر نوع بیماری قابل استفاده نمی باشند اما دموورد بیماری هایی که قابل درمان می باشند می توانند روشی بسیار مطمئن و بی ضرر باشند؛ مشروط بر اینکه شخص با این روش کاملاً آشنا باشد.

همان طور که می دانیم فشارن بدن هر شخص با شخصی دیگر تفاوت دارد. بنابراین ممکن است این رفلکسی از یک فرد به فردی دیگر کمی جا به جا باشند. سبک چینی ها در شماره گذاری نقاط رفلکسی بسیار گیج کننده است زیرا آنها این نقاط را روی اعضای خاص و با توجه به اندام های داخلی که آنها را کنترل می کنند نامگذاری کرده اند و خواننده برای پیدا کردن یک نقطه روی بازو که نقطه نایبده می شود گیج خواهد شد. برای اجتناب از این سردرگمی بهتر است این نقاط را بر اساس نام عضوی که در آن قرار گرفته اند نامگذاری کنیم نه بر اساس مراکز عصبی کنترل کننده آنها. به همین دلیل از ابتدای قرن بیستم کاربرد این روش های درمانی توسط پزشکان چینی و ژاپنی تقریباً از بین رفته و منسوخ شده بود تا اینکه در سال ۱۹۴۹ هگامی که مایو قدرت را در چین به دست گرفت تلاش کرد طب سوزنی چین را احیا کند اما حدود ۲۵ سال طول کشید؛ تا این روش های سنتی در سایر نقاط جهان شناخته شوند. در سال ۱۹۷۳ نیمی از پزشکان آمریکایی به دستور نیکسون رئیس جمهور وقت ایالات متحده جهت بررسی و تحقیق درباره تاثیر این روش های درمانی، مرکز تحقیقات ناسا را در واشینگتن تأسیس کردند. سرپرست تیم دکتر وایت کاملاً تحت تاثیر قرار گرفته و در بازگشت به وطن در گزارش خود نوشت: «اگر چه من نتوانستم علت موفقیت شگفت انگیز این روش ها را دریابم اما ایمنی آنها را بدون کمترین تردیدی تضمین می کنم. به طوریکه با فشار نقاطی در ناحیه دست پا یا حتی پا وارد آوردن فشار بر روی نقاط خاصی از گوش، اندام های داخلی بدن احساس آرامش می کنند. این مطلب که گوش به طور لاینفک با اندام های گوناگون در ارتباط است در کتب پزشکی چینی ذکر شده است؛ حتماً به خاطر دارید که معلم شما گرشان را می چرخاند تا به اصلاح ادب شوند! چرخاندن گوش در طب چینی جهت بازگرداندن هوشیاری در افراد بیمار یک روش درمانی قدیمی است که هنوز هم در چین طرفداران زیادی دارد. این عقیده که سوراخ کردن گوش در دخوان باعث مدن سفید کاغذگی شده و باوروی زن را خنمی می کند باعث شده که سوراخ کردن گوش نسل به نسل انتقال یابد گرچه ما امروزه فلسفه آن را فراموش کرده ایم و فقط جهت زیبایی این کار را انجام می دهیم!

یک نکته مهم دیگر این است که در این روش ها هیچ ماده ای تزریق یا مصرف نمی شود و فقط با وارد کردن فشار با سوزن مقاومت بدن افزایش می یابد و به همین دلیل این نوع معالجات هیچ گونه عوارض جانبی و خطری برای بدن ندارند. به همین دلیل امروزه این روش ها روز به روز بیشتر مورد توجه مردمی قرار می گیرند که از مصرف انواع داروهای شیمیایی خسته شده اند.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

طب سنتی در ایران

نویسنده: زهرا بوری

قدمت و پیشینهٔ طب سنتی را در هیچ کشوری به درستی نمی‌توان تخمین زد اما می‌توان این احتمال را داد که با خلف بشر علم پزشکی نیز به وجود آمد. در مجموع از زمانی که انسان در بدن خود درد و ناخوشی را حس کرد برای کاهش درد به روش یا روش‌هایی دست و دل و از همان زمان طبابت آغاز گردید. طب سنتی در گذشته پیشه‌ای محسوب می‌شد که سلامت از دست رفته انسان را از طریق علم و عمل به بدن وی بازمی‌گرداند. طب سنتی در قدیم به طب کاه و طب‌الجانی و فوالمجانی و فوالمک مدیسین مشهور بود. هر قوم یا هر ملیتی از نظر داشتن طب سنتی بسیار غنی هستند چرا که برای درمان امراض مختلف به شیوه‌های خاص خود عمل می‌نمودند. از دیرباز در ایران سابقهٔ درخشان پزشکی و درمان وجود داشته است و دانشمندان سرشناس بسیاری در این علم ظهور کردند که آثار آنها مورد تدریس و تحقیق بزرگ‌ترین مراکز علمی جهان بوده است. ریشه طب سنتی در ایران در مبنای تعلیم اوستا و زرتشت بود که نمونه‌هایی از آن را در اشعار فردوسی درباره جشدیه می‌بینیم. طب سنتی ایران تشکیل شده است از طب قدیم فلاط ایران، طب شرقی، طب یونانی، طب شفاهی و طب اسلامی که روایات بزرگان دینی بر آن اشاره دارد. ایرانیان سهم بزرگی در پیشرفت طب قدیم داشته و بزرگ‌ترین عواملی که در بیناکنگاری هسته مرکزی طب سنتی دخالت داشتند علاوه بر ویژگی‌های طبیعی می‌توان به فوجات و سیامت شاعان خهمنشی و سامانی به ویژه گوروش، شاپور اول، انوشیروان و پس از آن به آیین اسلام اشاره کرد.

مهم‌ترین امتیاز اسلام در این خصوص دستوروات قرآن و بزرگان دین در امر تفکر و تدبیر در محیط زیست و درون وجود انسان و تشویق مسلمانان به یادگیری علم بود که در نتیجهٔ آن گسترش تمامی علوم پیشین و نازمسازی آنها بود که ایرانیان در این قسمت یعنی طب سهمی بسیار بزرگ داشتند. چنانکه می‌دانیم بزرگ‌ترین پزشکان عالم اسلام ایرانی بودند و طب سنتی در همان دوره‌های اولیه در کشورهای مختلف جهان به سرعت گسترش یافت.

در هر دوره‌ای از تاریخ به تعداد اطباء افزوده شد و هر کدام اصولی را به علم طب افزودند. فن طبابت بیشتر به استعداد شخصی است چه یسا پزشکایی که بسیار خوب تحصیل کرده‌اند اما در تشخیص بیماری دچار مشکل بودند.

در تمدن اسلامی گروهی از پزشکان (به ویژه در بین ایرانیان) با به میدان گذاشتند که با داشتن استعداد پزشکی در تشخیص بیماری‌ها نام پرفشخاری را نصیب خود کردند. سرشناس‌ترین این پزشکان ایرانی زکریای رازی، ابوطی سبیا، جنوزی، موفق‌هروی،

جراحی، حکیم مومن بودند. اساس تشخیص بیماری توسط این پزشکان در طب سنتی بر مبنای این بود که آن‌ها برای انسان چهار طبع یا صفت را در نظر می‌گرفتند که عبارت بودند از گرمی، پرودته، رطوبت و بیوست که گرمی از حرارت، پرودت از سردی، رطوبت از تری و بیوست از خشکی پدیدار می‌شد و از ترکیب کردن این طبع‌ها بود که خصوصیات دیگری چون گرمی و خشکی، گرمی و تری، سردی و تری و سردی و خشکی حاصل می‌شد و از آنجا که ۴ عنصر تشکیل‌دهندهٔ جهان را آتش، هوا، آب و خاک می‌دانستند هر کدام از خواص اشیاء و عناصر را در خاصیت طبع‌ها می‌آوردند. به‌طوری که آتش و نور (گرمی و خشکی)، هوا (گرمی و تری)، آب (سردی و تری) و خاک (سردی و خشکی) را شامل می‌شد. بعد از تقسیم‌بندی طبع‌ها و توزیع هر کدام در عناصر چهارگانه در انسان مزاج‌ها پدید می‌آید. مثلاً اگر گرمی و سردی با هم در یک فرد باشند و خشکی بر رطوبت یا تری غالب باشد آن فرد را خشک‌مزاج می‌گویند.

از سوی دیگر با خوردن خوراکنه‌ها فعل و انفعالاتی بر روی غذا و خوراکنه‌ها در بدن پدید می‌آید که آنها را صفرا (زردآب)، دم (خون)، بلغم (خون سفید) و سودا (زردآب سوسه) می‌نامیدند. بعضی از این اخلاط برای بدن خوب و برخی مضرند. اخلاط خوب آنهاهی هستند که به بدن خورااک و نیرو می‌رسانند و جایگزین مایعات یا رطوبت از دست رفته شوند و خطاهای (اخلاط) بد آنهاهی هستند که چنین عملی را در انسان انجام نمی‌دهند و عمل تغذیه بدن باید با دارو مدافوا شود. از نظر پزشکان طب سنتی در صورت رعایت نشدن تعادل در اموری چون خوردن و آشامیدن، هوا، خواب، بیداری، اعراض نفسانی، حرکت و سکون، احساس و استفراف، بدن از سیر طبیعی و مزاج اصلی خود منحرف می‌شود و سلامت ذاتی او به خطر می‌افتد و شخص دچار مرض (بیماری) می‌شود. از این‌رو نیاز به دارو پیدا می‌کند تا به حالت اصلی خود برگردد. این دارو است که می‌تواند یا کمک طبیعت و یا دقت نظر، مزاج را به حالت طبیعی بازگرداند. بنابراین یکنه اصول پزشکی خاصی وجود داشت که پزشکان آن زمان می‌بایستی به آن آشنایی داشته باشند تا در درمان‌ها از آن استفاده کنند.

در طب قدیم برای معالجه بیشتر بیماری‌ها از گیاهان استفاده می‌کردند چنانکه می‌توان پیشرفت داروهای گیاهی را همیای پیشرفت طب سنتی دانست. در قدیمی‌ترین سند خطی طب سنتی که به خط میخی بابلی در اور و بین‌النهرین کشف شده بحث از علم طب و درمان‌شناسی به ویژه با ریشه، ساقه و برگ گیاهان شده است که به احتمال زیاد به ۰۰۳ سال پیش از میلاد مربوط می‌شد. در ایران باستان نیز از گیاهانی چون کندر، هسندله، کافور و مواد برای بخور دادن استفاده می‌کردند. استفاده از گیاهان به شیوه‌های مختلفی چون انقشره، جوشانده، فسناده، روغن و یا خام آن صورت می‌گرفت. ششستوی بدن یا عصاره آمیخته به گیاهان در قدیم بسیار رایج بود. پندر طب سنتی در ایران ابوطی سینا است که در زمینه گیاه‌درمانی و دارودرمانی از انواع روزگار بود. تمدن اسلامی در قرن هفتم میلادی رشد چشمگیر خود را در علم پزشکی شروع کرد و شاهد تکامل گسترده در زمانی کوتاه بود و پزشکان برجسته‌ای پزشکی را از اصفانی که در آن افتاده بود بالا کشیدند و سبب پیشرفت آن شدند. دانشمندان بزرگ اروپایی و پزشکان قرون وسطی و رنسانس تحسین خود را اعلام کردند و مهارت بزرگ پزشکان اسلامی را پذیرفتند. از جمله این پزشکان نامی می‌توان به رازی پزشک منحصص بغداد، ابوعلی سینا که سرمته پزشکان بود و زهرای پندر جراحی عرب اشاره کرد.

منبع: روزنامه اطلاعات

**چار چوب نظری آب درمانی**

نظریه اساسی واصول هیدروپاتی را می‌توان به اجمال به قرار زیر تشریح کرد:

نظریه ناخالصی های بدن در علت تمام بیماریها است.

درد آرای طبیعت است که به مفر همدار می‌دهد، که پناهگاه هضم مورد نهاجم دشمن قرار گرفته است ویرای دفع مبهمان ناخوانده باری می‌طلبد.

داروهای شیمیایی زهر آنگین در چنین مواردی صرفا بیماری را کنترل می‌کنند، ولی نمی‌توانند علت را مرتفع سازد. این داروها متعاقبا صدمات شدید تری عارض می‌کنند.

طبیعت درمان دهنده بزرگی است.

تسهیلات ما بنابراین در گروه‌های با طبیعت در پاکسازی زواید از طریق مصرف داخلی وخارجی آب است که سالمترین،مطمئن ترین و بی‌آزارترین پاک‌کننده است.

بدن انسان سالمت پیش از ۶۰ درصد آب داردکه درجه حرارت آن ۳۷ درجه سانتیگراد است. بدن روزانه مقداری آب از طریق پوست،شش ها،عضای ادراری و روده ها دفع می‌کند و برای این که در تندرستی باقی بماند، باید مقداری آب خالص را از راه غذا و آشامیدنی به بدن برسانیم.

برای آنکه تندرستی را حفظ کنیم، همیشه باید غریزه طبیعی را به منزلت راهنما قرار دهیم.

علت اولیه تمام بیماریها در باقی ماندن مواد مضرسی در سیستم است. باکتربها ازاین مواد زائد تغذیه می‌کنند.هیچ گونه باکتری درخون خالص اکسیژن دار و در مکانی که این مواد زائد یافت نمی‌شوند، نمی‌تواند رشد کند.

بیماریهای مزمن در نتیجه این مواد مضرسی در بعضی از مناطق بدن که بنا به دلایلی ضعیف تر از بقیه اعضا در مواد دفع زائد است،مانند ریه،کبد یا کلیه سبب تضعیف بعدی آنها وتخریب عضو گرفتار می‌شود.

۱۰) تسهیلات ما درعلاج بیماری حاد یا مزمن باید کمک به طبیعت در خروج این مواد زائد از بدن باشد که عمل کرد اعضا را مختل می‌کند واین کارنیاید با مسوم یا تزریق مواد بیگانه در سیستم باشد که حالت بیماری را مفضض ترمی سازد، پس آنگاه طبیعت با ناخالصی ها هم چون مسوم می‌سنیزد ومواد که بر بدن لازم نیست از بدن دفع می‌کند.

ما می‌توانیم با آب ...

۱) هضم خود را بهبود بخشیم.

۲) اجابت مزاج خود را فعال سازیم.

۳) جریان ادرار را منظم کنیم.

۴) پوست را پاک کنیم ومتانفد را برای تعریق باز نگه داریم.

۵) تعریق را کم کنیم، وقتی که قرون تر از اندازه باشد.

۶) خواب طبیعی . سالم داشته باشیم.

۷) درجه حرارت را به هنگام تب کم کنیم.

۸) درجه حرارت را در شرایط زیر طبیعی و لرز قرون بخشیم.

۹) جریان خون را تسریع نماییم.

۱۰) التهاب واحقان در هر جای بدن را کاهش دهیم.

۱۱) از چرکی شدن هر قسمت ملتهب جلوگیری کنیم.

۱۲) در هنگام بیماری تشنگی را مرتفع سازیم.

۱۳) تمام ضایعات از نیل زخم، بریدگی، سقوط، شکستگی ها،سوخگی ها وغیره را ترمیم کنیم.

۱۴) درد را به شیوه ای طبیعی بدون نقل خطر آثار ناگوار شایع داروهای سمی آرام کنیم.

۱۵) به طبیعت در ریشه کن ساختن ناخالصی ها،مسوم وغیره از بدن کمک برسانیم.

۱۶) آسپیهات کبدی،رفان،سنگ صفرا،بیوست،تولنج،کپهر،چاقی،بیماری های تشنجی برنده را شفا بخشیم.

۱۷) اختلال در آشامیدن ناشی قلب،درومانیم،نقرس،ضعف جنسی وغیره را بهبود نماییم.

۱۸) بیماریهایی از قبیل گال، کورک و دمل ، کیست سرطان،زخم های خورنده،خنازیر،پولیویس،مل،جذام وغیره را التیام دهیم.

۱۹) افراد ضعیف و خسته را مرتب کنیم و آنها را با طراوت و سریا نگهداریم.

مزایای آب درمانی

۱) درمان با آب در بیماریهای انسان بسیار ساده وطبیعی است.

۲) روش درمان زیاد دشوار نیست.

۳) کاملا بی ضرر است وآثار بدی بر جا نمی‌گذارد.

۴) آثار مسومیت به همراه ندارد و نیازی به داروهای سمی نیست.

۵) ارزاترین وسیله است و درهمه جا براحتی بدست می‌آید.

۶) هضم را بهبود می‌بخشدویوست را که منشاء بروز اغلب بیماریهاست برطرف می‌کند.

۷) خواب طبیعی را برقرار می‌سازد ومعزز وبدن را تقویت می‌بخشد.

۸) بی درد است ودرد را بسهولت تسکین می‌دهد.

۹) درمان آن آسانی ورویشه ای است.

فراعد کلی برای آب درمانی

۱) بدن بیمار بویژه را پاها را نباید به مقدارکافی گرم نگه داشت وچنان چه احساس لرز نامید،از طریق مالش با حوله داغ، ووزش جریانی از آب گرم در پا او را گرم نمود.

۲) مناسب ترین زمان پیش از اوقات صبحگاهی وقبل ازرفتن به بستر خواب است. بیدار نباید پیش یا بلافاصله پس از هر غذا یا فعالیت باوقتی که اطاقش سرد است، درمان شود.

۳) پس از جریان هوای گرم، باید کتله وان را شستشو داد یا دوش گرفت یا با اسفنج بدن را مرطوب ساخت .

باشیدن آب بر بدن یا شستشو با آب سرد ازسرما خوردگی جلوگیری می‌کند و پس از مصرف آب سرد باید احتیاط کرد که گرما از طریق ورزش حاصل گرددولی اگر بیمار نائوان است، حمام آفتاب ، مالش با استفاده از کمپرس آب داغ ،حمام بخار،بوشش وغیره در اطاق گرم (حدالقی ۲۰ درجه) ضرورت پیدا می‌کند.

۴) یکک ناشق چایخوری آب تازه یا ولرم در صورتی که بیمارآب بلطیبه،در حلقوم او می‌ریزند، ولی نباید مقادیر زیادی آب داد.

۵) از تمام مواد مضعف یا محرک اعصاب مانند چای، قهوه،لیگور، تنباکو حبشیش وتریاک باید پرهیز کرد. در موارد شدید از گوشت و ادویه باید پرهیز کرد.شیر،میوه،نقرص کامل نان را وقتی که به بیمار احساس اشتها دست داد ویا درحالات دیگر باید به بیمار رساند.

هر گاه که بیمار احساس تشنگی نمود باید آب نازگلی،شربت،آب میوه وآب خالص به وی نوشاند. مواد بسیار داغ یا سرد نباید داده شود. از تجویز آب گازدار درحلال درمان باید بر حذر بود.

۶) اطاق بیمار باید آرام وتهویره هوای آن مناسب باشد.

۷) حمام آب نه سرد ونه گرم ومالش دادن بیدار زمانی توصیه می‌شود که بیمار نتواند فعالیت کند یا برای کسب گرمای آفتاب بیرون قدم بزند.



۸) اشخاص حساس ونا توان وکودکان را نباید با شدت معالجه کرد.اگر آنها آب سرد را تحمل نمی نمایند، آب گرم یا ولرم را باید بکاربردولی باید آنها بتدریج با آب سرد عادت کنند.
این امر می تواند برای باین اتفاقان درجه حرارت بدن ، مرحله به مرحله برای حصول در نتایج موفقیت آمیزتر موثرافتد.

۹) اگر بیمار احساس سرما ولرز کرد، آب سرد نباید بیکار برد.
باید او را وسیله حوله ماساژ دا د یا او را به ورزش ویا حرکات سریع دستها و سایر قسمتهای بدن یا قدم زدنهای تند یا جریان آب گرم وغیره واداشت.

مصرف آب سرد را نباید زیاد تکرار کرد، آب سرد فواصل زمانی کافی برای بروز واکنش در بدن برقرار کرد.

۱۰) خاطر باید آسوده و راحت باشد.

۱۱) درمان بیداریهای مزمن باید مطلقاً با دوره زمانی بیداری و به اندازه کافی تداوم پیدا کند.

۱۲) حتی پس از معالجه، از عواملی که احتمال عود بیداری را افزایش دهد،باید اجتناب نمود.

۱۳) تمام حوله ها، پتوها، ملحفه ها وغیره را باید شستشو در آفتاب بهن کرد.

۱۴) بهترین جنس ملحفه مرطوب ایرشم خام است.
چنین محصولی چندان گران نیست و زمانی که نتوان ملحفه های سرد و زیر را بکار برد، از آن می توان استفاده کرد.

مواد بافتنی نرم آب را بهتر می کشد.
وایده آن را بلبغ دور بدن بچیناند.
لازم است دو ملحفه در دسترس داشت که یکی در نوبت شستشو و دیگری در نوبت کار باشد.

استعمال ملحفه ها ممکن است آنها را آلوده سازد وایده آن را دوآب نیم گرم یا آب و صابون که از جوزه‌های گیاهی بادست می آید شستشو داد و سپس با آب سرد آب کشید.
و درآفتاب بهن کرد که خشک شود.

۱۵) پتوها را باید تکان داد و در معرض هوا بوث به نوبت قرار داد.آنها را نیز باید شستشو داد.

منبع:www.taamasrar.com

#### حجامت ، سنتی فراموش شده

نویسنده:دواد پخشایی

حجامت دارای سابقه ی تاریخی هفت هزار ساله می باشد و به عنوان یک سنت الهی در روایات و سیره ی پیامبران و ائمه ی اطهار (ع) مطرح گردیده است. پیش از پانصد روایت از ائمه ی معصومین (ع) وارد شده که گویای اهمیت این سنت اسلامی است و ما به دو روایت اشاره می کنیم:

۱- از امام رضا (ع)روایت شده که فرمود: اگر در چیزی شفا وجود داشته باشد، در تیغ حجامت یا در شربتی از عسل است. (۱)

۲- امام صادق (ع) فرمود: حجامت عقل را افزایش می دهد و موجب تقویت حافظه می شود. (۲)

فوائد حجامت:

با جرأت می توان گفت تقریباً در تمامی بیداری های جسمی و روحی حجامت یا درمان کامل خواهد بود و یا آنکه کمک شایانی به بهبود بیداری می کند. طی پژوهش های انجام گرفته ، تأثیر حجامت بر روی بیش از ۱۵۰۰ بیداری به اثبات رسیده که برخی از آنها را نام می بریم: سردردهای عصبی و میگرن ، فشار خون و رفع غلظت خون ، جریب ، قند و اوره خون ، بیداری های پوستی و خارش بدن ، ریزش مو ، آرتروز و رماتیسم ، تقویت و بینایی چشم ، آسم و تنگی نفس ، آلرژی ها ، دیسک کمر ، سکه های قلبی و مغزی .

حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است ، تا آن را بر علیه کلیه ی عوامل درونی و بیرونی هوشیار و فعال نماید. به طور کلی حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است و اگر به صورت تخصصی از آن استفاده شود برتری های فراوانی نسبت به روش های درمانی جاری مانند مصرف داروهای شیمیایی و جراحی دارد. مزیت ها و فوائد درمان با حجامت را می توان به طور خلاصه بدین شرح بیان کرد:

۱- یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است.

۲- کاهش دهنده ی فشار خون است.

۳- خارج کننده ی صفرا است و از این جهت به انسان آرامش می دهد.

۴- هیچ گونه وابستگی فنی ، علمی و ابزاری به خارج از کشور ندارد.

۵- باقیم و سودای پخته شده که قبلاً سنت و قایل انتقال شده است را همچون سفرا می مکند و از غلظت آنها می کاهد.

در منابع طب اسلامی و سنتی حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمان ذکر گردیده و بیداری های گوناگون را درمان می کند و به صورت اختصاصی در منابع طب اسلامی به شکل پیشگیرانه ای درمان بیداری ها شمرده شده است و در مورد بیداری های خاص و بیداری های ناشی از غلبه ی خون سفارش شده است.

دریابان آنکه حجامت در فصل بهار توصیه شده و می تواند ضامن سلامتی باشد.

پی نوشت:

۱.وسائل الشیعه،ج۱۷،ص۵۴

۲.بحار الانوار،ج۶۲،ص۱۲۶.

منبع:سجده قدر(ش ۱۹)

#### احتیاط در بهره‌گیری از طب جایگزین

امروزه طب جایگزین مانند داروهای گیاهی به طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته و درصد بهره‌گیری از آن متداول‌تر شده و افزایش یافته است؛ اما آنچه در این روند حائز اهمیت است، احتیاط در استفاده از این روشهای جایگزین است.

متخصصان توصیه می‌کنند: وقتی می‌خواهید از هر شیوه مکمل یا جایگزین برای درمان استفاده کنید حتما باید همیشه احتیاط کنید. در آمریکا هیچ نهاد قانونمند و قانونگذار فدرال و محزا یعنی چیزی شبیه به سازمان غذا و داروی آمریکا برای طب جایگزین وجود ندارد، در صورتی که اهمیت وجود چنین نهادی به ویژه در سالهای اخیر و با افزایش تمایل مردم به استفاده از پزشکی مکمل و جایگزین بسیار احساس می‌شود.

انجمن سرطان آمریکا در همین رابطه فهرستی از علائم هشداردهنده را منتشر کرده که نشان می‌دهد طب جایگزین در برخی موارد ممکن است تقلبی و خطرناک باشد. در این فهرست نشانه‌های هشدار دهنده عبارتند از:

-اگر درمان بر اساس فرضیه‌ای صورت گیرد که هنوز به لحاظ علمی اثبات نشده است.

-اگر طرفداران درمان به این امید، ایده معالجه یک بیماری خطرناکه و جدی مانند سرطان یا ایدز را بدهند.

-اگر طرفداران این روش درمانی به شما توصیه کنند که داروهای دیگر را مصرف نکنید و از دریافت شیوه‌های درمانی و پزشکی استفاده خودداری کنید.

-اگر درمان بر اساس یک فرمول سری، باشد که نتوان آن را فاش کرد.

-اگر درمان فقط در کشورهای خاصی قابل دسترسی باشد.

-اگر طرفداران این روش درمانی تضمین کنند که روش آنها هیچ عوارض جانبی ندارد.

از سوی دیگر، گروهی از متخلفان طب جایگزین معتقدند که استفاده ازاین شیوها می‌تواند به قیمت بالایی سلامت انسان را تهدید کند. این در حالی است که برخی از متخصصان به نازگی اعلام کردند که طب جایگزین حتی می‌تواند برای کودکان هم مؤثر و بی‌خطر باشد.

پروفیسر دولوس مندلو؛ استادپار بالینی اطفال و بیداریهای مسری در دانشکده پزشکی دانشگاه میشیگان در این باره خاطرنشان کرده است که برای درمان اطفال با طب جایگزین و مکمل فضای علمی زیادی وجود دارد.

وی تأکید می‌کند که اگر این درمان تحت نظر پزشک متخصص و به طور شخصی برای هر بیمار دنبال شود می‌تواند برای کودکان مؤثر درعین حال بی‌خطر باشد.

وی خاطرنشان کرد: طب جایگزین می‌تواند برای مقابله با بسیاری از بیماری های اطفال مانند سرماخوردگی معمولی یا خارش‌های پوستی موفق عمل کند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد از کودکان سالم و ۵۰ درصد از اطفال مبتلا به بیداریهای مزمن به نوعی تحت درمان با طب جایگزین هستند، اما نکته مهم در استفاده از این روشهای درمانی هم برای اطفال و هم برای افراد بالغ مشورت با متخصص و توجه به نکات ایمنی است.

منبع: سایت ایسا

#### رایجه درمانی

نویسنده: دکتر حامد ترکان

آروماتراپی یا رایجه درمانی به معنی استفاده از عطرها در درمان برخی عوارض جسمی و روحی است. در این روش از روغن‌های گیاهی خوشبوی مانند گل سرخ، لیمو، سنبل یا نعنا برای درمان استفاده می‌شود. این عصاره‌ها را به صورت ماساژ روی مسطح پوست یا در شستشو با تفصی مستقیم و یا با بخش کردن در محل زندگی به کار می‌برند. از این روش برای تسکین درده موابلیت از پوست، کاهش اضطراب و خستگی و تیر و بخشیدن به بدن استفاده می‌شود. عطرها می‌توانند بر روی حالات خلقی مؤثر باشند، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند.

هنگامی که عطرها استشمام می‌شوند از طریق پیاز بویایی و تحریک اعصاب بر روی مغز اثر می‌گذارند. روغن‌ها یا عصاره‌های مورد استفاده در این روش، اساس‌های آروماتیک(مطبر) هستند که از گیاهان، گل‌ها، پوست درختان، میوه‌ها، علف‌ها و دانه‌ها استخراج می‌شوند و از آنها برای درمان بیداری‌های جسمی یا روانی مشخصی استفاده می‌شود و می‌توانند باعث بهبود و یا پیشگیری از بیداری‌ها شوند.

در این روش از حدود یکصد و پنجاه عصاره استفاده می‌شود. بیشتر این مواد خاصیت ضدعفونی‌کننده دارند. برخی نیز خواص ضدویروسی و ضدالتهابی، کاهش‌دهندهٔ درد، ضداسهردگی و یا خلط‌آوری دارند. این مواد می‌توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش، بهتر کردن هضم غذا و افزایش ادراک داشته باشند. برای ایجاد بهترین آثار درمانی، این اسانس‌ها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند.

رایجه درمانی یکی از روش‌های است که نسبت به سایر روش‌های درمانی از پیشرفت سریعی برخوردار بوده است و به صورت گسترده‌ای در منازل، کلینیک‌ها و بیمارستان‌ها برای عوارض مختلفی از جمله کاهش درد حین زایمان، کاهش درد ناشی از عوارض شیمی درمانی در بیماران سرطانی و توانبخشی بیماران قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در کشور ژاپن مهندسان از عطرها برای طراحی فضای داخلی استفاده می‌کنند. در چنین مواردی به طور مثال از رایجه سنبل یا

رزماری در باغ

رزماری که پس‌مشری‌ها منتشر می‌شود، برای آرامش بخشیدن به کسانی که منظر هستند استفاده می‌شود و با عطر لیمو و اوکالیپتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک به کار می‌رود.

تاریخچه

رایجه‌درماتی سابقهٔ شش هزار ساله و یا بیشتر دارد. در یونانهٔ روم و مصر باستان هنگامی از مواد معطر برای درمان استفاده می‌کردند. از روغن‌های معطر برای استحمام، ماساژدادن و مومیایی کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده‌می‌کردند. در مصر باستان امهوتپ عدا۱ طبابت و درمان بود. هیو کارت (در یونان باستان) خدای پزشکی بود و از حمام‌های رایجه‌درماتی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان مردم آن استفاده می‌کرد.

رایجه درماتی نوین در سال ۱۹۳۰ دوباره شکل گرفت. هنگامی که شیمی‌دان فرانسوی، رنه موراسن گانه فوس، واژه آروماترابی (رایجه درماتی) را برای استفاده درماتی از عطرها ابداع کرد. او شیفتهٔ خواص ستیل در درمان زخم‌های سوختگی دست خود بدون برجا گذاشتن هیچ اثری شد. سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درماتی عطرها در درمان بیماری‌های جسمی و روانی کرد. در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارتش دکتر جین والش، از عصاره‌های معطر به عنوان ضدعفونی‌کننده استفاده کرد. پس از آن مادام مارگارت ماری رایجه‌درماتی را به عنوان یک روش درماتی گسترش داد.

او عطرها۱ مختلف را برای درمان بیماری‌ها تجویز می‌کرد.او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اختیار بخشید.

رایجه درماتی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند، بیشترین تاثیر را دارد.

شیوه اثر گذاری

عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می‌کنند. بوهایی که ما استشمام می‌کنیم آثار مشخصی روی احساسات ما دارند. پزشکان دریافته‌اند بیماریارانی که حس بویایی خود را از دست داده‌اند در ریسک ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند. ما انسان‌ها قدرت تشخیص ۱۰ هزار نوع بوی مختلف را داریم.

تحریکات بوهای مختلف از طریق مژکنه‌های بویایی به سیستم لیمبیک (قسمتی از مغز که خلق و خو، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می‌کند) می‌رودند.مطالعات با استفاده از امواج مغزی نشان داده اند که بوی ستیل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می‌دهد، که این امواج نشانه‌دهنده آرامش هستند. بوی باس امواج بتا را در ناحیه جلوی مغز افزایش می‌دهد. که با وضیعت هوشیاری بیشتر در ارتباط است.

مطالعات دانشندان نشان داده است عطرها از موادی تشکیل شده‌اند که می‌توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند. ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده‌است، ولی بیشتر شامل الکل‌ها، استرها و آلدئیدها هستند. در ادامه در مورد مواد موثر عطرها، کاربردهای درماتی و تحقیقات انجام شده صحبت خواهیم کرد.

تحقیقات مختلفی در این مورد انجام شده است و تعدادی از ترکیبات موثر موجود در عطرها شناسایی شده اند. ترکیبات شیمیایی عطرها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکل‌ها، استرها و آلدئیدها هستند.

هر اسانس طبیعی شامل بیش از ۱۰۰ ترکیب مختلف است که این ترکیبات آثار یکدیگر را بر روی بدن انسان نفوذ می‌کنند. بسته به ترکیب شیمیایی غالب در اسانس، خواص آن متفاوت است. برخی دردها را کاهش می‌دهند و به طور مثال برخی مواد آرامش‌بخش عصاره‌هایی از قیلل لیمو و اسطر خودوس با نیاز و وضیعت بدن ما سازگارند. مکاتبسم اثر آنها بر روی بدن به خوبی شناخته شده نیست فقط می‌دانیم که بر روی خلق و خو و روحیات موثرند و مواد مقصری را در بدن باقی نمی‌گذارند. آنها از طریق خوردن با استنشاق وارد بدن می‌شوند.

یک شرکت عطرسازی در ژاپن بر روی خواص عطرها در انسان تحقیق کرد و اپراتورهایی کامپیوتر را در معرض عطرها۱ مختلف قرار داد. آنها اشتیاهات این افراد را در ناپک کردن در معرض عطرها۱ مختلف جمع بندی کردند.

یافته‌های آنان به این ترتیب بود:

هنگامی که در معرض عطر ستیل قرار می‌گرفتند (یک آرام بخش)، اشتیاهات در ناپک ۴۰ درصد بود.

هنگامی که در معرض عطر یاس قرار می‌گرفتند (یک ترکیب هوشیارکننده)، اشتیاهات در ناپک ۳۳ درصد بود.

هنگامی که در معرض عطر لیمو قرار می‌گرفتند (یک ترکیب نیروبخش)، اشتیاهات در ناپک تا ۵۵درصد افزایش می‌یافت.

درمان برخی ناراحتی ها

رایجه درماتی بر روی استرس، اضطراب، مشکلات سایکو سوماتیک (روانی - جسمی)، دردهای عضلانی و روماتیسمی، مشکلات گوارشی و برخی مشکلات زنان مانند اختلالات قاعدگی، پائستگی و افسردگی پس از زایمان موثر است. تحقیقات مختلفی بر روی کاربرد رایجه‌ها در درمان برخی ناراحتی‌ها انجام شده است که در ادامه بیشتر به آنها خواهیم پرداخت....

رایجه درماتی و رفتار

شواهد شایان توجه وجود دارندد که نشان می‌دهند رایجه درماتی بر روی ذهن و رفتار ما آثار مهمی دارد. مطالعات بر روی حیوانات نشان داده است که موش‌های تحریک‌شده با مقدار زیاد کافئین، به وسیله بوی ستندل یا ستیل یا سایر عطرها۱ آرامبخش که داخل قفس آنان اسپری شده است، آرام شدند.

همین موش‌ها با استنشاق بوی پرتغال و سایر مواد مشابه تحریک پذیر شده‌اند. این مواد را در ترکیبات خون آنها پس از یک ساعت یافته‌اند.

در یک مطالعه که در مجله انگلیسی لانتست چاپ شد و بر روی بیماران مسن که مشکل به خواب رفتن داشتند، انجام گرفت، مشخص شد که بوی ستیل در به خواب رفتن آنان موثر است. این بیماران از مشکل به خواب رفتن شاکمی بودند و قبل از رایجه درماتی مقادیر زیادی داروی آرامبخش استفاده می‌کردند.

در یک مطالعه بر روی زنان نشان داده‌شد که استفاده از روغن اسطرخودوس به صورت ششاد موضعی در کاهش دردهای پس از زایمان در سه تا پنج روز پس از زایمان موثر است.

سرماخوردگی

از نظر تجربی و علمی کاملاً شناخته شده است که سوب مرغ برای سرماخوردگی مفید است. تحقیقاتی صورت گرفته است تا علت اثر سوب مرغ شناخته شود که آیا اثر مربوط به تاثیر بخار آب داغ بر روی مخاط بینی است و یا اینکه به دلیل رایجه سوب مرغ ایجاد می‌شود. مطالعات نشان داد که سوب مرغ موثرتر از بخار آب بر روی سرماخوردگی است. این خود نشانه‌دهنده موثر بودن رایجه سوب مرغ است.

درماتی برای استرس

در یک مطالعه در بیمارستان اسلووان-کترینگ در نیویورک نشان داده شد که بیماران مبتلا به عارضه ترس از فضاهای بسته که با عطر نعلب ( وایتل ) مواجه شدند و تحت ام آر آی قرار گرفتند، ۳۴ درصد کمتر از سایر بیماران دچار این حالت شدند.

هیچ تغییری در ضربان قلب این افراد دیده نشد و اضطراب آنها به وضوح کمتر شده بود.

در یک تحقیق مشابه بر روی بیماران واحد مراقبت‌های ویژه (آی سی یو) مشخص شد کسانی که در این محیط عطر ستیل را استشمام کردند در مقایسه با کسانی که فیزیوتراپی می‌شدند یا استراحت می‌کردند وضیعت بهتری داشتند و هیچ تغییری در فشار خون، تنفس و ضربان قلب این بیماران دیده نشد. منبع: گروه سلامت سیرنج

**به این چرب و چیل ها نیاز داریم**

نویسنده: رعنا زارعی

اگر همیشه موقع خرید میان انواع روغن های خوراکی از همه انگور گرفته تا روغن جامد، سر در گم می شوید و نمی توانید تصمیم بگیرید، این صفحه را از دست ندهید.

شاید دیده باشید که افراد برای پابین آوردن وزن و حفظ تناسب اندام شان، گاهی روغن و چربی را به طور کامل از رژیم غذایی روزانه شان حذف می کنند و کلاً به خوردن مواد غذایی آب یز یا بخار یز روی می آورند! اما متخصصان تغذیه با این تصمیم به شدت مخالف اند. روغن ها و چربی ها از مواد مغذی مهم در تغذیه هر فرد محسوب می شوند که درصده قابل توجهی از نیاز روزانه بدن به انرژی از طریق آن ها تأمین می شود.در واقع بدن برای تأمین این انرژی نیاز به اسیدهای چربی دارد که خودش قادر به ساختن آن ها نیست و باید از طریق مواد غذایی به دستشان آورد. علاوه بر این، ویتامین های زیادی از جمله ویتامینA ویتامینD، ویتامینK و E محلول در چربی هستند. این دسته مواد در مقایسه با کربوهیدرات ها و پروتئین ها دانسیته انرژی بسیار بالایی دارند و در مقدار مساوی از نظر وزن دو برابر آن ها کالری تولید می کنند.

بیشتر خاتم ها سمنی می کنند علاوه بر دست پخت های خوشمزه، هنگام خرید مواد اولیه و آشپزی سلیقه و سلامت تک تک اعضای خانواده را هم در نظر بگیرند. معمولاً انبوهی از اطلاعات درهم و برهم از منابع مختلف هنگام انتخاب یک محصول مناسب به ذهنمان هجوم می آورد که در نهایت تصمیم گیری را مشکل می کنند. این که برای سرخ کردن، کدام روغن مناسب است و کمترین ضرر را به بدن می رساند یا روغن زیتون برای کلسنرول مفید است یا نه، سولاتی هستند که ذهن بسیاری از خانم ها را به خود مشغول کرده.

روغن حیوانی یا گیاهی؟

احتمالاً بحث روغن های حیوانی و گیاهی را قبلاً هم شنیده اید... اما کدام یک واقعاً برای بدن مفید است؟ در واقع تفاوت این دو روغن در چیست؟

اسلام مهم ترین تفاوت روغن ها و چربی های حیوانی و گیاهی درواحد ساختمانی (ساختار) آن ها، یعنی اسیدهای چرب است.

معمولاً در چربی های حیوانی، اسیدهای چرب به صورت اشباع هستند و شکل ظاهری آن ها جامد است. اما روغن هی گیاهی عمدتاً تا اسیدهای چرب غیراشباع تشکیل شده اند و شکل ظاهری آن ها عموماً مایع است. مگر این که در صنعت هیدروژنه شده و به شکل جامد عرضه شوند. از طرفی، بدن به اسیدهای چرب غیر اشباع نیاز دارد. منبع اسیدهای چرب غیر اشباع در نوع گیاهی، گیاهاتی مانند هسته انگور، زیتون ... است و در منابع حیوانی غذاهای دریایی نظیر ماهی و میگو سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع هستند. اما در میزان ویتامینهای موجود در این دو نوع روغن و میزان تولید انرژی آن ها تفاوتی وجود ندارد. اگر بخواهید بین آن دو نوع روغن یکی را برای مصرف روزانه انتخاب کنید، طبیعتاً نوع های گیاهی ارجحیت دارند. روغن های گیاهی حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند و اسیدهای چرب اشباع کمتری دارند. اسیدهای چرب اشباع برای بدن به شدت ضرر دارند و عامل اصلی بروز بیماری های قلبی - عروقی در انسان می شوند. علاوه بر این ، روغن های حیوانی حاوی کلسنرول هستند که نیاز هم تشما را دچار این بیماری های قلبی -عروقی می کند؛ در حالی که روغن های گیاهی به هیچ وجه کلسنرول ندارند. بنابراین، مصرف روغن های گیاهی به جای حیوانی یک اصل است.

روغن های سرخ کردنی

حتماً هنگام خرید به روغن های مخصوص سرخ کردنی توجه کرده اید،اما آیا فرق این مدل روغن را با روغن های جامد و مایع معمولی می دانید؟یا واقعاً تأثیری در سلامت بدن دارند؟
اصولاً روغن ها مایع گیاهی مقاومت بسیار کمی در برابر حرارت گرمای بالا که لازمه سرخ کردن مواد است، دارند و تحت تأثیر دمای بالا و اکسیژن، به سرعت اکسیده می شوند که در نتیجه ترکیبات مفیدی در آن ها وجود می آید. بنابراین بهتر است روغن های گیاهی معمولی را برای سرخ کردن به کار نبرید. از طرفی روغن های حیوانی جامد نیز حاوی اسیدهای چرب اشباع است که بدن را مستعد ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی می کند؛ در حالی که روغن های مخصوص سرخ کردن، حاوی درصدی اسیدهای چرب اشباع است که مقاومت حرارتی بالایی دارد. اما با این حال، یادتان باشد که نباید در مصرف این نوع روغن هم زیاده روی کنید.

فانتزی مثل روغن هسته انگور

می توانید این روغن ها را به طور کامل جایگزین روغن های جامد حیوانی کنید.
اصولاً روغن زیتون بهترین روغن خوداکی است، اما روغن های دیگر نظیر روغن سویا، ذرت، آفتابگردان، پنبه و کلزا نیز اگر جانشین روغن حیوانی شوند.در سلامت فرد بسیار موثر است.

روغن هسته انگور کمی فانتزی است و برتری چندانی نسبت به بقیه ندارد.
اصولاً در هیچ نوع بیماری پزشکی مصرف روغن را به طور مطلق فدفن نمی کند، مگر کسانی که کبسه صفرایشان را به طور کلی با عمل جراحی در آورده باشند یا مشکلات گوارشی حاد و جذب چربی داشته باشند، که بر حسب شدت و ضعف بیماری، مصرف روغن و چربی تا حد زیادی توسط متخصص محدود می شود.

بهترین حالت استفاده از روغن های گیاهی ، ترکیبی از هملگی آن ها طی یک هفته است.

بدون روغن...

معمولاً کسانی که چربی و روغن را به طور کامل از رژیم غذایی روغن شان حذف می کنند، دچار اختلالات شدید در رشد و نمو می شوند. زمانی که روغن را کنار می گذارید. دریافت بسیاری از ویتامین های ضروری بدن را هم قطع می کنید و این عامل باعث آسیب رسیدن به بافت های پوست و مو می شود. علاوه بر این، بسیاری از اسیدهای چرب مفید را هم از دست می دهید. به طور کلی، برای این که تمامی نیازهای روزانه بدن بر طرف شود، روزانه بایذ بین ۲۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی بدن از طریق روغن ها و چربی ها تأمین شود.

روغن بخورید و لافر شوید

معمولاً در یک رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن،باید مقدار دریافت کالری (انرژی)از طریق مواد خوراکی کمتر از مقدار سوزاندن آن در یکتا روز باشد.
بدن به طورکلی انرژی اش را از سه گروه مواد خوراکی به دست می آورد و معمولاً متخصصان تغذیه با کاهش یکسان از این سه گروه مواد معدنی برد را به وزن ایده آل می رسانند و هیچ گاه روغن را به طور کامل حذف نمی کنند.
گرچه پایین آوردن وزن در افراد مختلف کاملاً متفاوت است و توصیه کلی وجود ندارد.اما می توان با جایگزین کردن آن ها به جای موادی چون سس مایونز که سرشار از چربی اشباع و مضر است،جولوی اضافه وزن و آسیب های احتمالی را گرفت.
یادتان باشد،مفید بودن روغن های مایع گیاهی نظیر زیتون یا کنجد،به معنای مصرف بی رویه و آزادانه آنها نیست.معمولاً یک گرم روغن مایع یا جامد،۹ کالری کلیدی انرژی در بدن فرد تولید می کند.بنابراین اصل درست در کاهش وزن،تغذیه متعادل است. روغن زیتون را داغ نکنید

روغن زیتون از آن روغن های مایع گیاهی است که با وجود اسیدهای غیر اشباع و ضروری برای بدن، در صورت داغ شدن زیاد و در حرارت بالا، ترکیبات مضر ایجاد می کند و نمی توان به مدت طولانی آن را گرم کرد.

منبع:نشریه زندگی ایده آل شماره ۴۲ اس

#### گرمی و سردی چیست ؟

درمان های سنتی بر چهار رکن اصلی مبتنی بر :

- ۱- تشخیص
- ۲- پالایش معده و روده ، خون و خلط
- ۳- متعادل کردن مزاج یا ( خلط ) با در نظر گرفتن گرمی یا سردی مزاج شخص
- ۴- علاج

پیشینیان گرمی را به خوراکی های طبیعی دهنده اتلاقی می کردند( که شامل شیرین مزه ها مانند عسل و تندمزه ها مانند فلفل است ) و با مصرف آنها علائم یا عوارض گرمی ایجاد می شود که عبارتند از : عوارض پوستی (جوش و خارش و ...) ،گلودرد ، سوزش ادرار ، تلخی زبان ، عوارض کبدی ، بدبوی عرق ، چاقی موضعی ،چرب شدن پوست سر ، افزایش احساس ملذذ شدن جنین ، نفوذت حافظه ، خشک شدن بینی و دهان ، ایجاد پوست ، افزایش میل جنسی .
آنتی بیوتیک ها و پنی سیلین دارای طبع گرم هستند ، از سوی دیگر خوراکیهای طبع سرد فلفله انرژی و حرارت هستند ( شامل خوراکی های ترش مزه مانند مرکبات و بی مزه مانند خیار و هندوانه ) که با مصرف آنها ، عوارض و علائم سردی ایجاد و مشاهده می شود که عبارتند از :

آبریزش دهان ، خواب زیاد ، سستی و بی حالی ، نشتاکی پوست ، افت فشار خون ، سرگیجه ، تهوع ، کم اشتهاپی ، اسهال و استفراغ ، سیاهی رفتن چشم ، کاهش میل جنسی ، ریزش مو ، بالا رفتن احتمال مژنت شدن جنین ، ضعف حافظه ، نازایی ، دردهای عضلانی ، خواب رفتن اعصاب ، کسی که دارای طبعی گرم است ، یعنی مزاج وی با خوراکی های پر حرارت ( شیرین یا تند ) سازگار است . با خوردن سردی ( گوجه ترنگی ، هندوانه و ...) به اصطلاح سردی اش می کند که با مصرف کمی گرمی مانند نبات داغ یا عرق نعناع بهبود می یابد . از سوی دیگر ، کسی که مزاج وی با خوراکی های کم حرارت ( ترش ، بی مزه ) سازگاری دارد یا مصرف گرمی مانند ( مریا ، حلوا و ...) به اصطلاح گرمی اش می کند که با مصرف سودی مانند (هندوانه ، عرق کاستی ، دوغ ترش و ...) بهبود می یابد .

خوراکی های تلخ مزه در هر دو دسته ی گرمی و سردی مشاهده می شوند و نمی توان خوراکی ها را صرفاً از روی سرد بودن در حکم گرمی یا سردی دانست . خوراکی ها با حرارت دادن و جوشاندن رو به گرمی سیر می کنند .

در مورد ترک اعتیاد باید سعی کرد تا طبع مشخص را بر گرداند ( یعنی اگر سرد است ، خوراکی های گرم تجویز کرد و بر عکس ) سفیدپوستان میل به سردی دارند و سیاه پوستان میل به گرمی و تلخی ، پوست های سفید به فلفل سیاه حساس اند سیاه پوستان به فلفل قرمز .

از میان گوشت حیوانات ، گوشت حیوانات خارخوار (مانند شتر و بز ) دارای طبع گرم و گوشت آوزیان و خوک دارای طبع سرد است و گوشت مرغ ، گوسفند و پرندگان دارای طبع متعادل است . ولی شیر حیوانات تابع گرمی گوشت آنها نیست ،از جمله :

- شیر بز دارای طبع گرم است .
- شیر گاو دارای طبع گرم است .
- شیر گوسفند دارای طبع گرم است .
- شیر الاغ دارای طبع سرد است .
- شیر مادران شیره دارای طبع گرم تر است .

درجات گرمی و سردی کدامند ؟
درجه ۴ یا میزان سردی و گرمی را چهار اندازه تشکیل می دهند .

۱- گرم و تر ( یعنی کمی گرم ) مانند چای ( درجه اول گرمی )

۲- گرم و خشک( یعنی خیلی گرم ) مانند شیرینی ( درجه سوم گرمی ) ، خرما( درجه چهارم گرمی )

۳- سرد و تر ( یعنی کمی سرد ) مانند سبزی زمینی ( درجه اول سردی ) ، آلبالو ( درجه دوم سردی )

۴- سرد و خشک( یعنی خیلی سرد ) مانند کاستنی ( درجه سوم سردی )

لرژوم تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض چیست ؟

برای روشن شدن موضوع به ذکر چند مثال می پردازیم

فرض کنید دچار آبریزش دهان شده اید که احتمالاً ناشی از مصرف سردی زیاد است و با مصرف کمی گرمی بهبود می یابد .

فرض کنید تشخیص بسیار دچار کثرت شهوت است باید از مصرف گرمی خود داری و از سردی استفاده کند (غیر از میوه های قرمز و سیاه )

فرض کنید با خوردن مقادیر زیادی آجیل یا طبع گرم مانند تخمه آفتابگردان دچار گلو درد شده اید . (پس از مصرف گرمی باید مطلقاً از نوشیدنی های دارای طبع سرد مانند ماه الشعیر یا آب هندوانه غرغره کرد ) با مصرف سردی بهبود می یابید .

فرض کنید دچار سوزش ادرار شده اید که یکی از دلایل آن مصرف زیاد گرمی است که با مصرف سردی بسیار رو به بهبود می رود .

فرض کنید احساس بی حالی و کسلی دارید که احتمالاً از مصرف زیاد سردی مثلاً (آب لیموی زیاد یا دوغ ترش ) ناشی می شود که با مصرف گرمی و اصلاح طبع رو به بهبود خواهید رفت .

اعلاط چهارگانه :

چهار نوع خلط برای انسان ها وجود دارد که عبارتند از : سودا ، بلغم ، خون ، صفرا ؛
غلبه هر یک از این اعلاط باعث ایجاد اختلال ومرض شده و هر یک نشانه خاصی دارد که در ادامه به آنها پرداخته خواهد شد .

نشانه های غلبه اعلاط ( خلط ها )

اگر سودا غلبه کرده باشد : تریگی یا زردی پوست ، غلظت خون ، سوزش سرعده ، اشتهای کاذب ، آشفتگی فکر ، ترس و دلهره ، احساس ناامنی ، شوره بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب ، عرق شوره ، پوست و آکنه فرگی .

اگر بلغم غلبه کرده باشد : سستی و دلپزت پوست ، سوء هاضمه ، آروغ ترش ، خواب زیاد و احساس سنگینی چشم هنگام بیدار شدن از خواب ، آبریزش دهان ، ترش بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب .

اگر خون غلبه کرده باشد : سرخی پوست و صورت ، سنگینی سر ، سستی اعصاب، میلی به خواب زیاد ، کندی حواس ، خستگی کشیدن ، شیرین بودن طعم دهان ، جوش زدن ن .

اگر صفرا غلبه کرده باشد : زردی پوست و چشم ، تلخی دهان ، باد کردن و خشکی زبان و بینی ، تشنگی ، ضعف اشتها ، استفراغ ، سوزش سر معده ، سرگیجه و خیال پردازی زیاد .

خواننده ی عزیز :

دردشماره بعدی به ادامه راه از اعلاط چهار گانه و کاربرد و لزوم شهاست اعلاط چهارگانه ، پرداخته می شود .

منبع:مجله راه موفقیت شماره ۱۳ اس

**رایجه درمانی چیست و چگونه انجام می شود ؟**

آروماتوژایی یا رایجه درمانی یعنی استفاده از عطرها در درمان . در این روش از روغن های گیاهی خوشبو مانند گل سرخ ، لیمو ، سنبل ، یا نعنای برای درمان استفاده می شود. این عصاره ها را به صورت ماساژ روی سطح پوست یا در شستشو یا تنفس مستقیم یا بخشن کردن در محل زندگی به کار می برند. از این روش برای تسکین درد، موملیت از پوست ، کاهش اضطراب ، خستگی و نیرو بخشیدن به بدن استفاده می شود. عطرها می توانند روی حالات خلقی مؤثر باشند ، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند .

هنگامی که عطرها استشمام می شوند ، از طریق پیاز بویایی و تحریک اعصاب روی مغز اثر می گذارند . روغن ها یا عصاره های مورد استفاده در این روش ، اسانس های آروماتیکی (معطر) هستند که از گیاهان ، گلها ، درختان ، میوه ها ، پوست درختان ، علف ها و دانه ها استخراج می شوند و از آنها برای درمان بیماری های جسمی یا روانی مشخصی استفاده می شود و می توانند باعث بهبود یا پیشگیری از بیماری ها شوند . در این روش از حدود یکصد و پنجاه عصاره استفاده می شود . بیشتر این مواد خاصیت ضد عفونی کننده دارند . برخی نیز خواص ضد ویروسی و ضد التهابی ، کاهش دهنده ی درد ، ضد آفسردگی یا خلط آور دارند . این مواد می توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش ، بهتر کردن هضم غذا و افزایش دهنه آدرنال داشته باشند. برای ایجاد بهترین آثار درمانی ، این اسانس ها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند. رایجه درمانی یکی از روش های است که نسبت به سایر روش های درمانی از بیضررتر سربمی برخوردار بوده و به صورت گسترده ای در منازل ، کلینیک ها و بیمارستان ها برای موارد مختلفی از جمله کاهش درد حین زایمان ، کاهش درد ناشی از عوارض شیمی درمانی در بیماران سرطانی و توانبخشی بیماران قلبی استفاده می شود .

در کشور ژاپن مهندسان از عطرها برای طراحی فضای داخلی استفاده می کنند. به طور مثال از رایجه ی سنبل یا رزماری که بین مشتری ها منتشر می شود، برای آرامش بخشیدن به کسانی که منتظر هستند استفاده می شود یا از عطر لیمو و اوکالیپتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک به کار می رود .

- تاریخچه ی رایجه درمانی :

این روش سابقه ی شش هزار ساله یا بیشتر دارد . در یونان ، روم و مصر باستان هنگی از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند . به نوصیه پزشک مصری ، ایهوپت ، از روغن های معطر برای استعمال ، ماساژ دادن و مومیایی کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده می کردند . در مصر باستان ایهوپت خدای طبیات و درمان بود . هیوگارت ( در یونان باستان ) خدای پزشکی بود و از حمام های رایجه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان مردم این استفده می کرد . رایجه درمانی نوین در سال ۱۹۳۰ دوباره کشف گرفت . هنگامی که شینیدان فرانسوی ، رنه موراسین گانه فوس ، واژه آروماتژایی (رایجه درمانی ) را برای استفاده درمانی از عطرها ابداع کرد. او شیفته ی خواص سنبل در درمان زخم های سوختگی دست خود بدون بر جا گذاشتن هیچ اثر (اسکار زخم ) شد . سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماری های جسمی و روانی کرد . در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارش ، دکتر جین والت ، از عصاره های معطر به عنوان ضد عفونی کننده استفاده کرد. پس از آن مادام مارگارت ماروی ، رایجه درمانی را به عنوان یک روش درمانی گسترش داد . از عطرها ی مختلف را برای درمان بیماری ها تجریز کرد . او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اعصاب بخشید . رایجه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تأثیر را دارد .

- رایجه درمانی چه کار می کند ؟

عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می کنند . بوهایی که ما استشمام می کنیم ، آثار مشخصی روی احساسات ما دارند. پزشکان دریافته اند در بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده اند ، در ریسک ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند . ما انسان ها قدرت تشخیص ۱۰۰۰۰ نوع بوی مختلف را دارا هستیم .

تحریکات بوهای مختلف از طریق مزک های بویایی به سیستم لیمبیک ( قسمتی از مغز که خلق و خو ، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می کند ) می روند . مطالعات ما استفاده از امواج مغزی نشان دادند که بوی سنبل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می دهد ، که این امواج نشان دهنده ی آرامش هستند . بوی یاس امواج بتا را در ناحیه ی جلوی مغز افزایش می دهد ، که با وضوح هوشیاری بیشتر در ارتباط است .

مطالعات دانشمندان نشان داده است عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند. ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکل ها ، استرها و آلدئیدها هستند .

منبع:مجله خدایا کن:شماره ۶

## طب سوزنی

سابقه طب سوزنی (Acupuncture) به پیش از ۲۰۰۰ سال پیش و به کشور چین بازمی‌گردد. شاید نباید آزا یکی از قدیمی ترین و در عین حال کاربردی ترین روشهای طبابت دانست که در حال حاضر در قرن ۲۱م مورد استفاده قرار می‌گیرد. شناخت دوباره این طب را به جرات می‌توان مذبون روزنامه نگار مجله نیویورک تامپس پتني جیمز رستون James Reston دانست که در سال ۱۹۷۱ دانست طی مقاله ای به بررسی روشهای طبابت در چین که توسط سوزن انجام می‌شد، دانست. در اصل اصطلاح Acupuncture تشریح کننده مجموعه ای از روشها است که توسط آن نفاظی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر یا روشهایی خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می‌شود. طب سوزنی امروزه با استفاده از فرود کردن سوزن های خاصی به درون بدن از طریق پوست توسط دست و یا حتی جریان الکتریسیته انجام می‌شود.

سوزنهایی که در این طب از آن استفاده می‌شود ظری هستند و تقریباً<sup>۱۱</sup> به قطر چند تار موی سر می‌باشند. بیمارانی که این روش درمان را برای خود انتخاب می‌کنند اظهارات متفاوتی دارند، اما در مجموع اغلب آنها بیان می‌کنند که هنگام فرود کردن سوزن به بدنشان احساسی درد زیادی نمی‌کنند. معمولاً<sup>۱۲</sup> تجربه و تخصص پزشک مدالجه در استفاده از سوزن می‌تواند میزان درد حاصله را کاهش یا افزایش دهد.

سازمان مدیریت تغذیه و داروی آمریکا (FDA) در سال ۱۹۹۶ استفاده از سوزنهایی مخصوص برای این نوع از روش درمان را تایید کرد. این سوزنها باید استریل باشند و می‌توان هریک از آنها را برای یک و فقط یک بیمار استفاده کرد. همچنین قبل از هر بار استفاده از سوزنها باید آنها را با الکل یا ماده ضدعفونی کننده تمیز کرد.

بسیاری از پزشکان اعتقادی به این نوع از روش طبابت ندارند و برعکس بسیاری دیگر با استناد به آمار بدست آمده از بهبود بیمارانی این روش را برای مدالجه توصیه می‌کنند. آزمایشها نشان می‌دهد این روش می‌تواند برای کاهش درد پس از جراحی، شیمی‌درمانی، جراحی های دندان و… بسیار موثر واقع شود.

همچنین شواهد بسیاری موجود است که طب سوزنی می‌تواند در مدالجه بیماری‌هایی چون اعتیاد به مواد مخدر، قهال کردن دوباره ماهیچه‌های تنبل، سر درد، دردهای مفصلی، انواع آسم و تنگی نفس بعنوان یک راه و یا حداقل در کنار درمان دارویی استفاده شود. تحقیقات جدیدی نشان می‌دهد که طب سوزنی توانایی کاهش و حتی برطرف کردن انواع درد را داشته و می‌تواند توانایی های قسمت های مختلف بدن افراد را بالا ببرد.

طب سوزنی چگونه کار می‌کند؟

در طب سنتی چین که به TCM یا معنی Traditional Chinese Medicine معروف است، بدن انسان تحت تاثیر دو نیروی مخالف هم به نام های یین و یانگ (Yin & Yang) قرار دارد. Yin به صفاتی چون سردی، آرامی و در کل حالت غیر فعال بر میگردد. در حالی که Yang به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می‌شود.

در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می‌شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می‌شود که جریان حیاطی در بدن که به "Qi" (چی "لیفط" می‌شود) معروف است مختل شود. این جریان از راه‌ها و نقاط خاصی در بدن گذر می‌کنند. تعداد ۱۲ عدد از این مسیرها و نقاط بعنوان نقاط اصلی و تعداد ۸ عدد بعنوان نقاط سطح دوم معرفی می‌شوند، در مجموع بیش از ۳۰۰۰ نقطه نیز دیگر به آنها متصل میباشد.

اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می‌تواند جریان Qi در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی‌ها برای بدن درست است یا غیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که تحریک این قسمت های بدن می‌تواند روی وضوح شیمیایی و عصبی مغز تاثیر بگذارد و در نهایت منجر به عکس‌العملهایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و … شود و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

منبع: مامانه اطلاعات پزشکی

**رنگ زرد تحریک‌کننده ذهن، هوش و سیستم اعصاب است**

یک روانپزشک اظهار داشت: رنگ‌های روشن همچون رنگ‌های سبز و آبی، موجب کاهش ضربان قلب، فشار خون و تنفس شده و آرامش بخش هستند .

دکتر امیررضا چینی در گفت و گو با ایسنا، در خصوص تاثیر رنگ‌ها از نظر روانشناختی گفت: با توجه به این که برخی رنگ‌ها، خاصیت تحریک کننده‌گی و برخی رنگ‌ها آرامش‌بخش هستند، ترکیب رنگ‌ها در طبیعت به نحوی است که باعث ایجاد تعادل در روح و روان می‌شود.

وی افزود: برخی رنگ‌ها در طبیعت مانند رنگ‌های قرمز، محرک و برخی رنگ‌های روشن مثل سبز و آبی به انسان آرامش می‌بخشند، به عبارتی رنگ‌های محرک با تاثیر بر روی بدن موجب افزایش ضربان قلب، فشار خون و نفس و تنفس می‌شوند و در مقابل رنگ‌های روشن موجب کاهش این فاکتورها می‌شوند.

دکتر چینی ابراز داشت: رنگ سفید نماد باکی و مسیبل قدامت است و با عنایت به این که رنگ سفید، نشاط، سرور و باکی را به همراه دارد، در احادیث زیادی به پوشیدن لباس سفید تأکید شده است .

وی ابراز داشت: رنگ زرد مسیبل روشایی، فعالیت، کار تلاش مفرح، شادی آور و رنگ امید است، لذا توصیه می‌شود کودکان از لباس زرد استفاده کنند.

وی افزود: رنگ زرد از نظر درمانی، رنگ تحریک‌کننده ذهن، هوش و سیستم اعصاب است و به دلیل خاصیت محرک و شادی‌آور آن در درمان بیماران افسرده، بی‌حوصله و گوشه‌گیر استفاده می‌شود.

این روانپزشک گفت: رنگ سبز زیباترین رنگ‌هاست و به عنوان رنگ جوانی و مسیبل و نمد رشد و نمو و علامت بهار است. این رنگ نمایانگر حیات و سرزندگی است و از نظر درمانی رنگی آرام بخش اعصاب و در رفع خستگی موثر است و از خاصیت ضد

اضطرابی برخوردار است.

وی خاطر نشان کرد: بررسی‌ها نشان داده است رنگ سبز می‌تواند فشار خون تنفس و ضربان قلب را کاهش دهد. بنابراین از این رنگ در رنگ آمیزی دیوار اتاق‌های عمل و لباس پرستاران بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی استفاده می‌شود.

دکتر چینی با بیان این که رنگ قرمز شادی آفرین، نشاط، نشاط نیروبخش، آشنه‌ها آور است و احساسات را تحریک می‌کند، افزود: این رنگ اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد ولی به دلیل تحریک کننده‌گی توصیه می‌شود افراد دارای مشکلات اعصاب و روان از آن پرهیز کنند.

وی افزود: رنگ قرمز نماد خطر و هشدار نیز است و بررسی‌ها نشان داده است که رنگ قرمز میزان فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد.

این متخصص بیان داشت: رنگ قرمز از بین رنگ‌ها، رنگ گرم تلقی می‌شود و در درمان بیماری‌های پرستی مثل مسمولک از آن استفاده می‌شود.

وی رنگ آبی را دارای خاصیت آرام‌بخشی، آرام کننده‌گی و تسکین دهنده سیمنم دانست و گفت: این رنگ، مفرح و شادی آفرین است. آبی به عنوان رنگ سرد تلقی می‌شود و به لحاظ خاصیت ضد اضطرابی و آرام بخش در درمان بی‌خوابی مفید و موثر است. رنگ آبی نماد دریا، آسمان، روشایی است و در تعادل روح و روان نقش به سزایی دارد.

دکتر چینی در پایان استفاده از رنگ‌های زرد و صورتی را برای اتاق نشیمن، رنگ‌های شادی‌آور را برای فضای دکوراسیون منزل و رنگ‌های قرمز، زرد و نارنجی را در وسایل بازی و پوشاک کودکان توصیه کرد.

**فصل مضامین کم تحرک و بی‌تنبیزی در بروز اضافه وزن**

یک کودک چاق

نان خامه‌ای، بستنی شکلاتی، غذاهای چرب، پیتزا، همبرگر و انواع فست فود، فقط اینها نیستند که باعث چاقی‌تان می‌شوند شغل و نوع کاری که بیشتر ساعات روز سرگرم انجام آن هستید هم می‌تواند چاقان کند. محققان استرالیایی هشدار داده‌اند که شغل‌های نشسته و بی‌تحرک که روز به روز تعدادشان اضافه می‌شود، عامل مهمی در ایجاد چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به طور جدی تهدیدمی‌کند. کارمندی را تصور کنید که به نازگی ارتقای شغلی پیدا کرده و به مت برطرفدار ریاست یا مدیریت بخش‌ی که در آن مشغول به کار بوده منسوب شده است. با خوشحالی وصف ناشدنی پشت میز جدیدش نشسته، آبدارچی هر یک ساعت برایش چای می‌آورد و همکاران برای عرض تبریک یا خوشحالی‌های شاد و کلات به اتاقش می‌آیند. بعد از ظهر هم فرار است در جلسه‌ای که در میز مجاور، فقط چند قدم آن‌طرف‌تر، برگزار شود، ریاست جلسه را به عهده داشته باشد این کارمند خوشحال شغل جدیدش را دیوانه‌وار دوست دارد و حتی تعویض رانم نمی‌کند که این شغل ممکن است به سلامت‌اش آسیب برساند.

تحقیقات جدید

محققان استرالیایی با بررسی ارتباط کارهای نشسته، بی‌تحرکی و چاقی، دریافتند مردانی که بیش از شش ساعت در روز کار نشسته انجام می‌دهند، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ۴۵ دقیقه در روز پشت میز می‌نشینند، در معرض چاقی و اضافه وزن هستند. البته دربارهٔ خانم‌ها اوضاع کمی بهتر بود و بررسی‌ها نشان داد که خانم‌های شاغل به طور متوسط روزی ۲۰ دقیقه بیشتر از مردان راه می‌روند. در پایان، محققان استرالیایی هشدار دادند که انجام کارهای بی‌تحرک و نشسته باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود و مشکلات بهداشتی ناشی از آن سلامت شاغلان را به طور جدی تهدید می‌کند.

چاقی و بی‌تحرکی

بررسی‌ها نشان داده است بی‌تحرکی و انجام کارهای نشسته یکی از علتهای عمده بروز چاقی و اضافه وزن در ۲۰ سال اخیر است. نتایج مطالعاتی که در سال ۲۰۰۱ توسط پژوهشگران دانشگاه شیگاگو انجام شد صحت این موضوع را تایید می‌کند. در این تحقیق مشخص شد افرادی که در کارهای نشسته و بی‌تحرک مشغول به کارند، به طور متوسط نوبه نژاده بدنی یا بی‌ام‌آی آنها ۳٫۳ واحد بیشتر از افرادی است که شغل‌های پرتحرک دارند.

چند قدم در روز؟

شما چند قدم در روز راه می‌روید؟ اگر ۱ تا به حال پاهای موضوع فکر نکرده‌اید، بد نیست به نتایج بررسی‌های انجمن ورزش آمریکا نگاه‌ی بیندازید. پژوهشگران انجمن ورزش آمریکا ۹۸ نفر از کارکنان ۱۰ فعالیت شغلی مختلف را مورد بررسی قرار دادند. در این بررسی از افراد خواسته شد تا دستگاه پدومتر را سه روز کاری متوالی همراه خود داشته باشند. در پایان مشخص شد که شتی‌ها به طور متوسط با ۴۲۷۷ قدم در روزی، یعنی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ۱۰ هزار قدم در روز است، کم‌تحرک‌ترین شغل را دارند. پس از آن معلم‌ها با ۴۷۶۶، مشاوران حقوقی با ۵۰۶۲ و افسران پلیس با ۵۳۳۶ قدم در روز جزو گروه‌های کم‌تحرک قرار گرفتند.

شغل‌های پرجنب و جوش

حتماً می‌خواهید بدانید که کدام شغل‌ها پرتحرک بودند. پس‌نچی‌ها و نام‌برسان‌ها با ۱۸۹۰۴ قدم در روز فعال‌ترین شاغلان شناخته شدند و بعد از آن سرایدارها با ۱۲۹۹۱، پیشخدمت رستوران با ۱۰۰۸۷، کارگران کارخانه‌های تولیدی با ۹۸۹۲، کارگران ساختمانی با ۹۶۶۶ و پرستاران با ۸۶۶۸ قدم در روز جزو کارکنان پر جنب و جوش با فعالیت بدنی بالا قرار گرفتند.

اگر شما کارنشته و بی‌تحرکی دارید، بهتر است از هر فرصتی برای فعالیت و تحرک بیشتر استفاده کنید. در ساعات بیکاری ورزش کنید. سعی کنید حداقل ۱۰ هزار قدم در روز راه بروید. برای این کار لازم نیست حتماً به کلاس ورزش بروید یا دو مسابقه دوی ماراژن شرکت کنید. با انجام کارهای غازی روزمره، پاده روی، رفت و آمد و انجام کارهای خانه به راحتی می‌توانید روزی ۱۰۰۲ قدم بیشتر راه بروید.

فعالیت در طول روز

شب تصمیم می‌گیرید صبح بیست دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی‌ورزش کنید اما صبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می‌کنید و سعی می‌کنید تصمیم دیشب را فراموش کنید. واقعاً فواید این نخواهد تا آخرین لحظه ممکن بخوابید، آنقدر خسته و خواب‌آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان کلی انرژی دارد. با خودتان می‌گویید اشکالی ندارد؛ عصر که برگشتم، ورزش می‌کنم. عصر هم که از سر کار برمی‌گردید، آنقدر خسته و بی‌حوصله‌اید که فواید می‌خواهد جلوی تلویزیون دراز بکشید و هنگام نمایش برنامه مورد علاقه‌تان چای بنوشید. فکر نکنید فقط شما این احساس را دارید؛ برای خیلی از افراد شاغل، پیدا کردن وقت مشخصی برای ورزش کار آسانی نیست. به همین دلیل کارشناسان تناسب‌اندام معتقدند که تنها راه حل این موضوع این است که در تمام طول روز فعالیت داشته باشید. لازم نیست روزی دو ساعت بپای‌دروی کنید، فقط کافی است حواس‌تان باشد و از هر فرصتی که در طول روز پیش می‌آید، به نفع سلامت‌تان استفاده کنید.

۱- پل‌ساعت و گفتگوهای غیررسمی‌را در حال قدم زدن و در محوطه باز انجام دهید.

۲- گامی به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها بالا بروید.

۳- به جای فرستادن لیبیل و توشن نامه به همکاران که در اتاق کاری‌تان کار می‌کند، موضوع را حضوری یا او در میان بگذارید.

۴- حتی‌ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن هم می‌تواند مفید باشد.

۵-رای برداشتن و گذاشتن اشیا به جای حرکت با صندلی چرخدار، از روی صندلی بلند شوید، شیء را بردارید و دوباره روی صندلی بنشینید.

۶-سعی کنید با ماشین شخصی به محل کار بروید. سیرتان را طوری تنظیم کنید که حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پای‌دروی کنید. ۷-اگر از آن دسته کارمندهای پشت میزینش هستید که روزی ۱۰ تا چای می‌خورند اگر چای‌تان را به جای قند، شکلات و آبنبات با جند دانه کشمش نوش‌چای کنید، از ورود هفته‌ای ۱۰۰۵ کالری اضافه به بدن‌تان جلوگیری می‌کنید. به‌علاز چند ساعت نشستن، از روی صندلی بلند شوید، کمی‌ترمش کنید، چند نفس عمیق بکشید، کمی‌قدم بزنید و دوباره به محل کار‌تان برگردید.

۸-برای انجام مأموریت‌های اداری داخل شهر داوطلب شوید.

۹-اگر در محل کار‌تان سالن ورزش و امکانات ورزشی دارید حتماً از آن استفاده کنید و همکاران‌تان را هم باین کار تشویق کنید.

**امید تازه ای برای درمان افرادکم رشد و کوتاه قد**

محققان اعلام کرده‌اند امید تازه ای برای درمان افرادکم رشد که قدشان بلند نمی‌شود و متیلا به نقص ژنتیکی هستند، پیدا شده است؛به نقل از خبرگزاری آسمان محققان استیتو ژنتیکه انسانی کلیپیک دانشگاهی هاید برگ آلمان علت بروز رشد نکردن کودکان کوتاه قد برای اولین بار قابل تشخیص زودهنگام شد.بنابر این گزارش، محققان با بررسی اطلاعات ژنتیکی بیش از ۱۶۰۰ کودک کوتاه قد زیر ۱۰ سال از ۱۴ کشور دریافتند که در بیش از چهار درصد این کودکان جهش‌هایی در ژن موسوم به شوکس-ژن عامل کوچک‌کمان این کودکان است.

این گزارش حاکیست، این ژن نقش مهمی را در ساخت استخوان ایفا می‌کند این ژن رشد استخوان‌های دراز و مغزدار دست‌ها و پاها که به صورت طولی رشد می‌کنند را تنظیم می‌کند، که این نوع رشد بعد از سن بلوغ متوقف می‌شود تا بحال این تصور وجود داشت که بلندی قد تحت تاثیر فاکتورهای مختلفی قرار دارد.اما تحقیقات اخیر محققان نشان می‌دهد تنها جهش در ژن شوکس منجر به کاهش رشد و بروز تغییرات جسمی دیگری از جمله تغییر در مفاصل دست، کوتاه شدن دست‌ها، افزایش ضربپ توده بدنی، ساخت بیش از حد عضلات و بلندی کام‌دهان می‌شود.

براساس این گزارش، در این تحقیقات مشخص شد، کودکان دارای این نقص ژنتیکی از درمان با هورمون رشد بسیار سود می‌برند و ظرف مدت دو سال از طریق درمان با هورمون رشد، میزان قد آنها ۱۶ سانتی متر افزایش می‌یابد.

این محققان کاتالوگ علائمی برای تشخیص زودهنگام این عارضه ایجاد کردند تا متخصصان بتوانند رشد نکردن کودک را زودهنگام تشخیص دهند، زیرا روش هورمون درمانی فقط زمانی تاثیر گذار خواهد بود که پسر‌ها قبل از ۱۰ تا ۱۲ سالگی و دخترها قبل از هشت تا ده سالگی و قبل از سن بلوغ شان تحت درمان قرار گیرد

**داشتن دوستان چاق ، احتمال چاق شدن را افزایش می دهد**

نویسنده:نویسنده رضا دهقان

منبع:به نقل از سایت پزشکان بدون مرز

داشتن دوستان و خانواده‌ای که اضافه وزن داشته باشند احتمال چاق شدن را افزایش می دهد.

محققان دریافته اند گروه های افراد چاق بیشتر در میان افرادی دیده می شود که دوست یکدیگر هستند. دوستان هم جنس نیز در این مورد بیش از دوستان غیر هم جنس بر هم اثر می گذارند.این تاثیر در میان خواهر و برادرها هم دیده می شود اما آنها که

جسیت مشابهی دارنند بیشتر بر جاق شدن یکدیگر تاثیر می گذارند.همچنین در این مطالعه مشخص شد که فاصله اجتماعی و نه فاصله فیزیکی در این مورد اهمیت دارد.در حالیکه ارتباط دوستان و افراد خانواده با یکدیگر در جاق شدن آنها نقش دارد این تاثیر از طرف همسایگان غیرواسته به هم مشاهده نشد.محققان معققدند نتایج حاصل منجرها را تغییر می دهند به گونه ای که بتوان افزایش وزن را از طریق شبکه های اجتماعی پذیرفت.

**کنترل بیماری آلزایمر**

منبع:روزنامه جوان

گروهی از دانشمندان انگلیسی و امریکایی می گویند موفق به ساخت ترکیبی شدند که به ادعای آنان می تواند شروع آلزایمر را در انسان متوقف یا آهسته کند. این ترکیب تاکنون فقط در حیوانات آزمایش شده اما محققان می گویند توانایی معکوس کردن برخی از علائیم اولیه مرتبط با این بیماری را دارند. تخمین زده می شود که در حدود ۱۸ میلیون نفر در جهان به آلزایمر مبتلا باشند. هرچند هیچ کس مطمئن نیست چه چیزی در ابتدا باعث بروز آلزایمر می شود اما معلوم شده که بگک واکنش شیمیایی در داخل سلول های مغز آن را تسریع می کند.

محققان بر پیچیدگی آلزایمر تاکید می کنند و می گویند که این تنها یکی از چند شیوه ای است که برای مقابله با بیماری امتحان می شود. دکتر فرانک گان مور در دانشگاه سن اندروز می گویند: بیماری آلزایمر یک بیماری چند عاملی است. رویه‌ادهای مختلفی در آلزایمر پیش می آید اما امیدواریم که آنچه یافته ایم قطعه ای از پازل اصلی باشد زیرا فکر می کنیم بتوانیم عملا ز سلول های عصبی در انسان های زنده محافظت کنیم. دانشمندان در نظر دارند در گام بعدی آن ترکیب را به دارویی تبدیل کنند که بتوان آن را برای بیماران تجویز کرد. اگر این دارو موثر باشد می توان از آن برای جلوگیری از رشد آلزایمر در افرادی که علائم اولیه بیماری در آنها پدیدار شده استفاده کرد.

**نگهداری مواد غذایی در خانه**

منبع: www.iranmania.com

به منظور جلوگیری از تکثیر باکتریهایی که مسومیت غذایی ایجاد می کنند ، دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا پنج درجه سانتیگراد تنظیم کنید. برای کنترل درجه حرارت از دماسنج یخچال استفاده کنید .فام‌شدنی ترین مواد غذایی را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید .

برای آنکه یخچال در تمام اوقات سرد باقی بماند ، از بزرگدن بیش از حد آن بپرهیزید .
در یخچال از طولانی تر از مدت لازم باز نگه ندارید .
دوب کردن یخ یخچال به طور منظم موجب خشک نگه داشتن آن و کاهش مصرف برق خواهد شد.
تکثیر اقلب باکتریها در یخچال ، کند و در فریزر ، متوقف می شود .
اما یخچال یا فریزر نمی تواند باکتریها را نابود کند . بنابراین ، باید از پخش و انتقال آنها از یک ماده غذایی به ماده غذایی دیگر جلوگیری کنید .
گوشت خام و غذاهایی را که از حالت انجماد خارج می شوند ، باید در ظرف دردار نگهداری کنید .
با این کار تراوش حاصل از آنها باعث آلودگی سایر مواد غذایی نمی شود .
اگر از گوشت خام یا غذایی که از حالت انجماد در آمده ، مایعی تراوش می شود ، آنها را در طبقه ای پایین تر از ماده غذایی پخته شده ( که حتماً درپوش محافظ دارد ) نگهداری کنید .
همچنین باید از وارد شدن مایع تراوش شده به داخل سبزی و سالاد جلوگیری کرد .

در صورت امکان ، هنگامی فریزر را خاموش و برفک زدایی کنید که ذخیره مواد غذایی داخل آن کم باشد . قبل از این کار ، ترتیبی بدیده تا مواد غذایی داخل فریزر را سرد نگه دارید .
برای مثال : استفاده از فریزر همسایه یا جعبه های عایق یا پیچیدن مواد غذایی منجمد در تعداد زیادی روزنامه یا پتوی تمیز به سرد نگه داشتن مواد غذایی منجمد برای مدت کوتاهی کمک خواهد کرد .
نخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید . معمولاً تخم مرغ را از زمان تولید تا هنگام فروش در دمای ثابت و خارج از یخچال به نحو مطلوب نگهداری می شود .
اما در خانه تخم مرغ در معرض تغییرات درجه حرارت است و بهتر است که در یخچال نگهداری شود ( ترجیحاً در بسته بندی اصلی تاریخ دار انا از رشد باکتریها جلوگیری به عمل آید .

بهبتر است تخم مرهای شکسته یا ترک دار را دور بریزید .
مواد غذایی را به روشهای مختلف بسته بندی می کنند ، مانند کنسرو کردن ، استفاده از پوششهای پلاستیکی ، بسته بندی تحت خلاء و بسته بندی در اتمسفر تغییر یافته ( که بسته ها به جای هوا جاری گازهای دیگر مانند نیتروژن و یا دی اکسید کربن هستند )
بسته بندی از نوع فرج که باشد ، باید دستورالنی که در مورد شرایط نگهداری ، کنترل دما و مدت زمان نگهداری در برچسب آن نوشته شده رعایت شود ؛
پیوه از زمانی که بسته ، باز می شود ، غذایی که تاریخ مصرف آن گذشته است ، دور بریزید .

**نگهداری صل**

منبع: www.iranmania.com

**PH** عمل برابری ۴ و به شدت اسیدی است، بنابراین باید از نگهداری آن در ظروف فلزی خودداری کرد، چون بعد از مدتی فلز را خورده و خودش هم خراب می‌شود و ذرات فلز که به همراه عمل وارد بدن می‌شود، برای انسان مضر است. برای نگه داری عمل در حجم زیاد ظروف استیل و گالوانیزه و برای مصارف خانگی ظروف شیشه ای، لعابی و سفالی توصیه می‌شوند.
ظرف عمل را نباید در یاز، در اتاق یا یخچال نگه داشت، زیرا عمل، آب موجود در هوا را به شدت به خود جذب کرده و پس از مدتی، رطوبت آنکی می‌شود.
عسل، بوهای خارجی را خیلی زود به خود جذب می‌کند، بنابراین نباید آن را نزدیکه موادی چرب چون پازرین، قیر، بترین و مایه‌های دودی و ... نگه داشت.

در نزد علمه عمل می‌شود و شکر کاذبه عمل نقلی شناخته می‌شود که این باور صحیح نیست ولی فرشته‌گان عمل برای از بین بردن شکرکند و جلوگیری از منلور شدن آن عمل را به مدت نیم ساعت در درجه حرارت حدود " ۶۵ درجه سانتی گراد نگه داشته و سپس آن را سرد کرده و بسته بندی می‌کنند تا عمل آن‌ها شکرک نزنند. چون حرارت دادن عمل همه ذرات جامد موجود را به مایع تبدیل می‌کند و مایع شکرک‌نزد عمل می‌شود. در ضمن بهترین دما برای نگه‌داری عمل " ۷ ° الی " ۱۲ درجه سانتی گراد است.

**تأثیر بی‌اشتهایی بر وضعیت مواد مغذی در بدن**

نویسنده:رضا دهقان

در صورت ندانم عادات بد غذایی ابتدا بی‌اشتهایی و بعد لاغری ایجاد می‌شود که این عوامل می‌تواند به شکل چرخه معکوسی مشکل را بزرگ و بزرگ تر کنند،در این موقع ابتدا بدن از ذخایر خود استفاده می‌کند و نهایتاً یا تحلیل یافتن‌های خود انرژی مورد نیازش را بدست می‌آورد.
در این بین، اولین کمبود در میزان پروتئین‌های خون ایجاد می‌شود که با افت سطح آلبومین خون همراه شده و به شدت قدرت دفاعی افراد کاهش می‌یابد، در نتیجه افراد بیشتر به بیماری‌های عفونی پیچیده و یا حتی ساده نظیر سرما خوردگی مبتلا می‌شوند در کنار کمبود پروتئین هلا، کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، کمبود روی و عدم دریافت انرژی مورد نیاز بدن و نیز بی‌اشتهایی ایجاد کرده و به تدریج کم‌روزی به وجود می‌آید.
حتی مطالعات نشان داده اند بد غذایی در افراد به سرعت کمبود ویتامین‌های A،C و E را ایجاد می‌کند که موجب اختلال در سیکل ماهیانه خانم‌ها و قدرت بارورشان می‌شود.
اما برای درمان این افراد، در قدم اول توصیه می‌شود که افراد از حجم کم مواد غذایی با رازش تغذیه ای بالا استفاده کنند و تعداد وعده‌های غذایی شان را بالا ببرند.
(البته بعد از آنکه مشخص شد هیچ علت پاتولوژیکی وجود ندارد و علت کم‌روزی صرفاً تغذیه تاکافی است)
ابتدا باید از مواد غذایی ساده و سهل‌الهضم و کم‌چربی نظیر مایه‌چه، پرنج کنه‌شده، ماهی،مرغ و سید تخم مرغ استفاده شده و یا با کمی روغن تهیه کرده و میل کنند و غذا را کیاب شده یا با کمی روغن تهیه کرده میل کنند.
توصیه می‌شود که هیچ غذایی با اجبار نخورده نشود و افراد از غذاهایی که بیشتر علاقه دارند استفاده کنند، در قبل، حین و بعد از مصرف غذا نباید بلافاصله نوشابه پتوشید بلکه بهتر است برای تأمین نیازهاحت آب، شیر (چه گرم و چه سرد) و آبمیوه‌های تازه فصل به خصوص آب پرتقال و شربت آلبومیو تازه بنویسد.
در تهیه انواع غذاهام خصوصاً گوشت که منبع غنی از پروتئین و آهن است، بهتر است از انواع ادویه‌جات و آلبومیو برای مزه دار کردن استفاده شود تا فرد با میل بیشتری آن را خورده و کم‌خونی احتمالی که فقط در این افراد وجود دارد بهبود پیدا کند از آنجائیکه مصرف ماد غذایی غنی از ویتامین EC و روی در ترمیم بافت‌ها بسیار موثر است، توصیه می‌شود که از انواع مرکبات و مایه‌ی در وعده‌های غذایی اصلی و از انواع مغزه‌ها خصوصاً بادام هندی، بادام زمینی و بسته در میان وعده‌ها البته در حجم کم (حداکثر ۳ تا ۴ عدد) استفاده کنند.
در کنار تغیر و اصلاح عادات غذایی، استفاده از یک برنامه ورزشی منظم نظیر پیاده روی و یا دوچرخه سواری می‌تواند بسیار کمککننده باشد.
به این ترتیب افزایش وزن تدریجی آغاز شده و ادامه می‌یابد.
پس کمی اعتماد به درمانگر داشتن صبر و اعتداف پذیری می‌تواند برای رسیدن به وزن ایده آل نتیجه بخش باشد تا از خطرات ناشی از پیشرفت لاغری و عوارض جبران‌ناپذیر آن جلوگیری شود.

تاثیر داروهای گیاهی بر قند خون

داروهای گیاهی می‌توانند در کاهش قند خون نقش مهمی ایفا نمایند به عنوان مثال شنبلیله یا کاهش سرعت جذب گلوکز در دستگاه گوارش موجب افزایش توانایی بدن در کنترل نمودن قند خون می‌گردد.
همچنین دارچین با افزایش سرعت سوخت گلوکز بوسیله سلولهای بدن موجب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون می‌گردد.
همچنین گیاهانی نظیر سنبل‌الطیب، برگ توت سیاه، برگ درخت گردو، تخم گشنیز، سیر و پیاز نیز می‌توانند در کاهش قند خون مفید باشند.

**فنون نفس**

مترجم: زینب الیائی

منبع:ایزرتن

درخلال موقعیت‌های استرس زا، ما به ندرت لحظه ای دربارره این که درون بدنمان چه اتفاقی می‌افتد، می‌اندیشیم. درواقع، فشارآن لحظات ذهن ما را مشغول به هرچیزی، جزاگرکودهای فیزیولوژی خود، می‌کند. متعاقباً، اغلب آل کارکردما نامنظم می‌شوند و به سلامت جسمانی ما لطمه وارد می‌آورد. هر گاه ما درحین حالتی هشتم، کستر درانجام کارهایمان ترفیق می‌یابیم، یکی از کارکردهای فیزیولوژی ما که تحت تاثیرفشارروانی فرامی‌گردد، تنفس است. حتی درمواقعی که فشارروانی پایین است، معدودی ازافراد عادت طبیعی تنفس کامل را حفظ می‌کنند، عادتی که برای حفظ حالت جسمانی و روانی مطلوب الزامی است. برای حفظ زندگی و پاک‌کردن سیستم‌های داخلی بدنمان، تنفس مناسب ضروری است. با یادگیری فنون تنفس مناسب بهترین توان موقعیت‌های فشارزا را مهار کرد و سلامت جسمانی و روانی ما نیز بهبود می‌یابد.

تنفس: اهمیت اکسیژن

اکسیژن نقش حیاتی درسیستم های گردش خون وتنفس ایفا می کنند. درضمن تنفس، اکسیژن استنشاق شده با جا به جایی فرآورده های سمی ویی مصرف موجود درسیستم های خونی، خون ما را پالایش می کند. تنفس نامنظم مانع این فرآیند پالایش می شود و باعث ماندن فرآورده های بی مصرف درگردش خون می شود. سپس گوارش نامنظم خواهد شد، باعث ها واندام ها دچارسو تغذیه می شوند.
نا براین، مصرف اکسیژن نا مناسب درنهایت به خستگی وحالات اضطرابی منوط منجرمی شود. تنفس نامنظم درحالاتل موقعیت های فشارزا نه تنها غلبه برآن دشوارمی سازد، بلکه در وخامت سلامت عمومی فرد نیز دخیل است. با مهاردقیق الگوی تنفس، ما نه تنها سیستم هایمان را احیا می سازیم، بلکه اثرات سوء استرس را نیزخنثی می کنیم.

روش های تنفس

روش های تنفس برای آرام سازی ذهن و بدنمان سودمندات واحساس هویشیاری را افزایش می دهد. سال هاست که درشوق تمرین تنفس انجام می گیرد. غرب چند سال پیش، مقاله‌ده درباره کارآمدی واهمیت آن ها را آغازکرده است.
نا این زمانه، پژوهش های کافی درغرب انجام گرفته است تا سودمندی این فنون را به اثبات رساند.

روش ها ی تنفس زیریرای کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، خستگی، بی قراری، تنش عضلانی وفشارروائی کمیک کنند است. تنفس مناسب

درحالی که تنفس کنشی است که اغلب مردم آن را امری بدیهی می دانند، به ندرت به شکلی مناسب انجام می گیرد.
**•کف اتاق روی فرش یا پتو درازنیکشید،** پاهایتان صاف وکشیده وکمی هم جداازهم قرار گیرند،انگشتان پاهایتان به راحتی به سمت بیرون متمایل باشند، دست هایتان درطرفین بدن قرارگیرند وکمی ازبندانگشتان فاصله داشته باشند، این حالت بدنی به ابدان آرمیده موسوم است. مدتی بدنتان را دراین حالت نگه دارید و به راحتی نفس بکشید.
**•بهترآن است که ازپیشی نفس بکشید** تا موهای طریف وغشای مخاط بینی گرد وغبار و ذرات مسمی موجود درهوای استنشاقی را پالایش کند. درضمن تنفس دهان خود را بسته نگاه دارید.

**•هرضمن تنفس، باید قفسه سینه وشکم شما با هم حرکت کنند.** اگربه نظرمی آید که فقط قفسه سینه تان بالا وپایین می آید، تنفس شما عمیق نیست وشما ازبخش های پایینی ریه تان به خوبی بهره نمی گیرید. به هنگام دم باید احساس کنید شکمتان بالای آید، گویی عمیق شما پرازاوست. به هنگام بازدم، شکمتان فرومی رود، مانند بادکنکی که همه هوای درون آن خالی می شود. این فرآیند دم وبازدم باید به آرامی وآسودگی ادامه یابد. قفسه سینه فقط باید به آرامی حرکت کند.

تنفس ژرف وآرمیده

گوییچ این تمرین را می توان به روش های چندی انجام داد، اما آنچه در زیرمی آید به مبتدیان توصیه می شود:

**•کف اتاق روی فرش یا پتو درازنیکشید.** پاهایتان را از زانو خم کنید وآن ها را حدود۲۱ سانتی مترازهم دورنگه دارید، انگشتان پاهایتان را کمی به سمت بیرون بگذارید. اذصاف یودن ستون فقرات خود مطمئن شوید.

**•یک دست خود را روی شکم ودیگری را روی قفسه سینه تان بگذارید.**

**•ه آرامی و ژرف هوا را از راه بینی به شکم تان فرو برید،** حالا آن دستی که روی شکم تان است، بالای آید، بالا آمدن درحدی است که به شما احساس آسودگی می دهد. قفسه سینه شما باید کمی وآن هم فقط با شکم تان حرکت کند.

**•گام سوم** را ادامه دهید، تا زمانی که تنفس شما آرام وآهنگین شود. حالا به آرامی لیختن بزنید، از راه بینی نفس بگیرید و از راه دهان نفس تان را بیرون دهید، موقع خروج ملایم هوا از دهانتان، صدایی آرام تولید می شود. دهان، زبان وچانه شما باید آرمیده باشند. تنفس های ژرف، آرام وطولانی شکم شما را بالا وپایین می آورند. صدای دم وبازدم تان را بشنوید، احساس کنید که رفته رفته باعث های دستگاه تنفس تان بیشتر و بیشتر آرمیده می شود.

**•هرگاه شما این فن را برای اولین بارشروع کردید،** فقط به مدت ۵ دقیقه آن را انجام دهید. با تمرین بیشترمی توانید آن را تا ۲۰ دقیقه تمدید کنید.

**•بعد ازانجام تمرین،** چند دقیقه همان طوربایستی بمانید وآرامش کل بدنتان را حفظ کنید.

**•هدف این فن** ارائه روشی برای تنفس مطبوع وآرمیده است. می توانید درهرموقعیتی این تمرین را انجام دهید، به ویژه موقعیت های استرس زا.

**•آه آرامش بخش**

آه کشیدن وخیمیاژه درحالات روژ نشانه آن است که شما اکسیژن کافی دراختیارندارید. آه اندکی ازتنش شما را رها می سازدومی توان با انجام آن خود را آرام کرد.

**•صاف بنشینید** یا بایستید.

**•آهی عمیق بکشید.** درحین این که هوا را به شتاب ازریه تان بیرون می فرستید، صدای وهایی عمیق ازتنش را بشنوید.

**•بگذارید** هوای تازه به طوطیبعی وارد ریه تان شود.

**•این کارواشت تا دوازده بارانجام دهید** وتا وقتی که احساس می کنید بدان احتیاج دارید، ادامه دهید واحساس آرمیدگی را تجربه کنید.

**•مشق به هم فشرده**

**•صاف بایستید،** دستانتان درطرفین بدنتان

**•همنس بکشید،** نفسی کامل وطبیعی آن گونه که پیشتر گفته شد.

**•دست هایتان را بالا ببرید،** آن ها را درهمین حالت نگه دارید.

**•هه** تدریج دست هایتان را روی شانه هایتان پایین بیاورید. درضمن انجام این کاربه آرامی دستانتان را مشت کنید، به طوری که وقتی دستانتان به شانه هایتان رسید، آن ها تا حد ممکن سفت وگره خورده باشند.

**•تا زمانی** که شما مجدداً دستانتان را به آرامی صاف نگه می دارید، تئیدگی را درمشت هایتان حفظ کنید.

**•دوستانتان** را به سمت پشت شانه هایتان بکشید وآن ها را صاف نگه دارید، همچنان تئیدگی را درمشت هایتان حفظ کنید، این عمل را به سرعتی که می توانید چندین بارانجام دهید.

تنفس تجسمی

این تمرین آمیزه ای است ازمزایای تنفس آرام و ژرف آرمیدگی وارزش درمانی تلقین به خود مشق.

**•کف اتاق روی فرش یا پتو در حالت بدنی** ابدان آرمیده، دراز بکشید.

**•دستان خود** را به آرامی روی ناحیه ششکه عصبی زیرمعدده و جلوآورت (نقطه ای که دنده های قفسه سینه دربالای شکم از هم جدا می شوند) قراردهید و برای چند دقیقه به آرامی و ژرف تنفس کنید.

**•تجسم کنید،** با هرنفسی که فرو می برید، انرژی به ریه های شما پورش می رود و بی درنگ درناحیه ششکه عصبی زیرمعدده و جلومعدده تان ذخیره می شود. تجسم کنید با هرپازدم، این انرژی درهمه بدنتان جاری می شود. تصویرذهنی این جریان انرژی بخش را بسازید.

**•هرروزدست کم** به مدت پنج تا ده دقیقه این تمرین را انجام دهید.

تنفس چرخشی

تمرین حاضرمنسازم یک پاراست ودرآرمیدگی واترزی بخشی به شما کارآمدسات.

**•هه** پشت درازنیکشید، پارتان، یک دستش را روی شکم تان و دست دیگری را روی سینه تان بگذار.

**•مصل دم وبازدم** را ژرف وآرام انجام دهید، ولی هردم در دو مرحله اول شکم وسپس سینه انجام می گیرد. تصورکنید درحالی که شکم شما لیریزازها می شود، به دست پارتان نفس می دهید. هرگاه شکم شما ازهاو برشد، به نفس دادن به سینه تان ادامه دهید. نگاه کنید درضمن این کار، دستان پارتان بالا می رود.

**•هژطریق سینه وشکم همزمان** هوا را کاملاً بیرون دهید.

**•تمرین** را تکرار کنید مهم است که اثرچرخش آهنگین بین شکم وقفسه سینه را حفظ کنید. درحرحال، طبیعی نفس بکشید.

هریک ازفنون پیش گفته را باید هرروزتمرین کرد، به عنوان یک وسیله طبیعی وبیشگیری از فشار روانی این تمرینات عوارض جانبی بسیاراندکی دارند. مدتی وقت می گیرد تا شما به تغییرات عمیق رخ داده دربدن وذهنتان بی برید، با ششکایی و پشکارتمرین را پیگیری کنید. شما سرانجام درخواهید یافت که با انرژی تر و آرام ترهستید.

#### چه وقت باید دست به عصا شد؟

درد مفاسل و زانو یکی از شایعترین بیماریهای زنان بویژه نزد خانمهای سن است. گرچه بعضی از خانمها این دردها را صورتاله تحمل می کنند ولی قرن حاضر قرن پیشگیری و درمان است و خوشبختانه بشر در عرصه بهداشت و درمان گامهای مؤثری برداشته به طوری که امروزه اغلب بیماریها یا روشهای درمانی مدرن منلحه می شود و با حداقل یا رعایت توصیه های پزشکی می توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.ما برای بی بردن به علل این اختلالات و روشهای پیشگیری و درمانی آن، گفتگویی با دکتر علی نصیری، متخصص و جراح مفاسل و استخوان انجام داده ایم که از نظر شما می گذرد:

• آقای دکتر! در مورد زانو درد که امروزه بین خانمهای سن شایع است چه توصیه هایی دارید؟ بفرمایید. در چه مواردی به این بیماران توصیه می کنید از عصا استفاده کنند؟

•• در مورد استفاده از عصا به طور کلی کسانی که ششکستگی دارند و در موارد خاصی عمل شده اند استفاده از عصا به صورت تخصصی توصیه می شود و در افرادی که آرتروز یا ساییدگی زانو و یا مفصل ران دارند برای اینکه میزان نیروی منتقله یعنی نیرویی که وزن آنها از همه اندام تحاتی عبور نکند، گاهی اوقات ما به مریض توصیه می کنیم از عصا کمک بگیرد، تا میزان نیروی وارد به مفاسل زانو کاهش پیدا کند؛ ولی به طور کلی پذیرش عصا از طرف خانمها به علت داشتن حجاب مشکل است به همین دلیل ما جز در موارد خاص استفاده از عصا را به خانمها توصیه نمی کنیم.

• چه کسانی لازم است حتماً از عصا استفاده کنند؟

•• کسانی که مفصلشان در معرض پیشرفت ساییدگی می باشد بهتر است از عصا استفاده کنند. همچنین در موارد اختصاصی عملهای جراحی ششکستگیها و فیکس کردن ششکستگیها که لازم است فرد ورزش را روی اندام تحاتی قرار نهد توصیه می کنیم از عصا استفاده کند.

• در این گونه موارد فرد میلا اگر از عصا استفاده کند چه مشکلی پیش می آید؟

•• مسلماً این قبیل بیماران اگر از عصا استفاده نکنند، به هر میزان که فشار روی مفاسل بیشتر باشد احتمال ساییدگی غضروف بیشتر می شود. چون غضروف در بدن انسان بافتی است که رنگ خوبی و اعصاب ندارد و از طریق جریان مایع داخل مفصل تغذیه می شود. اگر افراد مفصلشان تحت فشار بوده یا بی حرکتی طولانی داشته باشند تغذیه غضروف مفصل مختل می شود و فرد را مستعد، پیشرفت خرابی غضروف که همان آرتروز یا ساییدگی است، می کند. چون مفاسل در حالتیهای مختلف فشارهای متفاوتی

را منجمل می شود مثلاً در راه رفتن معادل زانو وزنی معادل وزن خود انسان را تحمل می کند ولی وقتی فرد به حرکتی سرعت می بخشد منصل باید ۶ برابر وزن او را تحمل کند به همین خاطر ما به فردی که لازم است فشار به زانوهاش کمتر باشد پیاده روی تند را توصیه نمی کنیم. در ضمن استفاده از عصا به این قیل افراد کمک می کند که متدل تر و متعادل تر راه بروند و از طرفی فشار به مفاصل نیز کاهش پیدا کند.همچین نشست و برخاسته،جالتهای متفاوت از بله ها پایین و بالا رفتن برای این قیل بیماران مضر است چون وقتی فرد از بله بالا می رود ۳٫۳ برابر وزن بدنش منجمل فشار می شود یا وقتی از بله پایین می آید ۴٫۳ برابر وزنش باید منجمل فشار شود و یا وقتی روی زانوهای معمولی می نشیند ۸٫۷ برابر وزن بدنش به زانوها فشار وارد می شود. ما معمولاً وقتی می خواهیم به بیماری توصیه کنیم که از عصا استفاده کند حتماً در کنارش کاهش وزن را نیز توصیه می کنیم زیرا کاهش وزن اثر بیشتری در معالجه این قیل بیماران دارد.

« استفاده از دستگهای اژدریل» برای چه افرادی مفید است؟

« به افرادی که فرصت پیاده روی در پارکها را ندارند استفاده از دستگهای اژدریل توصیه می شود.فقط باید به مفاصلشان فشار نیاید یعنی روزهای اول نباید شیب دستگاه را بیشتر یا سرعش را افزایش دهند بلکه به صورت آرام و قدم به قدم سرعت را افزایش دهند. در این صورت برای کسانی که اضافه وزن داشته ولی مفاصلشان تحریب نداده مفید است ولی برای کسانی که آرتروز زانو دارند مخصوصاً در دور سریع توصیه نمی شود چون هر چه سرعت حرکت انسان بیشتر شود فشار روی زانوها افزایش پیدا می کند به همین دلیل کسانی که آرتروز زانو دارند بهتر است به جای استفاده از ژدریل از شتا استفاده کنند زیرا در سیال آب فشار روی مفاصل خیلی کمتر و هم آهنگی عضلات خیلی بیشتر است ما به این افراد توصیه می کنیم استخر بروند. آن هم به صورت مستمر چون برنامه های ورزشی اگر به صورت منظم انجام نشود نتیجه ای ندارد.

« آیا کارکردن با ژدریل جای راه رفتن طبیعی را می گیرد؟

«ه هرگز، هیچ موقع استفاده از ژدریل جای راه رفتن طبیعی را نمی گیرد چون راه رفتن طبیعی بک طرح خیلی زیا و منتهیسی دفعی دارد ولی راه رفتن روی ژدریل به شکلی است که صفحه ای زیر پای انسان حرکت می کند و در واقع فرد فقط پایش را بالا و پایین می کند به همین دلیل استفاده از ژدریل هرگز جای پیاده روی را به طور کامل نمی گیرد و تأثیر آن را ندارد.

« ششکگی لگن چگونه به وجود می آید و چگونه می توان از این عارضه پیشگیری کرد؟

« ششکگیهای لگن جز در مواردی که بر اثر تصادفات توپیل پیش می آید معمولاً در افراد با سن بالا ایجاد می شود. چون بوکی استخوان که مهمترین علت ششکگی لگن است معمولاً در سنین ۵۵ و ۶۵ سال به بعد به سراغ انسان می آید و فوق العاده می تواند خطرناک باشد.در بین ارتوپدها شایع است که انسان از لگن به دنیا می آید و بواسطه ششکستی لگن از دنیا می رود. یعنی ششکستی لگن این قدر می تواند کشنده و خطرناک باشد. درمان این عارضه نیاز به جراحی دارد البته در بعضی موارد هم جراحی لازم نسازد و بنا انجام فیزیوتراپی و استفاده از عصای دو طرفه ششکستی فرد درمان می شود و حرکات مفصل بناز می گردد.ششکستی لگن به چند دلیل خطرناک است چون اولاً احتمال ترومبوآمبولی یا لخته شدن خون را افزایش می دهد، و لخته شدن خون در مغز یا ریه ممکن است مشکلاتی ایجاد کند، از سوی دیگر چون فردی که دچار ششکستی شده گاهی به سمت طولانی در بستر می خوابد و سنش هم بالا می باشد ممکن است لخته شدن خون افزایش پیدا کند به همین دلیل ما افراد بیری را که دچار ششکستی لگن می شوند خیلی سریع عمل می کنیم و سعی می کنیم هر چه زودتر راه پیشند چون راه رفتن این افراد از پیدایش ترومبوآمبولی یا لخته شدن خون و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند.

« بفرمایید برای پیشگیری از ششکستی لگن چه باید کرد؟

« پیشگیری از ششکستی لگن یا بهتر بگویم از بوکی استخوان بر می گردد و به دوران کودکی که بهترین پیشگیری استفاده از شیر مادر به مدت دو سال و همچنین استفاده از لبنیات بخصوص شیر در دوران بلوغ است.لازم به ذکر است که شیر خشک با شیرهای تقویت شده یا ویتامینها و املاح به هیچ وجه نمی تواند جای شیر مادر را بگیرد. در ضمن نداشتن تحرک نیز فرد را به بوکی استخوان مبتلا می کند.

« خانمها پیشتر مبتلا به ششکستی لگن می شوند یا آقایان؟

« خانمها، چون دو دسته از بیمارها در خانمها شیوع بیشتری دارد. یکی آرتروز مفاصل و دیگری ششکستی لگن که بعد از دوران پائستگی به خاطر تغییرات هورمونی در اثر بوکی استخوان ایجاد می شود. بنابراین به خانمهای سن توصیه می شود که با پیاده روی و انجام ورزشهای سبک و منظم از بوکی استخوان د ششکستی لگن پیشگیری نمایند.

« آیا استفاده از دستگهای لائوری برای زانو ضروری ندارد؟

« ضرر خاصی ندارد، چون دستگهاها به شکل موج ایجاد حرکت می کند و به تنهایی نقش مؤثری در لائوری ندارد و باید همراه با برنامه های دیگری باشد. بهترین برنامه برای لائوری این است که فرد برنامه های ورزشی منظم داشته باشد و برنامه غذایی خود را به شکلی تنظیم کند که مصرف کالری صرف نداشته باشد. مثلاً استفاده از مواد قندی که چندان هم ضرورتی برای بدن ندارد سبب چاقی می شود. در ضمن چاقی بک استعداد فردی است که در دوران کودکی ایجاد می شود به همین دلل ما به مادران توصیه می کنیم از تغذیه بیشتر از حد بچه ها خودداری کنند. زیرا در دوران ۸ ساله کودکی، سولهایی چربی تعدادشان را افزایش می دهند و فرد را مستعد چاقی می کنند.

« آقای دکتر! از همکاری جناب عالی سپاسگزارم می کنم

« من هم سپاسگزارم.

نویسنده:حجسته ناقل

منبع:روزنامه قدس

#### راژ چپ دستی

منبع:روزنامه کیهان

گروهی از نورولوژیست های آمریکایی با مقایسه افراد راست دست، چپ دست و دو دست سرچاق موفق شدند راز مغز، زئتیك و تفاوت های انسانی میان راست دست ها و چپ دست ها را آشکار کنند.فلاطون و ارسطر چپ دست بودند و چارلز داروین نیز عادت به استفاده از دو دست داشته است. براساس بررسی ها، تنها ۱۰ درصد از جمعیت دنیا چپ دست هستند و به نظر می رسد میان این افراد و راست دست ها تفاوت های رفتاری زیادی وجود داشته باشد. به تلاگي گروهی از نورولوژیست های موسسه تکنولوژی ماساچوست (ام آی تی) با اسکن مغز و با کمک آخرین فناوری های زئتیك سرانجام موفق شدند پی به راز افراد چپ دست بریند. در ماههای گذشته گروهی از دانشمندان انگلیسی دانشگاه آکسفورد زنی را با عنوان LRTM۱ کشف کردند که عوامل بروز چپ دستی است. برپنهای این تحقیق در افراد راست دست معمولاً طرف چپ مغز مسئول کنترل عملکردهای سرعت و زمان و طرف راست وظیفه کنترل احساسات را در عهده دارد اما در افرادی که دارای این ژن هستند این مکانیزم برعکس است و بنابراین این افراد چپ دست می شوند.

اما به تلاگي دانشمندان «ام آی تی» با بررسی مغز افراد چپ دست به نتایج جدیدی دست یافتند. بررسی این دانشمندان نشان می دهد که مغز افراد چپ دست در رحم مادر بسیار آزادانه تر از مغز راست دست ها توسعه می یابد و بنابراین به راحتی از طراحی یک مغز استاندارد دور می شود. به این گفته محققان، درپیشتر مردم نیکمره چپ مغز برای اجرای برنامه های منحصص شده است که فعالیت هایی مثل خواندن و صحبت کردن را کنترل می کنند. این درحالی است که نیکمره راست پیشتر در فرآیندهای کلی نگرانه مثل ادراکک بینایی مشارکت دارد. پیشتر مردم روی نیکمره چپ مغز خود تسلط دارند و از آنجا هریکد از این نیکمره ها طرف مخالف بدن را کنترل می کنند، بنابراین اکثر مردم راست دست هستند. براساس گزارش Philadelphia Inquirer، برای سالها بسیاری از دانشانسان معتقد بودند که مغز چپ دست ها وارونه است و بنابراین توانایی زبانی این افراد در طرف راست این اندام قرار گرفته است. اگرچه این دیدگاه در برخی موارد صحیح است اما جنبه عمومی ندارد. دانشمندان در تحقیقات خود نشان دادند که بسیاری از راست دست ها یک الگوی مشخص را در استفاده از نیکمره راست خود برای توانایی های زبانی دنبال می کنند.

در حالی که مغز چپ دست ها کستر قابل پیش بینی است، نمی توانند از یک الگوی مشخص در انجام فعالیت های زبانی خود پیروی کنند. به طوریکه توانایی زبانی حدودی از چپ دست ها در طرف چپ مغز آنها، ۱۰ درصد در طرف راست و ۴۰ درصد در مناطق مختلف هر دو نیکمره متمرکز شده است. به گفته دانشمندان آمریکایی، زنی که به تلاگي دانشمندان انگلیسی کشف کرده اند، تنها در یک درصد از مجموع انسان ها بیان شده است، این درحالی است که ۱۰ درصد از مردم دنیا چپ دست هستند و به نظر می رسد که این ویژگی رو به افزایش است.

بنابراین چپ دستی بیش از آنکه وابسته به این ژن داشته باشد به صفات ارثی دیگری وابسته است که چگونگی توسعه مغز در دوران جنینی را کنترل می کنند.

#### می توان با چربی ها هم دوست شد

نویسنده:بهنام قدردوست نجفی

منبع:روزنامه ایران

چربی ها همانند کربوهیدرات ها در رژیم غذایی مناسب، نقش بسزایی ایفا می کنند و برای سلامتی شما و فرزندتان مفیدند.

چربی چیست؟

چربی ها یا لیپیدها مواد مغذی هستند که برای ساخت هورمون ها و یافت های عصبی نظیر مغز بسیار حیاتی اند. بدن در واقع از چربی به عنوان سوخت استفاده می کند. اگر این چربی برای مصرف انرژی و یا ساخت بافت ها مصرف نشود، در سلول های چربی ذخیره می شود. با ذخیره کردن چربی، بدن در مواقعی که به غذا احتیاج دارد، می تواند به جای غذا از چربی نیز استفاده کند. چربی، باعث طعم خوش غذا نیز می شود ولی باید این نکته را در خاطر داشت که غذاهای پرچرب، سرشار از کالری هستند و ممکن است سلامت فرد را به خطر بیناندازد. منابع غذایی همچون چیس های سبب زئیتی، شکلات ها، کیک و نان های شیرینی، شیرینی های خامه ای و امثال آنها، چربی های زیادی دارند.

– چربی ها عامل اصلی رشد و نمو هستند، کودکان، بخصوصی به خوردن مقدار معینی از چربی ها برای رشد سیستم عصبی و مغز نیاز دارند و به این خاطر است که نوزادان به خوردن شیر کامل که همه مواد معدنی را دارد و دارای چربی است، احتیاج دارند. در حالی که کودکان بزرگتر می توانند از شیرهای کم چرب نیز استفاده کنند.

– چربی ها در بدن ساخته نمی شوند، پس باید از موادغذایی که ما مصرف می کنیم تأمین شوند.

– چربی ها در واقع سوخت بدن هستند.

– چربی ها باعث ساخت هورمون های مختلف بدن می شوند.



– چربی ها برای ساخت رشته های عصبی بسیار لازم اند.

گونه ای دیگر از چربی وجود دارد که به آن چربی های اشباع نشده می گویند و به عنوان چربی های مغذی و مورد احتیاج سلامت قلب شناخته می شوند که در زیتون، بادام زمینی، روغن های گیاهی و روغن های ماهی که حاوی امگا۷ هستند یافت می شوند.

• کودک به چه مقدار چربی احتیاج دارد

اگرچه تمایل و علاقه بعضی خانزاده ها برای محدود کردن و کاهش دادن مصرف چربی برای کودکان بعضاً زیاد است، با این وجود چربی ها دشمن ما نیستند. در واقع استفاده از رژیم های غذایی که فاقد چربی هستند، برای ارای کودکان پیشنهاد نمی شود. چربی و کلسترول نقش بسیار مهمی در تقویت و رشد حافظه کودکان دارد و برای کودکان کمتر از ۲ سال چربی نباید از رژیم غذایی آنها حذف شود. در سن ۲ سالگی ، کودکان باید از غذاهای مختلفی که در حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد کالری داره استفاده کنند. برای سنین ۴ تا ۱۸ سالگی نیز مقدار ۱۵ ۵ تا ۳۰ درصد کالری پیشنهاد می شود.

اگرچه مقدار مناسب و به اندازه استفاده از چربی در سلامتی فرد بسیار مهم است، اکثر کودکان امروزی زیادتر از نیاز بدن از چربی استفاده می کنند و این زیاده روی در استفاده از چربی باعث اضافه وزن آنها می شود. ریسک حملات قلبی در کودکانی که چاقی مفرط را تا سنین بلوغ به همراه دارند، بیشتر از سایرین است که منجر به فشارخون بالا، مرگ های زودرس و افسردگی خواهد شد. در زیر به برخی از راه های حفظ تعادل چربی در کودکان اشاره می کنیم:

– استفاده از غذاهایی که به طور طبیعی چربی کمتری دارند مانند میوه ها، سبزیجات و حبوبات و گوشت های سفید.

– به جای سرخ کردن گوشت می توانید آنها را آب پز و یا بخارپز کنید. این روش چربی غذا و کالری آن را کاهش می دهد. سرخ کردن غذا، باعث می شود تا مقدار چربی نه تنها کاهش نیابد، بلکه چربی های زائد نیز افزایش یابند.

– از خوردگی هایی مانند نان های شیرینی، نان های خامه دار و غیره که اغلب کودکان به عنوان پیش غذا از آنان استفاده می کنند بپرهیزید.

– به جای این که کودکان از بوفه های مدرسه یا از غذاهای آماده استفاده کنند، می توانند از غذاهای سالم خانگی استفاده کنند.

– استفاده از برنامه غذایی مناسب.

– ورزش و تحرک از عوامل حفظ تعادل بدن است و می تواند در حفظ سلامتی به فرد کمک کند.

اینها نکاتی کوچک ولی بسیار مهم هستند که با رعایت این موارد می توانید جلوی چاقی و اضافه وزنی کودکان را تا حد زیاد بگیریذ.

#### چند یگ سنگار و اینهمه دردمر

نویسنده:مهندس بهزاد ولی زاده

منبع:روزنامه گیاهان

تحقیقات سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که هر ۸ ثانیه یکک نفر به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهد.چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار نمایند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از کسانی که به هیچ وجه در زندگی خود سیگار نکشیده اند خواهند مرد.تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نمی باشند بلکه مجموعه ای از مسایل و مشکلات حاد بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز نماید. در ادامه به نمونه هایی از موارد مذکور اشاره می شود:

از دست دادن موها:

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله لوپوس اریتماتوز (التهاب پوست همراه با لکه های دیسک مانند که دارای لیه های برجسته قرمز رنگ و مرکز فرورفته بوده و به صورت قفس ها یا پوسته هایی که پوسته پوسته شده و جای آن به صورت لکه های سفید تیره رنگ باقی می ماند بروز می کند) این بیماری می تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوشهای پوستی روی صورت، سر و دستها گردد.

آب مروارید:

استعمال دخانیات می تواند عامل بروز یا تشدیدکننده بسیاری از بیماریهای چشمی گردد. افراد سیگاری ۴۰ درصد پیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدرشدن عدسی چشم و مسامعت از عبور نور و در نهایت نابینایی می باشند.دود سیگار به دو طریق باعث ایجاد آب مروارید می گردد: تحریک چشمها و همچنین نفوذ مواد شیمیایی موجود در دود به جریان خون و رسیدن به چشمها.استعمال دخانیات بنسبه به سالیهای مصرف و سن فرد سیگاری می تواند همچنین باعث نوعی بیماری چشمی غیرقابل درمان، یعنی خرابی لکه بینایی در پرده شبکیه چشم شود. این لکه در قسمت مرکزی شبکیه قرار دارد و لکه شبکیه نامیده می شود. لکه شبکیه مسئول دریافت نور متمرکز شده عبوری از عدسی می باشد و باعث توانایی ما در خواندن، رانندگی، همچنین تشخیص رنگها، با چهره ها و دیدن جزئیات اجسام می شود.

چین و چروکند:

کشیدن سیگار باعث از بین بردن پروتئین های متعلق کننده پوست می شود همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می گردد. پوست افراد سیگاری، خشک، چرمی و دارای خطوط و چین خوردگیهای ریزی در اطراف لبها و چشمها می باشد.

ضایعات شنوایی:

از آنجایی که استعمال دخانیات باعث تشکیل پلاک و جرم در دیواره عروق خونی و در نتیجه کاهش میزان جریان خون در گوش میانی می گردد، افراد سیگاری زودتر از افراد غیرسیگاری با مشکل کاهش و از دست دادن شنوایی مواجه هستند. همچنین احتمال از دست دادن شنوایی افراد سیگاری در اثر ابتلا، به عفونت گوش میانی یا سروصدای بلند بیشتر از افراد غیرسیگاری می باشد. افراد سیگاری ۳ برابر پیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می شوند. عفونت گوش میانی عاملی برای ابتلا به عوارضی از قبیل مننژیت (التهاب پرده های مغز) و قطع عضلات چهره می باشد.

سرطان پوست:

کشیدن سیگار عامل تشکیل تومور نیست، ولی شانس بروز مرگ را در کسانی که به این بیماری دچار می شوند، بالا می برد. افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (شامخی شدن و پوسته پوسته شدن و بروز بثورات قرمز رنگ، برجستگی روی پوست یا هر دو حالت) قرار دارند.

فساد دندانها:

دخانیات باعث به وجود آوردن اختلالاتی در شیمی دهان، ایجاد جرم روی دندانها، زردشدن و فاسد شدن دندانها می گردد. افراد سیگاری ۵۱ مرتبه بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها می باشند.

آفتاب:

علاوه بر سرطان ریه، استعمال دخانیات می تواند عامل ابتلا افراد سیگاری به آفتاب، تورم و افزایش غیرطبیعی حجم ریه و قطع جریان هوا در کیسه هوایی ریه و پائین آمدن ظرفیت ریه در گرفتن اکسیژن و بیرون دادن گاز دی اکسید کربن باشد. در موارد حاد و شدید با روش تراکئوسومی (ایجاد سوراخ در نای از راه گردن همراه با لوله گذاری به منظور تسهیل عبور هوا) به بیمار امکان نفس کشیدن داده می شود. برونشیت مزمن (نشان داده نشده است) یکی دیگر از عوارض ریزی ناشی از مصرف سیگار می باشد که با افزایش چرک در ریه، سرفه های دردناک و مشکل تنفس همراه است.

پوکی استخوان:

موناکسیدکربن یکی از اصلی ترین گازهای سمی دخرجی آگروز اتمسول و دود سیگار است. میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن می باشد (۲۰۰برابر) این گاز باعث کاهش قدرت حمل اکسیژن درخون افراد سیگاری حرفه ای تا ۱۵ درصد می گردد. استخوانهای افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شود همچنینوزن زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.

بیماریهای قلبی:

یک مورد از سه مورد مرگی که در دنیا اتفاق می افتند. بعلت بیماریهای قلبی عروقی می باشد.استعمال دخانیات یکی از بزرگترین عوامل ایجاد خطر در افزایش بیماریهای مذکور می باشد. این بیماری ها سالیانه بیش از یک میلیون نفر را درکشورهای درحال توسعه از بین می برد.میتنظور بیماریهای قلبی عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را درسال درکشورهای توسعه یافته از بین می برد. استعمال دخانیات باعث افزایش فشاربند قلب، بالا رفتن فشارخون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می گردد.

زخم معده:

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می آورد. همچنین باعث تضعیف معده در مختن سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و برچای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می گردد. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می شود و احتمال بهبودی آن تا زمانیکه فرد سیگار می کشد بسیار اندک می باشد.

تغییر رنگ داد انگشتان:

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات، روی انگشتان وناخن جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه ای مایل به زرد می گردد.

سرطان رحم و سقظ جنین:

در کنار افزایش خطر ابتلا به سرطان رحم و دستگاه تناسلی، استعمال دخانیات باعث بوجود آمدن مسایلی عده بیده ای از قبیل مشکلات باروری در زنان و بروز ضایعات در هنگام دوران بارداری و زایمان می گردد. استعمال دخانیات در دوران بارداری می تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسائل بهداشتی درآینده گردد. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر می باشد.به همین ترتیب زایمان نوزاد مرده به علت ترسیدن اکسیژن به جنین و همچنین وقوع ناهنجارهای جنینی دراثر وجود نیکوتین وموناکسید کربن دود سیگار حاصل می گردد.بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد نیز با استعمال دخانیات تشدید می گردد. علاوه بر موارد فوقی لاکتر استعمال دخانیات در زنان باعث کاهش سطح استروژن و پائینگی زودرس می گردد.

تغییر شکل دادن سلول جنسی در مردان:

استعمال دخانیات نیز می تواند باعث تغییر شکل اسپرم و صدمه وارد کردن به دی. این آ (اطلاعات وراثتی در سلول جنسی) در نهایت سقط جنین یا وجود آمدن نوزاد معلول و ناقص الحلقه گردد.درشماری از تحقیقات اعلام شده است که مردان سیگاری درمعرض خطر داشتن نوزاد مبتلا به سرطان هستند.استعمال دخانیات همچنین باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در

آکت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در افراد می گردد. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متنازل تر از افراد غیر سیگاری می باشد.

سرطانی:

بیش از ۴۰مصرف سرطانی‌زا در دود سیگار وجود دارد. احتمال سرطان ربه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است. طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا گشتن آنها به انواع سرطانه‌ای دیگر، از قبیل زایان، دهان، خند، بطني(۶ تا۶۷ برابری، سرطان پبئی (۲ مرتبه بیشتر) گلو (۱۲مرتبه)، مری (۸ تا۱۰ برابری)، حنجره (۱۰ تا۱۸ برابری)، معده (۲ تا ۳ برابری)، کلبه (۵ برابری)، قولون راست و روده (۳ برابری)، آکت تناسلی مرد (۳ تا ۴برابری)، لوزالمعده (۳ تا ۵ برابری)، ممد (۶ تا۶ مرتبه) وجود دارد. در بعضی از تحقیقات نیز اثر بیامی بین استعمال دخانیات و سرطان پستان پیدا کرده اند.

**چربی های مزاحم**

منبع روزنامه کیهان

یک متخصص تغذیه می گوید:

برای رسیدن به سلامتی و کاهش وزن بایستی چربی مصرفی خود را به روش های مختلف کم کنیم. برای حفظ سلامت تمامی اعضای خانواده غذا باید به شکل بخارپز یا آب پز تهیه شود تا روغن کمتری مصرفر شود همچنین خانواده ها حداکثر از گوشت های کم چرب استفاده کنند.برای کاهش چربی مصرفی بایستی چربی قابل مشاهده گوشت قرمز و پوست مرغ را جدا کرد و بیشتر مرغ و حداقل هفته ای دویاز ماهی یا تن ماهی کم نمک مصرف کرد. همچنین از لبنیات کم چربی و یا بدون چربی استفاده شود و از تنقلات شور، بسیار شیرین، پرچرب خامه ای یا رنگهای افزودنی مانند چیس، پنکک، انواع شیرینی ها و دسرهای خامه ای پرچرب و انواع نوشابه های گازدار رنگی پرهیز کرد.پزشکان نیز معتقدند برای کم کردن وزن لازم است که از غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند آنگوشت، کله پاچه، سیرابی، شیراند، چکر، پیتزا، همبرگرهای آماده و ساندویچ های فوری خیابانی مانند انواع موسیس و کالباس به دفعات کمتر مصرف کرد.

**راه های برای از بین بردن خشکی**

منبع روزنامه جوان

با این که امروزه در مقایسه با گذشته بیشتر کارها با ماشین های مختلف انجام می گیرد اما شکایت از خشکی افزایش یافته است. دانما جملاتی می شنویم با این مقسوسن، وقتی از اداره به خانه می آیم گویی شیره جانم کشیده شده است و یا با وجود این که به مقدار کافی خوابیده ام ولی صبح ها همیشه کسل و خسته ام. به طور کلی خشکی را به سه دسته تقسیم کرده اند.

خشکی بدنی

این نوع خشکی در نتیجه فعالیت و به کارگیری زیاد عضلات به وجودمی آید. دی اکسید کربن و اسیدلاکتیک خون افزایش می یابد که در نهایت سبب تحلیل نیرو و انرژی می شود. ولی در عوض رخوت لذت بخشی را به دنبال دارد. معمولاً بعد از یک راهپیمایی طولانی دچار این خشکی می شویم. از بین بردن آن به طرز ساده و سریعی صورت می گیرد. کافی است با استراحتی که به بدنتان می دهید انرژی دوباره را به ماوجهی هایتان برگردانید. امروزه خشکی بیش از آن که نتیجه پرکاری و فعالیت زیاد باشد به کم کاری بدن مربوط می شود. افزایش فعالیت بدنی کمک می کند تا انرژی راکنه به جریان بیفتد و همین امر به مقدار زیادی از بروز خشکی جلوگیری می کند.

خشکی ناشی از بیماری

این نوع خشکی نتیجه اختلال بدنی است که می تواند یک بیماری ساده نظیر سرماخوردگی و یا ناراحتی جدی تری باشد. البته نشانه های دیگری هم وجود دارند که دال بر علل واقعی خشکی اند ولی شخصی که مدتی مدید و طولانی احساس ضعف و خشکی کند حتماً بایستی معاینه دقیق و کامل بدنی شود.

خشکی روانی

مشکلات و نفاذهای عاطفی مخصوصاً اضطراب و افسردگی در اکثر موارد ساده ترین علل خشکی مداومند. این نوع خشکی می تواند یک مکانیسم دفاعی برای رویه رو نشدن و مقابله نکردن با یکی از موارد افسردگی و یا سربویشی بر نفاذهای عاطفی باشد. فی المثل اگر شما به شفتان علاقه ای نداشته باشید و یا از ازدواجی که کرده اید راضی نشاید معمولاً احساس خشکی می کنید. به عبارت دیگر چنانچه احساسات ناخوشایند به طرز روشن و باارزی بیان نشوند اغلب به صورت نشانه های بدنی که خشکی یکی از عادی ترین آنهاست بروز می کند. روانکاوی معتقد است که: بسیاری از افرادی که دچار خشکی مفرطند به هیچ عنوان از افسردگی شان مطلع نیستند آنها قبل از آن که در بین یافتن عامل افسردگی شان باشند بیشتر به خشکی و مسایل جسمی شان فکر می کنند در حالی که نمی داننداین افسردگی است که خشکی را موجب می شود. فی المثل فردی ممکن است دچار بی خوابی شود، دیگری شاید به اندازه کافی هم بخوابد ولی شب هنگام آشفته در رختخواب غلت بزند و کابوس بیند که در نتیجه صبح باکوفگی و خشکی از رختخواب برخیزد. یافتن ریشه مشکل عاطفی نخستین گام اساسی در درمان خشکی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می تواند نقش مثبتی ایفا کند در غیر این صورت در بعضی موارد روان درمانی لازم می شود. ولی راهی هم وجود دارد که می تواند شخصاً علیه خشکی مداوم و متناوب تان انجام دهد. ویتامین ها و آرام بخش ها اغلب راه حل مساله نیستند. فرص های خواب آور نیز فایده ای ندارند و البته مقدار زیاد کافئین می تواند سهم مهمی در ایجاد و تشدید اضطراب داشته باشد. بنابراین

می توانید طریق زیر را به عنوان درمان اساسی به کار برید:

(؟)قند کم و پروتئین زیاد

چنانچه صبحانه مختصری می خورید و یا اصولاً عادت به خوردن غذا در روز ندارید پس انتظار این را هم داشته باشید که چند ساعت از روز گذشته خشکی به سراغ تان بیاید و این به علت آن است که مقدار قند خون تان که انرژی معز و بدن تان وابسته به آن است کاهش می یابد و اگر صبحانه ای با مقدار قند کم ولی پروتئین زیاد مصرف کنید پیشتر یا طول ساعات اولیه روز خون تان ذخیره ای ثابت و مفید از قند خواهد داشت که این شیرینی به تدریج طی روز مصرف می شود. اضافه وزن نیز عامل دیگری است که موجب خشکی جسم و روان می شود. داشتن وزن نرمال کمک زیادی می کند تا کمتر دچار خشکی شوید.

(؟)ورزش

ورزش به مراتب پیش از قند و شیرین تولید انرژی می کند. ورزش هایی که روی اصول و فاصله اند نظیر دویدن شنا کردن قدم زدن و دوچرخه سواری به شما کمک می کند تا از عهده کارهای مشکل تر برآید. به علاوه ورزش احساس آرامشی به اتسان می دهد که به باری آن می توان در برابر چنانات زندگی خونسردی و انعطاف بیشتری از خود نشان داد. ورزشی که قبل از خواب انجام شود پیشتر در داشتن خواب راحت موثر است.

(؟)خواب

چنانچه خشکی تان ناشی از کم خوابی است راه حل بسیار ساده ای وجود دارد: سعی کنید زودتر به رختخواب بروید. برای از بین بردن بی خوابی و دیگر اختلالات خواب به هیچ وجه از قرص های خواب آور و یا دیگر مسکن ها استفاده نکنید زیرا اینها باعث تشدید ناراحتی می شوند.

(؟)خودشناسی

چنانچه برای کارهایی که در پیش دارید برنامه ریزی می کنید سعی کنید انجام امور دشوارتر را به زمانی اختصاص دهید که سرحالید. عده زیادی از افراد سرحیز هنگام ظهر دیگر تاب و توان چندانی ندارند و خسته اند و بسیاری دیگر عصرها بیشترین و مفیدترین بازده کاری را دارند. بنابراین خودتان راخسته نکنید بکوشید تا تردیان ترقی و موفقیت را با گام های مثبت و آهسته ای طی کنید. اوقاتی را که انرژی بیشتری برای کار کردن دارید شناسایی کرده و براساس آن برنامه ریزی کنید.

**کوشهایی که به حرفتان دهکدر نیستند**

نویسنده:خجسته ناطق

منبع:روزنامه قدس

سمکک وسیله کمک شنوایی مژتری است که افراد کم شنوا به کمک آن بهتر می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند، با این وجود استفاده از سمکک برخلاف میکک هنوز کاملاً در بین خانواده ها جا نیفتاده و بسیاری از افراد مسن یا کم شنوا با این تفکر غلط که سمکک سوت می زند و صداها را خیلی بلندتر از آنچه لازم است به گوش منتقل می کند، از گرفتن این وسیله خودداری می کنند. به همین دلیل مشکل کم شنوایی آنها روز به روز حادتر می شود تا زمانی که دیگر سمکک هم نمی تواند کمک چندانی برای این قبیل افراد باشد.

کارشناسان شنوایی سنتجی معتقدند، کم شنوایی انواع مختلف دارد و برخی گونه های کم شنوایی نیاز به درمناهای پزشکی یا جراحی دارند و بعضی دیگر از مبتلایان با استفاده از سمکک می توانند تا حدی مشکل خود را برطرف کنند.

دکتر محمد کمالی، متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیأت علمی دانشگاه در این مورد می گوید: به طور کلی ما با دو گونه کم شنوایی در گوش داخلی مابنی و خارجی روبرو هستیم.

اولین نوع آن کم شنوایی ساختاری نامیده می شود که مشکل در گوش خارجهی یا مابنی وجود دارد و بهترین عوامل ایجاد آن، جرم گرفتگی در کانال گوش، فوننت در گوش مابنی و عدم تحرک مناسب استخوانچه ها در گوش مابنی است.

نوع دوم کم شنوایی که به آن حن عصبی می گویند، به درمناهای پزشکی و جراحی پاسخ نمی دهد و بیشتر افراد مبتلا از سمکک استفاده می کنند. در این نوع کم شنوایی، مشکل در گوش داخلی است که به واسطه تخریب سلولهای عصبی رخ می دهد.

نشانه این نوع کم شنوایی کاهش میزان بلندی صدا به علاوه خرابی صداست و این گونه افراد در درک گفتار مشکل دارند، حتی اگر بلندی صدا به اندازه طبیعی باشد.

بهترین عوامل ایجاد آن بیماریهای همراه با تب شدید، اشکالات در هنگام زایمان، استفاده از داروها و قرار گرفتن به مدت طولانی در معرض سرو صدا و سرانجام سالخوردگی است که حدود ۹۵ درصد از سمککها توسط افرادی با این نوع کم شنوایی استفاده می شود.

دکتر کمالی توضیح می کند: در صورتی که احساس کردید کودک شما دچار مشکل شنوایی است باید بلافاصله به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید. بدیهی است پزشک برای تشخیص کم شنوایی کودک نیاز به ارزیابی شنوایی او دارد که این کار توسط متخصص شنوایی سنتجی انجام می گیرد و در صورت تشخیص نیاز کودک به استفاده از سمکک، شنوایی شناس اغلب خود قادر به تهیه و تحویل سمکک مناسب خواهد بود.

بیز گوش چیست؟

محمدرضا طالع، کارشناس شنوایی شناسی و مدیر اجرایی تیم کاشت حلزون شنوایی در تعریف بیز گوش می گوید: بدن انسان به تدریج با افزایش سن دچار ضعفهایی می شود که این ضعفها در همه اعضای بدن به نوعی ظهور پیدا می کند. یکی ممکن است گوشش زودتر مشکل پیدا کند، دیگری چشمش زودتر ضعیف شود، به هر حال با روند افزایش سن ضعفهایی در بدن ایجاد می شود. از جمله این ضعفها مشکل کم شنوایی گوش است که آن را اصطلاحاً بیزگوشی می نامیم.
وی معتقد است: این بیزگوشی در جوامع صنعتی که آلودگیهای صوتی زیاد است بیشتر به چشم می خورد، حتی آلودگی هوا باعث می شود بدن انسان زودتر افت پیدا کند و دچار بیزگوشی شود، اما در جوامعی که صنعتی نیست سن بیزگوشی بالاتر است. طالع در ادامه می افزاید: طی مطالعاتی که در مناطق مختلف دنیا به عمل آمده، شروع بیزگوشی را از حدود ۵۰ تا ۶۵ سالگی ذکر کرده اند، یعنی در بعضی موارد بیزگوشی حتی از سن ۵۰ سالگی بروز پیدا می کند، و اما معمولاً سن ۶۵ سالگی را به عنوان شروع بیزگوشی بیان می کنند.

به گفته وی، در جامعه ما نیز بیزگوشی از حدود ۵۰ تا ۵۵سالگی به چشم می خورد. متأسفانه این نوع بیزگوشی را اوایل خود فرد متوجه نمی شود به خاطر اینکه افت شنوایی معمولاً از فرکانسهای بالا شروع می شود و چون این فرکانسها در درک گفتار و شنیدن آن نقش زیادی ندارد، معمولاً فرد متوجه نمی شود و زمانی می فهمد که افت فرکانسهای بالا به فرکانسها مجاور هم سرایت می کند و با درگیر کردن فرکانسهای گفتاری موجب کاهش شنوایی می شود و انسان در شنیدن مکالمات هم مشکل پیدا می کند و در این زمان راهی جز استفاده از سمعک ندارد. در صورتی که اگر زودتر به ما مراجعه می کرد شاید می توانستیم با تمهیداتی جلوی روند پیشرفت آن را بگیریم. البته ما نمی توانیم بخشی را که از بین رفته بازبایی کنیم و به پیدار برگردانیم، اما جلوی پیشرفت آن را می توان کند کرد.

علایم بیزگوشی

بیزگوشی علائمی دارد از جمله هر نوع وزوز و صدای غیرطبیعی که در گوش ایجاد شده به عنوان یک زنگ خطر است و این وزوزها حتی اگر گه گاهی و شدید هم نباشد باز باید آن را جدی بگیریم و قبل از آن که خواب و آسایش ما را آشفته کند، در صدد درمان آن باشیم.

به گفته محمدرضا طالع، معمولاً ۷۰درصد بیزگوشیها با وزوز شروع می شود که اگر بیدار در همان مراحل اولیه مراجعه کند با یک آزمایش شنوایی سنجی ساده مشکل او پیدا می شود و ما می توانیم از پیشرفتش جلوگیری کنیم.
وی با بیان اینکه این پدیده موروثی نیست، می گوید: بیزگوشی یک روند طبیعی است که در هر فردی ممکن است بروز کند، اما سنین وقوعش در جوامع مختلف و به خاطر عوامل محیطی می تواند متفاوت باشد، به عنوان مثال نوع تغذیه، نارساییهای وحی - روانی، استرسهایی که در جامعه وجود دارد، آلودگی صوتی و شغلی می تواند موجب کم شنوایی افراد را فراهم کند. همچنین صداهای نامتجانسی که در کارخانجات رستندگی و بافندگی ایجاد می شود خطر ابتلا به بیزگوشی را افزایش می دهد، بنابراین کارگرهای این قبیل کارخانه ها که بیشتر آن را خانمانه تشکیل می دهند لازم است حداقل سالی یک بار شنوایی خود را آزمایش کنند. در ضمن جوانانی که با صدای بلند، موسیقی گوش می کنند نیز در معرض این خطر قرار دارند.

چه وقت شنشوری گوش لازم است؟

طالع در مورد شنشوری گوش می گوید: گوش تمام انسانها جرم می گیرد. این جرم به طور طبیعی توسط غده‌ی که در مجرای گوش خارجی وجود دارد، ترشح می شود و دارای فرایندی است، زیرا گوش انسان را چرب نگه می دارد و از خشک شدن و پوست پرسته شدن آن جلوگیری می کند و در ضمن حررات نمی تواند وارد مجرای گوش شوند، اما در بعضی افراد به دلیل وجود موی مجرای گوش جرم یا حشام رفتن نیز خارج نمی شود و به تدریج به صورت یک گلوله جرم در می آید. در چنین مواردی باید شخص به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کند و در صورت لزوم گوش شنشوو داده شود، بنابراین هر گوش‌نی نیاز به شنشور ندارد.

یکی از علایم جرم گرفتن گوش هم این است که فرد احساس می کند گوشش به شدت گرفته و با وزوز می کند که اینها زنگ خطر است و باید فرد به متخصص مراجعه کند.

ساله دیگر استفاده از گوش پاک کن است که در تمام جوامع دنیا منسوخ شده، اما متأسفانه در کشور ما به وفور رواج دارد. چون این گوش پاک کنها به جای اینکه گوش را تمیز کند، جرم را عقب تر می برد و به پرده صماغ نزدیکتر می کند. نزدیکتر شدن جرم به پرده گوش می تواند عارضه هایی برای گوش ایجاد کند که این کار خیلی اشتباه است، اگر هم قرار باشد داخل گوش تمیز شود، این کار باید توسط متخصص انجام شود.

همین کارشناس می افزاید: اصولاً این گوش پاک کنها که در ایران رایج است در کشورهای خارجی به نام بینی پاک کن مورد استفاده قرار می گیرد و با آن بینی اطفال را پاک می کنند.

وی توصیه می کند: در صورت خارش گوش فقط باید توسط انگشت، خارش را برطرف کرد و چنانچه خارش شدید باشد حتماً به پزشک مراجعه شود چون ممکن است علت بیماری قارچی باشد.

سمعک چند درصد مشکل شنوایی را حل می کند؟

محمدرضا طالع در پاسخ به این سؤال می گوید: بستگی به میزان شنوایی و سن و سال فرد دارد. سمعک از ۵۰ تا ۸۰ درصد می تواند مؤثر باشد، اما استفاده از سمعک به یک دوره تطبیق پذیری نیاز دارد. این طور نیست که از همان لحظه اول همه چیز عادی باشد، چون سمعک یک وسیله کمکی و بیرونی است و تا مدتی به این نوع شنیدن عادت کند زمان می برد و این دوره تطبیق پذیری در افراد مختلف از حداقل دو هفته تا دو ماه طول می کشد تا بدن این وسیله را بپذیرد. این دقیقاً مثل عینک است با این تفاوت که عینک پیچیدگیهای سمعک را ندارد و بدن زودتر آن را می پذیرد. البته تجویز سمعک اصولی دارد که خیلی دقیق و پیچیده است و تجویز آن کار هر کسی نیست، یعنی حتماً باید با تشخیص متخصصان شنوایی سنجی تجویز شود.

همین متخصص در پاسخ به این سؤال که آیا کم شنوایی بیزگوشی ثابت می ماند یا در صورت عدم استفاده از سمعک روز به روز شدیدتر می شود، می گوید: قطعاً بدتر خواهد شد به این دلیل که هر عضوی از بدن اگر خوب تحریک نشود، به تدریج تحلیل می رود که به اصطلاح عامیانه می گویند: عضو تپل شده، بنابراین زمانی که تحریک مناسب شنوایی انجام نشود غضب تحلیل می رود و کم کم این تحلیل به فرکانسهای دیگر هم سرایت می کند و در این صورت اگر داد هم بزنیم فرد نمی شنود و در صورت مراجعه، ما نیز کار زیادی نمی توانیم برایش انجام دهیم.

چه کسانی می توانند از سمعک استفاده کنند؟

علی اصغر رتوف صاحب، کارشناس شنوایی شناسی در این مورد به گزارشگر ما می گوید: به طور کلی تمام افراد کم شنوا در صورتی که علت کاهش شنوایی آنها را نوران یا روشهای پزشکی درمان کرد باید از سمعک مناسب استفاده کنند و در موارد خاص کودکان کم شنوایی که مشکل آنها قابل درمان است، با توجه به اهمیت فوق العاده ای که حس شنوایی در یادگیری و رشد ذهنی دارد، توصیه می شود در طول درمان از سمعک استفاده کنند و بعد از اینکه درمان به نتیجه رسید، می توانند سمعک را کنار بگذارند.

وی در ادامه می گوید: اصولاً در کشور ما یک سری عقاید نادرستی در مورد سمعک وجود دارد از جمله اینکه می گویند سمعک صدا دارد و سوت می زند که این مشکلات ناشی از تجویز نادرست سمعک است، در صورتی که اگر سمعک درست انتخاب شود و متناسب با کم شنوایی فرد تنظیم شده باشد قطعاً کمک کننده است، اما متأسفانه ما شاهدیم که بعضی از افراد از مراکز که تخصصی در این زمینه ندارند، سمعک را ندرند، سمعک را تهیه می کنند و قطعاً به مشکلاتی از این قبیل برمی خورند و این گونه عقاید در بین خانواده ها عمومیت پیدا می کند که سمعک وسیله خوبی نیست.

آیا کودکان هم می توانند از سمعک استفاده کنند؟

رتوف در پاسخ به این سؤال می گوید: ما بهترین فشری را که ناکید می کنیم حتماً از سمعک استفاده کنند، کودکان کم شنوا هستند. زیرا سن سه سالگی سن طلایی رشد گفتاری است که اگر در این سنین مبتلا به کم شنوایی باشند قطعاً آسیبهایی که به آنها می رسد قابل جبران نیست به همین دلیل توصیه شده که نوزادان در بدو تولد مورد تست شنوایی قرار بگیرند که در حال حاضر در بعضی از بیمارستانهای مشهد این تست انجام می شود و قرار است در آینده این آزمایش اجباری شود تا اگر کودکی کم شنوایی دارد مورد درمان و توان بخشی قرار بگیرد، چون اگر این زمان از دست قابل جبران نیست و کودکان کم شنوا نمی تواند گفتار طبیعی پیدا کند.

انواع سمعک ها:

وی در مورد انواع سمعکها می گوید: به طور کلی از لحاظ فرم ظاهری و محل قرارگیری سمعک ها به چهار دسته عده تقسیم می شوند.

۱- سمعک جیبی که دستگانه سمعک درون جیب قرار می گیرد و توسط سیم به رسیور که داخل گوش قرار می گیرد، متصل می شود.

۲- سمعک پشت گوشی که در پشت لاله گوش قرار گرفته و توسط یک لوله باریک به قالب گوش که درون لاله گوش قرار می گیرد، متصل می شود.

۳- سمعک عینکی که کلیه قطعات سمعک درون دسته عینک جای گرفته اند و افرادی که زیاد سمعک را دوست ندارند از آن استفاده می کنند.

۴- سمعک داخل گوشی که کوچکترین سایز را در بین سمعکها داشته و به طور کامل در داخل گوش قرار می گیرد و در بیرون گوش چیزی قرار ندارد.

«تیره»چه نوع بیماری است؟

محمدرضا طالع در پاسخ به این سؤال که منیر چه مشخصاتی دارد، می گوید: سندرم منیر دارای علائمی از قبیل وزوز گوش، کم شنوایی، سرگیجه و احساسی پری در گوش است. بروز سه علامت از این چهار علائمی، نشانه بیماری منیر است که پس از انجام آزمایشهای لازم مشخص می شود که فرد مبتلا به بیماری «منیر» است یا منیر تیره چون هر یک درمانهای متفاوتی دارد. البته خیلی مهم است که بیمار خیلی سریع مراجعه کند تا با دارو یا انجام جراحیهای خاص درمان شود، اما اصولاً بیماری منیر خوش خیم و قابل درمان است، به شرطی که زود درمان شود.

کاشت حلزون چیست؟

همین کارشناس، سپس به کاشت حلزون شنوایی اشاره می کند و می افزاید: بعضی افراد که وضعیت شنوایشان خیلی وخیم است یا

بایمانده ششویی مفیدی ندارند تا بتوانم با سمکک آن را تقویت کنیم برای آنها به عنوان آخرین راه حل توسط جراح خلق و گوش و بینی کاشت حلزون انجام می شود،
بدین طریق که الکترونهای ظرفیتی را در گوش داخلی جاسازی می کنند و توسط یک سبسم بیرونی مثل سمکک تحریک می شود، البته برای انجام این عمل بیمار باید شرایط خاصی داشته باشد.

چند توصیه به سمککها

کارشناسان توصیه می کنند، هنگام استفاده از سمکک نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

سمکک را در جای خشک و به دور از حرارت زیاد نگهداری کنید.

باطریهای خالی را فوراً تعویض نمایید.

از کشیدن سیم و تیوبهای آن خودداری کنید.

مانع از وارد آمدن ضربه های شدید به آن شود.

اگر از سمکک استفاده نمی کنید حتماً آن را خاموش کنید.

هیچ گاه سعی نکنید خودتان سمکک را تعمیر نمایید.

**خوب بخوابید تا جاق نشوید!**

خواب یکی از نیازهای ضروری عملکرد مطلوب مغز و همه دستگاههای بدن است. اضافه وزن یکی از پیامدهای کم خوابی است، اما این کمیود تنها به جاقی خلاصه نمی شود بلکه رابطه نزدیکی نیز با دیابت و بیماریهای قلبی عروقی دارد.

آیا خوب نخوابیدن و کم خوابی در بروز بیماریهایی مانند دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، فشار خون و جاقی تأثیر دارد؟

چرت زدن در طول روز، کاهش موفقیت های اجتماعی و شغلی، تغییر کیفیت زندگی، افسردگی، افزایش میزان حوادث رانندگی و… از پیامدهای کم خوابی به شمار می آیند که کاملاً شناخته شده است، اما امروزه تحقیقات نشان می دهد که کمیود خواب همچنین تأثیرات سونی بر متابولیسم و عملکرد قلب دارد.

کاهش زمان خواب؛ جاقی و دیابت

کاهش زمان خواب در بزرگسالان به نسبت در بروز جاقی مؤثر است، حتی کم کردن مدت زمان کوناهای از ساعت خواب کودکان نیز همین مشکل را برای آنها در پی دارد. همه گیر شدن جاقی در جوامع امروز، از پیامدهای کاهش زمان خواب به دلیل مشکلات روزمره است.

کوتاه شدن زمان خواب در بروز دیابت نیز تأثیر دارد. در مردانی که کمتر از پنج ساعت در شب می خوابند، احتمال بروز این بیماری بیشتر می شود. در تحقیق دیگری مشخص شده است که خواب کمتر از ۵-۴ ساعت، خطر ابتلا به بیماری را تا دو برابر افزایش می دهد.

خستگی

خستگی بعد از یک روز کاری یا یک مسابقه ورزشی امری کاملاً طبیعی است، اما اگر با خستگی به رختخواب بروید، هنگام بیدار شدن احساس کسالت می کنید و انرژی کافی ندارید و باید وقت بیشتری را برای کارهای روزانه بگذارید.مهمترین منبع انرژی بدن مواد غذایی سرشار از قندهای متعادل و ضعیف هستند که موادی ضروری برای عملکرد مطلوب مغز، ماهیچه ها و سلولهای عصبی محسوب می شوند. هرگز خوردن ماهیهای چرب و روغنهای گیاهی را از برنامه غذایی روزانه حذف نکنید، چرا که منابع غنی امگا ۳ و اسیدهای چرب خاص هستند که نقش تیروی محرک را در فعالیتهای فکری دارند. ویتامین ث، ویتامینهای خانواده ب و منیزیم را نیز حتماً مصرف کنید. خوردن یک کیوی در روز نیاز روزانه شما به ویتامین ث را برطرف می کند، ویتامینهای ب کاملاً ضد خستگی به شمار می روند و نه تنها برای جسم که برای روح نیز مفید و سودمند هستند و منیزیم نیز علاوه بر اینکه خاصیت ضد استرس دارد، تأثیر مثبتی نیز در اخلاق و رفتار دارد.

استرس، پرخوری و کم تحرکی باعث تجمع مواد سمی (توکسین) شده که بدن را ضعیف می کند. سوپ سبزیجات و به خصوص میوه هایی مثل آناناس و انگور و سبزیجاتی مانند کلم، مارچوبه و کنگر فرنگی (بهترین تصفیه کننده صفرا) باعث دفع این مواد سمی می شوند. اگر خوردن چوشانده گیاهی با ذائقه شما سازگار است، می توانید از چوشانده اکلیل کوهی (زرداری)، قاصدک یا نعنا استفاده کنید. خوردن آب میوه های مثل سیب و گریپ فروت و سبزیجاتی مانند ارزنانه، تره فرنگی و پیاز نیز در تسریع این عمل بسیار مؤثر است. و دیگر اینکه نوشیدن یک لیتر و نیم آب معدنی در روز بهترین راه مقابله با تجمع مواد سمی است.

داروهای خواب آورده فواید و عوارض

برای استفاده از داروهای خواب آور باید حتماً با پزشکک معالج مشورت کرد تا دارویی مناسب با وضعیت بدن تجویز شود. داروهای خواب آور عوارض جانبی و بعضی از آنها حتی مضراتی دارند، نکته دیگر اینکه نباید مدت زمان طولانی از این داروها استفاده کرد.

انواع مختلفی از داروهای خواب آور در درمان بی خوابی به کار می رود، اما همه آنها با یک عملکرد خاص عمل می کنند و فواید و عوارضی دارند.عملکرد همه داروهای ضد اضطراب، داروهای آرام بخش و بزودبازپنیا مانند دیازپام، فلورازپام، کلزایات و… که اثر ضد اضطراب، شل کننده گی ماهیچه و اثرات تسکین بخش و خواب آور دارند، آرام بخش و ضد تشنج است. این داروها با خاصیت شل کننده گی عضلات و آرام بخش بودن شبیه یک مابنجی عمل کرده و اضطراب و نگرانی را کاهش می دهند.

فواید: مدت زمانی که فرد سعی می کند تا بخوابد کوتاه تر شده، تعداد دفعات بیدار شدن حین خواب کمتر می شود و زمان خواب در کل افزایش می یابد.

عوارض: ساختار خواب تغییر می کند، ممکن است حافظه آسیب بینند، اعتیادآور است و قطع ناگهانی این داروها افسردگی را به دنبال دارد.بهداشت و سلامتی
مرجم: مریم سادات کاظمی
منبع:روزنامه قدس

خوب بخوابید تا جاق نشوید!

خواب یکی از نیازهای ضروری عملکرد مطلوب مغز و همه دستگاههای بدن است. اضافه وزن یکی از پیامدهای کم خوابی است، اما این کمیود تنها به جاقی خلاصه نمی شود بلکه رابطه نزدیکی نیز با دیابت و بیماریهای قلبی عروقی دارد.

آیا خوب نخوابیدن و کم خوابی در بروز بیماریهایی مانند دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، فشار خون و جاقی تأثیر دارد؟

چرت زدن در طول روز، کاهش موفقیت های اجتماعی و شغلی، تغییر کیفیت زندگی، افسردگی، افزایش میزان حوادث رانندگی و… از پیامدهای کم خوابی به شمار می آیند که کاملاً شناخته شده است، اما امروزه تحقیقات نشان می دهد که کمیود خواب همچنین تأثیرات سونی بر متابولیسم و عملکرد قلب دارد.

کاهش زمان خواب؛ جاقی و دیابت

کاهش زمان خواب در بزرگسالان به نسبت در بروز جاقی مؤثر است، حتی کم کردن مدت زمان کوناهای از ساعت خواب کودکان نیز همین مشکل را برای آنها در پی دارد. همه گیر شدن جاقی در جوامع امروز، از پیامدهای کاهش زمان خواب به دلیل مشکلات روزمره است.

کوتاه شدن زمان خواب در بروز دیابت نیز تأثیر دارد. در مردانی که کمتر از پنج ساعت در شب می خوابند، احتمال بروز این بیماری بیشتر می شود. در تحقیق دیگری مشخص شده است که خواب کمتر از ۵-۴ ساعت، خطر ابتلا به بیماری را تا دو برابر افزایش می دهد.

خستگی

خستگی بعد از یک روز کاری یا یک مسابقه ورزشی امری کاملاً طبیعی است، اما اگر با خستگی به رختخواب بروید، هنگام بیدار شدن احساس کسالت می کنید و انرژی کافی ندارید و باید وقت بیشتری را برای کارهای روزانه بگذارید.مهمترین منبع انرژی بدن مواد غذایی سرشار از قندهای متعادل و ضعیف هستند که موادی ضروری برای عملکرد مطلوب مغز، ماهیچه ها و سلولهای عصبی محسوب می شوند. هرگز خوردن ماهیهای چرب و روغنهای گیاهی را از برنامه غذایی روزانه حذف نکنید، چرا که منابع غنی امگا ۳ و اسیدهای چرب خاص هستند که نقش تیروی محرک را در فعالیتهای فکری دارند. ویتامین ث، ویتامینهای خانواده ب و منیزیم را نیز حتماً مصرف کنید. خوردن یک کیوی در روز نیاز روزانه شما به ویتامین ث را برطرف می کند، ویتامینهای ب کاملاً ضد خستگی به شمار می روند و نه تنها برای جسم که برای روح نیز مفید و سودمند هستند و منیزیم نیز علاوه بر اینکه خاصیت ضد استرس دارد، تأثیر مثبتی نیز در اخلاق و رفتار دارد.

استرس، پرخوری و کم تحرکی باعث تجمع مواد سمی (توکسین) شده که بدن را ضعیف می کند. سوپ سبزیجات و به خصوص میوه هایی مثل آناناس و انگور و سبزیجاتی مانند کلم، مارچوبه و کنگر فرنگی (بهترین تصفیه کننده صفرا) باعث دفع این مواد سمی می شوند. اگر خوردن چوشانده گیاهی با ذائقه شما سازگار است، می توانید از چوشانده اکلیل کوهی (زرداری)، قاصدک یا نعنا استفاده کنید. خوردن آب میوه های مثل سیب و گریپ فروت و سبزیجاتی مانند ارزنانه، تره فرنگی و پیاز نیز در تسریع این عمل بسیار مؤثر است. و دیگر اینکه نوشیدن یک لیتر و نیم آب معدنی در روز بهترین راه مقابله با تجمع مواد سمی است.

داروهای خواب آورده فواید و عوارض

برای استفاده از دووهای خواب آور باید حتماً با پزشکک معالج مشورت کرد تا دارویی مناسب با وضعیت بدن تجویز شود. داروهای خواب آور عوارض جانبی و بعضی از آنها حتی مضراتی دارند، نکته دیگر اینکه نباید مدت زمان طولانی از این داروها استفاده کرد.

انواع مختلفی از داروهای خواب آور در درمان بی خوابی به کار می رود، اما همه آنها با یک عملکرد خاص عمل می کنند و فواید و عوارضی دارند.عملکرد همه داروهای ضد اضطراب، داروهای آرام بخش و بزودبازپنیا مانند دیازپام، فلورازپام، کلزایات و… که اثر ضد اضطراب، شل کننده گی ماهیچه و اثرات تسکین بخش و خواب آور دارند، آرام بخش و ضد تشنج است. این داروها با خاصیت شل کننده گی عضلات و آرام بخش بودن شبیه یک مابنجی عمل کرده و اضطراب و نگرانی را کاهش می دهند.

فواید: مدت زمانی که فرد سعی می کند تا بخوابد کوتاه تر شده، تعداد دفعات بیدار شدن حین خواب کمتر می شود و زمان خواب در کل افزایش می یابد.

عوارض: ساختار خواب تغییر می کند، ممکن است حافظه آسیب بینند، اعتیادآور است و قطع ناگهانی این داروها افسردگی را به دنبال دارد.

**بچهال و فریزر را با مواد سالم پر کنید.**

نویسنده:مهری موسی ونل

منبع:روزنامه جوان

مناسفانه هنوز آساری وجود ندارد که نشان دهد خانواده های ایرانی چقدر از درآدمشان را صرف خرید غذاهای آماده و به اصطلاح فست فود می کنند. اما آتریشی ها حدود یک سوم درآمدشان را برای خرید غذاهای آماده خرج می کنند. دلایل زیادی وجود دارد که در این روزها مردم کمتر وقت صرف آسژیوی می کنند: زندگی ما هر روز پرستلخته تر می شود. مثلا خانواده هایی که همزمان هم زن هم مرد شاغلند و زان وقت کافی برای پخت و پز ندارند، افراد زیادی تنها زندگی می کنند و غذا پختن برای یک نفر برایشان دشوار است. وانگهی برخی غذاهای آماده یا خیلی گران هستند و یا برعکس بسیار ارزانند و حاوی چربی و نمک زیاد! اگر شما هم وقت و هم انگیزه لازم برای آسژیوی ندرید می توانید توصیه های زیر را با کار بگیرید.
چنانچه آسبزخانه خالی باشد نمای بیشتری برای سفارش غذاهای آماده خواهید داشت و حتی فکر رفتن و خرید کردن از فروشگاه سرکوچه نان هم آزارتان می دهد.بهترین کار این است که مواد غذایی بخرید که ماندگاری طولانی داشته و بتوان از ترکیب آنها غذاهای خوشمزه ای تدارک دید. مثلا:

- سبب زهمتی، هوج و بیاز بیشتری خرید نا توانید با آنها سوب درست کنید.

- مقدار زیادی آسیاگنی، پاستا، ماکارونی و ماکارونی بیج بیجی و شکل دار بخردید و در خانه ذخیره کنید.

- رب گوجه فرنگی، ذرت کنسروی و سایر سبزیجات کنسروی هم برای پختن بیشتر غذاها لازم است.

- از گوشت های کنسروی مانند تن ماهی، ماهی سالمون، ساردین استفاده کنید.

- وجود سوب های آماده در خانه گاهی معجزه می کند.

- از سبزیجات خشک شده مثل ریحان، گشنیز، نعنا آویشن و پونه کیمک بگیرید.

- همواره در خانه روغن زیتون، روغن کنجد و روغن ساج آفتابگردان و انواع سرکه داشته باشید. با افزودن کمی آلبیسو و سبزیجات به این مواد می توانید برای سالادان سس تهیه کنید.

- از انواع خشکبار و آجیل می توانید به عنوان جایگزین گوشت در خیلی از غذاها استفاده کنید.

« پنججال و فریزر را در مواد سالم پر کنید: سبزی: سبزی های فریز شده بخردید. سیر تازه و زنجبیل و سایر گیاهان مفید را می توانید در پنججال نگهداری کنید. نان تا یک هفته در فریزر قابل نگهداری است. میوه ها گاه تا بیش از یک هفته در پنججال ماندگاری دارند.

چند توصیه برای کمبود وقت

غذای بیشتری درست کنید: وقتی سس ماکارونی یا پاستا با سوب را آماده می کنید، مواد غذایی خود را دو برابر یا حتی سه برابر کنید. باقیمانده غذا را در فریزر ذخیره کنید تا برای چند دفعه غذایان آماده باشد. کارهای بیشتری در آن واحد انجام دهید:اگر تعداد کارهایی که در آن واحد انجام می دهید را دو برابر کنید، کارهایتان سریع تر پیش می رود. مثلا وقتی سس ماکارونی نان را درست می کنید، ماکارونی را در قلمبه ریخته و بگذارید بپزد.

غذاهای ساده درست کنید: پختن غذاهای یک قلمبه ای مثل سوب، آنگوشت و کلت سبب می شود ظرف های کتری بشوید.

از مایکروفر استفاده کنید: پختن و گرم کردن غذاها در مایکروفر بسیار سریع تر از روی اجاق انجام می گیرد. پس مانده های مواد غذایی را دور نریزد: آنها را به درسی ذخیره کنید.( فریز کرده یا در پنججال نگه دارید) تا برای دفعه های بعد آماده باشند. یک شب قبل غذای فردا را درست کنید. می توانید سوب قه که بچه ها خوبایه اند، از همسران کمک خواسته و با هم غذای فردا را آماده کنید.

برای آسژیوی لنگیزه داشته باشید: بعضی از افراد که تنها زندگی می کنند دوست ندارند برای خوردن غذا درست کنند. راه های زیادی برای ایجاد انگیزه برای آسژیوی وجود دارد. این راه ها عبارتند از: هر از چند وقت یکت بار دوستانتان را به شام دعوت کنید، به خانه دوستانتان رفته و برای آنها آسژیوی کنید. اگر بچه دارید، از آنها در پختن غذاها کمک بگیرید. بیشتر بچه ها از آماده کردن غذا لذت می برند.

اگر دوست دارید غذاهای جدید بخورید، از کتاب آسژیوی کمک بگیرید.به پولی که با آسژیوی پس انداز می کنید بیندیشید. علاوه بر مسایل مالی، غذاهایی که در خانه پخته شود برای سلامتی شما مفیدتر است تا غذاهای آماده که از بیرونسفرش می دهید.

#### داروها و درمان ها

فارماکولوژی: را می توان چنین تعریف نمود: «مطالعه موادی که از طریق فرآیندهای شیمیایی به ویژه با اتصال به مولکولهای تنظیمی و فعال کردن یا مهار کردن روندهای طبیعی بدن، با سیستم های زنده تعامل اثر می کنند.این مواد ممکن است مواد شیمیایی باشند که به منظور رسیدن یک تأثیر درمانی مفید در یک بیمار یا به خاطر اثرات سمی آن بر روندهای تنظیمی در انگل هایی که بیمار را آلوده کرده اند به کار رفته باشند.فارماکولوژی دانشی است در رابطه با پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری، بدون شک مردم ما قبل تاریخ آثار مفید یا سمی بسیاری از مواد گیاهی و حیوانی را تشخیص داده بودند، در نوشته های قدیمی مربوط به چین و مصر تعداد زیادی از معجزات دارویی فهرست شده اند که تعداد کمی از آنها هنوز هم به عنوان داروهای مفید شناخته می شوند. پیشرفتهای دانش شیمی و توسعه بیشتر دانش فیزیولوژی در قرنهای ۱۸ و ۱۹ موجب پیدایش مانی شد که برای درک چگونگی اثر داروها بر روی اعضا و بافتهای بدن بدانها نیاز بود. مناسفانه مردم مصرف کننده هنوز هم در معرض مقادیر زیادی از اطلاعات نادرست و ناقص و یا غیر علمی در رابطه با آثار فارماکولوژیک مواد شیمیایی قرار دارند و این امر به استفاده بیهوده از داروهای گرانقیمت و غیر مؤثر و گاهی زیان آور منجر می شود.

از نقطه نظر علمی یک دارو را می توان به عنوان ماده ای که از طریق اعداد شیمیایی اش موجب تغییر در یک عملکرد بیولوژیک می شود تعریف نمود. اثرات درمانی و سمی داروها نیزه ای از واکنش آنها با مولکولهایی در بدن بیماران می باشد. افراد مختلف ممکن است در میزان پاسخگی که به یک دارو می دهند تفاوت‌های قابل توجهی داشته باشند، علاوه بر این، پاسخ یک فرد به یک دارو نیز ممکن است در زمانهای مختلف تفاوت داشته باشد، عوامل مؤثر در تأثیر دارو در بدن عبارتند از: عوامل ژنتیک و متغیرهای غیر ژنتیک مثل: سن، جنس، اندازه کبد، عملکرد کبدی، ریتم ۲۴ ساعته بدن، درجه حرارت بدن و عوامل محیطی و تغذیه ای مثل آلفا کتنده ها و مهار کننده های مایولیسم دارویی.

در کنار درمانهای شیمیایی درمان طبیعی نیز بسیار مفید می باشد، علم درمان طبیعی که در آغاز در آلمان پیدایش یافت و بعد در آمریکا و سایر کشورها مورد استقبال فراگرفت به هزاران نفر امکان زحایی از چنگال بیماری و تیل به تدریستی واقعی داده است. در درمان طبیعی با نیروی شفا بخشی که در درون ماست و با تثبیت از غرایز طبیعی که می گیرید: کمتر غذا بخورده و سعی کن آنچه را که در موقع بیماری می خوری ساده و زود هضم باشد، زیاد کار مکن و به اندازه کافی استراحت کن و از خشم، اندوه و دغدغه دور باش. و ... می توانیم خود را درمان کنیم. از روشهایی که در درمان طبیی استفاده می شوند می توان از: روزبه تغذیه علمی، آب درمانی، اقامات کالی بهداشتی (ورزشهای مناسب، تنفس عمیق، شستشوی تن به طریق علمی، استفاده از نور خورشید و هوای صاف و پاکیزه و ... که در دفع سموم بدن نقش العاده مفید هستند)، معالجات روحی و... نام برد. باید در نظر داشت که داروهای گیاهی و روشهای درمانی طبیعی از نظر خاصیت و کارایی می توانند با داروهای غربی رقابت کنند، برای مثال گیاهان دارویی مفیدی وجود دارند که نه تنها برای بدن عوارض جانبی ناسبت نسبت داروهای غربی دارند، بلکه در مقام مقایسه گاهی از آنها در درمان بیماریها پیشی می گیرند. برای تهیه داروهای خانگی از این گیاهان دارویی سه طریق: خیس کردن دم کردن و جوشاندن متداول می باشد که هر نوع گیاه یک روش خاص را می طلبد.

در مقایسه طب گیاهی و طب شیمیایی می توان به این نکته اشاره کرد که درمان طبی با توجه به کوتاه بودن و سریع بودن دوره درمان بیشتر توجه عموم بیماران است، اما این روش عوارض جانبیی زیادی دارد، حتی روشهای کمکی که برای تشخیص بیماریها استفاده می شوند مثل: MRI (مگنیتسرداری، آزیوگرافی، آندوسکوپی و ... نیز عوارض خاص خود را دارند، اما به علت سریع العمل بودن مورد توجه عام و خاص می باشند و افراد حتی برای درمانهای جراحی به کشورهای اروپایی رفته و یا مخارج سنگینی متحمل می شوند.

پزشکان تلاش می کنند برای کاهش عوارض جانبی داروها، بیمار همراه یا معصرف دارو رژیم غذایی مفید داشته باشد تا عوارض جانبی دارو به حداقل برسد. بیشتر پزشکان توصیه می کنند که به جای مصرف دارو بیمار از ورزش، پیاده روی و روزه استفاده کند و از استرسی دور باشد و همواره این توصیه ها را انجام دهد، اما با توجه به تکنولوژی امروز که مردم هزینه های سنگینی برای بنای خود می پردازند نمی توانند به مسافرت بروند و تفریح مناسبی ندرارند و یا بودجه خرید مواد غذایی مناسب را برای تأمین پروتئین ها و ویتامینهای مورد نیاز خود ندرارند بیشتر ترجیح می دهند هزینه کمتری کنند و دارو دریافت کنند، به همین دلیل است که شما در اطراف خود بیماریهای زیادی را می بینید که مردم فقط با خوردن دارو آنها را مهار می کنند، ولی درمان قطعی نشده اند. مثلا یک بیمار قلبی به جای آنکه دور از شهر باشد و هوای تازه تنفس کند و رژیم غذایی مناسبی دریافت کند، به خاطر شرایط و جو زندگی مجبور است ساعتها زیادی را که حتی خارج از استاندارد است کار کند تا غذایی ناچیز دریافت کند و فقط با خوردن داروهای که باعث مهار کوتاه مدت بیماری او می شود روزها را سپری کند.

در مقایسه درمان طبی و درمان طبیعی می توان گفت: درمان طبیعی از قدیم در بین اجداد ما مرسوم بوده و فقیر و غنی می توانند از آن بهره مند شوند و همین حالا هم افراد مسن از طرفداران جدی درمان طبیعی هستند، درمان طبیعی یا گیاهان دارویی و یا میوه جات و فرآورده های لبنی و غیره صورت می گیرد. برای اینکه یک گیاه بتواند اثر مفیدی بر بدن بیمار بگذارد، طول مصرف دارو حداقل باید بالای یک ماه باشد، ورزش تهیه داروهای گیاهی باید درست انجام شده باشد و غلظت دارو باید مناسب باشد و توسط افراد دارای صلاحیت تجویز شده باشد. مقدار زیادی از دارو در دواز مدت باید مصرف شود تا نتیجه مطلوب حاصل گردد. با توجه به اینکه بیمار دوست دارد هر چه سریعتر درمان شود و قدرت تحمل دارو را در دواز مدت ندارد، کمتر دنبال داروهای گیاهی می رود و بیشتر به درمان طبی روی می آورد.

امروزه توصیه می شود در کنار درمان طبیعی برای اینکه سریع تر جواب حاصل شود، مقداری داروهای طبی مصرف شود که هم عوارض کمتر می شود و هم درمان توأم بوده و سریع تر انجام می شود. برای مثال در بیماری آنفلووا می توان جوشانده اولکالیپتوس را استفاده کرد و یا از کربات سبشار از ویتامین ث، استفاده نمود و در کنار آنها از آنتی بیوتیکهای قوی برای از بین بردن عفونت استفاده کرد که این روش بسیار سودمند می باشد. نتیجه کلی اینکه درمان طبیعی خوب است در صورتی که در کنار درمان طبی و توأم با آن باشد، حتماً بیمار با توجه به بیماری که دارد شرایط محیط خود را تغییر دهد، مثلا یک بیمار آسمی هم از بخور استفاده کند و هم از داروهای طبی و هم از شهرهای پرلود دور باشد و یا یک بیماری که به نرمی استخوان مبتلاست می تواند هم رژیم سبشار از کلسیم داشته باشد و هم از آموهای مهار این بیماری استفاده کند و در همین راستا به ورزش مفیدی چون شنا نیز روی بیاورد.

#### فصل بی خوابی

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع:روزنامه قدس

هر کدام از ما تقریباً یک سوم از زندگی خود را در خواب سپری می کنیم. در واقع خواب، تأثیر چشمگیری در حفظ سلامت و تعادل بدن دارد. نیاز به هفت یا هشت ساعت خواب شبانه برای همه یکسان نیست. بی خوابی زمانی مطرح می شود که با تغییر مدت و کیفیت خواب فعالیتهای روزانه فرد را دچار اختلال کند.بید خوابی مشکلی آزردهنده ای است؛ بخصوص اگر مدتها گرفتار این ناراحتی باشیم. خوردن یکک خوابِ آلود اولین راه حلی است که به ذهن می رسد. بی خوابی گاه تدریجی و گاه ناگهانی (با تغییر ساختارخواب) است. بی خوابی می تواند وخیم (کستر از دو هفته)، نیمه وخیم (دو هفته تا ۶ ماه) و یا مزمن (۶ ماه یا بیشتر) باشد.در مراحل ابتدایی بی خوابی، فرد با رفتن به رختخواب نمی تواند بخوابد و بعد از گذشت بیش از ۳۰ دقیقه به خواب می رود. در مرحله متوسط، شخص دفعات مکرر از خواب بیدار می شود و در کل بیشتر از ۳۰ دقیقه بیدار است. کسی که دچار بی خوابی شدید است، صبح خیلی زود و گاه نیم ساعت قبل از عادت همیشگی اش بیدار می شود.

با این حال، درمان بی خوابی در وهله نخست، استفاده از داروهای شیمیایی نیست. توضیحات پزشکی در این باره کاملاً روشن و واضح است؛ ادر مورد بی خوابیهای درازمدت،نخست باید تأثیر بی خوابی را در عملکرد روزانه فرد بررسی کرد. اگر این تأثیر متوسط و تا حدی پایین بود (در بیشتر موارد مشکل به این شکل است)،درمان رفتاری توصیه می شود. اگر این تأثیر شدید باشد، در کنار درمان رفتاری از داروهای خواب آور نیز چندین روز تا چند هفته تجویز می شود.در واقع درمان رفتاری با تغییر عادات برای بهبود خواب توصیه می شود. مشکلی که مصرف داروهای خانواده بتزو دنازین ها در بی دارد، ایجاد سندرم (بیماری) ترک داروست ، به این معنا که قطع دارو تأثیرات نامطلوبی دارد که جلوگیری از آنها بسیار مشکل است. این علائم در ۸۰درصد کسانی که به مدت سه سال و در ۱۵ تا ۲۶ درصد افرادی که مدت زمان کمتری از این داروها استفاده کرده اند، دیده می شود. همچنین هر چقدر مدت استفاده از این دارو ها بیشتر باشد، قطع دارو مشکل تر است. این مشکل زمانی حادتر می شود که با افزایش سن، قطع دارو به مراتب سخت تر می شود.استفاده از داروهای خواب آور در صورتی توجیه منطقی دارد که بی خوابی اثرات منفی بسیاری در عملکرد روزانه داشته باشد. اما در صورت مصرف، باز هم باید به نکات زیر توجه کرد:

– نباید چند نوع داروی خواب آور را با هم مصرف کرد.

– پیش از دو تا چهار هفته از این دارو ها استفاده نکنید.

– پایین ترین دوز دارویی را در ابتدا شروع کنید و با مؤثرترین دوز پایین درمان را ادامه دهید.

حتی در مورد بی خوابی مزمن نیز مصرف روزانه داروهای خواب آور تجویز نمی شود. حداکثر مدت مصرف سه هفته است و توصیه می شود از درمانهای کوتاه مدت به جای درمانهای بلند مدت استفاده شود. پزشک معالج باید به طور منظم تأثیر چنین دارویی را در مورد تشخیص مصرف آن بررسی کند. تأثیرات نامطلوب و سندرم (بیماری) ترک داروهای خواب آور، بسیار کمتر از حد واقعی مطرح می شوند. در فرانسه به این گروه از داروها، داروهای ناچیز و بیش یا اقتضاه اطلاق می شود. موضوع نگران کننده این است که مصرف این داروها در سنین پایین رو به افزایش است.

دکتر ژوزف دبیبه متخصص اعصاب و بیماریهای مربوط به بی خوابی درباره عقل بی خوابی و تأثیرات داروهای خواب آور توضیح می دهد:

مهم ترین علل بی خوابی چیست؟

– در بیشتر موارد بی خوابی به علت رعایت نکردن بهداشت خواب است که باعث بی نظمی در ریتم خواب می شود. دیر خوابیدن، بیدار شدن زود و بی موقع، کاهش مدت زمان خواب به علت بیداریهای مکرر، اضطراب، هیجان، احساس شکت و … عوامل آشفتنگی در خواب و علل بی خوابیهای مزمن محسوب می شوند. گذشته از این، بی خوابی می تواند نشانه برخی بیماریها و اختلالات روانی و عصبی مانند افسردگی، روان پریشی، بیداری های سیستم اعصاب مرکزی و بیماریهای زوال عقل مثل پارکینسون باشد. اما گاهی نیز منشأ بی خوابی را در برخی داروها مثل اتوافی از داروهای ضد افسردگی می توان یافت که موجب تغییر در ریتم خواب و با بی خوابی واقعی می شوند و سرانجام اینکه تمام داروهای روان پریشی حاوی کاتپن، آمتامین و یا دیگر مولکولها هستند که در بروز بی خوابی تأثیر گذارند.

بی خوابی چه تأثیری در سلامتی دارد؟

– مهمترین تأثیر بی خوابی، احساس خستگی و کسلی در طول روز است. این خستگی در اغلب موارد با کاهش تمرکز و هوشیاری، چرت زدن در طول روز و عدم کنترل خوروه، همراه است. بی خوابی در مدت زمان طولانی ممکن است نشانه ای از خستگی مزمن باشد.

چه اصولی را در مورد بهداشت خواب باید رعایت کرد؟

– ساعت خوابیدن و بیدار شدن حتی در روزهای تعطیل، باید ثابت و مشخص باشد. این نظم در ساعات خواب تأثیر همزمان کردن را در سبک خواب و بیداری دارد. غذای سبک، پرهیز از مواد محرک مثل چای، قهوه، تباکو و …، دوش آب گرم، ورزش در آخر شب و سرانجام استراحت و آرامش اندک ایمل که باعث خواب راحت و آرام می شوند.

بزرگان متخصص در زمینه خواب چطور می توانند به بیداران مبتلا به بی خوابی مزمن کمک کنند؟

– هنگامی که بی خوابی کیفیت زندگی بیمار را در طول روز دچار مشکل کند، برای درمان آن حتماً باید با پزشک متخصص در زمینه خواب مشورت کرد. پزشک با توصیه هایی درباره اصول بهداشت خواب، بیمار را در جهت بهبود بیداری کمک می کند. امروزه پزشکان تأکید زیادی روی آرامش و تمدد اعصاب دارند که مایع از مصرف بی اندازه داروهای خواب آور می شود.اما باید دقت داشت که این اصول به طور هماهنگ اجرا شود. آرامش، خوابیدن را راحت تر و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. در دوران بی خوابی شدید که مدت سه هفته یا بیشتر نیاز به مصرف داروهای خواب آور است، نباید داروهای خواب آور و آرام بخش تجویز شود؛ زیرا داروهای خواب آور هیچ تأثیری در درمان بی خوابی مزمن ندارد، بلکه مشکلاتی مثل وابستگی، ترک عادت و بیماری ترک دارو را به دنبال دارد. برعکس می توان از بعضی داروهای تنظیم کننده خواب مثل انواع داروهای ضد افسردگی استفاده کرد.

به جز بی خوابی مزمن، در مورد دیگر مشکلات خواب نیز معاینات تخصصی لازم است؟

– بله . برخی از افراد دچار مشکلات تنفسی در خواب هستند. در واقع گاهی عملکرد مغز در مورد تنفس دچار اختلال می شود. این مشکلات تنفسی در خواب باعث بیداریهای مکرر شده و ممکن است موجب بیداریهای قلنی عروقی نیز شود. در مورد بیداری نازکولسی ( شبانیر قبل قابل کنترل و مکرر به خواب) نیز باید با پزشک مشورت کرد. علایم این بیداری خواب رفتن های ناگهانی در طول روز، افزایش چرندهای روزانه و در بعضی موارد کاهش تحرک است. نازکولسی بیداری لرنی یا سابقه فامیلی است که شیوه درمان آن در آزمایشگاه خواب تحقیق می شود.در حال حاضر این بیماری با داروهای بیداری که کاملاً شیه سیستم عصبی عمل می کند و در ضمن اعتیاد آور نیز نمی باشد، درمان می شود. بی حوصلگی که از آن به استندرم یاهای بدون استراحت، نیز یاد می شود، یکی دیگر از مشکلات خواب است که منشأ آن هنوز شناخته نشده است. در این بیداری فرد در هنگام خواب با در نیمه های شب به نحوی دچار گرفتگی عضلات می شود که مجبور است راه برود. سالمندانی که ناراحتیهای مثل وابستگی شدید به داروهای خواب آور، خرخر و اختلالات حافظه دچارند، نیز باید تحت معالجه قرار گیرند.

خواب کافی و مفید برای سلامتی را چطور تشخیص دهیم؟

– تنها هنگامی باید گفت مقدار خواب به اندازه کافی است که در طول روز احساس نشاط و شادایی کنیم. در موقع خواب، بافتهای بدن، حافظه و سیستم هوشیاری در حال استراحت هستند. خواب همچنین مانع از استرس و بیداریهای عفوئی می شود.

اتاق خواب مناسب چه شرایطی باید داشته باشد؟

– درجه حرارت اتاق نباید بیشتر از ۱۹ درجه سانتی گراد باشد. تهویه اتاق باید مناسب باشد ودر رنگ آمیزی اتاق خواب از رنگهای تند و زننده استفاده نکند. اندازه تختخواب نیز باید مناسب و تشک نه خیلی نرم و نه خیلی سخت باشد.

**فوب آهپی های چافی و لافری رانفورید**

روژنامه ها را که ورق می زنی پرست از آهپی های عجیب و معجزانقول پزشکی که گاه برای لحظاتی میخکرت می کند. در این آهپی ها، از درمان اعتیاد در یک روز گرفته تا انواع و اقسام جراحی های زیبایی و درمان چافی و لافری به چشم می خورد. در یکی از این آهپی ها آمده: روزی یک کیلو، یک سایز بدون رژیم و بازگشت لافر زوید. در این آهپی همچنین از روش های مزوتراپی، لیپوساکشن و لیزر هم نام برده شده است. اعتقاد به نفس سفارش دهندهگان آهپی آفتقدر زیاد است که علاوه بر بردن چند شماره تلفن، تلفن همراه و آدرس هم داده اند. منشی جوان یکی از این مؤسسه ها با مکان های درمانی یا هرچیز دیگر که اسمش را بگذارید با ادا و اطوار فراوان ادعا می کند: نواسته اند با لیزر درمانی، بیماران را تا ?? کیلو لافر کنند. او همچنان للاف می زند و عده ای خانم از پیرو و جوان گرفته تا دخترک ??ساله ای که برای لافر شدن آمده اند، منحیر چشم به دهان او دوخته اند. او بر این مسخ شدگان مدام نسخه می پیچد و دستورات عجیب و غریب صادر می کند. وقتی درباره لیزر درمانی پرسش می کنم، دستگاهی را که بیشتر شبیه چراغ قوه یا نورقرمز است، نشان می دهد و عنوان می کند که با این دستگاه لیزر، چاق ها را لافر می کنند. امروزه تعداد این مؤسسات آفتقدر زیادشده که به نظرمی رسد مسئولان دیگر قادر به نظارت و رسیدگی به وضعیت همه آنها نبینند. مؤسساتی که برخی از آنها با ادعاهای عجیب وغریب پول هنگفتی به جیب می زنند و عده زیادی را بیمار و گاهی تا آخر عمر علیل می کنند.

دسته بندی داروهای لافری

دکتر قوام زاده متخصص تغذیه درباره دسته بندی داروهای لافری می گویند: «براساس طبقه بندی کتب معتبر علمی، داروهای ضدچاقی به دو دسته کلی تقسیم می شود. گروه اول داروهای شدانهاست و گروه دوم داروهای که موجب جلوگیری از جذب چربی در دستگاه گوارش می شود، البته دسته سومی از داروها هم وجوددارد که جنبه علمی ندارد. در این گروه می توان به این داروها اشاره کرد:

داروهای آدرور (دیورتیکه) - این نوع داروها به سرعت با از دست رفتن آب بدن، شخص را دچار کاهش وزن می کنند. مصرف این داروها از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک هم هست. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می دهند از این روش استفاده می کنند.

داروهای هورمونی - این نوع داروها موجب پرکاری غده تیروئید، افزایش مصرف انرژی، کاهش وزن و لافر شدن می شوند که این روش نیز به دلیل این که در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند از نظر علمی صحیح نیست و خطرناک است.

داروهای ملین - این داروها با دفع موادغذایی از بدن و جلوگیری از جذب مواد موجب کاهش وزن می شود که واضح است در درازمدت به پرروزموقذایی و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن می انجامد. ضمن این که عوارضی از قبیل شکم درد دارد.

داروهای ضد اشتها - استفاده از این داروها شرایطی را در بدن به وجود می آورد که فرد احساس گرسنگی نکند و میزان غذای بسیارکمتری درطول روز بخورد. مصرف این داروها میزان تولید هورمون های تور آدرنالین، دوپامین، سروتونین و کانکول آمین را

افزایش می دهد و با تأثیر بر مرکز گرسنگی در بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس، موجب سرکوبی میل به غذا و احساس سیری می شود.
القای حالت سیری بدون عوارض جانبی دیگر نیست. مصرف این داروها موجب افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، بی خوابی، فراموشی و اسهادگی می شود.

داروهایی که مایع جذب چربی می شود - این گروه از لافرکننده ها با اتصال به چربی موافقدهایی، مایع جذب آنها می شود. باید توجه کرد بسیاری از ویتامین های ضروری برای سلامت بدن مانند ویتامین های **K**، **A**، **D**، **E** محلول در چربی است و اگر با مصرف این گروه از داروها، ویتامین ها نیز همراه چربی ها جذب بدن نشود، سلامت فرد به خطر خواهدافتاد. به گفته این متخصص تغذیه، شایع ترین عوارض مصرف داروهای لافرزی، افزایش فشارخون، مشکلات قلبی عروقی، به هم خوردن عادت ماهانه در زنان، سردرد، سرگیجه، بروز جوش روی صورت، اضطراب، کم خوابی و تشنگی غیرطبیعی است.

تلیخات کاذب

دکتر فتحی متخصص غدد نیز می گوید: «متأسفانه به دلیل تلیخات وسیع، مردم درحال حاضر به بازاربایاب های این گونه فرآورده های بی فایده و حتی مضر تبدیل شده اند و نه تنها از محصولات لافرزی بدون توصیه پزشک استفاده می کنند بلکه به آشنایان خود نیز استفاده از چنین فرآورده هایی را توصیه می کنند».

وی تصریح می کند: «اکثر مردم از این واقعیت غفلند که چاقی در بسیاری از موارد به دلیل مشکلات متابولیک بدن ایجاد می شود و باید نسبت به رفع این مشکل، اقدام جدی شود. چرا که در صورت درمان شدن عارضه، چاقی روزبه روز شکل حادتری به خود می گیرد و درمان آن نیز دشوارتر می شود».

این متخصص غدد خاطرنشان می کند: «با وجود محدودبودن اثر این داروها، عوارض سودزایی متعاقب مصرف آنها گریبانگیر فرد خواهدشد که از آن جمله می توان به افزایش ضربان قلب، بی نظمی ریتم قلبی، بی خوابی، تهگی نفس و تشنج اشاره کرد.»
وی می افزاید: «نفس مؤثر مصرف فرس های لافرزی در افزایش روند این تجارت ناسالم بسیار زیانبار است. واقعیت این است که مبارزه با چاقی از هرطرفی ممکن صحیح نیست و باید توجه کنیم که بازیچه دست سودجویان نشویم.

مضررات داروهای لافرزی

دکتر مسعود کبسیاگر متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره داروهای کاهش وزن می گوید: در ۲۰سده از قرص ها که فرد را بی اشتها می کند، سیوزترین وجوددارد و بیشتر برای افرادی که چاقی پیدارگفته دارند (بالای ۲۲ کیلو اضافه وزن) تجویز می شود. با توجه به ریسک استفاده از این قرص، پزشک برای مدتی این دارو را به فرد می دهد. این دارو بعد ازمدتی اثرش را از دست می دهد. داروهایی که بخشی از چربی غذا را بلوکه می کنند و مایع جذب آن می شوند به تنهایی جواب نمی دهند. این داروها چندان کمکی به لافرزی نمی کنند. فسنم این که در بعضی از موارد حتی بی اختیاری مدفوع هم ایجاد می کند. ازطرفی قیمت این دارو بسیارگران است وفرد باید تهیه آن، همراه ۲۲ تا ۲۲؟؟ هزارتومان پول بپردازد. نوع دیگری از قرص های لافرزی تقریباً اثر ضعیف دارد و سیری موقت ایجاد می کند. این نوع قرص، حالت لزل مانند دارد و وقتی با یک یا دو لیوان آب خورده می شود، در معده پاز شده، حالت سیری موقت ایجاد می کند. این دارو هم زیاد مناسب نیست چون موقت است و بعد از یکی دو ساعت که فرد گرسنه شد تمایل به خوردن غذا پیدامی کند. وی با اشاره به این مطلب که هنوز هیچ داروی جری سوزی در دنیا ساخته نشده است، می گوید: بیشتر مردم به تلیخات گسترده ای که درماهواره و اینترنت می شود اعتماد می کنند و بدون این که به خوردشان زحمت بدهند و رژیم بگیرند، داروی جربی سوز مصرف می کنند. بزرگترین عارضه این داروها این است که فرد را سرخورده می کند، چون دارو مصرف می کند ولی لافر نمی شود. پس ناپایه و دچار اسهادگی می شود.

وی وسایل لافرکننده مانند کمربند و گوشواره لافرزی را برای لافرشدن مناسب نمی داند و می گوید: همه اینها بی راهه است و تأثیر تلقینی دارد که بعد ازمدتی از بین می رود. حتی خوردنی لافرکننده هم نداریم. سرکه سیب، آبغوره یا خیلی موادی که بعضی عطاری ها تجویز می کنند لافرکننده نیست. وی خاطرنشان می کند: لافرشدن کارسختی نیست. فقط احتیاج به یک اراده قوی و یک برنامه ریزی اصولی دارد. فرد با یک رژیم مناسب می تواند به راحتی لافر شود. وی درباره رژیم مناسب یادآور می شود: «رژیم مناسب، رژیم متعادل است که همه نیازهای بدن را تأمین می کند، ناپایه رژیم به گونه ای باشد که از آهن و پروتئین و کلسیم بدن کم کند. رژیم هایی که فقط درآن موه و سبزی وجوددارد، غلط است. رژیم های سخت و بی اساسی که یک عده از افراد می گیرند، عوارض زیادی به دنبال دارد. این گونه رژیم ها موجب می شود بافت های مفید بدن به همراه چربی تجزیه شود و بدن تحلیل برود.»

وی با اشاره به این که عادت غذایی ما ایرانی ها موجب چاقی شدنمان می شود، خاطرنشان می کند: «متأسفانه ما درحال حاضر هم غذاهای سستی خورده‌ان را که خیلی پرکالری و سنگین است، در برنامه غذایی داریم و هم غذاهایی مانند پیتزا یا ۲۲؟؟ کالری و همسرگر یا ۲۲؟؟ تا ۲۲؟؟ کالری را، سبب زهمی، سس و نوشابه هم که به آن اضافه می کنیم میزان کالری این غذاها افزایش خواهدیافت. در گذشته ظاهر فکر یک غذای سنگین مثل پلو و خورشت می خوردند، شب یک غذای ساده داشتند. اما الان با این که تحرک افراد کمتر شده، مقدار مصرف غذاهای حجیم بیشتر شده است. همین امر موجب می شود آمار چاقی بالا برود. وی درباره ورزش می گوید: «ورزش بدون رژیم جواب نمی دهد. درواقع ورزش به عنوان مکمل رژیم است و البته باید معقول باشد. نباید مدتی ورزش سنگین کنیم و بعد آن را کنار بگذاریم. خیلی از افراد ورزش های سنگین می کنند و بعد از آن غذاهای سنگین پرکالری مصرف می کنند که این جواب نمی دهد. باید برای لافر شدن در کنار رژیم غذایی مناسب، به طور متعادل ورزش کنیم و ورزش همیشه باید در زمان‌گی ادامه داشته باشد. چه برای افرادی که لافرند و چه افرادی که اضافه وزن دارند.»
این متخصص تغذیه درباره بهترین زمان برای لافر شدن توصیه می کند: «افرادی که اضافه وزن دارند باید شکیبا باشند و نه گفتن را هم بلند باشند. بهترین مقدار برای لافر شدن، ماهی ۲ تا ۲ کیلو است. اگر لافر شدن بیشتر از ۲ کیلو باشد، عوارض زیادی درانتظار شخص خواهدبود. و این رو باید کاهش وزن تدریجی باشد.»
وی می گوید: اگر همیشه متعادل و مفید غذا بخوریم، همیشه وزن مطلوب خواهیم داشت. توصیه مهمتر او این است که به تلیخاتی که برای لافرزی درماهواره، اینترنت و رسانه ها وجوددارد، اعتماد نکنید. زیرا تأثیر موقتی است و بعضی ازآنها مضراتی دارند که گاه ممکن است جبران پذیر نباشد.

داروی بدون مجوز

دکتر شیرازی، داروساز درباره عرضه بدون مجوز داروهای لافرزی می گوید: «عرضه هرگونه دارویی نیاز به کسب مجوز از وزارت بهداشت دارد. این موضوع شامل حال داروهای لافرزی و مکمل های غذایی هم می شود. اکثر داروهای لافرزی موجود در ایران فاقد این مجوزند.»

#### نشستن های طولانی مدت و چاقی

منبع:روزنامه کیهان

چاقی های شکمی نتیجه نشستن های طولانی مدت است، زیرا دراین حالت بدن انرژی بیشتری دریافت می کند .

دکتر انصاری متخصص تغذیه در گفت و گو با ایستنا منطقه خوزستان، اظهار داشت: نشامای تلویزیون و بازی های کامپیوتری برای کودکانی که افزایش وزن دارند در هفته ۱۰ساعت توصیه می شود.

همچنین بهتر است کودکان و باغیانی که اضافه وزن ندارند در زمان نشامای تلویزیون کمتر از شکلات و شیرینی استفاده کنند. وی یاد آور شد: هر ۳۰ تا ۴۰ دقیقه لازم است که به منظور پیش گیری از بروز چاقی های مومضی (خصوصاً چاقی شکمی) به حالت ایستاده تغییر حالت دهند.

انصاری با اشاره به این که چاقی شکمی از خطرناک ترین انواع چاقی هاست، تصریح کرد: تجمع چربی در ناحیه شکم نیز با افزایش ایبلا به بسیاری از بیماریهای غیر واگیر نظیر افزایش چربیهای خون، پرشماری و سکنه قلبی همراه است. این متخصص تغذیه متذکر شد: با آموزش تغذیه صحیح و افزایش آگاهی مردم و اصلاح رفتارهای تغذیه ای برای کاهش چاقی که از عوامل خطر بیماریهای مزمن شیرواگیر است می توان گام مهمی برداشت.

#### ایمنی غذاهای ژنتیک

اشاره:

پس از رهاسازی نخستین محصول ژناریخته ایرانی و نخستین برنج ژناریخته که در کشور به تولید انبوه رسید، سؤالهایی در خصوص محصولات ژناریخته، ویژگی ها، مزایا و احیاناً مضررات آن در افکار عمومی و به ویژه مجامع علمی مطرح شده است. بر این اساس به سراج معرفی طرح برنج ژناریخته و کارشناس سازمان بهداشت جهانی در کشورمان رقیب نا سولات خود را با ایشان مطرح کنیم
مصلحه پیش رو حاصل گفت وگویی ما با دکتر بهرام قره یاضی است که ملاحظه می کنید.

مفهوم موجودات مهندسی ژنتیک شده یا ژناریخته (GM) و غذاهای GM چیست؟

–موجودات ژناریخته به موجوداتی اطلاق می شوند که ساده ژنتیک( یعنی دی آن آ) آنها به نحوی تغییر داده شده است که به صورت طبیعی اتفاق نمی افتد. فناوری مورد استفاده اغلب تحت عنوان اینژنکولوزی مدرن، یا فناوری ژند و گاهی نیز فناوری دی آن آی نوترکیب؛ یا مهندسی ژنتیک؛ شناخته می شود. این فناوری امکان انتقال ژن از یک موجود به موجود دیگر حتی بین گونه هایی که با هم خویشاوندی ندارند را فراهم می کند.

موجودات مهندسی ژنتیک شده که معادل فارسی آن تحت عنوان «ژناریخته» برگزیده شده است به گیاهان، جانوران یا موجودات ذره بینی و کوچکی اطلاق می شود که برای ایجاد یک صفت برتر و بهتر نظیر مقاومت به آفات در مورد گیاهان زراعی مقاومت به بیماری (در مورد گاو و سایر حیوانات اهلی) و تولید برتر (در مورد موجودات ذره بینی مفید) یک یا چند ژن با منشأ مختلف به آن ها منتقل شده است؛ اگرچه عمل انتقال ژن یک روش معمول در اصلاح نباتات طی یک قرن گذشته بوده است، اما در مهندسی ژنتیک، اثرماً باید ژن جداسازی شده و پس از مطالعه دقیق آن و با ایجاد تغییرات مورد نظر و با استفاده از روش های پیشرفته علمی به موجود مورد نظر (گیاه، حیوان یا میکروارگانیزم) منتقل شود.

مهدف از تولید محصولات ژناریخته چیست و چرا غذاهای حاوی مواد ناشی از مهندسی ژنتیک تولید می شوند؟

– این قبیل موافقدهایی به دلیل تولید و به بازار مصرف عرضه می شوند که دارای

برتری های خاصی برای تولیدکننده یا مصرف کننده این قبیل غذاها است. این کار برای کاهش هزینه تولید، تولید بیشتر (از نظر فسادپذیری یا ارزش غذایی) یا هر دو منظور صورت می گیرد. در ابتدا ابداع کنندگان بذرهای ژناریخته می خواسته فرآورده های آنها مورد پذیرش تولیدکنندگان محصولات کشاورزی باشد. به همین دلیل بر روی ایداعاتی متمرکز شدند که کشاورزان (و در مجموع صنایع غذایی) آن را بپذیرا باشند.

هدف اولیه تولید گیاهان ژناریخته بهبود مقاومت آنها بود. گیاهان زراعی ژناریخته موجود در بازار مصرف ، نوعاً گیاهی هستند که با هدف مقاومت به آفات و بیماری های گیاهی (آفات حشره ای و ویروس ها) و افزایش تحمل به غلظ کش ها ایجاد شده اند.

مقاومت به آفات حشره‌ای با انتقال ژن تولیدکننده ماده سمی از باکتری باسیلوس تورینجینس (بی تی) به گیاهان زراعی بدست می‌آید. این پروتئین که به طور سنتی نیز به عنوان حشره کش در کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گیرد از نظر مصرف انسانی هم سالم است.

مقاومت به ویروس از طریق انتقال یک ژن از نوعی ویروس بیماریزای گیاهی ایجاد می‌شود. مقاومت به ویروس موجب حساسیت کمتر گیاهان به بیماریهای ناشی از این ویروس شده و موجب افزایش عملکرد گیاهان می‌شود. افزایش تحمل به علف کش ها از طریق انتقال یک ژن از یک باکتری به گیاهان صورت می‌گیرد که موجب مقاومت به برخی از علف کش ها می‌شود. در جاهایی که علف هرز دارای تراکم زیادی است کشت و کار چنین گیاهان مقاوم به علف کش موجب کاهش مقدار مصرف علف کش ها شده است.

اصولا هدف تولید گیاهان تراریخته افزایش بهره‌وری، کاهش مصرف سموم، حفاظت از محیط زیست، تولید غذاهای عاری از باقیمانده سموم، و تولید غذاهایی با ارزش غذایی بیشتر می‌باشد.

۱۵) آیا این طرح در مورد غذاهای یا منشا حیوانی نیز انجام می‌شود؟

– در مورد حیوانات تراریخته نیز اهداف مشابهی تعقیب می‌شود یا وجود آن که امروزه قریب به ۰۱ میلیون هکتار از اراضی جهان به کشت گیاهان تراریخته اختصاص یافته است ولی هنوز هیچ حیوان تراریخته‌ای در سید غذایی مردم قرار نگرفته است؛ اما نگارنده این مطلبین را به خوانندگان محترم می‌دهد که طرف سه تا پنج سال آینده این قبیل محصولات مانند گوشت (گاو) تراریخته نیز به تولید انبوه و مصرف مردم خواهدرسید. برای مثال هم اکنون گاوهای شیری که پستان آن‌ها خیلی کمتر به بیماری ورم پستان (mastitis) مبتلا می‌شوند تولید شده‌اند و در چرخه تولید انبوه قرار دارند. با ورود این نوع گاوها مصرف آنتی بیوتیک در گاوهای شیری به شدت کاهش خواهد یافت و نیاز به کشتار گاوهای بیمار و جایگزینی آنها نخواهدبود و علاوه بر تولید شیر سالم تر تولید شیر نیز افزایش خواهد یافت و حیوان نیز مشعل مشکلات کمتری خواهد بود.

با توجه به جدید بودن فناوری مهندسی ژنتیک و ملاحظاتی که از طرف گروه‌های مختلف در سراسر دنیا در مورد این قبیل محصولات مطرح شده است، پیش از آن که غذاهای حاصل از مهندسی ژنتیک در سید غذایی مردم قرار گیرد بررسی‌ها و مطالعات دقیق‌تری قرار می‌گیرند؛ بررسی‌هایی که در طول تاریخ هیچ‌گاه در مورد غذاهایی که در روش‌های کهن و استفاده از محصولات اصلاح‌شده تولید شده‌اند اعمال نشده‌اند. بنابراین، به نظر می‌رسد که بشر برای اولین بار با آگاهی کافی و اطمینان از سلامتی کامل، از این نوع غذاها استفاده می‌کند. این مطالعات معمولاً معمولاً توسط پژوهشگران اصلی و همکاران وی صورت گرفته و سپس نتایج به دست آمده مورد ارزیابی دستگاه‌های نظارتی مانند وزارت کشاورزی و وزارت بهداشت هر کشوری قرار می‌گیرد. بررسی‌هایی که به طور معمول در مورد غذاهای ناشی از مهندسی ژنتیک اعمال می‌شوند بسیار مفصل و پیچیده بوده و گاهی سال‌ها به طول می‌انجامد.

**مراقب قاتل خاموش باشم**

نویسنده:علی محمدی - فضل‌الله احمدی

آنچه برای همگان مسلم و بدیهی است این است که بهترین، موثرترین و عملایی‌ترین راه برخورد با بیماری‌ها " پیشگیری" است. از طرفی علم‌رغم پیشرفت‌های حیرت‌انگیز و روزافزون در علوم پزشکی، اکثر پزشکان اذعان می‌دارند که هنوز بیماری‌های زیادی وجود دارد که درمان قطعی نداشته و به شکل مزمن و صعب‌العلاج در می‌آیند. در همین راستا این مطلب تجربه و پذیرفته شده که مناسب‌ترین ابزار در عرصه پیشگیری " آگاهی" و "هوشیاری" همگانی است. بر این اساس لازم است که مفاهیم مورد نظر و اساسی را به شکل ساده و قابل استفاده در اختیار عموم مردم عزیز جامعه قرار داده تا انشاءالله با آگاهی و حساسیت لازم و به کارگیری آن قادر به برخورد و رفتار مناسب‌تر با این مشکلات باشند. در این نوشتار یکی از بیماری‌های شایع و مهم و خطرناک را به عزیزان خواننده معرفی می‌نماییم. این بیماری مورد نظر " فشار خون بالا" یا به اصطلاح بیماری " پرفشاری خون" می‌باشد. از اینکه در توصیف این بیماری از واژه خطرناک، استفاده کردیم، ضروری به نظر می‌رسد در این مورد توضیح مختصری تقدیم گردد؛ براساس تحقیقات انجام شده در کشورهای پیشرفته حدود پنجاه درصد یا نیمی از مبتلایان به این بیماری در جامعه از بیماری خودآگاهی داشته و فقط نیمی از آنهايي که متوجه بیماری خود بودند، درصد درمان برآمده و از این تعداد تنها نیمی از آنها درمان‌شده‌اند.

به همین دلیل این بیماری را به شکل " کوره یخ" تشبیه نموده‌اند. که فقط لقه آن روی آب مشخص بوده و بخش اعظم آن زیر آب پنهان بوده و قابل رویت نیست. و به دلیل مخفی ماندن بیماری، یکی از علل عمده تارسایی و سکنه‌های قلبی، مغزی و کلیوی می‌باشد و منجر به مرگ و میر قابل توجهی نیز می‌گردد. به همین جهت بیماری را تحت عنوان "قاتل خاموش" نیز می‌نامند. زیرا شخص مبتلا غالباً فاقد علامت و بی‌خبری از بیماری خود می‌باشد و زمانی متوجه می‌شود که یکی از اقدام‌های حیاتی وی دچار عارضه غیرقابل برگشت شده است. با این وصف اهمیت و خطر آفرینی این عارضه بیشتر از پیش برای خوانندگان عزیز باید روشن و مسلم گردیده باشد لذا برای توضیح ماهیت بیماری شرح مختصری بر دستگاه گردش خون ارائه می‌گردد:

دستگاه گردش خون از سه رکن اساسی قلب، رگ‌های خونی و حجم خون در گردش تشکیل می‌شود.

این دستگاه را می‌توان به شبکه آب رسانی شهری تشبیه کرد. این شبکه به گونه‌ای طراحی شده که آب را به تک‌تک واحدها یا منازل می‌رساند. خداوند حکیم این دستگاه را طوری خلق کرده که خون را به اندازه کافی در شرایط و حالات مختلف به تک‌تک (حدود ۷۵ میلیارد) سلول‌های بدن می‌رساند.قلب عضو اصلی و مرکز ثقل این دستگاه است که نیروی راندن و گردش خود را به وسیله تلمبه کردن در این مدار تامین می‌کند. رگ‌ها هم مثل لوله‌هایی با قطر بزرگ و کوچک هستند که خون را در سراسر بدن پخش می‌کنند. خون هم مثل آب، مایع حیات بدن است که باپسندی در دسترس سلول‌ها برای تغذیه و تنفس قرار گیرد. همان طوری که می‌دانیم جهت اینکه آب به تک‌تک منازل و به اندازه کافی برسد، لازم است آب با یک فشار مطلوب در مسیر لوله‌های شبکه در جریان باشد. این فشار را در واقع تلمبه‌ها یا پمپ‌های تعبیه شده تامین می‌کنند و در بدن نیز این کار به عهده قلب گذاشته شده، ضمناً فشار داخل شبکه آب رسانی به قطر، مقاومت و طول لوله‌ها هم بستگی دارد. در بدن ما نیز خون رسانی کافی به عمل تلمبه‌ای قلب، رگ‌های خونی باز و فعال و حجم خون در گردش بستگی دارد. البته شبکه خون رسانی یا آب رسانی تفاوت‌هایی هم دارد. اولاً شبکه خون رسانی یک مدار گردش می‌باشد. به گونه‌ای که خون پس از خروج مجدد به قلب بر می‌گردد. ثانیاً قلب و رگ‌ها همانند پمپ و لوله‌ها انجام بیجانیت نیستند.

دستگاه خون رسانی همانند موجود زنده و تقریباً با شعوری است که عملکرد آن تحت تاثیر شرایط و جلالی است که در داخل و خارج بدن قرار دارد. یعنی نحوه عملکرد قلب و عروق در شرایط فعالیت و استراحت، خواب و بیداری شب و روز و خورشالی و ناراخشی تغییر می‌کند. و همین خاصیت برپا و فعال خداوندی است که به انسان امکان تداوم حیات می‌بخشد.قدرت عملکرد تلمبه‌های قلب و مقاومت رگ‌ها و یا به عبارت دیگر فشار خون بستگی به تعداد ضربانات یا انقباضات قلب در دقیقه و قدرت ضربه‌ای و مقاومت رگ‌ها دارد. در حالت عادی به طور حادکار قلب حدود ۸۰-۶۰ بار در دقیقه ضربان دارد. اما همان‌گونه که بارها تجربه کردیم این تعداد و قدرت هنگام فعالیت، استرس و پریشانی افزایش می‌یابد و در نتیجه فشار خون را هم بالا می‌برد همان‌گونه که در شکل ملاحظه می‌شود قطر و ضخامت و مقاومت رگ‌ها از سمت قلب به طرف سلول‌ها کمتر شده و فشار تنظیم می‌گردد. اگر فشار آب توسط ایستگاههای فشارشکن و تغییر قطر لوله‌هایی که به منازل وصل می‌شوند تنظیم نگردد، امکان استفاده آب در منازل از بین می‌رود. لذا با توجه به این دو پدیده فشار خون در داخل بدن یا دو مقدار بیان می‌شود. یکی فشار خون حد بالایی (ماکزیمم) و دوم فشار خون حد پایینی (مینیمم) می‌مانند. فشار خون حد بالایی همان فشاری است که قلب به خون وارد ساخته تا آن را به جریان اندازد. فشار حد پایینی همان فشاری است که در اثر مقاومت رگ‌ها (که حالت ارتجاعی دارند) به خون وارد می‌سازد. معمولاً میزان فشار خون حد بالایی را در یک فرد بالغ میان سال بین ۱۴۰-۱۰۰ میلی‌متر جیوه (۱۲-۱۰ سانتیمتری جیوه) و فشار حد پایینی را بین ۸۵-۶۰ میلی‌متر جیوه (۸-۶ سانتیمتر جیوه) تعیین کرده‌اند.

البته این میزان در سنین پایین کمتر و سنین بالا بیشتر می‌شود. بنابراین داشتن فشار خون مطلوب و مناسب لازمه ادامه حیات جسمی است. اما آنچه غیر طبیعی تلقی شده و بیماری مور نظر ما هم است، پرفشاری خون یا افزایش بیش از حد طبیعی فشار خون در بدن می‌باشد. مطابق تعریف قابل قبول بین المللی (سازمان بهداشت جهانی) به افزایش مداوم و مستمر فشار خون حد بالایی بیشتر از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه (۱۴ سانتیمتر جیوه) و فشار خون حد پایین بیشتر از ۹۰ میلیمتر جیوه (۹ سانتیمتر جیوه) پرفشاری خون اطلاق می‌شود. این نکته قابل توجه است که افزایش مقطعی فشار خون حلال پس از فعالیت ورزشی، ترس و استرس پرفشاری خون تلقی نمی‌شود. بلکه در صورتی بیماری است که مستمر و حتی در حالت استراحت و عادی هم بالاتر از حد مورد نظر باشد.

**برای یادآوری بهتر، از چشم کمک بگیرید**

اگر درحال نگاه کردن به نقطه‌ای هستید تا مطمئن را به خاطر آورید چشم‌هایمان را به مدت ۳۰ ثانیه به صورت افقی به دو طرف حرکت دهید.

به گفته محققان حرکات افقی چشم باعث می‌شوند دو نیمکره مغز تداخل بیشتری با هم داشته باشند و ارتباط بین نیمکره های مغز برای یادآوری انواع خاصی از خاطرات حائزاهمیت هستند.

مطالعات قبلی نشان داده اند که این حرکات در به خاطر آوردن بعضی کلمات که افراد به نازگی دیده اند موثرند.

اما به گزارش سسی بی اس اندرو پارکر و همکارانش در دانشگاه تروویولینن مجسترو می‌نمایند بدانند آیا این حرکات چشمی به تشخیص واژه هایی که می بینند کمک می‌کند یا خیر.
درواقع حافظه تشخیصی با حافظه یادآوری متفاوت است به طوری که افراد به هنگام تشخیص کلمات دچار اشتباهات حافظه ای کاذب به نام خطاهای مربوط به نمایش منبع می‌شوند. این اشتباه زمانی رخ می‌دهد که کلمات را تشخیص می‌دهند اما شباهت آنها را به منبع غلط نسبت می‌دهند. برای مثال تصور می‌کنند واژه هالی را به نازگی خوانده اند درحالی که ممکن است آن واژه ها را طی محاوره ای که در اوتال همان روز صورت گرفته شنیده باشند.

این محققان دریافته‌اند افرادی که حرکات افقی چشم را انجام داده بودند لغات بیشتری را به طور صحیح به خاطر آورده‌ند و خطای آنها در تشخیص منبع نیز کمتر از کسانی بود که از این حرکات چشمی کمک نگرفته بودند.

نتیجه اینکه حرکات فوق در تشخیص منبع واقعی خاطرات به افراد کمک می‌کند. با این حال محققان متصفذند مکانیسم مطرح شده برای ارتباط حرکات چشمی و افزایش حافظه فرضیه ای است که درک علت و چگونگی آن نیازمند مطالعات گسترده تر می‌باشد.

**سوکند به زنون**

نویسنده:آمنه قرایی



درخت زیتون در ایتالیا

درخت زیتون در ایتالیا

در این که اروپا زادگاه اصلی زیتون نبوده، تردیدی نیست. رویش اولیه درخت زیتون به احتمال زیاد در فینیقیه (لبنان کنونی) بود که سال‌ها قبل از میلاد در این ناحیه کاشته می‌شده و از آنجا به غرب یعنی اروپا و آفریقا و نه به شرق ایران و افغانستان راه یافته‌است. زیتون نارس طعمی تلخ دارد و در تهیه ترشی و چاشنی غذا استفاده می‌شود اما میوه رسیده آن برعکس طعمی بسیار مطبوع دارد. گوشت میوه زیتون منجمی سرشار برای روغن مایندگار با کیفیتی عالی است به گونه ای که نخستین افشروه آن بهترین روغن شناخته شده در جهان است که نیازی به تصفیه نیز ندارد و به راحتی قابل استفاده در سلادها و غذاهاست و البته توصیه متخصصان نشده به خام خوردن آن است.

زیتون در قرآن:
سورگند به انجیر و زیتون، سورگند به طور مبارکند، سورگند به این شهر ایمن کنه ما آدمی را در نیکوترین اعتدالی بیافریدیم. (سوره مبارکه لین)
**۱۰۰۰** / نام زیتون **۲۲** بار در قرآن کریم آمده است و یکصد بار در سوره مومنون، آیه **۲۲** اشاره غیرمستقیم به درختی شده که روغن می دهد و در کوه سبیا می رود. نام زیتون به تنهایی فقط دو بار آمده است در حالی که پنج بار همراه یا دیگر میوه ها یعنی خرما، انار، انگور و انجیر از آن یاد شده است.در حدیثی رسول خدا حضرت محمد (ص) به مردم توصیه می کند که از روغن زیتون برای خوردن و برای ماساژ دادن بدن استفاده کند زیرا از «مجره مبارکه» گرفته شده است.
زیتون نشانه آرامش و صلح است. این رمز از کشتی نوح سرچشمه می گیرد. بنابر روایتی هنگامی که خدمت خداوند کنه در توفان ظاهر شده بود کاهش بافت کبوتری با شاخه ای از زیتون در متفراش ظاهر شد.

خواص زیتون:
گفته می شود بیش از **۲۲۲** میلیون درخت زیتون در جهان وجود دارد که مرکز عمده تولید زیتون اسپانیا، ایتالیا، ترکیه، تونس و مراکش است. در کشور ما گیلان، زنجان و قزوین مستعد زیتون کاری هستند. مصرف سرانه روغن زیتون در جهان **۲۲۲**گرم است اما این مقدار در کشورمان به **۲۲۲** گرم رسیده که هنوز از میانگین سرانه دنیا بسیار کمتر است. می گویند ساکنان منطقه ای به نام کورت، در حوزه مدیترانه بالائین، مصرف کنندگان روغن زیتون در جهان هستند. سالی **۲۲** کیلوگرم و همین مقدار کافی است تا **۲۲** درصد کمتر از دیگر زمینیان به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا شوند. شاید به همین علت است که از این روغن به نام غذایی «مهر افرا» یاد می کنند. هر **۲۲۲** گرم قسمت خوراکی میوه زیتون، به طور متوسط این مواد مغذی را دارد: آنب: **۲۲۲** گرم، چربی **۲۲**، گرم، پروتئین: یک گرم، کربوهیدرات (کلسیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، مس و منگنز **۲۲**)، گرم، کلسیم موجود در زیتون بیش از کلسیم موجود در شیر گاو است. در مجموع **۲۲۲** گرم قسمت خوراکی میوه زیتون حاوی **۲۲۲** کیلو کالری انرژی است.
زیتون ملین است و برای بهبود بسیاری از ناراسی‌ها نظیر زخم معده، کلیه و ثواب های پرستی مناسب است.
علم نوین تغذیه می گویند پندار و مادر می توانند با افزودن یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون به غذای کودک، سوءتغذیه را برطرف و رشد کودک خود را سبب شوند. این روغن به ویژه برای سالمندان و بیدارانی که از بیوست رنج می برند نافع است.

متخصصان تغذیه توصیه می کنند: روغن زیتون را به سالا پیازفایید و تا حد امکان از سرخ کردن آن پرهیزید زیرا روغن زیتون به حرارت حساس بوده و در اثر حرارت بیشتر خاصیت خود را از دست می دهد.

**مصرف جورهون به اندازه بسیار ضرر دارد**

منبع روزنامه کیهان

مطابق آمار رسمی دولت انگلیس ۴۲ هزار نفر انگلیسی – بیشتر از نوجوانان و جوانان- به طور مرتب از آب‌میوه‌لیک استروئید برای بدن سازی استفاده می‌کنند.به گزارش بی بی سی، اما جیم مک‌کوی، کارشناس موادمخدر می گوید حدود ۱۰۰ هزار انگلیسی از این مواد استفاده می‌کنند و استفاده از آنها در سه سال گذشته به شدت افزایش یافته است.به طوری که امروز در مقابل یک معناد جدید به هروئین چهار نفر استفاده کننده از استروئید، تحت درمان قرار می‌گیرند.

دیوراجوتر پرستاری که در مرکز کاهش زیان در ویرال کار می‌کند، می‌گوید: استفاده از این ماده به ویژه بین جوانان زیر ۲۵ سال افزایش یافته است.

مک‌کوی، از دانشگاه جان مورس لیورپول گفت این مشکل پنهان است زیرا مردم به استفاده از آن اعتراف نمی‌کنند.

خاتم جوئر گفت باشگاه های بدن سازی از استروئید استفاده می‌کنند اما به این خلاف اعتراف نمی‌کنند.

وی گفت: به دست آوردن این مواد به وسیله اینترنت و باشگاه‌ها خیلی راحت تر شده است.

او گفت: اول‌الدین پول باشگاه‌ها را می‌دهند چون نمی‌خواهند فرزندانشان در خیابان‌ها ول بگردند و رفتن آنان را به باشگاه انتخاب بهتری می‌دانند. درحالی‌که این کار می‌تواند بچه‌ها را در معرض خطر قرار دهد.استفاده از استروئید خطرهای فراوانی دارد از جمله آسیب دیدن کبد، افزایش کلسترول خون و سکنه و بیماری های خطرناکی مانند هایپرت و ویروس ایدز.

نوجوانان یا خطرهای مضاعف دیگری مانند ایجاد اکنه (جوش)، تغییرات شدید روحی و اسکروگی و... مواجه‌هستند.عارضه جانبی ناخواسته دیگر استفاده از این مواد رشد فرعی‌ادی باعث های سنه در جوانان است.

خاتم جوئر می‌گوید بسیاری از این جوانان متوجه خطری که تهدیدشان می‌کند نیستند؛ آنان مرتب ورزش می‌کنند، غذاهای سالم می‌خورند سیگار نمی‌کشند و مشروب نمی‌خورند.

وی می‌افزاید: نوجوانان در معرض خطر بیشتری هستند چون استروئیدهای نهه شده برای حیوانات را مصرف می‌کنند.

به گفته خاتم جوئر آنان تصور می‌کنند اگر برای حیوانات مفید است پس برای آنها هم مفید است و باعث رشد بیشتر عضلات خواهد شد.

**سرطان را شکست دهم**

منبع روزنامه کیهان

در گذشته تصور می شد که تغذیهٔ اثری بر سرطان ندارد، ولی امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه، نقش مهمی در بروز، پیش گیری و درمان انواع سرطان‌ها ایفا می‌کنند. بدن ما به غذا بیش از هرچیز دیگری نیازمند است و می توان گفت که یکسوم سوم سرطان‌هایی که منجر به مرگ می شود، با آنچه می خوریم در ارتباط است. تحول در عادات غذایی مردم، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است. بعضی از عواملی که در بروز سرطان مؤثرند مانند: ارث یا عوامل محیطی، غیرقابل تغییرند ولی اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییر ایجاد کنیم، می توانیم با اصلاح و متداول ساختن الگوهای غذایی، احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهیم.

چربی‌ها و روغن‌ها از بخش‌های مهم و بحث برانگیز تغذیه و رژیم غذایی افراد است. اینکه چه نوع روغنی برای مصرف کردن مناسب است یا اینکه کدامیک از انواع روغن بیشتر موجب بروز بیماری، سکنه و یا چربی خون می شود همه جای سؤال دارد.
خفا می‌دانید چربی‌ها انواع متعددی دارند، مثل چربی‌های اشباع که از آن جمله، چربی مصل به گوشت و روغن حیوانی است که در دمای محیط به صورت جامد هستند. نوع دیگر، چربی‌های غیراشباع است مثل روغن زیتون در دمای محیط به صورت مایع می‌باشد. تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان بدین ترتیب است که هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است.

اگر بیش از حد چربی مصرف کنیم، به دلیل ترشح زیاد صفر در روده برای هضم چربی‌ها، بخشی از آن تبدیل به اسید آبکولیک می‌شود که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد، و اگر با مصرف بیش از حد کلسترول، سطح کلسترول مضر خون افزایش یابد، خطر رشد سلول‌های سرطانی و خطر ابتلا به گزشگی عروق بسیار زیاد می‌شود. از اینرو:

کل چربی مصرفی را کاهش دهید

اکثر غذاهایی که ما ایرانی‌ها مصرف می‌کنیم، پرروغن‌هایی می‌شوند. آن وقت به دنبال دلایل جاقی‌های بیش از حد و سکنه‌های زودرس هستیم. پراساس محاسبات مبتنی بر تحقیقات تغذیه‌ای، در حدی مصرف چربی مناسب است که سی درصد انرژی روزانه را تأمین کند. چون با محاسبات چربی در بدن دو برابر قندها و پروتئین‌ها انرژی ایجاد می‌شود، بنابراین میزان مصرف چربی برای افراد عادی نباید از هشتاد گرم در روز تجاوز کند. این میزان چربی شامل چربی‌های پنهان در غذا و چربی‌های اضافه شده توسط خورساک به آن می‌باشد.
با توجه به اینکه گوشت‌ها، لبنیات و دانه‌ها و... دارای روغن هستند، مجاز هستیم ۳۰ تا ۴۰ گرم روغن به غذاهای مصرفی مان در طول روز اضافه کنیم که برابر است با پنج تا هفت قاشق غذاخوری روغن مایع.

از روغن‌های خوب استفاده کنید

در فرهنگ ما روغن خوب را روغن حیوانی تلقی می‌کنند، در صورتی که از دیدگاه تغذیه‌ای وی روغنی خوب است که دارای یاندهای غیراشباع و مایع باشد. این روغن در بدن بر تولید کلسترول بی تأثیر است یا تولید آن را کاهش می‌دهد. در صورتی که با مصرف روغن‌های جامد حیوانی، چربی‌های متصل به گوشت و دنبه، تولید کلسترول در بدن افزایش می‌یابد که از عواقب بد آن آگاه‌هستید. تحقیقات نشان داده که به دلیل مصرف زیاد روغن زیتون در یونان، شیوع سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار کمتر است.

از اینرو:

در چیره غذایی روزانه خود برای تأمین پروتئین، فقط به مواد گوشتی بچربی‌اکتفا نکنید. سعی کنید (خصوصاً در سنین بالا) از گوشت‌های سفید و فرمز (پار در هفته) به علاوه حیوانات بهره‌نگیرند. سعی کنید روغن زیتون و روغن کانولا (گژرا) را جایگزین روغن‌های نباتی جامد کنید. البته این روغن‌ها نباید تحت حرارت بیش از ۱۳۰درجه قرار بگیرند.غذاهای دریایی را فراموش نکنید که حاوی چربی‌های نوع امگا۳ هستند و از بروز سرطان و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند. زنان اسکیمو به دلیل مصرف زیاد ماهی، به ندرت مبتلا به سرطان سینه می‌شوند.

از مصرف چربی‌های بد اجتناب کنید

روغن‌های مضر، چربی‌های اشباع هستند مثل روغن تخم‌آ، روغن نارگیل، روغن نباتی جامد، دنبه و چربی‌های متصل به گوشت. توجه به این نکته مهم است که در اغلب غذاهای آماده مثل انواع ساندویچ و تنقلاتی چون چیپس و پیراشکی از روغن‌های جامد و مانده استفاده می‌شود. از این رو به شما توصیه می‌کنم از مصرف مکرر این موادغذایی اجتناب کنید و به ندرت و به صورت تفریحی آنها را استفاده کنید زیرا مصرف زیاد چربی موجب تجمع بافت چربی در بدن می‌شود که خودعاملی مهم در بروز سرطان است.

گوشت فرمز و تهدید سرطان

خوردن گوشت فرمز مولکول بالقوه خطرناکی را وارد بافت‌های بدن می‌کند.خوردن گوشت فرمز می‌تواند باعث بیماری قلبی و سرطان را ایجاد یکد واکتشی خطرناک در سیستم ایمنی بدن شود.بدن انسان نمی‌تواند مولکول فوق را- یک نوع شکر- تولید کند، اما در گوشت گوسفند، گاو فراوان است.در گذشته نیز مصرف گوشت فرمز عامل ایجاد سرطان و بیماری‌های قلبی معرفی شده بود اما تمرکز آن اطلاعات روی چربی‌های اشباع شده و مواد شیمیایی تولید شده در طول استریز بود.

تمرکز مطالعه جدید روی ماده‌ای به نام آن-گلیکولیل نیرلامی یکمک است.آزمایش‌ها روی سه فرد داوطلب- همگی اعضای این گروه تحقیق- تأیید کرد اگر ماده فوق در غذا باشد جذب بافت‌های بدن مانند وگهای خوبی می‌شود.این آزمایش‌ها همچنین

نشان داد که چون مولکول فوق بطور طبیعی در بدن نیست سیستم دفاعی بدن آن را مهاجم به حساب می آورد و دست به دفاع می زنداین مولکول به ا حصال بسیار زیاد پلازمه سمی نیست و احتمال دارد که تحمل انسان پس از صدها هزار سال مصرف گوشت در برابر آن افزایش یافته باشد.احتمالاً لطمه وارده پس از سالها مصرف گوشت آشکار می شود.

سیزجیات سرطان روده را علاج می کند

سیزجیاتی مانند کلم و گل کلم می تواند در مبارزه با سرطان روده موثر باشد.ماده ای به نام آی.آی.تی.سی، هنگام آماده کردن برخی سبزیجات از آنها آزاد می شود که سلولهای سرطانی روده را نابود می کند و می تواند مانع انتشار بیماری در بدن شود. مصرف این سبزیجات در او تا سه بار در هفته، می تواند از بدن در مقابل این بیماری محافظت کند. آی.آی.تی.سی زمانی آزاد می شود که این دسته از گیاهان، ریزه جوییده، پخته، پردازش و هضم می شوند.این سبزیجات از جمله شامل خردل، کلم، جواره و گل کلم است.

**طعم تلخ زمستان در کلو**

– مامان گلوم درد می کنه. نمی‌تونم آب دهنمو فوت بدم.

– باشه پسرم. الان بهات دارو می‌دم. از دفعه قبل که گلورد داشتی، شربت چرک‌خشک‌کن موندی. یا این فافنورو سز بکنی، تا خوب بشی.

حاضنه‌اته این داستان که در بسیاری از منازل همیشه تکرار می‌شود، نه تنها باعث مصرف بی‌رویه دارو– به‌خصوص آنتی‌بیوتیک– شده و مقاومت افراد نسبت به داروهای موجود را بالا برده است، بلکه موجب می‌شود که دفعه بعد کودک به نوعی از بیماری مبتلا شود که میکروارگانسیم عامل آن قوی‌تر و نسبت به درمان مقاوم‌تر باشد.

لایه می‌پرسید: «پس از کجا بدانتیم که گلورد کودک نیاز به آنتی‌بیوتیک دارد یا نه؟». این سؤالی است که می‌خواهیم در اینجا به آن پاسخ دهیم.

بلغ دردناک یا گلورد، بی‌اگرایی اصلی‌ترین علت ملاقات پزشک به‌خصوص در این فصل است.

البته گلورد بیماری نیست و اغلب نشانه‌ای از یک بیماری است. بعضی از بیماری‌هایی که می‌توانند باعث گلورد شوند مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و مونوکلئوز علت ویروسی دارند و در بعضی دیگر مانند آرتیز استرپتوککی باکتری‌ها دلیل هستند. خوشبختانه اغلب گلورد با ویروسی هسته و خورنده‌خود بعد از یک هفته خوب می‌شوند. تنها درصد کمی از آنها– که به علت عفونت باکتریایی است– نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک دارد.

عواملان ریز و درشت

اگر کودک شما سرماخوردگی ساده‌ای داشته باشد، معمولاً علاوه بر گلورد، عطسه، آرتیز چشم و بینی، سرفه، تب، درد خفیف بدن و سررد هم دارد، اما در آنفلوآنزا معمولاً خستگی و ضعف، بدن درد، عرق و تب بالای ۵٫۳۸ درجه همراه گلورد در کودک دیده می‌شود.

«مونوکلئوز» عفونت ویروسی دیگری است که با گلورد بسیار شدیدتری همراه بوده و علائم آن تقریباً ۱۰ روز یا بیشتر طول می‌کشد.

متوم شدن غده‌های لنفی گردن و زیر بغل، تورم لوزه‌ها، بی‌اشتهایی و سررد، جوش دانه‌های پوستی و متوم شدن محل‌ل و کبد هم در این بیماری وجود دارد.

البته بیماری‌های ویروسی دیگر مانند سرخک، آبله مرغان و خروسک (کروپ) هم می‌توانند موجب گلورد شوند. اما بشنویید از بیماری‌های باکتریایی؛ آرتیز استرپتوککی، تونسیلیت (عفونت لوزه‌ها) و پیتفری از این دسته هستند.

به نیست بدانید، دیتفری نوعی بیماری تنفسی نادر، اما شدید است که موجب مشکلات تنفسی و بلغ دردناک می‌شود.

از کجا آمده‌ای؟

ویروس و باکتری هر دو از راه دهان یا بینی وارد می‌شوند، مثلاً وقتی کودک ذرات معلق در هوا را هنگام عطسه یا سرفه دیگران از راه تنفس وارد ریه خود کند، یا فرد بیمار دست بدهد یا وسایل مشترک مانند ظروف، حوله، اسباب‌بازی یا دستگیره در را لمس کند و بعد از آن به بینی، چشم و دهان خود دست بزند، احتمال زیادی وجود دارد که او هم بیمار شود.

با توجه به اینکه میکروب‌های عامل گلورد، واگیردار هستند، می‌توانند به راحتی هر جا که افراد زیادی اجتماع می‌کنند مثل مدرسه، مهدکودک، آرتوس و حتی خانه خردتان منتشر شوند. با وجود این، گلورد غیر از عفونت‌های باکتریایی و ویروسی علت‌های دیگری هم دارد: مثلاً آرتزی و حساسیت به گیاهان، قارچ‌ها، مو، پشم حیوانات و خشکی هوای منزل به‌خصوص صبح‌ها در فصل زمستان که هوای اتاق بسیار گرم نگه داشته می‌شود.

تنفس از راه دهان به علت احتقان مزمن بینی هم می‌تواند موجب خشکی و درد گلو شود. آلودگی هوا و محرک‌های شیمیایی مانند پاکت‌کننده‌ها و سیگار هم موجب تحریک و درد گلو می‌شوند.

شاید خنده‌تان بگیرد اگر بگوییم گاهی داد زدن مثلا در یک مسابقه ورزشی یا کنسرت هم به علت کشیدگی عضلات گلو می‌تواند موجب گلورد شود (پس لطفاً برای نشویند تپم مورد علاقه‌تان، گلوی خود را پاره نکنید!).

علل گلورد به این عوامل محدود نمی‌شود؛ حتی بیماری بازگشت اسید معده، تومور و برفک دهان هم ممکن است باعث گلورد شوند. همان‌طور که می‌بینید گلورد عوامل مختلفی دارد که هر کدام درمان مناسب خود را می‌طلاند، بنابراین دادن آنتی‌بیوتیک بدون کشف علت گلورد، اشتباه بزرگی است که علاقل آن را مرتکب نمی‌شوند.

هر کسی خریزه بخورد...

اگرچه هر کسی ممکن است گلورد بگیرد اما بعضی عوامل افراد را مستعدتر می‌کند، مثلا بچه‌ها و نوجوانان بیشتر احتمال دارد که گلورد بگیرند. کودکان ۵ تا ۱۸ساله ممکن است ۵ بار در سال دچار گلورد استرپتوککی شوند، در حالی که بزرگسالان ۲ بار (یعنی کمتر از نصف بچه‌ها) مبتلا می‌شوند.

جالب است بدانید بچه‌هایی که والدین سیگاری دارند، بیشتر گلورد می‌گیرند. در معرض دود سیگار بودن به دلیل صدها ماده شیمیایی سمی موجود در آن، می‌تواند پوشش گلوئی کودک را تحریک کرده و او را مستعد کند. حساسیت فصلی به گرد و غبار قارچ‌ها هم می‌تواند احتمال ابتلا به گلورد را زیاد کند.

کودکی که عفونت‌های مزمن و مکرر سینوس داشته، هم بیشتر دچار گلورد می‌شود، چون ترشحات بینی و سینوس او در حلق تخلیه می‌شود.

حتماً خوردن‌ان هم متوجه شده‌اید کودک‌انی که به مهدکودک و مدرسه می‌روند بیشتر مبتلا می‌شوند؛ البته با آموزش شستن دست‌ها به طور مرتب و رعایت بهداشت می‌توان میزان ابتلای این کودکان را کم کرد.

منبع: نیتان

**تاریخ مصرف مواد غذایی**

نویسنده:مهرتوش تصویری

باسبه تعالی

یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از خوردن غذاهایی که باعث بیماری می‌شوند توجه به تاریخ مصرف آنها می‌باشد. حتی اگر با خوردن غذاهای تاریخ گذشته مریض نشوید اما این ماده دیگر هیچ ماده مغذی نخواهد داشت.

در این مقاله به نکاتی درباره تاریخ مصرف مواد و پیشگیری از بیماری می‌پردازیم.

شیر، کره و لبنیات

زمانیکه محصولات لبنی می‌خرید باید به محض رسیدن به خانه آنها را در یخچال قرار دهید. آب یا مایهٔ آنها تا چند روز می‌توان در یخچال نگه داشت؟ مدت زمان نگهداری هر یک از مواد لبنیاتی بستگی به تاریخ مصرف درج شده روی آن دارد. به عنوان مثال شیر پاستوریزه، ماست و پنیر را می‌توان برای چندین هفته نگه داشت. پشیرهای سف‌ت را می‌توان بیشتر از پشیرهای نرم در یخچال نگه داشت و کره می‌تواند برای چندین ماه در یخچال بماند.

لبنیاتی که برای ۴ ساعت در دمای معمولی اتاق می‌مانند را ابتدا بو کنید، اگر بوی فاسد شدن می‌دهند باید حتماً دور ریخته شوند. گوشت و ماهی

فریز کردن گوشت می‌تواند طول عمر آنها را زیاد کند، اما نمی‌توان با این روش آنها را تا ابد نگه داشت. ماهی تازه، گوشت و مرغ را می‌توان تنها برای ۱ تا ۲ روز در یخچال نگه داشت اما اگر آنها را فریز کنیم مدت زمان نگهداری آنها تغییر می‌کند بخوان مثالان: گوشت را می‌توان تقریباً برای ۳ تا ۴ ماه، مرغ را برای ۱ سال و ماهی را به مدت ۶ ماه در فریزر نگه داشت. مسسویت غذاییی به سرعت و با چسند روز بعد از مسسوم شدن علائم خود را نشان می‌دهند که علائم آن عبارتند از حالت تهوع، استفراغ و درد شکم.

اگرچه مدت زمان اکثر بیماری‌های غذایی محدود است اما برخی از آنها به معالجه‌های جدی نیاز دارند.

میوه و سبزیجات تازه

خوردن هر میوه به فصل خود بسیار لذت بخش است. این میوه‌ها را حتی اگر بخوایم نیز نمی‌توانیم بیشتر از ۲ تا ۳ روز نگهداری نماییم. اما با فریز کردن می‌توان طول عمر آنها را افزایش داد بخوان مثال سببی که برای ۱ تا ۲ روز تازه می‌ماند یا قرار دادن آن در فریزر به مدت ۳ هفته سالم می‌ماند. این موضوع حتی در مورد گوجه فرنگی نیز صادق است. بطور طبیعی گوجه فرنگی را می‌توان به مدت ۲ تا ۳ روز در یخچال نگهداری نمود. اما فریز شده آن ۲ ماه بیشتر می‌ماند. میوه و سبزیجات فاسد تنها باعث شکم درد در فرد می‌شوند اما باید به بیماری‌های وحیم‌تری مانند سالمونلا نیز توجه نمود. همیشه میوه و سبزیجات را با آب فراوان و مایع ضد عفونی کننده بشویید. تا از بیماری‌ها در امان باشید.

غذاهای فریزری

اگر شما معمولاً غذاها را در فریزر نگه می‌دارید احتمالاً می‌خواهید بدانید که هر غذایی را تا چه مدت می‌توان نگه داشت. سبزیجات فریزری را می‌توان به مدت ۸ تا ۱۲ ماه نگهداری نمود. بستنی و چیزهای فریزری دیگر را می‌توان بیشتر از ۸ ماه نگه داشت.

چاشنی‌ها

سس گوجه فرنگی و مایونز را می‌توان برای چندین ماه در یخچال نگهداری نمود. حتماً باید زمان خریداری سسها را به یاد داشته باشید زیرا باید سس گوجه فرنگی پاز شده را باید بعد از ۶ ماه و سس مایونز مصرف شده را قبل از ۶ ماه دور ریخت. سس خردل شیشه‌ای را می‌توان برای ۱ سال، آنهایی که در ظروف فشرده هستند را برای ۱۸ ماه و پاکتی را تنها به مدت ۶ ماه نگه داشت.

پاستای خشک، برنج و غذاهای کنسرو شده

آیا می‌توان مواد غذایی ابتاز شده را تا اید نگهداری نماییم؟ به طور قطع نه.

برنج سفید و پاستا را می‌توان برای ۶ سال نگه داشت و برای این منظور بهتر است آنها را در محفظه‌ای بدون هوا نگهداری نمود تا از حشره زدن در امان بمانند. ماهی‌های کنسرو شده، لوبیا و سبزیها را در صورت باز شدن می‌توان بیشتر از ۵ سال نگه داشت.(در صورت نداشتن تاریخ) از نگهداری کنسروهای ضربه خورده و باد کرده خودداری نمایید تا از ابتلا به بیماری یروتلیسم در امان بمانید.

منبع:www.seemorgh.com

**بیماریهای جسمانی نوجوان و جوان**

مقدمه

ممکن است دوران نوجوانی و بلوغ بر افراد بگذرد و هیچگونه عارضه‌ای پدید نیاید. ولی این امر نادر است. معمولاً مزاج آنان آماده طوفان، تخریب و انقلاب است از آن بابت که وضع جسمی، فیزیولوژیکی تو روانی آنان بسیار ناپایدار است. آنان تحت تأثیر عواطف و هیجانات آشفته ای هستند. در مزاج آنها انقلابی برپاست، همه چیز را از پشت عینک احساس میگردند و یک ضربه روحی ممکن است آنان را متقلب کند و از مسیر اعتدال منحرف شان نماید. ناپایمائی هائی در زندگی شان رخ میدهد که برخی از آنها مربوط به جنبه جسمانی و یا به علت عوامل مربوط به آن است و در چنان صورتی ضروری است به درمان اقدام شود و البته معاینات پزشکی باید علت یا علل آن و هم راه معالجه آن را نشان دهند.چه بسیار از آنان که بیماری های خود را مخفی نگاهداشته و یا آن را بهیچ می انگارند و میخوانند از آن کسی سر درنیاورد. غافل که در صورت عدم مراقبت ها و درمان عوارضی جسمی ریشه دار میگردند آنچهان که گاهی بیمار را از پای درآورند.

نوع بیماریها:

اینکه بیماری های جسمانی آنها از چه قبیل است پاسخ این است که صورت های مختلف و متنوعی دارند و اهم آنها می توانند به قرار زیر باشند.

۱- چاقی: چاقی های قبل و بعد از بلوغ اغلب عارضه زا و ناشی هستند از ترشحات غدد داخلی. مثلاً ترشح کم غده تیروئید، عدم تکافی ترشح نخمدان، عدم تناسب، ترشح غده هیپوفیز باعث چاقی و فریبه یحساب می شوند. و برعکس اگر غده تیروئید، زیاد ترشح کند سبب پیدایش لاغری، طیش قلب، عصبانیت و خشم یحساب میگردد و این عوارض در دختران بیشتر است. هم چنین عوارض روانی هم ممکن است در ایجاد چاقی دخالت کنند مثل عوارض ناشی از منازعات خانوادگی، محروبت ها، نگرانی های جسمی، اختلالات آن که بطور غیرمستقیم در افراد اثر میگذارند.

افراد چاق استعداد خاصی برای بیماری ها دارند و بهمین نظر باید مراقب بود که عارضه چاقی اصلاح شود و از طریق پزشکی و تحت رژیم های معین جلوی آن را باید گرفت (اکتول مواد پروتئیدی، کلسیم، ویتامین ها، شیرینی و چربی).

۲- بی اشتهائی: ایشان در مواردی دچار بی اشتهائی می شوند. و این امر در دختران به مراتب بیش از پسران دیده می شوند. بی اشتهائی نشانه یک عدم قبول روانی است و جلوه اش در نخوردن غذا و بی میلی نسبت به آن ملاحظه می شود.

خودداری از صرف غذا، سبب پیدایش ناهنجاری هائی است که گاهی به صورت تمارض آنهاهم در درس و مدرسه زمانی به صورت تندروی افراطی، در برخی موارد حالت عزا و آندوه بخود گرفتن دیده می شود.

۳- عارضه سل: معلوم نیست به چه عللی زمینه جسمی در افراد بالغ نوجوان برای گرفتن سل و مسلول شدن مساعد است. و شگفت آوری این است که این امر بر اساس آمار در افرادی که بلوغ طبیعی دارند برابرت بیشتر از کسانی است که بلوغ غیرطبیعی دارند.

به همین نظر ضروری است نوجوانان و جوانان علیه این بیماری آسماذگی بیابند و تزریی واکسن ضد سل (ب.ث.ژ) خود در این مرحله از رشد ضروری است.

۴- بلوغ پیش رس: این هم عارضه ای ناگوار برای فرزندان ما از پسر یا دختر است. آنان پیش از اینکه به سن عقلی لاین خود برسند دچار این عارضه می شوند که از آتارش تغییر وضع چهره و قیافه، عدم رشد قامت و یا بهتر بگوئیم متوقف شدن قد است.میزان ترشح غده فوق کلیه نیز در این امر بسیار مؤثر است.

افرادی که دچار چنین بلوغی میشوند باید تحت مراقبت پزشکی و تربیت خاصی قرار گیرند بویژه از آن جهت که شدیداً در معرض لغزش ها و خطرات هستند و حتی ممکن است موجب وارد آمدن لطمه هائی بر شرف خانوادگی گردند.

۵- گواتر: از ابتلائی است که دختران پیشتر بدان دچار می شوند. گواتر بغیر از آثار جسمانی این اثر روانی را در افراد میگذارد که موجبات بدبینی، انزوا و ناراض و افسردگی را فراهم می آورد هم چنین وضع ظاهر فرد تغییراتی پیدا میکند و چهره ای به فرد میدهد که نسبت به آن خوشبین نیست. این بیماری در دوران بلوغ ممکن است پدید آید ولی به تدریج از میان میرود. و بر این اساس به درمان پزشکی نیاز چندانی نیست.

۶- جوش صورت: در افرادی که سنبل بلوغ را میگذرانند جوشهای بلوغ (خروخرو جوائی) دیده میشود که سبب نگرانی و ناراحتی آنهاست و آرایش و زیبایی شان را بخطر می اندازد. علت آن این است که ترشح چربی در پوست صورت زیاد می شود و راه درمان آن مراقبت در بهداشت و نظافت پوست است. و هم در مصرف مواد چرب و شیرین باید کنترل و مراقبتی باشد.

سوء هاضمه: از ابتلاآت دیگر این سن که برای بعضی افراد پدید می آید مسأله سوء هاضمه است که آنان از آن، رنج بسیاری می برند و البته با مراقبت های بهداشتی و غذایی درمان آسان است.

۸- دیگر بیماریها: در این زمینه از بیماریهای دیگری باید نام ببریم که اهم آن عبارتند از:

- تغییرات اساسی در وضع ستون فقرات برای عده ای.

- سرمازدگی دست و پا که بیمار احساس میکند گرم نمی افند.

- منحرف شدن ساق پا و تغییر شکل استخوان.

- صاف شدن کتف پا که سبب احساس خستگی در حین راه رفتن می شود.

- احساس سردرد و سرگیجه که برای والدین و مربیان مایه نگرانی است .

- پیدایش آلومین در خون که با استراحت و رژیم غذایی باید درمان شود.

- اختلالات مربوط به رشد قامت و پیدایش حالت غول پیکری در آنان.

- حساسیت هائی چون کپهر، آسم، زکام بویچه که زیاد است.

- ظهور رماتیسم بویژه رماتیسم قلبی که ممکن است منجر به مرگ شود.

- بیماریهائی در دستگاه گردش خون.

- در مواردی فلج شدن، از بین رفتن صدا، شوناپی و...

کرختی احساس، لرزش و ضعف بدن و...

- احساس خستگی مفرط و حتی تب کردن.

- حملات صفراری تب های شبیه آنفلوآنزا.

- پیدایش و ظهور عیوب و نارسانئی ها در جسم چون تأخیر در رشد، رنگ پوست و جوش صورت، و...

منشاء این بیماری ها:

در مورد منشاء این بیماری ها از دو منشاء زمینی و روانی باید یاد کرد.

در جبهه زمینی باید بخصوص از طرز کار غدد داخلی، فزونی و یا کاهش ترشح آن سخن گفت که موجب پیدایش اختلالاتی در آدمی است. مثلاً غده تیروئید در اثر عدم توازن در ترشحي موجب عدم تعادل یا نارسانائی هائی در بدن و در دستگاه زیست میشود.هم چنین شایعات هیپوفز و هیپوتالاموس و هم تأخیر بلوغ خود موجب پیدایش بیماریهائی است.

برخی از بیماری های جسمی ناشی از بیماریهای روانی مثل افسردگی و خستگی است. و یا می توان گفت این بیماریها روان تنی هستند و در اثر فشارهای روانی، هیجانات و محرکهای هیجانی مزمن افراد به اختلال عملی و سپس بیماری جسمی مبتلا میگرددند. فشارهای روانی، اجتماعی، اقتصادی میتوانند بیماریهائی را در جنبه جسمانی سبب گردد و در امعاء و احشاء اثر گذارد. زخم معده، آسم، کلیت اولسر، میگرن، از بیماریهائی هستند که عوامل فوق در پیدایش آن نقش مهمی بازی میکنند.

در مراحل نوجوانی و جوانی مراقبت هائی در امر تربیت و رشد و هدایت آنها باید معمول گردد. دامنه این مراقبت بسیار و از آن جمله است:

- مراقبت در جنبه بهداشت تن، و شستوها و نظافت ها، ناخن گرفتن، تمیز کردن دندان و...

- مراقبت در خواب و استراحت و پرهیز از خستگی های افراطی.

- مراقبت در استفاده از هوای سالم و آزاد از طریق رفتن به پیکن نیک و گردشگاهها.

- مراقبت ها در جنبه لباس و پوشاک و پرهیز از لباس زیرین بسیار نرم و بسیار زیر.

- مراقبت در غذا که خود شامل استفاده از مواد مصرفی زیر است:

- مواد معدنی چون شیر و سبزیجات و حبوبات و گوشت قرمز.

- ویتامین آ- شامل پیر چرب، زرده تخم مرغ، هویج، اسفناج.

- ویتامین ب: چون آندوهه گوسفند و گاو و مخمر آب جو (بشرط حلال بودن).

- ویتامین ث: چون میوه های خام و تازه، مرکبات و...

- ویتامین د: چون روغن ماهی و...

و در عرض سعی بر این است از مواد قندی و چربی کاسه شود تا کار به چاقی نکشد.

در طریق درمان بیماریها

درمان ها ضروری است از آن بابت که در مواردی عدم توجه و سهل انگاری در این مورد ممکن است.

سبب مزمن شدن آن بیماری در نوجوان و جوان گردد، ضمن اینکه وجود بیماری سبب ناراحتی و عدم امکان رشد و پیشرفت او میگردد.

در اصلاح بیماری های می توان از راه ورزش نیز اقدام کرد. ورزش ها، دوندگی ها و حرکت های آندیشیده و تحت نظر پزشکی، فیزیوتراپی ها می توانند مورد استفاده قرار گیرد. اگر مراقبت ها صورت گیرند احتمال خطر بسیار اندک خواهد بود. بویژه استفاده از ورزش میتوانند شادابی و نشاطی هم برای او فراهم آورد. و هم اوقات فراغت او را بنحوی پر کند.

**قه و وزن نوزاد در هنگام تولد**

قه و وزن طبیعی :

وزن متوسط برای نوزادان در لحظه تولد، ۳٫۴ کیلو گرم می باشد. اما نوزادانی که با وزنی مابین ۲٫۵ و ۴٫۵ کیلو گرم به دنیا می آیند

نیز طبیعی محسوب می‌شوند. قد نوزادان دختر و پسر در لحظه تولد حدود ۵۰ سانتی متر است. قد و وزن در نوزادان با توجه به فاکتورهایی مانند جنسیت (نوزادان پسر با قد بلندتری متولد می‌شوند)، عوامل ژنتیکی و تغذیه مادر در دوران بارداری متفاوت است.

هر نوزادی شرایط فیزیکی خاصی و روند رشد مخصوص به خود را دارد. با این که اکثر آنها در لحظه تولد از نظر قد و وزن بسیار نزدیک به یکدیگرند، محنی رشد آنها در مراحل بعدی، با یکدیگر کاملاً متفاوت است.

وزن نوزاد در هفته بعد از تولد حدود ۵ الی ۱۰٪ نسبت به وزن هنگام تولد کاهش می‌یابد که امری طبیعی است، اما نباید این کاهش وزن بیش ازتیک هفته و بالاتر از ۱۰٪ باشد. در صورتی که تغذیه نوزاد کافی بوده و دچار مشکل یا بیماری خاصی نشده باشند، کاهش وزن هفته نخست در دویسم هفته پس از تولد جبران می‌شود. از این پس، افزایش قد و وزن نوزاد، بر اساس نمودارهای ارائه شده در بالا تنظیم خواهد شد.

نوزادان نارس :

همان‌طور که از نام آنها پیداست، این نوزادان قبل از به پایان رسیدن دوران طبیعی بارداری (۳۸ هفته پس از آخرین قاعدگی ) به دنیا می‌آیند و فرصت کافی جهت رشد در داخل رحم را پیدا نمی‌کنند. در مورد نوزاداتی که قبل از به پایان رسیدن هفته سی و پنجم متولد می‌شوند، مشکل نارس بودن برخی از ارگان‌های بدن و عملکرد آنها نیز مطرح است و باید زیر نظر متخصص تحت مراقبت‌های ویژه قرار گیرند. وزن این نوزادان کمتر از ۷۵۰ کیلوگرم می‌باشد.

نوزادان کامل اما با وزن پایین:

علت کم وزنی این نوزادان به هنگام تولد، ناکافی بودن دوران بارداری نیست، بلکه به دلیل بیماری مادرزادی و یا وجود مشکلات پیچیده در رابطه با رشد داخل رحمی می‌باشد. به این نوزادان اصطلاحاً «نوزادان کوچک‌تر از سنشان» گفته می‌شود. با وجود این که از نظر تکامل و عملکرد ارگان‌های بدن مشکلی ندارند، اما به همان‌دلیلی که رشد آنها را تحت‌الشعاع قرار داده، باید تحت مراقبت‌های ویژه قرار گیرند. در هر حال، کم‌وزن بودن نوزاد به هنگام تولد، به هر دلیل که باشد، (زیر ۷۵۰ کیلوگرم ) به کنترل و مراقبت ویژه ای نیازمند است.

منبع: کتاب کودکم ن

**هم‌پس انداز کنید و هم سلامتی‌ را به خود بازگردانید!**

اگر به فرم‌های مختلف پروتئین فکر می‌کنید (در حالی که قیمت گوشت رو به افزایش است) بقولات مقوله خوبی خواهند بود. این گروه شامل عدس، سویا، نخود و بادام زمینی می‌باشد.

هرچند که بقولات کوچک کم‌پاشند اما مسلو از مواد مغذی می‌باشند.اینها حاوی مواد مغزی همچون آهن، فولیت و انواع ویتامین‌های B هستند. همچنین بقولات جزء غذاهای با شاخص‌قند پایین می‌باشندو این بدین معنی است که آنها سطح گلوکز خون را خنثی نخواهند کرد. خوردن بقولات به اندازه زیاد سبب کاهش اینلا به دیابت نوع دوم، بیماری‌های قلبی و انواع سرطان می‌شود. هرچند که بقولات جزء غذاهای پر نشاسته و کربوهیدرات دار محسوب می‌شوند اما در هرم غذایی با گوشت و حبوبات دسته بندی می‌شوند. یکدک پرسی از بقولات برابر با فنانج نخود یا ۳۵/۳۸ گرم گوشت می‌باشد.

نظر شما راجع به اضافه کردن بقولات به رژیم غذایی چیست؟
بنابراین موقع رفتن به فروشگاه آنها را به لیست خرید خود اضافه کنید.
بقولانی همچون لوبیا سفید، چینی، قرمز، پلانو و نخود تهیه کنید. اینها به صورت خشک، کنسرو، بیخ زده و تازه در فروشگاه‌ها موجود می‌باشند. به رهنمودهای زیر توجه کنید.

۱) به دیزی، سالادها و خورش‌ها ها لوبیا اضافه کنید. حتی اگر در دستور بخت بعضی‌ها غذاها لوبیا وجود ندارد، خودتان می‌توانید اضافه کنید.

۲) عدس و لوبیا و پاستا را با هم مخلوط کنید و گوشت را حذف کنید.

۳) برای سس، ساندویچ و خوراکی‌ها بقولات را پوره کنید و سپس به آنها چاشنی و سیر اضافه کنید

۴)به جای بیسکویت بدون شکر (کراکر) و جیبسی از دانه سویا استفاده کنید.

۵) بقولات را جزء غذاهای اصلی قرار دهید.

بدانید که با کمی تغییر در رژیم غذایی خود می‌توانید سالم‌تر زندگی کنید. بعضی از روشهای مطلوب شما برای استفاده از بقولات چیست؟

منبع: گروه سلامت سیمرغ

**روزانه به چه مقدار کلسیم نیاز داریم**

نویسنده: مهروش تصویری

درجدول زیر توسط آکادمی پدیاپدیک در آمریکا تهیه شده و مقدار کلسیم مورد نیاز در هر سنی را مشخص نموده است.

چگونه میزان کلسیم بدن را تامین کنیم؟

بهترین راه برای بدست آوردن کلسیم مورد نیاز بدن خوردن و نوشیدن غذاهایی است که به طور طبیعی حاوی کلسیم هستند. بسیاری از غذاها حاوی کلسیم هستند ولی بهترین منابع به شرح ذیل می‌باشند.

شیر کم چرب، ماست و محصولات دیگری که از شیر تهیه می‌گردند، حاوی کلسیم هستند.

شیرهای طعم دار مانند شیر و شکلات و یا شیر توت فرنگی نیز منبعی از کلسیم هستند ولی بدلیل موادی که با شیر مخلوط شده‌است، مقداری کالری دارند.

سبزیجاتی با برگ سبز تیره مانند کلم و شلغم حاوی کالری کم و کلسیم بسیار زیاد هستند. اگر چه استفاج منبع خوبی برای کلسیم نیست.

کلم بروکلی، نخود، عدس سبز، لپه و ماهی ساردین و سالمون و ماهیهای بی استخوان دیگر نیز منابعی از کلسیم هستند.

آب میوه‌های حاوی کلسیم نیز می‌توانند کلسیم را به بدن شما برسانند.

چه چیزهایی باعث کاهش کلسیم در بدن می‌شوند:

موارد زیر متداوله به سلامت استخوانها آسیب برسانند:

نوشیدن مقدار زیاد لیموناد (soda). مطالعات نشان داده اند که سودا سبب شکنجگی در استخوان می‌شود.به این دلیل که افراد به جای نوشیدن شیر ترنپ از لیموناد استفاده می‌کنند کلسیم مورد نیاز بدنشان کاهش می‌یابد.

برخی از انواع رژیمها، ممکن است کلسیم کافی به اندازه نیاز بدن نداشته باشند.مانند رژیمهای سبزیجات که در آنها از لبنیات استفاده نمی‌شود.قبل از شروع هر رژیمی با دکتر مشورت کنید و مطمئن شوید که در رژیمی که دارید به میزان مورد نیاز کلسیم موجود می‌باشد.

بعضی از داروها و بیماریها، بعضی از داروها و بیماریهای کلیوی و روده ای ممکن است سبب کاهش کلسیم موجود در بدن شوند.در زمان استفاده از هر دارویی، قبل از آن با پزشک خود مشورت کنید و مطمئن شوید که داروهایی که مصرف می‌کنید، باعث کاهش کلسیم بدن شما نمی‌شود.

کافئین و تباکو هر دو اینها سبب کاهش کلسیم از بدن می‌شوند.

چگونه می‌توان کلسیم بیشتری را جذب نمود؟

راههای بسیاری برای بدست آوردن کلسیم بیشتر وجود دارد، مانند:

به جای هر نوشیدنی از شیر استفاده کنید و در سالاد خود از مواد حاوی کلسیم مانند لوبیا، پنیر، کلم بروکلی و بادام استفاده نمایید.

از ماست بدون‌غذایی سبک استفاده کنید(ماست کم چرب).

اگر انتخاب درستی داشته باشید، غذاهایی که می‌خورید و یا می‌نوشید، می‌توانند کلسیم مورد نیاز شما را تهیه می‌کند.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

**پزشک و درمان**

نویسنده:علامه سید جعفر مرتضی‌عالمی

وظایف پزشک

پرواضح است که بیمار هرگز نمی‌تواند برای خواسته‌هایش دل‌به‌کسی‌بیند. حتی به نزدیکترین شخص مانند فرزند یا پدر و مادر؛ زیرا به خوبی می‌داند که آنان کاری برای نجات او‌از بیماری نمی‌توانند انجام دهند و قادر نیستند درد او را کاهش دهند.

و‌حال آنکه تمام‌خواسته‌ها و آرزوهایش را به طرف کسی می‌برد که خداوند به او دستور داده‌است درچین‌حالاتی مراجعه نماید که او کسی نیست جز پزشک‌حاذق؛ زیرا تنها پزشک است که می‌تواند به بیمار کمکهای گوناگون نماید و درد او را کاهش دهد و به‌ساحل نجات برساند.

بدبهبی است که مراجعه به پزشک و مداوا کردن با توکل هیچگونه منافعتی ندارد؛ همانگونه که خوردن و آشامیدن جهت رفع گرسنگی و تشنگی با آن هیچ منافاتی ندارد.

بنابر این، پزشک بزرگترین و مهم‌ترین مسؤل‌ولیت را در این زمینه به عهده دارد. چه به لحاظ ارائه کمک‌های معنی‌آورانه دارو و درمان مفید و چه به لحاظ ارائه کمکهای روحی و روانی؛ چرا که پزشک می‌تواند روح امید و سرور را در روان بیمار، بدمشد و اعصاب او را به زندگی و آینده‌زندگی، بازگرداند.

بنابر این، از دیدگاه اسلامی نمی‌توان گفت که مسؤل‌ولیت و مشخصات پزشک در رابطه با خود و بیماران خود، بسیار زیاد و گوناگون است و ما در این فصل، ذیلاً آنها را به‌اجمال خواهیم آورد.

سرعت در درمان

پزشک مجاز نیست به علت عدم پرداخت ویزیت و یا کمی اجرت، بیمار را رها سازد و او را مداوا نکند؛ چرا که به‌طور مسلم کسی که مجروحی را مداوا نمی‌کند یا کسی که او را مجروح ساخته شریک است؛ زیرا کسی که زخم را پدید آورده، بدنی مجروح را خواسته و کسی که او را درمان نکند گوی می‌و نیز همین خواسته را دارد. بنابرین، نباید اجازه داد بیماری بر بیمار مسلط شود و او را از پای درآورد و زیادهای جبران‌ناپذیری به بار آورد.

تسرع در درمان به‌عنوان واجب اخلاقی و انسانی و فطری به‌شمار می‌آید که با عشتودی انسانها و عواطف و سجایای بزرگوارانه آنان، آمیختگی و انسجام کامل دارد.

مداوای حکام مستغرق

مداوای حکام مستغرق، جدای از اینکه باعث می‌شود فرصت بیشتری فراهم آوردند تا به ظلم و ستم خود ادامه دهند؛ اگر نگوییم

کنگی به آنان شده تا به ظم خود ادامه دهند.
در این راستا امام حسین علیه السلام می فرماید : هرگز برای پادشاه ، داریی تجویز منما؛ زیرا اگر برایش سودمند بود، تو را نمی ستاید و اگر برایش زیانبخش بود، تو را منم می کند.۲
روشن است که مراد آن حضرت ، پادشاهان جور و ستم است ؛ زیرا آنان هستند که به این صفت ناپسند آراسته اند. و این مطلب معلوم و روشن است .

فرق نگذاشتن پزشک بین ثروتمند و فقیر

اما در مورد اینکه لازم است پزشک بین غنی و فقیر فرق نگذارد، ما گمان می کنیم که احتیاج به بیان و اقامه دلیل نباشد؛ چون که در وجوب شرعی کنشای یا عینی نباید غنی ملاحظه شود و ملاحظه فقیر نشود. و به سفید پوست توجه شود و انا به سیاه پوست توجهی نشود .

بلکه ممکن است گفته شود همانا اعبیت اسلام به فقیر بیشتر از اعبیت اسلام به غنی است ، علاوه بر این ، انسان ثروتمند برای رسیدن به هر چیزی که بخواهد از طریق خراج کردن مالش قادر است ، اما فقیر این طرز نیست ، پس همانا اوماری که حکم می کند به اینکه فضای حاجت مریض ، رجحان و برتری دارد و اعبیت به امر مریض می دهد و ثواب براین امور مترتب می شود – در حالی که موثر می باشد – اختصاص به غنی تنها و با فقیر تنها ندارد و اختصاص به غیر از فقیر و غنی هم ندارد .

و همین طرز نسبت به روایاتی که حکم می کند به اینکه لازم است مبادرت به شفای مجروح از جراحت و زخمش بشود، بلکه جمیع روایاتی که مربوط به پزشکی است ، در حالی که آن روایات صدها عدد هاست ، ممکن نیست اینکه در آن روایات اثری ظاهر شود برای اینکه ظاهراً این طرز فرق گذاشته شده اگر چه حجم و نوع آن روایات هر چه می خواهد باشد.

و واجب نیست اینکه چشم پوشی کنیم از آن روایاتی که سرزنش می کند کسی را که به غنی احرام بگذارد و برای غنی از جهت غنا و ثروتش امتیازی قرار دهد و کفایت می کند اینکه ذکر کنیم در اینجا آن روایتی را که از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرمود: هرکس فقیر مسلمانی را ملاقات کند وسلام کند بر او برخلاف سلامی که بر غنی می کند، خداوند را در روز قیامت ملاقات می کند در حالی که خدا بر او غضب می کند.۳

در اینجا حکایات مردی است که نصیری را بنا کرد سپس طعامی را تهیه نمود و اغبیا را به آن دعوت کرد و از فقرا دعوت نکرد، هنگامی که فقیری می آمد، گفته می شد این طعام برای تو و امثال تو تهیه نشده، پس دو فرشته در لباس فقرا آمدند، از غذا خوردن مع شدند، پس آن دو فرشته در لباس اغبیا آمدند، این دو فرشته به راحتی داخل شدند، پس امر کرد خدا به ویران کردن شهر یا هر کس که در آن شهر بود.۴

و روایاتی که در مدح فقرا و محبت خدا نسبت به فقرا و اینکه شایسته است اعبیت بدهیم به شأ ن و احوال آنان وارد شده ، بسیار زیاد است .

همانا عقل ، فطرت و اخلاق فاضله حکم می کند که غنی و فقیر و بین کبیر و صغیر فرقی وجود ندارد. اگر نگوییم که همانا اکرام غنی به خاطر ثروتش ، اکرام انسان و انسانیت نیست ، بلکه اکرام غنی به خاطر ثروتش از رذالت و پستی در طمع انسان است و از خواری در نفس است و یکن نوع انحطاط اخلاقی خطرناک و ترسناک می باشد.

و هنگامی که فقیر در زمانهای زیاد از دردهای روحی بیشتر از دردهای جسمی رنج می برد، به طوری که فقیر به عقده فقری که مبتداً به کینه می شود اشتهار دارد و بخاطر عقده ترسی که ممکن نیست برای او کمترین چیزی که لازم است به دست بیاورد – وقتی که فقیر چنین است پس همانا فریة اٰلی الله کار کردن در مورد فقیر در کمک کردن به او بیشتر است و نتیجه ای که مترتب می شود بر این مساعدت و کمک ، بزرگتر می باشد .

علی بن عباس می گوید : همانا لازم است بر پزشک اینکه در معالجه مریضها جدبیت و کوشش نماید؛ بخصوص فقرایی که مریض هستند و پزشک نباید به فکر منافع مادی و گرفتن مزد از این دمنه فقرا باشد. بلکه اگر قدرت دارد که از جیب خودش برای مداوی فقرای مریض خرج کند، باید این کار را بکند و اگر نمی تواند پس باید شش و روز در معالجه مریضها جدبیت داشته باشد و بر معالجه مریضها در هر وقتی حاضرشود.۵

بله این کارهایی که پزشک انجام می دهد، فقیر نسبت به خودش و جامعه اش امیدوار و به آینده اش مطمئن می شود و بیشترین زندگی و نشاط را برای فقیر قرار می دهد و باعث می شود که با سایر گروههایی که در جامعه کار می کنند، او هم کار کند.

همچنانکه در خودش دوستی و وفا و امیدواری را می رویاند، کینه ، حسد و سایر صفات پست را از روح و نفس خودش دور می سازد و عقده حقارت ، خواری و ترس را به وجود نمی آورد. این مسأله روشن است و نیاز به بررسی بیشتری ندارد.

تخصّص پزشکی

هنگامی که پزشک ، متخصص در بیماریهای چشم است برای وی جایز نیست که متصدی معالجه در بیماریهای دیگر مثل قلب شود و همینطور عکس این مطلب ؛ زیرا این پزشکان در آن رشته پزشکی آگاه و بصیر نیستند و جاهل می باشند، پس در این جهت به پزشکان جاهل ملحق می شوند که بر امام و رئیس کشور واجب است آنان را جس نبماید؛ زیرا در رشته ای طبابت کرده اند که نسبت به آن رشته آگاهی کامل نداشته اند.

و همچنین طبابت کردن مرضی که در آن تخصص ندارد از قبیل گفتن چیزی است که علم به آن ندارد؛ زیرا در آیات زیادی و روایات متواتری که از ائمه معصومین ؛ رسیده مهارت ، امانت و اضعاد از این کار نمی شده است.۶ و این موضوع واضح است پس احتیاجی به توضیح بیشتر و اقامه دلیل ندارد .

و در قسمی که منسوب به بقرات آمده : در کار و اندیشه ام مهارت و یاقی تقسم را حفظ می کنم و در کاری که نمی دانم عویشتن را به زحمت نمی اندازم و آن را به اعلشی وامی گذارم.۷

۱- مهارت ، امانت و اضعاد

۱ و ۲- پس طبیب حاذق کسی است که بترانه وظیفه اش را به طرز بهتر و کاملتر ادا کند واین طبیب کسی است که خطایش کمتر و استفاده مریض از آگاهیهای او نامرست است و منفعت او به مریض بیشتر است و چنین پزشکی بر حصول اطمینان مریض بیشتر قدرت دارد و مریض به او اعتماد می کند و تسلیم او می شود. در این صورت درمان بسیار آسان تر است چراکه او بیشتر به دستورات پزشک توجه می کند و دستوراتش را بهتر بکار می بندد.

بلکه بر طبیب لازم است که سعی و کوشش ننماید تا این اطمینان را در مریض به دست آورد. چنانکه از امام صادق علیه السلام نقل شده : هر صاحب صنعتی نتاجار است که سه خصلت در او باشد تا اینکه کسب کنده آن صنعت به طرف او کشیده شود و آن سه خصلت عبارتند: از: اولاً؛ در عمل و کارش حاذق باشد و ثانیاً؛ امانت را در آن مسا له ادا کند و ثالثاً؛ در کسی که می خواهد آن را به کار بندد، علاقه ایجاد کند.۸

و پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله از میان کسانی که دعوت شده بودند برای طبابت بهترین و فاضلترین افراد را برای معالجه بعضی از امسحابش که مجروح شده بودند برگزید.
بله ، این مسا له چیزی است که با فطرت هماغسگ و با حکم عقل مسلم همراه است و خیرخواهی برای مسلمین می باشد و چه کسی بر پیغمبر به این مسايل و به غیر این مسايل از مکارم اخلاق اولویت دارد .

و به تحقیق گفته شده که همانا پزشکی ، معنایش حاذق بودن به اشیااست اگر چه در غیر معالجه مریض باشد و مرد طبیب یعنی کسی که در کاری مهارت دارد.۹

۳- امانت داری در بحث پزشکی از ضروری ترین کارهاست . چنانکه بیشتر گفته شد پزشکی مسا ولیت شرعی ، عرفی ، اخلاقی ، انسانی و همچنین عقلی دارد و این مطلب به علاوه سخنی است که امام به آن اشاره کردند که ادای امانت در صنعت ، موجب جلب شدن و کشیده شدن مردم به آن صنعت است ؛ چون که مردم اطمینان و اعتماد به او پیدا می کنند و با رضایت و اطمینانی بسوی او می روند البته این مسا له واضحر از آن است که محتاج بیان باشد .

۲- خیرخواهی ، کوشش و تقوا

گذشته از اینکه خیرخواهی و کوشش کردن و تقوای الهی داشتن از وظایف انسانی و اخلاقی است ، یکن وظیفه شرعی نیز هست – بویژه در پزشکی – از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرمودند: هر کس که طبابت می کند باید تقوای الهی داشته باشد و خیرخواهی نموده و کوشا باشد.۱۰

و این ادویس گفته است : واجب است بر پزشک اینکه تقوای الهی داشته باشد در آن معالجه ای که بر مریض انجام می دهد و در مورد مریض خیرخواهی کند.۱۱

۱-بله ، چاره ای نیست که در معالجه کردن مریض سعی و کوشش شده و به هیچ وجه سهل انگاری جایز نیست و همچنین چاره ای نیست در معالجه مریض اینکه خالص کار کند؛ چونکه غش در معالجه مریض معنایش جابجی بر یکن نفس محترمه و فرار دادن آن در معرض خطری سهلگین ، می باشد؛ کاری که جز از یکن انسان بیچار و عقده ای بر نمی آید و نشانگار آن است که این فرد اساساً دارای اخلاق بلند انسانی نیست ، بلکه به درنده خوئی نزدیکتر است و این خوی دزدندگی چیزی نمی شناسد مگر ظم و شر راه بلکه چون با خدعه و تریگت ترکیب شده زبان آوژر است .

۲- و همچنین چاره ای نیست که در مورد مریض ، تقوای الهی را در نظر داشته باشد؛ چونکه به وسیله تقوای الهی ، دیگر غش ، دشمنی و دخلیاری باقی نمی ماند و همچنین سهل انگاری و تعلل و نشانه ای از رذالت در درون انسان باقی نمی ماند و به وسیله تقواست که انسان برای واجبات شرعی و انسانی اش به نحو اکمل و افضل قیام می کند و به خاطر اعبیت تقواست که ملاحظه می کنیم امام علیه السلام مقدم کرده تقوا را بر خالص بودن عمل و کوشش و سعی نمودن و مقدم کردن تقوا بر آن دو چیز دیگر از روی اشتیاء نبوده ، بلکه عمداً و از روی قصد، تقوای الهی را مقدم کرده ، بویژه برای طبیبی که آسودگی بیماران به دست اوست .
۳- پس به درستی که خداوند دوست دارد بنده ای را که وقتی کاری انجام می دهد آن را خوب و محکم انجام دهد، همانطور که از پیغمبر نقل شده هنگامی که سعد بن معاذ را در قبر می گذاشتند و لحد او را درست می کردند همین گونه عمل نمود.۱۲
همانظوری که ما در تصایح علی بن عباس می یابیم که گفت : همانا بر پزشک واجب است . اینکه در معالجه مریضها کوشش نماید و خوب به فکر مریضها و معالجه آنان باشد چه این معالجه با غذا باشد یا با دوا.۱۳

ابعاد و حدود خیرخواهی

بر پزشک لازم است به هنگام نیاز آنچه را که از دیگران می خواهد انجام دهند خود مرتکب نشود و آنچه را به دیگران توصیه می کند، خود انجام دهد و اگر قدرت نداشت خودش را قبل از دیگران معالجه کند، پس به درستی که ناصح برای دیگران نیست ، بلکه چنین پزشکی یا تجربتی را در باره مریض بکار می بندد که درستی آنها برایش روشن نشده و یا دوابی به او می دهد که سودی برایش ندارد اگر نگوییم بر از ضرر است یا می خواهد با این کار به ثروتی دست یابد یا در نظر دارد شهرت و آوازه ناچیزی خود را حفظ نماید.

پزشک باید به فکر مریض و کسی که به او مراجعه کرده ، باشد؛ زیرا همین به فکر مریض بودن باعث می شود که دارای خوینیا و فضایل اخلاقی بشود. ابوالاسود دثلی می گوید: ای مردی که معلم غیرهستی چرا نفس خودت را تعلم نداده ای ؟ دوا را برای مریضها و بیماران توصیه می کنی تا آنان صحیح و سالم شوند اما خودت بیمار و مریض هستی .

و هر گاه پزشک ، بیماری و دردی به خودش برسد، بدهیی است که دیگر خیرخواه دیگران نخواهد بود؛ چونکه غیر خودش را

بیشتر از محبتی که به خودش دارد دوست نمی دارد و قدرت ندارد که ضرر به خودش زند و نفع به دیگران برساند و از اینجا معلوم می شود که حق هر کسی است که چنین پزشکی را به شک کردن در باره خودش و منعم کردن او اشاره کند.
از حضرت عیسی علیه السلام روایت شده که فرمودند: پس وقتی دیدید که طیبی دردی به خودش رسیده به او شک و تردید کنید و بدانید که این طیب خیرخواه غیر نیست ۱۴

۱- مدارا کردن با بیمار ۲ – کار بیدار را به نحو احسن انجام دادن

ما بنا موضوع را محتاج بیان نمی دانیم و کافی است اینکه ذکر کنیم در بعضی از روایات از پزشک به رفیق تعبیر شده است رفیق مشتق از رفق است . از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرمودند : مثل طیبی مهربان باش ، همان طیبی که بیدارش را با دواپی سودمند معالجه می کند.۱۵

در روایت دیگری از امام رضا علیه السلام نقل شده است که فرمودند : من از موسی بن جعفر این طور شنیدم : حضرت شاکب و ناراحت شدند پس مترقون با دواها آمدند؛ یعنی اطبا و پزشکان آمدند۱۶.

و در بعضی از روایات دیگر این طور آمده : خداوند طیب است ، ولی تو مرئی رفیق هستی . و در برخی روایات نیز چنین است : تو رفیق هستی و خداوند طیب می باشد.۱۷

و سزاوارترین کسی که باید مورد عنایت ، مهربانی و مدارا قرار بگیرد بیمار است . به تعبیر دیگر آن کس که باید از تمام جواب مورد توجه واقع شود انسان مریض می باشد.

در روایت آمده است : امیرالمؤمنان علیه السلام دست سارقین را بریده، پس از آن فرمود: ای قنبر زخمهایشان را مداوا کن ، به نیکی در خدمت آنان باش و پس از آنکه جراحاتشان بهبود یافت چند لباس برایشان بپوشاند و خرج راهشان را پرداخت تا به دیارشان برسند.

و در روایت دیگر اضافه شده حضرت امر فرمود که آنان را به مهمانخانه داخل کرده و جراحاتشان را مداوا کنند. و به آنان گوشت و روغن و عسل طعام دادند تا حالتشان بهبود یافت.۱۸

و از حضرت علی علیه السلام نقل شده است : هر کسی را که تو سب بلائ او باشی پس بر تو واجب است در معالجه کردن دردت به او لطف کنی .۱۹

روحیه دادن به بیمار

ضعف انسان و شکست نفسی او در مقابل مرض در آغاز، امری طبیعی به نظر می رسد به خاطر اینکه درد و نتجهایی را احساس می کند که از روبرو شدن و درمان آنها خود را ناتوان می بیند – هنگامی که این طور باشد – طیبی است که برای روحیه دادن به مریض و پرانگیختن اطمینان در نفس مریض به شفا، بزرگترین نتیجه در تقویت روحیه مریض بدست می آید تا بر مرض علیه پیدا کند و در آینده از آن مرض شفا یابد و از آثار آن رها گردد .

اما اگر روحیه مریض در برابر بیماری از میان برود بهترین آثار را بدنیال دارد و روبرو شدن با مرض و غلبه بر آن را پرایش دشوار می سازد چرا که شکست روحیه ، تضعیف جسم را بدنیال دارد که بدون شک خطرناک است .

بخاطر همین ملاحظه کردیم که اسلام به روانپزشکی مریض اهمیت می دهد، بلکه معالجه جسم نسبت به معالجه روح در مرحله دوم قرار دارد. از آنچه برای ما روشن و واضح می شود این حقیقت مهم است که در بعضی از روایات می بینیم بعد از اینکه مریض را با خدا ارتباط و او را به خدا حواله می دهد به او باید بپهمنیم که شفا دهنده اوست و کسی غیر از خدا شفا نمی دهد و غیر از این مطلب اشاره دارد به اینکه کار طیبی این است که مریض را طایبت کند و امید را در او زنده نگه دارد. و روایت شده : علاج کننده طیب نامیده می شود، چونکه معالج با طیبانش نفس و روان مریض را پاک می کند. ۲۰
بلکه در روایات آمده کسانی که به عیادت مریضها می روند شایسته است که به بیمار امیدواری بدهند و بگویند تو بهبودی می یابی ان شاء الله.

تقرای چشمی پزشک

شاید اکثر مردمی که مبتلا می باشند به نگاه کردن به افرادی که در مواقع عادی نظر کردن به آنان حرام است ، پزشکان باشند و بدنبهی است همانا امر و دستوری که می فرماید چشمها را از آنچه حرام است بپوشانند واجب الامتنان می ماند، مگر اینکه ضرورتی پیش آید. پس هنگام ضرورت نگاه کردن جایز است البته فقط به مقداری که ضرورت اقتضا می کند .

بنابر این اگر پزشک بخواهد مریض را با توصیف مرض معالجه کند در این صورت ، واجب است به همین مقدار گفتا کند و نگاه کردن جایز نیست ، هرگاه طیب بتواند برای معالجه کردن به طور مختصری نگاه کند، جایز نیست برای طیب از این بیشتر تجاوز کند. بلکه هرگاه برای ذکر ممکن باشد مریض را معالجه کند به واسطه نگاه کردن در آن ، جایز نیست که بدون نگاه کردن به آن به مستقیماً نگاه کند. و حضرت علی علیه السلام پزشکان را امر فرمودند به این طور معالجه کردن نسبت به نگاه کردن به انسان حتی که در فصل آینده می آید .

و هرگاه پزشک بتواند به وسیله نگاه کردن معالجه کند، جایز نیست مریضی را لمس کند و اگر با اندکی لمس بتواند نمی تواند آن را افزایش دهد . البته این مسأله در موردی است که لمس باواسطه ممکن نباشد .

و از اینجا می یابیم که حضرت علی علیه السلام اولین چیزی را که به آن امر فرمودند تقرای الهی بود و بعد از آن ، خالص کار کردن و زحمت کشیدن . پس از حضرت علی علیه السلام نقل شده که فرمودند : کسی که طایب می کند باید تقرای داشته باشد و خالص کار کند و زحمت کشیده تلاش نماید. و همچنین از این موضوع در فصل آینده بحث خواهیم کرد اگر خدا بخواهد .

و در آخر می گوئیم در نصایح علی بن عباس آمده است : پزشک از روی ریبه به زنها نگاه نکند، چه نگاه کردن به زن سیده باشد آزاد یا خدومه و کنیز. و به مسائل زنها داخل نشود مگر برای مداوا کردن و نیز گفته : بر طیب لازم است که رحیم باشد و از نگاه آلوده پرهیزد.۲۱

و دریندهای بقرابط آمده است : حفظ می کنیم تقسم را در فکر بردن پاکب و طهارت . ناجایی که گویند:و هر منزلی که داخل می شوم فقط به خاطر منتعت رساندن به آن منزل داخل می شوم من درهمه حال از مرتطم وجور وفسادی دوری می کنم ومقصود من ازفساد در سایر اشیاست در جمع شدن با زنان و مردان چه آزاد باشند و چه بنده .۲۲

روزه بیمار

در مراجعه بیمار به پزشک ، برخی از آنان با اینکه نیازی نیست به مریض می گویند روزه نگیر یا می گویند نمازت را نشسته بخوان یا آنکه بر ایستادن قدرت دارد. بنابر این ما در اینجا به این مطلب اشاره می کنیم که پزشک مسؤ ولیتی در مقابل خدای تعالی دارد و بخاطر این مسؤ ولت در مقابل خدا بر پزشک لازم است ، در این مورد فکر و تحقیق کند قبل از اینکه اقدام بر این کارها نماید. پس برای پزشک تجویز افطار یا نماز نشسته خواندن مریض مثلاً بخاطر سببهای بی ارزش درست نیست ، مگر موقعی که احتمال قوی داده شود این کار ضرورت دارد چرا که بیمار با استناد به گفته پزشک اهل خیره می تواند روزه نگیرد یا نماز نشسته بخواند. از این رو باید در تشخیص مرض و دستوری که می دهد کمال دقت را بنماید .

از سفارشهای اهوازی

علی بن عباس اهوازی می گویند : بر طیب لازم است که تطییف باشد، از خدا بترسد، زبانش را نگه دارد، راه و طریقتش نیکو باشد و از هر بدی و عیب و نقص و زشتی دوری کند و به زنان نگاه نکند.۲۳

و صفات دانشجوی رشته پزشکی در فصل سابق گذشت ، پس ما دیگر در اینجا آنها را تکرار نمی کنیم .

دارو و درمان

درمان بیماری وقتی بجااست که نیاز به آن احساس شود اما در غیر آن ، به صرف احتمال مناسب نیست . چنانچه از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود : کسی که سالم بودنش بر مریض بودنش نمود داشته باشد و خود را معالجه کند در اثر آن بمیرد من در برابر خداوند از او بیزار هستم. ۲۴

و روایات دیگری تا کید می کند بر اینکه خوردن دوا درست نیست ، آنجایی که احتمال داده می شود در بدن دردی باشد یا بدن اصلاً احتیاج به دوا نداشته باشد.۲۵

همچنین روایاتی که نهی می کنند انسان را از خوابیدن به هنگام کاری در حالی که قدرت بر ایستادن داشته باشد.۲۶

و روایتی که می گویند : با درد خورد مادامی که با تو می سازد بساز.۲۷

و روایتی که می گویند : هیچ دواپی نیست مگر اینکه دردی را تهیه می کند.۲۸

و از امام کاظم نقل شده است که فرمودند: زمانی که بیماری خودبخود از شما دفع می شود به سراغ پزشک نروید؛ چرا که این مسأله مثل بنای کوچک و کسی است که به کنیز منجر می شود.۲۹

و آن روایتی که می گویند:انسان مسلمان مداوا نمی کند مگر اینکه مرفشش بر صحتش غلبه کند. ۳۰

و آن روایتی که می گویند : خوردن دوا برای جسم مثل مایون برای لباس است که لباس را پاک و پاکیزه می کند اما سبب کهنگی آن می شود.۳۱

اما استفاده از دارو، بدون بیماری شایسته نیست و عوارض جانبی خطرناکی بدنیال دارد. از امام صادق علیه السلام روایت شده : سه چیز است که کرامت را به دنبال دارد، جمله کردن به باطل در جنگ در غیر فرصت ، اگر چه پیروزی را به دنبال داشته باشد و خوردن دوا بدون اینکه مریض باشد اگر چه سالم بماند از دوا.۳۲

چنانچه از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمودند : برای مرد دوراندیش شایسته نیست اینکه : زهر بیاشامد برای آزمایش هر چند جان سالم بدر برد، و زار کسی را بر ملا کند هر چند در میان نزدیکان خود.۳۳

اسراف دارو

از جهت دیگر، بر طیب لازم است که بجا دارو بدهد چون گاهی دوا دادن اسراف شمرده می شود۳۴ چنانچه در بعضی از روایات وارد شده است هر چند دوا زیاد باشد یا قیمت دارو کم باشد پس صحت و سلامتی انسان بالاتر از اینهاست ، اناا اگر برای تجویز دارو موردی نباشد پس بر طیب لازم است که از نوشنن دارو خودداری کند؛ زیرا اگر چه دارو، بدن را آرام و درد را تسکین می دهد ولی چنین مواردی از مصداق اسراف محسوب می شود و حال اینکه در برخی روایات آمده است : در آنچه بدن به دارو نیاز دارد مصرف آن اسراف نیست ، بلکه اسراف در اتلاف حال یا غرور رساندن به بدن است ۳۵ و این واضح است و محتاج بیان بیش از این نیست .

مدت درمان

دوره درمان چنانچه از روایات گذشته که فرمود: کسی که صحتش بر بیماری غلبه دارد به پزشک مراجعه نکند یا هیچ دواپی نیست مگر اینکه درد را به میجان می آورد. و از فرمایش امام است که فرمودند: دوا جسم را فرسوده می کند. و غیر از این روایات از روایاتی که تحت عنوان دوا و علاج مقدم شد، ممکن است استفاده شود که شایع تمایلی دارد هر چه زودتر بیمار از این وضع استثنائی نجات یافته و تسلیم نشود.

همچنانکه این موضوع به روشنی از فرمایش حضرت علی علیه السلام که مقدم شد، استفاده می شود؛ چنانچه حضرت به پزشک به

کوشش کردن در معالجه امر کردند.

و از آنچه مقدم شد این بود کسی که شفای مجروح را از جراحش ترک کند، در مجروح کردن او شریک است و این مطلب به این خاطر است که مجروح کننده می خواهد مجروح را فاسد کند و او را از بین ببرد و کسی که شفای مجروح را ترک می کند، او نیز صلاح مجروح را نمی خواهد ...

واضح است که طولانی بودن مدت معالجه از طرف پزشک با اجتهاد و کوشش در طبابت منافات دارد، همچنانکه طولانی بودن مدت معالجه بکنج نوع ترک کردن شفای مریض است و اینکه برای شفای مریض ، طبیب مخلص نیست .

اهوازی می گفت : بر طبیب لازم است که جدبث کند در معالجه مریض و خوب تدبیر کند.

و از این مواردی که گفته شد این بود که پزشک دوست نمی دارد خلاص شود از درد و مرض به سرعت تا انصراف کند به تدبیر امورش و در شو ون زندگی اش نگاه کند؟

چرا نباید بیمار به سرعت از بیماری نجات یافته و به کار و زندگی باز گردد و معاش و معادن را اصلاح کند و چرا نباید پزشک او را کمک کند تا بزودی شفا یابد؟! آیا طولانی شدن غیر لازم درمان با عقل و شرع و وجدان مخالف نیست ؟!

فلسفه تجویز دارو برای مریض

بی شک از چیزهایی که سبب می شود تا اعتقاد بیمار به پزشک و درمانی که برای بهبودیش در نظر می گیرد افزایش پیدا کند این است که لاقبل به طور مختصر در باره داروی تجویز شده و منافع آن برای بیمار توضیح دهد تا مریض مطمئن شود که این دوا اگر نفعی در دفع مرض از او ندارد، حتماً ضرری هم ندارد، بلکه احتمال نفع این دارو از این جهت یا از جهات دیگر قوی است. و می بینیم که بغیر و ائمه معصومین : منافع دواهایی را که به مراجعین خود توصیه می کردند ذکر می نمودند، و موارد آن زیاد می باشد و منحصر به چند مورد نیست. ۲۳.

حضرت علی علیه السلام می فرمودند : هر کس ضرر یک چیز را نشناسد قدرت بر امتناع از آن چیز را ندارد.۳۷

چنانچه اعتقاد و باور خود نقش مهمی در تاهثیر دارو و درمان دارد و به همین جهت امام صادق علیه السلام برمی آشوبید و به کسانی که بر دوای درد شکم منقول از پیامبر اعتراض کردند که ما استفاده کردیم و سودی نبردیم می فرماید:

براشی خداوند با آن دوا، تنها مؤ منان به خدا و تصدیق کنندگان به پیامبر را شفا می بخشد، نه منافقان و کسی که پیامبر را تصدیق نکند.۳۸

اشتهای بیمار به غذا

در فقه الرضا و غیر آن حدیثی را آورده اند که امام می فرماید : هرگاه اشتها به طعام داشتی از آن طعام بخور، شاید در همان طعام شفا یابد.۳۹

شاید منظور حدیث این باشد که جسم نیازمندیهای خود را احساس می کند و به کمبود موجود بی می برد بعبارت دیگر: عوامل تندرستی بر عوامل بیماری سیطره پیدا می نماید، در این صورت باید نیازش را پاسخ گفت . ممکن است به همین مطلب روایات معصومین : دلالت کند:

هنگامی که گرسنه شدی ، بخور و زمانی که تشنه شدی ، آب بنوش و زمانی که به تو یول رو آوردی یعنی احتیاج به فضای حاجت داشتی ، پس بر کن و آمیزش مکن مگر از روی نیاز و هرگاه خوابت گرفت ، بخواب .۴۰
بنابر این اگر مریض اشتهای به طعام نداشت ، او را مجبور به خوردن طعام بکنی ، زیاد برای او فایده ای ندارد، اگر نگویم چه بسا منجر می شود به چیزهایی که مورد پسند جسم و نفس نیست و بخاطر همین در بعضی از روایات می بینیم که امام می فرماید:

مریضهائیان را مجبور نکنید به طعام خوردن ؛ چونکه خداوند آنان را طعام و آب می دهد.۴۱

و شاید مراد حضرت از اینکه خدا به آنان طعام می دهد و آنان را سیراب می کند، این باشد که خداوند به آنان لطف می کند و جسمهائیشان را طوری می گرداند که نیاز آنان به طعام و نوشیدنی کم باشد و استطاعت نداشته باشد جسم آنان که چگونگی باشد به خاطر مریضهایی که به او روی آورده و این بر خدا بعدی نیست .

بیمار را مجبور به راه رفتن نکنید

شاید روایت امام صادق علیه السلام که فرمودند : راه رفتن برای مریض ضعیف می آورد۴۲ بخاطر این باشد که نیروی موجود را باید بدن در غلبه بر بیماری بکار برد و با راه رفتن در مورد دیگر بکار رفته و بیمار نمی تواند بر مرض علیه کند .

حمل کردن دوا در مسافرت

از روایتهای وارده در باره طب عمومی چنین به دست می آید که اسلام دگرگوئیهایی را که برای بشر پیش می آید و از آن جمله مسافرت است در نظر دارد و چون سفر همراه با عوارض می باشد یعنی هوامای مختلف ، وسایل نقلیه بر انسان اثر می گذارند، در نتیجه ممکن است دچار نابسامانهایی شود که به دارو نیاز باشد از این رو دستور داد، که در سفر هم داروهای مورد نیاز را به همراه داشته باشید.

علاوه بر اینکه در برخی از شهرها مرضی شیوع پیدا می کند که در شهر دیگر نیست و نیاز به درمان دارد.

به خاطر همین موضوع می بینیم که لقمان حکیم به فرزندش نصیحت می کند -توئی می خواهی به سفر بروی - می گوید : در سفر به همراه خود دواهایی برود تا اینکه به وسیله آن ادویه ، هم خودت و هم کسانی که با تو هستند، نفع ببرد.۴۳

عوارض جانبی دارو

با توجه به مطالب گفته شده بجاست که به این مطلب اشاره کنیم : پزشکی که به درمان بیمار می پردازد باید داروها را مورد نظر داشته باشد و اگر می بیند دارویی مرض را بهبود می بخشد اما عوارض جانبی فراوانی دارد که نه عرف و نه شرع آن را روا نمی دانند نباید تجویز کند و همبطور خود بیمار هم نباید چنین دارویی را مصرف کند و به این مطلب اشاره دارد.

حدیثی از دعائم از جعفر بن محمد نقل شده که : حضرت اجازه داد در مورد شخص ضعیف ترمویی به اینکه دارویی را مصرف کند که در آن خوف از هلاکت نیست. ۴۴

و از یونس بن یعقوب نقل شده که می گوید: از امام صادق علیه السلام سؤ ال کردم از مردی که دوا را می نوشد، شاید تشنه شود و شاید هم زنده و سالم بماند و آنچه این دوا برای سلامت انسان دارد بیشتر است.

حضرت فرمود : خداوند دوا را نازل کرد و شفا را نیز نازل کرد و خدا خلق نکرده دردی را مگر اینکه دوایش را نیز آفریده است پس بنوش و نام خدا را ببرد.۴۵

و از یونس بن یعقوب نقل شده که می گوید: به امام صادق علیه السلام گفتم مردی دوا می نوشد و رنگ را قطع می کندوچه بسابه واسطه قطع رنگ خوب شود وچه بسا گشته شود. حضرت فرمودند: قطع کنند و بنوشند۴۶ ودراین معنارویایات دیگری نیزوجوددارد.۴۷

حفظ اسرار پزشکی

در بحث عیادت مریض ، به زودی می آید بحث اینکه آیا شایسته است برای مریض ، مرضش را کتمان کند یا خیر و آنچه ما اراده می کنیم و در اینجا به آن اشاره می نماییم این است که پزشک باید اسرار پزشکی را کتمان کند و چاره ای نیست که در این موضوع از دو ناحیه بحث کنیم :

ناحیه اول :

باید طبیب سز مریض را حفظ کند و آن سز را به احدی نگوید و در دین مقدس اسلام در بر انگیزنن بر کتمان سز مؤ من روایاتی وارد شده و خداوند وعده داده است به اینکه هر کس سز برادر مؤ منش را کتمان کند، در روز قیامت در پناه سایه عرش خدا قرار

دارد در روزی که سایه ای جز سایه عرش خدا وجود ندارد.۴۸

و از عبدالله بن سنان روایت شده که گفت : از امام پرسیدم آیا نگاه کردن مؤ من من عورت مؤ من حرام است ؟ فرمودند: بلی . عرض کردم پایین او مراد است . فرمودند: این طور که تو فکر می کنی نیست همانا منظور فاش کردن سز می باشد.۴۹

اگر مریض امپتیمان پیدا کند که اسرار او محفوظ است ، در آشکار و ظاهر کردن احوال خود ترد پزشک ، شجاعت بیشتری پیدا می کند و چه بسا این ظاهر کردن احوال ترد پزشک ، امر مهمی در شناخت ماهیت ترد و تجویز دارو دارد. و چه بسا مریض برخی از اسرار خود را ترد پزشک ظاهر کند که دوست ندارد میچسک از آن اسرار آگاهی یابد و این یک امری طبیعی است .

بلی ، شارع امر می کند که مریض ، بیماری خود را از پزشک پنهان ندارد، زیرا اگر بیمار، مرض خود را از پزشک پنهان دارد، چه بسا پزشک قادر نباشد ماهیت بیماری او را تشخیص دهد و به علاج آن بپردازد .

اگر چنین نباشد، کتمان مرض ترد پزشک موجب می شود که پزشک به حقیقت مرض دست پیدا نکند پس بر مریض است که حال خود را توصیف کند، اگر چه گاهی این توصیف به حالت ضرر رفته باشد؛ زیرا برای پزشک وظایف خطیری از جهت دیگر در مورد مریض می باشد .

و لذا وارد شده حضرت علی علیه السلام اشاره کردند به جهت اول ، در قولشان ، که فرمودند: هر کس دردت را کتمان کند، طیبی از شفایش عاجز است. ۵۰

و از حضرت نقل شده که : شفایی نیست برای کسی که دردت را از طیبیش کتمان کند. ۵۱

و به جهت دوم اشاره کرده ، فرمودند: هر کس مرضش را از پزشکان پنهان کند، به بدنش خیانت کرده است.۵۲

در قسمی که به بقراط نسبت داده شده آمده : ولما سبیلک می من به هنگام معالجه بیمار می بینم یا سخنانی را که به دیگران نمی گویند می شوم حفظ نموده و باز گزنی کم. ۵۳

و همچنین در وصیتی که منسوب به بقراط است آمده که شایسته است پزشک ، شریک در ناراحتی مریض باشد و نسبت به او مهربان و محافظ اسرار مریض باشد چونکه بسیاری از مریضها به بیماریهایی دچار هستند که دوست ندارند غیر از خودشان کسی به آنها آگاه شود.۵۴

و علی بن عباس می گوید : بر پزشک واجب است که اسرار مریض را حفظ کند و اسرار مریض را افشا نکند، نه برای نزدیکان مریض و نه برای غیر نزدیکان مریض ؛ از کسانی که با مریض رابطه دارند؛ چرا که بسیاری از بیماران دردهای خود را از نزدیکترین کسانیاتن حتی از پدر و مادرشان پنهان می کنند انا آن بیماریها را برای پزشک آشکار می کنند، مثل دردهای رحم و بواسیر، پس بر پزشک واجب است که سز مریض را حتی بیشتر از خود مریض حفظ کند.۵۵

ناحیه دوم:

اسرار پزشکی را از کسی که از آن بهره برداری نادرستی می کند پنهان نماید. روایت شده از امام صادق علیه السلام که : برای هر چیزی زکات است و زکات علم این است که به اهلش تعلیم دهند.۵۶ و هم معنای این روایت ، روایتهای دیگر است :

از حضرت علی علیه السلام نقل شده که فرمودند : شکر عالم بر علمش این است که آن را به کسی که استحقاق دارد بخشد.۵۷

در بخارالانوار، جلد دوم روایات متعددی هست که از آنها همین معنا استفاده می شود. و واضح است هر کسی که از علم ، به بهره برداری کند از کسانی نیست که مستحق علم هستند؛ و برای علم اهلیت ندارد و شاید از بارزترین مصداق این افراد دشمن باشد که می خواهند بدون فکر و تا مل اینها را به دست آورد، پس چاره ای نیست که باید از چنین دشمنی ، احتیاط کرد و یابید او را بر

ادویه و اسرار دواها مطلع ساخت .

از حضرت علی علیه السلام نقل شده که فرمودند : سه چیز هستند که انسان از سکوت بر آنها حیا ندارد : ۱- مال ، برای رفع تهمت . ۲- جوهر، بخاطر نفیس بودنش . ۳- دوا، بخاطر احتیاط از دشمن . ۵۸. اما نسبت به غیر دشمن ، علی بن عباس گفته است : بر طبیب لازم است برای مریض آن دوایی را که خطر داشته تجویز نکند و برای او از این دوا توصیف هم نکند و مریض را به چنین دواهایی راهنمایی ننماید. و در رو به روی مریض از چنین ادویه ای صحبت نکند و برای مریض ادویه ای که مسقط جبین باشد تجویز ننماید، و حتی بر چنین ادویه ای راهنمایی نکند. ۵۹. و این موضوع فقط به این خاطر است که پزشکی ، چیزی جز خدمت به انسانها نیست و طبقه طب تخفیف از آلم و دردهای انسانهاست . پس اگر از پزشکی بد استفاده شود، ضرر به انسان و انسانیت می خورد. در این صورت است که انسان بی نیاز از طب می شود و حاجتی به طب ندارد .

در قسمی که مشوب به بقراط است ، آمده است : اما چیزهایی که ضرر به انسانها می زند و باعث نزدیک نظم و ستم بر آنان می شود، پس من به حسب نظر خودم آن چیزها را منع می کنم و هر گاه کسی از من داروی قتل را طلب کند من به او نمی دهم و از روی مشورت نیز با چنین کسی مشورت نمی کنم و همچنین صلاح نمی دالم اینکه بعضی از زنان دوایی بگیرند که مسقط جبین کنند... ۶۰

دقت کردن در معاینه بیمار

بر پزشکی لازم است ، با دقت تمام مریض خود را معاینه نماید، این موضوع علاوه براینکه ازتقصای امانت است ، از جمله چیزهایی است که هر انسان والایی با تمام وجود آن را نسبت به بیماری که خود را در اختیار پزشک قرار داده و آرزوهایش را در وجود او برآورده می بیند از وظایف پزشک می داند - و امیرؤمنان علیه السلام در فرمایش خود هیچ چشمی در روز ابری مورد آزمایش بنیابی قرار نمی گیرد به همین مطلب اشاره دارد.

ویژگیهای پزشک ماهر

اینک مناسب است به پاره ای از ویژگیهای گفته شده برای پزشک ماهر اشاره کنیم :

- نوع مرض را بشناسد .
- سبب مرض را بشناسد .
- مزاج طبیعی بدن را بشناسد .
- مزاج غیرطبیعی را بشناسد.
- سن مریض را بداند .
- علائهای مریض را بداند .
- ملاحظه کندموضع هورای آن موقعی که طبابت می کند و آنچه با هوا موافق است .
- ملاحظه کند که در کدامیک از فصلهای سال قرار دارد .
- نگاه کند در اینکه آیا ممکن است مرض را معالجه کند یا تخفیف بدهد یا اینکه ممکن نیست .
- نگاه کند که مریض در چه شهری و در چه سرزمینی زندگی می کند .
- نگاه کند در اینکه آیا ممکن است بدون دوا، مثل کم کردن غذا و استکون ، مریض را معالجه کند سپس به دواهای ساده و بعد با دواهای مرکب و مختلطور ...
- نگاه کند در دوایی که ضداین مرض هست بعدازآن موازنه و تساوی برقرار کند بین قوی بودن این دوا و قوی بودن آن مرض ، به اضافه اینکه نگاه کند به قوی بودن خودمریض .
- رابطه بیمار را با خداوند استوار سازد و او را آگاه کند که خداوند توان دارد وی را شفا دهد و به بیمار خودسازی و اخلاص را بیاموزد. موارد فوق را که بطور خلاصه آوردیم می توان از احادیث ائمه : نیز استنباط نمود.

پزشک غیرمسلمان

اسلام از اینکه پزشک غیرمسلمان – یهودی ، مسیحی و... مثلاً به سداوای مسلمان بپردازد منع نکرده است چنانکه از امام باقرعلیه السلام نقل شده که حضرت در جواب مردی برای مداوای مسلمانی به دست مسیحی و بهبود و دوا گرفتن از آنها فرمود: اشکالی ندارد همانا شفا به دست خداست . ۶۱

و از عبدالرحمان بن حجاج روایت شده که می گوید : به موسی بن جعفر علیه السلام عرض کردم من احتیاج به طبیب نصرانی پیدا کردم ، بر او سلام کردم و برای او دعا نمودم . حضرت فرمودند : خوب است اما این دعای تو نفعی به حال او نمی رساند. ۶۲. و در عصر پنتیمیر مسلمی الله علیه و آله یک مرد یهودی بعضی از مردم را مداوا می کرد و خارج کرد از شکم مریضی کرمی را که حرکت می کرد، چنانچه گفته شده ۶۳.مچنانکه حارث بن کلدیه بعضی از صحابه را به دستور پیامبر معالجه کرد، و اینکه می گویند حارث مسلمان شده بود، صحیح نیست ، به کتابهای زندگانی صحابه و مآخذ قبلی در فصل اول از همین کتاب مراجعه شود. و شهید اول در دروس گفته است : معالجه توسط طبیی که اهل کتاب باشد جایز است و خارج کردن آب از چشم . ۶۴. و این روایات به روشنی دلالت می کنند به اینکه اسلام اهمیت زیادی به تحقّق نیازمندی های انسان می دهد هر جا که باشد و بخاطر اینکه رجوع مسلمان به طبیب غیر مسلمان اثری در ایمان و عقیده انسان مسلمان نمی گذارد و در راه و روش او تا ثیری ندارد، بلکه پزشک غیرمسلمان ، مسلمانان را در تحصیل سلامتی و عاقبت پاری می کند امری که مریض را از بیماری به صحت و نشاط سوق می دهد و سبب خدمت به خود و جامعه و روشهای مختلف است . مگر هنگامی که این معالجه کردن پزشک غیر مسلمان موجب بودت و دوستی با یهود و نصاری شود و سبب تحراف از جاده مستقیم باشد و سقوط در مهلای جهل و حیرت را به دنبال داشته باشد .

ببین نوشت :

- بخارالآنوار، ج ۵۲، ص ۷۷. فتح الباری ، ج ۱۰، ص ۱۱۴. ابن قیم ، طب نبوی ، ص ۱۰.
- بخارالآنوار، ج ۷۸، ص ۱۲۷ و ج ۷۵، ص ۳۸۲. به نقل از اعلام الدین .
- صندوق ، امالی ، ص ۳۶۶ . سفینه البحار، ج ۲، ص ۲، ص ۳۷۹ . وسائل الشیعة ، ج ۸، ص ۹۴۲. حاشیه وسائل از عبون اخبارالرضا، ص ۲۱۹ .
- سفینه البحار، ج ۲، ص ۳۸۰.
- مراجعه شود به کتاب : تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۵۷ به نقل از کتاب کامل الصناعاة الطیبة الملکی ، باب دوم مقاله اول .
- به عنوان مثال ر. ک: بخارالآنوار، ج ۲، ص ۱۱۱ – ۱۱۴ و غیر از بحار از مصادر دیگر.
- عبون الانبیا، ص ۴۵.
- تحف العقول ، ص ۲۲۸ . بخارالآنوار، ج ۷۸، ص ۲۲۶ .
- طب نبوی از ابن قیم ، ص ۱۰۷ و ۱۰۸.
- بخارالآنوار، ج ۵۲، ص ۷۴ درعالم نقل کرده است. مستدرک الوسائل ، ج ۳، ص ۱۲۷ .
- بخارالآنوار، ج ۶۲، ص ۶۵ به نقل از سرائر .
- شیخ حر عاملی ، فصول المهمة ، ص ۵۰۳ .
- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ .
- بخارالآنوار، ج ۲، ص ۱۰۷، حدیث ۵. فصارالجمال ، ج ۲، ص ۵۶، و ج ۱، ص ۱۹۷ به نقل از بحار الاوتار.
- بخارالآنوار، ج ۲، ص ۵۳ به نقل از مصباح التشریحه . فصارالجمال ، ج ۲، ص ۶۳ به نقل از بخارالآنوار.
- فصول المهمة ، ص ۴۱۵.
- کثرالعمال ، ج ۱۰، ص ۳ و نقل از ابن داوود و از احمد و ابی نعیم درطب وارشاد ساری ، ج ۸، ص ۳۶۰. ترتیب الاداریه ، ج ۱، ص ۴۶۲ .
- تهذیب ، ج ۱۰، ص ۱۲۵ – ۱۲۷. حدیث ۱۱۸ و ۱۱۹ و ۱۱۶. کافی ، ج ۷، ص ۲۶۶ و ۲۸۶. وسائل الشیعه ، ج ۱۸، ص ۵۲۸ و ۵۲۹. به نقل از کافی و تهذیب . مستدرک الوسائل ، ج ۳، ص ۲۲۹ درعالم الاسلام .
- غررالحکیم ، ج ۲، ص ۷۱۸ .
- صندوق ، العطل ، ص ۵۲۵. روضه کافی ، ص ۸۸ . وسائل الشیعة ، ج ۱۷، ص ۱۷۶. به نقل از کافی و عطل . بخارالآنوار، ج ۵۲، ص ۶۲ و ۷۵ و نقل از عطل و کافی و دعائم، فصول المهمة ، ص ۴۰۰. طب امام صادق ، ص ۷۵ .
- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ به نقل از کامل الصناعاة الطیبة ملکی .
- عبون الانبیا، ص ۴۵ .
- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ به نقل از کامل الصناعاة الطیبة الملکی .
- خصال ، ج ۱، ص ۲۶. فصول المهمة ، ص ۴۰۴ . سفینه البحار، ج ۲، ص ۷۸ . وسائل الشیعه ، ج ۲، ص ۶۲۹ . طب الانبیه ، ص ۶۱. بخارالآنوار، ج ۸۱، ص ۲۰۷ و ج ۶۲، ص ۶۴ و ۶۵ به نقل از خصال و عطل الشراعی .
- کافی ، ج ۶، ص ۳۸۲. برقی ، مجامن ، ص ۵۷۱. مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۸۲ . فصول المهمة ، ص ۴۰۴ و ۴۰۳. طب امام صادق (علیه السلام) ، ص ۷۵ به نقل از فصول المهمة . سفینه البحار، ج ۲، ص ۷۸ . وسائل الشیعة ، ج ۲، ص ۶۳۰ و ج ۱۷، ص ۱۹۰. به نقل از عطل و مکارم الاخلاق و غیر این دور. مجمع الزوائد، ج ۵، ص ۸۶. به نقل از طبرانی . بحار، ج ۸۱، ص ۲۰۷ و ۲۱۱ و ج ۵۲ ، ص ۶۳ ، ۶۴ ، ۶۵ ، ۶۶ ، ۶۷ ، ۶۸ ، ۶۹ ، ۷۰ و ج ۲۸۷ ، ۲۹۹ ، ۳۰۰ و ج ۵۶ ، ص ۴۵۶ . و در حاشیه بحار از بسیاری از کسانی که مقدم شد. و از دعوات رواندی نقل کرده است. مکارم الاخلاق ، ص ۴۰۸. فقه الرضا، ص ۴۶. و از شهید و غیر از اینها نقل کرده است.
- بخارالآنوار، ج ۸۱، ص ۲۰۴. مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۸۲. به نقل از نهج البلاغه .
- نهج البلاغه ، حکمت شماره ۲۶. وسائل الشیعة ، ج ۲، ص ۶۲۰ و ۶۲۰. به نقل از نهج البلاغه . بخارالآنوار، ج ۶۸ و ج ۸۱، ص ۲۰۴. فصول المهمة ، ص ۴۰۴. سفینه البحار، ج ۲، ص ۷۸ .
- روضه الکافی ، ص ۲۷۳. بخارالآنوار، ج ۶۲. وسائل الشیعه ، ج ۲، ص ۶۲۹ . سفینه البحار، ج ۲، ص ۷۸. مقدمه طب ائمه در عراسان ، ص ۴ .
- بخارالآنوار، ج ۸۱، ص ۲۰۷ و در حاشیه بحار از عطل الشراعی ، ج ۲، ص ۱۵۰ و ۱۵۱ .
- طب امام صادق ، ص ۷۵ به نقل از فصول المهمة و مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۸۲ . وسائل الشیعة ، ج ۱۷، ص ۱۷ و در حاشیه وسائل ، ج ۲، ص ۱۵۳ و صلحه های بعد بخارالآنوار، ج ۶۲ ، و ج ۷۰ و ج ۸۱، ص ۲۳ به نقل از خصال ، ص ۱۶۱. تحف العقول ، ص ۷۳. حدیث ۴۰۰ .
- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه ، ج ۲، ص ۳۰۰. فصارالجمال ، ج ۱، ص ۲۰۹. به نقل از شرح نهج البلاغه .
- تحف العقول ، ص ۲۲۷. بخارالآنوار، ج ۷۸، ص ۲۳۴. به نقل از تحف العقول .



- ۳۳- تحف العقول ، ص ۲۲۷ و ۲۲۸ ، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۲۵ به نقل از تحف العقول .غرالحکم ، ج ۱، ص ۳۶۵ .
- ۳۴- روضة الكافي ، ص ۳۴۵ .مسائل الشیعه ، ج ۱۱ ، ص ۴۰۱ و ج ۲ ، ص ۶۲۹ .بحارالانوار، ج ۸۲ ص ۴۳ .فصارالجلل ، ج ۲ ، ص ۶۳ .
- ۳۵- بقری ،محاسن ، ص ۳۱۲ .طب امام صادق ، ص ۷۷ به نقل ازفصول المهمة . و بحارالانوار، ج ۷۵ ، ص ۳۰۳ و ۳۰۴ و ج ۷۶ ، ص ۷۵ و ۸۱ و ۸۲ به نقل از کامل الزیارة و محاسن . مکالم الاخلاق ،ص ۵۵۷.تهذیب ، ج ۱،ص ۳۶-کافی ، ج ۶،ص ۴۹۹ .مسائل الشیعة ، ج ۱ ، ص ۳۹۷ و ۳۹۸ .
- ۳۶- مسائل الشیعه ، ج ۱۷ ، ص ۷۶ ، ۱۳۵ و ۱۳۶ و حاشیه های آن . بحار، فصول المهمة . طب النبی ، طب الائمة و غیر از اینها که خیلی زیاد است .
- ۳۷- غرالحکم ، ج ۲ ، ص ۷۰۳ .
- ۳۸- بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۷۳ به نقل از دعائم الاسلام .
- ۳۹- مستدرک الوسائل ، ج ۱ ، ص ۸۶ .بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۲۶۱ به نقل از فقه الرضا .کترالعمال ، ج ۱۰ ، ص ۷ و ۴۶ .بحارالانوار، ج ۸۱ ص ۲۲۴ .مجمع الزوائد، ج ۵ ، ص ۹۷ به نقل از طبرانی . ابن ماجه ، سنن ، ج ۱ ، ص ۶۳۳ .طب نبوی از ابن قیم ، ص ۸۴ .
- ۴۰- مستدرک الوسائل ، ج ۳ ، ص ۱۲۸ .
- ۴۱- بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۱۴۲ به نقل از دعائم . و ص ۲۷۳ که از سرسرا، باب اعطمه و انشره نقل کرده و به پیامبر نسبت نداده است . طب امام صادق ، ص ۱۶ به نقل از دعائم . مستدرک الحاکم ، ج ۱ ، ص ۳۵۰ و ۴۱۰ . تلخیص مستدرک ذهبی و ترمذی . سنن بیهقی ، ج ۹ ، ص ۳۴۷ .مجمع الزوائد، ج ۵ ، ص ۸۶ به نقل از یاز و طبرانی در اوسط . زادو الاصول ، ص ۶۶ .مستدرک الوسائل ، ج ۲ ، ص ۱۲۷ .معاریف السنة ، ج ۲ ، ص ۹۵ .
- ۴۲- مسائل الشیعة ، ج ۲ ، ص ۶۲۲ روضة الکافی ، ص ۲۹۱ .بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۲۶۶ به نقل از روضة . طب صادق ، ص ۷۶ سفینه البحار، ج ۲ ، ص ۷۸ .
- ۴۳- بقری ، محاسن ، ص ۳۶۰ .بحارالانوار، ج ۷۶ ، ص ۲۷۰ ، ۲۷۳ و ۲۷۵ به نقل از محاسن و دعوات الروندی . مکالم الاخلاق ، ص ۲۵۴ .مسائل الشیعة ، ج ۸ ، ص ۳۱۱ .کافی ، ج ۸ ، ص ۳۰۳ . من لا یحضره الفقیه ، ج ۲ ، ص ۱۸۵ .
- ۴۴- بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۷۴ .
- ۴۵- مسائل الشیعة ، ج ۱۷ ، ص ۱۷۸ و ۱۷۹ .طب الائمة ، ص ۶۳ .
- ۴۶- همان ، ص ۱۷۷ و ۱۷۸ .روضة الکافی ، ص ۱۹۴ .
- ۴۷- همان ، ج ۱۷ ، ص ۱۷۶ و ۱۷۹ .حاشیه ومسائل و مصادر دیگر .
- ۴۸- فصارالجلل ، ج ۲ ، ص ۱۷۹ به نقل از وسائل الشیعة ، کتاب نکاح ، باب ۱۲ حدیث ۳ .
- ۴۹- اصول کافی ، ج ۲ ، ص ۲۶۷ .جواب مکتبة الاسلامیة و محاسن ، ص ۱۰۴ .مسائل الشیعة ، ج ۸ ، ص ۶۰۸ و ج ۲ ، ص ۳۶۷ و حاشیه آن .
- ۵۰- غرالحکم ، ج ۲ ، ص ۶۶۸ .
- ۵۱- همان ، ص ۸۳۳ .
- ۵۲- همان ، ص ۶۶۳ .
- ۵۳- عیون الانباء، ص ۶۵ .
- ۵۴- عیون الانباء، ص ۴۶ و ۴۷ .
- ۵۵- تاریخ طب در ایران ، ج ۲ ، ص ۴۵۷ به نقل از کامل الصناعة الطیبه ملکی .
- ۵۶- بحارالانوار، ج ۲ ، ص ۲۵۰ و فصارالجلل ، ج ۲ ، ص ۵۶ .اصول کافی ، ج ۱ ، باب سؤ ال و مذاکره کردن علم .
- ۵۷- بحارالانوار، ج ۲ ، ص ۸۱ به نقل از کتر کراچیکی . فصارالجلل ، ج ۲ ، ص ۶۰ .
- ۵۸- ابن ابی الحدید، شرح تہج الیلافه ، ج ۲ ، ص ۲۸۶ .
- ۵۹- تاریخ طب در ایران ، ج ۲ ، ص ۴۵۷ به نقل کامل الصناعة الطیبه ملکی .
- ۶۰- عیون الانباء ، ص ۴۵ .الفرقیة: چیزی است که با آن زنان را مداوا می کنند .
- ۶۱- مسائل الشیعه ، ج ۱۷ ، ص ۱۸۱ .بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۷۳ و ۶۵ .فصول المهمة ، ص ۴۳۹ و فصارالجلل ، ج ۱ ، ص ۲۰۹ .
- ۶۲- فصول المهمة ، ص ۴۴۰ .مسائل الشیعة ، ج ۸ ، ص ۴۵۷ .الاصول ، ص ۶۱۵ که از وسائل و از کتابهای دیگری در کتابهای دیگری در ج ۲ ، ص ۴۶ از دعا نقل کرده . قرب الاسناد، ص ۱۲۹ . بحارالانوار، ج ۷۵ ، ص ۳۸۹ .
- ۶۳- قلم‌مداری که در این باره نقل گردید .
- ۶۴- بحارالانوار، ج ۶۲ ، ص ۶۵ و ۲۸۸ .

منبع:آداب طب و پزشکی در اسلام

#### آقای پیدایش دانش پزشکی

نوسنده:سید جعفر مرتضی عاملی

در اینکه دانش پزشکی کجا و چگونه آغاز شده ، میان مورخان گفتگوست . برخی برآنند که ساحران و جادوگران یمن و بعضی گویند ساحران و معان ایرانی ، علم پزشکی را پایه ریزی کرده اند.
عده ای دیگر براین باورند که نخستین پایه گذاران دانش پزشکی ، مصریان بوده اند.
پاره ای دیگر هندیان یا یونانیان باستان و یا کلدانیان را بانیان دانش پزشکی پنداشته اند.
و به کلدانیان متسبب است که پیماران خویش را در کوجه ها و گذرگاهها می نهاده اند به این امید که کسی او را ببیند که خود بیشتر به این بیماری دچار شده و شفا یافته است ، در نتیجه او را مدد نماید. آنان اعلامیه ای حاکی از این فصح ، بر الواحی نوشته و در היאکل خویش می آویخته اند.
از این روست که پزشکی نزد آنان ، در زمره اعمال خاس کاهنان بوده است.۱
لکن این ابی اصیبه بر آن است که ؛ نمی توان اختراع این دانش را به اقلیم یا مملکتی معین و یا ملتی خاص نسبت داد؛ زیرا چه بسا ملتی که اکنون منقرض شده و بدین دانش مجهز بوده است و امروز اثری از آن به جای نمانده باشد و پس از مدتی ، این علم در ملتی دیگر ظهور یافته ، ولی نزد آنان رو به انحطاط گذاشته و فراموش شده است و سپس از طریق این ملت ، به ملتی دیگر سرایت کرده و در میانشان ظهور یافته و از این رو، اختراع و اکتشاف این دانش به ایان نسبت داده شده است.
۲
نظریه دیگری نیز هست که مبدأ فن پزشکی ، وحی و الهام است . شیخ مفیدره گوید: پزشکی ، دانشی است صحیح و وجودش به اثبات رسیده و طریق نیل به این دانش ، وحی است . این علم را علما از ابتدا آخضا نموده اند، چرا که طریقی برای دست یافتن به حقیقت بیماری نیست جز طریق سمع ، و راهی برای نیل به معرفت دارو نمی باشد جز به توفیق...۳
البته در ثا باید این را ی ، دلایل و شواهدی آورده اند که مجال ذکرشان نیست و برای اطلاع از آنها می توان به منابع مربوطه مراجعه کرد.۴

ولی به اعتقاد ما سابقه طب به زمانی برمی گردد که انسان بر کره خاکی پای نهاده است از همان زمان ، انسان درد و بیماری را در فراوی خود مشاهده کرده و به فضل الهام الهی ، به شناخت بسیاری از وسایلی که به نوعی داروی درد او بود، موفق گشت ؛ چنانکه می توان ملاحظه کرد که بسیاری از روشهای درمانی اگر چه -چنانکه شیخ مفید بر آن است از طریق ارشاد و راهنماییهای پیامبران بر انسان معلوم گشته اند، لکن همه آنها چنین نبوده اند، بلکه از طریق تجربه ، تصادف و آندیشه بعد از آگاهی بر طبایع اشیا آن چنان که ملموس و روشن است هم بوده است . هر چند این ابی اصیبه در آغاز بخشش از دشواری انتخاب رایی در این زمینه سخن گفته است اما چنین احساسی می شود او به نظریه مذکور گرایش دارد.۵

رابطه علم پزشکی با سحر و کهنات

محققی که در تحقیق خویش به تاریخ ملل مراجعه می کند، خواهد یافت که میان پزشکی و سحر، رابطه ای تنگاتنگ و محکم وجود دارد. چرا که آنان پیماران خود را با سحر و جادو معالجه می کرده اند. شخص جادوگر، پزشکان ، پزشکی بوده است که به نیروی جادوی خویش ، بیمار را معالجه و درمان می کرده ؛ چنانکه کاهنان نیز پیماران را این چنین درمان می کرده اند.

البته اینان به واسطه تضرع و توسل در برابر الهه خود، شفاي بیمار را می جسند.
اند.
از این روو علم پزشکی از جمله علوم اختصاصی کاهنان در این دوره ها بوده است.۶

پیش از این ، اشاره شد که بسیاری از محققین ، اختراع این دانش را به کاهنان بابل ، ایران ، یمن و غیر آن نسبت داده اند.
و در بعضهای آینده شواهدی خواهیم آورد که براین حقیقت اشاره دارند .

دانش پزشکی در ملل گذشته

در اینجا بد نیست نظری گذرا به وضعیت دانش پزشکی در میان ملل گذشته بپردازیم . البته ، اگر چه نمی توان میان نوع معالجات ، درمانها و فعالیتهای پزشکی که در این ملل رایج بود ، تفاوت چندانی قایل شد، لکن بر آمیج تا ویژگیهای خاص هر قوم را که در برابر این دانش داشته اند، به قدر ممکن بیان نماییم .

۱- دانش پزشکی در میان مصریان

افسون و جادو، اساس طب مصر باستان است . به اعتقاد آنان بیداربها، منشا الهی داشته ، از این روو شفا و خلاصی از آنها نیز جز با توسل به الهه ها حاصل نمی شود.
در نتیجه ، به کاهان - مقزبان الهه ها - توسل می شدند.۷

نخستین پزشک مصری که به نام او را شناخته اند، ایمحوتب ۸ است که در حدود قرن سی ام پیش از میلاد می زیسته است.۹
هفت ورق از جنس پاپیروس یافت شده است که بعضی از آنها در قرن شانزدهم با مقدمه و بعضی در دو هزار سال پیش از میلاد کاتب شده اند.
در این اوراق ، مطالبی آمده که بعضاً با دانش پزشکی مرتبط است.۱۰

وجدی ذکر می کند که معروف است یکی از فرافض مصرس -یعنی نیبی بنی مینس کتایی در علم تشریح نوشته است.
و نیز نبحورفس پادشاه که از نسل سوم فرافض مصر است ، به ثا لیک رساله ای در پزشکی ، شهرت دارد؛ چنانکه داریوش دارا دو پادشاه ایران ، در قصرهای خویش پزشکائی مصری داشته اند.
وجدی گوید ؛ الهیای مصری ، دارای امتیازات ویژه ای بوده اند؛ مثلاً بعضی از آنان در دربار مشغول بوده و مردم به جای مزد به آنان هدایایی تقدیم می کرده اند و بعضی از آنان نزد معاینه دریافت می نموده اند؛ از این رو مردم بدون آنکه مژدی به آنان دهند، از آنان بهره می جسند.
اند.۱۱

۲- علم پزشکی در میان کلدانیان ، بابلیان ، آشوریان و بنی اسرائیل

پزشکان کلدانی ، در زمره جادوگران بوده اند. آنان بیشتر پیماران خویش را با جادو درمان کرده و از بعضی گیاهان نیز بهره می جسند.
اند . در نظر کلدانیان ، منشا همه بیماریها به ارواح خبیثه باز می گشته است .

آشوریان و بابلیان نیز به طور عموم در معالجات خویش ، بر ورد، سحر و جادو تکیه داشته اند. آشوریان از آثار مکتوب بابلیان که در کتابخانه پادشاه آشور بنی پال ۱۲ موجود بوده است و در حال حاضر در موزه انگلستان نگهداری می شود، سود می برده اند.

دوره حکومت این پادشاه ، به قرن هفتم پیش از میلاد باز می گردد .

پیشتر گذشت که کاهنان بابل ، پیداران خویش را در کوچه ها و معابر عمومی می گذاشتند آنه تا شاید شخصی که پیش از آن ، خود به آن بیماری مبتلا شده و شفا یافته است ، او را ببیند و راه درمان را بدو بیاموزد .

در قانون حمورابی ۱۳ آشوری ، پادشاهی که در قرن دهم پیش از میلاد حکمرانی می کرده است ، موادی قانونی مربوط به جراحی ۱۴ مشاهده شده است .

دانش پزشکی در قوم بنی اسرائیل ، در اختیار بزرگان دین بوده است . در کتاب تلمود نیز مطالبی یافت می شود که با علم پزشکی مرتبط است . ۱۵

لکن بایددانست کتاب تلمود، چندان قدیمی نیست که وجود مطالب پزشکی در آن ، حاکی از نوع خاص بنی اسرائیل در علم پزشکی باشند، بلکه تاریخ این کتاب به زمانی باز می گردد که دانش مورد نظر، راه فرآوانی را در بسیاری از مسائلش طی کرده است .

۳- پزشکی نزد هندیان

پزشکی هندیان نیز بر سحر و افسون مبتنی بوده است . در کتابی موسوم به ریگ ودا۱۶ در ویژگیهای بسیاری از گیاهان و نیز ادویه ای که در درمان بیماریها مورد استفاده است ، سخن رفته و دانش پزشکی در هند، به دست برهمنان بوده است . یونانیان در روزهای شگوفایی نمدندان دریافتهند که پزشکی هندی بسی پیشرفته تر از طب یونانی است ، لکن به تفضیل بیان نکرده اند که این پیشرفت چگونه بوده است . قراط از بسیاری از روشهای درمانی هندیان سخن گفته و تیوفراست ، از گیاهانی دارویی یاد کرده که

از آنان اخذ نموده است.۱۷

۴- پزشکی نزد چینیان

وجدی ذکر کرده است چینیان بر این گمانند که از زمان سه هزار سال پیش از میلاد، دارای مزاری برای کشت گیاهان دارویی بوده اند. آنان کتابی تألیف شده در حوالی سال ۲۶۰۰ ق . م . را در دانش پزشکی به پادشاهی به نام هوانج می نسبت می دهند که این کتاب هم اکنون نیز نزد آنان موجود است .

اروپائیان در دانش پزشکی خویش ، از این کتاب بهره جسته اند. و بعضی گفته اند که دانشمند معروف بورده مباحث خویش در نیض را از کتب چینی بر گرفته است .

دانش پزشکی ، در میان مصریان ، مهمترین دانشی بود که آنان بدان اشتغال داشته اند و کتاب چینیان ، موسوم به بتناو گنج دانش پزشکی به شمار می آید. در این کتاب ، ۱۱۰۰ اصل موجود است که به درمان و معالجه می یوزاد .

طبابت نزد چینیان ، فنی بوده که هر کس - از هر طبقه ای - می توانست به آموختن آن همت گمارد . مدارس پزشکی در این کشور تا قرن دهم به وفور موجود بوده است ، لکن پس از مدتی همگی جز مدرسه ای در پایتخت ، به تعطیلی گرایید. ۱۸

۵- دانش پزشکی در یونان و روم

در کتاب ایلیاد، نوشته هومروس اشاراتی بسیار بر معلومات پزشکی ، به خصوص جراحی هست.۱۹ پزشکی ، پیش از عصر قراط در یونان موجود بوده است ؛ زیرا قراط درنوشته هایش ازتألیفات و کتابهای سابق بر خود، نقل و اقتباس می کند. لکن قراط این دانش را از خرافات -مثل شمشید و عقابیمربوط به ارواح جدا کرده و در این کار جزیه واسطه اعضاء برضای علم پزشکی پیش از خود، به موفقیت دست یافته است. ۲۰

همچنین وجدی متذکر می شود که : کتابهای مربوط به دوره پیش از قراط هم اکنون از میان رفته اند و کتابی قدیمی تر از آثار او در دست نیست .

پزشکی ، نزد آنان دانشی سحری و منکی بر افسون و ورد بوده است . سپس چون نوبت به ظهور فلاسفه ای چون انکریماندوا، پارفید، هیراقلیت و جز او رسید، آنان در باره ادویه ، افقیه ، بیماریها و مانند آن ، به بحث پرداختند. بالا خره دوره فیثاغورس رسید و او به دانش پزشکی پرداخت و کتاب امینودکل را در باره جبین و حواس و وراثت و زاد و ولد به رشته تحریر در آورد .

بدنیشان ، دانش پزشکی رو به ترقی نهاد و بطلمیوس اول و دوم ، دو پادشاه مصر، در اسکندریه دست به تأسیس مدرسه پزشکی زدند. از این مدرسه جالینوس که در قرن ششم قبل از هجرت می زیست ، ظهور یافت .

پزشکی رومی بر خرافات و اوهام مبتنی بود. در واقع ، یونانیان بودند که این دانش را از مدرسه اسکندریه - که به گفته بعضی ۲۱ تا اواخر قرن اول هجری به کار خود ادامه می داده - به رومیان رسانیدند. شاید نخستین پزشک یونانی ار کاجائوس بن لیواتیاس باشد که سال ۱۹۲ قبل از میلاد به روم در آمد. اما او در اثر بعضی از عملهای جراحی اش موفقیت خویش را از دست داد، ولی پس از

مدتی دانش طب مجدداً به وسیله دانشمندان یونانی که دستی موثر در نشر آن داشته اند بدین خطه راه یافت. ۲۲

۶- پزشکی و ایرانیان

پیش از این گذشت که بعضی بر آنند که نغان ایرانی ، واضع علم پزشکی می باشند. وجدی گردید: طب در میان ایرانیان عبارت بوده از آریخته ای از جادو و ورد و آئندگی از سادی پزشکی علمی . تاریخ پزشکی در ایران به قرن چهارم پیش از میلاد باز می گردد. اصول اولیه این علم ، در کتاب زیند تفسیر اوسانی مقلسدان در فضلی معنون به زندیباد و به خصوص در جایی تحت عنوان ورجاوزند - که از نظر تاریخی مربوط به دوره پس از مقلسدان ودایی هندی است - باز می گردد. ۲۳

شاید بتوان گفت که نتیجه گذشت در سخن جورج ساروتون است که می گوید: می توانیم بگوییم که بخش بزرگی از معارف پزشکی به هزاره سوم پیش از میلاد باز می گردد. ۲۴

در اینجا، مناسب است به جهت اهمیت که دانشگاه جندی شاپور در نهضت اسلامی داشته است ، نگاهی گذرا بدان بینقصیم .

دانشگاه جندی شاپور

شهر جندی شاپور در جایی میان شوشتر و خرابه های شوش واقع در خوزستان قرار دارد. ۲۵ در سخن قنطلی چنین بر می آید دانشگاه جندی شاپور از مراکز پزشکی معروف در عهد شاپور اول بوده است که دانش طب از طریق روم بدانجا انتقال یافته است. ۲۶

بعضی احتمال داده اند که مدرسه پزشکی از دوره پیش از قرون چهارم یا پنجم میلادی ، در دانشگاه فوق وجود داشته است. ۲۷

قنطلی گوید: پس از آنکه تعدادی از طبیب ها یا دختر پادشاهان به آنجا منتقل شدهند شروع کردند نوسالان را تعلیم نمودن . و همواره کار طبابت در آنجا روز به روز گسترش یافت تا آنکه آنجا در صامت ، فایق و سرآمد گشتند. جماعتی از ایشان روش خود را بر طبقه یونانیین و هند، ترجیح می دادند چرا که آنان خوبییای هر گروهی را گرفته و با افزودن روشهای جدید بر آنها، آن را تکامل بخشیدند و به صورت دستورات ، قوانین و کتابهای برخوردار از مطالب ارزنده مرتب نمودند. تا در سال بیستم از نلک کسری ، پزشکان جندی شاپور به امر ملک جمع شدند و میان ایشان سز اولها، جویها و مناظرانی واقع شد و سخن هر کس را ثبت و ضبط نمودند و واسطه آن مجلس ، جزئیبل درسدیاد نام داشت ؛ زیرا او طبیب خاص کسری بود. و بعد از وی ، موسطغانی و اصحاب او و دیگر یوختا و جمعات او بودند. و میان ایشان سایلبل و نیرفات بسیار گذشت ؛ چنانکه مطالعه کنندة آن چون تأمل نماید هر آینه استلال بر کمال فضل و کثرت بحث و علم ایشان خواهد کرد. ۲۸

و گویند : خسرو انوشیروان ، برزویه طبیب و رئیس امور پزشکی جندی شاپور را با های تری و زده به مسالک مختلف گسیل داشت تا کتب پزشکی را جمع آوری کند. ۲۹

و بعضی بر آنند که طب جندی شاپور، آریخته ای از طب یونان ، هند، ایران و مدرسه مرو بوده است. ۳۰

۷- پزشکی و عرب پیش از اسلام

پیش از شروع بحث ، باید اشاره کنیم که ما به عسند در این بخش با تفضیل بیشتری بحث نموده ایم تا وضعیت حاکم در منطقه ظهور دین اسلام آشکار گردد؛ دینی که -چنانکه خواهیم دید- بزرگترین انقلاب فرهنگی و انسانی که تاریخ به یاد دارد و جهان پزشکی در سایه آن به پیشرفتی شگفت انگیز و افسانه ای دست یافت ، به راه انداخت .

وجدی در باره علم پزشکی در عرب گویند: این دانش ، از یونان و هند اقتباس شده و قوم عرب جز آنچه متعلق به ترکیبات دارونی است ، چیزی بر آن نیفزود. ۳۱

اگر مراد وجدی از سخن فوق ، پزشکی عرب در دوره پیش از اسلام باشد، شاید بتوان آن را سخن وجیه دانست - اگر چه ترجیح می می دیمم پزشکی عرب پیش از اسلام را تنها نتیجه تجارب محدود و شخصی ، یا ما خود از پزشکان جندی شاپور و یا هر یک از مسالک همسایه دیگر فرض نماییم - ولی اگر مراد وی پزشکی پس از ظهور اسلام است ، بی شک این سخن است نادرست ، چنانکه در آینده خواهیم دید. البته این که مراد او وجه دوم است با این سخن او نایبید می شود: این دانش ، پیش از اسلام به واسطه سوزیان بدانان منتقل شده بود. ۳۲

بنابر این ، ظاهراً وجدی تحت تأثیر گزاره گوییهای مستشرقین بوده که همواره بر آنند تا نقشی مطنهای پیش از اسلام را بزرگ و بر اهمیت جلوه دهند تا ما هدف تحقیر عظمت نهضت اسلامی در ابعاد مختلف ، دست یابند و البته این عمل نیز برای اهداف حقیر دیگری است که بر کسی پوشیده نیست .

به هر حال ، مطالعه علوم و معارف پزشکی نهضت اسلامی ، بهترین دلیل بر نادرستی این ادعاست . و بزودی اشاراتی بر این حقیقت خواهیم کرد .

دکتر قلیپ حنی می گویند: پزشکی علمی عرب ، از پزشکی سوری فارسی نشأت گرفته که آن هم به نوبه خود بر پایه پزشکی یونانی مبتنی است . و پیشتر اشاره کردیم که پزشکی یونانی خود از طب سنتی معوم در میان مردم - که در خاورمیانه معروف بود - و خصوصاً پزشکی مصری بسیار استفاده بوده است. ۳۳

ولی آنچه ما آئندگی پیش از این ذکر نمودیم در این زمینه فقیرتر است ؛ زیرا دانش طب میان همه ملتها، با سطرحی مختلف و دگرگون ، موجود بوده است . جندی شاپور موفق گشت تا بخش اعظم تابع حاصل از تجربه های سابق را در خود جای دهد. سپس ماحصل آن را به ملل دیگر که بدان نیازمند بودند، صادر کرد . البته قوم عرب ، از مطنهای دیگر نیز - چون سوزیان و جز آن که در اطراف آنان بودند - در این زمینه اخذ نموده ، آن را به دانستههای پزشکی ای که از کلدانیان و دیگران آموخته ، با نتیجه تجربه خود آنان بود - اگر چه بسیار اندک می نمود - اضافه کردند .

انتقال پزشکی به دانشگاه جندی شاپور، از طریق رومیان بوده که معارف خویش را از یونانیان اخذ کرده بودندواین علم را یونانیان بازمدرسه اسکندریه به رومیان منتقل کردند.

پزشکی جاهلی

گویند: معالجات ودرمانهای دوره جاهلیت ، تنها بااستفاده ازبعضی گیاهان و عسل و با بعضی مواد دیگر مبتنی بوده است . بعضی داروها را می نوشیدند و از بعضی به صورت استعمال خارجی بهره می بردند. همچنین ازجیمات وورگ زنی وداغ وقطع اعضا یا چاقوی داغ شده درآتش نیز استفاده می کردند. البته این افزون بر درمانهایی بوده که با دعا و ورد و جادو به انجام می رسانیدند و به وسیله آنها جن و ارواح خبیثه را دور می ساختند.

و بعضی دیگر گویند : آنان زخمیهای متعفن و مدلههای خود را با موادی ضد عفونی می کرده و بیماریهای تسری را با سنگ بهداشتی و مجروحان را با بسن و بادبلیچی کردن ، معالجه می نموده اند. ۳۴

دکتر جواد علی می گویند:
همچنین عرب جاهلی روش از میان بردن و پوشانیدن بعضی عیوب و یا صدامتانی را که به وسیله وسایل صنعتی بر بدن وارد می شد، آموخته بودند.
دندان را به واسطه نکه ای طلا در جای خود محکم می کردند و این کار را به این وسیله انجام می دادند که با طلا، سیسی ساخته و دندانها را به یکدیگر مرتبط می ساختند و یا قطعه ای طلا به جای دندان افتاده، می کاشتنند.
۳۵ و آنان برای کسانی که بینی شان قطع شده بود، بینی ای از طلا می ساختند - چنانکه از عرقهٔ بن اسعد۳۶ نقل است که بینی ای از طلا برای خود ساخت۳۷- بینی او در جنگ طلاب در زمان جاهلیت قطع شده بود.

شاید بتوان گفت که قضیه پیاد شده، از حقایق تاریخی مسلم است، چنانکه این حقیقت با مراجعه به کتاهای روایی و تاریخی، آشکار می گردد۳۸اگر چه بعضی اصلاً به ربط میان این ماجرا و پزشکی معقد نیستند، بلکه آن را مربوط به فن طلاسازی می دانند، ولی به هر حال این ماجرا حاکی از توجه و پیشرفت مردم آن دوران است که به چنین فکری افتادند تا این عیوب را بپوشانند و یا محو سازند.

عرب جاهلی، با دامپزشکی نیز آشنا بودند. حیوانات را به وسیله داغ کردن با آتش و شتر را چون به نوعی زخم دچار می شد، با شکافتن گرهانش معالجه می کردند. و چنانکه گفته اند، عاص بن وائل دامپزشک بوده است.
۳۹ آن رحم مادران و یا شتر ماده را از تظفه پاک می کردند و چنین را از شکم اسب یا شتر خارج می ساختند و از این کار با کلمه مسی تعبیر می نمودند.۴۰
بیماریهایی که آنان می شناختند و گیاهانی که به کار می بردند، بسیار فراوان است و ما در اینجا در صدد نام بردن و شمارش آنها نیستیم.

اسعد علی در کتابش المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام دسته ای از این بیماریها و نیز روش درمان آنها را ذکر کرده است. طالین به این کتاب مراجعه کنند.

مناسب ذکر است که روش مذکور، طبابت در شهرها بود اما معارضینشان از بزرگان و پیره زنها در امر طبابت پیروی می کردند.

مقام و منزلت پزشکی در دوره جاهلیت

از ابوحنالم نقل است که گفته:
زهریر بن جناب راه خدمت بود که در غیر او از معارضانش نبود: او آقا، شریف، خطیب و شاعر قومی و فرستاده آنان به سوی پادشاهان و طبیبشان بود - و البته طبابت در نزد آنان شریف بود - و حزاری یعنی گامش آنان و دلاورشان بود و او را در میانشان خانه و منزلتی بود و بدو اعتماد داشتند.۴۱

پزشکان عرب در عهد جاهلیت

پیش از ظهوراسلام، عرب رماضه ووملی به سوی دانش پزشکی نپود، ازاین رو، آنان دارای فرهنگ پزشکی ای که قابل ذکر باشد، نبودند. البته چند پزشک در میان آنان به چشم می خورد، ولی همانان نیز چندان نپوغ چشمگیری نداشتند. همچنین ابداع و نوآوری ای نیز که در این مجال بتوان نامی از آن برد، از آنان نقل نگشته است. اسامی تعدادی ازاین پزشکان که نادوره پس ازظهوراسلام همچنان زنده بوده اندازرقابلی است:

۱- ابن حذیم

از قبله یم الرباب. بعضی گمان کرده اند که او برترین پزشک عرب بوده تا جایی که در ضرب النطی گویند:
أ طب فی الکی من این حذیم۴۲

چنانکه مشهود است، این جمله گواه است بر اینکه وی پیش از آنکه در استفاده از درمهای دیگری که معروف بوده است، شهرت داشته باشد، به روش درمانی داغ کردن الکی نیز شهرت داشته است. البته شواهدی که بر مهارت او در سایر رشته ها و فنون طب دلالت کند، در دست نیست.

۲-حارث بن کلفه بن عمرو بن علاج.

ابو عمر گویند:
وی در ابتدای ظهور اوقات یافت و اسلام آوردنش صحیح نیست. علم پزشکی را از مردی حندی شاپوری بیاموخت. و گویند که او سعد بن ابی وقاص را به امر پیامبرصلی الله علیه و آله درمان کرد و با اینکه سعد پس از آنکه پیامبر امر فرمود که نزد حارث رود، خود بدو مراجعه نمود.۴۳

و بعضی گویند: پیامبر، هر آن کس را که بیمار می شد، امر می فرمود که نزد وی رود و از او بهره بسیاری خویش ببرد.۴۴
بدو نسبت داده اند که مکاتبه ای درباره علم پزشکی با کسری داشته است و شاید حارث، همان کسی است که ابن ابی اسیمیه و ابن عبید ربه و دیگران از او یاد کرده اند.

۳- نظیر بن حارث بن کلفه بن عبدالمناف بن عبدالنار.

گویند: وی به شهرهای مختلف سفر کرده و دانشمندانی را ملاقات نموده است و بعضی ذکر کرده اند که او در علم طب دارای دانش و معرفتی بوده است.۴۵

۴-ابن ابی ربه.

گویند: وی پزشکی بوده در عهد رسول خداصلی الله علیه و آله که به عمل جراحی دست زده و به فن جراحی پرداخته است.

۵- شمردل بن قباب.

اهل نجران گویند: وی به دست پیامبر صلی الله علیه و آله مسلمان گشت و سخنانی از او با پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده است که در باره پی گیری طبابت می باشد.

۶- ضداد بن نعله.

وی - چنانکه گفته اند - در عهد جاهلیت، با پیامبرصلی الله علیه و آله دوست بوده است. او به پزشکی مشغول و در جستجوی علم بوده و بیماریهای مربوط به نفخ را معالجه می کرده است.۴۶

۷- زهریر بن جناب.

وی طبیب قوم خویش بوده که پیش از این ذکرش گذشت.

۸- وشمه.

او یکی از افراد قبله اُ نمار است که در زمان رسول خدا صلی الله علیه و آله به پزشکی مشغول بوده است.

۹- عبادبن.

نیز معروف به پزشکی بوده اند. و شاید - چنانکه گفته اند - این به دلیل وجود عملی بوده که آنان را یاری می کرده است.۴۷
زنان و پزشکی

گویند بعضی زنان که به درک اسلام نایل گشتند، به مداوای مجروحان و پرستاری بیماران می پرداخته اند. ولی به اعتقاد ما عملی که آنان انجام می داده اند، به پرستاری نزدیکتر بوده است تا به پزشکی.

پی نوشت:

- ۱- عیون الانبیاء، ص ۱۲. و پیش از آن، فهرست ابن ندیم، ص ۴۱۲. خلیلی، طب الامام الصادق، ص ۵ و ۶. تاریخ تمدن اسلامی، ج ۱، ص ۱۲. دائرة المعارف القرن العشرين، وجمدی، ج ۵، ص ۶۶۱ و مصادر دیگر.
- ۲- ر. ک: عیون الانبیاء، ص ۱۷، چاپ ۱۹۶۵، طب الامام الصادق، ص ۵ و ۶.
- ۳- بخارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۵.
- ۴- ر. ک: عیون الانبیاء، ص ۱۳ به بعد، بخارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۵.
- ۵- ر. ک: عیون الانبیاء، ص ۱۷ - ۱۶، چاپ ۱۹۶۵.
- ۶- المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام، ج ۸، ص ۳۸۰. به نقل از ارشاد الساری، ج ۸، ص ۳۶۰. تاریخ تمدن الاسلام، ج ۱، ص ۲۲.
- ۷- المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام، ج ۸، ص ۳۸۱.

۸- Imhotep

۹- جورج سارتون، تاریخ علم، ج ۱، ص ۱۱۲.

۱۰- تاریخ علم، ج ۱، ص ۱۱۳، ۱۹۶ و ۱۹۷. دائرة المعارف القرن العشرين، وجمدی، ج ۵، ص ۶۵۸ و ۶۶۰.

۱۱- ر. ک: تاریخ علم، ج ۱، ص ۱۹۶. دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۱.

۱۲- آشور بنی پال Ashurbanipal.

۱۳- حمورابی Hammurabi.

۱۴- تاریخ علم، ج ۱، ص ۱۹۸ و ۱۹۹.

۱۵- دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۲.

۱۶- vede - Rig.

۱۷- دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۲.

۱۸- ر. ک: دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۳.

۱۹- تاریخ علم، ج ۱، ص ۲۱۵.

۲۰- همان مدرک، ص ۲۱۷. دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۴.

۲۱- تاریخ طب در ایران، ج ۱، ص ۱۳.

۲۲- دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۴ و ۶۶۵. و در تاریخ علم، ص ۲۱۵ - ۳۲۰ بحثی شامل در پزشکی یونانی برابری آمده است. شاید چنین تعددی در اظهار عظمت پزشکی یونانی برای کوچک جلوه دادن اهمیت نهضت طبی عظیم اسلامی باشد.

۲۳- ر. ک: دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۳.

۲۴- تاریخ علم، ج ۱، ص ۱۹۷.

۲۵- نگاه کنید به مقالات دکتر محمّد محمّدی، مجله هادی، سال ۲، شماره ۲، ص ۵۱ تحت عنوان دانشگاه حندی شاپور

۲۶- قفطی، تاریخ الحکماء، ص ۱۲۳.

۲۷- دکتر محمّد محمّدی، مجله پیشین، ص ۵۱.

۲۸- تاریخ الحکماء، قفطی، ترجمه فارسی قرن یازدهم، به کوشش بهین دارایی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ ۱۳۷۱، ص ۱۸۴.

۲۹- ر. ک: محمّد محمّدی، مجله هادی دانشگاه حندی شاپور، سال ۲ شماره ۲، ص ۵۲.

۳۰- تاریخ طب در ایران، ج ۱، ص ۷۳.

۳۱- دائرة المعارف القرن العشرين، ج ۵، ص ۶۶۶.

۳۲- همان مدرک، ص ۶۵۵.

۳۳- مویز تاریخ الشرق الاذنی، ص ۱۹۱.

۳۴- تاریخ طب در ایران، ج ۱، ص ۱۱۸.

۳۵- ابن قتیبه ، المعارف ، ص ۸۲ ،مسند احمد، ج ۱، ص۱.۷۳.الترازیب الاداریه ، ج ۲، ص ۴۷ و ۶۵ به نقل از ترمذی و سنن ابی داوود .

۳۶- یا ضحاک بن عفرجه و یا طرفه بن عرفجۀ ؛ چنانکه با مراجعه به منابع آثی آشکاریم گردد.

۳۷- به فرمان پیامبر (صلی الله علیه و آله) .

۳۸- مسند احمد، ج ۵، ص ۲۳ .سنن ابی داوود، ج ۴، ص ۹۲...

۳۹- ابن قتیبه ، المعارف ، ص ۲۵۰ . تاریخ السندن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۴ . المفضل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸ ص ۴۱۷ .

۴۰-المفضل فی تاریخ العرب ، ج ۸ ص ۴۱۷ .

۴۱- سیدالمرتعصی ، امانی ، ج ۱، ص۱.۲۳۸ .

۴۲- تاریخ تمدن اسلامی ، ج ۲، ص ۲۲ .المفضل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸، ص ۳۸۶ .

۴۳- و . ک : ابن قتیبه ، المعارف ، ص ۸۲ . مسند احمد، ج ۱، ص۱.۷۳. الترابیب الاداریه ، ج ۲، ص ۶۵ و ۶۹ به نقل از ترمذی و سنن ابی داوود و... .

۴۴- طبقات ابن سعد، ج ۵، ص ۳۷۲. الترابیب الاداریه ، ج ۱، ص ۴۵۶ و ۴۵۷ .

۴۵- در عون الألباء، گمان شده است که او همان ابن حارث بن کلبهٔ بن لقفی بوده است (ص ۱۶۷)البته این رأ ی نادوست است ؛ زیرا این شخص از قریش و از نبار بنی عبدالدار بوده که پیامبر (صلی الله علیه و آله ) در جنگ بدر دستور قتل وی را داد (ر . ک : مصعب ، نسب قریش ، ص ۲۵۵

۴۶- الترابیب الاداریه ، ج ۱، ص ۱. ۴۶۲. الابصالیه ، ج ۲، ص ۲۰۲ .

۴۷-المفضل فی تاریخ العرب ، ج ۸، ص ۴۱۲

منبع:آداب طب و پزشکی در ایران

## پزشکی یکی از مظاهر تمدن

نویسنده: سید جعفر مرتضی‌عاملی

مترجم:طیلب واشدی و حسین بزرگوری

تحقیقات پزشکی مسلمانان

معمولاً در بیمارستانها فسنم آنکه دانشجویان عملاً به پزشکی مشغول بودند و پزشکان استاد خود را در درمان و معاینه بیماران همراهی می کردند، استادان یافته های پزشکی خود را در همانجا پر شاگردان عرضه می کردند.۱

این ابی اسیبه می گوید: ابو الفرج بن طبیب ، در بیمارستان عسفدی ، به آموختن طب مشغول بود و همانجا، بیماران را نیز معالجه می کرد. بر روی کتاب وی در شرح کتاب جالیوس براظونن چنین نوشته بود :
بیمارستان عسفدی ، پنجشنبه یازدهم ماه رمضان سال ۴۰۶. (۲)

ابراهیم بن بکس ، در بیمارستان عسفدی که به همت عقد اللهوله ساخته شده ، به آموختن طب مشغول بوده است.۳

ابن ابی الحکم در ایوان بزرگ بیمارستان می نشست و جماعتی از پزشکان و کسانی که در آنجا اشتغال داشتند، نزد وی می آمدند، می نشستند و سپس مباحث پزشکی به میان می آمد، شاگردان مطالب پزشکی را می خواندند و او مدام با آنان سرگرم مباحثه بود و سه ساعت هم مطالعه می نمود.۴

مجلس درس طب واژی هم ، معروف و مشهور بود. وی در مجلس درس می نشست و پس از وی شاگردانش می نشستند و پس از آنان شاگردانشان و سپس شاگردان دیگر. چون کسی برای مسأ له ای بدنامی می آمد، ابتدا آن را با ائولین کسی که می دید در میان می گذاشت . چنانچه جوابش را از او نمی گرفت به نفر بعد مراجعه می کرد و همین طوط به پیش می رفت تا به خود واژی می رسید.۵

به اعتقاد این جانب ، نخستین مدرسه پزشکی که به صورت مستقل از بیمارستان تأ سیس گشت ، در سال ۶۱۲ هجری بود. این ابی اسیبه می گوید: در سال ۶۲۲، شیخ مهذب الدین ، عبدالحجیم بن علی ، پیش از آنکه نزد ملکه اشرف برود و در خدمتش درآید، منزلش را که در دمشق و جنب بازار طلاسازان و در شرق بازار مناضلین بود، وقت نمود و به صورت مدرسه ای درآورد که پس از وی در آن طب تدریس می شد و زمینها و اماکن متعددی را وقف آن کرد تا از عایداتشان صرف مخارج و مصالح مدرسه کنند و شهریه ای به مدرسین و شاغلین آن تقدیم نمایند. ۶

امتحان پزشکان

پیش از این دیدیم که مسلمانان ، پزشکان خود را می آزموندند و بدانان جواز اشتغال به حرفه طبابت اعطا می کردند. از کسانی که در بغداد، به سال ۳۰۹ هجری از پزشکان امتحان به عمل می آورده اند، می توان از سان بن ابنت۷و مهذب الدین الدهخوار در مصر ۸ و ابن القلبیده متوفای سال ۵۶۰ هجری در بغداد ۹ نام برد. بعضی از محققین ، ابراهیم بن ستان و ابو سعید البمانی را نیز بدانان اضافه کرده اند. ۱۰

در کتاب تاریخ بیمارستانها در اسلام ، از دو جواز پرداختن به طبابت مربوط به قرن یازدهم هجری نام برده شده است که یکی دربارهٔ حجامت و دیگری جراحی است. ۱۱

تخصص در پزشکی

تخصص در رشته های مختلف پزشکی ، از دیرباز میان مسلمانان شایع بوده است . بعضی متخصص جراحی بوده اند و برخی متخصص بیماریهای چشم و بازه ای متخصص زنان و بعضی دیگر متخصص بیماریهای روانی و بیماریهای دندان و ...

زنان و پزشکی

طبابت تنها مخصوص به مردان نبوده است ، بلکه زنانی نیز بوده اند که جزء دانشمندان دانش پزشکی به شمار می آیند و البته پیش از این اشارتی به هتیده ، زینب الادویه و دیگران اشاره شد . حال اضافه می کنیم که نقل است که عواهر و دختر حمید بن زهری اندلسی ، در دانش پزشکی دستی داشته اند، آنان به نیگی در درمان بیماریهای زنان خیره بوده اند. همسر منصور اندلسی در موقع نیاز، تنها از آنان برای درمان استفاده می کرده و پزشک دیگری را نمی پذیرفته است. ۱۲

فراوانی پزشکان مسلمان

پزشکان مسلمان که در دوره اسلامی پای در میدان نهاده اند، چنان فراوانند که کتب دایرةالمعارف و غیر آن نتوانستند اند به طور کامل و شایسته به ضبط اسامی آنان اقدام کنند و تنها تعداد اندکی از آنان را ذکر کرده اند.

کافی است که در اینجا بگوییم : در این کتابها تعداد و شمار اسبابی که در زمان المقتدر بالله یعنی سال ۳۰۹ می زیسته اند و از آنان امتحان به عمل آمد، ۸۰۰ نفر ذکر شده است . ایان ، جواز اشتغال به پزشکی دریافت داشتند و مشغول به طبابت گشتند. این تعداد، غیر از کسانی است که به دلیل شهرتی که داشته اند از امتحان بی نیاز تشخیص داده شده اند و یا کسانی که در خدمت سلطان به طبابت مشغول بوده اند. ۱۳

سید اللهوله چون بر سر سفره می نشست ، ۴۴ پزشک نیز همراه او بودند. بعضی از آنان ، دو مقرری از وی دریافت می کردند؛ زیرا از دو دانش خود، او را بهره مند می ساختند ۴۲ تعداد ۵۶ طبیب در خدمت متوکل عباسی بوده اند. ۱۵
و در بیمارستان عسفدی ، ۴۴ پزشک با تخصصهای مختلف به کار مشغول بوده اند. ۱۶ هنگامی که المعتضد به پای بیمارستان پرداخت ، بر آن شد تا گروهی از افضل و بزرگان طب را در آنجا گرد آورد، از این روی دستور داد لیستی از اسامی پزشکان مشهور آن زمان بغداد را حاضر کنند. این پزشکان ، بالغ بر صد نفر بودند که وی پنجاه تن از آنان را برگزید.

خدمات پزشکی و مسلمانان

مسلمانان توجه خاصی به ایام ، نایبایان و پیرزنان داشته اند. از این رو کسانی بوده اند که تحت اشرف مسؤلین ، به امور و رفح نیازمندیهای آنان می پرداختند.
و بعضی از پزشکان و داروسازان ، مخصوصاً در خدمت نظامیان بودند و با آنان در سفر و غیر آن همراه می گشتند. برخی دیگر به حلقه و امیران اختصاص داشتند. برای این گروه از پزشکان ، شهریه های خاصی مقرر شده بود که معروف به مواجب یگباران بودند.
پاره ای دیگر به طبابت برای عامه مردم می پرداختند که اینان مواجب یگبار نبودند. ۱۷
همچنین مسلمانان دارای بیمارستانهای روانی نیز بودند. داروسازان در ایام معنی ، داروهای خویش را به صورت رایگان در اختیار مردم می نهادند و پزشکان ، همراه یا داروهایشان به اماکنی که ساخت بیمارستان در آنجا ممکن نبود وقف ، به طبابت می پرداختند.۱۸

قطعی و بعضی دیگر در شرح حال سنان بن لثابت گفته اند : وزیر، علی بن عسای جراح – در سالی که بیماریها و امراض فراوان گشته بود – به ستان بن لثابت نامه نوشت و دستور داد تا برای زندانیان مجوسی در زندانها، پزشکانی بگمارد که هر روز از آنان دیدن کنند و دارو و دوایشان را و نیز هر چه را که بدان نیاز دارند، برایشان بریند و بیماران موجود در زندان را درمان کنند .

و کاغذی دیگر بری او نوشته ، دستور داد تا عده ای از شاغلین به طبابت را به همراه دارو و دوا به سوی مردم فرستد و در هر جایی ، مدتی که نیاز است بممانند و مردم را درمان کنند و سپس به جای دیگری روند . ستان نیز چنین کرد. ۱۹

چنانکه میکر آنچه امروزه آن رابزویت خارج ازمنظب می خوانند،مسلمانان بوده اند.۲۰

الته ، تسلی این لطبا و پزشکان چنین زوده اند که برای خدمت خود، نژد و اجری مطالعه کنند، بلکه بسیاری از آنان به صورت رایگان به درمان مردم می پرداخته اند، مثلاً ابوبکر بن قاضی ابی الحسن زمری بدون مزد، مردم را معالجه می کرد و برایشان نسخه می پیچیده است. ۲۱

به نظر می رسد که مسلمانان ابتدا تنها به اموری چون آزمایش ادراک، حجامت ، قی و مانند آن عایت داشته اند ولی به مرور زمان ، روشهای درمانی آنان به حسب پیشرفت و تیوع طبی رو به تکامل نهاد. این پیشرفت و شکوفایی روز به روز، روی به تجلی گذارد تا آنکه مسلمانان ، روحی جدید در طب دمیده ، جانی تازه بدان بخشیدند؛ چنانکه برای هر کسی این حقیقت معلوم و معروف است .

بی نوشت:

۱- مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳ و ۳۹۸ . تراث البیوانی فی الحضارة الاسلامیه ، ص ۹۲. تاریخ السندن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۵ و ۲۰۷ .

۲- عیون الالباء، ص ۳۲۳ .

۳- همان ، ص ۳۲۹ .

۴- همان مدرک ، ص ۶۲۸ .

۵- تاریخ المحکملاء، ص ۲۷۳ . عیون الالباء، ص ۴۱۶ .

۶- عیون الالباء، ص ۷۳۳ .

<sup>[1]</sup> سید جعفر مرتضی‌عاملی

<sup>[2]</sup> مترجم:طیلب واشدی و حسین بزرگوری

<sup>[3]</sup> تحقیقات پزشکی مسلمانان

- ۷- تاریخ الحکماء، ص ۱۹۱.عیون الانبیا، ص ۳۰۲. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۸۲ و ۶۸۶. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱. تاریخ مختصر الدول ، ص ۱۶۲ .
- ۸- عیون الانبیا، ص ۷۳۱.تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ .
- ۹- عیون الانبیا، ص ۳۵۱ و ۳۵۲ .
- ۱۰- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۶۸۶ و ۸۱۶ . در این کتاب آمده است که ابراهیم بن سنان ، ابوسعید را مکلف نمود تا از پزشکان آزمایش به عمل آورد، نتیجه این شد که هشتصد پزشک و جراح ، مجوز پزشکی به دست آوردند. ولی طاعنا برای بعضی اشتباهی پیش آمده و سنان بن ثابت را با ابراهیم بن سنان خلط نموده اند؛ چنانکه با مراجعه به عیون الانبیا، ص ۳۰۲ و منابع دیگر فهمیده می شود .
- ۱۱- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۸۲۰ .
- ۱۲- عیون الانبیا، ص ۵۲۴. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ .
- ۱۳- عیون الانبیا، ص ۳۰۲. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ .
- ۱۴- عیون الانبیا، ص ۶۱۰. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ .
- ۱۵- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ به نقل از عیون الانبیا، ج ۲، ص ۱۴۰. در آنجا آمده است : ((تآن از مسیحیان بودند)).
- ۱۶- عیون الانبیا، ص ۶۱۵ .
- ۱۷- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ .
- ۱۸- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۵ .
- ۱۹- تاریخ الحکماء، ص ۱۹۳ و ۱۹۴. عیون الانبیا، ص ۳۰۱ .
- ۲۰- مختصر تاریخ العرب ، ص ۵۲۶ .
- ۲۱- عیون الانبیا، ص ۵۳۶ .

**مساله این است**

روغن جامد یا مایع، کدام یک را ترجیح می دهید؟

به گواه آمارهای موجود، سرنانه مصرف روغن جامد برای هر ایرانی حدود **?? کیلوگرم** و روغن مایع نزدیک به **?? گرم** است و نکته مهم و قابل بحث نیز در قیاس این اندازه هاست.

مصرف روغن به صورت فراوان گرچه خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد اما وجود مقدار کافی از آنها در رژیم غذایی ما ضروری است. روغن های مایع به دلیل داشتن اسیدهای چرب نیز اشباع و نداشتن کلسترول، مناسب تر از روغن های جامدند. اما از خاطر نباید برد که روغن های نباتی نخست به شکل مایع هستند و در کارخانه های تولید روغن برای بالا بردن مقاومت، آنها را هیدروژنه می کنند. طی این فرآیند اسیدهای چرب اشباع شده و خاصیت کلسترولی هم به آنها افزوده می شود. بیشتر مردم می گویند روغن های جامد مدت بیشتری قابل نگهداری اند، حرارت را بهتر تحمل می کنند، به نور حساس نیستند اما غافل از این که این روغن ها به خاطر اسیدهای چرب اشباع شده نقش مهمی در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی دارند و به طور کلی در فهرست غذاهای خطرناک قرار می گیرند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند روغن های مایع برای انواع اسلادها، خورش ها و پلوها و مانند آن مفید بوده اما برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم و دلیل این امر نیز همان داستان همیشگی اسیدهای چرب اشباع شده و نشده است!

چند پیشنهاد روغنی

- بهتر است روغن فقط یک یا دو بار برای سرخ کردن استفاده شود.

- از آنجا که روغن های مایع تحمل حرارت بالا را ندارند برای سرخ کردن بهتر است از روغن های مخصوص سرخ کردن و با روغن های جامد استفاده شود.

- ذائقه کودکان را به روغن های سالم مانند زیتون، کلزا و آفتابگردان عادت دهید.

- روغن را همیشه در ظرف های سربسته نگهداری کنید.

- ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید. تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصد چربی های اشباع و ایزومرترانس( بر روی هر ظرف روغن باید باشد) را بررسی کنید.

- در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع سعی کنید که از ظرف کوچکتر استفاده کنید.

منبع: **http://www.javannewspaper.com**

#### جوش دادن

برای حفظ رنگ سبز در سبزی ها و جلوگیری از تغییر رنگ سبز به قهوه ای ، باید سبزی ها را به مدت چند دقیقه در آب جوش و یا بخار آن قرار داد که در این قسمت قرار دادن در آب جوش مد نظر می باشد.

۱- نخود فرنگی

پس از انتخاب نخود فرنگی با کیفیت بیان شده پوست آن را جدا کرده و دانه دانه می کنند. سپس در یک قابلمه مقداری آب را جوش آورده و به مدت ۱ دقیقه نخود فرنگی دانه دانه شده را در آن قرار می دهند، مقدار آب باید با مقدار نخود فرنگی متناسب باشد تا جوش خوردن آب متوقف نشود.

۲- باقلا سبز

باقلا سبز را با کیفیت بیان شده خریداری کنید. سپس پوست آن را جدا کرده و کاملاً شستشو دهید. آن گاه در یک قابلمه مقداری آب را جوش آورده و باقلا را وارد آن کرده سپس به مدت ۳ دقیقه بجوشانید. مقدار آب باید با مقدار باقلا سبز متناسب باشد تا پس از ورود باقلا سبز به آب در حال جوش، جوشیدن آن متوقف نشود.

سرد کردن

۱- نخود فرنگی : پس از اسام ۱ دقیقه جوش دادن، نخود فرنگی را درون آبکش ریخته ، سپس سریعاً با استفاده از آب سرد و یا جریان هوای سرد، آن را خشک و سپس خشک کنید.

۲- باقلا سبز : پس از اتمام ۳ دقیقه جوش دادن باقلا سبز، آن را در آبکش ریخته و مانند نخود فرنگی، سرد و سپس خشک کنید.

بسته بندی

بعد از مرحله سرد کردن، نخود فرنگی و باقلا سبز را متناسب با مقدار هر وعده مصرفی ، در کیسه های فریزر بسته بندی کنید.

**مرکبات حاوی ویتامین C را با چالوی نیز بوش دهید**

با توجه به میزان مصرف مرکباتی از جمله پرتقال، لیموشیرین و نارنگی در این فصل، متخصصان تغذیه توصیه می کنند هنگام استفاده از مرکبات، آن ها را با چالوهای تیز برش دهید تا ویتامین C بیشتری در این میوه ها حفظ شود.

دکتر محمدرضا ونا متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: به علت حساسیت بالای ویتامین C به عواملی مثل نور و اکسیداسیون، بهتر است تا هنگام مصرف میوه های حاوی این ویتامین، آن ها را با چالوی تیز برش دهید چرا که برش تا چالوهای کند منجر می شود تا مدت زمان بیشتری ویتامین C در معرض هوا قرار گرفته و باعث ایجاد نروما یا همان ضربه به بافت میوه ها شود که این نیز باعث خراشه شد. تا ویتامین C مدت زمان بیشتری را در معرض هوا و مواد اکسید کننده قرار گرفته و ارزش اصلی غذایی خود را از دست بدهد.

وی افزود: آب میوه های حاوی پرتقال و لیموشیرین و نارنگی نیز باید زودتر مصرف شوند چرا که ماندن آن ها در معرض نور و هوا باعث تجزیه این ویتامین و از دست رفتن مواد غذایی در آن می شود.

دکتر وفا در پایان خاطرنشان کرد: ویتامین C علاوه بر تقویت سیستم ایمنی در استحکام دندان ها و رسوب املاح در استخوان و پیشگیری از آب مروارید نیز موثر است.

منبع: **www.javannewspaper.com**

#### نخل مهربان، حیرت انگیزترین موهبت خداوند

نویسننده:مهری موسی وند

رطب خورده کی منع رطب کند!

پیشینه خرما: خرما میوه ای بسیار قدیمی است. باستان شناسان پیشینه کاشت درخت نخل را مربوط به ۷ هزار سال قبل می دانند. برخی خاستگاه آن را هندوستان دانسته و گروهی بر این باورند که نخل خرما نخست از ایران به چین و سپس از آن جا نیز به اسپانیا برده شد.
خرمای ایرانی گونه های متعددی دارد که مصارف هر کدام از آنها متفاوت است. گونه های مانند مهتری، سلاتی، شهرمان، کولته و ... که در میان این گونه ها شاید نام مضائقی آن هم مضائق بی نام برای ما از همه آشناتر باشد. شکلی از خرما که به صورت رطب در بازارهای داخلی و خارجی با طعمی بسیار خوشنزه به فروش می رسد.

• نخل مهربان:

چندین دهه پیش از این اسلام رسم نود که مردم برای رنگشان و درگذشتگان خود خرما خیرات کنند اما اکنون این نوع مصرف برای صنف خرمافروش بسیار غنیمت است و جای خوشحالی!

درخت نخل از موهبت های حیرت انگیز خداوند است که همه چیزش برای انسان مفید است؛ از تنه آن در ساختمان سازی استفاده می شود و این تنه به کار رفته در ساختمان در حدود ۷۷۷ تا ۷۷۷ سال عمر می کند. در میان تنه نخل مقر ترد و شیرین رنگی وجود دارد که شیرین اما گس است و بنیر نخل نامیده می شود و بسیار مقوی و گران قیمت است. در بهار که نخل شکوفه می زند این شکوفه ها را -به نام نارونه- از درخت می چینند و از آن عرق نارونه می گیرند که مانند سایر عرقیات، مفید و درمانگر دردهای معده و ضعف قلب است. از لیف خرما هم که انواع حصیر، پرده جارو، کیف، سبد، بادزن و ... می یابند. ارتفاع یکم نخل حداقل **??متر** و حداکثر **?? متر** است و چنانچه در مناطق گرمسیر از طریق هسته کاشته شود **??** سال بعد محصول می دهد و میوه نخل به طور میانگین **?? کیلوگرم** است

• خرما چه دارد؟

به نظر می رسد ارزش غذایی یک ماده غذایی تعیین می کند که آن را در شمار کدام دسته از خوراکی ها قرار دهند.
تاجید ذکوت کارشناس تغذیه می گویند: خرما میوه ای است بهشتی. واحد این میوه در هرم غذایی به خاطر کوچکی اش شامل دو تا ۷ عدد از

کبکبازو و سینه

آن است. با خوردن چند عدد خرما به راحتی می توانید آن را جایگزین یکی از وعده های میوه و تـرِه بار و سبزی های مفید کنید. او معتقد است خرما اسید اضافی معده تان را خنثی می کند و چنانچه به اصطلاح معده تـرِش کرده‌ید از فرمول چینی ها در طب سنتی چینی استفاده کنید بدین ترتیب که دو تا سه عدد خرمای تازه و له شده را در آب جوش بیندازید و بخورید. قند خرما ساکاروز و گلوکز است که آب و بکئین هم دارد. به گفته ذکوات، در هر یکصد گرم خرمای تازه ۲۲۲۰ کیلو کالری ۲۲ گرم گلوسیید؟؟ میلی گرم فسفر ، یک گرم پروتیین، کمی چربی و مقداری هم کلسیم و ویتامین C و نیاسین پیدا می شود و بنابر تحقیقات دانشمندان مصری خوردن ۲۲ گرم خرما ۲۲ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین که برطرف کننده مشکلات گوارشی، روانی و پوستنی است را جبران می کند. اما یکصد گرم خشک آن دارای ۲۲۲ گرم کالری ۱۲٫۲ پروتیین، نیم گرم چربی ۲۲٫۲ گرم گلوسیید ۲۲٫۲ میلی گرم گوگرد و مقداری هم فسفر، پتاسیم، منیزیم ، آهن و نیاسین است.

- نگهداری از خرما
- خرمای خشک نیازی به پنچال ندارد.
- ؟اگر می خواهید خرما را بیرون از پنچال نگه دارید بهتر است نوع خشک آن را بخرید.
- چنانچه چه به خرمای نیمه خشک علاقه ندارید و وطب را بیشتر می پسندید جالب است بدانید که ربط دشمنان(ککباب) هر چند طاهرش خیلی زیبا و شکیل نیست و له شده به نظر می رسد اما ارزش غذایی بالایی دارد و دوم آن که خارج از پنچال هم تا مدت ها قابل نگهداری است.
- ؟برخی از انواع خرما در وطوط بالا و هوای خشک شکرک می زنند. مصرف خرمای شکرک زده هیچ ضرری ندارد. اما اگر دوست ندارید که خرمایان شکرک بزنند در زمستان آن را داخل پنچال نگهدارید.
- ؟بهتر است ربط را پس از شستن میل کنید.
- ؟خرمای خشک معمولا در کارخانه ها شسته به روش های نوین ضدعفونی شده اند به همین خاطر خرمای خشک را نشویید.
- ؟خرما را پس از شستن برای مدت طولانی نگه ندارید، زیرا ترش خواهد شد.
- ؟بهتر است خرما را به اندازه مصرف و با ریختن مقداری آب داغ روی آن بشویید.
- ؟خرمای نیمه خشک یا خشک را در ظرف پلاستیکی و با نایلون نگه دارید چون ماندگاری اش کمتر می شود.
- ۲۲؟چنانچه پرایشان از جنب سوغات خرما یا ربط فراوان آورده اند و می ترسید ترش شود، پیش دستی کنید و پس از گرفتن هسته ها چنانچه پوست ضخیمی دارند آن را بگریید و با آنها انواع شیرینی های خرمایی مانند حلواي خرما و رنگینک درست کنید. ( به کاتب های آشپزی رجوع کنید و پایه پایگاه های شیرینی پزی سری بزنید!)

**مصرف مکمل کلسیم در دوران بارداری ووزن نوزاد را افزا**

مصرف مکمل کلسیم در دوران بارداری می‌تواند مستقل از طول مدت بارداری، وزن هنگام تولد را افزایش دهد. مصرف روزانه یک یک گرم مکمل کلسیم توسط زنان باردار سالم در سه ماهه سوم بارداری موجب افزایش وزن نوزاد می‌شود.در این مطالعه ۶۸ زن باردار سالم از هفته ۲۸ تا بارداری وارد مطالعه شدند و بصورت تصادفی در یکی از دو گروه مکمل کلسیم (۳۳۳) و دارونما (قرقر ۳۳۵) قرار گرفتند.

فشار خون، وزن قد و نمایه توده بدنی (BMI) در هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفته و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد: هیچ تفاوت معنی داری بین دو گروه از نظر سن، تعداد، زمان‌های قبلی، قد، وزن و فشار خون با دریافت مکلسیم غذایی وجود ندارد. همچنین نتایج حاکی از آن است که مصرف مکمل کلسیم بر اندازه‌های قد و دور سر هنگام تولد نوزاد تأثیری نداشته اما میانگین وزن هنگام تولد در گروه مکمل کلسیم (۳۴۱۱گرم) بیشتر از گروه دارونما (۳۰۱۱گرم) بوده است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

#### خواص برای دهان

دهان انسان گمرک خاتهای است که در آنجا غذاها را تفتیش و فرغظبه می کند.با انواع مزهها به آن ، به سلطان خندد یعنی نخود معز گرازش می‌رسد تا هومون مخصوص هضم آن را ترشح نماید.

**•**براق دهان
خواص زیادی دارد . یکی از آنها تبدیل نشاسته به قند است. چنانچه تان را مدتی در دهان تحت تاثیر غذا قرار دهید تبدیل به قند شده و شیرین می‌شود.

**•**خاصیت دیگر براق ، ضدعفونی کردن است. اخیرا دانشمندان آلمانی توانسته اند از کشت براق مواد میکروب کش تهیه نمایند. پس برای سلامت ماندن لازم است غذاها را مدتی در گمرک خانه بدن نگهدارید و خوب آنها را آسیاب کنید و با براق مخلوط نمایید.

منبع:دانشنامه رشد

#### چرا می‌میریم!

ما به طور طبیعی می میریم، زیرا سلولهای ما می‌میرند.

هر روز میلیاردها سلول در بدن شما پس از آنکه وظیفه‌شان را انجام دادند، می‌میرند و جای خود را به سلول‌های جدید می‌دهند.

سلول‌های پیر ما را پیر می‌کنند.

درون هر سلول، در انتهای کروموزوم‌های درون هسته – که بیشتر **DNA** سلول درون آنها سازماندهی شده است – بخش‌های به نام تلومر وجود دارد که حاوی اطلاعات ژنتیکی است و با هر بار تقسیم سلولی کوتاه‌تر می‌شود.

در ابتدا تلومرها به اندازه کافی بلند هستند که اینجا و آنجا در پیام‌های ژنتیکی جگه و اصلاح هایی انجام دهند. اما پس از آنکه از حد معینی کوتاه‌تر شدند، اطلاعات‌شان از دست می‌رود. و در این هنگام است که مرگ سلول آغاز می‌شود.

اگر این روند برنامهریزی‌شده مرگ سلولی به هم بخورد،ممکن است به بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری آلزایمر منتهی شود.**[مشاهده مرگ سلولی با نقاط کلانومی]**

آسیب حاصل از فرآگیری در معرض پرتوهای مولرانه‌نفتش و رادیوکال‌های آزاد نیز باعث پیری سلولها می‌شود.

اما مایوس نشوید. دانشمندان نتوانسته‌اند طول عمر مگس‌های میوه، کره‌ها و موش‌ها را از طریق دستکاری ژنتیکی یا تکنولوژی که اثرات محدودیت دریافت کالری را تقلید می‌کند، افزایش دهند.

برخی از پژوهش‌ها بیانگر این است که شاید انسانها بتوانند زمانی تا ۱۴۰ سال عمر کنند.

منبع: http://www.hamshahronline.ir

#### چرا بعضی‌ها هر چه می‌خورند ، چاق نمی‌تولند!

افزایش بیش از اندازه گریزنده های لیپین (leptin) در سلولهای چربی ممکن است کلید اصلی برای پاسخ به این سوال باشد.مطالعه جدیدی که توسط دانشمندان آمریکایی در مرکز (UTSM) انجام شده نشان می‌دهد که افزایش اندازه سلولهای چربی که در چاقی اتفاق می‌افتد، باعث می‌شود سلولها گریزنده‌های خود را برای لیپین از دست بدهند. لیپین در واقع یک محرک قوی برای سوختن چربی است.

لیپین هورمونی است که توسط سلولهای چربی بدن ترشح می‌شود و نقش زیادی در وزن بدن دارد. این هورمون اولین بار در سال ۱۹۹۴ شناسایی شد. تحقیقات در سطح سلولهای حیوانی نشان دادند که رسیپورهای زیاد در سطح سلولهای چربی در بدن انسان باعث می‌شود سلولها قادر به ذخیره بیش از حد چربی نباشند. که این باعث جلوگیری از چاقی می‌شود!!!

منبع:دانشنامه رشد

#### هفت ماده غذایی ضدسرطان

نویسنده:دکتر مهناز روحی

آیا با استفاده از رژیم غذایی خاص می‌توان عمری طولانی و با نشاط داشت ؟

دو پاسخ باید گفت:
مصرف بسیاری از غذاهای مورد علاقه و لذیذ می‌تواند ما را به این هدف برساند. به عنوان مثال توت فرنگی می‌تواند ریسک ایجاد سرطان را به میزان ۱۳۰٪ یا حتی بیشتر کاهش دهد؟
اما یکعدد توت‌فرنگی نه ا ولی یک رژیم غذایی که سرشار از مواد غذایی لذیذ گیاهی تازه و رنگی باشد می‌تواند ریسک ایجاد سرطان را کاهش دهد و عمر واقعی شما را بیشتر کند.
علت این است که میوه‌ها و سبزیها شامل ترکیباتی هستند که علیه تخریب سلولی که بواسطه گذراندن عمر بوجود می‌آید، می‌جنگند.

ترکیبات ضدسرطان

سرطان وقتی اتفاق می‌افتد که سلولهای میوب در بدن رشد بی رویه داشته و بر بافتهای بدن حمله ور می‌شوند. ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند به ترمیم و جلوگیری روند تخریب سلولی که به سمت سرطانی شدن می‌روند، کمک کند.

هفت منح ضدسرطان

- کاروتنوئیدها (Carotenoids). مانند بتا کاروتن، لوته نین و آکسانتین، آنتی‌اکسیدانتهایی هستند که سلولهای بدن را در مقابل صدمه رادیوکالهای آزاد مصون نگه می‌دارند. شما می‌توانید آنها را در سبزی‌های زرد و نارنجی کم رنگ مثل هویج، سیب زمینی شیرین و کدو مسما بیابید.
- فایبر (Fiber) همه میوه‌ها و سبزی‌ها به درجانی حاوی فایبر بوده و به هضم غذا کمک می‌کنند. فایبرها ریسک سرطان کولون ( سرطان روده بزرگ ) را کم می‌کنند. میوه‌های که فیبر زیادی دارند شامل: توت فرنگی، گلابی و منگسک می‌باشد. سبزی‌های با فیبر زیاد شامل: کلم بروکلی ( نوعی گل کلم ) ، پشن و بقلولت مثل نخود فرنگی است.
- فلاونوئیدها (Flavonoids), مواد سرطان‌زا خنثی می‌کنند آنها را در انواع سیب‌ها و انواع چای مثل چای سبز می‌توان یافت.
- ایندولها (Indoles) به کاهش ریسک سرطان مثانه و لوله گوارش کمک می‌کنند. این مواد در بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل ( کلم فندقی) و کرفس یافت می‌شود.
- لیکوپن (Lycopene) آنتی‌اکسیدانی است که بدن را در مقابل سرطان‌های پروستات ، ریه و معده محافظت می‌کند. این مواد به میزان فراوانی در گوجه فرنگی یافت شده و سایر منابع آن شامل هندوانه و گریپ فروت قرمز یا صورتی می‌باشد.
- ویتامین ث (Vitamin C) آنتی‌اکسیدانی است که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند تا بدن شما بتواند در مقابل کلیه بیماریها که شامل سرطان‌ها نیز می‌شود از خود دفاع کند. فلفل لدم‌های، پرتقال‌ها و توت فرنگی‌ها شامل میزان بسیار زیادی ویتامین ث می‌باشند.

۷) ویتامین E (Vitamin E)
یک آنتی اکسیدان قوی است که سلول‌های معیوب را ترمیم می‌کند و همین می‌تواند مانع شکل‌گیری تومور شود.
شما می‌توانید ویتامین E را در آجیل‌ها، سبب زمینی شیرین، آووکادوها ( نوعی میوه شبیه آتبه یا گلابی بزرگ) بیابید.
که سبزرنگ و چرب می‌باشد.
مصرف ویتامین E بصورت مکمل غذایی ایده بسیار خوبی است زیرا اغلب غذاها میزان کمی ویتامین E دارند.
در حال حاضر مطالعه در مورد میزان مصرف غذاهای ضد سرطان کدامان ادامه دارد.

منبع
نمرکز بهداشت دانشگاه تهران

**روی عنصر مهم و فراموشی شده**

نویسنده:سجاد بدایی

عنصر روی یکی از عناصر ضروری در تأمین سلامت بدن است که کمبود آن عوارض فراوانی ایجاد می‌کند. تمام انسان‌ها در رژیم غذایی روزانه خود به روی نیاز دارند ولی افرادی که بیماری قند از نوع II دارند، بیشتر از بقیه به روی محتاج هستند. روی به آلیام زخم کتک می‌کند و پوست را نرم نگه‌داری می‌کند، سلول‌ها را از صدمات اکسیژن آزادکننداری کرده چه پس‌ا اکسیژن آزاد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را بر هم زده و به DNA آسیب رسانده، انسان را زود پیر کرده و کنترلرول را اکسیده کرده، سبب گرفتگی رگ‌های خونی شود. طبق گزارشات موسسه قند اوهايو، زنانی که مبتلا به قند خون از نوع II بودند در بدن آنها آزنیهایی نظیر سوپر اکسیداز دسیموناز، پلی مراز و... کم بود. با مصرف مکمل‌ها، غلظت روی در خون اشخاص بالاتر از حد طبیعی افزایش یافته و آزنیم‌ها مجدداً در حد طبیعی فعال شده و بدین ترتیب وضعیت عمومی فرد مبتلا به قند بهبود می‌یابد. در شرایط کمبود، موادی در بدن روی را به صورت بلااستفاده نگه داشته و بدین ترتیب انسان را مبتلا به کمبود روی می‌کنند. تحقیقات پیشتری لازم است تا رابطه بین مقادیر روی در بدن بیماران قلبی و اثر متقابل روی با سایر عناصر معدنی در بدن تعیین شود. البته محققین در مورد خودرمدانی با روی هشدار می‌دهند، چه روی می‌تواند در سطوح بالاتر سمی باشد یا سبب خشکی پوست بدن شود. تخم کدو، گوشت گاو و موادغذایی دریایی و حیوانات منبع بهتری برای روی هستند.

رابطه کمبود روی و بیماری MS

خانم منسی به افسردگی و درد شدید دچار شده بود به طوری که کارش به دکتر افسصاب کشیده و پس از سی تی اسکن بیماری وی MS تشخیص داده شد. او هر روز صبح همراه مسجانه قرص روی مصرف کرد و مشکلاتش برطرف شد. هنگامی که سه روز متوالی این قرص روی را مصرف نکرد، افسردگی همراه با درد مجدد شروع شد. البته پیداری او که به دلیل کمبود شدید روی در بدنش پیدا شده بود، اشیاهي MS تشخیص داده شده بود.

رابطه حاملگی و شیردهی با کمبود روی

چون روی برای رشد و توسعه بدن حیاتی و اساسی است بنابراین خانم‌های باردار بایستی نیاز روی بدن خود را که روزانه ۱۹ میلی گرم است، تأمین نکنند. آزمایش‌هایی متعددی نشان داده که کمبود روی در دوران حاملگی اثرات سوء فراوانی در رشد نوزادان دارد. خطر افزایش تولد نوزادان کم وزن در نتیجه جذب کم روی به دو برابر افزایش می‌یابد و در اوایل حاملگی، زایمان زودرس را به سه برابر افزایش می‌دهد. با مصرف روی زایمان زودرس رفع شده و مشکلات زایمان کاهش می‌یابد و کودکان به بلوغ دیر هنگام مبتلا نمی‌شوند. روی (Zn) برای مادرانی که به بچه خود شیر می‌دهند، بسیار مهم و حیاتی است. بررسی تحقیقاتی که در محله پزشکی در انگلستان به چاپ رسیده گزارش داده که در طول شش ماه شیردهی حتی در مادرانی که تغذیه خوبی داشتند، ممکن است به بچه‌ها روی کافی نرسیده باشد. بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌شدند وقتی تا مکمل استفاده می‌کردند، از رشد طولی و وزنی بیشتری در مقایسه با بقیه که استفاده نمی‌کردند، برخوردار بودند.

رابطه سرماخوردگی با مصرف روی

چون روی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، بنابراین با مصرف قرص روی انسان کمتر دچار سرماخوردگی می‌شود و در صورت سرماخوردگی حداکثر ظرف سه روز التیام می‌یابد. اخیراً با استفاده از اکسید روی اسپری‌های مشابه اسپره‌ای ریه (آسم) روی ساخته‌اند که سرماخوردگی را یک روزه التیام می‌بخشد.

منابع و رژیم غذایی پایه

روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین باشند، وجود دارد که این منابع آلی عبارتند از: صدف، گوشت قرمز، گوشت مرغ، تخم کدو، حیوانات، کره بادام زمینی، مواد لبنی و غلات سیوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره. میوه‌ها و سایر سبزی‌ها مقدار اندکی از این عنصر دارند.

میزان دریافت

هر سلول برای رشد خود به روی نیازمند است. روی برای فعال شدن سی‌های چشایی و بویایی مهم بوده و سیستم ایمنی بدن را تنظیم می‌کند، پوست را محافظت می‌کند، زخم‌ها را التیام می‌بخشد و فعالیت معز را افزایش می‌دهد. روی برای زندگی حیاتی است.

نیاز افراد بالغ ۲۵ – ۱۵ میلی گرم در روز.

نیاز کودکان ۱۰ میلی گرم در روز.

نیاز کودکان زیر یک سال ۵ میلی گرم در روز.

مصرف مقادیر زیاد (۲۱ گرم) منجر به تحریک معده و استفراغ می‌شود. آثار مصرف طولانی مدت مکمل (حاوی مقادیر کم روی) شامل کمبود مس، کوبالتم و نقص ایمنی بدن است. بنابراین دریافت طولانی مدت مکمل روی به مقدار بیش از ۱۵ میلی‌گرم در روز به وسیله پزشکان توصیه نمی‌شود مگر اینکه تحت نظر پزشک باشد. مسومیت با روی پس از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی که در ظروف گالوانیزه نگهداری شده‌اند، ممکن است اتفاق بیفتد.

**هلیکوباکتر پیلوری چیست؟**

این باکتری بفاي خود را مديون خواص متعددی است که توضیح دهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است.

زخم گوارشی یا "اولسر پپتیک" گژنهاست که انسانها را گرفتار کرده است.

علت دقیق این عارضه نامعلوم بود. امروزه می دانیم که یک میکروب عامل این بیماری است؛ باکتری به نام "هلیکوباکتر پیلوری." معده شما یک از بدترین جاها برای رشد یک میکروب است. در واقع هلیکوباکتر پیلوری تنها باکتری است که می‌تواند در معده زنده بماند و رشد کند.

این باکتری بفاي خود را مديون خواص متعددی است که توضیح‌دهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است. این باکتری بفاي خود را مديون خواص متعددی است که توضیح‌دهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است.

?اول اینکه این میکروب به مقدار کمی اکسیژن برای ادامه حیات نیاز دارد.

?دوم اینکه شکل مارپیچی آن به این باکتری اجازه میدهد در میان لایه مخاطی پوشاننده پوشش معده خود وارد کند.

?سوم اینکه این باکتری تا حداکثر هفت پروتئین شلاق مانند دارد که از انتهای باکتری بیرون زده‌اند و ان را درون لایه مخاطی حرکت میدهند. چهارم اینکه این باکتری دارای گیرندههای مخصوصی است که به آن امکان میدهد هنگامی که راه خود را در میان مخاط بگشاید و به سلولهای پوشش معده بچسبید.

هلیکوباکتر پیلوری یک خاصیت دیگر هم دارد که از همه مهمتر است. این باکتری می‌تواند مولکولهای "اوره – "ماده شیمیایی که در بافتها و مایعات بدنی انسان وجود دارد- را تجزیه کند.

این فرآیند باعث ایجاد آمونیاک و دی‌اکسید کربن می شود، که غلاف ایرماتندی در اطراف باکتری به وجود می‌آورد که آن را اسید معده که باکتریهای معمولی را میکشد، محافظت میکند.

این توانایی برای تجزیه اوره امتیاز بزرگی برای هلیکوباکتر پیلوری است، اما پزشکان این خاصیت را به امتیازی برای خوردن بدل کرده‌اند، به ترتیب که با "آزمون تنفسی اوره "وجود عفونت با این باکتری را تشخیص میدهند.

?چه کسی هلیکوباکتر میگیرد؟

بر اساس بهترین تخمینها حدود نیمی از جمعیت جهان با هلیکوباکتر پیلوری آلوده هستند و این شیوع آن را شایعترین عفونت باکتریایی در انسانها می‌سازند.

از آنجایی که این ارگانیسم تنها از طریق آب و غذا منتقل میشود که با مواد مدفوعی عفونی انسان آلوده شده باشند، عفونت با هلیکوباکتر پیلوری یش از همه در مناطقی شایع هستند که ازدحام جمعیت، بهداشت نامناسب و عدم رعایت کافی نظافت وجود داشته باشند.

در کشورهای رو به توسعه شیوع عفونت با این باکتری به ?? درصد می رسد. میزان عفونت با این باکتری در یک کشور بر حسب سن و وضعیت اجتماعی- اقتصادی متفاوت است.

?هلیکوباکتر چگونه آسیب میرساند؟

هلیکوباکتر پیلوری بر خلاف باکتریهای استرپتوکوک و استافیلوکوک که روی پوست یا در گلو قرار دارند، بدون اینکه انتهای ایجاد کنند، همیشه باعث التهاب میشود، و در این مورد التهاب معده یا "گاستریت "به وجود می‌آید.

این باکتری انواع مختلفی از سموم را ایجاد میکند که گلوگولهای سفید را تحریک میکند تا پروتئینهای کوچکی (سایوکائینا) را تولید کنند. این مواد به تویه خود چرخه التهاب را بیشتر تشدید میکنند. سوبیهایی از هلیکوباکتر که حاوی یک ژن خاص به نام cagA را داشته باشند، بیشتر از همه آسیبرسان هستند. با این حال حتی این گروهها نیز از پوشش معده به سایر نقاط بدن گسترش پیدا نمیکنند.

گرچه هر کسی که هلیکوباکتر پیلوری را داشته باشد، دست کم درجائی از گاستریت را دارد، اکثریت عمده این افراد بدون علامت هستند و حالشان خوب باقی می‌ماند.

سیگار کشیدن خطر زخمهای گوارشی و سرطانهای مربوط به هلیکوباکتر پیلوری را افزایش می دهد، و همچنین درمان آنتی بیوتیکی این عفونت را متکثر میکند.

?تشخیص

آسانترین راه تشخیص هلیکوباکتر پیلوری انجام یک آزمایش خونی است که می‌تواند پادتها یا آنتیبادهایی را شناسایی کند که در پاسخ به عفونت تشکیل می شوند.

عطرغرم آسانی انجام آزمایش خون، این شیوه دارای دو محدودیت است.

?اول اینکه نمیتواند میان یک عفونت فعال که باعث بیماری میشود و یک عفونت نهفته که علامتی ایجاد نمیکند، تفاوتی قائل شود.

?دوم اینکه آزمایش خون نمیتواند بگوید که آیا درمان باعث معالجه بیماری و ریشهکنی باکتری شده است یا نه، چرا که پادتهای

خُد یا کتری مدتها پس از ناپودی آن در خون باقی میمانند.

با این وجود اگر میزان پادتن قبل از درمان بسیار بالا باشد، نشاندهنده عفونت فعال است، در حال یک کاهش شدید پس از درمان بیانگر موفقیت آن است.

دو آزمایش غیرتهاجمی دیگر که به پزشکان امکان می‌دهند که عفونت فعال یا هلیکوباکتر پیلوری را تشخیص دهند و یا دقت بسیار معالجه بیماری را ارزیابی کنند.

آزمون جدیدتر میزان پرتنتیهای باکتری را در نمونه مدفوع شناسایی میکند. حدوده ۲۲ درصد بیماران دارای عفونت فعال هلیکوباکتر پیلوری آزمایش مدفوع مثبت است - و اگر درمان موفقیتآمیز باشد، نتیجه آزمایش تقریبا همه این افراد یک تا چهار هفته پس از درمان منفی میشود.

آزمون قدیمیتر بر توانایی هلیکوباکتر پیلوری در تجزیه اوره متکی است.

"آزمایش تنفسی اوره" یک شیوه سریع، دقیق و امین برای شناسایی هلیکوباکتر پیلوری است- و از آنجایی که تنها باکتریهای فعال را شناسایی میکند، میتواند برای آزمایش معالجه باکتری به کار رود.

اغلب بیدارانی که گمان میروند هلیکوباکتر پیلوری داشته باشند، میتوانند با یکی از این سه آزمایش غیرتهاجمی تشخیص داده شوند: آندوسکوپی و نمونهبرداری بافتی و اما قدیمی ترین آزمایش برای هلیکوباکتر پیلوری که یک شیوه تهاجمی است که استاندارد طلایی باقی می ماند: آندوسکوپی و نمونهبرداری بافتی.

پیش از آندوسکوپی به بیمار یک داروی مسکن داده میشود و یک ماده بیحسی به گلوی او اسپری میشود. سپس پزشکان لوله فیبر نوری آندوسکوپ را از طریق دهان به معده میفرستند.

آنها پوشش معده را بررسی میکنند و بیوپسی یا تکپورداری انجام میدهند.

برای تشخیص سریع میتوان نمونه بافت معده را از لحاظ وجود آنتیبد هلیکوباکتر پیلوری که اوره را تجزیه میکند، مورد آزمایش قرار داد.

متخصصان آنتی‌شناسی با استفاده از میکروسکوپ و رنگآمیزیهای مخصوص میتوانند خود باکتری را نیز در مخاط معده ببینند و آن را از لحاظ حساسیت به انواع پادتها مورد آزمایش قرار دهند.

?سایر عوامل ایجاد زخمهای گوارشی

استرس و رژیم غذایی را فراموش کنید. تنها سه علت ناشینده برای زخم گوارشی وجود دارد.

شایعترین علت هلیکوباکتر پیلوری است.

یک علت بسیار نادر دیگر "گاسترویت" است: توپوره‌های التهابی در دوازدهه که با تولید هورمونی به نام گاسترین ترشح بیش از حد اسید معده و ایجاد زخم را باعث میشوند.

یک علت بسیار شایع دیگر مصرف قرصهای "شده‌التهایی غیراستروئیدی (NSAIDs)" مانند آسپرین، ایبuprofen، نابوکسن و ... است. تقریبا همه زخمهایی که بواسطه هلیکوباکتر پیلوری ایجاد نمیشوند، ناشی از این گروه داروها است.

همه این داروها میتوانند باعث التهاب، ایجاد زخم، یا خونریزی به خصوص در سالمندان شوند.

?درمان

وقتی صحبت عفونت میشود، همه به یاد آنتیبیوتیک و علاجی قوی می افتند.

این شیوه برای بسیاری از باکتریها موثر است - اما نه برای هلیکوباکتر پیلوری، که توانایی غریبی برای مقاومتشده به آنتیبیوتیکها دارد.

خوشبختانه پزشکان میتوانند با استفاده از درمان ترکیبی آنتیبیوتیک بر این مشکل فائق آیند.

بسیاری از برنامههای درمانی در دسترس هستند؛ در همه آنها ترکیبی از دست کم دو آنتیبیوتیک به علاوه یک یا داروی خنثیکنده اسید به کار میروند.

منبع:روزنامه همشهری

#### دولق‌های همسان اثر انگشت یکسان دارند؟

دولق‌های همسان دارای DNA یا ژن‌های همانند هستند و بنابراین خصوصیات جسمی یکسان دارند.

آنها با وجود این شباهت جسمی می‌تواند دوستان و اعضای خانواده را به اشتباه بیندازند. اما هنگامی که نوبت به ابزارهای پیچیده تر تعیین هویت مانند آزمایش اثر انگشت می‌رسد، دیگر کارها به این ساده‌گی نیست و حتی دولق‌های همسان را هم می‌شود تشخیص داد.

علت این است که تنها ژن‌ها نیستند، که تعیین‌کننده خطوط ظریف سرانگشتان شما هستند.، در عوض جزئیات ظریف این خطوط مانند قله‌ها،مرورفه‌گی‌ها و حلقه‌های آنها که مشخص‌کننده اثر انگشت شما هستند، تحت تاثیر استرس‌های اتفاقی هستند که چنین درون رجم متخل می‌شود.

حتی کمی تفاوت در درازای بند ناف باعث تغییر خطوط سرانگشت می‌شود. بنابراین حتی در مورد دولق‌های همسان که ژن‌هایی کاملا مشابه دارند، تفاوت‌های گریزناپذیر شرایط زندگی درون رحم، باعث تفاوت در اثر انگشت‌ها می‌شود.

و به این ترتیب تا به حال متخصصان پزشکی قانونی به هیچ دو فرد با اثر انگشت مشابه به نخرودندند.

منبع:دانش - همشهری آنلاین

#### انجماد

اگر چه یخ زدن یا انجماد ، بهترین شیوه نگهداری سبزی ها از جمله سبزی های فصلی نظیر باقلا سبز و نخود فرنگی می باشد، ولی این روش نیز دارای معایبی است؛ از جمله تغییر رنگ سبزی های با رنگ قهوه ای و یا تغییرات مزه که شاید ناشی از حل شدن مواد قابل حل در آب در مرحله جوش دادن باشد و یا از بین رفتن ساختمان منظم بافت های زنده گیاهی و غیره . با این حال برای انجماد نخود فرنگی و باقلا سبز باید موارد زیر را رعایت کرد.

کیفیت مواد اولیه

کیفیت مواد اولیه از اصول مهم در نگهداری مواد غذایی می باشد، زیرا کیفیت ساده غذایی در طی نگهداری نه تنها بهبود نیافت بلکه به مرور زمان کاهش می یابد. به همین دلیل شیوه تازه خوری ، مناسب ترین روش استفاده از ماده غذایی با حفظ ارزش تغذیه ای بالا می باشد به جز در موارد استثنا.

۱- نخود فرنگی

برای منجمد کردن نخود فرنگی باید از نخود فرنگی جوان استفاده کرد که در این حالت غلاف نخود فرنگی مرغوب ، سبز تیره و دانه آن کاملاً گرد و رنگ سبز چمنی می باشد.

۲- باقلا سبز

باقلا سبز رنگ سبزی استثنایی برای انجماد است به ویژه اگر رنگ دانه آن سبز باشد. باقلای مرغوب، سبز رنگ و محل دانه در داخل غلاف نافذ فضای خالی می باشد. پوست دانه باید سبز باشد نه سفید. اگر دانه باقلا سفت و رنگ آن زرد باشد، کیفیت باقلا پایین است.

#### مدت نگهداری در فریزرهای خانگی

مدت زمان نگهداری مواد تهیه شده به روش فوق ۱۲-۸ ماه در فریزر در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد می باشد.

تذکر:

با توجه به تغییرات انجام شده در طی نگهداری ( فریز کردن )، برای آن که باقلا سبز و نخود فرنگی، نازگی و کیفیت خوب خود را حفظ کنند، دمای ۱۰- درجه سانتی گراد ( اگر چه دمای فریزرهای خانگی پایین تر از ۱۰- درجه سانتی گراد ) مناسب می باشد. ولی به علت باز و بسته شدن فریزرها در منازل و سرد و گرم شدن هوای داخل آنها مدت نگهداری در این دما ، ۳ ماه اعلام شده است.

منبع:ماهنامه دنیای تغذیه

#### نگهداری او خرما

-خرمای خشک نیازی به یخچال ندارد.

-اگر می خواهید خرما را بیرون از یخچال نگه دارید بهتر است نوع خشک آن را بخرید.

- چنان چه به خرمای نیمه خشک علاقه ندارید و رطب را بیشتر می پسندید چالب است بدانید که رطب دشتنان(کیکاب) هر چند ظاهرش خیلی زیبا و شکل نیست و له شده به نظر می رسد اما ارزش غذایی بالایی دارد و دوم آن که خیارج از یخچال هم تا مدت ها قابل نگهداری است.

- برخی از انواع خرما در رطوبت بالا و هوای خشک شکرک می زنند. مصرف خرمای شکرک زده هیچ ضرری ندارد. اما اگر دوست ندارید که خرمایان شکرک بزنند در زمسان آن را داخل یخچال نگذارید.

- بهتر است رطب را پس از شستن میل کنید.

- خرمای خشک معمولاً در کارخانه ها شسته به روش های نوین ضدعفونی شده اند به همین خاطر خرمای خشک را نتوبید.

- خرما را پس از شستن برای مدت طولانی نگه ندارید، زیرا ترش خواهد شد.

- بهتر است خرما را به اندازه مصرف و یا ریختن مقداری آب داغ روی آن بشویید.

- خرمای نیمه خشک یا خشک را در ظرف پلاستیکی و یا نایلون نگه دارید چون ماندگاری اش کمتر می شود.

- چنانچه پورایان از جنوب سوغات خرما یا رطب فراوان آورده اند و می ترسید ترش شود، پیش کنید و پس از گرفتن هسته ها چنانچه پوست ضخیمی دارند آن را بگریزد و با آنها انواع شیرینی های خرمایی مانند حلوی خرما و رنگینک درست کنید.

#### مردان پرخانگتر ، کلرول سفید پیشتر دارند!

به گفته دانشمندان آمریکایی ، مردانی که روجه نسبتاً پرخانگترانه دارند، احتمالاً نسبت به همتایان آرام‌تر خود ، دستگاہ ایمنی قوی‌تری دارند. محققان ، سطح پرخانگتری ۴۱۵سریاز شرکت کننده در جنگ ویتنام را ، به سلامت و تعداد گلیکولهای سفید آنها ارتباط دادند. به گفته یکی از این محققان ، مردانی که جداها و تراهمایی یا قانون داشته‌اند، نسبت به کسانی که به ندرت



پرخاشگری می‌کنند، گلیول سفید بیشتری دارند.

هسان طور که می‌دانید، این گلیولها نقشی اساسی را در دستگاه ایمنی بدن ایفا می‌کنند. با این همه ، سطح بالای پرخاشگری ، فواید بیشتری را از لحاظ ایمنی نصیب شخص نمی‌کند. در طول تاریخ ، داشتن روحیه خشن و پرخاشگرانه ، برای شکار ، محافظت از کودکان و نبرد با حیوانات درنده ، لازم و حیاتی بوده است. یکی از محققان می‌گوید: کسانی که در چنین اموری درگیرند، دستگاه ایمنی قوی‌تری را در خود ایجاد می‌کنند، چون احتمال صدمه دیدن یا بیمار شدن، در آنها بیشتر است. منبع:دانشنامه رشد

**راه های پیش گیری از پیری زودرس**

برای جلوگیری از پیری زودرس، دانشمندان پیشنهادهای متعددی را ارائه کرده اند. برخی پیشنهادها اگر از دوران کودکی و به صورت پیوسته عمل شود، اثرات مطلوبی در سال مندی دارد. به گفته های پزشکان: مصرف مقدار مناسب کالری برای تولید انرژی لازم با مراعات کم عوری و نیز جلوگیری از گرسنگی و به خصوص تشنگی، عدم مصرف فرآورده های الکلی، خودداری از مصرف دخانیات حتی قلیان، خودداری از مصرف مواد مخدر، خواب آروها و محرک ها، خودداری از مصرف قهوه و کاکائو— موجب بالا رفتن چربی های خون می شود — مصرف کمتر چربی — به خصوص چربی های جامد — مصرف متعادل چربی های مایع (روغن زیتون و سایر روغن های گیاهی)، اسماک در مصرف مواد قندی به خصوص قند سفید (ساکاروز)، ۸ ساعت خواب در شبانه روز، رعایت تعادل بین کار جسمی و فعالیت روانی، استفاده از ویتامین ها از ابتدای تولد، در دوران رشد، میان سالی و سال مندی، استفاده از املاح منیزیم در تولید بعضی از آنزیم های حیاتی که در دوران پیری دچار کاهش می شوند. در سوخت و ساز و تولید انرژی اهمیت به سزایی دارند، بسیار مؤثر است — و نیز یخچوداری از آرامش روانی، روند سال مندی را کند و از پیری زودرس جلوگیری می کنند. (۱)

پی نوشت ها:

۱- روزنامه اطلاعات، ۱۳۸۹/۶/۲۲.

منبع: مجله نامه ی جامعه

**رابطه کم خونی با میزان یادگیری**

بسیاری از افراد تصور می کنند که فعالیت فکری نیاز چندان به انرژی ندارد؛ به این دلیل، از ترس جاق شدن یا کم غذا می خوردند، یا حتی از رژیم های لاغری، نبتیم می کنند و تصور اشتباه آنان این است که هیچ مشکلی به وجود نمی آید، نکته مهم آن است که فکر کردن، نیازمند به انرژی بالاست و برای تمرکز فکری زیاد باید انرژی فراوان دریافت کرد؛ از این رو افرادی که در مقایسه با دیگران به دلیل شرایط کاری یا درسی فشرده فعالیت فکری بیشتری دارند، باید از مواد غذایی پر کالری که دارای مواد مغذی بیشتر است، استفاده کنند.

ویتامین های گروه ب، موجود در غلات، چغر، گوشت و لبنیات مورد نیاز این افراد است. کم خونی یکی از دلایل عدم یادگیری و تمرکز است، و به دلیل اهمیتی که این موضوع دارد، هر چه به آن پرداخته شود، کم است. کمبود آهن و ویتامین ب ۱۲ کم خونی را به دنبال دارد که به کاهش قدرت یادگیری و تمرکز و حتی یادآوری مطالب منجر می شود. مایه ساردین علاوه بر مواد یاد شده، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای تقویت فعالیت های ذهنی مفید می باشد.

از تخم مرغ، یادام زنبتی و سویا نیز در وعده های غذایی اصلی می توان استفاده کرد. سبزی ریحان و نعناغ به دلیل خاصیت ضد افسردگی و تقویت کننده سلول های عصبی و نیز کاهش و به دلیل داشتن کلسیم در کاهش اضطراب بسیار مفید است.(۱)

پی نوشت :

۱- روزنامه کیهان، ۱۳۸۵/۵/۲۹.

منبع:مجله نامه ی جامعه

**موزونری چیست؟**

موزونری روشی برای رفع سلولیت است.

به تدریج همکاران او در اروپا و آمریکا متوجه واص و ویژگیهای منحصر به فرد موزونری و تاثیر فوق العاده آن در رفع مشکلات زیبایی شدند. اکنون هزاران پزشک در فرانسه به این شیوه درمان مشغولند. موزونری روشی است که در طی آن مقادیر اندکی از دارو، انواع ویتامین، مواد معدنی و آمینو اسیدها به صورت میکرو اینجکشن (تزریق متعدد با سوزنهای بسیار ظریف و کوتاه) در زیر پوست تزریق میشود تا مواد بهبود دهنده آن، منطقه تحت عمل را درمان کند.

این روش در ایالات متحده در درجه اول برای کاهش سلولیت (توده های چربی زیر پوستی با ظاهری نامطلوب) و جوان سازی پوست مورد استفاده قرار میگیرد. اگر داروهای مورد نیاز در مقادیر اندک مورد استفاده قرار گیرند، موزونری کمترین عوارض جانبی را به دنبال خواهد داشت. از نظر بسیاری از پزشکان از جمله جراحان پلاستیک و زیبایی، موزونری مؤثرترین روش پیشنهادی برای رفع سلولیت است.

روش اجرای موزونری

قبل از آغاز جلسه موزونری، پزشک معالج باید محلی که نیازمند درمان است مشخص و علامت گذاری کند. پس از علامت گذاری و قبل از انجام میکرو اینجکشنها، محل مورد نظر با الکل ضدعفونی شده و بیمار بر روی تخت قرار میگیرد. برای انجام این تزریقها، پزشک از سوزنهای بسیار کوچک و نازک استفاده کرده و داروهای هومیوپاتیک (homeopathic) ، ویتامینهای مواد معدنی و آمینو اسیدها را به صورت تزریقات متعددی در محل مشخص شده وارد میکند.

تمام این مواد به طور خاص برای موقعیت تحت درمان انتخاب میشوند. برای کاهش وزن عمومی، پزشک معالج باید منطقه بزرگتری برای تزریق انتخاب کند تا چربیهای موجود در تمام بدن شکسته و حل شوند. هنگام از بین بردن سلولیت، یک فرمول دارویی برای زوددن فرمول دیگری برای از بین بردن رشته های فیروزی که پوست را دچار کشیدگی کرده اند، به کار میرود.فرمولهای دارویی در هر موزونری برای هر مراجع، و متناسب با شرایط وی تهیه و ترکیب میشوند. بر خلاف جراحیهای زیبایی، موزونری بدون درد است و هیچ تیزی به پانسمانهای سنگین یا کرسنها و گنهای مخصوص ندارد و شخص میتواند بلافاصله پس از هر جلسه موزونری به زندگی عادی خود بازگردد.

تراش و تناسب اندام

موزونری در زمینه تناسب اندام به عنوان جایگزین مناسبی برای لایپوساکشن (liposuction) به کار میرود. با موزونری میتوان چربی شکم، چربیهای موضعی در ناحیه پشت، کنار ران و پهلو را آب کرده و غیب و را از بین برد. برای عده ای، این روش برای از بین بردن چربی زیر چشم نیز راه حل بسیار مناسبی است. به طور کلی، در حال حاضر در زمینه از بین بردن سلولیت روشی به موفقیت موزونری شناخته نشده است و بسیاری از پزشکان و پیماناران، آن را شیوه ای بسیار بهتر از لیزر درمانی و موارد مشابه میدانند. موزونری صورت یا یکار بردن ویتامینها و اسیدهای هیالورونیک (hyaluronic) به جوان سازی و درخشان شدن چهره کمک میکند.

عوارض جانبی

کمابیش تمام روشهای درمانی دارای عوارض جانبی هستند، اما اگر درمان توسط افراد مجرب و بسیار ماهر انجام بگیرد، طبعاً عوارض جانبی کمتری نیز خواهد داشت. عده بسیاری از کارشناسان عقیده دارند که موزونری روشی با خطر بسیار اندک است. این درمان تیزی به بیوهوشی ندارد و بر روی فرد کاملاً هوشیار انجام میگردد. به این ترتیب اگر تزریق در محیطی کاملاً استریل و با ابزار صحیح و ضد عفونی شده انجام بگیرد، در این مرحله از درمان مشکلی به وجود نخواهد آمد.

عوارض ناشی از دارو

موزونری و میتوان با موفقیت و با استفاده از داروهایی که به شدت دقیق و در مقادیر اندک انجام داد، که این امر موجب محدود شدن عوارض جانبی ناشی از داروست.

با این وجود خطر حساسیت به داروهای موزونری وجود دارد. اما به دلیل رقت دارو، نشانه های آلرژی باید در حداقل میزان خود باشند. با اینحال قبل از انجام موزونری باید درباره سوابق آلرژی خود با پزشک معالج مشورت کنید.

عوارض تزریق

در موارد بسیار استثنایی استفاده از سوزن برای تزریق میتواند در محل تزریق موجب عفونتهای جزئی شود. از جمله عوارض دیگر تزریق میتوان به خون مردگی خفیف و سطحی، سرخی یا التهاب محل تزریق اشاره نمود. به طور معمول این عوارض در عرض یکی دو روز به کلی برطرف خواهند شد.

عوارض دیگر

عده ای از بیماران مدت کوتاهی پس از درمان دچار خارش در محل تزریق میشوند که به سرعت برطرف میشود.

عده ای از پزشکان برای سرعت بخشیدن به روند درمان داروهای خوراکی، کرههای پوستی یا لوسیونهای موضعی تجویز میکنند.

انحصاری که نباید عمل موزونری را انجام دهد

•زنان باردار یا شیرده

•فرد مبتلا به دیابت که از انسولین استفاده میکند

•فردی با سابقه سکنه قلبی

•فردی با سابقه لخته شده خون

•فردی که به خاطر بیماری قلبی از داروهای مخفف استفاده میکند

**اختراع جدی در مورد مصرف بوتاکس**

پس از گزارش چندین فقره مرگ در اثر پخش سم بوتولیوم (botulinum) پس از تزریق بتاکس (Botox) در بدن افراد، لازم است پیش از مصرف هشدارهای جدی تری به بیماران داده شود.

سازمان Public Citizen که دفاع از حقوق مصرف کنندگان تولیدات دارویی را بر عهده دارد، از مقامات مسئول درخواست نموده که کارخانه های سازنده این دارو و یا محصولات مشابه را وادار به درج اخطارهای بسیار جدی تری بر روی بسته بندی های حاوی بتاکس نمایند.

هر چند کاربرد بتاکس به عنوان ماده ای مؤثر در ترمیم چین و چروک های صورت، بیشتر جنبه زیبایی دارد، اما جنبه های درمانی آن در مواردی که اختلالات عصبی در عضلات رخ می دهد ( به عنوان مثال انقباض شدید و دردناک عضلات گردن و شانه ) نیز

به تایید جامع پزشکی رسیده است.

بناکس که از ترکیبات سم بوتولیوم ساخته می شود، با جلوگیری از رسیدن پیام های عصبی به عضلات، سبب اختلال در انقباض و در نتیجه سست شدن عضلات می گردد.

بررسی جزئیات گزارشهای ارسالی به سازمان تغذیه و دارویی آمریکا در ارتباط با تزریق بناکس به بیماران، نشان داده که ضعف عضلانی، دشواری در فوریت دادن و یا اختلالات تنفسی بسیار جدی، از جمله عوارضی است که پس از تزریق مشاهده گردیده است.

گزارشات مذکور قادر به اثبات این نکته که مصرف بناکس مشکل خاصی را به دنبال دارد، نیست؛ اما نماینده‌گان **Public Citizen** از این گزارشات به عنوان نمونه هایی جهت بررسی عوارض ناشی از مصرف این ماده استفاده نموده اند. متخصصین در این باره معتقدند که بسیاری از مشکلات ناشی از تزریق بناکس در گزارشات به طور کامل ذکر نشده اند.

یکی از شرکت های سازنده بناکس دراین باره اظهار داشته :«تستی از موارد مشکوکی تاکنون که در اثر تزریق این دارو مشاهده شده، به طور کامل بر روی برچسب ها و جعبه ها، ذکر شده اند. ما به منظور تایید بسته بندی این نوع داروها، به ناچار به طور مداوم با سازمان تغذیه و دارویی آمریکا در تماس هستیم و موظفیم کلیه اطلاعات و اتفاقات مرتبط و غیرمرتبطی را که پس از مصرف آنها رخ می دهد، برای سازمان مربوطه ارسال نماییم.»

طبق آمار اعلام شده رقم فروش بناکس در سال **۲۰۰۰** در سراسر جهان به بیش از **۲۰** میلیارد دلار رسیده است.

بر طبق شواهد، ارائه شده توسط **Public Citizen** تا کنون **۲۲** مورد مرگ – که **۲** نفر آنان را کودکان کستر از **۷۷** سال تشکیل می دادند– به سازمان غذایی و دارویی آمریکا گزارش شده است. در حال حاضر **۲۲** نفر از بیماران که این دارو را تزریق کرده اند نیز در بیمارستان بستری هستند.

دکتر سیدنی وولف – ریاست تیم تحقیقاتی تأمین سلامت شهروندان – در این باره اظهار داشته :«مشکلاتی از این قبیل در شرایطی رخ می دهند که در اثر تزریق، سم بوتولیوم از ناحیه مورد نظر به نواحی دیگر پراکنده شده و آن ناحیه را دچار فاجع عضلانی نماید.» او می افزاید: «در دستورالعمل‌های مربوط به چگونگی تزریق بناکس و داروهای مشابه، نحوه جلوگیری از چنین اتفاقاتی به طور کامل ذکر شده اما منافات‌ه بسیاری از افراد آن را نادیده می گیرند.»

**Public Citizen** از سازمان غذایی و دارویی آمریکا درخواست نموده، به منظور جلوگیری از صدمات بیشتر، بر روی بسته بندی های این دسته از داروها، به طور جدی تری بر خطرات احتمالی پس از تزریق، تأکید گردد، به طوری که برای مصرف کنندگان به آسانی قابل رویت باشند. به علاوه نامه ای خطاب به پزشک مورد نظر نیز در هر بسته بندی گنجانده شود. توضیح کامل خطرات و عواقب ناشی از تزریق دارو به بیمار توسط پزشک نیز از دیگر درخواست های این مرکز است.

این مرکز همچنان طی نامه ای به سازمان غذایی و دارویی نوشته است: «با آگاهی هادن هر چه پیش از پیش به پزشکان و بیماران می توان از بروز واکنشی ناشی از ناگوار ناشی از پنخ‌سم بوتولیوم و اتفاقاتی که منجر به مرگ افراد می شوند، به میزان قابل توجهی جلوگیری به عمل آورد.»

از اولین و رایج ترین عواقب پس از تزریق بناکس می توان به اختلالات تنفسی، افتادگی پلک چشم و ضعف عضلانی اشاره نمود.

##### کمیت بین المللی صلب سرخ

در ۲۴ ژوئن سال ۱۸۵۹ ، هانری دوآن ، از شهروندان کشور سوئیس ، از سلفربوری ایتالیا، که جنگ سختی میان ارتش های اتریش و فرانسه در آنجا درگیر بود، عبور کرد. منظره هزاران سرباز که به دلیل فقدان خدمات پزشکی کافی در صحنه جنگ رها شده بودند، دوآن را سخت پزیشان ساخت . از این مردم محلی خواست به او در رسیدگی به آنان کمک کنند؛ پس از بازگشت به سوئیس ، کتاب خاطرات سفرنیو را منتشر ساخت و در خواست نمود که جمعیت های امدادی در زمان شکل تشکی شوند ، با پرستارانی که آماده باشند در زمان جنگ از زخمیان مراقبت نمایند، و نیز درخواست نمود که این داوطلبان که در زمان جنگ به یاری خدمات پزشکی نیروهای مسلح فراخوانده می شوند بر پایه یک توافقنامه بین المللی به رسمیت شناخته شوند و مورد محافظت قرار گیرند.

دوآن در کتاب خود آورده است:

آیا نیاید امکاناتی در زمان صلح و آرامش در کار باشد که جمعیت هایی امدادی تشکیل شوند و هدفشان این باشد که در زمان جنگ با داوطلبانی ایثارگر و کادراً صالح در انجام وظیفه خود، از زخمیان مراقبت کنند؟

هنگامیکه پنج تن از شهروندان ژنو، از جمله دوآن، در سال ۱۸۶۳ ، کمیت بین المللی امداد به زخمیان را بنیاد نهادند که سپس به کمیت بین المللی صلب سرخ تبدیل گردید، صرخ مولده شد. علامت آن صلیبی سرخ بر زمینه سفید - وارونه پرچم کشور سوئیس - بود. سال بعد، ۱۴ دولت نخستین قرارداد ژنو را تصویب کردند که بی - ستون تاریخ اقدامات بشردوستانه شد: ارائه خدمات مراقبتی به زخمیان ، و تعریف خدمات پزشکی به عنوان بیطرف در میدان جنگ.

کمیت بین المللی صلب سرخ - وظیفه ، نقش ، و مأموریت

کمیت بین المللی صلب سرخ (ICRC) ، که مقر آن در ژنو (سوئیس) قرار دارد ، سازمانی است بیطرف، بیطرف و مستقل که وظیفه منحصراً بشردوستانه آن عبارت است حفاظت از زندگی و کرامت قربانیان جنگ و نیز خنثوت داخلی ، و یاریرسانی به آنها. فعالیت های کمیت بین المللی بر پایه مقررات حقوق بشردوستانه استوار است، و در موارد سیاسی ، دینی و عقیدتی بیطرف است.

کمیت بین المللی معتقد به اصول بنیادین نهضت است و در راستای اشاعه آنها تلاش می ورزد:

چنانچه جمعیت های تازه تأسیس با جمعیت هایی که مجدداً تشکیل شده اند شرایط به رسمیت شناخته شدن را احراز کرده باشند، اقدام به شناسائی آنها می کند:

در زمینه رعایت، توسعه و اشاعه حقوق بین الملل بشردوستانه فعالیت می نماید، و می کوشد با ترویج و تقویت حقوق بشردوستانه و اصول بشردوستانه جهانی ، از بروز آلام انسانی جلوگیری کند؛

تلاش می ورزد به قربانیان نظامی و غیرنظامی منازعات مسلحانه و درگیری های داخلی و بی آینده‌های آنها یاری رسائی کند و از آنها محافظت نماید.

در چارچوب این نقش ها، کمیت بین المللی ، کار هدایت وهماهنگسازی فعالیت های امدادی نهضت را در مواقع منازعات به عهده دارد. و به عنوان یکک میانجی بیطرف و مستقل ، به اقدامات بشردوستانه مبادرت می ورزد. نمایندگان کمیت بین المللی ، برابر قراردادهای ژنو ، از بیمارستان ها ، اردوگاه ها، کارگاه ها ، زندان ها و دیگر اماکنی که ممکن است اسیران جنگی در آنجا نگهداری شوند بازدید می کنند . هدف از این بازدید ها، بررسی شرایط فیزیکی و روحشناختی بازداشتگاه ها ، و ارائه مدارکات امدادی به اسیران ، بازدیداشت شدگان و خانواده های آنان می باشد. وانگهی، کمیت بین المللی ، به آسیب دیدگان غیرنظامی یاری پزشکی و مدارکات امدادی ارائه می نماید، به مسائل بهداشت عمومی ناشی از منازعات - همه گیری ها، بهداشت ناگهانی و تغذیه ناسنده- می پردازد.

از آنجا که بسیاری از قربانیان به معمولیت همیشگی دچار می شوند، کمیت بین المللی خدمات فیزیوتراپی و درمان توانبخشی نیز به آنان ارائه می کند.

آژانس مرکزی جستجو

در جریان جنگ فرانسه - پروس (۱۸۷۱-۱۸۷۰) ، کمیت بین المللی صلب سرخ طرفین درگیر را ترغیب نمود تا فهرست هایی از زخمیان و اسیران را در اختیار کمیت مبرور قرار دهند. آنگاه ،کمیت شروع به پاسخگویی به استعلام هایی نمود که از سوی خویشاوندان اینگروه افراد دریافت می شد و نیز به میداده پیام های اسیران و خانواده های آنان پرداخت. این اقدامات سرآغاز بنیانگیری آژانس مرکزی جستجو شدند. امروزه وظایف اصلی آژانس عبارتند از اخذ و ثبت کلیه اطلاعاتی که شناسائی درگذشتگان ، زخمیان یا گمشده گان را امکان پذیر سازد و انتقال آن اطلاعات به بستگان نزدیک اینگروه افراد با تسهیل مکانیه میان اعضای از هم جدا شده خانواده ها در مواقعی که دیگر امکانات ارتباط مقنور نیست؛ جستجوی گمشده گان یا کسانی که خانواده هایشان از آنها بی خبراند؛ صدور اسناد گورتابگون ، مانند گواهی های اسارت یا قوت، و اوراق سفر. این اقدامات معمولاً با همکاری جمعیت های ملی انجام می گیرد که بسیاری از آنها دارای واحدهای خدمات جستجو می باشند.

اداره جستجوی مفقودین جمعیت ملللاحمر جمهوری اسلامی ، که یکی از واحدهای اداره کل امور بین الملل آن می باشد، از آغاز جنگ تحمیلی تاکنون خدمات بسیار ارزنده و گسترده ای در این زمینه به خانواده های گرمای شهیدان ،مفقودین و آزادگان ، و همچنین دیگر مراجعین ، ارائه و ، از جمله، میلیون ها پیام خانوادگی در این رابطه مبادله نموده است.

ساختار های تصمیم گیرنده کمیت بین المللی صلب سرخ

مجمع ، عالی ترین رکن کمیت بین المللی صلب سرخ است . مجمع بر کلیه فعالیت های کمیت بین المللی نظارت می نماید، و تنظیم سیاست ها ، تعریف اهداف کلی و استراتژی نهادین ، و تصویب بودجه و حساب ها به عهده آن می باشد. مجمع برخی از مسئولیت های خود را به شورای مجمع تفویض می نماید. اعضاء آن مرکب از اعضاء کمیت بین المللی صلب سرخ می باشند، و ماهیتی همکارانه دارد. رئیس و دو نائب رئیس آن ، رئیس و نواب رئیس کمیت بین المللی صلب سرخ می باشند.

نشان صلب سرخ یک سال بعد از تأسیس کمیت بین‌المللی صلب سرخ در شهر ژنو در سال ۲۰۰۰ به تصویب رسید. به احترام هنری دوناتس بینانگنزار کمیت جهانی که یکس تاجر سویسی بود، طرح این نشان از برگردان رنگ پرچم سویس گرفته شده‌است. پس از آن در کنفرانس ژنو در سال ۱۹۰۶ ، تأکید شد که این نشان بدون هیچ وابستگی مذهبی و با تغییر رنگ نشان ملی و پرچم سویسی طراحی و درست شده است و بعنوان نشان رسمی سازمان تصویب شد.

شیر و خورشید سرخ

در اواخر دوره قاجاریه، مه‌زبان با تصویب هلال احمر برای دولت عثمانی که با میانجیگری دیپلمات وقت ایران - منشاژ المصلطه - صورت گرفت، دولت ایران موفق به رسمی ساختن نشان ویژه خود یعنی شیر و خورشید سرخ شد. پس از انقلاب ۲۲ در سال۲۲ دولت وقت ایران با تأکید بر حفظ نژاد ویژه خود، استفاده از آن را به تعلق در او رد و خواستار استفاده از هلال احمر شد. بنا به تصویب کمیت بین‌المللی صلب سرخ در سال ۱۹۲۹، نشان شیر و خورشید سرخ همواره رسمی است و مطابق با درخواست دولت ایران اجازه استفاده از داده خواهد شد. شایان ذکر است دولت ایالات متحده و اسرائیل در چند سال اخیر در پی تلاش برای کسب نشان ستاره سرخ داوود، خواستار جایگزینی آن با نشان شیر وخورشید سرخ بودند؛ که کمیت جهانی صلب سرخ با رد این درخواست، بر حفظ این نشان تأکید ورزید.

منبع:ویکی پدیا

##### نفس کشیدن را باه بگیرد

اکثر افراد سطحی و خیلی سریع و تند نفس می کشند، اما شش ها و قلب انسان نفس عمیق، آرام و طولانی را دوست دارد. این نوع

تنفس برای سلامت عمومی مناسب است حتی استرس را نیز آداره می کند. استرس، عصبانیت و بدخلقی را با یک تکنیک صحیح می توان آرام تر کرد. همه افراد می دانند چگونه نفس بکشند، کاری که ما هر لحظه و هر روز حتی بدون این که به آن فکر کنیم انجام می دهیم اما جالب است بدانید تکنیک نفس کشیدن به این راحتی که تصور می کنید، نیست. تنفس عمیق و طولانی باعث از بین رفتن عصبانیت می شود.

اکثر افراد وقتی دچار هیجان و عصبانیت می شوند با چند تنفس عمیق، حالت خود را کنترل می کنند، زیرا تنفس عمیق سیگنال هایی به مغز می فرستد که باعث آرام شدن مغز می شود، در نتیجه هورمون ها و تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد می شود که منجر به آرام شدن ضربان قلب و کاهش فشارخون می شود. شاید تعجب کنید اما تاکنون کتاب های بی شماری در مورد نحوه صحیح نفس کشیدن چاپ شده است زیرا داشتن تکنیک درست نفس کشیدن برای ورزشکاران، کارشناسان یوگا و حتی افرادی که به بیماری آسم مبتلا هستند، کاملاً ضروری است. چند نکته کوچک در مورد نفس کشیدن را در ذهن خود نگه دارید-1؟: به طور کلی، باید به آرامی و خیلی عمیق هوا را از بینی داخل ریه های خود کنید. یک دم سالم حدود ۲ ثانیه به طول می انجامد-2؟. بازدم را به آرامی و از دهان خود انحام دهید و سعی کنید ریه های خود را کاملاً تخلیه کنید. افرادی که تنفس درست و صحیح ندارند روی بازدم خود بیش از دم تمرکز می کنند-3. دیافرام را برای تنفس خوب دخالت دهید. دیافرام ماهیچه ای است که در طول فستمنت بالشته قرار دارد که با پایین کشیدن شش ها باعث ورود هوا به داخل آنها می شود سپس ریه ها را به سمت بالا فشار می دهد تا دی اکسید کربن از آن خارج شود. با یک دم صحیح با پایین افتادن دیافرام ریه ها با دم می کند و با یک بازدم خوب، دیافرام بالای رود. چنانچه هنگام نفس حرکت این ماهیچه را احساس نمی کنید باید عمیق تر نفس بکشید-4. سعی کنید در هر دقیقه تنها ۲ یا ۳ نفس عمیق بکشید. اکثر افراد در هر دقیقه بیش از ۲۲ مرتبه نفس می کشند. غلبه بر عصبانیت دکتر مایکل کرینزی متخصص و روانپزشک دانشگاه جرج واشنگتن در پنسیلوانیا می گوید: تنفس خوب و سالم در شرایط بحرانی مانند عصبانیت و استرس بسیار مهم است. در این شرایط اکثر افراد به تنفس توسط قفسه سینه متوسل می شوند. در این نوع تنفس دم و بازدم بزرگ و جداگانه است که قفسه سینه به سرعت باد می کند و خالی می شود.

وی می گوید: برای این که در دوران عصبانیت بتوانید سالم و درست تنفس بکشید، باید روی زمین دراز بکشید و دست خود را روی قفسه سینه قرار دهید و از دست خود به عنوان یک وسیله برای کاهش حرکات قفسه سینه استفاده کنید و به جای این که حرکات قفسه سینه دخالت داشته باشد به دیگر اعضای بدن خود اجازه دهید تا در تنفس شرکت کنند و به جای دم و بازدم قفسه سینه از دیافرام استفاده کنید. به مدت ۲ دقیقه این حرکت را تکرار کنید. البته این نکته را نیز یادآور شویم اکثر افراد در مواقعی که زیاد احساساسی می شوند یا دچار چالش های فیزیکی هستند از تنفس قفسه سینه استفاده می کنند و این اصلاً اشتباه نیست.

**فدحه ای بر توان بخشی حرفه ای معلولان**

نویسنده: سید امیر میرخندان

معلولان درگذر زمان :

در طی قرون گذشته برخی افکار تعصب آمیز ، خرافات و نگرش افراد غیر معلول ، به میزان قابل ملاحظه ای نمین کننده کیفیت زندگی و سرنوشت افراد معلول بوده است ، این واکنش نسبت به این افراد را می توان به پنج مرحله تاریخی تقسیم نمود.

۱- نگهداری در توتخانه ها، دورکردن آنان از معرض دید مردم

۲- نگهداری معلولان در شبانه روزی ها بر اساس نوع معلولیت ( خدمات موسسه ای ))

۳- حذف و طرد معلولین از جامعه

۴- تشویق و حمایت معلولین در جهت زندگی در کنار خانواده و جامعه ( خدمات تلفیقی ))

۵- خودشکوفایی – حمایت از آنان درجهت دستیابی به نهایت توانایی های خود

حذف و طرد معلولان جامعه :

همانطور که بیان شد نگرش افراد جامعه نسبت به معلولان در تعیین نحوه برخورد با آنان مؤثر بوده ، بنابراین عواملی همچون عقاید خرافی ، نژاد پرستی و ترس از مواجه شدن با مشکل معلولیت بعضی از افراد یا جوامع را بر آن داشته که به جای حمایت از معلولان به حذف و طرد آنان مبادرت نمایند.

نگهداری در توتخانه ها ، دورکردن آنان از معرض دید مردم :

اولین توتخانه در اوایل قرن شانزدهم در اروپا ایجاد گردید. هدف از ایجاد آن ، کمک به انتشار آسیب پذیرم در حمله معلولان بود که در شرایط بد اقتصادی می زیستند، در آن دوران موسسات خیریه توانایی حمایت از این گروه را نداشتند بنابراین توتخانه ها با سرمایه دولت ایجاد شد تا اینکه جایگزین مراکز خیریه گردد. اگر چه توتخانه ها گامی در جهت بهبود وضع معلولان بود ، ولی از آنجا که ازایات آنان را با جامعه قطع می نمود مورد قبول جوامع رو به پیشرفت قرار نگرفت.

گسترش دموکراسی ، تأمین اجتماعی، رویکرد علمی و انسانی در ارتباط با مسایل فقر، ساختار توتخانه ها را در کشورهای اروپایی و آمریکا در اواسط قرن نوزدهم دستخوش تغییر و تحول نموده و تا آنجا پیش رفت که به پرچیدن آن انجامید.

نگهداری معلولان در شبانه روزی ها براساس معلولیت (خدمات موسسه ای ))

همانطور که بیان شد اداره وضعیت معلولان به شکل توتخانه ها بعلت وضعیت رفت بار آنان مورد پذیرش جامعه نبود، بنابراین با توسعه و رشد علوم انحصای ، انسانی و پزشکی، نگهداری گروهی آنها مطرود و جای خود را به نگهداری بر اساس نوع معلولیت (ناشنایان ، ناشنایان ، معلولین جسمی و حرکتی و غیره ) مطرح گردید.

با سبزی شدن زمان شرایط زندگی برای معلولان مناسبتر شد و آنان با خارج شدن از مراکز نگهداری فرصت ارتباط و زندگی کردن در کنار افراد عادی را پیدا کردند. اگر چه رویکرد خدمات موسسه ای در کشورهای پیشرفته تبدیل به خدمات تلفیق شده ولی رویکرد غالب کشورهای در حال توسعه همان خدمات موسسه ای می باشد.

تشویق و حمایت معلولان در جهت زندگی در کنار خانواده و جامعه ( خدمات تلفیقی ))

روند تکاملی خدمات به سمت تلفیقی لمره تغییرات تدریجی یازده ای عوامل از جمله موارد زیر می باشد :

•**هواآزوی در خدمات پزشکی**

•**کمبود امکانات و منابع مالی و هزینه های هنگفت روش های بازتوانی در موسسات**

•**مقتدان کارآیی لازم سایر راه حلهای ارائه شده توان بخشی**

•**هنکس العمل ملیونها نفر علیه نگرش های حمایتی و سلطه جویانه**

•**گسترش مشارکت معلولین و خانواده های آنها در امور مربوط به افراد معلول**

پس از جنگ جهانی دوم ، میلیونها سرباز مجروح و معلول به خانه های خود بازگشتند و به زندگی عادی اجتماعی و خانوادگی ملحق شدند. تعدادی بیمارستان و مراکز شبانه روزی برای ارائه خدمات توان بخشی و کمک به معلولین دایر شد اما چون تفکر نگهداری نسامی معلولین در موسسات عملی به نظر نمی رسید ، رویکرد تلفیقی و بازگشت به زندگی اجتماعی ، بعنوان راه حل اصولی مطرح گردید. از طرفی دهه ۱۹۵۰ آغاز تحولی بزرگ در علم روانپزشکی است ، ساخت داروهای جدید در زمینه درمان بیماران ذهنی و روانی ، زمینه تخصیص بسیاری از بیماران و مراقبت از آنان را در جامعه فراهم نمود.

عواملی همچون آموزش افراد معلول برای بازتوانی ، نهفتن عادی سازی خدمات معلولین و … به موسسه زادایی کمک نمودند. در این دوره نقش توان بخشی از رویکرد کلیتیک و درمانی صرف به آموزش خانواده و معلول معطوف گردید.

خودشکوفایی – حمایت از آنان در جهت دستیابی به نهایت توانایی های خود :

خود شکوفایی به این معناست که هر فرد معلول بتواند از عهده بر آوردن نیازهای خود برآید و با دستیابی به یک نقش مثبت در زندگی اجتماعی، به صورتی مستقل ، محترمانه و با کرامت زندگی کند. در واقع این هدف می تواند آرمان توانبخشی باشد.

در گذشته فرض بر این بود که با ارضای نیازهای مادی و فیزیولوژیک که از طریق خدمات توانبخشی سنتی مهیا می شد، افراد معلول به نهایت خواسته های خود دست خواهند یافت. در حالی که این تصور بسیار سطحی است و انسان دارای نیازهای دیگر است که باید ارضا شوند.از جمله برخورداری از احترام و شأن اجتماعی ، عزت نفس و … خودشکوفایی ، در بالاترین مرتبه سلسله نیازهای آدمی قرار دارد.

اگر در پی دستیابی معلول به عزت نفس باشیم و انتظار ایضای نقش فعال در جامعه و خانواده از او داشته باشیم ، ناگزیر از فراهم ساختن امکانات ، وسایل و فرصت هایی خواهیم بود.

تاریخچه توان بخشی در جهان :

از بدو خلقت بشر، بیماری همواره همراه او بوده است ، که تلاش های درمانی زیادی را به دنبال داشته است . این دوره تاریخ را ، پزشکی درمانی ( Curative Medicine ) نامیده اند. پس از کشف میکروبا، باکتریها و … توجه به علل اکثر بیماریهای عفونی و کشف میکروب های مختلف و توجه به موضوع واکسن ها و واکسین های حاصله در اثر واکنش های گوناگون ، بسیاری از بیماریها مثل ، آبله ، وبا ، طاعون و امثال آنها درمان یا ریشه کن گردید. این دوره را دوره پیشگیری ( Pteventive Medicine ) نامیدند.

تا چند قرن ، جهان همین دو دوره را می شناخت ، پس از جنگ جهانی اول و فراگیری فلج اطفال در آمریکا ، بحث مواجه شدن مسالک دنیا بخصوص اروپا و آمریکا با تعداد زیادی معلول ، دانشمندان و متخصصان را بر آن داشت که فکری برای این عده زیاد معلولین بکنند. تا آنان را به زندگی امیدوار کرده ، از نیروی انسانی نهفته در فرد معلول به نفع جامعه و خود او استفاده نمایند.

پیشرو این علم در آمریکا، پزشکی بنام ادوارد راسک بود ، که اولین مرکزتوانبخشی را در بیمارستان بل ویو ( Bell View ) نیویورک تأسیس کرد. بدین ترتیب دوره جدیدی در پزشکی بنام توانبخشی پزشکی آغاز گردید.

تاریخچه توان بخشی در ایران :

توانبخشی در کشور ما منگی بر قانونی است که در سال ۱۳۴۷ ، مورد تصویب و تأیید مسئولین قانونگذاری وقت ، قرار گرفته است و دولت مکلف شد جهت تجدید فعالیت و حرفه آموزی و تقویت روحی کسانی که بعلت نقص عضو و یا از دست دادن بخشی از توانایی خود قادر به انجام کار نیستند ، اجتمی بنام **توانبخشی** ، وابسته به وزارت کارروامور اجتماعی ایجاد نماید . پس از تشکیل وزارت رفاه اجتماعی سابق التمن توان بخشی از وزارت کار و امور اجتماعی جدا شد و زیر نظر وزارتخانه مذکور ولی مستقل و برمیاسی استامنهه تصویبی خود فعالیت می نمود تا این که در سال ۱۳۵۵ ، با الحلال وزارت رفاه اجتماعی ، التمن توان بخشی زیر نظر وزارت بهداری ، بهزیستی قرار گرفت و تا اوایل سال ۱۳۵۸ زیر نظر وزارتخانه مذکور به وظایف محوله اقدام می نمود. در اوایل سال ۱۳۵۸ ، با تشکیل سازمان بهزیستی کشور ، التمن توانبخشی از وزارت بهداری جدا و در سازمان بهزیستی کشور ادغام گردید که بصورت یک حوزه معاونت توانبخشی در سازمان مزبور فعالیت می نماید.

تاریخچه توان بخشی حرفه ای در ایران همزمان با مصوبات در برنامه پنجم عمرانی کشور در سال ۱۳۴۷ در قالب التمن توانبخشی آغاز شد. برخی وظایف این التمن برای آشنایی خوانندگان ارابه می گردد:

**فراهم آوردن امکانات لازم جهت درمان ، تجدید فعالیت و آموزش حرف و مشاغل مناسب برای معلولان ، هماهنگ ساختن کلیه فعالیت هایی که در جهت ناین حرفه و اشتغال معلولان انجام می گیرد.**
**•**هدایت معلولین و کمک به آنها درجهت ایجاد شرکتهای تعاونی تولید و فراهم نمودن زمینه های لازم فعالیت این شرکتهای .
**•**تأسیس مراکز توانبخشی به منظور درمان ، آموزش حرفه ای و آماده کردن معلولان برای بازگشت به فعالیت اجتماعی .
اما تاریخچه توان بخشی حرفه ای در سطح بین المللی در ۲۲ ژوئن ۱۹۵۵ در کنفرانس بین المللی کار به اتفاق آرا توان بخشی حرفه ای معلولان را مورد تصویب قرار داد.
در اصول این توصیه نامه بین المللی کار راجع به توان بخشی حرفه ای آمده است که :
**•**برای اشخاص باید فرصتی برابر با افراد ناتوان در نظر گرفته شود تا شغلی متناسب با توانایی که دارند احراز نمایند.
**•**جه اشخاص ناتوان باید فرصت داده شود به شغلی مناسب تر و کارفرمایی که فؤ انتخاب می کنند دست یابند.
**•**مباید به توانایی ها و ظرفیت شغلی اشخاص ناتوان تأکید و توجه شود و نه به توانایی آنان .

تعاریف و مقاصد :
توانبخشی : مفهوم اصلی واژه توانبخشی ، بازگرداندن توانایی ها ، حفظ شان و منزلت فرد معلول و تعیین جایگاه قانونی اوست .اما توان بخشی اصطلاحی عبارت است از فرآیندی مشکل از اقدامات هدفمند در جهت قادرسازی شخص معلول، به منظور دست یابی به سطح نهایی توانایی و عملکرد جسمی ، حسی ، ذهنی ، روانی ، اجتماعی و حفظ این توانایی ها .
تعریف سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۶۶ :
توانبخشی مجموعه ای از خدمات و اقدامات هماهنگ پزشکی ، اجتماعی ، آموزشی و حرفه ای در جهت آموزش و بازتوانی فرد معلول ، به منظور ارتقاء سطح کارایی او در بالاترین حد ممکن می باشد.
تعریف سازمان جهانی معلولین درسال ۱۹۸۱ :
برابر سازی فرصت ها ، فرآیندی است که طی آن سیستم های عمومی جامعه ، از جمله محیط فیزیکی ، مسکن ، حمل و نقل ، خدمات بهداشتی و اجتماعی فرصت های آموزش و اشتغال ، امکانات فرهنگی و اجتماعی مانند امکانات ورزشی و تفریحات سالم ، برای تمام افراد ، قابل دستیابی و استفاده می شود .
تعریف توان بخشی حرفه ای :

براساس تعریف سازمان بین المللی کار ، توانبخشی حرفه ای فرآیندی از خدمات مستمر و هماهنگ توانبخشی است که در ابعاد ارزشیابی و راهنمایی حرفه ای آموزش حرفه ای ، کارنیایی و اشتغال درجهت قادرسازی فردمعلول برای دستیابی و ایفاء در شغل مناسب ارائه می شود.

مراحل توانبخشی حرفه ای :

الف ( ارزشیابی و راهنمایی:

ارزشیابی و راهنمایی حرفه ای عبارت است از بررسی چگونگی استفاده از حداکثر توانایی جسمی و ذهنی افراد معلول برای آموزش حرفه ای ، به صورتی که علائق فرد معلول در نظر گرفته شود و در عین حال ، بر سلامتی و معلولیت وی خللی وارد نشده و میزان زایدی او نسبت به افرادغیر معلول در همان حرفه ، کاهش نداشته باشد.
راهنمایی حرفه ای انتخاب حرفه مناسب را یا توجه به ویژگی های فرد معلول و فرصت های آموزشی موجود در جامعه را برای معلولان مهیا میکند. برای انجام این کار اصولی باید در نظر گرفته شود که به برخی از آنان اشاره می شود :

**•**مصاحبه یا مشاوره حرفه ای تا حصول نتیجه مطلوب

**•**هررسی سوابق شغلی فرد معلول

**•**هررسی سوابق علمی ، آموزش ، تجربی و آموزش های علمی قبل از معلولیت

**•**انجام معاینات پزشکی به طور دقیق

**•**انجام آزمون های مناسب برای تعیین ظرفیت فرد معلول

**•**جمع آوری اطلاعات شخصی و خانوادگی فرد معلول

**•**جمع آوری اطلاعات مربوط به فرصت های شغلی و امکانات اقتصادی

ب ( آموزش حرفه ای :

آموزش فنی و حرفه ای ، باید به گونه ای برای معلولین طراحی شود که به اشتغال فرد معلول منجر گردد. برای آموزش فنی و حرفه ای ، شیوه های مختلفی متداول است یکی از آنان روش تلفیقی است. برای انجام آموزش به روش تلفیقی چند نکته باید در نظر گرفته شود :

**•**کلیه امکانات و فضای آموزش متناسب با شرایط معلول منطبق باشد.

**•**هریبی آموزش از مهارت‌های ارتباط با فرد معلول و از صبر و شکیبایی برخوردار باشد.

**•**کارآموزان هم دوره معلول کاملاً<sup>۱۱</sup>توجه شوند تا برخورد مناسب و همکاری لازم داشته باشند.

ج ( کارنیایی و اشتغال :

با توجه به ارزشیابی در مرحله اولی بعضی از معلولان برای احراز شغل دچار مشکل می شود. با این وجود موفقیت کارنیاب به چند اصل عمده بستگی دارد. وضعیت بازارکار ، مناسب بودن کیفیت و کمیت آموزش فرد معلول ، خصوصیات فردی و عملی کارنیاب از جهت توان ایجاد رابطه ، آگاهی از وضعیت بازارکار ، آشنایی با معلولیت ها ، میزان نفوذ کارنیاب در جامعه ، نامین امنیت حقوق کارفرمایان ، استفاده از تسهیلات قانونی در جهت آموزش و اشتغال معلولان و نوع و شدت معلولیت .

د ( پیگیری :

قرار گرفتن در محیط های جدید شغلی که مستلزم گسترش روابط اجتماعی ، تعامل و ارتباط متقابل بین همکاران ، آشنایی با نظم و مقررات اداری است تا مدتی برای افراد معلول دشوار است. حضور در محیط کار می تواند عامل حمایت کننده ای برای معلول تلقی شود. کارنیاب ، هنگام آموزش فنی و حرفه ای معلول را تحت نظارت دارد و نقاط قوت و ضعف او را در انجام حرفه می شناسد. او باید کارفرما را با مسایلی معلول آشنا کند و مطمئن شود که معلول در همان رشته ای که آموزش دیده کار می کند و امور دیگری ، که احتمال دارد تأثیر منفی بر معلولیت داشته باشد، به او محول نمی شود. کارفرما و کارگز معلول اگر در مواجهه با مشکلاتی که ویژه مراحل اولیه شروع کار است ، نتوانند به توافق برسند ، باید تشویق شوند که قبل از هر گونه تصمیمی ، کارنیاب را در جریان امر قرار دهند و با همکاری او برای رفع مشکلات اقدام نمایند.احتمال دارد شخص معلول در ارتباط با سایر کارگران دچار اشکال شود ، یکی از وظایف کارنیاب توضیح این ارتباطات است.

منبع: www.isaarscir

**کفش راحت و استاندارد لقب دوم انسان**

نویسنده: پونه شیرازی ، فریا فرهادیان

از نظر بسیاری از افراد کفپه‌های کفش تنها به معنی بوگیر یا هسته‌داناگر اما در نظر بگیری‌ده که چند نفر در سراسر دنیا ۱۲ تا ۱۶ ساعت در روز روی یا قرار دارند و این که ۹۵ درصد آنها همواره درد و کوفتگی در پاهای خود احساس می‌کنند.دیگر به این کفپه‌ها از جنبه بوگیری نگاه نمی‌کنید؛ بلکه آنها را افزار از این حرفه‌ها دیده و به فکر استفاده از آنها می‌افتیم. وقتی راه می‌رویم ، می‌ایستیم و یا آهسته می‌دویم ، وزن یا جرم بدن ما نیرویی را به سمت پایین وارد می‌کند که این نیرو از طریق تنها نقطه اتصال ما با زمین ، یعنی پاهای به زمین اعمال می‌شود.

زمین در حالت طبیعی خود به قدر کافی سفت است ؛ اما در بیشتر موارد به وسیلهٔ سییمان ، چوب ، بتن و مجموعه ای از دیگر مواردی که تولید ضربه می‌کنند، پوشیده شده است و وقتی روی این سطوح هزاران قدم برداشته شود، اثر جمع شونده این ضربه‌ها باعث احساس کوفتگی و درد در پاها، رانها و قسمت پشت خواهد بود.تجربه شخصی هر فردی نشان می‌دهد که کفش‌ها نمی‌توانند، کمک زیادی در این موارد داشته باشند؛ زیرا بیشتر کفشها به قدری سفت هستند که حتی می‌توان با آنها میخ‌ها را به دیوار کوبید.
وظیفه هر کفنی کفش باید این باشد که انواع نامنجاری‌های بدن و انگر‌های غلط راه رفتن را اصلاح کنند. این کفپه‌ها تنها به منظور تصحیح صافی کف پا یا به کار گرفته نمی‌شوند؛ بلکه هدف اصلی آنها راحت تر کردن ایستادن ، راه رفتن و دویدن است.به این ترتیب که به مقدار بسیار کمی ، زاویه‌هایی را که در آنها پا به ضربه می‌خورد، تغییر می‌دهند. هر شخصی با مقدار مشخصی از یکگ لایه نرم در کف پای خود متولد می‌شود.

این لایه‌هایکشکی به صورت طبیعی امواج ضربه‌ای را که به کف پا وارد می‌شوند، ملایم تر کرده و به شیوه‌ای مناسب به کل پا اعمال می‌کنند. متأسفانه با افزایش سن افراد این لایه‌ی طبیعی در طول زمان اثر خود را از دست داده و تحلیل می‌رود؛یا پیشرفت فناوری هر روزه شامه. روی کارآس‌دان انواع کفپه‌های کفش که به منظورهای مختلفی طراحی شده‌اند، خواهیم بود.به عنوان مثال یکی از جدیدترین این کفپه‌ها که برای افراد دیابتی طراحی شده‌اند، می‌توانند آنها را از عفونت پا و خطر قطع عضو نجات دهند. این طراحی جدید، به گونه‌ای است که مقدار فشار و سایش را روی زخم‌ها کاهش می‌دهد. همان‌طور که می‌دانید اگر در افراد دیابتی ، منطقهٔ زخمی بدن بدون درمان شدن رها شود، عفونت ممکن است گسترش یابد و منجر به قانقاریا و یا حتی قطع عضو شود.این کفنی جدید به عنوان وسیله‌ای برای پیشگیری است و نوعی درمان برای بیماران از این دست به شمار می‌آید. «شاید بتوان گفت به کمک کفپه‌های طبی هر دردی در هر قسمتی از بدن درمان می‌شود…» کفپه‌های طبی را بنامسیم با این که تاریخچهٔ دقیقی از ساخت و استفاده از کفپه‌های طبی در دست نیست ، ولیکن در ایران شاید اولین موسسه ای که اقدام به ساخت کفش و کفنی طبی کرد، مرکز توانبخشی هلال احمر باشد که سالهاست خدمات سرویس دهی به معلولان و افراد نیازمند را انجام می‌دهد.بعلاوه کفپه‌های مواج ژله‌ای نیز از سال ۱۳۷۵ در کشور ساخته شد. در حالی که در دنیا از سال ۲۰۰۰ در کشور آمریکا کار روی این نوع از کفپه‌ها آغاز شده است.د کتر بچی سخنگویی ، مدیر گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی نیز اشاره به این که کفپه‌ها از نظر جنس به ۳ دسته کفپه‌های نرم (SOFT Insole)، کفپه‌های نیمه سخت (Semirigid Insole) و کفپه‌های سخت (Rigid Insole) تقسیم می‌شوند، ادامه داد: کفپه‌ها از نظر شکل و ساختار نیز به انواع مختلف مثل کفنی با حمایت کننده قوسمی طولی ، کفنی با پد ماتاراسال (برای صافی قوس عرضی و درد انتهایی استخوان کف پای) ، کفنی با بالابر پاشنه (برای کسانی که قد کوتاهی دارند) تقسیم می‌شوند.

وی ادامه داد: کفپه‌های مواج بیشتر برای رفع خستگی و جلوگیری از اعمال فشار به پاها استفاده می‌شوند و موارد استفاده درمانی آنها محدود است و کفپه‌های دیگر نیز بسته به نوع عارضه به صورت خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند. گفتنی است ، کفپه‌های طبی غیرمواج در رفع خستگی مفید نیستند یا جذاب شوک و امثال آنها را انجام نمی‌دهند و در عین حال کفپه‌های مواج برای اصلاح تغییر شکل مثل صافی کف پای، نمی‌توانند کاربرد داشته باشند. کفپه‌های مواج و تأثیر بر نقاط واکنش بدندر عین حال مسعود فرقی ، منرخ کفپه‌های مواج در کشور با تأکید بر این که همه نقاط بدن ، نقطه واکنش در کف پا دارند، گفت: کفپه‌های مواج خود به دو دسته عمومی و طبی برای پاهای خاص تقسیم می‌شوند.در نوع عمومی ، این کفپه‌ها کار پمپاژ خون ، تقسیم وزن بدن در سطح کف

با و جذب شوکها و انجام می دهند و نوع باه‌های خاص این کفپها نیز برای ۳دسته از افراد یعنی کسانی که دارای خار پاشنه (زایدۀ ای در قسمت جلوی استخوان پاشنه) هستند و هنگام راه رفتن ، احساس درد در پاشنه می کنند یا افت قوس طولی پا دارند و همچنین برای استفاده ، در بخش علمی تکمیلی در ارتوپدی و توانبخشی توصیه می شود.بعلاوه کفپهای مواج به واسطه جریان مواد سیال بر نقاط واکش کف پا تاثیر می گذارند و با مایچه ، و گها و تاندون ها سرو کار دارند. نیازی به کفپهای طبی در شرایط عادی نیست استفاده از کفپهای طبی در صورت نیاز در هر شرایطی امکانپذیر است ، به شرط آن که کفلی ، دوست تجویز و ساخته شده باشد. در شرایط عادی نیازی به استفاده از کفلی طبی نیست و افراد با توجه به نوع کار مثلا مشاغل ایستاده از کفپهای مواج در صورت علاقه مندی می توانند استفاده کنند. دکتر یحیی سخنگویی در عین حال اظهار داشت: کفلی تغییر شکل فرد را اصلاح می کند و از پیشرفت تغییر شکل جلوگیری به عمل می آورد.

استفاده از کفلی نیروهای عکس العمل زمین را در مسیر طبیعی به بدن برمی گرداند.به عبارت دیگر استفاده از کفلی باعث می شد که توزیع وزن در پا به صورت متعادل دربیاید و انتقال وزن به زمین تا حد امکان به وضعیت طبیعی نزدیکتر شود.
کودکی با کف پای استاندارداستفاده از کفلی طبی در افرادی که تغییر شکل آنها هنوز به صورت ثابت در نیامده است ، مفید است. یعنی در کودکان با استفاده از کفلی طبی می توان صافی کف پا، پای طاقدیی ، انحراف پاشنه و انحراف زانو‌ها به طرفین را اصلاح کرد.در سنین بالاتر نیز کفلی اثر نگهداری دارد. بر همین اساس ، دکتر سخنگویی افراد نیازمند به استفاده از کفپهای طبی را شامل موارد زیر می داند:۱-افراد دارای ناهنجاری های منجرک ، برای اصلاح (صافی) کف پا در کودکان.۲- افراد دارای ناهنجاری های ثابت برای کاهش درد و توزیع فشار.۳- افراد دارای باه‌های دردناک برای کاهش درد (خار پاشنه و التهاب کیسه زلالی زیر پاشنه).۴- برای جلوگیری از تغییر شکل.مسعود قرفی نیز تأکید کرد: اگر این کفپها برای کودکان در سن ۷ تا ۱۲ سال که کف پای آنها در حال شکل گیری است ، مورد استفاده قرار گیرد حاصل آن برخورداری از کف پای استاندارد تا آخر عمر است.
بعلاوه این کفپها دربارۀ زنان باردار که در یک دوره هم‌امه با اضافه وزن تحمیلی رویه رو هستند، توصیه می شود.
دقیقۀ دیرتر خسته می شوید.وقتی راحت تر راه می رویم ، چون بستر نرمی برای باه‌های خود ایجاد کرده ایم ، طبیحا دیرتر خسته می شوم. پس اگر به علت شغل یاخرقه خود باید ایستاده باشیم ، تسریع در گردش خون ، انرژی و روح کفلی را در کالیدمان می دهم.هنگام شب با خواب شیرین و راحتی رویه رو شده که خود در آرامش جسمی و روحی نقش بسزایی دارد.بدین ترتیب ، کارگران در کار محوله به علت سرحالی ، کارشان را دقیق تر تحویل کارفرما می دهند، معلمان انتقال دانش بهتری داشته و پلیس ها نیز دیرتر خسته خواهند شد و به این علت است که کفپهای طبی (بخصوص نوع مواج آن) برای برخورداری از انرژی بیشتر و افزایش کارایی توصیه می شوند.
کفشهای با مشاوه یک پیروفرآپ بخیرید
دکتر سخنگویی برای انتخاب کفش مناسب توجه به نکات زیر را ضروری دانست و گفت: طول کفش باید با طول پای فرد همخوانی داشته باشد و چند میلی متر بزرگتر از پای فرد باشد.بهنای کفش در قسمت جلو به اندازه پهنای قوس عرض باشد تا پا بتواند برایش در داخل آن قرار گیرد. کفش چپه ها فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ ترها حتما پاشنه داشته باشد و در نهایت ارتفاع پاشنه از ۵۳ سانتی متر برای آقایان و ۵۴ سانتی متر برای خانمها بلندتر نباشد
منبع:پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

**مشکلات چشم ناشی از کار با کامپیوتر ( Computer Visio**

CVS چیست؟

CVS مجموعه ای از علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با کامپیوتر ایجاد می شوند. تقریباً ۴۳ کسانیکه زیاد با کامپیوتر کار می کنند گرفتار این علائم هستند. به نظر می رسد با فراگیرتر شدن بکارگیری کامپیوتر در محل های کار و حتی در خانه ها تعداد کسانیکه از CVS رنج می برند ورو به افزایش باشد.

علائم CVS

مهمترین علائم CVS عبارتند از:
خشکی چشم، سوزش، اشک ریزش و تاری دید.
CVS همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود.

چشم انسان حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی مانیتور می بینند. علت این امر این است که حروف چاپی کنتراست بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آنها واضح تر است حال آنکه در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و لبه ها به وضوح حروف چاپی نیستند.
بلکه حروف از یک مرکز با کنتراست بالا شروع شده و به تدریج کم رنگ تر می شوند و پس از تبدیل به خاکستری کم رنگ نمایده می گردند. بنابراین لبه های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حروف چاپی را ندارد.
یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است بطوریکه افراد هنگام کار با کامپیوتر تقریباً۱۵حالت عادی پلک می زنند. این مسأله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می شود تا پلک ها مدت بیشتری با بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریعتر تبخیر می شود.

۱۰ توصیه برای کاهش علائم CVS

۱- سعی کنید بطور اراکدی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک ننود. در صورتیکه مشکل شما شدید باشد می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.

۲- مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می شود پلک ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد. از خشکی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرد بطوریکه ساعد شما هنگام کار با keyboard موازی با سطح زمین باشد.

۳- مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن تابند. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می کنید آن را طوری قرار دهید که به صفحه مانیتور یا چشم شما تابند. همچنین می توانید از صفحه های فیلتر نیز بر روی صفحه مانیتور استفاده کنید. تابش نور به صفحه مانیتور سبب کاهش کنتراست و خشکی چشم می شود. این مسأله بخصوص زمانیکه زمینه صفحه تیره باشد شدیدتر خواهد بود.

۴- به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود. همچنین به شما وقت می دهد پلکد بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۵- اگر مجبورید که منتزوا یا به یک صفحه نوشته و مانیتور نگاه کنید (خصوصاً در مورد تابلوس ها) ممکن است چشم شما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این مسأله سعی کنید صفحه نوشته خود را در حداقل فاصله و هم سطح با مانیتور قرار دهید. برای اینکار می توانید از copyholder استفاده کنید.

۶- فاصله مانیتور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

۷- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنید. میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنایی مانیتور این است که به یک صفحه وب یا زمینه سفید (مثل این صفحه) نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید. در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می رسد روشنایی را زیاد کنید. در مجموع روشنایی باید در حدی باشد که چشمان شما احساس راحتی کنند. کنتراست مانیتور باید حداکثر باشد تا لبه های حروف بیشترین کنتراست را با نوشته پیدا کند.

۸- مشخصات دیگر مانیتور خود را تنظیم کنید. کیفیت نمایش تصاویر بر روی مانیتور به سه عامل بستگی دارد: Resolution

، RefreshRate ،

،DotePitch

Refresh Rate نشاندهنده فرکانس تجدید تصویر بر روی مانیتور است. فرکانس پایین می تواند برای چشم خسته کننده باشد و فرکانس های خیلی پایین سبب برش تصویر می شوند. بهترین Refresh Rate حدود ۷۰ هرتز یا بیشتر است. Resolution یا وضوح تصویر که به Refresh Rate نیز بستگی دارد به تراکم پیکسل های تصویر بر روی مانیتور گفته می شود. هرچه تعداد پیکسل ها بیشتر باشد جزئیات بیشتری از تصویر دیده می شود. بطور کلی هرچه Resolution بیشتر باشد بهتر است ولی باید به Refresh Rate نیز توجه داشت. گاهی Refresh Rate %، Resolution پایین دارند بنابراین باید وضعیتی را انتخاب کرد که هر دو بیشترین تعداد را داشته باشند.

Dot Pitch یا sharpness تصویر مؤثر است و هر چه عدد آن کمتر باشد تصویر sharper است. بیشتر مانیتورها dot pitch بین ۲۵۰۰ تا ۲۸۰۰ میلی متر دارند. ۲۸۰۰ میلی متر یا کمتر عدد مطلوب است. Resolution ، Refresh Rate ، در وندوز می توانید در Display Properties تنظیم کنید ولی (dot pitch) قابل تنظیم نیست.

۹- اگر علی رغم رعایت توصیه های گفته شده باز هم دچار علائم CVS هستید می توانید از عینک های مخصوص استفاده کنید زیرا گاهی مشکل در دید متوسط است. ما بطور معمول کمتر از دید متوسط استفاده می کنیم زیرا بیشتر اوقات با اشیاء دور را نگاه می کنیم و یا اشیاء نزدیک. ولی مانیتور کامپیوتر دقیقاً در فاصله ای از چشم قرار می گیرد که مربوط به دید متوسط است. اگر شما عینکی هستید عینک شما به احتمال زیاد برای کار با کامپیوتر مناسب نیست زیرا دید متوسط را اصلاح نمی کند. برای دریافت عینک مناسبکامپیوتر به چشم پزشک مراجعه کنید.

۱۰- هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگاهداشته و شانه را عقب بدهید. قوز کردن هنگام کار طولانی با کامپیوتر سبب دردهای گردن و شانه ها می شود. اگر پشنی صندلی شما قابل تنظیم است آن را طوری تنظیم کنید که کاملاً به پشت شما بچسبد. همچنین ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که کف پاها روی زمین قرار داشته و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار داشته باشد. Mouse و Keyboard باید پایین تر از آرنج و نزدیک دستان شما قرار داشته باشد.

و نهایتاً اینک:

اگر همچنان بر اثر کار با کامپیوتر دچار مشکلات چشمی هستید بهتر است به یک چشم پزشک مراجعه کنید.

منبع: بیمارستان چشم پزشکی نور

**ساختنن چشم اسان (آلتومی چشم)**

کار اصلی چشم آن است که نورهایی را که از خارج دریافت می کند طوری روی پرده شبکیه متمرکز کند که تصویر دقیقی از شیء مورد نظر روی پرده شبکیه ایجاد شود. شبکیه این تصاویر را به صورت پیام های عصبی به مغز ارسال می کند و این پیام ها در مغز تفسیر می شوند. بنابراین برای واضح دیدن، قبل از هرچیز لازم است که نور به طور دقیق روی پرده شبکیه متمرکز شود.

ساختنن چشم شیء یک کره است. در قسمت جلوی این کره یک پنجره شفاف به نام قرنیه وجود دارد. نور از محیط خارج وارد قرنیه شده پس از عبور از مردمک به عدسی می رسد. عدسی نور را به صورت دقیق روی شبکیه متمرکز می کند تا تصویر واضحی

بر روی شیکه ایجاد شود.

برای آنکه اشیاء به صورت دقیق و واضح دیده شوند لازم است مسیری که نور در چشم طی می کند شفاف باشد و قرینه و عدسی نور را درست روی شیکه متمرکز کنند.

پنلیکلیک

وقتی جسم نوک تیزی به چشم ما نزدیک می شود ما بی اختیار پلک ها را می بندیم. پلک ها در حقیقت ساختن های نماز یافته ای از جنس پوست و عضلات زیر پوستی هستند که وظیفه محافظت از چشم ها را بر عهده دارند. مزه ها مثل یک صافی از ورود گرد و غبار و ذرات مختلف به داخل چشم جلوگیری می کنند. خود پلک ها دو وظیفه مهم دارند: اول آنکه مثل یک دیوار دفاعی جلوی قسمت عمده ای از کره چشم را می گیرند و از کره چشم محافظت می کنند، دوم آنکه پلک ها هر ۵ تا ۱۰ ثانیه یک بار باز و بسته می شوند که این امر به شسته شدن میکروب ها و ذرات خارجی از سطح چشم کمک می کند و در حقیقت سطح چشم را جارو می کند. به علاوه باز و بسته شدن پلک ها به توزیع یکنواخت اشک بر روی کره چشم کمک می کند.

ملتححه

ملتححه یک لایه شفاف محافظت است که سطح داخلی پلک ها و روی سفیدی کره چشم را می پوشاند. در ملتححه رنگ های خونی و گلولو های سفید به مقدار زیادی وجود دارد. این رنگ ها و سلول های دفاعی تا حد زیادی از ورود میکروب ها و عوامل بیماری زا به قسمت های عمقی چشم جلوگیری می کند. به علاوه ترشحات ملتححه سطح چشم را نرم و مرطوب نگه می دارد و در حقیقت سطح چشم را روغنکاری می کند که این امر باعث آسان تر شدن حرکات چشم در جهات مختلف می شود.

قرینه

قرینه قسمت شفاف جلوی کره چشم است که از پشت آن ساختنمان های داخلی تر کره چشم مثل عنبیه و مردمک دیده می شود. قرینه چشم را می توان به شیشه پنجره تشبیه کرد. همانطور که اگر شیشه پنجره کثیف باشد اشیاء بیرون تار دیده می شوند، اگر بر روی قرینه کسی لکه یا کدورتی وجود داشته باشد فرد اشیاء را تار می بیند. به علاوه همانطور که از پشت یک شیشه موجدار یا ملتححه اشیاء کج و کروله و ناصاف دیده می شوند. در صورتی که سطح قرینه ناهموار باشد اشیاء ناصاف و تار دیده می شوند. البته قرینه انسان یک نفوذ مهم با شیشه پنجره دارد و آن هم اینکه شیشه پنجره یک سطح صاف است در حالیکه قرینه بخشی از یک کره است. این ساختنمان کروی باعث می شود که قرینه چشم مثل یک ذره بین عمل کند و نورهایی را که از محیط خارج وارد کره چشم می شوند به صورت پرتوهای همگرا درآورد که تصویر واضحی روی شیکه ایجاد کنند. البته در همه افراد این امر به صورت دقیق اتفاق نمی افتد. مثلاً اگر انحنای قرینه کسی بیشتر از حد طبیعی باشد تصاویر به جای آنکه روی پرده شیکه بیفتند در جلوی پرده شیکه تشکیل می شود. چنین فردی نزدیک بین (میوپ) است. همچنین اگر انحنای قرینه کسی کمتر از حد طبیعی باشد تصاویر به جای آنکه روی پرده شیکه بیفتند در پشت آن تشکیل می شوند. چنین فردی دوربین (هیپروپ) است. به طوری که می بینیم قرینه افراد نقی مهمی در تعیین دوربینی یا نزدیک بینی با شماره چشم افراد دارد. به همین علت اکثر روش های جراحی برای اصلاح دید و شماره عینک روی این بخش از چشم انجام می گیرد. مثلاً: در روش های لیزر (PRK)، لیزیک(LASIK)، لازک(LASEK) و جراحی با تپه الماس (RK) مقدار انحنای قرینه تغییر می کند و شماره چشم فرد اصلاح می شود. همچنین استفاده از لنز تماسی (کنتاکت لنز) کمک می کند که انحنای قرینه فرد موقفاً به اندازه مطلوب برسد و دید فرد اصلاح شود.

عنبه و مردمک

عنبه بخش رنگی پشت قرینه است که رنگش چشم افراد را تعیین می کند. رنگ این بخش در چشم افراد مختلف متفاوت است و از آبی و سبز تا سفلی و قهوه ای تغییر می کند. در وسط عنبه سوراخی به نام مردمک وجود دارد که مقدار نور وارد شده به چشم را تنظیم می کند. کار مردمک مثل پرده ای است که پشت پنجره آذیران شده و نور ورودی به اتاق را کم و زیاد می کند. همانطور که وقتی نور خارج شدید و زیاد باشد، پرده را می بندیم تا نور کمتری به اتاق وارد شود، وقتی چشم در محیط پر نور قرار می گیرد مردمک تنگ می شود تا مقدار نور کمتری وارد چشم شود. به همین صورت وقتی چشم در محیط کم نور قرار می گیرد مردمک گشاد می شود تا نور بیشتری وارد چشم شود.

اتاق قدامی

اتاق قدامی فضای کوچکی است که بین قرینه و عنبه قرار دارد. در این فضا مایعی به نام زلالیه جریان دارد که به شستشو و تغذیه یافت های داخل چشم کمک می کند. همانطور که در یک استخر برای پاک ماندن استخر مرتباً مقداری آب خارج می شود و به جای آن آب تصفیه شده وارد می شود، در چشم هم مرتباً مقداری از مایع زلالیه خارج می شود و مایع زلالیه جدیدی که در چشم تولید شده است جایگزین آن می شود. اگر به هر دلیلی تعادل بین تولید و خروج این مایع به هم بخورد مقدار مایع زلالیه در چشم افزایش پیدا می کند و فشار داخل کره چشم از حد طبیعی بیشتر می شود. (مقدار طبیعی فشار چشم در افراد بالغ بین ۱۰ تا ۱۱ میلی متر جیوه است). بالا رفتن فشار چشم به پرده شیکه و عصب بینایی آسیب می زند و باعث بیماری آب سیاه یا گلکوم می شود.

عدسی

عدسی یک ساختنمان شفاف در پشت عنبه است که در متمرکز کردن دقیق پرتوهای نور بر روی شیکه به قرینه کمک می کند. ضخامت عدسی چشم در شرایط مختلف تغییر می کند و بسته به آنکه شیء، مورد نظر در چه فاصله ای از فرد قرار داشته باشد ضخامت عدسی کم و زیاد می شود. بنابراین فرد می تواند اشیاء را در فواصل مختلف (از بی نهایت تا حدود ۲۰ سانتی متری و گاهی نزدیک تر) به طور واضح ببیند. هرچه سن افراد بیشتر می شود قدرت تغییر شکل عدسی کمتر می شود به طوری که در حدود سن ۴۰ سالگی قدرت تغییر شکل عدسی آنقدر کم می شود که اکثر افراد برای دیدن اشیاء نزدیک و انجام کارهایی مثل مطالعه و خیاطی به عینک کمکی برای دیدن نزدیک (دینک مطالعه) نیاز پیدا می کنند. این همان حالتی است که به آن پیر چشمی گفته می شود.

با گذشت سن علاوه بر آنکه قدرت تغییر شکل عدسی کم می شود میزان شفافیت عدسی هم کم می شود. گاهی کدورت عدسی آنقدر زیاد می شود که مثل پرده ای دید فرد را تار می کند. این کدورت عدسی را اصطلاحاً آب مروارید یا کاتاراکت می گویند.

زجاجیه
مایع ژله مانند شفافیی است که داخل کره چشم را پر می کند و به آن شکل می دهد. زجاجیه از پشت عدسی تا روی پرده شیکه وجود دارد. با گذشت سن ساختنمان ژله مانند زجاجیه تغییر می کند و در بعضی جاها حالت آبکی پیدا می کند. در این حال بعضی قسمت های زجاجیه شفافیت خود را از دست داده و سایه ای روی پرده شیکه می اندازند که فرد آن را به صورت اجسام شناور کوچکی می بیند که مثل مگس در میان بینی بالا و پایین می روند. این حالت اصطلاحاً مگس پرن گفته می شود.

شیکه

شیکه یک پرده نازک حساس به نور (شیشه فیلیم عکاسی) است که در عقب کره چشم قرار دارد. پرتوهای نوری که به شیکه برخورد می کنند به پیام های عصبی تبدیل می شوند که از طریق عصب بینایی به مغز منتقل می شوند و در مغز تفسیر می شوند. در شیکه انسان انواع مختلفی از سلول های گیرنده نوری وجود دارد که میزان حساسیت آن ها به نور متفاوت است. گیرنده های نوری استوانه ای برای پیش رو دید در محیط های تاریک به کار می روند. گیرنده های مخروطی برای تشخیص رنگ و جزئیات ظریف نماز یافته اند. ترتیب قرار گیری این سلول ها در شیکه طوری است که در ناحیه مرکزی شیکه (ماکولا) تعداد گیرنده های مخروطی بیشتر است. بنابراین وقتی فردی به صورت مستقیم به شیئی نگاه می کند تصویر آن شیء مستقیماً روی ماکولا در جایی می افتد که تعداد سلول های مخروطی بیشتر است و در نتیجه شیء با وضوح بیشتری مشاهده می شود.

مشینیه

مشینیه پرده نازک سیاه رنگی است که دور شیکه را احاطه کرده است. این پرده تعداد زیادی رنگ های خونی دارد که مواد غذایی را به بخش هایی از شیکه می رساند. به علاوه سلول های لایه جاری تعداد زیادی رنگ دانه سیاه ملانین است که رنگ سیاهی به این بخش از چشم می دهد. وجود رنگ سیاه مانع از انعکاس نورهای اضافی در داخل کره چشم می شود و به تشکیل تصویر واضحتر کمک می کند.

صلیبه

صلیبه بخش سفید رنگش نسبتاً محکمی است که دورتا دور کره چشم به جز قرینه را می پوشاند و از ساختنمان های داخل کره چشم محافظت می کند. این بخش از چشم اثر مستقیمی در فرایند بینایی ندارد و در واقع مثل یک اسکلت خارجی از کره چشم محافظت می کند.

عصب بینایی

عصب بینایی که رابط کره چشم و مغز می باشد از عقب کره چشم خارج می شود و از طریق سوراخی در استخوان بیروانه ای جنجحه به مغز می رسد. این عصب پیام های بینایی را به مغز ارسال می کند و این پیام ها در مغز تفسیر می شوند.

عضلات چشم

برای آنکه ما بتوانیم اشیاء را در جهات مختلف ببینیم لازم است بتوانیم چشم را در جهات مختلف بالا، پایین، چپ و راست بچرخانیم. حرکات کره چشم در هر چشم به وسیله ۶ عضله کوچک که به اطراف کره چشم می چسبند کنترل می شود. بیناری این عضلات و یا عدم هماهنگی آن ها می تواند به انحراف چشم یا لوجی منجر شود.

منح:
بیمارستان چشم پزشکی نور

#### فرصه‌های ترکیبی خوراکی

قرص جلوگیری از بارداری:
قرصهای ترکیبی خوراکی

قرصهای خوراکی از روشهای متداول و مطمئن پیشگیری از حاملگی است که بوسیله پزشک یا کارکن بهداشتی درمانی تعلیم دیده تجویز می شود. قرصهای خوراکی ترکیبی حاوی دو هورمون ساخنگی استروژن و پروژسترون است که مشابه هورمونهای طبیعی عمل کرده و سبب ایجاد سبکل منظم قاعدگی می شوند.

قرصهایی که از ترکیب دو هورمون تشکیل شده‌ اند، معروف به قرصهای جلوگیری از بارداری هستند. درحالیکه قرصهای هورمونی دیگری نیز برای جلوگیری از بارداری وجود دارند که مثلاً، فقط هورمون ساخنگی پروژسترون (پروژستین) را دارند و برای پیشگیری از حاملگی در دوران شیردهی مصرف می شوند.

چگونه از بارداری جلوگیری می‌کنند؟

هورمونهای استروژن و پروژسترون موجود در این قرصها با تاثیر بر تخمدانها، مانع از تحریک گذاری در سبکل ماهانه شده و از بروز حاملگی جلوگیری می‌کنند.

در ضمن پروژسترون موجود در قرص با تاثیر بر ترشحات دهانه رحم، رسیدن اسپرم به تخمک را دچار مشکل کرده و با نازک کردن جداره داخلی رحم مانع جایگزینی مناسب تخم لقاح یافته (اگر اتفاق بیفتد) می‌شود.

آیا در دوران شیردهی می توان از این قرصها استفاده کرد؟

بعضی از مطالعات نشان داده است که مصرف استروژن موجود در قرصهای ترکیبی بر مقدار و کیفیت شیر تولید شده در پستان مادر موثر است. بنابراین مصرف این قبیل قرصها بخصوص در ۶ ماه اول پس از زایمان توصیه نمی شود.

اگر شما تمایل دارید که پس از زایمان با استفاده از قرصهای خوراکی از بارداری جلوگیری نمایید، می توانید از قرصهایی که فقط پروژسترون دارند یا **minipil** معروف به قرصهای جلوگیری در دوران شیردهی استفاده کنید. مصرف مبنی پیل را می توانید ۶ هفته پس از زایمان آغاز کنید و با زودتر اگر به هیچوجه به نوزاد خود شیر نمی دهید.

چقدر در پیشگیری از حاملگی موثرند؟

در صورت مصرف صحیح و مرتب قرصها، میزان اثر بخشی آن در پیشگیری از حاملگی ۹۹٫۷ تا ۹۹٫۹ درصد است. به این معنا که فقط ۱ تا ۳ نفر از هر ۱۰۰۰ خانمی که از قرص استفاده می کنند، ممکن است در طول یک سال مصرف قرص باردار شوند.

با این حال میزان اثر بخشی بلندت وابسته به نحوه مصرف است. اگر قرصها بطور نادرست مصرف شوند – مثلا شروع مصرف قرص همراه با یک روش مطمئن دیگر نباشند یا در طول یک دوره چند بار فراموش شود– احتمال بروز حاملگی افزایش می یابد، در واقع اشتباهات بیشتر، به معنای احتمال وقوع بارداری بیشتر است. بنابراین استفاده از این روش برای افرادی مناسب است که طبق دستور و بطور منظم از آن استفاده می کنند.

بعلاوه استفاده از این روش، محافظتی در برابر بیماریهای مقاربتی ایجاد نمی کند.

در صورت مصرف این قرصها، اگر تصمیم به بارداری گرفتیم چه باید بکنیم؟

بهرتر است یک ماه پیش از قطع قرص، مصرف فولیک اسید را آغاز کنید و برای معاینات پیش از بارداری به پزشک خود مراجعه نمایید.

هر زمان که برای اقدام به باردار شدن آماده بودید، لازم نیست یک بسته قرص را تمام کنید. هر زمان که مصرف آرا متوقف کنید، چه بسته قرص شما نما شده باشد یا خیر، چند روز تا حداکثر یک هفته بعد خونریزی خواهید داشت. در بسیاری از خانها باروری به محض قطع قرص باز می گردد و در برخی یک تا چند ماه طول می کشد تا تخنک گذاری منظم اتفاق بیفتد.
بعضی از پزشکان توصیه می کنند که بهتر است تا زمانیکه دو سیکل قاعدگی منظم داشته باشید از یک روش دیگر (مانند روش طبیعی یا کاندوم) برای جلوگیری از بارداری استفاده کنید؛ به این دلیل که اگر در حین قاعدگی های نامنظم حامله شوید در تعیین سن دقیق بارداری و تخمین موعد زایمان دچار مشکل خواهید شد. با این حال نگران نباشید اگر این اتفاق افتاد با انجام سونوگرافی در هفته های اول بارداری می توان با دقت زیادی زمان زایمان را مشخص کرد.

آیا استفاده از آن مزایایی برای سلامتی دارد؟

بله. اگر چه کم است اما بخصوص در خانهای سالم غیر سیگاری این مزایا به عوارض احتمالی مصرف قرص برتری دارد.

•در بسیاری از خانهایایی که از این قرص ها استفاده می کنند دردها و مشکلات ناشی از عادات ماهیانه کاهش می یابد. دوره های قاعدگی منظم می شود و مدت زمان خونریزی و مقدار آن کاهش می یابد و در نتیجه کم خونی فقر آهن در این افراد کمتر دیده می شود.
•بعلاوه شاره‌های عصبی قبل از قاعدگی از جمله سردرد و تحریک پذیری عصبی از بین می رود.

•از آنجا که موجب مهار تخنک گذاری می شود در پیشگیری از حاملگی بسیار موثر است و به همین نسبت خطر بروز بارداری خارج رحمی را کاهش می دهد.

•مصرف آن آسان است. در فعالیت جنسی دخالتی ندارد.

•قابل برگشت است، یعنی با قطع آن بلافاصله امکان حامله شدن وجود دارد.

•خطر عفونت و التهاب لگن با مصرف قرص کاهش می یابد.

•هور درمان و تشکیل مجدد برخی از کپسهای تخمدان موثر است.

•خطر سرطان رحم و تخمدان بطور قابل توجهی کاهش می یابد و این اثر تا حدود ۲۰ سال پس از قطع مصرف قرص هم ادامه می یابد.

•وز خانهای مبتلا به اندومتریوز، در صورت مصرف قرص دردهای لگنی و مشکلات ناشی از بیماری کاهش می یابد. البته مصرف قرص اندومتریوز را درمان نمی کند اما می تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند.

•احتضال بروز بیماریهای خوش خیم پستان مانند کیست را کاهش می دهد.

•موجب افزایش تراکم استخوانی می شود. مصرف قرص در خانهاییی که نزدیک به استین پاستگی هستند، شدت و دفعات گر گرفتگی را کم کرده و احتمال بروز پوکی استخوان را بعد از پاستگی کاهش می دهد.

•همی تواند سبب از بین رفتن آکنه های پوستی شود. در خانهاییی که دچار افزایش موهای صورت و بدن باشند ممکن است وضعیت را نا حدی بهبود بخشد.

آیا انواع مختلفی از این قرصها وجود دارد؟

بله. انواع مختلفی وجود دارد که بسته به میزان و ترکیب هورمونهای استروژن و پروژسترون نامهای مختلفی دارند. انواع **LD** مقدار استروژن کمتری دارند و بطور رایجتری مصرف می شوند در حالیکه مقدار استروژن در نوع **HD** بیشتر است و در صورت نامناسب بودن قرص **LD** توسط پزشک تجویز می شود. مقدار هورمون در قرصهای تری فازیک در سه دوره زمانی متفاوت است. قرص **سیروترون** کامپاوند (با نام تجاری دیانا) هم وجود دارد که در مواردی توسط پزشک تجویز می شود.

چگونه می توان این قرصها را تهیه کرد؟

می توان این قرصها را از داروخانه بدون نیاز به نسخه پزشک خریداری کرد. مراکز بهداشتی و درمانی در سراسر کشور این قرصها را بطور رایگان در اختیار خانوارهای دارای پرونده بهداشتی قرار می دهند. با این حال شروع مصرف این روش بعنوان یک روش پیشگیری از بارداری باید با معاینه و بررسی از طرف پزشک یا ماما باشد تا فرید متعینتری در مصرف آن نداشته و خطرات احتمالی برای وی در نظر گرفته شود.

از چه زمانی می توانم مصرف قرص را شروع کنم و آیا لازم است در آغاز مصرف از یک روش دیگر نیز استفاده کنم؟

اگر بازگئی زایمان کرده اید و تمیاید یا نمی توانید شیردهی از سنه را انجام دهید؛ باید سه تا چهار هفته پس از زایمان از مصرف قرص خودداری کنید زیرا استروژن موجود در این قرصها احتمال لخته شدن خون را افزایش می دهد و می تواند مشکلاتی ایجاد نماید.

اگر برای شروع مصرف قرص عجله ای ندارید و از نظر جنسی فعال شده اید لازم است از یک روش جلوگیری از بارداری مطمئن دیگر استفاده کنید. به یاد داشته باشید که در صورت عدم شیردهی، حدود یک ماه پس از زایمان ممکن است تخنک گذاری رخ دهد. بنابراین لازم است که از یک روش مطمئن دیگر استفاده کنید. در عین حال برای شروع مصرف قرص باید از عدم بارداری اطمینان داشته باشید و یک روش این است که صبر کنید تا پرود شوید. اولین قاعدگی در مادران غیرشده معمولا ۸ هفته پس از زایمان رخ می دهد. اما اگر در این فاصله از یک روش مطمئن دیگر استفاده کرده اید نیازی نیست که منتظر وقوع عادات ماهانه برای شروع قرص باشید.

اگر قاعده می شوید، اول باید مطمئن شوید که باردار نیستید. بنابراین باید مصرف قرص را پس از خونریزی پرود شروع کنید. در روش برای این کار وجود دارد. روش "شروع از روز اول" که طی "۱۴ ساعت اول پس از خونریزی مصرف قرص را آغاز می کنید، و در این روش نیازی به استفاده از یک روش مطمئن برای جلوگیری از حاملگی ندارید. روش دیگر" شروع از جمعه "است، بدین ترتیب که هر زمان در طول هفته که خونریزی شما شروع شود تا جمعه صبر کنید و اولین قرص را در جمعه بخورید. این روش برای سهولت استفاده و جلوگیری از اشتباهات احتمالی در شروع کردن بسته های آینده روش مناسبی است. در این روش نیاز دارید که یک روش مطمئن جلوگیری از (مانند کاندوم) در ماه اول به همراه استفاده از قرص بکار برید.

اگر تاکنون از نظر جنسی فعال نبوده اید یا کاملا از عدم بارداری خود مطمئن هستید ممکن است از روش "شروع سریع" استفاده کنید. به این ترتیب که در هر زمان از سیکل قاعدگی که هستید اولین قرص جلوگیری را بخورید و البته باید در اولین سیکل شروع قرص از یک روش جلوگیری دیگر استفاده کنید. چون تاثیر قرص بلافاصله بعد از شروع نخواهد بود.

روش مصرف این قرصها دقیقا چگونه است؟

این قرصها معمولا در بسته های ۲۱ عددی یا ۲۸ عددی موجود هستند. در استفاده از بسته های ۲۸ عددی بطور پیوسته و منظم بعد از اتمام یک بسته باید بسته دیگر را شروع کرد. اما در بسته های ۲۱ عددی پس از اتمام یک بسته باید بسته بعدی را ۷ روز بعد، شروع کرد. بعنوان مثال اگر اولین بسته قرص را از روز جمعه آغاز کرده اید، پس از اتمام یک بسته از جمعه بعد بسته جدید را شروع می کنید.

معمولا بعد از ۳ تا ۵ روز خونریزی پرود شروع می شود و شروع بسته بعدی ارنامطی با اتمام خونریزی ندارد.

قرص نیاستی به صورت نابیوسته، مثلا یک ماه در میان و یا دو ماه در میان و یا چند روز در میان، مصرف شود. حتی اگر فرد از نظر جنسی فعال نباشد، در صورتیکه این روش را برای جلوگیری از بارداری انتخاب کرده است، باید آرا بطور منظم مصرف کند.

باید در اولین سیکل همراه با مصرف قرص شد بارداری، از یک روش دیگر جلوگیری نیز استفاده شود.

برای مصرف قرص **LD** محدودیت سنی وجود ندارد و می توان آن را تا سن ۶۵ سالگی و حتی بیشتر، تحت نظارت و کنترل ادامه داد. لیکن در مواردی نظیر فشار خون کنترل نشده و مصرف سیگار و غیره توصیه می شود که مصرف قرص به سن کمتر از ۳۵ سال محدود گردد و در سنین بالاتر، افراد باید پس از مشاوره، از روشهای دیگری استفاده کنند.

از آنجا که مصرف قرص از انتقال بیماریهای مقاربتی نمی گویری نمی کند، در صورتیکه همسر با شریکت جنسی شما با فرد یا افراد دیگری در ارتباط است یا اعتیاد تزرفینی دارد، حتما از کاندوم برای جلوگیری از ابتلا به این سده از بیماریها استفاده کنید.

در مدتی که قرص مصرف می شود، حجم خون قاعدگی به نسبت قبل از مصرف، کاهش می یابد که در صورت کم شدن بیش از حد و لکه بینی یک روز در میان و یا قطع کامل، باید به پزشک مراجعه کرد.

اگر خوردن قرص را فراموش کنم...؟

احتمال وقوع بارداری در صورت فراموش کردن مصرف قرصهای ترکیبی، بستگی به این دارد که چه تعداد از قرصهای یک بسته را فراموش کرده اید و در چه زمانی از سیکل قاعدگی هستید. بنابراین بهترین راه این است که در صورت بروز چنین مشکلی با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید. با این حال موارد کلی زیر ممکن است به شما کمک کند:

•اگر شما آغاز بسته جدید را فراموش کرده اید، بهتر است طبق جدول روزانه یک عدد را هر چه زودتر شروع کنید و از یک روش مطمئن دیگر جلوگیری از بارداری استفاده کنید.

•هر صورتی که خوردن قرص یک شب فراموش شود، بایستی تا دو شب متوالی هر شب دو قرص خورده شود و تا آخر بسته، همزمان از روش جلوگیری دیگری (مثل کاندوم) هم استفاده شود.

•هر صورتی که خوردن قرص دو شب فراموش شود، بایستی تا دو شب متوالی هر شب دو قرص خورده شود و تا آخر بسته، همزمان از روش جلوگیری دیگری (مثل کاندوم) هم استفاده شود.

**•**در صورتی که خوردن قرص ۳ شب متوالی با بیشتر فراموش شود، بایستی از خوردن بقیه قرصها خودداری شود و تا شروع خونریزی و آغاز دوره قاعدگی جدید از روش جلوگیری دیگری استفاده شود. سپس از روز پنجم قاعدگی، بسته جدید آغاز شود. اگر پس از خوردن قرص، استفراغ کم یا دچار اسهال شوم، چه باید بکنم؟

اگر استفراغ دو ساعت یا دیرتر پس از خوردن قرصها اتفاق بیفتد، مشکلی وجود نخواهد داشت. اما اگر روزدر باشد یا تکرار شود، مانند این است که شما قرصی نخورده اید و باید مانند قرص فراموش شده عمل کنید.

اگر دچار اسهالی باشید که بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد نیز باید مانند قرص فراموش شده عمل کنید.

آیا استفاده از بعضی داروها، مصرف قرصهای ضدبارداری را بی اثر می کند؟

بله. بعضی از داروهای گیاهی و شیمیایی می توانند اثربخشی قرصهای ضدبارداری را کاهش می دهند و برعکس. برخی از این داروها عبارتند از ریفاکسیمین (نوعی آنتی بیوتیک)، گریزوفلوئین (داروی ضد قارچ خوراکی)، باربیتورهاها و برخی از داروهای ضد صرع و داروی گیاهی هایپریریکوم پرفوراتوم.

بنابراین بهتر است در صورت استفاده درازمدت از یک داروی خاص، آترا با پزشک یا ماما ی خود در میان بگذارید و در صورتیکه از قرصهای جلوگیری استفاده می کنید آترا به اطلاع پزشک معالج خود که برای بسیاری دیگری به وی مراجعه کرده اید، برسانید.

اگر در آخرین هفته سیکل قاعدگی، پرود نشوم چه باید بکنم؟

معمولا خونریزی دو یا سه روز و نهایتا ۵ روز بعد از مصرف آخرین قرص پس از یک هفته اتفاق می افتد. افرادی که از قرصهای هورمونی استفاده می کنند معمولا پرود کوتاهتر یا خونریزی کمتری دارند و ممکن است در بعضی مواقع فقط لکه بینی مختصری در یک روز داشته باشند. حتی ممکن است در یک دوره پرود نشوند. اگر برای شما چنین اتفاقی افتاد در صورتیکه از مصرف صحیح و به موقع تمام قرصهای یک بسته مطمئن هستید، نگران نشوید و بسته بعدی را با فاصله مناسب شروع کنید. اگر شک به بارداری برایتان وجود دارد می توانید برای اطمینان به پزشک یا مامای خود اطلاع دهید و یا از تست حاملگی خانگی یا آزمایش خون استفاده کنید.

آیا مناسب است که گاهی در مصرف قرص، وقفه ایجاد کنم؟

دلیل پزشکی قاعدگی برای اینکه شما بعد از مدتی استفاده از قرص جلوگیری آترا قطع کنید و سپس مجددا مصرف آترا شروع کنید وجود ندارد. مضافا اینکه شما در این مدت باید از روش دیگری استفاده کنید و در اولین سیکل مصرف قرص نیز باید آن روش را ادامه دهید.

طول مدت مصرف قرصهای خوراکی پیشگیری از حاملگی در زنانی که سالم هستند، ممکن است

چند سال ادامه پیدا کند و ترک دوره ای آنها توصیه نمی شود.

عوارض جانبی این قرص چیست؟

قرصهای پیشگیری از بارداری که امروز تولید و توزیع می شوند نسبت به انواع قدیمی تر، عوارض کمتری دارند زیرا مقدار هورمون موجود در آنها به اندازه لازم کم شده است. با این حال برخی از عوارض جانبی آنها در حین مصرف عبارتند از:

**•**گاهی خونریزی یا لکه بینی همزمان با مصرف قرص در طول سیکل قاعدگی و بین دو پرود ادامه دارد. وجود لکه بینی همزمان با مصرف مرتب قرص به مدت ۲ تا ۳ ماه اعمیتی ندارد. در صورت تداوم بیشتر باید به پزشک مراجعه کرد. در برخی مواقع این مشکل با جایگزین کردن قرصهای HD به جای LD برطرف می شود.

**•**علائمی مانند تهوع، استفراغ و سردرد همراه با مصرف قرص پندرج پس از ۲ تا ۳مأمم برطرف می شود. برای پیشگیری از این عارضه بهتر است قرصها را همراه با غذا یا پس از شام و قبل از خواب مصرفکرد. در صورت تداوم علائم تهوع و استفراغ می توان همراه با قرصهای پیشگیری، از قرصهای ویتامین B۶ به مدت محدود استفاده کرد.

**•**مروم و دردناک بودن پستانها، افزایش اشتها، تپخ، تغییر وزن، تغییر در تمایلات جنسی و تغییرات خلقی نیز ممکن است وجود آید. اکثر این عوارض پس از چند ماه مصرف از بین می روند، با این حال گاهی استفاده از معان قرص از یک مارتک دیگر ممکن است کمک کننده باشد.

**•**دو برخی خاتمههایی که از لنز داخل چشمی برای رفع عیوب انکساری استفاده می کنند، احساس ناخوشایند ناشی از خشک شدن چشمها بروز می کند که در انصورت می توانند با توصیه چشم پزشک از لنشک مصنوعی استفاده نمایند.

**•**گاهی مصرف قرصهای جلوگیری از بارداری موجب ایجاد لکه های پوستی روی صورت می شود که به ماسک حاملگی معروف است و معمولا در بارداری و بهلت و مقادیر زیادی استروژن در بدن پدید می آید. می توان با محافظت پوست در برابر اشعه و آفتاب احتمال بروز این وضعیت را کاهش داد، اما اگر شما دچار این عارضه شده اید بهتر است با مشاوره با پزشک یا مامای خود، از این به بعد از قرصهای حاوی پروژسترون استفاده کنید یا کلا یک روش دیگر را برای جلوگیری از بارداری انتخاب نمایید. زیرا تداوم مصرف استروژن ممکن است موجب تیره شدن یا وسعت ضایعه پوستی شود.

آیا مصرف آن مخاطراتی دارد و عوارض درازمدت استفاده از آن چه می تواند باشد؟

فتشار خون در افرادی که از قرصهای هورمونی استفاده می کنند ممکن است قدری افزایش یابد. این افزایش فشار خون در افراد مسن بیشتر است، لذا تجویز قرصها از ۳۵ سالگی به بالا

بااحتیاط صورت می گیرد. ازدیداد مختصر فشار خون بدون علامت بوده و قابل تحمل است. ولی احتمال دارد در ادامه مصرف قرص، با علائمی چون سردرد، خشکی، حساسیت، بی خوابی، طیش قلب و خونریزی از بینی نمایان شود.

در خانمهای سیگاری، مصرف قرص می تواند خطر وقوع سکنه قلبی را افزایش دهد. این احتمال در افرادی که عوامل خطر ساز دیگری از قبیل فشارخون بالا یا چاقی را نیز دارند بیشتر می شود.

مصرف قرصهای ضد بارداری ممکنست احتمال ایجاد لخته های خونی را در برخی از افرادافزایشدهد. از ابتزو خطر بروز عوارضی چون ترومبوز و آمبولی ریوی افزایش می یابد اما احتمال آن بسیار کم است.

در نتایج مطالعات شواهد قطعی دال بر افزایش بروز سرطان پستان، نخمدان، رحم، گردن رحم و مهبل مشاهده نشده است. لذا قرصها بطور کلی سرطان زا نیستند.

مصرف قرص در زن سالم به هیچ وجه موجب پیدایش بیماری قند در هنگام مصرف یا پس از قطع قرص نمی شود، ولی ممکن است در زنان مبتلا به بیماری قند موجب تشدید بیماری شود.

اثرات سوء حاملگی در زن مبتلا به بیماری قندمراتب شدیدتر و خطرناکتر از قرصها است.

چه کسانی نباید از این قرصها استفاده کنند؟

احتلاملا پزشک یا مامای شما هنگام انتخاب روش جلوگیری از بارداری سؤالاتی را در زمینه عادات، وضعیت سلامت، سابقه پزشکی شما و خانواده نان می پرسد تا مطمئن شود انتخاب این روش برای شما مناسب و بدون خطر است. بطور کلی شما نباید از قرصهای جلوگیری از حاملگی استفاده کنید اگر:

**•**هچبار یکی از انواع اختلالات انعقادی بوده یا سابقه ای از ترمبوز و آمبولی ریوی داشته باشید.

**•**مبتلا به فشار خون بالا باشید یا سایر عوامل خطر ساز برای بیماریهای قلبی و عروقی در شما وجود داشته باشد.

**•**مبتلا به هپاتیت فعال یا سایر بیماریهای کبدی باشید.

**•**بطور یقین یا احتمالی مبتلا به یکی از انواع سرطانهای حساس به هورمون، مانند سرطان پستان، باشید.

**•**خونریزی ناشخص وحیمی داشته باشید.

**•**هچبار سردردهای میگرنی باشید (بخصوص اتوماتی که همراه با علائم قبل از شروع سردرد است) یا بیش از ۳۵ سال داشته باشید و یا سیگار بکشید.

**•**بیش از ۲۰ سال مبتلا به دیابت باشید یا دچار یکی از عوارضی دیابت شده باشید.

**•**مبتلا به بیماریهای کیسه صفرا باشید یا سابقه یرقان ناشی از انسداد مجاری صفراوی را داشته باشید.

**•**هز یک یا دو ماه آینه ناز به بستری شدن پیدا کنید.

**•**هیستگاری و بالای ۳۵ساله باشید یا اگر بالای ۴۰سال داشته باشید که در اینصورت قرص خوراکی پیشگیری از حاملگی باید با احتیاط و پس از معاینه و بررسی های کامل تجویز شود.

**•**اگر در حین مصرف قرصهای خوراکی پیشگیری از حاملگی، ترشح شیر پیدا شود باید از روشهای دیگریپیشگیری از حاملگی استفاده کنید و اگر ترشح شیر ادامه یابد و بخصوص اگر اختلالنمدی در عادت معانه پیدا شود، باید برای انجام یک معاینه کلی به پزشک مراجعه نمایید.

چه علائمی نشان می دهد که مشکل پزشکی ناشی از مصرف قرص ایجاد شده است؟

در صورت بروز هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

**•**هرد شدید در قفسه سینه

**•**هنگی نفس

**•**هرزه همراه با خلط خونی

**•**هرد شدید شکمی

**•**هوزم در یک یا، یا درد شدید در ساق یا ران

**•**هردرد میگرنی یا سردرد از هر نوعی که با شروع مصرف قرص تشدید شده باشد.

**•**هر نشانه ای از اختلالات عصبی مانند اختلال بینایی (دو بینی، تاری دید، کوری گذرا یا دیدن نقاط نورانی در میدان دید)، اختلال تکلم، بی حسی یا ضعف در نیمی از بدن.

**•**هروزی شدید پوست، یرقان یا زردی پوست، خارش در کل بدن، وجود توده ای در پستان، افسردگی یا تسوج در خلق و خو و نهایتا زمانی که حدس مس زید یادار داده شده اید.

#### سؤال از شما بامع از متخصص ما

بیش تر پدر و مادرها نگران تغذیه‌ی کودکان خود هستند.این والدین از بی‌میلی و کم غذا خوردن کودکان خود رنج می‌برند و شکایت‌های مختلفی در این مورد دارند. بی‌اشتهایی یا بدغذایی کودک در هر شکلش ساله‌ای مهمی است که باید آن را جدی گرفت، زیرا در نهایت به سوی تغذیه منجر می‌شود، باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می‌کشد و یا فقط سیر بودن موجب دور و پرهنز از غذا نمی‌شود، بلکه عوامل گوناگونی، جدا از نیازهای بدنی، موجب می‌شود تا کودک غذا بخورد یا نخورد.

رفشار بزرگ‌ترها در این مورد بسیار تعیین کننده است؛ برای مثال اگر کودکی مسیحه‌ن خوردن خاتواده خود را با یک برنام‌ی منظم، دوست داشتی و با اهمیت بیند، هیچ میلی به یک صبحانه‌ی خوب پیدا نمی‌کند. در بسیاری از خانواده‌هایی که زنان شاغل



هستند، دیده شده که مادر، کودک را با عجله بیدار می‌کند، با عجله لباس می‌پوشاند و به زور، یک لقمه خشک در دستش می‌گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. آیا به نظر شما، آیا به نظر شما، کسی می‌تواند در یک محیط عصبی، شلوغ و با عجله غذا بخورد؟ غذا خوردن آن در هم در ابتدای صبح، باید همراه با آرامش باشد. ایستاده غذا خوردن با عجله لقمه‌ای را درست کردن در حالی که کارهای مختلفی را انجام می‌دهید، فضای ناامنی برای یک نذبه مناسب به وجود می‌آورد. در چنین حالتی، هیچ کودکی میل به خوردن صبحانه ندارد.

خانواده‌های که مجبورند صبح زود از خانه خارج شوند وقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه‌ای تنظیم کنند که بتوانند همه با هم و در حضور کودک صبحانه بخورند و این از وعده غذایی لذت برتند. برای نمونه می‌توان: شب‌ها زودتر خوابید؛ یک کاس سری کولها را قبل انجام داده زودتر بیدار شد تا کودک فرصت کارهای اولیه را داشته باشد. در بعضی از خانواده‌هایی که مادران شاغل نیستند، مشکل به شیوهی دیگری خودنمایی می‌کند: بعضی از مادران آن قدر دیر بیدار می‌شوند که می‌توانند صبحانه و ناهار را هم زمان بخورند. دیر بیدار شدن، کوفتگی، خستگی و بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی را به همراه دارد. از آن جا که مادر بی‌میل است، برای و تهیه صبحانه مناسب تلاشی نمی‌کند، در نتیجه با همان بی‌حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می‌کند تا او بخورد. کودکی که همراه مادر خود دیر بیدار شده است، طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی می‌شود. به کودک فرصت بدهید تا صبحانه‌اش را کامل بخورد. در چنین فضایی نه تنها کودکان، بلکه هر انسانی از خوردن صبحانه لذت می‌برد و طبیعی است که این رفتار به عنوان یک عادت غذایی مناسب در کودک باقی می‌ماند.

غذای نیم روز

از آن جا که معدهی کودکان کم حجماست و غذای کمی در معده جا می‌گیرد، فاصله‌ی بین غذاهای کودک نباید خیلی زیاد باشد. کودکان، بین صبحانه و ناهار احتیاج به یک غذای نیم روزی دارند. این غذای نیم روزی ممکن است انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی‌های سبک باشد. خوردن غذا در این زمان برای کودکان بسیار مهم است.

همراهی مادر با کودک در خوردن غذا

یعنی مادر در کنار کودک بنشیند، با او حرف بزند و با هم این غذای نیم روزی را بخورند. کودکان چه در خوردن صبحانه و چه ناهار و شام احتیاج به همراهی و هم دلی اطرافیان دارند و دوست دارند که بزرگترهایشان در کنارشانند و آن‌ها را همراهی کنند. اگر غذای نیمروز نامناسب باشد، در ناهار کودک حتما تأثیر منفی می‌گذارد. تنگنای مانند انواع شکلات و آب نبات و حجم زیاد شیرینی موجب می‌شود تا کودک سیری کاذب پیدا کند و میلی به غذا نداشته باشد. استفاده از انواع خشکبار، دانه‌ها، مغزها و میوه‌ها به مراتب بهتر است.

ناهار کودک

ناهار کودک باید غذایی کامل با انواع مواد مغذی باشد. دست کم یک ساعت مانده به ناهار از دادن تنقلات به کودک پرهیز شود، این تنقلات جلوی اشتهای کودک را می‌گیرد. قبل از ناهار، کودک را از غذا مطلع کنید و اگر در خانه است، حتما او را از نوع غذا یا این که غذا در چه وضعیتی است یا خبر سازید. می‌توانید از ساعت مانده به غذا کودک را ترغیب به غذا خوردن کنید.

تجربهی یک مادر

«من از صبح به کودکم می‌گویم چه غذایی را می‌خواهم درست کنم و گاهی با هم به نتیجه می‌رسیم که چه چیزی درست کنم. در بعضی از مراحل او را تشویق می‌کنم که به من کمک کند. وقتی بوی غذادر آشپزخانه پیچید، از او می‌خواهم تا بر یکشد همین مسأله تبدیل به یک بازی برای ما می‌شود. من با رفتارهای مختلف نشان می‌دم که غذا بسیار خوش رنگ، خوش عطر و خوش مزه است و سعی می‌کنم با آب و تاب فراوان در مورد غذا حرف بزنم. حتما از او می‌خواهم که در چیدن سفره به من کمک کندو با هم سفره را برای غذا آماده می‌کنیم. همیشه قبل از خوردن غذا می‌گویم که حالا، ماهیترین و خوش مزه ترین غذای دنیا را می‌خوریم.»

شور و شوق در غذا خوردن

یکی از عوامل مهمی که موجب می‌شود تا کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد، شور و شوق مراقب کودک است. هر چه این شور و شوق زیادتر باشد، کودک میل بیش‌تری به غذا پیدا می‌کند. مادری که رژیم است، مادری که بعضی از غذاها را می‌خورد و برخی را نمی‌خورد و از غذاها ایراد می‌گیرد، موجب می‌شود تا کودک نگرش مناسی به غذا پیدا نکند. خوردن قسمت‌های خاصی از یک ماده‌ی غذایی، زیر و رو کردن غذا، چست و جو در ظرف غذا، همه مادر و مراقبان خود می‌آموزد. این رفتارها در نهایت کودک نیز با بی میلی به غذا خوردن خود ادامه دهد. مادر، پدر و مراقبان کودک باید با رفتارهای خود نشان بدهند که همه‌ی غذاها لذیذ، مهم و ارزشمند هستند.

نظم

نظم در خوردن غذا بسیار مهم است. هم غذا خوردن می‌تواند به نظم کودکان کمک کندو هم نظم می‌تواند میزان میل کودکان را برای خوردن افزایش دهد. زمان روعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را ساعت ۶ بیدار کرد و به او صبحانه دهد، روز دیگر نیم روز ساعت ۱۰ و روز دیگر ساعت ه‌صبح. باید یک زمان مشخص را برای هر وعده‌ی غذایی در نظر گرفت. این نظم کمک می‌کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل نماید. نامنظم بودن ساعت‌های هر وعده‌ی غذا به بی‌اشتهایی کودک می‌شود.

تنوع غذایی

تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می‌کند، بی‌اشتهایی او را هم رفع می‌کند. هر روز می‌توان مواد صبحانه ناهار و یا شام را تغییر داد. طبیعی است که اگر هر روز صبح کودک شیر و نان بخورد، بی‌اشتها می‌شود. برای مثال می‌توان یک روز کره، روز دیگر پنیر و در روزهای دیگر، تخم مرغ، آب میوه، عسل و … در صبحانهی کودک گذاشت. بعضی از پدر و مادرها چون خودشان به عنوان مثال هویج و یا کدو دوست ندارند، این مواد را به کودکان نیز نمی‌دهند. انواع سبزی‌های برای کودک مفید است و از همه‌ی آن‌ها می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد. به دلایل مختلف، گروهی از کودکان بعضی از مواد غذایی را دوست ندارند. ممکن است کودکی سبب زمینگی، هویج، یا لوبیا را دوست نداشته باشد. مراقب کودک بایددقت کند که آیا این دوست نداشتن یک عادت غلط است یا واقعاً میل به توجه شدید که کودک یک ماده غذایی مثلا سبب زمینگی را دوست ندارند، مدتی از دادن آن ماده‌ی غذایی صرف نظر کنید و کودک را مجبور به خوردن آن نکنید. برای مثال کودکانی که از برنج زیاد استفاده می‌کنند، بدن‌شان کمتر به سبب زمینگی پخته نیاز پیدا می‌کند. با کودکانی که زیاد گروشت می‌خورند، کمتر از لوبیا استقبال می‌کنند. در حقیقت نیاز آن ماده‌ی غذایی به شکل دیگر تأمین می‌شود.

بی‌اشتهایی روانی

بخش بزرگی از بی‌اشتهایی کودکان بیش‌تر جنبه روانی دارد. معمولا کودکانی که با یکی از اعضای خانواده‌ی خود مشکل دارند، به غذا بی میلی می‌شوند. کودکانی که پدر و مادر مستبد دارندبا از طرف اعضای خانواده‌ی خود اذیت می‌شوند، بی‌اشتها می‌شوند. بعضی وقت‌ها نیز کودک از طریق ابراز بی میلی با غذا نخوردن قصد دارد نظر دیگران را به خود جلب کند. در این حالت مراقب کودک باید دقت کند و به شکل‌های مختلف به نیازهای کودک توجه نماید. بسیار غم انگیز است که کودک بخواهد از طریق غذا نخوردن جلب توجه کند.

تجربهی یک مربی

یکی از کودکان کلاسم به نام «علی» که بسیار خوب غذا می‌خورد، مدتی دچار نوعی بی‌اشتهایی شد. در صدد بر آمدم تا علت این مشکل را بفهمم. بعد از مدتی توجه وجست و جو در رفتار خانواده‌ی او، منوجه شدیمکه برادر کوچکک علی به تازگی به حرف آمده است و حرف‌هایی جالب و با مزه می‌زند و در خانواده مرتب مورد توجه و تأیید است و علی مدتی است که سعی می‌کند با تکرار حرف‌های برادرش توجه خانواده را به خودش جلب کند، اما بزرگترها او را دعوا کرده‌اند که چرا مسخره بازی در می‌آورد. علی چندین بار به شیوه‌های مختلف سعی کرده که با حرف‌ها و کارهایش توجه خانواده را جلب کند، ولی موفق نشده است. تا این که از طریق بی‌غذایی و بند غذایی با موفقیت توجه خانواده را به خود جلب کرده است. بخش دیگری از بی‌اشتهایی روانی کاملا ناخود آگاه است. یعنی رفتارهای تنه پند، مادر و مربی آن قدر آزار دهنده است که کودک به نوعی سعی می‌کند در هر شرایطی از بودن در کنار این افراد پرهیز کند و چون در زمان غذا خوردن این زدبکی بیش‌تر می‌شود، کودک سعی می‌کند که کمتر سر سفره حاضر شود و اگر با اصرار پدر و مادر حاضر شود، با خوردن اندکی غذا، فوری از سر سفره بلند می‌شود و خود را از این موقعیت آزار دهنده نجات می‌دهد.

کلام آخر

غذا خوردن یکی از نیازهای اساسی کودکان است که باید به آن اهمیت دهید تا آن‌ها دچار ضعف جسمی و روحی نشوند و همیشه شاداب باشند.

منبع نشریه جان‌باز

#### ضرورت تأمین ویتامین «د» برای ساکنین مناطق شهری و

مصرف ترام کلسیم با ویتامین د۳ برای جذب کلسیم به میزان کافی الزامی است.

دکتر انصاری، متخصص تغذیه، در گفت و گو با خیرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) گفت: غذاهای فقیر از ویتامین‌د۳ هستند؛ این در حالی است که در مناطق آفتاب خیز قرارگیری در معرض نور آفتاب به مدت ۲۰ دقیقه ویتامین د۳ را به اندازه کافی به بدن می‌رساند. برای افراد ساکن در مناطق سرد و غباری، با آیری که تابش اشعه خورشیدی کافی نیست، تأمین ویتامین‌د۳ مورد نیاز بدن همراه کلسیم از راه خوراکی ضروری است.

چنانچه کلسیم از لبنیات حیوانی است که در معرض نور آفتاب نبوده (اندک نگر داری در دام داری و زیر سقف) تأمین شود، نیاز به مصرف ویتامین د۳ الزامی است.

این متخصص تغذیه در ادامه گفت: تأمین کلسیم به تنهایی در دوران پائسلگی نمی‌تواند مانع از روند یا سرعت پیشرفت پوکی استخوان (حتی اگر در نوجوانی و جوانی به مقدار زیاد دریافت شود) جلوگیری کند در نتیجه همواره باید کلسیم به مقدار کافی هم زمان با ویتامین‌د۳ مصرف شود. (۱)

پی نوشت:

روزنامه جمهوری اسلامی ۱۳۸۶/۸/۳.

منبع:مجله نامه ی جامعه

#### کاهش خطر حملات قلبی با خوردن صبحانه

به گزارش خیرگزاری دانشجویان ایران (اسنا)، تحقیقات نشان می‌دهد: خوردن سیب‌انه، سبب مصرف کالری و کاهش خطر حمله قلبی می‌شود.

زنانی که سیب‌انه نمی‌خورند، در طول روز غذای زیادتری می‌خورند در نتیجه کلسترول بدن افزوده شده و حساسیت در برابر انسولین، کاهش می‌یابد و این مسأله باعث بروز بیماری های قلبی می‌شود.

خوردن سیب‌انه، بدن را در مقابل خستگی زودرس مقاوم می‌کند؛ از این رو قلب تحت فشار قرار نمی‌گیرد.

زنانی که به صورت مرتب هر روز سیب‌انه می‌خورند، انرژی کمتری نسبت به دیگر زنان مصرف می‌کنند. بنابراین تیزی به خوردن ناهار و شام پرچرب نماند؛ زیرا غذای چرب یکی از عوامل خطرناک بروز بیماری های قلبی است.

منبع: مجله نامه ی جامه

**ویتامین A** **تند چین** و **چروک**

محققان آمریکایی اظهار داشتند اگر لوسینوئی که برای پوست استفاده می‌کنیم حاوی ویتامین A (رتینول) باشد می‌توان چین و چروک‌هایی را که بر اثر پیری پوست بوجود آمده، کاهش دهد و همچنین تولید مواد تشکیل دهنده بافت پوست را افزایش می‌دهد.

در یک تحقیق که بر روی ۳۶ فرد پیر که متوسط سن آنها ۸۷سال بود در این رابطه انجام شد محققان دانشگاه پزشکی میشیگان به مدت ۲۴ هفته و هفته ای ۳ بار لوسینون رتینول (ویتامین A) را به یکی از دو بازوی فرد مورد آزمایش زدند و بازوی دیگر را فقط یک لوسینون معمولی زدند. پس از طی ۲۴ هفته، محققان دریافتند که میزان چین و چروک‌ها و زبری پوست در بازویی که ویتامین A زده شده بود نسبت به بازویی که فقط از یک لوسینون معمولی استفاده شده بود به طور چشمگیری کاهش یافته و از طریق بیوپسی (بافت برداری) پوست مشاهده کردند که مواد سازنده بافت پوست در بازویی که ویتامین A زده شده بود نسبت به بازویی که ویتامین A دریافت نکرده، بیشتر تولید شده بود. محققان به این نتیجه رسیدند که رتینول (ویتامین A) می‌تواند باعث بهبودی چین و چروک‌های ریز حاصل از پیری پوست گردد. افزایش یافتن گلیکوزامینوگلیکان (glycosaminoglycan) که یکی از مواد تشکیل دهنده بافت پوست بوده و مسئول حفظ رطوبت و آب موجود در بافت‌های پوست می‌باشد و همچنین افزایش یافتن تولید کلاژن در بافت پوست، همگی باعث کاهش یافتن و محو چین و چروک‌های پوست می‌گردد و تمام این اتفاقات بر اثر مصرف ویتامین A رخ می‌دهد. از طرفی ویتامین A می‌تواند تولید ترکیبات سازنده پوست تازه و نور را افزایش دهد و به احتمال قوی می‌تواند توان و مقاومت پوست را در برابر جراحات بالا برده و باعث بهبودی سریعتر زخم‌های پوستی گردد.

منبع: www.Health.yahoo.com

**لاغر شدن، به گرستی کشیدن مربوط نیست!**

نویسنده: یارثولوویو

مترجم: امیردیوانی

راههای مطمئن برای کاهش وزن

روزی دوستی که پیوسته برنامۀ (رژیم) غذایی منظمی را رعایت می‌کرد، نزد من آمد و با افتخار گفت: ۱۰ پوند (۴۵۳ گرم) وزن کم کرده و لی هنوز چند هفته‌ای نگذشته بود که از روی ناراحتی اقرار کرد وزنش به حال اول برگشته است!

علی‌رغم این مسأله، وی و ملیونها نفر دیگر را که سعی می‌کنند از وزن خود بکاهند، نباید ملامت کرد بلکه سرزنش شدنی، برنامه‌های تغذیه است که این گونه افراد بر لاغر شدن در پیش می‌گیرند. استیون فارل، مشاور مؤسسه پژوهشی هوآزی(۱) بر این باور است: «اکثر انحصاسی که با رعایت کردن برنامه‌های فشار در مدتی کوتاه و به مقدار زیاد وزن کم می‌کنند، بعد از برهه زمانی زودگذر بار دیگر بر سر وزن قبلی‌شان برمی‌گردند و حتی در باهاری مواد وزنشان از آنچه پیشتر بوده هم فزونی می‌گردد.» به نظر پژوهندگان همچون میریام فلوئس، استاد دانشگاه تافتز و یکی از نویسندگان کتاب «فروش زنان نیرومند، لاغر می‌مانند؛ جدیدترین روش برای لاغری که در واقع همان شیوه روزه آورآمد، شده برنامه‌های غذایی است که سالها مردم جهت لاغر شدن به کار می‌نهند؛ رژیم غذایی به همراه پروتئین زیاد تاوم یا کاهش چشمگیر مصرف کربوهیدراتهاست. در کاربرد این قیبل برنامه غذایی، بیشتر از پروتئین و چربی استفاده می‌شود. متأسفانه، بخش اعظم وزنی که شخص بر اثر در پیش گرفتن چنین رژیم غذایی از کف می‌دهد، در حقیقت برآئند اتلاف آب بافتهاست که خود حاصل فرایند کم‌آب شدن(دهیدراته) می‌باشد. او هشدار می‌دهد: «فراط در رعایت رژیمهایی از این دست ممکن خطرناک باشد و رژیمهای پروتئین امکان‌دار انسان را به سرگیجه و خستگی فوق‌العاده مبتلا سازد.»

دکتر چارلز باتم، دانشیار تغذیه و دارو در دانشگاه ایلی‌نوی شیکاگو هم یادآور می‌شود: «فزون به مصرف چربیها سبب از دست رفتن مواد کالنی ضروری استخوانها و افزایش مقدار لیپیدها (چربیها) می‌گردد که به سهم خود خطر مرض قلبی را به همراه دارد.» صرف‌نظر از آنچه گفته شد این سؤال مطرح می‌شود که آیا چهارمی هست تا بتوان با سرعت وزن کم کرد بی‌آنکه به تندرستی آدمی لطمه‌ای وارد شود و یا اثر بلندمدت بر آن بگذارد؟ جواب مثبت است. پژوهشها حاکی از آنند چنانچه روشهای ساده زیر رعایت گردند، به این هدف می‌توان دست یافت.

راهبرد اول:

غذاهای سرشار از الیاف گیاهی (فیبر) مصرف کنید.

بنا به گفته دکتر باتم، برای کاهش هر پوند چربی، باید از مصرف مواد نیروزا به نحوی کاست که تقریباً ۳۵۰۰ کالری از حد معمول انرژی به بدن برسد. از طرف دیگر، طبیعت، بدن انسان را به طریقی برنامه‌ریزی کرده است که به هنگام گرستگی بتواند در برابر بی‌غذایی پایداری کند. موفقی که به تاگاه مصرف خوراکنش را می‌کاهد، شکیه ایمنی بدن فعال شده از سرعت سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می‌کاهد.

از همین رو است که باتم، فارل و سایر پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که کاهش مصرف کالری روزانه نباید از ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری تجاوز کرده و به نحوی باشد که موقع تقلیل آن، آدم احساس گمبود و محرومیت از این قیبل مواد را داشته باشد. دکتر وولند ویتزید، رییس دانشگاه آلاباما در گروه علوم تغذیه بیرنگهام هم توصیه می‌کند تا جایی که به طور طبیعی به غذا میل دارید، بخورید.

بررسیهای دکتر یادشده حاکی است که چنانچه افراد همان قدر که احساس تمایل می‌کنند، سبزیها و میوههای تازه، خوب و نشاسته‌های فراوری نشده مصرف می‌گردند، نظم نسبی از کالری‌ای که بر اثر انتخاب مواد قندی، گوشت، پنیر و غذاهای سرخ شدنی به بدن می‌رسید مصرف می‌گردند. شاید دلیل این باشد که اغذیه انباشته از الیاف گیاهی بر حجم هستند و مقدار کالریشان کمتر از دیگر غذاهاست.

مصرف غذاهای غنی از الیاف مزبور نه فقط سبب کاهش وزن در درازمدت می‌شود بلکه برای حفظ تندرستی هم لازم است. رهنمودهای وزارت کشاورزی ایالات متحده حکایت از آن دارد که ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری مصرفی روزانه بدن باید از کربوهیدراتها (سبزیها، حبوب و میوه‌ها)، ۱۲ تا ۱۵ درصد از پروتئینها و حداکثر ۳۰ درصد از چربیها تأمین گردد.

دکتر یویده هیر، رییس مرکز تغذیه انسانی در «یوسی‌ال»(۲) دانشگاه کالیفرنیا در لوس‌آنجلس (اظهار می‌یارد: «برای اهی وزن و تداوم آن می‌شود مقدار کالری مصرفی را که از طریق مصرف چربیها تأمین می‌گردد، تا سطح ۲۰ درصد هم کاست.» وی در اثرش تحت عنوان «برنامه غذایی مورد نظره توصیه می‌کند تنها یک سوم بنفغانان را از گوشت کم‌چربی(بی‌چربی) پر کنید تا به این ترتیب جایی بیشتری برای استفاده از سبزیها، حبوب و مواد نشاسته‌ای باقی بماند.»

فلسون بر این باور است: «پیوسته به یاد داشته باشید، مدت زمانی طول می‌کشد تا مغز دریابد که معده انباشته شده و در نتیجه انسان احساس سیری کند. بنابراین، آنانی که عادت به تند غذا خوردن دارند، همیشه افزون بر مقدار ضروری، غذا می‌خورند.» او برای رفع این مشکل، دو راه حل پیشنهاد می‌کند. نخست آنکه بهتر است بعد از هر لقمه، قاشق و چنگال را به زمین گذاشت و لقمهی تأمل کرد. دیگر آنکه چه بهتر انسان غذایش را با سایرین بخورد و در فاصله بین لقمه‌ها با آنان حرف بزند و از تمّ لقمّ خوردن بپرهیزد.(۳)

راهبرد دوم:

تحریک داشته باشید

نظر فارل، عضو مؤسسه کایپر بر این است: اجنای از ۲۵۰ کالری‌ای که هر روز از برنامه غذایی حذف می‌گردد، می‌توان ۲۵۰ کالری دیگر را هم از راه ورزش و سایر فعالیتهای جسمانی مصرف کرد. به این ترتیب شخص می‌تواند هفته‌ای نزدیک به ۲۵۰ گرم چربی بکاهد.

به موجب مطالعات متعدد، از جمله تجزیه و تحلیل که به تلاّگی دانشندان مرکز علوم پزشکی دانشگاه جرج واشنگتن در طی تحقیق ۲۵ ساله صورت داده‌اند، ثابت کرده‌اند که برای کاهش وزن، برنامه‌ای که صرفاً بر اساس کاستن از مقدار مصرف کالری باشد، در بلندمدت کم‌اثر از برنامه‌های جامع و فراگیری است که ورزش را هم شامل می‌شود.

برای انحصاسی که طرفدار ورزشهای هوازی (آبرویک‌اند، ۳۰ دقیقه یادهدوی تند در روز، بهترین فعالیت خراجی نشانده شده می‌شود. گویی شعار (و ضرب‌المثل) وارد زبان مردم یعنی «نابره رنج، گنج میسر نمی‌شود»(۵) هم همواره صدقاً خارجی باشد. یافته‌ها زیرا بر حسب پژوهشی که اخیراً روی زنان میانسال نسبتاً چاق انجام شده است، حرکات متوسط هوآزی قادرند به همان اندازه دوی آهسته (قدم دو) و(۶) و دوچرخه‌سواری، شخص را لاغر کنند.

پژوهش دیگری که در نشریه (الجنم) پزشکی آمریکا، درج شده، دلالت بر این دارد زنان فربهی که بر میزان فعالیتهای معمول روزانه‌شان همانند برگزیدان یلکان به جای آسان‌(۷) (آسانسور)، یادهروی یا انجام کارهای خارج از خانه می‌افزایند نسبت به آنانی که برنامه‌های فشرده و منظم هوآزی را اجرا می‌کنند، بهتر می‌توانند کاهش وزنشان را حفظ کنند. ممکن است علت آن باشد که تغیر شیوه زندگی، ساده‌تر از رعایت برنامه‌علی باشد که انحصاس زمان ویژه‌ای را در طول شبانه‌روز می‌طلبد.

دکتر جیمز لوین، مایکل جنسن و نورمن ابرهارت: پژوهشگران مرکز درمانی امی، پیامد تحقیقات خویشان را در مجله «ساینس» آورده و یادآوری کرده‌اند که حتی با انجام فعالیتهای جزئی روزانه هم می‌شود مقدار چشمگیری کالری مصرف کرد. در طی این بررسی که در طول دوام و بر روی ۱۶ تن انجام پذیرفت، به داوطلبان روزانه ۱۰۰۰ کالری برای حفظ بدنشان داده شد که پیشتر از مقدار لازم بود. در پی بررسی سنده همه شیوه‌های مصرف نیرو (انرژی) به هنگام روز، در افراد تحت مطالعه، پژوهندگان پی بردند آنانی که فعالیتشان را افزایش داده بودند، حتی آن گروه از افرادی که پشت میز تحریرشان می‌نشستند و تنها حالت بدن و طرز نشستن خود را عوض می‌کردند یا می‌بندادند، یا گهگاه قدم می‌زدند، کمتر از سایرین اضافه وزن پیدا کرده بودند.

اینان ناآگاهانه و خود به خود، انرژی مازاد را که به بدنشان رسیده بود مصرف کرده بودند. در یکی از موارد هم افزایش فعالیت جسمی به مصرف ۶۹۲ کالری در روز انجامیده بود. به این ترتیب در حالی که داوطلبان کم‌تحریک در طول این دو ماه نزدیک به

۵۷ کیلوگرم بر وزن خود افزودند، آنهایی که تحرک اندکی داشتند، تنها یک کیلوگرم اضافه وزن پیدا کردند.

در حال حاضر این یافته‌ها را چگونگی می‌توان به کار بست؟ نلسون می‌گوید: «چندین طریقه برای مصرف ۲۰ یا ۵۰ کالری هست. قدم زدن، پیاده‌روی و ایستادن، بخشی از این راهکارهاست. ضمناً می‌شود وقفه‌های کاری را که فاعداً افراد با گپ زدن و قهوه خوردن یا هنگام‌آشپازان پر می‌کنند، به قدم زدن گذاراند.»
دگرگونیهایی از این دست که مشتمل بر انجام‌اندکی فعالیت در هر ساعت است، امکان دارد تأثیر فراوانی داشته باشند.

راهبرد سوم:

با وزنه تمرین کنید

لازروی جنگالی ۴۳ ساله همه راههای کم کردن وزن، نظیر برهیزهای غذایی، رژیمهای میوه، فرسهای یس—سخ(۸) و نوشابه‌ها را آزموده ولی هیچ یک باعث نشد که وی بتواند دکه شلوار چین شماره ۱۶ خود را بیند. سرانجام بر آن شد که برنامه جامع نلسون را به کار بندد. او با وجود آنکه از ورزش گریزان بود، لیکن خیلی زود متوجه شد که به سادگی قادر به انجام تمرینات ۲۰ دقیقه‌ای نیویکشن، بعد از پیاده‌روی روزانه است. طوطی نکشید که پیامد این کار آشکار گشت. وی میجانزده می‌گوید: «بعد از دو هفته اندک اندک موجه تغییراتی در ظاهر شدم و موفقی که شلوار چین‌ام را پوشیدم بیشتر به این دگرگونی بی بردم. همگی از شدت شادمانی، شروع به جست و خیز کردیم! واقعاً که لحظه شادی‌آفرینی بود.»

تجربه مثبت «جنگالی» از این تمرینها، مورد منحصربه‌فردی نیست. نلسون در پژوهشی که در دانشگاه ناظر به انجام رساند، دو گروه از زنان را تحت نظر گرفت؛ با این تفاوت که افراد نخستین دسته، گذشته از رعایت برنامه غذایی، تمرینات بدنی هم می‌کردند و اعضای دومین گروه، تنها رژیم غذایی گرفتند. افراد هر دو گروه به طور متوسط ۱۳ پوند وزن کم کردند. ولی مسأله مهمتر، نوع وزنی بود که زنان از دست داده بودند. گروهی که تمرین قدرت می‌کردند، ضمن از دست دادن چربی، به طور متوسط ۲۱۱ پوند بر حجم عضلانشان اضافه کردند، لکن دسته‌ای که تنها رژیم غذایی گرفته بود، توأم با چربی تقریباً ۳۵۱ کیلوگرم ماهیچه هم از دست دادند.

اهمیت این موضوع در چیست؟ نلسون جواب می‌دهد: «مقدار ماهیچه موجود در بدن، در تعیین میزان سوخت و ساز بدن مؤثر است.» وی می‌افزاید: «چنانچه به گونه‌ای وزن کم کنیم که از حجم عضله‌ها کاسته نشود، در حقیقت سوخت و ساز بدنمان را در سطح بالاتری نگه داشته‌ایم؛ از این‌رو شخصی که حجم عضلات بدنش فروتر باشد، در درازمدت بهتر می‌تواند ورزش را مهار سازد و آن را به میزان دلخواه حفظ کند.»

پژوهش دیگر آن است: «ماهیچه‌ها تا چه حد در مهار وزن اهمیت دارند؟»
هر در کتاب برنامه غذایی با غرم و اراده آورده است: «هر پوند (۴۵۳) گرم ماهیچه روزانه ۱۴ کالری می‌سوزاند؛ این مقدار در درازمدت بسیار مورد توجه است.

چنان که ملاحظه می‌کنید، پژوهشها حاکی از آنند که برای کاستن از وزن، نه لایم اسم گرسنگی بکشید، نه گروههای اصلی غذایی را از برنامه خوراک خود حذف کنید و نه اینکه ورزشکار باشید. به جای تمام اینها، فقط به دگرگونیهایی جزئی لیکن هوشمندانه عیانت نمایید. آنگاه در مدتی که اصلاً در خیالمان هم نمی‌گنجید، ناظر دگرگونیهایی شگفت آوری خواهید شد.

پی نوشت:

۱. Aerovics Research

۲. U.C.L.A. University of california at los Angeles

۳. Lean Meat

۴. Wolfing Down

۵. No pain, No Gain

۶. jogging

۷. Elevator

۸. OTC = over the counter

منبع: پیام زن

**ظروف آلومینیومی جایگزین مناسب ظروف یک بار مصرف**

در جهان ظروف آلومینیومی جایگزین ظروف یک‌بار مصرف پت می‌شود.

همان‌طور که می‌دانید هر محصولی که در مجاورت مواد غذایی نگه‌داری می‌گردد، باید از درجه غذایی برخوردار باشد. نگه‌داری مواد غذایی گرم در مجاورت ظروف پت به‌آزادسازی «مونرها» و ترکیب آن با محویات ظروف اثر سرطان‌زا و آلرژی‌زا دارد.

شفافیت، با شیری‌رنگ بودن ظروف یک‌بار مصرف، دلیلی برای مناسب بودن این ظروف برای مصرف محسوب نمی‌شود. بر اساس تعاریف استاندارد موجود، ظروف پلی‌پروپیلن و پلی‌اتیلن برای نگه‌داری مواد غذایی مناسب نیستند؛ از این‌رو در شرکت‌های هواپیمایی با سیستم‌مدیریت کیفیت ایرو، برای سرو نوشیدنی‌های گرم از ظروف کاغذی استفاده می‌شود.

فرویل‌های آلومینیومی نیز با امکان نگه‌داری حرارت در مواد غذایی ظروف مناسب محسوب می‌شود، البته مناسب‌ترین ظروف برای نگه‌داری مواد غذایی به‌ترتیب ظروف شیشه‌ای، فلزی، کاغذی و در نهایت ظروف Pet (پلی‌اتیلن تری‌فالات) است. ظروف پت محافظ خوبی برای نگه‌داری مواد غذایی با ترکیبات شیمیایی نیست. ظروف شفاف، متخل کندنده تیز و مخرب مواد شیمیایی‌اند.

چربی، روغن و ویتامین در اثر مجاورت با نور قابلیت تخریب دارند، برای حفظ و نگه‌داری خاصیت آب‌میوه‌های حاوی ویتامین‌های مصنوعی، یا طبیعی باید از ظروف تیره‌رنگ استفاده‌شود. (۱)

پی نوشت:

روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۸/۱۰

منبع:مجله نامه‌ی جامعه

**کشف اثرات ضد افسردگی «کتامین»**

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد «کتامین» که به عنوان دارویی عادی برای بی‌هوشی استفاده می‌شود، اثرات بهبود در بیماران مبتلا به افسردگی دارد.

به نقل از سایتس دلیلی محققان نشان دادند که «کتامین» باعث تحریک گیرنده‌های ننگک اسید گلوتامیک شده و در نتیجه باعث اثرات ضد افسردگی می‌شود.محققان با هدف تولید داروهای جدید که بیشتر تمرکزشان روی درمانهای مولکولی است کامی بزرگ به سوی ایجاد داروهای ضد افسردگی برمی‌دارند و باعث می‌شود بیماران بدون استفاده از داروهای سنتی، با بهره‌مندی از داروهای جدید احساس بهتری داشته باشند.به گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه «بال»، «کتامین» علاوه بر داشتن اثرات ضد افسردگی هنوز دارای ایرادهایی است و تغییرات زوده‌گذاری در ادراک و اختلالات شناختی می‌گذارد و در میان دیگر عوارض جانبی باعث ایجاد توهم می‌شود.

محققان امیدوارند به داروهای دست‌یابند که بهتر از «کتامین» عمل کرده و عوارض جانبی نداشته باشند.

**زن درمانی امید آینده درمان ایدز**

دانشمندان دانشگاه لندن دریافتند که ویروسهای مثل HIV چگونگی بین‌گونه‌ها مستقل شده و چگونه مکانیسمهای زستی در برخی میمونتهایی که دارای زئهای پرشی هستند، آنها را در مقابل جنین ویروسهایی مصون می‌دارد.

به نقل از **medical news today**، دانشمندان سعی دارند با دسترسی به این اطلاعات از نوعی ژن درمانی در درمان ایدز در انسانها استفاده کنند.

آنان ترکیبی از زنها را در گونه‌ای از میمونها یافتند که آنها در مقابل خاروهد ویروسهای فرصت‌طلبی محافظت می‌کند که با وارد شدن به بدن میزبان با ژنوم آنها ترکیب شده و جزئی از سلول DNA میزبان می‌شود. برای انتقال این ویروس به گونه‌های دیگر موجودات ویروس باید ابتدا از میان سیستم‌ایمنی درونی میزبان بگذرد که در میان ترکیبی از زنها و پروتئینها قرار گرفته ولی گونه‌ای از میمونتهای آسیایی دارای ژنی هستند که آنها را در مقابل این ویروس محافظت می‌کند و این ژن در ترکیب با ژن دیگری زئهای پرشی را ایجاد می‌کند که باعث ایجاد زئهای مفید می‌شوند که می‌توانند در حالی مؤثر برای ایدز به شمار آید. محققان قصد دارند با تولید زئهای **cyclophilin** و «TRIM۵» انسانی و ترکیب و استفاده از آنها در سلولهای بنیادین فناوری ژن درمانی را در خصوص درمان ایدز ایجاد کنند.

**صل جراحی بهتر از روشهای دیگر برای درمان کمر درد !**

تحقیقات اخیر نشان داده است که عمل جراحی مؤثرتر از درمانهای دیگر برای بهبود کمر درد در افراد مسن است.

به نقل از **Web md**، بر اساس این گزارش ۴۰۰ هزار آمریکایی که بیش از ۶۰ سال سن دارند، از انقباض ستون فقرات—شرایطی که مجرای ستون فقرات به طولهای عصبی در نخاع فشار می‌آورد—رنج می‌برند.

کمر درد مسکن است ناگهیان شروع شده و با تداومجی باشد. کمر درد حاد، اغلب با صدمات فیزیکی پس از بلند کردن وسایل سنگین ایجاد می‌شود.

درد معمولاً به علت کشیدگی عضلات و یا رباطهای ایجاد می‌شود. صدمات ممکن است با فعالیت کردن تشدید شوند. در خیلی از موارد، علائم طی ۲ تا ۱۴ روز برطرف می‌شوند.

**صرف ویتامین ب ویشگیری از ناهنجاری های جنینی**

پژوهش های گذشته نشان داده اند که مصرف قرص های تقویتی حاوی اسید فولیک که نوعی از ویتامین های گروه ب است در دوران بارداری و قبل از آن، در کاهش موارد بروز برخی ناهنجاری ها در جنین تأثیر دارد.

اخیراً پژوهشگران این موضوع را مجدداً در چین مورد بررسی قرار داده اند آنها به زنان دو منطقه شمالی و جنوبی چین که به ترتیب میزان بروز ناهنجاری های جنینی در آنجا زیاد و کم بود توصیه کردند تا از هنگام معاینات پیش از ازدواج تا ماه سوم اولین حاملگی خود روزانه یک قرص حاوی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به تنهایی مصرف کنند.

پس از بررسی فرزندان بیش از ۱۳۰ هزار زن که قبل و حین بارداری قرص ها را مصرف کرده بودند با فرزندان بیش از ۱۷۰۰۰ زن که چنین قرص هایی را مصرف نکرده بودند نتیجه گیری کردند که مصرف قرص های اسید فولیک به طور قابل توجهی هم در

مناطق شمالی و هم در مناطق جنوبی موجب کاهش بروز چین های دچار نامنجاری شده بود.

لازم به ذکر است اگر مادران کشور ما در دوران بارداری به مراکز بهداشتی \_ درمانی مراجعهٔ منظم داشته باشند و تحت مراقبت قرار گیرند مشکل های غذایی و توصیه های مناسب به آنان ارائه میگردد.

**سیگار کشیدن سبب سرطان ریه و سایر سرطان هاست**

قرار گرفتن زنان باردار در معرض دخانیات در کشورهای رویه توسعه یا سرعت هشداردهنده ای در حال افزایش است. پژوهشگران می گویند زنان و کودکان شان در کشورهای رویه توسعه به طور فزاینده ای در خانه هایشان دود سیگار محیطی ناشی از سیگار کشیدن دیگران را استنشاق

می کنند، و بسیاری از آنها تجربه سیگار کشیدن ر آن آغاز می کنند و به این ترتیب نه تنها خودشان بلکه کودکان شان را نیز در معرض سرطان،بیماری قلبی و سایر بیماری ها قرار می دهند.

دکتر میشل بلوک از شعبه پژوهش کنترل دخانیات دو موسسه ملی سرطان آمریکا که سرپرست این پژوهش بوده است، در این باره گفت: استعمال دخانیات بوسهٔ زنان باردار و قرار گرفتن آنها به دود سیگار محیطی بیشترفت تلاش های مداوم برای بهبود بخشیدن به سلامت مادران و کودکان در کشورهای رویه توسعه را با مانع رویه روه می کند با حتی باعث سیر فقرفرانی آن

می شود. این تحقیق برای اولین بار استعمال دخانیات در زنان باردار، قرارگیری به دود سیگار محیطی و نگرش ها نسبت به مصرف دخانیات در بسیاری از کشورهای درحال توسعه را مورد بررسی قرار داده است. این بررسی شامل ۷۷۷۷ مصاحبه با زنان باردار در ۲۲محل تحقیق در ۲ کشور شامل آرژانتین، اورگوئه، اکوادور، برزیل و کولمبالا.در آمریکا لاتین، ژاسیا و جمهوری دوموکرائیک کنگو در آفریقا، دو محل در هند و یک محل در پاکستان است. این پژوهشگران دریافته اند که تا ۲۲ درصد زنان باردار سیگار کشیده اند، تا یک سوم آنها از توتون غیرتدخینی استفاده کرده اند و بیش از نیمی از آنها به طور مرتب دود سیگار دیگران را در محیط استنشاق می کنند.

بلوک گفت این گرایش ها پیدانگر دگرگونی عمده ای در میان زنان در کشورهای رویه توسعه است، که در گذشته دو آنجا به علت تابوهای فرهنگی فرمتند، تنها ۲ درصد زنان به مصرف دخانیات می پرداختند. سیگار کشیدن علت اصلی مرگ های قابل پیشگیری در میان زنان در کشورهای توسعه یافته است و بلوک می گویند که این یافته ها این امکان را فراهم می کند تا پیش از آنکه زنان در جهان در حال توسعه هم گرفتار همین مشکل شوند، مداخله ای انجام گیرد. سیگار کشیدن خطراتی وحیم برای سلامت مادر و جنین ایجاد می کند و می تواند باعث زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد و مرگ ناگهانی نوزاد شود. سیگار کشیدن در بزرگسالان می تواند باعث سرطان ریه و سایر سرطان ها شود، در حالیکه مصرف غیرتدخینی توتون به سرطان های دهان و لوزالمعده منجر می شود. استنشاق دود سیگار محیطی باعث سرطان در بزرگسالان و مشکلات ریهی مانند ذات الریه در کودکان کم سن می شود.

**فقرات سنگین سنی در داروهای گیاهی**

برخی داروهای گیاهی شاید بیش از آنکه مفید باشند ، ضرر داشته باشند.

ساینس نیوز به نقل از محققان گزارش می دهد که ۷۲٫۰٪ از محصولات داروئی گیاهی نمونه برداری شده حاوی سطح بالای از فقرات سنگین بودند.

برخلاف داروهای تجویز شده با نسخه ، محصولات پزشکی گیاهی بعنوان مکمل های غذایی به فروش می رسند و لذا بیش از ورود به بازار نیازی به بررسی های آزمایشگاهی شدید نیست.

محققان با بررسی نمونه های جمع آوری شده از فروشگاههای نزدیک شهر بوستون دریافته بک پنج از ۱۰نمونه فوق حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای سرب ، جیوه یا آرسنیک یا ترکیبی از هر سه بودند.

در صورت مصرف مرتب ، این محصولات می توانند شخص را بیش از آنچه از سوی آژانس حفاظت محیط بی خطر در نظر گرفته است ، در معرض فقرات سمی قرار دهد.

گرچه شیوع محصولات داروئی گیاهی حاوی فقرات سنگین مشخص نیست ، تعداد افرادی که در معرض خطر هستند اهمیت دارد. دانشمندان معتقدند فقرات های آنان لزوم بررسی آزمایشگاهی همه مکمل های غذایی را از لحاظ وجود فقرات سمی در آنها تایید می کند.

**پیوند موفقیت آمیز دیسک بین‌مهره‌ای در چین**

منج-سابت همشهری آنلاین

پزشکان چینی دیسک‌های بین‌مهره‌ای ستون فقرات گردنی را با موفقیت به پنج بیمار پیوند زدند.

به گزارش خبرگزاری رویترز این شیوه می‌تواند به یک گزینه درمانی برای مبتلایان به بیماری تحلیل‌رفگی دیسک‌های بین‌مهره‌ای (DDD) بدل شود.

این دیسک‌های نرم و انعطاف‌پذیر که در میان مهره‌های مفصل‌شده قرار می‌گیرند، با افزایش سن دچار تحلیل‌رفگی، خشکی و عدم انعطاف‌پذیری می‌شوند و به آسانی صدمه می‌بینند.

دیسک‌های بین‌مهره‌ای به عوان جذب‌کننده ضرایب وارد بر ستون فقرات عمل می‌کنند و به آن اجازه می‌دهندخم و راست شود و بچرخد، اما بیرونزدگی آنها از محل طبیعی آنها پر روی ریشه‌های عصبی فشار می‌آورد و کارکرد آنها را مختل می‌کند، و در نتیجه به بیحسی و درد درد ساق یا پا بازر منجر می‌شود.

پژوهشگران چینی که نتیجه کار خود را در آخرین شماره نشریه لانتت منتشر کرده‌اند می‌گویند دیسک‌های به دست آمده از سه اهداکننده مونث را که به در حوادث درگذشته بودند را در فاصله ماه مارس ۲۰۰۰ تا ژانویه ۲۰۰۱ به ستون فقرات گردنی پنج بیمار پیوند زده‌اند.

به گفته پرفسور کیت لوک رئیس بخش ارتوپدی دانشگاه هنگ کنگ این اولین بار در جهان است که دیسک بین‌مهره‌ای انسان پیوند زده می‌شود.

بیماران دریافت‌کننده پیوند برای پنج سال تحت نظر قرار داشت‌اند.

این پژوهشگران در مقاله خود می‌نویسند: "علتش و شکایات عصبی همه بیماران پس از انجام عمل پیوند بهبود پیدا کرد… هیچ‌کدام از بیماران از آن پس درد گردن هنگام استراحت یا حرکت نداشت."

کارشناسان مستقل در همین شماره نشریه لانتست می‌نویسند پیوند دیسک‌های بین‌مهره‌ای ممکن است در آینده به یک گزینه درمانی جایگزین برای روش‌های معمول فعلی مانند اتصال مهره‌های ستون فقرات و جابجاری دیسک‌های مضموعی شود.

**کم خوابی موجب افزایش وزن میشود**

آخرین تحقیقات نشان می دهند که شب زنده داری و کم خوابی کودکان و بزرگسالان سبب افزایش وزن آنان میگردد.

محقق دانشگاه بریستول (Bristol) انگلستان دکتر شاهد طاهری اظهار داشت که تلویزیون ، کامپیوتر و تلفنهای همراه و از این قبیل وسایل از اطاق خواب کودکان باید بیرون برده شوند تا آنان بتوانند خواب آرامی داشته باشند.

دکتر طاهری در مجله بیماری کودکانی (Disease in Childhood) افزوده است که کاهش ساعات تغییرات جدی در سوخت و ساز بدن میگردد که به افزایش وزن و بروز امراضی از قبیل دیابت و مشکلات قلبی منجر می شود.

نتیجه یک تحقیق که سال گذشته در انگلستان منتشر شد بیانگر اینست که خردسالانی که حدود ۱۱ ماه سن دارند و دچار کم خوابی هستند زمانی که به سن هفت سالگی میرسند دارای اضافه وزن میشوند.

طاهری همچنین بیان میکند کودکانی که خواب مناسب ندارند مکالمیزم سوخت و ساز بدن آنها تغییر پیدا کرده و در اشتها و مصرف انرژی آنها اختلال ایجاد میشود.

میزان خواب نامناسب بر روی رشد دوره نوجوانی نیز آثار مخربی دارد.

در تحقیقی که توسط دکتر طاهری در سال ۱۱۱۱۱ منتشر شده مشخص میکند بزرگسالانی که روزانه حدود ۷ ساعت میخوابند میزان ترشح هورمون اشتها در آنان ۲۲ درصد بیشتر از افرادی است که هشت ساعت در روز میخوابند .

میزان ترشح هورمون کنترل کننده چربی در بدن افرادی که دچار کم خوابی هستند نیز کاهش مییابد. مناسب و کافی نبودن ساعات خواب در کودکان سبب بی حوصلگی و کاهش تحرک گردیده و علاوه بر اضافه وزن ، کودکان مزایمی مرتبط با تحرک و ورزش را از دست میدهند.

به گفته دکتر طاهری چنانی و اضافه وزن فقط به علت کم خوابی ایجاد نمیشود اما تاثیر آن در مصرف انرژی و موازنه ای که در متابولیسم بدن دارد را نمیتوان انکار کرد.

وی اضافه میکند برای بچه ها خواب مناسب و تحرک لازم باید در نظر گرفته شود . کودکان باید از خوردن غذاهای پر کالری در هنگام شب پرهیز کنند و محیط خواب آنان باید آرام و درجه حرارت اطاق نیز مناسب باشد.

بزرگسالان میتوانند در تعطیلات پایان هفته بیشتر بخوابند اما میزان آن نباید از یکی دو ساعت زیاد تر شود که موجب مختل شدن خواب آنان در طول هفته نگردد.

**وقتی یک نوشابه می‌خورید، چه اتفاقی می‌افتد؟**

۱۰ دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چای‌خوری شکر وارد بدن‌تان می‌شود. می‌دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استنفراق نمی‌شوید؟ چون اسید فسفریک، معلم آن را کسی می‌گیرد و شیرینی‌اش را خنثی می‌کند.

۲۰ دقیقه بعد: قند خون‌تان بالا می‌رود و منجر به ترشح ناگهانی و یکجایگ انسولین می‌شود. کبدتان شروع می‌کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد: حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛ مرهمک‌های‌تان گشاد می‌شود، فشار خون‌تان بالا می‌رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می‌کند. گیرنده‌های آدنوزین مغز حالا بلوک می‌شوند تا از احساس خواب‌آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد: ترشح دوپامین افزایش پیدا می‌کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می‌کنند، تحریک می‌شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می‌شود.

بعد از ۶۰ دقیقه: اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می‌چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می‌کند. میزان بالای قند خون و شیرین‌کننده‌های مصنوعی، دفع هرچه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می‌شوند.

مدنی بعد : کافئین در نقش یک داروی مده (ادرار آور) وارد عمل می‌شود.
حالا دیگر کلسیم و منیزیم و رویی که قرار بود جذب بدن شوند، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می‌شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت‌ها نیز از دست می‌رود.

مدنی بعدتر : کم‌کم آن نوزایی که در بدن‌نان ایجاد شده بود فروکش می‌کند و ثبوت به افت قند می‌رسد. در این مرحله با خیلی حساس و تحریک‌پذیری می‌شود.با خیلی کرحت و بی‌حال.
حالا،دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده‌اید! آبی که می‌شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مغذی برای بدن‌تان باشد.
تا چند ساعت بعد اتر کافئین هم از بین می‌رود و شما هومی یک نوشابه دیگر می‌کنید.

نوشابه‌خوثرترین ملت جهان

سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می‌رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده‌ایم. برای این که بیشتر وحشت کنید، بد نیست بدانید که:

۱) میانگین مصرف نوشابه‌های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است.

۲) در بیست سال اخیر، مصرف نوشابه های گازدار در کشور، نزدیک به۱۵ درصد رشد داشته است.

۳) در طی این بیست ساله، مصرف شیر و لبنیات، تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده است.

۴) سرانه مصرف لبنیات در ایران کمتر از یک سوم استاندارد جهانی است.

۵) طبق آمار، ۹۰درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشورمان، روزانه حداقل یک بار بکنک و نوشابه مصرف کرده‌اند.

۶)۲۵۱۶درصد از کودکان ایرانی به نوهی یا سوه‌نغذیه‌دسته‌به‌گریبانند.

۷) یک‌سوم از مرگه‌بیمه‌های کشور به علت بیماری‌های قلبی‌عروقی است که یکی از عوامل اصلی بروز آن، تغذیه غلط است.مراقب سلامتی خود باشید.

http://www.salamatnews.com

**یک نام زده‌بگشتر به حیات مصنوعی**

منبع: سایت همشهری آنلاین

دانشندان یک قدم بزرگ به سوی ایجاد اولین شکل حیات مصنوعی با تولید مصنوعی DNA یک باکتری برداشته‌اند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه این قدم که پس از پنج سال پژوهش برداشته شده است، به عنوان مرحله ماقبل نهایی در تلاش برای ایجاد یک شکل حیات مصنوعی تلقی می‌شود که کاملاً بر اساس ژنوم DNA ساخت انسان باشد- چیزی که سال‌ها دانشندان و نویسندگان داستان‌های علمی- تخیلی به ایجاد آن امیدوار بوده‌اند.

دکتر هیلتون اسمیت از موسسه جی کریک و نتر که نتایج آن در نشریه Science منتشر شده است، در این باره گفت " ما نشان دادیم که اکنون ساختن قطعات بزرگ ژنوم امکان‌پذیر است، بنابراین کاربردهای مهمی مانند سوخت‌های زیستی را می‌توان عملی کرد "

این پژوهش در آزمایشگاه‌های دانشمنه مشهور و بحث‌برانگیز آمریکایی، کریک و نتر، انجام شد، که اشکال حیات مصنوعی را به عنوان راه علاج بالقوه‌ای برای بیماری‌ها و پدیده گرمایش جهانی تلقی می‌کند.(سابقه موضوع)

با این حال دیدگاه مهندسی اشکال حیات مصنوعی بسیار بحث‌برانگیز بوده است و احتمال دارد مباحثات داغی را در باره اخلاقی‌بودن و پیامدهای احتمالی چنین پیشرفتی برانگیزد.

دان گیسون، سرپرست این تحقیق گفت گروه او دومین مرحله در یک فرآیند سه‌مرحله‌ای برای ساختن از گانسیم‌های مصنوعی را کامل کرده‌اند.

این گروه پژوهشی مستقر در مریلند آمریکا در مرحله نهایی این پژوهش، که از هم اکنون در حال انجام آن هستند، سعی خواهند کرد که صرفاً با توالی ژنومی مصنوعی به دست‌آمده از باکتری مایکوبلاسما جنیتالپروزم (Mycoplasma genitalium)، یک باکتری جدید ایجاد کنند.

این باکتری که باعث التواهی از بیماری‌های مقاربتی می‌شود، یکی از ساده‌ترین ساختارهای DNA در میان اشکال حیاتی دارد که تنها از ۵۶۰ ژن تشکیل می‌شود.

در مقابل ژنوم انسان حاوی حدود ۳۰۰۰۰ ژن است.

گروموزوم مصنوعی که پیش از این ذکر و نتر و همکارانش تولید کرده‌اند و به نام مایکوبلاسما لایبراتوریم (Mycoplasma laboratorium) خوانده می‌شود، در مرحله نهایی این فرآیند به دون یک سلول زنده پیوند زده خواهد شد، تا با به دست گرفتن کنترل آن، علا شکل حیاتی جدیدی را به وجود آورد.

به این ترتیب این باکتری جدید، به طور عمده و نه به طور کامل مصنوعی خواهد بود، زیرا از واحدهای ساختاری از گانسیم‌های از قبل موجود، تشکیل می‌شود.

اما سایر دانشندان در مورد کار گروه و نتر موضع احتیاط‌آمیزی می‌گیرند و می‌گویند هنوز راه درازی تا ایجاد حیات مصنوعی باقی مانده است.آنها از جمله به زیربنای افشاگری در این مقاله جدید اشاره می‌کنند که اشکالات در جا دادن یک زن حاصل از کلون‌سازی ژن را شرح می‌دهد.

اکارد ویمه، استاد زیست‌شناسی مولکولب در دانشگاه نیویورک در این باره گفت که با توجه به نتایج منتشرشده روشن است که این گروه پژوهشی هنوز حیات مصنوعی تولید نکرده‌اند. او افزود که این احساس ناخوشایند را دارد که این DNA چه آن را مصنوعی به حساب آوریم و چه نیایوریم، فاقد قابلیت کارکردی است.

هلن والاس، زیست‌شناس و سخنگوی سازمان GeneWatch در انگلیس نیز گفت که با وجود اینکه گروه و نتر بک یک شاهکار فنی را به انجام رسانده‌اند، هنوز نمی‌توان آنها را خالق حیات مصنوعی به حساب آورد.

او گفت " و نتر خدا نیست... او هنوز راه درازی تا خلق حیات پیش رو دارد."

"کار او نوعی مهندسی ژنتیک است که به افراد امکان خواهد داد که تغییرات ژنتیکی بسیار بزرگتری را به وجود آورند، بنابراین در آینده ما می‌توانیم جاندارانی را با توالی‌های ژنتیکی جدید به وجود آوریم "

منبع: http://www.hamshahronline.ir

**رژای پیوند کامل صورت به حقیقت می‌پیوندد**

درمان- گروه سلامت -دکتر سیدمحمد ابترابی: هنگامی که ژول ورن راجع به سفر به ماه و سایر غیرممکن‌های آن روز داستان می‌نوشته، کسی باور نمی‌کرد که روزی انسان بتواند به تخیلات باورنکردنی خود دست یابد.

همچنان‌که وقتی فیلم « Face off» در سال ۱۹۹۷ ساخته شد، کسی فکر نمی‌کرد که ایده این فیلم روزی به حقیقت پیوندد. وقتی حدود یک سال قبل، قسمتی از صورت یک زن فرانسوی پیوند زده شد، اولین قدم برداشته‌شد اما هنوز تا اجراء کامل ایده این فیلم، یعنی پیوند کامل صورت، مسیر طولانی‌ای باقی است؛ حتی با وجود ادعاهای جدید پزشکان انگلیسی.

پیش به سوی پیوند کامل صورت

مدنی است که بزرگترین جراحان پلاستیک جهان در انجام پیوند صورت رقابت می‌کنند. جراحان فرانسوی موفق شدند اولین پیوند قسمتی از صورت را انجام دهند و سپس جراحان چینی ثابت کردند که در این پیوند، چیزی از فرانسوی‌ها کم ندارند. اما پیوند کامل صورت کاری است که انگلیسی‌ها در حال فراهم کردن مقدمات آن هستند.

یکی از مهم‌ترین مراحل عملی کردن پروژه پیوند صورت، اخذ مجوز قانونی و اخلاقی است و جراحان بیمارستانی در لندن، مجوز انجام اولین پیوند کامل صورت را دریافت کرده‌اند. بعد از عملی اجراء این پروژه، تهیه فهرست بیماران واجد شرایط پیوند کامل صورت است و جراحان بیمارستان آزاد مطمئن لندن، طرف چند ماه آینده فهرست نهایی بیماران خود را آماده خواهند کرد.

اعضای تیم جراحی بیمارستان آزاد سلطنتی لندن پیش از یک دهه است که در این زمینه فعالیت می‌کنند و بالاخره موفق شده‌اند مجوز اخلاقی لازم برای انجام این عمل ظریف جراحی را بگیرند. آنها می‌گویند قصد دارند در این مورد، محتاطانه عمل کنند و قدم بعدی، یافتن بیمار مناسب برای دریافت پیوند است.

آنها همچنین معتقدند پیوند کامل صورت، کار بسیار پیچیده و در عین حال نوآرانه‌ای است و لازم است که از نقاط مختلف جهان، تیم‌هایی برای این کار حضور داشته باشند. کاندیدبنداهای این عمل جراحی باید با دقت انتخاب و آماده شوند تا پشتیبان حاصل شود که از لحاظ روانی و فیزیکی، قابلیت تحمل این جراحی را دارند. این احتمال وجود دارد که این عمل، موفقیت‌آمیز نباشد و حتی اگر با موفقیت انجام شود، تأثیرات آن روی ظاهر فرد، بسیار زیاد خواهد بود. حتی ممکن است به این دلیل، بیمار از نظر روحی دچار مشکل شود.

در عمل پیوند صورت، از جراحی میکروسکوپی برای پیوند عصب‌ها و رگ‌های خونی استفاده می‌شود. با این اوصاف، خطر پس‌زدن عضو پیوندی، بسیار بالااست و به همین دلیل، بیمار باید تا مدت‌ها از داروهای سرکوت‌کننده سیستم ایمنی بدن استفاده کند. دریافت‌کننده پیوند شاید مجبور شود برای بقی عمر از داروهایی برای کنترل سیستم ایمنی و جلوگیری از پس‌زدن عضو دریافتی استفاده کند. مشکل این است که استفاده زیاد از این داروها، خطر عفونت و ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

اختلافات: موضوع مهم پیوند فرانسوی

علت اینکه اخذ مجوز اخلاقی برای انجام پیوند کامل صورت، یکگه گام مهم تلقی می‌شود، این است که همین موضوع در زمان انجام اولین پیوند صورت، برای جراحان فرانسوی مشکلاقی را ایجاد کرد اما پروفسور دورنارد و همکارانش، دلایل زیادی داشتند تا قسمتی از صورت ازبویل دینوار ۳۸ساله را در ۷ژانویه(۶ آذر) سال گذشته میلادی پیوند بزنند. عمده‌قل از این عمل جراحی، سگای صورت این زن فرانسوی را گماز گرفته و بهشدت زخمی کرده و باعث شده بود که این زن، تیغه بینی، لب و چانه خود را به طور کامل از دست بدهد.

کارولین کمپبی- مدیرکل یکی از آژانس های نحت نظر وزارت بهداشت فرانسه- که مسئول هماهنگی کردن تقسیم اعضای پیوندی میان مراکز نیازمند است، در باره شرایط نژادان به پیوند صورت این زن فرانسوی می‌گوید: «شبهه‌های عادی جراحی در این مورد ممکن نبود. با کمک جراحی عادی پلاستیک، امکان بازگرداندن جنبه‌های کاربردی صورت به بیمار وجود نداشت و دقیقاً به همین دلیل بود که برای پیوند، تلاش شد. بیمار توانایی عادی برای خوردن غذا را از دست داده بود، برای حرف‌زدن با دشواری زیادی رویه‌رو بود و امکان آن نبود که به جراحی پلاستیک-عضلات اطراف دهان که به فرد امکان می‌دهد هنگام سخن‌گفتن کلمات را درست ادا کند و هنگام تغذیه، غذا از دهانش بیرون نریزد، ترمیم شود.

به این ترتیب پروفسور دورنارد به کمک تیم جراحی بیمارستان امی‌پتر فرانسه، بینی، لب‌ها و چانه بیماری را که دچار مرگ مغزی

شده بود، طی یک جراحی ۲۱ساعته، به این زن فرانسوی پیوند زدند.

پیوند صورت جنینی

۴ماه بعد از انجام اولین پیوند صورت در فرانسه، جراحان چینی خبری منتشر کردند که نشان از یک مسابقه علمی و پزشکی در جهان داشت. جراحان بیمارستان نظامی شیجینگه در شهر شیان واقع در شمال غرب چین، در فروردین‌ماه امسال اعلام کردند که دومین عمل جراحی پیوند صورت جهان را روی یکم مرد چینی انجام داده‌اند.

نیمی به سرپرستی دکتر گو شوژونگ- رئیس موسسه جراحی پلاستیک- این عمل جراحی را بعدازظهر ۲۴فروردین آغاز کردند و ۲۲ساعت بعد یعنی صبح جمعه با موفقیت به پایان رساندند. بیماری که در چین تحت پیوند صورت قرار گرفت، لی‌گو،گگ،سینگ نام داشت و یک شکلاچی اهل ایالت یونان بود.

لی‌گو،گگ،سینگ دو سال پیش مورد حمله یک خرس قرار گرفت و از ناحیه صورت به‌شدت آسیب دید، طوری که غذاخوردن و حرف‌زدن او دچار اشکال شده بود. به همین خاطر دکتر گو،شوژونگ به کمک همکارانش در بیمارستان شیجینگ، مجبور شد دو‌سوم صورت او را عوض کند.

در این پیوند، بافت جدید در قسمت مابنی صورت، زیر چشم‌ها و بالای دهان قرار گرفت. در این عمل هم بافت پیوندی صورت از یک مرد دچار مرگ مغزی گرفته شده بود. با این اوصاف، پزشکان سراسر جهان در انتظارند تا نتیجه عمل پزشکان انگلیسی را ببینند.

منبع:http://www.hamshahronline.ir

**کم کردن فولنج مفاسل**

زندگی یعنی حرکت. مهم ترین رکن یک زندگی سالم تحرک، ورزش اصولی و مصرف انرژی است.

سه رکن اصلی یک بدن توانا، افزایش توانایی سوخت و ساز بدن (مصرف اکسیژن)، بهبود قدرت عضلات و توسعه انعطاف‌پذیری بدن است.

هر سه عامل فوق در کاهش تشکیل حباب‌ها تأثیرگذار است. ولی مهم ترین فاکتور مؤثر افزایش انعطاف‌پذیری بدن است.

انجام روزانه حداقل چند ورزش انعطاف‌پذیری و کششی در انتهای دامه حرکتی باعث کاهش تشکیل حباب‌ها خواهد شد.

ما به تمرینات کششی و حرکت به سوی تمرینات با حداکثر دامنه ی مجاز در حین ورزش و در تمام مفاسل نیازمندیم، چرا که در غیر این صورت در حین انجام زندگی روزمره به اجبار بدن را به سمت دامنه حرکتی خواهیم برد و به مفصل صدمه خواهیم زد.

خیلی از اوقات اغلب افراد ازخان می‌دارند که ما هر روز در طی فعالیت های شغلی این حرکات را انجام می‌دهیم، پس چه لزومی به انجام این ورزش‌هاست؟

چرا ورزش در دامنه حرکتی به مفصل صدمه نمی‌زند، ولی کار در دامنه انتهایی باعث بروز صدمات مخلفی خواهد شد؟

اصولاً-ما در ورزش تمرین می‌کنیم و در کنار امتحان می‌دهیم. ورزش اصولی شرایطی دارد که در صورت رعایت آن شرایط، با خود فواید متعددی را به دنبال دارد.

در مرحله ی ابتدایی ورزش (گرم کردن)، مفاسل و عضلات پرخون می‌شوند، انعطاف‌پذیری اشان بالا می‌رود، قدرت تحمل فشارهای ورزش را پیدا می‌کنند و هزاران فایده ی دیگر که از بروز هرگونه صدمه ناخواسته پیشگیری می‌کند. در حالی که در حین کار ما این شرایط اولیه را برای انجام ما ایجاد نمی‌کنیم و با اعمال فشارهای مخلف، به این اندام‌ها صدمه خواهیم زد.

در مورد تشکیل گازهای داخل مفصل و فولنج مفاسل هم، این چنین بحتی صادق است.

در صورتی که فرد مفاسل خود را در طی ورزش های روزمره در دامنه انتهایی تمرین دهد، تشکیل گازها به حداقل خواهد رسید و مفاسل دیگر مشکل فولنج پیدا نخواهند کرد و شما هم نیازی به رفع فولنج نخواهید داشت. بعد از ورزش، اگر هم اجابتاً به مفصل فشار آورید و فولنج آن را رفع ننمایید به مفصل فشاری نخواهد آمد. چون مفاسل خود را قبلاً و در طی ورزش‌ها توانمند نموده‌اید.

هرچند که به لحاظ رفع وابستگی روحیه توصیه می‌شود که باز هم از رفع فولنج بپرهیز کنید.

یکی از روش های ورزش درمانی که در جهت بهبود انعطاف‌پذیری مفاسل و اندام‌ها، در کوتاه ترین زمان به شما کمک می‌کند، تا به وضعیت مناسبی برسید، در ذیل آورده شده است.

تمرینات مناسب و اصولی

این تمرینات را می‌توان به صورت ایستاده و همچنین هنگام نشستن انجام داد. اگر این تمرینات را به صورت روزانه انجام دهید،

کثر از ۱۰ دقیقه وقت شما را خواهد گرفت.

انجام دادن یک یا دو بار از آنها در مدت بسیار کوتاه ۱۰ تا ۲۰ ثانیه (به صورت حرکت خلاصه شده حین کار) می‌تواند باعث ایجاد یک تغییر روش بسیار مفید در کار کردن شما شود و تأثیر بسیار مهمی در کاهش حباب‌ها و فولنج کردن مفاسل داشته باشد.

این تمرینات در ابتدا قابلیت انعطاف اندام را افزایش می‌دهند و سپس حرکتیک‌پذیری مفاسل و ریلکس بودن را بالا می‌برند.

می‌توان این حرکت‌ها را به صورت گروه‌های کوچک در محل کار انجام داد.

اگر این تمرین‌ها را هر روز و به صورت دوره‌ای انجام دهید، شما پیشترین سود را خواهید برد.

چهار نوع ورزش پایه

ورزش های کششی :

این ورزش‌ها باید یکی از تمرینات روزانه باشد. کشش‌های ملایم به همراه یک برنامه منظم، تحرک بهتری را برایتان فراهم خواهد

کرد و کمک شایانی به کاهش گرفتگی و درد عضلات و کاهش فولنج خواهد نمود.

ورزش های تقویتی :

ورزش‌های تقویتی عضلات را پرورش می‌دهد. شاید شما نخواهید برای پرورش اندامان کار کنید. اما درمان خشکی و ضعف عضلانی، مستقیماً به انجام ورزش‌های تقویت عضلات مربوط است و عضلات ضعیف مستعد آسیب بیشتری هستند. برای زندگی

در جامعه امروز شما به عضلات قوی تری نیاز دارید.

ورزش های ایروبیک (هوازی) :

ورزش‌های هوازی تنظیم کننده بسیار خوبی برای قلب و ریه هستند، مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا که پس از

انجام یک دوره، حجم تنفس و بازده قلب را افزایش می‌دهند. انجام این ورزش‌ها سه بار در هفته و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

استاندارد مناسبی است.

ورزش‌های آرام بخش (Relaxation) :

ورزش‌های آرام بخش برای کاهش استرس و فشارهای عصبی روزانه طراحی شده‌اند. به‌وسیله این تمرینات، فشارها و بحران‌های زندگی روزانه تأثیر کمتری روی اعصاب خواهند گذاشت. این حرکات همچنین برای افرادی که در مدت طولانی با یک وضعیت

ثابت کار می‌کنند، مؤثر است.

اصول ورزش برای کاهش فولنج

شروع سبک و آرام:

در ابتدا، برنامه را سبک شروع کنید. اگر شما قبلاً چنین تمریناتی را انجام نده‌اید، باید با حرکات سبک شروع کنید. اگر به صورت گروهی این کار را انجام می‌دهید لازم نیست همه تمرینات را در ابتدا انجام دهید.

افزایش تدریجی:

بعد از چند هفته قادر خواهید بود ورزش‌های بیشتری را انجام دهید و انعطاف‌پذیری بدن شما بیشتر خواهد شد. بعد از چند هفته منظم کاهش روند فولنج‌ها باشد. البته تأثیرات روحی و روانی آن را نیز فراموش نکنید.

انجام با قاعده و منظم حرکات:

بعضی از حرکات نیازمند تکرار روزانه هستند. اگر نمی‌توانید همه برنامه را انجام دهید، تعدادی از آن را در طی روز انجام دهید؛ حتی اگر در محل کار خود حاضر نندید.

کمی ناراحتی در ابتدای انجام این حرکات طبیعی است، ولی این ورزش‌ها دردناک نخواهند بود. شما باید به‌طور قطع احساس

کشش و کار عضلانی را داشته باشید.

درد و ناراحتی بعد از انجام این حرکات می‌تواند به معنی انجام بیش از حد تمرینات باشد. لزوماً این درد به این معنی نخواهد بود که این حرکات برای شما مناسب نیستند. اگر مشکوک شد، بهتر است با یک فیزیوتراپیست متخصص ورزش مشورت کنید.

**ویتامین‌ها**

ویتامین های AKCEDB۱.Br.Br۶Br۷

در این قسمت شما را با انواع ویتامین‌ها آشنا خواهیم کرد.

جدولی را که در ذیل این صفحه مشاهده می‌نمایید، حساسیت ویتامین‌ها را نسبت به شرایط محیطی نشان می‌دهد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به صفحه مربوط به هر کدام از این ویتامین‌ها بروید.

آشنایی با ویتامین **A**

این ویتامین یکم ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین به دو صورت وجود دارد

رتینول : که فقط در غذاهای حیوانی یافت می‌شود

کاروتن : که هم در غذاهای حیوانی و هم غذاهای گیاهی یافت می‌شود.

بعثت محلول بودن در چربی ، این ویتامین می‌تواند در داخل بدن ذخیره گردد لذا مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند موجب مسمومیت گردد. این مسمومیت خود را به شکل درد مفاسل ،هیپرکلسیمی ، وریش مو، دل بهم خوردگی، اسهال، استفراغ بی اشتهاپی ، تاری دید، قاعده‌گی نامرئی، پوسته پوسته شدن پوست، خشکی ، سردرد نشان خواهد داد و این در حالی است که کمبود

این ماده مغذی می‌تواند منجر به عقبی مردان ،شب کوری و گزروفthalmi گردد.

مقدارمورد نیاز این ویتامین برای افراد بالغ معادل ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی( IU International Unit) میباشد.

از جمله منابع این ویتامین می‌توان به روغن کبد ماهی، هویج، سبزی‌های سبز و زرد، زرده تخم مرغ، شیر و فرآورده های آن، مار گدازین و میوه های زرد.

آشنایی با ویتامین **K**

ویتامین **K** یکم ویتامین محلول در چربی میباشد. باکتریهای روده نیز می‌توانند این ویتامین را بسازند.

از آنجایی که در تشکیل عوامل انعقادی او **۹7** و**۱6**نقش دارددو پیشگیری از خونریزی های داخلی و خارجی و کم کردن خونریزی عادت ماهیانه نقش ایفا می‌نمایند. همچنین در اکتیداسیون اسید گلوئامیک نیز نقش دارد. کمبود آن می‌تواند منجر به

افزایش زمان پروتومین و خونریزی، اگیوز و سلیاک و کوئیت و اسپرو گردد.

از جمله منابع این ویتامین میوان به ماست آلفا آلفا زرده تخم مرغ، روغن بزرک یا کتان، روغن سویا، روغن کبد ماهی و برگ سبز سبزیجات اشاره نمود.

اشعه ایکس و اشعه رادیواکتیو و آسپرین و آلودگی هوا از جمله عواملش ژن بین برنده آن هستند و مقدار این ماده مغذی در غذاهای متجدد شده کمتر از غذاهای طبیعی است.

آشنایی با ویتامین ث یا اسیدآسکوربیک

این ویتامین جزو ویتامین های محلول در آب بوده و از آنجایی که تقریباً شناخته شده ترین نوع ویتامین است احتیاج به معرفی چندانی ندارد.

تقریباً تمام جانوران به جز انسان و میمون و خوکچه هندی آنها در بدن خود میسازند.این ویتامین به جذب آهن در بدن کمک می کند و همچنین در تشکیل کلاژن نیز نقش دارد.درخم و سرخنگی و خونریزی لثه را التیام بخشیده و در پایین آوردن کلسرول خون نقش دارد و احتمال ایجاد لخته های خونی در سیاهرگ را کم میکند.

همانطور که همه شما دانسان طرانی را که به راههای دوردست میفرستد و ... را شنیده اید و مبدانید که کمبود این ویتامین در بدن منجر به ایلا به اسکرویت خواهد شد. همچنین استفاده از مقادیر فوق العاده زیاد این ویتامین میتواند منجر به بروز اسهال متناوب و تکرر ادرار و سنگ های کلیوی گردد.

مرکیات و سبزیها و میوه ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند و نگهداری طولانی مدت در یخچالها،پختن، حرارت، اکسیژن، نور و دخانیات از جمله عوامل از بین برنده آن هستند.

آشنایی با ویتامین E

یک ویتامین محلول در چربی است.این ویتامین در بافت کبد و جریب و قلب و عضلات یضه ها و رحم ، خون و غده هیوفیز و غده فوق کلیوی ذخیره میگردد.

این ویتامین با بعثت خواص آنتی آکسیدانی اش ویتامین جوانی مبدانند. همچنین این ویتامین موجب رسیدن مقادیر زیادی از اکسیژن به بدن می شود و موجب افزایش طاق و تحمل حین انجام فعالیت های بدنی می شود.

در اثر کمبود این ویتامین عوارض زیر مشاهده می گردد.

تخریب گلبولهای قرمز(آنی همولیتیک) ، تحلیل عضلات ، بعضی از انواع کم خونی ،دیوکتونومیوز در کودکان نارس، تروپاتی و میوایتی همراه با کراتین لوری در بزرگسالام مبتلا به سوجذب طولانی مدت.

از منابع این ویتامین می توان به جوانه گندم، دانه سویا، کلم بروکلی، اسفناج، آرد غلات کامل و تخم مرغ.

آشنایی با ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. بدن انسان این توانایی را دارد که در مقابل نور خورشید این ویتامین را بسازد. بدیهی است وجود بخار زیاد و همچنین هوای آلوده به سبب جلوگیری از تابش مستقیم و کثفی نور خورشید میتواند موجب کاهش تولید این ویتامین در داخل بدن گردد.

مقدار توصیه شده این ویتامین ۲۲۲ واحد بین المللی(معادل ده میکروگرم ) در روز میباشد.

این ویتامین موجب تسهیل در جذب و استفاده از فسفر و کلسیم و استحکام اسکلت بندی میشود و کمبود آن در دوران کودکی منجر به راشی نسیم و در دوران بزرگسال منجر به استئو مالاسی و هیوکلسمی و هیوفسفتمی می گردد.

روغن ماهی ، ساردین، شاه ماهی ، ماهی آزاد، ماهی تون،شیر و محصولات لبنی از جمله منابع طبیعی این ویتامین می باشند.

آشنایی با ویتامین ب۱ یا تیامین

تیامین یک ویتامین قابل حل در آب است لذا مازاد آن از طریق ادرار دفع میگردد.

این ویتامین رشد را تقویت کرده و به عمل هضم به خصوص هضم کربوهیدرات ها کمک می نماید.این ویتامین به علت تاثیر بر عملکرد سیستم عصبی و بهبود بخشیدن به حالات روانی ویتامین اخلاق نامیده می شود. تیامین در بهبود بخشیدن به بیماری سفر کمک می کند.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به ایجاد بیماری بری بری گردد.

سیوس برنج، نان کامل گندم، آرد جو سر، پادام زمینی، آغلب سبزیها و برنج از جمله منابع غنی این ویتامین میباشد.

حرارت ، الککل ، هوائ آزاد از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

آشنایی با ویتامین ب۲ یا ریوفلاوین

این ویتامین نیز مانند بقیه ویتامین های گروه ب قابل حل در آب بوده و مازاد آن از طریق ادرار دفع می گردد.

این ویتامین به رشد و داشتن پوست،مسو و ناخن سالم و بهبود زخمهای دهان و لب کمک نموده وکمبود آن میتواند منجر به زخمهای دهان و لب ویوست و اندام تناسلی گردد.

نور(اشعه ماورا بنفش) ، محیط قلیایی، حرارت یخت و پز، سولفامیدها، استروژن و الکل از جمله عوامل از بین برنده این ویتامین هستند.

آشنایی با ویتامین B۳

تیاسین هم مانند بقیه ویتامین های گروه ب جزو ویتامین های محلول در آبی میباشد.

ایم ویتامین در ساختمان کراتزیمهای NAD, NADP نقش دارد و میزان مورد نیاز روزانه آن برای بالغین ۲۰-۱۰۰ میلی گرم در روز میباشد.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به پلاگر، زخم بر روی زبان، آمینواسیداوری و زوال شدید مغزی گردد.

آشنایی با پیریدوکسین

مقادیر بیش از حد نیاز این ویتامین محلول در آب تقریباً هشت ساعت پس از خوردن غذا دفع می گردد.

این ویتامین در جذب صحیح پروتئین و چربی موثر است و در تبدیل اسید آمینه تریتوفان به تیاسین یا ویتامین ب۳ نقش مهمی ایفا مینماید. حالت تهوع و دل بهم خوردگی را بهبود بخشیده و از وجود آمدن برخی اختلالات پوستی و مغزی جلوگیری می کند.

مخمر آجور ، سیوس گندم ، چکر ، قهوه دبل ، مالتی ، کلم ، شیر ، تخم مرغ و گوشت گوساله از منابع این ویتامین می باشند.

همچنین نگهداری مواد غذایی برای مدت طولانی ، کنسرو کردن، بریان کردن گوشت، الکل و استروژن از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

آشنایی با ویتامین ب۱۲ یا کوبالامین

این ویتامین به تنهایی نمیتواند بطور کامل جذب گردد و برای جذب کامل نیاز به کلسیم دارد.

مقدار توصیه شده روزانه آن سه میکرو گرم در روز میباشد و کمبود آن میتواند منجر به کمخونی ماکروسیتیک و التهاب دهان و گلوئیت گردد.

این ویتامین در بدم موجب تشکیل و تجزیه گلبولهای قرمز خون میشود. تحریک پذیری روده ها را کاهش داده و منجر به افزایش اشتها در کودکان میشود. دستگانه عصبی را سالم نگه می دارد و موجب می شود بدن در استفاده از پروتئین ها و کربوهیدراتها و چربی ها بهتر عمل نماید.

الکل، استروژن، نور خورشید و و در معرض مواد اسیدی یا قلیایی بودن این ویتامین را از بیم خواهند بود.

چکر، گوشت گوساله، تخم مرغ، شیر، پنیر و قهوه از جمله منابع غنی آن هستند.

ویتامین های گروه ب را ویتامین اعصاب و ویتامین اخلاق نیز نامیده اند. این ویتامین ها در اکثر واکنشهای مربوط به سوخت و ساز انرژی(کربوهیدراتها) نقش دارند و شاید بتوان کمبود آنها را شایع ترین نوع کمبود ویتامین در جامعه امروز ایران دانست از سویی کسب مقدار زیادی از انرژی از نان و برنج که به سبب جدائتموند سیوس شان از لحاظ ویتامینی بسیار فقیر هستند و از سویی استفاده زاده از حد از مواد فتدی که موجب از بین رفتن چند نوع از ویتامین ب میشود باعث شده اند که عوارض روانی کمبود این گروه ازویتامین ها نظیر بی حالی، افسردگی، پرخاشگری، عدم تعادل روحی، ضعف جسمی، عدم تمرکز فکری و ... به وفور در جامعه ما یافت شود.

#### چاقی و لاغری

چاقی و افزایش وزن:

امروزه به عنوان یکی از بزرگترین معضلات سلامتی گریبانگیر تعداد زیادی از ابانی بشر گشته است. ایلا به این بیماری میتوانه دارای علل متفاوتی باشد نظیر دریافت زیاده از حد انرژی و بد غذایی وکم کاری بعضی از غدد نظیر غده تیروئید و یا غده جنسی ژ و یا هیوفیز، کم تحرکی ناشی از پیشرفت تکنولوژی و پشت میز نشینی،اختلال در عملکرد سیستم کنترل اشتها و تغییرات هورمونی بعد از سن بلوغ و پائستگی .

چاقی میتواند زمینه ساز ایلا به بعضی از بیماری ها نظیر افزایش قند و یا چربیها و کلسرول خون و افزایش فشار خون و دردهای مفصلی گردد. همچنین مشخص شده است که میزان شیوع سیروز کبدی، بیماری های قلب و عروق، سنگهای صفراوی و کلیوی و انواع سرطانات در افراد چاق بیش از دیگر افراد است.

روی دیگر این سکه لاغری مطرح است که میتواند از عوارض سوءتغذیه مزمن و یا بیماری های گوارشی یا اختلال در کار بعضی از غدد درون ریز و ... باشد.

افزایش چربی در ناحیه شکم خطر ایلا به حملات قلبی و دیابت را برای شما افزایش میدهد. هنگامی که شما بیشتر از حد نیازتان انرژی دریافت میکنید کبدتان آرا بصورت چربی در بدنتان ذخیره مینماید. سلولهای چربی شکم و باسن با هم تفاوت دارند. خونی که در بافت شکم وجود دارد به کبد میرود در صورتیکه خونی که در بافت باسن وجود دارد به جریان خونی کلی وارد میگردد. کساتی که چربیهایشان در بافت شکمشان ذخیره میگردد بواسطه اینکه کبدشان پایه چربی اضافی را از جریان خون برود و همچنین بواسطه اینکه بافت خود کبدی از چربی آبتاشته میشود نمیتواند به خوبی بافت کبدی کساتی که چربی های بدنشان در ناحیه باسن شان تجمع می یابد انسولین اضافی را از خون بردارد.

کساتی که چربی بدنشان در ناحیه شکمی تجمع میشود اصطلاحا سبب و کساتی که چربی بدنشان بیشتر در ناحیه باسنشان تجمع می یابد اصطلاحا گلابی نامیده میشوند. سبب ها داری سطح بالاتری از انسولین و قند خون میباشد که این امر باعث افزایش سطح LDL یا چربی بد که سهم عمده ای در ایجاد حملات قلبی دارد میشود و سطح HDL یا چربی خوب که در جلوگیری از حملات قلبی نقش موثری دارد را کاهش میدهد.

محدومیت و محدودیت غذایی

تحقیقات ادره کل دارو و غذای آمریکا بر روی موشها نشان داد که محدود کردن میزان غذای موشها مقداری به عمر آنها می

افزاید. موشهای آزمایشگاهی که رژیم غذایی معادلشان را دریافت کردند ده درصد بیشتر از موشهایی که غذای زیاد دریافت کردند عمر کردند.همچنین این موشها بیشتر از موشهایی که تحت رژیم های سخت غذایی قرار داشتند عمر نمودند.

این موشها دارای بدن و کبد و حلال و پروستات کوچکتر و طول بدن کمتری بودند اما اندازه کاسه سر و مغز و دستگاه تولید مثل شان متعادل بود.

در این گزارش به این نکته اشاره شده است که اکثر انسانها حتی هنگامی که سیر هستند به پرخوری ادامه می‌دهند که این امر می‌تواند برایشان خطرناک باشد. مناسب نمودن میزان دریافت غذا می‌تواند منجر به طول عمر بلند ما به این نکته هم توجه داشته باشید که محدودیت غذایی در حدی که بیش از ده درصد کمتر از نیاز بدنمان غذا مصرف نماییم در طولانی مدت می‌تواند منجر به از از دست دادن و اتمام منابع مواد مغذی بدنمان و نهایتا کاهش طول عمرمان گردد.

بهترین راه برای کاهش اشتها و نتیجا جلوگیری از پرخوری کاهش دادن دریافت غذاهایی است که منجر به افزایش زیاد و سریع قد خون میشوند. غذاهایی مانند فرآورده های نان و شیرینی و کلوچه ها و غذاهایی که به آنهات شکر افزوده شده است. استفاده از دو وعده سالا در روز هم می‌تواند ما را در این امر یاری نماید.

رژیم غذایی مطلق خطرناک است.

برای مدت بیش از پنجاه سال مرکز سلامتی نگراس رژیم های غذایی مطلق را به عنوان بهترین راه برای دستیابی به سلامتی و رهایی از چنگال بیماری ها توصیه مینمود.

هربرت شلوتن می گفت که غذاهای هضم نشده در داخل روده بزرگ تبدیل به مواد سمی میشوند که این مواد می‌توانند منجر به کاهش طول عمر و ابتلا به سرطان شوند.او به پیدایش توصیه می نمود برای رها سازی کولون از شر این مواد مزاحم و فرصت استراحت دادن به این عضو بدنشان از رژیم های صفر غذایی تجیعت کنند. در سال ۱۹۸۲ دادگاه فدرال مجبور شد که ۸۷۳۰۰۰دلار به خانواده یکی از همین بیماران که در اثر عوارض پیروی از این رژیم غذایی فوت کرده بود بپردازد.

اکثر افراد می‌توانند برای مدت چند روز این رژیم غذایی را تحمل کنند اما پس از این مدت احساس ضعف و سستی بر آنها علیه خواهد کرد.آنها ابتدا مقداری از چربی های خود را از دست می‌دهند . سپس بدنشان به سراغ عضلات رفته و موجب تحلیل آنها میشود که یکی از این دستة عضلات عضلات قلب می باشد. رژیم غذایی طولانی مدت صفر به قدری قلب را ضعیف میکند که دیگر نمی‌تواند خون را به طرف اعضای دیگر بدن بسپ کند.

علت اکثر مرگ و میرهای ناشی از گرسنگی مطلق ناتوانی و نارسایی قلبی میباشد و بیشترین رکوردی که در این زمینه ثبت شده است ۶۶ روز میباشد.

اگر عملکرد روده بزرگ بتواند بی‌توانه ای باشد که غذا را در خود نگه ندارد و غذا بتواند سریع از آن دفع شود بدن دچار مشکل نخواهد شد. استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر نظیر سبزیها و دانه های کامل غلات و حبوبات و میوه ها می‌تواند روده بزرگ را در این امر یاری نماید.

برای لاغر شدن چندروز ورزش کنید

مطابق تحقیقی که دانشگاه نگراس انجام شده است برای اینکه بتوانید با ورزش کردن از وزن خود بکاهید باید تمرینات ورزشی را بطور منظم و پیگیر و بسیارزیاد انجام بدهید. در این تحقیق گروهی از مردان و زنان ۱۶ تا ۶۵ ساله سه بار در هفته و به مدت ۲۰ هفته و بطور متوسط هربار ۵۰ دقیقه بر روی دوچرخه های ثابت رکاب زدند.

آنها مقداری از وزن خود را از دست دادند که البته این مقدار به قدری نبود که به آنها کمک کند تا از یک فرد چاق به فردی لاغر تبدیل شوند. این امر شاید کمی سردرگم کننده باشد اما شما بهتر است بدانید که ورزش تنها در صورتی می‌تواند از وزن شما بکاهد که در مدت زمانی طولانی و بسیارجدی و سخت و به کرات- مثلا ۵ بار در هفته- انجام بپذرد.

همچنین ورزشهای آبی کمک زیادی برای لاغر شدن به شما نمی‌کند و این امر بدان علت است که آب باعث کاهش درجه حرارت بدن و از بین بردن حرارت تولید شده در هنگام ورزش میشود در حالیکه اگر ورزش در خشکی صورت پذیرد حداقل ۱۸ ساعت طول میکشد که درجه حرارت بدن به حالت عادی برگردد و چون در این حالت بدن انرژی بیشتری را میسوزاند لذا شخص موفق میگردد که به میزان بیشتری از وزن خود بکاهد.

انجام کارهای خانه ورزش نیست

سابق بر این پزشکان مردم را تشویق میکردند که سه در هر هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایند. اما در دهه اخیر بسیاری از محققین پزشکان را تشویق میکنند بجای توصیه مردم به سه بار ورزش سخت در هفته آنها را به فعالیت های منظم روزانه ترجیح مینمایندو فعالیت هایی نظیر انجام امورات منزل، باغبانی و آهسته دویدن. این امر بدان علت است که محققین فکر میکنند مردم بیشتر ترجیح می دهند وقت فراغت خود را با انجام امورات منزل و فعالیت های سبک بزن نمایند تا اینکه فعالیت های سنگین ورزشی انجام دهند. در حال حاضر بسیاری از پزشکان فکر می کنند این توصیه – به خصوص برای افراد مسن- می‌تواند مفید باشد.

محققین ۲۳۰۰ زن بین ۶۰ تا ۷۹ ساله را از ۵۰ محفل مشغول انگلستان انتخاب نمودند. مطالعه بر روی این خانمشا نشان داد زنانی که فقط کارهای خانه و آهسته قدم زدن و باغبانی انجام می دهند از لحاظ بدنی وضعیت نامطلوبی داشته و اکثرا چاق می باشند. اما زنانی که بطور منظم ۲.۵ ساعت در هفته را به قدم زدن سریع و پاشناب میرداختند جایگز، لافزتر و سرحالتر از دیگران بودند. همچنین این زنان در حال استراحت ضربان قلب آهسته تری داشتند که این خود می‌تواند از مشخصه های یک قلب سالم و قوی باشد.

انز ورزش بر بافت چربی بدن

ب نظر شما کدام عامل در از بین بردن چاقی موثرتر است ورزش کردن یا رژیم درمانی؟

ب نظر من ورزش می‌تواند به مراتب بهتر از رژیم درمانی بافت چربی بدن شما را کنترل نماید. وقتی که ورزش میکیند انرژی های ذخیره در بدنشان را می سوزانید ولی هیچگاه موفق نمی شوید. آفتابدر بخورید که بتوانید انرژی از دست رفته تان را بدست بیاورید اشتهاهی شما در طول روزی که در آن به ورزش مشغول بوده ایند افزایش چندانی نمی یابد.اما بعضس از افراد با انجام برنامه های ورزشی وزن خود را از دست نمی‌دهند. اینکه آیا بتوانید با یک برنامه ورزشی خود را لاغر کنید یا نه؟ بستگی به نوع ورزش کردنتان دارد. اگر میخواهید که بتوانید با ورزش خودتان را لاغر کنید باید حداقل یکبار در هفته تمرینات سخت بدنی را انجام بدهید. آزمایشاتی که بوسیله دانشکده پزشکی Baylor انجام گرفته است نشان داده است که بعد از یک ورزش آرام میزان مصرف انرژی شما چندان بالا نمیرود اما پس از یکت ورزش و تمرین سخت دمای بدن شما برای مدتی طولانی بالاتر از حد نرمال بوده و این امر باعث افزایش سوخت و مصرف انرژی در بدن شما می گردد. ورزش شدید آنچنان ماهیچه ها را خسته می کند که شما نمی‌توانید. آرا بمدت بیش از یکت هفته انجام دهید. اگر میخواهید از ورزش به عنوان عاملی که باعث کاهش وزن تان بشود استفاده نمایید. حتما یکت رشته ورزشی را برای خودتان انتخاب کنید و مدت چند ماه بطور منظم در تمرینات آن حاضر شوید. وقتی که آن ورزش را بطور کامل فراگرفتید می‌توانید یکت یا دوبار در هفته بصورت سخت و حرفه ای به انجام آن بپردازید. به منظور رفع خستگی حاصل از این نوع ورزش کردن روز بعد از آرتا به کارهای سبک مشغول شوید. باقی روزهای هفته را با نرمش و ورزشی آرام و راحت سیری کنید.

برای کاهش وزن از کربوهیدراتهای تصفیه شده و چربی ها دوری کنید

تحقیقاتی که اخیرا در City College آمریکا انجام گرفته است نشان میدهد که میزان نسوئین ترشح شده بعد از صرف یک وعده غذای چرب در افراد چاقی بیشتر از افراد لاغر است و میزان افزایش انسولین در افراد چاق و لاغر پس از خوردن یکت وعده غذایی حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده یکسان است. انسولین اضافی باعث میشود که مغز پیامهایی مبنی برگرسنگی صادر نماید و منجر به احساس گرسنگی و زیاد خواری در این افراد میگردد.

تحقیقات بعدی نیز این امر را اثبات کرد و نشان داد که افرادی که در مقابل افزایش وزن از خود مراقبت میکنند باید از دریافت غذاهای چرب که باعث افزایش انسولین در جاقها میشود و همچنین کربوهیدراتهای تصفیه شده که باعث افزایش میزان انسولین در هر دو گروه افراد چاق و لاغر می شود خودداری کنند.این بدان معنی است که افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند باید میزان دریافت چربی در رژیم غذایی شان را بوسیله کاهش مصرف قندهای چرب گوشتها و گوشت مرغ و فرآورده های لبنی چرب و روغنها و مارگارین ها و گوشتهای سرخ شده و ناهای چربی دار نظیر خامه ای و … ومیزان دریافت کربوهیدراتهای تصفیه شده رژیم غذایی شان را بوسیله محدودیت در دریافت قندهای تصفیه شده نظیر شکر و شکر افزوده شده به غذا مانند شکر موجود در کباب ها و مریا ها و … و فرآورده های شیرینی بزی و کلوچه ها کاهش دهند.

تاثیر تعداد وعده های غذایی بر روی کلسترول خون

دانشمنان به این نتیجه رسیده اند که تقسیم غذای خورده شده بوسیله یکت فرد به وعده های متعدد می‌تواند باعث کاهش سطح کلسترول بد یا LDL در خون این افراد گردد.

این محققین ۱۴۶۰۰ نفر از افراد بین ۴۵ تا ۷۵ ساله را که تحت مطالعات مربوط به سرطان هم قرار داشتند را مورد آزمایش قرار دادند. نتایج حاصله نشان داد کسانی که روزانه ۵ تا ۶ وعده غذا مصرف میکردند نسبت به کسانی که ۲ تا ۱ وعده غذا میخوردند از سطح کلسترول کلی و LDL پایین تری برخوردار بودند. همچنین افرادی که روزانه ۱ تا دو وعده غذا میخوردند هنگامی که عادات غذایی شان را تغییر دادند تعداد وعده های غذایی شان را به ۵ یا ۶ وعده رساندند نتوانستند میزان کلسترول کل خودشان را تا ۵٪ کاهش دهند و همچنین میزان LDL شان هم کاهش محسوس یافت.

آیا مصرف سوپا مفید است؟

بر کسی پوشیده نیست که در سالهای اخیر تقریبا در تمامی محافل علمی تغذیه ای صحبت از جانشینی سوپا بجای گوشت است و عده ای از کارشناسان تغذیه و پزشکان به علت عدم وجود کلسترول در سوپا و همچنین بالا بودن میزان پروتئین موجود در این ماده غذایی و همچنین بعضی دیگر از خواص سوپا، آرتا به عنوان جانشینی مناسب برای گوشت بالانخص در بیماران قلبی و عروقی و دارای فشار خون و کلسترول بالا پیشنهاد می نمایند.

نکته ای که در این زمینه نباید از نظر ثبات دور بماند این است که سوپایی که اکنون در بازار و بصورت بسته بندی ارائه میشود در حقیقت نغاله سویاست که بعد از عمل روغن کشی در کارخانه های تهیه روغن نباتی از سوپا به دست می آید. این ماده غذایی به سبب از دست دادن روغن خود، هنگام پخت مقادیر زیادی روغن به خود جذب میکند که با توجه به وجود رادیکالهای آزاد و چربی های ترانس در روغن های موجود در بازار می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. همچنین فراموش نکنید که یکی از جنبه های تاثیر گذار سوپا مربوط به اسیدهای چرب ضروری موجود در ساختمانش است که تقریبا بطور تمام و کمال حین عمل روغن کشی از بین میرود. لذا اگر میخواهید برای حفظ سلامتی تان سوپا مصرف نمایید سعی نمایید از دانه های روغنی آن استفاده نمایید نه از دانه های روغن کشی شده.(۱۳۸۱/۹/۲۵)

آیا ماهی منع خوبی برای چربی های امگا-۳ است؟

انجمن قلب آمریکا با American Heart Association توصیه می نماید که در رژیم غذایی هفتگی دوبار از ماهی استفاده



شود.

ماهی هاد، بخصوص ماهی های آبهای سرد، ماهی های چربی دار (با چربی زیاد) نظیر سالمون، ساردین، ماهی تن و ماهی قزل آلا بدن انسان را در مقابل بیماری های قلبی محافظت می نمایند.

اسیدهای چرب ضروری موجب جلوگیری از لخته شدن و چسبیدن پلاکهای عرونی (بقرم پلاکهای غشی از کلسترول) به سطح داخلی عروق میگردند.

اکثر ححلات قلبی به علت ایجاد لخته های خونی در سرخرگها و سیاهرگها - و جلوگیری از جریان مناسب خون در رگها- صورت می پذیرد.

اسیدهای چرب امگا-۳ همچنین می توانند در کاهش التهاب در بیماریهایی نظیر آرتریت روماتوئید نقش داشته باشند.

بدن تمام ماهی های آبهای عمیق حاوی چربی های امگا-۳ میباشد. بدن میگو، خرچنگ دریایی و صدف خوراکی نیزه اندازه ماهی آبهای آزاد حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ میباشد. ماهی های غیر پرورشی اسید چرب امگا-۳ خود را بواسطه خوردن جلبکها و پلانکتونها و ماهی های دیگر بدست می آورند.

اگر رژیم غذایی ماهی های پرورشی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ باشد، رشد این ماهی ها متوقف میشود به همین علت پرورش دهندگان ماهی این ماده مغذی را به غذاهای ماهی می افزایند. از این رو میتوان گفت که ماهی های پرورشی و دریایی از لحاظ مقدار اسید های چرب امگا-۳ تفاوتی با هم ندارند.(بجز گروه ماهی های پرورشی)

برای بدست آوردن چربی های امگا-۳ حتما میچور نیسیته ماهی بخورید. شما میتواند این ماده مغذی را با خوردن مواد غذایی نظیر غلات و حبوبات کامل مانند دانه های سویا(روغن گیری نشده) و دانه ها و مغزها بدست آورید. دانه های بلند کتان غنی ترین منبع غذایی این ماده های مغذی هستند.

جیوه حاصل از آلودگی هوا ، بواسطه باران وارد رودخانه ها و اقیانوس ها شده و یوسله باکتریها به متیل جیوه تبدیل میشود و ماهی ها بواسطه خوردن جلبکها و پلانکتونها این ماده غذایی را دریافت می نمایند. تقریبا بدن تمام ماهی ها حاوی متیل جیوه یا Methyl Mercury میباشد که این ماده شیمیایی میتواند منجر به بروز آسیب های عصبی بخصوص در کودکان گردد. ماهی های بزرگتر حاوی مقادیر بیشتری از این ماده شیمیایی می باشند.

The Food and Drug Administration یا اداره دارو و غذا توصیه مینماید که مادران باردار و زنانی که احتمالاً باردار هستند و کودکان از غذاهای حاوی سنگ دریایی، شمشیر ماهی و سفرة ماهی استفاده ننمایند. استفاده از دیگر ماهی ها و نرم تنان به میزان ذکر شده در ابتدای این محث توصیه می گردد.

آب پرتقال موجب افزایش سطح HDL خون میشود

تحقیقات **Elzbieta Kurowska** از دانشگاه **Ontario** غربی در لندن نشان میدهد که نوشیدن سه لیوان آب پرتقال در روز موجب افزایش ۲۱ درصدی سطح HDL خون میشود. کلسترول خوب یا HDL میتواند در جلوگیری از بروز ححلات قلبی موثر باشد. تحقیقات **Song- Hae Bok** در انستیتو تحقیقات بیوتکنولوژی کره نشان میدهد که نارنگی موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود. البته این بدین معنی نیست که هر کسی میتواند روزانه سه لیوان آب پرتقال بخورد چون آب پرتقال های موجود در بازار حاوی مقادیر زیاد شکر هستند که میتواند برای سلامتی افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند مضر باشد. مصرف پرتقال و نارنگی علاوه بر اینکه همان میزان آب میوه را در اختیار ما قرار میدهد موجب میشود که بدن ما مقادیر زیادی فیبر نیز دریافت دارد .

آب مرکبات حاوی فلاونوئید هایی به نام **Hesperetin , Naringenin** میباشد که این مواد از ساخته شدن کلسترول در کبد جلوگیری به عمل می آورند. البته مقدار این مواد در پوست مرکبات بیش از باقی جافاست .

رژیم غذایی پرچربی و کم خطر

کشاورزان فرانسوی و روستائیان ایتالیایی و برتانی اگر چه از رژیم غذایی پرچربی استفاده می کنند اما شیوع بیماری های قلبی در میان آنان بسیار کم است. احتمال دارد مصرف کم شراب و یا مصرف روغن زیتون موجب حفاظت افراد روستایی در مقابل ححلات قلبی گردد.

شیوع کم بیماریهای قلبی در کشاورزان برناتی و ایتالیایی بخاطر مصرف بالای روغن زیتون- که حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباعی می باشد- است. اما این کشاورزان اغلب مقادیر زیادی سبزیجات و میوه جات که حاوی فولیک اسید و پریدوکسین میباشد را مصرف می نمایند. مصرف مقادیر کم این ویتامین ها به سبب افزایش سطح هموسیستین خون و تجمع آن در جریان خون و مسدود کردن شریان های خونی موجب افزایش ریسک بروز ححلات قلبی می گردد. میوه جات و سبزیجات بیشتر از روغن زیتون و شراب حاوی مواد شیمیایی هستند که موجب محافظت در مقابل بروز ححلات قلبی میشود. قفلل حاوی کاپسائینین (capsaicin)،مرکبات حاوی کامارین (coumarins)، نرت و فلفل و هویج و گوجه فرنگی حاوی فلاونوئید( flavinoids) ،گوجه و اکثر میوه ها حاوی لیکوپن (lycopenes) ،سیر و پیاز حاوی اس-آلی سیستینز-(S-allylcysteine ، سیرین بیان حاوی تری تربنوئید(teriterpenoids) ،جو و گندم حاوی لیگنین (lignins) ،کلم حاوی اندول( indoles) و ایز تیو سیانات(isothiocyanates) و لوبیا و نخود فرنگی و عدس حاوی جنیستین(genistein) می باشند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که این مواد در محافظت افراد در مقابل ابتلا به بیماری های قلبی نقش مهمی را ایفا مینمایند.

به عارت دیگر مصرف زیاد میوه جات و غلات کامل و حبوبات نسبت به محدود سازی دریافت چربی نقش مهمتری را در مقابله با ریسک ابتلا به بیماری ها و ححلات قلبی ایفا خواهد نمود.

کلسترول بالا باعث کاهش تستوسترون میشود

بر اساس تحقیقاتی که در ایتالیا انجام شد نشان داده شد که فشار خون بالا میتواند منجر به کاهش سطح تستوسترون و کاهش فعالیت جنسی در مردان گردد.سطح بالای کلسترول در خون همچنین بالا بودن فشارخون باعث سفتی رگها و در نتیجه عدم جریان مناسب و کافی خون در بیضه ها و تنیجا آسیب به این عضو از بدن و کاهش ترشح تستوسترون گردد. حملات و ناراحتی های قلبی و آترواسکروزیس بیماریهایی است که این افراد را تهدید می کند.

چون کاهش سطح تستوسترون معمولاً در افراد مسن مشاهده می شود لذا افرادی که دچار کاهش در سطح ترشح این هورمون میشوند باید تحت درمان و مراقبت رژیم غذایی قرار بگیرند.

آیا سرکه سیب موجب لاغری میشود

سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکنه های قلبی و پایین بردن فشار خون و هرگونه فایده بهداشتی دیگری نمیشود. این ماده غذایی یک افزودنی خوب برای سالا و همچنین افزودنی مورد علاقه بسیاری از افراد است اما هیچ اثر دارویی ندارد. در بعضی از کتابها بیان شده است به علت حل شد، چربی ها در اسید ها این ماده چربی های اضافی بدن را از بین می برد و به شما در کاهش وزنتان یاری خواهد رساند.

این ماده غذایی حاوی ۷۵۰ آب و تنها ۱۵ اسید امینیک میباشد. در شرایط آزمایشگاهی این ماده به علت خاصیت اسیدی خود منجر به جلوگیری از رشد باکتری ها میشود ، لذا به عنوان ماده ای نگهدارنده در ساخت بسیاری از ترشی ها مورد استفاده قرار می گیرد. اما در بدن انسان این ماده به هیچ وجه موجب از بین رفتن باکتری ها باجلوگیری از عفونت و یا هر گونه کمک دیگر به وضعیت بهداشتی افراد نمی شود.

اسید معده از اسید موجود در سرکه سیب بسیار قویتر است. تنها راهی که میتواند منجر به لاغری شما یوسله این ماده غذایی گردد استفاده از تهیه سالا و یا به همراه انواع میوه ها است. این امر خود موجب افزایش دریافت مواد غذایی نظیر میوه ها و انواع سبزیها است که میتواند شما را در امر کاهش وزنتان یاری نمایند.

##### لاغر کردن رانها

این سوال بسیاری از افراد، چه لاغر و چه چاق است که؟ آیا می توان چربی قسمت خاصی از بدن را کاهش داد؟

پاسخ خیر است. شما نمی توانید با رژیم لاغری، تصمیم بگیرید که قسمت خاصی از بدنتان را لاغر کنید. هر رژیمی را که رعایت کنید یا هر نوع ورزشی را که انجام دهید، این بدن شما است که تصمیم می گیرد چربی کدام قسمت از بدن را بسوزاند. حتی با ورزش هم ، فقط عضلات اندام خاصی از بدن پرورش می یابد ولی چربی آن منطقه نمی سوزد.

اما چگونه چربی اضافی ران ها را از بین ببریم؟

برای این کار هیچ دارو و هیچ رژیم خاصی موثر نیست. پس راه حل چیست؟

هر یک از ما دارای ساختار بدنی خاصی هستیم و در اثر اضافه شدن وزن، چربی در مناطق خاصی از بدن ما انباشته می شود و تنها راه تغییر حجم چربی در یک منطقه خاص مثل ران ها، تغییر عادات غذایی است. با رعایت یک « رژیم لاغری اصولی و علمی» چربی بدن می سوزد . این رژیم لاغری، یک رژیم کلی برای تمام بدن است نه فقط برای یک قسمت از آن. اگر چربی در منطقه ران جمع شده باشد با اجرای رژیم لاغری به مرور ران ها متناسب می شوند.ولی انجام این امر در یک شب امکان پذیر نیست. پس فردی که رژیم لاغری می گیرد، باید صبر و حوصله فراوانی داشته باشد. یک رژیم متعادل و مناسب رژیمی است که مقادیر بالایی میوه و سبزی و کربوهیدرات های پیچیده داشته باشد و مقدار چربی آن کم باشد. و نیاز پروتئین بدن را تامین کند.

تنها راه غیر رژیمی بر طرف کردن چربی ران، لیپوساکشن(برداشتن چربی اضافی بدن با عمل جراحی) است که علاوه بر مشکلات و هزینه فراوان، اثرش بسیار موقتی است و با پرخوری، ران ها مجدداً به حالت اولیه بازمی گردند.

در مورد ورزش هم باید عرض کنم که هیچ نوع ورزش خاصی وجود ندارد که چربی منطقه خاصی از بدن را از بین ببرد، بلکه عضلات آن قسمت را قوی می کند.

چرا ران های من چاق می شوند؟

در زنان، چربی در اندام های تحتانی بدن ذخیره می شود تا اندام های ناسالی را در برابر ضربات محافظت کند. پس از پانسیگی، تراکم چربی در قسمت های بالای بدن و کمتر بیشتر شده و بدن حالت مردانه می گیرد.

خصوصیات ژنتیکی افراد بر محل ذخیره چربی اضافی بدن موثر است. برای مثال اگر خانم های خانواده ما در قسمت ران چاق می شوند، ما نیز در معرض چاقی ران هستیم. درست همانطور که خصوصیات اسکلتی را از خانواده به ارث می بریم.

حتی اگر زن چاقی ران در ما وجود داشته باشد، ولی خود چربی را که به ارث نمی بریم! یعنی یابستی با دریافت کافی و مناسب مواد غذایی و انجام فعالیت بدنی ، از بروز چاقی و تجمع چربی اضافی در بدن جلوگیری کنیم.

دلیل اصلی چاق شدن ران ها چیست؟

دلیل اصلی چاق شدن ران، شکم و هر جای دیگر بدن، نحوه غذا خوردن ما است. به خاطر داشته باشید با پرخوری و عدم فعالیت بدنی، مواد غذایی اضافی به صورت چربی در بدن ما انباشته می شوند و دچار چاقی و اضافه وزن می شویم. پس تنها راه خلاص

شدن از این چربی‌ها اضافی، تغییر عادات غذایی غلط و کمتر خوردن است، مخصوصاً مصرف کمتر چربی. به این صورت که چربی‌های اشباع مثل روغن نباتی جامد، کره و چربی گوشت را به مقدار خیلی کم مصرف کنید. از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ شده مثل انواع ساندویچ‌های سویس و کالباس‌ساز، پیتزا (مقدار زیادی پیتزا بپزید) (مقدار زیادی پیتزا دارد) خودداری کنید. همچنین از خوردن تنقلات و مواد غذایی که دارای انرژی بالا و مواد مغذی کم هستند ، پرهیز کنید. در عوض در برنامه غذایی روزانه خود از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها به مقدار فراوان ، لبنیات کم چرب و مقدار کافی نان، برنج ، غلات، حبوبات، تخم مرغ و گوشت (اگر مرغ و ماهی باشد خیلی بهتر است) استفاده کنید.

علاوه بر رعایت غذایی، باسنی به طور منظم و مداوم فعالیت بدنی داشته باشید. به طور مثال روزی نیم تا یک ساعت پیاده روی کنید. یا اینکه در یک کلاس ورزشی ثبت نام کرده و یا خودتان در منزل به تنهایی یا همراه با برنامه‌های ورزشی رادیو و تلویزیون

نرمش کنید.

چگونه از شر این چربی‌ها خلاص شویم؟

یک شروع خوب برای این کار، دقت در میزان مصرف چربی‌ها و قندهاست. خیلی از افراد بر این عقیده‌اند که ما خیلی کم چربی مصرف می‌کنیم ولی حقیقت امر این است که بدون اینکه خودشان احساس کنند، خیلی بیشتر از نیازشان چربی مصرف می‌کنند. چون بسیاری از چربی‌های دریافتی ما در غذا مخفی است و ما متوجه نمی‌شویم که مقدار زیادی چربی مصرف کرده‌ایم. مثلاً سس موجود در ساندویچ حداقل ۸ گرم چربی دارد یا یک مَشْتِ بادمج زمینی ۱۶ گرم چربی دارد و یا یک فنجان شیر معمولی ۷ گرم چربی دارد. پس ما چربی را مصرف می‌کنیم بدون آنکه خودمان متوجه شویم.

ولی منظور ما این نیست که شیر و بادمج زمینی را که دارای فواید زیادی هستند، مصرف نکنید. بلکه باسنی به مقدار کافی و لازم از این دو ماده غذایی و سایر خوراکی‌ها دریافت کنید. به این صورت که اگر در معرض چاقی هستید از لبنیات کم چربی (حداقل ۳ لیوان در روز) و نیز آجیل به مقدار حساب شده استفاده کنید.

و در نهایت؟

برای آنکه اندامی متناسب داشته باشیم، همیشه باید مراقب آنچه که می‌خوریم باشیم و به طور منظم ورزش و نرمش کنیم.

پس بطور خلاصه می‌توان گفت:

۱) اجرای یک رژیم متعادل

۲) انجام تمرینات ورزشی ملایم

۳) داشتن صبر و حوصله فراوان،

به شما کمک می‌کند که ران‌های خوش فرم و متناسبی داشته باشید.

#### کشف زنی که در به خاطر سپردن خاطرات احساسی موثر است

تقریباً تمامی افرادی که در زمان وقوع حوادث ناگواری چون زلزله و واقعه ?? سپتامبر در قید حیات بوده‌اند، قادرند به روشنی این حوادث را به یاد آورند. چگونگی است که بسیاری از ما خاطراتی چون مراسم ازدواج و از دست دادن یکی از عزیزان را در مقایسه با خاطرات دیگری، آسانتر به خاطر سپرده و آسانتر به یاد می‌آوریم.

اکنون در طبق تحقیقات جدید انجام شده، یک دلیل ژنتیکی برای این مسئله یافت شده، در حقیقت همان طلی که سبب می‌شوند حوادثی را که به نوعی با احساساتمان درگیر هستند، آسانتر به خاطر بسپاریم، درموارده فوق نیز صدق می‌کنند.

نتیجه تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که به طور کلی، ترکیبات خاصی در مغز انسان وجود دارند که بر از بین رفتن آن دسته از خاطراتی که با احساسات در ارتباط است، تأثیر گذارند، درست مانند کمکسی که به مرور زمان کمرنگ می‌شود. اما در افرادی که از تغییرات ژنتیکی بخصوصی برخوردارند، این تصاویر دست نخورده باقی می‌ماند و در این افراد قدرت به یادآوری خاطرات احساسی را افزایش می‌دهد. یک سوم از افراد هنر و آردیایی و حدود ?? درصد از آفریقایی –آمریکایی‌ها دارای این ویژگی هستند.

به گفته یکی از محققان: "چنین مکانیزمی نقش عمده ای را در به خاطر آوردن خاطرات شده، شگنین و خطرناک ایفا می‌کند. به عنوان مثال به خاطر آوردن اینکه یک صحنه تصادف در کجای خیابان رخ داده، دارای اهمیت است و در حقیقت همان دلیلی است که از تکرار مجدد این حادثه جلوگیری می‌کند."

در تحقیقات فوق از ??? توجوان اهل کشور سوئیس استفاده شد. ?? تصویر مختلف در اختیار تک تک آنان قرار گرفت که از آن میان ?? تصویر احساسات منفی و ?? تصویر احساسات مثبت را در پیننده بیدار می‌کرد و ?? تصویر باقیمانده کاملاً خنثی بودند. از توجوانان خواسته شد که عکس العمل‌هایشان نسبت به هر تصویر را در نظر داشته باشد و پس از ده دقیقه هر تصویر را در چند کلمه شرح کنند.

آن دسته از شرکت کنندگانی که دارای این ژن متفاوت بودند، تصاویر منفی و مثبت را تا حد قابل توجهی، دقیق‌تر به خاطر داشتند، اما در مورد تصاویر خنثی هیچ تفاوتی بین شرکت کنندگان مشاهده نشد. بنابراین نتیجه بدست آمده این بود که ژن مورد نظر که به خاطرات احساسی مربوط است، تنها در یادآوری این دسته از خاطرات موثر است و بر حافظه معمولی هیچ گونه تأثیری ندارد.

به گفته محققان زنی که به تفویض یادآوری خاطرات احساسی مربوط است، هیچگونه ارتباط و تأثیری بر حافظه معمولی ندارد. متخصصان مغز و اعصاب معتقدند دلیلی وجود دارد که بشر رویدادهای بخصوصی را بهتر به خاطر سپرده و آسان‌تر به یاد می‌آورد. دکتر جف ویکتوروف (Jeff Victoroff – یکی از متخصصان اعصاب و روان – در این باره معتقد است: " همه چیز را نمی‌شود به خاطر سپرد، زمانی که سخن از مغز انسان به میان می‌آید روشنی مورد نیاز است که بواسطه آن یوان به خاطر آوردن وقایع مهم و حیاتی را تفصیح نموده و یادآوری بقیه موارد کاملاً اختیاری است. یکی از اهداف یادآوری چنین خاطراتی این است که در یادآوری پیشامدهای خطرناک به ما کمک می‌کند و در نتیجه می‌توانیم در مواجهه با شرایط مشابه، با توجه به تجربیات پیشین تصمیم درست‌تری اتخاذ نماییم."

بر طبق نظریات ویکتوروف انسان‌هایی که در به کارگیری این رموز مهارت داشتند، کسانی بودند که زنده باقی‌مانده و اجساد ما را تشکیل داده‌اند. آن دسته از افرادی که مغزشان قادر نبوده بین خاطرات مهم و به یادماندنی و خاطرات فراموش شدنی تمایز ایجاد کنند، احتمالاً پیش از بقیه در معرض مرگ قرار داشتند.

به هر حال بدون شک تحقیقات به عمل آمده، دانشمندان و روانشناسان را در آینده در درمان اضطراب ناشی از احتمال وقوع حوادث نامطلوب و اختلالات رفتاری ناشی از استرس کمک خواهد نمود. هر چند برخی از متخصصان معتقدند این ژن جواریگی کلیه سوالات مطرح شده در این زمینه را در خود ندارد.

ویکتوروف در این باره معتقد است: " کشف این نکته که به خاطر آوردن خاطرات احساسی به یک سری فعل و انفعالات عصبی در مغز انسان مربوط است، قدم بسیار مثبت و موثری در جهت کمک به بیمارانی است از احتمال وقوع مجدد تلخ‌ترین تجربه زندگی خود دانما در رنج به سر می‌برند."

#### با اسکن مغز می‌توان مفاسد آینده افراد را تشخیص داد

یک تیم تحقیقاتی موفق به یافتن روشی شده که طی آن با بررسی حالات مغز افراد، می‌توان اعمال آنها را پیش از انجام حسس زد. در این روش با انجام fMRI (تصویر تصاویر عملیاتی بر اساس تشدید مغناطیسی) از مغز شرکت کنندگان و رمزگشایی الگوهای مرتبط با واکنش‌های مغزی آنان، پیش‌بینی‌هایی انجام داده‌اند که تقریباً در ?? درصد موارد، دقیق و کاملاً صحیح بوده است. این مطلب که توسط محققین آلمانی، ژاپنی و انگلیسی تهیه شده است، هفته گذشته در ژورنال "Current Biology" ارائه شد.

در این تحقیق از شرکت کنندگان درخواست شد که دو عدد را در ذهن خود انتخاب نموده و به دلخواه آنها را با هم جمع یا از هم تفریق نمایند و پیش از آنکه اعداد را اعلام نمایند، تصمیمی را در ذهن خود برای انجام یکی از دو عمل فوق اتخاذ نمایند. با جدا کردن افرادی که عمل جمع یا تفریق را برای محاسبه برگزیده بودند، محققین توانستند تفاوت واکنش‌های مغزی را در این دو گروه بررسی نمایند.

در پی آن توسط یک برنامه کامپیوتری، الگوهای مشخصه در واکنش‌های مغزی هر گروه مورد شناسایی قرار گرفت، چه گروهی که عمل جمع را انتخاب کردند و چه گروهی که تفریق را برگزیدند. یک بازه که تفاوت‌ها به عنوان الگوی بررسی در کامپیوتر ضبط شد، از آن پس نتایج اعلام شده بر طبق آن، در ?? درصد موارد صحیح بود.

جان دیلن هاینس (John-Dylan Haynes) از انستیتوی علوم ادراکی و مغزی ساکس پلانک (Max Planck) – که از نوبستندگان این مطلب نیز بوده، در این باره اظهار داشته :

"مقاصد افراد در بخش‌های جلویی مغز نگهداری می‌شود، در حین عمل نواحی مغز انسان، به شروع فعالیت‌های اجرایی پس از تصمیم‌گیری اختصاص دارد، این نظریه بدون هیچگونه مغایرتی، نوعی تأیید بر تئوری‌های قبلی ارائه شده در این زمینه نیز می‌باشد."

هر چند دانشمندان پیش از این نیز به بررسی واکنش‌های مغز در زمان انجام فعالیت‌های مختلف پرداخته‌اند، اما Haynes ادعا می‌کند این اولین بار است که تحقیقاتی برای تشخیص اهداف و مقاصد افراد از روی عملکرد مغز آنان، به انجام رسیده است.

او می‌گوید: "آزمایشات انجام شده، نشان می‌دهد که مقاصد افراد در پاسخته‌های عصبی خاصی در مغز آنها نگهداری نمی‌گردد، بلکه به صورت یک الگوی کلی در واکنش‌های مغزی افراد مشاهده می‌شود و مقاصد آینده هر شخص که در یک بخش از مغز به صورت رمز نگهداری می‌شوند، برای اجرا شدن باید بر روی بخش دیگر، کپی گردند."

این تکنولوژی یادآور فیلم "Minority Report" (گزارش قلیت) استیون اسپیلبرگ است که بر پایه داستان کوشاهی از فیلیپ ک دیک (Philip K. Dick) ساخته شده بود و در آن معرین پیش از ارتکاب جرم دستگیر می‌شدند.

بنا بر اظهارات هاینس (Haynes) به نشریه انگلیسی "New Scientist" استفاده از این تکنولوژی می‌تواند در پیشگیری از جرائم تأثیر بسزایی داشته باشد و لازم است به طور کاملاً جدی مورد بحث و بررسی قرار بگیرد.

او می‌افزاید: "تکنولوژی فوق را می‌توان در ابزارهای کمکی کامپیوتری نیز مورد استفاده قرار داد، به طور مثال در ابزارهای جانی که برای کمک به بیماران معلول در کار با کامپیوتر ساخته می‌شوند."

##### نقش لبنیات در کاهش وزن

نویسنده: دکتر رضا آملی نیا

در تحقیقاتی که بر روی افراد چاقی انجام گرفته ثابت شده است کسانی که از رژیم های غذایی حاوی مقادیر فراوان لبنیات استفاده

کرده اند کاهش وزن بیشتری را نسبت به افرادی که به همان میزان کالری دریافت کرده اند ولی لیپات کثتری در رژیم غذایی داشته اند، تجربه کرده اند.

در این مطالعه که بر روی دو گروه از افراد جاق انجام شد نتایج به شرح زیر بود:
گروه اول: رژیم غذایی برای کاهش وزن که حاوی لیپات فراوان بود در عرض ۲۲ هفته حدود ۲۲ کیلوگرم وزن کم کردند.گروه دوم: رژیم غذایی برای کاهش وزن که بدون محصولات لبنی بود در عرض ۲۲ هفته حدود هشت کیلوگرم وزن کم کردند.
توضیح اینکه میزان کالری تجویز شده در این دو گروه مساوی بود.در این مطالعه توصیه شده است رای کم کردن وزن و داشتن وزن ایده آل بایستی پنچال را بز از شیر و پنیر و ماست چربا کم که کلسیم عامل مهمی در کنترل و تنظیم کالری دریافتی بوده و باعث تسریع در از بین رفتن چربی و کاهش وزن می شود که البته این کاهش در توده های چربی بیشتر در ناحیه تنه بوده است.در این مطالعه اظهار شده که کلسیم از طریق افزایش تجزیه چربی در سلول های چربی باعث تسریع در کاهش وزن شده که البته دلایل بیوشیمیایی آن در سطح مولکولی فعلاً ناشناخته است.مصرف کلسیم به تنهایی و در اشکال دارویی اثر کمتری در کاهش وزن نسبت به مصرف لیپات داشته و این به علت وجود مواد دیگری در لیپات مثل منگنز و فسفر است که احتمالاً روند تجزیه سلول های چربی را تسریع می کنند و همچنین پروتئین موجود در محصولات لبنی سبب حفظ عضلات شده و از ضعف عضلانی پیشگیری می نماید بنابراین کلسیم صرفاً از طریق دریافت لیپات باعث تسریع در کاهش وزن می شود و مصرف بی رویه آن خارج از محصولات لبنی و به اشکال دارویی مثل قرص کلسیم نه تنها نتیجه مطلوبی ندارد بلکه ممکن است سبب ایجاد عوارض خطرناکی چون سنگ های صفراوی، سنگ های کلیوی و مشکلات قلبی عروقی گردد.

**واکسن آنتولترازا و حمله قلبی**

بنابر نتایج حاصل از یک تحقیق منتشر شده در (European Heart Journal)، واکسن آنتولترازی فصلی می‌تواند از مرگ ناشی از حمله قلبی جلوگیری کند.

محققین با مطالعه مرگ ۲۲ هزار تن از ساکنان سن پترزبورگ روسیه که در بین سالهای ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۴ در اثر بیماری قلبی درگذشته بودند، متوجه شدند که در مقایسه با اوقات دیگر سال، در فصل شیوع آنتولترازا افرادی بیشتری در اثر حمله قلبی جان میسازند. آنها به این نتیجه رسیدند که افراد مبتلا به ناراسیهایی قلبی باید با تزریق واکسن در مقابل این ویروس مقاوم شوند. بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی، حمله قلبی از شایع ترین دلایل مرگ در سراسر جهان است و در سال عامل مرگ بیش از ۳ میلیون تن به شمار می‌رود. به گفته محمد مجید (Mohammad Madjid)، نویسنده اصلی این تحقیق، ابتلا به آنتولترازا احتمال مرگ در اثر سکته قلبی را تا ۲۲٪ افزایش می‌دهد.

محمد مجید، استاد مرکز علوم بهداشت دانشگاه نگراس، میگوید: " در کل جمعیت جهان، این ارقام نشاندهنده عدد بسیار بزرگ تعداد درگذرگانگی هستند که به سادگی و با تزریق یک واکسن قابل جلوگیری بوده اند."

او افزود: "پیام سلامتی من به مردم این است که آنتولترازا در بیماران قلبی، یک عامل کشته‌ده جدی است. اگر افراد بدانند که واکسن آنتولترازا دارای تأثیرات محافظ است، در فصل شیوع این بیماری بیشتر به واکنش کردن خود راغب خواهند شد."
"ما از نتایج تحقیقات قلبی خود درباهه ایم که یک نفر از هر سه نفر بیمار قلبی، تصور نادرستی از میزان خطر ناشی از آنتولترازا بر خود دارند و با دست کم گرفتن این خطر، برای ماهی کوبی اقدام نمیکنند. این روزها مردم به آنچه پزشکان میگویند توجه چندانی ندارند و ما باید این طرز فکر را تغییر دهیم."

ابتلا به آنتولترازا موجب تورم شدید بافتها و بدن می‌شود که فشار ناشی از آن می‌تواند موجب سستی لایه های رسوب در رگها شود.

این رسوبها، ذرات سخت کلسیول و بافت فیروز هستند که در طول زندگی فرد بر دیواره شاهرگها ایجاد میشوند. چگالی که این رسوبها سست شده و فرو بریزند، موجب ایجاد لخته های خون شده و در نهایت به سکته و ایست قلبی منجر شوند.

**تفاوتهای نیکرِه چپ و راست مغز**

با آنکه دو نیکرِه مغز عملکرد یکپارچه ای دارند و در همکاری تنگاتنگی با یکدیگر می باشند . اما از جنبه های گوناگون با یکدیگر تفاوت دارند . افراد نیز از نظر آن که کدام نیکرِه مغزشان بر افکار و پردازش اطلاعات مغزشان سیطره دارد با یکدیگر تفاوت دارند اکنون به تفاوتهای دو نیکرِه مغز می پردازیم :

نیکرِه راست

•دینداری - تمرکز بر تصاویر و الگورها

•دیرک مستقیم و شهودی - پیروی از احساسات

•حافظه تصویری - توسط یادداشت ویا ترسیم موضوعات می توان آنها را به خاطر سپرد.

•پردازش افکار بطور همزمان صورت می گیرد.

•اطلاعات را به یکدیگر ارتباط می دهد .

•کبتدا به کلیات و سپس به جزئیات می پردازد .

•سازمان یافته می باشد .

•کندایمی آزاد دارد .

•بسیار در جستجوی استدلال بوده و به دنبال علل قوانین می باشد .

•توقف حس زمان می باشد .

•قدر تلفظ ریاضن واژه ها مشکل دارد .

•قدر الویت بندی مشکل دارد . نکاتشنی و بدون اندیشه اقدام به کاری می کند .

•کنهکام صحبت کردن دستان خود را حرکت می دهد .

•به چگونگی بیان سخنی توجه می کند و نه به مضمون آن .

نیکرِه چپ :

•ششاهی - تمرکز بر واژه ها ، نداد ها و ارقام

•تحلیل گر - پیروی از منطق .

•قراری بخاطر آوردن از واژه ها سود می برد .اسامی را بجای چهره ها بخاطر می سپارد .

•پردازش افکار بطور متوالی و ترتیبی صورت می گیرد .مرحله به مرحله

•کشتنخ منطقی از اطلاعات به عمل می آورد .

•کبتدا جزئیات را بررسی کرده و سپس به کلیات دست می باید .

•بسیار سازمان یافته می باشد .

•علاقه مند به تهیه فهرست و برنامه ریزی

•گنمولا بدون تحلیل و کورگورانه از قوانین تبعیت می کند .

•قدر پیگیری و حفظ زمان کار آمد است .

•کنفظات و فرمولهای ریاضی به سهولت به خاطر سپرده می گردند .

•کار مشاهده اشیا لذت می برد .

•کار پیش برنامه ریزی می کند .

•کنهکام سخن گفتن به ندرت از اشارات و حرکات دست استفاده می کند .

•به مضمون سخن توجه می کند و نه به چگونگی بیان آن .

تفاوتهای مغز زنان و مردان :

•سلولهای مغزی در مردان ۱۴٪ بیشتر از زنان می باشد .مغز مردان ۱۰۰ گرم سنگین تر از مغز زنان می باشد .

•کارنیاطات میان سلولهای مغزی در زنان بیشتر از مردان می باشد .

•کنفئال اطلاعات میان دو نیکرِه مغز در زنان با سرعت بیشتری انجام می گیرد .

•وزن تقریبا به هر دو نیکرِه مغزشان دسترسی دارند اما مردان عمدتا از نیکرِه چپ مغزشان استفاده می کنند .

•قطر نخاع در مردان اندکی طولی تر از زنان می باشد .

**وضوح چشم انسان چقدر است**

در نور مناسب چشم انسان می تواند دو نقطه را به فاصله سه دهم دقیقه از هم تشخیص دهد . هر دقیقه یک شصتم درجه است . به بیان دیگر اگر محیط یک دایره را ۳۶۰قسمت کنیم ، هر قسمت یک کماند یک دقیقه ای است .

چشم انسان مثل دوربین عکاسی تصاویری بر حرکت نمی گیرد بلکه مانند دوربین فیلمبرداری دائم در حال ارسال تصاویر متحرک به مغز است . حرکات زاویه ای سریع چشم جزئیات تصویر تشکیل شده در مغز را تکمیل می کنند . به علاوه ما دو چشم داریم و مغز با ترکیب دو تصویر باز هم به وضوح بالاتری دست می یابد . بنابراین وضوح بالتری دست می یابد . بنابراین وضوح تصویری که در مغف تشکیل می شود از وضوح تصویر یک چشم که وابسته به تعداد سلولهای حساس به نور شبکه است بیشتر است.

حالا فرض کنید داریم به یک منظره نگاه می کنیم . چشم انسان میدان دیدی نزدیک به ۱۸۰ درجه دارد . اما ما از باب محافظه کاری آن را ۲۰درجه فرض می کنیم . یعنی شما وقتی دارید به یک منظره نگاه می کنید ۱۲۰ درجه افقی و ۱۲۰ درجه عمودی را در میدان دید خود دارید این یعنی چند پیکسل ؟

۱۲۰ درجه ضرب در ۶۰ دقیقه در هر دو درجه تقسیم بر سه دهم دقیقه می شود به عبارت ۲۴۰۰۰ نقطه افقی .

عین همین محاسبه برای نقاط عمودی انجام می شود و نتیجه همان است ۲۴۰۰۰ نقطه عمودی .

اگر این دو عدد را در هم ضرب کنیم به ۵۷۶۰۰میلیون می رسیم . یعنی وقتی دارید به یک منظره نگاه می کنید ، می توانید یک تصویر ۵۷۶ مگاپیکسلی از آن در متزان بسازید .

قدرت تکلیک چشم اسب یک و چهار دهم برابر انسان و چشم موش یک دوازدهم آن است . حساسیت چشم انسان چقدر است ؟ در تاریکی حساسیت چشم انسان با افزایش رودوسین در شبکه افزایش می یابد ، کل این فرآیند حدود نیم ساعت طول می کشد . در این حالت چشم قادر است نور حاصل از ۲ فوتون را تشخیص دهد . در عکاسی این معادل یک فیل ISO ۸۰۰ است. این حساسیت در نوز کامل به یک شصتدم تقلیل می یابد.

**منیزیم؛ عنصر مفصله یا استرسی!**

نویسنده: مریم سادات کاظمی

منیزیم از جمله مواد معدنی است که برای بسیاری از عملکردهای بدن ضروری می باشد. اما این عنصر خصوصا به عنوان یک عامل آرامش بخش شناخته شده و تاثیر بسیار مهمی در حفظ تعادل عصبی و ماهیچه ای دارد. پیشگیری از کمبود منیزیم، یکی از موثرترین روش ها برای غلبه بر احساس خستگی و استرس است.

عصری با تاثیرات بسیار

منیزیم تقریباً در همه سلول های بدن وجود داشته و در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی سلول ها شرکت دارد. به طور کلی، بدن حدوداً ۲۵درصد گرم از این عنصر را دارا می باشد که ۶۰درصد این مقدار در استخوان ها ذخیره شده و به استمکنام آنها کمک می کند. یک چهارم از این مقدار در ماهیچه ها و برای از انقباض درآوردن آنها مصرف می شود و مقدار باقی مانده نیز بین مژ و دیگر اندام های اساسی مانند قلب، جگر و کلیه ها تقسیم می شود. منیزیم در انتقال کتکات عصبی، ساخت پروتئین ها و تنظیم ضربان قلب دخالت دارد. یکی دیگر از فواید قابل توجه این عنصر، تنظیم کندیگی عیور مواد از روده هاست که اهمیت توصیه آن برای نوزادانی که از بیوست موقت رنج می برند، به همین دلیل است.

نیاز بدن

نیاز بدن به دریافت منیزیم با توجه به سن و جنس متفاوت است. این مقدار خصوصا در زنان باردار، شیرده و افراد سن افزایش می یابد. همچنین کسانی که ورزش های سنگین انجام می دهند نیز باید مقدار بیشتری منیزیم دریافت کنند، زیرا تعریق بخش زیادی از این عنصر را از بین می برد.

نیاز افراد به منیزیم بر حسب میلی گرم:

- کودکان ۱ تا ۳ سال: ۸۰-کودکان ۴ تا ۶ سال: ۱۳۰-کودکان ۶ تا ۹ سال: ۲۰۰-کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال: ۲۸۰

- پسران نوجوان ۱۳ تا ۱۹ سال: ۴۱۰-دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۹ سال: ۳۷۰

- مردان بزرگسال: ۴۲۰-زنان بزرگسال: ۳۶۰

- زنان باردار (سه ماهه آخر): ۴۰۰-زنان شیرده: ۳۹۰

- مردان بالای سن ۶۵ سال: ۴۲۰-زنان بالای سن ۵۵ سال: ۳۶۰-افراد بالای ۷۵ سال:۴۰۰-مرقب کمبود باشد!

برخی از موفقت ها کمبود منیزیم بدن را به همراه دارد که رعایت رژیم های محدودکننده چندین بار در طی یک سال، حذف غلات، نان، شکلات و میوه های خشک از برنامه غذایی به خاطر درآنگاری از چاقی و تغذیه نامتعادل با خوردن زیاد غذاهای تصفیه شده و صنعتی از جمله مهم ترین موارد به شمار می آید.

همچنین مصرف بالای الکل و استرس مزمن از دیگر عواملی است که حفظ این عنصر را کاهش می دهد.از جمله واضح ترین نشانه های کمبود منیزیم می توان به خستگی مفرط و احساس تنش و استرس اشاره کرد. در اغلب موارد علامت مهم دیگری مانند بی خوابی، گرفتگی عضلات و یا حتی تپش قلب نیز بروز می کند.

برعکس، به ندرت دیده می شود که فردی دچار افزایش مقدار منیزیم شده باشد که این موضوع نیز تنها مشکلات روده ای را به همراه د ارد.

مواد غذایی سرشار از منیزیم

برای تامین مقدار منیزیم مورد نیاز بدن، باید مصرف این عنصر روزانه و به طور منظم در برنامه غذایی گنجانده شود. بسیاری از گیاهان حاوی این ماده حیاتی هستند که از بین آنها بادام، فندق و کانکائو نمونه های بسیار عالی هستند. غلاتی که به طور کامل تصفیه نشده باشند و سبزیجات و میوه های خشک نیز دارای مقادیر بالایی از این عنصر هستند. برخی از آب معدنی ها را نیز نباید فراموش کرد. در واقع هر روز باید یک بشقاب حبوبات، معادل نصف نان باگت و ۴ تا ۵ میوه و سبزی میل شود. مصرف یک سهم سبزیجات خشک یک تا دو بار در هفته و گاه یک کنگه شکلات می تواند خیال شما را از تامین کامل منیزیم مورد نیاز، راحت کند. منیزیم موجود در آب نیز می تواند مکمل خوبی برای دریافت های روزانه باشد.

مقدار منیزیم برحسب میلی گرم در چند نوع غذا:

دو نکه نان سیوس دار (۴۰ گرم):۳۲

یک سهم برنج کامل (۱۶۵ گرم):۵۴

یک سهم حبوبات (۲۰۰ گرم):۶۶

یک بشقاب اسفناج (۲۰۰ گرم):۹۲

یک عدد موز: ۶۵

۵ تا ۶ عدد آلو (۵۰ گرم): ۲۰

۳۰ تا ۴۰ گرم بادام: ۹۰

یک نکه شکلات تیره (۳۰ گرم): ۳۴

لژیومی ندارد برای تامین نیاز بدن به منیزیم، مرسوم به مکمل های غذایی شود، بلکه با رعایت تغذیه متعادل و متنوع می توانید به راحتی نیاز بدن به این عنصر حیاتی را برطرف کنید. سبزیجات، غلات خالص و آب را فراموش نکنید!

#### طب و شیوه زندگی

نویسنده: دکتر محمد جعفر طالب پور

ارتباط «شیوه زندگی» با سلامت و بهداشت بشری، امری است بدیهی و غیرقابل انکار و در طول تاریخ علم همواره محققین علاقه فراوانی برای بررسی این ارتباط از خود نشان داده اند. کمتر موضوعی مرتبط با سلامت و پزشکی سراغ داریم که در انیتولوژی و سبب شناسی آن و حتی در اپیدمیولوژی و همه گیرشناسی آن، «شیوه زندگی» مطرح و مورد تاکید نباشد. اگرچه با پیشرفتهای علمی و تکنولوژیک حوزه گسترده بشری، بسیاری از بیماری ها و تشکها و مشکلاتی که انسان در حوزه سلامت، با آن روبرو و درگیر بوده، تا حدود قابل توجهی رفع گردیده و امکانات تشخیصی و درمانی پزشکی امروز با گذشت قابل قیاس می باشد. لیکن به لحاظ تغذیه‌ای که به تبع مدرنیسم و ماشینی شدن در «شیوه زندگی» بشر رخ داده است، نقش «شیوه زندگی» در واقعات سلامت و بهداشت انسان ها، پررنگ تر گردیده است.

ابعاد تاثیرگذار «شیوه زندگی» بر سلامت انسان گسترده تر و متنوع تر گردیده و دانشمندان مصادیق مختلفی مانند عادات ورزشی، رفتارهای تغذیه ای، مصرف سیگار، الکلیم، مصرف بی رويه دارو و بالاخص داروهای غیرمجاز، افزودنیها و مکمل های غذایی، اعتیاد، رفتارهای جنسی و اجتماعی، منش های اخلاقی، الگره‌های رفتار جنسی، اختلالات روانی و استرس و اضطراب ناشی از مشکلات و تنش های زندگی، تضادفکات روانگنی و حوادث شغلی، و حتی مواردی مانند آلایند ه محیطی و صنعتی، آلودگی، آلودگی های شغلی و ... را در بررسی «شیوه زندگی» افراد مورد توجه و دقت قرار می دهند. تاثیر «شیوه زندگی» نه تنها در تشدید بیماری های شناخته شده ای مانند بزرگی استخوان، بیماری های قلبی، انواع بدخیمی ها، بیماری های مزمن ریوی، اختلالات روان پریشی، چاقی، دیابت نوع دو و ... قلمی است، بلکه در تغییر الگوی بیماری‌های رایج و نیز ایجاد بیماری های نوپدید نیز مطرح می باشد. جالب اینجاست که ورود «شیوه زندگی» در معادلات پزشکی و نیز در بحث انیتولوژی بیماری ها، برخی از فرمولها و قوانین شناخته شده و معتبر علوم پزشکی که سالها مورد استناد محققین بوده است را برهم زده است. برای مثال بعثت تاثیر ویژه «شیوه زندگی» در برخی بیماریها، امروزه شیوع آنها در آندسته از گروه های سنی بیشتر شده است که انتظار نمی رود و قبلا دراین محدوده سنی شیوع چندانی نداشته است. نمونه بارز آن بیماری های قلبی و عروقی است که به تبع واقعات تلخی مانند مصرف دخانیات، الکلیم، شیوع بیماری پریشاری خون، بالا،بودن چربی خون، استرس و تنش های روانی، آلودگی های محیطی و ...برخلاف گذشته که عمدتاً در سنین بالاتر شایع بود.

امروزه بیماری میانسالان گردیده و پیش از یک چهارم بیماران دراین سنین (زیرینجاه سال) قرار دارند. نکته حائز اهمیت این است که نه تنها تمام مواردی که بعنوان زمینه ساز و Risk Factor بیماری قلبی مطرح می شوند، خود جزو معیارهای «شیوه زندگی»اند، بلکه «شیوه زندگی» ، برخود آنها هم موثر است. مثلا بسیاری فخرانخون از موضوعاتی است که در مباحث مرتبط با «شیوه زندگی» به شدت مورد بحث است و متقابلا تغییرات «شیوه زندگی» مانند مصرف روزافزون نمک و نیز گرایش به مصرف غذاهای آماده FAST FOOD که مقادیر بالایی از نمک و چربی دارند و... شیوع پریشاری خون را آن هم در سنین پایین تر بالا می برد. حتی بسیاری از خوراکی ها و تنقلات امروزی مورد علاقه کودکان که بوفور عرضه می شود و براحتی در دسترس کودکان است و جای تنقلات سالم و سنتی و طبیعی گذشته را گرفته اند. نیز از تغییرات ناصواب «شیوه زندگی» است که از نظر معیارهای بهداشتی و پزشکی مصرف آنها بخصوص در سنین رشد غیرقابل قبول است.بهرحال در مباحث «شیوه زندگی» با نوعی پیچیدگی و درهم تنیدگی روبرو هستیم و ارتباطات نزدیک موضوعات قابل طرح در «شیوه زندگی» با مباحث دیگر پزشکی مانند اپیدمیولوژی و همه گیرشناسی، انیتولوژی و سبب شناسی، باپژواری و آسیب شناسی، علوم آزمایشگاهی و پاراکلینیک، طب ورزش، بهداشت زنان، طب کار، روان شناسی و روانپزشکی، بهداشت محیط، توانبخشی و... براین پیچیدگی می افزاید. از طرفی اقدامات عملی که در مورد تغیر «شیوه زندگی» و بهسازی آن مطرح است با طبابت کلینیکی و بالینی کاملاً بهم پیوسته گردیده است و جنبه های پیشگیری و درمان بیماری های مختلف بر مبنای «شیوه زندگی» از هم جدا نیستند. لازم است آنها را در یک قالب واحد و زیرشاخه مجزایی از پزشکی بعنوان «طب شیوه زندگی» بررسی کرد. اگرچه اقدامات تالیفی و تحقیقی ارزشمندی در این خصوص صورت گرفته و دانشمندان و محققان متعددی روی این موضوع تاکید داشته اند. اما رسیدن به نقطه مطلوب یعنی پیشگیری و درمان علمی بیماریها مبتنی بر اقدامات موثر بر «شیوه زندگی» یا همان «طب شیوه زندگی» باور عوامی و اندام جمعی متخصصان علوم بهداشتی و مسئولین را می طلبد. باید توصیه های پزشکی که در مباحث توریکه و کتب مرجع پزشکی جهت حذف عوامل موثر بر بیماریها در «شیوه زندگی» بیماار فراوان اند. به کلینیکها و در پرورسه های درمانی و بخوان جزو لاینفک «طرح درمانی» پزشکان وارد شود و باید بدیرفت که بدون دقت نظر گرفتن واقعات «شیوه زندگی» افراد، هرگونه اقدام ولو علمی و پرهیزه درجهت پیشگیری و درمان بیماری ها و کاهش بروز و شیوع و عوارض آنها عقیم و بی نتیجه خواهد ماند.

#### کنترل‌دهندگان سرطان

نویسنده: وارپرتسی کوهلر

در سایه استفاده گسترده ارثش ایالات متحده امریکا از سلاح‌های حاوی اورانیوم ضعیف‌شده در دو جنگ اول و دوم خلیج (فارس)، آثار فاجعه بار این نسلجات به ایجاد موجی از بیماری‌های سرطان در کشور عراق و مناطق همجوار انجامیده است. ابتلای مردم این کشور و به ویژه مناطق جنوبی به انواع سرطان به همراه آلودگی گسترده خاک و هوای این بخش‌ها، منطقه خاورمیانه و

اسلحه‌های عراقی

آسیای شرقی و در نهایت کل دنیا را در معرض آسیب‌های فراوانی قرار داده است که با ادعاهای دروغین یوش در نوحیه این اشغالگری، هیچ ارتباطی ندارد.

به نظر می‌رسد که رسانه‌های امریکایی چندان تمایلی به افشای دروغ‌های یوش در مورد جنگ امریکا در عراق ندارند. مثلا به این جمله یوش دقت کنید:

ما از خویشتن دفاع خواهیم کرد اما در عین حال ضمن همکاری با دوستان هم‌پیمان‌مان، فعلاانه در جهت گسترش صلح و دموکراسی تلاش می‌کنیم.

مطمئنا به گسترش دموکراسی در این کشور باید با نگاهی دقیق‌تر بنگریم. چرا که در اشغال عراق و افغانستان ما بیش از هر چیز شاهد آثار ویرانگر جنگ بر زندگی شهروندان این کشورها و تخریب زیرساخت‌های ملی بودیم.

روزی به روز به آمار تلفات این جنگ افزوده می‌شود و مواد سمی مرگبار گسترش می‌یابد.آیا تاکنون نام اورانیوم ضعیف‌شده را شنیده‌اید؟ و آیا بحران آفرینی در بخش سلامت ساکنان عراق و به دنبال آن در خاورمیانه و آسیای مرکزی به خاطر استفاده از این سلاح‌های مرگبار باید از سوی مردم امریکا یا واکنش مناسبی رویه‌رو گردد؟

دکتر جوادعلی مدیر مرکز غده‌شناسی بزرگترین بیمارستان بصره، در کنفرانسی که در ژاپن برپا گردیده بود، چنین گفت: دو پدیده عجیب در شهر بصره روی داده است که من هرگز مشابه آن را در گذشته مشاهده نکرده‌یوم.

اول وجود سرطان‌های دوگانه و سه‌گانه در بیک فرد است. به عنوان مثال، ابتلای بیک نفر به سرطان‌های خون و معده و کلیه هم رویه رو بوده‌ایم. نکته دوم این است که بیماری سرطان به صورت خوشه‌ای در خانواده‌های عراقی گسترش یافته است…

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

۳۹

۴۰

۴۱

۴۲

۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

۵۱

۵۲

۵۳

۵۴

۵۵

۵۶

۵۷

۵۸

۵۹

۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۴

۶۵

۶۶

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۲

۷۳

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۸۰

۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۷

۸۸

۸۹

۹۰

#### چرا خمیازه مسری است؟

بر اساس تحقیق جدیدی که محققین ژاپنی بر روی کودکان مبتلا به اوتیسم (در خود ماندگی و عدم توجه به جهان واقعی) نشان می‌دهد، افرادی که بهتر یا دیگران همدات پنداری میکنند، بیشتر مستعد خمیازه قرار دارند.

به گفته آتسوشی سنجو (*Atsushi Senju*) یکی از محققین که در دانشگاه لندن به این تحقیق پرداخته اند، مدهدات که دانشمندان می‌دانند خمیازه کشیدن یک شخص می‌تواند به تکرار آن از سمت اطرافیان منجر شود اما آنچه موجب این پدیده میشود، چندان مشخص نبوده است.

او می‌افزاید: عده ای عقیده دارند که این حالت تنها نوعی واکنش غیر ارادی است و عده دیگر چنین می‌گویند که همان میسمنی که موجب میشود حس همدلی نسبت به دیگران در مغز افراد ایجاد شود، می‌تواند هنگام مشاهده دهان دره شخصی، پیننده را به تکرار آن وادارد.

در این تحقیق، گروه محقق با بخش فیزی از افرادی که خمیازه میکشیدند و سپس تنها دهان خود را حرکت میدادند، به بررسی واکنش کودکان مبتلا به اوتیسم و کودکان طبیعی پرداختند.

این محققان متوجه شدند که کودکان مبتلا به اوتیسم، نوعی شرایط رشدی که کنشهای متقابل اجتماعی و ارتباطاتی مانند همدلی را به شدت تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد، هنگام مشاهده کلیههایی از افراد در حال خمیازه کشیدن، کمتر از کودکان عادی دچار دهان دره مسری شدند.

اما هر دو گروه کودکان هنگام مشاهده کلیههایی که افراد در آن تنها دهان خود را حرکت میدادند، به یک اندازه خمیازه کشیدند. به گفته سنجو، این رفتار نشانه آن است که حس همدلی، کلیهٔ اصلی مسری بودن خمیازه است.

بنا به گزارش مکتوب این گروه تحقیقاتی: "این بررسی، این نظر که خمیازه مسری بر اساس توانایی برای همدلی و همدات پنداری رخ میدهد را تأیید میکند."

دهان دره مسری تنها در تعداد محدودی از پستانداران دیده شده است و تحقیقات نشان می‌دهد که این رفتار نقش تکاملی مهمی در زندگی گروه‌های جانوری داشته است زیرا فقدان آن موجب میشود که گروه حیوانات با یمدار و هوشیار بودن، از خطرات متعددی اجترار کنند.

محققین می‌گویند که این یافته های جدید می‌تواند سکوی پرشی برای تحقیقات گسترده تر درباره ماهیت اختلالات اجتماعی و ارتباطی افراد مبتلا به اوتیسم مها باشد.

در گزارش این تحقیق چنین آمده است: "برای جستجو در رابطه میان دهان دره مسری و دیگر نشانه های اوتیسم مانند همدلی، تقلید و رفتارهای وسواس گونه، مطالعه‌ی بیشتری مورد نیاز است."

#### مطالعه، می‌تواند مسومیت سرب را کاهش دهد

بنابر نتایج به دست آمده در یک تحقیق جدید، توانایی مطالعه روان و بدون اشکال می‌تواند در مقابل آسیب‌های ناشی از مسومیت سرب از مغز حفاظت کند.

بر اساس این گزارش تاثیر منفی سرب بر مغز بزرگسالاتی که توانایی خواندن محدودی دارند ؟، مرتبه بیشتر از افرادی اهل مطالعه ایست که می‌توانند به راحتی بخوانند. البته توانایی خواندن نمی‌تواند مانع تاثیرات منفی سرب بر روی مهارتهای حرکتی شخص شود.

تیمی از دانشمندان در مرکز عصب شناسی حرفه ای/ محیطی در بالتیمور سیآ مطالعه بر روی ??? کنارگر معادن سرب در نیوبرانزویک (New Brunswick) کانادا، به تحقیق بر روی تاثیرات مجاورت با سرب پرداختند. این کارگران چندین تست فکری و مهارت حرکتی انجام داده و همچنین توانایی خواندن آنها نیز مورد سنجش قرار گرفت.

سپس محققین به محاسبه تعداد سنوات کاری این افراد در مجاورت مستقیم سرب پرداخته و میزان سرب خون آنان را نیز اندازه گیری کردند. این کارگران به دو دسته تقسیم شدند: دسته اول با مهارتهای ادراکی بالا- که با توانایی خواندن در حد کلاس ?? و بالاتر بودند- و دسته دوم با مهارتهای ادراکی پایین بودند که توانایی خواندن آنها در حد کلاس ?? و پایینتر بود.

مهارتهای ادراکی به معنای تواناییهای ذهنی مانند توانایی خواندن است که معمولا تحت تاثیر مجاورت با سرب در بزرگسالی قرار ننیگیرد. این مهارتها به عنوان مقیاسی برای اندازه گیری توانایی مغز در حفظ وظایف و عملکرد خود است که حتی در صورت آسیب دیدن نیز برای ادامه فعالیت کوشش میکند. به گفته دکتر مارگیلت بلیکر (Margit Bleecker) نویسنده این تحقیق: "با وجود اینکه هر دو گروه به یک اندازه در مجاورت سرب بوده اند، تاثیرات سرب بر روی مهارتهای ادراکی در کنارگرانی که دارای توانایی خواندن اندک بوده اند ؟، مرتبه بیشتر است."

"در مقابل، تاثیر سرب بر سرعت عمل و مهارتهای حرکتی در هر دو گروه برابر بوده است زیرا مهارتهای ادراکی با سرعت عمل در انجام مهارتهای حرکتی ارتباط چندانی ندارد." به گفته او "این امر نشان می‌دهد که مهارت ادراکی بالا مانند یک محافظ عمل میکند که به این دسته از کارگران امکان می‌دهد علی رغم تحت تاثیر قرار گرفتن سیستم عصبی انسان که پیامد آن بر روی تواناییهای مهارتی آنها نمایان است، کارایی و تواناییهای خود را حفظ کنند."

اما مطالعه و توانایی خواندن چگونگی از مغز محافظت میکند؟ بنا به گفته این محققین، استفاده بیشتر از مغز موجب افزایش تعداد سیناپس (گره های عصبی) های غشای مخ و افزایش حجم مغز شده و به افزایش قابلیت و ظرفیت مغز منجر شود، در نتیجه در صورت آسیب دیدن مسیرهایی از مغز، پیامهای عصبی خود بخود از مسیرهای سالم موجود عبور میکند و توانایی پردازش اطلاعات و پیامها همچنان به قوت خود باقی میماند.

#### همه چیز در مورد چاقی(۲)

نویسنده: دکتر رضا آملی نیا

بخش سوم

ج- ورزش: یکی از موثر ترین روش ها برای کم کردن وزن داشتن رژیم غذایی توام با یک فعالیت مناسب ورزشی است. تحقیقات

ورزش با وزنه

نشان داده رژیم غذایی همراه با ورزش تاثیر بیشتری نسبت به انجام تک تک آنها دارد. ورزش سبب می شود که قسمت های مختلف بدن با توجه به فعالیتی که انجام می دهند به طور متناسب لافر شوند. توصیه به ورزش های ایروبیکم می شود چرا که در این نوع ورزش دو خاصیت شدت و سرعت کم باعث می شود سوخت غالب برای تولید انرژی چربی ها باشند. افزایش شدت و سرعت ورزش باعث می شود سهم کربوهیدرات ها در تولید انرژی بالا رود چرا که کربوهیدرات ها اکسیژن کمتری برای آزاد شدن انرژی شان نیاز دارند و سریع تر انرژی آزاد کنند که بتوانند جریان سرعت بالای ورزشی را داشته باشند. برای کم کردن وزن ورزش های استقامتی پیشنهاد می شود که راحت ترین در دسترس ترین و کم هزینه ترین ورزش پیاده روی است به شرط اینکه پیوستگی آن حفظ شود یعنی رفتن به خرید، نگاه کردن ویتزین و هر نوع توقف از تاثیر آن می کاهد.

د- درمان دارویی: تعداد و انواع داروهای لاغری که در کتب مرجع تغذیه معرفی شده اند انگشت شمار بوده و کلاً به دو دسته اصلی و البته چند زیر گروه فرضی تقسیم می شوند. گروه اول داروهای ضد اشتها هستند که با تحریک تولید هورمون های سروتونین و سایر کانه کولاین ها باعث مهار مرکز اشتها می شوند. این داروها عوارضی چون افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلبی و اضطراب داشته و در نهایت در صورت مصرف بی رویه سبب سکنه های قلبی یا مغزی می شوند. گروه دوم داروهای هستند که باعث جلوگیری از جذب چربی در دستگاه گوارشی می شوند. این داروها تاثیری در جذب کربوهیدرات ها ندارند و فقط چرب ???درصد از چربی های مصرف شده را مهار می کنند. عوارض این داروها اسهال چرب و کمبود ویتامین های محلول در چرب چون ویتامین A, D, E است که هر کدام در نوع خود سبب عوارض خطرناکی در بدن می شوند. از داروهای گروه اول اورلیستات یا زینکال و از گروه دوم سیبورترامین را می توان نام برد. دسته دیگری از داروهای ضد چاقی وجود دارد که با افزایش حجم در معده سبب پر شدن معده و احساس سیری می شود. این داروها که به آگار آگار موسوم هستند پس از مصرف در معده باز شده و معده را پر می کنند و جایی برای مواد غذایی باقی نمی ماند. مصرف داروهای لاغری بایستی زیر نظر پزشک تغذیه و همراه رژیم مناسب غذایی باشد چرا که به تنهایی تاثیر مهمی را ایفا نخواهد کرد.

ه- جراحی: جراحی به عنوان آخرین قدم برای درمان چاقی به شمار می رود. اعمال جراحی در چاقی به دو گروه تقسیم می شود: گروه اول جراحی های جایی است که منجر به درمان بسیاری چاقی می شود و گروه دوم اقداماتی است که در جهت زیبایی به کار می رود. اقدامات جراحی مربوط به گروه اول شامل دستکاری در مسیر دستگاه گوارش و محدود کردن حجم معده و یا کوتاه کردن مسیر جذب مواد غذایی است که باعث کم رسیدن مواد مصرفی به بدن می شود. از این نوع جراحی می توان از Gastric bypass , Gastroplasty, Banded- Roux- En- y Gastric bypass نام برد.

گروه دوم از اقدامات جراحی مربوط به زیبایی فرد چاق است که در دو شکل انجام می شود که در هر دو شکل چربی اضافی انباشته شده در قسمت های مختلف بدن ازجمله تنگم، تخلیه شده که البته جرم درام چاقی معکوسب نمی شود و تخلیه چربی یا به طریق abdominoplasty مسورت می بپذیرد که با تیغ جراحی شکم بناز و چربی ها خارج می شود و یا به روش liposuction است که با تجهیزات مخصوص چربی از شکم به صورت مکشی خارج می شود.

روش های جراحی دیگری هم برای درمان چاقی پیشنهاد شده است که ازجمله آنها جراحی فک بیدار و ثابت کردن آن است که در نتیجه آن فرد چاق دهانش به اندازه کافی باز شود و تواناند از حجم زیاد غذاها استفاده کنند. به این روش محدود کردن فک های صورت گفته شده (Jaw Wiring) و عمل مذکور را Maxillomandibular Fixation می نامند.

در آخر توصیه می شود سالم ترین و عملی ترین و البته موثر ترین روش در کاهش وزن داشتن رژیم غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای است. تبلیغات وسیعی در زمینه داروهای مختلف لاغری، کمربند های لاغری، چسب های لاغری و هزاران مورد دیگر می شود ولی هکنگی این روش ها قابل تأمل و بررسی است چرا که در کتب علمی و مرجع تغذیه این روش ها مورد تایید نیست و ممکن است عوارض خطرناکی را به دنبال داشته باشد.

#### بوی گل و نفوذت حافظه

استنشام بوی گل بویزه در هنگام خواب، باعث نفوذت و فعال شدن حافظه می شود.

به گفته پژوهشگران بوی گلها علاوه بر ایجاد احساس خوب در انسان، باعث نفوذت حافظه شده و مراکز مربوط به یادگیری را قویتر می کند. مغز انسان حتی در حالت خواب تحت تاثیر بوی خوش گل قرار می گیرد و فعال می شود. پژوهشگران با بررسی وضعیت ۷۴ داوطلب یافتند. مغز و حافظه آن دسته از افرادی که در خواب در معرض استنشام رایحه گل قرار می گیرند، در مقایسه با گروه دیگر فاعلتر است. در این آزمایش هر دو گروه پیش از خواب یک بازی فکری یاد گرفتند و سپس در داخل محفظه ویژه ای خوابیدند که امواج مغزشان کنترل می شد در این حالت گروه اول در معرض بوی گل قرار گرفتند. محققان اعلام کردند ۲۸۷ درصد از افراد گروه اول که بوی گل استنشام کردند بازی یاد گرفته را در خواب به یاد آوردند ولی این میزان در گروه دوم که در معرض استنشام بوی گل قرار نگرفته بودند به ۸۶ درصد رسید. دانشمندان بر این باورند که با کشف جدید فرضیه قلبی، آموزش انسان در حین خواب، را می توان توسعه داد.

#### همه چیز در مورد چاقی(۲)

نویسنده: دکتر رضا آملی نیا

بخش دوم: در رژیم پروفیسور انکتیز که در چهار مرحله انجام می شود مصرف کربوهیدرات ها تقریباً در حد صفر و مصرف چربی ها و پروتئین ها آزاد است. در این نوع رژیم مصرف هر گونه مواد قندی از جمله نان، برنج، شیرینی و قند ممنوع است که البته در ابتدا روش موثقی به نظر می رسد ولی با توجه به اینکه مصرف بالای مواد غذایی پرچرب عوارض بسیار زیادی از جمله مشکلات قلبی \_ عروقی، فشار خون و مسائل مربوط به گروفتگی عروق خونی را به همراه دارد امروزه منسوخ شده است. جالب است که گفته می شود پروفیسور انکتیز به علت عوارض رژیم غذایی خودش جان خود را از دست داده است.

در رژیم غذایی دکتر اوروتین مصرف سبزیجات و مواد غذایی کم چرب توصیه می شود. در این سبک از رژیم غذایی گفته شده که حیوانات، موز،جات، غلات و سبزیجات را می توان به هر مقدار که خواست شود، رژیم غذایی دکتر آندرسونویل توصیه به کم خوری و پروتئین است. در این سبک رژیمی توصیه شده از کربوهیدرات ها یا مواد قندی می توان صرفاً از غلات، لوبیا، جو و به مقدار کم برنج مصرف کرد. از چربی ها از نوع نیک اشباع مثل زیتونه، ماهی و دانه های روغنی و از پروتئین ها مواد پروتئین گیاهی از جمله حبوبات و سویا بایستی مصرف شود.

در این سبک رژیم مصرف شیر ممنوع است. در انتها بایستی ذکر کنم که امروزه سالم ترین نوع رژیم غذایی استفاده از هر پنج گروه مواد غذایی یعنی کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، املاح معدنی و ویتامین ها در مقادیر تعیین شده توسط پزشک تغذیه هست، چرا که بدن ما به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد و حذف یک ماده غذایی ممکن است در درازمدت سبب عوارض خطرناکی شود.

ب- رفتار درمانی: امروزه تغییر و اصلاح رفتار های غلط تغذیه ای در صف اول درمان چاقی قرار دارد. همان طوری که در بحث علل محیطی چاقی ذکر شد زندگی ماشینی سبب افزایش چشمگیر چاقی در سطح جهان شده است و تغییر رفتارهای غذایی و نظامی آن با تکنولوژی پیشرفته باعث بی تحرکی همراه با مصرف بالای مواد پرانرژی شده که در نهایت معطل چاقی را ایجاد کرده است. نمونه ای از تغییر در رفتارهای بد غذایی برای درمان چاقی ذکر می شود:

- خوردن غذا جلوی تلویزیونه، رادیو و کامپیوتر بیرهیزید چرا که حواستان پرت شده و میزان غذایی که می خورید خیلی بیشتر از مورد نیازتان خواهد بود.

- ؟تند غذا نخورید چرا که قبل از احساس سیری مواد غذایی بیشتری در داخل معده انباشته می شود. خوردن آهسته غذا سبب می شود که خون در حین خوردن بالا رفته و مراکز اشتها مهار شود.

- ؟از پله به جای آسانسور یا پله برقی استفاده کنید.

- ؟زیموث کنترل دستگاه های الکترونیکی (دستگاه های کنترل از راه دور) را از دور و بر بخود جمع کنید و برای روشن و خاموش کردن دستگاه های الکترونیکی حرکت کنید.

- ؟تومبیل خود را کمی دورتر از مقصد پارک کنید و مقداری از راه را پیاده روی کنید.

- ؟از بشقاب های کوچک برای غذا استفاده کنید چرا که بشقاب بزرگ حجم غذای بیشتری را می گیرد و شما برای جلوگیری از اسراف مجبور خواهید بود بیشتر از حد مورد نیاز غذا بخورید.

- ؟هنگامی که گرمه هستید به خرید نروید چون ممکن است از تقلبات و شیرینی جات بیشتر خرید کنید.

- ؟تسمی کنید وقتی خرید می روید پول زیاد با خود نبرید چرا که مواد غذایی بیشتری خرید می کنید و چه بسا که مواد خریداری شده ضروری هم نباشند. به کارمندان توصیه می کنم اواسط و اواخر ماه برای خرید برونه چرا که در اوایل ماه که حقوق دریافت کرده اند ممکن است خرید زیادی داشته باشند.

- ؟آگر به دستوران می روید سعی کنید یک غذا را برای دو نفر سفارش دهید.

- ؟؟؟ اگر برای شام مهمان دارید در انتها باقی مانده غذا را در ظرفی ریخته و به مهمانان بدهید تا به منزل برود چرا که ماندن آنها باعث می شود شما بیشتر از معمول بخورید تا مواد غذایی باقی مانده ناسد نشود.

#### خطرات کاذب

بنا بر نتایج به دست آمده از تحقیقات، این امر که یک خاطره حقیقی یا توهم باشد، به محل ذخیره شدن آن در مغز بستگی دارد. این نتایج می‌تواند توضیحی بر این حالت باشد که گاهی افراد قسم می‌خورند واقعه ای را به خاطر می آورند، در حالی که این واقعه هرگز اتفاق نیافته است.

به گفته روبرتو کابیزا (Roberto Cabeza) ،عصب شناس دانشگاه دوک (Duke)در کارولینای شمالی<sup>۱۱</sup> به طور کلی، خاطراتی که نسبت به وقوع آن اعتماد داریم بیشتر از آنهایی که به آن بی اعتمادیم، به نظر صحیح می‌رسند. هرچند، در بعضی موارد ما نسبت به وقوع اتفاقی که اصلاً واقع نشده، به شدت اعتقاد داریم<sup>۱۲</sup>. به گفته او خاطرات می‌توانند از دو منبع خارج شوند: قسمتی از مغز که قلمه گیجگاهی میانی نام دارد و بیش از هر چیز بر حقایق و جزئیات خاطره متمرکز است و بخش دیگری که شبکه آمیگانه ای قدیمی نام دارد و محل ذخیره شدن نکات کلی و خلاصه وقایع یا آشنا به نظر رسیدن یک خاطره است.

انحصار نسبت به خاطره ای که آن را یا جزئیات فراوان به خاطر می‌آورند، اطمینان بسیاری دارند. اما این امکان وجود دارد که ماجرای بدون یادآوری این جزئیات، برایشان آشنا باشد.

کابیزا و محقق اهل کره جنوبی به نام هونگ کون کیم (Hongkeun Kim) قصد دارند مکانیزم پشتیبان این خاطرات کاذب را شناسایی کنند. آنها از افراد مختلفی که در حال شناسایی و یادآوری مجموعه کلماتی مشخص مانند اسامی حیوانات مزروع، بودند،

<sup>[1]</sup> به طور کلی

<sup>[2]</sup> به طور کلی

اسکن مغزی تهیه کردند.

آنها برای ابتکار از **fMRI** که می‌تواند فعالیت‌های مغز را در زمان واقعی و در حال انجام گرفتن نشان می‌دهد استفاده کرده اند. سپس از حقه های استاندارد برای پیدار کردن خاطرات کاذب استفاده کرده اند.

کایرا میگوید:«کلمات اسب و گاو را آنها گفته شده، اما نامی از شوک نکرده بود.»

افراد معمولاً به اشتباه نام شوک را هم به یاد میآورند، و در حال این یادآوری، خاطره را از بخش خلاصه وقایع مغز بیرون می‌کشند، که در اسکن مغز روشن میشود.

فعالیت مغزی در کسانی که به شدت دربارۀ حقیقی بودن خاطرات خود اطمینان دارند، در بخش حفظ جزئیات خاطرات دیده میشود.

«اگر هنگام به خاطر آوردن یکت واقعۀ، تنها یکک طرح کلی و فائقه جزئیات خاص از آن را به یاد آورید، این امکان وجود دارد که خاطره شما کاذب باشد و شما چیزی را به یاد آورید که اصلاً اتفاق نیافاده باشد.»

او میگوید که این تحقیق می‌تواند در زمینه تشخیص آرایس مفید واقع شود، که در آن هر دو بخش خاطره آسیب میبیند.

به گفته کایرا «آسیب دیدگی تجدید خاطره در سالنورودگی سالم اتفاق می‌افتد اما احساس آشنایی نباید از بین برود. اما یساران مثلاً به آرایس هر دو نوع حافظه خاطرات خود را از دست میدهند.

»به طور کلی، پزشکان می‌توانند برای تشخیص سریع بیماری آرایس، فعالیت مغز در رابطه با این دو نوع حافظه را بسنجند.»

#### واکسن ضد آرزوی

اظهارات اخیر دانشمندان حکایت از ریشه کن شدن حساسیت های غذایی طی ده سال آینده دارد. متخصصین معقندند امکان ساخت واکسن هایی بدون عوارض جانبی برای مقابله با مولکول های آلرژی زا طی چند سال آینده وجود دارد.

در حال حاضر از هر ۲۲ نفر، یکک نفر به مواد غذایی مختلف از جمله بادام زمینی حساسیت دارد. کارشناسان در حال بررسی تکنیک های جدید علم ژنتیک و انجم تست هایی به منظور کاهش تاثیر پروتئین در آن دسته از مواد غذایی هستند که باعث بروز واکنش های خطرناک و گاهی کشنده در افراد می باشند.

امید آن می رود که دانشمندان موفق به ساخت مولکول هایی شوند که می توان از آنها در داروهای ضد آزرژی و ترکیباتی که التهاب را کاهش دهند، استفاده نمود. التهاب یکی از خطرناک ترین واکنش های آلرژیک در افراد مختلف است.

در تحقیقات اخیر سعی بر این بوده که با به کارگیری تکنیک های جدید، روش های پیش گیری و درمان حساسیت های غذایی گسترش یابند، زیرا امروزه امکان تولید انواع مختلف مولکول های آلرژی زا در لابراتوار ها موجود است.

دست یابی به یکک روش درمانی موثر، ترس دلمنی از بروز علائم ناخاسته را در بیمارانلی که به حساسیت های غذایی مبتلا هستند، از بین خواهد برد.

از مواد غذاییی که احتمال بروز حساسیت پس از مصرف آنها پیش از بنیه است، می توان به شیر، تخم مرغ، بادام زمینی، ماهی، سویا و آجیل های درختی اشاره نمود.

هر چند حساسیت های غذایی در برخی از موارد با بروز واکنش های بسیار خطرناک همراه است، اما احتمال مرگ در این بیماری بسیار کم است. در کشور انگلستان بین سالهای ۱۹۷۷ تا ۱۹۹۷ تنها ۷ کودک به دلیل بروز واکنش های ناشی از حساسیت غذایی جان خود را از دست داده اند.

در آزمایشات مربوطه بادام زمینی به عنوان اولین و خطرناک ترین ماده غذایی آلرژی زا به شمار می رود، زیرا در این مورد خاص موارد مشاهده شده در افراد مختلف پیش از بنیه مواد غذایی بوده است، به همین دلیل انتظار می رود دانشمندان اولین راه کار درمانی در این زمینه را برای بادام زمینی در نظر بگیرند.

#### همه چیز در مورد چاقی(۱)

نویسنده:دکتر رضا آری نیا

بخش اول :

چاقی بیماری مزمنی است که به علت نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی به وجود می آید. در واقع چاقی یک اختلال پیچیده تنظیم اشتها و سوخت و ساز مواد غذایی در تبدیل به انرژی است که توسط عوامل زیست محیطی خاصی کنترل می شود.

معیار تشخیص چاقی بر چه بنیابی است

برای تشخیص چاقی از اندازه گیری بی ام آی (BMI-body mass index) استفاده می شود که از تقسیم وزن (کیلوگرم) بر قد (متر) به دست می آید. البته عوامل دیگری هم در تقسیم بندی چاقی از نظر شدت موثر است که از جمله می توان به توزیع چربی در قسمت های مختلف بدن، دور کمر، دور مچ دست و میزان چغ افراد اشاره کرد. معیار BMI برای سنجش چاقی در بزرگسالان است و در کودکان بست به سنین مختلف فرمولاسیون های متفاوت ارائه شده است.

علل چاقی چیست

همانطور که در ابتدای بحث اشاره شد عوامل بسیار زیادی در بروز چاقی موثر هستند اما به طور عمده علت های شناخته شده به قرار زیر است.

الف – علل ژنتیکی: بین ۲۲ – ۲۴ درصد از تغییرات غیرطبیعی در وزن بدن ناشی از مسائل مربوط به ژن است. علت بالا بودن طیف حداقل و حداکثر ذکر شده تفاوت علمی و کتب مرجع چاقی است ولی در کل باسنی اذعان داشت که نقش عوامل ژنتیکی در چاقی ثابت شده است و با توجه به مطالعات خانوادگی که هم جوانی BMI را در نوسنین درجه اول نشان داده است، این موضوع به اثبات رسیده است که نقش اختلالات ژنتیکی چیزی فر قابل انکار است. طبق تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است که عواملی چون سوخت وساز پایین در حال استراحت، اثر حرارتی کم مواد غذایی و با عدم سوخت وساز کامل چربی به همراه تمایل زیاد بدن بر اثر استفاده از کریویدرات ها (مواد فندی) به عنوان سوخت می توانند زمینه ژنتیکی چاقی را نشان دهند.

ب- عوامل محیطی: اختراعات و ابداعات مختلف در جهت راحتی انسان به طور غیرمستقیم سبب افزایش چشمگیر چاقی در دنیا شده است. انومیبل، آسانسور، پله برقی، ماشین های لیاسویی و ظرفیویی، دستگاه های کنترل از راه دور، مایکروویو و هزاران مورد دیگر همگی انسان را از تحرک بازداشته و از طرف دیگر غذاهای آماده، رستوران ها و تولید مواد غذایی در بسته بندی های بزرگ مثل سس مایونز خانوادۀ، چیپس خانوادۀ و... عوامل مساعدی برای حرکت کمتر و مصرف بیشتر را فراهم آورده است به طور کلی داده های فوق بیانگر این مطلب است که افزایش شیوع چاقی در دو یا سه دهه اخیر ممکن است ناشی از کاهش در مصرف انرژی باشد که با کاهش مساوی در دریافت انرژی نبوده است.

ج- بیماری ها: بسیاری از بیماری ها با توجه به مکانیسم آنها باعث چاقی می شود. کم کاری غده تیروئید سبب کاهش هورمون های تیروئیدی می شود که این هورمون ها نقش بسیار مهمی در سوخت وساز مواد غذایی در بدن دارند و کم شدن آنها باعث ذخیره سازی چربی و در نتیجه چاقی می شوند. بیماری های دیگری چون اختلالات عصبی – عضلانی، بیماری های استخوان و مفاصل به صورت غیرمستقیم و از طریق کاهش فعالیت باعث چاقی می شوند. اختلال در هورمون های جنسی چه در زنان و چه در مردان ممکن است تعادل متابولیکی بدن را به هم زده و یکی از عوارض خود را با چاقی نشان دهد.

د- داروها: بسیاری از داروها در افزایش وزن نقش دارند. این اثرات ممکن است مستقیم باشد مثل داروهای ضدبارداری یا کورتون ها و یا در اثر پیامدهای ناشی از دارو باشد. مثل داروهای ضدانسردگی و ضدافسرداب که با ایجاد خواب آلودگی و بی تحرکی سبب کاهش در مصرف انرژی می شوند.

ه – اختلالات عصبی و مشکلات روانی: که با توجه به غیرفعال کردن افراد سبب چاقی شده و مصرف داروهای مختلف این اثرات را دوچندان می نماید.

روش های درمان چاقی چیست؟

امروزه روش های بسیار زیادی برای درمان این بیماری خطرناک ارائه شده است که موثرترین، مقبول ترین، علمی ترین و سالم ترین آنها در ذیل توضیح داده می شود:

الف – رژیم درمانی: شایع ترین روش برای کم کردن وزن رژیم درمانی است. رژیم های مختلفی ارائه شده است که در نوع خود دارای مزایا و معایب خاص خودشان هستند. مشهورترین آنها رژیم های گیاهخواری، رژیم انکتیز، رژیم لورنیش و رژیم لندرویل است که خلاصه ای از آنها توضیح داده می شود. در رژیم گیاهخواری که خود به چند زیرگروه تقسیم می شود افراد در مصرف محصولات حیوانی خودداری می کنند. در این نوع رژیم بعضی از افراد حتی از محصولات غیرزنده حیوانات چون تخم مرغ استفاده نمی کنند. با توجه به اینکه بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در محصولات حیوانی است و عدم دریافت آنها ممکن است عوارض مهلکی ایجاد کنند، امروزه این نوع رژیم ها باسنی همراه با مکمل های مختلف غذایی باشد به طور مثال آهن موجود در گیاهان از جمله اسفناج از نوع غیرقابل جذب برای بدن بوده در صورتی که آهن قابل جذب برای بدن از نوع آهن موجود در پروتئین های حیوانی از جمله گوشت فرمز است. بنابراین در صورت عدم دریافت مکمل های آهن ممکن است عوارضی چون ریزش مو و کم خونی ها ایجاد شود.

#### تولید واکسن ایدز از گوجه فرنگی

مترجم: رزآ بدبختی

محققان مرکز تکنولوژی بین المللی روسیه (IBTS) توانسته اند از گوجه فرنگی، واکسن خوراکی ۲ خوش طعمی را که ضد ویروس HIV است تولید کنند.

پیش از این تولید واکسن خوراکی از میوه ها یا سبزیجات که بتوانند انسان را مقابل ویروس های خطرناکی همچون HIV معون بدارد آرزوی بشر بود ولی با تلاش دانشمندان این خیال به واقعیت پیوست. گوجه فرنگی بعد از آزمایش های بسیار به عنوان منبع اصلی قرار داده شد. قبل از گوجه فرنگی آزمایش روی تیتاکو و سیب زمینی هم انجام شد. هر ولی هر کدام از آنها محدودیت هایی دارند مثلا تیتاکو به خاطر غیر خوراکی بودن و سیب زمینی بعد از حرارت دادن، خاصیت لایام بخشی (موثر بودن در درمان) خود را از دست می دهند.

برای ایجاد تغییر رن در گوجه فرنگی دانشمندان در یک محیط کشت مغذی، از طریق الحاق باکتری **Agrobacterium tumefaciens** و ژن ویروس موذیایی گل گل کلم تر کبسی را به وجود آوردند و سپس آن را وارد گوجه فرنگی کردند، این ترکیب دارای فعلیاتی از ژن های پروتئین ویروس HIV (ایدز) و **HBV** (هپاتیت) بود. درواقع زمانی که این گوجه ها خورده می شوند این پروتئین وارد بدن شده و بدن را وادار به ساختن آنتی بادی ویروس **HIV** و **HBV** می کند. دانشمندان در آزمایش،

**مقدار قابل توجهی از این گوجه فرنگی را به موش‌ها خوراندند و مشاهده کردند که بعد از یک سری فعل و انفعالات داخلی، در خون موش‌ها مقدار زیادی آنتی‌بادی به وجود آمد که باعث افزایش ایمنی نسبت به ویروس‌های خطرناک نظیر **HIV** و **HBV** در بدن موش شد.**
نتایج دانشمندان در این زمینه تا رسیدن به نتیجه قطعی که همان اثر واکنس خوراکی بر بدن انسان است ادامه دارد.
پایده‌اشفاه کرد که دریافت آنتی‌بادی به طور مستقیم از خود گوجه فرنگی نمی‌تواند راه موثری باشد بنابراین به بقین می‌توان گفت:، عرضه این محصول به صورت قرص خواهد بود تا میزان پروتئین ساخته شده در بدن بیماران کنترل شود.
واکنس خوراکی آن هم از نوع گیاهی در مقایسه با واکنس‌های تزریقی به هیچ‌عنوان عوارض جانبی ندارد و در پی استفاده از آن علائمی همچون عفونت و تب در بدن مود دیده نشده است.
همچنین این واکنس‌ها ارزان‌است و نیاز به امکانات ویژه برای حمل و نقل و ذخیره‌سازی ندارد و جلب‌تر آنکه این واکنس‌ها بسیار خوشمزه و مطبوع هستند.

**دست‌اندار لاسری**

نویسنده: دکتر رضا آمری‌نیا

بسیاری از افراد چاق به دنبال ماینبرهای هستند که بدون دردسر وزن خود را کم کنند. یکی از این روش‌ها استفاده از قرص‌های لاسری است، ما در این مقاله تشریح خواهیم کرد که استفاده از اینگونه داروها نه تنها کمکی به این افراد نمی‌کند بلکه عوارضی که ایجاد می‌کند ممکن است مشکلات آنها را دوندندان کند.تعداد و انواع داروهای لاسری که در کتب مرجع تغذیه اعلام شده است انگشت شمار بوده و کلاً به دو دسته اصلی و البته چند فرعی تقسیم می‌شوند
الف- گروه اول داروهای ضداشتها هستند (مثل **Sibutramine**) که با تحریک تولید هورمون‌های سروتونین و سایر کانه کولامین‌ها و تاثیر آنها بر مرکز اشتها در مغز باعث کاهش اشتها می‌شوند. البته بایستی توجه داشت که این داروها عوارضی چون افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب و در نهایت در صورت مصرف بی‌رویه سکنه‌های قلبی یا مغزی دارند.
ب- گروه دوم داروهای هستند که باعث جلوگیری از جذب چربی از دستگاه گوارش می‌شوند (مثل **Xenical**). مساله بسیار مهمی که افراد علاقه‌مند به این داروها بایستی بدانند این است که این گروه تاثیر زیادی بر جذب انواع کربوهیدرات‌ها مثل شیرینی و شکلات و... ندارد و کمالاتی که پول زیادی بابت آن می‌دهند بایستی آگاه باشند که فقط "تورم‌د جذب چربی‌های خورده شده توسط این داروها مهار می‌شود و همین امر است که معمولاً درمان چاقی یا مصرف این گروه به علت عدم آگاهی کافی بیماران به شکست می‌انجامد. عوارض این گروه کمتر از داروهای ضداشتها بوده و از جمله آنها می‌توان به اسهال چرب و کمیود ویتامین‌های محلول در چربی (مثل **A،E** و...) اشاره کرد.

دسته دیگری از داروها هستند که به عنوان حجم‌دهنده سیستم گوارش به خصوص معده عمل می‌کنند و در حقیقت با پر کردن معده باعث کاهش اشتها می‌شوند (مثل آگارآگار). این گروه به عنوان عوامل موثر در درمان چاقی محسوب نمی‌شوند.حال این سوال پیش می‌آید که این داروها را چه کسانی می‌توانند مصرف کنند. بایستی عرض کنم که داروهای لاسری در موارد چاقی مفرط (**Morbid Obesity**) و یکسری از بیماری‌های مرتبط با چاقی استفاده می‌شود یعنی در مواردی که ادامه چاقی باعث ایجاد عوارض مهلک تری همچون دیابت، فشار خون و... شده و سلامتی فرد را به مخاطره اندازد. بایستی توجه داشت تبلیغات وسیعی روی داروهای گیاهی برای درمان چاقی صورت می‌گیرد که البته با توجه به اینکه ماده موثره این داروها و فرمولاسیون و مکانیسم اثر آنها ناشناخته است توصیه نمی‌شود.

اگر قرص‌های لاسری را بدون تجویز پزشک و بدون رعایت رژیم غذایی مناسب مصرف می‌کنیم در انتظار این عوارض باشی:افزایش فشارخون، تیربخ، به هم خوردن عادت ماهانه، سردرد، سرگیجه، جوش‌های صورت، اضطراب، کم‌خوابی، تشنگی، خشکی دهان، افزایش ضربان قلب، اسهال

**عروقی " طب سنتی " ایران دو کنفرانس بین‌المللی دانش**

منبع:ایرنا

برای نخستین بار تاریخ و اصول طب سنتی ایران دریک کنفرانس بین‌المللی که در دانشگاه طب سنتی چینی پکن برگزار شد ، توسط پزشکان ایرانی تشریح و معرفی گردید.

به گزارش ایرنا ، در این همایش که باعنوان ""سمتاربین المللی تئوری پایه طب چینی "" باحضور اساتید و پژوهشگران طب سنتی و مکمل از کشورهای مختلف در دانشگاه طب چینی پکن برگزار شد ، دکتر "علی خرسند ، " دکتر "امیرعومر کاشفی " و خانم دکتر " شیدا رضایی " تاریخ و اصول پایه طب سنتی ایران را تشریح کردند.

"تاریخ و اصول تئوری طب ایرانی " ، " چهار عنصر در طب ایرانی ( " آب خاکک هوا و آتش و مزاجهای صفراوی و دموی و بلغمی و سودایی ) موضوعاتی بود که پزشکان ایرانی درباره آن به ایراد سخن پرداختند.

آشنایی باتاریخ و اصول پایه طب ایرانی برای شرکت‌کنندگان در این همایش که بسیاری از آنها برای اولین بار با طب سنتی ایران آشنا می‌شدند جالب توجه بود.

یادآور می‌شود ، وزیر بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی در سفر اخیر خود به چین ضمن بازدید از این دانشگاه و نشست با پزشکان ایرانی شاغل به تحصیل بر ضرورت اهتمام به تحقیق و پژوهش درمورد هردو طب چینی وایرانی و مقایسه این دو تأکید کرده بود.

در این همایش همچنین دو مقاله نیز در مورد طب چینی توسط دکتر " پیمان سدرالسادات " و دکتر " محمد هاشمی پور موسوی " در کتاب خلاصه مقالات سمینار به چاپ رسید.

دراین همایش ، پزشکانی از کشورهای آلمان ، کانادا ، فرانسه نیز حضور داشتند.

هم اکنون بیست تن از پزشکان ایرانی در یکن در دوره دکرا طب چینی مشغول به تحصیل هستند

**کربوهیدرات منبع مهم فسفاس**

بدین ترتیب کربوهیدراتها ، منبع مهم غذایی‌اند. کربوهیدراتها همچنین به عنوان واحدهای سازنده چربیها و تولیدکنک اسیدها عمل می‌کنند. سلولز ، نشاسته و قند معمولی ، کربوهیدرات می‌باشند. از آنجا که این ترکیبات چندین گروه عاملی دارند به چند عاملی موسومند. مانند گلوکز و بسیاری از اجزا سازنده ساده ، کربوهیدراتهای پیچیده دارای فرمول عمومی هستند.

نام و ساختار کربوهیدراتها

ساده‌ترین کربوهیدراتها ، قندها یا ساکاریدها هستند. با افزایش طول زنجیر ، تعداد کربنهای یا مراکز فضایی افزایش می‌یابند و بدین ترتیب تعداد زیادی دیاسترومر امکانپذیر می‌شوند. خوشبختانه برای شنیدنیته‌ها عدد تأیگی از چند اتاتیومر امکانپذیر ، اهمیت دارد. قندها ترکیبات پلی‌هیدروکسی کربونیل‌اند، از این رو می‌توانند همی استالهای حلقوی پایدار ایجاد کنند ، بدین ترتیب ساختارهای اضافی و تنوع شیمیایی برای این ترکیبات بدید می‌آید.

طبقه بندی قندها

کربوهیدراتها نام عمومی قندهای ششومری (متوساکاریدها) ، دی‌میری (دی‌ساکاریدها) ، تری‌میری (تری‌ساکاریدها) ، الیگومری (الیگوساکاریدها) و پلیمری (پلی‌ساکاریدها) بدست آمده از قند (ساکاروم ، لاین قند) می‌باشند. یک متوساکارید یا قند ساده ، یک آلدئید یا کتونیا با حداقل دو گروه هیدروکسیل است. بدین ترتیب دو عضو ساده این طبقه از ترکیبات 2 ، و - 2 دی هیدروکسی پروپانال (گیسیر آلدئید 2) ، و - 2 دی هیدروکسی پروپانول 2 ( و - 2 دی هیدروکسی استون) می‌باشند.

قندهای پیچیده از اتصال قندهای ساده همراه با حذف آب بدست می‌آیند. قندهای آلدئیدی بصورت آلدوزها طبقه بندی می‌شوند. آنهایی که عامل کتونیا دارند، کتوز خوانده می‌شوند. بر اساس طول زنجیر ، قندها ، تریوز 2 ( کربنی) ، تتروز 2 ( کربنی) ، پنتوز 2 ( کربنی) ، هگزوز 2 ( کربنی) و غیره نامیده می‌شوند. از ایتر 2 ، و - 2 دی هیدروکسی پروپانول (گیسیر آلدئید) یک آلدوتریوز است. در حالی که 2 و - 2 دی هیدروکسی پروپانول یک کتوتریوز می‌باشد.

گلوکز

گلوکز ، قند خون یا قند انگور (گلاکبیس ، در فرهنگ پروتانی به معنی شیرین) که به دکستروز موسوم است، یک پنتاهدروکسی هگزانتال بوده ، از ایتر دو خانواده آلدوزهگزوزها جای دارد. گلوکز بصورت طبیعی در بسیاری از میوهها و گیاهان با نظفتی در گستره 2.2 تا 2.2 در خون انسان وجود دارد.

فروکتوز

ایزومر کتهگوزوی گلوکز ، فروکتوز است. فروکتوز شیرین‌ترین قند طبیعی است (برخی از قندهای سنتزی شیرین‌ترند). فروکتوز نیز در بسیاری از میوهها (فروکتوز در فرهنگ لاین به معنی میوه) و در عسل وجود دارد.

ریبوز

قند طبیعی مهم دیگر آلدوتریوز ریبوز است. این قند واحد ساختاری ریبوتوکلئیک اسیدها می‌باشد. فرمول ساده یا تجربی برای همه قندها می‌باشد. این فرمول ، هم از فرمول هیدرات کربن است. این یکی از دلایلی است که به این دسته از ترکیبات کربوهیدرات گفته می‌شود.

دی‌ساکاریدها و پلی‌ساکاریدها

دی‌ساکارید از تشکیل دو متوساکارید از طریق تشکیل یک پی اثری (معمول استال) بدست می‌آید. هیدروژن دی‌ساکاریدها ، متوساکاریدها را دوباره بدست می‌دهد. تشکیل اثر بین یک منو و یک دی‌ساکارید یک تری‌ساکارید ایجاد می‌کند و تکرار این فرآیند نهایتاً به تولید یک پلیمر طبیعی (پلی‌ساکارید) منجر می‌شود. چنین کربوهیدراتهای پلیمری ، تشکیل دهنده اسکلت اصلی سلولز و نشاسته هستند.

فعالیت تئوزی قندها

به استثناء 2 و - 2 دی‌هیدروکسی- پروپانول ، همه قندهایی که تاکنون ذکر شده‌اند، حداقل حاوی یک مرکز فضایی‌اند. ساده‌ترین قند کاربال 2 ، و - 2 دی‌هیدروکسی پروپانول (گیسیر آلدئید) یا یک کربن نامتوازن است. فرم راستبر آن R است، به صورتی که در ظرفهای فشر مولکول نشان داده می‌شود، اتاتیومر چپبر آن ، S می‌باشد.

گو چه نامگذاری R و S برای نامیدن قندها کاملاً رعایت بخش است، اما سیستم نامگذاری قدیمی هنوز بکار گرفته می‌شود. این سیستم نامگذاری ، قبل از تدوین پیکربندی مطلق قندها متداول بوده ، همه قندها را به 2 و - 2 دی‌هیدروکسی پروپانال (گیسیر آلدئید) مرتبط می‌سازد. در این روش بجای استفاده از R و S از پیشوند D برای انساتیومر (+) ویا برای انساتیومر (-) گیسیر آلدئید استفاده می‌شود.

قندها ، تشکیل دهنده همی‌استالهای درون مولکولی

قندها ترکیبات هیدروکسی کربونیل‌اند و بایستی قادر به تشکیل درون مولکولی همی استال باشند. در واقع گلوکز و سایر هگزوزها



و پیژوها به صورت مخلوط در حال تعادل با ایزومرهای حلقوی همی‌استال خود هستند. در این مخلوط در حال تعادل ، ایزومر حلقوی همی‌استال برتر است. در اصل هر یک از پنج گروه هیدروکسی می‌توانند به گروه کریوبیل آلدئید افزوده شوند. اما گرچه حلقه‌های پنج ضلعی نیز شناخته شده هستند، حلقه‌های شش ضلعی معمولأ محصول برتر می‌باشند.

گسستگی اکسایشی قندها

واکنشگری که باعث شکستن پیوند C-C می‌شود، پریدینک اسید (HIO)؟است. این ترکیب دی‌الهای مجاور را اکسایش کرده ، ترکیبات کریوبیل ایجاد می‌شوند. از آنجا که اغلب قندها چندین دیال مجاور دارند، اکسایش با HIOمخلوط پیچیده‌ای ایجاد می‌کند. مقدار کافی از اکسنده ، زنجیر قند را بطور کامل به ترکیبات یک کربنی تبدیل می‌کند. از این روش برای شناسایی ساختار قندها استفاده می‌شود. مثلااز مجاورت گلوکز با ۲ اکی والان HIO؟پنج اکی‌والن فرمی اسید و ۲ اکی‌والان فرمالدهید بندهست می‌آیند. در اکسایش فروکتوز ایزومری نیز همان مقدار عمل اکسنده مصرف شده، اما محصولات ؟، اکی‌والان اسید ؟، اکی‌والان آلدئید و یک اکی‌والان دی‌اکسید هستند.

**عمل جراحی مغز به وسیله آدم مصنوعی**

در بیمارستان سوانح شهرفرانکفورت برای نخستین بار در یک جراحی مغز از به اصطلاح آدم مصنوعی استفاده شد. به گزارش روابط عمومی این بیمارستان بکه وسیله کامپیوتری که دارای اعصابی شبه دست است و **Mate Neuro** خوانده می شود به جراح برای جلوگیری از خون ریزی در حین عمل جراحی کمک می کند تا با ظرافتی به میزان یک دهم میلیسر کار کند و مویرگهایی را ببندد که دست انسان از عهده انجام آن عاجز است . فرات است از این وسیله به طور مداوم در جراحی های مغز اعصاب استفاده شود.

**خونریزی بیماری کبدی را تشدید می کند**

یک متخصص بیماری های دستگاه گوارش و کبد گفت: خونریزی از نقاط مختلف بدن، سبب شدت بیماری سیروز کبدی (تلیف کبد)، در فرد مبتلا می شود.

دکتر علی امینی افزود: یکی از اعمال کبد، تولید برخی از فاکتورهای دخیل در روند انعقاد خون است، در فرد مبتلا به سیروز کبدی این فاکتورها به مقدار کم ساخته شده و در نتیجه مبتلایان به این بیماری آسان تر دچار خونریزی می شوند.

وی اظهار داشت: برای پیشگیری از خونریزی در مبتلایان به بیماری سیروز کبدی، باید از قرار گرفتن در مکان های که امکان آسیب فیزیکی وجود دارد، دوری کنند.

امینی افزود: مبتلایان به این بیماری باید برای مسواک زدن از مسواک های با نرم نرم استفاده کنند، از محکم و با قدرت نظبه کردن بینی خودداری کنند و در صورت بروز خونریزی از هر نقطه ای از بدن و یا بروز گیودی خود بخودی در پوست حسا به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص خاطر نشان کرد: همچنین، مبتلایان به بیماری سیروز کبدی باید برای پیشگیری از خونریزی در نقاط مختلف بدن خود، بیشتر از کاهو و اسفناج برای تامین ویتامینK در بدن، استفاده کنند.

امینی گفت: بیماری سیروز کبدی اختلال جدی و پیشرونده ای می باشد که در واقع پاسخ کبد به ضایعاتی است که به آن وارد می شود.

وی افزود: شکل ظاهری و ساختمان کبد در مبتلایان به بیماری سیروز کبدی در اثر افزایش بافت کلانژن تغییر می کند، این تغییرات می تواند سبب فشار بر عروق خونی کبد شود.این متخصص، با اشاره به راه های درمان بیماری سیروز کبدی، اظهار داشت: بیماری سیروز کبدی درمان قطعی ندارد و باید درمان در جهت مهار بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن انجام شودوی افزود: درمان دارویی به همراه رعایت دستورات تغذیه ای و بهداشتی و نیز، مهار عوارض بیماری نقش مهمی در بهبودی وضعیت فرد دارد.

**حل معمای تکامل خواب با گرم های چرت زن**

کرمهای چرت زن معمای تکامل خواب را حل می کنند.

یافته های جدیدی محققان نشان می دهد کرمهای گرد چرت زن آزمایشگاهی ممکن است کلید اصلی رمزگشایی یکی از پیچیده ترین رموز بیولوژیکی جهان باشند و به این سوال که چرا می خوابیم پاسخ دهد.

محققان مدرسه پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا دریافته اند کرمهای گرد انگلی که معمولا حائلی چرت زن دارند در نمایش این فیزیولوژی، اکثر گروه های جانوری جهان را به یکدیگر متصل کرده اند.

این یافته جدید می تواند دلیلی بر توضیح تکامل و هدف از خوابیدن و وضعیت های خوابی در حیوانات باشند.

از آن گذشته تحقیقات ژنتیکی صورت گرفته در کنار این پروژه دورنمای جدیدی برای استفاده از گرم های گرد انگلی در تشخیص زهای تنظیم کنند، خواب و اهداف دارویی برای بیماران مبتلا به اختلالات خوابی ترسیم کرده است.

**ریبولالوین یا ویتامین B۷**

ریبولالوین که به ویتامین **B۷** نیز شناخته شده است، یک ویتامین محلول در آب و یکی از ۸ نوع ویتامینهای گروه **B** است. بهترین منابع غذایی حاوی ریبولالوین شامل شیر و محصولات لبنی، گوشت، تخم‌مرغ، سبزیجات سبز و برگ یهن، تمام دانه‌های غلات و غنی شده و حیوات و گوش‌هایی از قبیل کبک و کلبه و قلم هستند. در ایالات متحده محصولات فرآورده‌های شیر تقریباً نیمی از ریبولالوین موجود در مواد غذایی مردم را تشکیل می‌دهد.
باید توجه داشت که اشعه فرابنفش مانند نور خورشید ریبولالوین را تخریب می‌کند. به همین دلیل است که اغلب شیر را در شیشه‌های مات نگهداری می‌کنند.
در سایر ویتامینها ریبولالوین در اثر پختن تخریب نمی‌شود اما غلات اغلب در اثر آسیاب کردن یا تصفیه کردن بخش عمده ریبولالوین و سایر مواد معدنی را از دست می‌دهند. از این‌رو مصرف غلات مانند جو و گندم با پوست و به‌طور کامل ترجیح داده می‌شود.
همچنین، مصرف مواد غذایی غنی و تصفیه‌شده گریه مناسبی است، چرا که ریبولالوین از دست رفته از طریق تصفیه دوباره به این ترتیب به غذا باز می‌گردد.

مواد خوراکی تصفیه شده‌ای که غنی نشده‌اند مانند برنج سفید حتی در مقادیر زیاد نیز نمی‌توانند ریبولالوین لازم برای بدن را تامین کنند. مقدار ریبولالوین موجود در برخی از مواد غذایی معمولی و روزانه به این قرار است:
۲۱۰ میلی‌گرم ریبولالوین در یک فنجان شیر، ۳۷۱۰ میلی‌گرم در یک فنجان پنیر، ۶۱۱ میلی‌گرم در یک فنجان ماست و ۵۳ میلی‌گرم در ۳ اونس گوشت وجود دارد.
ریبولالوین از راه‌های مختلف به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. برای مثال این ویتامین باعث تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌شود. آمینو اسید موسوم به تریپتوفان را به نیاسین تبدیل می‌کند. این ویتامین در ارتباط نزدیک با ۸ ویتامین دیگر گروه **B** عمل می‌کند. به ساخته گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و بافت‌های بدن به ویژه پوست و چشم‌ها را سالم نگه می‌دارد. در رشد و نمو سالم نقش کلیدی دارد و به بدن در تولید و کنترل هورمون‌های خاصی کمک می‌کند. مقدار مورد نیاز مصرف روزانه برای افراد مختلف به این ترتیب است که مردان بزرگسال یا متوسط سن ۱۹ تا ۵۰ سال به ۷۱ میلی‌گرم، مردان بالای ۵۰ سال به ۴۱ میلی‌گرم، زنان بین ۱۹ تا ۵۰ سال به ۳۱ میلی‌گرم، زنان بالای ۵۰ سال به ۲۱ میلی‌گرم زنان باردار به ۶۱۱ میلی‌گرم و زنان شیرده در طول ۶ ماه اول شیردهی به ۸۱ میلی‌گرم و از ۶ ماه به بعد به ۷۱ میلی‌گرم تا زمانی که کودک نیاز خود را به این ویتامین از بدن مادر تامین می‌کند، از ویتامین ریبولالوین نیازمندست.

از آنجا که ریبولالوین اغلب در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود یک رژیم غذایی متعادل معمولا میزان کافی آن را برای بدن فراهم می‌کند. به علاوه از آنجا که ریبولالوین نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد لذا کمبود آن در رژیم غذایی مشکلاهی در پی خواهد داشت. فقدان شدید ریبولالوین با علائم کلینیکی بسیار نادر است کمبودهای خفیف اغلب شایع هستند که پیروز در افراد سنن و نیز افراد مبتلا به پراششهایی عصبی بروز می‌کنند. همچنین، گیاه‌خواران که به هیچ‌وجه گوشت و مواد لبنی مصرف نمی‌کنند نیز در معرض کمبود این ویتامین قرار دارند.
علائم کمبود ریبولالوین عبارت از خشکی و خشن شدن پوست به ویژه در چهره و ترک خوردن کنارهای لب، اختلالات چشمی، تورم زبان و لته‌عاست. به علاوه کودکانی که برای مدت زمان طولانی ریبولالوین دریافت نمی‌کنند، با کاهش رشد مواجه می‌شوند. مگکلهای ویتامینی اغلب ظرف چندین روز تا چندین هفته این علائم را بهبود می‌بخشند. احتمال مسسولیت با این ویتامین در اثر مصرف زیاد آن نیز وجود ندارد چرا که یک ویتامین محلول در آب است و مازاد آن از راه ادرار دفع می‌شود.

**نمک نهنان، تهدیدی برای سلامتی**

بسیاری از غذاهایی که ما مصرف می کنیم حاوی نمک مستر هستند.

از سس سالاد گرفته تا بستکویت و ساندویچ کوچکی که در کفث دارید و در یک کلام تقریباً تمام مواد غذایی که در روز مصرف میکنید معلو از یک ماده معدنی است که با به نظر بسیاری از کارشناسان، ندریجا بدن ما را رو به زوال میرد. این ماده سدیم است، و حتی اگر دچار فشار خون هم نباشید باید در مورد کاهش مصرف آن فکر کنید.

میل به مصرف نمک به قدری خطرناک و جدی است که انجمن دارویی آمریکا به تازگی از سازمان نظارت بر مواد خوراکی و دارویی **FDA** خواسته است تا سدیم را از فهرست افزودنی های مجاز خوراکی حذف نمایند.

به گفته دکتر استفن هاوز (**Stephen Hava**)؛ «هیچ راهی برای پیش بینی و اعلام این مطلب که پس از سالها رژیم غذایی پرنمک داشتن، دقیقاً چه بیماریهای مزمنی به دنبال خواهد داشت وجود ندارد.پس بهترین راه این است که مردم خطر مصرف نمک را به جان نخرند.»

مشکل اینجاست که این ماده همه جا هست. بنیره‌های وره ای و سبزیجات آبیژ کتسرو شده پر از نمک هستند و نانهای شیرینی و نان ساندویچ هم از نمک بی نصیب نمانده اند.
تا حدود **??** سدیم دریافتی ما در طول روز، از مواد غذایی فراوری شده و آماده می آید نه از نمکدان.

تازه ترین توصیه های مربوط به رژیم غذایی از این قرار است: بزرگسالان تسدرست نباید در روز بیش از **????** میلی گرم سدیم مصرف کنند، این مقدار در حدود یک قاشق چایخوری نمک است. اگر شخص بالای **??** سال و مبتلا به فشار خون بالا باشد، این مقدار به **????** میلی گرم کاهش میابد.

با این وجود، بنابر جدیدترین آمار موجود، اکثر ما تا پایان روز **????** میلی گرم سدیم مصرف میکنیم. شاید بگویید:

**^**اما من فشار خونی طبعی دارم. خوب این عالی است اما عوارض دریافت بیش از حد سدیم به همین جا ختم نمیشود. یک مطالعه دو ساله بر روی زنان پس از سن یائسگی نشان میدهد که هرقد میزان سدیم مصرفی در زنان بیشتر باشد، مقدار تخلیل استخوان مفصل ران آنان نیز بیشتر خواهد بود.**^**

شواهد موجود نشان می‌دهند که رژیم غذایی بر سدید می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را نیز افزایش دهد. هرچند رسیدن به نتیجه قطعی در تمام موارد فوق به تحقیق بیشتری نیاز دارد، اما نقش سدید در افزایش فشار خون به اثبات رسیده است. این ماده معدنی موجب می‌شود که مایعات در بدن نگاهدانه شوند، این امر باعث بالا رفتن حجم خون شده و قلب برای جاری ساختن خون در سراسر بدن فشار فراوانی متحمل می‌شود. به مرور زمان، رگهای تضعیف شده و قلب خسته به سادگی مقدمات بروز سکنه و ایست قلبی را فراهم می‌کند.

سدیم بر روی افرادی که به سدید حساسیت دارند و فشار خوشان با کم و زیاد شدن مقدار سدیم مصرفی به طور خطرناکی بالا و پایین می‌رود، تاثیر بسیار شدیدی‌تری دارد. این حالت در بیش از یک چهارم افرادی با فشار خون عادی و نزدیکاً ??? افراد مبتلا به فشار خون بالا دیده می‌شود و احتمالاً نوعی حساسیت ارثی است.

حساسیت به نمک، با افزایش سن بیشتر می‌شود. یکی از دلایل احتمالی آن می‌تواند کاهش توانایی و عملکرد کلیه در حدود?? سالگی باشد. هر چه بدن نسبت به دفع سدیم ضعیفتر عمل کند، حساسیت به نمک در آن افزایش خواهد یافت. تصادف انومیل می‌توانند مرگبار باشد، اما پیش بینی آن ممکن نیست، پس به همه توصیه می‌شود که هنگام رانندگی کمربند ایمنی خود را ببندند، در اینجا نیز، شکی وجود ندارد که مشکلات ناشی از مصرف نمک جدی و حتی مرگ آور هستند، اما از آنجایی که نمیتوان گفت دقیقاً چه کسانی به این مشکلات مبتلا می‌شوند، بهترین روش پیشگیری و عمل کردن به دستوراتی ساده خواهد بود.

در فروشگاه

سعی کنید هر ماده غذایی را به تازه ترین شکل ممکن خریداری کنید. فراوری شدن غذا یکی از مهمترین عوامل بالا برنده سدیم است. برای مثال به جای مواد آجیلی بوده و پر نمک، نوع خام آترا انتخاب کنید، به جای ژامبون یا کالباس مرغ، مرغ پزبان تهیه کنید. و از مصرف انواع سبزیجات و حبوبات کنسرو شده خوداری نمایید. در صورت لزوم حتما به جدول مواد غذایی موجود بر بسته بندی این مواد دقت کنید. در حال حاضر بسیاری از مواد غذایی وارداتی دارای پرچسب " بدون سدیم " یا " کم سدیم " هستند. هنگام خرید سعی کنید موادی که دارای کمترین سدیم هستند را انتخاب نمایید.
به طور کلی هر وعده محصول غذایی که فرا است به عنوان غذای اصلی مصرف شودمانند پیژای آماده، انواع خوراکیهای آماده و ...
تایپه بیش از ??? میلی گر و موادی چون سبزیجات کنسرو شده، سسها و مانتد اینها نیز تایه برای هر وعده بیش از ??? میلی گرم سدیم داشته باشند.

در آشپزخانه

خصاست گاهی معجزه میکند: هنگامی که مشغول تهیه غذاهایی که همراه با یک بسته پودر ادویه مخصوص عرضه می‌شوند هستید، تنها نیم یا کمتر از نصف این پودر را به کار بریزید زیرا بیشتر آن از نمک تشکیل شده است. به این ترتیب در یک بسته نودل آماده، تا ??? میلی گرم سدیم از میزان درزایی خود کاسته آید.

مقدار غذا را افزایش دهید: غذاهای فرآوری شده را با مواد غذایی تازه، بخار پز شده یا کبابی ترکیب کرده و به جای مصرف آن در یک وعده، با افزایش مقدار مواد غذایی آترا در دو وعده یا بیشتر مصرف کنید و میزان سدیم درزایی خود را در هر وعده کاهش دهید.

شستن و آبکشی مگرو: سبزیجات و حبوبات کنسرو شده عملا در آب و نمک شناورند. با خالی کردن آب آنها آبکشی این مواد، تا?? از نمک آترا حذف خواهید نمود.

حسن بزرگ حذف ندریجی نمک این است که شما بالاخره مزه واقعی مواد خوراکی را خواهید چشید و حداکثر پس از ?? هفته حفظ رژیم کم سدیم، غذاهای کم نمک همانقدر که غذاهای عادی برایان که خوشمزه بودند، به لذتتان خوش خواهند آمد.

**قطع عضو در دران سرطان منوع می شود**

سرطان پستان شایعترین سرطان در بین زنان کشور ماست و با توجه به اینکه اکثر مبتلایان به این بیماری زنان بین ??-?? ساله هستند،عالم بودن این گروه از نظر نقش آنها در خانواده و اجتماع توجه کامل به سلامت جسم و روح آنها را اجباب می کند. در گذشته سرطان پستان بیماری وخیمی محسوب می شد لذا تلاش نیم درمانی تنها به درمان یکبارگی و افزودن به طول عمر بیمار معطوف می شد اما امروز با پیشرفت های که در زمینه درمان سرطان پستان به وقوع پیوسته است،این بیماران عمر طولانی دارند و پس از پایان دوره درمان به وضع ظاهری خود می نلشند.

جراحی ماستکتومی یا برداشتن کامل پستان از دهه های گذشته در حال منسوخ شدن است زیرا با استفاده از روشهای شیمی درمانی می توان بیماری را کنترل کرد و از انجام این عمل جراحی که از نظر روحی تاثیر نامطلوبی بر بیمار و اطرافیان او می گذارد اجتناب ووزید.از چند دهه قبل جراحی پستان به برداشتن غده سرطانی و حاشیه کمی از نسج سالم اطراف ممکن است حاوی سلولهای بدخیم باشد و نمونه برداری از غده لنفوی زیر بغل محدود شده است. در ابتدا این هراس وجود داشت که شاید باقی گذاشتن قسمتی از نسج پستان باعث افزایش خطر عود بیماری شود ولی تحقیقات بسیار گسترده بی اساس بودن این هراس را ثابت کرد. همان طور که امروزه به جای قطع کامل عضو در سرطان های عضلات و استخوان ها به برداشتن قسمتی از آن و بازسازی عضو باقیمانده اقدام می کنند و قطع عضو در سرطان منسوخ شده برداشتن کامل پستان هم روشی منسوخ شده است. مطالعات زیادی ثابت کرده است که حفظ نسج پستان خطر عود موضعی را افزایش نداده و طول عمر بیماران را هم کاهش نمی دهد، بعلاوه این روش باعث ارتقاء کیفیت زندگی و رضایتمندی از زندگی خانوادگی و اجتماعی او شده و زن زودتر به محیط کار خود بازگشت و احساس سلامت بیشتری می کند. درصه کمی از سرطان های پستان با عود موضعی مواجه می شوند که در صورت انجام عمل ماستکتومی این عود روی دانه ها ایجاد شده و برداشتن آن مشکل تر است ولی در صورت حفظ پستان عود در خود نسج پستان ایجاد میشود که برداشتن آن آسان تر و کم عارضه تر است. تنها در موارد معدودی از سرطان های پستان امکان حفظ پستان نیست و در اکثریت مواقع جراح می تواند به برداشتن غده سرطانی و حاشیه سالم اطراف آن اکتفا نماید. البته در خصوص انجام این عمل باید بیمار آگاهانه در مورد حفظ پستان تصمیم بگیرد و درمانهای کمکی مانند رادیوتراپی را حتما پس از جراحی انجام دهد. پیگیری بعد از عمل مشابه با پیگیری بعد از عمل ماستکتومی است و بیمار باید سالیانه دو مرتبه جهت معاینه به پزشک خود مراجعه کند.

پروتو درمانی در این بیماران با تکنیک خاصی انجام می شود که خوشبختانه امکان این درمان در کشور ما وجود دارد و محدودیتی برای بیماران وجود ندارد. در صورتی که سایز تومور اولیه بسیار بزرگ بوده و امکان حفظ کافی نسج پستان وجود نداشته باشد معمولا درمان با شیمی درمانی آغاز می شود چون شیمی درمانی اغلب باعث کوچک شدن قابل توجه سایز توده سرطانی می شود و پس از 7 یا ۹دوره شیمی درمانی معاینه مجدد انجام می گردد و در صورت کاهش سایز تومور جراحی حفظ پستان انجام می شود پس سایز بزرگ تومور هم مانعی برای حفظ پستان نمی باشد.

پس به طور خلاصه می توان گفت جراحی محدود سرطان پستان و حفظ نسج سالم پستان روش سوندنم، کم عارضه و بدون خطر برای سرطان پستان است و توصیه می شود قبل از اقدام به جراحی حتما بیمار با جراح خود در این زمینه مشورت کند. این جراحی هیچ آثار سوئی در مقایسه با جراحی برداشتن کامل پستان ندارد و عوارض عمل کمتر و بازگشت به زندگی طبیعی سریع تر است.

**بزرگسالان بد غذا**

باب کراوس (Bob Krause) هر روز صبح خود را با یک لیوان شیر – ترجیحا شیر کاکائو – و مقداری شیرینی خانگی آغاز میکند، نهار او یک بسته پیسکویت شور و شامش هم یک ساندویچ نست پتیز بدون هیچ افزودنی است. نکته مهم این است که باب یک سرپچه کوچک و بد غذا نیست، بلکه ۷۷ ساله و صاحب شرکتی در ویرجینیاست. او میگوید: "من حس بویایی و چشایی بسیار قوی دارم و به سرعت دچار حالت تهوع می‌شوم." به عبارت دیگر او از جمله افراد بد غذاست.

به گفته ماریسا پلشت (Marcia Pelchat)، دانشمند و محقق از تعداد بزرگسالانی که به شدت بد غذا هستند آمار فزینی وجود ندارد. اما آنچه مسلم این است که وجود سلیقه غذایی خاص مختص زمان ما نیست و روزبه روز ایجاد گسترده تری میابد، از طرفی داشتن سلیقه خاص و سختگیرانه در غذا خوردن، از جمله اختلالات غذایی محسوب نمی‌شود.

پلشت دریافته است که بعضی بافت‌های خاص می‌توانند بسیار پیش از مزه ها مورد تفر افراد بد غذا واقع شوند. برای مثال گوجه فرنگی " این میوه دارای چندین مشکل بافتی است: پوست آن لزنده است، گوشت آن دانه دانه و لیز و دانه هایش با آن حالت شل و جدا از گوشت، می‌تواند بسیار ناراحت کننده باشد."

عده ای هم از وجود مواد افزودنی مانند کشمش و گردو و مانند آن در شیرینتها ناراحت می‌شوند و حتی اگر شیرینی را در حالت ساده دوست داشته باشند، وجود کشمش می‌تواند آنها را از خوردن کیک منصرف کند.

تقریبا تمام بزرگسالان بد غذا از کودکی چنین بوده‌اند. فرزندان والدینی که نسبت به امور خوراکی و غذایی بیش از حد توجه- منفی یا مثبت- نشان می‌دهند بیشتر دچار بد غذایی می‌شوند و آن دسته از کودکانی که به خاطر تمام نکردن غذایشان به شدت تشنه می‌شوند و یا خانواده دقیقاً همه غذاها را مطابق میل آنان تهیه می‌کنند، در درگسالی بسیار بیشتر از دسته اول به افرادی بد غذا تبدیل می‌شوند.

افراد بد غذا معمولاً بیشتر در خطر وسواسی شدن قرار دارند و عده ای از آنان حتی تحت درمان افسردگی هستند. با وجود اینکه کودکان بد غذا معمولاً لاشر و ضعیف هستند، اما بزرگسالانی که الگوهای غذایی کودکی را حفظ کرده اند، دارای اضافه وزن هستند زیرا معمولاً غذای مورد علاقه جنین افرادی را مواد پر کالری و کربوهیدراتها تشکیل می‌دهند.

افرادی که در آزمایش پلشت شرکت کرده بودند، محلولهای شیرین آزمایشی را شیرینتر و محلولهای تلخ را تلختر از آنچه بود تشخیص دادند در حالی که برزهای چشایی آنها از نظر آناتومی تفاوتی با افراد دیگر نداشت.

هرچند بیشتر افراد بد غذا در نهایت مواد معدنی لازم برای بدن خود را دریافت می‌کنند، اما عادات غذایی‌شان پیامدهای اجتماعی مختلفی دربر دارد. کراوس در اینباره میگوید: " تصور کنید در دنیایی زندگی می‌کنید که در هر مناسبتی، هر مراسم ازدواج و هر دستوران جگر خام سرو کنند.

برای ما فقیه کابلا همین حالت را دارد." او که اکنون زندگی زناشویی موفقش دارد، عدم موفقیت دو ازدواج قبلی خود را تا حدی به عادات غذایی خود مربوط می‌داند. او در مورد اولین دیدار خانوادگی با نامزد اولش میگوید: آنها ما را به یک دستوران ایتالیایی دعوت کردند" هنگامی که من ساندویچ پنیر سفارش دادم پدر نامزد ما نحد اختصار خشکمن شد." پلشت نسبت به اینکه افراد بد غذا بتوانند حیطة انتخابهای خود را گنشتر دهند، شک دارد.او میگوید این افراد تنها اگر انگیزه ای بسیار قوی داشته و بسیار تدریجی عمل کنند شاید به خوردن غذاهای دیگر عادت کنند. اما این حساسیت زدایی تنها در مورد غذاهایی صدق میکند که شخص نظر نسبتا منفی به آنها دارد، اما مشخص نیست که در مورد غذاهای بسیار تابند، این روش موفق

باشد.

کراوس بدین تر از اینهاست. او سه سال قبل وب سایت **pickyeatingadults.com** را راه‌اندازی کرده است تا از طریق آن بتواند افراد هم‌دانشه خود را بیابد. " من با صدها فرد بد غذا آشنا شدم و تنها یک نفر از آنها ادعا میکرد درمان شده‌ است. من میدانم که می‌توانم مواد غذایی خاصی را تا آخر عمر بخورم و هرگز از آنها خوشم نیاید."

کراوس میگوید که هرچند او و دوستان بد غذایی از وضعیت خود راضی نیستند، اما به تصور او این شرایط جنبه های مثبت هم دارد: "عادت غذایی من چنان از کنترل من خارج هسته که من در جایی که بتوانم کنترل کامل چیزی را به دست بگیرمف با تمام وجود بر آن فرمازایم میکنم. تصور میکنم در غیر این صورت نمیتوانستم در کار خود تا این حد موفق باشم."

**مکمل غذایی وی**— **آلبومین**

پروتئین وی (Whey)

پروتئین وی به مجموعه ای از پروتئینهای گلبولوار با دانه ای گفته میشود که میوان آنها را از تجزیه آب شیر یا وی- یکم محصول جانبی تولید شیر که از شیر گاو گرفته میشود- به دست آورد.

این پروتئین معمولاً ترکیبی از بتا-لاکتوگلوبولین (beta-lactoglobulin) (حدود۱۱٪)، ?? آلفا-لاکتا آلبومین (alpha-lactalbumin) (حدود۱۱٪) و سرم آلبومین (serum albumin) (حدود۷۷٪) است. پروتئین وی، در میان تمام انواع پروتئین شناخته شده از بالاترین ارزش غذایی برخوردار است.

آلبومین (Albumin)

آلبومین به تمام انواع پروتئین محلول در آب گفته میشود که در محلولهای کسالتزه نمکی نیز تا حد زیادی قابل برده و در مقابل حرارت دچار انعقاد میشود. نمونه بارز این پروتئین، سفیده تخم مرغ است که هنگام پخته شدن کاملاً بسته و حالت لخته شده پیدا میکند.

مکمل غذایی وی-آلبومین (Whey albumin)

به این ترتیب مکملهای غذایی وی-آلبومین پروتئینهای پرکیفیت طبیعی بوده و منابعی غنی از آمینو اسیدهای مهمی هستند که بدن در طول روز به آنها نیاز دارد. استفاده از وی-آلبومین برای افرادی در هر سن، انتخاب مناسبی است زیرا حفظ عضلات نیازمند دریافت روزانه پروتئین است و هنگامی که بدن در شرایط عضله سازی –مانند ورزش و تمرینات بدن سازی- قرار داشته باشد، باید مقدار این پروتئین دریافتی افزایش یابد. به این ترتیب بدن برای ساخت و ترمیم بافتهای ماهیچه ای به مواد لازم دسترسی خواهد داشت.

هنگامی که بدن یک ورزشکار حیاتی اندکی دریافت کند و به عبارتی ذخیره عناصر غذایی لازم در بدن وی کم باشد، دچار کاهش توانایی شده و حرکات ورزشی وی نادرست و بدون تاثیر یا تا تاثیر منفی انجام خواهد گرفت.

بنا به گفته تولید کنندگان مکمل غذایی وی-آلبومین، این ماده دارای ویتامینها و واد معدنی با کیفیت عالی و مقدار کافی است که با برطرف نمودن نیازهای غذایی بدن به انجام بهتر حرکات ورزشی کمک میکند. این مکمل به عنوان منبع غنی پروتئین در هنگام شیر دهی و حتی برای کودکان دچار سوء تغذیه و افراد بسیار لاغر نیز توصیه شده است.

مقدار مصرف برای

ورزشکاران

مصرف روزانه ۲ تا ۳ پیمانه (پیمانه موجود در بسته بندی) از این مکمل برای بدن سازان بر اساس قد و وزن ایشان توصیه میشود. در روزهای تمرین بسته به مقدار و سنگینی تمرین ۲ تا ۳ پیمانه قبل و ۲ تا ۳ پیمانه پس از اتمام تمرین توصیه میشود. در روزهای عادی ۲، تا ۳ پیمانه قبل از ناهار و همین مقدار در هنگام عصر پیشنهاد شده است. برای جلوگیری از کاهش مواد غذایی و از بین رفتن بافتهای عضلانی، مصرف روزانه ۲ تا ۳ پیمانه در روز به مدت دو هفته توصیه میشود.

مادران شیرده

در یک سال اول شیردهی، مصرف روزانه ۲ یا ۳ پیمانه از وی-آلبومین توصیه شده است.

افراد بسیار لاغر

وی-آلبومین میتواند به افزایش وزن ۲؟ تا ۳ کیلو در هفته منجر شود. مصرف روزانه ۲ تا ۳ پیمانه در روز تا رسیدن به وزن متداول توصیه میشود.

افراد دچار سوء تغذیه

میزان و مدت مصرف این مکمل برای ترمیم عوارض ناشی از سوء تغذیه بسته به سن و وخیم بودن سوء تغذیه متفاوت است. دراینباره حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.

شیرده مصرف

پودر مکمل وی-آلبومین را به صورت حل شده در شیر یا آب مصرف کنید. میتوانبد مقدار مصرف روزانه خود را در ابتدای هر روز تهیه کنید (برای مثال ۳ پیمانه پودر مکمل را در ۲۲۲ میلی لیتر شیر یا آب حل کنید) و در بخال بگذارید. در روزهایی که تمرین میکنید، بهتر است یک وعده از این محلول را یک ساعت پس از پایان تمرین مصرف کنید. در روزهای عادی بین دو وعده غذا یک وعده مکمل مصرف کنید.

هر پیمانه مکمل حدود ۲۲ گرم وزن دارد و مقدار انرژی هر پیمانه آن ۲۲۲ کالری است. شما باید بسته به تعداد دفعات، مدت زمان هر مرتبه تمرین و شدت آن میزان مصرف مکمل را تعیین نمایید. اگر علائمتد به مصرف نوشیدنیهای غلیظتر هستید، میتوانبد این پودر را به ترکیبی از میوه، عسل، ماست و... اضافه کنید.

نکات مهم

**•**هرای جلوگیری از گرفتگی عضلات که در اثر انبار شدن پروتئین اضافه ایجاد میشود، باید آب فراوانی نوشید. مصرف ۲ میلی لیتر آب برای هر ۳ گرم پروتئین توصیه میشود.

**•**این محصول برای افرادی که داروهایی با ترکیبات تئوفیلین (Theophylline) و آنتی پیرین (antipyrine) مصرف میکنند، توصیه نمیشود.

**•**مصرف این مکمل باید بر اساس حسیت، سن، قد، وزن و مدت مصرف باشد.

**•**اگر با مصرف این مکمل دچار التهاب و خارش پوست شدید، مصرف آن را متوقف کنید.

**•**افراد مبتلا به بیماریهای کلیه نباید از این مکمل استفاده کنند.

حتی در صورت نداشتن چنین مشکلاتی، بهتر است قبل از مصرف این محصول با هر مکمل غذایی دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

**میکروویا به کارخانه داروسازی تبدیل می شوند**

باکتریها نقش مهمگی در انتقال بیماریهای عفونی و و آگیردار ایفا میکنند، اما اکنون بعضی از آنها طوری اصلاح شده و تغییر یافته اند که تبدیل به کارخانه های بسیار کارآمد، برای مرگ گیاهیی شده اند که می‌توانند ما را از بیماری و پیری دور کنند.

این مواد شیمیایی مشتق از گیاهان، که فلاونوئید (flavonoid) نام دارند، دارای خواص بالقوه مبارزه با چاقی مغز، سرطان، بیماریهای قلبی و حتی نشانه های سالموردگی هستند. اما اگر تولید دارو از این مواد، نیازمند تولید آن در مقادیر بالا است.

دانشمندان درحالی به استفاده از میکربهایی که از نظر ژنتیکی اصلاح و تغییر یافته اند، گرایش یافته اند که تا اکنون، کوششهای قبلی آنان برای تولید فلاونوئید چندان موفق نبوده است.

به گفته ماتئوس کوفاس (Mattheos Koffas)، مهندس علوم زیستی و شیمیایی در دانشگاه بولاقو، " کاری که ما انجام میدهم نه تنها به ما اجازه تولید مقدار زیادی از این ماده مرگ میدهد، بلکه می‌توانیم ترکیبات شیمیایی آترآ نیز متع کنیم." او تأکید کرد که " متع سازی" فلاونوئیدها میتواند این مواد را از انواع طبیعی آن برای بدن انسان مفیدتر و سازگارتر نماید.

شرح کامل و مفصل یافته های کوفاس و همکارانش در جدیدترین نسخه نشریه میکروبیولوژی کاربردی و محیطی منتشر شده است.

مشکل " رشد"

گیاهان می‌توانند به طور طبیعی فلاونوئیدها را به وجود آورند، اما تولید انبوه آن- حتی هنگامی که از سلولهای کوچک گیاهی که در مقادیر زیاد رشد یافته اند استفاده شود- از نظر محدودیتهای مالی، مکان و زمان بسیار مشکل است.

به گفته کوفاس: " کار کردن با سلولهای گیاهی به اندازه کار با میکروارگانیسمها ساده نیست. دستکاری سلولهای گیاهی مشکل بوده و از طرفی این سلولها رشد کندی دارند. باکتریها رشد سریعی داشته و انجام عملیات مهندسی ژنتیک بر روی آنها ساده تر است."

کوفاس افزود که یکی دیگر از موانع فلاونوئیدها در بدن انسان، شیوه مصرف و رفتار آنها در بدن انسان است. اگر فردی ماده غذایی سرشار از فلاونوئید بخورد، اکثر مولکولهای آن در دستگاه گوارش شکسته شده و پس از مدت کوتاهی دفع میگردند.

محققین این مشکل را با کار بر روی اطلاعات ژنتیکی یک رشته باکتری ای، کولی (E. Coli) که می‌تواند چند نوع فلاونوئید-از جمله پینوسبرین (pinocembrin)، ماده موجود در عسل- را تولید کند، آغاز کردند. هنگامی که کوفاس و همکارانش مقداری ژن افزایش دهنده کارایی به E. Coli اضافه کردند، باکتری مذکور به شکل بی سابقه ای توانست ۲۲ بار بیشتر از باکتریهای تقویت نشده پینوسبرین تولید کند.

به گفته کوفاس: " ما متوجه شدیم که چگونه میتوانیم عملایستمنهای میکبری را" تربیت " کرده و مقدار بیشتری از مواد شیمیایی مورد نیاز داروسازی دریافت کنیم و روند تولید را به شکلی موثرتر، ارزاتر و دوستانه محیط زیست انجام دهیم.

خط آغاز

محققین از نتیجه عملیات خود بسیار هیجان زده اند، اما کوفاس یادآوری میکند که حتی افزایش ۲۲ برابر تولید، تنها یک نقطه آغاز است. به گفته وی، تولید کنندگان منتظر دیدن نرخ افزایشی(۲۲؟ یا بیشتر هستند.

کوفاس میگوید: " هنوز مشکلاتی در زمینه تجاری کردن این کار وجود دارد که ما در حال کار بر روی آنها هستیم." او افزود که به دست آوردن واحدهای ساختاری مولکولی کافی برای وارد کردن به باکتریها و ساختن فلاونوئید، تنها یکی از این مشکلات است. " این تکنیک برای به ثمر نشستن هنوز چند سال کار دارد، اما این یافته واقعا هیجان انگیز است."

یکی از اهداف کوفاس و گروهش، تولید فلاونوئیدهایی است که به افرادی مبتلا به دیابت یا چاقی منفرط کمک کنند.

" دربراره قابلیتهای فشد پیری این مواد سر و صدای بسیار به پا شده است، اما به نظر من چگونگی تاثیر فلاونوئیدها بر آرتزهای گوارشی چالشزین نکته است."

کم خوابی عمیق جالبی و مرگ زودرس

تازه ترین تحقیقات نشان می‌دهد: کم خوابی موجب کاهش متوسط عمر می‌شود. به عقیده پژوهشگران امریکایی کمبود خواب موجب کاهش توانایی حافظه نیز می شود ، زیرا میزان انسان فقط می‌تواند اطلاعات و یافته های ذهنی را هنگام خواب عمیق و بلند مدت ساماندهی کند. بر اثر کمبود خواب هورمونی به نام گارلین در بدن ترشح می شود که موجب افزایش اشتهای انسان و در نتیجه جاق شدن فرد می‌شود. بیش از این نیز رابطه کم خوابی بابیماری‌های قلبی و اختلال در دستگاه گوارش و گردش خون ثابت شده بود.

**نشود های نوین درمان کم موپی مردان**

موا در خدمت هیچ هدف بیولوژیک خاص و مهمی نیستند. حتی گرم کردن، پرخوابان بدن و مقابله با ناپیش مستقیم نور خورشید را نیز برعهده ندارند. ولی نقش عظیمی را که مواها در روان انسان بازی می کنند، نمی توان نادیده گرفت. از زمان های بسیار قدیم، مواها همواره نماد قدرت و زیبایی بوده اند.

هنگامی که به معنوق خود می نگریم، ناخودآگاه به دنبال نشانه های سلامتی شخصی وی هستیم، چه هر چه سالم تر باشد فرزندان سالم تری از او خواهیم داشت. سر بروم، در مرد و زن، نشانه قابل اعتمادی از قدرت بدنی و تغذیه خوب است و از درجه تکاملی، جفنی بهتر. از این رو عجیب نیست زمانی که مواها شروع به ریزش می کنند، خود می تواند حاکی از خسارتی باشد. به طور معمول مواها در مردان در دهه های ?? و ?? زندگی شروع به ریزش می کنند ?? درصد مردان بیشتر مواهای شان را پیش از سی امین سالوز تولد خویش از دست می دهند. تا سن ?? سالگی، بیش از نیمی از مردان دیگر دچار طاسی در نقاط معینی شده و خط مواهای پیشانی شان عقب نشینی کرده است.

رشد مواهای سر تا زمانی که ضربه ای از تستوسترون وارد نشده، ادامه می یابد. مردان به خوبی معنی اثر تستوسترون را می فهمنند: ریش صورت، عضلات دوسر بازو و استخوان چاق مردان کاملاً از این هورمون تاثیر می پذیرند. از همه آثار ناشی از تستوسترون بر مواها در مردان، طاسی وسط سر که در نور آفتاب برقی می زند، کمتر مورد علاقه آنان است. در سال های دهه ۱۹۵۰، آتاتومست جیمز هیمیلتون، رابطه بین تزریق تستوسترون در مردان خواجه و رشد مواها را به اثبات رساند. سپس مطالعات نشان دادند که مقصر اصلی ریزش موی سر در مردان، نه خود تستوسترون بلکه یکی از فرآورده های جنی آن است به نام DHT که به دلیلی ناشناخته، تنها بر مواهای کف سر و نه مثلاً پشت موثر است). جالب اینکه ناحیه طاس عملاً فاقد مو نیست، بلکه به جای مواهای بلند و محکم سابق اکنون مواهای کرک مانندی از فولیکول های مینیاتوری بیرون زده اند.

اداره غذا و دارو تاکنون دو شیوه درمان را برای طاسی و ریزش مو پذیرفته است. مینوکسیدیل (Rogaine) از سال ۱۹۸۸ به عنوان درمانی برای طاسی پذیرفته شد و در ابتدا نیز بسیار موثر است. ولی پس از یک گام بلند در آغاز مواهای قدیم دیگر وارد مرحله استراحت نشده، به سرعت شروع به ریزش می کنند و مواهای جدیدتر نیز از توقف باز می مانند. به علاوه به گفته دکتر جورج کونستارلیس دانشیار بیماری های پوست و مو در دانشگاه پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، از نحوه اثر این نیز کسی چیزی نمی داند. در سال ۱۹۹۸ اداره غذا و دارو فیناستراید (Propecia) را برای درمان ریزش مواهای سر پذیرفت. مگنکس ام اثر این دارو، توقف تشکیل DHT در پوست سر و ممانع شدن از اثر تستوسترون در نازک کردن ساقه مواها است. مطالعات نشان داده اند که روگن با قدرت اثر زیاد (مینوکسیدیل ۲ درصد) ساقه مواها را ضخیم تر کرده و در ?? درصد مردان پس از گذشت یک سال حتی موجب رشد مجدد مواها می شود. برپوشیا در ?? درصد مردان رشد مواها را برای مدت پنج سال متوقف می سازد. در نتیجه به طور متوسط شاهد?? درصد افزایش مواهای سر خواهیم بود. ولی، محدودیت های برای مصرف هر دو دارو وجود دارند و به علاوه این رقم ?? درصد برای کسی که بیشتر مواهای سرش ریزته کفایت نمی کند. در واقع بیشترین کاری که از این دو دارو برمی آید، حفظ مواهای فعلی است و در رابطه با مینیاتوری شدن فولیکول ها کاری از دست شان بر نمی آید.

اما اکنون که دانشمندان اندک اندک سر از تکمیلنات های حاکم بر چرخه رشد و ریزش مواها درمی آورند، در اندیشه تولید داروهای جدیدی هستند، که همان کاری را که از آنها می خواهیم انجام دهند پیش رشد مجدد موا.

احتمالاً دلگرم کننده ترین بخش این داستان، کشف نقش ژنی در رشد مواها است. معلوم شده که این ژن- به نام sonic hedgehog (که در واقع نامش از بازی ویدیویی سگا گرفته)- برای رشد اعضای جنین نقش حیاتی بر عهده دارد. و در افراد بزرگسال یکی از معدود اعضای که برای ادامه رشد منگی که آن هستند، مواست. هم اکنون شرکت بیوتکنولوژی کورنیرس واقع در کسیرجی ماساچوست در حال تولید دارویی بر اساس ژن مزبود است. شرکت مذکور مولکول کوچکی تولید کرده، که می تواند برخی آثار ژن فوق را تقلید کرده و با نفوذ به پوست مستقیماً در داخل فولیکول جای گیرد. سال گذشته شرکت کورنیرس یافته هایش را در نتشت آکادمی پیماری های پوست و مو در ایالات متحده عرضه نمود و نشان داد که مولکول مذکور می تواند موجب فعال شدن فولیکول های مو شود. پژوهشگران نخست مواهای تن موش ها را ترانژیدند. سپس، مصلی را با داروی مورد نظر ماساز دادند. موای آن قسمت از پوست موش، به سرعت رشد نمود و پوشش ضخیمی از مو به وجود آورد. سپتامبر گذشته، کورنیرس به اتفاق شرکت دارویی Procter & Gamble شروع به تولید داروی مشابهی برای انسان کردند. گروه مصرف خوراکی با تریقی چنین دارویی ممکن است موجب نقص های تکاملی در جنین شود، ولی پژوهشگران امیدوارند، مایلدن آن به پوست سر چنین مشکلاتی را به بار نیاورد. تا آن زمان امید دانشمندان به این بود که بتوانند فولیکول ها را به نواحی بدون موی سر بکشانند.

زمانی کاشت مو، عمل جراحی پیش یا افتاده ای در شمار می رفت که برخی افراد غیرحرفه ای نیز به این کار مبادرت می ورزیدند. امروز زین عمل به صورت اقدام جراحی ماهرانه ای درآمده که بسیار از آنچه که در دهه ۲۲ انجام می شد، فاصله دارد. جراحان نوار باریکی از پوست و مو را، که در نتیجه تاثرات ناشی از DHT دچار ریزش نشده، معمولاً در ناحیه پشت سرا برداشته و با تشریح آن در زیر میکروسکوپ فولیکول هایی را که یکی دو رشته مو به آنها چسبیده برداشته و (با ایجاد برش هایی در پوست سر داوطلبان) در محل های یرش جاگذاری می کنند. به طور کلی، جراح در هر جلسه می تواند بین یک تا چند هزار مو را جابه جا کند. معمولاً تمام هم و غم بیمار و پزشک در این شیوه درمان، بازسازی خط رویش مو و پرخوابان هر چه بیشتر جراح طاسی است، طوری که تا حد امکان طبیعی به نظر رسد. در گذشته، کاملاً آشکار بود که شخصی اقدام به کاشت مو کرده، ولی امروزه تلاش می شود نتایج بهتری حاصل شود. طبیعی است که بهترین نتیجه ای که می توان انتظار داشت، این است که از ظاهر بیمار چیزی آشکار نشود.

ولی جراحان قادر به ایجاد مواهای جدید نیستند. تنها کاری که از دست شان برمی آید جابه جا کردن مواها و گاهی قرار دادن آنها با زاویه ای با کف سر است، طوری که بتواند فاصله کمی از خود را نیز بپوشاند.

✽تحریریک رشد سلول ها

در سال ۱۹۹۸، کارلین جودا از دانشگاه دورهام در انگلستان با گزارش نتایج حاصل از کاشت سلول های کلیدی فولیکول های پوست سر خود - به نام سلول های اپیلا- در بازاری همسرش، جامعه علمی را شگفت زده نمود. طولی نکشید که چهار موی جدید جوانه زدند. هدف اصلی جودا از این آزمون علمی این بود که نشان دهد اولاً بدن انسان فولیکول های بیونژدده شده را (مانند بیونده قلب) رد نمی کند. ثانیاً سلول های اپیلا می توانند در محیط پوست مزبان زندگی نوینی را آغاز کرده، فولیکول های کاملاً جدیدی به وجود آورند. تعداد این سلول ها نیز مانند خود فولیکول های پوست سر بسیار ناچیز است. ولی رویی جودا این بود که با کشت و تکثیر این سلول ها در محیط آزمایشگاه و سپس بیونده آنها، پوست مزبان را تحریک به تولید فولیکول های فراوان و مواهای جدید کند. تا همین اواخر کسی نمی دانست چگونه این رویا با بدل به واقعیت سازد. تکثیر سلول های اپیلا در آزمایشگاه، البته ممکن است، ولی این سلول تمام توانایی خویش در تحریک تولید و رشد فولیکول های جدید مو را از دست می داد. اما دکتر کن واشینگتن، معاون اجرایی انستیتی پژوهشی آدرتز، واقع در آتلانتای فیلادلفیا می گوید، کلید کار، یافتن ?? گیاه و ادویه سری است، که به سلول ها امکان تکثیر در عین حفظ توانایی رشد مواها را می دهند.» در حال حاضر این موسسه به اتفاق شرکت ایترساینکس (متخصص در بیوتکنولوژی، وقع در منچستر انگلستان) روی چنین دارویی کار می کنند. نیک هیگگز، مدیر اجرایی ایترساینکس، می گوید این روزها دانشمندان می توانند این سلول ها را تا هزار برابر تکثیر کنند. تکثیر سلول ها در محیط آزمایشگاه در ظروف پتری و با استفاده از پوستی است که جراحان زیبایی در اختیارشان قرار می دهند. سلول های مذکور در این محیط مصنوعی به خوبی رشد و تکثیر یافته و مواهای زیبا به رنگ های تیره واقعی (سباه و قهوه ای)، از همان نوعی که به طور طبیعی در پوست سر می رویند، ایجاد می کنند. از سوی دیگر بیونده فولیکول های جدید مو به پوست سر افراد داوطلب در جریان است. سال گذشته بیشتر تجربیات و آزمایشات با هدف سالم و بی خطر بودن این عمل صورت گرفتند. سریر کار بدین صورت بود، که نخست فولیکول های مو از پس سر سه مرد طاس برداشته شدند، سپس سلول های پاییدی مو در زیر میکروسکوپ جدا و در ظروف آزمایشگاهی کشت داده شدند. آنگاه سلول های جدید به دست آمده در آزمایشگاه مجدداً به پوست کف سر همان افراد (درست کمی در زیر سطح پوست) پیونده زده شدند. این کار در حدود ۲۲۲ بار در ناحیه ای به وسعت نیم اینچ مربع صورت گرفت. دکتر هیگگز می گوید: «از هر هفت مورد بیونده، ما از پنج مورد آن نتیجه گرفتیم.

**دیدگاهی تازه نسبت به بر ک سلولی**

سلولهایی که از سطح خون دور میشوند، ساعتها بعد میمیرند. اما اگر سلولها همچنان زنده اند، چرا پزشکان نمیتوانند شخصی را که یک ساعت از مرگش گذشته، احیا کنند؟

تصور کنید که شخصی در این لحظه به علت ایست قلبی درگذشته است. اعضای بدن او سالمند و خوبی از بدن وی ترفه است. تمام آنچه رخ داده این است که قلب او از تپیدن باز ایستاده و مغز او برای نگاهداشتن اکسیژن خاموش شده است. اما آنچه واقعا مرده چیست؟

تا حدود سال، ۱۹۹۸ هنگامی که دکتر شروین نولاند (Sherwin Nuland) کتاب پر فروش " چگونوه میمیریم" (How We Die) را منتشر نمود، پاسخ این بود که آنچه میمیرد " سلولهایم شخص هستند. بیمار نمیتواند احیا شود زیرا بافت مغز و قلب او به خاطر کمبود اکسیژن دچار آسیب جبران ناپذیر شده اند.

تا جایی که میدانیم این روند پس از ۷ تا ۹ دقیقه آغاز میشود و اگر در طی این زمان عملیات احیا قلب و ریه انجام نشود و قلب مدت کوتاهی بعد آغاز به کار نکند، احتمال بازگشت بیمار به زندگی تقریباً هیچ است.

این طرز فکر مصعبانه تا زمانی که محققان در زیر میکروسکوپ واقعا به سلولهای فاقد اکسیژن نگاه کردند، بدون کوچکترین تغییری رواج داشت. این محققان از آنچه دیدند بسیار شگفت زده شدند. بنا به گفته دکتر لئس بکر (Lance Becker) از متخصصین پزشکی اورژانسی در دانشگاه پنسیلوانیا: " ما پس از گذشت یک ساعت، توانستیم شاعدی بر مرگ سلولها بیابیم و تصور کردیم که یک جایی کارمان اشتباه بوده است."

در حقیقت، سلولهایی که از منبع خون دور میشوند، ساعتها بماند.

اما اگر سلولها همچنان زنده اند، چرا پزشکان نمی‌توانند شخصی را که یک ساعت از مرگش گذشته، احیا کنند؟ زیرا هنگامی که بیش از پنج دقیقه از بدون اکسیژن ماندن سلولها بگذرد، آنها درست در نقطه ای که مجدداً اکسیژن دریافت کنند، میمیرند و این همان کشف مهوت کننده است.

این کشف دکتر بکر را به سمت منصب تازه اش به عنوان سرپرست مرکز احیا در دانشگاه پنسیلوانیا سوق داد. این استنتوری تازه تأسیس، بر روی یکی از جدیدترین محدودده های علم پزشکی کار میکند. درمان مرگ.

زست‌شناسان هنوز با مفهوم و چگونگی این دیدگاه تازه به مرگ سلول دست به گریختند-این حالت نوعی انهدام انفجالی، مانند شمع که زیر یک لیوان قرار بگیرد و خاموش شود نیست، بلکه واقعه ای بیوشیمی و فمالات است که با" بازگشت مجدد" ذخیره اکسیژن انجام میگردد. این تحقیق دانشمندان را به عمق سیستم سلولی و انقباضی کوچک داخل غشا برد که میتوکندری (mitochondria) نام دارند و سوخت سلول در آنها اکسیده شده تولید انرژی میکند.

میتوکندری رونمای را که ما به نام آپوپتوزیس (Apoptosis) ، مرگ برنامه ریزی شده سلولهای غیرعادی، نام داشته و در واقع روش طبیعی دفاع بدن در مقابل سلولهای سرطانی است را، کنترل میکند. به گفته بکر:" به نظر ما چنین میرسد که گویی مکانیزم مراقبت سلولی نمی‌تواند، تفاوت میان یک سلول سرطانی و سلولی که مجدداً با اکسیژن تغذیه شده، را تشخیص دهد و چیزی در این میان گزینه مرگ سلولها را انتخاب میکند."

همراه با این کشف، مطلب دیگری هم برای دانشمندان روشن میشود: روش عملیاتی استاندارد اتاق اورژانس درست برعکس عمل میکند. هنگامی که شخصی بر اثر ایست ناگهانی قلب در خیابان از حال می‌رود، اگر خوش شانس باشد بلافاصله کمکهای اولیه را دریافت کرده و جریان خون او تا زمانی که به بیمارستان رسیده و احیا شود، ادامه میابد، اما افرادی که تا زمان رسیدن به اورژانس به مدت ?? تا ?? دقیقه بدون وجود ضربان قلب باقی مانده اند، چه؟

بکر میگوید:" ما به آنها اکسیژن می‌دهیم، قلب را ماساژ می‌دهیم و با تزریق آدرنالین آنها به تپش وا می‌داریم، به این ترتیب قلب اکسیژن بیشتری دریافت میکند." سلولهای نشته اکسیژن قلب ناگهان در معرض سیل اکسیژن قرار میگیرند، یعنی درست همان موقعیتی که به مرگ سلولها منجر میگردد. بکر ادامه میدهد:" ما در عوض این کار باید میزان اکسیژن دریافتی را کاهش دهیم، سوخت و ساز بدن را کند کرده و ترکیب شیمیایی خون را طوری تنظیم کنیم که کنار بازگشت خون تدریجی و ایمن صورت بگیرد.

محققان هنوز بر روی بهترین روش ممکن برای انجام دادن این عملیات کار میکنند. نتیجه مطالعات انجام گرفته در ? بیمارستان که سال گذشته توسط دانشگاه کالیفرنیا منتشر شد، نشاندهنده موفقیت قابل توجه در درمان مبتلایان به ایست قلبی است که علاوه بر سایر روشها، از روش بازگرداندن خون نه چندان تازه به اعضا است که در طی آن بدن در حالت وقفه موقت فعالیتهای حیاتی باقی میماند.

بیماران در یک دستگاهی بای پس (bypass) تپ و ریه قرار میگیرند که تا زمانی که قلب بتواند بدون خطر آغاز به کار کند، جریان خون به مغز را برقرار میسازد. این تحقیق تنها بر روی ?? بیمار انجام گرفته است که ?? درصد آنان زنده مانده اند. این نسبت زمانی معنا پیدا میکند که بدانیم در حالت عادی و با روشهای سنتی، تعداد بیماران نجات یافته تنها ?? بوده است.

بکر همچنین روش هیپوترمی (hypothermia) -پایین آوردن درجه حرارت بدن از ?? به ?? درجه سلسیوس- را نیز ناپید میکند. این روش موجب میشود واکنشهای شیمیایی مغز که توسط بازگشت اکسیژن صورت میگیرند، کند شوند. او توضیح محلول قابل تزریق از نمک و یخ ایجاد کرده است که خون را به سرعت خنک میکند و دکتر بکر امیدوار است این محلول به زودی در مجموعه ابزار کمکهای اولیه قرار گیرد.

او میگوید:" در بخش اورژانس، همه به مدت نیم ساعت مانند دیوانه ها برای نجات کسی که دچار ایست قلبی شده کار میکنند، تا اینکه یک نفر میگوید: فکر نکنیم بتوانیم او را احیا کنیم. و ناگهان همه دست از فعالیت میکشند. بدن روی تخت مرده است، اما میلیاردها سلول آن هنوز زنده اند."

دکتر بکر قصد دارد که این وضعیت ضد و نقیض را به نفع زندگی تغییر دهد.

#### خدا حافظی یا یوکی استخوان

نویسنده:طیبه فرقانی

برای اینکه در دوران کهنسالی به یوکی استخوان شکستگی های متعدد استخوانی و از کار افتادگی دچار نشویم، باید مبارزه وا از دوران کودکی آغاز کنیم. البته برای اقدام دربارۀ یوکی استخوان هیچ گاه زود یا دیر نیست. هر کس در طول زندگی اش می تواند قدم هایی برای محکم کردن استخوان ها و سلامت نگاه داشتن آنها بردارد...

یوکی استخوان یا استخوانهای سوراخ دار

یوکی استخوان نوعی بیماری است که به دلیل کاهش شدید توده استخوانی به وجود می آید و این موضوع افزایش خطر شکستگی را به همراه دارد به طوری که حتی فشارهای کوچک مثل خم شدن بلند کردن یکج جاووربوی یا حتی سرفه می تواند موجب شکستگی استخوان شود. با این اوصاف پیشگیری از این بیماری و مجوز شدن برای نرد با آن چیزی نیست که بتوانیم به سادگی از آن چشم پوشی کنیم. برای این نبرد و موفقیت در آن باید اطلاعات کامل درباره علت آن ورده پیشگیری آن داشته باشیم.

علت های یوکی استخوان

بنابر تحقیقات و پژوهش های علمی، یوکی استخوان به دلیل مختلفی به وجود می آید که از میان این دلایل و علت ها، می توان به این موارد اشاره نمود:

مصرف ناکافی کلسیم، جنسیت، زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳سال، عدم تعادل بین کلسیم و فسفر در رژیم غذایی، کمبود ویتامین D ، سابقه خانوادگی دیروکی استخوان (یوکی استخوان در افرادی که والدین یا خواهر و برادرشان مبتلا به یوکی استخوان بوده اند، به خصوص اگر سابقه شکستگی ناشی از یوکی استخوان داشته اند، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد، یوکی استخوان طبیعی ناشی از بالا رفتن سن، استرس، لایف رود، سیگار کشیدن، ورزش نکردن، و نداشتن فعالیت بدنی، مصرف بیش از حد کافئین، مصرف نوشابه، برخی بیماری های مزمن، بیماری صرع، مصرف دواز مدت بعضی از داروها مانند پردنیزولون، کورتیزون، دگزامتازون، هورن های تیروئید، ماینوتین، متوترکسات، داروهای ضدتشنج و غیره می باشد.

نماین این علت ها قابل توجه هستند اما مصرف ناکافی کلسیم و جنسیت (زن بودن) در ایجاد این بیماری از اهمیت قابل توجهی برخوردار است، به گونه ای که به گفته بسیاری از صاحب نظران و متخصصین علوم پزشکی، این دو عامل مهمترین علت ایجاد یوکی استخوان می باشد.

خانم ها و یوکی استخوان

شکستگی ناشی از یوکی استخوان درزنان تقریبا دو برابر مردان می باشد. چرا که کاهش یافت استخوانی زنان در سنین پایین تر شروع به حاملگی در خانمها، نیاز به کلسیم را بالا می برد و اگر تغذیه مناسب صورت نگیرد کلسیم به میزان کافی به بدن مادر نمی رسد، چنین کلسیم لازم را از ذخیره کلسیم مادر (استخوانهای مادر) برداشت می کند و به مرور باعث استخوانی مادر یوکه می شود. دوران شیردهی هم بسیار مهم است و نیاز به کلسیم بسیار زیاد. بنابر این اکثریت خانمها در دوران حاملگی و شیردهی درصد یوکی استخوانشان بالا می رود. علاوه بر این، افت ناگهانی استروژن به دلیل یائسگی در زنان کاهش یافت استخوانی را تشدید می کند.

از ۷۵ سالگی به بعد یوکی استخوان در زنان و مردان مساوی می شود. همچنین به علت پوشش بافت بیشتر زنان جذب ویتامین D کمتر است، چون نور خورشید کمتری دریافت می کنند، جذب کلسیم کاهش می یابد.

همچنین عدم تعادل بین کلسیم و فسفر در رژیم غذایی، باعث کاهش مواد معدنی بدن می شود. گوشت از منابع خوب فسفر است بیشتر خانمها که برای لایف شدن از رژیم پر پروتئین پیروی می کنند، به سبب جذب فسفر زیاد به میزان فراوانی کلسیم از دست می دهند و در معرض یوکی استخوان قرار می گیرند.

مصرف کلسیم فراموش نشود!

کلمه استخوان، محکم بودن را به یاد می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است.

کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود داشته باشد تا استخوانها، تراکم مناسبی پیدا کنند و در دوران سالمندی به یوکی استخوان مبتلا نشوند. مصرف روزانه چهار لیوان شیر برای دریافت میزان کلسیم مورد نیاز بدن ضروری می باشد تا از یوکی استخوان پیشگیری شود. طبق آمار ۹۰درصد دختران و ۷۰درصد پسران کلسیم کافی مصرف نمی کنند. شاید یکی از علل کاهش دریافت روزانه کلسیم جوانان و نوجوانان تغییر عادات غذایی در جامعه باشد. امروزه بچه ها بیشتر دوست دارند نوشابه مصرف کنند تا شیر، این تمایل در کنار کاهش فعالیت جسمانی، آنان را در دراز مدت درمعرض خطر قرار می دهد. مصرف شیر بخصوص در طی سالیهای اخیر ۱۶درصد کاهش یافته و به همان میزان مصرف نوشابه ها افزایش یافته است.

شکستگی، عارضه اصلی این بیماری

شکستگی، شایع ترین و جدی ترین عارضه یوکی استخوان است. این شکستگی اغلب در ستون مهره و لگن رخ می دهد.

پیشگیری کنیم

کلسیم و ویتامین Dکافی مصرف کنید. باید توجه داشت در دوره های مختلف زندگی میزان نیاز شما به کلسیم تغییر می کند. در کودکی و جوانی که اسکلت شما به سرعت رشد می کند و زمان حاملگی و شیردهی بیشتر از همیشه به کلسیم نیاز دارید. بعد از یائسگی هر چه سن تر شوئید، باید کلسیم بیشتر مصرف کنید. زنان یائسه ای که هورمون درمائی می شوند روزانه باید حداقل ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ ویتامین Dمصرف کنند. و اگر هورمون درمائی نمی شوند نیاز به کلسیم بیشتری دارند.

بهترین منبع غذایی کلسیم شامل لبنیات کم چرب- کلم بروکلی- میوه جات- سبزیجات- حبوبات- خشکبار- تخم مرغ- چغندر- غلات و ماهی می باشد.

ورزش: در کنار رژیم غذایی، فعالیت های ورزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. تراکم استخوانی در خانم های که سه بار درهفته و هر بار حدود ۱۰ دقیقه فعالیت ورزشی دارند، بیشتر می باشد. اگر به طور منظم ورزش کنید بیشترین سود را برده اید، نرمش های استقامتی را با نرمش های تحمل کننده وزن ترکیب کنید. نرمش های استقامتی به استحکام عضلات و استخوان های دست ها و قسمت بالایی ستون فقرات کمک می کند. درحالی که نرمش هایی چون راه رفتن، دویدن، طناب زدن و اسکی بر استخوان های پا و پائین ستون مهره ها تاثیر دارد.

اگر دچار یوکی استخوان شده باشیم چه کار باید کنیم

دردرجه اول، در عوامل اصلی یعنی مصرف و ورزش را فراموش نکنیم تا از پیشرفت آن جلوگیری به عمل آید، از طرفی، همیشه بدن خود را در وضعیتی مناسب نگاه دارید. وضعیت مناسب چگرنه وضعیت است؟ حالتی است که سرخود را بالا نگه داشته و شانه ها عقب نگاه داشته شده، پشت صاف و کمر فوس طبیعی داشته باشد. این وضعیت از فشار اضافی روی ستون فقرات جلوگیری می

کنند. فراموش نکنید که برای بلند کردن یک شیء روی زانو‌ها خم شده و درحالی که پشت کمرتان صاف است. آن را بردارید.، به شدت مراقب باشید که زمین نخورید، کفش های پاشنه بلند و لغزنده نپوشید و مراقب سطوح لغزنده به خصوص در زمستان باشید.

**روش های مناسب هنگام ایستادن و نشستن**

یک فیژیوتراپیست در یزد توصیه کرد: به منظور ایستادن صحیح، هنگام ایستادن می توان وزن بدن را بعد از دقیایی از روی یک پا روی پای دیگر انداخت و در ایستادن های طولانی برای انجام کاری از یک چهارپایه کوتاه به ارتفاع ?? سانتیمتر زیر یک پا استفاده نمود.

ذبیح الله برجسته در خصوص راه های صحیح بلند کردن اشیاء و شیوه غلط آن اظهار کرد: قبل از بلند کردن اشیاء باید فکر کنید و میزان قدرت بدنی خود را بشناسید، به عنوان مثال، برای بلند کردن اشیاء از روی زمین با نشستن روی پاها از زانوان خود کمک بگیرید و شش بلند شده را نزدیک به بدن بلند و حمل کنید. همچنین ستون فقرات نباید به طوط شده‌بدن خم شود.

وی در خصوص نحوه استفاده از صندلی توصیه کرد: استفاده از صندلی با پشتی بلند که تمام ستون مهره ها را احاطه و حمایت کند و هنگام نشستن روی صندلی زانو‌ها کمی بالاتر از مفاصل لگن قرار گیرند و هر ??-?? یکبار از سر جای بلند شدن و انجام یک حرکت کششی راه هایی برای نشستن صحیح است.

این فیژیوتراپیست در خصوص روش های نامناسب هنگام نشستن گفت: استفاده از صندلی کوتاه، نرم و با پشتی که کاملاً ستون فقرات را حمایت نکند، نشستن به مدت طولانی، نشستن با سرخم شده به پایین و آویزان نمودن پاها از صندلی بلند، از راه های نامناسب نشستن می باشد.

وی با بیان این که هنگام کار با رایانه، صندلی را باید طوری تنظیم نمود که ضمن نزدیک بودن به میز، دید اندکی به پایین تمایل داشته باشد اضافه نمود: قسمت صفحه کلید را طوری روی میز باید قرار داد که مچ و ساعد حمایت شود و صفحه رایانه و صفحه کلید در وسط قرار گیرند و شخص مجبور به انحنای بی مورد ستون فقرات به یک سمت نباشد.

دکتر برجسته در خصوص ایستادن صحیح خاطر نشان کرد: عدم ایستادن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت، عدم خم شدن به جلو اشیاء، تغییر دادن مدام وضعیت بدن از نکات قابل توجه هنگام ایستادن است.

وی افزود: برای تغییر وضعیت هنگام ایستادن می توان وزن بدن را بعد از دقیایی از روی یکت پا روی پای دیگر انداخت و در ایستادن های طولانی برای انجام کاری از یک چهارپایه کوتاه به ارتفاع ?? سانتیمتر زیر یک پا استفاده نمود.

رئیس انجمن فیژیوتراپی استان یزد اذعان داشت: در هنگام رانندگی صندلی را هر بار باید تنظیم کرد تا فرد احساس راحتی داشته باشد.

وی توصیه کرد: در هنگام رانندگی بایدست در بین راه توقف کرده و لحظاتی استراحت کرد و قدم زد تا آسیب و مشکلاتی برای فرد رخ دهد.

برجسته تصریح کرد: از آنجا که افرادی که کمر درد دارند تشک های سفت را ترجیح می دهند بنابراین استفاده از بالش های کوتاه در حالت طاق باز خوابیده جهت پر نمودن قوس گردن و استفاده از بالش های به اندازه عرض شانه در حالت به پهلو خوابیده و بالش هایی که بر پایه وضعیت آناتومیکی شکل گرفته اند ممکن است یافتن وضعیت مناسب خوابیدن را آسان تر کنند.

برجسته در خصوص انجام فعالیت های ورزشی توصیه کرد: فعالیت های شامل تمرینات آرویکه، دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا و همچنین تمرینات عضلانی و بدن سازی بایست در برنامه روزانه، هفتگی یا ماهانه تنظیم گردند و به طور تدریجی بر میزان فعالیت افزوده شود.

وی یاد آور شد: ورزش نکردن، نشستن به طور ساکن در تمام روز، قطع ناگهانی ورزش برای یک مدت طولانی سبب آسیب رسیدن به بدن می شود.

رئیس انجمن فیژیوتراپی استان در پایان با بیان این که افراد باید فراگیرند که چگونه بر استرس ها غلبه کنند خاطر نشان ساخت: متدهای ریلکسیشن و همچنین شناخت بیشتر وضعیت بدنی و احساسات فرد، آموختن و ارزش نهادن خواسته ها، خود در آرامش افراد نقش مهمی دارد.

**روش جدید برای بررسی احتمال ابتلا به دیابت**

محققان علوم پزشکی می گویند می توان از اندازه گیری میزان سطوح هموگلوبین گلیکوزیله یا ای وان‌سی به عنوان آزمایشی مناسب برای بیماریابی غربالگری دیابت استفاده کرد.

به گزارش خیرگزاری روتیزر از نیویورک محققان کالیفرنایی اعلام کرده‌اند اندازه گیری ای وان‌سی یکی از روش هایی است که با آن میزان درصد گلوکز قند خون که در این هموگلوبین متصل است و روی گلیول های سرخ قرار دارد اندازه گیری می شود.

نست این ماده در خون نشان دهنده متوسط سطح گلوکز طرف سه تا چهار ماه اخیر است.

دیابتی های کنترل نشده و درمان نشده دارای سطوح ای وان‌سی بالاتر از هفت درصد هستند.

دیابت را همچنین می توان با اندازه گیری میزان قند خون کنترل کرد که در صورتی که میزان قند خون ناشنا بالاتر از یکمسد و بیست و شش میلی گرم در دسی لیتر باشد فرد دیابتی محسوب می شود.

دکتر مایر دیویدسون مسئول ارشد این تحقیقات می گوید استفاده از قند خون ناشنا برای بیماریابی دیابت توصیه می شود و روش تشخیص اصلی دیابت نیز همین است.

در روش اندازه گیری ای وان‌سی نیازی به اندازه گیری قند خون نیست همچنین کسانی که ای وان‌سی خونشان کمتر از پنج مییز هشت دهم درصد است در معرض خطر ابتلا به دیابت نیستند ولی آسانی که قند خونشان بالاتر از میزان یاد شده است بیشتر در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند. دیابت با مرش قند بیماری شایع و ناتوان کننده ای است که با افزایش مزمن قند خون پیدا و موجب تشکامی مبتلایان می شود.

دیابت انواع گوناگون دارد که شایعترین آن نوع اول و نوع دوم است و نوع اول این بیماری بیشتر در قشر جوان بروز می کند. مبتلایان به نوع اول دیابت باید برای کنترل بیماری خود در کنار رژیم غذایی و ورزش روزانه یک یا چند نوبت نیز انسولین تزریق کنند.

دیابت نوع دوم نیز که با ورزش رژیم غذایی صحیح کم کردن وزن و استفاده از داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون کنترل می شود در مواردی نیز نیاز به دریافت انسولین توسط بیمار حاصل می شود در بیماری دیابت به علت تغییرات به وجود آمده در میزان هورمون انسولین و با گیرنده های هورمونی قند قادر به ورود به سلول نمی شود و سلول های بدن درحالی که در دریایی از انرژی قرار دارند از این منع محروم می شوند.

منابع و اطلاعات موجود درخصوص بیماری قند گویای این واقعیت است که عیار بالای قند خون موجب ابتلا به این بیماری و درنهایت آسیب دیدگی چشم ها کلیه ها اعصاب و قلب در درازمدت می شود.

پزشکان متخصص کم کردن وزن، ورزش و رعایت برنامه غذایی مناسب را بهترین راه مقابله و کنترل این بیماری می دانند و معتقدند که شکست اغلب بیماران در کنترل مرض قند ناشی از پیروی از رژیم غذایی نادرست است.

به پیشنهاد آنان بیماران دیابتی بهتر است از نان آرد سیوسمدار استفاده و برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون از خوردن نان شور خودداری کنند.

کسانی که مبتلا به دیابت هستند در صورتی که دچار عفونت یا بیماری شوند و یا اگر تحت استرس باشند ممکن است با وجود داشتن برنامه کنترل دیابت قند خونشان افزایش یابد.

متخصصان به بیماران دیابتی توصیه می کنند در صورت بروز سردرد، تاری دید، احساس تشنگی شدید، تکرار ادرار، خشکی و خارش پوست قند خون خود را چک کنند وچنانچه میزان قند خونشان بیش از مقدار قبلی کنترل باشد به پزشک مراجعه کنند.

به گفته محققان علوم پزشکی آگاهی از ابتلا به این بیماری ممکن است باعث افسردگی و با اضطراب شود ولی واقعیت این است که مبتلایان می توانند زندگی طولانی توأم با سلامتی و خوشبختی داشته باشند.

**تکنای تازه درباره کوچک کردن شکم**

اگر از شکل بدن خود، به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید، باید بدانید که تنها پرداختن به ورزشهایی که بر روی یک ناحیه از بدن متمرکز میشود کافی نیست و فایده چندانی هم ندارد. بلکه این ورزش برای تاثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزشهایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمیتواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد و شما نمیتوانید تنها با ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن بقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید.

به این ترتیب اگر از داشتن شکمی بزرگ با شل و افتاده رنج میرید، قبل از اینکه مخارج سنگینی برای خرید وسایل ورزش دواز و نشست و ایازهای مخصوص کوچک کننده شکم بپردازید، کار مناسب اندام را با ساده ترین شکل ورزش که رایگان هم هست، شروع کنید: تراه رفتن و دویدن!

الته فراموش نکنید که این ورزشها کل بدن را تحت تاثیر قرار میدهند و بعدها برای شکم هم باید حرکات مخصوص انجام دهید. اگر شکم شما شلتر و بر آمده تر از چیزی است که میخواهید، به احتمال زیاد در بدن شما تومانی دیگری هم وجود دارند که باید ورزشید و محکم شوند. برای دستیابی به شکمی صاف، تمام بدن شما لاغر تر شود. دوباره بخوانید: تمام بدن باید لاغر شود!

کار را با انجام دادن ورزشهای سریعی که تعداد ضربان قلب را افزایش داده و سوخت و ساز بدن را بهبود میبخشد آغاز کنید. سه مرتبه پیاده روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. این کار نه تنها کارایی میسوزاند بلکه برای قلب هم بسیار مفید است.

یکمگ نکته مهم اینکه به یاد داشته باشید انجام دادن تمرینهای ورزشی و داشتن رژیم غذایی موجب نمیشود که در مدت بسیار کوتاهی لاغر شده یا شکمی صاف پیدا کنید.
مهاظر که شما یک شبه این شکم را پیدا نکرده اید، نمیتوانید آنرا یک شبه از بین ببرید. پس بردار باشید و به تمرین ادامه دهید. اگر قصد دارید به منظور خاصی – از نواج، شرکت در مراسمی مهم و…- سباز وزن خود بگذارید، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لاقل سه تا شش ماه قبل از این مراسم کار را شروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود!

چند نکته:

خوردن و ورزش کردن: ورزش برس شکم همراه با رژیمی کم چربی، برای تاسب عضلات شکم بسیار خوب است. اما عده بسیاری تصور میکنند که میوانند در طول روز هرچه میخرانند بخورند و هنگام عصر ??? برس شکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصرف کرده اند را بسوزانند. اگر شما مصرف چربی خود را کاهش ندهید، هرچه ورزش کنید فایده ای

نخواهد داشت و شما نه تنها هیچ نتیجه مثبتی نخواهید گرفت، بلکه ممکن است شکم بزرگتری هم پیدا کنید. چرا؟ چون به این ترتیب در حال شکل دهی و محکم کردن چربیهای روی عضلات خود خواهید بود.

لاغری موضعی:
وقیبت این است که لاغری موضعی تقریباً وجود خارجی ندارد. شما نمیتوانید از بدن خود انتظار داشته باشید که در اثر غذا خوردن صحیح و انجام حرکات ورزشی تنها در بعضی مواضع لاغر شود. بالا رفتن سوخت و ساز بدن، چربیهای ذخیره شده در کل بدن را مصرف میکند و انشخاصی که تصور میکنند با داشتن رژیم غذایی تنها صورتشان لاغر میشود یا تنها کمرشان گود میشود، باید بدانند که چربی در تمام بدن آنها رو به کاهش است، اما این کاهش در بعضی مواضع سریعتر و در بعضی مواضع که چربی بیشتری داشته و متراکم تر است، دیرتر آشکار میشود. اما خبر وب اینکه شما نمیتوانید با انجام دادن حرکات ورزشی صحیح این سوختن چربی در مواضع مذکور را سرعت بخشیده و زودتر به تناسب اندام دست یابید.

یکه تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن
برای افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظمتر منجر میشود تمرین ساده زیر را انجام دهید:
**??**
؟این یک حرکت ورزشی سریع – مانند دو درجا یا طناب زدن– انجام دهید
.
؟یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط–مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا– پردازید
.
؟این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید (مجموعاً حدود ?? دقیقه)
.
؟به مدت ۷ تا ۹ دقیقه با انجام حرکات کششی آرام، بدن را از خستگی کنید
.
به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کالریهای اضافه در کل بدن را از بین میرد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد.

**بهترین دستور برای لاغر شدن**

ترین دستور برای کوچک شدن و لاغر شدن انحصار صبحانه به خوردن میوه است مخصوصاً به میوه های کم قند و کم چربی . اگر می خواهید لاغر شوید و شکم شما کوچک شود باید مدتی صبحانه خود را به خوردن میوه اختصاص دهید و تا ظهر غذای دیگر نخورید . بهترین میوه برای اینکار مرکبات و انواع آو و گوجه و گلابی است و بقیه میوه ها نیز دو دن این مورد میشوند . وقتی شما چند روز صبح میوه میلیمو یا پرتقال خورید و تا ظهر غذای دیگری نخوردید مشاهده خواهید کرد که بیه های شکم شما آب شده و می توانید ورزش نمایید . دیگر برای شما ورزش عملی است و خطری برای قلب شما ندارد و نفس تنگی به شما دست نمی دهد .

چرا خوردن میوه در صبح لاغر می کند

قبلاً باید بدانیم همانطور که تاينات در روز رشد و نمو می کنند و شب می خوانند سلولهای بدن ما هم همین عمل را دارند . حیوانات هم مانند تاينات روزی با کمک نور آفتاب و مواد غذایی پرورش می یابند ، روز قه می کشند ، روز بزرگ می شوند و مخصوصاً باید بگوییم روز جاق می شوند و روز درشت می گردند ، روز عضلات خود را فریه می سازند. پس غذایی که روز جذب بدن شما می شود و به بدن می چسبد و آنچه شب جذب شود می سوزد . از طرف دیگر تنها قندها و چربیها هستند که می توانند در بدن ایجاد پیه و ذخیره نمایند . وقتی شما صبح میوه ترش بخورید غذایی خوردید اید که دارای بهترین ویتامینها وفلزاتی است که درعمل ساختمان و تزیم سلولهای نظیر ندارد . دستگامهای تزیم و سازنده بدن به کمک نور آفتاب و این عوامل ساختمانی مشغول کار می شوند و چون در این میوه قند و چربی نیست برای سوخت و ساختمان از ذخیره های بدن استفاده خواهند کرد .

تقویت قلب

قلب جاتها و شکم گنده ها قلبی ضعیف دارند. پیشپیان تصور می کردند که چاقی مسئول ضعف قلب آنها است ولی امتحانات جدید دانشمندان عکس این موضوع را ثابت کرده است و چند پزشک به این نتیجه رسیده اند که چاقی عارضه ای است که از ضعف قلب به وجود می آید. وقتی قلب زنجور شد و نوانست وظیفه خود را که آبیاری و شستشوی بدن است به خوبی انجام دهد گلی ولایی در بدن جمع می شود و شخص را جاق نشان می دهد و از این رو می توان گفت که بهترین وسیله برای لاغر شدن معالجه قلب است از این موضوع با خوردن میوه در صبح سیسر است و پس ، زیرا میوه ها مخصوصاً مرکبات دارای پتاسیم می باشند که تاثیر نیکیوی در قلب دارد ، والگهی وقتی صبحانه شما به میوه منحصر شد جای و قهوه که اثر سوء روی قلب دارند نمی خوردید .

یکی دیگر از نتایج مفید خوردن در صبح این است که شما صبح غذایی می خورید که با آتش کشته نشده و با ورود آن به دهان شما سربازان مدافع بدن شما یعنی گویچه های سفید خون ضایع نمی شوند و در نتیجه فشاری از این حیث به قلب وارد نمی شود.

فقط با خوردن غذا لاغر شوید

این دستور که منگی به غذاهای سرد است با دستورهای دیگر فرق فاضلی داشته و اثری حتمی و موثر دارد . غذا بخورید تا لاغر شوید ولی دیگران می گویند اسماک نباید واز این راه خود را ضعیف و نازان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی از آنها چاقی است گردید . درعالم هستی نفسی خطرناک تر از رژیم نیست . شنبه غذایی سبک بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه یا ناهار شما اگر متصل شد عیبی ندارد . این بدترین دستورها است و نه تنها لاغر نمی کند بلکه ضررهای بسیار دارد و سرانجام شخصی را جاق می نماید . اما طبق این دستور صبح از بهترین غذاها یعنی میوه استفاده می کنید و ناهار و شام هر چه می خواهید می خورید . حالا اگر می خواهید واقعاً لاغر شوید برعکس آنچه تا به حال شنیده اید برنج ساده و سایر مواد نشاسته ای و پرچربی را شب نباید و صبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته اند میوه صبح طلا است .

**هشت زار افراد باریک اندام**

همه ما یک دوست باریک اندام داریم-عسان دوستی که هرگز دچار وسوسه سید نان نشیود و وقتی میگوید" من یک تکه کوچک پر میدارم" واقعا همین کار را میکند. واقعا وچطور میتواند؟ تحقیقات نشان میدهد که افراد باریک اندام اصولا مایه باقی افراد به غذا فکر نمیکنند. دکتر دیوی کاتز (David Katz)استادپار بهداشت عمومی در دانشگاه ییل (Yale) میگوید: " افراد باریک با غذا رابطه راحت و بدون مشکل دارند." "از طرف دیگر، افرادی که اضافه وزن دارند مدام به غذا فکر میکنند. آنها ثابت اوقات به مقدار و تعداد دفعات غذا خوردن خود توجه میکنند و در نتیجه، زمان صرف غذا از مشغولیات دائمی ذهن و مغز آنهاست." در اینجا، متخصصین کاهش وزن به بررسی ذهن اسرار آمیز افراد" تانا" باریک اندام پرداخته و به شما میگویند که آنها چگونه رفتار کرده و شما چگونه میتوانید مانند آنان باشید.
?آنها سیر شدن را به پر شدن معده ترجیح میدهند
به گفته جیل فلدینگ (Jill Fleming) نویسنده کتاب" لاغرها بشفایشان را پاک نکنند"، اگر برای پر شدن معده مقیاس از ۷ تا ۹?را در نظر بگیریم، باریکها در حدود درجه ۷ و ۹ دست از خوردن میکنند. اما باقی افراد-از جمله من و شما-تا درجه ۹?? هم پیش میروند. شاید دلیل اینکار اشتیاق گرفتن حس" پر" بودن یا سیر شدن است و ما تصور میکنیم اگر زود دست از خوردن بکشیم، خود را از غذاها محروم ساخته ایم. با شاید عادت بدین بدون توجه به اینکه نیاز بدنمان چقدر است، هرچه در مقیاسمان باشد تمام کنیم.

از لاغرها تقلید کنیم؛ هنگام صرف وعده بعدی غذایمان، در میانه غذا خوردن لاشق و چنگال را کنار بگذارید و با استفاده از مقیاس ۹ تا ۹? پری معده، درجه پری خود را بسنجید. یک بار دیگر هنگامی که حدود ۷ نقطه از غذایمان باقی مانده اینکار ا انجام دهید. هدف از این کار افزایش آگاهی شما از میزان سیری در طی صرف غذاست و از طرف دیگر، این مکثها، میوهبد که احساس سیری فرضی برای خودنمای یافته و شما زودتر از قبل سیری از حس کنید.

?آنها دریافته اند که گرسنگی یک مورد ابوزانس نیست

بسیاری از ما که مدام با کیلوهای اضافه درگیریم، گرسنگی را به عنوان شرایطی درنظر میگیریم که باید به سرعت برطرف شود.به گفته دکتر جویت بک (Judith Beck)" اگر از گرسنگی وحشت داشته باشید، مدام برای پرخیز از آن به خوردن میرودزیم." افراد باریک گرسنگی را تحمل میکنند زیرا میدانند که حمله های گرسنگی همواره می آیند و میروند، پس از اقدام فوری خودداری میکنند.

برای تقلید از آنها یک روز پر مشطه را برای به تاخیر انداختن یکی دو ساعته ناهار انتخاب کنید یا غذای میان وعده بعد از ظهر را حذف کنید. خواهید دید که هنوز هم میتواند به خوبی از عهده کارهایمان بر آید. پس در دفعات بعدی که تاله گرسنگی معده را شنبید، در راه افتادن به سوی پنجهال خودداری خواهید کرد.

? آنها از غذا برای تسکین غصه های خود استفاده نمیکنند

مساله این نیست که زنان باریک اندام نسبت به خوردن احساسی ایمن هستند، اما آنها میتوانند این حالت را تشخیص داده و از خوردن دست بکشند.

چه کنیم که مانند آنها باشیم؟ افزودن لغت" ایست" به مجموعه لغات روزمره بسیار مفید است. این کلمه با فرمتهایی چون"از خوردن باقی نیکوینمای دست بکش" متفاوت است، ما باید یادبازیم که در زمانهایی چون گرسنگی، خشم، تنهایی یا خستگی که چهار دلیل اصلی خوردن احساسی هستند، به خود آمده و فرمان" ایست" را صادر کنیم.

اگر واقعا گرسنه هستید، یک میان وعده معادل مانند یک مشت آبله جام انتخاب کنید که بتواند شما را تا وعده بعدی غذا نگاهدارد. اما اگر خشمگین، یا خسته هستید، برای تسکین احساسات خود به دنبال یک راه حل جایگزین و بدون کالری باشید. خشم خود را با پیاده روی یا تنها با بالا و پایین بردن تنگین کنید زیرا بالا رفتن ضربان قلب میتواند از میزان عصیانبت شما بکاهد. تنها هستید؟ به یکت دوست تلفن کنید، به افروم و دوستان یکی ای-میل بفرستید یا برای قدم زدن به پارک یا فروشگاه بروید. حتی اگر با یک چهره آشنا برخورد نکنید، هم، بودن در کنار دیگران شما را بیشتر به اجتماع مرتبط میکند. اگر هم خسته هستید، به خاطر خدا کمی خوابید!

?آنها میوه بیشتری میخورند

بر اساس تحقیقی از جامعه متخصصین تغذیه آمریکا، افراد لاغر در طول روز به طور متوسط یک وعده میوه بیشتر از اشخاص چاق مصرف کرده و بیشتر از آنکه به مصرف مواد چرب تمایل داشته باشند، به مواد فیبری علاقمندند.

تقلید از باریک اندامها: میوه را به غذاهای خود وارد کنید. ببینید در رژیم روزانه شما چه امکاناتی برای افزودن میوه وجود دارد. هدف شما باید افزودن دو یا سه وعده میوه به غذای روزانه باشد. میتواند میوه در دماست ریختن، برشهای میوه را با ساندویچ خود

افزوده یا برای دسر از سبب پخته استفاده کنید.
همواره یک‌ک طرف میوه روی میز داشته باشید تا هنگام گرسنگی اولین ماده دم‌دستان میوه باشد.
.
?آنها بنده عادتند

هر متخصص تغذیه به شما خواهد گفت که داشتن رژیم غذایی متنوع بسیار مفید است-اما تنوع بیش از حد میتواند نتیجه معکوس ببار آورد. تحقیقات نشان داده‌اند که مزه‌ها و بافت‌های بیش از حد متنوع افراد را به پرخوری تشویق میکند. به گفته دکتر بک\* افراد پارکینگ اندام دارای چربی هستند که من آتر\* عادت غذایی\* میام. اکثر غذاهای این افراد از مواد اولیه ای که با دقت انتخاب شده‌اند تشکیل میشوند. این غذاها از موارد تنوع بخش و غلظتگیر کننده اندکی برخوردارند و در کل، رژیم غذایی آنها قابل بیش بینی است.\*

برای در پیش گرفتن این روش باید در مورد وعده‌های اصلی غذایان تا حد امکان برنامه ریزی شده و ثابت باشد-برای مثال صبحانه شامل پرشکرک و شیر، سالاد برای ناهار و الوی آخر. افزودن مرغ آب پز یا کبابی به سالاد در یک روز و ماهی تن در روز دیگر اشکالی ندارد، مهم این است که دنبال کردن یک برنامه غذایی تقریبا از پیش تعیین شده، امکان افراط را از شما سلب میکند.

.
?آنها دارای ژن اراده و خویش داری هستند

محققین در دانشگاه تافتز (Tufts) متوجه شده‌اند که بزرگترین عمل تعیین کننده افزایش وزن زنان در سنین **??** و **??** میزان رفتارهای بنیئیدانه یا به عبارت دیگر نامحدود آنهاست. زنانی که رفتارهای بی قید کثرتی دارند و در مقابل از حس خودداری متعادل‌تری برخوردارند، از کمترین میزان اضافه وزن برخوردارند. بی قیدی بیشتر و در نتیجه خودداری کمتر، به افزایش وزن تا**??** کیلو در سنین بالاتر منجر میشود.

برای تقلید از این خصیصه، برای زمانهایی که میزان خودداریتان در کمترین میزان آن است-ساعتند مهمانها و حضور در گروه یزگی از دوستان، آماده شوید. اگر در مهمانی هستید، با خود قرار بگذارید که از هر چهار پیش غذایی که به شما تعارف میشود، یکی را بردارید. اگر برای شام بیرون رفته اید، برای غذای اصلی، یک پیش غذا سفارش دهید و دسر خود را با یکی از دوستان شریک شوید. اگر عصبی هستید- یک بوقیبت دیگر از خودداری اندک- حتما مقداری خوراکی سالم مانند میوه یا سبزیجات خرد شده ای چون هویج و کرفس در اختیار داشته باشید.

.
?آنها اهل حرکت هستند

لاغر اندامها، به طور متوسط هر روز دو و نیم ساعت پیش از افراد دیگر سربا هستند- که برای سوزاندن **??** کیلو در سال کافی است.

اگر قصد دارید بر میزان تحرک خود بیفزایید، قبل از هرچیز باید صافدانه مقدار حرکت خود را ارزیابی کنید. بسیاری از افراد در برآورد مقدار تحرک خود غلط میکنند. اکثر مردم **??** تا **??** ساعت از روز خود را در حالت نشسته میگذرانند. اگر یک گام شمار pedometer در اختیار داشته دارید، در یک روز عادی آرا به کار ببرید و ببینید تا چه حد به تعداد توصیه شده **??-** هزار قدم سزدیک شده اید. روز شما باید شامل **??** دقیقه تمرین ورزشی با برنامه و مجموعه ای از عادات مفید مانند استفاده از پله به جای آسانسور و یا تمیز کردن منزل با سرعت و انرژی بیشتر باشد. شما میتوانیید بسا استفاده از جدول موجود در **www.caloriecontrol.org** میزان کالری مصرفی فعالیت‌های مختلف را ببینید.

.
?آنها خوب میخوابند

افراد پارکیده در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن، هفته ای **?** ساعت بیشتر میخوابند. بنا به نظر محققین، کمبود استراحت با چشمان بسته، با کاهش هورمونهای کنترل کننده اشتها مانند لپتین (leptin) و افزایش هورمونهای بالا برنده اشتها مانند گرلین (ghrelin) ارتباط مستقیم دارد.

از این روش تقلید کنیم **?**:ساعت خواب بیشتر در هفته به معنای **??** دقیقه خواب بیشتر در روز است که حتی برای افرادی که برنامه کاری بسیار فشرده ای دارند هم قابل اجراءست. از این مقدار افزایش به زمان خواب شروع کنید تا بتوانید برنامه خود را طوری تنظیم نمایید که هر شب **?** ساعت بخوابید.

توصیه مهم:

صبحانه بخورید! **???** از رژیم گیرندگان موفق هر روز خود را با صبحانه آغاز میکنند.

#### صرف بی رویه نمک سب افزایش وزن میشود

تحقیقات جدید بیانگر این مطلب است که مصرف بیش از حد نمک میتواند سبب افزایش وزن شود و اگر خواهان کاهش وزن خود هستید باید در مصرف نمک تعدیل نمایید.

مطالعات نشان می‌دهند که استفاده نامناسب از نمک در رژیم غذایی باعث تشنگی میشود که در نتیجه تمایل به نوشیدن نوشابه را زیاد کرده و چون نوشابه‌ها حاوی کالری بالایی هستند این امر سبب افزایش وزن میگردد.

تحقیقات نشانگر اینست که این ارتباط افزایش وزن با مصرف بی رویه نمک و متعاقب تشنگی و نوشیدن نوشابه‌های پر کالری میباشد.

در گذشته تصور می‌شد که کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی تاثیری در سلامتی انسان ندارد اما بر اساس گزارش مجله" رشد بیماریهای قلبی" کاهش **??** در صد از مصرف نمک سبب کاهش قابل ملاحظه ۷۵ در صدی در بیماریهای رگهای اطراف قلب و مرگ و میر میگردد.

پرفسور هیکی کارپانان (Heikki Karppanen) از دانشگاه هلسینکی ( Helsinki ) و دکتر ارو مروالا (Eero Mervaala) گزارش میسوطی ارائه داده‌اند که کاهش مصرف نمک تاثیری زیادی در میزان فشار خون دارد در صورتیکه استفاده از داروهای کاهشده فشار خون بر روی این بیماری تنها تاثیری درصدهی دارد.

مصرف نمک در **??** سال گذشته در اغلب کشورها به خصوص آمریکا حدود **??** در صد افزایش پیدا کرده است و میزان فشار خون بالا در بین دنیا بی ارتباط با افزایش مصرف نمک نمی‌باشد.

#### کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل

احتمالا شما محصولات فراوان لاغری که برای کمک کردن به شما در زمینه کم کردن وزنتان به بازار عرضه شده‌اند است را با بحال دیده‌ایدبمجمولاتی از قیل قرص های لاغری، رژیمهای مختلف یا وسایل ورزشی مختلف.اما به هر حال راه واقعی کم کردن وزن همان راه از استفاده قدیمی است.

اگر شما اضافه وزن دارید این به آن معناست که شما کالری بیشتری نسبت به مقداری که در بدنتان می‌سوزانیدمی‌گیرید.پس برای وزن کم کردن باید کالری کمتر از آنچه می‌سوزانید دریافت کنید این ساده ترین راه است .

حذف کالری های بوج

در ابتدا نگاهی به عادات خوردن و نوشیدن خود بیاندازید.

بسیاری از افراد بیشترین کالری را از نوشیدنی های قنددار دریافت می‌کنند.آب میوه ها و نوشیدنی های گازدار دارای انرژی غذایی بسیار کم اما قندفراوان و کالری بوج هستند.

در حقیقت مقدار قند موجود در یک قوطی نوشیدنی گاز دار بیشتر از یک بار شکلات شیرین است! پس حذف کردن نوشیدنی های گازدار و شیرین می‌تواند اولین و بهترین راه برای کم کردن وزن باشند.

توجه به میزان هر وعده غذایی

قدم بعدی توجه به میزان هر وعده غذاییان است.

خیلی از ما بیشتر از آنچه نیاز داریم در هر وعده غذایی می‌خوریم.مقدار طبیعی از غذای خود را بردارید و آرا به دو قسمت تقسیم کنید، بعد از اینکه این قسمت کوچک از غذایان را خوردید چند لحظه صبر کنید و بعد به سراغ قسمت دوم بروید، وقتی که احساس سری کردید بلافاصله دست از غذا خوردن بکشید.بشما بعدا میتوانیید در صورت گرسنه شدن یک میان وعده میل کنید.اما خوردن زیاد در هر وعده غذایی یکی از راه های اضافه وزن است نه کم کردن وزن.

در حقیقت اگر شما برای وزن کم کردن جندی هستید بهترین کاری که میتوانیید انجام دهید افزایش وعده های غذا و کم خوردن در هر وعده غذایی است. سه وعده ی معمول غذایی خود را در هر روز سلامت تر و مقدار آرا کمتر کنید ولی در عوض دو میان وعده سالم و سبک به آن اضافه کنید.این باعث میشود که گرسنگی شما نسکین پیدا کند و سر غذا احساس لحتلی زدگی نکتید و احساس پر خوری کنید.

برای بسیاری از افراد فهمیدن اینکه کدام غذا سلامت است و یا معین کردن صحیح میزان غذا سخت است.اگر شما یا این مشکل روبرو هستید و یا واقعا زمان کافی برای محاسبه و وزن و وزن و سوبر مارکت و تهیه غذایی سلامت، کم کالری و رژیمی را ندارید می‌توانید از رژیمهای ساده و راحت که دارای دستور های غذایی ساده هستند استفاده کنید به این ترتیب خودتان در منزل می‌توانید یک غذای ساده و رژیمی با کمترین اتلاف وقت تهیه کنید.اسمی کنید از رژیم های که دارای دستورهای غذایی پیچیده و وقت گیر هستند استفاده نکتید) .

اضافه کردن تمرینات ورزشی به کارهای روزانه

عوب شما عادههای غذاییان را کنترل کردید و حالا نوبت به اضافه کردن تمرینات ورزشی به کارهای روزانه تان رسیده است. شما به **??** دقیقه تمرین ورزشی بطور منظم نیاز دارید.حفاظل؟ باز در هفته باید ورزش کنید.اگر گذراندن چندین ساعت در باشگاه ورزشی برایتان دشمنه آور است این را به خاطر داشته باشید که ورزش کردن نباید لزوما خیلی سخت و شدید باشد.

تمرینات کششی

و در نهایت تمرینات کششی را به تمرینات روزی روزمره تان اضافه کنید و به یاد داشته باشید عضلات خیلی بیشتر کالری می‌سوزاند تا اینکه چربی بسوزاند. این به آن معنی است که اگر حرکات کششی را در تمریناتان جا دهید حجم عضلات بدن را افزایش می‌دهید، سوخت و ساز بدن را زیاد می‌کنید و بدن را حتی در حال استراحت به سوی سوزاندن کالری بیشتر سوق می‌دهید.

ورزش شما می‌تواند براحتی به تمرین ورزشی ساده با چند دمبل باشد یا به پیچیدگی یک ساعت ورزش پیچیده در باشگاه. هدف این است که شما برای ساختن عضلات تلاش کنید. به سادگی می‌توانید روزی **??** دقیقه یاده روی کنید، از این طریق می‌توانید مقدار زیادی کالری بسوزانید و هنگامی که شما تمرینات ورزشی و بهبودعادههای غذاییان را به هم پیوند دهید خواهید دید که چندین کیلوگرم وزن کم کرده اید.

نکاتی که در یاد ذکر شد تنها برای کم کردن وزن کاربرد ندارد بلکه می‌تواند شما را در حفظ کردن وزن دلخواهتان نیزکمک کند.



خطر نگهدارنده های غذایی برای منز

ماده شیمیایی کنه به عنوان نگهدارنده به محصولات غذایی افزوده می شود به مفر آسیب می رساند.

به گفته پژوهشگران دانشگاه سنشپاتی، ماده شیمیایی سیفنول که در کنسروها و شیر استفاده می شود، نقش مهم استروژن را در رشد منز مختل میکند. استروژن در رشد و ماندگاری ترون ها نقش اساسی دارد و ماده شیمیایی سیفننول این تاثیر را از بین می‌برد و در نتیجه رشد مغزی کره‌کان به شکل طبیعی صورت نمی‌گیرد و در منز بزرگسالان نیز آثار زیستباری در بخش های کنترل حافظه بر جای می‌گذارد.

**طب نسکینی امیدبخش بیماران سرطانی**

طب نسکینی نگاهی چند رشته‌ای به درد و رنج روزهای پایانی حیات بیماران است.

سازمان بهداشت جهانی بر این نکته تاکید ورزیده است که بهبود آلام بیماران سرطانی، هم برای خود مبتلایان و هم برای اطرافیان امری است ضروری. این ضرورت به القضای حفظ کرامت آدمی در تمام مراحل حیات ایجاد می‌شود و اجباب می‌یابد. آرامش، شادی و حتی امید معقول موجب رضایت باطن بیماران مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج می‌شود. نیل به این مهم میسر نمی‌شود مگر آنکه مرگ آتجان اهمیت درخوری یابد که به اندازه زندگی مستلزم توجه علم پزشکی قرار گیرد. طب نسکینی بر آن است تا تجربه ناخوشایند درد، رنج و مرگ را چنان کند که بیماران و بستگان و وابستگان آنها راحت‌تر، معقول‌تر و آرام‌تر با آن مواجه شوند.

استفاده از مخدرها یکی از شاخ‌ترین و شناخته‌شده‌ترین روش‌ها برای کنترل درد در مراقبت‌های نسکینی است و می‌توان مصرف مرفین را به‌عنوان شاخص در دسترس بودن منابع کنترل درد و یا به عبارتی در دسترس بودن مراقبت‌های نسکینی به حساب آورد. مدارک موجود در ارتباط با مصرف مرفین در کشورهای مختلف بررسی و نشان داده شده است که مصرف مرفین در کشورهای در حال توسعه در مجموع حدود ۶درصد مصرف مرفین جهان را شامل می‌شود. این در حالی است که این کشورها ۸۰ درصد جمعیت دنیا را در خود دارند. در سال ۲۰۰۲ تنها ۱۰ کشور جهان ۸۷درصد کل مصرف مرفین را به خود اختصاص دادند. این ارقام به خوبی نشان دهنده تفاوت کشورهای مختلف در ارائه مراقبت‌های نسکینی است. امید است با آشنایی هرچه بیشتر پزشکان با این رشته تخصصی بتوانیم کمک بیشتری به نسکین آلام بیماران مبتلا به سرطان کنیم.

مراقبت‌های معناگرایانه در مبتلایان به سرطان

رویکرد به مبتلایان بیماری‌های سخت از دیرباز در فرهنگ بشر با لحاظ زوایا و جوابب مختلف آدمی صورت گرفته است. معروف است که «ارزی» در مواجهه با بیماری که از درد به خود می‌پنجبد به او اشاره کرد که: دراین میان سه کس نشسته است؛ من، تو و درد.
پا من و تو با هم کنار می‌آیم و پا تو و درد این نگاه رازی که درد را از تلقی انفسی) subjective) آن به تلقی آفاقی (Objective بدل می‌کند.
پانگن آن است که سنت طبیانه ما ایرانیان بیش از آنکه بر علم تجربی صرف تاکید کند بر حکمت و خردورزی استوار است.

امروزه مراقبت‌های معناگرایانه «spiritual care) و رویکردی چند رشته‌ای به مفهوم درد و بیماری اهمیت فراوان پیدا کرده است. پرسش‌های بیمار که گاه، نشانگر بحران معنای زندگی است به طوری غریب بر درد او می‌آویزد و تقریبا هر پزشکی خاطری از تاثیرات جسمی بحران‌های معنوی از این بیماران در خاطر دارد. مسائل مهم فلسفی همچون مسئله شر «problem of evil) با همان پرسش معروف چرا این بلا سر من آمده است؟ سامان ذهنی و روحی بیماران را برهم می‌زند. مسائلی از این دست فراوانند و بی‌توجهی کادر درمانی به این بحران‌ها درد و رنجی مضاعف را به بیمار تحمیل می‌کند.

نگاه عالم‌نامه و محققانه به چگونگی اعلام خیر، بد، چگونگی تسین درد و رنج، چگونگی آمواده‌سازی روحی بیمار برای پذیرش مرگ و لحاظ ساختارمند و علمی بنیادهای فرهنگی و دینی بیمار در سیر درمانی گویی دیری‌است از روش پزشکان برداشته شده است. اما طب نسکینی بر این باور است بدون لحاظ جنبه‌های فرهنگی، انسان‌شناختی، معناشناختی، و حتی زبان‌شناختی، درد و رنج بیماران کاهش نمی‌یابد و تلاش برای نسکین آن به جایی نمی‌رسد. طب نسکینی به نظر می‌رسد یکی از موافقان جدی مطالعات بین رشته‌ای در طب تجربه‌گرای امروز باشد. اکثر مبتلایان به سرطان حداقل از یک علامت فیزیکی مهم رنج می‌برند که به درمان و نسکین نیاز دارد. حتی زمانی که بیماری به‌طور موثر درمان می‌شود و زندگی طولانی حاصل می‌گردد هنوز نگرانی‌هایی در مورد مشکلات فیزیکی، روانی، عاطفی و معنوی بیماران وجود خواهد داشت. پرداختن به این جهات موجب کارایی بیشتر و ارتقای کیفیت زندگی می‌گردد.

در مورد بیمارانیکه بیماری بدخیم در آنها به‌طور موثر قابل درمان نیست مراقبت‌های حمایتی و نسکین‌دهنده باید بخش غالب برنامه درمانی ایشان را تشکیل دهد. تاکید این مراقبت به‌طور عمده باید منوجه علائم ناخوشایند و آزاددهنده بیماران باشد. برنامه‌ریزان دوران انتهایی زندگی متناسب با آرمان‌ها و ارزش‌های بیمار و خانواده مستلزم حداقل رنج و درد برای بیمار از ارکان بسیار مهم مراقبت‌های حمایتی و نسکینی بیماران سرطانی به شمار می‌رود. برای درمان نسکینی و بالا بردن کیفیت زندگی در بیماران سرطانی مشارکت و تلاش‌های یک تیم را می‌طلبید که این تیم شامل خود بیمار سرطانی، خانواده وی و ارائه‌کننده‌گان خدمات موردنیاز و مسئولین سیستم سلامتی می‌باشند. هماهنگی بین اجزای مختلف تیم ضروری است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی یک رکن از ۴ رکن کنترل سرطان، درمان‌های حمایتی و نسکینی است.

فرام نمودن خدمات عالی وباکیفیت حمایتی و نسکینی همچنان یک هدف مقدس و بزرگ برای همه جوامع بشری و عموم نظام‌های سلامتی باقی خواهد ماند.

پزشکان می‌خواهند. بهترین کیفیت زندگی را برای بیماران فراهم کنند. در عین حال باید به این نکته توجه کرد و رنجی را که ناشی از درمان‌های وسیع و با درمان ناقص برای بیماران به وجود می‌آید به حداقل برسانند. به همین دلیل آموزش کافی در این موارد وجود داشته باشد.

مشکل اساسی دیگر این است که چگونه باید بدون اینکه بیمار و خانواده‌اش را ناامید کنیم درمان نسکینی را برای او در نظر بگیریم مثلا حفظ امید بیماران و خانواده‌هایشان باید موردتوجه قرار گیرد. بنابراین بزرگترین مانع بر سر راه درمان نسکینی، چگونگی بیان اطلاعات صحیح و حقیقی توسط جراحان برای بیماران، بدون ایجاد کردن امید آنها بوده است.

اصولا تعریف درمان نسکینی از سوی سازمان بهداشت جهانی WHOI چیست؟

۱- روضی است که کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌هایشان را با مشکلات تهدیدکننده حیات بیمار سروکار دارند از راه تشخیص زودهنگام نیاز به این نوع درمان و ارزیابی بنقص مداواي درد و سایر مشکلات فیزیکی و روحی وی اعمال می‌کنند.

۲- تعریف دیگر نسکینی راهی است برای جلوگیری نسکین، تخفیف یا آرام کردن علائم بیماری بدون موثر و قطعی. کنترل درد و علائم بیماری باعث می‌شود که بیماران فرصت پیدا کنند که معنی زندگی را دریابند و پیش از مرگ به اهداف شخصی خود دست پیدا کنند.

طوری باید با بیماران و خانواده‌هایشان برخورد کنیم که بتوانند زندگی خود را یا لذت و در کمال متانت به پایان رسانند. به گونه‌ای که در نظر آنها با معنات قوت‌گند. مراقبت‌های نسکینی باید در ابتدای تشخیص سرطان شروع شود، نه در ماه‌ها و هفته‌های پایانی عمر. بنابراین آنچه که در درمان‌های نسکینی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد ازلقای کیفیت زندگی بیماران است.

مفهوم کیفیت زندگی شامل ابعاد فیزیکی، روانشناختی، اجتماعی و روحی می‌باشد.

وقتی سرطان پیشرفته باشد تمام ابعاد کیفیت زندگی را تحت تاثیرقرار می‌دهد و این تاثیر از فزودی به فود دیگر متفاوت است. کیفیت زندگی به بهترین نحو توسط بیمار و براساس اهداف و تجارب زندگی خود بیمار تعریف می‌شود. ابعاد کیفیت زندگی به‌طور وسیعی با هم آمیخته‌اند.

مهمترین مسئله، بهبودی کیفیت زندگی است که ارزیابی آن بایستی از طرف بیماریان خود و آن چندبعدی است که شامل عوامل جسمانی، عملکردی، روانشناختی و اجتماعی می‌باشد.

ذات کیفیت حیات هر شخص، مختص خود اوست و کاملا ذهنی است و به ما نشان می‌دهد که درک هر بیمار از شرایط نامطلوب مشترک در یک بیمار با بیمار دیگر متفاوت است. این تفاوت مربوط به درک افراد از درد، شرایط فرهنگی، تحصیلات و پیشیناتی اجتماعی از آنان می‌باشد.

بهبود کیفیت حیات از نظر دیدگاه جراح که رویتن است مورد قبول مجامع علمی نیست.

جراحان عوارض را گزارش می‌کنند ولی تاثیر آن را دستکم می‌گیرند. مثلا شدت عارضه، مدت دوام آن و هرگونه ناتوانی را که به‌طور مستقیم به مداخله جراحی مربوط می‌شود باید در نظر گرفت.

بیمارستان امام خمینی(ره) (مرکز تحقیقات سرطان)

**چربی‌های خون – کلسرول و تری‌لیپرید**

کلسرول چیست و انواع آن کدامند؟

کلسرول، نوعی چربی است که در ساختمان کلیه سلولهای بدن بکارفته است. این ماده ممکن است در کبد، از چربی‌های اشباع شده ساخته شود یا اینکه از طریق مصرف گوشت، تخم‌مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی وارد بدن گردد. کلسرول در داخل بدن، به صورتهای مختلفی منتقل می‌شود. موادی بنام لیپوپروتین‌ها، کلسرول را در داخل خون، حمل می‌کنند. دو نوع اصلی لیپوپروتین‌ها عبارتند از لیپوپروتین با چگالی کم (LDL) و لیپوپروتین با چگالی زیاد (HDL LDL) عمدتاً مسئول انتقال کلسرول به بدن است و HDL کلسرول را از جریان خون خارج می‌کند. همین دلیل، اگر افزایش کلسرول خون، دلیل افزایش LDL باشد، توام با خطر بیماریهای قلبی –عروقی می‌باشد. مردان پس از ۲۲ سالگی و زنان پس از ۲۲ سالگی، باید سطح کلسرول خون خود را منتظماً اندازه‌گیری نمایند.

**نب خونریزی دهنده ایولا**

ایولا، اولین بار در سال ۱۹۷۶ در یکی از استان های سودان و نیز منطقه ای در نزدیکی زئیر جایی که هم اکنون جمهوری دموکراتیک کونگو واقع شده است پیدا شد.این زؤن تا نوامبر آن سال، ۲۸۴ نفر به این بیماری مبتلا شدند که در نهایت ، ۱۵۱ نفر، جان خود را از دست دادند.طبی سالمهای بعد، این ویروس به دیگر کشورهای آفریقایی هم گسترش یافته و هرچند سال یکبار تعدادی کشته و قربانی برجا می‌گذارد.البته فقط آفریقا درگیر نشده و بیماری پای خود را از آفریقا نیز بیرون گذاشته است. ایولا یک بیماری ویروسی است که از سوی ویروس ایولا، ایجاد می‌شود. این ویروس از خانواده فیلویروس ها است که پس از وارد شدن به بدن ، نوعی بیماری تب دار و خونریزی دهنده ایجاد می‌کند که در ۵۰ تا ۹۰فروصد بیماران علالت دار به مرگ منجر خواهد شد.البته از ۴ گونه ویروسی ایولا یک گونه تنها به یک ابتلای بدون علالت منجر می‌شود و به مرگ نیز منتهی نخواهد شد.

طی چند سالی که از هجوم ایولا می گذرد، کارهای زیادی برای تشخیص ایندیمبولوزی و نحوه سرایت ایولا صورت گرفته است ، ولی هنوز راه و نحوه دقیق سرایت آن مشخص نشده و تنها می توان گفت که احتمالاً ایولا از طریق تماس با خون یا دیگر مایعات بدن و همچنین ترشحاتی همچون خلط آلوده به این ویروس به افراد سالم منتقل می شود.ملا میزان بیماری در مرده شورهای فرستان ها که تماس مستقیم با بدن قربانیان ایولا داشته، بسیار بالا بوده.پزشکان ، پرستاران و بهیاراتی که مشغول درمان مبتلایان ایولا بودند هم بکرات در حین انجام وظیفه خود به این بیماری دچار شدند، که علت آن عدم رعایت مسائل بهداشتی و مراقبتی لازم و عدم آگاهی از نحوه انتقال در سالهای اول شناسایی این بیماری بوده به هر حال ، این ویروس به هر شکلی که به بدن وارد شود، بعد از ۱ تا ۱۲روز علائیم آن ظاهر می شود.
بیمار با بروز ناگهانی تب ،ضعف شدید، درد عضلانی ، سردرد و گلودرد به پزشک مراجعه می کند.معمولاً بعد از مدت کوتاهی ، تهوع ، استفراغ ، اسهال ، یورات پرستی ، اختلال عملکرد کبد و کلیه و حتی در بعضی موارد خونریزی داخلی و خارش نیز به دنبال علائم و نشانه های اولیه بروز خواهند کرد و وضعیت بیمار بشدت رو به وخامت می رود.
نتایج آزمایش ها افت تعداد گلبول های سفید و پلاکت ها و افزایش آیزیم های کبدی را نشان می دهند.
برعکس سالهای نخست ، تشخیص بیماری آسان تر شده است.نست های تشخیصی اختصاصی به صورت تشخیص آنتی ژن ها و با زندهای ویروسی در خون یا دیگر مایعات بدن در دسترس هستند.اخیرا کشت سلولی این ویروس نیز مقصور شده و حتی می توان آنتی بادی های تشکیل شده علیه این ویروس را در بدن بیماران تعیین کرد.به هر حال ، اگر چه روشهایی که گفته شد تشخیص بیماری را تسهیل کرده اند، اما خطر انتقال بیماری به پرسنل آزمایشگاه بسیار بالاست و در حین انجام چنین آزمایش هایی باید بشدت مراقب بود.
روز پنجم همین ساه می بود که یکک محقق زن روسی در یکی از آزمایشگاه های شدت محافظت شده در سبری به دلیل وارد شدن سرنگ حاوی ویروس ایولا به دستش بیمار شد و هفته بعد جان سپرد.این آزمایشگاه یکی از دو نقطه روی زمین است که واکسن آبله در آن نگهداری می شود.
درمان ایولا در موارد نهم ، مانند بیماریانی که شدت دهیدراته هستند، بیمار باید به بخش مراقبت های ویژه انتقال یابد.تاکنون هیچ گونه درمان اختصاصی با حتی واکسنی برای ایولا کشف نشده و تمام داروها و واکسن هایی که فعلاً پیشنهاد می شوند، به سالها تحقیق برای رسیدن به مرحله بالینی احتیاج دارند.
با وجود این ، چند نکته را می توان توصیه کرد.
۱- بیماران مشکوک باید قرنطینه شوند و به پرستارانی که از این بیماران مراقبت می کنند توصیه شود مراقبت های لازم را برای محدود کردن تماس ها و کنترل دقیق ترشحات بدن بیمار به انجام برسانند.انجام اقدامات نهجی با حتی اقداماتی مثل گذاشتن سونده، گرفتن نمونه هایی از ترشحات بدن بیماران ، رنگ گیری و انجام ساکنش و در کل تمام اقدامات پرستاری باید تحت مراقبت کامل و کنترل دقیق انجام گیرد.پرستاران و پرسنل بیمارستان که با بیماران در تماس هستند باید به کمک دستکش ، ماسک و روپوش های مناسب محافظ شوند.
۲- افراد خانواده و دیگر افرادی که با چنین بیمارانی تماس داشته اند باید تحت پیگیری کامل قرار گیرند.این پیگیری شامل تعیین و اندازه گیری درجه دمای بدن آبار در روز و بستری بیمار در بیمارستان و قرنطینه دادن تمام افراد مشکوک به ابتلا به این بیماری در بیمارستان (بلافاصله پس از بروز تب) است.
منبع: WWW.IRTEB.COM اس

**شیوع سرطان سینه در مردان ایرانی**

تعجب نکنید! بیماری که زن و مرد نمی‌شناسد، سرطان پستان اگرچه بیشتر در میان زنان شایع است اما یک بیماری ویژه زنان نیست.
از هر ۱۰۰ زنی که در جهان به سرطان سینه دچار می‌شوند، یک نفر مرد نیز به این سرطان مبتلا می‌گردد، اما این نسبت در کشور ما ۱۰۰ به ۴ است یعنی از هر ۱۰۰ زنی که به این بیماری مبتلا می‌شوند ۴ نفر مرد نیز با این سرطان دست به گریبان است و در واقع شیوع سرطان پستان در مردان ایرانی ۴ برابر کشورهای دیگر است. تازه این غیر از نوع خاصی سرطان پستان در مردان است که به آن سرطان مجاری شیری یا سرطان توده مابنی پستان می‌گویند.

اینها آماری است که دکتر محمداسماعیل اکبری رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در چهارمین کنگره بین‌المللی سرطان پستان اعلام کرده است. وی درباره علت آن می‌گوید: مهم‌ترین علتی که برای سرطان پستان در مردان شناخته شده، عیب‌های ژنتیکی و ارثی است لذا در خانواده‌ای که مردی در آن سرطان پستان می‌گیرد ، همسرش بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری است. این بیماری علامت کلینیکی مشخصی چون التهاب، ترشح، پوسته شدن و تغییرات سایز پستان می‌تواند داشته باشد ولی شایع‌ترین یافته درباره تشخیص وجود یک توده غیردردناک در ناحیه آرنولتاست. سن متوسط بیماران در حین ابتلا حدود ۶۰ سال، یعنی ۱۰ سال پیش از زنان است.

نادر بودن سرطان پستان در بین افراد مذکر موجب شده اطلاعات چندانی از میزان شیوع و خصوصیات بیماری در مردان وجود نداشته باشد. در حالی که هر ساله گزارش‌های متعدد و روبه افزایشی از موارد ابتلای جدید به مراکز مختلف با گروه سنی گوناگون وجود دارد و این بیماری حدود یک درصد از کل سرطان‌های پستان را به خود تخصیص می‌دهد که متأسفانه به دلیل عدم توجه کافی، بیشتر بیماران در موقع تشخیص دارای بیماری پیشرفته هستند و همین امر منجر به بقای کمتر آنان نسبت به بیماران مرث می‌شود.
سالانه حدود ۲۵۰ مرد مبتلا به سرطان سینه در انگلیس تشخیص داده می‌شوند در حالی‌که ۷۰ نفر در اثر آن فوت می‌کنند اما نیمی از مردان بیمار تا زمانی که سرطان‌شان به مرحله پیشرفته نرسیده، تشخیص داده نمی‌شوند. به گفته محققان، در صورت تشخیص زودهنگام، احتمال بهبود کامل در مرد مبتلا به سرطان سینه ۷۵ تا ۱۰۰ درصد است در حالی که با پیشرفت بیماری، این میزان به ۳۰ درصد تنزل می‌یابد.

به طور کلی مردان مبتلا زمانهٔ پستان ندارند، اما دارای مقدار کمی بافت پستانی هستند. در واقع پستان‌های یک مرد مشابه با پستان یک دختر پیش از بلوغ بوده و دارای چند مجراست که توسط بافت پستان و بافت‌های دیگر احاطه شده‌اند. در دختران این بافت در پاسخ به هورمون‌های زنانه رشد می‌کند. در مردان که چنین مقداری از هورمون‌های زنانه را ترشح نمی‌کنند، بافت پستانی محسوب می‌شود و احتمال سرطانی شدن آن وجود دارد. در حقیقت مردان نیز به همان نوع از سرطان‌های پستان که در زنان وجود دارد، مبتلا می‌شوند. سرطان‌های درگیر کننده قسمت‌های تولید و ذخیره شیر در پستان بسیار نادرند.

برای اولین بار یک محقق آمریکایی به نوع برخورد مردان در مقابل این نوع سرطان علاقه نشان داد. «ادی پیوسکین» نتایج تحقیقاتش را در کنفرانس سالانه بهداشت مردان که از ۶ تا ۸ اکتبر (۱۴ تا ۱۶ مهر) در آتلانتا برگزار شد، ارائه کرد. ادی پیوسکین می‌گوید: به طور کلی مردان نمی‌دانند که ممکن است آنها هم به این بیماری مبتلا شوند.

او سپس واکنش‌های بسیار متفاوت، از بردانی که در خصوص بیماریشان با هیچ کس صحبت نمی‌کنند تا آنهایی که برچمدار این بیماری می‌شوند را بررسی کرد. مثلا مردی تصمیم گرفت که به محسنانش آموزش دهد، تا جایی که برای نشان دادن سینه‌اش، در محل کار، پیراهنش را در آورد. بیشتر مردان اظهار کرده‌اند که تمایلی ندارند بدون تی‌شرت شنا کنند، به خاطر این که ممکن است سینه بیمارشان توجه دیگران را جلب کند.

برای مردان زیر ۳۵ سال ابتلا به سرطان پستان بسیار نادر است اما احتمال آن با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. گفته می‌شود مردان آفریقایی آمریکایی بیش از مردان سفیدپوست در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. در واقع در برخی مناطق آفریقا سرطان پستان در مردان شایع تر است.
پزشکان گمان می‌کردند سرطان پستان در مردان جدی‌تر از آن در زنان است اما اکنون به نظر می‌رسد پیامدهای آن در هر دو جنس مشابه است.

مشکل فصده این است که سرطان پستان در مردان اغلب دیرتر تشخیص داده می‌شود و همان‌طور که گفته شد یکی از دلایل آن این است که مردان کمتر به وجود ناهنجاری در این ناحیه مشکوک می‌شوند. به‌علاوه بافت کوچک پستانی در آنها خیلی نامحسوس است و این مساله تشخیص زودهنگام سرطان را دشوار می‌سازد و لذا منجر به گسترش سریع تومور می‌شود به‌طوری‌که همه بافت را فرا می‌گیرد.
نشانه‌های این بیماری در مردان مشابه علائم دیده شده در زنان است. اکثر سرطان‌های پستان در مردان زمانی تشخیص داده می‌شوند که فرد وجود یک توده را روی قفسه سینه یا فوردهنگی نوک سینه به طرف داخل احساس می‌کند. اما برخلاف زنان، مردان زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که نشانه‌ها پیشرفت کرده و اغلب خونریزی از نوک سینه و ناهنجاری‌ها در پوست ناحیه سرطانی به وجود آمده است.
بسیاری از این مردان در این حالت سرطان به غده لنفاوی گسترش یافته است.

در پایان برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری توصیه می‌شود که:

- وزن خود را کاهش دهید.

- میوه و سبزیجات فراوان مصرف کنید.

- از مصرف گوشت‌های چربی‌دار خودداری کنید.

- مرتب ورزش کنید.

- سیگار نکشید.

- از آلودگی‌های محیطی و آشنوعا دوری کنید.

- به اندازه کافی ویتامین دی مصرف کنید.

منبع: روزنامه جام جم اس

**مشکل ۴ درصد مردان**

نویسنده: دکتر هومن خلیفی

گاهی در اطراف خودمان مردانی را می‌بینیم که افسرده‌اند و وقتی از آنها شرح حال کاملی می‌گیریم، متوجه می‌شویم که مثلا در رابطه زناشویی با همسر خودشان نیز دچار بی‌میلی شدید هستند و عموماً از اظهار این مشکل تردن پزشکان نیز پرهیز می‌کنند.تنها بعد از مشاوره‌های روان است که مشخص می‌شود برخی از این افراد به بیماری خاصی مبتلا هستند. که رابطه زناشویی را برای آنها مشکل‌ساز و دردناک کرده است و علت آن هم شاید ضربه و آسیب باشد که ممکن است در حافظه‌شان جایز نداشته باشد. نام این بیماری، بیرونی است.

بیماری بیرونی که به اسفنی پلاستیکی آلت، ترجمه شده است، نوعی اختلال در بافت فیبری آلت تناسلی مردان است که به علت رشد پلاک‌های لینی در بخشی از بافت نرم آلت به وجود می‌آید و ۱ و ۱ تا ۴ درصد مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند. بیشتر افراد به علت نوع خاصی از درگیری بافت آلت، دچار بروز احتیای آلت به سمت بالا می‌شوند. این بیماری همچنین نشانگان ناخن خمیده نیز نامیده می‌شود و در نهایت، چون جراحی فرانسوی به نام فرانسیو زایگو دولاپیرونی در سال ۱۷۴۲ برای اولین بار این بیماری را شرح داد، آن را به نام بیرونی هم می‌نامند.

اگرچه کمی احتیای آلت، طبیعی است و بسیاری از نوزادان پسر با این حالت به دنیا می‌آیند و مشکلی هم ندارند، اما هنگامی که این مساله موجب درد و سفتی و بروز ضایعاتی مانند طاب (به نام پلاک) یا احتیای غیرطبیعی آلت در زمان نعوظ یا تحریک شود، می‌گوییم که فرد به بیماری بیرونی دچار شده است.

روند بیماری چگونه است؟

برخلاف تصویر، پروتی فقط موجب انحنا نمی‌شود؛ بلکه موجب برجستگی و دنداندار شدن بافت آلت و باریک‌شدگی و کوتاهی آن نیز می‌شود. دردی که در ابتدای بیماری وجود دارد، حدود ۱۲ تا ۱۸ ماه بعد از شروع بیماری از بین می‌رود. اختلال در تعویذ و سفلی آلت در پاسخ به تحریک جهت فعالیت زناشویی به درجات گوناگونی وجود دارد و در مراحل پیشرفته تر بیماری بروز می‌یابد و موجب دردناکد و مشکل شدن فعالیت زناشویی می‌شود؛اگرچه این بیماری در هر سن و بزادی مشاهده می‌شود، مردان ۴۰ سال به بالای نژاد قفقازی بیشتر به این عارضه دچار می‌شوند. این بیماری نه مسری است و نه خطر بروز سرطان را افزایش می‌دهد. این بیماری فقط مردان را مبتلا می‌کند و فقط محدود به آلت تناسلی است، اگرچه عده چسبگیری از افراد به بیماری بافت همینند در ناحیه دست و به میزان کمتر در پا نیز مبتلا می‌شوند؛ مانند بیماری دویبرینز، احتمال بروز این بیماری به صورت ژنتیکی نیز وجود دارد.

علت این بیماری چیست؟

علت این بیماری هنوز شناخته شده نیست اما تصور بر این است که سابقه ضربه و آسیب به آلت طی فعالیت زناشویی علت عمده بروز چنین عارضه‌ای است؛ حتی اگر خود فرد از چنین سابقه‌ای آگاهی نداشته باشد. اگرچه هنوز ناییده شده نیست، گفته می‌شود برخی داروهای فشار خون مانند پروپراتولول نیز ممکن است از عوامل بروز این بیماری باشند.

کدام پزشک، کدام درمان؟

پزشکسکان مسوول تشخیص و درمان این گزینه پیمانران، جراحان و متخصصان بیماری کلیه و مجاری اداری و تناسلی با اورولوژیست‌ها هستند و پزشکان دیگر کمتر می‌توانند دست به اقدام درمانی، حتی در صورت تشخیص درست بزنند. بدون درمان، حدود ۱۲ تا ۱۳ درصد از پیمانران، خود به خود بهبود می‌یابند و ۲۰ تا ۵۰ درصد بدتر شده و بقیه نیز بدون تغییر باقی می‌مانند. بسیاری از روش‌های درمانی با استفاده از مکمل‌های دارویی و ویتامینی مانند ویتامین E آزمایش شده‌اند، اما نتایج قطعی نوده‌اند، اگرچه اثریات برانگیزه‌ای هم نشان داده‌اند. ترکیب ویتامین E و کلئشین هم آثار درمانی و تاخیر در پیشرفت بیماری را نشان داده است. ترکیبات جدیدتر شامل داروهای ضد التهاب است که کمابیش موثر بوده است. از ترکیباتی چون پارا آبتینوزولت پناسیپ، اسقل آل-کارنتین، پروپیل‌ویل آل-کارنتین، آل-آرژینین و سیلدنافیل یا وایاگرا و پنتوکسی‌فیلین نیز به طور معمول استفاده می‌شود. اینترفرون آلفا-۲b و فرمول سوپراکسید دیسپوزاز نیز با نایر مثبت همراه بوده‌اند. تزریق وریابسل به داخل پلاک‌های فیبروز آلت در برخی بیماران موثر بوده است.

درمان جراحی با تکنیک‌های گوناگون از جمله روش نسیبت Nesbit به ویژه اگر یک جراح با تجربه در زمینه جراحی‌های ترمیمی انجام دهد و پروتزهای آلت نیز به ویژه در موارد پیشرفته موثر واقع می‌شود.

در زمینه طب فیزیکی و وسایل توانبخشی، روش‌های کششی توسط خود بیمار و تعدادی از وسایلی که نیروی طوفی ایجاد می‌کنند، همچنین استفاده از وسایلی مانند وکیوم یا پمپ آلت برای اصلاح اختلال تعویذ در دست تحقیق و بررسی است. در پایان باید گفت که بیماری پروتی، یک بیماری جسمی است اما بر روان فرد بیمار تاثیر بسیاری می‌گذارد و باید به یاد داشته باشیم که مشاوره روانی برای این گروه افراد که شاید با همسر و پزشکشان هم در این باره صحبت نمی‌کنند، لازم و ضروری است. تازه‌های درمان بیماری

متنالیان به پیمانری پروتی می‌توانند امیدوار باشند که به زودی نوعی درمان غیرتهاجمی برای آنها به بازار می‌آید. این دارو که زیافلکس نام دارد در محل سایهه تزریق می‌شود. مطالعات دربارهٔ ۱۲۰ بیمار در ۱۱ دانشکده پزشکی ایالات متحده انجام شده و بیماران پس از درمان به مدت ۴۶ هفته مورد پایش قرار گرفتند. این بیماران همگی دچار خمشدگی‌های معادل ۳۰ تا ۹۰ درجه در جسم آلت تناسلی بودند. در این بیماران، داروی زیافلکس در درون پلاک سایهه تزریق شد، به طوری که هر بیمار در باز در هفته هر ه‌شش هفته یک‌بار برای سه دوره تحت تزریق کالژناز قرار گرفت. به این ترتیب هر بیمار شش تزریق از زیافلکس دریافت کرد. در نهایت بیماران بهبود قابل توجهی در میزان خمشدگی آلت تناسلی را تجربه کردند که گاهی به حدود ۶۰ درجه می‌رسید. با توجه به اینکه حدود یک میلیون مرد به بیماری پروتی مبتلا بوده و از عوارض آن در رنج هستند، امید می‌رود که داروی زیافلکس در آینده‌ای که چندان دور به عنوان یک گزینه درمانی ایده‌آل برای این بیماری مصارف زیادی پیدا کند.

دکتر توماس وگن می‌گوید: «مهم‌ترین بخش از کارآزمایی‌های انجام شده، بررسی میزان رضایت بیماران، پیش و پس از تزریق داروی زیافلکس و اثر آن در عملکرد زناشویی آنها بود و خوشبختانه کارآزمایی‌ها نشان دادند که اثر این دارو نسبت به داروئنا در بهبود عملکرد زناشویی و افزایش رضایت بیماران، بسیار چشمگیر است.»

پزشکسکان معتقدند که این دارو نه تنها برای بیماری پروتی، بلکه برای بیماری‌های دیگری همچون دویبرینز و کیبویلت چسبیده (شانه منجمد) نیز می‌تواند گزینه درمانی مناسب و با تهاجم اندکی را پیش رو قرار دهد. به نظر می‌رسد پس از تزریق دارو در محل هر یک از ضایعات مزبور، ماساژ منظم محل تزریق می‌تواند اثربخشی درمان را افزایش دهد.

منبع: http://salamatiran.com

## سکته دارویم تا سکته !

نویسنده : دکتر منوچهر قارونی (متخصص بیماری های قلب و عروق ) عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
در چند حالت ممکن است سکته قلبی ، خودش را نشان ندهد . یکی از آنها در بیماران دیابتی مزمن و دیگری در گروه سالمندان است . مثلاً فردی که ۳۰سال است دیابت دارد و اعصاب حسی اش آسیب دیده یا سالمندان بالای ۸۰سال ، وقتی سکته می کنند ، درد فشاردندنه و بی حسی دست و علائم دیگر سکته را که در افراد طبیعی دیده می شود ، حس نمی کنند . من همیشه به دانشجویم این جمله را می گویم که هر گاه سالخورده ای در حمام یا توالت زمین خورد و دچار بی حالی ، سرگیجه ، تپش قلب ، سکنسکه بی جهت و نفس تند نشد ، حتماً از او فراتر بگریزد چون احتمال سکته وجود دارد . در حالی که این علائم به طور کلاسیک یانگرسکته نیستند . فردی که سکته کرده فاعدمأ باید دچار فشار و درد در قفسه سینه شده ، عرق کند . نهموع داشته باشد و دست اش بی حس شود . البته در این میان مدت زمانی که طول کشیده تا دیابت فرد تشخیص داده شود و شیوه ی کنترل علائم خیلی مهم است . بین کسی که یک سال است تشخیص دیابت برایش داده اند و قندش به مرز ۱۶۰ رسیده یا فردی که ۳۰سال قند خون بالای ۴۰۰ داشته ، فرصش را گمهای خورده و گمهای نخورده ، رژیم غذایی اش را رعایت کرده یا نکرده و به بیماری اش اهمیت نداده است ، واقعاً تفاوت قابل اتم : قطعاً عوارض قند بالا در این بیمار خیلی بیشتر است . نقش ارث در بروز فشار خون ، دیابت ، بالا بودن چربی خون و حتی تپش شخصیتی ما مهم است . فردی که در خانواده اش بیمار مبتلا به دیابت دارد ، باید بداند نسبت به افراد قند این ژن سه برابر بیشتر در معرض خطر سکته ی قلبی است . اگر فشارخون هم داشته باشد خطر سکته ی قلبی در وی ۹ برابر می شود . حال اگر کنترلرول بالا هم داشته باشد ۲۷برابر در معرض خطر سکته ی قلبی قرار دارد . پس بهتر است زمانی که بچه های مان به دنیا می آیند ، برایشان شناسنامه پزشکی درست کنیم ، یعنی بگیریم پدر و مادر و پدر بزرگ و مادربزرگش اش چه بیماری هایی داشته اند تا متوجه شویم در برابر چه بیماری هایی باید از همان کودکی پیشگیری را شروع کنیم . مثلاً روی نغذیه بچه دقت کنیم و او را تغذیه به مصرف سبزی و میوه و مواد حاوی فیبر کنیم تا این بیماری ها خودشان را در درگسالی نشان ندهند . یا لاقل عوارض کمتری بدهند . این کودکه وقتی بزرگ شد و به سن ازدواج رسیده ، باید سعی کند با فردی ازدواج کند که نسل های بعدی ، نسل های سالمی باشند . همین کار را زاینها با انجام داده اند و مشکل کوتاهی قند نسل خودشان را حل کرده اند . علائم بیماری قلبی در دیابتی ها هم متفاوت است . به طور کلی ، هر دردی از ناف به پایین ( در مردر بالای ۴۰سال و خانم های بالای ۵۰سال ) که به هنگام عصبانیت و دودیدن و فعالیت ایجاد شود نیازمند بررسی است . تفاوت حمایت علمای در سالمندان بالای ۷۵ تا ۸۰سال نیز دیده می شود . سالمندان مبتلا به دیابت پیشرفته و با تاراجی قلبی بیشتر می خوانند ، کم حوصله ترند ، در حمام و دستشویی سرگیجه می گیرند ، بی دلیل عرق می کنند و نفس شان بی جهت تند است . پس توصیه داریم خانواده ها به این تفاوت ها آگاه باشند و سالمند را جهت بررسی به موقع ارجاع دهند .

منبع:نوروزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ اس

## زگیل بی خود زگیل نشه !

نویسنده:دکتر هایه ژائر رضایی

ششیده ابد که می گویند ؛ «علانی خیلی زگیل است ، شاید این بهترین اصطلاحی باشد که در مورد آدم های سمج به کار رفته است ، چون هیچ چیز مثل زگیل به آدم نمی چسبد و خلاص شدن از شرش واقعاً سخت است . زگیل شایع ترین بیماری پوستی است که با وجود درمان ، اغلب اوقات دوباره عود می کنند . در هر دوره ای از زمان ، ۱۰ درصد جمعیت دچار زگیل هستند و ۷۵ درصد افراد در طول زندگی خود ، زگیل را تجربه می کنند .

ویروس زگیل :

زگیل در واقع تکثیر نامنظم و البته غیر سرطانی سلول های پوست است که توسط ویروسی به نام « پاپیلوما » ایجاد می شود . این ویروس سلول های پوست را وارد می کند تا مکان مناسبی به همراه مواد مغذی برای آن فراهم کند . به این مکان تکثیر ویروس ها ، از لحاظ پزشکی زگیل می گویند زگیل ها می توانند به صورت منفرد یا دسته جات بزرگ در هر قسمتی از بدن نمایان شوند و در کودکان شایع تر از بزرگسالان هستند . زگیل ها با اندازه ی کوچک ( حدود ۱ تا ۳ ملی متر ) شروع شده و به تدریج بزرگتر می شوند ، سطحی خشن و حدودی کاملاً واضح دارند و معمولاً درد و خارش ندارند .

-- چرا زگیل در می آوریم ؟

همان طور که گفته شد ، عامل زگیل در واقع یک نوع ویروس است . بنابراین همان طور که سایر عفونت های ویروسی منتقل می شوند ، ویروس سلول های پوست را وارد می کند تا مکان مناسبی به همراه مواد مغذی برای آن فراهم کند . به این مکان تکثیر ویروس ها ، مهمترین راه های انتقال ویروس زگیل است . البته مقاومت مستقیم ایمنی افراد در مقابل ویروس زگیل متفاوت است و هر کسی که ویروس وارد بدنش شد ، لزوماً بیمار نمی شود . در مجموع می توان گفت استفاده از حمام های عمومی ، زخم ها و آسیب های مکرر پوستی ، سرکوب سیستم ایمنی بدن ناشی از مصرف برخی داروها یا بیماری هایی مانند ایدز و نیز مصرف سیگار از عوامل تشدید کننده ی خطر ابتلا به زگیل هستند .

برای جلوگیری از ابتلا به زگیل سعی کنید در اطراف استخر ، کلوب های ورزشی و در خانه از دمپایی استفاده کنید تا از ایجاد بریدگی و ترک در پاهای نان جلوگیری شود؛چون ویروس ها می توانند از این مناقه به راحتی به پوست نفوذ کنند . از آنجایی که ویروس زگیل در مکان های مرطوب رشد و تکثیر می یابد ، بهتر است کفش های خود را به طور متناوب تعویض کنید تا در فاصله ی این پوشیدن متناوب ، کفش ها خشک شوند .

- انواع زگیل :

زگیل انواع مختلفی دارد که بر حسب محل ایجاد آن ، به چند دسته تقسیم می شود :

زگیل معمولی : اغلب در اطراف ناخن ها و پشت دست ظاهر می شود و معمولاً دارای سطحی زیر است و رنگی زرد یا قهوه ای

دارد. این زگیل ها می توانند دردناک شده و در انجام کارهای روزانه مشکل ایجاد کنند.

زگیل پا : در کف پا ایجاد می شود و روی آن نقاط سیاه دیده می شود و همان رنگ های خونی هستند که زمانی آن را تغذیه می کردند. به دسته های زگیل کف پایی، موزائیک می گویند که احتمال دردناک شدن شان بسیار زیاد است.

زگیل مسطح : زگیل های کوچک صافی هستند که گاه در دسته های صدتایی دیده می شوند و اغلب در صورت کودکان به وجود می آید.

زگیل تناسلی : در ناحیه ی تناسلی به وجود می آید و از طریق روابط جنسی منتقل می شود. این زگیل ها از سایر زگیل ها مسری تر هستند. در زنان زگیل تناسلی می تواند به دهانه ی رحم نفوذ کند و اینجاست که ممکن است با زگیل به استقبال سرطان بروید! تروسیسید ، خیر خوب این است که اغلب زگیل ها توسط ویروس های پاپیلومی نوع ۶ و ۱۱ ایجاد می شوند که همراهی کمی با سرطان دارند. اما از آنجا که این ضایعات دردناک نیستند و ممکن است در صورت عدم توجه ، کشف نشوند ، باید به آن وقت کنید و درصورت شک کردن ، هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

بیک سری درمان های سنتی برای زگیل وجود دارند که هر گز تحت بررسی دقیق علمی قرار نگرفته اند اما در عین حال برای بسیاری افراد موثر بوده اند . شما هم می توانید آنها را امتحان کنید .

از کیسول هائی که حاوی ویتامین A یا روغن کبد ماهی هستند استفاده کنید . کیسول را خشکه و محتویات مایع آن را روی زگیل بدالید. روزی یکک بار انجام این عمل کافی است . واکنش زگیل های مختلف نسبت به این نوع درمان متفاوت است ، اما به نظر می رسد که زگیل های جوان با این روش در عرض یکک ماه از بین می روند.

معروف ویتامین C در درمان زگیل های کف پای برخی افراد تاثیر داشته است. چند قرص ویتامین C را خرد کرده و با آب به صورت خمیر در آورید. سپس خمیر را روی زگیل بگذارید و آن را با یک پانداژ پیوستاید طوری که خمیر به خارج از محل مورد نظر تراوش نکند. شواهدی وجود دارد مبنی بر آن که اسید اسکوربیک موجود در ویتامین C می تواند ویروس مولد تبخال را هم

از بین ببرد . به خاطر داشته باشید که ویتامین C ممکن است پوست را تحریک کند ، بنابراین فقط خود زگیل را با خمیر پیوستاید راه دیگر ، استفاده از روغن کرچک به صورت موضعی است . روزی ۲ بار و هر بار یک قطره روغن کرچک را روی زگیل بگذارید و در صورت امکان روی آن را پیوستاید . همچنین می توانید روغن فلفل و روغن کوچک با جوش شیرین استفاده کنید.

خمیر را روزی ۲ بار به کار برید . برای معامت از تغییر وضعیت خمیر می توانید از بانداژ و دستکش یا جوراب استفاده کنید.

زگیل در جای مرطوب به خوبی رشد می کند ، بنابراین بهتر است موضع را خشک نگه دارید . برای این منظور می توانید از پودر بچه یا پودر تالک استفاده کنید . اگر زگیل روی باهائی شما قرار دارد ، حتی تا روزی ۱۰ بار می توانید از پودر تالک استفاده کرده و مرتباً جوراب های تان را عوض کنید . اگر هیچ کدام از این اقدامات موثر واقع نشد ، چاره ای ندارید جز این که به سراغ پزشک بروید .

- چند نکته ی مهم :

برای جلوگیری از گسترش ویروس ، ناحیه دچار زگیل را شانه کنید ، برس بزنید و اصلاح نکنید .

برای کوتاه کردن ناخن هائی که اطراف آنها زگیل وجود دارد ، از ناخن گیر جداگانه استفاده کنید .

اگر در اطراف ناخن های شما زگیل وجود دارد ، ناخن تان را تجرید ا زگیل را ترک کنید زیرا باعث گسترش بیشتر ویروس می شود . اگر کودک شما زگیل دارد ، روی زگیل را با باندا پیوستاید تا آن را ترک کنید .

دست تان را حتی الامکان خشک نگه دارید . ویروس عامل زگیل در محیط های مرطوب غیر قابل مهار است .

در صورت دست زدن به زگیل ، دست تان را به وقت بشویید .

منبع:مجله خدایا کنشماره ۶

#### ای دوست! مرا به خاطر آور

نویسنده: دکتر رضا کیاسالار

حافظه، حافظه و دنیای اسرارآمیز مغز انسان

ما، به عنوان آدمیزاد چیزی نیستیم مگر آنچه می دانیم؛ و آنچه می دانیم چیزی نیست مگر آنچه به ذهن میرسد ایم. هستی ما بدون محفوظات ما، بدون حافظه ما، معنی ندارد. هوش، شناخت، دانش، مهارت و خاطرات ما همه، و همه بخشی از محفوظات مااست. شاید به همین دلیل است که قدیم ها، فلاسفه وقت زیادی را صرف بحث در باره حافظه می کردند. هر چند که دیگر، فلاسفه از این حوزه اسرار آمیز عقب نشینی کرده اند و برچسب را به دست روان شناسان و عصب شناسان داده اند. اما دانسته های دانشمندان عصر مدرن هم، هنوز که هنوز است، چندان با قاطعیت و یقین همراه نیست. خاطرات ما بخشی از محفوظات ماست؛ بخشی از آنچه در حافظه بلندمدت خود ذخیره کرده ایم. اما چگونه می توانیم آن چیزی را بخشی چیزها را بیشتر به خاطر می آوریم؟ خاطرات ما کجا ذخیره می شوند؟ آیا می شود بعضی از خاطرات ناخوشایند را از خاطر خود پاک کنیم؟ پاسخ این سؤالات هنوز هم برای دانشمندان کاملاً روشن نیست. حتی دانشمندان هنوز مطمئن نیستند که خاطرات دقیقاً در کجای مغز ذخیره می شوند. برعکس آنچه ممکن است تصور کنید، کشفیات محققان پرامون مغز انسان، هیچ شایه‌یی به رایانه ندارد. ارتباطات بی شماری بین اجزای عصبی ما وجود دارند که نمی توانند در قالب فرمول های ریاضی خلاصه شوند. حدود ۵۰۰ میلیارد خط ارتباطی برای مغز تخمین زده می شود در این شبکه پیچیده است که زمینه برای شناخت، عادات، دانش، عواطف و احساسات، خاطرات، ایده های جدید و ارتباطات شکل می گیرد. تروون ها! یا همان سلول های مغزی) شبکه پیچیده ای از ارتباط را بین خود شکل می دهند که به مرور زمان ضخیم تر می شود. در این شبکه هزاران میلیون نادل شیبایی به طور پیوسته انجام می گیرد.

مراحل سه گانه حافظه

حافظه، طبق تعریف، توانایی مغز در ثبت و بازیابی اطلاعات است. وقتی ما چیزی را به خاطر می آوریم، فرآیندی رخ می دهد که طی آن مغز ما این اطلاعات را دوباره پردازش و بازسازی می کند. از منظر پردازش اطلاعات، شکل گیری و بازیات اطلاعات سه مرحله است: در مرحله اول، مغز اطلاعات دریافتی را برای ثبت کرده، رمزدار می کند. در مرحله بعدی، این اطلاعات رمزدار شده، سنددار می شوند و سابقه ثبت شان می شود. مرحله آخر هم، مرحله بازیافت است که طی آن اطلاعات ذخیره شده را در پاسخ به یک عامل یا برای استفاده در یک فرآیند یا فعالیت؛ دوباره احضار می کنید؛ یا به عبارت ساده تر، به خاطر می آوریم. در یک نگاه کلی، حافظه را به سه دسته تقسیم می کنند: حافظه حسی که ظرف همان چند صدم ثانیه اول عمل می کند؛ حافظه کوتاه مدت که اتفاقات و فرآیندهای اخیر ما را برای مدت کوتاهی در خود نگه می دارد؛ و بالاخره حافظه بلندمدت که به ما کمک می کند اتفاقات و آموخته ها،مان را برای مدت طولانی تری ذخیره کنیم.

مدیریت انواع حافظه

دانشمندان خیلی مشتاقند که بدانند مغز چطور حافظه های کوتاه مدت و بلندمدت را مدیریت می کند. مطالعات اخیری که روی موش انجام شده نشان می دهد که در قسمت پیشانی مغز (یکی از بخش های مغز که در جلو واقع است) سلول های مغزی وجود دارد که هر یکک می توانند تجریمات و اتفاقات اطراف ما را تا یک دقیقه، یا کمی بیشتر روی خود نگه دارند. به علاوه، مشخص شده که قدرت حافظه کوتاه مدت به شدت به میزان بهره هوشی و میزان تحصیلات وابسته است.

تحقیقات دیگری که روی انسان انجام شده، نشان می دهد که هم در حافظه کوتاه مدت و هم در نوع بلندمدت ساختارهای متعددی از مغز درگیر هستند. در این تحقیق، دیده شد که وقتی از افراد مورد آزمایش سؤال هایی در باره حوادث سی روز اخیر می کردند، هیپوکامپ (یکی از مراکز مهم مغز) و مناطق وابسته اش به شدت فعال می شدند. اما هر چه از یک سال دورتر می شدند، فعالیت این مناطق کمتر می شد. وقتی پای خاطرات و محفوظات دور به میان می آید قسمت های پیشانی، گنجگاهی و آمیگاه مغز فعال می شوند. محققان معقدند این نواحی برای ذخیره سازی خاطرات دور استفاده می شوند. این مدل می تواند اتفاقی را که در بیماری های نظیر آلزایمر می افتد، توجیه کند. این بیماران به سختی می توانند برای خود حافظه اخیر تشکیل بدهند اما برای به یاد آوردن خاطرات دور، مشکل کمتری دارند. بیماری آلزایمر یا درگیری مناطق هیپوکامپ و نواحی وابسته، شروع می شود و به همین دلیل است که آنها با خاطرات اخیر خود مشکل دارند.

چینش زمانی خاطرات

به تازگی مؤسسه سالک کالیفرنیا و دانشگاه کوئینزلند استرالیا با همکاری هم نوعی شییه سازی رایانه ای انجام داده اند که تا حد زیادی می تواند نشان بدهد که مغز چگونه خاطرات ما را از نظر زمانی، نشان دار می کند. گویا سلول های مغزی تازه متولد شده، که هزاران عدد از آنها هر روز ترمی می شوند، باعث می شوند خاطرات از نظر زمانی به هم گره بخورند. این سلول ها یک تاریخ دقیق شامل روز، ماه، سال را ثبت نمی کنند بلکه حوادتی را که در یک بازه زمانی مشخص به وقوع پیوسته به شکلی واحد رمزدار می کنند. به این ترتیب، مغز تشخیص می دهد که آیا خاطره ای قبل، بعد یا هم زمان با خاطره دیگری به وقوع پیوسته. اگر سلول های مغزی یکسانی طی دو اتفاق فعال باشند، حافظه ای که این دو را به هم ربط می دهد، شکل می گیرد. شاید توضیح این حرف ها با یک مثال واضح تر شود: مثلاً شما به خاطر می آورد که چند سال پیش، فلان روز به فلان رستوران رفتید و بعدش هم برای نمانشای بیامی پیتزای فورتال راهی استادیوم آزادی شدید. محققان فکر می کنند که سلول های مغزی مشابه ای را رابطه با این دو اتفاق فعال بوده اند و همین امر باعث می شود که شما این دو را به هم راه به خاطر بیاورید.

در حقیقت، تروون های جودن در یک بازه زمانی چند هفتای به چیزهای یک برای ما رخ می دهد، واکنش نشان می دهند. اگر چه می دانیم ارتباطات و تشابه ها بر پایه بنیایی، بویایی و دیگر حواس شکل می گیرند (مثلاً ممکن است بوی جوجه کباب شما را یاد سابقه فورتال چند سال پیش بیندازد)، مدل های رایانه ای نشان می دهد که سلول های مغزی جوان از طریق زمانی هم به یکدیگر مرتبط هستند. البته این سلول ها فقط بخشی از یک شبکه و جریان عمومی هستند اما نقش آنها در چینش زمانی خاطرات بسیار برجسته است و به دلیل وجود آنها است که می توانیم بگویم فلان چیز قبل یا بعد از آن یکی اتفاق افتاده است. در بعضی از بیماری ها، عدم تولید سلول های مغزی است که مسأله ساز است. مثل آلزسر دگی، آلزایمر و پارکینسون. به همی خاطر، این یافته های جدید می تواند درمان این نوع بیماری ها را منحل کند.

چهره های ماندگار

یکی از چینه های اسرارآمیز حافظه، ماندگاری چهره آدم ها در ذهن دیگران است. چهره انسان از جمله مواردی است که به راحتی در حافظه کوتاه مدت می نشیند. جالب اینکه می می توانیم چهره های بیشتری را نسبت به سایر اشیا به حافظه کوتاه مدت خود بسپاریم. گویا چهره ها به طرز متفاوتی رمزدار می شوند، طوری که تعداد بیشتری از آنها در حافظه باقی می ماند. محققان این امر را به «جسدان بسنتر» تروسیه می کنند؛ همان طور که اگر یک جسدان خوب بسته شود، می تواند چیزهای بیشتری در خود جای بدهد. حافظه تصویری کوتاه مدت نیز در رابطه با چهره ها همین طور عمل می کند و به همین دلیل می تواند چهره های بیشتری را نسبت به سایر اشیا در خود جای بدهد.

در ستایش فراموشی

همیشه این طور نیست که آدم ها بخواهند حافظه خود را تقویت کنند و دوست داشته باشند که همه خاطرات خود را به وضوح به یاد بیاورند. خیلی ها هستند که با به یاد آوردن خاطرات بد خود دچار آسیب های روح و جسمی می شوند. نمونه شدیده از این حالت، نوعی بیماری است که از آن با نام **PTSD** یاد می شود. کسانی که در جنگ شاهد صحنه های دلخراش بوده اند، کسانی که خودشان یا اطرافیان شان مورد خشونت یا تجاوز واقع شده اند از این دسته هستند. خاطرات دردناک در حافظه بلندمدت این بیماران به شدت فرو می رود و هر وقت که آن را مرور کنند، دچار عوارض روحی و جسمی می شوند.

محققان سعی دارند راهی پیدا کنند تا این بیماران بتوانند راه خاطرات ناخوشایند را مسدود کنند و آنها را عادلانه فراموش کنند. اما تحقیقات نشان داده خاطرات تلخی که با احساسات و عواطف ما گره خورده باشند، مخصوصاً به شکل دیداری ایجاد شده باشند، سخت تر از دیگر خاطرات از ذهن پاک می شوند. دیدن یک تصویر دلخراش در تلویزیون بیشتر از غیر همان گزارش در قالب تیزر یک روزنامه در حافظه، باقی می ماند. خاطرات و محفوظات حتی ممکن است به راحتی فراموش شوند؛ نشانی یک رستوران، شماره تلفن یک دوست، زمان یک بکچ جلسه.

اگر بخواهم خاطره ی او فراموش کنیم، باید بتوانیم ابتدا آن خاطره را در ذهن خود از بقیه خاطرات مجزا کنیم و سپس راه ورود آن را مسدود کنیم. اما بدبخانه، احساسات و عواطف ما هر دری این مراحل را تضعیف می کنند. وقتی عواطف با خاطرات آمیخته می شوند، آن خاطرات بسیار مهم تلقی می شوند و به همین دلیل در دسترس واقع می شوند. این امر حتی در مورد خاطرات عاطفی خوشایند هم صدق می کند. این یافته ها تأیید دیگری است بر این که احساسات باعث می شود کنترل انسان بر روی محتوی ذهنی محدود شود. حتی یک واکنش عاطفی کوچیک می تواند فراموش کردن خاطرات را دشوار کند. اما این به آن معنی نیست که اصلاً نمی شود خاطرات عاطفی را کنار زد. اگر انگیزه لازم برای فراموشی به اندازه کافی قوی باشد، شاید بشود با همراه کردن سازوکارهای طبیعی، به آثار این خاطرات غلبه کرد.

برخی دیگر از محققان توانسته اند در شرایط آزمایشگاهی روی موش ها حالتی مشابه PTSD ایجاد کنند و سپس با تجویز بعضی از داروها، خاطره دردناک را تا حدی محو کنند بدون اینکه به دیگر خاطرات و محفوظات آسیبی وارد شود. اما آیا این امر در مورد انسان نیز شدنی است؟

و اما آرزایم

وقتی صحبت از فراموشی می شود، آدم ناخودآگاه به یاد بیماری آرزایم می افتد. این بیماری همان نسیان سالمندی است؛ بیماری ای غیر قابل درمان، پیرونده، مخرب و کشنده که میلایش معمولاً پیش از ۶۵ سال سن دارند. آرزایم در هر بیماری ممکن است تالیفی متفاوتی داشته باشد، اما اعلامِ مشترک زیادی بین تمام آنها وجود دارد که رایج ترینش همان فراموشی است. برنی حواس، آشفته‌گی ذهنی، پرخاشگری، اختلال گفتاری و نوسانات خلقی از دیگر علایم رایجی است که بعد از مدتی با اختلالات جسمی همراه و در نهایت به مرگ میان منجر می شود. در باره علت این بیماری فرضیات زیادی مطرح شده و تخمین زده می شود که در حال حاضر حدود ۷ میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا باشند. نام این بیماری در حقیقت، نام علائمِ روان پزشکی آلمانی است با نام کامل دکتر آلوئیوس آرنیس آگنشتایم، که در سال ۱۹۰۶ برای اولین بار به شرح این نوع فراموشی پرداخت. خود او در سن ۵۱ سالگی به دنبال نارسایی کلیوی ناشی از عفونت از دنیا رفت و به بیماری هم نامش دچار نشد. روز ۳۱ شهریور به نام روز جهانی آرزایم نام گذاری شده است.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

**ما جانی ها یک میلارده نفریم**

نویسنده: دکتر مجید سلطانی

« در حال حاضر ، بیش از یک میلیارد نفر از جمعیت جهان ، چاق اند . از این رو ، چاقی امروزه به عنوان یک اپیدمی خاموش شناخته شده است ، یعنی همه گیری خاموش . می توان گفت کمره ی زمین چاق شده است و به همین علت ، به جای استفاده از واژه ی Obesity ) چاقی ( ، بهتر است از واژه ی Globesity ) جهان چاقی ( یا چاقی گلوبال استفاده کنیم . برای کنترل و درمان این خیل اتیوه چاق ها و عوارض چاقی ، طبیحاً بودجه ی زیرلایه ی لازم است ، به طوری که فقط در امریکای شمالی ، سالیانه چیزی در حدود ۹۸ میلیارد دلار هزینه می شود . برای کنترل و درمان عوارض دیابت نیز حدود ۱۰۰ میلیارد دلار خرج می شود . این ارقام سرسام آور به طور طبیعی به بودجه کشورها تحمیل می گردد و در واقع از جیب مالیات متعهدگان پرداخت و برداشت می شود . به عبارت دیگر ، چاق ها حتی بودجه ی دولت ها را هم می بلند . پرداخت مستمری ، پرداخت حقوق یا کارافراستگی ، کاهش بهره وری و درآمد ، تنها بخشی از این هزینه هاست . پس منج می شوم که چاقی ، یک معضل اقتصادی -اجتماعی هم هست ؛ اینها مفقدماتی است که دکتر شوهر جزایری ، فوق تخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید تا وارد بحث « چاقی و دیابت » شویم .

سلامت : رابطه ی چاقی و دیابت را چگونه تحلیل می کنید ؟

چاقی یعنی ام الازراض یا مادر بیماری ها ؛ مادر دیابت نوع ۲ ، فشار خون ، چربی خون ، ضایعات استخوانی و مفصلی و سکنه های قلبی و معوی و حتی مادر بسیاری از سرطان ها ... چاقی فقط یک ساله فیزیکی و ظاهری نیست . چاقی یک معضل بهداشتی ، اجتماعی ، اقتصادی و حتی روانی اجتماعی است .

سلامت : مشخصاً چه رابطه ای با دیابت دارد ؟

انگشت روی نقطه اصلی بحث گذاشتید . جان کلام و لب مطلب ، همین جاست . در بدن یک فرد چاق ، هم تعداد و هم حجم سلول های چاق ، زیاد هستند . ایدیوسیت ها یا سلول های چاق حداقل ۵ ماده زیان آور را تراوش می کنند : لپین ، وزیستین ، ایدیونکسین ، عامل تکروزتومور ( TNF ) و اسید چرب آزاد . این مواد تماماً مضرتند و یکی از عیوب آنها ، بالا بردن مقاومت سلول ها نسبت به انسولین است . مقاومت به انسولین ، نطفه ی اصلی دیابت نوع ۲ است و بدن را مستعد دیابت می کند . در مرحله ی اول ، سلول های سازنده انسولین ( سلول بتا ) سعی می کنند برای شکستن این مقاومت ، انسولین بیشتری تولید کنند . به همین علت ، غلظت انسولین در خون بالا می رود یعنی هم انسولین بالااست و هم مقاومت وجود دارد . در مرحله ی دوم ، سلول های بتا دیگر قادر به تولید انسولین بیشتر نیستند زیرا به مرحله ی فرسودگی و خشکی رسیده اند . در مرحله ی سوم ، بعد از غذا بالا می رود ولی قند ناشتا هنوز طبیعی است . این همان مرحله ای است که به اختلال تحمل گلوکز ( IGT ) معروف است . در مرحله ی چهارم ، تولید انسولین کاهش و تولید گلوکز ( قند ) افزایش می یابد . این مرحله معروف است به اختلال قند ناشتا ( IFG ) . و بالاخره در مرحله ی پنجم ، قند ناشتا و قند بعد از غذا هر دو به وضوح بالا می روند . این مرحله معروف است به دیابت آشکار . به طور خلاصه ۸۰ درصد مبتلایان به دیابت نوع ۲ ، یا چاق اند و یا روزی چاق بوده اند .

پس ملاحظه می کنید که نقطه شروع این حوادث در چاقی نهفته است که به دیابت ختم می شود .

سلامت : پس یک سلول چاق ، این همه مشکل ایجاد می کند ؟

بله ، بافت چربی ، یک کارخانه هورمون سازی است که فرآورده هایش برای بدن زیان آورند . یک سلول چاق ، یک سلول مزاحم و پر دردسر است که از یک طرف مقادیر فراوانی چربی را در خود احتکار کرده است و از طرف دیگر ، مانع تأثیر انسولین می شود و نمی گذارد انسولین وظیفه ی خود را برای سوخت گلوکز انجام دهد .

سلامت : در ایجاد دیابت ، چاقی عمومی بیشتر نقش دارد یا چاقی موضعی ؟

اول باید یاد بگیریم این دو نوع چاقی را افتراق بدیم . اگر BMI (نمایه ی توده ی بدنی) بین ۲۵ تا ۳۰ باشد ، وضف وزن گفته می شود و اگر BMI از ۳۰ بالاتر باشد ، چاقی اطلاق می شود . اما چاقی مرکزی یا موضعی با دور شکم ( کمر ) ارتباط دارد . به عبارت دیگر ، اگر در یک مرد اروپایی سفید پوست ، دور کمر بالاتر از ۱۰۲ سانتی متر و در زن بالاتر از ۸۸ سانتی متر باشد ، مرضی تلقی شده و اهمیت پیدا می کند . در کودکان این ارقام بالاتر از ۹۰ و ۸۰ مرضی تلقی می شود و ضریب خطر آسیابی ها ، بالاتر از اروپایی هاست .

سلامت : چه اهمیت و چه خطری دارد ؟

چاقی شکمی بیشتر از چاقی عمومی ، خطر سکنه قلبی ( انفارکتوس ) ، دیابت نوع ۲ ، فشار خون و مقاومت به انسولین را بالا می برد . چاقی شکمی با مرکزی ، یک عامل خطر برای دیابت نوع ۲ و سکنه های قلبی محسوب می شود ؛ لذا چاق ها باید در اسرع وقت نسبت به کاهش دور کمر اقدام کنند .

سلامت : آیا در این رابطه ، بیماری خاصی نیز قابل ذکر است ؟

بله ، بیماری ها و نشانگان های مختلفی وجود دارد که یکی از آنها بهتر است ، این نشانگان به نشانگان متابولیک معروف است که پیش از این با نام سندرم X از آن نام برده می شد . معیارهای لازم برای این نشانگان بر حسب ماخذ ، متفاوت است . سازمان جهانی بهداشت ، فدراسیون های بین المللی دیابت و برنامه ملی آموزش کلسترول ، هر یک معیارهای خودشان را دارند . به طور خلاصه می توان گفت نشانگان متابولیک ، به گروهی از عوامل خطر برای امراض قلبی عروقی و متابولیک اطلاق می شود که دارای ۵ ویژگی زینند :

۱- چاقی شکمی

۲-افزایش قند خون

۳-افزایش فشار خون

۴-افزایش تری گلیسرید خون

۵- کاهش چربی خوب خون ( HDL ) .

هر گاه ۳ معیار از ۵ معیار یاد شده در یک مرد وجود داشته باشد ، تشخیص همیشه در معرض خطر دیابت نوع ۲ و ضایعات قلبی عروقی است که چیزی حدود یک سوم تا یک چهارم جمعیت بزرگسالان به آن مبتلا هستند .

سلامت : آیا بین چاقی شکمی و چاقی عمومی از نظر عوالب ، فرقی وجود دارد ؟

بله ، دور شکم و نسبت دور شکم به دور باسن ، بهترین معیار برای خطر انفارکتوس حاد میوکارده محسوب می شود و از BMI معتبر تر است . نسبت دور شکم ( کمر ) به باسن هر چه بیشتر باشد ، خطر ضایعات قلب و دیابت نوع ۲ ، بیشتر می شود . چته سببی شکلی ، به چنه ای گفته می شود که تجمع چربی در مرکز ( شکم ) بیشتر باشد و چنه ی گلابی شکل به چنه ای اطلاق می گردد که این نسبت کمتر باشد . در آسیایی ها مثلاً چینی ها ، BMI بالاتر از ۲۴ اضافه وزن و بالاتر از ۲۷.۵ چاقی تلقی می شود و اندازه ی دور کمر اگر از ۹۰ در مرد و ۸۰ در زن تجاوز کند ، با خطر قلبی عروقی همراه می باشد ؛ در حالی که این ارقام در اروپایی ها بالاتر است .

سلامت : ممکن است برای روشن تر شدن مطلب مثالی بزنید ؟

بله ، از دو زن که یکی دارای BMI۳۰ و نسبت کمر به باسن ۰.۷ است و دیگری دارای BMI۲۰ و نسبت کمر به باسن ۱/۲ است ، خطر نشانگان متابولیک ، بیماری قلبی عروقی و دیابت ، در دومی بیشتر از اولی است با وجودی که BMI در هر دو برابر است .

زیرا در دومی چاقی شکمی بارز است .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

**طاعون قرن جدید**

کشف بیماری ایبلا به این صورت بود که ابتدا در سال ۱۹۸۰ میلادی چندین بیماری غیرشایع در افراد خاص بروز کرد.

غیر طبیعی بودن بیماری در این افراد که معمولاً از گروه‌های خاصی چون مهاجران ساکن، معادن بازن، توریان، بیماران هموفیلی، دریافت‌کنندگان خون و شرکای جنسی آنها بودند، پزشکان را به این نتیجه رسانده که ویروس این بیماری از راه انتقال خون و تماس جنسی منتقل می‌شود.
نظاره بیماری به صورت ایبلا به بیماری‌های بود که پیش از آن تنها در افرادی که نقص ایمنی داشتند مشاهده شده بود. سرانجام با تلاش‌های بسیار، عامل بیماری ایبلا که یکگ ویروس بود شناسایی و به عنوان «ویروس نقص ایمنی انسانی» یا «HIV نام گرفت. ویروس HIV باعث اختلال عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود و مشکلات ناشی از بیماری ایبلا هم نتیجه درست کار نکردن ایمنی بدن انسان می‌باشد که می‌تواند موجب عفونت‌های مرگبار و برخی از اشکال سرطانی‌ها شود. به صورت دقیق‌تر ویروس HIV در بدن انسان به سلول‌هایی از بدن که نخستین سلول‌های ایمنی را به کار اندازنده، حمله می‌کند و طبیعی است که با از کار افتادن آنها این سیستم دیگر فایده‌ای نخواهد داشت. اهمیت اطلاع از مشخصات بیماری: بیماری ایبلا به عنوان طاعون قرن بیستم و یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی قرن حاضر هر روز در حال گسترش است. بیماری ایبلا درمان قطعی ندارد و در نهایت کشنده است. وظیفه همه انسانها آشنایی با بیماری و محافظت از خود و نزدیکانشان از خطر ایبلا به این می‌بارست. ایبلا رطبی به جنس و نژاد یا سن خاصی ندارد و تمام افراد را مبتلا می‌کند. ایبلا به بیماری ایبلا قطع کننده است؛ خود بیمار همواره از مشکلات و بیماری‌های جسمی رنج می‌برد و خانواده‌اش نیز با مشکلات روحی و اقتصادی بیماری او دست و پنجه نرم خواهد کرد.
کودکان یکی از قربانیان اصلی بیماری ایبلا هستند؛ چون از طرف بسیاری از کودکان در مرحله جنینی یا هنگام زایمان از مادران آلوده مبتلا به بیماری می‌شوند. جوانان نیز از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در مقابل همه‌گیری ایبلا هستند. براساس بررسی‌های انجام شده حدود نیمی از آلودگی‌های جدید با ویروس HIV در جوانان کمتر از ۲۵ سال بروز می‌کند. اما با وجود آسیب‌پذیری جوانان، آنها تریبی مناسب برای مبارزه با همه‌گیری ایبلا هستند. جوانان با داشتن اطلاعات مناسب و مهارت‌های لازم زندگی، ظرفیت چشمگیری برای سازگاری با رفتار این‌تر نشان می‌دهند.
بزرگسالان نیز باید از خطرات احتمال ایبلا آگاه باشند و خود را از آن معمون دارند. در واقع یک فرد بزرگسال باید بداند که رفتارهای جنسی وی تا چه حد در سلامت خود او و کودکانش مؤثرست. همچنین فرد بزرگسال باید بداند که اعتیاد، سایر انحرافات وی و خانواده‌اش را در معرض خطر قرار می‌دهد.
منبع: WWW.IRTEB.COM

**کیتجرکی ؛ عارضه ی قرن**

نویسنده: بیتا مهدوی

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن تحرک جسمانی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده و این در حالی است که ۷۰ درصد از بیماری‌ها در اثر بی‌حرکی وجود می‌آیند. آخرین آمارهای جهانی حاکی از آن است که سال گذشته، حدود ۲ میلیون نفر در جهان به علت انجام ندادن فعالیت‌های فیزیکی جان خود را از دست داده‌اند و بیش از ۶۰ درصد جمعیت جهان که اغلب آنان را زنان و دختران تشکیل می‌دهند، به میزان لازم از تحرک فیزیکی برای ارتقای سلامتی برخوردار نیستند. بررسی‌های انجام شده در کشور هم نشان می‌دهد که ۴۵ درصد ایرانیان دچار فقر حرکتی هستند. در این میان، مدیران و کارمندان به علت یکواختی کار در معرض انواع بیماری‌های گوناگون قرار دارند. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که مهم‌ترین شاخصه‌ترین آفت سلامتی برخی از مدیران و کارمندان، ورزش نکردن، تغذیه نامناسب و نداشتن استراحت کافی است. کارشناسان بر این اعتقادند که علاوه بر نقش محوری ورزش و استراحت کافی در سلامت مدیران و کارمندان، رعایت رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح نیز از کلیدهای دستیابی به سلامت و توفیق در کارهاست.

ترویج فعالیت بدنی، روش سودمندی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و راهکاری مقرون به صرفه برای ارتقای سلامت جامعه است. مدارک علمی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم، برای تمامی مردم در همه سنین و شرایط (حتی ناتوانی‌های جسمی) مفید و وسیعی از فرایده سلامت جسمانی اجتماعی و فکری را فراهم می‌کند.

کارشناسان معتقدند فعالیت بدنی روی سایر راهکارهای مقابله با بیماری‌های مزمن به ویژه برنامه غذایی، کاهش مصرف دخانیات، الکل و مادمخدر اثر مثبت دارد، به کاهش خشونت کمک می‌کند، توانایی انجام کار را افزایش می‌دهد و موجب بهبود روابط اجتماعی افراد جامعه می‌شود. براساس تحقیقات، سن ایبلا به دردهای مفصلی در بیشتر کشورهای جهان ۲۵ سال کاهش یافته است و دلایل آن، شیوه زندگی نامناسب، بی‌حرکی در محیط‌های اداری و نداشتن فعالیت فیزیکی است. به استناد آمارهای رسمی، سن ایبلا به بیماری‌های مفصلی در ایران نیز از ۵۵ سال به ۳۰ سال کاهش یافته است.

آمارها چه می‌گویند؟

براساس برآورد سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ بی‌حرکی سبب مرگ ۹/۱ میلیون نفر در جهان شده است. براساس این برآورد حدود ۱۰ تا ۱۶ درصد موارد سرطان سینه، کولون، دیابت و در حدود ۲۲ درصد موارد ایسکمی قلبی در جهان به بی‌حرکی نسبت داده می‌شود. این برآوردها، میان زنان و مردان مشابه است. برآورد جهانی شیوع بی‌حرکی در بزرگسالان حدود ۱۷ درصد است. برآوردها برای فعالیت‌های بدنی کم و ناکافی (انجام فعالیت بدنی متوسط به میزان کمتر از ۵/۲ ساعت در هفته) از ۳۱ تا ۵۱ درصد متغیر است و متوسط جهانی آن ۴۱ درصد است. در گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ از برخی منابع اطلاعاتی مستقیم و غیرمستقیم و انواع شیوه‌های نظرسنجی برای تخمین سطح فعالیت استفاده شده است.

بیشترین فعالیت‌ها برای اوقات فراغت و کمترین آنها در رابطه با فعالیت‌های شغلی بودند. در رابطه با رفت و آمد و کارهای خانگی، کمترین فعالیت گزارش داده شده است. به علاوه، اطلاعات گزارش سازمان جهانی بهداشت فقط شیوع بی‌حرکی را در میان افراد ۱۵ سال و بالای تخمین می‌زند و به نظر می‌رسد رقم کل می‌تواند بیش از این باشد.

در حال حاضر تخمین زده می‌شود که ۶۰ درصد از جمعیت جهان به اندازه کافی حتی به میزان نسبتاً کم توصیه شده، فعالیت جسمانی ندارند. در کشورهای توسعه یافته به نظر می‌رسد که بیشتر بزرگسالان بی‌تحرک باشند. احتمال تداوم الگوی فعالیت جسمانی که در طول دوران بچگی و نوجوانی شکل می‌گیرد، بیشتر است و سببایی برای زندگی سالم و فعال در تمام طول زندگی را فراهم می‌کند.

به نظر می‌رسد که شیوه‌های زندگی نامالیم، رفتار بدون تحرک، رژیم غذایی بدون اعتیاد به موادخدر در سنین جوانی، در باقی عمر ادامه یابد. اطلاعات بدست آمده از کشورهای توسعه یافته نشان می‌دهد که هزینه‌های مستقیم بی‌حرکی بسیار زیاد است. هزینه‌های مربوط به بی‌حرکی و چاقی ۴/۹ درصد از هزینه‌های ملی و بهداشتی ایالات متحده را در سال ۱۹۹۵ تشکیل می‌دهد. در کانادا بی‌حرکی موجب ۶ درصد از هزینه‌های مراقبت بهداشتی است.

فراید فعالیت جسمانی

بی‌حرکی همراه با دیگر عوامل، عاملی مهم در ایجاد بار بیماری‌های مزمن در جهان است. فعالیت جسمانی منظم، خطر ایبلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، سرطان سینه و سرطان کولون را کاهش می‌دهد. به طور عمومی، فعالیت جسمانی سبب بهبود متابولیسم گلوکز می‌شود، چربی بدن را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد. مجموعه‌ای که عوامل اصلی کاهش خط ایبلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت هستند. فعالیت جسمانی به کنترل و تقویت آثار این بیماری‌ها نیز کمک می‌کند. فعالیت جسمانی خطر ایبلا به سرطان کولون را از طریق اثر روی پروستاگلین‌ها، کاهش زمان عبور مواد از روده و افزایش سطح آنزیم‌کسیدان‌ها کاهش می‌دهد.

فعالیت جسمانی در کاهش خطر ایبلا به سرطان سینه نقش دارد که این امر احتمالاً ناشی از اثرات آن بر متابولیسم هورمون‌ها است. فعالیت جسمانی همچنین می‌تواند موجب بهبود سلامتی عضلانی-اسکلتی کنترل وزن بدن و کاهش علایم افسردگی شود.

آثار سودمند فعالیت جسمانی در بیماری‌های اسکلتی، عضلانی مانند کاهش کمردرد، یوکی استخوان و همچنین چاقی، افسردگی، اضطراب و استرس گزارش شده است.

علاوه بر فواید مستقیم درمانی، با افزایش فعالیت جسمانی می‌توان شاهد افزایش فعالیت‌های متقابل اجتماعی در همه جنبه‌های زندگی مانند ایجاد سرگرمی مفرح، کاهش خشونت و… بود. فعالیت جسمانی دارای فواید اقتصادی به ویژه در مواردی مانند کاهش هزینه مراقبت بهداشتی، افزایش بهره‌وری و محیط اجتماعی سالم‌تر است.

پيامدهای کم‌تحرکی

دکتر علی جشیدی، ازتوبه می‌گوید:

-حرکه؛ توانایی حرکت آزادانه فرد در پیرامون خود است و حرکت برای اهداف مختلفی به کار گرفته می‌شود. داشتن تحرک برای احساس سلامتی از جنبه فیزیکی، روانی و اجتماعی ضروری است. بی‌حرکی زمانی رخ می‌دهد که موجود قادر به حرکت غیروالسه (مستقل) با تغییر وضعیت نباشد یا حرکت او به دلایل پزشکی محدود شده باشد.

بی‌حرکی فقط به استراحت در تخت اطلاق نمی‌شود، کارمندی که ساعت‌ها پشت یک میز بنشیند، به درجاتی از بی‌حرکی می‌باشد. به گفته او، آخرین بررسی‌های انجام شده در کشور نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از افراد جامعه و ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال در تحرک مشکل دارند. این در حالی است که گاهی این محدودیت حرکت موقتی است و زمانی نیز این بی‌حرکی، محدود به قسمتی از بدن می‌شود. معمولاً اثرات بی‌حرکی از سه جنبه فیزیولوژیکه، روان‌شناختی و تکاملی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

اثرات فیزیولوژیک:

تمام سیستم‌های بدن، در معرض خطرات ناشی از کم‌تحرکی و بی‌حرکی است. این خطرات به سن، سلامت جسمی - روانی به سطح بی‌حرکی و مدت زمان بی‌حرکی بستگی دارد. تغییرات سیستم عضلانی - اسکلتی: بی‌حرکی می‌تواند در سیستم عضلانی - اسکلتی تغییرات دائمی ایجاد کند. توده عضلانی و قدرت آن به وسیله تعادلی که براساس تولید پروتئین و مصرف آن وجود دارد، حفظ می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که باز ماهیچه و فعالیت آن توسط این تعادل تنظیم می‌شود.

دکتر جشیدی یادآوری می‌کند:

- بی‌حرکی، بار ماهیچه فعالیت و سنتر پروتئین را کاهش و شسته شدن پروتئین را افزایش می‌دهد که نتیجه آن، کاهش توده عضلانی، کاهش اندازه ماهیچه و به دنبال آن، انعطاف‌پذیری و قدرت ماهیچه است.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که بعد از یک هفته، ۲۰ درصد از قدرت و تحمل ماهیچه کاهش می‌یابد. بی‌حرکی بیش از یک تا دو ماه می‌تواند اندازه ماهیچه را از نصف کاهش دهد که با کاهش عملکرد همراه است.

در این میان مایهجه‌های با بیشترین تاثیر را از بی‌تحركی می‌بایزند. مفاصل نیز از عوارض بی‌حرکتی بی‌نصب نمی‌مانند، سفلی غیرطبیعی مفاصل و نرمی ساختارهای مربوط به آن، عملکرد مفاصل را محدود می‌کند. استخوان، یک بافت زنده و پویاست که نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح بخصوص کلسیم نیز نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی استخوان‌ها وارد می‌شود، برای عملکرد سلول‌های استخوان‌ساز لازم است. بی‌تحركی باعث کاهش املاح‌سازی و کمبود مواد زمینه‌ای استخوانی می‌شود. همچنین بی‌تحركی به تعادل منفی کلسیم منجر می‌شود و کلسیم به دلیل وجود ششک بازجذب، از استخوان خارج می‌شود. در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می‌یابد و به دنبال آن پرکی استخوان ایجاد می‌شود. خطر دیگر، تشکیل «ژئومیزه» در نتیجه بی‌حرکتی است. ژئومیزه لخته‌ای است که به دلیل تجمع پلاکت‌ها (سلول خونی که در انعقاد خون نقش دارد) فاکتورهای انعقادی، الیاف فیبرین و سلول‌های خونی، در دیواره‌های داخلی عروق تشکیل می‌شود. خطر لخته شدن، در احتمال کته شدن آن از دیواره رگد و حرکت آن در مسیر جریان خون است. اگر لخته، مسیر عروق خون‌رساننده به مغز را مسدود کند، سکه مغزی و اگر مسیر عروق خون‌رساننده به قلب را مسدود کند، سکته قلبی ایجاد می‌شود و سایر اندام و اعضا نیز به همین ترتیب در معرض خطر هستند. تغییر در دستگاه گوارش، تحریک، محرک حرکت دودی روده است. بیمار بی‌تحرك یا کم‌تحرك در معرض یوست ناشی از کاهش تحركات دودی روده است. شاید بتوان گفت که پوست، نخستین عارضه ناشی از بی‌تحركی است. عارضه دیگر ناشی از کم‌تحركی، کاهش اشتهاست که در نتیجه، دریافت مواد مغذی موردنیاز برای تزئیم و بهبود بافت‌ها را دچار مشکل می‌کند.

بیماری‌های مرتبط با بی‌تحركی

دکتر مصطفی غفاری ، در مورد تحرك نداشتن کارمندان می‌گوید:

-مفاصل اداری و پشت‌میزنشینی که این روزها بسیار وجود دارد، اثرات زیان‌آور فراوانی بر سلامت کارکنان می‌گذارد که اغلب آنها از کم تحركی موجود در این مشاغل ناسی می‌شود. از عوارض شایع و مشکل‌آورین کم‌تحركی و پشت‌میزنشینی، اضافه وزن و چاقی است، چرا که افراد کم‌تحرك، کالری مصرفی خود را نمی‌سوزانند و فعالیتی برای سوختن انرژی ندارند.

اضافه وزن به شاخص توده بدنی ۲۵۰۰ و چاقی به شاخص توده بدنی بالای ۳۰۰ اطلاق می‌شود که هر دو، زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها هستند که به برخی عوارض آنها اشاره می‌شود:

دیابت:

چاقی از عوامل ایجاد دیابت بزرده دیابت نوع ۲ است، چرا که با افزایش چربی بدن، مقاومت بدن در اثر هورمون انسولین افزایش می‌یابد و این مساله در کنترل قند خون توسط هورمون انسولین اختلال ایجاد می‌کند. افراد دچار اضافه وزن نسبت به افراد طبیعی ۲ برابری بیشتر احتمال ابتلا به دیابت را دارند و این میزان در افراد دچار چاقی شدید، به بیش از ۵۰ برابری می‌رسد. این بیماری، زمینه‌ساز مرگ زودرس، بیماری‌های قلبی و کلیوی، سکته مغزی و کوری است.

پر فشاری خون:

اضافه وزن و چاقی از طریق مکانیسم‌های متعدد از جمله تأثیر برگردش خون و سیستم هورمونی بدن، باعث افزایش فشارخون می‌شوند که یکی از شایع‌ترین عوارض چاقی است. پر فشاری خون نیز همچون دیابت، عامل زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، کلیوی و… است.

اختلال درچربی خون:

کاهش سطح کلسترول خوب خون (HDL) و افزایش سطح کلسترول بد خون (LDL) از عوارض اضافه وزن و چاقی هستند. با رسوب LDL در دیواره عروق خونی، خطر ایجاد تصلب‌شرایین و بیماری قلبی و سکته مغزی بوجود می‌آید.

بیماری‌های عروق کرونر:

رسوب چربی در جدار سرخ رگ‌های قلبی، سبب کاهش خون‌رسانی به عضله قلبی و در نتیجه کمبود اکسیژن آن و ایجاد آتروین قلبی (درد قفسه سینه) می‌شود. پیشرفت این مسئله و انسداد کامل عروق قلبی، عوارضی مثل قطع جریان خون قلبی، کمبود شدید اکسیژن عضله قلب و در نتیجه سکته قلبی را در پی دارد.

سکته مغزی:

چاقی با ایجاد رسوب چربی در جدار سرخ‌رگ‌های مغزی و تنگ کردن عروق مغزی و در نتیجه کاهش خون‌رسانی به بخشی از مغز، می‌تواند منجر به کمبود اکسیژن در منطقه‌ای از مغز و سکته مغزی شود. آنچه (توقف تنفس)؛ توقف تنفس که به علت انسداد مسیرهای هوایی ایجاد می‌شود، در افراد دچار اضافه وزن و چاقی با بافت چربی فراوان اطراف گردن که زیاد ترخ می‌کنند، دیده می‌شود. این موضوع سبب بیمار شدن مکرر فرد در طول شب و پایین آمدن کیفیت خواب می‌شود، لذا فرد در طول کار روزانه احساس خواب‌آلودگی و گیجی می‌کند که این امر بر عملکرد فعالیت‌های روزانه فرد تأثیر منفی می‌گذارد.

سرطان:

چاقی از قابل پیشگیری‌ترین عوامل ایجادکننده سرطان است. افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به انواع سرطان هستند.

سرطان سینه، رحم، تخمدان و کیسه صفرا در زنان چاق بیشتر دیده می‌شود. چاقی همچنین سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های کولون، رکتوم و پروستات در آقایان می‌شود.

استوآرتریت (ساییدگی مفاصل):

چاقی و اضافه وزن به دلیل اعمال فشار زیاد بر مفاصل تحمل‌کننده وزن بدن، به ویژه زانو، ران و مهربه‌های پایین کمری، سبب تخریب مفصلی و در نتیجه ایجاد درد مفصل می‌شود.

سایر عوارض:

شامل مشکلات گوارشی همچون سنگ کیسه صفرا، کبد چرب، نفرس و… مشکلات اسکلتنی عضلانی مانند کمردرد و سندرم تونل کارپل، اختلالات تولید ملی در زنان همچون ناباروری و بی‌ظمی قاعدگی است.در دیگر عوارض و مشکلات ناشی از کم‌تحركی و پشت‌میزنشینی به غیر از چاقی و اضافه وزن که به آن اشاره شد، می‌توان به ضعف عضلات ناحیه سرینی شکم و پشت و در نتیجه افزایش ابتلا به کمردرد و نیز دردهای مزمن گردن و شاته اشاره کرد.

به گفته دکتر غفاری نداشتن فعالیت و نشستن طولانی مدت در محیط‌های اداری، از عوامل شروع هبوریتید (اسپاس) است و افراد کم تحرك بیشتر مستعد اختلالات گوارشی همچون یبوست و اختلالات اداری - تناسلی همچون سنگ کلیه هستند.

گروه دیگر مشکلات ناشی از پشت‌میزنشینی به دلیل رعایت نکردن اصول ارگونومیك( تطابق نداشتن ابزار کار با شرایط جسمانی کارمند) بخصوص در کنار با رایانه است که شامل رعایت نکردن اصولی چون انتخاب مسندلی مناسب، نحوه قرار دادن میز کار، نحوه استفاده از ماوس، صفحه کلید و نمایشگر (مانیتور) و نیز نورپردازی اتاق کار است که همگی سبب ایجاد عوارضی چون اختلالات اسکلتنی عضلانی (کمردرد، سندرم تونل کارپل، درد ناحیه شانه) و مشکلات چشمی از جمله خشکی و خشکی چشم و سوزش و اشک ریزی و تازی دید می‌شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

**کننده‌ترین سرطان**

سرطان ریه یکی از شناخته‌ترین و خطرناک‌ترین سرطانهاست و سالانه تعداد زیادی از مردم بدان مبتلا می‌شوند.این سرطان با مصرف سیگار ارتباط دارد، گرچه مواد دیگری مثل آزبست (نسیز) و قطران هم می‌توانند موجب سرطان ریه شوند. تقریباً ۸۰ درصد موارد سرطان ریه با اتصال دخانیات ارتباط دارد. سایر مواد سرطانزای استنشاقی نیز احتمال ابتلای سیگاریها را بالا می‌برند. استعمال دخانیات نه تنها باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان ریه می‌شود، بلکه سرطانهای دیگر مثل سرطان زبان، حنجره ، مری، مثانه، کلیه، لوزالمعده، بیماریهای قلبی - عروقی و بیماریهای مزمن یومی مثل آرمیزم نیز با مصرف دخانیات در ارتباط هستند. سرطان ریه به مقدار زیادی قابل پیشگیری است که راه آن هم مصرف نکردن دخانیات است. احتمال ایجاد سرطان ریه با طول مدت استعمال دخانیات ارتباط دارد. یکک فرد سیگاری هرچه زودتر سیگار را ترک کند، احتمال ابتلاخود به سرطان را بیشتر کاهش خواهد داد. استنشاق دود سیگارمصرفی دیگران نیز می‌تواند در فرد غیرسیگاری ایجاد سرطان کند. امروزه سرطان ریه شایعترین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در مردان و زنان است.

سرطان ریه چیست؟

به علت آنکه سلولهای یکک عضو، واکنش‌های گوناگونی به عوامل سرطانزا نشان می‌دهند، ممکن است انواع مختلف سرطان را در هر عضوی مشاهده کرد. این مسئله در سرطانهای اولیه ریه که در زیر شرح داده می‌شود به‌خوبی روشن می‌شود.

«سرطان سلولهای پوششی که قسمت عمده سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهد .

«سرطان سلولهای بزرگ بدون تمایز که در ۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیده می‌شود.

«سرطان سلولهای کوچک که در ۱۵ تا ۲۰ درصد بیماران دیده می‌شود در این نوع از سرطان به علت آنکه گسترش سلولهای سرطانی (متاستاز) زود صورت می‌گیرد، جراحی به ندرت درمان مناسبی است. در این نوع سرطان نتایج خوبی با استفاده از شیمی درمانی به دست آمده است.

۵آدنو کارسینوم که معمولاً در قسمتهای محیطی ریه دیده می‌شود و ۲۵ تا ۳۰ درصد سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهد. این سرطان ممکن است در افراد غیرسیگاری هم دیده شود.

کار سینیوم برونکو آئولر در قسمتهای محیطی ریه مشاهده شده و کمتر از ۵ درصد سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهد. این سرطان ممکن است در غیرسیگاریها نیز دیده شود. انواع نادر دیگر کمتر از ۵ درصد کل تعداد میلایان به سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهد.

علل بروز سرطان ریه

چون سیگار مهمترین عامل ایجاد سرطان ریه است، بنابراین شناخت نحوه اثر سیگار در ایجاد این سرطان اهمیت دارد. در مرحله اول استنشاق دود به رودههای پاکسازي طبیعی که به وسیله آن ریه خود را از صدمات در امان می‌دارد، صدمه می‌زند. مجاری هوایی که هوای استنشاق شده را به ریه‌ها رسانند، توسط یک لایه از سلولها که روی آنها غشایی از مواد موکوسی قرار دارند، محافظت می‌شوند.

حرکات منظم مژه‌های شبیه موی روی این سلولها زمینه حرکت مخاط را از ریه به سمت بالا فراهم می‌آورد.به این طریق ذرات استنشاق شده‌ای که به مخاط چسبیده‌اند، خارج می‌شوند.

میزان آریبخشی مکانیسم پاکسازی، با استنشاق دود سیگار به سرعت کاهش می‌یابد و با از بین رفتن مژکها و ضخیم شدن لایه پوشاننده همراه است. در این صورت ریه دیگر نمی‌تاند خود را پاک نگه دارد. بنابراین مواد سرطانزای موجود در دود سیگار روی مخاط لایه پوشاننده به مدت طولانی‌تری باقی مانده و زمان کافی برای نفوذ به داخل سلولها را خواهند داشت. این مواد به تدریج مایعیت سلولها را تغییر می‌دهند تا تبدیل به سلولهای سرطانی شوند.

دود سیگار یکی از انواع آلودگی‌های هوای استنشاقی است که نه تنها باعث تخریب سیستم پاکسازی می‌شود، بلکه حاوی مواد شیمیایی

سرطانزا نیز است. دود سیگار ۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی دارد که بیش از ۴۰ نای آنها سرطانزاست. وقتی مواد سرطانزای استنشاقی همراه با دود سیگار وارد ریه می‌شوند به علت نیرو خاصیت پاکسازی طبیعی می‌توانند اثر سرطانزایی سیگار را تشدید کنند. در صورتی که اگر همین مواد توسط فرد غیرسیگاری که پوشش راههای هوایی سالمی دارد استنشاق شوند، خطر سرطانزایی کثتری دارند.عوامل متعددی چون مدت سیگار کشیدن، مقدار سیگار مصرفی و شدت سیگار کشیدن روی احتمال بروز سرطان ریه تأثیر می‌گذارد؛ مثلاً در افرادی که سالیان شش‌های سیگار مصرف کرده‌اند (بیشتر از ۲۰ سال) خطر ابتلا به سرطان ریه بیشتر است. همچنین احتمال ابتلا به سرطان ریه در کسانی که به طور متوسط بیش از ۲۰ نخ سیگار در روز می‌کشند، تا ۱۵ تا ۳۰ برابر افراد غیرسیگاری است. زنان سیگاری نیز مشابه مردان سیگاری در معرض افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه قرار دارند. عوامل دیگری که می‌توانند در افراد سیگاری و غیرسیگاری سرطان ایجاد کنند، شامل آزبست، کروم، نیکل، قطران و مشتقات آن و ادمون (یک گاز رادیواکتیو) هستند.

احتمال بروز سرطان ریه در کارگرانی که با آزبست (پنبه نسوز) سروکار دارند و سیگار می‌کشند، ۵۰ برابر افراد عادی جامعه است. از طرفی در یک کارگر آزبست کار که سیگار نمی‌کشد، احتمال ابتلا به سرطان ریه ۵ برابر افراد غیرسیگاری است.

دود سیگار
مطالعات نشان داده است که همسران غیرسیگاری افراد سیگاری، در معرض خطر افزایش احتمال ابتلا به سرطان ریه، به علت تنفس طولانی مدت دود سیگار همسرانشان هستند. همسران افرادی که طی روز بیش از ۲۰ نخ سیگار در خانه می‌کشند، دود برابر افراد طبیعی در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند. تماس طولانی با دود سیگار افراد دیگر در محیط کار نیز احتمال سرطان را افزایش می‌دهد. کودکانی که والدین سیگاری دارند نیز بیشتر در معرض خطر عفونت‌های تنفسی هستند. مطالعات نشان داده است مادری که در طول دوران بارداری در معرض دود سیگار دیگران قرار دارند، فرزندان کم‌وزنی‌تری به دنیا می‌آورند.

تشخیص
علامتی که در بیمار پدید می‌آید، در همه انواع سرطان ریه مشابه است. چون تومور (توده سرطانی) مثل یکگ جسم خارجی در مسیر راههای هوایی است، سرفه‌های مکرر ایجاد می‌شود. این سرفه‌های مزمن ممکن است باعث صدمه تومور و پیدا شدن خون در خلط شود. از طرف دیگر، غده مترشح موکوس نیز به دلیل تحریک ناشی از دود سیگار، مقدار بیشتری موکوس تولید می‌کند که باید با سرفه دفع شود.

در مراحل پیشرفته‌تر، ممکن است تومور یک راه هوایی را به طور کامل مسدود سازد و باعث ایجاد عفونت در پشت محل انسداد شود. معمولاً بیماران مبتلا به سرطان ریه از علائمی مثل افزایش سرفه، تب و گاه درد قفسه سینه شکایت می‌کنند چون انسداد مایع تخلیه موثر ترشحات ریه می‌شود، در شت محل انسداد عفونت ایجاد می‌شود، حتی دموون‌تری که عفونت با مصرف آنتی‌بیوتیک کنترل شود، علایم آن ممکن است باقی بماند.

روش های تشخیصی
روشهای مختلفی برای تشخیص و بررسی سرطان ریه وجود دارد از جمله:
«جمع آوری خلط و آزمایش میکروسکوپی آن ممکن است سلولهای بدخیمی را که از تومور جدا شده‌اند، نشان دهد.
«بررسی پروتئوسکوپییک راههای هوایی» در این بررسی، پزشک لوله‌ای را از از راه دهان یا بینی به داخل راههای هوایی ریه می‌فرستد. تومور از طریق پروتئوسکوپ برداشته و برای آزمایش زیر میکروسکوپ ارسال می‌شود.
«ویبسی سونوزی (سونوگرافی یا استفاده از سون)» وقتی که تومور در منطقه‌ای است که در دسترس پروتئوسکوپ نیست و تشخیص داده نشده است، با بی‌حسی موضعی، سونوز نازکی از طریق چدارهٔ قفسه سینه مستقیماً یا با راهنمایی اشعه X به سمت تومور رانده می‌شود. نکه کوچکی از بافت برداشته و برای مطالعه میکروسکوپی ارسال می‌شود.

درمان
بعد از تشخیص سرطان ریه و تعیین میزان گسترش آن تصمیم‌گیری درباره نوع درمان براساس شرایط بیمار و بیماری انجام می‌شود؛ بنابراین ممکن است روش درمان در بیماران مختلف متفاوت باشد.

سرطانهای ریه همه شبیه هم نیستند و بیماران نیز برحسب مقاومت نسبت به گسترش بیماری متفاوت هستند. بعضی از سرطانها به سرعت گسترش می‌یابند، درحالی که بعضی دیگر رشد کندی داشته و در مراحل آخر بیماری گسترش می‌یابند؛ از این رو پزشکان برحسب مورد رایج به درمان بیماری با جراحی، پروتودرمانی، شیمی درمانی یا ترکیبی از آنها تصمیم می‌گیرند. اگر تومور کاملاً محدود باشد به طوری که جراحی قابل انجام باشد، ۳۰ تا ۳۵ درصد بیماران طول عمر پنج ساله خوبی بعد از عمل خواهند داشت.

پروتودرمانی در مواردی که تومور به طور کامل برداشته نشده یا شرایط بیمار اجازه عمل را نمی‌دهد، درمان مناسبی خواهد بود. در گذشته شیمی درمانی در صورتی استفاده می‌شد که شواهدی از گسترش تومور به سایر قسمتهای بدن وجود داشته، ولی امروزه در موارد دیگری از سرطان ریه هم شیمی‌درمانی کاربرد دارد. شیمی‌درمانی درمان انتخابی سرطان سلولهای کوچککه ریه است. همیشه به خاطر داشته باشید که مصرف نکردن دخانیات عقالان‌ترین راه پیشگیری از سرطان ریه است.

منبع: بنیاد امور بیماریهای خاص

#### لویبهای سحر آئیز

نویسنده:اصغر صفری فرد

بیشتر مردم بیماری‌های قلبی و سرطان را به‌عنوان قائلین آرام و ساکت می‌شناسند و می‌دانند که اندازه‌گیری مرتب فشار خون و بررسی سطح کسترول و داشتن معاینه‌های منظم مانند تست سرطان سینه در بانوان، برای حفظ سلامت بسیار مهم و جانی هستند. اما بیشتر مردم نمی‌دانند که بیماری مزمن کلیه، بیماری شایعی است که زندگی را به مخاطره می‌اندازد. این بیماری تا زمانی که خیلی پیشرفت نکرده باشد نشانه‌های خاصی نداشته و شخص متوجه ابتلا به آن نمی‌شود. نکته قابل توجه این است که بیماری مزمن کلیه در مراحل اولیه خود به آسانی با انجام آزمایش‌های ساده قابل تشخیص است.

تحقیقات اخیر نشان داده است که در سرتاسر جهان میلیون‌ها نفر به بیماری مزمن کلیه مبتلا بوده و خیلی بیشتر از آن، در معرض خطر ابتلا هستند.
مأسفانه همه‌گیری جهانی بیماری دیابت و چاقی سبب خواهد شد. که در آینده، موارد ابتلا به این بیماری خیلی بیشتر از حال حاضر باشد.

عدم‌تشخیص و درمان بیماری مزمن کلیه، می‌تواند به ایجاد مشکلات بسیار جدی مانند نارسایی کلیه که سبب می‌شود فرد نیاز هیشگی به دیالیز، یا پیوند کلیه پیدا کند، منتهی شود. اقدامات اولیه مناسب سبب می‌شود که روند پیشرفت بیماری کلیه کند شده و حتی متوقف شود. به همین دلیل انجام آزمایش‌های ساده اولیه و بهنگام در مورد افراد در معرض خطر اهمیتی فراوان دارد. بزرگداشت روز جهانی کلیه فرضی است که در باره این بیماری، راههای پیشگیری و مراقبت از آن، نکاتی را فرا بگیریم. در اینجا پنج مرحله آموزش در مورد این بیماری آورده شده است:

مرحله اول: این حقایق را بدانید

شش کاری که کلیه‌های سالم انجام می‌دهند عبارتند از:

- تنظیم سطح مایعات بدن
- پاکسازی مواد سمی و زائد بدن
- تولید هورمون موثر در خونسازی
- فعال‌سازی ویتامینD برای حفظ سلامت استخوان‌ها
- تولید و رهاسازی هورمون‌های موثر در تنظیم فشار خون
- حفظ و نگهداری مواد معدنی بدن (مانند سدیم، پتاسیم و فسفر)
- هشت مشکلی که به‌دلیل ابتلا به بیماری مزمن کلیه ایجاد می‌شود:

- بیماری‌های قلبی عروقی
- حمله قلبی و سکته
- فشار خون بالا
- کم خون یا تعداد کم گلبول‌های قرمز
- ضعف استخوان‌ها
- آسیب به اعصاب
- نارسایی حاد کلیه که مرحله انتهایی بیماری است.
- مرگ

مرحله دوم: خطر را بشناسید

عوامل خطرزا برای ابتلا به بیماری کلیه

۱- دیابت (در خود یا سابقه خانوادگی )

۲- فشار خون بالا (در خود یا سابقه خانوادگی )

۳- بیماری قلبی عروقی (در خود یا سابقه خانوادگی )

۴- سابقه خانوادگی از بیماری کلیوی یا دیابت و یا فشار خون بالا

۵- سن بالای ۶۰ سال

۶- چاقی

۷- داشتن وزن کم در هنگام تولد

۸- استفاده طولانی مدت از داروهای مسکن مانند ایبوپروفن و ناپروکسن

۹- عفونت مزمن دستگاه ادراری

۱۰- ابتلا به سنگد‌های ادراری

مرحله سوم: تشخیص نشانه‌های بیماری

بیشتر مبتلایان در مراحل ابتدایی بیماری مزمن کلیه هیچ‌گونه نشانه‌ای را بروز نمی‌دهند. به همین دلیل انجام آزمایش در مراحل ابتدایی مهم است. به‌تدریج که بیماری پیشرفت می‌کند، نشانه‌های بیماری خود را بروز می‌دهند و در برخی موارد گه‌گاه‌کننده هم هستند. به این نشانه‌ها توجه کنید.

- خستگی و ضعف
- ادرار سخت و دردناک



۳- ادرار کف آلود

۴- ادرار صورتی یا تیره رنگ (وجود خون در ادرار)

۵- افزایش نیاز به ادرار کردن (بویزه در شب‌ها)

۶- چشمان پف آلود

۷- صورت، دست‌ها، شکم و پاهاى باد کرده

۸- تشنگی مداوم

مرحله چهارم: آزمایش بدهید

اگر شما یا یکی از بستگان شما در گروه پرخطر ابتلا به این بیماری هستید از پزشک خود بخواهید آزمایش‌های زیر را درخواست کند.

چهار تست ساده که زندگی را نجات می‌دهد:

۱- بررسی فشار خون:

فشار خون بالا می‌تواند به عروق خونی کوچک در کلیه‌ها آسیب برساند. فشار خون، بعد از بیماری دیابت مهم‌ترین علت ایجادکننده نارسایی حاد کلیه است.

فشار خون زیر ۱۴۰-۹۰ برای بیشتر مردم خوب است. اگر مبتلا به بیماری کلیوی هستید، فشار خون زیر ۱۳۰-۸۰ بهتر و زیر ۱۲۰-۸۰ بهترین است.

۲- بررسی پروتئین در ادرار:

وجود مقدار کمی از آلبومین که پیک نوع پروتئین است، در ادرار از نشانه‌های اولیه میلانسدن به بیماری مزمن کلیه است. وجود همیشگی آلبومین و سایر پروتئین‌ها در ادرار نشان‌دهنده صدمه به کلیه‌هاست.

۳- بررسی کراتینین خون:

کراتینین، پسامند تولید شده از فعالیت عضلات بوده و کلیه‌ها، کراتینین خون را پاکسازی کرده و دفع می‌کنند. هنگامی که عملکرد کلیه‌ها کاهش پیدا کند، سطح کراتینین خون افزایش پیدا می‌کند.

۴- میزان فیلتراسیون گلومرولی:

پزشکان سطح کراتینین خون را اندازه‌گیری کرده و نتیجه آن را با سن، ژاد و جنس می‌سنجند تا میزان فیلتراسیون گلومرولی به‌دست آید چون حساس‌ترین و صحیح‌ترین نشانگر عملکرد کلیه‌هاست.

مرحله پنجم: سالم بمانید

شش کاری که مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید انجام دهند:

۱- فشار خون خود را پایین بیاورید.

۲- اگر مبتلا به دیابت هستید، سطح قند خون خود را تحت کنترل در آورید.

۳- مصرف نمک را کاهش دهید.

۴- از استفاده خود سرانه مسکن‌ها دوری کنید.

۵- در مصرف پروتئین‌ها مباحه روی کنید.

نکته آخر

بیماری مزمن کلیه بیماری تمام ستین است. طبق گزارش‌های مراکز طمی، این بیماری خطر حمله قلبی، سکته و مرگ زود رس را در بین جوانان و سنین میانسالی دوبرابر می‌کند.

بیماری مزمن کلیه مختص افراد بالای ۵۵سال نبوده و عاملی خطرزا برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی حتی در جوانان است. به هر حال، با انجام آزمایش‌های بسیار ساده می‌توان بیماری‌های کلیه را به راحتی تشخیص داده و با مراقبت از کلیه‌ها احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کم کنیم و با این کار شانس زندگی طبیعی را افزایش دهیم.مشاورهای مختلف در مورد خطرات بیماری قلبی هر ساله افزایش می‌یابد اما بیشتر مردم در باره علل و عوارض بیماری مزمن کلیه گاهی اطلاعات کافی ندارند.

شما هنگامی که به سردرد، گلودرد، سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا می‌شوید می‌دانید که بیمار شده‌اید، اما آیا شما می‌دانید که مبتلا به بیماری مزمن کلیه هستید یا خیر؟ بیماری واقعا خطرناک و مرگ‌آوری که بیماری خاموش نیز نامیده می‌شود زیرا اغلب تا موقعی که به مرحلهٔ انتهایی خود نرسیده باشد توجه ما را جلب نمی‌کند. بزرگداشت روز جهانی کلیه، اهمیت دادن به شناخت بیماری‌های کلیه و راه‌های پیشگیری و درمان آنهاست. اگر به بیماری‌های کلیه در مراحل اولیه، توجه نشود، عوارض خطرناک آن بعدها شامل کلیه‌ها شده و رهایی از آنها در برخی اوقات امکان پذیر نیست.

o کارشناس ارشد خون شناسی و بانک خون

منبع: هشتپه‌ری آنلاین

#### ایران روی کمربند نالاسی

نویسنده: اصغر صفری‌فرد

نخستین بار در سال ۱۹۲۵ میلادی، دکتر توماس بنتون کولی آمریکایی متوجه کودکانی با تغییرات استخوانی و کم‌خونی شدید در میان مهاجران ایتالیایی و مدیترانه‌ای شد.

او این بیماری را نالاسمی نامید که از تلفیق ۲ کلمه نالاس به معنای دریا و امبا به معنای خون تشکیل شده است. بیماری نالاسمی پس از بیماری‌های عفونی و تغذیه‌ای، شایع‌ترین بیماری بشر و مهم‌ترین اختلال ارثی در سطح جهان است. این بیماری در بیش از ۶۰کشور دنیا گزارش شده و حدود۲۵درصد از مردم دنیا؛ یعنی ۲۵۰ میلیون نفر، حامل ژن آن هستند. همچنین۷۶درصد زنان باردار و یک درصد زوجین در سراسر جهان، ناقل ژن نالاسمی با هموگلوبین داسی شکل هستند. در هر سال، حدود ۴۰۰هزار تا ۵۰۰هزار کودک (۳۲ تولد به ازای هر ۱۰۰۰ تولد زنده) با یکی از اختلالات هموگلوبین به دنیا می‌آیند که حدود ۱۰۰هزار نفر از آنها مبتلا به نالاسمی هستند.

نالاسمی تقریباً در همه ژاندها دیده می‌شود، ولی مناطق با شیوع بالا (کمربند نالاسمی) کشورهای تاحی مدیترانه (ایتالیا، اسپانیا، پرتغال، یونان، قسمت‌هایی از روسیه و قبرس)، شمال و غرب آفریقا، کشورهای خاورمیانه (عربستان، ایران، ترکیه و سوریه)، کشورهای شبه قاره هند (هندوستان و پاکستان) و کشورهای منطقه شرقی آسیا (بنگلادش، اندونزی، تایلند، مالتی و جنوب چین) و منطقه آمریکای جنوبی هستند.

بیش از ۸۰ درصد بیداران مبتلا به اختلالات هموگلوبین در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند و مأسفانه هنوز تعداد قابل توجهی از کودکان بیمار در این کشورها، پیش از تشخیص می‌میرند.

لازم به ذکر است که مهاجرت و ازدواج پیک فرد از یک قوم یا فردی از قوم دیگر، نالاسمی را تقریباً در همه کشورهای جهان، شامل اروپای شمالی یا دیگر کشورها که قبلاً نالاسمی نداشته، شیوع داده است.

نالاسمی در ایران

کتور ما هم روی کمربند نالاسمی قرار گرفته و به‌علت سابقهٔ ازدواج‌های قلمایی، این بیماری شیوع زیادی پیدا کرده و مناطق اطراف دریای خزر، در بعضی از استان‌ها مانند استان مازندران و گیلان و در حوزهٔ خلیج‌فارس در استان‌های بوشهر و فارس، ۱۲ تا ۱۵درصد جمعیت، ناقل ژن معیوب نالاسمی هستند.

به‌طور کلی در ایران، براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، حدود ۱درصد از جمعیت کشور، ناقل ژن نالاسمی هستند. به عبارت دیگر حدود ۳ - ۲ میلیون نفر مبتلا به نالاسمی مینور هستند.

در حال حاضر، بیش از ۱۸ هزار بیمار نالاسمی در سراسر کشور وجود دارد که پراکنده‌گی آنها در استان‌های مختلف، متفاوت است. استان‌های مازندران، گیلان، هرمزگان، خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، فارس، بوشهر، سیستان و بلوچستان، کرمان و اصفهان، ۱۰ استان پرشیوع کشور هستند.

سابقه توجه به این بیماری در ایران به تلاش‌های پروفسور جیمی در دهه ۴۰ برمی‌گردد؛ زمانی که این استاد اهل طالقان، گزارش خود را درخصوص کم‌خونی حاد و شایع در شمال ایران به وزارت بهداشتی تقدیم کرد، اما کمتر کسی حرفش را جدی گرفت. واقعاً چه کسی می‌دانست این بیماری در کمتر از ۶۰سال به یکی از عمده‌ترین چالش‌های نظام سلامت ایران تبدیل می‌شود.

علت بیماری

بسیاری از بیماری‌ها در انسان، ناشی از ناهنجاری‌های خونی است. بیماری‌های گریچه‌های قرمز، در میان ناهنجاری‌های خونی شایع‌ترند. شدیدترین این بیماری‌ها، نالاسمی و یک نوع کم‌خونی به نام کم‌خونی داسی شکل است که این مورد در قاره آفریقا بسیار شایع است.

وقوع این بیماری‌ها در نتیجه اشکال در نوع ویزهای پروتئین داخل گویچه‌ای به نام هموگلوبین است. آسیب‌های هموگلوبین، ناهنجاری‌های وراثتی بوده و از والدین به فرزندان انتقال می‌یابد.

ژن معیوب نالاسمی یا از یکی از والدین و یا از هر دو به کودک می‌رسد و کودک را مبتلا به این بیماری می‌کند. این کم‌خونی ارثی به‌دلیل نقص در کروموزم شماره ۱۱ و اختلال در کادایی گلوبول‌های قرمز خون پدید می‌آید.

گلوبول‌های قرمز که حاوی هموگلوبین هستند، اکسیژن را از ریه‌ها به سایر بافت‌های بدن منتقل می‌کنند. در بیماری نالاسمی، هموگلوبین به میزان لازم ساخته نمی‌شود و در نتیجه اکسیژن کافی به بافت‌های بدن نمی‌رسد.

مصرف یک چهارم خون‌های اهدایی

تزیوتق خون، درکن اساسی درمان بیداران نالاسمی بوده و تهیه خون سالم و کافی برای این بیداران، که بیش از یک چهارم مصرف‌کنندگان خون کشور را شامل می‌شود، وظیفه‌ای مهم بر دوش نهادهای مسئول است.

لازم به ذکر است که در سال ۱۳۷۰، طرح کنشوری پیشگیری نالاسمی توسط انجمن نالاسمی ایران به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ارائه شد و پس از ۵ سال در سال ۱۳۷۵ این طرح به‌صورت کنشوری به اجرا درآمد.

در آغاز برنامه پیشگیری از نالاسمی، سالانه بیش از ۸۰۰هزاراد مبتلا به نالاسمی متولد می‌شد که این رقم اکنون به ۳۰۰ مورد کاهش یافته است که دستاورد بزرگ مدلی در حوزه سلامت محسوب می‌شود.

امید به آینده

نالاسمی یک بیماری نادر و پیچیده است که در گذشته جان کودکان را قبل از رسیدن به سن نوجوانی می‌گرفت. بالا رفتن سطح دانش خانواده‌ها، ابداع فناوری‌های نوین، پیشرفت‌های به عمل آمده در اقدامات بالینی و ظهور روش‌های جدید درمانی، تأثیری عمده بر سلامتی بیداران و افزایش طول عمر آنها داشته است.

همچنین با توجه به انجام آزمایش‌های ژنتیک قبل از ازدواج و نیز نمونه‌برداری از مایع آمنیوتیک جنین، تعداد متولدین بین بیمار،

به‌تدریج در حال کاهش است.
بیمار تالاسمی دیروز، کودکی ناتوان بود که عمری کمتر از ۲۰سال را تجربه می‌کرد، اما امروز جوانی با زندگی عادی است که در جست‌وجوی کار و طعم زندگی شاداب، نیازهای گوناگونی دارد.

نیازهای گوناگون

کودکان تالاسمی دیروز که به سن‌های بالاتر رسیده‌اند، نیازهای مختلف و گوناگونی دارند که باید به آنها توجه داشت.

ادامه تحصیل
بیماران در مقاطع بالای علمی، دستیابی به فرصت‌های هم شغلی، قرار گرفتن در پست‌های مدیریتی در بخش‌های دولتی و خصوصی و حضور همه جانبه در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی، نشانگر بالاتر گرفتن کیفیت زندگی بیماران مبتلا به تالاسمی است.

با این حال، با توجه به جمعیت فراوان بیماران تالاسمی، نیازهای مختلف ( مانند شغل، تحصیل، ازدواج، مسکن، درمان و…) نیز بالا بوده و در حال افزایش هم است.
با پیشرفت علم، امروزه سببای تالاسمی تغییر کرده است.

جمعیت بیماران بالغ، به‌طور مرتب در حال افزایش بوده و مسائل مرتبط با بیماران تالاسمی بزرگسالان روز به روز مهم‌تر می‌شود. به‌طور مثال تعداد بیماران بزرگسال در ایالات متحده و کانادا به ۴درصد جمعیت کل بیماران تالاسمی در این کشورها رسیده است.

بیماران برای بیماران

عدم‌یابخ دهی مناسب به خواسته‌ها و نیازهای گوناگون بیماران تالاسمی، توسط دولت و نگرش منفی جامعه به توانایی‌های بالقوه بیماران تالاسمی، ضرورت تأمین و رفع این نیازها توسط خود بیماران را آشکار می‌کند.

پیشنهاد طرح بیماران برای بیماران در راستای بازی رساندن به بیماران توسط خود بیماران تالاسمی است؛بیمارانی که با سعی و تلاش توانسته‌اند برخی از مشکلات را حل کرده و به موفقیت‌هایی نایل شوند و می‌توانند در بسیاری از موارد اجتماعی سایر بیماران را یاری دهند.

یکی از موضوعات مهم، مسئله شغل و کسب درآمد مستقل این بیماران است. اکنون جوانان تالاسمی، نیاز به کار، کسب درآمد و زندگی مستقل دارند، اما متأسفانه آمارها حکایت از این دارد که اکثر بیماران تالاسمی فاقد شغل مناسب هستند.

شاید تصور عمومی این باشد که این بیماران توانایی انجام کارهای محوله را نداشته و همیشه باید تحت حمایت‌های دولت یا مؤسسه‌های خیریه باشند.

وجود بیماران شاغل که وظایف شغلی خود را به نحو احسن انجام می‌دهند، دلیل پامل بودن این طرز تفکر است؛ البته در این زمینه، بیمارانی که به موفقیت‌های اقتصادی دست یافته‌اند یا خانواده‌های آنها که دارای مؤسسه‌های اقتصادی هستند، می‌توانند سایر بیماران را یاری دهند.

آنها می‌توانند با به کارگیری بیماران تالاسمی زمینه اشتغال آنها را فراهم سازند.
موضوع بیماری و گرفتن مرخصی برای درمان، مشکل اصلی است. بیماران تالاسمی به‌دلیل اینکه نیاز مداوم به تزریق خون دارند، مجبورند که در فواصل مشخص محل کار خود را ترک کرده و به مرکز درمانی روند.

این عامل سبب می‌شود کارفرمایان عادی کمتر تمایلی داشته باشند که آنها را به کار گیرند. کارفرمایان بیمار چون خود به بیماری تالاسمی مبتلا هستند مشکل سایر بیماران را درک کرده و نهایت مساعدت را با آنها خواهند داشت.

مراکز درمانی بیماران، مانند مراکز انتقال خون و درمانگاه‌های تالاسمی هم می‌توانند با ارائه خدمات خود در بعدازظهرها و روزهای تعطیل سبب شوند، بیماران شاغل کمتر مجبور به ترک محل کار خود در ساعات کاری شوند.

شغل‌های خویش‌فرما و نیز شغل‌هایی که زمان کاری توسط خود بیماران قابل مدیریت باشد، پیشنهادهای خوبی هستند. همچنین دولت می‌تواند به بیماران کمک کند.

دولت از طریق بانک‌ها می‌تواند وام‌های زود بازده در اختیار بیماران قرار دهد تا آنها بتوانند به‌صورت انفرادی یا تشکیل تعاونی‌های تولیدی یا خدماتی به استقلال مالی برسند.

همچنین دولت باید قانون به کارگیری افراد نیازمند حمایت را رعایت کرده و مؤسسه و سازمان‌های زیرمجموعه خود را مجبور کند در پست‌هایی که بیماران تالاسمی قادر به خدمت رسانی هستند، آنها را استخدام کرده و به کار گمارد.

اختصاص درصدی از ظرفیت اشتغال دستگاه‌های اجرایی به افراد تالاسمی از طرح‌های ارائه شده به نهادهای مسئول است. وجود کارمندان مبتلا به تالاسمی، که در نهایت وظیفه‌شناسی به خدمت مشغولند، نشانگر این است که دولت در انتخاب خود اشتباه نکرده است.

همچنین در مورد شغل باید به علائق بیماران توجه داشت و صرف فقط پیدا کردن شغل، نباید دلیلی بر بی‌توجهی به این امر باشد.
دیدن خانمی دامپزشک که با وجود ابتلا به بیماری تالاسمی و باور عمومی که دامپزشکی شغلی مختص آقایان است، در کار خود بسیار کرنا و موفق است و نیز نمونه‌های دیگر دلیلی بر اجترام به سلیقه‌های شخصی بیماران است.

«کارشناس ارشد خون‌شناسی و بانک خون

منبع:
مشنهری آنلاین

**شکاف کام و لب شکری**

شکاف کام و لب تاریخیچه دیرینه دارند و از قدیم جهت ترمیم یا حل مشکلات این بیماران تلاش‌های فراوانی انجام گرفته است. تولد نوزادانی با این مشکل معمولاً با احساس نگرانی شدیدتری برای والدین آنها همراه است و این وظیفه مهم پزشکان و دندانپزشکان مجرب است که به نحوی آنها را راهنمایی کنند. این بیماران علاوه بر شکاف در ناحیه کام و لب، مشکلات دیگری از جمله تاخجاری و شدت فک و دندان را دارا می‌باشند و پوسیدگی نیز در آنها شایع است.

شکاف کام یکی از متداول‌ترین نقایص مادرزادی عمده در انسان است. در سفیدپوستان شکاف کام همراه با شکاف لب، شیوعی معادل یک در هر مئصفتد تا هزار تولد دارد. شکاف کامل لب به داخل سوراخ بینی گسترش می‌یابد و استخوان آگیول را درگیر می‌کند و تعداد دندان‌ها را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. گاهی اوقات نداشتن بعضی از جواهرهای دندانی و یا داشتن دندان‌های اضافی مشاهد می‌شود.

شکاف از نظر نوع، انواع گوناگونی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد نامتجانری‌های دندانی در این بیماران شیوع بالاتری از افراد عادی دارد. میزان ابتلا به داشتن دندان‌هایی با سایز کوچک در ناحیه شکاف در افراد مبتلا بالاتر است.

انواع مختلفی از ضایعات تکاملی شکل دندان‌ها از جمله دندان‌های دوقلو، دندان‌هایی با فرم غیر عادی، دندان‌های کوچک و… می‌توانند در افراد مبتلا به شکاف بروز نمایند. اختلالات تکاملی در تعداد دندان‌ها به صورت بی‌دندانی، دندان‌های اضافه و تغییر رنگ‌های دندانی می‌تواند قابل رویت باشند.

شکاف لب و کام از شایع‌ترین نقایص دهانی- صورتی است که مورد توجه محققان قرار گرفته است. درمان شکاف لب همراه با شکاف کام و یا بدون آن، انجام جراحی‌های متعدد، گفتار درمانی و درمان‌های ارتودنسی و دندانی را بخصوص در ?? سال اولیه عمر می‌طلبید.
ارابه اطلاعات لازم به والدین این کودکان و انجام درمان‌های پزشکی- دندانپزشکی به هنگام، می‌تواند در بهبود وضعیت بسیار مؤثر باشد.

دندانپزشک کودی گران، متخصصین ارتودنسی و جراحان فک و صورت مسئول مستقیم مراقبت‌های دندانی- فکی این بیماران می‌باشند. رابطه قوی بین تعداد و شدت مشکلات دندانی با نوع و شدت شکاف وجود دارد. مراقبت‌های دندانی پیشگیری نیز از اعیبت بالایی برخوردار است زیرا اکثلاًزودندانی دست نخورده کودک، بخصوص در ناحیه شکاف، پابندی برای درمان‌های ارتودنسی و جراحی بعدی محسوب می‌گردد.

منبع:
http://www.academist.ir

**کارگرد طب مکمل در درمان صرع**

نویسنده: دکتر کوش فره گرگی - دکتر یدار...
حلقی - دکتر محمد رشقی

این روزها صحبت از طب آکثرناتیورا مکمل در کنار درمان های رایج پزشکی زیاد است و در رفع بسیاری از بیساری ها جای خود را باز کرده است ولی آیا همیشه می توان از آن استفاده کرد یا نه جای بحث می باشد در این مقاله به تاثیر این طب و جایگاه آن در بیماری صرع از زبان متخصصین مربوطه می پردازیم.

مقدمه:

صرع یکی از شایع ترین بیماری های اولیه مغز است که مطابق با آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) حدود ۴۰ میلیون نفر را درجهان مبتلا کرده است و حدود ۸۰ درصد آنها در کشورهای در حال توسعه می باشند که امکانات تشخیص و درمانی مدرن در آنجا وجود نداشته و تا حدود ۶۰ درصد بیماران در این مناطق تحت یک درمان موثر قرار ندارند.
رغم عمل درمان های رایج ، تعداد زیادی از بیماران تحت درمان دچار عوارض داروهای ضدصرع می شوند. در نتیجه یک علاقه مندی روزافزون در این بیماران برای استفاده از درمان های غیر معمولی از جمله طب مکمل ایجاد می شود و این در حالی است که هیچ شواهد محکمی وجود ندارد که استفاده از این درمان ها را در صرع تأیید کنند .
طب مکمل از دیرباز در این مناطق به این درمان ها وابسته بوده و با طبق اعتقادات فرهنگی به صورت چاره جویی، از این درمان ها استفاده می کنند یا با افراد صاحب دانش در این زمینه مشورت می کنند.

آیا طب مکمل جایگزین مناسبی برای داروهای ضدصرع است؟

برای تعیین اثربخشی و بی خطر بودن این روش حسا برای بیماران صرعی مرکز همیاری کوجران(The Cochrane Collaboration Center) وابسته به بنیاد پزشکی مبتنی بر شواهد (Evidence Based Medicine Insitue) در کانادا تحقیقات گسترده ای را در مورد یکی از این روش ها که خیلی هم مورد توجه پزشکان و مردم است به نام طب سوزنی، انجام داده و به عنوان نتیجه گیری اعلام کرده است که شواهد موجود در حال حاضر طب سوزنی را به عنوان درمان صرع تأیید نمی کنند. این موضوع به خوبی در مورد سایر روش ها که صد البته بیشتر از طب سوزنی مقبولیت ندارند قابل تعمیم است.
پس به راحتی می توان نتیجه گیری کرد که هر چند طب مکمل با توجه به ریشه های عمیقی که در فرهنگ و ادیان دارد، مورد توجه زیاد است، ولی نباید جایگزین داروهای ضدصرع شود و یا با استفاده از آنها دوز یا مقدار داروهای ضدصرع را کم کرد.
این اقدام ناپسند و تأیید نشده می تواند عوارض جبران ناپذیر برای بیماران صرعوغ و خانواده های آنها ایجاد کند. لذا پزشکان و متخصصین مغز و اعصاب باید به بیماران و خانواده های آنها تفهیم کنند که هر چند ممکن است علاقه مند باشند مطابق فرهنگ و اعتقادات خود با جدیّت های موجود در بعضی از این روش های درمانی ، از آنها برای تقویت قوای ذهنی و روحی خود استفاده کنند ولی هرگز نباید این اقدامات جایگزین درمان های استاندارد و معمول صرع شده و یا با استعانت از آنها با اندکی بهبودی به صورت احساس خوب بودن (Feeling of well being) اقدام به کاهش مقدار مصرفی داروها کنند.

بیداران چگونه اطلاعات لازم را کسب کنند؟

برای راهنمایی بیداران و پزشکان لازم است که مراکز زیر نظر انجمن صرع ایران به صورت **web site** در مورد این روش ها، اطلاعات درست و علمی را به شکل **online** عرضه کنند و تاریخچه و زمینه های فرهنگی و اعتقادی و خاستگاه این روش ها را همراهِ با نحوه صحیح استفاده از آنها فقط برای رسیدن به یک آزمایش روحی (نه جایگزین درمان) به بیداران آموزش دهند. این اقدام از این جهت شایسته و به جا است که صرع شایع ترین بیماری نورولوژیک است که احتیاج به درمان طولانی مدت و پذیرش این درمان توسط بیداران دارد و در این راستا ممکن است بیداران به دلایل و بهانه های مختلف از درمان ادامه و پذیرش آن امتناع کرده و به عنوان چاره جویی به این روش ها پناه آورند . برای آشنایی با این روش ها باید عنوان کرد که چیزی که به عنوان طب سنتی، طب مکمل، طب حاشیه نام برده می شود، شامل ده ها رشته و شیوه متفاوت است که گستره ای جهانی از پنج قاره جهان دارد. از جمله این روش ها می توان به هومیوپاتی، طب سوزنی، کاروپوراکنیکه، طب گیاهی، مدیتیشن، گروهِ درمانی، چپ کنگه، زنبورد درمانی، موسیقی درمانی، رنگ درمانی و … انواع و اقسام روش های دیگر نام برد. لازم به ذکر است که افراد زیادی در کشورهای مختلف حتی آمریکایی یا اروپایی با مقاصد سوجویانه مشغول ارائه درمان با این روش های غریطمی به بیداران می باشند که اکثراً نظرات آنها در مورد استفاده درمانی برای یک بیماری به خصوص صرع، پایه و اساس علمی نداشته و براساس مستندات و شواهد نیست.از طرف دیگر نکته حائز اهمیت این است که توجه داشته باشیم که درمان های مدرن پزشکی امروز، حتی اگر خیلی خوب اعمال شوند ممکن است برای تعداد زیادی از بیداران کفایت نکنند و لذا توجیهی که این روش ها (طب مکمل) به کاهش استرس در بیداران دارند، باعث شوند که بیداران با بی اطلاعی کامل به این درمان دهنده روی آورند و فریاتی مقاصد شوم آنان شوند و در نهایت این امر باعث ناتوانی مراکز درمانی در کنترل بیماری بیداران و به دنبال آن عوارض شدید در آنان شود .

بهترین روش درمان صرع چیست؟

هنسکاری و همیاری طب مدرن با شفا دهنده های سنتی، می تواند بهترین شرایط را برای اِعمالِ درمان مناسب و از آن طرف کاهشِ استرس در بیدارانی که به دلیل استفاده طولانی مدت از این داروها و یک بیماری مادام العمر در رنج هستند ایجاد کند . این کار فقط با پیش قدم شدن مراکز معتبر کشور از جمله انجمن صرع است که تحقق می یابد. آنها می توانند با استفاده از آموزش روش های درست ، استفاده از این درمان ها را برای بیداران تفهیم کنند.

نتیجه گیری:

نویسنده گان هر چند روش های درمان طب مکمل را مفروضه نمی دانند ولی فعلاً آن را به عنوان درمان جایگزین و یا کمکی برای کاهش مقدار داروی مصرفی در بیداران توصیه نمی کند و پیشنهاد می کند که سیاست گذاری لازم در مورد استفاده به صورت همیارانه از این روش ها توسط مراکز ذی صلاح کشور انجام شود.

منبع: ماهنامه تخصصی دنیای سلامت

#### نقش هیپوتیزم در مطالعه با انواع سرطان

نویسنده:دکتر سید رضا جمالیان

با وجود پیشرفت هایی که در علوم پزشکی و دانش های بشری صورت گرفته، هنوز انواع سرطان ها به عنوان یکی از مهترین عوامل مرگ و میر در عصر جدید به حساب می آیند. زمانی که فردی متوجه می شود و یا پزشکی به او می گوید که به سرطان دچار شده است، یک بحران روانی بسیار بزرگ در وجود او پدید می آید. نه تنها ترس از مرگ که خود عامل مهمی است، بلکه ترس از دردهای شدیدی که در بسیاری از سرطان ها در ماه ها و سال های آینده به احتمال زیاد پدید می آید در کنار وحشت از علیل شدن و یا بد شکلی هایی که در جریان جراحی ها پدید می آید، به آنها اضافه می شوند. حقیقت واقعی و آزاری این است که با تشخیص زودرس و درمان صحیح و سریع با جراحی، پرتو درمانی، شیمی درمانی و … در این سال ها بسیاری از بیداران سرطانی به طور کامل و برای تمام عمر بهبودی یافته و سلامت کامل خود را به دست می آورند و در بقیه، سالیان درازی به عمر بیداران اضافه می شود. بنابراین توجه بیمار به مسائل زیر بسیار مهم و اساسی است:

تشویق بیداران بران شروع و ادامه ی درمان

در بسیاری از موارد، فردی که برای اولین بار اطلاع پیدا می کند که به نوعی از سرطان مبتلا شده ، دچار تردید و انکار شده و حدس می زند که آزمایش های انجام شده یا فضاوت پزشک ممکن است، اشتباه بوده باشد. بنابراین با تکرار آزمایش ها و مراجعه به پزشکان دیگر به دنبال فردی می گردد که به او بگوید تمام آزمایش ها بی اعتبار بوده و او سالم است. بنابراین فردی که برای او احتمال یا قطعیت وجود سرطان مطرح شده، لازم است به درمانگری مراجعه کند که به او آزمایش، امید به درمان کامل و اعتماد به نفس بدهد، که هیپوتیزم درمانی در این زمینه ها بسیار موثر است.

از بین بردن اضطراب و دردهای بیمار

پس از پایان دوره ی تردید و انکار، زمانی که فردی قول می کند که به نوعی سرطان دچار شده، ترس و وحشت کم با زیادی بر او مستولی شده و از خود می پرسد: «چرا من به این بیماری دچار شده‌ ام؟» ، ترس و وحشت و تمرکز بر روی عضو سرطانی شده، در کنار اضطراب و وحشت، درجانی از درد هم ممکن است در او پدید آید و ارتباطات انسانی او در محیط خانه، محیط کار و اجتماع دچار اختلال شود. در این شرایط هیپوتیزم درمانی می تواند بسیاری از بیداران را آرام یا ریلکس کند و ضمن ایجاد و افزایش عشق به زندگی و امید به درمان، بیداران را تشویق به شروع با ادامه ی درمان بکند.

غلبه بر بی خوابی

بی خوابی یکی از علائم ناراحت کننده ای است که در تمام افراد مبتلا به اضطراب شدید، نگرانی زیاد و یا دردمند پدید می آید. در بسیاری از موارد از تلقینات هیپوتیزم درمانگر در این زمینه به بیمار که او امل بچه ها می تواند بخوابد و اشتهای او مانند دوران کودکی و نوجوانی زیاد می شود؛ موثر واقع می شوند .

افزایش عشق به زندگی

پس از شروع و ادامه ی درمان، هیپوتیزم درمانگر بایستی امید به زندگی و عشق به سرگرمی های شاد مانند شرکت در جلسات خانوادگی و دوستانه، رفتن به سینما ، خواندن کتاب، مسافرت، پیاده روی و … را در وجود بیداران زنده و فعال نگاه دارد. برای انجام این کارها هیپوتیزم درمانگر می تواند از تلقینات هیپوتیزمی و هم راهنمایی در شرایط هوشیاری عادی استفاده کند.

تقلیل انکا به هیپوتیزم درمانگر با آموزش خود هیپوتیزم

در دوره ی طولانی درمان سرطان ها که ماه ها و یا سال ها به طول می کشند، برای ایجاد آرامش، افزایش اشتها، تنظیم خواب، امید و اعتماد به نفس برای پیگیری برنامه های درمانی طولانی و گران قیمت و از همه مهمتر تسکین درد نیاز مستمر به مراجعه به هیپوتیزم درمانگر دارند که باید هر چه زودتر تکنیک خود هیپوتیزم و روش های علمی خود هیپوتیزم درمانی را به بیداران آموزش داد . فراگیری خود هیپوتیزم و خود درمانگری در زمینه های فوق باعث می شوند تا ساعاتی از شبانه روز بیمار با این کارهای مفید و مطلقاً بدون عارضه مشغول شوند و اعتماد به نفس آنان افزایش یابد. شاید بعضی از این بیداران دوست داشته باشند و با تشویق شوند که این مهارت ها را در اختیار سایر بیماران قرار دهند.

تاثیر هیپوتیزم در تسکین درد

هیپوتیزم در تسکین درد تاثیر مثبت و ثابت شده ای دارد. در تکنیک کلاسیک بی حسی یا تسکین درد دستکمی، ابتدا در قسمت پایین دست – مگانی که در شرایط معمولی زیر دستکشن قرار می گیرد – ایجاد کرختی و بی دردی می شود و انتقال این بی حسی به نقاط دردناک یا در معرض درد انجام می شود. پروفسور ارنست هیلگارد از روش های دیگری هم برای مبارزه با درد استفاده می کرد که به نمونه ای از این تکنیک ها به صورت گذرا اشاره می شود:

۱- CONVERSION: که به معنای وارونه سازی، تبدیلی یا تغییر شکل درد است. مثلا در یک مورد پزشکی به نام ماسرودت، دردهای شدید و خفقان آور در قسمتی از گردن و حلق یک بیمار سرطانی را با یک احساس غلطک مطبوع در آن محل جانشین یا تبدیلی کرد.

۲- SUBSTITUION: اریکسون که بزرگ ترین هیپوتیزم درمانگر قرن بیستم و یکی از سه بنیانگذاران NLP یا تکنیک و روان شناسی موفقیت را تشکیل می دهد، در خانمی که دردهای سرطان در او گسترش یافته و در تمام بدنش وجود داشت، باتلقینات هیپوتیزمی تمام این دردها را به یک احساس خارش در باشته ی پای او تبدیلی کرد.

۳- DIPLACMEN: اریکسون در یک بیمار مبتلا به سرطان گسترش یافته ی پروستات در قسمت پایین شکم، این ناراحتی ها را به دست چپ او انتقال داد.

احساس خروج روح از بدن

در عمق متوسطی از خلصه ی هیپوتیزمی می توان این احساس را در بیمار به وجود آورد که گویی روح از بدنش خارج شده و در ارتفاع چند متری از سطح زمین قرار و این روح گرسنه از بدن هم می تواند به کالیبد خود در پایین نگاه کند و هم در فضا به صورت غوطه ور و مواج باقی بماند. و یا به مکان های دور دست پرواز کند.

این پدیده یا احساس عجیب و دل انگیز هم در برخی از کتاب های فرهنگ ایران پیش از اسلام و در کتاب های تذکره الاولیاء، عطار نیشابوری و هم در کتاب فنیحات الایس جامی به صورت گزارش افراد جامعه به صورت مکرر دیده می شود.

منبع:ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت شماره ۲۲

#### آیا ناتوانی جنسی قابل درمان است؟

نویسنده: دکتر سوادیه علیزادی

مشکل جنسی یا نقص عملکرد جنسی، به مشکلی گفته می شود که می تواند در طی هر مرحله از سیکل جنسی ایجاد شده و باعث جلوگیری از خشودی یا لذت جنسی برای فرد یا شریک جنسی او شود.

ناتوانی جنسی چیست؟

ناتوانی جنسی به عدم توانایی در رسیدن و باقی ماندن در حالت نعوظ مناسب برای ارتباط جنسی گفته می شود. ناتوانی جنسی از جمله مشکلات شایع اورولوژیک است که موجب ناراحتی های زیادی برای بیمار و در نهایت مراجعه به پزشک می گردد. اگرچه ناتوانی جنسی یک بیماری تلقی می شود اما به دلیل شیوع زیاد و نیز تأثیرات آن بر روی کیفیت زندگی در بسیاری از خانواده ها، فشارهای اجتماعی و پزشکی زیادی را هم به دنبال دارد. مطالعات و بررسی های انجام شده بیانگر شیوع بالای این عارضه به خصوص در مردان ۷۰-۸۰ سال می باشد. در واقع خطر بروز این عارضه با افزایش سن بالا می رود. خطر بروز ناتوانی جنسی در افراد مبتلا به دیابت، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون و نیز در افراد سیگاری و چاق بیش است.

ناتوانی جنسی چقدر شایع است؟

ناتوانی جنسی درجات مختلف دارد. تفاوت در شدت بروز این مشکل، بررسی میزان دقیق شیوع و تعداد افراد مبتلا به آن را مشکل

می سازد. مردان بسیاری تمایل به مطرح کردن مشکل خود با پزشک ندارند و در نتیجه این مشکل ناشناخه می ماند. در حالی که ناتوانی جنسی در هر سنی می تواند ایجاد شود، شیوع این مشکل در جوانان کمتر و در سنین بالا، بیشتر است.
علل ایجاد ناتوانی جنسی چیست؟

در حدود ۲۰ سال قبل، عقیده رایج در مورد ناتوانی جنسی این بود که ناتوانی جنسی همیشه یکنه مشکل روانی است و از طریق روان درمانی و با مشاوره جنسی قابل حل است. اما از دهه گذشته همه چیز تغییر زیادی کرده است. با پیشرفت روش های درمانی جدید و درک بهتر و شناخت مناسب تر دلایل ایجاد ناتوانی جنسی، روش مواجهه از تمرکز صرف بر روانشناسی درمان به دارو درمانی شیفته پیدا نموده است.
آمار نشان می دهد که در حدود ۹۰-۸۰ درصد از موارد ناتوانی جنسی دلایل زمینه ای دارند. دلایل بروز این مشکل بسیاری های تحت تأثیر قرار دشده جریان خون مثل تصلب شرایین (سخت شدن شریان ها)، پیوسته های عصبی، استرس، اضطراب ناشی از عدم توانایی جنسی و یا آسیب آلت جنسی است.
بیماری های مزمن و نیز داروها هم می توانند باعث بروز این عارضه شوند. برخی عادات غلط (که بر سلامت دستگاه قلب و عروق هم تأثیر می گذارند) مانند کشیدن سیگار در بروز ناتوانی جنسی نقش دارند.

دلایل فیزیکی بروز ناتوانی جنسی:

وجود بیماری های زمینه ای می تواند در بروز ناتوانی جنسی نقش داشته باشد. از جمله این بیماری ها می توان به دیابت، مشکلات قلبی عروقی، بیماری های عصبی، عدم تعادل هورمونی، بیماری های مزمن مثل نقص عملکرد کبدی یا کلیوی، مصرف الکل و با اعتیاد اشاره نمود.
به علاوه عوارض جانبی داروهایی از جمله ضد افسردگی ها، می تواند روی نمایالت جنسی و نیز عملکرد جنسی تأثیر گذار باشد.

دلایل روانی بروز ناتوانی جنسی:

شامل استرس و اضطراب های مرتبط با کار، نگرانی های مربوط به کاهش قدرت جنسی، مشکل در نحوه برقراری ارتباط، افسردگی، احساس گناه و یا اثرات منفی ناشی از صدمات جنسی در گذشته می باشد. علاوه بر این دلایل افزایش سن هم با بروز این عارضه مرتبط است. البته مشکلات جنسی در بزرگسالان در هر سنی می تواند ایجاد شود.

چه چیز باعث از بین رفتن نمایالت جنسی در فرد می شود؟

از بین رفتن نمایالت جنسی، که از آن به عنوان لیبیدو هم یاد می شود، به کاهش میل جنسی و نیز عدم تمایل فرد برای فعالیت جنسی اطلاق می شود. کاهش لیبیدو می تواند در نتیجه فاکتورهای فیزیولوژیک یا سایکولوژیک (روانی) ایجاد شود. این موضوع می تواند در نتیجه کاهش سطح هورمون مردانه یا تستوسترون ایجاد شود. همچنین دلایل فیزیکی و روانی مثل اضطراب، افسردگی، بیماری های چون دیابت و فشار خون بالا و یا داروهایی خاص از جمله ضد افسردگی ها نیز در بروز آن دخیل است.
چه زمان باید به پزشک مراجعه نمود؟

بسیاری از افراد مشکل جنسی را بارها تجربه می کنند. زمانی که مشکل ایجاد شده ادامه یابد، باعث ایجاد استرس برای بیمار و شریک جنسی او و اثر منفی بر روی رابطه آنها می شود. در این صورت بهتر است فرد برای بررسی بیشتر و درمان به پزشک مراجعه نماید.

چگونه می توان به مشکل جنسی در آقایان پی برد؟

برای بررسی این مشکل پزشک ابتدا در مورد تاریخچه علایم در فرد سؤال می کند. در صورت لزوم آزمایشاتی برای بررسی این مشکل تجویز گردد.

آیا می توان از مشکل جنسی پیشگیری نمود؟

اگرچه نمی توان از مشکل جنسی پیشگیری نمود اما فهیبدان دلایل زمینه ای مربوط به این مشکل می تواند به شما در درک بهتر و همراهی مناسبتر با این مشکل، در زمان بروز آن یاری رسانند.
اطلاعات جدید نشان می دهد احتمال بروز ناتوانی جنسی در مردان جاقی ۹۰ درصد بیشتر از مردانی است که وزن طبیعی دارند. سیگاری ها نیز ۵۰ درصد بیشتر از غیر سیگاری ها به ناتوانی جنسی دچار می شوند. ورزش منظم هم نقش پیشگیرانه ای در این زمینه دارد. مردانی که بیشترین فعالیت ورزشی را دارند، ۳۰ درصد کمتر از همسالان بی تحرک طولی مدت ۱۲ سال تحقیق به ناتوانی جنسی دچار شدند.

آیا مشکل جنسی قابل درمان است؟

درمان موفق این بیماری به دلایل زمینه ای آن بستگی دارد. نقص خفیف در عملکرد جنسی با استرس، نرس و یا اضطراب مرتبط است که با مشاوره، آموزش و بهبود ارتباط با همسر قابل درمان است. درمان دارویی یا در نظر گرفتن علل زمینه ای ایجاد این مشکل در افراد مختلف متفاوت است. باید توجه داشت که داروهایی مؤثر در درمان ناتوانی جنسی، تحریک کننده یا مقوی جنسی نیست و به عنوان داروی تفریحی مقید نمی باشند. پس هرگز مصرف داروی خود را به کسی توصیه نکنید.
منبع:مجله دنیای سلامت شماره ۷۷

**عنوان:خدایا به دادم برمی بجه ی منو کشت !!!**

طفل معصوم ناله می کرد و درخواب مرتب بالا و پایین می شدبه قول خودمون هی می لوبید و فرغر می کرد و دوباره به خواب می رفت
یکه دفعه خیلی بی تاب شد. و جع زد"مامان می سوزه"مادر بیچاره که مدتی بود بالای سر بچه نگران نشسته بود !!!
شوار بچه را از پاش بیرون کشید"نکنه زنیور یا چکک و جوینور دیگه بچسو بنیش می زنه ... ؟ !!!
اما چیزی نبود متوجه شد بچه با حالتی هیجانی ، ناخیه مقعدش را می خارونه "کنکه پای بچه را درست نشستم "

بچه را بغل کرد ،آب را سرد و گرم کرد و پای بچه را با صابون شست .

کودک معصوم آروم گرفت و دوباره به خواب رفت .اما چندموندن روز بد نینه هنوز مادر بیچاره پلک روی هم نگاهشسته بود که رخص در خواب!!!!بچه شروع شد و به دنبال اون فرغر و طولی نکشید که فریاد زد" می سوزه "
پدر که مثل خیلی از باباهای دیگه ، به دلیل مشکلات اقتصادی و خرج و برچ فراوان مجبور بود از مسج تا شب بیخشید تا پاسی از شب کار کنه ، آفتقدر خسته بود ه رمق بلند شدن نداشت اما بهضمی نفهمی متوجه می شد که محیط شلوغ و پر سر و صداست ، هی تکون می خورد از این دنله به اون دنله ، سر را زیر منگا می برد ، منکا را روی سرش می گذاشت ...اما فایده نداشت بلند شد و داد زد :

"خدایا به دادم بری بچه کشتم "

بالاخره صبح شد .مادر زیر چشمی شوهر را می پانید .فایه گرفته ، چی کار کنذ بیچاره ، خواب زفته بود .

آقا لب از روی لب برداشت و بدون اینکه به وزن و بچه نگاه کنذ گفت"بپنو بیرش دکتر بین دردش چیه ؟ "

خانم دکتر بچه را معاینه کرد و گفت:خانم این بچه اکسیرور دارد که مردم عادی به اون کرمک می گویند. کرمک انگل بسیاریزی است که روده ی بزرگ انسان را آلوده می کنذ .انتقال آن بسیار سریع انجام می شود انگل های دیگه باید تخمشون مدتی در محیط بمونه تا برسه و آلوده کننده بشوند.اما این کرم کوچولو به محض اینکه تخمش دفع شد آگه خورده بشه به یک کرم بالغ تبدیل میشه ، بنابراین یک فرد میتلا بارها خودش را مبتلا می کنذ .

می دونی منظورم چیه با بخارندن ناخیه ی مقعد تعداد بسیار زیادی تخم در زیر ناخن ها جمع میشه و فرد در صورت نشستن دست و خوردن غذا خودش را دوباره آلوده می کنذ ، که آگه ادامه پیدا کنذ تعدادی زیاد کرم در روده جمع میشه و عوارض مختلف را به دنبال می آورند .

-خانم دکتر،چرا اینقدر خودخون را می خاروندن اون هم توی خواب ؟

-سؤال خوبیه .وقتی انسان می خوادید دمای بدنش پایین آید و همین باعث میشه که کرمک های ماده تحریک به تخم ریزی می شوند و به طرف انتهایی روده و نزدیک مقعد حرکت می کنند و برای تخم ریزی ، کرم آن ناخیه را گاز می گیرد و شروع به تخم ریزی می کنذ .حالا حساب کن که صدها کرم ماده در یک زمان ناخیه ی مقعد بچه را گاز بگیرند ، علت خارش و سوزش همین است .

-خانم دکتر شروع به نسخه نوشتن کرد .این فرس هایی که می نویسیم دستور بخورید .

-ما هم بخوریم.متظورن چیه ؟

دکتر لیخنذ زد و گفت تا گر یکی از اعضای خانواده کرمک گرفت همه می بایست درمان شوند زیرا این انگل بسیار مسری است و بعد نیستت که شما و پدربچه هم گرفتار شده باشید .

لیسمهای زیر بچه را هم با آب جوش شستشو بدید و ناخن های خودتان و بچه را هم کوتاه کنید .

و خلاصه دست ها را قبل و بعد از غذا بشوید ، با رعایت بهداشت فردی دیگه جایی برای نگرانی نیست .

یکی دو روزی از درمان بچه گذشته بود ، شب یعنی پاسی از شب پدر وارد شد ، به محض وارد شدن با چهره ای زیبا و لیخنذی دوست داشتنی مواجه شد .

گفت سلام بابایی" .خسته نیاشی "

پدربچه را بغل کرد و بوسید و سر را بالا گرفت و گفت :

خدایا داد اون شب ما یا بیی خیال شو .اژت منونم که بجم سالمه .

بهداشت سیرایمنی در مقابل بیساربهاست .

**انرژی‌های طبیعی**

اگر بعداز ظهرها کسل هستید، این مطلب را بخوانید.

حتما برای شما هم اتفاق افتاده که هر روز صبح را پر انرژی شروع کرده و تمام کارهای منزل و محیط کار را به خوبی انجام داده باشید.بعد نهار دراز یا پشت میز ادمه از میل کنید و دوباره نخواهید برنامه کاری خود را دنبال کنید،اما در ساعت ۲ بعد از ظهر حس کنید تمرکزتان کم شده و شدیداً دلتان می‌خواهد چرت بزنید.

در این شرایط چطور می‌توان به سرعت نیروی خود را تقویت کرد؟ به شایه‌های انرژی‌زا فکر نکنید! راه‌های طبیعی هم برای افزایش سطح انرژی وجود دارد.

به‌نظر می‌رسد احساس خستگی به ریتم طبیعی و تنظیم بدن مربوط باشد.بسیاری از مردم حدود ساعت ۲ تا۳ بعد از ظهر احساس خواب آلودگی می‌کنند. در بعضی فرهنگ‌ها خواب نیروز وجود دارد و افراد معتقدند بعد از آن قدرت بازدهی آنها بیشتر می‌شود.

متخصصان معتقدند در خواب آلودگی نیروز همان اتفاق می‌افتد که درست قبل از خواب شب می‌بینیم: یعنی دمای مرکزی بدن افت می‌کند و به مغز پیام می‌دهد که هورمون ملاتونین را ترشح کند. درست همین اتفاق دو مقیاس کوچک در ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر رخ می‌دهد و مغز احساس خواب آلودگی را تجربه می‌کند.

البته همه تفسیرها را نباید بر گردن رژیم درونی بدن انداخت. درست است که شما توسط این رژیم خواب‌آلوده می‌شوید اما عادت غذاخوردن شما هم حسنگی ایجاد می‌کند طوری که میزان انرژی دریافتی با روندی صعودی زیاد می‌شود. متأسفانه اکثر مردم در آغاز روز سوخت کافی به بدنشان نمی‌رسانند.

اگر اغلب بعد ازظهرها احساس سستی و کسالت می‌کنید این سؤالات را از خودتان پرسید: آیا صبحانه خورده‌ام؟ چه خورده‌ام؟ (یک فنجان چای صبحانه به حساب نمی‌آید) ناهار چه خورده‌ام؟ قست فود یا پیراشکی و هله هوله؟! پاسخ شما مشخص می‌کند مشکل کار کجاست.

یک فنجان چای یا قهوه برای صبحانه و یک نکه شکلات برای ناهار ممکن است انرژی شروع و ادامه کار را فراهم کند، اما سوخت طولانی مدتی که در طول روز به آن احتیاج دارید، تامین نمی‌کند و تاثیر آنها کوتاه مدت است.

غذاهایی که انرژی را تقویت می‌کنند

برای اینکه به خواب آلودگی و کسالت نینروژ دچار نشوید اولین اقدام صرف صبحانه‌ای با کیفیت بالاست. اکثر آدم‌ها در این مورد برای پیچ‌ها موطنه و سفرناهی می‌کنند اما خودشان رعایت نمی‌کنند.

مقدار انرژی دریافتی در صبحانه برای خانم‌ها ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری و در آقایان حدود ۵۰۰ کالری است. برای صبحانه این منوها پیشنهاد می‌شود:

۱- غذاهایی که از غلات (گندم، جو و…) تهیه شده و با شیر مصرف می‌شوند که البته شیر باید کم چرب باشد.

۲- نان سیوس دار، کره بادام‌زمینی و موز

۳- کلوچه‌خاکی، املت، نان و پنیر کم چرب

۴- یک لیوان آبمیوه یا یک عدد میوه تازه هم پیشنهاد خوبی است.

منبع: هسته پژوهشی زنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

**نتایج تکانه‌دهنده مطالعات محققان درباره کباب ترکی**

مقدار چربی اشباع شده و نمک موجود در کباب‌های چرخان موسوم به کباب دوتِر یا کباب ترکی ، می‌تواند عاملی برای سرطان باشد.

نتایج یک مطالعه در انگلستان روی کباب‌های چرخان موسوم به کباب دوتِر یا کباب ترکی، یافته‌های تکانه‌دهنده‌ای در باره ترکیبات نسنک، چربی و کالری موجود در این گونه کباب‌ها را نشان داده است.

آژانس استاندارد مواد غذایی بریتانیا در این تحقیق از کارمندان ۲۲ شرکت به‌عنوان جامعه نمونه خواست **???** نوع کباب را مورد آزمایش قرار دهند.

نتایج آزمایش‌ها روی زنانی که این کباب‌ها را مصرف کرده بودند نشان داد که نیمی از زنان بیش از **????** کالری غذا به‌طور روزانه دریافت کرده بودند. جوفری تو باله، یکی ا زامضای تیم محققان گفت: سطح و مقدار چربی اشباع شده و نمک در برخی از نمونه‌های گرفته شده به تنهایی می‌تواند عاملی برای سرطان باشد.

او اضافه کرد: در حالی که مردم هرگز نمی‌خواهند که کباب بخشی از یک عادت و برنامه غذایی تحت کنترل آنها باشد اما حقیقتا محتوی موجود در کباب به طرز نگران‌کننده‌ای برخلاف این خواسته بود. براساس نتایج این تحقیق به‌طور متوسط، مقدار نمک موجود در یک پرس کباب ترکی **??** درصد نمک مورد نیاز روزانه و مقدار چربی اشباع شده بیش از **???** درصد مقدار مورد نیاز روزانه هر فرد را تشکیل می‌دهد.

این در حالی است که بر خلاف اطلاعات ارائه شده در رستوران‌ها مقدار چربی اشباع شده در این کباب‌ها بسیار بیشتر از مقدار واقعی بوده است. این مقدار در برخی نمونه‌ها بیش از **??** درصد تفاوت را نشان می‌داد.

در این میان **?** نوع کباب یافت شد که با وجود اینکه ادعا شده بود در ترکیبات آنها، از گوشت عموک استفاده نشده، از این ماده در تولید آنها استفاده شده بود.

تولید گفت: این کاملاً غیرقابل قبول است که به مردمی که به محصولات غذایی مطمئان پیدا کرده‌اند چیزهایی بدهیم که هیچ اطلاعاتی از جزئیات آن ندارند. اغلب کباب‌های آزمایش شده شامل **????** کالری در هر پرس بوده و **??** درصد کالری مورد نیاز برای زنان را تامین می‌کنند.

این در حالی است که یک وعده کباب ترکی **???** درصد چربی اشباع شده مورد نیاز زنان و **????** درصد نمک مورد نیاز روزانه آنها را دارا بوده است. به عبارت بهتر یک وعده کباب ترکی به اندازه سه روز و نیم چربی و حدود **?** روز نمک آنان را تامین می‌کند.

محققان دریافته‌اند که کباب‌های ارائه شده در بخش‌های شمالی انگلستان چرب‌تر از مناطق جنوبی بوده است. او اضافه کرد: برچسب‌های غلط در سطحی گسترده در انگلستان توزیع شده است و به علاوه تفاوت بسیار اندکی میان کباب‌های سایز کوچک و بزرگ وجود دارد. او گفت: بنابراین نباید انتظار داشت که متوسط چاقی و افزایش وزن در کشور پایین بیاید.

نتایج این تحقیق که توسط آژانس استاندارد مواد غذایی بریتانیا انجام شده همچنین نشان داد که **???**درصد از کباب‌های ترکی به‌طور معنا داری برای سلامت مردم تهدید محسوب شده و **?** درصد آنها به‌طور خطرناک و هتدار دهنده‌ای برای سلامت مردم یک تهدید جدی به شمار می‌رود.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

#### دسفرال را بهتر بشناسیم

دسفرال یا دسفروکسامین دارویی است که برای کاهش آهن اضافی در بدن بیماران تالاسمیک بکار می رود. در بیماران تالاسمی تزریق های مکرر خون باعث تجمع آهن در بدن می شود . هدف از درمان با دسفرال رساندن میزان آهن بدن به حد تقریباً طبیعی است.

میزان و زمان مصرف و نحوه تجویز دسفرال چگونه است؟

معمولاً درمان با دسفرال بعد از ۲-۱ بار تزریق خون یا وسیدن سطح فریتین سرم به ۱۰۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر شروع می شود. تأخیر در رشد ممکن است به دلیل افزایش آهن یا مقادیر زیاد دسفرال ایجاد شود.

دسفرال به شکل زیرجلدی به میزان ۶۰-۲۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و در طول ۸ تا ۱۲ ساعت (معمولاً ۳ تا ۵ شب در هفته تزریق می شود .

ویتامینC دفع آهن از بدن را افزایش می دهد و معمولاً همراه دسفرال استفاده می شود.

نکات مهم

-اگر در فرد تالاسمیک تجمع زیاد آهن ( هموسیدروز شدید ) روی داده باشد دسفرال بصورت وریدی به مقدار ۱۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در طول ۲۴ ساعت تزریق می شود تا سطح فریتین به کمتر از ۲۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر برسد.

- اگر فریتین فرد مبتلا به تالاسمی بالای ۴۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد، باید در بیمارستان بستری شود و از دسفرال با دوزبالا استفاده شود.

بنابراین مقدار مصرف دارو و نحوه تجویز دسفرال بر حسب وضعیت فرد مبتلا به تالاسمی تعیین می گردد. دوز دسفرال معمولاً بین ۶۰-۲۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می باشد.

نکته مهم: در صورتیکه میزان فریتین زیر ۱۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر (بیش باشد خطر سمومیت با دسفرال افزایش می یابد.

با تزریق منظم دسفرال کیفیت زندگی مبتلایان به تالاسمی بهبود می یابد.

روش های تزریق دسفرال کدام است؟

۱- تزریق زیرجلدی : با استفاده از یک پمپ قابل حمل و معمولاً طی ۱۲-۸ ساعت صورت می گیرد.

۲- تزریق داخل وریدی: هنگام تزریق خون در عده ای از بیماران بکار می رود.

نکته : دارو را نباید مستقیماً در کیسه خون وارد کرد ولی می توان با استفاده از یک سه راهی از رگی که خون تزریق می شود دارو را تزریق کرد.

دارو را نباید به صورت ناگهانی داخل رگ تزریق شود زیرا ممکن است باعث شوک ( کاهش ناگهانی فشار خون ) گردد.

۳- تزریق منادم داخل وریدی : هنگامی که نیاز به دفع فوری آن باشد از این روش استفاده می شود همچنین از این روش در بیمارانیه که قادر به روش زیرجلدی نمی باشند و بیمارانی که مشکل قلبی به علت افزایش آهن دارند استفاده می شود. در این روش باید دفع ادراری آهن ۲۴ ساعته دقیقاً کنترل شود و مقدار دارو مطابق با آن تنظیم شود.

۴- تزریق عضلانی : تنها هنگام امکان بایر نبودن تزریق زیر جلدی انجام می شود زیرا تزریق زیرجلدی مؤثرتر است.

ویتامین C چه تأثیری دارد؟

بیماران تالاسمی که بار اضافی آهن دارند معمولاً دچار کمبود ویتامین C می باشند زیرا احتمالاً آهن ویتامین C اکسید می کنند.

به طور کلی ۵۰ میلی گرم ویتامین C برای بچه های زیر ۱۰ سال و ۱۰۰ میلی گرم برای بزرگترها کافی می باشد زیرا مقادیر بیشتر ویتامین C تأثیری در دفع بیشتر آهن ندارد. می توان ویتامین C را بعد از یک ماه از شروع دسفرال درمانی برای بیمار تجویز کرد.

ویتامین C به علاوه ، میزان اتصال آهن با دسفرال را می افزاید.

نکات مهم درباره مصرف دسفرال

- دسفرال نباید بیش از مقدار توصیه شده تجویز شود.

- در حالت طبیعی ، دسفرال ؛ شفاف ، بدون رنگ یا قندری مایل به زرد به نظر می رسد. فقط باید محلول شفاف تزریق شود و در صورتی که محلول کدر بود باید دور ریخته شود.

- در بیمارانی که بطور مزمن و به شدت دچار افزایش آهن می باشند ، مقادیر بالای ویتامین C ( بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز ) ممکن است باعث احتلال عملکرد قلب شود.

نکات مهم در مورد مصرف ویتامین C

- ویتامین C نباید در بیماران تالاسمی که نارسمایی قلبی دارند استفاده شود.

- در صورتی که بیمار، دسفرال را بطور منظم دریافت می کند، می توان ویتامین C را بعد از شروع به کار پمپ ، تجویز کرد.

- درمان با ویتامین C یک ماه بعد از درمان منظم با دسفرال شروع می شود.

-مقدار روزانه ویتامین C نباید از ۲۰۰ میلی گرم بیشتر شود.

-معلیذات تخصصی چشم و گوش باید قبل از شروع درمان با دسفرال انجام شود و سپس با فاصله های منظم ( هر ۳ ماه یکبار ) تکرار شود.

– پیچ هایی که دسفرال دریافت می کنند باید از نظر قد و وزن هر ۳ ماه یکبار کنترل شوند.

تذکره: در صورتی که فرد مبتلا به تالاسمی دچار سپاهی رفتن چشم ها و اختلالات عصبی یا اختلالات بینایی و شنوایی شود باید از راندگی خودداری نماید.

در نگهداری دارو چه نکاتی را باید به خاطر داشت؟

– دارو را باید زیر ۲۵ درجه سانتیگراد نگهداری کرد.

– هر ویال ( آمپول ) فقط یکبار قابل استفاده می باشد.

– بعد از افزودن حلال ، دارو باید استفاده شود ( بیش از ۳ ساعت نباید داروی ساخته شده را نگه داشت).

– دارو را باید از دسترسی اطفال دور نگه داشت.

نکات مهم در مورد استفاده و حمل دسفرال :

– تزریق وریدی یا زیر جلدی باید با محلول ۱۰ درصد صورت گیرد. ممکن است تزریق عضلانی یا غلظت های بالاتری صورت گیرد.

– تهیه دارو : باید ۵ سی سی آب مقطر به یک ویال ۵۰۰ میلی گرمی دسفرال ( که بصورت پودر می باشد) اضافه و سپس محکم تکان داده شود . اگر محلول بی رنگ تا قدری مایل به زرد باشد سالم و قابل استفاده است.

– محلول دسفرال را می توان با موادی مثل سرم نمکی رینگر، قندی ۵، ۱۵، رینگر لاکتات و یا مایع دیالیز عضلانی نیز تهیه کرد.

نحوه استفاده صحیح از پمپ دسفرال چگونه است؟

۱- ابتدا دست ها را با آب و صابون شسته ، وسایل مورد نیاز را آماده کنید.

۲- بعد از تمیز کرد سرپوش پلاستیکی با الکل ، آب مقطر را به داخل شیشه تزریق کنید.

۳- شیشه را خوب تکان دهید. تا دسفرال کاملاً حل شود. سپس داروی حل شده را به داخل سرنگ بکشید.

۴- لوله اسکالپ را به سرنگ متصل کنید و هوای آن را خالی نمایید تا لوله پر از محلول دسفرال شود.

۵- سرنگ را در پمپ خود جای دهید و با فشار دکمه پمپ، آن را روشن کنید.

۶- سوزن پروانه ای شکل را به یزیر پوست شکم یا بازو وارد کنید. (قبل از تزریق ، پوست محل تزریق را با الکل ضد عفونی کنید).

۷- پمپ را با پندگی که به آن متصل است به دور شانه ببندید.

۸- تزریق در مناطق مختلف پوست موجب جذب بهتر دارو و کاهش خطر آسیب به پوست می شود.

نکات مهم تزریق دسفرال

– محلول دسفرال را بیش از ۲۴ ساعت در حرارت اتاق قرار ندهید.

– مناسب ترین دما برای نگهداری آمپول دسفرال حرارت ۸ الی ۱۵ درجه می باشد.

–اگر پس از مصرف دسفرال نشانه هایی مانند: کتهیر ، دانه های پوستی ، خارش ، تنگی نفس ، کاهش مکرر فشارخون ، نامنظمی کار قلب مشاهده شود تزریق دسفرال را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

– اگر طولانی مدت دسفرال مصرف می کنید و دچار علایمی چون اختلالات بینایی ، تغییر در دیدن رنگ ها ، گلودرد و اسهال مداوم شده اید به پزشک مراجعه کنید.

– در طول درمان با دسفرال ، رنگ ادرار قرمز مشابه به قهوه ای می شود که نشانه دفع آهن از ادرار است.

– از روشن کاری دستگاه خودداری کنید. هر گز پمپ را باز نکنید زیرا باعث به هم خوردن تنظیم دقیق آن خواهد شد.

– پمپ را در معرض مستقیم نور خورشید قرار ندهید و از گذاشتن پمپ در جاهای نمتاک خودداری کنید.

– برای جلوگیری از نشت دسفرال ، انتهای سوزن پروانه ای را محکم به سرنگ وصل کنید.

– از سرنگ هایی استفاده کنید که دارای پیستون نرم باشند.

– بعد از هر بار استفاده از پمپ باطری آن را خارج کنید.

– میله جلو برنده سرنگ را هر چند مدت با مسواک خشک تمیز نمایید.

– هرگز برای تمیز کردن پمپ از آب یا محلول های دیگر استفاده نکنید.

– معمول ترین مکان برای تزریق ، شکم ران و بازو می باشد که پیشنهاد می شود:

محل تزریق در هر بار تزریق جابجا شود. با گذاشتن علامت روی محل تزریق و مشخص شدن آن ، می توان از تزریق های مکرر در یک محل جلوگیری کرد.

منبع: بنیاد بیماری های خاص

#### راهکارهای ممانعه با پیری

متخصصان برای مقابله با بروز زود هنگام علائم پیری با بالا رفتن سن ده راهکار طلایی را توصیه می کنند.

تحرک بدنی و ورزش مداوم

متخصصان می گویند ورزش کردن در سنین بالا نیز امکان پذیر است و در این سنین افراد می توانند تحرک بدنی مورد نیاز خود را با انجام ورزش هایی مانند یاده روی و شنا حفظ کنند.

ترک سیگار

سیگار کشیدن نه تنها به سلامتی افراد آسیب می رساند بلکه زندگی راحت دوران سالمندی آنها را نیز تحت الشعاع خود قرار می دهد. بنابراین ترک سیگار اولین ضرورت جلوگیری از پیری به نظر می رسد .

ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید

ارتباط یا دوستان روح انسان را جوان نگه می دارد. خندیدن در کنار دیگران و تبادل نظر و احساسات با آنها بهترین داروی ضد پیری محسوب می شود.

تغذیه درست

به گفته متخصصان مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در تغذیه اهمیت زیادی دارد و توجه به میزان کالری مصرفی در حفظ جوانی ارگانها تأثیر گذار است.

مغز خود را شریین دهید:

تلاش کنید فرصت خریدن نان را حفظ کنید. روزنامه بخوانید و در سنین بالا هم سعی کنید چیزهای جدید بیاموزید. روزمرگی باعث از کار افتادن مغز می شود. مصرف مغزها و ماهی و حیوانات تخم مرغ نیز به حفظ بافت مغز در سالمندی کمک می کند.

ارتباطات عاطفی خود را حفظ کنید

متخصصان معتقدند ارتباط عاطفی در دوران سالمندی نیز باید مانند دوران جوانی حفظ شود و ادامه یابد.

دید مثبت داشته باشید:

افرادی که همیشه منفی می نگرند و بادی ها را می بینند کمتر زندگی شاد دارند پس سعی کنید کمتر زندگی را سخت بگیرید.

مراقبت درست از بدن

با بالا رفتن سن نیازهای بدن فرد تغییر می کند و به خصوص پوست و مو نیاز به مراقبت ویژه ای پیدا می کنند.

تنش زدایی درست:

در دوران سالمندی فرد باید آرامش و خواب کافی و لازم را داشته باشد. زیرا در خواب کل ارگان های بدن بازسازی می شوند.

نور آفتاب کافی

سالمندان باید به میزان کافی از نور خورشید بهره مند شوند. البته نور خورشید زیاد نیز خطرناک است و می تواند روند پیری پوست را تسریع کند.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### روش جراحی Mohs ( ماز )

جراحی ماز چیست ؟

جراحی ماز نوعی ویژه از جراحی است که از نام دکتر فردینک ای ماز گرفته شده است که در درمان انواع مشخصی از سرطان پوست کاربرد دارد. بیشتر سرطان های پوست که با این روش درمان می شوند ، سرطان بنیانی سلول های پوست ( Basal cell skin cancer ) و سرطان پولک پولک پوست ( Squamous cell skin cancer ) است . دیگر انواع سرطان پوست بسته به بافت شناسی دقیق سرطان ، می تواند درمان شود .

روش جراحی ماز چگونه است ؟

بیشتر جراحان این روش تنها وقتی به عمل جراحی ماز بر روی یک مریض می پردازند که تشخیص سرطان او به وسیله ی بافت برداری از زخم ، مسلم باشد . پس از آن جراح لیه های نومور سرطانی را علامت گذاری می کند و دقیقاً تمام بافتی را که سرطانی و خطرناک به نظر می آید را بر می دارد .

علامت گذاری دقیق بر روی بدن بیمار و نمونه ها ، موجب می شود که اگر بافت برداری بیشتری مورد نیاز باشد ، کاملاً قابل تعیین باشد . پس از برداشتن بافت ، می توان آن را منجمد کرد و رنگ کرد و جراح آن را زیر میکروسکوپ امتحان می کند تا تشخیص دهد که آیا هیچ سلول سرطانی ای در لیه ی بافت برداشت شده وجود دارد یا نه ؟ بر خلاف تکنیک های رایج آسیب شناسی که به تکه تکه کردن بافت ها به رشته های پارینک مثل یک قرص نان می پردازند ، جراحان ماز تنها نمونه را بهن می کنند و به بررسی لیه های آن می پردازند . اگر تمام نومورها بریده شوند ، جراح دیگر حتی به این نومورها در زیر میکروسکوپ نگاه نمی کند . اگر مدرکی مبنی بر وجود سرطان در لیه های نومور وجود داشته باشد ، جراح بافت های اضافی را بر می دارد و به این کار آفتدر ادامه می دهد تا هیچ اثری از نومور نماند .

تفاوت جراحی ماز در مقایسه با برش جراحی ساده چیست ؟

برش های جراحی معمولی نه تنها نومور را بر می دارد بلکه موجب برداشتن مقداری از بافت های معمولی هم می شود . سپس نمونه به یک آسیب شناس برای ارزیابی داده می شود . این کار موجب تأخیر بین نمونه برداری از پوست و بازسازی نقص به وجود آمده می شود . چون جراحان ماز همزمان با برداشتن نمونه به آزمایش آن می پردازند ، موجب کمتر آسیب دیدن بافت های سالم تا حد امکان می شود . این مورد واقعاً در نواحی بدن که در آرایش روی آنها تأکید می شود ، مهم است. مثل : بینی ، گوش و پلنگ ها . به علاوه ، از آنجا که نمونه برداری و ارزیابی همزمان انجام می شود ، هیچ تأخیری بین برش انجام شده و بازسازی آن صورت نمی گیرد .

چه کسی باید به فکر جراحی ماز باشد ؟

به طور نمونه ، جراحی ماز برای سرطان هایلی که در ادامه ی درمان های قبلی درمان می شوند و یا آنهایی که احتمال بازگشت شان زیاد است ، انجام می شود . این نوع جراحی برای یک سری نواحی مشخص توصیه می شود . مثل : بینی ، گوش ها ، پلکها ها ، لب ها ، سرحد موی سر ، سر و پیشانی ، دستپا ، باها و اندامهای تناسلی که در آنها نهایت نگهداری یا بافت سالم به علت حساسیت آرایشی یا کاربردهای آنها باید صورت گیرد .

حالا که سرطان بر طرف شده است من چه باید بکنم ؟

به محض اینکه سرطان بر طرف شد و لبه های نمونه های برداشته شده پاک شوند (منظورم این است که هیچ علامتی از سرطان در لبه ی برش ها وجود ندارد ، مراقبت موجب التیام زخم می شود . در بعضی موارد جراح مامور بستن زخم می شود برای شوی موارد بفرنج تر ، جراحان ساز از یک جراح پلاستیک صوت یا جراح پلاستیک برای التیام زخم کمک می گیرند.تا بتوان در مدت کوتاهی ، این کار ( بهبود زخم ) را انجام داد . بسته به نیاز زخم ، این کار می توانند در یک جراحی سبایی یا یک جراحی در اتاق عمل همراه با بیهوشی مناسب صورت گیرد .

منبع : Jnnovationsfps.com

کپی یا استفاده از مطالب این مقاله بدون ذکر نام مترجم ، منبع و نقل از راسخون ممنوع است و شرعاً هم مجاز نمی باشد .

#### دلایل آمار بالای سرطان پوست

دلیل سرطان پوست و melanome(نوعی تومور پوستی ) دراز کشیدن در نور خورشید نیست . اگر چنین چیزی بود ، اجداد ما نباید زنده می ماندند و ما نباید اینجا می بودیم . این سرطان تا ۱۰۰ سال پیش به گوش کسی نخورده بود . این سرطان در ۴۰ الی ۵۰ سال اخیر به طور آرام آرام رو به افزایش گذاشت . موارد melanoma در ۳۰ سال گذشته در انگلستان ۲ برابر شده است . خورشید پر نورتر نشده است و لایه ی اوژون هم همچنان سالم است . اما غذاهای روزانه ی مصرفی ما به طور وسیعی تغییر کرده است . این ترکیب نور خورشید و تغذیه ی ناقص ماست که موجب سرطان می شود . آسیب های ناشی آفتاب سوختگی است که مشخص می کند ، سرطان پوست چه جایی به وجود آید اما تغذیه ناقص و دیگر فاکتورهای روش زندگی است که موجب رشد آن می شود و به همین دلیل است که پس از درمان سرطان ، باز هم دوباره ظاهر می شود . تنها راههای درمان سرطان های پوست یا melanoma ما ، راه هایی است که در زیر می آید .

سرطان جزء ۱۰۰ بیماری که ما باید به آنها اعتقاد داشته باشیم نیست ، اما از آن ۱۰۰ بیماری بالاتر است . همه ی سرطان ها ، تقریباً دلایل مشترکی دارند . به خاطر آوریبد که بسیاری از افراد در نواحی از ایز بدن دچار سرطان پوست می شوند که نور خورشید زیادی نمی بینند . مثل باها یا کف دستها . همچنین تیره پوستان به اندازه ی روشن پوستان دچار سرطان پوست می شوند .

دلایلی که یک نفر دچار سرطان می شود به خوبی شناخته شده است و برای بررسی آنها ادامه مطلب را بخوانید .

اما دلایل آنها هستند . عدم دسترسی ما به میوه ها و سبزیجات تازه ، استفاده ی خیلی زیاد از مواد شیمیایی سمی ، ( که خیلی از آنها لان به عنوان ماده ای سرطان زا شناخته شده اند ) ، زندگی کم تحرک ما ( که به دلیل آن ترکیب سیستم دفاعی بدن ما کم سیستم مصونیت ما در برابر بیماری هاست تنبل می شود ) و نهایتاً استرس های روحی ( که تاثیرات و ضریبات سنگینی بر سلامتی انسان وارد می کند از جمله بروز سرطان ) .

melanomas می تواند خیلی پر پیشکار و پر قدرت باشد ، بنابراین اگر کسانی بخواهند کاملاً درمان شوند ، باید به تمام موارد بالا توجه کنند . امروز ، ما غذاهایی مصرف می کنیم که برای مصرف انسان ، مناسب نیستند . به طور مثال ، غذاهای فرآوری شده که همه ی آنها تقریباً چربی ، نمک یا شکر تصفیه شده دارند که همه ی این سه ماده ، به عنوان گسترش دهندهگان سرطان شناخته شده اند . مواد شیمیایی سمی که ما در طول روز استفاده می کنیم و بیشتر در لوازم بهداشتی فردی یافت می شوند ، از راههای مخلف وارد بدن ما می شوند . بنابراین می توانیم از اتومیل های در همه جا حاضر ، کمال شنکر را برای کم تحرکی خود ، داشته باشیم . ما به تمرینات ورزشی و تحرک نیاز داریم تا بدن را از شر مواد سمی خلاص کنیم ، چون این کار موجب کمک به سیستم حفاظتی بدن برای کارکرد بهتر می شود .

استرس های روحی یا کشمکش های حل نشده ، فقط یک مشکل را به وجود نمی آورد ممکن است به علت از دست دادن یک دوست نزدیک ، یا کار یا ورزشکست شدن باشد . مشکل دیگری که به وجود می آورد ، تضعیف سیستم حفاظتی بدن و بالنتیجه ابتلا به سرطان است . سرطان بیماری است که از سیستم ضعیف دفاعی بدن ، نهایت استفاده وا می کند .

هیچ رازی در مورد علت سرطان پوست یا هر نوع دیگری از سرطان وجود ندارد . اگر می خواهید شفای همیشهگی برای سرطان داشته باشید ، باید هر روز سیزی های تازه بخورید ( که این مورد خیلی خیلی مهم است ) ، همه ی مواد شیمیایی سمی را حذف کنید و مقداری تحرک داشته باشید . اگر در زیر نور خورشید قرار می گیرید ، مغل بلبی را به کار بینید.در داغ ترین ساعات روز ، خود را از معرض نور آفتاب خارج کنید . این تنها راه پیشگیری از سرطان و بسیاری از بیماری ها است ... برای همیشه .

سرطان پوست و melanoma کاملاً قابل پیشگیری و درمان هستند و روشهای مدرن پزشکی در برابر روشهای موثر درمان این بیماری ها ، چندان لازم نیستند .

کپی یا استفاده از مطالب این مقاله بدون ذکر نام مترجم ، منبع و نقل از پایگاه راسخون ممنوع است و شرعاً نیز مجاز نمی باشد .

منبع: Cancer healed.com

##### کم خونی

نویسنده:دکتر کیانوش انصاری گیلانی

از هر پنج زن، یکی کم خون است.
بنابر آخرین آمار منتشر شده، فقر آهن شایع ترین کمبود تغذیه‌ای در سراسر جهان (حتی در کشورهای پیشرفته) است.
از کم خونی فقر آهن حرف‌های زیادی شنیده‌اید، اما اجازه دهید تا این بار با چند خبر تازه آفتاب کنیم.
کم خونی فقر آهن یک نفر از هر پنج نفر خانم را گرفتار می‌کند و در میان خانم‌های باردار، این رقم به یک نفر از هر دو نفر می‌رسد.
به عبارت ساده‌تر نیمی ازافراد باردار، دچار کم خونی فقر آهن هستند.
شایع‌ترین علت این نوع کم خونی در کودکان، کمبود آهن در رژیم غذایی است.
مصرف ویتامین C موجب افزایش جذب آهن می‌شود.

امروزه تشخیص و تعیین علت ایجاد کم خونی فقر آهن در فرد بیمار، یکی از پایه‌های اصلی درمان است، چرا که بدون تشخیص شدن علت، بسیاری تنها به صورت علامتی و برای کوتاه مدت درمان می‌شود و به دنبال قطع درمان، دوباره کم خونی ظاهر می‌شود.
به خصوص در افراد مسن، تعیین نکردن علت بروز، ممکن است به قیمت پنهان ماندن یک بدبخیمی و پیشرفت بی‌صدای آن تمام شود.

پنگیری بیمار پس از شروع درمان، یکی دیگر از باید‌ها در این بیماری است.
امروزه با شروع درمان به بیمار توضیح می‌دهند که انجام تست‌های آزمایشگاهی بعدی (به هر تعداد که نیاز باشد) الزامی است.
به این ترتیب، احتمال درمان تاکافی با رها کردن ادامه درمان، تا حدود زیادی از بین می‌رود.
به همین دلیل امروزه به این توصیه‌ی مختصر از سوی تیم درمانی، اهمیت زیادی داده می‌شود.

کم خونی فقر آهن

کم خونی فقر آهن زمانی رخ می‌دهد که آهن به مقدار کافی در بدن موجود نباشد. آهن ماده‌ای است که بدن ما برای ساختن بخشی از گلبول‌های قرمز خود(هموگلوبین) به آن نیازمند است.

این بخش از گلبول‌های قرمز، وظیفه نقل و انتقال اکسیژن را از ریه‌ها به تمامی سلول‌ها و بافت‌های بدن بر عهده دارند.

کم خونی فقر آهن شایع‌ترین نوع کم خونی است و به همین دلیل اهمیت بسیار زیادی دارد، خصوصاً که درمان آن ساده است. ولی درمان نشدن این اختلال عوارض زیادی را در بر دارد.

چه کسانی و چرا؟

این اختلال در میان خانم‌ها به طور قابل توجهی شایع‌تر از آقایان است. حدود ۲۰ درصد از خانم‌ها در کشورهای غربی به این بیماری مبتلا هستند، در حالی که این رقم در آقایان ۳ درصد است.

در بین خانم‌ها، افراد باردار در معرض خطر بیشتری هستند که علت آن، افزایش نیاز به آهن جهت پرطرف کردن نیازهای جنین برای رشد است. مقدار نیاز در خانم‌های باردار طی سه ماهه دوم و سوم بارداری به حدی افزایش می‌یابد که یا باید غذاهای مصرفی آنها محوری آهن زیادی باشد یا فرس آهن مصرف کنند.

شیرخواران، کودکان و نوجوانان به علت رشد سریع و مصرف ناکافی از غذاهای حاوی آهن، در معرض خطر کمبود آهن در بدن هستند.

در خانم‌های جوان و بالغ که دوره‌های خون‌ریزی ماهیانه دارند، نیز نیاز به آهن افزایش می‌یابد.

مصرف موثری ویتامین‌های حاوی آهن تحت نظر پزشک، برای تمام گروه‌های در معرض شامل نوجوانان، خانم‌های باردار و افرادی که به طور منظم خون اهدا می‌کنند، توصیه می‌شود.

علامت کم خونی فقر آهن

خصوصیات کلی در این نوع کم خونی عبارت است از: رنگ پریدگی، زود خسته شدن به دنبال فعالیت‌های روزمره و احساس ضعف.

از آنجا که این علائم به آهستگی شکل می‌گیرند، فرد به آنها عادت می‌کند و به همین دلیل چه بسا تا مدت‌ها برای پیگیری علت ضعف و خستگی خود به پزشک مراجعه نکند. با آن‌را به حساب مسائل دیگری بگذارد.

با پیشرفت کم خونی فقر آهن علائم دیگری نیز ظاهر می‌شود، از جمله بیخوست، ووزز گوش ، تپش قلب (به خصوص پس از فعالیت مختصر)، غش کردن یا احساس سرگیجه ، افسردگی ، کوتاه شدن نفس، تحریک پذیری (به طوری که فرد خیلی زود عصبانی می‌شود)، کاهش اشتها و سردرد (به خصوص در ناحیه پیشانی).

بیشتر اوقات از روی نوع علائم نمی‌توان میزان کمبود آهن را تخمین زد، ولی برخی علائم کمبود، شدید هستند. به عنوان مثال: ناخن‌ها به حالت قاشقی پیدا می‌کنند یا زخم‌هایی در دهان ایجاد می‌شود. علائم مهم دیگر، بیگانه یا «هرزه خوری» نام دارد. این اختلال به معنی تمایل و ولع برای خوردن موادی است که جزو مواد غذایی طبقه بندی نمی‌شوند مثل خاک، گل، برنج خام و ...

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، این مواد خوراکی نیستند ولی بیمار ممکن است با لذت این مواد را مصرف کند. متأسفانه این مواد، کم خونی فقر آهن را تشدید می‌کنند و وضعیت بیماری روز به روز بدتر می‌شود.

منبع: سایت هسته نپوهشی زنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

**نیش‌ها(Stings)**

علامت :

–سوراخ کوچک بدون نیش جامانده در آن

– ورم و تحریک موضعی

– دشواری تنفسی

– علامت شوک

–نیش سریع، پوست رنگ پریده و مرطوب، تنگی نفس، تعریق و غش

بیشتر نیش‌های حشرات فقط تحریک و درد موضعی از خود بجا می‌گذارند. در موارد اتفاقی ممکن است واکنش آلرژیک شدیدی نسبت به آنها رخ دهد که می‌تواند منجر به شوک گردد. این نوع شوک را آنافیلاکتیک می‌گویند. نیش زنبورهای عسل و غیرعسل سوراخ کوچکی در پوست ایجاد می‌کند زنبورهای غیرعسل نیش خود را در داخل پوست بجا می‌گذارند اما زنبورهای عسل بندرت این کار را می‌کنند.

آیا خطرناک است؟

نیش بندرت خطرناک است. اما اگر موجب یک واکنش آلرژیک همراه با ورم شدید شود و هشاری را زائل کند و یا اگر در دهان یا گلو باشد، چنانکه ورم می‌تواند مشکلات تنفسی ایجاد کند یا اگر کودک شما را تعداد فراوانی حشره نیش زنند (در این صورت مقدار سم موجود در بدن وی بیشتر از حدی است که وی قادر به مقابله با آنها باشد) درمان فوری آن ضرورت دارد.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

کودک خود را آرام نگاهدارید و تا جایی که ممکن است از جای خود نکان نخورد تا انتشار سم به آهستگی صورت گیرد.

برای نیش زنبوها

۱-اگر نیش هنوز در پوست قرار دارد آنرا با تیغ چاقو یا ناخن انگشت خارج کنید. از فشار دادن کیسه بالای نیش خودداری کنید زیرا موجب می‌شود سم بیشتری بداخل بدن کودک خود وارد شود.

۲-برای کاستن از درد و ورم، از کمپرس سرد سرکه رقیق برای نیش زنبورهای غیرعسل و جوش شیرین و آب برای نیش زنبورهای عسل استفاده کنید. محل نیش را نمالید فقط کمپرس را روی آن قرار دهید.

اگر نیش در ناحیه دهان و گلو باشد:

۱-اگر نیش را با چشم می‌بینید آنرا با یک مومچین بردارید. کیسه روی نیش را فشار دهید زیرا سم بیشتری بداخل بدن کودک میریزد. به کودک خود، آب سرد بنوشانید و یا یک تکه یخ را به او بدهید تا بماند. اگر نیش را نمی‌بینید، به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کنید.

۲-اگر منطقه نیش زده به سرعت ورم کرده است کودک را در وضعیت بهوش آمدن قرار دهید و فوراً به یک مرکز اورژانس بروید.

برای نیش‌های حیوانات کنار دریا (ستاره دریائی):

–از شن خشک برای پاک کردن نیش استفاده کنید.

–۲-منطقه را با آب یا آب و صابون شستشو دهید.

–۳-اوسون کلانین یا یخ، درد و تحریک را آرام کند.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر کودک شما واکنش آلرژیک دارد یا بیشتر از چند حشره وی را نیش زده‌اند هرچه زودتر به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید. اگر نشانه‌های شوک در کودک پیشم می‌خورد، اگر مشکلات تنفسی دارد و یا داخل گلو یا دهان او نیش زده شده است و یا محل نیش ورم کرده است بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر بیمارستان شوک کودک شما را معالجه می‌کند.

اگر کودک شما را نیش، دچار واکنش آلرژیک شده باشد قرص و یا کرم آنتی هیستامین بسته به شدت واکنش تجویز می‌کند. همچنین ممکن است یک سری تزریقات حساسیت زدایی برای جلوگیری از تکرار واکنش در آینده در نظر بگیرد.

دکتر، هرگونه نیش را، اگر شما قادر به در آوردن آن نبوده‌اید، بر می‌دارد و ورم محل را کنترل می‌کند.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

اگر کودکان در برابر نیش حشرات دچار واکنش آلرژیک شده است همیشه یک بسته از داروهای ضدحساسیت را آماده داشته باشید و آنرا در تعطیلات و گردشها با خود همراه ببرید.

پهنگام گردش یا مسافرت، اسپرهای نسکین دهنده مخصوص نیش‌ها را با خود داشته باشید، پرتוף شدن سریع درد و خارش، ترس کودک شما را از زنبوها و امثال آن کم می‌کند.

اگر کودک شما واکنشهای آلرژیک نسبت به نیشها نشان داده است بهتر است یک پلاک یا علامت بهمار داشته باشد تا در صورت لزوم اقدامات پزشکی فوراً انجام شود.

منبع:یرتال لیجان

#### اولین آسبرین

بقرابط که پدر طب جدید خوانده می‌شود بین سال‌های ۴۶۰-۳۷۷قبل از میلاد می‌زیست. یادداشت‌های تاریخی به جا مانده از بقرابط نشان می‌دهد که او با استفاده از بودری که از پوست تنه و برگ‌های درخت پید به دست می‌آورد درد و تب بیماران را تسکین می‌داد. تا سال ۱۸۲۹ دانشمندان دریافتند که ترکیبی به نام سالیسین که در درخت پید وجود دارد موجب تسکین درد می‌شود. در سال ۱۸۲۸ پوهان پاکتر استاد داروسازی دانشگاه مونخ مقدار کمی بلور سوزنی شکل، زرد رنگ و طعم مزه را جدا کرد و آن را سالیسین نامید. البته در سال ۱۸۲۶ دو ایتالیایی به نام های پروگناتیلی و فورتانگه سالیسین را به دست آورده بودند ولی سالیسین آنها بسیار ناخالص بود.

یکت شیمییدان فرانسوی به نام مژاری ژرو برای اولین بار بلور سالیسین را استخراج کرد و یکت شیمییدان ایتالیایی به نام وافتال پیرا اسید سالیسیلیکت خالص را به دست آورد. ولی مشکل این بود که این دارو بایده وارد معده می‌شد در نتیجه باید به دنال ترکیبی بودند تا حالت اسیدی آن را خنثی کند. یکت شیمییدان فرانسوی به نام چارلز فردریک گرهارد در سال ۱۸۵۳ به این ترکیب دست یافت و سالیسیلیک اسید را با سدیم و استیل کلراید خنثی کرد و استیل سالیسیلیک اسید به دست آورد ولی گرهارد تمایلی به فروش آن نداشت و کشف خود را رها کرد.

در سال ۱۸۹۹ یکت شیمییدان آلمانی به نام فلیکس هوفمان که برای شرکت بایر کار می‌کرد، دوباره فرمول گرهارد را به دست آورد مقداری از آن را ساخت و به پادشش که از درد آرتروز رنج می‌برد، داد. فلیکس هوفمان شرکت بایر را متقاعد کرد که این دارو را بفروشد و بالاخره آسپرین در ۲۷ فوریه سال ۱۹۰۰ به ثبت رسید. آسپرین ابتدا به شکل بودر فروش می‌رفت و سپس در سال ۱۹۱۵ اولین قرص آسپرین وارد بازار شد.

منبع: ماهنامه دنیای سلات

#### کدام سبزیمنی سالمتر است

منبع: http://salamatiran.com

سرخ کرده یا تئوری؟

چندای پیش، خبری در زمینه خواص تغذیه‌ای سبزیمنی منتشر شد. در این خبر آمده بود که خوردن سبزیمنی برای قلب و لثعا مفید بوده و یک مسکن درد و ترمیم‌کننده مناسب زخم معده است. اما هیچ می‌دانید طی سرخ کردن سبزیمنی چه بر سر این ماده غذایی می‌آید، به‌طوری‌که آن از یک ماده غذایی مفید به غیرمفید تبدیل می‌کند؟

سبزیمنی در گروه سبزی‌های نشاسته‌ای جای می‌گیرد زیرا ماده مغذی اصلی آن، نشاسته است. با این حال باید در خوردن آن اعتدال را رعایت کرد زیرا در هر ۱۲۰ گرم از این ماده غذایی، ۱۲۴ کالری انرژی وجود دارد و این موضوع خود نشان‌دهنده پرکالری بودن آن است. به علاوه، سبزیمنی اندیس گلیسمی بالایی دارد یعنی آنکه بلافاصله پس از خوردن، قند خون را به شدت بالا برده و بدن را به ترشح انسولین تحریک می‌کند و با حضور این هورمون، قند اضافی به سلول‌ها وارد شده و در صورت نیاز نداشتن سلول به قند، این ترکیب به چربی تبدیل و موجب افزایش حجم بافت‌های چربی و در نهایت اضافه وزن و چاقی می‌شود. این سبزی در کنار نشاسته فراوانی که دارد، یکی از منابع غذایی نیز کالروتن نیز محسوب می‌شود. حتما می‌رسید تا کالروتن چیست؟ باید در جویانان بگیریم که این ماده مغذی پیش‌ساز ویتامین A در بدن بوده و به عنوان یک ترکیب آنتی‌اکسیدان قوی که می‌تواند بدن را در برابر ابتلا به سرطان‌ها محافظت کند، شناخته شده است. جالب است بدانید که رنگ زرد این ماده غذایی نیز به دلیل وجود همین ترکیب است. علاوه بر تا کالروتن، مطالعات نشان داده‌اند که سبزیمنی خام سرشار از ویتامین C نیز هست و به این دلیل خام این سبزی را یک رقیب سرسخت برای کلم بروکلی البته از نظر داشتن ترکیبات ضد سرطان می‌دانند. اما منافسه در حین پختن، بر اثر حرارت زیاد، این ویتامین حساس به حرارت، تخریب شده و از میان می‌رود.

سبزیمنی سرخ کرده

اما بهتر است برگردیم به اینکه سبب زمینی با روش‌های پختی سرخ کردن به خصوص در دستوران‌ها آیا باز هم همان غذای ارزشمند، خواهد بود یا نه. جالب است بدانید که این روش پخت که طرفداران فراوانی هم دارد، به دلایل بسیاری می‌تواند سبب این سبزی را که همان چاقی‌کننده‌گی اوست، بزرگ تر کند. به علاوه، اگر روغن مورد استفاده از انواع هیدروژنه و یا روغن‌های مایعی که در فرآیند تهیه آنها استانداردهای لازم رعایت نشده باشد، اسیده‌های چربی به نام اسیده‌های چرب ترانس داشته که وجود آنها در بدن می‌تواند موجب افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب شود و زمینه‌های حملات قلبی و سکته را در افراد افزایش دهد. به طور کلی دیده شده است افرادی که از روغن‌های با اسید چرب ترانس بالا استفاده می‌کنند بیشتر به التهابات عروقی و گرفتگی عروق مبتلا می‌شوند. متأسفانه در بسیاری از دستوران‌ها برای کاهش هزینه‌های تولید از روغن‌های نامرغوب استفاده می‌شود که بررسی‌ها نشان داده‌اند این روغن‌ها سرشار از اسیده‌های چرب ترانس بوده و می‌تواند زیان‌بارتر باشند. به این دلیل است که برای سرخ کردن‌های طولانی مدت توصیه می‌شود از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده شود حتی در دستوران‌هایی که غذاهای اصلی شان سرخ کرده هستند.

یکی دیگر از مشکلات اساسی سبب زمینی‌های سرخ کرده که به «نگرانی اصلی » این دسته از غذاها نیز شهرت یافته اند، ترکیبی به



نام آکریل‌امید است. این ترکیب در غذاهایی که سرشار از کربوهیدرات هستند، در طی سرخ کردن بیشتر تولید می‌شود به این ترتیب، سبب زمینی سرخ کرده نیز از این موضوع مستثنی نیست. جالب است بدانید که آکریل‌امید به‌عنوان یک عامل پروز سرطان شناخته شده و توصیه می‌شود که مصرف مواد غذایی را که احتمال وجود این ترکیب در آنها بالاست را به حداقل برسانید. برای پختن مواد غذایی، آنها را سرخ نکنید. با کمی‌پختن این مواد غذایی می‌توان زمان سرخ کردن آن را کوتاه‌تر کرد تا به این ترتیب فرصت کافی برای ایجاد این ترکیب شیمیایی به وجود نیاید.

سبب‌زمینی تنوری

به نازگی در برخی از رستوران‌های فست‌فودی، سبب‌زمینی به شکل‌های دیگری نیز سرو می‌شود. یکی از آنها سبب‌زمینی تنوری است. در این رستوران‌ها نوع تنوری نیز به شکل‌های گوناگونی تهیه می‌شود. در یک روزش، سبب‌زمینی‌ها را با پوست در داخل فویل قرار داده و سپس با حرارت فر آن را می‌پزند و باضافه نوانه کردن چاشنی، آن را به حلقه‌هایی برش داده و برای مشتری سرو می‌کنند. این روش پخت در مقایسه با سرخ کردن مرتشاهایی دارد. اول اینکه روغن در این روش حذف می‌شود. در نتیجه کالری اضافه‌ای که در پی سرخ کردن به سبب‌زمینی‌ها افزوده می‌شد دیگر وجود ندارد و دیگر اینکه سبب‌زمینی‌ها پوست نکنده پخته می‌شوند. حتما متجب می‌کنید که این نکته آخر مگر فایده‌ای هم دارد. با کمال تاباوری باید بگوییم، بله نیز این سبزی نناسته ای یکی از منابع غذایی گیاهی آهن نیز به حساب می‌آید و اغلب با پوست کردن این سبزی آهن نیز به دور ریخته می‌شود در حالی که با تنوری کردن اتلاف این ماده مغذی به حداقل می‌رسد.

در روش دیگر تنوری کردن، بعد از برش دادن سبب‌زمینی‌های پخته شده در فویل آنها را در ظرفی روی هم می‌چینند و در لابه‌لای آن از پنیر پنیرا و سبزی‌های معطر استفاده می‌کنند. این روش نیز به دلیل نداشتن روغن، مناسب‌تر است اما پنیر پنیرای اضافه شده، منبع چربی است. بنابراین حداقل کالری زمانی با خوردن سبب‌زمینی وارد بدن می‌شود که آن را تنوری کرده و هیچ ماده غذایی دیگری به آن اضافه نشود. اما نکته‌ای را که باید به‌خاطر بسپارید و به کار بستن آن می‌تواند تا حدودی از میزان کالری دریافتی بکاهد، خوردن انواع سبزی‌ها به همراه سبب زمینی (پخته و چه سرخ کرده) است زیرا فربز دریافتی موجب نمی‌شود تا شما نشانه کمتری بخورید. بنابراین به همراه سبب‌زمینی سرخ کرده بهتر است یک بشقاب سالاد سبزی‌های تازه نیز سفارش دهید.

**مردان سخنگوش هم به پزشک نیاز دارند**

وقتی احساس کردید یک فلک بر روی سینه تان نشسته است

ممکن است شما از آن مردهای سخت‌کوش قوی باشید که با وجود دشواری‌ها و حتی آسیب دیدگی‌ها همچنان با سعی و کوشش ادامه می‌دهند چرا که همه می‌دانند سخنی‌ها شخصیت انسان را می‌سازند. اما این همه ماجرا نیست. هرچه باشد این یک دیدگاه سنتی است! مردان عصر حاضر فرار است علاوه بر مبارزه با مشکلات وناهمواری‌های زندگی بیش از گذشته به بدن خود گوش فرا دهند و دردها آشنا کنند. مردانی که توجه به این پیام را چندان درنانه قلمداد نمی‌کنند عموماً با موارد سخت‌تری از بیماری‌ها و نقصان‌ها روبه‌رو می‌شوند.
مناسقاته تمایل مردان به نادیده انگاشتن درد بیش از زنان است و آنها همچنین نسبت به زنان کمتر به سراغ کمک‌های تخصصی می‌روند و در صورت توجه به درد بیشتر می‌کوشند یا یک فرمول من درآوردی آن را درمان کنند. با این مقدمه نشانه‌های زیر را واقعا جدی بپذیرید!

-؟سر درد شدید- چنانچه گاه می‌گویید این سردرد بدترین سردرد عروم است، واقعا به پزشک‌تان دارید زیرا این نوع دردها ممکن است به دلیل گرفتگی رگ‌های مغزی باشد که می‌تواند به سرعت به مرگ بینجامد. مردان سنین ?? تا ?? سالگی در معرض خطر ابتلاع عروق مغز قرار دارند. در آمریکا سالانه حدود?? هزار مرد دچار سردردهای شدید می‌شوند که گاه با نهم و استفراغ و حساسیت به نور و تغییر میزان هوشیاری همراه است.

-؟درد سینه- هرگاه احساس کردید که یک فلک روی سینه تان نشسته است امکان این که دچار حمله قلبی شده باشید وجود دارد، حالنی که گفته دکتر کاملیا داونان می‌تواند مرگ آور باشد.

درد ممکن است به قسمت‌های دیگری از بدن مانند یک پا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا حتی معده گشترش یابد. در این وضعیت تانیه‌ها هم مهم هستند درنگ نکنید و نزد پزشک بروید.

-؟دردهای دیگر سینه- درد نیز وناقذی که ناگهان و یا شدت در سینه ایجاد شود به گمان دکتر داونان می‌تواند نشانه بروز آمبولی ریه باشد. در این وضعیت استداد خون ناگهانی و بسته شدن سرعروق ریهی است که معمولا در پی گیر کردن یک لخته خون که با جریان خون از پا به ریه رسیده ایجاد می‌شود.

در آمریکا ده درصد از جمعیت ??? هزار نفری مبتلا به آمبولی ریه، جان خود را از دست می‌دهند. کارمندان پشت میز نشین، رانندگان، خلبانان و… افرادی هستند که امکان ابتلا به این بیماری در آنها بیشتر است (راستی با این وصف دلان نمی‌خواهد همین حالا از جایان برخیزید و چند قدمی راه بروید؟)

-؟درد درده ناگهانی یا مزمن (کنه)- به گفته پزشکان دردی که در ناحیه پایین سمت راست شکم حس می‌کنید و همراه با بدون تهموع و تب باشد و به درازا بکشد باید شوخی نفی کرد و باید برای دوری از خطرات ناشی از تورم و ترکیدن آپاندیس فوراً به پزشک مراجعه شود.

درد را انکار نکنید

چرا بسیاری از مردان هنگام احساس دردهای غیرعادی رفتن نزد پزشک را به تاخیر می‌اندازند. این از آن پرسش‌هایی است که پاسخ دادن به آن کمی دشوار است. آنها کلسیونی از دلایل متنوع از ارایه می‌کنند که رایج ترین آنها بدین قرار است: فکر کردم خوب می‌شوم، برای جراحی حتما باید مرتخصی بگیرم که وقتش را ندارم، می‌دانید جراحی جقدر هزینه بر است؟ علاوه بر این نداشتن بیمه درمانی هم می‌تواند یک دلیل بسیار مهم این کم توجهی به سلامتی باشد. شما می‌توانید. گاه دریس تان را نادیده بگیرید یا حتی همسر و فرزندان خود را چرا که دردهای خاصی وجود دارند که بی توجهی به آنها درعدم دریافت درمان به هنگام سبب می‌شود که زندگی شما سفید و سیاه و یا خاکستری شود!

**زمانی برای دور ریختن موادغذایی**

ابتدا باید به دقت مشخص شود که فساد ماده غذایی، در زمینه کیفیتی است و یا ناشی از میکروب‌های بیماری‌زا می‌باشد.این دو نوع تغییر یا هم متفاوت است که باید مصرف کننده آنها را بشناسد.

درصورت شناسایی مواد غذایی فاسد شده (به واسطه رشد میکروب‌ها) با کمک معیارهای ساده، این مواد لزوماً دور ریخته می‌شود. این معیارها شامل این موارد می‌باشد:

حضور میکروب‌های بیماری‌زا که با چشم قابل رویت می‌باشند همانند کیکن تان و نزدیک‌تری زبانه‌ها به ماده غذایی که سبب ایجاد آلودگی از طریق حیواناتی مثل موشکند، موش و… می‌شود.

درصورت وجود هریک از این دو حالت بالا ماده غذایی باید دور ریخته شود. همچنین در مورد زیر موادغذایی غیرقابل مصرف خواهدبود.

مغزوی تنند در ماده غذایی که اغلب ناشی از رشد میکروب‌ها می‌باشد. به طورمعمول بوی گندیدگی در مواد غذایی پروتئینی اتفاق می‌افتد که مانند بوی فاضلاب به مشام می‌رسد و این بو در ماهی گندیده نیز به مشام می‌رسد.

تخلرج یودن سطح مواد غذایی، اغلب دراین حالت آثار رشد باکتری‌ها قابل رویت می‌باشد (البته زمانی که تعداد باکتری‌ها زیاد است)

قلمندتک است مواد غذایی کیکن زده طی دوران نگهداری (به ویژه در دمای اتاق) تولید سم نماید (البته یکک نوع ژامبون خاص و یکک نوع پنیر که به وسیله کیکن مخصوص به خود رسیده می‌شوند، قابل خوردن هستند مانند پنیر ماکوور یا پنیر آبی)
تعمواد غذایی کتسرود شده چنانچه حاوی گاز باشند (به بدنه قوطی صدمه رسیده و یا سر و ته قوطی رچسته، یا آماده یا یاد کرده باشد) تولید گاز در کتسرودهای مواد غذایی اسپیدی نشان دهنده واکنش شیمیایی و نه اثرآما فساد غذایی، است.

تعملول‌های کلریدنی (کدر) و بافت‌های نرم در مواد غذایی کتسرود شده بعد از دوران نگهداری می‌تواند دلیل رشد باکتری در ماده غذایی باشد.

تعملدت زمان نگهداری ماده غذایی دربیشتر غذاهای فاسدشدنی در درجه حرارت مشخص، می‌تواند جهت مصرف یا عدم مصرف آن ماده غذایی راهنمای کننده باشد. به عنوان مثال: چنانچه ماده غذایی به مدت ۳-۴ ساعت در ناحیه خطر (دمای بین ۵۰ تا۱۰۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شده باشد، نمی‌توانند برای مصرف ایمن باشند، حتی اگر تغییرات ظاهری در ماده غذایی مشاهده نشود. برای تعداد زیادی از مواد غذایی به طور مشترک درجه حرارت ایمنی توصیه شده برای نگهداری حدود ۴ یا کمتر از ۴ درجه سانتی‌گراد و یا ۴۰ درجه سانتی‌گراد و یا بالاتر توصیه می‌شود.

تغییرات کیفی

چنانچه هر یک از مواد بالا جهت تخریب ماده غذایی ناشی از رشد میکروبی وجود نداشته باشد، مصرف کننده بدون نگرانی از ابتلا به بیماری می‌تواند آن را به مصرف برساند.

درجه حرارت توصیه شده برای نگهداری تمام مواد غذایی در یخچال ۴ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. بنابراین باقیمانده ماده غذایی باید بلافاصله در یخچال قرار گیرد.

چنانچه درجه حرارت یخچال به میزان قابل قبول (۴ درجه سانتی‌گراد) نباشد، ممکن است تغییرات زیر در ماده غذایی رخ دهد.
همچندا شدن موادغذایی به صورت لایه لایه (مولوسکون‌ها از این گروه می‌باشند) مانند خامه تزش و یا سس‌های سالاد در طول نگهداری، مواد موجود در آنها از هم جدا می‌شوند، که با هم زدن و یا تکان دادن به شکل اولیه برگشت و قابل مصرف می‌باشند. برای مصرف سوپ‌های دارای آرد یا نشاسته ذرت نیز باید اینگونه عمل شود.

همچیناد چروکد در میوه جات خام و سبزیجات، که از این تغییرات به دلیل از دست دادن آب بوده و ناشی از نفوذ و رشد میکروب‌ها می‌باشد. در حالت چروکد خوردگی ممکن است ویتامینC(حتی به میزان ۱۰۰%برسد) کاهش پیدا کند. البته ایمنی مصرف این محصول محفوظ می‌ماند. علامش رشد در حلقه‌های مرکزی پیازهای بریده شده ناشی از وجود رطوبت بالا در محل نگهداری (یخچال) می‌باشد. که ممکن است به قسمت‌های سطحی پیاز گشترش یابد. با این حال باید گفت این یکک تغییر فیزیکی بوده و پیاز برای مصرف، ایمن (قابل خوردن) است.

همپوشش یا بسته بندی نامناسب موادغذایی فاسدشدنی که در خارج از یخچال قرار گرفته اند سبب خشک شدن آنها می‌شود (مانند نانی که در اثر نگهداری درکابینت آبیژخانه و یا اتاق، خشک می‌شود) این حالت به دلیل از دست دادن آب بوده و مشکل میکروارگانیزمی محسوب نمی‌شود.

تعمالبعی بعضی کاهوها رنگنا زده و قهوه ای و برگ‌ها لوج و چسبنده است که این حالت ناشی از رشد میکروارگانسیم‌ها است. البته آنها فقط عامل بیماری در گیاهان هستند و نمی‌توانند سبب بیماری در انسان شوند. لازم به ذکر است معمولا قهوه ای شدن

می تواند ناشی از مرگ سلول ها و یا فعالیت آزمیم ها باشد. دراین حالت برای حفظ ظاهر کاهو، بهتر است برگ های قهوه ای جدا شوند، اگرچه مصرف آن ها سبب بیماری درانسان نمی شود و قابل خوردن است.
۵- برای تنظیم دمای پنجهال جهت نگهداری موادغذایی می توان از ترمومتر استفاده و دمای پنجهال را روی ۴ درجه سانتی گراد تنظیم نمود. بازکردن یخ موادغذایی منجمدشده با این شیوه برای مصرف ایمن هستند.
اگرچه انجماد آب درون بافت ماده غذایی سبب پاره شدن سلولر های ماده غذایی و از دست رفتن مقداری از مواد مغذی درون آب به همراه آب، در هنگام بازشدن ماده از حالت انجماد می شود که این عمل سبب کاهش ارزش کیفی موادغذایی می شود.
اگر بازشدن یخ در مواد غذایی، در پنجهال در دمای ۴ درجه سانتی گراد انجام شود، حتی اگر زمان آن طولانی شود، به دلیل عدم امکان رشد و تکثیر سریع میکروارگانیزم ها، ایمنی آن ماده غذایی برای مصرف همانند ایمنی قبل از زمان انجماد است.

جهت استفاده از بسته های مواد غذایی که در دمای مناسب نگهداری می شوند چه روشی مناسب است؟
توصیه های لازم بر روی بسته های مواد غذایی، توسط کارخانه های تولید مواد آورده می شود؟
لامد است مصرف کننده روش استفاده و مدت زمان نگهداری ماده غذایی را بداند که البته باید طی مدت تعیین شده کیفیت ماده تغییر نکند و برای خوردن ایمن باشد.
ارزایی کیفی ماده غذایی قبل از مصرف لازم است و در صورت مشاهده ضایعات میکروبی باید از مصرف آن پرهیز نمود.
ارائه اطلاعات فروش توسط کارخانه به فروشنده سبب می شود تا نای مکانی مناسب را در قفسه فروشگاه ها، برای قرار دادن مواد غذایی مختلف جهت حفظ کیفیت آن ها انتخاب نماید.

**حل معماری خواب با کره‌های چرت زن**

یافته های جدید محققان نشان می دهد کره‌های گرد چرت زن آزمایشگاهی ممکن است کلبه اصلی رمزگشایی یکی از پیچیده ترین رمز بیولوژیکی جهان باشند و به این سؤال که چرا می خوابیم پاسخ دهد.
محققان مدرسه پزشکی دانشگاه پنسیوانیا دریافته اند کره‌های گرد انگلی که معمولأ-حائلی چرت زن دارند در نمایش این فیزیولوژی، اکثر گروه‌های جانوری جهان را به یکدیگر متصل کرده اند. این یافته جدید می تواند دلیل بر توضیح تکامل و هدف از خوابیدن و وضعیتهای خوابی در حیوانات باشد.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، از آن گذشته تحقیقات ژنتیکی صورت گرفته در کنار این پروژه دورنمای جدیدی برای استفاده از کره‌های گرد انگلی در تشخیص زُنه‌ای تنظیم خواب و اهداف دارویی برای بیسارمان مبتلا به اختلالات خوابی ترسیم کرده است.

دیوید رابین با همکاری سایر محققان مرکز خواب دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده است که دوره خاموشی رفتاری در طول رشد کرم وجود دارد که **lethargy**می‌دهد می‌شود.

وی گفت: همچون انسان که پس از کم خوابی سرریز به خواب رفته و خواب عمیقتری نیز خواهد داشت، این کره‌ها نیز چنین فرآیندی را تجربه می کنند.

**خشکی و کمالت**

خشگی نشانه چیست؟

چنان خسته شده‌اید که انگار از سابقهٔ دو استقامت بازنگشته‌اید. کاملا از پا در آمده‌اید. آن هم نه فقط امروز بلکه هر روز. در این احساس خشکی شما تنها نیستید. خشکی بعد از درد، شایع‌ترین علائمی است که در بیماران دیده می‌شود. یک چهارم مردم از دوره‌های طولانی خواب‌آلودگی و خشکی رنج می‌برند. چون خشکی نشانه هر چیز از بی‌حوصلگی ناشی از کار زیاد گرفته تا بیماری‌های شدید است.

شایع‌ترین علت خشکی به نحوه زندگی فرد مربوط است. فقر غذایی، چاقی، رژیم‌های سخت غذایی، فقدان استراحت و تحرک، سیگار کشیدن و… همه توان بدن را می‌گیرند. فشارهای روانی و شغلی و افسردگی زیاد می‌شوند تا بالاخره شما را از پا بیندازند.

حتی چیز ساده‌ای مثل نخوردن آب کافی می‌تواند عامل خشکی شود.

هر بیماری‌ای عملا با باعث خشکی شدید می‌شود، حتی هفته‌ها بعد از درمان آن. عفونت ویروسی مونونوکلئوز، التهاب کبد (هیپاتیت) و آنفلوآنزا از تحلیل‌برنده‌های شایع هستند. علت خشکی ممکن است اختلالی خاموشی مثل بیماری آدیسون یا کم‌کاری غده تیروئید باشد. کم‌خونی، کم‌تندخوانی و پایین بودن فشار خون هم توان بدن را می‌گیرند. مصرف دارو برای درمان این بیماری‌ها نیز ممکن است خشکی بیاورد.

همیشه احتمال وجود نشانگان خشکی مزمن (CFS) می‌رود. البته نباید هر خشکی را CFS به حساب آورد. CFS اختلال ناتوان‌کننده‌ای است که فرد را برای ماه‌ها و حتی سال‌ها بی‌تحرک می‌کند. این بیماری معمولا بعد از آنفلوآنزا یا برخی عفونت‌ها خود را نشان می‌دهد. سالها گمان می‌رفت در اثر ویروس ایشتاین-بار به وجود می‌آید، اما امروزه علت آن را نامعلوم می‌دانند. برخی معتقدند اختلال علت واحدی ندارد و ترکیبی از بیماری‌های ویروسی، تغییر در دستگاه ایمنی و عوامل دیگر، آن را به وجود می‌آورند.

**CFS** ناخوشی‌ای است که خشکی مزمن می‌آورد. اما اگر همیشه احساس خشکی می‌کنید، الزاما دچار **CFS** نشده‌اید.

**CFS:**

- قیلا سالم بوده است.

- ۵۰ درصد فعالیت خود را ظرف شش ماه از دست داده و بیماری خشکی آور دیگری هم نداشته است.

- تب خفیف، گلودرد، درد غدهٔ لنفاوی، سردرد و درد مایجه‌ای، درد مفاصل و خواب ناآرام دارد.

**CFS** درمانی ندارد،اما سرانجام دوره خود را می‌گذراند و بعضی افراد کاملا بهبود می‌یابند. برخی دیگر علائم پایدار دارند که کم و زیاد می‌شوند.

درمان خشکی

با روش‌های زیر با خشکی مقابله کنید.

استراحت کافی کنید. استراحت ناگفتی و نامنتظم، توان بدن را تحلیل می‌برد.

ورزش کنید. بدن عادت کرده به استراحت همیشه می‌خواهد استراحت کند. ورزش متوسط، حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی، می‌تواند کاملا انرژی‌زا باشد. انجام برنامه ورزشی متوسط، خشکی را دور می‌کند، یعنی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، شش دوییدن، با دوچرخه‌سواری سه بار در هفته. با بالا رفتن توان، ورزش‌های کششی و تقویت‌کننده را نیز اضافه کنید.

غذای مناسب بخورید. نخوردن غذا شما را از دسترس به انرژی مورد نیاز محروم می‌کند. زنان باید روزی ۱۵۰۰ کالری و مردان ۲۰۰۰ کالری دریافت کنند. کمبود مواد مغذی نیز خشکی می‌آورد.

بخش عمدهٔ غذا باید حاوی غلات سبوس‌نگرفته، میوه و سبزیجات باشد. برنامه غذایی زیر بسیار مناسب است؛

صبحانه:غلات، میوه تازه، نان گندم سبوس‌نگرفته و شیر کم‌چربی.

ناهار هر ترکیبی از ماهی، ماکارونی، برنج، سبزی‌منمی پخته، سالاد میوه، سبزی، گوشت لخم یا سوپ شام؛ غذای سبکی از سوپ، غلات، سالاد و میوه

آب بخورید. خشکی از کمبود آب بدن نیز ناشی می‌شود. روزی **لااقل** هشت لیوان آب بخورید.

شاد باشید. داشتن سرگرمی‌های نشاط‌آور مثل نمایش فیلم برای رفع خشکی مفید است. مسافرت کنید و گاه‌گاه برای خود چیزی را که دوست‌دارید بخرید.

برنامه‌ریزی کنید. زندگی بیشتر مردم پر از وظیفه و مسئولیت است. ببیند کدام یک از کارها شما را خسته می‌کند. کارها را تقسیم کنید و در هر زمان به انجام یکی از آنها بپردازید.

تزد پزشک بروید. اگر خشکی بیش از دو هفته طول بکشد، باید به پزشک مراجعه کنید تا او علت را بیابد. درمان ممکن است شامل داروهای آنتی بیوتیک، ضدافسردگی و چیزهای دیگر باشد.

داروهایبان را کنترل کنید. خشکی از عوارض جانبی بسیاری داروهاست. فهرستی از داروهای مصرفی خود- چه با تجویز پزشک و چه بدون نسخه- به پزشک نشان دهید تا در صورت لزوم آنها را عوض کند.

کسالت نشانه چیست؟

احساس بدون دلیل ناخوشی، اغلب نشانه وجود بیماری است. وقتی دچار کسالت می‌شوید، وجود علائم مشخص‌کننده دیگر بیماری را معلوم می‌کند. کسالت فقط احساس مبهم ناراحتی است و پزشک باید تمام بدن را معاینه کند تا علت آن را بیابد.

حمله ناخوشی ممکن است ناشی از تنش روانی زیاد یا کار زیاد و استراحت کم باشد. اگر همیشه گرفته و بدون تحرک هستید، دچار افسردگی می‌شوید یا ممکن است غذای مناسب نمی‌خورید و مواد مغذی کافی به بدنتان نمی‌رسد. شاید هم به قدر کافی نخوابیده‌اید.

عفونت‌های باکتریایی و ویروسی هم اغلب ایجاد کسالت می‌کنند. یک عفونت پنهان مثل التهاب مزمن سینوس‌ها یا عفونت دندان، دیر خود را آشکار می‌کند ولی احساس ناخوشی به شما می‌دهند.

کم‌خونی هم می‌تواند علت کسالت باشد، مخصوصا اگر احساس ضعف یا گیجی می‌کنید. زنتی که قاعدگی‌های شدید دارند و افراد سالمند، بیشتر مستعد این حالت هستند.

کم‌کاری غده تیروئید هم ایجاد کسالت می‌کند. در این حالت احساس ضعف می‌کنید، بیش از حد می‌خوابید، اضافه وزن پیدا می‌کنند، نظم قاعدگی دچار اختلال می‌شود و احساس سرما می‌کنید.

گرفتاری‌های قلبی و ریوی هم کسالت همراه با درد قفسه سینه یا تنگی نفس ایجاد می‌کنند. نامحجاری‌های روده- از ویروس‌های معدی گرفته تا تومورها- دفع مدفوع را مختلف کرده و کسالت می‌آورند. عفونت‌های مجاری ادرار، بیماری التهابی لگن و بدکاری پوستات نیز علاوه بر کسالت، سوزش ادرار هم دارند.

درمان کسالت

استراحت کنید. شاید فقط احتیاج به کمی تفریح دارید. بار آخری را که به مسافرت یا گردش رفته‌اید به یاد دارید؟ به سینما یا پارک بروید و از تفریحات موردعلاقانن سود ببرید.

خوب غذا بخورید. به‌طور منظم غذاهای مناسب بخورید. خوردن روزانه قرص مولتی‌ویتامین هم به رفع کسالت کمک می‌کند. داشتن رژیم غذایی سالم برای احساس نشاط موثر است.

**روانشناسی**

**اختلال روانی**

اختلال خلقی فصلی

(نام لاتین: (seasonal affective disorder)sad)

شرح بیماری

اختلال خلقی فصلی تغییر فصلی خلقی که در طی فصل زمستان بروز کرده و با آمدن بهار برطرف می‌گردد.
علامه این عارضه معمولاً در ماه شهریور که روزها شروع به کوتاه شدن می‌کنند آغاز شده در طی زمستان تا ماه اسفند که روزها دوباره شروع به بلند شدن می‌کنند ادامه می‌یابد.
روشنایی نقش مهمی در ایجاد و نیز درمان این اختلال دارد. این عارضه هم در بزرگسالان و هم در کودکان بروز کرده و در خانمها شایعتر است در موارد نادر، این اختلال فصلی خلقی در ماههای تابستان بروز کرده و ممکن است ناشی از عدم تحمل گرما باشد.

علامه شایع

علامه زیر در آغاز زمستان بروز می‌کنند:

افسردگی

خستگی

سستی و تنبلی

افزایش اشتها (به‌خصوص نسبت به کربوهیدرات‌ها)

افزایش وزن

تحریرک‌ناپذیری

نیاز بیشتر به خواب

احساس شادی کمتر

نماین کمنر برای شرکت در فعالیت در زمان ایبلا به این بیماری های اجتماعی اختلال در تطبیق دادن خود با زندگی در اثر تغییرات فوق

علل

عده پهنه آل (یکی از اعضای تنظیم گر بدن در مغز، هورمونی به‌نام ملاتونین ترشح می‌کند که می‌تواند اثر منفی بر روی خلق داشته باشد. در محیط روشن (در طی روز) میزان ترشح ملاتونین بسیار اندک است حداکثر میزان ترشح آن در شب و بین ساعت‌های ۳- ۲ صبح است در فصل زمستان که طول مدت شب در آن طولانی‌تر است ترشح ملاتونین افزایش یافته وبنابراین سطح آن در بدن نیز افزایش می‌یابد. روشن بودن چراغ در حد معمول شبها در منزل یا دفتر کار برای خنثی کردن یا اثر فصل زمستان تاکفیی است عوامل تشدیدکننده بیماری

موقعیت جغرافیایی (افراد ساکن در عرض‌های جغرافیایی شمالی کره زمین نسبت به این اختلال مستعدترند.)

وجود سایر بیماری‌های منجر به افسردگی

پیشگیری

هیچ اقدام خاصی برای پیشگیری از این اختلال شناخته نشده است

عوارض موردانتظار

با تشخیص و درمان صحیح علامه این اختلال را می‌توان به حداقل رساند.

عوارض احتمالی

تداوم علامه در طول زندگی و ایجاد اختلال در زندگی

درمان

اصول کلی

تشخیص این اختلال ممکن است مشکل باشد زیرا سایر انواع افسردگی نیز ممکن است همین علامه را داشته باشند.

- آزمایش‌های خون برای رد سایر اختلالات طبی احتمالی ممکن است انجام شود. تشخیص این اختلال معمولاً نیاز به یکت بررسی سه‌ساله تغییرات خلقی دارد؛ چنانچه این تغییرات خلقی در پاییز شروع شده و با آمدن بهار فروکش نمایند این تشخیص تأیید می‌گردد.

- علامه خفیف ممکن است با اقدامات ساده زیر قابل برطرف شدن باشند:
بردهای اتاق را کنار بزنید؛ در کنار پنجره بنشینید و به‌طور مکرر به بیرون نگاه کنید.
در روزهای ابری از چراغ‌های پر نور استفاده کنید.
تغییرات خلقی خود را به‌طور روزانه ثبت کنید تا هرگونه تغییر خلقی یا الگوی خلقی بعداً قابل ارزیابی باشد.
خود را متزوی کنید (به ملاقات دوستان رفته از نمایشگاه‌ها دیدن کنید و…)
به پیشنهادهای ذکرشده در قسمت "فعالیت در زمان ایبلا به این بیماری " توجه کنید.

- سایر درمان‌ها در این زمینه هنوز مراحل تکاملی خود را طی می‌کنند، ولی اساس آنها را معمولاً طولانی کردن روز به‌طور مصنوعی با روش‌های مختلف یا نوردرمانی تشکیل می‌دهد.
مدت و شدت درمان ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و تعیین آن باید با همکاری شما و تیم پزشکی شما صورت گیرد. اگرچه این منابع روشنایی به‌صورت تجاری در دسترس قرار دارند، توصیه می‌شود که بدون دستور پزشک از آنها استفاده نشود.
نمونه‌هایی از این درمان‌ها به‌شرح زیر است
۱- روزی یک ساعت صبح و عصر زیر یک چراغ بسیار پر نور (معادل لامپ‌های ۱۰۰۰ وات یا بیشتر) بنشینید.
واژه لوکس (LUX) که معادل لاتین واژه روشنایی (light) در انگلیسی است واحد اندازه‌گیری برای نوردرمانی است
۲- از یک کلاه آفتاب‌گردان دارای چراغ‌های کوچک روشن‌شونده با باتری که روشنایی را مستقیماً بر روی چشم‌ها می‌اندازد استفاده کنید.

- در برخی بیماران نوردرمانی مؤثر نبوده و ممکن است انواع دیگر درمان نظیر دارودرمانی یا روان‌درمانی لازم گردد.

داروها

داروهای ضدافسردگی در بیمارانی که به سایر درمان‌ها پاسخ نمی‌دهند ممکن است تجویز گردد.

فعالیت در زمان ایبلا به این بیماری

در حد توان و انرژی خود به فعالیت در زمان ایبلا به این بیماری بپردازید.
فعالیت در زمان ایبلا به این بیماری فیزیکی تقریباً همیشه برای اختلالات خلقی اثر درمانی دارد.

تا آنجا که ممکن است در محیط باز قرار بگیرید به‌خصوص در روشنایی اول صبح

در فصل زمستان به مناطق گرمسیر مسافرت نمایید.

رژیم غذایی

از یک رژیم طبیعی متداول برای حفظ سلامتی مطلوب استفاده کنید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علامه اختلال خلقی فصلی باشید.

اگر علامه با وجود درمان ادامه یافته یا تشدید شوند.

اختلال خلقی فصلی

(نام لاتین: (seasonal affective disorder)sad) شرح بیماری

اختلال خلقی فصلی تغییر فصلی خلقی که در طی فصل زمستان بروز کرده و با آمدن بهار برطرف می‌گردد.
علامه این عارضه معمولاً در ماه شهریور که روزها شروع به کوتاه شدن می‌کنند آغاز شده در طی زمستان تا ماه اسفند که روزها دوباره شروع به بلند شدن می‌کنند ادامه می‌یابد.
روشنایی نقش مهمی در ایجاد و نیز درمان این اختلال دارد. این عارضه هم در بزرگسالان و هم در کودکان بروز کرده و در خانمها شایعتر است در موارد نادر، این اختلال فصلی خلقی در ماههای تابستان بروز کرده و ممکن است ناشی از عدم تحمل گرما باشد.

علامه شایع

علامه زیر در آغاز زمستان بروز می‌کنند:

افسردگی

خستگی

سستی و تنبلی

افزایش اشتها (به‌خصوص نسبت به کربوهیدرات‌ها)

افزایش وزن

تحریرک‌ناپذیری

نیاز بیشتر به خواب

احساس شادی کمتر

نماین کمنر برای شرکت در فعالیت در زمان ایبلا به این بیماری های اجتماعی اختلال در تطبیق دادن خود با زندگی در اثر تغییرات فوق

علل

عده پهنه آل (یکی از اعضای تنظیم گر بدن در مغز، هورمونی به‌نام ملاتونین ترشح می‌کند که می‌تواند اثر منفی بر روی خلق داشته باشد. در محیط روشن (در طی روز) میزان ترشح ملاتونین بسیار اندک است حداکثر میزان ترشح آن در شب و بین ساعت‌های ۳- ۲ صبح است در فصل زمستان که طول مدت شب در آن طولانی‌تر است ترشح ملاتونین افزایش یافته وبنابراین سطح آن در بدن نیز افزایش می‌یابد. روشن بودن چراغ در حد معمول شبها در منزل یا دفتر کار برای خنثی کردن یا اثر فصل زمستان تاکفیی است عوامل تشدیدکننده بیماری

موقعیت جغرافیایی (افراد ساکن در عرض‌های جغرافیایی شمالی کره زمین نسبت به این اختلال مستعدترند.)

وجود سایر بیماری‌های منجر به افسردگی

پیشگیری

هیچ اقدام خاصی برای پیشگیری از این اختلال شناخته نشده است

عوارض موردانتظار

با تشخیص و درمان صحیح علامه این اختلال را می‌توان به حداقل رساند.

عوارض احتمالی

تداوم علامه در طول زندگی و ایجاد اختلال در زندگی

درمان

اصول کلی

تشخیص این اختلال ممکن است مشکل باشد زیرا سایر انواع افسردگی نیز ممکن است همین علائم را داشته باشند.

- آزمایش‌های خون برای رد سایر اختلالات طبی احتمالی ممکن است انجام شود. تشخیص این اختلال معمولاً نیاز به یک بررسی سه‌ساله تغییرات خلقی دارد؛ چنانچه این تغییرات خلقی در بایز شروع شده و با آمدن بهار فروکش نمایند این تشخیص تأیید می‌گردد.

- علائم خفیف ممکن است با اقدامات ساده زیر قابل برطرف شدن باشند؛ پرده‌های اتاق را کنار بریزید؛ در کنار پنجره بنشینید و به‌طور مکرر به بیرون نگاه کنید. در روزهای ابری از چراغ‌های پر نور استفاده کنید. تغییرات خلقی خود را به‌طور روزانه ثبت کنید تا هرگونه تغییر خلقی یا الگوی خلقی بعداً قابل ارزیابی باشد. خود را مترو کنید (به ملاقات دوستان رفته از نمایشگاه‌ها دیدن کنید و…) به پیشنهادها ذکرشده در قسمت "فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری" توجه کنید.

- سایر درمان‌ها در این زمینه هنوز مراحل تکاملی خود را طی می‌کنند، ولی اساس آنها را معمولاً طولانی کردن روز و به‌طور مصنوعی با روش‌های مختلف یا نوردرمانی تشکیل می‌دهد. مدت و شدت درمان ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و تعیین آن باید با همکاری شما و تیم پزشکی شما صورت گیرد. اگرچه این منابع روشانی به‌صورت تجاری در دسترس قرار دارند، توصیه می‌شود که بدون دستور پزشک از آنها استفاده نشود. نمونه‌هایی از این درمان‌ها به‌شرح زیر است ۱- روزی یک ساعت صبح و عصر زیر یک چراغ بسیار پر نور (معادل لامپ‌های ۱۰۰۰-۱ وات یا بیشتر) بنشینید. واژه لوکس (LUX) که معادل لاتین واژه روشنایی (light) در انگلیسی است واحد اندازه‌گیری برای نوردرمانی است ۲- از یک کلاه آفتاب گردان دارای چراغ‌های کوچک روشن‌شونده با باتری که روشنایی را مستقیماً بر روی چشم‌ها می‌اندازد استفاده کنید.

- در برخی بیماران نوردرمانی مؤثر نبوده و ممکن است انواع دیگر درمان نظیر دارودرمانی یا روان‌درمانی لازم گردد.

داروها

داروهای ضدافسردگی در بیمارانی که به سایر درمان‌ها پاسخ نمی‌دهند ممکن است تجویز گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در حد توان و ارزی خود به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بپردازید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی تقریباً همیشه برای اختلالات خلقی اثر درمانی دارد.

تا آنجا که ممکن است در محیط باز قرار گیرد به‌خصوص در روشنایی اول صبح

در فصل زمستان به مناطق گرمسیر مسافرت ننمایید.

رژیم غذایی

از یک رژیم طبیعی متعادل برای حفظ سلامتی مطلوب استفاده کنید.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم اختلال خلقی فصلی باشید.

اگر علائم با وجود درمان ادامه یافته یا تشدید شوند.

#### اختلال دوقطبی

(نام لاتین: bipolar disorder)

شرح بیماری

اختلال دوقطبی (اختلال شیدایی - افسردگی عبارت است از اختلالی که در آن خلق بیمار دچار نوسانات شهبندی می‌شود، و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاً زندگی بیمار رخ می‌دهد وجود ندارد. سیر بیماری بدین نحو است که به طور یکد در میان ولی نامنظم یک مدت فرد دچار سرخوشی و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد بدون توجه است (شیدایی) و به دنبال آن دچار افسردگی شدید می‌شود، و این سیکل به همین منوال ادامه پیدا می‌کند. در دین شیدایی و افسردگی دوره‌ای از رفتار طبیعی (ممکن است کوتاه باشد یا حتی چند سال طول بکشد) وجود دارد.

علائم شایع

شیدایی

افزایش انرژی سرخوردگی و تشنگی در بیمار

بیمار صبح زودتر و زودتر از خواب برمی‌خیزد (در مواردی بیمار ممکن است حتی ۴-۳روزنخوابد)

حواس بیمار خیلی زود از یک کار برت می‌شود و بسیار برقرار است (امکان دارد این مسأله باعث کاهش بازده کاری شود)، فرد پروژه‌های جدید را با اشتیاق فراوان آغاز می‌کند، ولی ندرتاً آنها را به پایان می‌برد.

امکان دارد بیمار شروع به ولخرجی کند.

امکان دارد بیمار شریک‌های جنسی متعدد اختیار کند.

بیمار اغلب تحریک‌پذیر است و دچار حملات عصبانیت می‌شود.

صحبت کردن بیمار سریع حشن و غیرمنطقی می‌شود.

امکان دارد بیمار فکر کند که توانایی‌های خیلی زیادی دارد(خود بزرگ‌بینی

امکان دارد بیمار غذا نخوردن را فراموش کند و وزن وی کم و خشکی پر وی عارض شود.

امکان دارد بیمار به یک باور نادرست و غیرقابل تغییر از اهمیت و بزرگی خود برسد و فکر کند که می‌تواند کارهای خطرناک انجام دهد. افسردگی

امکان دارد بیمار به طور فزاینده‌ای گوشه نشینی اختیار کند؛ خوایش مختل شده و صبح‌ها دیر از رختخواب بر خیزد.

امکان دارد بیمار درانفش بماند، و از رو به رو شدن با دنیای بیرون واهمه داشته باشد؛ یا در واقع عزت نفس نداشته باشد.

غفلت از رسیدگی به خود

کاهش میلی جنسی

کاهش سرعت صحبت کردن و کند شدن حرکات

افزایش تصورات در مورد وجود مشکلاتی که واقعاً وجود ندارند.

نگرانی بیش از حد در مورد بیماریهایی که واقعاً وجود ندارند.

خلل

ناشناخته است عوامل زیست‌شناسخی روانی و ارثی همگی ممکن است نقش داشته باشند. امکان دارد استرس زیاد یا مرگ یکی از نزدیکان باعث ظهور ناگهانی شیدایی یا افسردگی شود.

عوامل افزایش دهندهٔ خطر

سابقهٔ خانوادگی این اختلال

پیشگیری

هیچ داروی خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

ممکن است بتوان این اختلال را با درمان دراز مدت که باعث کاهش دفعات و شدت حملات شیدایی و افسردگی می‌شود، تا حد زیادی کنترل کرد و سلامت فرد را به حد نزدیک به طبیعی رساند. بسیاری از مدیران دانشمندان و افراد سرشناس دچار این اختلال بوده‌اند.

عوارض احتمالی

عود بیماری به خصوص با قطع دارو

از دست دادن شغل بروز مشکلات در زندگی مشترک

عدم رو به بهبودی گذاشتن اختلال

خودکشی

درمان

اصول کلی

- گرفتن شرح حال و انجام معاینه توسط پزشکان (گاهی روانپزشک

- روان‌درمانی یا مشاوره همراه با درمان دارویی بهترین نتایج را در بر دارد.

- برای مواردی که علائم شدید هستند، ممکن است لازم باشد بیمار در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود.

- امکان دارد در مورد بیمارانی که به دارو جواب نمی‌دهند، از شوک (ECT) استفاده شود.

- رژیم دارویی باید دقیقاً رعایت شود. خسنماً باید به طور منظم به پزشک معالج مراجعه شود تا اثربخشی درمان و اثرات جانبی احتمالی مورد بررسی قرار گیرند.

- هیچگاه وقتی احساس کردید حالتان بهتر شده است دارو را قطع نکنید. این کار ممکن است باعث عود بیماری شود که شاید به دارو خواب جواب ندهد.

- با کمک مشاوره می‌توانید روشهای کنار آمدن با این اختلال را فراگیرید. اعضای خانواده باید بتوانند علائم پیش درآمده وقوع حمله را بشناسند و چگونگی کمک به فرد بیمار را فرا بگیرند.

داروها

پزشک شما ممکن است لیتیم ولیترویک اسید، یا کاربامازپین (نگر تول تجویز کند. برای علائم شدیدتر ممکن است تجویز یک داروی ضد روان‌پریشی ضروری باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های روزانه خود را حتی اگر نمایل ندارید، ادامه دهید.

رژیم غذایی

یک رژیم طبیعی و متعادل داشته باشید، حتی اگر اشتها ندارید. امکان دارد مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم باشد. پزشکان ممکن است به شما توصیه کنند که از مصرف کافئین پرهیز کنید، زیرا کافئین یک مادهٔ تحریک‌کننده است

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم افسردگی یا سرخوشی هستید.

اگر فکر خودکشی به سران زده است یا احساس ناامیدی می‌کنید.

اختلال دوقطبی

(نام لاتین: bipolar disorder) شرح بیماری

اختلال دوقطبی (اختلال شیدایی - افسردگی عیارت است از اختلالی که در آن خلق بسیار دچار نوسانات شدید می‌شود، و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاًدر زندگی بیمار رخ می‌دهد وجود ندارد. سیر بیماری بدین نحو است که به طور یک در میان ولی نامنظم یک مدت فرد دچار سرخوشی و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد بدون توجه است (شیدایی) و به دنبال آن دچار افسردگی شدید می‌شود، و این سیکل به همین منوال ادامه پیدا می‌کند. در بین شیدایی و افسردگی دوری از رفتار طبیعی (ممکن است کوتاه باشد یا حتی چند سال طول بکشد) وجود دارد.

علام شایع

شیدایی

افزایش انرژی سرخوردگی و نشنگی در بیمار

بیمار صبح زودتر و زودتر از خواب برمی‌خیزد (در مواردی بیمار ممکن است حتی ۴-۳ روزنخوابد)

حواس بیمار خیلی زود از یکک کار پرت می‌شود و بسیار بی‌قرار است (امکان دارد این مسأله باعث کاهش بازده کاری شود)، فرد پروژههای جدید را با اشتیاق فراوان آغاز می‌کند، ولی ندرتاً آنها را به پایان می‌برد.

امکان دارد بیمار شروع به ولخرجی کند.

امکان دارد بیمار شریک‌های جنسی متعدد اختیار کند.

بیمار اغلب تحریک‌پذیر است و دچار حملات عصبانیت می‌شود.

صحیح کردن بیمار سریع عشن و غیرمنطقی می‌شود.

امکان دارد بیمار فکر کند که توانایی‌های خیلی زیادی دارد( خود بزرگ‌بینی

امکان دارد بیمار غذا نخورد را فراموش کند و وزن وی کم و خستگی بر وی عارض شود.

امکان دارد بیمار به یک باور نادرست و غیرقابل تغییر از اهمیت و بزرگی خود برسد و فکر کند که می‌تواند کارهای خطرناک انجام دهد. افسردگی

امکان دارد بیمار به طور فرآیندهای گوشه نشینی اختیار کند؛ خوایش مختل شود؛ و صبح‌ها دیر از رختخواب بر خیزد.

امکان دارد بیمار دروازش بماند، و از رو به رو شدن با دنیای بیرون واهمه داشته باشد؛ یا در واقع عزت نفس نداشته باشد.

غفلت از رسیدگی به خود

کاهش میل جنسی

کاهش سرعت صحبت کردن و کند شدن حرکات

افزایش تصورات در مورد وجود مشکلاتی که واقعاً وجود ندارند.

نگرانی بیش از حد در مورد بیماریهایی که واقعاً وجود ندارد.

علل

ناشناخته است عوامل زیست‌شناختی روانی و ارثی همگی ممکن است نقش داشته باشند. امکان دارد استرس زیاد یا مرگ یکی از نزدیکان باعث ظهور ناگهانی شیدایی یا افسردگی شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی این اختلال

پیشگیری

هیچ داروی خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عوارض مورد انتظار

ممکن است بتوان این اختلال را با درمان دراز مدت که باعث کاهش دفعات و شدت حملات شیدایی و افسردگی می‌شود، تا حد زیادی کنترل کرد و سلامت فرد را به حد نزدیک به طبیعی رساند. بسیاری از مدیران دانشمندان و افراد سرشناس دچار این اختلال بوده‌اند.

عوارض اختصالی

عود بیماری به خصوص با قطع دارو

از دست دادن شغل بروز مشکلات در زندگی مشترک

عدم رو به بهبود گذاشتن اختلال

خودکشی

درمان

اصول کلی

- گرفتن شرح حال و انجام معاینه توسط پزشکان (گاهی روانپزشک

- روان‌درمانی یا مشاوره هم‌راه با درمان دارویی بهترین نتایج را در بر دارد.

- برای مواردی که علامت شدید هستند، ممکن است لازم باشد بیمار در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود.

- امکان دارد در مورد بیماریاتی که به دارو جواب نمی‌دهند، از شوک (ECT) استفاده شود.

- رژیم دارویی باید دقیقاً رعایت شود. حتماً باید به طور منظم به پزشک معالج مراجعه شود تا اثربخشی درمان و اثرات جانبی احتمالی مورد بررسی قرار گیرند.

- هیچگاه وقتی احساس کردید حالتان بهتر شده است دارو را قطع نکنید. این کار ممکن است باعث عود بیماری شود که شاید به دارو خوب جواب ندهد.

- با کمک مشاوره می‌توانید روشهای کنار آمدن با این اختلال را فراگیرید. اعضای خانواده باید بتوانند علامت پیش درآمد وقوع حمله را بشناسند و چگونگی کمک به فرد بیمار را فرا بگیرند.

داروها

پزشک شما ممکن است لیتیم ولیتروئیک اسید، یا کارامازپین (تنگتول تجویز کند. برای علامت شدیدتر ممکن است تجویز یک داروی ضد روان‌پریشی ضروری باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های روزانه خود را حتی اگر تمایل ندارید، ادامه دهید.

رژیم غذایی

یک رژیم طبیعی و متعادل داشته باشید، حتی اگر اشتها ندارید. امکان دارد مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم باشد. پزشکان ممکن است به شما توصیه کند که از مصرف کافئین پرهیز کنید، زیرا کافئین یک ماده تحریک‌کننده است

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علامت افسردگی یا سرخوشی هستید.

اگر فکر خودکشی به سران زده است یا احساس ناامیدی می‌کیند.

**اختلال کم توجهی – بیش فعالی**

(نام لاتین: attention deficit hyperactivity disorder)

شرح بیماری

اختلال کم توجهی - بیش فعالی عبارت است از یک نوع رفتار خاصی در کودکان به طوری که این کودکان تنها می‌توانند برای مدت کوتاهی روی یک موضوع خاص تمرکز کنند. حتماً این کودکان گاهی حرکات و رفتار کنترل نشده‌ای را به طور ناگهانی از خود بروز می‌دهند. البته بیش فعالی می‌تواند وجود داشته باشد یا نداشته باشد. به نظر می‌رسد که این اختلال در اختلالات یادگیری نقش داشته باشد و تخمین زده می‌شود حدود ۱۰-۱۵٪ کودکان مدرسه‌ای گرفتار این اختلال باشند.

علامت شایع

کودک روی صندلی مرتب می‌جنبد و دست‌ها و پاهای خود را تکان می‌دهد.

وقتی به کودک گفته می‌شود که بنشیند، فقط به مدت کوتاهی روی صندلی بند می‌شود.

حواس کودک به راحتی پرت می‌شود.

قبل از مطرح شدن کامل سؤال کودک پاسخ را می‌دهد.

کودک در رعایت نوبت در بازی و صفت مشکل دارد.

کودک در اجرای دستورالعمل‌ها مشکل دارد.

کودک قادر به تمرکز روی یک کار یا بازی مشخص نیست

مرتب از یک کار تمام نشده منصرف شده به کار دیگری می‌پردازد.

در انجام بازی بدون ایجاد سروصدا، مشکل دارد.

زیاد صحبت می‌کند.

وسط صحبت یا کار دیگران می‌پرد.

به نظر می‌رسد که اصلاً گوش نمی‌دهد.

چیزهای مورد نیاز برای انجام کارها را گم می‌کند.

اغلب کارهای خطرناک انجام می‌دهد بدون اینکه به عوارض ناآگار از آنها توجه داشته باشد.

علل

ناشناخته است فرضیات زیادی مطرح شده‌اند، اما هیچ یک تأیید یا رد نشده‌اند. تصور بر این است که منشا آن بیولوژیک باشد.

عوامل تشدیدکننده بیماری

سابقه خانوادگی این اختلال

پیشگیری

هیچ روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد

عوارض مورد انتظار

در بعضی از موارد، رفتار غریب‌هی کودک به هنگام بلوغ کاملاً برطرف می‌شود. در بعضی دیگر، بیش فعالی با افزایش سن کاهش می‌یابد. اما تعدادی از این کودکان نهایتاً به نوجوانان و بزرگسالانی مشکل‌دار تبدیل می‌شوند.

عوارض احتمالی

امکان دارد مشکلات کودک در طی زمان برطرف نشوند. نهایتاً کودک وقتی بزرگ می‌شود ممکن است در تحصیل موفق نباشد، یا اینکه رفتار ضداجتماعی و گاهی جایی از خود بروز دهد.

امکان دارد کودک در بزرگسالی دچار اختلال شخصیت شود.

درمان

اصول کلی

درمان و مشاوره به والدین و کودک توسط پزشک

رفتار درمانی و شناخت درمانی کودک خود در این نوع درمان‌ها نقش مهمی را به عهده دارد. او باید مواظب رفتار خود باشد، نقش محوله را به خوبی ایفا کند، و رفتار خود را ثبت کند. در یک طرح کلی اساس این روش‌های درمانی بر راهبردهای تغییر رفتار نامطلوب استوار است به نظر می‌رسد که ترکیب این روش‌های درمانی با داروها بهترین نتایج را در کنترل علایم به همراه داشته باشد.

در خانه یک محیط متناسب و محدودیت‌های کاملاً مشخص برای رفتار کودک را در نظر بگیرید. ضمناً باید از روش‌های تربیتی نیز به طور مداوم بهره گرفت اگر احساس می‌کنید که نیاز به کمک از طرف افراد متخصص امر دارید مراجعه کنید. با معلم کودک تماس مستمر داشته باشید. اگر کودک در درس خود نیاز به کمک بیشتری دارد، امکان آن را فراهم کنید.

داروها

پزشک شما شاید تصمیم بگیرد داروهایی مثل متیل فنیدات (رتالین )، که ظاهراً اثر آرامش‌بخش در کودکان دچار این اختلال دارند، تجویز کند. این داروها اثرات جانبی ناخوشایندی دارند، از جمله اختلال در خواب انسدگی سررده، معده درد، بی‌اشتهایی و کاهش رشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کودک خود را حتی‌المقدور در چارچوب مشخصی در آورید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی مخصوصی پیشنهاد شده‌اند: حذف کلیه افزودنی‌های غذایی (ادویه چاٲ و غیره ، حذف مواد به خصوصی از رژیم غذایی یا ویتامین درمانی شدید. اغلب تحقیقات پزشکی اشاره به این دارند که این رژیم‌ها برای تعداد بسیار کمی از کودکان مفید هستند. اما بسیاری از والدین تغییرات قابل توجهی را در رفتار کودکان خود پس از استفاده از این رژیم‌ها گزارش کرده‌اند. شاید دلیل آن این باشد که با تهیه غذاهای مخصوص برای کودک وی احساس می‌کند که توجه بیشتری به او می‌شود. در مورد هرگونه رژیم غذایی مخصوصی که برای کودک خود در نظر دارید با پزشک خود مشورت کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر احساس می‌کنید کودکان علائم اختلال کم توجهی - بیش فعالی را دارد.

اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند.

اگر دچار علائم جدید وغیرقابل کنترل شده اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند. اختلال کم توجهی - بیش فعالی

(نام لاتین: attention deficit hyperactivity disorder) شرح بیماری

اختلال کم توجهی- بیش‌فعالی عبارت است از یک نوع رفتار خاص در کودکان به طوری که این کودکان تنها می‌توانند برای مدت کوتاهی روی یک موضوع خاص تمرکز کنند. ضمناً این کودکان گاهی حرکات و رفتار کنترل نشده‌ای را به طور ناگهانی از خود بروز می‌دهند. البته بیش‌فعالی می‌تواند وجود داشته باشد یا نداشته باشد. به نظر می‌رسد که این اختلال در اختلالات یادگیری نقش‌داشته باشد و تخمین زده می‌شود حدود ۱۰-۱۵٪ کودکان مدرسه‌ای گرفتار این اختلال باشند.

علائم شایع

کودک روی صندلی مرتب می‌جنبد و دست‌ها و پاهاى خود را تکان می‌دهد.

وقتی به کودک گفته می‌شود که بنشیند، فقط به مدت کوتاهی روی صندلی بنده می‌شود.

حواس کودک به راحتی پرت می‌شود.

قبل از مطرح شدن کامل سؤال کودک پاسخ را می‌دهد.

کودک در رعایت نوبت در بازی و صف مشکل دارد.

کودک در اجرای دستورالعمل‌ها مشکل دارد.

کودک قادر به تمرکز روی یک کار یا بازی مشخص نیست

مرتب از یک کار تمام نشده منصرف شده به کار دیگری می‌پردازد.

در انجام بازی بدون ایجاد سروصدا، مشکل دارد.

زیاد صحبت می‌کند.

وسط صحبت با کار دیگران می‌پرد.

به نظر می‌رسد که اصلاً گوش نمی‌دهد.

چیزهای مورد نیاز برای انجام کارها را گم می‌کند.

اغلب کارهای خط‌ناک انجام می‌دهد بدون اینکه به عواقب ناگوار آنها توجه داشته باشد.

علل

ناشناخته‌است فرضیات زیادی مطرح شده‌اند، اما هیچ یک تأیید یا رد نشده‌اند. تصور بر این است که منشأ آن بیولوژیک باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی این اختلال

بیشگیری

هیچ روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد

عواقب مورد انتظار

در بعضی از موارد، رفتار غریب‌هی کودک به هنگام بلوغ کاملاً برطرف می‌شود. در بعضی دیگر، بیش فعالی با افزایش سن کاهش می‌یابد. اما تعدادی از این کودکان نهایتاً به نوجوانان و بزرگسالانی مشکل‌دار تبدیل می‌شوند.

عوارض احتمالی

امکان دارد مشکلات کودک در طی زمان برطرف نشوند. نهایتاً کودک وقتی بزرگ می‌شود ممکن است در تحصیل موفق نباشد، یا اینکه رفتار ضداجتماعی و گاهی جایی از خود بروز دهد.

امکان دارد کودک در بزرگسالی دچار اختلال شخصیت شود.

درمان

اصول کلی

درمان و مشاوره به والدین و کودک توسط پزشک

رفتار درمانی و شناخت درمانی کودک خود در این نوع درمان‌ها نقش مهمی را به عهده دارد. او باید مواظب رفتار خود باشد، نقش محوله را به خوبی ایفا کند، و رفتار خود را ثبت کند. در یک طرح کلی اساس این روش‌های درمانی بر راهبردهای تغییر رفتار نامطلوب استوار است به نظر می‌رسد که ترکیب این روش‌های درمانی با داروها بهترین نتایج را در کنترل علائم به همراه داشته باشد.

در خانه یک محیط متناسب و محدودیت‌های کاملاً مشخص برای رفتار کودک را در نظر بگیرید. ضمناً باید از روش‌های تربیتی نیز به طور مداوم بهره گرفت اگر احساس می‌کنید که نیاز به کمک از طرف افراد متخصص امر دارید مراجعه کنید.

با معلم کودک تماس مستمر داشته باشید. اگر کودک در درس خود نیاز به کمک بیشتری دارد، امکان آن را فراهم کنید.

داروها

پزشک شما شاید تصمیم بگیرد داروهایی مثل متیل فنیدات (رتالین )، که ظاهراً اثر آرامش‌بخش در کودکان دچار این اختلال دارند، تجویز کند. این داروها اثرات جانبی ناخوشایندی دارند، از جمله اختلال در خواب انسدگی سررده، معده درد، بی‌اشتهایی و کاهش رشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کودک خود را حتی‌المقدور در چارچوب مشخصی در آورید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی مخصوصی پیشنهاد شده‌اند: حذف کلیه افزودنی‌های غذایی (ادویه چاٲ و غیره ، حذف مواد به خصوصی از رژیم غذایی یا ویتامین درمانی شدید. اغلب تحقیقات پزشکی اشاره به این دارند که این رژیم‌ها برای تعداد بسیار کمی از کودکان مفید هستند. اما بسیاری از والدین تغییرات قابل توجهی را در رفتار کودکان خود پس از استفاده از این رژیم‌ها گزارش کرده‌اند. شاید دلیل آن این باشد که با تهیه غذاهای مخصوص برای کودک وی احساس می‌کند که توجه بیشتری به او می‌شود. در مورد هرگونه رژیم غذایی مخصوصی که برای کودک خود در نظر دارید با پزشک خود مشورت کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر احساس می‌کنید کودکان علائم اختلال کم توجهی - بیش فعالی را دارد.

اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند.

اگر دچار علائم جدید وغیرقابل کنترل شده اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

#### اختلالات سازگاری

(نام لاتین: adjustment disorders)

شرح بیماری

اختلالات سازگاری عبارت است از علائم احساسی یا رفتاری بیش از اندازه در پاسخ به یک موقعیت استرس‌زا در زندگی در این حالت فرد قادر نیست آن طور که انتظار می‌رود با تغییرات پیش آمده در زندگی سازگاری حاصل کند، که این امر به توبه خود

باعث خلل وارد آمدن به کارکردهای فرد در زندگی روزانه می‌شود.

علایم شایع

حسناً باید یک عامل استرس‌زا قابل شناسایی وجود داشته باشد. این عامل استرس‌زا ممکن است خیلی جزئی به نظر آید، مثلاً مقدار کمی ضرر مالی یا حتی مثبت باشد، مثلاً ارتقای شغلی

علایم یا تغییرات رفتاری در عرض ۳ ماه از ظهور عامل استرس‌زا به وجود می‌آیند و حداکثر تا ۶ ماه پس از رفع عامل استرس‌زا ادامه می‌یابند.

اختلال روانی دیگری وجود ندارد (مثلاً افسردگی اساسی اختلال اضطرابی اختلال شخصیت و غیره .

علایم و شدت آنها در افراد مختلف عیناً شبیه هم نیستند (نوجوانان و سالمندان معمولاً شدیدتری دارند). در کل این علایم عبارتند از مشکلات خواب بی‌قراری تحریک‌پذیری از دست دادن تمرکز، خستگی از جا پریدن عصبی بودن افسردگی اضطراب گوشه‌گیری و خودداری همچنین امکان دارد احساساتی مثل ترس خشم گناه و شرمساری و انکار عامل یا واقع استرس‌زا وجود داشته باشند (فرد طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است .

حلل

عوامل افزایش دهنده خطر

میزان نامطلوب بودن تغییراتی که عامل استرس‌زا به وجود آمده است

این که آیا واقعه استرس‌زا به طور ناگهانی رخ داده یا قبلاً انتظار آن می‌رفته است

اهمیت منحصر به فرد واقعه استرس‌زا در زندگی فرد

نمود حمایت مناسب از فرد (مثلاً از طرف خانواده دوستان و نیز ارتباطات مذهبی فرهنگی و اجتماعی

میزان آسیب‌پذیری فرد به تجربیات استرس‌زا در زندگی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با موفقیت در سازگاری با تغییرات زندگی یا پایان واقعه استرس‌زا مشکل خودبه‌خود حل می‌شود، در مواردی که فرد نتواند خود به تخفیف علایم کمک‌کند، درمان کمک‌کننده خواهد بود. اختلال سازگاری اصولاً شایع بوده اما معمولاً موقتی است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ روابط یا شغل

به دراز کشیدن این گونه مشکلات در نوجوانان

روی آوردن به الکل یا مواد مخدر برای غلبه بر علایم و احساسات نامطلوب

اضطراب و افسردگی مزمن

درمان

اصول کلی

مراقبت از خود، روان درمانی و در بعضی از موارد، استفاده از دارو. انتخاب درمانی بر مبنای شدت اختلال سازگاری و تأثیری که بر زندگی فرد گذاشته است خواهد بود.

خانواده و دوستان فرد می‌توانند به وی در سازگاری با واقعه کمک کنند. همچنین فرد با کمک آنها می‌تواند در زندگی خود تغییراتی را به وجود آورد که در آینده بتواند سازگاری بهتری با وقایع زندگی داشته باشد.

خود فرد هم می‌تواند روش سازگاری یا واقعه استرس‌زا را فرا گیرد، عوامل استرس‌زا و احساسات خود را در مورد آنها به طور روزانه یادداشت کند، با دوست خود در مورد تجربیاتش صحبت کند، به یک گروه حمایتی بپیوندد، و سلامت جسمی خود را فراموش نکند (رژیم غذایی ورزش و خواب مناسب .

روش‌های روان درمانی مختلفی برای کمک به فائق آمدن به اختلال سازگاری موجود هستند و اثربخشی آنها به اثبات رسیده است هر کدام از این روش‌ها که مورد استفاده قرار گیرد غالباً برای مدت کوتاهی مورد نیاز خواهد بود. در بعضی از موارد ممکن است خانواده درمانی توصیه شود (از جمله مشاوره زناشویی .

داروها

با توجه به این که اختلالات سازگاری معمولاً کوتاه‌مدت هستند، معمولاً نیازی به دارو وجود ندارد. اما امکان دارد برای بی‌خوابی یا سایر علایم خاص بسته به شدت آنها، دارو تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. حتی توصیه به داشتن یک برنامه ورزشی منظم می‌شود. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی به کم کردن اضطراب و استرس کمک می‌کند.

رژیم غذایی

برای حفظ سلامتی در حد مطلوب یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اختلال سازگاری را دارید.

اگر علی‌رغم شروع درمان علایم بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

اختلالات سازگاری

(نام لاتین: **adjustment disorders**) شرح بیماری

اختلالات سازگاری عبارت است از علایم احساسی یا رفتاری بیش از اندازه در پاسخ به یک موقعیت استرس‌زا در زندگی در این حالت فرد قادر نیست آن طور که انتظار می‌رود با تغییرات پیش آمده در زندگی سازگاری حاصل کند، که این امر به نوبه خود باعث خلل وارد آمدن به کارکردهای فرد در زندگی روزانه می‌شود.

علایم شایع

حسناً باید یک عامل استرس‌زا قابل شناسایی وجود داشته باشد. این عامل استرس‌زا ممکن است خیلی جزئی به نظر آید، مثلاً مقدار کمی ضرر مالی یا حتی مثبت باشد، مثلاً ارتقای شغلی

علایم یا تغییرات رفتاری در عرض ۳ ماه از ظهور عامل استرس‌زا به وجود می‌آیند و حداکثر تا ۶ ماه پس از رفع عامل استرس‌زا ادامه می‌یابند.

اختلال روانی دیگری وجود ندارد (مثلاً افسردگی اساسی اختلال اضطرابی اختلال شخصیت و غیره .

علایم و شدت آنها در افراد مختلف عیناً شبیه هم نیستند (نوجوانان و سالمندان معمولاً شدیدتری دارند). در کل این علایم عبارتند از مشکلات خواب بی‌قراری تحریک‌پذیری از دست دادن تمرکز، خستگی از جا پریدن عصبی بودن افسردگی اضطراب گوشه‌گیری و خودداری همچنین امکان دارد احساساتی مثل ترس خشم گناه و شرمساری و انکار عامل یا واقع استرس‌زا وجود داشته باشند (فرد طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است .

علل عوامل افزایش دهنده خطر

میزان نامطلوب بودن تغییراتی که عامل استرس‌زا به وجود آمده است

این که آیا واقعه استرس‌زا به طور ناگهانی رخ داده یا قبلاً انتظار آن می‌رفته است

اهمیت منحصر به فرد واقعه استرس‌زا در زندگی فرد

نمود حمایت مناسب از فرد (مثلاً از طرف خانواده دوستان و نیز ارتباطات مذهبی فرهنگی و اجتماعی

میزان آسیب‌پذیری فرد به تجربیات استرس‌زا در زندگی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با موفقیت در سازگاری با تغییرات زندگی یا پایان واقعه استرس‌زا مشکل خودبه‌خود حل می‌شود، در مواردی که فرد نتواند خود به تخفیف علایم کمک‌کند، درمان کمک‌کننده خواهد بود. اختلال سازگاری اصولاً شایع بوده اما معمولاً موقتی است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ روابط یا شغل

به دراز کشیدن این گونه مشکلات در نوجوانان

روی آوردن به الکل یا مواد مخدر برای غلبه بر علایم و احساسات نامطلوب

اضطراب و افسردگی مزمن

درمان

اصول کلی

مراقبت از خود، روان درمانی و در بعضی از موارد، استفاده از دارو. انتخاب درمانی بر مبنای شدت اختلال سازگاری و تأثیری که بر زندگی فرد گذاشته است خواهد بود.

خانواده و دوستان فرد می‌توانند به وی در سازگاری با واقعه کمک کنند. همچنین فرد با کمک آنها می‌تواند در زندگی خود تغییراتی را به وجود آورد که در آینده بتواند سازگاری بهتری با وقایع زندگی داشته باشد.

خود فرد هم می‌تواند روش سازگاری یا واقعه استرس‌زا را فرا گیرد، عوامل استرس‌زا و احساسات خود را در مورد آنها به طور روزانه یادداشت کند، با دوست خود در مورد تجربیاتش صحبت کند، به یک گروه حمایتی بپیوندد، و سلامت جسمی خود را فراموش نکند (رژیم غذایی ورزش و خواب مناسب .

روش‌های روان درمانی مختلفی برای کمک به فائق آمدن به اختلال سازگاری موجود هستند و اثربخشی آنها به اثبات رسیده است هر کدام از این روش‌ها که مورد استفاده قرار گیرد غالباً برای مدت کوتاهی مورد نیاز خواهد بود. در بعضی از موارد ممکن است خانواده درمانی توصیه شود (از جمله مشاوره زناشویی .

داروها

با توجه به این که اختلالات سازگاری معمولاً کوتاه‌مدت هستند، معمولاً نیازی به دارو وجود ندارد. اما امکان دارد برای بی‌خوابی

یا سایر علائم خاصی بسته به شدت آنها، دارو تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. حتی توصیه به داشتن یک برنامه ورزشی منظم می‌شود. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی به کم کردن اضطراب و استرس کمک می‌کند.

رژیم غذایی

برای حفظ سلامتی در حد مطلوب یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم اختلال سازگاری را دارید.

اگر علیرغم شروع درمان علائم بدتر شوند.

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده‌اید.
داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

##### اختلالات شخصیت

(نام لاتین: personality disorders)

شرح بیماری

اختلالات شخصیت گروهی از حالات روانی که بیماری نیوده بلکه شیوه‌های رفتاری هستند. خصوصیات این اختلالات عبارتند از الگوهای رفتاری نسبتاً ثابت انعطاف‌ناپذیر و ناسازگار که به بروز مشکلاتی در ارتباط برقرار کردن با دیگران و مشکلات شغلی و قانونی منجر می‌گردد.
افراد دچار این حالات تصور می‌کنند که الگوهای رفتاریشان طبیعی و صحیح است

علائم شایع

پارانویید - داری شک و بی‌اعتمادی غیرمنطقی نسبت به دیگران در زمینه بی‌اعضادی دارای حالت تدافعی و حساسیت بیش از حد نسبت به دیگران هستند.

اسکیزویید و اسکیزوتیپال - از نظر هیجانی سرد هستند؛ در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند. گوشه‌گیر، خجالتی خرافاتی و از نظر اجتماعی منزوی هستند.

جبری - کمال‌گرا، دارای عادت خشک و مرده بوده و نیازهای طبیعی خود را مهار می‌کنند.

نمایشی (هیستریونیک) - وابسته قافله بلوغ فکری زودرنج عاطل و باطل دائم خواستار تشویق و توجه دیگران بوده و با ظاهر یا رفتار خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند (چلب توجه می‌کنند).

خودشیفته (نارسیسیستیک - دارای یک حس خودباوری بیش از حد بوده شیفته قدرت هستند؛ نسبت به دیگران بی‌علاقه هستند. خواستار توجه دیگران بوده و احساس می‌کنند که سزاوار توجه ویژه هستند.

دوری گزین - ترس و واکنش بیش از معمول نسبت به رخدشان اعتماد به نفس پایین از نظر اجتماعی گوشه‌گیر و وابسته هستند.

وابسته - غیرفعال بیش از حد. پذیرای نظرات دیگران ناتوان در تصمیم‌گیری قافله اطمینان هستند.

بی‌نفاوت - مهاجم - سرسخت بدخلق و قهرکننده ترسان از صاحب اختیار بودن و سهل‌انگار هستند؛ همیشه کارها را به تعویق انداخته استدلالی بوده و به سختی از دیگران کمک پذیرفته یا عقاید خود را کنار می‌گذارند.

ضداجتماعی - خودبیستد. بی‌عاطفه بی‌نظم و بی‌قاعده تحریک‌پذیر و بی‌پروا هستند؛ از تجارب درس عبرت نمی‌گیرند و در تحصیل و کار ناموفقند.

بی‌بایبندی - تحریک‌پذیر، دارای شخصیت ناپایدار و تغییر شخصیتی هستند؛ احساسات خود از جمله خشم ترس و احساس گناه را تابجا بروز می‌دهند؛ نمی‌توانند. خود را کنترل کنند؛ مشکلات هویت دارند؛ ممکن است اقدام به خودزنی کنند (ایجاد جراحت با سوزاندن قسمتی از بدن برای کاهش تنش خود) و گاهی دست به خودکشی می‌زنند.

علل

ناشناخته‌است فرضیه‌های موجود در این زمینه نقش عوامل زیست‌شناختی تکامل اجتماعی و روانی را مطرح کرده‌اند.

عوامل تشدیدکننده بیماری

سابقه سوءرفتار دیگران یا فرد در کودکی

سابقه خانوادگی اختلالات خلقی

پیشگیری

رفتار سالم پدر و مادر یا کودک

عواقب مورد انتظار

درمان برای برخی بیماران مؤثر بوده و بیک تغییر تدریجی در شخصیت و رفتار به همراه دارد. برای سایر بیماران درمان نقش نگه‌دارینده داشته و در مورد برخی بیماران غالب درمان نامیدکننده است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ شغل و ارتباط با دیگران اضطراب و افسردگی

سوءمصرف داروها

عدم پایبندی به درمان

خودکشی

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل مشاهده علائم بیمار توسط سایرین باشد.

- در این موارد و بررسی سابقه طبی سابقه رفتاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانشناختی توسط فرد درمانگر لازم است

- درمان این اختلالات مستلزم اعتقاد متقابل بین درمانگر و بیمار است تحقیق این امر ممکن است مشکل باشد، زیرا در این اختلالات اغلب انگیزه دریافت درمان مربوط به اطرافیان بیمار است نه خود بیمار.

- درمان روانشناختی ممکن است شامل خانواده درمانی و گروه درمانی موفقیت‌های زندگی گروهی و گروه‌های خودیاری باشد. روش‌های تغییر رفتار یا یادگیری مهارت‌های اجتماعی تقویت رفتارهای به جا، محدودکردن رفتارهای نابجا، یادگیری بروز احساسات تحلیل شخصی از رفتار و مسؤولیت‌پذیری در مورد رفتارها در ارتباط است

داروها

هیچ دارویی برای علاج یا درمان اختلالات شخصیتی وجود ندارد، ولی ممکن است داروهایی برای درمان بیماری‌های همراه تجویز شدند، مثلاً:

داروهای ضدافسردگی برای افسردگی داروهای ضداضطراب

داروهای ضدروان‌پریشی (مایکروز)

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم اختلالات شخصیتی باشید.

-اگر علائم پس از شروع درمان تمام یافته یا بدتر شود.

-اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

اختلالات شخصیت

(نام لاتین: personality disorders) شرح بیماری

اختلالات شخصیت گروهی از حالات روانی که بیماری نیوده بلکه شیوه‌های رفتاری هستند. خصوصیات این اختلالات عبارتند از الگوهای رفتاری نسبتاً ثابت انعطاف‌ناپذیر و ناسازگار که به بروز مشکلاتی در ارتباط برقرار کردن با دیگران و مشکلات شغلی و قانونی منجر می‌گردد.
افراد دچار این حالات تصور می‌کنند که الگوهای رفتاریشان طبیعی و صحیح است

علائم شایع

پارانویید - داری شک و بی‌اعتمادی غیرمنطقی نسبت به دیگران در زمینه بی‌اعضادی دارای حالت تدافعی و حساسیت بیش از حد نسبت به دیگران هستند.

اسکیزویید و اسکیزوتیپال - از نظر هیجانی سرد هستند؛ در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند. گوشه‌گیر، خجالتی خرافاتی و از نظر اجتماعی منزوی هستند.

جبری - کمال‌گرا، دارای عادت خشک و مرده بوده و نیازهای طبیعی خود را مهار می‌کنند.

نمایشی (هیستریونیک) - وابسته قافله بلوغ فکری زودرنج عاطل و باطل دائم خواستار تشویق و توجه دیگران بوده و با ظاهر یا رفتار خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند (چلب توجه می‌کنند).

خودشیفته (نارسیسیستیک - دارای یک حس خودباوری بیش از حد بوده شیفته قدرت هستند؛ نسبت به دیگران بی‌علاقه هستند. خواستار توجه دیگران بوده و احساس می‌کنند که سزاوار توجه ویژه هستند.

دوری گزین - ترس و واکنش بیش از معمول نسبت به رخدشان اعتماد به نفس پایین از نظر اجتماعی گوشه‌گیر و وابسته هستند.

وابسته - غیرفعال بیش از حد. پذیرای نظرات دیگران ناتوان در تصمیم‌گیری قافله اطمینان هستند.

بی‌نفاوت - مهاجم - سرسخت بدخلق و قهرکننده ترسان از صاحب اختیار بودن و سهل‌انگار هستند؛ همیشه کارها را به تعویق انداخته استدلالی بوده و به سختی از دیگران کمک پذیرفته یا عقاید خود را کنار می‌گذارند.

ضداجتماعی - خودبیستد. بی‌عاطفه بی‌نظم و بی‌قاعده تحریک‌پذیر و بی‌پروا هستند؛ از تجارب درس عبرت نمی‌گیرند و در تحصیل و کار ناموفقند.

بی‌بایبندی - تحریک‌پذیر، دارای شخصیت ناپایدار و تغییر شخصیتی هستند؛ احساسات خود از جمله خشم ترس و احساس گناه را تابجا بروز می‌دهند؛ نمی‌توانند. خود را کنترل کنند؛ مشکلات هویت دارند؛ ممکن است اقدام به خودزنی کنند (ایجاد جراحت با سوزاندن قسمتی از بدن برای کاهش تنش خود) و گاهی دست به خودکشی می‌زنند.



علل

ناشناخته است فرضیه‌های موجود در این زمینه نقش عوامل زیست‌شناختی تکامل اجتماعی و روانی را مطرح کرده‌اند.

عوامل تشدیدکننده بیماری

سابقه سوءرفقار دیگران یا فرد در کودکی

سابقه خانوادگی اختلالات خلقی

پیشگیری

رفقار سالم پدر و مادر یا کودک

عواقب مورد انتظار

درمان برای برخی بیماران مؤثر بوده و نیکنه تغییر تدریجی در شخصیت و رفقار به همراه دارد. برای سایر بیماران درمان نقش نگه‌دارنده داشته و در مورد برخی بیماران عاقبت درمان نامیدکننده است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ شغل و ارتباط با دیگران اضطراب و افسردگی

سوءمصرف داروها

عدم پایبندی به درمان

خودکشی

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل مشاهده علائم بیمار توسط سایرین باشد.

- در این موارد و بررسی سابقه طبعی سابقه رفقاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانشناختی توسط فرد درمانگر لازم است

- درمان این اختلالات مستلزم اعتقاد متقابل بین درمانگر و بیمار است تحقق این امر ممکن است مشکل باشد، زیرا در این اختلالات اغلب انگیزه دریافت درمان مربوط به اطرافیان بیمار است نه خود بیمار.

- درمان روانشناختی ممکن است شامل خانواده درمانی و گروه درمانی، موقت‌های زندگی، گروهی و گروه‌های خودیاری باشد. روش‌های تغییر رفقار یا یادگیری مهارت‌های اجتماعی، تقویت رفقارهای به جا، محدودکردن رفقارهای ناپجا، یادگیری بروز احساسات تحلیلی شخصی از رفقار و مسؤولیت‌پذیری در مورد رفقارها در ارتباط است

داروها

هیچ دارویی برای علاج یا درمان اختلالات شخصیتی وجود ندارد، ولی ممکن است داروهای برای درمان بیماری‌های همراه تجویز شدند، مثلاً:

داروهای ضدافسردگی برای افسردگی داروهای ضداضطراب

داروهای ضدروان‌پریشی (سایکوز)

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیش وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان دارای علائم اختلالات شخصیتی باشید.

-اگر علائم پس از شروع درمان تمام یا کمتر شود.

-اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجهی شده اید.
داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

#### استرس

(نام لاتین: stress)

شرح بیماری

استرس عبارت است از واکنش‌های فیزیکی ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود.

علایم شایع

فیزیکی
گرفتگی عضلانی
سررد، درد قفسه سینه
ناراحتی معده
اسهال یا یبوست
افزایش ضربان قلب
دست‌های سرد و مرطوب
خشکی تریق
شده‌پند، یورات تنفس سریع
لرز، تپک
تحریک‌پذیری کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی
ضعف احساس
خشنگی گیجی
عاطفی
حصصایت اعتماد به نفس
پایین افسردگی
بی‌تفاوتی
تحریک‌پذیری ترس و پاسخ‌های هراسی
اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری
نگرانی بی‌قراری
اضطراب و وحشت

رفقاری
سوءمصرف الکل
یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب
پرخوری کاهش حافظه و منگی

حلل

بدن در یک موقعیت پراسترس با افزایش تولید هورمون‌های خاصی جواب می‌دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب فشار خون متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می‌گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می‌تواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از:

مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک دوست

از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد.

آسیب‌ها یا بیماری‌های شدید

اجراج شدن یا تغییر شغل

نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید

مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او

وردکشنگی مالی یا مفروضی شدن شدید
مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده
دوست نزدیک با همکار

خشنگی دایمی ناشی از استراحت خواب یا تفریح ناکافی

پیشگیری

برای کمک به پیشگیری از استرس منفی به آن دسته از امور زندگی بپردازید که می‌توانید از عهده آنها برآید.

از آنجا که همیشه نمی‌توان جلوی استرس را گرفت روش‌هایی را یاد بگیرید، که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، سازگار شوید. با مطالعه مقالات و کتب در مورد استرس به خود آموزش دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان توسط خود یا درمان تخصصی بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

استرس مزمن می‌تواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث آرتریت آسم سرطان سرماخوردگی کولیت دیابت اختلالات غده درون‌ریز، خشنگی سررد، کم‌درده، مشکلات گوارشی اختلالات پوستی بیماری قلبی فشار خون بالا، بی‌خوابی دردهای عضلانی اختلال کارکرد جنسی و زخم‌ها نقش بازی کند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

مشاهده علائم توسط خود شما

شرح حال طبعی و معاینه فیزیکی به وسیله یک پزشک در صورت لزوم

برخی از روش‌هایی که به کاهش استرس کمک می‌کنند، به شرح زیر هستند:

یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید. روش‌های بسیاری وجود دارند.

به مدت کوتاهی از هر وضعیت پر استرسی که در طول روز به آن برمی‌خورید، دور شوید.

یک روش سفت و شل‌کننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید.

از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خودداری کنید. در پایان روز، دقایقی را به مرور تک‌تک تجارب کل روز اختصاص دهید به طوری که انگار یک نوار را مجدداً گوش می‌دهید. تمام عواطف منفی را که متحمل شده‌اید (عصبانیت احساس عدم امنیت یا اضطراب از خود براه‌انید. از کلیه انرژی‌ها یا عواطف خوب (انگاز عاشقانه ستایش احساسات خوب در مورد کار یا خوردن لذت

بیرید. در مورد کارهای ناتمام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش ذهنی یا عضلانی را رها کنید. هم‌اکنون برای یک خواب آرامش‌بخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید.

داروها

پزشک شما ممکن است به مدت کوتاهی برای شما داروی آرام‌بخش یا ضد افسردگی تجویز کند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

یک برنامه ورزشی اتخاذ کنید. افرادی که در وضعیت فیزیکی خوبی به سر می‌برند، به احتمال کمتری به عوارض منفی استرس مبتلا می‌شوند.

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل اتخاذ کنید. مکمل‌های ویتامینی ممکن است توصیه شوند.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار مشکلات ناشی از استرس باشید.

استرس

(نام لاتین: **Stress**) شرح بیماری

استرس عبارت است از واکنش‌های فیزیکی ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود.

علامت شایع

فیزیکی گرفتگی عضلاتی سردرد، درد قفسه سینه ناراحتی معده اسهال یا یبوست افزایش ضربان قلب دست‌های سرد و مرطوب خشکی تیرخیز شدید، تپرات تنفس سریع لرز، تپک تحریک‌پذیری کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی ضعف احساس خشکی گیجی عاطفی عصبانیت اعتماد به نفس پایین اضطردگی بی‌تفاوتی تحریک‌پذیری ترس و پاسخ‌های هراسی اسکال در تمرکز، احساس گناهکاری نگرانی بی‌قراری اضطراب و وحشت

رفتاری سومصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب پرخوری کاهش حافظه و متگی

حلل

بدن در یک موقعیت پراسترس با افزایش تولید هورمون‌های خاصی جواب می‌دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب فشار خون متابولیسم و فعالیت در زمان ایلا به این بیماری فیزیکی می‌گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می‌تواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از:

مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک دوست

از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد.

آسیب‌ها یا بیماری‌های شدید

اعراج شدن یا تغییر شغل

نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید

مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او

ورزشکستگی مالی یا مفروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده دوست نزدیک یا همکار

خشکی دایمی ناشی از استراحت خواب یا تفریح ناکافی

پیشگیری

برای کمک به پیشگیری از استرس منفی به آن دسته از امور زندگی بپردازید که می‌توانید از عهده آنها برآید.

از آنجا که همیشه نمی‌توان جلوی استرس را گرفت روش‌هایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، سازگار شوید. با مطالعه مقالات و کتب در مورد استرس به خود آموزش دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان توسط خود یا درمان تخصصی بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

استرس مزمن می‌تواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث آرتریٔت آسم سرطان سرماخوردگی کولیت دیابت اختلالات خدادد دونوربز، خشکی سردرد، کم‌درده، مشکلات گوارشی اختلالات پوستی بیماری قلبی فشار خون بالا، بی‌خوابی دردهای عضلانی اختلال کارکرد جنسی و زخم‌ها نقش بازی کند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

مشاهده علائم توسط خود شما

شرح حال طبی و معاینه فیزیکی به وسیله یک پزشک در صورت لزوم

برخی از روش‌هایی که به کاهش استرس کمک می‌کنند، به شرح زیر هستند:

یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید. روش‌های بسیاری وجود دارند.

به مدت کوتاهی از هر وضعیت پر استرسی که در طول روز به آن برمی‌خورید، دور شوید.

یک روش سفت و شل‌کننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید.

از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خودداری کنید. در پایان روز، فانیقی را به مرور تکه‌تکه تجارب کل روز اختصاص دهید به طوری که انگار یک توار را مجدداً گوش می‌دهید. تمام عواطف منفی را که متحمل شده‌اید (عصبانیت احساس عدم امنیت یا اضطراب از خود براهانید. از کلیه انرژی‌ها یا عواطف خوب (افکار عاشقانه سناایش احساسات خوب در مورد کار یا خودتان لذت

ببرید. در مورد کارهای ناانام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش ذهنی یا عضلانی را رها کنید. هما کنون برای یک خواب آرامش‌بخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید.

داروها

پزشک شما ممکن است به مدت کوتاهی برای شما داروی آرام‌بخش یا ضد اضطردگی تجویز کند.

فعالیت در زمان ایلا به این بیماری

یک برنامه ورزشی اتخاذ کنید. افرادی که در وضعیت فیزیکی خوبی به سر می‌برند، به احتمال کمتری به عوارض منفی استرس مبتلا می‌شوند.

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل اتخاذ کنید. مکمل‌های ویتامینی ممکن است توصیه شوند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار مشکلات ناشی از استرس باشید.

#### اسکیزوفرنی

(نام لاتین: schizophrenic disorders)

شرح بیماری

اسکیزوفرنی گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کانکتاونیک پارانوید، آشفته نامرینفته و باتیمانده واژه "اسکیزو" به‌معنی گسیختگی است و "فرنی نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد، زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه دارای ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر نیستند. فرد مبتلا قادر نیست تجلیات خود را از واقعیت افتراق دهد و بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد.

علامت شایع

ظاهر شدن علائم زیر در بیمار ممکن است ماهها تا سال‌ها به‌طول انجامد:

دوری‌گریزی و درون‌گرایی بیش از معمول

از دست دادن انگیزه‌ها

محدودیت شدید هیجانات یا بروز ناچای هیجانات

هذیان‌ها (باورهای کاذب و غیرواقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه حسی متناگرفته از ذهن مثلاً شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیرمرتبط نشان می‌دهد.

وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا می‌دزدند یا او را تحت کنترل دارند.

اسکیزوفرنی پارانوید - در این نوع به‌طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوءن به دیگران و رفتارهای پارانوید دیده می‌شود.

علل

علت واقعی آن مشخص نشده است به‌نظر می‌رسد عوامل ارثی در آن نقش داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی

پیشگیری

پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است

عواقب موردانتظار

درمان در اکثر این بیماران مؤثر بوده و آنها را قادر می‌سازد تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند. حدود ۳۰٪ بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی‌گردند. گاهی این اختلال به‌طور کامل برطرف می‌شود.

عوارض احتمالی

نااتوانی مادام‌العمر

خودزنی خودکشی

رفتار خصومت‌آمیز نسبت به دیگران

بازگشت هفتلد در انجام وظایف ولگردی یا حبس رفتن

درمان

اصول کلی

تشخیص از طریق مشاهده علائم بیماری توسط سایرین تأیید می‌شود.

- اخذ سابقه طی سابقه رفتاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می‌گردد.

- هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص علائم باید حداقل ۶ ماه در زمان‌هایی از زندگی مداوم یافته باشد. برخی بررسی‌های طبی نیز به‌منظور رد سایر بیماری‌های احتمالی عامل بیماری استفاده می‌شوند.

– هدف از درمان کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعت است درمان یا داروهای تخفیف‌دهنده علایم شروع می‌شود.

– پس از کنترل علایم درمان با روان‌درمانی و توانبخشی که به فرد در جهت کسب دوباره مهارت‌ها و الگوهای رفتاری طبیعی کمک می‌کند، ادامه می‌یابد.

– خانواده و سایر افراد دارای نقش مهم در زندگی بیمار نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند برای کمک به بیمار چه می‌توانند انجام دهند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.

داروها

داروهای ضدسایکوز معمولاً تجویز می‌شود. برخی از این داروها خوراکی بوده و برخی به‌طور تزریقی تجویز می‌شوند. اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و با علایم بیماری یا آن کنترل نگردند، داروی دیگری تجویز می‌شود. با برطرف شدن علایم مقدار تجویزی دارو کاهش می‌یابد. در اکثر بیماران مصرف مادام‌العمر این داروها لازم است

داروهای آرامبخش نظیر بتزودیپازین‌ها ممکن است در شروع درمان لازم باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً محدودیتی وجود ندارد مگر با نظر پزشک

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر یکی از اعضای خانواده تان شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد.

تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

اسکیزوفرنی

(نام لاتین: Schizophrenic disorders) شرح بیماری

اسکیزوفرنی گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کانائوتیک پارانوئید، آشفته نمازینفته و باتیمانده واژهٔ "اسکیزو" به‌معنی گسیختگی است و "فرنی نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد، زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه دارای ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر نیستند. فرد مبتلا قادر نیست تخلیات خود را از واقعت افتراق دهد و بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد.

علایم شایع

ظاهر شدن علایم زیر در بیمار ممکن است ماه‌ها تا سال‌ها به‌طول انجامد:

دوری‌گریزی و درون‌گرایی بیش از معمول

از دست دادن انگیزه‌ها

محدودیت شدید هیجانات یا بروز تابجای هیجانات

هذیان‌ها (باورهای کاذب و غیرواقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه حسی متناگرفته از ذهن مثلاً شنیدن صداهای یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیرمرتبط نشان می‌دهد.

وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا می‌دزدند یا او را تحت کنترل دارند.

اسکیزوفرنی پارانوئید - در این نوع به‌طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوءن به دیگران و رفتارهای پارانوئید دیده می‌شود.

علل

علت واقعی آن مشخص نشده است به‌نظر می‌رسد عوامل ارثی در آن نقش داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی

پیشگیری

پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است

عواقب موردانتظار

درمان در اکثر این بیماران مؤثر بوده و آنها را قادر می‌سازد تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند. حدود ۳۰٪ بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی‌گردند. گاهی این اختلال به‌طور کامل برطرف می‌شود.

عوارض احتمالی

ناآوایی مادام‌العمر

خودزنی خودکشی

رفتار خصومت‌آمیز نسبت به دیگران

بازگشت غفلت در انجام وظایف و لگردی یا حس رقت

درمان

اصول کلی

تشخیص از طریق مشاهده علایم بیماری توسط سایرین تأیید می‌شود.

– اخذ سابقهٔ طبی سابقهٔ رفتاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می‌گردد.

– هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص علایم باید حداقل ۶ ماه در زمان‌هایی از زندگی تداوم یافته باشد. برخی بررسی‌های طبی نیز به‌منظور رد سایر بیماری‌های احتمالی عامل بیماری استفاده می‌شوند.

– هدف از درمان کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعت است درمان یا داروهای تخفیف‌دهنده علایم شروع می‌شود.

– پس از کنترل علایم درمان با روان‌درمانی و توانبخشی که به فرد در جهت کسب دوباره مهارت‌ها و الگوهای رفتاری طبیعی کمک می‌کند، ادامه می‌یابد.

– خانواده و سایر افراد دارای نقش مهم در زندگی بیمار نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند برای کمک به بیمار چه می‌توانند انجام دهند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.

داروها

داروهای ضدسایکوز معمولاً تجویز می‌شود. برخی از این داروها خوراکی بوده و برخی به‌طور تزریقی تجویز می‌شوند. اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و با علایم بیماری یا آن کنترل نگردند، داروی دیگری تجویز می‌شود. با برطرف شدن علایم مقدار تجویزی دارو کاهش می‌یابد. در اکثر بیماران مصرف مادام‌العمر این داروها لازم است

داروهای آرامبخش نظیر بتزودیپازین‌ها ممکن است در شروع درمان لازم باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً محدودیتی وجود ندارد مگر با نظر پزشک

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر یکی از اعضای خانواده تان شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد.

تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

#### اختلالات روانی

اختلالات شخصیتی یعنی چه ؟

سریخی از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کس متوجه وجود بیماری در فرد شود . شخص بیمار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنیت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناکامی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .-سهم ترین ویژگی همه انواع " اختلالات شخصیت " عبارت است از : ذهنیت انتطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویدادها و مسائل متنوع زندگی رفتارهای بی انتطافی را نشان می دهد که عموما به شکست او می انجامد،هرچند که از ظرفیت هوشی کافی برخوردار است . اگر چه اطرافیان وی سریمآ به نایه متحار بودند دیدگاه و رفتار فرد مبتلا بی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از نآگاهی و با سوئیت آنان می انگارد .

اختلالات روانی

اختلالات شخصیتی یعنی چه ؟

سریخی از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کس متوجه وجود بیماری در فرد شود . شخص بیمار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنیت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناکامی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .-سهم ترین ویژگی همه انواع " اختلالات شخصیت " عبارت است از : ذهنیت انتطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویدادها و مسائل متنوع زندگی رفتارهای بی انتطافی را نشان می دهد که عموما به شکست او می انجامد،هرچند که از ظرفیت هوشی کافی برخوردار است . اگر چه اطرافیان وی سریمآ به نایه متحار بودند دیدگاه و رفتار فرد مبتلا بی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از نآگاهی و با سوئیت آنان می انگارد .

#### با آزابیر آشنا شوید

آزابیر بیماری است که بر حافظه و توانایی های ذهنی اثر می گذارد . این بیماری اغلب ، افراد بالای ۶۵ سال را گرفتار می کند و علائم آن به تدریج زیاد می شود و از یک سردرد کمی و اختلال محدود حافظه به اختلال شدید و محدودیت جسمی می رسد .

علامت اولیهٔ آزاریسر ، به علت کیبود یک ماده شیمیایی در مغز و یا در اثر یک عفونت ویروسی است . علامت اولیه آزاریسر به شکل فراموشکاری ، کاهش دامنه توجه ، اشکال در محاسبات ساده ، اشکال در بیان افکار و خلق و رفتار منغیر است اما علامت بعدی آزاریسر شامل فقدان شدید حافظه ، تغییرات خلق و شخصیت ، فقدان کامل قضاوت و تمرکز ، ناتوانی در انجام تکالیف خانه یا رعایت بهداشت فردی است .--هم اکنون درمان قطعی آزاریسر وجود دارد ، اما راه‌هایی برای بهتر زندگی کردن میلیونان وجود دارد که شاید مهمترین آنها درک احساسات بیمار توسط افراد خانواده است که نخستین گام در ارائه بهترین مراقبت ممکن است .

با آزاریسر آشنا شوید

...آزاریسر بیماری است که بر حافظه و توانایی های ذهنی اثر می گذارد. این بیماری اغلب ، افراد بالای ۶۵ سال را گرفتار می کند و علامت آن به تدریج زیاد می شود و از یک سردرگمی و اختلال محدود حافظه به اختلال شدید و محدودیت جسمی می رسد . علامت اولیه آزاریسر ، به علت کیبود یک ماده شیمیایی در مغز و یا در اثر یک عفونت ویروسی است . علامت اولیه آزاریسر به شکل فراموشکاری ، کاهش دامنه توجه ، اشکال در محاسبات ساده ، اشکال در بیان افکار و خلق و رفتار منغیر است اما علامت بعدی آزاریسر شامل فقدان شدید حافظه ، تغییرات خلق و شخصیت ، فقدان کامل قضاوت و تمرکز ، ناتوانی در انجام تکالیف خانه یا رعایت بهداشت فردی است .--هم اکنون درمان قطعی آزاریسر وجود دارد ، اما راه‌هایی برای بهتر زندگی کردن میلیونان وجود دارد که شاید مهمترین آنها درک احساسات بیمار توسط افراد خانواده است که نخستین گام در ارائه بهترین مراقبت ممکن است .

**در حمله وحشت زدگی چه باید کرد ؟**

...حمله وحشت زدگی از کنترل خارج شدن اضطراب است. علامت آن ممکن است شامل کورتاهی تنفس ، سرگیجه یا از حال رفتن، لرزیدن، تپش یا تندی ضربان قلب، عرق کردن، احساس خفگی، دل به هم خوردگی ، احساس کورخکی یا سوزش ، پرفروختگی یا لرز ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه باشد .-- کارهایی که خود می توانید برای رفع آن انجام دهید :
۱- به خود بقبولانید که این حمله گذرا است ، معمولاً ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد .
۲- به خاطر بیاورید که هرگز کسی از حمله وحشت زدگی نمرده و دیوانه نشده است . به خود بگویید این هم می گذرد .
۳- بر احساس خود غلبه کنید و به خود بگویید فقط یک احساس است . بگذارید تنفس سخت را تجربه کنید و به آرامی نفس بکشید ، در این حالت اکسیژن کافی دریافت می کنید .
۴- ده نفس آهسته عمیق و دیافراگمی انجام دهید .
۵- بر روی اجسام اطراف خود تمرکز کنید . در ذهن خود اتاق ، لباسهایتان ، صداها و بوها را توصیف کنید . توجه خود را همیشه از درون بدن به بیرون آن جلب کنید.

در حمله وحشت زدگی چه باید کرد ؟

...حمله وحشت زدگی از کنترل خارج شدن اضطراب است. علامت آن ممکن است شامل کورتاهی تنفس ، سرگیجه یا از حال رفتن، لرزیدن، تپش یا تندی ضربان قلب، عرق کردن، احساس خفگی، دل به هم خوردگی ، احساس کورخکی یا سوزش ، پرفروختگی یا لرز ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه باشد .-- کارهایی که خود می توانید برای رفع آن انجام دهید :
۱- به خود بقبولانید که این حمله گذرا است ، معمولاً ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد .
۲- به خاطر بیاورید که هرگز کسی از حمله وحشت زدگی نمرده و دیوانه نشده است . به خود بگویید این هم می گذرد .
۳- بر احساس خود غلبه کنید و به خود بگویید فقط یک احساس است . بگذارید تنفس سخت را تجربه کنید و به آرامی نفس بکشید ، در این حالت اکسیژن کافی دریافت می کنید .
۴- ده نفس آهسته عمیق و دیافراگمی انجام دهید .
۵- بر روی اجسام اطراف خود تمرکز کنید . در ذهن خود اتاق ، لباسهایتان ، صداها و بوها را توصیف کنید . توجه خود را همیشه از درون بدن به بیرون آن جلب کنید.

**آیا با نسل جدید درمان بیماری آزاریسر آشنا هستید ؟**

...سراسامی باقفسه های جدید رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ که در گوشت ماهی قزل آلا و دیگر ماهی های آب سرد وجود دارد ، مغز انسان را از آسیب های بیماری آزاریسر محافظت می کند.جالب است بدانید که مطالعه روی مغز موش ها نشان داد ، سیپاس های مغزی در موش هایی که مدت تحقیق با رژیم غذایی فاقد اسیدهای چرب امگا ۳ تغذیه شده بودند ، به میزان زیادی آسیب دیده بودند. ارتباط شیمیایی موجود در مغز این حیوانات با آنچه که در انسان مبتلا به آزاریسر دیده می شود ، بسیار شباهت داشت . بنابراین اسید های چرب امگا ۳ یک نقش کلیدی را در ابتلا و یا درمان آزاریسر در انسان ایفا می کند .-- به نظر می رسد با اضافه شدن این اسیدهای چرب به رژیم غذایی می توان از تخریب سلول های مغزی جلوگیری کرد و در نتیجه به بهبود بیماری آزاریسر کمک نمود .

آیا با نسل جدید درمان بیماری آزاریسر آشنا هستید ؟

...سراسامی باقفسه های جدید رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ که در گوشت ماهی قزل آلا و دیگر ماهی های آب سرد وجود دارد ، مغز انسان را از آسیب های بیماری آزاریسر محافظت می کند.جالب است بدانید که مطالعه روی مغز موش ها نشان داد ، سیپاس های مغزی در موش هایی که مدت تحقیق با رژیم غذایی فاقد اسیدهای چرب امگا ۳ تغذیه شده بودند ، به میزان زیادی آسیب دیده بودند. ارتباط شیمیایی موجود در مغز این حیوانات با آنچه که در انسان مبتلا به آزاریسر دیده می شود ، بسیار شباهت داشت . بنابراین اسید های چرب امگا ۳ یک نقش کلیدی را در ابتلا و یا درمان آزاریسر در انسان ایفا می کند .-- به نظر می رسد با اضافه شدن این اسیدهای چرب به رژیم غذایی می توان از تخریب سلول های مغزی جلوگیری کرد و در نتیجه به بهبود بیماری آزاریسر کمک نمود .

**با علوم طب ماندگی ذهنی آشنا شوید**

...تا به حال شنیده اید که فلان کس دچار عقب ماندگی ذهنی است ؟-اما شاید ندانید که از لحاظ پزشکی مفهوم این واژه چیست ؟اساسا عقب ماندگی ذهنی یعنی بچه ای نوان هوشی اش یا همان IQ وی از IQ میانگین جامعه که حدود ۷۰در نظر گرفته می شود ، پایین تر است .این یافته را پزشکان با انجام یک آزمون استاندارد ضرب هوشی می سنجند . پزشکان ضرب هوشی طبیعی را بین ۷۰ - ۸۰در نظر می گیرند و براساس میزان IQ=افراد دچار عقب ماندگی ذهنی را به ۴ گروه خفیف (= IQ ۷۰-۵۰) ، متوسط (IQ = ۶۹-۳۵ = IQ ) ، شدید (IQ = ۳۴-۲۰ = IQ) ، و بسیار شدید ( IQ \* ۴۰ = IQ) تقسیم می کنند.جالب است بدانید که عقب ماندگی های ذهنی خفیف در بسیاری از موارد تا زمان رفتن کودک به مدرسه به وسیله پدر و مادر تشخیص داده نمی شود . علامتی همچون تاخیر تکاملی به صورت مشکلات تکلم و زبان ، تاخیر در مهارت های حرکتی ، نقایص حسی مانند کشندی در پاسخ به صداهای اطرفیان ، تشنج ، بی اختیاری ادرار و مدفوع در سنین بالاتر از جمله علامت این گونه عقب ماندگی های ذهنی به شمار می روند .--اختلالات ژنتیکی - مادرزادی ، اختلالات کروموزومی ، عفونت های مادرزادی داخل رحمی ، عوارض بارداری مانند فشار خون بالا،مصرف الکل یا دارو ها به وسیله ی مادر از جمله مهمترین علت های بروز این گونه عقب ماندگی ها هستند که مادر باردار باید به همه این موارد چه قبل از بارداری و چه در هنگام بارداری توجه داشته باشد و همیشه زیر نظر یک پزشک متخصص زنان و زایمان مورد معاینه کامل قرار گیرد .

با مفهوم عقب ماندگی ذهنی آشنا شوید

...تا به حال شنیده اید که فلان کس دچار عقب ماندگی ذهنی است ؟-اما شاید ندانید که از لحاظ پزشکی مفهوم این واژه چیست ؟اساسا عقب ماندگی ذهنی یعنی بچه ای نوان هوشی اش یا همان IQ وی از IQ میانگین جامعه که حدود ۷۰در نظر گرفته می شود ، پایین تر است .این یافته را پزشکان با انجام یک آزمون استاندارد ضرب هوشی می سنجند . پزشکان ضرب هوشی طبیعی را بین ۷۰ - ۸۰در نظر می گیرند و براساس میزان IQ=افراد دچار عقب ماندگی ذهنی را به ۴ گروه خفیف (= IQ ۷۰-۵۰) ، متوسط (IQ = ۶۹-۳۵ = IQ ) ، شدید (IQ = ۳۴-۲۰ = IQ) ، و بسیار شدید ( IQ \* ۴۰ = IQ) تقسیم می کنند.جالب است بدانید که عقب ماندگی های ذهنی خفیف در بسیاری از موارد تا زمان رفتن کودک به مدرسه به وسیله پدر و مادر تشخیص داده نمی شود . علامتی همچون تاخیر تکاملی به صورت مشکلات تکلم و زبان ، تاخیر در مهارت های حرکتی ، نقایص حسی مانند کشندی در پاسخ به صداهای اطرفیان ، تشنج ، بی اختیاری ادرار و مدفوع در سنین بالاتر از جمله علامت این گونه عقب ماندگی های ذهنی به شمار می روند .--اختلالات ژنتیکی - مادرزادی ، اختلالات کروموزومی ، عفونت های مادرزادی داخل رحمی ، عوارض بارداری مانند فشار خون بالا،مصرف الکل یا دارو ها به وسیله ی مادر از جمله مهمترین علت های بروز این گونه عقب ماندگی ها هستند که مادر باردار باید به همه این موارد چه قبل از بارداری و چه در هنگام بارداری توجه داشته باشد و همیشه زیر نظر یک پزشک متخصص زنان و زایمان مورد معاینه کامل قرار گیرد .

**نقل بیماری های روانی کدامند ؟**

...بیماری های روانی به دلایل مختلفی ایجاد می شوند که عبارتند از :
۱- تغییرات مغزی : هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود ، می تواند باعث بیماری شود . عفونت ، ضربه ، ترسیدن خون ، تومور مغزی ، مصرف حبشیش و الکل ، کیبود مواد غذایی ، صرع درمان نشده و بیماری های پیشرونده مغزی در قابعامت ساختناتی مغز نقش اساسی دارند .
۲- عوامل ارثی : استعداد ابتلا به بیماری روانی از والدین به کودک کان منتقل می شود ، اما بروز و ظهور ابتلا و بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود یا نشود . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا به بیماری منتقل می شود نه بیماری . تجارب دوران کودکی : برای رشد سالم کودک فرد، محبت و عشق متداول ، انحصای مناسب ، تشویق و نظم و انضباط از ضروریات دوران کودکی است.اگر کودک در برابر تجارب ناخوشایند بسیار قرار گیرد ، امکان ابتلا به بیماری روانی در آینده اش زیاد است .
۴- فضای خانوادگی : نزاع خانوادگی، سوءنظام مستمر بین اعضای خانواده، عدم وجود صمیمیت و صداقت ، باعث ایجاد اثرات نامساعد بر افراد و به خصوص کودک می شود .
۵- عوامل اجتماعی : فقر ، بیکاری ، بی عدالتی ، نا امنی، نبود ارزش های انسانی ، اعتقادی مذهبی-۶- عوامل شناختی : امروزه روان شناسان نقش عمده ای را برای این عوامل در ایجاد بیماریهای روانی قابل هستند . آنان معتقدند، وقتی در فکر ، باور و شناخت های افراد ، انحراف و خطای پایدار و مداومی ایجاد شود ، او به تدریج دچار بیماری روانی می شود .

علل بیماری های روانی کدامند ؟

...بیماری های روانی به دلایل مختلفی ایجاد می شوند که عبارتند از :
۱- تغییرات مغزی : هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود ، می تواند باعث بیماری شود . عفونت ، ضربه ، ترسیدن خون ، تومور مغزی ، مصرف حبشیش و الکل ، کیبود مواد غذایی ، صرع درمان نشده و بیماری های پیشرونده مغزی در قابعامت ساختناتی مغز نقش اساسی دارند .
۲- عوامل ارثی : استعداد ابتلا به بیماری روانی از والدین به کودک کان منتقل می شود ، اما بروز و ظهور ابتلا و بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود یا نشود . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا و بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود یا نشود . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا به بیماری منتقل می شود نه بیماری . تجارب دوران کودکی : برای رشد سالم کودک فرد، محبت و عشق متداول ، انحصای مناسب ، تشویق و نظم و انضباط از ضروریات دوران کودکی است.اگر کودک در برابر تجارب ناخوشایند بسیار قرار گیرد ، امکان ابتلا به بیماری روانی در آینده اش زیاد است .
۴- فضای خانوادگی : نزاع خانوادگی، سوءنظام مستمر بین اعضای خانواده، عدم وجود صمیمیت و صداقت ، باعث ایجاد اثرات نامساعد بر افراد و به خصوص کودک می شود .
۵- عوامل اجتماعی : فقر ، بیکاری ، بی عدالتی ، نا امنی، نبود ارزش های انسانی ، اعتقادی مذهبی-۶- عوامل شناختی : امروزه روان شناسان نقش عمده ای را برای این عوامل در ایجاد بیماریهای روانی قابل هستند . آنان معتقدند، وقتی در فکر ، باور و شناخت های افراد ، انحراف و خطای پایدار و مداومی ایجاد شود ، او به تدریج دچار بیماری روانی می شود .

...بیماری های روانی به دلایل مختلفی ایجاد می شوند که عبارتند از :
۱- تغییرات مغزی : هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود ، می تواند باعث بیماری شود . عفونت ، ضربه ، ترسیدن خون ، تومور مغزی ، مصرف حبشیش و الکل ، کیبود مواد غذایی ، صرع درمان نشده و بیماری های پیشرونده مغزی در قابعامت ساختناتی مغز نقش اساسی دارند .
۲- عوامل ارثی : استعداد ابتلا به بیماری روانی از والدین به کودک کان منتقل می شود ، اما بروز و ظهور ابتلا و بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود یا نشود . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا و بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود یا نشود . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا به بیماری منتقل می شود نه بیماری . تجارب دوران کودکی : برای رشد سالم کودک فرد، محبت و عشق متداول ، انحصای مناسب ، تشویق و نظم و انضباط از ضروریات دوران کودکی است.اگر کودک در برابر تجارب ناخوشایند بسیار قرار گیرد ، امکان ابتلا به بیماری روانی در آینده اش زیاد است .
۴- فضای خانوادگی : نزاع خانوادگی، سوءنظام مستمر بین اعضای خانواده، عدم وجود صمیمیت و صداقت ، باعث ایجاد اثرات نامساعد بر افراد و به خصوص کودک می شود .
۵- عوامل اجتماعی : فقر ، بیکاری ، بی عدالتی ، نا امنی، نبود ارزش های انسانی ، اعتقادی مذهبی-۶- عوامل شناختی : امروزه روان شناسان نقش عمده ای را برای این عوامل در ایجاد بیماریهای روانی قابل هستند . آنان معتقدند، وقتی در فکر ، باور و شناخت های افراد ، انحراف و خطای پایدار و مداومی ایجاد شود ، او به تدریج دچار بیماری روانی می شود .

نشد . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا به بیماری منقل می شود به بیماری ۳- تجارب دوران کودکی : برای رشد سالم یک فرد، محبت و عشق متعادل ، اهنسای مناسب ، تشویق و نظم و انضباط از ضروریات دوران کودکی است.اگر کودک در برابر تجارب ناخوشایند بسیار قرار گیرد ، امکان ابتلا به بیماری روانی در آینده اش زیاد است .۴- فضای خانوادگی : نزاع خانوادگی، سونفام مستمر بین افضای خانواده، عدم وجود صمیمیت و صداقت ، باعث ایجاد اثرات نامساعد بر افراد و به خصوص کودک می شود. ۵- عوامل اجتماعی : فقر ، بیکاری ، بی عدالتی ، نا امنی، نبود ارزش های انسانی ، اعتقادی مذهبی-۶- عوامل شناختی : امروزه روان شناسان نقش عمده ای را برای این عوامل در ایجاد بیماری های روانی قائل هستند . آنان معتقدند، وقتی در فکر ، باور و شناخت های افراد ، التحراف و خطای پایدار و مداومی ایجاد شود ، او به تدریج دچار بیماری روانی می شود .

**علل تاخیر مراجعه جهت درمان بیماری های اعصاب و روان**

–مبتلایان به بیماری های عصبی (روانی) ، عمدتا به دلایل زیر دیرتر از معمول جهت درمان خود اقدام می نمایند:
۱- به دو بسیاری از بیماری های روانی ، افراد نسبت به بیماری های خود آگاهی چندانی ندارند.
۲- عواقب عدم درمان بیماری های روانی ، برای بسیاری از مردم نامشخص است . بیشتر اختلافات خانوادگی ، ازدواج های ناموفق ، طلاق و مشکلات شغلی می توانند ، به دلیل ابتلا به بیماری روانی باشند .
۳- شناخت و باورهای اجتماعی هنوز در مورد بیماری های روانی اندک است و مردم نیاز به آگاهی بیشتری در این مورد دارند .
۴- از قدیم برجسب نامناسی برای مبتلایان به بیماری های روانی ( به عنوان مجنون یا دیوانه ) به کار می رفت . مناسفانه هنوز این واژه ها از زهان خلسی از افراد خارج نشده است .
۵- بعضی از مردم تصور می کنند که اگر کسی جهت درمان روانی مراجعه کند ، حتما به وی دارو داده می شود و در صورت مصرف دارو برای همیشه به آن عادت می کند .

علل تاخیر مراجعه جهت درمان بیماری های اعصاب و روان کدامند؟

–مبتلایان به بیماری های عصبی (روانی) ، عمدتا به دلایل زیر دیرتر از معمول جهت درمان خود اقدام می نمایند:
۱- به بسیاری از بیماری های روانی ، افراد نسبت به بیماری های خود آگاهی چندانی ندارند.
۲- عواقب عدم درمان بیماری های روانی ، برای بسیاری از مردم نامشخص است . بیشتر اختلافات خانوادگی ، ازدواج های ناموفق ، طلاق و مشکلات شغلی می توانند ، به دلیل ابتلا به بیماری روانی باشند .
۳- شناخت و باورهای اجتماعی هنوز در مورد بیماری های روانی اندک است و مردم نیاز به آگاهی بیشتر در این مورد دارند .
۴- از قدیم برجسب نامناسی برای مبتلایان به بیماری های روانی ( به عنوان مجنون یا دیوانه ) به کار می رفت . مناسفانه هنوز این واژه ها از زهان خلسی از افراد خارج نشده است .
۵- بعضی از مردم تصور می کنند که اگر کسی جهت درمان روانی مراجعه کند ، حتما به وی دارو داده می شود و در صورت مصرف دارو برای همیشه به آن عادت می کند .

**نشانه های بیماری های روانی کدامند !**

- اختلال در کارکردهای بدنی :-(الف) اختلال در خواب : دیر به خواب رفتن ، بی خوابی ، کابوس های شبانه ، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب-(ب) اشتها و مصرف غذا : کم اشتهایی ، بی اشتهایی ، کاهش وزن ، پرخوری بسیار گرنهج( میل فعالیت جنسی : کاهش میل جنسی ، ناتوانی جنسی ، انزال زودرس ، افزایش میل جنسی ، خودارضایی و انحرافات جنسی
۲- اختلال در کارکردهای روانی :-(الف) رفتار: رفتارهای فرد باعث ناراحتی افراد خانواده و دیگران شده و یا آنها را در شرایط سختی قرار می دهد. (ب) تکلم و تفکر : پر حرفی ، کم حرفی ، بی ربطی کلام و طرح صحبت های و اعتقادات نادرستی که مورد تایید دیگران نیست(ج) هیجانات (عواطف) : بیمار ممکن است در رابطه با شرایط خاص به شکل غیر طبیعی با افراطی هجانی شود ، بی موردی یا افراطی بخندد ، گریه کند یا عصبانی شود . فحشگویی ، افسردگی ، سرخوشی ، ترس و اضطراب بدون دلیل و طولانی نیز دیده می شود.(د) ادراک:بیمار ممکن است در فهم تحریکاتی که از حواس پنجگانه اش دریافت می شود ، دچار اختلال می شود و آنها را نادرست یا با سوءتعبیر دریافت کند . او می تواند چیزهایی را ببیند که وجود ندارد و یا صداهایی را بشنود که از جایی نمی آیند (توهم) .(ه) حافظه : بیمار ممکن است حافظه اش را از دست داده و وقایع مهم را فراموش کند . لازم به یادآوری است که شکایتی که مردم عادی و دانش آموزان به طور مکرر از فراموشی دارند ، معمولا اختلال حافظه نیست ، بلکه اشکال در تمرکز است که ناشی از فشارها و نگرنی های روزمره یا اضطراب و افسردگی است .(و) هوش و قضاوت : در بعضی از بیماری های روانی ، هوش و توان تصمیم گیری دچار اختلال می شود و مهارت های استدلالی فرد کاهش می یابد و در کارهای روزمره دچار اشتباهات زیاد می شود .-(ز) سطح هوشیاری : در بعضی از اختلالات روانی که بیشتر ناشی از ضایعات عضوی مغز است ، سطح هوشیاری بیمار کاهش می یابد . فرد در شناخت اطرافیان دچار اشکال شده و از نظر تشخیص افراد ، زمان و مکان اختلال پیدا می کند .-

۳- اختلال در فعالیت و سایر کارکردها :-(الف) فعالیت های فردی :بیمار به نیازهای بدنی و بهداشت فردی خود توجهی نمی کند . گاهی دیده می شود که در حالت شدید بیمار باپهرنه راه می رود و یا بی جا لخت می شود .(ب) فعالیت های اجتماعی : بیمار با خانواده، دوستان، هم کلاسی های و سایر اطرافیان رفتاری نادرست یا غریب پیدا می کند ، به دیگران توپین ، فحاشی ، اذیت و آزار و حمله می کند .(ج) فعالیت های تحصیلی : اشکال در مطالعه، مشکل توجه و تمرکز،اشکال در یادگیری و یادآوری و امتحان ، افت تحصیلی ، ناتوانی در فعالیت های گروهی کلامی و ناسازگاری با همسالان و مریان .

نشانه های بیماری های روانی کدامند ؟

- اختلال در کارکردهای بدنی :-(الف) اختلال در خواب : دیر به خواب رفتن ، بی خوابی ، کابوس های شبانه ، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب-(ب) اشتها و مصرف غذا : کم اشتهایی ، بی اشتهایی ، کاهش وزن ، پرخوری بسیار گرنهج( میل فعالیت جنسی : کاهش میل جنسی ، ناتوانی جنسی ، انزال زودرس ، افزایش میل جنسی ، خودارضایی و انحرافات جنسی
۲- اختلال در کارکردهای روانی :-(الف) رفتار: رفتارهای فرد باعث ناراحتی افراد خانواده و دیگران شده و یا آنها را در شرایط سختی قرار می دهد. (ب) تکلم و تفکر : پر حرفی ، کم حرفی ، بی ربطی کلام و طرح صحبت های و اعتقادات نادرستی که مورد تایید دیگران نیست(ج) هیجانات (عواطف) : بیمار ممکن است در رابطه با شرایط خاص به شکل غیر طبیعی با افراطی هجانی شود ، بی موردی یا افراطی بخندد ، گریه کند یا عصبانی شود . فحشگویی ، افسردگی ، سرخوشی ، ترس و اضطراب بدون دلیل و طولانی نیز دیده می شود.(د) ادراک:بیمار ممکن است در فهم تحریکاتی که از حواس پنجگانه اش دریافت می شود ، دچار اختلال می شود و آنها را نادرست یا با سوءتعبیر دریافت کند . او می تواند چیزهایی را ببیند که وجود ندارد و یا صداهایی را بشنود که از جایی نمی آیند (توهم) .(ه) حافظه : بیمار ممکن است حافظه اش را از دست داده و وقایع مهم را فراموش کند . لازم به یادآوری است که شکایتی که مردم عادی و دانش آموزان به طور مکرر از فراموشی دارند ، معمولا اختلال حافظه نیست ، بلکه اشکال در تمرکز است که ناشی از فشارها و نگرنی های روزمره یا اضطراب و افسردگی است .(و) هوش و قضاوت : در بعضی از بیماری های روانی ، هوش و توان تصمیم گیری دچار اختلال می شود و مهارت های استدلالی فرد کاهش می یابد و در کارهای روزمره دچار اشتباهات زیاد می شود .-(ز) سطح هوشیاری : در بعضی از اختلالات روانی که بیشتر ناشی از ضایعات عضوی مغز است ، سطح هوشیاری بیمار کاهش می یابد . فرد در شناخت اطرافیان دچار اشکال شده و از نظر تشخیص افراد ، زمان و مکان اختلال پیدا می کند .-

۳- اختلال در فعالیت و سایر کارکردها :-(الف) فعالیت های فردی :بیمار به نیازهای بدنی و بهداشت فردی خود توجهی نمی کند . گاهی دیده می شود که در حالت شدید بیمار باپهرنه راه می رود و یا بی جا لخت می شود .(ب) فعالیت های اجتماعی : بیمار با خانواده، دوستان، هم کلاسی های و سایر اطرافیان رفتاری نادرست یا غریب پیدا می کند ، به دیگران توپین ، فحاشی ، اذیت و آزار و حمله می کند .(ج) فعالیت های تحصیلی : اشکال در مطالعه، مشکل توجه و تمرکز،اشکال در یادگیری و یادآوری و امتحان ، افت تحصیلی ، ناتوانی در فعالیت های گروهی کلامی و ناسازگاری با همسالان و مریان .

**آیا مصرف دارو های اعصاب و روان ، عادت به دارو ایجا**

–در توضیح این ابهام کافی است که بگوییم ، درمان بعضی از بیماری های روانی به صورت مشاوره است که کمک به بیمار جهت انتخاب راه اصولی غلبه بر مشکلات ، اصلاح دید ، شناخت فرد نسبت به ریشه گرفتاری های وی و بعضی از انواع روش های روان درمانی (درمان های شناختی – رفتاری) است و ممکن است در این موارد حتی دارویی هم نیاز نباشد .در مواردی که جهت درمان نیاز به مصرف دارویی خاص باشد ، انتخاب دارو با توجه به علت بیماری جهت تنظیم وضعیت شیمیایی داخل بدن است و پس از درمان ، به وسیله پزشک مربوطه به تدریج با ارزیابی مجدد ، دارو قطع می شود . اگر هم در موردی نادر جهت درمان بیماری به صورت طولانی مدت نیاز به مصرف دارو باشد ، به علت نقص و اشکال جدی بدن بیمار و شناخت فعلی از علل بیماری است و به هیچ عنوان عادت به دارو اینجا صدق نیست .-امیدواریم که کنار گذاشتن ذهنت های قدیمی و عدم تبعیض میان بیماری های روانی و جسمی سبب مراجعه به موقع جهت تشخیص و درمان بیماری ها شود . آیا مصرف دارو های اعصاب و روان ، عادت به دارو ایجاد خواهد کرد ؟

–در توضیح این ابهام کافی است که بگوییم ، درمان بعضی از بیماری های روانی به صورت مشاوره است که کمک به بیمار جهت انتخاب راه اصولی غلبه بر مشکلات ، اصلاح دید ، شناخت فرد نسبت به ریشه گرفتاری های وی و بعضی از انواع روش های روان درمانی (درمان های شناختی – رفتاری) است و ممکن است در این موارد حتی دارویی هم نیاز نباشد .در مواردی که جهت درمان نیاز به مصرف دارویی خاص باشد ، انتخاب دارو با توجه به علت بیماری جهت تنظیم وضعیت شیمیایی داخل بدن است و پس از درمان ، به وسیله پزشک مربوطه به تدریج با ارزیابی مجدد ، دارو قطع می شود . اگر هم در موردی نادر جهت درمان بیماری به صورت طولانی مدت نیاز به مصرف دارو باشد ، به علت نقص و اشکال جدی بدن بیمار و شناخت فعلی از علل بیماری است و به هیچ عنوان عادت به دارو اینجا صدق نیست .-امیدواریم که کنار گذاشتن ذهنت های قدیمی و عدم تبعیض میان بیماری های روانی و جسمی سبب مراجعه به موقع جهت تشخیص و درمان بیماری ها شود .

**اختلالات شخصیتی یعنی چه !**

–برخی از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کسی متوجه وجود بیماری در فرد شود . شخص بیمار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناآمانی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .مهم ترین ویژگی همه انواع <sup>۱۱</sup> اختلالات شخصیت <sup>۱۲</sup> عبارت است از: ذهنت انتطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویه‌ها و مسائل متوع زندگی رفتارهای بی اعتقانی را نشان می دهد که عموما به شکست او می انجامد.هرچند که از نوظبت هوشی کافی برخوردار است . اگر چه اطرافیان وی سریعا به نایه متحار بیرون دیدگاه و رفتار فرد مبتلا

بی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از ناآگاهی و با سونیت آنان می انگارد .
اختلالات شخصیتی یعنی چه ؟

سرخس از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کس متوجه وجود بیماری در فرد شود .
شخص بسیار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنیت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناکامی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .
مهم ترین ویژگی همه انواع " اختلالات شخصیت " عبارت است از : ذهنیت انعطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویدادها و مسائل متوع زندگی رفتارهای بی تطبیقی را نشان می دهد که عموماً به شکست او می انجامد.هرچند که از ظرفیت هوشی کافی برخوردار است .
اگر چه اطرافیان وی سرپا به نایب हजार بودن دیده گاه و رفتار فرد مبتلا بی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از ناآگاهی و با سونیت آنان می انگارد .

**چگونه می توان اختلال شخصیت را تشخیص داد ؟**

تشخیص اختلالات شخصیتی را از ۱۸ سالگی به بعد می توان مطرح کرد و این سنی است که در آن شخصیت شکل گرفته است .
این اختلالات بسیار شایع هستند و نزدیک به ۱۰ درصد کل جمعیت بالای ۱۹ سال به یکی از انواع آن و یا بیش از یکنوع آن مبتلا هستند و نسبت کلی زنان و مردان برابر است .
می توانیم اختلالات شخصیتی را در سه گروه عمده جای دهیم که هر یک از این گروه ها نیز به انواعی تقسیم می شوند :-الف - گروه عجیب و غیر عادی شامل اختلالات شخصیتی بدبین ( پارانویید ) ، گسیخته وار ( اسکیزوئید ) ، گسیخته گون (اسکیزوتایپال ) .-ب - گروه نمایشی و هیجانی شامل اختلالات شخصیتی نمایشی ( هیستریوتیک ) ، خودشیفته (نارسیسیک ) ، مرزی (بوردرلاین ) ، ضداجتماعی (آنتی سوشیال ) .-ج - گروه مضطرب ، خلقی و ترسان شامل اختلالات شخصیتی اجتنابی ، وابسته ، وسواسی -اجباری ، پرخاشگری ناعقل و افسرده .

چگونه می توان اختلال شخصیت را تشخیص داد ؟

تشخیص اختلالات شخصیتی را از ۱۸ سالگی به بعد می توان مطرح کرد و این سنی است که در آن شخصیت شکل گرفته است .
این اختلالات بسیار شایع هستند و نزدیک به ۱۰ درصد کل جمعیت بالای ۱۹ سال به یکی از انواع آن و یا بیش از یک نوع آن مبتلا هستند و نسبت کلی زنان و مردان مبتلا برابر است .
می توانیم اختلالات شخصیتی را در سه گروه عمده جای دهیم که هر یک از این گروه ها نیز به انواعی تقسیم می شوند :-الف - گروه عجیب و غیر عادی شامل اختلالات شخصیتی بدبین ( پارانویید ) ، گسیخته وار ( اسکیزوئید ) ، گسیخته گون (اسکیزوتایپال ) .-ب - گروه نمایشی و هیجانی شامل اختلالات شخصیتی نمایشی ( هیستریوتیک ) ، خودشیفته (نارسیسیک ) ، مرزی (بوردرلاین ) ، ضداجتماعی (آنتی سوشیال ) .-ج - گروه مضطرب ، خلقی و ترسان شامل اختلالات شخصیتی اجتنابی ، وابسته ، وسواسی -اجباری ، پرخاشگری ناعقل و افسرده .

**عوامل پدید آورنده اختلالات شخصیتی کدامند ؟**

ساین عوامل دو دسته اند :-یکی علل زیست شناختی است که تحت عنوان گرایش ذاتی و سرشت هم مورد بحث قرار می گیرد و می توان به مسائل ژنتیک و ارث ، ضربه به جرمه قبل یا جین تولد ، زایمان های طولانی و سخت و التهاب و تورم اشاره کرد .- دوم ، علل روانی - اجتماعی است که ناشی از محیط پرورشی و تربیتی نامناسب است . از مهم ترین علل روان شناختی اختلالات شخصیتی می توان به موارد زیر اشاره کرد . فقدان یا غیبت پدر و مادر و یا یکی از آن دو و تماس های اجتماعی محدود ، برآورده نشدن نیازهای بنیادی کودک همچون عشق ، تقاضم ، احترام ، امنیت و موفقیت این عوامل باعث می شود کودک نتواند هویت مثبت مبتنی بر سازگاری اجتماعی کسب کند و حتی موجب می شود ، کودک هویت منفی پیدا کند و تبدیل به فردی رنجیده ، عقیانگر و ضد اجتماعی شود . بنابراین انواع شخصیت های غیر طبیعی بسیار است .

عوامل پدید آورنده اختلالات شخصیتی کدامند ؟

ساین عوامل دو دسته اند :-یکی علل زیست شناختی است که تحت عنوان گرایش ذاتی و سرشت هم مورد بحث قرار می گیرد و می توان به مسائل ژنتیک و ارث ، ضربه به جرمه قبل یا جین تولد ، زایمان های طولانی و سخت و التهاب و تورم اشاره کرد .- دوم ، علل روانی - اجتماعی است که ناشی از محیط پرورشی و تربیتی نامناسب است . از مهم ترین علل روان شناختی اختلالات شخصیتی می توان به موارد زیر اشاره کرد . فقدان یا غیبت پدر و مادر و یا یکی از آن دو و تماس های اجتماعی محدود ، برآورده نشدن نیازهای بنیادی کودک همچون عشق ، تقاضم ، احترام ، امنیت و موفقیت این عوامل باعث می شود کودک نتواند هویت مثبت مبتنی بر سازگاری اجتماعی کسب کند و حتی موجب می شود ، کودک هویت منفی پیدا کند و تبدیل به فردی رنجیده ، عقیانگر و ضد اجتماعی شود . بنابراین انواع شخصیت های غیر طبیعی بسیار است .

**اختلال شخصیت وسواسی**

مبتلایان به اختلال شخصیت وسواسی ، افرادی هستند با پشنگار و سخت کوشی زیاد که گاه کار آنها جنبه سماجت و بسیاری از اوقات شکل سرسختی به خود می گیرد . در عین حال در تصمیم گیری های خود دچار تردیدهای زیاد هستند ، به نظم و ترتیب و کمال آرمان گرایانه ای دلپسته اند که نیل به آن در جهان خاکی مایسی دشوار است .مبتلایان به شخصیت وسواسی قادر به ابراز عواطف و هیجانات مثبت و منفی خود نیستند و این عواطف را تنها به صورت غیر مستقیم ابراز می کنند . این افراد با سخت گیری و تنگ نظری ، زندگی را بر همسر و فرزندان و همکاران و زیردستان تلخ میکنند و تازه در شگفت هستند که چرا محبوب نیستند و چرا دیگران در پذیرش رفتارها و دیدگاه های آنان مشکل دارند. این افراد قادرند برای ساعات شمادی کار کنند و از نظر ذهنی عموماً افرادی با کفایت هستند و شیفته کسانی هستند که خواست های خود را به روشی مقدرانه اعمال می کنند . به ندرت از کسی تعریف می کنند ، اما در دلسرد کردن دیگران استاد هستند . خانواده ، دوستان و همکاران این افراد ممکن است از خشکی و سرسختی همیشگی آنان سرخورده شوند . اینها پیرو افراطی این ضرب المثل هستند " هر چیز که خوار آید یکبار روز به کار آید . " دور ریختن اشیای بی مصرف را مصلحت نمی دانند . در ابراز عواطف و احساسات لطیف و ظریف مشکل دارند . به عنوان پادر و مادر یا رئیس خیلی زیاد به جزئیات زندگی و رفتار فرزند یا زیردست خود توجه نشان می دهند و می خواهند از همه چیز سر در بیاورند .

اختلال شخصیت وسواسی

مبتلایان به اختلال شخصیت وسواسی ، افرادی هستند با پشنگار و سخت کوشی زیاد که گاه کار آنها جنبه سماجت و بسیاری از اوقات شکل سرسختی به خود می گیرد . در عین حال در تصمیم گیری های خود دچار تردیدهای زیاد هستند ، به نظم و ترتیب و کمال آرمان گرایانه ای دلپسته اند که نیل به آن در جهان خاکی مایسی دشوار است .مبتلایان به شخصیت وسواسی قادر به ابراز عواطف و هیجانات مثبت و منفی خود نیستند و این عواطف را تنها به صورت غیر مستقیم ابراز می کنند . این افراد با سخت گیری و تنگ نظری ، زندگی را بر همسر و فرزندان و همکاران و زیردستان تلخ میکنند و تازه در شگفت هستند که چرا محبوب نیستند و چرا دیگران در پذیرش رفتارها و دیدگاه های آنان مشکل دارند. این افراد قادرند برای ساعات شمادی کار کنند و از نظر ذهنی عموماً افرادی با کفایت هستند و شیفته کسانی هستند که خواست های خود را به روشی مقدرانه اعمال می کنند . به ندرت از کسی تعریف می کنند ، اما در دلسرد کردن دیگران استاد هستند . خانواده ، دوستان و همکاران این افراد ممکن است از خشکی و سرسختی همیشگی آنان سرخورده شوند . اینها پیرو افراطی این ضرب المثل هستند " هر چیز که خوار آید یکبار روز به کار آید . " دور ریختن اشیای بی مصرف را مصلحت نمی دانند . در ابراز عواطف و احساسات لطیف و ظریف مشکل دارند . به عنوان پادر و مادر یا رئیس خیلی زیاد به جزئیات زندگی و رفتار فرزند یا زیردست خود توجه نشان می دهند و می خواهند از همه چیز سر در بیاورند .

**چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت وسواسی نقش دارن**

سدر سابقه زندگی این افراد اغلب انقباض سخت در دوران کودکی را می توان کشف کرد . عموماً عقیده بر این است که سخت گیری پدر و مادر در آموختن زود هنگام رفتارهای شایسته اجتماعی و از جمله کنترل کامل ادراک و مدفوع تا پیش از دو سالگی ، از عوامل ایجاد شخصیت وسواسی است . برخی عقیده دارند که رفتارهای دفاعی نابخود آگاه علیه تمایل به بی نظمی و بی برنامهگی و کنیف بودن است . چنین پنداشته می شود که فرد با توسل به رفتارهای تشریفاتی ، وسواس خود را در برابر اضطراب شدید و مژمن حفظ می کند و تنش های وسواسی ، سدی در برابر انگیزه های نهانجمی و پرخاشگری و احساس گناه نابخود آگاه هستند .- این بیماران در میان سایر مبتلایان اختلال شخصیت،مستثنی هستند و اغلب با آگاهی از مشکل خود به درمان می پردازند . با روان درمانی طولانی و پیچیده و نیز رخی داروهای جدید ، امکان کنترل این اختلال فراهم آمده است .

چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت وسواسی نقش دارند ؟

سدر سابقه زندگی این افراد اغلب انقباض سخت در دوران کودکی را می توان کشف کرد . عموماً عقیده بر این است که سخت گیری پدر و مادر در آموختن زود هنگام رفتارهای شایسته اجتماعی و از جمله کنترل کامل ادراک و مدفوع تا پیش از دو سالگی ، از عوامل ایجاد شخصیت وسواسی است . برخی عقیده دارند که رفتارهای دفاعی نابخود آگاه علیه تمایل به بی نظمی و بی برنامهگی و کنیف بودن است . چنین پنداشته می شود که فرد با توسل به رفتارهای تشریفاتی ، وسواس خود را در برابر اضطراب شدید و مژمن حفظ می کند و تنش های وسواسی ، سدی در برابر انگیزه های نهانجمی و پرخاشگری و احساس گناه نابخود آگاه هستند .- این بیماران در میان سایر مبتلایان اختلال شخصیت،مستثنی هستند و اغلب با آگاهی از مشکل خود به درمان می پردازند . با روان درمانی طولانی و پیچیده و نیز رخی داروهای جدید ، امکان کنترل این اختلال فراهم آمده است .

**اختلال شخصیت مرزی یعنی چه ؟**

مهم ترین ویژگی های " شخصیت های مرزی " عبارت هستند از : بی ثباتی دائمی در روابط با افراد دیگر ، بی ثباتی در هویت و ارزشای از خویشن ، بی ثباتی در عواطف و رفتارهای ناگهانی و مهارشدهی به ویژه به صورت تظاهر شدید خشم و پرخاشگری .-بدنهی است که این بی ثباتی ها و این فروران های خشم با روابط شفاهی ، دوستی و زناشویی سازگاری ندارد . آغاز این اختلال از اول جوانی است و اگر درمان نشود برای همیشه ادامه می یابد و وخیم می شود . عوارض آن تنها به احساس ناراحتی و رنج محدود نمی شود ، بلکه به شکل صدمه به خود ، خودکشی ، اعتیاد و ضرب و جرح اطرافیان نیز تظاهر می یابد .

وضیعت این مبتلایان چنان است که گویی همیشه در بحران هستند. نوستان های خلقی در آنها شایع است. فرد در یک لحظه مجادله گر و در لحظه بعد افسرده است. رفتار این افراد ، پیش بینی ناپذیر و به میزان زیاد به زمینه ارتباط آنان با دیگران مرتبط است .

اختلال شخصیت مرزی یعنی چه ؟

مهم ترین ویژگی های " شخصیت های مرزی " عبارت هستند از : بی ثباتی دائمی در روابط با افراد دیگر ، بی ثباتی دو هویت و ارزایی از خوشتن ، بی ثباتی در عواطف و رفتارهای ناگهانی و مهارتندشی به ویژه به صورت شدید خشم و پرخاشگری -- پدیهی است که این بی ثباتی ها و این فوران های خشم با روابط شعلنی ، دوستی و ناتوانشی سازگاری ندارد . آغاز این اختلال از اول جوانی است و اگر درمان نشود برای همیشه ادامه می یابد و وخیم می شود . عوارض آن تنها به احساس ناراحتی و رنج محدود نمی شود ، بلکه به شکل صدمه به خود ، خود کشی ، اعتیاد و ضرب و جرح اطرفیان نیز ظاهر می یابد .
وضیعت این مبتلایان چنان است که گویی همیشه در بحران هستند . نوستان های خلقی در آنها شایع است. فرد در یک لحظه مجادله گر و در لحظه بعد افسرده است. رفتار این افراد ، پیش بینی ناپذیر و به میزان زیاد به زمینه ارتباط آنان با دیگران مرتبط است .

**چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت مرزی دخالت دارن**

اختلال شخصیت مرزی در میان بندگان درجه یک مبتلایان به این اختلال ، پنج برابر کل جمعیت است . در خانواده این بیداران میزان اختلال شخصیت خند اجتماعی ، اعتیاد و افسردگی نیز بالاتر از جمعیت عادی است . این نوع شیوه خانوادگی نماینده عوامل ژنتیک و یادگیری است که همراه یکدیگر اثر می کنند و شخصیت مرزی را بدیند می آورند . در بسیاری از افراد مرزی، دوره هایی از افسردگی شدید وجود دارد که گاه تبدیلی به نشانه های پارچای افسردگی می شود. این بیداران از درمان، چه به صورت سرپایی و چه به صورت بستری در بیمارستان ( در زمان بی ثباتی شدید و بحران های افسردگی و روان پریشی سوء رفتار ) استقبال می کنند. روان درمانی انفرادی طی جلسات متعدد به بیمار کمک می کند تا دگرگونی های بنیادی در ساختار شخصیتی خود بدید آورد .باری گرفتن از اعضای خانواده ، بهبود در موقعیت های ناماسب خانوادگی ، تغییر در روابط بیمار گونه اعضای خانواده و خانواده درمانی مفید است. دارو درمانی نیز برای کنترل نشانه های خاص موثر است .

چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت مرزی دخالت دارند ؟

اختلال شخصیت مرزی در میان بندگان درجه یک مبتلایان به این اختلال ، پنج برابر کل جمعیت است . در خانواده این بیداران میزان اختلال شخصیت خند اجتماعی ، اعتیاد و افسردگی نیز بالاتر از جمعیت عادی است . این نوع شیوه خانوادگی نماینده عوامل ژنتیک و یادگیری است که همراه یکدیگر اثر می کنند و شخصیت مرزی را بدیند می آورند . در بسیاری از افراد مرزی، دوره هایی از افسردگی شدید وجود دارد که گاه تبدیلی به نشانه های پارچای افسردگی می شود. این بیداران از درمان، چه به صورت سرپایی و چه به صورت بستری در بیمارستان ( در زمان بی ثباتی شدید و بحران های افسردگی و روان پریشی سوء رفتار ) استقبال می کنند. روان درمانی انفرادی طی جلسات متعدد به بیمار کمک می کند تا دگرگونی های بنیادی در ساختار شخصیتی خود بدید آورد .باری گرفتن از اعضای خانواده ، بهبود در موقعیت های ناماسب خانوادگی ، تغییر در روابط بیمار گونه اعضای خانواده و خانواده درمانی مفید است. دارو درمانی نیز برای کنترل نشانه های خاص موثر است .

**اختلال شخصیت بدین یا پارانوئید یعنی چه ؟**

مهم ترین ویژگی این اختلال عبارت است از سوءظن و بی اعتمادی به دیگران . مبتلایان چنین می بندارند که دیگران آنان را مورد آزار ، بهره کشی یا فریب قرار می دهند ، در حالی که واقعیت چنین نیست -- این افراد بدون هیچ دلیل ، یا بر پایه شواهد ناچیز و ابهیت، دچار این شک هستند که دیگران بر ضد آنان توطئه می کنند . درباره وفاداری همسر ، بندگان و دوستان خویش همیشه تردید دارند و اعمال آنان را به دقت مورد زیربینی قرار می دهند تا شواهدی حاکی از نیت خصمانه آنان بیابند . حتی تشویق و تعریف ، اغلب مورد سوءتعبیر قرار می گیرد . این افراد به صورت بیمار گونه ، حسود هستند . اغلب بدون اینکه شواهدی موجود باشد ، مطمئن به خیانت همسرشان هستند . از آنجا که قادر به اعتماد کردن به دیگران نیستند ، نیاز شدید به خودکفایی و استقلال دارند .

اختلال شخصیت بدین یا پارانوئید یعنی چه ؟

مهم ترین ویژگی این اختلال عبارت است از سوءظن و بی اعتمادی به دیگران . مبتلایان چنین می بندارند که دیگران آنان را مورد آزار ، بهره کشی یا فریب قرار می دهند ، در حالی که واقعیت چنین نیست -- این افراد بدون هیچ دلیل ، یا بر پایه شواهد ناچیز و بی اهمیت، دچار این شک هستند که دیگران بر ضد آنان توطئه می کنند . درباره وفاداری همسر ، بندگان و دوستان خویش همیشه تردید دارند و اعمال آنان را به دقت مورد زیربینی قرار می دهند تا شواهدی حاکی از نیت خصمانه آنان بیابند . حتی تشویق و تعریف ، اغلب مورد سوءتعبیر قرار می گیرد . این افراد به صورت بیمار گونه ، حسود هستند . اغلب بدون اینکه شواهدی موجود باشد ، مطمئن به خیانت همسرشان هستند . از آنجا که قادر به اعتماد کردن به دیگران نیستند ، نیاز شدید به خودکفایی و استقلال دارند .

**چه عواملی در بروز اختلالات شخصیی پارانوئید نقش دا**

عوامل ارثی را در این اختلال دخیل دانسته اند ، اما به نظر می رسد نقش محیط اولیه پرورش کودک نیز بسیار مهم است.محیط خانوادگی سرد، اتزواجی، بی اعتمادی و سوءظن، موقعیت های پرانگیزنده حسادت و کاهنده احترام به نفس ، بدرفتاری از سوی والدین و رفتار و گفتار طمه آمیز و دارای معانی دوگانه از سوی آنان همه در ایجاد شخصیت پارانوئید نقش دارند .این اختلال در ۵ تا ۱۲ درصد کل جمعیت گزارش شده است. درمان اختصاصی اختلال " شخصیت پارانوئید " عبارت است از : روان درمانی . اما ویژگی های شخصیتی این بیداران مانع عمده ای در ایجاد رابطه درمانی مناسب است .-- درمان دارویی برای مقابله با اضطراب و پریشانی بیمار و یا دوره های آشفتگی شدید و اندیشه های شبه هذیانی او مفید است .

چه عواملی در بروز اختلالات شخصیتی پارانوئید نقش دارند ؟

عوامل ارثی را در این اختلال دخیل دانسته اند ، اما به نظر می رسد نقش محیط اولیه پرورش کودک نیز بسیار مهم است.محیط خانوادگی سرد، اتزواجی، بی اعتمادی و سوءظن، موقعیت های پرانگیزنده حسادت و کاهنده احترام به نفس ، بدرفتاری از سوی والدین و رفتار و گفتار طمه آمیز و دارای معانی دوگانه از سوی آنان همه در ایجاد شخصیت پارانوئید نقش دارند .این اختلال در ۵ تا ۱۲ درصد کل جمعیت گزارش شده است. درمان اختصاصی اختلال " شخصیت پارانوئید " عبارت است از : روان درمانی . اما ویژگی های شخصیتی این بیداران مانع عمده ای در ایجاد رابطه درمانی مناسب است .-- درمان دارویی برای مقابله با اضطراب و پریشانی بیمار و یا دوره های آشفتگی شدید و اندیشه های شبه هذیانی او مفید است .

**اختلال شخصیت وابسته یعنی چه ؟**

مهمترین ویژگی های این اختلال عبارت هستن از : داشتن اطمینان به افراد ، وابستگی کامل به دیگران و رفتار تسلیم جویانه ، کم رویی ، تردید و پریمز از مسئولیت ها .نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و مراقبت قرار گیرد ، سبب می شود تسلط دیگران و انجاف و بدرفتاری آنان را بپذیرد . ترس وی از جدایی موجب می شود . رفتاری تسلیم جویانه و حقارت آمیز و در برابر دیگران در پیش گیرد . این رفتارها در ابتدای جوانی ظاهر می شود و در زمینه های گوناگون تجلی می یابد .--
یکگ شخصیت وابسته در تصمیم گیری های معمولی روزانه هم مشکل دارد . این افراد هیچ گاه نمی توانند آغازگر کاری باشند و توانایی نه گفتن را هم ندارند . او می خواهد روابط خود را با دیگران به هر قیمت حفظ کند پس مجبور به تحمل انواع پستی ها می شود و پیوندهای او با دیگران نامتوازن و مخدوش است .-- این افراد دیدنی منفی و بدبینانه و مرود نسبت به خویش دارند و توانایی های خود را ناچیز می شمارند. افسردگی و اضطراب در این افراد بسیار شایع است .

اختلال شخصیت وابسته یعنی چه ؟

مهمترین ویژگی های این اختلال عبارت هستند از : داشتن اطمینان به افراد ، وابستگی کامل به دیگران و رفتار تسلیم جویانه ، کم رویی ، تردید و پریمز از مسئولیت ها .نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و مراقبت قرار گیرد ، سبب می شود تسلط دیگران و انجاف و بدرفتاری آنان را بپذیرد . ترس وی از جدایی موجب می شود . رفتاری تسلیم جویانه و حقارت آمیز و در برابر دیگران در پیش گیرد . این رفتارها در ابتدای جوانی ظاهر می شود و در زمینه های گوناگون تجلی می یابد .--
یکگ شخصیت وابسته در تصمیم گیری های معمولی روزانه هم مشکل دارد . این افراد هیچ گاه نمی توانند آغازگر کاری باشند و توانایی نه گفتن را هم ندارند . او می خواهد روابط خود را با دیگران به هر قیمت حفظ کند پس مجبور به تحمل انواع پستی ها می شود و پیوندهای او با دیگران نامتوازن و مخدوش است .-- این افراد دیدنی منفی و بدبینانه و مرود نسبت به خویش دارند و توانایی های خود را ناچیز می شمارند. افسردگی و اضطراب در این افراد بسیار شایع است .

**چه عواملی در بروز اختلال شخصیت وابسته نقش دارند ؟**

تشخیص اختلال شخصیت وابسته زمانی موجه است که فرد یا وجود امکاناتی که دارد ، رفتارهای وابسته را ادامه می دهد. روابط اجتماعی مبتلایان ، محدود به افراد مورد انکایشان است و از نظر خانوادگی هم بسیاری از آنان نسبت به بدرفتاری جسمی یا روانی از سوی همسر در رنج هستند ، اما اجرات اعتراض ندارند.-- در صورت قطع رابطه با فرد مورد وابستگی ، در معرض خطر افسردگی شدید قرار می گیرند. در عین حال در صورت درمان ، امکان بهبود ، زیاد است . بنیان درمان بر روان درمانی و دارو درمانی است . روان درمانی بیش گرا بسیار را قادر می سازد که زمینه رفتار خود و چگونگی شکل گیری آن را دریابد .-- بیمار با حمایت پزشک می تواند نسبت به پیش از درمان مستقل تر ، پرجرات تر و متکی تر به خود شود . رفتار درمانی، درمان جرات روزی، خانواده درمانی و گروه درمانی موفقیت آمیز بوده اند و جهت مقابله با علامت اضطراب و افسردگی شایع در این بیداران ترکیب روان درمانی و دارو درمانی موثر است .

چه عواملی در بروز اختلال شخصیت وابسته نقش دارند ؟

تشخیص اختلال شخصیت وابسته زمانی موجه است که فرد یا وجود امکاناتی که دارد ، رفتارهای وابسته را ادامه می دهد. روابط اجتماعی مبتلایان ، محدود به افراد مورد انکایشان است و از نظر خانوادگی هم بسیاری از آنان نسبت به بدرفتاری جسمی یا روانی از سوی همسر در رنج هستند ، اما اجرات اعتراضی ندارند.-- در صورت قطع رابطه با فرد مورد وابستگی ، در معرض خطر افسردگی شدید قرار می گیرند. در عین حال در صورت درمان ، امکان بهبود ، زیاد است . بنیان درمان بر روان درمانی و دارو درمانی است . روان درمانی بیش گرا بسیار را قادر می سازد که زمینه رفتار خود و چگونگی شکل گیری آن را

دریابد. --
بیمار با حمایت پزشک می تواند نسبت به پیش از درمان مستقل تر ، پرجرات تر و منگی تر به خود شود . رفتار درمانی، درمان جرات ورزی، خانواده درمانی و گروه درمانی موفقیت آمیز بوده اند و جهت مقابله با علامت اضطراب و افسردگی شایع در این بیماران ترکیب روان درمانی و دارو درمانی موثر است .

**اختلال شخصیت اسکیزوئید یعنی چه ؟**

سینبادی ترین ویژگی اختلال شخصیت اسکیزوئید عبارت است از دوری گزیدن از روابط اجتماعی . این افراد در ارتباط با دیگران قادر به ابراز عواطف عادی نیستند و اصولاً دامنه عواطف آنان محدود است . این ویژگی از ابتدای جوانی و در زمینه های گوناگون زندگی آنان ، چه در محیط خانه و چه در تحصیل ، چه در کار و چه در زناشویی قابل ملاحظه است . این افراد اشتیاقی برای برقراری دوستی و صمیمیت با دیگران ندارند . از رابطه با مردمان پرهیز می کنند و بر خلاف اکثر انسان ها که از تعلقن به خانواده یا گروه های اجتماعی دیگر لذت می برند ، از این تعلقات رضایت خاطر ندارند . آنها کار شبانه را به کار روزانه ترجیح می دهند ، زیرا به این ترتیب مجبور نیستند با عده زیادی سر و کار داشته باشند . دوسان نزدیک یا افراد مورد اطمینان ندارند . این افراد در نخستین دیدارها معذب و ناراحت به نظر می رسند و از تماس چشمی دوری می کنند . در ابراز خشم خود حتی در واکنش به تحریک مستقیم مشکل دارند که در نتیجه این تأثیر را پدید می آورد که آنان فاقد هیجان هستند .

اختلال شخصیت اسکیزوئید یعنی چه ؟

سینبادی ترین ویژگی اختلال شخصیت اسکیزوئید عبارت است از دوری گزیدن از روابط اجتماعی . این افراد در ارتباط با دیگران قادر به ابراز عواطف عادی نیستند و اصولاً دامنه عواطف آنان محدود است . این ویژگی از ابتدای جوانی و در زمینه های گوناگون زندگی آنان ، چه در محیط خانه و چه در تحصیل ، چه در کار و چه در زناشویی قابل ملاحظه است . این افراد اشتیاقی برای برقراری دوستی و صمیمیت با دیگران ندارند . از رابطه با مردمان پرهیز می کنند و بر خلاف اکثر انسان ها که از تعلقن به خانواده یا گروه های اجتماعی دیگر لذت می برند ، از این تعلقات رضایت خاطر ندارند . آنها کار شبانه را به کار روزانه ترجیح می دهند ، زیرا به این ترتیب مجبور نیستند با عده زیادی سر و کار داشته باشند . دوسان نزدیک یا افراد مورد اطمینان ندارند . این افراد در نخستین دیدارها معذب و ناراحت به نظر می رسند و از تماس چشمی دوری می کنند . در ابراز خشم خود حتی در واکنش به تحریک مستقیم مشکل دارند که در نتیجه این تأثیر را پدید می آورد که آنان فاقد هیجان هستند .

**چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت اسکیزوئید دارند**

دوره کودکی یا نوجوانی مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید ممکن است با اتروا ، روابط کم با همسالان و دستاوردهای پایین تر از انتظار در مدرسه مشخص شود . این کودکان یا نوجوانان به علت تفاوت با دیگران مورد اذیت و آزار همسالانشان قرار می گیرند که طمعا بر اثروابشی آنان می افزاید .رابطه زینتیک بین این اختلال با اسکیزوفرنیا و اختلال شخصیت اسکیزوتایپال ذکر شده است . مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید می توانندد بیماران خوبی برای درمان به شیوه روان درمانی باشند . تمایل آنان به درون گیری با انتظارات روان درمانگر سازگار است . با برقراری اعداد نسبت به پزشک ، ممکن است به تدریج و با هراس فراوان ، خیال پردازی ها ، دوسان تصوری و ترس از وابستگی ، حتی دزیره ارتباط یا درمانگر فرد را آشکار کنند . درمان دارویی با مقادیر جزئی از داروهای ضد روان پریشی ، ضدافسردگی و محرک های روانی در برخی بیماران موثر بوده است .

چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت اسکیزوئید دارند؟

دوره کودکی یا نوجوانی مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید ممکن است با اتروا ، روابط کم با همسالان و دستاوردهای پایین تر از انتظار در مدرسه مشخص شود . این کودکان یا نوجوانان به علت تفاوت با دیگران مورد اذیت و آزار همسالانشان قرار می گیرند که طمعا بر اثروابشی آنان می افزاید .رابطه زینتیک بین این اختلال با اسکیزوفرنیا و اختلال شخصیت اسکیزوتایپال ذکر شده است . مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید می توانندد بیماران خوبی برای درمان به شیوه روان درمانی باشند . تمایل آنان به درون گیری با انتظارات روان درمانگر سازگار است . با برقراری اعداد نسبت به پزشک ، ممکن است به تدریج و با هراس فراوان ، خیال پردازی ها ، دوسان تصوری و ترس از وابستگی ، حتی دزیره ارتباط یا درمانگر فرد را آشکار کنند . درمان دارویی با مقادیر جزئی از داروهای ضد روان پریشی ، ضدافسردگی و محرک های روانی در برخی بیماران موثر بوده است .

**اختلال شخصیت ضد اجتماعی چیست ؟**

رویزگی اصلی این اختلال شخصیت ، نداشتن ظرفیت برای دیلسنگی و وفاداری به دیگران یا قوانین زندگی اجتماعی است . افراد احساس مسئولیت ندارند . این افراد بی عاطفه به نظر می رسند و تنها لذت های فوری برایشان مهم است . با دلیل تراشی های فلفاظانه ، خود را مقصد می کنند که اعمالشان منطقی و مجاز است . به نظر می رسد این افراد نمی توانند دریابند اعمالشان چه نتایج و عواقب ناخوشایند و دردناکی برای دیگران به بار می آورد ، از این رو به دنبال کارهای مصیبت بار خود احساس پشیمانی و گناه نمی کنند . این افراد به دنبال لذت های آتی هستند و تصمیم گیری های آنان شائبزده و ناشی از انگیزه های فوری است . از این رو قادر به برنامه ریزی برای آینده نیستند و درگروگی های ناگهانی در شغل ، محل زندگی و روابط فردی بین آنان شایع است .-در همین خانواده هاست که پایه شخصیت ضداجتماعی و یاد ها مشکل روانی دیگر در کودک گذاشته می شود .

اختلال شخصیت ضد اجتماعی چیست ؟

رویزگی اصلی این اختلال شخصیت ، نداشتن ظرفیت برای دیلسنگی و وفاداری به دیگران یا قوانین زندگی اجتماعی است . افراد احساس مسئولیت ندارند . این افراد بی عاطفه به نظر می رسند و تنها لذت های فوری برایشان مهم است . با دلیل تراشی های فلفاظانه ، خود را مقصد می کنند که اعمالشان منطقی و مجاز است . به نظر می رسد این افراد نمی توانند دریابند اعمالشان چه نتایج و عواقب ناخوشایند و دردناکی برای دیگران به بار می آورد ، از این رو به دنبال کارهای مصیبت بار خود احساس پشیمانی و گناه نمی کنند . این افراد به دنبال لذت های آتی هستند و تصمیم گیری های آنان شائبزده و ناشی از انگیزه های فوری است . از این رو قادر به برنامه ریزی برای آینده نیستند و درگروگی های ناگهانی در شغل ، محل زندگی و روابط فردی بین آنان شایع است .-در همین خانواده هاست که پایه شخصیت ضداجتماعی و یاد ها مشکل روانی دیگر در کودک گذاشته می شود .

**عوامل ایجادکننده اختلال شخصیت ضداجتماعی کدامند ؟**

در سوابق خانوادگی مبتلایان به " اختلال شخصیت ضداجتماعی " شانسایی ها و نامنجاری های فراوان در رابطه پدر و مادر با کودک و با یکدیگر دیده می شود . شیوع بیشتر شب ادراری، تمایل به بازی با آتش و بی رحمی با جانوران در دوران کودکی دیده می شود. مشکل زمانی حادث می شود که کودک به سن بلوغ می رسد . او به صورت یک نوجوان ، فردی بی عاطفه ، خودخواه ، خودشیفته و قدرناشناس به نظر می رسد . بی اشتیاقی به امکانات خانوادگی ، مهارت های شخصی و مقتضیات اجتماعی از مشخصات برجسته این گروه است . اگر عوامل اجتماعی در ایجاد شخصیت ضداجتماعی نقش داشته باشند ، تغییر دادن آنها یا دور کردن فرد ضداجتماعی از آن محیط نوصیه می شود . بنیادی ترین عامل برای درمان موثر عبارت است از جایی دادن کودک و نوجوان ضداجتماعی در یک محیط گرم و پذیرنده انسانی و حفظ انضباط و رعایت اصول اخلاقی به مدت لازم در آن محیط . داروها نیز برای ایجاد تغییرات پارچها در شخصیت و رفتار مبتلایان مفید است .

عوامل ایجاد کننده اختلال شخصیت ضداجتماعی کدامند ؟

در سوابق خانوادگی مبتلایان به " اختلال شخصیت ضداجتماعی " شانسایی ها و نامنجاری های فراوان در رابطه پدر و مادر با کودک و با یکدیگر دیده می شود . شیوع بیشتر شب ادراری، تمایل به بازی با آتش و بی رحمی با جانوران در دوران کودکی دیده می شود. مشکل زمانی حادث می شود که کودک به سن بلوغ می رسد . او به صورت یک نوجوان ، فردی بی عاطفه ، خودخواه ، خودشیفته و قدرناشناس به نظر می رسد . بی اشتیاقی به امکانات خانوادگی ، مهارت های شخصی و مقتضیات اجتماعی از مشخصات برجسته این گروه است . اگر عوامل اجتماعی در ایجاد شخصیت ضداجتماعی نقش داشته باشند ، تغییر دادن آنها یا دور کردن فرد ضداجتماعی از آن محیط نوصیه می شود . بنیادی ترین عامل برای درمان موثر عبارت است از جایی دادن کودک و نوجوان ضداجتماعی در یک محیط گرم و پذیرنده انسانی و حفظ انضباط و رعایت اصول اخلاقی به مدت لازم در آن محیط . داروها نیز برای ایجاد تغییرات پارچها در شخصیت و رفتار مبتلایان مفید است .

**اختلال شخصیت خودشیفته یعنی چه ؟**

خودشیفتگی در زیان های اروپایی به " نارسیم " موسوم است . واژه نارسیم از همان ترگیس که در زبان فارسی است منشا می گیرد . این افراد خود را بدون جهت بزرگ می بندارند که ممکن است به صورت رفتارهای بزرگ مشابه هم ظاهر یابد . نسبت به اززیایی خود به وسیله دیگران بسیار حساس هستند .-اینها نیازمند توجه و ستایش دایمی هستند و اگر دیگران از این کار غفلت کنند ، خود به جست و جوی تحسین می پردازند و به لطایف الجیل ، دیگران را وادار به تمجید از خویش می کنند . اگر دوست یا همسر آنان لحظه ای دست از تحسین آنان بردارد ، خشمگین ، مضطرب و افسرده می شوند و با رنجیدگی او را به قدرناشناسی و حماقت متهم می کنند .-درمان این بیماران و حتی متقاعد کردن آنان برای مراجعه به روانپزشک کار دشواری است زیرا آنها اظهار می کنند که من از دکتر بیشتر می دانم . به هر حال روان درمانی با هدف ایجاد بینش برای بیمار ، درمان اصلی را تشکیل می دهد .

اختلال شخصیت خودشیفته یعنی چه ؟

خودشیفتگی در زیان های اروپایی به " نارسیم " موسوم است . واژه نارسیم از همان ترگیس که در زبان فارسی است منشا می گیرد . این افراد خود را بدون جهت بزرگ می بندارند که ممکن است به صورت رفتارهای بزرگ مشابه هم ظاهر یابد . نسبت به اززیایی خود به وسیله دیگران بسیار حساس هستند .-اینها نیازمند توجه و ستایش دایمی هستند و اگر دیگران از این کار غفلت کنند ، خود به جست و جوی تحسین می پردازند و به لطایف الجیل ، دیگران را وادار به تمجید از خویش می کنند . اگر دوست یا همسر آنان لحظه ای دست از تحسین آنان بردارد ، خشمگین ، مضطرب و افسرده می شوند و با رنجیدگی او را به قدرناشناسی و حماقت متهم می کنند .-درمان این بیماران و حتی متقاعد کردن آنان برای مراجعه به روانپزشک کار دشواری است زیرا آنها اظهار می کنند که من از دکتر بیشتر می دانم . به هر حال روان درمانی با هدف ایجاد بینش برای بیمار ، درمان اصلی را تشکیل می دهد .



**اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیک چگونه است ؟**

—مهم ترین ویژگی مبتلایان به این اختلال شخصیتی عبارت است از نمایش به جلب توجه. آنها برای این کار دست به کارهای غیرعادی می زنند.از جمله پوشیدن لباس های عجیب،آرایش های ناهنجار و زنده‌افزارگری و تکرار این شخص اگر در جمعی مورد توجه قرار نگیرد به شدت احساس ناراحتی می کند و به هر ترتیب می کوشد توجه دیگران را به خود جلب نماید.عواطف این افراد به صورت شدید و نمایشی و اغراق آمیز بروز می شود ، اما از عمق برخوردار نیست . می توان گفت این افراد رفتارهای کودکانه ای دارند. برای نمونه بسیار تلقین پذیر و به اصطلاح دهان بین هستند . شیفته مدهای جدید و تغییرات بی در پی هستند، بی آنکه واقعا نیازی به این تغییرات باشد. اصولا به دست آوردن و سپس وها کردن ، یکی از ویژگی های بارز آنان و نماینده عدم بلوغ عاطفی است. اقدام به خودکشی های نمایشی و حملات غش و ضعف در برابر تاکمی رسیدن به خواسته ها در زنان و مردان هیستریونیک فراوان است. منظور افراد هیستریونیک از خودکشی معمولا، ایجاد احساس گناه در اطرافیان یا رهایی از تنبیه و یا جلب نظر و در مجموع برای رسیدن به خواسته هاست و قصد مرگ در بین نیست . آنها در معرض اعتیاد به مواد مخدر و الکل و رفتارهای ناهنجار جنسی و درگیری با قانون قرار دارند. برای درمان این بیماران ، روان درمانی با رویکرد تحلیلی احتمالا چنه انتخابی دارد. برخی پژوهشگران شناخت درمانی را برای بیمار توصیه می کنند ، به این مفهوم که او پیامزد، بیندیشد و به صورت ناگهانی و مهر نشدنی رفتار نکند .-- درمان دارویی نیز جهت رفع برخی نشانه های ویژه ، برای نمونه داروهای ضدافسردگی برای رفع افسردگی و شکایات بدنی ، داروهای ضد اضطراب برای رفع اضطراب و داروهای ضد روان پریشی برای رفع حالات دگرسان بینی محیط و تحریف های ادراکی که گاه این بیماران به آنها دچار می شوند، می تواند کاربرد داشته باشد

اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیک چگونه است ؟

—مهم ترین ویژگی مبتلایان به این اختلال شخصیتی عبارت است از نمایش به جلب توجه. آنها برای این کار دست به کارهای غیرعادی می زنند.از جمله پوشیدن لباس های عجیب،آرایش های ناهنجار و زنده‌افزارگری و تکرار این شخص اگر در جمعی مورد توجه قرار نگیرد به شدت احساس ناراحتی می کند و به هر ترتیب می کوشد توجه دیگران را به خود جلب نماید.عواطف این افراد به صورت شدید و نمایشی و اغراق آمیز بروز می شود ، اما از عمق برخوردار نیست . می توان گفت این افراد رفتارهای کودکانه ای دارند. برای نمونه بسیار تلقین پذیر و به اصطلاح دهان بین هستند . شیفته مدهای جدید و تغییرات بی در پی هستند، بی آنکه واقعا نیازی به این تغییرات باشد. اصولا به دست آوردن و سپس وها کردن ، یکی از ویژگی های بارز آنان و نماینده عدم بلوغ عاطفی است. اقدام به خودکشی های نمایشی و حملات غش و ضعف در برابر تاکمی رسیدن به خواسته ها در زنان و مردان هیستریونیک فراوان است. منظور افراد هیستریونیک از خودکشی معمولا، ایجاد احساس گناه در اطرافیان یا رهایی از تنبیه و یا جلب نظر و در مجموع برای رسیدن به خواسته هاست و قصد مرگ در بین نیست . آنها در معرض اعتیاد به مواد مخدر و الکل و رفتارهای ناهنجار جنسی و درگیری با قانون قرار دارند. برای درمان این بیماران ، روان درمانی با رویکرد تحلیلی احتمالا چنه انتخابی دارد. برخی پژوهشگران شناخت درمانی را برای بیمار توصیه می کنند ، به این مفهوم که او پیامزد، بیندیشد و به صورت ناگهانی و مهر نشدنی رفتار نکند .-- درمان دارویی نیز جهت رفع برخی نشانه های ویژه ، برای نمونه داروهای ضدافسردگی برای رفع افسردگی و شکایات بدنی ، داروهای ضد اضطراب برای رفع اضطراب و داروهای ضد روان پریشی برای رفع حالات دگرسان بینی محیط و تحریف های ادراکی که گاه این بیماران به آنها دچار می شوند، می تواند کاربرد داشته باشد

**اختلال شخصیت اجتنابی چگونه است ؟**

—ویژگی اصلی اختلال شخصیت اجتنابی عبارت است از: احساس ناشایستگی ، حساسیت شدید به ارزیابی منفی دیگران ، ناتوانی در مهار رفتارهای اجتماعی و لذت نبردن از زندگی. از آنجا که این افراد دچار ترس شدید از خرد گیری ، عدم پذیرش یا طرد از سوی دیگران هستند، از هر فعالیتی که متضمن تماس و ارتباط با دیگران باشد ، اجتناب می کنند. --این فعالیت ها ممکن است ، شغلی ، تحصیلی ، ورزشی ، تفریحی و یا هر نوع دیگر باشد. از ازدواج خودداری می کنند ، زیرا می ترسند که از عهده خواسته های همسر برنایند و مورد انتقاد قرار گیرند. پیشنهاد ارتقاء مقام وار د می کنند ، زیرا یار مسئولیت های جدید ممکن است توام با انتظاراتی از سوی مافوق و همکاران باشد و منجر به خرد گیری از سوی آنان شود . آنها همیشه گوش به زنگ و مراقب حرکات و حالات چهره دیگران هستندند و در جست و جوی نشانه های تسخر و استهزاء و رنجش و نفرت از سوی دیگران نسبت به خود هستند. دیگران این افراد را به عنوان خجالتی ، ترسو ، تنها و منزوی توصیف می کنند .

اختلال شخصیت اجتنابی چگونه است ؟

—ویژگی اصلی اختلال شخصیت اجتنابی عبارت است از: احساس ناشایستگی ، حساسیت شدید به ارزیابی منفی دیگران ، ناتوانی در مهار رفتارهای اجتماعی و لذت نبردن از زندگی. از آنجا که این افراد دچار ترس شدید از خرد گیری ، عدم پذیرش یا طرد از سوی دیگران هستند، از هر فعالیتی که متضمن تماس و ارتباط با دیگران باشد ، اجتناب می کنند. --این فعالیت ها ممکن است ، شغلی ، تحصیلی ، ورزشی ، تفریحی و یا هر نوع دیگر باشد. از ازدواج خودداری می کنند ، زیرا می ترسند که از عهده خواسته های همسر برنایند و مورد انتقاد قرار گیرند. پیشنهاد ارتقاء مقام وار د می کنند ، زیرا یار مسئولیت های جدید ممکن است توام با انتظاراتی از سوی مافوق و همکاران باشد و منجر به خرد گیری از سوی آنان شود . آنها همیشه گوش به زنگ و مراقب حرکات و حالات چهره دیگران هستندند و در جست و جوی نشانه های تسخر و استهزاء و رنجش و نفرت از سوی دیگران نسبت به خود هستند. دیگران این افراد را به عنوان خجالتی ، ترسو ، تنها و منزوی توصیف می کنند .

**چه عواملی در ایجاد اختلال شخصیتی اجتنابی نقش دارند**

—در این افراد اختلالات اضطرابی و افسردگی شایع است . وجود توام اختلال شخصیت اجتنابی با اختلال شخصیت وابسته زیاد ملاحظه می شود زیرا افرادی با شخصیت اجتنابی به آن عده افراد معدودی که با ایشان دوستی دارند ، خیلی پیوسته و وابسته می شوند. رفتار اجتنابی اغلب از دوره شیرخوارگی یا کودکی با خجالت، انزوا و ترس از بیگانهگان و موقعیت های تازه آغاز می شود. هنگامی که روابط اجتماعی با مردم ناآشنا اهمیت بیشتر پیدا می کند یعنی در دوره نوجوانی و ابتدای جوانی ، فرد به نحوی فراینده خجالتی تر و رفتارهای او اجتنابی تر می شود. درمان در درجه نخست عبارت است از روان درمانی . درمانگر ضمن اینکه رفتارهای اجتنابی بیمار را در ابتدا می پذیرد و نسبت به آن تفاهم نشان می دهد به تدریج بیمار را تشویق می کند که به سوی جهان بیرون برود و آنچه را به عنوان خطرات بزرگ، تحقیر ، طرد و شکست تلقی میکند ، بپذیرد. درمان گروهی و آموزش جرات که نوعی رفتار درمانی است هر دو می تواند مفید باشد . داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی قابل استفاده است .

چه عواملی در ایجاد اختلال شخصیتی اجتنابی نقش دارند ؟

—در این افراد اختلالات اضطرابی و افسردگی شایع است . وجود توام اختلال شخصیت اجتنابی با اختلال شخصیت وابسته زیاد ملاحظه می شود زیرا افرادی با شخصیت اجتنابی به آن عده افراد معدودی که با ایشان دوستی دارند ، خیلی پیوسته و وابسته می شوند. رفتار اجتنابی اغلب از دوره شیرخوارگی یا کودکی با خجالت، انزوا و ترس از بیگانهگان و موقعیت های تازه آغاز می شود. هنگامی که روابط اجتماعی با مردم ناآشنا اهمیت پیدا می کند یعنی در دوره نوجوانی و ابتدای جوانی ، فرد به نحوی فراینده خجالتی تر و رفتارهای او اجتنابی تر می شود. درمان در درجه نخست عبارت است از روان درمانی . درمانگر ضمن اینکه رفتارهای اجتنابی بیمار را در ابتدا می پذیرد و نسبت به آن تفاهم نشان می دهد به تدریج بیمار را تشویق می کند که به سوی جهان بیرون برود و آنچه را به عنوان خطرات بزرگ، تحقیر ، طرد و شکست تلقی میکند ، بپذیرد. درمان گروهی و آموزش جرات که نوعی رفتار درمانی است هر دو می تواند مفید باشد . داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی قابل استفاده است .

**اختلال شخصیت اسکیزوتایپال با اسکیزه کون یعنی چه ؟**

—ساین نوع شخصیت ، غیرعادی ترین اختلالات شخصیتی را تشکیل می دهد که نزدیک‌ی زیادی با بیماری اسکیزوفرنیا یا روان گسیختگی دارد . ادراک ها ، فرآیندهای اندیشه ، رفتار و عاطفه این افراد عجیب و غریب است . با این همه به حدی نمی رسد که بتوان آن را به وضوح اسکیزوفرنیک دانست. اختلال بالنبسه شایعی است .-- گوشه گیری ، رابطه ضعیف با همسالان ، اضطراب در جمع ، دستاوردهای ضعیف در مدرسه ، حساسیت بیش از حد نسبت به رفتار و دیدگاه دیگران ، خیال پافی ها و انتقادات فکری شگفت انگیز و غیر عادی از جمله مسائلی است که در کودکی و نوجوانی این افراد ملاحظه می گردد . این افراد ممکن است خرافاتی باشند. اعتقاد شدید به پیشگویی آینده ، برای نمونه به وسیله فال بینی ، اعتقاد به انتقال فکر از فردی به فرد دیگر یا تله پاتی ، اعتقاد به وجود حس ششم و یا این که می توانند اندیشه دیگران را بخوانند از این جمله است. افکار جادویی و گاه تجربیات ادراکی غیرمعمول دارند .

اختلال شخصیت اسکیزوتایپال با گسیخته گرن یعنی چه ؟

—ساین نوع شخصیت ، غیرعادی ترین اختلالات شخصیتی را تشکیل می دهد که نزدیک‌ی زیادی با بیماری اسکیزوفرنیا یا روان گسیختگی دارد . ادراک ها ، فرآیندهای اندیشه ، رفتار و عاطفه این افراد عجیب و غریب است . با این همه به حدی نمی رسد که بتوان آن را به وضوح اسکیزوفرنیک دانست. اختلال بالنبسه شایعی است .-- گوشه گیری ، رابطه ضعیف با همسالان ، اضطراب در جمع ، دستاوردهای ضعیف در مدرسه ، حساسیت بیش از حد نسبت به رفتار و دیدگاه دیگران ، خیال پافی ها و انتقادات فکری شگفت انگیز و غیر عادی از جمله مسائلی است که در کودکی و نوجوانی این افراد ملاحظه می گردد . این افراد ممکن است خرافاتی باشند. اعتقاد شدید به پیشگویی آینده ، برای نمونه به وسیله فال بینی ، اعتقاد به انتقال فکر از فردی به فرد دیگر یا تله پاتی ، اعتقاد به وجود حس ششم و یا این که می توانند اندیشه دیگران را بخوانند از این جمله است. افکار جادویی و گاه تجربیات ادراکی غیرمعمول دارند .

**آیا اختلال شخصیت اسکیزوتایپال قابل درمان است ؟**

—خیلی از اوقات به نظر می رسد ، این اختلال شخصیتی منتهی به بیماری اسکیزوفرنیا می شود. در عین حال بسیاری از افراد اسکیزوتایپال سیر ثابتی از این اختلال دارند و به رقم فرایت هایی که در آنان وجود دارد ، کار می کنند و تشکیل خانواده می دهند. این اختلال نیز دارای جنبه زینیک هست و نه تنها در بستگان درجه یکک بیماران شایع تر است ، بلکه در بستگان نسبی درجه یکک بیماران اسکیزوفرنیک نیز شایع تر از کل جمعیت است . برای درمان این اختلال شخصیت می توان از روانی و درمان دارویی بهره جست .

اصول روان درمانی در " اختلال شخصیت اسکیزوتایپال " از اختلال شخصیت اسکیزوتیبد متفاوت نیست . درمانگر در مواجهه با

این بیداران باید سر راست و صریح رفتار کند و از تئین های دفاعی بپرهیزد . روان درمانی انفرادی با این افراد یک روش حرفه ای و به دور از گرمی و صمیمیت زیاد را اقتضا می کند. از نظر درمان دارویی ، داروهای ضدخودان پریشی برشی مقابله با نشانه های روان پریشی و در صورت وجود افسردگی بارز ، داروهای ضدافسردگی نیز کاربرد دارد .

آیا اختلال شخصیت اسکیزوپتیپال قابل درمان است ؟

ـخطی از اوقات به نظر می رسد، این اختلال شخصیتی مشتبه به بسیاری اسکیزوپرتیپا می شود. در عین حال بسیاری از افراد اسکیزوپتیپال سیر ثابتی از این اختلال دارند و به رغم فرابت هایی که در آنان وجود دارد ، کار می کنند و تشکیل خانواده می دهند . این اختلال نیز دارای جنبه زنتیک هست و نه تنها در بستگان درجه یک بیداران شایع تر است ، بلکه در بستگان نسی درجه یک بیداران اسکیزوفرنیک نیز شایع تر از کل جمعیت است . برای درمان این اختلال شخصیت می توان از روانی و درمان دارویی بهره جست . اصول روان درمانی در " اختلال شخصیت اسکیزوپتیپال " از اختلال شخصیت اسکیزوئید متفاوت نیست . درمانگر در مواجهه با این بیداران باید سر راست و صریح رفتار کند و از تئین های دفاعی بپرهیزد . روان درمانی انفرادی با این افراد یک روش حرفه ای و به دور از گرمی و صمیمیت زیاد را اقتضا می کند. از نظر درمان دارویی ، داروهای ضدخودان پریشی برای مقابله با نشانه های روان پریشی و در صورت وجود افسردگی بارز ، داروهای ضدافسردگی نیز کاربرد دارد .

#### اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

ـاین نوع اختلال شخصیتی به نظر می رسد که با توجه به نحوه پرورش کودک در خانواده و جو اجتماعی ، در کشور ما شیوع زیادی داشته باشد . میلان به آن ، افرادی هستند که جرات ابراز خشم و ناراضیانی خود را به صورت مستقیم ندارند ، لیکن به گونه ای ناخودآگاه آن را به صورت مسامحه و تعلل ، مانع تراشی ، لجابت ، ناراضی کردن دیگران ، کج خلقی و قیافه عیوس به خود گرفتن و عدم کارایی ابراز می کنند .-جه نظر می رسد که در بین همه انواع اختلالات شخصیتی ، نقش عوامل پرورشی ، روانی ، اجتماعی و در کل محیط ، در شکل گیری شخصیت پرخاشگر انفعالی عمده تر از عوامل زیست شناختی و ارثی باشد .والدین این کودکان در برخورد با فرزندان خود بسیار جدی ، قاطع و پرخاشگر هستند . این والدین به دلیل کشمکش های درونی خویش و تظاهر قاطمیت ، رفتار طبیعی را در کودکان خود تئین یا مهار می کنند و نیازهای وابستگی آنان را با آکراه و تنها به طور نسبی برآورده می کنند . در نتیجه این کودکان چنین می آموزند که خشم خود را به صورت آشکار ابراز نکنند .-در نگاه نخست کودکان مودب و غیر متوقعی به نظر می رسند ، در حالی که به صورتی نهانی ، فرد مورد خشم خویش را با عدم کارایی تئین می کنند . رنجش نسبت به هر چیز در ایشان با ایبداع بیمارگونه وجود دارد . بسیاری از آنان حالت تخصصی و متعارضی ، رقابت جو و جاه طلب دارند و دیگران را به برخورد غیردوستانه تحریک می کنند . در ارتباط با دیگران حتی دوستان و خویشان لحم تند ، گزنده و کتابه آمیز دارند و در برابر خواسته های بر حق دیگران به صورت پرخاشگرانه مقاومت می کنند .

اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

ـاین نوع اختلال شخصیتی به نظر می رسد که با توجه به نحوه پرورش کودک در خانواده و جو اجتماعی ، در کشور ما شیوع زیادی داشته باشد . میلان به آن ، افرادی هستند که جرات ابراز خشم و ناراضیانی خود را به صورت مستقیم ندارند ، لیکن به گونه ای ناخودآگاه آن را به صورت مسامحه و تعلل ، مانع تراشی ، لجابت ، ناراضی کردن دیگران ، کج خلقی و قیافه عیوس به خود گرفتن و عدم کارایی ابراز می کنند .-جه نظر می رسد که در بین همه انواع اختلالات شخصیتی ، نقش عوامل پرورشی ، روانی ، اجتماعی و در کل محیط ، در شکل گیری شخصیت پرخاشگر انفعالی عمده تر از عوامل زیست شناختی و ارثی باشد .والدین این کودکان در برخورد با فرزندان خود بسیار جدی ، قاطع و پرخاشگر هستند . این والدین به دلیل کشمکش های درونی خویش و تظاهر قاطمیت ، رفتار طبیعی را در کودکان خود تئین یا مهار می کنند و نیازهای وابستگی آنان را با آکراه و تنها به طور نسبی برآورده می کنند . در نتیجه این کودکان چنین می آموزند که خشم خود را به صورت آشکار ابراز نکنند .-در نگاه نخست کودکان مودب و غیر متوقعی به نظر می رسند ، در حالی که به صورتی نهانی ، فرد مورد خشم خویش را با عدم کارایی تئین می کنند . رنجش نسبت به هر چیز در ایشان با ایبداع بیمارگونه وجود دارد . بسیاری از آنان حالت تخصصی و متعارضی ، رقابت جو و جاه طلب دارند و دیگران را به برخورد غیردوستانه تحریک می کنند . در ارتباط با دیگران حتی دوستان و خویشان لحم تند ، گزنده و کتابه آمیز دارند و در برابر خواسته های بر حق دیگران به صورت پرخاشگرانه مقاومت می کنند .

#### درمان اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

ـسرورسی ها نشان می دهد ، بیداران پرخاشگر انفعالی که تحت روان درمانی حمایتی قرار می گیرند ، از سرانجام بهتری برخوردار می شوند . اما مسیر روان درمانی یا بیدار پرخاشگر انفعالی از لیه پرتنگاه های سختی می گذرد . بر آوردن نیازهای آنان اغلب به معنی حمایت از بیداری آنان و امتناع از برآوردن این تقاضاها ، به مفهوم طرد ایشان است . بیشتر گزارش های بالینی حاکی از میزان بالای عدم موفقیت و قطع درمان این بیداران است . به هر حال درمان های پویا (دینامیک) و رفتاری - شناختی در برخی موارد ، نوبدبخش بوده اند . تظاهر به خود کشی که در این بیداران فراوان دیده می شود ، باید به عنوان نمودی از خشم پنهان ، نه به عنوان تظاهر افسردگی اولیه درمان کرد .داروهای ضدافسردگی تنها در صورت ضرورت بالینی کامل قابل تجویز است . فون درمانی که منجر به هدایت خشم بیمار از مقاومت به سوی یادگیری سازنده شود ، مفید است . فون رفتار درمانی همچون آموزش جرات ورزی ، درمان های پویا یا گروه درمانی مفید است .

درمان اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

ـسرورسی ها نشان می دهد ، بیداران پرخاشگر انفعالی که تحت روان درمانی حمایتی قرار می گیرند ، از سرانجام بهتری برخوردار می شوند . اما مسیر روان درمانی یا بیدار پرخاشگر انفعالی از لیه پرتنگاه های سختی می گذرد . بر آوردن نیازهای آنان اغلب به معنی حمایت از بیداری آنان و امتناع از برآوردن این تقاضاها ، به مفهوم طرد ایشان است . بیشتر گزارش های بالینی حاکی از میزان بالای عدم موفقیت و قطع درمان این بیداران است . به هر حال درمان های پویا (دینامیک) و رفتاری - شناختی در برخی موارد ، نوبدبخش بوده اند . تظاهر به خود کشی که در این بیداران فراوان دیده می شود ، باید به عنوان نمودی از خشم پنهان ، نه به عنوان تظاهر افسردگی اولیه درمان کرد .داروهای ضدافسردگی تنها در صورت ضرورت بالینی کامل قابل تجویز است . فون درمانی که منجر به هدایت خشم بیمار از مقاومت به سوی یادگیری سازنده شود ، مفید است . فون رفتار درمانی همچون آموزش جرات ورزی ، درمان های پویا یا گروه درمانی مفید است .

#### افسردگی چیست ؟

ـافسردگی به عنوان خلق یا عاطفه احساس یا هیجان ، از همراهان همیشگی تجارب طبیعی انسان و دگرگونی هایی است که در زندگی او پدید می آید.فقدان ها، محرومیت هاجدایی ها، نارسایی ها و ناتوانی ها ایجاد افسردگی می کند .کدام مادر است که وقتی فرزند او به سفر می رود اندوهگین و افسرده شده باشد ؟- این نوع افسردگی ها بیمیاری نیست ، بلکه طبعی است . آنها جزئی از طبیعت انسانی ماست که بودن ها ، داشتن ها و نداشتن ها را برایشان خوشایند و معنی دار می کند و در ما این انگیزه را ایجاد می کند که قدر چیزهای خوب را بدانیم و چون با کسی که از آنها محروم است ، رو به رو شویم ، خود را به جای او بگذاریم و با همدردی در صدد تراز و محرومیت او برآیم . انسانی که افسردگی را نانشسد ، از نادی نیز چیزی نخواهد دانست . پس ، نه هر فرد افسرده ای بیمار است و نه هر افسردگی ناپسند است ، اما مرزی نیز میان این دو وجود دارد .

چگونه افکار با افسردگی ارتباط دارد ؟

ـمحققان دریافته اند که یک عامل مهم آن است که فرد افسرده ، بسیاری از موفقیت ها را به نادرستی تعبیر و تفسیر می کند . نتحساسات او از شیوه نگرش او به آنچه که در اطرافش می گذرد ، تاثیر می پذیرد . به عبارت دیگر احساس تنهایی و غمگینی فرد افسرده بدین علت است که به اشتباه تصور می کند که تالاق و ناشایست است و کسی به او اهمیت نمی دهد . بنابراین می توان به فرد افسرده کمک کرد تا به جای آن که روی خلق افسرده اش تاکید کند ، به تغییر دادن خططهای شناختی اش بپردازد .- در حال حاضر روان درمانگران توجه خود را بر اظهارات مخلفی که این افراد درباره خود به ذهن می آورند ، یعنی به شیوع منفی احساس افسردگی اشان افزایش می یابد و در عین حال این افکار عموما بر واقعیات مبتنی نیستند و فرد را از آنچه که موفقیت اقتضا می کند ، غمگین تر می سازند .- شما می توانید به شیوه های زیر به خود باری رسانید ، الف ) شناسایی افکار منفی خودتان- ب ) توضیح افکار منفی و جایگزین ساختن افکار و وقع بیانته تر >

افسردگی چیست ؟

ـافسردگی به عنوان خلق یا عاطفه احساس یا هیجان ، از همراهان همیشگی تجارب طبیعی انسان و دگرگونی هایی است که در زندگی او پدید می آید.فقدان ها، محرومیت هاجدایی ها، نارسایی ها و ناتوانی ها ایجاد افسردگی می کند .کدام مادر است که وقتی فرزند او به سفر می رود اندوهگین و افسرده شده باشد ؟- این نوع افسردگی ها بیمیاری نیست ، بلکه طبعی است . آنها جزئی از طبیعت انسانی ماست که بودن ها ، داشتن ها و نداشتن ها را برایشان خوشایند و معنی دار می کند و در ما این انگیزه را ایجاد می کند که قدر چیزهای خوب را بدانیم و چون با کسی که از آنها محروم است ، رو به رو شویم ، خود را به جای او بگذاریم و با همدردی در صدد تراز و محرومیت او برآیم . انسانی که افسردگی را نانشسد ، از نادی نیز چیزی نخواهد دانست . پس ، نه هر فرد افسرده ای بیمار است و نه هر افسردگی ناپسند است ، اما مرزی نیز میان این دو وجود دارد .

چگونه افکار با افسردگی ارتباط دارد ؟

ـمحققان دریافته اند که یک عامل مهم آن است که فرد افسرده ، بسیاری از موفقیت ها را به نادرستی تعبیر و تفسیر می کند . نتحساسات او از شیوه نگرش او به آنچه که در اطرافش می گذرد ، تاثیر می پذیرد . به عبارت دیگر احساس تنهایی و غمگینی فرد افسرده بدین علت است که به اشتباه تصور می کند که تالاق و ناشایست است و کسی به او اهمیت نمی دهد . بنابراین می توان به فرد افسرده کمک کرد تا به جای آن که روی خلق افسرده اش تاکید کند ، به تغییر دادن خططهای شناختی اش بپردازد .- در حال حاضر روان درمانگران توجه خود را بر اظهارات مخلفی که این افراد درباره خود به ذهن می آورند ، یعنی به شیوع منفی احساس افسردگی اشان افزایش می یابد و در عین حال این افکار عموما بر واقعیات مبتنی نیستند و فرد را از آنچه که موفقیت اقتضا می کند ، غمگین تر می سازند .- شما می توانید به شیوه های زیر به خود باری رسانید ، الف ) شناسایی افکار منفی خودتان- ب ) توضیح افکار منفی و جایگزین ساختن افکار و وقع بیانته تر >

#### چگونه افکار منفی خود را شناسایی کنیم ؟

ـهرگاه متوجه شدید که خلقتان تغییر کرده یا بدتر شده از خودتان پرسید: در حال حاضر چه چیزی از ذهنم می گذرد ؟

ممکن است افکار شما واکنش به واقعه ای باشد که به نازگی یا دقیق‌تر اخیر اتفاق افتاده باشد و با آنکه واکنش نسبت به مجموعه ای از حوادث گذشته در ذهنتان خطور کند. - آگاهی یافتن درباره موارد زیر در مورد افکار افسردگی زا از اهمیت برخوردار است.
۱- افکار منفی بیشتر حالت خودآیند را دارند. در واقع آنها براساس منطق یا استدلال به ذهن نمی رسند ، بلکه یکباره به ذهن خطور می کنند.
۲- این افکار غیر منطقی و نامعقول هستند و به هدف مفیدی نمی انجامند. آنها احساس شما را بدتر می کنند و مانع از دستیابی شما به اهدافی می شوند که در حقیقت از زندگی توقع دارید. اگر آنها را به وقت ارزایی کنید ، احتمالاً در خواهید یافت که به نتیجه گیری عجولانه ای دست زده اید.کهنه‌ر حقیقت درست نیستند.
۳- اگر چه این افکار غیرمنطقی هستند ، ولی زمانی که به ذهنتان خطور می کنند ، کاملاً قابل قبول به نظر می رسند. دقیقاً ماثن یکت فکر واقعی ، ماثن این که ناخن زنگم می زند، باید گوشش را بردام.
۴- هر چه بیشتر به این افکار منفی معقه باشید ، احساس بدتری در شما به وجود می آید. اگر اجازه دهید که در چنگال این افکار غوطه ور شوید ، در خواهید یافت که همه چیز را به شکل منفی تفسیر می کنید. از آنجا که همه چیز توصیه کننده به نظر می رسد ، هر چه بیشتر تسلیم و توبید خواهید شد. شما با یادگیری شناخت افکار منفی خودتان و با درک این که این افکار به چه دلیل نادرست و غیر منطقی اند ، می توانید به خود کمک کنید.

چگونه افکار منفی خود را شناسایی کنیم ؟

\_هرگاه متوجه شدید که خلقفان تغییر کرده یا بدتر شده یا خودتان پرسیسد: در حال حاضر چه چیزی از ذهنم می گذرد ؟ ممکن است افکار شما واکنش به واقعه ای باشد که به نازگی یا دقیق‌تر اخیر اتفاق افتاده باشد و با آنکه واکنش نسبت به مجموعه ای از حوادث گذشته در ذهنتان خطور کند. - آگاهی یافتن درباره موارد زیر در مورد افکار افسردگی زا از اهمیت برخوردار است.
۱- افکار منفی بیشتر حالت خودآیند را دارند. در واقع آنها براساس منطق یا استدلال به ذهن نمی رسند ، بلکه یکباره به ذهن خطور می کنند.
۲- این افکار غیر منطقی و نامعقول هستند و به هدف مفیدی نمی انجامند. آنها احساس شما را بدتر می کنند و مانع از دستیابی شما به اهدافی می شوند که در حقیقت از زندگی توقع دارید. اگر آنها را به وقت ارزایی کنید ، احتمالاً در خواهید یافت که به نتیجه گیری عجولانه ای دست زده اید.کهنه‌ر حقیقت درست نیستند.
۳- اگر چه این افکار غیرمنطقی هستند ، ولی زمانی که به ذهنتان خطور می کنند ، کاملاً قابل قبول به نظر می رسند. دقیقاً ماثن یکت فکر واقعی ، ماثن این که ناخن زنگم می زند، باید گوشش را بردام.
۴- هر چه بیشتر به این افکار منفی معقه باشید ، احساس بدتری در شما به وجود می آید. اگر اجازه دهید که در چنگال این افکار غوطه ور شوید ، در خواهید یافت که همه چیز را به شکل منفی تفسیر می کنید. از آنجا که همه چیز توصیه کننده به نظر می رسد ، هر چه بیشتر تسلیم و توبید خواهید شد. شما با یادگیری شناخت افکار منفی خودتان و با درک این که این افکار به چه دلیل نادرست و غیر منطقی اند ، می توانید به خود کمک کنید.

#### خطاهای شناختی خاص افسردگی کدامند ؟

\_افکار نادرست ، باعث افسردگی و وحیم تر شدن آن می شود. شما احتمالاً مرتکب یکت یا چند خطای فکری زیر می شوید. - این ها را بخوانید و ببینید که کدام یکت شامل حال شما می شود.
۱- اغراق و مبالغه : شما به امور و وقایع معینی به طور مبالغه آمیزی نگاه می کنید. شما در شدت مشکلات و آسیبی که احتمالاً به بار خواهد آمد ، اغراق و مبالغه می کنید. در عین حال ، توانی خود را برای مقابله و رویارویی با آنها دست کم می گیرید.
بدون هیچ گونه شواهدی ، عجولانه نتیجه گیری می کنید و بر این باورید که نتیجه گیری شما صحیح است.
۲- تعمیم بیش از حد : شما عبارات های کلی و عریض و طولبی را به ذهن خود راه می دهید که بر جنبه های منفی تاکید می کنند ، نظیر اینکه ، هیچ کس مرا دوست ندارد.
۳- نادیده انگاشتن جنبه های مثبت : شما صرفاً تحت تاثیر افکار منفی قرار می گیرید و معمولاً این افکار در ذهنتان فعال هستند.

خطاهای شناختی خاص افسردگی کدامند ؟

\_افکار نادرست ، باعث افسردگی و وحیم تر شدن آن می شود. شما احتمالاً مرتکب یکت یا چند خطای فکری زیر می شوید. - این ها را بخوانید و ببینید که کدام یکت شامل حال شما می شود.
۱- اغراق و مبالغه : شما به امور و وقایع معینی به طور مبالغه آمیزی نگاه می کنید. شما در شدت مشکلات و آسیبی که احتمالاً به بار خواهد آمد ، اغراق و مبالغه می کنید. در عین حال ، توانی خود را برای مقابله و رویارویی با آنها دست کم می گیرید.
بدون هیچ گونه شواهدی ، عجولانه نتیجه گیری می کنید و بر این باورید که نتیجه گیری شما صحیح است.
۲- تعمیم بیش از حد : شما عبارات های کلی و عریض و طولبی را به ذهن خود راه می دهید که بر جنبه های منفی تاکید می کنند ، نظیر اینکه ، هیچ کس مرا دوست ندارد.
۳- نادیده انگاشتن جنبه های مثبت : شما صرفاً تحت تاثیر افکار منفی قرار می گیرید و معمولاً این افکار در ذهنتان فعال هستند.

#### افردگی فصلی چیست ؟

\_در چند سال گذشته معلوم شده است،کسانی که تنها در فصل زمستان افسرده می شوند ، از نوع خاصی افسردگی رنج می برند. که اختلال عاطفی فصلی نامیده شده است.
زمان پیش از مردان به این اختلال دچار می شوند. - دکتر نورمن روزنآل در سال ۱۹۸۰ با طریق سازمان بهداشت جهانی تبیین خاصی را ارائه داده است. به این ترتیب که در خلال ساعات تاریک غده کماهی ( اپی فیز ) که دارای ساختار بسیار کوچکی در پایین مغز است ، هورمون های ملاتونین ترشح می کنند که با خواب آلودگی و سستی و بی حالی در ارتباط است. نور مانع ترشح این هورمون می شود. در افراد به حنجر تعادل شیمیایی بدن به دلیل افزایش ملاتونین در زمستان دچار اختلال نمی شود ولی مبتلایان به افسردگی فصلی تحت تاثیر بیش از اندازه این هورمون قرار می گیرند. اگر نبود نور موجب افسردگی فصلی می شود ، درمان این افراد به سادگی عبارات است از قرار گرفتن بیشتر در معرض نور.

افردگی فصلی چیست ؟

\_در چند سال گذشته معلوم شده است،کسانی که تنها در فصل زمستان افسرده می شوند ، از نوع خاصی افسردگی رنج می برند. که اختلال عاطفی فصلی نامیده شده است.
زمان پیش از مردان به این اختلال دچار می شوند. - دکتر نورمن روزنآل در سال ۱۹۸۰ با طریق سازمان بهداشت جهانی تبیین خاصی را ارائه داده است. به این ترتیب که در خلال ساعات تاریک غده کماهی ( اپی فیز ) که دارای ساختار بسیار کوچکی در پایین مغز است ، هورمون های ملاتونین ترشح می کنند که با خواب آلودگی و سستی و بی حالی در ارتباط است. نور مانع ترشح این هورمون می شود. در افراد به حنجر تعادل شیمیایی بدن به دلیل افزایش ملاتونین در زمستان دچار اختلال نمی شود ولی مبتلایان به افسردگی فصلی تحت تاثیر بیش از اندازه این هورمون قرار می گیرند. اگر نبود نور موجب افسردگی فصلی می شود ، درمان این افراد به سادگی عبارات است از قرار گرفتن بیشتر در معرض نور.

#### آیا خوشحالی هم نوعی بیماری است ؟

\_اگر کسی افسرده باشد حتما درصدد رفع آن بر می آید. اما در مورد شادی ، حتی اگر بیش از حد یا بدون توجیه عقلی یا بی تناسب با موقعیت باشد ، چنان نیست. در واقع نوعی بیماری وجود دارد که زمینه اصلی آن را خلق بالا و سرخوشی بیش از حد و توجیه ناپذیر تشکیل می دهد. علاوه بر آن فشار صحبت ، افزایش تحرک ، کاهش نیاز به خواب و غدت ، افزایش میل جنسی ، سهل انگاشتن همه امور ، سرمایه گذاری های مالی غیر منطقی ، ولخرجی ، بزرگ پنداشتن خود و گاهی حالت تحریک پذیری و عصیانیت و پرخاشگری در این بیماران ملاحظه می شود. -مجموعه این نشانه ها ، مشخص کننده بیماری خاصی به نام "مانیا" است. این بیماری جنبه دوره ای دارد. جنبه ارثی در این اختلالات وجود دارد و در صورتی که موردی از آن در یک خانواده دیده شد ، بهتر است از ازدواج های همخون پرهیز شود. در این مورد درمان با داروهای متعادل کننده خلق فرامع می شود.

آیا خوشحالی هم نوعی بیماری است ؟

\_اگر کسی افسرده باشد حتما درصدد رفع آن بر می آید. اما در مورد شادی ، حتی اگر بیش از حد یا بدون توجیه عقلی یا بی تناسب با موقعیت باشد ، چنان نیست. در واقع نوعی بیماری وجود دارد که زمینه اصلی آن را خلق بالا و سرخوشی بیش از حد و توجیه ناپذیر تشکیل می دهد. علاوه بر آن فشار صحبت ، افزایش تحرک ، کاهش نیاز به خواب و غدت ، افزایش میل جنسی ، سهل انگاشتن همه امور ، سرمایه گذاری های مالی غیر منطقی ، ولخرجی ، بزرگ پنداشتن خود و گاهی حالت تحریک پذیری و عصیانیت و پرخاشگری در این بیماران ملاحظه می شود. -مجموعه این نشانه ها ، مشخص کننده بیماری خاصی به نام "مانیا" است. این بیماری جنبه دوره ای دارد. جنبه ارثی در این اختلالات وجود دارد و در صورتی که موردی از آن در یک خانواده دیده شد ، بهتر است از ازدواج های همخون پرهیز شود. در این مورد درمان با داروهای متعادل کننده خلق فرامع می شود.

#### اختلال سیکلوتایپیک ( خلق دوره ای ) چیست ؟

\_اختلال سیکلوتایپیک شکل علامتی خفیفی از اختلال دوقطبی ||| و مشخصه اش وجود حملات هیومانی و حملات خفیف افسردگی است. در این اختلال دوره های متعددی با علامت هیومانی و نیز دوره های متعددی با علامت افسردگی بدون آنکه واجد معیارهای حمله افسردگی ماژور باشند ، به مدت حداقل ۲ سال وجود دارد. - طول این دوره در کودکان و نوجوانان حداقل یکت سال است. این بیماران در طی این دو سال هیچ حمله ای از نوع افسردگی ماژور ، مانیا یا منقطع نداشته اند. همچنین طی این دوره ۲ ساله بیمار هرگز بیش از ۲ ماه فاقد علامت نبوده است. اینها به ویژه کسانی هستند که از مشکلاتی در زمینه زناشویی و روابط بین فردی شکایت دارند. نسبت زن به مرد در اختلال سیکلوتایپیک حدود ۳ به ۲ است. در ۷۵ - ۵۰ درصد از کل این بیماران سن شروع ۲۵ - ۱۵ سالگی است. درمان : دارودرمانی - روان درمانی ( فردی ، گروهی و خانوادگی )

اختلال سیکلوتایپیک ( خلق دوره ای ) چیست ؟

\_اختلال سیکلوتایپیک شکل علامتی خفیفی از اختلال دوقطبی ||| و مشخصه اش وجود حملات هیومانی و حملات خفیف افسردگی است. در این اختلال دوره های متعددی با علامت هیومانی و نیز دوره های متعددی با علامت افسردگی بدون آنکه واجد معیارهای حمله افسردگی ماژور باشند ، به مدت حداقل ۲ سال وجود دارد. - طول این دوره در کودکان و نوجوانان حداقل یکت سال است. این بیماران در طی این دو سال هیچ حمله ای از نوع افسردگی ماژور ، مانیا یا منقطع نداشته اند. همچنین طی این دوره ۲ ساله بیمار هرگز بیش از ۲ ماه فاقد علامت نبوده است. اینها به ویژه کسانی هستند که از مشکلاتی در زمینه زناشویی و روابط بین فردی شکایت دارند. نسبت زن به مرد در اختلال سیکلوتایپیک حدود ۳ به ۲ است. در ۷۵ - ۵۰ درصد از کل این بیماران سن شروع ۲۵ - ۱۵ سالگی است. درمان : روان درمانی ( فردی ، گروهی و خانوادگی )

**بیماری اسکیزوفرنیا چیست ؟ چگونه می توان آن را شناع**

–در حال حاضر عمداً تنها راه تشخیص این بیماری، نشانه های بالینی آن است . یعنی علایمی که به وسیله خود بیمار ابراز می شود و یا اطرفیان و پزشک آنها را می بینند یا می شنوند. نشانه های بالینی این بیماری عبارت است از: هذیان ها – باورهای نادرستی هستندکه که نشانه ای از سوء‌تعبیر ادراک ها و تجربیات است و با واقعیت وفق ندارد و با زمینه هوشی ، فرهنگی و اجتماعی فرد هماهنگک نیست ، اما وی هیچ دلیلی را بر رد آنها نمی پذیرد .به طور مثال ممکن است معتقد باشد که دستگامی در سر او گذاشته اند که افکار او را کنترل می کند و بر آنها فرمان می راند. توهمات – به معنی ادراک حسی بدون وجود محرک در عالم بیرون است . یعنی فرد بدون اینکه کسی حرف زده باشد ، صدای او را در گوش خود می شود . تفکر بی سازمان – فرد ممکن است از مسیر تفکر خود بگذرد و در موضوعی دیگر که به آن ارتباط ندارد ، سیر کند . رفتار به شدت آشفته و بی سازمان – ممکن است فرد به روشی غیر عادی لباس بپوشد . نشانه های منفی اسکیزوفرنیا – به مفهوم کاهش در کارکردهای طبیعی روانی یا فقدان کامل آنهاست . به طور مثال از دست دادن انگیزه و میل به پیشرفت و مسطع شدن خلق و عاطفه به گونه ای که رویدادهایی که به طور معمول همراه با بار عاطفی هستند ، در این بیمار هیچ واکنشی را برنمی انگیزد . نشانه های پنجگانه فوق باید حداقل ۶ ماه مداوم داشته باشد تا تشخیص اسکیزوفرنیا مطرح گردد .

بیماری اسکیزوفرنیا چیست ؟ چگونه می توان آن را شناخت ؟

–در حال حاضر عمداً تنها راه تشخیص این بیماری، نشانه های بالینی آن است . یعنی علایمی که به وسیله خود بیمار ابراز می شود و یا اطرفیان و پزشک آنها را می بینند یا می شنوند. نشانه های بالینی این بیماری عبارت است از: هذیان ها – باورهای نادرستی هستندکه که نشانه ای از سوء‌تعبیر ادراک ها و تجربیات است و با واقعیت وفق ندارد و با زمینه هوشی ، فرهنگی و اجتماعی فرد هماهنگک نیست ، اما وی هیچ دلیلی را بر رد آنها نمی پذیرد .به طور مثال ممکن است معتقد باشد که دستگامی در سر او گذاشته اند که افکار او را کنترل می کند و بر آنها فرمان می راند. توهمات – به معنی ادراک حسی بدون وجود محرک در عالم بیرون است . یعنی فرد بدون اینکه کسی حرف زده باشد ، صدای او را در گوش خود می شود . تفکر بی سازمان – فرد ممکن است از مسیر تفکر خود بگذرد و در موضوعی دیگر که به آن ارتباط ندارد ، سیر کند . رفتار به شدت آشفته و بی سازمان – ممکن است فرد به روشی غیر عادی لباس بپوشد . نشانه های منفی اسکیزوفرنیا – به مفهوم کاهش در کارکردهای طبیعی روانی یا فقدان کامل آنهاست . به طور مثال از دست دادن انگیزه و میل به پیشرفت و مسطع شدن خلق و عاطفه به گونه ای که رویدادهایی که به طور معمول همراه با بار عاطفی هستند ، در این بیمار هیچ واکنشی را برنمی انگیزد . نشانه های پنجگانه فوق باید حداقل ۶ ماه مداوم داشته باشد تا تشخیص اسکیزوفرنیا مطرح گردد .

**اسکیزوفرنیا چگونه پدید می آید ؟**

–بیشتر محققان و روان پزشکان معتقدند که این بیماری نماینده اختلالی در مغز است که ساختار و یا فیزیولوژی آن را شامل می شود . عوامل روان شناختی و اجتماعی به صورت عوامل آشکارساز نقش دارند. یعنی عوامل روانی –اجتماعی و رویدادهای ناخوشایند زندگی می توانند این بیماری را که به صورت نهفته است ، آشکار کنند . ژن ها به یقین نقشی او در پیدایش این بیماری بر عهده دارند. عوامل محیطی و بیماری های ویروسی و صدمات وارده به جمجمه در شهرها و استرس بالای زندگی شهری هم نقشی در افزایش میزان اسکیزوفرنیا داشته است .

–

برپایه فرضیات روان شناختی ، بیمار می کوشد تعارض های روانی ، ناتوانی ها و ناکامی های خود را به وسیله انکار واقعیت خشن و دردناک و زندگی و زندگی در یک دنیای تخیلی حل کند . می توان گفت که بیشتر بیماران اسکیزوفرنیک در آن واحد در دو جهان زندگی می کنند. یکی دنیای غیرواقعی و دیگری جهان واقعی .

اسکیزوفرنیا چگونه پدید می آید ؟

–بیشتر محققان و روان پزشکان معتقدند که این بیماری نماینده اختلالی در مغز است که ساختار و یا فیزیولوژی آن را شامل می شود . عوامل روان شناختی و اجتماعی به صورت عوامل آشکارساز نقش دارند. یعنی عوامل روانی –اجتماعی و رویدادهای ناخوشایند زندگی می توانند این بیماری را که به صورت نهفته است ، آشکار کنند . ژن ها به یقین نقشی او در پیدایش این بیماری بر عهده دارند. عوامل محیطی و بیماری های ویروسی و صدمات وارده به جمجمه در شهرها و استرس بالای زندگی شهری هم نقشی در افزایش میزان اسکیزوفرنیا داشته است .

–

برپایه فرضیات روان شناختی ، بیمار می کوشد تعارض های روانی ، ناتوانی ها و ناکامی های خود را به وسیله انکار واقعیت خشن و دردناک و زندگی و زندگی در یک دنیای تخیلی حل کند . می توان گفت که بیشتر بیماران اسکیزوفرنیک در آن واحد در دو جهان زندگی می کنند. یکی دنیای غیرواقعی و دیگری جهان واقعی .

**راه های درمان اسکیزوفرنیا کدامند ؟**

–بپایه درمان اسکیزوفرنیا یا بیماری روان گسختگی را دارو تشکیل می دهد . که به عنوان کلی<sup>۳</sup> ضد روان پریشی<sup>۴</sup> معروف هستند، که سبب تخفیف یا بهبود کامل نشانه های همچون توهم ، هذیان،اندیشه و رفتار آشفته می شوند.بیماری که نشانه های شدید دارند با احتمال می رود که برای خود یا دیگران خطری پدید آورند ، باید در بیمارستان بستری شوند. در انواع خاصی از این بیماران، درمان با شنجج برقی (الکتروشوک) مفید است . کاهش فشارهای روانی و کاهش توخ ، سرزنش و انتقاد نسبت به بیمار نیز در مداوم بهبود و جلوگیری از بازگشت بیماری موثر است . در حدود ۱۴٪ بیماران پس از نخستین حمله بیماری به طور کامل بهبود می یابند . ۱۴٪ دیگر هم در حد چشمگیری بهبود می یابند ، به طوری که می توانند به صورت مستقل به زندگی و کار بپردازند . اما حدود نیمی از بیماران نیاز به کمک دارند تا بتوانند ادامه زندگی بدهند . برخلاف باور عامه ، ازدواج نه تنها کنکی به بهبود حال این بیماران نمی کند ، بلکه عموماً سبب وخامت حال آنان نیز می شود و با توجه به جنبه ژنتیک بیماری احتمال تولد فرزندان مریض وجود دارد .

راه های درمان اسکیزوفرنیا کدامند ؟

–بپایه درمان اسکیزوفرنیا یا بیماری روان گسختگی را دارو تشکیل می دهد . که به عنوان کلی<sup>۳</sup> ضد روان پریشی<sup>۴</sup> معروف هستند، که سبب تخفیف یا بهبود کامل نشانه های همچون توهم ، هذیان،اندیشه و رفتار آشفته می شوند.بیماری که نشانه های شدید دارند با احتمال می رود که برای خود یا دیگران خطری پدید آورند ، باید در بیمارستان بستری شوند. در انواع خاصی از این بیماران، درمان با شنجج برقی (الکتروشوک) مفید است . کاهش فشارهای روانی و کاهش توخ ، سرزنش و انتقاد نسبت به بیمار نیز در مداوم بهبود و جلوگیری از بازگشت بیماری موثر است . در حدود ۱۴٪ بیماران پس از نخستین حمله بیماری به طور کامل بهبود می یابند . ۱۴٪ دیگر هم در حد چشمگیری بهبود می یابند ، به طوری که می توانند به صورت مستقل به زندگی و کار بپردازند . اما حدود نیمی از بیماران نیاز به کمک دارند تا بتوانند ادامه زندگی بدهند . برخلاف باور عامه ، ازدواج نه تنها کنکی به بهبود حال این بیماران نمی کند ، بلکه عموماً سبب وخامت حال آنان نیز می شود و با توجه به جنبه ژنتیک بیماری احتمال تولد فرزندان مریض وجود دارد .

**اختلال تبدیلی ( Conversion Disorder ) چیست ؟**

–این اختلال عبارت است از یک یا چند نشانه عصبی که با اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجه نیست . فلج ، کوری و کوری شایع ترین نشانه های اختلال تبدیلی هستند . در اختلال تبدیلی بی حسی و پارستزی به خصوص در انتهای اندام ها شایع است . در این اختلال ممکن است تمام وجوه حسی درگیر شوند . نشانه های حرکتی اختلال تبدیلی نیز شامل حرکات غیر طبیعی ، اختلال در راه رفتن ، ضعف ، فلج و ... است و به طور کلی هنگام توجه به این حرکات شدت آنها بیشتر می شود .- هیچ کدام از علائم مذکور به طور عمد ایجاد نمی شود و بیمار ادای آنها را در نمی آورد . اختلال تبدیلی در هر زمانی از زندگی ممکن است شروع شود ولی در بین نوجوانان و بالغین بیشتر است . اغلب علائم تبدیلی خود به خود یا به دنبال درمان های رضایی ، تلقین و ایجاد محیط حمایت کننده از بین می روند . درمان علائم حاد به طور عمده از طریق تلقین به تنهایی یا توام با روش های ذیل است : تحریک فارادیک عضو مبتلا ، هیپنوتیزم و دارودرمانی .

اختلال تبدیلی ( Conversion Disorder ) چیست ؟

–این اختلال عبارت است از یک یا چند نشانه عصبی که با اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجه نیست . فلج ، کوری و کوری شایع ترین نشانه های اختلال تبدیلی هستند . در اختلال تبدیلی بی حسی و پارستزی به خصوص در انتهای اندام ها شایع است . در این اختلال ممکن است تمام وجوه حسی درگیر شوند . نشانه های حرکتی اختلال تبدیلی نیز شامل حرکات غیر طبیعی ، اختلال در راه رفتن ، ضعف ، فلج و ... است و به طور کلی هنگام توجه به این حرکات شدت آنها بیشتر می شود .- هیچ کدام از علائم مذکور به طور عمد ایجاد نمی شود و بیمار ادای آنها را در نمی آورد . اختلال تبدیلی در هر زمانی از زندگی ممکن است شروع شود ولی در بین نوجوانان و بالغین بیشتر است . اغلب علائم تبدیلی خود به خود یا به دنبال درمان های رضایی ، تلقین و ایجاد محیط حمایت کننده از بین می روند . درمان علائم حاد به طور عمده از طریق تلقین به تنهایی یا توام با روش های ذیل است : تحریک فارادیک عضو مبتلا ، هیپنوتیزم و دارودرمانی .

**اختلال جسمانی کردن ( Domatization disorder ) چیست**

–وجه مشخصه اختلال جسمانی کردن علائم جسمی متعددی است که با معاینات جسمانی و بررسی های آزمایشگاهی کافی قابل توجه نیست .در سیر این اختلال ، بیمار باید حداقل از– چهار نشانه دردناک ( مانند درد شکم ، سر ، پشت ، مفاصل ، اندام های انتهایی ، سینه ، راست روده ، در خلال قاعدگی ، رابطه جنسی و یا ضمن ادراک کردن ) دو نشانه گوارشی ( مانند نفخ ، نفخ )–یک نشانه جنسی ( مانند بی میلی جنسی ، اختلال در نعوظ ، بی نظمی قاعدگی ) و یک نشانه عصبی ( فلج یا ضعف موضعی –تورمات ، خستگی صدا ) شایک باشد که البته هیچ یک از آنها با معاینات جسمی و بررسی های آزمایشگاهی قابل توجه نبوده باشند . هم چنین قابل ذکر است که علائم به طور عمد ایجاد نشده و بیمار ادای علائم را در نمی آورد ( برخلاف تمارض ) . مهمترین اصل در درمان این بیماران ارتباط درمانی مناسب بین بیمار و پزشک است . پزشک باید شکایات بیمار را به عنوان اراز عواطفش نه به عنوان علائم جسمانی و مسیر کلام بیمار در نظر بگیرد . از علائم جسمانی به مشکلات شخصی و اجتماعی و روابط با دیگران هدایت شود .-.

–

در صورت همراه بودن بیماری های اضطراب و انفرادگی ، درمان مناسب ( دارو درمانی و روان درمانی ) استفاده می شود .

اختلال جسمانی کردن ( Domatization disorder ) چیست ؟

\_بوجه مشخصه اختلال جسمانی کردن علائم جسمی متعددی است که با معاینات جسمانی و بررسی های آزمایشگاهی کافی قابل توجیه نیست .در سیر این اختلال ،باید یادداشت حداقل از-چهار نشانه درفناک( مانند درد شکم ، سر ، پشت ، مفاصل ، اندام های انتهایی ، سینه ، راست روده ، در خلال قاعدگی ، رابطه جنسی و یا ضمن ادرار کردن ) دو نشانه گوارشی (مانند تهوع ، نفخ )-یک نشانه جنسی (مانند بی میلی جنسی ،اختلال در نعوظ ، بی نظمی قاعدگی ) و یک نشانه عصبی (نفخ یا ضعف موضعی ، نوحات ، خفگی صدا ) شاکلی باشد که البته هیچ یک از آنها با معاینات جسمی و بررسی های آزمایشگاهی قابل توجیه نبوده باشند . هم چنین قابل ذکر است که علائم به طور عمد ایجاد نشده و بیمار ادای علائم را در نمی آورد (برخلاف تمارض ) . مهمترین اصل در درمان این بیمارانرابطه درمانی مناسب بین بیمار و پزشک است . پزشک باید شکایات بیمار را به عنوان ابراز عواطفش نه به عنوان علائم جسمانی و مسر کلام بیمار در نظر بگیرد . از علائم جسمانی به مشکلات شخصی و اجتماعی و روابط با دیگران هدايت شود .-

-

در صورت همراه بودن بیماری های اضطراب و انفرادگی ، درمان مناسب ( دارو درمانی و روان درمانی ) استفاده می شود .

**خود بیمار انگاری یعنی چه ؟**

\_اشغال ذهنی بیمار با ترس از بیمار شدن یا اعتقاد مبنی بر ابتلا به یک بیماری جدی را خود بیمار انگاری می گویند . این ترس یا اعتقاد هنگامی ایجاد می شود که بیمار علائم یا کارکردهای بدنی را اشتهاء تفسیر کند . این باور اشتباه باید حداقل ۶ ماه علی رقم فقدان یافته های پاتولوژیک در معاینات طبی و عصبی دوام داشته باشد و نشانه ها باید به شدتی باشد که سبب ناراحتی هیجانی بیمار شود و یا توانایی بیمار را در کارکردهای حوزه های مهم زندگی مختل کند .-سیر خود بیمار انگاری معمولاً به صورت دوره ای است ، دوره های بیماری از ماه ها تا سال ها طول می کشند و در فواصل آنها دوره های آرامش یا طول مدت مشابه دیده می شود . -حدود ۲۸ تا ۳۸ بیماران در نهایت بهبودی قابل ملاحظه ای می یابند . مناسب ترین فرد برای درمان ، پزشک عمومی بیمار است که بهتر است تنها پزشک بیمار نیز باشد . در حد امکان از انجام تست های تشخیصی ،ارزیابی های آزمایشگاهی و اعمال جراحی خودداری شود . گروه درمانی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ، هیپنوتیزم و دارو درمانی از روش های دیگر درمان این بیماری است .

خود بیمار انگاری یچی چه ؟

\_اشغال ذهنی بیمار با ترس از بیمار شدن یا اعتقاد مبنی بر ابتلا به یک بیماری جدی را خود بیمار انگاری می گویند . این ترس یا اعتقاد هنگامی ایجاد می شود که بیمار علائم یا کارکردهای بدنی را اشتهاء تفسیر کند . این باور اشتباه باید حداقل ۶ ماه علی رقم فقدان یافته های پاتولوژیک در معاینات طبی و عصبی دوام داشته باشد و نشانه ها باید به شدتی باشد که سبب ناراحتی هیجانی بیمار شود و یا توانایی بیمار را در کارکردهای حوزه های مهم زندگی مختل کند .-سیر خود بیمار انگاری معمولاً به صورت دوره ای است ، دوره های بیماری از ماه ها تا سال ها طول می کشند و در فواصل آنها دوره های آرامش یا طول مدت مشابه دیده می شود . -حدود ۲۸ تا ۳۸ بیماران در نهایت بهبودی قابل ملاحظه ای می یابند . مناسب ترین فرد برای درمان ، پزشک عمومی بیمار است که بهتر است تنها پزشک بیمار نیز باشد . در حد امکان از انجام تست های تشخیصی ،ارزیابی های آزمایشگاهی و اعمال جراحی خودداری شود . گروه درمانی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ، هیپنوتیزم و دارو درمانی از روش های دیگر درمان این بیماری است .

**اختلال بدشکلی جسمی ( Body Dysmorphic Disorder ) چ**

\_اختلال بدشکلی جسمی ، اشغال ذهنی با نقص تخیلی یا تحریف مبالغه آمیز یک عیب خفیف و جزئی در ظاهر جسمانی است . برای اینکه این اختلال روانی محسوب شود ، باید اشغال ذهنی سبب ناراحتی عمده بیمار شود و یا با اختلال در زندگی شخصی ، اجتماعی یا شغلی وی همراه باشد . شایع ترین نگرانی به عیب های صورت (مثل بینی) مربوط می شود . بیماران در سیر اختلال خود به طور متوسط در مورد چهار ناحیه بدن نگرانی هایی دارند . در جریان ابتلا بیمار به اختلال مزبور ممکن است قسمت های موردتظر تغییر یابند . علائم شایع در این بیماران عبارتند از :-باور یا هذیان واضح (معمولاً در مورد توجه دیگران به عیب ادعایی بدن ) اجتناب از آینه و سطوح شفاف و یا برعکس نگاه کردن بیش از حد در آینه و کوشش برای پنهان کردن نقص فرضی ( با آرایش یا لباس ) تقریباً همه بیماران از رویارویی اجتماعی و شغلی دوری می جویند .

-

درمان جراحی ، درماتولوژیک ، ننداپیزشکی تقریباً ناموفق است . روان درمانی ، درمان دارویی ، آتالیپیک و شناختی و رفتاری موثر است .

اختلال بدشکلی جسمی ( Body Dysmorphic Disorder ) چیست ؟

\_اختلال بدشکلی جسمی ، اشغال ذهنی با نقص تخیلی یا تحریف مبالغه آمیز یک عیب خفیف و جزئی در ظاهر جسمانی است . برای اینکه این اختلال روانی محسوب شود ، باید اشغال ذهنی سبب ناراحتی عمده بیمار شود و یا با اختلال در زندگی شخصی ، اجتماعی یا شغلی وی همراه باشد . شایع ترین نگرانی به عیب های صورت (مثل بینی) مربوط می شود . بیماران در سیر اختلال خود به طور متوسط در مورد چهار ناحیه بدن نگرانی هایی دارند . در جریان ابتلا بیمار به اختلال مزبور ممکن است قسمت های موردتظر تغییر یابند . علائم شایع در این بیماران عبارتند از :-باور یا هذیان واضح (معمولاً در مورد توجه دیگران به عیب ادعایی بدن ) اجتناب از آینه و سطوح شفاف و یا برعکس نگاه کردن بیش از حد در آینه و کوشش برای پنهان کردن نقص فرضی ( با آرایش یا لباس ) تقریباً همه بیماران از رویارویی اجتماعی و شغلی دوری می جویند .

-

درمان جراحی ، درماتولوژیک ، ننداپیزشکی تقریباً ناموفق است . روان درمانی ، درمان دارویی ، آتالیپیک و شناختی و رفتاری موثر است .

**اختلال درد یعنی چه ؟**

\_اختلال " درد " عبارت است از وجود درد در یک یا چند نقطه که کاتون اصلی نظاهر بالینی بسیاری است . شدت درد به حدی است که اختلال در کارکرد اجتماعی ، شغل و ... فرآ ایجاد می کند . این درد با اختلالات غیرروانی طبی یا عصبی قابل توجیه نیست . عوامل روان شناختی در شروع ، تشدید و یا حفظ نشانه ها نقش مهمی دارند . این بیماران به طور عمد یا از روی تقلید اظهار به درد نمی کنند . درد ممکن است عصبی ، عضلانی ، اسکلتی ، نوروپاتیک یا متعقب ضربه باشد . شدت درد جسمانی کم و زیاد می شود و به شدت تحت تاثیر عوامل هیجانی ، شناختی ، توجه و موقعیت است .-دردی که تغییر نمی کند و نسبت به هر یک از این عوامل مقاوم است،احتضلا نشاء روانی دارد . درد در اختلال درد معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و ظرف چند هفته یا چند ماه شدت آن افزایش می یابد .درمان شامل دارو درمانی و درمان های غیر دارویی نظیر بیوفیدینگ در میگرن ، دردهای عضلانی صورت و سر درد های تنشی ، هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی ، شناخت درمانی و رفتار درمانی است .

اختلال درد یعنی چه ؟

\_اختلال " درد " عبارت است از وجود درد در یک یا چند نقطه که کاتون اصلی نظاهر بالینی بسیاری است . شدت درد به حدی است که اختلال در کارکرد اجتماعی ، شغل و ... فرآ ایجاد می کند . این درد با اختلالات غیرروانی طبی یا عصبی قابل توجیه نیست . عوامل روان شناختی در شروع ، تشدید و یا حفظ نشانه ها نقش مهمی دارند . این بیماران به طور عمد یا از روی تقلید اظهار به درد نمی کنند . درد ممکن است عصبی ، عضلانی ، اسکلتی ، نوروپاتیک یا متعقب ضربه باشد . شدت درد جسمانی کم و زیاد می شود و به شدت تحت تاثیر عوامل هیجانی ، شناختی ، توجه و موقعیت است .-دردی که تغییر نمی کند و نسبت به هر یک از این عوامل مقاوم است،احتضلا نشاء روانی دارد . درد در اختلال درد معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و ظرف چند هفته یا چند ماه شدت آن افزایش می یابد .درمان شامل دارو درمانی و درمان های غیر دارویی نظیر بیوفیدینگ در میگرن ، دردهای عضلانی صورت و سر درد های تنشی ، هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی ، شناخت درمانی و رفتار درمانی است .

**گرسنگی عصبی چیست ؟**

\_خصوصیات اصلی گرسنگی عصبی عبارتند از : دوره های تکرار شونده پرخوری احساس فقدان کنترل بر خوردن در حین پرخوری ، استفراغ عمدی و سومصرف داروهای ملین یا سدر ، روزه داری یا ورزش های افراطی برای پیشگیری از افزایش وزن . همچنین افراد مبتلا به گرسنگی عصبی برای جلوگیری از افزایش وزن به رفتارهای حیرانی عود کننده ای نظیر پاکسازی ( استفراغ عمدی ، استفاده مکرر از مسهل یا مندر ) روزه گرفتن یا ورزش مفرط می پردازند . این بیماران در مورد اینکه در نظر دیگران چگونه جلوه می کنند و نیز در مورد جذابیت جنسی ، تصویر بدنی و ظاهر خود نگران هستند . شیوع این اختلال در زن های جوان حدوداً ۳ - ۱ درصد است .معمولاً بیماران به درمان سریایی جواب می دهند . روان درمانی و درمان های شناختی رفتاری با هدف کاهش مصرف غذا ، اصلاح دیدگاه بیمار در مورد غذت ، تصویر بدنی و وزن انجام می گیرد و در صورت همراه بودن اختلالات شدید روانی علاوه بر دارو درمانی از روان درمانی آتالیپیک استفاده شود .

گرسنگی عصبی چیست ؟

\_خصوصیات اصلی گرسنگی عصبی عبارتند از : دوره های تکرار شونده پرخوری احساس فقدان کنترل بر خوردن در حین پرخوری ، استفراغ عمدی و سومصرف داروهای ملین یا سدر ، روزه داری یا ورزش های افراطی برای پیشگیری از افزایش وزن . همچنین افراد مبتلا به گرسنگی عصبی برای جلوگیری از افزایش وزن به رفتارهای حیرانی عود کننده ای نظیر پاکسازی ( استفراغ عمدی ، استفاده مکرر از مسهل یا مندر ) روزه گرفتن یا ورزش مفرط می پردازند . این بیماران در مورد اینکه در نظر دیگران چگونه جلوه می کنند و نیز در مورد جذابیت جنسی ، تصویر بدنی و ظاهر خود نگران هستند . شیوع این اختلال در زن های جوان حدوداً ۳ - ۱ درصد است .معمولاً بیماران به درمان سریایی جواب می دهند . روان درمانی و درمان های شناختی رفتاری با هدف کاهش مصرف غذا ، اصلاح دیدگاه بیمار در مورد غذت ، تصویر بدنی و وزن انجام می گیرد و در صورت همراه بودن اختلالات شدید روانی علاوه بر دارو درمانی از روان درمانی آتالیپیک استفاده شود .

**بی اشتهایی عصبی یعنی چی ؟**

ساین بیماریان از حفظ وزن بدنشان در سطح حداقل وزن مورد انتظار یا بالاتر از آن (مثلا کاهش وزن به حدی که وزن بدن به کمتر از ۸۵ درصد وزن مورد انتظار برسد ) و یا افزایش وزن مورد انتظار در دوره رشد خوددرای می نمایند. این بیماریان به طور مشخصی از جناق شدن می ترسند. وجه مشخصه بیماریان مبتلا به بی اشتهایی عصبی اختلال عمیقی است که اینها در برداشت از تصویر بدنی خود دارند. لذا این افراد بی وقف در پی لاغری هستند و برای این منظور حتی تا مرحله گرسنگی کشیدن هم پیش می روند. - اکثر رفتارهای غیرعادی که این افراد به منظور کاهش وزن خود انجام می دهند، در خفا صورت می گیرد. - با توجه به اینکه بیمار اغلب مشکل خود را انکار می کند، یادآوری ژروم درمان به بیمار و خانواده اش و آشنا کردن آنها با مواردی بیماری از جمله احتمال مرگ و میر ضروری است. دارو درمانی با احتیاط انجام شود ( با توجه به وضعیت جسمانی بیماران ) به منظور اصلاح تصویر بدنی فرد از خود، روان درمانی انجام می شود.

بی اشتهایی عصبی یعنی چه ؟

ساین بیماریان از حفظ وزن بدنشان در سطح حداقل وزن مورد انتظار یا بالاتر از آن (مثلا کاهش وزن به حدی که وزن بدن به کمتر از ۸۵ درصد وزن مورد انتظار برسد ) و یا افزایش وزن مورد انتظار در دوره رشد خوددرای می نمایند. این بیماریان به طور مشخصی از جناق شدن می ترسند. وجه مشخصه بیماریان مبتلا به بی اشتهایی عصبی اختلال عمیقی است که اینها در برداشت از تصویر بدنی خود دارند. لذا این افراد بی وقف در پی لاغری هستند و برای این منظور حتی تا مرحله گرسنگی کشیدن هم پیش می روند. - اکثر رفتارهای غیرعادی که این افراد به منظور کاهش وزن خود انجام می دهند، در خفا صورت می گیرد. - با توجه به اینکه بیمار اغلب مشکل خود را انکار می کند، یادآوری ژروم درمان به بیمار و خانواده اش و آشنا کردن آنها با مواردی بیماری از جمله احتمال مرگ و میر ضروری است. دارو درمانی با احتیاط انجام شود ( با توجه به وضعیت جسمانی بیماران ) به منظور اصلاح تصویر بدنی فرد از خود، روان درمانی انجام می شود.

**اختلال سایکوز پس از زایمان چگونه است ؟**

علی‌التم بیماری اغلب در عرض چند روز پس از زایمان شروع می شود. به طور مشخص، بیمار از حسنگی، بی خوابی و بی قراری بسیار شکایت می کند و ممکن است حمله های از گریه کردن و نوسان خلقی داشته باشد. کم کم و به مرور زمان علامت هایی نظیر سوختن، افشاش فکری، بی ربط گویی، اظهارات غیرعقلانه بروز می کند و ممکن است نگرانی های ووساسی در مورد سلامت و رفاه بچه اش پیدا کند. شکایاتی نیز در مورد ناتوانی در حرکت کردن و ایستادن شایع است. بیمار ممکن است احساس کند که دلش نمی خواهد از بچه اش مراقبت کند،بچه اش را دوست ندارد، گناه دلش می خواهد به خودش یا بچه اش هر دو صدمه بزند و ممکن است اصلا منکر تولد بچه اش شود. بیشتر این مادران اول زاست هستند. -درمان: سایکوزهای زایمانی یک اورژانس روان پزشکی است. روان درمانی و الکتروشوگ در موارد شدید توام با خودکشی توصیه می گردد.

اختلال سایکوز پس از زایمان چگونه است ؟

علی‌التم بیماری اغلب در عرض چند روز پس از زایمان شروع می شود. به طور مشخص، بیمار از حسنگی، بی خوابی و بی قراری بسیار شکایت می کند و ممکن است حمله های از گریه کردن و نوسان خلقی داشته باشد. کم کم و به مرور زمان علامت هایی نظیر سوختن، افشاش فکری، بی ربط گویی، اظهارات غیرعقلانه بروز می کند و ممکن است نگرانی های ووساسی در مورد سلامت و رفاه بچه اش پیدا کند. شکایاتی نیز در مورد ناتوانی در حرکت کردن و ایستادن شایع است. بیمار ممکن است احساس کند که دلش نمی خواهد از بچه اش مراقبت کند،بچه اش را دوست ندارد، گناه دلش می خواهد به خودش یا بچه اش هر دو صدمه بزند و ممکن است اصلا منکر تولد بچه اش شود. بیشتر این مادران اول زاست هستند. -درمان: سایکوزهای زایمانی یک اورژانس روان پزشکی است. روان درمانی و الکتروشوگ در موارد شدید توام با خودکشی توصیه می گردد.

**کابوس، اختلال وحشت خواب و راه رفتن در خواب چگونه**

کابوس رویای ترسناک و طولانی است که شخص هراسان از آن بیدار می شود. کابوس ها همیشه در خلال خواب REM و در اواخر شب پدید می آیند، برخی از افراد در تمام طول عمر دچار کابوس های مکرر هستند، برخی نیز بیشتر در مواقع استرس و بیماری دچار کابوس می شوند. - درمان: بیدارکردن فردی که در حال کابوس دیدن است، مشکلی ایجاد نمی کند و علاوه بر آن می توان از روش دارو درمانی استفاده کرد. -اختلال وحشت خواب عبارت است از برخاستن از خواب در ۲۱ اول شب در حین خواب NREM عیبیک (۳ و ۴). وحشت خواب تقریبا همیشه با گریه یا فریادی گوشخراش همراه با تظاهرات رفتاری، اضطراب شدید تا حد حمله پانیک آغاز می شود. به طور مشخص، بیمار با حالتی وحشت زده در بستر می نشیند، جمع بلندی می کشد، گاهی بلافاصله بیدار شده و احساس وحشت شدیدی به او دست می دهد. بیمار ممکن است در حالتی از اختلال جهت یابی بیدار بماند ولی اغلب به خواب می رود و دوره مزبور را فراموش می کند. درمان: وقتی فرانتس حملات کم است، درمان خاصی لازم نیست، دارو درمانی و برطرف کردن استرس های خانوادگی و محیطی نیز استفاده می شود. راه رفتن در خواب یا خوابگردی شامل یک رشته رفتارهای پیچیده است که در ۲۱ اول شب و در خلال خواب NREM عمیق (مراحل ۳ و ۴) شروع می شوند و اغلب به ترک بستر و راه رفتن می انجامد که بدون هشاریی کامل و خاطره بعدی از این دوره است. درمان: بیمار را می توان در حین خوابگردی بدون هیچ گونه عارضه سویی بیدار کرد، باید اشیاء خطرناک از محیط زندگی بیمار دور شوند و دارو درمانی از دیگر روش های مورد استفاده است.

کابوس، اختلال وحشت خواب و راه رفتن در خواب چگونه است ؟

کابوس رویای ترسناک و طولانی است که شخص هراسان از آن بیدار می شود. کابوس ها همیشه در خلال خواب REM و در اواخر شب پدید می آیند، برخی از افراد در تمام طول عمر دچار کابوس های مکرر هستند، برخی نیز بیشتر در مواقع استرس و بیماری دچار کابوس می شوند. - درمان: بیدارکردن فردی که در حال کابوس دیدن است، مشکلی ایجاد نمی کند و علاوه بر آن می توان از روش دارو درمانی استفاده کرد. -اختلال وحشت خواب عبارت است از برخاستن از خواب در ۲۱ اول شب در حین خواب NREM عمیق (۳ و ۴). وحشت خواب تقریبا همیشه با گریه یا فریادی گوشخراش همراه با تظاهرات رفتاری، اضطراب شدید تا حد حمله پانیک آغاز می شود. به طور مشخص، بیمار با حالتی وحشت زده در بستر می نشیند، جمع بلندی می کشد، گاهی بلافاصله بیدار شده و احساس وحشت شدیدی به او دست می دهد. بیمار ممکن است در حالتی از اختلال جهت یابی بیدار بماند ولی اغلب به خواب می رود و دوره مزبور را فراموش می کند. درمان: وقتی فرانتس حملات کم است، درمان خاصی لازم نیست، دارو درمانی و برطرف کردن استرس های خانوادگی و محیطی نیز استفاده می شود. راه رفتن در خواب یا خوابگردی شامل یک رشته رفتارهای پیچیده است که در ۲۱ اول شب و در خلال خواب NREM عمیق (مراحل ۳ و ۴) شروع می شوند و اغلب به ترک بستر و راه رفتن می انجامد که بدون هشاریی کامل و خاطره بعدی از این دوره است. درمان: بیمار را می توان در حین خوابگردی بدون هیچ گونه عارضه سویی بیدار کرد، باید اشیاء خطرناک از محیط زندگی بیمار دور شوند و دارو درمانی از دیگر روش های مورد استفاده است.

**بی خوابی چیست ؟ آیا قابل درمان است ؟**

سعی خوابی عبارت است از اشکال در شروع یا دوام خواب که ممکن است مداوم یا گذرا باشد. بیخوابی کوتاه مدت معمولا همراه با اضطراب و یا با انتظار یک تجربه اضطراب انگیز (مانند امتحان) است.این حالت معمولا نیتازی به درمان اختصاصی ندارد و اگر هم استفاده از دوره های خواب آور جایز باشد، درمان دارویی کوتاه مدت خواهد بود. بی خوابی مداوم گروه نسبتا شایع تری از اختلالات را تشکیل می دهد که در آنها مشکل عمده در به خواب رفتن است نه تداوم خواب. بی خوابی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود. اصطلاح اولیه حاکی از آن است که بی خوابی ارتباطی به اختلالات طبی یا جسمانی شناخته شده دیگری ندارد و در ثانویه، بی خوابی ناشی از اختلالات طبی یا جسمانی یا بیماری های روانی دیگر مانند درد، افسردگی، اضطراب و وابستگی یا قطع دارویی است. مشخصه بی خوابی اولیه اغلب عبارت است از دشواری در به خواب رفتن و بیدار شدن های مکرر یا عدم احساس راحتی پس از بیدار شدن از خواب، که باید حداقل به مدت یک ماه به طول انجامیده باشد. هر چه بیمار بیشتر سعی می کند بخوابد، احساس ناکامی و ناراحتی او بیشتر شده و به خواب رفتن، دشوارتر می شود. درمان: اصول کلی و بهداشت خواب - رختخواب محل نشامای تلویزیون، مطالعه و یا کار نیست. اگر پس از ۳۰ دقیقه به خواب نرفتید، رختخواب را ترک کنید و تا زمانی که کاملا احساس خواب آلودگی نکرده اید به رختخواب برگردید، قبل از خواب از روش های relaxation، ماساژ یا دوش آب گرم استفاده کنید، در ساعات معینی بخوابید و بیدار شوید، از چرت زدن در طول روز خودداری کنید، ورزش منظم، نخوردن غذای سنگین و درمان دارویی از جمله این موارد است.

بی خوابی چیست ؟ آیا قابل درمان است ؟

سعی خوابی عبارت است از اشکال در شروع یا دوام خواب که ممکن است مداوم یا گذرا باشد. بیخوابی کوتاه مدت معمولا همراه با اضطراب و یا با انتظار یک تجربه اضطراب انگیز (مانند امتحان) است.این حالت معمولا نیتازی به درمان اختصاصی ندارد و اگر هم استفاده از دوره های خواب آور جایز باشد، درمان دارویی کوتاه مدت خواهد بود. بی خوابی مداوم گروه نسبتا شایع تری از اختلالات را تشکیل می دهد که در آنها مشکل عمده در به خواب رفتن است نه تداوم خواب. بی خوابی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود. اصطلاح اولیه حاکی از آن است که بی خوابی ارتباطی به اختلالات طبی یا جسمانی شناخته شده دیگری ندارد و در ثانویه، بی خوابی ناشی از اختلالات طبی یا جسمانی یا بیماری های روانی دیگر مانند درد، افسردگی، اضطراب و وابستگی یا قطع دارویی است. مشخصه بی خوابی اولیه اغلب عبارت است از دشواری در به خواب رفتن و بیدار شدن های مکرر یا عدم احساس راحتی پس از بیدار شدن از خواب، که باید حداقل به مدت یک ماه به طول انجامیده باشد. هر چه بیمار بیشتر سعی می کند بخوابد، احساس ناکامی و ناراحتی او بیشتر شده و به خواب رفتن، دشوارتر می شود. درمان: اصول کلی و بهداشت خواب - رختخواب محل نشامای تلویزیون، مطالعه و یا کار نیست. اگر پس از ۳۰ دقیقه به خواب نرفتید، رختخواب را ترک کنید و تا زمانی که کاملا احساس خواب آلودگی نکرده اید به رختخواب برگردید، قبل از خواب از روش های relaxation، ماساژ یا دوش آب گرم استفاده کنید، در ساعات معینی بخوابید و بیدار شوید، از چرت زدن در طول روز خودداری کنید، ورزش منظم، نخوردن غذای سنگین و درمان دارویی از جمله این موارد است.

**نشترهای روانی (بیماری های روانی) چه تاثیری بر**

ساکنون به گروهی از بیماری‌ها بر می‌خوریم که در جامعه نمونه‌های زیادی دارد و حداقل‌اصل روان پزشکی با پزشکی داخلی به شمار می‌رود. افزایش اولیه فشارخون ، بی‌نظمی های ضربان قلب ، سکنه های قلبی ، زخم دوازدهه ، کولیت عصبی ، کولیت زخم دار ، کپیر مزمن ، اگرما ، جوش غرور جوانی ، آسم ، سردردهای تنشی و میگرنی ، التهاب روماتیسمی مفاصل ، سرطان و بدخیمی‌های دیگر، داییت ، التهاب تیروئید، اختلالات قاعدگی ، بی‌اشتهایی عصبی ، چاقی ، همه بیماری‌های شایع و نگران‌کننده‌ای هستند که با وجود تفاوت‌های فراوان ، یک وجه مشترک دارند. همه این بیماری‌ها جزء بیماری‌های روان – تنی به‌شمار می‌روند ، به این مفهوم که فشارهای روانی و عواطف شدید از طریق دستگاه عصبی خودکار سبب اختلالات عصبی و آسیب بافتی در بدن می‌شود و در نتیجه رفع آنها نه تنها به معنی پیشگیری از این بیماری‌هاست ، بلکه منشا روانی نقش عمده‌ای در تداوم این بیماری‌ها دارد. به‌طور کلی تأثیر مسائل روانی بر جسم از چشم‌پوشیده‌نیست . خود شما هم تجربه کرده‌اید که در اثر مسائل روحی تغییرات جسمی پیدا می‌کنید . شرم موجب برافروختگی چهره و لرزش صدا و ترس سبب خشکی دهان ، پرندگی رنگ و لرزش بدن می‌شود . نگرانی، مشکلات شغلی ، مشاهدات خانوادگی و دیگر تجربیات ناراحت‌کننده عاطفی بر وضع معده و روده اثر می‌گذارد -اما نشانه بیماری " روان – تنی " شباهلی زیاد دارند که در جست و جوی یکک منشا جسمی برای نشانه‌های بیماری خود باشند و علل روان شناختی را انکار می‌کنند و از پذیرش آنها آکراه دارند .

به این ترتیب هر چند بیماران " روان – تنی " به‌صورت خودآگاه آرزوی رهایی از نشانه‌های بیماری خویش را دارند ، اما در برابر تدابیر درمانی ریشه‌ای که به مفهوم شناخت اشکالات ویژه شخصیتی و سوانطاق‌های منع اضطراب است ، تاخودآگاه مقاومت می‌کنند. بچاست که اکنون برجامعیت انسان به عنوان یک واحد " زیستی – روانی – اجتماعی " تأکید کنیم. انسان نه تنها فرآوردهٔ زنها و سرزشت و ساختمانی بدنی و عصبی خویش است، بلکه تحت تأثیر تجربیات خاص روانی و محیط اجتماعی ویژه‌ای که در آن زندگی می‌کند ، نیز قرار دارد . این واحد زیستی – روانی – اجتماعی ممکن است در طول زندگی خویش تحت تأثیر عوامل یا استرسورهای قرار گیرد که آنها نیز ممکن است جنبهٔ زیستی و فیزیکی ، روان شناختی یا جامعه‌شناختی داشته باشند . واکنش انسان در برابر استرسو شدید روان شناختی محسوب می‌شود. در یک نفر سبب بیماری عروق اکلیلی قلب و سکنه قلبی و در یک نفر دیگر سبب افسردگی و در شخصی دیگر موجب روی آوردن به اعتیاد می‌شود .

فشارهای روانی ( بیماری‌های روان تنی ) چه تأثیری بر اختلالات عضوی دارند؟

ساکنون به گروهی از بیماری‌ها بر می‌خوریم که در جامعه نمونه‌های زیادی دارد و حداقل‌اصل روان پزشکی با پزشکی داخلی به شمار می‌رود. افزایش اولیه فشارخون ، بی‌نظمی های ضربان قلب ، سکنه های قلبی ، زخم دوازدهه ، کولیت عصبی ، کولیت زخم دار ، کپیر مزمن ، اگرما ، جوش غرور جوانی ، آسم ، سردردهای تنشی و میگرنی ، التهاب روماتیسمی مفاصل ، سرطان و بدخیمی‌های دیگر، داییت ، التهاب تیروئید، اختلالات قاعدگی ، بی‌اشتهایی عصبی ، چاقی ، همه بیماری‌های شایع و نگران‌کننده‌ای هستند که با وجود تفاوت‌های فراوان ، یک وجه مشترک دارند. همه این بیماری‌ها جزء بیماری‌های روان – تنی به‌شمار می‌روند ، به این مفهوم که فشارهای روانی و عواطف شدید از طریق دستگاه عصبی خودکار سبب اختلالات عصبی و آسیب بافتی در بدن می‌شود و در نتیجه رفع آنها نه تنها به معنی پیشگیری از این بیماری‌هاست ، بلکه منشا روانی نقش عمده‌ای در تداوم این بیماری‌ها دارد. به‌طور کلی تأثیر مسائل روانی بر جسم از چشم‌پوشیده‌نیست . خود شما هم تجربه کرده‌اید که در اثر مسائل روحی تغییرات جسمی پیدا می‌کنید . شرم موجب برافروختگی چهره و لرزش صدا و ترس سبب خشکی دهان ، پرندگی رنگ و لرزش بدن می‌شود . نگرانی، مشکلات شغلی ، مشاهدات خانوادگی و دیگر تجربیات ناراحت‌کننده عاطفی بر وضع معده و روده اثر می‌گذارد -اما نشانه بیماری " روان – تنی " شباهلی زیاد دارند که در جست و جوی یکک منشا جسمی برای نشانه‌های بیماری خود باشند و علل روان شناختی را انکار می‌کنند و از پذیرش آنها آکراه دارند .

به این ترتیب هر چند بیماران " روان – تنی " به‌صورت خودآگاه آرزوی رهایی از نشانه‌های بیماری خویش را دارند ، اما در برابر تدابیر درمانی ریشه‌ای که به مفهوم شناخت اشکالات ویژه شخصیتی و سوانطاق‌های منع اضطراب است ، تاخودآگاه مقاومت می‌کنند. بچاست که اکنون برجامعیت انسان به عنوان یک واحد " زیستی – روانی – اجتماعی " تأکید کنیم. انسان نه تنها فرآوردهٔ زنها و سرزشت و ساختمانی بدنی و عصبی خویش است، بلکه تحت تأثیر تجربیات خاص روانی و محیط اجتماعی ویژه‌ای که در آن زندگی می‌کند ، نیز قرار دارد . این واحد زیستی – روانی – اجتماعی ممکن است در طول زندگی خویش تحت تأثیر عوامل یا استرسورهای قرار گیرد که آنها نیز ممکن است جنبهٔ زیستی و فیزیکی ، روان شناختی یا جامعه‌شناختی داشته باشند . واکنش انسان در برابر استرسو شدید روان شناختی محسوب می‌شود. در یک نفر سبب بیماری عروق اکلیلی قلب و سکنه قلبی و در یک نفر دیگر سبب افسردگی و در شخصی دیگر موجب روی آوردن به اعتیاد می‌شود .

**رابطه هیجان و اضطراب یا بیماری های جسمی چگونه است**

...گاهی ضایعه ای که در اثر بیماری یا ناتوانی جسمی به زندگی عاطفی و بهداشت روانی فرد وارد می‌شود ، مهم تر و پایاتر از نتایج جسمی ضایعه عضوی است . حالت‌های مزمن هیجانی که عموماً منجر به اختلال کارکرد فیزیولوژیک می‌شوند ، معمولاً ارتباطی نزدیک با مشکلات جاری زندگی دارند. وجود مشکل در روابط انسانی بین افراد، سهم عمده‌ای در تنش‌ها و اضطرابهایی که انسان‌ها را احاطه می‌کند ، دارد و سبب منقلب شدن کارکرد بدنی آنان می‌شود . نود محبت و احترام و ارضای عاطفی در روابط از مهمترین این عوامل است . روان پزشکی در بیمار روان – تنی در جست و جوی موفقیت‌هایی است که ممکن است موجب اضطراب، نخامص، پرخاشگری ، احساس گناه ، رنجش فروخورده، ناراضایی سرپوش‌گذاشته شده و دیگر عواطف ناخوشایند شوند و علت آغاز یا عامل تشدید یک اختلال جسمی محسوب شوند. در نتیجه بیمار به ندرت از اضطراب و افسردگی شکایت می‌کند ، زیرا قادر به احساس و ابراز آنها نیست بلکه بیشتر از ناراحتی در کارکردهای جسمی شکایت می‌کند .

رابطه هیجان و اضطراب یا بیماری های جسمی چگونه است ؟

...گاهی ضایعه ای که در اثر بیماری یا ناتوانی جسمی به زندگی عاطفی و بهداشت روانی فرد وارد می‌شود ، مهم تر و پایاتر از نتایج جسمی ضایعه عضوی است . حالت‌های مزمن هیجانی که عموماً منجر به اختلال کارکرد فیزیولوژیک می‌شوند ، معمولاً ارتباطی نزدیک با مشکلات جاری زندگی دارند. وجود مشکل در روابط انسانی بین افراد، سهم عمده‌ای در تنش‌ها و اضطرابهایی که انسان‌ها را احاطه می‌کند ، دارد و سبب منقلب شدن کارکرد بدنی آنان می‌شود . نود محبت و احترام و ارضای عاطفی در روابط از مهمترین این عوامل است . روان پزشکی در بیمار روان – تنی در جست و جوی موفقیت‌هایی است که ممکن است موجب اضطراب، نخامص، پرخاشگری ، احساس گناه ، رنجش فروخورده، ناراضایی سرپوش‌گذاشته شده و دیگر عواطف ناخوشایند شوند و علت آغاز یا عامل تشدید یک اختلال جسمی محسوب شوند. در نتیجه بیمار به ندرت از اضطراب و افسردگی شکایت می‌کند ، زیرا قادر به احساس و ابراز آنها نیست بلکه بیشتر از ناراحتی در کارکردهای جسمی شکایت می‌کند .

**شخصیت‌تپ (A) و (B) چه ویژگی‌هایی دارد ؟**

...یکی از پژوهشگران رفتار، شخصیت‌تپ (A) را این‌گونه تعریف می‌کند . مجموعه‌ای ویژه از تحرک و هیجان که به وسیله افرادی اعمال می‌شود که درگیر تلاشی همیشگی برای رسیدن به موفقیت‌های نامحدود در کوتاه‌ترین زمان ممکن هستند . ویژگی‌های شخصیت (A) را شاید بتوانیم تا حدودی در این فهرست ملاحظه کنیم . پرخاشگری ، تهاجم ، جاه‌طلبی، سخت‌کوشی، فعالیت زیاد، کم‌حوصلگی ، تمایل به شرکت در فعالیت‌های رقابت‌آمیز ، عهده‌دار بودن مشاغل که فشار زیاد به آنان می‌آورد تا بیشتر تولیدکنند و مسئولیت‌های فراوانتری را متحمل شوند، صحت‌پرچوش و بحرارت، بی‌قراری، حرکات ناگهانی دست یا مشت‌های گرم شده ، حرکات صورت یا پوست کشیده .اما کسانی هستند که تحت عنوان شخصیت‌تپ (B) تعریف می‌شوند که روی دیگر سکه هستند : آرام ، صبور ، ملایم ، با اخلاق متعادل ، همه‌وقت‌خود را صرف کسب موفقیت‌های حرفه‌ای یا رقابت‌های اجتماعی نمی‌کنند ، کار یکواخت و پایدار دارند ، دچار کمبود وقت و فرصت‌نیستند ، وقت مناسبی را هم برای فعالیت‌های موردعلاقه خویش در بیرون از محیط کار اختصاص می‌دهند ، آرام و شمرده صحبت می‌کنند . شاید بندهتیمسب که افراد شخصیت‌تپ (A) موفق‌ترند ، اما چنین نیست . در واقع برخی اطلاعات حاکی است که افراد تپ (B) نسبت به (A) موفق‌تر هستند و این علی‌رغم اشتیاق شدید افراد نوع (A) برای دستاوردهاست .- برخی از عوامل رفتار (A) ممکن است در ابتلا به بیماریهای شریان اکلیلی قلب اهمیت بیشتری داشته باشند . برای نمونه خشم و رنجش ابراز نشده ، از متغیرهای عمده در ترکیب عواملی هستند که استعداد بیماری شریان اکلیلی را ایجاد می‌کند . در مورد کارمندان دفتری ، نداشتن فعالیت جسمی و تیزرختن به ورزش، بیش از فشار کاری در ابتلای آنان به بیماری شریانی قلبی اهمیت دارد .- در پژوهشی ، تأثیرات فشارهای شغلی در یکک گروه حسابدار مرد که مسئولیت تهیه صورت‌سالیتهای پرداختی را برعهده داشتند، ارزیابی شد هنگامی که این افراد مجبور بودند ساعت‌های طولانی برای آماده کردن صورتهای کار کنند ، سطح کلسترول بالا می‌رفت و زمان انعقاد خون کوتاه می‌شود . وقتی که فشار کار نبود ، سطح کلسترول پایین می‌آمد و زمان انعقاد خون طبیعی می‌شد . این تغییرات با در گزگونی در رژیم غذایی ، وزن و فعالیت بدنی وابستگی نداشت .جهت پیشگیری از عوامل موجه خطر ابتلا به بیماری‌های شریان اکلیلی قلب اقدامات زیر لازم است:
۱- درمان حملهٔ ۴ – پیشگیری از حمله‌ها و اجتناب از فعالیت‌های شدید بدنی و ورزش سنگین ، درمان اختلالات روانی و رفع مشکلات محیطی بیمار ، رعایت رژیم غذایی و ترک دخانیات
۳- درمان علت زمینه‌ای و اساسی که سبب افزایش کار قلب شده‌است و رفع عوامل استرس‌زای محیطی که موجب اضطراب و دیگر عواطف شدید می‌شود .

شخصیت‌تپ (A) و (B) چه ویژگی‌هایی دارد ؟

...یکی از پژوهشگران رفتار، شخصیت‌تپ (A) را این‌گونه تعریف می‌کند . مجموعه‌ای ویژه از تحرک و هیجان که به وسیله افرادی اعمال می‌شود که درگیر تلاشی همیشگی برای رسیدن به موفقیت‌های نامحدود در کوتاه‌ترین زمان ممکن هستند . ویژگی‌های شخصیت (A) را شاید بتوانیم تا حدودی در این فهرست ملاحظه کنیم . پرخاشگری ، تهاجم ، جاه‌طلبی، سخت‌کوشی، فعالیت زیاد، کم‌حوصلگی ، تمایل به شرکت در فعالیت‌های رقابت‌آمیز ، عهده‌دار بودن مشاغل که فشار زیاد به آنان می‌آورد تا بیشتر تولیدکنند و مسئولیت‌های فراوانتری را متحمل شوند، صحت‌پرچوش و بحرارت، بی‌قراری، حرکات ناگهانی دست یا مشت‌های گرم شده ، حرکات صورت یا پوست کشیده .اما کسانی هستند که تحت عنوان شخصیت‌تپ (B) تعریف می‌شوند که روی دیگر سکه هستند : آرام ، صبور ، ملایم ، با اخلاق متعادل ، همه‌وقت‌خود را صرف کسب موفقیت‌های حرفه‌ای یا رقابت‌های اجتماعی نمی‌کنند ، کار یکواخت و پایدار دارند ، دچار کمبود وقت و فرصت‌نیستند ، وقت مناسبی را هم برای فعالیت‌های موردعلاقه خویش در بیرون از محیط کار اختصاص می‌دهند ، آرام و شمرده صحبت می‌



کنند. شاید بنیادینسیم که افراد شخصیت نسیب (*A*) موفق ترند ، اما چنین نیست . در واقع برخی اطلاعات حاکی است که افراد تیپ (*B*) نسبت به (*A*) موفق تر هستند و این علی رغم اشتیاق شدید افراد نوع (*A*) برای دستاوردهاست. -- برخی از عوامل رفتار (*A*) ممکن است در ابتلا به بیماریهای شریان اکلیلی قلب اهمیت بیشتری داشته باشند. برای نمونه خشم و نخش ابراز نشده ، از مختصرهای عمده در ترکیب عواملی هستند که استعداد بیماری شریان اکلیلی را ایجاد می کند . در مورد کارنامان قدری ، نداشتن فعالیت جسمی و نبرداختن به ورزش، بیش از فشار کاری در ابتلای آنان به بیماری شریانی قلبی اعیت دارد . -- در پژوهشی ، تاثیرات فشارهای شغلی در یک گروه حسابدار مرد که مستولیت تهیه صورت مالیات های پرداختی را برعهده داشتند، ارزیابی شد هنگامی که این افراد مجبور بودند ساعتها طولانی برای آماده کردن صورتهای کار کنند ، سطح کلتسترول بالا می رفت و زمان انعقاد خون کوتاه می شود. وقتی که فشار کار نبود ، سطح کلتسترول پایین می آمد و زمان انعقاد خون طبیعی می شد. این تغییرات با در گرگونی در رژیم غذایی ، وزن و فعالیت بدنی وابستگی نداشت. جهت پیشگیری از عوامل موجه خطر ابتلا به بیماری های شریان اکلیلی قلبی اقدامات زیر لازم است:
۱- درمان حمله ۲ - پیشگیری از حمله ها و اجتناب از فعالیت شدید بدنی و ورزش سنگین ، درمان اختلالات روانی و رفع مشکلات محیطی بیمار. رعایت رژیم غذایی و ترک دخانیات ۳ -درمان علت زمینه ای و اساسی که سبب افزایش کار قلب شده است و رفع عوامل استرس زای محیطی که موجب اضطراب و دیگر عوارض شدید می شود .

**فوبی اختصاصی و فوبی اجتماعی چیست ؟**

ـفوبی اختصاصی عبارت است از : ترس شدید ، دانسی ، افراطی و یا نامعقول که در صورت وجود و یا انتظار شی یا موقعیتی معین (مانند بلندی ، حیوانات ، تزریق ، دیدن خون ، سوار هواپیما شدن ) بروز می کند در این بیماران به محض مواجهه با محرک هراس آور مذاکور اجتناب می کنند و در غیر این صورت ، با اضطراب یا رنج و عذاب شدید ، آن را تحمل می نمایند . فوبی اجتماعی نیز همانند فوبی اختصاصی است با این تفاوت که هراس ناشی از یک موقعیت جمعی یا انجام عملی که در آن فرد در برابر چشمان افرادی ناآشنا واقع می شود و یا احتمال موشکافی او سوی آنان وجود دارد ، است .-درمان غیر دارویی شامل رفتار درمانی به ویژه مواجهه و حساسیت زدایی منظم است سایر روش ها مانند هیپنوز ، روان درمانی حمایتی ، خانواده درمانی و درمان های آنالیتیک است . دارو های ضدافسردگی رایج ترین درمان های دارویی ضدفوبی هستند .

فوبی اختصاصی و فوبی اجتماعی چیست ؟

ـفوبی اختصاصی عبارت است از : ترس شدید ، دانسی ، افراطی و یا نامعقول که در صورت وجود و یا انتظار شی یا موقعیتی معین (مانند بلندی ، حیوانات ، تزریق ، دیدن خون ، سوار هواپیما شدن ) بروز می کند در این بیماران به محض مواجهه با محرک هراس آور مذاکور اجتناب می کنند و در غیر این صورت ، با اضطراب یا رنج و عذاب شدید ، آن را تحمل می نمایند . فوبی اجتماعی نیز همانند فوبی اختصاصی است با این تفاوت که هراس ناشی از یک موقعیت جمعی یا انجام عملی که در آن فرد در برابر چشمان افرادی ناآشنا واقع می شود و یا احتمال موشکافی او سوی آنان وجود دارد ، است .-درمان غیر دارویی شامل رفتار درمانی به ویژه مواجهه و حساسیت زدایی منظم است سایر روش ها مانند هیپنوز ، روان درمانی حمایتی ، خانواده درمانی و درمان های آنالیتیک است . دارو های ضدافسردگی رایج ترین درمان های دارویی ضدفوبی هستند .

**اختلال پانیک (Panic disorder) چیست ؟**

ـحمله پانیک دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای مشخصی دارد و طی آن حداقل ۴ تا از علائم ذیل به طور ناگهانی پیدا می شود و در عرض ۱۰ دقیقه به حداکثر شدت خود می رسد. این علائم عبارتند از : تپش قلب ، تعریق ، احساس لرزیدن ، احساس گولانه شدن نفس ، احساس خفه شدن ، احساس ناراحتی یا درد در قفسه سینه ، تهوع یا ناراحتی شکمی ، احساس سرگیجه ، توفلو خوردن ، مگیگی یا ضعف ، واقعیت زودوگی یا شخصیت باخنگی ، ترس از دست دادن تسلط بر خود ، ترس از مردن ، پارستوزی ( احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن ) . این بیماران اغلب نمی توانند علت ترس خود را بیان کنند . حمله پانیک ۳۰ - ۲۰ دقیقه و به ندرت بیش از یک ساعت به طول می انجامد . علائم ممکن است به سرعت یا به تدریج برطرف شود.اختلال پانیک عبارت است از وجود حملات غیرمنتظره و عود کننده پانیک ، که لاقط به دنبال یکی از این حملات علامتی نظیر :نگرانی دائم از وقوع حمله ای دیگر ، نگرانی از نتایج ضمنی حمله یا عواقب آن ، پیدایش تغییر چشمگیری در رفتار به دلیل حملات مزبور به وجود می آید. اختلال پانیک اغلب با آگورافوبیا (گذر هراسی) همراه است. بیمار از فضاهای نظیر خیابان های شلوغ ، فضاهای سرسبز ، وسایل نقلیه درسته ( اتوبوس و هواپیما ) اجتناب می کند . میانگین سنی تظاهر این اختلال ۲۵ سالگی است. درمان : به بیمار اطمینان دهید که گرچه علائم بیماری شدید و ناراحت کننده است ، ولی خطری او را تهدید نمی کند. دارو درمانی ، درمان های شناختی - رفتاری ( بیمار از نحوه ایجاد علائم آگاه شود ، تمرینات تنفسی ، مواجهه ) از دیگر روش های درمانی است .

اختلال پانیک (Panic disorder) چیست ؟

ـحمله پانیک دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای مشخصی دارد و طی آن حداقل ۴ تا از علائم ذیل به طور ناگهانی پیدا می شود و در عرض ۱۰ دقیقه به حداکثر شدت خود می رسد. این علائم عبارتند از : تپش قلب ، تعریق ، احساس لرزیدن ، احساس گولانه شدن نفس ، احساس خفه شدن ، احساس ناراحتی یا درد در قفسه سینه ، تهوع یا ناراحتی شکمی ، احساس سرگیجه ، توفلو خوردن ، مگیگی یا ضعف ، واقعیت زودوگی یا شخصیت باخنگی ، ترس از دست دادن تسلط بر خود ، ترس از مردن ، پارستوزی ( احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن ) . این بیماران اغلب نمی توانند علت ترس خود را بیان کنند . حمله پانیک ۳۰ - ۲۰ دقیقه و به ندرت بیش از یک ساعت به طول می انجامد . علائم ممکن است به سرعت یا به تدریج برطرف شود.اختلال پانیک عبارت است از وجود حملات غیرمنتظره و عود کننده پانیک ، که لاقط به دنبال یکی از این حملات علامتی نظیر :نگرانی دائم از وقوع حمله ای دیگر ، نگرانی از نتایج ضمنی حمله یا عواقب آن ، پیدایش تغییر چشمگیری در رفتار به دلیل حملات مزبور به وجود می آید. اختلال پانیک اغلب با آگورافوبیا (گذر هراسی) همراه است. بیمار از فضاهای نظیر خیابان های شلوغ ، فضاهای سرسبز ، وسایل نقلیه درسته ( اتوبوس و هواپیما ) اجتناب می کند . میانگین سنی تظاهر این اختلال ۲۵ سالگی است. درمان : به بیمار اطمینان دهید که گرچه علائم بیماری شدید و ناراحت کننده است ، ولی خطری او را تهدید نمی کند. دارو درمانی ، درمان های شناختی - رفتاری ( بیمار از نحوه ایجاد علائم آگاه شود ، تمرینات تنفسی ، مواجهه ) از دیگر روش های درمانی است .

**اختلال پس از استرسی تروماتیک و واکنش حاد به استر**

ـاختلال پس از استرس تروماتیک عبارت است از مجموعه ای علائم که در پی مواجهه با عامل فشار آسیب زای بسیار شدید پیدا می شود. این مواجهه می تواند به صورت دیدن ، حضور ، یا شنیدن باشد. فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد. واقعه را در ذهن خود مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند. علائم مزبور باید لاقط یک ماه طول کشیده باشد و بر حوزه های مهمی از زندگی بیمار مانند خانواده و شغل او تاثیر گذاشته باشد. علائم حدود ۳ ماه طول می کشد. اختلال واکنش حاد به استرس نیز شبیه PTSD است به جز اینکه علائمش در ظرف چهار هفته پس از واقعه پیدا می شود و به مدت ۲ روز تا ۴ هفته طول می کشد. عوامل مستعد کننده آسیب پذیری که در ظاهر نقش عمده را در ایجاد یا عدم ایجاد اختلال ایفا می کنند ، عبارتند از : وجود آسیب در کودکی، وجود صفاتی از اختلال شخصیت فردی، بدگمان، وابسته یا ضداجتماعی بی کفایتی نظام حمایتی ، آسیب پذیری روانی - سرشتی ، بیماری های روان پزشکی ، بروز تغییرات پر فشار تازه در زندگی فرد و مصرف مفرط الکل به نازگی. ویژگی های بالینی PTSD عبارت است از احساس دردناک وقوع مجدد واقعه ، الگویی از اجتناب و کرختی هیجانی و بیش برانگیختگی نسبتا دائم. ممکن است اختلال تا ماه ها و حتی سالها پس از وقوع واقعه پیدا نشود. در معاینه وضعبت روانی بیماران ، اغلب احساس گناه ، طرد شدن و تحقیر دیده می شود. خطای ادراکی و تروم نیز ممکن است وجود داشته باشد. در آزمایش شناختی بیمار ممکن است مختل بودن حافظه و توجه دیده شود. از نظر سیر و دوره آگهی بیماری قابل ذکر است که علائم بیماری ممکن است در طول زمان نوسان داشته باشد. بیشترین شدت این علائم در دوره هایی است که فشار روانی بیمار زیاد است. حدود ۳۰ درصد بیماران کاملا بهبود می یابند. ۱۰ درصد نیز یا هیچ تغییری در علائمشان پیدا نمی شود و یا بدتر می شوند.

( اختلال پس از استرس تروماتیک) و واکنش حاد به استرس چیست ؟

ـاختلال پس از استرس تروماتیک عبارت است از مجموعه ای علائم که در پی مواجهه با عامل فشار آسیب زای بسیار شدید پیدا می شود. این مواجهه می تواند به صورت دیدن ، حضور ، یا شنیدن باشد. فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد. واقعه را در ذهن خود مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند. علائم مزبور باید لاقط یک ماه طول کشیده باشد و بر حوزه های مهمی از زندگی بیمار مانند خانواده و شغل او تاثیر گذاشته باشد. علائم حدود ۳ ماه طول می کشد. اختلال واکنش حاد به استرس نیز شبیه PTSD است به جز اینکه علائمش در ظرف چهار هفته پس از واقعه پیدا می شود و به مدت ۲ روز تا ۴ هفته طول می کشد. عوامل مستعد کننده آسیب پذیری که در ظاهر نقش عمده را در ایجاد یا عدم ایجاد اختلال ایفا می کنند ، عبارتند از : وجود آسیب در کودکی، وجود صفاتی از اختلال شخصیت فردی، بدگمان، وابسته یا ضداجتماعی بی کفایتی نظام حمایتی ، آسیب پذیری روانی - سرشتی ، بیماری های روان پزشکی ، بروز تغییرات پر فشار تازه در زندگی فرد و مصرف مفرط الکل به نازگی. ویژگی های بالینی PTSD عبارت است از احساس دردناک وقوع مجدد واقعه ، الگویی از اجتناب و کرختی هیجانی و بیش برانگیختگی نسبتا دائم. ممکن است اختلال تا ماه ها و حتی سالها پس از وقوع واقعه پیدا نشود. در معاینه وضعبت روانی بیماران ، اغلب احساس گناه ، طرد شدن و تحقیر دیده می شود. خطای ادراکی و تروم نیز ممکن است وجود داشته باشد. در آزمایش شناختی بیمار ممکن است مختل بودن حافظه و توجه دیده شود. از نظر سیر و بیش آگهی بیماری قابل ذکر است که علائم بیماری ممکن است در طول زمان نوسان داشته باشد. بیشترین شدت این علائم در دوره هایی است که فشار روانی بیمار زیاد است. حدود ۳۰ درصد بیماران کاملا بهبود می یابند. ۱۰ درصد نیز یا هیچ تغییری در علائمشان پیدا نمی شود و یا بدتر می شوند.

**درمان واکنش حاد به استرس**

ـاجازه دهید بیمار از نظر عاطفی تخلیه شود ، او را تشویق کنید تا آزادانه تجربه ناراحت کننده خود را باز گو کند . بیمار می تواند این کار را در جریان روان درمانی فردی ، گروهی یا تحت تاثیر هیپنوز انجام دهد . در مدت کنشهای زا داروهای ضداضطراب استفاده شود . سعی شود بیمار هر چه سریع تر به سطح عملکردی قبلی خود باز گردد . --

درمان PTSD : دارو درمانی - درمان های غیردارویی : روان درمانی فردی و گروهی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ،



هیپنوز.

درمان واکنش حاد به استرس

—اجازه دهید بیمار از نظر عاطفی تخلیه شود ، او را تشویق کنید تا آزادانه تجربه ناراحت کننده خود را بازگو کند . بیمار می توانند این کار را در جریان روان درمانی فردی ، گروهی یا تحت تاثیر هیپنوز انجام دهد . در مدت کوتاهی از داروهای ضداضطراب استفاده شود . سعی شود بیمار هر چه سریع تر به سطح عملکردی قبلی خود باز گردد .-

درمان **PTSD**:
دارو درمانی – درمان های غیردارویی:
روان درمانی فردی و گروهی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ، هیپنوز .

**اختلال اضطرابی ژنرالیزه (فراگیر) چیست ؟**

—اختلال اضطرابی فراگیر عبارت است از اضطراب و نگرانی مفرط دربراه چندین واقعه یا فعالیت در اکثر اوقات روز و طی یک دوره لاقفل ۶ ماه ، نگرانی مذکور به سختی مهار می شود و با علائم جسمی نظیر تنش عضلانی ، پرافروختگی ، دشواری در خواب و بی قراری همراه است .علائم عمده آن عبارتند از : اضطراب ، تنش حرکتی ، پرکاری دستگاه خودکار و آزیبر بودن از نظر شناختی .اضطراب مزبور باید بسیار شدید و محل سایر جنبه های زندگی فرد باشد .
شایع ترین نطاهرات تنش حرکتی عبارتند از : لرزیدن؛ بی قراری و سردرد.
نظاهرات شایع پرکاری دستگاه خودکار مانند کوتاه شدن تنفس،تعریق مفرط، تپش قلب و علائم مختلف گوارشی است.
برانگیزشگی بیمار از نظر شناختی ، از روی پرافروختگی او و زود از جا پریدنش معلوم می شود .
درمان تنها در مواردی مانند تاوانی و ناراحتی یا علائم شدید از دارو استفاده کنبد درمان های غیردارویی نظیر انواع روان درمانی ، تغییر محیطی ، ورزش ، تمرینات آرام سازی هستند .

اختلال اضطرابی ژنرالیزه (فراگیر) چیست ؟

—اختلال اضطرابی فراگیر عبارت است از اضطراب و نگرانی مفرط دربراه چندین واقعه یا فعالیت در اکثر اوقات روز و طی یک دوره لاقفل ۶ ماه ، نگرانی مذکور به سختی مهار می شود و با علائم جسمی نظیر تنش عضلانی ، پرافروختگی ، دشواری در خواب و بی قراری همراه است .علائم عمده آن عبارتند از : اضطراب ، تنش حرکتی ، پرکاری دستگاه خودکار و آزیبر بودن از نظر شناختی .اضطراب مزبور باید بسیار شدید و محل سایر جنبه های زندگی فرد باشد .
شایع ترین نظاهرات تنش حرکتی عبارتند از : لرزیدن؛ بی قراری و سردرد.
نظاهرات شایع پرکاری دستگاه خودکار مانند کوتاه شدن تنفس،تعریق مفرط، تپش قلب و علائم مختلف گوارشی است.
برانگیزشگی بیمار از نظر شناختی ، از روی پرافروختگی او و زود از جا پریدنش معلوم می شود .
درمان تنها در مواردی مانند تاوانی و ناراحتی یا علائم شدید از دارو استفاده کنبد درمان های غیردارویی نظیر انواع روان درمانی ، تغییر محیطی ، ورزش ، تمرینات آرام سازی هستند .

**اختلال وسواس فکری – عملی (OCD) چیست و علل آن کدامین**

—ویژگی اصلی **OCD** وجود وسواس ها یا اجبارهای مکرر وچنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه ای را برای فرد به بار می آورند . این وسواس ها یا اجبارها سبب اتلاف وقت می شوند و اختلال قابل ملاحظه ای در روند معمولی و طبیعی زندگی ، کارکرد شغلی ، فعالیت های معمول اجتماعی ، یا روابط فرد ایجاد می کنند .
بیمار مبتلا به وسواس ممکن است فقط وسواس فکری ، وسواس عملی یا هر دوی آنها را با هم داشته باشد .
وسواس عبارت است از فکر ، احساسی ، اندیشه یا حس عودکننده و مزاحم .برخلاف وسواس فکری که یک فرآیند ذهنی است ، اجبار یا وسواس عملی نوعی رفتار است .
بیمار وسواسی از غیرمنطقی بودن وسواس هایش آگاهی دارد . میزان شیوع حدود ۲ تا ۳ درصد است . احتمال ابتلا در بزرگسالان در زن و مرد یکسان است اما در نوجوانان به خصوص پسرها است . میانگین سن شروع حدود ۲۰ سالگی است .
مردمها بیش از مراهل ها مبتلا می شوند . این بیماری چهارمین بیماری شایع در روان پزشکی است . علت احتمالی اختلال در دستگاه عصبی و بهم خوردن تنظیم ماده ای به نام سروتونین در مغز است ، هرچند مطالعات جدید در صدد یافتن سایر موارد دخیل در این بیماری هستند . عوامل ارثی هم در ابتلا به این بیماری نقش دارند و بعضی از افراد درجه اول خانواده بیماران وسواسی نیز به این بیماری مبتلا هستند . گاهی فرد پس از بروز حادثه ای مثل بیماری ، حاملگی و ضربه روحی به طور ناگهانی دچار علائم وسواس می شود . مسائل رفتاری از جمله سخت گیری زیاد والدین به کودکان جهت رعایت تمیزی و شست و شوی فراوان ، نیز گاهی سبب بروز علائم وسواس در بزرگسالی می گردد.

اختلال وسواس فکری – عملی (OCD) چیست و علل آن کدامند ؟

—ویژگی اصلی **OCD** وجود وسواس ها یا اجبارهای مکرر وچنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه ای را برای فرد به بار می آورند . این وسواس ها یا اجبارها سبب اتلاف وقت می شوند و اختلال قابل ملاحظه ای در روند معمولی و طبیعی زندگی ، کارکرد شغلی ، فعالیت های معمول اجتماعی ، یا روابط فرد ایجاد می کنند .
بیمدار مبتلا به وسواس ممکن است فقط وسواس فکری ، وسواس عملی یا هر دوی آنها را با هم داشته باشد .
وسواس عبارت است از فکر ، احساسی ، اندیشه یا حس عودکننده و مزاحم .برخلاف وسواس فکری که یک فرآیند ذهنی است ، اجبار یا وسواس عملی نوعی رفتار است .
بیمار وسواسی از غیرمنطقی بودن وسواس هایش آگاهی دارد . میزان شیوع حدود ۲ تا ۳ درصد است . احتمال ابتلا در بزرگسالان در زن و مرد یکسان است اما در نوجوانان به خصوص پسرها است . میانگین سن شروع حدود ۲۰ سالگی است .
مردمها بیش از مراهل ها مبتلا می شوند . این بیماری چهارمین بیماری شایع در روان پزشکی است . علت احتمالی اختلال در دستگاه عصبی و بهم خوردن تنظیم ماده ای به نام سروتونین در مغز است ، هرچند مطالعات جدید در صدد یافتن سایر موارد دخیل در این بیماری هستند . عوامل ارثی هم در ابتلا به این بیماری نقش دارند و بعضی از افراد درجه اول خانواده بیماران وسواسی نیز به این بیماری مبتلا هستند . گاهی فرد پس از بروز حادثه ای مثل بیماری ، حاملگی و ضربه روحی به طور ناگهانی دچار علائم وسواس می شود . مسائل رفتاری از جمله سخت گیری زیاد والدین به کودکان جهت رعایت تمیزی و شست و شوی فراوان ، نیز گاهی سبب بروز علائم وسواس در بزرگسالی می گردد.

**برای درمان بیماران وسواسی (OCD) چه اقداماتی نیاز ه**

—موارد شدید وسواس باعث اختلال در کار روزانه و کیفیت از محل کار می شود . چون بیماران علائم خود را مخفی نگه می دارند ، بهتر است در خانواده به این موارد توجه شود و در صورت مشاهده رفتارهای مکرر و خارج از معمول آنها را جهت درمان به روان پزشک ارجاع دهند . جلوگیری از انجام کارهای تکراری مانند شستن و نظافت زیاد و کنترل فراوان سبب ازدیاد اضطراب مبتلایان وسواس می شود . خانواده این بیماران می توانند نقش موثری جهت ارجاع و درمان آنها ایفا کنند .-

داروهای موثر و روش های درمانی موثر و مفیدی جهت درمان وسواس در دسترس است . مطابق بررسی ها و تحقیقات انجام شده در زمینه درمان بیماران وسواسی ، بهترین اقدام ، رفتار شناختی – درمانی و دارو درمانی می باشد .-
درمان وسواس عملی:
بهترین روش غیردارویی،دویارویی (**exposure** ) است. این روش شامل :

۱- رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت های اجتنابی قبلی ۲ – رویارویی مستقیم با محرک های ترسناک ( از جمله افکار ۳- جلوگیری از آیین مندی های اجباری و رفتارهای خشن ساز و از آن جمله رفتارهای آشکار (یعنی جلوگیری از پاسخ)- . هدف این روش درمانی ارائه شده ، فرادادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال حذف هر نوع خشنی سازی است .
درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرآیند درمان ، مسئولیت برنامه ریزی و ادامه آن را خود پذیرد ، صورت می گیرد .-استفاده گسترده از تکالیف خانگی (**Task** ) باعث می شود که نیل به هدف های درمان زودتر و با کارایی بیشتری انجام پذیرد . در مراحل بعدی درمان ، بیمار ، خود مسئولیت اجرا و برنامه ریزی درمان را بر عهده می گیرد .

درمان وسواس فکری شامل دو روش است :

۱ ) عادت آموزی : بر این فرضیه استوار است که تسمیرن های اولیه باید به طور مکرر پیش بینی ناپذیر ، افکاری را در طی دوره لازم برای کاهش اضطراب ، برانگیزانند و در عین حال ، هر نوع اجتناب نهنقه و رفتارهای خشن سازی را متوقف نمایند . برای آنکه بیان افکار را به طور مکرر و به شیوه ای پیش بینی پذیر مطرح کرد ، چند راهبرد وجود دارد : الف – بازخوانی آگاهانه فکر و فکر را ایجاد کنید ، تا زمانی که گفتگه ام نگه دارید و بعد مکث کنید. این کار را چند بار تکرار کنید .ب- نوشتن فکر به طور مکرر- ج – گوش دادن به یک ” توارلوب ” فکر با صدای خود بیمار . خصوصاً ترکیبی از این راهبردها که با توارلوب شروع می شود ، میزان اثر بخشی را بیشتر می کند . ( ۲ ) ایجاد وقفه در فکر : درمانگر از بیمار می خواهد که صحنه برانگیزاننده فکر و سولنی را تجسم نماید. در صورت لزوم فکر و سولنی را توضیح دهد ، پس یکدک دفعه درمانگر دستور توقف فکر را به صورت بس کن می دهد و بعد از بیمار می پرسد که چه اتفاقی در مورد فکر وسواسی افتاد .

برای درمان بیماران وسواسی (OCD) چه اقداماتی نیاز هست ؟

—موارد شدید وسواس باعث اختلال در کار روزانه و کیفیت از محل کار می شود . چون بیماران علائم خود را مخفی نگه می دارند ، بهتر است در خانواده به این موارد توجه شود و در صورت مشاهده رفتارهای مکرر و خارج از معمول آنها را جهت درمان به روان پزشک ارجاع دهند . جلوگیری از انجام کارهای تکراری مانند شستن و نظافت زیاد و کنترل فراوان سبب ازدیاد اضطراب مبتلایان وسواس می شود . خانواده این بیماران می توانند نقش موثری جهت ارجاع و درمان آنها ایفا کنند .-

داروهای موثر و روش های درمانی موثر و مفیدی جهت درمان وسواس در دسترس است . مطابق بررسی ها و تحقیقات انجام شده در زمینه درمان بیماران وسواسی ، بهترین اقدام ، رفتار شناختی – درمانی و دارو درمانی می باشد .-
درمان وسواس عملی:
بهترین روش غیردارویی،دویارویی (**exposure** ) است. این روش شامل :

۱- رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت های اجتنابی قبلی ۲ – رویارویی مستقیم با محرک های ترسناک ( از جمله افکار ۳- جلوگیری از آیین مندی های اجباری و رفتارهای خشن ساز و از آن جمله رفتارهای آشکار (یعنی جلوگیری از پاسخ)- . هدف این روش درمانی ارائه شده ، فرادادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال حذف هر نوع خشنی سازی است .
درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرآیند درمان ، مسئولیت برنامه ریزی و ادامه آن را خود پذیرد ، صورت می گیرد .-استفاده گسترده از تکالیف خانگی (**Task** ) باعث می شود که نیل به هدف های درمان زودتر و با کارایی بیشتری انجام پذیرد . در مراحل بعدی درمان ، بیمار ، خود مسئولیت اجرا و برنامه ریزی درمان را بر عهده می گیرد .

درمان وسواس فکری شامل دو روش است :

۱ ) عادت آموزی : بر این فرضیه استوار است که تسمیرن های اولیه باید به طور مکرر پیش بینی ناپذیر ، افکاری را در طی دوره لازم برای کاهش اضطراب ، برانگیزانند و در عین حال ، هر نوع اجتناب نهنقه و رفتارهای خشن سازی را متوقف نمایند . برای آنکه بیان افکار را به طور مکرر و به شیوه ای پیش بینی پذیر مطرح کرد ، چند راهبرد وجود دارد : الف – بازخوانی آگاهانه فکر و فکر را ایجاد کنید ، تا زمانی که گفتگه ام نگه دارید و بعد مکث کنید. این کار را چند بار تکرار کنید .ب- نوشتن فکر به طور مکرر- ج – گوش دادن به یک ” توارلوب ” فکر با صدای خود بیمار . خصوصاً ترکیبی از این راهبردها که با توارلوب شروع می شود ، میزان اثر بخشی را بیشتر می کند . ( ۲ ) ایجاد وقفه در فکر : درمانگر از بیمار می خواهد که صحنه برانگیزاننده فکر و سولنی را تجسم نماید. در صورت لزوم فکر و سولنی را توضیح دهد ، پس یکدک دفعه درمانگر دستور توقف فکر را به صورت بس کن می دهد و بعد از بیمار می پرسد که چه اتفاقی در مورد فکر وسواسی افتاد .

دوره لازم برای کاهش اضطراب ، پراکنجی‌اندند و در عین حال ، هر نوع اجتناب نهفته و رفتارهای خشن سازی را متوقف نمایند . برای آنکه بتوان انگار را به طور مکرر و به شیوه ای پیش بینی پذیر مطرح کرد ، چند راهبرد وجود دارد : الف – بازخوانی آگاهانه فکر و فکر را ایجاد کنید ، تا زمانی که گفته ام نگه دارید و بعد مکتب کنید. این کار را چند بار تکرار کنید.
ب- نوشتن فکر به طور مکرر-ج – گوش دادن به یک " تواروپ " فکر یا صدای خود بپیمار.
خصوصا ترکیبی از این راهبردها که با توار لوب شروع می شود ، میزان اثر بخشی را بیشتر می کند.
۲) ایجاد وقفه در فکر : درمانگر از بیمار می‌خواهد که صحنه پراکنجی‌اندند فکر و سوالی را تجسم نماید. در صورت لزوم فکر و سوالی را توضیح دهد ، پس یک دفعه درمانگر دستور توقف فکر را به صورت بس کن می دهد و بعد از بیمار می پرسد که چه اتفاقی در مورد فکر وسواسی افتاد .

**تریکیولومپانیا ( وسواس مونکی ) چگونه است ۱**

ـویژگی اساسی تریکیولومپانیا یا وسواس کندن مو ، عبارت است از کندن مکرر مو که سبب از دست دادن محسوس مو می شود . پیش از اقدام به کندن مو ، بیمار دچار حس فزاینده‌ای از تنش می شود و با کندن مو احساس رضایت یا تسکین به وی دست می دهد .

در این اختلال همه مناطق بدن ممکن است درگیر شود ، ولی کندن مو ی سر شایع تر از سایر قسمت هاست. سایر نواحی درگیر عبارتند از : ابروها ، پلک ها و ریش . کندن مو دردناک نیست ، هرچند خارش و سوزش در نواحی مبتلا ممکن است وجود داشته باشد. این بیماران معمولا به نظر نمی رسد از رفتارشان ناراحت باشند . در زنان شایع تر از مردان است.
عموما در کودکی با نوجوانی آغاز می شود . درمان آن عبارت است از : الف ) ۱ –رفاردرمانی به ویژه یبزاری درمانی:همراه کردن یک محرک دردناک مثل شوک خفیف الکتریکی یا عمل کندن مو به وسیله بیمار ، سبب شرطی شدت وی نسبت به کندن موها می شود . با به بیمار توصیه می شود ، یک کش لاستیکی به دور موی خود ببندد و در مواقعی که احساس اجبار برای کندن موهایش دارد ، به جای آن از کش لاستیکی استفاده نماید.
۲ – ۲ – درمان با هینوتیزوم و تلقین

–

۳ –غذایزه درمانی

ب ) درمان دارویی

تریکیولومپانیا ( وسواس مونکی ) چگونه است ؟

ـویژگی اساسی تریکیولومپانیا یا وسواس کندن مو ، عبارت است از کندن مکرر مو که سبب از دست دادن محسوس مو می شود . پیش از اقدام به کندن مو ، بیمار دچار حس فزاینده‌ای از تنش می شود و با کندن مو احساس رضایت یا تسکین به وی دست می دهد .

در این اختلال همه مناطق بدن ممکن است درگیر شود ، ولی کندن مو ی سر شایع تر از سایر قسمت هاست. سایر نواحی درگیر عبارتند از : ابروها ، پلک ها و ریش . کندن مو دردناک نیست ، هرچند خارش و سوزش در نواحی مبتلا ممکن است وجود داشته باشد. این بیماران معمولا به نظر نمی رسد از رفتارشان ناراحت باشند . در زنان شایع تر از مردان است.
عموما در کودکی با نوجوانی آغاز می شود . درمان آن عبارت است از : الف ) ۱ –رفاردرمانی به ویژه یبزاری درمانی:همراه کردن یک محرک دردناک مثل شوک خفیف الکتریکی یا عمل کندن مو به وسیله بیمار ، سبب شرطی شدت وی نسبت به کندن موها می شود . با به بیمار توصیه می شود ، یک کش لاستیکی به دور موی خود ببندد و در مواقعی که احساس اجبار برای کندن موهایش دارد ، به جای آن از کش لاستیکی استفاده نماید.
۲ – ۲ – درمان با هینوتیزوم و تلقین

۳ –غذایزه درمانی

ب ) درمان دارویی

**اختلال انفجاری متلوب یعنی چه ؟**

ـتشخیص اختلال انفجاری متلوب زمانی مطرح می شود که شرح حال بیمار نشان دهنده وجود چندین دوره مشخص باشد که در طی آنها شخص قادر به مقاومت در برابر تکانه های پرخاشگرانه نیست و تجر به اعمال ناهنجاری جندی و اعمال تخریبی می شود . میزان پرخاشگری ابراز شده در طی هر دوره هیچ تناسبی با عوامل زمینه ساز روانی اجتماعی استرس زا ندارد .سوابق بیمار معمولا نشان می دهد که دوران کودکی در جوی از اعتیاد به الکل ، خونت و بی ثباتی هیجانی سبزی شده است . سوابق کاری بیماران بد است و اغلب اظهار می کنند ، شغلشان را از دست داده اند و دچار مشکلات زناشویی و درگیری با قانون هستند . معمولا بیماران مبتلا به این اختلال ، مردان تنوشند وابسته ای هستند که حس مردانگی آنها ضعیف است .پس از دوره خونت اغلب خود دچار اضطراب ، احساس گناه و افسردگی شدید می شود . در اکثر موارد شدت اختلال با شروع میانسالی فروکش می کند . درمان غیر دارویی شامل : روان درمانی فردی و گروهی ، خانواده درمانی و درمان دارویی است.

اختلال انفجاری متلوب یعنی چه ؟

ـتشخیص اختلال انفجاری متلوب زمانی مطرح می شود که شرح حال بیمار نشان دهنده وجود چندین دوره مشخص باشد که در طی آنها شخص قادر به مقاومت در برابر تکانه های پرخاشگرانه نیست و تجر به اعمال ناهنجاری جندی و اعمال تخریبی می شود . میزان پرخاشگری ابراز شده در طی هر دوره هیچ تناسبی با عوامل زمینه ساز روانی اجتماعی استرس زا ندارد .سوابق بیمار معمولا نشان می دهد که دوران کودکی در جوی از اعتیاد به الکل ، خونت و بی ثباتی هیجانی سبزی شده است . سوابق کاری بیماران بد است و اغلب اظهار می کنند ، شغلشان را از دست داده اند و دچار مشکلات زناشویی و درگیری با قانون هستند . معمولا بیماران مبتلا به این اختلال ، مردان تنوشند وابسته ای هستند که حس مردانگی آنها ضعیف است .پس از دوره خونت اغلب خود دچار اضطراب ، احساس گناه و افسردگی شدید می شود . در اکثر موارد شدت اختلال با شروع میانسالی فروکش می کند . درمان غیر دارویی شامل : روان درمانی فردی و گروهی ، خانواده درمانی و درمان دارویی است.

**اختلالات تجزیه ای ( Dissociative Disorder ) کدامند**

ـویژگی اساسی اختلالات تجزیه ای " حالت گسختگی هشیاری ، حافظه ، هویت و با ادراک محیط " ذکر شده است . چهار اختلال تجزیه ای شامل فراموشی تجزیه ای ، فرار تجزیه ای ، اختلال هویت تجزیه ای و اختلال مسخ شخصیت است . فراموشی تجزیه ای: این فراموشی بین اختلال فراموشی، فرار و اختلال هویت تجزیه ای مشترک است. نشانه کلیدی آن ناتوانایی در به خاطر آوردن اطلاعاتی است که معمولا یا حادثه ای آسیب رسان یا استرس زا در زندگی فرد ارتباط دارند. این ناتوانی را نمی توان با فراموشکاری عادی توجیه کرد و فرآینی به نفع اختلال مغزی زمینه ای وجود ندارد. این بیماران به جز فراموشکاری مشکل دیگری ندارند و عملکرد آنان سالم است. فراموشکاری ممکن است برای بیمار ، نفع اولیه یا ثانویه داشته باشد.
علام فراموشکاری تجزیه ای معمولا به طرز ناگهانی برطرف می شوند و بهبودی کامل است و عود به ندرت روی می دهد.ـ

فرار تجزیه ای : بیمار معمولا در مسیر هدفداری از خانه خود دور می شود و این حالت اغلب چند روز طول می کشد. در خلال این دوره بیمار نسبت به زندگی و ارتباطات گذشته خود فراموشی کامل دارد. آنها قادر نیستند جنبه های مهم هویت پیشین ( نام – خانواده – شغل ) را به یاد آورند. این اختلال نادر و کوتاه مدت است که چند ساعت تا چند روز طول می کشد. به طرز کلی بهبود سریع و خود به خودی خود آن نادر است.

اختلالات تجزیه ای ( Dissociative Disorder ) کدامند؟

ـویژگی اساسی اختلالات تجزیه ای " حالت گسختگی هشیاری ، حافظه ، هویت و با ادراک محیط " ذکر شده است . چهار اختلال تجزیه ای شامل فراموشی تجزیه ای ، فرار تجزیه ای ، اختلال هویت تجزیه ای و اختلال مسخ شخصیت است . فراموشی تجزیه ای: این فراموشی بین اختلال فراموشی، فرار و اختلال هویت تجزیه ای مشترک است. نشانه کلیدی آن ناتوانایی در به خاطر آوردن اطلاعاتی است که معمولا یا حادثه ای آسیب رسان یا استرس زا در زندگی فرد ارتباط دارند. این ناتوانی را نمی توان با فراموشکاری عادی توجیه کرد و فرآینی به نفع اختلال مغزی زمینه ای وجود ندارد. این بیماران به جز فراموشکاری مشکل دیگری ندارند و عملکرد آنان سالم است. فراموشکاری ممکن است برای بیمار ، نفع اولیه یا ثانویه داشته باشد.
علام فراموشکاری تجزیه ای معمولا به طرز ناگهانی برطرف می شوند و بهبودی کامل است و عود به ندرت روی می دهد.ـ

فرار تجزیه ای : بیمار معمولا در مسیر هدفداری از خانه خود دور می شود و این حالت اغلب چند روز طول می کشد. در خلال این دوره بیمار نسبت به زندگی و ارتباطات گذشته خود فراموشی کامل دارد. آنها قادر نیستند جنبه های مهم هویت پیشین ( نام – خانواده – شغل ) را به یاد آورند. این اختلال نادر و کوتاه مدت است که چند ساعت تا چند روز طول می کشد. به طرز کلی بهبود سریع و خود به خودی خود آن نادر است.

**اختلال هویت تجزیه ای**

ـاین اختلال که قبلا به اختلال شخصیت چندگانه نیز مشهور بود ، علت آن به طور مشخص با حوادث آسیب رسان و معمولا با سودرقرار جنسی یا جسمی در کودکی مربوط است. این افراد دو یا چند شخصیت مجزا دارند که هر یک از آنها در دوره ای که آن شخصیت خاص تسلط دارد ، تعیین کننده رفتار و نگرش فرد است. گذر از یک شخصیت به شخصیت دیگر اغلب به صورت ناگهانی و نمایش گونه صورت می گیرد . بیماران به طور عمده در هر وضعیت شخصی، از وجود شخصیت های دیگر و رویدادهایی که در جریان تسلط آنها گذشته است ، آگاه نیستند .

اختلال هویت تجزیه ای

ـاین اختلال که قبلا به اختلال شخصیت چندگانه نیز مشهور بود ، علت آن به طور مشخص با حوادث آسیب رسان و معمولا با سودرقرار جنسی یا جسمی در کودکی مربوط است. این افراد دو یا چند شخصیت مجزا دارند که هر یک از آنها در دوره ای که آن شخصیت خاص تسلط دارد ، تعیین کننده رفتار و نگرش فرد است. گذر از یک شخصیت به شخصیت دیگر اغلب به صورت ناگهانی و نمایش گونه صورت می گیرد . بیماران به طور عمده در هر وضعیت شخصی، از وجود شخصیت های دیگر و رویدادهایی که در جریان تسلط آنها گذشته است ، آگاه نیستند .

**مسخ شخصیت**

ـاین اختلال که عبارت است از یک احساس مداوم یا عود کننده جدایی از فرایندهای ذهنی یا بدنی به طوری که گویی شخص از بیرون نظاره گر این فرایندهاست.
در خلال احساس مسخ شخصیت ، واقعیت سنجی فرد دست نخورده می ماند.
هم چنین اختلال به حدی است که سبب اختلال در کارکردهای شغلی ، اجتماعی و یا سایر کارکردهای مهم فرد می شود.
ویژگی اساسی آن ، کیفیت غیرواقعی بودن و بیگانگی است.
سرخ شخصیت به عنوان تجربه انقافی در زندگی بسیاری از افراد ، پدیده ای شایع است ولی لزوما پیدارگونه نیست.
سرخ گذراری شخصیت در ۷۰ درصد کل جمعیت ممکن است روی دهد.
درمان:
مصاحبه کامل روان پزشکی و تخلیه هیجانی،مصاحبه با استفاده از دارو و تخلیه هیجانی، مصاحبه با استفاده از هیپنوتیزمروان درمانی و دارو درمانی از انواع روش های درمانی این اختلال است
ـاین اختلال که عبارت است از یک احساس مداوم یا عود کننده جدایی از فرایندهای ذهنی یا بدنی به طوری که گویی شخص از بیرون نظاره گر این فرایندهاست.
در خلال احساس مسخ شخصیت ، واقعیت سنجی فرد دست نخورده می ماند.
هم چنین اختلال به حدی است که سبب اختلال در کارکردهای شغلی ، اجتماعی و یا سایر کارکردهای مهم فرد می شود.
ویژگی اساسی آن ، کیفیت غیرواقعی بودن و بیگانگی است.
سرخ شخصیت به عنوان تجربه انقافی در زندگی بسیاری از افراد ، پدیده ای شایع است ولی لزوما پیدارگونه نیست.
سرخ گذراری شخصیت در ۷۰ درصد کل جمعیت ممکن است روی دهد.
درمان:
مصاحبه کامل روان پزشکی و تخلیه هیجانی،مصاحبه با استفاده از دارو و تخلیه هیجانی، مصاحبه با استفاده از هیپنوتیزمروان درمانی و دارو درمانی از انواع روش های درمانی این اختلال است.

سرخ شخصیت

ـاین اختلال که عبارت است از یک احساس مداوم یا عود کننده جدایی از فرایندهای ذهنی یا بدنی به طوری که گویی شخص از بیرون نظاره گر این فرایندهاست.
در خلال احساس مسخ شخصیت ، واقعیت سنجی فرد دست نخورده می ماند.
هم چنین اختلال به حدی است که سبب اختلال در کارکردهای شغلی ، اجتماعی و یا سایر کارکردهای مهم فرد می شود.
ویژگی اساسی آن ، کیفیت غیرواقعی بودن و بیگانگی است.
سرخ شخصیت به عنوان تجربه انقافی در زندگی بسیاری از افراد ، پدیده ای شایع است ولی لزوما پیدارگونه نیست.
سرخ گذراری شخصیت در ۷۰ درصد کل جمعیت ممکن است روی دهد.
درمان:
مصاحبه کامل روان پزشکی و تخلیه هیجانی،مصاحبه با استفاده از دارو و تخلیه هیجانی، مصاحبه با استفاده از هیپنوتیزمروان درمانی و دارو درمانی از انواع روش های درمانی این اختلال است.

**اختلال اضطرابی چیست ؟**

ـاختلالات اضطرابی و واکنش های غیر انطباقی کوتاه مدت نسبت به موضوعاتی هستند که شخص عادی آن را یک معصیت شخصی و روانپزشک آن را یک استرس زای روانی –اجتماعی می داند.
انتظار می رود که اختلال انطباق مدت کوتاهی پس از رفع عامل استرس زا برطرف شود و یا اگر بایدار می ماند ، سطح جدیدی از سازگاری حاصل شده باشد.
استرس زها پیش رویدادهایی روزمره هستند که به کرات دیده می شوند.
مثل فقدان شخصی محبوب ، تغییر شغل یا تغییر وضعیت مالی ، اختلالات انطباق یکی از شایع ترین تشخیص روان پزشکی در بیمارانی است که به دلیل مشکلات جراحی و طبی بستری شده اند.
فهم عواملی نظیر ماهیت عامل استرس زا ، معنی خودآگاه و ناخودآگاه عامل استرس زا و آسیب پذیری قبلی بیمار مهم است.
اختلال اضطرابی ممکن است تلام با خلق افسرده ، اضطراب ، آشفتگی رفتاری و هیجانی باشد و درمان آن شامل دارو درمانی و روان درمانی است.

اختلال اضطرابی چیست ؟

ـاختلالات اضطرابی و واکنش های غیر انطباقی کوتاه مدت نسبت به موضوعاتی هستند که شخص عادی آن را یک معصیت شخصی و روانپزشک آن را یک استرس زای روانی –اجتماعی می داند.
انتظار می رود که اختلال انطباق مدت کوتاهی پس از رفع عامل استرس زا برطرف شود و یا اگر بایدار می ماند ، سطح جدیدی از سازگاری حاصل شده باشد.
استرس زها پیش رویدادهایی روزمره هستند که به کرات دیده می شوند.
مثل فقدان شخصی محبوب ، تغییر شغل یا تغییر وضعیت مالی ، اختلالات انطباق یکی از شایع ترین تشخیص روان پزشکی در بیمارانی است که به دلیل مشکلات جراحی و طبی بستری شده اند.
فهم عواملی نظیر ماهیت عامل استرس زا ، معنی خودآگاه و ناخودآگاه عامل استرس زا و آسیب پذیری قبلی بیمار مهم است.
اختلال اضطرابی ممکن است تلام با خلق افسرده ، اضطراب ، آشفتگی رفتاری و هیجانی باشد و درمان آن شامل دارو درمانی و روان درمانی است.

**آزمی یا اختلال فراموشی چیست ؟**

ـاختلال فراموشی عبارت است از " اختلال حافظه که همراه با اختلالات چشمگیر کارکردهای شناختی باشد. "
ویژگی اصلی اختلال فراموشی ، مختل بودن حافظه است که باعث افت کارایی شغلی فرد می شود.
معمولا در اختلال فراموشی حافظه کوتاه مدت و حافظه اخیر مختل می شود ولی حافظه دور و حافظه فوری مختل نمی شود.
در برخی از بیماران اختلال به قدری شدید است که جهت یابی زمان و مکان دچار مشکل می شود.
باید توجه داشت که اگر فراموشی همراه با اختلال بارز هوشیاری باشد ، تشخیص دلایوم مطرح می شود و چنانچه کارکردهای شناختی فرد به تدریج مختل شود ، تشخیص دمانس باید در اولویت قرار گیرد.
مقداری از علل مهم بیماری عبارتند از: کمبود ویتامین ، هیپوگلسمی ، هیپوکسمی ، شلنج ها ، درمان با الکتروشوک ، اختلالات جریان خون مغزی و انجام جراحی مغز و بیضاری MS را نام برد.
درمان:
درمان کلی برای این بیماری وجود ندارد.
بهترین کمک‌کی که می شود به این بیماران کرد ، اقدامات حمایتی و درمان و کنترل علت ایجاد کننده است.

آزمی یا اختلال فراموشی چیست ؟

ـاختلال فراموشی عبارت است از " اختلال حافظه که همراه با اختلالات چشمگیر کارکردهای شناختی باشد. "
ویژگی اصلی اختلال فراموشی ، مختل بودن حافظه است که باعث افت کارایی شغلی فرد می شود.
معمولا در اختلال فراموشی حافظه کوتاه مدت و حافظه اخیر مختل می شود ولی حافظه دور و حافظه فوری مختل نمی شود.
در برخی از بیماران اختلال به قدری شدید است که جهت یابی زمان و مکان دچار مشکل می شود.
باید توجه داشت که اگر فراموشی همراه با اختلال بارز هوشیاری باشد ، تشخیص دلایوم مطرح می شود و چنانچه کارکردهای شناختی فرد به تدریج مختل شود ، تشخیص دمانس باید در اولویت قرار گیرد.
مقداری از علل مهم بیماری عبارتند از: کمبود ویتامین ، هیپوگلسمی ، هیپوکسمی ، شلنج ها ، درمان با الکتروشوک ، اختلالات جریان خون مغزی و انجام جراحی مغز و بیضاری MS را نام برد.
درمان:
درمان کلی برای این بیماری وجود ندارد.
بهترین کمک‌کی که می شود به این بیماران کرد ، اقدامات حمایتی و درمان و کنترل علت ایجاد کننده است.

**دلیریوم یعنی چه ؟**

ـدلیریوم عبارت است از اختلال در هشیاری و کاهش میزان آگاهی فرد از محیط پیرامون که در طی مدت زمانی کوتاهی بروز نماید.
علامت عمده دلیریوم ، اختلال هشیاری است که معمولا با اختلالی در کارکردهای شناختی فرد همراه می شود.
در صورت بافتن علت ایجاد کننده آن و درمان مناسب ، بهبود به سرعت حاصل خواهد شد.
دلیریوم یک سندرم است نه بیماری.
علل ایجاد کننده دلیریوم متعدد است.
برخی از این علل عبارتند از:
سرخ ، نارمایی کبدی و کلیوی ، مسومیت با برخی از داروها –دلیریوم ، اختلالی شایع است و بیشترین درصد دلیریوم متعاقب عمل جراحی قلب است که تا ۹۰ درصد گزارش شده است.
سن بالا،ریسک فاکتور مهمی است.
درمان :
دارو درمانی – درمان های عمومی و حمایتی ( حتی المقدور افراد آشنا بر باینن بیسار حضور یابند ) – از علامت نشان دهنده زمان مانند ساعت و تقویم استفاده شود.
– تغذیه کافی – خودداری از ایجاد محرومیت یا تحریک حسی بیش از حد ( نور و صدا ) .

دلیریوم یعنی چه ؟

ـدلیریوم عبارت است از اختلال در هشیاری و کاهش میزان آگاهی فرد از محیط پیرامون که در طی مدت زمانی کوتاهی بروز نماید.
علامت عمده دلیریوم ، اختلال هشیاری است که معمولا با اختلالی در کارکردهای شناختی فرد همراه می شود.
در صورت بافتن علت ایجاد کننده آن و درمان مناسب ، بهبود به سرعت حاصل خواهد شد.
دلیریوم یک سندرم است نه بیماری.
علل ایجاد کننده دلیریوم متعدد است.
برخی از این علل عبارتند از:
سرخ ، نارمایی کبدی و کلیوی ، مسومیت با برخی از داروها –دلیریوم ، اختلالی شایع است و بیشترین درصد دلیریوم متعاقب عمل جراحی قلب است که تا ۹۰ درصد گزارش شده است.
سن بالا،ریسک فاکتور مهمی است.
درمان :
دارو درمانی – درمان های عمومی و حمایتی ( حتی المقدور افراد آشنا بر باینن بیسار حضور یابند ) – از علامت نشان دهنده زمان مانند ساعت و تقویم استفاده شود.
– تغذیه کافی – خودداری از ایجاد محرومیت یا تحریک حسی بیش از حد ( نور و صدا ) .

**دمانس چیست ؟**

ـدمانس عبارت است از " نواقصی در کارکردهای شناختی فرد " که شامل اختلال حافظه می باشد.
اصولا کارکردهایی که در دمانس مختل می شوند ، شامل حافظه، هوش ، یادگیری، زبان ، توانایی حل مسئله ، جهت یابی ، ادراک ، توجه ، تمرکز ، قضاوت و توانایی های اجتماعی و شخصیت است.
هم چنین این نواقص به تدریج اختلال چشمگیری در کارکردهای اجتماعی یا شغلی فرد ایجاد می کند.
سیر دمانس ممکن است پیشرونده یا ثابت، پایدار یا مواج باشد.
با وجود آنکه دمانس ویژه سنین بالاست ، اما گاهی در سنین ۵۰ – ۶۰ سالگی نیز دیده می شود که به آن دمانس زودرس می گویند.
شایع ترین نوع دمانس ، آلزایمر است.
تقریبا ۵ درصد افراد سنین ۶۵ سال ، آلزایمر دارند.
ریسک فاکتورهای دمانس نوع آلزایمر عبارتند از: جنس مونث ، سابقه این بیماری در بستگان درجه اول ، سابقه ضربه سر .

دمانس چیست ؟

ـدمانس عبارت است از " نواقصی در کارکردهای شناختی فرد " که شامل اختلال حافظه می باشد.
اصولا کارکردهایی که در دمانس مختل می شوند ، شامل حافظه، هوش ، یادگیری، زبان ، توانایی حل مسئله ، جهت یابی ، ادراک ، توجه ، تمرکز ،

قفاوت و توانایی های اجتماعی و شخصیت است . هم چنین این نواقص به تدریج اختلال چشمگیری در کارکردهای اجتماعی با شغلی فرد ایجاد می کند . سیر درمانس ممکن است پیشرونده یا ثابت، پایدار یا مواج باشد . با وجود آنکه دامنس ویژه سنین بالاست ، اما گاهی در سنین ۵۰ - ۴۰ سالگی نیز دیده می شود که به آن دامنس زودرس می گویند . شایع ترین نوع دامنس ، آلزایمر است . تقریبا ۵ درصد افراد سنین ۶۵ سال - آلزایمر دارند.ریسک فاکتورهای دامنس نوع آلزایمر عبارتند از : جنس مونث ، سابقه این بیماری در بستگان درجه اول ، سابقه ضربه سر .

**آیا آلزایمر قابل درمان است ؟**

ـالفـ اقدامات کلی درمان : شناسایی و درمان عوامل طبع همراه با بیماری ، ویزیت مکرر و منظم بیمار، کنترل از نظر خودکشی یا صدمه به خود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی برای بیمار، آموزش به خانواده در مورد ماهیت بیماری و نحوه مراقبت از بیمار

بـ درمان روانی ـ اجتماعی : ایجاد مشغولیت برای بیمار (گذرانندن اوقات فراغت ـ هنر درمانی ، کارهای دستی ساده و ... ) ، یادآوری خاطرات گذشته بیمار که خلق و روحیه او را بهتر کند . درمان شناختی و رویارو کردن بیمار با واقعیاتـ

ج: دارو درمانی .

د ـ برنامه های حمایتی : اختلال در حد خفیف ـ به جهت یابی بیمار کمک شود ( تقویم ساعت، تلویزیون ) کمکهای حمایتی و مددکاری برای خانواده بیمار ، برای تنظیم وصیت نامه، تصمیم گیری های مالی ، تعیین قیم و ... برنامه ریزی شود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی در مورد بیماری اعمال شود . اختلال در حد متوسط ـ مراقبت از بیمار جهت کاهش خطر صدمه ، ممنوعیت مطلق برای رانندگی اعمال شود . اختلال در حد شدید و بسیار شدید ـ کمک به بیمار در لباس پوشیدن ، تغذیه ، حمام و سایر مراقبت های بهداشتی ، نگهداری در موسسات مربوطه و توجه به اطرافیان و خانواده بیمار .

آیا آلزایمر قابل درمان است ؟

ـالفـ اقدامات کلی درمان : شناسایی و درمان عوامل طبع همراه با بیماری ، ویزیت مکرر و منظم بیمار، کنترل از نظر خودکشی یا صدمه به خود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی برای بیمار، آموزش به خاتواده در مورد ماهیت بیماری و نحوه مراقبت از بیمار

بـ درمان روانی ـ اجتماعی : ایجاد مشغولیت برای بیمار (گذرانندن اوقات فراغت ـ هنر درمانی ، کارهای دستی ساده و ... ) ، یادآوری خاطرات گذشته بیمار که خلق و روحیه او را بهتر کند . درمان شناختی و رویارو کردن بیمار با واقعیاتـ

ج: دارو درمانی .

د ـ برنامه های حمایتی : اختلال در حد خفیف ـ به جهت یابی بیمار کمک شود ( تقویم ساعت، تلویزیون ) کمکهای حمایتی و مددکاری برای خانواده بیمار ، برای تنظیم وصیت نامه، تصمیم گیری های مالی ، تعیین قیم و ... برنامه ریزی شود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی در مورد بیماری اعمال شود . اختلال در حد متوسط ـ مراقبت از بیمار جهت کاهش خطر صدمه ، ممنوعیت مطلق برای رانندگی اعمال شود . اختلال در حد شدید و بسیار شدید ـ کمک به بیمار در لباس پوشیدن ، تغذیه ، حمام و سایر مراقبت های بهداشتی ، نگهداری در موسسات مربوطه و توجه به اطرافیان و خانواده بیمار .

**اختلال هویت جنسی چیست ؟**

ـدر کشور ما به دلیل مسائل فرهنگی ، خیلی کم به موضوعات مربوط به مسائل جنسی از دیدگاه روان شناسی و روان پزشکی پرداخته شده است و همواره کمبود بحث و تحقیق در این مورد احساس شده است . گونه ای از رفتار جنسی که اهمیت زیادی به آن داده شده است ، اختلال هویت جنسی (دگر جنس باوری) است . در این اختلال بیمار ، تمایلات قوی و دائمی برای به دست آوردن نقش و وضعیت جنس مقابل را دارد. مناسقاته در مورد تاریخچه این اختلال در کشور ما اطلاعات چندانی نداریم . تعبیر عمده ای که درباره درمان بیماران دگرجنس باور صورت گرفته ، جایز شمردن عمل جراحی تغییر جنسیت است .-جامعه باید دگرجنس باورری را به عنوان یک بیماری و نه به عنوان یک انحراف بشناسد و فرد دگرجنس باور را بیماری نیازمند به درمان بداند.

اختلال هویت جنسی چیست ؟

ـدر کشور ما به دلیل مسائل فرهنگی ، خیلی کم به موضوعات مربوط به مسائل جنسی از دیدگاه روان شناسی و روان پزشکی پرداخته شده است و همواره کمبود بحث و تحقیق در این مورد احساس شده است . گونه ای از رفتار جنسی که اهمیت زیادی به آن داده شده است ، اختلال هویت جنسی (دگر جنس باوری) است . در این اختلال بیمار ، تمایلات قوی و دائمی برای به دست آوردن نقش و وضعیت جنس مقابل را دارد. مناسقاته در مورد تاریخچه این اختلال در کشور ما اطلاعات چندانی نداریم . تعبیر عمده ای که درباره درمان بیماران دگرجنس باور صورت گرفته ، جایز شمردن عمل جراحی تغییر جنسیت است .-جامعه باید دگرجنس باورری را به عنوان یک بیماری و نه به عنوان یک انحراف بشناسد و فرد دگرجنس باور را بیماری نیازمند به درمان بداند.

**درمان دگرجنس باور چگونه است ؟**

ـ روان درمانی و گروه های حمایتی همنامها ، روان کاوی ۲ ـ آزمون زندگی واقعی (حمایت های روانی ـ اجتماعی در طی آزمون زندگی واقعی ۳ـ درمان هورمونی۴ـ درمان جراحی ۵ـ سایر اقدامات درمانی (گفتار درمانی ـ جراحی پلاستیک ـ الکترولیز) در مطالعه ای که پلن کاردر و همکارانش (۱۹۸۸) بر عده ای از دگرجنس باورهای مرد ، پس از جراحی انجام دادندمشخص شد که ناسف و اندوه پس از جراحی با مسائل زیر در ارتباط است: ۱) کاهش درآمد نقش زنانه ۲) شکست در به دست آوردن بدنی که در جستجوی برده اند و از جمله عدم وجود جذابیت کافی زنانه .-کنکه حائز اهمیت در انطباق بهتر پس از تغییر جنسیت در این بیمارانوجود حمایت های اجتماعی و به ویژه حمایت اعضاء خانواده از فردی است که اقدام به جراحی کرده است . بنابراین آماده کردن اعضاء خانواده، دادن آموزش های لازم به آنها در این زمینه و روان درمانی خانواده گی توصیه می شود .

درمان دگرجنس باور چگونه است ؟

ـ روان درمانی و گروه های حمایتی همنامها ، روان کاوی ۲ ـ آزمون زندگی واقعی (حمایت های روانی ـ اجتماعی در طی آزمون زندگی واقعی ۳ـ درمان هورمونی۴ـ درمان جراحی ۵ـ سایر اقدامات درمانی (گفتار درمانی ـ جراحی پلاستیک ـ الکترولیز) در مطالعه ای که پلن کاردر و همکارانش (۱۹۸۸) بر عده ای از دگرجنس باورهای مرد ، پس از جراحی انجام دادندمشخص شد که ناسف و اندوه پس از جراحی با مسائل زیر در ارتباط است: ۱) کاهش درآمد نقش زنانه ۲) شکست در به دست آوردن بدنی که در جستجوی برده اند و از جمله عدم وجود جذابیت کافی زنانه .-کنکه حائز اهمیت در انطباق بهتر پس از تغییر جنسیت در این بیمارانوجود حمایت های اجتماعی و به ویژه حمایت اعضاء خانواده از فردی است که اقدام به جراحی کرده است . بنابراین آماده کردن اعضاء خانواده، دادن آموزش های لازم به آنها در این زمینه و روان درمانی خانواده گی توصیه می شود .

**چه کسانی خودکشی می کنند ؟**

ـامروزه بیشتر محققین غربی خودکشی را پدیده اجتماعی پیچیده ای می دانند که با عوامل روان شناختی ، بیولوژیک و اجتماعی در ارتباط است . اعتقاد بر این است که خودکشی از احساس قیر قابل تحمل بودن زندگی به وسیله فرد ناشی می شود . این افراد مرگ را نشنا راه گریز از درد و مقصیت های فراوان ، بیماری های لاعلاج ، شکست های عاطفی و ... می دانند . شخصی که خودکشی می کند ، نهنهایی و ناامیدی را تجربه کرده است . این افراد تعارضات دوگانه ای بین زندگی همراه با استرس بی پایان و عدم امکان هرگونه تغییر بنا بهبود در شرایط آن را دارند . به طور کلی نمی توان خودکشی را یک عمل تصادفی دانست ، بلکه خودکشی نوعی رهایی از مشکلات و بحران هایی است که رنج بسیار زیادی را برای فرد ایجاد کرده است . ۹۵ درصد افرادی که خودکشی می کنند ، دچار نوعی بیماری روانی هستند که در ذیل توضیح داده می شود .

۱ـ شایع ترین بیماری روانی در این بیماران افسردگی ( به ویژه بیماران افسرده مزایانی ) است. مهم ترین عامل پیش بینی خودکشی در بیماران افسرده ، احساس ناامیدی و درماندگی است . ۲ ـ اسکیزوفرنی ۱۰ درصد موارد را شامل می شود. این بیماران به دلیل افکار مزایانی یا توهمات شنوایی آزارنه دست به خودکشی می زنند .- ۳ ـ دمانس و دلیریوم در ۵ درصد موارد علت خودکشی هستند . در این بیماران علت اصلی افسردگی یا اختلال شناختی همراه با دمانس یا دلیریوم است . ۴ ـ اختلالات همراه به ویژه اعتیاد به الکل یا موادخدر یا اختلالات شخصیتی نیز از اختلالات زمینه ای موجود در بیماریارتی است که اقدام به خودکشی می کنند . ۵ ـ پنج درصد افرادی که خودکشی می کنند ، بیماری روانی خاصی ندارند . از دست دادن روحیه ، بیماری های کشنده و انتهای ، دردهای مزمن ، از علل خودکشی در این گروه است . سایر عوامل موثر در ارزیابی خطر خودکشی عبارتند از: ازوای اجتماعی و نداشتن منابع حمایت کننده ، داشتن یک هدف و نقشه برای خودکشی ، سابقه خودکشی های قبلی به خصوص اگر آخرین اقدام جدی و برنامه ریزی شده بوده است ، احساس اینکه خودکشی تنها راه حل است ، جنس مذکر ، افزایش سن ، مجرد ( مرگ همسر یا ملایق ) ، بیکاری و مهارت های ضعیف پایین .درمان : بهترین درمان پیشگیری است . چرا که اغلب خودکشی ها در بیماران روان پزشکی اتفاق می افتد ، که با درمان مناسب می توان از بروز آن جلوگیری کرد .- الف : درمان سرپایی و فرستادن بیمار به خانه ( در بیماریاری که افکار جدی خودکشی ندارند و افراد خانواده یا دوستان بتوانند در منزل از بیمار حمایت و مراقبت کنند ، درمان سرپایی انجام می شود ولی اگر بیمار تنها زندگی می کند ، نباید به حال خود رها شود ) . بـ بستری کردن در بیمارستان عمومی ( این حالت خصوصا در بیماریاری ) به اجرا در می آید که دنبال اقدام به خودکشی دچار عوارض جسمانی شده اند . در این بیماران مشاوره روان پزشکی الزامی است ) . جـ بـ بستری کردن در بخش روان پزشکی-د ـ درمان اختصاصی بیماری اولیه .

چه کسانی خودکشی می کنند ؟

ـامروزه بیشتر محققین غربی خودکشی را پدیده اجتماعی پیچیده ای می دانند که با عوامل روان شناختی ، بیولوژیک و اجتماعی در ارتباط است . اعتقاد بر این است که خودکشی از احساس قیر قابل تحمل بودن زندگی به وسیله فرد ناشی می شود . این افراد مرگ را نشنا راه گریز از درد و مقصیت های فراوان ، بیماری های لاعلاج ، شکست های عاطفی و ... می دانند . شخصی که خودکشی می کند ، نهنهایی و ناامیدی را تجربه کرده است . این افراد تعارضات دوگانه ای بین زندگی همراه با استرس بی پایان و عدم امکان هرگونه تغییر بنا بهبود در شرایط آن را دارند . به طور کلی نمی توان خودکشی را یک عمل تصادفی دانست ، بلکه خودکشی نوعی رهایی از مشکلات و بحران هایی است که رنج بسیار زیادی را برای فرد ایجاد کرده است .

۹۵ درصد افرادی که خودکشی می کنند ، دچار نوعی بیماری روانی هستند که در ذیل توضیح داده می شود .

۱- شایع ترین بیماری روانی در این بیماران افسردگی ( به ویژه بیماران افسرده مزمن ) است. مهم ترین عامل پیش بینی خودکشی در بیماران افسرده ، احساس ناامیدی و درماندگی است . ۲- اسکیزوفرنی ۱۰ درصد موارد را شامل می شود. این بیماران به دلیل افکار مذبذبانه یا توهمات شنوایی آزارناک دست به خودکشی می زنند .- ۳- دمانس و دلیزیوم در ۵ درصد موارد علت خودکشی هستند . در این بیماران علت اصلی افسردگی یا اختلال شناختی همراه با دمانس یا دلیزیوم است. ۴- اختلالات همراه به ویژه اعتیاد به الکل یا موادمخدر یا اختلالات خصیصیتی نیز از اختلالات زمینه ای موجود در بیماران است که اقدام به خودکشی می کنند . ۵- پنج درصد افرادی که خودکشی می کنند ، بیماری روانی خاصی ندارند. از دست دادن روحیه ، بیماری های کشنده و انتهای ، دردهای مزمن ، از علل خودکشی در این گروه است . سایر عوامل مؤثر در ارزیابی خطر خودکشی عبارتند از:
اثروای اجتماعی و نداشتن منابع حمایت کننده ، داشتن بیک هدف و نقشه برای خودکشی ، سابقه خودکشی های قبلی به خصوص اگر آخرین اقدام جدی و برنامه ریزی شده بوده است ، احساس اینکه خودکشی تنها راه حل است ، جنس مذکر ، افزایش سن ، نبرد ( مرگ همسر یا طلاق ) ، بیکاری و مهارت های شغلی پایین .
درمان:
بهترین درمان پیشگیری است . چرا که اغلب خودکشی ها در بیماران روان پزشکی اتفاق می افتد ، که با درمان مناسب می توان از بروز آن جلوگیری کرد .
الف- درمان سرپایی و فرسادن بیمار به خانه ( در بیمارانی که افکار جدی خودکشی ندارند و افراد خانواده یا دوستان بتوانند در منزل از بیمار حمایت و مراقبت کنند ، درمان سرپایی انجام می شود ولی اگر بیمار تنها زندگی می کند ، نباید به حال خود رها شود ) .
ب- بستری کردن در بیمارستان عمومی ( این حالت خصوصا در بیمارانی به اجرا در می آید که دنبال اقدام به خودکشی دچار عوارض جسمانی شده اند . در این بیماران مشاوره روان پزشکی الزامی است )
ج- بستری کردن در بخش روان پزشکی-
د- درمان اختصاصی بیماری اولیه .

**پرخاشگری چیست ؟**

رئیس اداره معاونش را مورد سرزنش قرار می دهد ، معاون کارمند خود را توبیخ می کند ، کارمند بر سر آبدارچی فریاد می کشد ، آبدارچی در خانه زنش را مورد اهانت قرار می دهد ، و زن و فرزندش را تیبه بدنی می کشد و سرانجام فرزند خانواده گریه خانه را با لگندی از در بیرون می اندازد ... این نمایشنامه غم انگیز و کوتاه اداری - خانوادگی بسیار" پرخاشگری " است و واقعیتی را که در زبان شناسی به " چابجایی " موسوم است نشان می دهد . زمانی که فرد نتواند در موقعیتی احساس اصلی خود را ابراز کند و جرات گفتگو یا مافوق را نداشته باشد ، آن احساس به شکل پرخاشگری بر سر دست فرو می ریزد . فردی که خود را در معرض اجحاف و زورگیری می بیند، اگر نیاموخته باشد که به روشی بخته و انسانی واکنش نشان دهد، آن گاه با دست به پرخاشگری مستقیم می زند و یا به طور غیر مستقیم با لجبازی ، مخفی کاری ، تشریویی و ممانع تراششی پرخاشگری خویش را به شکل نهفته ابراز می دارد ( پرخاشگری انفعالی ) . عموما افراد پرخاشگر ، کسانی هستند که روش های سازنده رویارویی با ناکامی و شکست را نیاموخته و تنها به روش ابتدایی خشونت مجهزند . اگر کودکی در محیط نامناسب خانواده ، خوسته های خود را با داد و فریاد و یا به زمین کوبیدن و مشت زدن به دیگران به دست نیابورد و به ادامه این روش تنویق شود ، پس از مدتی یا فرد بزرگسالی مواجه می شومد که در برابر افراد ناکامی ها به جای برخورد سازنده ، با ابراز خشم و پرخاشگری واکنش نشان می دهد و یا به گریستن و افسردگی بنده می برد که نوعی تغییر جهت پرخاشگری به سوی خود است . اما در محیط مناسب و پرهمر کودک به تدریج صبرکردن ، اعتماد ، مدارا ، توجه به دیگران ، سازگاری و ملایمت را می آموزد .

پرخاشگری چیست ؟

رئیس اداره معاونش را مورد سرزنش قرار می دهد ، معاون کارمند خود را توبیخ می کند ، کارمند بر سر آبدارچی فریاد می کشد ، آبدارچی در خانه زنش را مورد اهانت قرار می دهد ، و زن و فرزندش را تیبه بدنی می کشد و سرانجام فرزند خانواده گریه خانه را با لگندی از در بیرون می اندازد ... این نمایشنامه غم انگیز و کوتاه اداری - خانوادگی بسیار" پرخاشگری " است و واقعیتی را که در زبان روان شناسی به " چابجایی " موسوم است نشان می دهد . زمانی که فرد نتواند در موقعیتی احساس اصلی خود را ابراز کند و جرات گفتگو یا مافوق را نداشته باشد ، آن احساس به شکل پرخاشگری بر سر دست فرو می ریزد . فردی که خود را در معرض اجحاف و زورگیری می بیند، اگر نیاموخته باشد که به روشی بخته و انسانی واکنش نشان دهد، آن گاه با دست به پرخاشگری مستقیم می زند و یا به طور غیر مستقیم با لجبازی ، مخفی کاری ، تشریویی و ممانع تراششی پرخاشگری خویش را به شکل نهفته ابراز می دارد ( پرخاشگری انفعالی ) . عموما افراد پرخاشگر ، کسانی هستند که روش های سازنده رویارویی با ناکامی و شکست را نیاموخته و تنها به روش ابتدایی خشونت مجهزند . اگر کودکی در محیط نامناسب خانواده ، خوسته های خود را با داد و فریاد و یا به زمین کوبیدن و مشت زدن به دیگران به دست نیابورد و به ادامه این روش تنویق شود ، پس از مدتی یا فرد بزرگسالی مواجه می شومد که در برابر ناکامی ها به جای برخورد سازنده ، با ابراز خشم و پرخاشگری واکنش نشان می دهد و یا به گریستن و افسردگی بنده می برد که نوعی تغییر جهت پرخاشگری به سوی خود است . اما در محیط مناسب و پرهمر کودک به تدریج صبرکردن ، اعتماد ، مدارا ، توجه به دیگران ، سازگاری و ملایمت را می آموزد .

**عوامل بروز پرخاشگری کدامند ؟**

هر چند عجب به نظر می رسد ، اما در ظاهر پرخاشگرترین افرادشیرخوران و کودکان هستند به ویژه در سه سالگی پرخاشگری کودک به بیشترین حد می رسد ، شاید به این دلیل که کودکان پرخاشگری خویش را به روش آشکار و مستقیم ابراز می کنند و به روش های غیر مستقیم خواگه یا ناخودآگاه برای نمایش آن مجهز نیستند . بک ویوگی کودک که با پرخاشگری های او پیوستگی نزدیک دارد ، عبارت است از خودمداری : کودک فقط خود را می بیند و تنها دیدگاه خویش را نسبت به امور می شناسدو در نتیجه تنها آن را درست می داند. برای او عجب است که دیگران چون او نیندیشند. روش است که جلگیری از پرخاشگری ها تنها با زور و قوه فخریه عملی نیست زیرا این خود نقض غرض است. تنها زمانی می توان پرخاشگری را رفع کرد که زمینه آن را از بین برده شود . اگر همچون دوران کودکی به دیگران فرصت گفت و شنود بدهم ، آن گاه در می یابند لزوما همه مردم به یکسان و چون آنان نمی اندیشند و هر یکت به دلیلی ممکن است دیدگاهی دیگر داشته باشند ، انسان بالغ می گوشد از این تنوع دیدگاه ها به هماهنگی و وحدت دست یابد . در باب پرخاشگری پنج فرضیه وجود دارد :- ۱ دیدگاه روان کاری: اگر غریزه مرگ مهملر نشود منجر به انهدام خود می شود مگر اینکه از طریق "والایش" یا "جا به جایی" تغییر کند .- ۲ دیدگاه لورنز: پرخاشگری از غریزه جنگگ سرچشمه می گیرد که بین انسان و جانوران مشترک است .- ۳ دیدگاه سائق برانگیخته: پرخاشگری به طور عمده از موقعیت های بیرونی ریشه می گیرد که منجر به ناکامی شده اند .- ۴ دیدگاه پرخاشگری به عنوان رفتار آموخته شده پرخاشگری هم به علت واکنش های پرخاشگرانه که از راه تجربه کسب شده اند و هم به علت پاداش ناشی از رفتارهای پرخاشگرانه روی می دهد .- ۵ دیدگاه زیست شغلی تکاملی: نظر به اینکه پرخاشگری دارای شالوده زیست شناختی است و از جمله تحریک نواخی گوناگون " هیپوتالاموس " در مغز و افزایش یا کاهش برخی مواد شیمیایی چون سروتونین سبب ایجاد درگونی گری های در رفتار پرخاشگرانه می شود . در انسان فعال شدن مکانیسم های پرخاشگری در اختیار کنترل های شناختی و تحت تاثیر مغز است . افراد دچار آسیب مغزی ممکن است در برابر محرکی که به طور طبیعی رفتار پرخاشگری بدید نمی آورد ، واکنش پرخاشگری نشان دهند . در بیماران " روان پریش " بروز پرخاشگری بیش از جمعیت عادی است . در بیماران اسکیزوفرنیک احتمالا پردازش نادرست اطلاعات موجب پرخاشگرانه می شود .-۶ میلایان به شخصیت های " ضد اجتماعی " و " بدبین " هم در اثر مجموعه ای از عوامل زینتی و روانی و اجتماعی ، رفتارهای پرخاشگرانه خیلی بیشتر از مردم عادی است . حال آنکه در شخصیت ها اسکیزوئید ( گوشه گیر ) ، افسرده ، وابسته ، اجتنابی ، وسواسی - اجباری ، رفتارهای پرخاشگرانه آشکار خیلی از جمعیت عادی کمتر است و این افراد اصولا قادر به ابراز خشم و عصبانیت خود نیستند .

عوامل بروز پرخاشگری کدامند ؟

هر چند عجب به نظر می رسد ، اما در ظاهر پرخاشگرترین افرادشیرخوران و کودکان هستند به ویژه در سه سالگی پرخاشگری کودک به بیشترین حد می رسد ، شاید به این دلیل که کودکان پرخاشگری خویش را به روش آشکار و مستقیم ابراز می کنند و به روش های غیر مستقیم خواگه یا ناخودآگاه برای نمایش آن مجهز نیستند . بک ویوگی کودک که با پرخاشگری های او پیوستگی نزدیک دارد ، عبارت است از خودمداری : کودک فقط خود را می بیند و تنها دیدگاه خویش را نسبت به امور می شناسدو در نتیجه تنها آن را درست می داند. برای او عجب است که دیگران چون او نیندیشند. روش است که جلگیری از پرخاشگری ها تنها با زور و قوه فخریه عملی نیست زیرا این خود نقض غرض است. تنها زمانی می توان پرخاشگری را رفع کرد که زمینه آن را از بین برده شود . اگر همچون دوران کودکی به دیگران فرصت گفت و شنود بدهم ، آن گاه در می یابند لزوما همه مردم به یکسان و چون آنان نمی اندیشند و هر یکت به دلیلی ممکن است دیدگاهی دیگر داشته باشند ، انسان بالغ می گوشد از این تنوع دیدگاه ها به هماهنگی و وحدت دست یابد . در باب پرخاشگری پنج فرضیه وجود دارد :- ۱ دیدگاه روان کاری: اگر غریزه مرگ مهملر نشود منجر به انهدام خود می شود مگر اینکه از طریق "والایش" یا "جا به جایی" تغییر کند .- ۲ دیدگاه لورنز: پرخاشگری از غریزه جنگگ سرچشمه می گیرد که بین انسان و جانوران مشترک است .- ۳ دیدگاه سائق برانگیخته: پرخاشگری به طور عمده از موقعیت های بیرونی ریشه می گیرد که منجر به ناکامی شده اند .- ۴ دیدگاه پرخاشگری به عنوان رفتار آموخته شده پرخاشگری هم به علت واکنش های پرخاشگرانه که از راه تجربه کسب شده اند و هم به علت پاداش ناشی از رفتارهای پرخاشگرانه روی می دهد .- ۵ دیدگاه زیست شغلی تکاملی: نظر به اینکه پرخاشگری دارای شالوده زیست شناختی است و از جمله تحریک نواخی گوناگون " هیپوتالاموس " در مغز و افزایش یا کاهش برخی مواد شیمیایی چون سروتونین سبب ایجاد درگونی گری های در رفتار پرخاشگرانه می شود . در انسان فعال شدن مکانیسم های پرخاشگری در اختیار کنترل های شناختی و تحت تاثیر مغز است . افراد دچار آسیب مغزی ممکن است در برابر محرکی که به طور طبیعی رفتار پرخاشگری بدید نمی آورد ، واکنش پرخاشگری نشان دهند . در بیماران " روان پریش " بروز پرخاشگری بیش از جمعیت عادی است . در بیماران اسکیزوفرنیک احتمالا پردازش نادرست اطلاعات موجب پرخاشگرانه می شود .-۶ میلایان به شخصیت های " ضد اجتماعی " و " بدبین " هم در اثر مجموعه ای از عوامل زینتی و روانی و اجتماعی ، رفتارهای پرخاشگرانه خیلی بیشتر از مردم عادی است . حال آنکه در شخصیت ها اسکیزوئید ( گوشه گیر ) ، افسرده ، وابسته ، اجتنابی ، وسواسی - اجباری ، رفتارهای پرخاشگرانه آشکار خیلی از جمعیت عادی کمتر است و این افراد اصولا قادر به ابراز خشم و عصبانیت خود نیستند .

**اصیاء از نظر روان شناسی و روان پزشکی**

مستظور از واژه اعتیاد هنگامی که به صورت عام به کار می رود ، چیزی است که در اصطلاح علمی " وابستگی دارویی "

خواننده می شود . دارو به هر ماده ای اطلاق می شود که چون به بدن وارد می شود ، یکن یا چند کارکرد آن را تغییر می دهد. انسان بر اثر مصرف برخی مواد از نظر جسمی و روانی به آن وابسته می شود ، به طوری که در اثر دستیابی به آن ماده و مصرف آن احساس آرامش و لذت می کند ، در حالی که با نرسیدن دارو به احساس ناراحتی روانی و رنج جسمی دچار می شود .مواد مخدر مهم ترین مواد اعتیاد آور را تشکیل می دهند . الکل و دخانیات نیز بخش دگری از مواد اعتیادآور هستند . " وابستگی روانی " مهم ترین عامل مصرف مواد اعتیادآور است . " - وابستگی جسمی " مهم ترین عامل برگشت به اعتیاد است" . - پدیده تحمل:" برای رسیدن به همان حالت نشه ای که در ابتدا با مقدار معینی از ماده اعتیادآور حاصل می شود ، باید به طور مرتب میزان ماده را افزود .

اعتیاد از نظر روان شناسی و روان پزشکی

\_مشقور از واژه اعتیاد هنگامی که به صورت عام به کار می رود ، چیزی است که در اصطلاح علمی " وابستگی دارویی" خواننده می شود . دارو به هر ماده ای اطلاق می شود که چون به بدن وارد می شود ، یکن یا چند کارکرد آن را تغییر می دهد. انسان بر اثر مصرف برخی مواد از نظر جسمی و روانی به آن وابسته می شود ، به طوری که در اثر دستیابی به آن ماده و مصرف آن احساس آرامش و لذت می کند ، در حالی که با نرسیدن دارو به احساس ناراحتی روانی و رنج جسمی دچار می شود .مواد مخدر مهم ترین مواد اعتیاد آور را تشکیل می دهند . الکل و دخانیات نیز بخش دگری از مواد اعتیادآور هستند . " وابستگی روانی " مهم ترین عامل مصرف مواد اعتیادآور است . " - وابستگی جسمی " مهم ترین عامل برگشت به اعتیاد است" . - پدیده تحمل:" برای رسیدن به همان حالت نشه ای که در ابتدا با مقدار معینی از ماده اعتیادآور حاصل می شود ، باید به طور مرتب میزان ماده را افزود .

**عقل روی بدن به اعتیاد کدامند ؟**

\_مانند هر مسئله پزشکی عوامل زیستی ، روانی و اجتماعی در سبب شناسی اعتیاد نقش دارند.در تاریخچه زندگی معنادان شربه های چشمگیر روان شناختی حین شیرخوارگی و کودکی ، رابطه مختل بین والدین و کودک ، اوضاع ناخوش خانوادگی و نامعاشگنی بین والدین شایع تر از کل جمعیت است. ناتوانی در رویارویی با فشارهای زندگی و الزامات اجتماعی و نیازهای افراطی و وابستگی که بالطبع ارضا نمی شوند ، نیز در بین معنادان شایع هستند .نقش عوامل اجتماعی و فراوانی ماده اعتیاد آور ، سهولت دسترسی به آن ، سابقه تاریخی مصرف آن ماده و ویژگی های فرهنگی نیز قابل ذکر است . فقر و ثروت فراوان ، هر دو با پدیده اعتیاد همراه هستند . از نظر زیستی و جسمی نیز تا چندی پیش به علت عدم دسترسی به امکانات پزشکی به ویژه در روستاها ، افرادی برای کاستن از آلام خود به تریاک روی می بردند .

عقل روی بدن به اعتیاد کدامند ؟

\_مانند هر مسئله پزشکی عوامل زیستی ، روانی و اجتماعی در سبب شناسی اعتیاد نقش دارند.در تاریخچه زندگی معنادان شربه های چشمگیر روان شناختی حین شیرخوارگی و کودکی ، رابطه مختل بین والدین و کودک ، اوضاع ناخوش خانوادگی و نامعاشگنی بین والدین شایع تر از کل جمعیت است. ناتوانی در رویارویی با فشارهای زندگی و الزامات اجتماعی و نیازهای افراطی و وابستگی که بالطبع ارضا نمی شوند ، نیز در بین معنادان شایع هستند .نقش عوامل اجتماعی و فراوانی ماده اعتیاد آور ، سهولت دسترسی به آن ، سابقه تاریخی مصرف آن ماده و ویژگی های فرهنگی نیز قابل ذکر است . فقر و ثروت فراوان ، هر دو با پدیده اعتیاد همراه هستند . از نظر زیستی و جسمی نیز تا چندی پیش به علت عدم دسترسی به امکانات پزشکی به ویژه در روستاها ، افرادی برای کاستن از آلام خود به تریاک روی می بردند .

**درمان اعتیاد چگونه است ؟**

\_درمان اعتیاد شامل بازگیزی جسمی، بازگیزی روانی و رفع زمینه های اجتماعی اعتیاد است . الف - بازگیزی جسمی و رفع نشانه های آن : ساده ترین بخش درمان اعتیاد است. روش درست بازگیزی جسمی این است که نخست باید کمترین میزان ماده مخدر را که سبب جلوگیری از بروز نشانه های قطع و محرومیت از ماده اعتیاد آور می شود، به دست آورد. سپس می توان معادل با آن "مادون آرا جایگزین کرد .-ب- بازگیزی روانی و رهای کامل از وابستگی : برای بازگیزی روانی از اعتیاد شرایط زیر ضروری است ؛ انگیزه برای ترک ، پیدایش احساس مسئولیت، رفع تمايلات ضداجتماعی و غیراجتماعی، دگرگونی در روش زندگی، برای رسیدن به این شرایط، روان درمانی دراز مدت بسیار ضروری است و انگیزه برای ترک باید جنبه درونی داشته باشد .-ج- رفع زمینه اجتماعی شامل : وجود کار مناسب ، ایجاد مهارت های مفید اجتماعی ، امکانات تحصیلی و ورزشی و سرگرمی های مناسب و عدم امکان دستیابی به ماده مخدر است .

درمان اعتیاد چگونه است ؟

\_درمان اعتیاد شامل بازگیزی جسمی، بازگیزی روانی و رفع زمینه های اجتماعی اعتیاد است . الف - بازگیزی جسمی و رفع نشانه های آن : ساده ترین بخش درمان اعتیاد است. روش درست بازگیزی جسمی این است که نخست باید کمترین میزان ماده مخدر را که سبب جلوگیری از بروز نشانه های قطع و محرومیت از ماده اعتیاد آور می شود، به دست آورد. سپس می توان معادل با آن "مادون آرا جایگزین کرد .-ب- بازگیزی روانی و رهای کامل از وابستگی : برای بازگیزی روانی از اعتیاد شرایط زیر ضروری است ؛ انگیزه برای ترک ، پیدایش احساس مسئولیت، رفع تمايلات ضداجتماعی و غیراجتماعی، دگرگونی در روش زندگی، برای رسیدن به این شرایط، روان درمانی دراز مدت بسیار ضروری است و انگیزه برای ترک باید جنبه درونی داشته باشد .-ج- رفع زمینه اجتماعی شامل : وجود کار مناسب ، ایجاد مهارت های مفید اجتماعی ، امکانات تحصیلی و ورزشی و سرگرمی های مناسب و عدم امکان دستیابی به ماده مخدر است .

**دساتن ترک سیگار**

\_کشیدن سیگار به فاصله کمی پس از برخاستن از خواب ، کشیدن سیگار در هنگام بیماری ، ناتوانایی در خودداری از مصرف سیگار در شرایط اجباری ، کشیدن سیگار بیشتر در صبح ها نسبت به عصرها و احساس اینکه کنار گذاشتن نخستین سیگار روز مشکل تر از سیگار بقیه اوقات است .- با برخورداری از مشاوره و کمک حرفه ای یا برنامه های درمانی میزان موفقیت در ترک سیگار افزایش می یابد .

روشهایی مثل :

۱- هیپنوتیزم

۲- درمان ازجاری

۳- طب سوزنی یا فشاری بر پایه تلقین

۴- مصرف آدامس های حاوی نیکوتین

۵- نوارهای حاوی نیکوتین که به پوست چسبانده می شود، مصرف به جای برخی داروهای آرام بخش در دوره ترک می تواند مفید باشد.تثویق به ترک سیگار از جانب پزشکی که خود سیگار نمی کشد ، اثر خوبی دارد .
پانشاری اعضا خانواده در ترک سیگار و ممنوعیت دخانیات در اماکن عمومی نیز موثر است .

دساتن ترک سیگار

\_کشیدن سیگار به فاصله کمی پس از برخاستن از خواب ، کشیدن سیگار در هنگام بیماری ، ناتوانایی در خودداری از مصرف سیگار در شرایط اجباری ، کشیدن سیگار بیشتر در صبح ها نسبت به عصرها و احساس اینکه کنار گذاشتن نخستین سیگار روز مشکل تر از سیگار بقیه اوقات است .- با برخورداری از مشاوره و کمک حرفه ای یا برنامه های درمانی میزان موفقیت در ترک سیگار افزایش می یابد .

روشهایی مثل :

۱- هیپنوتیزم

۲- درمان ازجاری

۳- طب سوزنی یا فشاری بر پایه تلقین

۴- مصرف آدامس های حاوی نیکوتین

۵- نوارهای حاوی نیکوتین که به پوست چسبانده می شود، مصرف به جای برخی داروهای آرام بخش در دوره ترک می تواند مفید باشد.تثویق به ترک سیگار از جانب پزشکی که خود سیگار نمی کشد ، اثر خوبی دارد .
پانشاری اعضا خانواده در ترک سیگار و ممنوعیت دخانیات در اماکن عمومی نیز موثر است .

**با اختلال بیش فعالی یا ADHD یعنی چه ؟**

\_این اختلال عبارت است از "انگوری پایدار بیش فعالی و یا کمبود توجه " به طوری که شدت آن بیش از حد طبیعی یکن کودک در طی روند رشد باشد . برای تشخیص این اختلال لازم است که دست کم برخی از علائم تا قبل از سن ۷ سالگی بروز نماید . علائم باید حداقل ۶ ماه باقی بمانند و علائم این اختلال دست کم در دو محل از بین مدرسه ، خانه و محیط کار و ... مشاهده شود .-ممکن است کودک فقط یکی از مجموعه علائم بیش فعالی یا کمبود توجه و یا رفتارهای تکانشی را داشته باشد . کم توجهی و بی دقتی عدم موفقیت تحصیلی ، بی انتضای به خواست های والدین ، رفتارهای تکانشی ، عدم ثبات هیجانی ، رفتارهای تحریک پذیر و ناهنجی ، از جمله علائم بالینی این اختلال هستند . معمولا کودکان بیش فعال بیشتر از کودکان کم توجه به نزد پزشک برده می شوند .

با اختلال بیش فعالی یا ADHD یعنی چه ؟

\_این اختلال عبارت است از "انگوری پایدار بیش فعالی و یا کمبود توجه " به طوری که شدت آن بیش از حد طبیعی یکن کودک در طی روند رشد باشد . برای تشخیص این اختلال لازم است که دست کم برخی از علائم تا قبل از سن ۷ سالگی بروز نماید . علائم باید حداقل ۶ ماه باقی بمانند و علائم این اختلال دست کم در دو محل از بین مدرسه ، خانه و محیط کار و ... مشاهده شود .-ممکن است کودک فقط یکی از مجموعه علائم بیش فعالی یا کمبود توجه و یا رفتارهای تکانشی را داشته باشد . کم توجهی و بی دقتی عدم موفقیت تحصیلی ، بی انتضای به خواست های والدین ، رفتارهای تکانشی ، عدم ثبات هیجانی ، رفتارهای تحریک پذیر و ناهنجی ، از جمله علائم بالینی این اختلال هستند . معمولا کودکان بیش فعال بیشتر از کودکان کم توجه به نزد پزشک برده می شوند .

**برای درمان اختلال بیش فعالی یا کمبود توجه چه کار ب**

<sup>[1]</sup> این اختلال عبارت است از

<sup>[2]</sup> این اختلال عبارت است از

—الف) آموزش خانواده—

والدین نیاید خود یا دیگران را به خاطر مشکل کودک سرزنش کنند و یا احساس گناه نمایند .والدین باید روش مشابه در تربیت کودک به کار گیرند . روش های فرزندپروری به والدین آموزش داده شود ، برخی از مشکلات مانند اختلال در توجه و تمرکز ، با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود نمی یابند. اما برخی از مشکلات نیز مانند عدم همکاری در مصرف دارو و نافرمانی با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود می یابند. اصل رفتار درمانی به والدین آموزش داده شود .ب) روان درمانی کودک

رفتار درمانی شامل تشویق رفتارهای مناسب ، نادیده گرفتن و عدم توجه به رفتار های نامناسب کودک است . روان درمانی فردی هم شامل از بین بردن احساس خجارت و افزایش اعتماد به نفس در کودک و جلب همکاری وی در مصرف دارو و گروه درمانی کودکانی است که مشکلات مشابه دارند.ج) آموزش آموزگاران- د) دارو درمانی
برای درمان اختلال بیش فعالی یا کمبود توجه چه کار باید کرد ؟

—الف) آموزش خانواده—

والدین نیاید خود یا دیگران را به خاطر مشکل کودک سرزنش کنند و یا احساس گناه نمایند .والدین باید روش مشابه در تربیت کودک به کار گیرند . روش های فرزندپروری به والدین آموزش داده شود ، برخی از مشکلات مانند اختلال در توجه و تمرکز ، با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود نمی یابند. اما برخی از مشکلات نیز مانند عدم همکاری در مصرف دارو و نافرمانی با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود می یابند. اصل رفتار درمانی به والدین آموزش داده شود .ب) روان درمانی کودک

رفتار درمانی شامل تشویق رفتارهای مناسب ، نادیده گرفتن و عدم توجه به رفتار های نامناسب کودک است . روان درمانی فردی هم شامل از بین بردن احساس خجارت و افزایش اعتماد به نفس در کودک و جلب همکاری وی در مصرف دارو و گروه درمانی کودکانی است که مشکلات مشابه دارند.ج) آموزش آموزگاران- د) دارو درمانی

**اختلال نیک گذرا چیست ؟**

—این اختلال عبارت است از یک یا چند نیک حرکتی یا صوتی به تنهایی یا همراه یکدیگر . نیک به دفعات در طول روز، برای حداقل ۴ هفته، رخ می دهد.طول دوره بیماری کمتر از ۱۲ ماه است. شروع اختلال قبل از ۱۸ سالگی است. حدود ۲۴- ۵ درصد تمام کودکان ستین مدرسه سابقه ای از نیک را می دهند. نسبت اپنلا اسپرها به دخترها ۳ به ۱ است. اگر چه تمام انواع نیک با استرس یا اضطراب تشدید می شوند ، اما ناکتون هیچ مدرکی دال بر اثبات این موضوع پیدا نشده است .

درمان : در موارد خفیف درمان لازم نیست. تنها به والدین و اطرافیان توصیه می شود از توجه زیاد به کودک و دادن تذکرات مکرر به او یا تحقیر وی خودداری نمایند.اگر نیک ها به حدی شدید است که سبب ناتوانی فرد و یا اختلال حیجانی بارز شده اند ، معاینات کامل نورولوژی اطفال توصیه می شود . روان درمانی : در موارد شدید از رفتار درمانی به ویژه اشباع ، روان درمانی فردی و یا گروهی و دارو درمانی استفاده می شود .

اختلال نیک گذرا چیست ؟

—این اختلال عبارت است از یک یا چند حرکتی یا صوتی به تنهایی یا همراه یکدیگر . نیک به دفعات در طول روز، برای حداقل ۴ هفته، رخ می دهد.طول دوره بیماری کمتر از ۱۲ ماه است. شروع اختلال قبل از ۱۸ سالگی است. حدود ۲۴- ۵ درصد تمام کودکان ستین مدرسه سابقه ای از نیک را می دهند. نسبت اپنلا اسپرها به دخترها ۳ به ۱ است. اگر چه تمام انواع نیک با استرس یا اضطراب تشدید می شوند ، اما ناکتون هیچ مدرکی دال بر اثبات این موضوع پیدا نشده است .

درمان : در موارد خفیف درمان لازم نیست. تنها به والدین و اطرافیان توصیه می شود از توجه زیاد به کودک و دادن تذکرات مکرر به او یا تحقیر وی خودداری نمایند.اگر نیک ها به حدی شدید است که سبب ناتوانی فرد و یا اختلال حیجانی بارز شده اند ، معاینات کامل نورولوژی اطفال توصیه می شود . روان درمانی : در موارد شدید از رفتار درمانی به ویژه اشباع ، روان درمانی فردی و یا گروهی و دارو درمانی استفاده می شود .

**آیا ناخن جویدن هم اختلال است ؟**

—ناخن جویدن ممکن است از سنین پایین (حتی یک سالگی ) شروع شود و میزان بروز آن تا ۱۲ سالگی افزایش یابد . معمولاً تمام ناخن ها به یک نسبت جویده می شوند . در موارد شدید صدمه ناخن ها جدی است و ممکن است منجر به عفونت انگشتان و بستر ناخن ها شود . ناخن جویدن در موقیت های اضطراب آور و ناگهی ها تشدید می یابد : الف) چند توصیه به والدین

۱- تا آن جا که ممکن است این رفتار را نادیده بگیرند .
۲- کودک را تشنه نگهند-۳- محیط امنی برای کودک فراهم آورند تا نیاز او به این گونه رفتارها کاهش یابد-۴ - توجه کودک را به رفتارش جلب نکنند- ۵- کودک را به ویژه هنگام خواب سرگرم نگه دارند ( مثلا با اسباب بازی ) تا حواسش از این عادت به فعالیت دیگری منحرف شود. -ب) دارودرمانی ( در موارد بسیار شدید و در کودکان بالای ۷ سال ) .

آیا ناخن جویدن هم اختلال است ؟

—ناخن جویدن ممکن است از سنین پایین (حتی یک سالگی ) شروع شود و میزان بروز آن تا ۱۲ سالگی افزایش یابد . معمولاً تمام ناخن ها به یک نسبت جویده می شوند . در موارد شدید صدمه ناخن ها جادی است و ممکن است منجر به عفونت انگشتان و بستر ناخن ها شود . ناخن جویدن در موقیت های اضطراب آور و ناگهی ها تشدید می یابد : الف) چند توصیه به والدین

۱- تا آن جا که ممکن است این رفتار را نادیده بگیرند .
۲- کودک را تشنه نگند-۳- محیط امنی برای کودک فراهم آورند تا نیاز او به این گونه رفتارها کاهش یابد-۴ - توجه کودک را به رفتارش جلب نکنند- ۵- کودک را به ویژه هنگام خواب سرگرم نگه دارند ( مثلا با اسباب بازی ) تا حواسش از این عادت به فعالیت دیگری منحرف شود. -ب) دارودرمانی ( در موارد بسیار شدید و در کودکان بالای ۷ سال ) .

**بیماری اوتسم یا درخودماندگی چیست ؟**

—این بیماری قبل از ۳۰ ماهگی بروز می کند و شاخص ترین علائم و نشانه های مهارت های ارتباطی کلامی و غیر کلامی رشد نیافته یاد کم رشد یافته ، الگوهای گفتاری غیر طبیعی ، اختلال در برقراری ارتباط کلامی ، بازی های اجتماعی غیرطبیعی ، فقدان همدلی و ناتوانی در برقراری دوستی است .-حرکات کلیشه ای بدن نیزاز به حفظ یکپارختی ، محدود بودن علائق و مشغولیت ذهنی با اعضاء بدن نیز شایع اند . بیمار کاره گیر بوده و اغلب ساعت طولانی را به بازی و تنهایی می گذارد . علت اوتسم بر احتمالات گوناگونی نظیر آسیب مغزی ، آسیب پذیری ذاتی ، آقازی تکاملی ، نارسایی در سیستم فعال کننده شبکیه ، اثر متقابل نامساعد عوامل رشد عصبی و روانی و تغییرات ساختمانی در منجه تکبید کرده اند . روش های درمانی متعددی در این اختلال به کار رفته ولی میزان موفقیت محدود بوده است .برای پیشرفت در یادگیری گفتار از رفتار درمانی و برای رفتار مخرب و پرخاشگری از کنترل رفتاری و دارودرمانی استفاده می شود .

بیماری اوتسم یا درخودماندگی چیست ؟

—این بیماری قبل از ۳۰ ماهگی بروز می کند و شاخص ترین علائم و نشانه های مهارت های ارتباطی کلامی و غیر کلامی رشد نیافته یاد کم رشد یافته ، الگوهای گفتاری غیر طبیعی ، اختلال در برقراری ارتباط کلامی ، بازی های اجتماعی غیرطبیعی ، فقدان همدلی و ناتوانی در برقراری دوستی است .-حرکات کلیشه ای بدن نیزاز به حفظ یکپارختی ، محدود بودن علائق و مشغولیت ذهنی با اعضاء بدن نیز شایع اند . بیمار کاره گیر بوده و اغلب ساعت طولانی را به بازی و تنهایی می گذارد . علت اوتسم بر احتمالات گوناگونی نظیر آسیب مغزی ، آسیب پذیری ذاتی ، آقازی تکاملی ، نارسایی در سیستم فعال کننده شبکیه ، اثر متقابل نامساعد عوامل رشد عصبی و روانی و تغییرات ساختمانی در منجه تکبید کرده اند . روش های درمانی متعددی در این اختلال به کار رفته ولی میزان موفقیت محدود بوده است .برای پیشرفت در یادگیری گفتار از رفتار درمانی و برای رفتار مخرب و پرخاشگری از کنترل رفتاری و دارودرمانی استفاده می شود .

**لکت زبان چیست ؟**

—لکت زبان عبارت است از اختلال در روان بودن و الگوی زمانی تکلم به نحوی که نامتناسب با سن فرد باشد . در لکت زبان یک یا چند مورد از موارد ذیل دیده می شود: تکرار اصوات، طولانی کردن کلمات ، مکث هایی در وسط کلمات ، عوض کردن کلمات به منظور جلوگیری از گیر کردن و بلاخره توقف ها یا مکث های بارز .-در بیشتر افراد این اختل از دوران کودکی آغاز می شود . لکت زبان ممکن است در طی تمرینات شفاهی یا آواز خواندن یا حرف زدن با اشیا یا حیوانات خانگی برطرف کرد . درمان : گفتار درمانی ، آموزش ریلکسیشن ، انجام هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی و خانواده درمانی ( در صورت وجود پاتولوژی بارز در بیمار و خانواده ، روان درمانی و خانواده درمانی اندیکاسیون دارد ) ، تکلیک جدید درمانی ( Self - Therapy ) است یا فرض اینکه لکت زبان یک علامت نیست ، بلکه رفتاری قابل تعدیل است و درمان دارویی هم نوعی دیگر از روش های درمانی است .

لکت زبان چیست ؟

—لکت زبان عبارت است از اختلال در روان بودن و الگوی زمانی تکلم به نحوی که نامتناسب با سن فرد باشد . در لکت زبان یک یا چند مورد از موارد ذیل دیده می شود: تکرار اصوات، طولانی کردن کلمات ، مکث هایی در وسط کلمات ، عوض کردن کلمات به منظور جلوگیری از گیر کردن و بلاخره توقف ها یا مکث های بارز .-در بیشتر افراد این اختل از دوران کودکی آغاز می شود . لکت زبان ممکن است در طی تمرینات شفاهی یا آواز خواندن یا حرف زدن با اشیا یا حیوانات خانگی برطرف کرد . درمان : گفتار درمانی ، آموزش ریلکسیشن ، انجام هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی و خانواده درمانی ( در صورت وجود پاتولوژی بارز در بیمار و خانواده ، روان درمانی و خانواده درمانی اندیکاسیون دارد ) ، تکلیک جدید درمانی ( Self - Therapy ) است یا فرض اینکه لکت زبان یک علامت نیست ، بلکه رفتاری قابل تعدیل است و درمان دارویی هم نوعی دیگر از روش های درمانی است .

**برای کمک به کودکانی که لکت زبان دارد ، چه اقداماتی**

۱- برخوردی کاملا آرام ، صمیمی و عادی با او داشته باشید .
۲- با هیمر و حوصله به صحبت های او گوش کنید .
۳- هرگز از

نحوه صحبت کردن او تقلید نکیند.
۴- مراقب باشید تا او با بینی هوا را وارد ریه و از دهان خارج نکند (تمرینات تنفسی مناسب).
۵- به او آموزش دهید که شمرده و آرام صحبت کند و مراقب وضعیت تنفسی خود باشد.
۶- از او بخواهید که با آرامش کامل در مقابل آینه با خودش یا شا صحبت کند.
۷- برای اصلاح تکلم فرد لگنتنی از کلمات و جملات ساده شروع کنید و پس از آن بر میزان دشواری آن بیفزایید.
۸- او را به صحبت در جمع تشویق کنید، بهتر است در ابتدا از جمع کودکان یا افراد کوچکتر استفاده کنید و پس از آن، از او بخواهید تا در شرایط پیچیده تر نیز صحبت کند. برای مثال از فردی که با عجله سرکار می رود، آدرسی پرسید.
۹- به او آموزش دهید که قبل از صحبت کردن به مطالبی که می خواهد بیان کند، بیندیشد و آنها را در ذهن خود نظم دهد و پس از آن ،مطالب را به زبان آورد.
۱۰- هیچ گاه به خاطر مشکل او اظهار ناسف نکنید و همواره مشوق او در صحبت کردن و اظهار نظر نمودن دربارہ پدیده ها و امور مختلف زندگی باشید.
۱۱- با دادن مسئولیت هایی که از عهده آنها برمی آید و مایل است آنها را انجام دهد، اعتماد به نفس او را تقویت کنید.
۱۲ - حس مشارکت اجتماعی و گروهی را در او افزایش دهید و موجبات ارتباط با دیگران را فراهم سازید.
-تایید انتظار داشته باشید که با شروع درمان،لگنت زبان فرد فوراً برطرف شود. گاهی ممکن است بهبودی نسی چند ماه طول بکشد.

برای کمک به کودکی که لگنت زبان دارد، چه اقداماتی باید انجام داد ؟

۱- برخوردی کاملاً آرام ، صمیمی و عادی با او داشته باشید.
۲- با صبر و حوصله به صحبت های او گوش کنید.
۳- هرگز از نحوه صحبت کردن او تقلید نکیند.
۴- مراقب باشید تا او با بینی هوا را وارد ریه و از دهان خارج نکند (تمرینات تنفسی مناسب).
۵- به او آموزش دهید که شمرده و آرام صحبت کند و مراقب وضعیت تنفسی خود باشد.
۶- از او بخواهید که با آرامش کامل در مقابل آینه با خودش یا شا صحبت کند.
۷- برای اصلاح تکلم فرد لگنتنی از کلمات و جملات ساده شروع کنید و پس از آن بر میزان دشواری آن بیفزایید.
۸- او را به صحبت در جمع تشویق کنید، بهتر است در ابتدا از جمع کودکان یا افراد کوچکتر استفاده کنید و پس از آن، از او بخواهید تا در شرایط پیچیده تر نیز صحبت کند. برای مثال از فردی که با عجله سرکار می رود، آدرسی پرسید.
۹- به او آموزش دهید که قبل از صحبت کردن به مطالبی که می خواهد بیان کند، بیندیشد و آنها را در ذهن خود نظم دهد و پس از آن ،مطالب را به زبان آورد.
۱۰- هیچ گاه به خاطر مشکل او اظهار ناسف نکنید و همواره مشوق او در صحبت کردن و اظهار نظر نمودن دربارہ پدیده ها و امور مختلف زندگی باشید.
۱۱- با دادن مسئولیت هایی که از عهده آنها برمی آید و مایل است آنها را انجام دهد، اعتماد به نفس او را تقویت کنید.
۱۲ - حس مشارکت اجتماعی و گروهی را در او افزایش دهید و موجبات ارتباط با دیگران را فراهم سازید.
-تایید انتظار داشته باشید که با شروع درمان،لگنت زبان فرد فوراً برطرف شود. گاهی ممکن است بهبودی نسی چند ماه طول بکشد.

#### افسردگی و راههای غلبه بر آن

افسردگی اختلالی است که قادر است افکار، خلق و خو، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی شما را تحت الشعاع قرار دهد. هر انسانی در مقاطع خاصی از

زندگی خود به افسردگی دچار میگردد. نشانه ها و علایم افسردگی عبارتند از:
« غم و اندوه پایدار، اضطراب، احساس پوچی.»
احساس نا امیدی و بدبینی-احساس گناه، احساس بی ارزشی و در ماندگی - احساس تیره بختی.
« کاهش سطح انرژی و احساس خستگی.»
دشواری در تمرکز، یاد آوری و تصمیم گیری-عدم توانایی در اندیشیدن.
« بی خوابی و یا افزایش میزان خواب.»
از دست دادن اشتها و کاهش وزن - یا پر خوری و افزایش وزن.
«عدم تمایل به ملاقات با دیگران - یا وحشت از تنها ماندن - حضور یافتن در فالیتهای اجتماعی دشوار و غیر ممکن
میروده»
احساس بی ارزش بودن و نا عادلانه بودن زندگی-احساس شکست-احساس سربار بودن.
« از دست دادن علاقه و میل به فالیتهای معمولی در زندگی و یا سرگرمیهای که پیشتر برای فرد لذت بخش بوده اند.»
بیقراری و بیثباتی - زود رنجی و تحریک پذیری- و یا کند شدن حرکات و واکنشها- بی تفاوتی.
« افت اعتماد بنفـس - سرزنش مداوم خود - نگرانی از گذشته و آینده.»
مشکلات جسمانی که معمولاً به دارو جواب نمیدهند مانند: عارض بدن - تاری دید -تعریق شدید- خشکی دهان-مشکلات گوارشی (یبوست، اسهال - سوء هاضمه)-سر درد - کمردرد.»
افکار صدمه زدن به خود و یا دیگران -افکار خود کشی.
علل پدید آمدن افسردگی

علل پدید آمدن افسردگی نیز گوناگون میباشد:
« وراثت. « محیط های نا ایمن و خطرناک مانند: آلودگی هوا و آب.»
محیطهای آشفته مانند: خشونت در خانه و روابط»
در گذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان»
شریه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی.»
از دست دادن حمایتهای اجتماعی در بی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل.»
شرایط نامالم اجتماعی مانند: فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه.»
بیماریهای مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز.»
شکست و ناکامیها-تجارب ناخوشایند.»
تغییرات هورمونی - اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین.
« در اثر مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب آور، ضد پاراداری و کاهنده فشار خون بالا.»
استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها.»
تغذیه نامناسب مانند کنبود فولات و ویتامین B۱ و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین دار.»
ضعف شخصیت، اعتماد بنفش پایین، بد بینی و هم وابستگیها.»
استرس « الگوری تفکرات منفی.»
عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی.»
اتروا و گوشه گیری انواع افسردگی

۱-افسردگی اساسی:
این نوع افسردگی اختلال در خلق میباشد که معمولاً ۲ هفته بطول می انجامد. احساس دلنگی و حزن مفرط و از دست دادن میل و لذت از فالیتهای دلپذیرو احساس گناه و بی ارزشی از نشانه های آن میباشد. این نوع افسردگی خطرناک بوده و می تواند به خود کشی منجر گردد.
۲- افسردگی مزمن:
شدت ملایم آن از افسردگی اساسی کمتر بوده اما دوره آن طولانی و ممکن است و ۲ الي ۵ سال بطول انجامد.
علایم آن معمولاً ناتوان کننده نمیشد اما در عملکرد مناسب و احساس خوشایندی فرد تاثیر گذار است.
۳- اختلال در سازگاری:
هر گاه انسان عزیزی را از دست میدهد، شغلش را از دست داده و یا تغییر میدهد، و یا آگاه میگردد که بیماری لاعلاجی دارد کاملاً طبیعی است که احساس استرس، اندوه و خشم میکند، اما در نهایت امر افراد خود را با شرایط پدید آمده وفق میدهند. اما برخی قادر به چنین عملی نمیشاند. هنگامی که واکنش فرد به یک موقعیت و یا حادثه سبب افسردگی در وی میگردد به آن اختلال در سازگاری میگویند.
۴- اختلال دو قطبی:
به تغییرات غیر قابل پیش بینی خلق از شیدایی تا افسردگی اختلال دو قطبی میگویند. در یک زمان فرد رفتار بیرونگویی مفرط، پر حرفی، خود برزگ گن از خود پروژ میدهد و در دوره ای دیگر افسرده میگردد.
۵- افسردگی فصلی:
این نوع افسردگی معمولاً در زمستان شیوع می یابد. علت آن کاهش تابش نور خورشید است.این افسردگی سبب سر درد، تحریک پذیری و کاهش سطح انرژی میگردد. راهبردهای برای غلبه بر افسردگی
۱- برای خود اهداف قابل دسترس تعیین کنید.
۲- تنها به میزان معقول و در حد توان خود مسئولیت بعهده بگیرید.
۳- کارها، اهداف و وظایف بزرگ را به بخشهای کوچک تقسیم کنید.
۴- مدیریت زمان و الویت بندی را فراموش نکنید.
۵- مدتی از وقت خود را با دیگران و یک دوست صمیمی سپری کنید. سعی کنید فردی را در زندگی یابید که بتوانید به وی اعتماد کرده و با وی درد دل کنید.
۶- به سرگرمیهای که علاقه دارید بپردازید.
۷- ورزش کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
۸- تا بر طرف شدن آثار افسردگی تصمیمات مهم و حیاتی خود را به تعویق اندازید.
۹- به خاطر داشته باشید که بهبودی خلق افسرده زمانبر و تدریجی میباشد انتظار معجزه نداشته باشید.
۱۰- از افراد غیر حامی و منتقد اجتناب کنید.
۱۱- به دوستان و خانواده خود اجازه دهید در روند بهبودی به شما کمک کنند.
۱۲- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی گزینید.
۱۳- به خاطر داشته باشید که زندگی بطور ذاتی مهم و نامشخص بوده و در بسیاری از شرایط تنها یک پاسخ واحد مشکل گشا نخواهد بود.زندگی مملو از احداثات است.
۱۴- شما باید پیاموزید چگونه نامی اموری که شما مسئول آنها میشیید و یا تأییدشاید تفاوت قابل گردید. معمولاً افراد کنترلی که بر شرایط دارند را کمتر و یا بیشتر از آنچه هست بر آورد میکنند.اموری که شما مسئولی در قبال آن ندارید و یا خارج از کنترل شماست به حال خود بگذارید.
۱۵- شما باید قادر باشید میان موقعیتهایی که ارزش شما باید بر اساس موقعیتهای شما تعیین گردد، و دیگر موقعیتهای تفاوت قابل گردید.
۱۶- شما باید پیاموزید که چه زمان باید با احساسات خود ارتباط برقرار کرده و چه زمان از آنها فاصله بگیرید.
۱۷- شما باید پیاموزید که چه هنگام باید به بر زمان حال تمرکز کنید و چه هنگام به زمان آینده.
۱۸- خوشبختی و نیل به شادی در زندگی هدف ناممقوولی نیست اما شما ابتدا مفهوم خوشبختی را برای خود معنا کرده و سپس با برنامه ریزی و ایجاد سلسله مراتب و پیروی از آنها به خوشبختی مطلوب خود دست یابید.
۱۹- شما باید قادر باشید که میان احساسات درونی خود و واقعیهای عینی تفاوت قائل گردید.
۲۰- شما باید قادر باشید تا با دیگران رابطه برقرار کنید.
۲۱- اعتماد بنفـس خود را افزایش دهید.
۲۲- وابستگی خود را به دنیای خارج کاهش دهید.
۲۳- به خاطر داشته باشید هیچ فرد دیگری جز خود شما مسئول شادی شما نمیشاند.

افسردگی و راههای غلبه بر آن

افسردگی اختلالی است که قادر است افکار، خلق و خو، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی شما را تحت الشعاع قرار دهد. هر انسانی در مقاطع خاصی از

زندگی خود به افسردگی دچار میگردد. نشانه ها و علایم افسردگی عبارتند از:
« غم و اندوه پایدار، اضطراب، احساس پوچی.»
احساس نا امیدی و بدبینی-احساس گناه، احساس بی ارزشی و در ماندگی - احساس تیره بختی.
« کاهش سطح انرژی و احساس خستگی.»
دشواری در تمرکز، یاد آوری و تصمیم گیری-عدم توانایی در اندیشیدن.
« بی خوابی و یا افزایش میزان خواب.»
از دست دادن اشتها و کاهش وزن - یا پر خوری و افزایش وزن.
«عدم تمایل به ملاقات با دیگران - یا وحشت از تنها ماندن - حضور یافتن در فالیتهای اجتماعی دشوار و غیر ممکن
میروده»
احساس بی ارزش بودن و نا عادلانه بودن زندگی-احساس شکست-احساس سربار بودن.
« از دست دادن علاقه و میل به فالیتهای معمولی در زندگی و یا سرگرمیهای که پیشتر برای فرد لذت بخش بوده اند.»
بیقراری و بیثباتی - زود رنجی و تحریک پذیری- و یا کند شدن حرکات و واکنشها- بی تفاوتی.
« افت اعتماد بنفـس - سرزنش مداوم خود - نگرانی از گذشته و آینده.»
مشکلات جسمانی که معمولاً به دارو جواب نمیدهند مانند: عارض بدن - تاری دید -تعریق شدید- خشکی دهان-مشکلات گوارشی (یبوست، اسهال - سوء هاضمه)-سر درد - کمردرد.»
افکار صدمه زدن به خود و یا دیگران -افکار خود کشی.
علل پدید آمدن افسردگی

علل پدید آمدن افسردگی نیز گوناگون میباشد:
« وراثت. « محیط های نا ایمن و خطرناک مانند: آلودگی هوا و آب.»
محیطهای آشفته مانند: خشونت در خانه و روابط»
در گذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان»
شریه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی.»
از دست دادن حمایتهای اجتماعی در بی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل.»
شرایط نامالم اجتماعی مانند: فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه.»
بیماریهای مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز.»
شکست و ناکامیها-تجارب ناخوشایند.»
تغییرات هورمونی - اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین.
« در اثر مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب آور، ضد پاراداری و کاهنده فشار خون بالا.»
استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها.»
تغذیه نامناسب مانند کنبود فولات و ویتامین B۱ و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین دار.»
ضعف شخصیت، اعتماد بنفش پایین، بد بینی و هم



وایسنگیها،
• استرس
• الگوی تفکرات منفی.
• عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی.
• ازوا و گوشه گیری انواع افسردگی

۱- افسردگی اساسی: این نوع افسردگی اختلال در خلق میباشد که معمولا ۲ هفته بطول می انجامد. احساس دلنگی و حزن مفرط و از دست دادن میل و لذت از فعالیتهاو دلپذیر احساسی گاه و بی اززشی از نشانه های آن میباشد. این نوع افسردگی خطرناک بوده و میتواند به خود کشی منجر گردد.
۲- افسردگی مزمن: شدت علائم آن از افسردگی اساسی کمتر بوده اما دوره آن طولانی و ممکن است ۲ و ۳الی ۵ سال بطول انجامد.
علائم آن معمولا ناپائان کشنده میباشد اما در عملکرد مناسب و احساس خوشنایند فرد تاثیر گذار است.
۳- اختلال در سازگاری: هرگاه انسان عزیزی را از دست میدهد، ششغلش را از دست داده و یا تغییر میدهد، و با آگاه میگردد که بسیاری لاعلاجی دارد کمابلا طبعی است که احساس استرس، اندوه و خشم میکند. اما در نهایت افراد خود را با شرایط بدیه آمده وفق میدهند. اما برخی قادر به چنین عملی نمیشاست. هنگامی که واکنشی فرد به بیکت موقعیت و یا حادثه سبب افسردگی در وی میگردد به آن اختلال در سازگاری میگویند.
۴- اختلال دو قطبی: به تغییرات غیر قابل پیش بینی خلقی از شیدایی تا افسردگی اختلال دو قطبی میگویند. در یک زمان فرد رفتار بیرونگایی مفرط، پر حرفی، خود بزرگ بین از خود بروز میدهند و در دوره ای دیگر افسرده میگردد.
۵- افسردگی فصلی: این نوع افسردگی معمولا در زمستان شیوع می یابد. علت آن کاهش تابش نور خورشیداست.این افسردگی سبب سردرد، تحریک پذیری و کاهش سطح انرژی میگردد. راهبردهای برای غلبه بر افسردگی
۱- برای خود اهداف قابل دسترس تعیین میکنید.
۲- تنها به میزان معقول و در حد توان خود مسئولیت بعهده بگیرید.
۳- کارها، اهداف و وظایف بزرگ را به بخشهای کوچک تقسم کنید.
۴- مدیریت زمان و الویت بندی را فراموش نکنید.
۵- مدتی از وقت خود را با دیگران و دوست دوست صمیمی سپری کنید. سعی کنید فرد را در زندگی یابید که بتوانید به وی اعتماد کرده و با وی درد دل کنید.
۶- به سرگرمیهای که علاقه دارید بپردازید.
۷- ورزش کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
۸- تا تر طرف شدن آثار افسردگی تصمیمات مهم و حیاتی خود را به تعویق ناندازید.
۹- به خاطر داشته باشید که بهبودی خلق افسرده زمانبر و تدریجی میباشد انتظار نداشته باشید.
۱۰- از افراد غیر حامی و متعقد اجتناب کنید.
۱۱- به دوسنان و خانواده خود اجازه دهید در روند بهبودی به شما کمک کنند.
۱۲- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی گردانید.
۱۳- به خاطر داشته باشید که زندگی بطور ذاتی مهم و نامشخص بوده و در بسیاری از شرایط تنها یک پاسخ واحد نمیشود.بازده زندگی مثل سفر از احتمالات است.
۱۴- شما باید بیاورید چگونه میان اموری که شما مسئول آنها میباشدید و یا نیامیاشید تفاوت قائل گردید. معمولا افراد کنترلی که بر شرایط دارند را کمتر و یا بیشتر از آنچه هست بر آورد میکنند.اموری که شما مسئولیتی در قبال آن ندارید و یا خارج از کنترل شماست به حال خود بگذارید.
۱۵- شما باید قادر باشید میان موقعیتهای که ارزش شما یابد بر اساس موقعیتهای شما تعیین گردند و دیگر موقعیتها تفاوت قائل گردید.
۱۶- شما باید بیاورید که چه زمان باید با احساسات خود ارتباط برقرار کرده و چه زمان از آنها فاصله بگیرید.
۱۷- شما باید بیاورید که چه هنگام باید به بر زمان حال تمرکز کنید و چه هنگام به زمان آینده.
۱۸- خوشبینی و تیل به شادی در زندگی هدف نامطلوبی نیست اما شما باید ابتدا مفهوم خوشبینی را برای خود معنا کرده و سپس با برنامه ریزی و ایجاد سلسله مراتب و پیروی از آنها به خوشبینی مطلوب خود دست یابید.
۱۹- شما باید قادر باشید که میان احساسات درونی خود و واقعیتها عینی تفاوت قائل گردید.
۲۰- شما باید قادر باشید تا با دیگران رابطه برقرار کنید.
۲۱- اجناد بنفش خود را افزایش دهید.
۲۲- وایسنگی خود را در دنیای خارج کاهش دهید.
۲۳- به خاطر داشته باشید هیچ فرد دیگری خود شما مسئول شادی شما نمیباشد.

#### اضطراب، ترس و کودگان

همه انسانها، از کودکان گرفته تا سالموردگان، در برخی از مراحل زندگی خود احساساتی مثل ترس و اضطراب را تجربه میکنند. احساس اضطراب در موقعیتی ناخواشانه، احساس جالبی نخواهد بود. هرچه برای کودکان، این احساسات نه تنها زمان و طبیعی است، بلکه لازم هم هست. تجربه کردن چنین احساسی در کودکان باعث میشود بشوندند در آینده با تجربیات و موقعیت های آشفته و نامسامان زندگی راحت تر کنار یابند. ترس و اضطراب طبیعی انسانضطراب به صورت "هراس و نشوین بدون هیچگونه دلیل آشکار "تعریف می شود. معمولاً زمانی اتفاق می افتد که هیچ گونه تهدید فوری برای امنیت یا سلامت فرد وجود ندارد، اما این تهدید برای فرد احساسی واقع است و باعث می شود فرد مضطرب قصد فرار از آن موقعیت را نماید. قلب او به شدت می تپد، بدن او عرق می کند و کلیه سیستم بدنش دچار اختلال می شود. اما، کسی اضطراب باعث می شود افراد هوشیار و مراقب باشند. داشتن ترس و اضطراب در مورد چیزی برای کودکان نیز لازم است چون باعث می شود به طریقی مطمئن و بی خطر رفتار کنند. مثلاً کودکی که ترس از آتش دارد، از بازی کردن با آن خودداری می کند.طبعیت این اضطرابها و ترسها با بزرگ شدن بچه ها تغییر می کند؛ به خاطر اضطراب از برخورد با غریبه ها، کودکان با دیدن افرادی که نمیشناختند، نزد والدین خود می مانند.کودکان تازه راه افتاده بین ۱۰ تا ۱۸ ماهه اضطراب ناشی از جدایی را تجربه میکنند که با ترک یکی از والدین ایجاد می شود. کودکان ۴ تا ۶ ساله ترس هایی خیالی دارند که فراتر از واقعیت است، مثل ترس از دیو و روح. کودکان ۷ تا ۱۲ ساله نیز ترسهایی را تجربه می کنند که ناشی از اتفاقات واقعی محیط پیرامون آنهاست، مثل زخم و جراحت های فیزیکی یا بلایای طبیعی. با بزرگ شدن کودکان، یک ترس از میان رفته و ترس دیگری جایگزین آن می شود. مثلاً کودکی که تا سن ۵ سالگی نمی توانست در اتاقی تاریک بخوابد، چند سال بعد ممکن است از خواندن داستانهای مربوط به ارواح لذت ببرد. برخی ترسها نیز به خاطر انگیزه های بخصوصی است، مثلاً کودکی که حتی نمی تواند به سنگ همسایه نزدیک شود، ممکن است در خیالات خود دوست داشته باشد که باغ شایع و وحش را حیوان خانگی خود کند. شناخت علائم اضطراب ترسهای معمول کودکی با بالا رفتن سن تغییر می کنند. این ترسها شامل ترس از غریبه ها، ترس از بلندی، تاریکی، ترس از حیوانات و حشرات، ترس از خون یا تنها ماندن در خانه می باشد. کودکان معمولاً پس از گذراندن یک تجربه ای ناخوشایند یا یک کشی خاص، ترس از آن را در ذهن خود پرورش می دهند، مثل گاز گرفتنی از سنگ یا تصادف. اضطراب از جدایی نیز معمولاً موقع آغاز مدرسه رفتن کودکان شروع می شود، و ترس نوجوانان نیز معمولاً درمورد مورد پذیرش اجتماع قرار گرفتن یا موفقیت های درسی است.اگر این احساسات پستماک و اضطراب آور پایدار باشند، ممکن است باعث صدمه زدن به سلامتی کودک شود. اضطراب های ناشی از اجتناب ها و کاره گیری های اجتماعی، تاثرات طولانی مدتی در بر خواهد داشت. مثلاً کودکی که می ترسد از سوی اطرافیان طرد شود، ممکن است در آینده نیز نتواند مهارت های اجتماعی و ارتباطی را یاد بگیرد و اجتماع گریز شود. بسیاری از نوجوانان به خاطر ترس هایی که ریشه در تجربیات کودکی بوده دچار رنج و عذاب هستند. ترس یک نوجوان از صحبت در جمع ممکن است به خاطر خجالتی بوده که از کودکی گریزانگشز بوده است. بعضی از علائم اضطراب کودکان را در اینجا برای شما عنوان می کنیم:گنجی، آشفتنگی و حواس پرتی حرکت های عصبی مشکلات خواب (بی خوابی یا کم خوابی و بیدار ماندن بیش از حد) عرق کردن دست ها بالا رفتن ضربان قلب و تنفسحالت تهوعسردرد دل درد علاوه بر این علائم، والدین خیلی خوب خواهند فهمید که چه موقع فرزندشان درمورد چیزی احساس ناراحتی می کنند. خوب است که در این مواقع با آنها صحبت کنند و حرف دل آنها را بشنوند. گاهی اوقات صحبت کردن درمورد یک ترس به مقابله با آن کمک می کند. فوبی(Phobia) چیست؟ وقتی ترسها و اضطرابها پایدار باشند و در درز فانی بدانند، مشکلات زیادی ایجاد میشود. هرچه والدین تصور کنند که با بزرگ شدن، کودک این ترسها را فراموش می کند، اما ممکن است این ترسها بزرگتر و جدی تر شده و غیر قابل کنترل گردند. این ترسها دیگر به فوبی تبدیل می شوند که اصطلاح رایج برای ترس بسیار زیاد، جدایی و مانده‌نگار است. تحمل فوبی هم برای خود کودک و هم برای اطرافیان او بسیار دشوار است، به خصوص اگر انگیزه ی این ترس غیر قابل اجتناب و کنترل باشد (مثل ترس از رعد و برق). فوبی یکی از شایع ترین دلایل مراجعه ی کودکان به متخصصان ذهنی است. اما خوشبختانه با اینکه این ترسهای کودک کم او را از عملکردهای روزانه ی او بازمی دارد، اما گاهی حتی بدون مراجعه به پزشک متخصص، با گذر زمان خود به خود از بین می رود.دقت به ترسها، اضطرابها و نشوین های کودک سعی کنید با صداقت هر چه نام تر به سوالات زیر پاسخ دهید: آیا ترس کودک شما و نحوه ی برخورد او با آن برای سن او طبیعی است؟ اگر پاسخ به این سوال مثبت است، مطمئن باشید که با گذر اندگی زمان این مشکل حل خواهد شد و مسئله ی مهمی نیست. البته این به آن معنا نیست که باید این ترس و اضطراب را به کلی نادیده بگیرید، اما باید آن را عاملی برای رشد طبیعی کودک بشمارید.اما برخی کودکان ترسهای را تجربه میکنند که با سن آنها متناسب نیست، مثل ترس از تاریکی. اکثر کودکان با کمي دلگرمی از طرف والدین یا چراغ خواب قادر به مقابله با این ترس هستند. اما اگر بطور مداوم این ترس با آنها بماند، یا در مورد سایر مسائل اضطراب داشته باشند، والدین باید بیشتر مراقب باشند. علائم این ترس چیست، و بطور بر عملکرد فردی، اجتماعی و تحصیلی او تاثیر می گذارد؟ اگر این علائم مشخص باشند و بتوان آنها را در فعالیت های روزانه کودک شما آشکارا مشاهده کرد، می توان برای کاهش برخی فاکتورهای اضطراب انگیز کارهایی انجام داد. آیا آن ترس با توجه به واقعیت محیط، طبیعی است؛ یا ممکن است این ترس علامت مشکلی جدی تر و بزرگتر باشد؟اگر ترس کودک نسبت به منشاء استرس زای آن بیش از اندازه باشد، نشانه ی دقت و توجه بیشتر است و باید به مشاور یا روانشناس مراجعه شود.مسئله این است که والدین نباید یک مشکل را بیش از حد بزرگ یا کوچک در نظر گیرند. باید با دقت به علائم نشانه های ترس و اضطراب کودکان توجه کنند، و درمورد تداوم یافتن آن در مسئه دخالت کنند. اگر اینکار را نکنند این ترس ممکن است به شدت بر زندگی فرزندشان تاثیر بگذارد. راه های کمک کردن به کودکان والدین می توانند به فرزندشان کمک کنند تا با نفوذت جس اعتماد به نفس و کسب مهارتهای لازم با ترس های خود مقابله کنند. در این قسمت می خواهیم شما را با راه های کمک به فرزندانتان برای مقابله با ترسها و اضطرابهای خود آشنا کنیم: تشخیص دهید که این ترس واقعی است، هرچه که به نظر شما مسئله ای بسیار کوچک و بیاه افاده باشد، پیش از افتاده باشد، برای فرزندتان حقیقت دارد و باعث اضطراب و ترس او می شود. صحبت کردن درمورد آن ترس بسیار کمک کننده است، کلمات گاهی قادرند احساسات منفی را از چیزی بیرون بکشند. اگر درمورد ترس صحبت کنید، قدرت آنها کمتر خواهد شد.بهجوت با کوچک و ناچیز کردن آن مورد، سعی کنید کودکان را وادار به مقابله با آن کنید. گفتن "مسخره باری در تبار ما جوی می کنه، تو قائم نشده "ممکن است باعث شود فرزندتان بواند بخوابد، اما ترس را از بین نخواهد برد. اسبابب ترس را برای فرزندتان فراهم نکنید، اگر میدانی فرزندتان را سگها خوشش نمی آید، طوری از حیایان رد نشوید که با آن سگ رویه رو نشوید. اینکار فقط باعث می شود که فرزندتان بفهمن کنند که سگها موجوداتی ترسناک و وحشت آور هستند. در اینگونه موقع فقط باید با مراقبت و توجه با کودکان رفتار کنید تا بتواند با آن موقعیت ترس آور رویه رود شود. به فرزندتان یاد دهید که بطور میزان یک ترس را اندازه گیری کند. اگر کودک بتواند شدت یک ترس را با میزان ۱ تا ۱۰ بسنجد، ممکن است بتواند به ترس با شدت کمتری نسبت به قبل نگاه کند.کتیکهای های کنار آمدن و برخورد با ترسها را با کودکانان بیاورید. می توانید این کتیکها ها را امتحان کنید: خودتان را "صاحب خانه" به کودک معرفی کنید، و این باعث خواهد شد که کودک نسبت به شی، ترسناک جرات و جسارت بیشتری پیدا کند و برای فرار از آن به شما پناه بیورد. به فرزندتان یاد دهید که در چنین موقعی به خود بگویید "من می توانم " یا "هیچی نیست، می توانم با اون کنار بیام ...".کتیکهای نداد اعصاب نیز کمک کننده هستند، مثل تجسیم فکری (تصور غوطه خوردن روی ایرها یا دراز کشیدن لب ساحل دریا) و تنفس عمیق. راه برطرف کردن ترسها و اضطرابها، مقابله با آنهاست. با استفاده از پیشنهادهایی که در این مقاله ارائه

شده می توانید به فرزندان کمک کنید تا بهتر با موقعیت های زندگی کنار بیاین

اضطراب، ترس و کودکان

همه انسانها، از کودکان گرفته تا سالخورده‌گان، در برخی از مراحل زندگی خود احساساتی مثل ترس و اضطراب را تجربه میکنند. احساس اضطراب در موقعیت ناخوشایند، احساس جالبی نخواهد بود. هرچه برای کودکان، این احساسات نه تنها نرمال و طبیعی است، بلکه لازم هم هست. تجربه کردن چنین احساسی در کودکان باعث میشود بتوانند در آینده با تجربیات و موقعیت های آشفته و ناسامان زندگی راحت تر کنار بیایند.
ترس اضطراب طبیعی انسانضطراب به صورت " هراس و نشوین بدون هیچگونه دلیل آشکار"تعریف می شود. معمولاً زمانی اتفاق می افتد که هیچ گونه تهدید فوری برای امنیت یا سلامت فرد وجود ندارد، اما این تهدید برای فرد احساسی واقعی است و باعث می شود فرد مضطرب قصد فرار از آن موقعیت را نمایند. قلب او به شدت می تپد، بدن او عرق می کند و کلیه سیستم بدنش دچار اختلال می شود. اما، کمی اضطراب باعث می شود افراد هوشیار و مراقب باشند. داشتن ترس و اضطراب در مورد چیزی برای کودکان نیز لازم است چون باعث می شود به طریقی مطمئن و بی خطر رفتار کنند. مثلاً کودکی که ترس از آتش دارد، از بازی کردن با آن خودداری می کند.طبیعت این اضطرابها و ترسها با بزرگ شدن بچه ها تغییر می کند؛ به خاطر اضطراب از برخورد با غریبه ها، کودکان با دیدن افرادی که نمیشناسند، نزد والدین خود می مانند.کودکان تازه راه افتاده بین ۱۰ تا ۱۸ ماهه اضطراب ناشی از جدایی را تجربه میکنند که با ترک یکی از والدین ایجاد می شود. کودکان ۴ تا ۶ ساله ترس های خوابی دارند.که فراطر از واقعیت است، مثل ترس از دیو و روح.
کودکان ۷ تا ۱۲ ساله نیز ترسهایی را تجربه می کنند که ناشی از اتفاقات واقعی محیط پیرامون آنهاست، مثل زخم و جراحت های فیزیکی یا بلاچای طبیعی. با بزرگ شدن کودکان، یک ترس از میان رفته و ترس دیگری جایگزین آن می شود. مثلاً کودکی که تا سن ۵ سالگی نمی توانست در اتاقی تاریک بخوابد، چند سال بعد ممکن است از خواندن داستانهای مربوط به ارواح بترسد. برخی ترسها نیز به خاطر انگیزه های بخصوصی است، مثلاً کودکی که حتی نمى تواند به سگ همسایه نزدیک شود، ممکن است در خیالات خود دوست داشته باشد که شیر باغ وحش را حیوان خانگی خود کند. شناخت علائم اضطراب ترسهای معمول کودکی با بالا رفتن سن تغییر می کند. این ترسها شامل ترس از غریبه ها، ترس از آشنایان، ترس از حیوانات وحشتناک، ترس از خون یا تا دندانها در خانه می باشد.
کودکان معمولاً ترس از گذراندن یک تجربه ای ناخوشایند یا یک کسی، خاص، ترس از آن را در ذهن خود پرورش می دهند، مثل گاز گرفتنی از سگ یا تصادف. اضطراب از جدایی نیز معمولاً موقع آغاز مدرسه رفتن کودکان شروع می شود، و ترس نوجوانان نیز معمولاً درمورد مورد پذیرش اجتماع قرار گرفتن یا موفقیت های درسی است.اگر این احساسات بینکار و اضطراب آور پایدار باشند، ممکن است باعث ضعف ذهن به سلامتی کودک شود. اضطراب های ناشی از اجتناب ها و کتاره گیری های اجتماعی، تأثیرات طولانی مدتی در بر خواهد داشت. مثلاً کودکی که می ترسد از سوی اطرافیان طرد شود، ممکن است در آینده نیز نتواند مهارت های اجتماعی و ارتباطی را یاد بگیرد و اجتماع گریز شود. بسیاری از نوجوانان به خاطر ترس هایی که ریشه در تجربیات کودکی بوده دچار رنج و غماب هستند. ترس یک نوجوان از صحبت در جمع ممکن است به خاطر خجالتی بوده که از کودکی گریبانگیزش بوده است. بعضی از علائم اضطراب کودکان را در اینجا برای شما عنوان می کنم:گججی، آشفتنگی و حواس پرتی حرکت های عصبی مشکلات خواب (بی خوابی یا کم خوابی و بیدار ماندن بیش از حد) عرق کردن دست ها بالا رفتن ضربان قلب و تشنحاتل تهوعسر درد دل درد علاوه بر این علائم، والدین خیلی خوب خواهند فهمید که چه موقع فرزندان درمورد چیزی احساس ناراحتی می کنند. خوب است که در این مواقع با آنها صحبت کنند و حرف دل آنها را بشنوند. گاهی اوقات صحبت کردن درمورد یک ترس به مقابله با آن کمک می کند. فوبی(Phobia) چیست؟
وقتی ترسها و اضطرابها پایدار باشند و در فرد بی ثباتی، مشکلات زیادی ایجاد میشود. هرچه والدین تصور کنند که با بزرگ شدن، کودک این ترسها را فراموش می کند، اما ممکن است این ترسها بزرگتر و جدی تر شده و غیر قابل کنترل گردند. این ترسها دیگری به فوبی تبدیل می شوند که اصطلاح رایج برای ترس بسیار زیاد، جدی و ماندگار است. تحمل فوبی هم برای خود کودک و هم برای اطرافیان او بسیار دشوار است، به خصوص اگر انگیزه ی این ترس غیر قابل اجتناب و کنترل باشد (مثل ترس از رعد و برق). فوبی یکی از شایع ترین دلایل مراجعه ی کودکان به متخصصان ذهنی است. اما خوشبختانه با اینکه این ترسهای کودک او را از عملکردهای روزانه ی او بیازمی دارد، اما گاهی حتی بدون مراجعه به پزشک متخصص، با گذر زمان خود به خود از بین می روند.دقت به ترسها، اضطرابها و نشوین های کودک سعی کنید با صداقت هر چه نام تر به سوالات زیر پاسخ دهید: آیا ترس کودک شما و نحوه ی برخورد او با آن برای سن او طبیعی است؟ اگر پاسخ به این سوال مثبت است، مطمئن باشید که با گذر اندگی زمان این مشکل حل خواهد شد و مسئله ی مهمی نیست. البته این به آن معنا نیست که باید این ترس و اضطراب را به کلی نادیده بگیریم، اما باید آن را عاملی برای رشد طبیعی کودک بشماریم.اما برخی کودکان ترسهایی را تجربه میکنند که با سن آنها متناسب نیست، مثل ترس از تاریکی. اکثر کودکان با کمی دلگرمی از طرف والدین یا چراغ خواب قادر به مقابله با این ترس هستند. اما اگر بطور مداوم این ترس با آنها بماند، یا در مورد مسائل اضطراب داشته باشند، والدین باید بیشتر مراقب باشند. علائم این ترس چیست، و چگونه بر عملکرد فردی، اجتماعی و تحصیلی او تأثیر می گذارد؟ اگر این علائم مشخص باشند و بتوان آنها را در فعالیت های روزانه کودک شما آشکارا مشاهده کرد، می توان برای کاهش برخی فاکتورهای اضطراب انگیز کارهایی انجام داد. آیا آن ترس با توجه به واقعیت محیط، طبیعی است؛ یا ممکن است این ترس علائم مشکلی جدی تر و بزرگتر باشد؟اگر ترس کودک نسبت به منشا استرس زای آن بیش از اندازه باشد، نشانه ی دقت و توجه بیشتر است و باید به مشاور یا روانشناس مراجعه شود.مسئله این است که والدین نباید یک مشکل را بیش از حد بزرگ یا کوچک در نظر بگیرند. باید با دقت به علائم و نشانه های ترس و اضطراب کودکتان توجه کنند، و درمورد تدابرم یافتن آن در مسئله دخالت کنند. اگر اینکار را نکنند این ترس ممکن است به شدت بر زندگی فرزندان تأثیر بگذارد. راه های کمک کردن به کودکان والدین می تواند به فرزندان کمک کند تا با نفویت حس اعتماد به نفس و کسب مهارت های لازم با ترس های خود مقابله کنند. در این قسمت می خواهیم شما را با راه های کمک به فرزندان برای مقابله با ترسها و اضطرابهای خود آشنا کنیم:
تشخیص دهید که این ترس واقعی است. هرچند که به نظر شما مسئله ای بسیار کوچک و پیش پا افتاده باشد، برای فرزندان حقیقت دارد و باعث اضطراب و ترس او می شود. صحبت کردن درمورد آن ترس بسیار کمک کننده است، کلمات گاهی قادرند احساسات منفی را از چیزی بیرون بکشند. اگر درمورد ترسها صحبت کنید، قدرت آنها کمتر خواهد شد.هیچوقت با کوچک و ناچیز کردن آن مورد، سعی نکنید کودکان را وادار به مقابله با آن کنید. گفتن" مسخره بازی در تیارا هیچ دیوی تو کند" تو قلم نشده "ممکن است باعث شود فرزندان بترسند بخوابند، اما ترس را از بین نخواهد برد. اسباب ترس را برای فرزندان فراهم نکنید. اگر میدانی فرزندان از سگها خوشش نمی آید، طوری از خیابان رد نشوید که با آن سگ روبه رو نشوید. اینکار فقط باعث می شود که فرزندان بترسند.
که سگها موجوداتی ترسناک و وحشت آور هستند. در اینگونه مواقع فقط باید با مراقبت و توجه با کودکتان رفتار کنید تا بتواند با آن موقعیت ترس آور روبه رو شود. به فرزندان یاد بدهید که چگونه میزان یک ترس را اندازه گیری کنند. اگر کودک بتواند شدت یک ترس را با میزان ۱ تا ۱۰ بسنجد، ممکن است بتواند به ترس با شدت کمتری نسبت به قبل نگاه کند.کنیک های کنار آمدن و برخورد با ترسها را به کودکتان آموزید. می توانید این کنیکها ها را امتحان کنید:
خودتان را "صاحب خانه "به کودک معرفی کنید، و این بافت خواهد شد که کودک نسبت به شئی، ترسناک جرات و جرات بیشتری پیدا کند و برای فرار از آن به شما پناه بیآورد.
به فرزندانتان یاد بدهید که در چنین مواقعی به خود بگویند "من می توانم "یا" هیچی نیست، می توانم با اون کنار بیام ...".کنیک های نمداد اعصاب نیز کمک کننده هستند، مثل تجسم مقوله (تصور غوطه خوردن روی ایرها یا دراز کشیدن لب ساحل دریا) و تفننی عمیق.
راه برطرف کردن ترسها و اضطرابها، مقابله با آنهاست. با استفاده از پیشنهاداتی که در این مقاله ارائه شده می توانید به فرزندان کمک کنید تا بهتر با موقعیت های زندگی کنار بیاین

##### استرس شغلی و راه های مقابله با آن

یکی از عارضه های جدید زندگی به سبک مدرن، وجود استرس در محیط کار می باشد. در طول قرن اخیر، مامیت کار کردن تغییرات گسترده ای را تجربه کرده است و هنوز هم این تحولات با سرعت وصف ناپذیری در حال پیشروی هستند. دگرگونی ها در تمام عرصه های شغلی، از مسئولیت های هنرمندان گرفته تا جراحان، کاملاً مشهود بوده و زندگی شغلی همه افراد را تحت الشعاع قرار داده اند. هیچ کسی، هیچ سمتی، از این امر مستثنی نبوده و چه یک مدیر عامل و یا یک مدیر فروش، همه و همه طرم به رویارویی و پذیرش تغییرات هستند. روحیات انسان به گونه ای است که با بروز تغییرات، خواه تا خواه در او استرس ایجاد می شود. استرس ناشی از فعالیت های شغلی همواره به عنوان تهدیدی برای سلامت جسمانی به شمار می رود؛ این امر همچنین سازماندهی زندگی او را بر همه ریخته و سلامت ارگان های مختلف بودن او را نیز به خطر می اندازد. استرس شغلی چیست؟
استرس شغلی یک بیماری مزمن است که در نتیجه شرایط سخت کاری به وجود آمده و بر روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی فرد تأثیر می گذارد. دلیل اصلی تعداد بسیار زیادی از مشکلات روحی و روانی، به طور مستقیم از استرس های شغلی ناشت می گیرد. استرس موجود در محیط کار، در برخی موارد، حتی می تواند ناتوانایی هایی را نیز در فرد ایجاد کند. در موارد حاد، روانپزشکان برای یافتن شیوه درمانی مناسب، می بایست دلیل و درجه استرس شغلی را ارزیابی نمایند." اندی آلیس " از کالج راسکین، آکسفورد، انگلستان اخیراً در حال کار کردن بر روی پروژه ای مربوط به استرس شغلی است. او در نموداری نشان داده است که استرس، چگونه می تواند بر روی رانندگان کاری کارمانند تأثیر بگذارد. وی در ادامه توضیح می دهد که در مراحل اولیه، استرس شغلی می تواند بدن را در وضعیت اضطرابی قرار داده و موجب شود تا رانندگان کاری فرد، افزایش پیدا کند. مشخص در این زمان همواره به خود تأکید می کنند که "من باید کارهام را بهتر انجام دهم" اما اگر این شرایط نادیده گرفته شده و مورد بررسی قرار نگیرد، ممکن است همچنان در حالت اضطرابی باقی می ماند و در نتیجه یازده کاری به طور اتوماتیک کاهش پیدا کرده و سلامت فرد به خطر می افتد. علائم علائم استرس شغلی در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل پیشماری از قبیل: موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض استرس، و میزان استرس وارد شده به فرد، بستگی دارد. اما نمونه های بارز علائم استرس شغلی عبارتند از: بی خوابی ؛ پرتی حواس ؛ اضطراب و تنش ؛ غیبت از کار ؛ افسردگی ؛ خشکتگی ؛ نامیدی و خصیانتی در حد افراطی ؛ مشکلات خانوادگی بیماری های جسمی استرس شغلی از قبیل: بیماری های قلبی، میگرن، سردرد، سوء هاضمه، دیسک کمر دلایل استرس شغلباترسترس شغلی ممکن است به دلیل مشکلات پیچیده و فراوانی به وجود آید؛ اما اگر بخواهیم برخی از نمونه های مشهود آتر ذکر کنیم، می توانیم به موارد ذیل اشاره داشته باشیم:
تا امنی مشاوره جات سازمان یافته در حال دگرگونی هستند و دلیل آن نیز چیزی جز تغییر و تحول در ساختارهای اقتصادی و گریز از فشارهای مالی نیست. این روزها فاکتورهای نظیر: سازماندهی مجدد تشکیلات، اعمال کنترل، ادغام شرکت ها، نقل و انتقال و … به عنوان موارد اصلی ایجاد استرس برای کارکنان در آمده اند. از سوی دیگر کارخانجات و شرکت های متفاوت نیز سعی می کنند تا حتی الامکان در این چالش باقی ماندن و پیروز از میدان خارج شوند. چنین اصلحات اساسی و بنیادینی بر روی همه شرکت ها (چه یک پزشک و چه یک کارگر ساده ) تأثیر می گذارد. تقاضاهای بالا در اجرا انتظارات غیر واقعی، به ویژه در زمان سازماندهی مجدد شرکت ها، گاهی فشار بیبدیل و مضربی را بر روی کارکنان اعمال می دارد به عنوان یکی از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب محسوب می شود.

جمع بالای کار، ساعات طولانی کاری، و گرایش شدید به انعام پروژه ها در مدت زمان معین، می تواند کارمندان را از نظر جسمی و روحی تحت فشار بی حد و حصری قرار دهد.
سفرهای مکرر تجاری و دور بودن بیش از اندازه از خانه و خانواده نیز می تواند به عنوان یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس به شمار آید. تکنولوژی گسترش تکنولوژی در سیمای بهره گیری از فن آوری های نظیر: کامپیوتر، پچر، تلفن همراه، دستگاه فکس، و اینترنت، باعث افزایش سرعت و دقت شده است.
از اینرو کارفرمایان انتظار دارند تا کارمندان با استفاده از امکانات فوق الذکر، خلالت، سودمندی، و لیاقت خود درایش از پیش افزایش دهند.
بی رو این انتظار، فشار بر روی کارکنان، به منظور انجام به موقع و بی نقص کارها را به طور طبیعی زیاد می شود.
کارگرانی که با ماشین های سنگین کار می کنند، به منظور برخورداری از هویشاری دائمی، می بایست استرس بی حد و اندازه ای را تحمل کنند.
از سوی دیگر مسئله حسود شدن یا پیشرفت های تکنولوژیکی مطرح می شود و کارکنان مجبور هستند کارود کم افزوهای متعدد را در مدت زمان بسیار کوتاهی فراگیرند، که این مطلب خود یکی از عوامل موثر برای ایجاد استرس در افراد به شمار می رود.
فرهنگ محیط کار پیندایش سازگاری با محیط کار، می تواند از ابعاد مختلف، امری استرس زا محسوب شود و فرقی نمی کند که به تازگی وارد فضای جدید کاری شده باشید و یا اینکه برای سالیان دراز در آن بخش مشغول به خدمت باشید.
فرد برای اینکه بتواند خود را با گزینه های مختلف فرهنگ محیط کار از قبیل: الگوهای ارتباطی میان افراد مختلف، رعایت سلسله مراتب، رعایت فرم و پوشش مخصوص (در صورت نیاز) و مهم تر از همه الگوهای رفتاری و کاری کارفرما و منتظرهایش وفق دهد، ملزم به رعایت یکسری خط مشی های از پیش تعیین شده می باشد.
در نتیجه فرد خواه ناخواه به سمت مشکلات عذیده ای با همکاران و یا حتی با مقامات بالاتر سوق داده می شود.
در بسیاری از موارد سیاست های خطفی و یا شاخصات بی پایه و اساس در محیط کار، از مهمترین منابع تولید استرس می باشند. مشکلات شخصی یا خانوادگی کارمندان، که دچار مشکلات خانوادگی و یا شخصی دیگر هستند، معمولاً تنش های شخصی خود را با مسائل کاری مخلوط کرده و آنها را یا خود به محیط کارشان می آورند.
زمانی که فرد در حالت افسردگی و خستگی مفرط باشد، توجه او متمرکز نشده و انگیزه هایش تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند و همین امر سبب می شود تا از عهده مسئولیت های شغلی خود به خوبی بر نیاید.
خانم ها و استرس
شغلی خانم ها علاوه بر استرس های شغلی رایج ، ممکن است در محیط کار مورد آزار و اذیت فیزیکی نیز قرار بگیرند.
از مدت ها قبل، آزار و اذیت و سوء استفاده های جنسی از خانم ها در محیط های کاری، به عنوان یکی از موارد تنش آری مهم برای این قشر به شمار می رفته است.
خانم ها ممکن است استرس بسیار زیادی را به دلیل مثلاً" آزار محیط های خشن کاری"تجربه کنند که از نظر قانونی در قالب "رفتار های زنده و مربوط در محیط کار" تشریح می شود، می تواند در پرو رفتارهای ناخوشایند زبانی یا فیزیکی نمود پیدا کند؛ همانطور که پیش تر نیز اشاره شد، این امر به عنوان یکی از منابع استرس آری دائمی برای این قشر به شمار می آید.
همچنین تبعیضات بی رویه در محیط های کاری، فشارهای خانوادگی، و نیازهای اجتماعی نیز به این منبع استرس، افزوده می شوند.
راه بقا همچنانکه تغییر و تحول در روند زندگی جوده شده است، استرس نیز یکی از اجزاء لاینفک زندگی امروزی به حساب می آید.
از آنجایی که هیچ کدام از ما به هیچ وجه قصه ندارد زیر آن له شده و از بین برود، بنابراین باید از همین ابتدا آخر خط را برای خود مشخص کنیم و جوانب مختلف امر را بیابیم.
این مطلوب، قابل دسترسی نخواهد بود، مگر در صورت پذیرش وجود استرس.

در این قسمت نکات برای کنترل و باقی ماندن در برابر استرس در دراز مدت را برایتان تشریح می کنیم.
حتی اگر در موقعیت فعلی خود احساس امنیت می کنید، باید به خاطر داشته باشید که تغییراتی که در طی زمان به وقوع می پیوندد، موقعیت و جایگاه شما را مستحکم تر و ایمن تر می کند.
در باب فضای تجاری امروزه، شما باید دائماً آماده پذیرایی از تغییرات باشید و از استرس دوری کنید تا بتوانید در دنیای رقابت های تنگاتنگ جان سالم به در برید.
برای وجود وقت بگذارید و اگر زمان ندارید، سعی کنید آرتا به وجود آورید، تا نیروی تازه بدست آورده و انگیزه های تازه پیدا کنید.
وقت مطلوبی را با خانواده تان صرف کنید.
این امر می تواند به منزله یک نوع حمایت محکم عاطفی و اخلاقی برای شما به شمار رود.
زمانی که احساس می کنید تحت استرس شدیدی قرار دارید، سعی کنید به هیچ وجه به مشروبات الکلی، سیگار و سایر موارد مخرب، روی تکیه کنید تا روش های مثبتی برای مقابله با استرس های روزمره زندگی به کار بندید.
ذهن خود را از قید و بند مفرق یابی رها کنید و از افکاری مانند ترس و وحشت، خودبشت، و کینه ورزی که خود به خود موجب خلق استرس بیشتری می شوند، به شدت دوری ورزید.
سعی کنید تا جایی که امکان دارد به آرامش هالیستیک (کل نگرانه) رجوع کرده و سایر روش های رشد شخصی مثل مدیتیشن، تنفس عمیق و ورزش کردن را نیز از نظر دور نگه ندارید، تا بدین سان قادر شوید شیوه زندگی خود را در مرتبه از نو تعصیر کنید.
در صورت بروز استرس مزمن، با پزشک متخصص مشورت کنید.
با جشن گرفتن موفقیت های خود و همقطاران تان، میزان استرس موجود را کاهش دهید.

قبول وجود استرس خود به معنای ایجاد یک تغییر بزرگ در شیوه سستی زندگی است.
سعی کنید معیارهای ارتباطی خود را گسترش دهید، کناری و شایستگی خود را افزایش داده، و از تجربیات دیگران نیز بهره بگیرید.
پیش از اندازه از خود معذور نشوید.
برای رویاوریو یا هر تجربه‌ی خود را از نظر فیزیکی، روحی، و اقتصادی آماده کنید.
اما زمانیکه در محیط کار تحت فشار قرار گرفتید، برخی ترمین های ساده می توانند راهگشای مشکلات شما باشند:
به راحتی و به طور عمودی (بطوریکه کسر کملا صاف باشد) بر روی صندلی خود تکیه دهید، و بر روی نفس کشیدن خود متمرکز شوید.
این کار کمک بزرگی به آرام کردن اعصاب و ماهیچه های داخلی بدن می کند.
ریلکس نشینید و شمارش معکوس را آغاز کنید (۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵)۔
سعی کنید از تصویر سازی های ذهنی خوشایند بهره بگیرید.
از پا در آمدن تحت تاثیر استرس شدید، فرد توانایی خود در تصمیم گیری های قطعی را از دست میدهد و نمی تواند اولویت های خود را در زندگی ارزش یابی کند و در نتیجه گرایش شدیدی به سمت برنی های حواس پیدا می کند.
این امر یکی از موارد کلاسیک به زانو در آمدن محسوب می شود.
زمانی که فرد به زانو در می آید، اغلب نوعی حس بی‌ملاحظگی و بی اعتنایی و رفتارهای خطرناک در او بروز می کند.
این حس در تمام انسان هلا، از افراد معروف و مشهور گرفته تا افراد عادی، به روشنی قابل مشاهده است.
مستردوم مسئولیت پذیری مزمن یکی از عارضه های جانبی مشکل به زانو در آمدن است.
مرد در این حالت از نظر ذهنی و فیزیکی از زندگی و فشار کاری خود به تنگی می آید و دیگر برای یک لحظه هم حاضر نیستند که آرتا تحمل کنند.
علائم این معضل معمولاً با گفته هایی از این دست همراه است:
"خیلی کار روی سرم ریخته و هیچ کس دیگر جز خودم نمی تواند آنها را به درستی انجام دهد."
"به طور بازر این امر در کارهای طاقت فرسا به وجود می آید و افراد سخگوشی که از نظر عاطفی روانشناسی و یا فیزیکی خسته می شوند به ناچار چنین مشکلی را متحمل میشوند.
شما در ریسک به زانو در آمدن قرار دارید، اگر:
توانید در برابر تعهدات و مسئولیت های جدید جواب" نه"بدهید.
برای مدت زمان تقریباً طولانی تحت فشار شدید کاری قرار گرفته باشید.استانداردهای دست نیافتنی شما برای تکمیل کارها، از استخدام نماینده و همکار به منظور انجام امور پیش پا افتاده جلوگیری کنند.برای مدات زمان کم و پیش طولانی برای رسیدن به اهداف تقریباً دست نیافتنی تلاش کنید.

از نظر عاطفی پیش از اندازه خود را محتاج به نتیجه کاری که در حال انجام آن هستید کنید.
اغلب در این حالت خستگی خود را در غلب کاهش انگیزه، تقلیل میزان و کیفیت اجرائی، و عدم احساس رضایت از کار بروز می دهد.
آیا شما در معرض خطر از پای در آمدن قرار دارید؟
اگر به هر نحوی احساس می کنید که در معرض خطر" از پای در آمدن"اگر قرار دارید، راهکارهای اصولی زیر به شما کمک می کنند تا بهتر بتوانید خود را با شرایط موجود وفق داده و به شرایط مطلوب نزدیک اهداف خود را از نو ارزیابی کرده و آنها را مجدداً اولویت بندی کنید.
خواستار های خودتان را سازماندهی کرده و ببینید کدامیک از آنها برای رساندن شما به اهدافتان از اهمیت بیشتری برخوردار می باشند.
توانایی های خود برای آسانتر کردن هر چه بیشتر مسیر (در رسیدن به خواست هایتان) را معین کنید.
اگر کسی نیازمند انرژی عاطفی زیادی باشد، کمتر به خواست هایش نزدیکتر می شود و کمتر اظهار دلسوزی از خود نشان می دهد.
از دیگران نیز حمایت کنید.
انسان بودن و نیازهای انسانی تان را هر چند وقت یکبار به خودتان یادآوری کنید:
به خاطر داشته باشید که حتی به زمانی برای تفریح و آرامش هم نیاز دارید.
تکیه کنی مبارزه با استرس را آموزش ببینید.
عوامل استرس زا در زندگی، در محیط کار و در خانواده را رد یابی کنید.
در این راه می توانید از حمایت دوستان، اعضای خانواده و مشاور برخوردار شوید و استرس را کاهش دهید.
مطمئن شوید که شیوه زندگی سالمی را دنبال می کنید.
یک زندگی سالم به طور قطع می بایست فاکتورهای زیر را در خود جای دهد:
به اندازه کافی بخوابید و آفتاندر استراحت کنید تا سطح انرژی بدن را در حد مطلوب نگه دارید.

مطمئن باشید که از غذاهای سالم استفاده می کنید و رژیم غذایی متعادلی را دنبال می نمایید.
رژیم غذایی با سالم باعث می شود تا شما پیدار شده و احساس خوبی نداشته باشید.

سعی کنید به نیازهای روحی خود که شاید در زیر نیازهای مادیتان مدفون شده باشند، جانی تازه ببخشید.
فعالیت های مختلف نظیر تفریحات آرام بخش را تجربه کنید.
با انکا به این روش می توانید کاری کنید تا جسم و ذهنتان از مشکلات برای مدت زمانی هر چندر کوتاه دور گردود.
آیا شما از پا در آمده اید؟
اگر در یک زمان معین انگیزه های خود را بیش از اندازه در مورد کاری که انجام می دهید از دست داده اید، آنوقت یک وقفه موقتی به خودتان بدهید و برای مدتی دست از تلاش بر دارید.

بطور متناوب سعی کنید در داخل سازمانی که هستید متعلقه فعالیت خود را تغییر دهید.
اگر دوباره مجدداً به همان جایگاه اولیه باز گردید، به این نتیجه میرسید که باز هم می خواهید از کار قبلی لذت ببرید و این بار فقط تعهداتی را انجام می دهید که به آنها علاقه دارید.
شاید روزی به این نتیجه برسید، که اصلاً هیچ کجای کاری را که انجام می دهید دوست ندارید؛ در زمان بروز یک چنین ضروری می بایست بدون هیچ گونه شک و تردیدی آتا از تمام امور دست بکشید.
برای تغییر شرایط فعلی می توانید از نزدیکان و عزیزان خود طلب مشورت و حمایت کنید.
در کلاس مدیتیشن و یوگا ثبت نام کنید (تا از فرایند تمرین های روحی گروهی نیز بهره مند شوید) یا به باشگاه ورزشی و ایروبیک و یا سایر کلوب های ورزشی دیگر بروید تا بدان طریق، مسیر تمرکز خود را تغییر داده و از نو اولویت های خود را طبقه بندی کنید.
اگر در مراحل آخر خستگی قرار دارید و بیش از پیش از پای در آمده اید، و احساس بی انگیزگی شما بسیار زیاد شده است و هیچ علاقه ای به شغل و کار خود ندارید، از یک متخصص خوب و یا یک روانشناس کمک بگیرید.

استرس شغلی و راه های مقابله با آن

یکی از عارضه های جدید زندگی به سبک مدرن، وجود استرس در محیط کار می باشد.
در طول قرن اخیر، مایعیت کار کردن تغییرات گسترده ای را تجربه کرده است و هنوز هم در تحولات با سرعت وصف ناپذیری در حال پیشروی هستند.
دگرگونی ها در تمام عرصه های شغلی، از مسئولیت های همزمانان گرفته تا چارنان، کاملاً مشهود بوده و زندگی شغلی همه افراد را تحت الشعاع قرار داده اند.
هیچ کس، در هیچ قسمتی، از این امر مستثنی نبوده و چه یک مدیر عامل و یا یک مدیر فروش، همه و همه ملزم به رویارویی و پذیرش تغییرات هستند.
روحیات انسان به گونه ای است که با بروز تغییرات، خواه ناخواه در او استرس ایجاد می شود.
استرس ناشی از فعالیت های شغلی همواره به عنوان تهدیدی برای سلامت جسمانی به شمار می رود این امر همچنین سازماندهی زندگی او را بر هم ریخته و سلامت ارگان های مختلف بودن او را نیز به خطر می اندازد.
استرس شغلی چیست؟
استرس شغلی یک بیماری مزمن است که در نتیجه شرایط سخت کاری به وجود آمده و بر روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی فرد تاثیر می گذارد.
دلیل اصلی تعداد بسیار زیادی از مشکلات روحی و روانی، به طور مستقیم از استرس های شغلی ناشت

می‌گیرد. استرس موجود در محیط کار، در برخی موارد، حتی می‌تواند تاوانهایی‌هایی را نیز در فرد ایجاد کند. در موارد حاد، روانپزشک برای یافتن شیوه درمانی مناسب، می‌بایست دلیل و درجه استرس شغلی را ارزیابی نماید.<sup>۱</sup> اندی آلیس<sup>۲</sup> از کالج راسکین، آکسفورد، انگلستان، اخیراً در حال کار کردن بر روی پروژه‌های مربوط به استرس شغلی است. او در نموداری نشان داده است که استرس، چگونگی می‌تواند بر روی راندمان کاری کارمندان تأثیر بگذارد. وی در ادامه توضیح می‌دهد که در مراحل اولیه، استرس شغلی می‌تواند بدن را در وضعیت اضطراری قرار داده و موجب شود تا راندمان کاری فرد، افزایش پیدا کند. شخص در این زمان همواره به خود تأکید می‌کند که: *!*من باید کارهایم را بهتر انجام دهم*!* اما اگر این شرایط تداوم یافته گرفته شده و مورد بررسی قرار نگیرد، بدن همچنان در حالت اضطراری باقی می‌ماند و در نتیجه بازده کاری به‌طور اثربخش کاهش پیدا کرده و سلامت فرد به خطر می‌افتد. علائم علائم استرس شغلی در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل پیشماری از قبیل: موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض استرس، و میزان استرس وارد شده به فرد، بستگی دارد. اما نمونه‌های بازی علائم استرس شغلی عبارتند از: بی‌خوابی؛ برنی‌حواس؛ اضطراب و تنش؛ از کار، افسردگی، خستگی، ناامیدی و عصبانیت در حد افراطی، مشکلات خانوادگی بیماری‌های جسمی از قبیل: بیماری‌ها قلبی، میگرن، سردرد، سوء هاضمه، و دیسک کمر دلایل استرس شغلباسترس شغلی ممکن است به دلیل مشکلات پیچیده و فراوانی به وجود آید؛<sup>۳</sup> اما اگر بخواهیم برخی از نمونه‌های مشهود آنرا ذکر کنیم، می‌توانیم به موارد ذیل اشاره داشته باشیم: تا زمانی‌شغلاداره جبات سازمان یافته در حال دگرگونی هستند و دلیل آن نیز چیزی جز تغییر و تحول در ساختارهای اقتصادی و گریز از فشارهای مالی نیست. این روزها فاکتورهایی نظیر: سازماندهی مجدد تشکیلات، اعمال کنترل، ادغام شرکت‌ها، نقل و انتقال و … به عنوان موارد اصلی ایجاد استرس برای کارکنان در آمده‌اند. از سوی دیگر کارخانجات و شرکت‌های متفاوت نیز سعی می‌کنند تا حتی الامکان در این چالش باقی‌مانده و پیروز از میدان خارج شوند. چنین اصلاحات اساسی و بنیادینی بر روی همه مشاغل (چه یک پختک و چه یک کارگر ساده) تأثیر می‌گذارد. تفاضلی‌بالا در اجرا انتظارات غیر واقعی، به ویژه در سازمان‌های مجدد شرکت‌ها، گاهی فشار پیدایی و مفسری را بر روی کارکنان اعمال می‌دارد به عنوان یکی از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب محسوب می‌شود. حجم بالای کار، ساعات طولانی‌کاری، و گرایش شدید به اتمام پروژه‌ها در مدت زمان معین، می‌تواند کارمندان را از نظر جسمی و روحی تحت فشار بی‌حد و حصری قرار دهد. سفرهای مکرر تجاری و دور بودن بیش از اندازه از خانه و خانواده نیز می‌تواند به عنوان یکی دیگری از عوامل ایجاد استرس به‌شمار آید. تکنولوژی گسترش تکنولوژی در سیمای بهره‌گیری از فن آوری‌هایی نظیر: کامپیوتر، پیچتر، تلفن همراه، دستگاه فکس، و اینترنت، باعث افزایش سرعت و دقت‌است. از اینزو کارفرمایان انتظار دارند تا کارمندان با استفاده از دستگاه فوق الذکر، خلاقیت، سומندنی، و لیاقت خود را بیش از پیش افزایش دهند. بی‌رو این انتظار، فشار بر روی کارکنان، به‌منظور انجام به‌موقع و بی‌نقص کارها را به‌طور طبیعی زیاد می‌شود. کارگرانی که با ماشین‌های سنگین کار می‌کنند، به‌منظور برخورداری از هوشریاری دائمی، می‌بایست استرس بی‌حد و اندازه‌ای را تحمل کنند. از سوی دیگر مسئله همسو شدن با پیشرفت‌های تکنولوژیکی مطرح می‌شود و کارکنان مجبور هستند کاربرد نرم افزارهای متعدد را در مدت زمان بسیار کوتاهی فراگیرند، که این مطلب خود یکی از عوامل موثر برای ایجاد استرس در افراد به‌شمار می‌رود. فرهنگ محیط کار پیدایش سازگاری با محیط کار، می‌تواند از ایجاد مختلف، امری استرس را محسوب شود و فرقی نمی‌کند که به‌تازگی وارد فضای جدید کاری شده باشید و یا اینکه برای سالیان دراز در آن بخش مشغول به خدمت باشید. فرد برای اینکه بتواند خود را با گزینه‌های مختلف فرهنگ محیط کار از قبیل: الگوهای ارتباطی میان افراد مختلف، رعایت سلسله مراتب، رعایت قوم و پرورش مخصوص (در صورت نیاز) و مهم‌تر از همه الگوهای رفتاری و کاری کارفرما و همقطارهایش وفق دهد، ملزم به رعایت یکسری خط‌مشی‌های از پیش تعیین شده می‌باشد. در نتیجه فرد خواه ناخواه به سمت مشکلات عدیده‌ای‌ها همکاران و یا حتی با مقامات بالاتر سوق داده می‌شود. در بسیاری از موارد سیاست‌های شغلی و یا شایعات می‌بایه و اساس در محیط کار، از مهم‌ترین منابع تولید استرس می‌باشند. مشکلات پیشماری یا خانوادگی کارمندیان که دچار مشکلات خانوادگی و یا شخصی دیگر هستند، معمولاً تنش‌های شخصی خود را با مسائل کاری مخلوط کرده و آنها را یا خود به محیط کارکنان می‌آورند. زمانی که فرد در حالت افسردگی و خستگی مفرط باشد، توجه او متمرکز نشده و انگیزه‌هایش تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می‌کند و همین امر سبب می‌شود تا از عهده مسئولیت‌های شغلی خود به‌خوبی بر نیاید. خانم‌ها و استرس شغلی خانم‌ها علاوه بر استرس‌های شغلی رایج، ممکن‌است در محیط کار مورد آزار و اذیت فیزیکی نیز قرار بگیرند. از مدت‌ها قبل، آزار و اذیت و سوء استفاده‌های جسمی از خانم‌ها در محیط‌های کاری، به‌عنوان یکی از موارد تنش‌زای مهم برای این قشر به‌شمار می‌رقت‌است. خانم‌ها ممکن‌است استرس بسیار زیادی را به دلیل *!*آزار محیط‌های خشن کاری*!* تجربه کنند که از نظر قانونی در قابل*!* رفتار‌های زننده و مروج در محیط کار*!* تشریح می‌شود، و می‌تواند در پرتو رفتارهای ناخوشایند زبانی یا فیزیکی نمود پیدا کند؛ همانطور که پیش‌تر نیز اشاره شد، این امر به‌عنوان یکی از منابع استرس‌ای دائمی برای خانم‌ها به‌شمار می‌آید. همچنین تعیضات بی‌رویه در محیط‌های کاری، فشارهای خانوادگی، و نیازهای انحصاری نیز به این منبع استرس، افزوده می‌شوند. با رفا همچنانکه تغییر و تحول در روند زندگی جاودانه شده‌است، استرس نیز یکی از اجزاء لاینفک زندگی امروزی به حساب می‌آید. از آنجایی که هیچ‌کدام از ما به هیچ‌وجه قصد ندارد زیر آن زندگی و از بین‌برود، بنابراین باید از همین ابتدا آخر خط را برای خود مشخص کنیم و جوانب مختلف امر را بیازیم. این مطلوب، قابل دسترسی نخواهد بود، مگر در صورت پذیرش وجود استرس.

در این قسمت نکات برای کنترل و باقی‌ماندن در برابر استرس در دراز مدت را برایتان تشریح می‌کنیم. حتی اگر در موقعیت فعلی خود احساس امنیت می‌کنید، باید به خاطر داشته باشید که تغییراتی که در طی زمان به وقوع می‌پیوندد، موقعیت و جایگاه شما را مستحکم‌تر و ایمن‌تر می‌کند. در فواصل تجاری امروزه، شما باید دائماً آماده‌پذیرایی از تغییرات باشید و از استرس دور کنید تا بتوانید در دنیای رقابت‌های گنگ‌گنگ جان سالم به‌در ببرید. برای وجود خود وقت بگذارید و اگر زمان ندارید، سعی کنید، آتراً به‌وجود آورید، تا نیروی تازه‌بدمست آورده و انگیزه‌های تازه پیدا کنید. وقت مطلوبی را با خانواده تان صرف کنید. این امر می‌تواند به ویژه یک نوح حمایت‌محکم عاطفی و اخلاقی برای شما به‌شمار رود. زمانی که احساس می‌کنید تحت استرس شدید قرار دارید، سعی کنید به هیچ‌وجه به مشروبات الکلی، سیگار و سایر مواد مخرب، روی نیاورید. تلاش کنید تا روش‌های مثبتی برای مقابله با استرس‌های روزمره زندگی به‌کار بندید. ذهن خود را از قید و بند مفعی باقی‌رها کنید و از تفکری مانند ترس و وحشت، خوشونت، و کینه‌ورزی که خود به‌خود موجب خلق استرس بیشتری می‌شوند، به شدت دوری ورزید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد به آرامش هالیستیک (کل‌نگرانه) رجوع کرده و سایر روش‌های رشد شخصی مثل مدیتیشن، نفس عمیق و ورزش کردن را نیز از نظر خود نگه‌ندارید، تا بدین‌سان قادر شوید شیوه زندگی خود را دو مرتبه از نو تعمیر کنید. در صورت بروز استرس مزمن، با پزشک متخصص مشورت کنید. با جشن گرفتن موقعیت‌های خود و همقطارانان، میزان استرس موجود را کاهش دهید.

قبول وجود استرس خود به معنای ایجاد یک تغییر بزرگ در شیوه سنتی زندگی‌است. سعی کنید میازهای ارتباطی خود را گسترش دهید، کنارایی و شایستگی خود را افزایش داده، و از تجربیات دیگران نیز بهره‌بگیرید. پیش از اندازه، از خود معذور نشوید. برای رویارویی‌نا‌با تغییرهای خود را از نظر فیزیکی، روحی، و اقتصادی آماده کنید. اما از زمانیکه در محیط کار تحت فشار قرار گرفتید، برخی تمرین‌های ساده می‌توانند راهگشای مشکلات شما باشند؛ به‌راحتی و به‌طور عضودی (بطوریکه کمر کاملاً صاف باشد) بر روی صندلی خود تکیه دهید، و بر روی نفس کشیدن خود متمرکز شوید. این کار کمک‌بروگی به آرام کردن اعصاب و ماهیچه‌های داخلی بدن می‌کند. ولیکن نشینید و شمارش معکوس را آغاز کنید (۲۰-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵….). سعی کنید از تصویر سازی‌های ذهنی خود بهره‌بگیرید. از یاد در آمدن تحت تأثیر استرس شدید، فرد توانایی خود در تصمیم‌گیری‌های فعلی را از دست می‌دهد. نمی‌تواند اولویت‌های خود را در زندگی ارزش‌یابی کند و در نتیجه گرایش‌شدایی به سمت برتنی‌های حواس پرتی می‌کند. این امر یکی از موارد کلیسلیک به‌زاتو در آمدن محسوب می‌شود. زمانی که فرد به‌زاتو در در آید، اغلب نوعی حس بی‌ملاحتگی و بی‌اعتنایی و رفتارهای خطرناک در او بروز می‌کند. این حس در تمام انسان‌ها، از افراد معروف و مشهور گرفته تا افراد عادی، به‌روشنی قابل مشاهده‌است. سندروم مسئولیت‌پذیری مزمن یکی از علاشه‌های جانبی مشکل در زاتو در آمدن‌است. مردم در این حالت از نظر ذهنی و فیزیکی از زندگی و فشار کاری خود به‌تنگ می‌آیند و دیگر برای یک لحظه هم حاضر نیستند که آنرا تحمل کنند. علائم این معضل معمولاً با گفته‌هایی از این دست همراه‌است*!* خیلی کاری روی سرم ریخته و هیچ کس دیگر جز خود نمی‌تواند آنها را به‌درستی انجام دهد*!* به‌طور بائز از امر در کارهای طاقت فرسا به‌وجود می‌آید و افراد سختکوشی که از نظر عاطفی و روانشناسی با فیزیکی خسته می‌شوند به‌تأیاد چنین مشکلی را تحمل می‌شوند. شما در ریسک به‌زاتو در آمدن قرار دارید، اگر توانید در برابر تعهدات و مسئولیت‌های جدید جواب*!* نه*!* بدهید. برای مدت زمان تقریباً طولانی تحت فشار شدید کاری قرار گرفته‌باشید.استانداردهای دست‌یافتنی شما برای تکمیل کارها، از استخدام‌نماینده و همکار به‌منظور انجام امور پیش‌یا افتاده طوگیری‌کنند.برای مدت زمان کم و پیش‌طولانی، برای رسیدن به اهداف تقریباً دست‌یافتنی تلاش کنید.

از نظر عاطفی پیش از اندازه خود را محتاج به نتیجه‌کاری که در حال انجام آن هستید کنید. اغلب در این حالت خستگی خود را دوغالب کاهش انگیزه، تقلیل میزان و کیفیت اجرایی، و عدم احساس رضایت از کار بروز می‌دهد. آیا شما در معرض خطر از پای در آمدن قرار دارید؟ اگر به‌هر نحوی احساس می‌کنید که در معرض خطر*!* از پای در آمدن گراور دارید، راهکارهای اصولی زیر به شما کمک می‌کنند تا بهتر بتوانید خود را با شرایط موجود وفق داده و به شرایط مطلوب نزدیک شوید. اهداف خود را از نو ارزیابی کرده و آنها را مجدداً اولویت بندی کنید. خواسته‌های خودتان را سازماندهی کرده و ببینید کدامیک از آنها برای رساندن شما به اهدافتان از اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشند. توانایی‌های خود برای آسانتر کردن هر چه بیشتر مسیر (در راه رسیدن به خواست‌هایتان) را معین کنید. اگر کسی نیازمند انرژی عاطفی زیادی باشد، کمتر به خواست‌هایش نزدیکتر می‌شود و کمتر اظهار دلسوزی از خود نشان می‌دهد. از دیگران نیز حمایت کنید. انسان بودن و نیازهای انسانی تان را هر چند وقت یکبار به خودتان یادآوری کنید؛ به‌خاطر داشته‌باشید که شما به‌زمانی برای تفریح و آرامش هم نیاز دارید. تکنیک‌های مبارزه با استرس را آموزش ببینید. عوامل استرس‌زا در زندگی، در محیط کار و در خانواده را ردیابی کنید. در این راه می‌توانید از حمایت دوستان، اعضای خانواده و مشاور برخوردار شوید و استرس را کاهش دهید. مطمئن شوید که شیوه زندگی سالمی را دنبال می‌کنید. یک زندگی سالم به‌طور قطع می‌بایست فاکتورهای زیر را در خود جای دهد: به اندازه کافی بخوابید و آفتقدر استراحت کنید تا سطح انرژی بدن را در حد مطلوب نگه‌دارید.

مطمئن باشید که از غذاهای سالم استفاده می‌کنید و رژیم غذایی متعادلی را دنبال می‌نمایید. رژیم غذایی‌نا سالم باعث می‌شود تا شما بیمار شده و احساس خوبی نداشته‌باشید.

سعی کنید به نیازهای روحی خود که شاید در زیر نیازهای مادیتان مدفون شده باشند، جانی تازه ببخشید.فعالیت‌های مختلف نظیر تفریحات آرام بخش را تجربه کنید. با اتکا به این روش می‌توانید کاری کنید تا جسم و ذهنتان از مشکلات برای مدت زمان‌ها هر چنددر کوتاه‌مدت دور گردد. آیا شما از پا در آمده‌اید؟ اگر در یک زمان معین انگیزه‌های خود را بیش از اندازه در مورد کاری که انجام می‌دهید از دست داده‌اید، آرتقت یک وقفه موقتی به خودتان بدهید و برای مدتی دست از تلاش بر دارید.

<sup>[1]</sup> اندی آلیس از کالج راسکین، آکسفورد، انگلستان، اخیراً در حال کار کردن بر روی پروژه‌های مربوط به استرس شغلی است

<sup>[2]</sup> او در نموداری نشان داده است که استرس، چگونگی می‌تواند بر روی راندمان کاری کارمندان تأثیر بگذارد

بطور متناوب سعی کنید در داخل سازمانی که هستید منطقه فعالیت خود را تغییر دهید. اگر دوباره مجدداً به همان جایگاه اولیه باز گردید، به این نتیجه می‌رسید که باز هم می‌خواهید از کار قبلی لذت ببرید و این بار فقط تعهداتی را انجام می‌دهید که به آنها علاقه دارید. شاید روزی به این نتیجه برسید، که اصلاً هیچ کجای کاری را که انجام می‌دهید دوست ندارید؛ در زمان بروز این یک چنین تصویری می‌بایست بدون هیچ گونه شک و تردیدی آنرا از تمام امور دست بکشید. برای تغییر شرایط فعلی می‌توانید از نزدیکان و عزیزان خود طلب مشورت و حمایت کنید. در کلاس سمدیشن و یوگا لیت نام کنید (تا از فرایند تمرین های روحی گروهی نیز بهره‌مند شوید) یا به باشگاه ورزشی و آریویک و یا سایر کلوب های ورزشی دیگر بروید تا بدان طریق، مسیر تمرکز خود را تغییر داده و از تر اولویت های خود را طیفه بندی کنید. اگر در مراحل آخر حسنگاری دارید و بیش از پیش از پش از پای در آمده اید، و احساس بی انگیزگی شما بسیار زیاد شده است و هیچ علاقه ای به شغل و کار خود ندارید، از یک متخصص خوب و یا یک روانشناس کمک بگیرید.

**اختلال خواب یعنی چه؟**

نویسنده: دکتر خسرو صادقی‌نیت/ متخصص طب کار و فلوشیپ اختلالات خواب.

وقتی یک فرد خواب طبیعی نداشته باشد (یعنی با عملاً خوب نمی‌خوابد و یا اگر هم می‌خوابد از خواب‌اش نتیجه مطلوب به دست نمی‌آورد)، می‌گوییم که او مبتلا به اختلال خواب شده است. اما آیا می‌دانید که چه‌طور می‌توانید متوجه شوید دچار اختلال خواب هستید یا خیر؟ شما باید علائم این بیماری را بشناسید…

دسته اول علائمی هستند که حین خواب اتفاق می‌افتد و باعث بیداری شما می‌شود و دسته دوم علائمی که در حین روز بروز می‌کنند؛ مثل حس خستگی و کسالت، تحریک‌پذیری، خواب‌آلودگی و اختلال خلق. از آنجا که ممکن است شما به دلیل بیدار نشدن، اتفاقات بین خواب را متوجه نشوید، مشکل را پیدا نکرده و دیر به دیر به فکر درمان می‌افتید و شاید پزشکان در بین علائم شما به دنبال بیماری‌های اعصاب و روان باشند؛ نه اختلالات خواب، چرا که عوامل متعددی می‌توانند به بروز این اختلال بینجامد. بیماری‌های تنفسی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های روماتیسمی و حتی مشکلات روحی مثل افسردگی و اضطراب از جمله این عوامل هستند. شاید حتی عوامل شغلی (به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل) و فعالیت در شیفت‌های کاری شبانه‌روزی و عدم پیشگیری از عوارض و مشکلات کار در شیفت شب، باعث شود هزاران مشکل جسمی به علاوه بروز اختلال خواب و افت کیفیت خواب در فرد دیده شود. لذا تشخیص به موقع افراد مبتلا یا مستعد اختلال خواب، بسیار مهم است. گاهی تنها با گرفتن یک شرح حال از همسر یا هم اتاقی فرد و روش‌های کلیبینگی دیگر به تشخیص قطعی می‌رسیم. اگر با روش کلیبینگی نتوانستیم، از روش‌های تشخیصی پاراکلیبینگی استفاده می‌کنیم. از مهم‌ترین این تست‌های استاندارد به پلی‌سومنوگرافی که ترکیبی از چند دستگاه است و شب هنگام خواب به فرد وصل می‌شود، می‌توان اشاره کرد. دستگاه هر ۳۰ ثانیه، اطلاعات مختلفی را از سنسورهای خاص خود ثبت کرده و متخصص با بررسی آنها می‌تواند علت اختلال را مشخص و به سادگی درمان کند. بیش از ۸۰ نوع اختلال خواب داریم که شیوه درمان هر یک با توجه به شدت و علت آن متفاوت خواهد بود

اختلال خواب یعنی چه؟

نویسنده: دکتر خسرو صادقی‌نیت/ متخصص طب کار و فلوشیپ اختلالات خواب
وقتی یک فرد خواب طبیعی نداشته باشد (یعنی با عملاً خوب نمی‌خوابد و یا اگر هم می‌خوابد از خواب‌اش نتیجه مطلوب به دست نمی‌آورد)، می‌گوییم که او مبتلا به اختلال خواب شده است. اما آیا می‌دانید که چه‌طور می‌توانید متوجه شوید دچار اختلال خواب هستید یا خیر؟ شما باید علائم این بیماری را بشناسید…
دسته اول علائمی هستند که حین خواب اتفاق می‌افتد و باعث بیداری شما می‌شود و دسته دوم علائمی که در حین روز بروز می‌کنند؛ مثل حس خستگی و کسالت، تحریک‌پذیری، خواب‌آلودگی و اختلال خلق. از آنجا که ممکن است شما به دلیل بیدار نشدن، اتفاقات بین خواب را متوجه نشوید، مشکل را پیدا نکرده و دیر به فکر درمان می‌افتید و شاید پزشکان در بین علائم شما به دنبال بیماری‌های اعصاب و روان باشند؛ نه اختلالات خواب، چرا که عوامل متعددی می‌توانند به بروز این اختلال بینجامد. بیماری‌های تنفسی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های روماتیسمی و حتی مشکلات روحی مثل افسردگی و اضطراب از جمله این عوامل هستند. شاید حتی عوامل شغلی (به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل) و فعالیت در شیفت‌های کاری شبانه‌روزی و عدم پیشگیری از عوارض و مشکلات کار در شیفت شب، باعث شود هزاران مشکل جسمی به علاوه بروز اختلال خواب و افت کیفیت خواب در فرد دیده شود. لذا تشخیص به موقع افراد مبتلا یا مستعد اختلال خواب، بسیار مهم است. گاهی تنها با گرفتن یک شرح حال از همسر یا هم اتاقی فرد و روش‌های کلیبینگی دیگر به تشخیص قطعی می‌رسیم. اگر با روش کلیبینگی نتوانستیم، از روش‌های تشخیصی پاراکلیبینگی استفاده می‌کنیم. از مهم‌ترین این تست‌های استاندارد به پلی‌سومنوگرافی که ترکیبی از چند دستگاه است و شب هنگام خواب به فرد وصل می‌شود، می‌توان اشاره کرد. دستگاه هر ۳۰ ثانیه، اطلاعات مختلفی را از سنسورهای خاص خود ثبت کرده و متخصص با بررسی آنها می‌تواند علت اختلال را مشخص و به سادگی درمان کند. بیش از ۸۰ نوع اختلال خواب داریم که شیوه درمان هر یک با توجه به شدت و علت آن متفاوت خواهد بود

#### اضطراب کودکی؛ پایه روان رنجوری در بزرگسالی!

نویسنده: سمیه شرفی

شخصیت روان‌رنجورانه را تا چه اندازه می‌شناسید؟ تا چه حد با نگرش‌ها و رفتارهای این افراد آشنا هستید؟

نگرش‌ها و رفتارهای که بیانگر ناملی به سوی مردم است، علیه مردم حرکت می‌کند و یا اینکه از آنها فاصله می‌گیرد.

«کارن هورنای، یکی از روان‌تخلیگران و کسی که سال‌های اولیه کودکی را در شکل‌گیری شخصیت آسان بسیار مهم می‌داند، معتقد است: تیره‌های انجسامی در کودکی بر رشد شخصیت تأثیر دارند. نه تیره‌های زیستی. به‌نظر هورنای، مردم نه به وسیله پرخاشگری بلکه به وسیله نیاز به ایمنی و محبت برانگیخته می‌شوند.

نظریه شخصیت او شرح می‌دهد که چگونه کمبود محبت در دوران کودکی، اضطراب و خصومت را پرورش می‌دهد. اینکه کودک احساس امنیت و فقدان ترس کند، در نئین بهنجار بودن رشد شخصیت او اهمیت است. هورنای، تصویری کرد که نیاز ایمنی بر کودک حاکم است. منظور او، نیاز به امنیت و رهایی از ترس بود. امنیت کودک کاملاً بستگی به این دارد که والدین چگونه با او برخورد کنند و اینکه کودک را دوست بدارند و او را بخواهند.

هنگامی که امنیت تضعیف شود، خصومت به‌وجود می‌آید. ممکن است کودک به خاطر احساس درماندگی، ترس از والدین، نیاز به محبت والدین و یا احساس گناه ناشی از نشان دادن خصومت، آن را سرکوب کند. سرکوب کردن خصومت منجر به اضطراب بنیادی می‌شود به نوعی که فرد احساس می‌کند در دنیای خصمانه، تنها و درمانده است.

این اضطراب پایه‌ای است برای به‌وجود آمدن روان‌رنجوری‌های بعدی. با این مقدمه حال می‌توانیم به انواع گرایش‌های روان رنجوری مثل اختلال شخصیت وابسته، شخصیت پرخاشگر و شخصیت مزوی بیشتر بپردازیم.

شخصیت مطیع

مهم‌ترین ویژگی اختلال شخصیت وابسته، ناشنن اطمینان به خود، وابستگی کامل به دیگران، رفتار تسلیم‌جویانه، کمرویی و نرید و برهیز از مسئولیت‌هاست. نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و حرمت قرار بگیرد، سبب می‌شود تسلط دیگران را به راحتی بپذیرد.

ترس وی از جدایی موجب می‌شود رفتاری تسلیم‌جویانه در برابر دیگران پیش گیرد. این رفتارها از ابتدای جوانی ظاهر می‌شود و در زمینه‌های گوناگون تجلی پیدا می‌کند.

شخصیت وابسته در تصمیم‌گیری‌های معمولی روزانه هم مشکل دارد، قادر به «نه» گفتن نیست و در هیچ مورد نمی‌تواند مخالفت خود را با نظر دیگران بیان کند.

این افراد دیدنی منفی، بدبینانه و مردد نسبت به خویش دارند و توانایی‌های خود و حتی آنچه را که مالک آن هستند ناچیز می‌شمارند. روابط اجتماعی آنها محدود به افراد معدودی می‌شود که فرد به آنها وابسته است. این افراد معمولاً به یک شخصیت سلطه‌گر (دوست یا همسر) نیاز دارند که آنها را سرپرستی و راهنمایی کرده و از آنها حفاظت کند. همچنین برای رسیدن به اهدافشان مقابل دیگران مخصوصاً والدین به گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران آنها را جلب یا دلنشین یابند.

درصورت پایان یافتن یک رابطه نزدیک، افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته ممکن است به سرعت در پی رابطه دیگری باشند که نیاز به مراقبت و حمایت آنها را تزییب کند. اعتقاد آنها مبنی بر اینکه قادر نیستند در غیاب رابطه‌ای نزدیک کارکرد مناسبی داشته باشند، موجب می‌شود به سرعت به شخص دیگری دل بسته شوند.

اختلال شخصیت وابسته با دیگر اختلالات شخصیت به‌ویژه اختلالات شخصیت مرزی، اجنبایی و نمایشی همراه است. بیماری فیزیکی مزمن نیز ممکن است فرد را برای ظهور این اختلال مستعد کند.

این اختلال در زنان بیشتر از مردان است. همچنین در فرزندان کوچک‌تر خانواده، احتمال آسیب‌پذیری بیشتری برای ابتلا به آن وجود دارد. بنیاد درمان شخصیت‌های وابسته نیز منگی به روان‌درمانی و دارو درمانی است. رفتار درمانی، خانواده درمانی و گروه درمانی نیز تاکنون نتایج موفق‌آمیزی داشته‌اند.

شخصیت پرخاشگر

این افراد علیه مردم مردم حرکت می‌کنند. آنها به گونه‌ای خشن و آمرانه، بدون توجه به دیگران عمل کرده و برای به دست آوردن کنترل و برتری که بسیار برای زندگی‌شان حیاتی است، باید همواره در سطح بالا عمل کنند و به وسیله ممتاز بودن و به دست آوردن شهرت از اینکه برتری آنها را تأیید می‌کنند، ارضا می‌شوند.

این افراد برای پیش افتادن از دیگران برانگیخته می‌شوند و درباره هر کس برحسب استفاده‌ای که از رابطه با آنها می‌برند، قضاوت می‌کنند. آنها برای خوشنودی دیگران تلاش نمی‌کنند بلکه جربوحیت، انتقاد و بافشاری می‌کنند و هر کاری که برای به دست آوردن و حفظ برتری و قدرت لازم باشد انجام می‌دهند.

آنها برای اینکه بهترین باشند سخت خود را تحریک می‌کنند بنابر این در شغلشان ممکن است موفق باشند. آنها از توانایی‌های خود مطمئن بوده و در نشان دادن و دفاع از خود بی‌پروا هستند.

شخصیت اجنبایی

افراد مبتلا به این اختلال از تماس بین فردی به‌دلیل ترس از انتقاد، عدم‌آیید و یا طردشدن دوری می‌کنند و برای این جدایی می‌گزیند تا خود سنبده شوند.

برای همین بر امکانات خودشان متکی شده و اعلام بی‌نیازی می‌کنند. برعکس افراد مبتلا به شخصیت وابسته، این افراد از برقراری ارتباط جدید امتناع می‌کنند مگر اینکه کاملاً مطمئن باشند بدون هیچ انتقادی مورد محبت و پذیرش آنها قرار خواهند گرفت.

آنها نیاز به برتری دارند، اما نه به شیوه شخصیت پرخاشگر؛چون نمی‌توانند به‌طور فعال یادگیران رقابت کنند. یکی از جلوه‌های این

حس برتری، احساس بی‌ظنیر و مجزا بودن و فرق داشتن است
آن‌ها جلوی تمام احساسات خود نسبت به دیگران، مخصوصاً عشق و نفرت را می‌گیرند یا اینکه آنها را انکار می‌کنند.

این افراد به خاطر محدودیت عواطف‌شان، تأکید زیادی بر عقل، منطق و هوش دارند. رفتار اجتماعی اغلب در نوزادی یا کودکی همراه با خجالتی‌بودن، مزوی بودن و ترس از غریبه‌ها و موفقیت‌های جدید شروع می‌شود.

اگر چه خجالتی‌بودن کودک یک‌ک پیش‌سیر برای این اختلال است، در بیشتر افراد با بالا رفتن سن به‌تدریج ناپدید می‌شود.

برعکس افرادی که در شرف بروز اختلال شخصیت اجتماعی هستند ممکن است در خلال بزرگسالی و اوایل کودکی، زمانی که روابط اجتماعی با افراد جدید از اهمیت خاصی برخوردار است به‌طور فزاینده‌ای خجالتی و دوری‌گزین شوند.

دیگر اختلالاتی که معمولاً همراه با اختلال شخصیت اجتماعی هستند، عبارتند از: اختلالات خلقی و اضطرابی. این اختلال اغلب همراه اختلال شخصیت وابسته تشخیص داده می‌شود به‌دلیل اینکه افراد مبتلا به شخصیت اجتماعی به قلیل دوستان خود خیلی دلسته و وابسته می‌شوند.

به‌طور کلی می‌توان گفت فرد روان‌نچور، برای کنترل اضطراب بنیادی خود، به وسیله این گرایش‌ها فکر و عمل می‌کند. هر سه این گرایش‌ها به‌نظر هورنای در فرد وجود دارد منتهی همیشه یکی از آنها غالب است و ۴گرایش دیگر با شدت کمتری وجود دارند.

منبع:www.hamshahronline.ir

اضطراب کودکی؛ پایه روان رنجوری در بزرگسالی!

نویسنده: سیمه شرافتی
شخصیت روان‌رنجورانه را تا چه اندازه می‌شناسید؟ تا چه حد با نگرش‌ها و رفتارهای این افراد آشنا هستید؟ نگرش‌ها و رفتارهای که بیانگر نمایی به سوی مردم است، علیه مردم حرکت می‌کند و یا اینکه از آنها فاصله می‌گیرد.

«کارن هورنای، یکی از روان‌تحلیلگران و کسی که سال‌های اولیه کودکی را در شکل‌گیری شخصیت انسان بسیار مهم می‌داند، معتقد است: نیروهای اجتماعی در کودکی بر رشد شخصیت تأثیر دارند نه نیروهای زیستی. به‌نظر هورنای، مردم نه به وسیله پرخاشگری بلکه به وسیله نیاز به ایمنی و محبت پراکنجسته می‌شوند.

نظریه شخصیت او شرح می‌دهد که چگونه کیسود محبت در دوران کودکی، اضطراب و خصومت را پرورش می‌دهد. اینکه

کودک احساس امنیت و فقدان ترس کند، در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت او یا اهمیت است.

هورنای، تصور می‌کرد که نیاز ایمنی بر کودک حاکم است. منظور او، نیاز به امنیت و رهایی از ترس بود. امنیت کودک کاملاً بستگی به این دارد که والدین چگونه با او برخورد کنند و اینکه کودک را دوست بدانند و او را بخواهند.

هنگامی که امنیت تضعیف شود، خصومت به‌وجود می‌آید. ممکن است کودک به خاطر احساس درماندگی، ترس از والدین، نیاز به محبت والدین و یا احساس ناشی از نشان دادن خصومت، آن را سرکوب کند. سرکوب کردن خصومت منجر به اضطراب بنیادی می‌شود به نوعی که فرد احساس می‌کند در دنیای خصمانه، تنها و درمانده است.

این اضطراب پایه‌ای است برای به‌وجود آمدن روان‌رنجوری‌های بعدی. با این مقدمه حال می‌توانیم به انواع گرایش‌های روان رنجوری مثل اختلال شخصیت وابسته، شخصیت پرخاشگر و شخصیت مزوی بیشتر بپردازیم.
شخصیت مطیع
مهم‌ترین ویژگی اختلال شخصیت وابسته، نداشتن اطمینان به خود، وابستگی کامل به دیگران، رفتار تسلیم‌جویانه، کم‌رویی و تردید و پرهیز از مسؤلیت‌هاست. نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و حراست قرار بگیرد، سبب می‌شود تسلط دیگران را به راحتی بپذیرد.

ترس وی از جدایی موجب می‌شود رفتاری تسلیم‌جویانه در برابر دیگران پیش گیرد. این رفتارها از ابتدای جوانی ظاهر می‌شود و در زمینه‌های گوناگون تجلی پیدا می‌کند.

شخصیت وابسته در تصمیم‌گیری‌های معمولی روزانه هم مشکل دارد، قادر به «نه» گفتن نیست و در هیچ مورد نمی‌تواند مخالفت خود را با نظر دیگران بیان کند.

این افراد دیدنی منفی، بدبینانه و مرود نسبت به خویش دارند و توانایی‌های خودی و حتی آنچه را که مالک آن هستند ناچیز می‌شمارند. روابط اجتماعی آنها محدود به افراد معدودی می‌شود که فرد به آنها وابسته است.

این افراد معمولاً به یک شخصیت سطه‌گر (دوست یا همسر) نیاز دارند که آنها را سرپرستی و راهنمایی کرده و از آنها حفاظت کند. همچنین برای رسیدن به اهدافشان مقابل دیگران مخصوصاً والدین به گرونی رفتار می‌کنند که دیگران آنها را جالب یا دلنشین بیابند.

درصورت پایان یافتن یک رابطه نزدیک، افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته ممکن است به سرعت در پی رابطه دیگری باشند که نیاز به مراقبت و حمایت آنها را تزیب کنند. اعتقاد آنها مبنی بر اینکه قادر نیستند در غیاب رابطه‌ای نزدیک کارکرد مناسبی داشته باشند، موجب می‌شود به سرعت به شخص دیگری دل بسته شوند.

اختلال شخصیت وابسته با دیگر اختلالات شخصیت به‌ویژه اختلالات شخصیت مزوی، اجتماعی و نمایشی همراه است. بیماری فیزیکی مزمن نیز ممکن است فرد را برای ظهور این اختلال مستعد کند.

این اختلال در زنان بیشتر از مردان است. همچنین در فرزندان کوچک‌تر خانواد، احتمال آسیب‌پذیری بیشتری برای ابتلا به آن وجود دارد. بنیاد درمان شخصیت‌های وابسته نیز منکی به روان‌درمانی و دارو درمانی است. رفتار درمانی، خانواده درمانی و گروه درمانی نیز تاکنون نتایج موفقیت‌آمیزی نداشته‌اند.
شخصیت پرخاشگر

این افراد علیه مردم حرکت می‌کنند. آنها به گرونی‌ها خشن و آهانه، بدون توجه به دیگران عمل کرده و برای به دست آوردن کنترل و برتری که بسیار برای زندگی‌شان حیاتی است، باید همواره در سطح بالا عمل کنند و به وسیله ممتاز بودن و به دست آوردن شهرت از اینکه برتری آنها را تأیید می‌کنند، ارضا می‌شوند.

این افراد برای پیش افتادن از دیگران پراکنجسته می‌شوند و درباره هر کس برحسب استفاده‌ای که از رابطه با آنها می‌برند، تفاوت می‌کنند. آنها برای خشودی دیگران تلاش نمی‌کنند بلکه جریحه‌افتاد و بافتاری می‌کنند و هر کاری که برای به دست آوردن و حفظ برتری و قدرت لازم باشد انجام می‌دهند.

آنها برای اینکه بهترین باشند سخت خود را تحریک می‌کنند. بااین‌ر این در شغلشان ممکن است موفق باشند. آنها از توانایی‌های خود مطمئن بوده و در نشان دادن و دفاع از خود بی‌پرو هستند.
شخصیت اجتماعی

افراد مبتلا-به این اختلال از نسان بین فردی به‌دلیل ترس از انتقاد، عدم‌تأیید و یا طردشدن دوری می‌کنند و برای این جدایی می‌گزیند تا خود پسنده شوند.

برای همین بر امکانات خودشان متکی شده و اعلام بی‌نیازی می‌کنند. برعکس افراد مبتلا به شخصیت وابسته، این افراد از برقراری ارتباط جدید امتناع می‌کنند مگر اینکه کاملاً مطمئن باشند بدون هیچ انتقادی مورد محبت و پذیرش آنها قرار خواهند گرفت.

آنها نیاز به برتری دارند، اما نه به شوه شخصیت پرخاشگر.چون نمی‌توانند به‌طور فعال یادگیران رقابت کنند. یکی از جلوه‌های این حس برتری، احساس بی‌ظنیر و مجزا بودن و فرق داشتن است
آن‌ها جلوی تمام احساسات خود نسبت به دیگران، مخصوصاً عشق و نفرت را می‌گیرند یا اینکه آنها را انکار می‌کنند.

این افراد به خاطر محدودیت عواطف‌شان، تأکید زیادی بر عقل، منطق و هوش دارند. رفتار اجتماعی اغلب در نوزادی یا کودکی همراه با خجالتی‌بودن، مزوی بودن و ترس از غریبه‌ها و موفقیت‌های جدید شروع می‌شود.

اگر چه خجالتی‌بودن کودک یک‌ک پیش‌سیر برای این اختلال است، در بیشتر افراد با بالا رفتن سن به‌تدریج ناپدید می‌شود.

برعکس افرادی که در شرف بروز اختلال شخصیت اجتماعی هستند ممکن است در خلال بزرگسالی و اوایل کودکی، زمانی که روابط اجتماعی با افراد جدید از اهمیت خاصی برخوردار است به‌طور فزاینده‌ای خجالتی و دوری‌گزین شوند.

دیگر اختلالاتی که معمولاً همراه با اختلال شخصیت اجتماعی هستند، عبارتند از: اختلالات خلقی و اضطرابی. این اختلال اغلب همراه اختلال شخصیت وابسته تشخیص داده می‌شود به‌دلیل اینکه افراد مبتلا به شخصیت اجتماعی به قلیل دوستان خود خیلی دلسته و وابسته می‌شوند.

به‌طور کلی می‌توان گفت فرد روان‌نچور، برای کنترل اضطراب بنیادی خود، به وسیله این گرایش‌ها فکر و عمل می‌کند. هر سه این گرایش‌ها به‌نظر هورنای در فرد وجود دارد منتهی همیشه یکی از آنها غالب است و ۴گرایش دیگر با شدت کمتری وجود دارند.

منبع:www.hamshahronline.ir

#### افسردهی در بیماری نارسایی کلیه

افسردهی،شایع‌ترین مشکل روحی بیماران مبتلا به نارسایی کلیه

مشققان معتقدند؛ مشارکت مستمر و پویای بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه در انجام فعالیت‌های خودمراقبتی در کاهش مشکلات جسمی و روانی آنها موثر است.

این پژوهش توسط موسی سجادی، کارشناس ارشد پرستاری و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی گناباد با هدف تعیین تاثیر آموزش مراقبت از خود (خود مراقبتی) بر میزان افسردگی ۶۰ بیمار دیالیزی به روش تصادفی انجام شده است.

بیماری‌های مزمن ازجمله نارسایی کلیه به عنوان یک مشکل اساسی در حیطه بهداشت و درمان مطرح هستند، چراکه به‌دلیل تداوم بیماری و روند درمان، اثرات متعددی بر وضعیت‌های فیزیولوژیک، روحی و روانی، توانایی افراد و عملکرد آنها در زندگی فردی و اجتماعی به جای می‌گذارند.

افسردهی از شایع‌ترین و مهم‌ترین اختلالات روان‌پریشی در بیماران دیالیزی است که می‌تواند تاثیرات سریی بر سیر بیماری و روند درمان داشته باشد.

همچنین افسردگی به عنوان یک عامل خطر مستقل در مرگ و میر بیماران همودیالیزی شناخته می‌شود.

گفتش است همودیالیز روش درمانی با فناوری بالا و پیشرفته موثر برای درمان بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی است، اما این روش با شیوع بالایی از عوارض روانی مانند اضطراب و افسردگی همراه است.

در نتایج آماری این مطالعه، میزان افسردگی در بیماران همودیالیزی از ۵۱/۲۲ درصد گزارش شده است.

بیماران تحت درمان با همودیالیز به دلیل نیاز به درمان‌های متعدد دارویی برنامه غذایی خاص و کسب مهارت‌های لازم در سازگاری با ناتوانی‌های جسمی و روحی، نیازمند آموزش مخصوص و مداوم هستند که آموزش به این بیماران از جنبه‌های مهم فعالیت پرستاری است.

در این بررسی، بیماران آموزش‌های خود مراقبتی ازجمله رعایت رژیم غذایی، کنترل مایعات، مراقبت از پوست، خواب و استراحت را دریافت کردند و برنامه مدون آموزشی را با همراه یک کتابچه آموزشی به آنها ارائه شد. همچنین دو جلسه آموزشی به روش بحث گروهی و پرسش و پاسخ برای بیماران برگزار شد.

در نتایج این بررسی آمده است؛ با بالا رفتن دانش خود مراقبتی با افزایش پذیرش درمان باعث انجام رفتارهای خودمراقبتی می‌شود و کاهش رفتار و علائم و نشانه‌های فیزیکی و روانی را در پی دارد.

طبق یافته‌های پایانی این مطالعه، اجرای یک برنامه آموزشی مراقبت از خود در کاهش افسردگی بیماران تحت درمان همدیالیز موثر است. همچنین آموزش در زمینه مراقبت از خود پیروی از رفتارهای خود مراقبتی و عملکرد آنها را ارتقا می‌دهد. محققان این پژوهش، آموزش مستمر به بیماران همدیالیزی را جهت ارتقای سلامت جسمی و روانی این بیماران توصیه می‌کنند.

منبع:روزنامه جام جم

افسردگی در بیماری نارسایی کلیه

افسردگی:شایع‌ترین مشکل بیماران مبتلا به نارسایی کلیه

محققان معتقدند؛ مشارکت مستمر و پویای بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه در انجام فعالیت‌های خودمراقبتی در کاهش مشکلات جسمی و روانی آنها موثر است.

این پژوهش توسط موسی سجادی، کارشناس ارشد پرستاری و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی گناباد با هدف تعیین تاثیر آموزش مراقبت از خود (خود مراقبتی) بر میزان افسردگی ۶۰ بیمار دیالیزی به روش تصادفی انجام شده است.

بیماری‌های مزمن ازجمله نارسایی کلیه به عنوان یک مشکل اساسی در حیطه بهداشت و درمان مطرح هستند؛ چراکه به‌دلیل تداوم بیماری و روند درمان، اثرات متعددی بر وضعیت‌های فیزیولوژیک، روحی و روانی، توانایی افراد و عملکرد آنها در زندگی فردی و اجتماعی به جای می‌گذاردند.

افسردگی از شایع‌ترین و مهم‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در بیماران دیالیزی است که می‌تواند تاثیرات سریی بر سیر بیماری و روند درمان داشته باشد.

همچنین افسردگی به عنوان یک عامل خطر مستقل در مرگ و میر بیماران همدیالیزی شناخته می‌شود.

گفتنی است همدیالیز روش درمانی با فناوری بالا و پیشرفته موثر برای درمان بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی است، اما این روش با شیوع بالای از عوارض روانی مانند اضطراب و افسردگی همراه است.

در نتایج آماری این مطالعه، میزان افسردگی در بیماران همدیالیزی از ۵۱۷۲۲ درصد گزارش شده است.

بیماران تحت درمان با همدیالیز به دلیل نیاز به درمان‌های متعدد دارویی برنامه غذاییی خاص و کسب مهارت‌های لازم در سازگاری با توانایی‌های جسمی و روحی، نیازمند آموزش مخصوص و مداوم هستند که آموزش به این بیماران از جنبه‌های مهم فعالیت پرستاری است.

در این بررسی، بیماران آموزش‌های خود مراقبتی ازجمله رعایت رژیم غذایی، کنترل مایعات، مراقبت از پوست، خواب و استراحت را دریافت کردند و برنامه مدون آموزشی را به همراه یک کتابچه آموزشی به آنها ارائه شد. همچنین دو جلسه آموزشی به روش بحث گروهی و پرسش و پاسخ برای بیماران برگزار شد.

در نتایج این بررسی آمده است؛ با بالا رفتن دانش خود مراقبتی با افزایش پذیرش درمان باعث انجام رفتارهای خودمراقبتی می‌شود و کاهش رفتار و علائم و نشانه‌های فیزیکی و روانی را در پی دارد.

طبق یافته‌های پایانی این مطالعه، اجرای یک برنامه آموزشی مراقبت از خود در کاهش افسردگی بیماران تحت درمان همدیالیز موثر است. همچنین آموزش در زمینه مراقبت از خود پیروی از رفتارهای خود مراقبتی و عملکرد آنها را ارتقا می‌دهد. محققان این پژوهش، آموزش مستمر به بیماران همدیالیزی را جهت ارتقای سلامت جسمی و روانی این بیماران توصیه می‌کنند.

منبع:روزنامه جام جم

#### افسردگی و علائم آن

افسردگی چیست و چگونه می‌توان علائم آن را شناسایی کرد؟

افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و طعمه زنده به روح و روان آدمیست که از مشخصات آشکار آن می‌توان به احساس بوج بودن و ناراحتی، احساس ناامیدی و یا بی‌ارزش بودن و حتی داشتن تفکرات منفی اشاره کرد. گفته می‌شود که افسردگی عموماً با نشانه‌های فیزیکی همراه است که معالجه نسبت به آن چندان نثربخش نیست. عموماً فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتار کند و آهسته است. محققان می‌گویند که سه گونه اختلالات افسردگی و پریشان خاطری وجود دارد که عبارتند از افسردگی پیشرفته، اختلال روانی به صورت افسردگی و افسردگی شیدایی. اینگونه اختلالات روانی در مقیاس‌های شدت و طول مدت، نشانه‌هایشان با یکدیگر متفاوت هستند. محققان علوم رفتاری می‌گویند که افسردگی‌های پیشرفته دارای نشانه‌ها و علائمی هستند که می‌توانند فعالیت‌های روزمره، مطالعات، خواب، خوردن و شرکت در فعالیت‌های خویشانه و سرگرم کننده را تحت تاثیر قرار دهد. چنین حالتی منکست برای دفعات گوناگون در طول زندگی آدمی روی دهد. محققان معتقدند که نوع دیگری از افسردگی با درجه شدت پایین‌تر، اختلال روانی به صورت افسردگیست که در واقع دارای نشانه‌هایی طولانی مدت است که بر اساس آن شخص از انجام مناسب فعالیت‌های روزانه و یا برخورداری از احساساتی خوب و لذت‌بر محروم می‌شود. بسیاری از مردم که مبتلا به این گونه از افسردگی هستند، همواره دوره‌های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه‌های زندگی خود طی می‌کنند. محققان همچنین با اشاره به نوع سوم افسردگی و پریشان خاطری می‌گویند، نوع سوم افسردگی که در واقع یک اختلال روحی شیداکونه است، نام بیماری افسردگی دو قطبی را نیز به خود گرفته است. این نوع از افسردگی، البته نه به اندازه دو نوع قبلی ذکر شده، موجب ایجاد تغییراتی در خلق و خوی آدمی می‌شوند.در پاره‌ای از مواقع، احساسات و خلق و خوی آدمی، دارای جوش و عروش‌هایی شده، با این حال در بیشتر مواقع این احساسات رنگ رخوت و سستی به خود می‌گیرند. هنگامی که یک شخص مبتلا به این نوع از افسردگی دوران بیماری خود را طی کند، می‌توان گفت که شخص تمامی نشانه‌های مربوط به این بیماری را از خود بروز می‌دهد. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع، تفکر، قوه متفاوت، حتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد که در نتیجه به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می‌شود. محققان می‌گویند که هنوز درمان دقیقی برای اینگونه از افسردگی دریافت نشده است. «علائم ابتلا به افسردگی»

محققان علوم روانشناسی و روانپزشکی بر این باورند که تشخیصی که به نوعی به افسردگی و پریشان خاطری مبتلا هستند، لزوماً تمامی نشانه‌های این بیماری را در خود ندارند؛، گاهی فردی مواردی از علائم این بیماری را از خود بروز می‌دهد و گاهی نیز شخص دیگری پیدا می‌شود که حداکثر این نشانه‌ها را در رفتار و احساسات خود بروز می‌دهد.این اعتقاد علمی وجود دارد که با توجه به شخص، شدت علائم ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت هستند. با این حال نشانه‌ها و علائم شناخته شده این بیماری عبارتند از:
- ناراحتی‌های مہیشگی، احساس بوج بودن، پریشان خاطری، احساس ناامیدی و بدبینیاحساس گناهکار بودن، بی ارزش بودن و ناکارآمد بودن - از دست دادن علائق و تفکرات دلپذیر در جریان تفریحات و سرگرمی‌ها - کاهش قوای بدنی و کرحخت و سست شدن رفتار- داشتن مشکلات در امر تمرکز، به خاطر آوردن امور و تصمیم‌گیری - پریدن از خواب و یا خواب زیاد - از دست دادن میل به غذا خوردن و یا کاهش وزن و حتی بالمعکس داشتن میل شدید به خوردن غذا و خواب زیاد- به مرگ و خودکشی فکر کردن و تلاش جهت خودکشی- احساس خشم و بی‌حوصلگی- علائم فیزیکی طولانی‌مدت که معالجات پزشکی پاسخگویی آنها نیستند از جمله سردرد و دردهای مزمن -عصابت‌های غیر معمول- کاهش نیاز برای خوابیدن- صحبت کردن زیاد- افزایش میل جنسی- کاهش قوای قضاوت و دوری - رفتارهای نادرست اجناسی

علل ابتلا به افسردگی

افسردگی و علائم آن

افسردگی چیست و چگونه می‌توان علائم آن را شناسایی کرد؟

افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و طعمه زنده به روح و روان آدمیست که از مشخصات آشکار آن می‌توان به احساس بوج بودن و ناراحتی، احساس ناامیدی و یا بی‌ارزش بودن و حتی داشتن تفکرات منفی اشاره کرد. گفته می‌شود که افسردگی عموماً با نشانه‌های فیزیکی همراه است که معالجه نسبت به آن چندان نثربخش نیست. عموماً فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتار کند و آهسته است. محققان می‌گویند که سه گونه اختلالات افسردگی و پریشان خاطری وجود دارد که عبارتند از افسردگی پیشرفته، اختلال روانی به صورت افسردگی و افسردگی شیدایی. اینگونه اختلالات روانی در مقیاس‌های شدت و طول مدت، نشانه‌هایشان با یکدیگر متفاوت هستند. محققان علوم رفتاری می‌گویند که افسردگی‌های پیشرفته دارای نشانه‌ها و علائمی هستند که می‌توانند فعالیت‌های روزمره، مطالعات، خواب، خوردن و شرکت در فعالیت‌های خویشانه و سرگرم کننده را تحت تاثیر قرار دهد. چنین حالتی منکست برای دفعات گوناگون در طول زندگی آدمی روی دهد. محققان معتقدند که نوع دیگری از افسردگی با درجه شدت پایین‌تر، اختلال روانی به صورت افسردگیست که در واقع دارای نشانه‌هایی طولانی مدت است که بر اساس آن شخص از انجام مناسب فعالیت‌های روزانه و یا برخورداری از احساساتی خوب و لذت‌بر محروم می‌شود. بسیاری از مردم که مبتلا به این گونه از افسردگی هستند، همواره دوره‌های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه‌های زندگی خود طی می‌کنند. محققان همچنین با اشاره به نوع سوم افسردگی و پریشان خاطری می‌گویند، نوع سوم افسردگی که در واقع یک اختلال روحی شیداکونه است، نام بیماری افسردگی دو قطبی را نیز به خود گرفته است. این نوع از افسردگی، البته نه به اندازه دو نوع قبلی ذکر شده، موجب ایجاد تغییراتی در خلق و خوی آدمی می‌شوند.در پاره‌ای از مواقع، احساسات و خلق و خوی آدمی، دارای جوش و عروش‌هایی شده، با این حال در بیشتر مواقع این احساسات رنگ رخوت و سستی به خود می‌گیرند. هنگامی که یک شخص مبتلا به این نوع از افسردگی دوران بیماری خود را طی کند، می‌توان گفت که شخص تمامی نشانه‌های مربوط به این بیماری را از خود بروز می‌دهد. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع، تفکر، قوه متفاوت، حتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد که در نتیجه به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می‌شود. محققان می‌گویند که هنوز درمان دقیقی برای اینگونه از افسردگی دریافت نشده است. «علائم ابتلا به افسردگی»

محققان علوم روانشناسی و روانپزشکی بر این باورند که تشخیصی که به نوعی به افسردگی و پریشان خاطری مبتلا هستند، لزوماً تمامی نشانه‌های این بیماری را در خود ندارند؛، گاهی فردی مواردی از علائم این بیماری را از خود بروز می‌دهد و گاهی نیز شخص دیگری پیدا می‌شود که حداکثر این نشانه‌ها را در رفتار و احساسات خود بروز می‌دهد.این اعتقاد علمی وجود دارد که با توجه به شخص، شدت علائم ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت هستند. با این حال نشانه‌ها و علائم شناخته شده این بیماری عبارتند از:
- ناراحتی‌های مہیشگی، احساس بوج بودن، پریشان خاطری، احساس ناامیدی و بدبینیاحساس گناهکار بودن، بی ارزش بودن و ناکارآمد بودن - از دست دادن علائق و تفکرات دلپذیر در جریان تفریحات و سرگرمی‌ها - کاهش قوای بدنی و کرحخت و سست شدن رفتار- داشتن مشکلات در امر تمرکز، به خاطر آوردن امور و تصمیم‌گیری - پریدن از خواب و یا خواب زیاد - از دست دادن میل به غذا خوردن و یا کاهش وزن و حتی بالمعکس داشتن میل شدید به خوردن غذا و خواب زیاد- به مرگ و خودکشی فکر کردن و تلاش جهت خودکشی- احساس خشم و بی‌حوصلگی-



علایم فیزیکی طولانی‌مدت که معالجات پزشکی پاسخگویی آنها نیستند از جمله سردرد و دردهای مزمن-عصبانیت‌های غیر معمول- کاهش نیاز برای خوابیدن- صبحت کردن زیاد- افزایش میل جنسی- کاهش قوای قضاوت و دلاوری - رفتارهای نادرست اجتماعی مثل ایستلا به افسردگی

**افسردگی و ایمان**

نویسنده:سید محمد ابراهیم حسینی

ایمان

در قرآن کریم می‌خوانیم :

« و خداوند، [ به وسیله ی ایمان ] آرامش حقیقی را در دل رسول خود و مؤمنان راستین افکند . » (۱)

ایمان ، با روح و روان انسان ها سر و کار دارد و از سه عنصر مهم عقیده ( شناخت ) و علقه ( عاطفه ) و عمل ( عقیده )تشکیل می گردد (۲) و مشخصه ی اصلی آن، همین بعد پذیرش درونی افراد و تناسب آن با مقتضای روح و روان انسان هاست ؛ لذا اعمال عبادی فرد در نتیجه ی ایمان وی ، به نمایی روح و ساخت و ساز درونی اش می انجامد . امام علی (ع) در این باره می فرماید :« از طریق ایمان است که آدمی به مرتبه ی بالای سعادت و نهایت شادی ، دست می یابد . » (۳)

شهید مطهری با عنایت به ضرورت وجود ایمان در درون بشر و کمال روحی انسان به مدد ایمان به خدا می گوید :« روح ، احتیاج دارد به ایمان و اعتقاد ، و احتیاج دارد به تکیه گاه محکمی که در کارها به آن توکل کند و به او امیدوار باشد که او را در کارها مساعدت کند. اینها همه به منزله ی مواد لازمی است که برای مزاج روح ، لازم است و اگر تعداد و ترازن به هم بخورد ، دیگر هیچ چیزی نمی تواند خوشی و آرامش به انسان بدهد. (۴)

قرآن

قرآن ، بی بنیدل ترین محور و منبع شناخت بشری است که با بکارگیری رویکردهای گوناگون آن می توان به دل پیکران زد و از آن در قلمرو روان شناسی تربیتی ، بهره جست . بدون تردید، تمام آیات قرآن ، نسخه های شفا بخش روح و جان بشر است که بررسی و شرح و تفصیل هر کدام از آنها با رویکرد روان درمائی ، از توان ما و حوصله ی این بحث ، خارج است. اما به طور

خلاصه باید گفت که در مسیر درمان روح و جان آدمی با قرآن ، در تمامی آیات قرآن ، محوریت ایمان به خدا و توکل و توجه به او به چشم می خورد.

قرآن می گویند آنها که تصور می کنند ایمان به خدا دارند اما با این حال ، از یک افسردگی و دگرگونی درون و پوچی رنج می

برند ، باید بدانند که حقیقت ایمان در دل هایشان رسوخ نکرده است ، چنان که خداوند به پیغمبر خود درباره ی اعرابی ای که

مدعی ایمان بود اما از بهره های آن بی نصیب بود و نزد او به شگوه آمد ، فرمود: « ای پیغمبر ! به آنها بگو که ایمان نیاورده اید ، بلکه بگزیید» اسلام آورده ایم ؛ اما ایمان در دلهایتان رسوخ نکرده است. پس اگر خدا و پیامبرش را اطاعت کنید ، از ثواب اعمال شما کاسته نمی شود؛ زیرا خداوند ، آمرزنده و مهربان است ، . (۵)

شهید مطهری با عنایت به همین مسئله می افزاید : « این گونه اشخاص باید بدانند که فقط احتیاجاتی تصوری دارند که برآورده نشده است و فلطما کم و کسری در روح آنها وجود دارد . ایمان ، یکی از نیازهای فطری و تکوینی ماست و بلکه بالاترین حاجت ماست و هر وقت به سرچشمه ی ایمان و معنا رسیدیم و نور خدا را مشاهده کردیم و خدا را در روح و جان خود دیدیم و مشاهده کردیم ، آن وقت است که معانی سعادت و لذت و بهجت را درک می کنیم . قرآن کریم می فرماید : « بدان که تنها یا ذکر خدا و یاد خداست که جان ، آرام می گیرد (۶) و لقب ، احساس آرامش می کند . » (۷)

بنابر گفته ی شهید مطهری ، روح انسان به چهار خصلت نیاز دارد : یکی « محبت دیدن » و دیگری « محبت کردن » و یکی هم ؛ اخلاق ( انضباط ) ؛ « و بالاخره از همه مهم تر ؛ ایمان » که همه ی آن خصلت ها به این خصلت محوری ، وابسته و نیازمندند و به یک معنا همه ی این خصلت ها در کنار هم ، روح انسان را اقیاع و ارضای می کند.

در این باره ، آیات ۶۳ تا ۷۷ از سوره ی فرقان و داستان حضرت یوسف (ع) در سوره ی یوسف و نیز آیات نخستین از سوره ی مؤمنون ، از جهت بیان عوامل آرامش و شکیبایی و آماده ساختن انسان برای تحمل سختی ها و بردباری ها و نیز پیشگیری از اضطراب و شکست های روحی، بسیار سودمندند .

قرآن و روح

قرآن ، انسان را ترکیبی از جسم و روح می داند و جسم را مرکبی راهوار برای روح که همه ی قداست و ماندگاری اش را از خدا گرفته است . (۸) به हजार بودن شخصیت از نظر قرآن ، به این است که جسم و روح فرد، مکمل هم باشند و نیازهای هر کدام برای سلامت دیگری برآورده شود. لذا قرآن کریم ، به هر دو بعد سلامت بدن و روح ، پرداخته و فرموده است : « در آنچه خدا به تو ارزانی داشته ، سرای آخرت را بجوی و بهره ی خویش از دنیا را هم فراموش مکن و همچنان که خدا به تو نیکی کرده ، نیکی کن...» (۹) .

قرآن : در راستای نقش درمانی خویش به امر پیشگیری نیز می پردازد و بر این اساس ، خود را درمانگر دردهای بشری معرفی می کند و معتقد است که عدم تعادل شخصیتی ، موجب بیماری های متعدد اخلاقی و روحی ( مثل نفاق و کینه و دروغ و خودخواهی و ... ) در انسان می شود و به اشاره می گوید : « ای مردم ! برای شما از جانب پروردگارتان ، با توکل قرآن ، موضفه ای آمد و شفای برای آن بیماری هایی که در دل دارید و راهنمایی و رحمتی برای مؤمنان . » (۱۰)

ایمان و روان

بسیاری از روان شناسان متأخر به نقش مؤثر ایمان به خدا تأکید می ورزند و قائلند که اعتقاد به قدرت الهی از درون ، موجب آرامش و صبر و شکیبایی و تحمل سختی ها می شود و از بروز عوارض و بیماری های روانی جلوگیری می کند. و نیز غالب روان شناسانی که در این حوزه به پژوهش پرداخته اند ، بر این امر ، اتفاق نظر دارند که گرایش به دین و ایمان به خدا ، سلامت روح و روان انسان را تقویت می کند. ویلیام جیمز ، روان شناس آمریکایی ، می گوید : « ایمان ، مسیری است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان ، زندگی خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی به ارعاعان می آورد. بنابراین ، شایسته است که دگرگونی های سطحی و موقت زندگی ، آرامش درونی یک مؤمن را بر هم نزنند ، چنان که امواج خروشان اقیانوس ، آرامش ژرفای آن را بر هم نتوانند زد.»(۱۱)

ایمان و امید

قرآن کریم هم امنیت و آرامش انسان را در بعد ایمان فرد ، به نسبت نفوذ آن در دل ها می داند و می فرماید : آنها که به خدا

ایمان آورده و آن ایمان [ را به عبادت هیچ معبودی نیامیخته اند ، سزاوار آرامش و امنیت اند ، . (۱۲)

ایمان و صبر

ایمان راستین به خدا، مؤمن را به لطف خدا امیدوار می سازد . لذا از هیچ کس و هیچ چیزی جز خدا و فخر الهی نمی هراسد ؛ «  هیچ درد و حزنی جز به فرمان خدا به انسان نمی رسد و هر که به خدا ایمان داشته باشد ، خداوند، در تحمل مصیبت ها قلیش را هدایت می کند و آرام می بخشد . » (۱۳)

ایمان و امید

مؤمن ، روزی خود را در ید قدرت خدا می بیند و هرگز درباره ی آن ، دچار نشویش و نگرانی نمی شود؛ «  هیچ جنبه ای در زمین نیست مگر آن که روزی اش را خدا تقصیم نموده است و موضع و مکانش را هم می داند و این همه در کتاب مبین ( لوح محفوظ) آمده و مقدار آن برای همگان نوشته شده است . » (۱۴)

مؤمن با اعتراف و توبه به درگاه خدا از ذلت و پستی گناه و نیز از احساس حقارت و عذاب وجدان ، رهایی می یابد و با امید و بیتر و با بالی سبک تر به سوی خدا یاز می گردد و در نتیجه از امنیت روانی و آرامش قلبی و احساس رضایت خاصی برخوردار می شود : « و اما کسی که توبه کرد و ایمان خود را کامل و عمل خود را صالح نمود، به زودی از رستگاران خواهد بود . » (۱۵)

نتیجه

فقدان ایمان به خدا ، انسان را دچار سردرگمی و پوچی می کند و قرآن ، تنها راه وهایی از اندوه و اضطراب را ایمان به خدا می داند و فقدان آن را باعث اندوه و افسردگی و پوچی و حتی خود کم بینی (متنهی به خودکنشی ) می شنارد . کارل یونگ ، روانکاو آمریکایی ، می گوید : « من صدها تن از بیماران را معاینه کرده ام و حتی یک بیمار را ندیدم که اساساً مشککش نیاز به گرایش دینی در زندگی نیاشد . » (۱۶)

به آیه ای از قرآن در این باره توجه کنید : « و هر کس از یاد من (خدا) روی بگرداند ، زندگی اش تنگ می شود و در روز قیامت ، ناپیئا محجورش می سازیم . » (۱۷)

در آخر ، به عنوان نمونه و به یادگار باید تأثیر نماز و دعا و تپایش را در درمان اضطراب و آرامش درون افراد و جامعه یادآور شویم که از بسیاری از روان درمانی های سطحی امروزی ، بسی برتر و ماندگارتر است : « ای پیامبر ! برای آنها دعا کن ، که دعای تو مایه ی آرامش آنهاست ، و خداوند ، شوائی آگاه است ، . » (۱۸)

پی نوشتها:

۱- سوره ی توبه ، آیه ی ۲۶ .

۲- نهج البلاغه ، فیض الاسلام ، ص ۱۱۸۶ .

۳- گفتار ایراد ، ج ۱ ، ص ۱۱۷ .

۴- به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۲ .

۵- سوره ی حجرات ، آیه ی ۱۴ .

۶- اشاره ای است به آیه ی ۲۸ سوره ی رعد .

۷- به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۴ .

۸- سوره ی ص ، آیه ی ۷۱ .

۹- سوره ی قصص ، آیه ی ۷۷ .

۱۰- سوره ی یونس ، آیه ی ۵۷ .

۱۱- به نقل از : قرآن و روان شناسی ، محمد غنی نجائی ، مشهد : انتشارات آستان قدس رضوی ، ص ۳۰۴ .

۱۲- سوره ی انعام ، آیه ی ۸۲ .

۱۳- سوره ی نملین ، آیه ی ۱۱ .

۱۴- سوره ی هود ، آیه ی ۶ .

۱۵- سوره ی قصص ، آیه ی ۶۷ .

۱۶- برگرفته از : قرآن و روان شناسی ، ص ۳۶۵ .



۱۷.سوره ی طه ، آیه ی ۱۲۴ .

۱۸.سوره ی توبه ، آیه ی ۱۰۳ .

منبع: کتاب حدیث زندگی

افسردگی و ایمان

نویسنده:سید محمد ابراهیم حسینی

ایمان

در قرآن کریم می‌خوانیم:

« و خداوند ، [ به وسیله ی ایمان ] آramش حقیقی را در دل رسول خود و مؤمنان رامشین افکند . . (۱)

ایمان ، با روح و روان انسان ها سر و کار دارد و از سه عنصر مهم عقیده ( شناخت ) و علقه ( عاطفه ) و عمل ( عقیده ) تشکیل می گردد (۲) و مشخصه ی اصلی آن ، همین بعد پذیرش درونی افراد و تناسب آن با مقتضای روح و روان انسان هاست ؛ لذا اعمال عبادی فرد در نتیجه ی ایمان وی ، به تعالی روح و ساخت و ساز درونی اش می انجامد. امام علی (ع) در این باره می فرماید: «از طریق ایمان است که آدمی به مرتبه ی بالای سعادت و نهایت شادی ، دست می یابد . . (۳)

شهید مطهری با عنایت به ضرورت وجود ایمان در درون بشر و کمال روحی انسان به مدد ایمان به خدا می گوید: « روح ، احتیاج دارد به ایمان و اعتقاد، و احتیاج دارد به تکیه گاه محکمکی که در کارها به آن توکل کند و به او امیدوار باشد که او را در کارها مساعدت کند. اینها همه به منزله ی مواد لازمی است که برای مزاج روح ، لازم است و اگر تعادل و توازن به هم بخورد ، دیگر هیچ چیزی نمی تواند خوشی و آرامش به انسان بدهد» .(۴) قرآن

قرآن ، بی بدیل ترین محور و منبع شناخت بشری است که با یکبارگی رویکردهای گوناگون آن می توان به دل پیکران زد و از آن در قلمرو روان شناسی تریبی ، بهره جست .
میدون ترویج، تمام آیات قرآن ، نسخه های شفا بخش روح و جان بشر است که بررسی و شرح و تفصیل هر کدام از آنها با رویکرد روان درمانی ، از توان ما و حوصله ی این بحث ، خارج است. اما به طور خلاصه باید گفت که در مسیر درمان روح و جان آدمی با قرآن ، در تمامی آیات قرآن ، محوریت ایمان به خدا و توکل و توجه به او به چشم می خورد.

قرآن می گوید آنها که تصور می کنند ایمان به خدا دارند اما با این حال ، از یکد افسردگی و دگرگونی درون و بیچی رنج می برند ، باید بدانند که حقیقت ایمان در دل هایشان رسوخ نکرده است ، چنان که خداوند به پیغمبر خود درباره ی امرایی ای که مدعی ایمان بود اما از بهره های آن بی نصیب بود و نزد او به شکوه آمد ، فرمود: «ای پیغمبر ! به آنها بگو که ایمان نیاروده اند ، بلکه بگویند « اسلام آورده ایم » ؛ اما ایمان در دلهایشان رسوخ نکرده است. پس اگر خدا و پیامبرش را اطاعت کنید ، از ثواب اعمال شما کاسته نمی شود ؛ زیرا خداوند ، آمرزنده و مهربان است . . (۵)

شهید مطهری با عنایت به همین مسئله می افزاید: « این گونه اشخاصی باید بدانند که فقط احتیاجاتی تصویری دارند که برآورده نشده است و قطعاً کم و کسری در روح آنها وجود دارد . ایمان ، یکی از نیازهای فطری و تکوینی ماست و بلکه بالاترین حاجت ماست و هر وقت به سرچشمه ی ایمان و معا رسیدیم و نور خدا را مشاهده کردیم و خدا را در روح و جان خود دیدیم و مشاهده کردیم ، آن وقت است که معنای سعادت و لذت و بهجت را درک می کنیم . قرآن کریم می فرماید: « بدان که تنها با ذکر خدا و یاد خداست که جان ، آرام می گیرد (۶) و قلب ، احساس آرامش می کند . . (۷)

بنابر گفته ی شهید مطهری ، روح انسان به چهار خصلت نیاز دارد: یکی « محبت دیدن» و دیگری « محبت کردن» و یکی هم « علاق (انضباط)» و بالاخره از همه مهم تر « ایمان» که همه ی آن خصلت ها به این خصلت محوری ، وابسته و نیازمندند و به یک معنا همه ی این خصلت ها در کنار هم ، روح انسان را قناعت و ارضا می کند.

در این باره ، آیات ۶۳ تا ۷۷ از سوره ی فرقان و داستان حضرت یوسف (ع) در سوره ی یوسف و نیز آیات نخستین از سوره ی مؤمنون ، از جهت بیان عوامل آرامش و شکیبایی و بردباری و آماده ساختن انسان برای تحمل سختی ها و بیماری ها و نیز پیشگیری از اضطراب و شکست های روحی، بسیار سودمندند . قرآن و روح

قرآن ، انسان را ترکیبی از جسم و روح می داند و جسم را مرکبی راهوار برای روح که همه ی قداست و ماندگاری اش را از خدا گرفته است . (۸)
به هنجار بودن شخصیت از نظر قرآن ، به این است که جسم و روح فرد، مکمل هم باشند و نیازهای هر کدام برای سلامت دیگری برآورده شود. لذا قرآن کریم ، به هر دو بعد سلامت بدن و روح ، پرداخته و فرموده است: « در آنچه خدا به تو ارزانی داشته ، سزای آخرت را بجوی و بهره ی خویش از دنیا را هم فراموش مکن و همچنان که خدا به تو نیکی کرده ، نیکی کن...» . (۹)

قرآن « در راستای نقش درمانی خویش به امر پیشگیری نیز می پردازد و بر این اساس ، خود را درمانگر دردهای بشری معرفی می کند و معتقد است که عدم تعادل شخصیتی ، موجب بیماری های معاند اخلاقی و روحی (مثل نفاق و کینه و دروغ و خودخواهی و ...) در انسان می شود و به اشاره می گوید: « ای مردم ! برای شما از جانب پروردگارتان ، با تزلزل قرآن ، موخظه ای آمد و شتفایی برای آن بیماری هایی که در دل دارید و راهمناهی و رحمتی برای مؤمنان . . (۱۰) ایمان و روان

بسیاری از روان شناسان متأخر به نقش مؤثر ایمان به خدا تأکید می ورزند و قائلند که اعتقاد به قدرت الهی از درون ، موجب آرامش و صبر و شکیبایی و تحمل سختی ها می شود و از بروز عوارض و بیماری های روانی جلوگیری می کند. و نیز غالب روان شناسانی که در این حوزه به پژوهش پرداخته اند ، بر این امر ، اتفاق نظر دارند که گرایش به دین و ایمان به خدا ، سلامت روح و روان انسان را تقویت می کند. ویلیام جیمز ، روان شناس امریکایی ، می گوید: « ایمان ، مسیری است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان ، زنگ خطر ی است که ناآرامی انسان را در برابر سختی های زندگی به ارغام می آورد. بنابراین ، شایسته است که دگرگونی های سطحی و موقت زندگی ، آرامش درونی بیک مؤمن را بر هم نزنند ، چنان که امواج خروشان قایوس ، آرامش ژرفای آن را بر هم نزنند زد» .(۱۱) ایمان و امنیت

قرآن کریم هم امنیت و آرامش انسان را در بعد ایمان فرد ، به نسبت نفوذ آن در دل ها می داند و می فرماید: « آنها که به خدا ایمان آورده و آن [ایمان] را به عبادت هیچ معبودی نیامیخته اند ، سزاوار آرامش و امنیت اند . . (۱۲) ایمان و صبر

ایمان راستین به خدا، مؤمن را به لطف خدا امیدوار می سازد. لذا از هیچ کس و هیچ چیزی جز خدا و فقر الهی نمی هراسد : «  هیچ درد و حزنی جز به فرمان خدا به انسان نمی رسد و هر که به خدا ایمان داشته باشد ، خداوند، در تحمل مصیبت ها قلبش را هدایت می کند و آرام می بخشد» . (۱۳) ایمان و امید

مؤمن ، روزی خود را در بند قدرت خدا می بیند و هرگز درباره ی آن ، دچار نشویش و نگرانی نمی شود؛ «  هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر آن که روزی اش را خدا تضمین نموده است و موضع و مکانش را هم می داند و این همه در کتاب مبین (لوح محفوظ) آمده و مقدار آن برای همهگان ترشه شده است» . (۱۴)

مؤمن با اعتراف و توبه به درگناه خدا از ذلت و پستی گناه و نیز از احساس حقارت و عذاب وجدان ، رهایی می یابد و با امیندی بیشتر و پر و بالی سبک تر به سوی خدا باز می گردد و در نتیجه از امنیت روانی و آرامش قلبی و احساس رضایت خاصی برخوردار می شود : « و اما کسی که توبه کرد و ایمان خود را کامل و عمل خود را صالح نمود، به زودی از رسنگاران خواهد بود .» (۱۵)

نتیجه

فقدان ایمان به خدا ، انسان را دچار سردرگمی و بیچی می کند و قرآن ، تنها راه رهایی از اندوه و اضطراب را ایمان به خدا می داند و فقدان آن را باعث اندوه و افسردگی و بیچی و حتی خود کم بینی (منتهی به خودکشی) می شنارد . کارل یونگ ، روانکاو امریکایی ، می گوید: « من صدها تن از بیماران را معاینه کرده ام و حتی یک بیدار ندیدم که اساساً مشککش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد . . (۱۶)

به آیه ای از قرآن در این باره توجه کنید: « و هر کس از یاد من (خدا) روی بگرداند ، زندگی اش تنگ می شود و در روز قیامت ، ناپینا محشورش می سازیم . . (۱۷)

در آخر ، به عنوان نمونه و به یادگار باید تأثیر نماز و دعا و نیایش را در درمان اضطراب و آرامش درون افراد و جامعه یادآور شویم که از بسیاری از روان درمانی های سطحی امروزی ، بسی برتر و ماندگارتر است: « ای پیامبر ! برای آنها دعا کن ، که دعای تو مایه ی آرامش آنهاست ، و خداوند ، شنوای آگاه است» . (۱۸)
پی نوشتها:

- سوره ی توبه ، آیه ی ۲۶ .
- نهج البلاغه ، فیض الاسلام ، ص ۱۱۸۶ .
- گفتار ابرار ، ج ۱ ، ص ۱۱۷ .
- به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۳ .
- سوره ی حجرات ، آیه ی ۱۴ .
- اشاره ای است به آیه ی ۲۸ سوره ی وعده .
- به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۴ .
- سوره ی ص ، آیه ی ۷۱ .
- سوره ی قفص ، آیه ی ۷۷ .
- سوره ی یونس ، آیه ی ۵۷ .
- به نقل از : قرآن و روان شناسی ، محمد غنی نجانی ، مشهد : انتشارات آستان قدس رضوی ، ص ۳۰۴ .
- سوره ی انعام ، آیه ی ۸۲ .
- سوره ی تغابن ، آیه ی ۱۱ .
- سوره ی هود ، آیه ی ۶ .
- سوره ی قصص ، آیه ی ۶۷ .
- برگرفته از : قرآن و روان شناسی ، ص ۳۶۵ .
- سوره ی طه ، آیه ی ۱۲۴ .
- سوره ی توبه ، آیه ی ۱۰۳ .

منبع: کتاب حدیث زندگی

#### اختلالات یادگیری و بهداشت روانی

مترجم: فاطمه عبیدی – فاطمه مهدی فر

گسترده‌گی و پیچیدگی ایجاد گوناگون بهداشت روانی ، همراه با اختلالات یادگیری ، سالیان زیادی است که در مرکز توجه تحقیقات قرار دارد و تاکنون ، مطالعات فراوانی برای ارائه ی خدمات به افرادی که به نوعی دچار اختلالات یادگیری بوده اند ،

انجام پذیرفته است. شیوع اختلالات روانی در افرادی که به ناتوانی های یادگیری مبتلا هستند ، بسیار بالاست و دامنه ی آن ، از ۲۰ تا ۴۰درصد از سال های ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۰ متغیر بوده است. در مقابل ، این اختلالات و ناتوانی در یادگیری ، بین مردم عادی حدود ۱۰ تا ۲۵درصد است.

ارزیابی های متفاوتی در مورد کسانی که هم دارای اختلالات روانی و هم مبتلا به اختلالات یادگیری بوده اند، صورت پذیرفته است که این تفاوت ها ناشی از اختلاف در جمعیت های نمونه در هر مطالعه ، روش های متفاوت تحقیقی ، و شمول یا حذف رفتارهای ناهنجار بوده است. استفاده از طبقه بندی های ۱۰ - ICD - IV ، DSM ، به تشخیص انواع اختلالات روانی در افرادی که دارای ناتوانی های یادگیری هستند، کمک شایانی می کند.

پیشرفت برنامه های سنجش روانی برای بزرگسالان مبتلا به اختلالات یادگیی ، به مساجحه ی بالینی استاندارد شده نیاز دارد. پزشکان این گروه از افراد ، به پرستاران و مراقبین بیماران متکی هستند تا اطلاعات کافی و مورد نظر آن ها را به جای فرد بیمار، در اختیارشان قرار دهند. بنابراین دقت در این روش ، به تجربه و شناخت مراقبین و پرستاران بیمار بستگی دارد .

استفاده از ابزار و تجهیزات نمایشی پیشرفته نیز ، در تأمین اطلاعات صحیح برای روان کاروان و پزشکان به منظور تشخیص صحیح بیماری ، اهمیت خاصی دارد. برای مثال ، « صفحه نمایش ریس » (۱) برای تشخیص رفتارهای ناهنجار ، و « ابزار روان شناسی عقب ماندگان ذهنی بزرگسال » (۲) (PIMRA) برای تشخیص مشکلات این گروه از بیماران مناسب است.

به دلیل مشکلاتی که در ایجاد ارتباط با تعدادی از مبتلایان به اختلالات یادگیری وجود دارد ، و هم چنین شناسایی و تشخیص صحیح بیماری براساس گزارشات مراقبین و پرستاران ، استفاده از چارچوبی سازمان یافته الزامی است که می تواند شامل این موارد باشد : نمایش فیلم برای مبتلایان به اختلالات روانی ، مساجحه های بالینی با افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند همراه با پرستاران و مراقبین آن ها ، و مطالعه ی کامل جنبه های رفتاری و اجتماعی زندگی بیماران.

در درمان افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ، متأسفانه توجهات کافی مبذول نمی شود. مثلا در بسیاری موارد ، درمان های روان گردان ، به جای این که در درمان بیماران روانی به کار رود، برای درمان اختلالات رفتاری ، یا برای افراد مبتلا به اختلالات یادگیری که هیچ گونه بیماری روانی نداشته اند، به کار گرفته شده است. کارایی روان درمانی برای افراد مبتلا به بیماری های روانی و اختلالات رفتاری هنوز مورد تردید است و به مطالعه ی بیشتری نیاز دارد. برای درمان اختلالات رفتاری در افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند ، از روش های رفتار درمانی و رفتار شناختی استفاده می شود و مقالات علمی که روی تشخیص های دوگانه - هم اختلالات روانی و هم اختلالات یادگیری - تکیه کرده باشند، بسیار نادر هستند. برای مثال، آموزش رفتار درمانی در کاهش اضطراب افرادی که مبتلا به اختلالات یادگیری یا افسردگی هستند، مؤثر بوده است و نیز استفاده از روش رفتار شناختی در افرادی که دارای اختلالات یادگیری همراه با خشم هستند ، می تواند خشم آنان را در طولانی مدت کنترل و درمان کند.

به دلیل رابطه ی مشاهده شده بین ضعف مهارت های اجتماعی با آسیب شناسی روانی، برطرف کردن کمبود مهارت های اجتماعی برای افراد مبتلا به اختلالات رفتاری - روانی بسیار حائز اهمیت است ؛ گر چه مقالات اندکی در رابطه با تربیت مهارت های اجتماعی این افراد وجود دارد.

درباره ی افرادی که تشخیص های دوگانه در مورد آن ها ارائه شده است (بیماری های روانی و اختلالات یادگیری ) نیز مقالات اندکی وجود دارند. مقالات موجود هم دربر گیرنده ی انواع مطالعه گرها، به جز مطالعه گر مناسب هستند. از سوی دیگر، همین آثار اندک چاپ شده در این حوزه که به عنوان دانش پایه محسوب شده اند، مستقیما در ارتباط با نیازهای پاسخ داده نشده ی این افراد این گروه هستند. نیازهای متفاوت این افراد عبارت اند از: آموزش مهارت های گوناگون برای زندگی کردن، کمک از طریق ایجاد ارتباط با کمکک برای داشتن زندگی اجتماعی و درگیر بودن با آن و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس در آنان ، تشخیص

اختلالات رفتاری و روان شناختی آنان ، و در نهایت ، حمایت و آموزش مراقبان ، پرستاران و اعضای خانواده ی آنان. تمام افراد مبتلا به اختلالات یادگیری باید به خدمات عمومی دست رسی داشته باشند و برای رسیدن به این هدف ، باید از همه ی آحاد مردم بهره جست. شخصی که هم دارای اختلالات یادگیری و هم دارای بیماری روانی است ، نه تنها به این خدمات دست رسی داشته باشد ، بلکه باید همانند افراد دیگر با او رفتار شود. اما گزارش ها حاکی از نارضایتی این عزیزان است. تعدادی از عوامل نارضایتی آن ها عبارت اند از :

- کمبود مهارت متخصصان بهداشت روانی برای ارزیابی و حمایت افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛

- درک ناکافی از تأثیر بیماریان روانی روی افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛

- عوامل ناخوشایند محیطی.

در هر حال از بعد علمی ، خدمات عمومی و خدمات تخصصی بهداشت روانی می تواند برای این گروه از افراد مشرشر واقع شود. با چشم اندازی به آینده ی خدمات پزشکی برای افرادی که تشخیص دوگانه در مورد آن ها انجام پذیرفته است، می توان پیشنهادات زیر را ارائه کرد:

- بسط دانش پایه در مورد تجربه ها و انفعالات زندگی افرادی که هم دچار بیماری های روانی و هم اختلالات یادگیری بوده اند، این عمل براساس گزارشات افتقاری که طی دوران ارائه ی خدمات به این گروه از افراد رخ داده اند، می تواند استوار باشد.

- تعیین مواردی که متخصص هنگام ارائه ی خدمات روانی ، بر سر دواهای قرار می گیرد.

- تدوین و آزمایش الگوهای نظری در مورد عوامل ایجاد کننده ی بیماری روانی در افراد مبتلا به اختلالات یادگیری .

- تحقیق و بررسی در مورد تأثیر استفاده از مطالعه گر های دارویی ، رفتاری ، شناختی و سایر مطالعه گرها، به صورت مشترک در درمان بیماران.

- ارزیابی مطالعه گرهای طولانی مدت در شرایط خاص و هم چنین ، عملکرد چند متخصص به طور هم زمان.

- ارائه گزارش هایی از پرستاران و مراقبین بیمار که خود می تواند روشنگر نوع و پیچیدگی خدمات باشد. هم چنین ضروری است ؛ برای انجام بهتر تمرین های این گروه از بیماران، بر آموزش های لازم ، تأکید بیشتری کرد.

پی نوشت :

۱) Reiss screen

۲) Psychology Instrument for Mental Retarded Adult

منبع:

۲۰۰۴ ؛ ۱۱ - ۵ ) (۱) Learning disability and mental heath. Journal of learning disabilities: Vol. ۸

منبع: برگرفته از مجله مشاور مدرسه شماره ۸

اختلافات یادگیری و بهداشت روانی

مترجم: فاطمه عیدی - فاطمه مهدی فر

گسترده‌گی و پیچیدگی ایجاب گوناگون بهداشت روانی ، همراه با اختلالات یادگیری ، سالیان زیادی است که در مرکز توجه تحقیقات قرار دارد و تاکنون ، مطالعات فراوانی برای ارائه ی خدمات به افرادی که به نوعی دچار اختلالات یادگیری بوده اند ،

انجام پذیرفته است. شیوع اختلالات روانی در افرادی که به ناتوانی های یادگیری مبتلا هستند ، بسیار بالاست و دامنه ی آن ، از ۲۰ تا ۴۰درصد از سال های ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۰ متغیر بوده است. در مقابل ، این اختلالات و ناتوانی در یادگیری ، بین مردم عادی حدود ۱۰ تا ۲۵درصد است.

ارزیابی های متفاوتی در مورد کسانی که هم دارای اختلالات روانی و هم مبتلا به اختلالات یادگیری بوده اند، صورت پذیرفته است که این تفاوت ها ناشی از اختلاف در جمعیت های نمونه در هر مطالعه ، روش های متفاوت تحقیقی ، و شمول یا حذف رفتارهای ناهنجار بوده است. استفاده از طبقه بندی های ۱۰ - ICD - IV ، DSM ، به تشخیص انواع اختلالات روانی در افرادی که دارای ناتوانی های یادگیری هستند، کمک شایانی می کند.

پیشرفت برنامه های سنجش روانی برای بزرگسالان مبتلا به اختلالات یادگیری ، به مساجحه ی بالینی استاندارد شده نیاز دارد. پزشکان این گروه از افراد ، به پرستاران و مراقبین بیماران متکی هستند تا اطلاعات کافی و مورد نظر آن ها را به جای فرد بیمار، در اختیارشان قرار دهند. بنابراین دقت در این روش ، به تجربه و شناخت مراقبین و پرستاران بیمار بستگی دارد .

استفاده از ابزار و تجهیزات نمایشی پیشرفته نیز ، در تأمین اطلاعات صحیح برای روان کاروان و پزشکان به منظور تشخیص صحیح بیماری ، اهمیت خاصی دارد. برای مثال ، « صفحه نمایش ریس » (۱) برای تشخیص رفتارهای ناهنجار ، و « ابزار روان شناسی عقب ماندگان ذهنی بزرگسال » (۲) (PIMRA) برای تشخیص مشکلات این گروه از بیماران مناسب است.

به دلیل مشکلاتی که در ایجاد ارتباط با تعدادی از مبتلایان به اختلالات یادگیری وجود دارد ، و هم چنین شناسایی و تشخیص صحیح بیماری براساس گزارشات مراقبین و پرستاران ، استفاده از چارچوبی سازمان یافته الزامی است که می تواند شامل این موارد باشد : نمایش فیلم برای مبتلایان به اختلالات روانی ، مساجحه های بالینی با افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند همراه با پرستاران و مراقبین آن ها ، و مطالعه ی کامل جنبه های رفتاری و اجتماعی زندگی بیماران.

در درمان افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ، متأسفانه توجهات کافی مبذول نمی شود. مثلا در بسیاری موارد ، درمان های روان گردان ، به جای این که در درمان بیماران روانی به کار رود، برای درمان اختلالات رفتاری ، یا برای افراد مبتلا به اختلالات یادگیری که هیچ گونه بیماری روانی نداشته اند، به کار گرفته شده است. کارایی روان درمانی برای افراد مبتلا به بیماری های روانی و اختلالات رفتاری هنوز مورد تردید است و به مطالعه ی بیشتری نیاز دارد. برای درمان اختلالات رفتاری در افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند ، از روش های رفتار درمانی و رفتار شناختی استفاده می شود و مقالات علمی که روی تشخیص های دوگانه - هم اختلالات روانی و هم اختلالات یادگیری - تکیه کرده باشند، بسیار نادر هستند. برای مثال، آموزش رفتار درمانی در کاهش اضطراب افرادی که مبتلا به اختلالات یادگیری یا افسردگی هستند، مؤثر بوده است و نیز استفاده از روش رفتار شناختی در افرادی که دارای اختلالات یادگیری همراه با خشم هستند ، می تواند خشم آنان را در طولانی مدت کنترل و درمان کند.

به دلیل رابطه ی مشاهده شده بین ضعف مهارت های اجتماعی با آسیب شناسی روانی، برطرف کردن کمبود مهارت های اجتماعی برای افراد مبتلا به اختلالات رفتاری - روانی بسیار حائز اهمیت است ؛ گر چه مقالات اندکی در رابطه با تربیت مهارت های اجتماعی این افراد وجود دارد.

درباره ی افرادی که تشخیص های دوگانه در مورد آن ها ارائه شده است (بیماری های روانی و اختلالات یادگیری ) نیز مقالات اندکی وجود دارند. مقالات موجود هم دربر گیرنده ی انواع مطالعه گرها، به جز مطالعه گر مناسب هستند. از سوی دیگر، همین آثار اندک چاپ شده در این حوزه که به عنوان دانش پایه محسوب شده اند، مستقیما در ارتباط با نیازهای پاسخ داده نشده ی این افراد این گروه هستند. نیازهای متفاوت این افراد عبارت اند از: آموزش مهارت های گوناگون برای زندگی کردن، کمک از طریق ایجاد ارتباط با کمکک برای داشتن زندگی اجتماعی و درگیر بودن با آن و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس در آنان ، تشخیص

اختلالات رفتاری و روان شناختی آنان ، و در نهایت ، حمایت و آموزش مراقبان ، پرستاران و اعضای خانواده ی آنان. تمام افراد مبتلا به اختلالات یادگیری باید به خدمات عمومی دست رسی داشته باشند و برای رسیدن به این هدف ، باید از همه ی آحاد مردم بهره جست. شخصی که هم دارای اختلالات یادگیری و هم دارای بیماری روانی است ، نه تنها به این خدمات دست رسی داشته باشد ، بلکه باید همانند افراد دیگر با او رفتار شود. اما گزارش ها حاکی از ناراضایی این عزیزان است. تعدادی از عوامل ناراضایی آن ها عبارت اند از :

– کمبود مهارت متخصصان بهداشت روانی برای ارزیابی و حمایت افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛

– درک ناکافی از تأثیر بیماریان روانی روی افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛

– عوامل ناخوشایند محیطی.

در هر حال از بعد عملی ، خدمات عمومی و خدمات تخصصی بهداشت روانی می تواند برای این گروه از افراد مثرتر واقع شود. با چشم اندازی به آینده ی خدمات پزشکی برای افرادی که تشخیص دواگانه در مورد آن ها انجام پذیرفته است، می توان پیشنهادهات زیر ارائه کرد:

– بسط دانش پایه در مورد تجربه ها و انتظافت زندگی افرادی که هم دچار بیماری های روانی و هم اختلالات یادگیری یوده اند. این عمل براساس گزارش اتفاقاتی که طی دوران ارائه ی خدمات به این گروه از افراد رخ داده اند، می تواند استوار باشد.

– تعیین مواردی که متخصص هنگام ارائه ی خدمات روانی ، بر سر دواهای قرار می گیرد.

– تدوین و آزمایش الگوهای نظری در مورد عوامل ایجاد کننده ی بیماری روانی در افراد مبتلا به اختلالات یادگیری.

– تحقیق و بررسی در مورد تأثیر استفاده از مداخله گر های دارویی ، رفتاری ، شناختی و سایر مداخله گرها، به صورت مشترک در درمان بیماران.

–ارزیابی مداخله گرهاي طولانی مدت در شرایط خاص و هم چنین ، عملکرد چند متخصص به طور هم زمان.

– ارائه گزارش هایی از پرستاران و مراقبین بیمار که خود می تواند روشنگر تنوع و پیچیدگی خدمات باشد. هم چنین ضروری است ، برای انجام بهتر ترمین های این گروه از بیماران، بر آموزش های لازم ، تأکید بیشتری کرد. بی ثرست :

Reiss screen.۱

Psychology Instrument for Mental Retarded Adult. ۲

منبع:

Learning disability and mental heath. Journal of learning disabilities: Vol.۸ (۱) ۵ – ۱۱ ؛ ۲۰۰۴

منبع: برگرفته از مجله مشاور مدرسه شماره ی ۸

#### اختلال اضطرابی چیست؟

نویسنده:سوزان. ام. لارک

مترجم: سعیده مسجدی

طبیعی است که هر فردی در زندگی خود، دچار اضطراب شود. این اضطراب، ممکن است ترس از امتحان ریاضی فردا یا یک موقعیت خطرناک باشد. ولیکن «اختلالات اضطرابی» زمانی رخ می دهند که سطح اضطراب با موقعیت ایجاد شده نامتناسب شود و فعالیت های عادی روزانه را مختل کند.

بیماری های اضطراب، شایع ترین گروه از اختلالات روانی در امریکا هستند. به طور تخمینی ۲۷ میلیون آمریکایی (تقریبا ۵ درصد از کل جمعیت امریکا) در طول زندگی خود، دست کم به یک اختلال اضطرابی مبتلا خواهند شد.

اغلب اوقات، ابتلا به عامل ترس، یکی از ویژگی های اختلالات اضطرابی است. به گفته ی دکتر استیو دجر، دانشیار علوم رفتاری و روان پزشکی دانشگاه واشنگتن در مرکز پزشکی هارویریو: «این اختلالات با به صورت ضعف بروز می کنند و یا با واکنش های بسیار شدیدی همراه هستند.

اگر چه این اختلالات، درمان پذیرند، اکثر بیماران به مراقبت های مناسب دست نمی یابند. بیشتر اوقات، افراد مبتلا به این اختلالات، سعی می کنند تا از علائم فیزیکی آن مانند ضربان سریع قلب، تنگی نفس، یا حالت تهوع، رهایی یابند و ممکن است از عطل روانی این علائم، آگاه نباشند و یا نمی خواهند این عطل را بپذیرند.

دکتر دجر می گوید: «مردم، نگران اند که اگر ترس یا اضطراب شدید خود را به زبان آورند، به آنها برچسب «دیوانه» زده شود. اما شواهدی وجود دارد مبنی بر این که این علائم، نتیجه ی عدم وجود مکانیزم های مسئول سلامتی در بدن است و نگرانی در مورد این علائم، اثرات آنها را تشدید می کند.

اختلالات اضطرابی انواع متفاوتی دارد که متداول ترین آنها به شرح زیر است:

اختلالات اضطرابی فراگیر(GAD)

این اختلال، نوعی نگرانی افراق آمیز، بدون علت آشکار است که می تواند فرد را ضعیف سازده اما به حدی نیست که مانع فعالیت های فرد شود. اغلب به نظر می رسد که افراد مبتلا به GAD نمی توانند استراحت کنند و یا بخوانند و ممکن است دچار سرگیجه، تنگی نفس، حالت تهوع، استفراغ، رعشه، کشش ماهیچه و سردرد بشوند.

اختلال وحشت زدگی (PD)

این اختلال، احساسی ترس ناگهانی و غیر منطقه ای را در افراد به وجود می آورد. فرد مبتلا به PD، زمانی احساس آرامش می کند که از موقعیت هایی که برای او ایجاد ترس می کند، دوری ورزد. علائم بروز PD، عبارت است از: ضربان تند، دردهای سینه، تنگی نفس، سرگیجه، حالت تهوع، احساس گرختی، رعشه و ترس از دست دادن کنترل یا ترس مرگ. افسردگی یا اعتیاد به مشروبات الکلی، اغلب به همراه PD هستند. شاید بهترین روش بی بردن به اختلال وحشت زدگی، مطالعه و درک اختلالات اضطرابی است.

آگورافوبیا (ترس مرضی از مکان های باز)

این اختلال، ضعیف ترین نوع اختلال اضطرابی است و زمانی بروز می کند که حمله های وحشت زدگی(PD) مانع فعالیت های عادی فرد شود. چنین افرادی، از موقعیت هایی که ایجاد ترس می کند (مکان های شلوغ، مغازه ها، پل ها و وسایط نقلیه ی عمومی)، دوری می گیرند، و خود را بسیار محدود و در خانه، حبس می کنند.

جمع هراسی (SP)

ترس شدید از تحقیر در مکان های اجتماعی را جمع هراسی می گویند که ممکن است افراد مبتلا را از شرکت در مهمانی ها، صحبت در جمع ، غذا خوردن در رستوران ها یا حتی امضای چکی در جمع، باز دارد. برخلاف افراد خجالتی، افراد مبتلا به SP از این که با دیگران باشند، احساس راحتی می کنند، با وجود این، فعالیت های خاصی مانند قدم زدن در راهروی کلیسا، اضطراب را در آنها تشدید می کند. SP، روابط و کارها را مختل می کند، چون افراد مبتلا از انجام دادن فعالیت های خاصی وویگردان هستند.

اختلالات وسواس پنداری (OCD)

کارهایی همچون شستن دست ها، وارسی مکرر بعضی از امور (وسواس عملی)، افکار ناخوشایند و مداوم، مانند ترس از ارتکاب به اعمال خشنوت آمیز، ترس از انجام دادن اعمال جنسی نرفت انگیز برای شخصی، یا ترس از افکار متناقض یا اعتقادات مذهبی شخصی (وسواس کفری)، از ویژگی های این بیماری است. باید دانست که فعالیت های اجباری، هر روز یک ساعت و حتی بیشتر از یک ساعت، وقت ما را تلف می کند و زندگی روزانه مان را مختل می سازند.

اختلالات تنشی پس از آسیب (PTSD)

این اختلال می تواند نتیجه ی یک حادثه ی ترسناک باشد و باعث می شود تا افراد مبتلا از افکار و خاطرات خود، وحشت داشته باشند. برگزاری مراسم های یادبود سالانه، برای این افراد، مشکل ساز است. اتفاقات روزمره می تواند موجب تخلیات یا تصورات ناخوشانده ای شود. ممکن است افراد مبتلا خیلی زود خشمگین شوند و یا پرخاشگری کنند. افسردگی، بدرفتاری های ذاتی یا نگرانی ها، ممکن است به همراه PTSD باشند.

چه می توان کرد؟

اگر احساس می کنید که ترس و اضطراب بر زندگی شما حاکم است و نشانه های آن، زندگی روزانه و روابط شما را تحت تأثیر قرار می دهند، می توانید راه های جلوگیری از آن را بیابید. لازم نیست که با ترس زندگی کنید.

اختلالات اضطرابی معمولاً به کمک ترکیبی از داروها و رفتار درمانی ها، منالجه می شوند. معمولاً این درمان برای هر بیماری متفاوت است و به شدت علائم و سطح عملکرد آن، بستگی دارد. داروهای متداول برای اختلالات اضطرابی، بازدارنده های انتخابی باز جذب سروتونین (مانند پروزاک)، ضد افسردگی های تری سیکلیک، تریزودپازیتز یا بازدارنده های آکسیداز مونوآمین است.

اگر فکر می کنید، به یکی از اختلالات اضطرابی مبتلا هستید، خودتان در مورد علائم فیزیکی و موقعیت های ایجاد کننده ی این علائم، با پزشک صحبت کنید. پزشکم می تواند درمان بهتری را در اختیار شما قرار دهد و یا شما را نزد متخصصی بفرستد که آن متخصص، بتواند به شما راهنمایی هایی بدهد که چگونه برای همیشه از بیماری تان رهایی یابید.

منبع:

Whar is Anxiety Disorder", Susan M.Lark. Celestial The Menopause Self Help Book, Art," Berkeley

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

اختلال اضطرابی چیست؟

نویسنده:سوزان. ام. لارک

مترجم: سعیده مسجدی طبیعی است که هر فردی در زندگی خود، دچار اضطراب شود. این اضطراب، ممکن است ترس از امتحان ریاضی فردا یا یک موقعیت خطرناک باشد. ولیکن «اختلالات اضطرابی» زمانی رخ می دهند که سطح اضطراب با موقعیت ایجاد شده نامتناسب شود و فعالیت های عادی روزانه را مختل کند.

بیماری های اضطراب، شایع ترین گروه از اختلالات روانی در امریکا هستند. به طور تخمینی ۲۷ میلیون آمریکایی (تقریبا ۵ درصد از کل جمعیت امریکا) در طول زندگی خود، دست کم به یک اختلال اضطرابی مبتلا خواهند شد.

اغلب اوقات، ابتلا به عامل ترس، یکی از ویژگی های اختلالات اضطرابی است. به گفته ی دکتر استیو دجر، دانشیار علوم رفتاری و روان پزشکی دانشگاه واشنگتن در مرکز پزشکی هارویریو: «این اختلالات با به صورت ضعف بروز می کنند و یا با واکنش های بسیار شدیدی همراه هستند.

اگر چه این اختلالات، درمان پذیرند، اکثر بیماران به مراقبت های مناسب دست نمی یابند. بیشتر اوقات، افراد مبتلا به این

اختلالات، سعی می کنند تا از علائم فیزیکی آن مانند ضربان سریع قلب، تنگی نفس، یا حالت تهوع، رهایی یابند و ممکن است از علل روانی این علائم، آگاه نباشند و یا نمی خواهند این علل را بپذیرند.
دکتر دجر می گوید: «مردم، نگران اند که اگر ترس یا اضطراب شدید خود را به زبان آورند، به آنها برچسب «دیوانه» زده شود. اما شواهدی وجود دارد مبنی بر این که این علائم، نتیجه ی عدم وجود مکانیزم های مسئول سلامتی در بدن است و نگرانی در مورد این علائم، اثرات آنها را تشدید می کند.»

اختلالات اضطرابی انواع مختلفی دارد که متداول ترین آنها به شرح زیر است:
اختلالات اضطرابی فراگیر (GAD)
این اختلال، نوعی نگرانی افراق آمیز، بدون علت آشکار است که می تواند فرد را ضعیف سازد اما به حدی نیست که مانع فعالیت های فرد شود. اغلب به نظر می رسد که افراد مبتلا به GAD نمی توانند استراحت کنند و یا بخوابند و ممکن است دچار سرگیجه، تنگی نفس، حالت تهوع، استفراغ، رعشه، کتش ماهیچه و سردرد بشوند.
اختلال وحشت زدگی (PD)
این اختلال، احساس ترس ناگهانی و غیر منطقی را در افراد به وجود می آورد. فرد مبتلا به PD، زمانی احساس آرامش می کند که از موقعیت هایی که برای او ایجاد ترس می کند، دوری ورزد. علائم پروو PD، عبارت است از: ضربان تند، دردهای سینه، تنگی نفس، سرگیجه، حالت تهوع، احساس گرختگی، رعشه و ترس از دست دادن کنترل یا ترس مرگ.
افسردگی یا احمیاد به مشروبات الکلی، اغلب به همراه PD هستند. شاید بهترین روش بی بردن به اختلال وحشت زدگی، مطالعه و درک اختلالات اضطرابی است. آگروفویا (ترس مرضی از مکان های باز)

این اختلال، ضعیف ترین نوع اختلال اضطرابی است و زمانی بروز می کند که حمله های وحشت زدگی (PD) مانع فعالیت های عادی فرد شود. چنین افرادی، از موقعیت هایی که ایجاد ترس می کنند (مکان های شلوغ، مغازه های پل ها و وسائط نقلیه ی عمومی)، دوری می گیرند و خود را بسیار محدود و در خانه، حبس می کنند.
جمع هراسی (SP)
ترس شدید از تحقیر در مکان های اجتماعی را جمع هراسی می گویند که ممکن است افراد مبتلا را از شرکت در میهمانی ها، صحبت در جمع، غذا خوردن در رستوران ها یا حتی امضای چکی در جمع، باز دارد. برخلاف افراد خجالتی، افراد مبتلا به SP از این که با دیگران باشند، احساس راحتی می کنند، با وجود این، فعالیت های خاصی مانند قدم زدن در راهروی کلیسا، اضطراب را در آنها تشدید می کند.
روابط و کارها را مختل می کنند چون افراد مبتلا از انجام دادن فعالیت های خاصی روگردان هستند.
اختلالات وسواس پنداری (OCD)

کارهایی همچون شستن دست ها، وارسی مکرر بعضی از امور (وسواس عملی)، افکار ناخوشایند و مداوم مانند ترس از ارتکاب به اعمال خستناک آمیز، ترس از انجام دادن اعمال جنسی نقرت انگیز برای شخصی، یا ترس از افکار متناقض یا اعتقادات مذهبی شخصی (وسواس فکری)، از ویژگی های این بیماری است.
باید دانست که فعالیت های اجباری، هر روز یک ساعت و حتی بیشتر از یک ساعت، وقت ما را تلف می کنند و زندگی روزانه مان را مختل می سازند.
اختلالات تشنج پس از آسیب (PTSD)
این اختلال می تواند نتیجه ی یک حادثه ی ترسناک باشد و باعث می شود تا افراد مبتلا، از افکار و خاطرات خود، وحشت داشته باشند.
برگزاری مراسم های یادبود مبتلا، برای این افراد، مشکل ساز است.
انفکات روزمره می تواند موجب تحولات یا تصورات ناخوشایده ای شود. ممکن است افراد مبتلا، خیلی زود خوشنمگین شوند و یا بر خاشاگرگی کنند. افسردگی، بدخفاری های ذاتی یا نگرانی ها، ممکن است به همراه PTSD باشند. چه می توان کرد؟

اگر احساس می کنید که ترس و اضطراب بر زندگی شما حاکم است و نشانه های آن، زندگی روزانه و روابط شما را تحت تأثیر قرار می دهد، می توانید راه های جلوگیری از آن را بیابید. لازم نیست که با ترس زندگی کنید.

اختلالات اضطرابی معمولاً به کمک ترکیبی از داروها و رفتار درمانی ها، معالجه می شوند. معمولاً این درمان برای هر بیماری متفاوت است و به شدت علائم و سطح عملکرد آن، بستگی دارد.
داروهای متداول برای اختلالات اضطرابی، بازدارنده های انتخابی باز جذب سروتونین (مانند پروزاک)، ضد افسردگی های تری سیکلیک، پزودوپازیتین یا بازدارنده های اکسیداز مونوآمین است.

اگر فکر می کنید، به یکی از اختلالات اضطرابی مبتلا هستید، خودتان در مورد علائم فیزیکی و موقعیت های ایجاد کننده ی این علائم، با پزشک صحبت کنید. پزشک می تواند درمان بهتری را در اختیار شما قرار دهد و با شما را نزد متخصصی بفرستد که آن تخصص، بتواند به شما راهنمایی های بدهد، که چگونه برای همیشه از بیماری ران رهایی یابید.

منبع:

"Whar is Anxiety Disorder", Susan M.Lark, Celestial The Menopause Self Help Book, Art," Berkeley

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

**اضطراب** و **الزات مخرب** آن **بر ن و روان**

نویسنده:فاطمه عسگری

ذهن و روان ما انسان ها همواره گوش به زنگ علائم خطر است که پیرامون ما وجود دارند و از وقوع رخداد‌های ناخوشایند یا آسیب زنده، به ما آگاهی می دهند. فکر تمام انسان های طبیعی، معجزه به یک مکانیسم (ساز و کار) «دور اندیشی» و «پرهیز» است که تا جایی ممکن، ما را از گردن عوامل گوناگون، در امان می دارد.

در روزنهٔ یک حادثه ی ناخوشایند، نخستین رویداد، عبارت است از «احساس خطر» که موجب تپش قلب، افزایش فشار خون، انقباض حروق پوستی (به صورت رنگ پریدگی صورت)، تندتر شدن سرعت تنفس و انقباض عضلات اندام ها می شود که در مجموع، بدن را برای مرحله ی دوم یعنی «گریز» یا «سپزه» آماده می سازد.

بنا بر این در می یابیم که مکانیسم های احساس خطر که نوعی «هراس» را در آدمی برمی انگیزند، برای بقا و دوام هستی وی ضروری اند. در حقیقت، این مکانیسم ها در تمام جانوران وجود دارند؛ ولی: چرا اضطراب و نگرانی، مختص نوع بشر است؟

اضطراب، عبارت است از ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گناه، بروز علائم احساس خطر، از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی یزی می شود. بنا بر این در فرایند اضطراب، برخلاف «ترس طبیعی و واقعی» یک عامل حقیقی ترس آور یا خطرناک با آسیب زنده وجود ندارد؛ بلکه فقط به طور خودکار، ذهن آدمی، دچار احساس خطر می شود. نگرانی را می توان یک حالت فرض به شمار آورد که پیش درآمد اضطراب است.

در این جا داستانی فیلسوفانه از ادیبات غرب را ذکر می کنیم که به گونه ای زیبا اضطراب و نگرانی می مورد آدمی را توصیف می کند:

رهگذری به شخصی که در زیر درخت سالخورده ای آرمیده بود گفت: «نمی ترسی؟». شخص پاسخ داد: «از چه؟. رهگذر گفت: «شاید درخت در روی تو فرو افتد». و شخص پاسخ داد: «شاید باسخ درخت، فرو نیفتد».

در این تمثیل، تفاوت دو اندیشه ی متضاد را که یکی در جهت نگرانی و اضطراب و دیگری در راستای آرامش و واخیزدگی است، به خوبی مشاهده می کنید.

در حقیقت، هر گناه ذهن ما بر اثر تنش های روانی (استرس ها) و حوادث ناخوشایند و ناگواری هایی که در زندگی، به دفعات پیرامان رخ می دهد، از روال عادی خارج شود و حساسیت پیش از حد به رخداد‌های آنی و احتمالی پیدا نماید، دچار اضطراب می شویم و کم کم به حالتی می رسیم که فکرمان فقط بر اتفاقات ناگوار یا بیماری های لاعلاج و کشنده گواهی می دهد و آرامش و امنیت در این میان، گم و فراموش می شود. هر چه بیشتر نگران شویم، بیشتر احساس های خطر و هراس به سراغمان می آید و در نتیجه، در جهت افکار مضطربانه می اندیشیم.

اضطراب طبیعی

باید بدانیم که درصدی از واکنش های بدنی در برابر اضطراب، واکنش ستیز و گریز بدنی است که نشانه ی سلامت جسمی شمامست؛ چون پیامی که به مغز رسیده، این است که: امن در معرض تهدید قرار گرفته ام.

بنا بر این باید فکر کنید که بدن، دچار واکنش منفی شده است؛ بلکه بدن در صدد حفظ بقای شماست و بهتر است این نیروی اضافی و بدون استفاده را به سوی کاری هدایت کنید. بنا بر این، درصدی از اضطراب، طبیعی است و در همه ی انسان ها به عنوان واکنش طبیعی وجود دارد و باید آن را به نحوی مثبت بپذیرید.

آثار مخرب اضطراب، بر ن و روان

الف- اثرات مخرب بر تفکر:

۱- اضطراب و نگرانی، موجب تمرکز و توقف فکر شما بر مشکلات، ناراحتی ها، بیماری ها و اتفاقات ناگوار می شود.

۲- ذهن شما را بر خویشن متمرکز می کند.

۳- موجب می شود که فکر شما در مورد برخی چیزها بیش از حد، مشغول شود و به سایر امور، کلاهی توجه شوید.

۴- شما را بدبین می کند و همواره، رویدادها را «ناگوار» پیش بینی می کنید.

ب- اثرات مخرب بر رفتار:

۱- عملکرد شغلی و اجتماعی شما را مختل می سازد.

۲- بیش از حد، به دیگران وابسته می شوید و به آنها اعتماد و تکیه می کنید و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید.

ج- اثرات مخرب بر احساسات:

۱- احساس گنجی، منگی و سردگمی می کنید.

۲- احساس می کنید که توان کنترل خود را ندارید.

۳- احساس تسلیم و ناتوانی می کنید.

د- اثرات مخرب بر جسم:

۱- امکان خوابیدن راحت و آرام را از دست می دهید.

۲- احساس خستگی و کوبیدگی و ضعف جسمانی دارید.

۳- سردرد، درد قفسه ی سینه، درد یا یاد دست، درد شکم و سوء هاضمه، در سراغمان می آید.

۴- تبه و پراگیخته هستید.

یک راه بی نظیر برای پیروزی بر اضطراب

ویلیام جیمز، استاد فلسفه ی دانشگاه هاروارد می گوید: «ایمان مذهبی بی هیچ تردیدی، عالی ترین وسیله ی دفع غم و ناراحتی هاست. دین خالص، هیجان و اضطراب و ترس و نگرانی را از انسان، دور می کند و امید و شهنامت و قوت قلب به او می بخشد. دین، هدفی را در راه زندگی برای ما مشخص می کند تا در گرداب های هزلناک زندگی، نقطه ی امن و راحتی را برای خود مهیا کنیم.

جدیدترین علم امروزی (یعنی روان پزشکی)، نازه همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران به مردم خود می آموختند؛ چون روان پزشکان متوجه شده اند که ایمان مذهبی، اضطراب و نگرانی و دلپوره ها را که بخش عمده ی بیماری های دائمی ما را تشکیل می دهند، از بین می برد.

عده ای از مردم در زندگی خود به مرحله ای می رسند که تمام منابع قدرنشان به پایان می رسد و دیگر هیچ نقطه ی امید ی در زندگی ندارند، حال آن که در وجودشان منابع قدرت عظیمی پنهان است که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته اند. به راستی چه طور ممکن است که ایمان به خدا و مذهب، این قدر، آرامش و استقامت به انسان عطا نماید؟

کسی که منکی به حقایق بزرگ معنوی باشد، از تغییرات و تحولات مختصر و نشیب و فرازهای دائمی و جاری حیات، مستخوش اضطراب و نگرانی و نشویش نخواهد شد. و به قول معروف، در مقابل بد روزگاری، تن به فضای الهی می دهد و با آغوش باز از مشکلات، استقبال می کند.

پس چرا در زمان اضطراب و نگرانی، به سوی خدا بزویم؟ چرا به گفته ی فیلسوف آلمانی «کانت» عمل کنیم که می گوید: «به خدا ایمان بیایورید؛ چون به این ایمان، سخت نیازمندید.

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: خداوند سبحان ذکر (پاد) خود را صیقل دهنده و مایه ی روشنایی دل ها قرار داده است.(۱) و امام صادق (علیه السلام) نیز می فرماید: «بدرهم، امام باقر (علیه السلام)، هر وقت که مسأله ای او را محزون می کرد، زنان و کودکان را جمع می نمود و سپس دعا می کرد.»

قرآن کریم و روایات معصومان (علیهم السلام)، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا (دعا و نیایش) معرفی می کند و آرامش را در توجه به خدا عنوان می فرماید.

پی نوشتها:

۱- نهج البلاغه

منابع:

۱- درمان اضطراب، همراه با آیشار آرامش، گیلجان باقر تونی هوب، ترجمه: کوشیار کریمی طارمی.

۲- ظله بر اضطراب، یزین علیپور و علی شهبسا.

۳- آیین زندگی، دیل کارانگی.

۴- دین و روان، ویلیام جیپز، ترجمه: مهدی قائمی، تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲، دوم.

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

اضطراب و اثرات مخرب آن بر تن و روان

نویسنده:فاطمه عسگری

ذهن و روان ما انسان ها همواره گوش به زنگ علامت خطر است که پیامون ما وجود دارند و از وقوع رخسادهای ناخوشایند یا آسیب زنده، به ما آگاهی می دهند. فکر تمام انسان های طبیعی، مجبور به یک مکانیسم (ساز و کار) «دور اندیش» و «پرهیز است که تا جایی ممکن، ما را از گردنه عوامل گوناگون، در امان می دارد.

در روئنه یک حادثه ی ناخوشایند، نخستین روینده، عبارت است از «احساس خطر» که موجب تنش قلب، افزایش فشار خون، انقباض عروق پوئشی (به صورت رنگ پریدگی صورت)، تندتر شدن سرعت تنفس و انقباض عضلات اندام ما می شود که در مجموع، بدن را برای مرحله ی دوم یعنی «گریز» یا «ستیز» آماده می سازد.

بنا بر این در می یابیم که مکانیسم های احساس خطر که نوعی «هراس» را در آدمی می برمی انگیزند، برای بقا و دوام هستی وی ضروری اند. در حقیقت، این مکانیسم ها در تمام جانوران وجود دارند، ولی: چرا اضطراب و نگرانی، مختص نوع بشر است؟

اضطراب، عبارت است از ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گناه، بروز علامت احساس خطر، از جمله تنش قلب و رنگ پریدگی نیز می شود. بنا بر این در فرایند اضطراب، برخلاف «ترس طبیعی و واقعی» یک عامل حقیقی ترس آوزر یا خطرناک با آسیب زنده وجود ندارد؛ بلکه فقط به طور خودکار، ذهن آدمی، دچار احساس خطر می شود. نگرانی را می توان یک حالت فرضی به شمار آورد که پیش در آمد اضطراب است.

در این جا داستانی فیلسوفانه از ادبیات غرب را ذکر می کنیم که به گونه ای زیبا، اضطراب و نگرانی بی مورد آدمی را توصیف می کند:

رهگذری به شخصی که در زیر درخت سالخورده ای آرמידه برد گفت: «نمی ترسی؟»، شخص پاسخ داد: «از چه»، رهگذر گفت: «شاید درخت بر روی تو فرو افتد»، و شخص پاسخ داد: «شاید هرگز درخت، فرو نیفتد».

در این تشبیل، نقلوت دو اندیشه ی متضاد را که یکی در جهت نگرانی و اضطراب و دیگری در راستای آرامش و واچیدگی است، به خوبی مشاهده می کنیم.

در حقیقت، هر گناه ذهن ما بر اثر تنش های روانی (استرس ها) و حوادث ناخوشایند و ناگواری هایی که در زندگی، به دفعات برپایمان رخ می دهد، از روان عادی خارج شود و حساسیت بیش از حد به رخسادهای آتی و احتمالی پیدا نماید، دچار اضطراب می شویم و کم کم به حالتی می رسیم که فکرمان فقط بر اتفاقات ناگوار یا بیماری های لاعلاج و کشنده گرامی می دهد و آرامش و امنیت در این میان، گم و فراموش می شود. هر چه بیشتر نگران شویم، بیشتر احساس های خطر و هراس به سراغمان می آید و در نتیجه، در جهت افکار مضربطانه می اندیشیم. اضطراب طبیعی

باید بدانیم که درصدهای از واکنش های بدنی در برابر اضطراب، واکنش سنیز و گریز بدنی است که نشانه ی سلامت جسمی شماست؛ چون پیامی که به مغز رسیده، این است که: «من در معرض تهدید قرار گرفته ام».

بنا بر این نباید فکر کنید که بدن، دچار واکنش منفی شده است؛ بلکه بدن در صدد حفظ بقای شماست و بهتر است این نیروی اضافی و بدون استفاده را به سوی کاری هدایت کنید. بنا بر این، درصدهای از اضطراب، طبیعی است و در همه ی انسان ها به عنوان واکنش طبیعی وجود دارد و باید آن را به نحوی مثبت بپذیرید. آثار مخرب اضطراب، بر تن و روان

الف- اثرات مخرب بر تفکر:

۱- اضطراب و نگرانی، موجب تمرکز و توقف فکر شما بر مشکلات، ناراحتی ها، بیماری ها، اتفاقات ناگوار می شود.

۲- ذهن شما را بر خویشتن متمرکز می کند.

۳- موجب می شود که فکر شما در مورد برخی چیزها بیش از حده مشغول شود و به سایر امور، کلا بی توجه شوید.

۴- شما را بدبین می کند و همواره، رویندها را ناگوار، پیش بینی می کند.

ب- اثرات مخرب بر رفتار:

۱- عملکرد ذهنی و اجتماعی شما را مختل می سازد.

۲- پیش از حد، به دیگران وابسته می شوید و به آنها اعتماد و تکیه می کنید و اعتقاد به نفس خود را از دست می دهید.

ج- اثرات مخرب بر احساسات:

۱- احساس گنجی، منگی و سرد گمی می کنید.

۲- احساسی می کنید که توان کنترل خود را ندارید.

۳- احساس تسلیم و ناتوانی می کنید.

د- اثرات مخرب بر جسم:

۱- امکان خوابیدن راحت و آرام را از دست می دهید.

۲- احساس خشکی و کوبیدگی و ضعف جسمانی دارید.

۳- سردرد، درد قفسه ی سینه، درد پا یا دست، درد شکم و سوء هاضمه، به سراغتان می آید.

۴- تنبیه و برانگیخته هستید. یک راه بی نظیر برای پیروزی بر اضطراب

ویلیام جیپز، استاد فلسفه ی دانشگاه هاروارد می گوید: «ایمان مذهبی بی هیچ تردیدی، عاملی ترسیدنی و وسیله ی دفع غم و ناراحتی هاست. دین خالص، هیجان و اضطراب و ترس و نگرانی را از انسان، دور می کند و امید و شهنامت و ثروت قلب به او می بخشد. دین، هدنی را در راه زندگی برای ما مشخص می کند تا در گرداب های هزلناک زندگی، نقطه ی امن و راحتی را برای خود مهیا کنیم.

جدیدترین علم امروزی (یعنی روان پزشکی)، نازه همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران به مردم خود می آموختند؛ چون روان پزشکان متوجه شده اند که ایمان مذهبی، اضطراب و نگرانی و دلپوره ها را که بخش عمده ی بیماری های دائمی ما را تشکیل می دهند، از بین می برد.

عده ای از مردم در زندگی خود به مرحله ای می رسند که تمام منابع قدرنشان به پایان می رسد و دیگر هیچ نقطه ی امید ی در زندگی ندارند، حال آن که در وجودشان منابع قدرت عظیمی پنهان است که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته اند. به راستی چه طور ممکن است که ایمان به خدا و مذهب، این قدر، آرامش و استقامت به انسان عطا نماید؟

کسی که منکی به حقایق بزرگ معنوی باشد، از تغییرات و تحولات مختصر و نشیب و فرازهای دائمی و جاری حیات، مستخوش اضطراب و نگرانی و نشویش نخواهد شد. و به قول معروف، در مقابل بد روزگاری، تن به فضای الهی می دهد و با آغوش باز از مشکلات، استقبال می کند.

پس چرا در زمان اضطراب و نگرانی، به سوی خدا بزویم؟ چرا به گفته ی فیلسوف آلمانی «کانت» عمل کنیم که می گوید: «به خدا ایمان بیایورید؛ چون به این ایمان، سخت نیازمندید.

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: خداوند سبحان ذکر (پاد) خود را صیقل دهنده و مایه ی روشنایی دل ها قرار داده است.(۱) و امام صادق (علیه السلام) نیز می فرماید: «بدرهم، امام باقر (علیه السلام)، هر وقت که مسأله ای او را محزون می کرد، زنان و کودکان را جمع می نمود و سپس دعا می کرد.»

قرآن کریم و روایات معصومان (علیهم السلام)، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا (دعا و نیایش) معرفی می کند و آرامش را در توجه به خدا عنوان می فرماید. پی نوشتها:

۱- نهج البلاغه

منابع:

۱- درمان اضطراب، همراه با آیشار آرامش، گیلجان باقر تونی هوب، ترجمه: کوشیار کریمی طارمی.

۲- ظله بر اضطراب، یزین علیپور و علی شهبسا.

۳- آیین زندگی، دیل کارانگی.

۴- دین و روان، ویلیام جیپز، ترجمه: مهدی قائمی، تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲، دوم.

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

**افسردگی، ریشه‌ها و چاره‌ها**

نویسنده: جواد مجدانی

وقتی گل و گیاه افسرده می شود، یعنی رنگ و بو و طراوت و شادابی خود را از دست می دهد، دیگر لبر نمی دهد، و پیوسته رو به زردی و سستی می رود تا خشک و نابود شود.

وقتی هم انسانی افسرده می شود، یعنی نشاط زندگی، انگیزه ی تلاش، امید به آینده، بالندگی و رشد فکری و اجتماعی را از دست می دهد، روز به روز منزوی تر می شود. به همین بداین می گرده، از حضور در مجامع و محافل و مهمانی ها و مراسم نظیره می رود، دستش به سوی هیچ تلاشی دراز نمی شود، خود را موجودی بی خاصیت و زندگی را تلاشی عبث می شنمرد و در نهایت، دچار نوعی «مرگ تدریجی» می گردد.

باور کیمب که «افسردگی»، یک عارضه ی نامطلوب و ضعف روح و روان و فاصله گرفتن از فطرت سالم است، هیچ افتخار و امتیاز نیست، پس «بیزادان» هم ندارد و نشانه ی کلاسی داشتن نیست!

آنچه گل و گیاه را افسرده و پژمرده می سازد، یا نرسیدن آب و نور و حرارت کافی است، یا نامناسب بودن خاک و محیط و بسز رشد و رویش است، و با همجواری با علف های هرزه و آفت های مانع رشد.

آنچه هم انسان را افسرده می کند، یا خشک شدن چشمه ی عقل و خرد، یا نبود کانون عواطف، یا فاصله گرفتن از معرفت ها و شناخت های احیا گر جان و دل، یا نداشتن توکل و امید، و یا همنشینی با انسان های افسرده و دل مرده و قافله انگیزه است.

آن «روحیه» پیامد این «برنده» است و آن ویژگی ها محصول این حالات و عوارض فکری-روحي و رفتاری است.

ریشه ها

الف. همدمی با افسردگان

انسان، موجودی اثرپذیر است. همان گونه که انس و الفت و همنشینی با افراد شجاع و ترسو، بخشنده و بخیل، امیدوار و مأیوس، زرتنگ و تبتل، در شجاعت و ترس و بخشندگی و بغل و امید و یأس و زرتنگی و تبتلی او اثر می گذارد، همدمی با افسرده حالان هم، پژمرده حال و افسرده اش می سازد. «افسرده دل» افسرده کند انجمنی را.

چرا در دوره ی جنگ و حالت جنگی، سرباز فراری از میدان را «محاکمه ی صحرايي» می کنند و تشیه و گاهی اعدام می کنند؟ چون قرار یک نفر از جنگ، گاهی روحیه ی یک سپاه را خراب می کند و آنان را هم دچار ترس و از دست دادن روحیه ی مقاومت می سازد. کسانی هم که با افراد بی روحیه و افسرده، مأوس و وقیف باشند و حشر و نشر داشته باشند، همان روحیات را پیدا می کنند.

تا یابد غم و نگاه، عمر

روی غمگین و روی مرده مبین

تا نگردد دل تو افسرده

چهره ی مردم افسرده مین.

ب. بی کاری

کسی که وقتش پر است و کار و مشغله دارد، حس «مقید» بودن، دارد اما آن که کاری و اشتغالی ندارد، چه بازنشسته ی بی کار باشد، چه جوانی که در بی کار و شغل می گردد و نمی یابد، چه حتی خانه داری که وقت خالی او، عامل افکار و توهمات و خیالاتی می شود که به افسردگی می انجامد، چنین کسی احساس می کند که وجودش بی ثمر و بی خاصیت است و عمرش به بطلات می گذرد و زندگی کردنش بیهوده است و ... نتیجه؟ احساس افسردگی!

کسی که با احساس سرخورده‌گی از زندگی، چنین می گوید:

ما که بودیم؟ رود بر جوشی

بی دریا به جستجو رفته

لیک در کام رنگ زاری خشک

نیمه رام، ناگهان فرو رفته.

ناچار این احساس و نگاه به زندگی، افسرده اش می سازد و انگیزه و امید را از وی می گیرد.

ج. فقدان امید

کسی که امید و عشق به زندگی نداشته باشد و برای این سؤال که «برای چه زنده هستم و چرا زندگی می کنم؟» پاسخی روشن و قانع کننده نداشته یا نیافته باشد، دچار افسردگی روحی خواهد شد.

بعضی ها از طریق خواندن آثار برخی نویسندگان بروج گرا، به بوجی می رسند و زندگی را بی معنا و بی تفسیر می شناسند و مثلا می گویند:

هیچ نه انگیزه ای، که هیچم، بوجم

هیچ نه اندیشه ای، که سنگم، چویم

هم سفر قفسه های تلخ غریبم

رهگذر کوجه های تنگ غرویم.

اگر ایقان دچار افسردگی نشوند، جای شگفتی است! نومیهد، کشتهه ترین سم برای یک انسان است. به تعبیر حضرت علی (ع): «نومیهد، صاحبش را می کشد.» (۱) نیز این کلام حکمت آمیز از آن بیلوا: «تلخی ها و گزینش های نابودی، از آن کسی است که تا کام و ناامید باشد.» (۲)

د. بی اعتقادی به معاد

کسی که زندگی خود را در میان دو نیستی ببیند و بپندارد که «نیوده است» و «نیست خواهد شد»، و مرگ را پایان حظ بداتد و آن سوی دیوار مرگ، به حقیقی باور نداشته باشد، از تحلیل درست زندگی ناتوان خواهد شد و چون هر لحظه از عمرش را گمانی به سوی آن «عدم» می بیند، رفته رفته نشاط زندگی را از دست خواهد داد، مثل ششمی که رو به خاموشی است و برقی که در حال آب شدن و چشمه ای که در حال خشک شدن است.

این تصور که: «این مردم تمام می شوم و نیست می گردم، او را پیش از مرگ، می کشد و مرگ او همان «افسردگی» است.

هـ. ضربه های روحی

حوادث، مصیبت ها، فوت عزیزان و مرگ دوستان، خشکد در عشق و درس و شغل و زندگی، احساس بی بناهی و نداشتن هم زبان، همدم، هدفگر، همراه، تکیه گاه، غمخوار، دوست و ... ضربه های روحی ای است که گاهی نشاط و امید زیستن را از افراد می گیرد.

اگر حادثه دیدگان، به درک فلسفه ی بلایا نرسیده باشند و از فراز و نشیب های زندگی، تحلیل منطقی و قابل قبولی نداشته باشند، در مقابل این ضربه ها از پا در می آیند و مقاومت خود را از دست می دهند.

و. کمبود محبت

بعضی ها دچار کمبود محبت می شوند، احساس می کنند که جایی در دل افراد ندارند و در خانواده و نزد قایل و دوستان، از موقعیت مناسب برخوردار نیستند. این نیز ضربه ی روحی دیگری است. شاید هم رفتار نسنجیده ی دیگران با فرد، عامل پیدایش این حس شده باشد.

ز. غصه های بی جا

بعضی هم دچار اندوه و غصه برای چیزهایی اند که با ارزش غصه خوردن ندارد، یا درباریه ی آنها کاری از دست انسان بر نمی آید و اندوه و غصه، رامگانگاست. این خود خوری ها و حسرت ها و اندوه ها توان سوز است. به فرموده ی علی (ع): «اندوه، روح و جان را در هم می فشرد و طومار انبساط و نشاط را در هم می پیچد.» (۳)

و در سخن دیگر فرموده است:

«غصه، بدن را قویب می کند.» (۴)

ایشان و نمونه هایی از این دست را می توان ریشه های بروز افسردگی دانست. اما درمان:

چاره ها

اگر گفته اند: «شناخت درد، نیمی از درمان است»، درست است. و اگر بگوییم: شناخت ریشه ها نیمی از چاره هاست نیز گراف نگفته ایم. هر چند با شناختی که از بریشه ها به دست آمد، خود به خود، راه حل و درمان ها به صورت مشخص، مفید است. از

این رو می توان بخشی از درمان های افسردگی را به صورت زیر برشمرد:

۱. همنشینی و دوستی با انسان های با ایمان، با نشاط، امیدوار و انگیزه.

۲. تقویت شناخت خود از «فلسفه ی حیات» و تحلیل درست از زندگی.

۳. توکل داشتن بر خدا و او را تکیه گاه خود در مشکلات و رنج ها قرار دادن.

۴. قرار دادن «معاد» در چشم انداز زندگی و باز کرد حساسی برای مرحله ی پس از مرگ و تقویت این اعتقاد که میوه ی باغ زندگی را در نته‌ای آخرت باید چید و مزنگاه اصلی «سرای جاویده» است و هر نفس و هر گام، ما را به آن «هدف»، نزدیک تر می سازد.

۵. بهره گیری از دعا، توسل، نیایش و تقویت رابطه ی معنوی با خدا و عبادت کردن و حضور بیشتر در مسجدها و محافل دینی و مجالس با حال اخلاقی و مذهبی.

۶. خدا را راهگشا در نهایت همه ی بن بست ها دیدن، یعنی اصلا به این بنست عقیده نداشتن و خدا را همدم و یاور و پشتیبان و سامان دهنده ی امور دیدن. در دعای مکارم الاخلاق، از حضرت سجاد (ع) چنین می خوانیم:

«خدایتاندا! اگر محزون شدم، تو تکیه گاه منی و اگر محروم گردم، تو امداد منی؛ اگر دچار حادثه ای شوم، تو پناه منی؛ آنچه از دست دهم تو جابجاگرمین می سازی و آنچه خراب و تباه شده، تو اصلاح و بازسازی اش می کنی و هر چه را پسندیدی تغییر می دهی...» (۵)

۷. آت ها، مصیبت ها و حوادث را، «آزمایش الهی» دانستن و آنها را موجب برخورداری از پاداش خدا دیدن و بر آنها «صبر» کردن و صبوری را یک فضیلت بزرگ شمردن.

۸ نسبت به آنچه قدرت تغییرش را نداریم، تسلیم بودن و رضایت داشتن، و نسبت به آنچه قدرت تغییرش را داریم، شجاعت اقدام داشتن، و فرق میان این دو مورد را باز شناختن.

۹. برهیز از غصه و اندوه نخوردن بر امور ناچیز و بی ارزش، بویژه آن جا که غصه و غم هیچ مشکلی را حل نمی کند. خود را آماده ی ساختن برای آن که «لاملازمات زندگی را در خود حل کنیم و در مصاف با مشکلات، از پا در نیاییم و شاکر باشیم که

وضع، بدتر از این نیست.

روزی اگر غمی رسدنت، تنگ دل مباش

رو، شکر کن مباد از بند، بتر شود

ای دل! مصور باش و مغور غم که عاقبت

این شام، صبح گردد و این شب، سحر شود.

۱۰. شکست‌ها را نردبان ترقی و پیروزی ساختن و با الهام و درس گرفتن از ناگامی‌ها و شناخت رمز و راز یک شکست، آن را به عاملی برای رشد، تبدیل ساختن.

۱۱. داشتن دفتر برای ثبت و ضبط موفقیت‌ها، کتابهایی‌ها، و نقاط مثبت و امیدبخش در زندگی.

۱۲. داشتن آلبومی و دفتری برای نوشتن و نگاه داشتن عکس‌ها، تابلوها، خط‌نوشته‌ها، اشعار و سخنان امید بخش و انگیزه آفرین و تداعی‌کننده‌ی نقاط قوت و نشاط در زندگی.

۱۳. رفتن به مسافرت، ورزش و تفریحات سالم، شرکت در برنامه‌های جمعی، دید و بازدیدهای دوستانه یا خانوادگی.

۱۴. نظم دادن به زندگی و سلیقه دادن به اتاق و محل کار و لوازم منزل و وسایلی مورد استفاده.

۱۵. پرهیز از بی‌کاری، به هر نحوی خود را به کنار مشغول ساختن، نوشتن، تعلیم، جلسه گذاشتن، تربیت نیرو، کارهای دستی، مشغولیات ذهنی، مطالعه‌ی کتاب‌های مفید و قضاة‌های نشاط‌آور و امیدبخش.

۱۶. مطالعه‌ی قرآن و مواظب و حکمت‌ها، چرا که به فرموده‌ی حضرت رسول (ص): «روشنی‌ی دل‌ها، یاد خدا و تلاوت قرآن است». (۶) در سخنان حضرت علی (ع) نیز آمده است: «دل را با موعظه، زنده بسازد.» (۷) اینها نشان می‌دهد که حیات و نشاط دل و جان، در سایه‌ی معنویات و بند و حکمت و تلاوت و عبادت خداست.

۱۷. نگاه مثبت به زندگی داشتن و پرهیز از هر چه که تیره‌نمایی می‌کند و جهان و زندگی را از چشم ما می‌اندازد و بوی‌ی‌ها را القا می‌کند.

مجموعه‌ی این نکته‌ها و دل‌را آکنده‌از «امید» ساختن و بهره‌گیری از «دعا» و حضور بیشتر در «جمع» و بر لطف الهی «توکل» داشتن و مساعدت اخروی، را در چشم‌انداز خود قرار دادن و با کار و تلاش، خود را به موجودی «مثمر» نما و «مفید برای جامعه» تبدیل کرده، می‌توان از «فردگی رست و یا نشاط و شادایی زیست و از زندگی لذت برد.

پی نوشت :

۱. غرر الحکم، ج ۷، ص ۴۳۱.

۲. همان جا.

۳. همان، ج ۴، ص ۱۱۴.

۴. همان، ج ۱، ص ۲۶۰.

۵. صحیفه‌ی سجادیه، دعای بیستم.

۶. میزان الحکمه، ج ۱۴۵۲.

۷. نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱.

منبع: نشریه‌ی حدیث زندگی

افسرده‌گی، ریشه‌ها و چاره‌ها

نویسنده: جواد محمدای وقتی گل و گیاه افسرده می‌شود، یعنی رنگ و بو و طراوت و شادایی خود را از دست می‌دهد، دیگر ثمر نمی‌دهد و پوسته‌رو به زردی و سستی می‌رود تا خشک و نابود شود.

وقتی هم انسانی افسرده می‌شود، یعنی نشاط زندگی، انگیزه‌ی تلاش، امید به آینده، پایدگی و رشد فکری و اجتماعی را از دست می‌دهد، روز به روز متوزی تر می‌شود. به همین بنادین می‌گردد، از حضور در محامع و محافل و مهمانی‌ها و مراسم فخره می‌رود، مشتش به سوی هیچ‌کس دراز نمی‌شود، خود را موجودی بی‌خاصیت و زندگی را تلاشی عبث می‌شمرد و در نهایت، دچار نوعی امرگ تدریجی می‌گردد.

بازر کنیم که «افسرده‌گی»، یک عارضه‌ی نامطلوب و ضعف روح و روان و فاصله گرفتن از فطرت سالم است، هیچ افتخار و امتیاز نیست، پس «بزر دادن» هم ندارد و نشانه‌ی کلاسی داشتن نیست!

آنچه گلی و گیاه را افسرده و پژمرده می‌سازد، یا نرسیدن آب و نور و حرارت کافی است، یا نامناسب بودن خاک و محیط و بسز رشد و رویش است، و با همجواری با علف‌های هرزه و آفت‌های مایع رشد.

آنچه هم انسان را افسرده می‌کند، یا خشک شدن چشمه‌ی عقل و خرد، یا جمود کانون عواطف، یا فاصله گرفتن از معرفت‌ها و شناخت‌های احیاگر جان و دل، یا نداشتن توکل و امید، و یا همنشینی با انسان‌های افسرده و دل‌مرده و فاقد انگیزه است.

آن «روحیه»، پیامد این «ریشه» است و آن ویژگی‌ها محصول این حالات و عوارض فکری، روحی و رفتاری است. ریشه‌ها

الف. همدمی با افسردگان

انسان، موجودی اثرپذیر است. همان‌گونه که انس و الفت و همنشینی با افراد شجاع و ترسو، بخشنده و بخیل، امیدوار و مأیوس، زرنگ و تنبل، در سخاوت و ترس و بخشندگی و بخل و امید و یأس و زرنگی و تنبلی او اثر می‌گذارد، همدمی با افسرده‌حالات هم، پژمرده حال و افسرده اثر می‌سازد. «افسرده دل، افسرده کند اجتنی را».

چرا در دوره‌ی جنگ و حالت جنگی، سرباز فراری از میدان را «محاکمه‌ی صحرا» می‌کنند و تنبیه و گاهی اعدام می‌کنند؟ چون فرار یک نفر از جنگ، گاهی روحیه‌ی یکس سپاه را خراب می‌کند و آنان را هم دچار ترس و از دست دادن روحیه‌ی مقاومت می‌سازد. کسانی هم که با افراد بی‌روحیه و افسرده، مأوس و وفق باشند و حشر و نشر داشته باشند، همان روحیات را پیدا می‌کنند.

تا نباید غم و نگاهد عمر

روی غمگین و روی مرده مبین

تا نگردد دل تو افسرده

چهره‌ی مردم فسرده مین. ب. بی‌کاری

کسی که وقتش پر است و کار و مشغله دارد، حس مفید بودن دارد؛ اما آن که کاری و اشتغالی ندارد، چه بازنشسته‌ی بی‌کار باشد، چه جوانی که در بی‌کاری و شغل می‌گردد و نمی‌یابد، چه حتی خانه‌داری که وقت خالی او، عامل افکار و توهمات و خیالاتش می‌شود که به افسردگی می‌انجامد، چنین کسی احساس می‌کند که وجودش بی‌ثمر و بی‌خاصیت است و عمرش به بطلالت می‌گذرد و زندگی کردنش بیهوده است و … نتیجه؟ احساس افسردگی!

کسی که با احساس سرخورده‌گی از زندگی، چنین می‌گوید:

ما که بودیم؟ رود پر جوشی

بی دریا به جستن رفتم

لیک در کام ریگ زاری خشک

نیمه راه، ناگهان فرو رفتم.

ناچار این احساس و نگاه به زندگی، افسرده‌اش می‌سازد و انگیزه و امید را از وی می‌گیرد. ج. فقدان امید

کسی که امید و عشق به زندگی نداشته باشد و برای این سؤال که «برای چه زنده هستم و چرا زندگی می‌کنم؟» پاسخی روشن و قانع‌کننده نداشته یا یافته باشد، دچار افسردگی روحی خواهد شد.

بعضی‌ها از طریق خواندن آثار برخی نویسندگان بروج گرا، به بویچی می‌رسند و زندگی را بی‌معنا و بی‌تفسیر می‌شناسند و مثلا می‌گویند:

هیچ نه انگیزه‌ای، که هیچم، بوجم

هیچ نه اندیشه‌ای، که سنگم، چوریم

هم سفر فقه‌های طغ غریبم

رهگذر کوچ‌های تنگ غریبم.

اگر اینان دچار افسردگی نشوند، جای شگفتی است! نوییدی، کشنده ترین سم برای یک انسان است. به تعبیر حضرت علی (ع): «نویمیدی، صابحش را می‌کنند.» (۱) نیز این کلام حکمت‌آمیز از آن پیشوا «طنخی‌ها و گرنیش‌های نابودی، از آن کسی است که ناگام و ناامید باشد.» (۲). د. بی‌اعتقادی به معاد

کسی که زندگی خود را در میان دو نیستی بیند و بپندارد که «نوده است» و «نیست خواهد شد»، و مرگ را پایان خط بدانند و آن سوی دیوار مرگ، به حقیقی باور نداشته باشند، از تحلیل درست زندگی ناتوان خواهند شد و چون هر لحظه از عمرش را گامی به سوی آن «عدم» می‌بیند، وقفه و فتنه، نشاط زندگی را از دست خواهد داد، مثل شمشعی که رو به خاموشی است و برقی که در حال آب شدن و چشمه‌ای که در حال خشک شدن است.

این تصور که: «من دارم تمام می‌شوم و نیست می‌گردم»، او را پیش از مرگ، می‌کشد و مرگ او همان «افسرده‌گی» است. ه. ضربه‌های روحی

حوادث، مصیبت‌ها، فوت عزیزان و مرگ دوستان، شکست در عشق و درس و شغل و زندگی، احساس بی‌بانه‌ی نداشتن هم زبان، همدم، همفکر، همراه، تکیه‌گاه، غمخوار، دوست و … ضربه‌های روحی‌ای است که گاهی نشاط و امید زیستن‌ها از افراد می‌گیرد.

اگر حادثه دیدگان، به درک فلسفه‌ی بیلاا نرسیده باشند و از فراز و نشیب‌های زندگی، تحلیل منطقی و قابل قبولی نداشته باشند، در مقابل این ضربه‌ها از پا می‌آیند و مقاومت خود را از دست می‌دهند. و. کمبود محبت

بعضی‌ها دچار کمبود محبت می‌شوند، احساس می‌کنند که جایی در دل افراد ندارند و در خانواده و نزد فامیل و دوستان، از موقعیت مناسب برخوردار نیستند. این نیز ضربه‌ی روحی دیگری است. شاید هم رفتار نتنجه‌ی دیگران را در فرد، عامل پیدایش این حس شده باشد. ز. غصه‌های بی‌جا

بعضی هم دچار اندوه و غصه برای چیزهایی‌اند که با ارزش غصه خوردن ندارند، یا درباره‌ی آنها کاری از دست انسان بر نمی‌آید و آندوه و غصه، راهگشا نیست. این خود خوری‌ها و حسرت‌ها و آندوه‌ها توان سوز است. به فرموده‌ی علی (ع): «اندوه، روح و

جان را در هم می‌فرد و طومار انبساط و نشاط را در هم می‌پیچد.» (۳)

و در سخن دیگر فرموده است:

«غصه، بدن را قویب می‌کند.» (۴)

اینها و نمونه‌هایی از این دست را می‌توان ریشه‌های بروز افسردگی دانست. اما درمان: چاره‌ها

اگر گفته اند: شناخت درهٔ نمی از درمان است، درست است. و اگر بگوییم: شناخت ریشه‌ها نمی از چاره‌هاست نیز گراف نگفته‌ایم. هر چند با شناختی که از درِشه‌ها به دست آمد، خود به خود راه حل و درمان‌ها به صورت مشخص، مفید است. از این رو می‌توان بخشی از درمان‌های افسردگی را به صورت زیر برشمرد:

- هنشینی و دوستی با انسان‌های یا ایمان، با نشاط، امیدوار و انگیزه.
- تقویت شناخت خود از «فلسفه‌ی حیات» و تحلیل درست از زندگی.
- توکل داشتن بر خدا و او را تکیه‌گاه خود در مشکلات و رنج‌ها قرار دادن.
- قرار دادن «معاد» در چشم‌انداز زندگی و نیاز کرد حساسی برای مرحله‌ی پس از مرگ و تقویت این اعتقاد که میوه‌ی نیلغ زندگی را در تنه‌ای آخرت باید چید و منزلگاه اصلی اسرایی جاویده است و هر نفس و هر گام، ما را به آن هدف، نزدیک تر می‌سازد.
- بهره‌گیری از دعا، توسل، نیایش و تقویت رابطه‌ی معنوی با خدا و عبادت کردن و حضور بیشتر در مسجدها و محافل دینی و مجالس با حال اخلاقی و مذهبی.
- خدا را راهگشا در نهایت هم می‌بن بست‌ها دیدند؛ یعنی اصلا به این بست‌ها عقیده نداشتن و خدا را همدم و یاور و پشتیبان و سامان دهنده‌ی امور دیدن. در دعای مکارم الاخلاق، از حضرت سجاد (ع) چنین می‌خوانیم: «خدایوند! اگر محزون شدم، تو تکیه‌گاه منی و اگر محروم گردم، تو امداد منی؛ اگر دچار حادثه‌ای شوم، تو یار منی؛ آنچه از دست دهم تو جایگزین می‌سازی و آنچه خراب و تباهن شده، تو اصلاح و بازسازی اش می‌کنی و هر چه را نیتندی تغییر می‌دهی…» (۵)
- آفت‌ها، مصیبت‌ها و حوادث راه «آزمایش‌الهی» دانستن و آنها را موجب برخورداری از پادشای خدا دیدن و بر آنها «صبر» کردن و صبوری را یک فضیلت بزرگ شمردن.
- نسبت به آنچه قدرت تعییری را نداریم، تسلیم بودن و رضایت داشتن، و نسبت به آنچه قدرت تعییرش را داریم، شجاعت اقدام داشتن، و فرق میان این دو مورد را باز شناختن.
- پرهیز از غصه و اندوه خوردن بر امور ناچیز و بی‌ارزش، مویزه آن‌جا که غصه و غم، هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. خود را آماده‌ی ساختن برای آن‌که ناملازمات زندگی را در خود حل کنیم و در مصاف با مشکلات، از پا در نیاییم و شاکر باشیم که وضع، بدتر از این نیست.

روزی اگر غمی رسد،ت ننگ دل مپاش

رو، شکر کن مباد از بند، پتر شود

ای دل! صبور باش و مغرور مکن که عاقبت

این شام، صبح گردد و این شب، صبح شود.

۱۰. شکست‌ها را تردیان ترقی و پیروزی ساختن و با الهام و درس گرفتن از ناگامی‌ها و شناخت رمز و راز یک شکست، آن‌را به عاملی برای رشد، تبدیل ساختن.

۱۱. داشتن دظری برای ثبت و ضبط موفقیت‌ها، کامیابی‌ها، و نقاط مثبت و امیدبخش در زندگی.

۱۲. داشتن آلویمی و دظری برای نوشتن و نگه داشتن عکس‌ها، نابلوها، خط نوشته‌ها، اشعار و سخنان امید بخش و انگیزه آفرین و تداعی‌کننده‌ی نقاط قوت و نشاط در زندگی.

۱۳. رفتن به مسافرت، ورزش و تفریحات سالم، شرکت در برنامه‌های جمعی، دید و بازدیدهای دوستانه با خانوادگی.

۱۴. نظم دادن به زندگی و سلبهٔ دادن به اتاق و محل کار و لوازم منزل و وسایلی مورد استفاده.

۱۵. پرهیز از بی‌کاری، به هر نحوی خود را به کار مشغول ساختن، توشن، تعلیم، جلسه گذاشتن، تربیت نیرو، کارهای دستی، مشغولیات ذهنی، مطالعه‌ی کتاب‌های مفید و قصه‌های نشاط آور و امیدبخش.

۱۶. مطالعه‌ی قرآن و مواظب و حکمت‌ها، چرا که به فرموده‌ی حضرت رسول (ص): «روشنی این دل‌ها، یاد خدا و تلاوت قرآن است». (۶) در سخنان حضرت علی (ع) نیز آمده است: «دل‌ت را با موعظه زنده بساز». (۷) اینها نشان می‌دهد که حیات و نشاط دل و جان، در سایه‌ی معنویات و بند و حکمت و تلاوت و عبادت خداست.

۱۷. نگاه مثبت به زندگی داشتن و پرهیز از هر چه که تیره نمایمی می‌کند و جهان و زندگی را از چشم ما می‌اندازد و بچی را القا می‌کند.

مجموعه‌ی این نکته‌ها و دل‌را آکنده از «امید» ساختن و بهره‌گیری از «دعا» و حضور بیشتر در «جمع» و بر لطف‌الهی «توکل» داشتن و «سجادت اخروی» را در چشم‌انداز خود قرار دادن و با کار و تلاش، خود را به موجودی امتر شمره و «مفید برای جامعه» تبدیل کردن، می‌توان از افسردگی رست و با نشاط و شادابی زیست و از زندگی لذت برد. بی‌نوشت :

۱. غرر الحکیم، ج ۷، ص ۴۳۱.

۲. همان جا.

۳. همان جا، ۷، ص ۱۱۴.

۴. همان جا، ۸۱، ص ۲۶۰.

۵. صحیفه‌ی سجاده‌ی دعای بیستم.

۶. میزان الحکمه، ج ۵۲، ۱۷۰.

۷. نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱.

منبع: نشریه‌ی حدیث زندگی

#### در پناه عشق

نویسنده: عباس پستنده

سلامتی، نیاز زندگی و گوهر ارزشمندتی است که قدر آن دانسته نمی‌شود. (۱) آن‌گاه که هست، مورد غفلت واقع می‌شود آن‌گاه رخت برمی‌بندد، حسرت و افسوس را برمی‌انگیزد…

سلامت، مفهوم علمی است که گستره‌ی وجود انسان را در برمی‌گیرد و تمامی ابعاد آن را می‌پوشاند. زن، روان و دین، ابعادی از انسان هستند که در قلمرو سلامت قرار می‌گیرند و اکنون سخن در «سلامت روان» است. رسانی «روان سالم چیست؟ و «سلامت روان» به چه مؤلفه‌هایی بستگی دارد و راه تأمین آن چیست؟

سلامت و امنیت

میان ایمنی و سلامتی، رابطه‌ای تنگاتنگ وجود دارد و لذا یکی از مؤلفه‌های مهم در سلامت روان، روانی است. ایمنی روان، نقشی تعیین‌کننده‌ای در سلامتی دارد. «امنیته» مفهومی است که در مقابل «خوف» قرار دارد. آنجا که ترس وجود داشته باشد، امنیت نیست و آنجا که ترس وجود نداشته باشد، امنیت برقرار است. کشور امن، کشوری است که هراس حملگی دشمن بر آن سایه نینکندد باشد. شهر امن شهری است که شهروندان آن از گردن تهکاران و جنایتکاران در امان باشند و از شرایط آنان در هراس نباشند. خانه‌ی امن، خانه‌ای است که بیم شیخون دزد نداشته باشد و جان و مال و ناموس و سلامت ساکنان آن از گردن اشرار و آفات، ایمن باشد.

بنابراین امنیت روانی یعنی داشتن روانی یعنی داشتن عاری از ترس و هراس. کسانی که روح و روان آنان از ترس به دور است، از امنیت روانی برخوردارند. امنیت روانی، ویژه کسانی است که هیچ عاملی - هر چند ترسناک بنماید نتواند روان آنان را به هراس اندازد.

گاهی ممکن است کشوری تهدید شود و یا شهری ناامن گردد، اما امنیت روانی ساکنان آن بر هم نخورد. حتی ممکن است آبرو و حیثت کسی در امان نباشد، اما روح او از امنیت و آرامش برخوردار باشد. ممکن است کسی به شدت تنگدست باشد و از امنیت اقتصادی برخوردار نباشد، اما ذره‌ای روح او آزرده نشود و روان او به هراس نیفتد و نگران آینده‌ی خویش نگردد.

و بر عکس، ممکن است شهر و دیار کسی مورد تهدید نباشد، و از وضعیت اقتصادی و اجتماعی ولایی برخوردار باشد، اما از امنیت روانی محروم و روحی آشفته و پریشان داشته باشد. تنگدستی و فشار اجتماعی و خطر دشمن را می‌توان تحمل کرد و راحت زیست، اما نگرانی و ناآرامی روح را نه. لذا بدون امنیت روانی، زندگی بی‌معناست. (۲)

برای انسان، هیچ نعمتی گوارتر از امنیت روانی نیست؛ (۳) زیرا تمام زندگی، وابسته به آن است. کسی راحت و آرام زندگی می‌کند که از امنیت روانی برخوردار باشد (۴) و نشاط و سرور از آن کسی است که روانی او آرام داشته باشد. (۵)

امنیّت و عشق

شاید هیچ عاملی به اندازه‌ی «عشق» ایمنی بخش نباشد. دلپسنگی را می‌توان زیربنای امنیت روان دانست. جای دادن عشق در کلبه‌ی دل، دیو سیاه ناآرامی را از روان انسان بیرون می‌کند. با شنیدن صدای پای عشق، عوامل ترس و هراس رخت بر می‌بندد و جای خود را به امنیت و آرامش می‌دهند. عشق چهار گام دارد تا آدمی را به امنیت و آرامش برساند. گامهای چهارگانه‌ی عشق را با هم مرور می‌کنیم:

گام اول عشق

گام اول عشق، برچیدن بساط دشمنی و گستردن سفره‌ی مهربانی و صمیمیت است. یکی از عوامل ناآرامی روانی، وجود بغض و کینه و دشمنی میان مردم است. کسانی که کینه‌ی یکدیگر را به دل دارند، از روانی آزرده برخوردارند و پیوسته از گردن طرف مقابل در بیم و هراس‌اند. بنابراین یکی از چیزهایی که موجب امنیت روانی می‌شود، از میان بردن کینه‌ها و برقراری دوستها و دلپسنگیاست. با رخت برستن کینه و عدولت، آرامش و امنیت روانی فرامی‌رسد.

وقتی اسلام، وارد شهر یزرب شد، عدولت را به دوستی برادری تبدیل کرد (۶) و پدید سان دوولهای ناامن و بیستناک را به دوولهای امن و آرام تبدیل ساخت. پس تبدیل دشمنی به دوستی، و عدولت به محبت، راهی به سوی امنیت روانی است. وقتی دشمنی به دوستی تبدیل می‌شود، فشارهای روانی فروکش می‌کنند و دغدغه‌ها و اضطرابها کاهش می‌یابند و به جای آن، مهر و محبت می‌نشیند و آرامش را به ارمعان می‌آورد.

پس، اگر میان شما و دیگران کدورت و با دشمنی وجود دارد، سریعاً به آن خاتمه دهید؛ چرا که قهر و کدورت، روح و روان را ناامن و نا آرام می‌سازد.

گام دوم عشق

از این که بگذریم اگر کسی هیچ دشمنی هم نداشته باشد، نمی‌توان تقصیرن کرد که از روانی ایمن برخوردار است؛ زیرا غربت و تنهایی از آنجا که مایه‌ی وحشت آدمی است، عامل آزار دهنده‌ای است که روان آدمی را رنجور می‌سازد. (۷) پس برای رسیدن به امنیت روانی باید غربت و تنهایی را کاهش و قلمرو دوستها را گسترش داد. کاهش باطن غربت و تنهایی، موجب گسترش قلمرو



امینت روانی می گردد و به همین جهت در آموزه های دینی، تأکید فراوانی نسبت به دوستی و محبت شده است. (۸)

محکم کردن و افزون ساختن پیوندهای دوستی، به سان لنگرهای قدرتمندی است که کنشی روان را در دریاهای متلاطم آرام نگه می دارد و از گردن سهنگین، ایمن می سازد.

گام سوم عشق

زودن دشمنها (گام اول) و گسترش قلمرو دوستی (گام دوم)، عوامل مهمی در تأمین امینت روانی هستند؛ ولی باید اعتراف کرد که فقط بخش از وادی دل را آرام می سازند. بخش دیگری از وادی دل هست که جز با ازدواج، آرام و قرار نمی گیرد. هیچ چیز دیگری نمی تواند به جای این عامل، نقش بازی کند و امینت این گوشه از دل را برقرار سازد. ازدواج، پیوندی بر اساس موت و رحمت است که سکون و آرامش دل را به ارمغان می آورد (۹) و بدین وسیله سلامت روان را تقسیم می کند.

گام چهارم عشق

گستردن پیوندهای دوستی با مردم و برقراری پیوند همسری، هرچند شبکهٔ حفاظتی مستحکم و لطفی را به وجود می آورد، اما ایمنی همهی وجود آدمی را تأمین نمی کند. گاهی انسان در میان این جمع هم احساس تنهایی غربت می کند و ترسی مرموز، وجودش را فرما می گیرد و ایمنی جزیری روئانش را که خیال می کرد امینت پایدار بافته است، تهدید می کند. این ترس مرموز از کجاست؟ و امینت پایدار در چیست؟

داستان آدمی، همان داستان انی است که وقتی آن را از وطن خود «نیستان» جدا کردند، پیوسته از فراق و جدایی رنجور و تالان است:

بشو از نی چون حکایت می کند

از جداییها شکایت می کند

کو نیستان تا مرا بریده اند

از نظیرم مرد و زن تالیده اند (۱۰)

آدمی ریشه در ملکوت دارد. دل آسمانی او حتی در میان دوست و همسر نیز احساس تنهایی می کند. وحشت این تنهایی را با آدم و عالم نمی توان دردمان کرد. درمان این درده دوستی با خدا و دلپسته شدن به اوست. آنان که دل در گرو محبت خدا دارند، دریاهای و قیانوسهای متلاطم توفانی را پشت سر گذاشته و در ساحل امن دوست، لنگر عشق دلپسگی انداخته اند. اینان به آرامش و امینت دست یافته اند؛ (۱۱) چرا که دوستان خدا هرگز ترس و اندوهی ندارند. کسی که رشتی محبت خود را با خدا پیوند زند، در حقیقت، به اصل خویش بازگشته و دوران غربت و تنهایی اش به سر آمده است:

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش (۱۲)

و چون دوران غربت، پایان پذیرد و دل به وصل باز، دست یابد، وحشت تنهایی به سر می آید و دل، آرام می گیرد و بدین سان امینت روانی حاصل می گردد. پس همواره با خدا و به یاد خدا باشیم که یاد خدا لذت عاشقان و دلدادگان (۱۳) و کلیه انس (۱۴) است. آن که به یاد خداست، همدم (۱۵) و همشین اوست (۱۶) و به همین جهت گفته اند: دوستی با خدا و به یاد او بودن، آرامش بخش و امینت ساز است؛ الا ینذکر الله تطمئن القلوب. (۱۷) بنابراین راه زوددن ترس و دست آوردن امینت روانی، دلپسگی به خداوند و به یاد او بودن است. هر گاه امینت روانی تهدید شود، باید به قلمهی ایمان و یاد خدا پند آورد (۱۸) و به نماز ایستاد، نماز، یاد خداست و یاد خدا آرام بخش دلهاست. پس باید از نماز که یاد خداست کمک گرفت و ترس را به امینت، و تلاطم را به آرامش تبدیل کرد.

از همین جا می توان دریافت چرا کسانی که با خدا فخر کرده اند و هیچ رابطه ای با او ندارند، «تهدیگی (رنجوری) روانی» داشته و از «امینت روانی» محروم اند. کسی که از خدا روی گرداند، به اصل و هویت خویش پشت کرده و خویشش خویش را به فراموشی سپرده (۱۹) و غربت و وحشت را بر خود لازم کرده است. لذا در فشار روانی به سر می برد و زندگی سختی دارد و آن که با خدا فخر کند، همشین شیطان می شود. (۲۰) و شیطان دشمن قسم خوردهی انسان است (۲۱) که پیوسته آدمی را تهدید می کند.

آیا در کنار دشمن می توان امینت داشت و آسوده زیست؟ زندگی بدون خدا، زندگی با دشمن است و در چنین زندگانی ای، از آرامش و امینت، محرومی نیست.

خلاصه سخن اینکه غربت و تنهایی از عوامل ناآرامی و نامنمی روان است و داشتن مونس و همدم، از عوامل آرامش و امینت روان. بیایم از عشق و دلپسگی پل ساخته، از وادی تنگ و تاریک و سرد تنهایی، گذشته و به گلستان دلگشای وصال قدم گذاریم؛ چهار

گام بیشتر نیست، بسم الله... به وادی ایمن خوش آمدید!

پی نوشت:

- ۱- رکعت: الکافی، ج ۸، ص ۱۵۲، ح ۱۲۶ الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۱، ح ۵۸۲۹ عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۱۶۷.
- ۲- رکعت: تحف العقول، ص ۲۱۹.
- ۳- رکعت: غر الحکم، ح ۱۰۹۱۱.
- ۴- رکعت: همان ح ۵۴۳۸.
- ۵- رکعت: مطالب السؤل، ص ۵۰.
- ۶- سوره آل عمران، آیه ۱۲۰۳ سوره انفال، آیهی ۶۳.
- ۷- غر الحکم، ح ۲۰۱۸.
- ۸- رکعت: کتاب دوستی در قرآن و حدیث، دوستی مردم.
- ۹- رکعت: سوره روم، آیهی ۱۱.
- ۱۰- مشوی، دفتر اول، بیت ۱ و ۲.
- ۱۱- رکعت: دوستی در قرآن و حدیث، ح ۹۹۹.
- ۱۲- مشوی، دفتر اول، بیت ۲.
- ۱۳- غر الحکم، ح ۶۷۰.
- ۱۴- همان، ح ۵۴۱.
- ۱۵- همان، ح ۱۸۵۸.
- ۱۶- همان، ح ۳۲۲.
- ۱۷- سورهی رعد، آیهی ۲۸.
- ۱۸- رکعت: بحارالأنوار، ج ۷۷، ص ۳۶۹، ح ۳۴.
- ۱۹- رکعت: سورهی حشر، آیهی ۱۹- غر الحکم، ح ۷۷۷۷ و ۸۸۷۵.
- ۲۰- سورهی زخرف، آیهی ۳۶.
- ۲۱- سورهی آل عمران، آیهی ۱۷۵.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

در پناه عشق

نویسنده: عباس پسنسپایه سلامتی، نیاز زندگی و گوهر ارزشمندی است که قدر آن دانسته نمی شود. (۱)
آن گاه که هست، مورد غفلت واقع می شود آن گاه رخت برمی بندد، حسرت و افسوس را برمی انگیزد....

سلامت، مفهوم عامی است که گسترده وجود انسان را در برمی گیرد و تمامی ابعاد آن را می پوشاند. تن، روان و دین، ابعدای از انسان هستند که در قلمرو سلامت قرار می گیرند و اکنون سخن در سلامت روان است. راستی اروان سالم چیست؟ و سلامت روان، به چه مؤلفه هایی بستگی دارد و راه تأمین آن چیست؟ سلامت و امینت

میان ایمنی و سلامتی، رابطه ای تنگاتنگ وجود دارد و لذا باید یکی از مؤلفه های مهم در سلامت روان، دینت روانی است. ایمنی روان، نقشی تعیین کننده ای در سلامتی دارد. «امینت» مفهومی است که در مقابل «خوف» قرار دارد. آنجا که ترس وجود داشته باشد، امینت نیست و آنجا که ترس وجود نداشته باشد، امینت برقرار است. کشور امن، کشوری است که هراس حملهی دشمن بر آن سایه نینکندد باشد. شهر امن شهری است که شهروندان آن از گردن تبهکاران و جانیباکاران در امان باشند و از شرارت آنان در هراس نباشند. خانه امن، خانه ای است که بیم شیخون دزد نداشته باشد و جان و مال و ناموس و سلامت ساکنان آن از گردن اشرار و آفات، ایمن باشد.

بنابراین امینت روانی یعنی داشتن روانی یعنی داشتن روانی عاری از ترس و هراس. کسانی که روح و روان آنان از ترس به دور است، از امینت روانی برخوردارند. امینت روانی، ویژه کسانی است که هیچ عاملی - هر چند ترسناک بنماید نتواند روان آنان را به هراس اندازد.

گاهی ممکن است کشوری تهدید شود و یا شهری ناامن گردد، اما امینت روانی ساکنان آن بر هم نخورد، حتی ممکن است آبرو و حیثیت کسی در امان نباشد، اما روح او از امینت و آرامش برخوردار باشد. ممکن است کسی به شدت تنگدست باشد و از امینت اقتصادی برخوردار نباشد، اما ذره ای روح او آزرده نشود و روان او به هراس نیندند و نگران آیندهی خویش نگردد.

و بر عکس، ممکن است شهر و دیار کسی مورد تهدید نباشد، و از وضعیت اقتصادی و اجتماعی و الایی برخوردار باشد، اما از امینت روانی محروم و روحی آشفته و پریشان داشته باشد. تنگدستی و فشار اجتماعی و خطر دشمن را می توان تحمل کرد و راحت زیست، اما نگرانی و ناآرامی روح را نه. لذا بدون امینت روانی، زندگی بی معناست. (۲)

برای انسان، هیچ معنی گزاران از امینت روانی نیست؛ (۳) زیرا فراق زندگی، وابسته به آن است. کسی راحت و آرام زندگی می

کند که از امینت روانی برخوردار باشد (۴) و نشاط و سرور از آن کسی است که روانی امن و آرام داشته باشد. (۵) امینت و عشق شاید هیچ عاملی به اندازهی «عشق»، ایمنی بخش نباشد. دلپسگی را می توان زیربشای امینت روان دانست. جای دادن عشق در کلیهی دل، دیو سیاه ناآرامی را از روان انسان بیرون می کند؛ با شنیدن صدای پای عشق، عوامل ترس و هراس رخت بر می بندد و جای خود را به امینت و آرامش می دهنند. عشق چهار گام دارد تا آدمی را به امینت و آرامش برساند. گامهای چهار گانهی عشق را با هم مرور می کنیم:
گام اول عشق

گام اول عشق، برچیدن بساط دشمنی و گسترود سفرهی مهربانی و صمیمیت است. یکی از عوامل ناآرامی روانی، وجود بغض و کینه و دشمنی میان مردم است. کسانی که کینهی یکدیگر را به دل دارند، از روانی آزرده برخوردارند و پیوسته از گردن طرف مقابل در بیم و هراس اند. بنابراین یکی از چیزهایی که موجب امینت روانی می شود، از میان بردن کینه ها و برقراری دوستها و دلپسنگیهاست. با رخت پریشان کینه و عداوت، آرامش و امینت روانی فرامی رسد.

وقتی اسلام وارد شهر یثرب شد، دشمنی و عداوت را به دوستی و برادری تبدیل کرد (۶) و بدین سان روانهای ناامن و بیسناک را

به روانهای امن و آرام تبدیل ساخت. پس تبدیل دشمنی به دوستی، و عداوت به محبت، راهی به سوی امینت روانی است. وقتی

دشمنی به دوستی تبدیل می شود، فشارهای روانی فروکش می کنند و دفعه‌ها ها واضطرارها کاهش می یابند و به جای آن، مهر و محبت می نشیند و آرامش را به ابرمغان می آورد.

پس، اگر میان شما و دیگران کدورت و یا دشمنی وجود دارد، سریعاً به آن خاتمه دهید؛ چرا که قهر و کدورت، روح و روان را ناسم و نا آرام می سازد. گام دوم عشق

از این که بگذریم اگر کسی هیچ دشمنی هم نداشته باشد، نمی توان تضمین کرد که از روانی ایمن برخوردار است؛ زیرا غربت و تنهایی از آنجا که مایهٔ وحشت آدمی است، عامل آزار دهندهٔ ای است که روان آدمی را رنجور می سازد. (۷) پس برای رسیدن به امنیت روانی باید غربت و تنهایی را کاهش و قلمرو ذهنش را گسترش داد. کاهش یافتن غربت و تنهایی، موجب گسترش قلمرو امنیت روانی می گردد و به همین جهت در آموزه های دینی، تأکید فراوانی نسبت به دوستی و محبت شده است. (۸)

محکم کردن و افزون ساختن پیوندهای دوستی، به سان لنگرهای قدرتمندی است که کنشی روان را در دریاهای متلاطم، آرام نگه می دارد و از گردن سهنگین، ایمن می سازد. گام سوم عشق

زودند دشمنشها (گام اول) و گسترش قلمرو دوستی (گام دوم)، عوامل مهمی در تأمین امنیت روانی هستند؛ ولی باید اعتراف کرد که فقط بخش‌ی از وادی دل را آرام می سازند. بخش دیگری از وادی دل هست که جز با ازواج، آرام و فراز نمی گیرد. هیچ چیز دیگری نمی تواند به جای این عامل، نقش بازی کند و امنیت این گوشه از دل را برقرار سازد. ازدواج، پیوندی بر اساس مودت و رحمت است که سکون و آرامش دل را به ابرمغان می آورد (۹) و بدین وسیله سلامت روان را تقسیم می کند. گام چهارم عشق گستردن پیوندهای دوستی با مردم و برقراری پیوند همسری، هرچند شبکه‌ی حفاظتی مستحکم و لطیفی را به وجود می آورد، اما ایمنی همی وجود آدمی را تأمین نمی کند. گاهی انسان در میان این جمع هم احساس تنهایی غربت می کند و ترسی مرموز، وجودش را فرا می گیرد و ایمنی جزیره‌ی روانش را که خیال می کرد امنیت پایدار یافته است، تهدید می کند. این ترس مرموز از کجاست؟ و امنیت پایدار در چیست؟

داستان آدمی، همان داستان نبی است که وقتی آن را از وطن خود «بستان» جدا کردند، پیوسته از فراق و جدایی رنجور و نالان است:

بشو از نی چون حکایت می کند

از جداییها شکایت می کند.

کز نیستان تا مرا بریده اند

از نظیر مرد و زن نالیله اند (۱۰)

آدمی ریشه در ملکوت دارد. دل آسمانی او حتی در میان دوست و همسر نیز احساس تنهایی می کند. وحشت این تنهایی را با آدم و عالم نمی توان درمان کرد. درمان این درد، دوستی با خدا و دلسته شدن به اوست. آنان که دل در گرو محبت خدا دارند، دریاهای ایفایوسهای متلاطم توفانی را پشت سر گذاشته و در ساحل امن دوست، لنگر عشق دلچسگی انداخته اند. ایشان به آرامش و امنیت دست یافته اند؛ (۱۱) چرا که دوستان خدا هرگز ترس و اندوهی ندارند. کسی که رشتی محبت خود را با خدا پیوند زند، در حقیقت، به اصل خویش بازگشته و دوران غربت و تنهایی اش به سر آمده است:

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش (۱۲)

و چون دوران غربت، پایان بنیزد و دل به وصال یار، دست یابد، وحشت تنهایی به سر می آید و دل، آرام می گیرد و بدین سان امنیت روانی حاصل می گردد. پس همواره با خدا و به یاد خدا باشیم که یاد خدا لذت عاشقان و دلدادگان (۱۳) و کلید انس (۱۴) است. آن که به یاد خداست، همدم (۱۵) و همنشین اوست (۱۶) و به همین جهت گفته اند: دوستی با خدا و به یاد او بودن، آرامش بخش و امنیت ساز است؛ *لا یذکر الله نطنن القلوب*. بنابراین راه زودند ترس و به دست آوردن امنیت روانی، دلچسگی به خداوند و به یاد او بودن است. هر گاه امنیت روانی تهدید شود، باید به قلمه‌ی ایمان و یاد خدا پناه آورد (۱۸) و به نماز ایستاد. نماز، یاد خداست و یاد خدا آرام بخش دلهاست. پس باید از نماز که یاد خداست کمک گرفت و ترس را به امنیت، و تلاطم را به آرامش تبدیل کرد.

از همین جا می توان دریافت چرا کسانی که با خدا قهر کرده اند و هیچ رابطه ای با او ندارند، «تبدیگی (رنجوری) روانی» داشته و از «امنیت روانی» محروم اند. کسی که از خدا روی گرداند، به اصل و هویت خویش پشت کرده و خویشش خویش را به فراموشی سپرده (۱۹) و غربت و وحشت را بر خود لازم کرده است. لذا در فشار روانی به سر می برد و زندگی سختی دارد و آن که با خدا قهر کند، همنشین شیطان می شود. (۲۰) و شیطان، دشمن قسم خورده‌ی انسان است (۲۱) که پیوسته آدمی را تهدید می کند.

آیا در کنار دشمن می توان امنیت داشت و آسوده زیست؟ زندگی بدون خدا، زندگی با دشمن است و در چنین زندگانی ای، از آرامش و امنیت، خبری نیست.

خلاصه سخن اینکه غربت و تنهایی از عوامل ناآرامی و ناسم روان است و داشتن مونس و همدم، از عوامل آرامش و امنیت روان. بنابراین از عشق و دلچسگی بل ساخته، از وادی تنگ و تاریک و سرد تنهایی، گذشته و به گلستان دلگشای وصال قدم گذاریم؛ چهار گام بیشتر نیست، بسم الله... به وادی ایمن خوش آمدید! بی نوشت:

- رک: الکافی، ج ۸، ص ۱۵۲، ج ۴، ص ۳۸۱، ۵۸۱۹، عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۱۶۷.
- رک: تحف العقول، ص ۲۱۹.
- رک: غرر الحکم، ج ۱۰۹۱۱.
- رک: همان ج ۵۴۳۸
- رک: مطالب السؤل ، ص ۵۰.
- سوره آل عمران، آیه ۱۲۰۳، سوره انفال، آیه ۶۱ و ۶۳.
- غرر الحکم، ج ۲۰۱۸.
- رک: کتاب دوستی در قرآن و حدیث، دوستی مردم.
- رک: سوره روم، آیه ۲۱.
- ملئوی، دفتر اول، بیت ۱ و ۲.
- رک: دوستی در قرآن و حدیث، ج ۹۱۹.
- ملئوی، دفتر اول، بیت ۴.
- غرر الحکم، ج ۶۷۰.
- همان، ج ۵۴۱.
- همان، ج ۱۸۵۸.
- همان، ج ۳۲۲.
- سورهی زعد، آیه ۲۸.
- رک: بحارالأنوار، ج ۷۷، ص ۳۶۹، ج ۳۴.
- رک: سورهی حشر، آیه ۱۹، غرر الحکم، ج ۷۷۹۷ و ۸۸۷۵.
- سورهی زحرف، آیه ۳۶.
- سورهی آل عمران، آیه ۱۷۵.

منبع:مجمه ی حدیث زندگی

**بی توجهی به اختلالات روحی و روانی در ستین اولیه کود**

محققان دریافته‌اند به اختلالات روحی و روانی در ستین اولیه کودکی اغلب توجهی نمی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آلمان، ۱۴ تا ۲۵ درصد از کل کودکان در ستین اولیه زندگی خود اختلالات روحی و روانی مهمی را نشان می‌دهند. که این اختلالات اغلب نادیده گرفته می شود و با بیساری آنها درست تشخیص داده نمی شود و نیازمند درمان دیده نمی شوند.

بنابراین گزارش؛ به گفته محققان حالات بروز اختلالات روانی در کودکان متفاوت از بزرگسالان است .

از جمله علائم بروز اختلالات روحی ستین اولیه کودکی می توان به عکس العمل ها و واکنش های منفی و شگفتی و ناراحتی طولانی، ترس بیش از حد از جدایی، اختلال ترس بیسار گزونه به ویژه در محیط های اجتماعی،افسردگی و اختلال در عملکرد احساسات کودک، مشکلات تغذیه ای و اختلال در هنگام خواب ، عدم تمرکز و اختلال در رفتار اجتماعی، اشاره کرد .

همچتن به همین دلیل تشخیص دقیق و درست از جمله توجه به واکنش های درونی و رفتاری و تست هوش و معاینه بدنی برای تشخیص دقیق و درست این اختلالات روحی روانی در کودکان لازم و ضروری است .

براساس این گزارش براساس نوع اختلال موجود امروزه امکانات درمانی موثری وجود دارد مشاوره و توجیه ، مادر، کودک درمانی، تمرین های مخصوص والدین و روش های مختلف روان درمانی در کنار گفتار درمانی، رفتار درمانی، فیزیوتراپی می تواند به درمان این اختلال در کودکان کمک کند و اغلب روش های درمانی در این زمینه سرپایی صورت می گیرد و تیزی به بستری شدن کودک نیست در موارد سخت نیز مکان های خاص یا کلینیک های روزانه برای حضور مادر و کودک در کنار هم هنگام درمان نیاز است.

بی توجهی به اختلالات روحی و روانی در ستین اولیه کودکی

محققان دریافته‌اند به اختلالات روحی و روانی در ستین اولیه کودکی اغلب توجهی نمی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آلمان، ۱۴ تا ۲۵ درصد از کل کودکان در ستین اولیه زندگی خود اختلالات روحی و روانی مهمی را نشان می‌دهند. که این اختلالات اغلب نادیده گرفته می شود و با بیساری آنها درست تشخیص داده نمی شود و نیازمند درمان دیده نمی شوند.

بنابراین گزارش؛ به گفته محققان حالات بروز اختلالات روانی در کودکان متفاوت از بزرگسالان است .

از جمله علائم بروز اختلالات روحی ستین اولیه کودکی می توان به عکس العمل ها و واکنش های منفی و شگفتی و ناراحتی طولانی، ترس بیش از حد از جدایی، اختلال ترس بیسار گزونه به ویژه در محیط های اجتماعی،افسردگی و اختلال در عملکرد احساسات کودک، مشکلات تغذیه ای و اختلال در هنگام خواب ، عدم تمرکز و اختلال در رفتار اجتماعی، اشاره کرد .

همچتن به همین دلیل تشخیص دقیق و درست از جمله توجه به واکنش های درونی و رفتاری و تست هوش و معاینه بدنی برای تشخیص دقیق و درست این اختلالات روحی روانی در کودکان لازم و ضروری است .

براساس این گزارش براساس نوع اختلال موجود امروزه امکانات درمانی موثری وجود دارد مشاوره و توجیه ، مادر، کودک

درمان در زمان کنار

درمانی، تمرین های مخصوص والدین و روش های مختلف روان درمانی در کنار گفتار درمانی، رفتار درمانی، فیزیوتراپی می توانند به درمان این اختلال در کودکان کمک کنند و اغلب روش های درمانی در این زمینه سریایی صورت می گیرد و تیزی به بستری شدن کودک نیست در موارد سخت نیز ممکن های خاص یا کلینیک های روزانه برای حضور مادر و کودک در کنار هم هنگام درمان نیاز است.

**نگاهی کوتاه به افسردگی در حاملگی**

مادر در طول حاملگی، یکی از پر تنش ترین دوران زندگی خود را تجربه می کند، رشد تدریجی انسانی دیگر در بدن او، همراه با نگرانی درباره سلامت جنین، گاه باعث می شود تا تغییرات هورمونی و متابولیکی که تجربه می کند، برایش غیر قابل تحمل باشند. یکی از عوارض نسبتاً شایع این بحران روحی برای مادر، احساس افسردگی در حین حاملگی و با پس از تولد نوزاد است. افسردگی عبارت است از احساس غم و اندوه، بدبختی و بیچارگی. بسیاری از ما نیز گهگاه و به مدت کوتاه چنین احساساتی را تجربه می کنیم، اما در بیماری افسردگی، غم، ناوانی، خشم و سرخوردگی با رونده عادی زندگی بیدار نداخل ایجاد می کنند و مدت زمان طولانی تری با او همراهند.

شیوع حقیقی افسردگی حاملگی، مشخص نیست؛ زیرا علائم آن بسیار شبیه تغییرات عادی دوران زایمان است. از آن جمله، خستگی، اختلال خواب، واکنشهای تند احساسی و تغییرات وزن را می توان نام برد. اما محققان معتقدند که افسردگی حاملگی، شایعترین عارضه حاملگی در زنان است که به درستی شناسایی و درمان نمی شود. گاه مادر در نخستین روزهای پس از زایمان، دچار احساس غم می شود. این احساس در کمتر از یک هفته برطرف می شود و با خلق و خوی متغیر، ناراحتی، گریه، بی اشتهایی، اختلالات خواب، زودرنجی، بی قراری، اضطراب و احساس تنهایی همراه است. این تغییرات نشانه افسردگی حاملگی نیستند و خود به خود برطرف می شوند. اما پشت سر گذاشتن این مرحله زمانی راحت تر می شود که برای گذر از آن، از همسر خویش و با مادران یا تجربه دیگر کمک بگیرید. در افسردگی حاملگی، علائم ممکن است هر زمان در طول دوران بارداری یا در یک سال اول پس از زایمان بروز یابند. این علائم بسیار مشابه موارد ذکر شده اند، با این تفاوت که طولانی تر بوده و با احساس گناه یا بی ارزشی همراه می باشند. همچنین، در افسردگی، حاملگی علایم بیماری، زندگی طبیعی فرد را دچار مشکل کرده و مانع حضور مؤثر او در جامعه می شود. در برخی مواقع، خانمهای مبتلا سعی می کنند علایم و احساسات خود را پنهان کنند. برای این افراد، احساس افسردگی، آن هم پس از تولد نوزادشان که اصولاً باید ماه شادی و نشاطشان باشد، شرم آور و گناه یا احساس گناه همراه است. انکار فقط باعث می شود که مادر و نوزاد بیش از پیش رنج ببرند؛ پس بهترین کاری که مادر مبتلا می تواند انجام دهد، تقاضای کمک است.صحت کردن درباره مشکلات موجود و تبادل تجربه، بهترین راه برخورد با این بیماری است. گروههای مختلفی برای حمایت از این بیماران و آشنا کردن آنها با یکدیگر وجود دارند. برخی تحقیقات هم نشان داده اند که داروهای ضد افسردگی می توانند کمک بزرگی باشند. در این باره، بهترین مشاور شما پزشک است که می تواند راههای مختلف وهایی از بیماری را نشان دهد.اگر احساس کردید در طول حاملگی و با پس از زایمان از علایم افسردگی رنج می برید، حتماً پزشک و با مامای خود را در جریان بگذارید. علاوه بر کمکهایی که مستقیماً به شما ارائه خواهد شد، این افراد می توانند شما را به یک متخصص بهداشت روان معرفی کنند. توجه به نکات زیر هم بسیار مفید می باشد:
تا حد امکان استراحت کنید. سعی کنید خواب خود را با نوزاد تنظیم نمایید. تلاش کنید حتماً تمام کارها را به نحو احسن انجام دهید؛ فقط در حد توان خود فعالیت کنید. برای انجام کارهای منزل و تغذیه شبانه کودک، از دیگران کمک بگیرید. از همسر خود بخواهید کودک را برای شیردهی نزد شما بیاورد و در طول روز در صورت امکان، از کمک افراد با تجربه تر استفاده کنید. احساسات خود را با همسر، خانواده و دوستانتان در میان بگذارید. سعی کنید زیاد تنها نمانید. برای پدای روی و هواخوری، از منزل خارج شوید.
• نوکنه آخر اینکه، در طول زایمان هیچ تصمیم اساسی در مورد زندگی خود اتخاذ نکنید. چنین تصمیماتی بر تنش شما می افزاید. اما اگر مجبور به چنین کاری شدید، تقاضای کمک و حمایت از اطرافیان را فراموش نکنید. سؤال از "ام‌اس" گفته گذشته، پس از درج مطالبی پیرامون بیماری "ام‌اس"، تعدادی از خوانندگان سؤالهای خود را با ما در میان گذاشتند و خواستار اطلاعات بیشتری درباره این بیماری شدند. این هفته، در ستون درمانگاه، سعی داریم به برخی از این سؤاها پاسخ دهیم. به علت تکراری بودن تعداد زیادی از سؤاها، از ذکر نام خوانندگان محرم صرف نظر می کنیم. تعدادی از خوانندگان این پرسش را مطرح کردند که آیا می توان از "ام‌اس" پیشگیری کرد؟ در پاسخ باید متذکر شویم که با توجه به ناشناخته بودن علت اصلی بیماری "ام‌اس"، راههای پیشگیری از خود بیماری هنوز ناشناخته باقی مانده است. اما در افراد مبتلا می توان با حذف برخی عوامل تشدید کننده، از بروز حملات پیشگیری کرد و با آن را به تأخیر انداخت. این عوامل عبارتند از:
• استرسها و فشارهای عصبی به طور مشخصی علایم بیماری را تشدید می کنند. بنابراین، فرد مبتلا باید تا حد امکان و در هر شرایطی، از مواجهه با عوامل تنش زا پرهیز کند. بسیاری از حملات بیماران، بلافاصله پس از شوکهای روحی یا قوی بیرون زدیکان، دیده می شوند. از این رو، نقش خانواده بسیار در فرام آوردن محیطی صمیمی و امن، بسیار مهم و حیاتی است.
• آگزما، از عوامل دیگری است که به طور موقت علایم بیمار را بدتر می کند؛ اما این به نشانه بروز حمله نیست. با توجه به این مسأله، بهتر است بیماران در روزهای گرم تابستان از منزل خارج نشوند و در خانه نیز از وسیله های سرمایشی قدرتمند استفاده کنند.

همچنین، حمام آب گرم برای این بیماران منع است. درجه حرارت آب باید به گونه ای تنظیم شود که نه خیلی گرم باشد و نه خیلی سرد؛ چون سرمای زیاد آب نیز ممکن است موجب سرماخوردگی فرد و به دنبال آن تشدید علایم بیماری گردد.
• خستگی نیز از دیگر عوامل مضر برای بیماران است. بنابراین، مبتلایان به "ام‌اس" باید از فعالیتها سنگین بدنی که خستگی مفرط را به دنبال دارند، خودداری کنند.
• اسوار شدن سایر بیماریها بر "ام‌اس" نیز باعث تشدید علایم بیماران می شود. مواردی چون سرماخوردگی، عفونت ادراری و … می توانند چیزی اثری داشته باشند. پس بیمار "ام‌اس" باید مراقب افزوده شدن دیگر بیماریهای ظاهراً ساده نیز باشد. یکی دیگر از خوانندگان نیز در مورد ارتباط حاملگی و "ام‌اس" پرسیده بود که آیا حاملگی فرد مبتلا برای او و جنینش ضرر دارد یا خیر؟ در پاسخ به این سؤال باید متذکر شویم، خوشبختانه اکنون با وجود داروهای خوب و مؤثری که رونده بیماری را کند می کنند، بیماران "ام‌اس" می توانند زندگی عادی و خوبی داشته باشند. حاملگی نیز برای خانمهای مبتلا مجاز است، البته، بهتر است این حاملگی در اوایل بیماری که فرد به دارو وابسته نیست، صورت بگیرد؛ زیرا بیمار در طول دوران حاملگی اش، به هیچ وجه مجاز به استفاده از داروهای ویژه "ام‌اس" نمی باشد.نکنه دیگر آن است که بلافاصله پس از زایمان، احتمال عود بیشتر می شود که این عارضه نیز با مصرف کوتاه مدت داروهای ایمنوگلوبولین وریدی در روزهای پس از زایمان، به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

منج روزنامه قدس

نگاهی کوتاه به افسردگی در حاملگی

مادر در طول حاملگی، یکی از پر تنش ترین دوران زندگی خود را تجربه می کند، رشد تدریجی انسانی دیگر در بدن او، همراه با نگرانی درباره سلامت جنین، گاه باعث می شود تا تغییرات هورمونی و متابولیکی که تجربه می کند، برایش غیر قابل تحمل باشند. یکی از عوارض نسبتاً شایع این بحران روحی برای مادر، احساس افسردگی در حین حاملگی و با پس از تولد نوزاد است. افسردگی عبارت است از احساس غم و اندوه، بدبختی و بیچارگی. بسیاری از ما نیز گهگاه و به مدت کوتاه چنین احساساتی را تجربه می کنیم، اما در بیماری افسردگی، غم، ناوانی، خشم و سرخوردگی با رونده عادی زندگی بیدار نداخل ایجاد می کنند و مدت زمان طولانی تری با او همراهند.

شیوع حقیقی افسردگی حاملگی، مشخص نیست؛ زیرا علائم آن بسیار شبیه تغییرات عادی دوران زایمان است. از آن جمله، خستگی، اختلال خواب، واکنشهای تند احساسی و تغییرات وزن را می توان نام برد. اما محققان معتقدند که افسردگی حاملگی، شایعترین عارضه حاملگی در زنان است که به درستی شناسایی و درمان نمی شود. گاه مادر در نخستین روزهای پس از زایمان، دچار احساس غم می شود. این احساس در کمتر از یک هفته برطرف می شود و با خلق و خوی متغیر، ناراحتی، گریه، بی اشتهایی، اختلالات خواب، زودرنجی، بی قراری، اضطراب و احساس تنهایی همراه است. این تغییرات نشانه افسردگی حاملگی نیستند و خود به خود برطرف می شوند. اما پشت سر گذاشتن این مرحله زمانی راحت تر می شود که برای گذر از آن، از همسر خویش و با مادران یا تجربه دیگر کمک بگیرید. در افسردگی حاملگی، علائم ممکن است هر زمان در طول دوران بارداری یا در یک سال اول پس از زایمان بروز یابند. این علائم بسیار مشابه موارد ذکر شده اند، با این تفاوت که طولانی تر بوده و با احساس گناه یا بی ارزشی همراه می باشند. همچنین، در افسردگی، حاملگی علایم بیماری، زندگی طبیعی فرد را دچار مشکل کرده و مانع حضور مؤثر او در جامعه می شود. در برخی مواقع، خانمهای مبتلا سعی می کنند علایم و احساسات خود را پنهان کنند. برای این افراد، احساس افسردگی، آن هم پس از تولد نوزادشان که اصولاً باید ماه شادی و نشاطشان باشد، شرم آور و گناه یا احساس گناه همراه است. انکار فقط باعث می شود که مادر و نوزاد بیش از پیش رنج ببرند؛ پس بهترین کاری که مادر مبتلا می تواند انجام دهد، تقاضای کمک است.صحت کردن درباره مشکلات موجود و تبادل تجربه، بهترین راه برخورد با این بیماری است. گروههای مختلفی برای حمایت از این بیماران و آشنا کردن آنها با یکدیگر وجود دارند. برخی تحقیقات هم نشان داده اند که داروهای ضد افسردگی می توانند کمک بزرگی باشند. در این باره، بهترین مشاور شما پزشک است که می تواند راههای مختلف وهایی از بیماری را نشان دهد.اگر احساس کردید در طول حاملگی و با پس از زایمان از علایم افسردگی رنج می برید، حتماً پزشک و با مامای خود را در جریان بگذارید. علاوه بر کمکهایی که مستقیماً به شما ارائه خواهد شد، این افراد می توانند شما را به یک متخصص بهداشت روان معرفی کنند. توجه به نکات زیر هم بسیار مفید می باشد:
تا حد امکان استراحت کنید. سعی کنید خواب خود را با نوزاد تنظیم نمایید. تلاش کنید حتماً تمام کارها را به نحو احسن انجام دهید؛ فقط در حد توان خود فعالیت کنید. برای انجام کارهای منزل و تغذیه شبانه کودک، از دیگران کمک بگیرید. از همسر خود بخواهید کودک را برای شیردهی نزد شما بیاورد و در طول روز در صورت امکان، از کمک افراد با تجربه تر استفاده کنید. احساسات خود را با همسر، خانواده و دوستانتان در میان بگذارید. سعی کنید زیاد تنها نمانید. برای پیاده روی و هواخوری، از منزل خارج شوید.
• نوکنه آخر اینکه، در طول زایمان هیچ تصمیم اساسی در مورد زندگی خود اتخاذ نکنید. چنین تصمیماتی بر تنش شما می افزاید. اما اگر مجبور به چنین کاری شدید، تقاضای کمک و حمایت از اطرافیان را فراموش نکنید. سؤال از "ام‌اس" گفته گذشته، پس از درج مطالبی پیرامون بیماری "ام‌اس"، تعدادی از خوانندگان سؤالهای خود را با ما در میان گذاشتند و خواستار اطلاعات بیشتری درباره این بیماری شدند. این هفته، در ستون درمانگاه، سعی داریم به برخی از این سؤاها پاسخ دهیم. به علت تکراری بودن تعداد زیادی از سؤاها، از ذکر نام خوانندگان محرم صرف نظر می کنیم. تعدادی از خوانندگان این پرسش را مطرح کردند که آیا می توان از "ام‌اس" پیشگیری کرد؟ در پاسخ باید متذکر شویم که با توجه به ناشناخته بودن علت اصلی بیماری "ام‌اس"، راههای پیشگیری از خود بیماری هنوز ناشناخته باقی مانده است. اما در افراد مبتلا می توان با حذف برخی عوامل تشدید کننده، از بروز حملات پیشگیری کرد و با آن را به تأخیر انداخت. این عوامل عبارتند از:
• استرسها و فشارهای عصبی به طور مشخصی علایم بیماری را تشدید می کنند. بنابراین، فرد مبتلا باید تا حد امکان و در هر شرایطی، از مواجهه با عوامل تنش زا پرهیز کند. بسیاری از حملات بیماران، بلافاصله پس از شوکهای روحی یا قوی بیرون زدیکان، دیده می شوند. از این رو، نقش خانواده بسیار در فرام آوردن محیطی صمیمی و امن، بسیار مهم و حیاتی است.
• آگزما، از عوامل دیگری است که به طور موقت علایم بیمار را بدتر می کند؛ اما این به نشانه بروز حمله نیست. با توجه به این مسأله، بهتر است بیماران در روزهای گرم تابستان از منزل خارج نشوند و در خانه نیز از وسیله های سرمایشی قدرتمند استفاده کنند.

بلافاصله پس از شوکهای روحی از قبیل بیماری یا فوت نزدیکان، دیده می شوند. از این روه نقش خانواده بیمار در فرامح آوردن محیطی مسیمی و امن، بسیار مهم و حیاتی است. ۲۰گرمه، از عوامل دیگری است که به طور موقت علائم بیمار را بدتر می کند؛ اما این به نشانه بروز حمله نیست. با توجه به این مسأله، بهتر است بیماران در روزهای گرم تابستان از منزل خارج نشوند و در خانه نیز از وسیله های سرمایشی قدرتمند استفاده کنند.

همچنین، حمام آب گرم برای این بیماران ممنوع است. درجه حرارت آب باید به گونه ای تنظیم شود که نه خیلی گرم باشد و نه خیلی سرده چون سرمای زیاد آب نیز ممکن است موجب سرماخوردگی فرد و به دنبال آن تشدید علائم بیماری گردد.۳-خستگی نیز از دیگر عوامل مضر برای بیماران است. بنابراین، مبتلایان به "اماس" باید از فعالیتهای سنگین بدنی که خستگی مفرط را به دنبال دارند، خودداری کنند. ۴-سوار شدن سایر بیمارها و "اماس" نیز باعث تشدید علائم بیماران می شود. مواردی چون سرماخوردگی، عفونت ادراری و … می توانند چنین اثری داشته باشند. پس بیمار "اماس" باید مراقب افزوده شدن دیگر بیماریهای ظاهراً ساده نیز باشد. یکی دیگر از علتهائگان نیز در مورد ارتباط حاملگی و "اماس" پرسیده بود که آیا حاملگی فرد مبتلا برای او و جنینش ضرر دارد یا خیر؟ در پاسخ به این سؤال باید متذکر شویم، خوشبختانه اکنون با وجود داروهای خوب و مؤثری که روند بیماری را کند می کنند، بیماران "اماس" می توانند زندگی عادی و خوبی داشته باشند. حاملگی نیز برای خانمهای مبتلا مجاز است. البته، بهتر است این حاملگی در اوایل بیماری که فرد به دارو وابسته نیست، صورت بگیرد، زیرا بیمار در طول دوران حاملگی اش، به هیچ وجه مجاز به استفاده از داروهای ویژه "اماس" نمی باشد.نکته دیگر آن است که بلافاصله پس از زایمان، احتمال حود بیشتر می شود که این عارضه نیز با مصرف کوتاه مدت داروهای ایمنوگلوبولین روبه‌دی در روزهای پس از زایمان، به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

منبع: روزنامه قدس

**چگونه شخصیت سالمی داشته باشیم؟**

نویسنده:ایلمحی

شخصیت سالم

«شخصیت سالم، عنوان جالبی است. همه در آرزوی آن هستند و همه مدعی‌اند چنین شخصیتی دارند.

در اینجا ۲۰ نکته را در مورد شخصیت سالم تشریح می‌کنیم و شما می‌توانید خود را با آنها بسنجید.

این انگاهی‌ها می‌تواند به شما کمک‌کند که اگر ویژگی‌های منفی دارید، آن‌ها را شناسایی کنید و با جدیت در جهت رفعشان بکوشید و اگر ویژگی‌های مثبتی دارید اجازه ندهید رفتار مناسب دیگران باعث تزلزل آن‌ها در شما بشود.

شخصیت سالم تافته جدا بافته نیست

او آدمی است شیشه‌باز، می‌تواند پول دار باشد یا بی‌پولی، می‌تواند لافر باشد یا چاقی، سفید باشد یا سیاه، اما طلی‌رقم هر گونه تفاوت اجتماعی، اقتصادی، زناوی، فرهنگی و یا فردی، او شیشه‌دیگران است.

منتها این ویژگی اوست که هر کز آماذگی دارد کار مثبت و مفیدی انجام دهد و همه چیز را دوست داشته باشد.

شخصیت سالم، ونجور و معلوم نما نیست

بیشی اهل گله و شکایت و افسوس خوردن نیست و دائم نمی‌گوید: ای کاش اوضاع جور دیگری بود و اگر فلان، بهمان می‌شود بهتر بود. بر عکس، او به معنی واقعی کلمه، زمان حال و واقعبت اکنون را دریافته و طبق آن واکنش نشان می‌دهد. او نه در دیروز از دست رفته و نه در فردا نیشمه زندگی می‌کند بلکه می‌کوشد از زمان حال پلی بسازد برای رها شدن از نیشم اشتیاقات گذشته و رسیدن به وضعیت بهتر و مطلوب آید. او اشتیاقات گذشته خویش را می‌بخشد و خود را در گذشته تلغ و سیاه دار نمی‌زند تا در وادی تیره حسرت خوردن و آه و ناله کردن تباه شود.

شخصیت سالم ، در کمال آرامش با استفاده از

قدرت عقل خود شرایط را تجزیه و تحلیل می‌کند و اگر با وضعیت نامطلوبی مواجه شود با تمام قوای رفع آن اقدام می‌کند، ولی نه به این معنا که شتاب زده به هر دری زند بکند صبورى او در مقابل اتفاقات ناخوشایند زندگی، مثال زدنی است.

سپس بهترین راه چاره را انتخاب و به آن عمل می‌کند.

شخصیت سالم ، انسانی است پر تلاش و خلاق

چنین انسانی همواره به دنبال یافتن راه حل‌های جدید برای مسائل قدیمی است و از دریچه ای نو به همه چیز می‌نگرد حتی اگر این مسیر جدید، برای او تنش بیشتری به همراه داشته باشد. او همواره به دنبال راه‌های نو، ابتکارات و تجربیات جدید می‌رود.

شخصیت سالم ، چوای علم و دانش است

او به دنبال کشف حقایق و یکی از مهم ترین سرگرمی‌هایش مطالعه است حتماً عضو یک یا چند کلبه‌خه در سطح شهر است و همیشه دوست دارد از اتفاقاتی که در اطرافش رخ می‌دهد، با اطلاع باشد. طرفدار پروپا قرص روزنامه و کتاب است.

شخصیت سالم ، امتیازهای دیگران را ستایش می‌کند

او به امتیازات دیگران غبطه می‌خورد اما هرگز حسد نمی‌ورزد و سعی می‌کند از زندگی افراد موفق، درس بیاموزد.

شخصیت سالم ، سامانی را برای خلوت خویش اختصاص می‌دهد.

او همواره و در هر پدیده‌ای به دنبال آیت و نشانه‌ای از خالق هستی و زیبایی‌های او را می‌ستاید. او می‌داند که خداوند، از لوح خود در او دیده، پس سعی می‌کند تا روح خدای خود را از زیر زنگار کینه نوزی‌ها، حسانها، ریاکاری‌هاو… بیرون کشیده و بدین وسیله خود را نجات دهد. او تقوا پیشه است و حاضر نیست تا به هر وسیله‌ای به اهداف خود برسد. به حق خود قانع است و به مال دیگران چشم ندارد، دروغ گو نیست و صداقت را بر ریا کاری ترجیح می‌دهد. او نخستین کسی است که به پندهایش عمل می‌کند و خلاصه اینکه بین آنچه می‌اندیشد و آنچه می‌کند، تضادی نیست.

شخصیت سالم ، عاشق شادی و شادکامی است

همیشه لبخند به لب دارد و به همین دلیل قدرت دارد دیگران را شاد و خندان کند. البته او مانند کسانی که اسباب خنده شان را با تمسخر دیگران جور می‌کنند نیست. او شادی جاودانه می‌بخشد زیرا همواره به یاد این جمله حکیمانه است: «لبخندش پیش از چند لحظه دوام ندارد، اما خاطره آن جاودانی است.»

شخصیت سالم ، شیفته طبیعت است

او ستایشگر کوه، صحراء، دشت، غروب آفتاب، طلوع خورشید و هر منظره زیبایی دیگر طبیعت است. او حتی از نمایش پرواز پرندگان یا حرکت ارها در آسمان لذت می‌برد زیرا روح لطیف و باصفایی دارد که با طبیعت ماتوس است و از آن نیرو می‌گیرد.

شخصیت سالم ، همواره دلشوز است و در صف مقدم فعالیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرد

او همیشه به کاری مشغول است و اگر بتواند به کسی بپسندد، می‌بخشد تا با شادی بخشی به دیگران، زندگی خود را شادتر کند.

شخصیت سالم ، اهل ناله و زاری نیست

او حتی این توانایی را دارد که تسلیم بیماری نشود. اطرافیان چنین شخصی کمتر پیش می‌آید که او را در بستر بیماری ببیند.

شخصیت سالم ، اهل شایبه پراکنی و وراجی‌های بیهوده نیست

او خود را در زندگی مردم وارد نمی‌کند و از قضاوت در مورد آنها، می‌پرهیزد و می‌داند که همانگونه که وی دوست ندارد کسی در مورد او و زندگی‌ش قضاوتی کرده و با اسرار او فاش کند، او نیز باید به همانگونه با دیگران رفتار کند. همواره این سخن را سرلوحه خویش قرار می‌دهد: «هر آن چه را برای خود می‌پسنای، برای مردم نیز پسند.»

شخصیت سالم ، اهل بحث و جدل نیست

هنگامی که کسی تند خویانه بحث می‌کند، او با شکیبایی حرف‌ها می‌شنود و هیجان زده نمی‌شود. با این وجود اگر احساس کند که نظر خودش سنجیده و منطقی است، آن را بی‌پروا و با اعتماد به نفس اعلام می‌کند.

اما دیگران را متقاعد نمی‌کند که نظر وی را بپذیرند. وقتی هم که دیگران با عقایدش مخالفت می‌کنند می‌گوید: «ساله‌ای نیست، ما با هم دشمنی نداریم، فقط نظراتمان مختلف است.»

شخصیت سالم ، خونسردی خود را حفظ می‌کند

در شرایط سخت و بحرانی که معمولاً بیشتر آدم‌ها از کوره در می‌روند و منجر می‌شوند و به خود حق داده و پرخاشگری می‌کنند، او تنها لبخند می‌زند و خونسردی خود را حفظ می‌کند. در حقیقت یک «صافی» جلوه‌ن خود می‌گذارد تا از نامطلوبی که ممکن در او بروز کند، جلوگیری نماید. مسلم است که این شخص هیچ گاه آلت دست احساسات ناخوشایندی مثل خشم و با اندوه نخواهد شد.

شخصیت سالم ، مضطرب و نگران نیست

او دائم نگران و نواپس رویه‌داه‌ای نیست و از احتمال وقوعشان هراسی ندارد. و با ملایمت و نرمی با اتفاقات و رویه‌داه‌های نامطلوب، برخورد می‌کند. او در زمره کسانی نیست که همه چیز را برای فردای نیامده‌ی شنگد دستی، ذخیره کند.

و در واقع گرچه شخصی آینده‌نگر است ولی از ترس فقر و نداری، کار را به خسادت نمی‌گذاند. او از آنچه در اختیار دارد، به طور صحیح و منطقی استفاده کرده و دیگران را نیز از آن بی‌نصیب نمی‌گذارد.

شخصیت سالم ، به تأیید و تصویب دیگران نیاز ندارد

او به دنبال این نیست که دیگران به او احترام بگذارند یا تحسینش کنند. البته مورد تأیید دیگران بودن، نشانه خوب بودن فرد است و حتی باعث آرامش و اعتماد به نفس بیشتر می‌شود ولی اگر این مسأله به صورت تیازی بیمار گونه درآید، قطعاً نتایج خوبی در پرنخواهد داشت. بنابراین شخصیت سالم با رفتار و کردار منطقی و اصولی، خود به خود تأیید و تصویب دیگران را دریافت خواهد کرد.

شخصیت سالم ، خیالیاف نبوده و اهل تلاش است

یعنی با انتظار منتعلا و بدون تلاش جهت فردای بهتر خود را قرب نمی‌دهد زیرا می‌داند موفقیت و کامیابی، با فکر و خیال به دست نمی‌آید و به تلاش‌های گذشته و حال او بستگی دارد. پس با جدیت تلاش کرده و می‌داند آینده روشن اوصد درصده به تلاش‌های اکنونش وابسته دارد.

شخصیت سالم ، صادق، ساده و بی‌تکلف است

او چالوسانه در گفتارش کلماتی را انتخاب نمی‌کند که سبب خشنودی دیگران شود و به خاطر خوش آمدن اطرافیان حق را زیر پا نمی‌گذارد.

همچنین با آداب و رسوم و تشریفات دست و پاگیری که اکثر مردم زندگی خود را درگیر آن کرده‌اند و روابط خود را بر اساس آن پایه‌ریزی می‌کنند، مخالف است. او به آسانی از ظواهر پر زرق و برق و بی‌معنی زندگی اجتماعی چشم می‌پوشد و دوستان را بر اساس معیارهای انسانی انتخاب می‌کند. خلاصه اینکه خود را درگیر تجملات و تشریفات حسته کننده نمی‌کند.

فرهنگسرای خانواده در زمینه:

ارائه خدمات مشاوره

«برگزاری کلاسهای آموزش خانواده و ازدواج

»عضویت در کتابخانه تخصصی خانواده

»نشست های تخصصی با کارشناسان مجرب و اساتید دانشگاه،

»مرکز تست خانواده

»طرح ارتباط سبز ویژه زوجین عقد کرده

»طرح ارتباط موفق ویژه زوجهای جوان

چگونه شخصیت سالمی داشته باشیم؟

نویسنده:طبعی
شخصیت سالم
شخصیت سالم، عنوان جالبی است. همه در آرزوی آن هستند و همه مدعی‌اند چنین شخصیتی دارند.

در اینجا ۲۰ نکته را در مورد شخصیت سالم تشریح می کنیم و شما می توانید خود را با آنها بسنجید.

این آگاهی‌ها می‌تواند به شما کمک‌کند که اگر ویژگی‌های منفی دارید، آن‌ها را شناسایی کنید و با جدیت در جهت رفعشان بکوشید و اگر ویژگی‌های مثبتی دارید، اجازه ندهید رفتار مناسب دیگران باعث تزلزل آن‌ها در شما بشود.

شخصیت سالم نالفته جدا جدا بافته نیست

او آدمی است شبیه دیگران، می‌تواند پول دار باشد یا بی پول، می‌تواند لایغر باشد یا چاق. سفید باشد یا سیاه، اما علی‌رغم هر گونه تفاوت اجتماعی، اقتصادی، زادی، فرهنگی و یا فردی، او شبیه دیگران است.

متها این ویژگی اوست که هر آن آموادگی دارد کار مثبت و مفیدی انجام دهد و همه چیز را دوست داشته باشد.

شخصیت سالم، رنجور و مظلوم نما نیست

یعنی اهل گله و شکایت و افسوس خوردن نیست و دائم نمی‌گوید: ای کاش اوضاع جور دیگری بود و اگر فلان، بهمان می‌شود بهتر بود. بر عکس، او به معنی واقعی گفته، زمان حال و واقعیت اکنون را دریافته و طبق آن واکنش نشان می‌دهد. او نه در دیروز از دست رفته و نه در فردای تیرامه زندگی می‌کند بلکه می‌کوشد از زمان حال پللی بسازد برای رها شدن از تیرمات اشتیاعات گذشته و رسیدن به وضعیت بهتر و مطلوب آینده. او اشتیاعات گذشته خویش را می‌بخشد و خود را در گذشته تلخ و سیاه دار نمی‌زند تا در فردای تیره حسرت بخورد و آه و ناله کردن تپاه شود.

شخصیت سالم ، در کمال آرامش با استفاده از

قدرت عقل خود شرایط را تجزیه و تحلیل می‌کند و اگر با وضعیت نامطلوبی مواجه شود یا نام‌فرا برای رفع آن اقدام می‌کند، ولی نه به این معنا که شتاب زده به هر دری بزند بلکه صبوری او در مقابل اتفاقات ناخوشایند زندگی، مثال زدنی است.

سپس بهترین راه چاره را انتخاب و به آن عمل می‌کند.

شخصیت سالم ، انسانی است پر تلاش و خلاق

چنین انسانی همواره به دنبال یافتن راه حل‌هایی جدید برای مسائل قدیمی است و از دریچه ای نو به همه چیز می‌نگرد حتی اگر این مسیر جدید، برای او تشریشتری به همراه داشته باشد. او همواره به دنبال راه‌های نو، ابتکارات و تجربیات جدید می‌رود.

شخصیت سالم ، جویای علم و دانش است

او به دنبال کشف حقایق و یکی از مهم‌ترین سرگرمی‌هایش مطالعه است حتماً عضو یک یا چند کتابخانه در سطح شهر است و همیشه دوست دارد از اتفاقاتی که در اطرافش رخ می‌دهد، با اطلاع باشد. طرفدار پروپاقرص روزنامه و کتاب است.

شخصیت سالم ، امتیازهای دیگران را ستایش می‌کند

او به امتیازات دیگران عیبی نمی‌خورد اما هرگز حسد نمی‌ورزد و سعی می‌کند از زندگی افراد موفق درس بیاموزد.

شخصیت سالم ، سامانی را برای خلوت خویش اختصاص می‌دهد

او همواره و در هر بنیاده‌ای به دنبال آیت و نشانه‌ای از خالق هستی است و زیبایی‌های او را می‌ستاید. او می‌داند که خداوند، از لوح خود در او دیده‌ده، پس سعی می‌کند تا روح خدای خود را از زیر زنگار کینه نوزی‌ها، حسدانها، ریاکاری‌هاو... بیرون کشیده و بدین وسیله خود را نجات دهد. او تقوا پیشه است و حاضر نیست تا به هر وسیله‌ای به اهداف خود برسد. به حق خود قانع است و به مال دیگران چشم ندارد، دروغ گو نیست و صداقت را بر ریاکاری ترجیح می‌دهد. او نخستین کسی است که به پندهایش عمل می‌کند و خلاصه اینکه بین آنچه می‌اندیشد و آنچه می‌کند، تضادی نیست.

شخصیت سالم ، عاشق شادی و شادکامی است

همیشه لبخند به لب دارد و به همین دلیل قدرت دارد دیگران را شاد و خندان کند. البته او مانند کسانی که اسباب خنده شان را با تسخر دیگران جور می‌کنند نیست. او شادی جاودانه می‌بخشد زیرا همواره به یاد این جمله حکیمانه است: «لبخندش بیش از چند لحظه دوام ندارد، اما خاطرهٔ آن جاودانی است.»

شخصیت سالم ، شیفته طبیعت است

او ستایشگر کوه، صحرا، دشت، غروب آفتاب، طلوع خورشید و هر منظره زیبای دیگر طبیعت است. او حتی از نمایش پرواز پرندهگان با حرکت ایرها در آسمان لذت می‌برد زیرا روح لطیف و باصفایی دارد که با طبیعت مانوس است و از آن نیرو می‌گیرد.

شخصیت سالم ، همواره دلشوز است و در صف مقدم فعالیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرد

او همیشه به کاری مشغول است و اگر بتواند به کسی ببخشد، می‌بخشد تا با شادی بخشد به دیگران زندگی خود را شادتر کند.

شخصیت سالم ، اهل ناله و زاری نیست

او حتی این توانایی را دارد که تسلیم بیماری نشود. اطرافیان چنین شخصی کمتر پیش می‌آید که او را در بستر بیماری ببیند.

شخصیت سالم ، اهل شایعه پراکنی و وراجی‌های بیبوده نیست

او خود را در زندگی مردم وارد نمی‌کند و از قضاوت در مورد آنها، می‌پرهیزد و می‌داند که همانگونه که وی دوست ندارد کسی در مورد او و زندگی‌ش قضاوتی کرده و یا اسرار او را فاش کند، او نیز باید به همانگونه با دیگران رفتار کند. همواره این سخن را سرلوحه خویش قرار می‌دهد:هر آن چه را برای خود می‌پسندی، برای مردم نیز پسند.»

شخصیت سالم ، اهل بحث و جدل نیست

هنگامی که کسی تند خورانه بحث می‌کند، او با شکیبایی حرف‌ها را می‌شنود و هیجان زده نمی‌شود. با این وجود اگر احساس کند که نظر خودش منصفانه و منطقی است، آن را بی‌پروا و با اعتماد به نفس اعلام می‌کند.

اما دیگران را متقاعد نمی‌کند که نظر وی را بپذیرند. وقتی هم که دیگران با عقایدش مخالفت می‌کنند می‌گوید:«ساله‌ای نیست، ما با هم دشمنی نداریم، فقط نظراتمان مختلف است.»

شخصیت سالم ، خونسردی خود را حفظ می‌کند

در شرایط سخت و بحرانی که معمولاً پیشتر آدم‌ها از کوره در می‌روند و منجر می‌شوند و به خود حق داده و برعاشگری می‌کنند، او تنها لبخند می‌زند و خونسردی خود را حفظ می‌کند. در حقیقت یک «صافی» جلوه‌ن خود می‌گذارد تا از نامطلوبی که ممکن در بروز کند، جلوگیری نماید. مسلم است که این شخص هیچ‌گاه آلت دست احساسات ناخوشایندی مثل خشم و یا اندوه نخواهد شد.

شخصیت سالم ، مضطرب و نگران نیست

او دائم نگران و دلواپس رویدادهای آتی نیست و از احتمال وقوعشان هراسی ندارد. و با ملائمت و ترمی با اتفاقات و رویدادهای نامطلوب، برخورد می‌کند. او در زمره کسانی نیست که همه چیز را برای فردای نیامده‌ی تنگ دستی، ذخیره کند.

و در واقع گرچه شخصی آینده‌نگر است ولی از ترس فقر و نداری، کار او را به خساست نمی‌کنانند. او از آنچه در اختیار دارد، به طور صحیح و منطقی استفاده کرده و دیگران را نیز از آن بی‌تعصب نمی‌گذارد.

شخصیت سالم ، به تأیید و تصویب دیگران نیاز ندارد

او به دنبال این نیست که دیگران به او احترام بگذارند یا تحسینش کنند. البته مورد تأیید دیگران بودن، نشانه خوب بودن فرد است و حتی باعث آرامش و اعتماد به نفس بیشتر می‌شود ولی اگر این مسأله به صورت تیزی بیدار گونه درآید، قطعاً تألیج خوبی در برنخواهد داشت. بنابراین شخصیت سالم با رفتار و کردار منطقی و اصولی، خود به خود تأیید و تصویب دیگران را دریافت خواهد کرد.

شخصیت سالم ، خیالیاب نیوده و اهل تلاش است

یعنی با انتظار متغلا و بدون تلاش جهت فردای بهتر خود را فریب نمی‌دهد زیرا می‌داند موفقیت و کامیابی، با فکر و خیال به دست نمی‌آید و به تلاش‌های گذشته و حال او بستگی دارد. پس با جدیت تلاش کرده و می‌داند آینده روشن اومد درصد به تلاش‌های اکنونش وابسته دارد.

شخصیت سالم ، صادق، ساده و بی‌تکلف است

او چالوسانه در گفتارش کلماتی را انتخاب نمی‌کند که سبب خشنودی دیگران شود و به خاطر خوش آمد اطرافیان حق را زیر پا نمی‌گذارد.

همچنین با آداب و رسوم و تشریفات دست و پاگیری که اکثر مردم زندگی خود را درگیر آن کرده‌اند و روابط خود را بر اساس آن پایه‌ریزی می‌کنند، مخالف است. او به آسانی از ظواهر پر زرق و برق و بی‌معنی زندگی اجتماعی چشم می‌پوشد و دوستان را بر اساس معیارهای انسانی انتخاب می‌کند. خلاصه اینکه خود را درگیر تجملات و تشریفات خسته کننده نمی‌کند.

فرهنگسرای خانواده در زمینه:

ارائه خدمات مشاوره

«برگزاری کلاسهای آموزش خانواده و ازدواج

»عضویت در کتابخانه تخصصی خانواده

»نشست های تخصصی با کارشناسان مجرب و اساتید دانشگاه،

»مرکز تست خانواده

»طرح ارتباط سبز ویژه زوجین عقد کرده

»طرح ارتباط موفق ویژه زوجهای جوان

**یوفاری ارتباط مناسب با روسایبان**

نویسنده:محسن حبیطه‌سعید ناطمی

منبع: راسخون

برای دفع بهداشتی فاضلاب و…

مسأله آلودگی محیط زیست به خاطر رشد سریع جمعیت، صنعت و محدودیت های منابع طبیعی بیش از پیش مورد توجه واقع شده است.

ساده آلوده کننده ساده ای است که در جایی قرار گیرد که به طور طبیعی نمی بایست آنجا قرار گرفت و با دارای غلظتی بیش از غلظت طبیعی باشد به نسی که بر روی موجودات زنده اثر نامطلوب داشته باشد. دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع یکی از معضلات بهداشتی روستاها و مشکل همیشگی بهوزران می باشد که عموماً باعث آلوده شدن منابع طبیعی آب، خاک وهوا می شود.

دفع نادرست مدفوع و فاضلاب انسانی موجب آلودگی خاک و منابع آب های آشامیدنی می شود و زمینه مناسبی برای نخبگذاری، پرورش، تغذیه و انتقال آلودگی توسط مگس و انتشار پوی نامطوع را فراهم می نماید. دفع نادرست مدفوع غالباً توأم با کمبود آب و سایر تسهیلات بهداشتی و ناشی از ضعف ینه مالی جوامع روستایی است. تجربه نشان داده است که توفیق در برنامه دفع بهداشتی مدفوع و فاضلاب بدون مشارکت مردم امکان پذیر نمی باشد.

موفقیت در برنامه های بهداشت محیط نیاز حتمی به تفاهم، پشتیبانی و همکاری مؤثر مردم دارد. پرداختن به بهسازی محیط زندگی مردم بدون توجه به تأثیر آموزش بهداشت اقدامی بی فایده خواهد بود.

منظور از آموزش بهداشت کمکسک به مردم برای حل مسایل شان به وسیله تلاش های خودشان است؛ نقش شما این است که به جامعه کمکسک کنید تا تشخیص دهند که چه کارهایی را می توانند برای کمکسک به خودشان انجام دهند و مهارت های مورد نیاز برای این کار را به آنها بیاموزید. با به کار گرفتن شیوه های آموزش بهداشت در ضمن کارتان قادر به یاری مردم به انجام آنچه در مورد بهداشت مقدمات خواهید بود. در نتیجه مردم دربار خود احساس بهتری پیدا خواهند کرد.

نکاتی که می بایست در موقع بازدید از منزل در نظر قرار گیرده، بدین شرح است:

الف- بهوزری می بایست پس از کسب اجازه داخل منازل شده و برای جلب اعتماد و همکاری افراد خانواده با خوشرویی با آنها برخورد نماید.مثلاًاگر مشاهده کرد خانوار فاقد توالث بهداشتی می باشد یا فاضلاب خود را به صورت غیر بهداشتی دفع می نماید ضمن دادن اطلاعات لازم به خانواده باعث تغییر رفتار آنان شده در حالی که درصورت برخورد نامناسب و عدم ارایه اطلاعات مناسب به زبان ساده و قابل فهم تغییری در خانواده مشاهده نخواهد شد.

ب- گفتار و آموزش های بهوزری به خانواده ها و مردم زمانی مؤثر خواهد بود که بهوزری خود به عنوان یکی از رهبران و الگویی مسایل بهداشتی در سطح روستا، خود و خانواده اش نسبت به دفع بهداشتی فاضلاب و مدفوع اقدام نماید.

ج-بهوزری می بایست به دیدن مردم بیرون و با شرایط لازم را در جهت صحبت با آنها در خانه بهداشت مها کند و از آنها بخواهد مشکلات و دلایل دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع را مطرح کنند که در طی این صحبت ها متوجه خواهند شد با مشارکت خود آنها مشکلاتان حل خواهد شد. این روش یکی از مؤثرترین روش هایی است که باعث تغییر رفتار در مردم خواهد شد.

د- موضوع مهم در بحث بهسازی توالث های روستایی و دفع بهداشتی مدفوع توجه کافی به آداب و رسوم و سنن اجتماعی هر روستاست که عدم توجه کافی به موضوع فوق یکی از دلایل عمده شکست برنامه مستراح سازی در سطح روستاهای کشور می باشد.

هـ- استفاده از قانون جهت برخورد با خانواده های مختلف در دراز مدت مؤثر نخواهد بود و باعث ضعیف شدن ارتباط بهوزری با مردم خواهد شد.

ماهروزری در زندگی کوشش می کنیم تا عقاید،اندیشه، احساسات و اطلاعاتمان را با مردم دیگر به مشارکت بگذاریم، این عمل ارتباط نامیده می شود. برقراری ارتباط بخشی از روابط عادی ما با سایر مردم است بک رابطه اجتماعی خوب بدون مشارکت در عقاید، احساسات و اطلاعات دیگران نمی تواند وجود داشته باشدو مشارکت در برین میم که بک رابطه خوب دارند به طور یکسان و مشابه و به سادگی وقوع می یبندند.

برای برقراری ارتباطی خوب و مناسب بایستی سه مهارت زیر را دارا باشید:

۱- بیان و گفتار واضح و روشن:

برای تغییر رفتار مردم در زمینه بهسازی فاضلاب در منازل مسکونی و جلوگیری از ورود فاضلاب ها به معایر عمومی و با احداث توالث های بهداشتی باید مطمئن شویم تا مردم، پاسی را که به آنان در میان گذاشته ایم می شنوند، می بینند و درک می کنند، بنابراین بیان کردن، نوشن و یا نشان دادن این پیام به طور واضح و ساده بسیار مهم است؛ همچنین استفاده از حداقل کلمات بهتر از سخنانی طولانی است.

۲- گوش کردن و توجه نمودن:

برقراری ارتباط، دادن و گرفتن وا در بردارد. بهوزران نه تنها باید واضح و روشن صحبت کنند بلکه باید به دقت گوش کنند، تا علقیق و یا عقاید اعضای جامعه را درک نمایند. گوش کردن محترم شمردهن مردم است. هنر گوش دادن در آموزش بهداشت بسیار مهم است. بهوزران به وسیله گوش دادن دقیق می توانند چگونگی احساس شخصی و دلایل رفتاری افراد را نسبت به بروز رفتار غیر بهداشتی و خطر ساز در زمینه وقع غیربهداشتی مدفوع و فاضلاب درک نمایند- و در نتیجه در پیدا نمودن راه حل های مناسب، به آنها کمک کنند.

۳- بحث و روشنگری:

تکته ی مهم این است که پس از گوش کردن مطمئن شوید آنچه را شنیده اید به درستی فهمیده اید؛ در ضمن باید دریابید که طرف مقابل شما نیز حرف تان را به خوبی دریافته باشد. سؤال کردن می تواند در روشن کردن گفته های اشخاص به شما کمک کند. هرگز از سؤال کردن نهراسید. سؤالات می تواند ارتباط دقیق تر و صحیح تری را برقراری کند. پس از گوش کردن سعی کنید به طور مختصر آنچه را از گفته های طرف مقابل دریافته اید به او بگویید- از او سؤال کنید که آیا متوجه منظور او شده اید. موقع صحبت کردن دقیقاً این کار را انجام دهید، همچنین طرف مقابل صحبت را تشویق کنید تا حرف های شما را خلاصه کند؛ بدین ترتیب خواهید دانست که آیا آنچه را گفته اید فهمیده است.

این نوع بحث ارتباط صحیح را بین افراد ایجاد می کند. فراموش نکنید چنانچه برنامه های آموزش بهداشت شما به علت عدم علاقه و یا انگیزه موفق نبوده است از سرزنش مردم برای شکست برنامه ها اجتناب کنید، یکی از کارزنانمان ریجسته آموزش بهداشت مفهوم مفیدی را ارایه کرده است که از آن به عنوان عوامل توانمند سازی نام می برند. برخی اوقات یک فرد مستحق اسفند انجام یک رفتار را داشته باشد. اما آن کار را انجام ندهد این امر، به علت تأثیر عوامل توانمند سازی مانند زمان، پول، تجهیزات، مهارت ها یا خدمات بهداشتی است.

عوامل توانمند سازی برای برنامه بهسازی توالث ها با فاضلاب روها می تواند بول، اجزای مناسب مهارت های ساختمانی مورد لزوم و لوازم باشد.

برقراری ارتباط مناسب با روستاییان

نویسنده:محسن جبطه-سعید ناظمی

منبع: راسخون برای دفع بهداشتی فاضلاب و…

مسأله آلودگی محیط زیست به خاطر رشد سریع جمعیت، صنعت و محدودیت های منابع طبیعی بیش از پیش مورد توجه واقع شده است.

ساده آلوده کننده ساده ای است که در جایی قرار گیرد که به طور طبیعی نمی بایست آنجا قرار گرفت و با دارای غلظتی بیش از غلظت طبیعی باشد به نسی که بر روی موجودات زنده اثر نامطلوب داشته باشد. دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع یکی از معضلات بهداشتی روستاها و مشکل همیشگی بهوزران می باشد که عموماً باعث آلوده شدن منابع طبیعی آب، خاک وهوا می شود.

دفع نادرست مدفوع و فاضلاب انسانی موجب آلودگی خاک و منابع آب های آشامیدنی می شود و زمینه مناسبی برای نخبگذاری، پرورش، تغذیه و انتقال آلودگی توسط مگس و انتشار پوی نامطوع را فراهم می نماید. دفع نادرست مدفوع غالباً توأم با کمبود آب و سایر تسهیلات بهداشتی و ناشی از ضعف ینه مالی جوامع روستایی است. تجربه نشان داده است که توفیق در برنامه دفع بهداشتی مدفوع و فاضلاب بدون مشارکت مردم امکان پذیر نمی باشد.

موفقیت در برنامه های بهداشت محیط نیاز حتمی به تفاهم، پشتیبانی و همکاری مؤثر مردم دارد. پرداختن به بهسازی محیط زندگی مردم بدون توجه به تأثیر آموزش بهداشت اقدامی بی فایده خواهد بود.

منظور از آموزش بهداشت کمکسک به مردم برای حل مسایل شان به وسیله تلاش های خودشان است؛ نقش شما این است که به جامعه کمکسک کنید تا تشخیص دهند که چه کارهایی را می توانند برای کمکسک به خودشان انجام دهند و مهارت های مورد نیاز برای این کار را به آنها بیاموزید. با به کار گرفتن شیوه های آموزش بهداشت در ضمن کارتان قادر به یاری مردم به انجام آنچه در مورد بهداشت مقدمات خواهید بود. در نتیجه مردم درباره خود احساس بهتری پیدا خواهند کرد.

نکاتی که می بایست در موقع بازدید از منزل در نظر قرار گیرده، بدین شرح است:

الف- بهوزری می بایست پس از کسب اجازه داخل منازل شده و برای جلب اعتماد و همکاری افراد خانواده با خوشرویی با آنها برخورد نماید.مثلاًاگر مشاهده کرد خانوار فاقد توالث بهداشتی می باشد یا فاضلاب خود را به صورت غیر بهداشتی دفع می نماید ضمن دادن اطلاعات لازم به خانواده باعث تغییر رفتار آنان شده در حالی که درصورت برخورد نامناسب و عدم ارایه اطلاعات مناسب به زبان ساده و قابل فهم تغییری در خانواده مشاهده نخواهد شد.

ب- گفتار و آموزش های بهوزری به خانواده ها و مردم زمانی مؤثر خواهد بود که بهوزری خود به عنوان یکی از رهبران و الگویی مسایل بهداشتی در سطح روستا، خود و خانواده اش نسبت به دفع بهداشتی فاضلاب و مدفوع اقدام نماید.

ج-بهوزری می بایست به دیدن مردم بیرون و با شرایط لازم را در جهت صحبت با آنها در خانه بهداشت مها کند و از آنها بخواهد مشکلات و دلایل دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع را مطرح کنند که در طی این صحبت ها متوجه خواهند شد با مشارکت خود آنها مشکلاتان حل خواهد شد. این روش یکی از مؤثرترین روش هایی است که باعث تغییر رفتار در مردم خواهد شد.

د- موضوع مهم در بحث بهسازی توالث های روستایی و دفع بهداشتی مدفوع توجه کافی به آداب و رسوم و سنن اجتماعی هر روستاست که عدم توجه کافی به موضوع فوق یکی از دلایل عمده شکست برنامه مستراح سازی در سطح روستاهای کشور می باشد.

هـ- استفاده از قانون جهت برخورد با خانواده های مختلف در دراز مدت مؤثر نخواهد بود و باعث ضعیف شدن ارتباط بهوزری با مردم خواهد شد.

ماهروزری در زندگی کوشش می کنیم تا عقاید،اندیشه، احساسات و اطلاعاتمان را با مردم دیگر به مشارکت بگذاریم، این عمل

ارتباط نامیده می‌شود. برقراری ارتباط بخشی از روابط عادی ما با سایر مردم است یک رابطه اجتماعی خوب بدون مشارکت در عقاید، احساسات و اطلاعات دیگران نمی‌تواند وجود داشته باشد و مشارکت در بین مردمی که یک رابطه خوب دارند به طور یکسان و مشابه و به سادگی وقوع می‌پذیرند.

برای برقراری ارتباطی خوب و مناسب بایستی سه مهارت زیر را دارا باشید:

۱- بیان و گفتار واضح و روشن:

برای تغییر رفتار مردم در زمینه بهسازی فاضلاب در منازل مسکونی و جلوگیری از ورود فاضلاب ها به معابر عمومی و یا احداث توالث های بهداشتی باید مطمئن شویم تا مردم، پیامی را که به آنان در میان گذاشته ایم می‌شنوند، می‌بینند و درک می‌کنند. بنابراین بیان کردن، نوشتن و یا نشان دادن این پیام به طور واضح و ساده بسیار مهم است؛ همچنین استفاده از حداقل کلمات بهتر از سخنرانی طولانی است.

۲- گوش کردن و توجه نمودن:

برقراری ارتباط، دادن و گرفتن را در بردارد. بهروزان نه تنها باید واضح و روشن صحبت کنند بلکه باید به دقت گوش کنند، تا علائق و یا عقاید اعضای جامعه را درک نمایند. خوب گوش کردن محترم شردن مردم است. هنر گوش دادن در آموزش بهداشت بسیار مهم است. بهروزان به وسیله گوش دادن دقیق می‌توانند چگونگی احساس شخص و دلایل رفتاری افراد را نسبت به بروز رفتار غیر بهداشتی و خطر ساز در زمینه رفع غیربهداشتی مدفوع و فاضلاب درک نمایند. و در نتیجه در پیدا نمودن راه حل های مناسب، به آنها کمک کنند.

۳- بحث و روشنگری:

نتکه ی مهم این است که پس از گوش کردن مطمئن شویمد آنچه را شنیده اید به درستی فهمیده اید؛ در ضمن باید دریابید که طرف مقابل شما نیز حرف نان را به خوبی دریافته باشد. سؤال کردن می‌تواند در روشن کردن گفته های اشخاص به شما کمک کند. هرگز از سؤال کردن نهراسید. سؤالات می‌تواند ارتباط دقیق تر و صحیح تری را برقراری کند. پس از گوش کردن سعی کنید به طور مختصر آنچه را از گفته های طرف مقابل دریافته اید به او بگویید. از او سؤال کنید که آیا متوجه منظور او شده اید. موقع صحبت کردن دقیقاً این کار را انجام دهید، همچنین طرف مقابل صحبت او را تشریح کنید تا حرف های شما را خلاصه کند؛ بدین ترتیب خواهید دانست که آیا آنچه را گفته اید فهمیده است.

این نوع بحث ارتباط صحیح و بین افراد ایجاد می‌کند. فراموش نکنید چنانچه برنامه های آموزش بهداشت شما به علت عدم علاقه و یا انگیزه موفق نبوده‌ است از سرزشتن مردم برای شکست برنامه‌ها اجتناب کنید. یکی از کارشناسان برجسته آموزش بهداشت مفهوم مفیدی را اراه کرده است که از آن به عنوان عوامل توانمند سازی نام می‌برند. برخی اوقات یک نفر ممکن است قصد انجام یک رفتار را داشته باشد. اما آن کار را انجام ندهد این امر، به علت تأثیر عوامل توانمند سازی مانند زمان، پول، تجهیزات، مهارت‌ها یا خدمات بهداشتی است.

عوامل توانمند سازی برای برنامه بهسازی توالث‌ها با فاضلاب روه‌ها می‌تواند بول، اجزای مناسب مهارت های ساختمانی مورد لزوم و لوازم باشند.

#### هراس اجتماعی در نوجوانان

آیا می‌دانید که شایع‌ترین هراس در بین مردم، صحبت کردن در مقابل جمع است؟ بسیاری از افراد اگر مجبور باشند که در جلوی دیگران صحبت یا سخنرانی کنند دچار دل‌آشوبه، تپش قلب و عرق کردن کف دست‌ها می‌شوند.
اتنا در بیشتر موارد، اگر مجبور به انجام این کار باشید، بالاخره به نوعی از پس آن بخواه‌ند آمد.

کمی اضطراب، پیش از یک سخنرانی مهم و یا رفتن روی صحنه به انسان کمک می‌کند که اجزای بهتری داشته باشد. اتنا گاهی اوقات بعضی‌ها نمی‌توانند از پس اضطراب شدیدی که به هنگام مواجه با برخی موقعیت‌های اجتماعی به سراشان می‌آید ب‌آیند. برای آنها، پاسخ دادن به یک سؤال در کلاس درس، ارائه مطلبی در جلوی دیگران، و یا حتی صحبت کردن در سر میز غذا، باعث آنجنان اضطرابی می‌گردد که تحملش ناممکن می‌نماید. این شرایط اضطرابی را هراس اجتماعی (با هراس از اجتماع) می‌نامند.

هراس اجتماعی چیست؟

هراس اجتماعی (که گاهی اضطراب اجتماعی نیز خوانده می‌شود) به ترس شدید از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی اطلاق می‌شود. این ترس آنقدر شدید است که برخی افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند را در صورت امکان از قرار گرفتن در این موقعیت‌ها باز می‌دارد. و همانند سایر هراس‌ها، این ترس متناسب با خطر واقعی که وجود دارد نیست. با وجودی که بسیاری از افراد از این که در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص دستپاچه و شرمندۀ شوند می‌ترسند اتنا کنار آمدن با این وضعیت برای بعضی‌ها بسیار مشکل است. افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند معمولاً خطر شرمندگی و دستپاچشدن را بیش از اندازه، و در همان حال، توانایی خود برای رویارویی با آن موقعیت را کمتر از حدّ برآورد می‌کنند.

بسیاری از افراد در خلال دوران نوجوانی، احساس کمرویی و خجالتی بودن می‌کنند. تمام تغییرات فیزیکی و هیجانی که در این دوره در زندگی ما اتفاق می‌افتد، می‌تواند بر روی اعتماد به نفس ما در آینده تأثیرگذار باشد. و نوجوانی که احساس اطمینان کافی برای پرداختن به این مشکل نداشته باشند، در آینده نیز نسبت به چیزهایی که در این دوران برایشان مشکل آفرین بوده، حساس‌تر خواهند بود.

بسیاری از نوجوانان، به ویژه آن‌ها که به طور طبیعی کمی خجالتی‌تر از هم سن و سال‌های خود هستند، از این که در مرکز توجه قرار گیرند احساس ناراحتی می‌کنند. غالباً برای آن‌ها، صحبت کردن در مقابل جمع کاری استرس‌زا و اضطراب آفرین است. اتنا اکثر آن‌ها بالاخره با چند بار اشتباه کردن، راهی برای کنار آمدن با این مشکل پیدا می‌کنند.

هراس اجتماعی چیزی به مراتب فراتر از خجالتی بودن طبیعی و یا احساس ناخوشایندی که اغلب مردم نگاه و بیگاه دارند است. هراس اجتماعی، کمرویی و خجالتی بودن مفرط است که با اضطراب همراه می‌گردد و باعث می‌شود که فرد کاری که دوست دارد را انجام ندهد، و یا از حضور در موقعیت‌هایی که ممکن است مجبور به صحبت کردن با دیگران گردد اجتناب کند.

هنگامی که فردی آنقدر خجالتی باشد که یا بعضی افراد خاص را در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص صحبت نکند، به نوع خاصی از هراس اجتماعی دچار است که به سکوت‌گوشینی معروف است.

این عبارت همان‌طور که از نامش برمی‌آید یعنی صحبت نکردن (ساکت- ماندن) در برخی موقعیت‌ها و نه در همه جا (گوشی). این افراد یا کسانی که با آن‌ها احساس راحتی کنند (مثل افراد خانواده یا دوستان) و یا در بعضی مکان‌ها (مثل خانه) مشکلی در صحبت کردن با دیگران ندارند و با آن‌ها به طور عادی مکالمه می‌کنند. اتنا در بعضی موقعیت‌ها چنان احساس ناراحتی می‌کنند که ممکن است اصلاً قادر به صحبت کردن نباشند.

عوامل پدید آورنده هراس اجتماعی

برخی نوجوانان مشکلات اضطرابی بیشتری نسبت به بقیه دارند. همچنین آن‌هایی که پدر و مادر و بستگان نزدیکشان مشکلات اضطرابی داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که بعدها دچار چنین مشکلاتی گردند. این امر ممکن است به دلیل ویژگی‌های بیولوژیک مشترک در بین افراد خانواده باشد. برخی ویژگی‌ها می‌تواند بر عملکرد مواد شیمیایی مغز (انتقال دهنده‌های عصبی یا برخی هورمون‌های استرس) که تنظیم‌کننده وضعیت خلق و خو مثل اضطراب، کمرویی، عصبی بودن و استرس هستند، مؤثر باشد. برخی افراد با شخصیتی محافظ و دنی‌ا می‌آیند و به طور طبیعی نسبت به موقعیت‌ها و وضعیت‌های جدید حساس هستند و از قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی خجالت می‌کنند. این امر ممکن است در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. برخی دیگر ممکن است با توجه به تجربیاتی که در زندگی کسب می‌کنند، شیوه‌ای که دیگران نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهند و یا رفتارهایی که در پدر و مادرشان با دیگران می‌بینند، در طول زندگی شخصیت محاطی پیدا کنند. اعتماد به نفس کم و فقدان مهارت‌های انطباقی برای مدیریت استرس‌های طبیعی نیز می‌تواند در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. همچنین آدم‌های نگران، کمال‌گرا یا کسانی که به سختی از اشکالات کوچک می‌گذرند، احتمال بیشتری دارد که دچار هراس اجتماعی گردند.

کنار آمدن با هراس اجتماعی

روان درم‌انگران می‌توانند به کسانی که دارای هراس اجتماعی هستند کمک کنند تا مهارت‌های انطباقی برای مدیریت اضطرابشان را به دست آورند. این امر شامل درک و تنظیم افکار و باورهایی که باعث اضطراب می‌شوند، یادگیری و تمرین مهارت‌های اجتماعی برای افزایش اعتماد به نفس و جسارت، و سپس به‌کاربردن تدریجی و آهسته این مهارت‌ها در وضعیت‌ها و موقعیت‌های واقعی است.

یادگیری روش‌های آرامش (relaxation) مانند تنفس و تمرین‌های شل کردن عضلات می‌تواند یکی از عناصر درمان باشد. تمرینات نامیبتی نیز می‌توانند مفید باشد. در این تمرینات، روان درمانگر و نوجوان، وضعیت‌های خاصی را در نظر می‌گیرند و در آن به ایفای نقش می‌پردازند. این کار می‌تواند انجام این رفتارها را به هنگام مواجه شدن با شرایط واقعی، برای نوجوان آسانتر و خودکارتر سازد.

گاهی اوقات صحبت‌هایی که فرد یا خودش می‌کند باعث به وجود آمدن اضطراب در او می‌گردد. بنابراین یکی از روش‌های درمان می‌تواند اصلاح این گونه صحبت‌ها و یادگیری انجام صحبت‌های مثبت‌تر بنا خود باشد. که به تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های انطباقی بیانجامد. نوجوان می‌تواند با راه‌نمایی روان درمانگر، افکار قطعی خود درباره موقعیت‌های خاص را اصلاح کند، و از تکراری‌های خود بکاهد.

عظی بر افکار نگران کننده

افکار نگران کننده دارای کیفیت خاصی هستند. آن‌ها معمولاً به شکل سوالی با این مضمون که «چه می‌شود اگر ………» شروع می‌شوند و بیشتر منفی هستند تا مثبت. مثال‌هایی از این گونه افکار چنین است: «چه می‌شود اگر در امتحان رد شوم؟»، افکار نگران کننده معمولاً بدتر و بدتر می‌شوند تا جایی که فرد نه تنها فقط انتظار چیزهای بد را دارد بلکه در انتظار بدترین چیز ممکن است. هنگامی که فردی با هراس اجتماعی به این فکر می‌کند که معلم او را برای درس دادن احضار کند، به احتمال زیاد این سوالات از ذهنش می‌گذرد: «چه می‌شود اگر جواب اشتباه بدهم؟»، یا «چه می‌شود اگر بچه‌ها به جوالم بخندند؟»، و یا افکاری مانند: «من نمی‌توانم جواب دهم. خیلی سخت است. من قاطعی خواهم کرد و جواب اشتباه خواهم داد». معمولاً صحبت کردن با خود، باعث بدتر شدن اضطراب می‌گردد و الگوهای اجتنابی فرد را تقویت می‌کند. اصلی‌ترین پیامی که افراد در خلال این صحبت‌کردن‌های خود به خودشان می‌دهند این است که «خیلی ترساک است» و «من نمی‌توانم از عهد‌هایم ب‌رآیم».

روان‌درمانگران می‌توانند به افراد کمک کنند تا این افکار را شناسایی نموده و مورد بررسی قرار دهند. برای مثال، دانش‌آموزی که نگران احضار شدن توسط معلم در کلاس است باید بررسی کند که چقدر احتمال دارد که او جواب غلط بدهد. اگر او معتقد گردد که معمولاً جواب درست را می‌داند، در این صورت احتمال این که جواب غلط بدهد بسیار کم می‌شود. سپس روان درمانگر می‌تواند بر روی مهارت‌های انطباقی در مواردی که دانش‌آموز اشتباه می‌کند و چگونگی جایگزین ساختن افکارهای نگران کننده

با افکار آرامش‌بخش کار کنند. برای مثال، فرد می‌تواند تصور کند هنگامی که دوستش به یافتن اعتماد به نفس مجذّب نیاز دارد به او چه می‌گوید. و یاد بگیرد که خودش نیز همان گونه فکر کند.

دارو درمانی نیز برای درمان هراس اجتماعی در برخی نوجوانان می‌تواند مفید باشد. غالباً داروهایی که به تنظیم عملکرد سروتونین (ماده‌ای شیمیایی در مغز که به ارسال پیام‌های الکتریکی مربوط به خلق و خو کمک می‌کند) تجویز می‌گردد. هر چند دارو درمانی مساله را به‌طور کامل حل نمی‌کند، انزیا می‌تواند باعث کاهش اضطراب گردد و به نوجوان فرصت دهد تا به تمرین برخی از روش‌های مثبتی که در بالا ذکر شد بپردازد.

هراس اجتماعی در نوجوانان

آیا می‌دانید که شایع‌ترین هراس در بین مردم، صحبت کردن در مقابل جمع است؟ بسیاری از افراد آگر مجبور باشند که در جلوی دیگران صحبت یا سخنرانی کنند دچار دل‌آشوبه، تپش قلب و عرق کردن کف دست‌ها می‌شوند. اما در بیشتر موارد، اگر مجبور به انجام این کار باشند، بالاخره به نوعی از پس آن بخواهند آمد.

کمی اضطراب، پیش از یک سخنرانی مهم و یا رفتن روی صحنه به انسان کمک می‌کند که اجزای بهتری داشته باشد. اما گاهی اوقات بعضی‌ها نمی‌توانند از پس اضطراب شدیدی که به هنگام مواجهه با برخی موقعیت‌های اجتماعی به سرافشان می‌آید برآیند. برای آن‌ها، پاسخ دادن به یک سوال در کلاس درس، ارائه مطلبی در جلوی دیگران، و یا حتی صحبت کردن در سر میز غذا، باعث آشنجان اضطرابی می‌گردد که تحمّلش ناممکن می‌نماید. این شرایط اضطرابی را هراس اجتماعی (یا هراس از اجتماع) می‌نامند.

هراس اجتماعی چیست؟

هراس اجتماعی (که گاهی اضطراب اجتماعی نیز خوانده می‌شود) به ترس شدید از فرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی اطلاق می‌شود. این ترس آفت‌دار شدیده است که برخی افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند را در صورت امکان از فرار گرفتن در این موقعیت‌ها باز می‌دارد. و همانند سایر هراس‌ها، این ترس متناسب با خطر واقعی که وجود دارد نیست. با وجودی که بسیاری از افراد از این که در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص دستپاچه و شرمندۀ شوند می‌ترسند اما کنار آمدن با این وضعیت برای بعضی‌ها بسیار مشکل است. افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند معمولاً خطر شرمندگی و دستپاچه‌شدن را بیش از اندازه، و در همان حال، توانایی خود برای روی رویابویی، با آن موقعیت را کمتر از حدّ برآورد می‌کنند.

بسیاری از افراد در خلال دوران نوجوانی، احساس کمرونی و خجالتی بودن می‌کنند. تمام تغییرات فیزیکی و هجاتی که در این دوره در زندگی ما اتفاق می‌افتد، می‌تواند بر روی اعتماد به نفس ما در آینده تأثیرگذار باشد. و نوجوانانی که احساس اطمینان کافی برای پرداختن به این مشکل نداشته باشند، در آینده نیز نسبت به چیزهایی که در این دوران برایشان مشکل آفرین بوده حساس تر خواهند بود.

بسیاری از نوجوانان، به ویژه آن‌ها که به‌طور طبیعی کمی خجالتی‌تر از هم سن و سال‌های خود هستند، از این که در مرکز توجه قرار گیرند احساس ناراحتی می‌کنند. غالباً برای آن‌ها، صحبت کردن در مقابل جمع کاری استرس‌زا و اضطراب آفرین است. اما اکثر آن‌ها بالاخره با چند بار اشتباه کردن، راهی برای کنار آمدن با این مشکل پیدا می‌کنند.

هراس اجتماعی چیزی به مراتب فراتر از خجالتی بودن طبیعی و یا احساس ناخوشایندی که اغلب مردم گناه و بیگانه دارند است. هراس اجتماعی، کمرونی و خجالتی بودن مفراط است که با اضطراب همراه می‌گردد و باعث می‌شود که فرد کاری که دوست دارد را انجام ندهد، و یا از حضور در موقعیت‌هایی که ممکن است مجبور به صحبت کردن با دیگران گردد اجتناب کند.

هنگامی که فردی آفت‌دار خجالتی باشد که با بعضی افراد خاص یا در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص صحبت نکند، به نوع خاصی از هراس اجتماعی دچار است که به سکوت‌گوشی معروف است.

این عبارت همان‌طور که از نامش برمی‌آید یعنی صحبت نکردن (ساکت، ماندن) در برخی موقعیت‌ها و نه در همه جا (گپ‌نشی). این افراد یا کسانی که با آن‌ها احساس راحتی کنند (فرد اغلب خانواده یا دوستان) و یا در بعضی مکان‌ها (مثل خانه) مشکلی در صحبت کردن با دیگران ندارند و با آن‌ها به‌طور عادی مکالمه می‌کنند. اما در بعضی موقعیت‌ها چنان احساس ناراحتی می‌کنند که ممکن است اصلاً قادر به صحبت کردن نباشند. عوامل پدید آورندهٔ هراس اجتماعی

برخی نوجوانان مشکلات اضطرابی بیشتری نسبت به پدیه دارند. همچنین آن‌هایی که پدر و مادر و بستگان نزدیکشان مشکلات اضطرابی داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که بعدها دچار چنین مشکلاتی گردند. این امر ممکن است به دلیل ویژگی‌های بیولوژیک مشترک در بین افراد خانواده باشد. برخی ویژگی‌ها می‌تواند بر عملکرد مواد شیمیایی مغز (انتقال‌دهنده‌های عصبی یا برخی هورمون‌های استرس) که تنظیم‌کننده وضعیت خلق و خو مثل اضطراب، کمرونی، عصبی بودن و استرس هستند، موثر باشد.

برخی افراد با شخصیتی محافظ به دنیا می‌آیند و به‌طور طبیعی نسبت به موقعیت‌ها و وضعیت‌های جدید حساس هستند و از فرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی خجالت می‌کشند. این امر ممکن است در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. برخی دیگر ممکن است با توجه به تجربیاتی که در زندگی کسب می‌کنند، شیوه‌ای که دیگران نسبت به آن‌ها نشان می‌دهند و یا رفتارهایی که در پدر و مادرشان یا دیگران می‌بینند، در طول زندگی شخصیت محافظی پیدا کنند. اعتماد به نفس کم و فقدان مهارت‌های اجتماعی برای مدیریت استرس‌های طبیعی نیز می‌تواند در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. همچنین آدم‌های نگران، کمال‌گرا یا کسانی که به سخنی از اشکالات کوچک می‌گذرند، احتمال بیشتری دارد که دچار هراس اجتماعی گردند. کنار آمدن با هراس اجتماعی

روان‌درمانگران می‌توانند به کسانی که دارای هراس اجتماعی هستند کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی برای مدیریت اضطرابشان را به دست آورند. این امر شامل درک و تنظیم افکار و باورهای، که باعث اضطراب می‌شوند، یادگیری و تمرین مهارت‌های اجتماعی برای افزایش اعتماد به نفس و جسارت، و سپس به کاربردن تدریجی و آهسته این مهارت‌ها در وضعیت‌ها و موقعیت‌های واقعی است.

یادگیری روش‌های آرامش (relaxation) مانند تنفس و تمرین‌های شل کردن عضلات می‌تواند یکی از عناصر درمان باشد. تمرینات نمایشی نیز می‌تواند مفید باشد. در این تمرینات، روان‌درمانگر و نوجوان، وضعیت‌های خاصی را در نظر می‌گیرند و در آن به ابفای نقش می‌پردازند. این کار می‌تواند انجام این رفتارها را به هنگام مواجهه شدن با شرایط واقعی، برای نوجوان آسانتر و خودکارتر سازد.

گاهی اوقات صحبت‌هایی که فرد با خودش می‌کند باعث به وجود آمدن اضطراب در او می‌گردد. بنابراین یکی از روش‌های درمان می‌تواند اصلاح این گونه صحبت‌ها و یادگیری انجام صحبت‌های مثبت‌تر یا خود باشد که به تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی بیاچند. نوجوان می‌تواند با راهنمایی روان‌درمانگر، افکار فطری خود درباره موقعیت‌های خاص را اصلاح کند و از نگرانی‌های خود بکاهد. ظهیر بر افکار نگران کننده

افکار نگران کننده دارای کیفیت خاصی هستند. آن‌ها معمولاً به شکل سوالات یا این مضمون که «چه می‌شود اگر ……… شروع می‌شوند و بیشتر منفی هستند تا مثبت. مثال‌هایی از این گونه افکار چنین است: «چه می‌شود اگر در امتحان رد شوم؟»، افکار نگران کننده معمولاً دتر و بدتر می‌شوند تا جایی که فرد نه تنها فقط انتظار چیزهای بد را دارد بلکه در انتظار بدترین چیز ممکن است. هنگامی که فردی با هراس اجتماعی به این فکر می‌کند که معلم او را برای درس دادن احضار کند، به احتمال زیاد این سوالات از ذهنش می‌گذرد: «چه می‌شود اگر جواب اشتباه بدهم؟»، «یا چه می‌شود اگر بچه‌ها به جوالم بخندند؟»، و یا افکاری مانند: «من نمی‌توانم جواب دهم. خیلی سخت است. من قاطعی نخواهم کرد و جواب اشتباه خواهم داد». معمولاً صحبت کردن با خود، باعث بدتر شدن اضطراب می‌گردد و الگوهای اجتنابی فرد را تقویت می‌کند. اصلی‌ترین پیامی که افراد در خلال این صحبت‌کردن‌های با خود به خودشان می‌دهند این است که «خیلی ترسناک است» و «من نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.»

روان‌درمانگران می‌توانند به افراد کمک کنند تا این افکار را شناسایی نموده و مورد بررسی قرار دهند. برای مثال، دانش‌آموزی که نگران احضار شدن توسط معلم در کلاس است باید بررسی کند که چقدر احتمال دارد که او جواب غلط بدهد. اگر او معتقد گردد که معمولاً جواب درست را می‌داند، در این صورت احتمال این که جواب غلط بدهد بسیار کم می‌شود. سپس روان‌درمانگر می‌تواند بر روی مهارت‌های اجتماعی در مواردی که دانش‌آموز اشتباه می‌کند و چگونگی جایگزین ساختن افکارهای نگران کننده با افکار آرامش‌بخش کار کنند. برای مثال، فرد می‌تواند تصور کند هنگامی که دوستش به یافتن اعتماد به نفس مجذّب نیاز دارد به او چه می‌گوید. و یاد بگیرد که خودش نیز همان گونه فکر کند.

دارو درمانی نیز برای درمان هراس اجتماعی در برخی نوجوانان می‌تواند مفید باشد. غالباً داروهایی که به تنظیم عملکرد سروتونین (ماده‌ای شیمیایی در مغز که به ارسال پیام‌های الکتریکی مربوط به خلق و خو کمک می‌کند) تجویز می‌گردد. هر چند دارو درمانی مساله را به‌طور کامل حل نمی‌کند، انزیا می‌تواند باعث کاهش اضطراب گردد و به نوجوان فرصت دهد تا به تمرین برخی از روش‌های مثبتی که در بالا ذکر شد بپردازد.

**افسردهی**، **خزنده** و **خطرناک**

نویسنده: دکتر پونه پوردهاشمی

افسردهی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های نوع بشر است و حدود ۶ درصد از افراد جامعه دچار افسردگی اند و احتمال اینکه هر کسی در طول عمر خود به افسردگی دچار شود به‌طور متوسط ۱۵ درصد است که زنان بیشتر در معرض این بیماری اند تا مردان.

افسردهی علاوه بر اینکه یک بیماری روحی روانی محسوب می‌شود اما دارای علامت جسمانی است. علامت افسردگی اساسی یک دوره حداقل دو هفته ای است که در طی آن فرد افسرده علاقه و احساس لذت را تقریباً در همه فعالیت‌ها از دست می‌دهد. فرد افسرده چهار علامت را تجربه می‌کند: ۱- تغییر در اشتها یا وزن. ۲- خواب و فعالیت‌های روانی – حرکتی ۳- کاهش انرژی ، احساس بی‌ارزشی یا گناه ۴- دشواری در اندیشیدن، تمرکز و یا تصمیم‌گیری با افکار تکرار شونده مرگ یا اکتدبشه یودزی ، طرح و اقدام برای خودکشی .

در بعضی افراد که از احساس بی‌میلی شکوه می‌کنند، هیچ‌گونه احساسی ندارند یا احساس مضطرب بودن می‌کنند، وجود یک خلق افسرده را می‌توان از حالت چهوه و طرژ رفتارشان استنباط کرد.

اعضای خانواده غالباً متوجه کساره گیری اجتماعی و عدم علاقه به فعالیت‌های لذت بخش قلبی بیدار می‌شوند. اشتها معمولاً کاهش می‌یابد و بیشتر افراد احساس می‌کنند، برای خوردن باید به خود فشار بیاورند.

افراد افسرده دچار بی‌خوابی در اواسط شب می‌شوند، گاهی اوقات دلیلی که افراد به خاطر آن در صدد درمان بر می‌آیند خواب آخته است.

تغییرات روانی – حرکتی شامل بی‌قراری ( مثلا ناتوانی در نشستن ، قدم زدن ، فشار دادن دست یا فشار دادن پامالش پوست، البته و دیگر اشیا) یا ناخیر فکری یا بدنی است.

کاهش انرژی ، فرسودگی و خستگی مفراط شایع است. یک شخص ممکن است بدون کار بدنی احساس خستگی مدام داشته باشد. احساس بی‌ارزش بودن یا گناه همراه با ارزیابی منفی غیر واقعی از ارزش خود یا اشتغال و تسخار ذهنی همراه با گناه در مورد



نقاط ضعف کوچک گذشته وجود دارد.

در کودکان افت ناگهانی در نمرات درسی ممکن است انعکاس تمرکز ضعیف باشد و یا با نشانه های اولیه زوال عقل اشتباه شود.
غالباً افکار مرگ و اندیشه پرزادی در مورد خودکشی با اقدام به خودکشی وجود دارد .
دامنه این افکار از این اعتقاد که آنان که مرده اند، آسوده ترند تا افکار گذرا اما تکرار شونده در مورد عمل خودکشی و برنامه ریزیهای حساب شده برای چگونگی انجام خودکشی امتداد دارد.

هر سال قریب به ۱۰۰ میلیون نفر از مردم جهان به بیماری افسردگی مبتلا می شوند به احتمال زیاد علت این وفور افسردگی در بیشتر کشورها از یک سو، بالا رفتن طول عمر و از سوی دیگر بوجود آمدن دگرگونی های اقتصادی – اجتماعی و فرهنگی است که موجب تشدید فشارهای روانی و افزایش بر تعداد بیماران مذکور می شود.
شاید هم علت دیگر این باشد که بروز این بیماری در نسل جوان افزایش یافته است.

از هم گسیختگی خانواده ها، ازوای اجتماعی ، و پدیده های دیگری از این قبیل، می تواند منجر به پیدایش حالت های افسردگی شود.
رواج برخی آسیب های جسمی نیز خطری ابتلا به افسردگی را بالا می برد، ازآن جمله صدمات ناشی از مصرف مشروبات الکلی ، انواع مواد مخدر است که به بروز این حالات در شخص معاد سرعت می بخشد، مشکل افسردگی با ایجاد گستره اش قطعا یکی از مسائل مهم بهداشت عمومی در جهان امروز به شمار می آید و این در حالی است که درمان های موثری نیز برایش وجود دارد.
اما بیماریانی که مبتلا به افسردگی هستند، به خصوص در کشورهای در حال توسعه معمولاً از این درمان ها بی نصیب می مانند و ناچار درد و رنج

ناخواسته ای را تحمل می کنند که به نوبه خود محیط خانوادگی و اجتماعی آنها را نیز تحت تاثیر قرار می دهند.

کودکان افسرده

افسردگی در کودکان نظاهرات مختلفی دارد و به اشکال متفاوتی ظاهر می شود. گاهی افسردگی به صورت حال و ناگهانی بروز می کند. کودکی که شاد و فعال بوده و در امور جمعی شرکت می کرده است در پی رویدادی غیر متظره مثل از دست دادن والدین و یا تجربه سختی در زندگی بیکاره در خود فرود می رود، از علایق قبلی دست می کشد در گوشه ای به حالت انزوا می نشیند و روابط خود را با سایرین محدود می کند.

تعدادی از کودکان دچار افسردگی مزمن هستند این کودکان که سابقه سلامتی خوبی ندارند و افسردگی آنها به تدریج شروع شده است معمولاً هیچ تجربه تلخی به تلاگی در زندگیشان به وجود نیامده ولی دارای سابقه ای دراز مدت از برخورد با بعضی ناگامی ها، محرومیت ها و جدایی ها هستند. البته علایم این افسردگی با افسردگی حاد چندان فرقی ندارد و تفاوت آنها در طول دوران افسردگی و سرعت بهبود آن است.

شاید بتوان گفت افسردگی اولین و مغرب ترین اثر خود را بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

می گذارد. در این موارد گاه مشاهده می شود کودکی که دانش آموز نسبتاً ساعی و خوبی بوده علاقه به تحصیل را از دست داده و رفته رفته در رده پایین کلاس قرار می گیرد، افسردگی باعث از بین رفتن تمرکز حواس کودک می شود و لذا آن طور که باید نمی تواند درس بخواند.

کودک افسرده احساس بی ارزشی و ناتوانی می کند، از این رو با دلگرمی دادن و احترام گذاشتن به او می توان عزت نفس تشعیف شده اش را دوباره قوت بخشید و این باور را در او زنده کرد که شایسته احترام و لایق ارزش گذاری است.

افسرده شدن روان ، شیوه مقابله بی نظیرست که ذهن پویای انسان برای نجات خوداز یکه زندگ تر و صدمه وخیم تر در برابر فشارهای غیر قابل تحمل از خود بروز می دهد و چقدر این تلاش زحم انگیز است و افسردگی توکل مخفی ذهن و روان است تا هنگام محاصره غم و ناشادی باقی مانده سلولهای فعال مغز از آن ربه فراری داشته باشند . اما این مزیت رفته رفته تعامیت و سلامت آرا دچار آسیب می نماید.
مبتلایان به افسردگی راهی در پیش دارند که ذره ذره به مصیبت بیماری های روان برپیش ختم عواهد شده، بیمار منتقل می شود و دیگر هیچ کاری از او بر نخواهد آمد . می گویند دو و میدانی مادر ورزشهاست، به مزاج می توان افزود، افسردگی همان دودیدن نامی بی امان است که در عین ایستایی و کم تحرکی به سرعت می تواند مقام اول و به عنوان مادر تمام امراض روانی جایگاه رفیب اضطراب را برای خود احراز کند و دوشادوش اضطراب که در حوزه پاتولوژی روانشناسی نامور است خود را به رخ کشد.
انسان افسرده ، خاکستری و در حوالی از دست رفتن است و به همین سبب باید با تمام تمرکز و همتی بهلولانته به آن پرداخت .

ویژگی مبتلایان به افسردگی

مبتلایان به این طرز فکر همه چیز را سیاه یا سفید، می بینند و به صرف اینکه حادثه ناخوشایند بیکار پیش آمده بدون هیچ دلیل و منطقی پیش خود نتیجه می گیرند که مرتیاً نگران خواهند شد. در این افراد نه تنها تجربه مثبت نادیده گرفته می شود بلکه توهمات ذهنی فرد افسرده نمایل شده به سختی و منفی کردن تجربه های مثبت دارد.

شکل دیگری که دامن گیر آدم های افسرده می شود این است که با حوادث را بزرگ می کنند و از آن غولمی می سازند و با برعکس بدون کمترین توجهی از کنارش می گذرانند و یا بزرگ دیدن عیوب و کوچک شمردن محاسن احساس حقارت را در خود رفته رفته بارو می سازند. فرد افسرده از آنجا که انگیزه ای برای کار و فعالیت ندارد به موجود کم حوصله ای تبدیل می شود که مدام خود را سرزنش و ملامت می کند و احساس طرد شدگی و تنهایی دارد و آینده را هم بیشتر از گذشته غیب می داند، به سادگی گریه می کند و اشتهای خود را از دست می دهد .

مطالعات و پژوهش ها نشان می دهد که افسردگی در زنان شایع تر از مردان است و تعدادی از متخصصان معتقدند که مسائل فرهنگی و محرومیت های اجتماعی در مورد زنان از علل اساسی این تفاوت است .

منبع: نشریه شمیم

افسردگی ، خزنده و خطرناک

نویسنده: دکتر پونه پورهشمی
افسردگی یکی از شایع ترین بیماری های نوع بشر است و حدود ۶ درصد از افراد جامعه دچار افسردگی اند و احتمال اینکه هر کسی در طول عمر خود به افسردگی دچار شود به طور متوسط ۱۵ درصد است که زنان بیشتر در معرض این بیماری اند تا مردان.

افسردگی علاوه بر اینکه یک بیماری روحی روانی محسوب می شود اما دارای علائم جسمانی است . علائم افسردگی اساسی یک دوره حداقل دو هفته ای است که در طی آن فرد افسرده علاقه و احساس لذت را تقریباً در همه فعالیت ها از دست می دهد. فرد افسرده چهار علامت را تجربه می کند:
۱- تغییر در اشتها یا وزن.
۲- خواب و فعالیت‌های روانی – حرکتی
۳- کاهش انرژی، احساس بی ارزشی یا گناه
۴- دشواری در اندیشیدن، تمرکز و یا تصمیم گیری یا افکار تکرار شونده مرگ یا اندیشه پرزادی ، طرح و اقدام برای خودکشی .

در بعضی افراد که از احساس بی میلی شکوه می کنند، هیچ گونه احساسی ندارند یا احساس مضطرب بودن می کنند، وجود یک خلق افسرده را می توان از حالت چهره و طرز رفتارشان استنباط کرد.

اعضای خانواده غالباً متوجه کناره گیری اجتماعی و عدم علاقه به فعالیت های لذت بخش قبلی بیمار می شوند.
اشتها معمولاً کاهش می یابد و بیشتر افراد احساس می کنند برای خوردن باید به خود فشار بیاورند.

افراد افسرده دچار بی خوابی در اواسط شب می شوند، گاهی اوقات دلیلی که افراد به خاطر آن در صدد درمان بر می آینه خواب آشفته است.

تعبیرات روانی – حرکتی شامل بی قراری ( ملا تلاوتانی در نشستن ، قدم زدن ، فشار دادن دست یا فشار دادن پامالش پوست، لبسه و دیگر اشیا) یا تاخیر فکری یا بدنی است.

کاهش انرژی ، فرسودگی و خستگی مفرط شایع است.
یک شخص ممکن است بدون کار بدنی احساس خستگی مدام داشته باشد.
احساس بی ارزش بودن یا گناه همراه با ارزیابی منفی غیر واقعی از ارزش خود یا اشتغال و نشخوار ذهنی همراه با گناه در مورد نقاط ضعف کوچک گذشته وجود دارد.

در کودکان افت ناگهانی در نمرات درسی ممکن است انعکاس تمرکز ضعیف باشد و یا با نشانه های اولیه زوال عقل اشتباه شود.
غالباً افکار مرگ و اندیشه پرزادی در مورد خودکشی با اقدام به خودکشی وجود دارد .
دامنه این افکار از این اعتقاد که آنان که مرده اند، آسوده ترند تا افکار گذرا اما تکرار شونده در مورد عمل خودکشی و برنامه ریزیهای حساب شده برای چگونگی انجام خودکشی امتداد دارد.

هر سال قریب به ۱۰۰ میلیون نفر از مردم جهان به بیماری افسردگی مبتلا می شوند به احتمال زیاد علت این وفور افسردگی در بیشتر کشورها از یک سو، بالا رفتن طول عمر و از سوی دیگر بوجود آمدن دگرگونی های اقتصادی – اجتماعی و فرهنگی است که موجب تشدید فشارهای روانی و افزایش بر تعداد بیماران مذکور می شود.
شاید هم علت دیگر این باشد که بروز این بیماری در نسل جوان افزایش یافته است.

از هم گسیختگی خانواده ها، ازوای اجتماعی ، و پدیده های دیگری از این قبیل، می تواند منجر به پیدایش حالت های افسردگی شود.
رواج برخی آسیب های جسمی نیز خطری ابتلا به افسردگی را بالا می برد، ازآن جمله صدمات ناشی از مصرف مشروبات الکلی ، انواع مواد مخدر است که به بروز این حالات در شخص معاد سرعت می بخشد، مشکل افسردگی با ایجاد گسترده اش قطعا یکی از مسائل مهم بهداشت عمومی در جهان امروز به شمار می آید و این در حالی است که درمان های موثری نیز برایش وجود دارد.
اما بیماریانی که مبتلا به افسردگی هستند، به خصوص در کشورهای در حال توسعه معمولاً از این درمان ها بی نصیب می مانند و ناچار درد و رنج

ناخواسته ای را تحمل می کنند که به نوبه خود محیط خانوادگی و اجتماعی آنها را نیز تحت تاثیر قرار می دهند.

افسردگی در کودکان نظاهرات مختلفی دارد و به اشکال متفاوتی ظاهر می شود. گاهی افسردگی به صورت حال و ناگهانی بروز می کند. کودکی که شاد و فعال بوده و در امور جمعی شرکت می کرده است در پی رویدادی غیر متظره مثل از دست دادن والدین و یا تجربه سختی در زندگی بیکاره در خود فرود می رود، از علایق قبلی دست می کشد در گوشه ای به حالت انزوا می نشیند و روابط خود را با سایرین محدود می کند.

تعدادی از کودکان دچار افسردگی مزمن هستند این کودکان که سابقه سلامتی خوبی ندارند و افسردگی آنها به تدریج شروع شده است معمولاً هیچ تجربه تلخی به تلاگی در زندگیشان به وجود نیامده ولی دارای سابقه ای دراز مدت از برخورد با بعضی ناگامی ها، محرومیت ها و جدایی ها هستند. البته علایم این افسردگی با افسردگی حاد چندان فرقی ندارد و تفاوت آنها در طول دوران افسردگی و سرعت بهبود آن است.

شاید بتوان گفت افسردگی اولین و مغرب ترین اثر خود را بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

می گذارد. در این موارد گاه مشاهده می شود کودکی که دانش آموز نسبتاً ساعی و خوبی بوده علاقه به تحصیل را از دست داده و رفته رفته در رده پایین کلاس قرار می گیرد، افسردگی باعث از بین رفتن تمرکز حواس کودک می شود و لذا آن طور که باید

نمی توانه درسی بخوانه.

کودک افسرده احساس بی ارزشی و ناتوانی می‌کند. از این رو با دلگرمی دادن و احترام گذاشتن به او می توان عزت نفس تضعیف شده اش را دوباره قوت بخشید.
و این باور را در او زنده کرد که شایسته احترام و لایق ارزش گذاری است.

افسرده شدن روان ، شیوه مقابله بی نظریست که ذهن پویای انسان برای نجات خوداز یک غلبه دردناک تر و صدمه وخیم تر در برابر شاره‌های غیر قابل تحمل از خود بروز می دهد و جقدر این تلاش ترجمه انگیز است و افسردگی توبلی مخفی ذهن و روان است نا هنگام محاصره غم و ناشادی باقی مانده سلولهای تعال مغز از آن راه فراری داشته باشند . اما این مزیت رفته رفته نماندیت و سلامت آرا دچار آسیب می‌نماید.
متلایان به افسردگی راهی در پیش دارند که ذره ذره به مصیبت بیماری های روان پریشی ختم خواهد شد، بیمار مستعمل می شود و دیگر هیچ کاری از او بر نخواهد آمد . می‌گویند دو میدانی مادر روززشهاست، به مزاج می توان افزود، افسردگی همان دوییدن های بی امان است که در عین ایستایی و کم تحرکی به سرعت می توانند مقام اول و به عنوان مادر تمام امراض روانی جایگاه و لقب اضطراب را برای خود احرار کنند و دودشادوش اضطراب که در حوزه پاتولوژی روانشناسی نامور است خود را به رخ کشد. انسان افسرده ، خاکستری و در حوالی از دست رفتن است و به همین سبب باید با تمام تمرکز و همی بهلولانه به آن پرداخت .
ویژگی متلایان به افسردگی

متلایان به این طرز فکر همه چیز را سیاه یا سفید می‌بینند و به صرف اینکه حادثه ناخوشایند بیکار پیش آمده بدون هیچ دلیل و منطقی پیش خود نتیجه می‌گیرند که مرتباً تکرار خواهد شد. در این افراد نه تنها تجربه مثبت نادیده گرفته می شود بلکه ذمهات ذهنی فرد افسرده نمایل شدید به خشتی و منفی کردن تجربه های مثبت دارد.

شکل دیگری که دامن گیر آدم های افسرده می شود این است که یا حوادث را بزرگ می‌کنند و از آن غولی می‌سازند و یا برعکس بدون کمترین توجهی از کنارش می‌گذرند و یا بزرگ دیدگ عیوب و کوچک شمردن محاسن احساس عقارت را در خود رفته رفته بارور می‌سازند. فرد افسرده از آنجا که انگیزه ای برای کار و فعالیت ندارد به موجود کم حوصله ای تبدیل می‌شود که مدام خود را سرزنش و ملامت می‌کند و احساس طرد شدگی و تنهایی دارد و آینده را هم پیشتر از گذشته عیب می‌داند، به سادگی گریه می‌کند و اشتهای خود را از دست می‌دهد .

مطالعات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افسردگی در زنان شایع تر از مردان است و تعدادی از متخصصان معتقدند که مسائل فرهنگی و محرومیت های اجتماعی در مورد زنان از علل اساسی این تفاوت است .

منبع: نشریه ششم

**اختلال عاطفی فصلی**

پدیدآورنده:امیردیوانی

چرا در پاییز و زمستان آشفته‌حال‌تریم؟

اشاره:

اختلال عاطفی فصلی عبارت از این است که بعضی از بیناران در زمان معینی از سال به‌طور مکرر به افسردگی مبتلا می‌گردند. در برخی موارد، این امر بازنایب توقعات انسانی کار و زندگی، روی شخص است. در پاره‌ای موارد چنین عللی در کار نیست و گروهی از پژوهشگران، آن را به تغییرات فصلی، مثل طول تاریکی و کوتاه‌ی روزها نسبت می‌دهند. هر چند اختلالات عاطفی فصلی با زمان وقوع خود مشخص هستند، گفته می‌شود بعضی از نشانه‌های آن پیشتر از سایر اختلالات عاطفی است که عبارتند از پرخوابی و افزایش اشتها مخصوصاً برای مواد قندی.

الگوی شایع شروع افسردگی در پاییز و زمستان و بهبود آن در بهار و تابستان است. این الگو سبب شده که بسیاری به کوتاهی روزها نسبت داده شده و برای مطالعه آن، «نوردرومانی» توصیه شود. گزارش داده شده است که سه تا چهار روز پس از آغاز نوردرومانی، آثار بهبود ظاهر می‌گردد، اما بعد از قطع آن، علائم بیماری به سرعت برمی‌گردد. معلوم شده است که رویارویی با نور درخشان در ضمن روز به اندازه‌ای موجهه با نور درخشان شبانهگهی مؤثر می‌باشد. این موضوع در سبب‌شناسی بیماری، ابهام ایجاد کرده است.

شماری از مردم در خلال ماههای زمستان از نشانه‌های افسردگی در رنج و غم‌اندین. این علامت‌ها در طول ایام بهار و تابستان فروکش می‌کنند. ممکن است چنین حالتی، اختلال عاطفی فصلی (اس‌ای‌دی)، باشد. «اس‌ای‌دی» تابستانی خلق و خوی است که با

بروز پریشان‌خاطری همراه بوده و به دگرگونی‌های نوری هر فصل مربوط می‌باشد.

اختلال یاد شده نخستین بار پیش از سال ۱۲۲۲ ـ ۱۸۶۵م مورد توجه قرار گرفت و تا اوایل دهه ۱۹۸۰ رسماً نامی از آن برده نمی‌شد. از آن جایی که نور خورشیدی به فعالیت‌هایی همچون چرخه تولیدمثل و زمستان‌خوابی تأثیر می‌نهد، بنابراین شاید «اس‌ای‌دی» اثر تغییرات نوری فصلی بر انسان‌ها باشد. همچنان که فصل‌ها عوض می‌شوند، ساعت داخلی زیستی، یا «چرخه شبانه‌روزی» ما نیز تغییر می‌یابد و این دگرگونی تا حدی به واسطه تغییرات حاصل از الگوهای آفتاب است.

این وضع سبب می‌شود که ساعت‌زیستی ما با برنامه‌های روزانه‌مان ناهماهنگ گردد. طاقت‌ناستازین ماهها برای متلایان به اختلال عاطفی فصلی دو ماه زمستان، اوایل دمیاء تا اوایل اسفند است و در این فاصله زمانی جوانان و زنان بیشتر در معرض خطر هستند.

آگاهی‌هایی در باره نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی

علائم افسردگی که اغلب رخ می‌نمایند (مانند خور و خواب زیاد و افزایش وزن) در طی ماههای پاییزی یا زمستانی.

رهایی کامل از چنین افسردگی در بهار و تابستان.

نشانه‌هایی که در دو سال گذشته روی داده، یا هیچ بروز فسرده‌لی غیر فصلی توأم نباشند.

افسردگی فصلی، فرون‌تر از سایر افسردگی‌هاست.

نیاز به مواد قندی و نشامته‌ی.

علت احتمالی این گونه اختلال

«ملاوتین» هورمون مربوط به خواب است که از غده صنوبری (پینه‌آل) واقع در مغز ترشح کرده و به اختلال عاطفی فصلی مربوط می‌شود. هورمون بزبور که احتمالاً باعث پیدایش نشانه‌های بسیاری می‌گردد، بیشتر در تاریکی تولید می‌شود. از همین‌رو، وقتی روزها کوتاه‌تر و تیره‌تر می‌گردند، به همان نسبت بر میزان ترشح هورمون بزبور افزوده می‌شود.

درمان

ثابت شده است که نوردرومانی یا مداوا با نور درخشان، ترشح «ملاوتین» را فرود می‌نشانند. گرچه هیچ یافته پژوهشی به دست نیامده است که خاصیت ضد افسردگی روش مورد بحث را قطعاً به اثبات رسانند، ولی هستند افرادی که به این راهکار درمانی واکنش نشان می‌دهند. وسیله‌ای که امروزه برای مطالعه ناراحتی پیش‌گفته، کاربرد گسترده‌ای دارد، چند چراغ مهتابی سفیدی است که روی بازتاب گر فلزی نصب شده و دارای صفحه محافظ پلاستیکی می‌باشد.

در مورد علائم خفیف می‌توان گفت که وقت‌گذرانی روانانه در خارج از خانه و یا اتخاذ

تدابیری جهت بهبودمندی هر چه بیشتر از آفتاب در خانه و محل کار، شاید مفید باشد. به موجب پژوهش صورت گرفته، یک ساعت یادآوری در زیر آفتاب زمستانی همان قدر برای آدم خاصیت دارد که دو و نیم ساعت در زیر نور روشن مصنوعی بودن.

چنانچه نوردرومانی اثر نکند، امکان دارد یک داروی ضد افسردگی در کاهش یا ازودن نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی کارگر باشد. احتمال دارد در این میان، عوارض جانبی ناخوشاست نیز پدید آیند. در باره علامت‌هایی که به شما عارض شده است، با

پزشک و با متخصص بهداشت روانی، رایزنی کنید.

آنچه که موجب افسردگی می‌گردد

سبب واقعی افسرده‌حالی به درستی معلوم نیست، ولی بر پایه شواهد و مدارک به دست آمده، چندین عامل را می‌توان برشمرد که عبارتند از:

الف) وراثت؛

ب) ساختار زیست‌شیمیایی بدن؛

ج) ساختار روانشناختی؛

چ) ارخده‌های زندگی پر تنش؛

ح) نوسان میزان هورمون‌ها؛

خ) علل دیگر همچون امراض و مداخله‌ای ویژه.

اکون به تشریح جداگانه هر یک می‌پردازیم:

وراثت

کسانی که یکی از خویشاوندان نزدیک‌شان به افسردگی اصلی یا اختلال خلقی دوگانه (دوقطبی) دچار باشند، دو برابر سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

ساختار زیست‌شیمیایی

هر فردی ساختار شیمیایی یگانه‌ای دارد. ابتلا یا عدم ابتلا به افسردگی، به مقدار مواد

شیمیایی مغز وی و اینکه این مواد شیمیایی چه سان با دستگاه عصبی مرکزی در تعامل است، بستگی دارد. ساختار زیست‌شیمیایی هر کس، یک عمل عادل‌ساز پیچیده است. اگر یکی از مواد بزبور به درستی کار نکند، کل تعادل و توازن به هم خواهد خورد. مغز، فرمانده بدن است. همان‌گونه که پیام‌های صادره از مغز (به شکل جریان الکتریکی) حرکات ما را مهار می‌کند، پیام‌های دیگر عواطف و احساسات‌مان را زیر نظر دارند. یاخته‌های عصبی توسط فاصله‌هایی که پیونده‌گاه (سیناپس) نام دارند، از هم جدا می‌گردند. مواد شیمیایی موسوم به انتقالن عصبی، یا پیام‌ها یا علامت‌های صادره از مغز را از میان این پیونده‌گاهها گذرانده و به یاخته‌های عصبی گر‌ناگون می‌رساند.

نقل‌های عصبی اسروتونین، «دوبامین» و «نورپین‌فراین» پیام‌رسان‌های شیمیایی هستند که گفته می‌شود مسئول مهار عواطف و روحیه‌اند. به ویژه سروتونین که در بروز افسردگی مؤثر می‌باشد. اعتقاد بر این است که وجود هر نوع کاستی در سروتونین یا اختلال در شیوه عمل آن، اثرات منفی زرفی در روحیه و عواطف شخصی بر جای می‌نهد.

ساختار روانشناختی

معروف است که ویژگی‌های اصلی شخصیت یکند فرد غالباً در سال‌های اولیه خردسالی او آشکار می‌گردد. یکی از این عوامل مشخص‌کننده محیط زندگی فرد است. هر آنچه که در دوران کودکی در زندگی ما روی می‌دهد، به هنگام بزرگسالی تأثیرات زرفی در درگیری و رفتارمان دارد؛ مثلاً مورد بی‌مهری و عدم توجه قرار گرفتن، بازداشتن از چیزی و در دوره طفولیت مورد استفاده جنسی واقع شدن می‌تواند بعدها در نوع دیدگاه فرد به جهان اثر نهد.

رخده‌های زندگی پر تنش

واکنش شخصی نسبت به عوامل خارجی هم می‌تواند بر میزان مواد شیمیایی معز و چگونگی عمل آنها تأثیر گذارد. رویدادی قادر است فرد را به افسردگی بکشاند. (مخصوصا کسی بیشتر بر اثر سایر عوامل در خطر افسردگی بوده). این پشامدها عبارتند از:

۱- بیماری دیرپا؛

۲- مرض یا جان‌سپاری شخص محبوب؛

۳-طلاق؛

۴- پایان بخشیدن به پیوندی نزدیک و صمیمی؛

۵-اسباب‌گشی به منزل جدید؛

۶-مشکلات مالی یا اداری.

نوسان میزان هورمونها

امکان دارد نوسان میزان هورمونها در زنان به افسردگی بینجامد. این حالات عبارتند از: ننانگان پیش از قاعدگی - حدوداً ۳ تا ۸ درصد زنان، یکک هفته یا چند روز پیش از قاعدگی، تحت تأثیر این ننانگان (استروم) قرار می‌گیرند. این نشانه‌های این حالت، روحیه افسرده نوسان روحی، اوقات‌تلخی، تشویش و نگرانی است.

افسردگی پس از بارداری

(زایمان)

این گونه افسرده‌حالی با نوسان هورمونها بعد از حاملگی ارتباط مستقیم دارد، ولی عوامل اجتماعی هم احتمالاً در آن نقش دارد. به عنوان مثال، زنی شاغل که ناچار است به طور ناگهانی دور از محل کار خویش در خانه بماند و روز را به تنهایی و با کودکش به سر برده، ممکن است احساس افسردگی و عوشت‌گزینی بدو روی آورد.

افسردگی در دوران باشگی

بعیده نیست که زنان در این دوره به سبب آنکه توان تولیدمثل خویش را از دست داده‌اند، اسیر آندوه گردند، از سوی دیگر امکان دارد مادران به خاطر ترک کردن فرزندان بزرگسال در چپره افسردگی گرفتار آیند.

سایر عوامل

عوامل دیگری که ممکن است به افسردگی منتهی شوند عبارتند از:

۱- مصرف مواد مخدر و الکل؛

۲- استفاده از برخی داروها همچون استروئید و یا داروهای مربوط به پریشاری خون؛

۳-امراض خاص مثل پرکاری غده تیروئید و یا مشکلات عروقی؛

۴- تحلیل زیوه، از دست دادن توان ذهنی و جسمی که معمولاً ناشی از کار طولانی‌مدت و یا تبعیضاتی است که فرد حس کند.

منابع:

الف) انگلیسی

۱- National Mental Health Association

۲- Pourafakary, N.M.D. A comprehensive Dictionary of Psychology ۸ Psychiatry

ب) فارسی

۱- آنچه که باعث افسردگی می‌شود، روزنامه شرق، ۱۳۸۴.

۲- یادداشت‌های پراکنده شخصی از منابع موق.

اختلال عاطفی فصلی

پدید آورنده:امیردبویی

چرا در پاییز و زمستان آشفته‌حال‌تریم؟

اشاره:

اختلال عاطفی فصلی عبارت از این است که بعضی از بیماران در زمان معینی از سال به طور مکرر به افسردگی مبتلا می‌گردند. در برخی موارد، این امر بازتاب توقعات اضافی کار و زندگی، روی شخص است. در پاره‌ای موارد چنین طلی در کار نیست و گروهی از پژوهشگران، آن را به تغییرات فصلی، مثل طول تاریکی و کوتاهی روزها نسبت می‌دهند. هر چند اختلالات عاطفی فصلی با زمان وقوع خود مشخص هستند، گفته می‌شود بعضی از نشانه‌های آن بیشتر از سایر اختلالات عاطفی است که عبارتند از پرخوابی و افزایش اشتها مخصوصاً برای مواد قندی.

الگوی شایع شروع افسردگی در پاییز و زمستان و بهبود آن در بهار و تابستان است. این الگو سبب شده که بسیاری به کوتاهی روزها نسبت داده شده و برای مطالعه آن، «نوردرمانی» توصیه شود. گزارش داده شده است که سه تا چهار روز پس از آغاز نوردرمانی، آثار بهبود ظاهر می‌گردد، اما بعد از قطع آن، علائم بیماری به سرعت برمی‌گردد. معلوم شده است که رویارویی با نور درخشان در ضمن روز به اندازه‌ای مواجهه با نور درخشان شبانهگی مؤثر می‌باشد. این موضوع در سبب‌شناسی بیماری، ابهام ایجاد کرده است.

شماری از مردم در خلال ماههای زمستان از نشانه‌های افسردگی در رنج و عذابند. این علامت‌ها در طول ایام بهار و تابستان فروکش می‌کنند. ممکن است چنین حالتی، اختلال عاطفی فصلی (اس‌ای‌دی) باشد. «اس‌ای‌دی» تابستانی خلج و خفی است که با بروز پریشان‌خاطری همراه بوده و به دگرگونی‌های نوری هر فصل مربوط می‌باشد.

اختلال یاد شده نخستین بار پیش از سال ۱۲۲۴ شش -۱۸۴۵- مورد توجه قرار گرفت و تا اوایل دهه ۱۹۸۰ رسماً ناسی از آن برده نمی‌شد. از آن جایی که نور خورشید بر فعالیت‌هایی همچون چرخه تولیدمثل و زمستان‌خوابی تأثیر می‌نهد، بنابراین شاید «اس‌ای‌دی» اثر تغییرات نوری فصلی بر انسان‌ها باشد. همچنان که فصل‌ها عوض می‌شوند، «ساعت داخلی‌زیستی» یا «چرخه شبانه‌روزی» ما نیز تغییر می‌یابد و این دگرگونی تا حدی به واسطه تغییرات حاصل از الگوهای آفتاب است.

این وضع سبب می‌شود که ساعت‌زیستی ما با برنامه‌های روزانه‌مان ناهماهنگ گردد. طاق‌تفرس‌ترین ماهها برای مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی دو ماه زمستان، اوایل دیماه تا اوایل اسفند است و در این فاصله زمانی جوانان و زنان بیشتر در معرض خطر هستند. آگاهی‌هایی در باره نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی

علائم افسردگی که اغلب رخ می‌نماید (مانند خور و خواب زیاد و افزایش وزن) در طی ماههای پاییزی یا زمستانی.

رهایی کامل از چنین افسردگی در بهار و تابستان.

نشانه‌هایی که در دو سال گذشته روی داده، یا هیچ نوع بروز فسرده‌دی غیر فصلی توأم نباشند.

افسردگی فصلی، قرون‌تر از سایر افسردگی‌هاست.

نیاز به مواد قندی و نشامته‌ای. علت احتمالی این گونه اختلال

«ملاوتین»، هورمون مربوط به خواب است که از غده صنوبری (پینه‌آل) واقع در مغز ترشح کرده و به اختلال عاطفی فصلی مربوط می‌شود. هورمون مزبور که احتمالاً باعث پیدایش نشانه‌های بسیاری می‌گردد، بیشتر در تاریکی تولید می‌شود. از همین‌روه وقتی

روزها کوتاه‌تر و تیره‌تر می‌گردند، به همان نسبت بر میزان ترشح هورمون مزبور افزوده می‌شود. درمان

ثابت شده است که نوردرمانی یا مداوا یا نور درخشان، ترشح «ملاوتین» را فرو می‌نشانند. گرچه هیچ یافته پژوهشی به دست نیامده است که خاصیت ضد افسردگی روش مورد بحث را قطعاً به اثبات رساند، ولی هستند افرادی که به این راهکار درمانی واکنش نشان می‌دهند. وسیله‌ای که امروزه برای مطالعه ناراحتی پیش‌گفته، کاربرد گسترده‌ای دارد، چند چراغ مهتابی سفیدی است که روی بازتاب‌گر فلزی نصب شده و دارای صفحه محافظ پلاستیکی می‌باشد.

در مورد علائم خفیف می‌توان گفت که وقت‌گذرانی روزهانه در خارج از خانه و یا اتخاذ

نماینبری جهت بهرمندی هر چه بیشتر از آفتاب در خانه و محل کار، شاید مفید باشد. به موجب پژوهش صورت گرفته، یک ساعت یاددوری در زیر آفتاب زمستانی همان قدر برای آدم خاصیت دارد که دو و نیم ساعت در زیر نور مصنوعی بودن.

چنانچه نوردرمانی اثر نکنند، امکان دارد یک داری ضد افسردگی در کاهش یا زودود نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی کارگر باشد. احتمال دارد در این میان، عوارض جانبی ناخواسته نیز پدید آیند. در باره علامت‌هایی که به شما عارض شده است، با پزشک و با متخصص بهداشت روانی، رایزنی کنید. آنچه که موجب افسردگی می‌گردد

سبب واقعی افسرده‌حالی به درستی معلوم نیست، ولی بر پایه شواهد و مدارک به دست آمده، چندین عامل را می‌توان برشمرد که عبارتند از:

الف) وراثت:

ب) ساختار زیست‌شیمیایی بدن؛

ج) ساختار ووشناختی؛

ح) ارض‌ده‌های زندگی پرتنش؛

خ) نوسان میزان هورمونها؛

ح) عطل دیگر همچون امراض و مداوایهای ویژه.

اکون به تشریح جداگانه هر یک می‌پردازیم:

وراثت

کسانی که یکی از خویشاوندان نزدیک‌شان به افسردگی اصلی یا اختلال خلقی دوگانه (دوقطبی) دچار باشند، دو برابر سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

ساختار زیست‌شیمیایی

هر فردی ساختار شیمیایی یگانه‌ای دارد. ابتلا یا عدم ابتلا به افسردگی، به مقدار مواد

شیمیایی مغز وی و اینکه این مواد شیمیایی چه سان با دستگاه عصبی مرکزی در تعامل است، بستگی دارد. ساختار زیست‌شیمیایی هر کس، یک عمل عادل‌ساز پیچیده است. اگر یکی از مواد مزبور به درستی کار نکند، کل تعادل و توازن به هم خواهد خورد.

مغز، فرمانده بدن است. همان‌گونه که پیام‌های صادره از مغز (به شکل جریان الکتریکی) حرکات ما را مهار می‌کند، پیامهای دیگر عواطف و احساسات‌مان را زیر نظر دارند. یاخته‌های عصبی توسط فاصله‌هایی که پیوندگاه (سیناپس) نام دارند، از هم جدا می‌گردند. مواد شیمیایی موسوم به «انتلاش عصبی»، پیام‌ها یا علامت‌های صادره از مغز را از میان این پیوندگاهها گذرانده و به یاخته‌های عصبی گوناگون می‌رساند.

ناقل‌های عصبی اسروتین، «دوپامین» و «تورپین‌فراین» پیام‌رسان‌های شیمیایی هستند که گفته می‌شود مسئول مهار عواطف و روحیه‌اند. به ویژه سروتونین که در بروز افسردگی مؤثر می‌باشد. اعتقاد بر این است که وجود هر نوع کم‌استی در سروتونین یا اختلال در شیوه عمل آن، اثرات منفی ژرفی در روحیه و عواطف شخصی بر جای می‌نهد.

ساختار روانشناختی

معروف است که ویژگی‌های اصلی شخصیت یک فرد غالباً در سال‌های اولیه خردسالی او آشکار می‌گردد. یکی از این عوامل مشخص‌کننده محیط زندگی فرد است. هر آنچه که در دوران کودکی در زندگی ما روی می‌دهد، به هنگام بزرگسالی تأثیرات زرفی در نگرش و رفتارمان دارده مثلاً مورد بی‌مهری و عدم توجه قرار گرفتن، یادداشتن از چیزی و در دوره طفولیت مورد استفاده جنسی واقع شدن می‌تواند بعدها در نوع دیدگاه فرد به جهان اثر نهد.

رخدادهای زندگی پر تنش

واکنش شخص نسبت به عوامل خارجی هم می‌تواند بر میزان مواد شیمیایی مغز و چگونگی عمل آنها تأثیر گذارد. رویندای قادر است فرد را به افسردگی بکشاند. (مخصوصاً کسی بیشتر بر اثر سایر عوامل در خطر افسردگی بوده). این پشامدها عبارتند از:

۱-بیماری دیرپا؛

۲-مرض یا جان‌سپاری شخص محبوب؛

۳-طلاق؛

۴-پایان بخشیدن به پیوندی نزدیک و صمیمی؛

۵-اسباب‌کشی به منزل جدید؛

۶-مشکلات مالی یا اداری.

نوسان میزان هورمون‌ها

امکان دارد نوسان میزان هورمون‌ها در زنان به افسردگی بینجامد. این حالات عبارتند از: نشانگان پیش از قاعدگی - حدوداً ۳ تا ۸ درصده زنان، یک‌هفته یا چند روز پیش از قاعدگی، تحت تأثیر این نشانگان (استروم) قرار می‌گیرند. از نشانه‌های این حالت، روحیه افسرده، نوسان روحی، اوقات‌لغنی، تشویش و نگرانی است.

افسردگی پس از بارداری

(زایمان)

این گونه افسرده‌حالی با نوسان هورمون‌ها بعد از حاملگی ارتباط مستقیم دارد، ولی عوامل اجتماعی هم احتمالاً در آن نقش دارد. به عنوان مثال، زنی شافل که ناچار است به طور ناگهانی دور از محل کار خویش در خانه بماند و روزی را به تنهایی و با کودکش به سر برد، ممکن است احساس افسردگی و عزت‌گزینی بدو روی آورد.

افسردگی در دوران پائستگی

بعید نیست که زنان در این دوره به سبب آنکه توان تولیدمثل خویش را از دست داده‌اند، اسیر اندوه گردند، از سوی دیگر امکان دارد مادران به خاطر ترک کردن فرزندان بزرگسال در چسیره افسردگی گرفتار آیند.

سایر عوامل

عوامل دیگری که ممکن است به افسردگی منتهی شوند عبارتند از:

۱-مصرف مواد مخدر و الکل؛

۲-استفاده از برخی داروها همچون استروئید و یا داروهای مربوط به پریشاری خونه

۳-امراض خاص مثل پرکاری غده تیروئید و یا مشکلات عروقی؛

۴-تحلیل تیروز، از دست دادن توان ذهنی و جسمی که معمولاً ناشی از کار طولانی‌مدت و یا بهداشتی است که فرد حس کند. منابع:
الف) انگلیسی

۱- National Mental Health Association

۲- Pourafkary, N.M.D. A comprehensive Dictionary of Psychology ۸ Psychiatry

ب) فارسی

۱- آنچه که باعث افسردگی می‌شود، روزنامه شرق، ۱۳۸۴.

۲- یادداشت‌های پراکنده شخصی از منابع موق.

#### اختلالات نوروفیزی یا روان رنجوری

در عرف معمول پزشکی اختلال نوروتیک به گروهی از اختلالات هیجانی اطلاق می‌شود که در آنها علائم جسمانی و روانی اختلال اصلی را تشکیل می‌دهند. در این اختلال قطع ارتباط با واقعیت آن طوری که در سایکوزهای شدید روانی شایع می‌باشد وجود ندارد. به عنوان مثال بیمار هنوز قادر است که واقعیات دنیای خارج را ارزیابی نماید. اگر چه ممکن است علائم برای بیمار ناتوان‌کننده باشد، اما رفتار او نسبت به توهمی اجتماعی اختلال جدی ندارد.

اختلال نوروتیک در حد وسط یک طیفی از واکنشهای سازگاری از یک سو و اختلالات شخصیت از سوی دیگر قرار دارد. موقعی که حالت‌های استرس شدید اتفاق می‌افتد، در طول تصادفات، مرگ فرد مورد علاقه، از دست دادن شغل و یا پول، ممکن است اختلالات روانی موقتی حتی در شخصیهایی با ثبات قلبی به وجود آید. هر وقت که موقعیت استرس شدید به وجود می‌آید، فرد معمولاً بهبود خوبی نشان می‌دهد و یکد زندگی استوار هیجانی و سوسمند را از سر می‌گیرد.

میزان شیوع

اختلالات نوروتیک در جامعه خیلی شایع است. به نظر می‌رسد که در نواحی شهری در مقایسه با مناطق روستایی بیشتر است.
سنجشهایی که در رابطه با میزان شیوع انجام شده است، نشان می‌دهد که همه جا بین ۴۰ تا ۸۰ نفر از هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت اغلب از اختلالی با منشا هیجانی رنج می‌برند.همین‌طور در یک بیمارستان عمومی ، ۲۰ تا ۳۰ درصد از مردمی که به کلینیک مراجعه می‌کنند احتمالاً بیماریهایی در رابطه با عوامل روانی دارند. اختلالات نوروتیک در دهه های سوم و چهارم عمر و شندرت بعد از آن شروع می‌شود. بیماری در زنان در مقایسه با مردان خیلی شایعتر است.

اختلالات اضطراب و ترس

اضطراب از تجربیات نسبتاً شایع انسان است و یک واکنش طبیعی در برابر خطر، موقعیتهای دشوار، ناراضها و ناامیدها می‌باشد. همه ما شیوه های متفاوتی در مقابله با احساسات اضطرابی خود از قبیل اجتناب از موقعیت استرس زله نادیده‌انگاشتن افکار مزاحم، حتی فروان خشم خویش را متوجه موضوعی داریم.

واژه اختلال اضطرابی به حالتی از اضطراب دایمی و شدید اطلاق می‌شود که با تمامی کوششهایی که برای کنترل آن به کار می‌رود، و نیز بعضی مواقع به دنبال یک استرس مشخص اتفاق می‌افتد. اگر چه خیلی مواقع دلایل واضیحی نمی‌توان پیدا کرد.

فرمهای شایع بروز

بیمار مضطرب ممکن است با فرمهای متنوع بیماری مشاهده شود، از جمله:

اضطراب عمومی

بیمار از علائم اضطرابی بسیاری شکایت می‌کند. این علام هم روانی و هم جسمی هستند که به مقدار زیاد یا کم در سراسر روز ادامه دارد. این علائم شامل فشار یا ترس، نگرانی، طیش قلب، لرزش، احساس خفگی و... می‌باشند. این حالت فشار مزمن در خواب و تواناییهای بیمار و انجام فعالیت‌های روزمره مزاحمت ایجاد می‌کند.

اضطراب حاد(حملات هراس)

بیمار از حملات ناگهانی اضطراب شدید شکایت می‌کند که کوتاه‌مدت بوده، اما تمایل به تکرار دارند. در طول هر حمله بیمار بوسیله احساسات شدید ترس یا هراس غوطه ور می‌شود. بی‌قراری مشخص و اینکه بیمار احساس می‌کند در حال از بین رفتن است، اتفاق می‌افتد. بیمار میل به فرار دارد و یا اعمالی را برای سبک کردن فشار درونی انجام می‌دهد.

بیمار همچنین از تیش قلب مشخص، تعریق با لرزش شکایت می‌کند.

واکنش ترس

به حالتی اطلاق می‌شود که در بیمار یکک احساس غیر طبیعی وشدیده ترس از برخی موقعیت یا موضوعات بی‌خطر به وجود می‌آید.مواجهه مستقیم با موقعیت یا موضوع باعث حمله اضطرابی در بیمار می‌شود .

با وجود این، واکنش ترس اختلالی نادر بوده و در سرویسهایی بهداشت عمومی شایع نیست.بعضی مثالها عبارتند از:

ترس از مسافرت یا اتوبوس، ترن و آسانسور، ترس از مکان‌های بسته، ارتفاعات، چاقو، سگ، سوسنک حجام، مارمولک و دیگر حیوانات.

علایم اختصاصی اضطراب

علائم روانی

از قبیل احساس ترس یا هراس، بی‌قراری شدید، نگرانی افراطی روی موضوعات کم‌اهمیت، احساس فنا یا اضمحلال، ناتوانی در تمرکز، فراموشی، حساسیت زیاد، ناتوانی در حفظ آرامش.

علائم سوماتیک

که در نتیجه فعالیت بیش از اندازه سیستم اعصاب خودکار به وجود می‌آید. از قبیل: تیش قلب، لرزش، تعریق شدید، احساس قرق شدن و خفگی، سرگیجه و تکرر ادرار و مدفوع.

نشانه های ویژه در تاریخچه

شرح حال کاملی تهیه کنید، مدت، سیر و فرم شروع دوره فعلی بیماری را مشخص کنید. در خصوص وجود عوامل استرس که منجر به بیماری شده و یا مدت و سیر بیماری سؤال کنید. اگر علائم مشابهی در گذشته اتفاق افتاده، پیدا نماید،اگر وجود داشته است چگونه درمان شده است.حدود ناتوانی او را در بیماری فعلی بخصوص در حوزه های شغلی و اجتماعی یادداشت کنید.
نداشتن یک بیماری فیزیکی واضح

به علت اینکه بعضی مواقع اضطراب با دیگر اختلالات جسمانی مرتبط است، لذا معاینه جسمی کاملی قسمتی ضروری در تشخیص اختلال اضطراب می‌باشد. بیماری که از پرکاری تیروئید رنج می‌برد، ممکن است با بیمار اضطرابی اشتباه شود، اگر چه این سأل، بندرت اتفاق می‌افتد. اضطراب ازعلائم شایع در سایر اختلالات روانی بخصوص افسردگی (در بیماران مسن) می‌باشد.

همچنین این علائم ممکن است در بیماران (اعضای دارویی) و دیگر حالت‌های نوروتیک وجود داشته باشد.

سیر و نتیجه

اضطراب برای اولین به دنبال یک عامل استرس زا اتفاق می‌افتد و کوتاه مدت بوده و به خود محدود است. بیشتر افراد یاد می‌گیرند که خود بر مشکلاتشان فائق آیند. فقط موقعی که استرس تکراری و طولانی باشد و دیگر مکانیسم‌ها بی اثر شوند، در فرد بیماری ایجاد شده و باعث ناتوانی او می‌شود.

اختلالات نوروتیکی یا روان رنجوری

در عرف معمول پزشکی اختلال نوروتیک به گروهی از اختلالات هیجانی اطلاق می شود که در آنها علائم جسمانی و روانی اختلال اصلی را تشکیل می دهند. در این اختلال قطع ارتباط با واقعیت آن طوری که در سایکوزهای شدید روانی شایع می باشد وجود ندارد. به عنوان مثال بیمار هیوز قادر است که واقعات دنیای خارج را ارزیابی نماید. اگر چه ممکن است علائم برای بیمار ناتوان کننده باشد، اما رفتار او نسبت به ترهه‌های اجتماعی اختلال جدی ندارد.

اختلال نوروتیک در حد وسط یکنک طیفی از واکنشهای سازگاری از یک سو و اختلالات شخصیت از سوی دیگر قرار دارد. موقعی که حالتهای استرس شدید اتفاق می افتد، در طول تصادفات، مرگ فرد مورد علاقه، از دست دادن شغل و یا پول، ممکن است اختلالات روانی موقعی حتی در شخصیهت‌های با ثبات قلبی به وجود آید. هر وقت که موفقیت استرس شدید به وجود می آید، فرد معمولاً بهبود خوبی نشان می دهد و یک زندگی استوار هیجانی و سوندند و او سر می گیرد. میزان شیوع

اختلالات نوروتوتیک در جامعه خیلی شایع است. به نظر می رسد که در نواحی شهری در مقایسه با مناطق روستایی بیشتر است.
سنجشهایی که در رابطه با میزان شیوع انجام شده است، نشان می دهد که همه جا بین ۴۰ تا ۸۰ نفر از هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت اغلب از اختلالاتی با منشا هیجانی رنج می برند.همین طور در یک بیمارستان عمومی ، ۲۰ تا ۳۰ درصد از مردمی که به کلینیک مراجعه می کنند احتمالاً بیمارهایی در رابطه با عوامل روانی دارند. اختلالات نوروتوتیک در دهه های سوم و چهارم عمر و بندرت بعد از آن شروع می شود. بیماری در زنان در مقایسه با مردان خیلی شایعتر است. اختلالات اضطراب و ترس اضطراب از تجربیات نسبتاً شایع انسان است و یک واکنش طبیعی در برابر خطر، موقعیتهای دشوار، تعارضها و ناامیدها می باشد. همه ما شیوه های متفاوتی در مقابله با احساسات اضطرابی خود از قبیل اجتناب از موقعیت استرس زا، نادیده انگاشتن افکار مزاحم، حتی فروان خشم خویش را متوجه موضوعی داریم.

واژه اختلال اضطرابی به حالتی از اضطراب دائمی و شدید اطلاق می شود که با تمامی کوششهایی که برای کنترل آن به کار می رود، و نیز بعضی مواقع به دنبال یک استرس مشخص اتفاق می افتد. اگر چه خیلی مواقع دلایل واضحی نمی توان پیدا کرد. فرمهای شایع بروز

بیمار مضطرب ممکن است با فرمهای متنوع بیماری مشاهده شود، از جمله:

اضطراب عمومی

بیمار از علائم اضطرابی بسیاری شکایت می کند؛ این علائم هم روانی و هم جسمی هستند که به مقدار زیاد یا کم در سراسر روز ادامه دارد. این علائم شامل احساس فشار یا ترس، گزافی، طیش قلبی، لرزش، احساس خفگی و… می باشد. این حالت فشار مزمن در خواب و تواناییهای بیمار و انجام فعالیتهای روزمره مزاحمت ایجاد می کند.

اضطراب حاد (حملات هراس)

بیمار از حملات ناگهانی اضطراب شدید شکایت می کند که کوتاه مدت بوده اما نمایل به تکرار دارند. در طول هر حمله بیمار یوسیده احساسات شدید ترس یا هراس غوطه ور می شود. بی قراری مشخص و اینکه بیمار احساس می کند در حال از بین رفتن است، اتفاق می افتد. بیمار میل به فرار دارد و یا اعمالی را برای سبک کردن فشار درونی انجام می دهد.

بیمار همچنین از تپش قلب مشخص، تعریق یا لرزش شکایت می کند.

واکنش ترس

به حالتی اطلاق می شود که در بیمار یکنک احساس غیر طبیعی وشدیده ترس از برخی موقعیت یا موضوعات یا خطر به وجود می آید.مواجهه مستقیم با موقعیت باعث حمله اضطرابی در بیمار می شود .

با وجود این، واکنش ترس اختلالی دادر بوده و در سرویسهای بهداشت عمومی شایع نیست.بعضی مثالها عبارتند از:

ترس از مسافرت یا اتوبوس، ترن و آسانسور، ترس از مکانهایی بسته، ارتفاعات، چاقو، سنگ، سوزنک، حمام، مارمولک و دیگر حیوانات.
علائم اختصاصی اضطراب

علائم روانی

از قبیل احساس ترس یا هراس، بی قراری شدید، نگرانی افراطی روی موضوعات کم اهمیت، احساس فنا یا انفجملان، ناتوانی در تمرکز، فراموشی، حساسیت زیاد، ناتوانی در حفظ آرامش.

علائم سوماتیک

که در نتیجه فعالیت بیش از اندازه سیستم اعصاب خودکار به وجود می آید. از قبیل: تپش قلب، لرزش، تعریق شدید، احساس فرق شدن و خستگی، سرگیجه و تکرر ادرار و مدفوع.

نشانه های ویژه در تاریخچه

شرح حال کاملی تهیه کنید، مدت، سیر و فرم شروع دوره فعلی بیماری را مشخص کنید. در خصوص وجود عوامل استرس که منجر به بیماری شده و یا مدت و سیر بیماری سؤال کنید. اگر علائم حالتهای در گذشته اتفاق افتاده، پیدا نمائید.اگر وجود داشته است چگونگی درمان شده است.حدود ناتوانی او را در بیماری فعلی بخصوص در حوزه های شغلی و اجتماعی یادداشت کنید.

نداشتن یک بیماری فیزیکی واضح

به علت اینکه بعضی مواقع اضطراب با دیگر اختلالات جسمانی مرتبط است، لذا معاینه جسمی کامل قسمتی ضروری در تشخیص اختلال اضطراب می باشد. بیماری که از پرکاری تیروئید رنج می برد، ممکن است با بیمار اضطرابی اشتباه شود، اگر چه این ساله بندرت اتفاق می افتد. اضطراب از علائم شایع در سایر اختلالات روانی بخصوص افتردگی (در بیماران مسن) می باشد. همچنین این علائم ممکن است در بیماران (اعضای دارویی) و دیگر حالتهای نوروتوتیک وجود داشته باشد. سیر و نتیجه اضطراب برای اولین به دنبال یک عامل استرس زا اتفاق می افتد و کوتاه مدت بوده و به خود فرد محدود است. بیشتر افراد یاد می گیرند که خود بر مشکلاتشان فائق آیند. فقط موقعی که استرس تکراری و طولانی باشد و دیگر مکانیسمها بی اثر شوند، در فرد بیماری ایجاد شده و باعث ناتوانی او می شود.

**اختلال شخصیت ضد اجتماعی(Antisocial Personality Dis)**

اختلال شخصیت ضد اجتماعی اولین اختلال شخصیتی است که شناخته شده است. این اختلال با افعال ضد اجتماعی و جنایتی مستمر مشخص می شود اما معادل جنایتکاری(Criminality) نیست، بلکه ناتوانی برای انطباق با موازین اجتماعی است که شامل بسیاری از وجوه رشد نوجوانی و جوانی بیمار می گردد.

همه گیری شناسی:

میزان این اختلال در مردها ۳ درصد و در زنها ۱ درصد می باشد.بیش از همه در نواحی فقیر نشین شهری و بین ساکنان متحرک و سیار این مناطق مشاهده می شود. شروع اختلال قبل از ۱۵ سالگی است.دخترها قبل از رسیدن به سن بلوغ و پسرها زودتر از آن علائم اختلال را پیدا می کنند. در بین زندانیها میزان شیوع اختلال ممکن است به ۷۵ درصد نیز برسد. اختلال الگوری خانوادگی دارد و در بستگان درجه یک بیمار مبتلا نسبت به گروه کنترل ۵ بار بیشتر است.

سبب شناسی:

شکل گیری شخصیت حاصل تعامل متغیرهای متعددی است. این عوامل را می توان به طور خلاصه شامل موارد زیر دانست:

۱سرشت فرد- تجارب رشدی در خانواده- کیفیت روابط خانوادگی- کیفیت ارتباط با والدین و همسالان- مدل‌های که برای کسب مهارت های تطابقی در مدرسه کودک قرار دارد- عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی.

بطور کلی می توان گفت که عوامل روان برپایی، یادگیری و زیست شناختی در شکل گیری شخصیت و در نتیجه سبب شناسی اختلالات شخصیتی نقش دارند.

ملاحظات تشخیصی اختلال شخصیت ضد اجتماعی( DSM-IV):

**A**الگوری تلفذی بی امتناعی و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران که از پانزده سالگی شروع شده و با سه تا(با بیشتر) از خصوصیات زیر نظاهر پیدا می کند:

۱)ناتوانی برای سازگاری با موازین اجتماعی در ارتباط با رفتار قانونی؛ که با دست زدن به افعال تکراری که زمینه را برای دستگیری فراهم می کند، نظاهر می نماید.

۲)فریبکاری، که با دروغگویی مکرر، استفاده از نام های غیرواقعی یا گوشخیری برای تعلق و لذت شخصی مشخص می گردد.

۳)رفتار تکانشی و تا توانی برای طرخریزی پیشاپیش.

۴)تحریک پذیری و پرخاشگری، که با نزاع و حملات فیزیکی مکرر نظاهر می کند.

۵)بی احتیاطی نسبت به ایمنی خود و دیگران.

۶)عدم احساس مسئولیت مستمر، که با ناتوانی مکرر برای حفظ رفتار شغلی یاثبات با احترام گذاشتن به تعهدات مالی نظاهر می کند.

۷) فقدان احساس پشیمانی، که با بی تفاوتی یا دلیل تراشی نسبت به آزار، بادرفتاری، یا دزدیدن مال دیگران نظاهر می کند.

**B**سن فرد از ۱۸ سال به بالاست.

**C**قوان اختلال سلوک، با شروع قبل از سن ۱۵ سالگی وجود دارد.

**D** وقوع رفتار ضد اجتماعی متحصرا در جریان اسکیزوفرنی یا دوره مانیکک نیست.

ویژگی های بالینی:

خصوصیات عمده این اختلال عبارتند از ناتوانی در برقراری روابط محبت آمیز، افعال خلق الساعه، فقدان احساس گناه و ناتوانی در عیрт گرفتن از انتقادات ناجور.
شخصیت های ضداجتماعی معمولاً با ظاهر عادی، حتی فریبنده و راضی کننده مشاهده می گردند، اما معمولاً در زندگی گذشته آنان اختلال عملکرد در بسیاری از زمینه های زندگی مشاهده می گردد. دروغگویی، فرار از مدرسه و منزل، دزدی، نزاع، سوء مصرف دارو و فعالیت های غیرقانونی یافت می شود که شروع آنها در دوره کودکیشان گزارش می شود.
شخصیت های ضد اجتماعی فقدان اضطراب و افسردگی از خود نشان می دهند که با موقعیت آنان هماهنگی ندارد. توضیحات خودشان در مورد رفتار ضد اجتماعییشان آنان را آدم های نپهی و کوتاه فکر نشان می دهد. تهدید به خودکشی و اشتغال ذهنی با ناراحتی های جسمانی در آنان شایع است.
محوری ذهنی بیمار حاکی از فقدان کامل همدان و تفکر غیر منطقی است. این بیماران در غالب موارد معاینه کننده را با هوش کلانی خود تحت تاثیر قرار می دهند.
شخصیت های ضد اجتماعی حقیقت را نمی گویند و نمی توان در مورد انجام وظایف و رعایت اصول اخلاقی به آنان اعتماد نمود. بی میلانی جنسی، بد رفتاری با همسر و فرزند و رانندگی در حال مستی از حوادث معمول در زندگی این بیماران است. این بیماران توانایی مهر ورزیدن و وفاداری نسبت به هیچکس را ندارند و احساس همدلی نسبت به قربانیان جنایت خویش نمی کنند. این افراد برای رفتار غیر مسئولانه و گاهی شرورانه خود احساس گناه نمی کنند و در مورد اعدا خلاف خود ظاهراً بیجوزی بر آنان تاثیر نمی گذارد، مگر دلخوری لذکی از بابت گرفتار شدن خودشان. این افراد در به بازی گرفتن دیگران بسیار استعداده و به راحتی می توانند دیگران را برای شرکت در

طرحهایی که برای بنیست آوردن پول و شهرت نزدیکترین و آسان ترین راه شمرده می شوند، رافع سازنده، که معمولاً موجب خسارت های مادی و شرمساری اجتماعی و یا هر دو آنها می گردد. یکی از یافته های قابل ملاحظه در مورد این اشخاص فقدان پیشبینی نسبت به اعمالی است که شخص انجام داده است، یعنی این بیماران بنظر می رسد که فاقد وجدان هستند.

سیر و پیش آگهی:

اختلال شخصیت ضد اجتماعی وقتی که شروع شد، سیر بدون پسرفت دارد و اوج شدت آن معمولاً در اواخر نوجوانی است. پیش آگهی متغیر است. در این بیماران شکایت های جسمی متعدد، افسردگی، الکلیسم و سوء مصرف دارو شایع است.

درمان:

۱-روان درمانی:

شخصیت ضد اجتماعی وقتی خود را در میان افراد همسان می بیند فقدان انگیزه برای تغییر یافتن در آنان تحلیل می رود. شاید به همین علت است که گروه خودیاری بیشتر از زندان و بیمارستان روانی برای آنان مفید بوده است.

۲-درمان دارویی:

درمان دارویی در مدارا با علائم ناتوان کننده نظیر اضطراب،افسردگی یا خشم مورد استفاده قرار می گیرد، اما چون این بیماران غالباً سوء مصرف دارو داشته اند، تجویز داروها باید با احتیاط صورت گیرد.

منابع:

۱-کایلان،هارولد،ساموکن،بنیامین و گرب،جک،خلاصه روانپزشکی.جلد دوم. ترجمه دکتر نصرت الله پور افکاری.تهران:انتشارات شهر آب،۱۳۷۵.

۲-خاتونی،علیرضا،چکیده روان پرستاری،تهران:انتشارات سمناب،۱۳۷۸.

۳-قلعه بندی،میر فرهاد. روانپزشکی بالینی.تهران:انتشارات مؤسسه فرهنگی انتشاراتی فرهنگ سازان،۱۳۷۹.

اختلال شخصیت ضد اجتماعی(Antisocial Personality Disorder)

اختلال شخصیت ضد اجتماعی اولین اختلال شخصیتی است که شناخته شده است. این اختلال با افعال ضد اجتماعی و جنایت مستمر مشخص می شود اما معادل جانیپکاری (Criminality) نیست، بلکه ناتوانی برای انطباق با موازین اجتماعی است که شامل بسیاری از وجوه رشد نوجوانی و جوانی بیمار می گردد. همه گیری شناسی:

میزان این اختلال در مردها ۳ درصد و در زنها ۱ درصد می باشد.پیش از همه در نواحی فقیر نشین شهری و بین ساکنان متحرک و سیار این مناطق مشاهده می شود. شروع اختلال قبل از ۱۵ سالگی است.دخترها قبل از رسیدن به سن بلوغ و پسرها زودتر از آن علائم اختلال را پیدا می کنند. در بین زندانبها میزان شیوع اختلال ممکن است به ۷۵ درصد نیز برسد. اختلال الگوی خانوادگی دارد و در بستگان درجه یک بیمار مبتلا نسبت به گروه کنترل ۵ بار بیشتر است. سبب شناسی:

شکل گیری شخصیت حاصل تعامل متغیرهای متعددی است. این عوامل را می توان به طور خلاصه شامل موارد زیر دانست:

سرشت فرد- تجارب رشدی در خانواده- کیفیت روابط خانوادگی- کیفیت ارتباط با والدین و همسران- مدل‌های که برای کسب مهارت های تطابقی در دسترس کودک قرار دارد-عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی.

بطور کلی می توان گفت که عوامل روان پرایی، یادگیری و زیست شناختی در شکل گیری شخصیت و در نتیجه سبب شناسی اختلالات شخصیت نقش دارند. ملاکهای تشخیصی اختلال شخصیت ضد اجتماعی(DSM-IV):

**A**انگیزی تاندی بی اعتنایی و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران که از پانزده سالگی شروع شده و با سه تا(یا بیشتر) از خصوصیات زیر تظاهر پیدا می کند:

۱)ناتوانی برای سازگاری با موازین اجتماعی در ارتباط با رفتار قانونی، که با دست زدن به افعال تکراری که زمینه را برای دستگیری فراهم می کند، تظاهر می نماید.

۲)تربیکاری، که با دروغگویی مکرر، استفاده از نام های غیرواقعی یا گوشیری برای تفرغ و لذت شخصی مشخص می گردد.

۳)رفزار ننگاشتی و نا توانی برای طرخریزی پشیمانش.

۴)تحریک پذیری و پرخاشگری، که با نزاع و حملات فیزیکی مکرر تظاهر می کند.

۵)بی احتیاطی نسبت به ایمنی خود و دیگران.

۶)عدم احساس مسئولیت مستمر، که با ناتوانی مکرر برای حفظ رفتار شغلی یاایات با احترام گذاشتن به تعهدات مالی تظاهر می کند.

۷) فقدان احساس پیشبینی، که با بی تفاوتی یا دلیل تراشی نسبت به آزار، بدرفتاری، یا زدودین مال دیگران تظاهر می کند.

**B**سن فرد از ۱۸ سال به بالااست.

**C**قرآن اختلال سلوکند، با شروع قبل از سن ۱۵ سالگی وجود دارد.

**D** وقوع رفتار ضد اجتماعی منحصرآ در جریان اسکیزوفرنی یا دوره مانیک نیست. ویژگی های بالینی:

خصوصیات عمده این اختلال عبارتند از ناتوانی در برقراری روابط محبت آمیز، افعال خلق الساعه، فقدان احساس گناه و ناتوانی در عبرت گرفتن از اتفاقات ناجور. شخصیت های ضداجتماعی معمولاً با ظاهر عادی، حتی فریفته و راضی کننده مشاهده می گردند، اما معمولاً در زندگی گذشته آنان علل مملکرد در بسیاری از زمینه های زندگی مشاهده می گردد. دروغگوئی، فرار از مدرسه و منزل، زدوی، نزاع، سوء مصرف دارو و فعالیت های غیرقانونی یافت می شود که شروع آنها در دوره کودکیشان گزارش می شود. شخصیت های ضد اجتماعی فقدان اضطراب و اضطردگی از خود نشان می دهند که با موفقیت آنان هماهنگی ندارد. توضیحات خودشان در مورد رفتار ضداجتماعیشان آنان را آدم های نهمی و کوتاه فکر نشان می دهد. نهیدیه به خودکشی و اشتغال ذهنی با تراجیح های جسمانی در آنان شایع است. محور ذهمی بیمار جاکمی از فقدان کامل هذیان و تفکر غیر منطقی است. این بیماران در غالب موارد معاینه کننده را با هوش کلامی خود تحت تاثیر قرار می دهند. شخصیت های ضد اجتماعی حقیقت را نمی گویند و نمی توان در مورد انجام وظایف و رعایت اصول اخلاقی به آنان اعتماد نمود. بی میلانی جنسی، بد رفتاری با همسر و فرزند و رانندگی در حال مسی از حوادث معمول در زندگی این بیماران است. این بیماران توانایی مهم روزیدن و وفاداری نسبت به هیچکس را ندارند و احساس همدلی نسبت به قربانیان جنایت خویش نمی کنند. این افراد برای رفتار غیر مسئولانه و گاهی شروانه خود احساس گناه نمی کنند و در مورد افعال خلاف خود ظاهراً چیزی بر آنان تاثیر نمی گذارد، مگر دلخوری اندکی از بابت رفتار شدن خودشان. این افراد در به بازی گرفتن دیگران بسیار استادند و به راحتی می توانند دیگران را برای شرکت در طرحهایی که برای بنیست آوردن پول و شهرت نزدیکترین و آسان ترین راه شمرده می شوند، رافع سازنده، که معمولاً موجب خسارت های مادی و شرمساری اجتماعی و یا هر دو آنها می گردد. یکی از یافته های قابل ملاحظه در مورد این اشخاص فقدان پیشبینی نسبت به اعمالی است که شخص انجام داده است، یعنی این بیماران بنظر می رسد که فاقد وجدان هستند. سیر و پیش آگهی:

اختلال شخصیت ضد اجتماعی وقتی که شروع شد، سیر بدون پسرفت دارد و اوج شدت آن معمولاً در اواخر نوجوانی است. پیش آگهی متغیر است. در این بیماران شکایت های جسمی متعدد، افسردگی، الکلیسم و سوء مصرف دارو شایع است. درمان:

۱-روان درمانی:

شخصیت ضد اجتماعی وقتی خود را در میان افراد همسان می بیند فقدان انگیزه برای تغییر یافتن در آنان تحلیل می رود. شاید به همین علت است که گروه خودیاری بیشتر از زندان و بیمارستان روانی برای آنان مفید بوده است.

۲-درمان دارویی:

درمان دارویی در مدارا با علائم ناتوان کننده نظیر اضطراب،افسردگی یا خشم مورد استفاده قرار می گیرد، اما چون این بیماران غالباً سوء مصرف دارو داشته اند، تجویز داروها باید با احتیاط صورت گیرد. منابع:

۱-کایلان،هارولد،ساموکن،بنیامین و گرب،جک،خلاصه روانپزشکی.جلد دوم. ترجمه دکتر نصرت الله پور افکاری.تهران:انتشارات شهر آب،۱۳۷۵.

۲-خاتونی،علیرضا،چکیده روان پرستاری،تهران:انتشارات سمناب،۱۳۷۸.

۳-قلعه بندی،میر فرهاد. روانپزشکی بالینی.تهران:انتشارات مؤسسه فرهنگی انتشاراتی فرهنگ سازان،۱۳۷۹.

#### استرس چیست؟ و چه چیزهایی استرس نامیده نمی شوند؟

مترجم : سیوش چدالفر - مهرنوش انصاری

عموماً استرس ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی، و هیجانی ما با تغییرات است. منظور از «تغییرات» صرفاً فرایند‌های منفی نیست. برای مثال ، اگر پس از مدت ها کار کردن در یک اداره به شما ، ترغیب شغلی خاصی داده شود که منظر آن می بودید، از گرفتن این ترغیب خوشحال و هیجان زده می شوید، اما اگر این ترغیب زمانی به شما داده شود که انتظار آن را نداشته باشید یا خود را سزاوار گرفتن آن ندانید از بروز چنین تغییری دچار اضطراب و ناراحتی خواهید شد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می گردد. نمی توانیم بگوئیم تغییرات عادی که در زندگی ما پیش می آیند کاملاً بی ضرر هستند، بلکه برای ایجاد نظم و ادمه ی زندگی بهتر ما باید قدرت سازگاری خود را دائماً بهبود بخشیم. هنگامی که ما با تغییراتی مواجه می شویم و با آنها دست و پنجه نرم می کنیم به مرور مقاوم تر می شویم، اما زمانی که تغییرات شدیدی در زندگی ما رخ می دهد و با تأثیر منفی زیادی در برهه ای خاص بر زندگی ما می گذارد، قابلیت سازگاری ما پیش از اندازه آسیب می بیند و کاهش می یابد.

طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می دهد.

همه ی ما نیازمند توازن جسمانی و هیجانی هستیم؛ هنگامی که احساس خوشحالی و راحتی می کنیم این توازن برقرار است، اما زمانی که تغییرات ناخوشایندی برایش پیش می آید، این توازن به خطر می افتد. به منظور ایجاد مجدد توازن، ما معمولاً عکس العمل های خاصی از خود نشان می دهیم که هانس سلیه ( HANS SELYE ) در کتاب خود به نام استرس زندگی از این عکس العمل ها به عنوان نشانه های انطباق عمومی (GAS) یاد کرده است. بلافاصله پس از مواجهه یک فرد با عوامل استرس زا، نشانه های انطباق عمومی در فرد ظاهر می شود. اولین مرحله، اعلام خطر است که در این مرحله بدن با افزایش فشارخون ، ترشح آدرنالین و کشیدگی عضلات ، آماده ی مقابله با موقعیت به وجود آمده، می گردد. دومین مرحله، مقاومت (RESISTENCE) نامیده می شود، در طی آن، تمام عکس العمل های جسمانی و روانی افزایش می یابد تا فرد بتواند برای مقابله با عوامل استرس زا آماده شود. البته هر فرد تا حد معینی قدرت تحمل و مقاومت در برابر عوامل استرس زا را دارد و بعدد شخص وارد سومین مرحله که نرسودگی ( EXHAUSTION ) نام دارد، می شود.

تصور این مسئله چندان دور از ذهن نیست، که اگر مدت زمان مقاومت شما در برابر عوامل استرس زا به درازا کشیده شود، توان

شما تحلیل می رود و بیمار خواهید شد. اگر شما مجبور باشید هر روز با یک ونِیس پُر توقع رو به رو می شوید که همیشه در حال انتقاد است و هیچ گاه لب به تشویق نمی‌گشاید، نهایتاً از پای در خواهید آمد. اگر شما ملزم به نگهداری یکی از خویشاوندان بیمار یا علی‌خود باشید و این کار را به تنهایی انجام دهید، خود شما به زودی دچار بیماری جسمی یا روحی خواهید شد. به طور کلی، اگر استرس برای مدت طولانی و به طور دائم وجود داشته باشد بروز ناراحتی **هیجانی** و **جسمانی** می‌شود.

هنگامی که فرد در اثر عوامل استرس زا به مرحله ی سوم می‌رسد، یعنی، واقعاً دچار مشکل اساسی و معطل شده است، حتی اگر نشانه‌های معلول و اول و دوم را ندیده گرفته باشد. اگرچه اصطلاح اعلام خطر، در فرد به معنی شروع آمادگی آگاهانه در برابر تغییرات تهدید کننده است، اما وجود این مرحله چندان هم الزامی نیست؛ زیرا در این مرحله بدن و مغز آماده ی عکس العمل هستند و این آمادگی کاملاً ناآگاهانه و خود به خودی است و می‌تواند به سادگی اتفاق بیفتد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می‌شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می‌گردد.

استرس اصطلاح و موضوع عینی و معینی نیست، حتی اگر شما بتوانید به بهترین شکل استرس را تعریف نمایید، باز هم برای توضیح آن از امور غیر عینی، همچون احساس ناراحتی جسمی یا روحی کمک خواهید گرفت.

تعریف ذهنی از استرس روشن می‌سازد که استرس مترادف و هم معنای کار محوله با انجام مسئولیت‌های متعدد نیست؛ زیرا در این صورت هیچ کس را نمی‌توان یافت که زندگی‌های از استرس داشته باشد. اگرچه افرادی هستند که کارهای زیاد و مسئولیت‌های بزرگی بر عهده ی آنان است، اما دچار استرس نمی‌شوند و با مسأله‌ی به خوبی کنار می‌آیند. استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاینده ی نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. از همین رو، می‌توان گفت افراد متفاوت، عکس‌العمل‌های مختلفی در برابر استرس از خود نشان می‌دهند. درست مثل این که در فطاری باشید که مسافران زیادی دارد، ناگهان قطار بین دو ایستگاه متوقف می‌شود. اگر در آن لحظه به مسافران توجه کنید، عده‌ای را بی تفاوت، عده‌ای را ناراحت و تعدادی از مسافران را هم مضطرب و نگران خواهید یافت.

از نظر فیزیکی رویداد یکسانی در مورد بروز استرس برای همه ی ما اتفاق می‌افتد. به محض این که با شرایط استرس زا برخورد می‌کنیم، پاسخ اولیه ی ما در مقابل استرس به صورت جنگ و گریز، آشکار می‌شود. در این وضعیت، میزان تنفس افزایش می‌یابد (امکان استفاده ی مغز و عضلات از اکسیژن اضافی)، ضربان قلب افزایش می‌یابد، فشارخون بالا می‌رود، قند و چربی بیشتری برای تولید انرژی اضافی به درون رگ‌ها آزاد می‌شود، انقباض عضلانی بیشتر شده، بزاق دهان کم می‌شود و میزان تعریق بدن افزایش می‌یابد. تمام حواس ما فعال می‌گردند و آدرنالین و کورتیزول به منظور آمادگی هر چه بهتر در بدن آزاد می‌شوند. این

پاسخ‌های فیزیولوژیکی خودکار بسیار مفید بوده و برای ما چون اعلام وضعیت خطر است؛ به عنوان مثال، هنگامی که خانه ی ما آتش می‌گیرد پروژ این واکنش‌ها باعث می‌شود که ما به سرعت از موقعیت خطر بگریزیم. برای مثال، اگر شما به ملاقات مهمی که فردا در محل کارتان خواهید داشت فکر کنید، واکنش‌های خودکاری در شما ایجاد می‌شود که نمایانگر این است که شما با مشکلی مواجه شده‌اید. در مثال اول، انرژی اضافی بدن در مسیر مفیدی به کار می‌افتد، اما در مثال دوم، انرژی تولید شده جایی برای مصرف شدن ندارد؛ بنابراین، همان‌طور که نشسته‌اید و به ملاقات فردا فکر می‌کنید، هورمون‌های مربوط به استرس در سراسر بدنتان پراکنده می‌شوند — لذا شما در تمام بدنتان حالت آماده باش را حس می‌کنید. در برخی از افراد در چنین مواردی ترشح اسید معده زیاد می‌شود که در صورت ادامه ی آن، احتمال بروز زخم معده در آنان افزایش می‌یابد. همچنین طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می‌دهد.

خلاصه

استرس، ناشی از نیاز ما به ایجاد توازن در مقابل تغییرات است.

استرس در حد کم لازم و ضروری است.

سه مرحله ی استرس عبارت‌اند از: اعلام خطر، مقاومت و فرسودگی.

بعضی افراد با ویژگی‌های خاصی فردی بیشتر از افراد دیگر دچار استرس می‌شوند.

استرس در درازمدت منجر به بیماری جسمی و روانی می‌شود.

متعاقب عکس‌العمل بدن به استرس، واکنش‌های فیزیولوژیکی خاصی در فرد ایجاد می‌شود که آن واکنش‌ها به ما در سازگاری هر چه بهتر با موقعیت‌های مخاطره آمیز کمک‌کنند.

حتی فکر کردن به یک مسئله ی خاص نیز می‌تواند، باعث ایجاد واکنش‌های فیزیولوژیکی مربوط به استرس شود.

منبع:روشهای کاهش فشار روانی

استرس چیست؟ و چه چیزهایی استرس نامیده نمی‌شوند؟

مترجم : سیلوش جفلمر – مهنوش انصاری
عموماً استرس ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی، و هیجانی ما با تغییرات است. منظور از «تغییرات» صرفاً فرایندهای منفی نیست. برای مثال ، اگر پس از سمات‌ها کار کردن در یک اداره به شما ، ترغیب شغلی خاصی داده شود که منظر آن می‌بودید، از گرفتن این ترغیب خوشحال و هیجان زده می‌شوید، اما اگر این ترغیب زمانی به شما داده شود که انتظار آن را نداشته باشید یا خود را سزاوار گرفتن آن ندانید از بروز چنین تغییری دچار اضطراب و ناراحتی خواهید شد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می‌شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می‌گردد. نمی‌توانیم بگوییم تغییرات عادی که در زندگی ما پیش می‌آیند کاملاً بی ضرر هستند، بلکه برای ایجاد نظم و ادامه ی زندگی بهتر ما باید قدرت سازگاری خود را دائماً بهبود بخشیم. هنگامی که ما با تغییراتی مواجه می‌شویم و با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم به مرور مقاوم تر می‌شویم، اما زمانی که تغییرات شدیدی در زندگی ما رخ می‌دهد و یا تأثیر منفی زیادی در برهه‌ای خاص بر زندگی ما می‌گذارد، قابلیت سازگاری ما بیش از اندازه آسیب می‌بیند و کاهش می‌یابد.

طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می‌دهد.

همه ی ما نیازمند توازن جسمانی و هیجانی هستیم؛ هنگامی که احساس خوشحالی و راحتی می‌کنیم این توازن برقرار است، اما زمانی که تغییرات ناخوشایندی برآیمان پیش می‌آید، این توازن به خطر می‌افتد. به منظور ایجاد مجدد توازن، ما معمولاً عکس‌العمل‌های خاصی از خود نشان می‌دهیم که هانس سلیه ( HANS SELYE ) در کتاب خود به نام استرس زندگی از آن عکس‌العمل‌ها به عنوان نشانه‌های انطباق عمومی ( GAS ) یاد کرده است. بلافاصله پس از مواجهه یکت فرد با عوامل استرس زا، نشانه‌های انطباق عمومی در فرد ظاهر می‌شود. اولین مرحله، اعلام خطر است که در این مرحله بدن با افزایش فشارخون ، ترشح آدرنالین و کشیدگی عضلات ، آماده ی مقابله با موقعیت به وجود آمده، می‌گردد. دومین مرحله، مقاومت ( RESISTENCE ) نامیده می‌شود، که در طی آن، تمام عکس‌العمل‌های جسمانی و روانی افزایش می‌یابد تا فرد بتواند برای مقابله با عوامل استرس زا آماده شود. البته هر فرد در حد معینی قدرت تحمل و مقاومت در برابر عوامل استرس زا را دارد و بعد از مدتی وارد سومین مرحله که فرسودگی ( EXHAUSTION ) نام دارد، می‌شود.

تصور این مسئله چندان دور از ذهن نیست، که اگر مدت زمان مقاومت شما در برابر عوامل استرس زا به درازا کشیده شود، توان شما تحلیل می‌رود و بیمار خواهید شد. اگر شما مجبور باشید هر روز با یکت ونِیس پُر توقع رو به رو می‌شوید که همیشه در حال انتقاد است و هیچ گاه لب به تشویق نمی‌گشاید، نهایتاً از پای در خواهید آمد. اگر شما ملزم به نگهداری یکی از خویشاوندان بیمار یا علی‌خود باشید و این کار را به تنهایی انجام دهید، خود شما به زودی دچار بیماری جسمی یا روحی خواهید شد. به طور کلی، اگر استرس برای مدت طولانی و به طور دائم وجود داشته باشد، بروز ناراحتی **هیجانی** و **جسمانی** می‌شود.

هنگامی که فرد در اثر عوامل استرس زا به مرحله ی سوم می‌رسد، یعنی، واقعاً دچار مشکل اساسی و معطل شده است، حتی اگر نشانه‌های مرحله ی اول و دوم را ندیده گرفته باشد. اگرچه اصطلاح اعلام خطر، در فرد به معنی شروع آمادگی آگاهانه در برابر تغییرات تهدید کننده است، اما وجود این مرحله چندان هم الزامی نیست؛ زیرا در این مرحله بدن و مغز آماده ی عکس‌العمل هستند و این آمادگی کاملاً ناآگاهانه و خود به خودی است و می‌تواند به سادگی اتفاق بیفتد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می‌شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می‌گردد.

استرس اصطلاح و موضوع عینی و معینی نیست، حتی اگر شما بتوانید به بهترین شکل استرس را تعریف نمایید، باز هم برای توضیح آن از امور غیر عینی، همچون احساس ناراحتی جسمی یا روحی کمک خواهید گرفت.

تعریف ذهنی از استرس روشن می‌سازد که استرس مترادف و هم معنای کار محوله با انجام مسئولیت‌های متعدد نیست؛ زیرا در این صورت هیچ کس را نمی‌توان یافت که زندگی‌های از استرس داشته باشد. اگرچه افرادی هستند که کارهای زیاد و مسئولیت‌های بزرگی بر عهده ی آنان است، اما دچار استرس نمی‌شوند و با مسأله‌ی به خوبی کنار می‌آیند. استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاینده ی نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. از همین رو، می‌توان گفت افراد متفاوت، عکس‌العمل‌های مختلفی در برابر استرس از خود نشان می‌دهند. درست مثل این که در فطاری باشید که مسافران زیادی دارد، ناگهان قطار بین دو ایستگاه متوقف می‌شود. اگر در آن لحظه به مسافران توجه کنید، عده‌ای را بی تفاوت، عده‌ای را ناراحت و تعدادی از مسافران را هم مضطرب و نگران خواهید یافت.

از نظر فیزیکی رویداد یکسانی در مورد بروز استرس برای همه ی ما اتفاق می‌افتد. به محض این که با شرایط استرس زا برخورد می‌کنیم، پاسخ اولیه ی ما در مقابل استرس به صورت جنگ و گریز، آشکار می‌شود. در این وضعیت، میزان تنفس افزایش می‌یابد (امکان استفاده ی مغز و عضلات از اکسیژن اضافی)، ضربان قلب افزایش می‌یابد، فشارخون بالا می‌رود، قند و چربی بیشتری برای تولید انرژی اضافی به درون رگ‌ها آزاد می‌شود، انقباض عضلانی بیشتر شده، بزاق دهان کم می‌شود و میزان تعریق بدن افزایش می‌یابد. تمام حواس ما فعال می‌گردند و آدرنالین و کورتیزول به منظور آمادگی هر چه بهتر در بدن آزاد می‌شوند. این

پاسخ‌های فیزیولوژیکی خودکار بسیار مفید بوده و برای ما چون اعلام وضعیت خطر است؛ به عنوان مثال، هنگامی که خانه ی ما آتش می‌گیرد پروژ این واکنش‌ها باعث می‌شود که ما به سرعت از موقعیت خطر بگریزیم. برای مثال، اگر شما به ملاقات مهمی که فردا در محل کارتان خواهید داشت فکر کنید، واکنش‌های خودکاری در شما ایجاد می‌شود که نمایانگر این است که شما با مشکلی مواجه شده‌اید. در مثال اول، انرژی اضافی بدن در مسیر مفیدی به کار می‌افتد، اما در مثال دوم، انرژی تولید شده جایی برای مصرف شدن ندارد؛ بنابراین، همان‌طور که نشسته‌اید و به ملاقات فردا فکر می‌کنید، هورمون‌های مربوط به استرس در سراسر بدنتان پراکنده می‌شوند — لذا شما در تمام بدنتان حالت آماده باش را حس می‌کنید. در برخی از افراد در چنین مواردی ترشح اسید معده زیاد می‌شود که در صورت ادامه ی آن، احتمال بروز زخم معده در آنان افزایش می‌یابد. همچنین طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می‌دهد.

خلاصه

استرس، ناشی از نیاز ما به ایجاد توازن در مقابل تغییرات است.

استرس در حد کم لازم و ضروری است.

سه مرحله ی استرس عبارت‌اند از: اعلام خطر، مقاومت و فرسودگی.

بعضی افراد با ویژگی های خاصی فردی بیشتر از افراد دیگر دچار استرس می شوند.

استرس در درازمدت منجر به بیماری جسمی و روانی می شود.

متعاقب عکس العمل بدن به استرس، واکنش های فیزیولوژیکی خاصی در فرد ایجاد می شود که آن واکنش ها به ما در سازگاری هر چه بهتر با موقعیت های مخاطره آمیز کمک کنند.

حتی فکر کردن به یک مسئله ی خاص نیز می تواند باعث ایجاد واکنش های فیزیولوژیکی مربوط به استرس شود.

منبع پژوهش‌های کاهش فشار روانی

**استرس** **تان** را **خودتان کنترل کنید!**

نویسنده: سید مهرا‏ن حسینی

شاید برای شما هم پیش آمده که صبح خواب بمانید و فرصت کمی داشته باشید تا به اتوبوس، مترو و ... یا به محل کارتان برسید، یا عجله لباس می پوشید و از خانه خارج می شوید. با ترافیک سنگین و چراغ های قرمز بیایی روبه رو هستید؛ در حالی که تپش قلب دارید، چهره نان پرافرخته است و قطرات عرق سرد بر پیشانی تان نشسته، دهان تان خشک شده، به ساعت نگاه می کنید و بسیار تندخو، تحریک پذیر و فزون تنش شده اید و تمرکز خودتان را از دست داده اید و...

در دنیای پیچیده امروز و در ارتباطات گسترده انسان ها، هیچ کس را نمی توان یافت که ایمن و مصون از استرس و فشار روانی باشد. همه ما در روزی با طیف متفاوتی از رویدادهای استرس زا مواجه هستیم. صبح دیر از خواب برخاستن، ایستادن در صف نانوایی، انتظار کشیدن در ایستگاه اتوبوس، ترافیک، گم کردن پول، تصادف، دیر رسیدن به محل کار یا کلاس درس و... نمونه هایی است که اشخاص را به درجات مختلف با استرس مواجه می کند.

به عقیده برخی، «استرس» تنش روان شناختی ناشی از برخی رویدادها و موقعیت هاست و به نظر شمارزی از روان شناسان، استرس موقعیتی است که موجود زنده تحت یک عامل استرس زا قرار دارد و این عامل به طور خودکار سبب افزایش فعالیت بدنی و تپش قلب... و در طولانی مدت عامل فروپاشی موجود زنده یا پدید آمدن یک اختلال روانی در او می شود. و گروهی نیز بر این مطلب اتفاق نظر دارند که استرس، فشار روان شناختی یا جسمانی یا تششی است که از طریق رویدادها یا تجارب جسمانی، هیجانی، اجتماعی، یا شرایط شغلی پدید می آید و شخص در کنترل کردن یا تحمل آن، با مشکل مواجه است.

هنگامی که شخص تحت استرس است بدن او تغییرات فیزیولوژیکی را تحمل می کند که بخشی از آن ناشی از فعالیت سیستم عصبی خودکار است که سبب افزایش تپش قلب و فشارخون می شود و از سوی دیگر تغییر در میزان ترشح هورمون ها را نیز نیاید از یاد برد. استرس مداوم سبب بروز اختلال های جسمانی نظیر زخم های گوارشی، افزایش فشارخون و بیماری قلبی می شود و در برخی پژوهش ها مشخص شده که استرس در بیش از پنجاه درصد اختلال های جسمانی نقش عمده ای دارد.

پس بهتر است تکنیک هایی را برای کاهش استرس فراگیریم. برخی از این تکنیک ها و روش ها عبارت‌اند از:

- صبح ها پانزده دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید.
- از شب پیش برای صبح فردا آماده شوید.
- لباس مناسب پوشید و از پوشیدن لباس های تنگ اجتناب کنید.
- از اشخاصی که همواره دربارہ مسائلی دیدگاه منفی دارند اجتناب کنید.
- قدرت گفتن «نه» به دیگران را در خودتان تقویت کنید.
- برای کلبه‌های خود، یک سری کلبه یادک تهیه کنید.
- لیخند بزنید.
- به مشکلات به عنوان چالش و هماوروجویی بنگرید.
- نیازهای خودتان را پیش بینی کنید.
- به حافظه خودتان زیاد اعتماد نکنید، کارهایی که باید انجام بدهید یادداشت کنید.
- کارهای بزرگ خود را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید.
- از اسناد مهم کمی تهیه کنیدو در جای امنی نگاه دارید.
- در زندگی بی نظم باشید.
- دلیلی ندارد که شما پاسخ همه چیز را بدانید.
- زیر باران قدم بزنید.
- در برنامه روزانه خود، زمانی را به سرگرمی و تفریح اختصاص بدهید.
- دوش بگیرید.
- از تصمیمات خود آگاهی کامل داشته باشید.
- به خودتان اطمینان داشته باشید.
- به خودتان مطالب منفی نگویید.
- دایماً به آینده فکر نکنید.
- برای خودتان اهدافی را در نظر بگیرید.
- به ستاره ها نگاه کنید.
- آرام نفسی کردن را تمرین کنید.
- به موسیقی کلاسیک گوش دهید.
- برای خودتان گل بخرید.
- با دوستانتان صحبت کنید.
- کارهای امروز خود را به فردا موکول نکنید.
- در همه زمینه ها اعتدال را حفظ کنید.
- کارهای خود را به بهترین نحو و با وقت انجام دهید.
- به کارهای هنری بپردازید.
- به ظاهر خودتان توجه داشته باشید.
- به پرندگان غذا بدهید.
- به یک نفر بگویید، امروز خوبی داشتم.
- به مقدار کافی بخوابید.
- برای یکی از دوستانتان که از شما دور است نامه بنویسید.
- یک کار ساده جدید فراگیرید.
- به دیدن ساینده ورزشی بروید و تیم مورد نظرتان را تشویق کنید.
- کمتر سخن بگویید و بیشتر گوش بدهید.
- شونده خوبی باشید.
- برای رسیدن به اهدافتان، راه های جایگزین نیز در نظر بگیرید.
- به یاد داشته باشید استرس یک نگرش است .
- یادتان باشد شما همواره حق انتخاب دارید.

استرس تان را خودتان کنترل کنید!

نویسنده: سید مهرا‏ن حسینی
شاید برای شما هم پیش آمده که صبح خواب بمانید و فرصت کمی داشته باشید تا به اتوبوس، مترو و ... یا به محل کارتان برسید، یا عجله لباس می پوشید و از خانه خارج می شوید. با ترافیک سنگین و چراغ های قرمز بیایی روبه رو هستید؛ در حالی که تپش قلب دارید، چهره نان پرافرخته است و قطرات عرق سرد بر پیشانی تان نشسته، دهان تان خشک شده، به ساعت نگاه می کنید و بسیار تندخو، تحریک پذیر و فزون تنش شده اید و تمرکز خودتان را از دست داده اید و...

در دنیای پیچیده امروز و در ارتباطات گسترده انسان ها، هیچ کس را نمی توان یافت که ایمن و مصون از استرس و فشار روانی باشد. همه ما در روزی با طیف متفاوتی از رویدادهای استرس زا مواجه هستیم. صبح دیر از خواب برخاستن، ایستادن در صف نانوایی، انتظار کشیدن در ایستگاه اتوبوس، ترافیک، گم کردن پول، تصادف، دیر رسیدن به محل کار، یا کلاس درس و... نمونه هایی است که اشخاص را به درجات مختلف با استرس مواجه می کند.

به عقیده برخی، «استرس» تنش روان شناختی ناشی از برخی رویدادها و موقعیت هاست و به نظر شمارزی از روان شناسان، استرس موقعیتی است که موجود زنده تحت یک عامل استرس زا قرار دارد و این عامل به طور خودکار سبب افزایش فعالیت بدنی و تپش قلب... و در طولانی مدت عامل فروپاشی موجود زنده یا پدید آمدن یک اختلال روانی در او می شود. و گروهی نیز بر این مطلب اتفاق نظر دارند که استرس، فشار روان شناختی یا جسمانی یا تششی است که از طریق رویدادها یا تجارب جسمانی، هیجانی، اجتماعی، یا شرایط شغلی پدید می آید و شخص در کنترل کردن یا تحمل آن، با مشکل مواجه است.

هنگامی که شخص تحت استرس است بدن او تغییرات فیزیولوژیکی را تحمل می کند که بخشی از آن ناشی از فعالیت سیستم عصبی خودکار است که سبب افزایش تپش قلب و فشارخون می شود و از سوی دیگر تغییر در میزان ترشح هورمون ها را نیز نیاید از یاد برد. استرس مداوم سبب بروز اختلال های جسمانی نظیر زخم های گوارشی، افزایش فشارخون و بیماری قلبی می شود و در برخی پژوهش ها مشخص شده که استرس در بیش از پنجاه درصد اختلال های جسمانی نقش عمده ای دارد.

پس بهتر است تکنیک هایی را برای کاهش استرس فراگیریم. برخی از این تکنیک ها و روش ها عبارت‌اند از:

- صبح ها پانزده دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید.
- از شب پیش برای صبح فردا آماده شوید.
- لباس مناسب پوشید و از پوشیدن لباس های تنگ اجتناب کنید.
- از اشخاصی که همواره دربارہ مسائلی دید گاه منفی دارند اجتناب کنید.
- قدرت گفتن «نه» به دیگران را در خودتان تقویت کنید.
- برای کلبه‌های خود، یک سری کلبه یادک تهیه کنید.
- لیخند بزنید.



- به مشکلات به عنوان چالش و هماوردجویی بنگرید.
- نیازهای خودتان را پیش بینی کنید.
- به حافظه خودتان زیاد اعتماد نکنید، کارهایی که باید انجام بدهید یادداشت کنید.
- کارهای بزرگ خود را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید.
- از استاد مهم کمی تهیه کنیدو در جای امنی نگه دارید.
- در زندگی بی نظم نباشید.
- دلیلی ندارد که شما پاسخ همه چیز را بدانید.
- زیر باران قدم بزنید.
- در برنامه روزانه خود، زمانی را به سرگرمی و تفریح اختصاص بدهید.
- دوش بگیرید.
- از تصمیمات خود آگاهی کامل داشته باشید.
- به خودتان اطمینان داشته باشید.
- به خودان مطالب منفی نگویید.
- دایماً به آینده فکر نکنید.
- برای خودتان اهدافی را در نظر بگیرید.
- به ستاره ها نگاه کنید.
- آرام نفسی کردن را تمرین کنید.
- به موسیقی کلاسیک گوش دهید.
- برای خودتان گل بخرید.
- با دوستانتان صحبت کنید.
- کارهای امروز خود را به فردا موکول نکنید.
- در همه زمینه ها اعتدال را حفظ کنید.
- کارهای خود را به بهترین نحو و با وقت انجام دهید.
- به کارهای هنری بپردازید.
- به ظاهر خودتان توجه داشته باشید.
- به پرندگان غذا بدهید.
- به یک نفر بگویید، امروز خوبی داشتم.
- به مقدار کافی بخوابید.
- برای یکی از دوستانتان که از شما دور است نامه بنویسید.
- یک کار ساده جدید فرابگیرید.
- به دیدن مسابقه ورزشی بروید و تیم مورد نظرتان را تشویق کنید.
- کمتر سخن بگویید و بیشتر گوش بدهید.
- خوشنده خوبی باشید.
- برای رسیدن به اهدافتان، راه های جایگزین نیز در نظر بگیرید.
- به یاد داشته باشید استرس یک نگرش است .
- بادانان باشد شما همواره حق انتخاب دارید.

**اسکیزوفرنی** **هیولای نوحه**

نویسنده:زهرآ عابدین زاده

دور قدیم ایلام نظر عامه پیرامون اختلالات ذهنی این بود که آنها نتیجه نیروهای فوق طبیعی هستند. در تمدن و فرهنگ قدیم باور نیرومندی نسبت به بیماری های روانی وجود داشت که با اندیشه های روانشناختی عدم کارکرد ذهن درم آمیخته شده بود. به همین علت تلاش هایی بازرگدانان تعادل فکری بیماران انجام می دادند. مانند خوابانیدن آنها روی پوست حیوانات سوراخ کردن جیمجه بیمار، گرسنگی دادن یا شکنجه های جسمی. همه اینها به واسطه شیوع خرافات وایهام بوده است. به تدریج پزشکان و دانشمندانی همچون برفرا، پتل، بلوز و دیگران این اعتقادات را زیرسوال برده و علل طبیعی را سبب بیماری های روانی دانستند و برخورد با بیماران روانی را منجول ساختند.

تعریف اسکیزوفرنی

در بین تمام اختلالات روانپزشکی تعریف و توصیف اسکیزوفرنی از همه مشکل تر و پیچیده تر است. واژه اسکیزوفرنی از دو کلمه "اسکیزو" و "فرنی" ترکیب شده است که اولی به معنی دوباره شدن و ازهم گسیختگی بوده و واژه دوم به معنی فکر است. اسکیزوفرنی با روان گسیختگی یا چون جوانی یکی از بیماری های عمده روانی است که در آن افکار، احساسات و ادراک بیمار به صورت ناموزون خودنوش تغییر وانشراف شده و نهایتاً اختلال عملکرد فرد را سبب می شود.

مطالعاتی که به وسیله سازمان بهداشت جهانی روی اسکیزوفرنی صورت گرفته است، نشان داده که مفهوم اسکیزوفرنی در تمام کشورها و فرهنگها مفهومی جهانی است.

بروز و شیوع

برای گروه ۱۵ سال و بالاتر از ۰۳ تا ۱۲٪ در هر نفر گزارش شده است. حداکثر بروز در مردان بین ۱۵-۲۵ سالگی ودر زنها بین ۲۵-۳۵ سالگی است. شروع بیماری اسکیزوفرنی قبل از ۱۰ سالگی و پس از ۵۰ سالگی بی نهایت نادر است. از نظر شیوع تفاوتی بین دو جنس وجود ندارد. در کل شیوع اسکیزوفرنی یک در هزار و در برخی گزارش ها کمتر از یک درصد جمعیت ذکر شده است. تقریباً ۵۰درصد افراد اسکیزوفرنیک خودکشی کرده و ۱۰ درصد آنان موفق بوده اند. به عبارت ساده تر در نیمی از جمعیت بیماران می توان سابقه خودکشی را یافت.

سبب شناسی

نظریات متنوع و گوناگونی درباره علت مبتلشدن افراد به بیماری اسکیزوفرنی مطرح شده است. به طور کلی دو گروه فرضیه مهم در این زمینه وجود دارد. در گروه اول علت اصلی بیماری را عوامل ارثی، ژنتیک و سیستم عصبی منحل می دانند. دانشندان گروه دوم بر این عقیده اند که شیوه های فرزندپروری و تربیت کودک، مسائل اجتماعی و خانوادگی، رویداده‌ها و حوادث فشارآور روانی، چگونگی ارتباط بین فردی و مسائل محیطی و... در بروز بیماری مؤثرند. ما در اینجا وارد بحث های علمی و کشمکش های نظری نخواهیم شد. فقط باید خاطر نشان کنیم درباره ارثی بودن بیماری تحقیقات نشان داده است که اگر یکی از والدین مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی باشد، خطر ابتلای برای فرزندان ۱۶/۴ درصد بوده و اگر هر دوی والدین مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی باشند، ۳۳/۸ درصد احتمال دارد که فرزندان مبتلا به بیماری داشته باشند. به عبارت ساده تر فرایت (ژونیک بودن) ژنتیکی به بیمار، خطر ابتلا را افزایش می دهد. به همین علت متخصصان هرگز ازدواج و بچه دار شدن بیماران اسکیزوفرنی را در بهبود آنها مؤثر ندانسته، بلکه معتقدند که این امر مشکلات بیماران را مضاعف خواهد کرد. بخصوص اگر بدون برنامه و بدون مشورت با روانپزشک با روانشناس بالینی باشد.

به طور کلی پژوهش های متعدد عوامل خطر زیر را روشن ساخته اند:

- داشتن یک عضو بیمار اسکیزوفرنیک در خانواده
- سابقه تولد مشکل و اختلالاضربه به سر هنگام زایمان
- داشتن دوره رشد غیرعادی که منجر به پرورش طفلی بی نهایت خجول، خویله‌وار، مترو، تنها و مطیع می شود یا اینکه طفلی مغرب، وحشی، اصلاح ناپذیر، فراری از مدرسه؛ یا طفلی که از هیچ چیز لذت نمی برد، بار می آورد.
- داشتن پدر یا مادری که پیش از حد متوقع و خشن بوده و در شناخت نیازهای کودک نا توان است.
- باین بودن آتریم مونوآمین اکسیداز (MAO) در پلاکت های خون
- مصرف مواد مخدر یا محرک مانند شیش، آفتمتاین ها، کی کائین، LSD و...
- وجود سابقه وارد آمدن یک استرس سهمگین که خارج از تحمل و مقاومت فرد است. مانند جنگ، زلزله و...

علائم و نشانه ها

معمولاًمهمترین نشانه های بیماری اسکیزوفرنی را به ۴ گروه عمده تقسیم می کنند:

- اختلالات ادراکی
- اختلالات تفکر
- اختلالات خلقی و عاطفی
- اختلالات رفتاری و حرکتی

ما در اینجا به مهمترین نشانه ها در هر گروه اشاره می کنیم.

الف) اختلالات ادراکی

صدا به عنوان یک محرک شنوایی و یک تصویر به عنوان محرک بینایی. به شمار رفته و باعث تحریک گیرنده های حسی گوش یا چشم یعنی اندام حسی خاص شده و از آن طریق پیام های دریافت شده را به مغز می رساند. نا اینجا احساس "صورت گرفته است. هنگامی که آن پیام خام در مغز مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد و مغز به آن معنی می بخشد فرایند" ادراک "صورت می گیرد. به عبارت ساده تر ادراک یعنی بخشی به محرک های دریافتی از اندام های حسی در کدام حد و مفر. هر گاه در این حوزه اختلالی به وجود آید به آن اختلالات ادراکی گویند. یکی از مهمترین اختلالات ادراکی، توهم است.

توهم عبارت است از درک محرک مشخص بدون وجود واقعی و خارجی محرک. توهم که یکی از نشانه های شاخص بیماری اسکیزوفرنی است انواع مختلفی دارد که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

-توهمات شنوایی: شایع ترین نوع توهم در بیماران اسکیزوفرنیک می باشد و به صورت یک یا چند صدا یا به شکل جملات و عبارات مختلف شنیده می شود. گاهی به صورت تکرار شونده و گاهی به صورت موسیقی یا صداهای عجیب وغریب در دک می گردد. این نشانه ممکن است به صورت های زیر باشد:

جمله ای که به بیمار دستور می دهد. مثلا"خسرت را بز" یا" این کار را نکن"

جملاتی که به او تاسزا و تحقش می گویند یا از او ایراد می گیرند یا به او اخطار می دهند.

به صورت صداهای متنقّف، به طور مثال ممکن است یک صدا خوبی بیدار را و یک صدا بدی او را بگوید.

ممكن است به صورتی باشد که دو نفر یا هم راجع به بیدار صحبت می کنند و وی حرف های آنها را بشنود.

۲- توهمات بینایی: معمولاً توهمات بینایی به سه گروه تصویری، نقطه ای یا صحنه ای طبقه بندی می شوند. ممکن است بیدار تصویر شخصی یا شیء یا صحنه ای را که دیگران نمی توانند آن را ببینند، ببیند.

۳- توهمات لمسی: بیدار فکر می کند ماری روی بدنش حرکت می کند یا حیواناتی خاص زیر پوستش وجود دارند که حرکت می کنند یا…

۴- توم های بویایی: بیدار بوهایی را حس می کند که دیگران از حس کردن آنها ناتوانند (به طور واقعی وجود ندارد). برای مثال بوی تخم مرغ گندیده، لاشیک سوخته، بترین، نفت و… معمولاً در بیداران اسکیزوفرنیک کمتر مشاهده می شود.

۵- توم چشایی: در بیداران اسکیزوفرنیک نادر است.

۶- توم های حسی عمقی: در بیداران اسکیزوفرنیک شایع بوده و معمولاً به صورت های زیر وجود دارد:

تحت فشار قرار گرفتن احشاء

احساس بریده شدن یا چنگ خوردن عضلات یا غلاف آنها

احساسات دردناک الکتریکی یا اشعه ای در احشاء

۷- توم های جنسی: در دو جنس متفاوت است.

۸- توهمات متفرقه عجیب و غریب: برای مثال بیدار ممکن است بگوید: "بوی تلویزیون به منام می خورد" یا اینکه "مزه سنگ می چشم".

ب) اختلالات تفکر

تفکر معمولاً چند صورت عمده اختلال پیدا می کند. یکی اشتغال ذهنی شدید با مقایسه فلسفی، روانی، انتزاعی، دینی و… دیگری به صورت هدایا یا اختلال در شکل یا فرایند تفکر. هدایا افکار غیرمنطقی است که با پدیده های اجتماعی- فرهنگی و واقعیت معاشرت داشته و با منطق و استدلال نیز توضیح نگردیده و عجیب و غریب باشد. مهمترین هدایانها عبارتند از:

۱- هدایای بزرگ منشی: بیدار فکر می کند آدم مهم و مشهوری است.

۲- هدایان گزند و آسیب: بیدار فکر می کند که به دنبال وی هستند تا به او آسیب برسانند یا او را اذیت کرده یا بکشند.

۳- هدایان گناه و تفسیر: فکر می کند که تمام مشکلات ومصائب و حوادث روزگار بر گردن اوست و مقصر اصلی همه چیز می باشد.

۴- هدایان تحت تاثیر یا تحت کنترل بودن: فکر می کند که تحت تاثیر نیروهای خاص بوده یا از طریق دستگاه هایی کنترل می شود یا اینکه می تواند رویدادهای بسیاری را که طبیعی هستند کنترل کند یا رفتار و افکار دیگران را تحت سیطره خود داشته باشد.

۵- هدایان انتساب یا ارجاع: فرد فکر می کند که دیگران درباره او حرف می زنند یا رفتارهای طبیعی دیگران را به خود منتسب می کند. اگر کسی حرکتی کرد منظورش او (بیدار) است. یا اینکه تلویزیون در مورد او حرف می زند.

۶- هدایان بخش فکر: بیدار فکر می کند که هرچه در ذهنش می گذارد و هر فکری می کند، بخش شده و دیگران متوجه آن می شوند.

۷- هدایان کاشن فکر: بیدار خیال می کند که سیسم با افرادی هستند که فکر خاصی را به او تلقا کرده و در ذهنش می کارند.

۸- هدایان بیرون کشیدن افکار: بیدار فکر می کند کسانی هستند که سعی می کنند محتوای ذهن او و افکارش را از ذهن وی بیرون بکشند.

اختلالات دیگر تفکر در شکل یا فرایند تفکر به وجود می آیند که ضعف حافظه، از این شاخه به آن شاخه پریدند، پرش افکار، انسداد افکار، حاشیه پردازی، تفکر مسمای، واژه سازی و… از جمله مهمترین آنهاست.

ج) اختلالات عاطفه

به تجریبات شخصی که رنگ هیجانی به خود می گیرد، عاطفه گریزند. خشم، شادی، غم، اضطراب و… از عواطف هستند. عواطف به طور عمده به سه صورت دچار اختلال می شود:

۱- کاهش واکنش های هیجانی. معمولاً بیدار در برابر محرک هایی که برای دیگران خوشایند یا ناخوشایند است، بی تفاوت می باشد. فرد اسکیزوفرنیک از مسائل روزمره لذتی نمی برد. برای مثال بیدار در برابر حوادثی مانند ازدواج خود یا تولد فرزندش واکنشی هیجانی مثبت نشان نمی دهد.

۲- افزایش بسیار شدید عواطف، مخصوصاً خشم، نشاط یا اضطراب

۳- عدم تناسب واکنش های هیجانی و عاطفی. برای مثال بیدار اسکیزوفرنی که مادرش به ناژگی قوت نموده است مرگ وی را با خوشحالی و خنده توصیف و تعریف می کند.

د) اختلالات رفتاری و حرکتی

۱- خشککند آوردن و ادا و اطوار: بیدار ممکن است مذنهایی طولانی جلوی آنه بنشیند و خود را نگاه کند، یا در انتظار اطوارهای خاصی که عجیب و غریب است درآورد.

۲- جمود: ممکن است ساعتها یک وضعیت دشوار به خود بگیرد و حرکتی نکند.

۳- بدینتی: بیدار ممکن است نسبت به همسر (در مورد خیانت وی) یا اطرافیان سوگن داشته باشد. سوگن می تواند در زمینه های جنسی، مالی، رقابتی و… باشد.

۴- منگی کاری: ممکن است هر کاری که به وی گفته می شود، عکس آن را انجام دهد یا از انجام آن عمل سر باز زند.

۵- کناره گیری اجتماعی: بیدار اسکیزوفرنیک ممکن است هیچ علاقه ای به "در جمع بودن" نشان ندهد و گوشه گیر و خجالتی باشد. از کارهای گروهی فراری باشد و در مهمانی ها شرکت نکند

۶- تکلم مختل: نشانه هایی مانند پرحرفی، سکوت مطلق، تکرار کلام و… در این طبقه قرار می گیرند.

علامت و نشانه بسیارمهم دیگری که در بیداران روانی شدید از جمله بیداران اسکیزوفرنیک مشاهده می شود، عدم بصیرت است. یعنی بیدار از بیماری خود آگاهی ندارد. به همین دلیل است که اکثر بیداران اسکیزوفرنیک اعتقاد دارند که خود سالم هستند! این اطرافیان هستند که مریضند. همچنین به همین دلیل از مصرف کردن دارو خودداری می کنند.

علامت و نشانه های جزئی دیگری وجود دارد که ما در اینجا از ذکر آنها خودداری می کنیم. به خاطر داشته باشید که با وجود یکی دو علامت نمی توان گفت فردی بیدار است. پس هیچ گاه در پی تشخیص و درمان خودسرانه کسی برنمایید و همیشه امور تشخیص ودرمانی را به متخصصان بسپارید.

اسکیزو فرنی هیولای توم

نویسنده:زهرا عابدین زاده
در قدیم ایام نظر عامه پیرامون اختلالات ذهنی این بود که آنها نتیجه نیروهای فوق طبیعی هستند. در تمدن و فرهنگ قدیم باور نیرومندی نسبت به بیداری های وجود داشت که با اندیشه های روانشناختی عدم کارکرد ذهن درهم آمیخته شده بود. به همین علت تلاش هایی برای بازگرداندن تعادل فکری بیداران انجام می دادند. مانند خواباندن آنها روی پوست حیوانات سوراخ کردن جمجمه بیدار، گرمسنگی دادن یا شکجه های جسمی. همه اینها به واسطه شیوع خرافات ولوهام بوده است. به تدریج پزشکان و دانشمندانی همچون براط، پینل، بلور و دیگران این اعتقادات را زیرسوال برده و علل طبیعی را سبب بیداری های روانی دانستند و برخوردی با بیداران روانی را متحول ساختند. تعریف اسکیزوفرنی

در بین تمام اختلالات روانپزشکی تعریف و توصیف اسکیزوفرنی از همه مشکل تر و پیچیده تر است. واژه اسکیزوفرنی از دو کلمه "اسکیزو" و "فرنی" ترکیب شده است که اولی به معنی دویاره شدن از هم گسیختگی بوده و واژه دوم به معنی فکر است. اسکیزوفرنی یا روان گسیختگی یا چون جوانی یکی از بیماری های عمده روانی است که در آن افکار، احساسات و ادراک بیدار به صورت نامرئزون دستخوش تغییر وانحراف شده و نهانیا اختلال عملکرد فرد را سبب می شود.

مطالعاتی که به وسیله سازمان بهداشت جهانی روی اسکیزوفرنی صورت گرفته است، نشان داده که مفهوم اسکیزوفرنی در تمام کشورها و فرهنگها مفهومی جهانی است. بروز و شیوع

برای گروه ۱۵ سال و بالاتر از ۰۳ تا ۱۲ در هر هزار نفر گزارش شده است. حداکثر بروز در مردان بین ۱۵ تا ۲۵ سالگی ودر زنها بین ۲۵ تا ۳۵ سالگی است. شروع بیداری اسکیزوفرنی قبل از ۱۰ سالگی و پس از ۵۰ سالگی بی نهایت نادر است. از نظر شیوع تفاوتی بین دو جنس وجود ندارد. در کل شیوع اسکیزوفرنی یک در هزار و در برخی گزارش ها کمتر از یک درصد جمعیت ذکر شده است. تقریباً ۱۰درصد افراد اسکیزوفرنیک خودکشی کرده و ۱۰ درصد آنان موفق بوده اند. به عبارت ساده تر دو نیمی از جمعیت بیداران می توان سابقه خودکشی را یافت. سبب شناسی

نظریات متنوع و گوناگونی درباره علت متلاشدن افراد به بیداری اسکیزوفرنی مطرح شده است. به طور کلی دو گروه فرضیه مهم در این زمینه وجود دارد. دو گروه اول علت اصلی بیداری را عوامل ارثی، ژنتیک و سیستم عصبی مختل می دانند. دانشمندان گروه دوم بر این عقیده اند که شیوه های فرزندپروری و تربیت کودک، مسائل اجتماعی و خانوادگی، رویدادها و حوادث فشارآور روانی، چگونگی ارتباط بین فردی و مسائل محیطی و… در بروز بیداری مؤثرند. ما در اینجا وارد بحث های علمی و کشمکش های نظری نخواهیم شد. فقط باید یادآورشان کنیم درباره ارثی بودن بیداری تحقیقات نشان داده است که اگر یکی از والدین مبتلا به بیداری اسکیزوفرنی باشد، خطر ابتلای فرزندان ۱۶٫۴ درصد بوده و اگر هر دوی والدین مبتلا به بیداری اسکیزوفرنی باشند، ۳۳٫۸ درصد احتمال دارد که فرزندان مبتلا به بیداری داشته باشند. به عبارت ساده تر فرایت (ژوئیکه بودن) ژنتیکی به بیدار، خطر ابتلا را افزایش می دهد. به همین علت متخصصان هرگز ازدواج و بچه دار شدن بیداران اسکیزوفرنی را در بهبود آنها مؤثر ندانست، بلکه معتقدند که این امر مشکلات بیداران را مضاعف خواهد کرد. بخصوص اگر بدون برنامه و بدون مشورت با روانپزشک یا روانشناس بالینی باشد.

به طور کلی پژوهش های متعدد عوامل خطر زیر را روشن ساخته اند:

۱- داشتن یک بگ عضو بیدار اسکیزوفرنیک در خانواده

۲- سابقه تولد مشکل و احتمالاً صربه به سر هنگام زایمان

۳- داشتن دوره رشد فیرعادی که منجر به پرورش طفلی بی نهایت جنون، خیالپرداز، مترو، متغ و بی قطع می شود یا اینکه طفلی مغرب، وحشی، اصلاح ناپذیر، فراری از مدرسه؛ یا طفلی که از هیچ چیز لذت نمی برد، بارز می آرد.

۴- داشتن پدر یا مادری که بیش از حد متوقع و خشن بوده و در شناخت نیازهای کودک ناتوان است.

۵- پایین بودن آتزم موتوآین اکسیداز MAO: در پلاکت های خون

۶- مصرف مواد مخدر یا محرک مانند حبشیش، آفتمتاین ها، کوکائین، LSD و…

۷- وجود سابقه وارده آمدن یک انترس سهلگن که خارج از تحمل و مقاومت فرد است. مانند جنگ، زلزله و… علائم و نشانه ها معمولاًمهمترین نشانه های بیداری اسکیزوفرنی را به ۴ گروه عمده تقسیم می کنند:

۱- اختلالات ادراکی

۲- اختلالات تفکر

۳- اختلالات عقلی و عاطفی

۴- اختلالات رفتاری و حرکتی

ما در اینجا به مهمترین نشانه ها در هر گروه اشاره می کنیم.

الف) اختلالات ادراکی

صدا به عنوان یک محرک شنوایی و یک تصویر به عنوان محرک بینایی به شمار رفته و باعث تحریک گیرنده های حسی گوش یا چشم یعنی اندام حسی خاص شده و از آن طریق پیام دریافت شده را به مغز می رساند. تا اینجا"حساس" صورت گرفته است. هنگامی که آن پیام خام در مغز مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد و مغز به آن معنی می بخشد فرایند" ادراک" صورت می گیرد. به عبارت ساده تر ادراک یعنی بخشی به محرک های دریافتی از اندام های حسی در مغز. هر گاه در این حوزه اختلالی به وجود آید به آن اختلالات ادراکی گویند. یکی از مهمترین اختلالات ادراکی، توم است.

توم عبارت است از درک محرک مشخص بدون وجود واقعی و خارجی محرک. توم که یکی از نشانه های شاخص بیماری اسکیزوفرنی است انواع مختلفی دارد که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

-**توهومات شنوایی:** شایع ترین نوع توم در بیماران اسکیزوفرنیک می باشد و به صورت یک یا چند صدا یا به شکل جملات و عبارات مختلف شنیده می شود. گاهی به صورت تکرار شونده و گاهی به صورت موسیقی یا صداهای عجیب و غریب درک می گردد. این نشانه ممکن است به صورت های زیر باشد: جمله ای که به بیمار دستور می دهد. مثلا"همسرت را بز" یا" این کار را نکن"

جملاتی که به او تاسوا و فحش می گویند یا از او ایراد می گیرند یا به او اخطار می دهند.

به صورت صداهای منتفض. به طور مثال ممکن است یک صدا خوبی بیمار را و یک صدا بدی او را بگوید.

ممکن است به صورتی باشد که دو نفر با هم راجع به بیمار صحبت می کنند و وی حرف های آنها را بشنود.

۲- **توهمات شنایی:** معمولاًتوهمات شنایی به سه گروه تصویری، نقطه ای یا مسحه ای طبقه بندی می شوند. ممکن است بیمار تصویر شخص یا شیء یا مسحه ای را که دیگران نمی توانند آن را ببینند، ببیند.

۳- **توهمات لمسی:** بیمار فکر می کند ماری روی پشتش حرکت می کند یا حیواناتی خاص زیر پوستش وجود دارند که حرکت می کنند یا...

۴- **توم های بویایی:** بیمار بوهایی را حس می کند که دیگران از حس کردن آنها ناآشنات (به طور واقعی وجود ندارد). برای مثال بوی تخم مرغ گندیده، لاستیک سوخته، بژین، نفت و... معمولاًدر بیماران اسکیزوفرنیک کمتر مشاهده می شود.

۵ -**توم چشایی:** در بیماران اسکیزوفرنیک نادر است.

۶- **توم های حسی عمقی:** در بیماران اسکیزوفرنیک شایع بوده و معمولاًبه صورت های زیر وجود دارد:

تحت فشار قرار گرفتن احشاء

احساس بریده شدن یا چنگ خوردن عضلات یا غلاف آنها

احساسات دردناک الکتریکی یا اشعه ای در احشاء

۷-**توم های جنسی:** در دو جنس متفاوت است.

۸-**توهمات متفرقه عجیب و غریب:** برای مثال بیمار ممکن است بگوید" بوی تلویزیون به منامم می خورد" یا اینکه" مژه سنگ می چشم".

ب) اختلالات تفکر

تفکر معمولاًبه چند صورت عمده اختلال پیدا می کند. یکی اشتغال ذهنی شدید با عقاید فلسفی، روانی، انتزاعی، دینی و... دیگری به صورت هذیان یا اختلال در شکل یا فرایند تفکر. هذیان افکار غیرمنطقی است که با پدیده های اجتماعی- فرهنگی و واقیت مغایرت داشته و با منطق و استدلال نیز تصحیح نگردیده و عجیب و غریب باشد. مهمترین هذیانهت عبارتند از:

۱- **هذیان بزرگ منشی:** بیمار فکر می کند آدم مهم و مشهوری است.

۲- **هذیان گزند و آسیب:** بیمار فکر می کند که به دنبال وی هستند تا به او آسیب برسانند یا او را اذیت کرده یا بکشند.

۳-**هذیان گناه و تقصیر:** فکر می کند که تمام مشکلات و مصائب و حوادث روزگار بر گردن اوست و مقصر اصلی همه چیز می باشد.

۴- **هذیان تحت تاثیر یا تحت کنترل بودن:** فکر می کند که تحت تاثیر نیروهای خاص بوده یا از طریق دستگاه هایی کنترل می شود یا اینکه می تواند دریدههای بسیاری را که طبیعی هستند کنترل کند یا رفتار و افکار دیگران را تحت سیطره خود داشته باشد.

۵- **هذیان انتساب یا ارجاع:** فرد فکر می کند که دیگران درباره او حرف می زنند یا رفتارهای طبیعی دیگران را به خود نسبت می کند. اگر کسی حرکتی کرد منظورش او (بیمار) است. یا اینکه تلویزیون در مورد او حرف می زند.

۶- **هذیان بخش فکر:** بیمار فکر می کند که هرچه در ذهنش می گذرد و هر فکری می کند، بخش شده و دیگران متوجه آن می شوند.

۷- **هذیان کاشتن فکر:** بیمار خیال می کند که سیستم با افرادی هستند که فکر خاصی را به او القا کرده و در ذهنش می کارند.

۸- **هذیان بیرون کشیدن افکار:** بیمار فکر می کند کسانی هستند که سعی می کنند محتوای ذهن او و افکارش را از ذهن وی بیرون بکشند.

اختلالات دیگر تفکر در شکل یا فرایند تفکر به وجود می آیند که ضعف حافظه، از این شاخه به آن شاخه بریزند، پرش افکار، انسداد افکار، حاشیه پردازی، تفکر سماسی، واژه سازی و... از جمله مهمترین آنهاست.

ج) اختلالات عاطفه

به تجربیات شخصی که رنگ هیجانی به خود می گیرد، عاطفه گویند. خشم، شادی، غم، اضطراب و... از عواطف هستند. عواطف به طور عمده به سه صورت دچار اختلال می شود:

۱- **کاهش واکنش هیجانی:** معمولاًبیمار در برابر محرک هایی که برای دیگران خوشایند یا ناخوشایند است، بی تفاوت می باشد. فرد اسکیزوفرنیک از مسائل روزمره لذتی نمی برد. برای مثال بیمار در برابر خریدی مانند ازدواج خود یا تولد فرزندش واکنش هیجانی منشی نشان نمی دهد.

۲- **افزایش بسیار شدید عواطف،** مخصوصاً خشم، نشاط یا اضطراب

۳- **عدم تناسب واکنش های هیجانی و عاطفی.** برای مثال بیمار اسکیزوفرنی که مادرش به نازگی فوت نموده است مرگ وی را با خوشحالی و خنده توصیف و تعریف می کند.

د) اختلالات رفتاری و حرکتی

۱-**شکلکند در آوردن و ادا اطوار:** بیمار ممکن است مدهای طولانی جلوی آینه بنشیند و خود را نگاه کند، یا در انتظار اطوارهای خاصی که عجیب و غریب است درآورد.

۲- **جمود:** ممکن است ساعتها یک وضعیت دشوار به خود بگیرد و حرکتی نکند.

۳- **دینینی:** بیمار ممکن است نسبت به همسر (در مورد خیانت وی) یا اطرافیان سوطن داشته باشد. سوطن می تواند در زمینه های جنسی، مالی، رقابتی و... باشد.

۴- **منفی کاری:** ممکن است هر کاری که به وی گفته می شود، عکس آن را انجام دهد یا از انجام آن عمل سر باز زند.

۵- **کناره گیری اجتماعی:** بیمار اسکیزوفرنیک ممکن است هیچ علاقه ای به " درجیع بودن" نشان ندهد و گریزه گیر و خجالتی باشد. از کارهای گروهی فراری باشد و در مهمانی ها شرکت نکند

۶- **تکلم مختل:** نشانه هایی مانند پرحرفی، سکوت مطلق، تکرار کلام و... در این طبقه قرار می گیرند.

علامت و نشانه بسیارهم دیگری که در بیماران روانی شدید از جمله بیماران اسکیزوفرنیک مشاهده می شود، عدم بصیرت است. یعنی بیمار از بسیاری خود آگاهی ندارد. به همین دلیل است که اکثر بیماران اسکیزوفرنیک اعتقاد دارند که خود سالم هستند! این اطرافیان هستند که مریضند. همچنین به همین دلیل از مصرف کردن دارو خودداری می کنند.

علامت و نشانه های جزئی دیگری وجود دارد که ما در اینجا از ذکر آنها خودداری می کنیم. به خاطر داشته باشید که با وجود یکی دو علامت نمی توان گفت فرد بیمار است. پس هیچ گاه در بی تشخیص و درمان خودسرانه کسی برناییند و همیشه امور تشخیص ودرمانی را به متخصصان بسپارید.

#### استرس چیست؟

دنیای امروز جهانی است پر تنش؛ پر از فشارهای روحی و عصبی، اندوه و افسردگی، دلهره و تشویش ، میلیون ها نفر مبتلا به استرس هستند ، اما دل نگارانی ( استرس) همیشه مخرب و زیانبار نیست! در واقع گاهی اوقات بهتر است که ما نگران باشیم. در یک کلام می توان گفت استرس واکنش لازم و حیاتی است، اما با گذشت زمان ویرانگر می شود. استرس یا فشار روانی فراگیرترین عارضه در مردم جهان و ریشه ی اکثر بیماری های جسمی و روانی است.

استرس چیست؟

از بسیاری جهات استرس مانند عشق است . خودش را از راه های عجیب نشان می دهد، و یک نیروی قوی است که قادر است خوبی ها و بدی های بسیاری را سبب شود و هر کس آن را به گونه ای درک می کند، از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین نفاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت استرس یک واقع نیست، بلکه واکنش فرد نسبت به یک واقعه است.

این پاسخ غیرارادی به خطر، از اولین روزهای زندگی در ما به ارث گذاشته می شود. وقتی ما از استرس حرف می زنیم، آنچه معمولاً شرح می دهیم یک سری نشانه ها هستند که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

بیماری های قلبی، زخم های گوارشی، احساس فرسودگی و خستگی مداوم، از دست دادن حافظه، گرفتگی عضلات گردن، افسردگی و سردرد، تعدادی از نشانه های عمومی استرس می باشند. استرس مزمن در بسیاری از افراد سبب چاقی می شود که همین امر به توبه خود از طول عمر می کااهد. حتی بیماری های خطرناکی مانند سرطان ها با استرس در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به گونه ی متفاوتی به تنش های روانی پاسخ می دهد. همچنین محققان مدارک غریزایی انکاری درباره چگونگی آن بر رشد و تکامل کودکان از نخستین هفته های زندگی ارائه داده اند. واکنش استرس در برابر خطر، در دو مرحله مجزا عمل می کند: درمرحله نخست ، مغز احساس خطر را دریافت می کند و با ارسال پیام به مرکز غدد فوق کلیوی سبب ترشح آدرنالین می شود. آدرنالین به خون می رود، نفس کوتاه می شود، ماهیچه ها سفت می شوند و بدن برای

عمل آماده می گردد.مرحله دوم واکنش استرس ، طی ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد اتفاق می افتند. به نظر می رسد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز و قشر غده فوق کلیه رابطه نزدیکتری با استرس های هیجانی و فکری داشته باشد.

استرس به گونه شکفت آوری می تواند شکل بدن ما را عوض کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات در حرکت در می آورد. با اطمینان می توان گفت که سلول های چربی شکم به این هورمون ها حساس هستند و افراد دارای مقادیر زیاد این هورمون ها، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند. پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلاف فاحشی دارد. فشارخون زنان در این شرایط کمتر از مردان افزایش می یابد، هر چند پس از پاسخگی یا برداشتن رحم، این تفاوت کمتر خواهد شد. این امر مطرح کننده ی اثر حمایتی استروژن است. اما واکنش زنان نسبت به استرس زهای بیرونی طیف وسیعتری را نشان می دهد. به عبارت دیگر، زنان بیشتر تنش های خارجی را احساس می کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه های مختلف زندگی است. در حقیقت مردان در یک زمان تنها مراقب یکک چیز هستند، اما زنان مراقب همه جا هستند. به نظر می رسد جدا از جنسیت، تجارب اوایل دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه برخورد با تنش های خارجی داشته باشد.

والدین اغلب در مورد منشاء استرس در زندگی کودکان خود دچار اشتباه می شوند. آنها تصور می کنند که اطفال بیشتر از کارهای دوسنان خود ناراحت می شوند اما حقیقت چیز دیگری است. بزرگترین مسائلی که فکر آنها را ناراحت می کند، بسیار شدن، دعوا و اختلافات خانوادگی و طلاق والدین است.

کودکانی که زندگی سالمی دارند و به خانواده هایشان عشق می ورزند، یاد می گیرند که چگونه واکنش استرس را تعدیل کنند. توماس هلز در پژوهش های خود به این نتیجه رسید که تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس، لزوم و اجبار در ایجاد تغییر و تحول مهم در روند زندگی معمولی فرد است. این پژوهشگر مشاهده نمود که در بيماران مبتلا به سل ، شروع بيماری غالباً متعاقب یک سلسله اتفاقات و حوادث و بحران های مخرب مانند مرگ و مير در خانواده ، از دست دادن شغل یا تغيير آن، ازدواج، طلاق و مانند آن بوده است. البته باید متذکر شد که استرس علت ایجاد سل نمی باشد، لیکن در شدت وجامت آن مؤثراست. در پژوهش دیگری مشخص گردید که میزان سرماخوردگی در افرادی که قدرت مقابله با فشارهای زندگی را ندارند به مراتب بیشتر از دیگران است. به منظور نشان دادن اثر استرس ناشی از تغییرات عمده زندگی که عامل مشترک تمام استرس ها است، هلمز و روان شناس دیگری به نام ریچارد ربهی، از پنج هزار نفر سؤالاتی مبنی بر اولویت دادن به اتفاقات و حوادث و تغییرات مهم زندگی نمودند که براساس آن ، مقیاس معروف هلمز – ربهی برای اندازه گیری درجه اهمیت وقایع زندگی ساخته شد. نتیجه این پژوهش ، اولویت وقایع اتفاقی را در زندگی این پنج هزار نفر نشان می دهد.

عوامل استرس زا را در خود شناسایی کنید

چه چیزهایی سبب استرس در شما می شوند؟ اولین چیزهایی که معمولاً به نظرمآ می رسند وقایعی هستند که ما را عصبانی یا دگرگون می سازند. اما راجع به مسائلی که شما را متأثر می کنند، می ترسانند، میجان زده یا خوشحال می کنند، چه می گوئید؟ شما حتی ممکن است با افکار، احساسات و انتظاراتان موجب پیدایش استرس در خود شوید. هر رویداد یا فکری که سبب ایجاد احساسات قوی، منفی یا مثبت گردد، می تواند باعث پیدایش استرس شود که حتی گاهی ناشی از جمع شدن وقایع کوچک است.

استرس چیست؟

دنیای امروز جهانی است پرتنش؛ پر از فشارهای روحی و عصبی، اندوه و افسردگی، دلخواه و نشوینش . میلیون ها نفر مبتلا به استرس هستند ، اما دل نگراتی ( استرس) همیشه مخرب و زیانبار نیست؛ ا در واقع گاهی اوقات بهتر است که ما نگران باشیم. در یک کلام می توان گفت استرس و تلاش لازم و حیاتی است، اما با گذشت زمان ویرانگر می شود. استرس با فشار روانی فراگیرترین عارضه در مرد جهان و ریشه ی اکثر بيماری های جسمی و روانی است. استرس چیست؟

از بسیاری جهات استرس مانند عشق است . خودش را از راه های عیب نشان می دهد، و یک نیروی قوی است که قادر است عویی ها و بدنی های بسیاری را سبب شود و هر کس آن را به گونه ای درک می کند. از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاهای در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت استرس یک واقعۀ نیست. بلکه واکنش فرد نسبت به یک واقعه است.

این پاسخ غیرارادی به خطر، از اولین روزه‌های زندگی در ما به ارث گذاشته می شود. وقتی ما از استرس حرف می زنیم، آنچه معمولاً شرح می دهیم یک سری کنش نشانه ها هستند که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند.

بیماری های قلبی، زخم های گوارشی، احساس فرسودگی و خشکی مدامو، از دست دادن حافظه، گرفتگی عضلات گردن، افسردگی و سردرد، تعدادی از نشانه های عمومی استرس می باشند. استرس مزمن در بسیاری از افراد سبب چاقی می شود که همین امر به نوع خود از طول عمر می کاهد. حتی بیداری های خطرناکی مانند سرطان ها با استرس در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به گونه ی متفاوتی به تنش های روانی پاسخ می دهد. همچنین محققان مدارک غیرقابل انکاری درباره چگونگی اثر آن بر رشد و تکامل کودکان از تحسین هفته های زندگی ارائه داده اند. واکنش استرس در برابر خطر، در هر مرحله مجزا عمل می کند: درمرحله نخست ، مغز احساس خطر را دریافت می کند و با ارسال پیام به مرکز عهده فوق کلیوی سبب ترشح آدرنالین می شود. آدرنالین به خون می ریزد، نقش کراته می شود، ماهیچه ها سفت می شوند و بدن برای عمل آماده می گردد.مرحله دوم واکنش استرس ، طی ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد اتفاق می افتند. به نظر می رسد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز و قشر غده فوق کلیه رابطه نزدیکتری با استرس های هیجانی و فکری داشته باشد.

استرس به گونه شکفت آوری می تواند شکل بدن ما را عوض کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات در حرکت در می آورد. با اطمینان می توان گفت که سلول های چربی شکم به این هورمون ها حساس هستند و افراد دارای مقادیر زیاد این هورمون ها، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند. پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلاف فاحشی دارد. فشارخون زنان در این شرایط کمتر از مردان افزایش می یابد، هر چند پس از پاسخگی یا برداشتن رحم، این تفاوت کمتر خواهد شد. این امر مطرح کننده ی اثر حمایتی استروژن است. اما واکنش زنان نسبت به استرس زلهای بیرونی طیف وسیعتری را نشان می دهد. به عبارت دیگر، زنان بیشتر تنش های خارجی را احساس می کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه های مختلف زندگی است. در حقیقت مردان در یک زمان تنها مراقب یکک چیز هستند، اما زنان مراقب همه جا هستند. به نظر می رسد جدا از جنسیت، تجارب اوایل دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه برخورد با تنش های خارجی داشته باشد.

والدین اغلب در مورد منشاء استرس در زندگی کودکان خود دچار اشتباه می شوند. آنها تصور می کنند که اطفال بیشتر از کارهای دوسنان خود ناراحت می شوند اما حقیقت چیز دیگری است. بزرگترین مسائلی که فکر آنها را ناراحت می کند، بسیار شدن، دعوا و اختلافات خانوادگی و طلاق والدین است.

کودکانی که زندگی سالمی دارند و به خانواده هایشان عشق می ورزند، یاد می گیرند که چگونه واکنش استرس را تعدیل کنند. توماس هلز در پژوهش های خود به این نتیجه رسید که تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس، لزوم و اجبار در ایجاد تغییر و تحول مهم در روند زندگی معمولی فرد است. این پژوهشگر مشاهده نمود که در بيماران مبتلا به سل ، شروع بيماری غالباً متعاقب یک سلسله اتفاقات و حوادث و بحران های مخرب مانند مرگ و مير در خانواده ، از دست دادن شغل یا تغيير آن، ازدواج، طلاق و مانند آن بوده است. البته باید متذکر شد که استرس علت ایجاد سل نمی باشد، لیکن در شدت وجامت آن مؤثراست. در پژوهش دیگری مشخص گردید که میزان سرماخوردگی در افرادی که قدرت مقابله با فشارهای زندگی را ندارند به مراتب بیشتر از دیگران است. به منظور نشان دادن اثر استرس ناشی از تغییرات عمده زندگی که عامل مشترک تمام استرس ها است، هلمز و روان شناس دیگری به نام ریچارد ربهی، از پنج هزار نفر سؤالاتی مبنی بر اولویت دادن به اتفاقات و حوادث و تغییرات مهم زندگی نمودند که براساس آن ، مقیاس معروف هلمز – ربهی برای اندازه گیری درجه اهمیت وقایع زندگی ساخته شد. نتیجه این پژوهش ، اولویت وقایع اتفاقی را در زندگی این پنج هزار نفر نشان می دهد. عوامل استرس زا را در خود شناسایی کنید

چه چیزهایی سبب استرس در شما می شوند؟ اولین چیزهایی که معمولاً به نظرمآ می رسند وقایعی هستند که ما را عصبانی یا دگرگون می سازند. اما راجع به مسائلی که شما را متأثر می کنند، می ترسانند، میجان زده یا خوشحال می کنند، چه می گوئید؟ شما حتی ممکن است با افکار، احساسات و انتظاراتان موجب پیدایش استرس در خود شوید. هر رویداد یا فکری که سبب ایجاد احساسات قوی، منفی یا مثبت گردد، می تواند باعث پیدایش استرس شود که حتی گاهی ناشی از جمع شدن وقایع کوچک است.

**اختلالات توجه (بیش فعالی)**

نویسنده: دکتر نگار بهروز

اختلالات توجه یا **disorder deficit attention** که آن را به طور مخفف با **ADD** می شناسند یکی از مشکلات رفتاری کودکان است که متأسفانه در سال های اخیر بر تعداد آن به طور چشم گیری افزوده شده است .

اساس تشخیص اختلال توجه ( ADD ) وجود مجموعه ای از رفتارها است که با بی توجهی ، حواس پرتی و پرحرکتی خود را نشان می دهد .
شدت این رفتارها در کودکان مبتلا به حدی است که توانایی آن ها را در کارکرد اجتماعی و تحصیلی به مخاطره می اندازد . بی قراری و ناآرامی ( پرحرکتی ) شایع است و برای تشخیص این سندرم ضروری نیست .
توانایی یادگیری هم معمولاً با این اختلال همراه است . برخی از این کودکان ممکن است رفتار پرخاشگرانه یا تعارض جویانه هم نشان دهند .

**ADD معمولاً** برای معلمان آشکارا است . این بی توجهی ، به صورت عدم انضام کار پس از شروع آنه تفهیدن دستورات، و ارتکاب اشتباهات که علتهان نیز بی بی توجهی است تا عدم درک موضوع ارائه شده، منطقی می شود. این کودکان معمولاً بدون تفکر عمل می کنند و به سرعت از فعالیتی به دیگری می آورند و غالباً رفتار درست را در زمان نادرست نشان می دهند. مثلاً در کلاس بدون داشتن پاسخ درست با صدای بلند پاسخ می دهند. آن ها پیش تر اوقات با همسالان خود دچار مشکل می شوند. حواس پرتی به صورت واکنش به محرک های بیابایی یا صوتی محیطی که دیدگان می توانند آن را نادیده بگیرند ظاهر می کند.

هرچند پرحرکتی قابل توجه ترین علامت ADD است ولی همیشه دیده نمی شود. اغلب کودکان دچار ADD همراه با پرحرکتی که به نام **ADHD** نامیده می شوند. باهاشان را تکان می دهند بدشان را تکان می جیتانند، به طور مرتب با انگشتانشان ضرب می گیرند یا صداهای عصبی درمی آورند. درموارد آشکارتر، کودکان ممکن است به طور تقریبی درحرکت دائمی باشد و به سرعت، اغلب بدون توجه به ایمنی خود یا سایرین درپیرامون اتاق در رفت و آمد باشد.

بسرما چهار برابر بیش تر از دخترها به اختلال توجه همراه با پرحرکتی مبتلا می شوند و دختران به طور معمول ADD بدون پرحرکتی مراجعه می کنند. افزایش سن ممکن است باعث بهبود علایم کودک دچار ADD شود.

علل اصلی بیش فعالی ناشناخته است. اما عوامل مؤثری که درارتباط با این امر بیش نهاد شده اند عبارت اند از: حساسیت های غذایی، نگرش والدین، استعمال سیگارودوران بارداری و عوامل وارثی.

هوز روشی به عنوان بهترین روش برای تشخیص پیش فعالی تعیین نشده است.

علاوه برعلایم ذکر شده در بالا، جنب وجوش پیش ازحدودوره های کوتاه مدت تمرکز فکری) تنگی، اضطراب،پرخاشگری، کم خوری وکم خوابی را نیز می توان دراین بچه ها مشاهده کرد.

درمان بیماریارن مبتلا به ADHD:

انزطر علمی پزشکی، درمان اولیه ی بیماران ADHD درمان دارویی است. هم چنین به علت ناتوانی های یاد گیری، مداخله ی آموزشی هم برای این بچه ها لازم است و به منظور جلوگیری از تداوم کلیشه سازی های نامطلوب لازم است الگوری خاتوادگی هم ارزیابی شود. به طوركلی، ترکیبی از دارودرمانی، درمان با رژیم غذایی ورفزار درمانی دراطب اوقات مورد استفاده قرار می گیرد.
جالب این است که بعضی از داروهای تجویزی، خود تحریک کننده هستند.

داروهایی که بیش تر در این کودکان مورد استفاده قرارمی گیرد عبارت‌اند از:
میل فیدئات(M ethyl Phenidate) با نام تجاری ریتالین (Ritalin) ودکسترو آمفتامین(Dextro amphetamine) با نام تجاری دکسدترین(Dexedrine) و پمولین(Pemolin) با نام سایلرت(Cylert)و باید این داروها با روش رفتاردرمانی توأم شوند تا نتیجه ی مطلوب تر حاصل شود. این داروها باید زیرنظر روان پزشک تجویز شوند.

آثار جانبی عسده ی این داروها عبارت‌اند از:اختلال خواب و اشتها، افزایش تعداد نفض، فشارخون، تحریک پذیری دربی قطع دارو، تمرکز توجه افراطی، تیک های حرکتی و … ممکن است در اثر این داروها تشدید شوند. تخمین زده می شود که ۲۰ درصد موارد پیش فعالی در واقع ناشی از حساسیت های غذایی باشند مشاهده شده است که حذف موارد افزودنی از رژیم غذایی در کاهش علائم پیش فعالی در خیلی از کودکان بسیار کارساز بوده است.

رژیم غذایی فین گلد که توسط دکترین فین گلد ( Ben Feingold) درسال ۱۹۷۵درسانفرانسیسکو ارائه شد پایه و اساس بعضی از الگوهای درمان با رژیم غذایی را دراین خصوص تشکیل می دهد. این الگو شامل پریمیز از غذاها و نوشابه هایی است که دارای ماده ای به نام سالیسلات Sali cylates هستند.این ماده درترکیب آسپرین نیز موجود است.

غذاهای مفید

کچند، تخم کدو تیل و تخم آفتاب گردان

این مواد منابه خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. ثابت شده است که پیش فعالی با افزایش مصرف اسیدهای چرب ضروری بهبود می یابد. میزان این اسیدها دریدن بسیاری از کودکان پیش فعال کافی نیست. چربی های ضروری برای انتقال طبیعی پیام های عصبی درطول رسته های عصبی لازم است و برای حفظ و تقویت حافظه ی شخص نیز ضروری است. ماهی تن، قزل آل،آزاد،ساردین و ماهی کولی ونیز تخم کتان هنگامی تأمین کننده ی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این ماده (اسیدهای چرب امگا ۳) نیز برای عمل کرد رسته های عصبی ضروری است. این مواد غذایی باید برای حفظ اعمال طبیعی اعصاب پراساس برنامه ای منظم مصرف شود.

مصرف دو وعده ماهی در هفته برای کودکان توصیه می شود. فرآوردهای غلات که با مسیحات مصرف می شود، نان جو، کیکک، برنج و سبب زمینی ازمسته غذاهای نشانه ای هستند که اثرات سونی نداشته و می توانند مصرف شوند.

غذاهایی که باید از خوردن آن ها اجتناب کرد

هر گته تغییر در رژیم غذایی کودکک نباید بدون راهنمایی و مشورت پزشک و متخصصان تغذیه انجام گیرد. حذف غذاهای مهم در رژیم غذایی منجر به حذف مواد مغذی ضروری می شود.

قند و مواد غذایی حاوی قند مانند بیسکویت، کیکک،شیرینی،شکلات ونوشابه های شیرین موجب افزایش سریع قند خون می شوند. این فرایند می تواند منجر به بروز پیش فعالی در بعضی از کودکان شود.

بادام، سبب،زرد آلو، کشمش،هلو، آلو،آلوچخار،ایرغال،توت، گوجه فرنگی و خیار حاوی سالیسلات طبیعی هستند که ماده ای شبه به آسپرین می باشد و لازم است از رژیم غذایی کودکان پیش فعال تا حدممکن کاسته و گاهی اوقات حذف شود( این ماده به ویژه دربادام، سیب و زردآلو زیاد است).

نارترازین(T artezine):رنگد غذایی نارنجی رنگی است که به صورت رنگد غذایی افزودنی مصرف می شود.نارترازین ممکن است درپیش فعالی مؤثرباشد. نارترازین پیش از همه درموارد زیر وجود دارد:غذاهای آماده ی بسته بندی شده آدامس، شکلات،قشره ی لیمو، سسی های آماده برای غذاهای دریایی، سس ها و افزودنی هایی که پیش ترجهت تریز روی دسرها مصرف می شود.

میوه ها کتسرو شده، کتسرو نخورد فرنگی، بادام ساییده شده، نوشیدنی های کربنات دار و کیکک هایی که به صورت بسته بندی شده به فروش می رسد حاوی نارترازین است.

اسید بترئویسک: نیز ماده ای افزودنی است که ممکن است درایچاه پیشی فعالی مؤثرباشد.از این ماده به منظور محافظت و سالم نگد داشتن مواد غذایی آماده استفاده می شود و در بسیاری از غذاهای آماده مانند مریانه، سس ها، دسرها، شربت های طعم دهنده ی غذا، پوره ی میوه ها، آب میوه هاوماهی های کتسروی خواننده شده در سر که و نمکک و ترشی ها یافت می شود.
نوشابه های گازدار: حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند که این ماده قادر است تعادل مقدار کلسیم و فسفر را در بدن به هم زده ومنجر به پیش فعالی شود.

قهوه،چای، کولا و سایر نوشیدنی های حاوی کوفتین ممکن است علائم بیماری را تشدید کند.

نکته: مصرف ترکیبات روغن ماهی در هنگام غروب درشرایط بالینی مورد آزمایش فرارگفته و دیده شده است که اثر مفیدی درخصوص کاهش علائم پیش فعالی در کودکان دارد و درکودکائی که به علت پیش فعالی درحرکات خود مهارت و ظرافت ندارند، به کاهش این علائم کمک کرده است.

اختلالات توجه (پیش فعالی)

نویسنده: دکتر نگار بهروز اختلالات توجه یا disorder deficit attention که آن را به طور مختف با ADD می شناسند یکی از مشکلات رفتاری کودکان است که متأسفانه در سال های اخیر بر تعداد آن به طور چشم گیری افزوده شده است.

اساس تشخیص اختلال توجه ( ADD ) وجود مجموعه ای از رفتارها است که با بی توجهی ، حواس پرتی و پرحرکتی خود را نشان می دهد.
شدت این رفتارها در کودکان مبتلا به حدی است که توانایی آن ها را در کارکرد اجتماعی و تحصیلی به مخاطره می اندازد.

بی قراری و ناآرامی ( پرحرکتی ) شایع است و برای تشخیص این سندرم ضروری نیست.
ناآوایی یادگیری هم معمولاً با این اختلال همراه است. برخی از این کودکان ممکن است رفتار پرخاشگرانه یا تعارض جویانه هم نشان دهند .

**ADD معمولاً** برای معلمان آشکارا است . این بی توجهی ، به صورت عدم انتمام کار پس از شروع آن، نهمییدن دستورات، ارتکاب اشتباهات که عفتشان پیش تر بی توجهی است تا عدم درک موضوع ارائه شده، منطبی می شود. این کودکان معمولاً بدون تفکر عمل می کنند و به سرعت از فعالیتی به فعالیت دیگر روی می آورند و غالباً رفتار درست را درزمان نادرست نشان می دهند. مثلاً در کلاس بدون داشتن پاسخ درست با صدای بلند پاسخ می دهند. آن ها بیش تر اوقات با همتالان خود دچار مشکل می شوند.حواس پرتی به صورت واکنش به محرک های بیابنی با صوتی محیطی که دیگران می توانند آن را نادیده بگیرند ظاهر می کند.

هرچند پرحرکتی قابل توجه ترین علامت ADD است ولی همیشه دیده نمی شود. اغلب کودکان دچار ADD همراه با پرحرکتی که به نام ADHD نامیده می شوند.
پاهایشان را تکان می دهند بدنشان را می چپانند، به طور مرتب با انگشتانشان ضرب می گردند یا صداهای عجیب درمی آورند.
درومادر آشکارتر، کودک ممکن است به طور تقریبی درحرکت دائمی باشد و به سرعت، اغلب بدون توجه به ایمنی خود یا سایرین درپیرامون اتاق در رفت و آمد باشد.

پسرها چهار برابر بیش تر از دخترها به اختلال توجه همراه با پرحرکتی مبتلا می شوند و دختران به طور معمول ADD بدون پرحرکتی مراجعه می کنند.
افزایش سن ممکن است باعث بهبود علائم کودک دچار ADD شود.

علل اصلی پیش فعالی ناشناخته است. اما عوامل مؤثری که درارتباط با این امر پیش نهاد شده‌اند عبارت‌اند از: حساسیت های غذایی، نگرش والدین،استعمال سیگار،دردروان بارداری و عوامل وارثی.

هوز روشی به عنوان بهترین روش برای تشخیص پیش فعالی تعیین نشده است.

علاوه برعلایم ذکر شده در بالا، جنب وجوش پیش ازحدودوره های کوتاه مدت تمرکز فکری) تنگی، اضطراب،پرخاشگری، کم خوری وکم خوابی را نیز می توان دراین بچه ها مشاهده کرد.
درمان بیماران مبتلا به ADHD:

انزطر علمی پزشکی، درمان اولیه ی بیماران ADHD درمان دارویی است. هم چنین به علت ناتوانی های یاد گیری، مداخله ی آموزشی هم برای این بچه ها لازم است و به منظور جلوگیری از تداوم کلیشه سازی های نامطلوب لازم است الگوری خاتوادگی هم ارزیابی شود. به طوركلی، ترکیبی از دارودرمانی، درمان با رژیم غذایی ورفزار درمانی دراطب اوقات مورد استفاده قرار می گیرد.
جالب این است که بعضی از داروهای تجویزی، خود تحریک کننده هستند.

داروهایی که بیش تر در این کودکان مورد استفاده قرارمی گیرد عبارت‌اند از:
میل فیدئات(M ethyl Phenidate) با نام تجاری ریتالین (Ritalin) ودکسترو آمفتامین(Dextro amphetamine) با نام تجاری دکسدترین(Dexedrine) و پمولین(Pemolin) با نام سایلرت(Cylert)و باید این داروها با روش رفتاردرمانی توأم شوند تا نتیجه ی مطلوب تر حاصل شود. این داروها باید زیرنظر روان پزشک تجویز شوند.

آثار جانبی عسده ی این داروها عبارت‌اند از:اختلال خواب و اشتها، افزایش تعداد نفض، فشارخون، تحریک پذیری دربی قطع دارو، تمرکز توجه افراطی، تیک های حرکتی و … ممکن است در اثر این داروها تشدید شوند. تخمین زده می شود که ۲۰ درصد موارد پیش فعالی در واقع ناشی از حساسیت های غذایی باشند مشاهده شده است که حذف موارد افزودنی از رژیم غذایی در کاهش علائم پیش فعالی در خیلی از کودکان بسیار کارساز بوده است.

رژیم غذایی فین گلد که توسط دکترین فین گلد ( Ben Feingold) درسال ۱۹۷۵درسانفرانسیسکو ارائه شد پایه و اساس بعضی از الگوهای درمان با رژیم غذایی را دراین خصوص تشکیل می دهد. این الگو شامل پریمیز از غذاها و نوشابه هایی است که دارای ماده ای به نام سالیسلات Sali cylates هستند.این ماده درترکیب آسپرین نیز موجود است. غذاهای مفید

کچند، تخم کدو تیل و تخم آفتاب گردان

این مواد منابه خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. ثابت شده است که پیش فعالی با افزایش مصرف اسیدهای چرب ضروری بهبود می یابد. میزان این اسیدها دریدن بسیاری از کودکان پیش فعال کافی نیست. چربی های ضروری برای انتقال طبیعی پیام های عصبی درطول رسته های عصبی لازم است و برای حفظ و تقویت حافظه ی شخص نیز ضروری است. ماهی تن، قزل آل،آزاد،ساردین و ماهی کولی ونیز تخم کتان هنگامی تأمین کننده ی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این ماده (اسیدهای چرب امگا ۳) نیز برای عمل کرد رسته های عصبی ضروری است. این مواد غذایی باید برای حفظ اعمال طبیعی اعصاب پراساس برنامه ای منظم مصرف شود.

مصرف دو وعده مامی در هفته برای کودکان توصیه می‌شود. فرآورده‌های غلات که با سبجانه مصرف می‌شود، نان جو، کیک، برنج وسیب زمینی ازدسته غذاهای نشاسته ای هستند که اثرات سوتی نداشته و می توانند مصرف شوند. غذاهایی که باید از خوردن آن ها اجتناب کرد

هرگونه تغییر در رژیم غذایی کودک نباید بدون راهنمایی و مشورت پزشک و متخصصان تغذیه انجام گیرد. حذف غذاهای مهم در رژیم غذایی منجر به حذف مواد مغذی ضروری می‌شود.

قند و مواد غذایی حاوی قند مانند یسکویت، کیک،شیرینی،شکلات ونوشابه های شیرین موجب افزایش سریع قند خون می‌شوند. این فرایند می‌تواند منجر به بروز بیش فعالی دربعضی از کودکان شود.

بادام،سیب‌زردآلو،کشکشمهلو، آلو،آلوچراغدار،قالینوت، گوجه فرنگی وخیار حاوی سالیسیلات طبیعی هستند که ماده ای شب به آسپرین می باشد و لازم است از رژیم غذایی کودکان پیش فعال تا حدممکن کاسته و گاهی اوقات حذف شود( این ماده به ویژه دربادام، سیب و زردآلو زیاد است).

نارترازین(artezaine T):رنگد غذایی نارنجی رنگی است که به صورت رنگد غذایی افزودنی مصرف می‌شود.نارترازین ممکن است دربیش فعالی مؤثرباشد. نارترازین بیش از همه درموارد زیر وجود دارد:غذاهای آماده ی بسته بندی شده آدامس، شکلات،قشره ی لیمو، سسی های آماده برای غذاهای دریایی، سس ها و افزودنی هایی که بیش ترجهت ترین روی دسرها مصرف می‌شود.

میوه ها کنسروشده، کنسرو نخود فرنگی، بادام ساییده شده، نوشیدنی های کربنات دار و کیک های که به صورت بسته بندی شده به فروش می رسد حاوی نارترازین است.

اسید پتروئیک: نیز ماده ای افزودنی است که ممکن است درجایاد بیش فعالی مؤثرباشد.از این ماده به منظور محافظت و سالم نگه داشتن مواد غذایی آماده استفاده می‌شود و در بسیاری از غذاهای آماده مانند مارینا، سس، سس، دسرها، شربت های طعم دهنده ی غذا، پوره ی میوه ها، آب میوه ها وماهی های کنسروی خوابانده شده در سرکه و نمک و ترشی ها یافت می‌شود.

نوشابه های گازدار: حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند که این ماده قادر است تعادل مقدار کلسیم و فسفر را در بدن به هم زده و منجر به بیش فعالی شود.

قهوه،چای، کولا و سایر نوشیدنی های حاوی کوفئین ممکن است علائم بیماری را تشدید کنند.

نکته: مصرف ترکیبات روغن ماهی در هنگام غروب درشرایط بالینی مورد آزمایش فرارگرفته و دیده شده است که اثر مثبتی درخصوص کاهش علائم بیش فعالی درکودکان دارد و درکودکثانی که به علت بیش فعالی درحرکات خود مهارت و طراف ندارند، به کاهش این علائم کمک کرده است.

#### اختلال خلقی فصلی

مترجم : مجید محمود علیلو

آیا به هنگام تغییر فصول ازبهار/ تابستان به پاییز / زمستان ، تغییرات عاطفی قابل پیش بینی داشته اید ؟

۱- آیا متوجه شده اید ، که درطی زمستان و پاییز نیرویی کمتر از معمول دارید؟

۲- آیا درطی زمستان وپاییز بیشتر خوابیده ولی هنوز به هنگام بیداری احساس خشکی می کنید ؟

۳- آیا تغییرات خلقی را تجربه کرده اید؟ آیا به هنگام زمستان ، وپاییز ، احساس اضطراب ، تحریک پذیری ، هسگنگی ویا افسردگی را بیشتر احساس می کنید ؟

۴- آیا درطی زمستان وپاییز فعالیت های تفریحش وخلاقانه شما کاهش می یابد ؟

۵- آیا درطی زمستان وپاییز دریافته اید که کنترلتان بر اشتها ووزنتان کمتر شده است ؟

۶- آیا به هنگام زمستان وپاییز مشکلات حافظه ای وتمرکز بیشتری پیدا می کنید ؟

۷- آیا به هنگام زمستان وپاییز دریافته اید که نسبت به شرایط عادی کمتر به بیرون می روید وفعالیت اجتماعی تان کاهش می یابد ؟

۸- آیا به هنگام زمستان و پاییز مقابله با فشار را مشکل می یابید ؟

۹- آیا به هنگام زمستان و پاییز احساس اشیقتان نسبت به آینده کاهش می یابد ویاا زندگی تان کمتر لذت می برید؟

اگر پاسخ شما به دو یا بیشتر از دو موارد از موارد فوق ، بله ، باشد، شاید شما نیز یکی از بسیار افرادی باشید که گرفتار اختلال خلقی فصلی می باشید . اختلال خلقی فصلی یک نوع دوره ای افسردگی است که معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می‌شود و علت آن نون تاکنفی است . به موازات کوتاه تر واری شدن هوا در پاییز و زمستان ، بسیاری از مردم افزایش نشانته های اختلال خلقی فصلی را تجربه می‌کنند . علت این اختلال هنوز مشخص نشده است ،اما فکر می‌شود که تغییرات فصلی در نور ودما نقش کلیدی را درآن بازی می‌کنند . مشخص شده است که نور روشن تغییرات فیزیولوژیایی دربدن شما ایجاد می‌کند. قرار گرفتن بیشتر درمعرض نور روشن سطح خونی هورمونی حساس به نور ملاتونین را کاهش می‌دهد ، این هورمون دوره‌ه فصلی مخصوص از روز به صورت غیرعادی بالااست . همچنین بدن داری یک ساعت درونی است که توسط آن ریزشهای روزانه دمای بدن ، ترشح هورمون و الگوهای خواب را کنترل می‌کنند. نور روشن ، بسته به زمان استفاده ازآن می‌تواند ساعت درونی را دچار تاخیر ویا شتاب کند. شیوع الگوی فصلی نوع زمستان با توجه به اقلیم ، سن وجنسیت متفاوت است. میزان شیوع دراقلیم های مرتفع (نواحی کوهستانی ) بیشتر است . سن نیز یک پیش بینی کننده قوی افسردگی فصلی است، افراد جوان درمعرض خطر بیشتری برای ابتلا به دوره های افسردگی در زمستان قرار دارند . زنان ۶۰ تا ۹۰در صد مبتلایان به افسردگی فصلی را تشکیل می‌دهند، ولی هنوز مشخص نیست که جنسیت موث یک عامل ویژه برای عود مجدد افسردگی اساسی باشد.

پیشنهادهایی برای مقابله با اختلال خلقی فصلی

تفاوت اختلال عاطفی با ، دل گرگنگی زمستانی ، چیست ؟
دل گرگنگی ناشی از زمستان معمولاً با افزایش فعالیت جسمانی و افزایش مقدار نور در محیط کاروزندگی برطرف می‌شود .مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی به درمان بیشتری نیازمندند، بویژه درمان ازطریق ضد افسردگی ها ونور درمانی

•نشانه های خود را با پزشک ویا مشاور بهداشت روانی خود مورد بحث قرار دهید. ضد افسردگی ها ، دردرمان بعضی ازافراد مبتلا می‌تواند موفق باشد.

•جهت بدست آوردن حمایت وتوجه خانواده ودوستان نزدیک ، خودتان وآنها را درمورد ماهیت اختلال عاطفی فصلی آموزش دهید.

•ورزشل زمستان تا آنجا که ممکن است ازنوراستفاده کنید ودر ساعات روز از مکانهای تاریک اجتناب کنید.

•هرفتی دما مناسب است اجازه دهید تا نور طبیعی از درها وپنجره های باز بتابد سعی کنید شاخ و برگها را ازجلوی پنجره دور کنید ، دیوارها را با رنگهای روشن نقاشی کنید، ازلامپهای روشن تر استفاده نمائید برده های خنجم را بردارید.

•بطور روزانه جهت استفاده ازنور طبیعی ترجیحاً دربیرون ازمنزل ورزش کنید. اگر مجبور به ورزش درفضاهای بسته هستید سعی کنید آن را درمحیطهای برخوردارازنور روشن و طبیعی آفتاب ویا مکانهای دارای روشنایی درخشنده انجام دهید.

•سعی کنید بطور کوتاه ولی مکرر در طول روز جلوی پنجره جنوبی که نورگیر است، بنشینید . تا آنجا که می‌توانید ازنور خورشید استفاده کنید.

•فضاهای کاری خود را درمزل و اداره در نزدیک پنجره قرار دهیدو یا محیطهای کاری خودتان را با نور براق روشن کنید.

•هرگاه ممکن باشد درغذا خوربهیا ،کلاس درس ،ماشین وغیره در نزدیک پنجره بنشینید.

•مجره خواب و بیداری منظم داشته باشید. افراد دارای اختلال عاطفی فصلی که درموقع مشخصی درصبحها بیدار شده وموقع مشخصی نیز می‌خوابند، درمقایسه با افرادی که دراوقات متغیر بیدار شده ویا می‌خوابند ، درطول روز هشیارتر بوده وکمتر احساس خشکی می‌کنند.

•نسبت به دمای بیرون هشیاربوده وازلیاسهایی استفاده کنید که سرما وگرما را حفظ کنند . افراد دارای اختلال عاطفی فصلی به هوای سرد شدید حساسیت دارند.

•واختر پاییز ودرطی زمستان به هنگام رفتن به بیرون ازعینک های آفتابی استفاده نکنید.

•فعالیت های اجتماعی وبیرون رفتن های خود را درطی فصل زمستان درطول روز و با اوبالی وعصرانجام دهید. ازبیرون ماندن زیاد که ممکن است برنامه خواب ویا ساعت زیست شناختی بدنتان را مختل کند، خودداری نمائید.

•با مدیریت زمان خردمندانه ، نیروی خود را حفظ کرده وازفشار خودداری ویا آن را به حداقل برسانید . زندگی را ساده بگردید !
•به برق اتاق خوابتان زمان سنج خودکار متصل کنید وزمان روشن شدن آن را روی یکته ونیم ساعت قبل ازبیدار شدنتان تنظیم کنید، بعضی ازافراد دارای اختلال عاطفی فصلی می‌گویند که روش استفاده ازنور به صورت مذکور اثرات ضدافسردگی داشته ودربیدار شدن راحت به آنها کمک می‌کند.

•هریمت های زیست شناختی بدن خود را به هنگام پاییز و زمستان یادداشت کنید. دفترچه یادداشت روزانه ای در مورد تغییرات آب هوا ، سطح انرژی ، خلقی ، اشتها ،اوزن ، اوقات خواب وفعالیت های خود داشته باشید.

•هگر امکان پذیر باشد، تغییرات عمده زندگی خود را تا بهار یا تابستان به تعویق بینانددید.

•هگر برایتان مقدور باشد، تعطیلات زمستانی خود را درنواحی گرم و آفتابی بگذرانید!ا جهت اطلاعات بیشتر می‌توانید با مرکز مشاوره دانشگاه تهران تماس حاصل نمائید.

اختلال خلقی فصلی مترجم : مجید محمود علیلو

آیا به هنگام تغییر فصول ازبهار/ تابستان به پاییز / زمستان ، تغییرات عاطفی قابل پیش بینی داشته اید ؟
۱- آیا متوجه شده اید ، که درطی زمستان و پاییز نیرویی کمتر از معمول دارید؟

۲- آیا درطی زمستان وپاییز بیشتر خوابیده ولی هنوز به هنگام بیداری احساس خشکی می کنید ؟

۳- آیا تغییرات خلقی را تجربه کرده اید؟ آیا به هنگام زمستان ، وپاییز ، احساس اضطراب ، تحریک پذیری ، هسگنگی ویا افسردگی را بیشتر احساس می کنید ؟

۴- آیا درطی زمستان وپاییز فعالیت های تفریحش وخلاقانه شما کاهش می یابد ؟

۵- آیا درطی زمستان وپاییز دریافته اید که کنترلتان بر اشتها ووزنتان کمتر شده است ؟

۶- آیا به هنگام زمستان وپاییز مشکلات حافظه ای وتمرکز بیشتری پیدا می کنید ؟

۷- آیا به هنگام زمستان وپاییز دریافته اید که نسبت به شرایط عادی کمتر به بیرون می روید وفعالیت اجتماعی تان کاهش می یابد ؟

۸- آیا به هنگام زمستان و پاییز مقابله با فشار را مشکل می یابید ؟

۹- آ‌یا به هنگام زمستان و پاییز احساس اشتیاقان نسبت به آینده کاهش می یابد واز زندگی نان کتر لذت می برید؟
اگر پاسخ شما به دو یا بیشتر از دو موارد از موارد فوق « بله « باشد، شاید شما نیز یکی از بسیار افرادی باشید که گرفتار اختلال خلقی فصلی می باشید. اختلال خلقی فصلی یک نوع دوره ای افسردگی است که معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می شود و علت آن نور نا کافی است. به موازات کوتاه تر واری شدن هوا در پاییز و زمستان ، بسیاری از مردم افزایش در نشانه های اختلال خلقی فصلی را تجربه می کنند. علت این اختلال هنوز مشخص نشده است ،اما فکر می شود که تغییرات فصلی در نور ودمای نقش کلیدی را در آن بازی می کند. مشخص شده است که نور روشن تغییرات فیزیولوژیایی در بدن شما ایجاد می کند. قرار گرفتن بیشتر در معرض نور روشن سطوح خوبی هورمونی حساس به نور ملاتونین را کاهش می دهد، این هورمون در دوره های بخصوصی از روز به صورت غیرعادی بالاست. همچنین بدن داری یک ساعت درونی است که توسط آن ریتیمهای روزانه بدن شما ، ترشح هورمون و الگوهای خواب را کنترل می کند. نور روشن ، بسته به زمان استفاده از آن می تواند ساعت درونی را دچار تاخیر ویا شتاب کند. شیوع الگهی فصلی نوع زمستان با توجه به اقلیم ، سن و جنسیت متفاوت است. میزان شیوع در اقلیم های مرتفع ( نواحی کوهستانی ) بیشتر است. سن نیز یک پیش بینی کننده قوی افسردگی فصلی است، افراد جوان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دوره های افسردگی در زمستان قرار دارند. زنان ۶۰ تا ۹۰هز صد میلایان به افسردگی فصلی را تشکیل می دهند، ولی هنوز مشخص نیست که جنسیت یکت عامل خطر ویژه برای عود مجدد افسردگی اساسی باشد.

پیشنهادهای برای مقابله با اختلال خلقی فصلی

تفاوت اختلال عاطفی با « دل گرفتگی زمستانی « چیست ؟
دل گرفتگی ناشی از زمستان معمولاً با افزایش فعالیت جسمانی و افزایش مقدار نور در محیط کارورزندگی بر طرف می شود. میلایان به اختلال عاطفی فصلی به درمان بیشتری نیازمندند، بویژه درمان از طریق ضد افسردگی ها و نور درمانی

**•**نشانه های خود را با پزشک ویا مشاور بهداشت روانی خود مورد بحث قرار دهید. ضد افسردگی ها ، در درمان بعضی از افراد مبتلا می تواند موفق باشد.

**•**جهت بدست آوردن حمایت وتوجه خانواده ودوستان نزدیک ، خودتان و آنها را درمورد ماهیت اختلال عاطفی فصلی آموزش دهید.

**•**ورفصل زمستان تا آنجا که ممکن است از نوراستفاده کنید ودر ساعات روز از مکانهای تاریک اجتناب کنید.

**•**وقتی دمای مناسب است اجازه دهید تا نور طبیعی از درها وپنجره های باز بناید سعی کنید شاخ و برگها را از جلوی پنجره دور کنید ، دیوارها را با رنگهای روشن نقاشی کنید، از لامپهای روشن تر استفاده نمائید برده های ضخیم را بردارید.

**•**بظور روزانه جهت استفاده از نورطبیعی ترجیحاً دربیرون از منزل ورزش کنید، اگر مجبور به ورزش درفضاهای بسته هستید سعی کنید آن را درمحیطهای پرخورشیدانور روشن و طبیعی آفتاب ویا مکانهای دارای روشنایی درخشنده انجام دهید.

**•**سعی کنید بطور کوتاه ولی مکرر در طول روز جلوی پنجره جنوبی که نورگیر است، بنشینید. نا آنجا که می توانید انور خورشید استفاده کنید.

**•**فضاهای کاری خود را درمزل و اداره در نزدیک پنجره درهیدو یا محیطهای کاری خودتان را با نور برای روشن کنید.

**•**هرگاه ممکن باشد درغذا خوردهها ،کلاس درس ،ماشین وغیره در نزدیک پنجره بنشینید.

**•**چیزخه خواب و بیداری منظمی داشته باشید. افراد دارای اختلال عاطفی فصلی که درموقع مشخصی درصبحها بیدار شده وموقع مشخصی نیز می خوابند، درمقایسه با افرادی که دراوقات متغیر بیدار شده ویا می خوابند ، درطول روز هشیارتر بوده وکتر احساس خستگی می کنند.

**•**هستب به دمای بیرون هشایرورده ومازلیاسهایی استفاده کنید که سرما وگرما را حفظ کند. افراد دارای اختلال عاطفی فصلی به هوای سرد شدید حساسیت دارند.

**•**واضح پاییز ودرمیل زمستان به هنگام رفتن به بیرون ازتعیک های آفتابی استفاده نکنید.

**•**فعالیت های اجتماعی وبیرون رفتن های خود را درمیل فصل زمستان درطول روز و یا اوایل عصرانجام دهید. ازبیرون ماندن زیاد که ممکن است برنامه خواب ویا ساعت زیست شاختی بدتان را مختل کند، خودداری نمائید.

**•**هما مدیریت زمان خرمندهان ، نیروی خود را حفظ کرده وازفشار خودداری ویا آن را به حداقل برسانید . زندگی را ساده بگیرید ! همه یرق اتاق خوبان زمان سنخ خودکار متصل کنید وزمان روشن شدن آن را روی یک ونیم ساعت قبل ازبیدار شدنتان تنظیم کنید، بعضی ازافراد دارای اختلال عاطفی فصلی می گویند که روش استفاده ازنور به صورت مذکور اثرات ضدافسردگی داشته و دربیدار شدن راحت به آنها کمک می کند.

**•**رویت های زیست شناختی بدن خود را به هنگام پاییز و زمستان یادداشت کنید. دفترچه یادداشت روزانه ای در مورد تغییرات آب هوا ، سطح اثری ، خلق ، افکها ،اوزن ، اوقات خواب وفعالیت های خود داشته باشید.

**•**اگر امکان پذیر باشد، تغییرات عمده زندگی خود را تا بهار یا تابستان به تعویق بیناندازید.

**•**هگر برایتان مقدور باشد، تعطیلات زمستانی خود را درنواحی گرم و آفتابی بگذرانید!ا جهت اطلاعات بیشتر می توانید با مرکز مشاوره دانشگاه تهران تماس حاصل نمائید.

#### اضطراب کودکان

منبع: http://www.aftab.ir/

تمام کودکان اضطراب و بی قراری را تجربه می کنند. در بیشتر مواقع از یک کودک طبیعی انتظار می رود که زمان زیادی را در حال شور و شوق، بی قراری و کنجکاوی باشد. برای مثال کودکان، زمانی که ۷ ماه از سال را به خاطر رفتن به مدرسه از والدین خود جدا می شوند، دارای دل‌پرسی و اضطراب خاصی هستند. در مورد بچه های کوچکتر این حالت ، گاهی اوقات به ترس نیز تبدیل می شود. ( مثل ترس از تاریکی ، از طوفان ، از حیوانات و یا از چیزهای بزرگ و قوی ).

اگر قبل از شروع این هیجانات این نوع رفتارها مثل جدا شدن از والدین، نشاط در مدرسه و یافتن دوست در افعال بچه ها گنجانده شود، والدین به راحتی می توانند ارزش های آنها را در زمان وقوع آن برای کودکان توضیح داده و آنها را متقاعد کنند. این روش توسط روانشناسان قدیمی پیشنهاد شده است. یک نوع از این اضطرابها و نگرانی ها که ترس از جدایی نام دارد احتیاج به درمان و مراقبت دارد از علائم آن :

( ؟)داشتن ترس همیشگی و دائم درباره سلامت و امنیت والدین خود

(؟)متاع کسردن از رفتن به مدرسه

( ؟)دل دردهای دائم و مستمر و یا شکایت از دردهای جسمی دیگر

( ؟)نگرانی های فوق العاده ، زمان خوابیدن

(؟)منکسی و وابسته بودن به دیگران

( ؟)ترس و وحشت زیاد زمسان جدا شدن از والدین

( ؟)وحشت کردن یا کابوس دیدن در زمان خواب

نوع دیگری نگرانی و اضطراب زمانی است که کودک از چیز خاصی مترسده مثلا از سنگ، حشرات و یا هر چیز دیگری و این ترس باعث استرس و هیجانی در دوزن کودک می‌گردد. گاهی، بعضی از این کودکان از دیدن و یا صحبت کردن با افراد جدید و ناشناس وحشت دارند. این بچه ها به سختی می‌تواند برای خود دوستان جدیدی پیدا کنند و یا با هر شخص دیگری به جز اعضای خانواده شان ارتباط برقرار سازند. بچه های دیگری که از این اضطرابها ننج میرند شاید :

( ؟)نگرانی های زیادی در مسورد هر چیزی قبل از وقوع اتفاق آن دارند.

( ؟)درباره مدرسه رفتن ، یا کسی دوست شدن و ورزش کسردن استرس دارند .

( ؟)تکثار مشوش و عکس الملهای عصبی دارند ( مشغولیت ذهنی. )

( ؟)از اینکه خطا و یا اشتباهی کنند ، می ترسند .

( ؟)از اعتماد به نفس فسوق العاده کسی بسخوردارند .

کودکانی که دارای استرس و اضطراب هستند دچار تنشها و دل‌پرسی های زیادی می شوند . نگرانی های آنها گاهی اوقات به اندازه ای می رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری و یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی باشند . کودکان مضطرب ، اغلب کودکانی ساکت ، عصبی ، شاکي ، ناراضی و کم طاقت هستند . و اغلب درباره ۷ممه چیز مشکل دارند. والدین این کودکان باید بسیار هوشیار بوده و به نشانه های عصبی بودن و اضطراب داشتن در کودکان خود دقت کنند ، تا پس از شناخت سریع و به موقع ، مانع از پیشرفت این حالتها شوند. این موضوع که باید به سرعت باعث کاهش ترس و اضطراب در کودکان شویم ، اهمیت زیادی دارد .

اگر با متمرکز شدن بر روی رفتارهای کودک خود به وجود اضطراب و نگرانی در دوزن او بی برید، به سرعت با یک روانشناس وپهزاینکه یاروشناس کودک و نوجوان مشورت کنید. با مراقبتها وویژه مشکلات اضطراب و استرس را در کودکان خود از بین ببرید. این مراقبتها به زودی مانع از بوجود آمدن مشکلاتی، از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، مشکلاتها و فتریه های اجتماعی و درونی، کمبود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد شد. این مراقبتها متشکل از روان درمانی های انفرادی،معالجات و روان درمانی های خانوادگی، مراقبتها رفتاری و مشاوره در مدرسه می باشد .

اضطراب کودکان

منبع: http://www.aftab.ir/

تمام کودکان اضطراب و بی قراری را تجربه می کنند. در بیشتر مواقع از یک کودک طبیعی انتظار می رود که زمان زیادی را در حال شور و شوق، بی قراری و کنجکاوی باشد. برای مثال کودکان، زمانی که ۷ ماه از سال را به خاطر رفتن به مدرسه از والدین خود جدا می شوند، دارای دل‌پرسی و اضطراب خاصی هستند. در مورد بچه های کوچکتر این حالت ، گاهی اوقات به ترس نیز تبدیل می شود. ( مثل ترس از تاریکی ، از طوفان ، از حیوانات و یا از چیزهای بزرگ و قوی ).

اگر قبل از شروع این هیجانات این نوع رفتارها مثل جدا شدن از والدین، نشاط در مدرسه و یافتن دوست در افعال بچه ها گنجانده شود، والدین به راحتی می توانند ارزش های آنها را در زمان وقوع آن برای کودکان توضیح داده و آنها را متقاعد کنند. این روش توسط روانشناسان قدیمی پیشنهاد شده است. یک نوع از این اضطرابها و نگرانی ها که ترس از جدایی نام دارد احتیاج به درمان و مراقبت دارد از علائم آن :

( ؟)داشتن ترس همیشگی و دائم درباره سلامت و امنیت والدین خود

(؟)استماع کسردن از رفتن به مدرسه

( ؟)دل دردهای دائم و مستمر و یا شکایت از دردهای جسمی دیگر

( ؟)نگرانی های فوق العاده ، زمان خوابیدن

(؟منکسی و وابسته بودن به دیگسزان

(؟تسرس و وحشت زیاد زمسان جدا شدن از والدین

(؟وحشت کردن یا کانسوس دیدن در زمان خواب

نوع دیگری نگرانی و اضطراب زمانی است که کودک از چیز خاصی میترسد مثلاً از سگ، حشرات و یا هر چیز خاص دیگری و این ترس باعث استرس و هیجانی در دوران کودک میگردد. گاهی، بعضی از این کودکان از دیدن و یا صحبت کردن با افراد جدید و ناشناس وحشت دارند. این بچه ها به سختی می‌توانند برای خود دوستان جدیدی پیدا کنند و با هر شخص دیگری به جز اعضای خانواده شان ارتباط برقرار سازند. بچه های دیگری که از این اضطرابها رنج میبرند شاید:

(؟نگرانی‌های زیادی در مسورد هر چیزی قبل از وقوع اتفاق آن دارند.

(؟درباره مدرسه رفتن ، یا کسسی دوست شدن و ورزش کردن استرس دارند .

(؟تکاذب مشوش و عکس الملهای عصبی دارند (مشغولیت ذهنی.)

(؟از اینکه خطا یا اشتباهی کنند ، مسی ترسد .

(؟از اعتماد به نفس فسوق ایجاد کسسی بسرخورداند .

کودکثانی که دارای استرس و اضطراب هستند دچار تنشها و دل‌پایسی های زیادی می شوند. نگرانی های آنها آنها اوقات به اندازه ای می رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری و یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی باشند . کودکان مضطرب ، اغلب کود کثانی ساکت ، عصبی ، شاشکی ، ناراضی و کم طاقت هستند . و اغلب دربارهٔ همه چیز مشکل دارند . والدین این کودکان باید بسیار هوشیار بوده و به نشانه های عصبی بودن و اضطراب داشتن در کودکان خود دقت کنند ، تا پس از شناخت سریع و به موقع ، مانع از پیشرفت این حالتها شوند. این موضوع که باید به سرعت باعث کاهش ترس و اضطراب در کودکان شویم ، اهمیت زیادی دارد .

اگر با متمرکز شدن بر روی رفتارهای کود ک خود به وجود اضطراب و نگرانی در درون او بی برید، به سرعت با یک روانشناس ومهربانیکه پارانشناس کودک و نوجوان مشورت کنید. با مراقبت‌های ویژه مشکلات اضطراب و استرس را در کودکان خود از بین ببرید. این فرآیند به زودی مانع از بوجود آمدن مشکلاتی، از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، شکست‌ها و ضربه های اجتماعی و درونی، کمبود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد شد. این مراقبت‌ها متشکل از روان درمانی های انفرادی، معالجات و روان درمانی های خانوادگی، مراقبت‌های رفتاری و مشاوره در مدرسه می باشد .

#### اختلال هویت جنسی از دیدگاه صاحبانظران

نویسنده:اعظم طبرانی

منبع:روزنامه فکس

آیا می دانید که در تمام دنیا، گذشته از نسل و نژاد، فرهنگ و تربیت، مملکت و ملیت، انسانهای زندگی می کنند که در بدترین شرایط روحی- روانی به سر می برند. این اشخاص از بدو تولد، تا روزی که فردی به داد آنها برسد، مثل یک پرنده در قفس برای رهایی از موقعیت دشواری که دارند خود را به میله های آهنین آن می کوبند تا شاید در باز شود و بتوانند پرواز کنند.حید یکچی از این افراد است، افرادی که در علم روانپزشکی آنها را با نام «ترانس سکسوال» می شناسیم‌او را اولین بار در دفتر یکی از وکلای دادگستری ملاقات کردم. در نگاه اول به سختی می توانستم قبول کنم که تا چند ماه پیش او یک زن بوده است.

خودش می گوید: طی سالها بازرگنری مشکل من در زندگی عدم تعلق روح و جسمم با هم بود. درست برخلاف خواهر دوقلیم، بادم می آید از وقتی که موقعیت انتخاب لباس و اسباب بازی داشتم، همیشه با پوشیدن دامن، پیراهن و لباسهای دخترانه مخالف بودم و به جای عروسکه، تفنگک، شمشیر و اسباب بازیهای پسرانه را ترجیح می دادم. علاوه ای به بازی با دخترهای حسن و سالم حتی خواهر دوقلوم نداشتم. در عوض تمام دوستان دوران کودکی ام، پسر بچه ها بودند. به این ترتیب تا قبل از رسیدن به سن تکلیف، مشکل چندثانی احساس نمی کردم، اما از آن به بعد به ناچار متروی کردم. هر چه بیشتر می گذشت، بیشتر احساس می کردم، مردی هستم زندانی در پیکر یک زن که نه تنها زیباییها و لطافتهای زنانه بلکه تصمیملات دانشگاهی، شغل مناسب و حتی ازدواج هم، او را از این تعارض عذاب آور خلاص نمی کند. در واقع ازدواج موجب شد من بیشتر خودم را بشناسم و دیگر در این که واقعا یک مرد هستم ژریدنی نداشتم. هر چه خانواده، همسر و حتی جلسات پی در پی مشاوره روانشناسی و روانپزشکی، بیشتر تلاش می کردند که من همان جنسیت جسمی که در آن بودم را بپذیرم، مقاومت من بیشتر می شد که به آنها بپذیدم که واقعا یک مرد هستم... گر چه دوران بسیار سختی بود اما سرانجام موفق شدم و حالا خوشحالم از این که اکنون می توانم یک زندگی آرام، یعنی بدون تعارض و اضطراب داشته باشم، چون حالا یک هویت واقعی دارم. یک مرد هستم مثل همه مردهه.... حید درست می گوید، او نمی توانست روحش را سرکوب کند و با این که جنسش را آن گونه که بود، بپذیرد. به همین دلیل برای رهایی از این تعارض ناچار به عمل تغییر جنسیت بود، تا بتواند یک زندگی طبیعی و یک هویت جنسی قابل قبول از نظر خود داشته باشد....

هویت جنسی چیست؟

هویت جنسی حالتی روانشناختی است که احساس درونی شخص را از مرد یا زن بودن منعکس می کند. نگرش جنسی نیز بر یک رشته نگرشها، الگوهای رفتاری و سایر صفاتی که معمولاً با مردانگی و زنانگی میروشنه و توسط فرهنگ خاص افراد تعیین می شوند منگی است، پس خصیصی که از نظر هویت جنسی سالم باشد با اطمینان می تواند بگوید امن یک مرد هستم یا امن یک زن هستم.

نقش جنسی نیز الگوی رفتاری بیرونی است که منعکس کننده احساس درونی و اعلام جنسیتی است که فرد به آن تعلق دارد. یعنی انتقال تصویر مرد بودن در مقابل زن بودن به دیگران. از همین رو در شرایط طبیعی، هویت جنسی و نقش جنسی هماهنگی دارند، یعنی اگر زنی احساس زن بودن می کند، با رفتارش این احساس را به دنیای بیرونی انتقال می دهد، همچنین مردی که خود را به عنوان یک مرد قبول دارد، مردانه عمل کرده و با گفتار و رفتارش مرد بودن خود را ابراز می کند.

جنسیت

محددعلی سهولایی مهر، وکیل پایه یک دادگستری در مورد جنسیت افراد می گوید: هر انسان دارای ۲۲ جفت کروموزوم است که یک جفت آن را کروموزومهای جنسی تشکیل می دهند و چنانچه دو کروموزوم ایکس (X) زن و مردی در زمان انعقاد، با هم ترکیب شود، جنس ژنتیکی فرزند مؤنث و در صورت XX خواهد بود و اگر کروموزوم Y مرد با کروموزوم X زن ترکیب شود، فرزند مذکر و نمایش کروموزومی وی به صورت XY خواهد بود، همچنین با بررسی غدد هورمونی فرد می توان پی به جنسیت وی برد، ضمن این که از بدو تولد، شرایط ظاهری وی است که به راحتی جنسیت او را مشخص می کند، اما آنچه اخیراً روانشناسان به آن پرداخته اند تشخیص جنسیت فرد براساس خلق و خو، رفتار و کردار و همچنین روابط اجتماعی وی می باشد، در صورتی که تشخیص جنسیت فرد، در چهار مورد مذکور هماهنگ باشد، مشکلی وجود ندارد، اما اگر در هر یک از این موارد فرد دچار نامهمانگی یا اختلالی باشد، در حیطه روانپزشکی جزو مبتلایان به اختلالات روانی- جنسی محسوب می شود.

انواع اختلالات جنسی

دکتر محمدرضا تلچیان، روانپزشک و عضو کمیسیون روانپزشکی و پزشکی قانونی درباره اختلال دو جنسی می گوید: اصطلاحی تحت عنوان «هموفردبسم» یا «دوجنسی» وجود دارد و شامل انواع سندرها هستند که افرادی با جنبه های تشریحی و فیزیولوژیکی بارز جنس مقابل به وجود می آورند، همچنین یک سری سندرمهایی شناخته شده اند که سندرمهای ژنتیکی محسوب می شوند و تقریباً می توان گفت که درمان قطعی برای آنها تاکنون نداشته ایم.

سندرم ترتر

به گفته دکتر تلچیان، مبتلایان به این اختلال به جای ۴۶ کروموزوم دارای ۴۵ کروموزوم می باشند که در زمان تقسیمهای سلولی در دوران جنینی، ساختار کروموزومی آنها یک کروموزوم جنسی کم دارد، یعنی به جای XX۴۶ دارای XO۴۵ یا X۴۶ می باشند.

در این افراد هورمون جنسی مهمی (زنانه یا مردانه) در زندگی جنینی و پس از تولدشان تولید نمی شود، به همین دلیل حالات جنسی ثانویه در آنان پدیدار نخواهد شد، چون کروموزوم X دوم، که به نظر می رسد مسئول زنانگی کامل است، وجود ندارد و همواره با کمبود استروژن مواجه هستند. از ویژگیهای دیگر این افراد می توان به گردن پرده دار، پاپین بودن خط رویش مو، قامت کوتاه و ظریف ... اشاره کرد و با توجه به این که این نوزادان با ظاهر جنسی مؤنث و طبیعی متولد می شوند، بدون تردید به جنس مؤنث منسوب و در همین نقش پرورش می یابند و به دختران نامجنسیتی گرای معمولی، تبدیل خواهند شد.

سندرم کلاین فelter

این متخصص می گوید: مبتلایان به اختلال مزبور، پسرهایی هستند که یک کروموزوم جنسی اضافه دارند، یعنی به جای XY۴۶ دارای XX۴۷ می باشند. ویژگیهای این پسرها را می توان قد بلند، لاغر و دارای رفتارهای جهش یافته به طرف رفتارهای زنانه برشمرد، همچنین ممکن است از لحاظ هوشی کمی ضعیف تر از همسالان خود باشند.

وی می افزاید: افراد مبتلا به این سندرم دارای کروموزوم جنسی XY۴۷ هستند که مردانی دارای قد بسیار بلند، قدرت بدنی، قیافه خشن و دارای هوشبری پایین تر از افراد طبیعی می باشند.

اختلال هویت جنسی یا ترانس سکسوال

به اعتقاد دکتر تلچیان، اختلال هویت جنسی، یکک اختلال روانپزشکی است که هم آناتومی و هم فیزیولوژی هورمونی و فرمول کروموزومی جنسی فرد هماهنگ و همچنین ظاهرش هم در همان جنسی است که فرمول ژنتیکی وی می باشد، اما از نظر روانی از آن نقش جنسی که در آن است، در عذاب شدید می باشد.

دکتر علیرضا کاماتی، متخصص پزشکی قانونی نیز درباره اختلال هویت جنسی می گوید: این اختلال یعنی احساس مبرم ناراحتی از ساخت آناتومیک بدن خود و آرزوی مبرم از خلاصی ظاهر جنسی خویش و زندگی کردن در نقش جنس مقابل به عبارتی «ترانس سکسوالیسم» حالت کسی است که دارای شخصیت منحصر و معین باشد، ولی قویاً متعقد به تعلق داشتن به جنس مخالف است.

به گفته دکتر کاماتی، اختلال هویت جنسی شدیدترین درجه اختلال جنسی می باشد، زیرا از نظر جنسی بین جسم و فکر تناقض و مغایرت وجود دارد، بنابراین شخص سعی می کند در اجتناع به صورت جنس مقابل ظاهر شده و با استفاده از درمان هورمونی و جراحی، ظاهر فیزیولوژیکی جنس مقابل را احراز نماید. به عبارتی اختلال هویت جنسی، وضعیتیتی است که فرد میل وافر به گذراندن تمام اوقات حیات خود در نقش جنس مخالف را دارد، یا به عبارتی مردانی که روح و روان زنانه در جسم مردانه دارند و زنانهی که روح و روان مردانه درجسم زنانه دارند.

تشخیص فرد ترانس



دکتر تلاقیان در این مورد اظهار می دارد: در اختلال هویت جنسی که شایعترین آن ترانس سکسوال **TS** است، فرد باید به مدت دو سال مداوم و مستمر از آناژومی بدن خود و نقش جنسی که در جامعه و خانواده دارد، شدیداً احساس و آیراز ناشیاتی کند و به طور مستمر برای تغییر جنسیت ظاهری خود کوشش و اصرار بپورزد.

به گفته دکتر تلاقیان، میزان شیوع این اختلال در کل جمعیت از هر ۳۰ هزار مرد یک نفر و از هر ۱۰۰ هزار زن یک نفر می باشد. پس به طور کلی میزان شیوع این اختلال در مردها سه برابر زن‌هاست.

سبب شناسی اختلال

به عقیده این متخصص روانپزشکی، علت این اختلال هنوز به طور قطع مشخص نشده است و سبب شناسی آن به چند عامل نسبت داده می شود، اما به احتمال زیاد، مهم‌ترین عامل آن علل ژنتیکی است.

با این حال دکتر کاهانی در مورد سبب شناسی اختلال هویت جنسی معتقد است: در این مورد فرضیات متعددی وجود دارد و علت اصلی آن کماکان ناشناخته است.

به گفته وی، گروهی علت اصلی آن را بیولوژیکی و در تفاوت‌های ساختمانی مغز می داند و گروه دیگر نظریه یادگیری اجتماعی و برخی نیز عوامل روانی – اجتماعی را دخیل می داند.

دکتر کاهانی همچنین می افزاید: برخی از محققان، سرشت در مقابل تربیت را مطرح می کنند و معتقدند که هویت جنسی بستگی به چگونگی تولد، رشد، زندگی و نحوه تربیت او دارد. آنان همچنین در شکل گیری خصوصیات جنسی کودک نقش اجتماعی را هم مؤثر می دانند، زیرا اجتماع را می توان شامل خانواده، گروه هم‌نماها و همسالان، مسوئلان مدرسه و همچنین فرهنگی که کودک در آن رشد می یابد، و وسایل ارتباط جمعی نظیر تلویزیون دانست. البته در این بین خانواده نقش بسیار مهمی در رشد هویت جنسی کودک دارد، از جمله آن که معلوم شده است، غیبت پدر یا تسلط مادر در خانواده می تواند در افزایش زنانگی یا کاهش مردانگی در پسرها مؤثر باشد.

به گفته این متخصص پزشکی قانونی، نقش جنسی از بدو تولد یعنی از هنگام اسم گذاری کودک آغاز می شود و رفتارهای متناسب با جنس کودک شکل می گیرد. پس از همین زمان مرد را زن بودن کودک مشخص شده و به طور مستمر آراستن کودک بر حسب جنسیت وی نهادم می یابد، از جمله لباس پوشیدن، روش کوتاه کردن مو، مسایل تربیتی متناسب با جنس کودک واز همه مهمتر این که والدین نسبت به رفتارهای جنس مخالف در کودکان واکنش نشان می دهند. از همین رو حتی پادش و تنبیه کودک هم متناسب با جنس او انجام می شود. پس از هیچ طریقی نمی توان متغیرهای محیطی و بیولوژیکی را که از لحظه تولد و شاید قبل از آن بر هم تأثیر می گذارند، نادیده گرفت.

برخی از روانشناسان معتقدند که مصرف هورمون‌ها در دوران بارداری نیز در بروز «اختلال هویت جنسی» چنین مؤثر است، به طوری که در صورت ترشح زیاد تستوسترون در دوران بارداری، در مغز جنین دختر، هسته اولیه مردانگی به وجود می آید و در صورت کاهش آن در جنین پسر، وی به سمت دختر بودن گرایش پیدا می کند.

درمان ترانس سکسوال

دکتر تلاقیان درباره درمان این بیماران خاطرنشان کرد: پس از تشخیص اختلال مزبور توسط یک تیم متشکل از روانشناس و روانپزشک، رفتار درمانی فرد مبتلا به صورت شش ماه مداوم، اهر دو هفته یک باره انجام و تلاش می شود، وی در همان نقش جنسی که از نظر فیوپولوژیکی و جسمی دارد، باقی بماند، اما اگر پس از گذراندن این دوره رفتار درمانی، بیمار متقاعد نشد در نقش جنسی که قرار دارد، باقی بماند، آن گاه توسط پزشکی قانونی مجوز عمل تغییر جنسیت برای او صادر می شود.

دکتر کاهانی نیز در این مورد معتقد است: درمان این نوع بیماران آزمون زندگی واقعی است، به طوری که طی مدت انجام این آزمون از بیمار درخواست می شود برای مدت یک تا دو سال به طور تمام وقت در نقش جنس مقابل زندگی کند، یعنی هم در محیط کار و هم در محیط تحصیل در نقش جنس مقابل باشد. در این دوره بیمار به صورت آشکار آرزوی خود برای تلقی به جنس مقابل را به اعضای خانواده و دوستان نشان می دهد، زیرا این مسأله موجب بروز اضطراب در بیمار شده و احساس طرد شدن در بسیاری از امور زندگی خود را تجربه می کند و در عمل تغییر جنسیت نیز افضای این مسأله می تواند آسیب رسان باشد، بویژه اگر فرد مبتلا متأهل و صاحب فرزند نیز باشد.

دکتر کاهانی در ادامه می افزاید: مسلماً درخواست بیمار برای تلقی به جنس مقابل فشار زیادی بر اعضای خانواده تحمیل می کند، اما اگر اعضای خانواده اش او را درک و از خواسته اش حمایت کنند، همدلی آنها در کاهش تعارض و اضطراب بیمار بسیار مفید خواهد بود.

سید محمد حبیبی؛ روانشناس بالینی، نیز در مورد این اختلال می گوید: اختلال هویت جنسی، اختلالی کاملأ شناخته شده، و در طبقه بندی اختلالات روانی گنجانده شده است، اما ویژگی‌های این بیماران به گونه ای است که مخصوصاً دختران از اظهار آن احساس ناراحتی کرده و نمی توانند آن را مطرح کنند، اما در هر صورت آنان اطلاعات کاملی در مورد این مسأله به دست می آورند، به ویژه دخترهای تحصیل کرده و دانشگاهی که از طریق مراجعه به مراکز مشاوره این احساس و ناراحتائی را که با آن مواجه هستند را عنوان و برای درمان آن اقدام می کنند.

به گفته این روانشناس، این اختلال از دوران کودکی آغاز شده و از همان ابتدا افراد مبتلا علاقه شدیدی دارند که در قالب نقش جنس مخالف باشند. به عنوان مثال اغلب این افراد از همان دوران کودکی یعنی دو سنین مهد کودک و پیش دبستانی، تمایل به پوشیدن لباسهای جنس مخالف دارند و معمولاً لباسهایی بین دو پوشش را انتخاب می کنند. همچنین گرایشهای جنسی این افراد در دوران راهنمایی – اوایل نوجوانی – شروع می شود، یعنی ضمن این که با همجنسهای خودش سر و کار دارد، از بعضی همکلاسبهایش خوشش می آید، اما این موضوع را مطرح نمی کند، ولی لذت می خورد و از این احساس فوق العاده در رنج و عذاب است، به طوری که حتی ممکن است دیگران نیز متوجه چنین احساسی شوند، با این حال این افراد نسبت به اختلافات بسیار پایبند هستند. از همین رو دوره‌هایی از تعارض و اضطراب را می گذرانند که دوره های بسیار سخت و غیر قابل تحمیلی است.

حبیبی در ادامه می افزاید: تعارضات روحی- روانی این افراد در دوره دبیرستان نیز ادامه دارد به طوری که اگر جراثش را داشته باشند، این موضوع را با خانواده خود مطرح می کنند و متأسفانه در برخی موارد، از خانواده طرد می شوند.

به گفته این روانشناس، در زندگی این دخترها و پسرها نکات مشترک زیادی مشاهده می شود و آنان تجارب تلخ مشابهی را تجربه کرده اند، زیرا عواطفی بند زیادی به آنها داده اند. بعضی از خانواده ها با این چنین فرزنداتی حتی برخورد فیزیکی هم دارند و ناخواسته آنان را وادار به فرار از خانه و خانواده و آواره گزج و خیابانی می کنند، چه سا ممکن است افراد مزبور توسط مأموران انتظامی دستگیرشوند، از آن جایی که اکثر افراد درباره این اختلال اطلاعی ندارند، متأسفانه این بیماران با آخوا یا ناخواه دچار مشکلاتی می کنند و برچسب‌های اشتباهی به آنان می زنند و متأسفانه مشکلات آنان را چند برابر می کنند.

واژگونی کامل هویت جنسی!

پروفیسور بهرام میر جلالی، جراح و فوق تخصص **GRS** درباره این اختلال معتقد است: این پدیده یک بیماری محسوب نمی شود، بلکه یکک نامهاینگی روحی و جسمی است که می توان آن را امروان دگر جنسی» و یا همان ترانس سکسوالیسم نامید، که یکک واژگونی کامل هویت جنسی می باشد.

یعنی آگاهی و اطمینانی که فرد از جنس خودش پیدا کرده، دقیقاً برعکس واقعیهای ژنتیکش، آناژومیک و فیوپولوژیکی اوست. مثلاً فردی که باید مرد باشد تمام خصوصیات روانی و تمایلات ذهنی او زنانه است یعنی تمام خواسته ها و رفتاراش از کودکی دخترانه بوده است.

به گفته پروفیسور میر جلالی، چنین فردی بدش را متعلق به خودش نمی داند و اطمینان دارد که طبیعت درباره او اشتباه کرده است. به طوری که یکک نامهاینگی کامل بین روح، و جسم او حاکم است. البته تعدادی از این نامهاینگها همینند در تمام جوامع وجود داشته و دارد، و طوری که از لحاظ آماری بین ۲ تا ۶ نفر برای هر ۱۰۰ هزار نفر تخمین زده می شود.

اگر کوششها بی ثمر باقی ماند…!

پروفیسورمیر جلالی، اظهار می دارد: تشخیص اختلال هویت جنسی فقط در کار و تخصص روانپزشکان است که باید این اشخاص را از اختلالات جنسی دیگر تفکیک و تاریخچه زندگی وی را به خوبی بررسی کنند. همچنین تمام سعی خود را بر این داشته باشند که فرد مزبور بدن و جسم خود را قبول کند و از این واژگونی هویت جنسی رهایی یابد، اما اگر این کوششها بی ثمر باقی ماند، بهتر است صلاحیت عمل تغییر جنسیت را بیک روانپزشک یا تجربه در امور اختلالات جنسی تعیین کنند، تا از این طریق آخرین درمان صورت گیرد.

وی در ادامه می افزاید: گر چه این عمل یکک جراحی منطقی نیست و عمل منطقی ترانس سکسوال، عملی است که تغییراتی در آن مرکز جنس و جنسیت که در مغز این افراد وجود دارد صورت گیرد تا هویت واژگون شده آنان را به شکل مغلوب و هماهنگ با جسمشان درآورد، اما به دلیل این که چنین اقدامی فعلاً میسر نیست، به ناچار از جراح درخواست می شود که بدن شخص مذکور را تا آن حدودی که ممکن است از راه جراحی تغییر جنسیت و هورمون درمانی با هورنی که او از خود دارد، هماهنگ سازد.

تولدی دوباره

با به گفته پروفیسور میر جلالی، این عمل بسیار مشکل فقط یکک شیوه سازی است، به طوری که این اشخاص قادر به باروری نیستند و برای پیدا کردن شرایط دلخواه خود همواره باید تحت درمان هورمونی باشند و با عوارض این عمل بسازند، و از همه مهمتر این که احتیاج به یکک متخصص روان درمانگر جنسی و روانپزشک دارند.

با وجود این مشکلات عمل جراحی برای «TS»یا «تولدی دوباره است، یعنی فرار از زنمان جسم خود، زیرا آنان بعد از عمل تغییر جنسیت راحت تر زندگی و تعادل بیشتری برای سازگاری اجتماعی پیدا می کنند. ضمن این که تعارضی که قبلاً دچار آن بوده اند نجات می یابند. البته این مزایا در صورتی حاصل می شود که افراد مذکور از حمایت‌های لازم خانوادگی برخوردار بوده و تبدیل به مجموعه ای از بیمارهای عصبی و روحی – روانی نشده باشند.

آثار تأخیر در معالجه

حسین زمانی نظامی؛ تکنیسین پروفیسور میر جلالی و مسوول «درمانگاه GRS» که وظیفه پذیرش، آمادگی قبل از عمل، ارایه کمک‌ک به هنگام عمل و مراقبت‌ها بعد از آن، همچنین راهنمایی بیماران و خانواده آنها برای معرفی به بهترینی را عهده دار است، نیز درباره ترانس سکسوال‌ها می گوید: یکی از مشکلاتی که بیماران ایرانی با آن مواجه اند این است که در نشین بالا برای درمان مراجعه می کنند، البته علت این مسأله را می توان در ناآگاهی خانواد ه‌ها و اشتباه کردن آن یا سایر اختلالات روانی – جسمی و فشارهای اجتماعی دانست. به همین دلیل سازگاری اجتماعی این بیماران پس از «عمل تغییر جنسیت» روند سخت تری پیدا می کند.

وی می افزاید: در گذشته این بیماران ناچار بودند برای معالجه به کشورهای دیگر مراجعه کنند و در نتیجه متحمل هزینه و دردهرهای زیادی شوند، اما اکنون درمان این اختلال در ایران امکان پذیر است، ضمن این که بیماران، هزینه های کمتری را متقبل

می شوند و از شرایط بهتری برخوردارند.

به گفته وی، تاکنون در «درمانگاه **G.R.S** مرداماد» ۵۳۰ مراجعه کننده خواستار تغییر جنسیت بوده اند که ۴۲۵ نفر آنها «از هر دو جنس» تغییر جنسیت داده اند – البته تعدادی از آنان از کشورهای دیگر مراجعه کرده‌اند– جالب آن که در این تعداد از **ST**،ما مردود بیشیمان از عمل تغییر جنسیت نداشته‌اند و تعداد نازمانی از عمل (به دلیل عوارض پس از عمل جراحی) ۱۰ درصد می باشد که بیشتر آنها قابل اصلاح و ترمیم می باشند، ولی خوشبختانه اکثر آنان زندگی طبیعی دارند و ازدواج هم کرده اند.

تغییر جنسیت از دیدگاه فقهی و قانونی

محمدعلی سهرابی مهر، کارشناس ارشد حقوق خصوصی، در مورد مسایلی فقهی و حقوقی مترتب بر موضوع تغییر جنسیت در کشورمان می‌گوید:
قانونگذار بر اساس نوع جنسیت هر فرد در مواردی تفاهاتهایی قابل شده که اساس این موارد از «مشرع انورد» اتخاذ شده است. نمونه آن را در زمینه ادای شهادت در دادگاهها، پرداخت مبلغ دیه در مورد زن و مرد، نحوه تقسیم ارثیه در مورد فرزندان دختر و پسر، عدم قصاص پدر در صورت قتل فرزند و عکس آن دربارهٔ مادر و… می توان مشاهده کرد. ضمن آن که در حقوق خانواده، ولایت فرزند مشترک نیز با پدر و جد پدری است و مادر در آن نقشی ندارد. همچنین ریاست خانواده و حق طلاق هم ضمن پرداخت حقوق مالی زن با مرد است. بنابراین نقش غیر قابل انکار جنسیت در قوانین ما به وضوح مشخص است؛ به همین دلیل بحث «تغییر جنسیت» از موارد بسیار مهمی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته و به نظر می رسد وضع قوانین خاص مربوط به آن امری کاملاً ضروری باشد.

نظر حضرت امام خمینی(ره) چیست؟

به گفته این وکیل پایه یک دادگستری، در بحث تغییر جنسیت دو فرض متصور است، فردی که زن است و به مرد تغییر جنس می دهد و شخصی که مرد است و به زن تغییر جنس می دهد. در این راستا حقوق و تکالیف فره براساس این تغییر جنسیت دچار تحول خواهد شد، پس لازم است به طور مشخص وضعیت حقوقی این افراد مورد بررسی قرار گیرد.

سهرابی مهر می‌گوید: در قوانین مدون این موضوع مورد بررسی واقع نشده و کاملاً سکوت مانده است، ولی با توجه به اصل ۱۶۷ قانون اساسی می توانیم با مراجعه به منابع معتبر فقهی نظر فقها را جویا شویم.

حضرت امام خمینی(ره) در کتاب تخریرالوسیله به این موضوع پرداخته‌اند، که براساس نظر ایشان موارد ذیل بیان می شود.

ایشان در خصوص تغییر جنسیت، مجوز شرعی این عمل را به روشنی بیان می کنند، و در مسأله اولی قسمت مربوط به تغییر جنسیت، می فرمایند که: «در ظاهر آن است که تغییر جنس مرد به زن به سبب عمل و برعکس آن، حرام نیست و همچنین این عمل در حثنی حرام نیست تا معلق به یکی از دو جنس شود، اما آیا اگر زن در خود تمایلاتی از سنخ تمایلات مرد یا بعضی از آثار رجولیت را می بیند یا مرد در خود تمایلات جنس مخالف یا بعضی از آثار را می بیند تغییر آن واجب است؟ طاهر آن است که واجب نیست.» وی در ادامه می‌افزاید: با توجه به فرمایش امام خمینی(ره) تغییر جنسیت حرام نیست، اما اگر شخصی فکر کند چنین احساس متعارضی دارد، آیا ضروری است که حتماً عمل تغییر جنسیت انجام دهد؟ ایشان می‌فرمایند که واجب نیست و می تواند همان طور زندگی کند.

حال با توجه به داشتن مجوز شرعی، فرض کنیم فردی با اختلال هویت مواجه است، یعنی روح وی منطبق با جنسش نیست و با مراجعه به روانپزشکان نیز این امر مورد تأیید واقع شده است. اقدامات عملی که باید در این زمینه انجام شود تا بتواند تغییر جنسیت دهد را می توان این گونه بیان کرد.

به گفته سهرابی مهر ابتدا این فرد جهت کسب مجوز از مراجع قضایی برای عمل جراحی باید به دادستان حوزه قضایی محل سکونت خود مراجعه کند و اگر در آن حوزه قضایی دادستان، دارای معاون در امور سرپرستی باشد، می تواند به این قسمت مراجعه و نامه معرفی به پزشکی قانونی را جهت اعلام نظر این مرجع بگیرد.

در مراجعه به پزشکی قانونی، متقاضی به یکی از روانپزشکان معرفی می شود تا با نظر وی، در فاصله زمانی حدود شش ماه تا دو سال پزشک مربوطه نظر خود را به پزشکی قانونی و پزشکی قانونی نیز پاسخ مرجع قضایی را برای تأیید یا عدم تأیید اختلال هویتی متقاضی اعلام کند.

چنانچه پزشکی قانونی این نامه‌هاگی را تأیید کرد، با اجازه دادستان، فرد حق دارد به مرکز تخصصی جراحی عمل تغییر جنسیت مراجعه نماید و با ارایه مجوز اخذ شده مورد عمل جراحی قرار گیرد. البته بعضی از ادارات دولتی از جمله سازمان بهزیستی مساعدت لازم را با این افراد به عمل می‌آورد و در صورت نیاز جهت کمک هزینه عمل جراحی، وام قرض الحسنه به این افراد پرداخت می‌کند.

این وکیل پایه یک دادگستری اضافه می‌کند: پس از عمل تغییر جنسیت، فرد باید گواهی انجام عمل جراحی را از مرکزی که عمل را انجام داده، اخذ کند.

به گفته وی، درست است که از این به بعد روح در کالبد واقعی اش قرار گرفته و فرد از تعارض ناشی از این اختلال راحت شده، اما این شخص مسایلی اجتماعی فراوانی را پیش رو خواهد داشت. اولین مشکل حقوقی، تعارض مدارک شناسایی فرد با جنسیت جدیدش می باشد و بناچار باید با مراجعه به مراجع قضایی این مسایل را حل کند. که قطعاً کار آسان و سریعی نخواهد بود. سهرابی مهر ادامه داد: برای این کار فرد باید دادخواستی با خواسته اثبات جنسیت و تغییر نام، به طرفت اداره ثبت احوال محل صدور شناسنامه اش، تقدیم دادگاه عمومی محل اقامتش کند تا با ارایه مدارک تغییر جنسیت دادگاه این مسأله را اثبات و حکم به تغییر نام او بدهد و پس از تغییر نام در شناسنامه اش، بتواند تمام مدارک خود از جمله گواهینامه رانندگی، گذرنامه و غیره را نیز تغییر دهد.

البته اگر خانمی، مرد شده باشد، وضعیت نظام وظیفه او برای این تغییرات مشکلی است که باید حل شود. بنابراین او پس از تغییر نام با شناسنامه اش به اداره نظام وظیفه مراجعه می‌کند و چون با توجه به قوانین موجود، این افراد از انجام خدمت وظیفه معاف می باشند، کارت معافیت پزشکی برایشان صادر خواهد شد.

وضعیت تأهل بعد از عمل جراحی

بنابر نظر همین وکیل دادگستری، مسأله دیگری که پس از عمل تغییر جنسیت مطرح است، وضعیت تأهل شخص می باشد. اگر فرد مجرد بود که احتیاج به اقدام دیگری ندارد، چون در صفحه توضیحات شناسنامه، مجوز تغییر نام که اثبات کننده تغییر جنسیت نیز می باشد قید می‌شود، اما اگر فرد متأهل بود، اقدامات وی باید در دادگاه خانواده نیز پیگیری شود.

سهرابی مهر تأکید می‌کند: مطابق نظر حضرت امام خمینی(ره) از تاریخ تغییر جنسیت، ترویج باطل می‌شود بدون این که احتیاجی به فرات «صیغه طلاق» باشد و نکاح منقذه سابق، منحل می‌گردد و به فرض آن که در ایام عدّه، زن عمل تغییر جنسیت را انجام داده باشد البتّی ایام عدّه طلاق یا حتی وفات، ساقط می‌شود.

وضعیت مهریه نیز به این صورت است که اگر بعد از تزدیگی عمل تغییر جنسیت روی دهد، کمکاان مرد باید تمام مهریه را به زنش که هم اکنون مرد شده، بدون کم و کاست بپردازد، اما در صورتی که قبل از تزدیگی، زن تغییر جنسیت دهد، امام خمینی(ره) می‌فرمایند: بر ذمه شوهر است که تمام مهریه را بپردازد.

ولایت بر فرزندان

این کارشناس ارشد حقوق در خصوص مسأله ولایت بر فرزندان، زمانی که پدر تغییر جنسیت می‌دهد، می‌گوید: در این فرض پدر با تغییر جنسیتش از باب ولایت، دیگر پدر محسوب نمی‌شود و مادر هم که حق ولایت ندارد، پس ولایت فقط با جد پدری فرزند خواهد بود و با فقدان او ولایت با حاکم است، بنابراین اذن در ازدواج ولی دختر در اینجا فقط با جد پدری است و پدری که تغییر جنسیت داده در این خصوص هیچ نقشی نخواهد داشت، در این فرض، اگر مادر تغییر جنسیت داده و پدر هم تغییر جنسیت داده باشد ولایت به مادری که تغییر جنسیت داده و مرد شده است، داده نخواهد شد. اما در مورد وضعیت نکاح زن و شوهری که تغییر جنسیتی می‌دهند، اگر این عمل همزمان باشد، حضرت امام خمینی(ره) می‌فرمایند: اگر چه بقای نکاحشان بعدی نمی‌باشد، ولی بهتر است مجدداً بین این دو فرد صیغه عقد نکاح فراتش شود و اگر زن پس از عمل خواست با مرد دیگری ازدواج کند، بهتر است با اذن ایشان (مردی) که قبل از عمل تغییر جنسیت شوهر او محسوب می‌شده است) صیغه طلاق فراتش شود.

وضعیت ارث **ST**.

سهرابی مهر معتقد است: وضعیت ارث نیز از موارد حایز اهمیت در این زمینه است. اگر چه در خصوص تغییر جنس فرزندان، مشکل زیادی وجود ندارد، چون ایشان براساس جنس پس از عمل، ارث خواهند برد، اما آنچه جای بحث دارد، در مورد پدر و مادری است که تغییر جنسیت داده‌اند، چون نه پدر محسوب می‌شوند و نه مادر. پس رسیدن ارث به ایشان محل تردید واقع شده است، البته می‌توان ملاک تقسیم ارث را زمان انعقاد تعلقه فرزندان در نظر گرفت و با توجه به این که در آن زمان، کدام پدر بوده و کدام مادر، ارث تقسیم می‌شود، در این باره حضرت امام خمینی(ره) می‌فرمایند: بهتر است بین ورثه مسأله با مصالحه حل شود.

در مورد فریبت نیز مسأله به این شکل است که اگر خواهری عمل تغییر جنسیت انجام دهد، انتداب وی با اغضای خانواده قطع نمی‌شود و برادر محسوب می‌گردد. این حکم در مورد عمو که پس از عمل، عمه خواهد شد نیز جاری است. همچنین در مورد سایرین هم به همین شکل می‌باشد، اما موضوع مهمتر این که آیا محرمیت نیز کمکاان برقرار خواهد بود، به عنوان مثال پدری که عمل کرده و پس از عمل، مادر پسرش محسوب نمی‌شود، آیا به پسرش محرم خواهد بود؟ که محل تردید واقع شده و امام خمینی(ره) می‌فرمایند: بعدی نیست که محرم باشند (در مواردی که مطرح شد).

سهرابی مهر تأکید می‌کند، که این افراد دارای حقوق قانونی و شرعی مشخص هستند و این احکام در صورتی پس از عمل جراحی، بر شخص بار می‌شود که عمل جراحی تغییر جنسیت وی کاشفیت داشته باشد و در حقیقت جنس را منطبق با روح کرده باشند.

میدل پوشها

به گفته سهرابی مهر، گروهی معروف به «میدل پوشها» در جامعه هستند که با وجود سلامت جسمی، روانی و جنسی، صرفاً نوع پوشش ظاهر جنس مخالف را ترجیح می‌دهند. به عنوان نمونه مردهایی که با نحوه آرایش زنانه و موی بلند در جامعه ظاهر می‌شوند و یا زنهايي که با پوشش و سبک موی مردانه در مجالس و مهمانیها شرکت می‌کنند. که البته «میدل پوشها» اغلب اهداف متفاوتی دارند، یا می‌خواهند با نوع پوشش خود وابستگی شان را به عهده فرهنگ خاصی مشخص کنند یا این که دوست دارند با سایرین متفاوت باشند و از این طریق خود را مطرح کنند، اما گروهی از میدل پوشها دچار اختلال شخصیت هستند و به طور ناخودآگاه این رفتار را انجام می‌دهند که در هر صورت با اثرانس سکسوالها، متفاوت بوده و نباید آنان را با هم اشتباه کرد.

دکتر لالاییان نیز می‌گوید: بررسیها نشان می‌دهد، هنگامی که افراد **ITS**، به سن بلوغ می‌رسند، چون نیازهای جنسی آنان با آناتومی بدنشان هماهنگ نیست در انتخاب شریک جنس، که دیدگاه دیگران ممکن است غیر طبیعی به نظر برسد، یعنی با دیگر اختلافات جنسی از جمله «هموسکسوالها» یا «همجنس گرایان» اشتباه گرفته شوند. در صورتی که اثرانس سکسوالها، اصلاً انحراف جنسی ندارند و این یکی از مهمترین مسایلی است که باید هم خانواده بیمار و هم افراد جامعه به طور واضح و روشن بدانند و با چنین افکار اشتباهی موجب رنج و عذاب بیشتر این بیماران نشوند.

نقش خانواده در ایجاد آرامش

دکتر کاهائی، هم می گویند: هنوز در عملکرد خانواده بر روی این پیمانان اطلاعات زیادی موجود نیست؛ ولی پژوهشهای علمی متفاوتی انجام شده که بر نقش خانواده و محیطی که اختلال هویت جنسی در آن به وجود آمده، رشد یافته و شکل گرفته تأکید کرده است؛ بنابراین حمایت خانوادگی و پذیرش فرد ترانس سکسوال، از سوی خانواده در موفق بودن درمان، حتی درمان جراحی تغییر جنسیت بسیار مفید و مؤثر است؛ چون در هر حال این افراد دچار مشکلات فردی، اجتماعی و خانوادگی عدیده ای هستند. این متخصص پزشکی قانونی در مورد مشکلات فردی «STها» تا درگیری و تناقض جسم و روان آنان اشاره می کند و می گویند: مشکلات خانوادگی که آنان دچارش هستند، عدم قبول چنین نقش و عیبی است. همچنین به دلیل وجود دیدگاههای فرهنگی، اجتماعی و جنبه های تعصبی والدین مقاومت به خرج می دهند؛ که حتی منجر به ضرب و شتم و راندن چنین افرادی از کانون خانواده می شود.

وی در مورد مشکلات اجتماعی «STها» نیز معتقد است؛ ازوا و طرد اجتماعی این افراد موجب اخراج از مدرسه، آزار و اذیت توسط همسالان، سوءاستفاده افراد خاطی در جامعه، نامیدی، احساس پوچی و در نهایت افسردگی شدید و عوارض ناشی از آن می شود.

دکتر کاهائی تأکید می کند: به طور ختم اگر مشکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی ذکر شده از طریق درمان روانی و خانوادگی، آگاه ساختن مردم از این پدیده به عنوان یک بیماری و درمان روانی، آزمون زندگی واقعی و سپس عمل جراحی برطرف نشود، به هیچ عنوان نمی توانیم آرامش واقعی را در فرد مزبور ایجاد کنیم.

اختلال هویت جنسی از دیدگاه صاحب نظران

نویسنده:اعظم طبرانی

منبع:روزنامه قدس

آیا می دانید که در تمام دنیا، گذشته از نسل و نژاد، فرهنگ و تربیت، مملکت و ملیت، انسانهایی زندگی می کنند که در بدترین شرایط روحی- روانی به سر می برند. این اشخاص از بدو تولد، تا روزی که فردی به داد آنها برسد، مثل یک پرنده در قفس برای رهایی از موقعیت دشواری که دارند خود را به میله های آهنین آن می کوبند تا شاید در باز شود و بتوانند پرواز کنند.حمید یکی از این افراد است، افرادی که در علم روانپزشکی آنها را با نام «ترانس سکسوال» می شناسیم.او را اولین بار در دفتر یکی از وکلای دادگستری ملاقات کردم. در نگاه اول به سختی می توانستم قبول کنم که تا چند ماه پیش او یک زن بوده است. خودش می گویند: طی سالها بزرگترین مشکل من در زندگی عدم تطابق روح و جسمم با هم بود. درست برخلاف خواهر دوقلوم، یادم می آید از وقتی که موقعیت انتخاب لباس و اسباب بازی داشتم، همیشه با پوشیدن دامن، پیراهن و لباسهای دخترانه مخالف بودم و به جای عروسکی، تفنگک، شمشیر و اسباب بازیهای پسرانه را ترجیح می دادم. علاوه ای به بازی با دخترهای همنم و سالم حتی خواهر دوقلومم نداشتم. در عوض تمام دوستان دوران کودکی ام، پسر بچه ها بودند. به این ترتیب تا قبل از رسیدن به سن تکلیف، مشکل چندانی احساس نمی کردم، اما از آن به بعد به ناچار متزوی شدم. هر چه بیشتر می گذشت، بیشتر احساس می کردم، مردی هستم زنمادی در پیکر یک زن که نه تنها زیباییها و لطافتهای زنانه بلکه تحصیلیات دانشگاهی، شغل مناسب و حتی ازدواج هم، او را از این تعارضی غلب آور خلاص نمی کند. در واقع ازدواج موجب شد من بیشتر خودم را بشناسم و دیگر در این که واقعاً یک مرد هستم تردیدی نداشتم. هر چه خانواده، همسرم و حتی جلسات پی در پی مشاوره روانشناسی و روانپزشکی، بیشتر تلاش می کردند که در همان جنسیت جسمی که در آن بودم را بپذیرم، مقاومت من بیشتر می شد که به آنها بپذیم که واقعاً یک مرد هستم... گر چه دوران بسیار سختی بود اما سرانجام موفق شدم و حالا خوشحالم از این که اکنون می توانم یک زندگی آرام، یعنی بدون تعارض و اضطراب داشته باشم چون حالا یک هویت واقعی دارم. یک مرد هستم مثل همه مردها... حمید درست می گویند، او نمی توانست روحش را سرکوب کند و با این که جنسش را آن گونه که بود، بپذیرد. به همین دلیل برای رهایی از این تعارضی ناچار به عمل تغییر جنسیت بود؛ تا بتواند یک زندگی طبیعی و یک هویت جنسی قابل قبول از نظر خود داشته باشد...

هویت جنسی چیست؟هویت جنسی حالتی روانشناختی است که احساس درونی شخص را از مرد یا زن بودن متمسک می کند. نگرش جنسی نیز بر یک رشته نگرشها، الگوهای رفتاری و سایر صفاتی که معمولاً با مردانگی و زنانگی مربوطند و توسط فرهنگ خاص افراد تعین می شوند منگی است. پس شخصی که از نظر هویت جنسی سالم باشد یا اطمینان می تواند بگیرد «من یک مرد هستم» یا «من یک زن هستم».

نقش جنسی نیز الگویی رفتاری بیرونی است که متمسک کننده احساس درونی و اعلام جنسیتی است که فرد به آن تلقی دارد. یعنی انتقال تصویر مرد بودن در مقابل زن بودن به دیگران. از همین رو در شرایط طبیعی، هویت جنسی و نقش جنسی هماهنگی دارند، یعنی اگر زنی احساس زن بودن می کند، با رفتارش این احساس را به دنیای بیرونی انتقال می دهد، همچنین مردی که خود را به عنوان یک مرد قبول دارد، مردانه عمل کرده و با گفتار و رفتارش مرد بودن خود را ابراز می کند.

جنسیت محمدعلی سهرابی مهر، وکیل پایه یک دادگستری در مورد جنسیت افراد می گویند: هر انسان دارای ۲۲ جفت کروموزوم است که یک جفت آن را کروموزومهای جنسی تشکیل می دهند و چنانچه دو کروموزوم ایکسی (X) زن و مردی در زمان انعقاد، با هم ترکیب شود، جنس زنتیکی فرزند مؤنث و به صورت XX خواهد بود و اگر کروموزوم Y مرد با کروموزوم X زن ترکیب شود، فرزند مذکر و نمایش کروموزومی وی به صورت XY خواهد بود، همچنین با بررسی غده هورمونی فرد می توان پی به جنسیت وی برد. همین این که از بدو تولد، شرایط ظاهری وی است که در رمانش جنسیت او را مشخص می کند، اما آنچه اخیراً روانشناسان به آن پرداخته اند تشخیص جنسیت فرد اساس خلق و خو، رفتار و کردار و همچنین روابط اجتماعی وی می باشد. در صورتی که تشخیص جنسیت فرد، در چهار مورد مذکور هماهنگ باشد، مشکلی وجود ندارد، اما اگر در هر یک از این موارد فرد دچار نامهماهنگی یا اختلالی باشد، در حیطه روانپزشکی چرو مبتلایان به اختلالات روانی- جنسی محسوب می شود.

انواع اختلالات جنسی دکتر محمدرضا نلایان، روانپزشک و عضو کمیسیون روانپزشکی و پزشکی قانونی درباره اختلال دو جنسی می گویند: اصطلاحی تحت عنوان «هرمافرودیس» یا «دوجنسی» وجود دارد و شامل انواع سندرمهای هستند که افرادی با جنبه های تشریحی و فیزیولوژیکی بارز جنس مخالف به وجود می آورند. همچنین یک سری سندرمهایی شناخته شده اند که سندرمهای ژنتیکی محسوب می شوند و تقریباً می توان گفت که درمان قطعی برای آنها تاکنون نداشته ایم.

سندرم ترنز به گفته دکتر نلایان، مبتلایان، مبتلایان به این اختلال به جای ۴۶ کروموزوم دارای ۴۵ کروموزوم می باشند که در زمان تقسیمهای سلولی در دوران جنینی، ساختار کروموزومی آنها یک کروموزوم جنسی کم دارد، یعنی به جای XX+ دارای XO+ یا X صفری می باشند.

دو این افراد هورمون جنسی مهمی (زنانه یا مردانه) در زندگی جنینی و پس از تولدشان تولید نمی شود، به همین دلیل حالات جنسی ثانویه در آنان پدیدار نخواهد شد، چون کروموزوم X دوم، که به نظر می رسد مسئول زنانگی کامل است، وجود ندارد و همواره با کمبود استروژن مواجه هستند. از ویژگیهای دیگر این افراد می توان به گردن پرده دار، پایین بودن حفظ رویش مو، قامت کوتاه و ظریف ... اشاره کرد و با توجه به این که این نوزادان با ظاهر جنسی مؤنث و طبیعی متولد می شوند، بدون تردید به جنس مؤنث منسوب و در همین نقش پرورش می یابند و به دختران ناهنجاری گرای معمولی تبدیل خواهند شد.

سندرم کلاین فelter این متخصص می گویند: مبتلایان به اختلال مزبور، پسرهایی هستند که یک کروموزوم جنسی اضافه دارند، یعنی به جای XY+ دارای XXXY+ می باشند. ویژگیهای این پسرها را می توان قد بلند، لاغر و دارای رفتارهای جهش یافته به طرف رفتارهای زنانه برشمرد، همچنین ممکن است از لحاظ هوشی کمی ضعیف تر از همسالان خود باشند.

وی می افزاید: افراد مبتلا به این سندرم دارای کروموزوم جنسی XY+ هستند که مردانی دارای قد بسیار بلند، قدرت بدنی، قیافه خشن و دارای هوشپهری پایین تر از افراد طبیعی می باشند.

اختلال هویت جنسی یا ترانس سکسوال به اعتقاد دکتر نلایان، اختلال هویت جنسی، یک اختلال روانپزشکی است که هم آناتومی و هم فیزیولوژی هورمونی و فرمول کروموزومی جنسی فرد هماهنگک، و همچنین ظاهرش هم در همان جنسیت است که فرمول ژنتیکی وی می باشد، اما از نظر روانی از آن نقش جنسی که در آن است، در عذاب شدید می باشد.

دکتر علیرضا کاهائی، متخصص پزشکی قانونی نیز درباره اختلال هویت جنسی می گویند: این اختلال یعنی احساس میرم نازاحتی از ساخت آناتومیک بدن خود و آرزوی میرم از خلاصی ظاهر جنسی خویش و زندگی کردن در نقش جنس مقابل. به عبارتی «ترانس سکسوالیسم» حالت کسی است که دارای شخصیت مشخص و معین باشد. ولی قویاً معتقد به تعلق داشتن به جنس مخالف است.

به گفته دکتر کاهائی، اختلال هویت جنسی شدیدترین درجه اختلال جنسی می باشد، زیرا از نظر جنین بین جسم و فکر تناقض و مغایرت وجود دارد؛ بنابراین تشخیص سعی می کند در اجتناع به صورت جنس مقابل ظاهر شده و با استفاده از درمان هورمونی و جراحی، ظاهر بیولوژیکی جنس مقابل را احراز نماید. به عبارتی اختلال هویت جنسی، وضعیتیتی است که فرد میل وافر به گذراندن تمام اوقات حیات خود در نقش جنس مخالف را دارد، یا به عبارتی مردانی که روح و روان زنانه در جسم مردانه دارند و زنانی که روح و روان مردانه درجسم زنانه دارند.

تشخیص فرد ترانس دکتر نلایان در این مورد اظهار می دارد: در اختلال هویت جنسی که همایشین آن ترانس سکسوال «T.S» است، فرد باید به مدت دو سال مداوم و مستمر از آناتومی بدن خود و نقش جنسی که در جامعه و خانواده دارد، شدیداً احساس و ابراز نازحیاتی کند و به طور مستمر برای تغییر جنسیت ظاهری خود کوشش و اصرار بورزد.

به گفته دکتر نلایان، میزان شیوع این اختلال دو کل جمیت از هر ۳۰ هزار مرد یک نفر و از هر ۱۰۰ هزار زن یک نفر می باشد.

پس به طور کلی میزان شیوع این اختلال در مردها سه برابر زنهاست.

سبب شناسی اختلال به عقیده این متخصص روانپزشکی، علت این اختلال هنوز به طور قطع مشخص نشده است و سبب شناسی آن به چند عامل نسبت داده می شود، اما به احتمال زیاد، مهمترین عامل آن عللی ژنتیکی است.

با این حال دکتر کاهائی در مورد سبب شناسی اختلال هویت جنسی معتقد است؛ در این مورد فرضیات متعددی وجود دارد و علت اصلی آن کماکان ناشناخته است.

به گفته وی، گروهی علت اصلی آن را بیولوژیکی و در تفاوتهای ساختارنی مغز می دانند و گروه دیگر نظریه یادگیری اجتماعی و

برخی نیز عوامل روانی- اجتماعی را دخیل می دانند.

دکتر کاهائی همچنین می افزاید: برخی از محققان سرشت در مقابل تربیت را مطرح می کنند و معتقدند که هویت جنسی بستگی به چگونگی تولد، رشد کودک و نحوه تربیت او دارد. آنان همچنین در شکرگی خصوصیات جنسی کودککه نقش اجتماعی را هم مؤثر می دانند، زیرا اجتماع را می توان شامل خانواده، گروه همناما و همسالان، مؤسزان مدرسه و همچنین فرهنگ که کودک در آن رشد می یابد، و وسایل ارتباط جمعی نظیر تلویزیون دانست. البته در این بین خانواده نقش بسیار مهمی در رشد هویت جنسی کودک دارد؛ از جمله آن که معطوم شده است، عیب پذیر بهار یا تسلط مادر در خانواده می تواند در افزایش زنانگی یا کاهش

مردانگی در پسرها مؤثر باشد.

به گفته این متخصص پزشکی قانونی، نقش جنسی از بند تولد یعنی از هنگام اسم گذاری کودک آغاز می شود و رفتارهای متناسب با جنس کودک شکل می گیرد، پس از همین زمان مرد یا زن بودن کودک مشخص شده و به طور مستمر آراستن کودک بر حسب جنسیت وی نهادم می یابد، از جمله لباس پوشیدن، روش کوتاه کردن مو، مسایل تربیتی متناسب با جنس کودک واز همه مهمتر این که والدین نسبت به رفتارهای جنس مخالف در کودکان واکنش نشان می دهند. از همین رو حتی پادش و تنبیه کودک هم متناسب با جنس او انجام می شود. پس از هیچ طریقی نمی توان مغزهای محیطی و بیولوژیکی را که از لحظه تولد و شاید قبل از آن بر هم تأثیر می گذارند، نادیده گرفت.

برخی از روانشناسان معتقدند که مصرف هورمون‌ها در دوران بارداری نیز در بروز اختلال هورت جنسی، چنین مؤثر است، به طوری که در صورت ترشح زیاد تستوسترون در دوران بارداری، در مغز جنین دختر، هسته اولیه مردانگی به وجود می آید و در صورت کاهش آن در جنین پسر، وی به سمت دختر بودن گرایش پیدا می کند.

دوران ترانس سکول

دکتر لالیان دربارہ درمان این بیماران خاطرنشان کرد: پس از تشخیص اختلال مزبور توسط یک تیم متشکل از روانشناس و روانپزشک، رفتار درمانی فرد مبتلا به صورت شش ماه مداوم، اهر دو هفته یکبار انجام و تلاش می شود، وی در همان نقش جنسی که از نظر فیزیولوژیکی و جسمی دارد، باقی بماند، اما اگر پس از گذراندن این دوره (رفتار درمانی) بیمار متقاعد نشد در نقش جنسی که فرار دارد، باقی بماند، آن گاه توسط پزشکی قانونی مجوز عمل تغییر جنسیت برای او صادر می شود.

دکتر کاهانی نیز در این مورد معتقد است: درمان این نوع بیماران آزمون زندگی واقعی است، به طوری که طی مدت انجام این آزمون از بیمار درخواست می شود برای مدت یکک تا دو سال به طور تمام وقت در نقش جنس مقابل زندگی کند، یعنی هم در محیط کار و هم در محیط تحصیل در نقش جنس مقابل باشد. در این دوره بیمار به صورت آشکار آرزوی خود برای تلقی به جنس مقابل را به اعضای خانواده و دوستان نشان می دهد، زیرا این مسأله موجب بروز اضطراب در بیمار شده و احساس طرد شدن در بسیاری از امور زندگی خود را تجربه می کند و در عمل تغییر جنسیت نیز افضای این مسأله می تواند آسیب رسان باشد، پیروزه اگر فرد مبتلا متأمل و صاحب فرزند نیز باشد.

دکتر کاهانی در ادامه می افزاید: مسلماً درخواست بیمار برای تلقی به جنس مقابل فشار زیادی بر اعضای خانواده تحمیل می کند، اما اگر اعضای خانواده اش او را درک و از خواسته اش حمایت کنند، همدلی آنها در کاهش تعارض و اضطراب بیمار بسیار مفید خواهد بود.

سید محمد حبیبی؛ روانشناس بالینی، نیز در مورد این اختلال می گوید: اختلال هورت جنسی، اختلالی کاملاً شناخته شده و در طبقه بندی اختلالات روانی گنجانده شده است، اما ویژگیهای این بیماران به گونه ای است که مخصوصاً دختران از اظهار آن احساس ناراحتی کرده و نمی توانند آن را مطرح کنند، اما در هر صورت آنان اطلاعات کاملی در مورد این مسأله به دست می آورند، به ویژه دخترهای تحصیل کرده و دانشگاهی که از طریق مراجعه به مراکز مشاوره این احساس و نارضایتی را که با آن مواجه هستند را عنوان و برای درمان آن اقدام می کنند.

به گفته این روانشناس، این اختلال از دوران کودکی آغاز شده و از همان ابتدا افراد مبتلا علاقه شدیدی دارند که در قالب نقش جنس مخالف باشند. به عنوان مثال اغلب این افراد از همان دوران کودکی یعنی در سنین مهد کودک و پیش دبستانی، تمایل به پوشیدن لباسهای جنس مخالف دارند و معمولاً لباسهایی بین دو پوشش را انتخاب می کنند.

همچنین گرایشهای جنسی این افراد در دوران راهنمایی – اوایل نوجوانی – شروع می شود، یعنی ضمن این که با همجنسهای خودش سر و کار دارد، از بعضی همکلاسبهایش خوشش می آید، اما این موضوع را مطرح نمی کند، ولی اذیت می شود و از این احساس فوق العاده در رنج و عذاب است، به طوری که حتی ممکن است دیگران نیز متوجه چنین احساسی شوند، با این حال این افراد نسبت به اختلالات بسیار پاینده هستند. از همین رو دوره هایی از تعارض و اضطراب را می گذرانند که دوره های بسیار سخت و غیر قابل تحلیلی است.

حبیبی در ادامه می افزاید: تعارضات روحی- روانی این افراد در دوره دبیرستان نیز ادامه دارد به طوری که اگر جراثش را داشته باشند، این موضوع را با خانواده خود مطرح می کنند و متأسفانه در برخی موارد، از خانواده طرد می شوند.

به گفته این روانشناس، در زندگی این دخترها و پسرها نکات مشترک زیادی مشاهده می شود و آنان تجارب تلخ مشابهی را تجربه کرده اند، زیرا عنوانهای بد زیادی به آنها داده اند. بعضی از خانواده ها با این چنین فرزندانی حتی برخورد فیزیکی هم دارند و ناخواسته آنان را وادار به فرار از خانه و خانواده و آواره کوچ و خیابان می کنند، چه بسا ممکن است افراد مزبور توسط مأموران انتظامی دستگیر شوند، از آن جایی که اکثر افراد دربارہ این اختلال اطلاع ندارند، متأسفانه این بیماران با خواه یا ناخواه دچار مشکلاتی می کنند و برجسهای اشناهمی به آنان می زنند و متأسفانه مشکلات آنان را چند برابر می کنند.

واژگونی کامل هورت جنسی!
پروفسور بهرام میر جلالی، جراح و فوق تخصص GRS درباره این اختلال معتقد است: این پدیده یک بیماری حساس محسوب نمی شود، بلکه یک نامناسبهای روحی و جسمی است که می توان آن را «روان دگر جنسی» و یا همان ترانس سکسوالیسم نامید، که یک واژگونی کامل هورت جنسی می باشد.

یعنی آگاهی و اطمینانی که فرد از جنس خودش پیدا کرده، دقیقاً برعکس واقعتهای ژنتیکه، آتایومیک و فیزیولوژیکی اوست، مثلاً فردی که باید مرد باشد تمام خصوصیات روانی و تمایلات ذهنی او زنانه است یعنی تمام خواسته ها و رفتاراش از کودکی دخترانه بوده است.

به گفته پروفسور میر جلالی، چنین فردی بدنش را متعلق به خودش نمی داند و اطمینان دارد که طبیعت درباره او اشتباه کرده است. به طوری که یک نامناسبگنی کامل بین روح، روان و جسم او حاکم است. البته تعدادی از این نامناسبگنها همیشه در تمام جوامع وجود داشته و دارد، به طوری که از لحاظ آماری بین ۲ تا ۶ نفر برای هر ۱۰۰ هزار نفر نخبین زده می شود.

اگر گوشههایی لمر باقی ماند…!
پروفسور میر جلالی، اظهار می دارد: تشخیص اختلال هورت جنسی فقط در کار و تخصص روانپزشکان است که باید این اشخاص را از اختلالات جنسی دیگر تفکیکند و تاریخچه زندگی وی را به خوبی بررسی کنند. همچنین تمام سعم خود را بر این داشته باشند که فرد مزبور بدن و جسم خود را قبول کند و از این واژگونی هورت جنسی رهایی یابد، اما اگر این گوشههایی لمر باقی ماند، بهتر است صلاحیت عمل تغییر جنسیت را یک روانپزشک یا تجربه در امور اختلالات جنسی تعیین کند، تا از این طریق آخرین درمان صورت گیرد.

وی در ادامه می افزاید: گرچه این عمل یک جراحی منطقی نیست و عمل منطقی ترانس سکسوال، عملی است که تغییراتی در آن مرکز جنسی و جنسیت که در مغز این افراد وجود دارد صورت گیرد تا هورت واژگون شده آنان را به شکل مطلوب و هماهنگ با جسمشان درآورد، اما به دلیل این که چنین اقدامی فعلاً میسر نیست، به ناچار از جراح درخواست می شود که بدن شخص مذکور را تا آن حدودی که ممکن است از راه جراحی تغییر جنسیت و هورمون درمانی یا هورنی که او از خود دارد، هماهنگ سازد. تولدی دوباره بنا به گفته پروفسور میر جلالی، این عمل بسیار مشکل فقط یک شبه سازی است، به طوری که این اشخاص قادر به باروری نیستند و برای پیدا کردن شرایط دلخواه خود همواره باید تحت درمان هورمونی باشند و با عوارض این عمل بسازند، و از همه مهمتر این که احتیاج به یک متخصص روان درمانگر جنسی و روانپزشک دارند.

با وجود این مشکلات عمل جراحی برای «ha.S.T» تولدی دوباره است، یعنی فرار از زمان جسم خود، زیرا آنان بعد از عمل تغییر جنسیت راحت تر زندگی و تعادل بیشتری برای سازگاری اجتماعی پیدا می کنند. ضمن این که از تعارضی که قبلاً دچار آن بوده اند نجات می یابند. البته این مزایا در صورتی حاصل می شود که افراد مذکور از حمایتهای لازم خانوادگی برخوردار بوده و تبدیل به مجموعه ای از بیماریهای عصبی و روحی – روانی نشده باشند.

آثار تأخیر در معالجه
حسین زمانی نظامی؛ نخبسین پروفسور میر جلالی و مسؤول «درمانگاه GRS» که وظیفه پذیرش، آمادگی قبل از عمل، ارایه کمک به هنگام عمل و مراقبتهای بعد از آن، همچنین راهنمایی بیماران و خانواده آنها برای معرفی به بهترینی را عهده دار است، نیز درباره ترانس سکسوالها می گوید: یکی از مشکلاتی که بیماران ایرانی با آن مواجه اند این است که در سنین بالاتر برای درمان مراجعه می کنند، البته علت این مسأله را می توان در ناآگاهی خانواده ها و اشتباه کردن آن یا سایر اختلالات روانی- جنسی و فشارهای اجتماعی دانست. به همین دلیل سازگاری اجتماعی این بیماران پس از «عمل تغییر جنسیت» روند سخت تری پیدا می کند.

وی می افزاید: در گذشته این بیماران ناچار بودند برای معالجه به کشورهای دیگر مراجعه کنند و در نتیجه متحمل هزینه و دوسوهای زیادی شوند، اما اکنون درمان این اختلال در ایران امکان پذیر است، ضمن این که بیماران، هزینه های کمتری را متقبل می شوند و از شرایط بهتری برخوردارند.

به گفته وی، تاکنون در «درمانگاه G.R.S» میرداماد ۵۴۰ مراجعه کننده خواستار تغییر جنسیت بوده اند که ۴۲۵ نفر آنها «از هر دو جنس» تغییر جنسیت داده اند. – البته تعدادی از آنان از کشورهای دیگر مراجعه کرده اند- جالب آن که در این تعداد از «ha.S.T»، مورد پوشیدن از عمل تغییر جنسیت نداشتند ایم و تعداد نازایی از عمل (به دلیل عوارض پس از عمل جراحی) ۱۰ درصد می باشد.

که بیشتر آنها قابل اصلاح و نرمج می باشند، ولی خوشبختانه اکثر آنان زندگی طبیعی دارند و ازدواج هم کرده اند.

تغییر جنسیت از دیدگاه فقهی و قانونی
محمدعلی سهرابی مهر، کارشناس ارشد حقوق خصوصی، در مورد مسایلی فقهی و حقوقی مرتبط بر موضوع تغییر جنسیت در کشورمان می گوید: قانونگذار بر اساس نوع جنسیت هر فرد در مواردی تفاوتهایی قابل شده که اساس این موارد از «شرح اقراء» اتخاذ شده است. نمونه آن را در زمینه ادای شهادت در دادگاهها، پرداخت ملغ دیه در مورد زن و مرد، نحوه تقسیم ارثه در مورد فرزندان دختر و پسر، عدم قصاص پدر در صورت قتل فرزند و عکس آن درباره مادر و… می توان مشاهده کرد.

ضمن آن که در حقوق خانواده، ولایت فرزند مشترک نیز با پدر و جد پدری است و مادر در آن نقشی ندارد. همچنین ریاست خانواده و حق طلاق هم ضمن پرداخت حقوق مالی زن با مرد است. بنابراین نقش غیر قابل انکار جنسیت در قرائن ما به وضوح مشخص است، به همین دلیل بحث «تغییر جنسیت» از موارد بسیار مهمی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته و به نظر می رسد وضع قرائن خاص مربوط به آن امری کاملاً ضروری باشد.

نظر حضرت امام خمینی(ره) چیست؟
به گفته این وکیل پایه یک دادگستری، در بحث تغییر جنسیت دو فرض متصور است، فردی که زن است و بر مرد تغییر جنس می دهد، و شخصیی که مرد است و به زن تغییر جنس می دهد. در این راستا حقوق و تکالیف فرد براساس این تغییر جنسیت تحول خواهد شد، پس لازم است به طور مشخص وضعیت حقوقی این افراد مورد بررسی قرار گیرد.

سهرابی مهر می گوید: در قرائن مدون این موضوع مورد بررسی واقع نشده و کاملاً سکوت مانده است، ولی با توجه به اصل ۱۶۷ قانون اساسی می توانیم با مراجعه به منابع معتبر فقهی نظر فقها را جویا شویم.

حضرت امام خمینی(ره) در کتاب تحریرالوسیله به این موضوع پرداخته اند، که براساس نظر ایشان موارد ذیل بیان می شود.

ایشان در خصوص تغییر جنسیت، مجوز شرعی این عمل را به روشنی بیان می کنند و در مسألهٔ اول قسمت مربوط به تغییر جنسیت، می‌فرمایند که: «در ظاهر آن است که تغییر جنس مرد به زن به سبب عمل و برعکس آن، حرام نیست وهمچنین این عمل در ختنی حرام نیست تا ملحق به یکی از دو جنس شود، اما آیا اگر زن در خود تمایلاتی از سنخ تمایلات مرد یا بعضی از آثار رجولیت را می بیند یا مرد در خود تمایلات جنس مخالف یا بعضی از آثار را می بیند تغییر آن واجب است؟ ظاهر آن است که واجب نیست.» وی در ادامه می افزاید: با توجه به فرمایش امام خمینی(ره) تغییر جنسیت حرام نیست، اما اگر شخصی فکر کند چنین احساس متعارضی دارد، آیا ضروری است که حتماً عمل تغییر جنسیت انجام دهد؟ ایشان می‌فرمایند که واجب نیست و می‌تواند همان طور زندگی کند.

حالا با توجه به داشتن مجوز شرعی، فرض کنیم فردی با اختلال هویت مواجه است، یعنی روح وی مطلقاً با جنسش نیست و با مراجعه به روانپزشکان نیز این امر مورد تأیید واقع شده است. اقدامات عملی که باید در این زمینه انجام شود تا بتواند تغییر جنسیت دهد را می‌توان این گونه بیان کرد:

به گفتهٔ سهرابی مهر، ابتدا این فرد جهت کسب مجوز از مراجع قضایی برای عمل جراحی باید به دادستان حوزهٔ قضایی محل سکونت خود مراجعه کند و اگر در آن حوزه قضایی دادستان، دارای معاون در امور سرپرستی باشد، می‌تواند به این قسمت مراجعه و نامه معرفی به پزشکی قانونی را جهت اعلام نظر این مرجع بگیرد. در مراجعه به پزشکی قانونی، متقاضی به یکی از روانپزشکان معرفی می‌شود تا با نظری در فاصله زمانی حدود شش ماه تا دو سال پزشکی مربوطه نظر خود را به پزشکی قانونی و پزشکی قانونی نیز پاسخ مرجع قضایی را برای تأیید، یا عدم تأیید اختلال هویتی متقاضی اعلام کند.

چنانچه پزشکی قانونی این ناهماهنگی را تأیید کرد، با اجازه دادستان، فرد حق دارد به مرکز تخصصی جراحی عمل تغییر جنسیت مراجعه نماید و با ارایه مجوز اخذ شده مورد عمل جراحی قرار گیرد. البته بعضی از ادارات دولتی از جمله سازمان بهزیستی مساعدت لازم را با این افراد به عمل می‌آورد و در صورت نیاز جهت کمک هزینه عمل جراحی، وام فرض الحسنه به این افراد پرداخت می‌کند.

این وکیل پایه یک دادگستری اضافه می‌کند: پس از عمل تغییر جنسیت، فرد باید گواهی انجام عمل جراحی را از مرکزی که عمل را انجام داده، اخذ کند.

به گفته وی، درست است که از این به بعد روح در کالبد واقعی اش قرار گرفته و فرد از تعارض ناشی از این اختلال راحت شده، اما این شخص مسائلی اجتماعی فراوانی را پیش رو خواهد داشت. اولین مشکل حقوقی، تعارض مدرک شناسایی فرد با جنسیت جدیدش می‌باشد و بناچار باید با مراجعه به مراجع قضایی این مسایل را حل کند که قطعاً کار آسان و سریعی نخواهد بود.

سهرابی مهر ادامه داد: برای این کار فرد باید دادخواستی با خواسته اثبات جنسیت و تغییر نام، به طرفت اداره ثبت احوال محل صدور شناسنامه اش، تقدیم دادگاه عمومی محل اقامش کند تا با ارایه مدارک تغییر جنسیت دادگاه این مسأله را اثبات و حکم به تغییر نام او بدهد و پس از تغییر نام در شناسنامه اش، بتواند تمام مدارک خود از جمله گواهینامه رانندگی، گذرنامه و غیره را نیز تغییر دهد.

الته اگر خانمی، مرد شده باشد، وضعیت نظام وظیفه او برای این تغییرات مشکلی است که باید حل شود. بنابراین او پس از تغییر نام با شناسنامه اش به اداره نظام وظیفه مراجعه می‌کند و چون با توجه به قوانین موجود، این افراد از انجام خدمت وظیفه معاف می‌باشند، کارت معافیت پزشکی برایشان صادر خواهد شد.

وضعیت تأهل بعد از عمل جراحی بنابر نظر همین وکیل دادگستری، مسأله دیگری که پس از عمل تغییر جنسیت مطرح است، وضعیت تأهل شخص می‌باشد. اگر فرد مجرد بود که احتیاج به اقدام دیگری ندارد، چون در صفحه توضیحات شناسنامه، مجوز تغییر نام که اثبات کننده تغییر جنسیت نیز می‌باشد قید می‌شود، اما اگر فرد متأهل بود، اقدامات وی باید در دادگاه خانواده نیز پیگیری شود.

سهرابی مهر تأکید می‌کند: مطابق نظر حضرت امام خمینی(ره) از تاریخ تغییر جنسیت، تزویج باطل می‌شود بدون این که احتیاجی به قرأت «صیغه طلاق» باشد و نکاح منقذه سابق، منحل می‌گردد و به فرض آن که در این عده، زن عمل تغییر جنسیت را انجام داده باشد الباقی ایام عده طلاق با حنی وقت، ساقط می‌شود.

وضعیت مهریه نیز به این صورت است که اگر بعد از نزدیکی عمل تغییر جنسیت روی دهد، کماکان مرد باید تمام مهریه را به زنش که هم اکنون مرد شده، بپردازد و کماست بپردازد، اما در صورتی که قبل از نزدیکی، زن تغییر جنسیت دهد، امام خمینی(ره) می‌فرماید: بر ذمه شوهر است که تمام مهریه را بپردازد.

ولایت بر فرزندان این کارشناس ارشد حقوق در خصوص مسأله ولایت بر فرزندان، زمانی که پسر تغییر جنسیت می‌دهد، می‌گوید: در این فرض پسر در تغییر جنسیتش از باب ولایت، دیگر پدر محسوب نمی‌شود و مادر هم که حق ولایت ندارد، پس ولایت فقط با جد پدری فرزند خواهد بود و با فقدان او ولایت با حاکم است، بنابراین آذن در ازدواج ولی دختر در اینجا فقط با جد پدری است و پدری که تغییر جنسیت داده در این خصوص هیچ نقشی نخواهد داشت، در این فرض، اگر مادر تغییر جنسیت داده و پدر هم تغییر جنسیت داده باشد ولایت به مادری هم که تغییر جنسیت داده و مرد شده است، داده نخواهد شد، اما در مورد وضعیت نکاح زن و شوهری که تغییر جنسیت می‌دهند، اگر این عمل همزمان باشد، حضرت امام خمینی(ره) می‌فرماید: اگر چه بقای نکاحشان بعد نمی‌باشد، ولی بهتر است مجدداً بین این دو فرد صیغه عقد نکاح قرائت شود و اگر زن پس از عمل خواست با مرد دیگری ازدواج کند، بهتر است با اذن ایشان (مردی که قبل از عمل تغییر جنسیت شوهر او محسوب می‌شده است) صیغه طلاق قرائت شود.

وضعیت ارث **ST** سهرابی مهر معتقد است: وضعیت ارث نیز از موارد حایز اهمیت در این زمینه است. گرچه در خصوص تغییر جنس فرزندان، مشکل زیادی وجود ندارد، چون ایشان براساس جنس پس از عمل، ارث خواهند برد، اما آنچه جای بحث دارد، در مورد پدر و مادری است که تغییر جنسیت داده اند، چون نه پدر محسوب می‌شوند و نه مادر. پس رسیدن ارث به ایشان محل تردید واقع شده است، البته می‌توان ملاک تقسیم ارث را زمان انعقاد نطفه فرزندان در نظر گرفت و با توجه به این که در آن زمان، کیدام پسر بوده و کدام مادر، ارث تقسیم می‌شود، در این باره حضرت امام خمینی(ره) می‌فرماید: بهتر است بین ورثه مسأله با مصالحه حل شود.

در مورد قرابت نیز مسأله به این شکل است که اگر شوهری عمل تغییر جنسیت انجام دهد، انتساب وی با اعضای خانواده قطع نمی‌شود و برادر محسوب می‌گردد. این حکم در مورد عمو که پس از عمل، عمه خواهد شد نیز جاری است. همچنین در مورد سایرین هم به همین شکل می‌باشند، اما موضوع مهمتر این که آیا محرمیت نیز کماکان برقرار خواهد بود، به عنوان مثال پدری که عمل کرده و پس از عمل، مادر پسرش محسوب نمی‌شود، آیا به پسرش محرم خواهد بود؟ که محل تردید واقع شده و امام خمینی(ره) می‌فرماید: بعد نیست که محرم باشند (در مواردی که مطرح شد).

سهرابی مهر تأکید می‌کند، که این افراد دارای حقوق قانونی و شرعی مشخص هستند و این احکام در صورتی پس از عمل جراحی، بر شخص بار می‌شود که عمل جراحی تغییر جنسیت وی کاشفیت داشته باشد و در حقیقت جنس را مطلقاً با روح کرده باشند.

مدل پوششها به گفته سهرابی مهر، گروهی معروف به «مدل پوششها» در جامعه هستند که با وجود سلامت جسمی، روانی و جنسی، صرفاً نوع پوشش ظاهر جنس مخالف را ترجیح می‌دهند. به عنوان نمونه مردهایی که با نحوه آرایش زانه و موی بلند در جامعه ظاهر می‌شوند و با زنهایی که با پوشش و سبک موی مردانه در مجالس و مهمانیها شرکت می‌کنند که البته «مدل پوششها» اغلب اهداف متفاوتی دارند، یا می‌خواهند با نوع پوشش خود وابستگی شان را به عرصه فرهنگ خاصی مشخص کنند یا این که دوست دارند با سایرین متفاوت باشند و از این طریق خود را مطرح کنند، اما گروهی از مدل پوششها دچار اختلال شخصیت هستند و به طور ناخودآگاه این رفتار را انجام می‌دهند که در هر صورت با ترانس سکسوالها، متفاوت بوده و نباید آنان را با هم اشتباه کرد.

دکتر نالینان نیز می‌گوید: بررسیها نشان می‌دهند، هنگامی که افراد **TS**، به سن بلوغ می‌رسند، چون نیازهای جنسی آنان با آتومی بدنشان هماهنگ نیست در انتخاب شریک جنسی، از دیدگاه دیگران میگویند که این غیر طبیعی به نظر برسد، یعنی با دیگر اختلالات جنسی از جمله «هموسکسوالها» یا «همجنس گرایان» اشتباه گرفته شوند. در صورتی که «ترانس سکسوالها» اصلاً انحراف جنسی ندارند و این یکی از بهترین مسائلی است که باید هم خانواده بیمار و هم افراد جامعه به طور واضح و روشن بدانند، و با چنین افکار اشتباهی موجب رنج و عذاب بیشتر این بیماران نشوند.

نقش خانواده در ایجاد آرامش دکتر کاهانی، هم می‌گوید: هنوز در عملکرد خانواده بر روی این بیماران اطلاعات زیادی موجود نیست، ولی پژوهشهای علمی متفاوتی انجام شده که بر نقش خانواده و محیطی که اختلال هویت جنسی در آن به وجود آمده، رشد یافته و شکل گرفته تأکید کرده است، بنابراین حمایت خانوادگی و پذیرش ترانس سکسوال، از سوی خانواده در موفق بودن درمان، حتی درمان جراحی تغییر جنسیت بسیار مفید و مؤثر است، چون در هر حال این افراد دچار مشکلات فردی، اجتماعی و خانوادگی عاید می‌هستند.

این متخصص پزشکی قانونی در مورد مشکلات فردی **ST**ها به درگیری و تناقض جسم و روان آنان اشاره می‌کند و می‌گوید: مشکلات خانوادگی که آنان دچارش هستند، عدم قبول چنین نفس و عیبی است. همچنین به دلیل وجود دیدگاههای فرهنگی، اجتماعی و جنبه های تعصبی والدین مقاومت به خرج می‌دهند، که حتی منجر به سرب و شتم و راندن چنین افرادی از کانون خانواده می‌شود.

وی در مورد مشکلات اجتماعی **ST**ها نیز معتقد است: انزوا و طرد اجتماعی این افراد موجب انزواخ از مدرسه، آزار و اذیت توسط همسالان، سوءاستفاده افراد خاظمی در جامعه، نامیدی، احساس پوچی و در نهایت افسردگی شدید و عوارض ناشی از آن می‌شود.

دکتر کاهانی تأکید می‌کند: به طور حتم اگر مشکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی ذکر شده از طریق درمان روانی و خانوادگی، آگاه ساختن مردم از این پدیده به عنوان یک بیماری و درمان روانی، آزمون زندگی واقعی و سپس عمل جراحی برطرف نشود، به هیچ عنوان نمی‌توانیم آرامش واقعی را در فرد مزبور ایجاد کنیم.

**افسردگی چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟**

ترجمه: مجید علیلو

مقدمه:

همه در دوره هایی از عمر افسردگی را تجربه می‌کنند. این احساس معمولاً بدنیاتل فقدان یا ناکامی ایجاد می‌شود و در شرایط طبیعی پس از چند ساعت یا چند روز از بین می‌رود. به هر حال هرگاه احساسهای افسرده وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی اجتماعی شخصی مداخله نمود، در آن صورت مداخله و یا کمک حرفه ای الزامی خواهد بود.

افسردگی چیست ؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می تواند جنبه های مختلفی از زندگی فرد را در بر گرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی ارزشی، گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تروید در (کفایت) خود و احساس گناه مشخص می گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد. همه ما گاهی احساس دلنگی و غم می کنیم. این احساسها جزء طبیعی وجود انسانی است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره های زمانی بیشتری تداوم می یابد، می تواند شکل ناسازگارانه ای از افسردگی بوده و متفاوت با افسردگی «روزمره» باشد. برای این نوع خیلی شدید افسردگی می توان از طریق یک متخصص بهداشت روانی، چاره ای اندیشید.

علل افسردگی:

فقدان های قابل توجه

انتظارات غیر واقع گرایانه

پاس

فقدان کنترل بر محیط. شخص فکر می کند که نمی تواند کاری برای تغییر حوادث نامناسب زندگی اش انجام دهد.

تفکر منفی که به صورت تدریجی خود تخریب گر می گردد.

ناکامی درک شده

نشانه های افسردگی:

نشانه های عاطفی:

غمگینی

احساس گناه

نوسانات خلقی

ناامیدی

اضطراب

خشم

درماندگی

نشانه های جسمانی:

خواب بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم

خوردن افراطی یا فقدان اشتها

بیوست

کاهش یا افزایش وزن

چرخه های نامنظم قاعدگی

فقدان تدریجی میل جنسی

نشانه های رفتاری:

گریه های بدون دلیل واضح

کناره گیری از سایر مردم و موقعیت های جدید

به آسانی دستخوش خشم شدن

فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف

عدم علاقه به آرایش ظاهر شخصی

مصرف مجدد داروهای (مخدر) یا الکل

افکار و ادراکات خود تخریب گرانه:

احساس بازنده بودن

انتقاد مکرر از خود

پاس

احساس درماندگی و ناامیدی

سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند

بدبینی نسبت به آینده

چگونگی برافسردگی غلبه کرده و نگرشی مثبت پیدا کنید:

ازعلت افسردگی خود آگاه بوده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید، افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید.

فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

از نظر اجتماعی فعال باشید.

جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های اجتماعی را فراموش نکنید.

تفریحاتی برای خود پیدا کنید.

بطور روزانه ورزش کنید.

هرگاه احساس تنگی می کنید، از روشهای خود آرام بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال، برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش در کل بدنتان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.

اهداف واقع گرایانه ای انتخاب کنید.

برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.

پذیرید که هرکسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

به هنگام یان خشم، جرأتمند باشید.

سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.

اگر علائم افسردگی تداوم یافز از کمک های حرفه ای و تخصصی استفاده کنید.

چگونگی می توانم به یک فرد افسرده کمک کنم؟

به فرد افسرده نگویید که می داند او چه احساسی دارد. زیرا ممکن است که این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.

حمایت کننده و شنکیا باشید.

اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در موقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.

شخص افسرده را تشویق کنید که بدنبال کمک حرفه ای باشد. البته اگر علائم افسردگی پایدار بوده و در عملکرد های روزمره ایجاد اشکال کرده باشد.

افسردگی چیست و چگونه می توان با آن مقابله کرد؟

ترجمه: مجید علیلو

مقدمه:

همه در دوره هایی از عمر افسردگی را تجربه می کنند. این احساس معمولاً بدنبال فقدان یا ناکامی ایجاد می شود و در شرایط طبیعی پس از چند ساعت یا چند روز از بین می رود. به هر حال هرگاه احساسهای افسرده وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی اجتماعی شخصی مداخله نموده در آن صورت مداخله و یا کمک حرفه ای الزامی خواهد بود.

افسردگی چیست ؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می تواند جنبه های مختلفی از زندگی فرد را در بر گرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی ارزشی، گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تروید در (کفایت) خود و احساس گناه مشخص می گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد.

همه ما گاهی احساس دلنگی و غم می کنیم. این احساسها جزء طبیعی وجود انسانی است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره های زمانی بیشتری تداوم می یابد، می تواند شکل ناسازگارانه ای از افسردگی بوده و متفاوت با افسردگی «روزمره» باشد. برای این نوع خیلی شدید افسردگی می توان از طریق یک متخصص بهداشت روانی، چاره ای اندیشید.

علل افسردگی:

فقدان های قابل توجه

انتظارات غیر واقع گرایانه

پاس

فقدان کنترل بر محیط. شخص فکر می کند که نمی تواند کاری برای تغییر حوادث نامناسب زندگی اش انجام دهد.

تفکر منفی که به صورت تدریجی خود تخریب گر می گردد.

ناکامی درک شده

نشانه های افسردگی:

نشانه های عاطفی:

غمگینی

احساس گناه

نوسانات خلقی

ناامیدی

اضطراب

خشم

درماندگی

نشانه های جسمانی:

خواب بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم

خوردن افراطی یا فقدان اشتها

بیوست

کاهش یا افزایش وزن

چرخه های نامنظم قاعدگی

فقدان تدریجی جیل جنسی

نشانه های رفتاری:

گریه های بدون دلیل واضح

کناره گیری از سایر مردم و موقبت های جدید

به آسانی دستخوش خشم شدن

فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف

عدم علاقه به آرایش ظاهر شخصی

مصرف مجدد داروهای (مخدر) یا الکل

افکار و ادراکات خود تخریب گرانه:

احساس یازنده بودن

انتقاد مکرر از خود

یأس

احساس درماندگی و ناامیدی

سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند

بدبینی نسبت به آینده

چگونگی برافسردگی غلبه کرده و نگرشی مثبت پیدا کنید:

ازعلت افسردگی خود آگاه بوده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید، افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت

تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید.

فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

از نظر اجتماعی فعال باشید.

جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های اجتماعی را فراموش نکنید.

تفریحاتی برای خود پیدا کنید.

بطور روزانه ورزش کنید.

هرگاه احساس تنش می کنید، از روشهای خود آرام بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال، برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش

در کل بدنتان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.

اهداف واقع گرایانه ای انتخاب کنید.

برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.

یادبیرد که هرکسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

به هنگام بیان خشم، جرأتمند باشید.

سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.

اگر علایم افسردگی تداوم یافت از کمک های حرفه ای و تخصصی استفاده کنید.

چگونه می توانم به یک فرد افسرده کمک کنم؟

به فرد افسرده نگویید که می دانید او چه احساسی دارد. زیرا ممکن است که این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.

حمایت کننده و شنکیا باشید.

اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.

شخص افسرده را تشویق کنید که بدنبال کمک حرفه ای باشد. البته اگر علایم افسردگی پایدار بوده و در عملکرد های روزمره ایجاد اشکال کرده باشد.

#### افسردگی در کودکان

تصرف افسردگی کسودکان

افسردگی در کودکان که بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیده؛ گاهی این اختلال علائم جسمانی دارد و گاهی علائم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز علائم جسمانی و روانی همزمان دیده می شود. پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال ، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد (شش تا هشت ماهگی ) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود.

نشانه ها

کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند . از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانچه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی (البته بدون طرح و نقشه مبین ) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود. کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می آید و حتی برخی از آنان ، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن ، ابراز بی علائگی می کنند. به تدریج این فقدان تمایل ، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً عطف را در مدرسه جست و جو می کنند؛ در حالی که اغلب ، عطف این نوع ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند. سردرد، دل درد ، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از علائم رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد؛ کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند ، گاهی دزدی می کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.

علتشها

افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی ، روانشناختی ، زیستی یا محیطی باشد ؛ هر یک از عوامل ذکر شده می تواند ، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت ، ژنتیکی باشد بایستی به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه ی والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر. افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده فرد ، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخصی یا چیزی عزیز و دوست داشتنی ، گویی عزاداری می کند. شاید در باره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده ، اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد، فقدان چیزی را احساس می کند؛ برای مثال ، کودک مادر دلدولی مادر دلخواهش نیست ؛ یا پدر دارد ، اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند . گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده ، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در باره ای از موارد هم ، مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک ، مطلوب نباشد ( از نظر محیط ، توجه و … ) و نیازهایش ارضا نشده خطر افسردگی برای او وجود دارد.

پیشگیری و درمان

خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی ، حاصل عوامل درونی باشد ، درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانشنک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی ( که بیشترین نوع افسردگی کودک ان را شامل می شود ) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه ، فضای که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کند ، از مهمترین عوامل است.

پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ، ارتباطات منفی و عاری از عشق و باورش ، می تواند افسرده ساز باشد ؛ بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نبایستی آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید بگوئیم روابط چه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و مؤثر بیوسه برقرار باشد. آرزوها ، خواسته ها و نمایالت منطقی و طبیعی پاسخ داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری ، باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

– جدا شدن از خانواده و متاع حمایت کننده عاطفی

– تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان

– مهاجرت

– عوض کسودن منزل

– تعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر

– به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او

– از دست دادن عزیزان ، ( از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست. منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در

این شرایط برخورد مناسب داشته باشیم)

– شکایت والدین از ناراحتیهای جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند

– مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان

– عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی (ععبت فراوان داره برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست

داده بنشاسیم، می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلاً گفته شد، افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید؛ بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهید همین کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر کنیم. کودکان، خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد، افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش به خصوص مادر مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او ، به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت، آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی پناهی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب، از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک بایستی به آنها توجه کرد.

افسردگی در کودکان

تصرف افسردگی‌گسودکان افسردگی در کودک و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علائم جسمانی دارد و گاهی علائم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز علائم جسمانی و روانی همزمان دیده می شود. پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال ، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد ( شش تا هشت ماهگی ) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود.

نشانه‌ها
ه‌ها کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس سنگینی می کند . از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانچه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند، فکر خودکشی ( البته بدون طرح و نقشه معین ) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود. کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می آید و حتی برخی از آنان ، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن ، ابراز بی علائگی می کنند. به تدریج این فقدان تمایل ، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست و جو می کنند؛ در حالی که اغلب ، علت این ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند. سردرد، دل درد ، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از علائم رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد: کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند ، گاهی زدی می کنند و بعضاً تمایل به کلاه خالی دارند.

علائمشها
افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی ، روانشناختی ، زینتی یا محیطی باشد ؛ هر یک از عوامل ذکر شده می تواند ، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت ، ژنتیکی باشد بایستی به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه ی والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر. افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده فرد ، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و با آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاران افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخصی یا چیزی عزیز و دوست داشتنی ، گویی عزاداری می کند. شاید در پاره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده، اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد. فقدان چیزی را احساس می کند؛ برای مثال ، کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست ؛ یا پدر دارد ، اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند . گاهی رفتار والدین از نوع آزاددهنده ، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در پاره ای از موارد هم ، مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک ، مطلوب نباشد ( از نظر محبت ، توجه و …… ) و نیازهایش ارضا نشود؛ خطر افسردگی برای او وجود دارد.

پیشگیری
سری و درمسان خانوادۀ و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی ، حاصل عوامل دورنی باشد ، درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانشنک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی ( که بیشترین نوع افسردگی کودکان را شامل می شود ) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه ، فضای که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کنند ، از مهمترین عوامل است.

پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه، ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش ، می توانند افسرده ساز باشند ؛ بنابراین وجود محیطی سرشار از شوق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نیابستی آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید بگوئیم روابط چه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و مؤثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها ، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاسخ داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری ، باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

- جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفی

- تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان

- مهاجرت

- عوض کسردن منزل

- تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر

- به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او

- از دست دادن عزیزان ، ( از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست. منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در این شرایط برخورد مناسبی داشته باشیم)

- شکایت والدین از ناراحتیهای جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند.

- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان

- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد؛ برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بنشاسیم، می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلاً گفته شد، افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید؛ بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهید همین کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر دهیم. کودکان، خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد، افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش به خصوص مادر مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او ، به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت، آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی پناهی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب، از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک بایستی به آنها توجه کرد.

#### استرس شغلی و سلامت روانی

منبع:www.nioc.org

مشاغل و حرفه‌ها بخش مهمی از زندگی ما هستند. همراه با ایجاد یک منبع درآمد، مشاغل به ما کمک می‌کنند تا خواسته‌های شخصی خود را برآورده کنیم، شبکه‌های اجتماعی شکل دهیم و به جامعه خدمت نماییم.

استرس در کار

حتی مشغل‌های رویایی، هم دارای لحظه‌هایی پر استرس، انتظارات کاری و سایر مسئولیت‌ها می‌باشند. برای برخی افراد، استرس محرکی است که انجام بعضی کارها را حتمی می‌سازد. به هرحال، استرس محیط کاری می‌تواند پراحتی زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است بطور مداوم در مورد یک پروژه خاص نگران باشید، از رفتار نادرست یک همکار یا سبیرست (مدیر گروه) احساس ناخوشایندی داشته باشید یا آگاهانه و به امید کمک یک رفیق، بیش از حد توانان کاری را پذیرید. چنانچه شغل تا را در رأس همه امور قرار دهد، روابط، مسئولیت‌های شخصی‌تان تحت تأثیر قرار گرفته و با فشارهای کاری اتمام می‌شود. کار برکنار شدن، تغییرات مدیریتی و سازمانی می‌تواند امنیت شغلی فرد را آشفته سازد. مطالعه یک محقق نروژی نشان داده است که تنها شایع‌های در مورد تعطیلی کارخانه باعث افزایش فشارخون و تپش قلب کارگران شد. تحقیقات انجام گرفته در آمریکا دال براین است که صدمات و آسیب‌های محیط کاری در سازمان‌هایی که به سمت خصوصی شدن پیش می‌روند، افزایش یافته است.

واکنش بدن

در کار ضررهای حاصله از استرس کاری بر روی احساسات، طولانی شدن این نوع استرس می‌تواند بر سلامت جسمانی شما نیز تأثیر بگذارد. مسئولیت ذهنی مداوم با مسائل شغلی غالباً منجر به تغذیه نامناسب و نامرتب و عدم ورزش کافی می‌شود که نهایتاً مشکلاتی چون اضافه وزن، فشارخون بالا و افزایش مقدار کسترول را به همراه خواهد داشت. تنش‌های شغلی مثل پادشاهی کم، محیط کاری غیردوستانه و ساعات کاری طولانی می‌تواند موجب بیماری قلبی شود (مثال حملات قلبی).

این مسأله، پروژه برای کسانی که کارهای پورسانی انجام می‌دهند بیشتر صدق می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند، از آنجائیکه این افراد کنترل کمی بر محیط‌های کاری خود دارند، بیشتر از افرادی که دارای شغل‌های قراردادی ثابت می‌باشند مبتلا به بیماری قلبی می‌شوند. سن نیز متوان عامل جهت استرس استرس کاری محسوب می‌شود. مطالعات دانشگاه اوتوا مینی بر این است که کارکنان شاغل پراسترس، زودتر پیر می‌شوند و فشار خون آن‌ها نسبت به سطوح نرمال بالاتر است.

عدم وجود انرژی روانی

فشار کاری باعث فرسودگی روانی می‌شود، حالتی که با خستگی روحی ونگرش‌های منفی و بدبینانه نسبت به خود و دیگران همراه می‌باشد. فرسودگی روانی منجر به افسردگی می‌شود و انواع بیماری‌های قلبی و سکنه، اختلالات غذایی و گوارشی، دیابت و انواع سرطان را به دنبال خواهد داشت. افسردگی مزمن نیز اپنی شما را در مقابل بیماری‌های دیگر کاهش داده و حتی می‌تواند موجب



مرگ زودرس شود.

چه می توان کرد؟

خوشبختانه، راه‌های زیادی برای کنترل استرس شغلی وجود دارد. یکی از بهترین روش‌ها، ورزش و تغذیه مناسب می‌باشد. روش‌های دیگر بر موضوعات خاصی چون مدیریت زمان (کنترل زمان)، آموزش مداوم مهارت‌های اجتماعی مناسب توجه می‌کنند.
یک روان شناس خوب نیز می‌تواند به شما کمک‌کند تا علت استرس خود را شناخته و روش‌های خاصی را برای غلبه بر آن اعمال کنید.

در پایان نکات دیگری نیز درباره استرس شغلی ارائه می‌شود:

۱- از بیشترین مقدار تنفس (واستراحت) در یک روز کاری بهره ببرید؛ حتی ده دقیقه استراحت، به دیدگاه ذهنی شما طراوت می‌بخشد. قدری پیاده‌روی کنید، با همکارانان بیزامون مسائلی غیر از شغل صحبت کنید. جشنایان را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

۲- استانداردهای قابل قبولی برای خود و دیگران در نظر بگیرید: انتظار کمال مطلوب را نداشته باشید. با کارفرما در مورد وضعیت شغلی خود صحبت کنید. مسولیت‌ها و معیارهای کاری شما، دقیقاً باظاب آن چیزی است که انجام می‌دهید. کار گروهی به منظور ایجاد تغییرات لازم نه تنها برای سلامتی جسمی و روانی شما مفید است بلکه روی هم وقت خلاقیت سازمان را نیز بالا می‌برد.

استرس شغلی و سلامت روانی

منبع:www.niicc.org

مشاغل و حرفه‌ها بخش مهمی از زندگی ما هستند. همراه با ایجاد یک منبع درآمد، مشاغل به ما کمک می‌کنند تا خواسته‌های شخصی خود را برآورده کنیم، شبکه‌های اجتماعی شکل دهیم و به جامعه خدمت نماییم. استرس در کار حتی (شغل‌های رویایی) هم دارای لحظه‌هایی پراسترس، انتظارات کاری و سایر مسولیت‌ها می‌باشند. برای برخی افراد، استرس محرکی است که انجام بعضی کارها را حتمی می‌سازد. به هرحال، استرس محیط کاری می‌تواند باعث زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است بطور مداوم در مورد یک پروژه خاص نگران باشید، از رفتار نادرست یک همکار یا سرپرست (مدیر گروه) احساس ناخوشایندی داشته باشید یا آگاهانه و به امید کسب یک ترفیع، بیش از حد توانتان کاری را بپذیرید. چنانچه شغل‌تان را در رأس همه امور خود قرار دهید، روابط شخصی‌تان تحت تأثیر قرار گرفته و با فشارهای کاری اذتمام می‌شود. از کار برکتار شدن، تغییرات مدیریتی و سازمانی می‌تواند امنیت شغلی فرد را آشفته سازد. مطالعه یک محقق نورژی نشان داده است که تنها شایه‌ای در مورد تعطللی کارخانه باعث افزایش فشارخون و نپش قلب کارگران شد. تحقیقات انجام گرفته در آمریکا دال پراین است که صدمات و آسیب‌های محیط کاری در سازمان‌هایی که به سمت خصوصی شدن پیش می‌روند، افزایش یافته است. واکنش بدن در کنار فزیرهای حاصله از استرس کاری بروی احساسات، طولانی شدن این نوع استرس می‌تواند بر سلامتی جسمانی شما نیز تأثیر بگذارد. مشغولیت ذهنی مداوم با مسائل شغلی غالباً منجر به نقدیه نامناسب و نامرتب و عدم ورزش کافی می‌شود که نهایتاً مشکلاتی چون اضافه وزن، فشارخون بالا و افزایش مقدار کسترول را به همراه خواهد داشت. تنش‌های شغلی مثل یادشاهی کم، محیط کاری غیرمدرسه تانه و ساعات کاری طولانی می‌تواند موجب بیماری قلبی شود (مثل حملات قلبی).

این مسأله، بویژه برای کسانی که کارهای پورسانی انجام می‌دهند بیشتر صدق می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد، از آنجاییکه این افراد کنترل کمی بر محیط‌های کاری خود دارند، بیشتر از افرادی که دارای شغل‌های فرادادی ثابت می‌باشند میل‌ا به پیروی قلبی می‌شوند. سن نیز بعنوان عاملی جهت استرس کاری محسوب می‌شود. مطالعات دانشگاه اوتوا مینی بر این است که کارکنان شاغل پراسترس، زودتر پم می‌شوند و فشار خون آن‌ها نسبت به سطوح نرمال بالاتر است. عدم وجود انرژی روانی فشار کاری باعث فرسودگی روانی می‌شود، حالتی که با خستگی روحی ونگرش‌های منفی و بدبینانه نسبت به خود و دیگران همراه می‌باشد. فرسودگی روانی منجر به افسردگی می‌شود و انواع بیماری‌های قلبی و سکنه، اختلالات غذایی و گوارشی، دیابت و انواع سرطان را به دنبال خواهد داشت. افسردگی مزمن نیز ایمنی شما را در مقابل بیماری‌های دیگر کاهش داده و حتی می‌تواند موجب مرگ زودرس شود. چه می‌توان کرد؟
خوشبختانه، راه‌های زیادی برای کنترل استرس شغلی وجود دارد. یکی از بهترین روش‌ها، ورزش و تغذیه مناسب می‌باشد. روش‌های دیگر بر موضوعات خاصی چون مدیریت زمان (کنترل زمان)، آموزش مداوم مهارت‌های اجتماعی مناسب توجه می‌کنند. یک روان شناس خوب نیز می‌تواند به شما کمک‌کند تا علت استرس خود را شناخته و روش‌های خاصی را برای غلبه بر آن اعمال کنید.

در پایان نکات دیگری نیز درباره استرس شغلی ارائه می‌شود:

۱- از بیشترین مقدار تنفس (واستراحت) در یک روز کاری بهره ببرید؛ حتی ده دقیقه استراحت، به دید گاه ذهنی شما طراوت می‌بخشد. قدری پیاده‌روی کنید، با همکارانان بیزامون مسائلی غیر از شغل صحبت کنید. جشنایان را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

۲- استانداردهای قابل قبولی برای خود و دیگران در نظر بگیرید: انتظار کمال مطلوب را نداشته باشید. با کارفرما در مورد وضعیت شغلی خود صحبت کنید. مسولیت‌ها و معیارهای کاری شما، دقیقاً باظاب آن چیزی است که انجام می‌دهید. کار گروهی به منظور ایجاد تغییرات لازم نه تنها برای سلامتی جسمی و روانی شما مفید است بلکه روی هم وقت خلاقیت سازمان را نیز بالا می‌برد.

#### اختلال رفتار خر کوهکان

پسرم ناخواسته متولد شد. نه من و نه پدرش آمادگی داشتن فرزند جدید را نداشتیم. رفتارهای عجیبش از هفت سالگی شروع شد. هر روز به خاطر خرابکاری‌های او مجبور هستیم، به مدرسه برویم. دعوا، خنوت و حتی آسیب‌های جدی در حد ختگی به همبازی ها و همکلاسی هایش دلایلی هستند. که هر روز ما را در برابر دوستانش و خانواده هایشان شرمگین می‌کند. مدیر مدرسه اش می‌گفت: خودم دیدم که حتی به گربه‌ها و گنجشک‌ها رحم نمی‌کنند و به وحشیانه ترین شکل آنها را می‌آزارد. مشاور مدرسه اش مشکل رفتاری(اختلال سلوک) را برای او تشخیص داده و از من خواسته برای درمان و رفع این مشکل، پسرم را نزد یک متخصص روانشناس ببرم....

اختلال سلوک به یک سری از رفتارهای پایدار و تکراری اطلاق می‌شود که در آن حقوق اساسی دیگران و قوانین اصلی اجتماعی متناسب با سن نادریده گرفته می‌شود. اختلال سلوک ممکن است بسیار زود و در حوالی ۷ یا ۸ سالگی شروع شود، ولی به طور معمول در اواخر کودکی و با اوایل نوجوانی آغاز می‌شود. شروع این اختلال پس از ۷۷ سالگی نادر است. در بیشتر افراد این اختلال با رسیدن به بزرگسالی تخفیف پیدا می‌کند. بسیاری از افرادی که اختلال سلوک دارند، به ویژه از نوعی که شروع آن در نوجوانی است و کسانی که نشانه‌های کم و خفیفی دارند، در بزرگسالی به سازگاری اجتماعی و شغلی مناسب دست می‌یابند. باید در نظر داشت که در ایجاد اختلال سلوک عوامل محیطی و ژنتیکی، هر دو دخالت دارند.

در این مقاله سعی بر این است که با یک طیفهٔ بندی کامل و علمی، خوانندگان را نسبت به تشخیص احتمالی این اختلال حدوداً آشنا کنیم :

گـــــــروه اول :

رفتار پرخاشگری که موجب و یا تهدیدمی برای آسیب بدنی به سایر اشخاص و یا حیوانات است که کودکان و نوجوانانی که این اختلال را دارند اغلب آغاز کنند رفتار پرخاشگری بوده و با پرخاشگری به دیگران واکنش نشان می‌دهند. زد و خوردهای مکرر راه می‌اندازند، اسلحه یا وسیله ای مانند چماق، آجر، بطری شکسته، چاقو یا تیغک به کار می‌برند که می‌تواند آسیب جدی بدنی ایجاد کند؛ نسبت به دیگران ستمکاری بدنی می‌کنند. با حیوانات با بیرحمی رفتار می‌کنند. دست به سرقت می‌زنند و با قربانیان در گیر می‌شوند (مانند چپ بری، قاپ زنی، اخاذی یا سرقت مسلحانه).

گـــــــروه دوم :

رفتار غیر پرخاشگری که باعث اطلاق یا صدمه به اموال می‌شود. یعنی فرد مبتلا، دست به آتش فروری صمدی می‌حذف وارد آوردن خسارت جدی و یا شکستن شیشه های ماشین‌ها یا تخریب اموال مدرسه می‌زند.

گـــــــروه سوم :

تقلب و سرقت که در این اختلال شایع است و امکان دارد، شامل ورود بدون اجازه به خانه، ساختن یا التوسیل دیگران باشد و با دروغگویی مکرر یا بدقولی برای به دست آوردن اشیا یا جلب حمایت و توجه و با برای خودداری از پرداخت بدهی یا انجام تعهدات (مثل جلب اعتماد مردم و فریب دادن آنها) و یا دزدیدن اشیایی که ارزش چندانی کمی ندارند، بدون مواجهه با قربانی(مثل دزدی از فروشگاه‌ها، چپل و تقلب)

گـــــــروه چهارم :

تخلف جدی از قواعد و افرادی که این اختلال را دارند، به ویژه از قواعد و مقررات(مدرسه یا والدین) به طور جدی تخلف می‌کنند. ممکن است.

از لحاظ فـــــــرهنگی:

اختلال سلوک تنها زمانی مطرح می‌شود که رفتار مورد نظر نشان دهنده یک اشکال بیابادی در فرد بوده و صرفاً به عنوان عکس العملی در برابر یافت اجتماعی (مثلاً در برابر تهدید، قهر و...) نباشد. به علاوه مطرح کردن اختلال سلوک در مورد جوانانی که از کشورهای جنگ زده مهاجرت کرده اند، و سابق رفتارهای پرخاشگرانه داشته اند که ممکن است، این نوع رفتارها، برای زنده ماندن در محیط قلبی ضرورت داشته است، لزوماً مناسب به نظر نمی‌رسد.

از لحاظ سنـــــــسی:

نشانه های اختلال سلوک با افزایش سن، قدرت بدنی و بلوغ جنسی تغییر پیدا می‌کنند. رفتارهایی با شدت کمتر(مانند دروغگویی، دزدی از فروشگاه و تراغ و کنک کاری).

از لحاظ جنـــــــست:

اختلال سلوک به ویژه نوعی که شروع آن در دوره کودکی است بین پسران بیشتر دیده می‌شود. همچنین انواع خاصی از مشکلات سلوک در پسران و دختران متفاوت است. در پسران اغلب کنک کاری، دزدی و ویرانگری و مشکلات انضباطی در مدرسه مطرح است و در دختران مثیلا به اختلال سلوک بیشتر دروغگویی، گریز از مدرسه، گریز از خانه، مصرف مواف غیرقانونی و روسپی گری دیده می‌شود.

از نظـــــــر آســـــــاری :

به نظر می‌رسد که شیوع اختلال سلوک در دهه های گذشته افزایش یافته است. معمولاً در محیط‌های شهری بیش از روستایی است. تحقیقات آماری نشان می‌دهد که در بین بچه های زیر ۷۷ سال، پسران حدود ۷۷ درصد و دختران حدود ۷ درصد با این مشکلات روبه رو هستند.

اختلال رفتار در کودکان

پسرم ناخوسته تولد شد. نه من و نه پدرش آماده‌گی داشتن فرزند جدید را نداشتیم. رفتارهای عجیبش از هفت سالگی شروع شد. هر روز به خاطر خرابکاری‌های او مجبور هستیم، به مدرسه برویم. دعوا، خشونت و حتی آسیب‌های جدی در حد خفگی به همبازی‌ها و همکلاسی‌هایش لایلی هستند که هر روز ما را در برابر دوستانش و خانواده‌هایشان شرمگین می‌کند. مدیر مدرسه اش می‌گفت: خودم دیدم که حتی به گربه‌ها و گنجشک‌ها رحم نمی‌کند و به وحشیانه‌ترین شکل آنها را می‌آزارد. مشاور مدرسه اش مشکل رفتاری(اختلال سلوک) را برای او تشخیص داده و از من خواسته برای درمان و رفع این مشکل، پسرم را نزد یک متخصص روانشناس ببرم…

اختلال سلوکه به یک سری از رفتارهای پایدار و تکراری اطلاق می‌شود که در آن حقوق اساسی دیگران و قوانین اصلی اجتماعی متشاسب با سن نادیده گرفته می‌شود. اختلال سلوکه ممکن است بسیار زود و در حوالی ۲ یا ۳ سالگی شروع شود، ولی به طور معمول در اواخر کودکی و با اوایل نوجوانی آغاز می‌شود. شروع این اختلال پس از ۳۳ سالگی نادر است. در بیشتر افراد این اختلال با رسیدن به بزرگسالی تخفیف پیدا می‌کند. بسیاری از افرادی که اختلال سلوکه دارند، به ویژه از نوعی که شروع آن در نوجوانی است و کسانی که نشانه‌های کم و خفیفی دارند، در بزرگسالی به سازگاری اجتماعی و شغلی مناسب دست می‌یابند. باید در نظر داشت که در ایجاد اختلال سلوک عوامل محیطی و ژنتیکی، هر دو دخالت دارند.

در این مقاله سعی بر این است که با یک طیفهٔ بندی کامل و علمی، خوانندگان را نسبت به تشخیص احتمالی این اختلال حدوداً آشنا کنیم :

**گـــســـروه اول :**

رفتار پرخاشگری که موجب و یا تهدیدهای برای آسیب بدنی به سایر اشخاص و یا حیوانات است که کودکان و نوجوانانی که این اختلال را دارند اغلب آغازکننده رفتار پرخاشگری بوده و با پرخاشگری به دیگران واکنش نشان می‌دهند. زده و خورده‌های مکرر راه می‌اندازند، اسلحه یا وسیله ای مانند چماق، آجر، بطری شکسته، چاقو یا تفنگ به کار می‌برند که می‌تواند آسیب جدی بدنی ایجاد کند؛ نسبت به دیگران ستمکاری بدنی می‌کنند. با حیوانات با پیرحمی رفتار می‌کنند. دست به سرقت می‌زنند و با قربانیان در گیر می‌شوند (مانند جیب‌بری، قاپ زنی، اخاذی یا سرقت مسلحانه).

**گـــســـروه دوم :**

رفتار غیر پرخاشگری که باعث ائتلاف یا صدمه به اموال می‌شود. یعنی فرد مثلاً دست به آتش افروزی عمدی یا هدف وارد آوردن خسارت جدی و یا شکستن شیشه‌های ماشین‌ها یا تخریب اموال مدرسه می‌زند.

**گـــســـروه سوم :**

تقلب و سرقت که در این اختلال شایع است و امکان دارد، شامل ورود بدون اجازه به خانه، ساختمان یا اتومبیل دیگران باشد و با دروغگویی مکرر یا بدقولی برای به دست آوردن اشیاء یا جلب حسادت و توجه و یا برای خودداری از پرداخت بدهی یا انجام تعهدات (مثل جلب اعتماد مردم و فریب دادن آنها) و یا دزدیدن اشیایی که ارزش چندان کمی ندارند، بدون مواجهه با قربانی(مثل دزدی از فروشگاه‌ها، جعل و تقلب).

**گـــســـروه چهارم :**

تخلف جدی از قواعد و افرادی که این اختلال را دارند، به ویژه از قواعد و مقررات(مدرسه یا والدین) به طور جدی تخلف می‌کنند. ممکن است

از لحاظ فرم‌نگی:

اختلال سلوک نشان زمانی مطرح می‌شود که رفتار مورد نظر نشان دهنده یک اشکال بنیادی در فرد بوده و صرفاً به عنوان تکس العملی در برابر یافت اجتماعی (مثلاً در برابر تهدید، قهر و…) باشد. به علاوه مطرح کردن اختلال سلوک در مورد جوانانی که از کشورهای جنگ‌زده مهاجرت کرده‌اند و سابق رفتارهای پرخاشگرانه داشته‌اند که ممکن است، این نوع رفتارها، برای زنده ماندن در محیط قبلی ضرورت داشته‌ است، ثروماً مناسب به نظر نمی‌رسد.

از لحاظ سنسی:

نشانه‌های اختلال سلوک با افزایش سن، قدرت بدنی و بلوغ جنسی تغییر پیدا می‌کنند. رفتارهایی با شدت کمتر مانند دروغگویی، دزدی از فروشگاه و تراز و کتک کاری،

از لحاظ جنسیت:

اختلال سلوکه به ویژه نوعی که شروع آن در دوره کودکی است بین پسران بیشتر دیده می‌شود. همچنین انواع خاصی از مشکلات سلوک در پسران و دختران متفاوت است. در پسران اغلب کتک کاری، دزدی و ویرانگری و مشکلات انضباطی در مدرسه مطرح است و در دختران مثلاً به اختلال سلوک بیشتر دروغگویی، گریز از مدرسه، گریز از خانه، مصرف مواد فریقانونی و روسی‌گری دیده می‌شود.

از نظر آســـاری :

به نظر می‌رسد که شیوع اختلال سلوک در دهه‌های گذشته افزایش یافته است. معمولاً در محیط‌های شهری بیش از روستایی است. تحقیقات آماری نشان می‌دهد که در بین بچه‌های زیر ۳۳ سال، پسران حدود ۳۳ درصد و دختران حدود ۲۰ درصد با این مشکلات روبه‌رو هستند.

#### اختلالات حافظه در افراد سیگاری

تحقیقات جدید بیانگر این واقعیت است که افزون بر ابتلای سیگاری‌ها به بیماریهای قلبی، سکنه، سرطان و انواع عارضه‌های تنفسی و گوارشی، از بین رفتن دندانها، خراب شدن پوست صورت، بوی بدن دهان، ستم به افراد غیرسیگاری و دهها بی‌آمد مخرب دیگر، استعمال دخانیات بر عملکرد مغزی افراد سیگاری نیز تاثیر نامطلوب دارد.

نشریه نیوساینسیت در این ارتباط گزارش می‌دهد، نتایج مطالعات بسیار طولانی پژوهشگران دانشگاه ادینبرا درباره ۴۶۵ فرد در سن ۱۱ سالگی و سپس بررسی مجدد آنها در سن ۴۴ سالگی نشان داد، احتمال بروز اختلالات شناختی و نقص در عملکرد حافظه در افراد سیگاری به مراتب بیشتر از احتمال بروز این مشکلات در افراد غیرسیگاری است.

اختلالات حافظه در افراد سیگاری

تحقیقات جدید بیانگر این واقعیت است که افزون بر ابتلای سیگاری‌ها به بیماریهای قلبی، سکنه، سرطان و انواع عارضه‌های تنفسی و گوارشی، از بین رفتن دندانها، خراب شدن پوست صورت، بوی بدن دهان، ستم به افراد غیرسیگاری و دهها بی‌آمد مخرب دیگر، استعمال دخانیات بر عملکرد مغزی افراد سیگاری نیز تاثیر نامطلوب دارد.

نشریه نیوساینسیت در این ارتباط گزارش می‌دهد، نتایج مطالعات بسیار طولانی پژوهشگران دانشگاه ادینبرا درباره ۴۶۵ فرد در سن ۱۱ سالگی و سپس بررسی مجدد آنها در سن ۴۴ سالگی نشان داد، احتمال بروز اختلالات شناختی و نقص در عملکرد حافظه در افراد سیگاری به مراتب بیشتر از احتمال بروز این مشکلات در افراد غیرسیگاری است.

#### افسردگی و قرص ضد افسردگی باعث بوکی استخوان م

نتایج تحقیق پژوهشگران نشان می‌دهد افسردگی و استفاده از نوع خاصی از قرص‌های ضد افسردگی باعث بوکی استخوان می‌شود

به گزارش پایگاه اینترنتی لو ژورنال دو سانه نتایج تحقیقی که در نشریه ارنشيو او اینترنال مدیسین منتشر شده است نشان می‌دهد قرص‌های ضد افسردگی از نوع سرورین بیشتر از قرص‌های ضد افسردگی تری سیلنک در کاهش تراکم استخوان نقش دارند نتایج این تحقیق همچنان نشان می‌دهد خورد بیامری افسردگی را زمینه را برای بوکی استخوان فراهم می‌کند این تحقیق را محققان امریکایی با مطالعه بر روی چهار هزار و صد و هفتاد و هفت زن سالخورده در مدت بیست سال انجام داده‌اند .

افسردگی و قرص ضد افسردگی باعث بوکی استخوان می‌شود

نتایج تحقیق پژوهشگران نشان می‌دهد افسردگی و استفاده از نوع خاصی از قرص‌های ضد افسردگی باعث بوکی استخوان می‌شود

به گزارش پایگاه اینترنتی لو ژورنال دو سانه نتایج تحقیقی که در نشریه ارنشيو او اینترنال مدیسین منتشر شده است نشان می‌دهد قرص‌های ضد افسردگی از نوع سرورین بیشتر از قرص‌های ضد افسردگی تری سیلنک در کاهش تراکم استخوان نقش دارند نتایج این تحقیق همچنان نشان می‌دهد خورد بیامری افسردگی را زمینه را برای بوکی استخوان فراهم می‌کند این تحقیق را محققان امریکایی با مطالعه بر روی چهار هزار و صد و هفتاد و هفت زن سالخورده در مدت بیست سال انجام داده‌اند .

#### اسکیزوفرنی (جنون جوانی)

جنون جوانی یک بیماری مزمن و اغلب ناتوان‌کننده روانی است . این بیماری می‌تواند باعث شود که از مردم و فعالیتهای دنیای اطرافشان جدا یفتیید و به دنیای هذیان پس رفت کنید یا از واقعیت جدا یفتیید. جنون جوانی نوعی از جنون است که یک اختلال تفکر محسوب می‌شود و در آن تفسیر واقعیت غریطمعی است. جنون نشانه‌ای از یک مغز آسیب دیده است. این بیماری حدود۳۰ جمعیت دنیا را مبتلا می‌کند . شاخص‌ترین سن ظهور آن بین ۳۳ تا ۳۵ سالگی است و در مردان زودتر از زنان اتفاق می‌افتد. در مردان جنون جوانی در سنتین نوجوانی تا ۳۳ سالگی عمویت دارد. در زنان شروع بیماری مشخصاً در ساهای ۳۳ سالگی یا اوایل ۳۳سالگی است.

غالباً درمانی برای بیماری وجود ندارد، اما با کار مداوم با یک روانپزشک یا سایر کارشناسان بهداشت روانی این بیماری می‌تواند با موفقیت کنترل شود. خصوصاً زمانی که تشخیص زود هنگام داده شود. خوشبختانه، داروهای جدید در حال قابل کنترل کردن بیشتر این بیماری کم شناخته شده هستند.

۳علامی و نشانه‌ها

۳علامی و نشانه‌های جنون جوانی می‌تواند شامل موارد زیر باشد :

- هذیان : اعتقادات فردی که بر اساس واقعیت نیستند، مانند بدبینی در مورد اینکه علیه شما توطئه چینی می‌شود یا مورد آزار قرار می‌گیرید.

- هذیانهای عجیب و غریب : مثلاً اعتقاد به اینکه مریخی‌ها افکار شما را کنترل می‌کنند.

- توهم : احساس اشیاء و چیزهایی که وجود ندارد، مانند تصور صداهای در هم و بر هم

- فقدان احساسی یا نشان دادن احساسات نامناسب

- اختلال عملکرد در محل کار یا موقعیهای اجتماعی

۳مشکلات بهداشت شخصی

به طور کلی، جنون جوانی باعث کاهش تدریجی و پیشرونده توانایی کار در نقشهای مختلف، خصوصاً در شغل فرد و زندگی فردی می شود. علائم و نشانه های جنون جوانی به میزان زیادی متغیر است.
یک فرد ممکن است در زمانهای مختلف به شکل متفاوتی عمل کند. ممکن است به شدت پرخاشگر و عصبی شود، یا دچار حالت کاتاتونیا ( حالت بدون حرکت، بدون پاسخ و شبه بیهوشی) شود، یا ممکن است اکثر اوقات رفتار طبیعی داشته باشد. علائم و نشانه هایی که حداقل به مدت ۷ ماه مداوم و پیشرونده هستند نشاندهنده جنون جوانی هستند. به طور کلی جنون جوانی دارای علائم مثبت و علائم منفی است.

**؟علائم منفی**

علائم منفی ممکن است در اوایل بیماری اتفاق بیفتد و فرد ممکن است نداند که به در مان نیاز دارد. علائم منفی عموماً همراه با اختلال تدریجی در عملکرد هستند و باعث می شوند کمتر اجتماعی باشند. این علائم می تواند شامل : بی احساسی / احساسات نامتناسب مانند ( خندیدن هنگام توصیف تصورات وحشتناک) و تغییر در صحبت کردن ( صحبت کند و بکنواخت )

**؟علائم مثبت**

**؟علائم مثبت غالباً شامل توهم و هذیان است:**

- توهم : توهم زمانی اتفاق می افتد که چیزهایی را که وجود ندارند حس می کنید. شایعترین توهم در جنون جوانی شنیدن صداهاست. ممکن است با صداهایی که هیچ کسی دیگری نمی شنود گفتگو کنید . یا ممکن است صداهایی را که شما را به انجام کاری تشویق می کنند بشنوید. توهم ممکن است باعث آسیب رساندن به دیگران شود.

- هذیان : هذیان عقاید متعصبانه فردی هستند که هیچ پایه واقعی ندارند ، شایعترین زیر مجموعه جنون جوانی، جنون جوانی پارانوئید ( بدبینانه ) است که در آن عقاید غیر منطقی مبنی بر اینکه دیگران علیه شما توطئه می چینه یا به شما آسیب می رسانند داریم. مثلاً بعضی افراد دچار جنون جوانی ممکن است باور داشته باشند که تلویزیون و روزهای آنها را جهت می دهد یا نیروهای خارجی افکار آنها را کنترل می کنند.

**؟عظها :**

محققین هنوز علت یا علتهای جنون جوانی را شناسایی نکرده اند، اگر چه مقصدند که عوامل ژنتیکی در این بیماری نقش دارد. اختلالات ساختمانی شیمیایی مخفی در مغز می تواند با ایجاد بیماری مرتبط باشد . جنون جوانی ممکن است به تنهایی یا همراه با سایر بیماریهای روانی یا طبی بروز کند. درک نادرست از جنون جوانی و ارتباط آن با سایر بیماریهای روانی فراوان است، حقایق زیر می تواند به روشن کردن آنچه هست و آنچه نیست کمک کند :

**؟جنون جوانی مشابه چند شخصیتی بودن نیست.** اختلال چند شخصیتی بگک وضعیت جداگانه و نادر است.

**؟گرچه برخی افراد دچار جنون جوانی تمایلی به خشونت دارند، اکثر آنها این چنین نیستند.**

**؟بیماری از آنها به جای تقلید یا دیگران در خود فرو می روند.**

**؟هر کسی که بدبین است یا رفتار خشنی دارد، دچار جنون جوانی نیست.** برخی افراد اختلال شخصیت بدبینانه دارند، نوعی گرایش به مظنون بودن یا بی اعتمادی به دیگران، بدون سایر نمودهای جنون جوانی هر کس که صدایی را می شنود دچار جنون جوانی نیست. بعضی افراد افسرده هم ممکن است صداهایی بشنوند.

**؟شنیدن صدا ممکن است در نتیجه یک بیماری خطرناک طبی یا به علت اثر داروها ایجاد شود.**

**؟چه وقت باید به دنبال توصیه پزشکی بود**

جنون جوانی غالباً بیماری نیست که فرد خودش به دنبال درمان برود. برای فردی که جنون جوانی دارد هذیانها و توهمات واقعی هستند و او غالباً تصور می کند که نیازی به کمک پزشکی ندارد. اگر شما یکی از اعضای خانواده یا دوست فردی هستید که علائم محتمل جنون جوانی یا سایر بیماریهای روانی را نشان می دهید، می توانید فردی باشید که او را نزدیک پزشک می برید تا مورد بررسی قرار گیرد.

**؟قرینالگری و تشخیص**

تشخیص زود هنگام و درمان جنون جوانی بسیار مهم است. پیش از گذاشتن تشخیص جنون جوانی، احتمالاً پزشکان سایر علتهای محتمل علائم مطرح کننده جنون را رد خواهد کرد. احتمال دارد سایر بیماریهای روانی یا جسمی مشابه جنون جوانی ایجاد کنند.

پزشک ممکن است سابقه خانوادگی و طبی شما را بخواند و معاینه بدنی انجام دهد. در ضمن ممکن است آزمایش خون و ادرار نیز انجام دهد تا ببیند آیا داروها، سوء مصرف مواد و سایر بیماریهای جسمی عامل علائم شما هستند یا خیر.در میان سایر بیماریهای روانی که حداقل تا حدی امکان دارد جنون جوانی را تقلید کند، افسرده گئی، اختلالات دو قطبی، سایر انواع جنون و سوء مصرف الکل و دیگر داروها قرار دارد.

احتمال دارد بیماریهای جسمی مانند عفونتهای خاص، سرطانهای اختلالات دستگاه عصبی، اختلالات دستگاه ایمنی و سایر بیماریها نیز بعضی علائم جنون را تولید کنند. از سوی دیگر جنون می تواند عارضه جانبی برخی داروها نیز باشد.

اگر هیچ علت زبیه ای دیگر یافت نشود، پزشک تشخیص جنون جوانی را براساس علائم و نشانه هایی که در بالا خلاصه شد، می گذارد.

**؟درمان**

درمانهای ضد جنون، که به نام نورولوژیک نیز گفته می شوند، سنگ بنای درمان هستند. تا سال ۱۹۷۷ داروهای ضد جنون بیشتر بر روی علائم مثبت اثر می کردند تا علائم منفی، نسل جدیدی از داروهای ضد جنون اثرات بیشتری را بر روی هر دو نوع علائم مثبت و منفی می گذارد. این داروهای ضد جنون جدید شامل کلوزاپین( کلوزاپیل)، ریسپریدون (اریسپردال) ، اولانزاپین (زیپرکس)، کوئتاپین (سروکوئتل)، زیراسیدون (گلودون ) و آری بپرازول ( آیلپتینی ) هستند.
براساس توصیه انجمن دیابت آمریکا، داروهای ضد جنون خاصی امکان دارد، خطر دیابت چاقی و افزایش فشار خون را افزایش دهند. به این دلیل، مطالعه ای در فوریه ۱۹۹۷ با عنوان مراقبت دیابت توصیه می کند که پزشکان بر وضعیت افرادی که کلوزاپول، ریسپریدال، زیریکس، سروکوئتل، گلودون یا آیلپتینی مصرف می کنند نظارت داشته باشند.

**؟مهارتهای سازگاری**

سازگاری یا بیماری برای افراد خانواده و دوستان فردی که مبتلا به جنون جوانی است، می تواند نهمزمانی و تلاش بسیار زیادی را باعث شود.

**؟گروههای حمایتی**

گروههای حمایتی می توانند بخشهای ارزشمندی از شبکه وسیعتری از حمایت اجتماعی باشند که شامل مراقبین بهداشتی، خانواده، دوستان و محلی برای عبادات مذهبی است.

گروههای حمایتی مختلف افراد دوستان و خانواده را که با انواع مختلفی از مشکلات بهداشت روانی یا جسمی دست و پنجه نرم می کنند، گرد هم می آوردند. گروههای حمایتی برای جنون جوانی مکانی را تأمین می کنند که افراد می توانند مشکلات شایع خود را در آن یا هم سهیم شوند و حمایت مداومی برای یکدیگر ایجاد کنند.

از پزشک خود درباره گروههای کمک به خود که ممکن است در جامعه شما وجود داشته باشد سؤال کنید. بخش بهداشت محلی تان، کتابخانه عمومی، دفترچه تلفن و اینترنت می تواند منابع خوبی برای یافتن یک گروه حمایتی در منطقه شما باشند.

اسکیزوفرنی (جنون جوانی)

جنون جوانی یک بیماری مزمن و اغلب ناتوان کننده روانی است . این بیماری می تواند باعث شود که از مردم و فعالیتهای دنیای اطرافتان جدا یفتنید و به دنیای هذیان پس رفت کنید یا از واقعیت جدا یفتنید. جنون جوانی نوعی از جنون است که یک اختلال تفکر محسوب می شود و در آن تفسیر واقعیت غریبعمی است. جنون نشانه ای از یک مغز آسیب دیده است. این بیماری حدود۱۰٪ جمعیت دنیا را مبتلا می کند . شایعترین سن ظهور آن بین ۱۳ تا ۲۵ سالگی است و در مردان زودتر از زنان اتفاق می افتد. در مردان جنون جوانی در سنین نوجوانی تا ۲۵ سالگی معمولیت دارد. در زنان شروع بیماری مشخصاً در سالهای ۲۵ سالگی یا اوایل ۳۰سالگی است.

عالباً درمانی برای بیماری وجود ندارد، اما با کار مداوم یا یک روتینشک یا سایر کارشناسان بهداشت روانی این بیماری می تواند با موفقیت کنترل شود. خصوصاً زمانی که تشخیص زود هنگام داده شود. خوبشناخته، داروهای جدید در حال قابل کنترل کردن بیشتر این بیماری کم شناخته شده هستند . علائم و نشانه ها

**؟علائم** و نشانه های جنون جوانی می تواند شامل موارد زیر باشد :

- هذیان : اعتقادات فردی که بر اساس واقعیت نیستند، مانند بدبینی در مورد اینکه علیه شما توطئه چینی می شود یا مورد آزار قرار می گیرد.

- هذیانهای عجیب و غریب : مثلاً اعتقاد به اینکه مریخی ها افکار شما را کنترل می کنند.

- توهم : احساس اشیاء و چیزهایی که وجود ندارد، مانند تصور صداهای در هم و بر هم

- فقدان احساس یا نشان دادن احساسات نامتناسب

- اختلال عملکرد در محل کار یا موقعیتهای اجتماعی ? مشکلات بهداشت شخصی

به طور کلی، جنون جوانی باعث کاهش تدریجی و پیشرونده توانایی کار در نقشهای مختلف، خصوصاً در شغل فرد و زندگی فردی می شود. علائم و نشانه های جنون جوانی به میزان زیادی متغیر است.

یک فرد ممکن است در زمانهای مختلف به شکل متفاوتی عمل کند. ممکن است به شدت پرخاشگر و عصبی شود، یا دچار حالت کاتاتونیا ( حالت بدون حرکت، بدون پاسخ و شبه بیهوشی) شود، یا ممکن است اکثر اوقات رفتار طبیعی داشته باشد. علائم و نشانه هایی که حداقل به مدت ۷ ماه مداوم و پیشرونده هستند نشاندهنده جنون جوانی هستند. به طور کلی جنون دارای علائم مثبت و علائم منفی است .**؟علائم منفی**

علائم منفی ممکن است در اوایل بیماری اتفاق بیفتد و فرد ممکن است نداند که به درمان نیاز دارد. علائم منفی عموماً همراه با اختلال تدریجی در عملکرد هستند و باعث می شوند کمتر اجتماعی باشند. این علائم می تواند شامل : بی احساسی / احساسات نامتناسب مانند ( خندیدن هنگام توصیف تصورات وحشتناک) و تغییر در صحبت کردن ( صحبت کند و بکنواخت ) **علائم مثبت**

**؟علائم مثبت غالباً شامل توهم و هذیان است:**

- توهم : توهم زمانی اتفاق می افتد که چیزهایی را که وجود ندارند حس می کنید. شایعترین توهم در جنون جوانی شنیدن صداهاست. ممکن است با صداهایی که هیچ کسی دیگری نمی شنود گفتگو کنید . یا ممکن است صداهایی را که شما را به انجام کاری تشویق می کنند بشنوید. توهم ممکن است باعث آسیب رساندن به دیگران شود.

-هذیان : هذیان عقاید متعصبانه فردی هستند که هیچ پایه واقعی ندارند ، شایعترین زیر مجموعه جنون جوانی، جنون جوانی پارانویید (بدبینانه ) است که در آن عقاید غیر منطقی منبى بر اینکه دیگران علیه شما توطئه می چینند یا به شما آسیب می رسانند دارند. مثلاً بعضی افراد دچار جنون جوانی ممکن است باور داشته باشند که فیزیویون رفتارهای آنها را جهت می دهد یا نیروهای خارجی افکار آنها را کنترل می کنند ؟.
علتها :

محققین هنوز علت یا علتهای جنون جوانی را شناسایی نکرده اند، گر چه معتقدند که عوامل ژنتیکی در این بیماری نقش دارد. اختلالات ساختمانی شیمیایی مخفی در مغز می تواند با ایجاد بیماری مرتبط باشد . جنون جوانی ممکن است به تنهایی یا همراه با سایر بیماریهای روانی یا طبی بروز کند.
دروک نادرست از جنون جوانی و ارتباط آن با سایر بیماریهای روانی فراوان است، حقایق زیر می تواند به روشن کردن آنچه هست و آنچه نیست کمک کند :

?جنون جوانی مشابه چند شخصیتی بودن نیست. اختلال چند شخصیتی یک وضعیت جداگانه و نادر است.

?گرچه برخی افراد دچار جنون جوانی تمایلی به خلوت دارند، اکثر آنها این چنین نیستند.

?بیماری از آنها به جای تمایل با دیگران در خود فرو می روند.

?هر کسی که بدبین است یا رفتار خشنی دارد، دچار جنون جوانی نیست. برخی افراد اختلال شخصیت بدبینانه دارند، نوعی گرایش به مظنون بودن یا بی اعتمادی به دیگران، بدون سایر نمودهای جنون جوانی هر کس که صدایی را می شنود دچار جنون جوانی نیست. بعضی افراد افسرده هم ممکن است صداهایی بشنوند.

?شنیدن صدا ممکن است در نتیجه یک بیماری خطرناک طبی یا به علت اثر داروها ایجاد شود ؟. چه وقت باید به دنبال توصیه پزشکی بود

جنون جوانی غالباً بیماری نیست که فرد خودش به دنبال درمان برود. برای فردی که جنون جوانی دارد هذیانها و توهمات واقعی هستند و او غالباً تصور می کند که نیازی به کمک پزشکی ندارد. اگر شما یکی از اعضای خانواده یا دوست فردی هستید که علایم محتمل جنون جوانی یا سایر بیماریهای روانی را نشان می دهد، می توانید فردی باشید که او را نزدیک پزشک می برید تا مورد بررسی قرار گیرد ؟.
غریب‌انگزی و تشخیص

تشخیص زود هنگام و درمان جنون جوانی بسیار مهم است. پیش از گذاشتن تشخیص جنون جوانی، احتمالاً پزشکان سایر عطهای محتمل علائم مطرح کننده جنون را رد خواهد کرد. احتمال دارد سایر بیماریهای روانی یا جسمی مشابه جنون جوانی ایجاد کنند.

بزرگ ممکن است سابقه خانوادگی و طبی شما را بخواهد و معاینه بدنی انجام دهد. در ضمن ممکن است آزمایش خون و ادرار نیز انجام دهد تا ببیند آیا داروها، سوء مصرف مواد و سایر بیماریهای جسمی عامل علائم شما هستند یا خیر.در میان سایر بیماریهای روانی که حداقل تا حدی امکان دارد جنون جوانی را تقلید کنند، افسردگی، اختلالات دو قطبی، سایر انواع جنون و سوء مصرف الکل و دیگر داروها قرار دارد.

احتمال دارد بیماریهای جسمی مانند عفونتهای خاص، سرطانهلا، اختلالات دستگاه عصبی، اختلالات دستگاه ایمنی و سایر بیماریها نیز بعضی علائم جنون را تولید کنند. از سوی دیگر جنون می تواند عارضه جانبی برخی داروها نیز باشد.

اگر هیچ علت زمینه ای دیگر یافت نشود، پزشک تشخیص جنون جوانی را براساس علائم و نشانه هایی که دو بالا خلاصه شد، می گذارد ؟.
درمان

درمانهای ضد جنون، که به نام نورولوپیک نیز گفته می شوند، سنگ بنای درمان هستند. تا سال ۱۹۵۵ داروهای ضد جنون بیشتر بر روی علائم مثبت اثر می کردند تا علائم منفی، نسل جدیدی از داروهای ضد جنون اثرات بیشتری را بر روی هر دو نوع علائم مثبت و منفی می گذارد. این داروهای ضد جنون جدید شامل کلوزاپین( کلوزاریل)، ریسپریدون (ریسپریدال) ، اولانازپین (زیبرکس)، کوئتیاپین (سروکوتل)، زیراسیدون (گلودون ) و آزی پیرازول ( آیلپینی ) هستند.

براساس توصیه انجمن دیابت آمریکا، داروهای ضد جنون خاصی امکان دارد، خطر دیابت چاقی و افزایش فشار خون را افزایش دهند. به این دلیل، مطالعه ای در فوریه ۱۹۹۷ با عنوان مراقبت دیابت توصیه می کند که پزشکان بر وضعیت افرادی که کلوزاپیل، ریسپریدال، زیبرکس، سروکوتل، گلودون یا آیلپینی مصرف می کنند نظارت داشته باشند ؟.
مهارتهای سازگاری

سازگاری با بیماری برای افراد خانواده و دوستان فردی که مبتلا به جنون جوانی است، می تواند نهمزمانی و تلاش بسیار زیادی را باعث شود ؟.
گروههای حمایتی

گروههای حمایتی می توانند بخشهای ارزشمندی از شبکه وسیعتری از حمایت اجتماعی باشند که شامل مراقبت بهداشتی، خانواده، دوستان و محلی برای عبادت مذهبی است.

گروههای حمایتی مختلف افراد دوستان و خانواده را که با انواع مختلفی از مشکلات بهداشت روانی یا جسمی دست و پنجه نرم می کنند، گرد هم می آورند. گروههای حمایتی برای جنون جوانی مکاتبی را تأمین می کنند که افراد می توانند مشکلات شایع خود را در آن با هم سهیم شوند و حمایت مداومی برای یکدیگر ایجاد کنند.

از پزشک خود درباره گروههای کمک به خود که ممکن است در جامعه شما وجود داشته سؤال کنید. بخش بهداشت محلی تان، کتابخانه عمومی، دفترچه تلفن و اینترنت می تواند منابع خوبی برای یافتن یک گروه حمایتی در منطقه شما باشند.

##### نومانی در شنیده ها و دیده ها

منج‌نوروزنامه قدس

شرح بیماری

اسکیزوفرنی، گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کاتانوتیک ، پارانویید، آشفته ، نامآزیتافته و باقیمانده هستند. واژه «اسکیزوا» به معنی گسیختگی است و فرنی ؛ نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد؛ زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر ندارند. فرد مبتلا قادر نیست تجلیات خود را از واقعیت افتراق دهد، بنابراین رفتارهای غیرمنطقی و غیرعادی دارد.

علائم شایع

ظاهر شدن علائم زیر در بیمار ممکن است ماه ها تا سالها به طول انجامد:

دوری گرینی و دردنگرایی بیش از معمول

از بین رفتن انگیزه ها

محدودیت شدید هیجانات ، یا بروز تا به جای هیجانات

هذیان ها (باورهای کاذب و غیر واقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه حسی منشا گرفته از ذهن ، مثلاً شنیدن صداهای یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیرمرتبط نشان می دهد.

وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا می دزدند یا او را تحت کنترل دارند.

در اسکیزوفرنی پارانویید به طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوء ظن به دیگران دیده می شود.

علل

علت واقعی آن مشخص نشده است . به نظر می رسد عوامل ارثی در آن تأثیر داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سایه خانوادگی اسکیزوفرنی

پیشگیزی

پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است .

عواقب مورد انتظار

درمان در بیشتر این بیماران مؤثر بوده و آنان قادرند تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند. حدود ۳۰ درصد بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی گردند. گاهی این اختلال به طور کامل برطرف می شود.

عوارض احتمالی

ناآلوانی مادام العمر

خودزنی ؛ خودکشی

رفتار خصومت آمیز نسبت به دیگران

بازگشت ، غفلت در انجام وظایف و ولنگردی

درمان

اصول کلی

تشخیص از طریق مشاهده علائم بیماری توسط دیگران تأیید می شود.

- اخذ سابقه پزشکی، سابقه رفتاری ، معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می گردد.

- هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص ، علائم باید حداقل ۶ ماه در زمانهایی از زندگی مداوم بافته باشد. برخی بررسی های پزشکی نیز به منظور ردیابی سایر بیماری های احتمالی و عامل بیماری استفاده می شوند.

- هدف از درمان ، کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعیت است . درمان با داروهای تخفیف دهنده علائم شروع می شود.

- پس از کنترل علائم ، درمان با روان درمانی و توانبخشی که به فرد برای کسب دوباره مهارتها و الگوهای رفتاری طبیس کمک می کند، ادامه می یابد.

- خانواده و سایر افراد در زندگی بیمار تأثیر مهمی دارند و نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند به بیمار چگونه می توانند کمک کنند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.

داروها

داروهای ضد-سایکوز معمولاً تجویز می شود. برخی از این داروها خوراکی بوده و برخی به طور تزریقی تجویز می شوند. اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و یا علائم بیماری با آن کنترل نشوند، داروی دیگری تجویز می شود. با برطرف شدن علائم، مقدار تجویزی دارو کاهش می یابد. در بسیاری از بیماران مصرف مادام العمر این داروها لازم است .

داروهای آرامبخش نظیر «پروپیدازپین هاه» ممکن است در شروع درمان لازم باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً محدودیتی وجود ندارد، مگر با نظر پزشک .

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می شود.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر یکی از اعضای خانواده شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد.

تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجه شده اید.
داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

توجهاتی در شیشه ها و دیده ها

منبع:روزنامه قدس

شرح بیماری اسکیزوفرنی، گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کاتاتونیک ، پارانویید، آشفته ، نمازینافته و باقیمانده هستند. واژه «اسکیزو» به معنی گسیختگی است و «فرنی» نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر ندارند. فرد مبتلا:قادر نیست تجللات خود را از واقعیت افتراق دهد، بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد.
علایم شایع ظاهر شدن علایم زیر دو بیمار ممکن است ماه ها تا سالها به طول انجامد:

دوری گزینی و درونگرایی بیش از معمول

از بین رفتن انگیزه ها

محدودیت شدید هیجانات ، یا بروز نا به جای هیجانات

هذیان ها (باورهای کاذب و غیر واقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه حسی منشا گرفته از ذهن ، مثلاً شنیدن صداهای یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیر مرتبط نشان می دهد.

وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا او را تحت کنترل دارند.

در اسکیزوفرنی پارانویید به طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوء ظن به دیگران دیده می شود.
علل علت واقعی آن مشخص نشده است .
به نظر می رسد عوامل ارثی در آن تأثیر داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند.
عوامل تشدید کننده بیماری سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی پیشگیری پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است .
عوارض مورد انتظار درمان در بیشتر این بیماران مؤثر بوده و آنان قادرند تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند.
حدود ۳۰ درصد بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی گردند. گاهی این اختلال به طور کامل برطرف می شود.
عوارض احتمالی ناتوانی مادام العمر خودزنی ، خودکشی

رفتار خصومت آمیز نسبت به دیگران

بازگشت ، غفلت در انجام وظایف و ولگردی درمان اصول کلی تشخیص از طریق مشاهده علایم بیماری توسط دیگران تأیید می شود.

–اخذ سابقه پزشکی، سابقه رفتاری ، معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می گردد.

– هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص ، علایم باید حداقل ۶ ماه در زمانهایی از زندگی تداوم یافته باشد. برخی بررسی های پزشکی نیز به منظور ردیابی سایر بیماری های احتمالی و عامل بیماری استفاده می شوند.

– هدف از درمان ، کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعیت است .
درمان با داروهای تخفیف دهنده علایم شروع می شود .

– پس از کنترل علایم ، درمان با روان درمانی و توانبخشی که به فرد برای کسب دوباره مهارتها و الگوهای رفتاری طبیعی کمک می کند ادامه می یابد.

– خانواده و سایر افراد در زندگی بیمار تأثیر مهمی دارند و نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند به بیمار چگونه می توانند کمک کنند.
بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.
داروها داروهای ضدسایکوز معمولاً:تجویز می شود. برخی از این داروها:خواراکی بوده و برخی به طور تزریقی تجویز می شوند.اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و یا علایم بیماری با آن کنترل نشوند، داروی دیگری تجویز می شود.
با برطرف شدن علایم، مقدار تجویزی دارو کاهش می یابد.
در بسیاری از بیماران مصرف مادام العمر این داروها لازم است .
داروهای آرتاسیخ نظیر اپیزودیازپین ها، ممکن است در شروع درمان لازم باشند.
فعالیت در زمان ابتلا:به این بیماری معمولاً محدودیتی وجود ندارد، مگر با نظر پزشک .
رژیم غذایی
یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می شود.
در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر یکی از اعضای خانواده شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد.
تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجه شده اید.
داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

#### افسردگی پس زایمان را درک کن

نویسنده:فرانک علیخانی

افسردگی پس زایمانی شرایطی است که در آن مادر جوان پس از فراغت از بارداری و زایمان دچار نوعی افسردگی می‌شود. این افسردگی می‌تواند خفیف تا بسیار شدید باشد بطور کلی سه نوع افسردگی پس زایمانی وجود دارد:

الف: افسردگی نوزاد: متداول ترین شکل افسردگی پس از زایمان است که معمولاً بین ۵۰ و ۷۵ درصد از مادران جوان پس از زایمان رخ می‌دهد در پنج روز نخست پس از زایمان مادر ممکن است غمگین، گریان ، تحریک پذیر یا اندکی افسرده باشد بطور کلی این موقعیت ممکن است واکتبی به تولد نوزاد باشد و معمولاً هم کوتاه مدت و بی‌دوام است.

ب: افسردگی پس از تولد: در هر دن بریک نفر تأثیر می‌گذارد همانند افسردگی پیش آفتاب می‌شود اما بطور سریع پیش‌روی می‌کند برخی واکنش‌ها شامل گریان بودن ، اضطراب، وحشتزدگی و احساس شکست می‌شود. مادر جوان ممکن است افکار نامعقول، ترس‌های پیورده و احساسات متناقضی را نسبت به نوزاد تجربه کند عواملی نظیر محیط خانواده ، هورمونها و تاریخچهی شخصی ممکن است خطر ابتلا به این نوع افسردگی را در مادران جوان افزایش دهد.
درمان شامل مشاوره و دارودرمانی می‌شود که به بهبود سریع منجر می‌شوند اما در مواردی هم حتی باوجود درمان برخی زنان ممکن است با این شکل از افسردگی برای سالها مواجه باشند.

ج: سایکوز یا روان پریشی زایمانی: که همچنین به عنوان سایکوز پس زایمانی شناخته می‌شود معمولاً در سه ماه نخست پس از تولد نوزاد رخ می‌دهد این سایکوز یکد موقعیت روانی شدید است که تقریباً در هر ۱۰۰ مادر هر یک نفر تأثیر می‌گذارد نشانه‌های آن شامل هزیان یا توهمات در خصوص نوزاد ، کنترل ضعیف تکانه و افسردگی شدید باشد. این بیماری بطور کلی در طول دو هفته نخست پس از زایمان آسیب‌های خود را وارد می‌سازد و بطور شدیدی تأثیر می‌گذارد برمادرانی که نیازمند مراقبتهای روان پزشکی حرفه‌ای ضروری هستند.

چرا این بیماری رخ می‌دهد؟

در حالی‌که افسردگی پس زایمانی عوامل بیشماری دارد علت اصلی بروز آن تشخیص داده نشده است
فشارتهای اجتماعی و روان شناختی نسبت به بچه و نیز تغییرات مربوط به نوزاد در بروز افسردگی زایمانی مؤثر هستند با وجود اینکه نوزاد دختر از سطح هورمون‌های بسیار بالایی پیش از تولد برخوردار است پس از زایمان این سطوح هورمونها بسیار افت می‌کنند. این افت در امتداد کاهش آندوتروفین‌ها یعنی مواد شیمیایی لازم ممکن است خطر ابتلا:به افسردگی را پس از تولد افزایش دهد این یکد موقعیت جسمانی است که نیازمند درمان تخصصی می‌باشد.

نشانه‌های افسردگی پس زایمانی چیست ؟

درحالی‌که اکنون افسردگی پس زایمانی تقریباً در ۲۰٪ تمام مادران جوان وجود دارد یا نشانه‌ها آفتادری بی‌شیباعت و مختلف هستند که بسیاری از زنان ارتباط و پیوند آنها در نمی‌یابند.
جدافل سه مورد از نشانه‌های زیر باید تجربه شوند:

۱. افسردگی مداوم و ثابت ، تمرکز ضعیف

۲. کاهش یا بی‌علاقگی در فعالیت‌های جنسی

۳ کاهش انرژی، بی‌اشتهایی یا پرخوری

۴ حملات اضطراب یا وحشتزدگی نسبت به نوزاد

۵ غمگینی، بطور غیرقابل کنترل گریه کردن

۶ عدم خوشی و لذت

۷ احساسات مربوط به شکست

۸ آرزوی مرگ

۹ توجه بالا یا عدم توجه

شمانی توانیید:بناهم دادن چند کار ساده در منزل روحیه آنان را پس از زایمان بالا ببرید، مطمئن شوید که نیازهای اساسی آنان مثل خواب کافی و تغذیه مناسب ارضا شود
هروقت که ممکن بود همراه با فعالیت‌های روزمره، کارهای دیگری را در پیرامون خانه اتان انجام دهید.
از همسر، دوست یا اعضای خانواده در خواست کمک کنید.این مسئله ممکن است به شما کمک کند تا مادران تازه‌ای را در همسایگی‌تان پیدا کنید که می‌توانند همچون مربی به شما در سرانرس دوره پس از زایمانی کمک کنند.
چه شرایطی و موقعیت‌هایی ضروری هستند؟

شرایطی وجود دارند که در آنها زن ممکن است به توجهات روان پزشکی ضروری برای افسردگی پس زایمانی نیاز داشته باشند.
اگر شما نشانگان زیر را تجربه کرده‌اید حتماً به خدمات و مراقبت‌های ضروری نیاز دارید:

۱) افکار آسیب به خود

۲ شنیدن اصوات زمانی که هیچ‌کس پیرامون شما نیست

۳ بی‌خوابی برای مدت زمان چهل و هشت ساعت

۴ از دست دادن سریع وزن بدون هیچ اقدامی

۵ ترس از آسیب رساندن به خود

۶ احساس عدم کنترل

۷.عدم توانایی مراقبت از بدن

افسردگی پس زایمان را درک کن

نویسنده:فرانک علیخانی

افسردگی پس زایمانی شرایطی است که در آن مادر جوان پس از فراغت از بارداری و زایمان دچار نوعی افسردگی می‌شود. این افسردگی می‌تواند خفیف تا بسیار شدید باشد بطور کلی سه نوع افسردگی پس زایمانی وجود دارد:

الف: افسردگی نوزاد: متداول ترین شکل افسردگی پس از زایمان است که معمولاً بین ۵۰ و ۷۵ درصد از مادران جوان پس از زایمان رخ می‌دهد در پنج روز نخست پس از زایمان مادر ممکن است غمگین، گریان ، تحریک پذیر یا اندکی افسرده باشد بطور

کلی این موقعیت ممکن است واکنشی به تولد نوزاد باشد و معمولاً هم کوتاه مدت و بی دوام است.

ب: افسردگی پس از تولد: در هر ده زن بریک نفر تاثیر می‌گذارد همانند افسردگی پیش آغاز می‌شود اما بطور سریع پیش‌روی می‌کند برخی واکنش‌ها شامل گریان برون ، اضطراب، وحشت‌زدگی و احساس شکست می‌شود. مادر جوان ممکن است افکار نامعقول، ترس‌های بیهوده و احساسات متناقض را نسبت به نوزاد تجربه کند عواملی نظیر محیط خانواد ، هورمونها و تاریخچه‌ی شخصی ممکن است خطر ابتلا به این نوع افسردگی را در مادران جوان افزایش دهد. درمان شامل مشاوره و دارودرمانی می‌شود که به بهبود سریع منجر می‌شوند اما در مواردی هم حتی باوجود درمان برخی زنان ممکن است با این شکل از افسردگی برای سالها مواجه باشند.

ج: سایکوز یا روان پریشی زایمانی: که همچنین به عنوان سایکوز پس زایمانی شناخته می‌شود معمولاً در سه ماه نخست پس از تولد نوزاد رخ می‌دهد این سایکوز یک موقعیت روانی شدید است که تقریباً در هر ۱۰۰ مادر هر یک نفر تاثیر می‌گذارد نشانه‌های آن شامل هذیان یا توهمات در خصوص نوزاد ، کنترل ضعیف بکانه و افسردگی شدید باشد. این بیماری بطور کلی در طول دو هفته نخست پس از زایمان آسیب‌های خود را وارد می‌سازد و بطور شدیدی تاثیر می‌گذارد برمادری که نیازمند مراقبت‌های روان پزشکی حرفه‌ای ضروری هستند. چرا این بیماری رخ می‌دهد؟ در حالی‌که افسردگی پس زایمانی عوامل بیشماری دارد علت اصلی بروز آن تشخیص داده نشده است فاکتورهای اجتماعی و روان شناختی نسبت به بچه و نیز تغییرات مربوط به نوزاد در بروز افسردگی زایمانی مؤثر هستند با وجود اینکه نوزاد دختر از سطح هورمون‌های بسیار بالای پیش از تولد برخوردار است پس از زایمان این سطوح هورمونها بسیار افت می‌کنند. این افت در امتداد کاهش آندورفین‌ها یعنی مواد شیمیایی لازم ممکن است خطر ابتلا به افسردگی را پس از تولد افزایش دهد این یک موقعیت جنسیتی است که نیازمند درمان تخصصی می‌باشد.

نشانه‌های افسردگی پس زایمانی چیست ؟

درحالیکه اکنون افسردگی پس زایمانی تقریباً در ۲۰٪ تمام مادران جوان وجود دارد یا نشانه‌ها آفتاب بی شباهت و مختلف هستند. که بسیاری از زنان ارتباط و پیوند آنها در نمی‌یابند حداقل سه مورد از نشانه‌های زیر باید تجربه شوند:

۱. افسردگی مداوم و ثابت ، تمرکز ضعیف

۲. کاهش یا بی علائگی در فعالیت‌های جنسی

۳. کاهش انرژی، بی اشتهای یا پرخوری

۴. حملات اضطراب یا وحشت‌زدگی نسبت به نوزاد

۵. غمگینی، بطور غیر قابل کنترل گریه کردن

۶. عدم خوشی و لذت

۷ احساسات مربوط به شکست

۸ آرزوی مرگ

۹. توجه بالا یا عدم توجه

نشامی توانیده باانجام دادن چند کار ساده در منزل روحیه آنان را پس از زایمان بالا ببرد، مطمئن شوید که تیزهای اساسی آنان مثل خواب کافی و تغذیه مناسب ارضا شود هورفت که ممکن بود همراه با فعالیت‌های روزمره، کارهای دیگری را در پیرامون خانه اتان انجام دهد. از همسر، دوست یا اعضای خانواده در خواست کمک کنید.این مسئله ممکن است به شما کمک کند تا مادران تازه‌ای را در همسایگی‌تان پیدا کنید که می‌توانند همچون مربی به شما در سرنامر دوره پس از زایمانی کمک کنند. چه شرایطی و موقعیت‌های ضروری هستند؟ شرایطی وجود دارند که در آنها زن ممکن است به توجهات روان پزشکی ضروری برای افسردگی پس زایمانی نیاز داشته باشد.

اگر شما نشانگان زیر را تجربه کرده‌اید. حتماً به خدمات و مراقبت‌های ضروری نیاز دارید:

۱. آسپب به خود

۲. شنیدن اصوات زمانی که هیچ‌کس پیرامون شما نیست

۳. بی خوابی برای مدت زمان چهل و هشت ساعت

۴. از دست دادن سریع وزن هیچ اقدامی

۵. ترس از آسیب رساندن به خود

۶. احساس عدم کنترل

۷ عدم توانایی مراقبت از بدن

**افسردگی پس از زایمان**

منبع:msn.com

افسردگی پس از زایمان با (PPD) (Postpartum depression) نوعی بیماری جدیدی است که گاهی اوقات در چند ماه اول پس از زایمان به وجود می آید. این نوع افسردگی در صورت درمان می‌تواند ادامه یافته و موجب ناتوانی شدید مادر شود. افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است و 1 از ۸ زن، در یک ماه پس از وضع حمل به آن دچار میشوند. این حالت می‌تواند پس از سقط جنین، مرده به دنیا آمدن نوزاد و حتی به فرزندی پذیرفتن یک نوزاد نیز بروز کند. در بعضی از موارد نادر، زن مبتلا به این افسردگی نشانه های روان پریشانه از خود بروز میدهد. که می‌تواند خودش و دیگران را در معرض خطر قرار دهد. ممکن است او ممکن افسردگی به نظر برسد یا هیچ نشانه افسردگی از خود نشان ندهد. چنین حالتی چون پس از زایمان نامیده میشود.

نشانه های عمومی

علامیم افسردگی پس از زایمان شامل خستگی شدید، بی علائگی و لذت نبردن از زندگی روزمره، بیخوابی بیمارگونه (insomnia)، حزن، گریه های بی دلیل، اضطراب، تا امیدی، احساس بی ارزشی و گناه، کج خلقی،تغییر اشتها و تمرکز ضعیف، شاید بد نباشد. که فهرستی از نشانه های افسردگی از زایمان داشته باشید که به پزشک خود ارایه دهید. نمونه این فهرست را در اینجا مشاهده میکنید:

فهرست نشانگان افسردگی پس از زایمان احساسات

حال و هوای افسرده، تمایل به گریستن، تا امیدی و احساس خلاء درونی، با احساس اضطراب یا بدون آن

بی علائگی و لذت نبردن از تمام یا تقریباً تمام امور و فعالیت‌های روزانه

داشتن مشکل برای خوابیدن حتی در مواقعی که نوزاد خواب باشد

تغییر قابل توجه در شیوه راه رفتن و صحبت کردن، معمولاً بی قراری و گاهی تبلی و کندی

خستگی شدید یا نداشتن انرژی

احساس بی ارزشی یا گناه، بدون هیچ دلیل قانع کننده

نداشتن تمرکز و داشتن مشکل در تصمیم گیری

تفکر درباره مرگ و خودکشی. بعضی از زنان دچار این این افسردگی تفکرات زودگذر و ترسآور خودکشی یا صدمه زدن به نوزاد خود، اما در زنان مبتلا فرزند خود دارند. این افکار بیش از آنکه برای کودک خطر آفرین باشد، برای خود آنها ترس آور است. فهرست نشانگان چون

پس از زایمان احساسات

احساس دوری از نوزاد، افراد دیگر و محیط اطراف (زوال شخصیت)

خواب آشفته و مقطعی، حتی در زمانی که نوزاد خواب باشد

تفکر به شدت متشوش و درهم ریخته، موجب افزایش خطر آسیب رساندن به عودتان، نوزاد و دیگران میشود.

تغییر شدید حال و هوای روحی و رفتارهای غریب

بیقراری و سرسببگی شدید

توهمات غیر عادی، که معمولاً در رابطه با دیدن، بوییدن و لمس کردن است.

تفکرات وهمی که بر پایه واقعیت نباشد

هرچند هر زن مبتلا به PPD ممکن است دچار افکار زودگذر و ترس آور خودکشی یا صدمه زدن به نوزاد خود، اما در زنان مبتلا به حالت نادر چون پس از زایمان، این افکار آنی، به تمایلی مداوم و اجباری تبدیل میشود. اگر فکر میکنید که نمیتوانید از آسیب رساندن به ودد فرزندتان یا شخص دیگر خودداری کنید، باید بلافاصله تحت مداوای تخصصی قرار بگیرید.

دلایل بروز افسردگی پس از زایمان چیست؟

به نظر می‌رسد که افسردگی پس از زایمان به دلیل تغییرات هورمونی که پس از بارداری رخ داده است، ایجاد میشود. این تغییرات هورمونی به خصوص هگنالی به PPD منجر میشوند. که شما سابقه افسردگی داشته باشید. این حالت در زمانی که پس از زایمان به حد کافی توسط همسر، دوستان یا خانواده حمایت نشود، نوزادی بیمار یا دچار ناراحتی داشته باشید یا تحت فشار تنه‌های حاشیه ای باشید، نیز رخ میدهد. در کل تمام زنان در چندماه اول پس وضع حمل، مستعد ابتلا به افسردگی پس از زایمان هستند اما وجود شرایط مذکور این خطر را افزایش میدهد. سابقهٔ شخصی یا خانوادگی روان پریشی فوطفی نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش میدهد.

چگونگی تشخیص افسردگی پس از زایمان

شما باید در اولین چک‌آپ برای بررسی افسردگی پس از زایمان، تمام علائم موجود در خود را به اطلاع پزشک خود برسانید. ممکن شما هفا هم از پس از وضع حمل متوجه این حالات شوید. هرچند که شایعترین علائم در همان یکی دو روز اول قابل تشخیص هستند.

شیوه درمان

بهترین روش درمان PPD مشاوره و استفاده از داروهای خاص ضدافسردگی و یا ترکیبی از این دو است. حالات خفیفتر PPD نسبت به مشاوره و مصرف دارو، واکنش یکسان و خوبی نشان میدهد و بعضی از داروها نیز هنگام شیردهی قابل استفاده هستند.

بعضی از زنان یک یا دو هفته پس از آغاز درمان به هر یک از روشهای فوق، به طور قابل توجهی بهبود میابند. کسک گرفتن از اطرافیان برای نگهداری از نوزاد، رعایت رژیم غذایی مناسب، پیاده روی یا ورزشهای دیگر به طور روزانه و خواب شبانه تا حد امکان، از جمله عواملی هستند که در بهبودی شخص بسیار مؤثرند.

خطرات درمان نکردن افسردگی پس از زایمان چیست؟

این افسردگی بر مادر و نوزاد تاثیر خواهد داشت و موجب می‌شود که مادر در انجام امور عادی و معمولی ناتوان شود که مراقبت و اتصال روحی به نوزاد از آن جمله است. در طی زمان، رشد و رفتارهای کودک می‌تواند تحت تاثیر منفی **PPD** قرار بگیرد.
درمان افسردگی پس از زایمان برای مادر و فرزند به یک اندازه اهمیت دارد. به طور متوسطافسردگی پس از زایمان در صورت عدم درمان از ۷ ماه تا ۱ سال طول خواهد کشید و در بسیاری از موارد هر گز به طور کلی پایان نواهد یافتد، در صورتی که با درمان، علائم به سرعت از بین رفته و امکان بازگشت آن نیز بسیار اندک خواهد بود.

افسردگی پس از زایمان

منبع:msn.com
افسردگی پس از زایمان یا Postpartum depression (PPD) نوعی بیماری جدیدی است که گاهی اوقات در چند ماه اول پس از زایمان به وجود می آید. این نوع افسردگی در صورت درمان نشدن می‌تواند ادامه یافته و موجب ناتوانی شدید مادر شود. افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است و ۱ نفر از ۸ زن، در یک ماه پس از وضع حمل به آن دچار میشوند. این حالت می‌تواند پس از سقط جنین، مرده به دنیا آمدن نوزاد و حتی به فرزندی‌بناپذرفتن یکن نوزاد نیز بروز کند. در بعضی از موارد نادر، زن مبتلا به این افسردگی نشانه های روان پرور می‌دهد که می‌تواند خودش و دیگران را در معرض خطر قرار دهد. ممکن است او ممکن افسرده به نظر برسد یا هیچ نشانه افسردگی از خود نشان ندهد. چنین حالتی چون پس از زایمان نامیده میشود.

نشانه های عمومی

علائم افسردگی پس از زایمان شامل خستگی شدید، بی علائگی و لذت نبردن از زندگی روزمره، بیخوابی بیسارگونه (insomnia)، حزن، گریه های بی دلیل، اضطراب، نا امید، احساس بی ارزشی و گناه، کج خلقی،تغییر اشتها و تمرکز ضعیف
شاید بد نشاید که فهرستی از نشانه های افسردگی از زایمان داشته باشید که به پزشک خود ارایه دهید. نمونه این فهرست را در

اینجا مشاهده میکنید:

فهرست نشاتگان افسردگی پس از زایمان-احساسات

حال و هوای افسرده، تمایل به گریستن، نا امیدی و احساس خلا دورتی، یا احساس اضطراب یا بدون آن

بیی علائگی و لذت نبردن از تمام یا تقریبا تمام امور و فعالیتهای روزانه

داشتن مشکل برای خوابیدن حتی در مواقعی که نوزاد خواب باشد

تغییر قابل توجه در شیوه راه رفتن و صحبت کردن، معمولا بی قراری و گاهی تشنلی و کندی

خستگی شدید یا نداشتن انرژی

احساس بی ارزشی یا گناه، بدون هیچ دلیل قانع کننده

نداشتن تمرکز و داشتن مشکل در تصمیم گیری

تفکر درباره مرگ و خودکشی. بعضی از زنان دچار این این افسردگی تفکرات زودگذر و ترساکمی درباره آسیب رساندن به فرزند خود دارند. این افکار بیش از آنکه برای کودک خطر آفرین باشد، برای خود آنها ترس آور است.
فهرست نشاتگان جون

پس از زایمان-احساسات

احساس دوری از نوزاد، افراد دیگر و محیط اطراف (زوال شخصیت)

خواب آشفته و مقطع، حتی در زمانی که نوزاد خواب باشد

تفکر به شدت معشوش و دردم ریخته، موجب افزایش خطر آسیب رساندن به خودتان، نوزاد و دیگران میشود.

تغییر شدید حال و هوای روحی و رفتارهای غریب

بیقراری و سرسببگی شدید

توجهات غیر عادی، که معمولا در رابطه با دیدن، بوییدن و لمس کردن است.

تفکرات وهمی که بر پایه واقعیت نباشد

هرچند هر زن مبتلا به **PPD** ممکن است دچار افکار زودگذر و ترس آور خودکشی یا صدمه زدن به نوزاد شود، اما در زمان مبتلا به حالت نادر چون پس از زایمان، این افکار آتی، به تمایلی مدام و اجباری تبدیل میشود. اگر فکر میکنید که نمیتوانید از آسیب رساندن به ود، فرزندتان یا شخص دیگر خودداری کنید، باید بلافاصله تحت مداوای تخصصی قرار بگیرید.

دلایل بروز افسردگی پس از زایمان چیست؟

به نظر میرسد که افسردگی پس از زایمان به دلیل تغییرات هورمونی که پس از بارداری رخ داده است، ایجاد میشود. این تغییرات هورمونی به خصوص هنگامی که **PPD** منجر میشوند که شما حساً افسردگی داشته باشید. این حالت در زمانی که پس از زایمان با حد کافی توسط هورس، دوستان یا خانواده حمایت نشود، نوزادی بسیار یا دچار ناراحتی داشته باشید یا تحت فشار تنهایی حاشیه ای باشید، نیز رخ میدهد. در کل تمام زنان در چندماه اول پس از وضع حمل، مستعد ابتلا به افسردگی پس از زایمان هستند اما وجود شرایط مذکور این خطر را افزایش میدهد. سابقهٔ شخصی یا خانوادگی روان پریشی دوقطبی نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش میدهد.

چگونگی تشخیص افسردگی پس از زایمان

شما باید در اولین چکاپ برای بررسی افسردگی پس از زایمان، تمام علائم موجود در خود را به اطلاع پزشک خود برسانید. ممکن شما هفته ها پس از وضع حمل متوجه این حالت شوید. هرچند که شایعترین علائم در همان یکی دو روز اول قابل تشخیص هستند.

شیوه درمان

بهترین روش درمان **PPD** مشاوره و استفاده از داروهای خاص ضدافسردگی و یا ترکیبی از این دو است.
حالات خفیفتر **PPD** نسبت به مشاوره و مصرف دارو، واکنش یکسان و خوبی نشان میدهد و بعضی از داروها نیز هنگام شیردهی قابل استفاده هستند.

بعضی از زنان یک یا دو هفته پس از آغاز درمان به هر یک از روشهای فوق، به طور قابل توجهی بهبود میابند. کسک گرفتن از اطرافیان برای نگهداری از نوزاد، رعایت رژیم غذایی مناسب، پیاده روی یا ورزشهای دیگر به طور روزانه و خواب شبانه تا حد امکان، از جمله عواملی هستند که در بهبودی شخص بسیار مؤثرند.

خطرات درمان نکردن افسردگی پس از زایمان چیست؟

این افسردگی بر مادر و نوزاد تاثیر خواهد داشت و موجب می‌شود که مادر در انجام امور عادی و معمولی ناتوان شود که مراقبت و اتصال روحی به نوزاد از آن جمله است. در طی زمان، رشد و رفتارهای کودک می‌تواند تحت تاثیر منفی **PPD** قرار بگیرد.
درمان افسردگی پس از زایمان برای مادر و فرزند به یک اندازه اهمیت دارد. به طور متوسطافسردگی پس از زایمان در صورت عدم درمان از ۷ ماه تا ۱ سال طول خواهد کشید و در بسیاری از موارد هر گز به طور کلی پایان نواهد یافتد، در صورتی که با درمان، علائم به سرعت از بین رفته و امکان بازگشت آن نیز بسیار اندک خواهد بود.

#### استرس در دوران نوزادی

استرس در دوران نوزادی باعث اختلال حافظه در بزرگسالی می‌شود.

استرس‌های روانی که در اوایل زندگی خصوصا در دوران نوزادی و شیرخوارگی به انسان وارد می‌شود، در بزرگسالی می‌تواند باعث کاهش حافظه و اختلالات ذهنی شود.

بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا، کم‌توجهی، از دست دادن والدین و سایر استرس‌های دوران نوزادی می‌تواند باعث نوعی کاهش حافظه شود که معمولا در سنین سالمندی به سراغ انسان می‌آید. این تحقیق از آنجایی که دانشمندان، از نظر اخلاقی نمی‌توانند به نوزاد انسان استرس‌های روانی تحمیل کنند، روی موش‌ها انجام گرفته است. به این ترتیب که در محل زندگی موش‌های مورد آزمایش محدودیت‌های خاصی ایجاد شد تا موش مادر و بچه تازه متولد شده آن تحت استرس باشند.

دانشمندان در این تحقیق دریافته‌اند که این موش نوزاد وقتی بزرگ می‌شود، درسنین جوانی به نحوی بر خاطره اولین استرس‌های زندگی خود غلبه می‌کند ولی در دوران میانسالی، این استرس‌ها هستند که بر او غلبه می‌کنند و باعث کاهش حافظه وی می‌شوند.

در واقع این سختی‌های هفته اول زندگی موش (دوران نوزادی) باعث می‌شود، مغز موش زودتر از سن وی بزر شود و در دوران میانسالی دچار کاهش حافظه ای شود که باید در سنین سالمندی دچارش شود. دانشمندان با ثبت اختلاف فعالیت الکتریکی مغز موش در دوران جوانی و میانسالی، توانستند ثابت کنند که این استرس‌های زود هنگام باعث ایجاد اختلال در روابط بین سلولی سلول‌های هیپوکامپ مغز در دوران میانسالی شده و همین پدیده باعث بروز اختلالات حافظه می‌شود. هیپوکامپ قسمتی از مغز است که یادگیری و حافظه در آن شکل می‌گیرد.

منبع: http://www.koodakaneh.com

استرس در دوران نوزادی استرس در دوران نوزادی باعث اختلال حافظه در بزرگسالی می‌شود.

استرس‌های روانی که در اوایل زندگی خصوصا در دوران نوزادی و شیرخوارگی به انسان وارد می‌شود، در بزرگسالی می‌تواند باعث کاهش حافظه و اختلالات ذهنی شود.

بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا، کم‌توجهی، از دست دادن والدین و سایر استرس‌های دوران نوزادی می‌تواند باعث نوعی کاهش حافظه شود که معمولا در سنین سالمندی به سراغ انسان می‌آید. این تحقیق از آنجایی که دانشمندان، از نظر اخلاقی نمی‌توانند به نوزاد انسان استرس‌های روانی تحمیل کنند، روی موش‌ها انجام گرفته است. به این ترتیب که در محل زندگی موش‌های مورد آزمایش محدودیت‌های خاصی ایجاد شد تا موش مادر و بچه تازه متولد شده آن تحت استرس باشند.

دانشمندان در این تحقیق دریافته‌اند که این موش نوزاد وقتی بزرگ می‌شود، درسنین جوانی به نحوی بر خاطره اولین استرس‌های زندگی خود غلبه می‌کند ولی در دوران میانسالی، این استرس‌ها هستند که بر او غلبه می‌کنند و باعث کاهش حافظه وی می‌شوند.

در واقع این سختی‌های هفته اول زندگی موش (دوران نوزادی) باعث می‌شود، مغز موش زودتر از سن وی بزر شود و در دوران میانسالی دچار کاهش حافظه ای شود که باید در سنین سالمندی دچارش شود. دانشمندان با ثبت اختلاف فعالیت الکتریکی مغز موش در دوران جوانی و میانسالی، توانستند ثابت کنند که این استرس‌های زود هنگام باعث ایجاد اختلال در روابط بین سلولی

سلول‌های هیپوکامپ مغز در دوران میانسالی شده و همین پدیده باعث بروز اختلالات حافظه می‌شود. هیپوکامپ قسمتی از مغز است که یادگیری و حافظه در آن شکل می‌گیرد.

منبع: http://www.koodakaneh.com

## استرس و بیماری‌های حاد

همه می گویند که استرس کشنده است. اما اکثر ما این گفته را جدی تلقی نمیکنیم. همه ما میدانیم که استرس برای سلامتی ما ضرر دارد، اما تعداد خیلی کمی از نقش آن در ایجاد مشکلات بسیار جدی برای سلامتی مثل حمله های قلبی و استرس آگامیم. بسیاری از بیماریهای حاد و خطرناک با وجود استرس بدتر می شوند. استرس می تواند در متابولیسم شما اختلال ایجاد کند، فشارخونتان را بالا ببرد، گلوپول های قرمز خونتان را از بین ببرد، معده در شما ایجاد کند، زندگی جسیتان را خنده دار کند، و اگر همه اینها کافی نیست، باید بگویم که استرس می تواند مغزتان را هم مختل کند.

آنچه باید به یاد داشته باشید، این است که کنترل مسیح استرس، می تواند ابزار بسیار قدرتمندی درمقابل بیماری های حاد و خطرناک باشد.

استرس چطور بر بدن تاثیر می گذارد؟

استرس واکنش ما به هر موقعیتی است که باعث ترس یا نگرانی ما شود. در واکنش به یک محرک ترسناک، بدن ما آدرنالین ترشح می کند، هورمونی که ضربان قلب ما را بالا می برد، باعث نفس زدن ما شده و حس هوشیاری و احتیاط ما را افزایش میدهد.

انفجارهای کوتاه مدت استرس چندان هم بد نیستند و در واقع، این استرسها میتوانند مواد شیمیایی که می توانند حافظه ما را تقویت کرده، انرژی ما را افزایش داده، و باعث شوند که هوشیارتر و مراقب تر باشیم و تحریک کنند. اگر گورخری را یک شیر گرسنه تعقیب کند، این آدرنالین باعث می شود که گورخر سریعتر بدوید، سریعتر فکر کند، و به سرعت به خاطر آورد که بار قبل چطور خود را نجات داد.

اما، گورخرها و سایر پستانداران مثل انسانها از استرس حاد رنج نمی برند. وقتی گورخر از دست شیر فرار می کند، استرس او تمام می شود (تا دفعه بعد که این موقعیت دوباره برای او پیش آید). گورخرها، اجاره خانه، ترافیک، یا قسط و بدهی ندارند. لازم نیست که نگران پرداخت قبض هاء، مریض شدن، یا قبول شدن در دانشگاه باشند. متخصصین می گویند این استرس حاد و مزمن است که برای سلامت انسانها خطرناک خواهد بود.

استرس مزمن—زندگی کردن تحت موقعیت های استرس زا برای مدت زمانی طولانی—می تواند تاثیر منفی عینی بر وضعیت جسمی ما داشته باشد. وقتی تهدیدی را تجربه می کنید، چه این تهدید فیزیکی باشد یا روانی، بدن ما وارد وضعیت فرامحرک می شود. فعالیت در سیستم عصبی موافق بالا رفته و غده فوق کلیوی هورمون اپینفرین (یا آدرنالین) ترشح می کند و نورپیتفرین را وارد جریان خون می کند. در همین زمان، غده فوق کلیوی کورتیزول نیز ترشح میکند که پیام آزاد کردن اسیدهای چرب را برای انفجار انرژی به بدن می فرستد.

این سیستم عصبی و فعالیت هورمونی باعث کند شدن گوارش، بالا رفتن قند خون، و پمپاژ بیشتر خون توسط قلب به درون ماهیچه ها می شود. این وضعیت وقتی اتومبیلی در خیابان به سمت شما منحرف شده است می تواند مفید باشد، اما در اکثر مواردی که این هورمون ها به وضعیت فرامحرک می روند، آسیب و زیان ایجاد می شود. استرس حاد نه تنها باعث بروز مشکلات معده، یوست، اسهال، و سرماخوردگی های پیش از حد و عفونت های تنفسی می شود، بلکه می تواند سلامت ما را در دراز مدت نیز تهدید کند. اکنون گفته می شود که بالا بودن میزان کورتیزول در بدن، عوارضی در بدن ایجاد کرده و می تواند مشکلات التهابی مثل روم مخاط روده بزرگ و اگر ما را بدتر کند، همچنین اختلالات خودایمن مثل روم مفاصل روماتیسمی، قرصه اکله و تصلب پافت ها را نیز تشدید می کند.

آیا ممکن است استرس بیماری جدی ایجاد کند؟

شواهد بسیار دل بر این است که استرس عامل بسیار مهمی در بیماریها و مشکلاتی مثل فشارخون بالا، بیماری های قلبی و دیابت می باشد.

اگر بطور مداوم انرژی خود را به خاطر ذخیره انرژی حرکت دهید، بیجوقت انرژی اضافی ذخیره نخواهید کرد. سریعتر خسته شده و احساس بیروز دیابت در شما نیز افزایش مییابد. نتیجه فعال کردن بیش از حد سیستم قلبی-عروقیان نیز به همین میزان خطرناک است؛ اگر فشارخون شما وقتی از یک شیر فرار می کنید، تا ۱۴۰/۱۸۰ بالا برود، نشان می دهد که خود را با موفقیت تخلیق داده اید، اما اگر هر بار که اتفاق فرزندتان را شلوع بلوغ ببینید باز فشارخونتان روی آن مقدار برسد، ممکن است در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری قلبی باشید.

آیا می توان استرس را در حملات قلبی یا سکته دخیل دانست؟

بالا بودن فشار خون باعث می شود که قلب بیشتر و سخت تر از حد نرمال کار کند و خطر حملات قلبی، سکته، و نارسایی کلیه ها در این شرایط بیشتر می شود. طبق یک تحقیق جدید، استرس فکری باعث جمع شدن و انقباض لایه داخلی رگ های خونی می شود که ممکن است احتمال مرگ های قلبی را افزایش دهد.

درواقع، در سپتامبر ۲۰۰۴،محققان کانادایی تحقیق برجسته ای بر روی ۲۵۰۰۰ نفر از ۵۲ کشور انجام دادند که عوامل اصلی بیماری های قلبی را مشخص کرد. این تحقیق دریافت که استرس طولانی مدت احتمال بروز حملات قلبی را دو برابر می کند. تحقیق دیگری دریافت که افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی هستند، طی استرس های اساسی یا خطرات بیشتری از مشکلات قلبی روبه روه هستند.

آیا استرس بر دیابت نیز تاثیرگذار است؟

محققان اکنون باور دارند که استرس می تواند بر دیابت نیز تاثیرگذار باشد. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، هورمون های استرس در مواجهه با استرس فیزیکی مثل بیماری یا آسیب دیدگی، می تواند سطح گلوکز را در خون بالا ببرد.

در سالهای اخیر سازمان هایی مثل انجمن دیابت امریکا، انجمن قلب امریکا، و انجمن سرطان امریکا روی رابطه بین استرس و وضعیت هایی که در تلاش برای مداوای آن هستند، تمرکز کرده اند.

آیا برخی افراد بیشتر در معرض استرس هستند؟

دقیقاً به همان صورت که برخی افراد بیشتر از سایرین نگران می شوند، استرس در بعضی از ما واکنش فیزیکی قوی تری ایجاد می کند. و افرادی که جوانی بدشان بیشتر در مقابل استرس تسهیج می شود، ممکن است از آسیب های دراز مدت آن در دوران بیری رنج برند. در یک تحقیق جدید، جوانانی که یا افزایش فشارخون در استرس واکنش می دادند، در سنین جهل سالگی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون قرار می گیرند.

به طور کلی افرادی که واکنش فشارخون آنها درمقابل استرس بیشتر بوده، بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون هستند.

تحقیق دیگر رابطه مستقیمی بین اضطراب، استرس، و واکنش های نامال پیدا کرده است. طبق این تحقیق، بالا بودن استرس فکری، به ویژه اضطراب های مربوط به ترس، بروز مرگ های قلبی را در خانم ها افزایش می دهد.

برای کاهش استرس در زندگی چه باید کرد؟

بهترین استراتژی ها برای پرورد با استرس شامل ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی می شود به صورتیکه زمان بیشتری برای استراحت و آرامش وقت گذاشته شود. داشتن مقدار مناسب ورزش در روز به از این بودن فشارهای روحی کمک کرده و باعث می شود بتوانیم خوابی عمیق تر و باکیفیت تر داشته باشیم. داشتن یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی در شب در کنترل استرس شما نقش موثری دارد.

تنکیک های تمدد اعصاب هم میتوانند کمک کننده باشد. از تمرینات تنفس عمیق پیایخ درمان های تمدد اعصاب که در آن عضلات را ذره به ذره ریلکس می کنند، بهره جویید. مدیتیشن، یوگا و انجام حرکات کششی نیز روشی بسیار عالی برای مقابله با استرس به شمار می رود. باید این روشها را امتحان کنید تا ببینید که کدامیک از این تکنیک ها بهترین کارایی را برای شما دارد. در دراز مدت تأثیرات آترا مشاهده خواهید کرد.

استرس و بیماریهای حاد

همه می گویند که استرس کشنده است. اما اکثر ما این گفته را جدی تلقی نمیکنیم. همه ما میدانیم که استرس برای سلامتی ما ضرر دارد، اما تعداد خیلی کمی از نقش آن در ایجاد مشکلات بسیار جدی برای سلامتی مثل حمله های قلبی و استرس آگامیم. بسیاری از بیماریهای حاد و خطرناک با وجود استرس بدتر می شوند. استرس می تواند در متابولیسم شما اختلال ایجاد کند، فشارخونتان را بالا ببرد، گلوپول های قرمز خونتان را از بین ببرد، قخ معده در شما ایجاد کند، زندگی جسیتان را خنده دار کند، و اگر همه اینها کافی نیست، باید بگویم که استرس می تواند مغزتان را هم مختل کند.

آنچه باید به یاد داشته باشید، این است که کنترل مسیح استرس، می تواند ابزار بسیار قدرتمندی درمقابل بیماری های حاد و خطرناک باشد.

استرس چطور بر بدن تاثیر می گذارد؟

استرس واکنش ما به هر موقعیتی است که باعث ترس یا نگرانی ما شود. در واکنش به یک محرک ترسناک، بدن ما آدرنالین ترشح می کند، هورمونی که ضربان قلب ما را بالا می برد، باعث نفس زدن ما شده و حس هوشیاری و احتیاط ما را افزایش میدهد.

انفجارهای کوتاه مدت استرس چندان هم بد نیستند و در واقع، این استرسها میتوانند مواد شیمیایی که می توانند حافظه ما را تقویت کرده، انرژی ما را افزایش داده، و باعث شوند که هوشیارتر و مراقب تر باشیم و تحریک کنند. اگر گورخری را یک شیر گرسنه تعقیب کند، این آدرنالین باعث می شود که گورخر سریعتر بدوید، سریعتر فکر کند، و به سرعت به خاطر آورد که بار قبل چطور خود را نجات داد.

اما، گورخرها و سایر پستانداران مثل انسانها از استرس حاد رنج نمی برند. وقتی گورخر از دست شیر فرار می کند، استرس او تمام می شود (تا دفعه بعد که این موقعیت دوباره برای او پیش آید). گورخرها، اجاره خانه، ترافیک، یا قسط و بدهی ندارند. لازم نیست که نگران پرداخت قبض هاء، مریض شدن، یا قبول شدن در دانشگاه باشند. متخصصین می گویند این استرس حاد و مزمن است که برای سلامت انسانها خطرناک خواهد بود.

استرس مزمن—زندگی کردن تحت موقعیت های استرس زا برای مدت زمانی طولانی—می تواند تاثیر منفی عینی بر وضعیت جسمی ما داشته باشد. وقتی تهدیدی را تجربه می کنید، چه این تهدید فیزیکی باشد یا روانی، بدن ما وارد وضعیت فرامحرک می شود. فعالیت در سیستم عصبی موافق بالا رفته و غده فوق کلیوی هورمون اپینفرین (یا آدرنالین) ترشح می کند و نورپیتفرین را وارد جریان خون می کند. در همین زمان، غده فوق کلیوی کورتیزول نیز ترشح میکند که پیام آزاد کردن اسیدهای چرب را برای انفجار انرژی به بدن می فرستد.

این سیستم عصبی و فعالیت هورمونی باعث کند شدن گوارش، بالا رفتن قند خون، و پمپاژ بیشتر خون توسط قلب به درون ماهیچه ها می شود. این وضعیت وقتی اتومبیلی در خیابان به سمت شما منحرف شده است می تواند مفید باشد، اما در اکثر مواردی که این



هورمون ها به وضوحیت فرامرکز می روند، آسیب و زیان ایجاد می شود. استرس حاد ته تنها باعث بروز مشکلات معده، پوست، اسهال، و سردانخوردگی های بیش از حد و عفونت های تنفسی می شود، بلکه می تواند سلامت ما را در دراز مدت نیز تهدید کند. اکنون گفته می شود که بالا.بودن میزان کورتیزول در بدن، هورمونی در بدن ایجاد کرده و می تواند مشکلات التهابی مثل ورم مخاط روده بزرگ و آگرما را بدتر کند، همچنین اختلالات خودآیین مثل ورم مفصل روماتیسمی، قرخه کله و تصلب بافت ها را نیز تشدید می کند.

آیا ممکن است استرس بیماری جدی ایجاد کند؟

شواهد بسیار دال بر این است که استرس عامل بسیار مهمی در پیداریه و مشکلاتی مثل فشارخون بالا، بیماری های قلبی و دیابت می باشد.

اگر بطور مداوم انرژی خود را به خاطر ذخیره انرژی حرکت دهید، هیچوقت انرژی اضافی ذخیره نخواهید کرد. سرریز خسته شده و احتمال بروز دیابت در شما نیز افزایش مییابد. نتیجه فعال کردن بیش از حد سیستم قلبی-عروقیان نیز به همین میزان خطرناک است؛ اگر فشارخون شما وقتی از یک شیر فر می کشید، تا ۱۸۰/۱۲۰ بالا برود، نشان می دهد که خود را با موفقیت تخلیه داده اید، اما اگر هر بار که اتاق فرزندتان را شلغ بلوغ ببینید باز فشارخونتان روی آن مقدار برسد، ممکن است در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری قلبی باشید.

آیا می توان استرس را در حملات قلبی یا سکته دخیل دانست؟

بالا بودن فشار خون باعث می شود که قلب بیشتر و سخت تر از حد نرمال کار کند و خطر حملات قلبی، سکته، و نارسایی کلیه ها در این شرایط بیشتر می شود. طبق یک تحقیق جدید، استرس فکری باعث جمع شدن و انقباض لایه داخلی رگک های خونی می شود که ممکن است احتمال مرگ های قلبی را افزایش دهد.

درواقع در سپتامبر ۲۰۰۴، محققان کاناڈایی تحقیق برجسته ای بر روی ۲۵۰۰۰ نفر از ۵۲ کشور انجام دادند که عوامل اصلی بیماری های قلبی را مشخص کرد. این تحقیق دریافت که استرس طولانی مدت احتمال بروز حملات قلبی را دو برابر می کند. تحقیق دیگری دریافت که افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی هستند، طی استرس های احساسی یا خطرات بیشتری از مشکلات قلبی رویه رو هستند.

آیا استرس بر دیابت نیز تاثیر گذار است؟

محققان اکنون باور دارند که استرس می تواند بر دیابت نیز تاثیر گذار باشد. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، هورمون های استرس در مواجهه با استرس های فیزیکی مثل بیماری یا آسیب دیدگی، می تواند سطح گلوکز را در خون بالا ببرد.

در سالهای اخیر سازمان هایی مثل انجمن دیابت آمریکا، انجمن قلب آمریکا، و انجمن سرطان آمریکا روی رابطه بین استرس و وضعیت هایی که در تلاش برای مداوای آن هستند، تمرکز کرده اند.

آیا برخی افراد بیشتر در معرض استرس هستند؟

دقیقاً به همان صورت که برخی افراد بیشتر از سایرین نگران می شوند، استرس در بعضی از ما واکنش فیزیکی قوی تر ایجاد می کند. و افرادی که در جوانی بدشان بیشتر در مقابل استرس تهیج می شود، ممکن است از آسیب های دراز مدت آن در دوران بیری رنج بزنند. در یک تحقیق جدید، جوانانی که با افزایش فشارخون به استرس واکنش می دادند، در سنین جهل سالگی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون قرار می گیرند.

به طور کلی افرادی که واکنش فشارخون آنها درمقابل استرس بیشتر بوده، بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون هستند.

تحقیق دیگر رابطه مستقیمی بین اضطراب، استرس، و واکنش های نامال پیدا کرده است. طبق این تحقیق، بالا بودن استرس فکری، به ویژه اضطراب های مربوط به ترس، بروز مرگ های قلبی را در خانم ها افزایش می دهد.

برای کاهش استرس در زندگی چه باید کرد؟

بهترین استراتژی ها برای پرورد با استرس شامل ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی می شود به صورتیکه زمان بیشتری برای استراحت و آرامش وقت گذاشته شود. داشتن مقدار مناسب ورزش در روز به از این بردن فشارهای روحی کمک کرده و باعث می شود بتوانیم خوابی عمیق تر و باکیفیت تر داشته باشیم. داشتن یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی در شب در کنترل استرس شما نقش موثری دارد.

تکنیک های تمدد اعصاب هم می توانند کمک کننده باشند. از تمرینات تنفس عمیق یاغ درمان های تمدد اعصاب که در آن عضلات را ذره به ذره ریلکس می کنند، بهره جویید. مدیتیشن، یوگا و انجام حرکات کششی نیز روشی بسیار عالی برای مقابله با استرس به شمار می رود. باید این روشها را امتحان کنید تا ببینید که کدامیک از این تکنیک ها بهترین کارایی را برای شما دارد. در دراز مدت تاثیرات آترا مشاهده خواهید کرد.

#### اعصاب و روان

بیماریهای اعصاب و روان چیست ؟

جسم و روان انسان ارتباط و ایسگی شدیده به هم دارند لذا بیماری در هر کدام ، دیگری را نیز تحت تاثیر قرار می دهد
عوارض وعلامت بیماری جسمی معمولاً با چشم قابل دیدن و یا حواس پنجگانه قابل درک می باشند اما علامت بیماری روانی معمولاً در عواطف ، احساسات و رفتار فرد نفوذ پیدا می کند و در اوایل بیماری یک حس و حالتیای مهمی است که فرد به راحتی آن را درک نمی کند .

تقسیم بندی بیماریهای روانی :

-؟بیماریهای خلقی :

خلق همان حالت حیوانی پایدار یک فرد است که گاهی به طور طبیعی در طیفی از شادی وغم در نوسان است . بیماریهای خلقی یا احساسیای ناهنجار افسردگی و یأس مشخص میشوند که فرد به صورت مداوم دارای حالتیای مذکور می شود و انواع آن عبارتند از :

الف – بیماری افسردگی : خلق افسرده ، از دست دادن انرژی و علاقه ، احساس گناه ، کاهش تمرکز ، از دست دادن اشتها ، افکار خود کشی یا مرگ و مشکلات خواب و ...
از علائم آن است که خود به چند دسته اختلال افسردگی اساسی ، افسردگی فصلی ، افسردگی ایپتیکی یا غیرنرمال یا فزینول ، افسردگی مضاعف ، اختلال افسرده خویب و... تقسیم می شود .

ب – بیماری اختلال دو قطبی : همچنان که از اسم آن پیداست دارای دو حالت است که یک حالت آن از علائمی مانند : خلق بالا ، پرش افکار ، کاهش خواب ، افزایش اعتماد به نفس ، خود بزرگ بینی ، افراط در فعالیت ، ولخرجی و افزایش میل جنسی و ... تشکیل شده است و حالت دوم برعکس ، احساس افسردگی می باشد که خود به چند دسته اختلال دو قطبی ، ؟ اختلال دو قطبی؟ اختلال خلق ادواری و .. تقسیم میشود .

۲-بیماری های اضطرابی :

اضطراب در بعضی شرایط و مواقع امری طبیعی است اما اگر به صورت احساس فراگیری از نگرانی یا وحشت درآید بیماری تلقی می گردد که انواع آن عبارت است از:

الف – اختلال هول (پانیک ) : دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای آن مشخص میباشد که اغلب با بازار هراسی همراه می باشد که علائم آن به صورت تپش قلب ، تریق ، لرزش ، احساس خفگی ، درد سینه ، تهوع ، سرگیجه ، ترس از دیوانه شدن ویا مردن ، مومور شدن ، سرما لرزه و... می باشد .

ب – هراس های پیدارگونی (فوبیا) : فرد، ترس مداوم و شدید از موقعیتهای معین یا اشیاء خاصی و یا مکانهای خاص دارد و انواع مختلفی مانند هراس اجتماعی، جمعیت هراسی ، بازار هراسی و ... دارد .

ج – اختلال وسواسی – اجباری : وسواس عبارت است از : فکر ، احساس ، اندیشه یا جسمی عود کننده و مزاحم و اجبار نیز فکر و رفتاری آگاهانه ، معیارمند و عود کننده است مانند : شمارش ، وارسی ، اجتناب ، شستن و ... که این افکار وسواسی باعث اضطراب و رفتارهای اجباری باعث کاهش اضطراب می شود .

د- اختلال فشار روانی پس از آسیب (PTSD): مجموعه ای از علائم که پس از مواجهه (دیدن یا شنیدن ) با یک عامل فشار آسیب زای بی نهایت شدید برای فرد وجود می آید که فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد و واقعه را دائماً در ذهن خود مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند .

هـ- اختلال اضطرابی فراگیر : اضطراب و نگرانی مفرط در اکثر اوقات روز درباره چندین واقعه یا فعالیت ، طی یک دوره حداقل شش ماهه تعریف می شود .

-؟اختلالات روان پریشانه (سایکوز):

این گونه بیماران به صورت چشمگیر حس واقعیت نسبی آنان مختل می شود و فرد علی رغم داشتن توهم با هذیان نسبت به بیماری خود بصیرت و آگاهی ندارد که انواع آن عبارتند از :

الف – اسکیزوفنی : فرد از علائم هذیان ، توهم ، تکلم ناسامان ، رفتار ناسامان ، علائم منفی حداقل ؟ نای آن را به مدت ؟ ماه یا بیشتر داشته باشد درصورتیکه علائم کمتر از ؟ ماه باشد به آن اسکیزوفرنی فرم اطلاق می شود .

ب – عاطفه گسیختگی (اسکیزولکتیو ) : در این بیماری فرد هم خصایص اختلال خلقی و هم خصایص اختلال روانپریشی را دارد .

ج – اختلال هذیانی : اختلالی است که بیمار علائم غالبیش عمدتاً یک هذیان ثابت می باشد و سایر حوزه های کارکرد او مشکلی ندارد که انواع مختلفی مانند : بدگمانی یا پارانوئید ، خودرگ بینی ، عاشقی ، حسادت و... دارد .

د- اختلال روانپریشی گذرا: فرد در عرض یک روز تا حداکثر یککه ماه به دنبال یک فشار شدید روانی ، اجتماعی ، حس واقعیت نسبی او مختل شده باشد .

-؟اختلالات شبه جسمی :

این نوع اختلالات عبارتند از : نشانه های جسمانی که عارضه ای قلبی را تداعی می کنند ولی با هیچ عارضه قلبی یا مصرف موادی خاص یا اختلال روانی دیگر قابل توجهی نمی باشند که انواع مختلف آن :

الف – اختلال جسمانی کردن : علائم مختلف جسمی متعدد است که با معاینات جسمانی و بررسی آزمایشات کافی قابل توجهی نمی باشند .

ب – اختلال تبدیلی : یک یا چند نشانه عصبی (مثلاً ، لفضی ، کوری ، نگلیدن ، بی حسی ، غش کردن ) که با یک اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجهی نبوده و یا عوامل روانشناختی واسترس شروع و تشدید شده .

ج – خودبیمار انگاری : اشتغال ذهنی بیمار با ترس از بیمارشدن یا اعتیاد وی منجر بر ابتلا به یک بیماری جدی .

د- اختلال بدرختی بدن : اشتغال ذهنی یا نقص تجلی (مثل بینی بدرخت ) با تحریف مبالغه آمیز یک عیب خفیف و جزئی در

ظاهر جسمانی است .

هـ- اختلال درد : وجود دردی که مرکز اصلی توجه باینست است . عوامل روانشناختی نقش مهمی در این اختلال به عهده دارند .

در تمام اختلالات ذکر شده اختلال ناشی از مصرف مواد و اختلال ناشی از طبی عمومی نیز باید به آنها اضافه کرد .

اختلالات جنسی : اختلالات تجزیه ای ، اختلالات خوردن ، اختلالات خواب ، اختلالات شخصیت ، اختلالات ناشی از سوء مصرف مواد ، اختلالات فراموشی و دمانس و .... از دیگر اختلالات مربوط به بیماریهای اعصاب و روان می باشد .

نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع‌ترین بیماری اعصاب و روان

افسردگی یک اختلال خلقی است که امروزه در گروه شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان جای گرفته است. به گفته کارشناسان، اختلال پرروز افسردگی در زنان دو برابر مردان است. به دنبال پرروز افسردگی، فرد از جامعه، خانواده یا دوستان کناره‌گیری کرده و عملکردهای وی اعم از شغلی، تحصیلی و خانوادگی مختل می‌شود. بنابراین شناسایی علائم این اختلال و فراهم آوردن زمینه‌های درمانی مناسب پیش از پیش ضروری است.

دکتر امید رضائی، متخصص اعصاب و روان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت‌وگو با ایستا، با بیان این که افراد به طور معمول طیف وسیعی از حالات خلقی و روانی اعم از شاد و شگفتی‌بخش بودن، خندیدن و غصه‌دار بودن را تجربه می‌کنند، تصریح کرد: افراد به طور طبیعی بر این حالات خلقی روحی “روانی تسلط داشته و قادر به کنترل آنها هستند. در اختلالات خلقی این احساس تسلط از بین رفته و فرد از این بابت دچار رنج فراوانی می‌شود.

شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان است

اثرات زایمان، تفاوت‌های هورمونی و فشارهای روانی و اجتماعی از علل افسردگی در زنان

به گفته دکتر رضائی، فرد افسرده توانایی کنترل این روحیه و خلق افسرده را ندارد. افسردگی حدود ۱۰ تا ۲۵ درصد در زنان و ۵ تا ۱۰ درصد در مردان شایع است. تفاوت‌های هورمونی بین دو جنس زن و مرد، اثرات زایمان و تفاوت فشارهای روانی و اجتماعی در زنان و مردان از جمله علت‌های شیوع دو برابری افسردگی در زنان نسبت به مردان است.

عوامل ژنتیکی اتفاقات روانشناختی، عوامل اجتماعی و معنوی در بروز افسردگی موثرند

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر در چهار حوزه ریشه دارد، تصریح کرد: مسایل زیست شناختی مانند عوامل ژنتیکی در بروز افسردگی موثراست. بنابراین افراد دارای سابقهٔ خانوادگی، اختلالات اعصاب و روان، مستعد بروز افسردگی هستند. اتفاقات روانشناختی نیز در بروز افسردگی نقش مهمی دارند. به عنوان مثال فردی که شریک عاطفی خود را از دست داده در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارد.

وی افزود: برخی از عوامل در سطح اجتماع معمولاً به شکلی غیرمحسوس افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. عوامل معنوی از دیگر عوامل موثر در بروز افسردگی است. بر این اساس اختلالات اعصاب و روان در افرادی که به یک وجود لایزال قدرت معقدند کمتر مشاهده می‌شود.

دکتر رضائی ادامه داد: این چهار مورد می‌توانند تنظیم و تعادل در محیط مغز را بر هم زده و اختلالات اعصاب و روان را بوجود آورد که یکی از این اختلالات افسردگی است. همچنین بسته به این که کدام بخش از مغز تحت تأثیر بیش‌وی قرار گرفته باشد، علائم متفاوت بروز می‌کند.

به گفته وی، این خلق افسرده از نظر پیمار مبتلا، کیفیت مشخصی دارد که می‌توان آن را از یک احساس دلنشنگی و سوگنوازی متمایز کرد. به این ترتیب پیمار احساس می‌کند در دوره‌ای قرار گرفته که احساس غمگینی و دلنگی وی متفاوت از احساس غمگینی وی در یک حالت طبیعی است. پیماران افسرده علائم بیماری خود را نوعی درد مشتت‌بار روحی توصیف کرده و حتی گاهی از این مسئله شکایت می‌کنند که قادر به گریه کردن نیستند. دو مقابل گروهی دیگر نیز قادر به کنترل گریه خود نیستند.

گوشه‌گیری و کناره‌گیری از جامعه، خانواده و دوستان از علائم دیگر افسردگی

حدود دو سوم بیماران افسرده گاهی به خودکشی فکر می‌کنند

این دانشیار روانپزشکی افزود: گاهی بیماران افسرده از جامعه، خانواده یا دوستان خود کناره‌گیری کرده و حتی از انجام فعالیت‌هایی که زمانی مورد علاقه وی بوده، لذتی نمی‌برد. همچنین ممکن است فرد از این گوشه‌گیری آگاهی نداشته و دیگران متوجه آن شوند. حدود دو سوم کل بیماران افسرده گاهی به خودکشی فکر کرده و از این مقدار ۱۰ تا ۱۵ درصد گاهی اقدام به خودکشی هم می‌کنند.

کاهش انرژی از علائم شایع افسردگی

دکتر رضائی کاهش انرژی را از دیگر علائم شایع افسردگی دانست و تصریح کرد: کاهش انرژی سبب می‌شود فرد وظایف خود را به خوبی انجام ندهاد و اختلال عملکرد تحصیلی، شغلی و خانوادگی را به دنبال داشته باشد. در این صورت فرد انگیزه خود را از دست داده و قادر به ایجاد طرح‌های جدید یا پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده نیست.

اضطراب،اختلال خواب، کاهش اشتها و وزن از دیگر علائم شایع افسردگی

این متخصص اعصاب و روان گفت: اختلال در خواب، پرروز سحرخیزی در بیماران افسرده شایع است. به این صورت که پیمار صبح‌ها زودتر از قبل از خواب برمی‌خیزد. گاهی بیماران از بیدار شدن‌های مکرر از خواب در طول شب و این که به دنبال این بیدار شدن‌ها دائم به مشکلات خود فکر می‌کنند، شکایت دارند.

دکتر رضائی اضطراب را یکی از شایع‌ترین علائم افسردگی عنوان کرد و با بیان این که اغلب بیماران مبتلا به افسردگی دچار کاهش اشتها و وزن می‌شوند، افزود: در مقابل گروه کوچکی از بیماران افسرده یا افزایش اشتها و افزایش خواب روبرو می‌شوند.

غیرطبیعی بودن قاعدگی و کاهش علاقه جنسی در افراد افسرده

وی افزود: گاهی گروهی از علائم نایب مانند غیرطبیعی بودن قاعدگی یا کاهش علاقه و عملکرد جنسی در افراد افسرده مشاهده می‌شود. اگر دقت نشود که این علائم جزئی از علائم افسردگی است، ممکن است پیمار تحت درمان‌های زنان را زایمان و یا مشاوره‌های درمان اختلالات جنسی قرار گیرد.

مجموعه عوامل افسردگی سبب تشدید بیماری‌های طبی دیگر می‌شود

اختلال ابتلا به سوء مصرف مواد افراد افسرده

به گفته این متخصص اعصاب و روان، مجموعه عوامل افسردگی سبب می‌شوند که بیداری‌های طبی دیگر مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی “عروقی و بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، در صورت وجود، تشدید شوند.

دکتر رضائی با بیان این که گاهی افراد افسرده برای رهایی از حالات ناگوار خلقی به خوددرمانی با مواد مخدر یا الکل می‌پردازند، افزود: ممکن است سوء مصرف مواد مخدر در افراد افسرده مشاهده شود. همچنین در افراد افسرده ممکن است شکایت‌های جسمی مانند یوست، درد سینه، دردهای مختلف بدن مثل سردرد، احساس کزخی و لختی در دست و پا مشاهده شود.

احساس ضعف در تمرکز و اختلال در تفکر از دیگر علائم افسردگی

این متخصص بیماری‌های اعصاب و روان ضعف در تمرکز را از دیگر علائم افسردگی دانست و با بیان این که حدود ۵۰ درصد بیماران افسرده بر این باورند که علائم بیماری در طول روز تغییر می‌کند، تصریح کرد: احساس ضعف در تمرکز یا مختل شدن تفکر از علائم دیگر افسردگی است. از طرف دیگر بیماران افسرده بر این باورند که نشدند علائم و حالات ناگوار در صبح بیشتر بوده و هر چه به غروب نزدیکتر می‌شوند علائم کاهش می‌یابد.

ضعف عملکرد تحصیلی، رفتار ضد اجتماعی و ترک خانه از علائم افسردگی کودکان و نوجوانان

دکتر رضائی، علائم افسردگی در گروه کودکان و نوجوان و گروه سالخورده را متفاوت از یکدیگر دانست و این باره به ایستا گفت: ضعف عملکرد تحصیلی، سوء مصرف مواد مخدر، رفتار ضد اجتماعی، ونگاری جنسی، فرار از مدرسه و ترک خانه از علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان است.

تشخیص سخت و درمان طولانی مدت افسردگی در سالخوردگان

وی با بیان این که افسردگی در سالخوردگان به صورت فراوان مشاهده می‌شود، تصریح کرد: پایین بودن وضع اقتصادی و اجتماعی، از دست دادن همسر، ابتلای همزمان به یک بیماری جسمی و ازوای اجتماعی فرد سالخورده را مستعد بروز افسردگی می‌کنند. شکایات جسمی مانند سردرد، ضعف دست و پا و اختلال در مراقبت از خود در سالخوردگان افسرده به مراتب بیشتر از جوان‌ترهاست.

دکتر رضائی گفت: معمولاً افسردگی سالخوردگان سخت تشخیص داده شده و نیازمند طی زمان بیشتری برای درمان است. گاهی افسردگی در سالمندان با این باور که این علائم طبیعی بوده و تقضای سن فرد است، جدی گرفته نمی‌شود. این در حالی است که در صورت تشخیص و درمان به موقع، این افراد از کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهند شد.

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که در اختلال افسردگی مجموعه‌ای از اختلالات دخیل هستند، افزود: هنگامی عنوان افسرده به کار گرفته می‌شود که فرد دو هفته به صورت بی در پی علائم افسردگی را تجربه کرده و در حوزه‌های مختلف دچار اختلال عملکرد شده باشد.

به گفته وی، در درمان افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر دو بخش عمده دارویی و غیردارویی اعم از روان درمانی یا روانکاری به کار گرفته می‌شود.

ایز آن‌گرانی بیماران از مصرف داروهای اعصاب و روان بی‌مورد است

دکتر رضائی گفت: در درمان، گاهی افراد نسبت به مصرف داروهای اعصاب و روان و این که به این داروها عادت کرده و با بواسطه استفاده از آنها حس و خواب آلود می‌شوند، ایز آن‌گرانی می‌کنند. بنابراین بهتر است درمان تحت نظر متخصص مربوطه انجام شده و نگرانی از بابت عوارض درمان به عهده وی گذاشته شود. به طور کلی، معمولاً عوارض دارو در مقابل منافع آن سنجیده می‌شود و دارو زمانی تجویز می‌شود که منفعت آن بسیار بیشتر از ضرر آن باشد.

به هم ریختگی در محیط شیمیایی مغز علت اساسی اختلالات اعصاب و روان

عدم استعداد ژنتیکی، حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع افسردگی موثر است.

این متخصص اعصاب و روان، علت اساسی اختلالات اعصاب و روان را بهم ریختگی در محیط شیمیایی مغز عنوان کرد و گفت: داروهای مصرفی در درمان اختلالات اعصاب و روان نقش متعادل‌کننده و ترمیم‌کننده به هم ریختگی‌های مغز است. معمولاً داروهای اعصاب و روان به شکل مرفقی و برای چند ماه مصرف شده و بعد از بهبود حالات اعصاب و روان به تدریج قطع می‌شود. دکتر رضائی درمان را وابسته به چند عامل دانست و در توضیح این عوامل به ایستا گفت: در صورت عدم استعداد ژنتیکی، شناس بهبودی کامل فرد افسرده زیاد است. همچنین حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع بیماری موثر است. بهره‌مندی از تحصیلات بالا، مناهل بودن، عملکرد خوب قلبی از بیماری، توده اختلالات مربوط به مصرف مواد و ندانشن اختلالات اعصاب و روان دیگر تا حد زیادی در بهبودی فرد افسرده موثر است.

پریشی و یاسخ در مورد اعصاب و روان

چرا بیشتر مردم از مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس خوششان نمی‌آید؟

البته امروز در دیگر کشورها به خصوص کشورهای غربی این مساله جا افتاده و مردم به راحتی مراجعات متعددی دارند حتی شاید به یک فرهنگ تبدیل شده باشد. خوشبختانه در کشور ما نیز فرهنگ عمومی به سمت این حالت در حال حرکت است و این مساله کم کم بین مردم جا افتاده که بالاخره مغز نیز مانند قلب، کلیه، کبد و سیستم گوارش می‌تواند بیمار شود و برای رفع کسالت آن باید به متخصص آن مراجعه کرد و این موضوع را نیز باید به مردم باوراند که مانند خرید ماشین، در این مورد هم به اهل فن آن مراجعه کنند.

یکی دیگر از باورهای نادرست اما رایج در میان مردم این است که بیشتر بیماری‌های روانی درمانی ندارند. آیا بیماری‌های اعصاب و روان درمان قطعی دارد؟

بیماری‌های اعصاب و روان جدا از دیگر بیماری‌های پزشکی نیست. در بیماری‌های گوناگون بدن عموم اشکالات در سطح سلولی اتفاق می‌افتد. برای مثال اگر دیابت یا مرض قند ایجاد می‌شود یک اشکال در ترشح و عملکرد انسولین در سطح سلولی بدن است. در بین سلول‌های مغزی نیز مواد بیوشیمی وجود دارد که وقتی تعادل این مواد به هم می‌خورد موجب بروز بیماری‌های متعددی می‌شود که با درمان‌های گوناگون ما این مواد بیوشیمی را به حالت تعادل می‌رسانیم. عموماً در بیشتر بیماری‌ها درمان قطعی نداریم. برای مثال فرد تا زمانی که قرض قند خود را می‌خورد و رعایت برخی اصول را می‌کند قند او کنترل می‌شود. ولی این دستور که باید دارو را بخورد وجود دارد. در بیماری‌های اعصاب و روان نیز وضعیت به همین منوال است و شاید وضعیت بهتر باشد. ممکن است یک فرد داینی، فشار خوبی، قلبی، کلیوی و ... تا آخر عمر دارو بخورد ولی خوشبختانه در درمان اغلب بیماری‌های اعصاب و روان یک دوره درمانی وجود دارد و اگر درمان به طریقه صحیح انجام شود می‌توان پس از مدتی دارو را قطع کرد.

شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان در جامعه ما کدامند؟

برخلاف دیدگاه عمومی که از کلمه بیماری‌های اعصاب و روان بدترین نوع آن اصطلاحاً دیوانگی یا روانی بودن در ذهن آنها شکل می‌گیرد در ملت‌ها با درصد بسیار کمی از این بیماران مواجه هستیم و اصولاً ما این واژه‌ها را قبول نداریم ولی آنچه را که مردم در ذهن خود دارند کمتر از یک درصد بیماران ما را تشکیل می‌دهد. شوع اضطراب مانند سرماخوردگی در پزشکی بسیار زیاد است. افسردگی بخش چشمگیری از افراد جامعه از سن پایین تا سالمندان را دربر گرفته است. وسواس و اعتیاد جزو رایج‌ترین بیماری‌ها در این رشته محسوب می‌شود. بعضی از مردم به علت ترس از آنگک بیماری برای مثال افسردگی با مراجعه نکردن به متخصص گاهی عسدهات غیر قابل جبرانی از نظر اجتماعی و روانی حتی جسمی دریافت می‌کنند ولی نگران هستند نکته کسی بفهمد او یا اعضای خانواده او مبتلا به بیماری است. ما روزانه شاهد نابودی زندگی‌های گوناگونی هستیم، شاهد پرخاشگری، افت کارایی و تحصیلی، خودکشی، زهکاری و اعتیاد و ... هستیم که شاید با یک مشاوره ساده می‌شدجوری این اتفاقات را گرفت. من حتی می‌خواهم بگویم بیماری‌های اعصاب و روان می‌تواند اعتقادات دینی یک فرد را سست کند.

مطلب جالبی را ذکر کردید. واقعاً رابطه بین اعتقادات دینی و سلامت و روانی چیست؟

حوزه روح از حوزه علوم تجربی و انسانی خارج است ولی روان‌پزشکی یک علم است که بشر بخش اعظم آن را شناخته ولی مانند علوم دیگر بخش‌های ناشناخته نیز دارد. مترادف کردن بیماری‌های روحی و روانی اشتباه است و این طرز تفکر که فقط کسانی که اعتقادات ضعیف دارند به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند هم اشتباه است. ولی این باور وجود دارد که اعتقادات دینی و معنویت بر بهداشت روان موثر است و متقابلاً بهداشت روان یکتک فرد می‌تواند بر اعتقادات دینی او موثر باشد بنابراین شاید از این حیث توجه به بهداشت روان در مقایسه با بیماری‌های جسمی‌الرحیحیت بیشتری داشته باشد.

یکی از نگرانی‌های مردم درباره درمان‌های روان‌پزشکی مربوط به داروهای اعصاب و روان است که فکر می‌کنند اعتیاد آور است و یا عوارض زیادی به همراه دارد.

باید تعریف ما از اعتیاد مشخص شود. آیا اگر فردی برای مثال قرض قند یا قرض فشار خون مصرف می‌کند و وقتی یک روز آن را نمی‌خورد قند او و یا فشار خون او بالا می‌رود باید بگویم به قرض قند یا قرض فشار خون اعتیاد دارد؟ اگر اعتیاد این است پس بیشتر درمان‌های پزشکی اعتیاد است. در این صورت باید بگویم اعتیاد چیز خوبی است ولی این طسو نیست. به نظر من، داروهای اعصاب و روان هم مثل بیماران اعصاب و روان، معلوم وقع شده‌اند. وقتی ما می‌گوییم فردی اعتیاد پیدا کرده است شاید فرد اصلاً مشکلی نداشته است و برای مثال از ترس کجکاری اقدام به سوءمصرف مواد کرده و پس از آن به دارو وابسته شده و هر روز به میزان مصرف او اضافه می‌شود و متقابلاً هر روز از کارایی او کاسته می‌شود ولی وقتی که ما شروع به تجویز یک داروی اعصاب و روان می‌کنیم فرد با علایم و مشکلات متعدد یکتک بیماری اعصاب و روان مواجه بوده به طوری که موجب افت کاری او شده و با مصرف این داروها انتظار این است که کارایی او افزایش پیدا کند. گرگنه درمان صحیح انجام نشده است و پس از مدتی از میزان دارو کاسته می‌شود. فرد معاد هر روز که مواد خود را مصرف می‌کند به فکر مصرف فردی خود نیز هست ولی فردی که تحت درمان است به فکر است که چه زمانی داروهای خود را قطع می‌کند، مناسفانه در بیشتر درمان‌ها، دیر مراجعه کردن بیمار و یا مداخله او در چگونگی مصرف داروها و یا تجویز نامصحیح دارو از سوی بعضی از همکاران پزشک موجب می‌شود بیماران به سرخ الاثرترین دارو از خانواده بترویداین‌ها مانند لورازپام، آلپوزولام، دیازپام، کلوردیازپوکساید، آلپرایام و... که جزو داروهای فرعی ما هستند، وابستگی پیدا کنند و گرگنه به طور قاطع می‌گویم که داروهای اصلی روان‌پزشکی اعتیاد آور نبوده و از طرفی عوارض آن از دیگر داروهای پزشکی بیشتر نیست.

علت بیماری‌های اعصاب و روان چیست؟ خود مردم چه قدر می‌توانند در پیشگیری و درمان خود دخالت داشته باشند؟

سه عامل اصلی در بروز یک بیماری اعصاب و روان دخالت دارد:

بیولوژیک بدن: یعنی تغییراتی که در سطح هورمون‌ها، سلول‌ها و مواد بیوشیمی بدن اتفاق می‌افتند و یا وجود یکتک ژن می‌تواند موجب ظهور یکتک بیماری شود.

روان فرد: طرز تفکر یکتک فرد، شناخت او از اتفاقات و افراد پیرامون خود، چگونگی بروز هیجانات و کنترل آن، نوع قضاوت کردن‌های او، چگونگی سازش‌پذیری و کنترل استرس و... در حوزه ای است که در بروز یکتک اختلال می‌تواند نقش داشته باشد.
مسائل اجتماعی: که ناشی از حضور فرد در یک محیط و یا ارتباط او با دیگر افراد ایجاد می‌شود. حوادث ناگوار، خیرهای بند، دیدن صحنه‌های ناخوشایند، فشارهای و استرس‌های شغلی و محیطی نمونه‌هایی از مسائل اجتماعی محسوب می‌شوند.

به جز در بعضی موارد هر سه عامل فوق در این بیماری‌ها سهم دارند وشاید به دلیل همین مساله است که در مفهوم عام پیشگیری اولیه یکتک کار پیچیده است و باید از کودکی روی افراد کار کرد تا ریسک به خطر افتادن بهداشت روان آنها را کم کرد ولی امروزه ثابت شده است که ورزش کردن، آموزش راهماری کنترل استرس، کمتر در معرض استرس بودن، مثبت نگری و اعتقادات دینی و گاهی حتی بی اطلاعاتی از بعضی خیرها می‌تواند در کاهش خطر بروز اختلال نقش داشته باشد که ما در توبیه‌های خود به بیماران ویا خانواده آنها تذکر می‌دهیم ولی همین جا باید این نکته را یاد آور شوم که همچنان که برای یکتک بیماری دیابت و یا بیماری قلبی برخی توبیه‌ها را داریم ولی اگر علائم او آن‌قدر شدید است که با توبیه‌های غیر دارویی رفع نمی‌شود اقدام به تجویز دارو می‌کنیم. در این رشته نیز به همین طریق است و گاهی این توبیه‌ها تا یکتک سطحی از درمان موثر است و در موقعی هم مجبور به تجویز دارو هستیم.

به هر حال، به‌عنوان حرف آخر می‌خواهم بگویم مراجعه به یکتک متخصص می‌تواند درپجهای به دنیای جدید برای انسان بگشاید و مردم نباید نگران حرف و حدیث‌های دیگران باشند.

منابع :

بیماریهای اعصاب و روان چیست ؟
http://www.zendagi.com

داروهای اعصاب معلومند!!
http://pjensi.blogfa.com

نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع‌ترین بیماری اعصاب و روان
http://iran-world.com

اعصاب و روان

بیماریهای اعصاب و روان چیست ؟

جسم و روان انسان ارتباط و وابستگی شدیدی به هم دارند لذا بیماری در هر کدام ، دیگری را نیز تحت تاثیر قرار می دهد
عوارض و علائم بیماری جسمی معمولاً با چشم قابل دیدن و یا با حواس پنجگانه قابل درک می باشند اما علائم بیماری روانی معمولاً در عواطف ، احساسات و رفتار فرد نفوذ پیدا می کنند و در اوایل بیماری یک حس و حالتیهای مهمی است که فرد به راحتی آن را درک نمی کند .
تقسیم بندی بیماریهای روانی :

۱-بیماریهای خلقی :

خلق همان حالت هیجانی پادار یکتک فرد است که گاهی به طور طبیعی در طیفی از شادی وغم در نوسان است .
بیماریهای خلقی یا احساسیهای ناهنجار افسردگی و یأس مشخص میشوند که فرد به صورت مداوم دارای حالتیهای مذکور می شود و انواع آن عبارتند از :

الف –بیماری افسردگی : خلق افسرده ، از دست دادن انرژی و علاقه ، احساس گناه ، کاهش تمرکز ، از دست دادن اشتها ، افکار خودکشی یا مرگ و مشکلات خواب و ...
از علائم آن است که خود به چند دسته اختلال افسردگی اساسی ، افسردگی فصلی ، افسردگی آیینیک یا غیرنرمال یا فیزئول ، افسردگی مضاعف ، اختلال افسرده خویی و... تقسیم می شود .

ب –بیماری اختلال دوقطبی : همچنان که از اسم آن پیداست دارای دو حالت است که یکتک حالت آن از علائمی مانند : خلق بالا ، پرش افکار ، کاهش خواب ، افزایش اعتماد به نفس ، خود بزرگ بینی ، افراط در فعالیت ، ولخرجی و افزایش میل جنسی و ... تشکیل شده است و حالت دوم برعکس ، احساس افسردگی می باشد که خود به چند دسته اختلال دو قطبی ? اختلال دوقطبی? ? اختلال خلق ابواری و ... تقسیم میشود .

۲-بیماری های اضطرابی :

اضطراب در بعضی شرایط و مواقع امری طبیعی است اما اگر به صورت احساسی فراگیری از نگرانی یا وحشت درآید بیماری تلقی می گردد که انواع آن عبارت است از:

الف – اختلال هول (پانیک ) : دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای آن مشخص میباشد که اغلب با بازار هراسی همراه می باشد که علائم آن به صورت تپش قلب ، تعریق ، لرزش ، احساس خفگی ، درد سینه ، تهوع ، سرگیجه ، ترس از دیواره شدن ویا مردن ، مورمور شدن ، سرما لرزه و... می باشد .

ب – هراس های بیمارگونگی (فوبیا) : فرد ترس مداوم و شدیدی از موقعیتهای معین یا اشیاء خاص و یا مکانهای خاص دارد و انواع مختلفی مانند هراس اختصاصی ، جمعیت هراسی ، بازار هراسی و ... دارد .

ج – اختلال وسواسی –اجباری – وسواس عبارت است از : فکر ، احساس ، اندیشه یا حسی عود کننده و مزاحم و اجبار نیز فکر یا رفتاری آگاهانه ، معیارمنده و عود کننده است مانند : شمشاز ، وارسی ، اجتناب ، شستن و ... که این افکار وسواسی باعث

اضطراب و رفتارهای اجباری باعث کاهش اضطراب می شود.

د- اختلال فشار روانی پس از آسیب (PTSD):
مجموعه ای از علائم که پس از مواجهه (دیدن یا شنیدن ) با یک عامل فشار آسیب زای بی نهایت شدید برای فرد بوجود می آید.که فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد و واقعه را دائماً در ذهن مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند .

هـ - اختلال اضطرابی فراگیر:
اضطراب و نگرانی مفرط در اکثر اوقات روز دربارۀ چندین واقعه یا فعالیت ، طی یک دوره حداقل شش ماهه تعریف می شود.

-؟اختلالات روان پریشانه (اسایکوز):

این گروه بیمانان به صورت چشمگیر حس واقعیت سنجی آنان مختل می شود و فرد علی رغم داشتن توهم یا هذیان نسبت به بیماری خود بصیرت و آگاهی ندارد که انواع آن عبارتند از :

بیماری — اسکیزوفرنی:
فرد از علائم هذیان ، توهم ، تکلم نابسامان ، رفتار نابسامان ، علائم منفی حداقل ؟ قی آن را به مدت ؟ ماه یا بیشتر داشته باشد
دوسروئیکه علائم کستر از ؟ ماه باشد به آن اسکیزوفرنی فرم اطلاق می شود .

ب ـ عاطفه گسختگی (اسکیزوفلکتیو ) :
در این بیماری فرد هم خصایص اختلال خلقی و هم خصایص اختلال روانپریشی را دارد .

ج - اختلال هذیانی :
اختلالی است که بیمار علائم غالبیش عمدتاً یک هذیان ثابت می باشد و سایر حوزه های کارکرد او مشکلی ندارد که انواع مختلفی مانند :
بدگمانی یا پارانوئید ، خودورگ بینی ، عاشقی ، حسادت و... دارد .

د- اختلال روانپریشی گذرآز:
فرد در عرض یک روز تا حداکثر یک ماه به دنبال یک فشار شدید روانی ، اجتماعی ، حس واقعیت سنجی او مختل شده باشد .

-؟اختلالات شبه جسمی :

این نوع اختلالات عبارتند از :
نشانه های جسمانی که عارضه ای طبی را تداعی می کنند ولی با هیچ عارضه طبی یا مصرف موادی خاص یا اختلال روانی دیگر قابل توجهی نمی باشد که انواع مختلف آن :

الف — اختلال جسمانی کردن :
علائم مختلف جسمی متعدد است که با معاینات جسمانی و بررسی آزمایشات کافی قابل توجه نمی باشد .

ب — اختلال تبدیلی :
یک یا چند نشانه عصبی ( مثلاً ، فلجی ، کوری ، لنگیدن ، بی حسی ، غش کردن ) که با یک اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجه نبوده و با عوامل روانشناختی واترسس شروع و تشدید شود .

ج — خودبیارانگاری :
اشتغال ذهنی بسیار با ترس از بیمارشدن یا اعتماد وی مبتنی بر ابتلا به یک بیماری جدی .

د- اختلال بندریشکی بدن :
اشتغال ذهنی یا نقص تکلیفی (مثل بینی بندریشخت ) با تحریف مبالغه آمیز یک یک عیب خفیف و جزئی در ظاهر جسمانی است .

هـ - اختلال درد :
وجود دردی که مرکز اصلی توجه بالینی است . عوامل روانشناختی نقش مهمی در این اختلال به عهده دارند . در تمام اختلالات ذکر شده اختلال ناشی از مصرف مواد و اختلال ناشی از طبی عمومی نیز باید به آنها اضافه کرد .

اختلالات جنسی :
اختلالات تجزیه ای ، اختلالات خوردن ، اختلالات خواب ، اختلالات شخصیت ، اختلالات ناشی از سوء مصرف مواد ، اختلالات فراموشی و دمانس و ...
از دیگر اختلالات مربوط به بیماریهای اعصاب و روان می باشد.
نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع ترین بیماری اعصاب و روان

افسردگی یک اختلال خلقی است که امروزه در گروه شایع ترین بیماری‌های اعصاب و روان جای گرفته است. به گفته کارشناسان اختلال بروز افسردگی در زنان دو برابر مردان است. به دنبال بروز افسردگی، فرد از جامعه، خانواده یا دوستان کناره‌گیری کرده و عملکردهای وی اعم از شغلی، تحصیلی و خانوادگی مختل می‌شود.
بنا بر این شناسایی علائم این اختلال و فراهم آوردن زمینه‌های درمانی مناسب پیش از پیش ضروری است.

دکتر امید رضائیان، متخصص اعصاب و روان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که افراد به طور معمول طیف وسیعی از حالات خلقی و روانی امی از شاد و شگفتی‌برانگیز بودن، خندیدن و غم‌خوار بودن را تجربه می‌کنند، تصریح کرد: افراد به طور طبیعی بر این حالات خلقی روحی — روانی تسلط داشته و قادر به کنترل آنها هستند. در اختلالات خلقی این احساس تسلط از بین رفته و فرد از این بابت دچار رنج فراوانی می‌شود.

شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان است

اثرات زایمان، نفلوت‌های هورمونی و فشارهای روانی و اجتماعی از علل افسردگی در زنان

به گفته دکتر رضائی، فرد افسرده توانایی کنترل این روحیه و خلق افسرده را ندارد. افسردگی حدود ۱۰ تا ۲۵ درصد در زنان و ۵ تا ۱۰ درصد در مردان شایع است. نفلوت‌های هورمونی بین دو جنس زن و مرد، اثرات زایمان و نفلوت‌های روانی و اجتماعی

در زنان و مردان از جمله علت‌های شیوع دو برابری افسردگی در زنان نیست به مردان است.

عوامل ژنتیکی، اتفاقات روانشناختی، عوامل اجتماعی و معنوی در بروز افسردگی موثرند

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر در چهار حوزه ریشه دارد، تصریح کرد: مسایل زیست شناختی مانند عوامل ژنتیکی در بروز افسردگی موثر است. بنا بر این افراد دارای سابقه خانوادگی، اختلالات اعصاب و روان، مستعد بروز افسردگی هستند. اتفاقات روانشناختی نیز در بروز افسردگی نقش مهمی دارند. به عنوان مثال فردی که شریک عاطفی خود را از دست داده در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارد.

وی افزود: برخی از عوامل در سطح اجتماع معمولاً به شکلی غیرمحسوس افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. عوامل معنوی از دیگر عوامل موثر در بروز افسردگی است. بر این اساس اختلالات اعصاب و روان در افرادی که به یک وجود لایزال قدرت معضند، کمتر مشاهده می‌شود.

دکتر رضائیان ادامه داد: این چهار مورد می‌توانند تنظیم و تعادل در محیط مغز را بر هم زده و اختلالات اعصاب و روان را بوجود آورد که یکی از این اختلالات افسردگی است. همچنین بسته به این که کدام بخش از مغز تحت تاثیر بیشتری قرار گرفته باشد، علائم متفاوت بروز می‌کند.

به گفته وی، این خلق افسرده از نظر بیمان مبتلا کیفیت مشخصی دارد که می‌توان آن را از یک احساس طبیعی دلنگی و سوگواری متمایز کرد. به این ترتیب بیمان احساس می‌کند در دوره‌ای قرار گرفته که احساس شگفتی و دلنگی وی متفاوت از احساس شگفتی و وی در یک حالت طبیعی است. بیمانان افسرده علائم بیماری خود را نوعی درد مشتتار روحی توصیف کرده و حتی گاهی از این مسئله شکایت می‌کنند که قادر به گریه کردن نیستند. در مقابل گروهی دیگر نیز قادر به کنترل گریه خود نیستند.

گوشه‌گیری و کناره‌گیری از جامعه، خانواده و دوستان از علائم دیگر افسردگی

حدود دو سوم بیمانان افسرده گاهی به خودکشی فکر می‌کنند

این دانشیار روانپزشکی افزود: گاهی بیمانان افسرده از جامعه، خانواده یا دوستان خود کناره‌گیری کرده و حتی از انجام فعالیت‌هایی که زمانی مورد علاقه وی بوده، لذتی نمی‌برد. همچنین ممکن است فرد از این گوشه‌گیری آگاهی نداشته و دیگران متوجه آن شوند. حدود دو سوم کل بیمانان افسرده گاهی به خودکشی فکر کرده و از این مقدار ۱۰ تا ۱۵ درصد گاهی اقدام به خودکشی هم می‌کنند. کاهش انرژی از علائم شایع افسردگی

دکتر رضائیان کاهش انرژی را از دیگر علائم شایع افسردگی دانست و تصریح کرد: کاهش انرژی سبب می‌شود فرد وظایف خود را به خوبی انجام ندهد و اختلال عملکرد تحصیلی، شغلی و خانوادگی را به دنبال داشته باشد. در این صورت فرد انگیزه خود را از دست داده و قادر به ایجاد طرح‌های جدید یا پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده نیست.

اضطراب،اختلال خواب، کاهش اشتها و وزن از دیگر علائم شایع افسردگی

این متخصص اعصاب و روان گفت: اختلال در خواب، بویژه سحرخیزی در بیمانان افسرده شایع است. به این صورت که بیمان صبح‌ها زودتر از قبل از خواب برمی‌خیزد. گاهی بیمانان از بیدار شدن‌های مکرر از خواب در طول شب و این که به دنبال این بیدار شدن‌ها دائم به مشکلات خود فکر می‌کنند، شکایت دارند.

دکتر رضائیان اضطراب را یکی از شایع‌ترین علائم افسردگی عنوان کرد و با بیان این که اغلب بیمانان مبتلا به افسردگی دچار کاهش اشتها و وزن می‌شوند، افزود: در مقابل گروه کوچکی از بیمانان افسرده با افزایش اشتها و افزایش خواب روبرو می‌شوند. غیرطبیعی بودن قاعدگی و کاهش علاقه جنسی در افراد افسرده

وی افزود: گاهی گروهی از علائم ناشی مانند غیرطبیعی بودن قاعدگی یا کاهش علاقه و عملکرد جنسی در افراد افسرده مشاهده می‌شود. اگر دقت نشود که این علائم جزئی از علائم افسردگی است، ممکن است بیدار تحت درمان‌های زنان و زایمان و با مشاوره‌های درمان اختلالات جنسی قرار گیرد.

مجموعه عوامل افسردگی سبب تشدید بیماری‌های طی دیگر می‌شود احتمال ابتلا به سوء مصرف مواد افراد افسرده

به گفته این متخصص اعصاب و روان، مجموعه عوامل افسردگی سبب می‌شوند که بیماری‌های طی دیگر مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی — عروقی و بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، در صورت وجود تشدید شوند.

دکتر رضائیان با بیان این که گاهی افراد افسرده برای رهایی از حالات ناگوار خلقی به خوددرمانی با مواد مخدر یا الکل می‌پردازند، افزود: ممکن است سوء مصرف مواد مخدر در افراد افسرده مشاهده شود. همچنین در افراد افسرده ممکن است شکایت‌های جسمی مانند یبوست، درد مبه، دردهای مختلف بدن مثل سردرد، احساس کرختی و لختی در دست و پا مشاهده شود. احساس ضعف در تمرکز و اختلال در تفکر از دیگر علائم افسردگی

این متخصص بیماری‌های اعصاب و روان ضعف در تمرکز را از دیگر علائم افسردگی دانست و با بیان این که حدود ۵۰ درصد بیمانان افسرده بر این باورند که علائم بیماری در طول روز تغییر می‌کند، تصریح کرد: احساس ضعف در تمرکز با مختل شدن تفکر از علائم دیگر افسردگی است. از طرف دیگر بیمانان افسرده بر این باورند که شدت علائم و حالات ناگوار در صبح بیشتر بوده و هر چه به غروب نزدیکتر می‌شوند علائم کاهش می‌یابد.

ضعف عملکرد تحصیلی، رفتار ضد اجتماعی و ترک خانه از علائم افسردگی کودکان و نوجوانان

دکتر رضائی، علائم افسردگی در گروه کودکان و نوجوان و گروه سالخورده و متفاوت از یکدیگر دانست و این باره به ایسنا گفت: ضعف عملکرد تحصیلی، سوء مصرف مواد مخدر، رفتار ضد اجتماعی، و لنگاری جنسی، قرار از مدرسه و ترک خانه از علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان است.

تشخیص سخت و درمان طولانی مدت افسردگی در سالخوردگان

وی با بیان این که افسردگی در سالخوردگان به صورت فراوان مشاهده می‌شود، تصریح کرد: پایین بودن وضع اقتصادی و اجتماعی، از دست دادن همسر، ابتلای همزمان به یک بیماری جسمی و ازوای اجتماعی فرد سالخورده را مستعد بروز افسردگی

می‌کنند. شکایات جسمی مانند سردرد، ضعف دست و پا و اختلال در مراقبت از خود در سالخوردگان افسرده به مراتب بیشتر از جوان‌ترهاست.

دکتر رضائی گفت: معمولاً افسردگی سالخوردگان سخت تشخیص داده شده و نیازمند طی زمان بیشتری برای درمان است. گاهی افسردگی در سالمندان با این باور که این علائم طبیعی بوده و اقتصادی سن فرد است، جدی گرفته نمی‌شود. این در حالی است که در صورت تشخیص و درمان به موقع، این افراد از کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهند شد.

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که در اختلال افسردگی مجموعه‌ای از اختلالات دخیل هستند، افزود: هنگامی عنوان افسرده به کار گرفته می‌شود که فرد دو هفته به صورت پی در پی علائم افسردگی را تجربه کرده و در حوزه‌های مختلف دچار اختلال عملکرد شده باشد.

به گفته وی، در درمان افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر دو بخش عمده دارویی و غیردارویی اهم از روان درمانی یا روانکاری به کار گرفته می‌شود.

ایر از نگرانی بیماران از مصرف داروهای اعصاب و روان بی‌مورد است

دکتر رضائی گفت: در درمان، گاهی افراد نسبت به مصرف داروهای اعصاب و روان و این که به این داروها عادت کرده و با براسطه استفاده از آنها سست و خواب‌آلود می‌شوند ابراز نگرانی می‌کنند. بنابراین بهتر است درمان تحت نظر متخصص مربوطه انجام شده و نگرانی از زیات عوارض درمان به عهده وی گذاشته شود. به طور کلی، معمولاً عوارض دارو در مقابل منافع آن سنجیده می‌شود و دارو زمانی تجویز می‌شود که منفعت آن بسیار بیشتر از ضرر آن باشد.

به هم ریختگی در محیط شیمیایی مغز علت اساسی اختلالات اعصاب و روان

عدم استعدادهٔ ژنتیکی، حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع افسردگی موثر است.

این متخصص اعصاب و روان علت اساسی اختلالات اعصاب و روان را بهم ریختگی در محیط شیمیایی مغز عنوان کرد و گفت: داروهای مصرفی در درمان اختلالات اعصاب و روان نقش متعادل کننده و ترمیم کننده به هم ریختگی‌های مغز است. معمولاً داروهای اعصاب و روان به شکل موقتی و برای چند ماه مصرف شده و بعد از بهبود حالات اعصاب و روان به تدریج قطع می‌شود. دکتر رضائی درمان را ایسته به چند عامل دانست و در توضیح این عوامل به ایسا گفت: در صورت عدم استعداد ژنتیکی، شناسایی بهبودی کامل فرد افسرده زیاد است. همچنین حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع بیماری موثر است. به‌رومندی از تحصیلات بالا، متاهل بودن، عملکرد خوب قبل از بیماری، نبود اختلالات مربوط به مصرف مواد و ناشناختن اختلالات اعصاب و روان دیگر تا حد زیادی در بهبودی فرد افسرده موثر است. پرسش و پاسخ در مورد اعصاب و روان

چرا بیشتر مردم از مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس خوششان نمی‌آید؟

البته امروز در دیگر کشورها به خصوص کشورهای غربی این مساله جا افتاده و مردم به راحتی مراجعات متعددی دارند حتی شاید به یک فرهنگ تبدیل شده باشد. خوشبختانه در کشور ما نیز فرهنگ عمومی به سمت این حالت در حال حرکت است و این مساله کم کم بین مردم جا افتاده که بالاخره مغز نیز مانند قلب، کبد، سیستم گوارش می‌تواند بیمار شود و برای رفع کسالت آن باید به متخصص آن مراجعه کرد و این موضوع را نیز باید به مردم باوراند که مانند خرید ماشین، در این مورد هم به اهل فن آن مراجعه کنند.

یکی دیگر از باورهای نادرست اما رایج در میان مردم این است که بیشتر بیماری‌های روانی درمانی ندارند. آیا بیماری‌های اعصاب و روان درمان قطعی دارد؟

بیماری‌های اعصاب و روان جدا از دیگر بیماری‌های پزشکی نیست. در بیماری‌های گوناگون بدن عموم اشکالات در سطح سلولی اتفاق می‌افتد. برای مثال اگر دیابت یا مرض قند ایجاد می‌شود یک اشکال در ترشح و عملکرد انسولین در سطح سلولی بدن است. در بین سلول‌های مغزی نیز مواد بیوشیمی وجود دارد که وقتی تعادل این مواد به هم می‌خورد موجب بروز بیماری‌های متعددی می‌شود که با درمان‌های گوناگون ما این مواد بیوشیمی را در حالت تعادل می‌رسانیم. عموماً در بیشتر بیماری‌ها درمان قطعی نداریم. برای مثال فرد تا زمانی که قرص قند خود را می‌خورد و رعایت برخی اصول را می‌کند قند او کنترل می‌شود. ولی این دستور که باید دارو را بخورد وجود دارد. در بیماری‌های اعصاب و روان نیز وضعیت به همین منوال است و شاید وضعیت بهتر باشد. ممکن است یک فرد دایمی، فشار خونی، قلبی، کلیوی و … تا آخر عمر دارو بخورد ولی خوشبختانه در درمان اغلب بیماری‌های اعصاب و روان یک دوره درمانی وجود دارد و اگر درمان به طریقه صحیح انجام شود می‌توان پس از مدتی دارو را قطع کرد.

شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان در جامعه ما کدامند؟

برخلاف دیدگاه عمومی که از کلمه بیماری‌های اعصاب و روان به‌ترین نوع آن اصطلاحاً دیوانگی یا روانی بودن در ذهن آنها شکل می‌گیرد در مطب‌ها یا درصده بسیار کمی‌از این بیماران مواجه هستیم و اصولاً ما این واژه‌ها را قبول نداریم ولی آنچه را که مردم در ذهن خود دارند کمتر از یک درصد بیماران ما را تشکیل می‌دهد. شیوع اضطراب مانند سایرمواردگی در پزشکی بسیار زیاد است. افسردگی بخش چشمگیری از افراد جامعه از سن پایین تا سالمندان را دربر گرفته است. وسواس و اعتیاد جزو رایج‌ترین بیماری‌ها در این رشته محسوب می‌شود. بعضی از مردم به علت ترس از آنگ بیماری برای مثال افسردگی با مراجعه نکردن به متخصص گاهی مصداقت غیر قابل جبرانی از نظر اجتماعی و روانی ترس جسمی‌درافت می‌کنند ولی نگران هستند کسی نفهمد او یا اعضای خانواده او مبتلا به بیماری است. ما روزانه شاهد زندگی‌های گوناگونی هستیم. شاهد پرخاشگری، افت کارایی و تحصیلی، خودکشی، یه‌کاری و اعتیاد و … هستیم که شاید با یک مشاوره ساده می‌شدجلوی این اتفاقات را گرفت. من حتی می‌خواهم بگویم بیماری‌های اعصاب و روان می‌تواند اعتقادات دینی یک فرد را سست کند.

مطلب جالبی را ذکر کنید. واقعاً رابطه بین اعتقادات دینی و سلامت و روانی چیست؟

حوزه روح از حوزه مردم تجریمی و انسانی خارج است ولی روان‌پزشکی یک علم است که بشر بخش اعظم آن را شناخته ولی مانند علوم دیگر بخش‌های ناشناخته نیز دارد. مترادف کردن بیماری‌های روحی و روانی اشتباه است و این طرز تفکر که فقط کسانی که اعتقادات ضعیف دارند به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند هم اشتباه است. ولی این باور وجود دارد که اعتقادات دینی و معنویت بر بهداشت روان موثر است و متقابلاً بهداشت روان یکتد می‌تواند بر اعتقادات دینی او موثر باشد بنابراین شاید از این حیث توجه به بهداشت روان در مقایسه با بیماری‌های جسمی‌ارجحیت بیشتری داشته باشد.

یکی از نگرانی‌های مردم درباره درمان‌های روان‌پزشکی مربوط به داروهای اعصاب و روان است که فکر می‌کنند اعتیاد آور است و با عوارض زیادی به همراه دارد.

باید تعریف ما از اعتیاد مشخص شود. آیا اگر فردی برای مثال قرص قند و یا قرص فشار خون مصرف می‌کند و وقتی یک روز آن را نمی‌خورد قند او یا فشار خون او بالا می‌رود باید بگویم به قرص قند و یا قرص فشار خون اعتیاد دارد؟ اگر اعتیاد این است پس بیشتر درمان‌های پزشکی اعتیاد است. در این صورت باید بگویم اعتیاد چیز خوبی است ولی این طسو نیست. به نظر من، داروهای اعصاب و روان هم مثل بیماریارن اعصاب و روان، معلوم واقع شده‌اند. وقتی ما می‌گوییم فردی اعتیاد پیدا کرده است شاید فرد اصلاً مشکلی نداشته است. برای مثال از سر کنجکاوکی اقدام به سوه‌مصرف مواد کرده و پس از آن به دارو وابسته شده و هر روز به میزان مصرف او اضافه می‌شود و متقابلاً هر روز از کارایی او کاسته می‌شود ولی وقتی که ما شروع به تجویز یک داروی اعصاب و روان می‌کنیم فرد با علائم و مشکلات متعدد یک بیماری اعصاب و روان مواجه بوده به طوری که موجب افت کارایی او شده و با مصرف این داروها انتظار این است که کارایی او افزایش پیدا کند وگرنه درمان صحیح انجام نشده است و پس از مدتی از میزان دارو کاسته می‌شود. فرد معاد هر روز که مواد خود را مصرف می‌کند به فکر مصرف فردای خود نیز هست ولی فردی که تحت درمان است به فکر است که چه زمانی داروهای خود را قطع می‌کند. مناسفانه در بیشتر درمان‌ها، دیر مراجعه کردن بیمار و یا مداخله او در چگونگی مصرف داروها و یا تجویز نامصحیح دارو از سوی بعضی از همکاران پزشک موجب می‌شود بیماران به سرخ‌الانژترین دارو از خانواده بترویدازین‌ها مانند لورازپام، آلپروزالام، دیازپام، کلوردیازپوکساید، اگرپام و… که جزو داروهای فرعی ما هستند وابستگی پیدا کنند و گرنه به طور قطع می‌گوییم که داروهای اصلی روان‌پزشکی اعتیاد آور نبوده و از طرفی عوارض آن از دیگر داروهای پزشکی بیشتر نیست.

علت بیماری‌های اعصاب و روان چیست؟ خود مردم چه قدر می‌توانند در پیشگیری و درمان خود دخالت داشته باشند؟

سه عامل اصلی در بروز یک بیماری اعصاب و روان دخالت دارد:

بیولوژیک بدن؛ یعنی تغییراتی که در سطح هورمون‌ها، سلول‌ها و مواد بیوشیمی بدن اتفاق می‌افتد و با وجود یکتد زن می‌تواند موجب ظهور یک بیماری شود.

روان فرد؛ طرز تفکر یک فرد، شناخت او از اتفاقات و افراد پیرامون خود، چگونگی بروز هیجانات و کنترل آن، نوع قضاوت کردن‌های او، چگونگی سازش‌پذیری و کنترل استرس و… در حوزه ای است که در بروز یک اختلال می‌تواند نقش داشته باشد.
مسائل اجتماعی؛ که ناشی از حضور فرد در یک محیط و با شرایط او یا دیگر افراد ایجاد می‌شود. حوادث ناگوار، خیرهای بند، دیدن صحنه‌های ناخوشایند، فشارهای و استرس‌های شغلی و محیطی نمونه‌هایی از مسائل اجتماعی محسوب می‌شوند.

به جز در بعضی موارد هر سه عامل فرق در این بیماری‌ها سهم دارند وشاید به دلیل همین مساله است که در مفهوم عام پیشگیری اولیه یکتد کار پیچیده است و باید از کودکی روی افراد کار کرد تا ریسک به خطر افتادن بهداشت روان را کم کرد ولی امروزه ثابت شده است که ورزش کردن، آموزش راهماری کنترل استرس، کمتر در معرض استرس بودن، مثبت نگری و اعتقادات دینی و گاهی حتی بی‌اطلاعی از بعضی خیرها می‌تواند در کاهش خطر بروز اختلال نقش داشته باشد که ما در توصیه‌های خود به بیماران رویا خانواده آنها تذکر می‌دهیم ولی همین جا باید این نکته را یاد آور شوم که همچنان که برای یک بیماری دیابت و یا بیماری قلبی برخی توصیه‌ها را داریم ولی اگر علائم او آنقدر شدید است که با توصیه‌های غیر دارویی رفع نمی‌شود اقدام به تجویز دارو می‌کنیم، در این رشته نیز به همین طریق است و گاهی این توصیه‌ها تا یک سطحی از درمان موثر است و در مواقعی هم مجبور به تجویز دارو هستیم.

به هر حال، به‌عنوان حرف آخر می‌خواهم بگویم مراجعه به یک متخصص می‌تواند درپه‌ای به دنیای جدید برای انسان بگشاید و مردم نباید نگران حرف و حدیث‌های دیگران باشند. منابع :

بیماری‌های اعصاب و روان چیست ؟
http://www.zendagi.com

داروهای اعصاب معلومند!!
http://pjensi.blogfa.com

نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع‌ترین بیماری اعصاب و روان
http://iran-world.com

**مسائل متنوعه و روانشناسی**

**ارتباط چشمی: بهترین ابزار در ارتباط**

ارتباط چشمی شما چگونه است؟ پرخاشگر؟ ملایم و مهربان؟ جناب؟ آیا با چشمه‌بازان می‌توانید کسی را دوست داشته باشید؟

ارتباط چشمی هزتی است که نیاز به مهارت بسیار زیاد دارد اما برای موثر بودن روابط، حیاتی است.
چطور می توانیم ارتباط چشمی بهتری داشته باشیم؟
ارتباط چشمی، ارتباط اجتماعی لازم را برای فردی که به او گوش می دهید یا با او حرف می زنید فراهم میکند.
ارتباط چشمی زیاد باعث می شود دیگران تصور کنند فردی متجاوز هستید؛ ارتباط چشمی کم هم باعث می شود دیگران تصور کنند علاقه ای به صحبت های آنان ندارند.
از ایزرو ارتباط چشمی در برقراری ارتباط با دیگران مهارت بسیار زیادی را طلب می کند.
فروشنده ها، سیاستمداران، و سخنگویان معمولاً بالاترین مهارت را در این زمینه دار هستند.
اهمیت ارتباط چشمی وقتی بر من آشکار شد که مجبور بودم برای مشاوره چشم در چشم افراد نگاه کنم.
تجربه به من نشان داد که وقتی نگاهم را از آنها می گرفتم، فرد صحبت خود را قطع می کرد، و وقتی ارتباط چشمیم را با او حفظ می کردم، فرد با تصور اینکه صحبت هایش مورد علاقه و توجه من است، به حرف زدن ادامه می داد.
علاشم روحی ارتباط چشمیدست فروش ها معمولاً از اهمیت ارتباط چشمی به خوبی آگاهی دارند چون برای فروش محصولات خود باید مشتریان احتمالی را علاقه مند نگه دارند.
وقتی شما به چیزی علاقه مندید یا چیزی توجه شما را جلب می کند، مردمک چشمتان گشاده میشود و این می تواند علامت خوبی برای فروشنده باشد.
همچنین وقتی همسر تان از نظر جنسی توجه شما را جلب می کند، باز هم مردمک چشمتان گشاد می شود و معمولاً بیشتر از حد نرمال به وی خیره می شوید.
من وقتی مجرد بودم همیشه از چشمهای دیگران می فهمیدم که به من علاقه دارند یا نه.
ارتباطات روزانه و ارتباط چشمی همه ما در زندگی روزمره خود از ارتباطات چشمی استفاده می کنیم، از ایزرو بهتر است بهترین راه و روش برای استفاده از چشمتان را یاد بگیریم.
برخی موقعیت های خاص، استفاده متفاوتی از چشمان را طلب می کند.
برای مثال، وقتی مشغول مشاجره و دعوا هستید، بهتر است که بتوانید نگاه خیره تان را طولانی تر نگه دارید.
وقتی می خواهید به کسی احترام بگذارید بهتر است نگاهتان را پایین بیندازید.
وقتی کسی را دوست دارید بهتر است به عمق چشمان طرف مقابل خیره شوید.
۶ راه برای تقویت و ارتقاء مهارت های ارتباط چشمی
۱- صحبت کردن با یک گروه:وقتی با گروهی از مردم صحبت می کنید، خیلی خوب است که بتوانید ارتباط چشمی مستقیم با شونده های خود برقرار کنید.
اما اگر در صحبت ارتباط چشمی را فقط با یکی از اعضاء گروه حفظ کنید، باعث می شود بقیه شونده ها دیگر به حرف هایتان گوش نکنند.
از ایزرو یا هر جمله جدید باید روی یکی از شونده ها متمرکز شوید.
با این روش با همه افراد گروه صحبت خواهید کرد و همه آنها را به گوش کردن علاقه مند می کنید.
۲- صحبت کردن با فرد:برقراری ارتباط چشمی موقع حرف زدن با کسی بسیار عالی است اما اگر نخواهید عمیقاً به طرف مقابل خیره شوید، موجب ناراحتی فرد خواهد شد.
برای مقابله با چنین مشکلی، هر ۵ ثانیه یکبار ارتباط خود را قطع کنید.
اما حواستان باشد موقع قطع کردن ارتباط چشمی خود نگاهتان را پایین نیندازید چون باعث می شود فرد مقابل تصور کند حرفتان تمام شده است.
دروغی به بالا یا به اطراف نگاه کنید، طوری که انگار می خواهید چیزی را به یاد بیورید.
۳- گوش کردن به فرد: موقع گوش کردن به صحبت های کسی اگر نخواهید خیلی خیره به آنها نگاه کنید، ممکن است صحبت کردن پرایشان دشوار شود.
تکنیکی که من موقع مشاوره با بیمارانم به کار می گیریم، تکنیکی است که آتما ملتث می نامم.
در این تکنیک من ۵ ثانیه به یک چشم، ۵ ثانیه به چشم دیگر، و ۵ ثانیه بعد به دهان فرد نگاه می کنم و چهره را مینظور دنبال می کنم.
این تکنیک به همراه مهارت ها و تکنیک های گوش کردن دیگر مثل نکان های سر یا کلام های کوتاه نباید بهترین راه برای نشان دادن علاقه خود به شنیدن حرف طرف مقابل است.

۴- مشاجرات: مشاجره و دعوا با کسی هم خود مهارت های خاص خود را می طلبد.
در چنین موقعیتی اگر بتوانید نگاه خیره خود را به طرف مقابل نگه دارید، نشانه‌هنده قدرت شما خواهد بود.
اما اگر موقع مشاجره به اطراف نگاه کنید مطمئن باشید که در بحث شکست خواهید خورد.
البته این مسئله به اینکه به چه کسی دعوا می کنید هم بستگی دارد اما به طور کلی در مشاجرات و دعواها موقع حرف زدن یا گوش دادن بهتر است که به فرد خیره بمانید.
با این روش احتمالاً طرف مقابل هم سعی خواهد کرد که به شما خیره شود.
اما میدان را از دست ندهید و از نگاه های خیره او در تروید.
۵- مجذوب کردن فرد:وقتی سعی می کنید کسی را مجذوب خود کنید و علاقه خود را نیز به آنها نشان دهید، می توانید با چشمتان حرف زبید و گوش دهید.
وقتی کسی که دوستش دارید صحبت می کند، از کل صورت بعوان نقطه کانونی استفاده کنید.
به چشمتان نگاه کنید، به آنچه می گویند گوش دهید، در موقع مناسب لبخند زبید، در موقع مناسب ابروهایتان را بالا ببرید، و-اگر احساس کردید که به آنها خیره شده اید، نگاهتان را به سمت نقاط دیگر صورتشان مل لب ها، گونه ها، بینی معطوف کرده و دوباره به سمت چشمها برگردانید.
لبخند زدن موقع گوش دادن به کسی راهی بسیار عالی برای نشان دادن علاقه تان به صحبت های آنان است.
البته مراقب باشید وقتی حرف های فطگین به شما می زنند به آنها لبخند جواب ندهید.
باید هم با چشمتان و هم با گوش هایتان به حرف های طرف مقابل گوش دهید.
۶- دوست داشتن فرد: من و همسرم معمولاً نگاه خیره طولانی به همدیگر می اندازیم و گاهی اوقات نگاه کردن بدون بر زبان آوردن حرفی بسیار تاثیر گذار خواهد بود.
اینکار ارتباطی عمیق بین ما ایجاد می کند.
در چنین موقعیت هایی برای عمق دادن به نگاه خود می توانید تصور کنید که به درون بدن فرد مقابل رفته اید و روحان به همدیگر عشق می ورزد.
حس کنید که می خواهید روح آنها را لمس کنید.
اینکار باعث ترشح آدرنالین در بدن شده و مردمک هایتان را گشادتر می کند.

ارتباط چشمی، مهمترین ابزار در ارتباط

ارتباط چشمی شما چگونه است؟
پرخاشگر؟ ملایم و مهربان؟
جذاب؟ آیا با چشمتایان می توانید کسی را دوست داشته باشید؟
ارتباط چشمی هزتی است که نیاز به مهارت بسیار زیاد دارد اما برای موثر بودن روابط، حیاتی است.
چطور می توانیم ارتباط چشمی بهتری داشته باشیم؟
ارتباط چشمی، ارتباط اجتماعی لازم را برای فردی که به او گوش می دهید یا با او حرف می زنید فراهم میکند.
ارتباط چشمی زیاد باعث می شود دیگران تصور کنند فردی متجاوز هستید؛ ارتباط چشمی کم هم باعث می شود دیگران تصور کنند علاقه ای به صحبت های آنان ندارند.
از ایزرو ارتباط چشمی در برقراری ارتباط با دیگران مهارت بسیار زیادی را طلب می کند.
فروشنده ها، سیاستمداران، و سخنگویان معمولاً بالاترین مهارت را در این زمینه دار هستند.
اهمیت ارتباط چشمی وقتی بر من آشکار شد که مجبور بودم برای مشاوره چشم در چشم افراد نگاه کنم.
تجربه به من نشان داد که وقتی نگاهم را از آنها می گرفتم، فرد صحبت خود را قطع می کرد، و وقتی ارتباط چشمیم را با او حفظ می کردم، فرد با تصور اینکه صحبت هایش مورد علاقه و توجه من است، به حرف زدن ادامه می داد.
علاشم روحی ارتباط چشمیدست فروش ها معمولاً از اهمیت ارتباط چشمی به خوبی آگاهی دارند چون برای فروش محصولات خود باید مشتریان احتمالی را علاقه مند نگه دارند.
وقتی شما به چیزی علاقه مندید یا چیزی توجه شما را جلب می کند، مردمک چشمتان گشاده میشود و این می تواند علامت خوبی برای فروشنده باشد.
همچنین وقتی همسر تان از نظر جنسی توجه شما را جلب می کند، باز هم مردمک چشمتان گشاد می شود و معمولاً بیشتر از حد نرمال به وی خیره می شوید.
من وقتی مجرد بودم همیشه از چشمهای دیگران می فهمیدم که به من علاقه دارند یا نه.
ارتباطات روزانه و ارتباط چشمی همه ما در زندگی روزمره خود از ارتباطات چشمی استفاده می کنیم، از ایزرو بهتر است بهترین راه و روش برای استفاده از چشمتان را یاد بگیریم.
برخی موقعیت های خاص، استفاده متفاوتی از چشمان را طلب می کند.
برای مثال، وقتی مشغول مشاجره و دعوا هستید، بهتر است که بتوانید نگاه خیره تان را طولانی تر نگه دارید.
وقتی می خواهید به کسی احترام بگذارید بهتر است نگاهتان را پایین بیندازید.
وقتی کسی را دوست دارید بهتر است به عمق چشمان طرف مقابل خیره شوید.
۶ راه برای تقویت و ارتقاء مهارت های ارتباط چشمی
۱- صحبت کردن با یک گروه:وقتی با گروهی از مردم صحبت می کنید، خیلی خوب است که بتوانید ارتباط چشمی مستقیم با شونده های خود برقرار کنید.
اما اگر در صحبت ارتباط چشمی را فقط با یکی از اعضاء گروه حفظ کنید، باعث می شود بقیه شونده ها دیگر به حرف هایتان گوش نکنند.
از ایزرو یا هر جمله جدید باید روی یکی از شونده ها متمرکز شوید.
با این روش با همه افراد گروه صحبت خواهید کرد و همه آنها را به گوش کردن علاقه مند می کنید.
۲- صحبت کردن با فرد:برقراری ارتباط چشمی موقع حرف زدن با کسی بسیار عالی است اما اگر نخواهید عمیقاً به طرف مقابل خیره شوید، موجب ناراحتی فرد خواهد شد.
برای مقابله با چنین مشکلی، هر ۵ ثانیه یکبار ارتباط خود را قطع کنید.
اما حواستان باشد موقع قطع کردن ارتباط چشمی خود نگاهتان را پایین نیندازید چون باعث می شود فرد مقابل تصور کند حرفتان تمام شده است.
دروغی به بالا یا به اطراف نگاه کنید، طوری که انگار می خواهید چیزی را به یاد بیورید.
۳- گوش کردن به فرد: موقع گوش کردن به صحبت های کسی اگر نخواهید خیلی خیره به آنها نگاه کنید، ممکن است صحبت کردن پرایشان دشوار شود.
تکنیکی که من موقع مشاوره با بیمارانم به کار می گیریم، تکنیکی است که آتما ملتث می نامم.
در این تکنیک من ۵ ثانیه به یک چشم، ۵ ثانیه به چشم دیگر، و ۵ ثانیه بعد به دهان فرد نگاه می کنم و چهره را مینظور دنبال می کنم.
این تکنیک به همراه مهارت ها و تکنیک های گوش کردن دیگر مثل نکان های سر یا کلام های کوتاه نباید بهترین راه برای نشان دادن علاقه خود به شنیدن حرف طرف مقابل است.

۴- مشاجرات: مشاجره و دعوا با کسی هم خود مهارت های خاص خود را می طلبد.
در چنین موقعیتی اگر بتوانید نگاه خیره خود را به طرف مقابل نگه دارید، نشانه‌هنده قدرت شما خواهد بود.
اما اگر موقع مشاجره به اطراف نگاه کنید مطمئن باشید که در بحث شکست خواهید خورد.
البته این مسئله به اینکه به چه کسی دعوا می کنید هم بستگی دارد اما به طور کلی در مشاجرات و دعواها موقع حرف زدن یا گوش دادن بهتر است که به فرد خیره بمانید.
با این روش احتمالاً طرف مقابل هم سعی خواهد کرد که به شما خیره شود.
اما میدان را از دست ندهید و از نگاه های خیره او در تروید.
۵- مجذوب کردن فرد:وقتی سعی می کنید کسی را مجذوب خود کنید و علاقه خود را نیز به آنها نشان دهید، می توانید با چشمتان حرف زبید و گوش دهید.
وقتی کسی که دوستش دارید صحبت می کند، از کل صورت بعوان نقطه کانونی استفاده کنید.
به چشمتان نگاه کنید، به آنچه می گویند گوش دهید، در موقع مناسب لبخند زبید، در موقع مناسب ابروهایتان را بالا ببرید، و-اگر احساس کردید که به آنها خیره شده اید، نگاهتان را به سمت نقاط دیگر صورتشان مل لب ها، گونه ها، بینی معطوف کرده و دوباره به سمت چشمها برگردانید.
لبخند زدن موقع گوش دادن به کسی راهی بسیار عالی برای نشان دادن علاقه تان به صحبت های آنان است.
البته مراقب باشید وقتی حرف های فطگین به شما می زنند به آنها لبخند جواب ندهید.
باید هم با چشمتان و هم با گوش هایتان به حرف های طرف مقابل گوش دهید.
۶- دوست داشتن فرد: من و همسرم معمولاً نگاه خیره طولانی به همدیگر می اندازیم و گاهی اوقات نگاه کردن بدون بر زبان آوردن حرفی بسیار تاثیر گذار خواهد بود.
اینکار ارتباطی عمیق بین ما ایجاد می کند.
در چنین موقعیت هایی برای عمق دادن به نگاه خود می توانید تصور کنید که به درون بدن فرد مقابل رفته اید و روحان به همدیگر عشق می ورزد.
حس کنید که می خواهید روح آنها را لمس کنید.
اینکار باعث ترشح آدرنالین در بدن شده و مردمک هایتان را گشادتر می کند.

#### ادراک بین فردی

ادراک بین فردی(Interpersonal perception) اشاره دارد بر نوع نگرش و قضاوت یک شخص بنام ادراک کننده (PERCEIVER) در مورد شخص دیگری بنام هدف(TARGET).

آشنایی با اصول کلی و تعاملات بین ادراک کننده و شخص هدف، شما را در بهبود روابط یاری میکند.
مدل روابط اجتماعی:
۱- ادراک کننده:(PERCEIVER):
چگونه فرد تمایل دارد دیگران را ببیند و مورد قضاوت قرار دهد.
۲- هدف(TARGET):
چگونه فرد توسط دیگران بطور کلی قضاوت گردیده و مورد ارزیابی قرار میگیرد.

۳- رابطه(RELATIONSHIP):
چگونه ادراک کننده بطور انحصاری هدف را می نگرد و مورد قضاوت قرار میدهد.
سطوح

ادراک: ۱- سطح مستقیم(DIRECT LEVEL):من سبب دوست دارم. ۲- سطح نا(META LEVEL):من تصور میکنم تو سبب دوست داشته باشی. ۳- سطح نا نا(META META LEVEL):من تصور میکنم که تو تصور میکنی من سبب دوست دارم چه عواملی در شکل دهی ادراک من فردی دخیل میباشد: ۱- ویژگیهای هدف: ادراک خود فرد هدف از خویشن شخصیت هدف- میزان، نحوه و صحت خودفناں سازی هدف- هیجانات بروز یافته هدف. ۲- ویژگیهای ادراک کننده:شناخت سووار، متصانه و تعریف شده ادراک کننده-تصورات قائلی ادراک کننده-انتظارات ادراک کننده از هدف-هیجاناتی که ادراک کننده حین تعامل تجربه میکند-ادراک فرد(ادراک کننده) از خویشن-سرت نفس ادراک کننده. ۳- شرایط اجتماعی: موقعیت فرد در سلسله مراتب پایگاه اجتماعی-اهداف و وظایف مشترک ادراک کننده و هدف. نکته:بنابراین ادراک من فردی میتواند بسیار دور از واقعیت باشد.نکته:ادراک من فردی می‌تواند، بروی ادراک فرد از خویشن تاثیر گذار باشد. نکته:شناخت و ادراک خویشن بسیار دشوار میباشد بنابراین شناخت و ادراک دیگران پیچیده تر از آن چیزی است که تصور میکنید. آشنایی(AQUAINTANCE):آشنایی دارای دو جنبه کمی و کیفی میباشد:۱- آشنایی کمی: به میزان زمانی که با یک فرد گذرانده،و با تعداد دفعاتی که با وی ملاقات داشته اید بستگی دارد. ۲- آشنایی کیفی:به میزان احساسی نزدیکی شما به فرد و آگاهی شما از ویژگیهای شخصیتی و رفتاری وی بستگی دارد. نکته:ممکن است فردی را بسیار ملاقات کرده باشید (مثل همسایه خود)(آشایی کمی)، اما از ویژگیهای شخصیتی و یا سرگذشت وی اطلاعی نداشته باشید.(آشنایی کیفی):نکته: آشنایی کیفی به میزان خود افشاگری فرد هدف و میزان صداقت وی در فرایند خود افشاگری بستگی دارد. بنابراین ممکن است با شخصی سالیان سال زندگی کرده باشید اما آشنایی شما صرفا کمی بوده باشد و نه کیفی. آشنایی صفر(ZERO AQUAINTANCE): شرایطی است که ادراک کننده بدون اینکه فرصتی برای تعامل داشته باشد، درمورد هدف قضاوت میکند. مثل قضاوت نسبت به یک شخص تنها با نگاه کردن به تصویر و یا فیلم ویدئویی وی. و یا اینکه دریک میهمانی به ازربایی فردی میردازید که فرصت هیچگونه گفتگویی با وی را نداشته اید. در این شرایط از آنجایی که پیش از قضاوت و ارزیابی هیچگونه تعاملی وجود نداشته است، ادراک اصولا بر اساس ویژگیهای فیزیکی هدف صورت میگردد. درون سازی(ASSIMILATION):عبارت است از تمایل ادراک کننده به فضاهت هدفهای مختلف بطور یکسان(تصورات قائلی). به عبارت دیگر به معنی نگرش یکسان به افرادی که در یک گروه قائلی ذهن فرد قرار میگیرند. نکته:درون سازی با افزایش آشنایی کاهش می یابد.هم رای(CONSENSUS): درجه ای که دو ادراک کننده یک هدف واحد را بطور یکسان می نگرند و قضاوت میکنند. هم راییی به عوامل زیر وابسته است: ۱- تا چه حد دو ادراک کننده با یکدیگر در ارتباط بوده و بر یکدیگر نفوذ دارند. ۲- تا چه حد دو ادراک کننده یک رفتار واحد را بطور یکسان تفسیر میکنند. ۳- تصورات قائلی مشترک میان دوادراک کننده. ارتباط شخصیت با شکل ظاهری و رفتار غیر کلامی هدف. ۴- بافت اجتماعی متفاوت (قضاوت در کنار و یا خاتمه) نکته:تنها ۱/۳ هم راییی به ویژگیهای فردی هدف وابسته است. یگانگی(UNIQUENESS):تا چه درجه ادراک کننده متفاوت از دیگران و بطور منحصر بفردی هدف را می نگرند و قضاوت میکند. نکته:یگانگی به میزان علاقه ادراک کننده به هدف بستگی دارد و نه ویژگیهای هدف.از اینرو زمانی که شما به فردی علاقمند باشید و یا به وی عشق بورزید وی را متفاوت از دیگران خواهید دید.تقابل(RECIPROCTY):آیا همانگونه که B را می نگرند و قضاوت میکنند. B نیز از A را قضاوت میکند.دو نوع تقابل داریم: ۱- تقابل تعمیم یافته(GENERALIZED):اگر A دیگران را درستکار می پندارد،آیا دیگران نیز A را درستکار می نگرند. ۲- تقابل دو عضوی(DYADIC):اگر A.B را درستکار می انگارد آیا B نیز A را درستکار می نگرد. تقابل فرضی(ASSUMED RECIPROCTY):اگر A دید منحصر بفردی نسبت به B داشته باشد، آیا A اینگونه می اندیشد که، B نیز وی را همانگونه بطور منحصر بفرد می نگرد. (عقلی مهتاب را بسیار دوست دارد آیا عقلی تصور میکند که مهتاب نیز وی را بسیار دوست دارد).صحت هدف(TARGET ACCURACY): درجه هم خوانی میان اینکه چگونه ادراک کننده هدف را می نگرند با اینکه هدف به واقع چگونه است. (آیا هدف همان گونه که هست قضاوت میشود یا خیر)۱- صحت ادراک کننده:PERCEIVER ACCURACE):رابطه میان تمایل فرد به قضاوت کلی دیگران و اینکه دیگران معمولا یا فرد چگونه رفتار میکنند. ۲- صحت تعمیم یافته(GENERALIZED ACCURACY):رابطه میان اینکه چگونه فرد بطور کلی توسط دیگران دیده میشود و اینکه معمولا فرد چگونه رفتار میکند. ۳- صحت دو عضوی(DYADIC ACCURACY):رابطه بین اینکه چگونه ادراک کننده بطور انحصاری توسط هدف قضاوت میشود و اینکه چگونه هدف بطور انحصاری با ادراک کننده رفتار میکند. مثال برای صحت ادراک کننده:اگر A دیگران را درستکار می پندارد، آیا B یک فرد درستکار است. مثال برای صحت تعمیم یافته: اگر A توسط دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A یک فرد درستکار است. مثال برای صحت دو عضوی: A.B را درستکار می پندارد آیا B نیز A را درستکار مینداند. نکته:سپا افزایش آشنایی صحت هدف نیز افزایش می یابد.فرا ادراک(META PERCEPTION):ادراکی است که افراد از ادراک افراد دیگر نسبت به خویشن و یا فرد دیگری دارند. ۱- فرا ادراک ادراک کننده(M-P PERCEIVER):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش کلی دیگران نسبت به خود می اندیشد. ۲- فرا ادراک هدف (M-P TARGET): چگونه دیگران درباره نوع نگرش هدف نسبت به خودشان می اندیشند. ۳- فرا ادراک رابطه(M-P RELATIONSHIP):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش انحصاری یک هدف نسبت به خود می اندیشد. فرا صحت(META ACCURACY):درجه ای که فرد نسبت به نگرش دیگران نسبت به خود آگاهی دارد. ۱- فرا صحت ادراک کننده(M-A PERCEIVER):اگر A دیگران را درستکار مینداند،آیا A از نظر دیگران درستکار نگرشه میشود. ۲- فرا صحت تعمیم یافته(M-A GENERALIZED):اگر A از نظر دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A از اینکه دیگران وی را درستکار میکنند، آگاه است. ۳- فراصحت دو عضوی(M-A DYADIC):اگر A.B را درستکار می نگرد آیا B از اینکه A چنین دیدی نسبت به وی دارد، آگاهی دارد. ۴- فرا صحت سه عضوی(M-A TRIADIC):آیا A واقف است که B چگونه نسبت به C می اندیشد.

توافق خود-دیگران(SELF-OTHER AGREEMENT):درجه ای که یک فرد فضائونی یکسان با قضاوت دیگران نسبت به خود قائل است. نکته: در آشنایی صفر توافق خود-دیگران بسیار بالا است. به ویژه در افراد پر رنگر افاکتورهای افزایش هدنه توافق ۱- توافق بیشتری در ویژگیهای مثبت نسبت به ویژگیهای منفی و حتی وجود دارد. ۲- ویژگیهای که بیشتر نمایان هستند توافق نیز در آنها بیشتر است. ۳- توافق افراد صمیمی و نزدیک به هم بیشتر است. نکته:ارزیابی ویژگیهای دوتی توسط فرد قابل اطمینان تر است. اما دیگران ممکن است در ارزیابی ویژگیهای رفتاری دقت بیشتری داشته و انتقادشان بجا باشد.

ادراک بین فردی

ادراک بین فردی(interspersonal perception) اشاره دارد بر نوع نگرش و قضاوت یکک شخص بنام ادراک کننده (PERCEIVER) در مورد شخص دیگری بنام هدف(TARGET).

آشنایی یا اصول کلی و تعاملات بین ادراک کننده و شخص هدف، شما را در بهبود روابط پاری میکند. مدل روابط اجتماعی: ۱- ادراک کننده:PERCEIVER): چگونه فرد تمایل دارد دیگران را ببیند و مورد قضاوت قرار دهد. ۲- هدف (TARGET):چگونه فرد توسط دیگران بطور کلی قضاوت گردیده و مورد ارزیابی قرار میگردد.

۳- رابطه(RELATIONSHIP):چگونه ادراک کننده بطور انحصاری هدف را می نگرند و مورد قضاوت قرار میدهد.سطوح

ادراک: ۱- سطح مستقیم(DIRECT LEVEL):من سبب دوست دارم. ۲- سطح نا(META LEVEL):من تصور میکنم تو سبب دوست داشته باشی. ۳- سطح نا نا(META META LEVEL):من تصور میکنم که تو تصور میکنی من سبب دوست دارم چه عواملی در شکل دهی ادراک من فردی دخیل میباشد: ۱- ویژگیهای هدف: ادراک خود فرد هدف از خویشن-شخصیت هدف- میزان، نحوه و صحت خودفناں سازی هدف- هیجانات بروز یافته هدف. ۲- ویژگیهای ادراک کننده:شناخت سووار، متصانه و تعریف شده ادراک کننده-تصورات قائلی ادراک کننده-انتظارات ادراک کننده از هدف-هیجاناتی که ادراک کننده حین تعامل تجربه میکند-ادراک فرد(ادراک کننده) از خویشن-سرت نفس ادراک کننده. ۳- شرایط اجتماعی: موقعیت فرد در سلسله مراتب پایگاه اجتماعی-اهداف و وظایف مشترک ادراک کننده و هدف. نکته:بنابراین ادراک من فردی میتواند بسیار دور از واقعیت باشد.نکته:ادراک من فردی می‌تواند، بروی ادراک فرد از خویشن تاثیر گذار باشد. نکته:شناخت و ادراک خویشن بسیار دشوار میباشد بنابراین شناخت و ادراک دیگران پیچیده تر از آن چیزی است که تصور میکنید. آشنایی(AQUAINTANCE):آشنایی دارای دو جنبه کمی و کیفی میباشد:۱- آشنایی کمی: به میزان زمانی که با یک فرد گذرانده،و با تعداد دفعاتی که با وی ملاقات داشته اید بستگی دارد. ۲- آشنایی کیفی:به میزان احساسی نزدیکی شما به فرد و آگاهی شما از ویژگیهای شخصیتی و رفتاری وی بستگی دارد. نکته:ممکن است فردی را بسیار ملاقات کرده باشید (مثل همسایه خود)(آشایی کمی)، اما از ویژگیهای شخصیتی و یا سرگذشت وی اطلاعی نداشته باشید.(آشنایی کیفی):نکته: آشنایی کیفی به میزان خود افشاگری فرد هدف و میزان صداقت وی در فرایند خود افشاگری بستگی دارد. بنابراین ممکن است با شخصی سالیان سال زندگی کرده باشید اما آشنایی شما صرفا کمی بوده باشد و نه کیفی. آشنایی صفر(ZERO AQUAINTANCE): شرایطی است که ادراک کننده بدون اینکه فرصتی برای تعامل داشته باشد، درمورد هدف قضاوت میکند. مثل قضاوت نسبت به یک شخص تنها با نگاه کردن به تصویر و یا فیلم ویدئویی وی. و یا اینکه دریک میهمانی به ازربایی فردی میردازید که فرصت هیچگونه گفتگویی با وی را نداشته اید. در این شرایط از آنجایی که پیش از قضاوت و ارزیابی هیچگونه تعاملی وجود نداشته است، ادراک اصولا بر اساس ویژگیهای فیزیکی هدف صورت میگردد. درون سازی(ASSIMILATION):عبارت است از تمایل ادراک کننده به فضاهت هدفهای مختلف بطور یکسان(تصورات قائلی). به عبارت دیگر به معنی نگرش یکسان به افرادی که در یک گروه قائلی ذهن فرد قرار میگیرند. نکته:درون سازی با افزایش آشنایی کاهش می یابد.هم رای(CONSENSUS): درجه ای که دو ادراک کننده یک هدف واحد را بطور یکسان می نگرند و قضاوت میکنند. هم راییی به عوامل زیر وابسته است: ۱- تا چه حد دو ادراک کننده با یکدیگر در ارتباط بوده و بر یکدیگر نفوذ دارند. ۲- تا چه حد دو ادراک کننده یک رفتار واحد را بطور یکسان تفسیر میکنند. ۳- تصورات قائلی مشترک میان دوادراک کننده. ارتباط شخصیت با شکل ظاهری و رفتار غیر کلامی هدف. ۴- بافت اجتماعی متفاوت (قضاوت در کنار و یا خاتمه) نکته:تنها ۱/۳ هم راییی به ویژگیهای فردی هدف وابسته است. یگانگی(UNIQUENESS):تا چه درجه ادراک کننده متفاوت از دیگران و بطور منحصر بفردی هدف را می نگرند و قضاوت میکند. نکته:یگانگی به میزان علاقه ادراک کننده به هدف بستگی دارد و نه ویژگیهای هدف.از اینرو زمانی که شما به فردی علاقمند باشید و یا به وی عشق بورزید وی را متفاوت از دیگران خواهید دید.تقابل(RECIPROCTY):آیا همانگونه که B را می نگرند و قضاوت میکنند. B نیز از A را قضاوت میکند.دو نوع تقابل داریم: ۱- تقابل تعمیم یافته(GENERALIZED):اگر A دیگران را درستکار می پندارد،آیا دیگران نیز A را درستکار می نگرند. ۲- تقابل دو عضوی(DYADIC):اگر A.B را درستکار می انگارد آیا B نیز A را درستکار می نگرد. تقابل فرضی(ASSUMED RECIPROCTY):اگر A دید منحصر بفردی نسبت به B داشته باشد، آیا A اینگونه می اندیشد که، B نیز وی را همانگونه بطور منحصر بفرد می نگرد. (عقلی مهتاب را بسیار دوست دارد آیا عقلی تصور میکند که مهتاب نیز وی را بسیار دوست دارد).صحت هدف(TARGET ACCURACY): درجه هم خوانی میان اینکه چگونه ادراک کننده هدف را می نگرند با اینکه هدف به واقع چگونه است. (آیا هدف همان گونه که هست قضاوت میشود یا خیر)۱- صحت ادراک کننده:PERCEIVER ACCURACE):رابطه میان تمایل فرد به قضاوت کلی دیگران و اینکه دیگران معمولا یا فرد چگونه رفتار میکنند. ۲- صحت تعمیم یافته(GENERALIZED ACCURACY):رابطه میان اینکه چگونه فرد بطور کلی توسط دیگران دیده میشود و اینکه معمولا فرد چگونه رفتار میکند. ۳- صحت دو عضوی(DYADIC ACCURACY):رابطه بین اینکه چگونه ادراک کننده بطور انحصاری توسط هدف قضاوت میشود و اینکه چگونه هدف بطور انحصاری با ادراک کننده رفتار میکند. مثال برای

صحت ادراک کننده:اگر A دیگران را درستکار می پندارد، آیا B یک فرد درستکار است. مثال برای صحت تعمیم یافته: اگر A توسط دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A یک فرد درستکار است. مثال برای صحت دو عضوی: A.B را درستکار می پندارد آیا B نیز A را درستکار مینداند. نکته:سپا افزایش آشنایی صحت هدف نیز افزایش می یابد.فرا ادراک(META PERCEPTION):ادراکی است که افراد از ادراک افراد دیگر نسبت به خویشن و یا فرد دیگری دارند. ۱- فرا ادراک ادراک کننده(M-P PERCEIVER):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش کلی دیگران نسبت به خود می اندیشد. ۲- فرا ادراک هدف (M-P TARGET): چگونه دیگران درباره نوع نگرش هدف نسبت به خودشان می اندیشند. ۳- فرا ادراک رابطه(M-P RELATIONSHIP):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش انحصاری یک هدف نسبت به خود می اندیشد. فرا صحت(META ACCURACY):درجه ای که فرد نسبت به نگرش دیگران نسبت به خود آگاهی دارد. ۱- فرا صحت ادراک کننده(M-A PERCEIVER):اگر A دیگران را درستکار مینداند،آیا A از نظر دیگران درستکار نگرشه میشود. ۲- فرا صحت تعمیم یافته(M-A GENERALIZED):اگر A از نظر دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A از اینکه دیگران وی را درستکار میکنند، آگاه است. ۳- فراصحت دو عضوی(M-A DYADIC):اگر A.B را درستکار می نگرد آیا B از اینکه A چنین دیدی نسبت به وی دارد، آگاهی دارد. ۴- فرا صحت سه عضوی(M-A TRIADIC):آیا A واقف است که B چگونه نسبت به C می اندیشد.

توافق خود-دیگران(SELF-OTHER AGREEMENT):درجه ای که یک فرد فضائونی یکسان با قضاوت دیگران نسبت به خود قائل است. نکته: در آشنایی صفر توافق خود-دیگران بسیار بالا است. به ویژه در افراد پر رنگر افاکتورهای افزایش هدنه توافق ۱- توافق بیشتری در ویژگیهای مثبت نسبت به ویژگیهای منفی و حتی وجود دارد. ۲- ویژگیهای که بیشتر نمایان هستند توافق نیز در آنها بیشتر است. ۳- توافق افراد صمیمی و نزدیک به هم بیشتر است. نکته:ارزیابی ویژگیهای دوتی توسط فرد قابل اطمینان تر است. اما دیگران ممکن است در ارزیابی ویژگیهای رفتاری دقت بیشتری داشته و انتقادشان بجا باشد.



میکنند.
۲- صحت تعمیم یافته(GENERALIZED ACCURACY):ارابطه میان اینکه چگونه فرد بطور کلی توسط دیگران دیده میشود و اینکه معمولاً فرد چگونه رفتار میکند.۳- صحت دو عضوی(DYADIC ACCURACY):رابطه بین اینکه چگونه ادراک کننده بطور انحصاری توسط هدف تفاوت میشود و اینکه چگونه هدف بطور انحصاری با ادراک کننده رفتار میکند. مثال برای صحت ادراک کننده:اگر **A** دیگران را درستکار می پندارد، آریا **A** یک فرد درستکار است. مثال برای صحت تعمیم یافته: اگر **A** توسط دیگران درستکار انگاشته میشود، آریا **A** یک فرد درستکار است. مثال برای صحت دو عضوی**A**و**B** را درستکار می پندارد آریا **B** نیز **A** را درستکار مینداند. نکته:بسا افزایش استثنایی صحت هدف نیز افزایش می یابند.فرا ادراک(META PERCEPTION):ادراکی است که افراد از ادراک افراد دیگر نسبت به خویشش و یا فرد دیگری دارند.
۱- فرا ادراک ادراک کننده:(PERCEIVER M-P):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش کلی دیگران نسبت به خود می اندیشد.۲- فرا ادراک هدف (TARGET M-P): چگونه دیگران درباره نوع هدف صحت نسبت به خودشان می اندیشند.۳- فرا ادراک رابطه:(RELATIONSHIP M-P):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش انحصاری یک هدف نسبت به خود می اندیشد. فرا صحت(META ACCURACY):درجه ای که فرد نسبت به نگرش دیگران نسبت به خود آگاهی دارد.۱- فرا صحت ادراک کننده:(PERCEIVER M-A):اگر **A** دیگران را درستکار میندارد، آریا **A** از نظر دیگران درستکار نگریسته میشود.
۲- فرا صحت تعمیم یافته:(GENERALIZED M-A):اگر **A** از نظر دیگران درستکار انگاشته میشود، آریا **A** از اینکه دیگران وی را درستکار میگردند، آگاه است.
۳- فراصحت دو عضوی(DYADIC M-A):اگر **A**و **B** را درستکار می نگرد آریا **B** از اینکه **A** چنین دیدی نسبت به وی دارد، آگاهی دارد.
۴- فرا صحت سه عضوی(TRIADIC M-A):آریا **A** واقف است که **B** چگونه نسبت به **C** می اندیشد.

توافق خود-دیگران (SELF-OTHER AGREEMENT):درجه ای که یک فرد فضائونی یکسان با تفاوت دیگران نسبت به خود قائل است؛ که در آشنایی صفر توافق خود-دیگران بسیار بالا است.
به ویژه در افراد برونگردانگونه‌های افزایش هدنده توافق:
۱- توافق بیشتری در ویژگی‌های مثبت نسبت به ویژگی‌های منفی و حتی وجود دارد.
۲- ویژگی‌های که بیشتر نمایان هستند توافق نیز در آنها بیشتر است.
۳- توافق میان افراد صمیمی و نزدیک به هم بیشتر است.
نکته:ارزیابی ویژگی‌های درونی توسط فرد قابل اطمینان تر است. اما دیگران ممکن است در ارزیابی ویژگی‌های رفتاری دقت بیشتری داشته و اشتباهان بچا باشد.

**آیا به مریی زندگی نیاز دارید؟**

نیم های ورزشی حرفه ای بدون یک مریی بانجریه چیستند؟ یک نیم های آماطور را بدون کسی برای راهنمایی کردن آنها تصور کنید. مهم نیست که در چه مرتبه ای بازی میکنید، اگر می خواهید موفق شوید، نیاز به یک مریی دارید. فکر میکنید زندگی با بازی فرق میکند؟ مریی زندگی چیست؟ مریی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما با ارائه ی راه های جدید برای رسیدن به هدف ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه ای خود را توسعه دهید. مریی زندگی یک سیستم پشتیبانی است که یک هدف در ذهن دارد؛ بالا بردن کیفیت زندگی شما. ایده ی مریی زندگی چیز تازه ای نیست. درست مثل یاد دادن اصول زندگی در گذشته ها، همیشه کسانی وجود دارند که قبل از شما با در راهی می گذارند، و کسانی هم وجود دارند که بعد از شما به آن راه با می گذارند. این همان ایدئولوژی اصلی درمورد مریی زندگی است. کمک نفسیاتی یک مریی زندگی، مسلماً میزان بالایی تجربه دارد و در زمینه ی کاری خود بسیار تحصیل کرده است. این مریی همچنین گواهی مریی گری نیز باید داشته باشد. این گواهی تقصیر می کند که مریی به کار خود وارد است و نشان میدهد که او چه استانداردهایی دارد. مریی حرفه ای شما چه درجه دارد باشد، دارای گواهینامه باشد یا نباشد، قبل از اینکه دسته چکشان را برای پرداخت به او بیرون بیاورید، از صلاحیت و کفایت او مطمئن شوید. مریی زندگی چه میکند؟ مریی زندگی با شرکات با ارباب رجوع، وظیفه دارند برای به دست آوردن نتایج مثبت، چه در زندگی شغلی و چه در زندگی خصوصی، به ارباب رجوع خود کمک کنند. آنها به مردم کمک می کنند تا بهتر عمل کنند و کیفیت زندگی آنها را بالا می برند. در اکثر موارد، وقتی فرد در مرحله ی تغییر و انتقال است و نیاز به حمایت و راهنمایی در موارد زیر دارد، به مریی زندگی احتیاج است: ارزیابی دوباره ی اهداف زندگی و ایجاد نقشه های عملیهدم توازن بین کار و زندگی مشکل داشتن در برخورد با موقعیت های استرس زا مشکل داشتن در گرفتن تصمیمات زندگی اولویت بندی پروژه ها ارتقاء روابطموقعیت های اضطراری که خطرات و چالش های زیادی داشته باشدشناخت توانایی های اصلی و ارتقاء آنها ساده کردن زندگی برای کم کردن استرس و بالا بردن بهره وری آن کمک در زمینه ی تنظیم و مدیریت زمان فقدان کنترل بر روی زندگی مریی های زندگی که آموزش دیده اند گوش دهند، ببینند، و رویکردی مناسب با نیازهای ارباب رجوع برای او تنظیم کنند، برای یافتن راه حل و استراتژی برای مشکلات ارباب رجوع نیز تلاش میکنند. دلیل موفقیت این روشرخلاف راه های خود درمانی و کمک به خود، داشتن مریی زندگی نگاهی تازه به نیازهای اولیه ی انسان است. مشارکت، حمایت، و کاروانی نکاتی است که گرفتن یک مریی زندگی را از سایر راه های درمانی متمایز می کند. مشارکت دیوید یکهام در اوج بازی خود، هنوز برای بالا بردن توانایی های خود تلاش می کند. برای این منظور او به مریی خود تکیه میکند تا اطمینان یابد که او هنوز هم قوه ی لازم را دارد. این مسئله برای مریی زندگی و ارباب رجوع او نیز صحت دارد. حمایت افراد زمانی می توانند بهترین تصمیمات را بگیرند که مورد حمایت دوستان، خانواده یا یک مریی زندگی باشند. با داشتن یک مریی زندگی افراد دل و جرات بیشتری پیدا کرده و ریسک ها بیشتری می کنند و تغییرات لازم برای یک زندگی بهتر را آسانتر اعمال میکنند. کاروانی معمولاً بهتر است مریی زندگی برای خود در نظر بگیرید که در زندگی خود موقعیت هایی مشابه زندگی شما داشته است و راه شما را رفته است. مریی زندگی می داند که چطور به ارباب رجوعش کمک کند تا او به هدف خود برسد-چه کسب پول بیشتر باشد و چه در گرفتن تصمیمات زندگی. مریی زندگی درمقابل درمانگرمریی گری زندگی و درمان هر دو بر پایه ی حمایت، اعتماد و رازداری استوار است. همچنین نیازمند داشتن مهارت های گوش دادن و رفتار دادن و نافرمانی تا نافرمانی درمقابل ارباب رجوع است. مریی می گویند درمان با گذشته و برطرف کردن دردهای احساسی سروکار دارد. اما مریی گری زندگی با آینده ی نزدیک در ارتباط است و نقشه های کاربردی برای رسیدن به هدف ها تدبیر میکند.شما نمی توانید بدون برطرف کردن مشکلات مربوط به گذشته، درصدد حل مشکلات آینده ی خود باشید. بنابراین قبل از گرفتن یک مریی زندگی، بهتر است همه ی مشکلات مربوط به گذشته را رفع کنید. درمانگرها معمولاً برای دریافت روان فرد تلاش میکنند به جای اینکه روی استراتژی ها و برنامه های زندگی متمرکز شوند. مریی ها کارشناس نیستند، آنها فقط افرادی با تجربه و اطلاعات هستند که از آن برای کمک به ارباب رجوع برای رسیدن به هدف هایش استفاده می کنند.تفاوت عمده ی مریی زندگی و درمانگر، رابطه ی مریی با ارباب رجوع خود است. این همکاری بین آنها تا جایی پیش می رود که از استانداردهای درمانگری نیز بالاتر میرود. جلسات ملاقات در اتاق های ملاقات مخصوص در مطب صورت نمی گیرد. مردم معمولاً با تلفن، ایمیل، یا یک ملاقات کوتاه در کافی شاپ با مریی خود تماس می یابند.شما هم به مریی زندگی نیاز دارید؟ فقط خودتان می فهمید که آیا واقعاً به مریی زندگی نیاز دارید یا خیر. این سوالات می توانند به شما برای تصمیم گیری کمک می کنند:آیا معمولاً درمورد کارها و مسئولیت های روزانه تان دست باجم می شوید؟ آیا تصور می کنید که نتوخذاً گاهگاه زندگی می کنید؟ آیا از فقدان اعتماد به نفس رنج می برید؟ آیا فکر می کنید همه برای زندگی خود برنامه ای عالی دارند، جز شما؟ آیا در زندگی خود با فقدان حمایت از دیگران روبه رو هستید؟ آیا وارد مشکلات بسیاری هستید و نیاز به کمک دارید؟ آیا کارهای زیادی را باید انجام دهید و تصور نمی کنید به همه ی آنها برسید؟ جواب مثبت به هر کدام از سؤلهای بالا بر این معنی نیست که شما نیاز به یک درمانگر دارید، اما وجود یک مریی زندگی برای موقعیت شما بسیار مفید خواهد بود. آیا مریی زندگی مناسب شماست؟ قبل از اینکه به سمت دفتر مجوم برید و نقاضای کمک کنید، عقب بایستید و لحظه ای با خود فکر کنید که از یک مریی زندگی چه می خواهید. وقتی این مسئله را متوجه شدید، مطمئن باشید که یک مریی زندگی می تواند برنامه ها و نقشه های برای شما تدبیر کند که به اهدافتان برسد.همه در برخی از موقعیت های زندگی به کسی نیاز دارند تا با او مشورت کنند و بتواند آنها را برای عبور از این راه بر بیخ و خم زندگی راهنمایی کند. در نیایی که بر از بدبختی و مصیبت است و آینده ها کاملاً نامشخص هستند، اگر بدانید که همیشه کسی برای کمک به شما وجود دارداین فرد چه یک دوست باشد و چه یک مریی زندگی اطمینان قلب بسیار خوب برای شماست .

آیا به مریی زندگی نیاز دارید؟

نیم های ورزشی حرفه ای بدون یک مریی بانجریه چیستند؟ یک نیم های آماطور را بدون کسی برای راهنمایی کردن آنها تصور کنید. مهم نیست که در چه مرتبه ای بازی میکنید، اگر می خواهید موفق شوید، نیاز به یک مریی دارید. فکر میکنید زندگی با بازی فرق میکند؟ مریی زندگی چیست؟ مریی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما با ارائه ی راه های جدید برای رسیدن به هدف ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه ای خود را توسعه دهید. مریی زندگی یک سیستم پشتیبانی است که یک هدف در ذهن دارد؛ بالا بردن کیفیت زندگی شما. ایده ی مریی زندگی چیز تازه ای نیست. درست مثل یاد دادن اصول زندگی در گذشته ها، همیشه کسانی وجود دارند که قبل از شما با در راهی می گذارند، و کسانی هم وجود دارند که بعد از شما به آن راه با می گذارند. این همان ایدئولوژی اصلی درمورد مریی زندگی است. کمک نفسیاتی یک مریی زندگی، مسلماً میزان بالایی تجربه دارد و در زمینه ی کاری خود بسیار تحصیل کرده است. این مریی همچنین گواهی مریی گری نیز باید داشته باشد. این گواهی تقصیر می کند که مریی به کار خود وارد است و نشان میدهد که او چه استانداردهایی دارد. مریی حرفه ای شما چه درجه دارد باشد، دارای گواهینامه باشد یا نباشد، قبل از اینکه دسته چکشان را برای پرداخت به او بیرون بیاورید، از صلاحیت و کفایت او مطمئن شوید. مریی زندگی چه میکند؟ مریی زندگی با شرکات با ارباب رجوع، وظیفه دارند برای به دست آوردن نتایج مثبت، چه در زندگی شغلی و چه در زندگی خصوصی، به ارباب رجوع خود کمک کنند. آنها به مردم کمک می کنند تا بهتر عمل کنند و کیفیت زندگی آنها را بالا می برند. در اکثر موارد، وقتی فرد در مرحله ی تغییر و انتقال است و نیاز به حمایت و راهنمایی در موارد زیر دارد، به مریی زندگی احتیاج است: ارزیابی دوباره ی اهداف زندگی و ایجاد نقشه های عملیهدم توازن بین کار و زندگی مشکل داشتن در برخورد با موقعیت های استرس زا مشکل داشتن در گرفتن تصمیمات زندگی اولویت بندی پروژه ها ارتقاء روابطموقعیت های اضطراری که خطرات و چالش های زیادی داشته باشدشناخت توانایی های اصلی و ارتقاء آنها ساده کردن زندگی برای کم کردن استرس و بالا بردن بهره وری آن کمک در زمینه ی تنظیم و مدیریت زمان فقدان کنترل بر روی زندگی مریی های زندگی که آموزش دیده اند گوش دهند، ببینند، و رویکردی مناسب با نیازهای ارباب رجوع برای او تنظیم کنند، برای یافتن راه حل و استراتژی برای مشکلات ارباب رجوع نیز تلاش میکنند. دلیل موفقیت این روشرخلاف راه های خود درمانی و کمک به خود، داشتن مریی زندگی نگاهی تازه به نیازهای اولیه ی انسان است. مشارکت، حمایت، و کاروانی نکاتی است که گرفتن یک مریی زندگی را از سایر راه های درمانی متمایز می کند. مشارکت دیوید یکهام در اوج بازی خود، هنوز برای بالا بردن توانایی های خود تلاش می کند. برای این منظور او به مریی خود تکیه میکند تا اطمینان یابد که او هنوز هم قوه ی لازم را دارد. این مسئله برای مریی زندگی و ارباب رجوع او نیز صحت دارد. حمایت افراد زمانی می توانند بهترین تصمیمات را بگیرند که مورد حمایت دوستان، خانواده یا یک مریی زندگی باشند. با داشتن یک مریی زندگی افراد دل و جرات بیشتری پیدا کرده و ریسک ها بیشتری می کنند و تغییرات لازم برای یک زندگی بهتر را آسانتر اعمال میکنند. کاروانی معمولاً بهتر است مریی



زندگی برای خود در نظر بگیرید که در زندگی خود موفقیت های مشابه زندگی شما داشته است و راه شما را رفته است. مری زندگی می داند که چطور به ارباب رجوعش کمک کند تا او به هدف خود برسد-چه کسب پول بیشتر باشد و چه در گرفتن تصمیمات زندگی. مری زندگی درمقابل درمانگرمری گری زندگی و درمان هر دو بر پایه ی حمایت، اعتماد و آزادی استوار است. همچنین نیازمند داشتن مهارت های گودش و رفتارهایی تا دآوری درمقابل باجوب است. برخی می گویند درمان با گذشته و برطرف کردن دردهای احساسی سروکار دارد. اما مری گری زندگی با آینده ی نزدیک در ارتباط است و نقشه های کاریردی برای رسیدن به هدف ها تدبیر میکند.شما نمی توانید بدون برطرف کردن مشکلات مربوط به گذشته، درمسد حل مشکلات آینده ی خود باشید. بنابراین قبل از گرفتن یک مری زندگی، بهتر است همه ی مشکلات مربوط به گذشته را رفع کنید. درمانگرها معمولاً برای دریافت روان فرد تلاش میکنند به جای اینکه روی استراحتی ها و برنامه های زندگی متمرکز شوند. مری ها کارشناس نیستند، آنها فقط افرادی با تجربه و اطلاعات هستند. که از آن برای کمک به ارباب رجوع برای رسیدن به هدف هایش استفاده می کنند.تفاوت عمده ی مری زندگی و درمانگر، رابطه ی مری با ارباب رجوع خود است. این همکاری بین آنها تا جایی پیش می رود که از استانداردهای درمانگری نیز بالاتر میرود. جلسات ملاقات در اتاق های ملاقات مخصوص در مطب صورت نمی گیرد. مردم معمولاً با تلفن، ایمیل، یا یک ملاقات کوتاه در کافی شاپ با مری خود تماس می یابند.شما هم به مری زندگی نیاز دارید؟ فقط خودتان می فهمید که آیا واقعاً به مری زندگی نیاز دارید یا خیر. این سوالات می تواند به شما برای تصمیم گیری کمک می کند:آیا معمولاً درمورد کارها و مسئولیت های روزانه تان دست پاچه می شوید؟ آیا تصور می کنید که ناخودآگاهانه زندگی می کنید؟ آیا از فقدان اعتماد به نفس ونج می برید؟ آیا فکر می کنید همه برای زندگی خود برنامه ای عالی دارنده، جز شما؟ آیا در زندگی خود با فقدان حمایت از دیگران روبه رو هستید؟ آیا وارد مشکلات بسیاری هستید و نیاز به کمک دارید؟ آیا کارهای زیادی را باید انجام دهید و تصور نمی کنید به همه ی آنها برسید؟ جواب مثبت به هر کدام از سوالهای بالا بر این معنی نیست که شما نیاز به یک درمانگر دارید، اما وجود یک مری زندگی برای موفقیت شما بسیار مفید خواهد بود. آیا مری زندگی مناسب شماست؟ قبل از اینکه به سمت دفتر نفع هجوم برید و نقاضای کمک کنید، عقب بایستید و لحظه ای با خود فکر کنید که از یک مری زندگی چه می خواهید. وقتی این مسئله را متوجه شدید، مطمئن باشید که یک مری زندگی می تواند برنامه ها و نقشه هایی برای شما تدبیر کند که به اهدافتان برسد.همه در برخی از موفقیت های زندگی به کسی نیاز دارند تا با او مشورت کنند و بتواند آنها را برای عبور از این راه بر پیچ و خم زندگی راهنمایی کند. در دنیایی که پر از بدبختی و مصیبت است و آینده ها کاملاً نامشخص هستند، اگر بدانید که همیشه کسی برای کمک به شما وجود دارداین فرد چه یک دوست باشد و چه یک مری زندگی اطمینان قلب بسیار خوبی برای شماست .

#### آمادگی روانی برای باق و ادامه زندگی

همانطور که می دانید در شرایط بحرانی برای حفظ بقای خود باید از یک سری افکار و احساسات خاصی بهره بگیرید تا با شکست مواجه نشوید؛ درخبر اینصورت شرایط محیطی پراحتی میتواند موجب سرخوردگی و شکست شما را فراهم آورد. ترس، اضطراب، خشم، ناامیدی، احساس گناه، افسردگی و تنهایی از جمله رایج ترین احساساتی هستند که فرد در هنگام مواجهه با یک چنین شرایطی از خود بروز می دهد. اگر بتوانید این احساسات را به طور سالم کنترل و هدایت نمایید، می توانید اطمینان داشته باشید که این امکان وجود دارد که به طور حتم به موفقیت دست پیدا کنید. اگر قادر نباشید یک چنین احساساتی را کنترل نمایید، می توانید وقفه بزرگی را در زندگی فرد ایجاد کرده و موجب شکست فرد را فراهم آورند. به جای اینکه انرژی درونی خود را صرف ایجاد کشمکش و درگیری کنید، باید یاد بگیرید که به ترس های درونی خود گوش کنید. معمولاً در این شرایط خیلی پیش از اینکه از نظر فیزیکی دچار مشکل شوید، ممکن است از نظر روحی و روانی دچار مشغله های ذهنی شوید. پیش از اینکه هیچ گونه چالشش برایتان پیش یابید خودتان را شکست خورده می بینید و احساس می کنید که زندگیتان به پایان رسیده است. باید توجه داشته باشید که قانون بقا یکی از نرمال ترین و رایج ترین قوانین حاکم بر طبیعت است. باید روح و جسم خود را طوری هدایت کنید که به راحتی بتوانند بر این شرایط طبیعی غلبه کرده و از خود واکنش های معمولی نشان دهند و مطابق میل شما عمل نمایند. مقاله امروز را بخوانید تا متوجه شوید چگونه می توانید قوانین بقا به نفع خود بهره بگیرید. تکنیک هایی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم به شما کمک می کنند که بتوانید نوعی نگرش مثبت نسبت به حفظ بقا بدست آورید. اثبات شده است که برخی از این استراحتی ها حتی در زندگی روزانه افراد نیز نقش مهمی را ایفا نموده و متمر ثمر واقع شده اند. خودتان را بشناسید. موفقیت خود را در شرایط مختلف بسنجید. چه عکس العمل ها و رفتاری را در شرایط مختلف از خود نشان می دهید. می توانید در این مورد از خانواده و دوستانتان سوال کنید و بپرسید که آنها رفتار شما را در شرایط مختلف چگونه پیش بینی می کنند. آنها معمولاً مسائلی که شما خودتان متوجه نمی شوید را متوجه می شوند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید نقاط قوت خودتان را تقویت کنید. از سوی دیگر باید نقاط ضعفتان را نیز بررسی کرده و بر روی آنها کار کرده و تا جاییکه ممکن است آنها را نیز ارتقا بخشید. با کار کردن بر روی هر دوی این موارد می توانید به طور کلی انسان تریمنندتری از خودتان بسازید.این امر نه تنها به بقای فردی شما کمک می کند، بلکه می تواند تاثیر مثبتی بر روی زندگی روزمره شما نیز بگذارد. ترس هایتان را پیش بینی کنید.زمانیکه در شرایط بحرانی قرار گرفتید، لازم نیست وانمود کنید که از چیزی نمی ترسید. با خیال آسوده تمام مواردی را که برایتان ترس ایجاد می کنند، پیش بینی کنید و آنها را مخاطب قرار داده و سعی کنید به مرور زمان آنها را از بین ببرید. اگر بتوانید کنترل ترس هایتان را به دست بگیرید، پیش شک پیروزی از آن شما خواهد بود. همین ترس های کنترل شده سبب می شوند با نیروی بیشتری به جنگ مشکلات بروید. ترس هایتان را در ذهن به تصویر بکشید. ببینید برای از بین بردنشاز چه فکری به ذهنشان خطور میکند. اگر لازم است در این زمینه مهارت های جدیدی بدست آورید، به هیچ وجه کوتاهی نکنید و در کلاس های آموزشی شرکت کنید. در این شرایط هدف از بین بردن ترس نیست، بلکه باید در درون خود این اعتماد را بوجود آورید که در خلاف تمام ترس های موجود شما این جرات را دارید که در برابر مشکلات پیش آمده از خود واکنش نشان داده و وارد عمل شوید. از این روش در بهبود زندگی روزمره خود نیز می توانید استفاده کنید. واقع گرا باشید.یک بررسی و ارزیابی دقیق از عملکرد خود داشته باشید. شرایط را همانگونه که هست، ببینید و واقع را آتطور که در فانتام می خواهد به تصویر کشید. شاید واقعیت همیشه آتظوری که شما تصور می کنید، دلپذیر و مطابق میلان باشد، اما اگر شرایط را همانطوری که هست، قبول کنید این امر می تواند به شما کمک کند که از میان گریته های مخفقی که در پیش رویان قرار گرفته بهترین مورد را انتخاب کنید. انتظارات و امیدهای خود را همیشه در قالب واقعیت ها نگه دارید. زمانیکه با در سر داشتن انتظارات نادرست وارد جنگی برای بقا می شوید، با دست های خودتان شرایط نامید کنید ترس را برای خود بوجود می آورید. همیشه این شمار را سرلوحه زندگی خود قرار دهید!" از آرزوی بهترین ها، خودم را برای مواجهه با بدترین ها آماده می کنم ".خیلی بهتر است که شما با اتفاقات خوشایند، همچان زده شود تا اینکه با اتفاقات بد و غیر متظره غافلگیر شوید. نگرش مثبت داشته باشید نگرش مثبت در هر شرایطی می تواند به شما کمک کند. مسائل بسیاری هستند که در نگاه اول بدتر از آن چیزی که هستند به نظر می رسند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از بین چیزهای بد، نکات مثبت آرا پیدا کرده و بر روی آنها تمرکز کنید. شاید در اولین گام انجام چنین کاری برایتان مشکل باشد، اما با سعی و تلاش نه تنها می توانید مثبت گرایی را در خود گسترش دهید، بلکه در عین حال می توانید قوه ادراک خود را نیز توانمند سازید. آموزش ببینید اگر فرصت داشته باشید، می توانید در کلاس های آموزشی که تحت این عنوان دایر می شوند، شرکت کنید. هیچ چیز بیشتر از یک تجربه واقعی نمی تواند به شما کمک کرده و برایتان سودمند باشد. در زمان مواجهه با مشکل، می بایست از ذهن خود کمک بگیرید و ببیند که با اتکا به دانسته های شخصی خود چگونه می توانید به بهترین شیوه از آگاهی های فردی بهره بگیرید. با تکنیکه های مدیریت استرس آشنا شوید. قرار گرفتن در شرایطی که بخوابید، برای بقای خود در آن تلاش کنید، می تواند شما را تحت فشار و استرس می سابقه ای قرار دهد. یادگیری تکنیک های مدیریت استرس هم در شرایط عادی و هم در شرایط حاد و بحرانی می تواند برای شما سودمند باشد. با توجه به نکاتی که در این مقاله شما را با آنها آشنا نمودیم، می توانید در شرایطی که با موارد بحرانی مواجه شدید و لازم بود که برای بقای خود تلاش کنید، از خود عکس العمل مناسبی نشان دهید.

آمادگی روانی برای بقا و ادامه زندگی

همانطور که می دانید در شرایط بحرانی برای حفظ بقای خود باید از یک سری افکار و احساسات خاصی بهره بگیرید تا با شکست مواجه نشوید؛ درخبر اینصورت شرایط محیطی پراحتی میتواند موجب سرخوردگی و شکست شما را فراهم آورد. ترس، اضطراب، خشم، ناامیدی، احساس گناه، افسردگی و تنهایی از جمله رایج ترین احساساتی هستند که فرد در هنگام مواجهه با یک چنین شرایطی از خود بروز می دهد. اگر بتوانید این احساسات را به طور سالم کنترل و هدایت نمایید، می توانید اطمینان داشته باشید که این امکان وجود دارد که به طور حتم به موفقیت دست پیدا کنید. اگر قادر نباشید یک چنین احساساتی را کنترل نمایید، می توانید وقفه بزرگی را در زندگی فرد ایجاد کرده و موجب شکست فرد را فراهم آورند. به جای اینکه انرژی درونی خود را صرف ایجاد کشمکش و درگیری کنید، باید یاد بگیرید که به ترس های درونی خود گوش کنید. معمولاً در این شرایط خیلی پیش از اینکه از نظر فیزیکی دچار مشکل شوید، ممکن است از نظر روحی و روانی دچار مشغله های ذهنی شوید. پیش از اینکه هیچ گونه چالشش برایتان پیش یابید خودتان را شکست خورده می بینید و احساس می کنید که زندگیتان به پایان رسیده است. باید توجه داشته باشید که قانون بقا یکی از نرمال ترین و رایج ترین قوانین حاکم بر طبیعت است. باید روح و جسم خود را طوری هدایت کنید که به راحتی بتوانند بر این شرایط طبیعی غلبه کرده و از خود واکنش های معمولی نشان دهند و مطابق میل شما عمل نمایند. مقاله امروز را بخوانید تا متوجه شوید چگونه می توانید قوانین بقا به نفع خود بهره بگیرید. تکنیک هایی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم به شما کمک می کنند که بتوانید نوعی نگرش مثبت نسبت به حفظ بقا بدست آورید. اثبات شده است که برخی از این استراحتی ها حتی در زندگی روزانه افراد نیز نقش مهمی را ایفا نموده و متمر ثمر واقع شده اند. خودتان را بشناسید. موفقیت خود را در شرایط مختلف بسنجید. چه عکس العمل ها و رفتاری را در شرایط مختلف از خود نشان می دهید. می توانید در این مورد از خانواده و دوستانتان سوال کنید و بپرسید که آنها رفتار شما را در شرایط مختلف چگونه پیش بینی می کنند. آنها معمولاً مسائلی که شما خودتان متوجه نمی شوید را متوجه می شوند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید نقاط قوت خودتان را تقویت کنید. از سوی دیگر باید نقاط ضعفتان را نیز بررسی کرده و بر روی آنها کار کرده و تا جاییکه ممکن است آنها را نیز ارتقا بخشید. با کار کردن بر روی هر دوی این موارد می توانید به طور کلی انسان تریمنندتری از خودتان بسازید.این امر نه تنها به بقای فردی شما کمک می کند، بلکه می تواند تاثیر مثبتی بر روی زندگی روزمره شما نیز بگذارد. ترس هایتان را پیش بینی کنید.زمانیکه در شرایط بحرانی قرار گرفتید، لازم نیست وانمود کنید که از چیزی نمی ترسید. با خیال آسوده تمام مواردی را که برایتان ترس ایجاد می کنند، پیش بینی کنید و آنها را مخاطب قرار داده و سعی کنید به مرور زمان آنها را از بین ببرید. اگر بتوانید کنترل ترس هایتان را به دست بگیرید، پیش شک پیروزی از آن شما خواهد بود. همین ترس های کنترل شده سبب می شوند با نیروی بیشتری به جنگ مشکلات بروید. ترس هایتان را در ذهن به تصویر بکشید. ببینید برای از بین بردنشاز چه فکری به ذهنشان خطور میکند. اگر لازم است در این زمینه مهارت های جدیدی بدست آورید، به هیچ وجه کوتاهی نکنید و در کلاس های آموزشی شرکت کنید. در این شرایط هدف از بین بردن ترس نیست، بلکه باید در درون خود این اعتماد را بوجود آورید که در خلاف تمام ترس های موجود شما این جرات را دارید که در برابر مشکلات پیش آمده از خود واکنش نشان داده و وارد عمل شوید. از این روش در بهبود زندگی روزمره خود نیز می توانید استفاده کنید. واقع گرا باشید.یک بررسی و ارزیابی دقیق از عملکرد خود داشته باشید. شرایط را همانگونه که هست، ببینید و واقعیت را آتطور که در فانتام می خواهد به تصویر کشید. شاید واقعیت همیشه آتظوری که شما تصور می کنید، دلپذیر و مطابق میلان باشد، اما اگر شرایط را همانطوری که هست، قبول کنید این امر می تواند به شما کمک کند که از میان گریته های مخفقی که در پیش رویان قرار گرفته بهترین مورد را انتخاب کنید. انتظارات و امیدهای خود را همیشه در قالب واقعیت ها نگه دارید. زمانیکه با در سر داشتن انتظارات نادرست وارد جنگی برای بقا می شوید، با دست های خودتان شرایط نامید کنید ترس را برای خود بوجود می آورید. همیشه این شمار را سرلوحه زندگی خود قرار دهید!" از آرزوی بهترین ها، خودم را برای مواجهه با بدترین ها آماده می کنم ".خیلی بهتر است که شما با اتفاقات خوشایند، همچان زده شود تا اینکه با اتفاقات بد و غیر متظره غافلگیر شوید. نگرش مثبت داشته باشید نگرش مثبت در هر شرایطی می تواند به شما کمک کند. مسائل بسیاری هستند که در نگاه اول بدتر از آن چیزی که هستند به نظر می رسند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از بین چیزهای بد، نکات مثبت آرا پیدا کرده و بر روی آنها تمرکز کنید. شاید در اولین گام انجام چنین کاری برایتان مشکل باشد، اما با سعی و تلاش نه تنها می توانید مثبت گرایی را در خود گسترش دهید، بلکه در عین حال می توانید قوه ادراک خود را نیز توانمند سازید. آموزش ببینید اگر فرصت داشته باشید، می توانید در کلاس های آموزشی که تحت این عنوان دایر می شوند، شرکت کنید. هیچ چیز بیشتر از یک تجربه واقعی نمی تواند به شما کمک کرده و برایتان سودمند باشد. در زمان مواجهه با مشکل، می بایست از ذهن خود کمک بگیرید و ببیند که با اتکا به دانسته های شخصی خود چگونه می توانید به بهترین شیوه از آگاهی های فردی بهره بگیرید. با تکنیکه های مدیریت استرس آشنا شوید. قرار گرفتن در شرایطی که بخوابید، برای بقای خود در آن تلاش کنید، می تواند شما را تحت فشار و استرس می سابقه ای قرار دهد. یادگیری تکنیک های مدیریت استرس هم در شرایط عادی و هم در شرایط حاد و بحرانی می تواند برای شما سودمند باشد. با توجه به نکاتی که در این مقاله شما را با آنها آشنا نمودیم، می توانید در شرایطی که با موارد بحرانی مواجه شدید و لازم بود که برای بقای خود تلاش کنید، از خود عکس العمل مناسبی نشان دهید.

آوردید، به هیچ وجه کوتاهی نکنید و در کلاس های آموزشی شرکت کنید. در این شرایط هدف از بین بردن ترس نیست، بلکه باید در درون خود این اعتماد را بوجود آورید که بر خلاف تمام ترس های موجود شما این جرات را دارید که در برابر مشکلات پیش آمده از خود واکنش نشان داده و وارد عمل شوید. از این روش در بهبود شیوه زندگی روزمره خود نیز می توانید استفاده کنید. واقع وگرا باشید بیک ترسنا و ازبایی دقیق از عملکرد خود داشته باشید.شرایط را همانگونه که هست، ببینید وواقع را آنطوری که دلان می خواهد به تصویر نکنید. شاید واقعیت همیشه آنطوری که شما تصور می کنید، دلپذیر و ملایم میلان نباشد، اما اگر شرایط را همانطوری که هست، قبول کنید این امر می تواند به شما کمک کند که از میان گزینه های مختلفی که در پیش رویتان قرار گرفته بهترین مورد را انتخاب کنید.انتظارات و امیدهای خود را همیشه در قالب واقعیت ها نگاه دارید. زمانیکه با در سر داشتن انتظارات نادرست وارد جنگی برای بقا می شوید، با دست های خودتان شرایط ناپسند کنونی تری را برای خود بوجود می آورید. همیشه این شعار را سرلوحه زندگی خود قرار دهید<sup>[۲]</sup>. آرزوی بهترین ها، خود را برای مواجهه با بدترین ها آماده می کنم<sup>[۳]</sup> خیلی بهتر است که شما با اتفاقات خوشایند، همچان زده شود تا اینکه با اتفاقات بد و غیر منتظره غافلگیر شوید. نگرش مثبت داشته باشید نگرش مثبت در هر شرایطی می تواند به شما کمک کند. مسائل بشمار می هسند که در نگاه اول بدتر از آن چیزی که هستند به نظر می رسند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از بین چیزهای بد، نکات مثبت آترا پیدا کرده و بر روی آنها تمرکز کنید. شاید در اولین گام انجام چنین کاری برایتان مشکل باشد، اما با سعی و تلاش نه تنها می توانید مثبت گرائید را در خود گذرش دهید، بلکه در عین حال می توانید قوه ادراک خود را نیز توانمند سازید. آموزش ببینید اگر فرصت داشته باشید، می توانید در کلاس های آموزشی که تحت این عنوان دایر می شوند، شرکت کنید. هیچ چیز بیش از یک تجربه واقعی نمی تواند به شما کمک کرده و برایتان سودمند باشد. در زمان مواجهه با مشکل، می بایست از ذهن خود کمک بگیرید و ببینید که آیا تنها به دانسته های شخصی خود چنگر نمی زناید به بهترین شیوه از آگاهی های فردی بهره بگیرید. با تکنیک های مدیریت استرس آشنا شوید فرار گرفتن در شرایطی که بخواهید برای بقای خود در آن تلاش کنید، می تواند شما را تحت فشار و استرس بی سابقه ای قرار دهد. یادگیری تکنیک های مدیریت استرس هم در شرایط عادی و هم در شرایط حاد و بحرانی می تواند برای شما سودمند باشد. با توجه به نکاتی که در این مقاله شما را با آنها آشنا نمودیم، می توانید در شرایطی که با موارد بحرانی مواجه شدید و لازم بود که برای بقای خود تلاش کنید از خود کمک العمل مناسبی نشان دهید.

## احساسات: ذاتی یا اکتسابی

چطور احساسات انسان با گذشت زمان به پیچیدگی زمان حال خود می رسد؟
منشاء و سرچشمه ناگامی ها، ترس ها، و احساسات عاشقانه او کجاست؟
آیا انسان با همه ی این احساسات به دنیا می آید، یا به مرور زمان آنها را یاد می گیرد؟
آیا احساسات انسان با رشد و یادگیری های بیشتر او پرورش یافته و گسترش می یابند؟
تحقیقات نشان می دهد که احساسات از کودکی تا بلوغ پیوسته در حال رشد و توسعه هستند، که قسمتی از آن به خاطر رشد و توسعه سیستم عصبی مرکزی بدن است.
اما برخی از واکنش های احساسی ذاتی هستند، گرچه تا رسیدن فرد به مرحله ی خاصی از زندگی خود، آشکار نمی شوند.
اما تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از واکنش های احساسی از طریق تجربه کسب می شوند.
باتوجه به طبیعت پیچیده احساسات انسان، تعجب آور نیست که رشد و توسعه آنها هم پیچیده باشد.
نوزاد تازه به دنیا آمده، موجودی بیچاره و رشد یافته است که بیشتر از شیر خوردن و در جانی خود تکلان خوردن، گریه کردن در مواقع گرسنگی و ناراحتی و خوابیدن کاری نمی تواند انجام دهد.
اما اگر با انداختن نور یا به صدا در آوردن زنگ، کودکی را وحشت زده کنید، ممکن است باعث گریه کردن او شوید.
نوزاد تازه به دنیا آمده نسبت به درد، ناراحتی، یا محرک های تکان دهنده، واکنش می دهد، اما عکس العمل های او غیرقابل کنترل و کلی هستند.
در واقع، زندگی احساسی نوزاد شامل درجات کمی از راحتی و ناراحتی است.
نوزاد هرچه بزرگتر شده و رشد می کند، یاد می گیرد که چطور با افراد و اشیاء دیگر در پیرامون خود ارتباط برقرار کند و تعداد واکنش های احساسی او افزایش می یابد.
وقتی به پنج ماهگی می رسد، نوزاد می تواند نشانه هایی از احساسات خوشایند و ناخوشایند از خود بروز دهد، که شامل آندوه، ناراحتی و حتی عصبانیت نیز می شود.
احساس شادی و خوشحالی در سن سه ماهگی به خوبی دیده می شود، اما اکثر نشانه های عشق و دوستی تا سن ۱۰ یا ۱۱ ماهگی بروز نمی کند.
همراه با یادگیری تکان دادن دست و پا و راه رفتن، کودک باید از نظر روانشناسی هم قادر به تجربه احساسات باشد، قبل از اینکه این احساسات با آموزش اصلاح شوند.
شرطی سازی کلاسیک روانشناسان دریافته اند که یادگیری برپایه دو فرایند اصلی استوار است.
یکی از انواع یادگیری، شرطی سازی کلاسیک است که در آن یک اتفاق با محرک یا پاداش یا تنبیه دنبال می شود.
از این طریق است که چهوه و صدای مادر برای کودک مفهوم عشق و شادی را تداعی می کند، چون اوست که غذا و راحتی را برای او فراهم می کند.
احساسات منفی نیز به همین طریق یاد گرفته می شوند.
اگر کودک چندین مرتبه توسط سنگ گاز گرفته شود یا بترسد، اینگونه حیوانات برای او مفهوم ترس و درد را تداعی می کنند و از همان زمان ترس از این حیوانات در وجود کودک شکل می گیرد.شرطی سازی کنش گر نوع دوم یادگیری شرطی سازی کنش گر یا عامل نامیده می شود که در آن فرد یاد میگیرد کارهایی را انجام دهد که از طرف محیط اطرافش، پاداش فراهم کند و کارهایی را که تنبیه و مجازات به همراه دارد را انجام ندهد.
مثلاً اگر وقتی نوزاد گریه کند، مادر به سراغ او بیاید و گهواره اش را تکان دهد تا او آرام گیرد، به او یاد خواهد داد که عمل گریه کردن با توجه و مراقبت مادر همراه خواهد بود.
به همین دلیل، کودک برای جلب توجه مادر بیشتر گریه خواهد کرد.
ما هر روز رشد می کنیم و تجربیات جدید به دست می آوریم.
با خواندن، تماشای تلویزیون، ارتباط با سایر مردم و از این قبیل کارها، آموزش می بینیم و چیزهای جدید یاد می گیریم.
این یادگیری ها بر احساسات ما تاثیر می گذارند.
اگر استانی به ما محبت کند، دوستمان بدارد و کارهای مثبتی برای ما انجام بدهد، از طریق شرطی سازی کلاسیک یاد می گیریم که آن فرد را با احساسات مثبت پیوند دهیم.
و برعکس اگر کسی یا ما بدرفتاری کند، در ما احساسات منفی را تداعی خواهد کرد.
به عبارت دیگر، واکنش های احساسی ما نه تنها به رشد و یادگیری های ما بستگی دارد، بلکه بر چگونگی احساس ما در آن لحظه نیز ارتباط مستقیم دارد.
عکس العمل های احساسی ما دربرابر محرک های مختلف، متفاوت است و بستگی به عواملی دارد که در آن لحظه بر ما تاثیر می گذارند.

احساسات: ذاتی یا اکتسابی

چطور احساسات انسان با گذشت زمان به پیچیدگی زمان حال خود می رسد؟
منشاء و سرچشمه ناگامی ها، ترس ها، و احساسات عاشقانه او کجاست؟
آیا انسان با همه ی این احساسات به دنیا می آید، یا به مرور زمان آنها را یاد می گیرد؟
آیا احساسات انسان با رشد و یادگیری های بیشتر او پرورش یافته و گسترش می یابند؟
تحقیقات نشان می دهد که احساسات از کودکی تا بلوغ پیوسته در حال رشد و توسعه هستند، که قسمتی از آن به خاطر رشد و توسعه سیستم عصبی مرکزی بدن است.
اما برخی از واکنش های احساسی ذاتی هستند، گرچه تا رسیدن فرد به مرحله ی خاصی از زندگی خود، آشکار نمی شوند.
اما تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از واکنش های احساسی از طریق تجربه کسب می شوند.
باتوجه به طبیعت پیچیده احساسات انسان، تعجب آور نیست که رشد و توسعه آنها هم پیچیده باشد.
نوزاد تازه به دنیا آمده، موجودی بیچاره و رشد یافته است که بیشتر از شیر خوردن و در جانی خود تکلان خوردن، گریه کردن در مواقع گرسنگی و ناراحتی و خوابیدن کاری نمی تواند انجام دهد.
اما اگر با انداختن نور یا به صدا در آوردن زنگ، کودک را وحشت زده کنید، ممکن است باعث گریه کردن او شوید.
نوزاد تازه به دنیا آمده نسبت به درد، ناراحتی، یا محرک های تکان دهنده، واکنش می دهد، اما عکس العمل های او غیرقابل کنترل و کلی هستند.
در واقع، زندگی احساسی نوزاد شامل درجات کمی از راحتی و ناراحتی است.
نوزاد هرچه بزرگتر شده و رشد می کند، یاد می گیرد که چطور با افراد و اشیاء دیگر در پیرامون خود ارتباط برقرار کند و تعداد واکنش های احساسی او افزایش می یابد.
وقتی به پنج ماهگی می رسد، نوزاد می تواند نشانه هایی از احساسات خوشایند و ناخوشایند از خود بروز دهد، که شامل آندوه، ناراحتی و حتی عصبانیت نیز می شود.
احساس شادی و خوشحالی در سن سه ماهگی به خوبی دیده می شود، اما اکثر نشانه های عشق و دوستی تا سن ۱۰ یا ۱۱ ماهگی بروز نمی کند.
همراه با یادگیری تکان دادن دست و پا و راه رفتن، کودک باید از نظر روانشناسی هم قادر به تجربه احساسات باشد، قبل از اینکه این احساسات با آموزش اصلاح شوند.
شرطی سازی کلاسیک روانشناسان دریافته اند که یادگیری برپایه دو فرایند اصلی استوار است.
یکی از انواع یادگیری، شرطی سازی کلاسیک است که در آن یک اتفاق با محرک یا پاداش یا تنبیه دنبال می شود.
از این طریق است که چهوه و صدای مادر برای کودک مفهوم عشق و شادی را تداعی می کند، چون اوست که غذا و راحتی را برای او فراهم می کند.
احساسات منفی نیز به همین طریق یاد گرفته می شوند.
اگر کودک چندین مرتبه توسط سنگ گاز گرفته شود یا بترسد، اینگونه حیوانات برای او مفهوم ترس و درد را تداعی می کنند و از همان زمان ترس از این حیوانات در وجود کودک شکل می گیرد.شرطی سازی کنش گر نوع دوم یادگیری شرطی سازی کنش گر یا عامل نامیده می شود که در آن فرد یاد میگیرد کارهایی را انجام دهد که از طرف محیط اطرافش، پاداش فراهم کند و کارهایی را که تنبیه و مجازات به همراه دارد را انجام ندهد.
مثلاً اگر وقتی نوزاد گریه کند، مادر به سراغ او بیاید و گهواره اش را تکان دهد تا او آرام گیرد، به او یاد خواهد داد که عمل گریه کردن با توجه و مراقبت مادر همراه خواهد بود.
به همین دلیل، کودک برای جلب توجه مادر بیشتر گریه خواهد کرد.
ما هر روز رشد می کنیم و تجربیات جدید به دست می آوریم.
با خواندن، تماشای تلویزیون، ارتباط با سایر مردم و از این قبیل کارها، آموزش می بینیم و چیزهای جدید یاد می گیریم.
این یادگیری ها بر احساسات ما تاثیر می گذارند.
اگر استانی به ما محبت کند، دوستمان بدارد و کارهای مثبتی برای ما انجام بدهد، از طریق شرطی سازی کلاسیک یاد می گیریم که آن فرد را با احساسات مثبت پیوند دهیم.
و برعکس اگر کسی یا ما بدرفتاری کند، در ما احساسات منفی را تداعی خواهد کرد.
به عبارت دیگر، واکنش های احساسی ما نه تنها به رشد و یادگیری های ما بستگی دارد، بلکه بر چگونگی احساس ما در آن لحظه نیز ارتباط مستقیم دارد.
عکس العمل های احساسی ما دربرابر محرک های مختلف، متفاوت است و بستگی به عواملی دارد که در آن لحظه بر ما تاثیر می گذارند.

### تفاوت زنان و مردان: استرس و اضطردی

۱-هورمونهای اصلی استرس کورتیزول، اپی نفرین و اکسی توسین میباشد.

۲-در دو هورمون کورتیزول و اپی نفرین باعث افزایش فشار خون و سطح قند خون میشوند.
هورمون کورتیزول به تنهایی باعث کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن میگردد.

۳-تس از ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول هورمون اکسی توسین نیز از مغز ترشح می گردد تا اثرات دو هورمون نخست را تعدیل کند.
هورمون اکسی توسین عواطف آرام بخش و حس مراقبت را افزایش میدهد.

۴-در شرایط استرس زا میزان ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول در زنان و مردان یکسان میباشد، اما میزان ترشح هورمون اکسی توسین در زنان بسیار بیشتر از مردان است.

۵-حیوانات و انسانهایی که سطح هورمون اکسی توسین در بدن آنها بالاست آرام تر، آسوده خاطر تر و اجتماعی تر بوده و کمتر مضطرب میشوند.
۶

-هورمون تستوسترون مردان اثرات آرام بخشی اکسی توسین را بی اثر و هورمون استروژن زنان آن را تقویت میکند.

۷-بنابراین زنان بهتر از مردان با استرس کنار می آیند.

۸-پاسخ به استرس در مردان از نوع "جنگگ یا گریز" و در زنان از نوع "مراقبت (از فرزندان)، معاشرت و مصالحه"میشاند.

۹-مراقبت شامل فعالیتهای مراقبت و نگهداری (فرزندان) که در جهت حفاظت از خود و فرزندان طراحی گردیده و باعث افزایش حس ایمنی و کاهش اضطراب و پریشانی در مادر میگردد.معاشرت و مصالحه شامل ایجاد و حفظ شبکه های اجتماعی میباشد.

۱۰-زنان هنگام مواجهه با استرس سعی میکنند با دیگران به ویژه زنان تماس اجتماعی برقرار کرده و وقت خود را صرف مراقبت و رسیدگی بیشتر به فرزندان خود کنند.
زنان تمایل دارند با ایجاد ارتباطات انسانی و تشکیل وحدت و یگانگی از مزایای امنیت و ایمنی موجود در گروه برخوردار گردند.

۱۱-کنار آمدن با استرس در زنان بصورت یافتن حمایت اجتماعی و احساسی بنظور صحبت کردن درباره تجربه احساسات، مرور وقایع روی داده و کاری که باید (در راه حل مشکل) صورت گیرد، انجام میگردد.

۱۲-مردان معمولاً فعالیت گریز و خلاصی جستن را برای تخفیف استرس بر می گزینند. ایجاد سرگرمی و تفریح آرامبخش و با اعتیاد به کار را به عنوان گریزگاه انتخاب میکنند.

۱۳-از آنجایی که اعتماد بنفس در مردان از کفایت در عملکرد (موفقیت شغلی، برتری در رقابت ها و چالش ها، انجام وظایف) و در زنان از کفایت در روابط (ایجاد و حفظ آنها) نشأت میگردد، زنان معمولاً هنگامی که خود را قربانی روابط کرده و نیازهای خود را نادیده میگیرند، و مردان زمانی که دستیابی به موفقیت و برتری را به هر قیمتی می پذیرند، دچار استرس میشوند.

۱۴-شکست و ناکامی در روابط برای زنان، و شکست و ناکامی در عملکرد برای مردان از بزرگترین عوامل استرس زا در میان دو جنس میباشد.

۱۵-بنابراین زنان با ایجاد ارتباط کلامی و احساسی و مردان با خلوت گزینی و سرگرم کردن خود با فعالیتهای انحرافی با استرس کنار می آیند.

۱۶-از آنجایی که مردان باید استوار و قوی باشند مشکلات خود را انکار میکنند.

۱۷-مردان افسردگی خود را بیشتر با بیان علائم جسمی افسردگی (نظیر سردرد) به اطلاع دیگران میرسانند تا با بیان احساسات خود.
۱۸-مردان علائم بارز افسردگی را کمتر بروز میدهند (گریستن، اندوه، از دست دادن علاقه به فعالیتهایی که در گذشته لذت بخش بوده اند)، اما در مقابل تحریک پذیر تر و پرخاشگر تر می گردند.

۱۹-مردان با از دست دادن عزیزان خود نیز بطور متفاوت از زنان واکنش نشان میدهند. این باور قلبی که بروز احساسات نشانه ضعف مردان است و مردان بایستی در مقابله با ناملایمات و سختیهای زندگی استوار و با استقامت باشند، مردان مسئولیت کامل سوگواری خود را بعهده گرفته واندوه و سوگ خود را سرکوب میکنند. این سرکوب کردن اندوه دوره سوگواری را افزایش داده و به افزایش خشم، پرخاشگری، سوء مصرف الکل و مواد مخدر، افزایش کشتورول و فشار خون و دردهای جسمانی می انجامد.

۲۰-از آنجایی که مردان در بیان آزادانه احساسات خود ناتوانند، با انجام فعالیت بیشتر با اندوه مقابله میکنند. اضافه کاری میکند و یا زیاد به سفرهای کاری میروند. و یا به رفتارهای مخاطره آمیزی همچون روابط جنسی وسواسی و یا ورزشهای پرخطر روی می آورند و یا به الکل و یا سایر مواد مخدر گرایش پیدا میکنند.

۲۱-مردان در برابر فوت عزیزان خود تمایل به احواء، تزییم، بازسازی (روابط و شرایط) و بازگشت هر چه سریعتر به وضعیت عادی را از خود بروز میدهند. اما زنان تمایل دارند بروی فرد از دست رفته و احساسات جاری خود تمرکز کنند.

۲۲-زنانان اندوه و سوگ خود را ابراز و آن را با دیگران تسهیم میکنند و به گذشته میگردند. اما مردان دردهای خود را به زنان نیاورده و معمولاً اندوه خود را انکار میکنند. مردان اشکهای خود را پنهان میکنند و خشم را جایگزین اندوه میکنند.

۲۳-مردان از گریه کردن شرم دارند، بنابراین با احساس خشم جلوی گریستن خود را میگیرند. زنان بالعکس ازاینکه ابراز خشم کنند احساس شرم میکنند بنابراین به گریه متوسل میشوند.

۲۴-صحبت کردن و ابراز احساسات برای مردان دشوار است، چراکه در سرشت و ماهیت مردان نیست که از دیگران طلب کمک و یاری کنند. مردان تنها هنگامی که به نقطه بحران میرسند تقاضای کمک میکنند.

۲۵-چنانچه میخواهید مردان را به صحبت کردن وادار کنید، آنها را در فعالیتی درگیر سازید. مثلاً اگر شوهرتان از موضوعی اندوهگین است و به ماهیگیری نیز علاقمند است یا روی به ماهیگیری بروید و خواهید دید که چگونره به حرف می آید.

۲۶-مردان تمایل دارند تا احساسات خود را در قالب فعالیتها،کارها و اعمال بروز دهند، و معمولاً اندوه خود را بطور فیزیکی و نه احساسی تجربه میکنند. آنها غم و اندوه خود را با تمرکز بر فعالیت های هدف محور که باعث پرانگیختن تفکر، انجام دادن و عمل کردن میشود بروز میدهند. برای مثال چنانچه مردی حیوان خانگی خود را از دست بدهد جای گریستن و صحبت کردن درباره حیوان خانگی خود یا دیگران (مانند زنان)، شروع به حفر زمین برای دفن حیوان میکند. و یا به یادگار یک گیاه را در محل دفن حیوان میکارد. و یا شعری را در وصف حیوان محبوب خود میسراید. مرد با این کارها هم حس کفایت خود را حفظ میکند و هم از اندوه می گریزد.

۲۷-مردان نیز مانند زنان می گزیند اما بیشتر در خلوت خود.

تفاوت زنان و مرداناسترس و افسردگی

۱-هورمونهای اصلی استرس کورتیزول، اپی نفرین و آکسی توسین میباشد.

۲-در دو هورمون کورتیزول و اپی نفرین باعث افزایش فشار خون و سطح قند خون میشوند. هورمون کورتیزول به تنهایی باعث کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن میگردد.

۳-پس از ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول هورمون آکسی توسین نیز از مغز ترشح می گردد تا اثرات دو هورمون نخست را تعدیل کند. هورمون آکسی توسین عواطف آرام بخش و حس مراقبت را افزایش میدهد.

۴-در شرایط استرس زا میزان ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول در زنان و مردان یکسان میباشد، اما میزان ترشح هورمون آکسی توسین در زنان بسیار بیشتر از مردان است.

۵-حیوانات و انسانهایی که سطح هورمون آکسی توسین در بدن آنها بالاست آرام تر، آسوده خاطر تر و اجتماعی تر بوده و کمتر مضطرب میشوند. <sup>۶</sup>

۶-هورمون تستوسترون مردان اثرات آرام بخشی آکسی توسین را بی اثر و هورمون استروژن زنان آن را تقویت میکند.

۷-بنابراین زنان بهتر از مردان با استرس کنار می آیند.

۸-پاسخ به استرس در مردان از نوع"جنگگ یا گریز" و در زنان از نوع"مراقبت (از فرزندان)، معاشرت و مصالحه"میشاند.

۹-مراقبت شامل فعالیتهای مراقبت و نگهداری (فرزندان) که در جهت حفاظت از خود و فرزندان طراحی گردیده و باعث افزایش حس ایمنی و کاهش اضطراب و پریشانی در مادر میگردد.معاشرت و مصالحه شامل ایجاد و حفظ شبکه های اجتماعی میباشد.

۱۰-زنان هنگام مواجهه با استرس سعی میکنند با دیگران به ویژه زنان تماس اجتماعی برقرار کرده و وقت خود را صرف مراقبت و رسیدگی بیشتر به فرزندان خود کنند.
زنان تمایل دارند با ایجاد ارتباطات انسانی و تشکیل وحدت و یگانگی از مزایای امنیت و ایمنی موجود در گروه برخوردار گردند.

۱۱-کنار آمدن با استرس در زنان بصورت یافتن حمایت اجتماعی و احساسی بنظور صحبت کردن درباره تجربه احساسات، مرور وقایع روی داده و کاری که باید (در راه حل مشکل) صورت گیرد، انجام میگردد.

۱۲-مردان معمولاً فعالیت گریز و خلاصی جستن را برای تخفیف استرس بر می گزینند. ایجاد سرگرمی و تفریح آرامبخش و با اعتیاد به کار را به عنوان گریزگاه انتخاب میکنند.

۱۳-از آنجایی که اعتماد بنفس در مردان از کفایت در عملکرد (موفقیت شغلی، برتری در رقابت ها و چالش ها، انجام وظایف) و در زنان از کفایت در روابط (ایجاد و حفظ آنها) نشأت میگردد، زنان معمولاً هنگامی که خود را قربانی روابط کرده و نیازهای خود را نادیده میگیرند، و مردان زمانی که دستیابی به موفقیت و برتری را به هر قیمتی می پذیرند، دچار استرس میشوند.

۱۴-شکست و ناکامی در روابط برای زنان، و شکست و ناکامی در عملکرد برای مردان از بزرگترین عوامل استرس زا در میان دو جنس میباشد.

۱۵-بنبار این زنان با ایجاد ارتباط کلامی و احساسی و مردان با خلوت گزینی و سرگرم کردن خود با فعالیتهای انحرافی با استرس کنار می آیند.

۱۶-از آنجایی که مردان باید استوار و قوی باشند مشکلات خود را انکار میکنند.

۱۷-مردان افسردگی خود را بیشتر با بیان علائم جسمی افسردگی (نظیر سردرد) به اطلاع دیگران میرسانند تا با بیان احساسات خود.
۱۸-مردان علائم بارز افسردگی را کمتر بروز میدهند (گریستن، اندوه، از دست دادن علاقه به فعالیتهایی که در گذشته لذت بخش بوده اند)، اما در مقابل تحریک پذیر تر و پرخاشگر تر می گردند.

۱۹-مردان با از دست دادن عزیزان خود نیز بطور متفاوت از زنان واکنش نشان میدهند. این باور قلبی که بروز احساسات نشانه ضعف مردان است و مردان بایستی در مقابله با ناملایمات و سختیهای زندگی استوار و با استقامت باشند، مردان مسئولیت کامل سوگواری خود را بعهده گرفته واندوه و سوگ خود را سرکوب میکنند. این سرکوب کردن اندوه دوره سوگواری را افزایش داده و به افزایش خشم، پرخاشگری، سوء مصرف الکل و مواد مخدر، افزایش کشتورول و فشار خون و دردهای جسمانی می انجامد.

۲۰-از آنجایی که مردان در بیان آزادانه احساسات خود ناتوانند، با انجام فعالیت بیشتر با اندوه مقابله میکنند. اضافه کاری میکند و یا زیاد به سفرهای کاری میروند. و یا به رفتارهای مخاطره آمیزی همچون روابط جنسی وسواسی و یا ورزشهای پرخطر روی می آورند و یا به الکل و یا سایر مواد مخدر گرایش پیدا میکنند.

۲۱-مردان در برابر فوت عزیزان خود تمایل به احواء، تزییم، بازسازی (روابط و شرایط) و بازگشت هر چه سریعتر به وضعیت عادی را از خود بروز میدهند. اما زنان تمایل دارند بروی فرد از دست رفته و احساسات جاری خود تمرکز کنند.

۲۲-زنانان اندوه و سوگ خود را ابراز و آن را با دیگران تسهیم میکنند و به گذشته میگردند. اما مردان دردهای خود را به زنان نیاورده و معمولاً اندوه خود را انکار میکنند. مردان اشکهای خود را پنهان میکنند و خشم را جایگزین اندوه میکنند.

۲۳-مردان از گریه کردن شرم دارند، بنابراین با احساس خشم جلوی گریستن خود را میگیرند. زنان بالعکس ازاینکه ابراز خشم کنند احساس شرم میکنند بنابراین به گریه متوسل میشوند.

۲۴-صحبت کردن و ابراز احساسات برای مردان دشوار است، چراکه در سرشت و ماهیت مردان نیست که از دیگران طلب کمک و یاری کنند. مردان تنها هنگامی که به نقطه بحران میرسند تقاضای کمک میکنند.

۲۵-چنانچه میخواهید مردان را به صحبت کردن وادار کنید، آنها را در فعالیتی درگیر سازید. مثلاً اگر شوهرتان از موضوعی اندوهگین است و به ماهیگیری نیز علاقمند است یا روی به ماهیگیری بروید و خواهید دید که چگونره به حرف می آید.

۲۶-مردان تمایل دارند تا احساسات خود را در قالب فعالیتها،کارها و اعمال بروز دهند، و معمولاً اندوه خود را بطور فیزیکی و نه احساسی تجربه میکنند. آنها غم و اندوه خود را با تمرکز بر فعالیت های هدف محور که باعث پرانگیختن تفکر، انجام دادن و عمل

کردن میشود پروژ می‌دهند. برای مثال چنانچه مردی حیوان خانگی خود را از دست بدهد جای گریستن و مسجبت کردن درباره حیوان خانگی خود یا دیگران (مانند زنان)، شروع به حفر زمین برای دفن حیوان میکند. و یا به یادگار یک گیاه را در محل دفن حیوان می‌کارد. و یا شعری را در وصف حیوان محبوب خود میسراید. مرد با این کارها هم حس کفایت خود را حفظ میکند و هم از اندوه می‌گریزد.

۲۷- مردان نیز مانند زنان می‌گیرند اما بیشتر در غولت خود.

#### ۱۰ نکته برای رشد منوی و روحانی

رشد معنوی فرایند بیداری و هوشیاری درونی است. یعنی صعود و بالا رفتن هوشیاری فراتر از وجود عادی و بیداری درمقابل حقایق جهان. یعنی فراتر از ذهن و نفس خود رفتن و درک اینکه واقعاً چه هستید. رشد معنوی فرایند دور ریختن باروها و تصورات نادرست و غیرواقعی است و در این فرایند ما آگاهی و هوشیاری بیشتری نسبت به وجود دروینمان پیدا می‌کنیم. رشد معنوی نه فقط برای کسانی که به دنبال روشنگری معنوی هستند و انتخاب میکنند که در محیطهایی دور از اجتماع و تنها زندگی کنند، بلکه برای همه افراد اهمیت زیادی دارد. رشد معنوی می‌تواند پایه و مبنای زندگی بهتر و هماهنگ تر برای همه باشد، زندگی که فارغ از هرگونه فشار و دغدغه، ترس و اضطراب باشد. با کشف وجود واقعی خود، ما رویکردی متفاوت نسبت به زندگی پیدا خواهیم کرد. یاد می‌گیریم که اجازه دهم موقعیت های خارجی روی وجود درونی و اعتقادات ما تاثیر نگذارد و قدرت و نیروی درونی در ما ایجاد می‌شود که ابزارهایی بسیار مفید و موثر هستند. رشد معنوی راهی برای فرار از مسئولیت، غیرعادی رفتار کردن و تبدیل شدن به فردی غیرفعال نیست. بلکه متدی برای رشد، قوی تر، شادتر و مسئولیت پذیرتر شدن است. شما می‌توانید راه رشد معنوی را بییابید و در عین حال مثل افراد عادی جامعه زندگی کنید. لازم نیست به دوردست بروید و تنها به زندگی خود ادامه دهید. می‌توانید خانواده تشکیل دهید، کار کنید، و برای خود تجارنی را بچرخانید، و در عین حال در فعالیت هایی که به توسعه و رشد درونی می‌انجامد شرکت کنید.
یک زندگی متعادل منظم این است که نه تنها نیازهای جسمی، احساسی و ذهنی خود را برآورده کنید، بلکه احتیاجات روحی خود را نیز در نظر داشته باشیم و این هدف رشد معنوی است.

۱۰ نکته برای رشد معنوی

۱. کتاب های معنوی مطالعه کنید. درمورد آنچه که می‌خوانید فکر کنید، و ببینید که چطور می‌توانید از اطلاعاتی که گرفته اید در زندگی خود استفاده کنید.

۲. حداقل روزی ۱۵ دقیقه مدیتیشن کنید. اگر نمی‌دانید که مدیتیشن چطور انجام می‌شود، می‌توانید از کتاب ها و نوارهای آموزشی آن استفاده کنید یا در کلاسهای آن شرکت کنید.

۳. یاد بگیرید که چطور با تمرینات تمرکز و مدیتیشن فذتان را آرام کنید.

۴. این حقیقت را دریابید که شما روحی با یک جسم فیزیکی هستید، نه یکت جسم فیزیکی با یکت روح. اگر بتوانید این ایده را به طور کامل پذیرید، رفتار شما درمقابل خیلی از مسائل زندگی تغییر خواهد کرد.

۵. هر از گاهی به درون خود و به دختان نگاه کنید و ببینید که چه چیز باعث هوشیاری و بیداری شما می‌شود.

۶. مثبت فکر کنید. اگر متوجه شدید که شروع به منفی بافی کرده اید، سریعاً این حالت را تغییر داده و سعی کنید که مثبت فکر کنید.

۷. با نگاه کردن به روشنی های زندگی، عادات شاد و سرزندگی را در خود پرورش دهید و سعی کنید شاد و خرسند زندگی کنید. شادی از درون خود شما نشأت می‌گیرد. اجازه ندهید که شرایط خارجی شادی و خوشیخی شما را بر هم زند.

۸. روی توانایی تصمیم گیری و قدرت اراده خود کار کنید. این باعث قدرت دادن به شما می‌شود و قادر خواهید بود عنان اختیار فذتان را به دست بگیرید.

۹. از جهان به خاطر هر چه که به دست می‌آوردید تشکر کنید.

۱۰. در برخورد با دیگران صبور و شکیبا باشید و با ملاحظه رفتار کنید. رشد معنوی حن همه ی انسانهاست. کلیدی است برای رسیدن به آرامش فکر و خوشیخی. این رشد معنوی است که قدرت فوق العاده روح شما را آشکار خواهد کرد. این روح حن در مادی ترین افراد هم وجود دارد. میزان آشکار شدن این روح درونی بستگی به این دارد که چقدر این روح به ظاهر شما نزدیک

باشد و چقدر توسط افکار، اعتقادات و باورهای شما مخفی و پنهان شده باشد

۱۰ نکته برای رشد معنوی و روحانی

رشد معنوی فرایند بیداری و هوشیاری درونی است. یعنی صعود و بالا رفتن هوشیاری فراتر از وجود عادی و بیداری درمقابل حقایق جهان. یعنی فراتر از ذهن و نفس خود رفتن و درک اینکه واقعاً چه هستید. رشد معنوی فرایند دور ریختن باروها و تصورات نادرست و غیرواقعی است و در این فرایند ما آگاهی و هوشیاری بیشتری نسبت به وجود دروینمان پیدا می‌کنیم. رشد معنوی نه فقط برای کسانی که به دنبال روشنگری معنوی هستند و انتخاب میکنند که در محیطهایی دور از اجتماع و تنها زندگی کنند، بلکه برای همه افراد اهمیت زیادی دارد. رشد معنوی می‌تواند پایه و مبنای زندگی بهتر و هماهنگ تر برای همه باشد، زندگی که فارغ از هرگونه فشار و دغدغه، ترس و اضطراب باشد. با کشف وجود واقعی خود، ما رویکردی متفاوت نسبت به زندگی پیدا خواهیم کرد. یاد می‌گیریم که اجازه دهم موقعیت های خارجی روی وجود درونی و اعتقادات ما تاثیر نگذارد و قدرت و نیروی درونی در ما ایجاد می‌شود که ابزارهایی بسیار مفید و موثر هستند. رشد معنوی راهی برای فرار از مسئولیت، غیرعادی رفتار کردن و تبدیل شدن به فردی غیرفعال نیست. بلکه متدی برای رشد، قوی تر، شادتر و مسئولیت پذیر تر شدن است. شما می‌توانید راه رشد معنوی را بییابید و در عین حال مثل افراد عادی جامعه زندگی کنید. لازم نیست به دوردست بروید و تنها به زندگی خود ادامه دهید. می‌توانید خانواده تشکیل دهید، کار کنید، و برای خود تجارنی را بچرخانید، و در عین حال در فعالیت هایی که به توسعه و رشد درونی می‌انجامد شرکت کنید.
یک زندگی متعادل منظم این است که نه تنها نیازهای جسمی، احساسی و ذهنی خود را برآورده کنید، بلکه احتیاجات روحی خود را نیز در نظر داشته باشیم و این هدف رشد معنوی است.

۱۰ نکته برای رشد معنوی

۱. کتاب های معنوی مطالعه کنید. درمورد آنچه که می‌خوانید فکر کنید، و ببینید که چطور می‌توانید از اطلاعاتی که گرفته اید در زندگی خود استفاده کنید.

۲. حداقل روزی ۱۵ دقیقه مدیتیشن کنید. اگر نمی‌دانید که مدیتیشن چطور انجام می‌شود، می‌توانید از کتاب ها و نوارهای آموزشی آن استفاده کنید یا در کلاسهای آن شرکت کنید.

۳. یاد بگیرید که چطور با تمرینات تمرکز و مدیتیشن فذتان را آرام کنید.

۴. این حقیقت را دریابید که شما روحی با یکت جسم فیزیکی هستید، نه یکت جسم فیزیکی با یکت روح. اگر بتوانید این ایده را به طور کامل پذیرید، رفتار شما درمقابل خیلی از مسائل زندگی تغییر خواهد کرد.

۵. هر از گاهی به درون خود و به دختان نگاه کنید و ببینید که چه چیز باعث هوشیاری و بیداری شما می‌شود.

۶. مثبت فکر کنید. اگر متوجه شدید که شروع به منفی بافی کرده اید، سریعاً این حالت را تغییر داده و سعی کنید که مثبت فکر کنید.

۷. با نگاه کردن به روشنی های زندگی، عادات شاد و سرزندگی را در خود پرورش دهید و سعی کنید شاد و خرسند زندگی کنید. شادی از درون خود شما نشأت می‌گیرد. اجازه ندهید که شرایط خارجی شادی و خوشیخی شما را بر هم زند.

۸. روی توانایی تصمیم گیری و قدرت اراده خود کار کنید. این باعث قدرت دادن به شما می‌شود و قادر خواهید بود عنان اختیار فذتان را به دست بگیرید.

۹. از جهان به خاطر هر چه که به دست می‌آوردید تشکر کنید.

۱۰. در برخورد با دیگران صبور و شکیبا باشید، و با ملاحظه رفتار کنید. رشد معنوی حن همه ی انسانهاست. کلیدی است برای رسیدن به آرامش فکر و خوشیخی. این رشد معنوی است که قدرت فوق العاده روح شما را آشکار خواهد کرد. این روح حن در مادی ترین افراد هم وجود دارد. میزان آشکار شدن این روح درونی بستگی به این دارد که چقدر این روح به ظاهر شما نزدیک

باشد و چقدر توسط افکار، اعتقادات و باورهای شما مخفی و پنهان شده باشد

#### ۱۰ تکنیک برای تغییر احساسات و تصور ذهنی

توانایی در مدیریت و تغییر تصورات ذهنی یکی از مهمترین فاکتورها در رشد شخصیتی افراد به شمار می‌رود. شاید تمام دلایل و شواهد عینی و منطقی حاکی از آن باشد که شما ملزم به انجام کاری هستید، اما ناگهان یکت مرتبه احساسی در شما ایجاد شده و شما را از انجام کاری که در ذهن دارید، باز می‌دارد. اگر بتوانید احساساتتان را تابع خود کنید و اجازه ندهید که بر خلاف شما کار کنند، آنگاه می‌توانید تأثیرات مؤسبت را در زندگی خود احساس کنید.راههای زیادی وجود دارند که به واسطه ی آنها می‌توانید احساسات خود را تغییر دهید. در این قسمت قصد داریم تا شما را با ۱۰ نمونه از آنها آشنا کنیم که البته شامل شکلات، درده و یا الکل نیستند و با یکبارگیری آنه به موفقیت دست پیدا خواهید کرد. شاید برخی از آنها فقط در همان زمان اجرا جواب ندهند، تقریباً مثل آموزش دوچرخه سواری است که ابتدا باید قدری تمرین کنید تا بتوانید به خوبی دوچرخه سواری را یاد بگیرید. اگر در مورد دوچرخه سواری کتاب بخوانید، هیچ گاه موفق نخواهید شد که آترا یاد بگیرید و همان باز اول که سوار دوچرخه می‌شوید به زمین خواهید افتاد. اما یاد زمان کودکی یقینید که چگونه دوچرخه بازی را یاد می‌گرفتید. سواردوچرخه میشدید، به زمین می‌افتادید، دوباره از زمین بلند می‌شدید، خاک های لیاستان را نکان میدادید، و دوباره سوار دوچرخه می‌شدید و دوباره ودوباره و دوباره این کار را تکرار میکردید. ۱- ریلکس باشیناید! مورد شاید در نگاه اول ساده باشد، اما باید یاد بگیرید که زمانی آرامش خود را حفظ کنید که بیشترین فشار بر روی شما وارد می‌شود. زمانیکه این کار را انجام دهید آتوق به این نتیجه می‌رسید که بخش اعظمی از ناراحتی و عصبانیتی را که احساس می‌کنید تنها زاییده ی خیال خودتان بوده. در کتابی با عنوان "پازسازی درون" شاهزاده سرخ خلیل مؤلفی را در مورد تلاش برای حفظ آرامش به شرح زیر می‌نویسد: زمانی که افراد در حال تلاش برای تغییر یکی از عادات خود هستند، اغلب شکایت میکنند که این امر نیازمند تلاش بسیار زیادی است. سایرین هم آنها را سرزنش میکنند که از قدرت اراده ی بسیار پایینی برخوردار هستند. اما حقیقت اینجاست که این افراد می‌خواهند به زور خودشان را مجاب کنند که یک چنین عادتی را در خود دور نمایند و تمام مایهجه ها و سایر افضای بدنشان را بر خلاف آن نهجیز می‌کنند.یک چنین فشاری سبب ایجاد افزایش عصبانیت و خشونت در فرد می‌شود، انرژی او را از بین می‌برد و سبب می‌شود که نتواند به راحتی به نتیجه ی دلخواه خود دست پیدا کند. نهایتاً هم آنها در حالی می‌بینیم که در حال جنگیدن یادرویشان هستند و همانطور که مطلع هستید، چنین موردی هیچ کس را به نتیجه ی دلخواه نمی‌تواند برساند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تصمیمتان را از روی خوست و اراده و اختیار شخصی اتخاذ نمایید. مایهجه های بدناتان را از فشار آزاد کنید، و تمرکز ذهنی تان را به آن سستی هدایت کنید. که دوست دارید برود و این کار را تا زمانی که به عادت جدید نرسیده اید، ادامه دهید. ۲- سوالات متفاوت

بررسید همه ما از خودمان سوال می پرسیم؛ اما ممکن است که این سوال ها آشدرها هم خویشاند به نظر نرسند. به جای اینکه از خودتان پرسید<sup>۱۱</sup> چرا باید این کار را انجام دهم<sup>۱۱</sup>؟با خود بگویید<sup>۱۱</sup>. چگونگی می توانم این کار را انجام دهم که به نحوی از آن لذت بیشتری ببرم<sup>۱۱</sup>؟ او یا این کار چه کمکی می تواند به من کند<sup>۱۱</sup>؟هیچ گاه از خودتان نپرسید که<sup>۱۱</sup>یا من قادم چنین کاری را انجام دهم<sup>۱۱</sup>؟به جای آن بگویید<sup>۱۱</sup>. چگونگی می توانم این کار را با موفقیت به پایان برسانم<sup>۱۱</sup>؟از خودتان سوالات بهتری پرسید که به شما قوت قلب داد و روحیه شان را بالا ببرد. با این پیش فرض از خودتان سوال پرسید که گویی توانایی انجام همه ی کارها را دارید. سوال هایی را مطرح کنید که شما را به سوی راه حل ها روان کرده و گزینه های جدیدی را پیش روی ذهنتان قرار می دهند و از بازگرددن سوالاتی که احساس ناتوانی و کسالت در شما ایجاد می کنند، به شدت پرهیز کنید. ۳- لیخند بزنید لیخند زدن شادی و نشاط بی شباه ای را در شما ایجاد می کند. همین حالا خودتان را وادار کنید که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه بخندید. لیخند زدن قدرت حسییی دارد. حتی زمانی که استرس بیش از اندازه ای را احساس می کنید، اگر این توانایی را داشته باشید که لیخند بزنید، بدن شما به طور اتوماتیک کلیه ی فشار و تنش را که در خود احساس می کند به بیرون می رود. این کار سبب می شود که احساس شادمانی و خوشحالی به شما دست بدهد. همین حالا امتحان کنید تا متوجه تغییرات عدهیده ی آن بشوید.۴- قدرتان باشید این یکی از ساده ترین و در عین حال موثر ترین تکنیکه های است که می تواند احساس خوبی را در شما ایجاد کند همین تشکر و قدردانی است. فقط کافی است به اطراف خود نگاه کنید بیندازید. و از هر چیزی که در اطرافتان می بینید تشکر و قدردانی کنید؛ از غذایی که می خورید، از بچه هایی که با هم مشغول بازی در گردل های گلی هستند، از خواندن پرند ه ها، خانواده، دوستان و ...خوب شاید برخی از افراد چنین مسئله ای را قبول نداشته باشند و این امر برایشان قدری تعجب آور باشد. اما امتحان آن معنای است و نه تنها ضرری ندارد بلکه سوه عظیمی را نیز در بر خواهد داشت. به هر حال تشکر و قدردانی به خاطر داشته ها خیلی بهتر از این است که تصور کنید که چیزی که در زندگی دارید، حق مسلمتان بوده است. ۵- الگوری فکری خود را تغییر دهید ممکن است احساس خوبی نداشته باشید و در پی آن باشید که وقت خود را به پلغات بگذرانید. شاید تصور کنید که امروز توانایی انجام هیچ کاری را ندارید. فقط دلتان میخورد. به خاله بروید و بر روی تخت خوبان دراز بکشید. اینجا درست همان لحظه ای است که باید سیستم ذهنی خود را متوقف کرده و مسیر حرکت آرا به طور کلی تغییر دهید. این کار را می توانید با انجام کاری غیر منتظره و کاملاً جدید انجام دهید. با انجام کاری کاملاً متفاوت با آنچه در حال حاضر در حال انجام آن هستید شروع کنید. چند نمونه پیشنهاد: یک لیوان آب سرد را برداشته و آرا بر روی صورت خود بپاشید، و یا ۱۰ مرتبه بالا و پایین بپرید و با خود تکرار کنید<sup>۱۱</sup> ما قهرمانیم<sup>۱۱</sup>.به هر حال هر کاری را که به نظران می رسد می توانید امتحان کنید فقط باید کاری کنید که سیستم فکری نان به یکباره به طور کلی تغییر نکند. کارهای خنده دار اغلب بهتر هستند چراکه خنده و شادی همیشه متضاد غم و اندوه و خشم و نفرت است. همچنین خنده استرس و تنش را نیز از میان بر می دارد. زمانی که یک چنین کاری را انجام دادید، این امکان وجود دارد که در مرتبه توانید کاری که قبلاً در حال انجام آن بودید را به یاد آورید. به عنوان مثال اگر دوستانان شما آمده بود و سوالی مطرح کرده بودید ممکن است وقتی مجدداً با همان سیستم قبل باز میگردید، سوال او را فراموش کرده باشید. نقطه ی قابل توجه نیز همین جاست. چند کار را به طور سلیقه ای امتحان کنید که واقعاً بر روی حال و هوای درونی نان تأثیر بگذرانند. کارهای بسیار زیادی وجود دارند که می توانید آنها را در مقابل دیگران انجام دهید، بدون اینکه آنها شما را دیوانه فرض کنند. ۶- از یک آئیم بهبودی موفقیت خارجی بهره بگیرید در یکی از بخش های فیلم های تونی اییتر او می گوید که من پیش از اجرای برنامه هاین با ادی مورفی می نشینیم و فیلم نگاه می کنیم. این کار سبب می شود که آنها پیش از اجرای برنامه احساس خویشاندید پیدا کنند. به طور حتم خودتان از این امر آگاه هستید و از آن تا حدودی استفاده می کنید، اما به هر حال ما در این قسمت چند نمونه برای شما ذکر می کنیم. می توانید حال و هوای خود را با گوش دادن به چند آهنگ مورد علاقه تغییر دهید. همچنین می توانید فیلم های کارتونیی جذاب نیز نگاه کنید؛ و یا چند صفحه از کتاب مورد علاقه نان راخوانید و یا سری به سایت های اینترنتی جالب بزنید.۷- بخورید اما نه زیاد نه کم اگر احساس ناامیدی و خستگی در وجودتان مستولی شود، شاید لازم باشد تا چیزی بخورید تا میزان انرژی شما به حالت اولیه بازگشته و قند خونتان افزایش پیدا کنده اما سعی کنید در خوردن زیاده روی نکنید چرا که ممکن است احساس خستگی و خواب آلودگی به شما دست بدهد. اگر هم در بیشتر طول روز کارتان انجام می کند که پشت میز بنشینید، سعی کنید که در وعده های غذایی خود تغییر ایجاد کنید و میزان کربوهیدرات را به کمترین مقدار برسانید. شاید در خانواده ای بزرگ شده باشید که آداب سالم غذایی را رعایت کرده و خوب غذا می خورده‌اند، اما باید به خاطر داشته باشید که شاید فعالیت های فیزیکی والدینتان از شما بیشتر بوده باشد. ۸- مهارت فیزیکی بدن خوب شاید این کار قدری زمان و انرژی بیشتری را از شما بخواهد اما در مورد تمام افرادی که این کارها را انجام داده اند پاسخ مثبت گرفته شده است. به این منظور راست می ایستید، چشم هایتان را می بندید و خودتان را در آماده باش کامل فرض می کنید. به عنوان مثال من در یک چنین حالتی فرض می کنم که بسیار قدرتمند هستم و اعتماد به نفس بالایی دارم. می ایستم، نفس عمیقی می کشم، و قدرت را در بدون خود وارد می کنم. آیا این کار موفقیت آمیز هست؟ بله، تا حدودی البته برای افرادی که برای اولین بار یک چنین کاری را انجام می دهند، شاید نتوانند به نتیجه ی ۱۰۰٪ برسند، اما به تدریج که این کار را تکرار کنند به نتایج بهتری دست پیدا می کنند. بهتر است آرزوهای خود را به تصور بکنید و هر چه را که می خواهید احساس کنید. این کار بر پایه ی اصول کاملاً علمی که نظریه ی آن نخستین بار توسط ایران پاولوف مطرح شد و ابتدا برای اثبات این فرضیه از سگه ها و زنگوله استفاده کرد، اما بعدها توسط نورولینگویست ها این فرضیه برای انسان ها نیز به اثبات رسید.۹- روی باز از موقعیت های سودمند جدید استقبال کنید به طرز فکر نسبت به کار، روابط، پول، ورزش، و زندگی اعتقاد داشته باشید. این احساس را در خود پرورش دهید که تصمیماتان در زندگی درست هستند. با خود بگویید: من می توانم این کار را با چگونگی باید انجام دهم<sup>۱۱</sup>.این امر حس بسیار خوبی را در شما ایجاد می کند. نوعی کامروایی آتی در شما ایجاد کرده و راحتی و امنیت بالایی را در شما ایجاد می کند. البته نباید در انجام این کار زیاده روی کنید، چراکه با این کار ذهن خود را نسبت به موفقیت ها و گزینه های که ممکن است بعداً در پیش رویتان قرار بگیرند می بندید. می توانید در زمینه ای که به مشکل بر می خورید از کارشناسان موجود در آن زمینه بهره بگیرید. در این زمینه می توانید از سایت **google** و **amazon** نیز اطلاعات مفیدی بدست آورید. از این گذشته کارهایی هم هستند که می توانید هم برای حل مشکل و هم برای تغییر دیدگاهتان انجام دهید. به هر حال همیشه تعداد اول حل ها از تعداد مشکلات بیشتر هستند. ۱۰- تجربیات و خاطرات مثبتان را به یاد آورید؛فکارت منفی به راحتی می توانند بر شما غلبه کنند<sup>۱۱</sup>.من نمی توانم این کار را انجام دهم<sup>۱۱</sup>.اگر آنها تصور کنند که بی لیاقت هستند، خدايا ممکن است شکست بخورم<sup>۱۱</sup>.چرا این لیاس را انتخاب کردم، اصلاً زیا نیست<sup>۱۱</sup>.غیره زمانی که آماده حضور یافتن در یک جلسه، مصاحبه ی شغلی، و یا قرار ملاقات میشوید، سعی کنید به یاد زمانی بفتید که چنین کارهایی را انجام داده اید و با سربلندی آنها بیرون آمده اید. به یاد موفقی بفتید که آرام بودید و اعتماد به نفس بالایی داشتید. اجازه دهید چند نمونه از بهترین خاطراتان به ذهنتان خطور کنند. اجازه دهید افکار خوب، خاطرات منفی را از ذهنتان پاک کنند.این کار به شما کمک می کند تا بتوانید سهم مثبت و موفق وجودتان را پیدا کنید. این شخصیت مثبت همیشه در وجود شما هست، اما فقط گاهی حضور آرا فراموش میکنید و آن هم زمانی است که در گردایی از افکار منفی غوطه ور خواهید شد. به جای اینکه همواره افکار منفی را در خود پرورش دهید، بر روی افکار مثبت خود تمرکز کنید. این امر می تواند تغییر بزرگی در زندگی شما ایجاد کند. اگر یاد بگیرید که چگونه می توانید احساسات خود را هدایت و مدیریت کنید، نه تنها احساسات خوبی در شما ایجاد می شود، بلکه جنبه های کاربردی زیادی نیز در زندگیات ایجاد خواهد شد. اگر احساس بهتری داشته باشید، دنیا را نیز بهتر خواهید دید و موقعیت های سودمند بیشتری نیز پیدا خواهید کرد. در یک چنین حالتی احساساتان نیز در راستای خواست هایتان حرکت می کنند و دیگر به عنوان یک مانع محسوب نمی شوند. البته خاطر داشته باشید وقتی که می خواهید دویرچه سواری یاد بگیرید، باید به ندای دروتان گوش بدهید، اگر بار اول موفق نشدید، بنده شوید، خاک را بکنانید و یک بار دیگر تلاش کنید.

۱۰ تکنیک برای تغییر احساسات و تصور ذهنی

توانایی در مدیریت و تغییر تصورات ذهنی یکی از مهمترین فاکتورها در رشد شخصیتی افراد به شمار می رود. شاید تمام دلایل و شواهد عینی و منطقی حاکی از آن باشد که شما ملزم به انجام کاری هستید، اما ناگهان یک مرتبه احساسی در شما ایجاد شده و شما را از انجام کاری که در ذهن دارید، باز میدارد. اگر بتوانید احساساتان را تابع خود کنید و اجازه ندهید که بر خلاف شما کار کنند، آنگاه می توانید تأثیرات شگرف موفقیت را در زندگی خود احساس کنید.راههای زیادی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید احساسات خود را تغییر دهید. در این قسمت قصد داریم تا شما را با ۱۰ نمونه از آنها آشنا کنیم که البته شامل شکلات، درد و یا الکل نیستند و با یکبارگیری آنه به موفقیت دست پیدا خواهید کرد. شاید برخی از آنها دقیقاً در همان زمان اجرا جواب ندهند، تقریباً مثل آموزش دویرچه سواری است که ابتدا باید قدری تمرین کنید تا بتوانید به خوبی دویرچه سواری را یاد بگیرید. اگر در مورد دویرچه سواری کتاب بخوانید، هیچ گاه موفق نخواهید شد که آرا یاد بگیرید و همان بار اول که سوار دویرچه می شوید به زمین خواهید افتاد. اما یاد زمان کردگی بفتید که چگونه دویرچه بازی را یاد می گرفتید، سواردویرچه میشدید، به زمین می افتادید، دوباره از زمین بلند می شدید، خاک های لیستان را نکان میادید، و دوباره سوار دویرچه می شدید و دوباره دویرچه و دوباره این کار را تکرار میکردید. ۱- ریلکس باشیداین مورد شاید در نگاه اول ساده باشد، اما باید یاد بگیرید که زمانی آرامش خود را حفظ کنید که بیشترین فشار بر روی شما وارد می شود. زمانیکه این کار را انجام دهید آرتقت به این نتیجه می رسید که بخش اعظمی از ناراحتی و عصبانیتی را که احساس می کنید تنها زایدیه ی خیال خودتان بوده. در کتابی با عنوان<sup>۱۱</sup> بازسازی درون<sup>۱۱</sup> شاهزاده سرخ خلیل مطالبی را در مورد تلاش برای حفظ آرامش به شرح زیر می نویسد: زمانی که افراد در حال تلاش برای تغییر یکی از عادات خود هستند، اغلب شکایت میکنند که این امر بیازمند تلاش بسیار زیادی است. سایرین هم آنها را سرزنش میکنند که از قدرت اراده ی بسیار پایینی برخوردار هستند. اما حقیقت اینجاست که این افراد می خواهند به زور خودشان را مجاب کنند که یک چنین عادتى را از خود دور نمایند و تمام مایچه ها و سایر اعضای بدنشان را بر خلاف آن تغییر می کنند.یک چنین فتاری سبب ایجاد افزایش عصبانیت و خستگی در فرد می شود، انرژی او را از بین می برد و سبب می شود که توانا به راحتی به نتیجه ی دلخواهد خود دست پیدا کند. نهایتاً هم آنها را در حالی می بینیم که در حال جنگیدن بادروشان هستند و همانطور که مطلع هستید، چنین موردی هیچ کس را به نتیجه ی دلخواه نمى تواند برساند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تصمیمتان را از روی خواست و اراده و اختیار شخصی اتخاذ نمایید. مایچه های بدنشان را از فشار آزاد کنید، و تمرکز خودتان را به آن سمتى هدایت کنید که دوست دارید. برود و این کار را تا زمانی که به عادت جدید نرسیده اید، ادامه دهید.۲- سوالات متفاوت بپرسید همه ما از خودمان سوال می پرسیم؛ اما ممکن است که این سوال ها آشدرها هم خویشاند به نظر نرسند. به جای اینکه از خودتان پرسید<sup>۱۱</sup> چرا باید این کار را انجام دهم<sup>۱۱</sup>؟با خود بگویید<sup>۱۱</sup>. چگونگی می توانم این کار را انجام دهم که به نحوی از آن لذت بیشتری ببرم<sup>۱۱</sup>؟ او یا این کار چه کمکی می تواند به من کند<sup>۱۱</sup>؟هیچ گاه از خودتان نپرسید که<sup>۱۱</sup>یا من قادم چنین کاری را انجام دهم<sup>۱۱</sup>؟به جای آن بگویید<sup>۱۱</sup>. چگونگی می توانم این کار را با موفقیت به پایان برسانم<sup>۱۱</sup>؟از خودتان سوالات بهتری پرسید که به شما قوت قلب داد و روحیه شان را بالا ببرد. با این پیش فرض از خودتان سوال پرسید که گویی توانایی انجام همه ی کارها را دارید. سوال هایی را مطرح کنید که شما را به سوی راه حل ها روان کرده و گزینه های جدیدی را پیش روی ذهنتان قرار می دهند و از بازگرددن سوالاتی که احساس ناتوانی و کسالت در شما ایجاد می کنند، به شدت پرهیز کنید. ۳- لیخند بزنید لیخند زدن

شادی و نشاط بی شباهنی ای را در شما ایجاد می‌کند. همین حالا خودتان را وادار کنید که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه بخندید. لیخند زدن قدرت عظیمی دارد. حتی زمانی که استرس بیش از اندازه ای را احساس می‌کنید، اگر این توانایی را داشته باشید که لیخند بزنید، بدن شما به طور اتوماتیک کلیه ی فشار و تنش را که در خود احساس می‌کند به بیرون می‌رود. این کار سبب می‌شود که احساس شادمانی و خوشحالی به شما دست بدهد. همین حالا امتحان کنید تا متوجه تغییرات عظیمه ی آن بشوید.۴- قدرتان باشد این یکی از ساده ترین و در عین حال موثر ترین تکنیک های است که می‌تواند احساس خوبی را در شما ایجاد کند همین تنکرو و قدردانی است. فقط کافی است به اطراف خود نگاه بیندازید و از هر چیزی که در اطرافتان می بینید تشکر و قدردانی کنید؛ از غذایی که می‌خورید، از آنچه‌هایی که با هم مشغول بازی در گودال های گلگ هستند، آواز خواندن پرانده ها، خانواده دوستان و …خوب شاید برخی از افراد چنین سلسله ای را قبول نداشته باشند و این امر برایشان قدری تعجب آوو باشد. اما امتحان آن مجانی است و نه تنها ضرری ندارد بلکه سود عظیمی را نیز در بر خواهد داشت. به هر حال تنکرو و قدردانی به خاطر داشته‌ها خیلی بهتر از این است که تصور کنید هر چیزی که در زندگی دارید، حق مسلمتان بوده است. ۵- انگیزی فکری خود را تغییر دهید ممکن است احساس خوبی نداشته‌باشید و در پی آن باشید که وقت خود را به بی‌الثابت بگذرانید. شاید تصور کنید که امروز توانایی انجام هیچ کاری را ندارید. فقط دلتان بخواد به خانه بروید و بر روی تخت خوابتان دراز بکشید. اینجا درست همان لحظه ای است که باید سیستم ذهنی خود را موقتاً کرده و مسیر حرکت آترا به طور کلی تغییر دهید. این کار را می‌توانید با انجام کاری غیر منظره و کاملاً جدید انجام دهید. با انجام کاری کاملاً متفاوت با آنچه در حال حاضر در حال انجام آن هستید شروع کنید. چند نمونه پیشنهاد: یک لیوان آب سرد را برداشته و آترا بر روی صورت بوباشید، و یا ۱۰ مرتبه بالا و پایین بپرید و با خود تکرار کنید”ما قهرمانیم “. به هر حال هر کاری را که به نظران می‌رسد می‌توانید امتحان کنید فقط باید کاری کنید که سیستم فکری تان به یکباره به طور کلی تغییر کند. کارهای خنده دار اغلب بهتر هستند چراکه خنده و شادی همیشه مفیدم فم و اندوه و خشم و نفرت است. همچنین خنده استرس و تنش را نیز از میان بر می‌دارد. زمانی که بکگ چنین کاری را انجام دادید، این امکان وجود دارد که در مرتبه توانید کاری که قبلاً در حال انجام آن بودید را به یاد آورید. به عنوان مثال اگر دوستتان زده شما آمده بود و سوالی مطرح کرده بود ممکن است وقتی مجدداً به همان سیستم قبل باز برگردید، سوال او را فراموش کرده باشید. نقطه ی قابل توجه نیز همین جاست. چند کار را به طور سلسله ای امتحان کنید که واقعاً بر روی حال و هوای درونی تان تاثیر بگذرانند. کارهای بسیار زیادی وجود دارند که می‌تواند آنها را در مقابل دیگران انجام دهید، بدون اینکه آنها شما را دیوانه فرض کند. ۶- از یک آیم بهبودی موفقیت خارجی بهره بگیرید در یکی از بخش های فیلم های تونی رایتر او می‌گویید که می‌توانش با انجام برنامه هایم با ادی مورفی می‌نشینیم و فیلم نگاه می‌کنیم. این کار سبب می‌شود که آنها پیش از اجرای برنامه خوشایندی پیدا کنند. به طور حتم شما خودتان از این امر آگاه هستید و از آن تا حدودی استفاده می‌کنید، اما به هر حال ما در این قسمت چند نمونه برای شما ذکر می‌کنیم. می‌توانید حال و هوای خود را با گوش دادن به چند آهنگ مورد علاقه تغییر دهید. همچنین می‌توانید فیلم های کارتونیی جذاب نیز نگاه کنید؛ و یا چند صفحه از کتاب مورد علاقه تان را بخوانید و یا سری به سایت های اینترنتی جالب بزنید.۷- بخورید؛ اما نه زانده نم آگر احساس ناامیدی و خستگی در وجودتان مستولی شود، شاید لازم باشد تا چیزی بخورید تا میزان انرژی شما به حالت اولیه بازگشته و قند خودتان افزایش پیدا کند؛ اما سعی کنید در خوردن زیاده روی نکنید چرا که ممکن است احساس خستگی و خواب آلودگی به شما دست بدهد. اگر هم در بیشتر طول روز کارتان انجام می‌کند که پشت میز بنشینید، سعی کنید که در وعده های غذایی خود تغییر ایجاد کنید و میزان کربوهیدرات را به کمترین مقدار برسانید. شاید در خانواده ای بزرگ شده باشید که آداب سالم غذایی را رعایت کرده و خوب غذا می‌خورند، اما باید به خاطر داشته باشید که شاید فعالیت های فیزیکی والدینتان از شما بیشتر بوده باشد. ۸- مهار فیزیکی بدن خوب شاید این کار قدری زمان و انرژی بیشتری را از شما بخواد اما در مورد تمام افرادی که این کارها را انجام داده اند پاسخ مثبت گرفته شده است. به این منظور راست می‌آیدش، چشم هایتان را می‌بندید و خودتان را در آماده باش کامل فرض می‌کنید. به عنوان مثال در یک چنین حالتی فرض می‌کنیم که بسیار قدرتمند، مستم و اعتماد به نفس بالایی دارم. می‌ایستم، نفس عمیقی می‌کنم، و قدرت را در درون خود وارد می‌کنم. آیا این کار موفقیت آمیز هست؟ بله، تا حدودی البته برای افرادی که برای اولین بار یک چنین کاری را انجام می‌دهند، شاید نتوانند به نتیجه ی ۱۰۰٪ برسند، اما به تدریج که این کار را تکرار کنند به نتایج بهتری دست پیدا می‌کنند. بهتر است آرزوهای خود را به تصویر بکشید و هر چه را که می‌خواهید احساس کنید. این کار بر پایه ی اصول کاملاً علمی که نظریه ی آن نخستین بار توسط ایوان پاولوف مطرح شد. او ابتدا برای اثبات این فرضیه از سگ ها و زنگوله استفاده کرد، اما بعدها توسط نورویگینگست ها این فرضیه برای انسان ها نیز به اثبات رسید. ۹- با روی باز از موفقیت های سوسمند جدید استقبال کنید به طرز فکر خود نسبت به کار، روابط، پول، ورزش، و زندگی افتقاد داشته باشید. این احساس را در خود پرورش دهید که تصمیماتان در زندگی درست هستند. با خود بگویید:”من می‌دانم این کار را چگونه باید انجام دهم“”این امر حس بسیار خوبی را در شما ایجاد می‌کند. نوعی کامروایی آتی در شما ایجاد کرده و راحتی و امنیت بالایی را در شما ایجاد می‌کند. البته نباید در انجام این کار زیاده روی کنید، چراکه با این کار ذهن خود را نسبت به موفقیت ها و گزینه های که ممکن است بعداً در پیش رویتان قرار بگیرند می‌بندید. می‌توانید در هر زمینه ای که به مشکل بر می‌خورید از کارشناسان موجود در آن زمینه بهره بگیرید. در این زمینه می‌توانید از سایت google و amazon نیز اطلاعات مفیدی بدست آورید. از این گذشته کارهایی هم هستند که می‌توانید هم برای حل مشکل و هم برای تغییر دیدگاهتان انجام دهید. به هرحال همیشه تعداد راه حل ها از تعداد مشکلات بیشتر هستند. ۱۰- تحریرات و خاطرات مشتاق را به یاد آوریدافکار منفی به راحتی می‌توانند بر شما غلبه کنند.“”من نمی‌توانم این کار را انجام دهم“”اگر آنها تصور کنند که بی لیاقت هستند، ما می‌توانیم مستحکم است شکست بخورم“”چرا این لیاست را انتخاب کردم، اصلاً زیا نیست“”غیره زمانی که آماده حضور یافتن در یک جلسه، مساجحه ی شغلی، و یا قرار ملاقات می‌شوید، سعی کنید به یاد زمانی باشید که چنین کارهایی را انجام داده اید و با سربلندی از آنها بیرون آمده اید. به یاد موقعی بفرستید که آرام بودید و اعتماد به نفس بالایی داشتید. اجازه دهید چند نمونه از بهترین خاطراتان به ذهنتان بکشند. اجازه دهید افکار خوب، خاطرات منفی را از ذهنتان پاک کنند.این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید سهم مثبت و موفق وجودتان را پیدا کنید. این شخصیت مثبت همیشه در وجود شما هست، اما فقط گاهی حضور آترا فراموش میکنید و آن هم زمانی است که در گردایی از افکار منفی غوطه ور خواهید شد. به جای اینکه همواره افکار منفی را در خود پرورش دهید، بر روی افکار مثبت خود تمرکز کنید. این امر می‌تواند تغییر بزرگی در زندگی شما ایجاد کند. اگر یاد بگیرید که چگونه می‌توانید احساسات خود را هدایت و مدیریت کنید، نه تنها احساسات خوبی در شما ایجاد می‌شود، بلکه جبهه های کاربردی زیادی نیز در زندگیات ایجاد خواهد شد. اگر احساس بهتری داشته باشید، دنیا را نیز بهتر خواهید دید و موفقیت های سوسمند بیشتری نیز پیدا خواهید کرد. در یک چنین حالتی احساساتان نیز در راستای خواست هایتان حرکت می‌کنند و دیگر به عنوان یک مانع محسوب نمی‌شوند.به خاطر داشته باشید وقتی که می‌خواهید دوجرحه سواری یاد بگیرید، باید به ندای دروشتان گوش بدهید، اگر بار اول موفق نشدید، بلند شوئید، خاک را بپنکابید و یک بار دیگر تلاش کنید.

#### **A راهکار ساده برای یک زندگی بدون استرس**

استرس یک بخش طبیعی از زندگی همه افراد بشر است. بر اساس تحقیقات علمی، وجود استرس سبب می‌شود که بدن واکنش نرمال از خود نشان دهد. زمانیکه انسانها با وقایع فیزیکی یا احساسی متفاوت روبرو می‌شوند که به عنوان مثال ممکن است برایشان تهدیدآمیز باشد، واکنشی که بدن برای غلبه بر این موقعیت از خود نشان می‌دهد، به عنوان استرس شناخته می‌شود. با زندگی های پر مشغله و پر سرعت امروزی، شکی نیست که استرس یکی از مشکلات اساسی بشر است. راهکارهای کوچک اما کاربردی زیر را مطالعه کنید تا ببینید چگونه می‌توانید بر استرس و تنش های روزمره خود غلبه کرده و زندگی آرامتری را برای خود ایجاد کنید. فکر کنید اگر بدون فکر اقدام به انجام کاری کنید، پس از اتمام کار متوجه می‌شوید که راههای بهتری هم برای انجام آن وجود داشته. اگر این توانایی را داشته باشید که موفقیت های دیگر و جواب کار را به خوبی ببینید، با این کار می‌توانید مقدار زیادی از استرس خود را کاهش دهید. پژوهش ها حاکی از این امر هستند که شاد بودن و در نظر گرفتن جبهه های مثبت زندگی (به جای جبهه های منفی) نه تنها میزان استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه از شما انسان شادتر و سالم تری نیز می‌سازند. آنگاه، شاید بیشتر افراد نسبت به یک موفقیت استرس زا به سرعت واکنش می‌دهند، حتی قبل از اینکه از گزینه های مختلفی که پیش رویشان قرار دارد، اطلاع داشته باشند. بهتر است پیش از اینکه اجازه دهید استرس بر شما غلبه کند و کنترل تمام امور را به دست گیرد، اطلاعات کافی در زمینه مربوطه را بدست آورید. مسائل کاری جای خود را دارند بر کسی پوشیده نیست که زندگی شغلی و زندگی شخصی دو مقوله کاملاً جداگانه هستند و نباید آنها را با یکدیگر تلقین نمود. اگر کسی تنش های کاری خود را به خانه بیاورد، تنها جایی که می‌توانند از آن آرامش کسب کنند را نیز پر از استرس می‌کند. باید یاد بگیرید که مسائل کاری را برای دفتر کارتان نگه دارید و مسائل خانوادگی در خانه حل کنید. لذت ببرید انتخاب یک سرگرمی، به راحتی می‌تواند میزان استرس شما را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کنید، در یک مسابقه ورزشی شرکت نکن تاخونن یک آلت موسیقی را آموزش ببینید، و یا اینکه به سازگی می‌توانید آهنگ مورد علاقه تان را ازمرمبه کرده و ضبط کنید در حال قدم زدن همیشه اجازه دهید تنش ها و استرس ها از بدنتان دور شوند. زنگ تفریح بهداشتی‌اگر احساس می‌کنید تحت فشار بسیار زیادی قرار گرفته اید و تاب نتحمل این همه استرس را ندارید، به خودتان استراحت دهید، چشم هایتان را بر روی هم بگذارید و حداقل تا شماره ۱۰ بشمارید. چند نفس عمیق بکشید، دست هایتان را از طرفین بکشید تا خون به خوبی جریان پیدا کند؛ سپس کار خود را ادامه دهید.سرعت را کم کنیدافرادنی که عجله دارند، بیش از کسانی‌که آرامی کارهایشان را انجام می‌دهند، دچار استرس می‌شوند. آرامتر راه بروید، و آرامتر صحبت کنید؛ با این کار کم طاقتی شما برطرف شده و میزان استرسی که احساس می‌کنید به شدت کاهش پیدا می‌کند. کنترل خود را حفظ کنیدعمولاً به این دلیل استرس به ما دست می‌دهد که احساس می‌کنیم کنترل چیزی از دستمان خارج شده. سعی کنید کنترل محیطی که در آن هستید را حفظ کرده و به اندازه کافی به خودتان وقت بدهید تا استراحت کرده و به آرامش دست پیدا کنید. یک لیست از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کرده و آنها را اولویت بندی کنید. فقط در صورتی می‌توانید کار بعدی را انجام دهید که کار قبلی به طور کامل به پایان رسیده باشد. به خود آموزش دهید به خودتان یاد بدهید. که چگونه می‌توانید با شرایط و موفقیت های مختلف استرس زا مقابله کنید. تکنیک های مختلفی وجود دارند که با آنها می‌توانید استرس را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید که در این میان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: گوش دادن به موسیقی، پیاده روی، مدیتیشن، یوگا، و ژرمنس. همچنین می‌توانید یک مکان آرام و ساکت را پیدا کنید، بنشینید و افکار خود را مرور نمایند. فقط با کمی تمرین همه قادرند یاد بگیرند که چگونه می‌توانند به طور طبیعی استرسهای زندگی روزمره را کاهش دهند.

A راهکار ساده برای یک زندگی بدون استرس

استرس یک بخش طبیعی از زندگی همه افراد بشر است. بر اساس تحقیقات علمی، وجود استرس سبب می‌شود که بدن واکنش نرمال از خود نشان دهد. زمانیکه انسانها با وقایع فیزیکی یا احساسی متفاوت روبرو می‌شوند که به عنوان مثال ممکن است برایشان تهدیدآمیز باشد، واکنشی که بدن برای غلبه بر این موقعیت از خود نشان می‌دهد، به عنوان استرس شناخته می‌شود. با زندگی

های پر مشغله و پر سرعت امروزی، شکی نیست که استرس یکی از مشکلات بشری است. راهکارهای کوچک اما کاربردی زیر را مطالعه کنید تا ببینید چگونه می توانید بر استرس و تنش های روزمره خود غلبه کرده و زندگی آرامتری را برای خود ایجاد کنید.
فکر کنید اگر بدون فکر اقدام به انجام کاری کنید، پس از اتمام کار متوجه می شوید که راهمهای بهتری هم برای آن وجود داشته. اگر این توانایی را داشته باشید که موفقیت های دیگر و جوانب کار را به خوبی ببینید، با این کار می توانید مقدار زیادی از استرس خود را کاهش دهید. پژوهش ها حاکی از این امر هستند که شاد بودن و در نظر گرفتن جنبه های مثبت زندگی (به جای جنبه های منفی) نه تنها میزان استرس و اضطراب را کاهش می دهند، بلکه از شما انسان شادتر و سالم تری نیز می سازند.
آگاه باشید بیشتر افراد نسبت به یک موفقیت استرس زا به سرعت واکنش می دهند، حتی قبل از اینکه از گریته های مختلفی که پیش رویشان قرار داد، اطلاع داشته باشند. بهتر است پیش از اینکه اجازه دهید استرس بر شما غلبه کند و کنترل تمام امور را به دست بگردید اطلاعات کافی در زمینه مربوطه را بدست آورید.مسائل کاری جای خود را دارند بر کسی پوشیده نیست که زندگی شغلی و زندگی شخصی دو مفهول کاملاً جداگانه هستند و نباید آنها را با یکدیگر تعلق نمود. اگر کسی تنش های کاری خود را به خانه بیاورد، تنها جایی که می توانسته از آن آرامش کسب کند را نیز پر از استرس می کند. باید یاد بگیرید که مسائل کاری را برای دفتر کارتان نگه دارید و مسائل خانوادگی در خانه حل کنید. لذت ببرید انتخاب یک سرگرمی، به راحتی می توانید میزان استرس شما را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید. ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کنید، در یک مسابقه ورزشی شرکت کنید، تاختن یک آلت موسیقی را آموزش ببینید، و یا اینکه به سادگی می توانید آهنگ مورد علاقه تان را روزمره کرده و مینظور که در حال قدم زدن هسید اجازه دهید تنش ها و استرس ها از بدنتان دور شوند. رنگ نفرج بدهید!اگر احساس می کنید تحت فشار بسیار زیادی قرار گرفته اید و تاب تحمل این همه استرس را ندارید، به خودتان استراحت بدهید، چشم هایتان را بر روی هم بگذارید و حداقل تا شماره ۱۰ بشمارید. چند نفس عمیق بکشید، دست هایتان را از طرفین بکشید تا خون به خوبی جریان پیدا کند؛ سپس کار خود را ادامه دهید. سرعت را کم کنید!فردای که عجله دارند، پیش از کارهایی که آرامی کارهایشان را انجام می دهند، دچار استرس می شوند. آرامتر راه بروید، و آرامتر صحبت کنید؛ با این کار کم طاقی شما برطرف شده و میزان استرسی که احساس می کنید به شدت کاهش پیدا می کند. کنترل خود را حفظ کنید!معمولاً به این دلیل استرس به ما دست می دهد که احساس می کنیم کنترل چیزی از دستمان خارج شده. سعی کنید کنترل محیطی که در آن هستید را حفظ کرده و به اندازه کافی به خودتان وقت بدهید تا استراحت کرده و به آرامش دست پیدا کنید. یک لیست از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کرده و آنها را اولویت بندی کنید. فقط در صورتی می توانید کار بعدی را انجام دهید که کار قبلی به طور کامل به پایان رسیده باشد. به خود آموزش دهید به خودتان یاد بدهید که چگونه می توانید با شرایط و موفقیت های مختلف استرس زا مقابله کنید. تکنیک های مختلفی وجود دارند که با آنها می توانید استرس را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید که در این میان می توان به موارد زیر اشاره کرد:
گوش دادن به موسیقی، پیاده روی، مدیتیشن، یوگا، و ژرمن.
همچنین می توانید یک مکان آرام و ساکت را پیدا کنید، بنشینید و افکار خود را مرور نمایید. فقط با کمی تمرین همه فادرنه یاد بگیرید که چگونه می توانسته به طور طبیعی استرسهای زندگی روزمره را کاهش دهند.

#### ۶ تکنیک کنترل احساسات

واکنش های احساسی می توانند تاثیر شگرفی بر هر قسمت از زندگی ما داشته باشند. در طول زندگی، فرایند اجتماعی شدن و بالغ شدن یک سیستم فیلترینگ در مغز ما ایجاد میکند. هر چیزی که وارد احساسات ما می شود، قبل از اینکه ما از آن مطلع شویم، فیلتر می شود. این فیلترها براساس رفتارها، باورها، ارزشها، احساسات، الگوها، و تصور ما از خودمان شکل می گیرد. از آنجا که این فیلترها در درون ما هستند، ما معمولاً از وجود آن آگاهی نداریم اما آنها سخت سر جای خودشان قرار دارند و بر هر چیزی که می بینیم، درک می کنیم، تجربه میکنیم، همه آدم هاء اخبار و همه چیز تاثیر می گذارد.تمرین کنترل احساسات به این معناست که از فیلترهای درونی خود آگاهی پیدا کنید و بتوانید از این طریق واکنش های خود را کنترل کنید. باید با طریقه پاسخگویی بدنتان در مقابل یک واکنش احساسی آشنا شوید. این یکی از راه هایی است که با آن می توانید تشخیص دهید و تایید کنید که یک واکنش احساسی قوی در حال اتفاق افتادن است. مثلاً وقتی یک نفر –چه اتفاقی می افتد؟ وقتی کسی درمورد شما از توهمین های زیادی استفاده می کند، چطور؟ توهمین هایی که باعث می شود دربرابر درستی خود، ایده هایتان یا کلماتی که با آنها در ارتباط هستید، حالت تدافعی به خود بگیرید، می توانید یک واکنش قوی در شما ایجاد کند. در زیر به ۶ تکنیک اشاره می کنیم که به شما کمک می کند احساساتان را تحت کنترل خود در آورید:

- حرفی که فرد مقلبتان می زند می تواند احساسات شما را به شکل مثبت یا منفی تحریک کند. در هر دو صورت، همیشه این خطر وجود دارد که اختیاراتان را از کف بدهید. به همین دلیل در وهله اول لازم است که واکنش احساسی خود را به مخاطبتان تشخیص دهید. فقط آزمون است که می توانید شروع به پاسخگویی به آن کنید. برخی عوام می توانند منجر به بلا رفتن تیش قلب و تنفس شما شود، شاید میل شدیدی به قطع کردن حرف طرف مقلبتان و بلا بردن صدای خود پیدا کنید، خطر فکری خود را از دست می دهید، با عضلاتان سفت و سخت می شوند.
- وقتی تشخیص دادید که یک واکنش احساسی شدید در حال نمودار شدن است، باید جهت آن انرژی منفی را تغییر دهید. تنفس، توجه شما را دوباره به موضوع اصلی برمی گرداند و شما را از آنچه که موجب ناراحتیان شده بوده دور می کند. تنفس عمیق می تواند به شما کمک کند، ناراحتی و عصبانیتی که به خاطر حرف طرف مقلبتان در شما ایجاد شده بود را از بین ببرد. اگر حرفی که طرفان زد، واقعاً شما را اذیت کرده است، سعی کنید تمرکزتان را از روی آن روی نتفسان منتقل کنید و داخل و خارج شدن آن را کنترل کنید. این نوعی تمرین مدیتیشن است و مطمئن باشید که کمک زیادی به کنترل احساساتان می کند. بعلاوه تنفس عمیق راه های دیگری هم برای تغییر تمرکزتان وجود دارد. مثلاً می توانید روی چیزهای خوب، زماهایی که احساس خیلی خوبی داشته اید فکر کنید.
- اگر کسی چیزی به شما گفت که ناراحت شدید، همیشه به طرف مقابل لیخنه بزنید و بعد از او بخواهید که کسی در مورد این عقیده اش توضیح بدهد و مسئله را باز کند.
- با کار کردن روی حداقل یکی از نتایج مثبت آن رابطه، این تغییر احساس را از بین ببرد.
- د با کسی مشاوره کنید. وقتی قرار باشد به کسی کمک کرده و با او مشاوره کنید، دیگر نمی توانید عصبانی باقی بمانید.
- بعد از تمام شدن گفتگو، از خودتان سوال کنید. وقتی دوباره به حال و هوای آرام همیشه برگشتید، کسی به گفتگوتان فکر کنید و ببینید چه چیز احساسات شما را تحریک کرده است. تا می توانید وارد جزئیات شوید. سوال کردن از خودتان به شما کمک می کند دفعه بعد به چنین موقعیت هایی بهتر واکنش دهید. یادتان باشد در زندگی همه ما روزهای بد وجود دارد. تصور کنید که چقدر احساس بدی پیدا می کنید اگر بعدها خبر فوت یا ورشکستگی فردی که حرفهایش موجب ناراحتیان شده، را بشنوید. پس سعی کنید با هدف آن فرد را از بیان گفته ها کنار کنید و یا به کلی نادیده اش بگیرید.

۶ تکنیک کنترل احساسات

واکنش های احساسی می توانند تاثیر شگرفی بر هر قسمت از زندگی ما داشته باشند. در طول زندگی، فرایند اجتماعی شدن و بالغ شدن یک سیستم فیلترینگ در مغز ما ایجاد میکند. هر چیزی که وارد احساسات ما می شود، قبل از اینکه ما از آن مطلع شویم، فیلتر می شود. این فیلترها براساس رفتارها، باورها، ارزشها، احساسات، الگوها، و تصور ما از خودمان شکل می گیرد. از آنجا که این فیلترها در درون ما هستند، ما معمولاً از وجود آن آگاهی نداریم اما آنها سخت سر جای خودشان قرار دارند و بر هر چیزی که می بینیم، درک می کنیم، تجربه میکنیم، همه آدم هاء اخبار و همه چیز تاثیر می گذارد.تمرین کنترل احساسات به این معناست که از فیلترهای درونی خود آگاهی پیدا کنید و بتوانید از این طریق واکنش های خود را کنترل کنید. باید با طریقه پاسخگویی بدنتان در مقابل یک واکنش احساسی آشنا شوید. این یکی از راه هایی است که با آن می توانید تشخیص دهید و تایید کنید که یک واکنش احساسی قوی در حال اتفاق افتادن است. مثلاً وقتی یک نفر –چه اتفاقی می افتد؟ وقتی کسی درمورد شما از توهمین های زیادی استفاده می کند، چطور؟ توهمین هایی که باعث می شود دربرابر درستی خود، ایده هایتان یا کلماتی که با آنها در ارتباط هستید، حالت تدافعی به خود بگیرید، می تواند یک واکنش قوی در شما ایجاد کند. در زیر به ۶ تکنیک اشاره می کنیم که به شما کمک می کند احساساتان را تحت کنترل خود در آورید:

- حرفی که فرد مقلبتان می زند می تواند احساسات شما را به شکل مثبت یا منفی تحریک کند. در هر دو صورت، همیشه این خطر وجود دارد که اختیاراتان را از کف بدهید. به همین دلیل در وهله اول لازم است که واکنش احساسی خود را به مخاطبتان تشخیص دهید. فقط آزمون است که می توانید شروع به پاسخگویی به آن کنید. برخی عوام می توانند منجر به بلا رفتن تیش قلب و تنفس شما شود، شاید میل شدیدی به قطع کردن حرف طرف مقلبتان و بلا بردن صدای خود پیدا کنید، خطر فکری خود را از دست می دهید، با عضلاتان سفت و سخت می شوند.
- وقتی تشخیص دادید که یک واکنش احساسی شدید در حال نمودار شدن است، باید جهت آن انرژی منفی را تغییر دهید. تنفس، توجه شما را دوباره به موضوع اصلی برمی گرداند و شما را از آنچه که موجب ناراحتیان شده بوده دور می کند. تنفس عمیق می تواند به شما کمک کند، ناراحتی و عصبانیتی که به خاطر حرف طرف مقلبتان در شما ایجاد شده بود را از بین ببرد. اگر حرفی که طرفان زد، واقعاً شما را اذیت کرده است، سعی کنید تمرکزتان را از روی آن روی نتفسان منتقل کنید و داخل و خارج شدن آن را کنترل کنید. این نوعی تمرین مدیتیشن است و مطمئن باشید که کمک زیادی به کنترل احساساتان می کند. بعلاوه تنفس عمیق راه های دیگری هم برای تغییر تمرکزتان وجود دارد. مثلاً می توانید روی چیزهای خوب، زماهایی که احساس خیلی خوبی داشته اید فکر کنید. ۳.اگر کسی چیزی به شما گفت که ناراحت شدید، همیشه به طرف مقابل لیخنه بزنید و بعد از او بخواهید که کسی در مورد این عقیده اش توضیح بدهد و مسئله را باز کند. ۴. با کار کردن روی حداقل یکی از نتایج مثبت آن رابطه، این تغییر احساس را از بین ببرد. ۵. با کسی مشاوره کنید. وقتی قرار باشد به کسی کمک کرده و با او مشاوره کنید، دیگر نمی توانید عصبانی باقی بمانید. ۶. بعد از تمام شدن گفتگو، از خودتان سوال کنید. وقتی دوباره به حال و هوای آرام همیشه برگشتید، کسی به گفتگوتان فکر کنید و ببینید چه چیز احساسات شما را تحریک کرده است. تا می توانید وارد جزئیات شوید. سوال کردن از خودتان به شما کمک می کند دفعه بعد به چنین موقعیت هایی بهتر واکنش دهید. یادتان باشد در زندگی همه ما روزهای بد وجود دارد. تصور کنید که چقدر احساس بدی پیدا می کنید اگر بعدها خبر فوت یا ورشکستگی فردی که حرفهایش موجب ناراحتیان شده، را بشنوید. پس سعی کنید با هدف آن فرد را از بیان گفته ها پیدا کنید و یا به کلی نادیده اش بگیرید.

#### ۵ روشی برای نظیر طرز فکر و ایجاد عزت نفس

آیا همیشه آرزو می کنید که کاش می توانستید در زندگی روزانه، اندکی خطریذیر تر ظاهر شوید؟ درست مثل نامزدان که خیلی راحت راه می افتد و در مهمانی ها به آسانی با دیگران ارتباط صمیمانه برقرار می کند، یا شاید هم بدتان نیاد مثل همسایه ما باشید! او هر روز در حال امتحان کردن چیزهای جدید است: یوگا، چرتنازی، دوچرخه سواری کوهستانی، تئاتر اجتماعی و … البته



مواردی که ذکر شد، فقط قسمتی از کارهای جدید اوست.خوب باید گفت که ماجراجویی نیازمند اعتماد به نفس است و این امر مستقیا با طرز تفکر شما ارتباط پیدا می کند. در این قسمت چند راه بیان شده، که با آنها به آنها می‌توانید طوری بیندیشید که همزمان اعتماد به نفستان نیز افزایش پیدا کند.

۱- باید دیگران شما را به رسمیت بشناسند. به راستی در چه حد برای رسیدن به این هدف تلاش می کنید؟ دفعه آینده که یک فکر محدودیت زا مانند: من هیچ وقت نمی‌توانم..... به ذهنتان خطور کرد، مطلقا این تکنیک عمل کنید؛ به جای اینکه بگویید من هرگز پیشرفت نخواهم کرد از جایگزین: اگر تمام تلاش خودم را برای به موفقیت رساندن این پروژه به کار گیرم، احتمالا پیشرفت از آن من خواهد بود؛استفاده (همچنین می تواند از جمله های مثبت مشابه نیز کمک بگیرد).

۲- بدشانسی به شما روی آورده؟ سعی کنید هر گونه گله و شکایتی را تبدیل به یک پرسش کنید. گله و شکایت نمادی از شکست است و مانند مایع، سد راه پیشرفت شما خواهد شد. اما از سوی دیگر مطرح کردن پرسش، قدرت را به دستان شما باز می گرداند و کاری می کند تا مشکلاته به دنبال پیدا کردن راه حل یفتید. برای مثال اگر به طور مکرر به خود می گوئید: "انگار همه امروز حالتون بدیه " سعی کنید این جمله را پرسش کرده و با خود تکرار کنید: "چه کار می توانم انجام دهم تا دیگران احساس خوبی پیدا کنند ؟"

۳- مراقب حرف زدناتان باشید، به ویژه زمانی که در حال صحبت کردن با خودتان هستید. توانایی ریسک پذیری از طریق عبرتهای شما از شکست ها نجات می گیرد. دفعه آینده که دچار لغزشی شدید،ببینید کجای حرف زدنات اشکال داشته .آیا تا به حال اتفاق افتاده که با فحاشی خودتان را بگویید و خار کنید؟! احقا! بی مصرف! چرا همسه این کارو می کنی ؟!هر زمان که متوجه شدید در حال تحقیر شخصیت خود هستید، همان لحظه این کار را متوقف کرده و سعی کنید با یکی از دوستانتان که چنین اشتباهی را خودش تجربه نموده صحبت کنید. چیزی شبیه به این بگویید: "هی تو تا آخرین حد تلاش کردی .حالا بهتر است از روی زمین بلند شوی و یک بار دیگر از نو شروع کنی، شکست خجالت آور نیست...مگر اینکه در تلاش کردن شکست بخوری "

۴- قوانین شخصی خودتان را اجرا کنید. دفعه آینده که خواستید کار جدیدی را امتحان کنید، اما حسی از درون شما را از انجام آن باز می داشت، با یک سوال آرا متوقف کنید: چرا که نه؟ اگر درونتان به شما گفت: "این اصلا کار مودبانه ای نیست ؟!" مردم چی فکر می کنند ؟!" یا "مردم فکر می کنند من احمق هستم "شما دقیقا در حال پیروی از قوانین دیگران هستید. از کوچک کردن خود دست بردارید و راهتان را ادامه دهید. سعی کنید نواحی پر عقب را برای شنا کردن انتخاب کنید. بدترین چیزی که ممکن است برایتان پیش یابید چیست؟ اینکه آدم کاملی نشید؟ خوب پس با این وجود صرفا به نام آدم های دیگر گروه زمین پیوسته اید، و نتیجه آن چیست؟ ریسک کرده اید، پیروز خواهید شد و از منافع آن بهره مند می گردید. اعتماد به نفس از توانایی مقاومت شما در برابر سختی ها حاصل می شود، اگر بتوانید در بیشتر موارد در مقابل سختی ها شکست ناپذیر ظاهر شوید، آفتقد در زندگی لذت می برید که قابل بیان نخواهد بود.

۵- قدر و ارزش خود را ارتقا بخشید. اگر می خواهید ماجراجو باشید، رشد کنید، و از زندگی لذت ببرید باید ذهن منتقد خود را خاموش نگه داشته و راهشانی ذاتی اعتماد به نفس را در درون خود بارور سازید. روز خود را با یک جمله اطمینان بخش شروع کنید: " من آماده ام، باهوش و زرنگم، برای هر کاری آماده‌ام دارم، اعتماد به نفس دارم، با بااقت بوده و سرشار از انرژی هستم ". از خودتان طوری تعریف کنید که حس اقتدارتان افزایش پیدا کند. توجه داشته باشید که ما هر روز با پیام های زیگانه ای بمباران می‌شویم که تمام کارها "چالش برانگیز ( یعنی اسرار آمیز و خطرناک) هستند و هر کسی نمی تواند از عهده انجام آنها بر آید. با این جور حرف ها از طریق مکالمات درونی خود برخورد کرده و امید، اعتماد به نفس و قدرت را به خود باز گردانید.

۵ روش برای تغییر طرز فکر و ایجاد عزت نفس

آیا همیشه آرزو می کنید که کاش می توانشید در زندگی روزانه، اندکی خطریزتر ظاهر شوید؟ درست مثل نژادمان که خیلی راحت راه می افتد و در مهمانی ها به آسانی با دیگران ارتباط صمیمانه برقرار می کند.با شاید هم بدانید باید مثل همسایه ما باشید! او هر روز در حال امتحان کردن چیزهای جدید است: پوکا، چترماز، دوچرخه سواری کوهستانی، تئاتر اجتماعی و ... البته مواردی که ذکر شد، فقط قسمتی از کارهای جدید اوست.خوب باید گفت که ماجراجویی نیازمند اعتماد به نفس است و این امر مستقیا با طرز تفکر شما ارتباط پیدا می کند. در این قسمت چند راه بیان شده، که با آنها می‌توانید طوری بیندیشید که همزمان اعتماد به نفستان نیز افزایش پیدا کند. ۱- باید دیگران شما را به رسمیت بشناسند. به راستی در چه حد برای رسیدن به این هدف تلاش می کنید؟ دفعه آینده که یک فکر محدودیت زا مانند: من هیچ وقت نمی‌توانم..... به ذهنتان خطور کرد، مطلقا این تکنیک عمل کنید؛ به جای اینکه بگویید من هرگز پیشرفت نخواهم کرد از جایگزین: اگر تمام تلاش خودم را برای به موفقیت رساندن این پروژه به کار گیرم، احتمالا پیشرفت از آن من خواهد بود؛استفاده کنید.(همچنین می تواند از جمله های مثبت مشابه نیز کمک بگیرد.) ۲- بدشانسی به شما روی آورده؟ سعی کنید هر گونه گله و شکایتی را تبدیل به یک پرسش کنید. گله و شکایت نمادی از شکست است و مانند مایع، سد راه پیشرفت شما خواهد شد. اما از سوی دیگر مطرح کردن پرسش، قدرت را به دستان شما باز می گرداند و کاری می کند تا مشکلاته به دنبال پیدا کردن راه حل یفتید. برای مثال اگر به طور مکرر به خود می گوئید: "انگار همه امروز حالتون بدیه " سعی کنید این جمله را پرسش کرده و با خود تکرار کنید: "چه کار می توانم انجام دهم تا دیگران احساس خوبی پیدا کنند ؟!" ۳- مراقب حرف زدناتان باشید، به ویژه زمانی که در حال صحبت کردن با خودتان هستید.

توانایی ریسک پذیری از طریق عبرتهای شما از شکست ها نجات می گیرد. دفعه آینده که دچار لغزشی شدید،ببینید کجای حرف زدناتان اشکال داشته .آیا تا به حال اتفاق افتاده که با فحاشی خودتان را بگویید و خار کنید؟! احقا! بی مصرف! چرا همسه این کارو می کنی ؟!هر زمان که متوجه شدید در حال تحقیر شخصیت خود هستید، همان لحظه این کار را متوقف کرده و سعی کنید با یکی از دوستانتان که چنین اشتباهی را خودش تجربه نموده، صحبت کنید. چیزی شبیه به این بگویید: "هی تو تا آخرین حد توان تلاش کردی .حالا بهتر است از روی زمین بلند شوی و یک بار دیگر از نو شروع کنی، شکست خجالت آور نیست...مگر اینکه در تلاش کردن شکست بخوری ؟!" ۴- قوانین شخصی خودتان را اجرا کنید. دفعه آینده که خواستید کار جدیدی را امتحان کنید، اما حسی از درون شما را از انجام آن باز می داشت، با یک سوال آرا متوقف کنید: چرا که نه؟ اگر درونتان به شما گفت: "این اصلا کار مودبانه ای نیست ؟!" مردم چی فکر می کنند ؟!" یا "مردم فکر می کنند من احمق هستم "شما دقیقا در حال پیروی از قوانین دیگران هستید. از کوچک کردن خود دست بردارید و راهتان را ادامه دهید. سعی کنید نواحی پر عقب را برای شنا کردن انتخاب کنید. بدترین چیزی که ممکن است برایتان پیش یابید چیست؟ اینکه آدم کاملی نشید؟ خوب پس با این وجود صرفا به نام آدم های دیگر گروه زمین پیوسته اید، و نتیجه آن چیست؟ ریسک کرده اید، پیروز خواهید شد و از منافع آن بهره مند می گردید. اعتماد به نفس از توانایی مقاومت شما در برابر سختی ها حاصل می شود، اگر بتوانید در بیشتر موارد در مقابل سختی ها شکست ناپذیر ظاهر شوید، آفتقدار از زندگی لذت می برید که قابل بیان نخواهد بود. ۵- قدر و ارزش خود را ارتقا بخشید. اگر می خواهید ماجراجو باشید، رشد کنید، و از زندگی لذت ببرید باید ذهن منتقد خود را خاموش نگه داشته و راهشانی ذاتی اعتماد به نفس را در درون خود بارور سازید. روز خود را با یک جمله اطمینان بخش شروع کنید: " من آماده ام، باهوش و زرنگم، برای هر کاری آماده‌ام دارم، اعتماد به نفس دارم، با بااقت بوده و سرشار از انرژی هستم ".از خودتان طوری تعریف کنید که حس اقتدارتان افزایش پیدا کند. توجه داشته باشید که ما هر روز با پیام های زیگانه ای بمباران می‌شویم که تمام کارها "چالش برانگیز ( یعنی اسرار آمیز و خطرناک) هستند و هر کسی نمی تواند از عهده انجام آنها بر آید. با این جور حرف ها از طریق مکالمات درونی خود برخورد کرده و امید، اعتماد به نفس و قدرت را به خود باز گردانید.

#### ارتباط بستی و شخصیت

چه طعمی از بستی را دوست دارید؟ جالب است بدانید که ارتباط مستقیمی بین ویژگی های شخصیتی شما با طعم بستی دلخواهتان وجود دارد. در حقیقت این تست خودشناسی بر پایه ی تحقیقات یک شرکت آمریکایی تولید کننده ی بستی به نام «ادیس گراند» شکل گرفته است. پس از مدتی تیم محققان به سرپرستی دکتر آن.آر.هرش «تیس بخش عصب شناسی موسسه تحقیقاتی بویایی چشایی شیکاگو» موفق شدند که به ارتباط بین شخصیت افراد و طعم بستی مورد علاقه آنها پی ببرند. نتایج این بررسی ها در حال حاضر بر روی روی شامست. پس بدون مغطی از بین بستی های زیر طعم مورد علاقه تان را انتخاب

کید تا به نتایج جالبی درباره ویژگی های شخصیت خود برسید.
بفرمایید:بستی!بستی!بستی!بستی!بستی شکلاتیستی گردویی بستی موزی بستی توت فرنگی بستی وانیلی اگر بستی وانیلی دوست دارید، فردی شاد و پرجنبان هستید که از روی انگیزه آبی و بدون فکر قبلی عمل می کنید. در زندگی خطرات زیادی را می پذیرید و اهداف بزرگی در سر دارید. انتظار شما از خودتان بسیار زیاد است و از ارتباط با اقوام نزدیک خود لذت می برید. به طور کلی شخصی خونگرم، پرتلاش، آرمانگرا، باحساس و دموارودی درونگرا هستید.بستی شکلاتیاگر بستی شکلاتی را می پسندید، فردی سرزنده و باشناط، خلاق، خوش لباس، برون گرا و فریبنده هستید. زندگی شما سرشار از شور و هیجان است و به سادگی روی دیگران تاثیر می گذارید. به طور کلی طرفداران این بستی از اینکه در مرکز توجه دیگران باشند، لذت می برند و گرفتار شدن در روال عادی زندگی برایشان کسالت آور است. بستی گردویی اگر به بستی گردویی علاقه منداید، شخصی منظم، بادقت و کمال گرا هستید که به جزایات بسیار اهمیت می دهید. در مسائل مالی محافظه کاراید و ارتباطاتان شما را فردی باوجدان و وظیفه شناس می بنظرانند. علاوه بر این، پر جنب و جوش و پرتکنابویند و در ورزش ها اغلب در پست مهاجم ظاهر می شوید تا گری سفت را از دیگران برنایید. بستی موزی اگر طعم موزی را دوست دارید، شخصی راحتی هستید که مسائل را ساده در نظر می گیرید. سخاوتمنداید و در فعالیت هایمان متعادل عمل می کنید. صداقت در شخصیت شما دیده می شود و در عین حال دلشور و مهربانید. بستی توت فرنگی اگر بستی توت فرنگی را انتخاب می کنید، فردی جتجالی هستید. با اینچال احساسات نیرومندی دارید. شکاکتد، منسبد، خودرایی و درون گرااید که به نکات جزئی و ظریف بسیار توجه می کنید. در قبال بسیاری از مسائل به راحتی خودتان را مقتصر می دانید و دموارودی بد اخلاق و بدبین می شوید. اینجمله ابعاد دیگر شخصیت شما این است که اعتماد به نفس کمی دارید. روابط و سازگاری بررسی این محققان نکته ی جالب توجه دیگری را نیز مطرح می کند، اینکه سازگاری افراد با یکدیگر نسبت به انتخاب طعم بستی دلخواهشان چگونه است.وانیلی: فردی که طعم وانیلی را می پسندد به احتمال زیاد با شخصیتی که از او نیز همین طعم را انتخاب می کند، بهترین شکل سازگاری را دارد. شکلاتی: شخصی که طعم شکلاتی را انتخاب می کند، با کسی که بستی گردویی را دوست دارد، بیشترین توافق را نشان می دهد.گردویی: چنین افرادی با دوستداران بستی شکلاتی و گردویی هماهنگی خوبی دارند. موزی: اشخاصی که طعم موز را می پسندند، قدرت سازگاری با هر نوع ذائقه و سلیقه را دارند و می توان گفت که خود را با خوبی با سایرین هماهنگ می کنند. توت فرنگی: دوستداران بستی توت فرنگی با شکلات دستان بهتر کنار می آیند تا با سایرین .

ارتباط بستی و شخصیت

چه طعمی از بستی را دوست دارید؟ جالب است بدانید که ارتباط مستقیمی بین ویژگی های شخصیتی شما با طعم بستی دلخواهتان وجود دارد. در حقیقت این تست خودشناسی بر پایه ی تحقیقات یک شرکت آمریکایی تولید کننده ی بستی به نام «ادیس گراند» شکل گرفته است. پس از مدتی تیم محققان به سرپرستی دکتر آن.آر.هرش «تیس بخش عصب شناسی موسسه



تحقیقاتی یوبایی چشایی شیکاگو -سوف شدند که به ارتباط بین شخصیت افراد و طعم بستنی مورد علاقه آنها بی بیرند. نتایج این بررسی ها در حال حاضر پیش روی شمامست. پس بدون معطلی از بین بستنی های زیر طعم مورد علاقه تان نا انتخاب کنید تا به نتایج جالبی درباره ویژگی های شصیت خود برسید.
برفرایدید بستنی-بستنی-وانیلی بستنی شکلاتیستی-گردویی بستنی موزی بستنی توت فرنگی بستنی
وانیلی اگر بستنی وانیلی دوست دارید، فردی شاد و پرهیجان هستید که از روی انگیزه آبی و بدون فکر قلبی عمل می کنید. در زندگی خطرات زیادی را می پذیرید و اهداف بزرگی در سر دارید. انتظار شما از خودتان بسیار زیاد است و از ارتباط با افراد نزدیک خود لذت می برید. به طور کلی شخصی خونگرم، پرتلاش، آرماتورگرا باحساس و درموارید درونگرا هستید.شکلاتیاگر بستنی شکلاتی را می پسندید، فردی سرزنده و باشاطم-خلاق، خوش لباس، برون گرا و فریبنده هستید. زندگی شما سرشار از شور و هیجان است و به سادگی روی دیگران تاثیر می گذارید. به طور کلی طرفداران این بستنی از اینکه در مرکز توجه دیگران باشند، لذت می برند و گرفتار شدن در روال عادی زندگی برایشان حساست آور است. بستنی گردویی اگر به بستنی گردویی علاقه منداید، شخصی منظم، باذقت و کمال گرا هستید که به جزئیات بسیار اهمیت می دهید. در مسائل مالی محافظه کاریدید و اطرافیانان شما را فردی باوجدان و وظیفه شناس می پندارند. علاوه بر این، پر جنب و جوش و پرانگیزاید و در ورزش ها اغلب در پست مهاجم ظاهر می شوید تا گلری سبقت را از دیگران بریاید. بستنی موزی اگر طعم موزی را دوست دارید، شخص راحتی هستید که مسائل را ساده در نظر می گیرید. سخاوتمندید و در فعالیت هایان معادل عمل می کنید. صداقت در شخصیت شما دیده می شود و در عین حال دلسوز و مهربانید. بستنی توت فرنگی اگر بستنی توت فرنگی را انتخاب می کنید، فردی عجالتی هستید. با انجحال احساسات نیرومندی دارید. شکاکند، مستبد، خودرایی و درون گرایید که به نکات جزئی و ظریف بسیار توجه می کنید. در قبال بسیاری از مسائل به راحتی خودان را مفسر می دانید و درمواریدی بداملاخ و بدین می شوید. از جمله ابعاد دیگر شخصیت شما این است که اعتماد به نفس کمی دارید. توافق و سازگاری بررسی این محققان نکته ی جالب توجه دیگری را نیز مطرح می کند، اینکه سازگاری افراد با یکدیگر نسبت به انتخاب طعم بستنی دلخواهشان چگونه است.وانیلی: فردی که طعم وانیلی را می پسندد به احتمال زیاد با شخصیتی که او نیز همین طعم را انتخاب می کند، بهترین شکل سازگاری را دارد. شکلاتی: شخصیتی که طعم شکلاتی را انتخاب می کند، با کسی که بستنی گردویی را دوست دارد، بیشترین توافق را نشان می دهد.گردویی: چنین افرادی با دوستداران بستنی شکلاتی و گردویی هماهنگی خوبی دارند. موزی: شخصی که طعم موز را می پسندند، قدرت سازگاری با هر نوع ذائقه و سلیقه را دارند و می توان گفت که خود را به خوبی با سایرین هماهنگ می کنند. توت فرنگی: دوستداران بستنی توت فرنگی با شکلات دوستان بهتر کنار می آیند تا با سایرین .

**استرس کمتر = عمر بیشتر**

استرس احساسی قدرتمند و طاقت فرسا است. می‌توانید از افرادی که تجربه اش را داشته اند، سوال کنید. اگر مدت زیادی این اضطراب ها و نگرانی های موجود در زندگیان را در خود نگاه دارید، این فشارهای روحی ممکن است به پیری زودرس و انواع بیماری ها مثل فشارخون و مشکلات گوارشی بیانجامد. تحقیقات نشان داده است که خانم ها بیشتر از آقایون دچار ناراحتها و مشکلات عصبی میشوند. یکی از دلایل این مسئله می‌تواند این باشد که آقایون معمولاً به طرق مختلف استرس را از بدن بیرون می کنند، ممکن است آن را با همکارانشان در میان بگذارند یا وقتی مسیر اداره نا خانه را رانندگی می کنند مقدار زیادی از این فشار کاهش می یابد و با حتی وقتی بین کار برای نهار بیرون می روند به دفع این استرس و فشار کمک می کنند. وقتی برای داشتن یک زندگی شاد و خوشبخت کنار همسر و فرزندانمان هدفمند باشیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که فشارهای روحی و جسمی تاثیر منفی روی ما بگذارد. مناسفانه، فشاری که معمولاً پادها و مادرها برای مراقبت کردن از فرزندان و گرداندن چرخ زندگی منحل می شوند، دیگر وقتی برای رسیدگی و مراقبت از خودشان به آنها نمی دهد. هرچند که امیدوار بودن به کاهش فشارهای روحی ممکن است بسیار کمک کننده باشد، اما بهتر است که طریقه مقابله با این فشارها و راه کنترل خود در زمان رویارویی با مشکلات را یاد بگیریم.معمولاً وقتی خسته و در هم شکسته اید، داشتن فشارهای عصبی امری کاملاً طبیعی است. اگر بگذارید که این فشارها از میان برود و دوباره تعادل خود را به دست آورید، زندگیان تفاوت بسیاری خواهد کرد و می توانید سالم تر و راحت تر به زندگی خود ادامه دهید. با رعایت چند نکته در این زمینه می توانید نیروی تازه ای به جستانان داده و به کنترل فشارهای عصبیتان کمک کنید.بهبانه نیابوردیاسترس می تواند پشت نقاب های مختلفی پنهان شود." دیتب خوب نخواهیم چون همسرم یکسره خر و پف می کرد" یا" از گرما سردرد گرفته ام" اینها فقط روش های متداول برای درست کردن بهانه به دلیل وجود استرس و فشار عصبی است. سعی کنید علائم ایجاد استرس را دریابید تا بتوانید به موقع وارد عمل شده و با این فشارهای عصبی مقابله کنید. متعجب خواهید شد اگر بفهمید که چطور این فشارهای عصبی به همه جواب زند گیان رخته خواهد کرد. در این مواقع سعی کنید از مسکن های سردرد استفاده کرده و بخوابید. به میزان انرژیتان و قدرت تمرکزتان وقت کنید. ببینید وقتی برای بیرون رفتن با دوستان برای نهار بهانه می آورید به این دلیل است که خسته اید یا خیر. به جهره تان دقت کنید فقط نیودن لیخند روی لبانتان دلیل بر داشتن استرس نیست. شناسایی علائم جسمی استرس ممکن است نا حد زیادی به شما برای مقابله با آن کمک کند. محققان می گویند که در هنگام داشتن فشارهای عصبی گردن خود در دور لپها و چانه کمتر می شود و به همین دلیل باعث به وجود آمدن جوش و آکنه در آن قسمت ها می شود. استرس می تواند باعث کم پشتی مو هم شود. پزشکان محققند که فشارهای عصبی باعث تغییرات ناگهانی وزن بدن هم می شود. همچنین به شکندگی و بد شکل شدن ناخن ها نیز می انجامد. برای بیرون رفتن وقت بگذارید،روزیانه، وقتی بگذارید و بیرون بروید، تا بتوانید تا حدی فشارهای عصبی را فراموش کرده، دوباره خود را با اهدافتان و احساساتان هماهنگ کنید. اگر کردن تنها باعث نخواهد شد که شما به آرامش روحی و جسمی مورد نیاز بدن برسید. مهم نیست که چه کاری انجام می دهید، کتاب می خوانید، در وان حمام استراحت می کنید یا برای پیاده روی می روید، مهم فقط این است که کاری که انجام می دهید جزء برنامه روزانه تان نباشد. محیط های آرام ایجاد کنید مکان های آرام و موسیقی ملایم محیطی آرام و بی صدا ایجاد خواهد کرد که به شما برای مقابله با فشارهای عصبی کمک می کند. تزیین خانه خود را با انواع شمع ها و عطریات یا بوهای طبیعی محیطی آرام ایجاد کرده و به شما آرامش می دهد. سعی کنید زمانی از روز را به تنهایی و در آرامش روی صندلی نشینید و استراحت کنید. می‌توانید به موسیقی های ملایم و آرامش دهنده نیز در اتاقی کم نور گوش دهید. درست نفس کنید برای سالیان متمادی فرهنگ های شرقی از تنفس صحیح به عنوان ابزاری برای دفع استرس استفاده می کردند. بنا بر تحقیقات متخصصین، ۸ تا ۱۰ نفس در دقیقه کاملاً طبیعی است اما ۱۵ بار یا بیشتر نفس کشیدن نشان می دهد که شما دچار فشار و استرس هستید. سعی کنید در این موقعیت ها نفس های عمیق تری بکشید و بدنتان تفاوت را احساس خواهد کرد .مدیتیشن مدیتیشن یکی از راه های بسیار عالی برای مقابله با استرس شناخته شده است و کمک می کند که فشارهای عصبی از بدنتان خارج شود. حتی برای کمتر از ۱۰ دقیقه هم که شده سعی کنید در روز برای این کار وقت اختصاص دهید و خواهید دید که چه تاثیر شگرفی روی شما می گذارد. مدیتیشن همچنین به پایین آوردن ضربان قلب و فشار خون نیز کمک می کند. دستگاه دارم که پزشکی را از برق بکشید برای مدتی سعی کنید همه آنچه را که سر و صدا ایجاد می کند و صحت می کند را خاموش کنید. تلویزیون، رادیو، کامپیوتر، تلفن و ... همه را از برق بکشید تا محیطی کاملاً آرام و بی صدا ایجاد کنید. این تغییر مگر شما را از همه آشفنگی ها آزاد می کند و آن را وادار می کند که با خود حرف بزند. بختندید برای افرادی که دچار استرس و فشارهای عصبی هستند توصیه می شود که زندگی را جدی نگیرند. سعی کنید خنده را وارد زندگی خود و اطرافیان کنید. خنده تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی شما داشته و همانطور که از قدیم گفته اند: خنده بر هر درد بی درمان دوامت. اگر زندگی را سبک بگیرید، همه چیز ساده تر خواهد شد و این تاثیر بسیار خوبی روی اطرافیان هم خواهد گذاشت و از استرس و فشارهای عصبی اطرافیان هم کم خواهد کرد. تاثیر بسیار خوبی روی بچه ها نیز خواهد گذاشت و باعث می شود که آنها هم از شما الگو بگیرند. به خاطر دارم که پزشکی می گفت بهترین هدیه ای که می توانید به فرزندانان بدهید این است که با او بخندید. اگر جدی و عصبی باشید، بچه شما نیز همانطور خواهد شد. راه حلی برای استرسناشن پیدا کنید مهم است که بدانید اینکه مداوماً به یک مشکل فکر کنید راه حلی برای آن مشکل نخواهد بود و فقط استرس بیشتر به وجود خواهد آورد. سعی کنید که متناهِ استرسناشن را پیدا کنید و روی آن کار کنید تا بتوانید راه حلی برای آن پیدا کنید. می‌توانید با دوستان نزدیک و خانواده خود در این رابطه مشورت کنید. ابتدا حتماً کمکتان خواهد کرد.خود را رها کنید اگر نخواهید این فشارهای عصبی را همه جا با خود ببرید، متانده مسابقه فوتبال فرزندان یا وقتی با دوستی برای نهار بیرون می روید، باعث خواهد شد که هیچوقت به آن آرامش مورد نیاز بدن برای از بین بردن آن فشار روحی نرسید. سعی کنید خود را از همه چیز آزاد کنید. آنچه را که باعث ناراحتیجان می شود را فراموش کنید و محیطی آرام برای خود ایجاد کنید. برای بعضی افراد رفتن به باشگاه های ورزشی بسیار به از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می کند. بعضی دیگر با کار کردن فشارهای خود را فراموش می کنند. ببینید شما چطور می توانید مشکلات را فراموش کنید. فعالیت ها و کارهایی را انجام دهید که به شما برای از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می کند.

استرس کمتر = عمر بیشتر

استرس احساسی قدرتمند و طاقت فرسا است. می‌توانید از افرادی که تجربه اش را داشته اند، سوال کنید. اگر مدت زیادی این اضطراب ها و نگرانی های موجود در زندگیان را در خود نگاه دارید، این فشارهای روحی ممکن است به پیری زودرس و انواع بیماری ها مثل فشارخون و مشکلات گوارشی بیانجامد. تحقیقات نشان داده است که خانم ها بیشتر از آقایون دچار ناراحتها و مشکلات عصبی میشوند. یکی از دلایل این مسئله می‌تواند این باشد که آقایون معمولاً به طرق مختلف استرس را از بدن بیرون می کنند، ممکن است آن را با همکارانشان در میان بگذارند یا وقتی مسیر اداره نا خانه را رانندگی می کنند مقدار زیادی از این فشار کاهش می یابد و با حتی وقتی بین کار برای نهار بیرون می روند به دفع این استرس و فشار کمک می کنند. وقتی برای داشتن یک زندگی شاد و خوشبخت کنار همسر و فرزندانمان هدفمند باشیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که فشارهای روحی و جسمی تاثیر منفی روی ما بگذارد. مناسفانه، فشاری که معمولاً پادها و مادرها برای مراقبت کردن از فرزندان و گرداندن چرخ زندگی منحل می شوند، دیگر وقتی برای رسیدگی و مراقبت از خودشان به آنها نمی دهد. هرچند که امیدوار بودن به کاهش فشارهای روحی ممکن است بسیار کمک کننده باشد، اما بهتر است که طریقه مقابله با این فشارها و راه کنترل خود در زمان رویارویی با مشکلات را یاد بگیریم.معمولاً وقتی خسته و در هم شکسته اید، داشتن فشارهای عصبی امری کاملاً طبیعی است. اگر بگذارید که این فشارها از میان برود و دوباره تعادل خود را به دست آورید، زندگیان تفاوت بسیاری خواهد کرد و می توانید سالم تر و راحت تر به زندگی خود ادامه دهید. با رعایت چند نکته در این زمینه می توانید نیروی تازه ای به جستانان داده و به کنترل فشارهای عصبیتان کمک کنید.بهبانه نیابوردیاسترس می تواند پشت نقاب های مختلفی پنهان شود." دیتب خوب نخواهیم چون همسرم یکسره خر و پف می کرد" یا" از گرما سردرد گرفته ام" اینها فقط روش های متداول برای درست کردن بهانه به دلیل وجود استرس و فشار عصبی است. سعی کنید علائم ایجاد استرس را دریابید تا بتوانید به موقع وارد عمل شده و با این فشارهای عصبی مقابله کنید. متعجب خواهید شد اگر بفهمید که چطور این فشارهای عصبی به همه جواب زند گیان رخته خواهد کرد. در این مواقع سعی کنید از مسکن های سردرد استفاده کرده و بخوابید. به میزان انرژیتان و قدرت تمرکزتان وقت کنید. ببینید وقتی برای بیرون رفتن با دوستان برای نهار بهانه می آورید به این دلیل است که خسته اید یا خیر. به جهره تان دقت کنید فقط نیودن لیخند روی لبانتان دلیل

بر داشتن استرس نیست. شناسایی علائم جسمی استرس ممکن است نا حد زیادی به شما برای مقابله با آن کمک کند. محققان می‌گویند که در هنگام داشتن فشارهای عصبی گردش خون در دور لها و چانه کمتر می‌شود و به همین دلیل باعث به وجود آمدن جوش و آکنه در آن قسمت‌ها می‌شود. استرس می‌تواند باعث کم‌پشتی مو هم شود. پزشکان معتمدان که فشارهای عصبی باعث تغییرات ناگهانی وزن بدن هم می‌شود. همچنین به شکستگی و بد شکل شدن ناخن‌ها نیز می‌انجامد. برای بیرون رفتن وقت بگذاریدروزانه وقتی بگذارید، بیرون بروید، تا بتوانید تا حدنی فشارهای عصبی را فراموش کرده، دوباره خود را با اهدافتان و احساساتان هماهنگ کنید.
کند کردن تنها باعث نخواهد شد که شما به آرامش روحی و جسمی مورد نیاز بدن برسید. مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهید، کتاب می‌خوانید، در حمام استراحت می‌کنید یا برای پیاده روی می‌روید، مهم فقط این است که کاری که انجام می‌دهید جزء برنامه روزانه نماند. محیط‌های آرام ایجاد کنید مکان‌های آرام و موسیقی ملایم محیطی آرام و بی صدا ایجاد خواهد کرد که به شما برای مقابله با فشارهای عصبی کمک می‌کند.
تزیین خانه خود را با انواع شمع‌ها و عطریات یا بوهای طبیعی محیطی آرام ایجاد کرده و به شما آرامش می‌دهد. سعی کنید زمانی از روز را به تنهایی و در آرامش روی صندلی بنشینید و استراحت کنید.
میوانیبه به موسیقی‌های ملایم و آرامش‌دهنده نیز در اتاقی کم نور گوش دهید. درست تنفس کنید
برای میلیون‌مادهای فرهنگ‌های شرقی از تنفس صحیح به عنوان ابزاری برای دفع استرس استفاده می‌کردند.
تایر تحقیقات مشخصین، تا ۱۰ نفس در دقیقه کاملاً طبیعی است اما ۱۵ بار یا بیشتر نفس کشیدن نشان می‌دهد که شما دچار فشار و استرس هستید. سعی کنید در این موقعیت‌ها نفس‌های عمیق تری بکشید و بدنتان تقویت را احساس خواهد کرد.
مدیتیشن
مدیتیشن یکی از راه‌های بسیار عالی برای مقابله با استرس شناخته شده است و کمک می‌کند که فشارهای عصبی از بدنتان خارج شود. حتی برای کمتر از ۱۰ دقیقه هم که شده سعی کنید در روزی برای آن کار وقت اختصاص دهید و خواهید دید که چه تاثیر شگرفی روی شما می‌گذارد.
مدیتیشن همچنین به پایین آوردن ضربان قلب و فشار خون نیز کمک می‌کند.
دستگاه‌های سخن‌گو را از برق بکشید
برای مدتی سعی کنید همه آنچه را که سر و صدا ایجاد می‌کند و صحبت می‌کند را خاموش کنید. تلویزیون، رادیو، کامپیوتر، تلفن و… همه را از برق بکشید تا محیطی کاملاً آرام و بی صدا ایجاد کنید. این تغییر، فکر شما را از همه آشفتگی‌ها آزاد می‌کند و آن را وادار می‌کند که با خود حرف بزند.
بخت‌نید
برای افرادی که دچار استرس و فشارهای عصبی هستند توصیه می‌شود که زندگی را جدی نگیرند. سعی کنید خنده را وارد زندگی خود و اطرافیتان کنید. خنده تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی شما داشته و همانطور که از قدیم گفته‌اند: خنده بر هر درد بی درمان دواست. اگر زندگی را سبک بگیرید، همه چیز ساده‌تر خواهد شد.
این تاثیر بسیار خوبی روی اطرافیتان هم خواهد گذاشت و از استرس و فشارهای عصبی اطرافیان هم کم خواهد کرد.
تایر بسیار خوبی روی بچه‌ها نیز خواهد گذاشت و باعث می‌شود که آنها هم از شما الگوبرگیرند. به خاطر دارم که پزشکی می‌گفت بهترین هدیه‌ای که می‌توانید به فرزندانتان بدهید این است که با او بخندید. اگر جدی و عصبی باشید، بچه شما نیز همانطور خواهد شد.
راه‌حلی برای استرس‌زدایی پیدا کنید
مهم است که بدانید اینکه مداوماً به یک مشکل فکر کنید راه‌حلی برای آن مشکل نخواهد بود و فقط استرس بیشتر به وجود خواهد آورد. سعی کنید که منشا، استرس‌زدان پیدا کنید و روی آن کار کنید تا بتوانید راه‌حلی برای آن پیدا کنید.
میوانیبه یا دوستان نزدیک و خانواده نیز در این رابطه مشورت کنید. آنها حتماً کمکتان خواهند کرد.خود را رها کنید
اگر نخواهید این فشارهای عصبی را همه جا با خود ببرید، مانند مسافهٔ فویتال فرزندتان یا وقتی با دوستی برای تاهار بیرون می‌روید، باعث خواهد شد که هیچوقت به آن آرامش مورد نیاز بدن برای از بین بردن آن فشار روحی نرسید. سعی کنید خود را از همه چیز آزاد کنید. آنچه را که باعث ناراحتیجان می‌شود را فراموش کنید و محیطی آرام برای خود ایجاد کنید. برای بعضی افراد رفتن به باشگاه‌های ورزشی بسیار به از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می‌کند. بعضی دیگر با کار کردن فشارهای خود را فراموش می‌کنند.
ببینید شما چطور می‌توانید مشکلات را فراموش کنید. فعالیت‌ها و کارهایی را انجام دهید که به شما برای از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می‌کند.

#### اسرار چشم‌ها

این مقاله پیرامون بحث پرآوازه و نوظهور موسوم به "علائم دستیابی دیداری" می‌باشد. شیوه‌ای که ما را قادر می‌سازد با مشاهده حرکات چشم‌ها به نحوه اندیشیدن فرد پی ببریم.
منتهای این علم بر پایه ارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن بوده و آنکه افراد با حرکت دادن چشمهایشان روند تفکرات خود را آشکار میسازند. فرآگیری آن‌ما را یقیناً در بهبود برقراری ارتباط با دیگران در زندگی باری خواهد داد.
تشخیص حرکات چشم قدری به تمرین و ممارست نیاز دارد زیرا که برخی افراد حرکات چشم بسیار کند و آرام، مختصر، زیرکانه و با تعدی دارند که اغلب اوقات ارزیابی چشم را پیچیده و دشوار می‌گرداند. حرکات چشمها نشان دهنده آن است که فرد چگونه میاندیشد،آیا وقایع گذشته و یا آینده را در تصور خود میبروراند، صهایی را در باطن خود دوباره می‌شوند و یا صهایی جدیدی را در ذهن خود می‌آفریند. در دلش یا خود حرف میزند و یا توجهش معطوف به احساساتش می‌باشد. جهت رمز گشایی حرکات چشمها صورت را به ۳ بخش فوالتی-میانی-تحتانی در ذهن خود محسم کنید. اکنون مجدداً آن ۳ بخش را از وسط به ۲ بخش چپ و راست تقسیم کنید. حرکت چشم به سمت هر یک از این ۶ منطقه را میتوان اینگونه تفسیر کرد:
بالا دیداریوسط: شنیداری یابین؛ تکلم و احساسات سمت چپشان مربوط به اطلاعات یادآوری شده و سمت راستشان مربوط به اطلاعات خلق شده می‌باشد. به این مفهوم که شخص به منظور دستیابی به مناطق مرتبط با حواس پنجگانه مغز بطور غیر ارادی چشمانش را به جهات مختلف حرکت میدهد. چشمها بالا وچپ: نیمکره غیر برتر تجسمات فکری - تصویر ذهنی یادآوری شده - دستیابی به خاطرات بصریچشمها بالا و راست: نیمکره برتر تجسمات فکری-تصویر ذهنی خلق شده-فوه مخیله چشمها وسط و چپ: نیمکره غیر برتر پردازش حس شنوایی-دستیابی به خاطرات اصوات-تفریق تن صدا چشمها وسط و راست: نیمکره برتر پردازش حس شنوایی-تجسم اصوات جدید چشمها پایین و چپ: ندای درون-گفتگویی باطنی-اجداد کلام چشمها پایین و راست: احساسات، حس لامسه و هم‌احشایی-دستیابی به احساسات، عواطف، احساس سردی و گرمی، درد، فشار، حرکت و جاذبه چشمها مستقیم بیسمت روبروو و متسخ: دسترسی سریع و آبی به تمام اطلاعات جسمی (معمولاً بصری) کاربردها ۱- موثرتر ومقیقدر یابندیشیداز آنچه‌ای که حرکات چشمها سبب تحریک بخشهای متفانوی از مغز میگردد، بنابراین شما را در اندیشیدن بهتر باری میکند. برای مثال هنگامی که از شما پرسیده‌شود که آخرین فردی که امروز ملاقات کردی چه کسی بود؟ شما با حرکت دادن چشم‌ها بیسمت بالا و چپ می‌توانید آن را بهتر به خاطر بیاروید. ۲- بدانید چه زمانی باید سکوت کنید هنگامی که فردی در حین انجام حرکات چشمی می‌باشد و شما نیز همزمان صحبت می‌کنید، رشته افکار وی برهم از دست می‌رود که سبب تأخیر و کندی ارتباط متقابل، سردرگمی و زحش آن فرد نسبت به شما خواهد شد. ۳- حریم شخصی افراد افرادی که شیوه تفکراتشان وابسته بر اطلاعات بصری میباشد، به حریم شخصی زیادی نیاز دارند. مایلند از شما به اندازه کافی فاصله بگیرند تا قادر باشند خیلی خوب شما را مشاهده کنند زیرا که با نگاه کردن به شما اطلاعات بسیاری را گردآوری می‌کنند. بنابراین دور از آنها نشتند و با بایستید. افرادی که احساسی می‌اندیشند مایلند به حد کافی نزدیک باشند تا با شما تماس جسمی برقرار کنند که این کار را با وزن به بازوها شما، گرفتن آرنج و یا شانه و دست دادنی که گویی مل به رها کردن دستان شما نداره بروز میدهد. همچنین افرادی که یادگیری و تفکراتشان وابسته به اطلاعات شنیداری میباشد کمترین توجهی نسبت به وجود شما و حرکات جسمانی شما ندارند زیرا که تمام توجه شان معطوف به جزئیات و صحت اطلاعات مبادله شده و تحلیل آن میگردد.چشم برهم زدنهای مکرر و یا حتی بستن چشمها به مدت چند ثانیه در هنگام بحث و گفتگو پیرامون مسائل پیچیده از ویژگیهای اخلاقی آنان میباشد. ۴- دروعطو را شناسایی کنیدهنگامیکه مشاهده کردید شخصی دریاخ به پرسشهای شما به بالا و سمت راست چشم میدوزد احتمالاً در فکر فریب و باطن یاخ ساختگی میباشد. زیاده روی نکنید به خاطر داشته باشید که حرکات چشمها در تمام افراد صادق نیساید گاهی اوقات در افراد چپ دست حرکات چشم مذکور معکوس بوده و یا حتی برخی افراد دارای حرکات چشم مختصر به فردی می‌باشند. بنابراین در استفاده از آن محتاط و میناه ووشاید و هیچگاه به آن به دید یک قانون ثابت ننگرید.

اسرار چشم‌ها

این مقاله پیرامون بحث پرآوازه و نوظهور موسوم به "علائم دستیابی دیداری" می‌باشد. شیوه‌ای که ما را قادر می‌سازد با مشاهده حرکات چشم‌ها به نحوه اندیشیدن فرد پی ببریم.
منتهای این علم بر پایه ارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن بوده و آنکه افراد با حرکت دادن چشمهایشان روند تفکرات خود را آشکار میسازند. فرآگیری آن‌ما را یقیناً در بهبود برقراری ارتباط با دیگران در زندگی باری خواهد داد.
تشخیص حرکات چشم قدری به تمرین و ممارست نیاز دارد زیرا که برخی افراد حرکات چشم بسیار کند و آرام، مختصر، زیرکانه و با تعدی دارند که اغلب اوقات ارزیابی چشم را پیچیده و دشوار می‌گرداند. حرکات چشمها نشان دهنده آن است که فرد چگونه میاندیشد،آیا وقایع گذشته و یا آینده را در تصور خود میبروراند، صهایی را در باطن خود دوباره می‌شوند و یا صهایی جدیدی را در ذهن خود می‌آفریند. در دلش یا خود حرف میزند و یا توجهش معطوف به احساساتش می‌باشد. جهت رمز گشایی حرکات چشمها صورت را به ۳ بخش فوالتی-میانی-تحتانی در ذهن خود محسم کنید. اکنون مجدداً آن ۳ بخش را از وسط به ۲ بخش چپ و راست تقسیم کنید. حرکت چشم به سمت هر یک از این ۶ منطقه را میتوان اینگونه تفسیر کرد:
بالا دیداریوسط: شنیداری یابین؛ تکلم و احساسات سمت چپشان مربوط به اطلاعات یادآوری شده و سمت راستشان مربوط به اطلاعات خلق شده می‌باشد. به این مفهوم که شخص به منظور دستیابی به مناطق مرتبط با حواس پنجگانه مغز بطور غیر ارادی چشمانش را به جهات مختلف حرکت میدهد. چشمها بالا وچپ: نیمکره غیر برتر تجسمات فکری - تصویر ذهنی یادآوری شده - دستیابی به خاطرات بصریچشمها بالا و راست: نیمکره برتر تجسمات فکری-تصویر ذهنی خلق شده-فوه مخیله چشمها وسط و چپ: نیمکره غیر برتر پردازش حس شنوایی-دستیابی به خاطرات اصوات-تفریق تن صدا چشمها وسط و راست: نیمکره برتر پردازش حس شنوایی-تجسم اصوات جدید چشمها پایین و چپ: ندای درون-گفتگویی باطنی-اجداد کلام چشمها پایین و راست: احساسات، حس لامسه و هم‌احشایی-دستیابی به احساسات، عواطف، احساس سردی و گرمی، درد، فشار، حرکت و جاذبه چشمها مستقیم بیسمت روبروو و متسخ: دسترسی سریع و آبی به تمام اطلاعات جسمی (معمولاً بصری) کاربردها ۱- موثرتر ومقیقدر یابندیشیداز آنچه‌ای که حرکات چشمها سبب تحریک بخشهای متفانوی از مغز میگردد، بنابراین شما را در اندیشیدن بهتر باری میکند. برای مثال هنگامی که از شما پرسیده‌شود که آخرین فردی که امروز ملاقات کردی چه کسی بود؟ شما با حرکت دادن چشم‌ها بیسمت بالا و چپ می‌توانید آن را بهتر به خاطر بیاروید. ۲- بدانید چه زمانی باید سکوت کنید هنگامی که فردی در حین انجام حرکات چشمی می‌باشد و شما نیز همزمان صحبت می‌کنید، رشته افکار وی برهم از دست می‌رود که سبب تأخیر و کندی ارتباط متقابل، سردرگمی و زحش آن فرد نسبت به شما خواهد شد. ۳- حریم شخصی افراد افرادی که شیوه تفکراتشان وابسته بر اطلاعات بصری میباشد، به حریم شخصی زیادی نیاز دارند. مایلند از شما به اندازه کافی فاصله بگیرند تا قادر باشند خیلی خوب شما را مشاهده کنند زیرا که با نگاه کردن به شما اطلاعات بسیاری را گردآوری می‌کنند. بنابراین دور از آنها نشتند و با بایستید. افرادی که احساسی می‌اندیشند مایلند به حد کافی نزدیک باشند تا با شما تماس جسمی برقرار کنند که این کار را با وزن به بازوها شما، گرفتن آرنج و یا شانه و دست دادنی که گویی مل به رها کردن دستان شما نداره بروز میدهد. همچنین افرادی که یادگیری و تفکراتشان وابسته به اطلاعات شنیداری میباشد کمترین توجهی نسبت به وجود شما و حرکات جسمانی شما ندارند زیرا که تمام توجه شان معطوف به جزئیات و صحت اطلاعات مبادله شده و تحلیل آن میگردد.چشم برهم زدنهای مکرر و یا حتی

بستن چشمها به مدت چند ثانیه در هنگام بحث و گفتگو بی‌ارمون مسائل پیچیده از ویژگیهای اخلاقی آنان می‌باشد.
۴- دروغی را شناسایی کنید:هنگامیکه مشاهده کردید شخصی دریاخ به پرشنهای شما به بالا و سمت راست چشم میبوزد احتمالاً در فکر فریب و یافتن پاسخ ساختگی میباشد.
زیاده روی تکبیده به خاطر داشته باشید که حرکات چشمها در تمام افراد صادق نمیشاند گاهی اوقات در افراد چپ دست حرکات چشم مذکور معکوس بوده و یا حتی برخی افراد دارای حرکات چشم منحصر به فردی می باشند. بنابراین در استفاده از آن محتاط و میانه رو باشید و هیچگاه به آن به دید یک قانون ثابت نگردید.

#### اصول زندگی و قوانین زیستن

این یکی از بزرگترین موقعیت هایی است که تا به حال فرصت تجربه ی آن را داشته ام. سعی کنید هر روز آن را بخوانید. آن را باور کنید، رفتارنان را برحسب گفته های آن تغییر دهید و خواهید دید که زندگیتان کاملاً متحول خواهد شد. اعتراف می کنم که هر موقعیت و رابطه ای در زندگی من، نتیجه ی مستقیم یا غیر مستقیم انتخابهای خودم بوده است. من متوجه شده ام که خودم حلق زندگی عوادم هستم. و این من هستم که هر روز انتخاب میکنم که شرایط کنونی خود و رابطه هایم را معائنطور که هستند، قبول کنم، یا برای تغییر آن دست به تلاش بزنم. باور دارم که زندگی ما همان شکلی خواهد بود که ما آن را می بینیم. همه ی آدم ها، مکان ها و اشیاء می توانند، دیدگاهی مثبت یا منفی در ما ایجاد کنند. ما که بنشده هستیم، انتخاب می کنیم که از چه دیدگاهی به آنها بنگریم. و از آنجا که من دوست داشتم همه ی زندگی‌م سراسر شادی و لذت باشد، انتخاب کردم که از دریچه ی مثبت به همه چیز بنگرم. سعی ام بر این است که هر انتخابی مطابق با بالاترین درجه تصور من از خودم باشد. به جای اینکه سعی کنم دیگران را طوری کنترل کنم که با رفتارها و عادت هایم همخوانی کنند، اجازه می دهم که همانی باشم که واقعاً هستم، و درعوض سعی می کنم که یاد بگیرم چطور عادت های خود را تبدیل به اولویت ها و برتری ها کنم. این تنها راهی است که قادر خواهم بود مزی واقعی شادی را بچشم. می دانم که زندگی بدون ترف و دلیسنگی به نتیجه ی کار، بهتر است. یا اینکه برای آینده ام برنامه ریزی میکنم، اما چندان دلیسنگی به انجام و تکمیل آن برنامه ها ندارم. اگر زندگی من را به سیرری متفاوت با آنچه برنامه ریزی کرده ام بکشاند، باور دارم که به نفع من بوده است. دوست دارم هر لحظه از هر روز را با همان میزان اشتیاق، عشق و شادی بگذرانم که موقع عشق بازی دارم. همه چیز زندگی، مثل رابطه ی جنسی مشروع، تجربه ای عالی است که باید با به کار بردن همه ی احساس از آن لذت ببرم.صداقت یکی از اصلی ترین اصول زندگی است، و سعی می کنم در برخورد با هر انسان، شیه یا موقعیت، با خودم صادق باشم، صداقتان افکار و احساساتم را برای دیگران بیان کنم، هیچوقت دروغ نگویم و کسی را فریب ندهم. باور دارم که در زندگی باید حساس بود. و در هر موقعیتی و در برخورد با هر کس سعی می کنم طوری رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار کنند.من قادر نیستم در مورد کسی با موقعیتی قضاوت کنم، چون همه ی حقایق و واقعیت های مربوط به آن را نمی دانم. تجربه ام از هر چیز به اندازه ی رابطه ی من با آن فرد، آن چیز یا آن موقعیت است و این تصویر کامل نخواهد بود. بنابراین، نمی توانم قضاوت کنم که فلان آدم یا فلان چیز خوب است یا بد، درست است یا غلط. همچنین اعتقاد دارم که نباید در مورد خود هم چندان ناعادلانه و بی رحمانه قضاوت کنم، چون من هم انسانی درحال یادگیری هستم که با تجربه ها و ضعف هایم است که قدرت می گیرم. اعتقادم این است که دنیا را فقط از دریچه ی اعتقادات، نظرات و استانداردهای خودم می بینم و این ها به هیچ وجه کلی و همگانی نیستند و ممکن است حقیقت نداشته باشند. نشئه ی علم آموزی و یادگیری هستم و اعتقاد دارم که یادگیری و رشد واقعی فقط از طریق تلاش، تجربه و تمایل به پذیرش افکار و ایده های جدید میسر است. شیفته ی زندگی کردم و می دانم که بدنی سالم لازمه ی حفظ کیفیت تجارب زندگی است. از ایروب، ورزش می کنم، خوب غذا می خورم، هوای تازه نفس می کنم، در مواقع خستگی استراحت میکنم و از جسمم تا حد ممکن مراقبت می کنم. با دیگران با لحنند برخورد می کنم، چون مهربانی جزء ذات ماست. و زیاد می خندم. به خدا و روح اعتقاد دارم. و باور دارم که اگر روح را وارد زندگی خود کنیم، زندگیمان جنبه ی جادویی پیدا می کند و باعث می شود بتوانم انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشم چون باعث می شود به زندگی از جنبه ی معنوی و الهی هم بنگرم. باور دارم که هر کدام از ما می توانیم به طریقی متفاوت و خاص در دنیا زندگی کنیم. به نوبه ی خودم سعی می کنم همه ی اصولی را که آموخته ام در اختیار سایرین قرار دهم تا آنها هم بتوانند مثل من از آنها استفاده کنند. وقتی به دیگران خدمت می کنم، سرشار از احساس شادی و خوشبختی می شوم.هدف اصلی زندگی، عشق است. عشق جزئی از وجود ماست، آن چیزی است که از آن خلق شده ایم. همه ی تلاشم را می کنم تا هر آنچه که عشق من را مسدود کرده کنار بزنم. یاد گرفته ام که خودم را دوست داشته باشم و آزادانه عشقم را با دیگران قسمت کنم. عشق بزرگترین اولویت زندگی من است. سعی می کنم هر لحظه از زندگیم را سرشار از عشق و محبت کنم.اینها اصول زندگی من هستند. البته هنوز کاملاً به همه ی آنها دست نیافته ام، اما در صدد رسیدن به آنها هستم. ممکن است قادر نیاشم همه ی آنها را به چنگ آورم ولی شاید شما بتوانید. پس شروع کنید! اصولی که من گفتف را سرمنشأ، کارنان قرار دهید اما یا پاهای خودتان راه بروید. نرسید...با من همگام شوید. ما در کنار هم قدم بروایم داشت اما هر کدام در مسیر خودمان خواهیم بود. وقتی کنار هم راه برویم، می توانیم به هم نگاه کنیم، به هم کمک کنیم و با هم روایمانان را تحقق بخشیم!

اصول زندگی و قوانین زیستن

این یکی از بزرگترین موقعیت هایی است که تا به حال فرصت تجربه ی آن را داشته ام. سعی کنید هر روز آن را بخوانید. آن را باور کنید، رفتارنان را برحسب گفته های آن تغییر دهید و خواهید دید که زندگیتان کاملاً متحول خواهد شد. اعتراف می کنم که هر موقعیت و رابطه ای در زندگی من، نتیجه ی مستقیم یا غیر مستقیم انتخابهای خودم بوده است. من متوجه شده ام که خودم حلق زندگی عوادم هستم. و این من هستم که هر روز انتخاب میکنم که شرایط کنونی خود و رابطه هایم را معائنطور که هستند، قبول کنم، یا برای تغییر آن دست به تلاش بزنم. باور دارم که زندگی ما همان شکلی خواهد بود که ما آن را می بینیم. همه ی آدم ها، مکان ها و اشیاء می توانند، دیدگاهی مثبت یا منفی در ما ایجاد کنند. ما که بنشده هستیم، انتخاب می کنیم که از چه دیدگاهی به آنها بنگریم. و از آنجا که من دوست داشتم همه ی زندگی‌م سراسر شادی و لذت باشد، انتخاب کردم که از دریچه ی مثبت به همه چیز بنگرم. سعی ام بر این است که هر انتخابی مطابق با بالاترین درجه تصور من از خودم باشد. به جای اینکه سعی کنم دیگران را طوری کنترل کنم که با رفتارها و عادت هایم همخوانی کنند، اجازه می دهم که همانی باشم که واقعاً هستم، و درعوض سعی می کنم که یاد بگیرم چطور عادت های خود را تبدیل به اولویت ها و برتری ها کنم. این تنها راهی است که قادر خواهم بود مزی واقعی شادی را بچشم. می دانم که زندگی بدون ترف و دلیسنگی به نتیجه ی کار، بهتر است. یا اینکه برای آینده ام برنامه ریزی میکنم، اما چندان دلیسنگی به انجام و تکمیل آن برنامه ها ندارم. اگر زندگی من را به سیرری متفاوت با آنچه برنامه ریزی کرده ام بکشاند، باور دارم که به نفع من بوده است. دوست دارم هر لحظه از هر روز را با همان میزان اشتیاق، عشق و شادی بگذرانم که موقع عشق بازی دارم. همه چیز زندگی، مثل رابطه ی جنسی مشروع، تجربه ای عالی است که باید با به کار بردن همه ی احساس از آن لذت ببرم.صداقت یکی از اصلی ترین اصول زندگی است، و سعی می کنم در برخورد با هر انسان، شیه یا موقعیت، با خودم صادق باشم، صداقتان افکار و احساساتم را برای دیگران بیان کنم، هیچوقت دروغ نگویم و کسی را فریب ندهم. باور دارم که در زندگی باید حساس بود. و در هر موقعیتی و در برخورد با هر کس سعی می کنم طوری رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار کنند.من قادر نیستم در مورد کسی با موقعیتی قضاوت کنم، چون همه ی حقایق و واقعیت های مربوط به آن را نمی دانم. تجربه ام از هر چیز به اندازه ی رابطه ی من با آن فرد، آن چیز یا آن موقعیت است و این تصویر کامل نخواهد بود. بنابراین، نمی توانم قضاوت کنم که فلان آدم یا فلان چیز خوب است یا بد، درست است یا غلط. همچنین اعتقاد دارم که نباید در مورد خود هم چندان ناعادلانه و بی رحمانه قضاوت کنم، چون من هم انسانی درحال یادگیری هستم که با تجربه ها و ضعف هایم است که قدرت می گیرم. اعتقادم این است که دنیا را فقط از دریچه ی اعتقادات، نظرات و استانداردهای خودم می بینم و این ها به هیچ وجه کلی و همگانی نیستند و ممکن است حقیقت نداشته باشند. نشئه ی علم آموزی و یادگیری هستم و اعتقاد دارم که یادگیری و رشد واقعی فقط از طریق تلاش، تجربه و تمایل به پذیرش افکار و ایده های جدید میسر است. شیفته ی زندگی کردم و می دانم که بدنی سالم لازمه ی حفظ کیفیت تجارب زندگی است. از ایروب، ورزش می کنم، خوب غذا می خورم، هوای تازه نفس می کنم، در مواقع خستگی استراحت میکنم و از جسمم تا حد ممکن مراقبت می کنم. با دیگران با لحنند برخورد می کنم، چون مهربانی جزء ذات ماست. و زیاد می خندم. به خدا و روح اعتقاد دارم. و باور دارم که اگر روح را وارد زندگی خود کنیم، زندگیمان جنبه ی جادویی پیدا می کند و باعث می شود بتوانم انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشم چون باعث می شود به زندگی از جنبه ی معنوی و الهی هم بنگرم. باور دارم که هر کدام از ما می توانیم به طریقی متفاوت و خاص در دنیا زندگی کنیم. به نوبه ی خودم سعی می کنم همه ی اصولی را که آموخته ام در اختیار سایرین قرار دهم تا آنها هم بتوانند مثل من از آنها استفاده کنند. وقتی به دیگران خدمت می کنم، سرشار از احساس شادی و خوشبختی می شوم.هدف اصلی زندگی، عشق است. عشق جزئی از وجود ماست، آن چیزی است که از آن خلق شده ایم. همه ی تلاشم را می کنم تا هر آنچه که عشق من را مسدود کرده کنار بزنم. یاد گرفته ام که خودم را دوست داشته باشم و آزادانه عشقم را با دیگران قسمت کنم. عشق بزرگترین اولویت زندگی من است. سعی می کنم هر لحظه از زندگیم را سرشار از عشق و محبت کنم.اینها اصول زندگی من هستند. البته هنوز کاملاً به همه ی آنها دست نیافته ام، اما در صدد رسیدن به آنها هستم. ممکن است قادر نیاشم همه ی آنها را به چنگ آورم ولی شاید شما بتوانید. پس شروع کنید! اصولی که من گفتف را سرمنشأ، کارنان قرار دهید اما یا پاهای خودتان راه بروید. نرسید...با من همگام شوید. ما در کنار هم قدم بروایم داشت اما هر کدام در مسیر خودمان خواهیم بود. وقتی کنار هم راه برویم، می توانیم به هم نگاه کنیم، به هم کمک کنیم و با هم روایمانان را تحقق بخشیم!

#### اعتقاد بنسب و تصویر ذهنی جرم

اگر نوجوانی هستید که روی صورتتان ماه گرفتگی، جلی زخم یا سوختگی وجود دارد یا صورتتان شکل خاصی دارد، احتمالاً عوب می دانید که متفاوت به نظر رسیدن از دیگران چقدر دشوار است. هزار که به آینه می نگرید یا احساس می کنید کسی به سمت شما خیره شده است، این تفاوت به یادتان می آید. تفاوت های بزرگ در ظاهر به خاطر جای سوختگی ها، نقص های مادرزادی، یا سایر بیماری ها و اختلالات، میزانه. منجر به پایین آمدن اعتماد به نفس و تصویر شخص از بدن خود شود. تأثیر تصویر بدن بر روی اعتماد به نفس در سنین نوجوانی بسیار قوی است. گرچه داشتن افکار و احساسات منفی به تفاوت های ظاهری خود، کاملاً طبیعی است، اما پیدا کردن راهی برای مثبت اندیشی برای ایجاد و ساخت تصویر بدنی سالم و بالا رفتن عزت نفس شرط اساسی است.عزت نفس چیست؟ عزت نفس به میزان علاقه مندی شما به خودتان و تقدیر و شناخت شما از شخصیت، کیفیات، مهارت ها و دستاوردهای فردی خود برمی گردد. مثل تصویر بدن، عزت نفس نیز می تواند بر تصویر شما از دید دیگران نسبت به شما استوار باشد. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، با خودشان یا ظاهرشان احساس راحتی نمی کنند. مهم یا توانا انگاشتن خودشان برایشان سخت است. افرادیکه اعتماد به نفس بالایی دارند، دومرود خود و ظاهرشان رضای مثبت و مطمئن دارند و می توانند توانایی ها و ارزش های فردی خود را بشناسند.چرا داشتن اعتماد به نفس اهمیت دارد؟ داشتن اعتماد به نفس برای همه افراد اهمیت زیادی دارد چون به شما کمک می کند دیدگاهی مثبت به

زندگی داشته باشید و چه از درون و چه از بیرون، به خود ببالید. اکثر نوجوانانی که اعتقاد به نفس بالایی دارند، زندگی پریشان لذت بخش تر است، بهتر می توانند با همسالان و بزرگسالان ارتباط برقرار کنند، برخورد با مشکلات و ناامیدی ها برای آنها آسانتر است و تا رسیدن به موفقیت کارهایشان را دنبال می کنند. این اعتقاد به نفس است که به شما جرأت و جسارت برای امتحان کردن کارهای تازه قدرت برای بلور کردن خودتان اعتماد برای داشتن انتخاب های سالمتر برای ذهن و جسمتان می دهد. با احترام رفتار کردن با خودتان و درک اینکه همه چیز شما شایسته توجه و مراقبت است به شما کمک می کند رفتاری سالم نسبت به خودتان داشته باشید. ایجاد عزت نفس ممکن است زمان درازی طول بکشد و همیشه هم آسان نیست، اما دانستن اینکه شما قدرت بالا بردن اعتقاد به نفستان را دارید، اولین قدم است.تفاوت های ظاهری چطور بر اعتقاد به نفس من تاثیر می گذارد؟ نگاه کردن به دیگران و مقایسه کردن خود با آنها بین نوجوانان کاملاً طبیعی است. برای مثال، شما ویژگی های صورتتان را با دیگران مقایسه می کنید؛ بینی، لب ها، چشم ها، و موهایتان. یک بخش طبیعی از داشتن تفاوت های ظاهری این است که خودتان را به اندازه دیگران جذاب ندانید. وقتی احساس می کنید جذابیتی ندارید یا تفاوت هایی با دیگران دارید، شما را از ملاقات کردن افراد تازه و امتحان کردن چیزهای جدیدی که ممکن است از آن لذت ببرید بازمی دارد. اگر بخواید احساس بدی نسبت به تفاوت های ظاهری خود پیدا کنید، درمورد جنبه های دیگر خودتان نیز احساس بدی پیدا خواهید کرد. واکنش دیگران به تفاوت های ظاهری من، چه تاثیری بر اعتقاد به نفس من دارد؟ شما هم مثل خیلی از نوجوانان دیگر که دارای این تفاوت های ظاهری هستید، ممکن است با افرادی که به شما خیره نگاه می کنند، درمورد عیب ظاهریتان سوال می کنند یا در مورد آن نظر می دهند، مشکل داشته باشید. هر فردی (چه نفس ظاهری داشته باشد یا نداشته باشد) اگر ببیند کسی به او خیره نگاه می کند، احساس بدی پیدا میکند. چنین موقعیتی های برخورد و آشنایی با افراد جدید، پیدا کردن دوستان تازه، رفتن به تیم های ورزشی، یا حتی انجام شغل را دشوار می کند. اگر بعد از هر رابطه اجتماعی احساس ناراحتی در مورد ظاهرتان به شما دست دهد، داشتن اعتقاد به نفس کمی سخت می شود. اما باید بفهمید که با اعتقاد به نفس قدرت پاسخگویی به سوالات و نظرات دیگران را نسبت به ظاهران پیدا می کنید و می توانید اجازه ندهید که حرف ها یا خیره شدن های دیگران عزت نفس شما را پایین بیاورد. وقتی مردم به من خیره می شوند یا در مورد ظاهرم سوال می کنند، آیا باید به خود بگیرم؟ خیلی راحت است که وقتی کسی به شما خیره می شود فکر کنید که به طرز منفی در مورد ظاهر شما قضاوت می کنند، اما در واقعizer آنها قصد قضاوت کردن در مورد شما را ندارند و فقط کمی کنجکاو هستند. خیلی از آنهایی که سوال می کنند قصد پررویی ندارند و سؤالاتن از روی توجه و نگرانی است. خیلی از آنهایی که شما را برای اولین دفعه می بینند فقط یک چیز را درمورد شما می دانند: ظاهران. اما شخصیت شما به ظاهران بستگی ندارد به همین دلیل نباید سؤالات یا نظرات یک غریبه را چندان جدی بگیرید چون آنها چیزی درمورد شما نمی دانند. وقتی کسی به شما خیره می شود یا درمورد ظاهرتان سوال می کند، از آن باید به عنوان فرصتی برای بالا بردن آگاهی آنها درمورد تفاوت ظاهری خود استفاده کنید. خیلی از افراد آگاهی خیلی کم از تفاوت های ظاهری دارند و تا به حال با کسی یا آن شرایط برخورد نداشته اند. شما می توانید سوء تفاهات را برطرف کنید.وقتی کسی به من نگاه می کند، در مورد ظاهرم سوال می کند یا نظر میدهد، چه واکنشی می توانم نشان دهم؟ نظر دادن یا خیره شدن دیگران برای شما دشوار خواهد بود اما اگر بدانید که در چنین موقعیتی های چه بگویید و اعتقاد به نفس داشته باشید، کنجکاوی دیگران چندان هم برایتان ناراحت کننده نخواهد بود. باید از قبل جوانان را آماده کنید. ابتدا درمورد برخی سوالاتی که ممکن است از وضعیت ظاهرتان پرسند فکر کنید. بعد پاسخ های کوتاه درمورد تفاوت ظاهرتان با علت داشتن آن بنویسید. می توانید برای پیدا کردن آگاهی بیشتر یا پوشک خود صحبت کنید. چند نکته مهم: با اعتقاد به نفس و مطمئن صحبت کنید-به دیگران نشان دهید که هیچ دلیل برای خجالت کشیدن یا دست پاچه شدن ندارید. سن فرد مقابل را در نظر بگیرید-برای مثال: اگر لب شکر می شنید، شاید یک بچه کوچک معنی آن را متوجه نشود. باید بتوانید آن را طوری توضیح دهید که او متوجه شود یا کلمات منفی وضعیاتن را توضیح ندهید-اگر از کلماتی مثل "زشت لب" یا "مسخره "درمورد ظاهرتان استفاده کنید، فقط بر افکار منفی دیگران صحنه میگذارد و بالا بردن اعتقاد به نفس را برایتان دشوارتر می کند. فقط در حدی که راحت هستید درمورد وضعیتتان توضیح دهید-اگر جزئیاتی درمورد وضعیت ظاهریتان هست که دوست ندارید با افراد غریبه درمیان بگذارید خیلی راحت با گفتن "دوست ندارم بیشتر در این رابطه صحبت کنم "مکالمه ناتن را قطع کنید.در زیر به چند نمونه از این تفاوت های ظاهری و طریقه واکنش شما نسبت به توجه اطرافیان اشاره می کنیم:موقعیت ۱ در یک حادله آتش سوزی بوده اید که جای سوختگی را روی صورت شما ایجاد کرده است. وقتی می خواهید وارد تیم ورزشی مدرسه شوید، مری شما در شگفت است که آیا می توانید بدون هیچ محدودیتی در تیم بازی کنید یا نه. واکنش شما "جای سوختگی های روی صورت من خوبتر تاثیر می نند من در این ورزش ندارم. من هنوز هم ورزشکاری قوی و توانا هستم "موقعیت ۲ در خانه یکی از دوستان هستید و خواهر کوچک او که چهار پنج سال بیشتر ندارد، متوجه می شود که یک لکه قرمز روی صورت شماست (ماه گرفتگی مادرزادی) و می پرسد، "صورت چه شده ؟"واکنش شما لبخند زبندید و بلا ملاصبت جواب بدهید "ا. صورت من با بقیه فرق دارد چون من طوری به دنیا آمده ام که باعث شده رنگ پوستن اینطوری شود. بعضی وقت ها بعضی چیزها باعث می شود که شکل صورت آدم عوض شود. مثل وقتیکه دستت را جایی می کوبی و دستت کبود می شود و رنگش آبی یا بنفش می شود "موقعیت ۳ شما مثلاً به سندی می شنید. که باعث شده شکل صورتتان متفاوت با بقیه باشد. وقتی در اتوبوس هستید، نوجوانی که مقابلتان نشسته است به شما خیره نگاه می کند.واکنش شما شما هم به او نگاه کنید، لبخند زبندید و سلام کنید حتی می توانید از جملات ساده ای مثل "کلمات چقدر شنگ است "استفاده کنید. یادان باشد شما جز ظاهرتان خیلی چیزهای دیگری هم دارید. طوری به دیگران جواب بدهید و با آنها ارتباط برقرار کنید تا بتوانند ویژگی های درونی شما را هم ببینند و بفهمند. برای نشان دادن مهارت ها و استعدادهای درونی خود راهمی پیدا کنید. به آنها نشان دهید که شما هم علایق و سرگرمی های برای خود دارید و مثل بقیه افراد از چیزی خوشتان می آید و از چیز دیگری بدتان می آید. اگر کسی درمورد این نفس ظاهری از من سوال کرد اما من دوست نداشتم به او جواب بدهم چه باید بکنم؟ اصلاً افرادی ندارند. کنترل مکالمه دست شماست و می توانید خیلی راحت به آنها بگویید که علاقه ای به جواب دادن ندارید. وقتی کسی در یک کنسرت عمومی یا در حضور افراد کنجکاو دیگر از شما سوال می کند این احساس در شما بیشتر می شود. عوض کردن موضوع صحبت کمک می کند تا فرد مقابل متوجه شود که دوست ندارید پاسخ بدهید. اگر کسی به شما خیره شده است، خیلی راحت می توانید به جای دیگری نگاه کنید یا سیرتان را عوض کنید.اگر احساس ناراحتی کردم و از وضعیتم حسنه شدم چه کاری می توانم انجام دهم؟ اگر این وضعیت حسنه شدید یا احساس ناراحتی کردید و اذیت شدید، بیرون بروید و قدم بزنید یا بادیوس، به موسیقی گوش دهید، یا با کسی که دوست دارید فعالیتی را انجام دهید که دوست دارید. گاهی اوقات بیان کردن احساساتن بیشتر از نگه داشتن آن در دلتان به شما کمک می کند. با یکی از دوستان نزدیک یا یکی از آشنایان که به او اعتقاد دارید و می تواند از شما حمایت کند و دلگرمیتان بدهد درد و دل کنید. حرف زدن با نوجوانان دیگر که موقعیتی مشابه شما دارند هم می توانند مفید باشد. اگر اکثر اوقات احساس ناراحتی و دسردمی می کنید، و نمی توانید راهی برای به دست آوردن احساسی بهتر پیدا کنید، باید با مشاوران روانشاس صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما در این زمینه کمک کنند.چطور می توانم با وجود این ظاهر، اعتقاد به نفسم را بالا ببرم؟از آنجا که این تفاوت ظاهری فقط قسمتی از ظاهر شماست، سعی کنید روی احساساتن را کل قسمت های بدنتان متمرکز شوید. راه های زیاد دیگری برای کمک به تقویت اعتقاد به نفستان وجود دارد مثل پوشیدن لباسهای زیبا، کوتاه کردن موهایتان به یک مدل جدید، خوردن غذاهای مغزی و ورزش کردن. یکی از بهترین راه ها برای داشتن احساسی خوب نسبت به جسمتان این است که بدانید سلامت هستید. ممکن است توانایی این ایراد ظاهری را بپوشانید اما این قدرت را دارید تا احساس و رفتاری مثبت نسبت به خودتان داشته باشید. برای داشتن رفتاری مثبت به تفاوت ظاهری خود چه باید کرد؟رفتار مثبت با تعریف یک هویت برای خودتان که بر مبنای ظاهر یا احساسات و تصورات منفی دیگران نباشد، ایجاد می شود. راهکارهای زیر می تواند برایتان مفید باشد: تمرکز روی کارهای مثبتی که انجام می دهید و تمرکز بر روی ویژگی های عالی خود. تمرکز بر تحصیلات خود. یاد گرفتن به شما این قدرت را می دهد تا تفاوتی در زندگی خود و دیگران ایجاد کنید.شرکت کردن در انواع ورزش ها و فعالیت ها. این راهی بسیار عالی برای حفظ سلامت و تناسب اندامتان است که به تقویت تصویر بدنتان نیز کمک می کند. پیدا کردن یک سرگرمی جدید یا یاد گرفتن تاختن یک ساز جدید. تا به حال دوست داشته اید که بتوانید گیتار بوازبند؟ شاید دوست داشته باشید شطرنج بازی کردن را یاد بگیرید. برای شناخت استعدادهای درونیان وقت بنارید. ایجاد هدف های تازه و رسیدن به آنها. داشتن هدف به شما احساس غرور میدهد و به شما برای مقابله با چالش های زندگی کمک میکند. الهام بخش دیگران باشید. اگر برای برخورد با موقعیت های اجتماعی و تقویت اعتقاد به نفستان راهکارهایی پیدا کرده اید، خیلی خوب است که این راهکارها را در اختیار دیگران قرار دهید.داشتن تصویر بدنی سالم و اعتقاد به نفسی بالا ممکن است کاری دشوار باشد چون مطمئن و راحت شدن با وضعیت ظاهریتان زمان می برد. همانطور که برای ارتقا، تصویر بدنتان تلاش میکنید، خویشن پذیری را تجربه خواهید کرد و یاد می گیرید که ویژگی ها و مهارت های خود را بشناسید.

اعتقاد بنس و تصویر ذهنی جسم

اگر نوجوانی هستید که روی صورتتان ماه گرفتگی، جای زخم یا سوختگی وجود دارد یا صورتتان شکل خاصی دارد، احتمالاً خوب می دانید که متفاوت به نظر رسیدن از دیگران چقدر دشوار است. هرپا که به آینه می نگرید یا احساس می کنید کسی به سمت شما خیره شده است، این تفاوت به یادتان می آید. تفاوت های بزرگ در ظاهر به خاطر جای سوختگی ها، نقص های مادرزادی، یا سایر بیماری ها و اختلالات، می‌تواند منجر به پایین آمدن اعتقاد به نفس و تصویر شخص از بدن خود شود. تاثیر تصویر بدن بر روی اعتقاد به نفس در سنین نوجوانی بسیار قوی است. گرچه داشتن افکار و احساسات منفی به تفاوت های ظاهری خود، کاملاً طبیعی است، اما پیدا کردن راهی برای مثبت اندیشی برای ایجاد و ساخت تصویر بدنی سالم و بالا رفتن عزت نفس شرط اساسی است.عزت نفس چیست؟ عزت نفس به میزان علاقه مندی شما به خودتان و تقدیر و شناخت شما از شخصیت، کیفیات، مهارت ها و دستاوردهای فردی خود برمی گردد. مثل تصویر بدن، عزت نفس نیز می تواند بر پایه تصویر شما از دید دیگران نسبت به شما استوار باشد. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، با خودشان یا ظاهرشان احساس راحتی نمی کنند. مهم یا توانا انگاشتن خودشان برایشان سخت است. افرادیکه اعتقاد به نفس بالایی دارند، درمورد خود و ظاهرشان رفتاری مثبت و مطمئن دارند و می توانند توانایی ها و ارزش های فردی خود را بشناسند.چرا داشتن اعتقاد به نفسی اهمیت دارد؟ داشتن اعتقاد به نفس برای همه افراد اهمیت زیادی دارد چون به شما کمک می کند دیدگاهی مثبت به زندگی داشته باشید و چه از درون و چه از بیرون، به خود ببالید. اکثر نوجوانانی که اعتقاد به نفس بالایی دارند، زندگی پریشان لذت بخش تر است، بهتر می توانند با همسالان و بزرگسالان ارتباط برقرار کنند، برخورد با مشکلات و ناامیدی ها برای آنها آسانتر است و تا رسیدن به موفقیت کارهایشان را دنبال می کنند. این اعتقاد به نفس است که به شما جرأت و جسارت برای امتحان کردن کارهای تازه قدرت برای بلور کردن خودتان اعتماد برای داشتن انتخاب های سالمتر برای ذهن و جسمتان می دهد. با احترام رفتار کردن با خودتان و درک اینکه همه چیز شما شایسته توجه و مراقبت است به شما کمک می کند رفتاری سالم نسبت به خودتان داشته باشید. ایجاد عزت نفس ممکن است زمان درازی طول بکشد و همیشه هم آسان نیست، اما دانستن اینکه شما قدرت بالا بردن اعتقاد به نفستان را دارید، اولین قدم است.تفاوت های ظاهری چطور بر اعتقاد به نفس من تاثیر می گذارد؟ نگاه کردن به دیگران و مقایسه کردن خود با آنها بین نوجوانان کاملاً طبیعی است. برای مثال، شما ویژگی های صورتتان را با دیگران مقایسه می کنید؛

ینی، لب ها، چشم ها، و موهایان. یک بخش طبیعی از داشتن تفاوت های ظاهری این است که خوردان را به اندازه دیگران جذاب ندانید. وقتی احساس می کنید جاذبیتی ندارید یا تفاوت هایی با دیگران دارید، شما را از ملاقات کردن افراد تازه و امتحان کردن چیزهای جدیدی که ممکن است از آن لذت ببرید بازمی دارد. اگر خواصید احساس بدی نسبت به تفاوت های ظاهری خود پیدا کنید، درمورد جنبه های دیگر خوردان نیز احساس بدی پیدا خواهید کرد. واکنش دیگران به تفاوت های ظاهری من، چه تأثیری بر اعتماد به نفس من دارد؟ شما هم مثل خیلی از نوجوانان دیگر که داری این تفاوت های ظاهری هستید، ممکن است با افرادی که به شما خیره نگاه می کنند، درمورد عیوب ظاهریتان سوال می کنند یا در مورد آن نظر می دهند، مشکل داشته باشید. هر فردی (چه نفس ظاهری داشته باشد یا نداشته باشد) اگر ببیند کسی به او خیره نگاه می کند، احساس بدی پیدا میکند. چنین موقعیت هایی برخورد و آشنایی با افراد جدید، پیدا کردن دوستان تازه، رفتن به تیم های ورزشی، یا حتی اتخاذ شکل را دشوار می کند. اگر بعد از هر رابطه اجتماعی احساس ناراحتی در مورد ظاهرتان به شما دست دهد، داشتن اعتماد به نفس کمی سخت می شود. اما باید بهفهمید که با اعتماد به نفس قدرت پاسخگویی به سوالات و نظرات دیگران را نسبت به ظاهرتان پیدا می کنید و می توانید اجازه ندهید که حرف ها یا خیره شدن های دیگران عزت نفس شما را پایین بیاورد. وقتی مردم به من خیره می شوند یا در مورد ظاهرم سؤال می کنند، آیا باید به خود بگویم؟ خیلی راحت است که وقتی کسی به شما خیره می شود فکر کنید که به طرز متنی در مورد ظاهر شما فضاوت می کنند، اما در اکثر موارد آنها قصد فضاوت کردن در مورد شما را ندارند و فقط کنجکاو هستند. خیلی از آنهایی که سؤال می کنند قصد پربویی ندارند و سؤالاتان از روی توجه و نگرانی است. خیلی از آنهایی که شما را برای اولین دفعه می بینند فقط یک چیز را درمورد شما می دانند: ظاهرتان. اما شخصیت شما به ظاهرتان بستگی ندارد به همین دلیل نباید سوالات یا نظرات غریبه را چندان جدی بگیرید. چون آنها چیزی درمورد شما نمی دانند. وقتی کسی به شما خیره می شود یا سوالات یا نظرات دیگران شما را خیره شده یاد بگیرد، چون آنها چیزی درمورد شما نمی دانند. وقتی کسی به شما خیره می شود یا سوالات یا نظرات دیگران شما را خیره فرمشی برای بالا بردن آگاهی آنها درمورد تفاوت ظاهری خود استفاده کنید. خیلی از افراد آگاهی خیلی کمی از تفاوت های ظاهری دارند و تا به حال با کسی یا آن شرایط برخورد نداشته اند. شما می توانید سه تفاعلات را برطرف کنید.وقتی کسی به من نگاه می کند، در مورد ظاهرم سؤال می کند یا نظر میدهد، چه واکنشی می توانم نشان دهم؟ نظر دادن یا خیره شدن دیگران برای شما دشوار خواهد بود اما اگر بدانید که در چنین موقعیت هایی چه بگویید و اعتماد به نفس داشته باشید، کنجکاوی دیگران چندان هم پرابان ناراحت کننده نخواهد بود. باید از قبل جویانان را آماده کنید. ابتدا درمورد برخی سوالاتی که ممکن است از وضعیت ظاهریتان پرسند فکر کنید. بعد پاسخ هایی کوتاه درمورد تفاوت ظاهریتان یا علت داشتن آن بنویسید. می توانید برای پیدا کردن آگاهی بیشتر یا پوشک خود صحبت کنید. چند نکته مهم: با اعتماد به نفس و مطمئن صحبت کنید-به دیگران نشان دهید که هیچ دلیلی برای بیاعتنا شدن یا دست پاچه شدن ندارید. سن فرد مقابل را در نظر بگیرید-برای مثال، اگر لب شکاری هستید، شاید بکجا بچه کوچک معانی آن را متوجه نشود، باید بتوانید آن را طوری توضیح دهید که او متوجه شود.یا کلمات متنی وضیعتتان را توضیح ندهید-اگر از کلماتی مثل "زشت" یا "مسخره" درمورد ظاهرتان استفاده کنید، فقط بر افکار منفی دیگران صحه بگذارو و بالا بردن اعتماد به نفس را برایان دشوارتر می کند. فقط در حدی که راحت هستید درمورد وضیعتتان توضیح دهید-اگر جزئیاتی درمورد وضیعت ظاهریتان هست که دوست ندارید یا افراد غریبه درمیان بگذارید خیلی راحت یا گفتن "دوست ندارم بیشتر در این رابطه صحبت کنم" مکالمه تان را قطع کنید.در زیز به چند نمونه از این تفاوت های ظاهری و طریقه واکنش شما نسبت به توجه اطرافیان اشاره می کنیم:موقعیت ۱ در خانه یکی از دوستان هستید و خواهر کوچک او که چهار پنج سال بیشتر ندارد، متوجه می شود که یک لکه قرمز روی صورت شماست (ماه گرگهنگی مادرزادی)، و می پرسد، "صورت چه شده" "واکنش شما لبخند زیند و با ملایمت جواب بدهید." صورت من با بقیه فرق دارد چون من طوری به دنیا آمدم ام که باعث شده رنگ پوستن اینطوری شود. بعضی وقت ها بعضی چیزها باعث می شود که شکل صورت آدم عوض شود. مثل وقتیکه دستم را جایی می کوبی و دستت کبود می شود و رنگش آبی یا بنفش می شود."موقعیت ۳ شما مثلاً به سنندرمی هستید که باعث شده شکل صورتتان متفاوت با بقیه باشد. وقتی در اتوبوس هستید، توجراتی که مقابلتان نشسته است به شما خیره نگاه می کند.واکنش شما شما هم به او نگاه کنید، لبخند زیند و سلام کنید حتی می توانید از جملات ساده ای مثل "کلاکت چقدر فشنگ است" استفاده کنید. یادان باشد شما جز ظاهرتان خیلی چیزهای دیگری هم دارید. طوری به دیگران جواب بدهید و یا آنها را ارتباط برقرار کنید. تا بتوانت روی گای های درونی شما را هم ببیند و بفهمند. برای نشان دادن مهارت ها و استعدادهای درونی خود راهی پیدا کنید. به آنها نشان بدهید که شما هم علایقی و سرگرمی هایی برای خود دارید و مثل بقیه افراد از چیزی خوشتان می آید و از چیز دیگری بدتان می آید. اگر کسی درمورد این نفس ظاهری من از سؤال کرد ما من دوست ندارمتم به او جواب بدم چه باید بکنم؟ اصلاً افرادی ندارند. کنترل مکالمه دست شماست و می توانید خیلی راحت به آنها بگویید که علاقه ای به جواب دادن ندارید. وقتی کسی در یک مکان عمومی با در حضور افراد کنجکاو دیگر از شما سؤال می کند این احساس در شما بیشتر می شود. عوض کردن موضوع صحبت کمک می کند تا فرد مقابل متوجه شود که دوست ندارید پاسخ بدهید. اگر کسی به شما خیره شده است، خیلی راحت می توانید به جای دیگری نگاه کنید یا حسیران را عوض کنید؛اگر احساس ناراحتی کردم و از وضعیتم خسته شدم چه کاری می توانم انجام دهم؟ اگر از این وضعیت خسته شدید یا احساس ناراحتی کردید و لذت شدید، بیرون بروید و قدم زیند یا بدوید، به موسیقی گوش دهید، یا با کسی که دوست دارید گفتگویی را انجام دهید. که دوست دارید گاهی اوقات بیان کردن احساستان بیشتر از نگه داشتن آن در دلتان به شما کمک می کند. با یکی از دوستان نزدیک یا یکی از آشنایان که به او اعتماد دارید و می توانه از شما حمایت کند و دلگرمیابنده بعد درد و دل کنید. حرف زدن با نوجوانان دیگر که دوستی مشابه شما دارند هم می تواند مفید باشد. اگر اکثر اوقات احساس ناراحتی و نلردمی می کنید، و نمی توانید راهی برای به دست آوردن احساسی بهتر پیدا کنید، یا مشاوران وروانشاس صحبت کنید. آنها میوانند به شما در این زمینه کمک کنند.چطور می توانم یا وجود این ظاهر، اعتماد به نفسم را بالا ببرم؟از آنجا که این تفاوت ظاهری فقط قسمتی از ظاهر شماست، سعی کنید روی احساستان بر کل قسمت های بدنتان تمرکز شوید. راه های زیاد دیگری برای کمک به تقویت اعتماد به نفستان وجود دارد مثل پوشیدن لباسهای زیبا، کوتاه کردن موهایان به یک مدل جدید، خوردن غذاهای مغزی و ورزش کردن. یکی از بهترین راه ها برای داشتن احساسی خوب نسبت به جسمتان این است که بدانید سلامت هستید. ممکن است نتوانید این ایراد ظاهری را بپوشانید اما این قدرت را دارید تا احساس و رفتاری مثبت نسبت به خوردان داشته باشید. برای داشتن رفتاری مثبت به تفاوت ظاهری خود چه باید کرد؟رفتار مثبت با تعریف یک هويت برای خوردان که بر مبنای ظاهر یا احساسات و نصورت متنی دیگران نباشد، ایجاد می شود. راهکارهای زیر می توانه برایان مفید باشد:
تمرکز روی کارهای مثبتی که انجام می دهید و تمرکز بر روی ویژگی های عالی خود.
تمرکز بر تحصیلات خود.
یاد گرفتن به شما این قدرت را می دهد تا تفاوتی در زندگی خود و دیگران ایجاد کنید.شرکت کردن در انواع ورزش ها و فعالیت ها.
این راهی بسیار عالی برای حفظ سلامت و تناسب اندامتان است که به تقویت تصویر بدنتان نیز کمک می کند.
پیدا کردن یک سرگرمی جدید یا یاد گرفتن ناخن یک ساز جدید.
تا به حال دوست داشته اید که به ایجاد گیتار بنوازید؟ شاید دوست داشته باشید شطرنج بازی کردن را یاد بگیرید. برای شناخت استعدادهای درونیان وقت بذارید.
ایجاد هدف های تازه و رسیدن به آنها.
داشتن هدف به شما احساس غرور میدهد و به شما برای مقابله با چالش های زندگی کمک میکند.
الهام بخش دیگران باشید.
اگر برای برخورد با موقعیت های اجتماعی و تقویت اعتماد به نفستان راهکارهایی پیدا کرده اید، خیلی خوب است که این راهکارها را در اطفاها قرار دهید.
داشتن تصویر بدنی سالم و اعتماد به نفسی بالا ممکن است کاری دشوار باشد چون مطمئن و راحت شدن با وضعیت ظاهریتان زمان می برد.
مهاظرو که برای ارتقاء تصویر بدنتان تلاش میکنید، خویشن پذیری را تجربه خواهید کرد و یاد می گیرید که ویژگی ها و مهارت های خود را بشناسید.

#### افزایش آگاهی

– پتانسیل های خود را بواسطه ی گسترش نیروی ذهنی افزایش بخشید

معمولاً گفته می شود که ذهن انسان ها از تمام کامپیوتر هایی که بشر تاکنون موفق به ساخت و بهره برداری از آن شده است، پیچیده تر و شگفت انگیز تر عمل میکنند. تمام فن آوریهای ساخت بشر، سر تسلیم در مقابل برتری این اندام حیرت انگیز آدمی فرود آورده است. شاید تا کنون در این مورد مطالبی شنیده باشید که انسانها تنها درصده بسیار پائینی از قدرت مغزی خود را به کار می گیرند. به عقیده من اکتشاف این قلمرو ی نامعلوم موجود در سر انسانها، میتواند بعنوان یکی از پیشرفت های تکنولوژیک ارزشمندی شناخته شود که در هزاره ی بعدی شاهد آن خواهیم بود. ذهن ما قادر است که هر نوع اندیشه، احساس، فعالیت، و رویهدادی که در زندگی برابمان رخ داده است را در خود ثبت و ضبط نماید. باید توجه داشت که ذهن، تنها اطلاعات مربوط به زندگی فعلی را در خود جای نمی دهد، بلکه گستره ی آن به حدی وسیع است که می تواند اطلاعات مربوط به هر واقعه وار، در هر زمانی که روی داده و روح ما آرزای تجربه کرده است، در خود جای دهد. اگر یاد بگیریم چگونه مختلف ذهن خود را بررسی کرده و قابلیت های آرا در تک کنیم، بی شک به این سلسله پی خواهیم برد که هیچ گونه محدودیتی برای ذهن مطرح نیست. بیرو این مطلب، راحت تر میتوانیم خودمان را به جهان پیوند زده و جزئی از پیکره ی نامحدود عالم هستی شویم. در یک چنین حالتی ذهن فردی ما متصل می شود به ذهن مقدس و با ذهن مقدس حوزه ی هشپاری و آگاهی ما نیز افزایش پیدا خواهد کرد. استادان نهدیب روح مانند بودا و مسیح توانستند این جهش بزرگ را انجام دهند و خودشان را با ذهن مقدس یکی کنند.این امر بدان معناست که عالمان روحانی از ذهن خود بیشتر از بردمان عادی بهره میرده و استفاده می کردند. در یک چنین شرایطی اینگونه افراد ارتباط تنگاتنگ و چالشدنی میان اطلاعات، عرفان و سایر علوم قائل می شدند. ما می دانیم که در ذهن ما قسمت هایی دست نیافت وجود دارد و همچنین شاهد آن هستیم که هر چند وقت یکبار، انسان هایی پیدا می شوند که یک جهش بزرگ فکری ایجاد کرده و تبدیل به یک فرد خالق العاده می شوند. در هزاره ی جدید یک چنین سرنوشتی در انتظار همه ی ما خواهد بود. باید مطلع باشیم که همه ی ما دارای مغزی هستیم که سرشار از منابع عظیم انرژی دست نخورده است. همه ما این توانایی را داریم که به "شهود باطنی" دست پیدا کنیم. می توانیم به کل عالم هستی پیوندیم و به خشنودی مطلق دست پیدا کرده و سعادت و آ از آن سود خواهیم. این امر موهبتی است که به ما کمک می کند تا بتوانیم هارمونی و هماهنگی را در زندگی خود تجربه کنیم و زندگی روحانی را که در فرای این زندگی مادی وجود دارد درک کنیم. اما سوالی که نباید این مسئله به ذهن خطور می کند این است که "باید از کجا شروع کرد"؟یکی از گام های حیاتی در این زمینه بدین شرح است که ابتدا می بایست کلیه ی محدودیت ها را از میان برداشت. در واقع محدودیت جلوه ای از الگوهای باطل فکری کلیشه ای است. الگوهای فکری شما می توانند در هم شکسته شوند و در عوض ایده های قدرتمند نوین می توانند در ذهن شما ریشه بپوشانند. باید از افرادی که دعوت گرا هستند کمک بگیرید؛مناصفانه تعداد کلیه ی افراد هستند که از تغییر و تحول وحشت دارند و به طور کلی می ترسند که برای تغییر در زندگی خود تصمیمات جدید اتخاذ کنند، اگر با چنین کسانی در ارتباط باشیم، سبب می شوند تا شما نیز از انجام چنین کاری ترسید و از آن برهیزر نمایید. شما این اختیار را دارید که حتی برخی از باطناتان که هیچ سودی برایان در بر نداشته و از آنها راضی نیستید را

نیز برهم زیند. یکی دیگر از گام های اساسی به منظور جذب آگاهی و علم بیشتر "بخشش" است. از خودتان شروع کنید. شما اکثر انتخاب های خود را با در نظر گرفتن محدودیت ها انجام داده اید و بخش اعظمی از زندگی خود را با وجود توهمی به نام "محدودیت" گذرانده اید. خودتان را به این دلیل که تفکری مغرب و الگوری اندیشیدن و رفتار نادرستی را در زندگی برگزیده بودید، ببخشید.خودتان را به خاطر انتخاب های نادرست شغلی و رابطه ای ببخشید. همچنین افراد دیگری که در زندگی تان هستند را نیز ببخشید.چراکه آنها نیز در زیر پرده ای از محدودیت ها عمر خود را سپری کرده اند. مطمئناً این امر بدان معنا نیست که شما مجبور هستید رفتار آزاردهنده ی دیگران را تحمل کرده و یا از آن چشم پورشی کنید. برای اینکه خودتان را "آزاد" کنید، باید بخشیدن را آموزش ببینید؛ گفتنی است که بخشش ابزاری مناسب برای ایجاد آزادی و رهایی فرد از نفرت هاست. این دو گام ابتدایی به منزله ی از بین بردن عطف های هرز بافجه ی مغزتان به شمار می روند؛ در عین حال امور مذکور به ذهن شما برای بافتن آگاهی و هشیاری بیشتر نیز کمک خواهند کرد.گام بعدی باورور ساختن خاکه موجود در زمین مغزتان است. در این زمان تکنیک های مدیتیشن و ویلکیشن از اهمیت زیادی برخوردار می شوند. با انکا به این روش ها قادر خواهیم بود تا قاف و خیز تفکرات را در ذهن خود ارتقا ببخسیم. درست مثل اینکه خاک بهترری را برای ارتقای رشد گیاهان بافجه مصرف کنیم. برای مدیتیشن می توانید فقط بنشیند و زیر لب زمزمه کنید، و یا در جیگل راه بروید، به گلی که در یاد تابستانی اینطرف و آنطرف می رود نگاه کنید و یا یوگا تمرین کنید. هر کس باید شیوه ی مربوط به خودش را پیدا کند که به واسطه ی آن از جهاو و غوغای ناسامعذ برپا شده در ذهنش کاسته شود. فرد باید بتواند به واسطه ایجاد آرامش ذهنی، به سمت خلق اندیشه های آرام و مسالمت آمیز گام بردارد؛ اما باید این کار را به صورت دائمی انجام دهیم، یک بافجه همیشه نیاز به هرس شدن و تعویض خاکذ دارد. محدودیت های منفی را از سر راه خود بردارید و نفوس و ضعف های خود و دیگران را ببخشید. ما همچنان باید به باورور ساختن خاکذ ذهن خود به واسطه ی مدیتیشن و ویلکیشن ادامه دهیم و مطمئن شویم که جولانه های نوپای طرز تفکر جدیدمان به اندازه ی کافی غذا برای تقویت شدن در اختیار دارند. آخرین کاری که باید انجام دهیم این است که مطمئن شویم به اندازه ی کافی صبر و تحمل داریم. باید ایمان داشته باشیم و منتظر لطف و مرحمت خداوند باشیم؛ باید مطمئن باشیم که نتیجه ی اعمال جدید خود را آن هم در مسیر جدیدی که انتخاب کرده ایم، می بینیم. تنها کاری که در حال حاضر می توانید انجام دهید این است که "بافجه" خود را با شوق بی بدیل رشد، آبیاری کنید و خودتان را خالصانه وقف فرایند گسترش روح کنید. اگر تواناید بر ترس ها و محدودیت های ذهنی خود غلبه کنید، صاحب یکی از بزرگترین تکنولوژی های برتر قرن خواهید شد که چیزی نیست جز حکمرانی بر قلمرو ذهنی. اسانید تهذیب نفس این امر را با عنوان" سر اکبر" می شناسند و برای سالیان دراز همواره در تلاش بوده اند که آترا به پروان خود آموزش دهند. در حال حاضر به جایی رسیده ایم که بسیاری از افراد به قدرت های خارق العاده ی ذهنی خود بی تفاوت شده اند و خود را محصور زندگی ماشینی کرده اند. زمانیکه مردم از معجزات عیسی به شگفت آمده بودند او به مردم گفت:" باید کارهای بزرگتری از آنچه که می بیند را از من انتظار داشته باشید".شاید شروع هزاره ی جدید، وقت مناسبی باشد که باور کنیم می توانیم ارباب مائش درونی ذهن خود باشیم و عزم خود را برای هماهنگ شدن با ذهن مقدس گیتی جزم کنیم.

افزایش آگاهی

– پتانسیل های خود را بواسطه ی گسترش نیروی ذهنی افزایش بخشید

معمولاً گفته می شود که ذهن انسان ها از تمام کامپیوتر هایی که بشر تاکنون موفق به ساخت و بهره برداری از آن شده است، پیچیده تر و شگفت انگیز تر عمل میکند. تمام فن آوریهای ساخت بشر، سر تسلیم در مقابل برتری این اندام حیرت انگیز آدمی فرود آورده است. شاید تا کنون در این مورد مطالبی شنیده باشید که آسانها تنها درصده بسیار پایینی از قدرت مغزی خود را به کار می گیرند. به عقیده من اکتشاف این ظمرو ی نامعوم موجود در سر انسانها، میتواند بعنوان یکی از پیشرفت های تکنولوژیک ارزشمندی شناخته شود که در هزاره ی بعدی شاهد آن خواهیم بود. ذهن ما قادر است که هر نوع اندیشه احساس، فعالیت، و رویه‌دای که در زندگی برابمان رخ داده است را در خود ثبت و ضبط نماید. باید توجه داشت که ذهن، تنها اطلاعات مربوط به زندگی فعلی را در خود جای نمده، بلکه گذشته ی آن به حدی وسیع است که می تواند اطلاعات مربوط به هر واقعه را در هر زمانی که روی داده و روح ما آترا تجربه کرده است، در خود جای دهد. اگر یاد بگیریم وجوه مختلف ذهن خود را بررسی کرده و قابلیت های آترا درک کنیم، بی شک به این مسئله بی خواهیم برد که هیچ گونه محدودیتی برای ذهن مطرح نیست. بیرو این مطلب، راحت تر می‌توانیم خودمان را به جهان پیوند زده و جزئی از پیکره ی نامحدود عالم هستی شویم. در یکج حالتی ذهن فردی ما متصل می شود به ذهن مقدس و با ذهن مقدس حوزه ی هشیاری و آگاهی ما نیز افزایش پیدا خواهد کرد. استادان تهذیب روح مانند بودا و مسیح توانستند این جهش بزرگ را انجام دهند و خودشان را با ذهن مقدس یکی کنند این امر بدان معناست که عالمان روحانی از ذهن خود بیشتر از مردمان عادی بهره میبرده و استفاده می کردند. در یکج چنین شرایطی اینگونه افراد ارتباط تنگاتنگ و جدانشدنی میان اخلاقیات، عرفان و سایر علوم قائل می شدند. ما می دانیم که در ذهن ما قسمت‌هایی دست نیافت نوارد و همچنین شاهد آن هستیم که هر چند وقت یکبار، انسان‌هایی پیدا می‌شوند که یکج جهش بزرگ فکری ایجاد کرده و تبدیل به یک فرد خارق العاده می شوند. در هزاره ی جدید یکج چنین سرنوشتی در انتظار همه ی ما خواهد بود. باید مطلع باشیم که همه ی ما دارای مغزی هستیم که سرشار از منابع عظیم انرژی دست نخورده است. همه ما این توانایی را داریم که به "شهود باطنی" دست پیدا کنیم. می‌توانیم به کل عالم هستی پیوندیم و به خشودیی مطلق دست پیدا کرده و سعادت را از آن سوازیم. این امر موهبتی است که به ما کمک می کند تا بتوانیم هارمونی و هماهنگی را در زندگی خود تجربه کنیم و زندگی روحانی را که در فرای زندگی مادی وجود دارد درک کنیم. اما سوالی که مناب این مسئله به ذهن خطور می کند این است که "آ باید از کجا شروع کرد؟"یکی از گام های حیاتی در این زمینه بدین شرح است که ابتدا می بایست کلیه ی محدودیت ها را از میان برداشت. در واقع محدودیت جلوه ای از الگورهای باطل طرز تفکر کلیشه ای است. الگورهای فکری شما می توانند در هم شکسته شوند و در عوض ایده های قدرتمند، نوین می توانند در ذهن شما ریشه بنویسند. باید از افرادی که ذهنیت گرا هستند کمک بگیرید؛ مناسبانه تعداد کتبی از افراد هستند که از تغییر و تحول وحشت دارند و به طور کلی می ترسند که برای تغییر در زندگی خود تصمیمات جدید اتخاذ کنند، اگر با چنین کسانی در ارتباط باشیم، سبب می شوند تا شما نیز از انجام چنین کاری ترسید و از آن برهیزر نمایید. شما این اختیار را دارید که حتی برخی ارتباطاتتان که هیچ سودی برایتان در بر نداشته و از آنها راضی نیستید را نیز برهم زیند. یکی دیگر از گام های اساسی به منظور جذب آگاهی و علم بیشتر "بخشش" است. از خودتان شروع کنید. شما اکثر انتخاب های خود را با در نظر گرفتن محدودیت ها انجام داده اید و بخش اعظمی از زندگی خود را با وجود توهمی به نام "محدودیت" گذرانده اید. خودتان را به این دلیل که تفکری مغرب و الگوری اندیشیدن و رفتار نادرستی را در زندگی برگزیده بودید، ببخشید.خودتان را به خاطر انتخاب های نادرست شغلی و رابطه ای ببخشید. همچنین افراد دیگری که در زندگی تان هستند را نیز ببخشید.چراکه آنها نیز در زیر پرده ای از محدودیت ها عمر خود را سپری کرده اند. مطمئناً این امر بدان معنا نیست که شما مجبور هستید رفتار آزاردهنده ی دیگران را تحمل کرده و یا از آن چشم پورشی کنید. برای اینکه خودتان را "آزاد" کنید، باید بخشیدن را آموزش ببینید؛ گفتنی است که بخشش ابزاری مناسب برای ایجاد آزادی و رهایی فرد از نفرت هاست. این دو گام ابتدایی به منزله ی از بین بردن عطف های هرز بافجه ی مغزتان به شمار می روند؛ در عین حال امور مذکور به ذهن شما برای بافتن آگاهی و هشیاری بیشتر نیز کمک خواهند کرد.گام بعدی باورور ساختن خاکه موجود در زمین مغزتان است. در این زمان تکنیک های مدیتیشن و ویلکیشن از اهمیت زیادی برخوردار می شوند. با انکا به این روش ها قادر خواهیم بود تا قاف و خیز تفکرات را در ذهن خود ارتقا ببخسیم. درست مثل اینکه خاک بهترری را برای ارتقای رشد گیاهان بافجه مصرف کنیم. برای مدیتیشن می توانید فقط بنشیند و زیر لب زمزمه کنید، و یا در جیگل راه بروید، به گلی که در یاد تابستانی اینطرف و آنطرف می رود نگاه کنید و یا یوگا تمرین کنید. هر کس باید شیوه ی مربوط به خودش را پیدا کند که به واسطه ی آن از جهاو و غوغای ناسامعذ برپا شده در ذهنش کاسته شود. فرد باید بتواند به واسطه ایجاد آرامش ذهنی، به سمت خلق اندیشه های آرام و مسالمت آمیز گام بردارد؛ اما باید این کار را به صورت دائمی انجام دهیم، یک بافجه همیشه نیاز به هرس شدن و تعویض خاکذ دارد. محدودیت های منفی را از سر راه خود بردارید و نفوس و ضعف های خود و دیگران را ببخشید. ما همچنان باید به باورور ساختن خاکذ ذهن خود به واسطه ی مدیتیشن و ویلکیشن ادامه دهیم و مطمئن شویم که جولانه های نوپای طرز تفکر جدیدمان به اندازه ی کافی غذا برای تقویت شدن در اختیار دارند. آخرین کاری که باید انجام دهیم این است که مطمئن شویم به اندازه ی کافی صبر و تحمل داریم. باید ایمان داشته باشیم و منتظر لطف و مرحمت خداوند باشیم؛ باید مطمئن باشیم که نتیجه ی اعمال جدید خود را آن هم در مسیر جدیدی که انتخاب کرده ایم، می بینیم. تنها کاری که در حال حاضر می توانید انجام دهید این است که "بافجه" خود را با شوق بی بدیل رشد، آبیاری کنید و خودتان را خالصانه وقف فرایند گسترش روح کنید. اگر تواناید بر ترس ها و محدودیت های ذهنی خود غلبه کنید، صاحب یکی از بزرگترین تکنولوژی های برتر قرن خواهید شد که چیزی نیست جز حکمرانی بر قلمرو ذهنی. اسانید تهذیب نفس این امر را با عنوان" سر اکبر" می شناسند و برای سالیان دراز همواره در تلاش بوده اند که آترا به پروان خود آموزش دهند. در حال حاضر به جایی رسیده ایم که بسیاری از افراد به قدرت های خارق العاده ی ذهنی خود بی تفاوت شده اند و خود را محصور زندگی ماشینی کرده اند. زمانیکه مردم از معجزات عیسی به شگفت آمده بودند او به مردم گفت:" باید کارهای بزرگتری از آنچه که می بیند را از من انتظار داشته باشید".شاید شروع هزاره ی جدید، وقت مناسبی باشد که باور کنیم می توانیم ارباب مائش درونی ذهن خود باشیم و عزم خود را برای هماهنگ شدن با ذهن مقدس گیتی جزم کنیم.

**اگر بخواهیم می‌توانیم خوشبخت باشیم**

ارتقاء سطح زندگی به طرز تفکر، ذهنیت، و داشتن الگوهای خوب بستگی دارد. هوشیار بودن در مورد طرز تفکرمان، می تواند همه ی جوانب زندگی ما را توسعه داده و رابطه ی ما را با خانواده و دوستانمان بهتر کند. همیشه باید که به مسئله رشد و پیشرفت فردی علاقه مند شده بودم - تقریباً از دوران نوجوانی، وقتی یازده سالم بود، خانواده‌ام به نیوی‌رک مهاجرت کردند. اوایل همه چیز برابم خیلی سخت بود، ما نه تنها از خانواده و دوستانمان جدا شده بودیم، بلکه باید با شرایط، محیط و فرهنگی بیگانه نیز کنار می آمدیم. دقیقاً یادم می آید که چز من فقط یک دانش آموز چینی دیگر در مدرسه مان بود. برای کنار آمدن با این تغییرات، تصمیم گرفتم کتابهای درمورد رشد و پیشرفت شخصیت و ایجاد انگیزه مطالعه کنم. چیزی که طی این دوران دشوار یاد گرفتم این بود که، اگر خودمان بخواهیم و انتخاب کنیم، می‌توانیم خوشحال و خوشبخت زندگی کنیم. خودتان امتحان کنید. تصور کنید یک لیور در دست خود گرفته اید. آیا می توانید پوست نرم اما با این حال زیر آن را در دستانتان احساس کنید؟ آیا حس سرما به دستانتان منتقل می‌کنند؟ کمی به شیارهای طرفی ورق آن دقت کنید. لیور را تا دم بینتان بیابید. آیا بوی تازگی آن را حس می‌کنید؟ یک جاقز را تصور کنید که با آن لیور را میبرد. آیا می توانید دقیقاً حس کنید که چطور این کار انجام می‌گیرد؟ آب آن را به دهانتان بچکاند. آیا تریش آن را در دور دهانتان حس می‌کنید؟ آب لیور را در دور دهانتان برچکانید و بعد آن را قورت دهید. با این حرف‌ها، آب دهانتان راه نینفشد؟ سال من که راه افتاد! دلایل این است مغز شما قادر نیست تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص دهد. برای ذهن شما تصور این لیور، درست مثل این بود که یک لیوی واقعی را در دستانتان گرفته اید. و مسئله ی مهم این است که آنچه مغزتان فکر می‌کند، بدنتان به طور طبیعی به آن واکنش می‌دهد. ذهن ما و جسم ما یک رابطه ی همزیستی

باهم دارند. جسم ما ایزاری مکانیکی برای ذهن ماست که مواد مغذی مورد نیاز ذهن را برای او تامین می کند. جسم، ذهن را به هر کجا که بخواهد می کشاند. با همه ی این احوال، ما در ذهنان وجود داریم. خودمان می توانیم انتخاب کنیم که به چه چیز فکر کنیم، چه احساسی داشته باشیم و نسبت به مسائل اطرافمان چه واکنشی از خود نشان دهیم. یک بچه روی درخت ممکن است با خود فکر کند: "هر اتفاقی که می افتد، باید یعنی "من داند چه رخ می دهد؟ از درخت می افتد و دستش می شکند! چند بار تابه حال با خود فکر کرده اید." فردا یادت نره کلید، با عودت بیری "و دقیقاً همان فردا فراموش می کنید که کلیدهایمان را همراه خود برید. البته دلیلی برای این مسئله وجود دارد. اگر ما با خودمان می گوئیم که از روی درخت نیفت با کلیدهایت را فراموش نکن، در مسیر ناعودگاهمان، این همان چیزی است که دقیقاً به آن فکر می کنیم. ما فقط به این فکر می کنیم که چه می شود اگر از روی درخت پیفتیم یا کلیدهایمان را فراموش کنیم. و این آن چیزی است که به مغزمان فرمان می دهدیم که به آن فکر کنند. فلسفه ای که من شدیداً به آن متقدم، مثبت اندیشی است. اگر یک نتیجه مثبت را در ذهنتان تصور کنید، جسم و ذهن شما به طور طبیعی با هم تلاش می کنند تا به آن نتیجه دست یابند. پس به جای اینکه فکر کنید اگر پیغتم زمین چه می شود، به خود بگویید، "اگر بريم می تونم اون شاعره رو بگیرم "یا به جای اینکه بگویید که اگر کلیدهایمان را فراموش کنیم چه می شود، بگویید "حناً کلیدهایم را می برم چون گذاشتنوشون توی کیفم "با این طرز تفکر ما روی نتیجه ی مثبت کار متمرکز میشویم. و زمانیکه بتوانیم کنترل افکارمان را به دست آوریم، روی نتیجه ی کارهایمان هم میتوانیم تاثیر بگذاریم. اگر بخوایم در سطح گسترده تر نگاه کنیم، می بینیم که با کنترل افکارمان می توانیم زندگیمان را تغییر دهیم. آدم هایی را می شناسم که همیشه فقط می نشینند و از زندگیشان شکایت می کنند." از شغلم متنفرم " "چرا من اینقدر چاق و زشتم،" "اگر در لائوری برنده می شدم..."زمن ما من بیدرفزاری می کند " و...وقتی این حرف ها را از دهان حتی نزدیکانم می شنوم، ناراحت و گهگاه عصبانی می شوم. اگر فقط بنشینیم و غر زبیم که چندر روزگار در حق ما بی انصافی کرده هیچ چیز درست نمی شود. اگر ناراحتید، روی چیزی تمرکز کنید که فکر می کنید خوشحالتان می کند. به نایج مثبت فکر کنید. انتخاب یا شمامت. همه چیز فقط با یک فکر ساده شروع می شود. اگر فکر می کنید اضافه وزن دارید، با خود فکر کنید که چطور یک برنامه ی منظم ورزشی را آغاز کنید. اگر از شغلتان ناراضی هستید، ببینید چطور می توانید مهارت های جدید به دست بیآورید و شغلتان را تغییر دهید.وقتی اتفاقات خوب برای ما می افتد، ما خوشحال می شویم و احساس خوشبختی می کنیم. اما نباید برای شادی و خوشحالیایتن فقط روی این اتفاقات خوب که خیلی کم نادر هستند تکیه کنید. کنترل اوضاع را دستتان بگیرید. خودتان را در موقعیت هایی قرار دهید که احتمال وقوع اتفاقات خوب برایشان بیشتر شود. برای این منظور، اول باید از خودتان پرسید که چه چیز خوشحالتان می کند و برای رسیدن به آن چه باید بکنید.من به این مسئله کاملاً اعتقاد دارم که افکار ما زندگی ما را تعیین می کند، برای شما هم فکر کنید ارزش امتحان کردن را داشته باشد. شما می توانید با طرز تفکران زندگیمان را تغییر دهید. ذهن شما می تواند بر واکنش های جسمتان تاثیر بگذارد. اگر مثبت فکر کنید و جواب مثبت همه چیز را ببینید، حتی اگر زندگیتان بر وفق مردانان هم پیش نرود، اوضاع رفته رفته بهتر خواهد شد. حداقل آن این است که خوشحال تر و بی دغدغه تر زندگی می کنید! به نظران این بهتر نیست؟

اگر بخوایم میتوانیم خوشبخت باشیم

ارتقاء سطح زندگی به طرز تفکر، ذهنیت، و داشتن الگوهای خوب بستگی دارد. هوشیار بودن در مورد طرز تفکرمان، می تواند همه ی جوانب زندگی ما را توسعه داده و رابطه ی ما را با خانواده و دوستانمان بهتر کند. سالها بود که به مسئله رشد و پیشرفت فردی علاقه مند شده بودم -تقریباً از دوران نوجوانی. وقتی یازده سالم بود، خانواده ام به نیوزلند مهاجرت کردند. اوایل همه چیز برابم خیلی سخت بود. ما نه تنها از خانواده و دوستانمان جدا شده بودیم، بلکه باید با شرایط، محیط و فرهنگی بیگانه نیز کنار می آمدم. دقیقاً یادم می آید که جز من فقط یک دانش آموز چینی دیگر در مدرسه مان بود. برای کنار آمدن آن این تغییرات، تصمیم گرفتم کتابهایی درمورد رشد و پیشرفت شخصیت و ایجاد انگیزه مطالعه کنم. چیزی که طی این دوران دشوار یاد گرفتم این بود که، اگر خودمان بخوایم و انتخاب کنیم، میتوانیم خوشحال و خوشبخت زندگی کنیم. خودتان امتحان کنید. تصور کنید یک لیسو در دست خود گرفته اید. آیا می توانید پوست نرم اما با این حال زیر آن را در دوستانان احساس کنید؟ آیا حس سرما به دوستانان منتقل می کند؟ کمی به شیوهای طریف روی آن دقت کنید. لیسو را با مینتین بیآورید. آیا بوی نازگی آن را حس می کنید؟ یک جافو را تصور کنید که با آن لیسو را میریزد. آیا می توانید دقیقاً حس کنید که چطور این کار انجام می گیرد؟ آب آن را به دهانتان بچکانید. آیا ترشی آن را در دور دهانتان حس می کنید؟ آب لیسو را به دور دهانتان بچرخانید و بعد آن را فوراً بندهید. با این حرف ها، آب دهانتان راه نیفتاد؟ سال من که راه افتاد! دلشش این امر فقط شما قادر نیست تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص دهد. برای ذهن شما نیسان این لیسو، درست مثل این بود که یک لیسوی واقعی را در دوستانان گرفته اید. و مسله ی مهم این است که آنچه مغزتان فکر می کند، بدنتان به طور طبیعی به آن واکنش می دهد. ذهن ما و جسم ما یک رابطه ی همزیستی باهم دارند. جسم ما ایزاری مکانیکی برای ذهن ماست که مواد مغذی مورد نیاز ذهن را برای او تامین می کند. جسم، ذهن را به هر کجا که بخواهد می کشاند. با همه ی این احوال ما در ذهنان وجود داریم. خودمان می توانیم انتخاب کنیم که به چه چیز فکر کنیم، چه احساسی داشته باشیم و نسبت به مسائل اطرافمان چه واکنشی از خود نشان دهیم. یک بچه روی درخت ممکن است با خود فکر کند: "هر اتفاقی که می افتد، باید یعنی "من داند چه رخ می دهد؟ از درخت می افتد و دستش می شکند! چند بار تابه حال با خود فکر کرده اید." فردا یادت نره کلید، با عودت بیری "و دقیقاً همان فردا فراموش می کنید که کلیدهایمان را همراه خود برید. البته دلیلی برای این مسئله وجود دارد. اگر ما با خودمان می گوئیم که از روی درخت نیفت با کلیدهایت را فراموش نکن، در مسیر ناعودگاهمان، این همان چیزی است که دقیقاً به آن فکر می کنیم. ما فقط به این فکر می کنیم که چه می شود اگر از روی درخت پیفتیم یا کلیدهایمان را فراموش کنیم. و این آن چیزی است که به مغزمان فرمان می دهدیم که به آن فکر کنند. فلسفه ای که من شدیداً به آن متقدم، مثبت اندیشی است. اگر یک نتیجه مثبت را در ذهنتان تصور کنید، جسم و ذهن شما به طور طبیعی با هم تلاش می کنند تا به آن نتیجه دست یابند. پس به جای اینکه فکر کنید اگر پیغتم زمین چه می شود، به خود بگویید، "اگر بريم می تونم اون شاعره رو بگیرم "یا به جای اینکه بگویید که اگر کلیدهایمان را فراموش کنیم چه می شود، بگویید "حناً کلیدهایم را می برم چون گذاشتنوشون توی کیفم "با این طرز تفکر ما روی نتیجه ی مثبت کار متمرکز میشویم. و زمانیکه بتوانیم کنترل افکارمان را به دست آوریم، روی نتیجه ی کارهایمان هم میتوانیم تاثیر بگذاریم. اگر بخوایم در سطح گسترده تر نگاه کنیم، می بینیم که با کنترل افکارمان می توانیم زندگیمان را تغییر دهیم. آدم هایی را می شناسم که همیشه فقط می نشینند و از زندگیشان شکایت می کنند." از شغلم متنفرم " "چرا من اینقدر چاق و زشتم،" "اگر در لائوری برنده می شدم..."زمن ما من بیدرفزاری می کند " و...وقتی این حرف ها را از دهان حتی نزدیکانم می شنوم، ناراحت و گهگاه عصبانی می شوم. اگر فقط بنشینیم و غر زبیم که چندر روزگار در حق ما بی انصافی کرده هیچ چیز درست نمی شود. اگر ناراحتید، روی چیزی تمرکز کنید که فکر می کنید خوشحالتان می کند. به نایج مثبت فکر کنید. انتخاب یا شمامت. همه چیز فقط با یک فکر ساده شروع می شود. اگر فکر می کنید اضافه وزن دارید، با خود فکر کنید که چطور یک برنامه ی منظم ورزشی را آغاز کنید. اگر از شغلتان ناراضی هستید، ببینید چطور می توانید مهارت های جدید به دست بیآورید و شغلتان را تغییر دهید.وقتی اتفاقات خوب برای ما می افتد، ما خوشحال می شویم و احساس خوشبختی می کنیم. اما نباید برای شادی و خوشحالیایتن فقط روی این اتفاقات خوب که خیلی کم نادر هستند تکیه کنید. کنترل اوضاع را دستتان بگیرید. خودتان را در موقعیت هایی قرار دهید که احتمال وقوع اتفاقات خوب برایشان بیشتر شود. برای این منظور، اول باید از خودتان پرسید که چه چیز خوشحالتان می کند و برای رسیدن به آن چه باید بکنید.من به این مسئله کاملاً اعتقاد دارم که افکار ما زندگی ما را تعیین می کند، برای شما هم فکر کنید ارزش امتحان کردن را داشته باشد. شما می توانید با طرز تفکران زندگیمان را تغییر دهید. ذهن شما می تواند بر واکنش های جسمتان تاثیر بگذارد. اگر مثبت فکر کنید و جواب مثبت همه چیز را ببینید، حتی اگر زندگیتان بر وفق مردانان هم پیش نرود، اوضاع رفته رفته بهتر خواهد شد. حداقل آن این است که خوشحال تر و بی دغدغه تر زندگی می کنید! به نظران این بهتر نیست؟

**با خوش بینی غیر ممکن را ممکن سازید**

شخصی که به سمت قسمت روشن زندگی گرایش دارد، نیمه پر لیوان را می بیند نه نیمه خالی آنرا، و باور دارد که چیزهای غیر ممکن را می توان ممکن ساخت، به عنوان یک فرد خوش بین شناخته می شود. لغت خوش بینی از کلمه خوش بین آمده که ریشه آن در لاتین optimum میباشد. که معنای بهینه و آخرین حد مطلوب را می دهد.خوش بینی صرفاً این معنا را القا نمیکند که برخی اهداف دست یافتنی هستند مگر اینکه شما پیشترین میزان تلاش را از خودتان نشان دهید؛ بلکه خوش بینی یعنی تمام غیر ممکن ها، ممکن هستند، مگر اینکه خلافتش ثابت شود. یک ضرب المثل فرانسوی می گوید: "اگر اعتقاد به غیر ممکن بودن چیزی داشته باشید، آنگاه آن مطلب غیر ممکن خواهد شد." اما چگونگی می توان غیر ممکن ها را از میان برداشت؟ اول، خیال پردازی. خودتان را جایی کسبی بگذارید که دلتان می خواهد، به عنوان مثال رجال با نفوذ سیاسی، یک خاتونه و با هزینه معروف و ثروتمند، یک مخرج با دانشمند، و یا سردمدار یک تجارت موفق. هیچ گاه از رویا پردازی دست نکشید، چراکه امروزه که در عصری زندگی می کنیم که صحبت از زندگی در کرات دیگر مطرح شده و می توان گفت که قیمت همه چیز بالا رفته؛ یکی از معادله چیزهایی که هنوز مجبور نیستید برای آن بپای برداشت کنید، همین خیال و رویا است. چندین بار پیش، اسب و کالسکه تنها وسایل حمل و نقل به شمار می رفتند. امکان قدم نهادن به ماه و یا سیارات دیگر، و با کشف اعماق اقیانوس ها برای تمام مردم دنیا تنها حالت یک معما داشت. در آن زمان اکتشاف اعماق اقیانوس ها و همینطور فضا، تنها به صورت یک رویا بود، اما حالا تبدیل به واقعیت شده است. ذهن بشر خلاق و وایسته به تجربه است. آیا می خواهید تمام ویژگی های زمین را در مریخ شبیه سازی کنید و آترا تبدیل به یک سرزمین زنده نمایید؟ آیا می خواهید فکری به حال جمعیت رو به رشد کره زمین کنید؟ اگر شما جزهٔ آن دسته از ساکنان وفادار کره زمین باشید، آقومت تمایل ندارید که ساختار کره زمین را گسترده تر کرده و به نسل های آینده فضای بیشتری برای زندگی کردن دهید؟ انواع و اقسام آلودگی ها را حذف کنید و تمام آلاینده ها و محصولات جانبی را تبدیل به موارد مسموم و مفید نمایید؟ آیا چنین چیزهایی امکان پذیر هستند؟ شاید به تصویر کشیدن غیر ممکن ها، کار مضحک و مسخره ای باشد، اما به خاطر داشته باشید که هر موفقیتی بزرگی در ابتدا با یک رویا آغاز شده است. بنابراین شروع کنید به رویاپردازی، چه کسی می داند؟ شاید یک روز ثروتمند، مشهور و موفق بشوید.دوم، چیزهای جدید را امتحان کنید. به طور کلی ذات بشر به گونه ای سرشته شده است که از ریسک کردن بیزار بوده و با مسائل جدید قدری محتاطانه برخورد می کند. معمولاً همه عادت دارند که عقاید جدید را به تسخیر بگیزند و چیزهای جدید را قبل قبول فرض کنند.در دوره های نخستین، حالت طبیعی زندگی، زندگی کردن بدون نیروی برق بود. تا ۱۶۰۰ سال پس از تولد عیسی مسیح کسی از مفهوم الکتریسه چیزی نمی دانست تا اینکه دکتر "ویلیام گیلبرت"گفت کهبریا (الکتریکی) را برای نخستین بار در تحقیقات خود پیرامون بحث خاصیت مغناطیسی به ثبت رساند. از زمان کشف الکتریسه، موارد مصرف آن به شدت افزایش پیدا کرد که این امر سبب بهبود وضعیت کلی زندگی بشر شد و به نمانه آن اختراعات تکنولوژیکی جدیدی نیز به بازار معرفی شدند. عقاید جدید، تغییر ایجاد می کند. اگر شغل فعلی شما یکواکت و خسته کننده است، اگر یازدهمی بالایی ندارید و خلافت خود را از دست رفته می بینید، منتظر چه چیزی هستید؟ به انجام کارهای جدید مبادرت ورزید. یک تجارت جدید را شروع کنید، شاید در



آغاز کوچک باشد، اما اگر محصولات و خدمات شما نظر مردم را به خود جلب کند، بی شک رشد خواهید کرد. به چیزهای جدیدی فکر کنید که قبلاً وجود نداشته اند، چیزی که به نحوی زندگی انسانها را بهبود بخشد، و آنها را خوشحالت‌تر و راضی تر کند. در شغل جدید خود پیروز خواهید شد و ممکن است که دیگران هم از شما دنباله روی کرده و جا پایی شما بگذارند.سوم، برنامه ریزی کنید. عقاید و رویه‌ها دارای هیچ ارزشی نمی شوند مگر اینکه از خود درایت نشان داده و آنها را به حقیقت برسانید. اما پیش از اینکه عرق ریختن را شروع کنید باید برای خود برنامه ریزی کنید. برنامه قابل قبول آن است که اگر نقشه اولیه با شکست مواجه شد، برای یک برنامه دوم آمادگی داشته باشید. به مشکلاتی که ممکن است در میان راه با آنها مواجه شوید و راه حل های رفع آن دقت بیشتری مبدول دارید. اجزاء دهید که رویاهایتان به عنوان سوختی برای به مقصد رسانیدن شما به کار آیند. دانشمندان و مخترعین برای ابداعات خود طرح های خاصی بی ریزی می کنند. اگر هم به طور رسمی نشانه های این طرح ها از میان برود و با در نسخه اصلی ثبت نشود، حداقل اصل طرح در ذهنشان شکل گرفته و در آنجا حکک شده است. اغلب ممکن است که اولین طرح شما را به هدفشان نزدیک نرسانند. بادران رایت که اولین ماشین پرواز را اختراع کردند نه تنها اولین طرحتان جواب نداد بلکه پیش از به پرواز درآوردن اولین ماشین موفق خود، هزاران هراز نقشه دیگر را نیز آزمایش کردند. نهایتاً، به خودتان ایمان داشته باشید و هیچ گاه تسلیم نشوید.انسان های افتخار آفرین، کارهای خود را با جدیت و سخت کوشی انجام میدهند و به کرات شکست می خورند، اما بازهم آتقدیر به تلاش کردن ادامه می دهند که به نتیجه دلخواه دست پیدا می کنند. اگر شما می خواهید به چیزی برسید، باید اعتماد به نفس، انضباط، صبر، و اراده داشته باشید.باید نظم و انضباط را طوری در وجود خود پرورش دهید که ذهنتان به طور خودکار تمام برنامه های ریخته شده را پیگیری نماید. ممکن است پیروی از طرح اولیه شما را تا حدودی به زحمت بیندازد چرا که باید قدری از لذات خود چشم پوشی کنید، اما فقط کافی است که اراده استواری داشته باشید و در عین حال شکیا باشید. از همه مهمتر، مثبت اندیشی را در وجود خود پرورش دهید و به خودتان اعتماد داشته باشید، چراکه منشا تمام کمالات بزرگ در دورن شما نهاده شده است. خودتان می‌توانید پیشگویی کنید و پیشگویی هایتان را به تحقق برسانید. طرز تفکر شما به راضی می تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. ذهن انسان یک سیستم کاملاً پیچیده و قدرتمند است و همانطور که " ماری کی اش "گفته "اگر فکر کنید که می توانید، پس می توانید، و اگر هم فکر کنید که نمی توانید، درست حدس زده اید "مثبت فکر کنید تا دنیای ناممکن ها را تحت سلطه خود در آورید!

با خوش بینی غیر ممکن را ممکن سازید

شخصی که به سمت قسمت روشن زندگی گرایش دارد، دیرینه بر لوان را می بیند نه نیمه خالی آنرا، باور دارد که چیزهای غیر ممکن را می توان ممکن ساخت، به عنوان یک فرد خوش بین شناخته می شود. لغت خوش بینی از کلمه خوش بین آمده که ریشه آن در لاتین optimum میباشد. که معنای بهینه و آخرین حد مطلوب را می دهد.خوش بینی صرفاً این معنا را القا نمیکند که برخی اهداف دست یافتنی هستند مگر اینکه فکر بیشترین میزان

تلاش را از خودتان نشان دهید؛ بلکه خوش بینی یعنی تمام غیر ممکن ها، ممکن هستند، مگر اینکه خلافت ثابت شود. یک ضرب المثل فرانسوی می گوید:" اگر اعتقاد به غیر ممکن بودن چیزی داشته باشید، آنگاه آن مطلب غیر ممکن خواهد شد." اما چگونگی می توان غیر ممکن ها را از میان برداشت؟ اول، خیال پردازی. خودتان را جایی کسی بگذارید که دلتان می خواهد، به عنوان مثال رجال با نفوذ سیاسی، یک خواننده و با هنریشه معروف و ثروتمند، یک مخترع یا دانشمند، و یا سردمدار یک تجارت موفق. هیچ گاه از رویا پردازی دست نکشید، چراکه امروزه که در عصری زندگی می کنیم که صحبت از زندگی در کرات دیگر مطرح شده و می توان گفت که قیمت همه چیز بالا رفته؛ یکی از معهود چیزهایی که هنوز مجبور نشدید برای آن بهایی پرداخت کنید، همین خیال و رویا است. چندین قرن پیش، اسب و کالسکه تنها وسایل حمل و نقل به شمار می رفتند. امکان قدم نهادن به ماه و یا سیارات دیگر، و با کشف اعماق اقیانوس ها برای تمام مردم دنیا تنها حالت یک معما داشت. در آن زمان اکتشاف اعماق اقیانوس ها و همینطور فضا، تنها به صورت یک رویا بود، اما حالا تبدیل به واقعیت شده است. ذهن بشر خلاق و وابسته به تجربه است. آیا می خواهید تمام ویژگی های زمین را در مریخ شبیه سازی کنید و آنرا تبدیل به یک سرزمین زنده نمایید؟ آیا می خواهید فکری به حال جمعیت رو به رشد کره زمین کنید؟ اگر شما جزه آن دسته از ساکنان وفادار کره زمین باشید، آتومت تمام نادریه که ساختار کره زمین را گسترده تر کرده و به نسل های آینده فضای بیشتری برای زندگی کردن بدهید؟ انواع و اقسام آلودگی ها را حذف کنید و تمام آلاینده ها و محصولات جانبی را تبدیل به موارد سومند و مفید نمایید؟ آیا چنین چیزهایی امکان پذیر هستند؟ شاید به تصویر کشیدن غیر ممکن ها، کار مضحک و مسخره ای باشد، اما به خاطر داشته باشید که هر موفقیتی بزرگی در ابتدا با یک رویا آغاز شده است. بنابراین شروع کنید به رویاپردازی، چه کسی می داند؟ شاید یک روز ثروتمند، مشهوره و موفق بشوید.دوم، چیزهای جدید را امتحان کنید. به طور کلی ذات بشر به گونه ای سرشته شده است که از ریسک کردن بیزار برده و با مسائل جدید قدری محتاطانه برخورد می کند. معمولاً همه عادت دارند که عقاید جدید را به تسخیر بنگرند. چیزهای جدید را قابل قبول فرض کنند.در دوره های نخستین، حالت طبیعی زندگی فردی زندگی کردن بدون نیروی برق بود. تا ۱۶۰۰ سال پس از تولد عیسی مسیح کسی از مفهوم الکتریسته چیزی نمی دانست تا اینکه دکتر " ویلیام گیلبرت "گفت کهربا (الکتریکی) را برای نخستین بار در تحقیقات خود پیرامون بحث خاصیت مغناطسی به ثبت رساند. از زمان کشف الکتریسته، موارد مصرف آن به شدت افزایش پیدا کرد که این امر سبب بهبود وضعیت کلی زندگی بشر شد و به نهایه آن اختراعات تکنولوژیکی جدیدی نیز به بازار معرفی شدند. عقاید جدید، تغییر ایجاد می کند. اگر شغل فعلی شما یکواحت و خسته کننده است، اگر یازدهمی بالاین ندارید و خلایقت خود را از دست رفته می بینید، منتظر چه چیزی هستید؟ به انجام کارهای جدید مبادرت ورزید. یک تجارت جدید را شروع کنید، شاید در آغاز کوچک باشد، اما اگر محصولات و خدمات شما نظر مردم را به خود جلب کند، بی شک رشد خواهید کرد. به چیزهای جدیدی فکر کنید که قبلاً وجود نداشته اند، چیزی که به نحوی زندگی انسانها را بهبود بخشد، و آنها را خوشحالت‌تر و راضی تر کند. در شغل جدید خود پیروز خواهید شد و ممکن است که دیگران هم از شما دنباله روی کرده و جا پایی شما بگذارند.سوم، برنامه ریزی کنید. عقاید و رویه‌ها دارای هیچ ارزشی نمی شوند مگر اینکه از خود درایت نشان داده و آنها را به حقیقت برسانید. اما پیش از اینکه عرق ریختن را شروع کنید باید برای خود برنامه ریزی کنید. برنامه قابل قبول آن است که اگر نقشه اولیه با شکست مواجه شد، برای یک برنامه دوم آمادگی داشته باشید. به مشکلاتی که ممکن است در میان راه با آنها مواجه شوید و راه حل های رفع آن دقت بیشتری مبدول دارید. اجزاء دهید که رویاهایتان به عنوان سوختی برای به مقصد رسانیدن شما به کار آیند. دانشمندان و مخترعین برای ابداعات خود طرح های خاصی بی ریزی می کنند. اگر هم به طور رسمی نشانه های این طرح ها از میان برود و با در نسخه اصلی ثبت نشود، حداقل اصل طرح در ذهنشان شکل گرفته و در آنجا حکک شده است. اغلب ممکن است که اولین طرح شما را به هدفشان نزدیک نرسانند. بادران رایت که اولین ماشین پرواز را اختراع کردند نه تنها اولین طرحتان جواب نداد بلکه پیش از به پرواز درآوردن اولین ماشین موفق خود، هزاران هراز نقشه دیگر را نیز آزمایش کردند. نهایتاً، به خودتان ایمان داشته باشید و هیچ گاه تسلیم نشوید.انسان های افتخار آفرین، کارهای خود را با جدیت و سخت کوشی انجام میدهند و به کرات شکست می خورند، اما بازهم آتقدیر به تلاش کردن ادامه می دهند که به نتیجه دلخواه دست پیدا می کنند. اگر شما می خواهید به چیزی برسید، باید اعتماد به نفس، انضباط، صبر، و اراده داشته باشید.باید نظم و انضباط را طوری در وجود خود پرورش دهید که ذهنتان به طور خودکار تمام برنامه های ریخته شده را پیگیری نماید. ممکن است پیروی از طرح اولیه شما را تا حدودی به زحمت بیندازد چرا که باید قدری از لذات خود چشم پوشی کنید، اما فقط کافی است که اراده استواری داشته باشید و در عین حال شکیا باشید. از همه مهمتر، مثبت اندیشی را در وجود خود پرورش دهید و به خودتان اعتماد داشته باشید، چراکه منشا تمام کمالات بزرگ در دورن شما نهاده شده است. خودتان می‌توانید پیشگویی کنید و پیشگویی هایتان را به تحقق برسانید. طرز تفکر شما به راضی می تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. ذهن انسان یک سیستم کاملاً پیچیده و قدرتمند است و همانطور که " ماری کی اش "گفته "اگر فکر کنید که می توانید، پس می توانید، و اگر هم فکر کنید که نمی توانید، درست حدس زده اید "مثبت فکر کنید تا دنیای ناممکن ها را تحت سلطه خود در آورید!

**با دیدگان جهان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کند**

به سوی خوشبینی، راهی است که همه می توانند از آن عبور کنند، کوچک و بزرگ، پیر و جوان. اما رسیدن به آن، مستلزم داشتن خصوصیتی ویژه است. در این مقاله قصد داریم شما را برای رسیدن به خوشبینی راهنمون کنیم.
تعبیر کنید اگر دیدید کسی از اینکه صفت "خوب" به او اطلاق شود، ناراحت شود. این ناراحتی از مفهوم "خوب بودن" نشأت نمی گیرد، بلکه ممکن است آن فرد معنای واقعی آن را نداند.عقاید و نظرات مختلف و گاه متناقضی در رابطه با مفهوم" رفتار خوب و بسندیده "وجود دارد که انسان را گیج و سردرگم می کند. انسانها از همان دوران کودکی با این مفهوم دچار مشکل بوده اند. بچه ها نمی دانند که نمره اکتیباشتان در مدرسه به خاطر کدام رفتار یا عمل زشت یا ناپسندشان پایین آمده است. اعتقاد کلی بر این است که بچه ها باید جلوی چشم بزرگترها باشند اما صدایی از آن در نیاید. با این عقیده، از "خوب بودن" مفهوم غیر قابل بودن و ساکن بودن تلقی می شود.اما، برای واضح شدن این مفهوم مهم و گنگ، راه‌هایی وجود دارد. در همه ی زمانها و مکانها، انسانها برای خود ارزش ها و اعتقادات خاصی داشته اند که به آنها احترام می گذاشتند. این ارزش ها، فضیلت نامیده می شد که به انسانهای خردمند، انسانهای پاک و مقدس، قدیسان و خدایان اطلاق می شد. این همان چیزی بود که اختلاف بین انسانهای وحشی و بی فرهنگ با انسانهای تربیت شده و تحصیلکرده، و اختلاف بین جامعه ی منظم و جامعه ی پر هرج و مرج را مشخص میکرد. البته نیازی به انجام تحقیقات بسیار نیست که بفهمیم مفهوم واژه ی "خوب" چیست. می توان در رابطه با این موضوع از خود خویش نیز کمک بگیریم. هر انسانی می تواند به این مفهوم دست یابد. اگر هر کسی فکر کند که دوست دارد دیگران با او چگونگی برخورد کنند، فضیلت انسانی را کشف خواهد نمود. فقط کافی است ببینید که می خواهید رفتار دیگران با شما چگونه باشد. احتمالاً قبل از هر چیز دوست خواهید داشت که رفتار دیگران با شما منصفانه باشد. دوست ندارید مردم در مورد شما دروغ بگویند. با بیرحمته محکومان کنند. دوست است؟ دوست دارید دوستان و همراهمانان به شما وفادار باشند. دوست ندارید به شما خیانت کنند. دوست دارید مردم در ارتباطات و معاملاتشان با شما منصف باشند. دوست دارید با شما صادق باشند و گولتان نزنند و فریبان ندهند. دوست دارید با شما مهربانه و به دور از هرگونه خبوت رفتار کنید.دوست دارید حقوق و احساسات شما را نیز در نظر گیرند و آنها را زیر پا نهند. در زمان ناراحتی، دوست دارید با دلسوزی و شفقت با شما رفتار کنند.دوست دارید در مواقع خشم، به جای عصبانیت و داد و فریاد، در برخورد با شما خشنان را کنترل کنند. اگر عیب و نقعی دارید، با انتباهی از شما سر می زند. دوست دارید دیگران به جای انتقاد، با مدارا و شکیبایی با شما رفتار کنند.به جای انتقاد با تشیه شما، دوست دارید بخندنگی کنند. دوست است؟دوست دارید مردم با شما مهربان و خیراندیشه برخورد کنند، نه بدجنانه و از سر بدخواهی. دوست دارید دیگران به شما و تواناییهایتان اعتماد داشته باشند و به شما شک نکنند. دوست دارید به شما احترام بگذارند نه اینکه خودتان کنند و به شما توهین کنند.دوست دارید مذبذبه و باوقار با شما رفتار کنند. دوست دارید همه مردم تحسین و تمجیدتان کنند. وقتی کاری برای کسی انجام می دهید، دوست دارید از شما قدرهائی کنید. دوست دارید دوستانه و با صمیمیت با شما برخورد کنند. دوست دارید بعضی از آنها عاشقتان شوند. و بیش از همه، دوست دارید آنها به این کارها فقط نظر نکنند، دوست دارید این کارها را از نه دل و از



روی انسانیت انجام دهد. اگر کسی فکر کنید، می بیند کسی که اطرافیش با او اینچنین برخورد می کنند، زندگی بسیار خوشایند و مطبوع خواهد داشت. و مطمئناً چنین شخصی به هیچ وجه روح عناد و کینه را در برابر کسانی که با او اینگونه رفتار می کنند، در خود پرورش نخواهد داد. پدیده ی جالبی در روابط انسانی هست به این صورت که وقتی بگن نفر سر دیگری داد می زند، فرد دوم انگیزه ای برای برگرداندن این فریاد دارد. یعنی فرد همانطور که با دیگران رفتار می کند، مورد برخورد قرار می گیرد. اگر با دیگران با خشونت و بدجنسی رفتار کند، با او همانطور رفتار می شود و اگر با دیگران با مهربانی و دوستی برخورد کند، با او همانطور برخورد می شود.در دنیای خیالی فیلم و داستان، ما افراد تبه کار و شرور مژدمی می بینیم که زیر دستانتان یا آنها با احترام رفتار می کنند، و از طرف دیگر قهرمانانی می بینیم که بسیار خشن و بی تراکت هستند. چنین چیزی در دنیای واقعی صحت ندارد. تبه کاران واقعی معمولاً افرادی خشن هستند که زیردستانشان حتی از خود آنها نیز خشن ترند. نمونه ای از آن تاپلئون و هیتلر هستند که از طرف نزدیکترین افرادشان مورد خابت قرار گرفتند. قهرمانان واقعی نیز افرادی هستند که با دوستان و نزدیکانشان در کمال محبت و تراکت صحبت می کنند.وقتی شائس ملاقات و صحبت کردن با افراد تراز بالای حرفه ی خود را داشته باشید، خواهید دید که آنها نجیب ترین و نازنین ترین انسانهایی هستند که در طول عمرتان دیده اید. به خاطر همین رویه و اخلاق نیکوست که به این درجه رسیده اند؛ چون سعی می کنند با دیگران خوب و صحیح برخورد کنند. اطرافیشان نیز به همینگونه به آنها پاسخ می دهند و عطاهای کوچکشان را با بزرگواری می بخشند.از این نکات به این نتیجه می رسمیم که افراد به طرفی می توانند به فضیلت انسانی دست یابند، که تشخیص دهند که دوست دارند چطور با آنها رفتار شود. از این طریق است که انهام در مفهوم واژه ی "خوب بودن" نیز از میان می رود. حال می فهمیم که خوب بودن به معنای ساکت و غیرفعال در گوشه ای کر کردن نیست، بلکه می تواند نشانه ی فعالیت بسیار شدید باشد. حال با خود فکر کنید اگر کسی سعی کند تا با اطرافیش با انصاف، وفاداری، مردانگی، صداقت، مهربانی، دلسوزی، شکیبایی، بخشندگی، خیرخواهی، اعتماد، ادب و احترام، تحسین، رفاقت، عشق، و درستی رفتار کند، چه اتفاقی می افتد؟ ممکن است کار سختی باشد، اما به این فکر کنید که چندین انسان دیگر نیز به شما همینطور پاسخ خواهند داد.به این روش، در صورت بروز هر گونه اشپبه و خطأ، دیگران او را راحت تر خواهند بخشید و خطاهایش را نادیده می انگازند. و انسان زندگی خوشایندتر و زیباتر خواهد داشت. انسان می تواند بر رفتار اطرافیشان نیز تاثیر بگذارد. با اتخاذ یکی از این فضیلت های اخلاقی در روز، و اعمال آن بر اطرافیشان، یک قدم به خوشبختی نزدیک تر شوید. یا این اقدام شما، کم کم همه ی اطرافیشان نیز همینگونه خواهند شد. و علاوه بر منفعت های شخصی، با این اقدامات می تواند دریچه ای به سوی روابط انسانی باز کنید.

با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند

به سوی خوشبختی، راهی است که همه می توانند از آن عبور کنند، کوچک و بزرگ، پیر و جوان اما رسیدن به آن، مستلزم داشتن خصوصیتی ویژه است. در این مقاله قصد داریم شما را برای رسیدن به خوشبختی راهنمون کنیم.
تعبیر کنیبد اگر دیدید کسی از اینکه صفت "خوب" به او اطلاق شود، ناراحت شود. این ناراحتی از مفهوم "خوب بودن" نشأت نمی گیرد، بلکه ممکن است آن فرد معنای واقعی آن را نداند.عقاید و نظرات مختلف و گاه متناقضی در رابطه با مفهوم " رفتار خوب و پسندیده "وجود دارد که انسان را گیج و سردرگم می کند. انسانها از همان دوران کودکی با این مفهوم دچار مشکل بوده اند. بچه ها نمی دانند که نمره انضباطشان در مدرسه به خاطر کدام رفتار یا عمل زشت یا ناپسندشان پایین آمده است. اعتقاد کلی بر این است که بچه ها باید جلوی چشم بزرگترها باشند اما صدایی از آن در نیاید. با این عقیده، از "خوب بودن" مفهوم غیر فعال بودن و ساکن بودن تلقی می شود.اما برای واضح شدن این مفهوم مبهم و گنگ،راه های وجود دارد. در همه ی زمانها و مکانها، انسانها برای خود ارزش ها و اعتقادات خاصی داشته اند که به آنها احترام می گذاشتند. این ارزش ها، فضیلت نامیده می شد. که به انسانهای هرمنده، انسانهای پاک و مقدس، قدسیان و خدایان اطلاق می شد. این همان چیزی بود که اختلاف بین انسانهای وحشی و بی فرهنگ با انسانهای تربیت شده و تحصیلکرده، و اختلاف بین جامعه ی منظم و جامعه ی پر هرج و مرج را مشخص میکرد. البته نیازی به انجام تحقیقات بسیار نیست که بفهمیم مفهوم واژه ی "خوب" چیست. می توان در رابطه با این موضوع از خود خویش نیز کمک بگیریم. هر انسانی می تواند به این مفهوم دست یابد. اگر هر کسی فکر کند که دوست دارد دیگران با او چگونه برخورد کنند، فضیلت انسانی را کشف خواهد نمود. فقط کافی است ببینید که می خواهید رفتار دیگران با شما چگونه باشد. احتمالاً قبل از هر چیز دوست خواهید داشت که رفتار دیگران با شما منصفانه باشد. دوست ندارید مردم در مورد شما دروغ بگویند یا بیرحمانه محکومتان کنند. درست است؟ دوست دارید دوستان و همراهاتان به شما وفادار باشند. دوست دارید به شما خابت کنند. دوست دارید مردم در ارتباطات و معاملاتشان با شما منصف باشند. دوست دارید با شما صادق باشند و گولتان نزنند و فریبان ندهند. دوست دارید با شما مهربانه و به دور از هر گونه خشونت رفتار کنند.دوست دارید حقوق و احساسات شما را نیز در نظر گیرند و آنها را زیر پا نهند. در زمان ناراحتی، دوست دارید با دلسوزی و شفقت با شما رفتار کنند.دوست دارید در مواقع خشم، به جای عصبانیت و داد و فریاد، در برخورد با شما خشنشان را کنترل کنند. اگر غیب و نقعی دارید، با ایشاهی از شما سر می زند، دوست دارید دیگران به جای انتقاد، با مدارا و شکیبایی با شما رفتار کنند.به جای انتقاد یا تیه شما، دوست دارید بخندندگی کنند. درست است؟دوست دارید مردم با شما مهربان و خیراندیشان برخورد کنند، نه بدجنانه و از سر بدخواهی. دوست دارید دیگران به شما و تروائیهایان اعتماد داشته باشند و به شما شک نکنند. دوست دارید به شما احترام بگذارند نه اینکه خوارتان کنند و به شما توهین کنند.دوست دارید مؤدبانه و باوقار با شما رفتار کنند. دوست دارید همه مردم تحسین و تمجیدتان کنند. وقتی کاری برای کسی انجام می دهید، دوست دارید از شما قدردانی کند. دوست دارید دوستانه و با صمیمیت با شما برخورد کنند. دوست دارید بعضی از آنها عاشقان شوند. بیش از همه، دوست دارید آنها به این کارها فقط نظاهر نکنند، دوست دارید این کارها را از ته دل و از روی انسانیت انجام دهد. اگر کسی فکر کنید، می بیند کسی که اطرافیش با او اینچنین برخورد می کنند، زندگی بسیار خوشایند و مطبوع خواهد داشت. و مطمئناً چنین شخصی به هیچ وجه روح عناد و کینه را در برابر کسانی که با او اینگونه رفتار می کنند، در خود پرورش نخواهد داد. پدیده ی جالبی در روابط انسانی هست به این صورت که وقتی بگن نفر سر دیگری داد می زند، فرد دوم انگیزه ای برای برگرداندن این فریاد دارد. یعنی فرد همانطور که با دیگران رفتار می کند، مورد برخورد قرار می گیرد. اگر با دیگران با خشونت و بدجنسی رفتار کند، با او همانطور رفتار می شود و اگر با دیگران با مهربانی و دوستی برخورد کند، با او همانطور برخورد می شود.در دنیای خیالی فیلم و داستان، ما افراد تبه کار و شرور مژدمی می بینیم که زیر دستانتان یا آنها با احترام رفتار می کنند، و از طرف دیگر قهرمانانی می بینیم که بسیار خشن و بی تراکت هستند. چنین چیزی در دنیای واقعی صحت ندارد. تبه کاران واقعی معمولاً افرادی خشن هستند که زیردستانشان حتی از خود آنها نیز خشن ترند. نمونه ای از آن تاپلئون و هیتلر هستند که از طرف نزدیکترین افرادشان مورد خابت قرار گرفتند. قهرمانان واقعی نیز افرادی هستند که با دوستان و نزدیکانشان در کمال محبت و تراکت صحبت می کنند.وقتی شائس ملاقات و صحبت کردن با افراد تراز بالای حرفه ی خود را داشته باشید، خواهید دید که آنها نجیب ترین و نازنین ترین انسانهایی هستند که در طول عمرتان دیده اید. به خاطر همین رویه و اخلاق نیکوست که به این درجه رسیده اند؛ چون سعی می کنند با دیگران خوب و صحیح برخورد کنند. اطرافیشان نیز به همینگونه به آنها پاسخ می دهند و عطاهای کوچکشان را با بزرگواری می بخشند.از این نکات به این نتیجه می رسمیم که افراد به طرفی می توانند به فضیلت انسانی دست یابند، که تشخیص دهند که دوست دارند چطور با آنها رفتار شود. از این طریق است که انهام در مفهوم واژه ی "خوب بودن" نیز از میان می رود. حال می فهمیم که خوب بودن به معنای ساکت و غیرفعال در گوشه ای کر کردن نیست، بلکه می تواند نشانه ی فعالیت بسیار شدید باشد. حال با خود فکر کنید اگر کسی سعی کند تا با اطرافیش با انصاف، وفاداری، مردانگی، صداقت، مهربانی، دلسوزی، شکیبایی، بخشندگی، خیرخواهی، اعتماد، ادب و احترام، تحسین، رفاقت، عشق، و درستی رفتار کند، چه اتفاقی می افتد؟ ممکن است کار سختی باشد، اما به این فکر کنید که چندین انسان دیگر نیز به شما همینطور پاسخ خواهند داد.به این روش، در صورت بروز هر گونه اشپبه و خطأ، دیگران او را راحت تر خواهند بخشید و خطاهایش را نادیده می انگازند. و انسان زندگی خوشایندتر و زیباتر خواهد داشت. انسان می تواند بر رفتار اطرافیشان نیز تاثیر بگذارد. با اتخاذ یکی از این فضیلت های اخلاقی در روز، و اعمال آن بر اطرافیشان، یک قدم به خوشبختی نزدیک تر شوید. یا این اقدام شما، کم کم همه ی اطرافیشان نیز همینگونه خواهند شد. و علاوه بر منفعت های شخصی، با این اقدامات می تواند دریچه ای به سوی روابط انسانی باز کنید.

**با گذشته خود آشنی کنید**

طبق یکی از جدیدترین تحقیقات انجام گرفته در ایالات متحده، رنج و ناراحتی در دوران کودکی یکی از مهمترین عوامل مرگ شناخته شده است. دنیا می دانست که به یک بیب ساعتی تبدیل شده است. همه ی فاکتورهای خطرناک برای سلامتی از بسیاری قلبی گرفته تا سایر مسائل را در خود جمع کرده بود. ۲۰ کیلو اضافه وزن داشته، فشار خون و کلسترولش بالا بود. تنها ورزشی که می کرد این بود که تا پارکینگ برای سوار شدن به ماشینش پیاده برود. آماردگی افسردگی هم داشت. حتی استرس هایش، معده اش را به درد آورده بود. دو وجه هم در روز سیگار می کشید. خودش می دانست که باید خیلی از عادت هایش را تغییر دهد اما فکر میکرد که نمی تواند. او در این زمینه می گوید: "من می خواستم اما نمیتوانستم. هروقت که کسی سعی می کردم تغییر کنم، چیزی نمی گذشت که کنترلم را از دست می دادم و دوباره به همان نقطه ی اول برمی گشتم."
 "تھا کسی که نوانست کسی اوضاع را تغییر دهد، پزشکی کاردان بود که وضعیت دنیا را در دوران کودکی برآسیب او مرتبط دانست. وقتی دنیا ۴ ساله بود، پدرش دوست جلوی چشمانش از دنیا رفت. دو سال بعد، مادرش با یک مرد الککلی ازدواج کرد و دنیا مجبور بود شاهد این باشد که با چه سخاوتی مادر و برادرش را کتک می زند. او حتی شاهد تلاش های مادرش برای خودکشی هم بود. دنیا می گوید: "من به هیچ وجه قادر نبودم تغییری در وضعیت سلامتیم بدهم تا وقتی که نوانستم با دردها و آشفتگی های دوران کودکیم کنار بیام. این دردها مثل خوره به جان من افتاده بودند."
 اما سؤال اینجاست، این درد و آسیب های کودکی چه اثرنابلی می تواند به وضوحیت سلامتی فرد ده سال بعد داشته باشد؟ دکتر ویسنت فلتینی، پزشک امراض داخلی در کالیفرنیا جنوبی ابراز می دارد: "تجربه های ناسازگار و مفسر در کودکی می تواند پیش زمینه ای برای عوامل مرگ را باشد."
 براساس تحقیقی که دکتر فلتینی و همکاران وی روی پیش از ۲۰۰۰۰ فرد بزرگسال دادند، دریافتند که آندسته از افرادی که سوءاستفاده های جسمی، روحی و احساسی را در دوران کودکی تجربه کرده باشند یا در خانواده هایی بزرگ شده باشند که سراسر خشونت، اعتیاد، بیماری های روحی و روانی یا رفتارهای جنایتکارانه باشند، در بزرگسالی آمادگی بیشتری برای ابتلا به برخی بیماری ها پیدا خواهند کرد-از دیابت و پروشیت گرفته تا بیماری های قلبی.دکتر فلتینی اظهار می دارد: "تجربه های ناسازگار و مفسر در دوران کودکی در فرد ایجاد خشونت، افسردگی، و اضطراب میکند. تا جاییکه فرد برای کنار آمدن و برطرف کردن آنها به رفتارهایی مثل پرخوری، کشیدن سیگار، و اعتیاد به مواد مخدر رو می آورد."
 اما این فقط یکی از طرق آسیب رساندن این تجربیات درناک دوران کودکی بر سلامتی فرد است. دکتر رولینزسک هارلد بلوفمیلد، نویسنده ی کتاب "با گذشته تان آشنی کنید" در این باره می گوید: "استرس و فشار شدید دردهای احساسی لاینحل دوران کودکی باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی دستگاه گروخ، خون، عملکرد قلب، میزان هورمون ها و سایر عملکردهای بدن می شود."
 و این فقط مصیبت های دوران کودکی نیست که این صدمات را وارد می

آورد، تغییر و تحولات دوران نوجوانی و شکست های دوران بزرگسالی نیز بر مقاومت بدن تأثیر گذارند."او اضافه میکند: " ما باید با گذشتہ مان آشنی کنیم، چون زندگیمان بسته به آن است." ۱۰. راه برای آشنی با گذشتهخوشخانه بدن و مغز ما به طور قابل ملاحظه ای واکنش می دهد. ما توانایی درمان زخم های کهنه را داریم و می توانیم آسیب های گذشته را برطرف کنیم. در این قسمت ۱۰ راه برای نوشتن دوباره ی داستان زندگیان به شما پیشنهاد میکنم: ۱. گذشته را دوباره قاب بگیرید. دکتر بولومفیلده می گوید: " به همان اندازه که می توانید آسیب ها و صدمات گذشته را ارزیابی کنید، می توانید تأثیرات منفی و مضر آن را نیز از بین ببرید." شاید این قدرت را نداشته باشید که گذشته تان را تغییر دهید، اما می توانید خودتان تصمیم بگیرید که الان چگونه با آن برخورد کنید. به جای اینکه وقتی خاطره های کهنه به ذهنتان می آید، مثل همیشه رفتار کنید، دست نگه دارید، و یک نفس عمیق بکشید. و سعی کنید طوری دیگری درمورد آنها فکر کنید از خودتان پرسید این اتفاق چقدر در قوی تر شدن و کامل تر شدن من تأثیر گذار بوده است؟ چه درس زندگی به من آموخته است؟۲. از قید و بند شرم خود را خلاص کنید. برخلاف احساس پشیمانی و تفسیر، شرم آن احساس بدی نیست که به خاطر کاری که انجام داده اید داشته باشید، بلکه به خاطر چیزی است که هستید. دکتر بولومفیلده اظهار می دارد: " شرم سرطانی روح است. باعث می شود احساس کنید فردی بی ارزش هستید، کسی دوستان ندارد، و شایسته ی خوشبختی نیستید." شرم باعث می شود برای آرام کردن درد و رنجمانه از نظر روانی یا خودمان قول و قرارهایی بگذاریم. مثلاً: "من هم باید سعی کنم ملل پدر و مادرم شوم شاید آنها بهتر یا من رفتار کنند." یا "اگر روزی همه ی احساساتم سریش بگذارم، این درد را احساس نخواهم کرد" و یا "باید سعی کنم همیشه خوش برخورد و مهربان باشم تا دیگر کسی اذیتم نکند." برای دست کشیدن از این رفتارها دکتر بولومفیلده توصیه میکند: "قول و قرارهایی که با خودتان گذاشته اید را به یاد آورید و به خودتان اجازه دهید که آنها را زیر پا گذاشته و عهدتان را بشکنید. همیشه یادتان باشد، شرم یک دروغ است. شما شایسته ی عطف و احترام هستید." ۳. دردها را آزاد کنید. تحقیقات نشان می دهد که پیمداری در آندسته از افرادی که در رنج و درد های گذشته ی خود را روی کاغذ می آورند، سریعتر بهبود می یابد و این افراد سیستم ایمنی قوی تری دارند. دکتر بولومفیلده در این زمینه پیشنهاد می کند: " زمانی را کنار بگذارید و به کسانی که درکل زندگیشان اذیتان کرده و به شما آسیب رساده اند نامه بویسید." لازم نیست کسی غیر از خودتان این نامه ها را ببیند پس لازم نیست خودتان را در توشن سانسور کنید یا نگران غلط دیگره هایان باشید. فقط اجازه دهید همه ی این درد و رنج بیرون بریزد. ۴. افسوس و پشیمانی را کنار بگذارید. از تکرار دوباره و دوباره ی جملاتی مثل "اگر فقط...".و. ملل این دست بردارید. این جمله ها نه فقط سلامتی جسمانتان را بلکه آرامش فکرتان را هم به هم خواهد ریخت. دکتر بولومفیلده می گوید: " یکی از مهمترین جنبه های درمان این است که دست از مجازات کردن خود بردارید." درعوض خودتان را ببخشید، از تجربیاتتان درس بگیرید و سعی کنید تا در آینده به طرزى متفاوت با قبل رفتار کنید. به اصدال قابل تأسف خود نگاهی بیندازید و به یاد آورید که آرزمان چه آمدی بودید. چه می دانستید و چه نمی دانستید؟ با مرور کامل گذشته، ممکن است حتی به این نتیجه برسید که در آن شرایط برخوردتان کاملاً درست بوده است. ه از تأسف به منتفع برسید. دکتر بولومفیلده اعتراف دارد زخم های احساسی به همان اندازه ی زخم های جسمانی دردآور هستند. درمان این زخم ها نیازمند عبور از سه مرحله ی تأسف است: اولین مرحله شوکت و انکار است؛ که به دنبال آن خشم، ترس و ناراحتی می آید؛ و در آخر، درک و پذیرش. می توانید در همان مرحله ی اول بمانید و درجا بزنید، درد و احساساتتان را انکار کنید. یا از آن مرحله بگذرید و در افسردگی، خشم و ترس باقی بمانید. در هر دو این موارد، درمان ناسم خواهد ماند. مهم نیست که این درد و ناراحتی کی بیش آمده باشد، باید به خودتان اجازه دهید که آن احساسات را دوباره احساس کنید. اگر عزیزی را از دست داده باشید، سعی کنید به آن عزیز یک نامه ی خداحافظی بویسید. باید بگذارید همه ی احساساتان بروز کند نه فقط عشق و ناراحتی، بلکه عصبانیت، ترس و سایر احساساتی که فکر می کردید صحیح نباشد. ۶. پذیرش را تمرین کنید. هیچ چیز بیش از تکرار و مرور زخم های کهنه در ذهن، آنها را مانده گار نمی کند. مثل این می ماند که یک فیلم را دوباره و دوباره تماشا کنید به این امید که پایان آن تغییر کند. دکتر بولومفیلده می گوید: " سوگاری برای سرتوش به شما کمک نمی کند که گذشته تان را تغییر دهید. آرامش زمانی به سراغتان می آید که قبول کنید چه بر شما گذشته است و یا درک کامل از آن بگذارید." ۷. شکر گذار باشید. قدرانی و شکر گذاری حتی از پذیرش هم بهتر است. مهم نیست که در گذشته چه بر شما رخ داده است، باید به خودتان یادآور شوید که خداوند نعمت هایی به شما عطا کرده که شایسته ی سپاسگزاری و قدرندی است. حتی باید به معصیت هایی که سرتان آمده هم شکر گذار باشید چون به واسطه ی همین ها درس زندگی آموخته اید. ۸. عادت عیبجویی و سرزنش را کنار بگذارید. سرزنش کردن و انتقاد کردن از اتفاقاتی که در گذشته برایتان افتاده است به این معناست که خود را برای آنچه سرمان آمده مسئول نمی دانید. اینکار ممکن است شما را از شک به خودتان نجات دهد و همدردی دیگران را به سویان جلب کند، اما از طرف دیگر خشم و کینه ی شدیدی در شما ایجاد خواهد کرد که برای سلامت جسمی روحیتان ویرانگر است. دکتر بولومفیلده میگوید: " گناه و تفسیر چیزی نیست که بتوان آن را التیام بخشید، این شمایند که باید دست از آن بکشید." دست کشیدن از تلقی تفسیر و سرزنش لزوماً به این معنا نیست که آن کسانی را که آزارتان دادند را ببخشید. لزومی به آشنی کردن با آنها نیست. فقط باید از آن عادت سرزنش و مقصر دانستن را دور بریزید و مرقب سلامت خودتان باشید. ۹. به دنبال آرامش دونوی باشید. مهم نیست که گذشته تان چقدر مهیب و دردناک بوده باشد، همیشه می توانید محیطی آرام در درون خودتان پیدا کنید. اگر بتوانید به آن سرچشمه دست پیدا کنید، استرس را هم از خودتان دور خواهید کرد و فکرتان را برای راه حل های نو صاف میکنید. راه های پیشنهادی برای ایجاد آرامش دونوی وجود دارد: یوگا، مدیتیشن، قدم زدن در طبیعت، یک حمام داغ، یک ماساژ عالی، یک موسیقی آرامش بخش، نماز و دعا، نفس عمیق، یاد آوری خاطرات خوب، و غیره...دکتر بولومفیلده همچنین توصیه می کند که وقتی خاطرات گذشته به ذهنتان هجوم می آورد، خودتان را به کار دیگری برت کنید. ۱۰. آینده ای رضایت بخش برای خود خلق کنید. یکی از بهترین راه های آشنی به گذشته، این است که به همان آدمی تبدیل شوید که همیشه می خواستید. ممکن است غم و ناراحتی های گذشته آفتابزد زیاد باشد که خود را یک قربانی احساس کنید. اما باید بدانید که خود شما نویسنده ی داستان زندگی خود هستید و هر زمان که بخواهید می توانید فصلی نواز کتاب زندگیتان را آغاز کنید. دکتر بولومفیلده پیشنهاد می کند که زندگیتان را دقیق بررسی کنید و آنچه از زندگی می خواهید را نیز برای خود تصور کنید. تصورات خود را روی کاغذ بیاورید و یکی دو روز بعد آن را با دیدی عملی بخوانید. برای تحقق بخشیدن به آن رویاها چه کارهایی باید انجام دهید؟ به کدامیک از اهدافتان می تونید تا پایان امسال دست پیدا کنید؟ امروز باید چه قدمی بردارید؟ شما می توانید زندگی برعنا و عالی برای خود بسازید، زندگی که در آن زهر نیش گذشته دیگر دردی نداشته باشد. آیا گذشته سلامتیتان را تهدید میکند؟ برای اینکه فهمید چقدر گذشته تان بر سلامتی امروزتان تأثیر دارد، به سولات زیر پاسخ دهید: - آیا از کسی که در گذشته اذیتان کرده کینه به در دارید؟ - آیا وقتی مشکلی در زندگی برایتان اتفاق می افتد میگویید: "آه بازم مثل همیشه مشکلی؟" - ...یا ذهنتان از فکرهای مثل "اگر فقط..."یا" کاش دلتان کنار را نمی کردم..."بتر است؟ - آیا از کارهایی که کرده اید احساس شرم می کنید؟ - آیا در کودکی مورد سوءاستفاده های جسمی یا روحی قرار گرفته اید؟ - آیا آرزو دارید که می توانستید از کسی عذرخواهی کنید و خطای شما را بخشد؟ - آیا معمولاً به گذشته تان می اندیشید و از این در عیبید که کجای کار اشکال داشته است؟ - آیا معمولاً در ذهنتان با آدم هایی که در گذشته برخورد داشته اید روبه رو می شوید و آنها را شمامت می کنید؟ - آیا عادت دارید اتفاقات گذشته را دوباره و دوباره مرور کنید و هر بار پایان بپزوی برای آن تصور کنید؟ - آیا معمولاً تصور می کنید که قربانی معصوم سرتوشید؟ - آیا فکر کردن درمورد روزهای خوب گذشته باعث می شود از زمان حالتان احساس ناراحتی کنید؟ - آیا هنوز برای از دست دادن یکی از عزیزان تأسف می خورید؟ - آیا همیشه صدمایی در ذهنتان شما را بی ارزش، پست و مطرد می خوانند؟ - آیا از ترس تحمل صدمات دوباره از صمیمی شدن با آدم ها خودداری می کنید؟ ممکن است پاسخ شما به خیلی از این سوال ها مثبت باشد. هرچه تعداد این پاسخ های مثبت بیشتر باشد، حتی اتفاقات و تجربیات گذشته تأثیرات منفی بیشتری بر سلامت کونینتان دارد و باید هر چه سریعتر برای باز یافتن آرامش فکرتان اقدام کنید.

با گذشته خود آشنی کنید

طبق یکی از جدیدترین تحقیقات انجام گرفته در ایالات متحده، رنج و ناراحتی در دوران کودکی یکی از مهمترین عوامل مرگ شناخته شده است. دنیا می دانست که به یک بصب سامتی تبدیل شده است. همه ی فاکتورهای خطرناک برای سلامتی از بیماری قلبی گرفته تا سایر مسائل را در خود جمع کرده بود. ۲۰ کیلو اضافه وزن داشت، فشار خون و کلسترولش بالا بود. تنها ورزشی که می کرد این بود که تا پارکینگ برای سوار شدن به ماشینش بیاهد. برود. آمادگی افسردگی هم داشت. حتی استرس هایش، معده اش را به درد آورده بود. دو جبهه هم در روز سیگار می کشید. خودش می دانست که باید خیلی از عادت هایش را تغییر دهد. اما فکر میکرد که نمی تواند. او در این زمینه می گوید: " من می خواستم اما نمیتوانستم. هر وقت که کمی سعی می کردم تغییر کنم، چیزی نمی گذشت که کنترلم را از دست می دادم و دوباره به همان نقطه ی اول برمی گشتم." تنها کسی که توانست کسی اوضاع را تغییر دهد، پزشکی کاره‌ان بود که وضعیت دینا را به دوران کودکی برآسیب او مرتبط دانست. وقتی دینا ۴ ساله بود، پدرش درست جلوی چشمانش از دنیا رفت. دو سال بعد، مادرش با یک مرد الکلی ازدواج کرد و دنیا مجبور بود شاهد این باشد که با چه سخاوتی مادر و پدرش را کتک می زدند. او حتی شاهد تلاش های مادرش برای خودکشی هم بود. دینا می گوید: " من به هیچ وجه قادر نبودم تغییری در وضعیت سلامتی بدهم تا وقتی که توانستم با دردها و آشفتنگی های دوران کودکیم کنار بیام. این دردها مثل خوره به جان من افتاده بودند." اما سؤال اینجاست، این درد و آسیب های کودکی چه ارتباطی می تواند به وضعیت سلامتی فرد ده سال بعد داشته باشد؟ دکتر وینستن فلتی، پزشک امراض داخلی در کالیفرنیا جزئی ابراز می دارد: " تجربه های ناسازگار و مضر در کودکی می تواند بیش از همه ی زمینه ی برای عوامل مرگ را باشد." براساس تحقیقی که دکتر فلتی و همکاران وی روی بیش از ۲۰۰۰۰ فرد بزرگسال دادند، دریافتند که آندسته از افرادی که سوءاستفاده های جسمی، روحی و احساسی را در دوران کودکی تجربه کرده باشند یا در خانواده هایی بزرگ شده باشند که سراسر خونت، اعتیاد، بیماری های روحی و روانی یا رفتارهای جنایتکارانه باشند، در بزرگسالی آمادگی بیشتری برای ابتلا به برخی بیماری ها پیدا خواهند کرد-از دیابت و برونشیت گرفته تا بیماری های قلبی.دکتر فلتی اظهار می دارد: " تجربه های ناسازگار و مضر در دوران کودکی در فرآ ایجاد عادت، خستگی، افسردگی، و اضطراب میکند. تا جاییکه فرد برای کنار آمدن و برطرف کردن آنها به رفتارهایی مثل خوردن، کشیدن سیگار، و اعتیاد به مواد مخدر رومی آورد." اما این فقط یکی از طرق آسیب رساندن این تجربیات دردناک دوران کودکی بر سلامتی فرد است. دکتر روتیزشک هارلده بولومفیلده نویسنده ی کتاب" با گذشته تان آشنی کنید" در این باره می گوید: " استرس و فشار شدید دردهای احساسی لاینحل دوران کودکی باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی، دستگاه گردش خون، عملکرد قلب، میزان هورمون ها و سایر عملکردهای بدن می شود." و این فقط معصیت های دوران کودکی نیست که این صدمات را وارد می

آورد، تغییر و تحولات دوران نوجوانی و شکست های دوران بزرگسالی نیز بر مقاومت بدن تأثیر گذارند."او اضافه میکند: " ما باید با گذشتہ مان آشنی کنیم، چون زندگیمان بسته به آن است." ۱۰. راه برای آشنی با گذشتهخوشخانه بدن و مغز ما به طور قابل ملاحظه ای واکنش می دهد. ما توانایی درمان زخم های کهنه را داریم و می توانیم آسیب های گذشته را برطرف کنیم. در این قسمت ۱۰ راه برای نوشتن دوباره ی داستان زندگیان به شما پیشنهاد میکنم: ۱. گذشته را دوباره قاب بگیرید. دکتر بولومفیلده می گوید: " به همان اندازه که می توانید آسیب ها و صدمات گذشته را ارزیابی کنید، می توانید تأثیرات منفی و مضر آن را نیز از بین

بیرید " .شاید این قدرت را نداشته باشید که گذشته تان را تغییر دهید، اما می توانید خودتان تصمیم بگیرید که الان چطور با آن برخورد کنید. به جای اینکه وقتی خاطره های کهنه به ذهنتان می آید، مثل همیشه رفتار کنید، دست ننگ دارید، و یک نفس عقب بکشید. و سعی کنید طور دیگری دمرود آنها فکر کنید از خودتان بیرسید این اتفاق چندتر در قوی تر شدن و کامل تر شدن من تاثیرگذار بوده است؟ چه درس زندگی به من آموخته است؟۲۴. از قید و بند شرم خود را خلاص کنید. برخلاف احساس پشیمانی و تقصیر، شرم آن احساس بدی نیست که به خاطر کاری که انجام داده اید داشته باشید، بلکه به خاطر چیزی است که هستید. دکتر بلومفیلد اظهار می دارد " شرم سرطمان روح است. باعث میشود احساس گنید فردی بی ارزش هستید، کسی دوستان ندارید، شایسته ی خوشبختی نیستید " .شرم باعث می شود برای آرام کردن درد و رنجمان، از نظر روانی با خودمان قوی و فرارهای بگذاریم. مثلاً، " من هم باید سعی کنم ملل پدر و مادرم شوم شاید آنها بهتر من رفتار کنند " یا " اگر روی همه ی احساساتم سرویش بگذارم، این درد را احساس نخواهم کرد " .و یا " باید سعی کنم همیشه خوش برخورد و مهربان باشم تا دیگر کسی ازینم نکتد " .برای دست کشیدن از این رفتارها دکتر بلومفیلد توصیه میکند " قول و قرارهایی که با خودتان گذاشته اید را به یاد آورید و به خودتان اجازه دهید که آنها را زیر پا گذاشته و عهدتان را بشکنید. همیشه یادتان باشد، شرم بکن دروغ است. شما شایسته ی عشق و احترام هستید " .۳۳. دردها را آزاد کنید. تحقیقات نشان می دهد که بیماری در آندسته از افرادی که درد و رنج های گذشته ی خود را روی کاغذ می آورند، سریعتر بهبود می یابند و این افراد سیستم ایمنی قوی تری دارند. دکتر بلومفیلد در این زمینه پیشنهاد می کند " زمانی را کنار بگذارید و به کسانی که درکل زندگیاان اذیتان کرده و به شما آسیب رساده اند نامه بنویسید " .لازم نیست کسی غیر از خودتان این نامه ها را ببیند پس لازم نیست خودتان را در نوشتن سانسور کنید یا بگران غلط دیکته هایتان باشید. فقط اجازه بدهید همه ی این درد و رنج بیرون بریزد. ۴. احساس و پشیمانی را کنار بگذارید. از تکرار دوباره و دوباره ی جملاتی مثل " اگر فقط ... " .و ملل این دست بردارید. این جمله ها نه فقط سلامتی جسمانیان را بلکه آرامش فکرتان را هم به هم خواهد ریخت. دکتر بلومفیلد می گوید " یکی از مهمترین جنبه های درمان این است که دست از مجازات کردن خود بردارید " .دروغی خودتان را باخشیت، از تجربیاتان درس بگیرید و سعی کنید تا در آینده به طرزی متفاوت با قبل رفتار کنید. به اعمال قابل تاسف خود نگاه کنید و ببینید و به یاد آورید که آرزمان چه آدمی بودی. چه می دانستید و چه نمی دانستید؟ یا مرور کامل گذشته، ممکن است حتی به این نتیجه برسید که در آن شرایط برخوردتان کاملاً درست بوده است. ه از تاسف به منفعت برسید. دکتر بلومفیلد اعتقاد دارد زخم های احساسی به همان اندازه ی زخم های جسمانی درد آور هستند. درمان این زخم ها نیازمند عبور از سه مرحله ی تاسف است: اولین مرحله شوک و انکار است؛ که به دنبال آن خشم، ترس و ناراحتی می آید و در آخر، درک و پذیرش. می توانید در همان مرحله ی اول بمانید و درجا بزنید، درد و احساساتتان را انکار کنید، یا از آن مرحله بگذرید و در انسرزدگی، خشم و ترس باقی بمانید. در هر دو این موارد، درمان ناس خواهد ماند. مهم نیست که این درد و ناراحتی کی پیش آمده باشد، باید به خودتان اجازه دهید که آن احساسات را دوباره احساس کنید. اگر چیزی را از دست داده باشید، سعی کنید به آن عزیز یک نامه ی خداحافظی بنویسید. باید بگذارید همه ی احساساتان بروز کند نه فقط عشق و ناراحتی، بلکه عصبانیت، ترس و سایر احساساتی که فکر می کردید صحیح نباشد. ۶. پذیرش را تمرین کنید. هیچ چیزی ش از تکرار و مرور زخم های کهنه در ذهن، آنها را ماندگار نمی کند. ملل این من ماند که یک فیلم را دوباره و دوباره تماشا کنید به این امید که پایان آن تغییر کند. دکتر بلومفیلد می گوید " سوگوری برای سرزشت به شما کمک نمی کند که گذشته تان را تغییر دهید. آرامش زمانی به سراغتان می آید که قبول کنید چه پر شما گذشته است و یا درک کامل از آن بگذارید " .۷. شکر گذار باشید. قدرهائی و شکر گذاری حتی از پذیرش هم بهتر است. مهم نیست که در گذشته چه پر شما رخ داده است، باید به خودتان یاد آورو شوید که عادلانه نمت هایی به شما عطا کرده که شایسته ی سپاسگذاری و قدرتی است. حتی باید به خاطر معیبت هایی که سران آمده هم شکرگذار باشید چون به واسطه ی همین ها درس زندگی آموخته اید. ۸. عادت عیبجویی و سرزنش را کنار بگذارید. سرزنش کردن و انتقاد کردن از اتفاقاتی که در گذشته برایتان افتاده است به این معناست که خود را برای آنچه سرتان آمده مسئول نمی دانید. اینکه ممکن است شما را از شک به خودتان نجات دهد و مهندسی دیگران را به سوتان جلب کند، اما از طرف دیگر خشم و کینه ی شدیدتری در شما ایجاد خواهد کرد که برای سلامت جسمی روحیاتان ویرانگر است. دکتر بلومفیلد میگوید " گناه و تقصیر چیزی نیست که بتوان آن را الیام بخشید، این شمایید که باید دست از آن بکشید " .۹. دست کشیدن از تلخی تقصیر و سرزنش زوماً به این معنا نیست که آن کسانی را که آزارتان دادند را ببخشید. زومی به آشتی کردن با آنها نیست. فقط باید از آن عادت سرزنش و مقصر دانستن را دور بریزید و مرفب سلامت خودتان باشید. ۹. به دنبال آرامش درونی باشید. مهم نیست که گذشته تان چقدر مهیب و دردناک بوده باشد، همیشه می توانید محیطی آرام در درون خودتان پیدا کنید. اگر بتوانید به آن سرچشمه دست پیدا کنید، استرس را هم از خودتان دور خواهید کرد و فکرتان را برای راه حل های نو صاف میکنید. راه های بیشماری برای ایجاد آرامش درونی وجود دارد: یوگا، مدیتیشن، قدم زدن در طبیعت، یک حمام داغ، یک ماساژ عالی، یک موسیقی آرامش بخش، نماز و دعا، تنفس عمیق، یادآوری خاطرات خوب، و غیره... دکتر بلومفیلد همچنین توصیه می کند که وقتی خاطرات بد گذشته به ذهنتان هجوم می آورد، حواستان را به کار دیگری پرت کنید. ۱۰. آینده ای رضایت بخش برای خود خلق کنید. یکی از بهترین راه های آشتی به گذشته، این است که به همان آدمی تبدیل شوید که همیشه می خواستید. ممکن است هم و ناراحتی های گذشته اقتضار زیاد باشد که خود را یک قربانی احساس کنید. اما باید بدانید که خود شما نویسنده ی داستان زندگی خود هستید و هر زمان که بخواهید می توانید فصلی نواز کتاب زندگیاان را آغاز کنید. دکتر بلومفیلد پیشنهاد می کند که زندگیاان را دقیق بررسی کنید و آنچه از زندگی میخواهید را نیز برای خود تصور کنید. تصورات خود را روی کاغذ بیاورید و یکی دو روز بعد آن را با دیدی عملی بخوانید. برای تحقق بخشیدن به آن روهاما چه کارهایی باید انجام دهید؟ به کدامیک از اهدافتان می تونید تا پایان امسال دست پیدا کنید؟ امروز باید چه قدمی بردارید؟ شما می توانید زندگی پرعلا و مری برای خود بسازید. زندگی که در آن زهر نیش گذشته دیگر دردی نداشته باشد. آیا گذشته سلامتیان را تهدید میکند؟ برای اینکه بفهمید چقدر گذشته تان بر سلامتی امروزتان تاثیر دارد، به سؤالات زیر پاسخ دهید: - آیا از کسی که در گذشته اذیتان کرده کینه به دل دارید؟ - آیا وقتی مشکلی در زندگی برایتان اتفاق می افتد میگوید " آه بازم مثل همیشه مشکلی؟ " ...- آیا ذهنتان از فکرهاهی مثل " اگر فقط " یا " کاش فلان کار را نمی کردم " ...بر است؟ - آیا از کارهایی که کرده اید احساس شرم می کنید؟ - آیا در کودکی مورد سوءاستفاده های جسمی یا روحی قرار گرفته اید؟ - آیا آرزو دارید که می توانستید از کسی عذرخواهی کنید و خطای شما را ببخشد؟ - آیا معمولاً به گذشته تان می اندیشید و از این در عجبید که چیزی کار اشکال داشته است؟ - آیا معمولاً در ذهنتان با آدم هایی که در گذشته برخورد داشته اید روبه رو می شوید و آنها را شامت می کنید؟- آیا عادت داریدی اتفاقات گذشته را دوباره و دوباره مرور کنید و هر بار پایان بهتری برای آن تصور کنید؟ - آیا معمولاً تصور می کنید که قربانی معصوم سرتوشید؟- آیا فکر کردن درمورد روزهای خوب گذشته باعث می شود از زمان حالیاان احساس ناراحتی کنید؟- آیا هنوز برای از دست دادن یکی از عزیزان تاسف می خورید؟- آیا همیشه صدایی در ذهنتان شما را بی ارزش، پست و مطروم می خوانند؟ - آیا از ترس تحمل سدمات دوباره از صمیمی شدن با آدم ها خودداری می کنید؟ ممکن است پاسخ شما به خیلی از این سؤال ها مثبت باشد. هرچه تعداد این پاسخ های مثبت بیشتر باشد، یعنی اتفاقات و تجربیات گذشته تاثیرات منفی بیشتری بر سلامت کونیاان دارد و باید هر چه سریعتر برای بازیافتن آرامش فکرتان اقدام کنید.

**با همسایگان شورو چگونو برخورد کنید؟**

مزل شما یکپاز حساس ترین و در عین حال از جمله مهم ترین مکان ها برای فرماتوایی و ایجاد آرامش و آسایش شخصی محسوب می شود؛ اما منافساته زمانیکه همسایه های پر سر و صدا، بی امانت و نفرت انگیز، آرامش این مکان مقدس را از بین می برند، آتوق زندگی حتی برای خونسردترین افراد نیز قابل تحمل می شود. چند وقت پیش یک زوج معنادر بود طبقه بالای خانه من سکونت داشتند، کار آنها این شده بود که هر شب جمع خود را با یک عده آدم های بیکار و شرور دیگر کاملاً میگردند و تا نیمه های شب به سر و صدا کردن و پایکوبی، آن هم درست بالای سر من، ادامه می دادند. هر چنددر رفتارشان بدتر می شود، وسواس فکری من نیز نسبت به آنها افزایش پیدا می کرد. شب ها زمان خواب مرتباً شاهد کابوس هایی در مورد آنها بودم. خواب می دیدم که وارد خانه شان شده ام و تمام اسکناس هایشان را درزیده ام یا کارت های اعتباریشان را بدون اجازه برداشتم و اعتبار آنها را به مسافر رسانده ام - حتی گاهی تا مرز کشتن آنها نیز پیش می رفتم؛ زندگی من به عنوان یک همسایه خوب کاملاً تحت الشعاع قرار گرفته بود و آنها نیز تا آنجاییکه که می توانستند از اخلاق خوب من سوء استفاده می کردند. این افراد تفلسد گولگاه مرا از بین برده بودند، درین نگذشت که منوچه شدم با ساکت نشستن و دست روی دست گذاشتن چیزی عوض نمی شود و آرامش از دست رفته ام به من باز نمی گردد.
دو از خشونت خود در جهت صحیح بهره گرفتم و به هر مقام رسمی که برای حوف هایم ارزش قابل بود شکایت کردم. مقاله زیر را بخوانید تا متوجه شوید که چگونه می توان با همسایه های شرور مقابله کرد.0
ارزایی موقعیتیش از اینکه پیش از حد از کرود در برود، موقعیت فعلی خود را سبک سنگین کنید .0
همسایه های شما ببنید که آنها هر چند وقت یکبار، در چه زمانی، و به چه شکلی غیر قابل کنترل میشوند. لیستی از فعالیت های مغرب و آزار دهنده آنها با ذکر تمام جزئیات تهیه کنید. برای مثال: صدای بلند موسیقی، از ساعت ۲ شب به بعد؛ مهمانی های دو نفره از صبح تا شب؛ جر و بحث و دعوا و فریاد کشیدن؛ نیمه شب ها؛ تخلیه آشغال در مکان های غیر مجاز و جذب سوسک ها، هر سه شنبه؛ راه دادن افراد نامتعارف و مشکوک به خانه، همه ساعت شبانه روز. ...و.حالا باید مطمئن شوید که آیا این امور برحلاف عرف ساختمان و دیگر قوانین محلی هستند یا خیر. اگر مشکلائی که برایتان ایجاد شده بود، بر خلاف قوانین باشند، به عنوان برگ برنده ای برای شما محسوب میشوند، اما اگر چنین نبود برای اینکه مدزک محکمی برای شکایت داشته باشید نیازمند مستندات بیشتری هستید. 0
نگاهی به خودتان بیندازید از خودتان پرسید که آیا منطقی یا موضوع برخورد می کنید. به عنوان مثال اگر شما شیفب شب کاب می کنید و مجبور هستید تا روزها استراحت کنید، نمی توانید انتظار داشته باشید که همسایه ها به خاطر شما از مهمانی در هوای آزاد بعد از ظهر خود صرف نظر کنند. علاوه بر این از خودتان سوال کنید که تا چه اندازه حق همسایگی را به جای می آورید. آیا تا کنون به هر دلیلی اتفاق افتاده که یکی از قوانین ساختمان را نقض کنید؟ آیا هر چند وقت یکبار در کنترل صدای موسیقی کورهای نمی کنید؟ چون تا کنون کسی از شما شکایتی نداشته، دلیل نمی شود که هیچ گونه خطایی هم مرتکب نشده باشید. وقتی تصمیم به شکایت کردن می گیرید، باید مطمئن شوید که خودتان هیچ نقطه ضعفی ندارید. یکی از نکات اولیه در قوانین جنگجویی این است که: هیچ گاه با دست خود مهمان در به دشمن تقدیم نکنید. 0
سمت مشکل هدفگیری کنید؛جاگاه کنید؛ شما کاملاً مشخص شده است: آنها مقصر هستند و نه شما و دیگر نمیتوانید. حتی برای یک لحظه کارهای آنها را تحمل کنید. حالا بهتر است که دیگر نقاب دیلماسی را از صورت بردارید و رفتار همسایه ای و مهربان را کنار گذاشته و با قاطعیت تمام با مسئله برخورد کنید.0
0
0
کدم اول دفعه آینده که مزاحمتی برایتان ایجاد کردند به درب مژشان بروید. ضروری است که در این زمان موضوع را به طور کامل برایشان شرح دهید، چراکه شما یک بار بیشتر این کار را انجام نخواهید داد. اگر مرافق تن صدای خودتان باشید و در تمام لحظات خونسردیتان را حفظ کنید، و با توجه به درک متقابل همسایه، نتیجه مطلوبی بدست خواهید آورد. مثل انسان های مثبت و خوش طینت با آنها برخورد کنید، اما نه پیش از التماس کنید نه مثل دیوانه های تازه آزاد شده عصبانی و خشمگین برخورد

کنید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد به این دلیل تبدیل به همسایه های بدمی می شوند که از بد بودن خود آگاهی ندارند و کسی تا کنون به آنها در این زمینه تذکری نداده است. بنابراین لحن صحبت های شما موفقیت یا شکست عملیات را معین می کند. **O O O**
**قدم دوم** برخورد دیپلماتیک شما راه به جایی نمی برد و اذیت ها همچنان ادامه پیدا میکند. همسایه ها خیر ندارند که ظرفیت هر کس اندازه ای دارد و روزی فرا می رسد که کاسه صبر شما هم لریز خواهد شد. در این قسمت باید یک نامه رسمی به صاحب ملک بنویسید و مشکل خود را با او در میان بگذارید. اولین درخواست شما از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ باید از او درخواست کنید که شخصاً با همسایه مزاحم صحبت کند. او همچنین باید شما را نیز در جریان قرار دهد که قصد این کار را در چه زمانی انجام دهد و می خواهد چه چیزهایی را به آنها گوشزد کند. پس از اینکه او این کار را انجام داد، مجدداً با او تماس بگیرید تا از جزئیات کار نیز آگاهی لازم را بدست آورید.یک نامه رسمی شاید کاری افراطی باشد؛ می توانید خودتان شخصاً هم با صاحب خانه تماس بگیرید، اما اگر روزی کار شما به دادگاه و مراجع قضایی کشیده شود، اگر مدرک مستندی دال بر تلاش های قبلی خود داشته باشید، خیلی بهتر است تا اینکه چیزی برای ارائه در دست نداشته باشید. **O**
خودتان را نشان دهید!اظهار تمجب، اگر بياز هم با وجود تماس تلاش هایشان آزار و اذیت آنها هنوز هم ادامه داشت، دیگر زمان آن فرا می رسد که برخورد دیگری داشته باشید. به هر حال خودشان با زیان بی زبانی چنین برخوردی را از سوی شما طلب کرده اند. از نظر شما که اشکالی ندارد **O**
نامه اختیارات خود را افزایش دهید قوانین اجاره را یک بار دیگر مرور کنید و به مراجع مسکن بایی مراجعه کنید و تا آنجاییکه می توانید نسبت به حق و حقوق خود کسب اطلاع نمایید. ببینید آیا قانونی وجود دارد که با اکتفا به آن بتوانید پرداخت اجاره را برای زمان کوتاهی قطع کنید؟ گاهی اوقات تنها چیزی که غیر از پول حرف اول را می زند، پرداخت نکردن آن است. از آنجایی که شما مبلغ اجاره را با توجه به امکانات رفاهی که در اختیارتان قرار می دهند، پرداخت میکنید، این حق را دارید که در سایه قانون برای رسیدن به حقوق خود از آن استفاده کنید. اگر همسایه ها در حال سلب کردن شما از حقوق مسلمان هستند، پس شما باید به نحوی با آنها مقابله کنید.**O**
جمع کردن متحدان همسایه های دیگر هم مشورت کنید و ببینید که آیا می توانید در ساختمان هم پیمانانی علیه آنها و به نفع خود پیدا کنید. شما شانس زیادی دارید چرا که اگر همسایه های مزاحم موجب آزار و اذیت شما را فراهم آورده باشند به طور حتم سایر همسایه ها نیز از دست آنها شاکمی هستند. **O**
یک نامه صریح و قاطع بنویسید یک فرد حرفه ای را استخدام کنید تا دومین نامه شما به مالک را تنظیم نماید. مزاحمت ها و قوفن شکنی های همسایه مزاحم را مو به مو مشخص کنید و سپس به قوانین مطرح شده در آن زمینه استناد کنید. در پایان نیز به نامه اول خود ارجاع کنید و ذکر کنید که هیچ یک از تلاش های گذشته تان به نتیجه نرسیده است. می توانید یک نسخه از نامه قبلی را نیز به آن ضمیمه کنید. در پایان نیز امضای تمام موافقتی خود را بگنید و آزار برای صاحب خانه بنفرستید.**O**
به جوش و خروش آمدن هنوز هیچ تغییری روی نداده؟! وقت آن رسیده که در مقابل بی عدالتی های جامعه قدم علم کنید. از این بعد هر گاه همسایه شما موفقیت ها ناخوشایندی خلق کرد – بدون توجه به اینکه چه زمانی است – شما و سایرین باید دو کار انجام دهید: ۱- تریه نامه محکمى به کف زمین، دیوار و یا سقف وارد می کنید تا او را متوجه شود که دوباره آزار و اذیت هایش را شروع کرده. ۲- سربعا با موجر تماس بگیرید. اگر نیاز شد حتی می توانید از پلیس درخواست مداخله در این امر را داشته باشید. جریان را با پلیس در میان بگذارید و به تلاش های قبلی خود نیز اشاره کنید و از آنها تقاضا کنید تا کمکتان کنند. به هر حال آنها در جایگاهی قرار دارند که می توانند شما را راهنمایی کرده و در صورت لزوم دست به اقدام مقتضی بزنند. **O**
مخل آسایش در دفاع از حقوق خود به عنوان کسی که مالیات پرداخت می کند، اجازه جرح میدهد، و یک همسایه قانونشده است. می توانید از همسایه مزاحم خود شکایت کنید، اما نمیتوانید کاری کنید که نهانیا نه تنها خطی به او وارد نشود، بلکه منجر به بازداشت خودتان نیز گردد. بنابراین اگر با پشت سر گذاشتن تمام این مراحل بازم آزار و اذیت ها و مزاحمت ها ادامه پیدا کرد، چاره ای برای شما باقی نمی ماند جز اینکه خانه خود را عوض کنید و به جای دیگری نقل مکان کنید. هر چند شما با میل و خواست خود در یک چنین جوی قرار نگرفته اید، اما با اجبار خود که می توانید از تحمل این وضعیت نجات پیدا کنید.

با همسایگان شرور چگونه برخورد کنیم؟

مترل شما یکپاس حساس ترین و در عین حال از جمله مهم ترین مکان ها برای فرمازروایی و ایجاد آرامش و آسایش شخصی محسوب می شود؛ اما متأسفانه زمانیکه همسایه های پر سر و صدا، بی اعتنا و نفرت انگیز، آرامش این مکان مقدس را از بین می برند، آتوق زندگی حتی برای خونسردترین افراد نیز غیر قابل تحمل می شود. چند وقت پیش یک نوج معناد در طبقه بالای خانه من سکونت داشتند، کار آنها این شده بود که هر شب جعبه خود را با یک عده آدم های بیکار و شرور دیگر کامل میکردند و تا نیمه های شب به سر و صدا کردن و پاپکوبی، آن هم درست بالای سر من، ادامه می دادند. هر چنددر رفتارشان بدتر می شود، وسواس فکری من نیز نسبت به آنها افزایش پیدا می کرد. شب ها زمان خواب مرتباً شاهد کابوس هایی در مورد آنها بودم. خواب می دیدم که وارد خانه شان شده ام و تمام اسکناس هایشان را درزیده ام یا کارت های اعتباریشان را بدون اجازه برداشتم و اعتبار آنها را به صفر رسانده ام **O**
حی گاهی تا مرز کشش آنها نیز پیش می رفتم و به هر مقام رسمی که برای حرف شنماع قرار گرفته بود و آنها نیز تا آنجاییکه که می توانستند از اخلاق خوب من سوء استفاده می کردند. این افراد قدس خلونگاه مرا از بین برده بودند، دیری نگذشت که منوجه شدنم با ساکت نشستن و دست روی دست گذاشتن چیزی عوض نمی شود و آرامش از دست رفت ام به من باز نمی گردد. من از خلوتن خود در جهت صخیح بهره گرفتم و به هر مقام رسمی که برای حرف هام ارزش قائل بود شکایت کردم. مقاله زیر را بخوانید تا متوجه شوید که چگونه می توان با همسایه های شرور مقابله کرد**O**
ارزایی موفقیتیش از اینکه پیش از حد از کوره در برود، موفقیت فعلی خود را سبک سنگین کنید. **O**
همسایه های شما ببینید که آنها هر چند وقت یکبار، در چه زمانی، و به چه شکلی غیر قابل کنترل میشوند. لیستی از فعالیت های مخرب و آزار دهنده آنها با ذکر تمام جزئیات تهیه کنید. برای مثال: صدای بلند موسیقی، از ساعت ۶ شب به بعد؛ مهمانی های دو نفره، از صبح تا شب؛ جرو بحث و دعوا و فریاد کشیدن؛ نیمه شب ها تخلیه آشغال در مکان های غیر مجاز و جذب سوخت ها، هر سه شبته؛ راه دادن افراد نامتعارف و مشکوک به خانه، همه ساعات روز و روزه... حال باید مطمئن شوید که آیا این امور بر خلاف عرف ساختمان و دیگر قوانین محلی هستند یا خیر. اگر مشکلاتی که برایتان ایجاد شده بود، بر خلاف قوانین باشند، به عنوان برگ برنده ای برای شما محسوب میشوند، اما اگر چنین نبود برای اینکه مدرک محکمى برای شکایت داشته باشید نیازمند مستندات بیشتری هستید. **O**
نگاهی به خودتان بیندازید از خودتان پرسید که آیا منطقی با موضوع برخورد می کنید. به عنوان مثال اگر شما شیف شب کار می کنید و مجبور هستید تا روزها استراحت کنید، نمی توانید انتظار داشته باشید که همسایه ها به خاطر شما از مهمانی در هوای آزاد بعد از ظهر خود صرفوظر کنند. علاوه بر این از خودتان سوال کنید که تا چه اندازه حق همسایگی را به جای می آورید. آیا تا کنون به هر دلیلی اتفاق افتاده که یکی از قوانین ساختمان را نقض کنید آیا هر چند وقت یکبار در کنترل صدای موسیقی کورنهامی کنید؟ چون تا کنون کسی از شما شکایتی نداشته، دلیل نمی شود که هیچ گونه خطایی هم مرتکب نشده باشید. وقتی تصمیم به شکایت کردن می گیرید، باید مطمئن شوید که خودتان هیچ نقطه ضعفی ندارید. یکی از نکات اوله در قوانین جنگاوروی این است که: هیچ گاه با دست خود مهمات را به دشمن تقدیم نکنید. **O**
به سمت مشکل هدافگری کنید؛جاهگه فعلی شما کاملاً مشخص شده است؛ اما مقصد هستند و نه شما و دیگر نمیتوانید حتی برای یک لحظه کارهای آنها را تحمل کنید. حالا بهتر است که دیگر تقاب دیپلماسی را از صورت بردارید و رفتار همسایه ای و میهربان را کنار گذاشته و با فعالیت تمام با مسئله برخورد کنید. **O O O**
**قدم اول** دفعه آینده که مزاحمتی برایتان ایجاد کردند به درب مترلشان بروید. ضروری است که در این زمان موضوع را به طور کامل برایشان شرح دهید، چراکه باید یک پیام باز بیشتر این کار را انجام نخواهد داد. اگر مرابف تن صدای خودتان باشید و در تمام لحظات خونسردیان را حفظ کنید، و با توجه به درک متقابل همسایه، نتیجه مطلوبی بدست خواهید آورد. مثل انسان های مثبت و خوش طینت با آنها برخورد کنید، اما نه پیش از تماس کنید نه مثل دیوانه های تازه آزاد شده عصیان و خشمگین برخورد کنید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد به این دلیل تبدیل به همسایه های بدمی می شوند که از بد بودن خود آگاهی ندارند و کسی تا کنون به آنها در این زمینه تذکری نداده است. بنابراین لحن صحبت های شما موفقیت یا شکست عملیات را معین می کند. **O O O**
**قدم دوم** برخورد دیپلماتیک شما راه به جایی نمی برد و آزار و اذیت ها همچنان ادامه پیدا میکند. همسایه ها خیر ندارند که ظرفیت هر کس اندازه ای دارد و روزی فرا می رسد که کاسه صبر شما هم لریز خواهد شد. در این قسمت باید یک نامه رسمی به صاحب ملک بنویسید و مشکل خود را با او در میان بگذارید. اولین درخواست شما از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ باید از او درخواست کنید که شخصاً با همسایه مزاحم صحبت کند. او همچنین باید شما را نیز در جریان قرار دهد که قصد این کار را در چه زمانی انجام دهد و می خواهد چه چیزهایی را به آنها گوشزد کند. پس از اینکه او این کار را انجام داد، مجدداً با او تماس بگیرید تا از جزئیات کار نیز آگاهی لازم را بدست آورید.یک نامه رسمی شاید کاری افراطی باشد؛ می توانید خودتان شخصاً هم با صاحب خانه تماس بگیرید، اما اگر روزی کار شما به دادگاه و مراجع قضایی کشیده شود، اگر مدرک مستندی دال بر تلاش های قبلی خود داشته باشید، خیلی بهتر است تا اینکه چیزی برای ارائه در دست نداشته باشید. **O**
خودتان را نشان دهید!اظهار تمجب، اگر بياز هم با وجود تماس تلاش هایشان آزار و اذیت آنها هنوز هم ادامه داشت، دیگر زمان آن فرا می رسد که برخورد دیگری داشته باشید. به هر حال خودشان با زیان بی زبانی چنین برخوردی را از سوی شما طلب کرده اند. از نظر شما که اشکالی ندارد **O**
نامه اختیارات خود را افزایش دهید قوانین اجاره را یک بار دیگر مرور کنید و به مراجع مسکن بایی مراجعه کنید و تا آنجاییکه می توانید نسبت به حق و حقوق خود کسب اطلاع نمایید. ببینید آیا قانونی وجود دارد که با اکتفا به آن بتوانید پرداخت اجاره را برای زمان کوتاهی قطع کنید؟ گاهی اوقات تنها چیزی که غیر از پول حرف اول را می زند، پرداخت نکردن آن است. از آنجایی که شما مبلغ اجاره را با توجه به امکانات رفاهی که در اختیارتان قرار می دهند، پرداخت میکنید، این حق را دارید که در سایه قانون برای رسیدن به حقوق خود از آن استفاده کنید. اگر همسایه ها در حال سلب کردن شما از حقوق مسلمان هستند، پس شما باید به نحوی با آنها مقابله کنید.**O**
جمع کردن متحدان همسایه های دیگر هم مشورت کنید و ببینید که آیا می توانید در ساختمان هم پیمانانی علیه آنها و به نفع خود پیدا کنید. شما شانس زیادی دارید چرا که اگر همسایه های مزاحم موجب آزار و اذیت شما را فراهم آورده باشند به طور حتم سایر همسایه ها نیز از دست آنها شاکمی هستند. **O**
یک نامه صریح و قاطع بنویسید یک فرد حرفه ای را استخدام کنید تا دومین نامه شما به مالک را تنظیم نماید. مزاحمت ها و قوفن شکنی های همسایه مزاحم را مو به مو مشخص کنید و سپس به قوانین مطرح شده در آن زمینه استناد کنید. در پایان نیز به نامه اول خود ارجاع کنید و ذکر کنید که هیچ یک از تلاش های گذشته تان به نتیجه نرسیده است. می توانید یک نسخه از نامه قبلی را نیز به آن ضمیمه کنید. در پایان نیز امضای تمام موافقتی خود را بگنید و آزار برای صاحب خانه بنفرستید.**O**
به جوش و خروش آمدن هنوز هیچ تغییری روی نداده؟! وقت آن رسیده که در مقابل بی عدالتی های جامعه قدم علم کنید. از این بعد هر گاه همسایه شما موفقیت ها ناخوشایندی خلق کرد – بدون توجه به اینکه چه زمانی است – شما و سایرین باید دو کار انجام دهید: ۱- تریه نامه محکمى به کف زمین، دیوار و یا سقف وارد می کنید تا او را متوجه شود که دوباره آزار و اذیت هایش را شروع کرده. ۲- سربعا با موجر تماس بگیرید. اگر نیاز شد حتی می توانید از پلیس درخواست مداخله در این امر را داشته باشید. جریان را با پلیس در میان بگذارید و به تلاش های قبلی خود نیز اشاره کنید و از آنها تقاضا کنید تا کمکتان کنند. به هر حال آنها در جایگاهی قرار دارند که می توانند شما را راهنمایی کرده و در صورت لزوم دست به اقدام مقتضی بزنند. **O**
مخل آسایش در دفاع از حقوق خود به عنوان

کسی که مالیات پرداخت می کند، اجاره خانه میدهد، و یک همسایه قانونشند است، می توانید از همسایه مزاحم خود شکایت کنید، اما نمیتوانید کاری کنید که نه‌ایا نه تنها خطی به او وارد نشود، بلکه منجر به بازداشت خودتان نیز گردد. بنابراین اگر با پشت سر گذاشتن تمام این مراحل بایز هم آزار و اذیت‌ها و مزاحمت‌ها ادامه پیدا کرد، چاره‌ای برای شما باقی نمی ماند جز اینکه خانه خود را عوض کنید و به جای دیگری نقل مکان کنید. هر چند شما با میل و خواست خود در یک چنین جوی رفرار نگرفته اید، اما با اختیار خود که می توانید از تحمل این وضعیت نجات پیدا کنید.

**بازتابگرایی – کلبه درک فردی**

من به تازگی کتلیبی تحت عنوان" زندگی آینه ای فردی است "را در یکی از بخش های فروشگاههای که مختص مبارزه با استرس بودیدپیدا کردم. قبلاً هم مطالب مشابهی پیرامون این مسئله به گوشم خورده بود، اما شناخت صحیحی از مفهوم واقعی آن نداشتم. در حقیقت منوجه نیودم که درک فردی تا چه اندازه میتواند در زندگی تک تک افراد تاثیر گذار باشد. در حال حاضر اعتقاد من بر این است که ۴ نوع مختلف از این نوع بازتابگرایی وجود دارد. یکی از آنها درست زمانی ایجاد می شود که طرف مقابل دقیقاً احساسات و افکاری مشابه آنچه در ذهن شما وجود دارد را انعکاس می دهد. به عنوان مثال از جانب کارفرمای خود نرسیده شده اید، بنابراین دوستانی را در محل کار خود پیدا می کنید که آنها هم دقیقاً احساسی مشابه شما داشته باشند و سپس با فرار گرفتن در کنار یکدیگر خودتان را تخلیه احساسی می کنید. گاهی اوقات در این مواقع از ضرب المثل های نظیر" آب دنبال گودال می گردد" و یا" کبوتر با کبوتر، باز با باز "هم استفاده می شود. زمانیکه اعتقاد ثابتی نسبت به مسئله مشخصی دارید، کسانی را پیدا می کنید که عیناً همان احساس قلبی شما را منعکس می کنند. این بازتابگرایی نوعی است که بیشتر ما تا حدودی با آن آشنایی بیشتری داریم. نوع دیگری از بازتابگرایی نیز وجود دارد که به عقیده من قدری جالب تر است. این نوع انعکاس زمانی پدید می آید که مردم دقیقاً رفتار و حرکات شخصی شما را به خودتان تحویل می دهند. اعتقاداتی که شاید شما خودتان هم نمی دانید که دارای آنها هستید. ممکن است از این طریق بتوانید خودتان را بهتر بشناسید طوری که قبلاً اصلاً تصورش را هم نمی کردید. با درک این نوع انعکاس، احساس نمی کنید که دیگران دقیقاً مانند شما احساس می کنند، بلکه تصور می نمایید که رفتار آنها با شما همانطوری است که خودتان به آنها القا میکنید.بنابراین اگر به عنوان مثال می بینید که دیگران همیشه به هنگام ملاقات با شما دیر می کنند، ارتباطتان با افراد مختلف به بن بست بر خورده می کند، و دیگران همواره در حال تحقیر کردنتان هستند، شاید لازم باشد تا از خودتان پرسید:" من در مورد خودم چه احساسی دارم ؟"۱۵نمونه عینی بازتابگرایی در زندگی فردی در این قسمت مثالی از زندگی خودم را برایشان بیان می کنم. در طول یک روز، سومین ایلمپی بود که در آن می خواندم انسان خودخواه و خود محور هستم. دوستاتم معقد بودند که من تصور می کنم تنها کسی هستم که روی کره زمین حق انتخاب دارم. اول خیلی ناراحت شدم و تنها فکری که به ذهنم رسید این بود که آنها در اشتباه هستند. پس از گذشت مدت زمانی توانستم تا حدودی بر احساسات منفی خود غلبه کنم و کمی عافلات تر با مسئله برخورد نمایم. از خودم پرسیدم که آیا یک چنین نظری در مورد من صحت دارد یا خیر؟ باید اتراف می کردم که گاهی خود محور می شدم، اما کل مشکل در این امر خلاصه نمی شد. بعد به این مطلب فکر کردم که دیگران چگونه قصد دارند تا مرا برای انجام کاری که به آن هیچ تمایلی ندارم، متقاعد کنند.
. بعضی مواقع به دوستاتم "نه می گفتم و آنها هم فوراً قصد داشتند تا نظر مرا عوض کنند، اما باز هم احساس می کردم که موضوع به این سادگی ها هم نیست. قدری که به نقضه دقیق تر شدم به این نتیجه رسیدم که در تمام روابط قلبی خود نیز با یک چنین مشکلی مواجه بودم. هیچ کس برای من وقت نداشت و همیشه مجبور بودم خود را با برنامه زندگی آنها وفق دهم. نمی دانم چرا هر کسی که با من ارتباط برقرار می کرد، زندگی بر مشغله ای داشت و نمی توانست آنطور که باید و شاید برای من وقت بگذارد. کار، دوستان، خانواده و ... همیشه یکگ چنین افسانگی برای من می افشاد، البته شاید تا آن زمان به این مسئله دقت نکرده بودم. تصورش هم می توانست مرا ناراحت کند، اما دلم می خواست تا دلیل واقعی آن را پیدا کنم.زمانی چشم هالم باز شدند که به این نتیجه رسیدم": من خودم برای زمانبندی زندگی خودم ارزش قائل نیستم".در شرایطی که من برای زمان بندی زندگی خودم ارزش قائل نیودم، چگونه می توانستم از دیگران انتظار داشته باشم که به برنامه زمانی من اهمیت بدهند؟ حتی با بیان عبارات زیر با زبان بی زبانی به آنها می گفتم که وقتم برایم ارزشی ندارد".می دانم که سر تو خیلی شلوغ شده، هر موقع که تو وقت داشته باشی ""...من می توانم برنامه ام را با برنامه تو هماهنگ کنم".خودم به آنها می گفتم که ارزش ندارم برایم وقت بگذارند و به آنها اطمینان خاطر میدادم که نیازی نیست در این مورد هیچ گونه تلاشی هم کنند. اگر وقت داشتند، خوب می توانستند من را ببینند، اما اگر به اندازه کافی هم وقت نداشتند، باز هم لازم بود هیچ تلاشی برای خالی کردن زمانی برای من کنند. افراد مقابل دقیقاً ایده من نسبت به خودم را بازتاب می دادند. ایده ای که من خودم به شخصه تا مدت ها از آن بی خبر بودم. می توانم با جرات بگویم که با کسب این تجربه زندگی ام به طور کلی تغییر پیدا کرد. زمانیکه از این مشکل آگاه شدم، احساس کردم که ممکن العمل افراد نیز در مقابل من کم در حال تغییر است. واقعاً عجیب بود؛ چرا که حتی آگاهی از این موضوع توانسته بود تغییرات شگرفی را در نحوه برقراری ارتباطاتم ایجاد کند. همچنین تعامل دیگران با من نیز دستخوش تغییرات محسوسی شده بود. همانطور که تجربه من نشان می دهد، همیشه تشخیص کاستی های شخصی چندان هم ساده نیست. گاهی اوقات برای اینکه کاملاً منوجه شوید که دور و اطرافتان چه انگیزی می افتد، باید نگاهیמושکافانه به انعکاس رفتار خود در اطرافیان داشته باشید. زمانیکه به درک منطقی دست پیدا کردید، درست مثل این است که یک هدیه الهی به شما عطا شده. زمانیکه منوجه مشکل شدید، می توانید آرزایر برده و روی آن کار کنید و اجازه تعدید تا آن مشکل بر عیله شما کاری انجام دهد.

بازتابگرایی – کلبه درک فردی

من به تازگی کتلیبی تحت عنوان" زندگی آینه ای فردی است "را در یکی از بخش های فروشگاههای که مختص مبارزه با استرس بودیدپیدا کردم. قبلاً هم مطالب مشابهی پیرامون این مسئله به گوشم خورده بود، اما شناخت صحیحی از مفهوم واقعی آن نداشتم. در حقیقت منوجه نیودم که درک فردی تا چه اندازه میتواند در زندگی تک تک افراد تاثیر گذار باشد. در حال حاضر اعتقاد من بر این است که ۴ نوع مختلف از این نوع بازتابگرایی وجود دارد. یکی از آنها درست زمانی ایجاد می شود که طرف مقابل دقیقاً احساسات و افکاری مشابه آنچه در ذهن شما وجود دارد را انعکاس می دهد. به عنوان مثال از جانب کارفرمای خود نرسیده شده اید، بنابراین دوستانی را در محل کار خود پیدا می کنید که آنها هم دقیقاً احساسی مشابه شما داشته باشند و سپس با فرار گرفتن در کنار یکدیگر خودتان را تخلیه احساسی می کنید. گاهی اوقات در این مواقع از ضرب المثل های نظیر" آب دنبال گودال می گردد" و یا" کبوتر با کبوتر، باز با باز "هم استفاده می شود. زمانیکه اعتقاد ثابتی نسبت به مسئله مشخصی دارید، کسانی را پیدا می کنید که عیناً همان احساس قلبی شما را منعکس می کنند. این بازتابگرایی نوعی است که بیشتر ما تا حدودی با آن آشنایی بیشتری داریم. نوع دیگری از بازتابگرایی نیز وجود دارد که به عقیده من قدری جالب تر است. این نوع انعکاس زمانی پدید می آید که مردم دقیقاً رفتار و حرکات شخصی شما را به خودتان تحویل می دهند. اعتقاداتی که شاید شما خودتان هم نمی دانید که دارای آنها هستید. ممکن است از این طریق بتوانید خودتان را بهتر بشناسید طوری که قبلاً اصلاً تصورش را هم نمی کردید. با درک این نوع انعکاس، احساس نمی کنید که دیگران دقیقاً مانند شما احساس می کنند، بلکه تصور می نمایید که رفتار آنها با شما همانطوری است که خودتان به آنها القا میکنید.بنابراین اگر به عنوان مثال می بینید که دیگران همیشه به هنگام ملاقات با شما دیر می کنند، ارتباطتان با افراد مختلف به بن بست بر خورده می کند، و دیگران همواره در حال تحقیر کردنتان هستند، شاید لازم باشد تا از خودتان پرسید:" من در مورد خودم چه احساسی دارم ؟"۱۵نمونه عینی بازتابگرایی در زندگی فردی در این قسمت مثالی از زندگی خودم را برایشان بیان می کنم. در طول یک روز، سومین ایلمپی بود که در آن می خواندم انسان خودخواه و خود محور هستم. دوستاتم معقد بودند که من تصور می کنم تنها کسی هستم که روی کره زمین حق انتخاب دارم. اول خیلی ناراحت شدم و تنها فکری که به ذهنم رسید این بود که آنها در اشتباه هستند. پس از گذشت مدت زمانی توانستم تا حدودی بر احساسات منفی خود غلبه کنم و کمی عافلات تر با مسئله برخورد نمایم. از خودم پرسیدم که آیا یک چنین نظری در مورد من صحت دارد یا خیر؟ باید اتراف می کردم که گاهی خود محور می شدم، اما کل مشکل در این امر خلاصه نمی شد. بعد به این مطلب فکر کردم که دیگران چگونه قصد دارند تا مرا برای انجام کاری که به آن هیچ تمایلی ندارم، متقاعد کنند.
. بعضی مواقع به دوستاتم "نه می گفتم و آنها هم فوراً قصد داشتند تا نظر مرا عوض کنند، اما باز هم احساس می کردم که موضوع به این سادگی ها هم نیست. قدری که به نقضه دقیق تر شدم به این نتیجه رسیدم که در تمام روابط قلبی خود نیز با یک چنین مشکلی مواجه بودم. هیچ کس برای من وقت نداشت و همیشه مجبور بودم خود را با برنامه زندگی آنها وفق دهم. نمی دانم چرا هر کسی که با من ارتباط برقرار می کرد، زندگی بر مشغله ای داشت و نمی توانست آنطور که باید و شاید برای من وقت بگذارد. کار، دوستان، خانواده و ... همیشه یکگ چنین افسانگی برای من می افشاد، البته شاید تا آن زمان به این مسئله دقت نکرده بودم. تصورش هم می توانست مرا ناراحت کند، اما دلم می خواست تا دلیل واقعی آن را پیدا کنم.زمانی چشم هالم باز شدند که به این نتیجه رسیدم": من خودم برای زمانبندی زندگی خودم ارزش قائل نیستم".در شرایطی که من برای زمان بندی زندگی خودم ارزش قائل نیودم، چگونه می توانستم از دیگران انتظار داشته باشم که به برنامه زمانی من اهمیت بدهند؟ حتی با بیان عبارات زیر با زبان بی زبانی به آنها می گفتم که وقتم برایم ارزشی ندارد".می دانم که سر تو خیلی شلوغ شده، هر موقع که تو وقت داشته باشی ""...من می توانم برنامه ام را با برنامه تو هماهنگ کنم".خودم به آنها می گفتم که ارزش ندارم برایم وقت بگذارند و به آنها اطمینان خاطر میدادم که نیازی نیست در این مورد هیچ گونه تلاشی هم کنند. اگر وقت داشتند، خوب می توانستند من را ببینند، اما اگر به اندازه کافی هم وقت نداشتند، باز هم لازم بود هیچ تلاشی برای خالی کردن زمانی برای من کنند. افراد مقابل دقیقاً ایده من نسبت به خودم را بازتاب می دادند. ایده ای که من خودم به شخصه تا مدت ها از آن بی خبر بودم. می توانم با جرات بگویم که با کسب این تجربه زندگی ام به طور کلی تغییر پیدا کرد. زمانیکه از این مشکل آگاه شدم، احساس کردم که ممکن العمل افراد نیز در مقابل من کم در حال تغییر است. واقعاً عجیب بود؛ چرا که حتی آگاهی از این موضوع توانسته بود تغییرات شگرفی را در نحوه برقراری ارتباطاتم ایجاد کند. همچنین تعامل دیگران با من نیز دستخوش تغییرات محسوسی شده بود. همانطور که تجربه من نشان می دهد، همیشه تشخیص کاستی های شخصی چندان هم ساده نیست. گاهی اوقات برای اینکه کاملاً منوجه شوید که دور و اطرافتان چه انگیزی می افتد، باید نگاهیמושکافانه به انعکاس رفتار خود در اطرافیان داشته باشید. زمانیکه به درک منطقی دست پیدا کردید، درست مثل این است که یک هدیه الهی به شما عطا شده. زمانیکه منوجه مشکل شدید، می توانید آرزایر برده و روی آن کار کنید و اجازه تعدید تا آن مشکل بر عیله شما کاری انجام دهد.

**بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید**

همه گاهی فکر می کنند که اگر کارهای بخصوصی را در گذشته انجام می دادند یا برعکس، زندگی جلاشان چه تفاوتی میکرد. همه می دانند که چنین حسرت خوردنی بی فایده و بیج است. به جای حسرت خوردن بهتر است اعمال خود را قبول کنید و از آنها درس بگیرید. پشیمانی چیست؟ پشیمانی احساسی نرالم با پاس، تا امیدای و تازشایی است. احساس ندامت از انجام عملی یا فظنی است. به طور کلی، فردی که همیشه با احساس پشیمانی زندگی می کند، همیشه به گذشته ی خود افسوس می خورد و حسرت

موقیعت هایی را می خورد که می توانست طور دیگری رفتار کند. شما تنها کسی نیستید که ممکن است به گذشته افسوس بخورد، به چیزها یا کسانی که از دست داده، به کارهایی که کرده یا نکرده و…این احساس گناه‌ها به همه ی ما دست می دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما… خوب است که هر از گاهی نگاهی بازنگرانه به زندگیمان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می کنیم. اما این احساس می تواند گاهی ناسالم باشد. وقتی این عمل برای کسی به صورت عادت درآید و هر کار کوچکی را مشکل بزرگی فرض کند، اگر این احساس بخواهد به افسردگی فرد منجر شود، به این معنا است که فرد بیش از حد به این مسئله بها میدهد، و زندگیش توأم از حسرت خوردن بر گذشته است.
مال توی فیلم هاست… زندگی ما با انتخاب هایمان ساخته می شود. در فیلم بشیمایی " مرد غناواده ، "شخصیت نیکولاس کیچ از مردی مجرد به مردی متاهل تبدیل می شود. او در این فیلم می بیند که با تغییر انتخاب هایش چطور می توانست زندگی متفاوتی داشته باشد.احساس بشیمایی و حسرت احساساتی کاملاً عادی هستند. برای همه ی ما پیش می آید. مسئله ی مهم این است که نگذاریم این احساسات بر ما غلبه کند و زمام اختیار ما را در دست گیرد. چون باعث استرس و فشارهای روحی و روانی می شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تأثیرات مخربی از جمله سردرد، کمرد درد و مشکلات گوارشی می شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است.
۶ راه برای دوری از احساس ندامت و بشیمائی
۱- همه چیز را کلی بررسی کنید.هنگام تصمیم گیری ها همه ی جنبه های مسئله را بررسی کنید، جنبه های مثبت و منفی. بررسی همه جانبه ی کار تا حد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری میکند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم گیری های حیوانانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شمامست، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، باید منتظر عوالم بد آن باشید. در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشیاء کنید، اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه ی جواب را بسنجید، تا حد زیادی از حسرت خوردتان در گذشته جلوگیری می کند.
۲- قانع و محکم باشی وقتی تصمیمی می گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه ای شما را از تصمیمتان منصرف کند.
۳- اتفاقات را بپذیرید واقیعت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آنها بی خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد، اما باید مزه ی بدی را بچشید تا خوبی هم سرفشان آید. ما نمی توانیم جلوی روی دادن اتفاقات را بگیریم، باید آنها را قبول کنیم و تا مینوانیم از آنها نهایت استفاده را ببریم.
۴- دست به عمل بزنید ببینید حسرت چه چیزهایی را می برید، و هر چه می توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می خورید که در دوران دانشجویی زیاد مسافرت نکرده اید، همین حالا بیک برنامه ی سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده اید و حسرتش را می خورید، از همین الان انجام دهید.
- مثبت بیندیشید دیدگانان را تغیر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای بخصوصی بوده است. شما نتیجه ی تجربیات گذشته تان و بذیرش مثبت آنها هستید.
بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختیا کار آسانی نیست، اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می خواهید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره های خوبی که با او داشته اید بیندیشید.
۶- مثل افراد شکست خورده رفتار نکنید اگر چیزی را از دست داده اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر برنمی گردد. سعی کنید به آینده و به موقیعت هایی که می توانید به دست آورید فکر کنید.
O نگران نباشید، لجنه زربندها هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. باید سعی کنید که از آنها درس بگیرید و برای آینده ی خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی توانید به عقب برگردید. از هر لحظه ی زندگی لذت ببرد .

بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید

همه گاهی فکر می کنند که اگر کارهای بخصوصی را در گذشته انجام می دادند یا برعکس، زندگی جاشان چه تفاوتی میکرد. همه می دانند که چنین حسرت خوردنی بی فایده و بوج است. به جای حسرت خوردن بهتر است اعمال خود را قبول کنید و از آنها درس بگیرید. بشیمائی چیست؟
بشیمائی احساسی توأم با باس، نا اطمینانی و نارضایتی است. احساس ندامت از انجام عملی یا غفلتی است. به طور کلی، فردی که همیشه با احساس بشیمائی زندگی می کند، همیشه به گذشته ی خود افسوس می خورد و حسرت موقیعت هایی را می خورد که می توانست طور دیگری رفتار کند. شما تنها کسی نیستید که ممکن است به گذشته افسوس بخورد، به چیزها یا کسانی که از دست داده، به کارهایی که کرده یا نکرده و…این احساس گناه‌ها به همه ی ما دست می دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما… خوب است که هر از گاهی نگاهی بازنگرانه به زندگیمان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می کنیم. اما این احساس می تواند گاهی ناسالم باشد. وقتی این عمل برای کسی به صورت عادت درآید و هر کار کوچکی را مشکل بزرگی فرض کند، اگر این احساس بخواهد به افسردگی فرد منجر شود، به این معنا است که فرد بیش از حد به این مسئله بها میدهد، و زندگیش توأم از حسرت خوردن بر گذشته است.
مال توی فیلم هاست… زندگی ما با انتخاب هایمان ساخته می شود. در فیلم بشیمایی " مرد غناواده ، "شخصیت نیکولاس کیچ از مردی مجرد به مردی متاهل تبدیل می شود. او در این فیلم می بیند که با تغییر انتخاب هایش چطور می توانست زندگی متفاوتی داشته باشد.احساس بشیمایی و حسرت احساساتی کاملاً عادی هستند. برای همه ی ما پیش می آید. مسئله ی مهم این است که نگذاریم این احساسات بر ما غلبه کند و زمام اختیار ما را در دست گیرد. چون باعث استرس و فشارهای روحی و روانی می شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تأثیرات مخربی از جمله سردرد، کمرد درد و مشکلات گوارشی می شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است.
۶ راه برای دوری از احساس ندامت و بشیمائی
۱- همه چیز را کلی بررسی کنید.هنگام تصمیم گیری ها همه ی جنبه های مسئله را بررسی کنید، جنبه های مثبت و منفی. بررسی همه جانبه ی کار تا حد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری میکند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم گیری های حیوانانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شمامست، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، باید منتظر عوالم بد آن باشید. در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشیاء کنید، اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه ی جواب را بسنجید، تا حد زیادی از حسرت خوردتان در گذشته جلوگیری می کند.
۲- قانع و محکم باشی وقتی تصمیمی می گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه ای شما را از تصمیمتان منصرف کند.
۳- اتفاقات را بپذیرید واقیعت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آنها بی خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد، اما باید مزه ی بدی را بچشید تا خوبی هم سرفشان آید. ما نمی توانیم جلوی روی دادن اتفاقات را بگیریم، باید آنها را قبول کنیم و تا مینوانیم از آنها نهایت استفاده را ببریم.
۴- دست به عمل بزنید ببینید حسرت چه چیزهایی را می برید، و هر چه می توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می خورید که در دوران دانشجویی زیاد مسافرت نکرده اید، همین حالا بیک برنامه ی سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده اید و حسرتش را می خورید، از همین الان انجام دهید.
- مثبت بیندیشید دیدگانان را تغیر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای بخصوصی بوده است. شما نتیجه ی تجربیات گذشته تان و بذیرش مثبت آنها هستید.
بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختیا کار آسانی نیست، اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می خواهید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره های خوبی که با او داشته اید بیندیشید.
۶- مثل افراد شکست خورده رفتار نکنید اگر چیزی را از دست داده اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر برنمی گردد. سعی کنید به آینده و به موقیعت هایی که می توانید به دست آورید فکر کنید.
O نگران نباشید، لجنه زربندها هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. باید سعی کنید که از آنها درس بگیرید و برای آینده ی خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی توانید به عقب برگردید. از هر لحظه ی زندگی لذت بپردازید .

**برای نگاه بودن شکرگذار داشته هایمان باشیم**

آنچه که ما از زندگی می خواهیم، خوشبختی است. خوشبختی فقط آن چیزی نیست که وقتی آزرا داشته باشیم احساس کنیم، بلکه آن چیزی است که آرزو داریم به آن برسیم. اگر به جای اینکه همه تمرکز و حواسمان روی قصد و نیتمان باشد، فقط روی خوشبخت بودن یا هر چه که داریم متمرکز شویم، آشکار کردن قصد و منظورمان خیلی راحت تر خواهد بود. پس سعی کنیم کمتر از چرخ گردون برای داشتن یا نداشتن فلاَن چیز و بهمان چیز سوال کنیم و برای هر چه که برایشان پیش می آید، قن‌قدان و شکرگذار باشیم. آن زمان است که حس راحتی و لذت کامل را از زندگی خود می‌بریم.خیلی اوقات بدون اینکه بدانیم یا توجه بیش از حد روی نیت و مقصودمان، آن را بد نشان می‌دهیم. واقعت این است که توجه و تمرکز زیاد روی قصد و نیتمان فقط این واقعت را تشدید می‌کند که این اهداف و مقاصد وجود ندارند و درنتیجه ما تلاش می‌کنیم که نشان دهیم آنها هستند. این ایده که ما باید همیشه اوقات روی نیت و مقاصدمان تمرکز داشته باشیم کاملاً نادرست است. برای نشان دادن آرزوها و امیال خود، باید با تحقق این آرزوها در هماهنگی و هارمونی باشیم. این یعنی باید طوری فکر کنید، احساس کنید یا عمل کنید که گویی امیال و خواسته هایمان تحقق یافته اند، اگر همه خواسته هایمان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی‌کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می‌برید و قن‌قدان و سپاس گذار آن هستید. شما هم از آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می‌برید و کاملاً زندگی خود را دوست می‌دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار بگیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می‌توانید شاد و خوشبخت باشید. همه ما همیشه سعی می‌کنیم تا آنجا که می‌توانیم یاد بگیریم که چطور امیال و آرزوهایمان را عملی کنیم اما هنوز هیچوقت به آن اندازه، که می‌خواهیم یا با آن سرعت که دوست داریم موفق به انجام اینکار نمی‌شویم. متوجه نیستیم که کارمان را اشتباه انجام می‌دهیم. وقتی سعی می‌کنیم چیزی خلق کنیم، همیشه می‌گوییم فلاَن چیز کم است، بهمان چیز را نداریم. سعی می‌کنیم همه چیز را تغییر دهیم چون منظور آنطور که هستند برای ما قابل قبول نیست. اتفاقی که می‌افتد این است که موقیعت شایع را پشت سر هم می‌سازیم که برای نرسیدن ما به هدفمان طراحی شده است نه رسیدن به آن. اتفاق آن اینجاست که ما وقتی شروع به خلق چیزی که می‌خواهیم می‌کنیم، دیگر برای آن تلاش نمی‌کنیم. به همین دلیل است که متصرف شدن و رها کردن امیال و آرزوهایمان به دست روزگاران، قوانین قدم است که شاید معجزه بالاخره رخ دهد. ما دست از تلاش کردن برای رسیدن به مقصودمان برمی‌داریم و ادعا می‌کنیم که همه چیز همان‌طور که در حال حاضر هست، خوب است. وقتی دست از تغیر دادن همه چیز برمی‌داریم و همه چیز را همانطوری که هست قبول می‌کنیم، در کوتاه زمانی متبیین که آنچه می‌خواستیم، یعنی همان آرزوی همیشگیمان، مثل معجزه در زندگیمان نمودار می‌شود. پس با جدی تغیر دادن همه چیز و ساختن آن چیزی که می‌خواهید، اجازه دهید به طور ناخودآگاه همانی که هستید و همان چیزهایی که دارید را دوست داشته باشید و قبول کنید که هیچ اشکالی ندارند. وقتی اینکار را می‌کنید، به جای اینکه در زندگی کمبود و فقدان داشته باشید، احساس رضایت خواهید کرد. وقتی در مشکلات زندگی گرفتار می‌شویم، دیگر از آنچه که داریم لذت نمی‌بریم و با آن خوشبخت نیستیم، همیشه به چیزی فکر می‌کنیم که نداریم و دوست داریم داشته باشیم. و هیچوقت قادر چیزهایی که داریم را نمی‌فهمیم مگر وقتی که آن چیزها را از ما می‌گیرند. پس سعی کنیم هر چه که در زندگی خود داریم را تا آنجا که می‌توانیم دوست داشته باشیم و قدر آن را بدانیم. مطمئناً خیلی خوشحال خواهید شد اگر بفهمید آنچه که می‌خواستید و آرزو داشتید را به دست آورده اید. وقتی به خودمان اجازه بدهیم که

همه چیزهای خوب زندگی را درک کرده و دوست داشته باشیم، زندگیمان سراسر لذت خواهد شد. به جای اینکه فقط به خاطر اینکه چیزی را در زندگیمان نداریم، به دنبال آن باشیم، خوب است که اطمینان کنیم و فکر کنیم به هرچه که می‌خواستیم رسیده ایم و شکرگذار باشیم. در این حالت به جای اینکه چیزی بسازیم، با همان چیزهایی که دارید شاد و راضی خواهید بود. گرچه دوست دارید چیزی بسازید و خلق کنید، اما تمرکز و توجه اصلی شما در این خواهد بود که از انجام آن لذت ببرید و نتیجه ای که به دست می‌آورید در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد. وقتی باور کنید که به آنچه خواسته بودید، رسیده اید، دیگر برای به دست آوردن آن خودتان را به در و دیوار نمی‌زنید. در این صورت شاد و آرام به کارتان ادامه می‌دهید و به جای اینکه مدام نگران باشید که آیا به آن می‌رسید یا نه، با اطمینان منتظر آن می‌مانید. در این شرایط آزادی بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنید. یادتان باشد، اگر در حال حاضر به همه آرزوهایمان رسیده باشید و هرچه می‌خواستید را به دست آورده باشید، از زندگی لذت می‌برید و قدر چیزهایی که دارید را می‌فهمید. اگر بخواهید با رویاها و آرزوهایمان در هماهنگی و هارمونی باشید، باید چنین جایی داشته باشید. به جای اینکه برای خود آرزوسازی کنید، سعی کنید یاد بگیرید برای هرچه که در زندگی برایتان پیش می‌آید قدردان باشید. سعی کنید از زمان حال و آنچه که دارید لذت ببرید و آخر اینکه سعی کنید آطور که باید و شاید خوشبخت باشید.اگر همه خواسته هایمان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی‌کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می‌برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می‌برید و کاملاً زندگی خود را دوست می‌دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار بگیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می‌توانید شاد و خوشبخت باشید. برای شاد بودن شکرگذار داشته هایمان باشید

آنچه که ما از زندگی می‌خواهیم، خوشبختی است. خوشبختی فقط آن چیزی نیست که وقتی آرزو داشته باشیم احساس کنیم، بلکه آن چیزی است که آرزو داریم به آن برسیم. اگر به جای اینکه همه تمرکز و حواسمان روی قصد و نیتمان باشد، فقط روی خوشبخت بودن با هر چه که داریم متمرکز شویم، آشکار کردن قصد و منظورمان خیلی راحت تر خواهد بود. پس سعی کنیم کمتر از چرخ گردون برای داشتن یا نداشتن فلان چیز و بهمان چیز سوال کنیم و برای هر چه که برایشان پیش می‌آید، قدردان و شکرگذار باشیم. آن زمان است که حس راحتی و لذت کامل را از زندگی خود می‌بریم.خیل بوقت بدون اینکه بدانیم با توجه بیش از حد روی نیت و مقصودمان، آن را به نشان می‌دهیم. واقعیت این است که توجه و تمرکز زیاد روی قصد و نیتمان فقط این واقعیت را تشدید می‌کند که این اهداف و مقاصد وجود ندارند و درنتیجه ما تلاش می‌کنیم که نشان دهیم آنها هستند. این ایده که ما باید همیشه بوقایف روی نیت و مقاصدمان تمرکز داشته باشیم کاملاً نادرست است. برای نشان دادن آرزوها و امیال خود، باید با تحقق این آرزوها در هماهنگی و هارمونی باشیم. این یعنی باید طوری فکر کنید، احساس کنید یا عمل کنید که گویی امیال و خواسته هایمان تحقق یافته اند، اگر همه خواسته هایمان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی‌کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می‌برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می‌برید و کاملاً زندگی خود را دوست می‌دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار بگیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می‌توانید شاد و خوشبخت باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار بگیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می‌توانید شاد و خوشبخت باشید. همه ما همیشه سعی می‌کنیم تا آنجا که می‌توانیم یاد بگیریم که چطور امیال و آرزوهایمان را عملی کنیم اما هنوز هیچوقت به آن اندازه که می‌خواهیم یا با آن سرعت که دوست داریم موفق به انجام اینکار نمی‌شویم. متوجه نیستیم که کارمان را اشتباه انجام می‌دهیم. وقتی سعی می‌کنیم چیزی خلق کنیم، همیشه می‌گوییم فلان چیز کم است، بهمان چیز را نداریم سعی می‌کنیم همه چیز را تغییر دهیم چون آطور که هستند برای ما قابل قبول نیست. اتفاقی که می‌افتد این است که موقعیت هایی را پشت سر هم می‌سازیم که برای رسیدن ما به هدفمان طراحی شده است نه رسیدن به آن. ناقص آن اینجاست که ما وقتی شروع به خلق چیزی که می‌خواهیم می‌کنیم، دیگر برای آن تلاش نمی‌کنیم. به همین دلیل است که منصرف شدن و رها کردن امیال و آرزوهایمان به دست روزگار، قوانین قدم است که شاید معجزه بالاخره رخ دهد. ما دست از تلاش کردن برای رسیدن به مقصودمان برمی‌داریم و ادعا می‌کنیم که همه چیز همان طور که در حال حاضر هست، خوب است. وقتی دست از تغییر دادن همه چیز برمی‌داریم و همه چیز را همانطوری که هست قبول می‌کنیم، در کوتاه زمانی متنبینیم که آنچه می‌خواستیم، یعنی همان آرزوی همیشگیمان، مثل معجزه در زندگیمان نمودار می‌شود. پس به جای تغییر دادن همه چیز و ساختن آن چیزی که می‌خواهید، اجازه بدهید به طور ناخواه آگاه همانی که هستید و همان چیزهایی که دارید را دوست داشته باشید و قبول کنید که هیچ اشکالی ندارند. وقتی اینکار را می‌کنید، به جای اینکه در زندگی کمبود و فقدان داشته باشید، احساس رضایت خواهید کرد. وقتی در مشکلات زندگی گرفتار می‌شویم، دیگر از آنچه که داریم لذت نمی‌بریم و با آن خراببخت نیستیم، همیشه به چیزی فکر می‌کنیم که نداریم و دوست داریم داشته باشیم. و هیچوقت قدر چیزهایی که داریم را نمی‌فهمیم مگر وقتی که آن چیزها را از ما می‌گیرند. پس سعی کنیم هر چه که در زندگی خود داریم را تا آنجا که می‌توانیم دوست داشته باشیم و قدر آن را بدانیم. مطمئناً خیلی خوشحال خواهید شد اگر بفهمید آنچه که می‌خواستید و آرزو داشتید، را به دست آورده اید. وقتی به خودمان اجازه بدهیم که همه چیزهای خوب زندگی را درک کرده و دوست داشته باشیم، زندگیمان سراسر لذت خواهد شد. به جای اینکه فقط به خاطر اینکه چیزی را در زندگیمان نداریم، به دنبال آن باشیم، خوب است که اطمینان کنیم و فکر کنیم به هرچه که می‌خواستیم رسیده ایم و شکرگذار باشیم. در این حالت به جای اینکه چیزی بسازیم، با همان چیزهایی که دارید شاد و راضی خواهید بود. گرچه دوست دارید چیزی بسازید و خلق کنید، اما تمرکز و توجه اصلی شما در این خواهد بود که از انجام آن لذت ببرید و نتیجه ای که به دست می‌آورید در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد. وقتی باور کنید که به آنچه خواسته بودید، رسیده اید، دیگر برای به دست آوردن آن خودتان را به در و دیوار نمی‌زنید. در این صورت شاد و آرام به کارتان ادامه می‌دهید و به جای اینکه مدام نگران باشید که آیا به آن می‌رسید یا نه، با اطمینان منتظر آن می‌مانید. در این شرایط آزادی بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنید. یادتان باشد، اگر در حال حاضر به همه آرزوهایمان رسیده باشید و هرچه می‌خواستید را به دست آورده باشید، از زندگی لذت می‌برید و قدر چیزهایی که دارید را می‌فهمید. اگر بخواهید با رویاها و آرزوهایمان در هماهنگی و هارمونی باشید، باید چنین جایی داشته باشید. به جای اینکه برای خود آرزوسازی کنید، سعی کنید یاد بگیرید برای هرچه که در زندگی برایتان پیش می‌آید قدردان باشید. سعی کنید از زمان حال و آنچه که دارید لذت ببرید و آخر اینکه سعی کنید آطور که باید و شاید خوشبخت باشید.اگر همه خواسته هایمان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی‌کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می‌برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می‌برید و کاملاً زندگی خود را دوست می‌دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار بگیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می‌توانید شاد و خوشبخت باشید.

#### بلوغ هیجانی

آیا بلوغ شما با سن تقویمی شما تطابق دارد؟ آیا شما از سالهای پیش عاقل تر شده اید؟ و یا آنکه در جا میزیدید و تنها گذشته خود را تکرار میکنید؟ برای آنکه متوجه گردید که آیا شما در پی این سالها رشد کرده اید و یا تنها پیر تر شده اید به معیارهای اندازه گیری سن توجه کنید:
۱- سن تقویمی:مقدار زمانی است که فرد زندگی کرده، سن روی به سال.
۲- سن فیزیولوژیکی: اشاره دارد بر میزان رشد و تکامل اعضا و سیستمهای بدن فرد بسته به سن تقویمی وی.
۳- سن عقلایی و هوشی: اشاره دارد بر هوش و فراسد فرد که بتواند بالاتر، پایتیز و یا هم پایه سن تقویمی فرد باشد.
۴- سن اجتماعی: سن اجتماعی رشد اجتماعی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند.
آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به برقرار کردن رابطه با دیگران میباشد؟
۵- سن هیجانی: سن هیجانی مانده سن اجتماعی بلوغ هیجانی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند.
آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به کنترل و کنشار آمدن با احساسات و هیجانش می باشد یا خیر؟
سناشناختن کنترلی بر سن تقویمی خود نداشته و کنترل اندکی نیز بر سن هوشی و فیزیولوژیکی خود دارند.
اما سن اجتماعی و هیجانی خود را می توانیم خود برگزینیم. عقب ماندهگی اجتماعی و هیجانی را می توان با کمی تلاش و همت جبران و درمان کرد.
آموختن مهارتهای اجتماعی مناسب و رشد و بهبود بلوغ هیجانی در توان هر فردی میباشد.
هیچ ارتباطی نیز میان سن اجتماعی، هوشی، فیزیولوژیکی و تقویمی وجود ندارد.
یک فرد ممکن است از لحاظ تقویمی به بلوغ رسیده باشد اما از لحاظ اجتماعی نابخته و تا بالغ نباشد.
در اجتماع افراد با بلوغ سنی و هوشی اما عدم بلوغ هیجانی و اجتماعی فراوان می باشدند که اسباب تزارحی و تنش برای خود و دیگران میگردد.

علامه عدم بلوغ هیجانی

۱- عدم ثبات هیجانی: اشاره دارد بر رفتارهای انحصاری، کج خلقی، هاجمیل، تاکامی اندک، واکنش نامتناسب با عامل تنش، حساسیت بیش از حد، انتقاد ناپذیری، حسادت نامعقول، عدم تمایلی به بخشش دیگران و مدعی مزاجی.
۲- وابستگی مفرط، رشد و تکامل انسان از وابستگی مطلق (من به تو احتیاج دارم) آغاز شده و به استقلال مطلق (من به هیچ کس احتیاجی ندارم) و در نهایت به وابستگی دو جانبه و همبستگی (ما به یکدیگر نیازمندیم) ارتقاء می یابد.
وابستگی مفرط اشاره دارد بر وابستگی بی مورد؛ متکی بودن به فردی در صورتی که می توان خود انکاد بود.
وابستگی مفرط برای مدت طولانی به فرد و یا شرایط که شامل تاثیر پذیری شدید، تردید و دودلی، فضاوتهای ششزده میگردد.
این گونه افراد از تغییر و تحول هراس دارند و شرایط خود گرفته خود را بیشتر ترجیح میدهند.
محافظه کاری مفرط از خصصلتهای این گونه افراد میباشد.
۳- حرصی برای ارضاء: شامل خواستار توجه فوری و یا کامیابی و ارضاء بی دردنگ خواسته هاء، امیال و آرزوها نمودنای برای انتظار کشیدن چیزی- قادر به تعویق انداختن لذت نمیباشند.
به مفهوم: به تعویق انداختن لذت و آرزوهای رودگذر زمان حال برای دستیابی به پادشاه بهتر و بزرگتر زمان آینده.
این افراد سطحی نگر بوده و بدون اندیشه زندگی میگذرانند.
وقداری ارتباطی این افراد با دیگران تا زمانی تمام می یابد که برایشان منتفع داشته باشد.
ارتزوهایی سطحی داشته و به موضوعاتی بی اهمیت بیشتر بها میدهند (مانند ظاهر)- زندگی اجتماعی و مالی آنها آشفته میباشد.
۴- خود محورى:مظهر بارز خودخواهی میباشد.
این گونه افراد اعتماد بنفسی پایینی دارند.
این افراد برای دیگران ملاحظه و احترامی قائل نمیباشند.
البته برای خودشان نیز احترامی چندانی قائل نیستند.
آنها فرق در احساسات و خواسته های خودشان نمیباشند.
آنها خواهان توجه و وضائى دائم از سوى دیگران و همچنین تعریف و تمجید از اطرفیایان خود هستند.
درخواستهای تا مغفول دارند.
پیش از حد رقابت جو، پازنده و کمالگرا میباشد.
دید واقعنگرایانه نسبت به خود ندارند.
مسئولیت اشتباهات، عیوب و کاستیهای خود را نمیپذیرند.
نسبت به احساسات دیگران بی عاطفه هستند.
علامه بلوغ هیجانی

۱- توانایی فرد درک و تجربه احساسات و نیازهای عمیق خویش؛ همچنین توانایی در بیان و برآورد ساختن آنها در مسیر سازنده و مناسب.
این برخلاف 'پروند زوی' میباشد که نیازها و خواستههای ما در قالب رفتارهای ناخودآگاه و مغرب پروز می یابند.
۲- ظرفیت ارتباط برقرار کردن با تجارب زندگی: فرد بالغ به تجارب زندگی همچون تجارب یادگیری می نگرد.
زمانی که مثبت باشد، از آنها لذت برده و سودمندی می کند.
اگر هم منفی باشد مسئولیت فردی آنها را میپذیرد و اطمینان دارد که از آنها برای بهبود زندگی خود درس می آموزد.
در حالی که فرد نابالغ به باران دشنام می دهد، فرد بالغ چیز میفرشد.
۳- توانایی آموختن از تجارب: فرد نابالغ از تجارب خود درس نمی گیرد، خواه مثبت باشند خواه منفی.
طوری رفتار می کند که گویی هیچ گونه ارتباطی



میان چگونگی عملکرد آنها و عوافتی که به سرشان می آید وجود ندارد. آنها تجارب خوب و بد را پای تقدیر و سرنوشت و بختو اقبال خود میگذارند و مسئولیت فری آنها را نمی بزرند. ۴- توانایی پذیرش ناگامی: زمانی که امور بر طبق پیشینی ها و یا بر وفق مراد پیش نمیروند، فرد نابالغ باغ ی زمین می کوبد و از سرتوشت و شانس بد خود شکوه کرده و افسوس می خورد، اما فرد بالغ رویکرد دیگری را انتخاب کرده و مسیر دیگری را برای دستیابی به موفقیت مد نظر قرار میدهد. ۵- آزادی نسبی از علامت تنش زار: یک فرد نابالغ مدام دارای احساس بدبختی، طرد شدگی و بد بینی نسبت به زندگی بوده و بسرعت عصبانی گشته و هنگامی که ناگام میگردد به نزدیکترین کسانش حمله ور می گردد. این گونه افراد همواره مضطرب میباشند. اما فرد بالغ ازاین رویکرد تکامل یافته خود اشباع شده که به هر چه میخواهد میواند دست یابد. ۶- توانایی در کنار آمدن سازنده با خصومت: فرد نابالغ هنگامی که ناگام می ماند، به دنبال فری برای سرزشتش و تکهوش می گردد اما فرد بالغ بدنیال راه حل است. فرد نابالغ به دیگران حمله ور میگردد، فرد بالغ بر مشکلات، فرد بالغ از خشم خود بچنان یک منع نگریسته و زمانی که ناگام میگردد تلاش خود را دو چندان میکند تا راه حل مشکل خود را یافته و بر آن ظبه کند. ۷- توانایی در واکنش نشان دادن به شرایط و اوضاع زندگی با فراسـت،بفـصارت و صـحیح و خردمندی: برخلاف تمایل به رفتار بدون اندیشه و درنظر گرفتن عواقب آنها.۸- توانایی در تشخیص، همدلی و احترام به احساسات و نیازهای دیگران بر خلاف خودخواهی: کسکک به دیگران تنها مالی نمیباشد بلکه در اختیار قرار زمان خود برای دیگران و تلاش برای بهبود وضعیت زندگی و شرایط روحی دیگران نیز حائز اهمیت است.۹- توانایی در به تاخیر انداختن ارضاء، فوری امیال: برای آن که بتوانیم به نیازها و اعمال مهمتر و اساسی تر زندگی خود رسیدگی کنیم. ۱۰- توانایی عشق ورزیدن به دیگران و ارجحیت بخشیدن به نیازها، امنیت،احساسات و بقاء فردی دیگر همچون خوشتن خویش. ۱۱- توانایی سازگاری انعطاف پذیر و خلاق در تغییرات اوضاع زندگی. ۱۲- توانایی کنار آمدن سازنده با حقایق زندگی و رویرو شدن با مشکلات و حل و فصل آنها. یک فرد نابالغ از حقایق ظفره رفته و از آنها می گریزد. ۱۳- ظرفیت و توانایی احساس رضایت و لذت از بخشیدن تا گرفتن. یک فرد نابالغ یا آنکه میبخشد و از فری هیچ چیز قبول نمی کند و یا تنها مصروف کننده است و به دیگران چیزی نمیبخشد (خواه سال، زمان یا کمک)- فرد بالغ در بخشش و قبول کمک از دیگران متعال میباشد.۱۴- توانایی در ارتباط برقرار کردن آزاده و راحت با دیگران- دوست داشتن دیگران و محبوب دیگران بودن- ندوام رابطه دو جانبه رضایت بخش و سالم- توانایی در انتخاب و رشد روابط سالم و پرورش دهنده- و پایان دادن و یا محدود کردن روابطی که مغرب و ناسالم میباشند.

بلوغ هیجانی

آیا بلوغ شما یا سن تقویمی شما تقاضای دارد؟ آیا شما از سالهای پیش غافل تر شده اید؟ و یا آنکه در جا میزید و تنها گذشته خود را تکرار میکنید؟ برای آنکه متوجه گردید که آیا شما در بی این سالها رشد کرده اید و یا تنها بیز تر شده اید به معیارهای اندازه گیری سن توجه کنید: ۱- سن تقویمی:مقدار زمانی است که فرد زندگی کرده: سن وی به سال. ۲- سن فیزیولوژیکی: اشاره دارد بر میزان رشد و تکامل اعضا و سیستمهای بدن فرد بسته به سن تقویمی وی. ۳- سن عقلایی و هوش: اشاره دارد بر هوش و فراسـت فرد که میواند، بالاس، پایتیز و یا هم پایه سن تقویمی فرد باشد. ۴- سن اجسامی: سن اجسامی رشد اجسامی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به برقرار کردن رابطه با دیگران میباشد؟ ۵- سن هیجانی: سن هیجانی مانند سن اجسامی بلوغ هیجانی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به کنترل و کنار آمدن با احساسات و هیجانش می باشد یا خیر؟آنها کترلی بر سن تقویمی خود نداشته و کنترل اندکی نیز بر سن هوشی و فیزیولوژیکی خود دارند. اما سن اجسامی و هیجانی خود را می توانیم خود بر گزینیم. عقب ماندگی اجسامی و هیجانی را می توان با کمی تلاش و همت جبران و درمان کرد. آموختن مهارتهای اجتماعی مناسب و رشد و بهبود بلوغ هیجانی در توان هر فردی میباشد. هیچ ارتباطی نیز میان سن هیجانی، اجسامی، هوشی، فیزیولوژیکی و تقویمی وجود ندارد. یک فرد ممکن است از لحاظ تقویمی به بلوغ رسیده باشد اما از لحاظ اجسامی نابخته و نا بالغ باشد. در اجتماع افراد با بلوغ سنی و هوشی اما عدم بلوغ هیجانی و اجسامی فراوان می باشد که اسباب تراحتی و تنش برای خود و دیگران میگردند.

علامت عدم بلوغ هیجانی

۱- عدم نیات هیجانی: اشاره دارد بر رفتارهای انفجاری، کج خلقی هـا،تحمـل ناگامی اندک، واکنش نامتناسب با عامل تنش، حساسیت بیش از حد، انتقاد ناپذیری،احسادت نامعقول، عدم تمایل به بخشش دیگران و عدمی مزاحی. ۲- وابستگی مفرط: رشد و تکامل انسان از وابستگی مطلق (من به ی احتیاج دارم) آغاز شده و به استقلال مطلق (من به هیچ کس احتیاج ندارم) و در نهایت به وابستگی دو جانبه و همبستگی (ما به یکدیگر نیازمندیم) ارتقاء می یابد. وابستگی مفرط اشاره دارد بر وابستگی بی مورد: شکی بودن به فردی در صورتی که میتوان خود انکاه بود، و وابستگی مفرط برای مدت طولانی به فرد و یا شرایط که شامل تاثیر پذیری شدید، ترید و دودلی، فضاوتهای شدیدازه میگردد. این گونه افراد از تغییر و تحول هراس دارند و شرایط خو گرفته خود را بیشتر ترجیح میدهند. محافظه کارگی مفرط از خصلتهای این گونه افراد میباشد. ۳- حرصی برای ارضاء: شامل خواستار توجه فوری و یا کامیابی و ارضاء بی درنگ خواسته هـا، امیال و آرزوها. عدم توانایی برای انتظار کشیدن چیزی- قادر به تعویق انداختن لذت نمیباشند. به تعویق انداختن لذت و آرزوهای زودگذر زمان حال برای دستیابی به پادش بهتر و بزرگتر زمان آینه ا. این افراد سطحی نگر بوده و بدون اندیشه زندگی میگذرانند. وفاداری ارتباطی این افراد با دیگران تا زمانی ندوام می یابد که برایشان منفعت داشته باشد. ارزشهای سطحی داشته و به موضوعاتی بی اهمیت بیشتر بده میدهند (مانند ظاهر)- زندگی اجسامی و مالی آنها آفته میباشد. ۴- خود محوری: مظهر بارز خودخواهی میباشد. این گونه افراد اعتماد بقا پایینی دارند. این افراد برای دیگران ملاحظه و احترامی قائل نمیباشند. البته برای خودشان نیز احترامی چندانی قائل نیستند. آنها فرق در احساسات و خواسته های خودشان میباشد. آنها خواهران توجه و اعتنای دائم از سوی دیگران و همچنین تعریف و تمجید از اطرافیان خود هستند. درخواستهای نامعقول دارند. پیش از حد رقابت جو، پزنده و کمالگرا میباشد. دید واقعگرایانه نسبت به خود ندارند. مسئولیت اشتباهات، عیوب و کاستهای خود را نمیپذیرند. نسبت به احساسات دیگران بی عاطفه هستند.
علام بلوغ هیجانی ۱- توانایی درک و تجربه احساسات و نیازهای عمیق خویش: همچنین توانایی در بیان و برآورده ساختن آنها در مسیر سازنده و مناسب. این برخلاف "پروند رویی" میباشد که نیازها و خواستههای ما در قالب رفتارهای ناخود آگاه و مغرب بروز می یابند. ۲- ظرفیت ارتباط برقرار کردن با تجارب زندگی: فرد بالغ به تجارب زندگی همچون تجارب یادگیری می نگرد. زمانی که مثبت باشد از آنها لذت برده و شادمانی می کند. اگر منفی باشد مسئولیت فری آنها را میبذرد و اطمینان دارد که از آنها برای بهبود زندگی خود درس می آموزد. در حالی که فرد نابالغ به باران دشنام می دهد، فرد بالغ چنتر میفرشود. ۳- توانایی آموختن از تجارب: فرد نابالغ از تجارب خود درس نمی گیرد، خواه مثبت باشد خواه منفی. طوری رفتار می کند که گویی هیچ گونه ارتباطی میان چگونگی عملکرد آنها و عوافتی که به سرشان می آید وجود ندارد. آنها تجارب خوب و بد را پای تقدیر و سرنوشت و بختو اقبال خود میگذارند و مسئولیت فری آنها را نمی بزرند. ۴- توانایی پذیرش ناگامی: زمانی که امور بر طبق پیشینی ها و یا بر وفق مراد پیش نمیروند، فرد نابالغ پای به زمین می کوبد و از سرتوشت و شانس بد خود شکوه کرده و افسوس می خورد، اما فرد بالغ رویکرد دیگری را انتخاب کرده و مسیر دیگری را برای دستیابی به موفقیت مد نظر قرار میدهد. ۵- آزادی نسبی از علامت تنش زار: یک فرد نابالغ مدام دارای احساس بدبختی، طرد شدگی و بد بینی نسبت به زندگی بوده و بسرعت عصبانی گشته و هنگامی که ناگام میگردد به نزدیکترین کسانش حمله ور می گردد. این گونه افراد همواره مضطرب میباشند. اما فرد بالغ ازاین رویکرد تکامل یافته خود اشباع شده که به هر چه میخواهد میواند دست یابد. ۶- توانایی در کنار آمدن سازنده با خصومت: فرد نابالغ هنگامی که ناگام می ماند، به دنبال فری برای سرزشتش و تکهوش می گردد اما فرد بالغ بدنیال راه حل است. فرد نابالغ به دیگران حمله ور میگردد، فرد بالغ بر مشکلات، فرد بالغ از خشم خود بچنان یک منع نگریسته و زمانی که ناگام میگردد تلاش خود را دو چندان میکند تا راه حل مشکل خود را یافته و بر آن ظبه کند. ۷- توانایی در واکنش نشان دادن به شرایط و اوضاع زندگی با فراسـت،بفـصارت و صـحیح و خردمندی: برخلاف تمایل به رفتار بدون اندیشه و درنظر گرفتن عواقب آنها.۸- توانایی در تشخیص، همدلی و احترام به احساسات و نیازهای دیگران بر خلاف خودخواهی: کسککک به دیگران تنها مالی نمیباشد بلکه در اختیار قرار زمان خود برای دیگران و تلاش برای بهبود وضعیت زندگی و شرایط روحی دیگران نیز حائز اهمیت است.۹- توانایی در به تاخیر انداختن ارضاء، فوری امیال: برای آن که بتوانیم به نیازها و اعمال مهمتر و اساسی تر زندگی خود رسیدگی کنیم. ۱۰- توانایی عشق ورزیدن به دیگران و ارجحیت بخشیدن به نیازها، امنیت،احساسات و بقاء فردی دیگر همچون خوشتن خویش. ۱۱- توانایی سازگاری انعطاف پذیر و خلاق در تغییرات اوضاع زندگی. ۱۲- توانایی کنار آمدن سازنده با حقایق زندگی و رویرو شدن با مشکلات و حل و فصل آنها. یک فرد نابالغ از حقایق ظفره رفته و از آنها می گریزد. ۱۳- ظرفیت و توانایی احساس رضایت و لذت از بخشیدن تا گرفتن. یک فرد نابالغ یا آنکه میبخشد و از فری هیچ چیز قبول نمی کند و یا تنها مصروف کننده است و به دیگران چیزی نمیبخشد (خواه سال، زمان یا کمک)- فرد بالغ در بخشش و قبول کمک از دیگران متعال میباشد.۱۴- توانایی در ارتباط برقرار کردن آزاده و راحت با دیگران- دوست داشتن دیگران و محبوب دیگران بودن- ندوام رابطه دو جانبه رضایت بخش و سالم- توانایی در انتخاب و رشد روابط سالم و پرورش دهنده- و پایان دادن و یا محدود کردن روابطی که مغرب و ناسالم میباشند.

**به دوست متعال خود کمک کنید**

افراد معتاد را همیشه نمی توان بسادگی تشخیص داد. یک معاد به مشروبات الکلی یا مواد مخدر همیشه شبیه یک الگردد خیابانی که در کنار مغایر و جوی آب می خوابد، نیست. یک قمار باز همه وقت خود را در کازینو و در کنار ماشین بخت آزمایی صرف نمی کند. اعتیاد میواند خود را به اشکال گوناگون آشکار نماید. اگر دوست شما روز به روز لاغرتر و ضعیف تر میشود ممکن است مشکلی داشته باشد. رنگ پریگی و خوارش بدن نیز می تواند نشانه دیگری باشد. عادهای قدرت تحمل و نندانه ها در افراد متفاوت است. نیازی نیست به فردی که روی هر چیزی شرط بندی میکند، یک قمار باز اخلاق کمی، همین که کسی بسرعت احساس خستگی و ضعف میکند می تواند دلیل بر اعتیاد باشد.یک معاد متعال معمولاً "گرافار و اعمال نامتعارف خود را نتیجه اعتیاد و فریب در خود ندانسته و این مسأله را انکار می کند. او بر دم و عوامل دیگر را مقصر میاند. اگر به عفووی از خانواده، دوست و یا همکاران درمورد اعتیاد مظنون هستید، روشهایی وجود دارد که بدون بخطر آنداختن سلامتی خود می توانید به او کمک و یاری نمایید. اگر از روی عمد، اعتیاد فردی را نادیده گرفته و یا به او در کتمان کردن مسـئله کمک کنید، در واقع باعث نیز سهمی در از بین رفتن و تباهی وی خواهید داشت. اما در عین حال باید مطمئن شوید که اعتیاد یک شخص وقت و انرژی شما را تلف نکرده و موجب ایجاد ناملایمات عصبی و تهدید سلامتین در شما نخواهد شد. ممکن است تزانید به تنهایی کاری انجام دهید ولی راه های وجوددارد که میواند و در ترک اعتیاد بسیار مفید واقع شود. در اینجا ۱۲ روش برای کمک کردن به یک فرد معتاد را متذکر می شویم:
O سعی کنید متوجه شوید ۱- مشکل را نادیده نیندازید.حالات و اعراضات دوست شما دگرگون شده و رفتارهای غیر مسؤـلانه او افکار شما را برهم میریزد.تصور نکنیدیک مسکن است او درگیی اعتیاد شده باشد؟ به فراتر خود اعتماد نمایید. به قراره‌ای فراموش شده فکر کنید، به نمانشاهی تلقنی بیعنی، به آفتابزای طولانی مدت و متعدد و به پول قرض کردهای



مكرر. آيا نوعي رفتار نابودگر درواو احساس نمي كنييد؟
۲- سخن بگوييدجس كردن نفس در سینه و صحبت نكردن هنگامي كه دوست شما مست و يا خدار كتار شما قرار گرفته، نه تنها به او كمكمي نمي كند، بلكه وضعیت را بدتر و مشكلتر خواهد نمود. صبر كنييد تا حال او بهتر و قادر به شنيدن حرفهاي شما شود. سپس با او با ملايمت و نرمي صحبت نماييد. او را متوجه نكراني خود كرده و مسائلتي را كه باعث دلواپسي شما مي شود را برايشرح دهيد.
"من نگران زياده روي نوم. هفته پيش دوباره مجبورشدم بخاطر دير ارسندنت، به خانوادهٔ دروغ بگيم. من از اين كارخوشم نمياد"
۳- شريك جرم نشويداگر واقعا "بگزان حال دوست خود هشيد سعي كنيد ديگر او را در كارهاي خلافتن همراهي و مسامحت نكرده و ديگر با او به كارنيزوها، مشروب فروشي ها و محلهاي مصرف مواد مخدر نرويد. به او بگوييد ديگر تحمل بي بنده باري ها و خرابكارهاي او را نداريد.
۴- گوش كنييد معنادان اقلب احساس نهايي شديدميكنند. آنها مايئند احساس خود بيژاري و بويچي درون خودرا به ديگران بفهمانند. درخيشن شرايطي بهترين عمل ممكن است گوش دادن به صحبتهاي فرد معاد باشد. از نظره رفتن و قضاوتهاي آني پرهيز نموده و نشان دهيد كه حضور شما به خاطر او است تا احساس نماييد. ميتواند به شما انگا و اطمينان نمايد.
O آگاهيان را افزايش دهيد
۵- كمى تحقيق كنييد. مطالب و كتابهاي مربوط به اعتياد را مطالعه نماييد. بينيد چه مابعي در اين رابطه در جامعه شما وجود دارد. مراكز توانبخشي را شناسايي و برنامه هاي ترك اعتياد را از آنها درخواست نماييد. اگر دوست شما بداند چه نوع حمايتهايي براي او وجود دارد، راحت تر مي توانند اعتياد خود را ترك كند.
۶- در جلسات شركتشن دهيد از او بخواهيد در جلسات برنامه ريزي جهت رفع اعتياد شركت كند.اگر او از شما خواست كه در جلسه همراهيش كنييد، جواب رد ندهاد و تقاضايش را پذيريد.
O عادي رفتار كنييد
۷-عوض نشويد سيك و روش زندگي خود را تغيير ندهاد و عادي رفتار كنييد. بفرض اگر شما سيگاري هستيد، مي توانيد به سيگار كشييدن ادامه دهيد. دوست شما مي داند كه بين او و شما تفاوت وجود دارد.باير اين او مي داند كه نبايد سيگار بكشد. يك فرد ديابني نميتواند مقدار زيادي شيريني مصرف كند.ولي اين دليل نمي شود كه وقتي شما باهم بيرون مي رويد توانيد نكه اي كيك به عنوان دسر براي خودتان سفارش دهيد. سيگار نكشييدن زرد يك معاد او را به اين فكر واميدارد كه شما آزاده و قدرت كافي براي ترك اعتياد را در او نمي بينيد و به همین دليل از اين كار امتناع مي ورزيد. اين عمل باعث کاهش اعتياد نفس در فرد معاد خواهد شد.
۸- سخن چيني نكنيدياعتياد يك بيباري جدي است و نبايد آن را سرسري و شوخي بندهاشد. اسرار او را پيش خود نگاهداريد. همان طوري كه مالي نتيسيد. پرونده يزشكي كسي را زده كسي بازيگي،كيبه،بيازبي نيسد
ديگران از سابقه و يا پشرفت اعتياد دوست شما مطلع گردند.
۹- انرژي مثبت دهيد نيمتان زور كسي را راهي مراكز توانبخشي يا جلسات ترك اعتياد نمود. تصفيه رويجه و گفتن عباراتي مانند " تو ديگه شكست خوردي"، "راهي برات باقي نمونده"
"دودي را دوا نخواهد كرد. نيايد كسي را بدليل اعتيادش ترسانند. در عوض بگذاريد بفهمد. كه خانواده و دوستان او نگران و دلواپسشن هستند و دوست دارند بهبوديش را ببينند. حتي اگر او منفي بود شما مثبت عمل كنييد.
O عمل كنييد
۱۰- از خود و ديگران مراقبت نماييد. اگر اعتياد همكار شما باعث اختلال در كار او شده است، مطمئن شويد كه در مورد شما خطي ايجاد نكند. وظايف او را از وضايف خود جدا كرده و اگر كوتاهي او باعث تاخير افتادن در انجام كارهاي محوله اش شد،باين موضوع را به رئيس خود توضيح دهيد. اجازه ندهيد موقعيت شغلي شما بدليل اعتياد دوستان لغمه بينيد. اگر دوست شما در مراسم عروسي و جشني دچار ناراحتي شد، او را از محل خارج نماييد تا مراسم بهم نخورد. اگر خواست در حالي ناماسب رانده گي كند، كيبه ماشين را از او بگيريد.
۱۱- ديگران را دخالت دهيد. اگر اعتياد بصورت كامل رخته كرده بهتر است از دوستان و افراد خانواده بخواييد مداخله و وساطت نموده و در جلسه اي با شركت فرد معاد به بيان تاثيرات بد رفتارهاي او به خود و ديگران مشغول گردند. ممكن است دوست شما تحت تاثير احساسات شديد قرار گرفته و تصميم بگيرد اعتيادش را ترك كند.
۱۲- زمان رهايي را تشخيص دهيدببخوابي هاي شبانه، افزايش استرس يا علايم بيماري مانند سردرد و سوء هاضمه در شما علائمي هستند كه نشانگر درگيري پيش از حدتان با مسئله مي باشند. در اين هنگام كه رفتارهاي مخربانه فرد معاد سلامتي شما را نيز به خطر انداخته، لازم است مدتي به استراحت پرداخته و حتي در صورت لزوم كلا" كنار بكيښيد.
O از خودتان مراقبت نماييد. اعتياد يك بيماري بسيار خطرناك بوده و مي تواند استعدادهاء، تواناييها و داراييهاي فرد مبتلا را نابود سازد. اعتياد علاج نا پذير اما قابل كنترول است. تصميم مصرف نكردن مواد، مست نشدن و به قمار خانه نرفتن چيزي است كه فقط توسط خود فرد معاد بايد گرفته شود. قدرت و كنترول اعتياد در دست شما نيسد. آنچه كه از شما برمي آيد، حمايت و حفظ رابطه دوستانيان مي باشد. چنانچه برقم تلاشهاي شما، هيچ تغيير و آثار نتيجه بخش مشاهده نكرديد، بهتر است براي حفظ سلامتي خود او را رها كنييد. اگر چه ممكن است اين معنای پايان دادن به يك دوستي چندين ساله باشد. حداقل مي دانيد كه به اندازه كافي اهميت قائل شده ايد.

به دوست معاد خود كشك كنييد

افراد معاد را هميشه نمي توان بسادگي تشخيص داد. يك معاد به مشرويات الكللي يا مواد مخدر هميشه شبیه يك ونگره خيالياني كه در كتار معاير و چوي آب مي خوابد، نيسد. يك قمار باز همة وقت خود را در كازينو و در كتار ماشين بخت آزمايي صرف نمي كند. اعتياد ميتواند خود را به اشكال گوناگون اكنكار نمايد. اگر دوست شما روز به روز لاغرتر و ضعيف تر ميشود ممكن است مشكل داشته باشد. رنگ پرديگي و خوارش بدن نيز مي تواند نشانه ديگري باشد. عادتها، قدرت تحمل و نشانه ها در افراد متفاوت است. نيازبي نيسد به فردي كه روي هر چيزي شرط بندي ميكند، يك قمار باز اطلاق كنيم. همين كه كسي بسرعت احساس خشنگي و ضعيف ميگردد مي تواند دليل بر اعتياد باشد.يك شخص معاد معمولاً "فشار و اعمال نامعروف خود را نتيجه وجود اعتياد در خود ندانسته و اين مساله را اكنكار مي كند. او مردم و عوامل ديگر را مقصر ميداند. اگر به عضوي از خانواده، دوست ويا همكاران درمورد اعتياد مطمئن هستيد، روشهاي وجود دارد كه بدون بخطر انداختن سلامتي خود مي توانيد به او كشك و باري نماييد. اگر از روي عهده، اعتياد فردي را نديده گرفته و يا به او در كتمان كردن مسئله كمشك كنييد، در واقع شما نيز سهمي در از بين رفتن و تباهي وي خواييد داشت. اما در عين حال بايد مطمئن شويد كه اعتياد يك شخص وقت و انرژي شما را تلف نكرده و موجب ايجاد ناملابمات عصبي و تهديد سلامتي در شما نخواهد شد. ممكن است توانيد به نهايي كاري انجام دهيد. ولي راه هاي وجوددارد كه ميتواند و در ترك اعتياد بسيار مفيد واقع شود. در اينجا ۱۲ روش براي كمشك كردن به يك فرد معاد را متذكر مي شويم.
O سعي كنييد متوجه شويد
۱- مشكل را نديده نپنداريد. حالات و اعطالجات دوست شما گروگون شده و رفتارهاي غير مسؤلاونه او افكار شما را برهم ميريزد. تصور نيكنييد ممكن است او درگير اعتياد شده باشد؟ به فراز خود اعداد نماييد. به فراهي فراموش فكر كنييد، به نماسهائي تلففي بيمضي، به آنفلازي طولاني مدت و متعدد و به پول فرض كردهاي مكرر. آيا نوعي رفتار نابودگر درواو احساس نمي كنييد؟
۲- سخن بگوييدجس كردن نفس در سینه و صحبت نكردن هنگامي كه دوست شما مست و يا خدار كتار شما قرار گرفته، نه تنها به او كمكمي نمي كند، بلكه وضعیت را بدتر و مشكلتر خواهد نمود. صبر كنييد تا حال او بهتر و قادر به شنيدن حرفهاي شما شود. سپس با او با ملايمت و نرمي صحبت نماييد. او را متوجه نكراني خود كرده و مسائلتي را كه باعث دلواپسي شما مي شود را برايشرح دهيد.
"من نگران زياده روي نوم. هفته پيش دوباره مجبورشدم بخاطر دير ارسندنت، به خانوادهٔ دروغ بگيم. من از اين كارخوشم نمياد"
۳- شريك جرم نشويداگر واقعا "بگزان حال دوست خود هشيد سعي كنيد ديگر او را در كارهاي خلافتن همراهي و مسامحت نكرده و ديگر با او به كارنيزوها، مشروب فروشي ها و محلهاي مصرف مواد مخدر نرويد. به او بگوييد ديگر تحمل بي بنده باري ها و خرابكارهاي او را نداريد.
۴- گوش كنييد معنادان اقلب احساس نهايي شديدميكنند. آنها مايئند احساس خود بيژاري و بويچي درون خودرا به ديگران بفهمانند. درخيشن شرايطي بهترين عمل ممكن است گوش دادن به صحبتهاي فرد معاد باشد. از نظره رفتن و قضاوتهاي آني پرهيز نموده و نشان دهيد كه حضور شما به خاطر او است تا احساس نماييد. ميتواند به شما انگا و اطمينان نمايد.
O آگاهيان را افزايش دهيد
۵- كمى تحقيق كنييد. مطالب و كتابهاي مربوط به اعتياد را مطالعه نماييد. بينيد چه مابعي در اين رابطه در جامعه شما وجود دارد. مراكز توانبخشي را شناسايي و برنامه هاي ترك اعتياد را از آنها درخواست نماييد. اگر دوست شما بداند چه نوع حمايتهايي براي او وجود دارد، راحت تر مي توانند اعتياد خود را ترك كند.
۶- در جلسات شركتشن دهيد از او بخواهيد در جلسات برنامه ريزي جهت رفع اعتياد شركت كند.اگر او از شما خواست كه در جلسه همراهيش كنييد، جواب رد ندهاد و تقاضايش را پذيريد.
O عادي رفتار كنييد
۷-عوض نشويد سيك و روش زندگي خود را تغيير ندهاد و عادي رفتار كنييد. بفرض اگر شما سيگاري هستيد، مي توانيد به سيگار كشييدن ادامه دهيد. دوست شما مي داند كه بين او و شما تفاوت وجود دارد.باير اين او مي داند كه نبايد سيگار بكشد. يك فرد ديابني نميتواند مقدار زيادي شيريني مصرف كند.ولي اين دليل نمي شود كه وقتي شما باهم بيرون مي رويد توانيد نكه اي كيك به عنوان دسر براي خودتان سفارش دهيد. سيگار نكشييدن زرد يك معاد او را به اين فكر واميدارد كه شما آزاده و قدرت كافي براي ترك اعتياد را در او نمي بينيد و به همین دليل از اين كار امتناع مي ورزيد. اين عمل باعث کاهش اعتياد نفس در فرد معاد خواهد شد.
۸- سخن چيني نكنيدياعتياد يك بيباري جدي است و نبايد آن را سرسري و شوخي بندهاشد. اسرار او را پيش خود نگاهداريد. همان طوري كه مالي نتيسيد. پرونده يزشكي كسي را زده كسي بازيگي،كيبه،بيازبي نيسد
ديگران از سابقه و يا پشرفت اعتياد دوست شما مطلع گردند.
۹- انرژي مثبت دهيد نيمتان زور كسي را راهي مراكز توانبخشي يا جلسات ترك اعتياد نمود. تصفيه رويجه و گفتن عباراتي مانند " تو ديگه شكست خوردي"، "راهي برات باقي نمونده"
"دودي را دوا نخواهد كرد. نيايد كسي را بدليل اعتيادش ترسانند. در عوض بگذاريد بفهمد. كه خانواده و دوستان او نگران و دلواپسشن هستند و دوست دارند بهبوديش را ببينند. حتي اگر او منفي بود شما مثبت عمل كنييد.
O عمل كنييد
۱۰- از خود و ديگران مراقبت نماييد. اگر اعتياد همكار شما باعث اختلال در كار او شده است، مطمئن شويد كه در مورد شما خطي ايجاد نكند. وظايف او را از وضايف خود جدا كرده و اگر كوتاهي او باعث تاخير افتادن در انجام كارهاي محوله اش شد،باين موضوع را به رئيس خود توضيح دهيد. اجازه ندهيد موقعيت شغلي شما بدليل اعتياد دوستان لغمه بينيد. اگر دوست شما در مراسم عروسي و جشني دچار ناراحتي شد، او را از محل خارج نماييد تا مراسم بهم نخورد. اگر خواست در حالي ناماسب رانده گي كند، كيبه ماشين را از او بگيريد.
۱۱- ديگران را دخالت دهيد. اگر اعتياد بصورت كامل رخته كرده بهتر است از دوستان و افراد خانواده بخواييد مداخله و وساطت نموده و در جلسه اي با شركت فرد معاد به بيان تاثيرات بد رفتارهاي او به خود و ديگران مشغول گردند. ممكن است دوست شما تحت تاثير احساسات شديد قرار گرفته و تصميم بگيرد اعتيادش را ترك كند.
۱۲- زمان رهايي را تشخيص دهيدببخوابي هاي شبانه، افزايش استرس يا علايم بيماري مانند سردرد و سوء هاضمه در شما علائمي هستند كه نشانگر درگيري پيش از حدتان با مسئله مي باشند. در اين هنگام كه رفتارهاي مخربانه فرد معاد سلامتي شما را نيز به خطر انداخته، لازم است مدتي به استراحت پرداخته و حتي در صورت لزوم كلا" كنار بكيښيد.
O از خودتان مراقبت نماييد. اعتياد يك بيماري بسيار خطرناك بوده و مي تواند استعدادهاء، تواناييها و داراييهاي فرد مبتلا را نابود سازد. اعتياد علاج نا پذير اما قابل كنترول است. تصميم مصرف نكردن مواد، مست نشدن و به قمار خانه نرفتن چيزي است كه فقط توسط خود فرد معاد بايد گرفته شود. قدرت و كنترول اعتياد در دست شما نيسد. آنچه كه از شما برمي آيد، حمايت و حفظ رابطه دوستانيان مي باشد. چنانچه برقم تلاشهاي شما، هيچ تغيير و آثار نتيجه بخش مشاهده نكرديد، بهتر است براي حفظ سلامتي خود او را رها كنييد. اگر چه ممكن است اين معنای پايان دادن به يك دوستي چندين ساله باشد. حداقل مي دانيد كه به اندازه كافي اهميت قائل شده ايد.

**به زنده‌گی خود مصونت بختی**

<sup>[1]</sup> مكرر

<sup>[2]</sup> مكرر

<sup>[3]</sup> مكرر

<sup>[4]</sup> مكرر

<sup>[5]</sup> مكرر

آیا تا به حال شده که فکر کنید خودتان را گم کرده اید، یا حس کنید که خودتان نشینید؟!
بخواهید کسی رشد کنید و بزرگتر شوید؟
در این مقاله قصد داریم شما را با نکاتی آشنا کنیم که بشما کمک میکند خود را بیشتر بشناسید و احساس بهتری پیدا کنید.
مراحل:
۱. به مکانی آرام و بی صدا بروید (اگر چنین محلی پیدا نکردید، حداقل به محلی بروید که صداهای آزاد هدند نشنود) و بنشینید.
حساً یکدک دقیقه بعد یادداشت هم با خود ببرید.
۲. دقتتان را از همه افکار پاک کنید و با فکر آزاد تمرکز کنید.
۳. به زندگیتان، و خود درویتان نگاه کنید، و بیندیشید که در حال حاضر چه بر شما میگذرد. هر آنچه در توان دارید انجام دهید تا به بهترین شکل تمرکز کنید و تصاویر و افکار مثبت به فکرتان بیاید. اگر می خواهید، افکارتان را در دفترچه، یادداشت یا طراحی کنید.
۴. یک دعا یا آهنگی که به دختتان می آید را بخوانید.
۵. مدیتیشن را آغاز کنید. می توانید به حالت یوگا هم بنشینید.۶. از خود پرسید که چرا چنین احساسی دارید یا چرا احساس بوجی می کنید. چرا اینطور شده و چطور می توانید آن را برطرف کنید.
۷. اهدافتان را در زندگی به یاد آورید و ببینید آیا به آنها دست یافته اید یا اینکه برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کرده و مراحل مختلف را طی کنید.
۸. موفقیت خودتان را در بین اطرافیان ارزیابی کنید. این موفقیت ممکن است بالا متوسط یا پایین باشد، اما فکر نکنید که این موفقیت بد است یا خوب. هر موفقیت و هر رابطه را به تنهایی بررسی کنید و ببینید که آیا با نشان دادن انتطاف بیشتر از خود قادر به ارتقاء آن موفقیت خواهید بود یا نه.
۹. فکر کنید که چه تعالیت یا عملی را به نازگی انجام داده اید که شما را تا حدودی ارضاء کرده است. خواندن کتاب، پیاده روی، مدیتیشن، کمک به مردم نیازمند، دعا و نیایش، یوگا، …
۱۰. کمی از فکر کردن به آن کنار لذت بردید و کارهای دیگری شبیه به آن را در دختان برنامه ریزی کنید که در روزهای آتی انجام دهید.
۱۱. در آخر دعا کنید. و برای خود و مردم دیگر از خدا طلب کمک کنید.
۱۱. هر شب قبل از رفتن به رختخواب از خود پرسید که برای سالم و حساس ماندن خود درویتان آن روز چه کارهایی را انجام داده اید. فقط به جسمتان فکر نکنید، روحتان را هم در نظر بگیرید. فقط گزرتانی ها و مسائل خودتان را هم در نظر نداشته باشید، مشکلات و مسائل دیگران و اطرافیتان هم اهمیت دارد.
۱۲. کتاب های مقدس و مذهبی بخوانید.
۱۳. تفسیرهای امروزی و مرتبط با زندگی روزمره کتاب های مقدس را مطالعه کنید.
۱۴. قابلیت آسیب پذیری را در خود توسعه دهید. (بله، درست خوانند!د! اکثر چهره های مذهبی جهان این خصوصیت را در خود داشته اند.)
۱۵. خرد و زیرکی را در خود تقویت کنید.
۱۶. دیدگاه های مختلف به زندگی را که با علایقنان جور است، تجربه کنید.
آندسته از این دیدگاه ها را که معقول تر و برای زندگیتان کاربردی تر هستند را سرمشق قرار دهید.
۱۷. از رهنمون های چهره های شاخص مذهبی پیروی کنید.
۱۸. فداکاری کنید.
۱۹. گذشت و فداکاری دیگران را بذرا باشید.
۲۰. هر چه می توانید بیشتر و بیشتر مطالعه کنید تا از تجربه های دیگران بیشتر استفاده کنید.
۲۱. با افرادی که می داند چنن تجربه هایی در زندگی خود داشته اند گفتگو کنید و از تجربیات آنها بهره مند شوید.
۲۲. با افراد دیگر درمورد مفاهیم، افکار و عقاید معنوی مباحثه کنید تا هم خود به دیگران یاد بدهید و هم از آنها یاد بگیرید.نکات:-
دلایل زیادی وجود دارد که انسانها به سمت معنویت گرایش پیدا می کنند. اینکار به شما کمک می کند تا به سوالات مختلفی فکر کنید. سؤال هایی مثل:
آیا زندگی معنوی واقعاً و اصالتاً وجود خارجی دارد؟
چطور می توان به چنین زندگی دست یافت؟
با این زندگی به چه می خواهید برسید؟
آیا می خواهید اقق هایتان را گسترش دهید؟
آیا می داندید که می خواهید در زندگی به کجا برسید؟
آیا برای درک افراد دیگر یا توسعه یک رابطه به آن نیاز دارید؟
آیا از کسی یا اتفاقی صدمه دیده اید؟
آیا می خواهید در زندگی به چیزهای بیشتر دست یابید؟
آیا می خواهید از زندگی های شلوغ و پر هرج و مرج امروز به آرامش فکر و دل دست یابید؟
آیا می خواهید به کل هستی و خشنودی مطلق پیوریدند؟
یا شاید هم به دنبال یک منبع انرژی بزرگتر و راهشایی برای برطرف کردن نیازهای روزمره زندگی خود هستید؟
هر کدام از این دلایل به جنبه های مختلف زندگی شما برمی گردد. اگر زمان به شما مجال داد، درمورد این سوالات فکر کنید.
-سگامی هم به موضوعات زیر بیندازید:
رابطه یا خدا با حقیقت مطلق، رابطه سازی، تعادل احساسی یا جهندگی احساسی، مذاکرات گروهی، نظم و ترتیب، حساسیت، روش های تفکر و تحقیق، سیاست و قدردانی، بندگی، رهبری، خرد، مهارت های اجتماعی، شجاعت، عشق (انواع مختلف)، جذبیه روحانی، کار و زحمت، انرژی، زیرکی در انجام کارها، فداکاری، و …
-در اطراف خود یکی از این گروه های معنوی را یافته یا دوست خود در این زمینه بحث و مذاکره کنید. –
بدانان باشد، روح و ذهن پاک و سالم، جسم را نیز سالم و پاک نگاه می دارد.
مشاهده۱:
وقت کنید. معنویت هم مثل سایر جنبه های زندگی مسئولیت هایی را در بر دارد. مراقب سوء استفاده های معنوی باشید. مراقب آنچه که قبول می کنید و به آن اعتقاد پیدا می کنید هم باشید:
ایمان احساسی است که شما به چیزی که نمی بینید پیدا می کنید، اما این دلیل نمی شود که به خودتان دروغ بگویید.
تردیدهای خود را بپذیرید، تا زمانیکه تجربه و اعتقاد بیشتری پیدا کنید.
هر کسی که از شما می خواهد تردیدهایتان را نادیده بگیرد و کودکوارانه به چیزی ایمان بیورید، به طری غیراخلاقی و نادرست می خواهد شما را وادار به پذیرفتن چیزی کند که علمی به آن ندارد، که مطمئناً مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت.
با اینکار بی حسی و بی عاطفگی شما بیشتر و بیشتر خواهد شد.
باید اجازه دهید معنویتان در موفقیت ها و با افکار مختلف مستجده شود.
۲. در این قسمت مینها و آزمایشات مختلفی را برایتان عنوان می کنیم که به کمک آنها می توانید توانایی " معنوی "زندگیتان را برای برخورد با فرصت ها، چالش ها و موفقیت های مختلف زندگی بسنجید.
آیا معنویت شما قادر است امور زیر را به انجام رساند………:
در انواع مختلف بازجویی ها و آزمایشات، ثبات داشته باشد……شما را خوشنود و راضی نگاه دارد؟
……یک لقمه نان در سفرهٔ نان و سقفی بالای سرتان قرار دهد؟……نیازهای یک کودک درحال مرگ را در یک کشور فقیر برطرف کند؟
……نیازهای جوانان را جویاگر کند؟
……نیازهای جامعه را، به طور کلی، پاسخگو باشد؟
……به تغییر نحوه زندگی جایبکناران و پوهکاران کمک کند؟
……حتی زندگی بهترین و خوشبخت ترین آدم هایی را که می شناسید را هم تغییر دهد؟
…… شما برای شناختن و کنار آمدن با ترسهایتان کمک کند؟
……به مردم افزاده صحیح از قدرت، ثروت، و موفقیت را آموزش دهد؟
……درک شما را از فضیلهایی مثل مسئولیت پذیری، صداقت، اجرام، و امات دارای افزایش دهد؟
……شما را در بحث و مذاکره با افرادی که مخالف شما هستند، پاری دهد؟
……به شما کمک کند که همیشه در اختیار و در دسترس دوستانتان باشید؟
با آرزوی موفقیت شما!

به زندگی خود معنویت بخشی

آیا تا به حال شده که فکر کنید خودتان را گم کرده اید، یا حس کنید که خودتان نشینید؟!
بخواهید کسی رشد کنید و بزرگتر شوید؟
در این مقاله قصد داریم شما را با نکاتی آشنا کنیم که بشما کمک میکند خود را بیشتر بشناسید و احساس بهتری پیدا کنید.
مراحل:
۱. به مکانی آرام و بی صدا بروید (اگر چنین محلی پیدا نکردید، حداقل به محلی بروید که صداهای آزاد هدند نشنود) و بنشینید.
حساً یکدک دقیقه یادداشت هم با خود ببرید.
۲. دقتتان را از همه افکار پاک کنید و با فکر آزاد تمرکز کنید.
۳. به زندگیتان، و خود درویتان نگاه کنید، و بیندیشید که در حال حاضر چه بر شما میگذرد. هر آنچه در توان دارید انجام دهید تا به بهترین شکل تمرکز کنید و تصاویر و افکار مثبت به فکرتان بیاید. اگر می خواهید، افکارتان را در دفترچه، یادداشت یا طراحی کنید.
۴. یک دعا یا آهنگی که به دختتان می آید را بخوانید.
۵. مدیتیشن را آغاز کنید. می توانید به حالت یوگا هم بنشینید.۶. از خود پرسید که چرا چنین احساسی دارید یا چرا احساس بوجی می کنید. چرا اینطور شده و چطور می توانید آن را برطرف کنید.
۷. اهدافتان را در زندگی به یاد آورید و ببینید آیا به آنها دست یافته اید یا اینکه برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کرده و مراحل مختلف را طی کنید.
۸. موفقیت خودتان را در بین اطرافیان ارزیابی کنید. این موفقیت ممکن است بالا متوسط یا پایین باشد، اما فکر نکنید که این موفقیت بد است یا خوب. هر موفقیت و هر رابطه را به تنهایی بررسی کنید و ببینید که آیا با نشان دادن انتطاف بیشتر از خود قادر به ارتقاء آن موفقیت خواهید بود یا نه.
۹. فکر کنید که چه تعالیت یا عملی را به نازگی انجام داده اید که شما را تا حدودی ارضاء کرده است. خواندن کتاب، پیاده روی، مدیتیشن، کمک به مردم نیازمند، دعا و نیایش، یوگا، …
۱۰. کمی از فکر کردن به آن کنار لذت بردید و کارهای دیگری شبیه به آن را در دختان برنامه ریزی کنید که در روزهای آتی انجام دهید.
۱۱. در آخر دعا کنید. و برای خود و مردم دیگر از خدا طلب کمک کنید.
۱۱. هر شب قبل از رفتن به رختخواب از خود پرسید که برای سالم و حساس ماندن خود درویتان آن روز چه کارهایی را انجام داده اید. فقط به جسمتان فکر نکنید، روحتان را هم در نظر بگیرید. فقط گزرتانی ها و مسائل خودتان را هم در نظر نداشته باشید، مشکلات و مسائل دیگران و اطرافیتان هم اهمیت دارد.
۱۲. کتاب های مقدس و مذهبی بخوانید.
۱۳. تفسیرهای امروزی و مرتبط با زندگی روزمره کتاب های مقدس را مطالعه کنید.
۱۴. قابلیت آسیب پذیری را در خود توسعه دهید. (بله، درست خوانند!د! اکثر چهره های مذهبی جهان این خصوصیت را در خود داشته اند.)
۱۵. خرد و زیرکی را در خود تقویت کنید.
۱۶. دیدگاه های مختلف به زندگی را که با علایقنان جور است، تجربه کنید.
آندسته از این دیدگاه ها را که معقول تر و برای زندگیتان کاربردی تر هستند را سرمشق قرار دهید.
۱۷. از رهنمون های چهره های شاخص مذهبی پیروی کنید.
۱۸. فداکاری کنید.
۱۹. گذشت و فداکاری دیگران را بذرا باشید.
۲۰. هر چه می توانید بیشتر و بیشتر مطالعه کنید تا از تجربه های دیگران بیشتر استفاده کنید.
۲۱. با افرادی که می داند چنن تجربه هایی در زندگی خود داشته اند گفتگو کنید و از تجربیات آنها بهره مند شوید.
۲۲. با افراد دیگر درمورد مفاهیم، افکار و عقاید معنوی مباحثه کنید تا هم خود به دیگران یاد بدهید و هم از آنها یاد بگیرید.نکات:-
دلایل زیادی وجود دارد که انسانها به سمت معنویت گرایش پیدا می کنند. اینکار به شما کمک می کند تا به سوالات مختلفی فکر کنید. سؤال هایی مثل:
آیا زندگی معنوی واقعاً و اصالتاً وجود خارجی دارد؟
چطور می توان به چنین زندگی دست یافت؟
با این زندگی به چه می خواهید برسید؟
آیا می خواهید اقق هایتان را گسترش دهید؟
آیا می داندید که می خواهید در زندگی به کجا برسید؟
آیا برای درک افراد دیگر یا توسعه یک رابطه به آن نیاز دارید؟
آیا از کسی یا اتفاقی صدمه دیده اید؟
آیا می خواهید در زندگی به چیزهای بیشتر دست یابید؟
آیا می خواهید از زندگی های شلوغ و پر هرج و مرج امروز به آرامش فکر و دل دست یابید؟
آیا می خواهید به کل هستی و خشنودی مطلق پیوریدند؟
یا شاید هم به دنبال یک منبع انرژی بزرگتر و راهشایی برای برطرف کردن نیازهای روزمره زندگی خود هستید؟
هر کدام از این دلایل به جنبه های مختلف زندگی شما برمی گردد. اگر زمان به شما مجال داد، درمورد این سوالات فکر کنید.
-سگامی هم به موضوعات زیر بیندازید:
رابطه یا خدا با حقیقت مطلق، رابطه سازی، تعادل احساسی یا جهندگی احساسی، مذاکرات گروهی، نظم و ترتیب، حساسیت، روش های تفکر و تحقیق، سیاست و قدردانی، بندگی، رهبری، خرد، مهارت های اجتماعی، شجاعت، عشق (انواع مختلف)، جذبیه روحانی، کار و زحمت، انرژی، زیرکی در انجام کارها، فداکاری، و …
-در اطراف خود یکی از این گروه های معنوی را یافته یا دوست خود در این زمینه بحث و مذاکره کنید. –
بدانان باشد، روح و ذهن پاک و سالم، جسم را نیز سالم و پاک نگاه می دارد.
مشاهده۱:
وقت کنید. معنویت هم مثل سایر جنبه های زندگی مسئولیت هایی را در بر دارد. مراقب سوء استفاده های معنوی باشید. مراقب آنچه که قبول می کنید و به آن اعتقاد پیدا می کنید هم باشید:
ایمان احساسی است که شما به چیزی که نمی بینید پیدا می کنید، اما این دلیل نمی شود که به خودتان دروغ بگویید.
تردیدهای خود را بپذیرید، تا زمانیکه تجربه و اعتقاد بیشتری پیدا کنید.
هر کسی که از شما می خواهد تردیدهایتان را نادیده بگیرد و کودکوارانه به چیزی ایمان بیورید، به طری غیراخلاقی و نادرست می خواهد شما را وادار به پذیرفتن چیزی کند که علمی به آن ندارد، که مطمئناً مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت.
با اینکار بی حسی و بی عاطفگی شما بیشتر و بیشتر خواهد شد.
باید اجازه دهید معنویتان در موفقیت ها و با افکار مختلف مستجده شود.
۲. در این قسمت مینها و آزمایشات مختلفی را برایتان عنوان می کنیم که به کمک آنها می توانید توانایی " معنوی "زندگیتان را برای برخورد با فرصت ها، چالش ها و موفقیت های مختلف زندگی بسنجید.
آیا معنویت شما قادر است امور زیر را به انجام رساند………:
در انواع مختلف بازجویی ها و آزمایشات، ثبات داشته باشد……شما را خوشنود و راضی نگاه

دارد؟
۴-...یک لقمه نان در سفره نان و سفتی بالای سران فرار دهد؟...نیازهای یک کودک درحال مرگ را در یک کشور فقیر برطرف کند؟
۵-...نیازهای اطرافیان را جویاگو باشد؟
۶-...نیازهای جامعه را، به طور کلی، پاسخگو باشد؟...به تغییر نحوه زندگی جاپیکاران و بوهکان کمک کند؟
۷-...حی زندگی بهترین و خوشبخت ترین آدم های را که می شناسید را هم تغییر دهد؟
۸-... شما برای شناختن و کنار آمدن با ترسهایان کمک کند؟...به مردم استفاده صحیح از قدرت، ثروت، و موفقیت را آموزش دهد؟
۹-...درک شما را از فضیلتهای مثل مسئولیت پذیری، صداقت، احرام، و امانت داری افزایش دهد؟
۱۰-...شما را در بحث و مذاکره با افرادی که مخالف شما هستند یاری دهد؟
۱۱-...به شما کمک کند که همیشه در اختیار و در دسترس دوستانان باشید؟
۱۲-...بازوی موفقیت شما

**بهداشت روانی**

بهداشت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. اغلب افراد جامعه از سلامت روان خود غافل بوده و نسبت به آن بی اعتنا می‌باشند. ویژگیها و معیارهای بهداشت روان را میتوان اینگونه برشمرد:

- کیفیت اندیشیدن توام با آرامش با رویکردی عینی و یا مثبت است. در مقابل اندیشه پر تنش، آزاد دهنده و منفی.
- افکار بدون هیچ مقاومتی می آیند و می روند، بدون آنکه تنش قابل توجهی ایجاد کنند. در مقابل تفکر وسواسی و نگران شوند.
- فرد در زمان حال زندگی میکند و تمام حواسش معطوف کاری است که در حال انجامش است. در مقابل فردی که غالب اوقات در خشم از گذشته و ترس از آینده بسر میرود.
- احساس آرامش، امنیت، شفقت، شوخ طبعی، قدر شناسی، رضایت و کنجکاوی. در مقابل احساس تنش، خشم، نا امنی و نفرت.
- زندگی کنترل پذیر می نماید. در مقابل احساسی که زندگی از کنترل شما خارج است.
- مشکلات قابل حل بنظر میرسند و فرد خوشبینانه به مشکلات خود میگرد. در مقابل مشکلات حل ناپذیر بنظر رسیده و فرد بدبینانه به مشکلات خود نگاه میکند.
- عزت نفس و اعتماد بنفس بالا در مقابل اعتماد بنفس پایین و احساس اضطراب و نا امیدی.
- فرد احساس خوبی نسبت به خود دارد. فرد نقاظ ضعف و قوت خود را بخوبی میشناسد.
- فرد اجازه نمیدهد احساساتی مانند ترس، خشم، عشق، حسادت، گناه و اضطراب تمام وجودش را در برگیرند. ۱۰- توان برقراری روابط اجتماعی و بین فردی رضایت بخش و پایدار.
- توانایی خندیدن به خود و یا دیگران.
- فرد با وجود اختلاف عقاید، نفلوئاها و کاستی ها برای خود و دیگران احترام قائل است.
- توانایی پذیرش مشکلات و ناکامیهای زندگی.
- استقلال در تصمیم گیری. عدم هراس از مشکلات و توانایی در حل بهنگام آنها.
- توانایی سازگاری با محیط پیرامون و تغییرات.
- داشتن روحیه شاد و با نشاط.
- توانایی تأمین نیازهای شخصی.

- توانایی لذت بردن از زندگی.
- توانایی برقراری تعادل و توازن: میان کار و تفریح، خواب و بیداری، استراحت و فعالیت بدنی، تنهایی و معاشرت با دیگران، داخل خانه ماندن و از منزل خارج شدن.
- تعطلف پذیری: افرادی که دارای عقاید خشک بوده و در هیچ شرایطی حاضر به تغییر عقاید خود نیستند (حتی با استدلالهای روشن و مقاعد کشفه) از واقع خود را معرض استرس زیادی قرار میدهند. اعتلاف پذیری در انتظارات و احساسات نیز ضروری است. افرادی که برخی احساسات و هیجانات خود را سرکوب کرده و از ابراز آنها نگرانی دارند خود را در معرض بیماریهای روانی قرار میدهند. فرد میبایست توانایی تغییر کردن، رشد کردن و تجربه کردن طیف وسیعی از احساسات را هنگام با تغییر شرایط زندگی دارا باشد.
- قابلیت ارتجاعی) تاب آوری: در فیزیک به توانایی بازگشت به شکل اولیه پس از خم شدن، کشیده شدن و یا فشرده شدن میباند. اما در روانشناسی به مفهوم بازگشت به وضعیت عادی و طبیعی پس از مواجهه با ناملایمات روزگار، تغییرات و استرسها با حداقل درد و رنج است. یعنی همان تاب آوردن زیر فشار روانی و حفظ ثبات احساسی و سلامت روانی. توانایی کنار آمدن با نملایمات و سازگاری با تغییرات. بیرون آمدن از شرایط سخت. میزان مقاومت و تحمل شما.
- توانایی دوست داشتن و عشق ورزیدن و همچنین دوست داشته شدن.
- حلاق و بهره ور بودن.
- توانایی بهره گیری از قوه تخیل. خیالپردازی نیز برای سلامتی روان ضروری است. اما تا حدی که فرد قادر باشد میان تخیل و واقعیت تفاوت قائل شود و آن دو را از هم تمیز دهد.
- فرد احساسات خود را میشناسد. چنده نکته برای حفظ سلامت روانی ۱- مهارتهای حل مسائل و اختلافات را فرا گیرد. ۲-احصاء بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهد. ۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکند. ۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزد. ۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید. ۶-از بخلها و تراخ های غیر ضروری اجتناب ورزید. ۷-حواملی که در شما ایجاد استرس می کنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید. ۸-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرد. ۹-به اطرافیان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در جد توانایی خود بکوشید مشکلتانرا رفع کنید. ۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خوردن زندگی کنید و نه برای دیگران ۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افرادی که نامادله از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند) ۱۲-از کمال گرایی بپرهیزید.هیچ کس کامل نیست.۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.۱۴- چیزهایی که قادر نیسبایدش در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید. ۱۵-خشم خود را کنترل کنید.۱۶-اشتیاهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید. ۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید. ۱۸- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید. ۱۹- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل و کافئین بپرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید. ۲۰- تاب آوری، اعتلاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید. ۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تأمین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید. ۲۰ بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است.

بهداشت روانی

بهداشت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. اغلب افراد جامعه از سلامت روان خود غافل بوده و نسبت به آن بی اعتنا می‌باشند. ویژگیها و معیارهای بهداشت روان را میتوان اینگونه برشمرد:
۱- کیفیت اندیشیدن توام با آرامش با رویکردی عینی و یا مثبت است. در مقابل اندیشه پر تنش، آزاد دهنده و منفی.
۲- افکار بدون هیچ مقاومتی می آیند و می روند، بدون آنکه تنش قابل توجهی ایجاد کنند. در مقابل تفکر وسواسی و نگران شوند.
۳- فرد در زمان حال زندگی میکند و تمام حواسش معطوف کاری است که در حال انجامش است. در مقابل فردی که غالب اوقات در خشم از گذشته و ترس از آینده بسر میرود.
۴-احساس آرامش، امنیت، شفقت، شوخ طبعی، قدر شناسی، رضایت و کنجکاوی. در مقابل احساس تنش، خشم، نا امنی و نفرت.
۵- زندگی کنترل پذیر می نماید. در مقابل احساسی که زندگی از کنترل شما خارج است.
۶- مشکلات قابل حل بنظر میرسند و فرد خوشبینانه به مشکلات خود میگرد. در مقابل مشکلات حل ناپذیر بنظر رسیده و فرد بدبینانه به مشکلات خود نگاه میکند.
۷- عزت نفس و اعتماد بنفس بالا در مقابل اعتماد بنفس پایین و احساس اضطراب و نا امیدی.
۸- فرد احساس خوبی نسبت به خود دارد. فرد نقاظ ضعف و قوت خود را بخوبی میشناسد.
۹- فرد اجازه نمیدهد احساساتی مانند ترس، خشم، عشق، حسادت، گناه و اضطراب تمام وجودش را در برگیرند.
۱۰-توان برقراری روابط اجتماعی و بین فردی رضایت بخش و پایدار.
۱۱-توانایی خندیدن به خود و یا دیگران.
۱۲- فرد با وجود اختلاف عقاید، نفلوئاها و کاستی ها برای خود و دیگران احترام قائل است.
۱۳-توانایی پذیرش مشکلات و ناکامیهای زندگی.
۱۴- استقلال در تصمیم گیری. عدم هراس از مشکلات و توانایی در حل بهنگام آنها.
۱۵-توانایی سازگاری با محیط پیرامون و تغییرات.
۱۶- داشتن روحیه شاد و با نشاط.
۱۷-توانایی تأمین نیازهای شخصی.
۱۸-توانایی لذت بردن از زندگی.
۱۹- توانایی برقراری تعادل و توازن: میان کار و تفریح، خواب و بیداری، استراحت و فعالیت بدنی، تنهایی و معاشرت با دیگران، داخل خانه ماندن و از منزل خارج شدن.
۲۰-تعطلف پذیری: افرادی که دارای عقاید خشک بوده و در هیچ شرایطی حاضر به تغییر عقاید خود نیستند (حتی با استدلالهای روشن و مقاعد کشفه) در واقع خود را معرض استرس زیادی قرار میدهند. اعتلاف پذیری در انتظارات و احساسات نیز ضروری است. افرادی که برخی احساسات و هیجانات خود را سرکوب کرده و از ابراز آنها نگرانی دارند خود را در معرض بیماریهای روانی قرار میدهند. فرد میبایست توانایی تغییر کردن، رشد کردن و تجربه کردن کردن طیف وسیعی از احساسات را هنگام با تغییر شرایط زندگی دارا باشد.
۲۱- قابلیت ارتجاعی) تاب آوری: در فیزیک به بازگشت به شکل اولیه پس از خم شدن، کشیده شدن و یا فشرده شدن میباشد. اما در روانشناسی به مفهوم بازگشت به وضعیت عادی و طبیعی پس از مواجهه با ناملایمات روزگار، تغییرات و استرسها با حداقل درد و رنج است. یعنی همان تاب آوردن زیر فشار روانی و حفظ ثبات احساسی و سلامت روانی. توانایی کنار آمدن با ناملایمات و سازگاری با تغییرات. بیرون آمدن از شرایط سخت. میزان مقاومت و تحمل شما.
۲۲-توانایی دوست داشتن و عشق ورزیدن و همچنین دوست داشته شدن.
۲۳-حلاق و بهره ور بودن.
۲۴- توانایی بهره گیری از قوه تخیل. خیالپردازی نیز برای سلامتی روان ضروری است. اما تا حدی که فرد قادر باشد میان تخیل و واقعیت تفاوت قائل شود و آن دو را از هم تمیز دهد.
۲۵-فرد احساسات خود را میشناسد. چنده نکته برای حفظ سلامت روانی ۱- مهارتهای حل مسائل و اختلافات را فرا گیرد. ۲-احصاء بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید. ۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکند. ۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید. ۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید. ۶-از بخلها و تراخ های غیر ضروری اجتناب ورزید. ۷-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرد. ۸-به اطرافیان خود شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید. ۹-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرد. ۹-به اطرافیان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود بکوشید مشکلتانرا رفع کنید. ۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خوردن زندگی کنید و نه برای دیگران ۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افرادی که نامادله از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند) ۱۲-از کمال گرایی بپرهیزید.هیچ کس کامل نیست.۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.۱۴- چیزهایی که قادر نیسبایدش در خود و

دیگران در یک نمایشگاه علمی

دیگران تغییر دید را پذیرید. دیگران را همانگونه که هسته پذیرید. ۱۵-خشم خود را کنترل کنید۱۶-اشتهای خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید. ۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید. ۱۸-در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید. ۱۹- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. در مصرف الکل و قهوهین زیور تجدید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید. ۲۰- ثاب و انعطاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید. ۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید. تمام نیازهای شما را تأمین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید.
ه بهداشت روان همان پندار نیکه، گفتار نیکه و کردار نیک است .

**پارادوکس زندگی**

پارادوکس (مهمل نما) در واقع به آنچه که تناقض آمیز، باور نکردنی و خلاف انتظار باشد اطلاق میگردد. آنچه که بنظر درست می آید اما غلط است و یا باالمنکس.
پدیده پارادوکس در علم هندسه، فیزیکه، روانشناسی، فلسفه، اخلاق، علوم اجتماعی و منطق همواره مورد بحث بوده است. اما پارادوکس اجتماعی و فرهنگی نیز به همان اندازه تصاویر فوق عجیب و غریب و ماهیتی دوگانه دارند.
پارادوکسهای اجتماعی و فرهنگی که بصورت آموزه های اخلاقی به افراد جامعه توصیه میگردند در متن زندگی و جامعه مصداقی ندارند. در واقع میان ارزشها و نمود ارزشها تناقض وجود دارد. برای مثال به پارادوکسهای زیر توجه کنید:
۱- پاداش با میزان تلاش و کوشش شما رابطه مستقیم دارد. و یا مثل معروف : "نارده رنج گنج میسر نمیشود"
"اما آیا این گفته با واقعیات زندگی همخوانی دارد؟
افراد زحمتکش بسیاری وجود دارند که تمام عمر کار میکنند و زحمت میکنند اما در بدترین شرایط زندگی میکنند. در مقابل افراد تن پرور و بی کفایتی وجود دارند که در باز و نعمت بسر می برند بدون آنکه برای دستیابی به رفاه تلاشی نموده باشند. نمود واقعی این مثل می تواند چنین باشد؟ "نارده گنج، گنج میسر نمیشود"
۲- خوبیا بر بدنها پیروز خواهد شد. اگر فقط صفات صداقت، عدالت و جوانمردی افراد خوب را مد نظر قرار دهیم به روشنی درخواهیم یافت که خوبیا بزرده اصلی بازی زندگی هستند جایی که دروغگویی، بی عدالتی و ناچونمردی در آن موج میزند و غالب است. نمود واقعی آن در جامعه چنین است که بدها با دروغگویی، تریگنک، ریاکاری، بی انصافی و تقلب بر خوبیا چیره میشوند. ۳- علم بهتر است یا ثروت؟ پاسخ: علم. بله پول چرک دست است و علم اندوخته جاودان البته مسلما علم بهتر و برتر از ثروت است اما برای زندگی و ارتزاق خیر برای عالم شدن هم به پول احتیاج است. اما برای ثروتمند شدن شاید زیاد هم تیزی به علم نباشد. ۴- از نظر پدر و مادر ها فرزند خوب بچه ای است که هیچ چیز نخواهد، اعتراضی نکند، اگر در سرش هم زنده مدارش در نیاید، روی حرف بزرگتر ها هم حرف نزند. اما همین پدر و مادر ها و کلام مردم زمانی که میخوانند چنین بچه ای را توصیف کنند وی را کمرو بی دست و پا و بی عرضه معرفی میکنند. این پارادوکس در بزرگسالان نیز صادق است. عکس این موضوع نیز عینیت دارد. در اجتماع افراد پرور، کلاهدردار، دروغگو و زورگو را سمدت میکنند اما برخی اوقات آنها را زرتنگ، باهوش، شجاع و با عرضه معرفی کرده و یا به تصویر میکشند. در قلمبهای اکشن فرمان قلم کسی ست که بیشتر میکند، بیشتر فریب میدهد و بهتر زنان را اغوا میکند. در روزنامه ها و نشریات از سرکرده باندهای تهنکاری یک فرمان میبازند. ۵- ارزش افراد به شخصیتشان است و بس. اما در عمل ثروت، جاهلیت و زیبایی ظاهر، جایگاه اجتماعی، شهرت، نسبت خانوادگی، مارک لباس و مدل اتومیل افراد است که نخست مورد ارزیابی قرار میگردد. ۶- هر آنچه که شما در برابری مقاومت میکنید، آن نیز بیشتر در مقابل شما ایستادگی میکند. هر اندازه که از افراد و موقعیتهایی که از آنها گریزان هستید اجتناب ورزید بیشتر بسمت شما جذب میگردند. و بالمنکس ۷- از هر دستی که بدیده از همان دست پس میگیرید. اما ممکن است شما بسیار نועدموست و خیر خواه باشید اما دیگران نسبت به شما خیانت کار، قدر نشناس و جفا کار باشند. که معمولا هم چنین است. ۸- پارادوکس دوری و دوستی و از دل برود هر آنچه از دیدد رود. ۹- پارادوکس زمان: هنگامی که میخواهید زمان کند بگذرد سریع تر سبری میشود و بالمنکس ۱۰- در ازدواج در عین حالی که باید با هم یکی باشید، باید از هم جدا و مستقل باشید .

پارادوکس زندگی

پارادوکس (مهمل نما) در واقع به آنچه که تناقض آمیز، باور نکردنی و خلاف انتظار باشد اطلاق میگردد. آنچه که بنظر درست می آید اما غلط است و یا باالمنکس.
پدیده پارادوکس در علم هندسه، فیزیکه، روانشناسی، فلسفه، اخلاق، علوم اجتماعی و منطق همواره مورد بحث بوده است. اما پارادوکس اجتماعی و فرهنگی نیز به همان اندازه تصاویر فوق عجیب و غریب و ماهیتی دوگانه دارند.
پارادوکسهای اجتماعی و فرهنگی که بصورت آموزه های اخلاقی به افراد جامعه توصیه میگردند در متن زندگی و جامعه مصداقی ندارند. در واقع میان ارزشها و نمود ارزشها تناقض وجود دارد. برای مثال به پارادوکسهای زیر توجه کنید:
۱- پاداش با میزان تلاش و کوشش شما رابطه مستقیم دارد. و یا مثل معروف : "نارده رنج گنج میسر نمیشود"
"اما آیا این گفته با واقعیات زندگی همخوانی دارد؟
افراد زحمتکش بسیاری وجود دارند که تمام عمر کار میکنند و زحمت میکنند اما در بدترین شرایط زندگی میکنند. در مقابل افراد تن پرور و بی کفایتی وجود دارند که در باز و نعمت بسر می برند بدون آنکه برای دستیابی به رفاه تلاشی نموده باشند. نمود واقعی این مثل می تواند چنین باشد؟ "نارده گنج، گنج میسر نمیشود"
۲- خوبیا بر بدنها پیروز خواهد شد. اگر فقط صفات صداقت، عدالت و جوانمردی افراد خوب را مد نظر قرار دهیم به روشنی درخواهیم یافت که خوبیا بزرده اصلی بازی زندگی هستند جایی که دروغگویی، بی عدالتی و ناچونمردی در آن موج میزند و غالب است. نمود واقعی آن در جامعه چنین است که بدها با دروغگویی، تریگنک، ریاکاری، بی انصافی و تقلب بر خوبیا چیره میشوند. ۳- علم بهتر است یا ثروت؟ پاسخ: علم. بله پول چرک دست است و علم اندوخته جاودان البته مسلما علم بهتر و برتر از ثروت است اما برای زندگی و ارتزاق خیر برای عالم شدن هم به پول احتیاج است. اما برای ثروتمند شدن شاید زیاد هم تیزی به علم نباشد. ۴- از نظر پدر و مادر ها فرزند خوب بچه ای است که هیچ چیز نخواهد، اعتراضی نکند، اگر در سرش هم زنده مدارش در نیاید، روی حرف بزرگتر ها هم حرف نزند. اما همین پدر و مادر ها و کلام مردم زمانی که میخوانند چنین بچه ای را توصیف کنند وی را کمرو بی دست و پا و بی عرضه معرفی میکنند. این پارادوکس در بزرگسالان نیز صادق است. عکس این موضوع نیز عینیت دارد. در اجتماع افراد پرور، کلاهدردار، دروغگو و زورگی را سمدت میکنند اما برخی اوقات آنها را زرتنگ، باهوش، شجاع و با عرضه معرفی کرده و یا به تصویر میکشند. در قلمبهای اکشن فرمان قلم کسی ست که بیشتر میکند، بیشتر فریب میدهد و بهتر زنان را اغوا میکند. در روزنامه ها و نشریات از سرکرده باندهای تهنکاری یک فرمان میبازند. ۵- ارزش افراد به شخصیتشان است و بس. اما در عمل ثروت، جاهلیت و زیبایی ظاهر، جایگاه اجتماعی، شهرت، نسبت خانوادگی، مارک لباس و مدل اتومیل افراد است که نخست مورد ارزیابی قرار میگردد. ۶- هر آنچه که شما در برابری مقاومت میکنید، آن نیز بیشتر در مقابل شما ایستادگی میکند. هر اندازه که از افراد و موقعیتهایی که از آنها گریزان هستید اجتناب ورزید بیشتر بسمت شما جذب میگردند. و بالمنکس ۷- از هر دستی که بدیده از همان دست پس میگیرید. اما ممکن است شما بسیار نועدموست و خیر خواه باشید اما دیگران نسبت به شما خیانت کار، قدر نشناس و جفا کار باشند. که معمولا هم چنین است. ۸- پارادوکس دوری و دوستی و از دل برود هر آنچه از دیدد رود. ۹- پارادوکس زمان: هنگامی که میخواهید زمان کند بگذرد سریع تر سبری میشود و بالمنکس ۱۰- در ازدواج در عین حالی که باید با هم یکی باشید، باید از هم جدا و مستقل باشید .

**پدیده در آوو – واقع از پیش دیده شده**

دژاوو (deja vu) یک واژه فرانسوی به معنی" از پیش دیده شده" میباشد. دژاوو عبارت است از، احساسی که گویی شما صحنه، فرد و یا شیئی را قبلاً دیده و تجربه کرده اید، در حالی که برای نخستین بار است که با آن مواجه میشوید. این احساس آشنایی عجیب و غریب معمولاً با بهت و ترس نیز همراه است. وجه تمایز آن با پیش آگاهی (precognition) آنست که دژاوو درحین واقعه تجربه میگردد و پیش از آن، ۷۰ درصد افراد جهان حداقل یکبار در طول زندگی خود پیش پدیده ای را تجربه کرده اند. پیش از ۴۰ نظریه در رابطه با علت پیدایش این پدیده مطرح گردیده است. حالت دژاوو معمولاً ۱۰ تا ۱۰۰ ثانیه طول می انجامد. اصطلاح دژاوو برای نخستین بار توسط امیل بوبراک در سال ۱۸۷۶ میلادی مطرح گردید. دلایل غلط پرور دژاوو:
تاسخ روح – دخالت روح انسان – روشن بینی – حواس فراترپینی – پیش آگاهی.
دژاوو مزمن: برخی افراد سالخورده بطور مداوم چنین پدیده‌ای را تجربه میکنند. حتی از مراجعه به پزشک سر باز میزنند، چراکه تصور میکنند قبلاً به پزشک مراجعه کرده اند، اما مشکلتشان حل نگردیده است. به باور پژوهشگران این فرد دارای نارسایی در لوب گیجگاهی میباشد. مداراتی که وقتی شما چیزی را به خاطر می آورید فعال میگردند، در این عارضه همواره در حالت روشن باقی می مانند. بنابراین خاطراتی را خلق میکنند که عملاً وجود نداشته اند. دژاوو به دو دسته تقسیم بندی میگردد:۱-دژاوو تسامی گر؛ در افراد سالم روی میدهد. این حالت هنگامی که شما چیزی را می بینید، می شنوید و یا می بویید، احساسی را در شما پدید می آورد، که در آن چیزهایی که پیشتر دیده اید، شنیده و یا بوییده اید را برایتان تداعی میکند. این نوع دژاوو یک تجربه مبتنی بر حافظه است و مراکز حافظه در مغز مسئول پیدایش آن میشوند.۲-دژاوو بیولوژیکی: در افراد مبتلا به صرع لوب گیجگاهی روی میدهد. این پدیمانان معمولاً درست پیش از تجربه تشنج، دژاوو را تجربه میکنند. این نوع دژاوو یا نوع قبل بطور واضح و بازرزی متفاوت است. فردی که دژاوو بیولوژیکی را تجربه میکند، به وقع باور دارد که این شرایط را عمیاً در گذشته تجربه کرده است، و نه یک احساس لحظه ای که فوراً تأییدیه میشود. نکته: دژاوو در اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلالات گسستگی و اسکیزوفرنیا نیز مشاهده میگردد. نکته: رده سن بین ۱۵ تا ۲۵ سال پیش از سایر گروه های سنی دژاوو را تجربه میکنند. تجربه دژاوو با افزایش سن کاهش می یابد. نکته: پدیده دژاوو بیشتر توسط افرادی که سیر بیشتر میکنند، مملو بوده، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، قوم تخیل فعال تری دارند، قادر به یاد آوری رویاهای خود هستند و روشنگر تر هستند تجربه میگردد. نکته: برخی پژوهشگران اعتقاد دارند دژاوو بیشتر در زمانهایی که فرد مضطرب و دارای استرس است بیشتر تجربه میگردد. برخی نیز عکس این فرضیه را قبول دارند. یعنی هر چه فرد آرام تر و آسوده خاطر تر باشد، احتمال اینکه دژاوو را تجربه کند بیشتر است. ۵ نظریه های پیشنهادی: ۱-توجه تقسیم شده (divided attention): که به نظریه تلقن همراه نیز شهرت دارد، هنگامی که ما حواسمان به چیزی منحرف میگردد (اصحیح با تلقن همراه)، باز بطور نیمه خودآگاه (زیر آستانه ای) وقایع پیرامون خود را به حافظه می سپاریم، اما ممکن است آنها با بطور آگاهانه در حافظه خود ثبت نکنیم. سپس وقتی که ما فرست می باییم به عملی که در حال انجامش میباشیم تمرکز باییم (راندنگی)، پیرامون ما آستانه بنظر خواسته رسیده. برای مثال وقتی که شما برای نخستین بار وارد منزلی میشوید، توجه شما بیشتر به صاحبخانه معطوف است، اما مغز شما در این حانه را از حیث دیداری، شنیداری و یا بویایی مورد پردازش قرار میدهد. و شما وقتی که به خانه نظر می افکنید، چنین میندارید که قبلاً آن جا بوده اید. تجربه اولیه با بطور کامل مورد توجه قرار نگرفته و یا بدرستی و با جزئیات در حافظه رمز گذاری نشده است. بنابراین شرایط فعلی آشارگر یادآوری اجزاء از گذشته می شود. فرد از آشنایی که دقت کافی نکرده، عمده تجربه اولیه را فراموش کرده است. تجربه اولیه ممکن است چند ثانیه تا چند دقیقه قبل از حالت دژاوو روی داده باشد. نکته:ذهن ناخودآگاه انسدگی سربیزر از ذهن خودآگاه، مسا شرایط پیرامون سا را پردازش و ادراک میکند. ۳-نظریه هولگرام (hologram theory):خاطرات همچون هولگرام میباشند،یعنی شما میتوانید کل تصویر ۳ بعدی را توسط هر کدام از اجزاء کل بازآفرینی کنید. هر چه آن اجزاء کوچکتر باشند، تصویر نهای مبهم تر خواهد بود. دژاوو هنگامی رخ میدهد که برخی

از جزئیات موجود در محیطی که ما در آن حضور داریم (صحنه، پو صدا) مشابه برخی بقایای خاطره ما از گذشته است، که معز ما صحنه کامل را از روی اجزاء (موجود فعلی) بازآفرینی کرده است. ۳-پردازش دوگانه(dual processing): و با تاخیر دیداری مبتنی است بر اینکه چگونگی معر اطلاعات جدید را پردازش کرده و خاطرات کوتاه مدت و بلند مدت را ذخیره میکند. به باور برخی دانشمندان پاسخ به ناخیر افاده نورولوژیکی علت دژاوی است. از آنجایی که اطلاعات به مرکز پردازش معز از طریق بیش از یک مسیر وارد میگردد، امکان دارد که گاه آن تلفیق و ترکیب اطلاعات با یکدیگر همزمانی نداشته باشند.
لوب گیجگاهی چه معز مسئول طبقه بندی اطلاعات ورودی میباشد.
لوب گیجگاهی اطلاعات را دو مرتبه، با یک تاخیر چند میلی ثانیه ای بین ارسال دو پیام دریافت میکند. یک بار مستقیما و یک بار دیگر از راه انحرافی از نیمکره راست معز. چنانچه تاخیر ارسال پیام دوم اندکی بیشتر از معمول طول بکشد، معز ممکن است اطلاعات را به غلط زمانبندی کرده و به عنوان یک حافظه پیشین ثبت کند، که در این صورت حس ناگهانی آشنایی به انسان دست میدهد. - مسیر سیگنالهای دو چشم به سمت معز از حیث طول اندکی متفاوت است. معز اطلاعات را از یک چشم دریافت کرده و فوراً در حافظه ثبت میکند. لحظه ای بعد سیگنال از چشم دوم به معز میرسد. سپس معز فوراً در می یابد که اطلاعات دریافتی آشنا است، دقیقاً مشابه آنچه در حافظه موجود است. هر گاه اختلاف ورود اطلاعات دو چشم بیش از ۲۵-۰۰ ثانیه بطول انجامد، ممکن است معز دو تصویر را یک تصویر واحد تفسیر نکرده و حالت دژاو به انسان دست دهد. - انسان در وقع دو روش پردازش اطلاعات دیداری مجزا در معز خود دارد. یک مسیر ساده معز که در مراحل اولیه تکامل، معز برای پردازش اطلاعات دیداری از آن استفاده میکرده است. و مسیر جدیدی تالاموس که انسان امروزی از آن استفاده میکند، چراکه کارآمدی و سرعت عمل آن بیشتراست. سرعت پردازش اطلاعات دیداری در مرکز تالاموس ۲۵-۱۰۰ ثانیه سریعتر از مرکز ساقه معز است. برخی افراد که کماکان مسیر قدیمی ساقه معزشان فعال است، معز دو تصویر مجزا از یک صحنه دریافت میکنند که دژاو را پدید می آورد.۴-منابع دیگر خاطرات: ما دارای خاطرات ذخیره شده فراوانی از جوابب گوناگون زندگی خود هستیم. نه تنها از تجارب شخصی خودمان بلکه از تجارب دیگران، فیلم سینمایی، تصاویر و کتاب های که مطالعه شان کرده ایم. ما ممکن است خاطرات محکمی از چیزهایی که دیده و یا خوانده ایم در حافظه مان داشته باشیم، بدون اینکه آنها را شخصاً تجربه کرده باشیم. به مرور زمان این خاطرات ممکن است به ذهن ما راننده شوند. وقتی ما چیزی را می بینیم و تجربه می کنیم که بسیار شبیه یکی از همین خاطرات است به ما احساس دژاو دست میدهد.۵-روایع: عقیده بر آنست که روایع مستقیماً بدون ورود به حافظه کوتاه مدت در حافظه بلند مدت ثبت میشوند. دژاو ممکن است خاطره یک رویای فراموش شده یا عناصر یکسان در تجربه فعلی در دیداری باشد.۶-عقیده زیگموند فروید:دژاو هنگامی روی میدهد که فرد خودبخود یک خیالپردازی ناخودآگاه را به خاطر می آورد. از آنجایی که (آن خیالپردازی) ناخودآگاه است مقسوم و منحوی خیالپردازی از سطح آگاهی بلوکه شده است. اما حس آشنایی (سه خودآگاه) نشت میکند و تجربه دژاو را پدید می آورد.۷-اختلال در فرایند حافظه علت ایجاد دژاو میباشد:مرکز حافظه در معز: ۱- قشر پیشانی هیپوکامپ(hippocampus): مسئول یادآوری آگاهانه میباشد. ۲- اختلالات قشر مخ قشر هیپوکامپ(hippocampal gyrus):مسئول احساس آشنایی می باشند.کنه:قشر پاراهیپوکامپ (parahippocampal gyrus) ما را قادر میسازد تا تعیین کنیم چه چیز برامان آشنا و چه چیز آشنای نیست (بدون بازایی خاطره خاص آن). مسئولیت حافظه بلند مدت را نیز برعهده دارد. کنه:هیپوکامپ ما را قادر میسازد تا آگاهانه وقایع را بخاطر آوریم. ۳- آمیگدال (بادامه)(amygdala):مسئولیت هشیاری مسا در زمان حساب را بر عهده دارد. ۴- هیپوتالاموس(hypothalamus):مسئولیت حافظه کوتاه مدت انسان را بر عهده دارد.ما اطلاعات را از محیط میگیریم و آزا در حافظه کوتاه مدت خود نگه میداریم و سپس با حافظه بلند مدت خود مقایسه کرده و تصمیم گیری می کنیم. اما دژاو وقتی پیش می آید که اطلاعات دریافت شده از محیط بجای پردازش شدن در بخشی از معز که مسئول پردازش زمان حال است (بادامه) دلایل خاصی در قسمتهای مربوط به حافظه کوتاه مدت یا بلند مدت (هیپوتالاموس یا پاراهیپوکامپ) پردازش میشوند. در این شرایط چیزهایی که از محیط توسط معز دریافت میشوند، برای انسان احساس " خاطره بودن" میدهند و در اینجااست که حالت دژاو به انسان دست میدهد. کنه:دژاو زمانی رخ میدهد که قسمت پاراهیپوکامپ بطور موقت بر اثر فعالیت طبیعی هیپوکامپ فعال میگردد. کنه: هیپوشاتی میان سامانه های عصبی مسئول حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت، علت ایجاد دژاو می باشد.اراع دژاو:
deja vecu =از پیش تجربه شده
deja senti =از پیش حس شده
deja visite =از پیش بازدید شده
deja voulu =از پیش آرزو شده
deja entendu =از پیش شنیده شده
deja eprouve =از پیش تجربه شده
deja fait=از پیش انجام شده
deja pense =از پیش اندیشیده شده
deja su =از پیش دانسته شده
deja dit =از پیش بیان شده (مقسوم)
deja lu =از پیش خوانده شده
deja reve =از رویا دیده شده
deja parle =از پیش بیان شده (عین واژه ها)
deja recontre =از پیش ملاقات شده
کنه: جامائس وو (جرمس وو)
jamais vu =به معنی " هرگز دیده نشده" حالت عکس دژاو میباشد. هرگونه وضعیت و صحنه آشنا که برای ناظر ناآشنا نظر رسد. فرد در یک لحظه یک شخص، واژه و یا مکان آشنا را نمیتواند تشخیص بدهد، و تصور میکند تا حال با آن روبرو نشده است. ملاحظی با دوست خود در حال صحبت کردن میباشد، ناگهان تصور میکند با یک فرد غریبه در حال گفتگو هستید. کنه: پرسک وو (presque vu) : به معنی"تقریباً دیده شده" میباشد. به سالی اطلاق میگردد که اطلاعات آشنا بوده و اما دسترسی به آنها امکان پذیر نیست. اصطلاح " کوک زبان بودن" میباشد.

پدیده دژاو - وقوع از پیش دیده شده

دژاو(deja vu) یک واژه فرانسوی به معنی " از پیش دیده شده" میباشد. دژاو عبارت است از، احساسی که گویی شما صحنه، فرد و یا شیئی را قبلاً دیده و تجربه کرده اید، در حالی که برای نخستین بار است که به آن مواجه میشوید. این احساس آشنایی عجیب و غریب معمولاً با بهت و ترس نیز همراه است. وجه تمایز آن با پیش آگاهی (precognition) آنست که دژاو درحین واقعه تجربه میگردد و به پیش از آن. ۷۰درصد افراد جهان حداقل یکبار در طول زندگی خود چنین پدیده ای را تجربه کرده اند. بیش از ۴۰ نظریه در رابطه با علت پیدایش این پدیده مطرح گردیده است. حالت دژاو معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می انجامد. اصطلاح دژاو برای نخستین بار توسط امیل بویراک در سال ۱۸۶۶ میلادی مطرح گردید. دلایل غلط بروز دژاو:
تناسخ روح - دخالت روح انسان - روشن بینی - حواس فراتریمی - پیش آگاهی.
دژاو مزمن: برخی افراد سالخورده بطور مداوم چنین پدیده ای را تجربه میکنند. حتی از مراجعه به پزشک سرباز میزند، چراکه تصور میکنند قبلاً به پزشک مراجعه کرده اند، اما مشکشان حل نگردیده است. به باور پژوهشگران این افراد دارای تراسی در لوب گیجگاهی میباشد. مداراتی که وقتی شما چیزی را به خاطر می آوریدفعال میگردند، در این عارضه همواره در حالت روشن باقی می مانند. بنابراین خاطراتی را خلق میکنند که عملاً وجود نداشته اند. دژاو به دو دسته تقسیم بندی میگردد:۱-دژاو تداعی گر: در افراد سالم روی میدهد. این حالت هنگامی که شما چیزی را می بینید، می شنوید و یا می یوبید، احساسی را در شما پدید می آورد، که در آن چیزهایی که پیشتر دیده اید، شنیده و یا یوبیده اید را برایتان تداعی میکند. این نوع دژاو یک تجربه مبتنی بر حافظه است و مراکز حافظه در معز مسئول پیدایش آن میباشد.۲-دژاو بیولوژیکی: در افراد مبتلا به صرغ لوب گیجگاهی روی میدهد. این بیماریان معمولاً درست پیش از تجربه نشخ، دژاو را تجربه میکنند. این نوع دژاو با نوع قبیل بطور واضح و بازرزی متفاوت است. فردی که دژاو بیولوژیکی را تجربه میکند، به وقع باور دارد که این شرایط را عمیاً در گذشته تجربه کرده است، و نه یکک احساس لحظه ای که فوراً نابیده میشود. کنه: دژاو در اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلالات گسستگی و اسکیزوفرنیا نیز مشاهده میگردد. کنه: رده سنی بین ۱۵ تا ۲۵ سال بیش از سایر گروه های سنی دژاو را تجربه میکنند. تجربه دژاو یا فرایس ن کامش می یابد. کنه: پدیده دژاو بیشتر توسط افرادی که پیشتر سفر میکنند، متولد بوده، از تحصیلات بالایی برخوردارند، قوه تخیل فعال روی دارند، قادر به یاد آوری رویاهای خود هستند، و روشنفکرتر هستند، تجربه میگردد. کنه: برخی پژوهشگران اعتقاد دارند دژاو بیشتر در زمانهایی که فرد مضطرب و دارای استرس است بیشتر تجربه میگردد. برخی نیز عکس این فرضیه را قبول دارند. یعنی هر چه فرد آرام تر و آسوده خاطر تر باشد، احتمال اینکه دژاو را تجربه کند بیشتر است. ۵ نظریه های پیشنهادی:
۱-توجه تقسیم شده (divided attention): که به نظریه تلفن همراه نیز شهرت دارد، هنگامی که ما حواسمان به چیزی منحرف میگردد (صحبت با تلفن همراه، باز بطور نیمه خودآگاه زیر آستانه ای) وقایع پیرامون خود را به حافظه می سپاریم، اما ممکن است آنها را بطور آگاهانه در حافظه خود ثبت نکنیم. سپس وقتی که ما فرصت می یابیم به عملی که در حال انجامش میباشدیم تمرکز پایب (راندگی)، پیرامون ما آشنا نظر خواهیم رسید. این مثال وقتی که شما برای نخستین بار وارد منزلی میشوید، توجه شما بیشتر به صاحبخانه معطوف است، اما معز شما در این حانه را از حیث دیداری، شنیداری و یا بویایی مورد پردازش قرار میدهد. و شما وقتی که به خانه نظر می افکنید، چنین بیندارید که قبلاً آن جا بوده اید. تجربه اولیه یا بطور کامل مورد توجه قرار نگرفته و یا بدرستی و با جزئیات در حافظه رمز گذاری نشده است. بنابراین شرایط فعلی آهازگر بعدآوری اجزاء از گذشته می شود. فرد از آنجایی که وقت کافی نکرده، صده تجربه اولیه را فراموش کرده است. تجربه اولیه ممکن است چند ثانیه تا چند دقیقه قبل از حالت دژاو روی داده باشد. کنه:ذهن ناخودآگاه انسدکی سریعتر از ذهن خودآگاه سا شرایط پیرامون سا را پردازش و ادراک میکند. ۲-نظریه هولگرام(hologram theory):خاطرات همچون هولگرام میباشد،یعنی شما میتوانید کل تصویر ۳ بعدی را توسط هر کدام از اجزاء کل بازآفرینی کنید. هر چه آن اجزاء کوچکتر باشند، تصویر نهای مبهم تر خواهد بود. دژاو هنگامی رخ میدهد که برخی از جزئیات موجود در محیطی که ما در آن حضور داریم (صحنه، پو صدا) مشابه برخی بقایای خاطره ما از گذشته است، که معز ما صحنه کامل را از روی اجزاء (موجود فعلی) بازآفرینی کرده است. ۳-پردازش دوگانه(dual processing): و با تاخیر دیداری مبتنی است بر اینکه چگونگی معر اطلاعات جدید را پردازش کرده و خاطرات کوتاه مدت و بلند مدت را ذخیره میکند. به باور برخی دانشمندان پاسخ به ناخیر افاده نورولوژیکی علت دژاو است. از آنجایی که اطلاعات به مرکز پردازش معز از طریق بیش از یک مسیر وارد میگردد، امکان دارد که گاه آن تلفیق و ترکیب اطلاعات با یکدیگر همزمانی نداشته باشند.
لوب گیجگاهی چه معز مسئول طبقه بندی اطلاعات ورودی میباشد.
لوب گیجگاهی اطلاعات را دو مرتبه، با یک تاخیر چند میلی ثانیه ای بین ارسال دو پیام دریافت میکند. یک بار مستقیما و یک بار دیگر از راه انحرافی از نیمکره راست معز. چنانچه تاخیر ارسال پیام دوم اندکی بیشتر از معمول طول بکشد، معز ممکن است اطلاعات را به غلط زمانبندی کرده و به عنوان یک حافظه پیشین ثبت کند، که در این صورت حس ناگهانی آشنایی به انسان دست میدهد. - مسیر سیگنالهای دو چشم به سمت معز از حیث طول اندکی متفاوت است. معز اطلاعات را از یک چشم دریافت کرده و فوراً در حافظه ثبت میکند. لحظه ای بعد سیگنال از چشم دوم به معز میرسد. سپس معز فوراً در می یابد که اطلاعات دریافتی آشنا است، دقیقاً مشابه آنچه در حافظه موجود است. هر گاه اختلاف ورود اطلاعات دو چشم بیش از ۲۵-۰۰ ثانیه بطول انجامد، ممکن است معز دو تصویر را یک تصویر واحد تفسیر نکرده و حالت دژاو به انسان دست دهد. - انسان در وقع دو روش پردازش اطلاعات دیداری مجزا در معز خود دارد. یک مسیر ساده معز که در مراحل اولیه تکامل، معز برای پردازش اطلاعات دیداری از آن استفاده میکرده است. و مسیر جدیدی تالاموس که انسان امروزی از آن استفاده میکند، چراکه کارآمدی و سرعت عمل آن بیشتراست. سرعت پردازش اطلاعات دیداری در مرکز تالاموس ۲۵-۱۰۰ ثانیه سریعتر از مرکز ساقه معز است. برخی افراد که کماکان مسیر قدیمی ساقه معزشان فعال است، معز دو تصویر مجزا از یک صحنه دریافت میکند که دژاو را پدید می آورد.۴-منابع دیگر خاطرات: ما دارای خاطرات ذخیره شده فراوانی از جوابب گوناگون زندگی خود هستیم. نه

تنها از تجارب شخصی خودمان بلکه از تجارب دیگران، فیلم های سینمایی، تصاویر و کتاب های که مطالعه شان کرده ایم. ما ممکن است خاطرات محکمی از چیزهایی که دیده و یا خوانده ایم در حافظه مان داشته باشیم، بدون اینکه آنها را شخصاً تجربه کرده باشیم. به مرور زمان این خاطرات ممکن است به ذهن ما زنده شوند. وقتی ما چیزی را می بینیم و تجربه می کنیم که بسیار شبیه یکی از همین خاطرات است به ما احساس ذراوو دست میدهد.۵-تروپاها: عقیده بر آنست که رویاها مستقیماً بدون ورود به حافظه کوتاه مدت در حافظه بلند مدت ثبت میشوند. ذراوو ممکن است خاطره یک رویای فراموش شده یا عناصر یکمان در تجربه فعلی در بیداری باشد.۶-عقیده زیگموند فروید:ذراوو هنگامی روی میدهد که فرد خودبخود یک خیالپردازی ناخودآگاه را به خاطر می آورد. از آنجایی که (آن خیالپردازی) ناخودآگاه است مقسوم و محرای خیالپردازی از سطح آگاهی بلوکه شده است. اما حس آشنایی (بسه خودآگاه) نشئت میکند و تجربه ذراوو را پدید می آورد.۷-اختلال در فرایند حافظه علت ایجاد ذراوو میباشد:مراکز حافظه در مغز: ۱- قشر پیشانی «هیپوکامپ»(hippocampus). مسئول یادآوری آگاهانه میباشد.۲- اتصالات قشر مخ-قشر پاراهیپوکامپال(parahippocampal gyrus)مسئول احساس آشنایی می باشند.کنه-قشر پاراهیپوکامپال (parahippocampal gyrus) ما را قادر میسازد تا تعیین کنیم چه چیز برایمان آشنا و چه چیز آشنا نیست (بدون بازایی خاطره خاص آن). مسولیت حافظه بلند مدت را نیز برعهده دارد. کنه-هیپوکامپ ما را قادر میسازد تا آگاهانه وقایع را بخاطر آوریم.۳- آمیگدال (بادامه)(amygdala):مسئولیت هشیاری مسا در زمان حصال را بر عهده دارد. ۴- هیپتالاموس(hypothalamus):مسولیت حافظه کوتاه مدت انسان را بر عهده دارد.ما اطلاعات را از محیط میگیریم و آزاد در حافظه کوتاه مدت خود نگه میداریم و سپس با حافظه بلند مدت خود مقایسه کرده و تصمیم گیری می کنیم. اما ذراوو وقتی پیش می آید که اطلاعات دریافت شده از محیط بجای پردازش شدن در بخشی از مغز که مسئول پردازش زمان حاس است (بادامه) به دلایل خاصی در قسمتهای مربوط به حافظه کوتاه مدت با بلند مدت (هیپتالاموس یا پاراهیپوکامپال) پردازش میشوند. در این شرایط چیزهایی که از محیط توسط مغز دریافت میشوند، برای انسان احساس " خاطره بودن "میدهند و در اینجا است که حالت ذراوو به اسان دست میدهد. کنه:ذراوو زمانی رخ میدهد که قسمت پاراهیپو کامپال بطور موقت بر اثر فعالیت طبیعی هیپو کامپ فعال میگردد. نکته:هیپوشانی میان سامانه های عصبی مسئول حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت، علت ایجاد ذراوو می باشد.انواع ذراوو:
۱-**deja vecu** :از پیش تجربه شده
۲-**deja senti** :از پیش پیش حس شده
۳-**deja visite** :از پیش بازدید شده
۴-**deja voulu** :پیش آرزو شده
۵-**deja entendu** :از پیش شنیده شده
۶-**deja eprouve** :از پیش تجربه شده
۷-**deja fait** :از پیش انجام شده
۸-**deja pense** :از پیش اندیشیده شده
۹-**deja su** :از پیش دانسته شده
۱۰-**deja dit** :از پیش بیان شده (مفسون)
۱۱-**deja lu** :از پیش خوانده شده
۱۲-**deja reve** :از پیش در رویا دیده شده
۱۳-**deja parle** :از پیش بیان شده (عین وزه ها)
۱۴-**deja recontre** :از پیش ملاقات شده
نکته: جامائس وو (جوسوو) و**jamais vu** به معنی "هرگز دیده نشده "حالت عکس ذراوو میباشد. هرگونه وضعیت و صحنه آشنا که برای ناظر ناآشنا نظر رسد. فرد در لحظه بک یک شخص، وزه و یا مکان آشنا را نمیتواند تشخیص بدهد، و تصور میکند تا به حال با آن روبرو نشده است. مثلاً وقتی با دوست خود در حال صحبت کردن میباشید، ناگهان تصور میکنید با یک فرد غریبه در حال گفتگو هستید. نکته: پرسنک وو (**presque vu**) : به معنی "قریباً دیده شده "میباشد. به جالبی اطلاق میگردد که اطلاعات آشنا بوده و اما دسترسی به آنها امکان پذیر نیست. اصطلاح "توگ زبان بودن" میباشد.

**پیشگویی کامیخش**

چنانچه موشکافانه تر رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهید، در می یابید که بسیاری از وقایعی که شما آنها را به بخت و اقبال، شانس و تقدیر نسبت می دهید، در واقع رابطه ی معنا داری با انتظارات ما و نیز پدیده ای بنام " پیشگویی کامیخش "دارند. تعریف پیشگویی کامیخش(۱) **self fulfilling prophecy**- پیشگویی ای میباشد که به خودی خود باعث محقق شدن خودش میشود.
۲-تعریفی غلط از یک موفقیت که باعث برانگیختن یک رفتار جدید و به حقیقت پیوستن تصور و ادراک غلط اولیه میشود.
۳- فردی که در طی آن انتظارات شما از فرد دیگر در نهایت منجر به آن میشود تا فرد به نحوی رفتار کند که انتظارات اولیه شما تأیید گردند.
۴-چنانچه افراد شرایط را واقعی قلمداد کنند، آن شرایط در بی آمدهای رفتارشان به واقعیت می پیوندند.
۵-افراد نمایل دارند به چیزهایی که میجویند دست یابند، و چه بسا سهواً آن چرا که میجویند خلق میکنند.
۶-دیگران به نحوی واکنش نشان میدهند که شما انتظار دارید واکنش نشان دهند.
**O O O** یک چرخه از این پدیده به شکل زیر رخ میدهد:
۱-ادراک کننده انتظارات خاصی منب بر چگونگی رفتار هدف منصور میشود.
۲-سپس ادراک کننده به نحوی رفتار میکند تا هدف را وادار به اعمال رفتار مورد انتظار خود کند.
۳-هر آینه هدف به نحوی رفتار میکند تا انتظارات ادراک کننده تأیید گردند.
۴-ادراک کننده تحقیق رفتار پیش بینی شده خویش را به چشم می بیند.
**O** عکس این حالت پیشگویی خودشکننده (**self defeating prophecy**) قرار دارد. تفاوت آن با پیشگویی کامیخش به شرح زیر است:
پیشگویی کامیخش: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای منفی محقق میشود. پیشگویی خود شکننده: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای مثبت محقق میشود.
مثالها:
۱-خانواده ای صاحب دو فرزند میباشد. والدین یکی از فرزندان را با استعدادتر و باهوش تر از فرزند دیگر میندازند و با صرفاً یکی را پیش از دیگری دوست دارند. بنابراین فرزند مرجع و محبوب را پیش از فرزند دوم مورد حمایت (مالی، عاطفی، اجتماعی)، توجه و بناپزش قرار میدهند. در نهایت فرزندی که از حمایت بیشتری برخوردار بوده در زندگی موفق و کامیاب و فرزندی که مورد بی توجهی واقع شده در بزرگسالی ناموفق و یا فاقد اعتماد بنفس میگردد.
۲-شما دو گلدان در مزرئتان نگهداری میکنید. اما به یکی از گلدانها پیش از دیگری توجه کرده و به آن رسیدگی میکنید. در نتیجه گلدان محبوب شما از رشد خوبی برخوردار گشته و شادایی خود را نیز حفظ میکند، اما دومقابل گلدان دوم پژمرده و خشک میشود.
۳- استاد دانشگاه یکی از دانشجویان را باهوش تر از سایرین میندازد، بنابراین وقت بیشتری را با وی سپری میکند. در نتیجه وی نمرات بهتری نسبت به سایر دانشجویان دریافت میکند.
۴-سری فوتبال تصور میکند که بازیکن تازه وارد هماهنگی لازم را با تیم ندارد و با از مهارت و تجربه ی کافی برخوردار نیست بنابراین وی را وارد میدان نمیکند.هنگامی هم که وی را برای مدت کوتاهی بازی میدهند،از آنجایی که بازیکنی آزادگی لازم برخوردار نیست(به علت فرست ندادن به وی) باطبع بازی خوبی از خود به نمایش نمی گذارد.
۵-شما انتظار این را دارید که هم اتقی شما فرد خجالتی و کم روی باشد، از این رو با وی زیاد صحبت نمی کنید و در نتیجه وی کمرو به نظر میرسد.
۶-شما هنگام قرار ملاقات انتظار دارید فرد مقابلان شما را مورد پسند قرار نداده و طردان کند. بنابراین هنگامی که با وی روبرو میشوید، به او بی اعتمادی کرده و بد برخورد میکنید (شاید برای پیش دستی و اینکه این شما بودید که نخست وی را پسندیده و طرد کرده اید). در نتیجه وی نیز آزرده شده و شما را طرد میکند.
۷-چنانچه ما ما به نحوی فرود خود که گویی فرد یا شخصیت و باهوشی هستیم، ما نیز هماهنگونه که دیگران انتظار دارند رفتار خواهیم کرد. (و بالعکس)
۸-شما وارد رستورانی می شوید و انتظار یک سرویس دهی بد را از آن رستوران دارید. بنابراین با ارسال پیامهای غیر کلامی و یا کلامی به پیشخدمت باعث میشوید تا وی سرویس مناسبی به شما ارائه ندهد.
۹-سرمایه گذاران بورس انتظار دارند تا بازار با رکود مواجه گردد. بنابراین از خرید سهام خودداری میکنند. نتیجه آن رکود در بازار بورس میباشد.
۱۰-هنگامی که مملنان و استادان از دانش آموزان انتظار دارند تا خوب درس بخوانند و از پیشرفت علمی برخوردار باشند، دانش آموزان نیز خود را با این انتظارات اطلاق داده و در درس پیشرفت میکنند (و بالعکس).
از این پدیده به اثر پیگمالیون(**pygmalion effect**) یاد میشود که در آن اثر نیروی انتظار در بهبود عملکرد مطرح است.
۱۱-۱۱-در ناورناها(**placebo**) که در آن اعلام بیماری با یک داروی بی اثر تسکین یابد نیز از همین پدیده نشأت میگردد.
بمدار صرفاً به خاطر اینکه انتظار بهبودی دارد، حالتش بهتر میشود.
۱۲-فردی وارد رابطه ای میشود، اما با این تصور که رابطه روزی تفریاج پایان خواهد یافت. بنابراین آظنور که باید در حفظ رابطه نمی کوشد و در نهایت رابطه نیز با شکست مواجه میشود.
**O** نتیجه:
۱-چنانچه انتظار شکست داشته باشید شکست خواهید خورد، و چنانچه انتظار پیروزی داشته باشید پیروز خواهید شد. همیشه حق با شماست.
۲-ما رفتار دیگران را به نحوی تحت تاثیر قرار می دهیم که با انتظاراتمان تطابق یابند.
۳-دیگران نیز به نحوی رفتار میکنند تا رفتار خود را با انتظارات شما وفق دهند.
۴-شما میتوانید خالق واقعیات زندگی خود باشید.
۵-همانگونه دنیا خود را به شما می نمایاند که انتظاری را دارید.
۶-در پرسج زدن اهمیت دارد، هر چقدر هم فردی که پرسج میخورد کمتر باشد این اهمیت دو چندان میشود. شاید نزی که در حال حفظ نظر خیابانی نماینده میشود، در نوجوانی به وی انگ و نهمت بی عطفی و بی بندوباری زده میشده است.
۷-چنانچه در رابطه ای شکست خورده اید، مطمئن باشید شما با شریکانتا و یا یکی از نزدیکان شما انتظار شکست رابطه را می کشیده است

پیشگویی کامیخش

چنانچه موشکافانه تر رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهید، در می یابید که بسیاری از وقایعی که شما آنها را به بخت و اقبال، شانس و تقدیر نسبت می دهید، در واقع رابطه ی معنا داری با انتظارات ما و نیز پدیده ای بنام " پیشگویی کامیخش "دارند. تعریف پیشگویی کامیخش(۱) **self fulfilling prophecy**- پیشگویی ای میباشد که به خودی خود باعث محقق شدن خودش میشود.
۲-تعریفی غلط از یک موفقیت که باعث برانگیختن یک رفتار جدید و به حقیقت پیوستن تصور و ادراک غلط اولیه میشود.
۳- فردی که در طی آن انتظارات شما از فرد دیگر در نهایت منجر به آن میشود تا فرد به نحوی رفتار کند که انتظارات اولیه شما تأیید گردند.
۴-چنانچه افراد شرایط را واقعی قلمداد کنند، آن شرایط در بی آمدهای رفتارشان به واقعیت می پیوندند.
۵-افراد نمایل دارند به چیزهایی که میجویند دست یابند، و چه بسا سهواً آن چرا که میجویند خلق میکنند.
۶-دیگران به نحوی واکنش نشان میدهند که شما انتظار دارید واکنش نشان دهند.
**O O O** یک چرخه از این پدیده به شکل زیر رخ میدهد:
۱-ادراک کننده انتظارات خاصی منب بر چگونگی رفتار هدف منصور میشود.
۲-سپس ادراک کننده به نحوی رفتار میکند تا هدف را وادار به اعمال رفتار مورد انتظار خود کند.
۳-هر آینه هدف به نحوی رفتار میکند تا انتظارات ادراک کننده تأیید گردند.
۴-ادراک کننده تحقیق رفتار پیش بینی شده خویش را به چشم می بیند.
**O** عکس این حالت پیشگویی خودشکننده (**self defeating prophecy**) قرار دارد. تفاوت آن با پیشگویی کامیخش به شرح زیر است:
پیشگویی کامیخش: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای منفی محقق میشود. پیشگویی خود شکننده: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای مثبت محقق میشود.
مثالها:
۱-خانواده ای صاحب دو فرزند میباشد. والدین یکی از فرزندان را با استعدادتر و باهوش تر از فرزند دیگر میندازند و با صرفاً یکی را پیش از دیگری دوست دارند. بنابراین فرزند مرجع و محبوب را پیش از فرزند دوم مورد حمایت (مالی، عاطفی، اجتماعی)، توجه و بناپزش قرار میدهند. در نهایت فرزندی که از حمایت بیشتری برخوردار بوده در زندگی موفق و کامیاب و فرزندی که مورد بی توجهی واقع شده در بزرگسالی ناموفق و یا فاقد اعتماد بنفس میگردد.
۲-شما دو گلدان در مزرئتان نگهداری میکنید. اما به یکی از گلدانها پیش از دیگری توجه کرده و به آن رسیدگی میکنید. در نتیجه گلدان محبوب شما از رشد خوبی برخوردار گشته و شادایی خود را نیز حفظ میکند، اما دومقابل گلدان دوم پژمرده و خشک میشود.
۳- استاد دانشگاه یکی از دانشجویان در یافت میکند.
۴-سری فوتبال تصور میکند که بازیکن تازه وارد هماهنگی لازم را با تیم ندارد و با از مهارت و تجربه ی کافی برخوردار نیست بنابراین وی را وارد میدان نمیکند.هنگامی هم که وی را برای مدت کوتاهی بازی

میدهنداز آنجایی که بازیکن از آمادگی لازم برخوردار نیست(به علت فرصت ندادن در وی) بالطبع بازی خوبی از خود به نمایش نمی گذارد.
۵-شما انتظار این را دارید که هم اتفاقی شما فرد خجالتی و کم روی باشد، از این رو با وی زیاد صحبت نمی کنید و در نتیجه وی کمرو به نظر میرسد.
۶-شما هنگام قرار ملاقات انتظار دارید فرد مقابلتان شما را مورد پسند قرار ندهد و طرفتان کند. بنابراین هنگامی که با وی دیوربو میشوید، به او بی اشتباهی کرده و بد برخورد میکنید (شاید برای پیش دستی و اینکه این شما بودید که نخست وی را نپسندیده و طرد کرده اید).
در نتیجه وی نیز آزرده شده و شما را طرد میکند.
۷-چنانچه با ما به نحوی رفتار شود که گویی فرد با شخصیت و پاهوشی هستیم، ما نیز هنگامی که دیگران انتظار دارند رفتار خواهم کرد. (و یاکنس)
۸-شما وارد رستورانی می شوید و انتظار یک سرسوس دهمی بند را از آن رستوران دارید. بنابراین با ارسال پیامهای غیر کلامی و یا کلامی به پیشخدمت باعث میشوید تا وی سرسوس مناسبی به شما ارائه ندهد.
۹-سرمایه گذاران بورس انتظار دارند تا بازار با رکود مواجه گردد. بنابراین از خرید سهام خودداری میکنند.
نتیجه آن رکود در بازار بورس میباشد.
۱۰-هنگامی که معلمان و استادان از دانش آموزان انتظار دارند تا خوب درس بخوانند و از پیشرفت علمی برخوردار باشند،دانش آموزان نیز خود را با این انتظارات تطبیق داده و در درس پیشرفت میکنند (و یاکنس).
از این پدیده به انگ پیگمالیون(pygmalion effect) یاد میشود که در آن اثر نیروی انتظار در بهبود عملکرد مطرح است.
۱۱-اثر دارونما(placebo) که در آن اعلام بیماری یا یک داروی بی اثر تشکین می یابد نیز از همین پدیده نشأت میگیرد.
بیمار صرفا به خاطر اینکه انتظار بهبودی دارد، حالش بهتر میشود.
۱۲-فردی وارد رابطه ای میشود، اما با این تصور که رابطه روزی تفرجام پایان خواهد یافت. بنابراین آطور که باید در حفظ رابطه نمی کوشد و در نهایت رابطه نیز با شکست مواجه میشود.
O نتیجه:
۱-چنانچه انتظار شکست داشته باشید شکست خواهد خورد، و چنانچه انتظار پیروزی داشته باشید پیروزی خواهید شد.
همیشه حق با شماست.
۲-سا رفتار دیگران را به نحوی تحت تاثیر قرار می دهید که با انتظارتان تطابق یابند.
۳-دیگران نیز به نحوی رفتار میکنند تا رفتار خود را با انتظارات شما وفق دهند.
۴-شما میتوانید خلقی وحمیات زندگی خود باشید.
۵-همانگونه دنیا خود را به شما می نمایاند که انتظارتش را دارید.
۶-هرچسب زدن اهمیت دارد، هر چقدر هم فردی که برچسب بخورد ستنش کمتر باشد این اهمیت دو چندان میشود.
شاید ننی که در حال حاضر زن خیابانی نامیده میشود، در نوجوانی به وی انگ و نهمت بی عطفی و بی بندوباری زده میشده است.
۷-چنانچه در رابطه ای شکست خورده اید، مطمئن باشید شما یا شریکتان یا یکی از نزدیکان شما انتظار شکست رابطه را می کنید است

رنگ های پر زندهگی

رنگ ها بر روح و روان ما تاثیرگذارندنظریقه تاثیر گذاری رنگ ها بر روحیه ما بخشی مهم از رابطه ما با دنیای اطرافمان را تشکیل می دهد و در مغز ما نوشته شده است که برخی رنگ های خاص، واکنش های خاصی را در روح و روان ما ایجاد خواهد کرد. رنگ ها بر همه حواس ما تاثیر میگذارند. دیدن رنگ ها می تواند حال و هوای خودآگاه و ناخودآگاه ما را تغییر دهد. رنگ ها حتی بر غذاهایی که می خوریم اثر می گذارد و این امر خوبی است که از طریق آن می توانیم بینیم رنگ ها چگونه بر ما تاثیر می گذارند و این چطور به غرایز اولیه ما برمی گردد. تصور کنید سبزیجات آبی رنگ بخورید، معمولاً از خوردن غذاهایی که آبی، سیاه یا بنفش رنگ باشند اجتناب می شود و اگر هم طعم آن را بچشید، اشتهاتان کور می شود. رنگ و فرهنگ رنگ و روحیه در پیش زمینه های فرهنگی مختلف معنای مختلفی دارد. اینجا ما از زمینه فرهنگ ایران استفاده می کنیم اما این اصول معمولاً در سراسر جهان یکسان است.معانی رنگها که از کودکی بدا آموزش داده میشود از این قرار است:
قرمز = خطر، سبز = طبیعت، سفید = صلح، سیاه = ناراحتی.
روش های درمانی مختلفی به وجود آمده که از رنگ ها برای تاثیر گذاری بر روی بخش های خودآگاه و ناخودآگاه مغز استفاده می شود. روانشناسان دیرزمانی است که قدرت رنگ ها را در رنگ های گرم و رنگ های سرد – بر ذهن ما را شناخته اند. سیاه های روشن تر مربوط به خلق و خوی لطیف تر بوده، روحیه را تقویت کرده و در فرد ایجاد آرامش می کند. رنگ های تیره تر ، پرطراوت و انرژی دهنده بوده و تاثیر بیشتری دارند. با استفاده از رنگ های یکم یکم می توانید روحیه ای موزون و هماهنگ ایجاد کنید. رنگ سفید رنگ ها را شدیدتر نشان می دهد و سیاه رنگ ها راخفه می کند. با درک رنگ ها و رابطه آنها با روحیه می توانید از آن بعنوان ابزاری بسیار نیرومند در طراحی استفاده کنید. با ترکیب رنگ هایی خاص یا اضافه کردن یک سایه خاص به یک رنگ میتوانید جو مورد نظر را ایجاد کرده و پیام آن طراحی را تحت تاثیر قرار دهید. رنگ ها علاوه بر روحیه های مختلف، با فصل های مختلف نیز در ارتباط اند، که خود حال و هوای خاصی را ایجاد می کند. استفاده از رنگ های مربوط به هر فصل می توانید یک روحیه خاص را ایجاد کنید. به نمونه های زیر دقت کنید:بهار =سبز، قهوه ای روشن، زرد روشن –نازکی و طراوت تابستان = سفید، زرد، نارنجی – جنبش و جلالگی – رنگ های جامد در وسط سایه های تیره/روشناییز = قهوه ای، سبز تیره، قرمز، نارنجی-اینها سایه های تیره تر هستند زمستان = سفید، قرمز تیره، بنفش و ارغوانی حالا ببینم رنگ های مختلف برای ما چه معنا و مفهومی دارند و چطور می توانیم از آنها برای تقویت روحیه خود استفاده کنیم. یکی از بهترین راه ها برای نگاه کردن به رابطه رنگ ها و روحیه، انتخاب برخی از مشاولترین روحیاتی است که در طراحی استفاده می شود و نشان دادن رابطه رنگ ها با آنها است. انرژی دهنده / گرمقرمز ، نارنجی ، زرد، قهوه ای یک رنگ خنثی است – رنگ های آتش مهیج و محرک زرد – روشن ، رنگ ها گرم تاثیرزی نیرومند و دیرپا بر جای می گذارند. حیرت آور رنگ های تک در ترکیب با رنگ های دیگر حسیی حیرت آور ایجاد می کند . اگر رگ ها به طور طبیعی با هم نمی خوانند ، می توانید یک تمرکز خاص ایجاد کنید و مردم را مجبور کنید که به دقت نگاه کنند . زبانه سوختی ، بنفش باسی – معمولاً با استفاده از سفید در ترکیبات رنگی تیره تر می توانید دیدنی زبانه ایجاد کنید . همچنین با استفاده از رنگ تفره ای به همراه رنگ های روشن تر می توانید دیدنی لطیف و ظریف بسازید.
دراماتیک تیره قوی – با قرار دادن رنگ های تیره و روشن در کنار یکدیگر چشم اندازی دراماتیک ایجاد خواهید کرد طبیعی رنگ های لطیف تر و منحلظ تر معمولاً با سایه های طوسی تیره و گرفته می شود . مردانه در اکثر طراحی ها از رنگ های تیره به همراهی قهوه ای و گامما آبی استفاده می شود . جوان کاملاً معناری یا کاملاً موافق . رنگهایی که خیلی پر طراوت یا خیلی کم رنگ یا پریده رنگ باشند . آرام معمولاً رنگهای سرد تا بنفش تا سبز و آبی و طوسی – وقتی رنگ ها معناری را از ترکیب بیرون می کنید ، استرس آن کمتر می شود . آرام بخش سایه هایی از آبی ، بنفش یا سبز به همراه رنگ خنثی یعنی طوسی رنگ ها و شما همانطور که می بینید رنگ ها و روحیه های مختلف به اصلی ترین ادراک های روحی و روانی ما وابسته است. با در نظر گرفتن کاربرد رنگ ها، می توانید با طراحی خاص خودتان، بر احساسات تاثیر بگذارید. آنهاها در سطوح مختلف با هم ارتباط برقرار می کنند و از حواس خود استفاده می کنند. تاثیر گذاشتن روی روحیه و خلق و خو چیزی است که شرکت ها و کمپانی های تجاری مختلفی درصدد رسیدن به آن هستند. همچنین می توان از آن در محیط زندگی استفاده کرد مثلاً خانه یا محل کار.
کسی وقت گذاشته و درمورد واکنش خود به برخی رنگ های خاص و معنا و مفهوم آنها برای خود فکر کنید. همه ما ایده و درک متفاوتی از رنگ های مختلف داریم اما با کسی تمقن نخواهید دید که قوانینی کلی در دیدگاه همه ما نسبت به رنگ های مختلف وجود دارد .
تاثیر رنگ ها بر زندگی
رنگ ها بر روح و روان ما تاثیر گذارندنظریقه تاثیر گذاری رنگ ها بر روحیه ما بخشی مهم از رابطه ما با دنیای اطرافمان را تشکیل می دهد و در مغز ما نوشته شده است که برخی رنگ های خاص، واکنش های خاصی را در روح و روان ما ایجاد خواهد کرد. رنگ ها بر همه حواس ما تاثیر میگذارند. دیدن رنگ ها می تواند حال و هوای خودآگاه و ناخودآگاه ما را تغییر دهد. رنگ ها حتی بر غذاهایی که می خوریم اثر می گذارد و این امر خوبی است که از طریق آن می توانیم بینیم رنگ ها چگونه بر ما تاثیر می گذارند و این چطور به غرایز اولیه ما برمی گردد. تصور کنید سبزیجات آبی رنگ بخورید، معمولاً از خوردن غذاهایی که آبی، سیاه یا بنفش رنگ باشند اجتناب می شود و اگر هم طعم آن را بچشید، اشتهاتان کور می شود. رنگ و فرهنگ رنگ و روحیه در پیش زمینه های فرهنگی مختلف معنای مختلفی دارد. اینجا ما از زمینه فرهنگ ایران استفاده می کنیم اما این اصول معمولاً در سراسر جهان یکسان است.معانی رنگها که از کودکی بدا آموزش داده میشود از این قرار است:
قرمز = خطر، سبز = طبیعت، سفید = صلح، سیاه = ناراحتی.
روش های درمانی مختلفی به وجود آمده که از رنگ ها برای تاثیر گذاری بر روی بخش های خودآگاه و ناخودآگاه مغز استفاده می شود. روانشناسان دیرزمانی است که قدرت رنگ ها را در رنگ های گرم و رنگ های سرد – بر ذهن ما را شناخته اند. سیاه های روشن تر مربوط به خلق و خوی لطیف تر بوده، روحیه را تقویت کرده و در فرد ایجاد آرامش می کند. رنگ های تیره تر ، پرطراوت و انرژی دهنده بوده و تاثیر بیشتری دارند. با استفاده از رنگ های یک رنگ یکم می توانید روحیه ای موزون و هماهنگ ایجاد کنید. رنگ سفید رنگ ها را شدیدتر نشان می دهد و سیاه رنگ ها راخفه می کند. با درک رنگ ها و رابطه آنها با روحیه می توانید از آن بعنوان ابزاری بسیار نیرومند در طراحی استفاده کنید. با ترکیب رنگ هایی خاص یا اضافه کردن یک سایه خاص به یک رنگ میتوانید جو مورد نظر را ایجاد کرده و پیام آن طراحی را تحت تاثیر قرار دهید. رنگ ها علاوه بر روحیه های مختلف، با فصل های مختلف نیز در ارتباط اند، که خود حال و هوای خاصی را ایجاد می کند. استفاده از رنگ های مربوط به هر فصل می توانید یک روحیه خاص را ایجاد کنید. به نمونه های زیر دقت کنید:بهار =سبز، قهوه ای روشن، زرد روشن –نازکی و طراوت تابستان = سفید، زرد، نارنجی – جنبش و جلالگی – رنگ های جامد در وسط سایه های تیره/روشناییز = قهوه ای، سبز تیره، قرمز، نارنجی-اینها سایه های تیره تر هستند زمستان = سفید، قرمز تیره، بنفش و ارغوانی حالا ببینم رنگ های مختلف برای ما چه معنا و مفهومی دارند و چطور می توانیم از آنها برای تقویت روحیه خود استفاده کنیم. یکی از بهترین راه ها برای نگاه کردن به رابطه رنگ ها و روحیه، انتخاب برخی از مشاولترین روحیاتی است که در طراحی استفاده می شود و نشان دادن رابطه رنگ ها با آنها است. انرژی دهنده / گرمقرمز ، نارنجی ، زرد، قهوه ای یک رنگ خنثی است – رنگ های آتش مهیج و محرک زرد – روشن ، رنگ ها گرم تاثیرزی نیرومند و دیرپا بر جای می گذارند. حیرت آور رنگ های تک در ترکیب با رنگ های دیگر حسیی حیرت آور ایجاد می کند . اگر رنگ ها به طور طبیعی با هم نمی خوانند ، می توانید یک تمرکز خاص ایجاد کنید و مردم را مجبور کنید که به دقت نگاه کنند . زبانه سوختی ، بنفش باسی – معمولاً با استفاده از سفید در ترکیبات رنگی تیره تر می توانید دیدنی زبانه ایجاد کنید . همچنین با استفاده از رنگ تفره ای به همراه رنگ های روشن تر می توانید دیدنی لطیف و ظریف بسازید.
دراماتیک تیره قوی – با قرار دادن رنگ های تیره و روشن در کنار یکدیگر چشم اندازی دراماتیک ایجاد خواهید کرد طبیعی رنگ های لطیف تر و منحلظ تر معمولاً با سایه های طوسی تیره و گرفته می شود . مردانه در اکثر طراحی ها از رنگ های تیره به همراهی قهوه ای و گامما آبی استفاده می شود . جوان کاملاً معناری یا کاملاً موافق . رنگهایی که خیلی پر طراوت یا خیلی کم رنگ یا پریده رنگ باشند . آرام معمولاً رنگهای سرد تا بنفش تا سبز و آبی و طوسی – وقتی رنگ ها معناری را از ترکیب بیرون می کنید ، استرس آن کمتر می شود . آرام بخش سایه هایی از آبی ، بنفش یا سبز به همراه رنگ خنثی یعنی طوسی رنگ ها و شما همانطور که می بینید رنگ ها و روحیه های مختلف به اصلی ترین ادراک های روحی و روانی ما وابسته است. با در نظر گرفتن کاربرد رنگ ها، می توانید با طراحی خاص خودتان، بر احساسات تاثیر بگذارید. آنهاها در سطوح مختلف با هم ارتباط برقرار می کنند و از حواس خود استفاده می کنند. تاثیر گذاشتن روی روحیه و خلق و خو چیزی است که شرکت ها و کمپانی های تجاری مختلفی درصدد رسیدن به آن هستند. همچنین می توان از آن در محیط زندگی استفاده کرد مثلاً خانه یا محل کار.
کسی وقت گذاشته و درمورد واکنش خود به برخی رنگ های خاص و معنا و مفهوم آنها برای خود فکر کنید. همه ما ایده و درک متفاوتی از رنگ های مختلف داریم اما با کسی تمقن نخواهید دید که قوانینی کلی در دیدگاه همه ما نسبت به رنگ های مختلف وجود دارد .



تأثیر سایه‌ها و تصاویر مستحجن بر کودکان و نوجوانان

در حالیکه تصاویر محرک جنسی (pornography) به طرق مختلف می‌توانند بر روی کودکان تأثیر گذار واقع شوند، باید به شما اطمینان خاطر دهیم که هر کودکی که تصاویر محرک جنسی را نگاه می‌کند، لزوماً تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرد حتی اگر بخواهیم شدید ترین حالت‌ها را نیز در نظر بگیریم.
باز هم نمی‌توان اظهار داشت که همه کودکان به یک اندازه دچار آسیب‌های روحی و روانی این مقوله می‌شوند. تأثیرات مشاهده عکس‌های محرک

احساسات جنسی، کاملاً تدریجی است و برای درصدها بسیار زیادی از افراد، ایجاد آوَر می‌باشد. درست مانند شخصیتی که الکل مصرف می‌کند؛ فرد با استفاده یکباره، دائم الخمر نمی‌شود، هر کودکی هم که یکبار در معرض عکس‌های محرک جنسی قرار بگیرد، خود به خود تبدیل به یک فرد منحرف جنسی با متاد به رابطه جنسی نمی‌شود، اما یا وجود از آنجایی که پورنوگرافی از طریق اینترنت راه جدیدی به خانه، مدرسه، و کتابخانه‌ها باز کرده، مهم است که به شیوه‌های مختلفی که تصاویر محرک جنسی می‌توانند به صورت بالقوه در بر داشته باشند و موجب آسیب رساندن به کودکان شوند، نگاهی داشته باشیم.
رویت تصاویر محرک جنسی توسط کودکان در یک فرآیند خشونت‌های جنسی شونده،واضح است که اینترنت ابزاری مناسب برای افرادی است که تمایل برقراری رابطه جنسی با کودکان دارند. این افراد تصاویر مربوط به رابطه جنسی با کودکان را منتشر می‌کنند، کودکان را وادار به مکالمات تلفنی آزار دهنده جنسی می‌کنند، و در اتاق‌های گفتگو (chat rooms) به دنبال قربانیان خود می‌گردند. هر چنددر افراد بیشتری به یک چنین تصاویر محرک جنسی دستیابی پیدا کنند، احتمال الگوبرداری آنها از این مسئله بیشتر شده و به مثابه آن آمار آزار و اذیت جنسی کودکان نیز افزایش پیدا میکند. رابطه میان پورنوگرافی و تجاوز و خشونت جنسی بر اساس نتایج تحقیقاتی، رویت تصاویر محرک جنسی در سنین پایین (افراد کمتر از ۱۴ سال) ریسک انحراف کودکان به سوی مسائل غیر اخلاقی و ویژه رابطه جنسی را افزایش می‌دهد. بیش از نیک سوم افرادی که در طول زندگی خود به کودکان تجاوز کرده‌اند ادعا می‌کنند که پیش از ارتکاب به جرم، به دیدن عکس‌های محرک اقدام می‌ورزیدند. در این میان ۱۵۳٪ متجاوزین اظهار می‌داشتند که پیش از تجاوز به کودکان، به طور عمدی برای تحریک بیشتر تصاویر محرک جنسی مربوط به کودکان را نشان می‌کردند.عادت پیدا کردن به استفاده از تصاویر محرک جنسی می‌تواند در ابتدا حس رضایتشده‌ای از رابطه جنسی را کاهش داده و نهایتاً تمایل فرد بسه انجام کارهای خشن تر را افزایش دهد. رابطه پورنوگرافی و آزار جنسی کودکانکتبفیشات انجام شده بر روی افرادی که متهم به برقراری رابطه جنسی با کودکان بودند، اثبات کرد که ۱۷۷٪ محرمینی که به پسران و ۱۸۷٪ محرمینی که به دختران تجاوز کرده بودند، به طور مرتب در حین ارتکاب به این عمل تصاویر محرک جنسی نشانما می‌کردند. علاوه بر این، از نقطه نظر متجاوزین استفاده از تصاویر محرک جنسی عملکرد تجاوز به کودک را به طرق مختلف تسریع می‌بخشد. به عنوان مثال برخی از مجرمین با نشان دادن عکس دلخواه به قربانی به روشنی به او توضیح می‌دادند که از آنها چه کاری می‌خواهند انجام دهند. همچنین آنها از تصاویر برای تحریک کودکان نیز بهره می‌گرفتند و همچنین از احساسات بازدارنده آنها می‌کاستند و با ایجاد اثر ناپز برقرار می‌کردند، او او متقاعد می‌کردند که انجام عمل جنسی به شیوه خاص، پلاطم است؛ "نگاه کن این آدم از انجام این کار لذت می‌برد، پس تو هم لذت خواهی برد".استفاده مکرر از پورنوگرافی سبب ایجاد بیماری‌های جنسی، بارداری ناخواسته، و اعتیاد به رابطه جنسی می‌شود هر قدر کودک بیشتر و بیشتر در معرض پورنوگرافی قرار بگیرد، ذهنیت بسیار خطرناکی پیدا می‌کند؛ "رابطه جنسی بدون قبول مسئولیت کاری پسندیده و شناخته است" "چرا که پورنوگرافی، رابطه جنسی بدون وجود هرگونه مسئولیتی را ترویج می‌دهد، و این امر می‌تواند سلامت کودک را به طور جدی به خطر بیندازد. یکی دیگر از عواقب برقراری رابطه جنسی باغ در کودکان که امروزه در میان نوجوانان کشورهای غربی شیوع بسیار زیادی پیدا کرده، ابتلا به بیماری‌های جنسی است. ۱ نفر از هر ۴ نوجوان آمریکایی که رابطه جنسی را تجربه می‌کند، به یکی از بیماری‌های جنسی مبتلا می‌شود. نتیجه این آمار و ارقام چیزی نیست جز ۳ میلیون نوجوان مبتلا به بیماری‌های آمیزشی. از سال ۱۹۸۰ تاکنون رقم افرادی که مبتلا به بیماری آمیزشی عفونی سلیلیس هستند، تقریباً دو برابر شده است. هر ساله کودکان بسیار زیادی مبتلا به بیماری‌های مقاربتی می‌شوند و آمار گویای این امر هستند که این روزها تعداد کودکانیکه به بیماری جنسی مبتلا هستند، از میزان فلج اطفال در سال‌های ۱۹۹۲ تا ۱۹۵۳ نیز بالاتر رفته. یکی دیگر از بی‌آیند ناخواسته ارتباط جنسی در کودکان بالاترین میزان بارداری‌های ناخواسته در نوجوانان است. همچنین پژوهش‌ها گویای این مطلب هستند که مردهایی که قبل از سن ۱۴ سالگی در معرض پورنوگرافی قرار گرفته‌اند، از نظر جنسی فعال تر از حالت طبیعی می‌شوند و نسبت به مردانیکه در معرض پورنوگرافی قرار نگرفته‌اند خیلی بیشتر جذب رفتارهای جنسی متنوع می‌شوند. پژوهشی که بر روی ۹۲۲معدا جنسی صورت گرفت ۹۹ درصد از آقایون و ۱۷۷٪ از خانم‌ها اظهار داشتند که پورنوگرافی یکی از مهمترین عوامل در اعتیاد آنها به شکار می‌رود. مشاهده پورنوگرافی سبب می‌شود کودکان با دوستانشان این کار را تقلید کنند.کودکان اغلب هر چیزی را که می‌بینند، می‌خوانند و یا می‌شنوند را تقلید می‌کنند. محققین بر این باورند که قرار گرفتن در معرض پورنوگرافی سبب می‌شود که کودک همان کار مشابه را بر روی کودکان کم سن و سال تر، کوچک‌تر، و آسیب پذیر تر تکرار کند. تحقیقات اثبات کرده‌اند که انجام هر گونه رابطه جنسی زودرس دو دلیل بیشتر ندارد: ۱- تجربه، و ۲- مشاهده. این بدان معناست که کودک منحرف جنسی ممکن است که مورد تجاوز قرار گرفته باشد و یا تنها تصاویر منحرف کننده جنسی را مشاهده کرده باشد.در تحقیقی که دکتر جینگر برینات بر روی ۶۰۰ دختر و پسر دبیرستانی آمریکا انجام داد، به این نتیجه رسید که ۹۱ درصد از پسران و ۸۲درصد از دختران تصاویر مختلفی پیرامون محرک های جنسی را مشاهده کرده‌اند. بیش از ۶۶ درصد از پسران و بالغ بر ۴۰ درصد از دختران اظهار داشتند که نوسازار انجام عملی مشابه آنچه مشاهده کرده‌اند می‌باشند. در میان دبیرستانی‌ها ۳۱درصد از پسران و ۱۸ درصد از دختران اعتراف کردند که چند روز پس از مشاهده تصاویر محرک جنسی، برخی از آنها را شخصاً انجام داده‌اند. آرش‌ها و نگرش‌هایی که بر اثر مشاهده پورنوگرافی شکل می‌گیرد بیشتر والدینی که به فرزندان خود اهمیت می‌دهند، تمایل دارند که به تدریج مسائل مربوط به روابط با جنس مخالف، رابطه جنسی، صمیمیت، عشق، و ازداج را با آنها در میان بگذرانند. متأسفانه ترویج بیش از اندازه مسائل جنسی به صورت عکس و یا فیلم ممکن است کودک را بیش از پیش تحت تأثیر خود قرار دهد. همانقدر که یک آگهی تبلیغاتی ۳۰ ثانیه‌ای می‌تواند نظر ما را در مورد خرید یک نوشیدنی تغییر دهد، مشاهده تصاویر محرک جنسی نیز می‌تواند آرش‌ها و نگرش‌های کودک را به طور کلی دگرگون سازد. عکس‌ها، فیلم‌ها، مجلات، بازی‌های کامپیوتری، و پورنوگرافی در اینترنت که تجاوز و غیرانسانی شدن جنس مؤنث را در صحنه‌های مستحجن به تصویر می‌کشند، ابزاری قدرتمند در تغییر شکل دادن نگرش‌ها و آگاهی‌های کودک از رابطه جنسی می‌باشند. حداقل تأثیری که این امر می‌تواند بر روی کودکان بگذارد، تغییرات فاحش در شیوه نگرش و رفتار آنهاست که این امر با مشاهده تصاویر محرک جنسی تسریع خواهد شد. چندین تحقیق مختلف نیز اثبات کرده‌اند که مشاهده این تصاویر نظیر تفکر بزرگسالان در مورد روابط جنسی، زنان، آزار و اذیت جنسی، ارتباط جنسی و سکس را به طور کلی تغییر می‌دهد. این تحقیقات تقریباً همگی نتیجه مشابهی را در بر داشته‌اند: زمانیکه مردعا برای ۶ هفته در معرض تصاویر پورنوگرافی قرار بگیرند؛نسبت به پرفرازی رابطه جنسی با خانم‌ها بی‌احساس می‌شوند. به تجاوز دیگر به عنوان یک جرم نگاه نمی‌کنندنگرش تحریف شده‌ای نسبت به روابط جنسی پیدا می‌کنند تمایل بیشتری به روابط منحرف تر، عجیب و غریب تر، و عشن تر پیدا می‌کنند (رابطه جنسی معمولی حس رضایت آنها را جلب نمی‌کند) تک همسری در نظر آنها ارزش خود را از دست می‌دهد و نمی‌توانند برای مدت زمان طولانی در یک رابطه مستحکم باقی بمانند. احساس می‌کنند چن همسری کاملاً عادی و طبیعی بوده و یک نگرش قابل قبول است.پورنوگرافی بر روی مراسم رشد و شکل گیری هویت کودکان تأثیر می‌گذاردو در طول رشد کودک، یکی از دوره‌های حیاتی رشد وجود دارد که ذهن او برای انجام فعالیت‌های جنسی برنامه ریزی می‌کند. در این مرحله به نظر می‌رسد که ذهن کودک برای مسائل مربوط به رابطه جنسی و اینکه جذب چه افرادی شود، برنامه‌ریزی نمیشود. قرار گرفتن در روابط زنا، جهت گیری سالم جنسی را به کودک القا می‌کنند، اما اگر کودک در این دوران با تصاویر محرک جنسی تحریک شود، دچار انحرافات جنسی میشود و جهت گیری‌های او نسبت به مسائل جنسی تا ابد در ذهنش به صورت تحریف شده حک می‌شود.تکر و پیکور کلیتز، روانشناس، معتقد است که تحریکات مختلف (می‌تواند مربوط به زمان تحریک جنسی نیز باشد) توسط آذرناین در مغز حک می‌شوند و پاک کردن آنها کار دشواری می‌باشد. کسانی که تصاویر محرک جنسی را مشاهده می‌کنند، ممکن است به خیال پردازی بپردازند و در حین خود ارضایی در افکار خیالی خود غرق شوند و بعدها تصمیم بگیرند که تمام تفکرات خود را به حقیقت مبدل سازند. هویت جنسی در زمان کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد. کودکان ۱۰ - ۱۲ ساله هویت معینی نسبت به مسائل جنسی ندارند، به مرور زمان که از نظر جنسی رشد میکنند، والدین، معلمان و مشاوران باید اطلاعات لازم در زمینه روابط جنسی را در اختیار آنها قرار دهند. مشاهده تصاویر مربوط به پورنوگرافی، قربانیدر رشد جنسی و جنسی کودک را از حالت عادی خارج کرده و باعث ایجاد افشاش در افکار آنها می‌شود.در پورنوگرافی معمولاً کودکان خیلی زودتر از زمان لازم و به طور نابهنگام به روابط جنسی کشاننده می‌شوند و آمادگی لازم برای انجام چنین کاری را ندارند. این آگاهی زود هنگام از مسائل جنسی نه تنها خطرناک است بلکه باعث ایجاد سردرگمی در آنها نیز می‌شود.رابطگیجنسی و حس رضایت احساسی که با مشاهده پورنوگرافی در فرد ایجاد می‌شود در حالات فرد تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال اگر محرک یک کودک نتایج تصاویر پورنوگرافی باشند، ممکن است تحریک شدن او برای همیشه مشروط به مشاهده تصاویر محرک جنسی شود. زمانیکه چندین بار از این تصاویر استفاده شود، این احتمال وجود دارد که استفاده آنها دائمی شود و رسیدن به اوج لذت جنسی بدون مشاهده این تصاویر برای فرد امکان ناپذیر شود. به طور کلی بیشتر پادو و مادرها حس خوبی از صحبت کردن در مورد مسائل جنسی با کودکان خود ندارند، چه پرسد به صحبت کردن در مورد پورنوگرافی، والدین باید آگاهی خود را در این زمینه ارتقا بخشند و تا آنجایی که می‌تواند به کودکان خود آموزش دهند که پاهکی و عفت خود را تا آنجایی که امکان دارد حفظ نمایند.

تأثیر سایه‌ها و تصاویر مستحجن بر کودکان و نوجوانان

در حالیکه تصاویر محرک جنسی (pornography) به طرق مختلف می‌توانند بر روی کودکان تأثیر گذار واقع شوند، باید به شما اطمینان خاطر دهیم که هر کودکی که تصاویر محرک جنسی را نگاه می‌کند، لزوماً تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرد حتی اگر بخواهیم شدید ترین حالت‌ها را نیز در نظر بگیریم.
باز هم نمی‌توان اظهار داشت که همه کودکان به یک اندازه دچار آسیب‌های

روحی و روانی این مقوله می‌شوند. تأثیرات مشاهده عکس‌های محرک احساسات جنسی، کاملاً تدریجی است و برای درصدها بسیار زیادی از افراد، ایجاد آوَر می‌باشد. درست مانند شخصیتی که الکل مصرف می‌کند؛ فرد با استفاده یکباره، دائم الخمر نمی‌شود، هر کودکی هم که یکبار در معرض عکس‌های محرک جنسی قرار بگیرد، خود به خود تبدیل به یک فرد منحرف جنسی با متاد به رابطه جنسی نمی‌شود، اما یا وجود از آنجایی که پورنوگرافی از طریق اینترنت راه جدیدی به خانه، مدرسه، و کتابخانه‌ها باز کرده، مهم است که به شیوه‌های مختلفی که تصاویر محرک جنسی می‌توانند به صورت بالقوه در بر داشته باشند و موجب آسیب رساندن به کودکان شوند، نگاهی داشته باشیم.
رویت تصاویر محرک جنسی توسط کودکان در یک فرآیند خشونت‌های جنسی شونده،واضح است که اینترنت ابزاری مناسب برای افرادی است که تمایل برقراری رابطه جنسی با کودکان دارند. این افراد تصاویر مربوط به رابطه جنسی با کودکان را منتشر می‌کنند، کودکان را وادار به مکالمات تلفنی آزار دهنده جنسی می‌کنند، و در اتاق‌های گفتگو (chat rooms) به دنبال قربانیان



خود می‌گردند. هر چقدر افراد بیشتری به یک چنین تصاویر محرک جنسی دست‌یابی پیدا کنند، احتمال الگوریتردی آنها از این مسئله بیشتر شده و به مثابه آن آمار آزار و اذیت جنسی کودکان نیز افزایش پیدا میکند. رابطه میان پورنوگرافی و تجاوز و خشونت جنسی بر اساس نتایج تحقیقاتی، رؤیت تصاویر محرک جنسی در سنین پایین (افراد کمتر از ۱۴ سال) ریسک انحراف کودکان به سوی مسائل غیر اخلاقی و ویژه رابطه جنسی را افزایش می‌دهد. بیش از نیک سوم افرادی که در طول زندگی خود به کودکان تجاوز کرده اند، ادعا می‌کنند که بیش از ارتکاب به جرم، به دیدن عکس های محرک اقدام میوزیدند. در این میان 7۵٪ متجاوزین اظهار می‌داشتند که بیش از تجاوز به کودکان، به طور عمدی برای تحریک بیشتر تصاویر محرک جنسی مربوط به کودکان را تماشا می‌کردند.عادت پیداآوردن به استفاده از تصاویر محرک جنسی می‌تواند در ابتدا حس رضایتشندی از رابطه جنسی را کاهش داده و نهایتاً تمایل فرد به انجام کارهای خشن تر را افزایش دهد. رابطه پورنوگرافی و آزار جنسی کودکانتحقیقات انجام شده بر روی افرادیکه متهم به برقراری رابطه جنسی با کودکان بودند، اثبات کرد که 7۷٪ مجرمینی که به پسران و ۸۷٪ مجرمینی که به دختران تجاوز کرده بودند، به طور مرتب در حین ارتکاب به این عمل تصاویر محرک جنسی تماشا میکردند. علاوه بر این، از نقطه نظر مجاوزین استفاده از تصاویر محرک جنسی عملکرد تجاوز به کودک را به طرق مختلف تسریع می‌بخشد. به عنوان مثال برخی از مجرمین با نشان دادن عکس دلخواه به قربانی به روشنی به او توضیح می‌دادند که از آنها چه کاری می‌خواهند انجام دهند. همچنین آنها از تصاویر برای تحریک کودکان نیز بهره می‌گرفتند، و همچنین از احساسات بازدارنده آنها می‌کاستند و با آنها ارتباط برقرار می‌کردند و او را متقاعد می‌کردند که انجام عمل جنسی به شیوه خاصی، بلاغی است: "نگاه کن این آدم از انجام این کار لذت میبرد، پس تو هم لذت خواهی برد."استفاده مکرر از پورنوگرافی سبب ایجاد بیماری های جنسی، بارداری ناخواسته، و اعتیاد به رابطه جنسی می‌شود هر قدر کودک بیشتر و بیشتر در معرض پورنوگرافی قرار بگیرد، ذهنیت بسیار خطرناکی پیدا می‌کند."رابطه جنسی بدون قیول مسئولیت کاری پسندیده و خوشایند است."چراکه پورنوگرافی، رابطه جنسی بدون وجود هرگونه مسئولیتی را ترویج می‌دهد و این امر می‌تواند سلامت کودک را به طور جدی به خطر بیندازد. یکی دیگر از عواقب برقراری رابطه جنسی بالغ در کودکان که امروزه در میان نوجوانان کشورهای غربی شیوع بسیار زیادی پیدا کرده، ابتلا به بیماری های جنسی است. ۱ نفر از هر ۴ نوجوان آمریکایی که رابطه جنسی را تجربه می‌کند، به یکی از بیماری های جنسی مبتلا می‌شود. نتیجه این آمار و ارقام چیزی نیست جز ۳ میلیون نوجوان مبتلا به بیماری های آمیزشی. از سال 1۹۸۰ تا کنون رقم افرادی که مبتلا به بیماری آمیزشی عفونی سیلیس هستند، تقریباً دو برابر شده است. هر ساله کودکان بسیار زیادی مبتلا به بیماری های مقاربتی می‌شوند و آمار گویای این امر هستند که این روزها تعداد کودکانیکه به بیماری جنسی مبتلا هستند، از میزان قطع اطفال در سال های ۱۹۹2 تا ۱۹۵۲ نیز بالاتر رفته. یکی دیگر از بی آسند های ناخوشایند ارتباط جنسی در کودکان بالا رفتن میزان بارداری های ناخواسته در نوجوانان است. همچنین پژوهش ها گویای این مطلب هستند که مردهایی که قبل از سن ۱۴ سالگی در معرض پورنوگرافی قرار گرفته اند، از نظر جنسی فعال تر از حالت طبیعی می‌شوند و نسبت به مردانیکه در معرض پورنوگرافی قرار نگرفته اند خیلی بیشتر جذب رفتارهای جنسی متوع می‌شوند. پژوهشی که بر روی ۹۲۲ معاد جنسی صورت گرفت ۹۹ درصد از آقایون و 7۷٪ از خانم ها اظهار داشتند که پورنوگرافی یکی از مهمترین عوامل در ایجاد آنها به شمار می‌رود. مشاهده پورنوگرافی سبب می‌شود کودکان با دوستانشان این کار را تقلید کنند.کودکان اغلب هر چیزی را که می‌بینند، می‌خوانند و یا می‌شنوند را تقلید می‌کنند. محققین بر این باورند که قرار گرفتن در معرض پورنوگرافی سبب می‌شود که کودک همان کار مشابه را بر روی کودکان کم سن و سال تر، کوچکتر تر، و آسیب پذیر تر تکرار کند. تحقیقات اثبات کرده اند که انجام هر گونه رابطه جنسی زودرس دو دلیل بیشتر ندارد: ۱- تجربه، و 2- مشاهده. این بدان معناست که کودک منحرف جنسی ممکن است که مورد تجاوز قرار گرفته باشد و یا تنها تصاویر منحرف کننده جنسی را مشاهده کرده باشد.در تحقیقی که دکتر جیننگر بریتان بر روی ۶۰۰ دختر و پسر دبیرستانی آمریکا انجام داد، به این نتیجه رسید که ۹1 درصد از پسران و ۸۲درصد از دختران تصاویر مختلفی پیرامون محرک های جنسی را مشاهده کرده اند. بیش از ۶۶ درصد از پسران و بالغ بر ۴۰ درصد از دختران اظهار داشتند که خواستار انجام عملی مشابه آنچه مشاهده کرده اند میشوند. در میان دبیرستانی ۳۱درصد از پسران و ۱۸ درصد از دختران اعتراف کردند که چند روز پس از مشاهده تصاویر محرک جنسی، برخی از آنها را شخصاً انجام داده اند. ازشن ها و نگرش هایی که بر اثر مشاهده پورنوگرافی شکل می‌گیرد بیشتر والدینی که به فرزندان خود اهمیت می‌دهند، تمایل دارند که به تدریج مسائل مربوط به روابط با جنس مخالف، رابطه جنسی، صمیمیت، عشق، و ازدواج را با آنها در میان بگذارند. متأسفانه ترویج بیش از اندازه مسائل جنسی به صورت عکس و یا فیلم ممکن است کودک را بیش از پیش تحت تاثیر خود قرار دهد. همانقدر که یک آگهی تبلیغاتی ۳۰ ثانیه ای می‌تواند نظر ما را در مورد خرید یک نوشیدنی تغییر دهد، مشاهده تصاویر محرک جنسی نیز می‌تواند ازشن ها و نگرش های کودک را به طور کلی دگرگون سازد. عکس ها، فیلم ها، مجلات، بازی های کامپیوتری، و پورنوگرافی در اینترنت که تجاوز و غیرانسانی شدن جنس مذنث را در صحنه های مستهجن به تصویر می‌کشند، اثراتی قدرتمند در تغییر شکل دادن نگرش ها و آگاهی های کودک از رابطه جنسی می‌باشد. حداقل تائیری که این امر می‌تواند بر روی کودکان بگذارد، تغییرات فاحش در شیوه نگرش و رفتار آنهاست که این امر با مشاهده تصاویر محرک جنسی تسریع خواهد شد. چندین تحقیق مختلف نیز اثبات کرده اند که مشاهده این تصاویر نظیر نگرش بزرگسالان در مورد روابط جنسی، زنان، آزار و اذیت جنسی، ارتباط جنسی و سکس را به طور کلی تغییر می‌دهد. این تحقیقات تقریباً همگی نتیجه مشابهی را در برداشته اند: زمانیکه مردها برای ۶ هفته در معرض تصاویر پورنوگرافی قرار بگیرند،نسبت به برقراری رابطه جنسی با خانم ها بی احساس می‌شوند. به تجاوز دیگر به عنوان یک جرم نگاه نمی‌کنند،نگرش تحریف شده ای نسبت به روابط جنسی پیدا می‌کنند تمایل بیشتری به روابط منحرف تر، عجیب و غریب تر، و خشن تر پیدا می‌کنند (رابطه جنسی معمولی حس رضایت آنها را جلب نمی‌کند) ننگ همسری در نظر آنها ارزش خود را از دست می‌دهد و نمی‌توانند برای مدت زمان طولانی در یک رابطه مستحکم باقی بمانند. احساس می‌کنند چند همسری کاملاً عادی و طبیعی بوده و یک نگرش قابل قبول است.پورنوگرافی بر روی مراحل رشد و شکل گیری هویت کودکان تاثیر می‌گذارد.درد طول رشد کودک، یکی از دوره های حیاتی رشد وجود دارد که ذهن او برای انجام فعالیت های جنسی برنامه ریزی می‌کند. در این مرحله به نظر می‌رسد که ذهن کودک برای مسائل مربوط به رابطه جنسی و اینکه جذب چه افرادی شود، برنامه ریزی میشود. قرار گرفتن در روابط نرمال، جهت گیری سالم جنسی را به کودک القا می‌کند، اما اگر کودک در این دوران با تصاویر محرک جنسی تحریک شود، دچار انحرافات جنسی میشود و جهت گیری های او نسبت به مسائل جنسی تا ابد در ذهنش به صورت تحریف شده حکم می‌شود.دکتر ویکتور کلیتر، روانشناس، معتقد است که تحریبات مخلف (می‌تواند مربوط به زمان تحریک جنسی نیز باشد) توسط آدرنالین در مغز حکم می‌شوند و پاک کردن آنها کار دشواری می‌باشد. کسانی که تصاویر محرک جنسی را مشاهده می‌کنند، ممکن است به خیال پردازی بپردازند و در حین خود ارضایی در افکار خیالی خود غرق شوند و بعدها تصمیم بگیرند که تمام تفکرات خود را به حقیقت مبدل سازند. هویت جنسی در زمان کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد. کودکان ۱۰ - ۱۲ ساله هویت معینی نسبت به مسائل جنسی ندارند. به مرور زمان که از نظر جسمی رشد میکنند، والدین، معلمین و مشاوران باید اطلاعات لازم در زمینه روابط جنسی را در اختیار آنها قرار دهند. مشاهده تصاویر مربوط به پورنوگرافی، فرایند رشد جسمی و جنسی کودک را از حالت عادی خارج کرده و باعث ایجاد افشاش در افکار آنها می‌شود.در پورنوگرافی معمولاً کودکان خیلی زودتر از زمان لازم و به طور نااینگلام به روابط جنسی کشاننده می‌شوند و آمادگی لازم برای انجام چنین کاری را ندارند. این آگاهی زود هنگام از مسائل جنسی نه تنها خطرناک است بلکه باعث ایجاد سردرگمی در آنها نیز می‌شود.برانگیختگی جنسی و حس رضایت انجمالی که با مشاهده پورنوگرافی در فرد ایجاد می‌شود در حالات فرد تاثیر می‌گذارد. به عنوان مثال اگر محرک یک کودک نایع تصاویر پورنوگرافی باشند، ممکن است تحریک شدن او برای همیشه مشروط به مشاهده تصاویر محرک جنسی شود. زمانیکه چندین بار از این تصاویر استفاده شود، این احتمال وجود دارد که استفاده آنها دائمی شود و رسیدن به اوج لذت جنسی بدون مشاهده این تصاویر برای فرد امکان ناپذیر شود. به طور کلی بیشتر پادر و مادرها حس خوبی از صحبت کردن در مورد مسائل جنسی با کودکان خود ندارند، چه پرسد به صحبت کردن در مورد پورنوگرافی. والدین باید آگاهی خود را در این زمینه ارتقا بخشند و تا آنجایی که می‌تواند به کودکان خود آموزش دهند که پاکی و عفت خود را تا آنجایی که امکان دارد حفظ نمایند.

**تاثیر لجنه در زندگی**

لجنه! لجنه! یک عطش الهی است. اگر تا کنون از آن استفاده کرده باشید، به خوبی می‌دانید که یک لجنه گرم، چه سلاح نیرومندی است. مردم زمانی می‌خندند که از چیزی خوششان بیاید، و با احساس خوبی نسبت به چیزی داشته باشند. بنابراین می‌توانیم با یک لجنه کارهای بسیار زیادی را انجام دهیم و دیگران را به راحتی خوشحال کنیم. حالا اجازه دهید نگاهی به تاثیرات لجنه داشته باشیم؛ ابتدا باید بدانیم که لجنه به همه احساس آرامش می‌دهد. زمانیکه فردی به شما لجنه می‌زند، گفتار اتفاق می‌افتد که شما هم در پاسخ به او لجنه نرئید. این امر، یک واکنش کاملاً ناخودآگاه است. این روزها به نظر می‌رسد که انسان ها تمایل کمتری به لجنه زدن دارند. مشکلات جوامع بشری آنگدر زیاد شده که به آنها اجازه لجنه زدن نمی‌دهد. گاهی اوقات هم برخی افراد برای اینکه در نظر دیگران آسیب پذیر، و احساساتی جلوه نکنند، از لجنه زدن خودداری می‌کنند. یکی از دلایلی که لجنه را ایقنادر تاثیر گذار کرده این است که شما با انجام این کار خوبی و مهربانی را به طرف مقابل القا می‌کنید. آیا زمانی را که فردی به شما لجنه زده به یاد می‌آورید؟ در آن موقع چه احساسی به شما دست داده بود؟ حداقل احساسی که در این زمان به خودم دست داده، چیزی نیست جز "خوبی." لجنه باعث می‌شود که شما کمی آرامتر شوید، اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند، جذاب تر جلوه کنید، و . . . زمانیکه فردی به شما لجنه می‌زند، احساس خوبی در مورد خودتان پیدا می‌کنید، باطبع شما نیز در پاسخ باید جواب او را با یک لجنه بدهید. این امر سبب ارتقای احساسی هر دو نفر می‌شود. از این گذشته لجنه زدن باعث آزاد شدن اندروین در بدن می‌شود. در چندین پژوهش مختلف ثابت شده است که این هورمون سبب ایجاد آرامش در تمامی ارگان های بدن شده و فرد را خوشحالتر می‌کند. توجه: لجنه زیند و از دیگران به لجنه بخوابید. چیزی جز تاثیر مثبت نصیبتان نخواهد شد. همین امروز امتحان کنید. بهترین لجنه! لجنه باید صمیمانه باشد و در زمان خندیدن، چشماتان نیز بخندند! (حی چن خوردگی های زیر چشم). زمانیکه لجنه می‌زنید، به آینه نگاه کنید. رمز یک لجنه واقعی در خندیدن چشم هاست. آنگدر به آینه نگاه کنید تا فرق یک لجنه صادق و صمیمانه را با یک لجنه معمولی تشخیص دهید. پس از اینکه معنای واقعی آنرا متوجه شدید می‌توانید بیرون بروید، به دیگران لجنه زربند، و تاثیر مثبت آنرا به وضوح مشاهده کنید. البته باید توجه داشته باشید که اگر بی موقع و نابجا، هر کسی را که می‌بینید، به او لجنه زربند، مطمئناً این کار شما نتیجه معکوس در بر خواهد داشت، و همین دلیل باید لجنه زدن خود را کنترل کنید. نباید به دلیل جلب نظر دیگران لجنه زربند، بلکه به این دلیل باید بخندید که احساس بهتری در خودتان ایجاد کنید. زمانیکه تنها هستید، حتی اگر چیزی برای خندیدن هم وجود نداشت، فقط به این دلیل که از تهایی خود لذت می‌برید، گل لجنه را بر روی لبان خود بکارید. شاید این کار زمانبر نباشد، اما به راحتی می‌تواند حال و هوای شما را تغییر داده و یک نگرش جدید در شما ایجاد کند که به واسطه آن بتوانید دیگران را نیز خوشحال کنید.

تاثیر لجنه در زندگی

لجنه! لجنه! یک عطش الهی است. اگر تا کنون از آن استفاده کرده باشید، به خوبی می‌دانید که یک لجنه گرم، چه سلاح

نوشته‌ی است. مردم زمانی می‌خندند که از چیزی خوششان بیاید، و یا احساس خوبی نسبت به چیزی داشته باشند. بنابراین می‌توانیم با یک لیخند کارهای بسیار زیادی را انجام دهیم و دیگران را به راحتی خوشحال کنیم. حالا اجازه دهید نگاهی به تاثیرات لیخند داشته باشیم؛ ابتدا باید بدانیم که لیخند به همه احساس آرامش می‌دهد. زمانیکه فردی به شما لیخند می‌زند، کمتر اکتفا می‌افند که شما هم در پاسخ به او لیخند تزینید. این امر، یک واکنش کاملاً آگاهانهٔ اوست. این روزها به نظر می‌رسد که انسان‌ها تمایل کمتری به لیخند زدن دارند. مشکلاتِ جامع بشری آفت‌زد زیاد شده که به آنها اجازه لیخند زدن نمی‌دهد. گاهی اوقات هم برخی افراد برای اینکه در نظر دیگران آسیب‌پذیر، و احساساتی جلوه نکنند، از لیخند زدن خودداری می‌کنند. یکی از دلایلی که لیخند را اینقدر ناخوشایند کرده این است که شما با انجام این کار خوبی و مهربانی را به طرف مقابل القا می‌کنید. آیا زمانی را که فردی به شما لیخند زده به یاد می‌آورید؟ در آن موقع چه احساسی به شما دست داده بود؟ حداقل احساسی که در این زمان به خود می‌دست داده، چیزی نیست جز " خوبی ". لیخند باعث می‌شود که شما کمی آرامتر شوید، اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند، جذاب تر جلوه کنید، و … زمانیکه فردی به شما لیخند می‌زند، احساس خوبی در مورد خودتان پیدا می‌کنید؛ بالطبع نیز شما در پاسخ باید جواب او را با یک لیخند بدهید. این امر سبب ارتقای احساسی هم در نفر می‌شود. از این گذشته لیخند زدن باعث آزاد شدن اندروپین در بدن می‌شود. در چندین پژوهش مختلف ثابت شده است که این هورمون سبب ایجاد آرامش در تمامی ارگان‌های بدن شده و در فرا خوشحالتی می‌کند. توجه: لیخند زبند و از دیگران هم لیخند بخواهید. چیزی جز تاثیر مثبت نصیبتان نخواهد شد. همین امروز امتحان کنید. بهترین لیخند! لیخند باید صمیمانه باشد و در زمان خندیدن، چشمانتان نیز بخندند! (حتی چین خوردگی‌های زیر چشم). زمانیکه لیخند می‌زنید، به آن تکیه کنید. رمز یک لیخند واقعی در خندیدن چشم‌هاست. آفت‌زد به آن نگاه کنید تا فرق یک لیخند صادق و صمیمانه را با یک لیخند معمولی تشخیص دهید. پس از اینکه معنای واقعی آنرا متوجه شدید می‌توانید بیرون‌پرورید، به دیگران لیخند بزینید. تاثیر مثبت آنرا به وضوح مشاهده کنید. البته باید توجه داشته باشید که اگر بی موقع و نابجا، هر کسی را که می‌بینید، به او لیخند زینید، مطمئناً این کار شما نتیجه معکوس در خواهد داشت، به همین دلیل باید لیخند زدن خود را کنترل کنید. نباید به دلیل جلب نظر دیگران لیخند بزینید، بلکه به این دلیل باید بخندید که احساس بهتری در خودتان ایجاد کنید. زمانیکه تنها هستید، حتی اگر چیزی برای خندیدن هم وجود نداشت، فقط به این دلیل که از تنهایی خود لذت می‌برید، گل لیخند را در لایبان خود بکارید. شاید این کار زمانبر نباشد، اما به راحتی می‌تواند حال و هوای شما را تغییر داده و یک نگرش جدید در شما ایجاد کند که به واسطه آن بتوانید دیگران را نیز خوشحال کنید.

**تأثیر مذهب بر دیدگاه کوهلوت و مرگ**

مقدمه مهم نیست که چنددر سالم باشید، و مهم نیست که چه زندگی فوق العاده ای را میگذرانید، هر چه که باشد به مرگ ختم خواهد شد. این یک محکومیت با عقیده ای بیادارگانه نیست، این حقیقت زندگی است. مرگ چیزی نیست که در زندگی امروز سنگ شمرده شود. میلیون‌ها دلالر هرساله خرج کثرت‌زدن زنده بالا رفتن سن، و اتفاق غیر قابل اجتناب مرگ می‌شود. افراد بسیاری تصریح می‌کنند که بزرگترین ترس آنها از روزی است که دیگر نتوانند به حیات خود ادامه دهند. ترس واقعی، نه از عوضایی است که در پایان این زندگی بریا می‌شود، بلکه از آن است که چه اتفاقی بعد از آن خواهد افتاد. آیا تا آخر زمان در پوچی خواهیم افتاد، یا چیز دیگری هست، چیز دیگری در آن سمت تونل پارکد در انتظار ماست؟! برای اکثر افراد، پاسخ این سوال به معنویت و مذهب بستگی دارد. تحقیقات بارها و بارها ثابت کرده است که اعتقاد به قدرتی برتر در بهبودی و شفا پیدا کردن از بیماری‌ها رضایت و آرامش بیشتر از زندگی، و همچنین قبول سفر آخرت، بسیار موثر است. تفاوت در جهت گیری‌های مذهبی بر دیدگاه ما در مورد مرگ تاثیرگذار است.جان مالتی و لیزا دی، تحقیق خود را بر اساس یافته‌های قبلی که مذهب یک فرد بر دیدگاه او در مورد مرگ تاثیرگذار است، قرار دادند. مالتی و دی که یک قدم فراتر رفتند، تلاش کردند تا اینکه‌های دونوی و بیرونی مذهب را از یکدیگر جدا کنند. این تحقیق با ارجاع به مقیاس وسواس مرگ، که توسط عبدالخالق در ۱۹۹۸ معرفی شد، طراحی شد. این مقیاس برای اندازه گیری سه متغیر طراحی شده است: اضطراب ناشی از مرگ، افسردگی ناشی از مرگ، و اندوه ناشی از مرگ. گرچه اضطراب، افسردگی و اندوه ناشی از مرگ معمولاً توسط افراد سالخورده تجربه می‌شود، موضوع تحقیق ۱۵۶ دانشجو، که اکثراً مسیحی بوده‌اند، می‌باشد. نتایج مهمی یافت شد که نشان می‌داد هر چه مذهب فرد ذاتی و درونی باشد، وسواس او نسبت به مرگ کمتر خواهد بود. نتایج معکوسی برای جهت گیری بیرونی-اجتماعی و بیرونی-فردی به دست آمد و ارتباطی مثبت بین هرکدام از این جهت گیری‌ها و مرگ یافت شد. مالتی و دی سرانجام توانستند اینطور نتیجه گیری کنند که وسواس مرگ با جهت گیری مذهبی به طرز شگرفی در ارتباط است. آیا یک مذهب خاص، تفاوت ایجاد می‌کند؟ تحقیقی که در دانشگاه سگاپور توسط زو جیانین و کالیانی کیم مهنا انجام گرفت، تفاوت‌های بین مذهب بودا و مسیحیت و نقش هر کدام از این مذاهب در مراحل گذر عمر را بررسی می‌کنند. طرح تحقیق به صورت مصاحباتی با ۴۰۰ شهروند سنگاپوری، که نیمی مسیحی و نیمی دیگر بودایی بودند، می‌باشد. فرضیه ی جیانین و مینها بر این اساس است که آنچه باعث رضایت بیشتر در زندگی پس از مرگ می‌شود، فعالیت‌ها و فرایده یک مذهب سازمان یافته است که باعث اضطراب کمتر، سلامت بیشتر، و نگرانی کمتری در رابطه با مرگ می‌شود. فعالیت‌های ثانوی یک مذهب سازمان یافته شامل نماز یا ذکر دعا و گروه هم آیی‌های اجتماعی در کلیساها و مساجد می‌باشد. نتایج به دست آمده از مصاحبات، به اضافه ی موقیعت الهی دو دین مسیحیت و بوداییسم، نشان داد که بیرون هرکدام از دین‌ها اعتقاد محکمی به شفا و معالجات مذهبی دارند. مسیحیان اظهار داشتند که شغای آنها بیشتر به خاطر اعتماد آنها به قدرت خداوند است. بودایی‌ها به تکیه بر وجود بودای درمانگر که با خواندن نامش تولید می‌شود اشاره داشتند. جیانین و اظهار می‌دارند که آرامش خاطر ناشی از ایمان قوی این افراد است که توانایی آنها را در شفا یافتن افزایش داده است و به عنوان یک پدیده ی پلاسیبو عمل کرده است. رویکرد مشابهی باتوجه به تنهایی مشکل آقرین افراد سالخورده انجام گرفته است. تعداد کثیری از مصاحبه‌شودگان اعلام داشتند که مذهب قسمت اعظمی از تنهایی آنها را گرفته است. این مسئله نه به خاطر وجود واقعی یک رابطه یا موجودی برتر، بلکه به خاطر هویت اجتماعی است که فرد با پیوستن به مذهب پیدا میکند. به عبارت دیگر، فعالیت‌های مذهبی، جامعه ساز است که میزان تنهایی این افراد سالخورده را کاهش داده است، نه وجود خود بودا یا خداوند یکنا. نتیجه ی به دست آمده از این تحقیق این بود که بودایی‌ها و مسیحیان هر دو به یک اندازه از مرگ ترس بودند. در واقع، حتی یکی از افراد نیز به ترس از مرگ اعتراف نکرده است. توضیحی که در اینجا مطرح می‌شود این است که هم مسیحیت و هم بوداییسم با وعده ی زندگی پس از مرگ که امید، استواری و بقا هدیه می‌آورد، خط پلانیتر در فرضیه ی پوچی انسان پس از مرگ کشیده‌اند.سازندگی یکی از عملکردهای مذهب و معنویت ترس از مرگ از متغیرهای بسیاری ایجاد می‌شود. یکی از این متغیرها، نگرانی از عدم ایجاد یک تغییر است. نگرانی از ترک دنیا بدون انجام کاری در جهت منفعت نسل‌های آینده می‌باشد. در سال ۲۰۰۳، مثل دپلرن، پول ویتکه، و کرستین یی، تحلیل‌های جدیدی بر روی اطلاعات قدیمی از طریق تحقیقی طولانی از ۱۸۳ آمریکایی زاده ی ده بیست انجام دادند. مرکز توجه این تحقیق درک بیشتر رابطه ی بین مذهبت، معنویت و زیبایی بوده است. اولین کار تعریف مذهب و معنویت بوده که به این طریق درک تفاوت بین این دو برای بررسی اطلاعات، مفید خواهد بود. مقیاس " مذهبی " تمایل به پذیرش قدرت و باطنی ماندن در عرف است. افرادی که در مقیاس مذهبی امتیاز بالایی کسب کردند، با خدای خود از طریق نماز و عبادات جمعی ارتباط برقرار می‌کنند. از طرف دیگر، مقیاس " معنوی " بر اساس تمایل به دوری از سنت و قدرت‌های خارجی برحسب تعالیم عقیدتی می‌باشد. تحلیل تفصیلی این اطلاعات رابطه‌هایی بین متغیرهای بیشماری را نشان داده است که شامل، مذهبیت، معنویت، مقله ی اجتماعی، جنسیت، و گروه می‌باشد. از بین نتایج به دست آمده، برخی نتیجه گیری‌های اصلی انجام گرفت. اول اینکه هم مذهبیت و هم معنویت با زیبایی در ارتباط هستند. دوم اینکه، مذهب با زیرمقیاسهای متفاوتی از سازندگی (بشردوستی، بخشندگی، صلاحیت اجتماعی) در ارتباط است تا معنویت (بهره وری، تاثیر بر دیگران، تلاش‌های خلاق). این نتایج نشان می‌دهد که هم مذهب و هم معنویت بر میزانی که فرد به نسل‌های آینده و ایجاد زندگی بهتر برای آنها، و ترس کمتر از مرگ می‌توجه می‌کنند، تاثیرگذار است. نتیجه گیری سه تحقیقی که در این مقاله مورد بحث قرار گرفت، هر کدام بر جنبه ای متفاوت از چگونگی تاثیر ایمان و اعتقادات فرد بر دیدگاه فرد در رابطه با روند بالا رفتن سن و سرانجام مرگ تاثیرگذار است. به نظر غیر قابل بحث است که ایمان، مذهب، معنویت، هر چه شامل نامش را بگنجانید، در دیدگاه فرد در مورد این دنیا و دنیای پس از آن بسیار موثر است. هیچ کسی نمی‌داند که پس از اینکه زندگی تمام می‌شود و می‌مرد، چه اتفاقی می‌افتد، چون ما هنوز زنده‌ایم و هیچ راهی هم برای ارتباط برقرار کردن با دنیای مردگان کشف نشده است. به نظر می‌رسد که مذهب راهی برای برخورد با این عدم قطعیت فراهم آورده است، چیزی که از طریق آن بتوانیم به سولاطی ی پایان خود پاسخ دهیم. امیدواریم اطلاعاتی که در این مقاله عنوان شد، توانسته باشد اهمیت ایمان به قدرتی برتر در زندگی روزمره ی انسانها را نشان داده باشد.

تأثیر مذهب بر دیدگاه کوهلوت و مرگ

مقدمه مهم نیست که چنددر سالم باشید، و مهم نیست که چه زندگی فوق العاده ای را میگذرانید، هر چه که باشد به مرگ ختم خواهد شد. این یک محکومیت با عقیده ای بیادارگانه نیست، این حقیقت زندگی است. مرگ چیزی نیست که در زندگی امروز سنگ شمرده شود. میلیون‌ها دلالر هرساله خرج کثرت‌زدن زنده بالا رفتن سن، و اتفاق غیر قابل اجتناب مرگ می‌شود. افراد بسیاری تصریح می‌کنند که بزرگترین ترس آنها از روزی است که دیگر نتوانند به حیات خود ادامه دهند. ترس واقعی، نه از عوضایی است که در پایان این زندگی بریا می‌شود، بلکه از آن است که چه اتفاقی بعد از آن خواهد افتاد. آیا تا آخر زمان در پوچی خواهیم افتاد، یا چیز دیگری هست، چیز دیگری در آن سمت تونل پارکد در انتظار ماست؟! برای اکثر افراد، پاسخ این سوال به معنویت و مذهب بستگی دارد. تحقیقات بارها و بارها ثابت کرده است که اعتقاد به قدرتی برتر در بهبودی و شفا پیدا کردن از بیماری‌ها رضایت و آرامش بیشتر از زندگی، و همچنین قبول سفر آخرت، بسیار موثر است. تفاوت در جهت گیری‌های مذهبی بر دیدگاه ما در مورد مرگ تاثیرگذار است.جان مالتی و لیزا دی، تحقیق خود را بر اساس یافته‌های قبلی که مذهب یک فرد بر دیدگاه او در مورد مرگ تاثیرگذار است، قرار دادند. مالتی و دی که یک قدم فراتر رفتند، تلاش کردند تا اینکه‌های دونوی و بیرونی مذهب را از یکدیگر جدا کنند. این تحقیق با ارجاع به مقیاس وسواس مرگ، که توسط عبدالخالق در ۱۹۹۸ معرفی شد، طراحی شد. این مقیاس برای اندازه گیری سه متغیر طراحی شده است: اضطراب ناشی از مرگ، افسردگی ناشی از مرگ، و اندوه ناشی از مرگ. گرچه اضطراب، افسردگی و اندوه ناشی از مرگ معمولاً توسط افراد سالخورده تجربه می‌شود، موضوع تحقیق ۱۵۶ دانشجو، که اکثراً مسیحی بوده‌اند، می‌باشد. نتایج مهمی یافت شد که نشان می‌داد هر چه مذهب فرد ذاتی و درونی باشد، وسواس او نسبت به مرگ کمتر خواهد بود. نتایج معکوسی برای جهت گیری بیرونی-اجتماعی و بیرونی-فردی به دست آمد و ارتباطی مثبت بین هرکدام از این جهت گیری‌ها و مرگ یافت شد. مالتی و دی سرانجام توانستند اینطور نتیجه گیری کنند که وسواس مرگ با جهت گیری مذهبی به طرز شگرفی در ارتباط است. آیا یک مذهب خاص، تفاوت ایجاد می‌کند؟ تحقیقی که در دانشگاه سگاپور توسط زو جیانین و کالیانی کیم مهنا انجام گرفت، تفاوت‌های بین مذهب بودا و مسیحیت و نقش هر کدام از این مذاهب در مراحل گذر عمر را بررسی می‌کنند. طرح تحقیق به صورت مصاحباتی با ۴۰۰ شهروند سنگاپوری، که نیمی مسیحی و نیمی دیگر بودایی بودند، می‌باشد. فرضیه ی جیانین و مینها بر این اساس است که آنچه باعث رضایت بیشتر در زندگی پس از مرگ می‌شود، فعالیت‌ها و فرایده یک مذهب سازمان یافته است که باعث اضطراب کمتر، سلامت بیشتر، و نگرانی کمتری در

رابطه با مرگ می شود. فعالیت های ثانوی یک مذهب سازمان یافته شامل نماز یا ذکر دعا و گردهم آیی های اجتماعی در کلیساها و مساجد می باشد.
نتایج به دست آمده از مصاحبات، به اضافه ی موفقیت الهی دو دین مسیحیت و بوداییسم، نشان داد که پیروان هر کدام از دین ها اعتقاد محکمی به شفا و مصلحت‌های مذهبی دارند. مسیحیان اظهار داشتند که شفای آنها بیشتر به خاطر اعتقاد آنها به قدرت خداوند است. بودایی ها به نَکجه بر وجود بودا در مانگه که با خواندن نامش طیبیده می شود اشاره داشتند. چائین و منشا اظهار می دارند که آرامش خاطر ناشی از ایمان قوی این افراد است که توانایی آنها را در یافتن شفا افزایش داده است و به عنوان یک پدیده ی پلاسیبو عمل کرده است. روبرکو مشاهیر با توجه به تنهایی مشکل آفرین افراد سالخورده انجام گرفته است. تعداد کثیری از مصاحبه شوندگان اعلام داشتند که مذهب قسمت اعظمی از تنهایی آنها را گرفته است. این مسئله نه به خاطر وجود واقعی یک رابطه یا موجودی برزخ بلکه به خاطر هویت اجتماعی است که فرد با پیوستن به مذهب پیدا میکند. به عبارت دیگر، فعالیت های مذهبی، جامعه ساز است که میزان تنهایی این افراد سالخورده را کاهش داده است، نه وجود خود بودا یا خداوند یکنا. نتیجه ی دست آمده از این تحقیق این بود که بودایی ها و مسیحیان هر دو به یک اندازه از مرگ ترس بودند. در واقع، حتی یکی از افراد نیز به ترس از مرگ اعتراف نکرده است. توضیحی که در اینجا مطرح می شود این است که هم مسیحیت و هم بوداییسم با وعده ی زندگی پس از مرگ که امید، استواری و بشا هدهی می آورد، خط پلکان بر فرضیه ی بوجی انسان پس از مرگ کشیده اند.سازندگی یکی از عملکردهای مذهب و معنویت ترس از مرگ از مغزهای بسیاری ایجاد می شود. یکی از این مغزها، نگرانی از عدم ایجاد یک تغییر است، نگرانی از ترک دنیا بدون انجام کاری در جهت منفعت نسل های آینده می باشد. در سال ۲۰۰۳، مینل دیلون، پول وینک، و کریستن فی، تحلیل های جدیدی بر روی اطلاعات قدیمی از طریق تحقیقی طولانی از ۱۸۳ امریکایی زاده ی دهه بیست انجام دادند. مرکز توجه این تحقیق درک دیدگاه فرد در رابطه با معنویت و زایایی بوده است. اولین کار تعریف مذهب و معنویت بوده که به این طریق درک تفاوت بین این دو برای بررسی اطلاعات، مفید خواهد بود. مقیاس " مذهبی " نمایل به پذیرش قدرت و باقی ماندن در عرف است. افرادی که در مقیاس مذهبی امتیاز بالایی کسب کردند، با خدای خود از طریق نماز و عبادت جمعی ارتباط برقرار می کنند. از طرف دیگر، مقیاس " معنوی " بر اساس نمایل به دوری از ست و قدرت های خارجی برحسب تعالیم عقیدتی می باشد. تحلیل تفصیلی این اطلاعات رابطه های بین مغزهای پیشرو را نشان داده است که شامل، مذهبت، معنویت، طبقه ی اجتماعی، جنسیت، و گروه می باشد. این بز نتایج به دست آمده، برخی نتیجه گیری اصلی انجام گرفت. اول اینکه هم مذهبیت و هم معنویت با زایایی در ارتباط هستند. دوم اینکه، مذهب با زیرمقیاسهای متفاوتی از سازندگی (بشردوستی، بختندگی، صلاحات اجتماعی) در ارتباط است تا معنویت (بهره وری، تاثیر بر دیگران، تلاش های خلاق). این نتایج نشان می دهد که هم مذهب و هم معنویت بر میزانی که فرد به نسل های آینده و ایجاد زندگی بهتر برای آنها، و ترس کمتر از مرگ توجه می کنند، تاثیرگذار است. نتیجه گیری سه تحقیقی که در این مقاله مورد بحث قرار گرفت، هر کدام بر جنبه ای متفاوت از چگونگی تاثیر ایمان و اعتقادات فرد بر دیدگاه فرد در رابطه با روند پلایا رفتن سن و سرانجام مرگ تاثیر گذار است. به نظر غیر قابل بحث است که ایمان، مذهب، معنویت، هر چه شما نامش را بگذارید، در دیدگاه فرد در مورد این دنیا و دنیای پس از آن بسیار موثر است. هیچ کس نمی داند که پس از اینکه زندگی فرد تمام می شود و می میرد، چه اتفاقی می افتد، چون ما هنوز زنده ایم و هیچ راهی هم برای ارتباط برقرار کردن با دنیای مردگان کشف نشده است. به نظر می رسد که مذهب راهی برای برخورد با این عدم قطعیت فراهم آورده است. چیزی که از طریق آن بتوانیم به سوالات می پایان خود پاسخ دهیم. امیدواریم اطلاعاتی که در این مقاله عنوان شد، توانسته باشد اهمیت ایمان به قدرتی برتر در زندگی روزمره ی انسانها را نشان داده باشد.

**تاثیر مهربانی بر روی سلامتی**

مهربانی حسنی توأم با توانگری و رضایت به زندگی ما می بخشد، و امتیاز دیگر آن ارتقای سلامتی و طول عمر ما است. پاول یرسال، دکتر روانشناس که در هواپیی زندگی می کند، در کتاب خود با نام نسخه لذت می نویسند: "تحقیقات جدید نشان میدهد که یکی از لذت بخش ترین اعمال انسانی، سلامت ترین کاری است که می توانید در حق خود و دیگران انجام دهید. حس مهربانی عاری از نفس پرستی، فواید بسیار عالی بر سلامتی خواهد داشت."دکتر لاری دومی در کتاب خود بانام معنا در پزشکی به ما میگوید: "تعودوستی مثل دارویی جادویی عمل می کند؛ هم تاثیراتی مثبت بر فردی که کمک را انجام می دهد خواهد داشت، و هم بر فردی که کمک را دریافت می کند. حتی می تواند واکنش های سالمی نیز در فردی که دور ایستاده و این کمک را نظاره می کند، ایجاد می کند."تحقیقات بسیار زیادی انجام گرفته است که تاثیرات مثبت مهربانی را بر سلامتی به اثبات می رسانند (هم از نظر فیزیولوژیکی و هم روحی). تحقیقات دیگری نیز در دست انجام است و چندین و چند کتاب نیز در مورد تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی به چاپ رسیده است. تحقیقاتی که از سال ۱۹۸۸ تاکنون انجام گرفته در کتاب نیروی شفافبخش نیکوکاری نوشته آلن لوک گردآوری شده است. لوک هر زمان که کار یکی انجام می داد یا به دیگران کمک می کرد، حس لذت و سلامتی عمیقی در خود حس می کرد. در ابتدا این احساسی بود که به تنهایی تجربه می کرد اما کم کم از دیگران نیز در مورد تاثیرات مثبت کمک کردن به دیگران چیزهایی می شنید. این مسئله باعث شد وی بیشتر در مورد این پدیده نهانی که به نظر می رسد تاثیراتی جادویی در خود داشته باشد به تحقیق و بررسی بپردازد. افرادی که در این کتاب برای کمک کردن ذکر شده است، عبارتند از:
O دانش دیدگاهی خوش بینانه تر و خوشنودتر
O ارتقاء حس سلامتی
O ایجاد حس نشاط و رضایت
O افزایش سطح انرژی بدن
O ایجاد حس سلامتی
O کاهش حس تنهایی، افسردگی و ناتوانی
O تقویت حس ارتباط با دیگران
O تقویت حس آرامش و آسایش
O افزایش طول عمر
O کنترل بهتر وزن بدن
O بهبود یخوابی
O تقویت سیستم ایمنی بدن
O کاهش درد
O افزایش گرمای بدن
O سلامت سیستم قلبی-عروقی
O (کاهش فشار خون بالا، تقویت گردش خون، کاهش بیماری های کرونری قلب)
O کاهش اسید معده اضافی
O کاهش نیاز به آکسیژن
O بهبود ورم مفاصل و آسم
O ریکواری و بهبودی سریعتر از اعمال جراحی
O کاهش فعالیت سرطان در بدن
شایان ذکر است که این تاثیرات، بارها و بارها به اثبات رسیده است. یرسال وقتی تاثیرات مثبت مهربانی را با عنوان تاثیرات ایمنی بخش و شفافبخش می نامید، افرایق نمی کرده است. یکی از شرکت کننده های تحقیقات لوک اینطور می گوید: "چند ماه پیش افسردگی من تسکین شد. من به زور می توانستم شبانه روز چهار ساعت بخوابم و انواع و اقسام دردها هم به سراغم آمده بود. داروهای ضد افسردگی و ضداضطراب را امتحام کردم، اما هیچ بهبودی حاصل نشد. بعدها فهمیدم که این عشق است که واقعا داشته باشم. وقتی کارهای مثبتی برای دیگران انجام می دادم، واکنش مستقیمی در وضعیت جسمی من به وجود می آمد. الان دیگر خیلی راحت شب ها می خوابم و آرامش نیز در کل بدنم به وجود آمده که با وضعیت سابقم قابل مقایسه نیست. بیشتر درهوامم هم از این وقته است."افرادیکه از تاثیرات مثبت مهربانی آگاهند، از آن بعنوان وسیله ای برای حفظ و سلامت سلامتی خود استفاده می کنند. مهربانی برای کنترل فشارخون بالا، از بین بردن سردرد، کاهش درد کمر، و بهبودی تقریبی ورم مفاصل استفاده می شود، و خیلی از افراد هم از آن برای از بین بردن افسردگی و مشکلات روحی-روانی خود استفاده میکنند. اما کمک کردن به دیگران چطور می تواند چنین تاثیرات مثبتی داشته باشد؟ یکی از دلایل آن می تواند این باشد که کمک کردن به دیگران تا قسمتی ذهن ما را از مشکلاتمان فارغ می کند (استرس را کاهش می دهد)، باعث می شود به افراد دیگر هم فکر کنیم. دکتر هربرت سنون، متخصص قلب ششاس در دانشگاه هاروارد که بیش از ۳۰ سال در تحقیقات علمی شرکت داشته است، به ما می گوید که وقتی ما به دیگران کمک میکنیم باعث می شود خودمان را فراموش کنیم. دلیل دیگر این است که وقتی مهربانی می کنیم، بدنمان با ایجاد یک حس خوب که اعتماد به نفس و سلامت ما را ارتقاء می دهد، به ما پاداش می دهد. این واکنش وقتی بدن ماود تنبیهایی به نام اندورفین می سازد، تحریک می شود. این اندورفین ها موادی طبیعی شبه مورفین هستند که حس آرامش در ما ایجاد می کند. علاوه بر ایجاد این حس خوب، به کاهش شدت پیامهای درد که به مغز فرستاده می شود نیز تاثیر دارند.برای سود بردن از تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی، لازم نیست حتماً کارهای بزرگ انجام دهیم. درواقع، ثابت شده است که کارهای خیلی کوچک، ساده و معمولی نیز می توانند سلامت جسمی شما را ارتقاء بخشد. همچنین نشان داده شده که همین کارهای کوچک و پیش پا افتاده می توانند با تاثیرات منفی اتفاقات و رویدادهای استرس زا مقابله کنند. حال هرچقدر که این تاثیرات تقبیم باشد. پس باانجام کمک های هرچند کوچک می توانیم سلامتی جسمیمان را تضمین کنیم. دکتر پاول یرسال درمورد فقدان لذت و شادی در زندگی هشدار می دهد. علت فقدان شادی و نشاط در زندگی چیست؟ طبق گفته های یرسال، ناتوانی در کنترل استروشنشان و حس آسیب پذیری که به وجود می آید، و همچنین ناتوانی در تشخیص اینکه ناراحتی های جسمی و اجتماعی یا هم در ارتباط است، دلیل آن است. پاسخ چیست؟ این است که با خودمان دنیا و مردم اطرافمان آشتی کنیم. وقتی انتخاب می کنید که فرد مهربانتری باشید، نه تنها سلامت خودتان را ارتقاء میدهید، بلکه سلامت افرادیکه با آنها ارتباط برقرار می کنید را نیز تقویت می کنید. مهربانی شما تاثیرات چند جانبه ای دارد. این مهربانی حتی می تواند بر افرادیکه شاهد آن هستند نیز تاثیر گذاشته و در آنها نیز احساسی خوب ایجاد کند. وقتی انتخاب می کنید که فرد مهربانتری باشید، تغییرات مثبتی در اجتماع و دنیای اطراف خود ایجاد خواهید کرد. ملاحظور که قبلاً هم ذکر کردیم، عمل کمک کردن یاد خدمت رسانی به دیگران، نشان دادن مهربانی، نوعدوستی و از این قبیل، این توانایی را دارد که تاثیراتی نیرومند بر سلامت ما بگذارد. البته باید مراقب باشید که به خاطر عمل نیکان انتظار پاداش نداشته باشید، در اینصورت فوایدی که این عمل خیر بر شما خواهد داشت از بین میرود. اگر برای کارتان انتظار چیزی نداشته باشید، دیگر دچار ناامیدی نخواهید شد. برای مثال، اگر در رانندگی به اتومبیل کناریم حق تقدم بدهم، و انتظار داشته باشم که او این عمل مهربانانه من را منوجه شود، اگر فرد مقابل از کارم قدردانی نکند، ممکن است همین کار نیک در من ایجاد عصبانیت و خشم کند. اما اگر توقع دریافت واکنشی مثبت نداشته باشم، و درعوض آن را دریافت کنم، آتوقت است که کارم تاثیریی مثبت بر سلامتیم خواهد گذاشت. مهربانی خصمصه ای است که نه تنها بر خودم بلکه بر اجنماع اطرافم هم تاثیریی مثبت خواهد داشت. آلن لوک می گوید: "علم جدید" که تاثیرات مثبت کمک به دیگران را بر سلامتی به اثبات می رساند، این قدرت را دارد که نه تنها بر سلامتی خود افراد، بلکه بر سلامتی کل جامعه تاثیرگذار باشد."

تاثیر مهربانی بر روی سلامتی

مهربانی حسنی توأم با توانگری و رضایت به زندگی ما می بخشد، و امتیاز دیگر آن ارتقای سلامتی و طول عمر ما است. پاول یرسال، دکتر روانشناس که در هواپیی زندگی می کند، در کتاب خود با نام نسخه لذت می نویسند: "تحقیقات جدید نشان میدهد که یکی از لذت بخش ترین اعمال انسانی، سلامت ترین کاری است که می توانید در حق خود و دیگران انجام دهید. حس مهربانی عاری از نفس پرستی، فواید بسیار عالی بر سلامتی خواهد داشت."دکتر لاری دومی در کتاب خود بانام معنا در پزشکی به ما میگوید: "تعودوستی مثل دارویی جادویی عمل می کند؛ هم تاثیراتی مثبت بر فردی که کمک را انجام می دهد خواهد داشت، و هم بر فردی که کمک را دریافت می کند. حتی می تواند واکنش های سالمی نیز در فردی که دور ایستاده و این کمک را نظاره می کند، ایجاد می کند."تحقیقات بسیار زیادی انجام گرفته است که تاثیرات مثبت مهربانی را بر سلامتی به اثبات می رسانند (هم از نظر فیزیولوژیکی و هم روحی). تحقیقات دیگری نیز در دست انجام است و چندین و چند کتاب نیز در مورد تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی به چاپ رسیده است. تحقیقاتی که از سال ۱۹۸۸ تاکنون انجام گرفته در کتاب نیروی شفافبخش نیکوکاری نوشته آلن لوک گردآوری شده است. لوک هر زمان که کار یکی انجام می داد یا به دیگران کمک می کرد، حس لذت و سلامتی عمیقی در خود حس می کرد. در ابتدا این احساسی بود که به تنهایی تجربه می کرد اما کم کم از دیگران نیز در مورد

تأثیرات مثبت کمک کردن به دیگران چیزهایی می‌شوند. این مسئله باعث شد وی بیشتر در مورد این پدیده نهانی که به نظر می‌رسید تأییراتی جادویی در خود داشته باشد به تحقیق و بررسی بپردازد. فرایندی که در این کتاب برای کمک کردن ذکر شده است، عبارتند از:
**۰** داشتن دیدگاهی خوش بینانه تر و خوشنودتر**۰** ارتقاء حس سلامتی **۰** ایجاد حس نشاط و رعایت**۰** افزایش سطح انرژی بدن **۰** ایجاد حس سلامتی **۰** کاهش حس تنهایی، اضطردگی و ناآرامی **۰** تقویت حس ارتباط با دیگران**۰** تقویت حس آرامش و آسایش **۰** افزایش طول عمر **۰** کنترل بهتر وزن بدن **۰** بهبود یخیوابی **۰** تقویت سیستم ایمنی بدن**۰** کاهش درد **۰** افزایش گرمای بدن **۰** سلامت سیستم قلبی-عروقی بدن (کاهش فشار خون بالا، تقویت گردش خون، کاهش بیماری های کرونری قلب) **۰** کاهش اسید معده اضافی**۰** کاهش نیاز به استئوز **۰** بهبود روم مفاصل و آسم **۰** ریکناوری و بهبودی سریعتر از اعمال جراحی **۰** کاهش فعالیت سرطان در بدن شایان ذکر است که این تأثیرات، پاره‌ها و پاره‌ها به اثبات رسیده است. پیرسال وقتی تأثیرات مثبت مهربانی را با عنوان تأثیرات ایمنی بخش و شفابخش می‌نامید، اتفاق نمی‌کرده است، یکی از شرکت کننده های تحقیقات لوکک اینطور می‌گوید:
**"**چند ماه پیش اقدر استرس داشتم که به زور می توانستم شبانه روز چهار ساعت بخوابم و انواع و اقسام دردها هم به سراغم آمده بود. داروهای ضد اضطردگی و ضداضطراب را انجام کردم، اما هیچ بهبودی حاصل نشد. بعدها فهمیدم که این عتق است که واقعاً شفابخش است. وقتی کارهای مثبتی برای دیگران انجام می‌دادم، واکنش مستقیم در وضعیت جسمی من به وجود می‌آمد. الان دیگر خیلی راحت شب ها می‌خوابم و آرامشی نیز در کل بدنم به وجود آمده که با وضعیت سابقم قابل مقایسه نیست. بیشتر دردهایم هم از بین رفته است**"**
فرادیکه از تأثیرات مثبت مهربانی آگاهند، از آن بخوان وسیله ای برای حفظ و کنترل سلامتی خود استفاده می‌کنند. مهربانی برای فشارخون بالا از بین بردن سردرد، کاهش درد کمر، و بهبودی تقریبی ورم مفاصل استفاده می‌شود، و خیلی از افراد هم از آن برای از بین بردن اضطردگی و مشکلات روحی-زروانی خود استفاده میکنند. اما کمک کردن به دیگران چطور می‌تواند چنین تأثیرات مثبتی داشته باشد؟ یکی از دلایل آن می‌تواند این باشد که کمک کردن به دیگران تا قسمتی ذهن ما را از مشکلاتمان فارغ می‌کند (استرس را کاهش می‌دهد) و باعث می‌شود به افراد دیگر هم فکر کنیم. دکتر هربرت بنسون، متخصص قلب شناسی در دانشگاه هاروارد که بیش از ۳۰ سال در تحقیقات علمی شرکت داشته است، به ما می‌گوید که وقتی ما به دیگران کمک میکنیم باعث می‌شود خودمان را فراموش کنیم. دلیل دیگر این است که وقتی مهربانی می‌کنیم، بده‌بندان یا ایجاد بیک حس خوب که اعتماد به نفس و سلامت ما را ارتقاء می‌دهد، به ما پاداش می‌دهد. این واکنش وقتی بدون مود شیمیایی به نام آندورفین می‌سازد، تحریک می‌شود. این آندورفین ها موادی طبیعی شبه مورفین هستند که حس آرامش در ما ایجاد می‌کنند. علاوه بر ایجاد این حس خوب، به کاهش شدت پانهمای درد که به معز فرستاده می‌شود نیز تأثیر دارند.برای سود بردن از تأثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی، لازم نیست حتماً کارهای بزرگ انجام دهیم. درواقع، ثابت شده است که کارهای خیلی کوچیک، ساده و معمولی نیز می‌توانند سلامت جسمی شما را ارتقاء بخشد. همچنین نشان داده شده که همین کارهای کوچک و پیش پا افتاده می‌تواند با تأثیرات منفی اتفاقات و رویدادهای استرس زا مقابله کند، حال هرقدر که این تأثیرات عظیم باشد. پس باانجام کمک‌ها های هرچند کوچک می‌توانیم سلامتی جسمیمان را تقصیم کنیم. دکتر پاول پیرسال درمورد فقدان لذت و شادی در زندگی هشدار می‌دهد. علت فقدان شادی و نشاط در زندگی چیست؟ ملتی گفته های پیرسال، ناآرامی در کنترل سرنوشتمان و حس آسیب پذیری که به وجود می‌آورد، و همچنین ناآرامی در تشخیص اینکه ناراحتی های جسمی و اجتماعی ما هم در ارتباط است، دلیل آن است. پاسخ چیست؟ این است که با خودمان دنیا و مردم اطرافمان آشنی کنیم و وقتی انتخاب می‌کنید که فرد مهربانی باشید، نه تنها سلامت خودتان را ارتقاء میدهید، بلکه سلامت فرادیکه با آنها ارتباط برقرار می‌کنید را نیز تقویت می‌کنید. مهربانی شما تأثیرات چند جانبه ای دارد. این مهربانی حتی می‌تواند بر فرادیکه شاهد آن هستند نیز تأثیر گذاشته و در آنها نیز احساسی خوب ایجاد کند. وقتی انتخاب می‌کنید که فرد مهربانتری باشید، تغییرات مثبتی در اجتماع و دنیای اطراف خود ایجاد خواهید کرد. همانطور که قبلاً هم ذکر کردیم، عمل کمک کردن یاد خدمت رسانی به دیگران نشان دادن مهربانی، نودوستی و از این قبیل، این توانایی را دارد که تأثیراتی تریومند بر سلامت ما بگذارد. البته باید مراقب باشید که به خاطر عمل نیکتان انتظار پاداش نداشته باشید، در اینصورت فرایندی که این عمل خیر بر شما خواهد داشت از بین میرود. اگر برای کارتان انتظار چیزی نداشته باشید، دیگر دچار ناامیدی نخواهید شد. برای مثال، اگر در رانندگی به اتومبیل کارمیر حق تقدم بدهم، و انتظار داشته باشم که او این عمل مهربانه من را متوجه شود، اگر فرد مقابل از کلرم قدردانی نکند، ممکن است همین کار نیک در من ایجاد عصبانیت و خشم کند. اما اگر توقع دریافت واکنشی مثبت نداشته باشم، و درمعرض آن در دریافت کمک، آتروف است که کارم تأثیری مثبت بر سلامتیم خواهد گذاشت. مهربانی شخصیه ای است که نه تنها بر خودم بلکه بر اجتماع اطرقم هم تأثیری مثبت خواهد داشت. آن لوکک می‌گوید:
**"**علم جدیدی که تأثیرات مثبت کمک به دیگران را بر سلامتی به اثبات می‌رساند، این قدرت را دارد که نه تنها بر سلامتی خود افراد، بلکه بر سلامتی کل جامعه تأثیر گذار باشد. **"**

#### تأثیرات امتیاد بر جامعه و خانواده

بیماری خانوادگیهایی که خانواده یکک معناد باید بپردازند، بسیار ویرانگر است. اگر یکی از اعضاء خانواده در این زمینه مشکل داشته باشد، همه اعضاء خانواده تحت تأثیر قرار میگیرند. این مسئله یک مشکل خانوادگی محسوب می‌شود چون بر استحکام، ثبات، وحدت و سلامت فکری و جسمی خانواده تأثیر میگذارد. بچه ها به خصوص بیشتر تحت تأثیر این مشکل قرار می‌گیرند. مطمئناً کسی یک شبه از یکک فرد عادی به یکک معناد تبدیل نمی‌شود. این روند مراحل مختلفی دارد. به همراه این پیشرفت آندوهناک، فاکتورهای دیگری نیز وجود دارد که باعث آزار اعضاء خانواده می‌شود. این مراحل و فاکتورها عبارتند از:
**۰** انکاراضیاد**"** بیماری انکار **"**نامیده می‌شود، هم برای خود فرد و هم برای خانواده اش. مسائل غیرعادی تبدیل به مسائل عادی می‌شوند. مشکل معمولاً آتقدر بزرگ است که خانواده یاد می‌گیرند و انمود کنند که اتفاقی نفتهاده است و طوری رفتار می‌کنند که انگار هیچ مشکلی متوجه هیچیک از اعضاء خانواده نیست. اعضاء خانواده معمولاً در برخورد با ایجاد یکی از اعضاء وانمود می‌کنند که **"**مشکل آتقدرها هم بزرگ نیست **"**۰ کار اعضاء خانواده کاملاً جذاب رفتار، اخلاق و فعالیت های فرد معناد می‌شوند به طوری که دنیایشان فقط حول او می‌چرخد. این مسئله تا حدی پیش می‌رود که آنها کار و مسئولیت های سابق خود را کاملاً فراموش می‌کنند. **۰** ترس به خاطر رفتارهای غیر قابل پیش بینی و مدممی مزاحانه ی فرد معناد، زندگی خانوادگی معلو از اضطراب و ترس می‌شود. هیچ کس نمی‌داند بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد اما بنا بر تجربه ای که دارند همه انتظار روی دادن مشکلی دیگر را میکنند. و همین مسئله باعث ایجاد استرس، فشار، و ترس در خانواده ی فرد معناد می‌شود. **۰**دردعقربی اعضاء خانزاده معمولاً سعی دارند این مشکل را که برای یکی از اعضاء اتفاق افتاده است، از پنه مخفی کنند. آنها به چه ها، قایل و آشنایان، همسایه ها، طلبکارها، کارفرماها و حتی خودشان دروغ می‌گیرند. **۰**تقصیر و گناه اعضاء خانواده سعی می‌کنند هرکدام خود را به نحوی برای افتاد آن فرد مقصر و گناهکار بدهاند و بهانه های مختلفی بیآورند. آنها تصور می‌کنند که اگر فلان کار را میکردند یا فلان کار را نمی‌کردند، افتاد او متوقف می‌شد یا اصلاً ایجاد نمی‌شد. **۰** تنهایی گفتگوها و روابط خانوادگی عیبیاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اعضاء خانواده دیگر قادر نخواهند بود مثل سابق یا هم حرف بزنند، به هم محبت کنند و ... آنها سریمآ یاد میگیرند که **"**اعتماد نکن، حرف زدن احساسی نداشته باش**"**. حتی دیگر نمی‌توانند درمورد مشکل ایجاد شده یا هم گفتگو کنند. **۰**انتقال وظایین سایر اعضاء خانواد مجبور هستند که وظایف و مسئولیت های فرد معناد را به عهده بگیرند، مسئولیتهایی مثل: نقش پذیری یا مادری، تعهدات مالی، و کارهای خانه داری. در خانواده هایی که یکی از پدر یا مادر معناد هستند، فرزند بزرگ خانواده معمولاً جور ان فرد معناد را می‌کنند. **۰** مشکلات جنسی روابط جنسی به طور کلی در خانواده دردم شکسته می‌شود. والدین دیگر حتی فرد حق در صحبت و گفتگو باهم نیستند چه برسد به اینکه باهم هم بستر شوند، بچه ها هم دیگر الگویی برای شکل دادن به روابط جنسی آینده خود ندارند. **۰** عدم شرکت در مراسمات

خانواده دیگر از قبول ذنوهایی آشنایان را برای مهربانیا و سایر امرسهای اجتماعی طفره می‌روند. آنها از این می‌ترسند که فرد معناد خانواده باز با رفتارهایش برایشان مشکل آوزنی کند. **۰** تغییر عتق اعضاء خانواده کم کم از کسی که قبلاً بسیار دوستانه میداشتند، متفر شوند تغییرات شگرفی در احساسات خانواده پدید می‌آید که به خصوص برای بچه ها نوام یا احساس گناه خواهد بود. **۰** خشم درونی اعضاء خانواده سعی میکنند این مشکل غیر قابل کنترل (افتاد ان عضو خانواده) را کنترل کنند. اما متاسفانه شکست میخورند و به خاطر این شکست از خودشان و دیگران خشمگین میشوند. **۰** ناامیدی و علاقه منعموی خشم، آسیب و شکست های متوالی طی این مدت باعث از بین بردن هرگونه امید، ایمان، و وحدت شده است. افتاد نیز مثل هر بیماری کشنده ی دیگر، همه ی جنبه های زندگی را نابود می‌کنند. **۰** میل به مجازاتاعضای خانواده تمایلی زیادی برای مجازات کردن فرد معناد پیدا می‌کنند. آنها او را برای اینکه باعث آسیب رسیدن به آنها شده است، مقصر و گناهکار می‌دانند. معمولاً افراد آسیب دیده خود شروع به آسیب رساندن به دیگران می‌کنند. **۰** حس ناسف فردی همسران، والدین، و بچه های فرد معناد، معمولاً برای خود احساس ظم و آتدوه می‌کنند. اعضاء خانواده معمولاً به طور نادرستی تبدیل به **"**مادر **"**، **"**قذایی **"** یا **"**مدیر خانواده **"** می‌شوند. آنها احساس مسئولیت کامل کرده و برای خود مناسند. **۰** بی اعتمادی همه گترسهای متشادی شکست شدن عهدها و بر هم پاشیده شدن رویها و آرزوها، باعث ایجاد بی اعتمادی عیبی برای خود و نسبت به دیگران خواهد شد. معمولاً همه ی آن چیزهایی که تصور میشد، برای ترک افتاد فرد موثر باشد (مثل ماشین جدید، کار جدید، خانه جدید، و ...) شکست خورد**۰** ناراحتی در برابر تغییر وقتی اعضاء خانواده یاد می‌گیرند که چطور دربرابر این افتاد مقاومت کنند و راه زندگی گری کردن خود را ادامه دهند، معمولاً قبول نمی‌کنند که خودشان هم در طی این مشکل تأثیر گرفته اند و باید برای خود و بچه ها کمک بگیرند. **۰** آموزش اعضاء خانزاده باید حقیقت این بیماری، تأثیر آن بر روی خود فرد معناد، و تأثیر آن بر روی خانواده را درک کنند. برای آگاهی یافتن درمورد این مسائل تنها راه حل گروه های پشتیبان است که در هر اجتماعی متشول به فعالیت هستند.

تأثیرات افتیاد بر جامعه و خانواده

بیماری خانوادگیهایی که خانواده یکک معناد باید بپردازند، بسیار ویرانگر است. اگ یکی از اعضاء خانواده در این زمینه مشکل داشته باشد، همه اعضاء خانواده تحت تأثیر قرار میگیرند. این مسئله یک مشکل خانوادگی محسوب می‌شود چون بر استحکام، ثبات، وحدت و سلامت فکری و جسمی خانواده تأثیر میگذارد. بچه ها به خصوص بیشتر تحت تأثیر این مشکل قرار می‌گیرند. مطمئناً کسی یک شبه از یکک فرد عادی به یکک معناد تبدیل نمی‌شود. این روند مراحل مختلفی دارد. به همراه این پیشرفت آندوهناک، فاکتورهای دیگری نیز وجود دارد که باعث آزار اعضاء خانواده می‌شود. این مراحل و فاکتورها عبارتند از:
**۰** انکاراضیاد**"** بیماری انکار **"**نامیده می‌شود، هم برای خود فرد و هم برای خانواده اش. مسائل غیرعادی تبدیل به مسائل عادی می‌شوند. مشکل معمولاً آتقدر بزرگ است که خانواده یاد می‌گیرند وانمود کنند که اتفاقی نفتهاده است و طوری رفتار می‌کنند که انگار هیچ مشکلی متوجه هیچیک از اعضاء خانواده نیست. اعضاء خانواده معمولاً در برخورد با ایجاد یکی از اعضاء وانمود می‌کنند که **"**مشکل آتقدرها هم بزرگ نیست **"**۰ کار اعضاء خانواده کاملاً جذاب رفتار، اخلاق و فعالیت های فرد معناد می‌شوند به طوری که دنیایشان فقط حول او می‌چرخد. این مسئله تا حدی پیش می‌رود که آنها کار و مسئولیت های سابق خود را کاملاً فراموش می‌کنند. **۰** ترس به خاطر رفتارهای غیر قابل پیش بینی و مدممی مزاحانه ی فرد معناد، زندگی خانوادگی معلو از اضطراب و ترس می‌شود. هیچ کس نمی‌داند بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد اما بنا بر تجربه ای که دارند همه انتظار روی دادن مشکلی دیگر را میکنند. و همین مسئله باعث ایجاد استرس، فشار، و ترس در خانواده ی فرد معناد می‌شود. **۰**دردعقربی اعضاء خانزاده معمولاً سعی دارند این مشکل را که برای یکی از اعضاء اتفاق افتاده است، از پنه مخفی کنند. آنها به چه ها، قایل و آشنایان، همسایه ها، طلبکارها، کارفرماها و حتی خودشان دروغ می‌گیرند. **۰**تقصیر و گناه اعضاء خانواده سعی می‌کنند هرکدام خود را به نحوی برای افتاد آن فرد مقصر و گناهکار بدهاند و بهانه های مختلفی بیآورند. آنها تصور می‌کنند که اگر فلان کار را میکردند یا فلان کار را نمی‌کردند، افتاد او متوقف می‌شد یا اصلاً ایجاد نمی‌شد. **۰** تنهایی گفتگوها و روابط خانوادگی عیبیاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اعضاء خانواده دیگر قادر نخواهند بود مثل سابق یا هم حرف بزنند، به هم محبت کنند و ... آنها سریمآ یاد میگیرند که **"**اعتماد نکن، حرف زدن احساسی نداشته باش**"**. حتی دیگر نمی‌توانند درمورد مشکل ایجاد شده یا هم گفتگو کنند. **۰**انتقال وظایین سایر اعضاء خانواد مجبور هستند که وظایف و مسئولیت های فرد معناد را به عهده بگیرند، مسئولیتهایی مثل: نقش پذیری یا مادری، تعهدات مالی، و کارهای خانه داری. در خانواده هایی که یکی از پدر یا مادر معناد هستند، فرزند بزرگ خانواده معمولاً جور ان فرد معناد را می‌کنند. **۰** مشکلات جنسی روابط جنسی به طور کلی در خانواده دردم شکسته می‌شود. والدین دیگر حتی فرد حق در صحبت و گفتگو باهم نیستند چه برسد به اینکه باهم هم بستر شوند، بچه ها هم دیگر الگویی برای شکل دادن به روابط جنسی آینده خود ندارند. **۰** عدم شرکت در مراسمات

مشکلی دیگر را می‌کشند. و همین مسئله باعث ایجاد استرس، فشار، و ترس در خانواده ی فرد معاد می شود.
**۵**دروغگویی افساض خانواده معمولاً سعی دارند این مشکل را که برای یکی از اعضا اتفاق افتاده است، از بقیه مخفی کنند. آنها به بچه ها، فامیل و آشنایان، حساسیه ها، طنزکارها، کارفرماها و حتی خودشان دروغ می گویند.
**۶**تفسیر و گناه افساض خانواده سعی می کنند هر کدام خود را به نحوی برای افتاد آن فرد مقصر و گناهکار بدانند و نهانی هفتای مختلفی بیابوند. آنها تصور می کنند که اگر فلان کار را میگردند یا فلان کار را نمی کردند، افتاد او متوقف می شد یا اصلاً ایجاد نمی شد.
**۷**تنهایی گفتگوها و روابط خانوادگی عمیقاً تحت تاثیر قرار می گیرد. افساض خانواده دیگر قادر نخواهند بود مثل سابق با هم حرف بزنند، به هم صحبت کنند و … آنها سریمآ یاد میگردند که " اعتقاد کنن، حرف زنن، احساس نداشته باشن." حتی دیگر نمی توانند درمورد مشکل ایجاد شده با هم گفتگو کنند.
**۸**انتقال وظایف سایر اعضای خانواده مجبور هستند که وظایف و مسئولیت های فرد معاد را به عهده بگیرند، مسئولیتهایی مثل؛ نقش پدری یا مادری، تعهدات مالی، و کارهای خانه داری. در خانواده هایی که یکی از پدر یا مادر معاد هستند، فرزند بزرگ خانواده معمولاً جور ان فرد معاد را می کشند.
**۹**مشکلات جنسی روابط جنسی به طور کلی در خانواده درهم شکسته می شود. والدین دیگر حتی قادر به صحبت و گفتگو باهم نیستند چه پرسد به اینکه باهم هم بستر شوند، بچه ها هم دیگر الگویی برای شکل دادن به روابط جنسی آینده خود ندارند.
**۱۰**عدم شرکت در مراسمات خانواده دیگر از قبول دعوتهای آشنایان را برای مهمانها و سایر مراسمهای اجتماعی قلمرو می روند. آنها از این می ترسند که فرد معاد خانواده باز یا رفتارهایش برایشان مشکل آفرینی کند.
**۱۱**تغییر عشق اعضای خانواده کم کم از کسی که قبلاً بسیار دوستش میداشتند، منفر شوند تغییرات شگرفی در احساسات خانواده پدید می آید که به خصوص برای بچه ها توام با احساس گناه خواهد بود.
**۱۲**خشم درونی اعضای خانواده سعی میکند این مشکل غیر قابل کنترل (اعضای آن عضو خانواده) را کنترل کند. اما متأسفانه شکست مجبورند و به خاطر این شکست از خودشان و دیگران خشمگین میشوند.
**۱۳**ناامیدی و خلاء معنوی خضش، آسیب و شکست های متوالی طی این مدت باعث از بین بردن هر گونه امید، ایمان و وحدت شده است. اعتیاد نیز مل هر بسیاری کشته‌ی دیگر، همه ی جنبه های زندگی را نابود می کند.
**۱۴**میل به مجازاتاعضای خانواده نمایل زیادی برای مجازات کردن فرد معاد پیدا می کنند. آنها او را برای اینکه باعث آسیب رسیدن به آنها شده است، مقصر و گناهکار می دانند. معمولاً افراد آسیب دیده شروع به آسیب رساندن به دیگران می کنند.
**۱۵**حس ناسف فردی همسران، والدین، و بچه های فرد معاد، معمولاً برای خود احساس غم و اندوه می کنند. افساض خانواده معمولاً به طور نادرستی تبدیل به " مادر"، "مادری"، "مدری خانواده" می شوند. آنها احساس مسئولیت کامل کرده و برای خود متأسفند.
**۱۶**بی اعتمادی همه گیراسه‌های منسادی شکسته شدن همه‌ها و بر هم پاشیده شدن رویاها و آرزوها، باعث ایجاد بی اعتمادی عریقی برای خود و نسبت به دیگران خواهد شد. معمولاً همه ی آن چیزهایی که تصور میشد برای ترک افتاد فرد مؤثر باشد (مثل ماشین جدید، کار جدید، خانه جدید، و …) شکست خورد.
**۱۷**ناراحتی در برابر تغییر وقتی اعضای خانواده یاد می گیرند که چطور دربرابر این افتاد مقاومت کنند و راه زندگی کردن خود را ادامه دهند، معمولاً نمی کنند که خودشان هم در طی این مشکل تاثیر گرفته اند و باید برای خود و بچه ها کمک بگیرند.
**۱۸**مؤثرش اعضای خانواده باید حقیقت این بیماری، تاثیر آن بر روی خود فرد معاد، و تاثیر آن بر روی خانواده را درک کنند. برای آگاهی یافتن درمورد این مسائل تنها راه حل گروه های پشتیبان است که در هر اجتماعی مشغول به فعالیت هستند.

**تأثیرات زندگی معادار و هدفمند**

زندگی معادار طریقه ای است برای نائل شدن به شادکامی پاینده. زمایست که زندگی را با مفهومی خاص سیری می کنید و می دانید برای حیات خود هدفی امسبل دارید.پرسش این است: آیا در ورای زندگی شما دلیل و منطقی هفته است؟ مقصود و منظور شما از زندگی چیست؟ اندکی برای تفکر درباره زندگیان زمان بگذارید.مولات زیر می توانند شما را برای حصول درک یبهر از زندگی در زمان حال و آینده باری نمایند.
**۱** پرسش زیر را صادقانه پاسخ دهید اما زمان زیادی برای اندیشیدن صرف نکنید و اولین چیزی که به ذهنتان خطور می نماید را بیان کنید.شماره ۱. هفته گذشته از کدام موضوع بیشترین لذت را برده اید؟ شماره ۲. تا امروز چه کسی مهمترین فرد در زندگی شما بوده است؟ چه کارهایی انجام داده؟ شماره ۳. مخاطره انگیز ترین تصمیمی که تا بحال در زندگی گرفته اید چه بوده است؟ چرا تا این حد برمخاطره بوده؟ شماره ۴. بزرگترین فرصتی را که تصور میکنید در زندگی از دست داده اید کدام بوده است؟شماره ۵. اگر می توانستید یکک چیز را در خود تغییر دهید آن چیز چه می بود؟ چرا؟ شماره ۶. بهترین چیزی که درباره خودتان دوست می دارید چیست؟شماره ۷. بشده پروازی شما در زمان جوانی چه بوده است؟ شماره ۸. زنده یا مرده، تحسین برنگیزترین فرد دنیا در نظر شما کیست؟ چه چیزی در وی شما را مجذوب خود ساخته است؟ شماره ۹. اگر برای زیستن ۶ ماه فرصت می داشتید چه کارهایی انجام می دادید؟ آگاهی از نحوه برقراری یک زندگی معادار و هدفمند در حقیقت باعث شناخت و رسیدن به نفس معنوی خواهد شد، از شما فردی وقع گرا و مثبت اندیش خواهد ساخت. حیاتی که در نتیجه آزمون و شناخت ارزش ها و نگرش های شخصی پدید می آید.بنابراین می آموزیم که پذیریم زندگی " فرآیندی مولد" است نه متعلل و مجبوریم برای فعال نمودن زندگی " کاری انجام دهیم. باید گونه ای از تلاش و کوشش را وارد عرصه حیات خود نماییم. این انگیزه و اقدامات در " باطن ما " می باشند و همه نسبت به آنها مسئولیت و تعهد داریم. تنها چیزی که نیازمندیم این است که انگیزشها را یافته و خودمان را متمرکز آنها کنیم.رضایت و شادکامی مسئله ای نیست که در اتزوا بوجود آید و نمی توان آرا را به تنهایی بدست آورد. شادکامی در پی دیگر تصمیماتی که اتخاذ نموده اید حاصل می گردد. اگر مایلید خرسند باشید، ابتدا ارزشها و نگرشهای اصیل خود را بیابید. وقتی نسبت به آنها مطلع شدید از زندگی احساس رضایت بیشتری خواهید داشت و در نتیجه قادر خواهید بود زندگی رویایی خود را بنا کنید. به عبارت دیگر رضایت، منتهی به برآوردن روابط و احساس هدفمندی شده و این شادکامی را به لرمغان می آورد. چه چیزی روی شما تاثیر می گذارد؟ دلنگی و استرس چگونه پدید می آید؟در بیشتر اوقات عدم رضایت و حزن در نتیجه مقایسه معلوم خود با دیگران به سراخ فرد می آید. یا به یاد آوردن مسائ و اتفاقات گذشته. با خودبینی و تکبر در امور. با خواستن مکرر نداشته هایمان. با تقلان نمودن زیاد برای بدست آوردن اشیاء مادی و یا افرادی که تصور می کنیم خوشحالمان خواهند کرد. با خسنگی و رنجیدن از دیگران و اعمالشان. مغفلن کلام، یا فراموش کردن هویت اصلی خود و غرق شدن در نفس کسی که فکر می کنیم باید باشیم و یا دیگران از ما انتظارش را دارند. هدف از بیان عبارات فوق این نیست که شما با فراگیری بسیار، به فردی تماماً عملگرا و کاملاً خوشود تبدیل گردید، بلکه درعوض باید محفظونی را که باعث ممانعت از کسب موفقیت میگردد، فراموش کنید. شما از پیش می دانید که چگونه یکن زندگی شاد و رضایت بخش داشته باشید؛ تنها مشکل این است که با آرا فراموش کرده اید و یا طرز تفکر کونیان از آن غافل شده است. بنابراین در مسیر پیش رو باید شرایط رشد و ترقی را فراهم آوریم تا بطور طبیعی بسوی نفس حقیقی و ذاتی خود پیش روی کنیم. در واقع این شرایط صحیح که باعث طی طریق سازنده به سمت شادکامی پایدار میگردد چیزی نیست جز: یک زندگی معادار. شما می توانید به خود بیاموزید؛ ذهنتان را برای دستیابی به رضایت پرورش دهید. روانشناسان دریافته اند که شرایط صحیح برای رشد بشر از طریق مراقبه قابل دستیابی است و این روش ها می توانند شما را در یافتن ارزشهایان در زندگی کمک کنند.چگونگی ذهن بسیار تعیین کننده می باشد و آن کلیدیست که درب پیش روی رضایت و شادکامی را می گشاید.

تأثیرات زندگی معادار و هدفمند

زندگی معادار طریقه ای است برای نائل شدن به شادکامی پاینده. زمایست که زندگی را با مفهومی خاص سیری می کنید و می دانید برای حیات خود هدفی امسبل دارید.پرسش این است: آیا در ورای زندگی شما دلیل و منطقی هفته است؟ مقصود و منظور شما از زندگی چیست؟ اندکی برای تفکر درباره زندگیان زمان بگذارید.مولات زیر می توانند شما را برای حصول درک یبهر از زندگی در زمان حال و آینده باری نمایند.
**۱** پرسش زیر را صادقانه پاسخ دهید اما زمان زیادی برای اندیشیدن صرف نکنید و اولین چیزی که به ذهنتان خطور می نماید را بیان کنید.شماره ۱. هفته گذشته از کدام موضوع بیشترین لذت را برده اید؟ شماره ۲. تا امروز چه کسی مهمترین فرد در زندگی شما بوده است؟ چه کارهایی انجام داده؟ شماره ۳. مخاطره انگیز ترین تصمیمی که تا بحال در زندگی گرفته اید چه بوده است؟ چرا تا این حد برمخاطره بوده؟ شماره ۴. بزرگترین فرصتی را که تصور میکنید در زندگی از دست داده اید کدام بوده است؟شماره ۵. اگر می توانستید یکک چیز را در خود تغییر دهید آن چیز چه می بود؟ چرا؟ شماره ۶. بهترین چیزی که درباره خودتان دوست می دارید چیست؟شماره ۷. بشده پروازی شما در زمان جوانی چه بوده است؟ شماره ۸. زنده یا مرده، تحسین برنگیزترین فرد دنیا در نظر شما کیست؟ چه چیزی در وی شما را مجذوب خود ساخته است؟ شماره ۹. اگر برای زیستن ۶ ماه فرصت می داشتید چه کارهایی انجام می دادید؟ آگاهی از نحوه برقراری یک زندگی معادار و هدفمند در حقیقت باعث شناخت و رسیدن به نفس معنوی خواهد شد، از شما فردی وقع گرا و مثبت اندیش خواهد ساخت. حیاتی که در نتیجه آزمون و شناخت ارزش ها و نگرش های شخصی پدید می آید.بنابراین می آموزیم که پذیریم زندگی " فرآیندی مولد" است نه متعلل و مجبوریم برای فعال نمودن زندگی " کاری انجام دهیم. باید گونه ای از تلاش و کوشش را وارد عرصه حیات خود نماییم. این انگیزه و اقدامات در " باطن ما " می باشند و همه نسبت به آنها مسئولیت و تعهد داریم. تنها چیزی که نیازمندیم این است که انگیزشها را یافته و خودمان را متمرکز آنها کنیم.رضایت و شادکامی مسئله ای نیست که در اتزوا بوجود آید و نمی توان آرا را به تنهایی بدست آورد. شادکامی در پی دیگر تصمیماتی که اتخاذ نموده اید حاصل می گردد. اگر مایلید خرسند باشید، ابتدا ارزشها و نگرشهای اصیل خود را بیابید. وقتی نسبت به آنها مطلع شدید از زندگی احساس رضایت بیشتری خواهید داشت و در نتیجه قادر خواهید بود زندگی رویایی خود را بنا کنید. به عبارت دیگر رضایت، منتهی به برآوردن روابط و احساس هدفمندی شده و این شادکامی را به لرمغان می آورد. چه چیزی روی شما تاثیر می گذارد؟ دلنگی و استرس چگونه پدید می آید؟در بیشتر اوقات عدم رضایت و حزن در نتیجه مقایسه معلوم خود با دیگران به سراخ فرد می آید. یا به یاد آوردن مسائل و اتفاقات گذشته. با خودبینی و تکبر در امور. با خواستن مکرر نداشته هایمان. با تقلان نمودن زیاد برای بدست آوردن اشیاء مادی و یا افرادی که تصور می کنیم خوشحالمان خواهند کرد. با خسنگی و رنجیدن از دیگران و اعمالشان. مغفلن کلام، یا فراموش کردن هویت اصلی خود و غرق شدن در نفس کسی که فکر می کنیم باید باشیم و یا دیگران از ما انتظارش را دارند. هدف از بیان عبارات فوق این نیست که شما با فراگیری بسیار، به فردی تماماً عملگرا و کاملاً خوشود تبدیل گردید، بلکه درعوض باید محفظونی را که باعث ممانعت از کسب موفقیت میگردد، فراموش کنید. شما از پیش می دانید که چگونه یکن زندگی شاد و رضایت بخش داشته باشید؛ تنها مشکل این است که با آرا فراموش کرده اید و یا طرز تفکر کونیان از آن غافل شده است. بنابراین در مسیر پیش رو باید شرایط رشد و ترقی را فراهم آوریم تا بطور طبیعی بسوی نفس حقیقی و ذاتی خود پیش روی کنیم. در واقع این شرایط صحیح که باعث طی طریق سازنده به سمت شادکامی پایدار میگردد چیزی نیست جز: یک زندگی معادار. شما می توانید به خود بیاموزید؛ ذهنتان را برای دستیابی به رضایت پرورش دهید. روانشناسان دریافته اند که شرایط صحیح برای رشد بشر از طریق مراقبه قابل دستیابی است و این روش ها می توانند شما را در یافتن ارزشهایان در زندگی کمک کنند.چگونگی ذهن بسیار تعیین کننده می باشد و آن کلیدیست که درب پیش روی رضایت و شادکامی را می گشاید.

**تأثیرات متخل رویا و اسردوی**

برطبق دو تحقیق جدید انجام گرفته، خوابها و رویاهای چرند و بی محتوا ناشی از حال و وضعیت روانی بد افراد است.
رویا می توانند هر شب حال و هوای درهم و بد شما را دگرگون کنند. طبیعی است که هر روز با چشم اندازی تازه از خواب بیدار شویم، به صورتی که نگرانی‌های شب گذشته را به کلی فراموش کرده ایم. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که یک شب خواب کامل، حال و روحیه افراد سالم را بهبود می بخشد. اما تأثیرات خواب در انسانهای سالم و افسرده به تفاوت شب و روز است. افراد افسرده معمولاً پس از بخت، بدتر می شوند، به این علت که رویاهایشان پریشان تر و انتزاعی تر است. این تحقیق سبب گشت که دکتر روزالیند کارترایت، رئیس مرکز تحقیقات مربوط به خواب در مرکز درمانی سینت لوک در شیکاگو، درصده برآید که چطور رویاهای سبب اصلاح و بهبودی روحیه و مزاج افراد می شود، و چرا این مکانیسم مفید بدن در افراد مبتلا به افسردگی شدید، میسر نمی شود.در اولین تحقیق انجام گرفته از دو تحقیقی که در مجله تحقیقات روانپزشکی به چاپ رسیده است، دکتر کارترایت آزمایش مزاجی از گروهی از شرکت کنندگان روان سالم انجام داد که در آن خواب آنها در آزمایشگاه خواب، در طی یک شب بررسی می شد. و پس از بیدار شدن آنها از خواب در فردای آن شب، آزمایش دیگری انجام می گرفت. در طی شب، این شرکت کنندگان را از خواب بیدار کرده و از آنها درمورد محتوای رویاهایشان سؤال می شد. این شرکت کنندگان به دو دسته تقسیم می شدند: گروهی که قبل از خواب هیچ احساس خاصی نداشته اند و گروهی که هنگام خواب کمی احساس ناراحتی و غم داشته اند.دکتر کارترایت به این نکته رسید که افرادی که احساس خاصی نداشته اند، پس از بیدار شدن از خواب تغییر حال و روحیه مختصری داشته اند. اما آنها که افسرده نبوده اند اما با احساسی ناراحتی و خلق تنگ به بستر رفته اند، پس از یک خواب راحت در شب، با احساس بهتری در روز از خواب برخاسته اند. و این تغییر در رویاهای آنها منعکس شده است. آن دسته افرادی که پس از خواب راحت روحه شان تغییر کرده بود، در ابتدای شب رویاهای منفی تری داشته اند و هرچه زمان پیش رفته این رویاهای منفی کمتر و کمتر شده اند. اما افرادی که حال خاصی هنگام خواب نداشته اند، هیچ تغییری در رویاهایشان مشاهده نشده است. دکتر کارترایت می گوید:
این تحقیق نشان میدهد که طی شب، خلق و خو و مزاج انسانها تنظیم می شود. اگر شما با حال ناخوش به بستر بروید، مگر همان ابتدای شب سریعاً به سراغ رویاهای منفی خواهید رفت، از این رو تا انتهای شب این ناخوشی محو شده و از بین می رود
دفعه ی بعد کارترایت این آزمایش را بر روی داوطلبانی انجام داد که اخیراً به خاطر طلاق و جدایی از همسر دچار افسردگی شده بودند. گروهی از این افراد افسرده با گذشت شب، کمتر درمورد موضوعات احساسی جدی خواب دیده اند و رویاهایشان سبک تر شده است. اما برخی دیگر با گذشت شب رویاهایشان آزاردهنده تر و آشفته تر شده است. محققان با در نظر گرفتن اینکه گروه اول قادر بوده اند هر شب میزانی از احساسات منفی خود را از طریق رویاهایشان دور بپزند، پیش بینی کردند که افسردگی این گروه به راحتی قابل درمان است. و البته نظر آنها کاملاً صحیح بود—۷۲٪ از شرکت کنندگان آن گروه پس از گذشت یکسال علائم کمتری از افسردگی نشان داده اند. کارترایت اینطور شرح می دهد که:
آنچه بیماران به یاد می آورند، آخرین رویایی است که طی شب دیده اند."از این جهت وقتی گروه اول پروروی ناراحتی‌های خود کنار می گردند و در نتیجه رویاهای خوشایند تری در آخر شب داشته اند، و صبح با خلق باتر از خواب بیدار شده اند. اما آنها که رویایشان کابوسی وآرترو پریشان تر بوده است، صبح با ناراحتی از خواب بیدار شده اند. نکته ی سومندی که از این تحقیق عاید روانپزشکان و درمانگران می شود این است که به آنها کمک می کند بفهمند کدامیک از بیماران افسرده شان نیاز بیشتری به درمان دارند. کارترایت متذکر می شود که:
اگر بیماران رویاهای بد خود را به خاطر بیاورند، موضوع آن رویا هر چه که باشد، روان درمانان باید روی همان موضوع متمرکز شوند. بیماران خود قادر به تنظیم خلق و خوی خود نیستند، و این کار روانشناسان است."
انها هستند که باید این کابوس ها را به رویاهایی شیرین بدل کنند

تأثیرات متقابل رویا و افسردگی

برطبق دو تحقیق جدید انجام گرفته، خوابها و رویاهای چرند و بی محتوا ناشی از حال و وضعیت روانی بد افراد است.
رویا می توانند هر شب حال و هوای درهم و بد شما را دگرگون کنند. طبیعی است که هر روز با چشم اندازی تازه از خواب بیدار شویم، به صورتی که نگرانی‌های شب گذشته را به کلی فراموش کرده ایم. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که یک شب خواب کامل، حال و روحیه افراد سالم را بهبود می بخشد. اما تأثیرات خواب در انسانهای سالم و افسرده به تفاوت شب و روز است. افراد افسرده معمولاً پس از بخت، بدتر می شوند، به این علت که رویاهایشان پریشان تر و انتزاعی تر است. این تحقیق سبب گشت که دکتر روزالیند کارترایت، رئیس مرکز تحقیقات مربوط به خواب در مرکز درمانی سینت لوک در شیکاگو، درصده برآید که چطور رویاهای سبب اصلاح و بهبودی روحیه و مزاج افراد می شود، و چرا این مکانیسم مفید بدن در افراد مبتلا به افسردگی شدید، میسر نمی شود.در اولین تحقیق انجام گرفته از دو تحقیقی که در مجله تحقیقات روانپزشکی به چاپ رسیده است، دکتر کارترایت آزمایش مزاجی از گروهی از شرکت کنندگان روان سالم انجام داد که در آن خواب آنها در آزمایشگاه خواب، در طی یک شب بررسی می شد. و پس از بیدار شدن آنها از خواب در فردای آن شب، آزمایش دیگری انجام می گرفت. در طی شب، این شرکت کنندگان را از خواب بیدار کرده و از آنها درمورد محتوای رویاهایشان سؤال می شد. این شرکت کنندگان به دو دسته تقسیم می شدند: گروهی که قبل از خواب هیچ احساس خاصی نداشته اند و گروهی که هنگام خواب کمی احساس ناراحتی و غم داشته اند.دکتر کارترایت به این نکته رسید که افرادی که احساس خاصی نداشته اند، پس از بیدار شدن از خواب تغییر حال و روحیه مختصری داشته اند. اما آنها که افسرده نبوده اند اما با احساسی ناراحتی و خلق تنگ به بستر رفته اند، پس از یک خواب راحت در شب، با احساس بهتری در روز از خواب برخاسته اند. و این تغییر در رویاهای آنها منعکس شده است. آن دسته افرادی که پس از خواب راحت روحه شان تغییر کرده بود، در ابتدای شب رویاهای منفی تری داشته اند و هرچه زمان پیش رفته این رویاهای منفی کمتر و کمتر شده اند. اما افرادی که حال خاصی هنگام خواب نداشته اند، هیچ تغییری در رویاهایشان مشاهده نشده است. دکتر کارترایت می گوید:
این تحقیق نشان میدهد که طی شب، خلق و خو و مزاج انسانها تنظیم می شود. اگر شما با حال ناخوش به بستر بروید، مگر همان ابتدای شب سریعاً به سراغ رویاهای منفی خواهید رفت، از این رو تا انتهای شب این ناخوشی محو شده و از بین می رود
دفعه ی بعد کارترایت این آزمایش را بر روی داوطلبانی انجام داد که اخیراً به خاطر طلاق و جدایی از همسر دچار افسردگی شده بودند. گروهی از این افراد افسرده با گذشت شب، کمتر درمورد موضوعات احساسی جدی خواب دیده اند و رویاهایشان سبک تر شده است. اما برخی دیگر با گذشت شب رویاهایشان آزاردهنده تر و آشفته تر شده است. محققان با در نظر گرفتن اینکه گروه اول قادر بوده اند هر شب میزانی از احساسات منفی خود را از طریق رویاهایشان دور بپزند، پیش بینی کردند که افسردگی این گروه به راحتی قابل درمان است. و البته نظر آنها کاملاً صحیح بود—۷۲٪ از شرکت کنندگان آن گروه پس از گذشت یکسال علائم کمتری از افسردگی نشان داده اند. کارترایت اینطور شرح می دهد که:
آنچه بیماران به یاد می آورند، آخرین رویایی است که طی شب دیده اند."از این جهت وقتی گروه اول پروروی ناراحتی‌های خود کنار می گردند و در نتیجه رویاهای خوشایند تری در آخر شب داشته اند، و صبح با خلق باتر از خواب بیدار شده اند. اما آنها که رویایشان کابوسی وآرترو پریشان تر بوده است، صبح با ناراحتی از خواب بیدار شده اند. نکته ی سومندی که از این تحقیق عاید روانپزشکان و درمانگران می شود این است که به آنها کمک می کند بفهمند کدامیک از بیماران افسرده شان نیاز بیشتری به درمان دارند. کارترایت متذکر می شود که:
اگر بیماران رویاهای بد خود را به خاطر بیاورند، موضوع آن رویا هر چه که باشد، روان درمانان باید روی همان موضوع متمرکز شوند. بیماران خود قادر به تنظیم خلق و خوی خود نیستند، و این کار روانشناسان است."
انها هستند که باید این کابوس ها را به رویاهایی شیرین بدل کنند

**تأثیرات هنر درمانی بر سلامت ذهنی**

هر چند روانکاو ی سنتی دارای مزیای بیشماری می باشد، اما با این حال روش های درمانی بسیار متنوع دیگری نیز وجود دارند که می توانند در بهبودی بیماران نقش مهمی را بازی کنند، در این میان می توان به موسیقی درمانی، هیپنوتیزم، و حتی رنگ درمانی اشاره کرد. هر یک از موارد فوق الذکر مقیاس های مختلفی از موثقت را در درمان بیماری های مختلف از خود نشان داده و در برخی موارد نیز بهبودی کامل را با خود به همراه داشته اند. در این میان هنر درمانی نوعی تکنیک ک درمانی است که می‌کوشد موقعیت احساسی بیمارانی که تا ناراحتی های روحی و روانی رنج می برند و یا مورد آزار و اذیت های احساسی قرار گرفته اند را بهبود بخشد.هنر درمانی بر پایه ی این عقیده استوار است که برای بیماران روندی را ایجاد کند که در آن چیزی جز شفا و تثبیت زندگی وجود نداشته باشد. افراد بسیار زیادی هستند که آسیب های روانی شدید و سخت را تجربه کرده اند و به هیچ وجه نمی توانند آنها را به زمان بیاورند. هنر درمانی طرحی آسانی را برای بیماران فراهم می آورد تا به واسطه ی آن بتوانند احساسات محصور و عواطف آسیب دیده خود را که به طور شفاهمی قادر به ابراز آنها نیستند را در قالب هنر نشان دهند. این تکنیک همچنین برای کودکانی که هنوز به طور کامل صحبت نمی کنند و از دایره ی واژ گاتی محدودی برخوردار هستند نیز کاربرد دارد.
چچه های کوچک معمولاً از حس هنری بالایی برخوردار بوده و به طور ذاتی خلاق هستند. آنها می توانند احساسات و عواطفشان را به راحتی و با تلقاشی و ترسیم خطوط ابراز کنند. اغلب کودکان زمانی که در خانه به آنها مداد شمعی یا گواش داده می شود احساس خوبی پیدا می کنند، چرا که احساس می کنند اجازه دارند احساساتشان را از طریق کار هنری که انجام میدهند ابراز کنند.با این دید می توان گفت که هنر درمانی می تواند به عنوان ابزاری مفیدتر و مناسب تر نسبت به صحبت کردن برای برقراری ارتباط به کار گرفته شود. کودکانی که گرایش دارند که وقایع ناخوشایند را از طریق هنر ابراز دارند. کودکان زمانیکه نمی توانند و یا نمی خواهند حرفی را به زبان بیاورند خیلی راحت آن را در قالب تصویر بر روی کاغذ می آورند. حتی آسیب های روانی که ریشه در اعصاب روح فرد دارند و در ناخودآگاه او جای گرفته اند، خیلی راحت از طریق هنر از درون فرد بیرون کشیده می شوند. زمانیکه این احساسات منفی از درون فرد به بیرون بیایند، فرایند بهبودی انجام می پذیرد و روح فرد بالوده خواهد شد. هنر درمانی می تواند به منظور درمان بیماری های روانی متعددی مورد استفاده قرار بگیرد، که از جمله آنها به این موارد می توان اشاره کرد:
اختلال دو قطبی، و اختلال استرس پس از سانحه
این نوع اختلال استرس پس از یک تصادف شدید بوجود می آید، این روش علاوه بر اینکه می تواند به بهبود سلامت روانی و احساسی افراد کمک کند، قادر است تا آگاهی و هشیاری فردی، و توانایی های شناختی را نیز تا حد بسیار زیادی افزایش دهد و از میزان استرس کاسته و اثر ضربه های احساسی وارده از تجربه های تلخ عاطفی گذشته را از میان بر دارد. هنر درمانی می تواند حتی برای درمان کودکانی که در یادگیری با اختلال مواجه هستند نیز موثر واقع شود. با توجه به قابلیتی که هنر به فرد می دهد، او می تواند احساسات خود را با زبان بی زبانی ابراز کند. روان درمان های که با استفاده از هنر درمانی به معالجه ی بیماران خود می پردازند به آنها آموزش می دهند که چگونه می توانند میان هنر و زندگی روزمره خود ارتباط برقرار کنند و چگونه می توانند احساسات خود را ابراز کنند تا به بهبودی دست پیدا کنند. این گروه روان درمانگر باید باید هم در عرصه ی هنری و هم در عرصه ی روانپزشکی به طور کامل آموزش دیده باشند. از آنجایی که هنر درمانی به عنوان یک شیوه ی درمانی به حساب می آید، از ابزار متخصصی که از این تکنیک به عنوان یک رکن درمان استفاده می کند، لزوماً نباید شخصاً از استفاده‌های هنری بالایی برخوردار باشد. هنر درمانی می تواند علاوه بر بهبود وضعیت روحی باعث وضعیت جسمانی بیماران نیز بشود. به عنوان مثال می توانه میزان درد، استرس، تنش و اضطراب را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. هنر درمانی همچنین برای ایجاد مهارت های اجتماعی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. هنر درمانی نه تنها می تواند برای افرادی که از اختلالات عصبی و با

آسبپ های احساسی رنج می برند مفید واقع شود بلکه همچنین می تواند به افرادی که خجالتی، کمرو، و یا مزوی هستند و نمی توانند در موقعیت های مختلف اجتماعی از خود عکس العمل مناسب نشان دهند، نیز کمک کند. به طور کلی می توان گفت هنر درمانی به منظور ارتقاء کیفیت زندگی و کمک برای ارتقای خوب بودن و سلامت فیزیکی و احساسی به کار می رود. هنر برای همه – مزایای هنر هنر زبان جهانی است. هزاران سال پیش، انسان های اولیه سرگدشت خود را از طریق طراحی های بر روی دیواره های غارها بیان می کردند. در طول سالیان دراز، هنرمندان شرح حال افراد مختلف و به طور کلی تاریخ را از طریق نقاشی، ترسیم اشکال متفاوت، معماری و پیکره سازی به نسل های بعدی انتقال می دادند. شادی، غم، خشم، صلح و سایر احساسات بشر از طریق طرح ها و لکه های رنگب به آینده‌گان بازتاب داده میشده. غنی سازی فردی هنر به ما قایلیتی را می دهد که به واسطه ی آن می توانیم خودمان را ابراز کنیم. به وسیله ی این نوع بازتاب ما می توانیم با سایر افراد ارتباط برقرار کنیم. ما احساسات، افکار و تجربیات منحصر بفرده خودمان را به تصویر می کشیم. زمانیکه شما هنر دیگری را می بینید و یا در مورد آن مطالعه می کنید، درست مثل این است که دنیا را از چشمان او مشاهده می کنید. حتی اگر کارهای هنری شما هیچ موقع در گالری ها به نمایش عمومی گذاشته نشوند، اما باز هم نگه داشتن این بازتاب های شخصی می تواند فواید بیشماری را برای شما به دنبال داشته باشد. خلق یک اثر هنری آراشمن بخش است و به خالق اثر کمک می کند که با فشارهای روزانه و شرایط سخت روبر شده و بر آنها فائق آید. پزشکان معمولاً برای کنترل فشار خون بالا و یا سایر بیماری های با استرس همراه هستند، به بیماران پیشنهاد می کنند که خودشان را از طریق هنر درمان کنند. خلق یک اثر هنر کار ارزشمند و خطیری است و همچنین می تواند عزت نفس افراد را بالا ببرد.

تاثیرات هنر درمانی بر سلامت ذهنی

هر چند روانکاری سنتی دارای مزایای بیشماری می باشد، اما با این حال روش های درمانی بسیار متنوع دیگری نیز وجود دارند که می توانند در بهبودی بیماران نقش مهمی را بازی کنند، در این میان می توان به موسیقی درمانی، هیپنوتیزم، و حتی رنگ درمانی اشاره کرد. هر یک از موارد فوق الذکر مفیاس های مختلفی در موفقیت را در درمان بیماری های مختلف از خود نشان داده و در برخی موارد نیز بهبودی کامل را با خود به همراه داشته اند. در این میان هنر درمانی نوعی تکنیک درمانی است که میگوید موفقیت احساسی بیمارانی که از ناراحتی های روحی و روانی رنج می برند و یا مورد آزار و اذیت های احساسی قرار گرفته اند را بهبود بخشند.هنر درمانی بر پایه ی این عقیده استوار است که برای بیماران روندی را ایجاد کند که در آن چیزی جز شفا و تثبیت زندگی وجود نداشته باشد. افراد بسیار زیادی هستند که آسیب های روانی شدید و سخت را تجربه کرده اند و به هیچ وجه نمی توانند آنها را به زبان بیاورند. هنر درمانی خروجی آسانی را برای بیماران فراهم می آورد تا به واسطه ی آن بتوانند احساسات محصور و عراضت آسیب دیده خود را که به طور شفاهی قادر به ابراز آنها نیستند را در قالب هنر نشان دهند. این تکنیک همچنین برای کودکانی که هنوز به طور کامل صحبت نمی کنند و از دایره ی واژگانی محدودی برخوردار هستند نیز کاربرد دارد. بچه ها به کوچکی معمولاً از حس هنری بالایی برخوردار بوده و به طور ذاتی خلاق هستند. آنها می توانند احساسات و عواطفشان را به راحتی و با نقاشی و ترسیم خطوط ابراز کنند. اغلب کودکان زمانی که در خانه به آنها مداد ششمی یا گواش داده می شود احساس خوبی پیدا می کنند، چرا که احساس می کنند اجازه دارند احساساتشان را از طریق کار هنری که انجام میدهند ابراز کنند.با این دید می توان گفت که هنر درمانی می تواند به عنوان ابزاری مفیدتر و مناسب تر نسبت به صحبت کردن برای برقراری ارتباط به کار گرفته شود. کودکان پیشتر گرایش دارند که وقایع ناخوشایند را از طریق هنر ابراز دارند. کودکان زمانیکه نمی توانند یا نمی خواهند حرفی را به زبان بیاورند خیلی راحت آن را در قالب تصویر بر روی کاغذ می آورند. حتی آسیب های روانی که ریشه در اصناف روح فرد دارند و در ناخودآگاه او جای گرفته اند، خیلی راحت از طریق هنر از درون فرد بیرون کشیده می شوند. زمانیکه این احساسات منفی از درون فرد به بیرون بیایند، فرایند بهبودی انجام می پذیرد و روح فرد پالوده خواهد شد. هنر درمانی می تواند به منظور درمان بیماری های روانی متعددی مورد استفاده قرار بگیرد، که از جمله آنها به این موارد می توان اشاره کرد: اختلال دو قطبی، و اختلال استرس پس از سانحه یا این نوع استرس پس از یک تصادف شدید بیرونی می آید. این روش علاوه بر اینکه می تواند به بهبود سلامت روانی و احساسی افراد کمک کند، قادر است تا آگاهی و هشیارایی فردی، و توانایی های شناختی را نیز تا حد بسیار زیادی افزایش دهد و از میزان استرس کاسته و اثر ضربه های احساسی وارده از تجربه های تلخ عاطفی گذشته را از میان بر دارد. هنر درمانی می تواند حتی برای درمان کودکانی که در یادگیری یا اختلال مواجه هستند نیز موثر واقع شود. با توجه به قابلیتیکه که هنر به فرد می دهد، او می تواند احساسات خود را با زبان بی زبانی ابراز کند. روان درمانی های که با استفاده از هنر درمانی به معالجه ی بیماران خود می پردازند به آنها آموزش می دهند که چگونه می توانند میان هنر و زندگی روزمره خود ارتباط برقرار کنند و چگونه می توانند احساسات خود را ابراز کنند تا به بهبودی دست پیدا کنند. این گونه روان درمانگر ها باید هم در عرصه ی هنری و هم در عرصه ی روانپزشکی به طور کامل آموزش دیده باشند. از آنجایی که هنر درمانی به عنوان یک شیوه ی درمانی به حساب می آید، از ابزار تخصصی که از آن تکنیک به عنوان یک راه درمان استفاده می کند، لوماً نباید شخصاً با استعدادهای هنری بالایی برخوردار باشد. هنر درمانی می تواند علاوه بر بهبود وضعیت روحی باعث بهبود وضعیت جسمانی بیماران نیز بشود. به عنوان مثال می تواند میزان درد، استرس، تنش و اضطراب را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. هنر درمانی همچنین برای ایجاد مهارت های اجتماعی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. هنر درمانی نه تنها می تواند برای افرادی که از اختلالات عصبی و آسیب های احساسی رنج می برند مفید واقع شود بلکه همچنین می تواند به افرادی که خجالتی، کمرو، و یا مزوی هستند و نمی توانند در موقعیت های مختلف اجتماعی از خود عکس العمل مناسب نشان دهند، نیز کمک کند. به طور کلی می توان گفت هنر درمانی به منظور ارتقاء کیفیت زندگی و کمک برای ارتقای خوب بودن و سلامت فیزیکی و احساسی به کار می رود. هنر برای همه – مزایای هنر هنر زبان جهانی است. هزاران سال پیش، انسان های اولیه سرگدشت خود را از طریق طراحی های بر روی دیواره های غارها بیان می کردند. در طول سالیان دراز، هنرمندان شرح حال افراد مختلف و به طور کلی تاریخ را از طریق نقاشی، ترسیم اشکال متفاوت، معماری و پیکره سازی به نسل های بعدی انتقال می دادند. شادی، غم، خشم، صلح و سایر احساسات بشر از طریق طرح ها و لکه های رنگب به آینده‌گان بازتاب داده میشده. غنی سازی فردی هنر به ما قایلیتی را می دهد که به واسطه ی آن می توانیم خودمان را ابراز کنیم. به وسیله ی این نوع بازتاب ما می توانیم با سایر افراد ارتباط برقرار کنیم. ما احساسات، افکار و تجربیات منحصر بفرده خودمان را به تصویر می کشیم. زمانیکه شما هنر دیگری را می بینید و یا در مورد آن مطالعه می کنید، درست مثل این است که دنیا را از چشمان او مشاهده می کنید. حتی اگر کارهای هنری شما هیچ موقع در گالری ها به نمایش عمومی گذاشته نشوند، اما باز هم نگه داشتن این بازتاب های شخصی می تواند فواید بیشماری را برای شما به دنبال داشته باشد. خلق یک اثر هنری آراشمن بخش است و به خالق اثر کمک می کند که با فشارهای روزانه و شرایط سخت روبر شده و بر آنها فائق آید. پزشکان معمولاً برای کنترل فشار خون بالا و یا سایر بیماری های با استرس همراه هستند، به بیماران پیشنهاد می کنند که خودشان را از طریق هنر درمان کنند. خلق یک اثر هنر کار ارزشمند و خطیری است و همچنین می تواند عزت نفس افراد را بالا ببرد.

**تحلیلی علمی دربارهٔ تفاوت دین حنبلی و حنوفه**

با انکا به عقاید سنتی نمی توان تعریف روشنی از خیر و شر ارائه داد که به واسطه ی آن بتوان نسل بشر را نجات بخشید. در عصر حاضر انسان ها با سرعتی خیره کننده به سوی مبارزه ای برگرار میز دادند نیکي از بدی پیش می روند. این در حالی است که افراد خرافاتی یا عقاید بیوج خود به دیدگان القا می کنند که خیر و شر به مفهوم عام وجود ندارد و پایان دنیا نزدیک است.گوشش این عقاید موهوم و بی پایه و اساس، نکان دهنده است. عامه ی مردم باید متوجه شوند که با رجعت به کهنه گرایي نمی توانند موجودیت یولوژیکتی خود را حفظ نمایند. این در حالی است که کهنه گرایان افراطی حتی برای نزدیک شدن روز "رستاخیز" یعنی زمانی که نسل بشر به طور کامل منقرض می شود نیز دعا میکنند. نگاه جهانی چگونه می تواند چشم امید به دهامالی بپندد که در بی انقضای انسانیت است! چگونه می توانیم یک جنبین افکاری را متناسب با یک سیستم اعتقادی تکامل یافته که مقصدی جز سعادت و تکامل نسل بشر را ندارد، به شمار آوریم؟ آیا اعتقادات کهنه گرایانه به ویژه در ادیان تعریف شده می تواند سعادت و نیکبختی را برای بشر به همراه داشته باشد و یا این اعتقادات کهنه و مسموم صرفاً موهوماتی هستند که موجب تخریب بشریت می شوند؟ آیا کهنه گرایي این قابلیت را دارد که صلح و دوستی و همکاری را در میان مسلمانان، یهودیان و مسیحیان ایجاد نماید؟ و با صرفاً سبب ایجاد فتنیش های مذهبی (انگلیزپرستان، جنگ های صلیبی، و جنگ های ۳۰ساله ای می شوند که در آن هزاران هزار انسان بی گناه و کودک معصوم به کام مرگ فرو می روند؟ قاعدتاً یک مذهب حقیقی نباید به هیچ وجه از زور و اجبار، و یا تهدید و ارباب استفاده کند چرا که دین حقیقی مانند دانش حقیقی است و تبیین کننده ی ارتباطات، و مسئولیتی های انسان ها بوده، و نقش آنها را در جهان هستی روشن می نماید. به طبع هیچ مذهب کامل و همه جانبه باید توانایی آن را داشته باشد که تمام پیروانش را در مسیر مناسب قرار داده و آنها را راهنمای کند. ولعاً احسانه است که کسی را به زور وادار به انجام کاری کنیم که برایش مفید است. تنها ادیان تعریف شده و کج میلک هستند که به زور و اجبار و یا تهدید و ارباب متوصل می شوند. نباید مردم را به زور مجاب به پذیرش دین خاصی کرد. درست مانند این است که بخواهید آنها را به زور وادار کنید به جای کالسنک های قدیمی از ماشین های مدل بالا استفاده کنید؛ مردم خود به خود زمانیکه تشخیص دهند ماشین مزایای بیشتری نسبت به کالسنک های قدیمی که با اسب حمل می شدند دارد، خودش گزینه ی بهتر را انتخاب می کند.شاید متناقض باشد، اما استفاده از زور در جنگ های مذهبی در حقیقت نشان دهنده کمبود ایمان است نه اثبات و تحمیک آن؛ به عنوان مثال در مسیحیت اگر فرد قلیاً اعتقاد داشته باشد که چیزی با عنوان" روح مقدس "وجود دارد، باور می آورد که همه ی قدرت ها از آن اوست، و نمی توان قضا و قدر را در جهان هستی تغییر داد و تقدیر و سرنوشت مسئله ای نیست که تابع خواست و اراده ی انسان ها باشد. به همین دلیل یک فرد با ایمان واقعی هیچ گاه خود را به دردسر نمی اندازد که از زور و اجبار استفاده کند و برای گوشش مسیحیت وارد جنگ های صلیبی شود، به ویژه اگر تصور کند که قدرت مطلق از آن" روح القدس "است. در یک جنب جنگ های، جبهه های مخالف بر سر چیزهایی با هم می جنگیدند که خود جنگیریان نسبت به آنها هیچ اعتقادی نداشتند. این امر صرفاً اوج برخوردی و حسادت انسان ها را به تصویر می کشد. آن آیا می توانید تصور کنید که نسل بشر در جنگی منقرض شود که مردم در آن بر سر چیزی با هم می جنگیدند که خودشان هم به آن هیچ اعتقادی نداشتند؟! اگر قرار است که انسان ها با دست های خودشان از بین بروند، مطمئناً بحث و بررسی در این زمینه فقط برای پرکردن مباحث کلاس های دانشگاهی جالب و جذاب خواهد بود. کلیه ی استناددهای انتزاعی و مجرد ارزشی (مانند عدالت و یا آزادی) که از سوی ادیان مختلف برای سعادت انسان ها ارائه می شوند، زاینده ی هدایت خداوندی بوده و بدون وجود انسان ها هیچ گونه معنا و مفهومی پیدا نخواهند کرد. مفاهیم صبیق انسانی و یا اخترعاتی که تا کنون شکل گرفته اند، تنها جلوه ای از ظهور استعدادهای آدمی هستند و بدون وجود انسان ها بیچ و توخالی می شوند. جدید ترین یافته ها در علوم مختلف، برترین ادیان، و کارآمدترین استراژی های سیاسی، بدون الوهیت روحانی و مقدس بشری که خالق آنها بوده و به قدر سلنگ روزه ای ارزش نخواهند داشت. در صورتی این اختراعات، اکتشافات، و مفاهیم خلق العاده می توانند رشد کرده و گسترش یابند که نسل بشر نیز به بقای خود ادامه دهد. به اراده خداوند، بدون وجود انسان ها جهان بیچ و توخالی می شود، عالم



هستی در ناسباتمانی عَرَق می‌شود، هرج و مرج فراگیر می‌شود، و گیتی هیچ گونه هدف و معنایی را دنبال نخواهد کرد. آیا گرداگرد عالم هستی هیچ ایده و یا شینی وجود دارد که ارزش آن فراز از "موجودیت انسان "باشد؟ خیر! این ما هستیم که کلیه ی این ایده ها، تفکرات، و اشیاء را خلق می‌کنیم و آنها بدون وجود ما هیچ می‌شوند. این قبیل مسائلی نمی توانند بشریت از انسان، که خالق آنهاست، داشته باشند. مهم نیست که پیرو چه دینی هستیم، تنها چیزی که اهمیت دارد این مطلب است که خدا را بشناسیم، خدایی که جلوه هایی از مظهر او در وجود تمام انسان ها منعکس شده، همان روح فانی‌پذیری است که در اجسام فانی ما متجلی گردیده است. بشر توانسته در زمینه ی علمی که در حیطه ی ماده تعریف می‌شوند به موفقیت های چشمگیری دست پیدا کند، اما آیا علوم غیر مادی نیز به همان اندازه رشد کرده‌اند؟ شاید دلیل این امر که همه ی ما به دام خودکنشی هسته ای افتاده ایم و سرعت زیادی به سوی آن روانه شده ایم این باشد که پیشرفت های علمی به ما قدرت داده اند، اما به دلیل ناتوانی در پیشرفت در مسائل اخلاقی توانایی کنترل صحیح اعمالمان را از دست داده ایم و نمی توانیم از این علوم به نفع خود بهره بگیریم. این امر ما را با خطرات زیادی مواجه خواهد کرد. ما دانش و قدرت را در دست گرفته ایم اما درک اخلاقی و وجدانی کافی برای به کارگیری صحیح از امکانات را در اختیار نداریم. این روزها به انسان ها که نگاه می‌کنیم درست مانند کودکان ۵ ساله ای هستند که اسلحه ی سربری را به آنها داده باشی، مطمئناً با توجه به وضعیت فعلی، ما باید ارزیابی مجددی از سیستم آموزشی و اعتقادی که به آن پابندیم هستیم داشته باشیم. باید خودمان را از دامان خرافات و تفکرات واهی و موهوم نجات دهیم. اعتقاد به خرافه، نهدنایی جدی به شمار می‌رود که می‌تواند زندگی نسل بشر را مختل ساخته و امنیت و آرامش را از زندگی او حذف کند. دین به نوبه ی خود همانند علمی است که می‌توان از آن به عنوان ابزاری برای درک بهتر جهان و تلاش و کوشش برای بهرمندی هر چه بهتر و مطلوب تر از امکانات موجود در عالم هستی یاد کرد. کاملاً واضح است که اگر علم و یا همان دینی که بیشتر به آن اشاره کردیم، درست نباشد، نمی‌تواند به انسان کمک کند که نسبت به محیط اطرافش کنترل پیدا کند. هر چیزی که با مسطح درک بشر همخوانی نداشته باشد، قابلیت او را در کنترل محیط پیرامونش کم می‌کند و نهایتاً احتمالاً حفظ نسل بشر را نیز کاهش خواهد داد. همانطور که تاریکی با روشنایی ستخیز نندارد، خرافات هم با دین همخوانی ندارد." خرافه اعتقادی است که از نادانی و علیت کاذب و تصورات غلط نشأت می‌گیرد "این در حالی است که" دین درک ارتباط انسان ها با این دنیا است "خرافه دقیقاً در نقطه ی مقابل مذهب قرار دارد، چرا که اساساً با خرافه میحث درک و فهم به طور کلی بسته می‌شود. خرافه از اخلاص و آگاهی به دور است و خیری در آن وجود ندارد که بتواند به انسان ها سود برساند، در حقیقت می‌توان گفت که سرشار از شری است که حتی می‌تواند به انسان ها ضرر و زیان نیز وارد کند. آیا تصور قدیمی از "گناه اصلی" که آدم و حوا مرتکب آن شدند، دلیل محکمی به شمار می‌رود که می‌توان بر اساس آن خیر و شر را به عنوان صفات اخلاقی قابل قبول برای سایر انسان ها توصیف کرد؟ آیا بر این اساس می‌توان حس همگاری و نهایتاً بقای انسان ها را تضمین نمود؟ در این زمینه نظر شما را به مکالمه ی کوتاه جلب میکنم: سوال: اگر خداوند به عنوان قدرت مطلق شناخته می‌شود، چگونه به شیطان اجازه می‌دهد که به بهشت برده شده و آدم و حوا را فریب دهد؟ اگر خداوند نمی‌خواست که آدم و حوا از میوه ی ممنوعه بخورند، اصلاً چرا درخت را در آنجا قرار داد؟ اگر خداوند نمی‌خواست که انسان ها آتیش جنسی داشته باشند، چرا به زن و مرد اندامی داد که به این منظور مورد استفاده قرار می‌گیرند؟ اگر خداوند نمی‌خواست که انسان ها مرتکب "گناه اصلی" شوند، چرا درون انسان میل به آموختن دانسته ها، کسب تجربه، ماجراجویی و شهوت را قرار داد؟ جواب: خداوند درخت را در آن محل قرار داد و به شیطان اجازه ورود داد چرا که می‌خواست به این طریق انسان را آزمایش کند. سوال: اما خداوند خالق همه ی شرایط و اجزای آن است. زمانیکه او هر یک از فاکتورهای دخیل در این شرایط را خلق می‌کرد، به خویی می‌دانست که هر کدام از آنها ممکن است در چه شرایطی، چه عکس العملی ازخود نشان دهند، مگر نه اینکه دانش مطلق از آن خداست، مگر نمی‌گوییم که همه چیز به شکل فعلی است چراکه خداوند خواست این چنین باشد، مگر نه اینکه قدرت مطلق از آن خداست و در کارهای او هیچ گونه قصور و اشتباهی وجود ندارد. درست مثل این است که یکگ دانشمند و یا پزشک چند عنصر مختلف را به یک دارو اضافه کند و از آن یک سم کشنده بسازد. شاید هر یک از این ترکیبات به نوبه ی خود بی خطر باشند، اما زمانیکه با هم مخلوط شدند یک ماده ی کشنده درست شده باشد. حال تصور کنید که این پزشک، دارو را برای بیمار خود تجویز کند و بعد زمانیکه بیمار جان خود را از دست داد، هیچ گونه مسئولیتی در قف او به عهده نگیرد. تنها به این طریق است که خداوند می‌تواند چندمائی از دو انسان بی‌گناه، درخت دانش، بهشت برین و شیطان را در کنار هم جمع کند. واقعاً نامعقول است که خدا بخواهد انسان را پس از ارتکاب به چنین عملی تئیه و یا سرزنش نماید. درست مثل زمانی است که "هومر "عسری در مورد خوک می‌سراید و بعد هم صفحه هایی که این شعر را بر روی آن نوشته یا پاره کرده و تکه تکه می‌کند و در آتش می‌اندازد تا بسوزند، چراکه از خصوصیات موجود در حیوان خبیثش نایمده. همچنین می‌توان این امر را به کار آن مجسمه ساز معروف تشبیه کرد که مجسمه ای از یک خوک می‌تراشد و بعد، آن را خراب می‌کند تنها به این دلیل که از خوی حیوانی خوک خوشش نیامده. اگر بنیاد اعتقادی "گناه اصلی" فقط است، بنابراین رستگاری نیز به واسطه ی آن زیر سوال می‌رود. با احتساب به این امر مسوئلیت از دیگران و کمک به فقر و بخشیدن تمام چیزهایی که دارنده به نیازمندان، در زمرة ی کدهای اخلاقی که کهنه گریان در مورد آن تبلیغ می‌کنند، جای نمی‌گیرد. به این دلیل که کمک کردن به فقرا، کم توان ترین خانواده ها را نیز تنویر می‌کند که فرزندان بشری به دنیا بیایند. در حقیقت جوابی که به بالا به آنها اشاره شد، یک فضای دموکراتیک آمیخته به ستمگری مطلق را ایجاد می‌کند و به نمانه آن همین اختلافات مضر ایجاد می‌شود که ما امروزه در جوامع بشری با آن دوروبر هستیم. این سوال را از خودتان پرسیدم: معنی "زاد برتر و پست تر" و یا کلاس های اجتماعی که از محبوبیت بالاتر یا پایین تر برخوردار هستند چه می‌تواند باشد؟ آیا اگر ما سایر اخلاقی معنی را دنبال می‌کردیم باز هم اجازه می‌دادیم که اختلاف زیادی میان جوامع بشری درگیری و اختلاف ایجاد کند؟ قفل و غارت و خودکنشی تنها در جوامعی صورت می‌پذیرد که افراد در آن هیچ گونه مسئولیتی را برای کارهایی که انجام می‌دهند به عهده نمی‌گیرند. بنابراین ما باید با احتساب به تمام مسائلی ذکر شده سیستم ارزشی فردی برای خود در نظر گرفته و خودمان را مجاب کنیم که به صفات اخلاقی نیکو پابند باشیم. هنگام با پیشرفت دانش بشری و آگاهی از دامنه ی اطلاعات گسترده انسان ها باید مسئولیت اخلاقی کارهایی را که انجام می‌دهند را نیز در نظر بگیرند. حداقل کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که مسئولیت اخلاقی سرتوش خودمان را به عهده بگیریم و به این حقیقت برسیم که ما خود جزئی از آگاهی این دنیا هستیم. باید متوجه شویم که خودمان در نقطه ی تمرکز، اتکا و مرکز جهان هستی قرار گرفته ایم، یعنی درست همان مکانی که همه چیز از آنجا شروع می‌شود، دیده میشود، و در کم می‌شود. در حقیقت می‌توان گفت که خدا در وجود تنگ انسان ها نهفته است.اگر انسان ها خود مسئول سرتوش فردی و در پی آن سرتوش جهان هستی باشند، بنابراین هدف فعالیت های انسانی باید بر روی افزایش دانش بشری متمرکز شده و توانایی های او را در بهرمندی از امکانات موجود در جهان هستی افزایش دهند. این بدان معناست که افراد باید از شیوع و گسترش خرافات جلوتری بعمل آورند، به ویژه زمانیکه این قبیل موهومات در سایه مضامین دینی به آنها معرفی می‌شوند. آیا کهنه گرایان در مذهب می‌توانند نسل بشر را از نابودی نجات دهند و دانش بشر را ارتقا داده و کنترل گیتی را به دستنا او بسپارند و یا نه فقط راه او را مسدود می‌کند؟ یک آزمایش صادقانه نشان می‌دهد که تاریخچه ی کهنه گرایان دینی چیزی جز آزمون و خطا نیست. کهنه گرایان خیلی بیشتر از این نیز به عنوان یکی از بزرگترین موانع در راه پیشرفت مطلق از جمله نجوم، پزشکی، زیست شناسی، و ... به شمار می‌رفت. کسانیکه طرفدار کهنه گرایه هستند، مرتکب جنایات سنگین و جبران نشدنی می‌شوند به این دلیل که با ایجاد مانع بر سر راه پیشرفت دانش بشری، از بقای موجودیت انسان ها جلوتری بعمل آورده و سلامت، سعادت، و بقای بشریت را به خطر می‌اندازند. برای هزاران سال پزشکان با توجه به نظریه کهنه گرایان، از کالبد شکافی اجساد انسان ها خودداری می‌کردند و به همین دلیل تا مدت ها دلیل ایجاد بسیاری از بیماریا ها برایشان نامعلوم بود و نمی‌توانستند منبع و علاج بیماریا ها را کشف نمایند چراکه کهنه گرایان به این مسئله معتقد بودند که برش و کالبد شکافی بدن انسان کاری شرمگ آتیز و آلوده به گناه است. چندین میلیون انسان بی گناه به خاطر وجود چنین نظریه ی غلط و سنسجده ای در درد و رنج و فلاکت از بین رفته اند ؟ حقیقت اینجاست که در حال حاضر نیز انسان های بیشماری هنوز هم مرگ های وحشتناکی را منحل می‌شوند و در انتظار آن هستند که یک دانشمند باعرات پیدا شده، زندگی اش را به خطر بیندازند و جان میلیون ها نفر را نجات دهد. یک چنین دانشمندان دلیر و با جرأتی راه درمان بسیاری از بیماریا های مختلف را در طول دوره های زمانی متعدد پیدا کرده اند. اگر به خاطر عمل ها و مواضعی که کهنه گرایان بر سر علم و دانش می‌انداختند نبود، ممکن بود روش درمان بسیاری از بیماریا های که دانشمندان این روزها آنها را کشف می‌کنند، مدت ها قبل کشف می‌شد. البته اگر بخواهیم با دید وسیع تری به این مطلب نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که کهنه گرایان نه تنها جان تعداد کمی را به خطر می‌انداختند، بلکه با نگاهي دقیق تر می‌توان گفت که این نسل کسمی در مورد کل بشر تعمیم پیدا می‌کند. بد نیست به این مطلب نیز اشاره ای داشته باشیم که در آن زمان که زندگی بشر تنها به کره ی زمین محدود می‌شد، انسان تصور می‌کرد که پس از مدتی عمر کره ی زمین تمام می‌شود، این کره ی خاکی نابود شده و متعاقباً همه ی انسان ها نیز از بین می‌روند. در آن زمان با توجه به علم زیست شناسی تصور می‌شد که شرایط به گونه ای تغییر شکل پیدا می‌کند که هر چیزی که بر روی زمین وجود دارد از بین رفته و منقرض می‌شود، و نهایتاً انسان نیز از بین می‌روند. این نظریه زمانیکه انسان بر روی ماه فرود آمد، به طور کلی تغییر پیدا کرد. چرا که انسان ها به این نتیجه رسیدند که این توانایی بالقوم را دارند که به سیارات دیگر نیز سفر کرده و در آنجا سکنی گویزند و برای همیشه حتی در خارج از منظومه شمسی به بقای خود ادامه دهند. این امر خود به عنوان یکی از موفقیت های چشمگیر در زندگی بشر به شمار می‌رود. حتی اگر زمانی کره ی زمین هم از بین می‌تواند برود، بچه ها می‌توانند برای همیشه به زندگی خود در سیارات دیگر ادامه دهند و این بقای همیشگی جزو بزرگترین پیشرفت های بشریت به شمار می‌رود که همیشه توسط کهنه گرایان از پیشروی در آن جلوگیری بعمل می‌آمد.ناباید فراموش کنیم که دانشمندان گرافتدر و دلیری نظیر " گالیله " و " برونو "بودند که سفر به ماه را میسر ساختند و آنها بودند که این حس یقنه پروازی را به انسان ها القا کردند، اما همانطور که می‌دانیم، هر دو به ترتیب ابتدا شکنجه شده و بعد هم زنده زنده به آتش انداخته شدند تا به این طریق نظر کهنه گرایان دامن گردودید. کهنه گرایان نسبت به دنیا بیگانه است. اولین کسانی که اطلاعات اولیه برای سفر به ماه را جمع آوری کردند، شکنجه شده و در آتش سوختند، تنها به خاطر یک مشت اعتقادات پرچ و بی پایه و اساس. ناسیاسی ها و قدر ناشناسی هایی که در قبال " برونو "انجام شد را به خاطر آورید. او جاننش را فدا کرد تا امروز جان فضانوردان در امان باشد. در حقیقت از کسانی که باید قدردانی کرد " برونو "است. او جاننش را داد تا دانش بشری را ارتقا بخشد، جاننش را فدا کرد که انسان ها فضا نوردی بیاموزد و بتاتسلی بشریت را به چه های ما در نسل های آتی اعطا نماید. در نتیجه " برونو "مال بازری از تمام دانشمندانی است که در طول تاریخ، زندگی خود را برای تعهد به علم و دانش فدا کرده اند و در این زمینه نماند جان باختن تا نسل بشر همچنان جاودانه باقی بماند. اما باید توجه داشت که پیشرفت علوم مادی هنگام ما علوم معنوی بوده است و در این میان علوم معنوی از سهم کسری برخوردار بوده اند. به همین دلیل است که در حال حاضر انسان ها به چان هم افتاده اند و در صدد نابودی یکدیگر بر می‌آیند. آنها" قدرت "را پیدا کرده اند و در جهان مادی قادر به حکمفرمایی هستند، اما از آنجایی که نتوانستند دومرد مسائل معنوی پیشرفت کنند، اخلاقیات در زندگی آنها نقشی ایفا نمی‌کنند و کنترل خود را بر روی اعمالشان از دست داده اند. به همین دلیل هم در دین به موفقیت نمی‌رسند و به جای یافتن راه حل، به دین ستیزی روی می‌آورند. این امر ما را در معرض خطرات زیادی قرار می‌دهد. میزان درک معنوی ما درست مثل درک یک انسان نخستین است که ۲۰۰۰ سال پیش بر روی کره



زمین‌زندگی می‌کرده، تنها تفاوت این است که ما از علم و دانش هسته ای امروزی برخوردار هستیم. درست مثل یک کودک ۵ ساله که یک تفنگ سریر به او داده باشند. در عصر حاضر همه انسان ها موفقیت یک فضاتورد را دارند. همانطور که یک فضانورد در حین سفر فضایی خود در تاریکی مطلق به سر می‌برد، ما نیز در تاریکی فرو رفته ایم و به عقایدی روی آورده ایم که برپیمان محرب هستند. اگر نسل بشر از بین برود، مطمئناً کسی جز کهنه گریبان را نیاید سرزنش کرد، چراکه این افراد ما را کور کرده اند و نسی گذارند یک سیستم ارزشی نوین را پایه گذاری کنیم؛ درست همانطور که ۴۰۰ سال پیش همین افراد در راه کسب علم و دانش ممانعت به خرج می دادند و نمی گذاشتند تا دانشمندان بر روی ارتباط میان زمین و خورشید تحقیق و بررسی بعمل آورند. صدهات<sup>۱</sup> پروت<sup>۲</sup> "در تحقیقاتش بود که امروزه راهگشای سفرهای فضایی شده است و تنها صداقت و صفات نیک اخلاقی هستند که می توانند زندگی انسان ها را نجات دهند. به خاطر داشته باشید که خیر و شر الفسانه نیستند و بوی و بوی در دنیای واقعی هم وجود دارند و به عنوان قوانین مهم بیولوژیک هستند که جزء پیش پانزهای بقای بشر به حساب می آیند. اگر اساس بنیاد فکری بشر بر روی تزویر و کذب پایه گذاری شده بود، این محال بود که بتواند بر روی زمین و یا حتی کرات دیگر به پیشرفت دست پیدا کند. هر وقت تازنشد با انکا به نجوم بطلمیوسی به فضا بروید، آتوت می توانید دنیا را با اخلاقیات ۲۰۰۰ سال پیش اداره کنید. یک نیم نگاه به این کره خاکی کافی است تا فرد متوجه شود که پیروی از سیستم ارزشی-اخلاقی ۲۰۰۰ سال پیش، در دنیای مدرن چیزی جز نشوین و هرج و مرج به دنبال نخواهد داشت. شاید به صورت لفظی بتوان ادعا کرد که قدمت اخلاقیات بشر ۲۰۰۰ سال است، اما فکر می کنید طی این ۲۰۰۰ سال چقدر به اخلاقیات اضافه شده است؟ تصور کنید دنیا به چه شکلی در می آمد، اگر پیشرفت ما در ارتقای علمی نظیر شیمی، دارو سازی، فیزیک و … از ۲۰۰۰ سال پیش متوقف می شد؟ اگر راه استفاده از علوم و فنون مختلف را نمانبیم، چگونه می توانیم از آن ها به نفع خود بهره ببریم؟ اگر دانش باشد اما علم استفاده از آن نباشد، انسان نمی داند که باید با استفاده از دانش خود آنچه را روی هم گذاشته و آسمان خراش های بلند درست کند، و یا به کره ماه سفر کند و یا از این دانش برای راه انداختن جنگ هسته ای استفاده کند. چنانچه قبلاً هم گفتیم همانطور که تاریکی و روشنی درون هم نمی گنجند، خرافه و مذهب نیز در یکجا جمع نمی شوند. دین کامل، آیینی است که در دک و فهم را برای انسان ها به ارمان می آورد و مسئولیت اصلی او را در قبال دنیای اطرافش روشن می سازد. اگر ما دانش خود را در مورد علوم مادی به یونه ی آزمایش بگذاریم، به این نتیجه می رسیم که پیشرفت های اکنون ما نشأت گرفته از اختراعات و اکتشافات ابتدایی مثل مسنگ های نوک تیز، تیر، و نیزه بوده است. بعد به مرور زمان دانش بشر هر روز نسبت به روز گذشته پیشرفت کرد تا به شکل امروزی درآمد. اما متأسفانه دانش اخلاقی همان ماهیت ۲۰۰۰ سال پیشی را دارد و مانند همان سنگ های تراش یافته است. اما این بدان معنا نیست که سطره فعلی اخلاقیات را باید کنار گذاشت و به طور کلی از آن دست کشید. این کار درست مثل این است که ما تمام اوزله را از کنار بگذاریم چرا که به عنوان مثال تیری که در قرون ابتدایی کشف کرده بودند به اندازه کافی کارآمد نیست. تلاش ملحدان برای از بین بردن دین، غیر قابل اغماض است. آنها تصور می کنند که دین و خرافه هر دو یکی هستند اما حقیقت اینجاست که دین درست در نقطه ی مقابل خرافه قرار گرفته است. در حقیقت هر چقدر دانش بشری پیشرفت می کند، مردم به این فرضیه نزدیک تر می شوند که دین و دانش یکی هستند. هم دین و هم علوم مختلف، هر دو تلاش می کنند که بشر را به تکاملی که در دعو اوست، نزدیک تر کرده و به او در درک جهان هستی کمک کند.

تحلیلی علمی درباره تفاوت دین حقیقی و خرافه

با انکا به عقاید سنتی نمی توان تعریف روشنی از خیر و شر ارائه داد که به واسطه ی آن بتوان نسل بشر را نجات بخشید. در عصر حاضر انسان ها با سرحتی خیره کننده به سوی مبارزه ای مرگبار برای تمیز دادن نیکی از بدی پیش می روند. این در حالی است که افراد خرافاتی یا عقاید پوچ خود به دیگران القا می کنند که خیر و شر به مفهوم علم وجود ندارد و پایان دنیا نزدیک است. گمشوش این عقاید موهوم و بی پایه و اساسی، ننگان دهنده است. عامه ی مردم باید متوجه شوند که با رجعت به کهنه گریای نمی توانند موجودیت بیولوژیک خود را حفظ نمایند. این در حالی است که کهنه گریبان افرادی حتی برای نزدیک شدن روز<sup>۳</sup> "رستاخیز" یعنی زمانی که نسل بشر به طور کامل منقرض می شود نیز دعا میکنند. نگاه جهانی چگونه می تواند چشم امید به دهالهی بلند که در پی اقتراض انسانیت است! چگونه می توانیم یک چنین افکاری را منتساب یا یک سیستم اعتقادی تکامل یافته که مقصدی جز رسادت و تکامل نسل بشر را ندارد، در شمار آوری<sup>۴</sup>م یا اعتقادات کهنه گریا<sup>۵</sup>نه به ویژه در ادیان تحریف شده می تواند سعادت و نیکبختی را برای بشر به همراه داشته باشد و یا این اعتقادات کهنه و مسموم صرفاً موهوماتی هستند که موجب تخریب بشریت می شوند؟ آیا کهنه گریای این قابلیت را دارد که صلح و دوستی و همکاری را در میان مسلمانان، یهودیان و مسیحیان ایجاد نماید؟ و یا صرفاً سبب ایجاد نفیثش های مذهب (انگیزیسون)، جنگ های صلیبی، و جنگ های ۳۰ ای سی می شوند که در آن هزاران هزار انسان بی گناه و کودک معصوم به کام مرگ فرو می روند؟ فاصد<sup>۶</sup>ا یک مذهب حقیقی نباید به هیچ وجه از زور و اجبار، و یا تهدید و ارباب استفاده کند چرا که این حقیقی مانند دانش حقیقی است و تبیین کننده ی ارتباطات، و مسئولیت های انسان ها بوده و نقش آنها را در جهان هستی روشن می نماید. به طبع یک مذهب کامل و همه جانبه باید توانایی آن را داشته باشد که تمام بیروانش را در مسیر مناسب قرار داده و آنها را راهنمای کند. وائلاً احقانه است که کسی را به زور وادار به انجام کاری کنیم که برایش مفید است. تنها ادیان تحریف شده و کج مسلک هستند که به زور و اجبار و یا تهدید و ارباب متوصل می شوند. نباید مردم را به زور مجاب به پذیرش دین خاصی کرد. درست مانند این است که بخواهید آنها را به زور وادار کنید به جای کالکسه های قدیمی از ماشین های مدل بالا استفاده کنید؛ مردم خود به خود زمانیکه تشخیص دهند ماشین مزایای بیشتری نسبت به کالکسه های قدیمی که با اسب حمل می شدند دارد، خودش گزینه ی بهتر را انتخاب می کند.شاید متعجب باشید، اما استفاده از زور در جنگ های مذهبی در حقیقت نشان دهنده کمبود ایمان است نه اثبات و تکمیل آن؛ به عنوان مثال در مسیحیت اگر فردی اعتقاد داشته باشد که چیزی با عنوان "روح مقدس" وجود دارد، باور می آورد که همه ی قدرت ها از آن اوست، و نمی توان قضا و قدر را در جهان هستی تغییر داد و تقدیر و سرنوشت مسئله ای نیست که تابع خواست و اراده ی انسان ها باشد. به همین دلیل یک فرد با ایمان واقعی هیچ گاه خودش را به دوردس نمی اندازد که از زور و اجبار استفاده کند و برای گمشوش مسیحیت وارد جنگ های صلیبی شود، به ویژه اگر تصور کند که قدرت مطلق از آن "روح القدس" است. در یک چنین جنگ های، جبهه های مخالف بر سر چیزهای یا هم می جگندند که خود جنگجویان نسبت به آنها هیچ اعتقادی نداشتند. این امر صرفاً لوح بیخردی و حماقت انسان ها را به تصویر می کشد. آیا می توانید تصور کنید که نسل بشر در جنگی منقرض شود که مردم در آن بر سر چیزی با هم می جگندند که خودشان هم به آن هیچ اعتقادی نداشتند؟! اگر قرار است که انسان ها با دست های خودشان از بین بروند، مطمئناً بحث و بررسی در این زمینه فقط برای پرکردن مباحث کلاس های دانشگاهی جالب و جذاب خواهد بود. کلیه ی استنادارهای تاریخی و مجرد ارزشی (مانند عدالت و یا آزادی) که از سوی ادیان مختلف برای سعادت انسان ها ارائه می شوند، زایدی ی هدایت خداوند بوده و بدون وجود انسان ها هیچ گونه معنا و مفهومی پیدا نخواهند کرد. مفاهیم صمیم انسانی و یا اخراعتی که تا اکنون شکل گرفته اند، تنها جلوه ای از ظهور استعدادهای آدمی هستند و بدون وجود انسان ها پوچ و توخالی می شوند. جدید ترین یافته ها در علوم مختلف، برترین ادیان، و کارآمدترین استراژی های سیاسی، بدون الوهیت روحانی و مقدس بشری که خالق آنها بوده به قدر سنگ ریزه ای ارزش نخواهند داشت. در صورتی این اختراعات، اکتشافات، و مفاهیم خارق العاده می توانند رشد کرده و گسترش یابند که نسل بشر نیز به بقای خود ادامه دهد. به اراده خداوند، بدون وجود انسان ها پوچ و توخالی می شود، عالم هستی در تابستانی غرق می شود، هرج و مرج فراگیر می شود، و گیتی هیچ گونه هدف و معنایی را دنبال نخواهد کرد. آیا گرداگرد عالم هستی هیچ ایده و یا شینی وجود دارد که ارزش آن فراتر از "موجودیت انسان" باشد؟ خیرا این ما هستیم که کلیه ی این ایده ها، تفکرات، و اشیاء را خلق می کنیم و آنها بدون وجود ما هیچ می شوند. این قلیل مسائلی نمی توانند ارزش بیشتری از انسان، که خالق آنهاست، داشته باشند. مهم نیست که پیرو چه دینی هستیم. تنها چیزی که اهمیت دارد این مطلب است که خدا را بشناسیم، خدای که جلوه هایی از مظهر او در وجود تمام انسان ها متکشف شده، همان روح فناناپذیری که در اجسام فانی ما منجلی گردیده است. بشر توانمند در زمینه ی علمی که در حیطه ی ماده تعریف می شوند به موفقیت های چشمگیری دست پیدا کند، اما آیا علوم غیر مادی نیز به همان اندازه رشد کرده اند؟ شاید دلیل این امر که همه ی ما به دام خودکشی هسته ای افتاده ایم و با سرعت زیادی به سوی آن روانه شده ایم این باشد که پیشرفت های علمی به ما قدرت داده اند، اما به دلیل ناتوانی در پیشرفت در مسائل اخلاقی توانایی کنترل صحیح اعمالمان را از دست داده ایم و نمی توانیم از این علوم به نفع خود بهره بگیریم. این امر ما را با خطرات زیادی مواجه خواهد کرد. ما دانش و قدرت را در دست گرفته ایم اما درک اخلاقی و وجدانی کافی برای به کارگیری صحیح از امکانات را در اختیار نداریم. این روزها به انسان ها که نگاه می کنیم درست مانند کودکان ۵ ساله ای هستند که اسلحه ی سربری را به آنها داده باشی، مطمئناً با توجه به وضعیت فعلی، ما باید ارزیابی مجددی از سیستم ارزشی و اعتقادی که به آن پایبند هستیم داشته باشیم. باید خودمان را از دامان خرافات و تفکرات واهی و موهوم نجات دهیم. اعتقاد به خرافه، تهدیدهای جدی به شمار می رود که می توانند زندگی نسل بشر را مختل ساخته و امنیت و آرامش را از زندگی او حذف کند. دین به نوبه ی خود همانند علمی است که می توان از آن به عنوان ابزاری برای درک بهتر جهان و تلاش و کوشش برای بهرمندی هر چه بهتر، مطلوب تر از امکانات موجود در عالم هستی یاد کرد. کاملاً واضح است که اگر علم و یا همان دینی که پیشتر به آن اشاره کردیم، درست نباشد، نمی توانند به انسان کمک کنند که نسبت به محیط اطرافش کنترل پیدا کند. هر چیزی که با سطح درک بشر، همخوانی نداشته باشد، قابلیت او را در کنترل محیط پیرامونش کم می کند و نهایتاً احتمال حفظ نسل بشر را نیز کاهش خواهد داد. همانطور که تاریکی یا روشنایی سنبختی ندارد، خرافات هم با دین همخوانی ندارد<sup>۷</sup>. خرافه اعتقادی است که از نادانی و غلط کاذب و تصورات نداشت نمی گذرد<sup>۸</sup>. این در حالی است که "دین درک ارتباط انسان ها با این دنیا است"<sup>۹</sup> خرافه دقیقاً در نقطه ی مقابل مذهب قرار دارد، چرا که اساساً با خرافه بحث درک و فهم به طور کلی بسته می شود. خرافه از اطلاع و آگاهی به دور است و چیزی در آن وجود ندارد که بتواند به انسان ها سود برساند، در حقیقت می توان گفت که سرشار از شری است که حتی می توانند به انسان ها ضرر و زیان نیز وارد کند. آیا تصور قدیمی از "گناه اصلی" که آدم و حوا مرتکب آن شدند، دلیل محکمی به شمار می رود که بتوان بر اساس آن خیر و شر را به عنوان صفات اخلاقی قابل قبول برای سایر انسان ها توصیف کرد؟ آیا بر این اساس می توان حس همکاری و نهایتاً بقای انسان ها را تضمین نمود؟ در این زمینه نظر شما را به مکالمه ی کوتاه جلب میکنم: سوال: اگر خداوند به عنوان قدرت مطلق شناخته می شود، چگونه به شیطان اجازه می دهد که به بهشت وارد شده و آدم و حوا را فریب دهد؟ اگر خداوند نمی خواست که آدم و حوا از میوه ی ممنوعه بخورند، اصلاً چرا درخت را در آنجا قرار داد؟ اگر خداوند نمی خواست که انسان ها آمیزش جنسی داشته باشند، چرا به زن و مرد انذمی داد که به این منظور مورد استفاده قرار می گیرند؟ اگر خداوند نمی خواست که انسان ها مرتکب "گناه اصلی" شوند، چرا درون انسان میل به آموختن نداشته ها. کسب تجربه، ماجراجویی و شهوت را قرار داد؟ جواب: خداوند درخت را در آن محل قرار داد و به شیطان اجازه ورود داد چرا که می خواست به این طریق انسان را آزمایش کند. سوال: اما خداوند خالق همه ی شرایط و اجزای آن است. زمانیکه او هر یک از فاکتورهای دخیلی در این شرایط را خلق می کرد، به خوبی می دانست که هر کدام از آنها ممکن است در چه شرایطی، چه عکس العملی ازخود نشان دهند. مگر نه اینکه دانش مطلق از آن خداست، مگر نمی گویم که همه چیز به شکل فعلی است چراکه خداوند خواسته این چنین باشد، مگر نه اینکه قدرت مطلق از آن خداست و در کارهای او هیچ گونه قصور و اشتباهی وجود ندارد. درست مثل این است که

یک دانشمند و با پزشک چند عنصر مخلف را به یک دارو اضافه کند و از آن یک سم کشنده بسازد. شاید هر یک از این ترکیبات به نوبه ی خود بی خطر باشند، اما زمانیکه با هم مخلوط شوند یک ماده ی کشنده درست شده باشد. حال تصور کنید که این پزشک، دارو را برای بیمار خود تجویز کند. و بعد زمانیکه بیمار جان خود را از دست داد هیچ گونه مسئولیتی در قف او به عهده نگردد. تنها به این طریق است که خداوند می تواند چنانچه می تواند ذاتی او انسان بی گناه، درخت دانش، بهشت برین و شیطان را در کنار هم جمع کند. واقعاً نامفهوم است که خدا بخواهد انسان را پس از ارتکاب به چنین عملی تیبی و با سرزنش نماید. درست مثل زمانی است که "هومر" کشمیری در مورد شوک می سراید و بعد هم صلحه هایی که این شعر را بر روی آن نوشته را پاره کرده و تکه تکه می کند و در آتش می اندازد تا بسوزند، چراکه از خصوسیات موجود در جوان خوشش نیامده. همچنین می توان این امر را به کار آن مجسمه ساز معروف کشید که مجسمه ای از یک شوک می تراشد و بعد آن را خراب می کند تنها به این دلیل که از خوی جوانی شوک خوش نیامده. اگر بنیاد اعتدای "گاه اصلی" حفظ است، بنابراین سرنگاری نیز به واسطه ی آن زیر سوال می رود. با احساب به این امر سنگبری از دیگران و کمک به فقر و بخشیدن تمام چیزهایی که دارند به نیازمندان، در زمره ی کدهای اخلاقی که کهنه گریان در مورد آن تبلیغ می کنند، جای نمی گیرد. به این دلیل که کمک کردن به فقرا، کم توان ترین خاتواده ها را نیز تشویق می کند که فرزندان بیشتری به دنیا بیاورند. در حقیقت جوانی که در بالا به آنها اشاره شد، یک فضای دموکراتیک آیدینه به سنگبری مطلق را ایجاد می کند و به مابا این اختلالات مضر ایجاد می شود که ما امروزه در جوامع بشری با آن روبرو هستیم. این سوال را از خودتان پرسید: معنی "زاد برتر و پست تر" و یا کلاس های اجتماعی که از محویت بالاتر یا پایین ترخواهد هستند چه می توانند باشند؟ آیا اگر ما مسو اخلاقی معنی را دنبال می کردیم باز هم اجازه می دادیم که اختلاف نژادی میان جوامع بشری درگیری و اختلال ایجاد کند؟ قف و غارت و خودکشی تنها در جوامعی صورت می پذیرد که افراد در آن هیچ گونه مسئولیتی را برای کارهایی که انجام می دهند به عهده نمی گیرند. بنابراین ما باید با احساب تمام مسائل ذکر شده یک سیستم ارزشی فردی برای خود در نظر گرفته و خودمان را مجاب کنیم که به صفات اخلاقی نیکو بایدیم. همگام با پیشرفت دانش بشری و آگاهی از دامه ی اطلاعات گسترده، انسان ها باید مسئولیت اخلاقی کارهایی را که انجام می دهند را نیز در نظر بگیرند. حداقل کاری که می توانیم انجام دهیم این است که مسئولیت اخلاقی سرشوت خودمان را به عهده بگیریم و به این حقیقت برسیم که ما خود جزئی از آگاهی این دنیا هستیم. باید متوجه شویم که خودمان در نقطه ی نمرک، انکا و مرکز جهان هستی قرار گرفته ایم یعنی درست همان مکانی که همه چیز از آنجا شروع می شود، دیده میشود، و درک می شود؛ در حقیقت می توان گفت که خدا در وجود تک تک انسان ها نهفته است.اگر انسان ها خود مسئول سرشوت فردی و در پی آن سرشوت جهان هستی باشند، بنابراین هدف فعالیت های انسانی باید بر روی افزایش دانش بشری متمرکز شده و توانایی های او را در بهرمندی از امکانات موجود در جهان هستی افزایش دهد. این بدان معناست که افراد باید از شیوع و گسترش خرافات جلوگیری بعمل آورند، به ویژه زمانیکه این قبیل موهومات در مفاصل دینی به آنها معرفی می شوند. آیا کهنه گرایان در مذهب می توانند نسل بشر را از نابودی نجات دهد و دانش بشر را ارتقا داده و کنترل گیتی را به دستان او بسپارد و یا نه فقط راه او را مسدود می کند؟ یک آزمایش صادقانه نشان می دهد که تاریخچه ی کهنه گرای دینی چیزی جز آزمون و خطا نیست. کهنه گرای خیلی بیشتر از این نیز به عنوان یکی از بزرگترین موانع در راه پیشرفت علوم مخلف از جمله نجوم، پزشکی، زیست شناسی، و ... به شمار می رفته. کسانیکه طرفدار کهنه گاهیه هستند، مرکب جنایات سنگین و جبران نشدنی می شوند به این دلیل که با ایجاد مانع بر سر راه پیشرفت دانش بشری، از بقای موجودیت انسان ها جلوگیری بعمل آورده و سلامت، سعادت، و بقای بشریت را به خطر می اندازند. برای هزاران سال پزشکان با توجه به کهنه گرایان، از کالیبه شکافی اجساد انسان ها خوددردی می کردند و به همین دلیل تا مدت ها دلیل ایجاد بسیاری از بیماری ها پرابان نامعلوم بوده و نمی توانستند منبع و راه علاج بیماری ها را کشف نمایند چرا که کهنه گرایان به این مسئله معقد بودند که برش و کالیبه شکافی بدن انسان کاری شرمگ آیزم و آلوده به گناه است. چندین میلیون انسان بی گناه به خاطر وجود یک چنین نظریه ی غلط و نسنجیده ای در درد و رنج و فلاکت از بین رفته اند؟ حقیقت اینجاست که در حال حاضر نیز انسان های بیشماری هنوز هم مرگ گاه وحشتناکی را متحمل می شوند در انتظار آن هستند که یک دانشمند باچراغ پیدا شده، زندگی اش را به خطر بیندازند و جان میلیون ها نفر را بچا دهد. یک چنین دانشندان دلیر و با جرأتی راه درمان بسیاری از بیماری های مخلف را در طول دوره های زمانی متعدد ایجاد کرده اند. اگر به خاطر نقل ها و موانعی که کهنه گرایان بر سر راه علم و دانش می انداختند نبود، ممکن بود روش درمان بسیاری از بیماری های که دانشندان این روزها آنها را کشف می کنند، مدت ها قبل کشف می شد. البته اگر بخوایم با دید وسیع تری به این مطلب نگاه کنیم، متوجه می شویم که کهنه گرایان نه تنها جان تعداد کمی را به خطر می انداختند، بلکه با نگهایی دقیق تر می توان گفت که این نسل کسب در مورد کل بشر تعمیم پیدا می کند. بد نیست به این مطلب نیز اشاره ای داشته باشیم که در آن زمان که زندگی بشر تنها به کوهی زمین محدود می شد، انسان تصور می کرد که پس از مدتی عمر کره ی زمین تمام می شود، این کوهی خاکی نابود شده و متعاقباً همه ی انسان ها نیز از بین می روند. در آن زمان با توجه به کهنه زیست شناسی تصور می شد که شرایط به گونه ای تغییر شکل پیدا می کند که هر چیزی که بر روی زمین وجود دارد از بین رفته و متفرض می شود، و نهایتاً انسان نیز از بین می روند. این نظریه زمانیکه انسان بر روی ماه فرود آمد به طور کلی تغییر پیدا کرد. چرا که انسان ها به این نتیجه رسیدند که این توانایی بالقوه را دارند که به سیارات دیگر نیز سفر کرده و در آنجا سکنی گزینند و برای همیشه حتی در خارج از منظومه شمسی به بقای خود ادامه دهند. این امر خود به عنوان یکی از موفقیت های چشمگیر در زندگی بشر به شمار می رود. حتی اگر زمانی کوهی زمین هم از بین برود، بچه های ما می توانند برای همیشه به زندگی خود در سیارات دیگر ادامه دهند و این بقای همیشگی جزء بزرگترین پیشرفت های بشریت به شمار می رود که همیشه توسط کهنه گرایان از پیشروی در آن جلوگیری بعمل می آمد.ناید فراموش کنیم که دانشندان گرانتفرد و دلیری نظیر "گالیله" و "برونو" بودند که سفر به ماه را میسر ساختند و آنها بودند که این جس بلند پروازی را به انسان ها القا کردند، اما معاظطور که می دانیم، هر دو به ترتیب ابتدا شکجه شده و بعد هم زنده زنده به آتش انداخته شدند تا به این طریق نظر کهنه گرایان ناامین گردد.دید کهنه گرایان نسبت به دنیا بسته است. اولین کسانی که اطلاعات اولیه برای سفر به ماه را جمع آوری کردند، شکجه شده و در آتش سوختند، تنها به خاطر یک مشت اعتقادات بروج و بی پایه و اساس. ناسپاسی ها و قدر ناشناسی هایی که در قبال "برونو" انجام شد را به خاطر آورید. او جانش را فدا کرد تا امروز جان فضانواران در امان باشد. در حقیقت از کسی که باید قدردنی کرد "برونو" است. او جانش را داد تا دانش بشری را ارتقا بخشد، جانش را فدا کرد که انسان ها فضا نوردی پیاموز و پتانسیل پیشرفت را به بچه های ما در نسل های آتی اعطا نماید. در نتیجه "برونو" مال بازاری از تمام دانشندانی است که در طول تاریخ، زندگی خود را برای تعهد به علم و دانش فدا کرده اند و در این زمینه جان باختند تا نسل بشر همچنان جاودانه باقی بماند. اما باید توجه داشت که پیشرفت علوم مادی همگام با علوم معنوی نبوده است و در این میان علوم معنوی از سهم کمتری برخوردار بوده اند. به همین دلیل است که در حال حاضر انسان ها به جان هم افتاده اند و در صدد نابودی یکدیگر بر می آیند. آنها "قدرت" را پیدا کرده اند و در جهان سادی قادر به حکمفرمایی هستند، اما از آنجایی که نتوانستند درمورد معنوی پیشرفت کنند، اخلاقیات در زندگی آنها فشی ایفا نمی کند و کنترل خود را بر روی اعمالشان از دست داده اند. به همین دلیل هم در دین به موفقیت نمی رسند و به جای یافتن راه حل، به دین ستیزی روی می آورند. این امر ما را در معرض خطرات زیادی قرار می دهد. میزان درک معنوی ما درست مثل درک تک انسان نخستین است که ۲۰۰۰ سال پیش بر روی کوهی زمین زندگی می کرده، تنها تفاوت این است که ما از علم و دانش هسته ای امروزی برخوردار هستیم. درست مثل یک کودک ۵ ساله که یک تفنگ سربز به او داده باشند. در عصر حاضر همه انسان ها موفقیت یکنواخت در دارند. معاظطور که یک فضانورد در حین سفر فضایی خود در تاریکی مطلق به سر می برد، ما نیز در تاریکی فرو رفته ایم و به عبارتی نوری دوری امید که بریمان مغرب هستند. اگر نسل بشر از بین برود، مطمئناً کسی جز کهنه گرایان را نباید سرزنش کرد، چراکه این افراد ما را کور کرده اند و نمی گذارند که یک سیستم ارزشی نوین را پایه گذاری کنیم؛ درست معاظطور که ۴۰۰ سال پیش همین افراد در راه کسب علم و دانش ممانعت می خرج می دادند و نمی گذاشتند تا دانشندان بر روی ارتباط میان زمین و خورشید تحقیق و بررسی بعمل آورند. صداقت" برونو" در تحقیقاتش بود که امروزه راهگشای سفرهای فضایی شده است و تنها صداقت و صفات نیک اخلاقی هستند که می توانند زندگی انسان ها را نجات دهند. به خاطر داشته باشید که خیر و شر اصفانه نیستند و خبیب و بدی در دنیای واقعی هم وجود دارند و به عنوان قوانین مهم بیولوژیک هستند. که چزه پیش نیازهای بقای بشر به حساب می آیند. اگر اساس بنیاد مغری بشر بر روی تزویر و کذب پایه گذاری شده بود، این محال بود که بتوانند بر روی زمین و با حتی کرات دیگر به پیشرفت دست پیدا کنند. هر وقت نتوانید با انکا به نجوم ظلمیوسی به فضا بروید، آتوق می توانید دنیا را با اخلاقیات ۲۰۰۰ سال پیش اداره کنید. یک نیم نگاه به این کوه خاکی کافی است تا فرد متوجه شود که پیروی از سیستم ارزشی-اخلاقی ۲۰۰۰ سال پیش، در دنیای مدرن چیزی جز شوش و هرج و مرج به دیال نخواهد داشت. شاید به صورت لفظی بتوان ادعا کرد که قدمت اخلاقیات بشر ۲۰۰۰ سال است، اما فکر می کنید طی این ۲۰۰۰ سال چندقره به اخلاقیات اضافه شده است؟ تصور کنید دنیا به چه شکلی در می آمد اگر پیشرفت ما در ارتقای علموی نظیر شیمی، دارو سازی، فیزیک و ... از ۲۰۰۰ سال پیش متوقف می شد؟ اگر راه استفاده از علوم و فنون مخلف را نداشتیم، چگونه می توانیم از آن ها به نفع خود بهره ببریم؟ اگر دانش باشد اما علم استفاده از آن نباشد، انسان نمی داند که باید با استفاده از دانش خود آنچه را روی هم گذاشته و آسمان خراش های بلند درست کند، و یا به کوه ماه سفر کند و یا از این دانش برای این انداختن جنگ هسته ای استفاده کند. چنانچه قبلاً هم گفتیم معاظطور که تاریکی و روشنائی درون هم نمی گنجند، خرافه و مذهب نیز در یکجا جمع نمی شوند. دین کامل، آیینی است که درک و فهم را برای انسان ها به ارمان می آورد و مسئولیت اصلی او را در قبال دنیای اطرافش روشن می سازد. اگر ما دانش خود را در مورد علوم مادی به نوبه ی آزمایش و بگذاریم، به این نتیجه می رسیم که پیشرفت های اکنون ما نثات گرفته از اختراعات و اکتشافات ابتدایی مان مثل سنگ های ترک نیز، نیز، و نیزه بوده است. بعد به مرور زمان دانش بشر هر روز نسبت به روز گذشته پیشرفت کرد تا به شکل امروزی درآمد. اما متأسفانه دانش اخلاقی همان مایهت ۲۰۰۰ سال پیش را دارد و مانند همان سنگ های تراش یافته است. اما این بدان معنا نیست که سطره فعلی اخلاقیات را باید کنار گذاشت و به طور کلی از آن دست کشید. این کار درست مثل این است که ما تمام ابزار اولیه را کنار بگذاریم چرا که به عنوان مثال تیری که در قرون ابتدایی کشف کرده بودند به اندازه کافی کارامد نیست. تلاش ملحدان برای از بین بردن دین، قبل قابل اغماض است. آنها تصور می کنند که دین و خرافه هر دو یکی هستند؛ اما حقیقت اینجاست که دین درست در نقطه ی مقابلی خرافه قرار گرفته است. در حقیقت هر چقدر دانش بشری پیشرفت می کند، مردم به این فرضیه نزدیک تر می شوند که دین و دانش یکی هستند. هم دین هم علوم مخلف، هر دو تلاش می کنند که بشر را به تکاملی که در خور اوست، نزدیک تر کرده و به او در درک جهان هستی کمک کنند.

**فکر سالم در برابر فکر ناسالم**

درک تفکر غیر عقلانیتر غیر عقلانی به تفکری می گویند که در مقایسه با آنچه در مفر شونده دریافت می شود، با واقعیت جور نباشد. زمانی می توانید باوری را غیر عقلانی یا غیر منطقی قلمداد کنید که واقعیت را تحریف کند (سو تعبیر از آنچه اتفاق افتاده باشد).شامل ترفیق غیر منطقی و غیر عقلانی برای ارزیابی خودتان، دیگران، و دیدای اطرافتان باشد. شما را از رسیدن به اهدافتان

بازدارد. احساساتی پایدار و اضطراب آور ایجاد کند. به رفتارهایی منجر شود که به خودتان، دیگران و زندگی به طور کل آسیب وارد کند. سه مرحله ی تفکر هر انسانی برای خود مجموعه ای از قوانین (اصول دارد-که معمولاً ناخودآگاه هستند-که تعیین کننده ی واکنش های آنان به زندگی است. وقتی اتفاقی در زندگی یک فرد روی می دهد، فکری که آن فرد در رابطه با آن اتفاق خواهد داشت بستگی به قانون هایی دارد که او ناخودآگاه در ذهن خود ایجاد کرده است.حالا در نظر بگیرید که آن فرد قانونی مثل این را در ذهن داشته باشد! برای اینکه فردی ارزشمند باشد، باید در همه ی کارهایم موفق شوم ! او زمانیکه در یک امتحان شکست بخورد، این اتفاق بناوجه به قانونی که فرد از قبل در ذهن خود داشت، باعث می شود که به چنین نتیجه ای برسد! من فرد ارزشمندی نیستم ! برای تشخیص این قانون های فردی باید از سطح ظاهری افراد فراتر برویم و با ارزش ها و مفاهیم فردی افراد آشنا شویم. ۱. استنباط در زندگی روزمره، اتفاقات و موفقیت های مختلفی پیش می آید که مستلزم دو مرحله ی تفکر ماست: استنتاج و ارزیابی. ابتدا ما حدس می زنیم یا به قولی درمورد آنچه که اتفاق افتاده، استنباط می کنیم که چه اتفاقی افتاده، در حال افتادن است یا خواهد افتاد. استنباط، حالایی از واقعیت است (یا حداقل آنچه که ما آرزای واقعیت می بنداریم که ممکن است درست یا غلط باشند). استنباط های غیرعقلانی معمولاً شامل تحریفات زیر از واقعیت هستند:(الف) تفکر سیاه و سفید: یعنی همه چیز را در حد نهایی ببینی، و هیچ حد وسطی وجود نداشته باشد-خوب یا بد، کامل یا بی مصرف، موفقیت یا شکست، درست یا غلط، اخلاقی یا غیراخلاقی و از این قبیل. این طریقه ی فکری به طریقه ی "همه چیز یا هیچ چیز" هم معروف است. ب) فیلترینگ: دیدن همه ی بدی های دنیا یا خود و نادیده گرفتن خوبی های آن. ج) کلی گرای: وقتی چیزی را در مورد خود یا موفقیت خود ببینی و فکر کنیید که همه ی موفقیت ها مشابه آن هستند. مثلاً، همه چیز خیلی بد پیش می رود "یا" به خاطر این مشکل، من کاملاً شکست خورده ام! یا اینکه باور داشته باشیید اتفاقی که یک یا دو بار افتاده، همیشه تکرار خواهد شد! من همیشه شکست می خورم! "هیچ کس هیچ موقع نمی تواند، من را دوست داشته باشد "و از این قبیل... د) ذهن خوانی: حدس زدن درمورد آنچه بقیه افراد فکر می کنند. مثلاً، او به عمد به من بی محلی کرد "یا" او از من متنفر است "را پیش گویی: یعنی طوری با مسائل مربوط به آینده برخورد کنیید که انگار عین واقعیت هستند نه فقط پیشگویی های شخصی شما. مثلاً، من همیشه افسرده خواهم بود "یا" همه چیز روز به روز بدتر خواهد شد "س). استدلالات احساسی: یعنی فکر کنیم هر چه احساس ما باشد، واقعیت هم همان خواهد بود. "من احساس می کنم فرد ناکامی هستم، پس باید همچنین کسی شوم " اگر من عصیانم هستم، حتماً تو کاری کرده ای که من اینطور شده ام "و از این قبیل... ص) جنبه ی شخصی دادن به مسائل: یعنی فکر کنیم همه چیز مستقیماً با خود ما در ارتباط است، اما بدون هیچگونه دلیل و مدرکی! همه دارن به من نگاه می کنند! یا"احتمالاً تقصیر من بود که او ناراحت شد "و از این قبیل... ۲. ارزیابیعلوه بر استنباط هایی که ما در مورد حوادث و اتفاقات داریم، فراتر از واقعیت رفته و آنها را برحسب تعریفی که برای ما دارند، ارزیابی می کنیم (ارزش مسائل را بررسی می کنیم). ارزیابی ها گاهی اوقات آگاهانه صورت می گیرند، اما معمولاً پایین تر از هوشیاری هستند. ارزیابی های غیرعقلانی و نامعقول معمولاً شامل موارد زیر است:(الف) مصیبت آمیز کردن: مصیبت آمیز کردن دو نوع دارد: یکی "وحشتناک جلوه دادن "که افرات آمیز کردن نتایجی است که از اتفاقات گذشته، حال و آینده به دست آورده ایم. یعنی همه چیز را وحشتناک، هرناسک، افساح، یا ناگوار ببینیم، یعنی بدترین چیزی که ممکن بوده اتفاق بیفتد. این وضعیت معمولاً به مرحله ی بعد که "نمی توانم تحمل کنم "گیام دارد ختم می شود که در آن فرد قادر به تحمل آن اتفاقات و موفقیت ها نیست. هر دو نوع باعث می شود فرد احساس بدتری نسبت به مشکلاتش پیدا کند. ب) درخواست ها (بایدها): یعنی راهی که افراد از بایدهای اسیدادگرایانه استفاده می کنند-یا این باور که یکسری حوادث خاص باید یا نباید اتفاق بیفتند و آن موفقیت های خاص (مثلاً موفقیت، عشق، یا امانال این) الزاماتی مطلق هستند. این درخواست ها ممکن است به طرف خود فرد یا دیگران متمایل باشد. این را می توان تقریباً هسته ی مرکزی تفکر غیرعقلانی و غیرعقلانی دانست. اگر ما همه ی خواسته ها و نیازهای زندگیمان را به عنوان اولویت نگاه می داشتیم، ممکن بود برای ما درسرمساز شود(ج) رده بندی انسانها (ارزش گذاری بر مردم: رده بندی انسانها به روند ارزیابی خود فرد (یا کسی دیگر) مرتبط است. به عبارت دیگر، یعنی سعی در تعیین ارزش کلی هر انسان و قضاوت درمورد ارزش آنها. این طرز تفکر شامل کلی گراییم هم می شود. به این صورت که فرد برحسب یک معیار و استاندارد ارزشی، رفتار، خصوصیات و اعمال دیگران را ارزیابی می کند و بعد از آن ارزیابی را به طور کلی درمورد خود یا آن فرد به کار می برند. مثلاً، من کار بدی انجام دادم پس آدم بدی هستم. "این طرز تفکر ممکن است منجر به واکنش هایی از قبل افسردگی، حالت تدافعی پیدا کردن، بزرگ نمایی، دشمنی و کینه شود. ۳. قانون ها (برای زندگی) قانون ها، همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد، پاورهایی هستند که واکنش ما را نسبت به حوادث و موفقیت های اطراف تعیین می کنند. مفهوم هر اتفاق برای هر کس (یعنی آتلور که او آن را ارزیابی می کند) بستگی به قوانین کلی (قانون های دومرد اینکه واقعیت چگونه باید باشد) دارد که در ذهن ناخودآگاه آنهاست. در این قسمت به برخی از این قانون های زندگی اشاره می کنیم:(الف) من نیاز به پذیرش و عشق افرادی دارم که برایم مهم هستند-و نباید گذردام از جانب کسی یا عدم رضایت مواجه شوم.ب) برای اینکه فرد یا ارزشی باشم نباید هیچ انشایی مرتکب شوم و باید در همه ی کارهایم موفق باشم. ج) مردم باید همیشه کار درست را انجام دهند. وقتی ناغالهانه، زشت، و خودخواهانه رفتار می کنند باید مجازات شوند. د) همه چیز باید آتلور که من می خواهم پیش رود، در غیر اینصورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد شد(ر) بدبخشی و ناراحتی من به دلیل چیزهایی بوده که خارج از کنترل من هستند، پس من نمی توانم کاری برای خوشحال تر و خوشبخت تر شدن انجام دهم. می) باید دیگران چیزهای خطرناک، ناگوار و وحشتناک باشم و گریزم برام اتفاق می افتد. ص) اگر از مشکلات، ناخوشایندی ها و مسئولیت های زندگی فرار کنیم، شادتر خواهم بود.ط) هر کسی باید به یک نفر که از خودش قدرتمندتر است تکیه کند. ج) اتفاقات گذشته ی من به خاطر مشکلاتم بوده اند و هنوز هم روی احساسات و رفتارهای من تاثیر می گذارند. ف) باید وقتی دیگران مشکلی دارند ناراحت شوم و تا ناراحتی آنها غصه بخورم. گ) نباید به هیچ عنوان دچار ناراحتی و درد شوم-من قادر به تحمل آنها نیستم پس باید تحت هر شرایطی از آنها فرار کنم. ل) هر مشکل باید یک راه حل ایده آل داشته باشد و وقتی قادر به یافتن آن راه حل ناشییم وضعیت غیر قابل تحمل می شود.یادمان باشد، همه ی این قانون ها زائیده ی افکاری بی ثبات است. به هیچ طریقی با وجود قوی نیستند، به همین دلیل است که وقتی فردی که چنین قانونی را برای خود در ذهن دارد، وقتی با واقعیت روبه رو می شود دچار ضربه ی احساسی و رفتاری می شوند.

تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم

درک تفکر غیر عقلانیفکر غیر عقلانی به تفکری می گویند که در مقایسه با آنچه در مغز شونده دریافت می شود، با واقعیت جور نباشد. زمانی می توانید باوری را غیر عقلانی یا غیر منطقی قلمداد کنید که:واقعیت را تحریف کند (سو تعبیری از آنچه اتفاق افتاده باشد).شامل طُرق غیرعقلانی و غیرعقلانی برای ارزیابی خودتان، دیگران، و دنیای اطرافتان باشد. شما را از رسیدن به اهدافتان بازدارد. احساساتی پایدار و اضطراب آور ایجاد کند. به رفتارهایی منجر شود که به خودتان، دیگران و زندگی به طور کل آسیب وارد کند. سه مرحله ی تفکر هر انسانی برای خود مجموعه ای از قوانین و اصول دارد-که معمولاً ناخودآگاه هستند-که تعیین کننده ی واکنش های آنان به زندگی است. وقتی اتفاقی در زندگی یک فرد روی می دهد، فکری که آن فرد در رابطه با آن اتفاق خواهد داشت بستگی به قانون هایی دارد که او ناخودآگاه در ذهن خود ایجاد کرده است.حالا در نظر بگیرید که آن فرد قانونی مثل این را در ذهن داشته باشد! برای اینکه فردی ارزشمند باشد، باید در همه ی کارهایم موفق شوم ! او زمانیکه در یک امتحان شکست بخورد، این اتفاق بناوجه به قانونی که فرد از قبل در ذهن خود داشت، باعث می شود که به چنین نتیجه ای برسد! من فرد ارزشمندی نیستم ! برای تشخیص این قانون های فردی باید از سطح ظاهری افراد فراتر برویم و با ارزش ها و مفاهیم فردی افراد آشنا شویم. ۱. استنباط در زندگی روزمره، اتفاقات و موفقیت های مختلفی پیش می آید که مستلزم دو مرحله ی تفکر ماست: استنتاج و ارزیابی. ابتدا ما حدس می زنیم یا به قولی درمورد آنچه که اتفاق افتاده، استنباط می کنیم که چه اتفاقی افتاده، در حال افتادن است یا خواهد افتاد. استنباط، حالایی از واقعیت است (یا حداقل آنچه که ما آرزای واقعیت می بنداریم که ممکن است درست یا غلط باشند). استنباط های غیرعقلانی معمولاً شامل تحریفات زیر از واقعیت هستند:(الف) تفکر سیاه و سفید: یعنی همه چیز را در حد نهایی ببینی، و هیچ حد وسطی وجود نداشته باشد-خوب یا بد، کامل یا بی مصرف، موفقیت یا شکست، درست یا غلط، اخلاقی یا غیراخلاقی و از این قبیل. این طریقه ی فکری به طریقه ی "همه چیز یا هیچ چیز" هم معروف است. ب) فیلترینگ: دیدن همه ی بدی های دنیا یا خود و نادیده گرفتن خوبی های آن. ج) کلی گرای: وقتی چیزی را در مورد خود یا موفقیت خود ببینی و فکر کنیید که همه ی موفقیت ها مشابه آن هستند. مثلاً، همه چیز خیلی بد پیش می رود "یا" به خاطر این مشکل، من کاملاً شکست خورده ام! یا اینکه باور داشته باشیید اتفاقی که یک یا دو بار افتاده، همیشه تکرار خواهد شد! من همیشه شکست می خورم! "هیچ کس هیچ موقع نمی تواند، من را دوست داشته باشد "و از این قبیل... د) ذهن خوانی: حدس زدن درمورد آنچه بقیه افراد فکر می کنند. مثلاً، او به عمد به من بی محلی کرد "یا" او از من متنفر است "را پیش گویی: یعنی طوری با مسائل مربوط به آینده برخورد کنیید که انگار عین واقعیت هستند نه فقط پیشگویی های شخصی شما. مثلاً، من همیشه افسرده خواهم بود "یا" همه چیز روز به روز بدتر خواهد شد "س). استدلالات احساسی: یعنی فکر کنیم هر چه احساس ما باشد، واقعیت هم همان خواهد بود. "من احساس می کنم فرد ناکامی هستم، پس باید همچنین کسی شوم " اگر من عصیانم هستم، حتماً تو کاری کرده ای که من اینطور شده ام "و از این قبیل... ص) جنبه ی شخصی دادن به مسائل: یعنی فکر کنیم همه چیز مستقیماً با خود ما در ارتباط است، اما بدون هیچگونه دلیل و مدرکی! همه دارن به من نگاه می کنند! یا"احتمالاً تقصیر من بود که او ناراحت شد "و از این قبیل... ۲. ارزیابیعلوه بر استنباط هایی که ما در مورد حوادث و اتفاقات داریم، فراتر از واقعیت رفته و آنها را برحسب تعریفی که برای ما دارند، ارزیابی می کنیم (ارزش مسائل را بررسی می کنیم). ارزیابی ها گاهی اوقات آگاهانه صورت می گیرند، اما معمولاً پایین تر از هوشیاری هستند. ارزیابی های غیرعقلانی و نامعقول معمولاً شامل موارد زیر است:(الف) مصیبت آمیز کردن: مصیبت آمیز کردن دو نوع دارد: یکی "وحشتناک جلوه دادن "که افرات آمیز کردن نتایجی است که از اتفاقات گذشته، حال و آینده به دست آورده ایم. یعنی همه چیز را وحشتناک، هرناسک، افساح، یا ناگوار ببینیم، یعنی بدترین چیزی که ممکن بوده اتفاق بیفتد. این وضعیت معمولاً به مرحله ی بعد که "نمی توانم تحمل کنم "گیام دارد ختم می شود که در آن فرد قادر به تحمل آن اتفاقات و موفقیت ها نیست. هر دو نوع باعث می شود فرد احساس بدتری نسبت به مشکلاتش پیدا کند. ب) درخواست ها (بایدها): یعنی راهی که افراد از بایدهای اسیدادگرایانه استفاده می کنند-یا این باور که یکسری حوادث خاص باید یا نباید اتفاق بیفتند و آن موفقیت های خاص (مثلاً موفقیت، عشق، یا امانال این) الزاماتی مطلق هستند. این درخواست ها ممکن است به طرف خود فرد یا دیگران متمایل باشد. این را می توان تقریباً هسته ی مرکزی تفکر غیرعقلانی و غیرعقلانی دانست. اگر ما همه ی خواسته ها و نیازهای زندگیمان را به عنوان اولویت نگاه می داشتیم، ممکن بود برای ما درسرمساز شود(ج) رده بندی انسانها (ارزش گذاری بر مردم: رده بندی انسانها به روند ارزیابی خود فرد (یا کسی دیگر) مرتبط است. به عبارت دیگر، یعنی سعی در تعیین ارزش کلی هر انسان و قضاوت درمورد ارزش آنها. این طرز تفکر شامل کلی گراییم هم می شود. به این صورت که فرد برحسب یک معیار و استاندارد ارزشی، رفتار، خصوصیات و اعمال دیگران را ارزیابی می کند و بعد از آن ارزیابی را به طور کلی درمورد خود یا آن فرد به کار می برند. مثلاً، من کار بدی انجام دادم پس آدم بدی هستم. "این طرز تفکر ممکن است منجر به واکنش هایی از قبل افسردگی، حالت تدافعی پیدا کردن، بزرگ نمایی، دشمنی و کینه شود. ۳. قانون ها (برای زندگی) قانون ها، همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد، پاورهایی هستند که واکنش ما را نسبت به حوادث و موفقیت های اطراف تعیین می کنند. مفهوم هر اتفاق برای هر کس (یعنی

آطور که او آن را ارزیابی می‌کنند) بستگی به قوانین کلی (قانون هابی دومورد اینکه واقعت چگونه باید باشد) دارد که در ذهن ناخودآگاه آنهاست. در این قسمت به برخی از این قانون های زندگی اشاره می‌کنیم:الف) من نیاز به پذیرش و عشق افرادی دارم که برام مهم هستند-ب) نباید بگذارم از جانب کسی با عدم رصیاست مواجه شوم-پ) برای اینکه فرد با ارزشی باشم نباید هیچ اشتباهی مرتکب شوم و باید در همه ی کارهایم موفق باشم.ج) مردم باید همیشه کار درست را انجام دهند.
وقتی نامادله‌ام زشت، و خودخواهانه رفتار می‌کنند باید مجازات شوند.د) همه چیز باید آطور که من می‌خواهم پیش رود، در غیر اینصورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد شد(ر) بدبختی و ناراحتی من به دلیل چیزهایی بوده که خارج از کنترل من هستند، پس من نمی‌توانم کاری برای خوشحال تر و خوشبخت تر شدن انجام دهم.س) باید نگران چیزهای خطرناک، ناگوار و وحشتناک باشم وگرنه برانگ افنام می‌افتد.ص) اگر از مشکلات، ناخوشایندی ها و مسئولیت های زندگی فرار کنم، شادتر خواهم بود.ط) هر کسی باید به یک نفر که از خودش قدرتمندتر است بکشد.
ج) اتفاقات گذشته ی من به خاطر مشکلات بوده است و هنوز هم روی احساسات و رفتارهای من تاثیر می‌گذارد.ف) باید وقتی دیگران مشکلی دارند ناراحت شوم و از ناراحتی آنها غصه بخورم.
گ) باید به هیچ عنوان دچار ناراحتی و درد شوم-من قادر به تحمل آنها نیستم پس باید نحت هر شرایطی از آنها فرار کنم.
ل) هر مشکل باید یک راه حل ایده آل داشته باشد و وقتی قادر به یافتن آن راه حل نایبیم وضعیت غیر قابل تحمل می‌شود.یاددان باشد، همه ی این قانون ها زائیده ی افکاری بی ثبات است.
به هیچ طریق با واقعت جور نیستند، به همین دلیل است که وقتی فردی که چنین قوانینی را برای خود در ذهن دارد، وقتی با واقعت رویه روی می‌شود دچار غریبه ی احساسی و رفتاری می‌شوند.

**نقوت نیروی تمرکز**

در ابتدا لازم است، تفاوت میان توجه و تمرکز مشخص گردد. توجه (attention) یک فرآیند شناختی معطوف ساختن ذهن، بطور انتخابی، بر روی یک چیز و نادیده‌انگاشتن سایر چیزها است. توجه حداکثر ۳۰ ثانیه پابرجا می‌ماند. تمرکز (concentration) عبارت است از حفظ کانون توجه بر روی یک تکلیف خاص، پس از منحرف شدن توجه، توسط عوامل مزاحم و پرت‌کننده حواس. تمرکز به مفهوم گوش‌زیگی و هوشیاری درونی است. غیر از عواملی همچون سر و صدا و عوامل دیداری که سبب بر هم خوردن تمرکز میگردند، عوامل بسیار دیگری در بیرون و درون ما وجود دارند که آرامش و تمرکز را از ما سلب میکنند.از این عوامل میتوان به ترس، تردید، نگرانی و اضطراب اشاره کرد.
وقتی بیاموزیم که چگونه باید تمرکز کنیم، ورود این نیروهای مخرب به ذهن‌مان دشوارتر میگردد. امروزه بشر قربانی تفکرات تاریک، مبهم و مخرب خویش‌است. آن‌ها روزی فرا خواهند رسید که نیروی تمرکز ما، مانده‌اندک‌های مزاحم و پریشان‌کننده را محو خواهد کرد.
به یقین تمرکز مطمئن‌ترین راه برای دستیابی به اهداف است. کنترل افکار نیازمند تمرکز پایدار است. پرتوهای خورشید را در نظر آورید، هنگامی که پرتوهای خورشید به کمک یک ذره بین بر روی یک جسم متمرکز میشوند، گرمایی به مراتب بیش از پرتوهای پراکنده و نامتمرکز از همان منبع واحد، تولید خواهند کرد. این حقیقت وجودی تمرکز است. تمرکز خود را پراکنده سازید و به نتایج معمولی و پیش‌با افتاد دست یابید. اما آن را بر روی یک هدف خاص متمرکز سازید و به نتیجه‌ای به مراتب بهتر نایل آید.
وقتی شما تمرکز خود را بر روی یک هدف واحد متمرکز میکنید، تمام اعمال، اعم از ارادی و غیر ارادی در راستای دستیابی به آن هدف قرار خواهند شد. چنانچه شما تمام انرژی خود را بطور انحصاری بر روی یک هدف معطوف سازید، نیرویی خلق خواهید کرد که اسباب دستیابی به آن هدف، برای شما مهیا خواهد گرفت. هنگامی که شما افکار خود را متمرکز میسازید، نیروی اندیشه شما افزایش می‌یابد. لازمه تمرکز همانا توانایی جلوگیری از ورود افکار مزاحم به ذهن است. نیروی اراده به اندازه کافی قوی هست که هر آنچه شما تصور کنید را برایشان ممکن سازد. ذهن همواره بایستی تحت فرمان و کنترل اراده و جسم نیز تحت فرمان ذهن باشد. توسعه و تقویت تمرکز به معنای عدم احتیاج دارد. البته ذهن انسان از نادیده‌انگاشتن و نظم‌پذیری بی‌بازاست، بنابراین در مقابل آن مقاومت میکند. اما شما نیز بایستی با نیروی اراده در برابر تمرود و سرکشی‌های نفس راحت طلب خود ایستادگی کنید. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. قانون جذب (attraction law) در تمام جهان حکمفرماست. این قانون به ما می‌آموزد که بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به سمت خود خواهیم کشاند. و یا از سویی شما مرتبا افکار ، ایده‌ها و موقعیت‌هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند به خود جذب خواهید کرد. اگر بر روی نیکی تمرکز کنیم، زندگی ما آکنده از خوشی و شادمانی، و چنانچه بر روی ثروت تمرکز کنیم، پول و مکتد را جذب خود خواهیم کرد. تمرکز بر کمالات انسانی و ارزشهای والا به عهده‌یابیستی و استقلال، و استقلال به قدرت منتهی میگردد. در غیاب تمرکز، دستیابی به هیچ هدف و مقصدی میسر نخواهد بود.د موقعیت در تجارت، ورزش و هنر گرفته تا شفا یافتن، تمرکز کلید طلایی‌ای است که به شما در شکوفا ساختن و تسلط بر پتانسیل ذاتی تان یاری می‌رساند. وقتی بر اعتقادات، توانایی‌ها و اهداف تعریف شده خود تمرکز کنید، هیچ کس توان و پرابلی آشفته‌ساختن، دلسرد کردن و متوقف ساختن شما را نخواهد داشت. چشم اندازها و رویکردهای خود را تبیین کنید، و به سوی اهداف و آرزوهای خود گام بردارید، و تا دستیابی به آنها تمرکز خود را از دست ندهید. در پرتو نیروی تمرکز می‌توانید به آرامش درون دست یابید و شکست نابپذیر گردید. برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید پیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید. انجام تمرینات تمرکز دشوار بوده و بعضاً طاقت فرما است. از روزی ۵ دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده‌یتمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. ۵ تمرینات:۱- یک کتاب را انتخاب کرده، سپس وعده واژه‌های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن انگشت بر روی لغات و تنها با چشم.ا- سپس کنید تمام واژه‌های یک صفحه کامل را بشمارید. ۲- از عدد یک تا ۱۰۰ با بطور معکوس شمارش کنید: ۱۰۰،۹۹،۹۸،۱۰۰-۳- تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید، اما این بار شمارش را از ۱۰۰ آغاز کرده و ۳ عدد دریمان ادامه دهید: ۱۰۰،۹۷،۹۴،۱۰۰-۴- یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در دهنتان به مدت ۱۰ دقیقه تکرار کنید. به تدریج زمان را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید. ۵- یک سبب را مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سبب کنید. آن را لمس کنید، ببویید و نگاه کنید. ۶- اکنون تمرین فوق را مجدداً تکرار کنید، اما این بار پیش از اینکه به سبب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سبب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سبب را فراموش کردید، مجدداً به سبب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سبب را در دهنتان نجسم کنید. پس از تجسم سبب، محض آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. ۷- یک قاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی دهنتان بایستی تهی از واژه‌ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه‌ها درگیره آن بیاندیشید.۸- یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، زد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار مزاحم و نامربوط و با هرگونه عامل پرت‌کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه‌ها یا فکر نکنید. ۹- سعی کنید به مدت ۱۰ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید، حتی جریان تفکر را متوقف سازید. ۱۰- یک تصویر کاملاً نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید. ۱۱- در نخل خود یک دانه به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید. ۱۲- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد "۱" (و مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در دهنتان با صدای بلند بگویید "یک". "اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد "۲" را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید"دو". این تمرین را تا عدد ۱۰۰ تکرار کنید. ۱۳- یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه تمرکز کنید. هرگونه اندیشه‌ای را از آن دهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید. ۱۴- روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. دهنتان را زهر گونته اندیشه‌ای پاک کنید، تنفس خود را عمیق کنید و تعداد یازدهم‌های خود را بشمارش کنید. (۵ دقیقه) ۱۵- یک لیوان پر از آب را با دست بچرخید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بدونبازدید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید نگاههای قابل تشخیص وجود داشته باشد (لرزش اندک‌اندک طبیعی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا ۵ دقیقه بتدریج افزایش دهید.۱۶- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هر گونه انقباض ارادی و غیرارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت ۵ دقیقه ثابت و بی‌حرکت بمانید. ۱۷-کارهایایی برای حفظ تمرکز در موقعیتهای خاص:۱- از قبل خود را مهیا سازید: مشکلات غیر منتظره به میزان قابل توجهی از اعتماد بنس و تمرکز شما میکاهند. اندکی آمادگی می‌تواند بسیار موثر وقع شود. اکنون فرض کنید میخواهید خود را برای یک رقابت ورزشی مهیا سازید. ابتدا هر نوع اطلاعات، هر چند جزئی را گردآوری کنید تا قادر باشید وقایع را بدرستی پیش بینی کنید.زمین بازی به چه شکل خواهد بود؟جورشدید در زمان انجام بازی در کدام جهت و موقعیت مکانی قرار خواهید داشت؟ آیا تماشاگران زیادی در ورزشگاه حضورخواهند یافت؟ ورزشگاه پررود و از نزدیک آن چا را مورد بررسی قرار دهید. سپس بدترین حالت ممکن را پیش بینی کنید. چه چیز ممکن است تمرکز شما بر هم بزند و شما را پریشان خاطر کند؟هواوری نامدالاته؟ سر و صدا و شمسرخ نامشایان؟از قوه تخیل خود کمک بگیرید.شرایط احتمالی را تجسم کنید و سپس در آن شرایط خاص به تمرین بپردازید.اگر احتمال میدهد سرورصدای نامشایان تمرکز شما را بر هم خواهد زدبیک ضبط صوت را با صدای بلند در کنار زمین قرار داده و سپس به تمرینات خود بپردازید.و یا به یکی از دوستان خود بگویید که حین تمرین شما را داد بکشد و شما را مورد شمسرخ قرار دهد. ۲-جریان‌دگری خود را متوقف سازید: هنگام مواجهه با یک اندیشه مزاحم یک علامت قرمز و بزرگ چروغ راهم‌نمای را مقابل خود تجسم کنید. سپس اجازه دهید تا علامت به همراه اندیشه ناپوشاسته محو گردد. ۳-زدودن افکار از ذهن: ابتدا بطور فیزیکی ریلکس و آرامیده شوید. می‌توانید بنشینید و یا دراز بکشید. سپس بدون اینکه خود را تحت فشار قرار دهید، اجازه دهید دهنتان بطور آزادانه سیر کند. در این زمان خواهید دید که افکار عجیب و غریبی به دهنتان حضور خواهند کرد. بدون اینکه پیش از حد نسبت به آنها واکنش نشان دهید، از نگاه یک شخص بیگانه یا مورد بررسی قرار داده خود بی‌خبر کنید. به منزله چیزی در خارج از وجود خودتان به آنها بچرخید. سپس هر کدام از آنها را کنار بگذارید. دو واقع شما با این کار آگاهانه تصمیم میگیرید تا افکار خود را دنبال نکنید. ۵ حفظ تمرکز هنگام مطالعه:۱-نگرانی‌های احساسی: ابتدا برای مشکلات جدی خود راه حل یابید و یا تصمیم بگیرید که در فرصت مناسب نری به آنها رسیدگی خواهید کرد. ۲-شرایط مطالعه: مکان مطالعه بایستی از نویه مناسب (بمنظور جلوگیری از خواب آلودگی شما) و نور کافی برخوردار باشد. محیطی معیط معیط بایستی ساکت و بدون سرو صدا و دمای محیط کمتر از ۲۲ درجه سانتی گراد باشد. در صورت لزوم موزیک ملایمی نیز در پس زمینه وجود داشته باشد.سعی کنید برای مطالعه یک زمان خاص و معین را اختصاص دهید.مکان مطالعه باید فاقد تلفن (به ویژه گوشی تلفن همراه)، تلویزیون و بیخجال باشد.سعی کنید بطور انفرادی مطالعه کنید. ۳- گله‌گویی به چشمان خود استراحت دهید. کاهش بلنک زدن و خیره شدن به مطالب درسی موجب خستگی چشمها میشود. به یک نقطه دور دست نگاه کنید. چندین بار محکم پلک بزنید و یا دستان خود چشمه‌پایان را مالش دهید. ۴- سرعت مطالعه خود را افزایش دهید. تند خوانی فکتمتری را برای نفوذ عوامل مزاحم به ذهن باثی خواهد گذاشت. ۵- ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ابتدایی مطالعه بایستی به عنوان مرحله گرم کردن ذهن تلقی گردد. بنابراین از اینکه در این مدت تمرکز ۱۰۰ درصد ایجاد نگردیده، دلسرد نشوید. بیشتر اشخاص در ۲۰ دقیقه نخست از اینکه توانسته‌اند تمرکز داشته باشند، از مطالعه کردن نا امید میشوند. اما به مطالعه خود ادامه دهید تا بتدریج علاقه و تمرکز ایجاد

تمرکز در یک کودک

گردند.
۶- اگر احساس کردید تمرکزتان در حال کاهش یافتن است، کتاب و جزوه خود را ببندید و قدری استراحت کنید.حرکت کششی انجام دهید، اندکی راه بروید و یک نوشیدنی بخورید.
۷- پس ازآزآگیری مطالب جدید به خود پاداش دهید. (یک شکلات، کیک و یا غذای مورد علاقه)۸- خواب کافی و تغذیه مناسب لازمه برخورداری از تمرکز است.
۹- از آنجایی که مطالب درسی ناخوشایند ایجاد کسالت میکنند، بکوشید یک نوع حس علاقه و هدفمندی به مطالب درسی در خود ایجاد کنید.

تقویت نیروی تمرکز

در ابتدا لازم است، تفاوت میان توجه و تمرکز مشخص گردد. توجه (attention) یک فرایند شناختی معطوف ساختن ذهن، بطور انتخابی، بر روی یک چیز و نادیده انگاشتن سایر چیزها است. توجه حداکثر ۳۰ ثانیه پارچها می ماند. تمرکز (concentration) عیارت است از حفظ کانون توجه بر روی یک تکلیف خاص، پس از منحرف شدن توجه، توسط عوامل مزاحم و پرت کننده حواس. تمرکز به مفهوم گوش بزنگی و هوشیاری درونی است. غیر از عواملی همچون سر و صدا و عوامل دیداری که سبب بر هم خوردن تمرکز میگردند، عوامل بسیار دیگری در پیرامون و درون ما وجود دارند که آرامش تمرکز را از ما سلب میکنند.از این عوامل میتوان به ترس، تردید، نگرانی و اضطراب اشاره کرد. وقتی ییاوموزیم که چگونه باید تمرکز کنیم، ورود این نیروهای مخرب به ذهن مان دشوارتر میگردد. امروزه بشر قربانی تفکرات تازریکنه، مبهم و خوشتن است. اما روزی فرا خواهد رسید که نیروی یک ماه اندیشه های مزاحم و پریشان کننده را محو خواهد کرد. به یقین تمرکز مطمئن ترین راه برای دستیابی به اهداف است. کنترل افکار نیازمند تمرکز پایدار است. پرتوهای خورشید را در نظر آورید، هنگامی که پرتوهای خورشید به کمک یک کده یزن بر روی یک جسم متمرکز میشوند، گرمایی به مراتب بیش از پرتوهای پراکنده و نامعمرگرا از همان منبع واحد، تولید خواهند کرد. این حقیقت وجودی تمرکز است. تمرکز خود را پراکنده سازید و به نایج معمولی و بیش یا افتاده دست یابید. اما آن را بر روی یک هدف خاص متمرکز سازید و به نتیجه ای به مراتب ثابلی آید. وقتی شما تمرکز خود را بر روی یک هدف واحد متمرکز میکنید، تمام اعمال، اعم از ارادی و غیر ارادی در راستای دستیابی به آن هدف قرار خواهند شد. چنانچه شما نام انرژی خود را بطور انحصاری بر روی یک هدف معطوف سازید، نیرویی خلق خواهید کرد که اسباب دستیابی به آن هدف، برای شما مهیا خواهد گرفت. هنگامی که شما افکار خود را متمرکز میسازید، نیروی اندیشه شما افزایش می یابد. لازمه تمرکز همانا توانایی جلوگیری از افکار مزاحم به ذهن است. نیروی اراده به اندازه کافی قوی هست که هر آنچه تسفور کنید را برایشان ممکن سازد. ذهن همواره بایستی تحت فرمان و کنترل اراده و جسم نیز تحت فرمان ذهن باشد. توسعه و تقویت تمرکز به مدارت مداوم احتیاج دارد. البته ذهن انسان از نادید و نظم پذیری بیزاراست، بنابراین در مقابل آن مقاومت میکند. اما شما نیز بایستی با نیروی اراده در برابر نمرد و سرکششی های نفس راحت طلب خود ایستادگی کنید. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. قانون جذب (attraction law) در تمام جهان حکمفرماست. این قانون به ما می آموزد که بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به سمت خود خواهیم کشاند. و یا از سوی شما مرتبا افکار ، ایده ها و موقعیت هایی را که با افکار غلب شما هماهنگ هستند به خود جذب خواهید کرد. اگر بر روی نیکی تمرکز کنیم، زندگی ما آکنده از خوشی و شادکامی، و چنانچه بر روی ثروت تمرکز کنیم، پول و مکتت را جذب خود خواهیم کرد. تمرکز بر کمالات انسانی و ارزشهای والا به عدم وابستگی و استقلال، و استقلال و قدرت منتهی میگردد. در غیاب تمرکز، دستیابی به هیچ هدف و مقصدی میسر نخواهد بود.از موقیبت در تجارت، ورزش و هنر گرفته تا شفا یافتن، تمرکز کلیه طلایی ای است که به شما در شکوفا ساختن و تسلط بر پتانسیل فانی تان یاری می رساند. وقتی بر اعتقادات، توانایی ها و اهداف تعریف شده خود تمرکز کنید، هیچ کس توان و پرابی آشفته ساختن، دلسرد کردن و متوقف ساختن شما را نخواهد داشت. چشم اندازها و رویکردهای خود را تعیین کنید، و به سوی اهداف و آرزوهای خود گام بردارید، و تا دستیابی به آنها تمرکز خود را از دست ندهید. در پرتو نیروی تمرکز میتوانید به آرامش درون دست یابید و شکست ناپذیر گردید. برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید بیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید. انجام تمرینات تمرکز دشوار بوده و بعضا طاقت فرسا است. از روزی ۵ دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده تمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. ۵ تمرینات:
۱- یک کتاب را انتخاب کرده، سپس تعداد واژه های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن لگشت بر روی لغات و تنها با چشمها. سپس سعی کنید نام واژه های یک صفتحه کامل را بشمارید.
۲- از عدد یک تا ۱۰۰ را بطور معکوس شمارش کنید: ۱۰۰،۹۹،۹۸،...۳- تمرین فوق را مجددا تکرار کنید، اما این بار شمارش را از ۱۰۰ آغاز کرده و ۳ عدد درمیان ادامه دهید: ۱۰۰،۹۷،۹۴،...۴- یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در فحنتان به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید. به تدریج واژه را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید.
۵- یک سیب را در مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سیب کنید. آن را لمس کنید، بویید و نگاه کنید.
۶- اکنون تمرین فوق را مجددا تکرار کنید. اما این بار پس از اینکه به سیب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سیب را فراموش کردید، مجدداً به سیب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سیب را در ذهنتان تجسم کنید. پس از تجسم سیب، محو آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.
۷- یک قاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی ذهنتان بایستی تهی از واژه ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه ها دوباره آن بیاندیشید.۸- یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هر گونه افکار مزاحم و تارویط و یا هر گونه عامل پرت کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه ها به آن فکر نکنید.
۹- سعی کنید به مدت ۱۰ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید، یعنی جریان تفکر را متوقف سازید.
۱۰- یک تصویر کاملاً نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید.
۱۱- در تخیل خود یک دایره به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید.
۱۲- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد " ۱ " در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در فحنتان با صدای بلند بگویید: "یک". "بجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد" ۲ "را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید: "دو". "این تمرین را تا عدد ۱۰۰ تکرار کنید.
۱۳- یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه تمرکز کنید. هر گونه اندیشه ای را از ذهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید.
۱۴- روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. ذهنتان را از هر گونه اندیشه ای پاک کنید، نفسی خود را عمیق کنید و تعداد بازدم های خود را شمارش کنید.(۵ دقیقه)
۱۵- یک لیوان پر از آب را با دست بگریزید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بندوزید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید نگاههای قابل تشخیص وجود داشته باشد (ارتزش اندک طبیی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا ۵ دقیقه بتدریج افزایش دهید.
۱۶- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هر گونه انقباض ارادی و غیرارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت ۵ دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید. ۵(مکارهای برای حفظ تمرکز در موقعیتهای خاص:
۱- از قبل خود را مهیا سازید. مشکلات غیر منتظره به میزان قابل توجهی از اعتماد بنفس و تمرکز شما میکانند. اندکی آمادگی میتوانه بسیار موثر واقع شود. اکنون فرض کنید میخواهید خود را برای یک رقابت ورزشی مهیا سازید. ابتدا هر نوع اطلاعات، هر چند جزئی را گردآوری کنید، تا قادر باشید وقایع را بدرستی پیش بینی کنید.زمین بازی به چه شکل خواهد بود؟خورشید در زمان انجام بازی در کدام جهت و موقعیت مکانی قرار خواهد داشت؟آیا تماشاگران زیادی در ورزشگاه حضورخواهند یافت؟به ورزشگاه بروید و از نزدیک آن جا را مورد بررسی قرار دهید. سپس بدترین حالت ممکن را پیش بینی کنید. چه چیز ممکن است تمرکز شما بر هم زند و شما را پریشان خاطر کند؟دوری نامعادلانه ؟ سررمصدا و تسمخرتاماشاجان؟از قوه تخیل خود کمک بگیرید.شرایط احتمالی را تجسم کنید و سپس در آن شرایط خاص به تمرین پردازید.اگر احتمال میدهد سررمصدای تماشاچیان تمرکز شما را بر هم خواهد زد،یک ضبط صوت را با صدای بلند در کنار زمین قرار داده و سپس به تمرینات خود بپردازید.و یا به یکی از دوستان خود بگویید که حین تمرین سر شما داد بکشد و شما را مورد تسمخرت قرار دهید.
۲-جریان کفری خود را متوقف سازید: هنگام مواجهه با یک اندیشه مزاحم یک علامت فرمز و بزرگ چراغ راهمنایی را مقابل خود تجسم کنید. سپس اجازه دهید تا علامت به همراه اندیشه نخواستنه محو گردد.
۳- زودون افکار از ذهن: ابتدا بطور فیزیکی ریلکس و آرمیده شوید. میتوانید بنشینید یا دراز بکشید. سپس بدون اینکه خود را تحت فشار قرار دهید، اجازه دهید ذهنتان بطور آزانانه سیر کند. در این زمان خواهید دید که افکار عجیب و غریبی به ذهنتان خطور خواهد کرد. بدون اینکه بیش از حد نسبت به آنها واکنش نشان دهید، از نگاه یک شخص بیگانه آنها را مورد بررسی قرار داده و سعی کنید به منزله چیزی در خارج از وجود خودتان به آنها بنگرید. سپس هر کدام از آنها را کنار بگذارید. در واقع شما با این کار آگاهانه تصمیم میگیرید تا افکار خود را دنبال نکنید. ۵(حفظ تمرکز هنگام مطالعه:
۱-نگرانی های احساسی: ابتدا برای مشکلات جدی خود خود راهی بیابید و یا تصمیم بگیریید که در فرصت مناسب نری به آنها رسیدگی خواهید کرد.
۲-شرایط مطالعه: مکان مطالعه بایستی از تهوریه مناسب (بمنظور جلوگیری از خواب آلودگی شما) و نور کافی برخوردار باشد. همچنین محیط مطالعه بایستی ساکت و بدون سر و صدا و مدام محیط کمتر از ۲۲ درجه سانتی گراد باشد. در صورت لزوم موزیک ملایمی نیز در پس زمینه وجود داشته باشد.سعی کنید برای مطالعه یک زمان خاص و معین را اختصاص دهید.مکان مطالعه بایستی فاقد تلفن (به ویژه گوشی تلفن همراه)، تلویزیون و بیخجال باشد.سعی کنید بطور انفرادی مطالعه کنید.
۳- گهگاهی به چشمان خود استراحت دهید. کاهش پلنگ زدن و خیره شدن به مطالب درسی موجب خستگی چشمها میشود. به یک نقطه دور دست نگاه کنید. چندین بار محکم پلنگ بزنید و یا دسان خود چشمهپایان را مالش دهید.
۴- سرعت مطالعه خود را افزایش دهید. تند خوانی فرست کسری را برای نفوذ عوامل مزاحم به ذهن باقی خواهد گذاشت.۵- ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ابتدایی مطالعه بایستی به عنوان مرحله گرم کردن ذهن تلقی گردد. بنابراین از اینکه در این مدت تمرکز ۱۰۰ درصد ایجاد نگردید، دلسرد نشوید. بیشتر اختصاص در ۲۰ دقیقه نخست از اینکه نتوانسته اند تمرکز داشته باشند، از مطالعه کردن نا امید میشوند. اما به مطالعه خود ادامه دهید تا بتدریج علاقه و تمرکز ایجاد گردند.
۶- اگر احساس کردید تمرکزتان در حال کاهش یافتن است، کتاب و جزوه خود را ببندید و قدری استراحت کنید.حرکت کششی انجام دهید، اندکی راه بروید و یک نوشیدنی بخورید.
۷- پس ازآزآگیری مطالب جدید به خود پاداش دهید. (یک شکلات، کیک و یا غذای مورد علاقه)۸- خواب کافی و تغذیه مناسب لازمه برخورداری از تمرکز است.
۹- از آنجایی که مطالب درسی ناخوشایند ایجاد کسالت میکنند، بکوشید یک نوع حس علاقه و هدفمندی به مطالب درسی در خود ایجاد کنید.

#### تئیکهای حافظه – بخش ۱

حافظه: به قابلیت مغز در اندوزش، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد. مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه ۱- رمز گردانی (ENCODING):به پردازش و ادغام اطلاعات دربرایفای اطلاق می گردد.
۲- اندوزش و یا یادسپاری(STORAGE):به ثبت پایسدار اطلاعات رمزگردانی شده اطلاق می گردد.
۳- یادآوری و یا بازیابی(RETRIEVAL):به فراخوانی اطلاعات اندوخته شده اطلاق می گردد.طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات ۱- حافظه حسی (SENSORY MEMORY):تخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگردند، مدت زمان

حافظه حسی:حافظه حسی، به قابلیت مغز در اندوزش، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد. مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه ۱- رمز گردانی (ENCODING):به پردازش و ادغام اطلاعات دربرایفای اطلاق می گردد. ۲- اندوزش و یا یادسپاری(STORAGE):به ثبت پایسدار اطلاعات رمزگردانی شده اطلاق می گردد. ۳- یادآوری و یا بازیابی(RETRIEVAL):به فراخوانی اطلاعات اندوخته شده اطلاق می گردد.طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات ۱- حافظه حسی (SENSORY MEMORY):تخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگردند، مدت زمان

حافظه کوتاه مدت:حافظه کوتاه مدت، به قابلیت مغز در اندوزش، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد. مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه ۱- رمز گردانی (ENCODING):به پردازش و ادغام اطلاعات دربرایفای اطلاق می گردد. ۲- اندوزش و یا یادسپاری(STORAGE):به ثبت پایسدار اطلاعات رمزگردانی شده اطلاق می گردد. ۳- یادآوری و یا بازیابی(RETRIEVAL):به فراخوانی اطلاعات اندوخته شده اطلاق می گردد.طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات ۱- حافظه حسی (SENSORY MEMORY):تخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگردند، مدت زمان

حافظه بلند مدت:حافظه بلند مدت، به قابلیت مغز در اندوزش، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد. مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه ۱- رمز گردانی (ENCODING):به پردازش و ادغام اطلاعات دربرایفای اطلاق می گردد. ۲- اندوزش و یا یادسپاری(STORAGE):به ثبت پایسدار اطلاعات رمزگردانی شده اطلاق می گردد. ۳- یادآوری و یا بازیابی(RETRIEVAL):به فراخوانی اطلاعات اندوخته شده اطلاق می گردد.طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات ۱- حافظه حسی (SENSORY MEMORY):تخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگردند، مدت زمان

نگه داری اطلاعات در این حافظه از چند میلی ثانیه تا چند ثانیه متغیر است. این حافظه برای هر کانال حسی وجود دارد. حافظه **ICONIC** برای محرکات دیداری، حافظه **ECHOIC** برای محرکات شنیداری و حافظه **HAPTIC** برای حس لامسه. حافظه حسی بخشی از فرآیند ادراک میباشد. گنجایش حافظه حسی بسیار زیاد میباشد اما مانند حافظه بلند مدت نامحدود نیست. ۲- حافظه کوتاه مدت(**SHORT-TERM MEMORY**): با توجه "۳" "دقت کردن" اطلاعات از حافظه حسی به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابد. مدت زمان نگه داری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت از چند ثانیه تا چند دقیقه متغیر میباشد. تغییر در اتصالات و پیوندهای نورونی بطور موقت و گذرا حافظه کوتاه مدت را بدین می آورد. حافظه کوتاه مدت به مثابه یک دفترچه یادداشت موقت میباشد. ظرفیت حافظه کوتاه مدت که به فرآینح حافظه (**MEMORY SPAN**) موسوم است در افراد مختلف متفاوت میباشد. فرآینح حافظه معمولا برای ارقام ۷ ماده، برای حروف ۶ ماده و برای واژه ها ۵ ماده میباشد. فرآینح حافظه برای ارقام بدین معنی است که فرد میتواند تا ۷ رقم بیاپی را پس از شنیدن بطور صحیح بازگو کند. اما اخیرا صاحبزنان فرآینح حافظه را در حدود ۴ ماده (واحد) اطلاعات تخمین میزنند. در صورت عدم مرور ذهنی و تکرار محوای حافظه کوتاه مدت، اطلاعات محو شده و زوال می یابند. ظرفیت حافظه کوتاه مدت را میتوان با روش تقطیع (**CHUNKING**) افزایش داد. در این روش اطلاعات به واحد های کوچکک تقسیم بندی میگردند. حافظه کوتاه مدت فرار بوده وبرای رفع نیازهای آنی وفوری بکار میرود. رمز گردانی در حافظه کوتاه مدت عمدتا شنیداری میباشد. ۳- حافظه فعال(**WORKING MEMORY**): حافظه فعال یک اصطلاح نو میباشد. دانشمندان حافظه فعال را جایگزین حافظه کوتاه مدت کرده اند چراکه حافظه کوتاه مدت نمیتواند یک حافظه منفعل باشد و دستکاری اطلاعات نیز در آن صورت میگردد. حافظه کوتاه مدت فرار بوده وبرای رفع نیازهای آنی وفوری بکار میرود. رمز گردانی در حافظه فعال در واقع تقنینی است از حافظه کوتاه مدت و عنصر توجه برای انجام تکالیف ذهنی خاص. بنابراین حافظه فعال یک سیستم فعال وپویایی است که برای آندوژن و دستکاری موقتی اطلاعات و بنظر انجام تکالیف شناختی پیچیده نظیر یادگیری، استدلال، ادراک و تفکر کردن بکار میرود. هنگامی که شما اطلاعاتی را مرور ذهنی، بازسازی و یادآوری میکنید در واقع آن اطلاعات از حافظه بلند مدت به حافظه فعال شما انتقال می یابند. همچنین حافظه فعال بطور فعال در ارتباط با اطلاعاتی است که میخواهند به حافظه بلند مدت منتقل گردند. در مجموع سرحد مشخصی نمیتوان میان حافظه ها و افکار تعیین کرد. در هر فرآیندی که نیاز به استدلال دارد (مثل خواندن، نوشتن و محاسبات ذهنی) حافظه فعال درگیر میباشد. مثل تکرار فهرستی از ارقام که برای شما خوانده میگردد و شما سیبابت آنها را عکس ترتیب اولیه شان (بطور معکوس) بازگو کنید و یا ترجمه همزمان ویا رانندگی. ۴- حافظه بلند مدت(**LONG-TERM MEMORY**): با تکرار و مرور ذهنی اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال می یابند. ظرفیت حافظه بلند مدت بر خلاف حافظه کوتاه مدت نامحدود میباشد. مدت نگه داری اطلاعات نیز از چند روز تا چند سال و بعضا تا آخر عمر متغیر میباشد. حافظه بلند مدت زمانی شکل میگردد که اتصالات نورونی خاصی بطور دائمی و پایا تقویت شده باشند. ثابت گردیده برتونی **CYPIN** با افزایش اشباعیات دندرنیها و شکل گیری سیناپسهای جدید اتصالات بین سلولهای عصبی (نورونها) را افزایش و تقویت میکند. طبقه بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات در حافظه بلند مدت ۱- حافظه اظهارهای و آشکار (**DECLARATIVE/EXPLICIT**): این حافظه نیاز به یادآوری آگاهانه و هشیارانه دارد. فرآیند یادگیری در حافظه آشکار خودآگاه است. برای بازیابی آن به محرکات مختصر و سریع ها نیاز است. به دو زیر مجموعه تقسیم بندی میگردد: « حافظه معنایی (**SEMANTIC MEMORY**): دانش عمومی ما از جهان پیرامون را در برمیگیرد. شامل واژه ها، ایده ها، مفاهیم، ساختارها و نمادهای کلامی میباشد. حافظه معنایی یک حافظه مرجع میباشد.حافظه معنایی مستقل از بفتار زمان و مکان میباشد.حافظه معنایی رمز گردانی انترمای دانش است.» حافظه رویدادی(**EPISODIC MEMORY**): این حافظه رویدادها و تجارب سرزبالی(تجربه ای) را در برمیگیرد. این حافظه به بافتار زمان و مکان وابسته است. حافظه رویدادی همان حافظه شخصی هر فرد میباشد مثل احساسات و هیجانات مربوط به یک زمان و مکان خاص. حافظه اتوبیوگرافیک نیز زیر مجموعه این حافظه میباشد که به حافظه یک رویداد خاص در زندگی شخصی فرد دلالت دارد. مثل: تاریخ بویک رویداد مهم، علایی که درشپ میل کرده اید، نام یک همکاری قدیمی. در مجموع حافظه رویدادی عبارت است از به خاطر سپردن رویدادها به علاوه کل بافتار پیرامون آن. ۲- حافظه روندی و یا ضمنی (**PROCEDURAL IMPLICIT**): این حافظه به یادآوری خودآگاه و هشیارانه منگی نیست. فرآیند یادگیری در حافظه ضمنی ناخودآگاه است. بیان گذشاری در آن درگیر نیوده و شامل مهارتهای حرکتی میباشد. مثل رانندن دوچرخه و یا ناخن پیانو. واکنشهای حیجانی شرطی شده نیز در این دسته جای دارند.تقسیم بندی حافظه بر اساس جهت زمانی ۱- حافظه گذشته(نگر(**RETROSPECTIVE**):در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به گذشته است.۲- حافظه آینده نگر(**PROSPECTIVE MEMORY**):در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به آینده است. مرکز حافظه در مغز کجاست؟ مرکز متفرد و خاصی در مغز برای حافظه وجود ندارد اما لوب پیشانی مغز، هیپو کمپ و آمیگدال نقش بارزتری در فرآیند حافظه دارند. نکته:نقش مرور کردن یکی حفظ اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و دیگری انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است. نکته: باز شناسی سهل تر از یادآوری است. بازشناسی مثل آزمونهای نشنی و چند گزینه ای و یادآوری مانند آزمونهای تشریحی است. و به همین خاطر است که آزمونهای چند گزینه ای آسانتر از آزمونهای تشریحی است. مکاتیم اصلی حافظه چیست؟ پیوند و یا وابسته سازی(**ASSOCIATION**): به فرآیزی پیوند معنا در مطالب (اطلاعات) جدید با دانسته های (اطلاعات) قبلی اطلاق میگردد. فراموشی و خطاهای حافظه خطا در هر مرحله از رمز گردانی، آندوژن و بازیابی میبواند منجر به فراموشی و یا کنزایی و تحریف حافظه گردد. ۱- علت فراموشی در حافظه حسی: بی توجهی و بی دقتی. ۲- علت فراموشی در حافظه کوتاه مدت: گنجایش محدود آن-جایگزین شدن اطلاعات -عدم مرور ذهنی-سحر جوی به خاطر گذر زمان. ۳- دلایل فراموشی در حافظه بلند مدت: محو و زوال(**DECAY**):به از دست رفتن حافظه به مرور زمان اطلاق میگردد.علت صرفا گذر زمان است. « تداخل (**INTERFERENCE**): از دست رفتن حافظه به علت حضور و تداخل خاطرات دیگر (به علت رقابت اطلاعات با یکدیگر)؛ ۱- یاداری پیش گستر(**PROACTIVE**):خاطرات گذشته موجب از دست رفتن خاطرات جدید میشوند. یادگیریهای قبلی مانع یادآوری مطالب جدید میشود. ۲- یاداری پس گستر(**RETROACTIVE**):خاطرات جدید موجب از دست رفتن خاطرات گذشته میشوند. یادگیریهای جدید- مساع یادآوری مطالب گذشته میشود.» حواسی برتی-**ABSENT MINDENESS**: به اشکال در ایجاد حافظه موقی و قابل اطمینان در همان وهله نخست، یعنی در مرحله رمز گردانی اطلاعات، اطلاق میگردد. هنگامی که ما به اندازه کافی توجه و دقت میندولن مواد (اطالب) نینکیم رمز گردانی ما تاآگاهد خواهد بود. در این حالت حافظه محو نگرددیسه بلکه اطلاعات اصلا در حافظه بلند مدت رمز گردانی نشده اند. « بازیاری و یا سسد شدن(**BLOCKING**): در این حالت خاطرات دست نخورده وجود دارند، اما دسترسی به آنها ممکن نیست. شاید سریع های کافی برای سوئی دادن ما بسوی اطلاعات مربوطه در اختیار نباشد و یا دیگر آینهای (مواد) را یادآوری میکنیم که با یادآوری خاطره دلخواه تداخل می یابد. این همان اصطلاح" تروک زبانه هست" میباشد که تنها بخشی از حافظه بازیابی میشود و نه تمام آن. « نسیبیت و بیسیا استناد نسیبیتزهیبا(**MISATIRIBUTION**): یادآوری میشود اما به بافتار (زمان، مکان و شخص) غلط منسوب میگردد. مثلا: خواهر شما ماجرای جالبی را برای شما تعریف میکند پس از چند روز شما در حضور همکار خود بخشی از آن را بازگو میکنید به تصور اینکه همکاران آن ماجرا را برای شما تعریف کرده بوده است. « تلقین پذیری (**SUGGESTIBILITY**): تلقینات ذهنی میتوانند در یادآوری خاطرات تاثیر گذار باشد. نحوه توصیف یک تصادف میتواند در شهادت شاهدان عینی آن تصادف تاثیر مستقیم بگذارد. وقتی یک تصادف" مرگبار" توصیف میگردد شاهدان هنگام یادآوری، صحت تصادف را اغراق آمیزتر از آنچه که بوده بازگو میکنند. « حافظه گزینشی(**SELECTIVE MEMORY**): در این حالت افراد صرفا چینه های خوب و یا بد، رویدادهای گذشته را به خاطر می آورند. مثلا افراد بد بین و یا افسرده رویدادهای منفی گذشته را بخاطر می آورند. باورها، نگرشها و تعصبات در یادآوری خاطرات تاثیر گذار است. « سرکوب و واپس زنی(**SUPPRESTION**): به سرکوب خاطرات ناخوشایند اطلاق میگردد. فرد سعی میکند این خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه خود نگه دارد. « شایعات مغزی، آزاریس، شوکهای عصبی، افسردگی و اضطراب نیز میتوانند منجر به فراموشی شوند. نکته: علاوه بندی لازمه" توجه و تمرکز "۳" توجه و تمرکز" لازمه یادگیری و یادیساری است.نکته: رمز گردانی ساختاری (تاکید بر مشخصات ساختاری و فیزیکی محرکات)، رمز گردانی آروایی یا صوتی (تاکید بر صسدهای واژه ها) و رمز گردانی معنایی (تاکید بر معنی و مفهوم، از درجات پردازش در رمز گردانی میباشد. که در این میان رمز گردانی ساختاری سطحی و رمز گردانی معنایی پردازش عمیق محسوب میگردد.نکته: هنگامی که یک رده اطلاعات و یا رویدادها در توالی یکدیگر رمز گردانی میگردند، گاهی اوقات احضال یادآوری مواد ابتدایی بیشتر است که به اثر تقدم(**PRIMACY EFFECT**) شهرت دارد و یا احضال یادآوری در مواد انتهایی رده بیشتر است که اثر تاخر (**RECENCY EFFECT**) نامیده میگردد. نکته:یکدیگری همان انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است.

تکیکهای حافظه – بخش نخست

حافظه: به قابلیت مغز در آندوژن، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد. مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه ۱- رمز گردانی(**ENCODING**): به پردازش و ادغام اطلاعات درفایلی اطلاق می گردد. ۲- آندوژن و یا یادسپاری(**STORAGE**):به ثبت پاییدار اطلاعات رمز گردانی شده اطلاق می گردد. ۳- یادآوری و یا بازیابی(**RETRIEVAL/RECALL**): به فرآینحی اطلاعات آندوخته شده اطلاق می گردد.طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات ۱- حافظه حسی (**SENSORY MEMORY**): نخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگرددند، مدت زمان نگه داری اطلاعات در این حافظه از چند میلی ثانیه تا چند ثانیه متغیر است. این حافظه برای هر کانال حسی وجود دارد. حافظه **ICONIC** برای محرکات دیداری، حافظه **ECHOIC** برای محرکات شنیداری و حافظه **HAPTIC** برای حس لامسه. حافظه حسی بخشی از فرآیند ادراک میباشد. گنجایش حافظه حسی بسیار زیاد میباشد اما مانند حافظه بلند مدت نامحدود نیست. ۲- حافظه کوتاه مدت(**SHORT-TERM MEMORY**): با توجه "۳" "دقت کردن" اطلاعات از حافظه حسی به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابد. مدت زمان نگه داری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت از چند ثانیه تا چند دقیقه متغیر میباشد. تغییر در اتصالات و پیوندهای نورونی بطور موقت و گذرا حافظه کوتاه مدت را بدین می آورد. حافظه کوتاه مدت به مثابه یک دفترچه یادداشت موقت میباشد. ظرفیت حافظه کوتاه مدت که به فرآینح حافظه (**MEMORY SPAN**) موسوم است در افراد مختلف متفاوت میباشد. فرآینح حافظه معمولا برای ارقام ۷ ماده، برای حروف ۶ ماده و برای واژه ها ۵ ماده میباشد. فرآینح حافظه برای ارقام بدین معنی است که فرد میتواند تا ۷ رقم بیاپی را پس از شنیدن بطور صحیح بازگو کند. اما اخیرا صاحبزنان فرآینح حافظه را در حدود ۴ ماده (واحد) اطلاعات تخمین میزنند. در صورت عدم مرور ذهنی و تکرار محوای حافظه کوتاه مدت، اطلاعات محو شده و زوال می یابند. ظرفیت حافظه کوتاه مدت را میتوان با روش تقطیع (**CHUNKING**) افزایش داد. در این روش اطلاعات به واحد های کوچکک تقسیم بندی میگردند. حافظه کوتاه مدت فرار بوده وبرای رفع نیازهای آنی وفوری بکار میرود. رمز گردانی در حافظه کوتاه مدت عمدتا شنیداری میباشد. ۳- حافظه فعال(**WORKING MEMORY**): حافظه فعال یک اصطلاح نو میباشد. دانشمندان حافظه فعال را جایگزین حافظه کوتاه مدت کرده اند چراکه حافظه کوتاه مدت نمیتواند یک حافظه منفعل باشد و دستکاری اطلاعات نیز در آن صورت میگردد. از اینزو ظرفیت حافظه کوتاه مدت جای خود را به ظرفیت پردازش داده است. حافظه

<sup>[1]</sup> حافظه: به قابلیت مغز در آندوژن، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد

<sup>[2]</sup> حافظه: به قابلیت مغز در آندوژن، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد



فعال در واقع تلفیقی است از حافظه کوتاه مدت و عنصر توجه برای انجام تکالیف ذهنی خاص. بنابراین حافظه فعال یک سیستم فعال ویویایی است که برای آندوزش و دستکاری موقتی اطلاعات و بمنظور انجام تکالیف شناختی پیچیده نظیر یادگیری، استدلال، ادراک و تفکر کردن بکار میرود. هنگامی که حسا اطلاعاتی را مرور ذهنی، بازبینی و یادآوری میکنند در واقع آن اطلاعات از حافظه بلند مدت به حافظه فعال شما انتقال می یابند. همچنین حافظه فعال بطور معمول در ارتباط با اطلاعاتی است که میخوانند به حافظه بلند مدت منتقل گردند. در مجموع سرحد مشخصی نمیوان میان حافظه ها و افکار تعیین کرد. در هر فرآیندی که نیاز به استدلال دارد (مثل خواندن، نوشتن و محاسبات ذهنی) حافظه فعال درگیر مییاشد. مثل تکرار فهرستی از ارقام که برای شما خوانده می‌گردد و شما سنیاسبت آنها را عکس ترتیب اولیه شان (بطور معکوس) بازرگی کنید و یا ترجمه همزمان ویا رائندگی.
۴- حافظه بلند مدت(LONG-TERM MEMORY):
یا تکرار و مرور ذهنی اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال می یابند. ظرفیت حافظه بلند مدت بر خلاف حافظه کوتاه مدت نامحدود میباشد. مدت نگه داری اطلاعات نیز از چند روز تا چند سال و بعضا تا آخر عمر متغیر میباشد. حافظه بلند مدت زمانی شکل میگیرد که اتصالات نورونی خاصی بطور دائمی و پایا تقویت شده باشند.
ثابت گردیده برترین CYPIN یا افزایش انشعابات دندرنیها و شکل گیری سیناپسهای جدید اتصالات بین سلولهای عصبی (نورونها) را افزایش و تقویت میکند. طبقه بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات در حافظه بلند مدت۱-حافظه انظهرای و یا آشکارا(DECLARATIVE EXPLICIT):
این حافظه نیاز به یادآوری آگاهانه و هشیارانه دارد. فرآیند یادگیری در حافظه آشکار خودآگاه است. برای بازبینی آن به محرکات مختصر و سریع ها نیاز است.
به دو زیر مجموعه تقسیم بندی میگرد:
ه حافظه معنایی(SEMANTIC MEMORY):
دانش عمومی ما از جهان پیرامون را در برمیگیرد. شامل واژه ها، ایدها ها، مفاهیم، ساختارها و نمادهای کلامی میباشد. حافظه معنایی یک حافظه مرجم میباشد.حافظه معنایی مستقل از بافتار زمان و مکان میباشد.حافظه معنایی رمزگردانی اثرزایی دانش است.ه حافظه رویدادی(EPISODIC MEMORY):
این حافظه رویدادها و تجارب حسریالی(سریالی) تجربه می‌شود را در برمیگیرد. این حافظه به بافتار زمان و مکان وابسته است. حافظه رویدادی همان حافظه شخصی هر فرد میباشد. (لی)
احساسات و هیجانات مربوط به یک زمان و مکان خاص. حافظه اتوبیوگرافیک نیز زیر مجموعه این حافظه میباشد که به حافظه یک رویداد خاص در زندگی شخصی فرد دلالت دارد. مثل: تاریخ یک رویداد مهم ملی، غذایی که درشپ مل کرده اید، نام یک همکلاسی قدیمی. در مجموع حافظه رویدادی عبارت است از به خاطر سپردن رویدادها به علاوه کل بافتار پیرمون آن.
۲- حافظه روندی و یا ضمنی(PROCEDURAL IMPLICIT):
این حافظه به یادآوری خودآگاه و هشیارانه منکی نیست. فرآیند یادگیری در حافظه ضمنی ناخودآگاه است. بیان گفتاری در آن درگیر نبوده و شامل مهارتهای حرکتی میباشد. مثل رائندن دوچرخه و یا ناخن پیاو. واکنشهای هیجانی شرطی شده نیز در این دسته جای دارند.تقسیم بندی حافظه بر اساس جهت زمانی ۱- حافظه گذشته بگر(RETROSPECTIVE):
در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به گذشته است.۲- حافظه آینده نگر(PROSPECTIVE MEMORY):
در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به آینده است. مرکز حافظه در مغز کجاست؟
مرکز منظر و خاصی در مغز برای حافظه وجود ندارد اما لوب پیشانی مغز، هیپوکامپ و آمیگدال نقش بارزتری در فرآیند حافظه دارند. نکته:تشن مرور کردن یکی حفظ اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و دیگری انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است. نکته: باز شناسی سهل تر از یادآوری است. بازشناسی مثل آزمونهای تشنی و چند گزینه ای و یادآوری مانند آزمونهای تشریحی است. و به همین خاطر است که آزمونهای چند گزینه ای آسانتر از آزمونهای تشریحی است. مکانیسم اصلی حافظه چیست؟
پیوند و یا وابسته سازی(ASSOCIATION):
به برقراری پیوند معنا دار مطالب (اطلاعات) جدید با دانسته های (اطلاعات) قبلی اطلاق میگردد. فراموشی و خطاهای حافظه ظن در هر مرحله از رمزگردانی، آندوزش و بازبینی میتواند منجر به فراموشی و یا کزناسی و تعریف حافظه گردد.
۱- علت فراموشی در حافظه حسی:
بی توجهی و بی دقتی.
۲- علت فراموشی در حافظه کوتاه مدت:
گنجایش محدود آن-جایگزینی شدن اطلاعات -عدم مرور ذهنی-سحر اثر به خاطر گذر زمان.
۳- دلایل فراموشی در حافظه بلند مدت:
محو و زوال(DECAY):
به از دست رفتن حافظه به مرور زمان اطلاق میگردد.علت صرفا گذر زمان است.
ه تداخل(INTERFERENCE):
در دست رفتن حافظه به علت حضور و تداخل خاطرات دیگر (به علت رقابت اطلاعات با یکدیگر):
۱- بازداری پیش گستر(PROACTIVE):
خاطرات گذشته موجب از دست رفتن خاطرات جدید میشوند. یادگیریهای قبلی مانع یادآوری مطالب جدید میشود.
۲- بازداری پس گستر(RETROACTIVE):
خاطرات جدید موجب از دست رفتن خاطرات گذشته میشوند. یادگیریهای جدید مساع بسادآوری مطالب گذشته میشود.ه حواسی برنی(-ABSENT MINDENESS):
به اشکال در ایجاد حافظه موقی و قابل اطمینان در همان وهله نخست، یعنی در مرحله رمزگردانی اطلاعات، اطلاق میگردد. هنگامی که ما به اندازه کافی توجه و دقت میلدون مواد (مطالب) نیکبیم رمزگردانی ما تاآکارک خواهد بود. در این حالت حافظه محو نگردیده بلکه اطلاعات اصلا در حافظه بلند مدت رمزگردانی نشده اند.
ه بازداری و یا سد شدن(BLOCKING):
در این حالت خاطرات دست نخورده وجود دارند، اما دسترسی به آنها ممکن نشد. شاید سرعت خاص کافی برای سوچ دادن ما بسوی اطلاعات مربوطه در اختیار نباشد و یا دیگر آبتنیه (مواد) را یادآوری میکنیم که با یادآوری خاطره دلخواه تداخل می یابد. این همان اصطلاح "نوک زبانت هست" میباشد که تنها بخشی از حافظه بازبینی میشود و نه تمام آن.
ه نسبت و بسا استناد ناساختاری(MISATTRIBUTION):
یادآوری میشود اما به بافتار (زمان، مکان و شخص) غلط منسوب میگردند. مثلا خواهر شما ماجرای جالبی را برای شما تعریف میکند پس از چند روز شما در حضور همان خود بخشی از آن را باازگو میکنید به تصور اینکه همکاران آن ماجرا را برای شما تعریف کرده بوده است. ه تلقین پذیری(SUGGESTIBILITY):
تلقینات ذهنی میتواند در یادآوری خاطرات تاثیر گذار باشد. نحوه توصیف یک تصادف میتواند در شهادت شاهدان عینی آن تصادف تاثیر مستقیم بگذارد. وقتی یک تصادف "مرمکار" توصیف میگردد شاهدان هنگام یادآوری، صحنه تصادف را عراق آمیزتر از آنچه که بوده باازگو میکنند.
ه حافظه گونیشی(SELECTIVE MEMORY):
در این حالت افراد صرفا وجهی های خوب و یا بد رویدادهای گذشته را به خاطر می آورند. مثلا افراد بد بین و یا افسرده تنها رویدادهای منفی گذشته را بخاطر می آورند. باورها، نگرشها و تعصبات در بسادآوری خاطرات تاثیر گذار است.
ه سرکوب و واپس زنی(SUPPRESSION):
به سرکوب خاطرات ناخوشایند اطلاق میگردد. فرد سعی میکند این خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه خود نگه دارد.
ه ضایعات مغزی، آلزایمر، شوکهای عصبی، افسردگی و اضطراب نیز میتواند منجر به فراموشی شوند. نکته:
علاقه مندی لازمه "توجه و تمرکز" و "توجه و تمرکز" لازمه یادگیری و یادیساری است.نکته:
رمزگردانی ساختاری (تاکید بر مشخصات ساختاری و فیزیکی محرکات)، رمزگردانی آروایی یا حسونی (تاکید بر صمدای واژه ها) و رمزگردانی معنایی (تاکید بر معنی مفهوم)، از درجات پردازش در رمزگردانی میباشد که در این میان رمزگردانی ساختاری سطحی و رمزگردانی معنایی پردازش عمیق محسوب میگردد.نکته:
هنگامی که یک رشته اطلاعات و یا رویدادها در توالی یکدیگر رمزگردانی میگردند، گاهی اوقات اختسال یادآوری مواد ابتدایی پیشتر است که به اثر تقدیم( PRIMACY EFFECT ) شهرت دارد و یا اختسال یادآوری در مواد انتهایی رشته پیشتر است که اثر تاخر(RECENCY EFFECT) نامیده میگردد. نکته:
یادگیری همان انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است.

**تکیهای حائله – بخش ۲**

راهکارهای یادباری ۱- آکرونیم(ACRONYM) :
سرمام عبارت است از واژه ای که از ترکیب حروف نخست چند واژه مجزا پدید آمده باشد. مثل:
اداره، ایمن و لیزر که آکرونیمهای زبان انگلیسی می باشد.
تاجا:
ظهوری انتظامی جمهوری اسلامی "میز یک نمونه از سرمام فارسی است.
۲- آکروستیک(ACROSTIC):
آکروستیک یک عبارت ابداعی است که مجموع سرمانههای آن سرخ ماده یادیساری شده میباشد.
مثل "
پادرم کار داشت دیروز رفت برد
"گه چنانچه سرمام این واژه ها را کنار هم بگذاریم واحد های پول چند کشور پدید می آید:
پولند، کروند، دلار، دینار، ریال و یت.
۳- قلیه سازی (RHYMES):
در این روش وزن یک واژه را با یک عدم هم وزن همراه سازید مانند:
چهار و ناهار و یا هشت و نشت.
همچنین میتوانید شاهد مادل اطلاعاتی را به یک عدم همشکل نسبت دهید مانند:
عده یک ۱ با شمع و یا عده هشت انگلیسی (۸) با ساعت شنی.
۴- تقطیع (CHUNKING) :
در این روش اطلاعات یکپارچه را به واحدهای کوچکتر تقسیم بندی میکنیم. مثلا به خاطر سپردن شماره تلفن هشت رقمی بصورت ۸۸۱۳۴۵۶۷ دشوار است اما وقتی این شماره را به بصورت ۸۸۲ ۴۴ ۸۸۲ ۵۶۷ تقسیم بندی میکنیم یادیساری آن آسانتر میگردد.
۵- دانسان سازی(CHAINING) :
در این روش واژه های کلیدی را در قالب یک دانسان در آورید. مثلا برای یادیساری واژه های ناپلئون-گوش-در و آلمان از این نمونه دانسان استفاده کنید:
"
ناپلئون گوش خود را روی در گذاشته بود تا به حرفهای آلمانیها گوش دهد".
-روش کلمه کلید (KEYWORD METHOD):
از این تکنیک برای به یاد سیاری زبان های خارجی بهره گیریید. در این روش ابتدا یک واژه خارجی را انتخاب کنید، سپس یک واژه فارسی مشابه آن را شناسایی کرده، و در انتها میان معنی واژه بیگانه و واژه فارسی رابطه معنا داری در ذهن خود تصویر سازی کنید. مثلا CARTA "" به زبان اسپانیایی به معنی "نامه" میباشد.
واژه "
کارت تریک"
اا شناسایی کرده و "
نامه"
را به آن ربط دهید.
۷- روش مکان بایی (LOCI METHOD):
در این روش ابتدا یک مکان گلابا آشنا را در ذهن خود جسم کنید (مثلا منزل خودتان)، سپس هر کدام از مواد اطلاعاتی را که میخواهید یادیساری کنید در چندین نقطه مشخص منزل خود قرار دهید (مثلا روی میز، تختخواب، میز ناهار خوری، راهرو وقریده)، سپس برای بسادآوری، منزل را در ذهن خود تصویر سازی کرده و مواد اطلاعاتی را بازبینی کنید.
۸- بسطط اطلاعات و پیوند(ASSOCIATIOIN) :
در این روش پیوند معنا داری میان اطلاعات جدید و اطلاعات گذشته (آشا) خود برقرار سازید. هر اندازه پیوندهای بین مواد اطلاعاتی پیشتر باشد، راهمای بازبینی آن مواد افزایش می یابد. یک ماده اطلاعاتی منفرد ممکن است مجبور مانده و به مرور زمان محو و فراموش گردد. اما هر گاه همان ماده منفرد با اطلاعات دیگر منظم و مرتبط گردد، شبکه ارتباطی مستحکم و منسجم ایجاد خواهد شد. که به آسانی محو و فراموش نمیگردد.
همچنین ردیابی اطلاعات در اثر شبکه اطلاعاتی تسهیل خواهد شد.
یادگیری اطلاعات جدید هنگامی که با دانسته های قبلی پیوند داده میشوند، آسانتر صورت میگردد.
۹- تجسم(IMAGINATION) :
هر قدر اطلاعات را بهتر در ذهن خود تصویر سازی کنیم، یادیساری موثر تر خواهد بود.
۱۰- بافتار (CONTEXT) :
ثابت گردیده یادآوری اطلاعات، تحت شرایط مشابه زمان یادیساری، آسانتر تر انجام میگردد. بنابراین هنگام مطالعه دروس خود، در شرایطی مطالعه کنید که با شرایط مکانی که میخواهید امتحان دهید یکسان باشد. مثلا روزی می در سکوتر مطالعه کنید و نه بصورت دراز کشی ویا روی تختخواب.
بازآفرینی بافتاری که در آن یادگیری صورت گرفته است در یادآوری اطلاعات بسیار موثر میباشد. مثلا هنگامی که مطلب خاصی را توانستید به خاطر آورید، ببینید در کجای جزوه و با تکلیب آن مطلب را به خاطر سیده اید و یا در چه یافت زمانی ومکانی واقع بوده اید.
۱۰ نکات کلیدی دیگر برای برخورداری از یک حافظه قوی ۱- حافظه خود را سازماندهی کنید. برای جلوگیری از اختلاط اطلاعات با یکدیگر و برخورداری از یک حافظه منسجم، اطلاعات را در دسته بندیهای معنا داری قرار دهید.
۲- درک کردن اطلاعات در یادیساری تاثیر گذار است. مطالب را سطحی و طوطی وار به حافظه نسیارید. ابتدا آنها را خوب درک کنید.
۳- حافظه خود را تحریک کنید. سعی کنید هر از گاهی یک مهارت جدید را به مهارتهای پیشین خود اضافه کنید. اگر کارمند هستید یاد بگیریید شطرنج بازی کنید، اگر ورزش کار هستید کار با رایانه را بیاموزید، اگر برنامه نویس میباشید نقاشی کردن را یاد بگیریید. با این کار مدارات نورونی مغز خود را تحریک به رشد

خواهید کرد.۴- تمرکز حواس را افزایش دهید. سعی نکنید تمام جزئیات را در همان وهله نخست درک کنید، تنها همه حواس خود را به اطلاعاتی که می‌خواهید به خاطر بسپارید متمرکز کنید. اجازه ندهید افکار نامربوط و مزاحم ذهن شما را مشغول سازند. ۵- آرمایش خود را حفظ کنید. بدون آرمایش خاطر، شما قادر به تمرکز کردن نخواهید بود. ثابت گردیده کورتیزول، هورمون استرس، در یادسپاری اطلاعات جدید و یادآوری اطلاعات پیشین ممانعت بعمل می آورد. کورتیزول با کاهش خوترسانی به هیپوکامپوس عملکرد آن را مختل کرده و به آن صدمه میزند. بنابراین استرس و تنش تأثیرات سوئی بر حافظه بجای میگذارد. ۶- حافظه خود را با مصرف مواد غذایی خاص بهبود بخشید. (به مقاله غذای مغز رجوع کنید)۷- خواب کافی لازمه داشتن یک حافظه پویا و کارآمد است. بنابراین به اندازه کافی بخوابید و الگوی خواب خود را نظم دهید. ۸- مصرف سیگار اکسیژن رسانی به مغز را کاهش داده و پیروی حافظه شما تأثیر مستقیم می گذارد بنابراین از کشیدن سیگار خودداری کنید.۹- مصرف مقادیر اندک الکل نیز در اندوژن اطلاعات تداخل ایجاد میکند، بی‌روزی روی حافظه کوتاه مدت، بنابراین از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید. ۱۰- مصرف مواد غذایی حاوی کافئین متمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند. ۱۱- هنگام به یادسپاری از تصاویر واضح، رنگین و آهنگه با احساسات استفاده کنید، چرا که یادآوری آنها سهولت تر است.۱۲- از تمام حواس خود در روند رمزگردانی اطلاعات استفاده کنید. یاد پارهای مغز شما شامل: اصوات، رایحه ها، حرکات، احساسات، ساختارها، تصاویر، نمادها، رنگها، مکانها، زمان، هیجانات، طعم ها و حس لامسه میباشند. مثلا برای یادسپاری " سبب شکل ظاهری، طعم، بو، رنگ و حس لامسه مربوط به آن را تماما به خاطر بسپارید و با صدای بلند واژه سبب را ادا کنید. ۱۳- از حس شوخ طبعی در به خاطر سپردن اطلاعات بهره جویید. هنگامی که مواد اطلاعاتی با عنصر شوخ طبعی در می آمیزد یادآوری آن آسانتر میگردد. اطلاعات را با موضوعات بازمه خنده دار عجیب و غریب همراه سازید. ۱۴- انگیزه و تمایل به یادگیری در روند یادسپاری حائز اهمیت است. وقتی شما علاقه و انگیزه به یادگیری مطلبی نداشته باشید بالطبع یادسپاری آن مطلب تاکارآمد نخواهد بود. ۱۵- مغز خود را ورزش دهید. یکتا یا چند حس خود را بطور بدیع و خلاقانه ای درگیر کنید. مثلا اگر عادت دارید با دست راست خود سواک بزنید، چند روز با دست چپ خود سواک بزنید-و یا غذا را در کنار خانواده خود در کمال آرمایش و سکوت صرف کنید-و یا با چشمان بسته دوش بگیرید.- کارهای غیر منتظره و غیر معمول انجام دهید- مسیر بازگشت به منزل خود را تغییر دهید- و یا مرکز خرید خود را تغییر دهید.۱۶- به خاطر داشته باشید تکرار و مرور ذهنی اصول اولیه یادگیری و به یادسپاری میباشند.

۱۷- از نمودارها، اشکال و نمادها پیشتر استفاده کنید. نمادها قادرند اطلاعات پیچیده را بطور سریع و موثر رمزگردانی کنند.۱۸- از حافظه مفصله (حرکتی) خود کمال استفاده را برید. حافظه حرکتی بسیار نیرومند و موثر است. یادگیری اطلاعات بصورت عملی بندرت فراموش میگردند. به همین خاطر است که شما هیچگاه دوجرخه سواری را از یاد نخواهید برد حتی اگر ۲۰ سال هم سوار دوجرخه نشوید.۱۹- مراقب باشید یادگیری سطحی شما را گمراه نکند. یازشناسی(RECOGNITION) یک یادگیری سطحی است. در یازشناسی شما تنها در صورتی اطلاعات را خاطر می آورید، که یا با آنها مستقیما مواجه شوید و یا سریع هایی مرتبط با آنها به شما ارائه گردد. اما در یادآوری (RECALL) بدون کمک سر تنها شما قادرخواهید بود، اطلاعات را بازبایی کنید. بنابراین یادآوری عمیق تر از یازشناسی است. نمونه عینی یازشناسی آزمونهای چند گزینه ای (تستی) و نمونه عینی یادآوری آزمونهای تشریحی میباشند. هنگامی که شما مطلبی را مطالعه میکنید به تصور اینکه کلاما مطلب را فراگرفته اید (به خاطر اثر حافظه یازشناسی) از مرور مجدد آن خودداری میکنید. اما تنها زمانی توانیاید از یادگیری خود یقین حاصل کنید که کتاب وی ا جزوه خود را کلاما بنویسید و هر چه که آموخته اید را پیروی کافذ آورید. ۲۰- با شکم پر مطالعه نکرده و یا سر امتحان حاضر نشوید. هنگامی که معده شما پر است خون فراوانی به سست معده و روده سرازیر میگردد تا عمل هضم انجام گیرد. از ایزرو خون کمتری مغز رسیده و کارایی ذهن شما کاهش می یابد. ۲۱- هورمونی موسوم به گرلین(GHRELIN) که توسط معده ترشح میگردد پیروی هیپوکامپوس اثر نیرومندی بجای میگذارد. سطح این هورمون زمانی که معده شما خالی است افزایش یافته و اشتها را تحریک میکند. این هورمون با تأثیر پیروی هیپوکامپوس حافظه را تقویت میکند. بنابراین یادگیری با شکم خالی بهتر انجام میگردد. ۲۲- ثابت گردیده هورمون لپتین (LEPTIN) که توسط سلولهای چربی ترشح میگردد کنترل دریافت غذا، وزن و مهار اشتها را بعهده داشته و سبب افزایش ارتباطات بین سلولوی در هیپوکامپوس میگردد. به همین خاطر ممکن است چاقی روند یادگیری وحافظه را غیر دشوار سازد. ۲۳- مثبت اندیشی و اعتماد بنفس نیز در یادگیری و حافظه تأثیر گذار است. چنانچه شما یادسپاری مطلبی را غیر ممکن بدانید، بالطبع نخواهید توانست مواد اطلاعاتی را بدرستی به خاطر بسپارید. ۲۴در حین امتحان اگر مطلبی را فراموش کردید چه کار کنید؟ ۱- خودنرسدی رواحفظ کنید. تلاش برای یادآوری مطالب فراموش شده منجر به بیخودگی مغز و اضطراب در خاطر شما میگردد که در روند یادآوری تداخل ایجاد میکند. چشمان خود را بنویسد و نفس عمیقی بکشید.۲- سوال را به حال خود رها کنید. سوال بی پاسخ مانده را علامت بزنید و به سراغ سایر پرسشها بروید. این کار چند حسن دارد: ۱- وقت شما بی جهت تلف نشود۲- از مضطرب شدن شما جلوگیری میکند۳- شاید اگر مجددا پس از چند دقیقه به سوال مزبور بازگردید پاسخ آن بداتن بیاید. ۴- و از همه مهم تر است که در طی پاسخدهی به سایر سوالات به واژه ها و مفاهیمی برخورد کنید که در یادآوری پاسخ سوال مزبور، به شما کمک شایانی بکند. ۳- تلاش مستقیم برای یادآوری واژه و یا مفهوم اصلی، کلاما غلط است.جای آن سعی کنید چیزهای مشابه آن را یادآوری کنید. و یا بافاری را که یادگیری در آن صورت گرفته است را بازمای کنید. و یا از پیوندها بهره گیرید

تکنیکهای حافظه – بخش دوم

راهکارهای یادباری ۱- آکرونیوم (ACRONYM): سرنام عبارات است از واژه ای که از ترکیب حروف نخست چند واژه مجزا پدید آمده باشد.
مثل: دادار، ناما، ایندز و لیزر که آکرونیهای زبان انگلیسی می باشد.
تاجا<sup>۱</sup>تئوری نظامی جمهوری اسلامی <sup>۲</sup>میز یک نمونه از سرنام فارسی است.۲- آکروسنک(ACROSTIC): آکروسنک یک عبارت ابداعی است که مجموع سرانهای آن سرخ ماده یادسپاری شده میباشند.
مثل<sup>۳</sup> یادرم کار داشت دیروز رفت برد<sup>۴</sup>گه چنانچه سرنام این واژه ها را کنار هم بگذاریم واحد های پول چند کشور پدید می آید: یزنل، کرون، دلار، دینار، ریال و ین.<sup>۵</sup> قافیه سازی (RHYMES): در این روش وزن یک واژه را با یک عده هم وزن همراه سازید مانند: چهار و تاهاز و یا هشت و ورشت. همچنین میتوانید شکل ماده اطلاعاتی را به یک عده همشکل نسبت دهید مانند: عده یک ۱ با شمع و یا عده هشت انگلیسی (۸) با ساعت شنی. ۴- تقطع (CHUNKING): در این روش اطلاعات یکپارچه را با واحدهای کوچکتر تقسیم بندی میکنیم. مثلا، به خاطر سپردن شماره تلفن هشت رقمی بصورت ۸۸۲۴۵۶۷ اما وقتی این شماره را به بصورت ۶۷ ۸۸۲ ۴۵۶ ۷ تقسیم بندی میکنیم یادسپاری آن آسانتر میگردد. ۵- داستان سازی (CHAINING): در این روش واژه های کلیدی را در قالب یک داستان در آورید. مثلا برای یادسپاری واژه های نایلون-گوش-خو و آسمان از این نمونه داستان استفاده کنید: <sup>۶</sup>"نایلون گوش خود را روی در گذاشته بود تا به حرفهای آسمانها گوش دهد"<sup>۷</sup>- روش کلید کلمه (KEYWORD METHOD): از این تکنیک برای به یاد سپاری زبان های خارجی بهره بگیرید. در این روش ابتدا یک واژه خارجی را انتخاب کنید، سپس یک واژه فارسی مشابه آن را شناسایی کرده و در انتها میان معنی واژه بیگانه و واژه فارسی رابطه معنا داری در ذهن خود تصویر سازی کنید. مثلا CARTA<sup>۸</sup> به زبان اسپانیایی به معنی " نامه " میباشد. واژه " کارت تبریک " را شناسایی کرده و " نامه " را به آن ربط دهید. ۷- روش مکان یابی (LOCI METHOD): در این روش ابتدا یک مکان کلاما آشنا را در ذهن خود مجسم کنید (مثلا منزل خودتان)، سپس هر کدام از مواد اطلاعاتی را که میخواهید یادسپاری کنید در چندین نقطه مشخص منزل خود قرار دهید (مثلا روی میز، تختخواب، میز ناهار خوری، راهرو وغیره)، سپس برای یادآوری، منزل را در ذهن خود تصویر سازی کرده و سواد اطلاعاتی را بازمایی کنید. ۸- بسط اطلاعات و یا پیوند(ASSOCIATION): در این روش پیوند معنا داری میان اطلاعات جدید و اطلاعات گذشته (آشا) فرود قرار سازید. هر اندازه پیوندهای بین مواد اطلاعاتی بیشتر باشد، راههای بازمایی آن مواد افزایش می یابد. یکتا ماده اطلاعاتی مفرد ممکن است مجبور مانده و به مرور زمان محو و فراموش گردد. اما هرگاه همان ساد مفرد با اطلاعات دیگر متصل و مرتبط گردد، شبکه ارتباطی مستحکم و منسجمی ایجاد خواهد شد که به آسانی محو و فراموش نمیگردد. همچنین ردیابی اطلاعات در این شبکه اطلاعاتی تسهیل خواهد شد. یادگیری اطلاعات جدید هنگامی که با دانسته های قبلی پیوند داده میشوند، آسانتر صورت میگردد.۹- تجسم (IMAGINATION): هر قدر اطلاعات را بهتر در ذهن خود تصویر سازی کنید، یادسپاری موثر تر خواهد بود. ۱۰- بافتار (CONTEXT): ثابت گردیده یادآوری اطلاعات، تحت شرایط مشابه زمان یادسپاری، آسانتر تر انجام میگردد. بنابراین هنگام مطالعه دروس خود، در شرایطی مطالعه کنید که با شرایط مکانی که میخواهید امتحان دهید یکسان باشد. مثلا روی میز و در سکوت مطالعه کنید و نه بصورت دراز کشی روی ویا تختخواب. باآزوقینی یادفاری که در آن یادگیری صورت گرفته است در یادآوری اطلاعات بسیار موثر میباشد. مثلا هنگامی که مطلب خاصی را توانستید به خاطر آورید، ببینید در کجای جزوه و یا کتاب آن مطلب را به خاطر سپرده اید و یا در چه بابت زمانی مکانی واقع بوده اید. ۱۱ نکات کلیدی دیگر برای برخورداری از یک حافظه قوی ۱- حافظه خود را سازماندهی کنید. برای جلوگیری از اختلاط اطلاعات با یکدیگر و برخورداری از یک حافظه منسجم، اطلاعات را در دسته بندیهای معنا داری قرار دهید. ۲- درک کردن اطلاعات در به یادسپاری تأثیر گذار است. مطالب را سطحی و طوطی وار به حافظه نیسپارید. ابتدا آنها را خوب درک کنید.۳- حافظه خود را تحریک کنید. سعی کنید هر ذ گاهگی کار مهارت جدید را با مهارتهای پیشین خود اضافه کنید، اگر کارمنده هستید یادگیرید، شطرنج بازی کنید، اگر ورزش کار هستید کار را رایانه را بیاموزید، اگر برنامه نویسی میباشید نقاشی کردن را یاد بگیرید. با این کار مدارات نوونی مغز خود را تحریک به رشد خواهید کرد.۴- تمرکز حواس را افزایش دهید. سعی نکنید تمام جزئیات را در همان وهله نخست درک کنید، تنها همه حواس خود را به اطلاعاتی که میخواهید به خاطر بسپارید متمرکز کنید. اجازه ندهید افکار نامربوط و مزاحم ذهن شما را مشغول سازند. ۵- آرمایش خود را حفظ کنید. بدون آرمایش خاطر، شما قادر به تمرکز کردن نخواهید بود. ثابت گردیده کورتیزول، هورمون استرس، در یادسپاری اطلاعات جدید و یادآوری اطلاعات پیشین ممانعت بعمل می آورد. کورتیزول با کاهش خوترسانی به هیپوکامپوس عملکرد آن را مختل کرده و به آن صدمه میزند. بنابراین استرس و تنش تأثیرات سوئی بر حافظه بجای میگذارد. ۶- حافظه خود را با مصرف مواد غذایی خاص بهبود بخشید. (به مقاله غذای مغز رجوع کنید)۷- خواب کافی لازمه داشتن یک حافظه پویا و کارآمد است. بنابراین به اندازه کافی بخوابید و الگوی خواب خود را نظم دهید. ۸- مصرف سیگار اکسیژن رسانی به مغز را کاهش داده و پیروی حافظه شما تأثیر مستقیم می گذارد بنابراین از کشیدن سیگار خودداری کنید.۹- مصرف مقادیر اندک الکل نیز در اندوژن اطلاعات تداخل ایجاد میکند، بی‌روزی روی حافظه کوتاه مدت، بنابراین از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید. ۱۰- مصرف مواد غذایی حاوی کافئین متمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند. ۱۱- هنگام به یادسپاری از تصاویر واضح، رنگین و آهنگه با احساسات استفاده کنید، چرا که یادآوری آنها سهولت تر است.۱۲- از تمام حواس خود در روند رمزگردانی اطلاعات استفاده کنید. یاد پارهای مغز شما شامل: اصوات، رایحه ها، حرکات، احساسات، ساختارها، تصاویر، نمادها، رنگها، مکانها، زمان، هیجانات، طعم ها و حس لامسه میباشند. مثلا برای یادسپاری " سبب شکل ظاهری، طعم، بو، رنگ و حس لامسه مربوط به آن را تماما به خاطر بسپارید و با صدای بلند واژه سبب را ادا کنید. ۱۳- از حس شوخ طبعی در به خاطر سپردن اطلاعات بهره جویید. هنگامی که مواد اطلاعاتی با عنصر شوخ طبعی در می آمیزد یادآوری آن آسانتر میگردد. اطلاعات را با موضوعات بازمه خنده دار عجیب و غریب همراه سازید. ۱۴- انگیزه و تمایل به یادگیری در روند یادسپاری حائز اهمیت است. وقتی شما علاقه و انگیزه به



یادگیری مطلبی نداشتنه باشدید بالطبع یادسازی آن مطلب ناکارآمد خواهد بود. ۱۵- مغز خود را ورزش دهید. یک یا چند حس خود را بطور بدیع و خلاقانه ای درگیر کنید. مثلا اگر عادت دارید با دست راست خود سواک بزیند، چند روز با دست چپ خود سواک بزیند-و یا غذا را در کنار خانواده خود در کمال آرامش و سکوت صرف کنید-و یا با چشمان بسته دوش بگریزد- کارهای غیر منتظره و غیر معمول انجام دهید- مسیر بازگشت به منزل خود را تغییر دهید- و یا مرکز خرید خود را تغییر دهید.۱۶- به خاطر داشته باشید تکرار و مرور ذهنی اصول اولیه یادگیری و به یادسازی میباشند.

۱۷- از نودارها، اشکال و نمادها بیشتر استفاده کنید. نمادها قادرند اطلاعات پیچیده را بطور سریع و موثر رمزگشایی کنند.۱۸- از حافظه عصبه (حرکتی) خود کمال استفاده را برید. حافظه حرکتی بسیار نیرومند و موثر است. یادگیری اطلاعات بصورت عملی بندرت فراموش میگردند. به همین خاطر است که شما هیچگاه دوجرحه سواری را از یاد نخواهید برد، حتی اگر ۲۰ سال هم سوار دوجرحه نشوید.۱۹- مراقب باشید یادگیری سطحی شما را گمراه نکند. بازشناسی (RECOGNITION) یک یادگیری سطحی است. در بازشناسی شما تنها در صورتی اطلاعات را به خاطر می آوریذ که، یا با آنها مستقیما مواجه شوید و یا سرخن حایم مرتبط با آنها به شما ارائه گردد. اما در یادآوری (RECALL) بدون کمک سر تنها شما قادرخواهید بود، اطلاعات را بازیابی کنید. بنابراین یادآوری عمیق تر از بازشناسی است. نمونه عینی بازشناسی آزمونهایی چند گزینیه ای (تستی) و نمونه عینی یادآوری آزمونهایی تشریحی میباشند. هنگامی که شما مطلبی را مطالعه میکنید به تصور اینکه کاملا-مطلب را فراگرفته اید (به خاطر اثر حافظه بازشناسی) از مرور مجدد آن خودداری میکنید. اما تنها زمانی میتوانیذ از یادگیری خود پشیم حاصل کنید که کتاب وی ا جزوه خود را کاملا بیندید و هر چه که آموخته اید را بروی کاغذ آوریذ. ۲۰- تا شکیم بر مطالعه تکرر و یا سر امتحان حاضر نشوید. هنگامی که معده شما پر است خون فراوانی به سمت معده و روده سرازیر میگردد تا عمل هضم انجام گیرد. از اینرو خون کمتری به مغز رسیده و کارایی ذهن شما کاهش می یابد. ۲۱- هورمونی موسوم به گرلین(GHRELIN) که توسط معده ترشح میگردد، بروی هیپوکامپوس اثر نیرومندی بجای میگذارد. سطح این هورمون زمانی که معده شما خالی است افزایش یافته و اشتها را تحریک میکند. این هورمون با تاثیر بروی هیپوکامپوس حافظه را تقویت میکند. بنابراین یادگیری با شکم خالی بهتر انجام میگردد. ۲۲- ثابت گردیده هورمون لپتین (LEPTIN) که توسط سلولهای چربی ترشح میگردد، کنترل دریافت غذاه زدن و مهار اشتها را بعهده داشته و سبب افزایش ارتباطات بین سلولی در هیپوکامپوس میگردد. به همین خاطر ممکن است چاقی رونده باعث یادگیری و حافظه را کند و دشوار سازد. ۲۳- مثبت اندیشی و اعداد بنفش نیز در یادگیری و حافظه تاثیر گذار است. چنانچه شما یادسازی مطلبی را غیر ممکن بدانید، بالطبع نخواهید توانست مواد اطلاعاتی را بدرستی به خاطر بسپارید. ۲۴- در حین امتحان اگر مطلبی را فراموش کردید چه کار کنید؟ ۱- خونریزی خود را حفظ کنید. تلاش برای یادآوری مطالب فراموش شده منجر به هیجانزدگی مغز و اضطراب در شما میگردد، که در رونده یادآوری نداخل ایجاد میکند. چشمان خود را ببندید و نفس عمیقی بکشید.۲- سوال را به حال خود رها کنید. سوال بی پاسخ مانده را علامت بزیند و به سراغ سایر پرسشها بروید. این کار چند حین دارد: ۱- وقت شما بی جهت تلف نمیشود ۲- از مضطرب شدن شما جلوگیری میکند۳- شاید اگر مجددا پس از چند دقیقه به سوال مزبور بازگردید پاسخ آن را بدانید ۴- و از همه مهم تر ممکن است در طی پاسخدهی به سایر سوالات به واژه ها و مفاهیمی برخورد کنید که در یادآوری پاسخ سوال مزبور، به شما کمک شایانی بکند. ۵- تلاش مستقیم برای یادآوری واژه و یا مفهوم اصلی، کاملا غلط است. جای آن سعی کنید چیزهای مشابه آن را یادآوری کنید. و یا بافتاری را که یادگیری در آن صورت گرفته است را بازسازی کنید. و یا از پیوندها بهره گیرید

**نمده اصحاب**

با یاد خدا دلها آرام میگيرند.امروز بدترین روز زندگی خود را تجربه کرده اید. کارفرمای شما در مقابل دیگران به شما توهین نموده و وقتی در راه برگشت از رستوران بودید، با اتومبیل خود تصادف کرده و این باعث دیر رسیدن به جلسه بعد ازظهر گردیده و موجب برخورد شدیدتر کارفرما شده است.هنگام مراجعه به خانه لیز خورده و با کمر روی زمین می افتید. با دودسر فراوان وارد اتومبیل شده و با سرعت هرچه تمام به طرف منزل حرکت کرده و بدلیل سرعت غیر مجاز توسط پلیس جریمه می شوید... تصورش را بکنید. بعد از تلو تلو خوردن و بیاز کردن درب منزل فقط میخواهید استراحت کرده و آرامش خود را بدست بیآورید. بنابراین ممکن است با یک نوبتیدنی خشک و نامشای تلویزیون خود را آرام و ریلکس کنید. اما این کار توصیه نمیشود. شما قصد دارید استرس را از خود بیرون نمایید و هدف فقط استراحت کردن نیست. کارشناسان بر این عقیده اند که بهترین راه برای تمدد اعصاب این است که فرد به تدریج احساسات خود را ارضا نماید. ۲O فوطه وریلامز نیست شما برای ریلکس شدن به قله کوه بروید، فقط کافی است خود را در یک منظره معمولی کوچکگ فوطه ور سازید. برای مثال اگر تابلوی نقاشی زیبایی در خانه یا محل کارتان دارید، آن را مجسم کرده و زیبایی آنرا مورد تحسین قرار دهید. اگر آکواریومی پر از ماهی های رنگارنگ دارید، برای مدتی به حرکات روان و سلیس آنها نگاه کنید تابه آرامش برسید. ۲O احساسات خود را برانگیزید.در مرحله بعد سفرفی به لاله گوش خود داشته باشید.به موسیقی موردعلاقه نان گوش دهید. کلاسیک، پاپ، راک یا هر چیز دیگر. فقط سعی کنید از کارهایی که باعث ایجاد هیجان و تنش در شما میگردد، اجتناب نمایید. بکار بردن یک هدفون می تواند از شنیده شدن صداهای دیگر جلوگیری کرده و باعث آرامش بیشتر گردد. مطابق با دافقه خود یک فئان چای سرد، آب میوه خشک یا آب سرد میل کنید. حس یویانی را فراموش نکنید.بوی عود، یک شمع معطر و یا عطر مورد علاقه همسرتان میتواند شما را آرام کند. حتی می توانید به حمام رفته با صابونهای مایع و معطر بدن خود را بشویید. اگر کسی هست که می تواند شما را ماساژ دهد، از او بخواهید اینکار را انجام دهد. محققان میگویند که ماساژ مناسب میتواند هورمونهایی ایجاد استرس را کاهش داده و تنش را ازین برید. اگر تنها هستید کمی شانه ها و گردن خود را مالش داده و به آرامی دستها و پاهايتان را ماساژ دهید.بررسی ها نشان داده که توازش حیوانات خانگی در ایجاد ملایمت و زدودن تنشها مؤثر میباشد. اگر سگ یا گربه ای دوست داشتنی در خانه دارید آنها را پیش خود آورده و کمی توازش کنید! ۲O تمدد اعصاب تدریجیروش بعدی یکی از تکنیکهای تست شده و مؤثر میباشد که می تواند فرد را به حالت مطلقی از آرامش برساند. با بکار بردن این روش میتوانیذ احساسی تازه و بدور از ناملایمات بدست آوریذ.هناظور که فیلا نیز گفته شد با گوش دادن به موزیکی دلپذیر شروع کنید. سپس روی سطحی راحت دراز کنید. چشمانتان را بسته و نفسی عمیق بکشید. اجازه دهید شکتان به طرف بالا و پایین حرکت کند. در همان حال که با آرامش دراز کشیده اید، روی پاک کردن ذهن خود تمرکز کنید.احساس آرامش بیشتری می کنید؟ اکنون نوبت تمرین اصلی است. از قسمت بالا با چشم ها شروع میکنیم. چشمان خود را به هم فشار داده و پشمانی را بدست بالا نگاه دارید. گویی در حال تحمل یک فشار عصبی زیاد می باشید. چند لحظه به همین صورت صبر کنید. سپس چشمان خود را رها کرده و آرام روی هم قرار دهید. احساس کنید که تنشها از چشمانتان جدا میشوند. از این ملایمت برای چند لحظه لذت برده و دوباره از ابتدا شروع کنید.به سراغ آرواره و فکته رفته و همین تمرین را در این قسمت تکرار کنید. عضلات فک و آرواره خود را منقبض و بعد از مدتی خود رها سازید تا تنش از شما دور شود.به همین ترتیب به طرف قسمتهای پایین تر بدن مانند گردن، شانه ها، فسه سینه و ... بروید. هراز گاهی مکث کرده و ببینید قسمتهای بالا تر هنوز احساس استرسی مینمایند یا خیر. اگر تنش زدانی بطورکامل انجام نگرفته بود به آن قسمت برگشته و تمرین را تکرار کنید. (معمولا چشم ها و آرواره نیاز به تکرار تمرین خواهند داشت. ) به همین مثال ادامه دهید تا به شکیه، ران، ساق و در انتها به کف پاها برسید. بسته به وقتی که شما اختصاص می دهید و زمانی که بدن شما برای ریلکس شدن نیاز دارد این تمرین ممکن است از ۱۵ دقیقه تا ۱ ساعت بطول بینجامد. برای رسیدن به آرامش هرگز نباید شتازنده عمل کرد و باید هر آنچه که نیاز دارید و می خواهید به خودتان بدهید. این روش برای ایجاد حالت خود تلقینی و رسیدن به آرامش مطلق بسیار مؤثر بوده و در همه شرایط کار می کند.اگر با ورزش یوگا آشنایی داشته باشید، توجه شاهانهی بیشماری در تمرین بالا و تکنیکهای این هنر باستانی هندوستان خواهد شد. در انتها استرس شما باید از بین رفته و با حداقل قابل پذیرش باشد. احساس آرامش و راحتی خواهد کرد، حتی ممکن است شیه آشنایی بی خیال از ناملایمات آزاد شوید. اندکی وقت را به مجسم نمودن لحظات خوشحالی و آرامش اختصاص داده و از تیرد استرس لذت ببرید.یاد داشته باشید که با یاد خدا دلها آرام میگيرند.

نمده اصحاب

با یاد خدا دلها آرام میگيرند.امروز بدترین روز زندگی خود را تجربه کرده اید. کارفرمای شما در مقابل دیگران به شما توهین نموده و وقتی در راه برگشت از رستوران بودید، با اتومبیل خود تصادف کرده و این باعث دیر رسیدن به جلسه بعد ازظهر گردیده و موجب برخورد شدیدتر کارفرما شده است.هنگام مراجعه به خانه لیز خورده و با کمر روی زمین می افتید. با دودسر فراوان وارد اتومبیل شده و با سرعت هرچه تمام به طرف منزل حرکت کرده و بدلیل سرعت غیر مجاز توسط پلیس جریمه می شوید... تصورش را بکنید. بعد از تلو تلو خوردن و بیاز کردن درب منزل فقط میخواهید استراحت کرده و آرامش خود را بدست بیآورید. بنابراین ممکن است با یک نوبتیدنی خشک و نامشای تلویزیون خود را آرام و ریلکس کنید. اما این کار توصیه نمیشود. شما قصد دارید استرس را از خود بیرون نمایید و هدف فقط استراحت کردن نیست. کارشناسان بر این عقیده اند که بهترین راه برای تمدد اعصاب این است که فرد به تدریج احساسات خود را ارضا نماید. ۲O فوطه وریلامز نیست شما برای ریلکس شدن به قله کوه بروید، فقط کافی است خود را در یک منظره معمولی کوچکگ فوطه ور سازید. برای مثال اگر تابلوی نقاشی زیبایی در خانه یا محل کارتان دارید، آن را مجسم کرده و زیبایی آنرا مورد تحسین قرار دهید. اگر آکواریومی پر از ماهی های رنگارنگ دارید، برای مدتی به حرکات روان و سلیس آنها نگاه کنید تابه آرامش برسید. ۲O احساسات خود را برانگیزید.در مرحله بعد سفرفی به لاله گوش خود داشته باشید.به موسیقی موردعلاقه نان گوش دهید. کلاسیک، پاپ، راک یا هر چیز دیگر. فقط سعی کنید از کارهایی که باعث ایجاد هیجان و تنش در شما میگردد، اجتناب نمایید. بکار بردن یک هدفون می تواند از شنیده شدن صداهای دیگر جلوگیری کرده و باعث آرامش بیشتر گردد. مطابق با دافقه خود یک فئان چای سرد، آب میوه خشک یا آب سرد میل کنید. حس یویانی را فراموش نکنید.بوی عود، یک شمع معطر و یا عطر مورد علاقه همسرتان میتواند شما را آرام کند. حتی می توانید به حمام رفته با صابونهای مایع و معطر بدن خود را بشویید. اگر کسی هست که می تواند شما را ماساژ دهد، از او بخواهید اینکار را انجام دهد. محققان میگویند که ماساژ مناسب میتواند هورمونهایی ایجاد استرس را کاهش داده و تنش را ازین برید. اگر تنها هستید کمی شانه ها و گردن خود را مالش داده و به آرامی دستها و پاهايتان را ماساژ دهید.بررسی ها نشان داده که توازش حیوانات خانگی در ایجاد ملایمت و زدودن تنشها مؤثر میباشد. اگر سگ یا گربه ای دوست داشتنی در خانه دارید آنها را پیش خود آورده و کمی توازش کنید! ۲O تمدد اعصاب تدریجیروش بعدی یکی از تکنیکهای تست شده و مؤثر میباشد که می تواند فرد را به حالت مطلقی از آرامش برساند. با بکار بردن این روش میتوانیذ احساسی تازه و بدور از ناملایمات بدست آوریذ.هناظور که فیلا نیز گفته شد با گوش دادن به موزیکی دلپذیر شروع کنید. سپس روی سطحی راحت دراز کنید. چشمانتان را بسته و نفسی عمیق بکشید. اجازه دهید شکتان به طرف بالا و پایین حرکت کند. در همان حال که با آرامش دراز کشیده اید، روی پاک کردن ذهن خود تمرکز کنید.احساس آرامش بیشتری می کنید؟ اکنون نوبت تمرین اصلی است. از قسمت بالا با چشم ها شروع میکنیم. چشمان خود را به هم فشار داده و پشمانی را بدست بالا نگاه دارید. گویی در حال تحمل یک فشار عصبی زیاد می باشید. چند لحظه به همین صورت صبر کنید. سپس چشمان خود را رها کرده و آرام روی هم قرار دهید. احساس کنید که تنشها از چشمانتان جدا میشوند. از این

ملاimt برای چند لحظه لذت برده و دوباره از ابتدا شروع کنید.به سراغ آرزواره و فک و فته و همین تمرین را در این قسمت تکرار کنید. عضلات فک و آرزواره خود را منقبض و بعد از مدتی کوتاه هما سازید تا تنش از شما دور شود.به همین ترتیب به طرف قسمتهای پایین تر بدن مانند گردن، شانه ها، فقه سینه و … بروید.
هراز گاهی مکث کرده و بنیید قسطنهای بالاثر هنوز احساس استرسی مناسبتاید یا خیر، اگر تنش زدنای بطورکامل انجام نگرفته بود به آن قسمت برگشته و تمرین را تکرار کنید. (معمولاً چشم ها و آرزواره نیاز به تکرار تمرین خواهند داشت.)
( به همین مثال ادامه دهید تا به شکپه، ران، ساق و در انتها به کف پاها برسید. بنسب به وقتی که شما اختصاص می دهید و زمانی که بدن شما برای ریلکس شدن نیاز دارد این تمرین ممکن است از ۱۵ دقیقه تا ۱ ساعت بطول بینجامد. برای رسیدن به آرامش هرگز نباید شتابزده عمل کرد و باید هر آنچه که نیاز دارید و می خواهید به خودتان بدهید. این روش برای ایجاد حالت خود تلقینی و رسیدن به آرامش مطلق بسیار مؤثر بوده و در همه شرایط کار می کند. اگر با ورزش یوگا آشنایی داشته باشید، متوجه خواهید بود بسیاری در تمرین بالا و تکنیکهای این هنر باستانی هندوستان خواهد شد. در انتها استریش شما باید از رن و فته و با حداقل تقلیل باشد. احساس آرامش و راحتی خواهید کرد، حتی ممکن است شبیه آسانی بی خیال از ناملییمات آزاد شوید. اندکی وقت را به مجسم نمودن لحظات خوشحالی و آرامش اختصاص داده و از نبود استرس لذت ببرید.یاد داشته باشید که با یاد خدا دلها آرام میگردد.

**جامه ستیزی، یک اختلال شخصیتی**

دوستانتان با خنده شما را یک ضد اجتماع می نامند. ممکن است شما فردی باشید که همیشه حوصله ی مهمانی و تفریح نداشته باشید، دوست دارید بعد از کار به جای بیرون رفتن با دوستان خیلی زود به خانه بروید و به ندرت دوستانتان را به خانه دعوت می کنید. احتمالاً از شلوغی و ازدحام مردم بیزار هستید، عادت ندارید در گفتگوها شرکت کنید و اکثر اوقات ترجیح می دهید که تنها باشید. پس باید تصدیق کنید که: شما گوشه گیر و از اجتماع گریزان هستید. این اختلال شخصیتی انواع گوناگونی دارد. ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روحی به حساب می آید. ضد اجتماعی چه نوع اختلال شخصیتی است؟
ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روانی است که در آن فرد نسبت به حقوق دیگران و قانون ها و انتظارات جامعه بی اهمیت است. اصطلاح دیگری که برای این بیماری استفاده می شود، اجتماع ستیز یا جامعه زده است. رفتار بیماران جامعه ستیز مانند رفتار جنایتکاران است، اما این افراد خشونت کمتری دارند و خطرناک نیستند.این خصوصیات در این پیمانان معمولاً قبل از ۱۵ سالگی با رفتارهایی که از نظر اجتماعی قابل قبول نمی باشند آشکار می شود.فردی که در کودکی عادت به کندن پرهاي پروانه داشته یا دم گریه همسایه را آتش می زده،بعدها در بزرگسالی به عنوان فردی که مبتلا به اختلالات شخصیتی ضد اجتماعی است شناخته می شود. این بیماری در مردان بیش از زنان دیده می شود (۴۳٪ از مردان در مقایسه با ۱۱٪ از زنان)، و عطل این بیماری هنوز از نظر پزشکی شناخته نشده است.
عطل این بیماری مشخص کردن اینکه چه افرادی ممکن است به این بیماری دچار شوند کار دشواری است-البته دلایل و شواهدی است که ثابت می کند عوامل ژنتیکی یا مورد سوء آسفتهاده قرار گرفتن در دوران کودکی در این مسئله تأثیرگذار است. با وجود اینکه فقط یک پزشک روانشناس می تواند به درستی مشخص کند که فردی به این بیماری مبتلا هست یا خیر، ما در اینجا به چند راه شناسایی این بیماری اشاره می کنیم.
علام این بیماریان بیماری علام و نشانه های بسیاری دارد. در اینجا سؤالاتی هست که می توانید از خود پرسید تا ببینید آیا شما هم یکی از قربانیان این بیماری می باشید یا خیر.آیا فردی تکانشی هستید؟-بسیاری از ما افرادی با شوق و ذوق، بی پروا و خود جوش هستیم. ممکن است یک جفت کشش گفتن بخیرم با وجود اینکه توانایی خرید آن را نداریم. اما اینکه کارت اعتباری دوستان را بدون هیچ شک و تردید از جانب خودتان بدون اجازه او بردارید و خرید کنید حرف دیگری است. گرفتن تصمیاتی فوری و بی ملاحظه، بدون در نظر گرفتن قوانین اجتماع یا احساسات افراد دیگر، و قدرناشناسی به جای سیاس از دیگران همه علامتی از این بیماری می باشد. آیا خشن و منجاوز هستید؟همه ما گاماً دچار عصبانیت می شویم، اما اگر هنگام عصبانیت حالت تهاجم و خشونت شدید به شما دست می دهد، سعی کنید مکس العمل های خود را بیشتر بررسی کنید. عصبانیت و خشونت بیش از حد، حالت تهاجم به افراد و اقدام به کتک کاری و ناتوانی برای تحمل سختی ها همه نشانه این هستند که عصبانیت شما غیر قابل کنترل است. آیا همیشه افراد دیگر را منهم می کنید؟ممکن است یکی از همکارانتان کارهایی انجام دهد که شما را بیازارد، اما اگر فردی هستید که دائماً دنبال کسی می گردید که خطاها و شکست های خود را گردن او بیندازید و مسئولیت کارهای خود را قبول نمی کنید، دچار مشکل روانی جامعه گروزی هستید. خودخواه بودن و اینکه همیشه فکر کنید در همه موارد حق با شماست نیز می توانشد علامت دیگری از این مشکل روانی باشد. آیا معمولاً با قانون مشکل دارید؟ اگرچه ممکن است تا به حال دستگیر نشده باشید، اما قانون شکنی یکی دیگر از علامت جامعه ستیزی است. منظور ما قانون شکنی هایی مثل پارک ممنوع و اینها نیست، اما اگر فردی هستید که برای قانون های اجتماعی ارزشی قائل نیستید و آنها را تحقیر می کنید، جرم افراد جامعه ستیز هستند.آیا دروغ می گویند؟ ممکن است اینکه خود را با اسم ها و هویت های دیگر در جت روم ها معرفی کنید یا به فرزندتان بگویید که پدری ندندان وجود دارد اشکالی نداشته باشد، اما زمانی که مرز بین دروغ و حقیقت برایتان از بین برود، و حقه بازی و دروغ به شکل عادت در بیاید، باید گوش به زنگ باشید. آیا فردی بی ملاحظه هستید؟ آیا پدر و مادر یا همسری سهل انگار و بی ملاحظه هستید؟ بی رحمی، سنگتوری و بی اعتنایی نسبت به امنیت و سلامت خودتان و دیگران علامت دیگری از ابتلا به این مشکل روانی می باشد. آیا از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنید؟ ممکن است اگر کار اشتباهی انجام دهید، دچار عذاب وجدان شویم. همه ی ما براینمان پیش آمده است که فراموش کنیم وسایل دیگران را به آنها برگردانیم، اما اگر فردی هستید که بدون قصد پس دادن چیزی از دیگران وسایلمان را قرض می گیرید، دچار این مشکل روانی هستید. آیا می توانید مدتی طولانی نسبت به کسی یا چیزی متعهد باشید؟برای افراد جامعه گریز برقراری ارتباط با دیگران کاری بسیار ساده است، اما به ندرت پیش می آید که این افراد بتوانند مدتی طولانی این رابطه را با کسی حفظ کنند. برای این افراد دوستی، عشق و ازدواج همه به صورت کوتاه معنا و مفهوم دارند. برای همه ی ما تا به حال پیش آمده است که در انتخاب دوست یا کار اشتباه کرده باشیم، اما اگر شما فردی هستید که مدارام کار خود را عوض می کنید یا نمی توانید با کسی برای مدتی طولانی بمانید، احتمالاً فردی جامعه گریز هستید. آیا فردی دغل باز هستید؟ نفوذ و قدرت کلام در مسائل اجتماعی، کار یا برخورد با دوستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر فردی هستید با جذابیته صرفاً ظاهری و کسی هستید که هدفتان استفاده از دیگران برای منفعت خودتان است، دغل باز هستید. اگر فردی هستید که پیوسته دنبال استفاده از دیگرانید احتمالاً با این مشکل روانی دست به گریبان هستید. آیا خودخواه و مغرورید؟ البته مهم است که گاهی خودتان را اول از هر چیز فرد جدید و برای دفاع از حقوقتان بچنگید. اما اگر همیشه به فکر احساسات و نظرات خود هستید، و برای احساسات و نظرات دیگران ارزشی قائل نیستید، احتمالاً فردی جامعه ستیزید. راه حل مشکل شما O با پزشکان مشورت کنید منحصنم روانشناس معقتد هستند که اگر شما سه با تعداد بیشتری از این علامت را در خود مشاهده کردید، احتمالاً مبتلا به مشکل جامعه گروزی هستید. اگر این رفتارها در خود مشاهده می کنید حتماً با پزشک مشورت کنید. اگر این علامت را در دوستی مشاهده کردید او را مجبور کنید که دنبال درمان های پزشکی برود و اگر از این کار سر با زد خود را از زندگی او خارج کنید. O روان درمانی کنید روان درمانی برای کنترل اضطراب و نگرانی ها، برطرف کردن خشونت و عصبانیت ها و ایجاد رفتاری بخته تر، مسئولانه تر و اجتماعی تر در مقابل دیگران است. به شما کمک می کند تا با ترس و ناامیدی نیز کنار آمده و حسد و حدودها را بپذیرفته و از زد و خورد بیبریزید. O دنبال درمان و مراجعه باشید اگر چه راهی قطعی برای معالجه ی این بیماری وجود ندارد، اما داروهای ویژه ای وجود دارد که به شما کمک می کند که این علامت را در خود کنترل کرده و دوباره کنترل زندگیتان را به دست آورید و با مراجعه به پزشکان متخصص می توانید از آنها استفاده کنید. وارد عمل شوید زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهید آن را با تراخشی و مهم کردن سایرین و سوء استفاده از افراد بگذرانید. اگر فکر می کنید که با این بیماری دست به گریبان هستید، هر چه سریعتر دنبال درمان آن باشید و با پزشکان مشورت کنید. سعی کنید دید تازه ای نسبت به دقای اطرافتان پیدا کنید و رفتارهایتان را تغییر دهید.

جامه ستیزی، یک اختلال شخصیتی

دوستانتان با خنده شما را یک ضد اجتماع می نامند. ممکن است شما فردی باشید که همیشه حوصله ی مهمانی و تفریح نداشته باشید، دوست دارید بعد از کار به جای بیرون رفتن با دوستان خیلی زود به خانه بروید و به ندرت دوستانتان را به خانه دعوت می کنید. احتمالاً از شلوغی و ازدحام مردم بیزار هستید، عادت ندارید در گفتگوها شرکت کنید و اکثر اوقات ترجیح می دهید که تنها باشید. پس باید تصدیق کنید که: شما گوشه گیر و از اجتماع گریزان هستید. این اختلال شخصیتی انواع گوناگونی دارد. ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روحی به حساب می آید. ضد اجتماعی چه نوع اختلال شخصیتی است؟
ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روانی است که در آن فرد نسبت به حقوق دیگران و قانون ها و انتظارات جامعه بی اهمیت است. اصطلاح دیگری که برای این بیماری استفاده می شود، اجتماع ستیز یا جامعه زده است. رفتار بیماران جامعه ستیز مانند رفتار جنایتکاران است، اما این افراد خشونت کمتری دارند و خطرناک نیستند.این خصوصیات در این پیمانان معمولاً قبل از ۱۵ سالگی با رفتارهایی که از نظر اجتماعی قابل قبول نمی باشند آشکار می شود.فردی که در کودکی عادت به کندن پرهاي پروانه داشته یا دم گریه همسایه را آتش می زده،بعدها در بزرگسالی به عنوان فردی که مبتلا به اختلالات شخصیتی ضد اجتماعی است شناخته می شود. این بیماری در مردان بیش از زنان دیده می شود (۴۳٪ از مردان در مقایسه با ۱۱٪ از زنان)، و عطل این بیماری هنوز از نظر پزشکی شناخته نشده است.
عطل این بیماری مشخص کردن اینکه چه افرادی ممکن است به این بیماری دچار شوند کار دشواری است-البته دلایل و شواهدی است که ثابت می کند عوامل ژنتیکی یا مورد سوء آسفتهاده قرار گرفتن در دوران کودکی در این مسئله تأثیرگذار است. با وجود اینکه فقط یک پزشک روانشناس می تواند به درستی مشخص کند که فردی به این بیماری مبتلا هست یا خیر، ما در اینجا به چند راه شناسایی این بیماری اشاره می کنیم.
علام این بیماریان بیماری علام و نشانه های بسیاری دارد. در اینجا سؤالاتی هست که می توانید از خود پرسید تا ببینید آیا شما هم یکی از قربانیان این بیماری می باشید یا خیر.آیا فردی تکانشی هستید؟-بسیاری از ما افرادی با شوق و ذوق، بی پروا و خود جوش هستیم. ممکن است یک جفت کشش گفتن بخیرم با وجود اینکه توانایی خرید آن را نداریم. اما اینکه کارت اعتباری دوستان را بدون هیچ شک و تردید از جانب خودتان بدون اجازه او بردارید و خرید کنید حرف دیگری است. گرفتن تصمیاتی فوری و بی ملاحظه، بدون در نظر گرفتن قوانین اجتماع یا احساسات افراد دیگر، و قدرناشناسی به جای سیاس از دیگران همه علامتی از این بیماری می باشد. آیا خشن و منجاوز هستید؟همه ما گاماً دچار عصبانیت می شویم، اما اگر هنگام عصبانیت حالت تهاجم و خشونت شدید به شما دست می دهد، سعی کنید مکس العمل های خود را بیشتر بررسی کنید. عصبانیت و خشونت بیش از حد، حالت تهاجم به افراد و اقدام به کتک کاری و ناتوانی برای تحمل سختی ها همه نشانه این هستند که عصبانیت شما غیر قابل کنترل است. آیا همیشه افراد دیگر را منهم می کنید؟ممکن است یکی از همکارانتان کارهایی انجام دهد که شما را بیازارد، اما اگر فردی هستید که دائماً دنبال کسی می گردید که خطاها و شکست های خود را گردن او بیندازید و مسئولیت کارهای خود را قبول نمی کنید، دچار مشکل روانی جامعه گروزی هستید. خودخواه بودن و اینکه همیشه فکر کنید در همه موارد حق با شماست نیز می توانشد علامت دیگری از این مشکل روانی باشد. آیا معمولاً با قانون مشکل دارید؟ اگرچه ممکن است تا به حال دستگیر نشده باشید، اما قانون شکنی یکی دیگر از علامت جامعه ستیزی است. منظور ما قانون شکنی هایی مثل پارک ممنوع و اینها نیست، اما اگر فردی هستید که برای قانون های اجتماعی

ارزشی قائل نبینید و آنها را تحقیر می کنید، جزء افراد جامعه سبیز هستید.آیا دروغ می گویند؟ ممکن است اینکه خود را با اسم‌ها و هویت های دیگر در جت روم‌ها معرفی کنید یا به فرزندانان بگویید که بری دندان وجود دارد اشکالی نداشته باشد، اما زمانی که مرز بین دروغ و حقیقت برایتان از بین برود، و حقه بازی و دروغ به شکل عادت در بیاید، باید گوش به زنگ باشید.
آیا فردی بی ملاحظه هستید؟
آیا پدر و مادر یا همسری سهل انگار و بی ملاحظه هستید؟
بی رحمی، مستغری و بی اعتنائی نسبت به امنیت و سلامت خودتان و دیگران علامت دیگری از ابتلا به این مشکل روانی می باشد.
آیا از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنید؟
ممکن است اگر کار اشتباهی انجام دهید، دچار عذاب وجدان شوید، همه می ما براینمان پیش آمده است که فراموش کنیم وسایل دیگران را به آنها برگردانیم، اما اگر فردی هستید که بدون قصد پس دادن چیزی از دیگران وسایلشان را قرض می گیرید، به دچار این مشکل روانی هستید.
آیا می توانید مدتی طولانی نسبت به کسی یا چیزی متعهد باشید؟
برای افراد جامعه گریز برقراری ارتباط یا دیگران کاری بسیار ساده است، اما به ندرت پیش می آید. که این افراد بتوانند مدتی طولانی این رابطه را با کسی حفظ کنند. برای این افراد دوستی، عشق و ازدواج همه به صورت کوتاه مدت معنا و مفهوم دارند. برای همه ی ما تا به حال پیش آمده است که در انتخاب دوست یا کار اشتباه کرده باشیم، اما اگر شما فردی هستید که مداوماً کار خود را عوض می کنید یا نمی توانید با کسی برای مدتی طولانی بمیانید، احتمالاً فردی جامعه گریز هستید.
آیا فردی دغل باز هستید؟
نفرهٔ و قدرت کلام در محافل اجتماعی، کار یا برخورد با دوستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر فردی هستید یا جادابینی صرفاً ظاهری و کسی هستید که هدفان استفاده از دیگران برای منفعت خودتان است، دغل باز هستید. اگر فردی هستید که پیوسته دنبال استفاده از دیگرانید احتمالاً با این مشکل روانی دست به گریزان هستید.
آیا خودخواه و مغرورید؟
البته مهم است که گاهی خودتان را اول از هر چیز قرار دهید و برای دفاع از حقوقتان بجنگید. اما اگر همیشه به فکر احساسات و نظرات خود هستید و برای احساسات و نظرات دیگران ارزشی قائل نیستید، احتمالاً فردی جامعه ستیزید. راه حل مشکل شما O یا پزشکان مشورت کنید
منضمین روانشناس معقه هستند که اگر شما سه یا تعداد بیشتری از این علائم را در خود مشاهده کردید، احتمالاً به مشکل جامعه گریزی هستید. اگر این رفتارها را در خود مشاهده می کنید حتماً با پزشک مشورت کنید. اگر این علائم را در دوستی مشاهده کردید او را مجبور کنید که دنبال درمان های پزشکی برود و اگر از این کار سر باز زد خود را از زندگی او خارج کنید.
O روان درمانی کنید
روان درمانی برای کسی که به شما کمک می کند که این ها برطرف کردن خشونت و تعصبانیت ها و ایجاد رفتاری بخته تر، متوالانه تر و اجنبیانه تر در مقابل دیگران است. به شما کمک می کند تا با ترس و ناامیدی نیز کنار آمده و حد و حدودها را پذیرفته و از زد و خورد بپرهیزید.
O دنبال درمان و معالجه باشید
اگرچه راهی قطعی برای معالجه ی این بیماری وجود ندارد، اما داروهای ویژه ای وجود دارد که به شما کمک می کند که این علائم را در خود کنترل کرده و دوباره کنترل زندگیان را به دست آورید و با مراجعه به پزشکان منضمین می توانید از آنها استفاده کنید.
وارد عمل شوید
زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهید آن را با ناراحتی و متهم کردن سایرین و سوء استفاده از افراد بگذرانید. اگر فکر می کنید که با این بیماری دست به گریبان هستید، هر چه سریعتر دنبال درمان آن باشید و با پزشکان مشورت کنید. سعی کنید دید تازه ای نسبت به دنیای اطرافتان پیدا کنید و رفتارهایتان را تغییر دهید.

#### چگونه انسان خوبی باشیم؟

تکاپوی انسان‌ها برای "خوب بودن" در ارتباط مستقیم با تمام افعالی است که در طول زندگی خود انجام می دهند. به منظور رساندن خوشی و لذت در زندگی به بالاترین میزان ممکن، باید قادر به تشخیص تفاوت های میان"خوبی های مادی" و "خوبی های معنوی" بشویم. همه ما دوست داریم از نظر دیگران افراد خوبی به شمار رویم، اما این کار آسانی نیست. تصور کنید یک انسان خوب و یک انسان شرور در پیش روی شما قرار گرفته اند. حال اگر از هر دوی آنها سؤال مشابه "آیا تصور می کنی انسان خوبی هستی ؟"را پرسید، فکر می کنید کدامیک از آنها بگوید"بله، من انسان خوبی هستم ؟"کسی که واقعاً خوب است و با فردی که شرور قلندار می شود؟
بله درست حدس زدید؛ انسان شرور او به راحتی به خود اجازه می دهد تا حدی مادر خود را مورد ضرب و شتم قرار داده و بازمه خود را درسنگار تصور کند. شاید در مقابل یک چنین عمل ننگرهنده شما تعجب کرده و با خود بگویید"این غیر قابل باور است؛ چطور توانسته یک همچین کاری انجام دهد ؟"اما او در مقابل با استاد به باورهای منطقی منحصر به فرد خود پاسخ می دهد"تو متوجه نیستی، اون از من خواست تا زباله ها را به بیرون ببرم، اگر این کار را انجام می دادم، خدا می داند که بعداً از من چه درخواست های دیگری می کرد، این کار می توانست تا ابد ادامه پیدا کند "حال آدم خوبی که آشغال‌ها را بیرون گذاشته را در نظر بگیرید. اگر به او بپوئید که "بن مشاهده کردم که تو انسان شریفی هستی "یا پاسخ می دهد"نه، من اونقدرها هم که تو فکر می کنی خوب نیستیم، متوجه نشدی زمانی که در حال حمل زباله به طرف حیاط بودم، به مادرم آسیب رساندم "آذر مورد چی صحبت می کنی؟ من مراقب تو بودم و دیدم که هیچ کاری انجام ندادی "خوب، آره ضربه فیزیکی به او وارد نداشتیم، اما در حین خارج شدن خر زرد و خواستیم تا با این کار، مادرم احساس بدی پیدا کند. من مشغول خواندن یک کتاب چاپ بودم و تصور می کردم که اگر خر نرم ممکن است او فرد شب نیز مجدداً این درخواست خود را تکرار کند".متوجه تفاوت میان آنها شدید؟
یک انسان بد تصور می کند که همیشه حق با اوست و کارهایی که انجام می دهد صحیح هستند. و اصلاً به خودنژند نمی داند که خوب بودن را تجربه کند به همین دلیل هم هیچ کاری نپای به تلاش و تفلا در این زمینه احساس نمی کند. تصور می کند که انسان خوبی است. این در حالی است که انسانی که حقیقاً برای"خوب" بودن تلاش می کند، به خوبی می داند که چه امر خطیری را در پیش روی دارد، و همواره برای رسیدن به مدارج بالاتر در این خصوص از هیچ تلاشی مضایقه نمی کند. اما در این میان باید گفت که گروه سوم نیز وجود دارند: انسان های کاملاً نیکوکار. او با کمک میل زباله ها را از خانه خارج کرد و با روی خوش به مادرش می گوید"افتخار من است که بتوانم به تو کمک کنم، تو برای مراقبت و نگهداری از ما خیلی سخت کشیده ای، متشکرم که به من فرصت دادی تا بتوانم سروزنی تو محبت هایت را جبران کنم "او قلب؛ نمایامت" و "شهوات گلاش و تکاپو به سمت تعالی، از دو میل ذاتی کاملاً منضوت در وجود تمام انسان ها سرچشمه می گیرد. هر فرد دو قلب دارد؛ قلبی که عاشق انجام کارهای نیک است، و قلبی که ترجیح می دهد خودخواهانه عمل کند. شما باید به طور کامل متوجه جالبشی که در درونتان مابین این دو قلب در جریان است، باشید. به عنوان مثال: شما می خواهید از وقتتان نهایت استفاده را ببرید، اما در عین حال احساس می کنید که می توانید انجام کارها را به زمان دیگری موکول کنید. شما می خواهید غذاهای سالم بخورید، اما احساس می کنید که نمی توانید از طعم کیک شکلاتی بگذرید. شما می خواهید بر دانتش خود بیفزایید، اما احساس می کنید که نشامای تلوزیون لذت بیشتری دارد. یک دل می گوید درست باش؛ دل دیگر می گوید خود خواه باش". نمایل "در مرحله اجرا معنا پیدا می کند، و با حقایق سر و کار دارد" شهوت "به لحظه بستگی دارد، و آینده را در نظر نمی گیرد، به عبارت دیگر نوعی راه فرار جلوبی بانی شما قرار می دهد. این درگیری برای روح و جسم شما رخ می دهد. روح فنا ناپذیر شما به دنبال انجام کار است، می خواهد تمام کارها را به خوبی انجام دهد؛ او عاشق انسان دوستی است، به دنبال عدالت است؛ نوعدوست، حساس، شرافتمند، و مسئولیت پذیر است. روح شما به دنبال شکوفا نمودن استعدادهای بالقوه خود می باشد. در همین اثنا، جسم شما که سروشخص جز خاک انظار آن را نمی کشد، به دنبال رضایت خاطر لحظه ای است. به دنبال راحتی است؛ از تلاش و کوشش خوشش نی آید، قلب دوست دارد بخورد، بخوابد، و شهواتش کند. شما می دانید که امتناع ورزیدن نسبت به بیرون بردن زباله‌ها اصل، همانا درست نیست، قلب شما واقعاً می خواهد که خوب باشد، اما دل دیگرشان (یا همان قلب شهواتران) ترجیح می دهد داخل خانه در جای گرم و نرم خود باقی بماند و به خواندن کتاب مورد علاقه اش ادامه دهد. حتی همین حالا که در حال خواندن این مقاله هستید، روحتان به علامت رضا سر تکان می دهد و به شما می گوید"توجه کن --- این صحبت ها از تو انسان بزرگی درست می کند. اما چسختان دخالت می کند و می گوید"این همه سخت کوشی و تمرکز بیش از اندازه خیلی درد آور است. من همانطور که قبلاً بودم همه چیز خوب بود و بر وفق مرادم پیش می رفت "آدر هر مرحله از تصمیم گیری، هر دو دل با هم تضاد پیدا کرده و شما را بر سر دو راهی قرار می دهند. برای بریزود در جنگ برای خوب بودن، شما باید مرکز توجه خود را بر روی امیال درونتان متمرکز کنید. هر روز صبح که از خواب بید می شوید به خودتان یادآوری کنید که قصد دارید انسان خوبی بشوید و اجازه ندهید وجداناتان از کار بپفتد. این کار را جزئی از دورنمای ذهنی خود قرار دهید تا به وضوح شاهد تغییرات قابل توجه آن در طول روز شوید. با احساس به این شیوه تصمیمات عقلانه تر و مؤثرتری اتخاذ خواهید کرد.O تمیز دادن هر یک از قلب ها از یکدیگر خیلی دشوار است که بتوانیم درک کنیم کدامیک از خواست هایمان جزء نیازهای اساسی است و کدامیک از آنها در گروه نمایامت شهواتی جای می گیرد.از یک نظر بپرسید "کدامیک برای تو مهمتر است – پول یا شادکامی"؟
من شادکامی را انتخاب می کنم، فقط من من غذای کافی، مکانی برای زندگی، و قدری لباس بده -- و بعد خواهی دید که با شادی چقدر راحت زندگی خواهیم کرد؛ آخر کدام احمقنی حاضر می شود که یک میلیونر بد بخت و تیره روز باشد؟"
"یاشه یکک هفته به من مهلت بده و من قول می دمم که طریقهٔ شاد زیستن را به تو نشان دمم "
"خوب این یک پیشنهاد جالب است. . . شاید روزی درباره آن فکر کنم "
"یاشه من بکن معامله با تو می کم؛ پس از یک ماه اگر موفق شدی خوشحالت را افزایش دهی، بکن پاداش ۱۰ میلیون تومان می هم به تو پرداخت خواهد شد "مراقب کنیکه به شما نزدیک می شود، باشید چرا؟
کدامیک برای آقا مهمتر است؟ - خوشحالی یا پرله‌البته که شادابی مهمتر است و این مسئله صرفاً نموداری از خود ووشفتگر درک روحی شماست. در طرف دیگر جسم شما قرار دارد که تنها به کافذهای سبز رنگ پول فکر می کند؛ امیال جسمانی تمرکز ما را بر هم می زند. مادی گزایی آفتقد شدید می شود که ما به اشتباه تصور می کنیم نیاز اصلیمان همین موارد مادی هستند. اگر نتوانید تلاش کافی برای تشخیص نیازهای ضروری و امیال جسمنی داشته باشید، آتوقت به احتمال زیاد اکثر موقعیت های خود را برای رسیدن به هدف از دست خواهید داد و متوجه نخواهید شد که کدام موضوع بر روی زندگی شما تأثیر منفی می گذارد. تکلیف نفاذ به وجود آمده و آنها یا مطرح کردن دو پرسش معلوم کنید: من چه کاری را باید انجام دهم، و در مقابل احساس می کنم دلم می خواهد چه کاری انجام دهم؟
کاری که خودتان می خواهید انجام دهید، معمولاً کار درست است و کاری که احساس می کنید باید آن انجام دهید، راحت ترین کار ممکن است. صبح ها موقع بیدار شدن از خواب ساعت به صدا در می آید. شما قصد دارید تا از رخت خواب بلند شوید و روز خود را شروع کنید. اما احتمالاً احساس می کنید که بهتر است رنگ ساعت را قطع کنید و چند لحظه ای بیشتر بخوابید. اینجاست که جنگ شروع میشود و بیرون آمدن از رخت خواب تدریجاً به یک دوامی اخلاقی می شود؛ارد و باخت شما به این امر بستگی دارد که در زمان تصمیم گیری کدام صدار در جودتان بلند تر به گوش برسد: صدای نیاز ضروری و یا صدای نمایامت جسمانی. زمانیکه از درگیری آگاهی کامل پیدا کردید و به خاطر سرودید که در حال تفلا هستید، قادر می شوید تا با دقت بیشتری به قلب نیکوکار خود گوش دهید و به طور همزمان توجه خود را از قلب خودخوانتان منحرف کنید.O تفسیر "خوبی"تعریف صحیح"خوب "در نقطه شروع یک تک تک کارهایی که در زندگی انجام می دهید، نهنقه است. شما به تنهایی نمی توانید تعریف خاص خود را از"خوبی"داشته باشید. باید از منابع موثق کمک بگیرید و بعد با خود تجزیه تحلیل کنید که کدامیک از آنها دارند تا به بهترین شیوه، وضعیت زندگی بشر را بر اساس حقایق زندگی تغییر دهند. مراقب باشید؛ اگر بر روی تجزیه و تحلیل خود وقت صرف نکرده و به نتیجه مطلوب نرسید، آتوقت با تعریف فرد دیگری از"خوبی" مواجه شده و به اشتباه آرزای در زندگی خود به کار می بندید؛ شما که تمایل ندارید مثلاً ۲۰سال با یک نظریه زندگی کیند و بعد تازه متوجه شوید که گزینه درست را انتخاب نکرده اید. تا زمانیکه به درستی تعریفی از خوبی نداشته باشید، مجبورید از تعاریف

دیگران بهره بگیرند.شاید در" توار غزه "عوب ، به فردی اطلاق شود که به کسر خود بسب می بندد و آزا در یکی از بازارهای شلوغ اسرائیلی متفرج می کتد. تعریف رایج خودی در دنیای غربی نیز به فردی اطلاق می شود که به موفقیت اقتصادی رسیده باشد. مردم به این دلیل که به موفقیت نرسیده اند به تدریج دچار افسردگی می شوند ". آنچه چه اتفاقی افتاده؟ چرا باید بتوانم در جایی استخدام شوم؟ حتماً آدم " بدی "هستم، یک روانی‌شنک در من معرفی کنید ."این طرز فکر بلاخره روزی شما را از پای می در آورد. کمکسیون آهنگ های شما، فرش های که در خانه پهن کرده اید، خودروهای تجملاتی از یک طرف جزء تئیهلات زندگی به شمار می روند و از طرف دیگر تاهبت کتندتد موفقیت زندگی فرد هستند، همه و همه جزء این مورد می باشند. انسان ها می خواهند به همگان نشان دهند که با معیارهای" خوب "بودن جامعه توانسته اند خود را وقف دهند"."به طور موزدبانه به این دلیل این کار را انجام می دهند تا دیگران تصور نکنند که آنها بیگانه هستند!) همیشه این سوال را از خود پرسید: آیا پرداخت من از "خوبی "چیزی است که از کانتال نست فرد هالیوود به مردم القا می شود و یا تعریف آن در ذهن من بر اساس معنای حقیقی، پیام های درونی، و کمک و همکاری به هموعالم سر چشمه می گردد؟ اگر توانید مرزها را برای خود مشخص کنید، آتوقت سرنوشت شما مانند آدم های معروف و ثروتمندی می شود که در نهایت به مواد مخدر روی آورده و یا دچار افسردگی های شدید می شوند. سرمشق بازی که می توانید از یک هنرنش، دبای هالیوود بگیرید چیست؟ چرا نمی توانند زندگی مشترک خود را حفظ کنند و ساعت های پیشداری را در مطب های روانشناس های مختلف سپری می کنند؟ تفسیر مناسبی از خودی در کتب آسانتی وجود دارد. در این تفسیرها به وضوح می توان درک کرد که یک انسان خوب باید در مقابل دوستان، خانواده، و به طور کلی جامعه چه رفتاری از خود نشان دهد.بنابرین تعریف های خود را مشخص کنید، و در عین حال مراقب باشید. شاید افراد جامعه بخواهند خود را داخل چاه بنیزانند! شما که نباید از آنها بیروی کنید. روی تعریف خود بافقاری کنید؛زمانی که تعریفان مشخص شد، از آن پس هر کجا که می روید و هر کاری که انجام می دهید، باید حتماً سعی کنید تا تعریف خود را به مننه ظهور بگذارید. شاید دیگران همواره تلاش کنند که دیدگاههای شما را تغییر دهند، به ویژه زمانیکه تعریف شما به نفع آنها نباشد، اما شما نباید از خود تزلزل نشان دهید و می بایست همواره بر روی تفسیر خود ثابت قدم باقی بمانید، حتی اگر دیگران شما را به خاطر عمل کردن بر طبق اعتقاداتتان مسخره کنند. چرا یک نفر ممکن است به بازی قمار ن در دهه؟ یا این دلیل که دارای باورهای سستی است و می ترسد که مورد تمسخر دیگران قرار گرفته و سایرین او را زسود تصور کنند. اما به راستی ترسوی واقعی چه کسی است؟ کسی

که نمی تواند با شجاعت تمام در مقابل بد، و براه ها و طعنه های آنها ایستد! چنین فردی نه تنها در تمام طول زندگی خود مانند یک ترسو زندگی می کند، بلکه دست آخر نیز به عنوان یک ترسو خواهد مرد؛طعنه نهایی؛ شکست آگاهی در برابر حقیقت! اجازه ندهید پر خلاص اعتقادات و باورهایان عمل کنید. خوب بودن از خود زندگی بهتر است تصور کنید که شما یک جراح موفق هستید. شما معروف، و ثروتمند بوده، همسری زیبا و کودکان فوق العاده ای نیز دارید. شما مسئول بخش خود هستید و تا چندی دیگر درجه دکتری خود را از دانشگاه هاروارد انگلیس دریافت می کنید. زندگی زینتاست! حال یا یکی از دوستان خود در حال سفر کردن به خاور دور می باشید. یک شب زمانیکه دوستان به سینما رفته، پلیس مخفی به اتاق شما در هتل می آید و گویند: "دوست شما به عنوان یک جاسوس خطرناک شناسایی شده است، تو موظفی مکان او را به ما اطلاع بدهی، در غیر اینصورت ما تو

را می کشیم "اوه – وایسا! چی کار می کنید ؟"اادر حقیقت خیانت کردن به دوستان کار وحشتناکی است. از سوی دیگر خودتان هم اصلاً دوست ندارید بشیرید و هیچ کس هم متوجه نخواهد شد که شما جایی دوستان را فر داده اید. ( پلیس مخفی هم به احتمال زیاد داستان را آگاهی نمی کند!) شما میتوانید همچنان یک جراح موفق باقی بمانید، خانواده نان را در کنار نان داشته باشید، مشهور و معروف باقی بمانید و تا زمان فارغ التحصیلی از هاروارد به خانه بازگردید! هیچ کس، هیچ موفق، متوجه نمی شود که شما در حق دوستان خیانت کرده اید. چه کار می کنید؟ حال اجازه دهید موضوع را بطور دیگر جلوه دهیم. اگر پلیس مخفی از شما بخواهد ۱۰۰۰۰ کردک بی گناه را بکشید، چطور ؟" ۱۰۰۰۰ کردک را بکش و بعد آتوقت می توانی به شهر خود نزد خانواده ات بازگردی ."آیا تصور می کنید که امکان دارد به خود اجازه چنین کاری بدهید؟ %۱۰ پس با این حساب شما بیش نازهای شرارت را ندارید. و حتی اگر زمانی مجبور بشوید که بچه ها را بکشید...هنگامیکه به خانه باز گشتید، یک گلوله در سر خود خالی می کنید. این سناریو موضوع مهمی که در سرشت هر انسانی وجود دارد را آشکار می سازد: خوب بودن آفتقدر ارزش دارد که گاهی حاضریم جان خود را به خاطر آن فدا کنیم. اگرچه این سناریو قدری غیر واقعی به نظر می رسد، اما هر حال نمایانگر یک اصل حیاتی است: اگر شما حاضرید به خاطر" خوب بودن "دست از زندگی خود بکشوید، بنابراین هیچ هدفی والاتر از رسیدن به خوبی در زندگی تان وجود نخواهد داشت! تا به اینجا باید به این نتیجه رسیده باشید که بهتر است بروید و پایه های زندگی خود را بر روی آن استوار نمایید. تمام نیروهای درویشان را از این راه به کنار بگیرید. از دانش خود برای بدست آوردن آگاهی در مورد

خوب بودن استفاده کنید. آمدادی دست شستن از تمام امکانات خود را داشته باشید. شاید دیگران شما را احقن فرض کنند، اما اگر کار درست را انجام دهید، بیروزی همواره از آن شما بخواند. بود. نباید تصور کنید که با" خوب "بودن خود در حق دیگران لطف می کنید، بلکه فقط کاری را انجام میدهید که "وجدان درونتان" و" شما گزارشرد می کند آزا را انجام بده. هر انسانی دوست دارد بزرگ باشد؛خواست و تمایل ما به منظور خوب بودن، تنها به منزله جرفه ای برای شروع است. معمولاً اکثر انسان ها تمایل دارند یا را از "خوب "بودن فزائ گذاشته و "بزرگ "به نظر برسند.هیچ کس دوست ندارد در حد درسط نگردد. به عنوان مثال سعی کنید بگویید:" من می خواهم در حد میانه قرار بگیرم". اصلاً چنین لغاتی به زبانتان نمی آید و ادا کردنشان نیز دشوار به نظر می رسد. دلیل آن چیزی جز این نیست که نه تنها میخواهیم "خوب "باشیم، بلکه دوست داریم "فوق العاده "نیز به نظر برسیم. آیا دوست ندارید شخصی باشید که درمان قطعی سرطان را کشف می کند، و با تهنیدات جنگ هسته ای از آن میان بر می دارد؟ صد در صد! همه ما تمایل داریم تا از شتر تمام مشکلات موجود در جهان خلاص شویم و در دنیای سرشار از صلح و آرامش زندگی کنیم و دوباره جهانی را از تو بنا کنیم. یک روز یک مبلغ مسیحی رو به شاگردانش کرده و می گویند:" با صدالت پاسخ مرا بدهید، کدامیک از شما در رازآزمین تفته وجود خود، احساس می کند که ای کاش خودش مسیحیا می بود ؟"در این لحظه تمام شاگردان کلاس دست هایشان را بلند می کنند، اکنون یکی از اسرار نهانی درون وجود غیر مادی انسان ها فاش می شود: روح، الهگر مقدسی که در وجود همه ما جای دارد، تمایل دارد تا به نوع توان خود در سراسر جهان بپیوندد و به سوی خدای واحد حرکت کند. و حتی باز هم تمایل دارد که از محدودیت ها خارج شود؛ حتی در آخرین سطح احساسی خود از اینکه مسیح باشد احساس رضایت نمی کند، بلکه تمایل دارد به منظور وجود ابتدایی خود، که همانا چیزی جز باری تعالی نیست، بپیوندد. حال چرا ما نباید هدف زندگی خود را اصترفاً فقط برای رسیدن به بورودگار قرار دهیم؟ دلپیش این نیست که گرایش به ایجاد تغییر و تحول در جهان نداریم، بلکه اینطور به نظر می رسد که تلاشی که در این راه انجام می دهیم بیش از اندازه شدید و دشوار است. همه ما توانایی وصف ناپذیری در تغییر و تحول زندگی داریم. هر کس یا این ذهنیت باید زندگی کند که" تمام دنیا برای من خلق شده است ."این امر بدان معنا نیست که احساس به یا عیارت می توانید دارای های دیگران به بغما بیرید، بلکه معنای آن از این قرار است که هر فرد به شخصه مسئول تمام اتفاقاتی است که در جهان به وقوع می پیوندد. باید خود را در قبال تمام مشکلات مسئول بدانید. این کار حقیقتاً امر خطیری بوده و در نگاه اول اندکی دشوار می نماید. اما این واقعاً چیزی است که ما به دیال آن هستیم، و در راه پیودن مسیر نه تنها شما تبدیل به یک انسان" خوب "می شوید بلکه "بزرگ "و" فوق العاده "نیز تقداد خواهید شد. در راه پیودن آن چه کاری می توانید انجام دهم؟ امروز از هر جوانی سؤال کنید:" احتمال وقوع جنگ جهانی هسته ای در ۲۰ سال آینده

چقدر است ؟"محدوده پاسخ هایی که دریافت می کنید از ٪۲۰ شروع شده و به ٪۹۰ختم می شود. چقدر وحتشاتک!عوب شما در مورد آن چه کاری می خواهید انجام دهید. "من؟ من که کاری می توانم انجام دهم؟ رئیس جمهور مسئول تمام امور است! من صرفاً یک انسان تنها هستم! من کسی نیستم" که بتوانم کاری انجام دهم !"اعتقاد ادیان بر این اصل استوار است که مردم باید به این نقطه از درک الهی برسند که خداوند پشتیبان آنهاست. همه چیز!عوب، در این قسمت باید یک خبر خوش به شما بدهیم: خداوند پشتیبان شماست. خداوند می فرماید:" از تو حرکت ز در برکت "اعتقاد اکثر ادیان بر این اساس است که خداوند انسان ها را خلق نکرده مگر اینکه به سعادت برسد، و این یک ماموریت جهانی است. همه باید دست در دست هم دهند و دنیا را از تو مرتب کنند. اگر از زیر مسئولیت های خود شانه خالی کنیم می بایست روزی پاسخگو باشیم. هیچ بهانه ای برای تسلیم شدن وجود ندارد. اگر اراده کنید که بزرگ باشید، آتوقت دیری نمی گذرد که بزرگ می شوید. بنابرین همین حالا تصمیم بگیرید و دست به کار شوید؛امیل به بزرگی را همواره در خود پیدار کنید؛خواه تا خواه او شما را وارد مسیر می کند. در راه درست تلاش کنید، و بدون شک خداوند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد.

چگونه انسان خوبی باشیم؟

تکاپوی انسان ها برای" خوب بودن "عوب بودن" در ارتباط مستقیم با تمام افعالی است که در طول زندگی خود انجام می دهند. به منظور رساندن خوشی و لذت در زندگی به بالاترین میزان ممکن، باید قادر به تشخیص تفاوت های میان" خوبی های مادی "و" خوبی های معنوی "شویم. همه ما دوست داریم از نظر دیگران افراد خوبی به شمار رویم، اما این کار آسانتی نیست. تصور کنید یک انسان خوب و یک انسان شرور در پیش روی شما قرار گرفته اند. حال اگر از هر دوی آنها سؤال مشابه " آیا تصور می کنی انسان خوبی هستی ؟"را پرسید، فکر می کنید کدامیک از آنها بگویند". بله، من انسان خوبی هستم ."کسی که واقعاً خوب است و با فردی که شرور قلندام می شود؛بله درست حاسی زندگی، انسان شرورا او به راحتی به خود اجازه می دهد تا حتی مادر خود را مورد ضرب و شتم قرار داده و بازم خود را درسکتار تصور کند. شاید در مقابل یک چنین عمل نکویده شجاع نجیب کرده و با خود بگویند:" این غیر قابل باور است؛ چطور توانسته یک همچین کاری انجام دهد. "اما او در مقابل با استاده به باورهای منطقی متصبر به فرد خود پاسخ می دهد!" تو متوجه نیستی، اون ز من خواست تا زیاده ها را به بیرون بچم، اگر این کار را انجام می دادم، خدا می داند که بعداً ز من چه درخواست های دیگری می کرد، این کار می توانست تا اینده ادامه پیدا کند. "احال آدم خوبی که آشتغال ها را بیرون گذاشته را در نظر بگیرند. اگر به او بگویند که "من مشاهده کردم که تو انسان شریفی هستی "او پاسخ می دهد:" نه، من اونقدرها هم که در فکر می کنی خوب نیستم؛ متوجه نشدمی زمانی که در حال حمل زیابه به طرف حیاط بودم، به مادرم آ آسیب رساندم "ااور مورد بی صحبت می کنی؟ من مراقب تو بودم و دیدم که هیچ کاری انجام ندادی !"عبوب، آره ضربه فیزیکی به او وارد نداشت، اما در حین خارج شدن غر زدم و خواستم تا با این کار، مادرم احساس بدی پیدا کند. من مشغول خواندنن یک کتاب جالب بودم و تصور می کردم که اگر غر نرم ممکن است او فر دشب نیز مجدداً این درخواست خود را بکار کند."متوجه تفاوت میان آنها زندگی؟ یک انسان بد تصور می کند که همیشه حق با اوست و کارهایی که انجام می دهد صحیح هستند. و اصلاً به خودش زحمت نمی دهد که خوب بودن را تجربه کند به همین دلیل هم هیچ گاه نیازی به تلاش و تقلا در این زمینه احساس نمی کند. فقط تصور می کند که انسان خوبی است. این در حالی است که انسانی که حقیقتاً برای" خوب "بودن تلاش می کند، به خوبی می داند که چه امر خطیری را در پیش روی دارد، و همواره برای رسیدن به مدارج بالاتر در این خصوص از هیچ تلاشی مضایقه نمی کند. اما در این میان باید گفت که گروه سومی نیز وجود دارند: انسان های کاملاً نیکوکار. او با کمک میل زیاده ها را از خانه خارج کرده و با روی خوش به مادرش می گویند:" انفخار من است که بتوانم به تو کمک کنم، تو برای مراقبت و نگهداری از ما خیلی سختی کشیده ای، مشکرم که به من فرصتی دادی تا بتوانم سر سوزنی از محبت هایت با جانم کنم "او قلب:" نمایامت "و" شهوات "للاش و تکاپو به سمت تعالی، از دو میل ذاتی کاملاً متفاوت در وجود تمام انسان ها

سرچشمه می‌گیرد، هر فرد دو قلب دارد؛ قلبی که عاشق انجام کارهای نیک است، و قلبی که ترجیح می‌دهد خود خواهانه عمل کند. شما باید به طور کامل متوجه چالشی که در دروتان مابین این دو قلب در جریان است، باشید. به عنوان مثال، شما می‌خواهید از وقتان نهایت استفاده را ببرید، اما در عین حال احساس می‌کنید که می‌توانید انجام کارها را به زمان دیگری موکول کنید. شما می‌خواهید غذاهای سالم بخورید، اما احساس می‌کنید که نمی‌توانید از طعم کیک شکلاتی بگذرید. شما می‌خواهید بر دانتل خود بیفزایید، اما احساس می‌کنید که نشانی تلویزیون لذت بیشتری دارد. یک دل می‌گوید درست باش دل دیگر می‌گوید خود بخواب باش."
نمایل "در مرحله اجرا معنا پیدا می‌کند، و با حقایق سر و کار دارد."
شهرت "به لحظه بستگی دارد، و آینده را در نظر نمی‌گیرد، به عبارات دیگر نوعی راه فرار جلوبی بانی شما قرار می‌دهد، این درگیری بین روح و جسم شما رخ می‌دهد. روح شما ناپدید شما به دنبال انجام کار است، می‌خواهد تمام کارها را به خوبی انجام دهد؛ و عاشق انسان دوستی است، به دنبال عدالت است؛ نعدوست، حساس، شرافتمند، و مسئولیت پذیر است. روح شما به دنبال شکوفا نمودن استعدادهای بالقوه خود می‌باشد.در همین اثنا، جسم شما که سرزنشی جز خاک انتظار آن را نمی‌کند، به دنبال رضایت خاطر لحظه ای است. به دنبال راحتی است، از تلاش و کوشش خوشش نمی‌آید، فقط دوست دارد بخورد، بخوابد، و شهوراتی کند. شما می‌دانید که امتناع ورزیدن نیست به بیرون بردن زباله‌ها، اصلاً درست نیست، قلب شما واقعاً می‌خواهد که خوب باشد، اما دل دیگرشان (یا همان قلب شهوتران) ترجیح می‌دهد داخل خانه در جای گرم و نرم خود بماند و به خواندن کتاب مورد علاقه اش ادامه دهد. حتی همین حالا که در حال خواندن این مقاله هستید، روحان به علامت رضا سر تکان می‌دهد و به شما می‌گوید "توجه کن --- این صحبت ها از تو انسان بزرگی درست می‌کند."اما جسدتان دخالت می‌کند و می‌گوید:"این همه سخت‌کوشی و تمرکز بیش از اندازه خیلی درد آور است. من همانطور که قبلاً بودم همه چیز خوب بود و بر وفق مردم پیش می‌رفت."
آدر هر مرحله از تصمیم‌گیری، هر دو دل با هم تضاد پیدا کرده و شما را بر سر دو راهی قرار می‌دهند. برای پیروزی در جنگ برای خوب بودن، شما باید مرکز توجه خود را بر روی اقبال درویشان متمرکز کنید. هر روز مسیح که از خواب بلند می‌شوید به خودتان یادآوری کنید که قصد دارید انسان خوبی شوید و اجازه ندهید وجدانتان از کار بيفتد. این کار را جزئی از دورنمای ذهنی خود قرار دهید تا به وضوح شاهد تغییرات قابل توجه آن در طول روز شوید. با احساس به این شیوه تصمیمات عقلانه تر و مؤثرتری اتخاذ خواهید کرد.۵ تمیز دادن هر یک از قلب ها از یکدیگر خیلی دشوار است که بتوانیم درک کنیم کدامیک از خواست‌هایمان جزء نیازهای اساسی است و کدامیک از آنها در گروه نیاملاّت شهوانی جای می‌گیرد.از یک نفر پرسید "کدامیک برای تو مهمتر است - پول یا شادکامی"این شادکامی را انتخاب می‌کنم، فقط من به غذای کافی، مکانی برای زندگی، و قدری لباس بده -- و بعد خواهی دید که با شادی رضایت راحت زندگی خواهم کرد! آخر کدام احساسی حاضر می‌شود که یک یکدیگر بزند و تیره روز باشد؟"
"باشه یک هفته به من مهلت بده و من قول می‌دهم که طریقهٔ شاد زیستن را به تو نشان دهم "
"خوب این یک پیشنهاد جالب است. . . شاید روزی دوازده آن فکر کنم"."باشه من یک معامله با تو می‌کنم: پس از یک ماه اگر موفق شدی خوشحالیت را افزایش دهی، یک میلیارد -- ۱۰ میلیون تومان می‌هم به تو پرداخت خواهد شد."
"مراقب کنسب که شما نزدیک می‌شود، باشید چرا؟"
کدامیک برای آقا مهمتر است؟ - خوشحالی یا پول؟ البته که شادایی مهمتر است و این مسئله صرفاً نموداری از خرد ووشفتگر و درک روحی شماست. در طرف دیگر جسم شما فرار دارد که تنها به کافذهای سبز رنگ پول فکر می‌کند!امبال جسمانی تمرکز ما را بر هم می‌زند، مادی‌گرایی آنقدر شدید می‌شود که ما به اشتباه تصور می‌کنیم نیاز اصلیمان همین موارد مادی هستند. اگر توانید تلاش کافی برای تشخیص نیازهای ضروری و امبال جسمی داشته باشید، آتوقت به احتمال زیاد اکثر موقیبت‌های خود را برای رسیدن به هدف از دست خواهید داد و متوجه نخواهید شد که کدام موضوع بر روی زندگی شما تأثر منفی می‌گذارد. تکلیف نضاد به وجود آمده را تنها با مطرح کردن دو پرسش معلوم کنید: من چه کاری را باید انجام دهم، و در مقابل، احساس می‌کنم دلم می‌خواهد چه کاری انجام دهم؟ کاری که خودتان می‌خواهید انجام دهید، معمولاً کار درست است و کاری که احساس می‌کنید باید آنرا انجام دهید، راحت‌ترین کار ممکن است. صبح‌ها موقع بیدار شدن از خواب ساعت به صدا در می‌آید. شما قصد دارید تا از رخت خواب بلند شوید و روز خود را شروع کنید. اما احتمالاً احساس می‌کنید که بهتر است زنگ ساعت را قطع کنید و چند لحظه ای بیشتر بخوابید. اینجاست که جنگ شروع میشود و بیرون آمدن از رخت خواب تبدیل به یک دوراهی اخلاقی می‌شود.اورد و باخت شما به امر بستگی دارد که در زمان تصمیم‌گیری کدام صدا در وجودتان بلند تر به گوش برسد: صدای نیاز ضروری و یا صدای نیاملاّت جسمانی. زمانیکه از درگیری آگاهی کامل پیدا کردید و به خاطر سیرودید که در حال نغلا هستید، قادر می‌شوید تا با دقت بیشتری به قلب نیکوکار خود گوش دهید و به طور همزمان توجه خود را از قلب خودخواهتان منحرف کنید. ۵ تفسیر "خوبی"معریف صحیح"خوب" در نقطهٔ شروع ننگ تک کارهایی که در زندگی انجام می‌دهید، نهنف است. شما به تنهایی نمی‌توانید تعریف خاص خود را از "خوبی"گفته باشید. باید از منابع موقی کمک‌گیریید و بعد با خود تجزیه تحلیل کنید که کدامیک از آنها قادرند تا به بهترین شیوه، وضعیت زندگی بشر را بر اساس حقایق زندگی تغییر دهند. مراقب باشید! اگر بر روی تجزیه و تحلیل وقت صرف نکرده و به نتیجه مطلوب نرسید، آتوقت با تعریف فرد دیگری از "خوبی" مواجه شده و به اشتباه آنرا در زندگی خود به کار می‌نید!شما که تمایل ندارید مثلاً ۲۰سال با یک نظریه زندگی کنید و بعد تازه متوجه شوید که گزینه درست را انتخاب نکرده اید. تا زمانیکه به درستی تعریفی از خوب نداشته باشید، مجبورید از تعاریف دیگران بهره‌گیری کنید."در نواز غزه "خوب،" به فردی اطلاع‌شود که به کمر خود بسبب می‌بندد و آنرا در یکی از بازارهای شلوغ اسرائیلی متعجر می‌کند. تعریف رایج خوبی در دنیا غربی نیز به فردی اطلاع می‌شود که به موقیبت اقتصادی رسیده باشد. مردم به این دلیل که به موقیبت نرسیده‌اند به تدریج دچار آفسردگی می‌شوند. "آخه چه اتفاقی افتاده؟ چرا نباید بتوانم در جایی استخدام شوم؟ حتماً آدم بدی"
"هنتمن، یک روتاینر شکم که من معرفی کنیید."این فکر مکرر بالاخره روزی شما را از پای می‌درد آورد. کلکسیون آهنگ‌های شما، فرش‌های که در خانه پهن کرده اید، خودروهای تجملاتی از یک طرف جزء شهیلاّت زندگی به شمار می‌روند و از طرف دیگر تئیبیت کتنه موقیبت زندگی فرد هستند، همه و همه جزء این مورد می‌باشند. انسان‌ها می‌خواهند به همگان نشان دهند که با معیارهای "خوب" بودن جامعه نوانسته‌اند خود را وقف دهند."(به طور موزونه به این دلیل این کار را انجام می‌دهند تا دیگران تصور نکنند که آنها بیگانه هستند!) همیشه این سوال را از خود پرسید: آیا برداشت من از "خوبی"چیزی است که از کانال فست‌فود هالیوود به مردم القا می‌شود و با تعریف آن در ذهن من بر اساس معنای حقیقی، پیام‌های درونی، و کمک و همکاری به همنوعانم سرچشمه می‌گیرد؟اگر توانید مرزها را برای خود مشخص کنید، آتوقت سرشوت شما مانند آدم‌های معروف و ثروتمندی می‌شود که در نهایت به مواد مخدر روی آورده و یا دچار آفسردگی‌های شدید می‌شوند. سرمشق بازاری که می‌توانید از یک هنرپیشه دبای هالیوود بگیرید چیست؟ چرا نمی‌توانند زندگی مشترک خود را حفظ کنند و ساعت‌های بیشماری را در مطب‌های روانشناسی‌های مخلف سپری می‌کنند؟ تفسیر مناسبی از خوبی در کتب آسمانی وجود دارد. در این تفسیرها به وضوح می‌توان کرد که یک انسان خوب باید در مقابل دوستان، خانواده، و به طور کلی جامعه چه رفتاری از خود نشان دهد.بنابراین تعریف‌های خود را مشخص کنید، و در عین حال مراقب باشید. شاید افراد جامعه بخواهند خود را داخل چاه بینازند!شما که نباید از آنها پیروی کنید. روی تعریف خود بافتاری کنید:زمانی که تعریفان مشخص شد، از آن پس هر کجا که می‌روید و هر کاری که انجام می‌دهید، باید حتماً سعی کنید تا تعریف خود را منته‌ظهور بگذارید. شاید دیگران همواره تلاش کنند که دیدگاههای شما را تغییر دهند، به ویژه زمانیکه تعریف شما به نفع آنها باشد، اما شما نباید از خود تزلزل نشان دهید و می‌بایست همواره بر روی تفسیر خود ثابت قدم بمانید، حتی اگر دیگران شما را به خاطر عمل کردن بر طبق اعتقاداتتان مسخره کردند. چرا یک نفر ممکن است به بازی قمار تن در دهد؟ به این دلیل که دارای باروهایی سستی است و می‌ترسد که مورد تمسخر دیگران قرار گرفته و سایرین او را ترسو تصور کنند. اما به راستی ترسوی واقعی چه کسی است؟ کسی که نمی‌تواند با شجاعت تمام در مقابل بد و بیراه‌ها و طعنه‌های آنها بایستد! چنین فردی نه تنها در تمام طول زندگی خود مانند یک ترسو زندگی می‌کند، بلکه دست آخر نیز به عنوان یک ترسو خواهد مرد!طعنه‌نهایی: شکست آگاهی در برابر حقیقت! اجازه ندهید بر خلاف اعتقادات و باورهایتان عمل کنید. خوب بودن از خود زندگی مهمتر است تصور کنید که شما یک جراح موفق هستید. شما معروف، و ثروتمند بوده، همسری زیبا و کودک‌ها فوق العاده‌ای نیز دارید. شما مسئول بخش خود هستید و تا چندنی دیگر درجه دکتری خود را از دانشگاه هاروارد انگلیس دریافت می‌کنید. زندگی زیناست! حال یا یکی از دوستان خود در حال سفر کردن به خاور دور می‌باشید. یک شب زمانیکه دوستان به سینما رفته، پلیس مخفی به اتاق شما در هتل می‌آید و گویند: "دوست شما به عنوان یک جاسوس خطرناک شناسایی شده است، تو موظفی مکان او را به ما اطلاع بدهی، در غیر اینصورت ما تو را می‌کشیم"
"اوه -- وایسا، چی کار می‌کنید"
"آدر حقیقت خیانت کردن به دوستان کار وحشتناکی است. از سوی دیگر خودتان هم اصلاً دوست ندارید بپرید، و هیچ کس هم متوجه نخواهد شد که شما جایی دوستان را فر داده اید. ( پلیس مخفی هم به احتمال زیاد داستان را آگهی نمی‌کند!) شما میتوانید همچنان یک جراح موفق بمانید، خانواده تان را در کنارتان داشته باشید، مشهور و معروف باقی بمانید و تا زمان فارغ التحصیلی از هاروارد به خانه بازگردید! هیچ کس، هیچ موقع، متوجه نمی‌شود که شما در حق دوستان خیانت کرده اید. چه کار می‌کنید؟ حال اجازه دهید موضوع را طور دیگر جلوه دهیم. اگر پلیس مخفی از شما بخواهد ۱۰۰۰ کردک بی‌گناه را بکشید، چطور ؟"
۱۰۰۰ کردک را بکش و بعد آتوقت می‌توانی به شهر خود نزد خانواده ات بازگردی "
آیا تصور می‌کنید که امکان دارد به خود اجازه چنین کاری بدهید؟
"نه! پس با این حساب شما بیش ازبازاری شراوت را ندارید. و حتی اگر زمانی مجبور شوید که بچه‌ها را بکشید...هنگامیکه به خانه باز گشتید، یک گلوله در سر خود خالی می‌کنید. این سناریو موضوع مهمی که در سرشت هر انسانی وجود دارد را آشکار می‌سازد:خوب بودن آنقدر ارزش دارد که گاهی حاضریم جان خود را به خاطر آن فدا کنیم. اگرچه این سناریو قدری غیر واقعی به نظر می‌رسد، اما در حال نمایانگر یک اصل جهانی است: اگر شما حاضرید، به خاطر"خوب بودن"مست از زندگی خود بشوید، بنابراین هیچ هدفی والاتر از رسیدن به خوبی در زندگی تان وجود نخواهد داشت! تا به اینجا باید به این نتیجه رسیده باشید که بهتر است بروید و پایه‌های زندگی خود را بر روی آن استوار نمایید. تمام نیروهای درویشان را در این راه به کنار بگیرید. از دلتش خود برای بدست آوردن آگاهی در مورد خوب بودن استفاده کنید. آمادگی دست شستن از تمام امکانات خود را داشته باشید. شاید دیگران شما را احسب فرض کنند، اما اگر کار درست را انجام دهید، پیروزی همواره از آن شما خواهد بود. نباید تصور کنید که با"خوب"بودن خود در حق دیگران لطف می‌کنید، بلکه فقط کاری را انجام میدهید که "وجدان دروتان"به شما گوشزد می‌کند آنرا انجام بده. هر انسانی دوست دارد بزرگ باشد:خواست و تمایل ما به منظور خوب بودن، تنها به منزله جرحه‌ای برای شروع است. معمولاً اکثر انسان‌ها تمایل دارند تا از"خوب"بودن فراتر گذاشته و "بزرگ"به نظر برسند.هیچ کس دوست ندارد در حد وسط قرار بگیرد. به عنوان مثال سعی کنید بگویید:"من می‌خواهم در حد میانه قرار بگیرم؟"
اصلاً چنین لغاتی به زبانان نمی‌آیند و ادا کردنتان نیز دشوار به نظر می‌رسد. دلیل آن چیزی جز این نیست که نه تنها میخواهیم "خوب"باشیم، بلکه دوست داریم "فوق العاده" نیز به نظر برسیم. آیا دوست ندارید شخصی باشید که درمان قطعی سرطان را کشف می‌کند، و با نهدیدات جنگ هسته ای را از میان بر می‌دارد؟ حد در صدا! همه ما تمایل داریم تا از شر تمام مشکلات موجود در جهان خلاص شویم و در دنیای سرشار از صلح و آرامش زندگی کنیم و دوباره جهانی را از تو نبنا کنیم. یک روز یک مبلغ مسیحی رو به شاگردانش کرده و می‌گوید:" با صداقت پاسخ مرا بدهید، کدامیک از شما در راز آمیز نطق و وجود خود، احساس می‌کند که ای کاش خودش مسیح می‌بود"
آدر این لحظه تمام

<sup>[1]</sup> سرچشمه می‌گیرد

<sup>[2]</sup> سرچشمه می‌گیرد

شاعرگان کلاس دست هایشان را بلند می کنند، اکنون یکی از اسرار نهائی درون وجود غیر مادی انسان ها فاش می شود: روح، اخگر مقدسی که در وجود همه ما جای دارد، تمایل دارد تا به هم تعلقان خود در سراسر جهان بییزند و به سوی خدای واحد حرکت کند. و حتی باز هم تمایل دارد که از محدودیت ما خارج شود؛ حتی در آخرین سطح احساسی خود از اینکه مسخ باشد احساس رضایت نمی یابد؛ بلکه تمایل دارد به منظر وجود ابتدائی خود، که همانا چیزی جز باری تعالی نیست، بییزند. حال چرا ما نباید هدف زندگی خود را صرفاً تلاش برای رسیدن به پروردگار قرار دهیم؟
دلشش این نیست که گرایش به ایجاد تغییر و تحول در جهان نداریم، بلکه بایظور به نظر می رسد که تلاشی که در این راه انجام می دهیم بیش از اندازه شدید و دشوار است. همه ما توانایی وصف ناپیدیری در تغیر و تحول زندگی داریم. هر کس با این ذهنیت باید زندگی کند که "تمام دنیا برای من خلق شده است" این امر بدان معنا نیست که با احتساب به این عیارت می توانید دارائی های بیگران به پشما بییرید، بلکه معنی آن از این فرار است که هر فرد به شخصه مسئول تمام اتفاقاتی است که در جهان به وقوع می پیوندد. باید خود را در قبال تمام مشکلات مسئول بدانید. این کار حقیقتاً امر خطیری بوده و در نگاه اول اندکی دشوار می نماید. اما این واقعاً چیزی است که ما به دنبال آن هستیم، و در راه نیمودن مسیر نه تنها شما تبدیل به یک انسان" خوب "می شوید بلکه " بزرگ " و " فوق العاده " نیز قلمداد خواهید شد. در مورد آن چه کاری می توانم انجام دهم؟ امروز از هر جوانی سؤال کنی "؛احتمالاً قروح جنگه جهانی هست ای در ۲۰ سال آینده چقدر است؟"محدوده پاسخ های که دریافت می کنید از ۲۰۰ شروع شده و به ۱۹۰۰ ختم می شود. چقدر وسختانکاخوب شما در مورد آن چه کاری می خواهید انجام دهید. "آمن؟ من؟ چه کاری می توانم انجام دهم؟ رئیس جمهور مسئول تمام امور است؛ اما صرفاً یکک انسان تنها هستم! من کسی نیستم که بتوانم کاری انجام دهم "۹۹اعتقاد ادیان بر این اصل استوار است که مردم باید به این نقطه از درک الهی برسند که خداوند پشتیبان آنهاست. همه چیز خوب، و در این قسمت باید یک بخش خوش به شما بدهیم؛ خداوند پشتیبان شماست. خداوند می فرماید: "از تو حرکت از من برکت "اعتقاد اکثر ادیان بر این اساس است که خداوند انسان ها را خلق کرده، نکرده مگر اینکه به سعادت برسند، و این یک مابوریت جهانی است. همه باید دست در دست هم دهند و دنیا را از نو مرتب کنند. اگر از زیر مسئولیت های خود شانه خالی کنیم می بایست روزی پاسخگو باشیم. هیچ بهانه ای برای تسلیم شدن وجود ندارد. اگر اراده کنید که بزرگ باشید، آفرقت دیری نمی گذرد که بزرگ می شوید. بنابراین همین حالا تصمیم بگیرید و دست به کار شوید؛میل به بزرگی را همواره در خود پیدار کنید، خواه نا خواه او شما را وارد مسیر می کند. در راه درست تلاش کنید، و بدون شک خداوند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد.

**چرا باید دعا کنیم؟**

مدارک و اسناد دیرینه ای در این زمینه وجود دارد که نیروی ایمان در سلامت جسمانی فرد تاثیر می گذارد. دعا کردن فریادى دارد که باعث ایجاد سلامت جسمانى در انسانها می شود و کلیه این مزایا قابل اثبات می باشند. حتى دعاهای اتفاقی و مراقبه های گاه و بیگاه نیز به سلامت افراد و دانش زندگی طولانی تر کمک می کنند. کسی که دعا می کند اجازه می دهد تا تمام انرژی ها و اضطراب های درونی اش تخلیه شوند. در بسیاری از موارد جریان خون بیسارمان بهتر شده و بهبودی پس از عمل جراحی در کسانی که اعتقادات محکم دینی داشته اند، بسیار سریعتر رخ داده است. افرادی که اعتقادات دینی شان از سایرین محکم تر می باشد به راحتی به صلح و آرامش دست پیدا می کنند.
بله، درست است، دعا کردن می تواند به راحتی سلامت روانی و فیزیکی را برای شما به ارمان یاورد. آیا دعا تنها تأمین امنیت است؟ فقط همین؟ آیا دعا تنها مانند یک عصای زیر بقل است که به ما کمک می کند تا سلامت ذهن و بدن خود را تثبیت کنیم؟ اگر بر روی یک قدرت ماورایی تمرکز کنیم، میوانیم زمانی که احساس ناتوانی به ما دست داد به راحتی چشم امید به او بیندیم. چنین عملی باعث می شود تا به میزانی از آرامش و آسودگی خاطر دست پیدا کنیم. شاید به همین دلیل باشد که دعا معمولاً به فرشتگان و اولیاء و اسنهایی پرهیزکار عرضه می شود. زمانی که شما کسی با قدرت عظیم و بی پایانی را در اختیار داشته باشید که بتوانید به راحتی با او صحبت کنید، به درگاه او التماس و زاری کنید، و به گناهان و اشتباهاتان اعتراف کنید، خیلی راحت تر می توانید روح سرکش خود را تخلیه سازید. اما دعا خیلی بیشتر از رسیدن به آرامش است. دعا کردن صحبت کردن با خالق است که به شما هستی بخشیده، دعا یعنی برقراری ارتباط با یگانه خالق هستی. شما به دعا کردن فراواننده شده اید. پروردگار خودش به شما گفته تا پارهای اضافی ناراحتی ها و مشکلاتتان را با او در میان بگذارید. او حتی فرموده تا گستاخانه به درگاهش هجوم ببرید تا به رحمت لایزالش دست پیدا کنید. او شما را طوری خلق کرده که نیاز دارید همواره به طریقی با او در ارتباط باشید و چه راهی بهتر از دعا کردن؟ دعوت شدگان به مناجات خداوند به نکت تک مخلوقاتش علاقه دارد و برای آنها ارزش قائل می باشد. در کتاب مقدس می خوانیم که او حتی شمارش نکت تک مواهبی را بر که روی سر هر یک از مخلوقش روییده می داند. حتی از تمام کارهای افرادی که از در گاهش دور شده اند را نیز تحت کنترل و اراده خود دارد. گاهی اوقات شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که فکر کنید آیا کسی هست که خود حقیقی شما را بشناسد.
بله او کسی نیست جز خالق و آفریننده شان، او منتظر است تا صدای شما را بشنود. شما باید دعا کنید زیرا او شما را به این کار فراخوانده است.زمان دعا کردن باید این کار را با اعتقاد و ایمان کامل انجام دهید و مطمئن باشید که خداوند صدای شما را می شنود و روزی به شما پاسخ خواهد داد. اگر به دعا کردن ایمان نداشته باشید چیزی بیشتر از آرامش نصیبتان نخواهد شد. اگر نیروی ایمان در بین نباشد تکرار وردهای نوشته شده حتی به طوب مکرر هم هیچ فایده ای در بر نخواهد داشت. برای رسیدن به حاجات باید اعتقاد داشته باشید که خداوند به شما علاقتند است و منتظر شنیدن صدای شماست. او همیشه به شما کمک خواهد کرد تا نقاط خالی موجود در زندگی خود را به نحوی پر کنید. او فرموده که خاکسترهایی که ما به وجود آورده ایم زیبایی های فراوانی می تواند بفرشاند. زمانی که اندوهگین و محزون هستیم او می توانید شادی و خوشحالی را به قلب های ما هدیه کند. ما دعا می کنیم زیرا از طریق آن نیرو می گیریم و به خداوند متصل می شویم. خداوند مشتاق است تا با نکت تک ما انسان ها ارتباط برقرار کند. اما متأسفانه خودخواهی ها و طغیان های سرکش و مسخ درونمان مانع رسیدن ما به او می شوند. ارتباط با پروردگار خداوند روزهایی مخلفی را بر سر راه ما قرار داده تا از طریق آن بتوانیم به او متصل شویم. او پیامبران را برای ما بر روی زمین فرستاده. آنها نمونه های مناسبی برای اخلاق عالی بودند. کسانی بودند که هیچ گاه اجازه نمی دادند تا خودخواهی ها و سرکنشی های درونی شان بر نیروی ایمانشان غلبه کند و این امر باعث گسیختن پیوندشان با باری تعالی شود. آنها با دشمنان خود مبارزه می کردند و در این راه جان خود را از دست می دادند، بدون اینکه هیچ گناهی به گردن داشته باشند. خداوند همه میان آنها و پندگان عادی هیچ تمایز و برتری قائل نمی شد.... روزی خواهد رسید که خداوند با نیروی ازلی و ابدی خود حق را باز دیگر بر جهانیان حکمفرما سازد این ما هستیم که باید این بیل ارتباطی را هر روز پیش از روز گذشته محکم تر سازیم. چه داستان های زیادی را در مورد افرادی که در شرایط بحرانی قرار داشتند و دست نیاز به درگاه خداوند بلند کرده و در نهایت به مقصود رسیده اند شنیده ایم. برای بعضی ها شاید این شروعی برای پیوند با خداوند باشد و برای عده ای دیگر شاید پس از حل مشکل و رفع بحران دوباره همه چیز را به دست فراموشی سپارند. اما چه باور کنیم و چه آرزای به دست فراموشی سپاریم نیروی حقیقت دارد و در زندگی عینی شماعد ان خواهیم بود. زمانی که دست به دعا بلند می کنید نه تنها خداوند با خود ما را باز به شما پاسخ می دهد بلکه با این کار درهای زندگی خود را به سمت او بیاز نموده اید و به راحتی با قلب و سپس تمام وجودتان عین می گردد. دعای شما به منزله دعوتی است که باعث می شود باری تعالی به زندگی شما قدم بگذارد. ما دعا می کنیم تا خداوند کنترل امور زندگی مان را به عهدۀ گیرد و در تمام شرایط ما را یاری کند.دعا برای اینکه بتوانید رابطه خود را با خالق هستی محکم تر سازید، جزء مهمتین مناجات های است که شما در تمام طول زندگی خود انجام دهید. این مناجاتی است که رابطه شما با او را شکل می دهد. شما آفریده شده اید تا با خدا راز و نیاز کنید و فقط از این طریق می توانید به سعادت و خوشی دست پیدا کرده و معنای حقیقی زندگی را در پیدا کنید. چرا دعا می کنیم؟ خداوند خود ما را به این کار دعوت کرده نیروی ازلی در این کار وجود دارد از این طریق می توانیم به وجود هستی بخش او وارد شویم با توصل به پیامبران می توانیم این کار را انجام دهیم؛ تا خدا می خواهد تا کنترل تمام امور زندگی ما را به عهدۀ بگیرد خداوند دعا را مقرر کرده تا ما را به سمت خودش رهنمون سازد. چر نمی خواهیم با ارزش ترین دعای زندگی خود را بکنید؟ با این کار نه تنها چیزی را از دست نمی دهید بلکه از امتیازهای بی حد و حصری نیز بهره مند می شوید. پروردگار مهربان من هیچ وقت عادت به دعا کردن نداشتم، هیچ وقت مطمئن نبودم که دعاهای ما مستجاب می شوند، امروز می خواهم که به تو متصل شوم. من باور دارم که تو پیامبران را برای هدایت من فرستاده ای. مشکرم که آنها را به عنوان پلی برای برقراری ارتباط من و خودت قرار دادی. می خواهم که گستاخی ها و خودخواهی هایم را ببخشی. کاری کن تا بتوانم شیوه نادرست زندگی ام را تغییر دهم و راهی را که تو نشانم دادی پیش بگیرم. بگذار تا تو را به درستی بشناسم. خدایا، راههای مستقیم را در پیش رویم قرار ده، با تمام وجود تو را می پرستم بگذار تا تو را بهتر بشناسم و مطابق میل و رفتار کنیم؛ به امید تو؛ آمین. فطانتان را بر روی او باز کنید تا بتوانید همیشه ایمانشان را با او برقرار نگه دارید. هر روز از او تقاضای کمک و یاری کنید. بخوابید تا شما را در تمام مراحل زندگی راهنمایی کند. این اولین قدم در سفر روحانی شما است. این کار زندگی شما را دگرگون می سازد؛ شاید همین امروز راه رسم مناسب زندگی خود را پیدا کردید. آیا امروز دعا کرده اید؟ ما دوست داریم که صدای شما را بشنویم؛ اگر شما در این زمینه سولائی در ذهن دارید و یا به دنبال منابعی برای حل مشکل خود می گردید ما می توانیم به راحتی شما را در این راه یاری کنیم.

چرا باید دعا کنیم؟

مدارک و اسناد دیرینه ای در این زمینه وجود دارد که نیروی ایمان در سلامت جسمانی فرد تاثیر می گذارد. دعا کردن فریادى دارد که باعث ایجاد سلامت جسمانى در انسانها می شود و کلیه این مزایا قابل اثبات می باشند. حتى دعاهای اتفاقی و مراقبه های گاه و بیگاه نیز به سلامت افراد و دانش زندگی طولانی تر کمک می کنند. کسی که دعا می کند اجازه می دهد تا تمام انرژی ها و اضطراب های درونی اش تخلیه شوند. در بسیاری از موارد جریان خون بیسارمان بهتر شده و بهبودی پس از عمل جراحی در کسانی که اعتقادات محکم دینی داشته اند، بسیار سریعتر رخ داده است. افرادی که اعتقادات دینی شان از سایرین محکم تر می باشد به راحتی به صلح و آرامش دست پیدا می کنند.
بله، درست است، دعا کردن می تواند به راحتی سلامت روانی و فیزیکی را برای شما به ارمان یاورد. آیا دعا تنها تأمین امنیت است؟ فقط همین؟ آیا دعا تنها مانند یک عصای زیر بقل است که به ما کمک می کند تا سلامت ذهن و بدن خود را تثبیت کنیم؟ اگر بر روی یک قدرت ماورایی تمرکز کنیم، میوانیم زمانی که احساس ناتوانی به ما دست داد به راحتی چشم امید به او بیندیم. چنین عملی باعث می شود تا به میزانی از آرامش و آسودگی خاطر دست پیدا کنیم. شاید به همین دلیل باشد که دعا معمولاً به فرشتگان و اولیاء و اسنهایی پرهیزکار عرضه می شود. زمانی که شما کسی با قدرت عظیم و بی پایانی را در اختیار داشته باشید که بتوانید به راحتی با او صحبت کنید، به درگاه او التماس و زاری کنید، و به گناهان و اشتباهاتان اعتراف کنید، خیلی راحت تر می توانید روح سرکش خود را تخلیه سازید. اما دعا خیلی بیشتر از رسیدن به آرامش است. دعا کردن صحبت کردن با خالق است که به شما هستی بخشیده، دعا یعنی برقراری ارتباط با یگانه خالق هستی. شما به دعا کردن فراواننده شده اید. پروردگار خودش به شما گفته تا پارهای اضافی ناراحتی ها و مشکلاتتان را با او در میان بگذارید. او حتی فرموده تا گستاخانه به درگاهش هجوم ببرید تا به رحمت لایزالش دست پیدا کنید. او شما را طوری خلق کرده که نیاز دارید همواره به طریقی با او در ارتباط باشید و چه راهی بهتر از دعا کردن؟ دعوت شدگان به مناجات خداوند به نکت تک

کعبه

**مخلوقاتش** علاقه دارد و برای آنها ارزش قائل می باشد. در کتاب مقدس می خوانیم که او حتی شارش تک تک موهایی را که بر روی سر هر یک از مخلوقتش روییده می داند. حتی از نساج کارهای افرادی که از درگاهش دور شده اند را نیز تحت کنترل و اراده خود دارد. گاهی اوقات شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که فکر کنید آیا کسی هست که خود حقیقی شما را بشناسد. بله او کسی نیست جز خالق و آفریننده تان. او منتظر است تا صدای شما را بشنود. شما باید دعا کنید زیرا او شما را به این کار فرخوانده است.زمان دعا کردن باید این کار را با اعتقاد و ایمان کامل انجام دهید و مطمئن باشید که خداوند صدای شما را می شنود و روزی به شما پاسخ خواهد داد. اگر به دعا کردن ایمان نداشته باشید چیزی بیشتر از آزمایش نصیحتان نخواهد شد. اگر نیروی ایمان در بین نباشد تکرار روزهایی نوشته شده حتی به طور مکرر هم هیچ فایده ای در بر نخواهد داشت. برای رسیدن به حاجات باید اعتقاد داشته باشید که خداوند به شما علاقمند است و منتظر صدای شماست. او همیشه به شما کمک خواهد کرد تا نقاط خالی موجود در زندگی خود را به نحوی پر کنید. او فرموده که از خاکسترهایی که ما به وجود آورده ایم زیبایی های فراوانی می تواند یافروشد. زمانی که اندوهگین و محزون هستیم او می تواند شادی و خوشحالی را به قلب های ما هدیه کند. ما دعا می کنیم زیرا از طریق آن نیرو می گیریم و به خداوند متصل می شویم. خداوند مشتاق است تا با تک تک ما انسان ها ارتباط برقرار کند.اما مناسبانه خودخواهی ما و طغیان های سرکش و مسخ درونمان مانع رسیدن ما به او می شوند. ارتباط با پروردگار خداوند روزهایی مختلفی را بر سر راه ما قرار داده تا از طریق آن بتوانیم به او متصل شویم. او پیامبران را برای ما بر روی زمین فرستاده. آنها نمونه های مناسبی برای اخلاق عالی بودند. کسانی بودند که هیچ گاه اجازه نمی دادند تا خودخواهی ها و سرکشی های درونی شان بر نیروی ایمانشان غلبه کند و این امر باعث گسیختن پیوندشان با باری تعالی شود. آنها با دشمنان خود مبارزه می کردند و در این راه جان خود را از دست می دادند، بدون اینکه هیچ گناهی به گردن داشته باشند. خداوند هم میان آنها و بندگانش عادی هیچ تمایز و برتری قائل نمی شد.... روزی خواهد رسید که خداوند با نیروی ازلی و ابدی خود حق را باز دیگر بر جهانیان حکمفرما سازد این ما هستیم که باید این بل ارتباطی را هر روز پیش از روز گذشته محکم تر سازیم. چه دانسان های زیادی را در مورد افرادی که در شرایط بحرانی قرار داشته و دست نیاز به درگاه خداوند بلند کرده و در نهایت به مقصود رسیده اند شیده ایم. برای بعضی ها شاید این شروعی برای پیوند با خداوند باشد و برای عده ای دیگر شاید از حل مشکل و رفع بحران دوباره همه چیز را به دست فراموشی سپارند. اما چه باور کنیم و چه آرزای به دست فراموشی بسیاریم نیروی دعا حقیقت دارد و در زندگی عینی شامعدن ان خواهد بود. زمانی که دست به دعا بلند می کنید نه تنها خداوند با روی باز به شما پاسخ می دهد بلکه با این کار درهای زندگی خود را به سمت او باز نموده اید و به راحتی با قلب و سپس تمام وجودتان عین می گردد. دعای شما به منزله دعوتی است که باعث می شود باری تعالی به زندگی شما قدم بگذارد. ما دعا می کنیم تا خداوند کنترل امور زندگی مان را به عهده گیرد و در تمام شرایط ما را یاری کند.دعا برای اینکه بتوانید رابطه خود را با خالق هستی محکم تر سازید، جزء مهمترین مناجات های است که شما در تمام طول زندگی خود انجام داده اید. این مناجاتی است که رابطه شما با او را شکل می دهد. دعا آفریده شده اید تا با خدا راز و نیاز کنید و فقط از این طریق می توانید به سعادت و خوشی دست پیدا کرده و معنای حقیقی زندگی را بیابید. چرا دعا می کنیم؟ خداوند خود ما را به این کار دعوت کرده تئوری ازلی در این کار وجود دارد تا از این طریق می توانیم به وجود هستی بخش او وارد شویم با توصل به پیامبران می توانیم این کار را انجام دهیماد خدا می خواهد تا کنترل تمام امور زندگی ما را به عهده بگیرد خداوند دعا را مکرر کرده تا ما را به سمت خودش رهنمون سازد. چرا نمی خواهیم با ارزش ترین دعای زندگی خود را بکنیم؟ با این کار نه تنها چیزی را از دست نمی دهید بلکه از امتایزهای بی حد و حصوری نیز بهرشد می شوید. پروردگار مهربان من هیچ وقت عادت به دعا کردن نداشتیم، هیچ وقت مطمئن نبودم که دعاهایم را مستجاب می کنی، امروز می خوام که به تو متصل شوم. من باور دارم که تو پیامبران را برای هدایت من فرستاده ای. مشکتم که آنها را به عنوان پلّی برای برقراری ارتباط بین من و خودت قرار دادی. می خوام که گسستگی ها و خودخواهی هایم را ببخشی. کاری کن تا بتوانم شیوه دادرست زندگی ام را تغییر دهم و راهی را که تو نشانم دادی پیش بگیرم. بگذار تا تو را به درستی بشناسم. خدایا، راههای مستقیم را در پیش روم قرار ده، با تمام وجود تو را می پرستم بگذار تا تو را بهتر بشناسم و مطابق مصلحت رفتار کنم؛ به امید تو آمین. فلانان را بر روی او باز کنید تا بتوانید همیشه ارتباطشان را با او برقرار نگاه دارید. هر روز او تقاضای کمک و یاری کنید. بخواهید تا شما را در تمام مراحل زندگی راهنمایی کند. این اولین قدم در سفر روحانی شماست. این کار زندگی شما را دگرگون می سازد؛ شاید همین امروز راه رسم مناسب زندگی خود را پیدا کنید. آیا امروز دعا کرده اید؟ ما دوست داریم که صدای شما را بشنویم؛ اگر شما در این زمینه سوالاتی در ذهن دارید و یا به دنبال منابعی برای حل مشکل خود می گردید ما می توانیم به راحتی شما را در این راه یاری کنیم

#### چرا باید دیگران را ببخشیم؟

بخشش ما را یا تدبیر عالم هستی تطبیق می دهد، تدبیری که از طریق آن یاد می گیریم بپذیریم که هر اتفاق به این دلیل در زندگی ما رخ می دهد که باید چیزی از آن یاد بگیریم.بخشش ذات و گوهر معنویت است، چراکه ما را برای آزادی غایی و نهاییمان از رنج و عذاب ها آماده می سازد. بخشش مستلزم این است که بتوانیماد از خودداری از قضاوت رندش یافته و خود را به دست سرنوشت نامعلوم بسپارد. به هیچ وجه تضادفی نیست که همه مذاهب و ادیان قلبی که بخشنده باشد را ستایش می کنند. بیرون دین برهدایی ۱۰۰ روزه را که در آن زندگی خود را صرف هریک از ۱۰۰ ستون دین برهدایی می کنند را با بخشش بر مبنای درک صحیح و علم صحیح شروع می کنند و آن را با طلب بخشش از یکدیگر به پایان می رسانند.به همین طریق، روح واقعی **Holi** حیثیوال رنگی هندی ها، در آغوش کشیدن بزرگوار با فراموش کردن و بخشیدن اشتباهات آنهاست. ذات و گوهر حقیقی زندگی عیسی مسیح و آموزشات او، تمرین بخشش است. همه ما به دنیا آمده ای که بخشیدان را یاد بگیریم. دکتر ریومنه مودی، که ۴۰ سال روی تجربیات نزدیک به هرگز کاری می کرده است، در کتاب خود" زندگی پس از زندگی" (**Life after Life**) می نویسد انسانهایی که پس از مرگ زنده اند، ادعا می کنند نوری خیره کننده می بینند، که معمولاً باور بر این است که این نور خداست، که آنها را تشویق می کند به دو چیز اهمیت دهت: اول علم و بعد عشق و بهترین آزمایشی که نشان می دهد آیا واقعاً این دو درس را از زندگی آموخته ایم این است که ببینیم تا چه میزان می توانیم دیگران را ببخشیم. چرا نمی توانیم ببخشیم؟ مدام در فکر انتقام هستیم. همیشه در فکرمان نفرت و انتقام است چون دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که برایشان رخ داده مقصر می دانیم. این خیال باطل به نظر نسلی بخش است. با چنین تصوراتی دیگر لازم نیست خودمان مسئولیتی بر گردن بگیریم و راحت می توانیم درمورد دیگران قضاوت کنیم بدون اینکه درمورد خودمان قضاوتی شود. این تصورات باعث می شود در معرض همدردی، دلسوزی و پذیرش دیگران قرار بگیریم. ما نمی بخشیم چون می ترسیم با بخشش ما فرد مقابل رفتار ناخاسته و غیرمطمعی خود را ادامه دهد. این یک ترس بی پایه و اساس است. احتمال های دیگر هم وجود دارد که آن فرد تحت تاثیر بخشش ما، به حماقت کار خود پی ببرد و رفتار خود را تغییر دهد. از طرف دیگر، تنفر شما ممکن است زشتی رفتارش را در نظرش توجیه کند. بنابراین، اگر واقعاً می خواهید که تغییر کنید، باید بخشیدن را تمرین کنید. ما انتظار داریم دیگران همانطور که ما می خواهیم رفتار کنند. این خیلی نامعقول است اما بدون هیچ ملاحظاتی اتفاق می افتد، مشروط براینکه ما آن توقع را برها کنیم و اجازه بدهیم مردم طوری رفتار کنند که یاد گرفته اند و اتفاقاً طوری اتفاق بیفتد که باید بیفتد. ما باید از دنیا برای پیشامدهایی که برایشان اتفاق می افتد قهرمان و شکرگذار باشیم. ما کینه تریزی می کنیم. قبول نمی کنیم که هر اتفاقی که برایشان می افتد در نتیجه همان چیزی است که خودمان داده اش را کاشته ایم یعنی همان برخوردی که در مقابل رفتار دیگران یا واکنشی که در برابر محرک های اطراف نشان می دهیم. هیچکس مسئول تجربه های ناخوشایند ما نیست. ترس از اینکه دیگران ما را ضعیف، احمق و ترسو قلمداد کنند. ما فکر می کنیم بخشش بهانه ای برای فرار، سستی و تبلیی یا بردگی است و فقط آنها که قدرت جنگیدن ندارند می بخشند. اما بین رسیدن و بخشیدن فاصله خیلی زیاد است. بله، افرادی هستند که ترس هایشان را به شکل بخشش نشان می دهند اما تصمیم شما برای بخشیدن شما را به یک فرد ترسو و بزدل تبدیل نمی کند. علاوه بر این، چرا نباید قبول کنیم که نمی توانیم بچگم؟ هیچ فلسفینی در جنگیدن نیست. من نمی دانم چرا همه ما عادت داریم از کسانی که جنگنده اسطوره و قهرمان می سازیم. زمانی می توانیم بگیریم که عمل خوبی برای این جهان انجام داده ایم که به جای جنگیدن از سعی کنیم آرزای زندگی کنیم.آناتومی بخشش وقتی که کسی متفر می شود، به او اجازه می دهید به شما آسیب برساند و کنترل زندگیان را در دست گیرد.خطاکاران مثل انسانهای بست و تبه کار داستان ها می مانند. تنفر ما از رفتار دیگران، ناراحتی و آشفتگی درونی ما را نشان میدهد. همه انسانها جایی هستند که باید باشند و فقط از آن می توانند درس بگیرند. وقتی می بخشید.... باینکار فقط به خودتان نه به هیچ کس دیگر نیکی می کنید. اینکه نتوانید کاری بدی که آن فرد علیه شما انجام داده را هضم کنید، دیگر مشکل شمامت نه او. به شما آسیب می رساند نه او. شواهد بسیاری نشان می دهد نبخشیدن دیگران می تواند منجر به سنگ صفرآ شود؛ اگر این مشکل به همسرتان هم سرایت کند، این سنگ در کلیه ها ایجاد می شود. این احساسات و عصبانیت ممکن است مشکلات کمر برایشان ایجاد کند، البته برحسب اینکه فقدانی که حس می کنید درمورد مسائل مالی باشد یا احساسی؛ اگر در قضاوتان استاندارد غیرمعمول و بلایی دارید که بخشیدن را برایشان دشوار می کند، طبیعت خرده گیر و سرزشتن کن شما ممکن است مشکلات پیچیده ای برای کید یا سایر اندام های گوارشیان ایجاد کند. بزرگی گفته است، فهمیدن و درک اهمیت بخشش از لحاظ عقلانی یک چیز است و پیاده کردن آن در جسممان یک چیز دیگر. وقتی کینه می گیرید، نه تنها به فرد مقابل اجازه می دهید به شما آسیب برساند، بلکه به او اجازه می دهد هریاک که فکر رفتار او به مصلحت تان خطور کرد، کنترل زندگی شما را در دست داشته باشد. وقتی دیگران را می پذیرید، دیگر آن مسده و آسیبی که با قضاوت کردن آنها به شما وارد می شود را تجربه نخواهید کرد. ۱۰ سال پیش زنی به نام جانیالی (الته نام واقعی او این نیست) منوحه می شود که شوهرش با زنی رابطه دارد. گرچه آن مرد بعدها متوجه اشتباهش می شود و به آن رابطه خاتمه می دهد. اما برای جانیالی خیلی سخت بود که او را ببخشد. رابطه او به همسرش همبظور بند و بتر می شد باینجاییکه یک روز جانیالی از سر ناچاری تصمیم می گیرد به همسرش یک شانس دیگر بدهد. در نیمه های این تمرین گذشت، او شروع به گریه می کند. با کمک شوهرش و معلم وی، جانیالی متوجه پیهودگی نگ داشتن نفرت و کینه همسرش در دل خود می شود. الان آنها زندگی بسیار شاد و خوشبختی دارند و از آزادی راهبای از نفرت هاه کینه ها و عصبانیت بی برند. با گذشت سلاتینیا را ارتقاء می دهید. در بازی جنگ فقط شکست خورده ها هستند. یک ضرب المثل چینی می گوید، کسی که کینه تریزی می کند باید دو فیر بکشد. اگر خلاف آن را انجام دهد عمری طولانی و زندگی سالم خواهد داشت. با گذشت شما حقیقت لاهی را درک خواهید کرد. تجربیات بد به این دلیل در زندگی ما اتفاق می افتد که باید از آنها درس بگیریم. اینکه یاد بگیریم هر اتفاقی که در زندگییمان می افتد را نتیجه عمل خودمان بدیم و کسی دیگری را برای آن مقصر نشماریم یکی از این درس هاست. گاهی اوقات از کسانی که فکر می کردم حق نشناسی و غیرمصرف هستند بدم می آمد. اما بعدها، فهمیدم آنها مثل آدم بدعای داستان بودند که به قیمت اینکه دیگران از آنها بدشان بیاید، به ما کمک می کنند درس های خوبی از داستان بگیریم.با گذشت شما همه کس هستید. اگر بخواهیم دیگران را جدا از خودمان بدانیم درک اشتباهی داشته ایم. اولین باری که در کودکی درمورد نیایش عیسی با خداوند درمورد بخشیدن کسانی که او را به صلیب کشیدند خواندم، تقریباً داشت گریه ام می گرفت. اما فهمیدم که ما هم می توانیم مثل او زندگی کنیم. امروز من می دانم هر کس که تصور کند آدمها بقیه قسمت های بدن او هستند قادر نخواهد بود به طریقی جز طریق



عیسی عمل کند، بخشیدن دیگران تنها واکنش معقولی است که دربرابر کسانیکه با اعات و توهمن با شما برخورد می کنند، باید داشته باشید. درک این آسان است که جدایی فقط یک خیال باطل است. باید این حقیقت را از ته دل باور داشته باشیم تا بتوانیم با آن زندگی کنیم. با گذشت شما عشق می دهید. هرپاک که به رفتار غیرمنطقی دیگران واکنش می دهید، اجازه می دهید نترمان جای ارزش هابمان را بگیرد. این باعث می شود رفتاری که دوست نداریم را تقویت کنیم و احتمال دریافت رفتاری بهتر را از طرف آنها در آینده از خودمان می گیریم. یک روز یک مرد مقدس عربی را می بیند که تلاش می کند از گردنالی بیرون آید تا جان خود را نجات دهد. سرعاً به طرف آن می رود و با دست لخت سعی می کند که به آن جوان کمک کند. آن عَرب طرفی مردی می خواهد او را از گودال بیرون می آورد، دست او را نیش می زند. اما مرد با وجود درد عَربان را ول نکند و زمین نمی اندازد. وقتی از او می پرسند که چرا آن عَرب را دوباره داخل آب نینداخته او پاسخ می دهد که آن عَرب باوجود طبعیت متفاوتش، از او جدا نبوده است. کاری که عَرب انجام داده برای او که عَرب است طبیعی بوده پس او چطور می تواند برخلاف طبیعت خود که مردی مقدس است و باید به همه موجودات عشق داشته باشد، انجام دهد؟ عَرب وجود ما وقتی همیشه نیشش با نیش جواب داده شود، چطور می‌تواند واکنشی متفاوت یاد بگیرد؟ کسی که فقط تفر را تجربه کرده باشد هیجوت نمی تواند به کسی عشق بخشد. ما آن چیزی را به دیگران می دهیم که درون ما وجود داشته باشد. یاد بگیریم بخشیم مطمئن باشیم که می توانید بخشید. نباید در مقابل اتفاقاتی که در زندگی‌مان می افتد مقاومت کنیم. اطمینان کنید، تسلیم شوید و اجازه بدهید که برایتان پیش بیاید. امثالان را به اهداف تبدیل کنید. برای همه آنچه که دارید و همه اتفاقاتی که برایتان می افتد شکرگذار و قدردان باشید چون هر تجربه شما را دنااتز و قوی تر خواهد کرد.دست از مقصر کردن دیگران بردارید. وقتی باورتان این باشد که دنیا باید بر وفق مراد شما بچرخد، همه چیز برایتان سخت می شود." او درست به من خبر نداد". "او به من گفتک زد"، "دکتره بی وقت بود" "او به من خیانت کرد" –به نظر می رسد اینها کاملاً ساده‌انه باشند. اما درواقعیت، فقط عدم اعتقاد ما در کامل کردن این جهان و دامن زدن به این باور باطل که نه اصول بلکه شانس، فرصت طلبی و یقیناتی در این جهان حکمرانی می کند و همه مردم می توانند مطمئن باشند که تاقوی به خوبی حبله بازی و نیرنگ کنند می توانند راهشان را پیش ببرند.مسئولیت پذیر باشید. عصبانیت را دور بریزید. آنها را حس کنید و بعد از خودتان بیرون کنید. آنچه که هست را همانطور بپذیرید و آرزای طوری که فکر می کنید باید باشد مقایسه نکنید.شروع به دادن کنید. بدانان باشد هورقت و هر چیزی که به دیگران بدهید، آن را به خودمان داده ایم دادن بخشش را آسانتر می کند. وقتی تصمیم بگیریم بخشش کنیم، تمرکز ما به سمت دادن معطوف می شود تا توقع داشتن. هرچه بیشتر به چیزهایی فکر کنید که باید متعلق به شما می بود اما به خاطر سوء نیت دیگران از شما گرفته شده است، بیشتر این جور اتفاقات را به سمت زندگی‌تان می کشانید. نپنظار کنید. ما گاهی اوقات تصور می کنیم بخشش کرده ایم بدون اینکه بدانیم خشم و تفر هتوز در ناخودآگاه وجود ماست. درواقع، بخشش واقعی یعنی هیجوت نیاز به بخشیدن را احساس نکنید. واکنش های خود را بشناسید. بیشتر اوقات ما روی محرک هایمان تمرکز می کنیم نه واکنش هایمان. اگر به جای محرک ما روی واکنشمان تمرکز کنیم باشیم جایی می رسم که واکنش ها و عادت هایمان را تحت کنترل خود درمی آوریم و درنتیجه می توانیم آنها را حل کنیم. اعمال دیگران را بپذیرید. این چهار فضیلت را باید همیشه به ذهن داشته باشید: یک احترام، دلسوزی و توجه به آنها که در انجام مسئولیتی که نسبت به ما داشته اند شکست خورده اند، دوم دوستی، بدون تمایز به نقل و سوء استفاده، سوم همدلی، و نه دلسوزی نسبت به فقیران و چهارم شادی نه حسادت نسبت به انسانهای بالا از لحاظ معنوی.دشمنانان را دوست بدارید. تدریجاً این کار را همیشه در مقابل همه به کار بگیرید. خود را بخشید. از دست خوردان عصبانی هوش چیدن امثالان به شکست ختم شده است-یعنی نتیجه ای که به دست آورده اید برخلاف انتظاراتان بوده است. در غیاب این انتظارات دلبی برای عصبانیت شدن از خودتان ندارید. پس خود را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید اشتباه کنند تا بتوانید از آنها درس بگیرید. زندگی زندانی برعکاب است تا زمانی‌که یاد بگیرید بخشید. وقتی انسانهای بالای مثل بودا به عذاب های ما اشاره می کنند، فقط می خواهند ما به یاد آور شوند که طبیعت ما سعادت جاودانی است پس باید خودمان از این زندانهای خودساخته رها کنیم. برای آنها که یاد می گیرند همه را دوست داشته باشند و بخشند، زندگی دوباره روی ریل های خود می گردد و آنها را به سفری لذت بخش از عشق و خوشبختی رهسپار می کند.

چرا باید دیگران را بخشیم؟

بخشش ما را با تدبیر عالم هستی تطبیق می دهد، تدریجی که از طریق آن یاد می گیریم بپذیریم که هر اتفاق به این دلیل در زندگی ما رخ می دهد که باید چیزی از آن یاد بگیریم.بخشش ذات و گوهر معنویت است، چراکه ما را برای آزادی غایی و نهاییمان از رنج و عذاب ها آماده می سازد. بخشش مسزلم این است که توانییمان در خودداری از قضاوت رشد یافته و خود را به دست سرنوشت نامعلوم بسپارد. به هیچ وجه تصادفی نیست که همه مذاهب و ادیان قلبی که بخشنده باشد را ستایش می کنند. بیرون دین برهمنای ۱۰ روزی را که در آن در زندگی خود را صرف هریک از ۱۰ ستون دین برهمنای می کنند را با بخشش بر بنای درک صحیح و علم صحیح شروع می کنند و آن را با طلب بخشش از یکدیگر به پایان می رسانند.به همین طریق، روح واقعی **Holi** فستیوال رنگ هندی ها، در آغوش کشیدن یکدیگر با فراموش کردن و بخشیدن اشتباهات آنهاست. ذات و گوهر حقیقی زندگی عیسی مسیح و آموزشات او، تمرین بخشش است. همه ما به دنیا آمده ای که بخشیدن را یاد بگیریم. دکتر ریمنون مودی، که ۴۰ سال روی تحریکات زندگی به مرگ کار می کرده است، در کتاب خود" زندگی پس از زندگی (Life after Life)" می نویسد انسانهایی که پس از مرگ زنده شده اند، ادعا می کنند نوری خیره کننده می بینند، که معمولاً-باور بر این است که این نور عدالت، که آنها را تشریح می کند به دو چیز اهمیت دهد: اول علم و بعد عشق. و بهترین آزمایشی که نشان می دهد آیا واقعاً این دور درس را از زندگی آموخته ام این است که ببینم تا چه میزان می توانیم دیگران را بخشیم. چرا نمی توانیم بخشیم؟ مدام در فکر انتقام هستیم. همیشه در فکرمان نفرت و انتقام است چون دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که بریمان رخ داده مقصر می دانیم. این خیال باطل به نظر نسلی بخش است. با چنین تصوراتی دیگر لازم نیست خودمان مسئولیتی بر گردن بگیریم و راحت می توانیم درمورد دیگران قضاوت کنیم بدون اینکه درمورد خودمان قضاوتی شود. این تصورات باعث می شود در معرض همدردی، دلسوزی و پذیرش دیگران قرار بگیریم. ما نمی بخشیم چون می ترسیم با بخشش ما فرد مقابل رفتار ناخواسته و غیرمنطقی خود را ادامه دهد. این یک ترس بی پایه و اساس است. احتمال های دیگر هم وجود دارد که آن فرد تحت تاثیر بخشش ما، به حماقت کار خود پی برد و رفتار خود را تغییر دهد. از طرف دیگر، نفر شما ممکن است زشتی رفتارش را در نظر نوجه کند. بنابراین، اگر واقعاً می خواهید که تغییر کنید، باید بخشیدن را تمرین کنید. ما انتظار داریم دیگران همانطور که ما می خواهیم رفتار کنند. این خیلی نامعقول است اما بدون هیچ مقاومتی اتفاق می افتد، مشروط براینکه ما آن توقع را رها کنیم و اجازه بدهیم مردم طوری رفتار کنند که یاد گرفته اند و اتفاقات طوری اتفاق بیفتند که باید بیفتد. ما باید از دنیا برای پیشامدهایی که بریمان اتفاق می افتد قدردان و شکرگذار باشیم. ما کینه تروزی می کنیم. قبول نمی کنیم که هر اتفاقی که بریمان می افتد درنتیجه همان چیزی است که خودمان دله اش را کاشته ایم یعنی همان برخوردی که در مقابل رفتار دیگران یا واکنشی که در برابر محرک های اطراف نشان می دهیم هیچکس مسئول تجربه های ناخوشایند ما نیست. ترس از اینکه دیگران ما را ضعیف، احمق و ترسو قلمداد کنند. ما فکر می کنیم بخشش بهانه ای برای فرار، سستی و تبلیی یا پردلی است و فقط آنها که قدرت جنگیدن ندارند می بخشند. اما بین ترسیدن و بخشیدن فاصله خیلی زیاد است. بده افروزی هستند که ترس هایشان را به شکل بخشش نشان می دهند اما تصمیم برای بخشیدن شما را به یک فرد ترسو و بزدل تبدیل نمی کند. علاوه بر این، چرا نباید قبول کنیم که نمی توانیم جنگیم؟ هیچ فضیلتی در جنگیدن نیست. نمی دانم چرا همه ما عادت داریم از کسانی‌که می جنگند اسطوره و فرمان می سازیم. زمانی می توانیم بگرییم که عمل خوبی برای این جهان انجام داده ایم که به جای جنگیدن آن سعی کنیم آرزای زندگی کنیم.آنانمی بخشش وقتی از کسی منتظر می شویم، به او اجازه می دهیم به شما آسیب برساند. کنترل زندگیمان را در دست گیرد.خطاکاران مثل انسانهای پست و تبه کار داستان ها می مانند. تفر ما از رفتار دیگران، ناراحتی و آشفتگی درونی ما را نشان می‌دهد. همه انسانها جایی هستند که باید باشند و فقط از آن می توانند درس بگیرند. وقتی می بخشید… باینگار فقط به خودتان نه به هیچ کس دیگر نیگی می کنید. اینکه توانید کار بدی که آن فرد علیه شما انجام داده را هضم کنید، دیگر مشکل شمامت نه او. به شما آسیب می رساند نه او. شواهد بسیاری نشان می دهد بخشیدن دیگران می تواند منجر به سنگ سفرا شود. اگر این مشکل به همسر تان هم سرایت کند، این سنگ در کلیه ها ایجاد می شود. این احساسات و عصبانیت ممکن است مشکلات کمتر برایتان ایجاد کنید، البته برحسب اینکه قدرتی که حس می کنید درمورد مسائل مالی باشد یا احساسی-اگر در قضاوتان استاندارد غیرمعقول و بلائیس دارید که بخشیدن را برایتان دشوار می کند، طبیعت خرد گیر و سرزنش کن شما ممکن است مشکلات پیچیده ای برای یکی یا سایر اتمام های گوارشیشان ایجاد کند. بزرگی گفته است، فهمیدن و درک اهمیت بخشش از لحاظ عقلانی یک چیز است و پیاده کردن آن در جسممان یک چیز دیگر. وقتی کسی می‌گوید، نه تنها به فرد مقابل اجازه می‌دهید به شما آسیب برساند، بلکه به او اجازه می‌دهید هرپاک که فکر رفتار او به مخیله تان خطور کرده، کنترل زندگی شما را در دست داشته باشد. وقتی دیگران را می بپذیرید، دیگر آن صدمه و آسیبی که با قضاوت کردن آنها به شما وارد می شود را تجربه نخواهید کرد. ۱۰ سال پیش زنی به نام چایانلی (البته نام واقعی او این نیست) متوجه می شود که شوهرش با زنی رابطه دارد. گرچه آن مرد بعدها متوجه اشتباهش می شود و به آن رابطه خاتمه می دهد اما برای چایانلی خیلی سخت بود که او را ببخشد. رابطه او به همسرش میثتور بد و بدتر می شد.تجاریکه یک روز چایانلی از سر ناچاری تصمیم می‌گیرد به همسرش یک شانس دیگر بدهد. در نیمه های این تمرین گذشت، او شروع به گریه می‌کند. با کمک شوهرش و معلم وی، چایانلی متوجه پیوهوگی نگ داشتن نفرت و کینه همسرش در دل خود می‌شود. الان آنها زندگی بسیار شاد و خوشبختی دارند و از آزادی رهایی از نفرت ها، کینه ها و عصبانیت‌ها لذت می‌برند. با گذشت سلاطینان را ارتقاء می‌دهید. در بازی جنگ فقط شکست خورده ها هستند. یک ضرب المثل چینی می‌گوید، کسی که کینه تروزی می‌کند باید دو فر بگیرد. اگر خلاف آن را انجام دهد عمری طولانی و زندگی سالم خواهد داشت. با گذشت شما حقیقت الهی را درک خواهید کرد. تحریکات بد به این دلیل در زندگی ما اتفاق می‌افتد که باید از آنها درس بگیریم. اینکه یاد بگیریم هر اتفاقی که در زندگی‌مان می‌افتد را نتیجه عمل خودمان بدانیم و کس دیگری را برای آن مقصر نشاریم یکی از این درس هاست. گاهی اوقات از کسانی‌که فکر می‌کردم حق نداشتن و غیرمنصف هستند بدم می‌آید. اما بعدها، فهمیدم آنها مثل آدم بدهای داستان بودند که به قیمت اینکه دیگران از آنها بدشان بیاید، به ما کمک می‌کنند درس های خوبی از داستان بگیریم.با گذشت شما همه کس هستید اگر بخوایم دیگران را جدا از خودمان بدانیم درک اشتباهی داشته ایم. اولین باری که در کودکی درمورد نیایش عیسی با خدایتون درمورد بخشیدن کسانی که او را به صلیب کشیدند خواندم، تقریباً داشت گریه ام می‌گرفت. اما فهمیدم که ما هم می‌توانیم مثل او زندگی کنیم. امروز من می‌دانم هر کس که تصور کند آدمها بقیه قسمت های بدن او هستند قادر نخواهد بود به طریقی جز طریق عیسی عمل کند. بخشیدن دیگران تنها واکنش معقولی است که دربرابر کسانی‌که با اعات و توهمن با شما برخورد می کنند، باید داشته باشید. درک این آسان است که جدایی فقط یک خیال باطل است. باید این حقیقت را از ته دل باور داشته باشیم تا بتوانیم با آن زندگی کنیم. با گذشت شما عشق می دهید. هرپاک که به رفتار غیرمنطقی دیگران واکنش می دهید، اجازه می دهید نترمان جای ارزش هایمان را بگیرد. این باعث می شود رفتاری که دوست نداریم را تقویت کنیم و احتمال دریافت رفتاری بهتر را از طرف آنها در آینده از خودمان می گیریم. یک روز یک مرد مقدس عربی را می بیند که تلاش می کند از گردنالی بیرون آید تا جان



خود را نجات دهد. سریمآ به طرف آن می رود و با دست لخت سعی می کند که به آن حیوان کمک کند. آن عقرب وقتی مرد می خوراهد او را از گلدال بیرون می آورد، دست او را نیش می زند. اما مرد با وجود درد عقرب را ول نکرده و زمین نمی اندازد. وقتی از او می پرسند که چرا آن عقرب را دوباره داخل آن بندخانه او پاسخ می دهد که آن عقرب باوجود طبیعت متناقض، از او جدا نروده است. کاری که عقرب انجام داده برای او که عقرب است طبیعی بوده پس او چطور می تواند برخلاف طبیعت خود که مردی مقدس است و باید به همه موجودات عشق داشته باشد، انجام دهد؟
عقرب وجود ما وقتی همیشه نیشش یا نیش جواب داده شود، چطور میتواند واکنشی متفاوت پاد بگیرد؟ کسی که فقط نثر را تجربه کرده باشد هیچوقت نمی تواند به کسی عشق ببخشد. ما آن چیزی را به دیگران می دهیم که درون ما وجود داشته باشد. پاد بگیریم بخشیم مطمئن باشیم که می توانیم ببخشیم. نباید در مقابل اتفاقاتی که در زندگیمان می افتد مقاومت کنیم. اطمینان کنید، تسلیم شوید و اجازه بدهید که برابان پیش بیاید. اقبالان را به اعداف تبدیل کنید. برای همه آنچه که دارید و همه اتفاقاتی که برابان می افتد شکرگذار و قدردان باشید چون هر تجربه شما و دانائز و فوی تر خواهد کرد.دست از مفسر کردن دیگران بردارید. وقتی باورتان این باشد که دنیا باید بر وفق مراد شما بچرخد، همه چیز برایتان سخت می شود." او درست به من خبر نداد". "او به من کمک زد". "وکنزه بی وقت بود". "او به من خیانت کرد" –به نظر می رسد اینها کاملاًصادقانه باشند. اما دورعبیت، فقط عدم اعتماد ما را در کامل کردن این جهان و دامن زدن به این باور باطل که نه اصول بلکه شانس، فرصت طلبی و بیگانوی در این جهان حکمرانی می کند و همه مردم می توانند مطمئن باشند که تلافی به خوبی حله بازی و تیرنگ کنند می توانند راهشان را پیش برند.مسئولیت پذیر باشید. عصبانیت را دور بریزید. آنها را حس کنید و بعد از خوردنای بیرون کنید. آنچه که هست را همانطور بپذیرید و آژرا یا طوری که فکر می کنید باید باشد مقایسه نکنید.شروع به دادن کنید. یادتان باشد هرفت و هر چیزی که به دیگران بدهید، آن را به خودمان داده ایم. دادن بخشش را آسانتر می کند. وقتی تصمیم بگیریم بخشش کنیم، تمرکز ما به سمت دادن معنوف می شود تا توقع داشتن. هرچه بیشتر به چیزهایی فکر کنید که باید متعلق به شما می بود اما به خاطر سوء نیت دیگران از شما گرفته شده است، بیشتر این جور اتفاقات را به سمت زندگیان می کشانید. بنظا هر نکنید. ما گاهی اوقات تصور می کنیم بخشش کرده ایم بدون اینکه بدانیم خشم و تفر هوژ در ناخودآگاه وجود ماست. دروقع، بخشش واقعی یعنی هیچوقت نیاز به بخشیدن را احساس نکنید. واکنش های خود را بنشانید. بیشتر اوقات ما روی محرک هایمان تمرکز می کنیم نه واکنش هایمان. اگر به جای محرک ما روی واکنشمان متمرکز باشیم به جایی می رسیم که واکنش ها و عادت هایمان را تحت کنترل خود درمی آوریم و درنتیجه می توانیم آنها را حل کنیم. اعمال دیگران را بپذیرید. این چهار فضاقت را باید همیشه به ذهن داشته باشید: یک احترام، دلسوزی و همه به آنها که در انجام مسئولیتی که نسبت به ما داشته اند شکست خورده اند، دوم دوستی، بدون تمایلی به نقل و سوء استفاده، سوم همدلی، و نه دلسوزی نسبت به فقیران و چهارم شادی نه حسادت نسبت به انسانهای والا از لحاظ معنوی.دشمنانان را دوست بنادارید. تدریجاً این کار را همیشه و در مقابل همه به کار بگیرید. خود را ببخشید. از دست خوردان عصبانی هستید چون اعمالتان به شکست ختم شده است.یعنی نتیجه ای که به دست آورده اید برخلاف انتظاراتان بوده است. درغیاب این انتظارات دلبلی برای عصبانیت شدن از خودتان ندارید. پس خود را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید اشتباه کنند تا بتوانید از آنها درس بگیرید. زندگی زندانی برعقاب است تا زمانیکه یاد بگیرید ببخشید. وقتی انسانهای والایی مثلا بود به عذاب های ما اشاره می کنند، فقط می خواهند به ما یادآور شوند که طبیعت ما سعادت جاودانی است پس باید خودمان از این زندانهای خواستاره رها کنیم. برای آنها که یاد می گیرند همه را دوست داشته باشند و ببخشند، زندگی دوباره روی ریل های خود برمی گردد و آنها را به سفری لذت بخش از عشق و خوشبختی رهسپار می کند.

**چرا شیطان وجود داد ؟**

اگر خدا وجود دارد پس چرا در جهان شیطان نیز هست؟
شاید این پرسش به ذهن بسیاری از انسان ها رسیده باشد و همیشه به عنوان یک سوال بی پاسخ باقی مانده باشد. ساده ترین راه پاسخ به این پرسش، این است که اندکی به ذات و وجود حقیقی خداوند دقیقتر بنگریم و ببینیم که خواسته او از بشریت چیست. ما مسئله کاملاً منطقی برعوردم می کنیم. خداوند ما را دوست دارد و در مقابل از ما نیز انتظار دارد که را دوست داشته باشیم. و ما چطور می توانیم او را دوست داشته مگر اینکه توانایی و آزادی دوست داشتن را داشته باشیم؟
خداوند می توانست ما را مانند ریات هایی خلق کند که تمام مدت بگویند "دوست دارم، دوست دارم، دوست دارم" اما اگر این چنین می شد در حقیقت ما را وارد به این کار کرده بودند و یک چنینی دوست داشتنی، یک عشق حقیقی قلمداد نمیشود. عشق زمانی معنا پیدا می کند که ما حق انتخاب داشته باشیم. تنها در این صورت است که شما می توانید دوست نداشتن خداوند را انتخاب کنید، درست همان کاری که شیطان انجام داد. ذات شیطان سرشار از کینه و نفرت است. بنابراین زمانی که خداوند حق انتخاب را پیش روی ما قرار داد موهبتی بزرگ را بر سر راهمان گذاشت که با توجه به انتخاب های آگاهانه خود بتوانیم آزا به نعمت و یا محسیت و بلا تبدیل کنیم.دلیل وجود شیطان در طبیعت به این خاطر نیست که چون خدا وجود دارد پس در مقابل او باید یک شیطان نیز وجود داشته باشد، بلکه علت اصلی وجود شیطان از آزادی عملی نشت می گیرد که خداوند بر سر راه انسانها قرار داده است. عشق تنها در حضور شیطان(نفرت) است که معنی پیدا می کند و همانطور که می دانیم شیطان همیشه زود گذر و موقتی بوده اما عشق حقیقی تا بنیهات ادامه دارد و برای همیشه پایدار باقی خواهد ماند؛ تمام دردها و رنج های را که امروز شاهد آن هستیم دلیلی جز این ندارند که بشریت راه نادرست را انتخاب می کند. خداوند می توانست حق انتخاب را از ما بگیرد اما او این کار را انجام نداد. ایندوارم که شما نیز از آزادی عمل خود به نحو احسن استفاده کرده و راه راست که در نهایت راه پروردگار است را انتخاب کنید. خداوند عین واقعیت است، او ما را عاشقانه دوست می دارد و هر اتفاق ناگاری که قب ما را بشکند او را نیز آزرده می سازد. زمانی که خداوند جهان را خلقت نمود چیزی جز زیبایی و کمال در آن یافت نمی شد. او زن و مرد را خلق کرد و به آنها آزادی داد. انتخاب های آنها بود که گناه را به وجود آورد. دنیای کامل و بدون نقصی که خدا آفریده بود به تدریج از بین رفت، اما او آزادی عمل و حق انتخاب را از ما سلب نکرد. او بناز دیگر از طریق انیا و اولیای خود، رسنگاری را به سمت ما فرستاد، او رسولانی را برامان فرستاد تا از گناهان خود توبه کنیم و باز دیگر به درگمش نزدیک شویم. همیشه برای امیدواری دلبلی وجود دارد، حتی همین حالا. در کتاب های آسمانی اینطور می خوانیم که خداوند هیچ گاه ما را به حال خودمان وا گذار نمی کند. او میتواند شرایط بد را به وضعیت مطلوب تبدیل کند. او می تواند از شیطان فرشه بسازد و به همه انسانها امید و آرامش هدیه دهد. شما می توانید همین امشب خودتان را با صلح و آرامش آشنا کنید. در یک نوشته کهن اینطور می خوانیم که "باید در جهان صلح ایجاد کنیم و بگذارید نقطه شروع آن در وجود خودمان باشد ".معنی صلح در این جمله چه صلح جهان شمول باشد چه آرامش قلبی هر فرد، می تواند همین حالا از هر یک از شما آغاز گردد. خداوند انقدر ما را دوست دارد که برای راهنمایی ما پیامبران پیششاری را بر روی زمین فرستاده است؛ ما نیز اگر به او ایمان بیاوریم چیزی جز زندگی ابدی در انتظارمان نخواهد بود. شما همین حالا با نیروی دعا می توانید با پروردگار ارتباط برقرار کنید. دعا یعنی صحبت کردن با خداوند. خداوند از درون قلب تمام انسان ها آگاه است به همین دلیل کلمات، نقش مهمی را بازی نمی کنند. در این قسمت برای شما یک دعای پیشنهادی داریم:خدایا! من در این لحظه بیش از هر زمان دیگری به وجود تو نیاز دارم، به دریایی پر تلاطم دعتم آرامش ببخشای. در حالی که قلبم خشکته شده و در کشاکش درد و رنج قرار دارم به سوی تو پناه می آورم. از تو می خواهم گامهم را بخشی و آرامش و راحتی را به زندگی من ارزانی داری. من درهای زندگی ام را به سوی تو می کشایم و به کسی جز تو توکل ندارم ".اگر شما این دعا را عاجزانه و مخلصانه به درگاه پروردگار بخوانید، مطمئن باشید که با او ارتباط برقرار کرده اید. او در لحظات دشوار به شما کمکسازد و آسایش و راحتی را برایتان به ارمغان می آورد. او به ما وعده "آرامش را داده که فرای اودراکد و دحیت بشر" است. به عبارت دیگر صلح و آرامش در کل جهان، او در اوج آشننگلی و فرغایی که در جهان برپاست، صلح و آرامش را به پنده هایش هده می کند. وجود او تا ابد تغییر ناپذیر و جاودان باقی خواهد ماند.

چرا شیطان وجود داد ؟

اگر خدا وجود دارد پس چرا در جهان شیطان نیز هست؟
شاید این پرسش به ذهن بسیاری از انسان ها رسیده باشد و همیشه به عنوان یک سوال بی پاسخ باقی مانده باشد. ساده ترین راه پاسخ به این پرسش، این است که اندکی به ذات و وجود حقیقی خداوند دقیقتر بنگریم و ببینیم که خواسته او از بشریت چیست. ما مسئله کاملاً منطقی برعوردم می کنیم. خداوند ما را دوست دارد و در مقابل از ما نیز انتظار دارد که را دوست داشته باشیم. و ما چطور می توانیم او را دوست داشته مگر اینکه توانایی و آزادی دوست داشتن را داشته باشیم؟
خداوند می توانست ما را مانند ریات هایی خلق کند که تمام مدت بگویند "دوست دارم، دوست دارم، دوست دارم" اما اگر این چنین می شد در حقیقت ما را وارد به این کار کرده بودند و یک چنینی دوست داشتنی، یک عشق حقیقی قلمداد نمیشود. عشق زمانی معنا پیدا می کند که ما حق انتخاب داشته باشیم. تنها در این صورت است که شما می توانید دوست نداشتن خداوند را انتخاب کنید، درست همان کاری که شیطان انجام داد. ذات شیطان سرشار از کینه و نفرت است. بنابراین زمانی که خداوند حق انتخاب را پیش روی ما قرار داد موهبتی بزرگ را بر سر راهمان گذاشت که با توجه به انتخاب های آگاهانه خود بتوانیم آزا به نعمت و یا محسیت و بلا تبدیل کنیم.دلیل وجود شیطان در طبیعت به این خاطر نیست که چون خدا وجود دارد پس در مقابل او باید یک شیطان نیز وجود داشته باشد، بلکه علت اصلی وجود شیطان از آزادی عملی نشت می گیرد که خداوند بر سر راه انسانها قرار داده است. عشق تنها در حضور شیطان(نفرت) است که معنی پیدا می کند و همانطور که می دانیم شیطان همیشه زود گذر و موقتی بوده اما عشق حقیقی تا بنیهات ادامه دارد و برای همیشه پایدار باقی خواهد ماند؛ تمام دردها و رنج های را که امروز شاهد آن هستیم دلیلی جز این ندارند که بشریت راه نادرست را انتخاب می کند. خداوند می توانست حق انتخاب را از ما بگیرد اما او این کار را انجام نداد. ایندوارم که شما نیز از آزادی عمل خود به نحو احسن استفاده کرده و راه راست که در نهایت راه پروردگار است را انتخاب کنید. خداوند عین واقعیت است، او ما را عاشقانه دوست می دارد و هر اتفاق ناگاری که قب ما را بشکند او را نیز آزرده می سازد. زمانی که خداوند جهان را خلقت نمود چیزی جز زیبایی و کمال در آن یافت نمی شد. او زن و مرد را خلق کرد و به آنها آزادی داد. انتخاب های آنها بود که گناه را به وجود آورد. دنیای کامل و بدون نقصی که خدا آفریده بود به تدریج از بین رفت، اما او آزادی عمل و حق انتخاب را از ما سلب نکرد. او بناز دیگر از طریق انیا و اولیای خود، رسنگاری را به سمت ما فرستاد، او رسولانی را برامان فرستاد تا از گناهان خود توبه کنیم و باز دیگر به درگمش نزدیک شویم. همیشه برای امیدواری دلبلی وجود دارد، حتی همین حالا. در کتاب های آسمانی اینطور می خوانیم که خداوند هیچ گاه ما را به حال خودمان وا گذار نمی کند. او میتواند شرایط بد را به وضعیت مطلوب تبدیل کند. او می تواند از شیطان فرشه بسازد و به همه انسانها امید و آرامش هدیه دهد. شما می توانید همین امشب خودتان را با صلح و آرامش آشنا کنید. در یک نوشته کهن اینطور می خوانیم که "باید در جهان صلح ایجاد کنیم و بگذارید نقطه شروع آن در وجود خودمان باشد ".معنی صلح در این جمله چه صلح جهان شمول باشد چه آرامش قلبی هر فرد، می تواند همین حالا از هر یک از شما آغاز گردد. خداوند انقدر ما را دوست دارد که برای راهنمایی ما پیامبران پیششاری را بر روی زمین فرستاده است؛ ما نیز اگر به او ایمان بیاوریم چیزی جز زندگی ابدی در انتظارمان نخواهد بود. شما همین حالا با نیروی دعا می توانید با پروردگار ارتباط برقرار کنید. دعا یعنی صحبت کردن با خداوند. خداوند از درون قلب تمام انسان ها آگاه است به همین دلیل کلمات، نقش مهمی را بازی نمی کنند. در این قسمت برای شما یک

دهای پیشنهادی داریم:
خداایا من در این لحظه بیش از هر زمان دیگری به وجود تو نیاز دارم، به درسیای پر تلاطم ذهنم آرامش ببخشیای. در حالی که قلبم شکسته شده و در کشاکش درد و رنج قرار دارم به سوی تو بیاه می آورم. از تو می خواهم گناهم را ببخشی و آرامش و راحتی را به زندگیم من ارزانی داری، من درهای زندگیم ام را به سوی تو می گشایم و به کسی جز تو توکل ندارم "اگر شما این دعا را عاجزانه و مخلصانه به درگاه پروردگار بخوانید، مطمئن باشید که با او ارتباط برقرار کرده اید. او در لحظات دشوار به شما کمک کرده و آسایش و راحتی را برایشان به ارمغان می آورد. او به ما وعده" آرامش را داده که فرای ادراک و ذهینت بشر است. عبارت دیگر صلح و آرامش در کل جهان. او در اوج آشفنگی و غوغایی که در جهان پرباست، صلح و آرامش را به بنده هایش هدیه می کند. وجود او تا ابد تغییر ناپذیر و جاودیدان باقی خواهد ماند.

**چگونه به افراد روحیه بدیم؟**

بیش از هر چیز باید توجه داشت که فردی که به بیماری حادی مبتلا می شود، مجازاتش مرگ نیست، طرز برخورد صحیح و همکاری دوستانه، خانواده و پزشکان می‌تواند تفاوت عمده ای میان مرگ و زندگی بیمار ایجاد نماید.اگر بخوایم به این دست بیماریان نگاه دقیقی داشته باشیم، متوجه می شویم که بیماری تنها به جسم آنها صدمه نمی زند، بلکه روحشان را نیز در بر می گیرد. افرادی که دچار بیماری های وحیم می شوند، خیلی سریع اعتماد به نفسشان را از دست داده و از ترس قادر به انجام هیچ کاری نیستند. هیچ مقاومتی از خود نشان نمی دهند و این امر نهایتاً به افسردگی و نالیسید در آنها مبدل می گردد. آنها نیازمند رهنمون هایی هستند تا بتوانند راحت تر با این بحران زندگی خود کنار بیایند.چگونه می توان افراد را تشویق به استفاده از نیروهای درونی برای شفا و سلامتی کرد؟اگر بخوایم در این زمینه به ۲ کلید اساسی اشاره کنیم می توانیم از" درک "و "برقراری ارتباط" یاد کنیم.درک به این معناست که بیمار می بایست بفهمد که کستر می توان از نتیجه بیماری های جدی از جمله سرطان و با ناراحتی های قلبی اجتناب کرد. لازم نیست که با خودش بگوید سرزوتش من بیماری است. همه پزشکان، بیماریاتی داشتند که روزی در آستانه مرگ قرار داشتند و درست زمانی که دیگر به بهبودی آنها هیچ امیدی نمی رفت به طور معجزه آسایش شفا یافتند، اما چون علم پزشکی قادر به شرح مسائلی ایچینی نیست، معمولاً،اهیت آنها نادیده گرفته می شود. این روزو علم آفتدبر به مصونیت های ظاهری از خطایی دارو ها ایمان پیدا کرده که به سایر احوال ها هیچ توجهی ندارد. بهبودی های شگفت آور را با واژه هایی از قبیل " اتفاقی "گم ارزش جلوه می دهد که بیشتر مفهوم "بی معنا"می دهد تا هر چیز دیگر.بار ها و بارها دو بیماری را که در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری شده بودند را زیر نظر داشتیم. در یک زمان معین یکی از آنها حالش رو به بهبودی رفت و نشانه هایی از بهبودی در علائم حیاتی او ظاهر شد. این در حالی بود که اوضاع بیمار دیگر هر روز بد تر می شد و این موضوع آفتدبر ادامه پیدا کرد که وخامت بیماری، جان او را گرفت. دلیل یک چنین واقعه ای همیشه برای من تعجب آور بود. نهایتاً به این نتیجه رسیدیم که موفقیت ذهن بیمار یکی از فاکتورهای کلیدی در تعیین سرزوتش بیماری است. روحیه دادن شخصی، امکان پذیر بوده و از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. تحقیقات هم این امر را اثبات کرده اند:اگر فرد بخواهد زندگی کند، همین تفکر از هر فرض و دارویی برای بهبودی او موثرتر عمل خواهد کرد. درکنه، همچنین شامل مطالعه تمام موضوعات مربوط به بیماری شما می شود. می‌توانید از منابع آنلاین استفاده کنید، و تا جایی که می توانید تحقیق کنید. هر چقدر آگاهی شما افزایش پیدا کند، بهتر می توانید از خودتان مراقبت کنید. خودتان را در زمینه بیماری آموزش دهید؛ برای کسب اطلاعات در زمینه هر نوع بیماری می توانید از اینترنت، و کتابخانه هایی نظیر کتابخانه مجلس، کتابخانه سازمان قلب و عروق و سرطان نیز استفاده کنید. برقراری ارتباط هم از پزشک شروع می شود. باید به او بگویید که با تمام وجود قصد مبارزه با بیماری را دارید. سؤال های خود را با او مطرح کنید. در مورد یافته های مختلف، پی آمدها، و فاکتورهای ریسک هر یکگ با او مشورت کنید، و هیچ گاه برای مشاوره با پزشک دیگر تعلل نکنید. برقراری ارتباط با کسانیکه دوستانان می دارید نیز دراین زمینه مفید واقع خواهد شد. معمولاً رفتار دوستان و اعضای خانواده در مقابل بیمارانی تغییر پیدا می کند. آنها معمولاً از برخوردهای معنادار اجتناب می کنند. این امر باعث ایجاد حس تنهایی و جدایی در بیمار می شود. در مورد احساسات شخصی خود با آنها رو راست باشید. به آنها بگویید که دوست دارید در مقابل شما چگونه واکنش نشان دهند. از آنها بخواهید که احساسات قلبیشان را با شما در میان بگذارند، به همین منظور می توانید پیش قدم شده و ابتدا خودتان عواطف شخصی تان را با آنها در میان بگذارید. از همه مهمتر باید یاد بگیریه که با خودتان ارتباط برقرار کنید. سعی کنید روش های ساده برخی از متدهای تمدد اعصاب را فرا گرفته و از آن برای تقویت اراده شخصی بهره ببرید. با این کار توجه شما به خودتان معطوف شده و با هشاری کامل با بیماری برخورد می کنید. فراگیری تمدد اعصاب و سایر متدهای مدیتیشن آسان است. میتوان گفت که باید محیط آرامی را انتخاب کنید و بعد تصویر یک منطقه دلپذیر را در فذتان به مجسم کنید و بعد عازنی را که برایتان معنای خاصی دارد، مانند" خدا "و یا "آرامش "را تکرار کنید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید. نوشتن خاطرات شخصی نیز یکی دیگر از راههای مومند برای ابراز تمایلات و احساسات دوزنی می باشد.اگر می خواهید با بیماریاتی که دچار مرضی های بسیار سختی بوده‌ا، اما توانسته بر بیماری خود پیروز شده و بهبودی پیدا کنید، ارتباط برقرار کنید. می توانید کتاب "مقابله دلیرانه "را مطالعه نمایید. کتاب در مورد زندگی ۷ بیمار است که خواست آنها برای زندگی، دنیای جدیدی را در برابر بیماری هایشان باز کرده. آنها زنده ماندند، البته نه به خاطر مددای پزشکی بلکه دلیل آن چیزی خارج از حیطه علم پزشکی است. این افراد فوق العاده، ثابت کردند که همیشه وقایع بسیار دیگری در مورد بیماری ها وجود دارد. بیماری بحرانی است که می تواند کیفیت زندگی شما و همچنین ارتباطان با دیگران و حتی خودتان را تغییر دهد .

چگونه به افراد روحیه بدیم؟

بیش از هر چیز باید توجه داشت که فردی که به بیماری حادی مبتلا می شود، مجازاتش مرگ نیست، طرز برخورد صحیح و همکاری دوستانه، خانواده و پزشکان می‌تواند تفاوت عمده ای میان مرگ و زندگی بیمار ایجاد نماید.اگر بخوایم به این دست بیماریان نگاه دقیقی داشته باشیم، متوجه می شویم که بیماری تنها به جسم آنها صدمه نمی زند، بلکه روحشان را نیز در بر می گیرد. افرادی که دچار بیماری های وحیم می شوند، خیلی سریع اعتماد به نفسشان را از دست داده و از ترس قادر به انجام هیچ کاری نیستند. هیچ مقاومتی از خود نشان نمی دهند و این امر نهایتاً به افسردگی و نالیسید در آنها مبدل می گردد. آنها نیازمند رهنمون هایی هستند تا بتوانند راحت تر با این بحران زندگی خود کنار بیایند.چگونه می توان افراد را تشویق به استفاده از نیروهای درونی برای شفا و سلامتی کرد؟اگر بخوایم در این زمینه به ۲ کلید اساسی اشاره کنیم می توانیم از" درک "و "برقراری ارتباط" یاد کنیم.درک به این معناست که بیمار می بایست بفهمد که کستر می توان از نتیجه بیماری های جدی از جمله سرطان و با ناراحتی های قلبی اجتناب کرد. لازم نیست که با خودش بگوید سرزوتش من بیماری است. همه پزشکان، بیماریاتی داشتند که روزی در آستانه مرگ قرار داشتند و درست زمانی که دیگر به بهبودی آنها هیچ امیدی نمی رفت به طور معجزه آسایش شفا یافتند، اما چون علم پزشکی قادر به شرح مسائلی ایچینی نیست، معمولاً،اهیت آنها نادیده گرفته می شود. این روزو علم آفتدبر به مصونیت های ظاهری از خطایی دارو ها ایمان پیدا کرده که به سایر احوال ها هیچ توجهی ندارد. بهبودی های شگفت آور را با واژه هایی از قبیل " اتفاقی "گم ارزش جلوه می دهد که بیشتر مفهوم "بی معنا"می دهد تا هر چیز دیگر.بار ها و بارها دو بیماری را که در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری شده بودند را زیر نظر داشتیم. در یک زمان معین یکی از آنها حالش رو به بهبودی رفت و نشانه هایی از بهبودی در علائم حیاتی او ظاهر شد. این در حالی بود که اوضاع بیمار دیگر هر روز بد تر می شد و این موضوع آفتدبر ادامه پیدا کرد که وخامت بیماری، جان او را گرفت. دلیل یک چنین واقعه ای همیشه برای من تعجب آور بود. نهایتاً به این نتیجه رسیدیم که موفقیت ذهن بیمار یکی از فاکتورهای کلیدی در تعیین سرزوتش بیماری است. روحیه دادن شخصی، امکان پذیر بوده و از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. تحقیقات هم این امر را اثبات کرده اند:اگر فرد بخواهد زندگی کند، همین تفکر از هر فرض و دارویی برای بهبودی او موثرتر عمل خواهد کرد. درکنه، همچنین شامل مطالعه تمام موضوعات مربوط به بیماری شما می شود. می‌توانید از منابع آنلاین استفاده کنید، و تا جایی که می توانید تحقیق کنید. هر چقدر آگاهی شما افزایش پیدا کند، بهتر می توانید از خودتان مراقبت کنید. خودتان را در زمینه بیماری آموزش دهید؛ برای کسب اطلاعات در زمینه هر نوع بیماری می توانید از اینترنت، و کتابخانه هایی نظیر کتابخانه مجلس، کتابخانه سازمان قلب و عروق و سرطان نیز استفاده کنید. برقراری ارتباط هم از پزشک شروع می شود. باید به او بگویید که با تمام وجود قصد مبارزه با بیماری را دارید. سؤال های خود را با او مطرح کنید. در مورد یافته های مختلف، پی آمدها، و فاکتورهای ریسک هر یکگ با او مشورت کنید، و هیچ گاه برای مشاوره با پزشک دیگر تعلل نکنید. برقراری ارتباط با کسانیکه دوستانان می دارید نیز دراین زمینه مفید واقع خواهد شد. معمولاً رفتار دوستان و اعضای خانواده در مقابل بیمارانی تغییر پیدا می کند. آنها معمولاً از برخوردهای معنادار اجتناب می کنند. این امر باعث ایجاد حس تنهایی و جدایی در بیمار می شود. در مورد احساسات شخصی خود با آنها رو راست باشید. به آنها بگویید که دوست دارید در مقابل شما چگونه واکنش نشان دهند. از آنها بخواهید که احساسات قلبیشان را با شما در میان بگذارند، به همین منظور می توانید پیش قدم شده و ابتدا خودتان عواطف شخصی تان را با آنها در میان بگذارید. از همه مهمتر باید یاد بگیریه که با خودتان ارتباط برقرار کنید. سعی کنید روش های ساده برخی از متدهای تمدد اعصاب را فرا گرفته و از آن برای تقویت اراده شخصی بهره ببرید. با این کار توجه شما به خودتان معطوف شده و با هشاری کامل با بیماری برخورد می کنید. فراگیری تمدد اعصاب و سایر متدهای مدیتیشن آسان است. میتوان گفت که باید محیط آرامی را انتخاب کنید و بعد تصویر یک منطقه دلپذیر را در فذتان به مجسم کنید و بعد عازنی را که برایتان معنای خاصی دارد، مانند" خدا "و یا "آرامش "را تکرار کنید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید. نوشتن خاطرات شخصی نیز یکی دیگر از راههای مومند برای ابراز تمایلات و احساسات دوزنی می باشد.اگر می خواهید با بیماریاتی که دچار مرضی های بسیار سختی بوده‌ا، اما توانسته بر بیماری خود پیروز شده و بهبودی پیدا کنید، ارتباط برقرار کنید. می توانید کتاب "مقابله دلیرانه "را مطالعه نمایید. کتاب در مورد زندگی ۷ بیمار است که خواست آنها برای زندگی، دنیای جدیدی را در برابر بیماری هایشان باز کرده. آنها زنده ماندند، البته نه به خاطر مددای پزشکی بلکه دلیل آن چیزی خارج از حیطه علم پزشکی است. این افراد فوق العاده، ثابت کردند که همیشه وقایع بسیار دیگری در مورد بیماری ها وجود دارد. بیماری بحرانی است که می تواند کیفیت زند گی شما و همچنین ارتباطان با دیگران و حتی خودتان را تغییر دهد .

**چگونه خاطره های بد را از یاد بریم**

در تحقیقی که در دانشگاه کلرادو انجام گرفت، مشخص شد که افراد می‌توانند توالایی سرکوب خاطرات احساسی را در خود ایجاد کنند. این تحقیق فعالیت مغز را در افراد تحت آزمایش که برای سرکوب خاطرات مربوط به تصاویر منفی تعلیم دیده بودند، سنجید و دو مکابرم را در قسمت جلو مغز نشان داد. این تحقیق می تواند به متخصصین بالینی کمک کند روش های درمانی جدیدی برای آنها که قادر به سرکوب خاطرات ناراحت کننده خود نیستند و یا بیماری های اختلالات استرس، ترس مفرط، افسردگی، اضطراب، و سندرم وسواس در ارتباط است، ابداع کنند.محقق این تحقیق می گوید "ما در این تحقیق نشان می دهیم که افراد می توانند با تمرین برخی خاطرات خود را در یک زمان خاص سرکوب کنند، ما تصور می کنیم به مکابرم های عصبی آن دست یافته ایم و امیدواریم که این یافته های جدید و تحقیقات آتی، به رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی در درمان انواع مختلفی از اختلالات احساسی ختم شود".طی مرحله تمرینی این تحقیق، از شرکت کنند ه خواسته شد ۴۰ جفت مختلف تصویر

را به ذهن بسیاریه که هر جفت از یک صورت انسانی و یک تصویر اخلاق گر مثل یک تصادف اتومبیل، یک سوزان زخمی، یک صحنه قتل وحشیانه، یا صدنلای الکتریکی ساخته شده بود."بعد از به خاطر سپاری هر جفت، از شرکت کننده ها خواست می شد به طریقی خاص به عکسها نگاه کنند و از آنها **MRI** گرفته می شد. او می گوید: " فقط تصاویر صورت های انسانی به آنها نشان داده می شد و این خودشان بودند که می توانستند تصمیم بگیرند به تصویر اخلاق گر فکر کنند یا نکنند." "اسکن های مغزی گرفته شده طی این تحقیق نشان دهنده هماهنگی سرکوب حافظه ای بود که در قشر جلویی مغز ایجاد می شود. نیم تحقیق کشف کرده است که دو قسمت خاص از قشر جلویی مغز، هیپوکامپ و آمیگدالا، که دو یادآوری های تصویری رمزگذاری حافظه و بازیابی، و بازده احساسی دخیل هستند، در کنار هم برای سرکوبی خاطرات کار می کنند. این نتایج نشان میدهد که سرکوبی خاطرات، حداقل در افراد غیر-روایت‌شکنی، تحت کنترل بخش جلویی مغز، اتفاق می‌افتد."این تحقیق نشان داده است که شرکت کننده ها روی خاطرات احساسی خود خوب تسلط داشته اند. و با بستن یک قسمت خاص از آن خاطرات، کاملاً می توانستند پیروم بازیابی برخی خاطرات خاص را متوقف کنند. محققان تصور می کنند که سرکوب کردن خاطرات می تواند یک ویژگی کاملاً مثبت باشد. خاطرنشان می کند که:" مشخص نیست که یک خاطره احساسی بسیار آسیب زا مثل یک تصادف شدید، تا چه حد خود را در مغز انسان نشان می دهد. مواردی هم وجود دارد که ممکن است فرد برای سرکوب کردن یک خاطره خاص، نیاز به هزاران بار تمرین دارد." "بجث خاطرات سرکوفه که روانشناس معروف دکتر سیگموند فروید نیز روی آن کار کرده است، حتی بسیار جدال انگیز است. امروزه بحث زیادی در این مورد وجود دارد که آیا می توان خاطرات سرکوفه را برای خاطرات خشتی شده استفاده کنیم یا نه." "تصور می کنم که مهمترین مسئله دراین زمینه این است که افراد مکانیزم های عصبی مشخصی دارند که به دانشندان این امکان را می دهد رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی برای آندسته از افرادیکه از اختلالات احساسی رنج می برند، کشف کنند."

چگونه خاطره های بد را از یاد ببریم

در تحقیقی که در دانشگاه کلرادو انجام گرفت، مشخص شد که افراد میتوانند توانایی سرکوب خاطرات احساسی را در خود ایجاد کنند. این تحقیق فعالیت مغز را در افراد تحت آزمایشی که برای سرکوب خاطرات مربوط به تصاویر منفی تعلیم دیده بودند، سنجید و دو مکانیزم را در قسمت جلو مغز نشان داد. این تحقیق می تواند به متخصصین بالینی کمک کند روش های درمانی جدیدی برای آنها که قادر به سرکوب خاطرات ناراحت کننده خود نیستند و یا بیماری های اختلالات استرس، ترس مفرط، افسردگی، اضطراب، و سندرم وسواس در ارتباط است، ابداع کنند.محقق این تحقیق می گوید:" ما در این تحقیق نشان می دهیم که افراد می توانند با تمرین برخی خاطرات خود را در یک زمان خاص سرکوب کنند. ما تصور می کنیم به مکانیزم های عصبی آن دست یافته ایم و امیدواریم که این یافته های جدید و تحقیقات آتی، به رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی در درمان انواع مختلفی از اختلالات احساسی ختم شود."طی مرحله تمرینی این تحقیق، از شرکت کننده ها خواست شد ۴۰ جفت مختلف تصویر یک به ذهن بسیاریه که هر جفت از یک صورت انسانی و یک تصویر اخلاق گر مثل یک تصادف اتومبیل، یک سوزان زخمی، یک صحنه قتل وحشیانه، یا صدنلای الکتریکی ساخته شده بود."بعد از به خاطر سپاری هر جفت، از شرکت کننده ها خواست می شد به طریقی خاص به عکسها نگاه کنند و از آنها **MRI** گرفته می شد. او می گوید: " فقط تصاویر صورت های انسانی به آنها نشان داده می شد و این خودشان بودند که می توانستند تصمیم بگیرند به تصویر اخلاق گر فکر کنند یا نکنند." "اسکن های مغزی گرفته شده طی این تحقیق نشان دهنده هماهنگی سرکوب حافظه ای بود که در قشر جلویی مغز ایجاد می شود. نیم تحقیق کشف کرده است که دو قسمت خاص از قشر جلویی مغز، هیپوکامپ و آمیگدالا، که دو یادآوری های تصویری رمزگذاری حافظه و بازیابی، و بازده احساسی دخیل هستند، در کنار هم برای سرکوبی خاطرات کار می کنند. این نتایج نشان میدهد که سرکوبی خاطرات، حداقل در افراد غیر-روایت‌شکنی، تحت کنترل بخش جلویی مغز، اتفاق می‌افتد."این تحقیق نشان داده است که شرکت کننده ها روی خاطرات احساسی خود خوب تسلط داشته اند. و با بستن یک قسمت خاص از آن خاطرات، کاملاً می توانستند پیروم بازیابی برخی خاطرات خاص را متوقف کنند. محققان تصور می کنند که سرکوب کردن خاطرات می تواند یک ویژگی کاملاً مثبت باشد. خاطرنشان می کند که:" مشخص نیست که یک خاطره احساسی بسیار آسیب زا مثل یک تصادف شدید، تا چه حد خود را در مغز انسان نشان می دهد. مواردی هم وجود دارد که ممکن است فرد برای سرکوب کردن یک خاطره خاص، نیاز به هزاران بار تمرین دارد." "بجث خاطرات سرکوفه که روانشناس معروف دکتر سیگموند فروید نیز روی آن کار کرده است، حتی بسیار جدال انگیز است. امروزه بحث زیادی در این مورد وجود دارد که آیا می توان خاطرات سرکوفه را برای خاطرات خشتی شده استفاده کنیم یا نه." "تصور می کنم که مهمترین مسئله دراین زمینه این است که افراد مکانیزم های عصبی مشخصی دارند که به دانشندان این امکان را می دهد رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی برای آندسته از افرادیکه از اختلالات احساسی رنج می برند، کشف کنند."

**چگونه رفتارمان را تغییر دهیم؟**

چه نوع افرادی توجه تان را جلب می کنند و به شما انگیزه می دهند؟ معمولاً افرادی که شور و شوق زیادی برای کاری که انجام می دهند داشته باشند چنین احساسی در شما ایجاد خواهند کرد. این افراد آتشقشایی از هیجان هستند و در هر مکانی که باشند آن را هم به هیجان وا می دارند. شما هیچوقت دوست ندارید که از آنها جدا شوید و آرزو دارید که کاش کمی از شور و شوق آنها به درون شما هم تراوش میکرد. وقتی خود را در وضعیتی خسته کننده و کسالت یار می یابید (چه کارتان باشد چه محیط اطرافتان)، فکر میکنید چطور می توانید این وضعیت را تغییر دهید؟ چطور میتوانید کمی هیجان و امید وارد زندگیتان کنید؟ چطور می توانید هدفی یابمنی برای وجود و زندگی کردنان پیدا کنید؟ چطور می توانید از شر تفکرات منفی خود را خلاص کنید؟برای تغییر رفتار خود باید کارهای مختلفی را انجام دهید. اول از همه اینکه، باید بدانید این خود ما هستیم که رفتارمان را انتخاب میکنیم. باینکه موقعیتمان ممکن است تغییر نکند، وقتی رفتار درستی داشته باشیم، دیدگاهمان تغییر خواهد کرد. باینکه ممکن است فکرمان چیز دیگری به ما بگوید، اما رفتارمان را تغییر می دهیم. چند بار تابه حال شده که به جای آنچه خدا به شما گفته، به تفکرات منفی درون ذهنمان گوش دهیم؟ باینکه تفکرات مختلفی می توانند پشت سر هم از ذهنمان عبور کنند، ما فقط می توانیم در آن واحد بدون تفکر داشته باشیم. پس اگر تصمیم بگیریم که به وعده های مثبت الهی فکر کنیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که تفکرات منفی بر ما مستولی شوند. اگر خدا را باور کنیم و برطبق دستورات او عمل کنیم، رفتارهای جدیدی به ما قلب ما ریشه دوانده و انتخاب هایمان اتوماتیک وار انجام خواهند شد. دوم اینکه، اگر باورها و تصورات اشتباه خود را تغییر دهیم، رفتارهای جدیدمان همیشگی و ثابت خواهند شد. خیلی اوقات تفکرات منفی درون ذهنمان را باور میکنیم و به خودمان اجازه می دهیم که درمورد آنها فکر کنیم، چون احساسی خوبی به ما میدهد. خیلی از ما سالها فکرمان را چنان آکنده از این تفکرات کرده ایم که طریق فکری دیگری برآیدان باقی نمانده است. ما همه این دروغ ها را باور کرده و تلاشی برای فهمیدن درست یا غلط بودن آن انجام نمی دهیم. اگر می خواهیم تغییر کنیم، باید مسئولیت فکرهايمان را بپذیریم. باید هر تلاشی که برای کشف واقعیت مربوط به خودمان لازم است را به کار بندیم. ما به دیگران رو نمی آوریم که نظر آنها را راجع به خودمان بفهمیم، باید به سمت خدا برگردیم تا بتوانیم نظر او راجع به ما چیست. این خداست که ما او خلق کرده وعده های زیادی برای آینده ما داده است. هر زمان که به یک وعده پروردگار در قرآن می رسیم، باید گناهی به اطرافمان بیندازیم و ببینیم که آیا قبل از اینکه خدا این وعده خود را عمل کند، کاری باید انجام دهیم یا نه. آطور که ما خودمان را می بینیم، یا خواندن قرآن ارتقاء پیدا خواهد کرد. آقوت است که مفهیم خداوند چقدر ما را دوست دارد و چقدر این عشق و دست داشتن پروردگار بدون قید و شرط است. لازم نیست برای به دست آوردن محبت خدا کاری بکنیم، فقط باید آن را بپذیریم. وقتی محبت خدا را تجربه کردیم، خواهیم دید که با همان محبت بی قید و شرط ما هم بقیه آدم ها را دوست خواهیم داشت. سوم اینکه، ما همان کسی می شویم که با او رفت و آمد میکنیم. هر فردی که ما بیشتر وقت خود را با آنها می گذرانیم، چه آنها را بخرهیم و چه نخواهیم، روی ما تاثیر می گذارند. اما یک نکت هست که اگر با او رفت و آمد داشته باشیم، رفتارهای منفی ما از بین خواهد رفت، و آن فرد کسی نیست جز خداوند متعال. با گذشتن وقت بیشتر برای خواندن قرآن و نماز خواندن و خواستن از خدا که درپچه معنویات را به روی ما بکشد،ای خواهیم توانست رفتارهایمان را مناسب و شایسته نگه داریم.چهارم اینکه، باید ببینیم که چه چیز علائق ما را به جنبش درمی آورد و برای استفاده از آن علائق و شوق و اشتیاق، برنامه ریزی کنیم. ممکن است توانیم تمام وقت کارمان را در جهت شور و علائقمان نگه داریم، اما می توانیم راهی پیدا کنیم که زمان انجام آن کار بیشتر شود و رفتارمان ارتقاء یابد.قدم اول این است که از خدا بخواهیم هدف خاص خود را از آفریش ما نشان دهد. خدا برای انجام هدفی ما او خلق کرده است. مهم نیست که هدفان کوچک باشد یا بزرگ، وقتی همواره با اهداف دیگران استفاده شود، تصویر کلی ارتقاء پیدا کرده و هیچ قسمت از قسمت دیگر مهمتر و برتر نخواهد بود. تشخیص علائقتان و انجام آن به طور مداوم تاثیر بسزایی روی رفتار کلی شما خواهد داشت. دانش تازه ای که از خداوند کسب می کنیم، به وسیله اعمالمان در قلمبان ریشه می زند. وقتی این اتفاق پیشد، خیلی از افسوس ها و منگی گزایی های ما از بین خواهد رفت. اما باید در عمل کردن براساس عقایدمان ثابت و استوار باشیم. به همین دلیل است که توبه می کنیم حداقل هفته ای یکبار آن را انجام دهیم. یک مثال از زندگی خودم براینان ذکر می کنم. من می دانستم که علاقه زیادی به کمک به دیگران برای حل مشکلاتشان و تسهیم محبت خداوندی را آنها دارم. باینکه پاسخ همه پرسشهایم را در این زمینه نگرفته بودم (و هنوز هم نگرفته ام) بخوان مددکار مشغول به کار شدم. در آن زمان که کار خود را شروع کردم دچار افسردگی شدیده شده و با مشکلات زیادی می یابست دست و پنجه نرم کردم. اما با گذشت ۴ ماه زندگی من تغییر اساسی کرد و دیگر مثل قبل افسرده و ناراحت نبودم. من از این تغییر سرخ و ناگهانی بسیار تعجب کرده بودم و این مسئله به من انگیزه می داد تا رفتار مناسب و صحیح را دنبال کنم. وقتی هفته ای یکبار برای این کار داوطلب شدم، به من انگیزه داده می شد که وارد مشکلات و مسائلی که هر هفته با آن درگیر می شدم شوم. یک نکته کلیدی مهم این بود که من روزهای داوطلب می شدم که خودم آسیب پذیر بودم. بعد ما یک شیفت دیگر به کارم اضافه کردم طی سالهایی که به من این متاوهه های مددکاری ادامه میدادم، خداوند شخصیت، رفتار و دیدگاه من را طوری شکل داد که خود می خواست. من شما را ترغیب می کنم که انتخاب های صحیح داشته باشید، حقایق پروردگار را درمورد وجود خداتان بشناسید و بفهمید. زمان بیشتری را با خدا بگذرانید و رفتارمان را در زندگی پیدا کنید. تا بتوانید با آن علائق و در جهت رضای پروردگار بر این دنیا اثر بگذارید.

چگونه رفتارمان را تغییر دهیم؟

چه نوع افرادی توجه تان را جلب می کنند و به شما انگیزه می دهند؟ معمولاً افرادی که شور و شوق زیادی برای کاری که انجام می دهند داشته باشند چنین احساسی در شما ایجاد خواهند کرد. این افراد آتشقشایی از هیجان هستند و در هر مکانی که باشند آن را هم به هیجان وا می دارند. شما هیچوقت دوست ندارید که از آنها جدا شوید و آرزو دارید که کاش کمی از شور و شوق آنها به درون شما هم تراوش میکرد. وقتی خود را در وضعیتی خسته کننده و کسالت یار می یابید (چه کارتان باشد چه محیط اطرافتان)، فکر میکنید چطور می توانید این وضعیت را تغییر دهید؟ چطور میتوانید کمی هیجان و امید وارد زندگیتان کنید؟ چطور می توانید هدفی یابمنی برای وجود و زندگی کردنان پیدا کنید؟ چطور می توانید از شر تفکرات منفی خود را خلاص کنید؟برای تغییر رفتار خود باید کارهای مختلفی را انجام دهید. اول از همه اینکه، باید بدانید این خود ما هستیم که رفتارمان را انتخاب میکنیم. باینکه

موقعتیمان است گفت تغییر نکنند، وقتی رفتار درستی داشته باشیم، دیدگاهمان تغییر خواهد کرد.
بالبیگه ممکن است فکرم‌ان چیز دیگری به ما بگوید، اما رفتارمان را تغییر می دهیم.
چند بار تابه حال شده که به جای آنچه خدا به شما گفته، به تفکرات منفی درون ذهنمان گوش دهیم؟
بالبیگه تفکرات مخفف می توانند پشت سر هم از ذهنمان کنترت کنند، ما فقط می توانیم در آن واحد یک فکر داشته باشیم.
پس اگر تصمیم بگیریم که به وعده های مثبت الهی فکر کنیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که تفکرات منفی بر ما مستولی شوند.
اگر خدا را باور کنیم و برطبق دستورات او عمل کنیم، رفتارهای جدید ما در قلب ما ریشه نودانده و انتخاب هایمان اتوماتیک وار انجام خواهند شد.
دوم اینکه، اگر باورها و تصورات اشتباه خود را تغییر دهیم، رفتارهای جدیدمان همیشگی و ثابت خواهند شد.
خیلی اوقات تفکرات منفی درون ذهنمان را بااور میکنیم و به خودمان اجازه می دهیم که درمورد آنها فکر کنیم، چون احساس خوبی به ما میدهد.
خیلی ما ما سالها فکرم‌ان را چنان آکنده از این تفکرات کرده ایم که طریق فکری دیگری برابمان باقی نمانده است.
ما همه این دروغ ها را باور کرده و تلاشی برای فهمیدن درست یا غلط بودن آن انجام نمی دهیم.
اگر می خواهیم تغییر کنیم، باید مسئولیت فکرهایمان را بپذیریم.
باید هر تلاشی که برای کشف واقعیت مربوط به خودمان لازم است را به کار بندیم، ما به دیگران رو نمی آوریم که نظر آنها را راجع به خودمان بفرماییم، باید به سمت خدا برگردیم تا ببینیم نظر او راجع به ما چیست.
این خداست که ما را خلق کرده و همه صدای زیادی برای آبنده ما داده است.
هر زمان که به یک وعده پروردگار در قرآن می رسیم، باید نگاهیی به اطرافمان بیندازیم و ببینیم که آیا قبل از اینکه خدا این وعده خود را عمل کند، کاری باید انجام دهیم یا نه.
آنگاه که ما خودمان را می بینیم، با خواندن قرآن ارتقاء پیدا خواهد کرد.
آزوت است که مفهیم خداوند چقدر ما را دوست دارد و چقدر این عشق و دست داشتن پروردگار بدون قید و شرط است.
لازم نیست برای به دست آوردن محبت خدا کاری بکنیم، فقط باید آن را بپذیریم.
وقتی محبت خدا را تجربه کردیم، خواهیم دید که با همان محبت بی قید و شرط ما هم بقیه آدم ها را دوست خواهیم داشت.
سوم اینکه، ما همان کسی می شویم که با او رفت و آمد میکنیم.
هر فردی که ما بیشتر وقت خود و را با آنها می گذرانیم، چه آنها را بخوئیم و چه نخواهیم، روی ما تاثیر می گذرانند.
اما یک نکت هفست که اگر با او رفت و آمد داشته باشیم، رفتارهای منفی ما از بین خواهد رفت، و آن فرد کسی نیست جز خداوند ممتع.
با گذشتن وقت بیشتر برای خواندن قرآن و نماز خواندن و خواستن از خدا که درجه معویات را به روی ما بگذشاید، خواهیم توانست رفتارهایمان را مناسب و شایسته نگه داریم.
چهارم اینکه، باید ببینیم که چه چیز علائق ما را به جنش درمی آورد و برای استفاده از آن علائق و شوق و اشتیاق، برنامه ریزی کنیم.
ممکن است توانیم تمام وقت کارمان را در جهت شور و علاقیمان نگه داریم، اما می توانیم برای پیدا کنیم که زمان انجام آن کار بیشتر و رفتارمان ارتقاء یابد.
قول این است که از خدا بخواییم هدف خاص خود را از آفرینش ما نشان دهد.
خدا برای انجام هدیی ما را خلق کرده است.
مهم نیست که هدفان کوچک باشد یا بزرگ،ه وقتی همراه با اهداف دیگران استفاده شود، تصویر کلی ارتقاء پیدا کرده و هیچ قسمت از قسمت دیگر مهمتر و برتر نخواهد بود.
تشخیص علائقتان و انجام آن به طور مداوم تاثیر بسزایی روی رفتار کلی شما خواهد داشت.
دانش تازه ای که از خداوند کسب می کنیم، به وسیله اعمالمان در لقمان ریشه می زند.
وقتی این اتفاق میفتد، خیلی از افسوس ها و منگی گزایی های ما از بین خواهد رفت.
اما باید در عمل کردن براساس عقایدمان ثابت و استوار باشیم.
به همین دلیل است که توصیه می کنم حداقل هفته ای یکبار آن را انجام دهید.
یک مثال از زندگی عودم برابان ذکر می کنم.
من می دانستم که علاقه زیادی به کمک به دیگران برای حل مشکلاتشان و تسهیم محبت خداوندی با آنها دارم.
بالبیگه پاسخ همه پرستشایم را در این زمینه نگرفته بودم (او هنوز هم نگرفته ام)
یعنان مددکار مشغول به کار شدم.
در آن زمان که کار خود را شروع کردم دچار افسردگی شدید شده و با مشکلات زیادی می یابست دست و پنجه نرم کردم.
اما با گذشت ۴ ماه زندگی من تغییر اساسی کرد و دیگر مثل قبل افسرده و ناراحت نبودم.
من از این تغییر سرخ و ناگهانی بسیار متعجب کرده بودم و این مسئله به من انگیزه می داد تا رفتار مناسب و صحیح را دنبال کنم.
وقتی هفته ای یکبار برای این کار داوطلب شدم، به من انگیزه داده می شد که وارد مشکلات و مسائلی که هر هفته با آن درگیر می شدم شوم.
یک نکته کلیدی مهم این بود که من روزهایی داوطلب می شدم که خودم آسیب پذیر بودم.
بعد ها یک شیفت دیگر به کارم اضافه کردم.
طی سالهایی که به این مشاوهه های مددکاری ادامه میدادم، خداوند شخصیت، رفتار و دیدگاه من را طوری شکل داد که خود می خواست.
من شما را ترغیب می کنم که انتخاب های صحیح داشته باشید، حقایق پروردگار را درمورد وجود خودتان بشناسید و بفهمید.
زمان بیشتری را با خدا بگذرانید و علائقتان را در زندگی پیدا کنید تا بتوانید از آن علائق و در جهت رضای پرورده گار بر این دنیا اثر بگذارید.

**چگونه فرد خوش بینی باشیم؟**

آنچه که مؤثرت و شان شما را تعیین میکند رفتار و نگرش است نه استعداد و قابلیتهای ذاتیان<sup>۱۱</sup>

— زیگت زاگار همه ما با مثل ها و حکایات زیادی در مورد خوشبینی برخورد کرده ایم، اما ممکن است قدرت حقیقی دیدن جهان از طریق عینک خوش بینی را درک نکرده باشیم.
فاندری که می تواند بر همه چیز بسیار اثر گذار باشد از زندگی روزمره و انتخاب همسر گرفته تا گزینه های شغلی و موقعیتهای دراز مدت.
توابعی درون ذهن شما آن نهای درونی ذهن شما که نرمه می کند، هر چیزی امکان پذیر است بجای غیر ممکن است، یا چه روز خوبی است، بجای زندگی سخت است همانند توری برای گذشتن از پیچ و خم دشواریهای زندگی باربتان می کند.خوش بینی محض در افراد بصورت نادر یافت شده و چنین اشخاصی اغلب مورد پسند دیگران نیستند.
ما کسانی که دالما در حال خوشحالی و شادمانی هستند را مورد تمسخر قرار داده و خود آشکارا بخاطر بدی هوا یا کمبود جایی در دفتر کار دچار تردید میشویم.
در حیرتیم که آنها چگونه می توانند دنیا را آنگونه که هست بینند؟ — دنیایی که مملو از ناملایمات و بی عدالتی است.
خوب، حقیقت این است که آنها عقیده دارند که دنیا به همراه مردمانش دارای عیوب و کاستی می باشد، اما به سادگی تمرکز روی چیزهای خوب را برمی گزینند.
و چنین دیدگاهی فواید بزرگی را بدنبال خواهد داشت:دشده سلامتی بهتر، انرژی بیشتر، خلاقت، توانایی های حل مسئله و یک حس کلی سرور و شادمانی.
بنابراین، آیا میتوانیم یک سوئچ خوشبینی کوچک را در ذهنمان روشن کرده و بلافاصله شاهد اثرات و نتایج مطلوب آن باشیم؟
مناسفته آندرها هم ساده نیست — اما روشهایی وجود دارند که توان با آنها مثبت بودن را تمرین کرده تا بصورت واکنشی طبیعی در پیاید و منفی نگری را تقلیل دهد.
نست خوش بینی انتهای مقاله را انجام داده تا در مورد هر گونه تاملاتی که بسبب منفی اندیشی دارید و نیز چگونگی قدم برداشتن برای بهبود دیدگاهتان نسبت به مسائل، آگاهی حاصل نمایید.
سلامتی شما به آن بستگی دارد!شخص خوش بین در برابر بیماریهای عفونی و مسری مقاومتر بوده و بهتر می توانند امراض مزمن را از خود دفع کنند.
در یک مطالعه علمی محققان ۹۶ مردی که یک بار دچار حمله قلبی شده بودند را مورد بررسی قرار دادند.
بعد از طی مدت هشت سال، از هر ۱۶ مرد بدبین، ۱۵ نفرشان جان باختند و از هر ۱۶ فرد نر خوش بین فقط پنج نفرشان از دنیا رفتند.
امروزه بطرز گسترده ای عقیده ای بر این است که خوش بینی قابلیت سیستم دفاعی بدن را برای مبارزه با بیماری ها افزایش می دهد.
این ممکن است به آن دلیل باشد که افراد خوشبین دارای پایین ترین سطح استرس در یک اجتماع می باشند.
و هنگامی ما میدانیم که استرس کمتر به معنای داشتن بدنی سالمتر استخود شکرگزاری کامبخش برای بسیاری از افراد، عقاید تعیین کننده اعمال و طرز برخوردها نسبت به زندگی میباشد.
از آنجایی که رفتارها و نگرش ما این چنین نقش عمده ای در چگونگی احساس شما ایفا می کنند، باید عقاید را بازنگری نموده و برآورد کنید که کدام یک به نفعان و کدام یک به ضررراند است.
میزان خوش بینی شما نوع نگرشتان را نسبت به زندگی و دنیای بیرومن متکس می کند.
اگر احساس می نمایید نیاز دارید اندکی خوشبین تر باشید، نکات زیر را دنبال کنید.
شرایط دوهپلو را درک کنید
هیچگاه با موقعیتهای دوهپلو جوری برخورد کنید که گویی دوهپلو نیستند.
همیشه با مسائل آن گونه که هستند رفتار نمایید.
برای مثال وقتی روی جنسی سرپایه گذاری می کنید، به خود بپولایید که ممکن است آن جنس ازان شده و شما مقداری از خود پول را از دست دهید.با این حال فرد خوش بین این نکته را میدانند و ریسک میکنند و به دست دادن مقداری پول اهمیت نمی دهد.
به علاوه هنگام روبرو شدن با این موقعیتهای دوهپلو، تفسیرهای منفی ممکن است منتهی به افسردگی و کسالت گردند.متنوع فکر کنید
افراد خوش بین بر خلاف افراد بدبین از تفکری ملون برخوردارند.
در برابر موقعیت ها و ایده های جدید روشنفکرتر باشید.
از مسر بودن در مورد دیدگاه های خود باز ایستاده و شروع به لذت بردن از افکار و نظرات دیگران نمایید.
همه چیز را قطعی ندانید
ندانید اشخاص خوش بین بتدرت مسائل را قطعی و بدون اشکال میدانند: آنها همیشه انتقاد پذیر بوده و نظرات خوب دیگران را سد نظر قرار داده و بدنبال اصلاح خود هستند.مسائل را تغییرپذیر تصور کنید
افراد خوش بین می دانند که تغییر و دگرگونی یک چیز خوب و ضروری است.
آنها طرز برخوردهای تطبیق پذیر و قابل تغییریی از مسائل را در خود برجود می آورند.تفکری بخصوص داشته باشید!اشخاص خوش بین تمایل دارند بجای این که در برابر مسائل کلی از طریق راه حل های عمومی واکنش نشان دهند، با مسائل خاص برای رسیدن به یک راه حل عمومی دست بگریان شوند.
افکار خود را تغییر دهید
مورد روییادهای ناگوار مداوم فکر نکنید.
اگر رنبتستان شما را از کار برکار کرد و یا در یک امتحان مهم قبول نشدید، توصیه ما این است که با انجام کاری لذت بخش افکار خود را از مشکلاتان دور کنید چون تفکر به مسائل در چهارچوب منفی ذهن منتهی به یافتن راه حل های کمتر خواهد شد.
با کمک کردن به احوال خود و کسب اعتماد بنفس، افرادی که دارای ناملایات بدبینانه هستند می توانند خود را آزاد ساخته و خلاقت را فکر کنند.
برای اغلب مردم بدست آوردن چنین روحی ای فقط ذهن هفت طول میکند، اما بعضض یادگیری تکنیک خوش بینی، دیگر برگشت به بدبینی بعد خواهد بود.برای اینکه متوجه شوید واقعاً فرد خوش بینی هستید یا خیر به نست خوش بینی به سایت **queendom.com** مراجعه نمایید.

چگونه فرد خوش بینی باشیم؟

آنچه که مؤثرت و شان شما را تعیین میکند رفتار و نگرش است نه استعداد و قابلیتهای ذاتیان<sup>۱۱</sup>

— زیگت زاگار همه ما با مثل ها و حکایات زیادی در مورد خوشبینی برخورد کرده ایم، اما ممکن است قدرت حقیقی دیدن جهان از طریق عینک خوش بینی را درک نکرده باشیم.
فاندری که می تواند بر همه چیز بسیار اثر گذار باشد از زندگی روزمره و انتخاب همسر گرفته تا گزینه های شغلی و موقعیتهای دراز مدت.
توابعی درون ذهن شما آن نهای درونی ذهن شما که نرمه می کند، هر چیزی امکان پذیر است بجای غیر ممکن است، یا چه روز خوبی است، بجای زندگی سخت است همانند توری برای گذشتن از پیچ و خم دشواریهای زندگی باربتان می کند.خوش بینی محض در افراد بصورت نادر یافت شده و چنین اشخاصی اغلب مورد پسند دیگران نیستند.
ما کسانی که دالما در حال خوشحالی و شادمانی هستند را مورد تمسخر قرار داده و خود آشکارا بخاطر بدی هوا یا کمبود جایی در دفتر کار دچار تردید میشویم.
در حیرتیم که آنها چگونه می توانند دنیا را آنگونه که هست بینند؟ — دنیایی که مملو از ناملایمات و بی عدالتی است.
خوب، حقیقت این است که آنها عقیده دارند که دنیا به همراه مردمانش دارای عیوب و کاستی می باشد، اما به سادگی تمرکز روی چیزهای خوب را برمی گزینند.
و چنین دیدگاهی فواید بزرگی را بدنبال خواهد داشت:دشده سلامتی بهتر، انرژی بیشتر، خلاقت، توانایی های حل مسئله و یک حس کلی سرور و شادمانی.
بنابراین، آیا میتوانیم یک سوئچ خوشبینی کوچک را در ذهنمان روشن کرده و بلافاصله شاهد اثرات و نتایج مطلوب آن باشیم؟
مناسفته آندرها هم ساده نیست — اما روشهایی وجود دارند که توان با آنها مثبت بودن را تمرین کرده تا بصورت واکنشی طبیعی در پیاید و منفی نگری را تقلیل دهد.
نست خوش بینی انتهای مقاله را انجام داده تا در مورد هر گونه تاملاتی که بسبب منفی اندیشی دارید و نیز چگونگی قدم برداشتن برای بهبود دیدگاهتان نسبت به مسائل، آگاهی حاصل نمایید.
سلامتی شما به آن بستگی دارد!شخص خوش بین در برابر بیماریهای عفونی و مسری مقاومتر بوده و بهتر می توانند امراض مزمن را از خود دفع کنند.
در یک مطالعه علمی محققان ۹۶

مردی که یک بار دچار حمله قلبی شده بودند را مورد بررسی قرار دادند. بعد از طی مدت هشت ساله، از هر ۱۶ مرد بدبین، ۱۵ نفرشان جان باختند و از هر ۱۶ نفر مرد خوش بین فقط پنج نفرشان از دنیا رفتند. امروزه بطرز گسترده ای عقیده بر این است که خوش بینی قابلیت سیستم دفاعی بدن را برای مبارزه با بیماری‌ها افزایش می‌دهد. این ممکن است به آن دلیل باشد که افراد خوشبین دارای پایین‌ترین سطح استرس در یک اجتماع می‌باشند. و هنگامی ما میدانیم که استرس کمتر به معنای داشتن بدنی سالمتر استخود شکرذاتی کامبخش برای بسیاری از افراد، عقاید تبیین کننده اعمال و طرز برخورد‌ها نسبت به زندگی می‌باشد. از آنجایی که رفتارها و نگرش‌ها چنین نقش عمده ای در چگونگی احساس شما ایفا می‌کنند، باید عقاید را بازنگری نموده و برآورد کنید که کدام یک به نفعتان و کدام یک به ضرورتان است. میزان خوش بینی شما نوع نگرشان را نسبت به زندگی و دنیای بیرومون متکس می‌کند. اگر احساس می‌نمایید نیاز دارید اندکی خوشبین‌تر باشید، نکات زیر را دنبال کنید.
شرایط دوبهلو را درک کنید
هیچگاه با موقعتهای دوبهلو جوری برخورد نکنید که گویی دوبهلو نیستند. همیشه با مسائل آن گونه که هستند رفتار نمایید. برای مثال وقتی روی چنتی سرمایه گذاری می‌کنید، به خود بپولاید که ممکن است آن چنتی اززان شده و شما مقداری از پول خود را از دست بدهید.با این حال فرد خوش بین این نکته را میداناد و ریسک میکند و به از دست دادن مقداری پول اهمیت نمی‌دهد. به علاوه هنگام وریور شدن با این موقعتهای دوبهلو، تفسیرهای منفی ممکن است منتهی به افسردگی و کسالت گردند.متنوع فکر کنید
افراد خوش بین بر خلاف افراد بدبین از تفکری ملون برخوردارند. در برابر موقعیت‌ها و آینده‌های جدید روشنگرتر باشید. از مسر بودن در مورد دیدگاه‌های خود باز ایستاده و شروع به لذت بردن از افکار و نظرات دیگران نمایید. همه چیز را قطعی ندانید
اشخاص خوش بین بنادرت مسائل را قطعی و بدون اشکال میدانند. آنها همیشه انتقاد پذیر بوده و نظرات خوب دیگران را مدنظر قرار داده و بدنیال اصلاح خود هستند.مسائل را تغییرپذیر تصور کنید
افراد خوش بین می‌دانند که تغیر و دگرگونی یکج چیز خوب و ضروری است. آنها طرز برخورد‌های تطبیق پذیر و قابل تغییر از مسائل را در خود پرچود می‌آورند.تفکری بخصوص داشته باشید
اشخاص خوش بین تمایل دارند بجای این که در برابر مسائلی کلی از طریق راه حل‌های عمومی واکنش نشان دهند، با مسائل خاص برای رسیدن به یکت‌راه حل عمومی دست بگیریان شوند. افکار خود را تغیر دهید
مورد روییادهای ناگوار مداوم فکر نکنید. اگر رزیتسان شما را از کار برکنار کرد و یا در یک امتحان مهم قبول نشدید، توصیه‌ما این است که با انجام کاری لذت بخش افکار خود را از مشکلاتان دور کنید چون تفکر به مسائل در مجبورچوب منفی ذهن خوش بینت همیشه با خیر به نست خوش بینی به سات **queendom.com** مراجعه نمایید.

**چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم؟**

آیا فروشنده ای که کامپیوتر جدیدتان را از او خریده اید، واقعاً به چیزهایی که در موردش صحبت می‌کند آگاهی دارد، یا فقط چیزهایی را که در بروشور مطالعه کرده است برای شما تکرار می‌کند؟ یا کارمندی که به تازگی برای استخدام با او مصاحبه کردید واقعاً از آن چیزهایی که ادعا می‌کرد می‌داند، سررشته‌ای دارد یا اینکه فقط جواب‌هایی را برایتان تکرار می‌کند که شما دوست دارید بشنوید؟چه دوست داشته باشیم، چه نه دائماً درحال قضاوت کردن در مورد میزان هوش و آگاهی دیگران هستیم و با جواب‌هایی که به سوالمان می‌دهند، سطح شایستگی و توانایی‌های آنها را می‌سنجیم. بعضی افراد در این کار مهارت بیشتری دارند، اما آن به این معنی نیست که شما نمی‌توانید یاد بگیرید. با تمرین، شما هم می‌توانید میزان هوش و سطح آگاهی اطرافیتان را حدس بزنید. انواع هوشهوش چیزی است که ارزشی و اندازه گیری آن کار ساده‌ای نیست چون انواع بسیار متفاوتی دارد. در سال ۱۹۸۳، دکتر هاروارد گاردنر استاد دانشگاه هاروارد، مفهوم تری از هوش ارائه داد و آن را چند-هوشی نامید. تئوری او با نظریات سنتی در این رابطه که می‌گفتند: "آیا می‌توانید واقع را به خاطر بسیاری، ریاضیات انجام دهید، منطقی فکر کنی و جمله‌های صحیح بنویسی؟"کاملاً مغایر بود. دیدگاهی بسیار جامع‌تر برای قضاوت در مورد هوش افراد داشت. طبقه بندی اولیه شامل ۷ دسته بود که هر کدام بخش‌های متفاوتی از هوش را شامل میشد:
**۰**هوش و دانش زیانتشناختی:مهارت کنار کردن با زبان و کلمات. گاماً می‌بینیم که بعضی قادر به تکلم به چندین زبان مختلف هستند، در حالیکه بعضی در یادگیری یکی هم درمانده‌اند.
**۰**هوش منطقی و ریاضی: حل مشکلات به طریقی کاملاً منطقی. نوعی از هوش که بیشتر شامل کالخبخوانان است.
**۰**هوش موسیقی: قابلیت فکر کردن در قالب ثبات هئ موسیقی و ریتم. چه در نواختن و چه در آه‌سنگ سازی.
**۰**هوش فضایی: حل مشکلات به صورت بصری، در مقرر فرد. جهت‌یابی و ناوبری از بهترین آنهاست ولی توانایی در هنر، مجسمه سازی و طراحی نیز از این دسته‌اند.
**۰**هوش جنبش فیزیکی: داشتن توانایی در حرکت عضلات و سایر حرکات ورزشی.
**۰**هوش میان فردی: توانایی شناخت احساسات،الات و موافقت دیگران.مهارت‌های اجتماعی.
**۰**هوش درون فردی: اطلاع از خودمان، احساسات و افکار خودمان. نکاتی که باید به خاطر داشته باشید یکی از اصلی‌ترین قانون‌های تعیین هوش افراد این است که هیچ‌گاه فکر نکنیم آموزش و تحصیلات با هوش و قوه‌ی ادراک یکسان است. حتماً باید تا به حال برخورد کرده باشید که هر فردی با مدرک تحصیلی از بهترین دانشگاه دنیا، فرد باهوشی نیست، و هر فردی هم که نتوانسته حتی تحصیلات دبیرستانی را به پایان برساند خنگ و کم هوش نمی‌باشد. همانور که نظریه‌ی چند-هوشی نشان می‌دهد، هر فردی قابلیت‌های مختلف دارد و همه یکسان نیستند.به عنوان یک قانون کلی، باهوش‌ترین افراد جامعه‌ی ما تنها افرادی هستند که از ناچیز بودن اطلاعات و آگاهی‌هایشان مطمئنند. بیچرت‌به کسی اینقدر اطمینان نکنید که بگوید او باسخ هر سوالی را می‌داند و فکر می‌کند که هر مبحثی را می‌توان با تئوری خوب ضد-بد حل کرد. هوش، قوه‌ی درک این مسئله است که هر مشکلی می‌تواند راه حل‌های مختلف داشته باشد، حتی اگر ما یکی را بر راه حل‌های دیگر ترجیح دهیم. برخلاف آنچه ممکن است فکر کنید، پادرفتن اینکه چیزی را نمی‌دانید، یکی از علائم باهوشی شما است به جای اینکه نظاره‌کننده‌ی که از آن آگاهی دارید. چون اگر کار را اشتباه انجام دهید، و دیگران این موضوع را بفهمند، از حیوان هم احقر تر جلوه خواهید کرد. چه باید کرد... هیچ راه مطمئن و دائمی برای تعیین هوش افراد نیست و نخواهد بود. اما نشانه‌ها و علائم زیادی هست که با دنبال کردن آنها می‌توانید نتیجه گیری کلی داشته باشید. اما باید سوالات درست و به درد بپخور از فرد پرسید. در اینجا به مواردی اشاره میکنیم، آنها را به خاطر بسیاری، سوالات کلی پرسید، نه سوالات مخصوص و ویژه همه‌ی افراد یا درصدد هوش متوسط می‌توانند اصول علمی و اعداد و مسائلی از این قبیل را به خاطر بسیاری، سوالات انتزاعی و خیالی دشوارتر هستند. به دنبال باسخ‌های صحیح و عقلانی باشید آیا به نظر می‌رود که فرد مشغول تکرار آن چیزی است که در روزنامه مطالعه کرده است؟ یا خود واقعاً در مورد این مسائل فکر کرده است؟ به کلمات قلمبه سلمیه‌ای که بی‌جا به نظر می‌رسند و اشتهاً استفاده می‌شوند وقت داشته باشید بعضی افراد عادت دارند که به استفاده از کلماتی که به ظاهر گیرا و پرهائ هستند خود را بزرگ کنند. اگر استفاده از کلماتشان نابه جا بود، بدادشت بردارید. دنبال کلمات کلیدی باشید به طور مثال استفاده از کلمه‌ی "پیش‌گستر" اشاره به این دارد که فرد از جملات کلیشه‌ای استفاده می‌کند. دنبال عبارات و جملات کلیشه‌ای باشیداستفاده‌ی زیاد از جملات کلیشه‌ای نشانه‌ی بدی است، اما استفاده از همین کلیشه‌ها به طرزنی نادرست موضوع را بدتر هم می‌کند. سوالنی پرسید که خوردن جوالیش را می‌دانید اگر سوال را درست جواب دهنده یا اینکه بگریزند نمی‌دانند خوب است. اما اگر سعی در سفسطه کردن کنند، حواستان باشد. حضور ذهن و قدرت استدلالش را محک بزید فقط حافظه‌ی او را آزمایش نکنید، کسی هم قدرت تعقل آنها را محک بزید و ببینید که آیا می‌توانند بعضی از سوال‌ها را با استدلال منطقی جواب بدهند.نظر او را در مورد چیزی پرسید ببینید می‌توانند در مورد موضوعات مختلف نظر خود را ابراز کنند یا اینکه فقط قادر به حفظ بکسری اصول علمی هستند. مهارت‌های اجماعی او را بررسی کنید.ببینید در برخورد با دیگران چطور رفتار می‌کنند.طریقه‌ی صحبت کردن او را بسنجیدبیان واضح و کامل موضوعات بسیار بهتر از استفاده از کلمات پیچیده و قلمبه سلمیه‌ای است که خود فرد هم شاید متعابش را به درستی نداند. " هر فردی که مبحثی را با توجه به مناج و مراجع دیگر بررسی می‌کند، از هوش خود استفاده نکرده است، فقط از حافظه‌اش استفاده می‌کند."-نوارود داوینچی-از هوشتان درست استفاده کنید. تجربه‌های زیادی نشان داده است که افرادی که در اینجا کردن و احمق جلوه میگردند، نابغه و افرادی بسیار باهوش بوده‌اند. به همین دلیل است که این مسائل هیچگاه نباید از روی ظاهر نتیجه گیری شوند. درست است که هوش به طور کلی چیز خوبی است، اما در کنار ویژگی‌های خوب اخلاقی فرد است که زیساز می‌شود. باهوش بودن یک چیز است، اما دانستن اینکه چطور از این هوش استفاده کنید بسیار مهمتر است. افرادی که موفق می‌شوند، لزوماً همیشه افراد باهوشی نیستند. آنها فقط می‌دانند که چطور از هوششان استفاده کنند.

چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم؟

آیا فروشنده ای که کامپیوتر جدیدتان را از او خریده اید، واقعاً به چیزهایی که در موردش صحبت می‌کند آگاهی دارد، یا فقط چیزهایی را که در بروشور مطالعه کرده است برای شما تکرار می‌کند؟ یا کارمندی که به تازگی برای استخدام با او مصاحبه کردید واقعاً از آن چیزهایی که ادعا می‌کرد می‌داند، سررشته‌ای دارد یا اینکه فقط جواب‌هایی را برایتان تکرار می‌کند که شما دوست دارید بشنوید؟چه دوست داشته باشیم، چه نه دائماً درحال قضاوت کردن در مورد میزان هوش و آگاهی دیگران هستیم و با جواب‌هایی که به سوالمان می‌دهند، سطح شایستگی و توانایی‌های آنها را می‌سنجیم. بعضی افراد در این کار مهارت بیشتری دارند، اما آن به این معنی نیست که شما نمی‌توانید یاد بگیرید. با تمرین، شما هم می‌توانید میزان هوش و سطح آگاهی اطرافیتان را حدس بزنید. انواع هوشهوش چیزی است که ارزشی و اندازه گیری آن کار ساده‌ای نیست چون انواع بسیار متفاوتی دارد. در سال ۱۹۸۳، دکتر هاروارد گاردنر استاد دانشگاه هاروارد، مفهوم تری از هوش ارائه داد و آن را چند-هوشی نامید. تئوری او با نظریات سنتی در این رابطه که می‌گفتند: "آیا می‌توانید واقع را به خاطر بسیاری، ریاضیات انجام دهید، منطقی فکر کنی و جمله‌های صحیح بنویسی؟"کاملاً مغایر بود. دیدگاهی بسیار جامع‌تر برای قضاوت در مورد هوش افراد داشت. طبقه بندی اولیه شامل ۷ دسته بود که هر کدام بخش‌های متفاوتی از هوش را شامل میشد:
**۰**هوش و دانش زیانتشناختی:مهارت کنار کردن با زبان و کلمات. گاماً می‌بینیم که بعضی قادر به تکلم به چندین زبان مختلف هستند، در حالیکه بعضی در یادگیری یکی هم درمانده‌اند.
**۰**هوش منطقی و ریاضی: حل مشکلات به طریقی کاملاً منطقی. نوعی از هوش که بیشتر شامل کالخبخوانان است.
**۰**هوش موسیقی: قابلیت فکر کردن در قالب ثبات هئ موسیقی و ریتم. چه در نواختن و چه در آه‌سنگ سازی.
**۰**هوش فضایی: حل مشکلات به صورت بصری، در مقرر فرد. جهت‌یابی و ناوبری از بهترین آنهاست ولی توانایی در هنر، مجسمه سازی و طراحی نیز از این دسته‌اند.
**۰**هوش جنبش فیزیکی: داشتن توانایی در حرکت عضلات و سایر حرکات ورزشی.
**۰**هوش میان فردی: توانایی شناخت احساسات،الات و موافقت دیگران.مهارت‌های اجتماعی.
**۰**هوش درون فردی: اطلاع از خودمان، احساسات و افکار خودمان. نکاتی که باید به خاطر داشته باشید یکی از اصلی‌ترین قانون‌های تعیین هوش افراد این است که هیچ‌گاه فکر نکنیم آموزش و تحصیلات با هوش و قوه‌ی ادراک یکسان است. حتماً باید تا به حال برخورد کرده باشید که هر فردی با مدرک تحصیلی از بهترین دانشگاه دنیا، فرد باهوشی نیست، و هر فردی هم که نتوانسته حتی تحصیلات دبیرستانی را به پایان برساند خنگ و کم هوش نمی‌باشد. همانور که نظریه‌ی چند-هوشی نشان می‌دهد، هر فردی قابلیت‌های مختلف دارد و همه یکسان نیستند.به عنوان یک قانون کلی، باهوش‌ترین افراد جامعه‌ی ما تنها افرادی هستند که از ناچیز بودن اطلاعات و آگاهی‌هایشان مطمئنند. بیچرت‌به

کسی اینقدر اطمینان نکند که بگوید او پاسخ هر سوالی را می داند و فکر می کند که هر محبتی را می توان با تئوری خوب ضد بد حل کرد. هوش، قوه ی درک این مسئله است که هر مشکلی متواند راه حل های مختلف داشته باشد، حتی اگر ما یکی را بر راه حل های دیگر ترجیح دهیم. برخلاف آنچه ممکن است فکر کنید، پذیرفتن اینکه چیزی را نمی دانید، یکی از علائم باهوشی شما است به جای اینکه تظاهر کنید که از آن آگاهی دارید. چنین اگر کنار را اشتباه انجام دهید، و دیگران این موضوع را بفهمنند، از حیوان هم احق تر جلوه خواهید کرد. چه باید کرد... هیچ راه مطمئن و کاملی برای تعیین هوش افراد نیست و نخواهد بود. اما نشانه ها و علائم زیادی هست که با دنبال کردن آنها می توانید نتیجه گیری کلی داشته باشید. اما باید سوالات درست و به درود بخورد از فرد پرسید. به اینجا به مواردی اشاره میکنیم؛ آنها را به خاطر بسپارید. سوالات کلی پرسید، نه سوالات مخصوص و ویژه همه ی افراد یا دوسد. هوش متوسط می تواند اصول علمی و اعداد و مسائلی از این قبیل را به خاطر بسپارد. سوالات تزئینی و خیالی دشوارتر هستند. به دنبال پاسخ های صحیح و عقلانی باشید آیا به نظر می رود که فرد مشغول تکرار آن چیزی است که در روزنامه مطالعه کرده است؟ یا خود واقعاً در مورد این مسائل فکر کرده است؟ به کلمات قلمبه سلمبه ای که بی جا به نظر می رسند و اشتباماً استفاده می شوند دقت داشته باشید بعضی افراد عادت دارند که با استفاده از کلماتی که به ظاهر گویا و پراهمت هستند خود را بزرگ کنند. اگر استفاده از کلماتشان تابه جا بود، یادداشت بردارید. دنبال کلمات کلیدی باشید به طور مثال استفاده از کلمه ی "پیش گستر" شماره به این دارد که فرد از جملات کلیشه ای استفاده می کند. دنبال عبارات و جملات کلیشه ای باشیداستفاده ی زیاد از جملات کلیشه ای نشانه ی بدی است، اما استفاده از همین کلیشه ها به طرز بدتر است موضوع را بدتر هم می کند. سوالاتی پرسید که خودتان جوابش را می دانید! اگر سوال را درست جواب دهنده با اینکه بپذیرند نمی دانند خوب است. اما اگر سعی در سفسطه کردن کنند، حواستان باشد. حضور ذهن و قدرت استدلالش را محک بزیند فقط حافظه ی او را آزمایش نکنید، کمی هم قدرت تعقل آنها را محک بزنید و ببینید که آیا می توانند بعضی از سوال ها را با استدالات منطقی جواب بدهند.نظر او را در مورد چیزی پرسید ببینید می تواند در مورد موضوعات مختلف نظر خود را ابراز کند یا اینکه فقط قادر به حفظ یکسری اصول علمی هستند. مهارت های اجتماعی او را بررسی کنید.ببینید در برخورد با دیگران چطور رفتار می کند.طرزیه ی صحبت کردن او را بسنجیدبیان واضح و کامل موضوعات بسیار بهتر از استفاده از کلمات پیچیده و قلمبه سلمبه ای است که خود فرد هم شاید متعابش را به درستی نداند" هر فردی که محبتی را با توجه به مناج و مراجع دیگر بررسی می کند از هوش خود استفاده نکرده است، فقط از حافظه اش استفاده می کند".ثورادو داونیتی-از هوشان درست استفاده کنید. تجربه های زیادی نشان داده است که افرادی که در ابتدا کردن و احسن جلوه میکردند، نایفه و افرادی بسیار باهوش بوده اند. به همین دلیل است که این مسائل هیجانگه، نایند از روی ظاهر نتیجه گیری شوند. درست است که هوش به طور کلی چیز خوبی است، اما در کنار ویژگی های خوب اخلاقی فرد است که زیباتر می شود. باهوش بودن یک چیز است، اما دانستن اینکه چطور از این هوش استفاده کنید بسیار مهمتر است. افرادی که موفق می شوند، لزوماً همیشه افراد باهوشی نیستند. آنها فقط می دانند که چطور از هوشان استفاده کنند.

### خشم و کنترل آن

خشم یک هیجان ناخوشایند اما طبیعی و ضروری برای انسان می باشد. خشم میزان قابل توجهی انرژی ذهنی و جسمی را مصروف خود میکند. خشم نهادیدی جدی برای روابط شخصی و شغلی پدید می آورد. خشم فرصت لذت بردن از زندگی را از انسان سلب میکند. دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیتهای مختلف متفاوت است: تصور در معرض تهدید، خسارت، آسیب یا از دست رفتن دارایی، سلامتی، غرور، عزت نفس ،ارزشها و شخصیت . « ناکامیها – پامیال گشتن حقوق – بی حرمتیها. « انتظارات نابجا از دیگران – تصور آنکه جهان و سائقین آن میباید طبق یک الگوی خاص باشند. اما برخی افراد پیش از دیگران مستعد خشمگین شدن میباشند مانند: « افرادی که نیاز سوم و سیری ناپذیری برای کامل بودن دارند. « افرادی که ترس شدیدی از خطا کار بودن و در اشتباه بودن دارند. « افرادی که نیاز شدیدی به کنترل کردن دیگران دارند. « افرادی که از شنیدن عقاید نو و یا متفاوت با عقاید شخصیشان هراس دارند. « افرادی که از رها کردن موضوع به حال خود بیم دارند. « افرادی که نیاز شدید و مفرطی به مورد پذیرش قرار گرفتن و تأیید دیگران دارند. « افرادی که تصور میکنند همواره باید با صلابت، شجاع، قدرتمند و قوی بنظر برسند. « افرادی که از تجربه کردن احساسات ناخوشایند هراس دارند.« افرادی که اعتماد بنفس پایینی دارند. « افرادی که تحملشان نسبت به ناکامیها اندک میباشد. « افرادی که از مورد انتقاد واقع شدن هراس دارند. برخی اوقات آستانه ظهور خشم کاهش می یابد مانند: هنگام خستگی – بیماری – درد – الکل و داروهای دیگر – استرس . خشم تأثیرات فیزیولوژیکی فراوانی بروی بدن پدید می آورد: « ترشح هورمون آدرنالین. « تسریع تنفس. « افزایش ضربان قلب و فشار خون. « انتقال جریان خون از پوست، معده و روده ها به سمت قلب،سیستم عصبی مرکزی و عضلات .

« متوقف شدن سیستم گوارش. « آزاد گشتن ذخایر گلوکز از کبد. « ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی بدن. « افزایش هورمون تستوسترون در مردان.» تسریع و تشدید حرکات و گفتار. «سفت شدن عضلات.» افزایش دقت ، تیزی و حساسیت حواس پنجگانه.« گشاد شدن چشمها . « سرخ شدن چهره . « افزایش قوای جسمانی. اما هنگامی که فرد عادت دارد بسیار سریع کنترل خود را از دست داده و خشمگین گردد در دراز مدت خشم اثرات بسیار زیان آوری بروی سلامتی فرد بجای خواهد گذاشت از جمله: « سردرد. « اختلالات پوستی ،قلبی-عروقی، هیجانی، گوارشی. « نارسایی سیستم عصبی.» تشدید علائم بیماری موجود در بدن. « آرتروز. « سکه قلبی . « خودکشی. «سرخه زنجش. «۱- مرحله ناکامی. «۲- مرحله خشم. «۳- مرحله غضب. «۵- مرحله عذوبت.اما برخی از هیجان‌ها ممکن است زیر پوشش هیجان خشم نهفته باشند و خود را بصورت خشم نمایان سازند مانند: ترس – غم – سردردگمی – هیجان – نفرت – حسادت – گناه – اضطراب.همه افراد بطور یکسان اقدام به ابراز هیجان خشم نمیکنند. در واقع راههای بسیاری برای ابراز خشم وجود دارد از جمله: «۱- واپس رانی: پس از تجربه خشم فرد آن را به فراموشی سپرده و یا در خود فرو میریزد. «۲- جابجایی: انتقال خشم به فرد و یا شستی که عامل اصلی خشم نمی باشد. ملاحظه‌ای که از دست رئیس خود عصبانی است به اشیاء نگه زده و یا خشم خود را سرهمسر خود خالی میکند. «۳-کنترل: فرد سعی میکند خشم خود را کنترل کند. «۴- سرکوب: فرد خشم را تجربه میکند اما آن فرود نشانده و اظهار نمیدارد. «۵- گریستن: خشمی که تخلیه هیجانی و کلامی نگشته خود را بصورت گریه ظاهر میسازد. «۶- واکنش افراطی: فرد نسبت به عمل فرد مقابل واکنش بیش از حد نشان میدهد که با کرده فرد تناسب ندارد. ملاحظه در پاسخ به توهم شخصی اقدام به کتک زدن وی میکند. «۷-رویارویی مثبت: پاسخ مستقیم و سریع فرد نسبت به عامل خشم و بیان احساس و دلایل برانگیخته گشتن خشم خود. «۸- پاسخ انفعالی: در این حالت فرد خشم خود را بطور واضح و مستقیم ابراز نمیکند. پاسخ انفعالی انواع گوناگون دارد از جمله: عذوبت انفعالی، ملاحظه در حضوردوست خود اعتراضی نکرده و خشم خود را ابراز نمیکند اما به محض غیبت دوستش اقدام به تخریب اموالش میکند. رفتار مخفیانه، عینت، نامرغوبی زیر لب، سکوت اختیار کردن- فریض از تناسخ چشمی – تحقیر – سرقت – شکایت – فریبکاری- سخن چینی، بازی دادن: تحریک دیگران به اعمال شونت. آیزر و سپس خود را کار کشیدن – تداوس- تخریب روابط دیگران. از خودگذشتگی و فداکاری های مفرط: در کارها به دیگران کمک فراوان کرده اما کمک دیگران را نمیپذیرد. رفتارهای وسواسگونه: اعیاد – خود کشی – تعصب –اتقاد جویی –سرزنش نفس نیز میتواند نوعی ابراز خشم باشد. در کل ۳ راه برای ابراز خشم وجود ندارد: یا آن را بدون خود ریخته و سرکوب کنیم که منجر به نابودی و صدمات بسیار به روح و جسممان میگردد- یا آن را فریاد زده و یا خشونت سر دیگران عالی کنیم که منجر به نابودی و آسیب به دیگران و مخدوش گشتن روابط میگردد- و راه آخر آنکه آن را پنهانرئه و با کنترل و جهت دادن مثبت به آن این انرژی عظیم را مهار کرده و در پیشتره اهداف سازنده از آن سود بریم. در زندگی افراد و مسائل بسیاری وجود دارند که موجب برانگیختن خشم میگرددند اما هرگاه هدف مفهوز آنها شوم و اجازه دهم تا خشم بر ما اعمال کنترل کند دیری نمیگذرد که جسم و روح ما دچار فرسودگی و زوال میگردد. باید سعی کرد تا آنجا که ممکن است پبوهده خشمگین نشد. یک عامل برانگیخته شدن خشم انتقادهای دیگران میباشد. انتقادهایی که بدرند واقعی بوده و به منظور بهبود رفتار و شخصیت ما بیان میگردند. معمولاً افرادی که نابجا اقدام به انتقاد از شما میکنند اهداف زیر را در سر دارند: « دلسرد ساختن و ارباب شما. « افکندن اشتباهات، تقصیرات و گناه ها به گردن شما و فرافکنی. « تغییر و کنترل شما. « سروش نهادن به عیوب و کاستنهای خود.« حسادت به شما. « تخلیه عقده ها، خشمها و ناکامیهای گذشته خود. بنابراین در واکنش به اینگونه انتقادها عونسرودی خود را حفظ کرده و یا قاطعیت ما با آنرا آرمده در مقابل متفقد خود بیایید. نکته دیگر آنکه خود را برای موضوعاتی که کنترل روی آنها ندارید خشمگین نسازید. شما تنها قادر به تغییر خود و واکنش خود نسبت به دنیای پیرامون خود میباشید. نکته آخر آنکه خشم از طرز تفکر ما نسبت به وقایع پیرامونمان نشات می گیرد نه خود وقایع بنابراین با کنترل افکارتان خشم خود را نیز تحت کنترل خویش در آورید. هیچ چیز و هیچکس قادر به خشمگین ساختن شما بدون اراده و خواسته شما نبوده و هنگامی که به فردی چنین اجازه ای را میدهید تا شما را خشمگین سازد در واقع کنترل خود را بدست آن فرد سپرده اید.

خشم و کنترل آن

خشم یک هیجان ناخوشایند اما طبیعی و ضروری برای انسان می باشد. خشم میزان قابل توجهی انرژی ذهنی و جسمی را مصروف خود میکند. خشم نهادیدی جدی برای روابط شخصی و شغلی پدید می آورد. خشم فرصت لذت بردن از زندگی را از انسان سلب میکند. دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیتهای مختلف متفاوت است: تصور در معرض تهدید، خسارت، آسیب یا از دست رفتن دارایی، سلامتی، غرور، عزت نفس ،ارزشها و شخصیت . « ناکامیها – پامیال گشتن حقوق – بی حرمتیها. « انتظارات نابجا از دیگران – تصور آنکه جهان و سائقین آن میباید طبق یک الگوی خاص باشند. اما برخی افراد پیش از دیگران مستعد خشمگین شدن میباشند مانند: « افرادی که نیاز سوم و سیری ناپذیری برای کامل بودن دارند. « افرادی که ترس شدیدی از خطا کار بودن و در اشتباه بودن دارند. « افرادی که نیاز شدیدی به کنترل کردن دیگران دارند. « افرادی که از شنیدن عقاید نو و یا متفاوت با عقاید شخصیشان هراس دارند. « افرادی که از رها کردن موضوع به حال خود بیم دارند. « افرادی که نیاز شدید و مفرطی به مورد پذیرش قرار گرفتن و تأیید دیگران دارند. « افرادی که تصور میکنند همواره باید با صلابت، شجاع، قدرتمند و قوی بنظر برسند. « افرادی که از تجربه کردن احساسات ناخوشایند هراس دارند.« افرادی که اعتماد بنفس پایینی دارند. « افرادی که تحملشان نسبت به ناکامیها اندک میباشد. « افرادی که از مورد انتقاد واقع شدن هراس دارند. برخی اوقات آستانه ظهور خشم کاهش می یابد مانند: هنگام خستگی – بیماری – درد – الکل و داروهای دیگر – استرس . خشم تأثیرات فیزیولوژیکی فراوانی بروی بدن پدید می آورد: « ترشح هورمون آدرنالین. « تسریع تنفس. « افزایش ضربان قلب و فشار خون. « انتقال جریان خون از پوست، معده و روده ها به سمت قلب،سیستم عصبی مرکزی و عضلات .

« متوقف شدن سیستم گوارش. « آزاد گشتن ذخایر گلوکز از کبد. « ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی بدن. « افزایش هورمون تستوسترون در مردان.» تسریع و تشدید حرکات و گفتار. «سفت شدن عضلات.» افزایش دقت ، تیزی و حساسیت حواس پنجگانه.« گشاد شدن چشمها . « سرخ شدن چهره . « افزایش قوای جسمانی. اما هنگامی که فرد عادت دارد بسیار سریع کنترل خود را از دست داده و خشمگین گردد در دراز مدت خشم اثرات بسیار زیان آوری بروی سلامتی فرد بجای خواهد گذاشت از جمله: « سردرد. « اختلالات پوستی ،قلبی-عروقی، هیجانی، گوارشی. « نارسایی سیستم عصبی.» تشدید علائم بیماری موجود در بدن. « آرتروز. « سکه قلبی . « خودکشی. «۱-سرخه زنجش. «۲- مرحله ناکامی. «۳- مرحله خشم. «۴- مرحله غضب. «۵- مرحله

خشونت.اما برخی از هیجانات ممکن است زیر پوشش هیجان خشم نهفته باشند و خود را بصورت خشم نمایان سازند:انند: ترس – غم –سردرگمی – هیجان – نفرت – حسادت – گناه – اضطراب.همه افراد بطور یکسان اقدام به ابراز هیجان خشم نمیکنند.
دو واقع راهمای بسیاری برای ابراز خشم وجود دارد از جمله:
۱-وابس ناخوابی:پس از تجربه خشم فرد آن را به فراموشی سپرده و با خود فرو میرزد.
۲-چاچایی:انتقال خشم به فرد و یا شیشتی که عامل اصلی خشم نمی باشد.مثلا فردی که از دوست ریس خود عصبانی است به اشیاء گلند زده و یا خشم خود را سرهمسر خود خالی میکند۳-کنترول:فرد سعی میکند خشم خود را کنترل کند.
۴-سرکوب:فرد خشم را تجربه میکند اما آن را فرو نشاندده و اظهار نمیدارد۵-گریستن:خشمی که تخلیه هیجانی و کلامی نگشته خود را بصورت گریه ظاهر میسازد.
۶-واکنش افراطی:فرد نسبت به عمل فرد مقابل واکنش بیش از حد نشان میدهد که با کرده فرد تناسب ندارد.
مثلا فرد در پاسخ به توهین شخصی اقدام به تکک زدن وی میکند.
۷-رویارویی مثبت: پاسخ مستقیم و سریع فرد نسبت به عامل خشم و بیان احساس و دلایل پراگنجته گشتن خشم خود.
۸- پاسخ انفعالی: در این حالت فرد خشم خود را بطور واضح و مستقیم ابراز نمیکنند.
پاسخ انفعالی انواع گوناگون دارد از جمله:
خشونت انفعالی: مثلا فرد در حضوردوست خود اعتراضی نکرده و خشم خود را ابراز نمیکند اما به محض غیبت دوستش اقدام به تخریب اموالش میکند.
رفتارهای وسواسگونه:اعتیاد – خود کشی – تعصب لید، سکوت اختیار کردن – فریزر از تماس چشمی – تحقیر – سرقت – شکایت – فریبکاری – سخن چینی، بازی دادن:تحریک دیگران به اعمال خشونت آمیز و سپس خود را کاتار کشیدن – نمازش – تخریب روابط دیگران.
از خودگشستگی و فداکاری های مفرط: در کارها به دیگران کمک فراوان کرده اما کمک دیگران را نپذیرد.
رفتارهای وسواسگونه:اعتیاد – خود کشی – تعصب –انتقاد جویی –سوزننش نفس نیز میوانند نوعی ابراز خشم باشد.
در کل ۳ راه برای ابراز خشم وجود ندارد:
با آن را بادرودن خود رخته و سرکوب کنیم که منجر به نابودی و صدمات بسیار به روح و جسممان میگردد– با آن را فریاد زده و با خشونت سر دیگران خشالی کنیم که منجر به نابودی و آسیب به دیگران و مخدوش گشتن روابط میگردد– و راه آخر آنکه آن را بپذیرفته و با کنترل جهت دادن مثبت به آن این انرژی عظیم را مهار کرده و در پیشرو اهداف سازنده از آن سوده بریم.
فرد زندگی افراد و مسایل بسیاری وجود دارند که موجب پراگنجتن خشم میگردند اما هرگاه همواره مَهوَر آنها شویم و اجازه دهیم تا خشم بر ما اعمال کنترل کند دیری نمیگذرد که جسم و روح ما دچار فرسودگی و زوال میگردد.
باید سعی کرد تا آنجا که ممکن است بپوهده خشنگین نگد.
بندک عامل پراگنجته شدن خشم انتقادهای دیگران میباشد.انتقادهایی که بندرت واقعی بوده و به منظور بهبود رفتار و شخصیت ما بیان میگردند.
معمولا افرادی که بناچا اقدام به انتقاد از شما میکنند اهداف زیر را در سر دارند:
۵ دلسرزدن و ارباب شما.
۵ افکندن اشتباهات، تفسیرات و گناه ها به گردن شما و فرافکنی.
۵ تغییر و کنترل شما.
۵ سریش نهادن به عیوب و کاستیهای خود.
۵ حسادت و حسد شما.
۵ تخلیه عقده ها، خشمها و ناكامیهای گذشته خود.
بنابراین در واکنش به اینگونه انتقادات خونسردی خود را حفظ کرده و با قاطعیت اما با آرامش در مقابل متنفذ خود بیایند.
نگه دیگر آنکه خود را برای موضوعاتی که کنترلی روی آنها ندارید خشنگین سازید.
شما نباید قادر به تغییر خود و واکنش خود نسبت به دنیای پیرامون خود میایشد.
نگه آخر آنکه خشم از طرز تفکر ما نسبت به وقایع پیرامونمان نشات می گیرد نه خود وقایع بنابراین با کنترل افکارتان خشم خود را نیز تحت کنترل خویش در آورید.
هیچ چیز و هیچکس قادر به خشنگین ساختن شما بدون اراده و خواسته شما نبوده و هتگلی که به فردی چنین اجازه ای را میدهد تا شما را خشنگین سازد در واقع کنترل خود را بدست آن فرد سپرده اید.

#### خصوصیات افراد خود ساخته

در این مقاله ۱۶ خصوصیت افراد خودساخته را برایتان عنوان می کنیم. فرد خودساخته اینجا به معنی فردی است که درصدد واقعیت دادن به توانایی های خود است. بعد از اینکه تک تک این خصوصیات را به وقت مطالعه کردید، به نسبت میزان نزدیکی که به هر یک از خصوصیات دارید، به خود نمره ۱ تا ۱۰ بدهید. نتیجه ای که به دست می آورید نمایش شهودی نقاط ضعف و قدرت شما در حرکت به سمت به واقعیت کشاندن توانایی های فردی‌تان است. وقت بگذارید و به این فکر کنید که واقعاً چرا در برخی خصوصیات قوی تر از بقیه هستید. چه چیز باعث شده که برای فلان خصوصیت نمره بالایی بگیرید؟ برای اینکه نمره هر خصوصیت را در خودتان بالاتر ببرید، چه باید بکنید؟
بالترین نمره ای که می توانید به دست آورید ۱۶۰ است. شما چقدر به این عدد نزدیکید؟
۱. فرد خود ساخته درک کارآمدتری از واقعیت دارد و با آن احساس راحتی بیشتری می کند. او قادر است خوب و بد و بالا و پایین ها را ببیند و تفاوت آنرا تشخیص دهد.
۲. پذیرش خود، دیگران و طبیعت. فرد خود ساخته واقعیت را همانطور که هست می بیند و مسئولیت آنرا نیز به گردن می گیرد.
۳. فرد خود ساخته در کارهای خود صادق، طبیعت و فوریت دارد. به عبارت دیگر، این افراد آنطور که دیگران تصور می کنند، معلق نیستند. او قادر است هر کاری را که به نظرش خوب و طبیعی می رسد انجام دهد و دلایل هم خیلی ساده است: چون احساس خوبی نسبت به آن کار دارد. سعی نمی کند دیگران را آزار دهد، برای خوبی ها ارزش و احترام قائل است.
۴. مشکل محوری. فرد خود ساخته کسی است که شدیداً روی مشکلات خارج از خودش تمرکز می کند. او درگیر مشکلات دیگران و مشکلات جامعه است و برای تسهیل آن مشکلات تلاش می کند.
۵. جدایی و نیاز به حریم خصوصی. با وجود همه فزده های او برای جامعه، فرد خود ساخته نیاز دارد با خود تنها باشد. او از زمانهایی که به تنهایی غرق در تفکر و تعمق می شود، لذت می برد و دوست ندارد همیشه مردم در اطرافش باشند. فقط با چند نفر از نزدیکان است و لزومی هم نمی بیند که همیشه با آنها در ارتباط باشد. حضور آنها به تنهایی کافی است.
۶. خودمختاری، استقلال از فرهنگ و محیط. فرد خود ساخته قادر است به تنهایی تصمیم بگیرد و به تنهایی کارهایش را انجام دهد. او به خودش اطمینان و اعتماد کامل دارد.
۷. طراوت هیئتگی. فرد خود ساخته از ساده ترین و طبیعی ترین چیزها احساس لذت می کند. غروب آفتاب همیشه برای او زیباتر است و همین خاطر همیشه به نمایشش آن می رود. هنوز هم از انجام بازی های دوران کودکی خود لذت می برد.
۸. تجربه عارفانه، عالی ترین تجربه. فرد خود ساخته همیشه تجربیاتی دارد که باعث می شود احساس شتاور بودن به آنها دست دهد. خود را هماهنگ با دنیای اطرافشان می بینند و تصور می کنند که در یک برهه از زمان بخشی از واقعیتی متفاوت هستند.
۹. حس همبستگی. فرد خود ساخته نسبت به همه مردم احساس دارد. از آدم هایی که در اطرافشان وجود دارد آگاهند و نسبت به آنها حساسند.
۱۰. ارتباطات میان فردی. فرد خود ساخته ارتباطات میان فردی عمیق تر و شدیدتری نسبت به سایر افراد بزرگسال دارند. آنها توانایی عشق ورزیدن و دوست داشتنی دارند که برای بقیه افراد به نظر غیرممکن است. معمولاً دوستان کمی دارند اما همین ارتباطات کم بسیار عمیق و پر مفهوم هستند.
۱۱. ساختار شخصیتی دموکراتیک. فرد خود ساخته به برابری انسانها معتقدند، اینکه هر انسان حق حرف زدن دارد و هر انسان نقاط قوت و نقاط ضعف خاص خود را دارد.
۱۲. تشخیص بین راه و هدف، خوب و بد. فرد خود ساخته تفاوت بین راه و هدف، خوب و بد را می داند و آنها را طوری با هم اشتباه نمی گیرد که باعث لطمه خوردن به خودشان یا دیگران شود.
۱۳. حس شوخ طبعی فلسفی یا غیرعصومت آمیز. فرد خود ساخته از شوخی لذت می برد. دوست دارند بخندند و لطیفه تعریف کنند. اما نه به قیمت دیگران. آنها بایکدی می توانند خیلی جدی باشند، اما افرادی خوش طبعیت به نظر می رسند.
۱۴. خلاصیت. فرد خود ساخته می توانند شدیداً خلاق باشند. خلاصیت خود را می توانند در ابعاد مختلف یا نوشتن، ناخن زدن، موسیقی، خیالپردازی و هر چیز دیگری نشان دهند.
۱۵. مقاومت در برابر فرهنگ پرستی، برتری هر فرهنگ خاص. هر انسانی به طریقی فراتر از فرهنگ خود قرار دارد، یعنی فردی عمیق دارد و می تواند فرهنگ را منتقدانه ارزیابی کند. طوری که خودش تقسیم بگذرد که چه چیز برایش بهتر است.
۱۶. فرصت فرد خود ساخته، افراد خود ساخته، افرادی هستند که از این واقعیت آگاهی دارند که کامل نیستند و آنها هم مثل فردی که در کنارشان قرار گرفته، کمی و کاستی هایی دارند و همیشه چیزهای تازه ای برای یاد گرفتن و راه های تازه ای برای برایش رشد وجود دارد. فرد خود ساخته بایکدی با خود خیلی راحت است اما هیچوقت دست از تلاش برنمی دارد.

خصوصیات افراد خود ساخته

در این مقاله ۱۶ خصوصیت افراد خودساخته را برایتان عنوان می کنیم. فرد خودساخته اینجا به معنی فردی است که درصدد واقعیت دادن به توانایی های خود است. بعد از اینکه تک تک این خصوصیات را به وقت مطالعه کردید، به نسبت میزان نزدیکی که به هر یک از خصوصیات دارید، به خود نمره ۱ تا ۱۰ بدهید. نتیجه ای که به دست می آورید نمایش شهودی نقاط ضعف و قدرت شما در حرکت به سمت به واقعیت کشاندن توانایی های فردی‌تان است. وقت بگذارید و به این فکر کنید که واقعاً چرا در برخی خصوصیات قوی تر از بقیه هستید. چه چیز باعث شده که برای فلان خصوصیت نمره بالایی بگیرید؟ برای اینکه نمره هر خصوصیت را در خودتان بالاتر ببرید، چه باید بکنید؟
بالترین نمره ای که می توانید به دست آورید ۱۶۰ است. شما چقدر به این عدد نزدیکید؟
۱. فرد خود ساخته درک کارآمدتری از واقعیت دارد و با آن احساس راحتی بیشتری می کند. او قادر است خوب و بد و بالا و پایین ها را ببیند و تفاوت آنرا تشخیص دهد.
۲. پذیرش خود، دیگران و طبیعت. فرد خود ساخته واقعیت را همانطور که هست می بیند و مسئولیت آنرا نیز به گردن می گیرد.
۳. فرد خود ساخته در کارهای خود صادق، طبیعت و فوریت دارد. به عبارت دیگر، این افراد آنطور که دیگران تصور می کنند، معلق نیستند. او قادر است هر کاری را که به نظرش خوب و طبیعی می رسد انجام دهد و دلایل هم خیلی ساده است: چون احساس خوبی نسبت به آن کار دارد. سعی نمی کند دیگران را آزار دهد، برای خوبی ها ارزش و احترام قائل است.
۴. مشکل محوری. فرد خود ساخته کسی است که شدیداً روی مشکلات خارج از خودش تمرکز می کند. او درگیر مشکلات دیگران و مشکلات جامعه است و برای تسهیل آن مشکلات تلاش می کند.
۵. جدایی و نیاز به حریم خصوصی. با وجود همه فزده های او برای جامعه، فرد خود ساخته نیاز دارد با خود تنها باشد. او از زمانهایی که به تنهایی غرق در تفکر و تعمق می شود، لذت می برد و دوست ندارد همیشه مردم در اطرافش باشند. فقط با چند نفر از نزدیکان است و لزومی هم نمی بیند که همیشه با آنها در ارتباط باشد. حضور آنها به تنهایی کافی است.
۶. خودمختاری، استقلال از فرهنگ و محیط. فرد خود ساخته قادر است به تنهایی تصمیم بگیرد و به تنهایی کارهایش را انجام دهد. او به خودش اطمینان و اعتماد کامل دارد.
۷. طراوت هیئتگی. فرد خود ساخته از ساده ترین و طبیعی ترین چیزها احساس لذت می کند. غروب آفتاب همیشه برای او زیباتر است و همین خاطر همیشه به نمایشش آن می رود. هنوز هم از انجام بازی های دوران کودکی خود لذت می برد.
۸. تجربه عارفانه، عالی ترین تجربه. فرد خود ساخته همیشه تجربیاتی دارد که باعث می شود احساس شتاور بودن به آنها دست دهد. خود را هماهنگ با دنیای اطرافشان می بینند و تصور می کنند که در یک برهه از زمان بخشی از واقعیتی متفاوت هستند.
۹. حس همبستگی. فرد خود ساخته نسبت به همه مردم احساس دارد. از آدم هایی که در اطرافشان وجود دارد آگاهند و نسبت به آنها حساسند.
۱۰. ارتباطات میان فردی. فرد خود ساخته ارتباطات میان فردی عمیق تر و شدیدتری نسبت به سایر افراد بزرگسال دارند. آنها توانایی عشق ورزیدن و دوست داشتنی دارند که برای بقیه افراد به نظر غیرممکن است. معمولاً دوستان کمی دارند اما همین ارتباطات کم بسیار عمیق و پر مفهوم هستند.
۱۱. ساختار شخصیتی دموکراتیک. فرد خود ساخته به برابری انسانها معتقدند، اینکه هر انسان حق حرف زدن دارد و هر انسان نقاط قوت و نقاط ضعف خاص خود را دارد.
۱۲. تشخیص بین راه و هدف، خوب و بد. فرد خود ساخته تفاوت بین راه و هدف، خوب و بد را می داند و آنها را طوری با هم اشتباه نمی گیرد که باعث لطمه خوردن به خودشان یا دیگران شود.
۱۳. حس شوخ طبعی فلسفی یا غیرعصومت آمیز. فرد خود ساخته از شوخی لذت می برد. دوست دارند بخندند و لطیفه تعریف کنند. اما نه به قیمت دیگران. آنها بایکدی می توانند خیلی جدی باشند، اما افرادی خوش طبعیت به نظر می رسند.
۱۴. خلاصیت. فرد خود ساخته می توانند شدیداً خلاق باشند. خلاصیت خود را می توانند در ابعاد مختلف یا نوشتن، ناخن



موسیقی، خیالپردازی و هر چیز دیگری نشان دهند. ۱۵. مقاومت دربرابر فرهنگ پرستی، برتری هر فرهنگ خاص. هر انسانی به طریقی فراتر از فرهنگ خود قرار دارد، یعنی فردیتی عمیق دارد و می تواند فرهنگ را مستفاده اوزیایی کند طوریکه خودش تصمیم بگیرد که چه چیز برایش بهتر است. ۱۶. نواقص فرد خود ساخته. افراد خود ساخته، افرادی هستند که از این واقعیت آگاهی دارند که کامل نیستند و آنها هم مثل فردی که در کارشان قرار گرفته، کمی و کاستی هایی دارندو همیشه چیزی تازه ای برای یاد گرفتن و راه های تازه ای برای رشد وجود دارد. فرد خود ساخته باینکه با خود خیلی راحت است اما میچوهد دست از تلاش برنی دارد.

**خود ادرایی در مقابل واقعیت**

معمولاً انسانها احساسشان نسبت به خود را واقعیت تلقی می کنند. اما وقتی متوجه می شوند که بین آن واقعیت و احساس دیگران نسبت به آنها همخوانی نیست، باعث روشن شدن و گاماً رجش آنها می شوداین ناهمخوانی و عدم توافق بی ضرر نیست- می تواند باعث پیشتر شدن عادت های اشتباه و ناقص شما شود، تشخیص خصوصیات شخصیتی زبان بخش را آسان میکند، و باعث می شود تا احساس منفی دیگران نسبت به فرد افزایش یابد. برای تطبیق دادن این شکاف و یکجور کردن آن احساسات اشتباه با واقعیت، شما باید بتوانید رفتار ناشی شده مردم از احساسشان نسبت به شما را تشخیص دهید. باید بتوانید احساس خودتان را زیر میکروسکوپ بریزید و اگر دیدید احساس اشتباه دیگران در مورد شما تا اندازه‌ای صحت دارد اقدام کنید. وقتی اینکار انجام گرفت، باید برای ای بین بردن این شکاف و فاصله قدم بردارید و به دیگران خود واقعیتان را نشان دهید.
آنطور که دیگران شما را می بینند وقتی چانه تان را بالا نگاه دارید و راه بروید، خودتان را روی صندلی کافه بیندازید و با یک نخ مسخره در دستان بازی کنید، ۶ انگشتر در یک انگشت بیندازید، یا در آن واحد چندین کار انجام دهید یا هیچ کاری انجام ندهید؛ هر کاری که انجام دهید در احساس دیگران نسبت به شما تاثیر گذار خواهد بود. مردم معمولاً برحسب دیدگاه و تجربه خودشان و گاهی کاملاً مستقل از شما، در موردشان قضاوت می کنند. چه درست چه غلط، آنها رفتارها، عملکردها، زبان بدن، مکالمات لفظی، و حتی صورت ظاهری شما را به آنچه خود استنباط میکنند، ترجمه می نمایند. عملکردهای شما اگر برای راهنمایی و مشاوره همیشه فقط دنبال یک نفر خاص باشید، دیگران تصور خواهند کرد که اعتمادی به سایرین ندارید. اگر مامشیتی زیبا داشته باشید، برخی تصور خواهند کرد فردی متکبر و اصراف گر هستید. اگر در نمایشگاه های هنری و اپراها شرکت کنید، و تلاش کنید تا دیگران این مسئله را بفهمند، به نظر آنها فردی ظاهرساز و دورو تلقی خواهید شد. زبان بدن شما اگر در مینتگ ها و جلسات توز کرده و سر خود را پایین بگیرید، ونبستان تصور خواهد کرد که حوصله تان سر رفته است و توجهی به جلسه ندارید. اگر در مکالمه ی خود با پدر دوست نامردتان، از نگاه کردن در چشمان او نتره بروید، او تصور خواهد کرد که فردی حيله گر هستید و چیزی را پنهان می کنید. در کافه های شلوغ ممکن است به خانمی نزدیک شده و به حرفهای او گوش بدهید، اما او تصور خواهد کرد که به حریم خصوصی او تجاوز کرده اید و فردی غیر قابل تحمل هستید. مکالمات کلامی شما اگر هنگام سخنرانی مداوم از صداهای " آه " یا "اوم "استفاده کنید، دیگران تصور خواهند کرد فردی آشفته و درهم ریخته هستید. اگر عادت داشته باشید که با صدایی بلند صحبت کنید، دیگران فکر خواهند کرد که فردی مضر و در جستجوی توجه هستید. اگر در عروسی ها با ساقدوش زیبایی عروس با کلماتی بیخ و شش سیلابی صحبت کنید، او تصور خواهد کرد که فردی پرادها و نامید هستید.ظاهر شما اگر برحسب تصادف یک روز صبح موهایتان را آرایش نکنید، یک همکار جدید تصور خواهد کرد که فردی تپیل و بی اکتا هستید. اما اگر همیشه لباسهای فاخر تن کنید، افراد تصور خواهند کرد که فردی بوج، سست و خودپسنده هستید.
آنطور که شما خودتان را می بینیدنقاط ضعف و قدرت خود را با یک انعکاس صادق تشخیص دهید. به آن دسته از نقاط ضعفتان که باعث از بین بردن نقاط قوتان میشود، توجهی خاص مبدول دارید-این نقاط ضعف می توانند یکی از دلایل احساس نامدرست دیگران دمورود شما باشد. شما برای کارتان محل کارتان ارزش زیادی قائل هستید، اما مناسبانه به میزان کافی نطافت خود را انجام نمی دهید. اگر کمی آشفته به نظر بیایید، مردم شما را فردی درهم ریخته و کنیف تلقی خواهند کرد.شما احساس می کنید فردی آسان گیر هستید و جنبه ای انتقاد دارید؛ اما وقتی کسی از شما انتقاد میکند، با ابروهای درهم کشیده، دست به سینه در جابان می نشینید. البته ممکن است این فقط اول کار باشد و شما انتقاد را پذیریدف اما مردم تصور خواهند کرد که فردی غیر قابل انتعاط، تدافعی و ناسازگار هستید. شما اعتماد به نفس خوبی دارید و فکر میکنید خوب از خودتان دفاع می کنید، اما ترم و ملامت سخن میگویید. چیزی که دیگران می بینند فردی عجالتی و خوددار است که از ترس جالت صحبت نمی کند.شما از نظر بهداشتی و نطافت توجه زیادی به خود دارید اما از آنجا که عادت دارید صبح ها دیر از خواب بلند شوید، وقتی برای اصلاح ندارید و همچنین چون وقتی برای اتو زدن لباسی جدید ندارید، همان بلوز کهنه را بر تن می کنید. مردم لگه های روی لباسان را نشان تپیلی و بی احساسی و بی اعتنایی به خودتان و دیگران تلقی می کنند. هماهنگ شدن احساس شما با دیگران وقتی فهمیدید که احساس شما نسبت به خودتان تا چه اندازه با احساس دیگران نسبت به شما متفاوت است، باید تلاش کنید تا با کنترل تصویر خودتان، این فاصله و شکاف را پر کنید. باید بتوانید تا نقاط ضعفی را که باعث از بین بردن نقاط قوتان می شود را نابود سازید. تلاش کنید تا محل کارتان را مرتب و تمیز نگاه دارید تا احترام خود را برای سایرین، کارتان و خودتان نشان دهید. با تعدیل کردن زبان بدنتان در مواجهه با انتقادهای دیگران، نشان دهید که فردی انتقاد پذیر و قابل انتعاط هستید. اعتماد به نفستان را با صحبت کردن در مورد مسائلی که به آن علاقه دارید، نشان دهید. عزت نفس خود را با ظاهرتان هماهنگ کنید. اتو کردن لباسها را جزء برنامه آخر هفته ی خود بگذارید و شب ها قبل از اینکه به خواب بروید کار اصلاح صورتتان را انجام دهید. خود واقعیتان را نشان دهیدالبته نمی توانید امیدوار باشید تا همه ی احساسات غلط و منفی دیگران نسبت به خودتان را از بین بریزید، و هیچگاه نباید برای راضی کردن دیگران، شان و مقام خودتان را پایین بیاورید. منظور از هماهنگ کردن خودتان با نظر دیگران در رابطه با شما این نیست که سعی کنید آنچه آنها می خواهند باشید، منظور این است که خود واقعیتان را به آنها نشان دهید نه اینکه سعی کنید چیزی باشید که نیستید.

خود ادرایی در مقابل واقعیت

معمولاً انسانها احساسشان نسبت به خود را واقعیت تلقی می کنند. اما وقتی متوجه می شوند که بین آن واقعیت و احساس دیگران نسبت به آنها همخوانی نیست، باعث روشن شدن و گاماً رجش آنها می شوداین ناهمخوانی و عدم توافق بی ضرر نیست- می تواند باعث پیشتر شدن عادت های اشتباه و ناقص شما شود، تشخیص خصوصیات شخصیتی زبان بخش را آسان میکند، و باعث می شود تا احساس منفی دیگران نسبت به فرد افزایش یابد. برای تطبیق دادن این شکاف و یکجور کردن آن احساسات اشتباه با واقعیت، شما باید بتوانید رفتار ناشی شده مردم از احساسشان نسبت به شما را تشخیص دهید. باید بتوانید احساس خودتان را زیر میکروسکوپ بریزید و اگر دیدید احساس اشتباه دیگران در مورد شما تا اندازه‌ای صحت دارد اقدام کنید. وقتی اینکار انجام گرفت، باید برای ای بین بردن این شکاف و فاصله قدم بردارید و به دیگران خود واقعیتان را نشان دهید.
آنطور که دیگران شما را می بینند وقتی چانه تان را بالا نگاه دارید و راه بروید، خودتان را روی صندلی کافه بیندازید و با یک نخ مسخره در دستان بازی کنید، ۶ انگشتر در یک انگشت بیندازید، یا در آن واحد چندین کار انجام دهید یا هیچ کاری انجام ندهید؛ هر کاری که انجام دهید در احساس دیگران نسبت به شما تاثیر گذار خواهد بود. مردم معمولاً برحسب دیدگاه و تجربه خودشان و گاهی کاملاً مستقل از شما، در موردشان قضاوت می کنند. چه درست چه غلط، آنها رفتارها، عملکردها، زبان بدن، مکالمات لفظی، و حتی صورت ظاهری شما را به آنچه خود استنباط میکنند، ترجمه می نمایند. عملکردهای شما اگر برای راهنمایی و مشاوره همیشه فقط دنبال یک نفر خاص باشید، دیگران تصور خواهند کرد که اعتمادی به سایرین ندارید. اگر مامشیتی زیبا داشته باشید، برخی تصور خواهند کرد فردی متکبر و اصراف گر هستید. اگر در نمایشگاه های هنری و اپراها شرکت کنید، و تلاش کنید تا دیگران این مسئله را بفهمند، به نظر آنها فردی ظاهرساز و دورو تلقی خواهید شد. زبان بدن شما اگر در مینتگ ها و جلسات توز کرده و سر خود را پایین بگیرید، ونبستان تصور خواهد کرد که حوصله تان سر رفته است و توجهی به جلسه ندارید. اگر در مکالمه ی خود با پدر دوست نامردتان، از نگاه کردن در چشمان او نتره بروید، او تصور خواهد کرد که فردی حيله گر هستید و چیزی را پنهان می کنید. در کافه های شلوغ ممکن است به خانمی نزدیک شده و به حرفهای او گوش بدهید، اما او تصور خواهد کرد که به حریم خصوصی او تجاوز کرده اید و فردی غیر قابل تحمل هستید. مکالمات کلامی شما اگر هنگام سخنرانی مداوم از صداهای " آه " یا "اوم "استفاده کنید، دیگران تصور خواهند کرد فردی آشفته و درهم ریخته هستید. اگر عادت داشته باشید که با صدایی بلند صحبت کنید، دیگران فکر خواهند کرد که فردی مضر و در جستجوی توجه هستید. اگر در عروسی ها با ساقدوش زیبایی عروس با کلماتی بیخ و شش سیلابی صحبت کنید، او تصور خواهد کرد که فردی پرادها و نامید هستید.ظاهر شما اگر برحسب تصادف یک روز صبح موهایتان را آرایش نکنید، یک همکار جدید تصور خواهد کرد که فردی تپیل و بی اکتا هستید. اما اگر همیشه لباسهای فاخر تن کنید، افراد تصور خواهند کرد که فردی بوج، سست و خودپسنده هستید.
آنطور که شما خودتان را می بینیدنقاط ضعف و قدرت خود را با یک انعکاس صادق تشخیص دهید. به آن دسته از نقاط ضعفتان که باعث از بین بردن نقاط قوتان میشود، توجهی خاص مبدول دارید-این نقاط ضعف می توانند یکی از دلایل احساس نامدرست دیگران دمورود شما باشد. شما برای کارتان محل کارتان ارزش زیادی قائل هستید، اما مناسبانه به میزان کافی نطافت خود را انجام نمی دهید. اگر کمی آشفته به نظر بیایید، مردم شما را فردی درهم ریخته و کنیف تلقی خواهند کرد.شما احساس می کنید فردی آسان گیر هستید و جنبه ای انتقاد دارید؛ اما وقتی کسی از شما انتقاد میکند، با ابروهای درهم کشیده، دست به سینه در جابان می نشینید. البته ممکن است این فقط اول کار باشد و شما انتقاد را پذیریدف اما مردم تصور خواهند کرد که فردی غیر قابل انتعاط، تدافعی و ناسازگار هستید. شما اعتماد به نفس خوبی دارید و فکر میکنید خوب از خودتان دفاع می کنید، اما ترم و ملامت سخن میگویید. چیزی که دیگران می بینند فردی عجالتی و خوددار است که از ترس جالت صحبت نمی کند.شما از نظر بهداشتی و نطافت توجه زیادی به خود دارید اما از آنجا که عادت دارید صبح ها دیر از خواب بلند شوید، وقتی برای اصلاح ندارید و همچنین چون وقتی برای اتو زدن لباسی جدید ندارید، همان بلوز کهنه را بر تن می کنید. مردم لگه های روی لباسان را نشان تپیلی و بی احساسی و بی اعتنایی به خودتان و دیگران تلقی می کنند. هماهنگ شدن احساس شما با دیگران وقتی فهمیدید که احساس شما نسبت به خودتان تا چه اندازه با احساس دیگران نسبت به شما متفاوت است، باید تلاش کنید تا با کنترل تصویر خودتان، این فاصله و شکاف را پر کنید. باید بتوانید تا نقاط ضعفی را که باعث از بین بردن نقاط قوتان می شود را نابود سازید. تلاش کنید تا محل کارتان را مرتب و تمیز نگاه دارید تا احترام خود را برای سایرین، کارتان و خودتان نشان دهید. با تعدیل کردن زبان بدنتان در مواجهه با انتقادهای دیگران، نشان دهید که فردی انتقاد پذیر و قابل انتعاط هستید. اعتماد به نفستان را با صحبت کردن در مورد مسائلی که به آن علاقه دارید، نشان دهید. عزت نفس خود را با ظاهرتان هماهنگ کنید. اتو کردن لباسها را جزء برنامه آخر هفته ی خود بگذارید و شب ها قبل از اینکه به خواب بروید کار اصلاح صورتتان را انجام دهید. خود واقعیتان را نشان دهیدالبته نمی توانید امیدوار باشید تا همه ی احساسات غلط و منفی دیگران نسبت به خودتان را از بین بریزید، و هیچگاه نباید برای راضی کردن دیگران، شان و مقام خودتان را پایین بیاورید. منظور از هماهنگ کردن خودتان با نظر دیگران در رابطه با شما این نیست که سعی کنید آنچه آنها می خواهند باشید، منظور این است که خود واقعیتان را به آنها نشان دهید نه اینکه سعی کنید چیزی باشید که نیستید.



خودآگاهی و کم رویی

خودآگاهی مفروضهٔ (self-consciousness) نوع حاد و شدید حس خودآگاهی (self-awareness) می‌باشد، با اندکی نه مایه ی پارانوئیا احساس ناخوشایند در تیر نورس دیدن دیگران بودن است؛ گویی همه درحال نگاه کردن به شما هستند. خودآگاهی مفروضه پایه و اساس کم‌رویی است. خودآگاهی (Self-awareness): ادراک صریح و آشکار حس "وجود داشتن" است. که شامل تصور نامی است که شخص به عنوان یک فرد منفرد جدای از دیگران و با تفکرات شخصی و منحصر بفرد وجود دارد.خودآگاهی مفروضه (self-consciousness):نوع خاصی از آگاهی است که همواره حضور دارد. فرد همواره نگران و بی‌مناک است که چگونه نزد دیگران نظر آید. هنگامی که فرد در وضعیت خودآگاهی شدید بسر می برد، حتی از کوچکترین و بی اهمیت ترین جنبه ی رفتار و کنشهای خود آگاهی دارد. این هشیاری و آگاهی مفروضه معمولاً در توانایی فرد در انجام کنشهای پیچیدهٔ اعمال ایجاد میکند. زمانی که خودآگاهی مفروضه فروکش می‌کند، فرد مجدداً توانایی تمرکز کردن را باز می‌یابد. فردی که مستعد خودآگاهی شدید است معمولاً کم‌رو، جیباتی و درونگرا برجسب زده میشود. خودآگاهی بیش از اندازه معمولاً با احساسی ناخوشایند همراه بوده و با عزت نفس در ارتباط تنگاتنگ است. خودآگاهی شدید نقش عمده ای در رفتار فرد دارد. افراد کمرو و با خودآگاهی شدید به حد افراط، بی رحمانه و سختگیرانه در اشتغال ذهنی تمام جوانب شکل ظاهری و رفتاری خود بسر میرند. آنها در میان دو ترس گرفتار شده اند: که نزد دیگران ناپیدا و بی اهمیت جلوه کنند و یا دیده شوند. اما بی ارزش تلقی گردند. خودآگاهی مفروضه، افراد مختلف را در درجات و سطوح متفاوتی تحت تاثیر قرار میدهد. بطوری که برخی افراد پیوسته و مداوم در حال خودارزیایی و خود بازرینی بوده، حال آنکه برخی دیگر کاملاً بی توجه به خودشان میباشند. مثال نخست: پایتست هنگام مواجهه با حضار ناگهان اعتماد بنفس خود و حتی توانایی نواختن پیانو را از دست میدهد. مثال دوم: شما در جمع خاتواده و بستگان خود بسر میرید، گفتگویی مفرح و صمیمانه ای نیز در جریان است. ناگهان یکی از بستگانتان رویه شما کرده و میگوید: «علی تو خیلی خوب انگلیسی صحبت میکنی ،پیتویی بگی چه طور انگلیسی یاد گرفتی؟» به یکباره احساس خوشایند شما کاملاً دگرگون میشود. گویی توانمندی بروی شما نشاناه گرفته شده و بقیه ای اثناق در تارنکی فرو رفته است. به یکباره چهوه ی بناش شما طرف چند ثانیه ناپه معو میشود. چه اتفاقی رخ داده است؟ تنها اتفاقی که روی داده انتقال کانون توجه شما به خودتان میباشد، که همان خود آگاهی مفروضه است. در این حالت سطح آرزوئاین در بدن شما بالا میرود. بنابراین مغز شما از فعالیت باز میایستد و شما دیگر قادر نخواهید بود بطور روشن یادبیشدی و تصمیم بگیرید. شما احساس میکنید که باید بگریزید و محل را ترک کنید، که عملی نشدنی است. صحبت کردن عادی خودتان را فراموش میکنید و به لکت می افتید. هنگامی که در موقعیتی دچار خودآگاهی شدید میشوید، معمولاً چهوه، نوح بخشن خفای و حتی سخنان فردی که در حال گفتگو با شما بوده را نمیتوانید لحظه بعد به خاطر آوریید. و این نشانه ی آنست که شما تمام توجه خود را معطوف خودتان کرده بوده اید.چگونه با خودآگاهی شدید خود بکامیم؟وقتی که شما در وضعیت خودآگاهی شدید بسر میرید، مفهوم اینست که بیش از اندازه به خودتان توجه میکنید. کانون توجه شما بیش از حد به نحوه انجام کاریست که به آن مشغول میباشید. و این فرمول اجرائی ضعیف است. چنانچه که شما کانون توجه خود را از خود به دیگران منتقل کنید، میتوانیتهز اثر زیاط برقرار کرده، امرآکنده ی بهتر و شتونده ی بهتری باشید. دیگران نیز وقتی می بینند شما به آنها توجه میکنید، از اینکه کار شما هستند لذت میبرند. هدف شما اینست که چنان شیفته و مجذوب دیگران شوید که تمام توجه و تمرکز شما معطوف به آن باشد که: آنها چه میگویند؟، چگونه میگویند؟، چرا چنین می گویند؟، چگونه رفتار میکنند؟ و به چه علت اینگونه رفتار میکنند؟ ۱- سعی کنید بیشتر توجه خود را متمرکز اطرافیان خود و نحوه ی گفتار و رفتارشان کنید. ۲- نه تنها به صحبت های دیگران گوش دهید، بلکه به نحوه ی ادای کلماتشان نیز دقت کنید. به الگوهای گفتاری، تغییر در لحن، سرعت بیان، تن صدا و بلندی صدا آنها توجه کنید. ۳- از قوه تخیل و خیالپردازی خود برای تغییر خلق و روحه خود سود برید، و چنان خود هنر در مشغول سازید که مجالی برای خودآگاهی باقی نماند. ۴- تکنیکهای خودآرسانازی را فراگیرید. آرام سازی،سپاسخهای اضطراری شما را از شرطی سازی خارج میسازد. وقتی شما در یک سری شرایط یکسان خیلی سریع و مضطرب واکنش نشان میدهید، به خاطر آنست که به واسطه ی تجارب یکسانی که در گذشته تکب کرده اید، بدن شما یاد گرفته که بدون تفکر به محرکات تکراری پاسخخی آبی و شرطی شده بدهد، سریعتر از آنکه شما مجال اندیشیدن بیاید. وضعیت ناخوشایند اضطراب آور را هنگامی که کاملاً ریلکس و آرام هستید در ذهتان باز آفرینید و مرور کنید، تا مغز شما پاسخ جدید را فرا بگیرد. ۵- در موقعیت های انجتماعی تمام کانون توجه شما بایستی مجبث گفتگو باشد. ۶- خود را سرگرم نگه دارید. وقتی ذهن شما مشغول باشد کمتر خودآگاهی مفروضه بر ذهن شما سيطره می‌یابد؛ با دیگران صحبت کنید، با آنها تبادل اطلاعات کنید،در بازنها شرکت کنید و غیره. ۷- انتقال توجه خود به غیر از تمرین کنید. سعی کنید هنگامی که در حال دیدن یک برنامهٔ مهیج تلویزیونی هستید یکباره مرکز توجه خود را به یک شیء، دیگر معطوف سازید، بطوری که کاملاً فرق در آن شوید. ۸-سعی کنید خالصانه و صادقانه نسبت به دیگران ابراز علاقه کنید.از آنها تمجید کنید و اسباب راحتی و آسایش آنها را برایشان فراهم آوریید. ۹ حقایقی درباره ی کم‌رویی: ۱- کم‌رویی میتواند اثری و یا بیولوژیکی باشد، اما عمده ی کم‌رویی ها برخاسته از پرورش غلط والدین است. اغلب کم‌رویی ها در طی زندگی زندهگی کسی کم می‌گردند. ۲- نیمی از افراد جامعه در افراد کمرو تشکیل می دهه. ۳- کم‌رویی دو نوع است آشکار، و نهفته. افرادی که در انتظار عموم کمرو شناخته میشوند، تنها ۳۰ درصد کمروها را تشکیل میدهند. اما ۷۰ درصد دیگر را کمروهای پرونگرا تشکیل میدهند. اینگونه افراد در درون خود در رنج دائمی بسر میرند. این دسته از کمروها ردی از خود بجای نمی گذارند، و تنها کم‌رویی بطور ذهنی احساس میشود. آنها کم‌رویی را در تپش قلب و تعریق شدیدشان احساس میکنند.با اینکه به ظاهر آرام و با اعتماد بنفس جلوه میکنند، اما درگیر گفتگویی درونی ی "الحقینفس" بسر میرند. پیوسته خود را ملامت میکنند که نالایق هستند، و همواره این سوال برایشان مطرح است که آیا طرف صحبتشان آنها را دوست دارد و یا برایشان ارزش قائل می‌باشد. یا خیر؟ به رغم اینکه بسیار انجتماعی بنظر می‌رسند، اما ذهنشان مملو از افکار و احساسات منفی نسبت به عودشان است. هنگامی که گفتگو خاتمه می‌یابد، آنها احساس رنجیدگی و شکست خوردگی میکنند. برای مثال یک استاد دانشگاه کم روی پرونگرا ممکن است حین سخنرانی دربارهٔ حیظه تخصصی خود بسیار توات و قابل باشد، ولیکن در یک موقعیت انجتماعی دیگر ممکن است بسیار درمانده ظاهر گردد. ۴-خیوع کم‌رویی در دختران تا سنین نوجوانی بیش از پسران است (به خاطر نوع رفتار متفاوت والدین) اما در بزرگسالی معمولاً نقش جنسیت در کم‌رویی کم‌رنگ میشود.۵-کم‌رویی در فرهنگ های ملل جهان امری نسبی است. یک جوان امریکایی معمولی ممکن است نزد فرهنگ مردم اروپا گیساخ بنظر آید و با یک جوان ایرانی معمولی در نزد مردم امریکا فردی کمرو جلوه کند. همچنین کم‌رویی در یک فرد منفرد نیز امری نسبی است. یک بازیگر ممکن است بروی صحنه بسیار بپررف و با اعتماد بنفس ظاهر شود، اما هنگام مسابقه بسیار کمرو شود. و یا معمولاً افراد در حضور برخی افراد جیباتی و در مقابل دوستان خود انجتماعی میباشند. ۶-کم‌رویی برجسی است که از سوی دیگران به ما زده میشود. برجسیه نیز فرد را توصیف نمی کنند، آنها تنها فرد را درون دسته و گروه خاصی قرار میدهند. و باید به‌خاطر سبوه که برجسیه با دست پندبها خود شخص نمیشاند. ۷- کم‌رویی اهمیت بخشیدن زیاد به نوع تفکر دیگران نسبت به خودمان است. ۸-افراد کمرو ممکن است در حضور دیگران مغرور و بی علاقه جلوه کنند. اما آنها تنها احساس دسپاچگی وعضی بودن میکنند. ۹- کم‌رویی بهای گزافنی است که افراد کمرو در سنین مختلف نابچار به پرداخت آن می‌باشند. ۱۰- کم‌رویی باعث محدود شدن آزادی و تجلی استعدادهای فرد میشود. ۱۱-سطح پژوهشهای گذشته، نشان میدهد که همواره موفقیت را میتوانه بیش پیش کنند، «فصاحت و روانی گفتار است. افرادی که قادرند توجه دیگران را به خود جلب کرده و نسبت به آن احساس خوبی داشته باشند، درصدموفقیتشان بسیار زیاد است. اما از آنجایی که افراد کمرو از اینکه در کانون توجه دیگران قرار گیرند، بی‌مناک و گریزاند، لاجرم در زندگی به موفقیت چندانی دست نمی‌یابند. در فرهنگ جوامع که همه افراد برنده را دوست دارند، کم‌رویی به مثابه گام نهادن در مسایفه ی دو یا کشفهای سری است. ۱۲- کم‌رویی به معنی از دست دادن فرصتهای زندگی است. ۱۳- کم‌رویی زمینه را برای تهایی فراهم می آورد. پژوهشها نشان داده که تهایی و اتروا به نقول و تیزل قوی روانی و جسمی فرد منجر میشود. افراد کمرو حتی پیش از دیگران دچار کمزوری میشوند. ۱۲-یکی از عوامل مستعد کننده افراد به پارانوئیا و بدبینی کم‌رویی و تهایی می باشد. ۱۵- کم‌رویی احتمال گرایش افراد را به سواد مخدو و روتنگردان افزایش میدهد. ۱۶- کم‌رویی باعث میشود مردان پیشتر به زنان روسپی و خیابانی روی آورند، چراکه افراد کمرو از گفتگوهای صمیمی درباره ی مسایل جنسی با شریک خود خجالتزده میشوند. اما در برقراری رابطه ی جنسی با زنان روسپی که هر گونه تمايلات مرد را در ازای دریافت پول آورده میسازند، از شرمساری و خجالتزدگی خبری نیست. ۱۷-افراد کمرو از کمک خواستن از دیگران اجتناب میکنند. بنابراین ناچارند مشکلاتشان را به تنهایی حل و فصل کنند. به همین خاطر پیشتر به نواختنی های روانی گرفتار گردیده و زندگی سخت و دشواری را برای خود رقم میزند. ۱۸-افراد کمرو پیوسته در گذشته و آینده سیر میکنند (افکار و احساسات مرتبط با یادمهای آینده، ملامت هاحسرتها و رنجشهای گذشته) و قادر نیستند از زمان حال خود لذت ببرند. ۱۹- کم‌رویی در ارتباط مستقیم با استرس و اضطراب میباشد که میتواند سلامت روان و جسم فرد را به مخاطره ی جدی اندازد. ۲۰-پیشرفت تکنیولوزی با کاهش تعاملات رودررو به سندوم تهایی و کم‌رویی دامن زده است. ۲۱- آنکه آثار سوء کم‌رویی بیشتر دامن افراد کمرو را میگیرد، اما اصلاح کم‌رویی میتواند برای آحاد جامعه سودمند و مطلوب است. ۲۲- کم‌رویی از دورنگرایی متناظر است. دورنگرئان آگاهانه از موقعیتهای انجتماعی اجتناب می‌ورزند. چراکه آنان چنین میدانند که هیچگونه پاداش و بهره ای از حضور دیگران نصیبشان نمی‌شود.

خودآگاهی و کم رویی

خودآگاهی مفروضهٔ (self-consciousness) نوع حاد و شدید حس خودآگاهی (self-awareness) می‌باشد، با اندکی نه مایه ی پارانوئیا احساس ناخوشایند در تیر نورس دیدن دیگران بودن است؛ گویی همه درحال نگاه کردن به شما هستند. خودآگاهی مفروضه پایه و اساس کم‌رویی است. خودآگاهی (Self-awareness): ادراک صریح و آشکار حس "وجود داشتن" است. که شامل تصور نامی است که شخص به عنوان یک فرد منفرد جدای از دیگران و با تفکرات شخصی و منحصر بفرد وجود دارد.خودآگاهی مفروضه (self-consciousness):نوع خاصی از آگاهی است که همواره حضور دارد. فرد همواره نگران و بی‌مناک است که چگونه نزد دیگران نظر آید. هنگامی که فرد در وضعیت خودآگاهی شدید بسر می برد، حتی از کوچکترین و بی اهمیت ترین جنبه ی رفتار و کنشهای خود آگاهی دارد. این هشیاری و آگاهی مفروضه معمولاً در توانایی فرد در انجام کنشهای پیچیدهٔ اعمال ایجاد میکند. زمانی که خودآگاهی مفروضه فروکش می‌کند، فرد مجدداً توانایی تمرکز کردن را باز می‌یابد. فردی که مستعد خودآگاهی شدید است معمولاً کم‌رو، جیباتی و درونگرا برجسب زده میشود. خودآگاهی بیش از اندازه معمولاً با احساسی ناخوشایند همراه بوده و با عزت نفس در ارتباط تنگاتنگ است. خودآگاهی شدید نقش عمده ای در رفتار فرد دارد. افراد کمرو و با خودآگاهی شدید به حد افراط، بی رحمانه و سختگیرانه در اشتغال ذهنی تمام جوانب شکل ظاهری و رفتاری خود بسر میرند. آنها در میان دو ترس گرفتار شده اند: که نزد دیگران ناپیدا و بی اهمیت جلوه کنند و یا دیده شوند. اما بی ارزش تلقی گردند. خودآگاهی مفروضه، افراد مختلف را در درجات و سطوح متفاوتی تحت تاثیر قرار میدهد. بطوری که برخی افراد پیوسته و مداوم در حال خودارزیایی و خود بازرینی بوده، حال آنکه برخی دیگر کاملاً بی توجه به خودشان میباشند. مثال نخست: پایتست هنگام مواجهه با حضار ناگهان اعتماد بنفس خود و حتی توانایی نواختن پیانو را از دست میدهد. مثال دوم: شما در جمع خاتواده و بستگان خود بسر میرید، گفتگویی مفرح و صمیمانه ای نیز در جریان است. ناگهان یکی از بستگانتان رویه شما کرده و میگوید:

"علی تو خیلی خوب انگلیسی صحبت میکنی ،میونی بگی چه طور انگلیسی یاد گرفی؟"
به یکباره احساس خوشایند شما کاملاً دگرگون میشود. گویی توافقی بری شما نشانه گرفته شده و بقیه ی اتاق در تازیکی فرو رفته است. به یکباره چهوه ی بناش شما طرف چند ثانیه مغم میشود. چه اتفاقی رخ داده است؟
نه‌ا اتفاقی که روی داده انتقال کانون توجه شما به خوردن میباشد، که همان خود آگاهی مفراط است. در این حالت سطح آدرنالین در بدن شما بالا میرود بنابراین مغز شما از فعالیت باز میایستد و شما دیگر قادر نخواهید بود بطور روشن یادابندیشید و تصمیم بگیریید. شما احساس میکنید که باید بگریزید و محل را ترک کنید، که عملی نشدنی است. صحبت کردن عادی خوردن را فراموش میکنید و به لکت می افتید. هنگامی که در موقعیت دچار خود آگاهی شدید میشود، معمولاً چهوه، نوع پرشش و حتی سخنان فردی که در حال گفتگو با شما بوده را نمیتوانید چند لحظه بعد به خاطر آورید. و این نشانه ی آنتس که شما تمام توجه خود را معطوف خوردن‌ان کرده بوده اید.چگونه از خود آگاهی شدید خود بکامیابوقتی که شما در وضعیت خود آگاهی شدید بسر میریزید، مفهومش اینست که بیش از اندازه به خوردن توجه میکنید. کانون توجه شما بیش از حد به نحوه انجام کاربست که به آن مشغول می‌باشید. و این فرمول اجرائی ضعیف است. چنانچه که شما کانون توجه خود را از خود به دیگران منتقل کنید، می‌توانید بهتر ارتباط برقرار کرده ،امرا کتند ه یهتر و ششونده ی بهتری باشید. دیگران نیز وقتی می بینند شما به آنها توجه میکنید، از اینکه کنار شما هستند لذت میبرند. هدف شما اینست که چنان شیفته و مجذوب دیگران شوید که تمام توجه و تمرکز شما معطوف به آن باشد که: آنها چه میگویند؟ چگونه میگویند؟، چرا چنین می گویند؟، چگونه رفتار میکنند؟ و به چه علت اینگونه رفتار میکنند؟
۱- سعی کنید بیشتر توجه خود را متمرکز اطرافیان خود و نحوه ی گفتار و رفتارشان کنید.
۲- نه تنها به صحبت های دیگران گوش دهید، بلکه به نحوه ی ادای کلماتشان نیز دقت کنید. به الگوهای گفتاری، تغییر در لحن، سرعت بیان، تن صدا و بلندی صدا آنها توجه کنید.۳- از توه نخبل و خیالپردازی خود برای تغییر خلق و روحیه خود سود برید، و چنان ذهن خود را مشغول سازید که مجاللی برای خود آگاهی باقی نماند.۴- تکنیکهای خود آرماسازی را فراگیرید. آرام سازی باسنجهای اضطراری شما را از شرطی سازی خارج میسازد. وقتی شما در یک سری شرایط بکسان خیلی سریع و مضطرب واکنش نشان میدهید، به خاطر آنست که به واسطه ی تجارب یکسانی که در گذشته کسب کرده اید، بدن شما یاد گرفته که بدون تفکر به محرکات تکراری پاسخخی آنی و شرطی شده بدهد، سربعد از آنکه شما مجال اندیشیدن یابید. وضعیت ناخوشایند اضطراب آور را هنگامی که کاملاً ریلکس و آرام هستید دو ذختان باقرآینتی و مرور کنید تا مغز شما پاسخ جدید را فرا بگرد.
۵- در موقعیت های اجتماعی تمام کانون توجه شما بایستی مبحث گفتگوها باشد.
۶- خود را سرگرم نگه دارید. وقتی ذهن شما مشغول باشد کمتر خود آگاهی مفراط بر ذهن شما سيطره می یابد. با دیگران صحبت کنید، با آنها تبادل اطلاعات کنید، در بازیها شرکت کنید و غره.
۷- انتقال توجه از خود به غیر را تمرین کنید. سعی کنید هنگامی که در حال نشاندای یک برنامه مهیج تلویزیونی هستید یکباره مرکز توجه خود را به یک شیء دیگر معطوف سازید، بطوری که کاملاً فرقی در آن شوید.
۸- سعی کنید خالصانه و صادقانه نسبت به دیگران ابراز علاقه کنید.از آنها تشجیه کنید و اسباب راحتی و آسایش آنها را پرایشان فراهم آورید.
۹ حقایقی درباره ی کمرویی:
۱- کمرویی می‌تواند اثری و یا بیولوژیکی باشد، اما عهده ی کمرویی‌ها برخاسته از پرورش غلط والدین است. اغلب کمرویی‌ها در طی تجارب زندگی کسب می گردند.
۲- نیمی از افراد جامعه را افراد کمرو تشکیل می دهد.
۳- کمرویی دو نوع است آشکار، و نهفته. افرادی که در انظار عموم کمرو شناخته میشوند، تا ۳۰ درصد کمروها را تشکیل میدهند. اما ۷۰ درصد دیگر را کمروهایی پزورکا تشکیل میدهند. اینگونه افراد در درون خود در تنه دایمی بسر میبرند. این دسته از کمروها روی از خود بجای نمی گذارند، و تنها کمرویی‌ بطور ذهنی احساس میشود. آنها کمرویی را در پیش قلب و تعریف شدیدشان احساس میکنند.با اینکه به ظاهر آرام و با اعتماد بنفس جلوه میکنند ،اما در دگیر گفتگویی درونی ی "تحقیرنفس" بسر میبرند. پیوسته خود را ملاتمت میکنند که تالایق هستند و همواره این سوال پرایشان مطرح است که آیا طرف مستحشنان آنها را دوست دارد و یا پرایشان ارزش قائل میباشد یا خیر؟ به رغم اینکه بسیار اجتماعی بنظر می رسند، اما ذهنشان مملو از افکار و احساسات منفی نسبت به خودشان است. هنگامی که گفتگو خانته می یابد آنها احساس زنجیدگی و شکست خودرگی میکنند. برای مثال یک استاد دانشگاه کم روی پزورکا ممکن است حین سخنرانی درباره دربارهِ حیطه تخصصی خود بسیار توانا و قابل باشد، ولیکن در یک موقعیت اجتماعی دیگر ممکن است بسیار درمانده ظاهر گردد.
۴- شیوع کمرویی در دختران تا سنین جوانی بیش از پسران است (به خاطر نوع رفتار متفاوت والدین) اما در بزرگسالی معمولاً نقش جنسیت در کمرویی کم رنگ میشود.
۵- کمرویی در فرهنگ های ملل امری نسبی است. یک جوان امریکایی معمولی ممکن است نزد فرهنگ مردم اروپا گستاخ بنظر آید و یا یک جوان ایرانی معمولی در نزد مردم امریکا فردی کمرو جلوه کند. همچنین کمرویی در یک فرد متغیر نیز امری نسبی است. یک بازیگر ممکن است بروی صحنه بسیار بحرف و با اعتماد بنفس ظاهر شود، اما هنگام مصاحبه بسیار کمرو شود. و یا معمولاً افراد در حضور برخی افراد جحالی و در مقابل دوستان خود اجتماعی میباشند.
۶- کمرویی برجسی است که از سوی دیگران به ما زده میشود. برجسیها نیز فرد را توصیف نمی کنند، آنها تنها فرد را درون دست و گرهه خاصی قرار میدهند. و باید بطور سیرد که برجسیها و دسته نیندها خود شخص نمیباشند.
۷- کمرویی اهمیت بیشخندان زیاد به نوع تفکر دیگران نسبت به خودمان است.
۸- افراد کمرو ممکن است در حضور دیگران مغرور و بی علاقه جلوه کنند، اما آنها تنها احساس دستپاچگی و محصی بودن میکنند.
۹- کمرویی بهای گرانی است که افراد کمرو در سنین مختلف ناچار به پرداخت آن می باشند.
۱۰- کمرویی باعث محدود شدن آزادی و تجلی استعدادهای فرد میشود.
۱۱- طایق پژوهشهای گشوده و تنها متشری که همواره موفقیت را می‌تواند بیش بینی کند: "صفاحت و روانی گفتار" است. افرادی که قادرند توجه دیگران را به خود جلب کرده و نسبت به آن احساس خوبی داشته باشند، درصد موفقیتشان بسیار زیاد است. اما از آنجایی که افراد کمرو از اینکه در کانون توجه دیگران قرار گیرند، بی‌تکنا و گریزانه، لاجرم در زندگی به موفقیت چندانی دست نمی یابند. در فرهنگ جوامع که همه افراد برنده را دوست دارند، کمرویی به مثابه گام نهادن در مسایه ی دو یا کتشفهای سری است.
۱۲- کمرویی به معنی از دست دادن فرصتهای زندگی است.
۱۳- کمرویی زیسه را برای تنهایی فراهم می آورد. پژوهشها نشان داده که تنهایی و انزوا به قول و تزل قوای روانی و جسمی فرد منجر میشود. افراد کمرو حتی بیش از دیگران دچار مرگ زودرس میشوند.
۱۴- یکی از عوامل مستعد کننده افراد به پارانوای و بدبینی کمرویی و تنهایی می باشد.
۱۵- کمرویی احساس گرایش افراد را به سواد مخد و روانگردان افزایش میدهد.
۱۶- کمرویی باعث میشود مردان بیشتر به زنان روسمی و خیابانی روی آورند، چراکه افراد کمرو از گفتگوهای صمیمی درباره ی مسایل جنسی با شریک خود خجالتزده میشوند. اما در برراری رابطه ی جنسی با زنان روسمی که هر گونه تمايلات مرد را در ازای دریافت پول برآورده میسازند، از شرمساری و خجالتزدگی خوری نیست.
۱۷- افراد کمرو از کمکن خواستن از دیگران اجتناب میکنند. بنابراین ناچارند مشکلاتشان را به تنهایی حل و فصل کنند. به همین خاطر بیشتر به ناراحتی های روانی گرفتار گردیده و زندگی سخت ودشواری را برای خود رقم میزند.
۱۸- افراد کمرو پیوسته در گذشته و آینده سیر میکنند (افکار و احساسات مرتبط با یادمهای آینده ملامت حاضرنها و رنجشهای گذشته) و قادر نیستند از زمان حال خود لذت ببرند.
۱۹- کمرویی در ارتباط مستقیم با استرس و اضطراب میباشد که می‌تواند سلامت روان و جسم فرد را به مخاطره ی جدی اندازد.
۲۰- بیشترفت تکنولوژی با کاهش تعاملات رودرو به سادرم تنهایی و کمرویی دامن زده است.
۲۱- با آنکه آثار سوء کمرویی بیشتر دامن افراد کمرو را میگرد، اما اصلاح کمرویی می‌تواند برای احاد جامعه سودمند و مطلوب باشد.
۲۲- کمرویی از درونگرایی متمایز است. درونگرایان آگاهانه از موقعیتهای اجتماعی اجتناب می ووزند. چراکه آنان چنین میدانند که هیچگونه پاداش و بهوه ای از حضور دیگران نصیبشان نمی شود.

**خوشبینی و مثبت اندیشی چیست ؟****سکین استرس**

شما نیمه بر لیوان را می بینید، یا نیمه خالی آنرا؟ پاسخ شما به این سوال قدیمی، دیدگاهتان را به زندگی نشان میدهد و تعیین می کند که مثبت اندیش هستید یا منفی گزار. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که این خصوصیت شخصیتی-خوشبینی و بدبینی-می‌تواند بر طریقه زندگی کردن شما و حتی خلق عزیمتان تأثیر گذار باشد. فکر می کنید نیاز به تغییر و اصلاح رویه دارید؟ در این مقاله به شما آموزش می دهیم که چگونه با بیرون ریختن افکار منفی از ذهنتان و تمرین مثبت اندیشی از طریق گفتگو با خود، استرس‌تان را کاهش دهید.خوشبین باشید:طولانی تر زندگی کنید، سالمتر زندگی کنید گفتگو با خود، جریان بی پایان افکاری است که هر روز در ذهن شما جاری می شود. این افکار اتوماتیک و خودکار می توانند مثبت یا منفی باشند. اگر افکاری که از ذهن شما عبور می کنند، اکثرآ منفی باشند، دیدگاه شما به زندگی دیدگاهی بدبینانه و منفی گرایانه خواهد بود. اما اگر افکارشان مثبت باشند، شما فردی خوشبین و مثبت اندیش هستید. برخی از گفتگو های شما با خودتان از عقل و منطق نشأت می گیرد. برخی دیگر ممکن است از سوء تفاهمات به خاطر کمبود یا فقدان آگاهی یا اطلاعات ناشی شود. محققان درحال پیگیری تأثیرات خوشبینی و مثبت اندیشی بر روی سلامتی هستند. اثزاتی که خوشبینی می تواند بر سلامتی داشته باشد، عبارتند از: کاهش استرس مقاومت بیشتر درمقابل ابتلا،به سرماخوردگیاحساس سلامت و تندرستی کاهش خطر ابتلا به بیماری های شریانی کرونری تقصن راحت تر، درصورت ابتلا،به بیماری های رویی تنگی نفس مثل آمفیزم افزایش تحمل و طاقت در زمانی که بارداری های دشوار دارند.عصر طولانی تر مهارت های سازگاری بهتر مثل این تأثیرات هنوز مشخص نیست اما یک تئوری این است که داشتن دیدگاه مثبت در زندگی باعث می شود بهتر بتوانید با موقعیت های پرشار و استرس زا کنار یابید. که فشار روحی و استرس وارد بر جسمتان را کاهش می دهد.
چطور افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنیم؟گفتگو با خود - مولولوگ درونی که گاهی به تفکر خود به خود تغییر می شود - می‌تواند مثبت یا منفی باشد. وقتی موضوع تفکرات درونی شما اکثرآ منفی باشد، سوء تعبیرات، کمبود اطلاعات و ایده ها و نظرات تحریف شده شما بر طریقت عقل و منطق شما غلبه می کند. اما اگر این سوء تعبیرات و تفکرات غیرعقلانی و غیرمنطقی را از ریشه برکنده و آنها را با افکار مثبت و منطقی جایگزین کنید، گفتگو درونی شما به تدریج واقعگرایانه و مثبت خواهد شد. برخی انواع متداول تفکر غیرعقلانی فیلترکنند: شما جواب منفی بیک موقعیت را بزرگ کرده و جواب مثبت آن را صاف و تصفیه می کنید. برای مثال: کارتان خیلی زیاد است. موقی می شوید که کارتان را به موقع به اتمام برسانید. برای انجام یک کار صحیح و کامل مورد تشویق و تمجید قرار می گیرید. اما بیک قدم کوچک تر فراموش می کنید. آرزو عصر، فقط روی اشتباهات خود تمرکز می کنید و تحسین و تمجیدهایی که دریافت کرده اید را نادیده می گیرید.به خود گرفتن: وقتی اتفاق بدی می افتد، شما اتوماتیک و خودتان را مقصر می شناسید. برای مثال، می شنوید که برنامه آن روز عصر یا دوستان به هم خورده است و پیش خود تصور می کنید که این تغییر برنامه به خاطر این بوده که هیچکدام از دوستانتان نمی خوانم با شما باشد.

فاجعه آمیز کردن: شما اتوماتیک وار بدترین نتیجه را پیش بینی می کنید. از بیرون رفتن با دوستان سر سبز می زیند چون می ترسید خراب کاری کرده و نا آگاه کنید. کل یاد دادن یک تغییر کوچک در روزتان باعث می شود تصور کنید که کل روزتان خراب خواهد بود.دو قطبی کردن: شما همه چیز را در دو قطب می بینید: یا خوب و یا بد؛ یا سیاه و یا سفید. هیچ حد وسطی برای شما وجود ندارد. پیش خودتان فکر میکنید باید کامل ترین انسان باشید وگرنه بیک شکست خورده تمام عیارید. می توانید یاد بگیرید که چگونه افکار و تصورات منفی خود را به افکار مثبت تبدیل کنید. روند خود را خیلی ساده است، اما نیازمند صرف زمان و تمرین است. در طول روز، مکث کنید و ببینید به چه فکر می کنید. اگر رونده شدید که افکارشان منفی است، باید راهی پیدا کنید که فکر مثبتی را جایگزین آن فکر منفی کنید.با یک قانون ساده شروع کنید: چیزی را که به افراد دیگر نمی گویید، میچرت به خودتان هم نگویید. به زیر به نمونه هایی از گفتگوهای درونی معمول و تبدیل آنها به تصورات و تفکرات مثبت اشاره می کنیم:
**0** تفکر

تفکر مثبت: «من نمیتوانم این کار را انجام دهم»
تفکر منفی: «من میتوانم این کار را انجام دهم»

منفی **۰** جایگزین مثبت **۰** تا به حال انجامش نداده ام ". این فرصتی است که بتوانم چیز جدیدی یاد بگیرم. **۰** خیلی سخت و پیچیده است ". از یک دید دیگر به آن نگاه کن. **۰** به منابع لازم دسترسی ندارم ". اقوام مادر احترامات است. **۰** به اندازه کافی وقت ندارم ". اول به اولویت ها فکر کن. **۰** هیچ راهی برای انجام آن وجود ندارد ". می توانم سریع را بکنم. **۰** تخصص لازم را ندارم ". می توانم کسانی را پیدا کنم که کمک کنند. **۰** به اندازه کافی خوب است ". همیشه جای پیشرفت وجود دارد. **۰** تغییر خیلی دشوار است ". می توانم امتحان کنم. **۰** به هیچ وجه پیشرفتی در این نمی کنم ". بیکار دیگر هم تلاش می کنم. **۰** هیچکس علاقه ای به برقراری " باید ببینیم چطورمی توانم راه ارتباطینیابت بامن ندارم. برقرار کردن با آنها را پیدا کنم. **۰** هیچوقت نمی توانم یاد بگیرم که "تلاش می کنم تا یاد بگیرم که چطور چطور استرسم را کنترل کنم.استرس را کنترل کنم. اگر نایب حال تفکرات و تصوراتشان منفی و بدبینانه بوده است، انتظار نداشته باشید که یک شب به فرد خوشبینی تبدیل شوند. اما با تلاش و مسارت خواهید دید که رفته رفته انتقاد از خودتان کمتر شده و می توانید بیشتر و بهتر خودتان را قبول کنید. تمرین گفتگویی درونی می تواند دیدگاه شما را ارتقا بخشد. وقتی طرز تفکراتان خوشبینانه باشد، خیلی راحت می توانید با استرس های زندگی به طریقی واقفگرایانه و سازنده برخورد کنید. فواید سلامتی ناشی از مثبت اندیشی و خوشبینی از همین توانایی نشات می گیرد

خوشبینی و مثبت اندیشی جهت تسکین استرس

شما نیمه پر لیوان را می بینید، یا نیمه خالی آنرا؟ پاسخ شما به این سوال قدیمی، دیدگاهتان را به زندگی نشان میدهد و تعیین می کند که مثبت اندیش هستید یا منفی. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که این خصوصیت شخصیتی-خوشبینی و بدبینی-متوترانه بر طریقهٔ زندگی کردن شما و حتی طول عمرتان تأثیرگذار باشد. فکر می کنید نیاز به تغییر و اصلاح رویه دارید؟ در این مقاله به شما آموزش می دهم که چگونه با بیرون ریختن افکار منفی از ذهنتان و تمرین مثبت اندیشی از طریق گفتگو با خود، استرستان را کاهش دهید.خوشبین باشید؛ طولانی تر زندگی کنید، سالمتر زندگی کنید گفتگو با خود، جیران بی پایان افکاری است که هر روز در ذهن شما جاری می شود. این افکار اتوماتیک و خودکار می توانند مثبت یا منفی باشند. اگر افکاری که از ذهن شما عبور می کنند، اکثرآ منفی باشند، دیدگاه شما به زندگی دیدگاهی بدبینانه و منفی گرایانه خواهد بود. اما اگر افکارتان مثبت باشند، شماوقتی خوشبین و مثبت اندیش هستید. برخی از گفتگوهای شما با خودتان از عقل و منطق نشات می گیرد. برخی دیگر ممکن است از سوء تفاهمات به خاطر کمبود یا فقدان آگاهی با اطلاعات ناشی شود. محققان درحال پیگیری تأثیرات خوشبینی و مثبت اندیشی بر روی سلامتی هستند. ازاین که خوشبینی می تواند بر سلامتی داشته باشد، عیازتند از، کاهش استرس مقاومت بیشتر درمقابل ابتلا، به سرماخوردگیاحساس سلامت و تندرستی کاهش خطر ابتلا، به بیماری های شرابنی کورتوزی نقش راحت تر، درصورت ابتلا، به بیماری های روی تنگی نفس مثل آیزمیز افزایش تحمل و طاقت در زمانیکه بازدهای های دشوار دارند.عمر طولانی تر مهارت های سازگاری بهتر علت این تأثیرات هنوز مشخص نیست اما یک تئوری این است که داشتن دیدگاه مثبت در زندگی باعث می شود بهتر بتوانید با موقعیت های پر فشار و استرس زا کنار بیایید که فشار روحی و استرس وارد بر جسمتان را کاهش می دهد. چگونه افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنیم؟گفتگو با خود- مونولوگ درونی که گاهی به تفکر خود به خود تعبیر می شود- می تواند مثبت یا منفی باشد. وقتی موضوع تفکرات درونی شما اکثرآ منفی باشد، سوء تعبیرات، کمبود اطلاعات و ایده ها و نظرات تحریف شده شما بر طرفیت عقل و منطق شما غلبه می کند. اما اگر این سوء تعبیرات و تفکرات غیرمنطقی و غیرمنطقی را از ریشه برکنده و آنها را با افکار مثبت و منطقی جایگزین کنید، گفتگو درونی شما به تدریج واقفگرایانه و مثبت خواهد شد. برخی انواع مشاغل تفکر غیرمنطقی میسرکنند؛ شما جواب منفی یک موقعیت را بزرگ کرده و جواب مثبت آن را صاف و تصفیه می کنید. برای مثال: کارتان خیلی زیاد است. موفق می شوید که کارتان را به موقع به اتمام برسانید. برای انجام یک کار صحیح و کامل مورد تشویق و تمجید قرار می گیرید. اما یک قدم کوچک را فراموش می کنید. آرزو عصر، فقط روی اشیاءهای خود تمرکز می کنید و تحسین و تمجیدهایی که دریافت کرده اید را نادیده می گیرید.به خود گفتن: وقتی اتفاق بدی می افتد، شما اتوماتیک وار خودتان را مقصر می شناسید. برای مثال، می شنوید که برنامۀ آن روز عصر با دوستان به هم خورده است و پیش خود تصور می کنید که این تغییر برنامه به خاطر این بوده که هیچکدام از دوستانتان نمی خوانست با شما باشد. قانعۀ آمیز کردن؛ شما اتوماتیک وار بدترین نتیجه را پیش بینی می کنید. از بیرون رفتن با دوستان سر باز می زدید چون می ترسید خراب کاری کرده و ناگاهاً جلوه کنید. با رخ دادن یک تغییر کوچک در روزتان باعث می شود تصور کنید که کل روزتان خراب خواهد بود.دوخطی کردن؛ شما همه چیز را در دو طرف می بینید؛ با خوب و با بد؛ با سیاه و با سفید. هیچ حد وسطی برای شما وجود ندارد. پیش خودتان فکر میکنید باید کامل ترین انسان باشید وگرنه یک شکست خورده تمام عیارید. می توانید یاد بگیرید که چگونه افکار و تصورات منفی خود را به افکار مثبت تبدیل کنید. روند کار خیلی ساده است، اما نیازمند صرف زمان و تمرین است. در طول روز، مکث کنید و ببینید به چه فکر می کنید. اگر متوجه شدید که افکارتان منفی است، باید راهی پیدا کنید که فکر مثبتی را جایگزین آن فکر منفی کنید.با یک قانون ساده شروع کنید: چیزی را که به افراد دیگر نمی گویند، هیچوقت با خودتان به هم نگویند. در زیر به نمونه هایی از گفتگوهای درونی معمول و تبدیل آنها به نظرات و تفکرات مثبت اشاره می کنیم:**۰**تفکر منفی **۰** جایگزین مثبت **۰** تا به حال انجامش نداده ام ". این فرصتی است که بتوانم چیز جدیدی یاد بگیرم. **۰** خیلی سخت و پیچیده است ". از یک دید دیگر به آن نگاه کن. **۰** به منابع لازم دسترسی ندارم ". اقوام مادر احترامات است. **۰** به اندازه کافی وقت ندارم ". اول به اولویت ها فکر کن. **۰** هیچ راهی برای انجام آن وجود ندارد ". می توانم سریع را بکنم. **۰** تخصص لازم را ندارم ". می توانم کسانی را پیدا کنم که کمک کنند. **۰** به اندازه کافی خوب است ". همیشه جای پیشرفت وجود دارد. **۰** تغییر خیلی دشوار است ". می توانم امتحان کنم. **۰** به هیچ وجه پیشرفتی در این نمی کنم ". بیکار دیگر هم تلاش می کنم. **۰** هیچکس علاقه ای به برقراری " باید ببینیم چطورمی توانم راه ارتباطینیابت بامن ندارم. برقرار کردن با آنها را پیدا کنم. **۰** هیچوقت نمی توانم یاد بگیرم که "تلاش می کنم تا یاد بگیرم که چطور چطور استرسم را کنترل کنم.استرس را کنترل کنم. اگر نایب حال تفکرات و تصوراتشان منفی و بدبینانه بوده است، انتظار نداشته باشید که یک شب به فرد خوشبینی تبدیل شوند. اما با تلاش و مسارت خواهید دید که رفته رفته انتقاد از خودتان کمتر شده و می توانید بیشتر و بهتر خودتان را قبول کنید. تمرین گفتگویی درونی می تواند دیدگاه شما را ارتقا بخشد. وقتی طرز تفکراتان خوشبینانه باشد، خیلی راحت می توانید با استرس های زندگی به طریقی واقفگرایانه و سازنده برخورد کنید. فواید سلامتی ناشی از مثبت اندیشی و خوشبینی از همین توانایی نشات می گیرد

در ۲۰ دقیقه خود را بساز

انتخاب های شما بستگی به هويت شما دارد، و هر انتخابی که در زندگی داشته باشید، تعیین می کند چه فردی هستید. هويتی که برای خود می سازید، تصمیمات، رفتارها، و اعمال شما است که ننگه های بازل زندگی شما را تشکیل می دهند و کنار هم جرز شده و تصویر زیبایی را می سازد که شما هستید. تصویر شما چه چیزی را آشکار می کند؟ کشف اینکه شما چه هستید و که هستید کار ساده ای است: شما همان چیزی هستید که خودتان سبب می شوید که باشید. هر تصمیم شما بخشی از هنر وجودی شماست. در بی کشف و شناخت و باشید و شاهکار خود شما سرشار از امیال، ترس ها و نگرانی های وجودی، سرگردانی ها، و بی هدفی ها خواهد بود. تصمیم بگیرید که وجود بهتری از خود خلق کنید و خود را بر اساس امیال، اولویتها، باورها و اعتقادات، و استعدادهای خود طرح ریزی کنید، و شاهد یک شاهکار خواهید بود. با انجام تمریناتی که در این مقاله به آنها اشاره می شود، قادر خواهید بود خود را بشناسید، و بعد می توانید تصمیم بگیرید که به چه انسانی تبدیل شوید.وقتی تصمیم بگیرید که در راستای هسته ی وجودی خود عمل کنید و راهی را دنبال کنید که انتخاب کرده اید، در حال تغییر هستید. ممکن است کسی نماند؛ که در آینده خواهید بود، اما فراموش نکنید. که همان آدمی هم نتسید که در گذشته بودید. پس باید ببینید که امروز که هستید؟ اگر بخواید هويت خود را در دیگران پیدا کنید، عزت نفس، و احساس ارزش شما هم بر انتخاب ها و نفوذ آنها وابسته خواهد بود. اما اگر تشخیص دهید که خود وجودی مستقل هستید، برحسب همان رفتار خواهید کرد. برای ساختن یک شاهکار خود، بدون تعریف و سایه های خاصی وجود دارد. بدون زمینه طرح و سایه، زیبایی تصویر از بین میروند. زمینه ی طرح باعث می شود رنگ ها هماطبر که سازنده و طرح آن در سر داشته به زیبایی جلوه کنند. سایه های تیره، مثل اوقات سخت زندگی، می توانند قسمتی از سفر زندگی ما را رنگ کنند. آنها اجازه می دهند این سایه های تیره هويت شما را تعیین کنند، یا درمغایل آن می ایستند و آنچه که می خواهید باشید را به جهان نشان می دهید؟ شما می توانید تصویری زیبا و درخشان خلق کنید، پس سعی نکنید که پرده ی نقاشی خود را با سایه ها پر کنید و اجازه ندهید که شاهکار هنری از آن بیرون بیاید. همین امروز تصمیم بگیرید که فرای محیط پیرامونتان قدم بردارید. یک روز کودک ۱۵ ماهه که سعی می کرد راه برود، در کنار ششونه ی آجری خانه شان زمین خورد. لیش ترک خورد و شروع به خورتیزی کرد. گریه هایش بیشتر از جراتی که برداشته بود من را نازحت کرد و با عجله به سمتش دویدم تا به او بفهمانم که هیچ اتفاقی نیفتاده و همینطور که در آغوشش گریتم، و انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده دوباره شروع به راه رفتن کرد. آن لحظه بود که با خودم فکر کردم چرا من نمیتوانیم همین کار را در زندگیمان انجام دهیم؟ کمی استراحت کنید، دل و جرات خود را به دست آوریم و دوباره امتحان کنیم. اما به جای اینکه دقیقاً مثل پسر همسایه مان رفتار می کنیم که یک بار زمستان دون استخر افتاد و چون سرد استخر باعث ترس او شده بود، دیگر هیچوقت حتی تردیدک آن هم نند. شما چطور زندگی می کنید؟ آیا هويتان را برحسب آسیب ها و صدماتی که دیده اید، بی ریزی می کنید یا اینکه برحلاف آنچه در گذشته برایتان اتفاق افتاده قدم برمی دارید؟ آنچه در زندگی بر شما اتفاق می افتد شخصیت شما را تعیین نمی کند، بلکه این انگش و عکس العمل شما نسبت به آن اتفاقات است که هويتان را می سازد. اگر زندگی شما یک کتاب گشوده بود، آیا مردم به خواندن آن علاقه ای نشان میدادند؟ آیا باورها و اعتقادات شما به هر طرف که بیاد بویزد می رود؟ آیا فکر می کنید که هويت شما فقط بستگی به کار و مقامتان دارد؟ آیا در سفر زندگیان نیاز به نقشه و طبق نما دارید، یا می دانید که کجا هستید و به کدام سمت در حرکتید؟ آیا از آنچه هستید مطمئنان دارید؟ به طریقی می توانید هويت خودتان را تشخیص دهید: برای انجام این تمرین باید صادق باشید. اگر سعی کنید طوری پاسخ دهید که دیگران خوششان بیاید، قادر به دیدن هويت خودتان نخواهید بود، بلکه شخصیتی ظاهری و خیالی را خواهید دید. با خودتان صادق بوده و واقع بین باشید تا بتوانید دریابید که واقعاً که هستید. ساده به نظر می رسد اما آتقدرها هم آسان نیست. جرات صادق بودن می خواهد تا بتوانید فهمید که در چه جاهایی از شخصیتتان باید تغییر ایجاد کنید. پس یک کاغذ بردارید و آماده ی نوشتن شوید. ۱. باورها و اعتقادات؛ اعتقادات شما چیست؟ اولین چیزهایی که به دفتان می آید را روی کاغذ بنویسید و تا جایی ادامه دهید که فکر می کنید پاسختان کامل شده است. ۵ دقیقه وقت برای این مرحله کافی است. ببینید چه چیزهایی تعیین کننده ی حد و حدود اخلاقی شماست، به شما قدرت می دهد و ارزش های فلسفه ی زندگیان کدام ها هستند؟ اعتقادات شما در مورد خدا و زندگی معنوی اعتقادات شما دمرود و خودتان؛ باورهای فکری، جسمی و احساسی شما در زندگی چیست. هدفتان، رفتارها،تان، دیدگاهتان در زندگی چیست و برای چه خصوصیات شخصیتی ارزش قائلید. ۲. شخصیت: شخصیت خاص و بخصوص شما چه خصوصیتی دارد؟ ۵ دقیقه را صرف توصیف ویژگی های خود کنید. من راه ساده تری هم برای این مرحله پیدا کرده ام که بشود در کمتر از ۵ دقیقه آن را انجام داد. خداوند همه ی ما را شمایز و متفاوت با یکدیگر آفریده است. می توانید تصور کنید که همه انسانها درگیر جزئیات مسائل می شدند و هدف بزرگ را فراموش می کردند؟ فکر می کنید اگر همه فقط شونده های خوبی بودند و هیچکس نبود که گوینده ی خوبی باشد چه می شد؟ شخصیت شما سرشار از خصایص و ویژگی

<sup>[1]</sup> انتخاب های شما بستگی به هويت شما دارد، و هر انتخابی که در زندگی داشته باشید، تعیین می کند چه فردی هستید

<sup>[2]</sup> هويتی که برای خود می سازید، تصمیمات، رفتارها، و اعمال شما است که ننگه های بازل زندگی شما را تشکیل می دهند و کنار هم جرز شده و تصویر زیبایی را می سازد که شما هستید

<sup>[3]</sup> کار ساده ای است: شما همان چیزی هستید که خودتان سبب می شوید که باشید

های خاصی است که می تواند هم به نفع و هم به ضد خوردان و دیگران کار کند. مثلاً کسی که استعداد سازماندهی کردن دارد، هم می‌تواند فردی سلطه جو و زورگو شود هم می تواند با کمک به دیگران برای دیدن هدف نهایی آنها را تشویق کرده تا کارهایشان را به اتمام برسانند. دانستن استعدادها و خصییتان به شما کمک می کند حوزه ی تغییر خود را تشخیص دهید و از آنچه خداوند آفریده احساس غرور کنید. اگر تابه حال چنین کاری نکرده اید، انجام آن برایتان سرگرم کننده خواهد بود. اما یادتان باشد، باید صادق باشید. خوب، این مرحله را هم انجام دادید؟ به نتیجه ی نوشته هایان نگاه کنید. آیا شخصیت شما را توصیف می کند؟ ممکن است پاسخ ها کمی به نظران گنج کننده بیاید، این ممکن است به این دلیل باشد که صادقانه خوردان را توصیف نکرده اید. از بین آن کلمات آنهاهی را بیشتر از بقیه توصیف کننده ی شخصیت شما هستند را انتخاب کنید. ۳. اعمال: با ثبت موارد زیر درمورد خوردان، بینیه ظهور هويت شما در اعمالتان چگونگی است-- اولويت ها، علايق، سرگرمي ها، استعدادها، و توانايي ها - اينکار و نفوذ - مهارت های سازگاری/بیطور یا مشکلات کنار می آید - اهداف و دستاوردها - روابط ۵ دقیقه ی آخر هم صرف مرحله ی آخر شناخت هويت می شود که از این قرار است: اکنون که فهمیده اید چه کسی هستید، با اعمال فوری یکسری تغییرات در خود، می‌توانید به آن کسی تبدیل شوید که می خواهید. به نتایج نگاه کنید. اعتقادات شما، شخصیت شما، و اعمال حاصل از آن دقیقاً مثل تکه های مختلف یک پازل هستند. این همان طریقی است که به واسطه ی آن خوردتان را خواهید شناخت. موارد متفی که درمورد خوردان نوشیدید را در نظر بگیرید. آیا این پیامها درمورد خوردان است یا زائیده ی پادشش محیط خارجی یا اتفاقاتی است که باعث کندر شدن شناخت شما درمورد خوردان می شود؟ سرپرتین راه این است که جلوی آن مواردی را که قادر به تغییر آنها هستید نیک بزیند. و آنهاهی را هم که فکر می کنید نمی توانید تغییر دهید را با یک نشانه ی دیگر مشخص کنید. آندسته از خصوصياتی که قادر به تغییر آنها هستید معمولاً درمورد شما صحیح هستند و بقیه حاصل متفی نگرئی ها و عوامل خارجی هستند. دروغ ها را کنار بگذارید و با چشم باز ببینید که واقعاً دوست دارید چه جور فردی باشید. و همین امروز به آن شخصیت تبدیل شوید. به مهمترین قدم رسیدیم: پیامهای متفی که قادر به تغییر آن بودید را برداشته و در جایی به صورت مثبت بنویسید. به جای اینکه بنویسید، یکم "فربانی "هستید، بنویسید "نجات دهنده "هستید! به جای نوشن " یکم معاد بیچاره " بنویسید "کسی که دوران نفاقت ترک اعتیاد خود را می گذراند." به جای نوشن " بد خلق و عصبانی " بنویسید " فردی با خلق و عوی متعادل که به هیچ عنوان عصبانیت خود را سر خود و دیگران خالی نمی کند." "نهنا و سرخورده " را "با "مصمم برای مقابله با ترس ها و آشنا شدن با افراد جدید "جا بگیرین کنید. و به جای اینکه "زشتی "های خوردتان را ثبت کنید، زیبایی های خود را نام برید. این تصویر اولیه ی شماست. برای عمیق تر بررسی کردن آن، این تمرین را دوباره تکرار کنید و تا جایی ادامه دهید که احساس غرور کنید و به خود بیایید. و به این صورت خواهد بود که در ۲۰ دقیقه توانسته اید خود را تغییر دهید. این را بدانید، اگر همیشه آبی ی یاس در گوش خود بخواباند، مایوس و ناامید خواهید بود و اگر به خود بگویید که " می توانید "حتمأ خواهید توانست و موفق خواهید شد. از همین امروز سعی کنید افکار مثبتتان را با افکار مثبت جا بگیرین کنید. من خود از دوران کوزدی همین تمرین را انجام دادم و ام به جنگ افکار منقسم رهنه رف. به همین روش توانستم ام ترس هایم را برطرف کرده، اختلال غلایم را درمان کرده و از آنچه که هستم احساس غرور کنم. به همین طریق بوده که خلا دروینم از رنگ های زیبا پوشیده شده و سایه های تودید از دلم رخت پرسته. و از آن زمان به بعد با اتفاقات زندگی، چه خوب و چه بد، به طریقی یکسان برخورد می کنم و جهان را از فلسفه ی زندگی خودم می نگرم. من می دانم که هستم، و می دانم که برای تغییر به چه چیزهایی نیاز دارم و چشمم همیشه روی یاداش و نتیجه کارهایم است. هر روز سعی می کنم پیشتر شیه به خدا شوم، درصورت امکان به دیگران کمک می کنم و به عشق خداوند به خود ایمان دارم. شما چطور؟ آیا به آنچه که هستید ایمان دارید؟ راه های زیادی برای شناخت خود پیش رویان است. پس سعی کنید هر روز بهتر از دیروز باشید.

در ۲۰ دقیقه خود را بشناسی

انتخاب های شما بستگی به هويت شما دارد، و هر انتخابی که در زندگي داشته باشید، تعیین می کند چه فردی هستید. هويتی که برای خود می سازید، تصمیمات، رفتارها، و اعمال شما است که ننگه های پازل زندگي شما را تشکیل می دهند و کنار هم جور شده و تصویر زیبایی را می سازد که شما هستید. تصویر شما چه چیزی را آشکار می کند؟ کشف اینکه شما چه هستید و که هستید کار ساده ای است: شما همان چیزی هستید که خودتان سبب می شوید که باشید. هر تصمیم شما بخشی از هنر وجودی شماست. در بی کشف و شناخت خود باشید و شاهکار شما سرشار از امیال، ترس ها و نگرانی های وجودی، سرگردانی ها، و بی هدفی ها خواهد بود. تصمیم بگیرید که وجود بهتری از خود خلق کنید و خود را بر اساس امیال، اولویتها، باورها و اعتقادات، و استعدادهای خود طرح ریزی کنید، و شاهد یک شاهکار خواهید بود. با انجام تمریناتی که در این مقاله به آنها اشاره می شود، قادر خواهید بود خود را بشناسید، و بعد می توانید تصمیم بگیرید که به چه انسانی تبدیل شوید.وقتی تصمیم بگیرید که در راستای هسته ی وجودی خود عمل کنید و راهی را دنبال کنید که انتخاب کرده اید، در حال تغییر هستید. ممکن است کسی نگوید که در آینده خواهید بود، اما فراموش نکنید که همان آدمی هم نپسید که در گذشته بودید. پس باید ببینید که امروز که هستید؟ اگر بخواید هويت خود را در دیگران پیدا کنید، عزت نفس، و احساس ارزش شما هم بر انتخاب ها و نفوذ آنها وابسته خواهد بود. اما اگر نتخیص دهید که خود وجودی مستقل هستید، ربحب زمان رفتار خواهید کرد. برای ساختن یک شاهکار هنری، حدود تعریف و سایه های خاصی وجود دارد. بدون زمینه طرح و سایه، زیبایی تصویر از بین می‌رود. زمینه ی طرح باعث می شود رنگ ها هماطبر که سازنده و طرح آن در سر داشته به زیبایی جلوه کنند. سایه های تیره، مثل اوقات سخت زندگی، می توانند قسمتی از سفر زندگی ما را رنگ کنند. آیا اجازه می دهید این سایه های تیره هويت شما را تعیین کنند، یا درمقابل آن می ایستید و آنچه که می خواهید باشید را به جهان نشان می دهید؟ شما می توانید تصویری زیبا و درخشان خلق کنید، پس سعی نکنید که پرده ی نقاشی خود را با سایه ها پر کنید و اجازه دهید که شاهکار هنری از آن بیرون بیاید. همین امروز تصمیم بگیرید که فرای محیط بیرومانتان قدم بردارید. یک روز کودک ۱۵ ماهه که سعی می کرد راه برود، در کنار شومیته ی آجری خانه مان زمین خورد. لیش ترک خورد و شروع به خورتیزی کرد. گریه هایش بیشتر از چراغی که برداشته بود من را ناراحت کرد و با عجله به سمتش دویدم تا به او بفهمانم که هیچ اتفاقی نیفتاده و همینطور که در آفرشش گریهش و انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده دوباره شروع به راه رفتن کرد. آن لحظه بود که با خودم فکر کردم چرا ما نمیتوانیم همین کار را در زندگیمان انجام دهیم؟ کمی استراحت کنید، دل و جرات خود را به دست آوریم و دوباره امتحان کنید. اما به جای اینکه دقیقاً مثل پسر همسایه مان رفتار می کنیم که یکبار باز زمستان درون استخر افتاد و چون آب سرد استخر ترس او شده بود، دیگر هیچوقت حتی نزدیک آن هم نشد. شما چطور زندگی می کنید؟

آیا هويتتان را برحسب آسبب ها و صدماتی که دیده اید، بی ریزی می کنید یا اینکه برخلاف آنچه در گذشته برایتان اتفاق افتاده قدم برمی دارید؟ آنچه در زندگي بر شما اتفاق می افتد شخصیت شما را تعیین نمی کند، بلکه این واکنش و عکس العمل شما نسبت به آن اتفاقات است که هويتتان را می سازد. اگر زندگي شما یک کتاب گشوده بود، آیا مردم به خواندن آن علاقه ای نشان میدادند؟ آیا باورها و اعتقادات شما به هر طرف که می‌رود، آیا فکر می کنید که هويت شما فقط بستگی به کار و مقامتان دارد؟ آیا در سفر زندگيانتان تاز به نقشه و طب ناما دارید، یا می دانید که کجا هستید و به کدام سمت در حرکتید؟ آیا از آنچه هستید مطمئن دارید؟ به طریق زیر می توانید هويت خوردان را تشخیص دهید: برای انجام این تمرین باید صادق باشید. اگر سعی کنید طوری پاسخ دهید که دیگران خوششان بیاید، قادر به دیدن هويت خوردان نخواهید بود، بلکه شخصیت ظاهری و خیالی را خواهید دید. با خوردان صادق بود و واقع بین باشید تا بتوانید دریابید که واقعاً که هستید. ساده به نظر می رسد اما آتقدرها هم آسان نیست. جرات صادق بودن می خواهد تا بتوانید فهمید که در چه جاهایی از شخصیتان باید تغییر ایجاد کنید. پس یک کاغذ بردارید و آماده ی نوشتن شوید. ۱. باورها و اعتقادات: اعتقادات شما چیست؟ اولین چیزهایی که به دختنان می آید را روی کاغذ بنویسید و تا جایی ادامه دهید که فکر می کنید پاسختان کامل شده است. ۵ دقیقه وقت برای این مرحله کافی است. ببینید چه چیزهایی تعیین کننده ی حد و حدود اخلاقی شماست، به شما قدرت می دهد و ارزش های فلسفه ی زندگيانتان کدام ها هستند؟ اعتقادات شما در مورد خدا و زندگی متونی اعتقادات شما درمورد خوردان: باورهای فکری، جسمی و احساسی شما در زندگی چیست. هدفتان، رفتارهایان، دیدگاهتان در زندگی چیست و برای چه خصوصیات شخصیتی ارزش قائلید. ۲. شخصیت: شخصیت خاص و بخصوص شما چه خصوصياتی دارد؟ ۵ دقیقه را صرف توصیف ویژگی های خود کنید. من راه ساده تری هم برای این مرحله پیدا کرده ام که به بلشو در کمتر از ۵ دقیقه آن را انجام داد. خداوند همه ی ما را نماز و مغفولت با یکدیگر آفریده است. می توانید تصور کنید که همه انسانها در گری جزئیات مسائل می شدند و هدف بزرگ را فراموش می کردند؟ فکر می کنید اگر همه فقط شونده های خوبی بودند و هیچکس نبود که گوینده ی خوبی باشد چه می شد؟ شخصیت شما سرشار از خصایص و ویژگی های خاصی است که می تواند هم به نفع و هم به ضد خوردان و دیگران کار کند. مثلاً کسی که استعداد سازماندهی کردن دارد، هم می‌تواند فردی سلطه جو و زورگو شود هم می تواند با کمک به دیگران برای دیدن هدف نهایی آنها را تشویق کرده تا کارهایشان را به اتمام برسانند. دانستن استعدادها و خصییتان به شما کمک می کند حوزه ی تغییر خود را تشخیص دهید و از آنچه خداوند آفریده احساس غرور کنید. اگر تابه حال چنین کاری نکرده اید، انجام آن برایتان سرگرم کننده خواهد بود. اما یادتان باشد، باید صادق باشید. خوب، این مرحله را هم انجام دادید؟ به نتیجه ی نوشته هایان نگاه کنید. آیا شخصیت شما را توصیف می کند؟ ممکن است پاسخ ها کمی به نظران گنج کننده بیاید، این ممکن است به این دلیل باشد که صادقانه خوردان را توصیف نکرده اید. از بین آن کلمات آنهاهی را بیشتر از بقیه توصیف کننده ی شخصیت شما هستند را انتخاب کنید. ۳. اعمال: با ثبت موارد زیر درمورد خوردان، بینیه ظهور هويت شما در اعمالتان چگونگی است-- اولويت ها، علايق، سرگرمي ها، استعدادها، و توانايي ها - اينکار و نفوذ - مهارت های سازگاری/بیطور یا مشکلات کنار می آید - اهداف و دستاوردها - روابط ۵ دقیقه ی آخر هم صرف مرحله ی آخر شناخت هويت می شود که از این قرار است: اکنون که فهمیده اید چه کسی هستید، با اعمال فوری یکسری تغییرات در خود، می‌توانید به آن کسی تبدیل شوید که می خواهید. به نتایج نگاه کنید. اعتقادات شما، شخصیت شما، و اعمال حاصل از آن دقیقاً مثل تکه های مختلف یک پازل هستند. این همان طریقی است که به واسطه ی آن خوردتان را خواهید شناخت. موارد متفی که درمورد خوردان نوشیدید را در نظر بگیرید. آیا این پیامها درمورد خوردان است یا زائیده ی پادشش محیط خارجی یا اتفاقاتی است که باعث کندر شدن شناخت شما درمورد خوردان می شود؟ سرپرتین راه این است که جلوی آن مواردی را که قادر به تغییر آنها هستید نیک بزیند. و آنهاهی را هم که فکر می کنید نمی توانید تغییر دهید را با یک نشانه ی دیگر مشخص کنید. آندسته از خصوصياتی که قادر به تغییر آنها هستید معمولاً درمورد شما صحیح هستند و بقیه حاصل متفی نگرئی ها و عوامل خارجی هستند. دروغ ها را کنار بگذارید و با چشم باز ببینید که واقعاً دوست دارید چه جور فردی باشید. و همین امروز به آن شخصیت تبدیل شوید. به مهمترین قدم رسیدیم: پیامهای متفی که قادر به تغییر آن بودید را برداشته و در جایی به صورت مثبت بنویسید. به جای اینکه بنویسید، یکم "فربانی "هستید، بنویسید "نجات دهنده "هستید! به جای نوشن " یکم معاد بیچاره " بنویسید "کسی که دوران نفاقت ترک اعتیاد خود را می گذراند." به جای نوشن " بد خلق و عصبانی " بنویسید " فردی با خلق و عوی متعادل که به هیچ عنوان عصبانیت خود را سر خود و دیگران خالی نمی کند." "نهنا و سرخورده " را "با "مصمم برای مقابله با ترس ها و آشنا شدن با افراد جدید "جا بگیرین کنید. و به جای اینکه "زشتی "های خوردتان را ثبت کنید، زیبایی های خود را نام برید. این تصویر اولیه ی شماست. برای عمیق تر بررسی کردن آن، این تمرین را دوباره تکرار کنید و تا جایی ادامه دهید که احساس

غروب کنید و به خود ببالید. و به این صورت خواهد بود که در ۲۰ دقیقه توانسته اید خود را تغییر دهید. این را بدانید، اگر همیشه آبی ی یاس در گوش خود بخوابانید، مایوس و ناامید خواهید بود. و اگر به خود بگویید که "می توانم!" حتماً خواهید توانست و موفق خواهید شد. از همین امروز سعی کنید انگار گفتار منفتیان را با افکار مثبت جایگزین کنید.
من خودم از دوران کودکی همین تمرین را انجام داده ام و به جنگ افکار منمب رفته ام.
به همین روش توانستم ام ترس هایم را برطرف کرده، اختلال غلایم در درمان کرده و از آنچه که هستم احساس غرور کنم.
به همین طریق بوده که حلاله درونم از رنگ های زیبا پوشیده شده و سایه های تریدید از دلم رخت پرسته.
و از آن زمان به بعد با اتفاقات زندگی، چه خوب و چه بد، به طریقی یکسان برخورد می کنم و جهان را از فلسفه ی زندگی خودم می نگرم.
من می دانم که هستم، و می دانم که برای تغییر به چه چیزهایی نیاز دارم و چشمم همیشه روی پادشاه و نتیجه کارهایم است.
هر روز سعی می کنم پیشتر شیه به خدا شوم، دصورت امکان به دیگران کمک می کنم و به عشق خداوند به خود ایمان دارم.
شما چطور؟ آیا به آنچه که هستید ایمان دارید؟ واه های زیادی برای شناخت خود پیش رویان است.
پس سعی کنید هر روز بهتر از دیروز باشید.

**درجات آگاهی انسان**

سلسه مراتب آگاهی انسان بر اساس شرایط زندگی از پایین به بالا عبارت است از: شرمساری، گناه، ینفناوی، اندوه، ترس، آرزو، خشم، غرور، شجاعت، بی طرفی، رغبت، پذیرش، استدلال، عشق، شادی، آرامش و روشنگری.
علی رغم آنکه امکان دارد در مقاطع زمانی مختلف به هر یک از این مراحل بطور موقت وارد و یا خارج گردیم، اما بطور معمول یک سطح غالب بر زندگی هر کدام از ما حکمفرما است.
چنانچه این مقاله را مطالعه می کنید، به یقین درجه آگاهی شما حداقل در مرحله شجاعت می باشد.
چرا که اگر پایین تر از این می بود شما تساملی به رشد فوری نمی داشتید.
این مقیاس نگارینشی است بنابراین ارتقاء به مراحل بالاتر مستلزم صرف انرژی و اعمال تغییرات

عمده ای در زندگی است.
۱- احساس شرمساری(Shame): تنها یک پله از مرگ بالاتر است. شما در این مرحله به احتمال زیاد به خودکنشی می اندیشید، و با ممکن است یک قائل سرزانی باشید.
به این مرحله همچون یک تفرق و اترجاه خودگردان بنگرید.
شما در این مرحله احساس مغفارت کرده و جهان را عامل تیره بختی و خداوند را نفرت آژور می انگارید.
۲- احساس گناه(Guilt): یک مرحله بالاتر از شرمساری است، اما ممکن است شما کماکان تفکرات خود کنشی را در سر داشته باشید.
شما به خود همچون یک گناهکار مینگرید، و قادر به بخشیدن خود به واسطه گناهان و خطاهای گذشته ناث نمی باشید.
شما در این مرحله خود را ملامت کرده، جهان را منشاء شر و خداوند را انقام جو مینبید.
۳- بی تفاوتی و بی علافگی(Apathy): احساس یاس، نا امیدی و قربانی بودن می کنید.
حالت درماندهگی آموخته شده. بسیاری از بی خاتنان ها در این مرحله گرفتار آمده اند.
در این مرحله شما احساس یاس کرده، جهان را نومید کننده و خداوند را محکوم کننده می پندارید.
۴- حزن و سوگواری(Grief):حالت اندوه غمگینی، فقدان و از دست دادن دایمی.
شما ممکن است در بی از دست دادن محبوب خود یا به این مرحله گذارید.
افسردگی، اما کماکان بالاتر از بی تفاوتی است، چراکه شما میکوشید هر طور شده از این وضعیت بی حسی و کرختی رهایی یابید.
شما در این مرحله افسوس بخورید، جهان را حزن انگیز و تراژیک و خداوند را اعاتت گر می پندارید.
۵- احساس ترس(Fear): شما دنیا را مکانی پرمخاطره و نا امن می بیند.
پارانوئیا.
به همه چیز مظنون بوده و به کسی اعتماد ندارید.
شما برای خروج از این مرحله به یاری دیگران نیازمندید، و الا ممکن است سالها در دام این مرحله گرفتار شوید، نظیر یک رابطه ناسالم.
شما در این مرحله احساس اضطراب کرده، جهان را دهمتاک و خداوند را مجازات کننده می بیند.
۶- آرزو و امیال(Desire): آن را با تعین و دستیابی و اهداف اشتیاق نگرید.
این مرحله ی اعتیاد، آرزوها و هوس میباشد.
به پول، ثایید دیگران، قدرت، شهرت، مصرف گرایی و مادم گرایی.
مرحله استعمال سیگار و مواد مخدر، و مصرف مشروبات الکلی.
شما در این مرحله جهان را ناکام کننده و خداوند را انکار کننده و بی توجه می پندارید.
۷- احساس خشم(Anger): مرحله ناامیدی و ناکامی.
اغلب بخاطر عدم برآورده شدن امیال و آرزوهای مرحله پایین تر.
این مرحله بیاننده شما را به دستیابی به مراحل بالاتر برانگیخته کرده و یا در حالت خشم و نفرت به دام اندازد.
در یک رابطه ناسالم معمولاً یک فرد در مرحله خشم یا یک فرد در مرحله ترس وصلت کرده است.
شما در این مرحله احساس اترجاه کرده، جهان را ستمزه جو و خداوند را کینه توز می پندارید.
۸- غرور و تکبر(Pride): نخستین مرحله ای است که شما احساس خوبی نسبت به خودتان دارید.
اما این احساس نیز کاذب و دروغین است.
چراکه وابسته به شرایط خارجی نظیر پول، شهرت و منزلت اجتماعی میباشد.
بنابراین آسیب پذیر و متزلزل است.
غرور متواتر به ملی گرایی، نژاد پرستی و جنگهای مذهبی و اعتقادی یانجامد.
حالت انکار و حالت دفاعی داشتن نامطول.
بنیاد گرایان دینی نیز در این مرحله گرفتار مانده است.
شما آنچنان در اعتقادات خود غرق شده اید که حمله و افتاد به اعتقادات خود را حمله به خودتان قلمداد می کنید.
در این مرحله شما احساس تحقیر شدهگی میکنید،جهان را طاققت فرسا و خداوند را بی تفاوت می انگارید.
۹- شجاعت(Courage): نخستین مرحله احساس قدرت حقیقی است.
شما در این مرحله به دنیا همچون یک عرصه چالشی برانگیز و مهیج مینگرید و نه یک مکان استرس زا و طاقت فرسا.
شما شروع میکنید به رشد دادن خود و پرورش استعدادهای درونی ، بیشترت و در کار و شغل، تحصیلات و غیره.
شما آتود خود را بیشترت و بهبود گذشته ی خود می بیند و نه تداوم یکسان گذشته.
شما در این مرحله جهان را مبر و شدنی و خداوند را آسان گیر می پندارید.
۱۰- بی طرفی و بی نظری(Neutrality):مصادف این مرحله عبارت "زندگی کن و بگذار دیگران نیز (به دلخواه خود) زندگی کنند."
می باشد.
شما انتصاف پذیر، آرام و غیر وابسته میشوید.
هر چه میخواهد پیش آید، شما خود را با آن شرایط وفق خواهید داد.
شما نیازی ندارید چیزی را به کسی اثبات کرده و برای دیگران استدلال آوریید.
شما احساس امنیت کرده و با دیگران بی خوبی کنار می آید.
مرحله این آسانی و تسلی.
شما به نیازهای خود توجه می کنید، اما آنچنان خود را تحت فشار قرار نمی دهید.
شما در این مرحله به دیگران اعتماد میکنید، جهان را رضایت بخش و خداوند را توانمند ساز می انگارید.
۱۱- تساملی و رغبت(Willingness): شما احساس امنیت و راحتی میکنید، اما شروع میکنید تا انرژی خود را هر چه مؤثرتر و کارا تر بکار گیرید.
دیگر صرفاً گذران زندگی برایتان کفایت نمیکند.
شما میکوشید کارهای محول شده به خودتان را به نحو احسن به انجام رسانید.
شما به مدیریت زمان، بهره وری و سازمان یافتگی می اندیشید، مسایلی که در مرحله بی طرفی برایتان بی اهمیت جلوه میکرد.
این مرحله، مرحله رشد و توسعه نیروی اراده و تادیب نفس است.
این افراد سرزازان جامعه هستند، کارها را به نحو احسن انجام داده و چندان شکایت و گله گذاری نمی کنند.
چنانچه دانشجو باشید، یک دانشجویر نمونه و درس خوان می باشید که به تحصیل با جدیت برخورد می کنید.
در این مرحله آگاهی شما منضبط تر، منسجم تر و سازمان یافته تر می شوید.
شما در این مرحله خوش بین میشانید، جهان را امیدوار کننده و خداوند را الهام بخش میندارید.
۱۲- پذیرش(Acceptance):این مرحله یک نقطه عطف در زندگی شصامت، شما در می یابید که متواترید در زندگی دور اندیش باشید.
یعنی پیش از آنکه شرایط بدل به یک منبع رویارویی و بحران گردند، شما یا پیش دستی زودتر دست به عمل زیند، کنترل شرایط به گوته ای که مسبب وقوع چیزی شویم، عرضی آنکه منظر بدامنت تا بشامندی به وقوع بپیونددو سپس به آن پاسخ و واکنش نشان دهیم.
در مرحله میل و رغبت شما شایستگی و کفایت لازم را کسب کرده اید و هم اکنون میخواهید توانایی های خود را در اموری شایسته و وابسته مصروف بدارید.
این مرحله تعین و دستیابی به اهداف است.
یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خود و نقش منحصر بقرد نان در جهان.
چنانچه چیزی مناسب حال شما نیست (شغل، رابطه، سلامتی) می آید مطلوب خود را تعریف کرده و مبتنی بر آن شرایط را تعیر دهید.
در این مرحله افراد کسب و کار جدیدی را آغاز میکنند، رژیم غذایی خود را تغییر داده و یا در روابط خود تجدید نظر میکنند.
در این مرحله شما خود و دیگران را مورد بخشش و غفور قرار داده، جهان را موزون و هماهنگ و خداوند را بخشنده و مهربان می انگارید.
۱۳- استدلال و تعقل(Faeson): در این مرحله، از جوانب احساسی مراحل پایین تر خود فزائز رفته و شروع میکنید به بطور روشن و منطقی اندیشیدن.
شما دیگر به مرحله ای نایل گشته اید که قادرید ای توانایی های بالقوه و طبیعی خود بهره برداری کنید.
از خود خواهید پرسید: که چگونه میتوانم استعداده و توانیهای خود را به بهترین شکل بکار بندم؟
به دنیای پرموون خود مینگرید و میکوشید بطور معنی داری در آن مشارکت داشته باشید.
مرحله اینشتن و فروید.
واضح است که غالب افراد هرگز به چنین مرحله ای ارتقا نمی یابند.
شما در این مرحله جهان را معنادار و هدفدار و خداوند را حکیم و عاقل می انگارید.
۱۴- عشق(Love): مراد عشق غیر منطقت است.
درک و فهم ابدی مرتبط بودن و پیوستگی شما با تمام کائنات است.
همدلی.
در مرحله استدلال شما در خدمت عقل و مشروط خود زندگی میکنید.
اما نهایتاً به بی بسنت خواهید رسید.
جایی که در دام توجیه عقلی مفرط گرفتار می شوید.
شما به یقانی وسع تر از تفکر محض محتاج میشانید.
در مرحله عشق، شماعقل، منطقت، سایر استعدادها و قابلیت های خود را در خدمت قلب در می آوریید (نه احساسات خود، بلکه شناخت عمیق تر درست و نادرست، وجدان خود) انگیزه هوی شما در این مرحله خالص و بی آلابش بوده و آلوده به امیال و هوای نفس نیستند.
این مرحله خدمت مدام العمر به بشریت است.
شما در این مرحله با نیرویی و رای خودتان هدایت میشودید.
احساس رها کردن است.
دریافت شهودی شما شدت قوی میشود.
از هر ۲۵۰ نفر تنها یکی به این مرحله دست مییابد.
شما در این مرحله به خود و دیگران احترام گذاشته، جهان را بی خطر و خداوند را دوست داشتنی خواهید یافت.
۱۵- خوشی و شادی(Joy): حالت شادی و خوشی فراگیر، غیر متزلزل و پایدار.
مرحله روحانیون، قدسان و عارفان.
در این مرحله تنها در کنار دیگران بودن به شما احساسی وصف ناپذیر و باور نکردنی خواهد بخشید.
در این مرحله زندگی کاملاً بر اساس دریافت شهودی هدایت میگردد.
دیگر نیازی به تعین اهداف و برنامه ریزی هائی مفصل و پر جزئیات نیست.
گسترش آگاهی به شما اجازه میدهد، تا در مراحل بالای دست به عمل بزنید.
در این مرحله احساس آرامش کرده، جهان را کامل و خداوند را یکا می انگارید.
۱۶- آرامش(Peace): تفوق و تعالی مطلق.
از هر ۱۰ میلیون انسان تنها یکی به این مرحله دست می یابد.
شما در این مرحله احساس سعادت کرده، جهان را بی عیب و خداوند را خالق تمام هستی می انگارید.
۱۷- روشنگری(Enlightenment): نهایت آگاهی انسان، جایی که بشریت با الوهیت پیوند می خورد.
بسیار نادر است، مرحله عیسی، محمد و بودا.
حقی اندیشیدن در این افراد سطح آگاهی شما را ارتقا می بخشد.
کنند چندی در رابطه با مراحل آگاهی:
۱- مراحل خوشی، آرامش و روشنگری ممکن است به باور برخی غیر واقعی و افرآق آمیز باشند.
به هر حال حقی دستیابی به مرحله عشق نیز بسیار دشوار است، چراکه ۸۵ درصد مردمان جهان در مرحله زیر شجاعت بسر میرند.
۲- مفهوم روشنگری در این مقاله به معنای عرفانی آن آورده شده و نه مفاهیم فلسفی و اجتماعی.
۳- در زندگی خود، خواهید دید که برخی از بخشهای زندگی شما در مراحل متفاوتی از آگاهی نسبت به یکدیگر قرار دارند.
اما شما متواترید.
مرحله غالب کنونی خود را شناسایی کنید.
شما ممکن است در کل در مرحله بی طرفی بسر ببرید، اما کماکان به سیگار کشیدن اعتیاد داشته باشید.
۴- مراحل پایین تری که در جوانب زندگی خود سراغ دارید، به عنوان یک عامل اضططک و بسا(Drag) موقی وجود شما را از پیشرفت باز میدارند.
۵- چیزی در زندگی شما بر روی سطوح آگاهی شما تاثیر گذاراست.
مجلات، روزنامه، تلویزیون، رادیو، اینترنت، مردم، مکانها، اشیا، فضاها.
چنانچه در مرحله استدلال بسر میرید، نشانهای تلویزیون (که در مرحله ترس و آرزو است) بطور موقت آگاهی شما را کاهش میدهد.
اما اگر در مرحله گناه باشید، نشانهای تلویزیون سطح آگاهی شما را بالا خواهد برد.
۶- ارتقا از یک مرحله به مرحله بعد، مستلزم صرف انرژی قابل توجهی است.
بدون تلاش آگاهانه و یاری دیگران شما در همین مرحله کنونی خود باقی خواهید ماندت، تا زمانی که یک نیروی خارجی به زندگی شما وارد گردد.
حقی صعود به یک مرحله بالاتر بسیار دشوار بوده و اعمال تغییرات عمده ای را در زندگی شما می طلبد.
ارادی که در زیر مرحله شجاعت بسر میرند بدون کمک دیگران و تغییر شرایط زندگی شان قادر به بالا

آمدن نخواهند بود. ۷-شما نمی توانید مراحل را حذف کرده و از میابتر استفاده کنید. چنانچه بدون گذراندن مرحله نادیب نفس (رهبت و میل) به مرحله تعیین اهداف (پدیرش) وارد گردید، خواهید دید که عملکرد ذهنتان بسیار نا تسجم و غیر متمرکز خواهد بود. چنانچه پیش از آنکه در مرحله استقلال بخیر لایم را کسب نکرده باشید و به مرحله عشق وارد گردید ممکن است دچار سادۀ لوجی گردیدید و در روابط خود شکست بخورید. ۸-مشگایی که شما به درجه بعدی نایل می گردیدید از کوشش خود شادمان میگردید. وقتی به مرحله شجاعت دست می یابید، تمام ترسها و غرورهای کاذب گذشته برایتان نابخروانه بنظر خواهند رسید. هنگامی که به مرحله پدیرش نایل می آید و به مرحله قبل که نمایا باشد می نگرید، در می یابید که به مانند یک موش بروی یک تردیل (دوی تابنده) در حال دوییدن بودید. شما دوتنده بسیار خوبی بودید، اما قادر به انتخاب مسیر نبودید و تنها در جا میزدید. ۹- آحاد افراد جامعه یابستی در تلاش مستمر برای بالا بردن سطح آگاهی خود باشند. اینگونه، افراد جامعه سطوح بالاتر آگاهی را به دیگر افراد تعمیم خواهند داد. ۱۰-یکی از روشهایی که می توانید درپایند در کدام مرحله از درجات آگاهی بسر میبرید، این است که ببینید عملکرد شما هنگامی که تحت فشار قرار دارید، چگونه است. آیا شما در برابر رویدادهای خارجی بر سر دیگران فریاد میکشید؟ (مرحله خشم)، حالت دفاعی به خود میگیرید؟ (مرحله غرور)، پارانوئید میشوید و سکوت میکنید؟ (مرحله ترس) و یا سعی میکنید بطور معقول و منطقی قفسه را حل کنید؟ (مرحله استقلال)

درجرات آگاهی انسان

مسئۀ مراتب آگاهی انسان بر اساس شرایط زندگی از پایین به بالا عبارت است از: شرمساری، گناه، بیگناهی، انقوه، ترس، آرزو، خشم، غرور، شجاعت، بی طرفی، رهبت، پدیرش، استقلال، عشق، شادی، آرامش و روشنگری.
علی رغم آنکه امکان دارد در مقاطع زمانی مختلف به هر یک از این مراحل بطور موقت وارد و یا خارج گردیم، اما بطور معمول یک سطح غالب بر زندگی هر کدام از ما حکمفرما است. چنانچه این مقاله را مطالعه می کنید، به یقین درجه آگاهی شما حداقل در مرحله شجاعت می باشد. چرا که اگر پایین تر از این می بود شما تمایلی به رشد فردی نمی داشتید. این مقیاس انگاریستی است بنابراین ارتقاء به مراحل بالاتر مستلزم صرف انرژی و اعمال تغییرات

عده ای در زندگی است. ۱- احساس شرمساری (shame): تنها یک پله از مرگ بالاتر است. شما در این مرحله به احتمال زیاد به خودکشی می اندیشید. و با ممکن است یک قاتل سریالی باشید. به این مرحله همچون یک تفر و اترجار خودگردان بنگرید. شما در این مرحله احساس حقارت کرده و جهان را عامل تیره بختی و خداوند را نفرت آور می انگارید.۲- احساس گناه (guilt): یک مرحله بالاتر از شرمساری است، اما ممکن است شما کماکان تفکرات خودکشی را در سر داشته باشید. شما به خود همچون یک گناهکار مینگرید و قادر به بخشیدن خود به واسطه گناهان و خطایهای گذشته تان نمی باشید. شما در این مرحله خود را ملامت کرده، جهان را منشاء شر و خداوند را انتقام جو مینبید.۳- بی تفاوتی و بی علائگی (apathy): احساس یاس، نا امیدی و قربانی بودن می کنید. حالت درمانگه ای آموخته شده. بسیاری از بی خانمان ها در این مرحله گرفتار آمده اند. در این مرحله شما احساس یاس کرده، جهان را نومید کننده و خداوند را محکوم کننده می پندارید. ۴- حزن و سوگواری (grief):حالت اندوه، غمشگینی، فقدان و از دست دادن دائمی. شما ممکن است در بی از دست دادن محبوب خود یا به این مرحله گذارید. افسردگی. اما کماکان بالاتر از بی تفاوتی است، چراکه شما میکوشید هر طور شده از این وضعیت بی حسی و کرختی رهایی یابید. شما در این مرحله افسوس میخورید، جهان را حزن انگیز و تراژیک و خداوند را اعاتت گری می پندارید. ۵- احساس ترس (fear): شما دنیا را مکانی پرخطراره و نا امن می بینید. بارانوئید به همه چیز مظنون بوده و به کسی اعتماد ندارید. شما برای خروج از این مرحله به پاری دیگران نیازمندید، والا-ممکن است سالها در دام این مرحله گرفتار شوید، نظیر یکک رابطه ناسالم. شما در این مرحله احساس اضطراب کرده، جهان را دشمنانگ و خداوند را مجازات کننده می بینید. ۶- آرزو و امیال (desire): آن را با تعیین و دستیابی به اهداف اشتباه ننگرید. این مرحله بی اعتقاد، آرزوها و هوس میباشد. به یوله ناپید دیگران، قدرت، شهرت، مصرف گرایی و مادم گرایی. مرحله استعمال سیگار و مواد مخدر، و مصرف مشروبات الکلی. شما در این مرحله جهان را ناکام کننده و خداوند را انکار کننده و بی توجه می پندارید.۷- احساس خشم (anger): مرحله ناپمیدی و ناکامی. اغلب بخاطر عدم برآوردۀ شدن امیال و آرزوهای مرحله پایین تر. این مرحله می تواند شما را به دستیابی به مراحل بالاتر برانگیزد کرده و یا در حالت خشم و نفرت به دام اندازد. در یکک رابطه ناسالم معمولاً یکک فرد در مرحله خشم با یکک فرد در مرحله ترس وصلت کرده است. شما در این مرحله احساس اترجار کرده، جهان را سزیه جو و خداوند را کینه توز می پندارید. ۸- غرور و تکبر (pride): نخستین مرحله ای است که شما احساس خوبی نسبت به خودتان دارید. اما این احساس نیز کاذب و دروغین است. چراکه وابسته به شرایط خارجی نظیر پول، شهرت و منزلت اجتماعی میباشد. بنابراین آسیب پایی و متزلزل است. غرور می تواند به ملی گرایی، نژاد پرستی و جنگهای مذهبی و اعتقادی بیانجامد. حالت انکار و حالت دفاعی داشتن نامعقول، بنیاد گراییان دینی نیز در این مرحله گرفتار مانده است. شما آنچنان در اعتقادات خود غرق شده اید که حمله و انتقاد به اعتقادات خود را حمله به خودتان قلمداد می کنید. در این مرحله شما احساس تحقیر شدید میکنید، جهان را طاقت فرسا و خداوند را بی نفوت می انگارید. ۹- شجاعت (courage): نخستین مرحله احساس قدرت حقیقی است. شما در این مرحله به دنیا همچون یکک عرصه چالش برانگیز و مهیج مینگرید و نه یکک مکان استرس زا و طاقت فرسا. شما شروع میکنید به رشد دادن خود و پرورش استعدادهای درونی، پیشرفت و ترقی در کار و تحصیل و غیره. شما آینده خود را پیشرفت و بهبود گذشته ی خود می بینید و نه تداوم یکسان گذشته. شما در این مرحله جهان را امیر و شدنی و خداوند را آسان گری می پندارید. ۱۰- بی طرفی و بی نظری (neutrality): مصداق این مرحله عبارت " زندگی کن و بگذار دیگران نیز (به دلخواه خود) زندگی کنند "می باشد. شما انتعاط پذیر، آرام و غیر وابسته میشوید. هر چه میخاهد پیش آید، شما خود را با آن شرایط وفق خواهید داد. شما نیازی ندارید چیزی را به کسی ایالت کرده و برای دیگران استقلال آوریید. شما احساس امنیت کرده و با دیگران بی خوبی کنار می آید. مرحله ن آسانی و تنبلی. شما به نیازهای خود توجه می کنید، اما آنچنان خود را تحت فشار قرار نمی دهید. شما در این مرحله به دیگران اعتماد میکنید، جهان را رضایت بخش و خداوند را توانمند ساز می انگارید.۱۱- تمایلی و رهبت (willingness): شما احساس امنیت و راحتی میکنید، اما شروع میکنید تا انرژی خود را هر چه مؤثرتر و کارا تر بکار گیرید. دیگر صرفاً گذران زندگی برایتان کفایت نمیکند. شما میکوشید کارهای محول شده به خودتان را به نحو احسن به انجام رسانید. شما به مدیریت زمان، بهره روری و سازمان یابگی می اندیشید، مسایلی که در مرحله بی طرفی برایتان بی اهمیت جلوه میکرد. این مرحله، مرحله رشد و توسعه نیروی اراده و نادیب نفس است. این افراد سرریزان جامعه هستند، کارها را به نحو احسن انجام داده و چندین شکایت و گله گذاری نمی کنند، چنانچه دانشجو باشید، یکک دانشجوی نمونه و درس خوان می باشید که به تحصیل با جدیت برخورد می کنید. در این مرحله آگاهی شما منطبق تر، منسجم تر و سازمان یافته تر می شوید. شما در این مرحله خوش بین میباشید، جهان را امیدوار کننده و خداوند را الهام بخش مینمایید.۱۲- پذیرش (acceptance): این مرحله یکک نقطه عطف در زندگی شماست، شما در می یابید که می توانید در زندگی دور اندیش باشید. یعنی پیش از آنکه شرایط بدل به یکک منبع رویارویی و بحران گردد، شما با پیش دستی زودتر دست به عمل بریزید. کنترل شرایط به گونه ای که مسبب وقوع چیزی شویم، عوضی آنکه منظر بنامینم به پیشامدی به وقوع بپیوندد، سپس به آن پاسخ و واکنش نشان دهیم. در مرحله میل و رهبت شما شایستگی و کلیات لایم را کسب کرده اید. هم اکنون می خواهید توانایی های خود را در اموری شایسته و بایسته مصرف بدارید. این مرحله تعیین و دستیابی به اهداف است. یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خود و نقش منحصر بفرد تان در جهان. چنانچه چیزی مناسب حال شما نیست (شغل، رابطه، سلامتی) می آمد مطلوب خود را تعریف کرده و مبتی بر آن شرایط را تغییر دهید. در این مرحله افراد کسب و کار جدیدی را آغاز میکنند، رژیم غذایی خود را تغییر داده و یا در روابط خود تجدید نظر میکنند. در این مرحله شما خود و دیگران را مورد بخشش و عفو قرار داده، جهان را مؤزون و هماهنگ و خداوند را بخشنده و مهربان می انگارید.

۱۳- استدلال و تعقل (reason): در این مرحله، از جوانب اساسی مراحل پایین تر خود فراتر رفته و شروع میکنید به بطور روشن و منطقی اندیشیدن. شما دیگر به مرحله ای نایل گشته اید که قادرید تا توانایی های بالقوه و طبیعی خود بهره برداری کنید. از خود خواهید پرسید که چگونه می توانم استعدادها و تواناییهای خود را به بهترین شکل بکار بندم؟ به دیداری پیرامون خود مینگرید و میکوشید بطور معنی داری در آن مشارکت داشته باشید. مرحله ایشتن و فروید. واضح است که غالب افراد هرگه به چنین مرحله ای ارتقا نمی یابند. شما در این مرحله جهان را معادار و همدار و خداوند را حکیم و عاقل می انگارید.۱۴- عشق (love): مراد عشق غیر مشروط است. درک و فهم آبدی برپست بودن و پیوستگی شما با تمام کائنات است. همدلی. در مرحله استقلال شما در خدمت عقل و منطق خود زندگی میکنید. اما نهایتاً به بن پست خواهید رسید. جایی که در دام توجه عقلی مفرط گرفتار می شوید.

مرحله با نیرویی ورای خودتان هدایت میشود. احساس رها کردن است. دریافت شهودی شما بنشندت قوی میشود. از هر ۲۵۰ نفر تنها یکی به این مرحله دست مییابد. شما در این مرحله به خود و دیگران احترام گذاشته، جهان را بی خطر و خداوند را دوست

داشتنی خواهید یافت. ۱۵- خوشی و شادی (joy): حالت شادی و خوشی فراگیر، غیر مؤزول و پایدار. مرحله روحانیون، قدیسان و عارفان. در این مرحله تنها در کنار دیگران بودن به شما احساسی وصف ناپذیر و باور نکردنی خواهد بخشید. در این مرحله زندگی کاملاً بر اساس دریافت شهودی هدایت میگردد. دیگر تیزازی به تعیین اهداف و برنامه ریزی های مفصل و بر جزئیات نیست.

گفتنش آگاهی به شما اجازه میدهد، تا در مراحل بالاتری دست به عمل بزنید. در این مرحله احساس آرامش کرده، جهان را کامل و خداوند را یککا می انگارید. ۱۶- آرامش (peace): تفوق و تعالی مللن. از هر ۱۰ میلیون انسان تنها یکی به این مرحله دست می یابید. شما در این مرحله احساس سعادت کرده، جهان را بی عیب و خداوند را خالق تمام هستی می انگارید. ۱۷- روشنگری (enlightenment): نهایت آگاهی انسان، جایی که بشریت با الهوت پیوند می خورد. بسیار نادر است، مرحله عیسی، محمد و بودا. حتی اندیشیدن به این افراد سطح آگاهی شما را ارتقا می بخشد. نکاتی چند در رابطه با مراحل آگاهی: ۱-

مراحل خوشی، آرامش و روشنگری ممکن است به باور برخی غیر واقعی و افران آمیز باشند. به هر حال حتی دستیابی به مرحله عشق نیز بسیار دشوار است، چراکه ۵۵ درصد مردمان جهان در مرحله زیر شجاعت بسر میبرند. ۲- مفهوم روشنگری در این مقاله به معنای عرفانی آن آورده شده و نه مفاهیم فلسفی و اجتماعی. ۳-در زندگی خود، خواهید دید که برخی از بخشهای زندگی شما در مراحل متفاوتی از آگاهی نسبت به یکدیگر قرار دارند. اما شما می توانید، مرحله غالب کنونی خود را شناسایی کنید. شما ممکن است در کل در مرحله بی طرفی بسر بریزید، اما کماکان به سیگار کشیدن اعتیاد داشته باشید. ۴-مراحل پایین تری که در جوانب زندگی خود سراغ دارید، به عنوان عامل اصطکاک و سب (drag) مایقی وجود شما را از پیشرفت باز میدارند. ۵- هر چیزی در زندگی شما یوری سطوح آگاهی شما تأثیر گذار است. مجلات، روزنامه، تلویزیون، رادیو، اینترنت، مردم، منگناه، اشیاء، فضاها. چنانچه در مرحله استقلال بسر میبرید، نشانی تلویزیون (که در همه ترس و آرزو است) بطور موقت آگاهی شما را کاهش میدهد. اما اگر در مرحله گناه باشید، نشانی تلویزیون سطح آگاهی شما را بالا خواهد برد. ۶-حرف از یکک مرحله به مرحله بعد، مستلزم صرف انرژی قابل توجهی است. بدون تلاش آگاهانه و پاری دیگران شما در همین مرحله کونونی خود باقی خواهید ماند، تا زمانی که یک نیروی خارجی به زندگی شما وارد گردد. حتی صعود به یکک مرحله بالاتر بسیار دشوار بوده و اعمال تغییرات عده ای را در



زندگی شما می‌تبلد. افرادی که در زیر مرحله شجاعت بسر میرزند بدون کمک دیگران و تغییر شرایط زندگی شان قادر به بالا آمدن نخواهند بود. ۷-شما نمی توانید مراحل را حذف کرده و از میانبر استفاده کنید. چنانچه بدون گذراندن مرحله تادیب نفس (زینت و میل) به مرحله تعیین اهداف (بذیرش) وارد گردید، خواهید دید که عملکرد دختان بسیار نا منجم و غیر متمرکز خواهد بود. چنانچه پیش از آنکه در مرحله استدلال تبحر لازم را کسب نکرده باشید و به مرحله عشق وارد گردید ممکن است دچار سادۀ لوجی گردیده و در روابط خود شکست بخورید. ۸-هنگامی که شما به درجه بندی نایل می گردید، از کوشش خود شادمان میگردید. وقتی به مرحله شجاعت دست می یابید، تمام ترسها و غرورهای کاذب گذشته برایتان نابخردهانه بنظر خواهند رسید. هنگامی که به مرحله پذیرش نایل می آید و به مرحله قبل که تمایل باشد می نگرید، در می یابید که به مانند یک موش بوی بروی ترمذیل (دوی ثابت) در حال دوییدن بودید. شما دوندۀ بسیار خوبی بودید، اما قادر به انتخاب مسیر نبوده و تنها در جا میزدید. ۹- آحاد افراد جامعه بایستی در تلاش مستمر برای بالا بردن سطح آگاهی خود باشند. اینگونه، افراد جامعه سطوح بالاتر آگاهی را به دیگر افراد تعمیم خواهند داد. ۱۰-یکی از روشهایی که می‌توانید درآیید در کدام مرحله از درجات آگاهی بسر می‌برید، این است که ببینید عملکرد شما هنگامی که تحت فشار قرار دارید، چگونه است. آیا شما در برابر رویدادهای خارجی بر سر دیگران فریاد میکشید؟ (مرحله خشم)، حالت دفاعی به خود میگیرید؟ (مرحله غرور)، پارانویید مینویسد و سکوت میکشد؟ (مرحله نرس) و یا سعی میکنید بطور مغفول و منطقی قضیه را حل کنید؟ (مرحله استدلال)

**دورهایی برای زندگی**

۱- مشکلات حل نگردیده، تکامل یافته و ساختارشان تغییر می یابند. ابعاد، تاثیرات و هزینه هایشان نیز فزونی می یابند. ۲- اعتماد بیش از حد به تکنولوژی خطاست. از هر اطلاعاتی نسخه پشتیبان تهیه کنید. ۳-اجازه دهید اعصابتان گیجی افرادی ارزشمندان باشند. ۴- شاد زیستن خودخواهی نیست. بلکه حق بدیهی هر انسانیت۵- در پی شادی بودن نیز حق انکار ناپذیر هر فردی است اما همیشه شاد بودن نه. ۶-موظیفه شاد کردن شما بر عهده خود شماست نه فرد دیگری. ۷-شما مسئول نحوه رفتار دیگران با خودتان نیستید بلکه تنها مسئول واکنش هایتان می‌باشید. ۸- هر گاه خودتان خشکبار برای زندگی تان تصمیم نگیرید، دیگران افکار و عقایدشان را بر شما تحمیل کرده و جای شما تصمیم خواهند گرفت. ۹- حقایق تلخ این دنیا: چیزی بنام عدالت در این جهان وجود ندارد - زندگی متصفانه نیست - خوبها همیشه پیروز نخواهند شد. ۱۰- محبوبیت و شهرت ملاکهای خوبی برای سنجش عملکرد، ارزش و خوشبختی فرد نمیباشد. ۱۱-هر کاری را که شما انجام میدهید. گیوای نحوه عملکرد شما در دیگر کارهاست و دنیای خارج شما منکس کننده دنیای درونی شماست. افراد بی نظم افکار آشفته ای نیز دارند. ۱۲- حلال. درونی (عاطفی و شخصیتی) خود را با هر چیزی پر نکنید. ۱۳-چاله هایی که شما قبلا بیکار در آنها فرو افتاده اید، هنوز سر جایشان قرار دارند.کتابه از اشتباهات گذشته که باید مراقب باشیم مجدداً تکرارشان نکنیم) ۱۴- عنوان شغلی شما تعیین کننده شما نیست، شخصیت شما بهترین معرف شماست. ۱۵- حقوقی که شما در زندگی ندارید؛ که نیازهایتان توسط فرد دیگری تامین گردد و آنکه تمام انتظارات و پیش بینیهایتان محقق گردند.

دورهایی برای زندگی

۱- مشکلات حل نگردیده، تکامل یافته و ساختارشان تغییر می یابند. ابعاد، تاثیرات و هزینه هایشان نیز فزونی می یابند. ۲- اعتماد بیش از حد به تکنولوژی خطاست. از هر اطلاعاتی نسخه پشتیبان تهیه کنید. ۳-اجازه دهید اعصابتان گیجی افرادی ارزشمندان باشند. ۴- شاد زیستن خودخواهی نیست. بلکه حق بدیهی هر انسانیت۵- در پی شادی بودن نیز حق انکار ناپذیر هر فردی است اما همیشه شاد بودن نه. ۶-موظیفه شاد کردن شما بر عهده خود شماست نه فرد دیگری. ۷-شما مسئول نحوه رفتار دیگران با خودتان نیستید بلکه تنها مسئول واکنش هایتان می‌باشید. ۸- هر گاه خودتان خشکبار برای زندگی تان تصمیم نگیرید، دیگران افکار و عقایدشان را بر شما تحمیل کرده و جای شما تصمیم خواهند گرفت. ۹- حقایق تلخ این دنیا: چیزی بنام عدالت در این جهان وجود ندارد - زندگی متصفانه نیست - خوبها همیشه پیروز نخواهند شد. ۱۰- محبوبیت و شهرت ملاکهای خوبی برای سنجش عملکرد، ارزش و خوشبختی فرد نمیباشد. ۱۱-هر کاری را که شما انجام میدهید. گیوای نحوه عملکرد شما در دیگر کارهاست و دنیای خارج شما منکس کننده دنیای درونی شماست. افراد بی نظم افکار آشفته ای نیز دارند. ۱۲- حلال. درونی (عاطفی و شخصیتی) خود را با هر چیزی پر نکنید. ۱۳-چاله هایی که شما قبلا بیکار در آنها فرو افتاده اید، هنوز سر جایشان قرار دارند.کتابه از اشتباهات گذشته که باید مراقب باشیم مجدداً تکرارشان نکنیم) ۱۴- عنوان شغلی شما تعیین کننده شما نیست، شخصیت شما بهترین معرف شماست. ۱۵- حقوقی که شما در زندگی ندارید؛ که نیازهایتان توسط فرد دیگری تامین گردد و آنکه تمام انتظارات و پیش بینیهایتان محقق گردند.

**دروغگوئی بیمار گونه**

دروغگوئی بیمارگونه به بیماری دروغگوئی وسواسی گفته می‌شود. در این وضعیت فرد بدون دلیل یا انگیزه ای، دمرود واقعیت‌ها دروغ می‌گوید. دروقع فرد باور دارد که چنین دروغهایی حقیقت دارند و بیشتر اوقات واقعیت را اشتباهی تلقی می‌کند و درمورد واقعیتها داستانسرایی می‌کند. بیمار دروغگو فردی است که همیشه دروغ میگوید. این فرد داستان خود را طوری می‌سازد که حتی ممکن است با این تصور که دیگران را تحت تاثیر می‌گذارد؛ به آن عمل کند. فرد مبتلا به بیماری دروغگوئی همیشه در حال فریب دادن اطرافیان خود است تا ارزش اجتماعی خود را بالا ببرد. بیمار دروغگو دچار یک اختلال یا مشکل ذهنی جدی است که باید اصلاح شود. در اکثر موارد، فرد از این واقعیت آگاه است که دروغ می‌گوید و این کارش اشتباه است. این مشکل یک اختلال بالینی نیست. در موارد قضایی، اثبات این مشکل از طرف شاکی زمان زیادی می‌برد. این افراد حتی می‌توانند طوری خودشان را هم متقاعد کنند که دستگاه دروغ سنج هم نمی‌تواند دروغ آنها را تشخیص دهد. حتی اگر بار اول دستگیر شوند هم ادعا می‌کنند که ترسیده بودند یا شوخی می‌کردند. همه آدم‌ها گاهی اوقات دروغ می‌گویند، اما این افراد در حدی دروغ می‌گویند که برایشان به شکل عادت درمی‌آید. ابتکار ممکن است با هدف معروف تر شدن یا ترس از اینکه به اندازه کافی برای اطرافیان فرد جالب نباشند، شروع می‌شود. بیمار دروغگو آرزو دارد در همه کارها عالی باشد و به همین دلیل برای رسیدن به این کمال در چشمان دیگران، شروع به دروغ گفتن می‌کند. اوایل ممکن است به خاطر تفریح و سرگرمی دروغ بگوید،اما تدریجاًاین عادت در آنها ثابت می‌شود تا جاییکه فراموش میکنند به چه چه گفته اند و حتی فراموش می‌کنند که دروغ گفته اند.وقتی چندان گرفته شود، این دروغگوئی بدتر هم می‌شود. مثلاً برای دوستانان لاف می‌زند که در فلاں مسابقه چندین بار اول شده اید و مدال طلا گرفته اید. افرادی در مستعان جذب می‌شوند اما خیلی‌ها هم از آنان می‌پرستد که چرا دیگر بازی نمی‌کنید؟ یا دروغ دیگری ادانه می‌دهد که در مسابقه ای آسیب دیده اید و دیگر نمی‌توانید بازی کنید. بعد یک نفر متوجه می‌شود که همچنین مسابقه ای وجود نداشته و این می‌تواند خیلی شرم آور باشد اما دروغگو همچنان به کارش ادامه می‌دهد؛اگر شما هم از این مشکل رنج می‌برید، راه درمان خیلی خوبی پیش روی شماست و آن هیپنوتیزم است. هیپنوتیزم به شما کمک می‌کند خودتان را بفهمید و در برابر این دروغگوئی‌ها خودتان را کنترل کنید. اگر حس می‌کنید که دروغگوئی بیمارگونه به شکل یک مشکل برایتان درآمده است و می‌خواهید، به آن خاتمه دهید، به سراغ این روش های درمانی بروید و مطمئن باشید که کمکتان خواهد کرد. چرا دروغ می‌گوییم؟ همه آدم‌ها گاهی دروغ می‌گویند. برای اکثر ما، این دروغ‌ها، دروغ‌های کوچک و مصلحت آمیز هستند مثلاً این با وجود بدمزه بودن غذا، به آشپزی بگویم که شام خیلی خوشمزه ای بوده است. این دروغ‌ها برای این است که احساسات کسی جریحه دار نشود،اما دروغهایی هم هست که آسیب می‌زند. مردهایی که خیانت می‌کنند به همسرشان می‌گویند که تادریقت کاری کرده‌اند. صاحبان شرکت‌ها به سرمایه‌گذاران می‌گویند که شرکت خیلی خوب در حال رشد است، درحالیکه اصلاً اینطور نیست. اما پیدا کردن دلیل این دروغ‌ها هم خیلی ساده است. آرزوهایده هستند-و نادرست-اما انگیزه آنها مشخص است. اما آنهايي که دروغ گفتنشان هيچ دليل مشخصي ندارد چه؟ افرادیکه شغل های خوبی دارند، اما به اطرافیانشان شغل اصلی خود را نمی‌گویند. کسانیکه درمورد محل تولد خود دروغ می‌گویند، دمرود آخرفتنه، و حتی اینکه شام چه خوردند دروغ می‌گویند. کسانیکه همیشه و در همه احوال دروغ می‌گویند و این دروغ‌ها هیچ دلیل مشخصی هم ندارند. پزشکان واقعاً نمی‌دانند که احساس این افراد چیست و چرا می‌خواهند از حقیقت اجتناب کنند. دروغگوئی بیمارگونه می‌تواند از احساس عدم امنیت ناشی شود. کسانی که می‌خواهند زندگی بسازند که سر زبان هم باشد. و مشکلات واقعی زندگی را به راحتی نادیده بگیرند. این تصور هم وجود دارد که افرادیکه همیشه دروغ می‌گویند، در تشخیص واقعیت از خیال مشکل دارند. وقتی چنین فردی دروغی می‌گوید، خیلی زود خودش هم باور می‌کند که چنین اتفاقی افتاده است. این امکان هم وجود دارد که مغز این افراد متفاوت با مغز افراد عادی کار می‌کند.زندگی کردن با یک دروغگو گاهی اوقات خیلی راحت می‌توان تشخیص داد که فردی دروغ می‌گوید. داستانهایی که می‌بافتد با عقل جور در نمی‌آید. جزئیات یک داستان با داستان دیگر تناقض دارد. یا خیلی ساده واقعاً غیرمنطقی است که مرد کجبل چنانی که با او در حال صحبت هستید، به نازگی فرارواد مانگی افسه، کرده باشد. اما متأسفانه بعضی از این دروغگرایان در کار خود خیلی ماهر هستند. شاید سالها طول بکشد تا هم یکی از این دروغگو‌ها گرفته شود. در یک لحظه ممکن است این دروغ فاش شود. شاید با کسی برای شام بیرون رفته اید که ادعا میکند پرلدار است اما کارت اعتباریش را می‌بینید که خلاف آنرا نشان می‌دهد. وقتی واقعیت فاش می‌شودکنف اینک یکی از دوستان یا حتی معشوقان به شما دروغ می‌گفتند، واقعاً ناراحت کننده است. آن فرد می‌تواند فردی باشد که شما به او اعتماد کرده بودید. هیچوقت نمی‌توانید بفهمید که چطور باید روی چنین فردی تکیه کنید و به او اطمینان کنید. مشخص نیست که آیا این دروغگویان می‌توانند درمان شوند یا خیر. خیلی افراد عقیده دارند که مشاوره می‌تواند به این افراد برای بالا بردن اعتماد به نشان کمک کند. اما اگر این مسئله حقیقت داشته باشد که مغز افراد دروغگو متفاوت با افراد عادی کار میکند، آنوقت این درمان‌ها هم چاره ساز نخواهد بود. به نظر می‌رسد که این دروغگوئی‌های بیمارگونه می‌توانند دلیل مختلفی داشته باشد. شاید بعضی‌ها یاد بگیرند که چطور این دروغ‌ها را متوقف کنند اما اگرآنها نمی‌توانند. هرچه پزشکان بیشتر درمورد این مشکل بفهمند، راه چاره آن هم مشخص تر خواهد شد.بمانید یا بروید؟ دوست بودن با یک دروغگو، یا بودن در هر رابطه ای با این افراد، بسیار دشوار است. بعضی افراد که با چنین دروغگو‌هایی زندگی کرده‌اند پیشنهاد می‌کنند که به آرامی دروغهای آنها را برعلا کنید مثلاً بگویید که "چه میگوئیی این اسلحه با عقل جور در نمی‌آید." یا اینکه "مطمئن میشنم اتفاقی افتاده."خیلی‌های دیگر هم تصمیم می‌گیرند که به رابطه شان با این دروغگو‌ها خاتمه دهند؛تااینکه بمانند و دروغهای بیشتر بشنوند. اگر این فرد دروغگو را دوست داشته باشید، بیکار هم که شده روش‌های درمانی را برای او امتحان کنید. شاید ارزشش را داشته باشد. خیلی از این دروغگو‌ها خودشان می‌دانند که مشکل دارند و دوست دارند که آرترا برطرف کنند.

دروغگوئی بیمارگونه

دروغگوئی بیمارگونه به بیماری دروغگوئی وسواسی گفته می‌شود. در این وضعیت فرد بدون دلیل یا انگیزه ای، دمرود واقعیت‌ها دروغ می‌گوید. دروقع فرد باور دارد که چنین دروغهایی حقیقت دارند و بیشتر اوقات واقعیت را اشتباهی تلقی می‌کند و درمورد واقعیتها داستانسرایی می‌کند. بیمار دروغگو فردی است که همیشه دروغ میگوید. این فرد داستان خود را طوری می‌

سازد که حتی ممکن است با این تصور که دیگران را تحت تاثیر می گذارند، به آن عمل کند. فرد مبتلا به بیماری دروغگویی همیشه در حال فریب دادن اطرافیان خود است تا ارزش اجتماعی خود را بالا ببرد.
بیمار دروغگو دچار یک اختلال یا مشکل ذهنی جدی است که باید اصلاح شود. در اکثر موارد ، فرد از این واقعیت آگاه است که دروغ می گوید و این کارش اشتباه است. این مشکل یک اختلال بالینی نیست. در موارد قضایی، اثبات این مشکل از طرف شاکی زمان زیادی می برد. این افراد حتی می توانند طوری خودشان را هم متقاعد کنند که دستگاه دروغ سنج هم نمی توانند دروغ آنها را تشخیص دهد. حتی اگر بار اول دستگیر شوند هم ادعا می کنند که ترسیده بودند یا شوخی می کردند. همه آدم ها گاهی اوقات دروغ می گویند، اما این افراد در حدی دروغ می گویند که برایشان به شکل عادت درمی آید.اینکار ممکن است با هدف معروف تر شدن یا ترس از اینکه به اندازه کافی برای اطرافیان فرد جالبی نباشند، شروع می شود.
بیمار دروغگر آرزو دارد در همه کارها عالی باشد و به همین دلیل برای رسیدن به این کمال در چشمان دیگران، شروع به دروغ گفتن می کند.
اوایل ممکن است به خاطر تفریح و سرگرمی دروغ بگویند اما تدریجاًاین عادت در آنها ثابت می شود تا جاییکه فراموش میکنند به چه گفته اند و حتی فراموش می کنند که دروغ گفته اند.وقتی میجان گرفته شود، این دروغگویی بدتر هم می شود. مثلاً برای دوستانان لاف می زند که در فلاں مسابقه چندین بار اول شده اید و مدال طلا گرفته اید. خیلی افراد به مستان جذب می شوند اما خیلی ها هم زتان می پرسند که چرا دیگر بازی نمی کنید؟ یا دروغ دیگری اداه می دهید. که در مسافه ای آسیب دیده اید و دیگر نمی توانید بازی کنید. بعد یک نفر متوجه می شود که همچنین مسابقه ای وجود نداشته و این می تواند خیلی شرم آور باشد اما دروغگر همچنان به کارش ادامه می دهد!اگر شما هم از این مشکل رنج می برید، راه درمان خیلی خوبیش ریش ویسی شاست و آن هیپنوتیزم است. هیپنوتیزم به شما کمک می کند خودتان را بفهمید و در برابر این دروغگویی ها خودتان را کنترل کنید. اگر حس می کنید که دروغگویی بیمارگونه به شکل یک مشکل برایتان درآمده است و می خواهید به آن خاتمه دهید، به سراغ این روش های درمانی بروید و مطمئن باشید که کمکتان خواهد کرد.
چرا دروغ می گویم؟
همه آدم ها گاهی دروغ می گویند. برای اکثر ما، این دروغ ها، دروغ های کوچک و مصلحت آمیز هستند. مثل اینکه با وجود بدمز بودن غذا، به آشپزی بگویم که شام خیلی خوشزه ای بوده است. این دروغ ها برای این است که احساسات کسی جریحه دار نشود.اما دروغهایی هم هست که آسیب می زند. مردهایی که خیانت می کنند به همسرانشان می گویند که نازدوقتی کارمی کرده اند. صاحبان شرکت ها به سرمایه گذاران می گویند که شرکت خیلی خوب در حال رشد است، درحالیکه اصلاً اینطور نیست. اما پیدا کردن دلیل این دروغ ها هم خیلی ساده است. آرزوهایندسته هستند-و ناورست-اما انگیزه آنها مشخص است. اما آنهاهی که دروغ گفتنشان هیچ دلیل مشخصی ندارد چه؟
افرادیکه شغل های خیلی خوبی دارند، اما به اطرافیشان شغل خیلی خود را نمی گویند. کسانیکه درمورد محل تولد خود دروغ می گویند، درمورد آخرخنده، و حتی اینکه شام چه خوردند دروغ می گویند. کسانیکه همیشه و در همه احوال دروغ می گویند و این دروغ ها هیچ دلیل مشخصی هم ندارند. پزشکان واقعاً نمی دانند که احساس این افراد چیست و چرا می خواهند از حقیقت اجتناب کنند. دروغگویی بیمارگونه می تواند از احساس عدم اهمیت ناشی شود. کسانی که می خواهند زندگی بسازند که سر زبان هم باشد. و مشکلات واقعی زندگی را به راحتی نادیده بگیرند. این تصور هم وجود دارد که افرادیکه همیشه دروغ می گویند، در تشخیص واقعیت از خیال مشکل دارند. وقتی چنین فردی دروغی می گوید، خیلی زود خودش هم باور می کند که چنین اتفاقی افتاده است. این امکان هم وجود دارد که معز این افراد مغفلتاز یا معز افراد عادی کار می کنند. آن فرد می تواند فرقی باشد که شما به او اعتماد کرده بودید. بیجوقت نمی توانید بفهمید که چطور باید روی چنین فردی تکیه کنید و به او اطمینان کنید. مشخص نیست که آیا این دروغگویان می توانند درمان شوند یا خیر. خیلی افراد عقیده دارند که مشاوره می تواند به این افراد برای بالا بردن اعتماد به نشان کمک کند. اما اگر این مسئله حقیقت داشته باشد که معز افراد دروغگو مغفلتاز یا افراد عادی کار میکنند، آنوقت این درمان ها هم چاره ساز نخواهد بود. به نظر می رسد که این دروغگویی های بیمارگونه می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. شاید بعضی باید بگردند که چطور این دروغ ها در متوقف کنند اما اگر نمی توانند.
بیمار پزشکان بیشتر درمورد این مشکل، بفهمند، راه چاره آن هم مشخص تر خواهد شد.بماند یا بروید؟
دوست بودن با یک دروغگو، یا بودن در هر رابطه ای با این افراد، بسیار دشوار است. بعضی افراد که با چنین دروغگوهایی زندگی کرده اند پیشنهاد می کنند که به آرامی دروغهای آنها را برملا کنید مثلاً بگویید که "چه میگوی این اصلاً با عقل جور در نمی آید" یا اینکه "مطمئن میباشم اتفاقی افتاده" "خیلی های دیگر هم تصمیم می گیرند که به رابطه شان با این دروغگوها خاتمه دهند.تاآنکه بمانند و دروغهای بیشتر بشنوند. اگر این فرد دروغگو را دوست داشته باشید، بکار هم که شده روش های درمانی را برای او امتحان کنید. شاید ارزشش را داشته باشد. خیلی از این دروغگوها خودشان می دانند که مشکل دارند و دوست دارند که آرا بطرف کنند.

#### راهنمای سریع برای خوشناسی

در این جهان ابهامات و اسرار زیادی وجود دارد و موقعیت های مختلفی هست که خارج از کنترل ماست. اما هنوز امید وجود دارد ولی این آخرین نقطه ای است که احتمالاً به آن پناه می بریم. تنها یک چیز هست که همه ما کنترل و اختیار کامل آن در دستمان است و آن خودمان است. از اینرو، مهمترین چیزی که می توانیم یاد بگیریم، درمورد خودمان است-اینها گذشته، چه کس دیگری صاحب زندگی شماست غیر از خودتان؟مارکوس آئولپوس می گوید" بشر در هیچ کجای دیگر محیطی به این آرامی و بی دردسر از روح خود نمی باید " پس برای بهر بودن از این مزیت چه باید بکنیم؟ باید خودمان را بشناسیم. حال این ما را به سول بعدی می رساند، چطور باید اینکه را بکنیم؟ این سوال و هم جواب را در خود دارد. می بینید، در هر چیزی که بخواهید اطلاعات بیشتری درمورد آن پیدا کنید، فقط یک راه است که بهتر از راه های دیگر است. ببینید می توانید حسس ژنید این چه راهی است؟ یک اشاره می کنید.این از ابتدای دینا وجود داشته و هنوز هم تنها راهی است که موثر است. درقرسی به آن "سوال" میگویم.سوالهای درست پرسید و همیشه پاسخ های درست دریافت خواهید کرد. در زیر به لیستی از سوالها اشاره می کنیم که می تواند نقطه شروع خوبی برای شما باشد. اگر برایتان مقدور است یک سررسید بخرید و هر کدام از پاسخ هایتان را زمانی یادداشت کنید که قانع شده باشید.بهترین پاسخ پاسخ ممکن است. ناخذ ممکن پاسخ های کامل بدهید. هدف این تمرین این است که درونی ترین وجودتان هم برایتان آشکار شود. پس تا می توانید برای پاسخ دادن به هر کدام از این سوالها وقت بگذارید.
O رسیدن به موفقیت با حل مشکلات
۱. آیا من خوشحال هستم؟
اگر نیستم دلیل آن چیست؟
۲. بزرگترین مشکلات من کدام است؟
۳. از چه چیزی در زندگی بدم می آید؟
درمورد خودم چطور؟
۴. کامیاب از مشکلاتم را نادیده گرفته ام؟
۵. چه چیز من را خوشحال می کند؟
۶. چه کاری را می خواهم تکمیل کنم؟
۷. چه چیز مانع موفقیت بیشتر من است؟
۸. چطور می توانم برای حل مشکلاتم و خوشیخی بیشتر اقدام کنم؟
۹. چه چیز رونده زندگی من در چینی که مورد نظرم است را تسریع می کند؟
O هويت شما
۱۰. چرا من اینجا هستم؟
همین الان
۱۱. کجا می خواهم بروم؟
۱۲. چرا می خواهم به آنجا بروم؟
۱۳. از کجا آمده ام و چطور به اینجا رسیده ام؟
۱۴. چطور می توانم به جایی که می خواهم بروم؟
برای رسیدن به آنجا چه برنامه ای دارم؟
۱۵. چه وقت آرا انجام می دهم؟
۱۶. آیا دلیل وجود دارد که همین الان اقدام نکنم؟
۱۶. من چه هستم؟
۱۷. من که هستم؟
۱۸. خودم را به چه عنوان معرفی می کنم؟
۱۹. من که بوده ام؟
۲۰. آیا گذشته ام تعیین کننده آینده من است؟ یا اعدال کنونیمن آن را تعیین میکند؟
O امپال شما
۲۱. نادیده گرفتن حرفها و تصورات مردم، به چه چیز باید توجه کنم؟
چه چیز برای من اهمیت دارد؟
۲۲. می خواهم چه داشته باشم؟
۲۳. اگر فلان چیز را می خواهم، برای به دست آوردن آن چه باید بدهم؟
۲۴. اگر بتوانم خودم را فردی که می خواهم باشم تبدیل کنم، دلم می خواست که باشم؟
۲۵. برای تبدیل شدن به آن فرد از کجا باید شروع کنم؟
۲۶. ماموریت من در زندگی چیست؟
۲۷. برای تکمیل ماموریتم و رسیدن به آنچه که می خواهم چه کاری لازم است انجام دهم؟
۲۸. چه چیز در رسیدن من به اهدافم کمک کننده است و چه چیز مانع کارم من است؟
یافتن مفهوم از درون
۲۹. چرا مسائل زندگی من به وضیعت کنونی هستند؟
۳۰. چرا زندگی من به این وضعیت کنونی تبدیل شده است؟
این انتخاب چه کسی بوده است؟
۳۱. چرا فکر، احساس و رفتار من به این شکل است؟
چه چیز من را به شکل کنونیمن درآورده است؟
۳۲. برای زنده ماندن چه باید بکنم؟
اگر چیزی را در زندگیمن از دست بدهم، آیا می توانم به زندگی خود ادامه دهم؟
۳۳. در چه شرایطی مرگ حق من نخواهد بود؟
۳۴. اگر مرگ چیز وحشتناکی نباشد، آیا از ارزش زندگی من کاهه؟
۳۵. اگر بتوانم سخت تر جنگم، آیا اینکه را خواهم کرد؟
آیا محدودیت هایم را کشف کرده ام، یا در منطقه آرامش خود ساکن مانده ام و از امتحان کردن چیزهای بهتر خودداری می کنم؟
۳۶. مهمترین عوامل در اوقاتی که بیشترین موفقیت را داشته ام چه بوده است؟
۳۷. چرا من؟
O روابط شما
۳۸. آیا از همه روابطم راضی هستم؟
اگر اینطور نیست چه می توانم بکنم؟
۳۹. با چه نیب آدم هایی ترجیح می دهم کار کنم؟
۴۰. با چه نیب آدم هایی ترجیح می دهم صحبت برقرار کنم؟
۴۱. افرادیکه تازه با آنها آشنا شده ام، چطور رفتار می کنم؟
۴۲. من نظر من، یک دوست خوب چه مشخصاتی دارد؟
۴۳. آیا من برای دیگران دوست خوبی هستم؟
۴۴. مالبیکنه من به خوب رفتار کردن با دیگران متعهدم، آیا به آنچه دیگران درمورد من فکر میکنند اهمیت می دهم؟
چرا؟
۴۵. آیا نظر اطرافیانم من را تغییر می دهد؟ یا این نظر من است؟
۴۶. صرفظ از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصیتی نشانم برد بود است؟
۴۷. دوازده، صرفظ از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصیتی نشانم زن بودن است؟
۴۸. صرفظ از بلوغ جنسی، یک مرد و یک پسر چه اختلافاتی با هم دارند؟
۴۹. تفاوت بین زن و دختر در چیست؟
۵۰. چه چیز در مردم من در علاقه مند میکند؟
درمورد چه چیزی دوست دارید با بقیه حرف بزنید؟
O تعیین واقعیت وجودی منصرف به فرد شما
۵۱. برای واقعی بودن یک چیز، چطور باید باشد؟
۵۲. واقعی چیست؟
۵۳. چه چیزهایی غیرواقعی هستند؟
۵۴. این چطور کار می کند؟
۵۵. توانایی چه دارم؟
۵۶. محدودیت های من چیست؟
۵۷. آیا این محدودیت ها واقعی هستند یا خیالی؟
۵۸. ترس های من چه هستند؟
۵۹. چرا من از این چیزها ترس دارم؟
۶۰. نقاط قوت من کجاست؟
۶۱. چطور آنها را به دست آورده ام؟
۶۲. نقاط ضعف من چه هستند؟
۶۳. چطور می توانم آنها را به نقاط قوت خود تبدیل کنم؟
۶۴. آیا برای به دست آوردن آنچه می خواهم، حاضرم آنچه لازم است را انجام دهم؟
نتیجه گیری
حتی اگر پاسخ همه سوالها را همان لحظه نداشتید، اشکالی ندارد. مسئله مهم این است که سوال را پرسید، و ذهن شما با تمام قدرت یگران خود بتواند پاسخی برای شما پیدا کند. خوب درمورد هر کدام از سوالها فکر کنید و سعی نکنید زود پاسخها را سصل کنید. باید کشف کنید که واقعاً که هستید و بعد از آن خواهید دید که اطمینان و اعتماد بیشتری به خودتان پیدا خواهید کرد. و وقتی موقعیتان خطرناک و متزلزل شود فقط به یک چیز پناه خواهید برد: خودتان .

راهنمای سریع برای خوشناسی

در این جهان ابهامات و اسرار زیادی وجود دارد و موقعیت های مختلفی هست که خارج از کنترل ماست. اما هنوز امید وجود دارد ولی این آخرین نقطه ای است که احتمالاً به آن پناه می بریم. تنها یک چیز هست که همه ما کنترل و اختیار کامل آن در دستمان



است و آن خودمان است. از ایتر، مهمترین چیزی که می توانیم یاد بگیریم، درمورد خودمان است-ازاینها گذشته، چه کسی دیگری صاحب زندگی شستاست غیر از خودتان؟مارکوس آترولیوس می گوید:١٠
بشر در هیچ کجای دیگر محیطی به این آرامی و بی دردسر از روح خود نمی یابد.١١
بسی برای بهره بردن از این مزیت چه باید بکنیم؟
باید خودمان را بشناسیم.
حال این ما را به سرل بندی می رسانند، چطور باید اینکار را بکنیم؟
این هم سوال و هم جواب را در خود دارد.
می بینید، در هر چیزی که بخواهید اطلاعات بیشتری درمورد آن پیدا کنید، فقط یک راه است که بهتر از راه های دیگر است.
بینید می توانید حسن زندگی این چه راهی است؟
یک اشاره می کند:
این از ابتدای دنیا وجود داشته و هنوز هم تنها راهی است که موثر است.
در فارسی به آن "سوال" میگویم.سوالهای درست پرسید و همیشه پاسخ های درست دریافت خواهید کرد.
در زیر به لیستی از سوالها اشاره می کنیم که می تواند نقطه شروع خوبی برای شما باشد.
اگر براین مقدمه است یک سررسید بخرید و هر کدام از پاسخ هایتان را زمانی یادداشت کنید که قانع شده باشید.
بهترین پاسخ ممکن است.
ناحد ممکن پاسخ های کامل بدهید.
هدف این تمرین این است که درونی ترین وجودتان هم برایتان آشکار شود.
پس تا می توانید برای پاسخ دادن به هر کدام از این سوالها وقت بگذارید:
O رسیدن به موفقیت با حل مشکلات
۱. آیا من خوشحال هستم؟
اگر نیتسم دلیل آن چیست؟
۲. بزرگترین مشکلات من کدام است؟
۳. از چه چیزی در زندگیم بدم می آید؟
درمورد خود چطور؟
۴. کدامیک از مشکلاتم را نادیده گرفته ام؟
۵. چه چیز من را خوشحال می کند؟
۶. چه کاری را می خواهم تکمیل کنم؟
۷. چه چیز مانع موفقیت بیشتر من است؟
۸. چطور می توانم برای حل مشکلاتم و خوشحلی بیشتر اقدام کنم؟
۹. چه چیز روند زندگیم من در جهتی که مورد نظرم است را تسریع می کند؟
O هویت شما
۱۰. چرا من اینجا هستم؟
همین الان.
۱۱. کجا می خواهم بروم؟
۱۲. چرا می خواهم به آنجا بروم؟
۱۳. از کجا آمده ام؟
و چطور به اینجا رسیده ام؟
۱۴. چطور می توانم به جایی که می خواهم بروم؟
برای رسیدن به آنجا چه برنامه ای دارم؟
۱۵. چه وقت آرزای انجام می دهم؟
آیا دلیل وجود دارد که همین الان اقدام نکنم؟
۱۶. من چه هستم؟
۱۷. من چه هستم؟
۱۸. خودم را به چه عنوان معرفی می کنم؟
۱۹. من کی بودم ام؟
۲۰. آیا گذشته ام همین کشنده آینده من است؟
یا اصلا!
کنونیم آن را تعیین می‌کند؟
O امیال شما
۲۱. با نادیده گرفتن حرفها و تصورات مردم، به چه چیز باید توجه کنم؟
چه چیز برای من اهمیت دارد؟
۲۲. می خواهم چه داشته باشم؟
۲۳. اگر فلان چیز را می خواهم، برای به دست آوردن آن چه باید بدهم؟
۲۴. اگر بتوانم خودم را از فردی که می خواهم باشم تبدیل کنم، دلم می خوست که باشم؟
۲۵. برای تبدیل شدن به آن فرد از کجا باید شروع کنم؟
۲۶. ماموریت من در زندگی چیست؟
۲۷. برای تکمیل ماموریتم و رسیدن به آنچه که می خواهم چه کاری لازم است انجام دهم؟
۲۸. چه چیز در رسیدن من به اهدافم کمک کننده است و چه چیز مانع کار من است؟
یاغنی مفهوم از درون
۲۹. چرا مسائل زندگی من به وضعیت کنونی هستند؟
۳۰. چرا زندگی من به این وضعیت کنونی تبدیل شده است؟
این انتخاب چه کسی بوده است؟
۳۱. چرا فکر احساس و رفتار من به این شکل است؟
چه چیز من را به شکل کنونیم درآورده است؟
۳۲. برای زنده ماندن چه باید بکنم؟
اگر چیزی را در زندگیم از دست بدهم، آیا می توانم به زندگی خود ادامه دهم؟
۳۳. در چه شرایطی مرگ من من نخواهد بود؟
۳۴. اگر مرگ چیز وحشتناکی نباشد، آیا از آرزوی می کاهد؟
۳۵. اگر بتوانم سخت زرت جنگم، آیا بکنار را خواهم کرد؟
آیا محدودیت هایم را کشف کرده ام، یا در منطقه آرامش خود ساکن مانده ام و از امتحان کردن چیزهای بهتر خودداری می کنم؟
۳۶. مهمترین عوامل در لوقاتی که بیشترین موفقیت را داشته ام چه بوده است؟
۳۷. چرا من؟
O روابط شما
۳۸. آیا از همه روابطم راضی هستم؟
اگر اینطور نیست چه می توانم بکنم؟
۳۹. با چه تپب آدم هایی ترجیح می دهم کار کنم؟
۴۰. با چه تپب آدم هایی ترجیح می دهم صحبت برقرار کنم؟
۴۱. با افرادی که تازه با آنها آشنا شده ام، چطور رفتار می کنم؟
۴۲. به نظر من، یک دوست خوب چه مشخصاتی دارد؟
۴۳. آیا من برای دیگران دوست خوبی هستم؟
۴۴. باریکه من به خوب رفتار کردن با دیگران معتمد، آیا به آنچه دیگران درمورد من فکر می‌کنم اهمیت می دهم؟
چرا؟
۴۵. آیا نظر اطرافیان من را تغییر می دهد؟
یا این نظر من است؟
۴۶. صرفنظر از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصییتی نشانه مرد بود است؟
۴۷. دوباره، صرفنظر از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصییتی نشانه زن بودن است؟
۴۸. صرفنظر از بلوغ جنسی، یک مرد و یک پسر چه اختلافاتی با هم دارند؟
۴۹. تفاوت بین زن و دختر در چیست؟
۵۰. چه چیز در مرد من را علاقه مند می‌کند؟
درمورد چه چیزی دوست دارید با بقیه حرف بزنید؟
O تعیین واقعیت وجودی
منصعب به فرد شما
۵۱. برای واقعی بودن یک چیز، چطور باید باشد؟
۵۲. واقعی چیست؟
۵۳. چه چیزهایی بی‌وقعی هستند؟
۵۴. این چطور کار می کند؟
۵۵. من توانایی چه دارم؟
۵۶. محدودیت های من چیست؟
۵۷. آیا این محدودیت ها واقعی هستند یا خیالی؟
۵۸. ترس های من چه هستند؟
۵۹. چرا من از این چیزها ترس دارم؟
۶۰. نقاط قوت من کجاست؟
۶۱. چطور آنها را به دست آورده ام؟
۶۲. نقاط ضعف من چه هستند؟
۶۳. چطور می توانم آنها را به نقاط قوت خود تبدیل کنم؟
۶۴. آیا برای به دست آوردن آنچه می خواهم، حاضرم آنچه لازم است را انجام دهم؟
نتیجه گیری
حتی اگر پاسخ همه سوالها را همان لحظه نتوانید، اشکالی ندارد.
مسئله مهم این است که سوال را پرسید، و ذهن شما با تمام قدرت یکران خود بتواند پاسخی برای شما پیدا کند.
خوب درمورد هر کدام از سوالها فکر کنید و سعی نکنید زود پاسخها را تسلیل کنید.
باید کشف کنید که واقعاً چه هستید و بعد از آن خودتان دید که اطمینان و اعتماد بیشتری به خودتان پیدا خواهید کرد.
و وقتی موفقیتان خطرناک و متزلزل شود فقط به یک چیز پناه خواهید برد: خودتان .

**رزم گشایی شخصیت افراد ( ریخت شناسی )**

الگوهای شخصیتی با هدف طبقه بندی افراد به دسته های متمایز از یکدیگر در علم روانشناسی مورد استفاده فراوان قرار می گیرند. یکی از این الگوهای شخصیتی که توسط ویلیام شلدون ابداع گردیده است شخصیت افراد را بر اساس ساختار جسمانی و جبه بدنشان به ۳ دسته اصلی که سوماتوپیک نامیده می شوند، طبقه بندی کرده است. شما می توانید با یکاز گیسری این الگوها به شخصیت افراد مورد نظر خود تا حدودی پی برده و با آنان بهتر و موثرتر ارتباط برقرار کنید.سوماتوپیک ها بدین قرار می باشند:آندومورف ( فربه )، اکومورف ( لاغر ) ، مزومورف ( عضلانی ) اکون یکک به یکک به تشریح آنها میردازیم:
۱- آندومورف( endomorph): آندومورف ها از نظر فیزیکی بدنی معمولاً دارای دور کمر بپن و شانه های باریک و کم عرض هستند (گلابی شکل). چربی فراوانی سرتاسر بدنشان را فراگرفته است بخصوص در نواحی زانوها وبازوها. اما قوزک باهامایشان و موج دستهایشان باریک ولاغر می باشند. که سبب بیشتر به چپم آمدن دیگر نواحی چاق بدنشان می گردد. شکل ظاهری: گوشهاله، فربه، اجزاء احشایی رشد یافته، گلابی شکل.
خصایص شخصیتی: لذت گرا، خوش مشرب، بردبار، راحت طلب، صلح جو، شخو طبع، خیره سر، آسوده خاطر، خواب سنگین و طولانی مدت، عاشق خوراکی، محتاج محبت، خونرد، کارها را پشت گوش می اندازند.
خصایص فیزیولوژیکی: موهای چرب، رنگ پوست رنگ پریده، متابولیسم پایین، مستعد عوارض کسترول بالا، چاقی مفرط، آرزوی و ناراحتی های سینوسی.
۲- اکتومورف( ectomorph): اکتومورفها نقطه مقابل آندومورفها می باشند. از لحاظ فیزیکی دارای شانه ها و دور کمر باریک، صورت لاغر و پشیمانی بلند و کشیده، قفسه سینه لاغر و باریک و دست و پاهای نحیف بوده و چربی اندکی در بدنشان موجود میباشد. هرچند ممکن است به اندازه آندومورف ها غذا بخورند اما چنین نظر میابد که هیچگاه اضافه وزن پیدا نمیکنند. (بزرگترین دفعغه آندومورف ها).
شکل ظاهری: لاغر و نحیف، ظریف، عضلات ضعیف، قفسه سینه صاف و مسطح، بلند قامت، مثر بزرگه، اجزاء صورت و رگهای بیرون زده و برجسته.
خصایص شخصیتی: متفکر، آرام و ساکت، شکننده، خجالتی، حساس، کتاره گیسر، درون گرا، دلواپس، عدم ابراز احساسات، هزمنده، غیر قابل پیش بینی، خلاق، قوه تخیل بالا، بد خلق، کارها را خوب شروع کرده اما درست به پایان نمی رسانند.
خصایص فیزیولوژی: پوست خشک و سرد، متابولیسم بالا، مستعد عوارض اضطراب، بی خوابی، دردهای قاعدگی (در زنان) و یوست.
۳- مزومورف( mesomorph): مزومورف ها بین آندومورف ها و اکتومورف ها جای دارند. از لحاظ فیزیکی دارای ترکیب مظلوتری بوده و به اصطلاح دارای تناسب اندام می باشند. دارای سر بزرگ، شانه های پهن(چهار شانه) و میان تنه باریک همرا با بازوها و زانوهای نیرومند و چربی خیلی کمی در بدنشان هستند.شکل ظاهری: عضلانی، مستطیل شکل، پوست کلفت، سر بزرگ.
خصایص شخصیتی: عمل گرا، فعال، نیرومند، ستیزه جو، ماجراجو، بی باک، بی تفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه جو، عاشق ریسک کردن،قدرت طلب، طمع زن، علاقه مند به فعالیت های بدنی، تقاضیه وخراب منظم.
خصایص فیزیولوژیکی: تفرق زیاد، احساس عطش، مستعد عوارض معده، بواسیر، نباله.
O توجه داشته باشید که الزماً تقسیم بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلاً فردی دارای جثه و اندام اکتومورف بوده اما برخی ازخصوصیات شخصیتی آندومورف ها و یا مزومورف ها را از خود بروز دهد. بنابراین از آنجایی که هیچ چیز ۱۰۰٪ نیست، از پیش دابری ها ووقفادتهای زود هنگام اشخاص خود داری کنید.

**رزم گشایی شخصیت افراد ( ریخت شناسی )**

الگوهای شخصیتی با هدف طبقه بندی افراد به دسته های متمایز از یکدیگر در علم روانشناسی مورد استفاده فراوان قرار می گیرند. یکی از این الگوهای شخصیتی که توسط ویلیام شلدون ابداع گردیده است شخصیت افراد را بر اساس ساختار جسمانی و جبه بدنشان به ۳ دسته اصلی که سوماتوپیک نامیده می شوند، طبقه بندی کرده است. شما می توانید با یکاز گیسری این الگوها به شخصیت افراد مورد نظر خود تا حدودی پی برده و با آنان بهتر و موثرتر ارتباط برقرار کنید.سوماتوپیک ها بدین قرار می باشند:آندومورف ( فربه )، اکومورف ( لاغر ) ، مزومورف ( عضلانی ) اکون یکک به یکک به تشریح آنها میردازیم:
۱- آندومورف( endomorph): آندومورف ها از نظر فیزیکی بدنی معمولاً دارای دور کمر بپن و شانه های باریک و کم عرض هستند (گلابی شکل). چربی فراوانی سرتاسر بدنشان را فراگرفته است بخصوص در نواحی زانوها وبازوها. اما قوزک باهامایشان و موج دستهایشان باریک ولاغر می باشند. که سبب بیشتر به چپم آمدن دیگر نواحی چاق بدنشان می گردد. شکل ظاهری: گوشاله، فربه، اجزاء احشایی رشد یافته، گلابی شکل.
خصایص شخصیتی: لذت گرا، خوش مشرب، بردبار، راحت طلب، صلح جو، شخو طبع، خیره سر، آسوده خاطر، خواب سنگین و طولانی مدت، عاشق خوراکی، محتاج محبت، خونرد، کارها را پشت گوش می اندازند.
خصایص فیزیولوژیکی: موهای چرب، رنگ پوست رنگ پریده، متابولیسم پایین، مستعد عوارض کسترول بالا، چاقی مفرط، آرزوی و ناراحتی های سینوسی.
۲- اکتومورف( ectomorph): اکتومورفها نقطه مقابل آندومورفها می باشند. از لحاظ فیزیکی دارای شانه ها و دور کمر باریک، صورت لاغر و پشیمانی بلند و کشیده، قفسه سینه لاغر و باریک و دست و پاهای نحیف بوده و چربی اندکی در بدنشان موجود میباشد. هرچند ممکن است به اندازه آندومورف ها غذا بخورند اما چنین نظر میابد که هیچگاه اضافه وزن پیدا نمیکنند. (بزرگترین دفعغه آندومورف ها).
شکل ظاهری: لاغر و نحیف، ظریف، عضلات ضعیف، قفسه سینه صاف و مسطح، بلند قامت، مثر بزرگه، اجزاء صورت و رگهای بیرون زده و برجسته.
خصایص شخصیتی: متفکر، آرام و ساکت، شکننده، خجالتی، حساس، کتاره گیسر، درون گرا، دلواپس، عدم ابراز احساسات، هزمنده، غیر قابل پیش بینی، خلاق، قوه تخیل بالا، بد خلق، کارها را خوب شروع کرده اما درست به پایان نمی رسانند.
خصایص فیزیولوژی: پوست خشک و سرد، متابولیسم بالا، مستعد عوارض اضطراب، بی خوابی، دردهای قاعدگی (در زنان) و یوست.
۳- مزومورف( mesomorph): مزومورف ها بین آندومورف ها و اکتومورف ها جای دارند. از لحاظ فیزیکی دارای ترکیب مظلوتری بوده و به اصطلاح دارای تناسب اندام می باشند. دارای سر بزرگ، شانه های پهن(چهار شانه) و میان تنه باریک همرا با بازوها و زانوهای نیرومند و چربی خیلی کمی در بدنشان هستند.شکل ظاهری: عضلانی، مستطیل شکل، پوست کلفت، سر بزرگ.
خصایص شخصیتی: عمل گرا، فعال، نیرومند، ستیزه جو، ماجراجو، بی باک، بی تفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه جو، عاشق ریسک کردن،قدرت طلب، طمع زن، علاقه مند به فعالیت های بدنی، تقاضیه وخراب منظم.
خصایص فیزیولوژیکی: تفرق زیاد، احساس عطش، مستعد عوارض معده، بواسیر، نباله.
O توجه داشته

یک تپانچه در حال آتش زدن

بیتفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه جو، عاشق ریسک کردن،قدرت طلب، طمع زن، علاقه مند به فعالیت های بانوی، تقدیه وخراب منظم.خصایص فیزیولوژیکی: تهرق زیاد، احساس عطش، مستعد عوارض معده، بارسیر، نیکال.
O توجه داشته باشید که ازما تقسیم بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلا فردی دارای جنه و اندام اکومورف بوده اما برخی ازخصوصیات شخصیتی اندومورف ها و یا زموروف ها را از خود بروز دهد.
بنابراین از آنجایی که هیچ چیز ۱۰۰٪ نیست، از پیش داورى ها وقضاوتهاى زرد هنگام اشخاص خود داری کنید.

**روانشناسی درک ویتش فنی واکنشهای افراد**

تا کنون چند مرتبه اتفاق افتاده که این جمله را شنیده باشید." من نمی توانم او را درک کنم "گاهی اوقات به نظر می رسد که همه ما تصور می کنیم که افراد مجازند تا در برابرمان رفتارهای غیر منطقی و پیش بینی نشده ای را به نمایش بگذارند و عده ی بسیار زیادی نیز بر این باورند که هیچ اشکالی ندارد که اطلاق از عملکرد رفتاری طرف مقابل نداشته باشند. حقیقت اینجاست که هیچ گاه یک شیوه ی کاربردی دقیق برای پیش بینی رفتارهای انسان وجود نداشته است – البته تا کنون.
لوا هر یابارد تکنیکی را ایجاد کرده که در مورد کلیه ی انسان ها کاربرد دارد و هیچ استثنایی هم در آن وجود ندارد.از طریق پایگاه داده ای که او ایجاد می کند به طور دقیق می توان کلیه ی رفتارهای انسان های مختلف را پیش بینی کرده و در مورد واکنش هایی که ممکن است یک زوج، یکشرکای کاری، کارمند و کارفرما، و یا دو دوست در مقابل هم انجام دهند نظر داد و کلیه ی واکنش هایشان را به وضوح پیش بینی نمود.
با این آگاهی شما می توانید در صورت تمایل با آنها ارتباط برقرار کنید و با یا انجام چنین کاری خودداری نمایید.
با اتکا به این تکنیکه کلیه ریسک های که در معاملات اجتماعی احتمال وقوع آنها وجود دارد، به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا می کنند و یا به طور کلی ملغی می شوند. شما قادر خواهید بود به طور لغزش ناپذیری کنش ها و واکنش های افراد را پیش بینی نمایید.
با استفاده از اطلاعاتی که در این مقاله در اختیار شما قرار می دهیم مطمئن باشید که کلیه روابطتان از هر نظر پویا،ر پرانرژی، و زیباتر خواهند شد.
به خوبی می توانید تشخیص دهید که با چه کسی می توانید ارتباط برقرار کنید، باید از برقراری ارتباط با چه افرادی پرهیز نمایید.
حتی این توانایی را نیز پیدا می کنید که به دیگران هشدار دهید تا از فرار گرفتن در روابطی که برایشان مناسب نیست، جدأ خودداری نمایند.
با اتکا به این تکنیک به راحتی قادر خواهید بود تا پیش بینی کنید که افراد چگونه برخوردی را در شرایط مختلف از خود نشان می دهند. شما می توانید این کار را در هر مورد و در همه موارد انجام دهید.
روان سنخ – یک ابزار حیاتی که در تمام جنبه های زندگی افراد نقش ایفا می کند، مقیاسی است که نشان دهنده حال و هوای بی در پی و متناوبی است که به یک فرد می تواند در عرصه های مختلف زندگی خود تجربه کند. منظور از "روان "موقعیت احساسی فرد است. احساساتی نظیر ترس، خشم، غم، اشتیاق، و سایر احساساتی است که در افراد مختلف بروز کرده و بر روی این مقیاس بازتاب داده می شوند.استفاده همراهنه و کاربردی از این مقیاس، شما را قادر می سازد که لولا رفتار های دیگران را در بد درستی متوجه شده و سپس عکس العمل های آنی او را نیز پیش بینی نمایید.این مقیاس حرکت تزلولی احساسی افراد را از زمانی که در حسیاری کامل به سر میرند تا وقتی که به حالت نیمه آگاه می رسند و نهایتاً مرگ را تجربه می نمایند، مشخص می کند.
با در نظر گرفتن تمامی محاسباتی که در مورد انرژی موجود در زندگی و تست کردن آن وجود دارد، می توان ادعا کرد که این مقیاس قادر است کلیه رفتارهای انسانی را حتی زمانی که علائم حیاتی به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا کرده و فرد رو به مرگ است را پیش بینی کند.کلیه این سطوح روانی در همه افراد وجود دارد و تمام انسان ها آنها را به طرق متفاوت تجربه می کنند. زمانی که یک انسان به نقطه مرگ خود نزدیک می شود، می توان اظهار داشت که فرد در نوعی بی علائگی برمن فرار می گیرد و رفتارهای مشخصی را از خود بروز میدهد، که در مقیاس روان سنخی عدد ۱۵۰+ را به آن اختصاص می دهد.
زمانیکه فرد شگفتی بوده و ناراحت اجسام و افرادی است که آنها را از دست داده او شگفتی است. این قبیل افراد در موقع رفتارهای مشابهی را از خود بروز میدهد. مقیاس این موقعیت احساسی ۵۰+می باشد.
زمانیکه فرد پیش از اندازه شگفتی نیست و به این نتیجه رسیده که که به هر حال از دست دادن اطرافیان یک امر کاملاً طبیعی و در عین حال قریب الوقوع است، می توان گفت که احساسی مشابه ترس را تجربه می کند که با رقم ۰+۱ بر روی این مقیاس تمیز داده می شود. افرادی هم که در برابر چیزهایی که از دست داده اند دست به مبارزه می زنند، در شرایط روحی فرار می گیرند که به راحتی می توان خشم را به آنها نسبت داد.
بازتاب این حس بر روی مقیاس مورد نظر رقمی برابر با ۵۱+ می باشد. فردی هم که در درستی نمی داند که ممکن است یکی از نزدیکانش را از دست بدهد یا نه، در حالت سئزوه جویی و خصومت با دنیا به سر می برد و نوعی حس ناسازگاری و مخالفت و دشمنی را تجربه می کند. رقم مورد نظر ۰+۲ است.
ورای حس سئزوه جویی حساسی است که فرد نه آفتدر خوشحال است که مشتاق به رسیدن به چیزی باشد و نه آفتدر ناراحت و پشیمانی است که بخواند با چیزی مخالف کرده و خود را از آن دور نماید. این فرد حس ملال و خستگی را تجربه می کند. رقم مورد نظر ۵۲+ می باشد.
عدد ۰+۳ نیز به احساسی اطلاق می شود که فرد رفتارهای محافظانه از خود بروز میدهد و با هشازی و احتیاط کامل قصد رسیدن به اهدافش را دارد. عدد ۰+۴ معین می کند که فرد خوشحال، مشتاق و شاداب و سرزنده است. البته تعداد بسیار کمی از افراد هستند که به طور طبیعی در رده اخیر فرار می گیرند. جمع کل خصوصیات اکثریت قریب به اتفاق افراد در شرایط مختلف رقمی نزدیک به ۸۲+ می باشد.
به هر حال همه ی شما چنین احساساتی را به صورت عملی و کاربردی در زندگی خود تجربه کرده اید. به عنوان مثال آیا کودکی را مشاهده کرده اید که برای رسیدن به یک سکه چه تلاشی می کند؟ در ابتدا او خوشحال است، و تنها یک سکه می خواهد. اگر با عدم پذیرش خواسته اش مواجه شود، دلیل این عدم پذیرش را خواستار می شود. اگر در انجام این کار شکست بخورد و پیش از اندازه هم به دریافت آن ناز می نداشته باشد، خسته شده، حوصله اش سر می رود و می رود دنبال کار خودش؛ اما اگر پیش از اندازه به آن احتیاج داشته باشد، رفتارهای خصومت آمیز از خود بروز می دهد و دست به سئزوه جویی می زند. پس از شکست به این فکر فرو می رود که چرا محتاج یک سکه است، بعد شگفتی می شود و اگر باز هم از دادن سکه به او خودداری نماید، نوع حس بی علائگی به او دست می دهد و دیگر نامایی به گرفتن سکه ندارد.
حس بی میلی در واقع به عنوان واکنش به منظور خنثی سازی تمایلات درونی قلمداد می شود. کودکی که خطری او را تهدید می کند نیز به تربیب از بله های مقیاس روان سنخ پایین می آید. در ابتدا او نمی داند که خطری او را تهدید می کند و کاملاً شاد و خوشحال است. سپس کودک خطر را – اجازه دهید بگوییم که خطر به صورت نزدیک شدن یک سگ به او ایجاد می شود– مشاهده می کند، اما هنوز مطمئن نیست که خطر متوجه اوست و به کارهای خودش ادامه می دهد.
اسباب بازی هایش او را قدری "خسته "می کند، اما بازهم قدری بیسناک است و مطمئن نیست. سپس سگ به او نزدیک تر می شود.کودک اظهار تنفر کرده و قدری خصومت و دشمنی از خود نشان می دهد. سگ بازمه به او نزدیک تر می شود. کودک قدری ناراحت شده و تلاش می کند که به سگ آسیب وارد سازد. سگ به او نزدیک تر شده و تهدید بیشتری را به او وارد می سازد. کودک در این مرحله می ترسد، ترس بی فایده است، کودک شروع به گریه کردن می نماید. اگر سگ بازمه از تهدید او دست بر ندارد، کودک به مرحله ی میلی رسیده و منتظر می نشیند تا سگ او را گاز بگیرد.همه افراد از نظر مقیاس های روانی دارای نوعی روان ثابت و یا همینگی هستند. جایگاه افراد در طول زمانی که به موفقیت و یا شکست می رسند، بر روی مقیاس روان سنخ بالا و پایین می شود.
بیشترین تلاش پژوهشگران بر این است که رفتارهای انسان ها را بر روی مقیاس روان سنخ بریزند. محققان بر این باورند که اگر دسترسی فرد به اشیاء، حیوانات، و افرادی که به او کمک کرده اند تا کپیبت زندگی خود را بهبود بخشند، کاهش پیدا کند، این امر سبب می شود که ارقام موجود بر روی مقیاس روان سنخ، افت پیدا کند و شاهد سیر تزلولی آن باشیم.همچنین اگر فرد احساس کند که اشیاء، حیوانات، و افرادی که موفقیت حیات او را به خطر انداخته و زندگی اش را متزلزل می سازند، به او نزدیک شوند، باز هم در روند مقیاس های روانی او شاهد سیر تزلولی خواهیم بود.
باید توجه داشت که این مقیاس برای می توان از دو جنبه مورد بحث و بررسی فرار داد: یکی از منظر واکنش های آنی افراد و دیگری از لحاظ واکنش های مداوم و ثابت آنها.
به این معنا که ممکن است حال و هوای روانی یک فرد در عرض ۱۰ دقیقه به پایین ترین درجه مقیاس تحول پیدا کند؛ این مورد در گروه واکنش های آنی طبقه بندی می شود. در عین حال این امکان وجود دارد که فرد دیگری برای مدت زمانی قریب به ۱۰ سال در پایین ترین درجه از مقیاس روانی باقی مانده و به هیچ وجه حالت روانی او حتی به یک پله بالاتر نیز صعود نکند؛ این مورد در گروه واکنش های مداوم و ثابت جای می گیرد.
فردی که در زندگی خود شکست های بسیار زیادی را تجربه کرده باشد، درد و رنج های بسیار زیادی بر او منحل شده باشد، به صورت تثبیت شده در درجه های پایین مقیاس باقی خواهد ماند و می توان گفت که شرایط عادی او یک رقم پایین در مقیاس روان سنخی خواهد بود و اگر هم گاهی تنها با نوسانات نا محسوسی مواجه شود، بازهم به سرچاهی خود بازگشته و در همان رده باقی خواهد ماند.
همچنین نباید فراموش کرد که رفتارهای عمومی و متداول او نیز حول محور همان مقیاس خواهد چرخید.برش کنید یک حادثه عم انگیز برای کودکی اتفاق می افتد. این حادثه او را برای مدت زمان کوتاهی به غم و اندوه فرو می برد و موفقیت روانی او بر روی مقیاس به درجه ۵۰+ می رسد. این امر کاملاً طبیعی است اما از سوی دیگر فردی که کلاً درجه ثابت پائینی را در مقیاس روانی به خود اختصاص می دهد، به صورت مداوم در برابر کلیه وقایعی که در زندگی اش رخ می دهد، همان حس غم و اندوه را بروز داده و همیشه حول درجه ۵۰+ به سر می برد.
رفتارهای انسان ها را می توان به دو گروه تقسیم کرد: رفتار های آنی و رفتار های ثابت و دائمی.مقیاس روانی از هر نظر کامل می باشد. اولین درجه این مقیاس از احساسی زیر بی علائگی شروع می شود. به عبارت دیگر مربوط به زمانی می شود که فرد هیچ گونه احساسی را نسبت به چیزی که در پیش رویش قرار دارد، احساس نمی کند.
یک نمونه از این احساس بر می گردد به حس افراد در مورد بسب انمی. بسب انمی مفهومی ای است که افراد باید اهمیت بسیار زیادی به آن بدهند اما از آنجایی که از کنترول آنها خارج است و می تواند به راحتی به زندگی آنها پایان بخشد، حس فروری بی علائگی نسبت به آن دارند. آنها در حقیقت اسلأ احساس نمی کنند که این مسئله می تواند به عنوان یک مشکل بزرگ برای آنها محسوب شود. احساس بی علائگی نسبت به مقوله بسب انمی یک درجه بالاتر از نداشتن هیچ احساسی نسبت به آن است.
به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که بیشتر افراد در مورد مسائلی که باید اهمیت ویژه ای به آن بدهند اما از کنترول و اراده شان خارج است، معمولاً احساسی زیر بی علائگی از خود نشان می دهند. این نقطه دقیقاً همان جایی است که مقیاس روانی شروع می شود، که به آن سفر مطلق اطلاق می شود. البته باید توجه داشت که این درجه با درجه مرگ واقعی فاصله بسیار زیادی دارد. برای رسیدن به درجه های بالاتر فرد باید سطری به این شرح را در تربیب طی نماید: عدم وجود هر گونه احساس مرگ ذهنی، بی علائگی، غم، ترس، خشم، دشمنی، ملال و خستگی، اشتیاق و آرامش. البته میان هر یک از این درجات اصلی، احساسات فرعی دیگری نیز دخیل هستند، اما به صورت کلی می توان یک چنین چهارچوبی را برای آن در نظر گرفت.
زمانیکه یک فرد در مرحله بی علائگی به سر می برد، اگر حالت روانی او بهبود پیدا کند، حس هم در او پدیدار می شود. فردی که شگفتی است یا یک درجه ارتقا می تواند ترس را تجربه کند، فردی که می ترسد با یک درجه ارتقا می تواند خشم را تجربه نماید. فردی که خشمگین است با یک پله ترقی می تواند خصومت و دشمنی را احساس کند. فردی که سئزوه جویی و دشمنی می کند با یک درجه ارتقا می تواند ملال و خستگی را جایگزین دشمنی کند. ملال و خستگی نیز با یک درجه افزایش می تواند اشتیاق را در فرد ایجاد نماید. زمانی هم که یک فرد مشتاق، یک درجه بالاتر رود، می تواند به آرامش دست پیدا کند.
در حقیقت درجه ی زیر بی علائگی آفتدر پایین است که هیچ گونه وابستگی، احساس، مشکل، و عقوبتی در آن وجود ندارد و اصطلاحاً ذهن از همه چیز خالی است و در مقابل چیزهایی که به طور جدی مهم هستند، نمی تواند هیچ گونه

واکنشی از خود نشان دهد. خصوصیات موجود بر روی مقیاس رواننخستین محدودده، نقطه ای است که در آن هیچ گونه درد، علاقه، و هیچ چیز دیگری که برای فرد مهم باشد، احساس نمی شود؛ اما باید آگاه بود که در این نقطه خطرات زیادی متوجه فرد می شود. به این خاطر که او تحت شرایطی نیست که بتواند به درستی در برابر محرک های خارجی عکس العمل نشان دهد و بدون اینکه خودش متوجه باشد، همه چیز را از دست می دهد. به عنوان مثال کارگرهایی که در شرایط بسیار دشواری به سر می برند، ممکن است هیچ گونه احساس درد و زنجی نداشته باشند. این افراد دارای حسی در زیر بی علائگی هستند. به عنوان مثال اگر دستشان را ببرند، گویی که هیچ اتفاقی روی ندهد، ساده‌آنها مجدداً بر سر کار خود باز می گردند و به کارهای روزانه شان ادامه می دهند. پرستاران و پزشکان گاهی اوقات متعجب می کنند که چرا برخی از کارگراها برای سلامت خود هیچ گونه ارزشی قائل نیستند. برخی از کارگراها فقط در این فکر هستند که باید خرج و مخارج زندگی خود را تأمین کنند و دیگر برای خواست ها و نیازهای خودشان هیچ گونه ارزش و اهمیتی قائل نمی شوند. اگر یک پکن فردی پشت جرح‌قلب نبسته باشد و ناگهان اتفاقی روی دهد که بار بلند شده توسط جرح‌قلب ناعادل خود را از دست بدهد و این امکان وجود داشته باشد که بر روی گروهی از افراد بیفتد، این فرد هیچ نگرانی از خود بروز نمی دهد و هیچ کاری نمی کند که از وقوع این حادثه جلوگیری نماید. به عبارت دیگر می توان گفت که او یک قائل بالقوه است. او نمی تواند جلوی وقوع چیزی را بگیرد، او نمی تواند چیزی را تغییر دهد، و نمی تواند شروع کننده واکنشی باشد. شاید به ظاهر مشغول انجام دادن وظایفش باشد، اما در زمان بروز حادثه قادر به انجام هیچ گونه عکس العملی نبوده و منجر به بروز سانحه می شود. در اکثر حوادثی که در کارخانه ها و مراکز صنعتی به وقوع می پیوندد، دلیل ایجاد حادثه، وجود یک چنین افرادی است. زمانیکه اشتباهاتی در ادارجات رخ می دهد که میلیون ها تومان به سازمان لطمه وارد می سازد، همه این امین مسائل به دلیل وجود یک چنین افرادی رخ می دهند. بنابراین به هیچ وجه نباید تصور کنید که شرایطی که فرد در آن بی حس بوده، درد و رنج را تمیز نمی دهد و هیچ گونه احساسی را پدیدار نیست. می تواند به نفع اطرافیان باشد. اینطور نیست. فردی که در یک گفت چنین شرایطی قرار می گیرد، نمی تواند وقایع اطراف خود را کنترل کند. در واقع می توان گفت که تمام وجودش به اندازه کافی در امور دخیل نیستند که بتوانند به طور اصولی محرک های خارجی را مهار کنند. عکس العمل ای اینگونه افراد معمولاً عجیب بوده و تا حدی غیر قابل پیش بینی می باشند.گروه دیگری از افراد نیز هستند که در سطح بی علائگی به سر می برند. این سطح به اندازه خود نمودن یک تک می باشد، اما به هر حال فرد توانایی ابراز بی علائگی خود را دارد. انتظار می رود که خود فرد احساساتش را بروز دهد. این امکان وجود دارد که فرد به صورت مژمن دچار هم، ترس، خشم، خصومت، ملال قرار بگیرد و با صرفاً مشتاق باشد؛ اما اگر فرد خود را قادر به انجام کارهایی که در ذهن دارد، بینند، نوعی آرامش دائمی همراه با او خواهد بود. در کنار این آرامش او می تواند احساسات دیگر خود را نیز بروز دهد. البته شاید چندین حالت درست نباشد که انتظار داشته باشیم فرد در همه مواقع احساس آرامش داشته باشد. اگر فرد در شرایطی قرار بگیرد که لازم باشد گریه کند، اما توانایی گریه کردن را نداشته باشد، نمی توان گفت که او از نظر مقیاس های روانی در موقعیت مطلوبی قرار دارد. اغلب مقوله آرامش و بی احساسی با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند، البته اگر قدری دقیق تر شویم، به راحتی قادر به تشخیص این دو سطح از یکدیگر خواهیم بود. یک نگاه گذرا به شرایط فیزیکی فرد کافی است تا به ما نشان دهد که در چه وضعیتی قرار گرفته است. افرادی که در درجه بی حسی هستند به نوعی، بسیار قلمداد می شوند. در هر یک از این سطوح که ما احساسات مختلفی را تجربه می کنیم، یک فاکتور ارتباطی نیز وجود دارد. در مرحله بی حسی می توان گفت که فرد به هیچ وجه، هیچ گونه ارتباطی برقرار نمی کند. به نظر می رسد که اصلاً فرد آنجا نیست و کمتر اتفاق می افتد که در مورد مسائل مختلف صحبت کرده و از خود واکنش نشان دهد. حتی گاهی اوقات که ارتباط برقراری کنند، نحوه انجام این کار به نظر اطرافیان کاملاً عجیب است. این قبیل افراد کارهای نادرست را در زمان نیاز نادرست انجام می دهند. به عبارت دیگر می توان گفت زمانیکه افراد در هر یک از دره های مقیاس روانی قرار بگیرند از قبیل: بی حسی، بی علائگی، غم، ترس، خشم، خصومت، ملال، اشتیاق، و آرامش به طور خاصی ضحمت کرده و ارتباط برقرار می کنند، ملأفردی که همیشه در مورد چیزی عصبانی است، همیشه در همان وضعیت خشم و خشونت باقی خواهد ماند. البته بدی شرایط این فرد هیچ گاه به اندازه ی کسی نیست که در موقعیت بی حسی قرار داده اما به هر حال یک چنین فردی نیز می تواند دلیل بروز مشکل باشد و همانطور هم که می داند افرادی که عصبانی هستند به راحتی نمی توانند اوضاع و شرایط اطراف خود را به خوبی کنترل نمایند. مشخصات و نحوه ارتباط برقرار کردن این افراد واقعاً جالب است. هر یک از این افراد به طور خاصی سخن می گویند و در برقراری ارتباط، اسلوب و شیوه ی مخصوص به خودشان را دارند. البته یک سطح عقلی حقیقی برای نحوه گفتگو و برقراری ارتباط هر یک از این افراد وجود دارد. در حقیقت می توان گفت که ارتباط تنگاتنگی میان احساسات افراد و رفتار و گفته هایشان وجود دارد. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که هر شخصی یک سری رفتارهای مرتبط میون به شخصیت خودش را دارد که هر یک از آنها را می توان به یک درجه خاص در مقیاس روانی فردی او ربط داد. برخی چیزها هستند که برای آنها از اهمیت بالایی برخوردار هستند و برخی دیگر از مسائل هستند که در نظر آنها دارای هیچ گونه ارزشی نمی باشند. اگر این توانایی را دانشیده که می توانشید در داخل چشم های فردی که در درجه بی حسی قرار گرفته، وارد شوید، یک دنیا آیکی، کم مایه، اوهام آلود، واهی، مبهم را مشاهده می کردید. اگر می توانسید به داخل چشمان فردی که همیشه خشنگین است نفوذ کنید، با تهدیدیات متعددی مواجه میشدید. که برحمتان سراسر وجودش را فراگرفته اند، اما اگر این فرد در شرایطی روحی مناسبی قرار بگیرد باز هم احتمال عدم رویت این تهدیدیات وحشیگرانه و طغیان کننده وجود دارد. و اما وجود کسی که را که آرامش فرا گرفته، همه چیز در وجودش روشن و شفاف است، همه ی خواست ها مستحکم تر شده و همه چیز به واقیت نزدیک تر شده و به عینیت می رسند. مشاهده موارد بدیهیمقیاس سنجش روانی کاملاً مناسب برای اندازه گیری و ارزش یابی خصوصیات و شخصیت افراد است؛ اما برای اینکه این کار را به خوبی انجام دهید، پیش از هر چیز باید جایگاه فرد مورد نظر را بر روی این مقیاس مشخص کنید.برخی از رفتارها و احساسات شدید هستند که به راحتی می توان آنها را بر روی مقیاس سنجش روانی برده و جایگاه آنها را تعیین نمود. فرض کنید محسن وضعیت روانی درستی نداشته، یکمرتبه عصبانی می شود و یک کتاب را به سمت مریم پرتاب می کند. مریم هم در این لحظه ناراحت شده و زیر گریه می زند. خوب ساده است می توان مقیاس خشم را به محسن و ناراحتی را به مریم نسبت داد. اما همیشه شرایط به این آسانی نیست و نمی توان به راحتی واکنش های افراد را بر روی مقیاس روانی انتقال داد. حال این سوال پیش می آید که چگونه می توان حالت روانی طبیعی و متداول افراد را پیدا کرد؟ این امر تا حدود زیادی بستگی به آموزش های اجتماعی و رویکردهای گروهی دارد به همین دلیل مقوله ی جدیدی با نام " روان اجتماعی "به میان می آید. روان اجتماعی نه دائمی است نه آبی و در واقع نوعی بزتاب از تربیت و اسلوب اجتماعی اختیار شده از طرف فرد است که به واسطه آن خود را در مقابل دیگران ابراز می کند. شدت و قطعیت این امر تا کجا گسترده شده؟ فردی را که به طور کامل با او آشنا هستید را انتخاب کنید. موفقیت دائمی روانی او چیست؟ مقوله با نام " Obnosis " وجود دارد که از عبارت " مشاهده موارد عینی "شأت می گیرد. در عصر اخیر توده ی بسیار کمی به این مقوله توجه دارند. افسوس! چرا که این گزینه تنها راه مشاهده بیرومنشان است. یا این روش شما به هشی اجسام نگاه می کنید، به چیزی که در واقع در آنجا وجود دارد. خوشبختانه این حس ذاتی نیست و باید به مرور زمان آن را پرورش دهید و از اطراف خود اطلاعات مربوط را جمع آوری نمایید.چگونه می توانید افراد را آموزش دهید که اجسام را همانگونه که هستند، مشاهده کنند؟ خوب می توانید چیزی را پیش روی فرد مورد نظر قرار دهید و بعد هم از او بخواهید تا به شما بگوید که چه چیزی را مشاهده می کند. مریم در مقابل آنها می ایستد و می پرسید: " چه می بینید ؟اولین واکنش چیزی شبیه به این مورد بود: "خوب من احساس می کنم که او تجربیات بسیار زیادی دارد ""جدی؟ آیا واقعاً می توانی تجربیات او را ببینی؟ چه چیزی می بینی "" خوب از روی چین و چروک های ک دور چشم ها و دهانشان استفاده می توان گفت که او تجربیات زیادی را کسب کرده ""خوب دقیقاً چه چیزی را مشاهده می کنی ""خوب آنجا منوجه شدم، من چین و چروک های اطراف چشم و دهانش را می بینم ""خوبه "مرمی هیچ گونه پاسخی را که به وضوح قابل رویت نباشد را نمی پذیرد. یکی دیگر از بچه می گوید: "خوب من می توالم ببینم که او گوش دارد " .خوب اما از آنجایی که نشسته ای چگونه می توانی تشخیص دهی و ببینی که او دارای دو گوش است ""خوب نه، نمی شود ""خوب پس چه چیزی می بینی ""خوب من گوش سمت چپ او را می بینم ""خوبه "همچ گرنه حدس و گمان و فرضیه ای پذیرفته نخواهد شد."" او پرسید: "خوبی گوته "" پرسید خوب در مقایسه با چه چیزی ""خوب او خیلی صاف تر از همه افرادی که تا کنون دیده ام ایستاده است "" آیا آن افراد دیگر الان اینجا هستند؟ ""خوب نه ، اما یاد آنها در ذهن من هستند.""هه، نشد، پرسید خوب در مقایسه با چپ؟ در مقایسه با چه چیزی که می توانی در حال حاضر ببینی ""خوب در مقایسه با شما، او کمی راست تر ایستاده اما شما قدری قوز کرده اید "" در همین لحظه ""باهه "" بسیار خوب "هدف از انجام یک چنین تمرینی این است دانش پژوهان به نقطه ای برسند که زمانیکه به یک جسم و یا حتی انسان نگاه می کنند، دقیقاً همان چیزی را ببینند که وجود دارد. نه کسری از چیزی که ممکن است آنجا وجود داشته باشد. فقط باید چیزی که آنجا وجود دارد را ببینند، قابل رویت و واضح. کار ساده ای است اما نیازمند تلاش است. مقوله ی دیگری که بد نیست در این قسمت اشاره کونمای به آن داشته باشیم این است که شما می توانید اطلاعات جالبی را از روی حرکات چشمی افراد در مورد حالت روانی مژمن آنها بدست آورید. کسی که هیچ حسی نسبت به زندگی ندارد، برای دقیق طولانی می تواند به یک جسم خیره شود و به طور ثابت آرا نگاه کند؛ اما حقیقت اینجاست که او قادر به مشاهده هیچ چیز نیست. او اصلاً متوجه نیست که جسمی در پیش رویش قرار گرفته است. اگر شما یک جسم سنگین را روی سرش بیندازید، باز هم نظفه تمرکز چشم هایش تغییر نکرده و در همان حالت اولی باقی خواهد ماند.زمانیکه فرد در حالت غم و اندوه قرار گرفته باشد، حالت افسرده گی به او طبع کرده و نگاهش "سر زیر "می شود. معمولاً این افراد نگاه خود را بر روی زمین و یا یک آشنالی که ممکن است بر روی زمین افتاده باشد، معطوف می کنند. زمانی هم که احساس فرد تبدیل به ترس می شود، بازهم قدری حالت پائین را دارد؛ اما گاه و بی گاه نگاه او به این طرف و آنطرف نیز متغایل می شود.در نقطه ترس، یک مشخصه بارز این است که شخص نمی تواند مستقیماً به چهره شما نگاه کند. او با شما صحبت می کند اما مرکز تمرکز چشم هایش صورت شما نیست. ممکن است باهائیان را نگاه کند. —حیاتی مدت زمان بسیار کوتاهی- سپس سرشان را نگاه کند (شاید شما تصور کنید که یک هوایبدا در حال رد شدن از بالای سرشان است) اما مجدداً نگاهش را از روی سرشان پر دانته و به شانه هایبان خیره می شود. البته همه این نکات نگاه ها در یک چشم به هم زدن انجام خواهند گرفت. در یک مدت زمان بسیار کوتاه او به همه جا نگاه می کند الا به شما. طرز حرکت چشم های افراد می تواند به شما کمک کند که وضعیت روانی اش را بر روی مقیاس سنجش روانی معین نمایید. حال تویب به خشم و عصبانیت می رسد. در این حالت فرد به صورت خودآگاه، نگاهش را از شما می گیرد. او به هیچ وجه به شما نگاه نمی کند و این کار را کاملاً به طور عمدی انجام می دهد. او می خواهد به صورت آشکارا به شما تفهیم کند که جای هیچ گونه بحث و گفتگویی وجود ندارد و ارتباط به پایان رسیده، اگر هم در موارد خشونت کمتر گاهی نگاه می شما بیندازد، به عنوان یک نشانه به شما نگاه می کند و صرفاً قصد دارد به شما هشدار دهد. که در معرض خطر هستید.زمانی که احساس ملال و خستگی به شما دست می دهد، باز هم چشمانتان سرگردان هستند و به این طرف و آن طرف نگاه می کنید، البته نه به شدت و سرعتی که در مرحله ترس به آن اشاره شد. همچنین از نگاه

کردن به طور مستقیم در چشم های طرف مقابل نیز هیچ ابایی وجود ندارد. طرف مقابل هم جزء یکی از هزاران چیزی قللمداد می شود که فرد به آنها نگاه می اندازد، اگر با اطلاعاتی در این زمینه آشنا بشوید و در تشخیص چهره ها و عواطفی که در آنها رخنه کرده، مهارت پیدا کنید، به راحتی قادر خواهید بود که حالت روانی همه افراد را بر روی مقیاس سنجش روانی معین نمایید. البته معمولاً کسی که تمایل به انجام چنین کاری دارد باید یک سری پرسش های کلاسه شده را در ذهن داشته باشد و همچنین یک برگ کاغذ نیز تهیه کرده و پاسخ هایی را که بدست می آورد را جمع آوری نماید. چنین فردی باید به خوبی متوجه باشد که تنها دلیلی که او از اطرافیان خود سوال می کند این است که قصد دارد موفقیت آنها را بر روی مقیاس مورد نظر تعیین کند. سوال های او باید پرسش های سنجیده ای باشند که از طریق اطلاعات آماری و اجتماعی بدست آمده اند. مطرح کردن این سوالات به او کمک می کند تا توانایی تعیین حالت روانی آنی و یا ثابت و دائمی افراد را پیدا کند. در این قسمت چند نمونه ذکر شده پرسش هایی که برای انجام این تمرین می توان مطرح نمود؛
**پارزترین چیزی که در من می بیني چیست**
**؟**
**آخرين مرتبه ای که مهربان را کوتاه کردی، چه زمانی بود**
**؟**
**۱۴**
**نفسور ميکنی که مردم در حال حاضر به اندازه ۵۰ سال پیش کار می کنند**
**؟**
**آدر ايندا ممکن است فرد تصور کند که مورد مصاحبه قرار می گیرد.**
درصد بسیار زیادی از موارد مورد بررسی اعلام کرده اند که از پاسخگویی به پرسش ها لذت برده و آن را کار جالبی تلقی می کنند.کسی که تصمیم به انجام یک چنین کاری می گیرد، می بایست به این مورد توجه داشته باشد.
**حدائق باید با ۱۵ نفر مصاحبه کنید.**
**۵**
**نفر اول را مطابق با همان حالت روانی طبعی نمره دهید، ۵**
**نفر را زیرحالت روانی طبعی و ۵**
**نفر را بالاتر از حالت روانی طبعی**
**؟**
**حال هدف از انجام یک چنین کاری چیست؟**
**تمایل به برقراری ارتباط با هر کس تنها به یک دلیل.**
**برای شروع ممکن است افراد قدری گزینشی موارد مورد بررسی خود را انتخاب کنند.**
به عنوان مثال فقط بپروژه ها، با افراد که اصلاً عصبانی به نظر نمی رسند، با افرادی که تمیز به نظر می رسند؛ اما به تدریج با هر کسی که برخورد کنند می توانند پرسش و پاسخ خود را شروع کنند، حتی کسی که به نظر می رسد جداد و با حتی مسلح است. توانایی این افراد در مواجهه با انسان های مختلف تا حد بسیار زیادی افزایش پیدا می کند و به هر فرد تنها به عنوان یک سوژه برای صحبت کردن نگاه می کنید. دیگر هدفان این می شود که تنها جایگاه افراد را بر روی مقیاس نواخت سنجی معین کنید و این کار را بدون وجود هیچ گونه تعلل و یا تبصره و قانوتی انجام خواهید داد. پس از مدتی شما این مهارت را پیدا می کنید که هر کسی را که بخواهید بر روی مقیاس برده و درجه کلاماً منطقی و مفادمند کنید ای نیز به آنها بدهید. شما قادر خواهید بود که این کار را تحت هر گونه شرایطی انجام دهید. این کار خیلی مفید و در عین حال جذاب می باشد. توانایی تشخیص حالت روانی طبیعی افراد در یک نگاه، و درک حال و هوای دائمی آنها مزایای بسیار زیادی در طرز برخورد شما با آنها به شما می دهد. این امر مهارتی را به شما می دهد که ازکش وقت گذاشتن و صرف انرژی و تلاش کردن را دارد.

روانشناسی درک و پیش بینی واکنشهای افراد

تا کنون چند مرتبه اتفاق افتاده که این جمله را شنیده باشید؛
**؟**
**من نمی توانم او را درک کنم**
**؟**
**گاهی اوقات به نظر می رسد که همه ما تصور می کنیم که افراد مجازند تا در برابرم رفتارهای غیر منطقی و پیش بینی نشده ای را به نمایش بگذارند و عده ای بسیار زیادی نیز بر این باورند.**
که هیچ اشکالی ندارد که اطلاعاتی از عملکرد رفتاری طرف مقابل نداشته باشند. حقیقت اینجاست که هیچ گاه یک شیوه ی کاربردی دقیق برای پیش بینی رفتارهای انسان وجود نداشته است - البته تا کنون.
.
**ران هوارده تکنیکی را ایجاد کرده که در مورد کلی ای انسان ها کاربرد دارد و هیچ استثنایی هم در آن وجود ندارد.**
**طریق پایگاه داده ای که او ایجاد می کند به طور دقیق می توان کلی ی رفتارهای انسان های مختلف را پیش بینی کرده و در مورد واکنش هایی که ممکن است یک زوج، شرکای کاری، کارمند و کارفرما، و یا دو دوست در مقابل هم انجام دهند نظر داد و کلیه ی واکنش هایشان را به وضوح پیش بینی نمود.**
**با این آگاهی شما می توانید در صورت تمایل با آنها ارتباط برقرار کنید و با آن انجام چنین کاری خودداری نمایید.**
**با انکا به این تکنیک کلیه ریسک های که در تعاملات اجتماعی احتمال وقوع آنها وجود دارد، به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا می کنند و یا به طور کلی ملغی می شوند.**
**شما قادر خواهید بود به طور لوش نابذیری کشش ها و واکنش های افراد را پیش بینی نمایید.**
**با استفاده از اطلاعاتی که در این مقاله در اختیار شما قرار می دهیم، مطمئن باشید که کلیه روابطتان از هر نظر پویا، پربازتر، و زیباتر خواهند شد.**
**به خوبی می توانید تشخیص دهید که با چه کسی می توانید ارتباط برقرار کنید، و باید از برقراری ارتباط با چه افرادی بپرهیز نمایید.**
**حتی این توانایی را نیز پیدا می کنید که به دیگران هشدار دهید تا از قرار گرفتن در روابطی که برایشان مناسب نیست، جداً خودداری نمایند.**
**با انکا به این تکنیک به راحتی قادر خواهید بود تا پیش بینی کنید که افراد چگونه برخوردی را در شرایط مختلف از خود نشان می دهند.**
**شما می توانید این کار را در هر مورد و در همه موارد انجام دهید.**
**روان سنج -**
یک ابزار حیاتی که در تمام جنبه های زندگی افراد نقش ایفا می کند، مقیاس است که نشان دهنده حال و هوای بی در پی و متفاوتی است که یک فرد می تواند در عرصه های مختلف زندگی خود تجربه کند. منظور از "روان" موقعیت احساسی فرد است. احساساتی نظیر ترس، غشم، غم، اشتیاق، و سایر احساساتی است که در افراد مختلف بروز کرده و بر روی این مقیاس بازتاب داده می شوند.استفاده ماهرانه و کاربردی از این مقیاس، شما را قادر می سازد که اولاً رفتار دیگران را در به درستی متوجه شده و سپس عکس العمل های آنی او را نیز پیش بینی نمایید. این مقیاس حرکت ثوابی احساسی افراد را از زمانی که در هشایر کامل به سر میزند تا وقتی که به حالت نیمه آگاه می رسند و نهایتاً مرگ را تجربه می نمایند، مشخص می کند. با در نظر گرفتن تمامی محاسباتی که در مورد انرژی موجود در زندگی و تست کردن آن وجود دارد، می توان ادعا کرد که این مقیاس قادر است کلیه رفتارهای انسانی را حتی زمانی که علائم حیاتی به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا کرده و فرد رو به مرگ است را پیش بینی کند. کلیه این سطوح روانی در همه افراد وجود دارد و تمام انسان ها آنها را به طرق متفاوت تجربه می کنند. زمانی که یک انسان به نقطه مرگ خود نزدیک می شود، می توان اظهار داشت که فرد در نوعی بی علائگی مزمن قرار می گیرد و رفتارهای مشخصی را از خود بروز میدهد، که در مقیاس روان سنجی عدد "۵۰" را به آن اختصاص می دهند. زمانیکه فرد غمگین بوده و ناراحت اجسام و افرادی است که آنها را از دست داده او غمگین است. این قبیل افراد در خیلی از مواقع رفتارهای مشابهی را از خود بروز میدهند. مقیاس این موقعیت احساسی "۵۰" می باشد. زمانیکه فرد پیش از اندازه غمگین نیست و به این نتیجه رسیده که به هر حال از دست دادن اطرافیان یک امر کاملاً طبیعی و در عین حال قریب الوقوع است، می توان گفت که احساسی مشابه ترس را تجربه می کند که با رقم "۰۱" بر روی این مقیاس نمایش داده می شود. افرادی هم که در برابر چیزهایی که از دست داده اند دست به مبارزه می زنند، در شرایط روحی قرار می گیرند که به راحتی می توان خشم را به آنها نسبت داد. بازتاب این حس بر روی مقیاس مورد نظر رقمی برابر با "۵۱" می باشد. فردی هم که به درستی نمی داند که ممکن است یکی از نزدیکانش را از دست بدهد یا نه، در حالت سبزه جویی و خصومت با دنیا به سر می برد و نوعی حس ناسازگاری و مخالفت و دشمنی را تجربه می کند. رقم مورد نظر "۰۲" است.
روای حسن سبزه جویی حسنی است که فرد نه اقتدر خوشحال است که مشتاق به رسیدن به چیزی باشد و نه آتقدد ناراحت و پشیمان است که بخواهد با چیزی مخالف کرده و خود را از آن دور نماید. این فرد حسن ملال و خشکی را تجربه می کند. رقم مورد نظر "۵۲" می باشد. عدد "۰۳" نیز به احساسی ملالونی می شود که فرد رفتارهای محافظانه از خود بروز میدهد و با هشایر و احتیاط کامل قصد رسیدن به اهدافش را دارد. عدد "۰۴" معین می کند که فرد خوشحال، مشتاق و شاداب و سرزنده است. البته تعداد بسیار کمی از افراد هستند که به طور طبیعی در رده اخیر قرار می گیرند. جمع کل خصوصیات اکثریت قریب به اتفاق افراد، در شرایط مختلف رقمی نزدیک به "۸۲" می باشد. به هر حال همه ی شما چنین احساساتی را به صورت عملی و کاربردی در زندگی خود تجربه کرده اید. به عنوان مثال آیا کودکی را مشاهده کرده اید که برای رسیدن به یک سکه چه تلاشی می کند؟ در ابتدا او خوشحال است، و تنها یک سکه می خواهد. اگر با عدم پذیرش خواسته اش مواجه شود، دلیل این عدم پذیرش را خواستار می شود. اگر در انجام این کار شکست بخورد و پیش از اندازه هم به دریافت آن تیار نباشد، خسته شده، حوصله اش سر می رود و می رود دنبال کار خودش؛ اما اگر پیش از اندازه به آن احتیاج داشته باشد، رفتارهای خصومت آمیز از خود بروز می دهد و دست به سبزه جویی می زند. پس از شکست به این فکر فرو می رود که چرا محتاج یک سکه است، بعد غمگین می شود و اگر باز هم از دادن سکه به او خودداری نماید، نوعی حس بی علائگی به او دست می دهد و دیگر تمایلی به گرفتن سکه ندارد. حس بی میلی در واقع به عنوان نوعی واکنش به منظور ختنی سازی نمایلات دورنی قللمداد می شود. کودکی که خطری او را تهدید می کند نیز به ترتیب از بله های مقیاس روان سنج پایین می آید. در ابتدا او نمی داند که خطری او را تهدید می کند و کاملاً شاد و خوشحال است. سپس کودک خطر را - اجازه دهید بگوئیم که خطر به صورت نزدیک شدن یک سگ به او ایجاد می شود- مشاهده می کند، اما هنوز مطمئن نیست که خطر متوجه اوست و به کارهای خودش ادامه می دهد. اسباب بازی هایش او را قدری "خسته" می کند، اما بازهم قدری بینامدک است و مطمئن نیست. سپس سگ به او نزدیک تر می شود. کودک اظهار تفر کرده و قدری خصومت و دشمنی از خود نشان می دهد. سگ بازهم به او نزدیک تر می شود. کودک قدری ناراحت شده و تلاش می کند که به سگ آسیب وارد سازد. سگ به او نزدیک تر شده و تهدید بیشتری را به او وارد می سازد. کودک در این مرحله می ترسد، ترس بی فایده است، کودک شروع به گریه کردن می نماید. اگر سگ بازهم از تهدید او دست بر ندارد، کودک به مرحله بی میلی رسیده و منتظر می نشیند تا سگ او را گاز بگیرد.همه افراد از نظر مقیاس های روانی دارای نوعی روان ثابت و یا همیشگی هستند. جایگاه افراد در طول زمانی که به موفقیت و یا شکست می رسند، بر روی مقیاس روان سنج بالا و پایین می شود. پیشترین تلاش پژوهشگران بر این است که رفتارهای انسان ها را بر روی مقیاس روان سنج برزند. محققان بر این باورند که اگر دسترسی فرد به اشیاء، حیوانات، و افرادی که به او کمک کرده اند تا کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند، کاهش پیدا کند، این امر سبب می شود که ارقام موجود بر روی مقیاس روان سنج، افت پیدا کند و شاهد سیر نزولی آن باشیم.همچنین افراد که احساسی کند که اشیاء، حیوانات، و افرادی که موفقیت حیات او را به خطر انداخته و زندگی اش را متزلزل می سازند، به او نزدیک شوند باز هم در رونده مقیاس های روانی او شاهد سیر نزولی خواهیم بود. باید توجه داشت که این مقیاس را می توان از دو جنبه مورد بحث و بررسی قرار داد: یکی از منظر واکنش های آنی افراد و دیگری از لحاظ واکنش های مدام و ثابت آنها. به این معنا که ممکن است حال و هوای روانی یک فرد در عرض ۱۰ دقیقه به پایین ترین درجه مقیاس تبدیل شده؛ این مورد در گروه واکنش های آنی طبقه بندی می شود. در عین حال این امکان وجود دارد که فرد دیگری برای مدت زمانی قریب به ۱۰ سال در پایین ترین درجه از مقیاس روانی باقی مانده و به هیچ وجه حالت روانی او حتی به یک پله بالاتر نیز صعود نکند؛ این مورد در گروه واکنش های مدام و ثابت جای می گیرد. فردی که در زندگی خود شکست های بسیار زیادی را تجربه کرده باشد، درد و رنج های بسیار زیادی بر او متحمل شده باشد، به صورت تثبیت شده در درجه های پایین مقیاس باقی خواهد ماند و می توان گفت که شرایط عادی او یک رقم پایین در مقیاس روان سنجی خواهد بود و اگر هم گاهی تنها با نوسانات نا محسوس مواجه شود، بازهم به سرچای خود بازگشته و در همان رده باقی خواهد ماند. همچنین نباید فراموش کرد که رفتارهای عمومی و متداول و نیز حول محور همان مقیاس خواهد چرخید. فرض کنید یک حادثه هم انگیز برای کودکی اتفاق می افتد. این حادثه او را برای مدت زمان کوتاهی به غم و اندوه فرو می برد و موقعیت روانی او بر روی مقیاس به درجه "۵۰" می رسد. این امر کاملاً طبیعی است اما از سوی دیگری فردی که کلاً درجه ثابت پایینی را در مقیاس روانی به خود اختصاص می دهد، به صورت مدام در برابر کلیه وقایعی که در زندگی اش رخ می دهد، همان حس غم و اندوه را بروز داده و همیشه حول درجه "۵۰" به سر می برد. رفتارهای انسان ها را می توان به دو گروه تقسیم کرد: رفتار های آنی و رفتار های ثابت و دائمی.مقیاس روانی از هر نظر کامل می باشد. اولین

درجه این مقیاس از احساسی زیر بی علائگی شروع می شود. به عبارت دیگر مربوط به زمانی می شود که فرد هیچ گونه احساسی را نسبت به چیزی که در پیش رویش قرار دارد، احساس نمی کند.
یک نمونه از این احساس بر می گردد به حس افراد در مورد بسب انتمی. بسب انتمی مفهومی است که افراد باید اهمیت بسیار زیادی به آن بدهند اما از آنجایی که در کنترل آنها خارج است و نمی توانند به راحتی به زندگی آنها پایان بخشد، حسی فروری بی علائگی نسبت به آن دارند. آنها در حقیقت احساساً حس نمی کنند که این مسئله می تواند به عنوان یک مشکل بزرگ برای آنها محسوب شود. احساس بی علائگی نسبت به مقوله بسب انتمی یک درجه بالاتر از ناداشتن هیچ احساسی نسبت به آن است. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که بیشتر افراد در مورد مسائلی که باید اهمیت ویژه ای به آن بدهند اما از کنترل و اراده شان خارج است، معمولاً احساسی زیر بی علائگی از خود نشان می دهند. این نقطه دقیقاً همان جایی است که مقیاس روانی شروع می شود، که به آن سفر مطلق اطلاق می شود. البته باید توجه داشت که این درجه با درجه هر مرگ واقعی فاصله بسیار زیادی دارد. برای رسیدن به درجه های بالاتر فرد باید سطوحی به این شرح را به ترتیب طی نماید: عدم وجود هر گونه احساس سرگ ذمنی؛ بی علائگی؛ غم ترس، خشم، دشمنی، ملال و حسنگی، اشتیاق و آرامش. البته میان هر یک از این درجات اصلی، احساسات فرعی دیگری نیز دخیل هستند، اما به صورت کلی می توان یک چنین چهارچوبی را برای آن در نظر گرفت.
زمانیکه یک فرد در مرحله بی علائگی به سر می برد، اگر حالت روانی او بهبود پیدا کند، خشم غم در او پدیدار می شود. فردی که غمگین است یا یک درجه ارتقا می تواند ترس را تجربه کند. فردی که می ترسد با یک درجه ارتقا می تواند خشم را تجربه نماید. فردی که خشمگین است با یک پله ترقی می تواند خصومت و دشمنی را احساس کند. فردی که سبزه جویی و دشمنی می کند با یک درجه ارتقا می تواند ملال و حسنگی را جایگزین دشمنی کند. ملال و حسنگی نیز با یک درجه افزایش می تواند اشتیاق را در فرد ایجاد نماید. زمانی هم که یک فرد مشتاق، یک درجه بالاتر رود می تواند به آرامش دست پیدا کند. در حقیقت درجه ی زیر بی علائگی آنگهد پایین است که هیچ گونه واکنشگی، احساس، مشکل و عقوبتی در آن وجود ندارد و اصطلاحاً ذهن از همه چیز خالی است و در مقابل چیزهایی که به طور جدی مهم هستند، نمی تواند هیچ گونه واکنشی از خود نشان دهد. خصوصیات موجود بر روی مقیاس روانیتختین محدود، نقطه ای است که در آن هیچ گونه درد، علاقه، و هیچ چیز دیگری که برای فرد مهم باشد، احساس نمی شود؛ اما باید آگاه بود که در این نقطه خطرات زیادی موجه فرد می شود. به این خاطر که او تحت شرایطی نیست که بتواند به درستی در برابر محرک های خارجی عکس العمل نشان دهد و بدون اینکه خودش موجه باشد، همه چیز را از دست می دهد. به عنوان مثال کارگرهایی که در شرایط بسیار دشواری به سر می برند، ممکن است هیچ گونه احساس درد و زنجی نداشته باشند. این افراد دارای حسی در زیر بی علائگی هستند. به عنوان مثال اگر دستشان را برنده، گریه می هیچ اتفاقی روی ندهد است، مجدداً بر سر کار خود باز می گردند و به کارهای روزانه شان ادامه می دهند. پرستاران و پزشکان گاهی اوقات تعجب می کنند که چرا برخی از کارگرها برای سلامت خود هیچ گونه ارزشی قائل نیستند. برخی از کارگرها فقط در این فکر هستند که باید خرج و مخارج زندگی خود را تأمین کنند و دیگر کاری خواست ها و نیازهای خودشان هیچ گونه ارزش و اهمیتی قائل نمی شوند. اگر یک چنین فردی پشت جرتقیل نشسته باشد و ناگهان اتفاقی روی دهد، که بار بلند شده توسط جرتقیل تعادل خود را از دست بدهد و این امکان وجود داشته باشد که بر روی گروهی از افراد بیفتد، این فرد هیچ نگرانی از خود بروز نمی دهد و هیچ کاری نمی کند که از وقوع این حادثه جلوگیری نماید. به عبارت دیگر می توان گفت که او یک قائل بالقوه است. او نمی تواند جلوی وقوع چیزی را بگیرد، او نمی تواند چیزی را تغییر دهد، و نمی تواند شروع کننده واکنشی باشد. شاید به ظاهر مشغول انجام دادن وظایفش باشد، اما در زمان بروز حادثه قادر به انجام هیچ گونه عکس العملی نبوده و متجر به بروز سانحه می شود. در اکثر حوادثی که در کارخانه ها و مراکز صنعتی به وقوع می پیوندد، دلیل ایجاد حادثه، وجود یک چنین افرادی است. زمانیکه اشیاهائی در ادرجات رخ می دهد که میلیون ها تومان به سازمان قطعه وارد می سازد، همه ی این مسائل به دلیل وجود یک چنین افرادی رخ می دهند. بنابراین او هیچ وجه نباید تصور کنید که شرایطی که فرد در آن بی حس بوده، درد و زنج را نیز نمی دهد و هیچ گونه احساسی را پذیرا نیست، می تواند به نفع اطرافیان باشد. اینطور نیست. فردی که در یک چنین شرایطی قرار می گیرد، نمی تواند واقع اطراف خود را کنترل کند. در واقع می توان گفت که تمام وجودش به اندازه کافی در امور دخیل نیستند که بتوانند به طور اصولی محرک های خارجی را مهار کنند. عکس العمل اییگونه افراد معمولاً عجیب بوده و تا حدی غیر قابل پیش بینی می باشند. گروه دیگری از افراد نیز هستند که در سطح بی علائگی به سر می برند. این سطح به اندازه خود خطرناک می باشد، اما به هر حال فرد توانایی ابراز بی علائگی خود را دارد. انتظار می رود که خود فرد احساساتش را بروز دهد. این امکان وجود دارد که فرد به صورت مزم دچار غم، ترس، خشم، خصومت، ملال قرار بگیرد و با صرفاً مشتاق باشد، اما اگر فرد خود را قادر به انجام کارهایی که در ذهن دارد، ببیند، نوعی آرامش دائمی خواهد با او خواهد بود. در کنار این آرامش او می تواند احساسات دیگری خود را نیز بروز دهد. البته شاید چندان درست نباشد که انتظار داشته باشیم فرد در همه مواقع احساس آرامش داشته باشد. اگر فرد در شرایطی قرار بگیرد که لازم باشد گریه کند، اما توانایی گریه کردن را نداشته باشد، نمی توان گفت که او نظر مقیاس های روانی در موقعیت مطلوبی قرار دارد. اغلب مقوله آرامش و بی احساسی با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند. البته اگر قدری دقیق تر شویم، به راحتی قادر به تشخیص این دو سطح از یکدیگر خواهیم بود. یک نگاه گذرا به شرایط فیزیکی فرد کافی است تا به ما نشان دهد که در چه وضعیتی قرار گرفته است. افرادی که در درجه بی حسی هستند نوعی، بسیار قلندمدام می شوند. در هر یک از این سطوح که ما احساسات مختلفی را تجربه می کنیم، یک فاکتور ارتباطی نیز وجود دارد. در مرحله بی حسی می توان گفت که فرد به هیچ وجه، هیچ گونه ارتباطی برقرار نمی کند. به نظر می رسد که اصلاً فرد آنجا نیست و کمتر اتفاق می افتد که در مورد مسائل مختلف صحبت کرده و از خود واکنش نشان دهد. حتی گاهی اوقات که ارتباط برقراری می کنند، نحوه انجام این کار به نظر اطرافیان کاملاً عجیب است. این قبیل افراد کارهای نامدرست را در زمان های نادرست انجام می دهند. به عبارت دیگر می توان گفت زمانیکه افراد در هر یک از دره های مقیاس روانی قرار بگیرند از قبیل: بی حسی؛ بی علائگی، غم ترس، خشم، خصومت، ملال، اشتیاق، و آرامش به طور خاصی ضحمت کرده و ارتباط برقرار می کنند. مثلاً فردی که همیشه در مورد چیزی عصبانی است، همیشه در همان وضعیت خشم و خنوت باقی خواهد ماند. البته بدی شرایط این فرد هیچ گاه به اندازه ای کسی نیست که در موقعیت بی حسی قرار دارد؛ اما به هر حال یک چنین فردی نیز می تواند دلیل بروز مشکل باشد و همانطور هم که می داند افرادی که عصبانیت هستند به راحتی نمی توانند اوضاع و شرایط اطراف خود را به خوبی کنترل نمایند. مشخصات و نحوه ارتباط برقرار کردن این افراد واقعاً جالب است. هر یک از این افراد به طور خاصی سخن می گویند و در برقراری ارتباط، اسلوب و شیوه ی مخصوص به خودشان را دارند. البته یک سطح منطقی حقیقی برای نحوه گفتگو و برقراری ارتباط هر یک از این افراد وجود دارد. در حقیقت می توان گفت که ارتباط نتگانتگی میان احساسات افراد و رفتار و گفته هایشان وجود دارد. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که هر شخصی یک سری رفتارهای معین مربوط به شخصیت خودش را دارد که هر یک از آنها را می توان به یک درجه خاصی در مقیاس روانی فردی او ربط داد. برخی چیزها هستند که برای آنها از اهمیت بالایی برخوردار هستند و برخی دیگر از مسائل هستند که در نظر آنها دارای هیچ گونه ارزشی نمی باشند. اگر این توانایی را داشتید که می توانستید در داخل چشم های فردی که در درجه بی حسی قرار گرفته، وارد شوید، یک دنیای آجکی، کم مایه، اوهام آلود، واهی، مبهم را مشاهده می کردید. اگر می توانستید به داخل چشمشان فردی که همیشه خشمگین است نفوذ کنید، یا تهدیدات متعددی مواجه میشدید که بیرحمانه سر تا سر وچوشت را فرا گرفته اند، اما اگر این فرد در شرایطی روحی مناسبی قرار بگیرد باز هم احتمال عدم رویت این تهدیدات وحشیگرانه و طغیان کننده وجود دارد. و اما وجود کسی که را که آرامش فرا گرفته؛ همه چیز در وجودش روشن و شفاف است، همه ی خواست ها مستحکم تر شده و همه چیز به وقیعت نزدیک تر شده و به عینیت می رسند. مشاهده موارد بدیهی مقیاس سختی روانی ابرازی کاملاً مناسب برای اندازه گیری و ارزش یابی خصوصیات و شخصیت افراد است؛ اما برای اینکه این کار را به خوبی انجام دهید، پیش از هر چیز باید جایگاه فرد مورد نظر را بر روی این مقیاس مشخص کنید.برخی از رفتارها و احساسات شدید هستند که به راحتی می توان آنها را بر روی مقیاس سختش روانی برده و جایگاه آنها را تعیین نمود. فرض کنید محسن وضعیت روانی درستی نداشته، یکمرتبه عصبانی می شود و یک کتاب را به سمت مریم پرتاب می کند. مریم هم در این لحظه ناراحت شده و زیر گریه می زند. خوب ساده است می توان مقیاس خشم را به محسن و ناراحتی را به مریم نسبت داد. اما همیشه شرایط به این آسانی نیست و نمی توان به راحتی واکنش های افراد را بر روی مقیاس روانی انتقال داد. حال این سوال پیش می آید که چگونه می توان حالت روانی طبیعی و متداول افراد را پیدا کرد؟ این امر تا حدود زیادی بستگی به آموزش های اجتماعی و رویکردهای گروهی دارد به همین دلیل مقوله ی جدیدی با نام "روان اجتماعی" به میان می آید. روان اجتماعی نه دائمی است نه آثنی و در واقع نوعی بازتاب از تربیت و اسلوب اجتماعی اشخاص در طرف فرد است که به واسطه آن خود را در مقابل دیگران ابراز می کند. شدت و قویت این امر تا کجا گسترده شده؟ فردی را که به طور کامل با او آشنا هستید را انتخاب کنید. موفقیت دائمی روانی او چیست؟ مقوله با نام" Obnosis "وجود دارد که از عبارت" مشاهده موارد عینی"نشأت می گیرد. در عصر اخیر نموده ی بسیار کمی به این مقوله توجه دارند. انوس! چرا که این گزیده تنها راه مشاهده پیرامونمان است. با این روش شما به هستی اجسام نگاه می کنید، به چیزی که در واقع در آنجا وجود دارد. خوبخاسته این حس ذاتی نیست و باید به مرور زمان آن را پرورش دهید و از اطراف خود اطلاعات مربوط را جمع آوری نمایید.چگونه می تواند افراد را آموزش دهید که اجسام را همانگونه که هستند، مشاهده کنند؟ خوب می توانید چیزی را پیش روی فرد مورد نظر قرار دهید و بعد هم از او بخواهید تا به شما بگوید که چه چیزی را مشاهده می کند. افراد می توانند این کار را به صورت فردی یا به طور گروهی انجام دهند. می توانید یک شی یا موجود زنده را انتخاب کنید و بعد پرسید که دیگران چه می بینند. به عنوان مثال در کلاسی که به این منظور برگزار شده بود، از یکی از شاگردان خواسته شد تا به جلوی کلاس بیاید و سپس از سایر بچه ها پرسیدند که چه چیزی را مشاهده می کنند. مریم در مقابل آنها می ایستاد و می پرسید: "چه می بینید؟"اولین واکنش سبزه شیه به این مورد بود: "خوب من احساس می کنم که او نجریبات بسیار زیاده دارد.""جدی؟ آیا واقعاً می توانی تجربیات او را ببینی؟"چه چیزی می بینی؟""خوب از روی چین و چروک های که دور چشم ها و دهانشان افتاده می توان گفت که او تجربیات زیادی را کسب کرده.""خوب دقیقاً چه چیزی را مشاهده می کنی؟""خوب الان من متوجه شدم، من چین و چروک های اطراف چشم و دهانش را می بینم.""خوبه "مرمی هیچ گونه پاسخی را که به وضوح قابل رویت نباشد را نمی پذیرد. یکی دیگر از بچه می گوید: "خوب من می توام بگویم که او گزش دارد.""خوب اما از آنجایی که نشسته ای چگونه می توانی تشخیص دهی و ببینی که او دارای دو گوش است؟""خوب نه، نمی شود.""خوب پس چه چیزی می بینی؟""خوب من گوش سمت چپ او را می بینم""خوبه "همیچ گونه حدس و گمان و فرضیه ای بدیترفع نخواهد شد.""او پرستیز خوبی گرفته""پرستیز خوب در مقایسه با چه چیزی؟""خوب او خیلی صاف تر از همه افرادی که تا کنون دیده ام ایستاده است.""آیا آن افراد دیگر الان اینجا هستند؟""خوب نه. اما یاد آنها در ذهن من هستند.""مه، نشد، پرستیز خوب در مقایسه با چی؟ در مقایسه با چه چیزی که می توانی در حال حاضر ببینی؟""خوب در مقایسه با شما، او کمی راست تر ایستاده اما شما قدری قوز کرده اید.""در همین لحظه""آهله""بسیار خوب"هدف از انجام یک چنین تمرینی این است دانش پژوهان به نقطه ای برسند که زمانیکه به یک جسم و یا حتی انسان نگاه می کنند، فیقاً همان چیزی را ببینند که وجود دارد. نه کسری از چیزی که ممکن است آنجا وجود داشته باشد، فقط باید چیزی که آنجا وجود دارد را ببینند، قابل رویت و واضح. کار ساده ای است اما نیازمند تلاش است. مقوله ی دیگری که بد نیست در این

فصلت اشاره کوتاهی به آن داشته باشیم این است که شما می توانید اطلاعات جالبی را از روی حرکات چشمی افراد در مورد حالت روانی مزمن آنها بدست آورید. کسی که هیچ حسی نسبت به زندگی ندارد، برای دقیق طولانی می تواند به یک جسم حیره شود و به طور ثابت آرا نگاه کند؛ اما حقیقت اینجاست او قادر به مشاهده هیچ چیز نیست. او اصلاً متوجه نیست که جسمی در پیش رویش قرار گرفته است. اگر شما یک جسم سنگین را روی سرش بیندازید، باز هم نقطه تمرکز چشم هایش تغییر نکرده و در همان حالت اولیه باقی خواهد ماند.زمانیکه فرد در حالت غم و اندوه قرار گرفته باشد، حالت افسردگی به او غلبه کرده و نگاهش "سر زیر" می شود. معمولاً این افراد نگاه خود را بر روی زمین و یا تکه آهنی که ممکن است بر روی زمین افتاده باشد، معطوف می کنند. زمانی هم که احساس فرد تبدیل به ترس می شود، بازهم قدری حالت پائین را دارد اما گاه و بی گاه نگاه او به آن طرف و آن طرف نیز متمایل می شود. در نقطه ترس، یک مشخصه بارز این است که شخص نمی تواند مستقیماً به چهره شما نگاه کند. او با شما صحبت می کند اما مرکز تمرکز چشم هایش صورت شما نیست. ممکن است باهائیان را نگاه کند "برای مدت زمان بسیار کوتاهی - سپس سران را نگاه کند (شاید شما تصور کنید که یک هوابیما در حال رد شدن از بالای سران است) اما مجدداً نگاهش را از روی سران بر داشته و به نشانه هائیان خیره می شود. البته همه این تک نگاه ها در یک چشم به هم زدن انجام خواهند گرفت. در یک مدت زمان بسیار کوتاه او به همه جا نگاه می کند الا به شما. طرز حرکت چشم های افراد می تواند به شما کمک کند که وضعیت روانی اش را بر روی مقیاس سنجش روانی معین نمایید. حال نوبت به خشم و عصبانیت می رسد. در این حالت فرد به صورت خودآگاه، نگاهش را از شما می گیرد. او به هیچ وجه به شما نگاه نمی کند و این کار را کاملاً به طور عمدی انجام می دهد. او می خواهد به صورت آشکارا به شما تفهیم کند که جای هیچ گونه بحث و گفتگویی وجود ندارد و ارتباط به پایان رسیده. اگر هم در موارد خونت کمتر گاهی نگاهي به شما بیندازد، به عنوان یک نشانه به شما نگاه می کند و صرفاً قصد دارد به شما هشدار دهد که در معرض خطر هستید.زمانی که احساس ملال و خستگی به شما دست می دهد، باز هم چشمانتان سرگردان هستند و به این طرف و آن طرف می کنید، البته نه به شدت و سرعتی که در مرحله ترس به آن اشاره شد. همچنین از نگاه کردن به طور مستقیم در چشم های طرف مقابل نیز هیچ ابایی وجود ندارد. طرف مقابل هم جزه یکی از هزاران چیزی قدمداد می شود که فرد به آنها نگاه می اندازد. اگر با اطلاعاتی در این زمینه آشنا بشوید و در تشخیص چهره ها و عواطفی که در آنها رخنه کرده، مهارت پیدا کنید، به راحتی قادر خواهید بود که حالت روانی همه افراد را بر روی مقیاس سنجشی روانی معین نمایید. البته معمولاً کسی که تمایل به انجام چنین کاری دارد باید یک سری پرسش های کلاسه شده را در ذهن داشته باشد و همچنین یک برگ کاغذ نیز تهیه کرده و پاسخ هایی را که بدست می آورد را جمع آوری نماید. چنین فردی باید به خوبی متوجه باشد که تنها دلیلی که او از اطرافیان سوال می کند این است که قصد دارد موفقیت آنها را بر روی مقیاس نمودن نظر تعیین کند. سوال های او باید پرسش های سنجیده ای باشند که از طریق اطلاعات آماری و اجتماعی بدست آمده اند. مطرح کردن این سوالات به او کمک می کند تا توانایی تعیین حالت روانی او را ثابت و دائمی افراد را پیدا کند. در این قسمت چند نمونه ذکر شده پرسش هایی که برای انجام این تمرین می توان مطرح نمود؛ "بارزترین چیزی که در من می بینی چیست ؟" "آخرین فردی ای که موهابت را کویته کردی، چه زمانی بود؟" آیا تصور میکنی که مردم در حال حاضر به اندازه ۵۰ سال پیش کار می کنند؟"در ابتدا ممکن است فرد تصور کند که مورد مصاحبه قرار می گیرد. درصد بسیار زیادی از موارد مورد بررسی اعلام کرده اند که از پاسخگویی به پرسش ها لذت برده و آن را کار جالبی تلقی می کنند؛ کسی که تصمیم به انجام یک چنین کاری می گیرد، می بایست به این مورد توجه داشته باشد." حداقل باید با ۱۵ نفر مصاحبه کنید. ۵ نفر اول را مطابق با همان حالت روانی طبیعی نمره دهید، ۵ نفر را زیر حالت روانی طبیعی و ۵ نفر را بالاتر از حالت روانی طبیعی "حال هدف از انجام یک چنین کاری چیست؟ تمایل به برقراری ارتباط با هر کس تنها به یک دلیل. برای شروع ممکن است افراد قدری گزشتی موارد مورد بررسی خود را انتخاب کنند. به عنوان مثال فقط پیرزن ها، یا افراد که اصلاً عصبانی به نظر نمی رسند، یا افرادی که تمیز به نظر می رسند؛ اما به تدریج یا هر کسی که برخورد کنند می توانند پرسش و پاسخ خود را شروع کنند، حتی کسی که به نظر می رسد جذام دارد و یا حتی مسلح است. توانایی این افراد در مواجهه با انسان های مختلف تا حد بسیار زیادی افزایش پیدا می کند و به هر فرد تنها به عنوان یک سؤزه برای صحبت کردن نگاه می کنید. دیگر هدفان این می شود که تنها جایگاه افراد را بر روی مقیاس نواخت سنجی معین کنید و این کار را بدون وجود هیچ گونه نعل و یا تبصره و قانونی انجام خواهید داد. پس از مدتی شما این مهارت را پیدا می کنید که هر کسی را که بخواهید بر روی مقیاس برده و درجه کاملاً منطقی و متعادل کننده ای نیز به آنها دهید. شما قادر خواهید بود که این کار را تحت هر گونه شرایطی انجام دهید. این کار خیلی مفید و در حال عین جذاب می باشد. توانایی تشخیص حالت روانی طبیعی افراد در یک نگاه، و درک حال و هوای دالسی آنها موزایی بسیار زیادی در طرز برخورد شما با آنها به شما می دهد. این امر مهارتی را به شما می دهد که ارزش وقت گذاشتن و صرف انرژی و تلاش کردن را دارد .

#### روانشناسی رنگها

آیا تا بحال دقت کرده اید که چرا شرکتهای تبلیغاتی، طراحان انومیسبل و دکوراتورها از اشکال و ششمالی بخصوصی استفاده میکنند؟ دلایلش این است که یک تائیر روانی در ورای رنگها وجود دارد. هر رنگی دارای قدرت تائیر گذاری ویژه ای می باشد. بعضی از واکنشهای ما نسبت به رنگها بصورت رفتارهای اکسایشی و برخی دیگر بصورت پاسخهای فیزیولوژیکی نمود پیدا میکنند. درک کردن نموده پیدا میکنند. درک کردن بهتر رنگها میواند در زندگی روزمره و یاشغلی شما تاثیرات فراوانی گذارده و محاسن زیادی برایتان به ارمغان بیاورد. در ادامه با انواع رنگهای گرم و سرد و نیز تاثیرات آنها در حالات، فعالیتها و احساسات خود آشنا خواهید شد.
انقسام رنگ بطور کلی رنگها به سه دسته اصلی تقسیم میشوند: رنگهای خنثی، رنگهای گرم و رنگهای سرد
رنگهای خنثی سیاه، سفید، خاکستری، بژ، قهوه ایرنگهای خنثی رنگهایی هستند که در طیف رنگی وجود داشته و از ترکیب دیگر رنگها بوجود می آید و می توانند اثرات مثبت یا منفی داشته باشند. سفید واقعاً "یک رنگ نیست بلکه عدم حضور رنگ بنشار میروود و نشانگر خلوص و پاکی است. از طرف دیگر مشکی نشانهٔ ناشایستگی، آرام و رسمیت می باشد.
رنگهای گرم قرمز، نارنجی، زرد، سبز چمنی، ارغوانیرنگهای گرم محرک سیستم عصبی بوده و احساسات را تشدید می کنند. این دسته از رنگها یوضوح قابل رویت بوده و موجب جلب توجه می گردند.
رنگهای سرد آبی، بنفش، فیروزه ای، سبز مایل به آبی، سبز رنگهای سرد رنگهای ملایم هستند که اثرانی آرام بخش دارند. آبی روشن می تواند نشانه صلح و دوستی و آسایش خاطر، آبی تیره نشانگر قابلیت اعتماد و درستی باشد. قرمز - سخنی، نیرو و خویشتن اقبالبارقوانی - اختیاری، قدرت و سلطنت آبی - روشن؛ آرامش، آسودگی خاطر - تیره؛ قدرت،صداقت، پشتکار سبز - جوانی و طبیعت، قدرت شفا بخشی و ایجاب زرد - پدیداری و رویت، خطر و احتیاط نارنجی- گرمی، حرارت، رضایت و خوشحالی قهوه ای - خاکی بودن، محکمی، استواری و قابلیت اعتماد مشکی - قدرت، اختیار و استقلال سفید- پاکی، خلوص، قدرت، صلح و دوستیرنگک و زندگی شخصی
رنگ و زمان زمان نسبت به افرادی که به رنگ آبی لباس می پوشند احساس راحتی و اعتماد بیشتری می کنند. برای همسران یک شانه وز قرمز به نشانه عشق و علاقه بفرسید. برای زانی که صرفاً "باطنه دوستی" را نه عشقی" دارید وز زرد بفرسید. یکی از انتهای نشین خانه خود را با رنگی خشن و پر رنگ مانند قرمز تیره رنگ کنید تا نشانه قدرت و انرژی شما نزد همسران باشد. رنگ آمیزی اتاق خواب به رنگ سبز می تواند نشانه جوانی و طبیعت باشد.
رنگ و خانه یکایزدن رنگهای سرد برای اجزای اتاق خواب ( تخت خواب، ملافه ، پتو ... ) مکانی بدور از استرس و آرامش بخش را برای خوابی شیرین برای شما فراهم می کند. دیوارهای اتاق خواب را برای ایجاد آرامش به رنگهای سرد و ملایم مانند آبی یا آبی مایل به سبز رنگ آمیزی کنید. فرارودان کوسن ارغوانی روز میلمان با رنگ خنثی می تواند نشانه قدرت، توانگری و ثروت بود و یکواخت خواهد شد. افزودن کمی رنگهای سرد یا گرم مانند زرد، طلایی یا سبز باعث درخشندتر شدن ظاهر و فرآیندهای ذهنی شما خواهد شد.
رنگ و ارتباط و ایستگلی اگر دقت کرده باشید لباس افراد پلس و نظامی معمولاً است. برخی رنگهای بخصوص از آبی و قرمز حاکی از خود نما بودن راننده است. رنگ زرد و نارنجی لالت بر پرورشکار بدن شما میکنند.انتخاب رنگ تفره ای یا طلایی می تواند بیانگر ثروت و دارایی باشد. رنگ و زندگی حرفه ای
رنگ و لباسهای اداریلباسی به رنگ خاکستری تیره، مشکی یا آبی سیر پوشیده تا شخصی موفق، آگاه و جدی بنظر برسد.
پیراهن سفید و ساده احترام و رسمیت را برای شما به ارمغان خواهد آورد.پیراهن بژ و یا غیر سفید چهره محافظه کارانه ملائمتی را از شما ارائه خواهد نمود.
رنگ و دفتر کار کارتهای ویزیت و سریرگها بهتر است به رنگهای خنثی تهیه شوند. رنگهای سفید و بژ معمولاً "نسبت به رنگهای دیگر راحت تر خوانده می شوند. دیوارهای آبی کمرنگ نسبت به سفید بیشتر تولید آرامش نموده و بیشتر جلب توجه می کند. اسباب اتالیه ورزشکی یا ارغوانی تیره محیط کار شما را منجیل و سلطنتی جلوه خواهد داد. برای اجناس تبلیغاتی، وب سایتها و نشانهای ترفیعی از رنگهای خشن و گریلا استفاده کنید تا موجب جذب بیشتر مشتریان گردد. برای خوانایی بیشتر، رنگ مشکی را در چاب متون بکار ببرید اکنون که ایده هایی برای چگونگی استفاده از رنگها در ذهن شما شکل گرفته، لازم است با برخی از روشهای تاثیر گذاری رنگها در زندگی نیز آشنا شوید. ارتباط و ایستگلی اگر دقت کرده باشید لباس افراد پلس و نظامی معمولاً رنگ آبی یا سبز تیره انتخاب می شود چون این رنگها نشانه قدرت و ابوغت میباشند. در بیمارستانها معمولاً "از ملافه و ایسه سبز کمر رنگ استفاده می شود چراکه این رنگ اثری تسکین دهنده و آرامش بخش دارد. مزایای تبلیغاتی رستورانها و اقدقه فروشها اغلب برای جلب توجه بیشتر از رنگهای قرمز و زرد استفاده می کنند. این گونه رنگها یوضوح دیده می شوند و بیشتر به یاد مردم می مانند. اکثر شرکتهای بزرگ آرم محصولات خود را با رنگهای مذکور طراحی و ارائه می کنند. استفاده در طراحی معمولاً دشمنه های حساس و اعلان خطر و یا امرهای اوی توقف اضطراری رنگ قرمز می باشند. برعکس رنگ سبز نشانه عبور و امنیت است. در طراحی بسیاری از وسایل بکاربردن رنگهای مختلف در قسمتهای گوناگون برای گروماتر ساختن وسایلش، امری اجتناب ناپذیر است. در وب سایتها و توشاره‌های تبلیغاتی هنگامیکه تکلمات از رنگ زرد نمایان گردند بیشتر نظر ما را بخود جلب کرده و باعث میبود توجه بیشتری به آن قسمتها بنمایم. معمولاً "رنگ سبز ما را به یاد یک موفقیت دوستانه و بدون خطر می اندازد و این یکی از متداولترین موارد استفاده رنگها در تائیر گذاری روانی روی افراد است. رنگ زیدان را رنگی کینداگر تا حال رنگی شما خالی از رنگهای گوناگون و شاد بوده و تسوچی به استفاده از رنگها نمی کردید، بهتر است شروع کنید. شرکتهای تبلیغاتی و تاجران باهوش از روانشناسی رنگها برای تائیر گذاری روی شما بهره می برند، شما نیز باید برای تائیر گذاری در زندگیان از رنگها استفاده کنید.درک اینکه هر رنگی چه معنی دارد، نقطه آغاز خوبی است. با بکارگیری رنگها زندگی خود را شیرین تر و رنگی تر نمایید.

#### روانشناسی رنگها

آیا تا بحال دقت کرده اید که چرا شرکتهای تبلیغاتی، طراحان انومیسبل و دکوراتورها از اشکال و ششمالی بخصوصی استفاده میکنند؟ دلایلش این است که یک تائیر روانی در ورای رنگها وجود دارد. هر رنگی دارای قدرت تائیر گذاری ویژه ای می باشد. بعضی از واکنشهای ما نسبت به رنگها بصورت رفتارهای اکسایشی و برخی دیگر بصورت پاسخهای فیزیولوژیکی



نمود پیدا میکنند. درک کردن نمود پیدا میکنند. درک کردن بهتر رنگها میتواند در زندگی روزمره و باشغلی شما تاثیرات فراوانی گذارده و محاسن زیادی برایتان به ارمغان بیاورد. در ادامه با انواع رنگهای گرم و سرد و نیز تاثیرات آنها در حالات، فعالیتها و احساسات خود آشنا خواهید شد.
اندام رنگ بطور کلی رنگها به سه دسته اصلی تقسیم میشوند: رنگهای خنثی، رنگهای گرم و رنگهای سرد
O رنگهای خنثی سیاه، سفید، خاکستری، بژ، قهوه ابرنگهای خنثی رنگهایی هستند که در طیف رنگی وجود نداشته و از ترکیب رنگهای دیگر بوجود می آیند و می توانند اثرات مثبت یا منفی داشته باشند. سفید واقعاً "یک رنگ نیست بلکه عدم حضور رنگ بشمار میروید و نشانگر خلوص و پاکی است. از طرف دیگر مکن نشانه قاطعیت، آرام و رسمیت می باشد. O رنگهای گرم قرمز، نارنجی، زرد، سبز چمنی، ارغوانیزرنگهای گرم محرک سیستم عصبی بوده و احساسات را تشدید می کنند. این دسته از رنگها بوضوح قابل رویت بوده و موجب جلب توجه می گردند. O رنگهای سرد آبی، بنفش، فیروزه ای، سبز مایل به آبی، سبز رنگهای سرد رنگهایی ملایم هستند که اثرانی آرام بخش دارند. آبی روشن می تواند نشانه صلح و دوستی و آسایش خاطر، و آبی تیره نشانگر قابلیت اعتماد و درستی باشد. قرمز - سخنی، نیرو و خوش اقبالاروغانی - اختیار، قدرت و سلطنت آبی - روشن آرامش، آسودگی خاطر - تیره، قدرت،صداقت، پشکار سبز - جوانی و طبیعت، قدرت شفا بخشی و ایلام زرد - پدیداری و رویت، خطر و احتیاط نارنجی - گرمی، حرارت، رضایت و خوشحالی قهوه ای - خاکی بودن، محکمی، استواری و قابلیت اعتماد منکی - قدرت، اختیار و استقلال سفید- پاکی، خلوص، قدرت، صلح و دوستیزرنگ و زندگی شخصی O رنگ و زنان زنان نسبت به افرادی که به رنگ آبی لباس می پوشند احساس راحتی و اعتماد بیشتری می کنند. برای همسران یک شاخه روز قرمز به نشانه عشق و علاقه بفرستید. برای زنانی که صرفاً "باطمه دوستی" ( و نه عشقی ) دارید روز زرد بفرستید. یکی از تاثیرهای نشیمن خانه خود را با رنگی روشن و پر رنگ مانند قرمز تیره رنگ کنید تا نشانه قدرت و انرژی شما نزد همسران باشد. رنگ آمیزی اتاق خواب به رنگ سبز می تواند نشانه جوانی و طبیعت باشد.O رنگ و خانه بکاربردن رنگهای سرد برای اجزای اتاق خواب ( تخت خواب، ملافه ، پتو ... ) مکانی بدور از استرس و آرامش بخش را برای خوابی شیرین برای شما فراهم می کند. دیوارهای اتاق خواب را برای ایجاد آرامش به رنگهای سرد و ملایم مانند آبی یا آبی مایل به سبز رنگ آمیزی کنید. فرار دادن کوسن ارغوانی روز میلمان با رنگ خنثی می تواند نشانه قدرت، توانگری و ثروت بوده و پراگندیزرنگ تخیلات باشد. O رنگ و لباس لباسهای معمولی با رنگ سبز یا زرد موجب جلب توجه می شوند. پیراهن یا ژاکت آبی تیره رنگ می تواند علامت قابلیت اعتماد باشد. لباس ورزشی تمام خاکستری و خسته کننده خود را کنار گذاشته و برای راحتی اعصاب خود از رنگهای تیره تر یا روشنتر استفاده کنید. لباس سراسر قهوه ای ممکن است شیک بنظر برسد اما خسته کننده و یکواخت خواهد شد. افزودن کمی رنگهای سرد یا گرم مانند زرد، طلایی یا سبز باعث درخشانتر شدن ظاهر و فرایندهای ذهنی شما خواهد شد. O رنگ و اتومبیل اتومبیل نشانه نمایی به گنمایی است. برخی رنگهای بخصوص از آبی و قرمز حاکی از خود نما بودن راننده است. رنگ زرد و نارنجی دلالت بر ورزشکار بودن شما میکند.انتخاب رنگنگ تفره ای یا ملایمی می تواند بیانگر ثروت و دارایی باشد. رنگ و زندگی حرفه ای O رنگ و لباسهای اداریلباسی به رنگ خاکستری تیره،مشکی یا آبی سبز پوشیدن تا شخصی موفق، آگاه و جدی بنظر برسد. پیراهن سفید و ساده احترام و رسمیت را برای شما به ارمغان خواهد آورد.پیراهن بژ و یا غیره سیاه چهره محافظه کارانه ملایمتری را از شما ارائه خواهد نمود. O رنگ و دفتر کار کاربهای ویزیت و سریرگها بهتر است به رنگهای خنثی تهیه شوند. رنگهای سفید و بژ معمولاً "نسبت به رنگهای دیگر راحت تر خوانده می شوند. دیوارهای آبی کم رنگ نسبت به سفید بیشتر تولید آرامش نموده و بیشتر جلب توجه می کند. اسباب اثاثیه زرشکی یا ارغوانی تیره محیط کار شما را محفل و مسطحی جلوه خواهد داد. برای اجناس تبلیغاتی، وب سایتها و نشانههای ترفیعی از رنگهای خشن و گریزا استفاده کنید تا موجب جذب مشتریان گردد. برای خوابایی بیشتر، رنگ منکی را در چاب متون بکار برید اکنون که ایده هایی برای چگونگی استفاده از رنگها در ذهن شما شکل گرفته، لازم است با برخی از روشهای تاثیر گذاری رنگها در زندگی نیز آشنا شوید. ارتباط و ایستگنی اگر دقت کرده باشید لباس افراد پلیس و نظامی معمولاً پررنگ آبی یا سبز تیره انتخاب می شود چون این رنگها نشانه قدرت و ابوهت میباشد. در پدیدارستانها معمولاً "از ملافه و لیسه سبز کم رنگ استفاده می شود چراکه این رنگ اثری نسکین دهنده و آرامش بخش دارد. مزایای تبلیغاتی مسترانهای و اغذیه فروشها اغلب برای جلب توجه بیشتر از رنگهای قرمز و زرد استفاده می کنند. این گونه رنگها بوضوح دیده می شوند و بیشتر به یاد مردم می مانند. اکثر شیکبهای بزرگ آرم محصولات خود را با رنگهای مذکور طراحی و ارائه می کنند. استفاده در طراحی معمولاً دکمه های حساس و اعلان خطر و با اهرم های توقف اضطراری رنگ قرمز می باشند برعکس رنگ سبز نشانه عبور و امنیت است. در طراحی بسیاری از وسایل بکاربردن رنگهای مختلف در قسمتهای گوناگون برای گویاتر ساسخن و سافش، امری اجتناب ناپذیر است. در وب سایتها و توشارهای تبلیغاتی هنگامیکه بخشش از کلمات یا رنگ زرد نمایان گردند بیشتر نظر ما را بخود جلب کرده و باعث میشود توجه بیشتری به آن قسمتها بنماییم. معمولاً "رنگ سبز ما را به یاد یک موقعیت دوستانه و بدون خطر می اندازد و این یکی از تدولترین موارد استفاده رنگها در تاثیر گذاری روانی روی افراد است. زندگیان را رنگی رنگی اگر تا حال زندگی شما خالی از رنگهای گوناگون و شاد بوده و شوجهی به استفاده از رنگ نمی گردید، بهتر است شروع کنید شکرشهای تبلیغاتی و تاجران باهوش از روانشناسی رنگها برای تاثیر گذاری روی شما بهره می برند، شما نیز باید برای تاثیر گذاری در زندگیان از رنگها استفاده کنید.درک اینکه هر رنگی چه معنی دارد، نقطه آغاز خوبی است. با بکارگیری رنگها زندگی خود را شیرین تر و رنگی تر نمایید.

#### روش برخورد با افکار وسواسی

خانم ها اصولاً تمایل بیشتری به انجام این امر دارند.خودخوری نوعی تفکر است که بواسطه آن فرد مانند یک موش در قفسی بر روی حلقه های گرد یک تردمیل راه می رود و دوباره به جای اول باز می گردد. بیشتر جنبه وسواسی داشته و در مورد شکست های گذشته و ابهام های آینده معنا پیدا میکند و نهایتاً منجر به صورت بافریض کار خاصی نخواهد شد. این مسئله دارای دو بعد منفی است. هنگامی که روی مشکلات دقیق شده و شیزراهای داخلی مغز را به تفکر در مورد آن را می دارید، میزان اضطراب و افسردگی افزایش پیدا می کند. از سوی دیگر به هیچ نتیجه ای نمی رسید، به همین دلیل دست به هیچ گونه اقدامی نمی زنید و در نتیجه مشکلات حل نشده باقی خواهد ماند. به گفته دکتر "سوزان تولن" "دلیل این امر که خانم ها گرایش بالایی به انجام این کار دارند، تفاوت های احساسی آنها با مردان است. آنها برای روابط خود با جنس مخالف ارزش بسیار زیادی قائل هستند، بنابراین تمایل دارند تا وقت زیادی را صرف آن کنند؛ به همین دلیل بیشتر این زمان را صرف تحلیل و بررسی ذهنی نقاط گنگ و ابهام آمیز رابطه خود می کنند. این کار، آنها را به جایی نمی رساند، آزرده می شوند و به مرور زمان نوعی عقده روحی در وجودشان شکل می گیرد. آقایون درست در نقطه عکس خانم ها قرار دارند. آنها بدون اینکه در مورد مشکلات روابط خود فکر چندانی کنند، بیشتر دست به عمل می زنند که البته لازم به ذکر است که همیشه به نتیجه دلخواهشان نمی رسند. زمانیکه نوبت به انتخاب یک روش صحیح برای فکر کردن می رسد، بهتر است که خانم ها و آقایون هر چیزی را که نمی داندند از یکدیگر یاد بگیرند. استرازی های که در این قسمت به آنها اشاره شده، به شما کمک می کند که بتوانید در شرایط دشوار و چالش پرانگیز سالم فکر کنید؛ میزان وسواس فکری خود در مورد یک موضوع خاص را اندازه گیری کنید. اگر دوستان و حتی دشمنان خود پرسید که به نظر آنها شما تا چه حد دچار وسواس فکری هستید. رتبه بندی شما می تواند شامل موارد کبه، متوسط، زیاد و خیلی زیاد باشد. بیند که مشکل شما از چه موضوعی نشات می گیرد. آیا به فرزندانتان مربوط می شود؟ یا یک مشکل شغلی است؟ و یا در مورد خرید یک کارو برقی جدید است؟! زمانی که حدود ۵ دقیقه را به این کار اختصاص دهید. پس از اتمام این مدت زمان، باید آماده ورود به مرحله بعدی شده باشید. اگر احساس کردید که باید بیش از ۵ دقیقه به مشکل خود فکر کنید، فرصت مناسبی است تا خودتان سوجه شوید که خودخوری می کنید.آقایون به راحتی از پس تفکرات احساسی خود بر می آیند. چه مدت زمانی را صرف فکر کردن به مسائل غیر احساسی می کنید؟ آیا اگر وقتی را صرف غصه خوردن و واقعیت های تلخ زندگی کنید، روزتان شب نمی شود و هفته ها سیری نخواهند شد؟ این بار هم از خانواده، اقوام، دوستان و حتی دشمنانتان پرسید که تا چه حد خودتان را با افکار منفی سرکوب می کنید.

اگر شما فردی هستید که دائماً در حال سرکوب نیازهای شخصی تان هستید، ۵ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بر روی مشکلی که موجب بروز سرکوبی شخصی می شود فکر کنید. البته اگر کسی را پیدا کنید و با او در رابطه با مشکل خود صحبت کنید، بهتر است. او می تواند بازندهای بیشتری در اختیار شما قرار دهد و شما را به سمت عمل سوق دهد. احتمال موفقیت در این شیوه بالاتر است. یکی از مشکلات اساسی که اغلب افرادی که دچار وسواس فکری هستند با آن مواجه می شوند این است که در حین انجام کار دچار حواسپرتی می شوند و نمی توانند بر روی کاری که می کنند تمرکز داشته باشند و مرتباً تکرشان به سمت مشکلی که در ذهن درست کردند، کشیده می شود. زمانیکه چنین حالتی به شما دست می دهد باید از تکنیک های تمرکز حواس استفاده کنید. قدم بریزید، در باغچه خانه باغبانی کنید، به آشپزخانه بروید و آشپزی کنید، یا یک کتاب را باز کرده و شروع به مطالعه کنید. باید به دقتتان آموزش دهید که یک مشکل، زمانی حل می شود که ابتدا به صورت محافظه کارانه بر روی آن تمرکز کنید و سپس دست به عمل بریزید. هر دوی این موارد لازم و ملزوم یکدیگر هستند و بدون وجود یکی از آنها هیچ عملی به جلد پیش نخواهد رفت و هیچ مشکلی حل نخواهد شد. البته در روابط مختلف باید عکس العمل های متفاوت انجام دهد و به درستی بدانید که چه میزان تفکر و چه مقدار عمل، در زمانی خاص انجام داد. این مطلب به میزان جدیت و انرژی شما نیز بستگی دارد.شما می توانید هر مقدار که مایل هستید فکر کنید و عمل کنید. به هر حال با به کارگیری هر دوی این موارد مطمئن باشید که در مسیر صحیح قرار می گیرد.

روش برخورد با افکار وسواسی

خانم ها اصولاً تمایل بیشتری به انجام این امر دارند.خودخوری نوعی تفکر است که بواسطه آن فرد مانند یک موش در قفسی بر روی حلقه های گرد یک تردمیل راه می رود و دوباره به جای اول باز می گردد. بیشتر جنبه وسواسی داشته و در مورد شکست های گذشته و ابهام های آینده معنا پیدا میکند و نهایتاً منجر به صورت بافریض کار خاصی نخواهد شد. این مسئله دارای دو بعد منفی است. هنگامی که روی مشکلات دقیق شده و شیزراهای داخلی مغز را به تفکر در مورد آن را می دارید، میزان اضطراب و افسردگی افزایش پیدا می کند. از سوی دیگر به هیچ نتیجه ای نمی رسید، به همین دلیل دست به هیچ گونه اقدامی نمی زنید و در نتیجه مشکلات حل نشده باقی خواهد ماند. به گفته دکتر "سوزان تولن" "دلیل این امر که خانم ها گرایش بالایی به انجام این کار دارند، تفاوت های احساسی آنها با مردان است. آنها برای روابط خود با جنس مخالف ارزش بسیار زیادی قائل هستند، بنابراین تمایل دارند تا وقت زیادی را صرف آن کنند؛ به همین دلیل بیشتر این زمان را صرف تحلیل و بررسی ذهنی نقاط گنگ و ابهام آمیز رابطه خود می کنند. این کار، آنها را به جایی نمی رساند، آزرده می شوند و به مرور زمان نوعی عقده روحی در وجودشان شکل می گیرد. آقایون درست در نقطه عکس خانم ها قرار دارند. آنها بدون اینکه در مورد مشکلات روابط خود فکر چندانی کنند، بیشتر دست به عمل می زنند که البته لازم به ذکر است که همیشه به نتیجه دلخواهشان نمی رسند. زمانیکه نوبت به انتخاب یک روش صحیح برای فکر کردن می رسد، بهتر است که خانم ها و آقایون هر چیزی را که نمی داندند از یکدیگر یاد بگیرند. استرازی های که در این قسمت به آنها اشاره شده، به شما کمک می کند که بتوانید در شرایط دشوار و چالش پرانگیز سالم فکر

کنید: میزان وسواس فکری خود در مورد یک موضوع خاص را اندازه گیری کنید. از دوستان و حتی دشمنان خود پرسید که به نظر آنها شما تا چه حد دچار وسواس فکری هستید. رتبه بندی شما می تواند شامل موارد کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد باشد.
بیند که مشکل شما تا چه موضوعی نشأت می گیرد. آیا به فرزندانتان مربوط می شود؟ یک مشکل شغلی است؟ یا در مورد خرید یک جارو برقی جدید است؟ زمانی در حدود ۵ دقیقه را به این کار اختصاص دهید. پس از اتمام این ملت زمان، باید آماده ورود به مرحله بعدی شده باشید. اگر احساس کردید که باید بیش از ۵ دقیقه به مشکل خود فکر کنید، فرصت مناسبی است تا خودتان متوجه شوید که خودخوری می کنید.
آقایون به راحتی از پس تفکرات احساسی خود بر می آیند. چه مدت زمانی را صرف فکر کردن به مسائل غیر احساسی می کنید؟ آیا اگر وقتی را صرف غمخ خوردن و واقعیت های تلخ زندگی نکنید، روزتان شب نمی شود و هفته ها سهری نخواهند شد؟
این بار هم از خانواده، اقوام، دوستان و حتی دشمنانتان پرسید که تا چه حد خودتان را با افکار منفی سرکوب می کنید.

اگر شما فردی هستید که دائماً در حال سرکوب نیازهای شخصی تان هستید، ۵ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بر روی مشکلی که موجب بروز سرکوبی شخصی می شود، فکر کنید. البته اگر کسی را پیدا کنید و با او در رابطه با مشکل خود صحبت کنید، بهتر است. او می تواند بازپردهای بیشتری در اختیار شما قرار دهد و شما را به سمت عمل سوق دهد. احتمال موفقیت در این شیوه بالاتر است. یکی از مشکلات اساسی که اغلب افرادی که دچار وسواس فکری هستند با آن مواجه می شوند این است که در حین انجام کار دچار خواسه‌ری می شوند و نمی توانن بر روی کاری که می کنند تمرکز داشته باشند و مرتباً بکوشان به سمت مشکلی که در ذهن درست کردند، کشیده می شود.
زمانیکه چنین حالتی به شما دست می دهد باید از تکنیک‌های تمرکز حواس استفاده کنید. قدم بریزید، در پاسخ خانه باغبانی کنید، به آشپزخانه بروید و آشپزی کنید، یا یک کتاب را باز کرده و شروع به مطالعه کنید.
باید به دقتان آموزش دهید که یک مشکل، زمانی حل می شود که ابتدا به صورت محافه کارانه بر روی آن تمرکز کنید و سپس دست به عمل بریزید. هر دوی این موارد لازم و ملزوم یکدیگر هستند و بدون وجود یکی از آنها هیچ کاری به پیش جلی نخواهد رفت و هیچ مشکلی حل نخواهد شد. البته در روابط مختلف باید عکس العمل های متفاوت انجام دهید و به درستی بدانید که چه میزان تفکر و چه مقدار عمل، در چه زمانی باید انجام داد. این مطلب به میزان جدیت و انرژی شما نیز بستگی دارد.شما می توانید هر مقدار که مایل هستید فکر کنید و عمل کنید. به هر حال با به کارگیری هر دوی این موارد مطمئن باشید که در مسیر صحیح قرار می گیرد.

**آیا تئیه بدنی شیوه مناسبی برای تربیت کودکان است**

بی شک تئیه بدنی سبب مطیع ساختن آتی کودک می شود، اما در عین حال میوان از آن بهره‌دید آزار جسمی نیز یاد کرد.
آیا والدین باید فرزندان را تنبیه کنند یا باید پدر و مادر ها را از انجام این کار منع نمود؟ در برخی خانواده ها، استفاده از تنبیه بدنی به منظور نادبید کودکان، از محدوده استعمال بالای برخوردار می باشد. این موضوع در محافل روانشناسی و اجتماعی همیشه جزء مقوله های بحث برانگیز به شمار می رفته اند.
برخی از روانشناسان کودک بر این باورند که تنبیه بدنی مانع رشد فیزیکی و روحی کودک می شود. در تحقیق فراگیری که ۸۸ مطالعه موردی متنوع را در بر می گرفت، خانم دکتر الیزابت تامسون گرشوف، روانشناس و مدیر مرکز حمایت از کودکان بی سرپرست دانشگاه کلمبیا، جنبه های مثبت و منفی تئیه جسمانی را مورد بحث و بررسی قرار داده است. نتیجه پژوهش های وی به همراه گزارش های متفاوت آن، در جولای سال ۲۰۰۷ در پژوهشنامه روانشناسی آمریکا به چاپ رسید.در این تحقیق ۲۱ ساله ارتباط میان استفاده والدین از تنبیهات جسمانی و رفتار و تحریات کودکان مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیقات مواردی نظیر: تسلیم آتی کودک، درونی شدن اخلاقی، کیفیت ارتباط کودک با والدین و آزار جسمی وارده از جانب والدین هم در دوران کودکی و هم در دوران بزرگسالی مورد مطالعه قرار گرفت.
همچنین مقوله هایی نظیر سلامت روانی، پرخاشگری، و رفتارهای مجرمانه و ضد اجتماعی فرد در دوران بلوغ نیز بررسی شد.
همچنین تئیه بدنی فرزند و همسر در افرادی که خودشان در کودکی مورد تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند نیز ارزیابی شد.دکتر تامسون ارتباط تنگاتنگی میان تئیه بدنی و روحیات و اخلاقیات همه کودکانی که در معرض تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند، پیدا کرد.
۷۹٪ از کودکان، رفتارهای جامعه ستیز و پرخاشگرانه از خود بروز می دادند. تنها تأثیری که تنبیه بدنی در کودک القا میکرد، پذیرش سریع خواست والدین بود.
بیشترین تأثیرات این نوع تنبیه، یکی پذیرش سریع از جانب کودک و دیگری وارد آمدن آسیب بدنی به او بود.
تامسون معتقد است که این دو مورد، پیچیدگی محبت تئیه بدنی کودکان را بیش از پیش افزایش می دهند.
دکتر تامسون در گزارش های خود اینطور می نویسد که:
"مناقشه و مجادله پیرامون این محبت با آسیب های جسمانی که بر روی بدن کودک ظاهر می شوند و سپس پذیرش آبی خواست والدین از سوی دیگر، بالا می گیرد. توافق عام بدین شرح است که تئیه بدنی کودک را به سرعت مجاب به عمل بر طبق خواست والدین می نماید؛ اما در عین حال آسیب های جسمانی که به این واسطه به کودک وارد می شود را نیز نباید نادیده گرفت. این آسیب های جسمانی به مزله نوعی سوء رفتار از جانب والدین نسبت به کودک تقلد امی شوند".
در عین حال تامسون اظهار می دارد که همه کودکانی که قربانی تئیه بدنی می شوند در بزرگسالی پرخاشگر نشده و باید در نظر داشت که همه آنها مرتکب جرم نشینوند.
تعداد زیادی از عوامل محیطی مانند ارتباط فرزند با والدین می تواند تأثیرات سوء این نوع تنبیهات را کاهش دهد. اما در نظر گرفتن کلیه عوامل دخیل یا توجه به گزارش های شخصی والدین و تعاریف تئیه متعارف، کار دشواری است.در نهایت دکتر تامسون استنتاج می کند که:
"تئیه جسمانی در خانواده های متفاوت بسته به تعداد دفعات تکرار، میزان شدت استفاده شده، میزان پراشنگی احساسی در زمان تنبیه، و اینکه آیا آتراً یا انواع تنبیه های دیگر آمیخته می سازند یا خیر، متفاوت می شود. بسته به شرایط خاص، انواع متفاوتی از نتایج و مشکلات به وجود خواهد آمد.
"تحقیقات حاکی از این امر هستند که تعداد دفعات تکرار و میزان شدت تنبیتات از اهمیت بسزایی برخوردار می باشند. هر چقدر کودک بیشتر و محکم تر مورد اصابت قرار بگیرد، احتمال اینکه پرخاشگری در او افزایش پیدا کند، بیشتر می شود. در این شرایط احتمال بروز سوء رفتار و به خطر افتادن سلامت روحی او نیز امکان پذیر خواهد بود. در حالیکه ماهیت تحقیق، رابطه معمولی میان تئیه جسمانی و اخلاق کودک را منع می کند، در عین حال در مورد این مطلب که تئیه جسمانی چه نتایج منفی را می‌تواند در بر داشته باشد نیز مطالب متعددی را به رشته تحریر در می آورد.
از سوی دیگر تئیه جسمانی عواقب خطرناکی را برای کودک که به همراه دارد. از جمله این موارد می توان اظهار داشت که کودک به درستی نفازت میان درست و غلط را یاد نمی گیرد، همچنین به دلیل ترس که در وجود او ایجاد می شود دیگر هیچ گاه در حضور والدین نافرمان نمی کند، اما زمانیکه والدین خود را در نزدیکی خود نمی بیند شروع به بد رفتاری کرده و دست به کارهای نادرست می زند.در تفسیری که پیرامون مطالعات دکتر تامسون نوشته شده، دکتر جرج هلدن از دانشگاه آستین – نگزاس در مورد نتایج تحقیقات تامسون اینچنین می نویسد که:
"با توجه به یافته های تحقیقات گسترده تامسون می توان ادعا کرد که تئیه بدنی نه تنها نمی تواند سوومند باشد، بلکه می تواند موجبات بروز آسیب های جبران ناپذیری را نیز فراهم آورد
"هلدن معتقد است که جامعه وروانشناسی به هیچ وجه نباید حامی تئیه بدنی به عنوان روشی برای نادبید باشد. برخی دیگر از پژوهشگران نیز بر این باورند که چون نتایج تحقیقات تامسون بیشتر بر روی تنبیهات شدید و افراطی تأکید دارد، نمی توان برداشت مناسبی از تنبیه زرمال و هنجار پسندانه کرد. در این تحقیقات تعریف مناسبی از تئیه متعادل به میان نیامده است. آنها همچنین بر این باورند که ارتباط دادن بیش از اندازه میان تنبیهات بدنی و آزار جسمانی ثابت نمیکنند که تئیه های متعادل و هنجار پسندانه می توانند ریسک ایجاد آزارهای جسمانی وارده به کودک را کاهش دهند.
جمع کثیر دیگری از دانشمندان نیز بر این باورند که برخی از والدین هستند که به هنگام تئیه فرزند خود احساساتی شده، کنترل خود را از دست می دهند و ممکن است نتوانند کودک را به طور مناسب تنبیه کرده و باعث آزار و اذیت او شده و به او آسیب وارد می آورند. بنا به این دلیل بهتر است افرادیکه این نامل را در خود نمی بینند از تئیه بدنی به عنوان بک روش مناسب برای تربیت فرزند خود استفاده نکنند چرا که جز جنبه های منفی چیز دیگری برای آنها در بر نخواهد داشت؛ اما محیط مورد بحث تنها این نیست که چون برخی از والدین بیش از اندازه در تئیه بدنی به جیل پیش می روند، پس نباید کودکان خود را تئیه کنند، بلکه مجادله بر سر این موضوع است که بهتر است خانواده ها برای تربیت فرزندان خود به هیچ وجه از تئیه بدنی استفاده نکنند.در این رابطه پژوهشگران ادعا می کنند که خود والدین هم نمایایی به گزارش دادن تنبیهات شدیدی که در قبال فرزندان انجام می دهند، ندارند و معمولاً نمی توان آمار دقیقی از میزان تنبیهات شدید بدنی کودکان بدست آورد.
هر دوی تا زمانیکه محققان متخصصان بالینی، و والدین توانانه به طور قطعی آثار مثبت تئیه بدنی را به اثبات برسانند، حتی اگر فرض را بر این بگذاریم که تئیه بدنی هیچ گونه عواقب منفی را در بر ندارد، ما به عنوان روانشناس مسئول هستیم و نمی‌توانیم تنبیه بدنی را به عنوان یک شیوه برای نادبید کودک به والدین توصیه کنیم، بلکه در عین حال باید والدین را نسبت به این مسئله هشدار هم بدهیم.

آیا تئیه بدنی شیوه مناسبی برای تربیت کودکان است

بی شک تئیه بدنی سبب مطیع ساختن آتی کودک می شود، اما در عین حال میوان از آن بهره‌دید آزار جسمی نیز یاد کرد.
آیا والدین باید فرزندان را تنبیه کنند یا باید پدر و مادر ها را از انجام این کار منع نمود؟ در برخی خانواده ها، استفاده از تنبیه بدنی به منظور نادبید کودکان، از محدوده استعمال بالای برخوردار می باشد. این موضوع در محافل روانشناسی و اجتماعی همیشه جزء مقوله های بحث برانگیز به شمار می رفته اند.
برخی از روانشناسان کودک بر این باورند که تنبیه بدنی مانع رشد فیزیکی و روحی کودک می شود. در تحقیق فراگیری که ۸۸ مطالعه موردی متنوع را در بر می گرفت، خانم دکتر الیزابت تامسون گرشوف، روانشناس و مدیر مرکز حمایت از کودکان بی سرپرست دانشگاه کلمبیا، جنبه های مثبت و منفی تئیه جسمانی را مورد بحث و بررسی قرار داده است. نتیجه پژوهش های وی به همراه گزارش های متفاوت آن، در جولای سال ۲۰۰۷ در پژوهشنامه روانشناسی آمریکا به چاپ رسید.در این تحقیق ۲۱ ساله ارتباط میان استفاده والدین از تنبیهات جسمانی و رفتار و تحریات کودکان مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیقات مواردی نظیر: تسلیم آتی کودک، درونی شدن اخلاقی، کیفیت ارتباط کودک با والدین و آزار جسمی وارده از جانب والدین هم در دوران کودکی و هم در دوران بزرگسالی مورد مطالعه قرار گرفت.
همچنین مقوله هایی نظیر سلامت روانی، پرخاشگری، و رفتارهای مجرمانه و ضد اجتماعی فرد در دوران بلوغ نیز بررسی شد.
همچنین تئیه بدنی فرزند و همسر در افرادی که خودشان در کودکی مورد تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند نیز ارزیابی شد.دکتر تامسون ارتباط تنگاتنگی میان تئیه بدنی و روحیات و اخلاقیات همه کودکانی که در معرض تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند، پیدا کرد.
۷۹٪ از کودکان، رفتارهای جامعه ستیز و پرخاشگرانه از خود بروز می دادند. تنها تأثیری که تنبیه بدنی در کودک القا میکرد، پذیرش سریع خواست والدین بود.
بیشترین تأثیرات این نوع تنبیه، یکی پذیرش سریع از جانب کودک و دیگری وارد آمدن آسیب بدنی به او بود.
تامسون معتقد است که این دو مورد، پیچیدگی محبت تئیه بدنی کودکان را بیش از پیش افزایش می دهند.
دکتر تامسون در گزارش های خود اینطور می نویسد که:
"مناقشه و مجادله پیرامون این محبت با آسیب های جسمانی که بر روی بدن کودک ظاهر می شوند و سپس پذیرش آبی خواست والدین از سوی دیگر، بالا می گیرد. توافق عام بدین شرح است که تئیه بدنی کودک را به سرعت مجاب به عمل بر طبق خواست والدین می نماید؛ اما در عین حال آسیب های جسمانی که به این واسطه به کودک وارد می شود را نیز نباید نادیده گرفت. این آسیب های جسمانی به مزله نوعی سوء رفتار از جانب والدین نسبت به کودک تقلد امی شوند".
در عین حال تامسون اظهار می دارد که همه کودکانی که قربانی تئیه بدنی می شوند در بزرگسالی پرخاشگر نشده و باید در نظر



داشت که همه آنها مرتکب جرم نمی‌شوند.
تعداد زیادی از عوامل محیطی مانند ارتباط فرزند با والدین می تواند تاثیرات سوء این نوع تنبیهات را کاهش دهد.
اما در نظر گرفتن کلیه عوامل دخیل یا توجه به گزارش های شخصی والدین و تعاریف تنبیه متعارف، کار دشواری است.در نهایت دکتر تامسون استنتاج می کند که:
"تنبیه جسمانی در خانواده های متفاوت بسته به تعداد دفعات تکرار، میزان شدت استفاده شده، میزان برآشفتگی احساسی در زمان تنبیه، و اینکه آیا آزار یا انواع دیگر آبیخته می سازند یا خیر، متفاوت می شود.
بسته به شرایط خاص، انواع متفاوتی از تنبیح و مشکلات به وجود خواهد آمد."
تحقیقات حاکی از این امر هستند که تعداد دفعات تکرار و میزان شدت تنبیهات از اهمیت بسزایی برخوردار می باشند. هر چنددر کودک بیشتر و محکم تر مورد اصابت قرار بگیرد،احتمال اینکه پرخاشگری در او افزایش پیدا کند، بیشتر می شود.
در این شرایط احتمال بروز سوء رفتار و به خطر افتادن سلامت روحی او نیز امکان پذیر خواهد بود.
در حالیکه ماهیت تحقیق، رابطه معمولی میان تنبیه جسمانی و اخلاق کودک را مع می کند، در عین حال در مورد این مطلب که تنبیه جسمانی چه نتایج منفی را می‌تواند در برداشته باشد نیز مطالب متعددی را به رشته تحریر در می آورد.
از سوی دیگر تنبیه جسمانی عواقب خطرناکی را برای کودک به همراه دارد.
از جمله این موارد می توان اظهار داشت که کودک به درستی تفاوت میان درست و غلط را یاد نمی گیرد، همچنین به دلیل ترسی که در وجود او ایجاد می شود دیگر هیچ گاه در حضور والدین تفرماتی نمی کند، اما زمانیکه والدین خود را در نزدیکی خود نمی بیند شروع به بد رفتاری کرده و دست به کارهای نادرست می زند.در نفاستیری که پیرامون مطالعات دکتر تامسون نوشته شده، دکتر جورج هلدن از دانشگاه آستین - تگزاس در مورد نتایج تحقیقات تامسون اینچنین می نویسد که:
"با توجه به یافته های تحقیقات گسترده تامسون می توان ادعا کرد که تنبیه بدنی نه تنها نمی تواند سودمند باشد، بلکه می تواند موجب بروز آسیب های جبران ناپذیری را نیز فراهم آورد "
هلدن معتقد است که جامعه روانشناسی به هیچ وجه نباید حامی تنبیه بدنی به عنوان روشی برای تادیب باشد.
برخی دیگر از پژوهشگران نیز بر این باورند که چون نتایج تحقیقات تامسون بیشتر بر روی تنبیهات شدید و افراطی تاکید دارد، نمی توان برداشت مناسبی از تنبیه زرمال و हजार پستندانه کرد.
در این تحقیقات تعریف مناسبی از تنبیه متعادل به میان نیامده است. آنها همچنین بر این باورند که ارتباط دادن بیش از اندازه میان تنبیهات بدنی و آزار جسمانی ثابت نمیکنند که تنبیه های متعادل و هزار پستندانه می توانند ریسک ایجاد آزارهای جسمانی وارده به کودک را کاهش دهند.
جمع کثیر دیگری از دانشمندان نیز بر این باورند که برخی از والدین هستند که به هنگام تنبیه فرزند خود احساساتی شده، کنترل خود را از دست می دهند و ممکن است نتوانند کودک را به طور مناسب تنبیه کرده و باعث آزار و اذیت او شده و به او آسیب وارد می آورند.
با به این دلیل بهتر است افرادیکه این ناعدل را در خود نمی بینند از تنبیه بدنی به عنوان یک روش مناسب برای تربیت فرزند خود استفاده نکنند چرا که جز جنبه های منفی چیز دیگری برای آنها در بر نخواهد داشت؛اما محبت مورد بحث تنها این نیست که چون برخی از والدین بیش از اندازه در تنبیه بدنی به جلودیش می روند، پس نباید کودکان خود را تنبیه کنند، بلکه مجادله بر سر این موضوع است که بهتر است خانواده ها برای تربیت فرزندان خود به هیچ وجه از تنبیه بدنی استفاده نکنند.در این رابطه پژوهشگران ادعا می کنند که خود والدین هم نمیایی به گزارش دادن تنبیهات شدیدتی که در قبال فرزندان انجام می دهند، ندارند و معمولاً نمی توان آمار دقیقی از میزان تنبیهات شدید بدنی کودکان داشت.
در هر روی تا زمانیکه محققان متخصصان بالینی، و والدین نتوانند به طور قطعی آثار مثبت تنبیه بدنی را به اثبات برسانند، حتی اگر فرض را بر این بگذاریم که تنبیه بدنی هیچ گونه عواقب منفی را در بر ندارد، ما به عنوان روانشناسی مسئول هستیم و نمی‌توانیم تنبیه بدنی را به عنوان یک شیوه برای تادیب کودک که والدین توصیه کنیم، بلکه در عین حال باید والدین را نسبت به این مسئله هتدار هم بدهیم.

**به فرزندانان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند**

کودکان بسیاری با انواع مختلفی از فشارهای روحی دست به گریبان هستند. در این مقاله قصد داریم به والدین یاموزیم که در چنین موقعیت هایی چگونه فرزندان خود کمکند کنند. این استرس ها ممکن است باعث شود کودکان دچار کابوس شوند و اعتماد به نفس خود را از دست بدهند. امید است که این مقاله مورد توجه شما قرار بگیرد.کودکانی که کابوس می بینند دلایل بسیاری برای کابوس دیدن کودکان وجود دارد. من خود دو فرزند دارم که هر دوی آنها در دوره های از کودکیشان، شبها از خواب بریده و گریه می کردند.
پسر کوچکم پس از تماشای فیلم ارباب حلقه ها شب ها دچار کابوس می شد. او واقعاً از دیدن آن فیلم لذت می برد و دوست داشت به طور دائم آن را تماشا کند، و صحنه های جنگ و زد و خورد آن را دوباره و دوباره نگاه می کرد.
همانطور که می دانید این فیلمی طولانی است و زمانهایی که من و مادرش مشغول کارهای روزمره ی خود بودیم، او به تماشای این فیلم می پرداخت. من خیلی درمورد این کابوسهای شبانه پسرم فکر کردم، و دلیل آن را چیزی جز این فیلم ندانستم.
ايترو تصمیم گرفتم که همراه وی این فیلم را تماشا کنم و به او اطمینان دهم که افراد داخل فیلم واقعاً نمرده اند و فقط نقش بازی می کنند.
حتی در صحنه های وحشتناک تر می خندیدم و می گفتم در زندگی عادی چنین چیزهایی محال است.
با این کار و اینکه به او اجازه می دادم که فقط هفته ای یکبار فیلم را تماشا کند، عذابشان می دهد.
در چنین موقعیتی، پیشنهاد می کنم با بهتر شدن حال کودکان، قبل از بازگشت او به مدرسه، کمی درسهای عقب افتاده را یا او کار کنید.
می توانید موضوع را با معلم فرزندانان نیز مطرح کنید و از او بخواهید درسها را دوباره در کلاس دوره کند.
من خود معمولاً در چنین موقعیت هایی از دوستان آنها برای تهاار با شام دعوت می کنم که فرزندانم خیلی احساس تنهایی نکنند.
بنابراین وقتی فرزندانم بیمار هستند، به آنها اطمینان می دهم که نیازی نیست نگران عقب افتادن از درسها یا از دست دادن دوستانشان باشند.
کودکانی که دچار استرس هستند در یک دوره دختم چون نتوانسته بود در هیچکدام از درس هایش شاگرد اول شود، دچار استرس شده بود.
احساس شکست خوردگی می کرد و تصور می کرد ما دیگر به او افتخار نمی کنیم.
من او را مطمئن کردم که ما می دانیم که او همه ی تلاش خود را کرده است و اگر به همین شیوه ادامه دهد، حتماً باعث افتخار ما خواهد شد.
از همه چیز گذشته، همیشه به یاد داشته باشیم که همه ی بچه ها نمی توانند شاگرد اول شوند.به او یادآور شده که در این دوره در گروه های ورزشی هم شرکت داشته و آنجا مشغول بوده، و سعی کردم جنبه های مثبت قضیه را نیز به او نشان دهم.
الان او می داند که اگر حتی مطمئن باشد که از عهده ی کاری بر نمی آید، باید همه ی تلاش خود را برای انجام آن کار صرف کند.
و زمانی که اشتیاهی مرتکب می شود، مطمئن است که کسی کنارش هست تا اشکال کارش را به او نشان دهد و به او کمک کند تا از این تجربه درس بگیرد.
به عنوان والدین مهم است که بدانیم نباید زیاد از کودکانمان انتقاد و عیبجویی کنیم.
این کار ممکن است باعث شود آنها احساس شکست خوردگی کنند و دیگر برای موفقیت تلاش نکنند.با شوخی و سرگرمی می توانید انجام تکالیف را برای آنها لذت بخش کنید.
وقتی کاری را به خوبی انجام می دهند، تا می توانید از آنها تعریف کرده و تحسینشان کنید.
این کار باعث بالا بردن حس اعتماد به نفس در آنها می شود.
وقتی کارهای شیطنت آمیز انجام می دهند، به جای دادوبیداد و دعوا کردن، سعی کنید با آنها مثل یک فرد بزرگسال حرف زده و اشیامشان را به آنها بفهمانید.در آخر می خواهم بگویم که من همیشه سعی بر این دارم که با کودکانم به ملامت و ترمی رفتار کنم.
همیشه به آنها می گویم که باعث افتخار من هستند، حتی اگر نتوانند بهترین نمره را در مدرسه کسب کنند.
اگر دچار کابوس شدند، به دنبال دلیل آن خواهم بود و سعی خواهم کرد مشکل را برطرف کنم.
همیشه در تلاش هستم تا مسائل آزار دهنده و ناراحت کننده برای کودکان را بررسی کنم و برای رفع آن راه حل ارائه دهم.

به فرزندانان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

کودکان بسیاری با انواع مختلفی از فشارهای روحی دست به گریبان هستند. در این مقاله قصد داریم به والدین یاموزیم که در چنین موقعیت هایی چگونه فرزندان خود کمکند کنند. این استرس ها ممکن است باعث شود کودکان دچار کابوس شوند و اعتماد به نفس خود را از دست بدهند. امید است که این مقاله مورد توجه شما قرار بگیرد.کودکانی که کابوس می بینند دلایل بسیاری برای کابوس دیدن کودکان وجود دارد. من خود دو فرزند دارم که هر دوی آنها در دوره های از کودکیشان، شبها از خواب بریده و گریه می کردند.
پسر کوچکم پس از تماشای فیلم ارباب حلقه ها شب ها دچار کابوس می شد. او واقعاً از دیدن آن فیلم لذت می برد و دوست داشت به طور دائم آن را تماشا کند، و صحنه های جنگ و زد و خورد آن را دوباره و دوباره نگاه می کرد.
همانطور که می دانید این فیلمی طولانی است و زمانهایی که من و مادرش مشغول کارهای روزمره ی خود بودیم، او به تماشای این فیلم می پرداخت. من خیلی درمورد این کابوسهای شبانه پسرم فکر کردم، و دلیل آن را چیزی جز این فیلم ندانستم.
ايترو تصمیم گرفتم که همراه وی این فیلم را تماشا کنم و به او اطمینان دهم که افراد داخل فیلم واقعاً نمرده اند و فقط نقش بازی می کنند.
حتی در صحنه های وحشتناک تر می خندیدم و می گفتم در زندگی عادی چنین چیزهایی محال است.
با این کار و اینکه به او اجازه می دادم که فقط هفته ای یکبار فیلم را تماشا کند، عذابشان می دهد.
در چنین موقعیتی، پیشنهاد می کنم با بهتر شدن حال کودکان، قبل از بازگشت او به مدرسه، کمی درسهای عقب افتاده را یا او کار کنید.
می توانید موضوع را با معلم فرزندانان نیز مطرح کنید و از او بخواهید درسها را دوباره در کلاس دوره کند.
من خود معمولاً در چنین موقعیت هایی از دوستان آنها برای تهاار با شام دعوت می کنم که فرزندانم خیلی احساس تنهایی نکنند.
بنابراین وقتی فرزندانم بیمار هستند، به آنها اطمینان می دهم که نیازی نیست نگران عقب افتادن از درسها یا از دست دادن دوستانشان باشند.
کودکانی که دچار استرس هستند در یک دوره دختم چون نتوانسته بود در هیچکدام از درس هایش شاگرد اول شود، دچار استرس شده بود.
احساس شکست خوردگی می کرد و تصور می کرد ما دیگر به او افتخار نمی کنیم.
من او را مطمئن کردم که ما می دانیم که او همه ی تلاش خود را کرده است و اگر به همین شیوه ادامه دهد، حتماً باعث افتخار ما خواهد شد.
از همه چیز گذشته، همیشه به یاد داشته باشیم که همه ی بچه ها نمی توانند شاگرد اول شوند.به او یادآور شده که در این دوره در گروه های ورزشی هم شرکت داشته و آنجا مشغول بوده، و سعی کردم جنبه های مثبت قضیه را نیز به او نشان دهم.
الان او می داند که اگر حتی مطمئن باشد که از عهده ی کاری بر نمی آید، باید همه ی تلاش خود را برای انجام آن کار صرف کند.
و زمانی که اشتیاهی مرتکب می شود، مطمئن است که کسی کنارش هست تا اشکال کارش را به او نشان دهد و به او کمک کند تا از این تجربه درس بگیرد.
به عنوان والدین مهم است که بدانیم نباید زیاد از کودکانمان انتقاد و عیبجویی کنیم.
این کار ممکن است باعث شود آنها احساس شکست خوردگی کنند و دیگر برای موفقیت تلاش نکنند.با شوخی و سرگرمی می توانید انجام تکالیف را برای آنها لذت بخش کنید.
وقتی کاری را به خوبی انجام می دهند، تا می توانید از آنها تعریف کرده و تحسینشان کنید.
این کار باعث بالا بردن حس اعتماد به نفس در آنها می شود.
وقتی کارهای شیطنت آمیز انجام می دهند، به جای دادوبیداد و دعوا کردن، سعی کنید با آنها مثل یک فرد بزرگسال حرف زده و اشیامشان را به آنها بفهمانید.در آخر می خواهم بگویم که من همیشه سعی بر این دارم که با کودکانم به ملامت و ترمی رفتار کنم.
همیشه به آنها می گویم که باعث افتخار من هستند، حتی اگر نتوانند بهترین نمره را در مدرسه کسب کنند.
اگر دچار کابوس شدند، به دنبال

کودکان خود برای طلبه

دلیل آن خواهم بود و سعی خواهم کرد مشکل را برطرف کنم. همیشه در تلاش هستم تا مسائل آزار دهنده و ناراحت کننده برای کودکان را بررسی کنم و برای رفع آن راه حل ارائه دهم.

**به کودکان خود برای طلبه بر استرس کمک کنید**

شاید با خود تصور کنید که کودکان فقط مشغول بازی کردن هستند و کار نمیکنند که بخوانند استرس داشته باشند، اما باید بدانید که آنها با مقدار زیادی اضطراب و تنش روبرو هستند. مشکلاتی که در مدرسه و موقعیهای اجتماعی برای آنها بوجود می آید، می تواند بسیار دردناک باشد به ویژه اگر تکنیک های مناسبی برای فائق آمدن به آنها بلد نباشند. بر طبق تحقیقاتی که بر روی کسودکان انجام شده، دانشمندان به این نتیجه دست پیدا کرده اند که بچه ها، هم به شیوه های مثبت و هم به طرق منفی و نامناسب با موارد استرسزای زندگی خود روبرو میشوند. شاید در برخی مواقع به هیچ وجه دهان خود را باز نکنند و از سایرین کمک درخواست نکنند، اما این وظیفه پدر و مادر است که شرایط استراس را از شناسایی کرده و در موقع ضروری به فرزند خود کمک کنند. متأسفانه در اکثر موارد والدین به راحتی نمی توانند راهی را پیدا کنند که از طریق آن بتوانند در موقع ضروری و شرایطی که کودک استرس شدید را تحمل می کند با او ارتباط برقرار کرده و به او کمک کنند. در این قسمت شما را با چند نمونه از این موارد آشنا می کنیم. با صدای بلند اِشاه کردن با صدای بلند به کودک بگویید که ممکن است در هر شرایطی چه احساساتی بوجود آید و واکنش هایش کاملاً طبیعی هستند." (به عنوان مثال: من خودم هم متوجه می شوم که تو هنوز به خاطر وقایعی که در پارک با دوستت اتفاق افتاده ناراحت هستی و) "...البته مطرح کردن این مطلب نباید به شیوه ای باشد که کودک احساس کند در حال تنبیه و یا بازخواست است (بگو چه اتفاقی افتاده؟ آیا هنوز هم در مورد اتفاقی که رخ داده عصبانی هستی؟) باید مانند سایر وقایع عادی و روزمره با این مطلب هم برخورد کنید و در مورد آن از خود عکس العمل ندی نشان ندهید. یا این کار به کودک نشان می دهید که قصد دارید چیزهای بیشتری در مورد واقعه ای که برای او رخ داده بشنوید و او نیز با آرامش بیشتری شما را در جریان امور قرار خواهد داد. به او گوش کنید : به او طوری توضیح دهید که متوجه شود دوست دارید حرف هایش را بشنوید، و در صورت نیاز همراهی و کمکش کنید. با توجه، آرامش، علاقه، و ارزش به حرف هایش گوش دهید. هیچ موقع با او جر و بحث نکنید و از پیش داوری های نا آگاهانه به شدت خودداری نمایید. تا آنجایی که می توانید او را سرزنش نکرده و برایش سخنرانی راه نیندازید. شما به این دلیل با او گفتگو می کنید تا راه را برایش باز کنید که بتواند حرف هایش را به شما بزند و از استرس هایش کاسته شود نه اینکه به احساساتش لطمه وارد شود. سعی کنید با بازگو کردن سوالاتی نظیر" بعد چه اتفاقی افتاد "او را متقاعد کنید که می تواند کل ماجرا را برای شما شرح دهد. مختصراً در مورد تجربه ای که کودک کسب کرده نظر دهید : به عنوان مثال میتوانید بگویید "این واقعه باید ناراحت کننده باشد." "هیچ تعجبی وجود ندارد که تو عصبانی شدی، چون به هر حال آنها را تو را در بازی خودشان راه نداده بودند." "و یا" این کار به نظر قدری ناعادلانه به نظر می رسد." "این کار به کودک ما نشان می دهد که واکنش هایش قابل درک بوده و همچنین شما برای او اهمیت و ارزش قابل مینید. اینکه کودک احساس کند او را متوجه می شوید، درکش می کنید و به حرف هایش گوش می دهید از جمله نکات قابل اهمیت در موقع اضطراب و استرس زا می باشند. احساسات را نامگذاری کنید : بسیاری از کودکان زمانیکه یک تجربه جدید احساسی را تجربه می کنند، ممکن است به دلیل ناآشنایی ندانند که چه نامی را میتوانند بر روی آن بگذارند. در زمان بروز یک چنین مواردی باید به آنها کمک کنید که درک کنند چه احساسی دارند؛ به عنوان مثال خشم، نفرت، عصبانیت. با این نوع نامگذاری کودک راحت تر می تواند ارتباط برقرار کند و در عین حال آگاهی هایش را نیز از شرایطی که در آن قرار گرفته افزایش دهد. به او یاد دهید که عکس العمل مناسب نشان دهد : به او کارهایی را پیشنهاد کنید که تصور می کنید با انجام دادن آنها می تواند احساس بهتری پیدا کند و به طور موقتی مشکل خود را پشت سر بگذارد. او را تشویق کنید که به راه حل های متفاوت نیز فکر کند. نباید خودتان تنها کسی باشید که تکنیک های مختلف حل مشکل را ارائه می دهد، بلکه باید به کودکان نیز کمک کنید که بتوانند چند ایده بیرونی مشکلاتی که خودش بوجود آورده در ذهن تداعی کند. این نوع فعالیت های ذهنی اعتماد به نفس کودک را ارتقا می بخشد.
م. یااست سعی کنید همه کارها را خودتان به تنهایی انجام ندهید. البته ایده های خوب خودتان را نیز با نظریات کودکانتان در هم بیامیزید. به عنوان مثال می توانید بگویید" نظرت در مورد این راه حل چه "گامی اوقات صحبت کردن، گوش دادن و درک احساسات کودک بهترین کمکی است که می توانید در حق او انجام دهید. در نهایت می توانید موضوع بحث را تغییر دهید، در مورد یک مطلب جذاب و جذاب صحبت کنید و او را آرام نمایید. هیچ موقع نباید بیش از حد لازم به یک قضیه کوچک توجه کنید. فقط آنچه باید؛ گاهی اوقات برخی از کودکان به هیچ وجه دوست ندارند که در مورد چیزی که آنها را اذیت می کند، صحبت کنند. به آنها احترام بگذارید، فضای مورد نیازشان را در اختیارشان قرار دهید، و برای آنها روشن کنید که همیشه برای حمایت و پشتیبانی آنها در کنارشان هستید و در صورت لازم می توانند همه مسائل را با شما در میان بگذارند. حتی زمانی که کودکان با شما صحبت نمی کنند، دوست ندارند که شما پیشنهادتان را خالی کنید و نتوانشان بگذارید. تنها با قرار گرفتن در کنار آنها میتوانید به آنها قوت قلب دهید. در کنارشان باشید و با آنها وقت صرف کنید. بنابراین اگر به این نتیجه رسیدید که نمایی به گفتگو با شما ندارند، سعی کنید شروع به انجام کاری که دوست می دارید کنید. با هم یاد روری کنید، فیلم نگاه کنید، دارت بازی کنید، و کیک درست کنید. باید بدانید که حضورتان برای کودک می تواند چه معنایی را در داشته باشد.
صبور باشید : به عنوان یک پدر یا مادر شاید برایتان ناراحت کننده باشد که ببینید فرزندان تحت فشار و استرس قرار دارد، اما به هر حال باید از این کار که به سرعت در پی درست کردن تمام مشکلات کودک باشید نیز خودداری نمایید. به جای آن سعی کنید که به کودک کمک کرده و به تدریج تبدیل به یک مشاور برای او شوید. به او یاد دهید که چگونه می تواند با سربرالایی ها و ستر پائینی های زندگی مواجه شود، احساسات خود را ابراز کند، هر جا که لازم باشد آرامش خودش را حفظ کند، و برای شروع مجدد خودش را آماده کند. به خاطر داشته باشید که شما نمی توانید همه چیز را درست کنید و همچنین در تمام مراحل زندگی در کنار او نسیبید که بتوانید تمام مشکلاتش را در همه عرصه های زندگی حل کنید؛ اما در مقابل می توانید استراتژی های فائق آمدن بر مشکلات را بیاموزید. با این کار او را آماده می کنید تا هر گونه اضطراب و یا استرسی را که ممکن است در آینده برایش پیش می آید را مدیریت کند.

به کودکان خود برای طلبه بر استرس کمک کنید

شاید با خود تصور کنید که کودکان فقط مشغول بازی کردن هستند و کار نمیکنند که بخوانند استرس داشته باشند، اما باید بدانید که آنها با مقدار زیادی اضطراب و تنش روبرو هستند. مشکلاتی که در مدرسه و موقعیهای اجتماعی برای آنها بوجود می آید، می تواند بسیار دردناک باشد به ویژه اگر تکنیک های مناسبی برای فائق آمدن به آنها بلد نباشند. بر طبق تحقیقاتی که بر روی کسودکان انجام شده، دانشمندان به این نتیجه دست پیدا کرده اند که بچه ها، هم به شیوه های مثبت و هم به طرق منفی و نامناسب با موارد استرسزای زندگی خود روبرو میشوند. شاید در برخی مواقع به هیچ وجه دهان خود را باز نکنند و از سایرین کمک درخواست نکنند، اما این وظیفه پدر و مادر است که شرایط استراس را از شناسایی کرده و در موقع ضروری به فرزند خود کمک کنند. متأسفانه در اکثر موارد والدین به راحتی نمی توانند راهی را پیدا کنند که از طریق آن بتوانند در موقع ضروری و شرایطی که کودک استرس شدید را تحمل می کند با او ارتباط برقرار کرده و به او کمک کنند. در این قسمت شما را با چند نمونه از این موارد آشنا می کنیم. با صدای بلند اِشاه کردن با صدای بلند به کودک بگویید که ممکن است در هر شرایطی چه احساساتی بوجود آید و واکنش هایش کاملاً طبیعی هستند." (به عنوان مثال: من خودم هم متوجه می شوم که تو هنوز به خاطر وقایعی که در پارک با دوستت اتفاق افتاده ناراحت هستی و) "...البته مطرح کردن این مطلب نباید به شیوه ای باشد که کودک احساس کند در حال تنبیه و یا بازخواست است (بگو چه اتفاقی افتاده؟ آیا هنوز هم در مورد اتفاقی که رخ داده عصبانی هستی؟) باید مانند سایر وقایع عادی و روزمره با این مطلب هم برخورد کنید و در مورد آن از خود عکس العمل ندی نشان ندهید. یا این کار به کودک نشان می دهید که قصد دارید چیزهای بیشتری در مورد واقعه ای که برای او رخ داده بشنوید و او نیز با آرامش بیشتری شما را در جریان امور قرار خواهد داد. به او گوش کنید : به او طوری توضیح دهید که متوجه شود دوست دارید حرف هایش را بشنوید، و در صورت نیاز همراهی و کمکش کنید. با توجه، آرامش، علاقه، و ارزش به حرف هایش گوش دهید. هیچ موقع با او جر و بحث نکنید و از پیش داوری های نا آگاهانه به شدت خودداری نمایید. تا آنجایی که می توانید او را سرزنش نکرده و برایش سخنرانی راه نیندازید. شما به این دلیل با او گفتگو می کنید تا راه را برایش باز کنید که بتواند حرف هایش را به شما بزند و از استرس هایش کاسته شود نه اینکه به احساساتش لطمه وارد شود. سعی کنید با بازگو کردن سوالاتی نظیر" بعد چه اتفاقی افتاد "او را متقاعد کنید که می تواند کل ماجرا را برای شما شرح دهد. مختصراً در مورد تجربه ای که کودک کسب کرده نظر دهید : به عنوان مثال میتوانید بگویید "این واقعه باید ناراحت کننده باشد." "هیچ تعجبی وجود ندارد که تو عصبانی شدی، چون به هر حال آنها را تو را در بازی خودشان راه نداده بودند." "و یا" این کار به نظر قدری ناعادلانه به نظر می رسد." "این کار به کودک ما نشان می دهد که واکنش هایش قابل درک بوده و همچنین شما برای او اهمیت و ارزش قابل مینید. اینکه کودک احساس کند او را متوجه می شوید، درکش می کنید و به حرف هایش گوش می دهید از جمله نکات قابل اهمیت در موقع اضطراب و استرس زا می باشند. احساسات را نامگذاری کنید : بسیاری از کودکان زمانیکه تجربه جدید احساسی را تجربه می کنند، ممکن است به دلیل ناآشنایی ندانند که چه نامی را میتوانند بر روی آن بگذارند. در زمان بروز یک چنین مواردی باید به آنها کمک کنید که درک کنند چه احساسی دارند؛ به عنوان مثال خشم، نفرت، عصبانیت. با این نوع نامگذاری کودک راحت تر می تواند ارتباط برقرار کند و در عین حال آگاهی هایش را نیز از شرایطی که در آن قرار گرفته افزایش دهد. به او یاد دهید که عکس العمل مناسب نشان دهد : به او کارهایی را پیشنهاد کنید که تصور می کنید با انجام دادن آنها می تواند احساس بهتری پیدا کند و به طور موقتی مشکل خود را پشت سر بگذارد. او را تشویق کنید که به راه حل های متفاوت نیز فکر کند. نباید خودتان تنها کسی باشید که تکنیک های مختلف حل مشکل را ارائه می دهد، بلکه باید به کودکان نیز کمک کنید که بتوانند چند ایده بیرونی مشکلاتی که خودش بوجود آورده در ذهن تداعی کند. این نوع فعالیت های ذهنی اعتماد به نفس کودک را ارتقا می بخشد.
م. یااست سعی کنید همه کارها را خودتان به تنهایی انجام ندهید. البته ایده های خوب خودتان را نیز با نظریات کودکانتان در هم بیامیزید. به عنوان مثال می توانید بگویید" نظرت در مورد این راه حل چه "گامی اوقات صحبت کردن، گوش دادن و درک احساسات کودک بهترین کمکی است که می توانید در حق او انجام دهید. در نهایت می توانید موضوع بحث را تغییر دهید، در مورد یک مطلب جذاب و جذاب صحبت کنید و او را آرام نمایید. هیچ موقع نباید بیش از حد لازم به یک قضیه کوچک توجه کنید. فقط آنچه باید؛ گاهی اوقات برخی از کودکان به هیچ وجه دوست ندارند که در مورد چیزی که آنها را اذیت می کند، صحبت کنند. به آنها احترام بگذارید، فضای مورد نیازشان را در اختیارشان قرار دهید، و برای آنها روشن کنید که همیشه برای حمایت و پشتیبانی آنها در کنارشان هستید و در صورت لازم می توانند همه مسائل را با شما در میان بگذارند. حتی زمانی که کودکان با شما صحبت نمی کنند، دوست ندارند که شما پیشنهادتان را خالی کنید و نتوانشان بگذارید. تنها با قرار گرفتن در کنار آنها میتوانید به آنها قوت قلب دهید. در کنارشان باشید و با آنها وقت صرف کنید. بنابراین اگر به این نتیجه رسیدید که نمایی به گفتگو با شما ندارند، سعی کنید شروع به انجام کاری که دوست می دارید کنید. با هم یاد روری کنید، فیلم نگاه کنید، دارت

بازی کبیده و کیکگ درست کبیده، باید بداینده که حضورتان برای کودکک می تواند چه معنایی را در بر داشته باشد.
صنور باشیده : به عنوان یک پندار یا مامور شاید برابیان ناراحت کننده باشد که ببینیده فرزندان تحت فشار و استرس قرار دارد، اما به هر حال باید از این کار که به سرعت در پی درست کردن تمام مشکلات کودک باشیده نیز خودداری نماید.
به جای آن سعی کبیده که به کودک کمکگرده و به تدریج تبدیل به یک مادر شادون برای او شویبد.
به او یاد بدهید که چگونه می تواند با سر برایشی های زندگی مواجه شود، احساسات خود را ابراز کند، هر جا که لازم باشد آرامش خودش را حفظ کنده، و برای شروع مجدد خودش را آماده کنده.
به خاطر داشته باشید که شما نمی توانید، همه چیز را درست کبیده و همچنین در تمام مراحل زندگی در کنار او نسیبیده که بتوانید تمام مشکلاتش را در همه عرصه های زندگی حل کبید؛ اما در مقابل می توانید استراحتی های فائق آمدن بر مشکلات را یاسوزیند.
با این کار او را آماده می کبید تا هر گونه اضطراب و یا استرسی را که ممکن است در آینده برایش پیش می آید را مدیریت کنده.

**شنشوی مزنی**

طی جنگ های کره، اسپرکننده های کره ای و چینی، به شنشوی مزنی اسرای جنگی آمریکایی که در اردوگاه‌ها زندانی بودند می پرداختند. زندانیان بسیاری سرانجام اعتراف کردند که برای جنگ میکروبی اجیر شده بودند- درحالیکه که این طور نوده است-و در پیمان اسارتشان، با آنها پیمت وفاداری بستند. حداقل ۲۱ سرباز پسی از آزادی از بازگشت به ایالات متحده سر باز زدند. جالب به نظر می رسد، اما افراد دیرپوار اشاره بر این دارند که ۲۱ نفر از بیش از ۲۰،۰۰۰ زندانی در کنورهای کمونیستی بوده اند.
آیا شنشوی مزنی واقعا عمل می کنده؟ در روانشناسی، از محبت شنشوی مزنی به نام بهسازی و اصلاح عقاید یاد میشود که مربوط به حوزه ی "تاثیرات اجتماعی" است. تاثیرات اجتماعی در هر لحظه و هرروزه انجام می گیرد. مجموعه ی راه هایی است که از طریق آن افراد می توانند گرایشات، عقاید، و رفتارهای سایرین را تغییر دهند. برای مثال، هدف مند "تسلیم" ایجاد تغییر در رفتار فرد است و با گرایشات و عقاید او کاری ندارد. به عبارت دیگر به فرد تلقین می کنده که "فقط انجامش بده" ااز طرف دیگر مند "ترغیب" به دنبال ایجاد تغییر در گرایشات فرداست و به فرد میگوید "انجامش بده چرا که باعث می شود احساس خوبی داشته باشی" مند"تعلیم" (که زمانیکه به آنچه آموزش داده می شود اعتقادی نداشته باشیده، مند تبلیغ نیز نامیده می شود) در تلاش برای تغییر اعتقادات فرد است و به او خاطرنشان می سازه که "انجامش بده چون می دانی که کنار درست این است" شنشوی مزنی یکی از انواع مهم تاثیرات اجتماعی است که مجموعه ای از تمام این رویکردها در کنار یکدیگر است و در پی ایجاد تغییراتی در فرد می باشنده درحالیکه او خود راضی و موافق با آن تغییر نیست. از آنجا که شنشوی مزنی نوع نهاجسی از تاثیرات است، نیازمند استقلال و انزوی کامل فرد است، و به همین دلیل است که اکثرا در زندان ها و مکتب های توانیسیم انجام می گیرد. فرد عامل (آنکه شنشوی مزنی می دهد) باید کنترل کامل بر روی هدف (کسی که مورد شنشوی مزنی قرار میگردد) داشته باشنده، تا حدی که حتی غذاخوردن، خوابیدن، حمام رفتن، و سایر نیازهای اولیه فرد نیز تحت خواست و اراده ی عامل است. در عملیات شنشوی مزنی، عامل هویت فرد را از روی یک اسلوب معین به طور کلی از بین می برد به طوری که دیگر عمل نکند. بعد عامل آن هویت از بین رفته را با مجموعه ای از رفتارها، گرایشات، و عقاید جایگزین می کنده که مورد قبول محیط جدید هدف باشد. با اینکه اکثر روانشناسان بر این عقیده اند که شنشوی مزنی تحت شرایط صحیح امکان پذیر است، اما برخی آن را برخلاف آنچه رسانه های گروهی نشان می دهند، جزء انواعی از تاثیرت می بینند که غیرمحتل و انجام نشدنی است. برخی از تعاریف شنشوی مزنی نیازمند تهدیدات فیزیکی است و تحت این تعاریف اکثر مکتاتب افراطی نمی توانند طریقه ی صحیح شنشوی مزنی را به کار بندند، چون از سوء استفاده و آسیب رسانی فیزیکی افراد سرباز می ززند. سایر تعاریف "کنترل و تهدید غیر فیزیکی" را سرلوحه ی خود قرار داده اند. قطع نظر از اینکه چه تعریفی را انتخاب می کبید، کارشناسان بسیاری عقیده دارند که حتی تحت شرایط ایده آل برای شنشوی مزنی، تاثیرات این عمل تقریبا کوتاه مدت هستند و هویت قدیمی افراد با شنشوی مزنی به طور کامل نابود نمی شونند. بلکه در خفا می مانند و زمانیکه این هویت جدید متوقف شود، باورها، عقاید و گرایشات قبلی فرد دوباره روی کار می آیند.روانشناسانی وجود دارند که می گویند تغییر اسیران جنگی امریکایی در طی جنگ های کره نتیجه ی شکنجه بوده است نه شنشوی مزنی. و در واقع اکثر اسیران جنگی در جنگ های کره به هیچ وجه به کمونیسم نیوستند. در اینجا مسئله ی اعتماد پیش می آید. آیا شنشوی مزنی سیستمی است که نتایج مشابه ای در فرهنگ ها و گونه های خصیصیتی ایجاد می کنده، یا اینکه منوط به آمادگی و مستعد بودن هدف برای تغییر است؟ در قسمت بعدی توصیفات و تعاریف یکی از کارشناسان در رابطه با شنشوی مزنی را مطرح می کنیم.

شنشوی مزنی

طی جنگ های کره، اسپرکننده های کره ای و چینی، به شنشوی مزنی اسرای جنگی آمریکایی که در اردوگاه‌ها زندانی بودند می پرداختند. زندانیان بسیاری سرانجام اعتراف کردند که برای جنگ میکروبی اجیر شده بودند- درحالیکه که این طور نوده است-و در پیمان اسارتشان، با آنها پیمت وفاداری بستند. حداقل ۲۱ سرباز پسی از آزادی از بازگشت به ایالات متحده سر باز زدند. جالب به نظر می رسد، اما افراد دیرپوار اشاره بر این دارند که ۲۱ نفر از بیش از ۲۰،۰۰۰ زندانی در کنورهای کمونیستی بوده اند.
آیا شنشوی مزنی واقعا عمل می کنده؟ در روانشناسی، از محبت شنشوی مزنی به نام بهسازی و اصلاح عقاید یاد میشود که مربوط به حوزه ی "تاثیرات اجتماعی" است. تاثیرات اجتماعی در هر لحظه و هرروزه انجام می گیرد. مجموعه ی راه هایی است که از طریق آن افراد می توانند گرایشات، عقاید، و رفتارهای سایرین را تغییر دهند. برای مثال، هدف مند "تسلیم" ایجاد تغییر در رفتار فرد است و با گرایشات و عقاید او کاری ندارد. به عبارت دیگر به فرد تلقین می کنده که "فقط انجامش بده" ااز طرف دیگر مند "ترغیب" به دنبال ایجاد تغییر در گرایشات فرد است و به فرد میگوید "انجامش بده چرا که باعث می شود احساس خوبی داشته باشی" مند"تعلیم" (که زمانیکه به آنچه آموزش داده می شود اعتقادی نداشته باشیده، مند تبلیغ نیز نامیده می شود) در تلاش برای تغییر اعتقادات فرد است و به او خاطرنشان می سازه که "انجامش بده چون می دانی که کنار درست این است" شنشوی مزنی یکی از انواع مهم تاثیرات اجتماعی است که مجموعه ای از تمام این رویکردها در کنار یکدیگر است و در پی ایجاد تغییراتی در فرد می باشنده درحالیکه او خود راضی و موافق با آن تغییر نیست. از آنجا که شنشوی مزنی نوع نهاجسی از تاثیرات است، نیازمند استقلال و انزوی کامل فرد است، و به همین دلیل است که اکثرا در زندان ها و مکتب های توانیسیم انجام می گیرد. فرد عامل (آنکه شنشوی مزنی می دهد) باید کنترل کامل بر روی هدف (کسی که مورد شنشوی مزنی قرار میگردد) داشته باشنده، تا حدی که حتی غذاخوردن، خوابیدن، حمام رفتن، و سایر نیازهای اولیه فرد نیز تحت خواست و اراده ی عامل است. در عملیات شنشوی مزنی، عامل هویت فرد را از روی یک اسلوب معین به طور کلی از بین می برد به طوری که دیگر عمل نکند. بعد عامل آن هویت از بین رفته را با مجموعه ای از رفتارها، گرایشات، و عقایدی جایگزین می کنده که مورد قبول محیط جدید هدف باشد. با اینکه اکثر روانشناسان بر این عقیده اند که شنشوی مزنی تحت شرایط صحیح امکان پذیر است، اما برخی آن را برخلاف آنچه رسانه های گروهی نشان می دهند، جزء انواعی از تاثیرت می بینند که غیرمحتل و انجام نشدنی است. برخی از تعاریف شنشوی مزنی نیازمند تهدیدات فیزیکی است و تحت این تعاریف اکثر مکتاتب افراطی نمی توانند طریقه ی صحیح شنشوی مزنی را به کار بندند، چون از سوء استفاده و آسیب رسانی فیزیکی افراد سرباز می ززند. سایر تعاریف "کنترل و تهدید غیر فیزیکی" را سرلوحه ی خود قرار داده اند. قطع نظر از اینکه چه تعریفی را انتخاب می کبید، کارشناسان بسیاری عقیده دارند که حتی تحت شرایط ایده آل برای شنشوی مزنی، تاثیرات این عمل تقریبا کوتاه مدت هستند و هویت قدیمی افراد با شنشوی مزنی به طور کامل نابود نمی شونند. بلکه در خفا می مانند و زمانیکه این هویت جدید متوقف شود، باورها، عقاید و گرایشات قبلی فرد دوباره روی کار می آیند.روانشناسانی وجود دارند که می گویند تغییر اسیران جنگی امریکایی در طی جنگ های کره نتیجه ی شکنجه بوده است نه شنشوی مزنی. و در واقع اکثر اسیران جنگی در جنگ های کره به هیچ وجه به کمونیسم نیوستند. در اینجا مسئله ی اعتماد پیش می آید. آیا شنشوی مزنی سیستمی است که نتایج مشابه ای در فرهنگ ها و گونه های خصیصیتی ایجاد می کنده، یا اینکه منوط به آمادگی و مستعد بودن هدف برای تغییر است؟ در قسمت بندی توصیفات و تعاریف یکی از کارشناسان در رابطه با شنشوی مزنی را مطرح می کنیم.

**صدافت احساسی و فتن آن در زندگی**

صدافت احساسی بدین معناست که احساسات و عواطف حقیقی خود را بیان کنیم. برای این که بتوانیم از نظر احساسی صادق باشیم، باید در وهله اول از احساسات خود با خبر باشیم. این آگاهی از احساسات، به میزان هوش احساسی افراد بستگی دارد. هوش احساسی است که فرد را قادر می سازد تا بتوانند بیه طور دقیق احساساتش را تشخیص دهد. هوش احساسی همچنین این توانایی را به ما می دهد که بتوانیم تصمیم بگیریم که آیا کار درستی است که احساسات واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذاریم یا خیر. به هر حال به طور کلی عقیده من بر این است که افراد باید به طور فردی در بیان احساسات خود صادق باشند تا همه در جامعه ای با صدافت احساسی بالا زندگی کنند. اگر بتوانیم از نظر احساسی با خودمان صادق باشیم، می توانیم "خود حقیقتان" را خیلی عمیق تر بشناسیم. این کار به ما کمک می کنده که خیلی راحت تر با خودمان کنار بیایم و خودمان را همانطرق که هستیم بپذیریم. این امر همچنین به ما کمک میکند که تشخیص بپذیرم در این مورد که وقت خود را چگونه و با چه کسانی صرف کنیم، داشته باشیم. در عین حال اگر سعی کنیم که با دیگران در بیان احساسات خود صادق باشیم، ابتکار به آنها هم کمک می کنده که از نظر احساسی صدافت بیشتری را از خود نشان دهند. زمانیکه از نظر احساسی صادق باشیم، دیگر مجبور نخواهیم بود تا کارهایی را که به دلخواهمان نپسندید، انجام دهیم. همچنین خیلی سریع تر فردی که برای احساساتمان ارزش قائل است را پیدا خواهیم کرد. جامعه چگونه صدافت احساسی را تضعیف می کندهصدافت احساسی نیازمند آگاهی، اعتماد به نفس، و حتی شجاعت است. این به آن دلیل است که همیشه ما در جو اجتماعی یاد گرفته ایم که به احساساتمان بی توجه باشیم، آنها را نادیده گرفته و در مورد آنها به خودمان هم دروغ بگوییم. به عنوان مثال زمانیکه از ما سوال می شود "چطور؟ معمولاً جواب می دهیم" خوب" حتی اگر به راستی هم خوب نباشیم، باز هم چنین پاسخی می دهیم. حتی اوقات هنگامیکه کاملاً مشخص است که افراد عصبانی بوده و حالت تدافعی به خود گرفته اند، اگر از آنها سوال کنیم، باز هم حاضر نیستند قبول کنند که عصبانی هستند.صدافت احساسی از همان دوران کودکی معنا پیدا می کنده. کودکان به طور مکرر و آزاده احساسات واقعی خود را بروز می دهند اما از همان دوران ابتدایی کودکی آنها یاد می گیرند که در بیان احساسات خود صادق نباشند. والدین و مربی ها از کودک میخواهند که فرزندانشان آنطور که خودشان انتظار دارند باید صحبت کنند و با کارهایشان را انجام دهند. این کار کاملاً مغایر با بروز احساسات حقیقی کودک است. به کودک تعلیم داده می شود که لبخند بزند حتی زمانیکه واقعاً ناراحت و عصبانی است. زمانیکه هیچ گونه احساسی پشیمانی ندارد به او یاد می دهند که باید عذر خواهی کنده زمانیکه هیچ گونه احساس قدرشناسی نمی کنده به او یاد می دهند که باید میگوید "منشکرم" زمانیکه احساس می کنده نسبت به او بدرفتاری کرده اند، به او یاد می دهند که از شکایت کردن دست بردارد. به او یاد می دهند که افراد را بپوسد و به آنها شب بخیر بگوید، آنهام در حالیکه کمترین علاقه ای به انجام این کار ندارد. به او می گویند که "بی ادبی" او شاید "خودخواهی"باشد که انتظار داشته باشد همه چیز مطابق

انتظارش پیش برود.همچین به کودکان آموزش داده می شود که برای بیان احساسات خود از برخی لغات خاصی نمی تواند استفاده کنند. من پندر و مادرهای بسیار زیادی را مشاهده کرده ام که به فرزندان خود آموزش می دادند که از واژهٔ "منظم" استفاده نکنند. گاهی اوقات هم والدین به شدت مخالف این هر هسته که کودکان احساسات واقعی خود را به طور کامل بیان کنند. زمانیکه کودکی به پایان می رسد و بچه ها یا به سین نوجوانی می گذارند، خیلی بیشتر می توانند به جای خودشان تصمیم بگیرند. آنها راحت تر صحبت می کنند و در مقابل بزرگسالان جواب می دهند و آنها را بیش از پیش به چالش بر می انگیزند. اگر افراد بزرگسال در چنین شرایطی احساس خطر بکنند، یا بی اختیار کردن نوجوان از خود دفاع می کنند و ادراک و احساسات او را معطل اعلام می کنند. در این شرایط، فشاری از جانب هموعان، به منظور پیروی از نریم های گروهی، نیز احساس میشود. با تجربه به چنین شرایطی، نوجوانان و بزرگسالان یاد می گیرند که نمی توانند در مورد احساساتشان صادق باشند. به همین دلیل نوجوانان به طور تدریجی دیگر مانند سابق با والدین، معلم ها، دوستان و حتی خودشان هم صادق نخواهند بود. آنها یاد میگیرند که بیان احساسات واقعی هیچ ارزشی ندارد. صداقت احساسی و تربیت فرزندان پندر و مادر در ایجاد یک محیط امن برای بیان احساساتشان نقش مهمی را بر عهده دارند. آنها می توانند محیطی را خلق کنند که کودک و نوجوان آزادانه احساسات خود را بروز دهد و با فضای را بیافریند که درست عکس این فضا به در آن صدق کند. راه و روش تربیت فرزندان در این زمینه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد و بر روی این امر که آیا فرزندان در آینده می توانند افراد صادقی در زندگی باشند یا خیر تاثیر بسزایی خواهد گذاشت.اولین راه برای ایجاد صداقت در احساسات، تصدیق و ارزش قائل شدن برای عواطف فردی می باشد. زمانیکه از نظر احساسی مورد پذیرش قرار بگیریم و احساساتمان را به رسمیت بشناسند، آتوقت دیگر هیچ ترسی نخواهیم داشت که مورد پذیرش قرار نگرفته و یا به خاطر بیان احساسات و افکارمان تنیه شده و یا با عدم پذیرش روبرو شویم. ما آزاد هستیم که خودمان باشیم و والدینشان نیز ما را همانطور که هستیم قبول خواهند کرد. زمانیکه ما را همانطوری که هستیم بپذیرند. – و به عنوان تصویری که ما تصور می کنیم باید آنگونه باشیم – احساس امنیت درونی بیشتری به ما دست خواهد داد.می توانیم از نظر احساسی نیز با دیگران درود راست باشیم و از عدم پذیرش آنها هیچ ترسی هم به دل راه ندهیم. از آنجایی در اعصاب وجود خود احساس امنیت داریم، پذیرش یا عدم پذیرش از سوی دیگران برایشان اهمیت چندانی در بر نخواهد داشت. آزاد هستیم که خود واقعیمان را به دیگران نشان دهیم. این ویژگی افرادی را که آنها نیز احساس امنیت می کنند و می توانند خودشان باشند را به سوی ما جذب می کند. در نتیجه اطراف ما بر خواهد شد از افرادیکه احساس امنیت، اعتماد به نفس، و صداقت احساسی دارند. از سوی دیگر اگر همواره در زمان کودکی از بیان احساسات واقعیمان منع شویم، والدینمان هرگز قادر به دیدن "خود واقعی" ما نخواهند شد. در طول زمان چنین بچه هایی هر چه که بیشتر می گذرد، بیشتر از والدینشان فاصله می گیرند و در دوران نوجوانی این شکاف پیش از پیش مفهود خواهد شد. زمانی هم که به سن قانونی رسیده و خانه را ترک می کنند، از برقراری ارتباط با والدین خود پرهیز کرده یا تنها به دلیل جلوگیری از احساس گناه – و نه به خاطر حس دلنگی – با والدین خود روابط محدودی را برقرار می کنند. در این حالت والدین نمی توانند چهره واقعی فرزند خودشان را که برای سالیان سال زیر یک سقف یا او زندگی کرده اند را بشناسند. اما بدترین چیز این است که والدین احساس میکنند، بچه خود را به خوبی میشناسند. حتی ممکن است از کارهایی که او انجام می دهد متعجب شده و احساس ناامیدی کنند. ممکن است بگویند: "من واقعاً متوجه نمی شوم که تو چرا یک چنین کارهایی می کنی" اما دلیل این امر که پندر و مادرها متوجه نمی شوند، این است که آنها واقعاً دختر و یا پسر خود را نمی شناسند و آن هم دلیلش این است که برای مدت ها مانع بروز صداقت احساسی او می شدند.ما زمانی احساس خواهیم کرد دیگری به درستی ما را درک کرده که طرف مقابل ما را از نظر احساسی درک کند؛ اما اگر این اجازه را نداشته باشیم که احساسات واقعی خود را بروز دهیم، آتوقت چگونه می توانیم از طرف مقابل انتظار داشته باشیم که ما را درک کند. این امر به ویژه در زمان نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است و نوجوانان باید از سوی والدینشان درک شوند. شاید والدین با خودشان تصور کنند که فرزندان‌شان را "در سر تا پا" می شناسند اما کودک به هیچ وجه یک چنین احساسی نداشته باشد. این مسئله خود باعث بروز مشکلات زندگی خواهد شد.چند نکته دیگر در مورد صداقت احساسی – عدم صداقت احساسی نیازمند صرف انرژی بیشتری نسبت به بروز صداقت احساسی است. – زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم، ارزش احساسات واقعی خود را متوجه نخواهیم شد. – زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم بر خلاف سیر تکاملی قدم برداشته ایم. – زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشم، برخلاف واقعیت زندگی راه می رویم، اشتباه می کنیم و این کار انرژی زیادی را از ما زایل می کند. – عدم صداقت احساسی نتش و استرسی بیش از اندازه ای را در جامعه ایجاد میکند. البته با وجود تمام این حرف ها، باز هم من معتقد هستم که وقتی هوش احساسی شما گسترش پیدا می کند که بدانید چه زمان باید از نظر احساسی صادق باشیم، چه موقع باید همچنان ساکت بمانید، و چه زمان باید بر طبق احساسات واقعی خود عمل کنید و چه وقت بر خلاف آن. سواردی به عنوان پیوستگی در صداقت احساسی وجود دارند که شامل موارد ذیل می باشد: سرکوبی ناخوست احساسات، افشای کامل احساسات، صحبت کردن با رعایت جوانب احتیاط، دست گذاری عمدی احساسات، و تله های احساسی.همچنین تفاوت شگرفی میان ملایح کوتاه مدت و بلند مدت، نیاز فردی و نیازهای دیگران، قضاوت های فردی و مورد قضاوت قرار گرفتن از سوی دیگران وجود دارد. به دلیل مطرح شدن کلیه این مطالب، و برای حل یک مسئله احساسی یا توجه به وجود هوش احساسی، تصور می کنم که این خود افراد هستند که باید تصمیم بگیرند که چه زمان و تا چه حد در مورد احساسات خود صادق باشند. بنا بر تجربه های شخص من، تصور می کنم صداقت کامل احساسی زندگی مرا راحت تر کرده، به من کمک کرده تا متوجه شوم چه کسی مرا همانطور که هستم می پذیرد، و احساس درستی، کماله، صمیمیت در من ایجاد کرده. ناآلین برندان می نویسند: اگر قرار است روابط موفق باشند، عشق حقیقت پیدا کند، و صمیمیت ایجاد شود، همه افراد باید درک کنند که هیچ چیز "اسطوره ای" " و ویژه ای" در مورد دروغ گفتن، برگرداندن احساسات، طوط دیگر جلوه دادن احساسات و افکار، پنهان کردن حقایق، و حقیقت فردی که هستید، وجود ندارد. باید یاد بگیریم که اگر مقوله اسطوره ای و ویژه ای هم وجود داشته باشد در توانایی مواجهه با حقایق، احرام گذاشتن به واقعیت‌ها و قبول اینکه چه چیزی درست است، خلاصه می شود. مطالبی دیگری در مورد صداقت احساسی چکیده ای از مقاله لین لوت، مشاور خانواده و ازدواج‌اگر چیزی در ذهن دارید، کاملاً طبیعی است که آترا به زبان بیابورید، هر زمان که خواستید می توانید "نه" بگویید، و برای خود مرز و محدوده تعریف کنید و به فرد مقابل صادقانه بگویید که چه فکر میکنید و چه احساسی دارید. شاید این امر کار ساده ای نباشد چرا که ممکن است توانایی خود را در تشخیص احساسات واقعیشان از دست بدهید و یا شاید شجاعت بیان چیزی را که در درونتان می گذرد را نداشته باشید، چرا که همواره از کودکی به شما آموزش داده اند که نباید واقعاً چنین احساسی نداشته باشید و اکثراً در یک چنین موقعی شما را تصحیح کرده باشند؛ اما صداقت احساسی مقوله ای است که با کسی تمرین می توانید آترا یاد بگیرید. از زمانی آغاز می شود که شما احساس کنید در درونتان احساسات و عواطف وجود دارد که درست و یا نادرست هستند. در چنین حالتی با استفاده از لغات می توانید ارتباط برقرار کرده و احساساتان را با دیگران در میان بگذارید. شاید صداقت در احساسات قدری ترسناک باشد. ممکن است با انجام این کار به احساسات طرف مقابل لطمه وارد کنید و یا درونتان را در معرض آسیب پذیری قرار دهید. همه افرادی که اطراف شما هستند، انسان های خوبی به شمار نمی روند. آنها هم راهمایی را یاد گرفته اند که به واسطه آن می توانند نارضایتی خود را نشان دهند از جمله: از حسرت کشیدن، احم کردن و فریاد کشیدن در مورد یک موضوع دیگر، و یا حمله و روشد به طرف مقابل. شما می توانید آنها را تشویق کنید که به حرف هایمان گوش بدهند و با آنها بفهمانید حرف هایی که می زید فقط اطلاعاتی است که در مورد خودتان به آنها می دهید و لازم نیست که حتماً با آن موارد موافق باشند و یا چیزی را تغییر بدهند و درست کنند. تنها خواسته نان این است که سعی کنند تا شما را بهتر بشناسند، و متوجه شوند که چه چیزی در درونتان می گذرد.بیشتر افراد می کنند، زمانیکه ریسک پذیر شده و احساسات واقعی خود را بیان می کنند، به طرف مقابل نزدیک تر شده و دیگر لازم نمی بینند که آن کمال ابتدایی را همچنان ثابت نگه دارند. ما هر چقدر بیشتر صداقت احساسی را تجربه کنید، بیشتر پذیرش فردی، عشق و احترام دو جانبه را تجربه خواهیم کرد. به سرعت متوجه خواهیم شد که صداقت احساسی دو رویکرد مختلف در بر می گیرد: علاوه بر اینکه می گویید چه احساسی دارید، متوجه خواهید شد که دیگران هم دارای احساسات و عواطف مخصوص به خودشان هستند و شما باید بدون پیش داور، انتقاد و یا قصد تغییر آنها، به حرف هایشان گوش دهید.

صداقت احساسی و نقش آن در زندگی

صداقت احساسی بدین معناست که احساسات و عواطف حقیقی خود را بیان کنیم. برای این که بتوانیم از نظر احساسی صادق باشیم، باید در وهله اول از احساسات خود با خیر باشیم. این آگاهی از احساسات، به میزان هوش احساسی افراد بستگی دارد. هوش احساسی است که فرد را قادر می سازد تا بتواند، بسه طور دقیق احساساتش را تشخیص دهد. هوش احساسی همچنین این توانایی را به ما می دهد که بتوانیم تصمیم بگیریم که آیا کار درستی است که احساسات واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذاریم یا خیر. به هر حال به طور کلی عقیده من بر این است که افراد باید به طور فردی در بیان احساسات خود صادق باشند تا همه در جامعه ای با صداقت احساسی بالا زندگی کنند. اگر بتوانیم از نظر احساسی با خودمان صادق باشیم، می توانیم "خود حقیقیمان" را خیلی عمیق تر بشناسیم. این کار به ما کمک می کند که خیلی راحت تر با خودمان کنار بیایم و خودمان را همانطور که هستیم بپذیریم. این امر همچنین به ما کمک میکند که تشخیص بپذیرد در این مورد که وقت خود را چگونه و با چه کسانی صرف کنیم، داشته باشیم. در عین حال اگر سعی کنیم که با دیگران در بیان احساسات خود صادق باشیم، اینکار به آنها هم کمک می کند که از نظر احساسی صداقت بیشتری را از خود نشان دهند. زمانیکه از نظر احساسات خود صادق باشیم، دیگر مجبور نخواهیم بود تا کارهایی را که به دلخواهمان نمیباشد، انجام دهیم. همچنین خیلی سریع تر فردی که برای احساساتمان ارزش قائل است را پیدا خواهیم کرد. جامعه چگونه صداقت احساسی را تضعیف می کند:صداقت احساسی نیازمند آگاهی، اعتماد به نفس، و حتی شجاعت است. این به آن دلیل است که همیشه ما در جو اجتماعی یاد گرفته ایم که به احساساتمان بی توجه باشیم، آنها را نادیده گرفته و در مورد آنها به خودمان هم دروغ بگوییم. به عنوان مثال زمانیکه از ما سوال می شود "چطور؟" معمولاً جواب می دهیم: "خوب". حتی اگر به راستی هم خوب نباشیم، باز هم چنین پاسخی می دهیم. حتی گاهی اوقات هنگامیکه کاملاً مشخص است که افراد عصبانی بوده و حالت ندانگی به خود گرفته اند، اگر از آنها سوال کنیم، باز هم حاضر نیستند قبول کنند که عصبانی هستند.صداقت احساسی از همان دوران کودکی معنا پیدا می کند. کودکان به طور مکرر و آزادانه احساسات واقعی خود را بروز می دهند؛ اما از همان دوران ابتدایی کودکی آنها یاد می گیرند که در بیان احساسات خود صادق نباشند. والدین و مربی ها از کودک میخواهند که فرزندانشان آنطور که خودشان انتظار دارند باید صحبت کنند و یا کارهایشان را انجام دهند. این کار کاملاً مغایر با بروز احساسات حقیقی کودک است. به کودک نداده ایم که خودش بگوید، بلکه ما را مجبور می کند تا حرف هایمان را به او بگوییم. زمانیکه هیچ گروه احساسی پشتیبانی ندارد به او یاد می دهند که باید مغر خودهای کنند. زمانیکه هیچ گروه احساسی قدرشناس نمی کند به او یاد می دهند که باید بگویند."منشکرم" زمانیکه احساسی می کنند نسبت به او بیادفرای کرده اند، به او یاد می دهند که از شکایت کردن دست بردارد. به او یاد می دهند که افراد را ببوسد و به آنها شب بخیر بگوید، آنها هم حائیکه کمترین علاقه ای به انجام این کار ندارد. به او می گویند که "بی ادبی" شاید "خودخواهی" باشد که انتظار داشته باشد. همه چیز مطابق انتظارش پیش برود.همچین به کودکان آموزش داده می شود که برای بیان احساسات خود از برخی لغات خاصی نمی تواند استفاده کنند. من پندر و مادرهای بسیار زیادی را مشاهده کرده ام که به فرزندان خود آموزش می دادند که از واژهٔ "منظم"

استفاده نکنند. گاهی اوقات هم والدین به شدت مخالف این امر هستند که کودکان احساسات واقعی خود را به طور کامل بیان کنند.
زمانیکه کودکی به پایان می رسد و بچه ها با به ستین نوجوانی می گذارند، خیلی بیشتر می توانند به جای خودشان تصمیم بگیرند. آنها راحت تر صحبت می کنند و در مقابل بزرگسالان جواب می دهند و آنها را بیش از پیش به چالش می می‌انگیزند. اگر افراد بزرگسال در چنین شرایطی احساس خطر نکنند، باایی اعتبار کردن نوجوانان از خود دفاع می کنند و ادراک و احساسات او را مبطل اعلام می کنند. در این شرایط، فشاری از جانب همزنان، به منظور بیرونی از تورم های گروهی، نیز احساس میشود. با تجربه به چنین شرایطی، نوجوانان و بزرگسالان یاد می گیرند که نمی توانند در مورد احساساتشان صادق باشند. به همین دلیل نوجوانان به طور تدریجی دیگر مانند سابق با والدین، معلم ها، دوستان و حتی خودشان هم صادق نخواهند بود. آنها یاد میگیرند که بیان احساسات واقعی هیچ ارزشی ندارد. صدقات احساسی و تربیت فرزندان پدر و مادر در ایجاد یک محیط امن برای بیان احساساتشان نقش مهمی را بر عهده دارند. آنها می توانند محیطی را خلق کنند که کودک کند و نوجوان آزادانه احساسات خود را بروز دهد و با فضایی را یافزینند که درست عکس این قضیه در آن صدق کنند. راه و روش تربیت فرزندان در این زمینه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد و بر روی این امر که آیا فرزندان در آینده می توانند افرادی در زندگی باشند یا خیر تاثیر بسزایی خواهد گذاشت.اولین راه برای ایجاد صدقات در احساسات، تصدیق و ارزش قائل شدن برای عواطف فردی می باشد. زمانیکه از نظر احساسی مورد پذیرش قرار بگیریم و احساساتمان را به رسمیت بشناسند، آتوقت دیگر هیچ ترسی نخواهیم داشت که مورد پذیرش قرار نگرفته و یا به خاطر بیان احساسات و افکارمان تنبیه شده و یا با عدم پذیرش روبرو شویم. ما آزاد هستیم که خودمان باشیم و والدینمان نیز ما را همانطور که هستیم قبول خواهند کرد. زمانیکه ما را همانطوریکه هستیم بپذیرند- و نه به عنوان تصویری که ما تصور می کنیم باید آنگونه باشیم - احساس امنیت درونی بیشتری به ما دست خواهد داد.می توانیم از نظر احساسی نیز با دیگران رو راست باشیم و از عدم پذیرش آنها هیچ ترسی به دل راه ندهیم. از آنجایی در اضعاف وجود خود احساس امنیت داریم، پذیرش و یا عدم پذیرش از سوی دیگران برامان اهمیت چندانی در بر نخواهد داشت. آزاد هستیم که خود واقعیمان را به دیگران نشان دهیم. این ویژگی افرادی را که آنها نیز احساس امنیت می کنند و می توانند خودشان باشند را به سوی ما جذب می کند. در نتیجه اطراف ما پر خواهد شد از افرادیکه احساس امنیت، اعتماد به نفس، و صدقات احساسی دارند. از سوی دیگر اگر همواره در زمان کودکی از بیان احساسات وقریبات منع شویم، والدیمان هرگز قادر به دیدن" خود واقعی" ما نخواهند شد. در طول زمان چنین چیزی هایی هر چه که بیشتر می گذرد، بیشتر از والدینشان فاصله می گیرند و در دوران نوجوانی این شکاف پیش از پیش مشهود خواهد شد. زمانی هم که به سن قانونی رسیده و خانه را ترک می کنند، از فرقراری ارتباط با والدین خود پرهیز کرده یا تنها به دلیل جلوگیری از احساس گناه - و نه به خاطر حس دلتنگی- با والدین خود روابط محدودی را برقرار می کنند. در این حالت والدین نمی توانند چهره واقعی فرزند خودشان را که برای سالیان سال زیر یکده سقف یا او زندگي کرده اند را بشناسند. اما باترین چیز این است که والدین احساس میکنند بچه خود را به خوبی میشناسند. حتی ممکن است از کارهایی که این انجام می دهد متعجب شده و احساس تابمندی کنند. ممکن است بگویند" من واقعاً متوجه نمی شوم که تو چرا یکک چنین کارهایی می کنی"اما دلیل این امر که پدر و مادرها متوجه نمی شوند، این است که آنها واقعاً دختر و یا پسر خود را نمی شناسند و آن هم دلیلش این است که برای مدت ها مانع بروز صدقات احساسی او می شدند.ما زمانی احساس خواهم کرد دیگری به درستی ما را درک کرده که طرف مقابل ما را از نظر احساسی درک کند، اما اگر این اجازه را نداشته باشیم که احساسات واقعی خود را بروز دهیم، آتوقت چگونگی می توانیم از طرف مقابل انتظار داشته باشیم که ما را درک کند. این امر به ویژه در زمان نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است و نوجوانان باید از سوی والدینشان درک شوند. شاید والدین با خودشان تصور کنند که فرزندان را" او سر تا پا" می شناسند اما کودک به هیچ وجه یک چنین احساسی نداشته باشد. این مسئله خود باعث بروز مشکلات بزرگی خواهد شد.چند نکته دیگر در مورد صدقات احساسی - عدم صدقات احساسی نیازمند صرف انرژی بیشتری نسبت به بروز صدقات احساسی است. - زمانیکه از نظر احساسی صادق باشیم، ارزش احساسات واقعی خود را متوجه نخواهیم شد. - زمانیکه از نظر احساسی صادق باشیم پر خلاف سیر تکاملی قدم برداشته ایم. - زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشم، برخلاف واقعیت زندگی راه می روم، اشتباه می کنیم و این کار انرژی زیادی را از ما زایل می کند. - عدم صدقات احساسی تنش و استرسی بیش از اندازه ای را در جامعه ایجاد میکند. البته با وجود تمام این حرف ها باز هم من معتقد هستم که وقتی هوش احساسی شما گسترش پیدا می کند که بدانید چه زمان باید از نظر احساسی صادق باشید، چه موقع باید همچنان ساکت بمانید، و چه زمان باید بر طبق احساسات واقعی خود عمل کنید و چه وقت برخلاف آن. سواری به عنوان پیوستگی در صدقات احساسی وجود دارند که شامل موارد ذیل می باشد:
سرکوبی ناخوسته احساسات، احساسی کامل احساسات، صحبت کردن با رعایت جوانب احتیاط، دست گذاری عمدی احساسات، و تله های احساسی.
همچنین تفاوت شگرفی میان علایق کوتاه مدت و بلند مدت، نیاز فردی و نیازهای دیگران، تفاوت های فردی و مورد تفاوت قرار گرفتن از سوی دیگران وجود دارد. به دلیل مطرح شدن کلیه این مطالب، و برای حل یک مسئله احساسی با توجه به وجود هوش احساسی، تصور می کنم که این خود افراد هستند که باید تصمیم بگیرند که چه زمان تا او چه حد در مورد احساسات خود صادق باشند. بنا بر تجربه های شخص من، تصور می کنم صدقات کامل احساسی زندگی مرا راحت تر کرده، به من کمک کرده تا متوجه شوم چه کنسی مرا همانطور که هستم می پذیرد، و احساس درستی، گمناک، صمیمیت در من ایجاد کرده، ناانابل برندان می نویسد:
اگر قرار است روابط موفق باشند، عشق حقیقت پیدا کند، و صمیمیت ایجاد شود، همه افراد باید درک کنند که هیچ چیز" اسطوره ای" و "ویژه ای" در مورد دروغ گفتن، یا برگرداندن احساسات، طور دیگر جلوه دادن احساسات و افکار، پنهان کردن حقایق، و حقیقت فردی که هستیم، وجود ندارد. باید یاد بگیریم که اگر مقوله اسطوره ای و ویژه ای ما وجود داشته باشد در توانایی مواجهه با حقایق، احترام گذاشتن به واقعیت و با قبول اینکه چه چیزی درست است، خلاصه می شود. مطالبی دیگری در مورد صدقات احساسی یکدی از مقاله لین لورت، مشاور خانواده و از دوجاگر چیزی در ذهن دارید، کاملاً طبیعی است که آترا به زبان بیابورید، هر زمان که خواستید می توانید" نه" بگویید، و برای خود مرز و محدوده تعریف کنید و به فرد مقابل صادقانه بگویید که چه فکر میکنید و چه احساسی دارید. شاید این امر کار ساده ای نباشد چرا که ممکن است توانایی خود را در تشخیص احساسات وقریبات از دست بدهید و یا شاید شجاعت بیان چیزی را که در درونتان می گذرد را نداشته باشید، چرا که همواره از کودکی به شما آموزش داده اند که شاید چنین احساسی نداشته باشید و اکثرآ در یک چنین موقعی شما را تصحیح کرده باشند اما صدقات احساسی مقوله ای است که با کمی تمرین می توانید آترا یاد بگیرید. از زمانی آغاز می شود که شما احساس کنید در درونتان احساسات و عواطفی وجود دارد که درست و یا نادرست هستند. در چنین حالتی با استفاده از می توانید ارتباط برقرار کرده و احساساتان را با دیگران در میان بگذارید. نباید صدقات در احساسات قدری ترسناک باشد. ممکن است با انجام این کار به احساسات طرف مقابل لطمه وارد کنید و یا خودتان را در معرض آسیب پذیری قرار دهید. همه افرادی که اطراف شما هستند، انسان های خوبی به شمار نمی روند. آنها هم راهمایی را یاد گرفته اند که به واسطه آن می توانند ناراضایی خود را نشان دهند از جمله: اه حسرت کشیدن، اخم کردن و فریاد کشیدن در مورد یک موضوع دیگر، و یا حمله ور شدن به طرف مقابل. شما می توانید آنها را تشویق کنید که به حرف هایمان گوش بدهند و به آنها بفهمانید حرف هایی که می زید فقط اطلاعاتی است که در مورد خودتان به آنها می دهید و لازم نیست که حتماً با آن موارد موافق باشند و یا چیزی را تغییر بدهند و درست کنند. تنها خواسته این این است که سعی کنند تا شما را بهتر بشناسند، و آنچه هستند که چه چیزی در درونتان می گذرد. بیشتر افراد تصور می کنند، زمانیکه ریسک پذیر شده و احساسات واقعی خود را بیان می کنند، به طرف مقابل نزدیکتر شده و دیگران لازم نمی بینند که آن کمال ابتدایی را همچنان ثابت نگه دارند. ما هر چقدر بیشتر صدقات احساسی را تجربه کنیم، بیشتر پذیرش فردی، عشق و احترام دو جانبه را تجربه خواهیم کرد. به سرعت متوجه خواهیم شد که صدقات احساسی دو رویکرد مختلف را در بر می گیرد: علاوه بر اینکه می گوئید چه احساسی دارید، متوجه خواهیم شد که دیگران هم دارای احساسات و عواطف مخصوص به خودشان هستند و شما باید بدون پیش داوری، انتقاد و یا قصد تغییر آنها، به حرف هایشان گوش دهید.

**صدقات چیست و چگونه بوجود می آید؟**

اگر کسی بتواند به صدقات روی آورد خود را از رنج های گراتی نجات داده، چرا که عامل ایجاد بیشتر رنج ها، دروغ و ریا است". دروغگویی و عدم رعایت صدقات یکی از موانع مهم در برابر شادی و رسیدن به موفقیت در زندگی به شمار می رود. می توانید خودتان امتحان کنید تا به عینه منظور مرا درک نمایید:
دههٔ آینده که تصمیم گرفتید به نشانی تلویزیون نشینید و برنامه کسدی، درام، و با سریال خانوادگی مورد علاقه خود را نگاه کنید، اندکی توجه خود را افزایش دهید، به خوبی در درک خواهید کرد که تمام مشکلات موجود در فیلم، از رفتار کسی نشئت می گیرد که اصل صدقات را رعایت نمی کند، چندان فرقی نمی کند که دروغ او از سر غفلت باشد، یک دروغ کوچک بوده و یا اصلاً یک دروغ بزرگ و غیر قابل بخشش باشد. فقط به دروغ و عواقب دردناکی که می تواند در بر داشته باشد دقت کنید. من خودم زمانیکه تصمیم گرفتم ذهن خود را بر روی دروغ های گناه و بیگناه و نتایج آن متمرکز کنم، واقعاً شگفت زده شدم. در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر دروغ و ریا وجود نداشت هیچ داستان درامی هم خلق نمی شد! شاید قبلاً همیشه تصور می کردم که انسان صادقی هستم و بر اساس استانداردهای اخلاعی می توانستم بگیریم که به طور تقریبی دروغگو نیستیم. اما معنایی که جامعه از صدقات ارائه می دهد با آنچه شما در ذهن خود از آن ساخته اید، دو تعریف کمالاً متفاوت هستند. ما به طور سیستماتیک همواره سعی می کنیم تا دروغ و دروغ گویی را بالاخره به هر نحوی که شده در فرهنگ خود بگنجانیم. گاهی اوقات آفتدرد به دروغگویی می گیرم که اصلاً متوجه نمی شوم در حال دروغ گفتن هستیم. صدقات یعنی "حقیقت، حقیقت محض، حقیقت و نه جز آن". این نظر جامعه شناس فقط زمانی ملزم به بازگو کردن حقیقت هستیم که...با گفته های خود موجبات ناراضی دیگران را فراهم ناپوریمبات ایجاد تعارض روحی روانی و درگیری میان افراد نشویم شخصیتمان بد جلوه نکند من قصد ندارم در مورد دروغ های بزرگ صحبت کنم، بلکه منظورم همین دروغ های مینگلی و پادار هستند، که دلمان با نام" دروغ معمولی" و یا" دروغ ناچیز و از سر غفلت" از آنها استفاده می کنیم و تبدیل به چیز جدآ نشدنی زندگی روزمره همه ما شده اند. من خودم هم یک زمانی نمی توانستم نام دروغ بر روی این ناراضی ها و کز رفتاری ها بگذارم، تا اینکه خلاف آن به من ثابت شد. تقریباً حدود ۵ سال پیش، خود را یک انسان نسبتاً صادق فرض می کردم تا اینکه در یک کلاس یک ماهه ثبت نام نمودم. هدف اصلی این کلاس آموزش صدقات بود. تجربه این کلاس درست مثل این بود که در چهانی در حال زندگی هستی که همه افراد (از جمله خودتان) چیزی به غیر از حرف راست به زبان نمی آورند و کلیه احساسات، عواطف، خواست ها و نیازهایشان را همانطور که هست، مطرح می کنند. در رونته پیشرفت کلاس، شما باید افکار خودتان در مورد کلاس، مریی، و شاگردان دیگر را نیز به طور آشکار بیان می کردید. فی الواقع در این فرایند کلیه ساختارهای ذهنی پرخ از هم پاشیده می شد. هیچ گاه تصور نمی کردم که یکد دوره یک ماهه تا این حد روی من تاثیر گذار واقع شود. اصلاً به ذهنم هم نمی رسید که در طول همه سال های عمرم تا چه اندازه خود را از احساسات واقعی ام دور نگه داشته و با دیواری از دروغ، راه حقیقت را مسدود نموده ام. این واقعاً یک تجربه فوق العاده و در عین حال وحشتناک بود. وحشتناک؟ بله زمانیکه با طرف مقابل صادق باشید، به او این فرصت را می دهید تا تمام زوایای وجود شما را زیر و رو کند و به انضمام قسمت هایی که شما آرزو می کردید هیچ چیز آنجا نباشند: بخش تفاوت های گناه و بی گناه، روح گریه سفت، بخش منتقد و غیر قابل اعتماد... باور کنید پس از چندی حتی

افرادی که من تصور می کردم در حق آنها بدجنسی کرده ام، به صورت دوست های صمیمی من در آمدند، و اصلا فکر نمیکنم این امر تصادفی بوده باشد. به عنوان شخصی که در هر دو دنیای متفاوت (هم در سرزمین دوهنگویی و هم در سرزمین راستگویی) زندگی کرده است باید بگویم که دو دنیای کاملاً متفاوت هستند. اگر شما هم مثل من جز، افرادی هستید که دروغ هایمان چندان بزرگ و رسوا کننده نیستند و فقط از روی بی توجهی و عادت های همیشگی به دروغ گویی خو گرفته اید، و نمی توانید احساسات واقعی و افکار حقیقی خود را به زبان یاورید، ممکن است این تصور برایتان ایجاد شده باشد که خلاص شدن از شر این دروغ ها، دردی را دوا نمی کند و هیچ تقاضای را در زندگی شما ایجاد نخواهد کرد، از همین جا باید به شما بگویم که ایستور نیست و کفایتی است تنها یک گام در این راه بردارید تا متوجه تغییرات مطلوب آن بشوید. نیمی که در ورای صداقت وجود دارد منظور من این نیست که شما از نام صداقت سوء استفاده کنید و از آن به عنوان سلاحی برای بد زبانی و بی اخرامی به دیگران بهره بجویید. اعدایی که شما از راستگویی مد نظر دارید به طور کامل تعیین کننده این مطلب هستند که می بایست چه حرفی را در کجا و به چه کسی بزنید. اگر به طور مثال آقایی قصد داشته باشد تا از ناط کاملاً جدی با یک خانم بفرار کند، خوب بالطبع باید نسبت به او خیلی بیشتر از دختری که پشت صندوق سوپر سر کوجه می نشیند، صداقت را رعایت نماید. چه دلیلی می تواند وجود داشته باشد که او احساسات و عواطف واقعی اش را با دختری که پشت صندوق نشسته، در میان بگذارد؟ چه نیتی ممکن است از این کار داشته باشم؟ دختر خانم اصلاً نمی داند که چرا آقا باید حرفی به او بزند؟ و شاید اصلاً زمان به آنها اجازه انجام چنین کاری را ندهد. اما در مورد یک دوست صمیمی و یا همسر فعلی هیچ دلیلی مبنی بر صادق نبودن وجود ندارد. اگر بخواهید با طرف مقابل به صمیمیت کامل دست پیدا کنید ( نیمی که در ورای صداقت نهفته) آنگاه صداقت به تنها قانون هدایت کننده رابطه شما مبدل می شود."یکی از اصول بنیادین شادکامی این است که انسان پیش از هر چیز از نظر ذهنی با خودش صادق باشد". بهترین مکانی که می توانید در آن به نمرین صداقت بپردازید، وجود دورویان است. یک ژورنال شخصی برای خود درست کنید و سعی کنید در آن کلیه افکار و احساسات خود را به رشته تحریر در آورید. اجازه دهید تا صداقت از وجودتان سرچشمه بگردد. در مورد عواطف و عقاید خود در شرایط مختلف مطلب بنویسید. سعی کنید با ترس هایمان روبرو شوید. هیچ چیز را از خودتان مخفی نکنید. بعد از چندی زمانی که وجودتان با صداقت خو گرفت و خودتان احساس راحتی بیشتری با آن پیدا کردید، آنگاه می توانید به راحتی راستی و درستی را به رابطه های دیگر خود نیز منتقل کنید و با سایرین نیز صادق باشید.

صداقت چیست و چگونه وجود می آید؟

اگر کسی بخواهد به صداقت روی آورد خود را از رنج گرائی گراتی نجات داده، چرا که عامل ایجاد بیشتر رنج ها، دروغ و ریا است." دروهنگویی و عدم رعایت صداقت یکی از موانع مهم در براب شادی و رسیدن به موفقیت در زندگی به شمار می رود. می توانید خودتان استحاج کنید تا به عین منظور مرا درک نمایید: دهغه آندنده که تصمیم گرفتید به تماشای تلویزیون بنشینید و برنامه کسیدی، درام، و یا سریال خانوادگی مورد علاقه خود را نگاه کنید، اندکی توجه خود را افزایش دهید، به خوبی به درک خواهید کرد که تمام مشکلات موجود در فیلم، از رفتار کسی نشئت می گیرد که اصل صداقت را رعایت نمی کند، چندان فرقی نمی کند که دروغ او از سر غفلت باشد، یک دروغ کوچک بوده و یا اصلاً یک دروغ بزرگ و غیر قابل بخشش باشد. فقط به دروغ و عواقب دردناکی که می تواند در بر داشته باشد دقت کنید. من خود زمانیکه تصمیم گرفتم ذهن خود را بر روی دروغ های گاه و بیگاه و نتایج آن متمرکز کنم، واقعا شگفت زده شدم. در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر دروغ و ریا وجود نداشت هیچ داستان درامی هم خلق نمی شد! شاید قلاً همیشه تصور می کردم که انسان صادقی هستم و بر اساس استانداردهای انجمنی می توانستم بگویم که به طور تقریبی دروهنگو نیستم. اما معنای که جامعه از صداقت ارائه می دهد، با آنچه شما در ذهن خود از آن ساخته اید، دو تعریف کاملاً متفاوت هستند. ما به طور سیستماتیک همواره سعی می کنیم تا دروغ و دروغ گویی را بلاخره به هر نحوی که شده در فرهنگ خود بگنجانیم. گاهی اوقات آفتابدر به دروهنگویی خو می گیرم که اصلاً متوجه نمی شویم در حال دروغ گفتن هستیم. صداقت یعنی "حقیقت، حقیقت محض، حقیقت و نه جز آن". از نظر جامعه شناسی فقط زمانی ملزم به بازگو کردن حقیقت هستیم که... گفته های خود موجبات راضحتی دیگران را فراهم نیاوریم!عادت ایجاد تعارض روحی روانی و درگیری میان افراد تشویم شخصیتان بد جلوه نکنند من قصد ندارم در مورد دروغ های بزرگ صحبت کنم، بلکه منظورم همین دروغ های همیشگی و پابدار هستند، که دلتما با نام "دروغ مسخلفی" و یا "دروغ های ناچیز و از سر غفلت" از آنها استفاده می کنیم و تبدیل به جزء جدانشدنی زندگی روزمره همه ما شده اند. من خود هم یک زمانی نمی توانستم نام دروغ بر روی این تراستی ها و کز رفتاری ها بگذارم، تا اینکه خلاف آن به من ثابت شد. تقریباً حدود ۵ سال پیش، یکمادک را یک انسان نسبتاً صادق فرض می کردم تا اینکه در یک کلاس یک ماهه ثبت نام نمودم. هدف اصلی این کلاس آموزش صداقت بود. تجربه این کلاس درست مثل این بود که در چهانی در حال

زندگی هستی که همه افراد (از جمله خودتان) چیزی به غیر از حرف راست به زبان نمی آورند و کلیه احساسات، عواطف، خواست ها و نیازهایتان را همانطور که هست، مطرح می کنند. در روند پیشرفت کلاس، باید شما افکار خودتان در مورد کلاس، مریی، و شاگردان دیگر را نیز به طور آشکار بیان می کردید. بی الوقی فریاد این فرایند کلیه ساختارهای ذهنی خود از هم پاشیدید می شد. هیچ گاه تصور نمی کردم که یککه دوره یک ماهه تا این حد روی من تاثیر گذار واقع شود. اصلاً به ذهنم هم نمی رسید که در طول همه سال های عمرم تا چه اندازه خود را از احساسات واقعی ام دور نگه داشته و یا دیواری از دروغ، راه حقیقت را مسدود نموده ام. این واقعا یک تجربه فوق العاده و در عین حال وحشتناک بود. وحشتناکه؟ بله زمانیکه با طرف مقابل صادق باشید، به او این فرصت را می دهید تا تمام زوایای وجودش را زیر و رو کند، به انضمام قسمت هایی که شما آرزوی می کردید هیچ وقت آنجا نباشند: بخش قضاوت های گناه و بی گناه، روح گریه صفت، بخش منتقد و غیر قابل اعتماد و ... باور کنید پس از چندی حتی افرادی که من تصور می کردم در حق آنها بدجنسی کرده ام، به صورت دوست های صمیمی من در آمدند، و اصلا فکر نمیکنم این امر تصادفی بوده باشد. به عنوان شخصی که در هر دو دنیای متفاوت (هم در سرزمین دوهنگویی و هم در سرزمین راستگویی) زندگی کرده است باید بگویم که دو دنیای کاملاً متفاوت هستند. اگر شما هم مثل من جز، افرادی هستید که دروغ هایمان چندان بزرگ و رسوا کننده نیستند و فقط از روی بی توجهی و عادت های همیشگی به دروغ گویی خو گرفته اید، و نمی توانید احساسات واقعی و افکار حقیقی خود را به زبان یاورید، ممکن است این تصور برایتان ایجاد شده باشد که خلاص شدن از شر این دروغ ها، دردی را دوا نمی کند و هیچ تقاضای را در زندگی شما ایجاد نخواهد کرد، از همین جا باید به شما بگویم که ایستور نیست و کفایتی است تنها یک گام در این راه بردارید تا متوجه تغییرات مطلوب آن بشوید. نیمی که در ورای صداقت وجود دارد منظور من این نیست که شما از نام صداقت سوء استفاده کنید و از آن به عنوان سلاحی برای بد زبانی و بی اخرامی به دیگران بهره بجویید. اعدایی که شما از راستگویی مد نظر دارید به طور کامل تعیین کننده این مطلب هستند که می بایست چه حرفی را در کجا و به چه کسی بزنید. اگر به طور مثال آقایی قصد داشته باشد تا از ناط کاملاً جدی با یک خانم بفرار کند، خوب بالطبع باید نسبت به او خیلی بیشتر از دختری که پشت صندوق سوپر سر کوجه می نشیند، صداقت را رعایت نماید. چه دلیلی می تواند وجود داشته باشد که او احساسات و عواطف واقعی اش را با دختری که پشت صندوق نشسته، در میان بگذارد؟ چه نیتی ممکن است از این کار داشته باشم؟ دختر خانم اصلاً نمی داند که چرا آقا باید حرفی به او بزند؟ و شاید اصلاً زمان به آنها اجازه انجام چنین کاری را ندهد. اما در مورد یک دوست صمیمی و یا همسر فعلی هیچ دلیلی مبنی بر صادق نبودن وجود ندارد. اگر بخواهید با طرف مقابل به صمیمیت کامل دست پیدا کنید ( نیمی که در ورای صداقت نهفته) آنگاه صداقت به تنها قانون هدایت کننده رابطه شما مبدل می شود."یکی از اصول بنیادین شادکامی این است که انسان پیش از هر چیز از نظر ذهنی با خودش صادق باشد". بهترین مکانی که می توانید در آن به نمرین صداقت بپردازید، وجود دورویان است. یک ژورنال شخصی برای خود درست کنید و سعی کنید در آن کلیه افکار و احساسات خود را به رشته تحریر در آورید. اجازه دهید تا صداقت از وجودتان سرچشمه بگردد. در مورد عواطف و عقاید خود در شرایط مختلف مطلب بنویسید. سعی کنید با ترس هایمان روبرو شوید. هیچ چیز را از خودتان مخفی نکنید. بعد از چندی زمانی که وجودتان با صداقت خو گرفت و خودتان احساس راحتی بیشتری با آن پیدا کردید، آنگاه می توانید به راحتی راستی و درستی را به رابطه های دیگر خود نیز منتقل کنید و با سایرین نیز صادق باشید.

#### فلسفه زندگی

کسانی وجود دارند که معتقدند اگر هر فردی از فلسفه زندگی شخصی خود پیروی کند کارخضرناکی نموده است. مسکن است دیگران و به شما به چشم یک فرد مسرور و یا پیش از حد عقیده به اخلاق بنگرند. از طرف دیگر نگاه کنید که چگونه هر فرد نامدار و یا نه چندان مشهور تلاش میکند که به شما روش زندگی کردن را تحمیل کند. به هر صورت من تصور میکنم نکات زیر شما را در پیشبرد زندگیتان یاری خواهند نمود:۱- بهتر است بدنیال صلح و آرامش باشید تا دنبال عدالت: من این نکته را در اکثر عرصه های زندگی خود بکار برده ام و نتایج خوبی نیز گرفته ام. ۲- زندگی یک سفر میاشند نه یک مقصد: تا زمانیکه شما دقیقاً مفهوم این نکته را متوجه ندهد باشید ممکن است زندگی یتان را شتابان در جستجوی یک خط پایان کشه وجود خارجی ندارد سپری کنید. آهسته تر گام بردارید و به نکته ۳ عمل کنید. ۳- وقت را غنیمت بشمارید: بهتر است که افسوس کارهای که انجام داده ایم را بخوریم بجای آنکه تا آخر عمر افسوس کارهای انجام ندهاده را، بسیار خوب بترا این زمان حال را به Sadگی برای موضوعاتی بی اهمیت هدر ندهید. ۴- اجازه ندهید آدمهای پست شما رازهای پاری خود خورد کنند: مردم همیشه در تلاش هستند شما را ناراحت و تحقیر کنندند. تنها به آن دلیل که عقیده یکرد فری برای دیگران حاضر اهمیت می باشد، به مفهوم آن نیست که حق با آن فرد است. شاید بسیاری از مردم از سخنانی که شما به زبان می آورید، کارهایی که انجام میدهید و یا آنکه چگونه مقابل دیگران ظاهر می گردید، خوششان نیاید اما خیلی های دیگر آن را می پسندند. زیاد به عقاید دیگران نسبت به خودتان حساس نباشید. ۵- پیازبند که جهان بی عیب و نقص و کامل نیست: تنها به شما میگویم که بهتر است از آن بگذرید: جهان کامل نیست. بنابراین آفتابدر نسبت به مسائل دنیوی کمالگرا نباشید. ۶- عقیده یکد فرد تنها متعلق به یک فرد می باشد: پذیرش این نکته در زندگی اندکی دشوار بنظر می رسد اما پیروی از آن بسیار سود مند میباشد. بژوهشها بیانگر آن است که انسانها بطور کلی تمایلی دارند تنها عقاید مثبت در رابطه با خودشان را به خاطر بسپارند و نقاط منفی را فراموش کنند. بنابر این زیاد به عقیده مثبت و یا منفی یک فرد نسبت به خودتان اهمیت ندهید.۷- زندگی کنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خودشان را بکنند: لزومی ندارد شما از دیگران نفرت داشته باشید. اگر انرژی خود را صرف آن کنید که از دیگران متنفر باشید، کارتان تمام است (دیگر انرژی برای انجام کارهای مثبت نخواهید داشت). افراد بسیاری در جهان وجود داشته اند که تلاش میکردند تنوع و تفاوتها را محدود گردانند اما ناگام مانده اند. بنابر چرا شما خود را بزمخت می اندازید؟ زندگی خود را بکنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خود را بکنند. ۸- شما تنها داری یک جسم و چهره میاشند: بی عواطفید آنها را دوست داشته باشید و با از آنها بیزار باشید. تا آخر عمر متعلق به شما خواهند بود.۹- دیگران آینه شما میاشند: نینویانید عاقل و یا متنفر خصیصه ای در فرد باشید مگر آنکه عاقل و یا متنفر آن خصیصه در وجود خودتان باشد. ۱۰- زندگی دقیقاً همان چیزی میباشد که شما می اندیشید: شما انسان آزما و منابع ضروری را در اختیار دارید. آن که چگونه از آنها استفاده میکنید به خودتان بستگی خواهد داشت. ۱۱- هیچ جایی بهتر از آنجایی که هستید، نمی باشد: و یا آنکه مرغ همسایه غناز نیست. ۱۲- درزندگی چیزی بعنوان شکست وجود ندارد – تنها آموختن است که وجود دارد: رشد فردی فرایند آزمون و خطا می باشد. تنها یک آزمایش است. شما

در مدرسه تمام وقتی موسوم به "زندگی" ثبت نام شده اید و همواره در حال آموزش و یادگیری می باشید. این درسه‌ها تا زمانی که آموخته نگردند برای شما به اشکال مختلف تکرار خواهند شد. فرایند آموزش پابندی ندارد. ۱۳- تلویزیون دنیای واقعی را نمایش نمی دهد؛ در زندگی واقعی مردم مجبور می باشند کالی شاپ ها را ترک کرده و به سر کار خود روند. ۱۴- افرادی که زندگی را یکبارچه تلفی میکنند، با نرسری دادن بخش ناخوشایند آن به بخشهای دیگر، این احساس منفی که زمانی می توانستند قدمای بکنند و نگردند را عمری با خود بیدگ میکنند. و از این طریق در همه عمر، تیروی خود را صرف اندیشیدن به آن میکنند و به این طریق اعتدال و آرامش درونی خود را در این ارزیابی و برخورد باطنی از دست می دهند. بعکس افرادی که بر این باورند که زندگی سرشار از تجربیات پیشمار و منفصل است، از فلسفه بیمنی پیروی کرده و دم به دم زندگی میکنند. این افراد از اوضاع ناساعد گذشته رنجش به دل نداشته و نگران آینده نیستند. ۱۵- هدف خاصی را ضامن شادمانی و نشاط خود به شمار نیابوید و سراسر زندگی را سفری هدلبذیر تلفی کنید. به جای توجه به مقصد، زیباییهای میان راه را کانون توجه قرار دهید. ۱۶- موفقیت و امتیازات بیشتر برای کامجویی از زندگی است و نه اینکه زندگی برای کسب دستاوردهای بیشتر، ذهن را به لحظلات ارزشمند کوئی معطوف کرده و از مناظر میان راه لذت ببرد. ۱۷- برای شادمانی راهی نیست، شادمانی خود راه است. چرا ما در بعضی از جهات از کودکان تقلید نکنیم که بس طبیعی و ساده زندگی میکنند و بطور غریزی شادند. ۱۸- روابط خود با دیگران را ثابت و دائمی تلفی نکنید، بلکه آن را تنها در واحد زمان یعنی اکنون بسنجید. این طرز تلفی به شما مجال میدهد که همواره در تصمیمهای خود تجدید نظر کنید.۱۹- فرض را بر این بگذارید که زندگی شما در زمان حال خلاصه میشود. بنا این طرز تلفی اگر درگیر رابطهای ناتحجار هستید، این ناتحجاری به زمان حال محدود میشود و نمیتواند در آینده موجب تکدر خاطر گردد. ۲۰- تنها باید با فضاوتهایی که ترس را بر دل ما مستولی میکنند و ما را از دستیابی به نعمتهای زندگی باز میدارند به پیکار برخیزیم و آنها را از نهانخانه ذهن بیرون رانیم.

فلسفه زندگی

کسانی وجود دارند که معتقدند اگر هر فردی از فلسفه زندگی شخصی خود پیروی کند کارخطریکامی نموده است. مسکن است دیگران به شما به چشم یکد فرد مسرور و یا بیش از حد مفید به اخلاق بنگرند. از طرف دیگر نگاه کنید که چگونه هر فرد نامدار و یا نه چندان مشهور نلشت میکند که به شما روح زندگی کردن را تحمیل کند. به هر صورت من تصور میکنم نکات زیر شما را در پیشبرد زندگیان یاری خواهند نمود۱- بهتر است بدنیال صلح و آرامش باشیم تا دنیال عدالت؛ من این نکته را در اکثر عرصه های زندگی خود یکبار برده ام و نتایج خوبی نیز گرفته ام. ۲- زندگی یک سفر میباشد نه یک مقصد؛ تا زمانیکه شما دقیقاً مفهوم این نکته را متوجه نشده باشید ممکن است زندگی یتان را نشانیان در جستجوی یک خط پایان که وجود خارجی ندارد سیری کنید. آخست تر گام بردارید و به نکته ۳ عمل کنید. ۳- وقت را غنیمت بشمارید: بهتر است که فسوس کارهایی که انجام داده ایم را بخوریم بجای آنکه تا آخر عمر فسوس کارهای انجام نشده را. بسیار خوب بنابراین زمان حال را با سادگی برای موضوعات بی اهمیت هدر ندهید. ۴- اجازه ندهید آدمهای پشت شما رازری پای خود خورد کنند. مردم همیشه در تلاش هستند شما را تفراتح و تحقیر کنند. تنها به آن دلیل که عقیده یکد فرد برای دیگران حائز اهمیت می باشد، به مفهوم آن نیست که حق با آن فرد است. شاید بسیاری از مردم از سخنانی که شما به زبان می آورید، کارهایی که انجام میدهید و یا آنکه چگونه مقابل دیگران ظاهر می گردید، خوششان نیاید اما خیلی های دیگر آن را می پسندند. زیاد به عقاید دیگران نسبت به خودتان حساس نباشید. ۵- پیازبید که جهان بی عیب و نقص و کامل نیست؛ تنها به شما میگویم که بهتر است از آن بگذرید؛ جهان کامل نیست. بنابراین آفتدر نسبت به مسائل دنیوی کسالگرا نباشید. ۶- عقیده یکد فرد تنها متعلق به یک فرد می باشد؛ بنابراین این نکته در زندگی اندکی دشوار بنظر می رسد اما پیروی از آن بسیار سود مند میباشد. پژوهشها بیانگر آن است که انسانها بطور کلی تمایلی دارند تنها عقاید مثبت در رابطه با خودشان را به خاطر بسپارند و نقاط منفی را فراموش کنند. بنابر این زیاد به عقیده مثبت و یا منفی یکد فرد نسبت به خودتان اهمیت ندهید.۷- زندگی کنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خودشان را بکنند؛ لزومی ندارد شما از دیگران نفرت داشته باشید. اگر انرژی خود را صرف آن کنید که از دیگران متنفر باشید، کارتان تمام است (دیگر انرژی برای انجام کارهای مثبت نخواهید داشت). افراد بسیاری در جهان وجود داشته اند که تلاش میکردند تفرح و تفرقها را محدود گردانند اما ناکام مانده اند. بنابر چرا شما خود را برحمت می اندازید؟ زندگی خود را بکنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خود را بکنند. ۸- شما تنها دارای یک جسم و چهره میباشید. می خواهید آنها را دوست داشته باشید و یا از آنها بیزار باشید. تا آخر عمر متعلق به شما خواهند بود.۹- دیگران آینه شما میباشند؛ تمییز کنید عاقلش و یا متنفر خصیصه ای در فرد باشید مگر آنکه عاقلش و یا متنفر آن خصیصه در وجود خودتان باشد. ۱۰- زندگی دقیقاً همان چیزی میباشد که شما می اندیشید؛ شما تمام ابزار و منابع ضروری را در اختیار دارید. آن که چگونه از آنها استفاده میکنید به خودتان بستگی خواهد داشت.۱۱- هیچ جایی بهتر از آنجایی که هستید، نمی باشد؛ و یا آنکه مرغ همسایه غناز نیست. ۱۲- درزندگی چیزی بعنوان شکست وجود ندارد – تنها آموختن است که وجود دارد؛ درجه رشد فردی فرایند آزمون و خطا می باشد. تنها یکک آزمایش است.شما

در مدرسه تمام وقتی موسوم به "زندگی" ثبت نام شده اید و همواره در حال آموزش و یادگیری می باشید. این درسه‌ها تا زمانی که آموخته نگردند برای شما به اشکال مختلف تکرار خواهند شد. فرایند آموزش پابندی ندارد. ۱۳- تلویزیون دنیای واقعی را نمایش نمی دهد؛ در زندگی واقعی مردم مجبور می باشند کالی شاپ ها را ترک کرده و به سر کار خود روند. ۱۴- افرادی که زندگی را یکبارچه تلفی میکنند، با نرسری دادن بخش ناخوشایند آن به بخشهای دیگر، این احساس منفی که زمانی می توانستند قدمای بکنند و نگردند را عمری با خود بیدگ میکنند. و از این طریق در همه عمر، تیروی خود را صرف اندیشیدن به آن میکنند و به این طریق اعتدال و آرامش درونی خود را در این ارزیابی و برخورد باطنی از دست می دهند. بعکس افرادی که بر این باورند که زندگی سرشار از تجربیات پیشمار و منفصل است، از فلسفه بیمنی پیروی کرده و دم به دم زندگی میکنند. این افراد از اوضاع ناساعد گذشته رنجش به دل نداشته و نگران آینده نیستند. ۱۵- هدف خاصی را ضامن شادمانی و نشاط خود به شمار نیابوید و سراسر زندگی را سفری هدلبذیر تلفی کنید. به جای توجه به مقصد، زیباییهای میان راه را کانون توجه قرار دهید. ۱۶- موفقیت و امتیازات بیشتر برای کامجویی از زندگی است و نه اینکه زندگی برای کسب دستاوردهای بیشتر، ذهن را به لحظلات ارزشمند کوئی معطوف کرده و از مناظر میان راه لذت ببرد. ۱۷- برای شادمانی راهی نیست، شادمانی خود راه است. چرا ما در بعضی از جهات از کودکان تقلید نکنیم که بس طبیعی و ساده زندگی میکنند و بطور غریزی شادند. ۱۸- روابط خود با دیگران را ثابت و دائمی تلفی نکنید، بلکه آن را تنها در واحد زمان یعنی اکنون بسنجید. این طرز تلفی به شما مجال میدهد که همواره در تصمیمهای خود تجدید نظر کنید.۱۹- فرض را بر این بگذارید که زندگی شما در زمان حال خلاصه میشود. بنا این طرز تلفی اگر درگیر رابطهای ناتحجار هستید، این ناتحجاری به زمان حال محدود میشود و نمیتواند در آینده موجب تکدر خاطر گردد. ۲۰- تنها باید با فضاوتهایی که ترس را بر دل ما مستولی میکنند و ما را از دستیابی به نعمتهای زندگی باز میدارند به پیکار برخیزیم و آنها را از نهانخانه ذهن بیرون رانیم.

**فواید باقلوه قسه گوی**

ارتباط سریع و آسان: در حین قسه گویی، کلیه ایده های متفاوت، یکجا و بصورت فراقهر از سوی قسه گوی به مخاطب انتقال داده می شود. در نتیجه لازم نیست شونده برای گرفتن مضمون کلی مطلب خود را به زحمت بیندازد چراکه محسوی کلی داستان به یکباره انتقال پیدا می کند. ارتباط طبیعی: می توان از داستان سرایی به عنوان زبان مادری نام انسان ها یاد کرد. این زبان ذاتی را همه ی کودکان از سن ۳سالگی به بعد یاد می گیرند. البته یادگیری زبان واقعی شاید تا سنین ۸ سالگی به طول انجامد، اما به هر حال باید اعتراف کرد آفتدر که کودکان در استفاده از زبان مادری قسه گویی برای برقراری ارتباط با اطرافیان راحت هستند، در استفاده از زبان واقعی احساس راحتی نمی کنند. ارتباط روشن واضح: با استفاده از این مرتب قسه گویی که به واسطه ی آن به راحتی می توان با دیگران ارتباط برقرار کرد، کلیه ی واژه ها در یکد دامنه ی زمانی و مکانی خاص قرار می گیرند و گویی به آنها جاتی دوباره بخشیده می شود. تمام وقایع با در نظر گرفتن فاکتور زمانی به وقوع می پیوندند و لغات و کلمات پر معناری از قبل جلوه میکنند.ارتباط ساده:از طریق داستان ها می توان حقایق عمیق و کلی را به دیگران انتقال داد. این در حالی است که در زبان واقعی کلیه ی اجزا تکه تکه می شوند. ارتباط مشارکت آمیز: در بحث های اثرزای، ایده ها مانند موشک به طرف ما می آیند، حجم زیادی از فضای ذهنی ما را اشغال می کنند و به ناچار ما را وادار می کنند که برای انسجام بخشیدن به آنها یک چهارچوب ذهنی که از سوی فرد دیگری معین گردیده است را در زندگی خود به کار گیریم. تنها حق انتخابی هم که بریمان ایجاد میشود، قبول و یا رد آن چهارچوب خاص است؛ و یا شرایط به-خبر و یا شاید بهتر باشد بگوییم برنده-بازنده دوروی شویم. در مقابل باید گفت که داستان به صورت منسجم در ذهن ما طبقه بندی می شود و به ما این امکان را می دهد که تا هر کجا که خواهیم خودمان را با شخصیت های داستانی همراه سازیم و هر کجا که خواهیم داستان را در ذهن خود تغییر داده و هماتطور که می خواهیم ادامه دهیم.ارتباط متفادنه: زمانیکه فردی داستانی را می شنود این امکان وجود دارد که در ذهن خود داستانی تقریباً شبیه به چیزی که شنیده ایم را بیرووانیم. این داستان جدید زاینده ذهن فرد است و فرد نوعی دید همزادگرای به آن پیدا می کند بنابراین داستان جدید به مانند فرزند او در می اید و آنرا دوست می دارد و برای رسیدن به آن سرسختانه می جنگد.ارتباط دقیق: پیش از پیشرفت تکنولوژی و روی کار آمدن ارتباط سریع جهانی بشر اطلاع چندانی در مورد این مطلب که دانش از کجا برخاسته در دست نداشت. زمانیکه ارتباط تنها محدود می شد به ساکنان یکد روستا یا شهر، افراد معمولاً این تصور را پیدا می کردند که همه جا وضعیت زندگی تقریباً یکسان است. با پیشرفت تکنولوژی و انتقال جهانی اطلاعات انسان ها به این نتیجه رسیدند که یکد چنین تصویری کاملاً اشتباه است. همین داستان سرایی های ابتدایی بود که اجازه داد دانش رشد کرده و به شکوفایی دست پیدا کند. در حال حاضر هم به عنوان نوعی ابزار مناسب برای انتقال هر گونه اطلاعات به افراد به شمار می رود.ارتباط حسی: دانسته های ما خیلی بیشتر از آن است که خودمان می دانیم. نقش دانش ششمی از اهمیت ویژه ی برخوردار است. با این وجود شاید ندانیم چگونه می توانیم ارتباط برقرار کنیم؟ قسه گویی به این سوال نیز پاسخ داده است. زمانیکه داستانی را روی احساساتمان تعریف می کنیم، می توانیم خیلی پیش از آن چیزی که به صورت صریح می دانیم ارتباط برقرار کنیم. این امر در ناخودآگاه ما اتفاق می افتد. بنابراین هر چند ما خیلی بیشتر از آن چیزی که ابراز می کنیم، می دانیم با قسه گویی می توانیم بیشتر از آن چیزی که می دانیم خودمان را ابزار کنیم.ارتباط سرگرم کننده: روابط دنیای واقعی خشک و خسته کننده هستند چراکه همه چیز در الحصار اشیا است. ما به عنوان موجود زنده بیشتر جنب چهرهای زنده ی شویم و زمانی می رسد که ارتباط با اجسام ساکن و بی جان ما را خسته می کند. قسه گویی شادابی و طراوت را به زندگی ما باز می گرداند و ما را سرگرم می کند.ارتباط مؤثر: این فاکتور سبب می شود ما از خود واکنش نشان دهیم و دست بکار شویم. قسه گویی نه تنها شگاف میان "دانستن" و "فهم نمودن" را از میان بر میدارد، بلکه به شونده کمک می کند که خودش نیز در خلق ایده ی جدیدی همکاری کند. در فرایند همکاری برای ایجاد ایده ی جدید، شونده به گونه ای وارد مرحله ی اجرا میشود که گویی میان ایده و عمل هیچ گونه شکافی وجود نداشته. ارتباط احساسی:با در نظر گرفتن تمام صحبتهایی که در مورد هوش هیجانی (هوش احساسی) به میان آمده است باید گفت که صحبت کردن عینی و غیر ملموس در مورد احساسات کار درستی به شمار نمی رود. قسه گویی صرفاً احساسات را به



زیبایی و به شیوه ای قابل قبول به طرف مقابل انتقال می دهد.
ارتباط مقابل: بر خلاف مباحث انزوامی، قسه گویی بطور ذاتی جنبه ی تعامل و ارتباط مقابل را در بردارد. داستان سرا طراوت داستان را به سوی مخاطبان می پاشد و شنونده در خلق یک اثر ذهنی جدید همکاری می کند.

فوائد بالقوه قسه گوی

ارتباط سریع و آسان: در حین قسه گویی، کلیه ایده های متفاوت، یکجا و بصورت فزاینده از سوی قسه گوی به مخاطب انتقال داده می شود. در نتیجه لازم نیست شنونده برای گرفتن مضمون کلی مطلب خود را به زحمت بیندازد چراکه محتوای کلی داستان به یکباره انتقال پیدا می کند.
ارتباط طبیعی: می توان از داستان سرایی به عنوان زبان مادری تمام انسان ها یاد کرد. این زبان ذاتی را همه ی کودکان تا سن ۲ سالگی به بعد یاد می گیرند. البته یاد گیری زبان واقعی شاید تا ششین ۸ سالگی به طول انجامد، اما به هر حال باید اعتراف کرد آتقدر که کودکان در استفاده از زبان مادری قسه گویی برای برقراری ارتباط با اطرفیانشان راحت هستند، در استفاده از زبان واقعی احساس راحتی نمی کنند.
ارتباط روشن واضح: با استفاده از این مرتب قسه گویی که به واسطه ی آن به راحتی می توان با دیگران ارتباط برقرار کرد، کلیه ی واژه ها در یک دانه ی زمانی و مکانی خاص قرار می گیرند و گویی به آنها جانی دوباره بخشیده می شود.
تسام واقع با در نظر گرفتن فاکتور زمانی به وقوع می پیونددند و لغات و کلمات پر معنای از قبیل جلو میکنند.ارتباط صافنانه: از طریق داستان ها می توان حقایق عمیق و کلی را به دیگران انتقال داد. این در حالی است که در زبان واقعی کلیه ی اجزا نکه یکدی می شوند.
ارتباط مشارکت آمیز: در بحث های انزوامی، ایده ها مانند موشک به طرف ما می آیند، حجم زیادی از فضای ذهنی ما را اشغال می کنند و به ناچار ما را وادار می کنند که برای انسجام بخشیدن به آنها یک چهارچوب ذهنی که از سوی فرد دیگری معین گردیده است را در زندگی خود به کار گیریم. تنها حق انتخابی هم که برایشان ایجاد میشود، قبول و یا رد آن چهارچوب خاص است؛ و یا شرایط به-خیر و یا شاید بهتر باشد بگوییم برده-بازنده رویرو می شویم. در مقابل باید گفت که داستان به صورت منسجم در ذهن ما طبقه بندی می شود و به ما این امکان را می دهد که تا هر کجا که خواستیم خودمان را با شخصیت های داستانی همراه سازیم و هر کجا که خواستیم داستان را در ذهن خود تغییر داده و همانطور که می خواهیم ادامه دهیم.ارتباط متقاعد کننده: زمانیکه فردی داستانی را می شنود این امکان وجود دارد که در ذهن خود داستانی تقریباً شبیه به چیزی که شنیده ایم را بیرونیتم. این داستان جدید زاینده ذهن فرست است و فرد نوعی دید همزادگرای به آن پیدا می کند بنابراین داستان جدید به مانند فرزند او در می اید و آرا دوست می دارد و برای رسیدن به آن سرسختانه می جنگد.ارتباط دقیق: پیش از پیشرفت تکنولوژی و روی کار آمدن ارتباط سریع جهانی بشر اطلاع چندانی در مورد این مطلب که دانش از کجا برخاسته در دست نداشت. زمانیکه ارتباط تنها محدود می شد به مکان یک دورستا یک شهر، افراد معمولاً این تصور را پیدا می کردند که همه جا وضعیت زندگی تقریباً یکسان است. با پیشرفت تکنولوژی و انتقال جهانی اطلاعات انسان ها به این نتیجه رسیدند که یک جنگ بکن تصوری کاملاً اشتباه است. همین داستان سرایی های ابتدایی بود که اجازه داد دانش رشد کرده و به شکوفایی دست پیدا کند. در حال حاضر هم به عنوان نوعی ابزار مناسب برای انتقال هر گونه اطلاعات به افراد به شمار می رود.ارتباط حسی: دانسته های ما خیلی بیشتر از آن است که خودمان می دانیم. نقش دانش ششمی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با این وجود شاید ندانیم چگونه میتوانیم ارتباط برقرار کنیم؟ قسه گویی به این سوال نیز پاسخ داده است. زمانیکه داستانی را از روی احساساتمان تعریف می کنیم، می توانیم خیلی پیش از آن چیزی که به صورت صریح می دانیم ارتباط برقرار کنیم. این امر در ناخودآگاه ما اتفاق می افتد. بنابراین هر چند ما خیلی پیش از آن چیزی که ابراز می کنیم، می دانیم با قسه گویی می توانیم پیش از آن چیزی که می دانیم خودمان را ابزار ارتباط سریع سرگرم کننده؛ روابط دنیای واقعی خشک و خسته هستند. چراکه همه چیز در انحصار اشیا است. ما به عنوان موجود زنده بیشتر جذب چیزهای زنده می شویم و زمانی می رسد که ارتباط با اجسام ساکن و بی جان ما را خسته می کند. قسه گویی شادابی و طراوت را به زندگی ما باز می گرداند و ما را سرگرم می کند.ارتباط مؤثر: این فاکتور سبب می شود ما از خود واکنش نشان دهیم و دست بکار شویم. قسه گویی نه تنها شگاف میان "دانستن" و "اقدام نمودن" را از میان بر میدارد، بلکه به شنونده کمک می کند که خودش نیز در خلق ایده ی جدیدی همکاری کند. در فرایند همکاری برای ایجاد ایده ی جدید، شنونده به گونه ای وارد مرحله ی اجرا میشود که گویی میان ایده و عمل هیچ گونه شکافی وجود نداشته.
ارتباط احساسی:با در نظر گرفتن تمام صحبتهایی که در مورد هوش هیجانی (هوش احساسی) به میان آمده است باید گفت که صحبت کردن عینی و غیر ملموس در مورد احساسات کنار درستی به شمار نمی رود. قسه گویی صرفاً احساسات را به زیبایی و به شیوه ای قابل قبول به طرف مقابل انتقال می دهد.
ارتباط مباحث انزوامی، قسه گویی بطور ذاتی جنبه ی تعامل و ارتباط مقابل را در بردارد. داستان سرا طراوت داستان را به سوی مخاطبان می پاشد و شنونده در خلق یک اثر ذهنی جدید همکاری می کند.

#### فوائد تفریح و سرگرمی در زندگی

۱. تفریح و زندگی فعال برای سلامتی فرد اهمیت دارد:تفریح و زندگی فعال باعث طول عمر بیشتر می شود-دو سال به عمر متوسط انسان اضافه میکند.تفریح و زندگی فعال با کاهش بیماری ها و اختلالات مربوط به بالا رفتن سن، طول زندگی مستقل را برای افراد سالخورده افزایش می دهد و باعث سرزندگی و نشاط آنها و شکرشکاف در زندگی اجتماعی می شود.تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، به طور قابل ملاحظه ای خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه را کاهش می دهد.
تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به یوکی استخوان جلوگیری می کند که بعد از پانسنگی گریبانگیر ۲۵٪ از خانم ها می شود.تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، با دیابت مقابله می کند که چهارمین بیماری کشنده (بعد از بیماری های قلبی، سرطان، و بیماری های تنفسی) در سراسر جهان شناخته شده است.
تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، در جوگیری از ابتلا به برخی سرطان ها مفید شناخته شده است-به ویژه سرطان های روده، سینه و ریه.
تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به مشکلات کمر که ۲۵٪ از بزرگسالان را مبتلا می کند، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ همه در سلامت فکر و ذهن دخیل هستند.
استرس و افسردگی را کاهش داده و سلامت احساسی اروانی را بهبود می بخشد.
تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ سلامت عمومی افراد را بالا می برد و در کیفیت زندگی آنها تاثیر گذار است.
تفریح یک ابزار درمانی شناخته شده و در بیمارستان ها، کلینیک ها و کل اجتماع مورد استفاده قرار می گیرد (تفریحات فیزیکی، ورزش، هنر و فرهنگ) و به تقویت ظرفیت ذهنی، جسمی و اجتماعی افراد کمک بسزایی می کند.
تفریح برای پیشرفت متداول انسانها ضروری است و به آنها کمک می کند به استعدادهای بالقوه خود برسند.
تفریح در پیشرفت و ارتقاء، بچه ها و جوانان نیز اهمیت دارد؛ ما با بازی و ورزش مهارت های پیشروی (فیزیکی، مهارت های اجتماعی بیشتر، و خلاقیت یاد می گیریم، و ظرفیت های فکریمان را بالا می بریم.
تفریح این فرصت را برای بزرگسالان ایجاد می کند که استعدادهای بالقوه خود را (چه از نظر فیزیکی، چه اجتماعی، چه خلاقیتی، چه فکری و چه معنوی) شکوفا کنند.در جامعه ای که آموزش در تمام طول عمر لازم و ضروری به نظر می رسد، یادگیری تفریح و اوقات فراغت برای بزرگسالان فرصت هایی عالی در دستر آنها قرار می دهد.
گردشگاه ها و محیط های طبیعی برای خیلی از افراد معنای معنوی بسیاری دارد و هنر و فرهنگ راه بسیار عالی برای کشف معنویت است.
تفریح و گردشگاه ها همچنین در بالا بردن کیفیت زندگی نیز مؤثرند.
تفریح، ورزش، و فرهنگ هنر اقتصاد به نفع افراد را بالا برده و پایه های زندگی را محکم میکند.
تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، درجه رضایت ما از زندگی بالا می برد.
تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، پررشد، یادگیری مهارت های زندگی، و مستقل زندگی کردن تاثیر گذار است.
تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از رفاهای خود تخریبی و فعالیت های منفی دوران جوانی مثل سیگار، کشیدن، مصرف مواد مخدر، خودکشی، و افسردگی نیز جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از بروز جنایات، به ویژه جنایات مربوط به بزهکاری نوجوانان، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از نژادپرستی جلوگیری می کند و باعث می شود فرهنگ های مختلفی همدیگر را بهتر بفهمند.
تفریح از تنهایی و بیگانگی جلوگیری می کند.۲.تفریح و پارک ها باعث تقویت بنیاد خانواده و ایجاد جوامعی سالمتر میشود.
خانواده هایی که با هم بازی می کنند-تا آخر باهم می مانند.چه ها و جوانان با هم درارتباط هستند و زوج هایی که اوقات فراغت خود را با هم می گذرانند، احساس باهم ماندنشان بیشتر است.
تفریح، فرصت های عالی برای پیشرفت بچه ها فراهم می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، مهارت های اجتماعی را توسعه بخشیده و شرکت در زندگی جمعی را تقویت می کند.
تفریح و گردشگاه ها، مثل کانالیزوهای هستند که جوامعی قوی و خودکفا میسازند.فرهنگ کمک می کند که مردم همسایگان خود، تاریخ خود و محیطشان را بهتر بشناسند.
تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، در جامعه ایجاد فرور میکند.
۳. تفریح هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی، خدمات اجتماعی و پلیس و دادگستری را کاهش می دهد.
ورزش و سلامتی از بروز بیماری و شدت یافتن آن جلوگیری میکند و به این طریق هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی کاهش می یابد.
تفریح باعث حمایت و پشتیبانی از خانواده است و به این ترتیب هزینه های مربوط به مشاوره های خانواده و نگهداری از فرزندان بی سرپرست را کاهش می دهد.
تفریح باعث کاهش میزان جنایات و رزه های اجتماعی است و درنتیجه هزینه های مربوط به پلیس و دادگستری نیز کاهش می یابد.۴. تفریح و گردشگاه ها مولد قوی اقتصادی به شمار می رود.تفریح و ورزش عملکرد کاری را تقویت می کند و باعث افزایش بازده کار و کاهش غیبت از کار می شود.تفریح، گردشگاه ها، فرهنگ و هنر توجه حرفه های مختلف را در اجتماع به خود جلب می کند که باعث توسعه اقتصادی است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر باعث جذب توریست می شود که سومین صنعت درحال رشد در جهان است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر در جامعه ایجاد کار می کند.
سرمایه گذاری های کوچک روی تفریحات، گردشگاه ها، ورزشتفرهنگ و هنر با برگشت اقتصادی عظیمی همراه است.
پارک ها و گردشگاه های آزاد ارزش ملکی و درنتیجه در آمد مالیاتی را افزایش می دهد.

فوائد تفریح و سرگرمی در زندگی

۱. تفریح و زندگی فعال برای سلامتی فرد اهمیت دارد:تفریح و زندگی فعال باعث طول عمر بیشتر می شود-دو سال به عمر متوسط انسان اضافه میکند.تفریح و زندگی فعال با کاهش بیماری ها و اختلالات مربوط به بالا رفتن سن، طول زندگی مستقل را برای افراد سالخورده افزایش می دهد و باعث سرزندگی و نشاط آنها و شکرشکاف در زندگی اجتماعی می شود.تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، به طور قابل ملاحظه ای خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه را کاهش می دهد.
تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به یوکی استخوان جلوگیری می کند که بعد از پانسنگی گریبانگیر ۲۵٪ از خانم ها می شود.تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، با دیابت مقابله می کند که چهارمین بیماری کشنده (بعد از بیماری های قلبی، سرطان، و بیماری های تنفسی) در سراسر جهان شناخته شده است.
تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، در جوگیری از ابتلا به برخی سرطان ها مفید شناخته شده است-به ویژه سرطان های روده، سینه و ریه.
تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به مشکلات کمر که ۲۵٪ از بزرگسالان را مبتلا می کند، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ همه در سلامت فکر و ذهن دخیل هستند.
استرس و افسردگی را کاهش داده و سلامت احساسی اروانی را بهبود می بخشد.
تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ سلامت عمومی افراد را بالا می برد و در کیفیت زندگی آنها تاثیر گذار است.
تفریح یک ابزار درمانی شناخته شده و در بیمارستان ها، کلینیک ها و کل اجتماع مورد استفاده قرار می گیرد (تفریحات فیزیکی، ورزش، هنر و فرهنگ) و به تقویت ظرفیت ذهنی، جسمی و اجتماعی افراد کمک بسزایی می کند.
تفریح برای پیشرفت متداول انسانها ضروری است و به آنها کمک می کند به استعدادهای بالقوه خود برسند.
تفریح در پیشرفت و ارتقاء، بچه ها و جوانان نیز اهمیت دارد؛ ما با بازی و ورزش مهارت های پیشروی (فیزیکی، مهارت های اجتماعی بیشتر، و خلاقیت یاد می گیریم، و ظرفیت های فکریمان را بالا می بریم.
تفریح این فرصت را برای بزرگسالان ایجاد می کند که استعدادهای بالقوه خود را (چه از نظر فیزیکی، چه اجتماعی، چه خلاقیتی، چه فکری و چه معنوی) شکوفا کنند.در جامعه ای که آموزش در تمام طول عمر لازم و ضروری به نظر می رسد، یادگیری تفریح و اوقات فراغت برای بزرگسالان فرصت هایی عالی در دستر آنها قرار می دهد.
گردشگاه ها و محیط های طبیعی برای خیلی از افراد معنای معنوی بسیاری دارد و هنر و فرهنگ راه بسیار عالی برای کشف معنویت است.
تفریح و گردشگاه ها همچنین در بالا بردن کیفیت زندگی نیز مؤثرند.
تفریح، ورزش، و فرهنگ هنر اقتصاد به نفع افراد را بالا برده و پایه های زندگی را محکم میکند.
تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، درجه رضایت ما از زندگی بالا می برد.
تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، پررشد، یادگیری مهارت های زندگی، و مستقل زندگی کردن تاثیر گذار است.
تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از رفاهای خود تخریبی و فعالیت های منفی دوران جوانی مثل سیگار، کشیدن، مصرف مواد مخدر، خودکشی، و افسردگی نیز جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از بروز جنایات، به ویژه جنایات مربوط به بزهکاری نوجوانان، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از نژادپرستی جلوگیری می کند و باعث می شود فرهنگ های مختلفی همدیگر را بهتر بفهمند.
تفریح از تنهایی و بیگانگی جلوگیری می کند.۲.تفریح و پارک ها باعث تقویت بنیاد خانواده و ایجاد جوامعی سالمتر میشود.
خانواده هایی که با هم بازی می کنند-تا آخر باهم می مانند.چه ها و جوانان با هم درارتباط هستند و زوج هایی که اوقات فراغت خود را با هم می گذرانند، احساس باهم ماندنشان بیشتر است.
تفریح، فرصت های عالی برای پیشرفت بچه ها فراهم می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، مهارت های اجتماعی را توسعه بخشیده و شرکت در زندگی جمعی را تقویت می کند.
تفریح و گردشگاه ها، مثل کانالیزوهای هستند که جوامعی قوی و خودکفا میسازند.فرهنگ کمک می کند که مردم همسایگان خود، تاریخ خود و محیطشان را بهتر بشناسند.
تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، در جامعه ایجاد فرور میکند.
۳. تفریح هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی، خدمات اجتماعی و پلیس و دادگستری را کاهش می دهد.
ورزش و سلامتی از بروز بیماری و شدت یافتن آن جلوگیری میکند و به این طریق هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی کاهش می یابد.
تفریح باعث حمایت و پشتیبانی از خانواده است و به این ترتیب هزینه های مربوط به مشاوره های خانواده و نگهداری از فرزندان بی سرپرست را کاهش می دهد.
تفریح باعث کاهش میزان جنایات و رزه های اجتماعی است و درنتیجه هزینه های مربوط به پلیس و دادگستری نیز کاهش می یابد.۴. تفریح و گردشگاه ها مولد قوی اقتصادی به شمار می رود.تفریح و ورزش عملکرد کاری را تقویت می کند و باعث افزایش بازده کار و کاهش غیبت از کار می شود.تفریح، گردشگاه ها، فرهنگ و هنر توجه حرفه های مختلف را در اجتماع به خود جلب می کند که باعث توسعه اقتصادی است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر باعث جذب توریست می شود که سومین صنعت درحال رشد در جهان است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر در جامعه ایجاد کار می کند.
سرمایه گذاری های کوچک روی تفریحات، گردشگاه ها، ورزشتفرهنگ و هنر با برگشت اقتصادی عظیمی همراه است.
پارک ها و گردشگاه های آزاد ارزش ملکی و درنتیجه در آمد مالیاتی را افزایش می دهد.



فرهنگ) و به تقویت تربیت ذهنی، جسمی و اجتماعی افراد کمک بسزایی می‌کند.
تفریح برای پیشرفت متداول انسانها ضروری است و به آنها کمک می‌کند به استعدادهای بالقوه خود برسند.
تفریح در پیشرفت و ارتقاء بچه ها و جوانان نیز اهمیت دارد: ما با بازی و ورزش مهارت های پیشروی (فیزیکی، مهارت های اجتماعی بیشتر و خلاقیت یاد می‌گیریم، و تربیت های فکریمان را بالا می‌بریم.
تفریح این فرصت را برای بزرگسالان ایجاد می‌کند که استعدادهای بالقوه خود را (چه از نظر فیزیکی، چه اجتماعی، چه خلاقیتی، چه فکری و چه معنوی) شکوفا کنند.در جامعه ای که آموزش در تمام طول عمر لازم و ضروری به نظر می‌رسد، یادگیری تفریح و اوقات فراغت برای بزرگسالان فرصت هایی عالی در دسترس آنها قرار می‌دهد.
گرددشگاه ها و محیط های طبیعی برای خیلی از افراد معانی معنوی بسیاری دارد و هنر و فرهنگ راه بسیار عالی برای کشف معنویت است.
تفریح و گردشگاه ها همچنین در بالا بردن کیفیت زندگی نیز مؤثرند.
تفریح، ورزش، و فرهنگ و هنر اعصاب به نفس افراد را بالا برده و پایه های زندگی را محکم میکند.
تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، درجه رضایت ما را از زندگی بالا می‌برد.
تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، بر رشد، یادگیری مهارت های زندگی، و مستقل زندگی کردن تأثیرگذار است.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از رفتارهای خود نخوبی و فعالیت های منفی دوران جوانی مثل سیگار کشیدن، مصرف موادخدر، خودکشی، و افسردگی نیز جلوگیری می‌کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از بروز جنایت، به ویژه جنایت مربوط به بزهکاری نوجوانان، جلوگیری می‌کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از نادرستی جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود فرهنگ های مختلفی همادگر را بهتر بفهمند.
تفریح از تنهایی و بیگانگی جلوگیری می‌کند.۲.
تفریح و پارک ها باعث تقویت بنیاد خانواده و ایجاد جوامعی سالمتر میشود.
خانواده هایی که با هم بازی می‌کنند-تا آخر ایام هم می‌مانند.
بچه ها و جوانان با هم در ارتباط هستند و زوج هایی که لوقات فراغت خود را با هم می‌گذرانند، احتمال باهم ماندنشان بیشتر است.
تفریح، فرصت های عالی برای پیشرفت بچه ها فراهم می‌کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، مهارت های اجتماعی را توسعه بخشیده و شرکت در زندگی جمعی را تقویت می‌کند.
تفریح و گردشگاه ها، مثل کانالیزورهای هستند که جوامعی قوی و خودکفا میسازند.فرهنگ کمک می‌کند که مردم همسایگان خود، تاریخ خود و محیطشان را بهتر بشناسند.
تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، در جامعه ایجاد فرود میکند.
۳.
تفریح هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی، خدمات اجتماعی و پلیس و دادگستری را کاهش می‌دهد.
ورزش و سلامتی از بروز بیماری و شدت یافتن آن جلوگیری میکند و به این طریق هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی کاهش می‌یابد.
تفریح باعث حمایت و پشتیبانی از خانواده است و به این ترتیب هزینه های مربوط به مشاوره های خانواده و نگهداری از فرزندان بی سرپرست را کاهش می‌دهد.
تفریح باعث کاهش میزان جنایت و بزه های یادگیری است و در نتیجه هزینه های مربوط به پلیس و دادگستری نیز کاهش می‌یابد.
۴.
تفریح و گردشگاه ها مولد قوی اقتصادی به شمار می‌رود.تفریح و ورزش عملکرد کاری را تقویت می‌کند و باعث افزایش بازده کار و کاهش غیبت از کار می‌شود.تفریح، گردشگاه ها، فرهنگ و هنر توجه حرفه های مختلف را در اجتماع به خود جلب می‌کند که باعث توسعه اقتصادی است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر باعث جذب توریست می‌شود که سومین صنعت درحال رشد در جهان است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر در جامعه ایجاد کار می‌کند.
سرمایه گذاری های کوچک روی تفریحات، گردشگاه ها، ورزش فرهنگ و هنر با برگشت اقتصادی عظیمی همراه است.
پارک ها و گردشگاه های آزاد ارزش ملکی و در نتیجه درآمد مالیاتی را افزایش می‌دهد.

**آیا میتوان خوشبختی را با پول خرید؟**

در پژوهش های اخیر، برخی از محققان اقتصاد دانان بر این باورند که میان پول و خوشبختی ارتباط مستقیمی وجود دارد. در این مقاله افرادی مورد بررسی قرار گرفته اند که درآمد سالانه آنها ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان برآورد شده. با توجه به این مطلب باید انتظار نتیجه گرفت که افرادیکه درآمد بیشتری دارند، در زندگی خوشبخت تر هستند. برای رد کردن این بیانه باید نگاهی به اظهار نظر "دانیل کانمن" برنده جایزه نوبل و اقتصاددان دانشگاه پرینستون داشته باشیم. او معتقد است که قضیه "پول=خوشبختی" کاملاً غیر واقعی است. از سوی دیگر "ریچارد لورانس" روانشناس دانشگاه میشیگان نسبت به دلیل این مطلب که چرا به نظر می‌رسد انسان های ثروتمند، خوشبخت تر هستند، اظهار بی اطلاعی میکند. اما آیا می‌توان با پول خوشبخت شد؟ همه ی ما به خوبی می‌دانیم که با پول چه کارهایی که نمی‌شود کرد؛ می‌توانیم اتومبیل، خانه، قایق تفریحی، تلویزیون پلاسما و ... تهیه کنیم. البته پیش از هر چیز باید بدانید که از کجا می‌توان هر یک از موارد ذکر شده را خریداری نمود. در مورد خوشبختی کار کمی دشوارتر می‌شود، از کجا میتوان آرزای خرید؟ آیا مغازه ای وجود دارد که خوشبختی بفروشد؟ اگر مغازه خوشبختی وجود داشت، شما از آن چه چیزی می‌خریدید؟ آیا "آرامش ذهن" می‌خریدید؟ یک زندگی متعالی؟ سلامت؟ امنیت؟ سؤال اصلی اینجااست: چه چیز شما را خوشحال می‌کند؟ آیا تنها با پول خوشحال می‌شوید؟ پول در نظر شما تا چه اندازه ارزش دارد؟ به نظر می‌رسد که افرادی که بیشتر پول دارند، خوشحال تر هستند، اما پیش از هر چیز باید معنای خوشبختی و خوشحالی را همین گفت کنیم. لغت نامه دهخدا برای خوشبختی سه معنای مختلف آورده است. اولین معنای آن کامیابی است: پیشرفت کردن و رسیدن به رواق به ویژه از نظر اقتصادی. دومین معنا خرسندی است: شادایی هنگامیکه فرد به موفقیت رسیده و از نظر مالی وضعیت خوبی داشته باشد و کم و بیش به آرزوهای رسیده باشد. سومین معنا، سعادت است: قرار گرفتن در مرحله رضایت شخصی. اجازه دهید ابتدا از امنیت شروع کنیم احساس امنیت می‌تواند با خود، خوشبختی به همراه داشته باشد. در اینجا امنیت به معنای داشتن اتومبیل شخصی، خانه و شغل مناسب است. اکثر مقالات و کتاب های اقتصادی پیشنهاد می‌کنند که افراد باید ۶ ماه از درآمد سالانه خود را پس انداز کنند. من افراد کمی را می‌شناسم که از پس خرج روزانه خود برآیند چه برسد به اینکه بخواهند درآمد ۶ ماه خود را پس انداز کنند. خیلی از افراد هستند که در شغل مناسبی کار می‌کنند، سرتیاهی مناسبی دارند، و می‌توانند مسافرت بروند، اما ما باز هم احساس خوشبختی نمی‌کنند. آنها همیشه در بی بداست آوردن چیزهای بزرگتر هستند، ماشین بهتر، خانه بزرگتر، کار پر درآمدتر. نهایتاً می‌توان نتیجه گرفت که امنیت می‌تواند، برای برخی از افراد خوشبختی به همراه داشته باشد، اما نمی‌تواند همه افراد را خوشبخت نگه دارد. بیایید نگاه دقیق تری به پول بیندازیم. چه کسی را می‌شناسید که صاحب پول زیادی است؟ ورزشکاران، خوانندگان و هنر پیشگان سینما. این افراد فقط به نظر ما خوشحال هستند. آنها آخرین مدل ماشین ها را سوار می‌شوند، خانه های بسیار بزرگی دارند و طرز زندگی کردنشان خیره کننده است اما باز هم برخی از آنها پول خود را صرف alkohol، مواد مخدر و سایر اعتیادهایی می‌کنند که برای بدنشان مضر است. شاید برای مدت زمان کوتاهی خوشحال باشند اما پس از گذشت مدت کوتاهی احساس بی هندی می‌کنند و از زندگی خسته می‌شوند (و در نحوه درست خرج کردن پول هایشان را از دست می‌دهند) و به جای اینکه به دنبال رشد روانی باشند (همان درک هدف زندگی) به دنبال یافتن راهی برای ایجاد هیجان بیشتر در زندگی های یکسوزانشان هستند. چند نفر را خودتان به شخصه می‌شناسید که خانه، اتومبیل، شغل پر درآمد، و ثروت دارد اما با این وجود باز هم از قرص های ضد افسردگی استفاده می‌کنند و تحت درمان پزشک قرار دارند؟ ما فکر می‌کنیم اگر همه ی این امکانات را داشته باشیم، انوقت خوشبخت می‌شویم، اما چرا افرادی که در حال حاضر از چنین امکاناتی بهره‌مند هستند، احساس خوشبختی نمی‌کنند؟ آیا این امر ارتباط پیدا می‌کند به درک شخصی از زندگی؟ البته باید توجه داشت که برخی از افراد به دلیل عدم تعادل بعضی از هورمون های د بدن، دچار افسردگی می‌شوند و نیاز به درمان پیدا می‌کنند که این امر هیچ گونه ارتباطی به موقعیت اقتصادی شان ندارد-به سؤال مهم تری می‌رسیم: پول برای شما چه ارزشی دارد؟ پاسخش هم این است که ارزش پول فقط به سلامت افراد بستگی دارد. اگر شما ثروتمند باشید اما بیمار بوده و درد بکشید، حاضرید تمام پول خود را بدهید تا سلامتیان مجدداً به حالت عادی باز گردد. این سؤال را می‌توانید از کلیه بیماریانی که دچار ناراحتی های مزمن هستند و یا والدینی که فرزند بیماری دارند، پرسید. آنها حاضرند تمام دارایشان را بدهند تا از شر این دردها و رنج رها شوند. پول شما فقط به اندازه سلامتی آنان ارزش دارد. با توجه به کلیه تعاریف خوشبختی من با سومین تعریف موافقم: سعادت: قرار گرفتن در مرحله ی رضایت شخصی . به نظر من خوشبختی از ادراک افراد نشأت می‌گیرد. انتظار شنیده ام که: اگر تمام ناراحتی های خود را بر روی یک میز بریزد و بعد از شما فرد دیگری بیاید و ناراحتی هایش را روی میز بریزد، شما قطعاً ترجیح می‌دهید ناراحتی های خودتان را برای خودتان بردارید. اگر احساس می‌کنید فرد خوشبختی نیستید، دیداری از بیمارن سرطانی، زندانیان، و بیماران روانی داشته باشید. به سرعت متوجه خواهید شد که چقدر خوشبخت و کامیاب هستید. کسی چه می‌داند شاید به این نتیجه هم برسید که تا چه حد خوش شانس هستید و بعد از آن قدردان داشته هایشان شوید. خوشبختی در درک صحیح داشته های شخصی تعارضه می‌شود، حال چه زیاد باشند و چه کم. خوشبختی سلامتی و سالم زندگی کردن است. زمانی خوشبخت خواهید بود که توانایی تغییر زندگی‌تان را داشته باشید. خوشبختی از درون شما نشأت میگیرد نه از خارج و با خرید کالاهاى مادی. خوشبختی داشتن قوه ادراک ۱۰۰٪ حقیقی است. خوشبختی یعنی هدفمندى در زندگى. خوشبختى توانایی عشق ورزیدن است نه تنفر داشتن. خوشبختی یعنی بخشش بدون انتظار بازگشت. نویسنده و سیاستمدار انگلیسی "جوزف ادیسون" می‌گوید: "برای خوشبختی سه مؤلفه لازم است: در این دنیا چیزی برای انجام دادن، دوست داشتن، و امید بستن داشته باشیم." به نظر من به هیچ وجه نمی‌توان با پول خوشبختی را خرید. خوشبختی یک فرایند ذهنی است و هر کس باید به شخصه آرزای برای خودش خلق کند.

آیا میتوان خوشبختی را با پول خرید؟

در پژوهش های اخیر، برخی از محققان اقتصاد دانان بر این باورند که میان پول و خوشبختی ارتباط مستقیمی وجود دارد. در این مقاله افرادی مورد بررسی قرار گرفته اند که درآمد سالانه آنها ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان برآورد شده. با توجه به این مطلب باید انتظار نتیجه گرفت که افرادیکه درآمد بیشتری دارند، در زندگی خوشبخت تر هستند. برای رد کردن این بیانه باید نگاهی به اظهار نظر "دانیل کانمن" برنده جایزه نوبل و اقتصاددان دانشگاه پرینستون داشته باشیم. او معتقد است که قضیه "پول=خوشبختی" کاملاً غیر واقعی است. از سوی دیگر "ریچارد لورانس" روانشناس دانشگاه میشیگان نسبت به دلیل این مطلب که چرا به نظر می‌رسد انسان های ثروتمند، خوشبخت تر هستند، اظهار بی اطلاعی میکند. اما آیا می‌توان با پول خوشبخت شد؟ همه ی ما به خوبی می‌دانیم که با پول چه کارهایی که نمی‌شود کرد؛ می‌توانیم اتومبیل، خانه، قایق تفریحی، تلویزیون پلاسما و ... تهیه کنیم. البته پیش از هر چیز باید بدانید که از کجا می‌توان هر یک از موارد ذکر شده را خریداری نمود. در مورد خوشبختی کار کمی دشوارتر می‌شود، از کجا میتوان آرزای خرید؟ آیا مغازه ای وجود دارد که خوشبختی بفروشد؟ اگر مغازه خوشبختی وجود داشت، شما از آن چه چیزی می‌خریدید؟ آیا "آرامش ذهن" می‌خریدید؟ یک زندگی متعالی؟ سلامت؟ امنیت؟ سؤال اصلی اینجااست: چه چیز شما را خوشحال می‌کند؟ آیا تنها با پول خوشحال می‌شوید؟ پول در نظر شما تا چه اندازه ارزش دارد؟ به نظر می‌رسد که افرادی که بیشتر پول دارند، خوشحال تر هستند، اما پیش از هر چیز باید معنای خوشبختی و خوشحالی را همین گفت کنیم. لغت نامه دهخدا برای خوشبختی سه معنای مختلف آورده است. اولین معنای آن کامیابی است: پیشرفت کردن و رسیدن به رواق به ویژه از نظر اقتصادی. دومین معنا خرسندی است: شادایی هنگامیکه فرد به موفقیت رسیده و از نظر مالی وضعیت خوبی داشته باشد و کم و بیش به آرزوهای رسیده باشد. سومین معنا، سعادت است: قرار گرفتن در مرحله رضایت شخصی. اجازه دهید ابتدا از امنیت شروع کنیم احساس امنیت می‌تواند با خود، خوشبختی به همراه داشته باشد. در اینجا امنیت به معنای داشتن اتومبیل شخصی، خانه و شغل مناسب است. اکثر مقالات و کتاب های اقتصادی پیشنهاد می‌کنند که افراد باید ۶ ماه از درآمد سالانه خود را پس انداز کنند. من افراد کمی را می‌شناسم که از پس خرج روزانه خود برآیند چه برسد به اینکه بخواهند درآمد ۶ ماه خود را پس انداز کنند. خیلی

از افراد هستند که در شغل مناسبی کار می کنند، سر پناهی مناسبی دارندند و می‌توانند مسافرت بروند، اما باز هم احساس خوشبختی نمی کنند. آنها همیشه در بی بدست آوردن چیزهای بزرگتر هستند، ماشین بهتر، خانه بزرگتر، کار پر درآمدتر. نهایتاً می توان نتیجه گرفت که امنیت می تواند برای برخی از افراد خوشبختی به همراه داشته باشد، اما نمی تواند همه افراد را خوشبخت نگه دارد.
بیاید نگاه دقیق تری به پول بیندازیم. چه کسی را می شناسید که صاحب پول زیادی است؟ ورزشکاران، خوانندگان و هنر پیشگان سینما. این افراد فقط به نظر ما خوشحال هستند. آنها آخرین مدل ماشین ها را سوار می شوند، خانه های بسیار بزرگی دارند و طرز زندگی گرونشان خیره کننده است اما باز هم برخی از آنها پول خود را صرف الکل، مواد مخدر و سایر اعتیادهایی می کنند که برای بدنشان مضر است. شاید برای مدت زمان کوتاهی خوشحال باشند اما پس از گذشت مدت کوتاهی احساس بی هدفی می کنند و از زندگی خسته می شوند (و در نحوه درست خرج کردن پول هایشان را از دست می دهند) و به جای اینکه به دنبال رشد روانی باشند (همان درک هدف زندگی) به دنبال یافتن راهی برای ایجاد هیجان بیشتر در زندگی های یکسواختشان هستند. چند نفر را خودتان به شخصه می شناسید که خانه، اتومبیل، شغل پر درآمد، و ثروت دارد اما با این وجود باز هم از قرص های ضد افسردگی استفاده می کنند و تحت درمان پزشک قرار دادهٔ ما فکر می کنیم اگر همه ی این امکانات را داشته باشیم، آنوقت خوشبخت می شویم، اما چرا افرادی که در حال حاضر از چنین امکاناتی بهره‌مند هستند احساس خوشبختی نمی کنند؟ آیا این امر ارتباط پیدا می کند به درک شخصی از زندگی؟ البته باید توجه داشت که برخی از افراد به دلیل عدم تعادل بعضی از هورمون های د بدن، دچار افسردگی می شوند و نیاز به درمان پیدا می کنند که این امر هیچ گونه ارتباطی به موقعیت اقتصادی شان ندارد.به سؤال مهم تری می رسیم، پول برای شما چه ارزشی دارد؟ پاسخش هم این است که ارزش پول فقط به سلامت افراد بستگی دارد. اگر شما ثروتمند باشید اما بیمار بوده و درد بکشید، حاضرید تمام پول خود را بدهید تا سلامتیان مجدداً به حالت عادی باز گردد. این سؤال را می توانید از کلیه بیمارانیه که دچار ناراحتی های مزمن هستند و یا والدینی که فرزند بیماری دارند، پرسید. آنها حاضرند تمام دارایشان را بدهند تا از شر این دردها و رنج رها شوند. پول شما فقط به اندازهٔ سلامتی آنان ارزش دارد. با توجه به کلیه تعاریف خوشبختی من با سومین تعریف موافقم: سعادت: قرار گرفتن در مرحله ی رضایت شخصی . به نظر من خوشبختی از ادراک افراد نشأت می گیرد. اینطور شنیده ام که: اگر تمام ناراحتی های خود را بر روی یک میز بیزرد و بعد از شما فرد دیگری بیاید و ناراحتی هایش را روی میز بیزرد، شما قطعاً ترجیح می دهید ناراحتی های خودتان را برای خودتان برآورد. اگر احساس می کنید فرد خوشبختی نیستید، دیداری از بیمارن سرطانی، زندانیان، و بیماران روانی داشته باشید. به سرعت متوجه خواهید شد که چقدر خوشبخت و کامیاب هستید. کسی چه می داند شاید به این نتیجه هم برسید که تا چه حد خوش شانس هستید و بعد از آن قدردان داشته هایشان شوید. خوشبختی در درک صحیح داشته های شخصی خلاصه می شود، حال چه زیاد باشند و چه کم. خوشبختی سلامتی و سالم زندگی کردن است. زمانی خوشبخت خواهید بود که توانایی تغییر زندگی تان را داشته باشید. خوشبختی از درون نشأت نم‌گیرد نه از خارج و با خرید کالاهای مادی. خوشبختی داشتن قوه ادراک ۱۰۰٪ حقیقی است. خوشبختی یعنی هدفمندی در زندگی. خوشبختی توانایی عشق ورزیدن است نه تنفر داشتن. خوشبختی یعنی بخشش بدون انتظار بازگشت. نویسنده و سیاستمدار انگلیسی "جوزف ادیسون" می‌گوید: "برای خوشبختی سه مؤلفه لازم است: در این دنیا چیزی برای انجام دادن، دوست داشتن، و امید بستن داشته باشیم". به نظر من به هیچ وجه نمی توان با پول خوشبختی را خرید. خوشبختی یک فرایند ذهنی است و هر کس باید به شخصه آترا برای خودش خلق کند.

**چگونه می توان روان سالم تری داشت ؟**

نویسنده: آیلائی خرمی ژاد

در این مقاله سلامت روان و ذهن به معنی سلامت مغز ، گنجایش و قابلیت آن است و اختلالات روانی را شامل نمی شود . با این چهارروش می توان ذهن سالم تری داشت .

۱- کتاب خواندن و مطالعه کردن

با مطالعه کردن ذهن شما موادی را که می خوانید تشخیص می دهد ، و رمز گشایی می کند ، تعبیر کرده و درک می کند . کتبکاوی شما با مطالعه کردن ، تحریک می شود . عقل درباره موارد خواننده شده توضیح می خواهد و ذهن با کمک این موارد تغذیه می شود .

۲- نوشتن

یادداشت کردن باعث فعال کردن فرآیندهای مغزی می شود . با نوشتن اهداف و مواردی که می خواهیم انجام دهیم افکارمان را سازمان داده و مشخص می سازیم . خیلی از افراد یادداشت در دفترچه خاطرات و دفتر روزانه را راهی برای آزاد کردن افکار و احساسات خود می داند . با نوشتن می توان قدرت مشاهده را افزایش داد و تجدید خاطره کرد .

۳- به خاطر سپردن

هر چه قدر حافظه شما فعال تر باشد بهتر می توانید موارد مختلف را به یاد آورید . سعی کنید لیست خرید و کارهای روزانه خود را به حافظه تان بسپارید .

۴- بازی های فکری

بازی های فکری فعالیت مغز را تندتر می کنند. این گونه بازی ها شامل جدول ، تصویرهای رمزی و انواع مختلف بازی های فکری است . این نوع بازی ها علاوه بر سرگرمی و تفریح باعث تمرکز کردن فکر نیز می شود .

منبع: **www.yazdedu.ir**

چگونه می توان روان سالم تری داشت ؟

نویسنده: آیلائی خرمی ژاد در این مقاله سلامت روان و ذهن به معنی سلامت مغز ، گنجایش و قابلیت آن است و اختلالات روانی را شامل نمی شود . با این چهارروش می توان ذهن سالم تری داشت .

۱- کتاب خواندن و مطالعه کردن یا مطالعه کردن ذهن شما مواردی را که می خوانید تشخیص می دهد ، و رمز گشایی می کند ، تعبیر کرده و درک می کند . کتبکاوی شما با مطالعه کردن ، تحریک می شود ، عقل درباره موارد خواننده شده توضیح می خواهد و ذهن با کمک این موارد تغذیه می شود .

۲- نوشتن یادداشت کردن باعث فعال کردن فرآیندهای مغزی می شود . با نوشتن اهداف و مواردی که می خواهیم انجام دهیم افکارمان را سازمان داده و مشخص می سازیم . خیلی از افراد یادداشت در دفترچه خاطرات و دفتر روزانه را راهی برای آزاد کردن افکار و احساسات خود می داند . با نوشتن می توان قدرت مشاهده را افزایش داد و تجدید خاطره کرد .

۳- به خاطر سپردن هر چه قدر حافظه شما فعال تر باشد بهتر می توانید موارد مختلف را به یاد آورید . سعی کنید لیست خرید و کارهای روزانه خود را به حافظه تان بسپارید .

۴- بازی های فکری بازی های فکری فعالیت مغز را تندتر می کنند. این گونه بازی ها شامل جدول ، تصویرهای رمزی و انواع مختلف بازی های فکری است . این نوع بازی ها علاوه بر سرگرمی و تفریح باعث تمرکز کردن فکر نیز می شود .

منبع: **www.yazdedu.ir**

**رابطه استرس و جوش صورت**

نویسنده: مجتبی امیری

عواملی مثل آب و هوای گرم و مرطوب، تغذیه، تغییرات هورمونها بخصوص در دوران جوانی در تشدید آکه موثرند که استرس مهم‌ترین آنهاست.

جوش یا آکنه را باید یک تغییر فیزیولوژیک بحساب آورد نه بیماری، این تغییر فیزیولوژیک اگر درمان نشود ، با طی زمان به ضایعات پوستی تبدیل می‌شود.

بیشترین شدت آکه در صورت و در بعضی اعضای بدن مانند سینه است. سن شیوع آن از نوجوانی است و متماسفه سن پاپاتی برای آن نمی‌توانیم قائل شویم.

بسته شدن منافه پوست بر اثر قرار گرفتن در محیط های مرطوب به مدت زیاد، بهداشت ضعیف پوست و عوامل ژنتیکی از طرفی و تحریک هورمون‌های جنسی که همزمان با سن بلوغ فعال می‌شوند از طرف دیگر موجب می‌شود چربی به سطح پوست نیاید و در منافذ باقی بماند که در این صورت با فعالیت میکروب‌ها در آن قسمت جوش یا آکنه پدیدار می‌شود.

آکنه از ضایعات و جوش‌های خفیف سریسه‌ای و سرسفید به نام کمدون که معمولا بی‌خطر هستند و علامتی روی پوست نمی‌گذارند آغاز می‌شود و بر اثر عوامل تشدید کننده آکنه به ضایعات پوستی و چرکی تبدیل می‌شود.

درمان آکنه به‌شدت آن بستگی دارد؛ در مراحل خفیف که ضایعات کمدونی و ضایعات التهابی خفیف وجود دارد با آنتی‌بیوتیک‌های موضعی، سابون‌های ضدآکنه و کرم‌های لایه‌بردار کنترل می‌شود و چنانچه ضایعه چرکی شود حتماً آنتی‌بیوتیک خوراکی به مدت ۴ تا ۴ ماه باید مصرف شود و پس از کنترل ضایعات با درمان‌های موضعی درمان شود.

اگر بیمار، آکنه را به موقع درمان کند و سبک‌ل شکل آکنه متوقف شود آن لکه پوستی با درمان طرف خواهد شد و طیحا در پوست‌های سبزه‌تر و تیره‌تر دوام این لکه‌ها بیشتر است.

مشکل اصلی که جوش ایجاد می‌کند ایجاد فرورفتگی‌هایی در سطح پوست به نام اسکار آکنه است که برای درمان آن اخیراً لیزر‌هایی آمده که آن را درمان می‌کند ولی با وجود سستی‌ها و آزارهای زیادی که در این روش درمان بیمار می‌بیند، بهترین توصیه پیشگیری از چرکی شدن جوش است.

منبع: روزنامه جام جم

رابطه استرس و جوش صورت

نویسنده: مجتبی امیری عواملی مثل آب و هوای گرم و مرطوب، تغذیه، تغییرات هورمونها بخصوص در دوران جوانی در تشدید آکنه موثرند که استرس مهم‌ترین آنهاست.

جوش یا آکنه را باید یک تغییر فیزیولوژیک بحساب آورد نه بیماری، این تغییر فیزیولوژیک اگر درمان نشود ، با طی زمان به ضایعات پوستی تبدیل می‌شود.

بیشترین شدت آکنه در صورت و در بعضی اعضای بدن مانند سینه است. سن شیوع آن از نوجوانی است و متماسفه سن پاپاتی برای آن نمی‌توانیم قائل شویم.

بسته شدن منافه پوست بر اثر قرار گرفتن در محیط های مرطوب به مدت زیاد، بهداشت ضعیف پوست و عوامل ژنتیکی از طرفی و تحریک هورمون‌های جنسی که همزمان با سن بلوغ فعال می‌شوند از طرف دیگر موجب می‌شود چربی به سطح پوست نیاید و در منافذ باقی بماند که در این صورت با فعالیت میکروب‌ها در آن قسمت جوش یا آکنه پدیدار می‌شود.

آکنه از ضایعات و جوش‌های خفیف سریسه‌ای و سرسفید به نام کمدون که معمولا بی‌خطر هستند و علامتی روی پوست نمی‌گذارند

آغاز می‌شود و بر اثر عوامل تشدید کننده آکنه به ضایعات پوستی و چرکی تبدیل می‌شود.

درمان آکنه به شدت آن بستگی دارد در مراحل خفیف که ضایعات کم‌شونی و ضایعات التهابی خفیف وجود دارد با آنتی‌بیوتیک‌های موضعی، سابوهای ضد آکنه و کرم‌های لاپیرار کنترل می‌شود و چنانچه ضایعه چرکی شود حتما آنتی‌بیوتیک خوراکی به مدت ۴ تا ۳ ماه باید مصرف شود و پس از کنترل ضایعات با درمان‌های موضعی درمان شود.

اگر بیماری، آکنه را به موقع درمان کند و سیکل تشکیل آکنه متوقف شود آن لکه پوستی با درمان پرتوف خواهد شد و طیما در پوست‌های سبزه و تیرمز دوام این لکه‌ها بیشتر است.

مشکل اصلی که جوش ایجاد می‌کند ایجاد فرورفتگی‌هایی در سطح پوست به نام آسکار آکنه است که برای درمان آن اخیرا لیژرهای آسده که آن را درمان می‌کند ولی با وجود سختی‌ها و آزارهای زیادی که در این روش درمان بیمار می‌بیند، بهترین توصیه پیشگیری از چرکی شدن جوش است.

منبع: روزنامه جام جم

**راه‌های به دست آوردن آرامش**

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گه گاهی گریه کنید.

۲- دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید. سکوت عصاره ی آرامش است، با زور نمی توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. اگر برایتان امکان دارد دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتقی بریزید و در را به روی خود ببندید.

۳- افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می برند.

۴- وقتی احساس می کنید که سران پر از فکروهای جور و واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آنها را پاک کنید.

۵- اگر توانید کسی را ببخشید، افکار خشکسگین نان شما را براری همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می شود.

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.

۷- از همان که همیشه راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.

۸- هرچه اکسپژن بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که یا شما موبدانه برخورد کنید یا نه، برخورد موبدانه ی شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۱۰- سرعت حرکت شما یا احساسان رابطه ای مستقیم دارد، آرام بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طوطی نمی کند که آرام خواهد شد. گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۱۱- یا حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیده‌ید که با صدای بلند صحبت کند؟

۱۲- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.

۱۳- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت:

**هر** چند وقت یک بار ساعتان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

**ه**ور آوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می کند.

**ه**فتزدن یک توب کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می کند.

**ه**یاس‌های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می شود.

۱۴- لحظه‌های زیبای زندگی‌تان را بویسید و از آنها عکس و فیلم بگیرید، سپس بیشتر وقت‌ها آنها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.

۱۵- هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی باعث آرامش می شوند، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. تماشای ماهی ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می کند، زیرا ماهی‌ها آرام شما می کنند و آرام تنفس می کنند.

۱۶- آهسته غطا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۷- برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

۱۸- تمرین کنید که آرامتر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به خود ضربان قلب و تنفسان را کم می کند و به شما اجازه می‌دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

۱۹- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.

۲۰- یکی از مهمترین مهارت‌ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک‌ است، دومین مهارت، کوچک کردن تمام مسائل است.

شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با نوافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید. لطف که وظیفه نیست!

۲۲- اگر می دانستید که «سیگار کشیدن + ورزش نکردن = استرس + اضطراب + حذف آرامش، هرگز سیگار نمی کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.

بع

**راه‌های به دست آوردن آرامش**

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گه گاهی گریه کنید.

۲- دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید. سکوت عصاره ی آرامش است، با زور نمی توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. اگر برایتان امکان دارد دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتقی بریزید و در را به روی خود ببندید.

۳- افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می برند.

۴- وقتی احساس می کنید که سرتان پر از فکروهای جور و واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آنها را پاک کنید.

۵- اگر توانید کسی را ببخشید، افکار خشکسگین نان شما را براری همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می شود.

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.

۷- از همان که همیشه راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.

۸- هرچه اکسپژن بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که یا شما موبدانه برخورد کنید یا نه، برخورد موبدانه ی شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۱۰- سرعت حرکت شما یا احساسان رابطه ای مستقیم دارد، آرام بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طوطی نمی کند که آرام خواهد شد. گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۱۱- یا حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیده‌ید که با صدای بلند صحبت کند؟

۱۲- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.

۱۳- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت:

**هر** چند وقت یک بار ساعتان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

**ه**ور آوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می کند.

**ه**فتزدن یک توب کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می کند.

**ه**یاس‌های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می شود.

۱۴- لحظه‌های زیبای زندگی‌تان را بویسید و از آنها عکس و فیلم بگیرید، سپس بیشتر وقت‌ها آنها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.

۱۵- هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی باعث آرامش می شوند، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. تماشای ماهی ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می کند، زیرا ماهی‌ها آرام شما می کنند و آرام تنفس می کنند.

۱۶- آهسته غطا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۷- برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

۱۸- تمرین کنید که آرامتر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به خود ضربان قلب و تنفسان را کم می کند و به شما اجازه می‌دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

۱۹- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.

۲۰- یکی از مهمترین مهارت‌ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک‌ است، دومین مهارت، کوچک کردن تمام مسائل است.

شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با نوافق سایرین به یک کارتن خواب

هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید. لطف که وظیفه نیست!

۲۲- اگر می دانستید که «سیگار کشیدن + ورزش نکردن = استرس + اضطراب + حذف آرامش، هرگز سیگار نمی کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.

بع

**فشار از اعصاب فره از اندام**

نویسنده: دکتر محمدرضا خدایی / روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

شاید تا به حال با افرادی مواجه شده باشید که وقتی عصبی می‌شوند، وضعیت دستگاه گوارشی آنها به هم می‌ریزد و یا در هنگام بروز یک عامل استرس‌زا، علایم جسمی همراه با علایم عصبی از خود نشان می‌دهند. البته برخی از بیماری‌ها هم علل جسمی دارند و هم علل عصبی. زخم معده از بیماری‌هایی است که استرس موجب تشدید آن می‌شود. بیماری‌هایی نظیر کم‌کاری تیروئید نیز می‌تواند در ابتدا با علایم عصبی و تغییرات خلقی بروز کند و شخص گمان کند دستخوش یک بیماری عصبی است ولی بعداً

منوجه شود که نیازمند مشاوره با یک متخصص غدد است، نه روان‌پزشک. همه شکایات جسمی ژروما ساوی با یک بیماری جسمی نیستند. ما معتقدیم گاهی بدن، زبان زنجور روان است، یعنی ممکن است شما با کسی مواجه شوید که شکایات جسمانی متعددی داشته باشد که محدود به یک دستگاه بدن نیست و یا از اختلال طبی مشخصی ریشه نمی‌گیرد.
در برخی خانواده‌ها یکی از اعضای خانواده آنها معمولاً از دردهای استخوان، سردرد، مشکلات گوارشی و بسیاری شکایت‌های جسمی دیگری گله دارد. ضمن اینکه توصیه می‌کنم شما بیمار خود را نزد یک متخصص ببرید تا بررسی کامل شود؛ باید بگویم گاهی افراد در اثر فشارهای روانی با حالتی مواجه می‌شوند که قادر به تحمل این فشار عصبی نیستند و بدون فشارها را تبدیل به یک سری شکایات جسمی می‌کند. به این مشکل، اختلال جسمانی‌سازی شده بدن می‌گوییم. بنابراین اگر پزشک پس از بررسی کامل به این تشخیص رسد که بیمار شما از نظر جسمی سالم است و این مشکلات، عصبی هستند؛ بدانید که مشکل بیمارتان همان اختلال جسمانی‌سازی است و بهتر است او را نزد روان‌پزشک ببرید تا بررسی شود. بهترین کار این است که وقتی مشخص شده مشکل شما جسمی نیست، بی‌جهت داروهای مختلف را برای دردهای جسمی‌تان استفاده نکنید و یا مدام اقدام به عوض کردن پزشک معالج خود ننمایید، ضمناً تأکید دارم که باید به بیمارزان کمک کنید خوئسردی خود را حفظ کند و خیلی به شکایات جسمی خود بها ندهد. چون با این کار نوعی حالت تلقین هم پیش می‌آید که به تشدید درد جسمی منجر می‌شود. مشخصه این بیمارزان که به دلیل اختلال جسمانی‌سازی‌شده درگیر شده‌اند، آن است که روندت بیماری جسمی‌شان تغییر نمی‌کند؛ یعنی ملاحظه در اثر آن لاهر نشده و با دارودرمانی بهبود نمی‌یابد و گاهی می‌بینید که ۲ یا ۴ سال است که او از انواع و اقسام بیماری‌های جسمی شکایت دارد و متخصصان مربوط هم پس از بررسی، او را کاملاً سلامت می‌یابند.

منبع: <http://www.salamatiran.com> س

فشار از اعصاب، درد از اندام

نویسنده: دکتر محمدرضا خدایی / روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

شاید تا به حال با افرادی مواجه شده باشید که وقتی عصبی می‌شوند، وضعیت دستگاه گوارشی آنها به هم می‌ریزد و یا در هنگام بروز یک عامل استرس‌زا، علایم جسمی همراه با علایم عصبی از خود نشان می‌دهند. البته برخی از بیماری‌ها هم علل جسمی دارند و هم علل عصبی. زخم معده از بیماری‌هایی است که استرس موجب تشدید آن می‌شود. بیماری‌هایی نظیر کم‌کاری تیروئید نیز می‌تواند در ابتدا با علایم عصبی و تغییرات خلقی بروز کند، و شخص گمان کند دستخوش یک بیماری عصبی است ولی بعداً منوجه شود که نیازمند مشاوره با یک متخصص غدد است، نه روان‌پزشک. همه شکایات جسمی ژروما ساوی با یک بیماری جسمی نیستند. ما معتقدیم گاهی بدن، زبان زنجور روان است، یعنی ممکن است شما با کسی مواجه شوید که شکایات جسمانی متعددی داشته باشد که محدود به یک دستگاه بدن نیست و یا از اختلال طبی مشخصی ریشه نمی‌گیرد.

در برخی خانواده‌ها یکی از اعضای خانواده آنها معمولاً از دردهای استخوان، سردرد، مشکلات گوارشی و بسیاری شکایت‌های جسمی دیگری گله دارد. ضمن اینکه توصیه می‌کنم بیمار خود را نزد یک متخصص ببرید تا بررسی کامل شود؛ باید بگویم گاهی افراد در اثر فشارهای روانی با حالتی مواجه می‌شوند که قادر به تحمل این فشار عصبی نیستند و بدون فشارها را تبدیل به یک سری شکایات جسمی می‌کند. به این مشکل، اختلال جسمانی‌سازی شده بدن می‌گوییم. بنابراین اگر پزشک پس از بررسی کامل به این تشخیص رسد که بیمار شما از نظر جسمی سالم است و این مشکلات، عصبی هستند؛ بدانید که مشکل بیمارتان همان اختلال جسمانی‌سازی است و بهتر است او را نزد روان‌پزشک ببرید تا بررسی شود. بهترین کار این است که وقتی مشخص شده مشکل شما جسمی نیست، بی‌جهت داروهای مختلف را برای دردهای جسمی‌تان استفاده نکنید و یا مدام اقدام به عوض کردن پزشک معالج خود ننمایید، ضمناً تأکید دارم که باید به بیمارزان کمک کنید خوئسردی خود را حفظ کند و خیلی به شکایات جسمی خود بها ندهد. چون با این کار نوعی حالت تلقین هم پیش می‌آید که به تشدید درد جسمی منجر می‌شود. مشخصه این بیمارزان که به دلیل اختلال جسمانی‌سازی‌شده درگیر شده‌اند، آن است که روندت بیماری جسمی‌شان تغییر نمی‌کند؛ یعنی ملاحظه در اثر آن لاهر نشده و با دارودرمانی بهبود نمی‌یابد و گاهی می‌بینید که ۲ یا ۴ سال است که او از انواع و اقسام بیماری‌های جسمی شکایت دارد و متخصصان مربوط هم پس از بررسی، او را کاملاً سلامت می‌یابند.

منبع: <http://www.salamatiran.com> س

#### روان‌پریشی، دیوانگی و جنون آنی

نویسنده:دکتر فرید فدایی

گاهی در دفعایات مجرمان، در گفتار خوف‌زدانان و در حرف‌های عامه مردم به اصطلاح اجنون آنی، برمی‌خوریم. ممکن است انسان تحت تاثیر عوامل موقعیتی، نعلاد روانی و ارتباط خود را با واقعیت از دست بدهد و مرتکب جرم شود و گمان بر این است که در این وضعیت، مجرم سوبولیت کیفری ندارد. اینکه چنین دفعایی‌ا تا چه حد وچه قانونی و عرفی دارد، به این بحث مربوط نمی‌شود. کوشش من بر این است تا در این نوشته روشن کنم که آیا اصولاً چیزی به نام جنون آنی از نظر پزشکی مقبولیت دارد یا نه؛ و تا چه شد مشمول معیارهای طبقه‌بندی اختلالات روانی قرار می‌گیرد...

جنون (در اصطلاح فقهی و قانونی) و دیوانگی (در اصطلاح عامه) با روان‌پریشی در روان‌پزشکی تا حدودی هم‌پوشی دارد. به این ترتیب که همه موارد روان‌پریشی که در طبقه‌بندی‌های روان‌پزشکی وجود دارد در چارچوب کلی جنون می‌گنجد. اما همه موارد جنون معادل با روان‌پریشی نیست. مفهوم روان‌پریشی دقیق، مشخص و دارای ضابطه است، در حالی که مفهوم دیوانگی یا جنون، گسترده و مبهم است و هر نوع عمل ناپسندانه و المپهانه‌ای را هم شامل می‌شود که حکایت از فقدان عقل و منطق دارد. بیمارزان روان‌پریشی به دلایل گوناگونی مرتکب جرم می‌شوند. اما عموماً همان انگیزه‌هایی که در افراد غیرروان‌پریش سبب ارتکاب جرم می‌شود، در آنان هم انگیزه ارتکاب جرم قرار می‌گیرد. گاهی نیز به دلایلی که ناشی از روان‌پریشی آنان است (از جمله هذیان، توهم و خودکاری) امکان دارد مرتکب جرم شوند. برای نمونه، یک بیمار جوان توهم شنوایی و دستوری دارد که به او فرمان قتل کسی را می‌دهند، ممکن است مرتکب قتل شود. بیمار دیگری چون هذیان گزند دارد و می‌اندیشد همسایه درصدد کشتن اوست، امکان دارد برای جلوگیری از کشته شدن اقدام به قتل همسایه نماید. حتی ممکن است بیمار روان‌پریش بدون هیچ انگیزه آشکار یا پنهان عادی با روان‌پریشانه‌ای، تنها در اثر رفتار خودکار منشی به دیگری زند و سبب مرگ او شود و هیچ گونه دلیلی هم نمی‌تواند در این باره بیان کند.

دلوری درباره جنون آنی

در موارد فوق‌الذکر، قاضی موضوع را برای ارزیابی پزشکی به کارشناس امر یعنی روان‌پزشک ارجاع می‌کند و در صورتی که او جنون را در حین ارتکاب جرم مورد تأیید قرار داد، قاضی بر مبنای ماده ۵۱ قانون مجازات اسلامی بیمار را محاکمه نمی‌کند بلکه او را جهت مداوا به بیمارستان روانی ارجاع می‌کند و بیمار تا حصول بهبودی باید در بیمارستان بماند که این امر ممکن است مدت طولانی به درازا بکشد و حتی در صورت تداوم حالت خطرناک بیمار سالها یا تا پایان عمر در بیمارستان بقی می‌ماند. بعضی اوقات، بعضی از قاضی‌ها تصور می‌کنند که اگر ارتکاب جرم ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی بود و مجرم هم نهمیدانی برای فرار و گریختن از دستگیری و مجازات نیندیشیده بود، این امر حکایت از جنون می‌کند و اگر یا کاربرد عقل و منطق مرتکب جرم شد و به صورت هوشندانه‌ای وانمود کرد که مرتکب جرم نشده است پس لابد مجنون نیست. اما باید گفت که اگرچه گاهی بیمار روان‌پریش به صورت ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی و حتی بی‌دلیل مرتکب جرم می‌شود اما بسیاری از موارد هم هرچند تحت تأثیر انگیزه روان‌پریشانه (توهم یا هذیان) جرمی را انجام می‌دهد لیکن با برنامه‌ریزی قبلی و دقیق این کار را می‌کند و این امر به ویژه در نوع ناپسامانی روانی تحت عنوان اختلالات هذیانی مصداق می‌یابد. بسیاری اوقات هم فرد غیرروان‌پریش بدون برنامه و حتی بدون انگیزه قبلی مرتکب جرم می‌شود و اقدامی هم در جهت از بین بردن آثار جرم یا اخطای خویش به عمل نمی‌آورد.

از نکات مهم که باید در شمار آورد آن است که روان‌پریشی عموماً به صورت ناگهانی ایجاد نمی‌شود بلکه مبتنی بر زمینه

زیست‌شناختی است که گاهی فشارهای روانی سبب آشکار شدن یا تشدید آن می‌شود اما نمی‌توان انکار کرد گاهی یک رفتار مجرمانه می‌تواند نخستین نطاهر یک روان‌پریش باشد.

آنچه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند

آنچه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند این است که گاهی تحت تاثیر عوامل استرس‌آور شدید محیطی، فرد ممکن است به نوع حاد روان‌پریشی دچار شود که عنوان اختلال روان‌پریشی کوتاه‌مدت را دارد و طبق تعریف، دست‌کم یک روز و حداکثر یک ماه (در صورت عدم درمان) به درازا می‌کشد و در آن، توهم یا هذیان یا گفتار بی‌سازمان وجود دارد و شیوع آن بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است. در این نوع روان‌پریشی سردرگمی، اختلال در سوگیری زمانی و مکانی و شخصی و نوسان خلق از حالت سرخوشی بیمارگونه تا خودکشی دیده می‌شود. در تشخیص افتراقی آن سمبوسیت با مواد یا بازگویی ناگهانی از مواد و صرع باید مورد توجه قرار گیرد.

گاهی در ناپسامانی‌های روانی که جنبه غیرروان‌پریشی دارد، ممکن است با دوره‌های کوتاه‌مدت و چندساعته روان‌پریشی روبه‌رو شویم که به ویژه در ناپسامانی‌های خفشیستی اسکیزوپاتیال و مرزی دیده می‌شود.

به هر حال، تردیدی نیست که اصولاً رفتار مجرمانه و به ویژه دیدگرکنش نشانه‌ای از ناپه‌نجانری و اختلال است و می‌تواند به عنوان یک علامت ناپسامانی روانی مورد ارزیابی قرار گیرد. اکثریت مجرمان (از جمله معاندان به مواد مخدر) نیز در طبقه‌بندی اختلال شخصیت ضداجتماعی قرار می‌گیرند که قانون‌شکنی و پرخاشگرگی و فریب و جعل و تهدید و تحریب، برنامگی و رفتارهای پیش‌بینی‌ناپذیر، بی‌توجهی به امنیت خود و دیگران، میزراهی تشخیصی آن را تشکیل می‌دهد اما این تشخیص به معنای رفع سوبولیت کیفری نیست. در واقع مطابق با قوانین، دیدگاه‌های عرفی و موضوعات پزشکی فقط فرد روان‌پریش مسرول اعمال خود شناخته نمی‌شود و در صورت ارتکاب جرم سوبولیت کیفری ندارد. ذکر این نکته هم لازم است که ضرورتی ندارد حتما جرم فرد روان‌پریش ناشی از توهم یا هذیان او باشد تا مجازات نشود بلکه امکان دارد فردی در عین روان‌پریشی با انگیزه‌های سودجویانه یا انتقام‌جویانه مرتکب جرم شود لیکن باز هم به علت بیماری و نداشتن ارتباط کامل با واقعیت محاکمه نشود و توسط قاضی به بیمارستان روانی فرستاده شود زیرا مجازات برای انتقام‌جویی کور کورانه انجام نمی‌شود بلکه برای تبه فرد و حفظ جامعه از مخاطرات است و اگر مجرم به علت روان‌پریشی قابل تادیب نباشد، مجازات جنبه عقلابی و انسانی ندارد.

حرف آخر

ملاحظه کردید که تصمیم‌گیری درباره موضوعی تحت عنوان جنون آنی بسیار پیچیده و وقت‌گیر و تخصصی است و نیاز به دانش و تجربه کافی در این زمینه دارد. تصمیم‌گیری در باب وجود یا فقدان بیماری روانی، روان‌پریشی و عوامل رافع یا کاهنده سوبولیت کیفری امری مهم است که عموماً در جلسات طولانی کمیسیون‌های روان‌پزشکی امکان‌پذیر است و هرچه تجربه کارشناس در این امر بیشتر می‌شود، احتیاط و وقت او هم افزون‌تر می‌شود و حقیقت آن است که موضوعی که با زندگی یک انسان و چند خانواده و امنیت و آسایش جامعه سر و کار دارد، نیازمند چنین وقت و صرف وقتی نیز هست.

منبع: http://salamatiran.com

روان‌پریشی، دیوانگی و جنون آنی

نویسنده:کتر فرید فدایی گاهی در دفاعیات مجرمان، در گفتار حقوقدانان و در حرف‌های عامه مردم به اصطلاح «جنون آنی» برمی‌خوریم. ممکن است انسان تحت تاثیر عوامل موقعیتی، ندادل روانی و ارتباط خود را با واقعیت از دست بدهد و مرتکب جرم شود و گمان بر این است که در این وضعیت، مجرم مسوولیت کیفری ندارد. اینکه چنین دفاعیه‌ای تا حد چه وجهه قانونی و عرفی دارد، به این بحث مربوط نمی‌شود.
کوشش من بر این است تا در این نوشته روشن کنم که آیا اصولاً چیزی به نام جنون آنی از نظر پزشکی مقبولیت دارد یا نه؟ و تا چه حد مشمول معیارهای طبقه‌بندی اختلالات روانی قرار می‌گیرد...

جنون (در اصطلاح فقهی و قانونی) و دیوانگی (در اصطلاح عامه) با روان‌پریشی در روان‌پزشکی تا حدودی هم‌پوشی دارد. به این ترتیب که همه موارد روان‌پریشی که در طبقه‌بندی‌های روان‌پزشکی وجود دارد در چارچوب کلی جنون می‌گنجد اما همه موارد جنون معادل با روان‌پریشی نیست. مفهوم روان‌پریشی دقیق، مشخص و دارای ضابطه است، در حالی که مفهوم دیوانگی یا جنون، گسترده و مبهم است و هر نوع عمل نابخردانه و ابهانه‌ای را هم شامل می‌شود که حکایت از فقدان عقل و منطق دارد.
بیماران روان‌پریش به دلایل گوناگونی مرتکب جرم می‌شوند اما عموماً همان انگیزه‌هایی که در افراد غیرروان‌پریش سبب ارتکاب جرم می‌شود، در آنان هم انگیزه ارتکاب جرم قرار می‌گیرد. گاهی نیز به دلایلی که ناشی از روان‌پریشی آنان است (از جمله هذیان، توهم و خودکاری) امکان دارد مرتکب جرم شوند. برای نمونه، یک بیمار چون توهم شنوایی و دستوری دارد که به او فرمان قل کسی را می‌دهند، ممکن است مرتکب قتل شود. بیمار دیگری چون هذیان گزند دارد و می‌اندیشد همسایه درصدد کشتن اوست، امکان دارد برای جلوگیری از کشته شدن اقدام به قتل همسایه نماید. حتی ممکن است بیمار روان‌پریش بدون انگیزه هیچ آشکار یا پنهان عادی یا روان‌پریشانه‌ای، تنها در اثر رفتار خودکار منشی به دیگری زنده و سبب مرگ او شود و هیچ گونه دلیلی هم نمی‌تواند

دو این پایه بیان کند.
داوری دربارهٔ جنون آنی

در موارد فوق‌الذکر، قاضی موضوع را برای ارزیابی پزشکی به کارشناس امر یعنی روان‌پزشک ارجاع می‌کند و در صورتی که او جنون را در حین ارتکاب جرم مورد تایید قرار داد، قاضی بر مبنای ماده ۵۱ قانون مجازات اسلامی بیمار را محاکمه نمی‌کند بلکه او را جهت مداوا به بیمارستان روانی ارجاع می‌کند و بیمار تا حصول بهبودی باید در بیمارستان بماند که این امر ممکن است مدت

طولانی به درازا بکشد و حتی در صورت تداوم حالت خطرناک بیمار سال‌ها یا تا پایان عمر در بیمارستان باقی می‌ماند.

بعضی اوقات، بعضی از قاضی‌ها تصور می‌کنند که اگر ارتکاب جرم ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قلبی بود و مجرم هم تنهائاتی برای فرار و گریختن از دستگیری و مجازات نیندیشیده بود، این امر حکایت از جنون می‌کند و اگر با کاربرد عقل و منطق مرتکب جرم شد و به صورت هوشمندانه‌ای وانمود کرد که مرتکب جرم نشده است پس لابد مجنون نیست. اما باید گفت که اگرچه گاهی بیمار روان‌پریش به صورت ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی و حتی بی‌دلیل مرتکب جرم می‌شود اما بسیاری از موارد هم هرچند تحت تاثیر انگیزه روان‌پریشانه (توهم یا هذیان) جرمی را انجام می‌دهد لیکن با برنامه‌ریزی قلبی و دقیق این کار را می‌کند و این امر به ویژه در نوعی نابسامانی روانی تحت عنوان اختلالات هذیانی مصداق می‌یابد.

بسیاری اوقات هم فرد غیرروان‌پریش بدون برنامه و حتی بدون انگیزه قلبی مرتکب جرم می‌شود و اقدامی هم در جهت از بین بردن آثار جرم یا اختفای خویش به عمل نمی‌آورد.

از نکات مهم که باید در شمار آورد آن است که روان‌پریشی عموماً به صورت ناگهانی ایجاد نمی‌شود بلکه متنی بر زمینه زیست‌شناختی است که گاهی فشارهای روانی سبب آشکار شدن یا نشدنیه آن می‌شود اما نمی‌توان انکار کرد گاهی یک رفتار مجرمانه می‌تواند نشخین ظاهر یک روان‌پریشی باشد. آنچه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند

آنچه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند این است که گاهی تحت تاثیر عوامل استرس‌آور شدید محیطی، فرد ممکن است به نوع حاد روان‌پریشی دچار شود که عنوان اختلال روان‌پریشی کوتاه‌مدت را دارد و طبق تعریف، دست‌کم یک روز و حداکثر یک ماه (در صورت عدم درمان) به درازا می‌کشد و در آن، توهم یا هذیان یا گفتار بی‌سازمان وجود دارد و شیوع آن بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است. در این نوع روان‌پریشی سردگمی، اختلال در سوگیری زمانی و مکانی و شخصی و نوسان خلق از حالت سرخوشی بیمارگونه تا خودکشی دیده می‌شود. در تشخیص افتراقی آن مسمویت با مواد یا بازگیری ناگهانی از مواد و صرع باید مورد توجه قرار گیرد.

گاهی در نابسامانی‌های روانی که جنبه غیرروان‌پریشی دارد، ممکن است با دوره‌های کوتاه‌مدت و چند ساعه روان‌پریشی روبه‌رو شویم که به ویژه در نابسامانی‌های شخصیتی اسکیزوپاتیال و مرزی دیده می‌شود.

به هر حال، ژویدی نیست که اصولاً رفتار مجرمانه و به ویژه دیگرکنشی نشانه‌ای از نابه‌تجاری و اختلال است و می‌تواند به عنوان یک علامت نابسامانی روانی مورد ارزیابی قرار گیرد. اکثریت مجرمان (از جمله متعادلان و مواد مخدر) نیز در طبقه‌بندی اختلال شخصیت خنداچشمی‌ای قرار می‌گیرند که قانون‌شکنی و پرخاشگری و فریب و جعل و تهدید و تحریب، بی‌برنامگی و رفتارهای پیش‌بینی‌ناپذیر، بی‌توجهی به امنیت خود و دیگران معیارهای تشخیصی آن را تشکیل می‌دهد اما این تشخیص به معنای رفع مسوولیت کیفری نیست. در واقع مطابق با قوانین، دیده‌گاه‌های عرفی و موضوعات پزشکی فقط فرد روان‌پریش مسوول اعمال خود شناخته نمی‌شود و در صورت ارتکاب جرم مسوولیت کیفری ندارد. ذکر این نکته هم لازم است که ضرورتی ندارد حتماً جرم فرد روان‌پریش ناشی از توهم یا هذیان او باشد تا مجازات نشود بلکه امکان دارد فردی در عین روان‌پریشی با انگیزه‌های سودجویانه یا انتقام‌جویانه مرتکب جرم شود لیکن باز هم به علت بیماری و نداشتن ارتباط کامل با واقعیت محاکمه نشود و توسط قاضی به بیمارستان روانی فرستاده شود زیرا مجازات برای انتقام‌جویی کورکورانه انجام نمی‌شود بلکه برای تنبیه فرد و حفظ جامعه از مخاطرات است و اگر مجرم به علت روان‌پریشی قابل تادیب نباشد، مجازات جنبه عقلائی و انسانی ندارد. حرف آخر

ملاحظه کردید که تصمیم‌گیری درباره موضوعی تحت عنوان جنون آنی بسیار پیچیده و وقت‌گیر و تخصصی است و نیاز به دانش و تجربه کافی در این زمینه دارد. تصمیم‌گیری در باب وجود یا فقدان بیماری روانی، روان‌پریشی و عوامل واقع یا کاشنده مسوولیت کیفری امری مهم است که عموماً در جلسات طولانی کمیسیون‌های روان‌پزشکی امکان‌پذیر است و هرچه تجربه کارشناس در این امر بیشتر می‌شود، احتیاط و دقت او هم افزون‌تر می‌شود و حقیقت آن است که موضوعی که با زندگی یک انسان و جانده خاتواده و امنیت و آسایش جامعه سر و کار دارد، نیازمند چنین دقت و صرف وقتی نیز هست.

منبع: http://salamatiran.com

**هیوکتدريا ( خود بیمار انگاری )**

واژه هیوکتدريا که منشکل از دو بخش هیيو به معنای پائین و کندروس به معنای غضروف دنده ها می باشد ، ابتدا توسط پروتایان باستان مطرح شد.آنها بر این باور بودند که یک‌سری نشانه های بیماری درست از زیر دنده ها(شکم فرقاتی) منشا می گردد.همچنین می‌پنداشتند علائم روحی که غالباً با درد ناراحتی همراهند نتیجه وجود بیماری هستند.آن زمان برای هریماری ناشناخته یا غیر قابل تشخیص واژه قول یعنی **hypochondria** را یکار می بردند.در علم روانپزشکی به شخصی که از سلامت بدنی برخوردار است و در عین حال خود را بیمار می‌انگارد هیوکتدرياک یا همان خود بیمار انگار گویند.تشخیص این حالت زمانی صورت می‌گیرد که شخص طی حداقل شش ماه علیرغم اطمینان خاطر از لحاظ پزشکی ، خود را متقاعد نموده که بیمار است و یا می‌ترسد که بیمار باشد.این ترس از بیماری یا ابتلا به به نشانه های آن ، ناراحتیاستند است و تاثیر منفی در رونته عادی زندگی روزانه فرد دارد و نهایتاً منجر به آزمایشات کلینیکی یا درمان می‌شود.حیثی ممکن است بیمار موقتاً بپذیرد که توضیح فیزیکی برای علائمی که وی بروز می‌دهد وجود ندارد. اصطلاحاً هیوکتدرياک به فردی گفته می‌شود که گمان می‌کند بیمار است یا تنها تصور می‌کند علائمی از بیماری دارد اما واقعاً هیوکتدريا یعنی گرفتار مفرد در باره سلامتی ، مانند هر تشخیص بالینی دیگر جلدی است.این حالت باید (تشخیص مثبت) داده شود بدین معنا که تنها وقع ظن بیماری جسمی کافی نیست بلکه وجود یک اضطراب افراق آمیزهم باید در فرد تشخیص داده شود.شیوع خود بیمار انگاری در زنان و مردان یکسان است و درمیان همه گروه های سنی و طبقات اجتماعی ممکن است ظاهر شود.این نوع خود بیمار انگاری در میان دانشجویان پزشکی تحت عنوان سندرم دانشجوییا پزشکی شایع است و علت آن آشنایی این افراد با انواع بیماری‌ها و مواجهه شدن با آنهاست لذا به محض مشاهده یک نشانه شیهه نشانه موجود دریک بیمار یا کسی دچار اضطراب و ترس خاصی می‌شوند.هیوکتدريازسبب غالباً نوعی پاسخ به حالت های استرس و یا بیماری های روحی مانند اضطراب و افسردگی است.برای مثال شخصی ممکن است پس از مرگ یکی از دوستانش در اثر سگته قلبی ، مدت ها هرگونه احساس درد ناگهانی در قفسه سینه را به معنی وقوع اتفاق مشابه برای خود تصور کند.بهرحال زمانی که انسان دچار اضطراب روحی است ، نشانه های جسمانی نیز بروز خواهند کرد.این نوع هیوکتدريازسبب معمولاً موقتی و گذراست اما برخی افراد با نوع طولانی تر آن روبرو هستند که غالباً از زمان کودکی به آن مبتلا بوده اند.این افراد از سنین کودکی دچار اضطراب بودند و برای آنها نگرانی از ابتلا به بیماری‌ها به عادی تبدیل شده که ماهه استرس است.آنها بیماری را دستاوری برای رهایی از کارهایی که باعث نگرانی شان می‌شود، قرار می‌دهند.و زمان و هزینه زیادتری را برای دیدن متخصصین پزشکی صرف می‌کنند. علائم فیزیکی همیشه موجودند اما ممکن است عادی باشند (مانند سردرد ، درد شکم ، سرگیجه ، بی‌اشتهایی و...) که به غلط ، خطرناک تر از آنچه هستند تفسیر می‌شوند.نشانه های جسمی ممکن است متغیر یا ثابت می‌نیز می‌توانند مبهم یا کاملاً اختصاصی باشند.هر چند که احتمال طولانی شدن دوره درمان وجود دارد و تمایل به داشتن نگرانی مفرد از سلامتی ممکن است کاملاً از بین نرود.بهر حال بیمار مبتلا به هیوکتدريا می‌تواند دریابد که دچار اضطراب است و یک بیماری جدی جسمی ندارد و بتدریج از اضطراب خود بکاهد.فرد با دانستن این مطلب که خود بیمار انگاز است واقعاً مبتلا به بیماری خاصی نیست ، شفا نیابد ، اما این آگاهی اولین قدم است.زمانی که خودبیمار انگاری در اثر یک رویداد مهم در زندگی فرد بروز می‌کند (برای مثال از دست دادن عزیزان) در زمان به کمزوری نیاز دارد تا اینکه شخص همواره دو مورد وجود یک بیماری جسمی ، دچار ترس و اضطراب بوده باشد.انواع موقتی هیوکتدريا که در اثر اتفاقات ناگهانی روی می‌دهد معمولاً با مشاوره و گاه با مصرف داروهای ضد اضطراب قابل درمان است اما در مورد گروه دوم که دیرزمانی است از این ترس و نگرانی ها رنج می‌برد ، معمولاً ، معمولاً پزشکان از روند درمان آنها رضایت ندارند.چراکه دائماً فهرستی از علائم را متذکر می‌شوند که آزمایشات ، عدم وجود بیماری مربوط به آنها را تأیید می‌کنند و این اشخاص هیچ وجه به مرحله اطمینان کامل از سلامتی خود نمی‌رسند.بهر حال آنچه مسلم است در صورت بروز ناراحتی های جسمی مراجعه به پزشک متخصص در صورت لزوم انجام آزمایشات بهترین راه برای مطمئن شدن از احتمال وجود یا عدم وجود بیماری است و در صورت بروز نگرانی های افراطی و ترس از بیماری نیز کسب راهنمایی و مشاوره و احتمالاً مصرف داروهای ضد اضطراب به تجویز پزشک اجتناب ناپذیر است.

منبع: WWW.IRTEB.COM

**هیوکتدريا ( خود بیمار انگاری )**
واژه هیوکتدريا که منشکل از دو بخش هیيو به معنای پائین و کندروس به معنای غضروف دنده ها می باشد ، ابتدا توسط پروتایان باستان مطرح شد.آنها بر این باور بودند که یک‌سری نشانه های بیماری درست از زیر دنده ها(شکم فرقاتی) منشا می‌گردد.همچنین می‌پنداشتند علائم روحی که غالباً با درد ناراحتی همراهند نتیجه وجود بیماری

هستندازآن زمان برای هربیماری ناشناخته یا غیر قابل تشخیص واژه فوق یعنی **hypochondria** را یکبار می‌بروسند.در علم روانپزشکی به شخصی که از سلامت بدنی برخوردار است و در عین حال خود را بیمار می‌انگازد هیپو کندریاک یا همان خود بیمار انگار گویند.تشخیص این حالت زمانی صورت می‌گیرد که شخص طی حداقل شش ماه طیفرم اطمینان خاطر از لحاظ پزشکی ،خود را متقاعد نموده که بیمار است و یا می‌ترسد که بیمار باشد.این ترس از بیماری یا ابتلا، به نشانه های آن ، ناخوشایند است و تاثیر منفی در روند عادی زندگی روزانه فرد دارد و نهایتا منجر به آزمایشات کلینیکی یا درمان می‌شود.حتی ممکن است بیمار موقتا بداندیکه که توضیح فیزیکی برای علائمی که وی بروز می‌دهد وجود ندارد؛ اصطلاحا هیپو کندریاک به فردی گفته می‌شود که گمان می‌کند بیمار است یا تنها، تصور می‌کند علائمی از بیماری دارد اما واقعا هیپو کندریا یعنی نگرانی مفرط در پاره سلامت، مانند هر تشخیص بالینی دیگر جدی است.این حالت باید تشخیص مثبت داده شود بدین معنا که تنها رفع ظن بیماری جسمی کافی نیست بلکه وجود یکک اضطراب افراق آمیزمم باید در فرد تشخیص داده شود.شیوع خود بیمار انگاری در زنان و مردان یکسان است و درمیان همه گروه های سنی و طبقات اجتماعی ممکن است ظاهر شود.این نوع خود بیمار انگاری در میان دانشجویان پزشکی تحت عنوان سندرم دانشجو یا پزشکی شایع است و علت آن آشنائی این افراد با انواع بیماری ها ومواجه شدن با آنهاست لذا به محض مشاهده یکک نشانه شبیه نشانه موجود دریکک بیماری دچار اضطراب و ترس خاصی می‌شوند.هیپو کندریایس غالبا نوعی پاسخ به حالت های استرس و یا بیماری های روحی مانند اضطراب و افسردگی است.برای مثال شخصی ممکن است پس از برگ یک یا دوستانش در اثر سکنه قلبی ، مدت ها هرگزانه احساس درد ناگهانی در قفسه سینه را به معنی وقوع اتفاق مشابه برای خود تصور کند. بهرحال زمانی که انسان دچار اضطراب روحی است ، نشاته های جسمانی نیز بروز خواهند کرد.این نوع هیپو کندریایس معمولا موقتی و گذراست اما برخی افراد با نوع طولانی تر آن روبرو هستند که غالبا از زمان کودکی به آن مبتلا بوده اند.این افراد از سنین کودکی دچار اضطراب بودند و برای آنها نگرانی از ابتلا به بیماری به عادت تبدیل شده که مابم استرس است.آنها بیماری را دستاویزی برای رهایی از کارهایی که باعث نگرانی شان می‌شود ، قرار می‌دهند و زمان و هزینه زیادی را برای دیدن متخصصین پزشکی صرف می‌کنند. علائم فیزیکی همیشه موجودند، اما ممکن است عادی باشند (مانند سردرد ، درد شکم ، سرگیجه ، بی اشتهاهی و…) که به غلط ، بی اشتهاهی نیستند.تفسیر می‌شوند.نشانه های جسمی ممکن است متغیر یا ثابت و نیز می‌تواند موقتا با کاملا اختصاصی باشند.هرچند که احتمال طولانی شدن دوره درمان وجود دارد و تمایل به داشتن نگرانی مفرط از سلامتی ممکن است کاملا از بین نرود.بهر حال بیمار مبتلا به هیپو کندریا می‌تواند دریابد که دچار اضطراب است و یک بیماری جدی جسمی ندارد و بتدریج از اضطراب خود بکاهد.فرد یا دانستن این مطلب که خود بیمار انگار است واقعا مبتلا به بیماری خاصی نیست ، شفا نمی یابد ، اما این آگاهی اولین قدم است.زمانی که خودبیمار انگاری در اثر یکک رویداد مهم در زندگی فرد بروز می‌کند (برای مثال از دست دادن عزیزان) درمان به زمان کسری نیاز دارد تا اینکه شخص همواره در مورد وجود یکک بیماری جسمی ، دچار ترس و اضطراب بوده باشد.اثر واقع هیپو کندریاکه در اثر اتفاقات ناگهانی روی می‌دهد معمولا یا مشاوره و یا مصرف داروهای ضد اضطراب قابل درمان است اما در مورد گروه دوم که دیرزمانی است از این ترس و نگرانی ها رنج می‌برند ، معمولا ، معمولا پزشکان از روند درمان آنها رضایت ندارند چراکه داننا فهورستی از علائم را متذکر می‌شوند که آزمایشات ، عدم وجود بیماری مربوط به آنها را تایید می‌کنند و این تشخیص هیچ وجه به مرحله اطمینان کامل از سلامتی خود نمی‌رسند.بهر حال آنچه مسلم است در صورت بروز ناراحتی های جسمی مراجعه به پزشک متخصص ودر صورت لزوم انجام آزمایشات بهترین راه برای مطمئن شدن از احتمال وجود یا عدم وجود بیماری است و در صورت بروز نگرانی های افراطی و ترس از بیماری نیز کسب راهنمایی و مشاوره و احتمالاً مصرف داروهای ضد اضطراب به تجویز پزشکک اجتناب ناپذیر است.

منبع: WWW.IRTEB.COM

#### عوامل به وجود آورنده استرس

نویسنده: بهاره صفوی

استرس مداوم نه تنها خوشایند نیست ، بلکه برای سلامت شما نیز مضر است. ممکن است وسوسه شوید که علائم استرس را در خود ندیده انگارید؛ چرا که ادامه دادن به عادت همیشهگی آسان تر از متوقف کردن آن و فکر کردن به راههای تسکین بخش استرس است. این کار حتی اگر به بهترین وجه انجام شود، تنها در کوتاه مدت موثر است. علت این که بسیاری از مردم از دوگیر شدن و مقابله کردن با استرس خود ابراز دارند، این است که نمی‌دانند از کجا شروع یا چگونه مبارزه کنند.به طور کلی ، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی ، ذهنی و احساسی در مقابل یکک تغییر است. برخلاف آنچه همه می‌پندارند، استرس الزما یک واکنش منفی نیست؛ به عنوان مثال یکک ارتقاعی شغلی که پس از مدتها رنج و تلاش به آن رسیده اید، موضوعی مطلوب و خوشایند است که وجود شما را از هیجان و رضایت سراز می‌کند.این در حالی است که اگر بدون آماده‌گی و به طور ناگهانی از سوی ماسوق خود برای دریافت این ارتقا احساس شوید، ممکن است در همان لحظه اعتماد به نفس خود را از دست بدهید و عصبی شوید.استرس تا حدی می‌تواند مفید باشد، چون به زندگی ، جدایت و تحرک می‌بخشد و ما را روی پای خود نگه‌دانی می‌دارد.تغییرات جزئی و ملایم نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید و سازنده هستند و در پرورش حس پذیرش پذیری ما نقش عمده ای ایفا می‌کنند. خود را در دل طوفان افکندن و با تغییرات دست و پنجه نرم کردن بتدریج ما را قوی تر و مستحکم تر می‌کند؛ اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره ای از زمان هر زندگی ما اثر منفی بگذارند، ظرفیت سازش پذیری ما اشباع می‌شود و تحمل آن از غیرممکن می‌کند.همه ما نیازمند حفظ تعادل فیزیکی و روحی هستیم و فقط در این حالت ، احساس راحتی و خرسندی می‌کنیم. حال هر گونه تغییری ، بویژه اگر نامطلوب باشد، تعادل بدن را به گونه ای تهدید می‌کند.برای بازگشت به تعادل ، مکانیسم های شناخته شده ای با عنوان سندرم سازگاری عمومی به کار می‌افتد. این سندرم به محض این که شخص در معرض یکک عامل استرس قرار می‌گیرد، فعال می‌شود.در ابتدا ذهن وارد مرحله هشدار شده و بدن برای افزایش فعالیت آماده می‌شود. اکتیواس ماهیچه‌ها، پمپاژ آدرنالین به خون ، افزایش فشار خون ، همه و همه از علائم این مرحله هستند.مرحله دوم یعنی مرحله مقاومت کلیه پاسخ‌های فیزیکی و ذهنی مرحله قبل نشدنی می‌شود و به افزایش فعالیت فیزیکی بدن می‌انجامد و شخص آماده‌گی لازم را برای مقابله با شرایط فوق‌العاده پیدا می‌کند؛ ولی این انرژی های ایجاد شده برای این که شخص را از پای در نیاروند باید در حدی باشند که بدن بتواند دوباره به حالت طبیعی برگردد.در غیر این صورت مرحله سوم اتفاق می‌افتد که همان خستگی مفرط است. به کارگیری ظرفیت سازگاری برای مدت طولانی ، به طور قطع به بیماری شما منتهی خواهد شد.اگر هر روز مجبور به سرو کله زدن با ریزسی باشید که بی منطق و عصبی است و کاری جز ایراد گرفتن ندارد، مطمئنا طاقت نخواهید آورد و سرانجام روزی از پا در می‌آیید.

مقادیر جزئی استرس برای هر شخص لازم و ضروری است

اگر ناچارید به تنهایی و بدون کمک دیگران ، یکی از بستگان بیمار خود را تیمار کنید، بطریقی انجامد که در دام یکک بیماری جسمی یا روحی گرفتار خواهید شد.بیشتر موارد، در معرض استرس بودن برای مدت طولانی ، زمینه فروپاشی جسمی یا احساسی شخص را فراهم خواهد کرد.به محض این که شخص وارد مرحله سوم یعنی خستگی مفرط می‌شود کاملا روشن است که مشکلی وجود دارد. ممکن است نشانه های ۲ مرحله پیش مورد غفلت قرار گیرند، اگر چه اصطلاح مرحله هشدار به معنی آگاه شدن فرد از وقوع فرآیندهایی در بدن است، ولی لزوما این آگاهی به همه افراد صورت نمی‌گیرد.در مرحله هشدار، بدن و ذهن برای عمل آماده می‌شوند ولی از آنجا که این آماده‌گی به طور ناخواه آگاه آغاز می‌شود و به طور خودکار ادامه می‌یابد، احتمال دارد شخص از ایجاد آن غافل باشد. استرس یک فرآیند واضح و مشخص نیست که بران آن را با کلمات بیان کرد، بلکه توصیف استرس ، توصیف یکک پدیده کاملا شخصیتی است ، مثل هر تغییری که باعث می‌شود شخص احساس ناراحتی جسمی یا روحی کند.این این تعریف ، علت تفاوت طرز فکرها و برداشت ها در قبال عوامل استرس زا توجیه می‌شود. یکک تعریف معقول از استرس روشن می‌کند که استرس همان کار و مسوولیت زیاد یا انتظارات بیش ازحد از شما نیست. اگر استرس همین چیزها بود، امکان نداشت کسی این کارها را بدون استرس انجام دهد، حال آن که خیلی از افراد کارهای زیاد را بدون ذره ای استرس به پایان می‌رسانند. کسانی هستند که مسوولیت های بسیار سنگینی به عهده دارند. ولی بچوبی کارها را پیش می‌برند.نقش شرایط در ایجاد استرس ناچیز است و این طرز برخورد و تلقی ما از موقعیت و شرایط است که در ایجاد یا عدم ایجاد استرس نقش دارد. پس می‌توان فهمید که چرا افراد مختلف در برابر استرس عکس العمل متفاوتی از خود نشان می‌دهند. هنگام حرکت در اتوبوس یا قطار میان راه ناگهان وسیله متوقف می‌شود و دیگر حرکت نمی‌کند.حال خوب به عکس العمل های اطرافیان نگاه کنید. برخی فقط کمی خسته ، برخی عصبانی و عده ای دچار تشویش و اضطراب می‌شوند. از نظر فیزیولوژیکی ، هنگام ایجاد استرس ، اتفاقات تقریبا یکسانی در همه ما روی می‌دهد به محض تلقی یکک موقعیت خاص به عنوان یکک وضعیت تهدید کننده ، پاسخهای اولیه استرس برای ایجاد آماده‌گی ظاهر می‌شوند.سرعت تنفس افزایش می‌یابد و به این وسیله اکسیژن بیشتری در اختیار مغز ماهیچه ها قرارخواهد گرفت ، ضربان قلب تندتر می‌شود و فشارخون بالا می‌رودبه منظور تامین انرژی بیشتر در این وضعیت اضطراری ، قندها و چربی‌ها به داخل خون آزاد و ماهیچه ها منقبض می‌شوند، جریان بزاق کم و تعریق افزایش می‌یابد. کلیه حواس ما در وضعیت فرمز و آماده باش قرار می‌گیرند و آدرنالین و کورتیزول نیز به منظور افزایش تحرک بدنی آزاد می‌شوند.این عکس العمل های خود به خودی در مواردی چون آتش سوزی و غیره بسیار مفید هستند و امکان دیدن و فرار سریع از خطر را فراهم می‌آورند؛ ولی هنگامی که شما عکس العمل های مشابهی را فقط هنگام فکر کردن به جلسه کاری خود نشان می‌دهید، مشکلاتی برای شما ایجاد می‌شود.باید توجه داشت که در مورد اول همه انرژی کمکی ایجاد شده و تمام انقباضات به نحو احسن مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما در مثال دوم برای صرف انرژی اضافی تولید شده جایی وجود ندارد. همچنان که شما نشسته اید و نگران جلسه فردا هستید، هورمون های استرس در بدن شما تولید می‌شوند. آنها در خون جریان دارند و همه چیز را در وضعیت فوق‌العاده نگه داشته اند.درباره برخی افراد این نظارهات با افزایش ترشحات معده بروز می‌کند که در صورت تکرار مداوم پاسخهای استرسی ، در نهایت به زخم معده منجر خواهد شد.از طرفی حضور طولانی مدت استرس و داشتن انتظار بیش از حد از خودمان برای تطبیق با شرایط، ممکن است بدن را خسته و زنجور کند که باالطع خطر ایجاد اختلال در عملکرد اعضا و اندام هایی چون قلب و کلیه را به همراه خواهد داشت.

چه چیز در شما استرس ایجاد می‌کند؟

همان گونه که گفته شد، عوامل متعددی در بروز استرس نقش دارند و عاملی که برای یکک فرد استرس زاست ، ممکن است در دیگری استرس ایجاد نکند؛ اما به طور معمول ارتباط تنگاتنگی میان کار و مسوولیت زیاد و استرس وجود ندارد.علت اصلی واکنش یکک فرد به استرس از عوامل بسیاری متاثر است. به هر حال هم خانه و هم محل کار می‌توانند صحنه کشمکش های جسمی و روحی زیادی باشند که ممکن است در صورت بی‌توجهی در درازمدت به خطری جدی برای سلامت فرد بدل شود.استرس زاهای شغلی: محیط کار ، به دلایل متعددی ، زمین ثرق‌العاده حاصلخیزی برای رویدن بلذهای استرس است.هر جا عده ای به منظور تحقق هدفی دور هم جمع می‌شوند، احتمال هر گونه کشمکش وجود دارد. تضاد شخصیت ها و روشن نبودن

نقشها و وظایف ، از خصوصیات بارز کارهای گروهی است که تاثیر منفی بر کارایی گروه خواهد داشت.۳ گروه اصلی که به طور عمده در محل کار تشنج ایجاد می کنند عبارتند از: اول آدم قلدر و زورگویی که پشت سر هم و به بهانه های مختلف ، زیرمستان خود را می آزارد، دوم آن که از پشت خنجر می زند، یعنی کسی که به سبب عقیده محازرت در حضور شما خوب است اما به محض این که اتاق را ترک می کنید دوصدص صدضربه زند به شما برمی آید و سوم از زیر کار در روو کسی که وقتی اوضاع وخیم می شود گم می شود و دیگران را برای حل مشکل ایجاد شده ، تنها می گذارد.

برخی تیمهای تحصیبتی خاص زمینه بیشتری برای استرس دارند

جای بسیی تأسف است که زمان فریاتیان اصلی زورگویی و خشونت هستند. گرچه طی چند دهه اخیر اوضاع کمی بهتر شده است ولی هنوز در بسیاری از مشاغل با زنان و مردان با دید یکسان برخورد نمی شود.تینها در حرفه های خاصی آن هم با اکراه ، پستهای کلیدی به زنان داده می شود و اگر هم این کار صورت گیرد، زنان به ازای کار دویبار، حقوق کمتری دریافت می کنند. این در حالی است که برای کارمند زن ، تمام این فشارها و مشکلات ، مضاف بر مسوولیت اداره خانواده و وظایف منزل هنگام بازگشت از اداره خواهد بود.استرس همچنین می تواند مستقیما از فضای محیط کار ناشی باشد. اگر ناچار باشید با وسایل ناگفتی کار کنید، به طور قطع پس از مدت طولانی کار کردن خواهید دید که درد کمر و... اجازه شمرکز و ادامه کار را به شما نخواهد داد. در میان عوامل فیزیکی استرس زا می توان به نور نامناسب ، تهویه نامناسب و آلوده کننده ها (مثل دود سیگار) اشاره کرد.فضای ناخوشایند یا نامناسب نه تنها سبب می شود احساس بیماری کنید، بلکه بتدریج روحیه دیگر اعضا را که ناچارند با این شرایط نامطلوب بسازند، تضعیف می کند و حال زمانی که شما برای خود کار می کنید، انصافا به راه انداختن یک تجارت در خانه با دفتر کار، عادی و یک پدیده کاملا مدرن است.این کار، فردی وارد العاده مشتاق ، علاقه مند، با پشتکار و منظم را می طلبد که به تنهایی و بدون نیاز به دیگران به موفقیت دست یابد.برخورداری از انگیزه قوی و هدف کاملا روشن و شرط لازم برای گشودن گروه های کاری آن هم به تنهایی است. در چنین مواقعی که هیچ کس از حق برای در میان گذاشتن مشکلات ندارد، ممکن است به آسانی گرفتار دام تنهایی و افسردگی شوید.استرس زهای خانوادگی: همان گونه که درباره استرس زهای کاری توضیح داده شد، هر کجا افراد جمع باشند، احتمال استرس نیز وجود دارد.قطع با این خاطر که افراد خانواده با شما نسبت دارند، نمی توان گفت که نباید در خانه فضا د آرام و نزاع و مشاجره وجود داشته باشد.یک عامل شایع استرس ، عدم توافق با تریگی روابط اعضای خانواده است. این مساله می تواند از یکک نامازگاری پشیدین میان والدین ناشی باشد.حال وقتی پایی کودک کان به میان می آید، ازبواج پیچیده تر می شود. حقیقت این است که کودک از زندگی در این فضای نامهربان و خشن ، اگر بیشتر از والدین رنج نبرد، کمتر رنج نمی برد.هرگونه بی ثباتی در زندگی خانوادگی ، از مشاجره و دعوا گرفته تا غیبت طولانی یکی از والدین در خانه استرس ایجاد می کند.استرس زهای دیگر: هر تغییری که به نحوی روال روزمره زندگی را متشنج کند، بسته به شرایط و آمادگی روحی فرد، کم و بیش ایجاد استرس خواهد کرد.

علامه هشداردهنده

تظاهرات فیزیکی استرس: گرفتگی یا انقباض (در گلو، سینه، شکم ، شانه ها، گردن و آرواره ها)، سردرد و میگرن ، کمردرد، گردن درد، تنفس نامنظم، پیش قلبی، کم آرویدن نفس حتی هنگام استراحت ، ناآرامی ، ورفتن بیهوده با اشیاء یا تکان دادن مداوم بدن یا دست و پا، پرشهای عضلانی (لنگه) در صورت ، چشم ، دهان و...دهان خشک ، صدای بم و بلند، عرق کردن ، دست وپای سرد، لرزش ، گیجی و احساس عدم تعادل ، خستگی زیاد و احساس گرفتگی ، دل درد و فورویختن چیزی در دل ، سوءهاضمه ، تهوع ، تکرر ادرار، اسهال ، مشکلات خواب ، مشکلات جنسی ، زخم معده و حساسیت بیش از حد به صدا.
تظاهرات ذهنی استرس: تمرکزناشتن ، فراموشی ، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث اخیر، ناتوانایی در یادگیری اطلاعات جدید، در دست دادن حالت تعادل ، گیج شدن و شلوعی ذهن ، نداشتن قدرت تصمیم گیری ، تصمیم گیری های ناگهانی یا غیرمعتول ، از دست دادن نظم و ایجاد ناسامانی ، اشیاءات مکرره برداشت نادرست از شرایط و مردم ، بی دقتی ، مواجهه با مشکل در انجام کارهای ساده ای چون جمع و تفریق و محاسبات ابتدایی و توجه غیرعادی به جزئیات.تظاهرات احساسی استرس: اضطراب ، ترس مرمضی (Phobia) ، احساس وحشت و دچار حملات ناگهانی وحشت شدن ، احساس درخوردن ، پرخاشگری ، بدبینی ، احساس گناه ، افسردگی ، نوسانات خلقی ، زودرنج شدن و زود گریه کردن ، کابوس های شبانه ، احساس طردشدن از سوی دیگران ، نگرانی ، بیش از حد، از دست دادن حس شوخ طبعی و ازوا.تظاهرات رفتاری استرس: افزایش استعمال دخانیات در مقایسه با گذشته ، استعمال مشروبات الکلی بیش از گذشته ، پرخوری ، خیلی خیلی کم خوردن ، هیچ چیز نخوردن ، بی اهمیتی نسبت به وضع ظاهرا، وحشیانه رفتندگی کردن ، با دیگران قطع رابطه کردن ، چندین کار را همزمان شروع کردن و آنها را نیمه تمام رها کردن ، چویدن ناخن ، کشیدن یا کندن مو، کندن پوست ، افکار وسواسی و رفتار وسواسی (چندین بار قفلها، شیرآب و چراغها را چکک کردن)، تغییر نگرش: همان طور که اشاره شد واکنش افراد نسبت به استرس متفاوت است.این که اصولا.بخواهیم یا آن دست وپنجه نرم کنیم ، تسلیم آن شویم یا چه راهی را برای مقابله با آن برگزینیم تا حدود زیادی به تلقی ما از استرس بستگی دارد.آسب پادریترین افراد در این مورد کسانی هستند که سرشار از خشم فرو خورده اند؛ کسانی که به طور مداوم دلشوره دارند یا بدبین هستند یا افرادی که هر وضعیت ناآشنا یا مهم را نهدیدآمیز می پندارند. آنها که نگرش مثبت دارند بهتر می توانند با این موضوع کنار آیند.کنه امیدوارکننده در این میان آن است که شما می توانید طرز نگرش و رفتارتان را عوض کنید تا جایی که استرس بیشتر قابل کنترل شده و حتی تجربه ای مثبت به شمار رود. علاوه بر یک رشته اقداماتی که در ذیل به آنها اشاره می شود، تلاش برای یافتن تعدادی دوست ، نگهداری حیوانات دست آموز یا به عضویت درآمدن در یک سازمان یا انجمنی که باعث حمایت های اجتماعی می شوند برای مقابله با استرس می تواند سودمند باشد.

منبع: WWW.IRTEB.COM

عوامل به وجود آورنده استرس

نویسنده: بهاره صفوی

استرس مداوم نه تنها خوشایند نیست ، بلکه برای سلامت شما نیز مضر است. ممکن است وسوسه شوید که علامم استرس را در خود ندیده انگارید؛ چرا که ادامه دادن به عادت همیشهگی آسان تر از متوقف کردن آن و فکر کردن به راههای تسکین بخش استرس است. این کار حتی اگر به بهترین وجه هم انجام شود، تنها در کوتاه مدت موثر است. علت این که بسیاری از مردم از درگیر شدن و مقابله کردن با استرس خود اکراه دارند، این است که نمی دانند از کجا شروع یا چگونه مبارزه کنند. به طور کلی ، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی ، ذهنی و احساسی در مقابل یک تغییر است. برخلاف آنچه همه می پندارند، استرس الزاما یک واکنش منفی نیست؛ به عنوان مثال یک ارتقای شغلی که پس از مدتها رنج و تلاش به آن رسیده اید، موضوعی معقول و خوشایند است که وجود شما را از هیجان و رضایت سرازیر می کند.این در حالی است که بدون آمادگی و به طور ناگهانی از سوی مافوق خود برای دریافت این ارتقا احضار شوید، ممکن است در همان لحظه اعداد به نفس خود را از دست بدهید و عصبی شوید.استرس نا حدهی می تواند مفید باشد، چون به زندگی ، جذابیت و تحرک می بخشد و ما را روی پای خودمان نگه می دارد.تغییرات جزئی و ملایم نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید و سازنده هستند و در پروسش سازش سازهایی پدیری ما نقش عمده ای ایفا می کنند. خود را در دل طوفان افکندن و با تغییرات دست و پنجه نرم کردن بتدریج ما را قوی تر و مستحکم تر می کند.اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره ای از زمان بر زندگی ما اثر منفی بگذارند، ظرفیت سازش پادیری ما اشباع می شود و تحمل آن را غیرممکن می کند.همه ما نیازمند حفظ تعادل فیزیکی و روحی هستیم و فقط در این حالت ، احساس راحتی و خرسندی می کنیم. حال هر گونه تیزی ، بویزه اگر نامطلوب باشد، تعادل بدن را به گونه ای تهدید می کند.برای بازگشت به تعادل ، مکانیسم های شناخته شده ای با عنوان ستادرم سازگاری عمومی به کار می افتند. این ستادرم به محض این که شخص در معرض یک عامل استرس زا قرار می گیرد، فعال می شود. در ابتدا ذهن وارد مرحله هشدار شده و بدن برای افزایش فعالیت آماده می شود. انقباض ماهیچه ها، پمپاژ آدرنالین به خون ، افزایش فشار خون ، همه و همه از علائم این مرحله هستند.مرحله دوم یعنی مرحله مقاومت کلیه پاسخ های فیزیکی و ذهنی مرحله قبل نشده‌ید می شود و به افزایش فعالیت فیزیکی بدن می انجامد و شخص آمادگی لازم را برای مقابله با شرایط فوق العاده پیدا می کند؛ ولی این انرژی های ایجاد شده برای این که شخص را از پای در نیاورند باید در حدی باشند که بدن بتواند دوباره به حالت طبیعی برگردد.در غیر این صورت مرحله سوم اتفاق می افتد که همان خستگی مفرط است. به کارگیری ظرفیت سازگاری برای مدت طولانی ، به طور قطع به بسیاری مشتهی خواهد شد؛اگر هر روز مجبور به سرو کله زند با رتیبسی باشید که بی ملطف و عصبی است و کاری جز ایراد گرفتن ندارد، مطمئنا طاقت نخواهید آورد و سرانجام روزی از پا در می آید. مقادیر جزئی استرس برای هر شخص لازم و ضروری است

اگر ناچارید به تنهایی و بدون کمک دیگران ، یکی از بستگان بیمار خود را تیمار کنید، طوئی نمی توانید که در دام یک بیماری جسمی یا روحی گرفتار خواهید شد.در بیشتر موارد، در معرض استرس بودن برای مدت طولانی ، زمینه فروپاشی جسمی یا احساسی شخص را فراهم خواهد کرد.به محض این که شخص وارد مرحله سوم یعنی خستگی مفرط می شود کاملا روشن است که مشکلی وجود دارد. ممکن است نشانه های ۲ مرحله پیش مورد غفلت قرار گیرند، اگر چه اصطلاح مرحله هشدار به معنی آگاه شدن فرد از وقوع فترت‌هایی در بدن است ، ولی لزوما این آگاهی در همه افراد صورت نمی گیرد.در مرحله هشدار، بدن و ذهن برای عمل آماده می شوند ولی از آنجا که این آمادگی به طور ناخودآگاه آغاز می شود و به طور خودکار ادامه می یابد، احتمال دارد شخص از ایجاد آن غافل باشد. استرس یک فرآیند واضح و مشخص نیست که بتوان آن را با کلمات بیان کرد، بلکه توصیف استرس ، توصیف یک پدیده کاملا تحصیبتی است ، مثل هر تغییری که باعث می شود شخص احساس ناراحتی جسمی یا روحی کند.با این تعریف ، علت تفاوت طرز فکرها و برداشت ها در قبال عوامل استرس زا نتیجه می شود. یکته تعریف معقول از استرس روشن می کند که استرس همان کار و مسوولیت زیاد یا انتظارات بیش ازحد از شما نیست. اگر استرس همین چیزها بود، امکان نداشت کسی این کارها را بدون استرس انجام دهد، حال آن که خیلی از افراد کارهای زیاد را بدون ذره ای استرس به پایان می رسانند. کسانی هستند که مسوولیت های بسیار سنگینی به عهده دارند. ولی بخوبی کارها را پیش می برند.نقش شرایط در ایجاد استرس ناچیز است و این طرز برخورد و تلقی ما از موقعیت و شرایط است که در ایجاد یا عدم ایجاد استرس نقش دارد. در پی می توان فهمید که چرا افراد مختلف در برابر استرس عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهند. هنگام حرکت در اتوبوس یا قطار میان راه ناگهان وسیله متوقف می شود و دیگر حرکت نمی کند.حال خوب به عکس العمل های اطرافیان نگاه کنید. برخی فقط کمی خسته ، برخی عصبانی و عده ای دچار تشویش و اضطراب می شوند. از نظر فیزیولوژیکی ، هنگام ایجاد استرس ، اتفاقات تقریبا یکسانی در همه ما روی می دهد به محض تلقی یک موقعیت خاص به عنوان یک وضعیت تهدید کننده ، پاسخهای اولیه استرس برای ایجاد آمادگی ظاهر می شوند.سرعت تنفس افزایش می یابد و به این وسیله اکسیژن بیشتری در اختیار مغز و ماهیچه ها قرارخواهد گرفت ، ضربان قلب تندتر می شود و فشارخون بالا می رود.به منظور تأمین انرژی بیشتر در این وضعیت اضطرابی ، قندها و چربی ها به داخل خون آزاد و ماهیچه ها منتقل می شوند، جریان بزاق کم و تعریق افزایش می یابد. کلیه حواس ما در وضعیت قرمز و آماده باش قرار می گیرند و آدرنالین و کورتیزول نیز به منظور افزایش تحرک بدنی آزاد می شوند.این عکس العمل های خود به خودی در مواردی چون آتش سوزی و غیره بسیار مفید هستند و امکان وودین و فرار سریع از



خطر را فراهم می آورند؛ ولی هنگامی که شما عکس العمل‌های مشابهی را فقط هنگام فکر کردن به جلسه کاری فردا نشان می دهید مشکلاتی برای شما ایجاد می شود.باید توجه داشت که در مورد اول همه انرژی کسبگی ایجاد شده و تمام انقباضات به نحو احسن مورد استفاده قرار می گیرند، اما در مثال دوم برای صرف انرژی اضافی تولید شده جایی وجود ندارد. همچنان که شما نشسته اید و نگران جلسه فردا هستید، هرچونای امروز در بدن شما تولید می شوند. آنها در خون جریان دارند و همه چیز را در وضعیت فوق العاده نگه داشته اند.درباره برخی افراد این نظهارات با افزایش ترشحات معده بروز می کند که در صورت تکرار مداوم پاسخهای استرسی ، در نهایت به زخم معده منجر خواهد شد.از طرفی حضور طولانی مدت استرس و داشتن انتظار بیش از حد از خودمان برای تطبیق با شرایط، ممکن است بدن را خسته و زنجور کند که بالطبع عکس ایجاد اخلاق در عملکرد اعضا و اندام های چون قلب و کلیه را به همراه خواهد داشت. چه چیز در شما استرس ایجاد می کند؟

همان گونه که گفته شد، عوامل متعددی در بروز استرس نقش دارند و عاملی که برای یک فرد استرس زاست ، ممکن است در دیگری استرس ایجاد نکند؛ اما به طور معمول ارتباط تنگاتنگی میان کار و مسوولیت زیاد و استرس وجود ندارد.علت اصلی واکنش یکک فرد به استرس از عوامل بسیاری متاثر است. به هر حال هم خانه و هم محل کار می توانند صحنه کشمکش های جسمی و روحی زیادی باشند که ممکن است در صورت بی توجهی در درازمدت به خطری جدای برای سلامت فرد بدل شود.استرس زاهای شغلی: محیط کار به دلایل متعددی ، زمین العاده حاصلخیزی برای روییدن بذره‌های استرس است.هر جا عده ای به منظور تحقق هدفی دور هم جمع می شوند، احتمال هر گونه کشمکش وجود دارد. تضاد شخصیت ها و روشن نبودن نقشها و وظایف ، از خصوصیات بارز کارهای گروهی است که تاثیر منفی بر کارایی گروه خواهد داشت.۳ گروه اصلی که به طور عمده در محل کار تشنج ایجاد می کنند عبارتند از: اول آدم قلدر و زورگر که پشت سر هم و به بهانه های مخفف ، زودستان خود را می آزارد، دوم آن که از پشت خنجر می زند، یعنی کسی که به سبب عقده حقارت در حضور شما خوب است اما به محض این که اتاقی را ترک می کنید درمسدد ضربه یزدن به شما برمی آید و سوم از زیر کار در رود کسی که وقتی اوضاع وخیم می شود کم می شود و دیگران را برای حل مشکل ایجاد شده ، تنها می گذارد.

برخی نتیجهای شخصیتی خاص زمینه پیشتری برای استرس دارند

جای بسی ناسف است که زبان قربانیان اصلی زورگوین و خشونت هستند. گروه طی چند دهه اخیر اوضاع کمی بهتر شده است ولی هنوز در بسیاری از مشاغل با زنان مردان با دید یکسان برخورد نمی شود.تها در حرفه های خاصی آن هم با اکراه ، پستهای کلیدی به زنان داده می شود و اگر هم این کار صورت گیرد، زنان به ازای کار دوبرابر، حقوق کمتری دریافت می کنند. این در حالی است که برای کارمندی زن ، تمام این فشارها و مشکلات ، مفایر بر مسوولیت اداره خانواده و وظایف منزل هنگام بازگشت از اداره خواهد بود.استرس همچنین می تواند مستقیماً از فضای محیط کار ناشی باشد. اگر ناچار باشید با وسایل ناگفتی کار کنید، به طور قطع پس از مدت طولانی کار کردن خواهید دید که درد کم و کم ... اجازه نترک و ادامه کار را به شما نخواهد داد. از میان عوامل فیزیکی استرس زا می توان به نور نامناسب ، تهویه نامناسب ، آلوده کننده ها (مثل دود سیگار) اشاره کرد.فضای ناخوشایند یا نامناسب نه تنها سبب می شود احساس بیاماری کنید، بلکه بتدریج روحیه دیگر اعضا را که ناچارند با این شرایط نامطلوب بسازند، تضعیف می کند و حال زمانی که شما برای خود کار می کنید، اضافه به راه انداختن یک تجارت در خانه یا دفتر کار عادی ، یک پدیده کاملاً مدرن است.این کار، فردی فوق العاده مشتاق ، علاقه مند ، با پشتکار و منظم را می طلبد که به تنهایی یا بدون نیاز به دیگران به موفقیت دست یابد.برخورداری شما از انگیزه قوی و هدف کاملاً روشن ، شرط لازم برای گشودن گره های کاری آن هم به تنهایی است. در چنین مواقعی که هیچ کس را برای حل این در میان گذاشتن مشکلات ندارید، ممکن است به آسانی گرفتار دام تنهایی و افسردگی شوید.استرس زاهای خانوادگی: همان گونه که درباره استرس زاهای کاری توضیح داده شد، هر کجا افراد جمع باشند، احتمال استرس نیز وجود دارد.قطعاً به این خاطر که افراد خانواده با شما نسبت دارند، نمی توان گفت که نباید در خانه تضاد آراء و نزاع و مشاجره وجود داشته باشد.یک عامل شانس استرس ، عدم توافق با تیرگی روابط اعضای خانواده است. این مساله می تواند از یک نامازگاری بنیادین میان والدین ناشی باشد.حال وقتی پای کودک کان به میان می آید، ازدواج پیچیده تر می شود. حقیقت این است که کودکان از زندگی در این فضای نامهربان و خشن ، اگر بیشتر از والدین رنج نبرند، کمتر رنج نمی برند.هرگونه بی ثباتی در زندگی خانوادگی ، از مشاجره و دعوا گرفته تا غیبت طولانی یکی از والدین در خانه استرس ایجاد می کند.استرس زاهای دیگر: هر تئوری که به نحوی روال روزمره زندگی را متشنج کند، بسته به شرایط و آمادگی روحی فرد، کم و بیش ایجاد استرس خواهد کرد.
علایم هشداردهنده

نظهارات فیزیکی استرس: گرگنی یا انقباض (دو گلو، سینه، شکم ، شانه ها، گردن و آرواره ها)، سردرد و میگرن ، کمردرد، گردن درد، تنفس نامنظم، تپش قلب، کم آوردن نفس حتی هنگام استراحت ، ناآرامی ، ووررفن بیهووه یا اشیا یا تکان دادن مداوم بدن یا دست و پا، برپشای عضلانی (تیکد) در صورت ، چشم ، دهان و...دهان خشک ، صدای بم و بلند، عرق کردن ، دست وپای سرد، لرزش ، گیجی و احساس عدم تعادل ، خستگی زیاد و احساس کوفتگی ، دل درد و فورورخشن چیزی در دل ، سوءهاضمه ، تهوع ، تکرر ادرار، اسهال ، مشکلات خواب ، مشکلات جنسی ، زخم معده و حساسیت بیش از حد به صدا.
نظهارات ذهنی استرس :
تفکرنداشتن ، فراموشی ، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث اخیر، ناتوانی در یادگیری اطلاعات جدید، از دست دادن حالت تعادل ، گیج شدن و شلرغی ذهن ، نداشتن قدرت تصمیم گیری ، تصمیم گیری های ناگهانی یا غیرمفول ، از دست دادن نظم و ایجاد ناسامانی ، اشتباهات مکرره ، برداشت نادرست از شرایط و مردم ، بی دقتی ، مواجهه با مشکل در انجام کارهای ساده ای چون جمع و تفریق و محاسبات ابتدایی و توجه غیرعادی به جزئیات.نظهارات احساسی استرس:
افسرداب ، ترس مرمسی (Phobia) ، احساس وحشت و دچار حملات ناگهانی وحشت شدن ، احساس درخطیودن ، پرخاشگری ، بدبینی ، احساس گناه ، افسردگی ، نوسانات خلقی ، زودرنج شدن و زود گریه کردن ، کابوس های شبانه ، احساس بلرزشدن از سوی دیگران ، نگرانی بیش از حد، از دست دادن حس شوخ طبعی و ازرواظهارات رفتاری استرس:
افزایش استعمال دخانیات در مقایسه با گذشته ، استعمال مشروبات الکلی بیش از گذشته ، پرخوری ، خیلی خیلی کم خوردن ، هیچ چیز نخوردن ، بی اهمیتی نسبت به وضع ظهار، وحشیانه رانندگی کردن ، با دیگران قطع رابطه کردن ، چندین کار را همزمان شروع کردن و آنها را نیمه تمام رها کردن ، جویدن ناخن ، کشیدن یا کندن مو، کندن پوست ، افکار وسواسی و رفتار وسواسی (چندین بار قفلها، شیرآب و چراغها را چک کردن)، تغییر نگرش:
همان طور که اشاره شد واکنش افراد نسبت به استرس متفاوت است.این که اصولاً.بخواهیم با آن دست وپنجه نرم کنیم ، تسلیم آن شویم یا چه راهی را برای مقابله با آن برگزینیم تا حدود زیادی به تلقی ما از استرس بستگی دارد.آسبب پذیرترین افراد در این مورد کسانی هستند که سرشار از خشم فروخورده اند؛ کسانی که به طور مداوم دلشوره دارند یا بدبین هستند یا افرادی که هر وضعیت ناآشنا یا مهم را نهدیدآمیز می پندارند، آنها که نگرش مثبت دارند بهتر می توانند با این موضوع کنار آیند.لکنه امیدوارکننده در این میان آن است که شما می توانید طرز نگرش و رفتارتان را عوض کنید تا جایی که استرس بیشتر قابل کنترل شده و حتی تجربه ای مثبت به شماورد. علاوه بر یک رشته اقداماتی که در ذیل به آنها اشاره می شود، تلاش برای یافتن تعدادی دوست ، نگهداری حیوانات دست آموز یا به عضویت درآمدن در یک سازمان یا انجمنی که باعث حمایت های اجتماعی می شوند برای مقابله با استرس می تواند سودمند باشد.

منبع: WWW.IRTEB.COM اس

#### سلامت روانی دانش‌آموزان و راه های تأمین آن

نویسنده: منصوره یطرغان

دوران تحصیل، که سال‌های بین ۶ تا ۱۸ سال عمر دانش‌آموز را به خود اختصاص می‌دهد دوران سرنوشت‌ساز و شخصیت‌ساز اوست. دانش‌آموز در این سال‌ها تجارب مختلفی کسب می‌کند،واکنش‌های گوناگونی را از معلمان در مدرسه و از والدین در خانه دریافت می‌کند و در مقابل قضاوت‌های مختلف دیگران نسبت به خود و برداشت‌های خود از واکنش‌های خود از دیگران به تصور ثابتی درباره خودش می‌رسد.

در نهایت، دانش‌آموز با تشکیل یک مفهوم خود مثبت یا منفی، به صورت فردی یا لطیفان، دارای عزت نفس بالا، مصمم و درباردار، یا به صورت فردی نامطمئن، نامصمم دارای اعتماد نفس پایین، مضطرب و بی‌تحمل در می‌آید.

همه این ویژگی‌های شخصیتی که شالوده سلامت روانی یا بیماری روانی فرد را می‌ریزند در سال‌های تحصیل در مدرسه شکل می‌گیرند، هرچند مطالعات انجام شده در این باره فروان نیست، اما پژوهش دیگر که درباره تأثیر نمره‌های معلمان بر مفهوم خود تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان انجام گرفته خواهد تأیید کننده بیشتری به دست آمده است.

بنابراین، برای ایجاد احساس شایستگی در دانش‌آموزان و کمک به آنان در تشکیل یک مفهوم مثبت از خود باید فعالیت‌ها و برنامه‌های آموزشگاه را به گونه‌ای ترتیب داد که بیشتر به موفقیت دانش‌آموزان بینجامد نه به شکست آنان. یکی از وظایف مهم معلم و سایر مسئولان آموزشگاه واکنش مناسب آنان به موفقیت و شکست دانش‌آموزان است. آنان باید موفقیت‌های دانش‌آموزان را پاداش دهند و تشویق کنند ولی در مقابل شکست‌هایشان بی‌صبری و واکنشی خشن از خود بروز ندهند، زیرا هر نشانه منفی از سوی معلم و دیگر مسئولان آموزشگاه به توسط دانش‌آموز به عنوان علائمی برای ناشایستگی‌اش تعبیر خواهد شد.

باید توجه داشت که موفقیت یا شکست واقعی منجر به احساس شایستگی یا نا شایستگی در دانش‌آموز نمی‌شود. آنچه مهم است تصور دانش‌آموز از شایستگی یا نا شایستگی او در انجام فعالیت‌های یادگیری است و این تصور به طور عمده از برخورد معلم نسبت کار دانش‌آموز حاصل می‌شود. به قول افوتاتان:

شکست در مدرسه بیشتر یک نگرش ذهنی است تا واقعیتی عینی، دانش‌آموزانی که به خاطر نمره‌های ضعیفی که از سوی معلم می‌گیرند و سرزنش‌های که در حضور جمع از معلم دریافت می‌کنند به این نگرش منفی می‌رسند، سرانجام از کوشش باز می‌ایستند و انگیزه برای یادگیری را از دست می‌دهند، حتی اگر توانایی کسب موفقیت را هم دارا باشند.

اگر محیط مدرسه برای دانش‌آموز شواهدی که حاکی از شایستگی و لیاقت او در کار مدرسه باشد، در طی چندین سال، خصوصاً در سال‌های نخست تحصیل فراهم آورد و این تجارب موفقیت‌آمیز در چهار، پنج سال بعد تکرار شود، برای مدت نامحدودی در فرد نوعی مصونیت در برابر بیماری‌های روانی ایجاد می‌شود.

چنین فردی قادر خواهد بود تا بدون تحمل رنج و غلاب بر بحران‌ها و فشارهای زندگی غلبه کند، احساس او از شایستگی و مهارت‌های شخصی و فنی‌اش که بعضی از آنها را در مدرسه آموخته است وی را قادر خواهد کرد تا در مقابله با موفقیت‌های بحرانی زندگی، روش‌های واقع‌بینانه‌ای را به کار برد.

البته این تأمین سلامت روانی حاصل از موفقیت‌های چشمگیر در فعالیت‌های در مدرسه برای همه شاگردان پیشرو کلاس یک قانون کلی نیست.

دانش‌آموزانی که زیر فشار والدین و در رقابت شدید با سایر همکلاسی‌های خود در گرفتن نمره‌های بالا، توفیق می‌یابند غالباً شخصیتی نامتعادل، وسواسی و مضطرب دارند.



«ایسی» در پژوهشی که درباره تأثیر رقابت بر موفقیت انجام داده، گزارش کرده است که در موفقیت‌های آموزشی که در آن، میان دانش‌آموزان رقابت حاکم بوده، حتی دانش‌آموزان دارای مفهوم سطح بالا نیز با شکست مواجه شده‌اند، و به دنبال آن انتقاد از خود افزایش یافته و نضورات فرد نسبت به توانایی‌های شخصیش کاهش یافته است.

از سوی دیگر دانش‌آموزانی که طی ۱۰ تا ۱۲ سال تحصیل با شواهد مستمر مثبتی بر نا شایستگی خود در مدرسه روبه‌رو می‌شوند به ندرت مورد تأیید معلمان ووالدین قرار می‌گیرند.

روحیه این‌گونه دانش‌آموزان با مشکلات عاطفی ناشی از کمبود احساس نا شایستگی در انجام فعالیت‌های آموزشی‌ها، ممکن است به محیط خارج از مدرسه تعمیم یابد و این اعتقاد را در فرد ایجاد کند که چنانکه در کارهای مدرسه ناموفق بوده است در کارهای خارج از مدرسه هم توفیقی نصیب او نخواهد شد.

یعنی مشکل زمانی کاملاً جدی است که مفهوم خود تحصیلی منفی به مفهوم خود کلی منفی تبدیل شود.

اما اگر دانش‌آموز بتواند شواهدی که حاکی از شایستگی او در موفقیت‌های خارج از مدرسه است، کسب کند، خطر نا محدودی رفع شده، احتمال دارد که دانش‌آموز شکست خورده در تحصیلات رسمی بتواند در زندگی غیر تحصیلی خود کسب موفقیت کند و تعادل روانی لازم را برای زندگی غیر تحصیلی خودبیابد و تعادل روانی لازم را برای زندگی اجتماعی بدست آورد. بعضی از این افراد که با موفقیت‌های بی‌دریی خارج از آموزشگاه برخورد می‌کنند، این موفقیت‌ها را به سرعت به صورت نشانه‌های توانایی خود تفسیر می‌کنند، و همین امر موجب بالا رفتن حس اعتماد به نفس در آنان و افزایش موفقیت‌های بعدی می‌شود.

به همین سبب است که گاه دیده می‌شود دانش‌آموزانی که در موفقیت‌های تحصیلی توفیقی نصیبشان نمی‌شود، و بعضاً برجسب کم هوشی به آنان زده می‌شود، مدت زمانی پس از آنکه تحصیلات رسمی را رها کردند و به یک فعالیت غیررسمی اشتغال ورزیدند، سریعاً به موفقیت می‌رسند و خیلی از نزدیکان و آشنایانشان را به حیرت وامی‌دارند.

این نیز نتیجه همان تأثیر متقابل پیش گفته است؛ یعنی کسب موفقیت، افزایش اعتماد به نفس، بالا رفتن پشتکار و جدیت ، افزایش موفقیت ، افزایش سطح اعتماد به نفس ... الی آخر.

کوتاه سخن اینکه، معلم، مشاور، مدیر، پدر و مادر و سایر مسئولان تربیتی کودک، از همان روزهای ورود به مدرسه، باید مواظب اعمال و رفتار او و واکنش‌های خود نسبت به وی باشند.

موفقیت‌های او را ارج بگذارند و شکست‌هایش را به سوی موفقیت هدایت کنند، مانند کودک خردسالی که به بازیگي تمرین راه رفتن را آغاز کرده است، هر گام درست او را با آغوش گرم پذیرا باشند و هر قدم کج وی را با مهربانی اصلاح کنند. اگر معلوم شود دانش‌آموز در یکی از زمینه‌های تحصیلی یا موضوع‌های درسی خیلی قوی نیست، در زمینه‌های دیگری که به خوبی پیش می‌رود بر علاقم شایستگی او تأکید بوززند. از رقابت و چشم هم چشمنی و مقایسه دانش‌آموزان با یکدیگر جداً پرهیز کنند و نگذارند دانش‌آموزان موفقیت در تحصیل را به بهای گزاف از دست دادن تعادل روانی به دست آورند.

منابع مقاله :

۱- هیلگارد، ارنست؛ باور، گوردون (۱۹۷۵) نظریه‌های یادگیری، ترجمه محمدظقی براهنی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶.

۲-سیف علی‌اکبر (۱۳۷۰). روانشناسی پرورشی. (روانشناسی یادگیری و آموزشی). تهران: انتشارات آگاه.

۳- بلوم، بنجامین(۱۹۷۲). ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشی‌گانهی. ترجمه علی‌اکبر سیف. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۴.

۴- فوره، ای. (۱۹۷۲) آموختن برای زیستن. ترجمه محمد قاضی. تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۴۵.

منبع: روزنامه اطلاعات

سلامت روانی دانش‌آموزان و راه های تأمین آن

نویسنده: منصوره یطرفان
دوران تحصیل، که سال‌های بین ۶ تا ۱۸ سال عمر دانش‌آموز را به خود اختصاص می‌دهد دوران سرنوشت‌ساز و شخصیت‌ساز اوست. دانش‌آموز در این سال‌ها تجارب مختلفی کسب می‌کند، واکنش‌های گوناگونی را از معلمان در مدرسه و از والدین در خانه دریافت می‌کند و در مقابل قضاوت‌های مختلف دیگران نسبت به خود و برداشت‌های خود از واکنش‌های خود از دیگران به تصور ثابتی درباره خودش می‌رسد.

در نهایت، دانش‌آموز با تشکیل یک مفهوم خود مثبت یا منفی، به صورت فردی با اطمینان، دارای عزت نفس بالا، مصمم و بردبار، یا به صورت فردی نامطمئن، نامصمم دارای اعتماد نفس پایین، مضطرب و بی‌تحمل در می‌آید.

همه این ویژگی‌های شخصیتی که شالوده سلامت روانی یا بیماری روانی فرد را می‌ریزند در سال‌های تحصیل در مدرسه شکل می‌گیرند، هرچند مطالعات انجام شده در این باره فراوان نیست، اما پژوهش دیگر که درباره تأثیر نمره‌های معلمان بر مفهوم خود تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان انجام گرفته شواهد تأیید کننده بیشتری به دست آمده است.

بنابر این، برای ایجاد احساس شایستگی در دانش‌آموزان و کمک به آنان در تشکیل یک مفهوم مثبت از خود باید فعالیت‌ها و برنامه‌های آموزشگاه را به گونه‌ای ترتیب داد که بیشتر به موفقیت دانش‌آموزان بینجامد نه به شکست آنان. یکی از وظایف مهم معلم و سایر مسئولان آموزشگاه واکنش مناسب آنان به موفقیت و شکست دانش‌آموزان است.

آنان باید موفقیت‌های دانش‌آموزان را پاداش دهند و تشویق کنند ولی در مقابل شکست‌هایشان بی‌مبصری و واکنشی خشن از خود بروز ندهند، زیرا هر نشانه منفی از سوی معلم و دیگر مسئولان آموزشگاه به توسط دانش‌آموز به عنوان عللش برای ناشایستگی‌اش تعبیر خواهد شد.

باید توجه داشت که موفقیت یا شکست واقعی منجر به احساس شایستگی یا نا شایستگی در دانش‌آموز نمی‌شود. آنچه مهم است تصور دانش‌آموز از شایستگی‌اش یا نا شایستگی او در انجام فعالیت‌های یادگیری است و این تصور به طور عمده از برخورد معلم نسبت کار دانش‌آموز حاصل می‌شود. به قول فونتانو:

شکست در مدرسه بیشتر یک نگرش ذهنی است تا واقعیتی عینی، دانش‌آموزانی که به خاطر نمره‌های ضعیفی که از سوی معلم می‌گیرند و سرزنش‌هایی که در حضور جمع از معلم دریافت می‌کنند به این نگرش منفی می‌رسند، سرانجام از کوشش باز می‌ایستند و انگیزه برای یادگیری را از دست می‌دهند، حتی اگر توانایی کسب موفقیت را هم دارا باشند.

اگر محیط مدرسه برای دانش‌آموز شواهدی که حاکی از شایستگی و لیاقت او در کار مدرسه باشد، در طی چندین سال، خصوصاً در سال‌های نخست تحصیل فراهم آورد و این تجارب موفقیت‌آمیز در چهار، پنج سال بعد تکرار شود، برای مدت نامحدودی در فرد نوعی مصونیت در برابر بیماری‌های روانی ایجاد می‌شود.

چنین فردی قادر خواهد بود تا بدون تحمل رنج و عذاب بر بحران‌ها و فشارهای شدید زندگی غلبه کند، احساس او از شایستگی و مهارت‌های شخصی و فنی‌اش که بعضی از آنها را در مدرسه آموخته است وی را قادر خواهد کرد تا در مقاله به موفقیت‌های بحرانی زندگی، روش‌های واقع‌بینانه‌ای را به کار برد.

البته این تأمین سلامت روانی حاصل از موفقیت‌های چشمگیر در فعالیت‌های در مدرسه برای همه شاگردان پیشرو کلاس یک قانون کلی نیست.

دانش‌آموزانی که زیر فشار والدین و در رقابت شدید با سایر همکلاسی‌های خود در گرفتن نمره‌های بالا توفیق می‌یابند غالباً شخصیتی نامتعادل، وسواسی و مضطرب دارند.

«ایسی» در پژوهشی که درباره تأثیر رقابت بر موفقیت انجام داده، گزارش کرده است که در موفقیت‌های آموزشی که در آن، میان دانش‌آموزان رقابت حاکم بوده، حتی دانش‌آموزان دارای مفهوم سطح بالا نیز با شکست مواجه شده‌اند، و به دنبال آن انتقاد از خود افزایش یافته و نضورات فرد نسبت به توانایی‌های شخصیش کاهش یافته است.

از سوی دیگر دانش‌آموزانی که طی ۱۰ تا ۱۲ سال تحصیل با شواهد مستمر مثبتی بر نا شایستگی خود در مدرسه روبه‌رو می‌شوند به ندرت مورد تأیید معلمان ووالدین قرار می‌گیرند.

روحیه این‌گونه دانش‌آموزان با مشکلات عاطفی ناشی از کمبود احساس نا شایستگی در انجام فعالیت‌های آموزشی‌ها، ممکن است به محیط خارج از مدرسه تعمیم یابد و این اعتقاد را در فرد ایجاد کند که چنانکه در کارهای مدرسه ناموفق بوده است در کارهای خارج از مدرسه هم توفیقی نصیب او نخواهد شد.

یعنی مشکل، زمانی کاملاً جدی است که مفهوم خود تحصیلی منفی به مفهوم خود کلی منفی تبدیل شود.

اما اگر دانش‌آموز بتواند شواهدی که حاکی از شایستگی او در موفقیت‌های خارج از مدرسه است، کسب کند، خطر نا محدودی رفع شده، احتمال دارد که دانش‌آموز شکست خورده در تحصیلات رسمی بتواند در زندگی غیر تحصیلی خود کسب موفقیت کند، و تعادل روانی لازم را برای زندگی غیر تحصیلی خودبیابد و تعادل روانی لازم را برای زندگی اجتماعی بدست آورد. بعضی از این افراد که با موفقیت‌های بی‌دریی خارج از آموزشگاه برخورد می‌کنند، این موفقیت‌ها را به سرعت به صورت نشانه‌های توانایی خود تفسیر می‌کنند، و همین امر موجب بالا رفتن حس اعتماد به نفس در آنان و افزایش موفقیت‌های بعدی می‌شود.

به همین سبب است که گاه دیده می‌شود دانش‌آموزانی که در موفقیت‌های تحصیلی توفیقی نصیبشان نمی‌شود، و بعضاً برجسب کم هوشی به آنان زده می‌شود، مدت زمانی پس از آنکه تحصیلات رسمی را رها کردند و به یک فعالیت غیررسمی اشتغال ورزیدند، سریعاً به موفقیت می‌رسند و خیلی از نزدیکان و آشنایانشان را به حیرت وامی‌دارند.

این نیز نتیجه همان تأثیر متقابل پیش گفته است؛ یعنی کسب موفقیت، افزایش اعتماد به نفس، بالا رفتن پشتکار و جدیت ، افزایش موفقیت ، افزایش سطح اعتماد به نفس ... الی آخر.

کوتاه سخن اینکه، معلم، مشاور، مدیر، پدر و مادر و سایر مسئولان تربیش کودک، از همان روزهای ورود به مدرسه، باید مواظب اعمال و رفتار او و واکنش‌های خود نسبت به وی باشند.

موفقیت‌های او را ارج بگذارند و شکست‌هایش را به سوی موفقیت هدایت کنند، مانند کودک خردسالی که به بازیگي تمرین راه رفتن را آغاز کرده است، هر گام درست او را با آغوش گرم پذیرا باشند و هر قدم کج وی را با مهربانی اصلاح کنند. اگر معلوم شود دانش‌آموز در یکی از زمینه‌های تحصیلی یا موضوع‌های درسی خیلی قوی نیست، در زمینه‌های دیگری که به خوبی پیش می‌رود بر علاقم شایستگی او تأکید بوززند. از رقابت و چشم هم چشمنی و مقایسه دانش‌آموزان با یکدیگر جداً پرهیز کنند و نگذارند دانش‌آموزان موفقیت در تحصیل را به بهای گزاف از دست دادن تعادل روانی به دست آورند.

منابع مقاله :

۱- هیلگارد، ارنست؛ باور، گوردون (۱۹۷۵) نظریه‌های یادگیری، ترجمه محمدظقی براهنی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶.

۲-سیف علی‌اکبر (۱۳۷۰). روانشناسی پرورشی. (روانشناسی یادگیری و آموزشی). تهران: انتشارات آگاه.

۳- بلوم، بنجامین(۱۹۷۲). ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشی‌گانهی. ترجمه علی‌اکبر سیف. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۴.

۴- فوره، ای. (۱۹۷۲) آموختن برای زیستن. ترجمه محمد قاضی. تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۴۵.

منبع: روزنامه اطلاعات

نویسنده:دکتر مجتبی جوانبخش

گفتگو با دکتر علی نظری آستانه روان پزشک

بازی تاریخی ایران و استرالیا را یادتان هست؟ خوشحالی‌های مردم بعد از آن بازی را به یاد دارید؟ اما حالا صورت مسأله را عوض کنید. فرض کنید آن روز، ایران به استرالیا می‌بخت و اوت می‌شدیم. فکر می‌کنید آن موقع، چه حسی به مردمی که داشتند آن مسابقه فوتبال را تماشا می‌کردند، دست می‌داد؟ برد و باخت‌هایی که اتفاق می‌افتد، از دیدگاه روان‌شناسان، با چه آثار و عوارض روانی‌ای همراه است؟ این سوالی است که از دکتر علی نظری آستانه، روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه، علوم پزشکی و توانبخشی پرسیده‌ایم و حاصلش شده است همین گفتگویی که می‌خوانید.

سلامت:از دیدگاه روان‌شناسان، برد و باخت چگونه تعریف می‌شود؟

اصولاً وقتی که در رسیدن به هدف از پیش تعیین شده توفیقی نصیب انسان می‌شود، این امر پیروزی به حساب می‌آید و طبیعاً ناکامی در این راه، شکست قلمداد می‌شود. اگر چه در تعریف عام، شکست و پیروزی بیشتر در یک میدان رقابت معنا پیدا می‌کند ولی از منظر روان‌شناختی، این تنها یک وجه از تعریف گسترده برد و باخت است. پیروزی می‌تواند علاوه بر شکست و قیپ، معنای دیگری هم داشته باشد؛ مثلاً این که نسبت به توانایی‌ها و تلاش‌هاییان نمره قبولی بگیرید، خودش نوعی پیروزی است.

سلامت: آثار روانی برد و باخت چیست؟

طبیعی است که چون پیروزی عامل افزایش امیدواری و پیشرفت بیشتر انسان است و از طرف عزت نفس او را هم زیادتز می‌کند، اتفاقی خوشایند برای اوست؛ درحالی‌که ناکامی، درست به همین دلیل که اثراتی معکوس خواهد داشت تلخ و ناگوار است. باید توجه داشت که تمایل به کسب این لذت و توانمندی و اجتناب از تلخی‌ها اگر در چارچوب واقع‌بینی رخ ندهد، موجب آرامش افراد نخواهد شده به این معنا که انسان دچار هراس از باخت و ششایل به پیروزی به هر شکل ممکن می‌شود. به عنوان مثال انجام حرکات غیروزشی در زمین مسابقه برای رسیدن به همین هدف صورت می‌گیرند.

سلامت:دلایل تلاش فراوان برای بردن و گریز از شکست را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

این اتفاق معمولاً ارتباط زیادی با پایین بودن اعتماد به نفس دارد، یعنی کسی که دچار این مشکل است ظرفیت پذیرش نقاط ضعف و ناکامی‌هایش را ندارد و حتی در موارد خاصی که شدیداً تحت فشار شکست‌هایش قرار بگیرد، ممکن است دست به خودکشی بزند. این قبیل افراد معمولاً برای موفقیت به هر قیمت اهمیت زیادی قابل‌هیستند و قدرت پیش‌بینی و مبارزه با احتمال شکست را ندارند بنابراین در صورت وقوع ناکامی دست به انکار آن می‌زنند و دائماً در حال توجیه باخت خود هستند و اکثرأ دیگران و با علت‌هایی غیر از خودشان را عامل این عدم توفیق می‌دانند و اصرار بر قانع کردن سایرین برای پذیرش این موضوع می‌کنند. از سوی دیگر به خاطر این اعتماد به نفس ضعیف عمدتاً دچار حوادث هستند و به جای قوی‌تر شدن ترجیح می‌دهند که شکست و ضعف رقیبان را تماشا کنند و لذت ببرند.

سلامت:جناب دکتر! همیشه این سوال برام مطرح بوده است که باختن یا خود را باختن چه تفاوتی دارد؟

واقعیت این است که باختن قسمتی از مسیر واقعی زندگی است که به تکامل و پیشرفت انسان کمک قابل‌ملاحظه‌ای می‌کند. در واقع کسب تجربه و تغییر بعضی روش‌ها یکی از اصلی‌ترین ابزارهای موفقیت برای همه است اما اشکال از آنجایی شروع می‌شود که پیروزی‌های کوچک و شکست‌های مطلق اعتبار بیش از حد پیدا می‌کنند و آدم‌هایی با اعتماد به نفس پایین در اثر ناکامی‌های جزئی به راحتی خودشان را می‌بازند. در حقیقت این خودناکامی نیست که مانع آسایش و خوشبختی می‌شود بلکه ناکامی‌د حاصل از آن است که فرد را دچار سرخوردگی می‌نماید، یعنی مثلاً هنگامی که رهاهایی به جام جهانی در ورزش آنچنان اهمیت ویژه‌ای برای افراد پیدا می‌کند که ناکامی موقت در یک برهه زمانی در رسیدن به آنها ممکن است تمام زندگی آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

سلامت: راه‌های رسیدن به مسیر برنده شدن را هم توضیح دهید؟

برای پیدا کردن ظرفیت شکست و افزایش اعتماد به نفس که باعث پیروزی بیشتر هم خواهد شد، افراد باید به توانایی مدیریت استرس‌ها و پیدا کردن راه‌حل در هنگام بروزمشکل دست پیدا کنند، یعنی به همه احتمالات قبل از وقوع فکر کرده و قادر به مبارزه با آنها باشند و با تعیین اهداف بلند مدت از شکست‌های کوچک‌تر ناامید نشوند و از طرفی برای هر تلاشی و نتیجه آن ارزشی واقعی و در خود قابل‌باشند تا با موفقیت دچار غرور کاذب و در اثر شکست مثلاً به سرخوردگی نشوند.فنی‌المنظر با واقع‌بینی پذیرند که در هر عرصه هر نوع رقابتی همیشه یک طرف شکست خورده وجود دارد و دیگران هم برای رسیدن به هدف خود تلاش می‌کنند، پس حق دارند که طعم شیرین موفقیت را بچشند و اینکه اصولاً این‌گونه رقابت‌ها دائماً در زندگی در حال تکرار هستند، مثل دوره‌های ۴ساله جام جهانی، پس نه پیروزی در آنها رسیدن به اوج است و نه ناکامی به معنای پایان همه چیز.

سلامت:افراد برنده چه خصوصیات‌ی از خودشان بروز می‌دهند؟

آدم‌هایی برنده عموماً با اعتماد به نفس، پر تلاش، مقاوم و با پشتکار هستند. در عین حال در هنگام شکست به دنبال پیدا کردن ایرادات شخصی خود می‌روند و از واکنش‌های هیجانی پرهیز می‌کنند، یعنی اگر به مثال‌های خودمان برگردیم برای تفسیر نتیجه تلاش‌هایشان در مسابقه با تلاش و توان خود می‌سنجند و نه صرفاً در مقایسه با حاصل کار رقیب و ثاتاً بیشتر به کمک‌کاری‌ها و ایرادات خودشان بها می‌دهند و با امیدواری به وقع آنها و درس گرفتن از نقاط قوت رقیب‌ای برای دوره‌های بعد برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۹

بَخ

روان‌شناسی برد و باخت

نویسنده:دکتر مجتبی جوانبخش گفتگو با د دکتر علی نظری آستانه روان پزشک

بازی تاریخی ایران و استرالیا را یادتان هست؟ خوشحالی‌های مردم بعد از آن بازی را به یاد دارید؟ اما حالا صورت مسأله را عوض کنید. فرض کنید آن روز، ایران به استرالیا می‌بخت و اوت می‌شدیم. فکر می‌کنید آن موقع، چه حسی به مردمی که داشتند آن مسابقه فوتبال را تماشا می‌کردند، دست می‌داد؟ برد و باخت‌هایی که اتفاق می‌افتد، از دیدگاه روان‌شناسان، با چه آثار و عوارض روانی‌ای همراه است؟ این سوالی است که از دکتر علی نظری آستانه، روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه، علوم پزشکی و توانبخشی پرسیده‌ایم و حاصلش شده است همین گفتگویی که می‌خوانید.

سلامت:از دیدگاه روان‌شناسان، برد و باخت چگونه تعریف می‌شود؟

اصولاً وقتی که در رسیدن به هدف از پیش تعیین شده توفیقی نصیب انسان می‌شود، این امر پیروزی به حساب می‌آید و طبیعاً ناکامی در این راه، شکست قلمداد می‌شود. اگر چه در تعریف عام، شکست و پیروزی بیشتر در یک میدان رقابت معنا پیدا می‌کند ولی از منظر روان‌شناختی، این تنها یک وجه از تعریف گسترده برد و باخت است. پیروزی می‌تواند علاوه بر شکست و قیپ، معنای دیگری هم داشته باشد؛ مثلاً این که نسبت به توانایی‌ها و تلاش‌هاییان نمره قبولی بگیرید، خودش نوعی پیروزی است.

سلامت: آثار روانی برد و باخت چیست؟

طبیعی است که چون پیروزی عامل افزایش امیدواری و پیشرفت بیشتر انسان است و از طرف عزت نفس او را هم زیادتز می‌کند، اتفاقی خوشایند برای اوست؛ درحالی‌که ناکامی، درست به همین دلیل که اثراتی معکوس خواهد داشت تلخ و ناگوار است. باید توجه داشت که تمایل به کسب این لذت و توانمندی و اجتناب از تلخی‌ها اگر در چارچوب واقع‌بینی رخ ندهد، موجب آرامش افراد نخواهد شده به این معنا که انسان دچار هراس از باخت و ششایل به پیروزی به هر شکل ممکن می‌شود. به عنوان مثال انجام حرکات غیروزشی در زمین مسابقه برای رسیدن به همین هدف صورت می‌گیرند.

سلامت:دلایل تلاش فراوان برای بردن و گریز از شکست را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

این اتفاق معمولاً ارتباط زیادی با پایین بودن اعتماد به نفس دارد، یعنی کسی که دچار این مشکل است ظرفیت پذیرش نقاط ضعف و ناکامی‌هایش را ندارد و حتی در موارد خاصی که شدیداً تحت فشار شکست‌هایش قرار بگیرد، ممکن است دست به خودکشی بزند. این قبیل افراد معمولاً برای موفقیت به هر قیمت اهمیت زیادی قابل‌هیستند و قدرت پیش‌بینی و مبارزه با احتمال شکست را ندارند بنابراین در صورت وقوع ناکامی دست به انکار آن می‌زنند و دائماً در حال توجیه باخت خود هستند و اکثرأ دیگران و با علت‌هایی غیر از خودشان را عامل این عدم توفیق می‌دانند و اصرار بر قانع کردن سایرین برای پذیرش این موضوع می‌کنند. از سوی دیگر به خاطر این اعتماد به نفس ضعیف عمدتاً دچار حوادث هستند و به جای قوی‌تر شدن ترجیح می‌دهند که شکست و ضعف رقیبان را تماشا کنند و لذت ببرند.

سلامت:جناب دکتر! همیشه این سوال برام مطرح بوده است که باختن یا خود را باختن چه تفاوتی دارد؟

واقعیت این است که باختن قسمتی از مسیر واقعی زندگی است که به تکامل و پیشرفت انسان کمک قابل‌ملاحظه‌ای می‌کند. در واقع کسب تجربه و تغییر بعضی روش‌ها یکی از اصلی‌ترین ابزارهای موفقیت برای همه است اما اشکال از آنجایی شروع می‌شود که پیروزی‌های کوچک و شکست‌های مطلق اعتبار بیش از حد پیدا می‌کنند و آدم‌هایی با اعتماد به نفس پایین در اثر ناکامی‌های جزئی به راحتی خودشان را می‌بازند. در حقیقت این خودناکامی نیست که مانع آسایش و خوشبختی می‌شود بلکه ناکامی‌د حاصل از آن است که فرد را دچار سرخوردگی می‌نماید، یعنی مثلاً هنگامی که رهاهایی به جام جهانی در ورزش آنچنان اهمیت ویژه‌ای برای افراد پیدا می‌کند که ناکامی موقت در یک برهه زمانی در رسیدن به آنها ممکن است تمام زندگی آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

سلامت: راه‌های رسیدن به مسیر برنده شدن را هم توضیح دهید؟

برای پیدا کردن ظرفیت شکست و افزایش اعتماد به نفس که باعث پیروزی بیشتر هم خواهد شد، افراد باید به توانایی مدیریت استرس‌ها و پیدا کردن راه‌حل در هنگام بروزمشکل دست پیدا کنند، یعنی به همه احتمالات قبل از وقوع فکر کرده و قادر به مبارزه با آنها باشند و با تعیین اهداف بلند مدت از شکست‌های کوچک‌تر ناامید نشوند و از طرفی برای هر تلاشی و نتیجه آن ارزشی واقعی و در خود قابل‌باشند تا با موفقیت دچار غرور کاذب و در اثر شکست مثلاً به سرخوردگی نشوند.فنی‌المنظر با واقع‌بینی پذیرند که در هر عرصه هر نوع رقابتی همیشه یک طرف شکست خورده وجود دارد و دیگران هم برای رسیدن به هدف خود تلاش می‌کنند، پس حق دارند که طعم شیرین موفقیت را بچشند و اینکه اصولاً این‌گونه رقابت‌ها دائماً در زندگی در حال تکرار هستند، مثل دوره‌های ۴ساله جام جهانی، پس نه پیروزی در آنها رسیدن به اوج است و نه ناکامی به معنای پایان همه چیز.

سلامت:افراد برنده چه خصوصیات‌ی از خودشان بروز می‌دهند؟

آدم‌هایی برنده عموماً با اعتماد به نفس، پر تلاش، مقاوم و با پشتکار هستند. در عین حال در هنگام شکست به دنبال پیدا کردن ایرادات شخصی خود می‌روند و از واکنش‌های هیجانی پرهیز می‌کنند، یعنی اگر به مثال‌های خودمان برگردیم برای تفسیر نتیجه تلاش‌هایشان در مسابقه با تلاش و توان خود می‌سنجند و نه صرفاً در مقایسه با حاصل کار رقیب و ثاتاً بیشتر به کمک‌کاری‌ها و ایرادات خودشان بها می‌دهند و با امیدواری به وقع آنها و درس گرفتن از نقاط قوت رقیب‌ای برای دوره‌های بعد برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۹

ایخ

**برخاشگری**

نویسنده : عباس خوشبیدی

چکیده :

بحث از برخاشگری انسان کار آسانی نیست. زیرا برخاشگری معنای گوناگونی دارد. در همان گونه که روانشناسان و روان کاروان می گویند برخاشگری طیف گسترده ای از رفتارهای انسان را در بر میگیرد تیزاده پرفروخته ای که برای شیشه شیر صبحه می زند سئیزه خوسن ـ نگهبان مرکز آدم سوزی که قربانی بی دفاع خود را شکنجه می کند شئیزه خو برخاشگر است.

دراین پژوهش سعی شده که به موضوع برخاشگری تعاریف و عطل آن بیان شود. همچنین نظریه هایی چند از روان شناسان و روان کاروان معروف ارائه شده امید است که این تحقیق راهی نو در پیش روی والدین و مربیان آموزشی جهت کاهش سابق برخاشگری کودکان باز کن.

بسیاری قبول دارند که نوزادان از بدو تولد قابلیت سئیزه جویری دارند و در دو روان کاروان متخصص کودکان مذهبی هستند که حتی نوزادان نیز از تخلیلات ناپود گرانه و وحشتوا خوششان می آید میگویند که بخشی از این تخلیلات ناشی از برخاشگری دانست. روان کاروان نیز اختلافات مادر زادی و فطری نوزادان را قبول دارند و میبازرنند که برخی مریض تر با برخی جنب و جوش تر از دیگران باشند البته روانکاروان عمدتاً به تربیت انسان توجه دارند تا سرشت آن ـ پس شکفت نیست که روانکاروان در مورد سر چشمه برخاشگری نوزادان به محیط نامناسب یا با خصومت آمیز بسیار بیشتر اهمیت می دهند تا عوامل فانی .

امیداست که راهکارهایی که در پایان این تحقیق (پژوهش ) ارائه شود مفید واقع شوند.

تعاریف برخاشگری :

روانشناسان که اعتقادات نظری متفاوتی دارند تر مورد چگونگی تعریف برخاشگری اساساً یا هم توافق ندارند . موضوع اصلی این است که آیا باید برخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل دید آرا تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد خصمی کن آن را نشان می دهد .

گروهی برخاشگری را رفتار می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. برخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن –لگد زدن – گلاز زدن - ) یا لفظی (فریاد زدن – زنجاندن ) یا بصورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن ) ، نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است به رفتار قابل مشاهده اطلاق می شود. نقطه ضعف آن این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است بطور معمول برخاشگری تلقی نشود.

برخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی برخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رساندن به دیگران . بیشتر برخاشگر های بین کودکان کوچک از نوع وسیله ای است.

این نوع برخاشنگرب بخاطر متعلقات است . کودکان از یکدیگر اسباب بازی می قايند ، یکدیگر را هل می دهند تا به اسباب بازی که می خواهند دست یابند . به ندرت اتفاق می افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانند یا از روی عصبانیت دست به برخاشگری بزنند.

ثبات برخاشگری:

هرچند که سطح برخاشگری کودکان از سطحی به سطح دیگر فرق می کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار برخاشگرانه در طول زمان یا هم فرق دارند . کودکانی که در سالهای اولیه به شدت برخاشگرند احتمال زیاد در جوانی و بزرگ سالی هم برخاشگر باشند و کودکانی که برخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم برخاشگر نخواهند بود.

بعضی متالعات نشان می دهد که ثبات برخاشگری دخترها در طول زمان کمتر از پسرها است و چند تحقیق دیگر نشان داده است که دخترها و پسرها از ای لحاظ تفاوتی ندارند. البته کودکان به هنگامی که وقایع تنش زا مثل جدایی پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید رو به رو می شوند بیشتر برخاشگر می شوند ، ولی برخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد ظلاً حاکی از تداوم داشتن این الگوی رفتاری است . برخاشگری در حد معمول کمتر جایی نگرانی دارد . به خصوص در سالهای پیش از مدرسه شاید این اندازه برخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کشش متقابل اجتماعی را داشته باشد

برخاشگری

نویسنده : عباس خوشبیدی چکیده :

بحث از برخاشگری انسان کار آسانی نیست. زیرا برخاشگری معنای گوناگونی دارد. در همان گونه که روانشناسان و روان کاروان می گویند برخاشگری طیف گسترده ای از رفتارهای انسان را در بر میگیرد تیزاده پرفروخته ای که برای شیشه شیر صبحه می زند سئیزه خوسن ـ نگهبان مرکز آدم سوزی که قربانی بی دفاع خود را شکنجه می کند شئیزه خو برخاشگر است.

دراین پژوهش سعی شده که به موضوع برخاشگری تعاریف و عطل آن بیان شود. همچنین نظریه هایی چند از روان شناسان و روان کاروان معروف ارائه شده امید است که این تحقیق راهی نو در پیش روی والدین و مربیان آموزشی جهت کاهش سابق برخاشگری کودکان باز کن.

بسیاری قبول دارند که نوزادان از بدو تولد قابلیت سئیزه جویری دارند و در دو روان کاروان متخصص کودکان مذهبی هستند که حتی نوزادان نیز از تخلیلات ناپود گرانه و وحشتوا خوششان می آید میگویند که بخشی از این تخلیلات ناشی از برخاشگری دانست. روان کاروان نیز اختلافات مادر زادی و فطری نوزادان را قبول دارند و میبازرنند که برخی مریض تر با برخی جنب و جوش تر از دیگران باشند البته روانکاروان عمدتاً به تربیت انسان توجه دارند تا سرشت آن ـ پس شکفت نیست که روانکاروان در مورد سر چشمه برخاشگری نوزادان به محیط نامناسب یا با خصومت آمیز بسیار بیشتر اهمیت می دهند تا عوامل فانی .

امیداست که راهکارهایی که در پایان این تحقیق (پژوهش ) ارائه شود مفید واقع شوند. تعاریف برخاشگری :

روانشناسان که اعتقادات نظری متفاوتی دارند تر مورد چگونگی تعریف برخاشگری اساساً یا هم توافق ندارند . موضوع اصلی این است که آیا باید برخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل دید آرا تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد خصمی کن آن را نشان می دهد .

گروهی برخاشگری را رفتار می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. برخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن –لگد زدن – گلاز زدن - ) یا لفظی (فریاد زدن – زنجاندن ) یا بصورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن ) ، نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است به رفتار قابل مشاهده اطلاق می شود. نقطه ضعف آن این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است بطور معمول برخاشگری تلقی نشود.

برخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی برخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رساندن به دیگران . بیشتر برخاشگر های بین کودکان کوچک از نوع وسیله ای است.

این نوع برخاشنگرب بخاطر متعلقات است . کودکان از یکدیگر اسباب بازی می قايند ، یکدیگر را هل می دهند تا به اسباب بازی که می خواهند دست یابند . به ندرت اتفاق می افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانند یا از روی عصبانیت دست به برخاشگری بزنند. ثبات برخاشگری:

هرچند که سطح برخاشگری کودکان از سطحی به سطح دیگر فرق می کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار برخاشگرانه در طول زمان یا هم فرق دارند . کودکانی که در سالهای اولیه به شدت برخاشگرند احتمال زیاد در جوانی و بزرگ سالی هم برخاشگر باشند و کودکانی که برخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم برخاشگر نخواهند بود.

بعضی متالعات نشان می دهد که ثبات برخاشگری دخترها در طول زمان کمتر از پسرها است و چند تحقیق دیگر نشان داده است که دخترها و پسرها از ای لحاظ تفاوتی ندارند. البته کودکان به هنگامی که وقایع تنش زا مثل جدایی پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید رو به رو می شوند بیشتر برخاشگر می شوند ، ولی برخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد ظلاً حاکی از تداوم داشتن این الگوی رفتاری است . برخاشگری در حد معمول کمتر جایی نگرانی دارد . به خصوص در سالهای پیش از مدرسه شاید این اندازه برخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کشش متقابل اجتماعی را داشته باشد

#### تأثیر نماز بر وسواس عصبی

نویسنده:دکتر سعید ملکش محمدی

در مطلب قبلی از تأثیر نماز بر وسواس فکری سخن گفتیم . در این مطلب به وسواس عصبی می پردازیم که نمونه های آشنایی زیادی از آن را می توان در جامعه اطراف پیدا کرد.

از جمله این نمونه ها می توان به افرادی اشاره کرد که گرایش به انجام مکرر فعالیت هایی مثل مسش و نظافت دارند و حتی پس از بارها شستن و آب کشیدن همچنان نسبت به پاک شدن شیء مورد نظافت شک دارند!

یا کسانی که هیچ وقت از موثر بودن استحمام یا صحت غسل هایشان مطمئن نیستند و یا خاتم هایی که به شکل مانع آئیز آرایش می کنند یا لباسی را بارها می پوشند و در می آورند. اما سرانجام باز هم نسبت به زیا شدن خود شک دارند! یا افرادی که میل نامعقول و اجباری نسبت به شمارش به شمارش یا جمع آوری اشیاء یا مرتب و منظم بودن افرطی و غیر متعطره دارند یا کسانی که در مورد این

که آیا فلان کار را انجام داده اند(مثلاً کلید برق را خاموش کرده اند؟ یا شیر آب و گاز را بسته اند؟) دائماً ود دل هستند و .... یا این که قفل سرگذشت های یازمه این قبیل افراد، نمونه های برجسته ای از ادبیات طنز دنیا را به خود اختصاص می دهد و یا حتی عده ای از شخصیت های علمی جهان را مبتلا، به این بیماری دانسته اند، اما روشن است که زندگی این قبیل افراد برای خود و اطرافیشان تا چه حد غیر قابل تحمل و ناراحت کننده می شود. بدین ترتیب لزوم توجه خاص به منظور رفع این عارضه و مقابله با آن از مباحث ویژه روانشناسی و روانپزشکی امروز به شمار می آید.

به خصوص که وسواس (فکری و عملی) در ارتباط نزدیک با بسیاری های دیگر روانی نیز می باشد؛ به عنوان مثال معلوم شده که

یک پنجم از موارد حالت های وسواسی نشانه های اضطردگی و یک هشتم، نشانه های اضطرابی دارند! ؟)

علاطم این که اسلام، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است، اما آنجا که کار به افراط و مبالغه می کشد و پدیده ای از "عدل" دور می گردد، اسلام (به خصوص تشیع) آن پدیده را مذموم تلقی می نماید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه

حل عملی پیشنهاد می کند. از جمله این افراط ها" وسواس" است؟!
که گفتیم به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان در تعالیم اسلامی نام برده می شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و به خصوص نمود برجسته آن یعنی" نماز" نیز زودودن وسواس از زندگی انسان ها اختصاص دارد.

چنانچه مروری بر آداب طهارت در رساله های فقهی علمای شیعه داشته باشیم، متوجه می شویم که بسیاری از دستورات، توجه به شک های وسواس آئیز در مورد طهارت جسم یا لباس را باطل اعلام کرده اند، مثلاً اگر شخصی شک کند که وضویش باطل شده

یا نشده است، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد، یا آن که اگر شک کند لیاستن نجس با پاک است، ( در صورتی که قبلاً لیس پاک بوده است ) بنا بر پاک بودن لیس می گذارد.
این دستورات در آداب نماز نیز به همین گونه است، به عنوان مثال از جمله شکایاتی که هرگز نباید بدان اعتنا نمود، شک فرد کثیر الشک (کسی که زیاد شک می کند) است، یا این که در بسیاری از سایر شکایات نماز(مثلاً شک بین ? و ? رکعت) باید برای پرهیز از وسواس، بنا را به طرف اکثر گذاشت و به آن عمل نمود.
بدین ترتیب آموزش های نماز، بسی قدرتمندتر از روش های معمول در علم غرب(مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس عمل می کنند، چرا که انسان نمازگزاری که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز کردن می نهسد، در زندگی روزمره خود قطعاً دور از وسواس خواهد زیست.

ببی نوشت :

(**روایتزشکی لیتفورد-رویس ( ترجمه زیر نظر عظیم وهابزاده ) صفحه ۳۳۳???**

?)**(در حاشیه شاید جالب باشد به یاد آوریم بسیاری از خوارج ملعون نهروان دچار وسواس های فکری و عملی شدید در مسائل اسلامی بوده اند.**

تأثیر نماز بر وسواس عملی

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی در مطلب قبلی از تأثیر نماز بر وسواس فکری سخن گفتیم . در این مطلب به وسواس عملی می پردازیم که نمونه های آشنای زیادی از آن را می توان در جامعه اطراف پیدا کرد.
از جمله این نمونه ها می توان به افرادی اشاره کرد که گرایش به انجام مکرر فعالیت هایی معین مثل شستنو و نظافت دارند و حتی پس از بارها شستنو و آب کشیدن همچنان نسبت به پاک شدن شیء مورد نظافت شک دارند!
یا کسانی که هیچ وقت از موثر بودن استحمام با صحت غسل هایتان مطمئن نیستند و یا خاتم هایی که به شکل مالهه آمیز آرایش می کنند یا لیاسی را بارها می پوشند و در می آورند.
اما سرانجام باز هم نسبت به زینا شدن خود شک دارند! یا افرادی که میل نامعقول و اجباری نسبت به شمارش یا جمع آوری اشیاء یا مرتب و منظم بودن اطرافی و غیر متظره دارند یا کسانی که در مورد این که آیا فلان کار انجام داده (مثلاً کلیت برق را خاموش کرده اند؟ یا شرب آب و گاز را بسته اند؟) دائماً دو دل هستند و ...
یا این که قلل سرگذشت های پاره ای این قبیل افراد، نمونه های برجسته ای از ادبیات طنز دنیا را به خود اختصاص می دهد و یا حتی عده ای از شخصیت های علمی جهان را مبتلا به این بیماری دانسته اند، اما روشن است که زندگی این قبیل افراد برای خود و اطرافیشان تا چه حد غیر قابل تحمل و ناراحت کننده می شود.
بدین ترتیب لزوم توجه خاص به منظور رفع این عارضه و مقابله با آن از مباحث ویژه روانشناسی و روانپزشکی امروز به شمار می آید.

به خصوص که وسواس (فکری و عملی) در ارتباط نزدیک با بیماری های دیگر روانی نیز می باشد؛ به عنوان مثال معلوم شده که یک پنجم از موارد حالت های وسواسی نشانه های افسردگی و یک هشتم، نشانه های اضطرابی دارند.)?

علاوه بر این که اسلام، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است، اما آنجا که کار به افراط و مبالغه می کشد و پدیده ای از "عقل" دور می گردد، اسلام (به خصوص تشیع) آن پدیده را مذموم تلقی می نماید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه حل عملی پیشنهاد می کند. از جمله این افراط ها" وسواس" است)؟
که گفتیم به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان در تعالیم اسلامی نام برده می شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و به خصوص نمود برجسته آن یعنی" نماز" به زدودن وسواس از زندگی انسان ها اختصاص دارد.

چنانچه مروری بر آداب طهارت در رساله های فقهی علمای شیعه داشته باشیم، متوجه می شویم که بسیاری از دستورات، توجه به شک های وسواس آمیز در مورد طهارت جسم یا لیس را باطل اعلام کرده اند، مثلاً اگر شخصی شک کند که وضویش باطل شده یا نشده است، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد، یا آن که اگر شک کند لیاستن نجس با پاک است، ( در صورتی که قبلاً لیس پاک بوده است ) بنا را بر پاک بودن لیس می گذارد.

این دستورات در آداب نماز نیز به همین گونه است، به عنوان مثال از جمله شکایاتی که هرگز نباید بدان اعتنا نمود، شک فرد کثیر الشک (کسی که زیاد شک می کند) است، یا این که در بسیاری از سایر شکایات نماز(مثلاً شک بین ? و ? رکعت) باید برای پرهیز از وسواس، بنا را به طرف اکثر گذاشت و به آن عمل نمود.
بدین ترتیب آموزش های نماز، بسی قدرتمندتر از روش های معمول در علم غرب(مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس عمل می کنند، چرا که انسان نمازگزاری که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز کردن می نهسد، در زندگی روزمره خود قطعاً دور از وسواس خواهد زیست.
ببی نوشت :

(**روایتزشکی لیتفورد-رویس ( ترجمه زیر نظر عظیم وهابزاده ) صفحه ۳۳۳???**

?)**(در حاشیه شاید جالب باشد به یاد آوریم بسیاری از خوارج ملعون نهروان دچار وسواس های فکری و عملی شدید در مسائل اسلامی بوده اند.**

#### تأثیر نماز بر وسواس فکری

امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

شیطان به وسیله وسواس نمی تواند به ضرر بنده خدا کاری کند، مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد) ؟

"وسواس (Obsession)"از قدیمی ترین اختلالات شناخته شده روانی است که بین مردم از شیوع نسبتاً بالایی برخوردار است .( ؟)وسواس را امروزه در دو عنوان کلی" وسواس فکری" (مانند احتیاط یا تنفر مربوط به ترسحات و مواد دفعی بدن، ترس از وقوع اتفاقات وحشتناک مثل آتش سوزی و مرگ و ...) و "وسواس عملی"(مانند شست و شوی دست، استحمام، آرایش مفرط، امتحان درها و قفل ها، مرتب و منظم کردن، احتکار و جمع آوری و ...) طبقه بندی می کنند) ؟.

موضوع سخن امروز ما"وسواس فکری" است که می تواند مشکلات متعدد و مسایل آزاردهنده بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیشان به همراه داشته باشد. در این حالت شخص مبتلا ممکن است تصاویری ذهنی به شکل صحنه های وحشتناک و ناراحت کننده بسیاری داشته باشد که هر چه بیمار سعی در مقاومت در مقابل آنها دارد، نمی تواند از آنها خلاص شود. این وسوسه فکری از موضوعات بسیار کلی مانند سؤال ذهنی درباره اینکه: چه کسی خدا را آفریده؟ هدف از زندگی چیست؟ و ... گرفته تا افکار گناه آورده جنسی و ترس های مرضی و .. متفاوت است و تقریباً همه این افکار بیمار را در وضعیت وحشتناکی قرار می دهند.
اما درست بر خلاف آنچه که در مورد شخصیت هایی مثل" جان باتی پان ("خلیب و مؤلف انگلیسی در قرن هفدهم) که به شدت از افکار وسواسی در ارتباط با خدا و مذهب رنج می برد، دیده شده، به نظر می رسد مذهب و شکوهمندترین جلوه آن یعنی "نماز" می تواند در زدودن وسواس فکری نقش بسیار مهمی بازی کنند.

گواه این موضوع نیز یاد آوری این مسأله است که در منابع اسلامی وسواس پدیده شناخته شده ای است و از آن به عنوان"وسوسه ای از سوی شیطان" اشاره می شود؛ به عنوان مثال در کتاب اصول کافی (باب عقل و جهل) آمده است:" در نزد امام صادق (علیه السلام) شخصی را به عقل و داریت نام بردند و گفتند او وسواس دارد، حضرت فرمود: چگونه عقا است که شیطان را اطاعت می کند."؟

در این مورد حتی منابع اسلامی از قول معصومین (علیهم السلام) روش های متعددی را برای پیشگیری و درمان وسواس پیشنهاد کرده اند که از آن جمله بهره از ادعیه و اذکار خاصی از جمله (لا اله الا ا) ،...و (لا حول و لا قوة الا یا) ... می باشد که در حقیقت ما حاصل همه آن روش ها را می توان در" ذکر خدا" خلاصه کرد.

در منابع علمی جدید، برای متوقف کردن افکار وسواسی ، علاوه بر درمان های دارویی و حتی جل از آن، از روش های خاصی استفاده می شود که مهم ترین آنها روش" توفیق فکر" نام داد و بدین ترتیب است که از بیمار خواسته می شود که به طور عمده افکار وسواسی خود را آزاد بگذارد و در این بین ناگهان درمانگر با صدای بلند و بیزار کننده، فریاد می زند: ایست؟! به نظر می رسد این عمل جریان فکر وسواسی را متوقف می کند) ؟.

با این وصف برخی از اذکار و توجهات حین نماز، نه تنها با این قبیل روش ها قابل مقایسه است، بلکه بسیار موثرتر به نظر می رسد. استفاده زیان و ذهن از ذکر" غیر المغضوب علیهم و لا الفالین" که جدایی راه مؤمن را از ابلیس و شیطان نشان می دهد، دست کم ده بار، طی نمازهای یومیه و فیض بردن از سوره مبارکه" ناس" بعد از حمد، بخصوص توجه آیت شریفه" من شر الواسوس الخناس، الذی یوسوس فی صدور الناس" به عنوان عواملی قدرتمند در توقف افکار وسواسی مطرح هستند.

همان طور که اشاره شد البته معصوم (علیهم السلام) که پزشکان حقیقی بشرند، برای دوری از وسواس" ذکر خدا" را پیشنهاد کرده اند و این فرمان الهی است که:

(قم الصلوة لذکری") برای ذکر من نماز را به پا دارید. "

ببی نوشت :

(؟)بِحار الاقرار. جلد، ?? صفحه، ??? حدیث ?

( ؟)ترجمه سیناپس کابلان - سادوک - جلند. ؟ صی ???

(؟)همان منبع صی ???

( ؟)روایتزشکی لیتفوردریس -ص ???

تأثیر نماز بر وسواس فکری

امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

شیطان به وسیله وسواس نمی تواند به ضرر بنده خدا کاری کند، مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد) ؟

"وسواس (Obsession)"از قدیمی ترین اختلالات شناخته شده روانی است که بین مردم از شیوع نسبتاً بالایی برخوردار است .( ؟)وسواس را امروزه در دو عنوان کلی" وسواس فکری" (مانند احتیاط یا تنفر مربوط به ترسحات و مواد دفعی بدن، ترس از وقوع اتفاقات وحشتناک مثل آتش سوزی و مرگ و ...) و "وسواس عملی"(مانند شست و شوی دست، استحمام، آرایش مفرط، امتحان درها و قفل ها، مرتب و منظم کردن، احتکار و جمع آوری و ...) طبقه بندی می کنند) ؟.

موضوع سخن امروز ما"وسواس فکری" است که می تواند مشکلات متعدد و مسایل آزاردهنده بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیشان به همراه داشته باشد. در این حالت شخص مبتلا ممکن است تصاویری ذهنی به شکل صحنه های وحشتناک و ناراحت کننده بسیاری داشته باشد که هر چه بیمار سعی در مقاومت در مقابل آنها دارد، نمی تواند از آنها خلاص شود. این وسوسه فکری از موضوعات بسیار کلی مانند سؤال ذهنی درباره اینکه: چه کسی خدا را آفریده؟ هدف از زندگی چیست؟ و ... گرفته تا افکار گناه آورده جنسی و ترس های مرضی و .. متفاوت است و تقریباً همه این افکار بیمار را در وضعیت وحشتناکی قرار می دهند.
اما درست بر خلاف آنچه که در مورد شخصیت هایی مثل" جان باتی پان ("خلیب و مؤلف انگلیسی در قرن هفدهم) که به شدت از افکار وسواسی در ارتباط با خدا و مذهب رنج می برد، دیده شده، به نظر می رسد مذهب و شکوهمندترین جلوه آن یعنی

"نماز" می‌تواند در زودن وسواس فکری نقش بسیار مهمی بازی کند.

گواه این موضوع نیز یادآوری این مساله است که در منابع اسلامی وسواس پدیده شناخته شده ای است و از آن به عنوان "وسوسه ای از سوی شیطان" اشاره می‌شود به عنوان مثال در کتاب اصول کافی (باب عقل و جهل) آمده است؟:
در نزد امام صادق (طیبه السلام) شخصی را به عقل و درایت نام بردند و گفتند او وسواس دارد، حضرت فرمود: چگونته عقل است که شیطان را اطاعت می‌کند؟<sup>۱۳</sup>

در این مورد حتی منابع اسلامی از قول معصومین (عظیم‌السلام) روش های متعددی را برای پیشگیری و درمان وسواس پیشنهاد کرده اند که از آن جمله بهره از ادعیه و اذکار خاصی از جمله (لا اله الا )...و (لا حول و لا قوة الا یا) ... می‌باشد که در حقیقت ما حاصل همه آن روش ها را می‌توان در" ذکر خدا" خلاصه کرد.

در منابع علمی جدیده، برای متوقف کردن افکار وسواسی ، علاوه بر درمان های دارویی و حتی قبل از آن، از روش های خاصی استفاده می‌شود که مهم ترین آنها روش" ترفیق فکر"نام داد و بدین ترتیب است که از بیمار خواسته می‌شود که به طور عمد افکار وسواسی خود را آزاد بگذارد و در این بین ناگهان درمانگر با صدای بلند و یبازر کند، فراید می‌زند؛ ایست؟! به نظر می‌رسد این عمل جریان فکر وسواسی را متوقف می‌کند) .?

با این وصف برخی از اذکار و توجهات حین نماز، نه تنها با این قبیل روش ها قابل مقایسه است، بلکه بسیار موثرتر به نظر می‌رسد. استفاده زان و ذهن از ذکر" غیرالمضطرب عليهم ولا الضالین" که جدایی راه مؤمن را از ابلیس و شیطان نشان می‌دهد، دست کم ده بار، طی نمازهای یومیه و فیض بردن از سوره مبارکه" ناس" بعد از حمد، بخصوص توجه آیات شریفه" من شر الواسوس الخاسی، الذی یوسوس فی صدور الناس" به عنوان عواملی قدرتمند در توقف افکار وسواسی مطرح هستند.

همان طور که اشاره شد البته معصوم (عظیم‌السلام) که پزشکان حقیقی بشرند، برای دوری از وسواس" ذکر خدا"را پیشنهاد کرده اند و این فرمان الهی است که:

(قم الصلوه لذکری!)<sup>۱۴</sup> برای ذکر من نماز را به پا دارید..<sup>۱۵</sup>
بی‌نوشته :

(؟بشار الاور. جلد، ?? صفحه، ??? حدیث ?)

(؟ترجمه سننابیس کابلان ـ سادو.ک ـ جلد۲؟ می ???)

(؟همان معنی ???)

(؟روایتزندقی لینفوردریس ـ می ???)

#### نماز و تلقین های سازنده روانی

نویسنده: دکتر مجید ملک محمدی

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرموده اند: الصلوه قریان کل نقی؛ نماز وسیله نزدیکی با تقویان به خداست.

تلقین و تعریف آن

"تلقین" از گذشته های دور تا عصر حاضر، از یز ریمز و واژترین و شگفت انگیزترین، پدیده های انسانی به شمار می آمده است و از جمله مواردی است که منطقی و دانش بشری حتی در عصر"انتظار علوم"هموز به توجه کامل علمی آن نرسیده است) .?

تلقین به روش های مختلفی انجام می پذیرد، مثلا ممکن است از طرف شخصی به شخص یا اشخاص دیگر و با حتی گاهی به صورت خود به خود انجام پذیرد.

در هر صورت، در فاموس تلقین، کلمه" نه"اجود ندارد و به وسیله آن تقریبا هر کار غیر ممکن، ممکن می نماید. گاه حتی بر اثر تلقین چنان آثار و نتایج شگفت انگیزی پدید می آید که سبب می شود برخی پدیده های مربوط به آن، به امور غیبی نسبت داده شود و این موضوع گه گواه مورد سوء استفاده عده ای وسوچر و فرصت طلب قرار گرفته است تا به وسیله آن خود را اشخاصی مقدس و مرتبط با عالم غیب و ماوراء الطبیعه معرفی نمایند.

به عنوان مثال می توان به جلسات عجیب و غریب احضار روح اشاره نمود که با کمال تأسف در سطح کشور اسلامی ما و حتی در بین فشر روشنفکر و مسلمان، طرفداران بسیاری پیدا کرده است. حال آن مسائلی که طرفداران این عملیات مسخره‌اکه به وسیله حرکت یک استکان یا نعلبکی بر حروف درج شده روی یکت میز چوبی صورت می گیرد!؟) آن را جزو مسائل عجیب و خارق العاده مربوط به احضار روح"می دانند، از ساده ترین و پیش پا افتاده ترین مسائل قابل توجیه با پدیده تلقین است. هر یک از شرکت کنندگان در جلسه احضار روح به وسیله تلقین به خود و البته به صورت ناخودآگاه، اطلاعاتی را ضمن حرکت استکان بر حروف روشن می سازد که دیگران به کفّی از آن بی اطلاع بوده اند، در نتیجه شخص با این که بر اثر تلقین نمودن به خودش، شخصاً و ناخودآگاه اطلاعات خصوصی خویش را افشا کرده است، این اثر را در روح نسبت می دهد. در نتیجه این شخص به صحت موضوع احضار ارواح اعتقاد شدید پیدا می کند تا جایی که همه پیشگیری های روح به اصلاح حاضر شده را در مورد آینده نیز باور می کند و هیچ بعید نیست که مثلا اگر روح پیشگویی کند که فردا پای تو خواهد شکست! شخص چنان به خود حسنی بودن وقوع پیشگویی روح را تلقین نماید که در کمال تعجب اطرافیان، فردی آن روز بایش بشکند!؟ و در اثر این امر، باز هم بازار تبلیغ برای فقیه و تلقین صحت آن گرم تر شود.

علاوه بر این قبیل مثال ها، سوچیری از پدیده تلقین، طیف گسترده ای از فعالیت های بشری، از تلقین یکت فرد و عقیده خاص گرفته تا تبلیغات مختلف مثل تبلیغات تجاری(که در همه اشکال خود فقط بر قدرت تلقین تکیه دارند) .(را در بر می گیرد. در این مورد، سوء استفاده از تلقین به خصوص در مورد مسائلی که ادعا می شود جنبه غیر مادی و ماورائی دارند، به کرات به چشم می خورد و گاهی هم به صورت بازاری برای خالی کردن جیب افراد ساده اندیش در می آید، مثلا یکت جنبه مهم دیگر از تلقین، "هیپنوتیزم" است که گه گاه با تسخیر اراده افراد، سبب پدیده دری های شوم و افشای ارزاهای شخصی افراد می شود و درست به همین دلیل است که اموری مثل هیپنوتیزم از سوی بسیاری از فقهایی بزرگوار شیعه(اچر در مواردی که ضروریات درمانی ایجاب می کند) حرام اعلام شده است.

اما تلقین همان قدر که می تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد و سبب ضرر رساندن به مردم به دلیل تحریف افذهان آنها از حقیقت یا کشف اسرار آنها و .. گردد، می تواند در موارد بسیاری به عنوان یکت پدیده مفید مورد استفاده و بهره برداری قرار بگیرد و این امر با قدرت شگفت انگیز تلقین در ممکن نمودن غیر ممکن ها، تحقق می پذیرد.

تلقین هایی که در جهت شیرین کردن زندگی انسان و موفق رساندن او در کارهایش(مثلا در جهت اهدای سلامتی به او) به کار برده می شوند را می توان" تلقین های سازنده روانی"نامید.

به عنوان مثال چنانچه فرد دائما به خود تلقین کند که آدم بیمار با بدبختی است، دیری نمی پاید که بدبختی و مرضی زانگی او را بر می کند(تلقین مخرب روانی)، اما اگر شخصی دائما به خود بگوید که من فرد سالم و نیرومند و خوشبخت هستم، دیری نمی پاید که خود را خوشبخت ترین و سالم ترین فرد روی زمین احساس می کند) .(در این موارد گاهی حتی خود غریبان، پا را از دایره معقولات هم فراتر نهاده اند و ادعا کرده اند که آدمی که در هفت آسمان یکت ستاره هم ندارد و حتی نه جیش یکت سیاه بیوه هم پیدا نمی شود!اگر روزی دائما به خود تلقین نماید که من پول دارترین و سرمایه ترین آدم روی زمین هستم، دیری نمی پاید که درب گنج های آسمان ها و زمین بر روی این آدم باز می شود و در مدت کوتاهی تبدیل به یک پولدار تمام عیار می شود!؟ )

توجه علمی و پزشکی نیز در این قبیل موارد، بدین صورت بیان می شود که تلقین دائمی و توجه مداوم به سلامت و خوشبختی و با حتی ثروتمند شدن در یکت شخص باعث می شود که به زبان روان شناسی برخی استعدادهای نهفته او(که در ضمیر ناخود آگاهش پنهان هستند) و به زبان پزشکی برخی ناقل های عصبی)؟خاص، که غیر فعال بوده اند، بر اثر توجه و تلقین(اثر فشر مغز و اراده) پیدا و فعال شوند و آن شخص را به سمت سلامتی و خوشبختی هدایت کند تا بشم اقتصادی او را شکوفا سازند و مسبب موفقیت او در جهت ثروتمند شدن گردند.

با این اوصاف بدیهی است که هر چه شخص از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار باشد، انواع تلقین از جمله تلقین های سازنده روانی که منجر به موفقیت او می شوند، به نحو موثرتری عمل می کنند.

از طرفی، علم و تجربه ثابت کرده اند که انسان در برخی حالات خود، از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار می شود، به عنوان مثال در اوج فلسفه هیپنوتیزمی(سوئمانیولیزم) انسان در شرایطی قرار می گیرد که حتی اگر به او تلقین کند که مثلا آتش سیگار دست تو را هرگز نخواهد سوخت، شخص هرگز متوجه سوختن شدید پوست و عضلات دست خود نخواهد شد(البته باید توجه داشت که این مثال ربطی به تلقین های سازنده روانی ندارد).

اما باید دید که انسان در اوضاع معمولی در چه حالاتی می تواند خود را بیشتر در معرض تلقینات روانی قرار دهد و در چه شرایطی از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار است. در قسمت بعدی در این باره توضیحاتی خواهیم داد...

با توجه نمودن به شرایط ویژه نمازگزار،مانند نظر نگار در زمان نماز در زمان خاص، شرایط ویژه جسمانی مثل مهارت جسم، پاک بودن لباس، غصبی نبودن محل ، خواندن الفاظ و اذکار و در هر کدام از بخش های نماز، انجام حرکات خاص(مثل سجده)، قرار گرفتن همبستگی نمازگزار در مقابل قبله و در جریان میدان های الکترومغناطیسی زمین و ... و از طرف دیگر شناخت هایی که نمازگزار از خداوند و اصول مذاهب و دستورات آن دارد، به خصوص آنچه که نمازگزار در مورد نماز تجربه کرده است(مثلا حاجت های متعددی که بر سر سجاده نماز از خداوند طلب کرده و نتیجه گرفته است) و عوامل متعدد دیگر، همگی سبب می شوند که فرد هنگام نماز در شرایط ویژه ای از تلقین پذیری قرار بگیرد و بر اثر آن به نماز خود توجه می کند و آن چه را که در حین نماز، در رابطه با آن به خود تلقین می نماید، برایش حاصل می شود.

چرا که تلقین ها و توجهات در این شرایط خاص، منجر به فعال شدن ناقل های عصبی می شود که فرد را در جهت گرفتن حاجت خود یاری می نمایند، یا به زبان ساده تر تلقین در این شرایط ویژه سبب می شود که فرد استعدادهای نهفته درونی خود را به کار اندازد و از آن در امور خود یاری بجوید.

به عنوان مثال آمده که هرگاه حکیم ابن سینا، در مسائل علمی خود با مشکلی مواجه می شد، دو رکعت نماز می خواند. توجه معمولی و درست فقیه(صرف نظر از مسائل پزشکی) این است که این سیئا برای حل مشکل فکری خود، از درگاه خدا استمداد می نموده است.

اما توجه علمی آن با توجه به ناقل های عصبی و مسائل مربوط به آن(که تفکر را هم ناشی از برخی تغییرات در ناقل های عصبی می دانند) این است که ابن سینا، به خاطر آن که اعتقاد داشته مشکل فکری اش با نماز حل می شود(محتویات مطلوب حافظه) و اراده نموده تا مشکلاتش را به این طریق حل کند(استفاده از فشر مغز و تلقین ، سرانجام موفق می شده است که ناقل های عصبی که منجر به حل مشکل فکری او می شوند یا همان استعدادهای نهفته ذهنی خویش را در خود فعال نماید و از آن در حل مشکل فکری اش بهره ببرد.

به همین ترتیب عارفی که اراده می کند در نمازش، عشق الهی را تقویت نماید، ناقل های عصبی مربوط به عشق الهی را در نماز

خود تقویت می کند و افزایش می دهد، یا دانش آموزی که اراده می کند، اعتماد به نفس خود را به وسیله نماز افزایش بدهد، به مرور اعتماد به نفس را به خود تلقین می کند و ناقل های عصبی مربوط به آن را فعال می سازد، یا کشاورزی که در نماز خود، طلب روزی حلال از درگاه الهی می کند، در واقع ناقل های عصبی حرکت دهنده در جهت کسب روزی حلال را در خود تقویت می نماید؛ مثلا راه هایی برداشت محصول بهتر و بیشتر، که تا آن روز به آن فکر نمی کرده یا متوجه آن نبوده است، به ذهنش می رسند.

اما لازم به توجه است که مسائل پزشکی و روان شناسی، جدای از فضا و قدر الهی است که مثلا کتاب "اغراض ما بعد الطیبه "را برای حل مشکل فکری این سینا در مسیر او قرار می دهد، یا باران رحمت الهی را پس از مدت ها خشکسالی بر محصول آن کشاورز عامی فرو می آورد.

بدین ترتیب واضح است که هر کس با توجه به تصویری که در ذهن خود از خوشبختی ترسیم نموده است، می تواند با امداد از توجهات و تلقینات سازنده ای که در شرایط ویژه تلقین پذیریه، در حین نماز انجام می دهد، ناقل های عصبی دستگاہ مغز و اعصاب خویش را به سمت مطلوب خویش هدایت کند و اراده و اختیار خود را در آن جهت تقویت نماید و صد البته بالاترین و بالاترین حد ممکن، جایی است که انسان هدف خود را رسیدن به آخرین درجه کمال که همانا قرب الهی در سایه تحقق به اخلاق الهی(که همان راه معصومین (ع) است) است، قرار دهد و به وسیله نماز، این امر را که هراه با خوشبختی دنیا و آخرت است، پیوسته تقویت نماید.

اما در مورد تلقینات و توجهات، این نکته هم قابل ذکر است که این مقولات، نه فقط در مواقع نمازهای یومیه، بلکه در تمامی لحظات زندگی یک فرد می تواند با او همراه باشند، اما بی شک در مومخ شرایط ویژه ای پدید می آید که موقعیت نمازگزار را ممتاز می کند و سبب می شود که تلقین های توأم با نماز در سایر لحظات زندگی و دیگر جاهای او آن نیز منشاء اثر باشند. از نقطه نظر پزشکی این شرایط ویژه می تواند متأثر از سایر ویژگی های نماز، مانند زمان نماز، مکان نمازگزار، طهارت، اذکار و الفاظ نماز، وضیعت جسمی و روانی نمازگزار و ... باشد.

ببی نوشت:

-؟روان پزشکی لیفورد -ریس، ترجمه زیر نظر مرحوم دکتر معظمی وهاب زاده، صفحه ۳۳۳ ???

-؟همان منبع صفحه ۳۳۳ ???

-؟در این مورد طاهرا بودا گفته است:" خوشبختی چیزی نیست جز احساس خوشبختی، فسنما برخی از امثال و حکم از جمله ضرب البطل مشهور ایرانی !؛ بخند تا دنیا به رویت بخندد "بر همین موضوع دلالت می کنند.

-؟برای مطالعه بیشتر درباره این موضوع رجوع کنید به کتاب های عجیب و بازمزه خاتم کاتبین پاندر(کشیش آمریکایی) به خصوص در سرتاسر کتاب "قانون توانگری "ترجمه خاتم گیتی خودشل

-؟در ادامه این مجموعه مقالات بحث های پیرامون ناقل های عصبی و تعادل آنها که به بهترین شکل توسط نماز حاصل می شود، خواهیم داشت، فسنما پیشنهاد می کنیم که برای فهم بهتر مقاله "تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی ، "آن را یک بار دیگر پس از مطالعه نکته سی و هشتم از این مجموعه مقالات(تاثیر نماز بر تعادل ناقل های عصبی) مطالعه فرمایند.

منبع:www.sibtayn.comhttp

اس

ارسال این مقاله برای دوستان:

o آدرس پست الکترونیکی

نماز و تلقین های سازنده روانی

نویسنده: دکتر مجید ملک محمدی پناپیر اکرم (اصلی الله علیه وآله) فرموده است: الصلوه قریان کل نفل؛ نماز وسیله زدیکتی با تقربان به خداست. تلقین و تعریف آن

"تلقین "از گذشته های دور تا عصر حاضر، از بزرگ و بزرگترین و شگفت انگیزترین، پدیده های انسانی به شمار می آمده است و از جمله مواردی است که منطقی و دانش بشری حتی در عصر"انفجار علوم "متوجه به توجه کامل عملی آن نرسیده است(؟). تلقین به روش های مختلفی انجام می پذیرد، مثلا ممکن است از طرف شخصی به شخص یا اشخاص دیگر و یا حتی گاهی به صورت خود به خود انجام پذیرد.

در هر صورت، در قلموس تلقین، کلمه "نه "وجود ندارد و به وسیله آن تقریبا هر کار غیر ممکن، ممکن می نماید. گاهی حتی بر اثر تلقین چنان آثار و نتایج شگفت انگیزی پدید می آید که سبب می شود برخی پدیده های مربوط به آن، به امور غیبی نسبت داده شود و این موضوع گه گاه مورد سوء استفاده عده ای سودجو و فرصت طلب قرار گرفته است تا به وسیله آن خود را اشخاصی مقدس و مرتبط با عالم غیب و ماوراء الطیبه معرفی نمایند.

به عنوان مثال می توان به جلوسات عجیب و غریب احضار روح اشاره نمود که با کمال تأسف در سطح کشور اسلامی ما و حتی در بین قشر روشنفکر و مسلمان، طرفداران بسیاری پیدا کرده است. حال آن مسائلی که طرفداران این عملیات مسخره(که به وسیله حرکت یک استکان یا نیلگی بر حروف درج شده روی یکغ مبر چوبی صورت می گیرد)؟ آن را جزو مسائل عجیب و خارق العاده مربوط به احضار روح! می دانند، از ساده ترین و پیش پا افتاده ترین مسائل قابل توجه با پدیده تلقین است. هر یک از شرکت کنندگان در جلسه احضار روح به وسیله تلقین به خود و البته به صورت ناخودآگاه، اطلاعاتی را ضمن حرکت استکان بر حروف روشن می سازد که دیگران به کلی از آن بی اطلاع بوده اند، در نتیجه شخص با این که بر اثر تلقین نمودن به خودش، شخصاً و ناخودآگاه اطلاعات خصوصی خویش را افشا کرده است، این اثر را به روح نسبت می دهد. در نتیجه این شخص به صحت موضوع احضار ارواح اعتقاد شدید پیدا می کند تا جایی که همه پیشگویی های روح به اصطلاح حاضر شده را در مورد آینده نیز یابار می کند و هیچ بعید نیست که مثلا اگر روح پیشگویی کند که فردا پای تو خواهد خشکست! شخص چنان به خود حتمی بودن وقوع پیشگویی روح را تلقین نماید که در کمال تعجب اطرافیان، فردی آن روز بایش بشکند؟! و در اثر این امر، باز هم بازار تبلیغ برای قبیله و تلقین صحت آن گرم تر شود.

علاوه بر این قبیل مثال هاء، سودجویی از پدیده تلقین، طیف گسترده ای از فعالیت های بشری، از تلقین یک فرد و عقیده خاص گرفته تا نیلجات مختلف مثل نیلجات تجارتي(که در همه اشکال خود فقط بر قدرت تلقین تکیه دارند)؟(را در بر می گیرد. در این مورد، سوء استفاده از تلقین به خصوص در مورد مسائلی که ادعا می شود جنبه فردی و ماورائی دارند، به کرات به چشم می خورد و گاهی هم به صورت بازاری برای خالی کردن جیب افراد ساده اندیش در می آید، مثلا یک جنبه مهم دیگر از تلقین، "هیپنوتیزم "است که گه گاه با سنسخر اراده افراد، سبب پرده دردی های شوم و افشای رازهای شخصی افراد می شود و درست به همین دلیل است که اموری مثل هیپنوتیزم از سوی بسیاری از قتهای بزرگوار شیعه(جز در مواردی که ضروریات درمانی ایجاب می کند) حرام اعلام شده است.

اما تلقین همان قدر که می تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد و سبب ضرر رساندن به مردم به دلیل تحریف ادعان آنها از حقیقت یا کشف اسرار آنها و .. گردد، می تواند در موارد بسیاری به عنوان یک پدیده مفید، مورد استفاده و بهره برداری قرار بگیرد و این امر با قدرت شگفت انگیز تلقین در ممکن نمودن غیر ممکن ها، تحقق می پذیرد.

تلقین هایی که در جهت شیرین کردن زندگی انسان و موفق نمودن او در کارهایش(مثلا در جهت اهدای سلامتی به او) به کار برده می شوند را می توان "تلقین های سازنده روانی "نامید.

به عنوان مثال چنانچه فرد دالما به خود تلقین کند که آدم بیمار یا بدبختی است، دیری نمی پاید که بدبختی و مرض زندگی او را بر می کند(تلقین مخرب روانی)، اما اگر شخصی دالما به خود بگوید که من فرد سالم و تیرومند و خوشبخت هستم، دیری نمی پاید که خود را خوشبخت ترین و سالم ترین فرد روی زمین احساس می کند)؟(در این مورد گاهی حتی خود فریاد، یا از دایره مقولات هم فراتر نهاده اند و ادعا کرده اند که آدمی که در هفت آسمان یک ستاره هم ندارد و حتی نه جیش یک پول سیاه هم پیدا نمی شود!اگر چند روزی دالما به خود تلقین نماید که من پول دارترین و سرمایه ترین آدم روی زمین هستم، دیری نمی پاید که درب گنج های آسمان هاء و زمین بر روی این آدم باز می شود و در مدت کوتاهی تبدیل به یک پولدار تمام عیار می شود!؟)

توجه علمی و پزشکی نیز در این قبیل موارد، بدین صورت بیان می شود که تلقین دالمنی و توجه مداوم به سلامت و خوشبختی و یا حتی ثروتمند شدن در یک شخص باعث می شود که به زبان روان شناسی برخی استعدادهای نهفته او(که در ضمیر ناخود آگاهش پنهان هستند)، و به زبان پزشکی برخی ناقل های عصبی)؟(خاص، که غیر فعال بوده اند، بر اثر توجه و تلقین(از قشر مغز و اراده) پیدا و فعال شوند و آن شخص را به سمت سلامتی و خوشبختی هدایت کنند یا ضم اقتصادی او را شکوفا سازند و سبب موفقیت او در جهت ثروتمند شدن گردند.

با این اوصاف بدیهی است که هر چه شخص از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار باشد، انواع تلقین از جمله تلقین های سازنده روانی که منجر به موفقیت او می شوند، به نحو موثرتری عمل می کنند.

از طرفی، علم و تجربه ثابت کرده اند که انسان در برخی حالات خود، از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار می شود، به عنوان مثال در اوج فلسفه هیپنوتیزمی(سومانویلیزم) انسان در شرایطی قرار می گیرد که حتی اگر به او تلقین کند که مثلا آتش سیگار دست تو را هرگز نخواهد سوزاند، شخص هرگز متوجه سوختن شدید پوست و عضلات دست خود نخواهد شد.(الله پاید توجه داشت که این مثال ویطی به تلقین های سازنده روانی ندارد).

اما باید دید که انسان در اوضاع معمولی در چه حالاتی می تواند خود را بیشتر در معرض تلقینات روانی قرار دهد و در چه شرایطی از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار است. در قسمت بعدی در این باره توضیحاتی خواهیم داد...

با توجه نمودن به شرایط ویژه نمازگزار،مانند: نظر تکرار نماز در زمان های خاص، شرایط ویژه جسمانی مثل طهارت جسم، پاک بودن لباس، غصبی نبودن محل ، خواندن الفاظ و اذکار در هر کدام از بخش های نماز، انجام حرکات خاص(مثل سجده)، قرار گرفتن همیشگی نمازگزار در مقابل قبله و در جریان میدان های الکترومغناطیسی زمین و ... و از طرف دیگر شناخت هایی که نمازگزار از خداوند و اصول مذهب و دستورات آن دارد، به خصوص آنچه که نمازگزار در مورد نماز تجربه کرده است(مثلا حاجت های متعددی که بر سر سجاده نماز از خداوند طلب کرده و نتیجه گرفته است) و عوامل متعدد دیگر، همگی سبب می شوند که فرد هنگام نماز در شرایط ویژه ای از تلقین پذیری قرار بگیرد و بر اثر آن به نماز خود توجه می کند و آن چه را که در حین نماز، در رابطه با آن به خود تلقین می نماید، برایش حاصل می شود.

چرا که تلقین هاء و توجهات در این شرایط خاص، منجر به فعال شدن ناقل های عصبی می شود که فرد را در جهت گرفتن حاجت خود یاری می نمایند، یا به زبان ساده تر تلقین در این شرایط ویژه سبب می شود که فرد استعدادهای نهفته درونی خود را به کار

اندازد و از آن در امور خود یاری بجوید.

به عنوان مثال آمده که هرگاه حکیم این سیئا، در مسائل علمی خود با مشکلی مواجه می شد، دو رکعت نماز می خواند. توجیه معمولی و درست قضیه(صرف نظر از مسائل پزشکی) این است که این سیئا برای حل مشکل فکری خود، از درگاه خدا استمداد می نموده است.

اما توجیه علمی آن یا توجه به ناقل های عصبی و مسائل مربوط به آن(که فکر را هم ناشی از برخی تغییرات در ناقل های عصبی می دانند) این است که این سیئا، به خاطر آن که اعتقاد داشته مشکل فکری اش با نماز حل می شود(محتویات مغلوب حافظه) و اراده نموده تا مشکلاتش را به این طریق حل کند(استفاده از فکر مغز و تلقین)، سرانجام موفق می شده است که ناقل های عصبی که منجر به حل مشکل فکری او می شوند، با همان استمدادهای نهفته ذهنی خویش راه در خود فعال نمایند و از آن در حل مشکل فکری اش بهره ببرد.

به همین ترتیب عارفی که اراده می کند در نمازش، عشق الهی را تقویت نماید، ناقل های عصبی مربوط به عشق الهی را در نماز خود تقویت می کند و افزایش می دهد، با دانش آموزی که اراده می کند، اعتقاد به نفس خود را به وسیله نماز افزایش بدهد، به مرور اعتقاد به نفس را به خود تلقین می کند و ناقل های عصبی مربوط به آن را فعال می سازد، یا کشاورزی که در نماز خود، طلب روزی حلال از درگاه الهی می کند، در واقع ناقل های عصبی حرکت دهنده در جهت کسب روزی حلال را در خود تقویت می نماید؛ مثلا راه هایی برای برداشت محصول بهتر و بیشتر، که تا آن روز به آن فکر نمی کرده یا متوجه آن نبوده است، به ذهنش می رسند.

اما لازم به توجه است که مسائل پزشکی و روان شناسی، جدای از فضا و قدر الهی است که مثلا کتاب "اغراض ما بعد الطبیعه " را برای حل مشکل فکری این سیئا در مسیر او قرار می دهد، یا باران رحمت الهی را پس از مدت ها خشکسالی بر محصول آن کشاورز عامی فرو می آورد.

بدین ترتیب واضح است که هر کس با توجه به تصویری که در ذهن خود از خوشبختی ترسیم نموده است، می تواند با امداد از توجهات و تلقینات سازنده ای که در شرایط ویژه تلقین پذیردی، در حین نماز انجام می دهد، ناقل های عصبی دستگاه مغز و اعصاب خویش را به سمت مغلوب خویش هدایت کند و اراده و اختیار خود را در آن جهت تقویت نماید و صد البته بالاترین و بالاترین حد ممکن، جایی است که انسان هدف خود را رسیدن به آخرین درجه کمال که همانا قرب الهی در سایه تلقن به انلاقل الهی(که همان راه معصومین (ع) است)، قرار دهد و به وسیله نماز، این امر را که همراه یا خوشبختی دنیا و آخرت است، پیوسته تقویت نماید.

اما در مورد تلقینات و توجهات، این نکته هم قابل ذکر است که این مقولات، نه فقط در مواقع نمازهای یومیه، بلکه در تمامی لحظات زندگی یک فرد می تواند با او همراه باشند، اما بی شک در موق نماز شرایط ویژه ای پدید می آید که موقعیت نمازگزار را ممتاز می کند و سبب می شود که تلقین های توأم با آن در سایر لحظات زندگی و دیگر جلوه های آن نیز منشا اثر باشند.

از نقطه نظر پزشکی این شرایط ویژه می تواند مناز از سایر ویژگی های نماز، مانند زمان نماز، مکان نمازگزار، طهارت، اذکار و الفاظ نماز، وضعت جسمی و روانی نماز گزار و ... باشد. بی توش :

- ؟روان پزشکی لیفورد - ریس، ترجمه زیر نظر مرحوم دکتر عظیم وهاب زاده، صفحه ۱۱۱

- ؟همان منبع صفحه ۱۱۱

- ؟در این مورد شاهرا بودا گفته است: "خوشبختی چیزی نیست جز احساس خوشبختی، فسمنا برخی از اعمال و حکم از جمله ضرب الشل مشهور ایرانی": بخند تا دنیا به رویت بخندد "بر همین موضوع دلالت می کنند.

- ؟برای مطالعه بیشتر درباره این موضوع رجوع کنید به کتاب های حبیب و بامزه خانم کارنیر پاندر(کتبشش آمریکایی) به خصوص در سرتاسر کتاب" قانون توانگری "ترجمه خانم گیتی خوشدل

- ؟در ادامه این مجموعه مقالات بحث های پیرامون ناقل های عصبی و تعادل آنها که به بهترین شکل توسط نماز حاصل می شود، خواهیم داشت، فسمنا پیشنهاد می کنیم که برای فهم بهتر مقاله " تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی ، " آن را یک بار دیگر پس از مطالعه بکنه سی و هشتم از این مجموعه مقالات(تاثیر نماز بر تعادل ناقل های عصبی) مطالعه فرمایید.

منبع:www.sibtayn.comhttp

اس ارسال این مقاله برای دوستان:

•• آدرس پست الکترونیکی

#### نماز و خود شکوفایی

نویسنده:دکتر مجید ملکی محمدی

امام صادق(علیه السلام) فرموده اند:

"نمازی که از ترس جهنم خوانده شود، نماز بردگان است. نمازی که به شوق بهشت خوانده شود، نماز تاجران است. اما نماز اولیاء، الهی نمازی است که با عشق به خدا اقامه می شود "

"خود شکوفایی (self-actualization) در مفهوم عمده و کلاسیک خود، نخستین بار توسط " کورت گلداشتان( "روانشکد آلمانی)؟؟؟؟.؟؟؟؟ مورد بحث و بررسی قرار گرفت. او خود شکوفایی را به صورت توانایی ذاتی نیرومند موجود در هر فرد تعریف نمود که موجب شکوفا شدن استمدادهای مثبت او می گردد(؟.شکوفا کردن فطرت نیک درونی)

گلداشتان معتقد بود، برای آن که انسان به موفقیت های بزرگ دست یابد، باید، با محیط اطراف و زندگی خود به بهترین نحو ممکن، کنار نیاید و چنان چه محیط و زندگی، هر روز ضربه سنگین تری بر پیکره انسان وارد کنده(ملا موجب پیدای انسان شوند)، انسان باید در بهبود روش مقابله خود با این قیل مشکلات سعی ننماید تا بدین ترتیب به مرزهای"خودشکوفایی (دروک و فعال نمودن همه استمدادهای خود) نزدیک شود.

در این مورد، روانشناس دیگری به نام " کارل راجرز) .؟؟؟؟ .؟؟؟؟ ( "نشان داده است انسان هایی که توانایی فرمان دادن به خود(self-direction) را پیدا کنند و در حقیقت بزاندند به طور کامل افکار و اعمال خود را کنترل نمایند، به خود شکوفایی، که بالاترین درجه انسایت است، نائل خواهند شد.

از دیگر معقدان به نظریه خود شکوفایی که آن را با مفاهیم عالی عین کرد و به اوج قدرت رسانید" آبراهام مزلو ( "روانشناس آمریکایی ) .؟؟؟؟ .؟؟؟؟ است. تحقیقات گسترده و مطالعات عمیق "مزلو "پیرامون این قییل مقولات، سبب تکوین شاخه ای قدرتمند و پویا در روانشناسی امروز، موسوم به " روانشناسی انسان گرا" گردید.

"مزلو "خود شکوفایی را بالاترین و برترین نیاز انسان می دانست، که پس از ارضای نیازهای پایین تر انسان از جمله نیازهای جسمی(مطل غذا و مسکن)، نیازهای ایمنی، تعلق و محبت، نیاز به احترام، نیاز به دانستن و فهمیدن(که بعدا اضافه کرد)، قرار دارد. او خود شکوفایی (نیاز به تحقق خود) را در مورد ?? نفر از اشخاص سرشناس جهان (زنده و مرده) از جمله اینشتن، آبراهام لینکن، پادوچ ایستوزا، بندیکت) ؟(و ... مورد بررسی قرار داد.

"مزلو "بیان نمود : افراد معمولی در بی جریان کمبودهای جسمانی و روانی خود هستند، حتی آنها در صدد ارضای نیازهای پایین ترند، ولی افراد عالی (خود شکوفا)، عواستار محقق ساختن استمدادهای درونی و بالقوه خود و شناخت و فهم دنیای پیرامونشان هستند) .?

او نیازهای عالی افراد خود شکوفا را فهرست می کند و آن ها را"فرا نیاز"نام می نهاده از جمله این فرا نیازها می توان به حقیقت، قاطعیت، یگانگی و تمامیت، فرار از دوگانگی، سر زندگی و شادایی، یکتایی، کمال، نظم، عدالت، سادگی، استغنا، جامعیت و ... اشاره نمود.

حال اگر با این دیدگاه، که "نماز کامل ترین پاسخ برای عالی ترین نیازهاست "به سراغ نظریات روانشناسان انسان گرا برویم، متوجه خواهیم شد که چگونه مفاهیم متعالی نماز در برگیرنده ی تمامی موضوعات مطرح شده در این نوع روانشناسی است.

به عنوان مثال اگر به یاد آوریم که نماز چگونه به انسان احساس امنیت روان می دهد و توانایی مقابله در برابر استرس ها را فزونی می بخشد، متوجه می شویم که نماز در برگیرنده ی آن قسمت از نظریات گلداشتان است که "بهبود روش های مقابله با مشکلات را شرط لازم برای نزدیک شدن به مفهوم خود شکوفایی می دانست، "و با اگر نظریه کارل راجرز پیرامون self – direction (توانایی فرمان دادن به خود) را با توانایی که شخص نمازگزار، به مدد نماز در کنترل نشناختات خود، پیدا می کند مقایسه نماییم، تصدیق خواهیم کرد که همه نظریه تقویت روانشناسی انسان گرا، را می توان در نماز پیدا کرد.

با اگر بخواییم در مقابل لیست ??نفره آبراهام مزلو، فهرست افرادی را قرار دهیم که صفات آنها، نه تنها در برگیرنده تمام ویژگی هایی باشد که مزلو درباره خود شکوفاها، بیان می کند، بلکه از جهت ارتباط با غیب و معجزات، دارای ویژگی های برجسته تر و مزید بر آن ها هم باشند، کافی است به جمع ثروانی" نمازگزاران اسوه "اشاره نماییم، چرا که همه این مؤمنین با بهره گرفتن از کامل ترین پاسخ، یعنی نماز، به تمامی فرا نیازهای خود رسیده اند.

حقیقت، قاطعیت، یکپی، یگانگی و تمامیت و فرا نیازهای دیگر، همگی در آموزش های نماز، حضور زنده و محسوس دارند و اگر هر کس برای وصول به هر یک از آن ها به نماز نزدیک شود، به فراخور حال خود، پاسخی عالی تر از حد تصور دریافت می کند. نماز نکرار شکوهمند درس خود شکوفایی در پیشگاه مبداء، آفرینش است.

اما مفهوم دیگر در مورد خود شکوفایی که آبراهام مزلو به آن اشاره می کند، مفهوم تجربه اوج(peak experience) است که در خود شکوفاها، فراوان پیش می آید. تجربه اوج، اتفاقی دوره ای و زود گذراست که در آن شخص ناگهان به یک احساس آگاهی و هوشیاری بسیار بالا، سرخوشی و جدایی عینی، در آمیخته شدن و همسو شدن بر انسجام با همه عالم و دگرگونی در احساس زمان و مکان دست می یابد. این تجربه قوی غالبا در افرادی که از نظر روانی کاندلا سالم هستند، رخ می دهد و قرار گرفتن در برابر این تجربه، آثار مفید و ویر یابایی برجا می گذارد) .?

اگر بخواییم برای "تجربه اوج، "مفهومیم جامع تر و همه شمول تر را پیدا کنیم، کافی است که باز هم به نماز روی نماییم و به آن بعد نماز توجه کنیم که غرق در مضامین عارفانه است.

شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که منظور از کلمه " شما "در سوین سلام نماز (السلام علیکم ورحمه الله و برکاته) که تنها سلام واجب نماز است، کیست و این "سلام بر شما "یا چه کسانی اطلاق می شود؟ عارفان نماز، این سلام نماز را" سلام عارفانه "ان دانسته اند، که خطاب به همه هستی و آفرینش و خطاب به همه موجودات حاضر در آن، از ذرات کوچک اتمی گرفته تا کهکشان های بی انتها سر داده می شود.

چرا که همه این اجزای آفرینش، بدون استثناء مشغول حمد و ثنای الهی اند و بیوسمه و مداوم، توحید را اقرار می کنند و شاید به واسطه این حمد و تسبیح دائمی، مورد خطاب تنها سلام واجب نماز قرار می گیرند.
بدین ترتیب نمازگزار، پس از فرستادن سلام بر نبی گرامی (ص) (السلام علیک ایها النبی ورحمه الله و برکاته) و سلام بر همه بندگان صالح خدا از جمله خودش (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین)، سرانجام بر تمام اجزای آفرینش سلام می فرستد و این جلوه ای شگوهمند از در آینهٔ شدن و همسو شدن بر انسجام با همه عالم را که در تجربه اوج از آن بحث می شود، در خود دارد.

علاوه بر این، نمازگزار حقیقی، یعنی آنان که به تعبیر امام صادق(ع)، نماز عاشقانه <sup>۱۱</sup> «به جای می آورند در راز و نیاز با معبود خویش، به چنان جذبه و حلسه ای وارد می شوند و چنان از حیطهٔ زمان و مکان خارج می گردند که حتی اگر تیر دردناک و سهمگین از پای مبارک شان بیرون بکشند(منظور حضرت علی است)، هرگز از آن سرخوشی و جذبه عقیب خارج نمی شوند. چه عاشقانه بود نماز علی(ع) و چه زیسات تعبیر جاودانه علی(ع) از عشق .. آری! او که در قیله نماز به دنیا آمد و در محراب نماز رسنگار شد و این گونه عشق را برای آفرینش، عظمت و معنا بخشید و جاودانه کرد.

و چه ملکوتی است، نماز فرزند علی(ع) و حضرت امام زمان(عج)، که جهان در انتظار عدالتش خون می گیرد.

و چه عطشی است بی پایان، عاققتش را برای اقامه نمازی با امامت او . . .

بی نوشت:

- ترجمه فارسی روایتزشکی کاپلان - ساووک جلد اول صفحه ۳۳۳ ???

«- ذرات بندیکت "جزو استادان مزلو، در دانشگاه ویسکان است. او همان کسی است که تحقیقات وسیعی در مورد تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان انجام داده است( رجوع کنید به تاثیر نماز بر ثبات شخصیت)

«- روانشناسی شخصیت سالم " اثر : آبراهام مزلو، ضمناً برای مطالعه پیشتر مراجعه کنید به مقاله اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان" انسان کامل " در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه

- ترجمه کنید به نکته بیست و یکم از این سلسله مقالات (تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی)

منبع: http://www.sibtayn.com

نماز و خود شکوفایی

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی امام‌صادق(علیه‌السلام) فرموده‌اند:

"نمازی که از ترس جهنم خوانده شود، نماز بردگان است. نمازی که به شوق بهشت خوانده شود، نماز تاجران است. اما نماز اولیاء الهی نمازی است که با عشق به خدا اقامه می شود ."

"خود شکوفایی (self-actualization) در مفهوم عسده و کلاسیک حسود، نخستین بنسار توسط " کورت گلدشتاین" (روانشک آلمانی) ۳۳۳۳.???? مورد بحث و بررسی قرار گرفت. او خود شکوفایی را به صورت توانایی ذاتی نیرومند موجود در هر فرد تعریف نمود که موجب شکوفا شدن استعدادهای مثبت او می گردد(۳۷).شکوفا کردن فطرت نیک (درونی)

گلدشتاین معتقد بود، برای آن که انسان به موفقیت های بزرگ دست یابد، باید با محیط اطراف و زندگی خود به بهترین نحو ممکن، کنار بیاید و چنان چه محیط و زندگی، هر روز ضربه سنگین تری بر پیگره انسان وارد کند(علا موجب بیماری انسان شوند)، انسان باید در بهبود روش مقابله خود با این قیل مشکلات سعی نماید تا بدین ترتیب به مرزهای "خودشکوفایی ("درک و فعال نمودن همه استعدادهای خود) نزدیک شود.

در این مورد، روانشناس دیگری به نام "کارل راجرز" ۳۳۳۳.???? ("شان داده است انسان هایی که توانایی فرمان دادن به خود( self-direction را پیدا کنند و در حقیقت بتوانند به طور کامل افکار و اعمال خود را کنترل نمایند، به خود شکوفایی، که والاترین درجه انسانیت است، نائل خواهند شد.

از دیگر معتقدان به نظریه خود شکوفایی که آن را با مفاهیم عالی عیجن کرد و به اوج قدرت رسانید" آبراهام مزلو ("روانشناس آمریکایی) (۳۳۳۳.???? است. تحقیقات گسترده و مطالعات عمیق "مزلو" پیرامون این قبیل مقولات، سبب تکوین شاخه ای قدرتمند و پویا در روانشناسی امروز، موسوم به "روانشناسی انسان گرا" گردید.

"مزلو" خود شکوفایی را بالاترین و برترین نیاز انسان می دانست، که پس از ارضای نیازهای پایین تر انسان از جمله نیازهای جسمی(مل غذا و مسکن)، نیازهای ایمنی، تعلق و محبت، نیاز به احترام، نیاز به دانستن و فهمیدن( که بعداً اضافه کرد)، قرار داد. او خود شکوفایی (نیاز به تحقق خود) را در مورد ?? نفر از اشخاص سرشناس جهان (زنده و مرده) از جمله آیتشن، آبراهام لینکلن، یازوخ ایستونز، بندیکت) (و ... مورد بررسی قرار داد.

"مزلو" بیان نمود: افراد معمولی در پی جبران کمبودهای جسمانی و روانی خود هستند، یعنی آنها در صدد ارضای نیازهای پایین ترند، ولی افراد عالی (خود شکوفاها) خواستار محقق ساختن استعدادهای درونی و بالقوه خود و شناخت و فهم دنیای پیرامونشان هستند) .?

او نیازهای عالی افراد خود شکوفا را فهرست می کند و آن ها را "فرا نیاز" نام می نهد، از جمله این فرا نیازها می توان به حقیقت، قاطعیت، یگانگی و تمامیت، فرار از دوگانگی، سرزندگی و شادایی، یکتایی، کدال، نظم، عدالت، سادگی، استعنا، جامدیت و ... اشاره نمود.

حال اگر با این دیدگاه که "نماز کامل ترین پاسخ برای عالی ترین نیازهاست" به سراغ نظریات روانشناسان انسان گرا برویم، متوجه خواهیم شد که چگونه مفاهیم معنایی نماز در برگزیده ی تمامی موضوعات مطرح شده در این نوع روانشناسی است.

به عنوان مثال اگر به یاد آوریم که نماز چگونه به انسان احساس امنیت روان می دهد و توانایی مقابله در برابر استرس ها را فزونی می بخشد، متوجه می شویم که نماز در برگزیده ی آن قسمت از نظریات گلدشتاین است که "بهبود روش های مقابله با مشکلات را در شرط لازم برای نزدیک شدن به مفهوم خود شکوفایی می دانست" (و یا اگر نظریه کارل راجرز پیرامون self – direction

(توانایی فرمان دادن به خود) را با توانایی که شخص نماز گزار، به مدد نماز در کنترل نتایجات خود، پیدا می کند مقایسه نماییم، تصدیق خواهیم کرد که همه تعالیم نظریه روانشناسی انسان گرا، را می توان در نماز پیدا کرد.

با اگر بخواهیم در مقابل لیست ??نفر آبراهام مزلو، فهرست افرادی را قرار دهیم که صفات آنها، نه تنها در برگزیده تمام ویژگی های باشد که مزلو درباره خود شکوفاها، بیان می کند، بلکه از جهت ارتباط با غیب و معنویت، دارای ویژگی های برجسته تر و مزید بر آن ها هم باشد، کافی است به جمع نورانی "نماز گزاران اسوه" اشاره نماییم، چرا که همه این مؤمنین با بهره گرفتن از کامل ترین پاسخ، یعنی نماز، به تمامی فرا نیازهای خود رسیده اند.

حقیقت، قاطعیت، نیکی، یگانگی و تمامیت و فرا نیازهای دیگر، همگی در آموزش های نماز، حضور زنده و محسوس دارند و اگر هر کس برای وصول به هر یک از آن ها به نماز نزدیک شود، به فراخور حال خود، پاسخی عالی تر از حد تصور دریافت می کند. نماز تکرار شگوهمند درس خود شکوفایی در پیشگاه مبداء آفرینش است.

اما مفهوم دیگر در مورد خود شکوفایی که آبراهام مزلو به آن اشاره می کند، مفهوم تجربه اوج(peak experience) است که در خود شکوفاها، فراوان پیش می آید. تجربه اوج، اتفاقی دوره ای و زودگذراست که در آن شخص ناگهان به یکک احساس آگاهی و هوشیاری بسیار آرام سرخوشی و جذبه عمیق، در آینهٔ شدن و همسو شدن بر انسجام با همه عالم و دگرگونی در احساس زمان و مکان دست می یابد. این تجربه نوری غالباً در افرادی که از نظر روانی کاملاً سالم هستند، رخ می دهد، و قرار گرفتن در برابر این تجربه، آثار مفید و دیر پایی برجا می گذارد(۳۷).

اگر بخواهیم برای "تجربه اوج،"مفهومی جامع تر و همه شمول تر را پیدا کنیم، کافی است که باز هم به نماز روی نماییم و به آن بُعد نماز توجه کنیم که فرق در مضامین عارفانه است.

شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که منظور از کلمه "شما" در سوین سلام نماز (السلام علیکم ورحمه الله و برکاته) که تنها سلام واجب نماز است، کیست و این "سلام بر شما" به چه کسانی اطلاق می شود؟

عارفان نماز، این سلام نماز را "سلام عارفانه" آن دانسته اند، که خطاب به همه هستی و آفرینش و عخطاب به همه موجودات حاضر در آن، از ذرات کوچک اتمی گرفته تا کهکشان های بی انتها سر داده می شود.

چرا که همه این اجزای آفرینش، بدون استثناء مشغول حمد و ثنای الهی اند و بیوسمه و مداوم، توحید را اقرار می کنند و شاید به واسطه این حمد و تسبیح دائمی، مورد خطاب تنها سلام واجب نماز قرار می گیرند.

بدین ترتیب نمازگزار، پس از فرستادن سلام بر نبی گرامی (ص) (السلام علیک ایها النبی ورحمه الله و برکاته) و سلام بر همه بندگان صالح خدا از جمله خودش (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین)، سرانجام بر تمام اجزای آفرینش سلام می فرستد و این جلوه ای شگوهمند از در آینهٔ شدن و همسو شدن بر انسجام با همه عالم را که در تجربه اوج از آن بحث می شود، در خود دارد.

علاوه بر این، نمازگزار حقیقی، یعنی آنان که به تعبیر امام صادق(ع)، نماز عاشقانه <sup>۱۱</sup> «به جای می آورند در راز و نیاز با معبود خویش، به چنان جذبه و حلسه ای وارد می شوند و چنان از حیطهٔ زمان و مکان خارج می گردند که حتی اگر تیر دردناک و سهمگین از پای مبارک شان بیرون بکشند(منظور حضرت علی است)، هرگز از آن سرخوشی و جذبه عمیق خارج نمی شوند. چه عاشقانه بود نماز علی(ع) و چه زیسات تعبیر جاودانه علی(ع) از عشق .. آری! او که در قیله نماز به دنیا آمد و در محراب نماز رسنگار شد و این گونه عشق را برای آفرینش، عظمت و معنا بخشید و جاودانه کرد.

و چه ملکوتی است، نماز فرزند علی(ع) و حضرت امام زمان(عج)، که جهان در انتظار عدالتش خون می گیرد.

و چه عطشی است بی پایان، عاققتش را برای اقامه نمازی با امامت او . . .بی نوشت:

- ترجمه فارسی روایتزشکی کاپلان - ساووک جلد اول صفحه ۳۳۳ ???

«- ذرات بندیکت "جزو استادان مزلو، در دانشگاه ویسکان است. او همان کسی است که تحقیقات وسیعی در مورد تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان انجام داده است( رجوع کنید به تاثیر نماز بر ثبات شخصیت)

«- روانشناسی شخصیت سالم " اثر : آبراهام مزلو، ضمناً برای مطالعه پیشتر مراجعه کنید به مقاله اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان" انسان کامل " در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه

- ترجمه کنید به نکته بیست و یکم از این سلسله مقالات (تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی)

منبع: http://www.sibtayn.com

**تاثیر نماز بر کاهش اضطراب**

لا ینذکر الله تطمئن القلوب (سوره رعد،آیه) ??

"اضطراب" بیماری شایع قرن ام و کهکشان است. پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی



و خانواده‌گی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید به وجود می آورد)؟

از نظر روان پزشکیان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلباوسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می شود که معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می گردد. از جمله شخص ممکن است علامت های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردله، تعریق، سردرد، تکرر ادرار، اسهال، گرگ‌گرد دست و پاها، لرزش و …را نیز به همراه داشته باشد.

اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می کند و گاهی به صورت بیماریزگرنه و دائمی در می آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد. با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انکاری دارد)؟ او به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است.

آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفنگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشکان بوده است.

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان<sup>۱۱</sup> نماز<sup>۱۲</sup> نقش خارق العاده ای را ایفا می کند.از طرفی در بعد درمان بیداران مبتلا به اضطراب، امروز علاوه بر درمان های دارویی، از روش های چون آموزش انبساط آرامش عضلانی و همچنین تلقین بوسیله هیپنوتیزم نیز استفاده می شود)؟که ما در مورد آرامش عضلانی ناشی از نماز در نکه چهارم از این مجموعه مقالات، سخن گفته ایم و درباره تلقین های سازنده ناشی از نماز نیز در آینده سخن خواهیم گفت.

در مورد اضطراب، بد نیست به این نکته اشاره کنیم که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن او (در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای بندگان بومیه این ایمنی همه جانبه را به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عینق را در وجود خود ملکه می سازد.

در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می دهد که بیداران مضطربی که در کنار درمان های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده اند)،(از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند.

پی نوشتها:

۱(او) - (ترجمه فارسی سنیایس کاپلان - سادوک - ج دوم - صفحه ???

۲- (همان منبع، صفحه ???

۳(سخنرانی دکتر محمود گزازی در اولین اجلاس نماز

منبع:(http://www.sibtayn.com

تأثیر نماز بر کاهش اضطراب

الابد ذکر الله یطمئن القلوب (سوره رعد/آیه) ??

"اضطراب" بیماری شایع قرن ام و کمهکشان است. پیشرفت سریع و پیچیده نمند و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی و خانواده‌گی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید به وجود می آورد)؟

از نظر روان پزشکیان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلباوسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می شود که معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می گردد. از جمله شخص ممکن است علامت های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردله، تعریق، سردرد، تکرر ادرار، اسهال، گرگ‌گرد دست و پاها، لرزش و …را نیز به همراه داشته باشد.

اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می کند و گاهی به صورت بیماریزگرنه و دائمی در می آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد. با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انکاری دارد)؟ او به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است.

آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفنگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشکان بوده است.

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان<sup>۱۱</sup> نماز<sup>۱۲</sup> نقش خارق العاده ای را ایفا می کند.از طرفی در بعد درمان بیداران مبتلا به اضطراب، امروز علاوه بر درمان های دارویی، از روش های چون آموزش انبساط آرامش عضلانی و همچنین تلقین بوسیله هیپنوتیزم نیز استفاده می شود)؟که ما در مورد آرامش عضلانی ناشی از نماز در نکه چهارم از این مجموعه مقالات، سخن گفته ایم و درباره تلقین های سازنده ناشی از نماز نیز در آینده سخن خواهیم گفت.

در مورد اضطراب، بد نیست به این نکته اشاره کنیم که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن او (در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای بندگان بومیه این ایمنی همه جانبه را به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عینق را در وجود خود ملکه می سازد.

در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می دهد که بیداران مضطربی که در کنار درمان های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده اند)،(از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند. پی نوشتها:

۱(او) - (ترجمه فارسی سنیایس کاپلان - سادوک - ج دوم - صفحه ???

۲- (همان منبع، صفحه ???

۳(سخنرانی دکتر محمود گزازی در اولین اجلاس نماز

منبع:(http://www.sibtayn.com

**تأثیر نماز بر شخصیت ظنن (پارانوید)**

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی

یا ایها الذنن آمنوا اجتنوا کثیرا من الظن ان بعض الظن اثم ...

سوره مبارکه حجرات .

شاید بد نباشد<sup>۱</sup> شخصیت پارانوید<sup>۲</sup>(“Paranoid Personality”) را به<sup>۳</sup> "شخصیت ظنن"ترجمه نمایم،

چرا که مبتلایان به این اختلال، دچار سوء ظن عمیق و عدم اعتماد نسبت به بسیاری از اطرافیان خود می باشند) .<sup>۴</sup> (این اختلال که معمولاً در آقایان بیش از خانم ها دیده می شود، در اوایل جوانی آغاز می گردد و در جامعه ما با عناوین مختلفی مثل بدبین، متعصب یا دل سباده و ... شناخته می شود.

مبتلایان به این عارضه، کارهای اطرافیان شان را برای خود به تشدید تفسیر کننده یا تهدید آمیز می داندند و پیوسته نگران نوعی آسیب دیدن یا سوء استفاده از جانب دیگران هستند. این افراد با این کم به کرات، وفاداری و قابل اعتماد بودن دوستان و خویشاوندان خود را مورد لژیابی و پرسش قرار می دهند، اما با این وجود باز هم به دوستی و همراهی آنان شک دارند.

مسئله شایع در مورد مبتلایان به این بیماری، شک و سوء ظن دائمی و بدون دلیلی است که در مورد وفاداری همسران خود به خرج می دهند و پیوسته در جستجوی شواهدی از خیانت همسران خود برمی آیند. به این ترتیب رفتار آنها پیوسته در اطرافیان شان ترس و تعارض ایجاد می کند و به طور کلی این بیداران در زمینه کار و زندگی با دیگران دچار مشکلات همیشگی هستند و مسائل شغلی و زناشویی فراوانی برایشان ایجاد می شود. چرا که آنها در بسیاری از مسائل ساده و خوش خیم زندگی، نشانه مبای از تحقیر یا اهانت می یابند. مثلا تصور می کنند که فلا ن همسایه به قصد آزارشان طرف زواله را دم در گذاشته است!

در مورد درمان این بیماری، دانش پزشکی چندان توفیقی نداشته است و چه بسا که این بیماری در تمام طول عمر فرد برطرف نشود، اما آیین اسلام، کثیر الظن بودن را نوعی گناه به حساب می آورد و در واقع مهر تایید بر بیمار بودن این افراد می زند. پس می توان انتظار داشت هر دستور اسلامی از جمله نماز که گناه را از انسان دور می کند، در زدودن بیماری گناه آلود نیز موثر واقع شود)؟ .

همان طور که اشاره کردیم شروع این اختلال در آغاز جوانی می باشد، یعنی زمانی که چند سالی از وجوب فریضه نماز گذشته است و انسان نمازگزار سال هاست که در نماز خود<sup>۵</sup> "الحمد لله رب العالمین"گفته است و خدای را به بزرگی و احاطه کامل بر جهان و جهانیان ستوده است و بدین ترتیب این باور را در وجود خویش ملکه ساخته است که"جهان را صاحبی است به نام خدای که برگی بی اذن و اجازه او از درخت بر زمین نمی افتد"و با زمزمه مداوم<sup>۶</sup> "ایکند تعبد و ایاک نستعین"بدین باور قلبی رسیده است که همه کارهای خود، همه زندگی خود و همه هستی خودش را فقط به خدایی این چنین قدرشنند بسپرد و از هیچ اشفاق ناگوازی، نگران نباشد.

تکرار این باور عمیق ایمانی، بارها و بارها در طی شبانه روز، نمازگزار را بدان جا می رساند، که حتی اگر در اطرافیان خود دغاری را تهدید کننده یا تحقیر آمیز یابد و یا به سوء ظنی در رابطه با همسر یا بستگان خود برسد، با نکیه بر همان نماز و ایمان، از سوء ظن گناه آلود بپرهود و حساب کارد را به پروردگار متعال و منتقم بسپارد.

به قول حافظ شیرازی:

کار خود گر به خدا بازگذاری حافظ

ای بسا عیش که با بخت خدا داده کنی

با توجه به این کم شیوع و شروع این اختلال در آغاز جوانی و سال ها پس از وجوب نماز است، بروز این اختلال در نمازگزاران به مراتب کسر از افراد نازک الصلوه می باشد.

پی نوشتها:

۱(مطلب علمی این مقاله از ترجمه سنیایس کاپلان - سادوک جلد سوم صفحات ??? - ??? اقتباس شده است.

۲(اشاره به این نکته خالی از لطف نیست که یکم مزیت بسیار مهم برای بسیاری از تعاملیم و فرایض اجتماعی اسلام، از جمله نمازهای جمعه و اجتماع و همچنین آیین شکرهند حج و حتی دستورهای اقتصادی اسلام مثل خمس و زکات، پرورش روح(رحماء بینهم) و افزایش دهنده ی مهر و محبت و در نتیجه دوری از سوء ظن و بدبینی نسبت به یکدیگر می باشد.

منبع:(http://www.sibtayn.com

تأثیر نماز بر شخصیت ظنن (پارانوید)

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی یا ایها الذین آمنوا اجنبوا كثيرا من الظن ان بعض الظن اثم ...
سوره مبارکه حجرات .

شاید بد نباشد " شخصیت پارانوید"(Paranoid Personality) را به " شخصیت ظنین "ترجمه نمایم،

چرا که مبتلایان به این اختلال، دچار سوء ظن عمیق و عدم اعتماد نسبت به بسیاری از اطرافیان خود می باشند. ؟ (این اختلال که معمولاً در آقایان بیش از خانم ها دیده می شود، در اوایل جوانی آغاز می گردد و در جامعه ما با عناوین مختلفی مثل بدبین، متعصب یا دل سیداو و ... شناخته می شود.

مبتلایان به این عارضه، کارهای اطرافیان شان را برای خود به شدت تحقیر کننده یا تهدید آمیز می دانند و پیوسته نگران نوعی آسیب دیدن یا سوء استفاده از جانب دیگران هستند. این افراد با این کبه که کرات وفاداری و قابل اعتماد بودن دوستان و خویشاوندان خود را مورد ارزیابی و پرسش قرار می دهند، اما با این وجود باز هم به دوستی و همراهی آنان شاک دارند.

مسئله شایع در مورد مبتلایان به این بیماری، شک و سوء ظن دائمی و بدون دلیلی است که در مورد وفاداری همسران خود به خرج می دهند، و پیوسته در جستجوی شواهدی از خیانت همسران خود بر می آیند. به این ترتیب رفتار آنها پیوسته در اطرافیان شان ترس و تعارض ایجاد می کند و به طور کلی این بیماران در زمینه کار و زندگی یا دیگران دچار مشکلات همیشگی هستند و مسائل شخصی و زناشویی فراوانی برایشان ایجاد می شود. چرا که آنها در بسیاری از مسائل ساده و خوش خیم زندگی، نشانه‌هایی از تحقیر یا اهانت می یابند. مثلاً تصور می کنند که فلان همسایه به قصد آزارشان ظرف زباله را دم در گذاشته است!

در مورد درمان این بیماری، دانش پزشکی چندان توفیقی نداشته است و چه بسا که این بیماری در تمام طول عمر فرد بر طرف نشود، اما آیین اسلام، کثیر الظن بودن را نوعی گناه به حساب می آورد و در واقع مقرر تأیید بر بیمار بودن این افراد می زند. پس می توان انتظار داشت هر دستور اسلامی از جمله نماز که گناه را از انسان دور می کند، در زدودن بیماری گناه آلود نیز موثر واقع شود). ؟ (

همان طور که اشاره کردیم شروع این اختلال در آغاز جوانی می باشد، یعنی زمانی که چند سالی از وجوب فریضه نماز گذشته است و انسان نمازگزار سال هاست که در نماز خود" الحمدلله رب العالمین "گفته است و خدای را به بزرگی و احاطه کامل بر جهان و جهانیان ستوده است و بدین ترتیب این باور را در وجود خویش ملکه ساخته است که"جهان را صاحبی است به نام خدا، که برگی بی اذن و اجازه از او درخت بر زمین نمی افتد "و یا زمزمه مداوم" ای‌کعبه تعبد و ای‌کعبه نستعین "بدین باور قلبی رسیده است که همه کارهای خود، همه زندگی خود و همه هستی خویش را فقط به خدایی این چنین قدرشنند سپرده و از هیچ اشفاق ناگواری، نگران نباشد.

تکرار این باور عمیق ایمانی، بارها و بارها در طی شبانه روز، نمازگزار را بدان جا می رساند، که حتی اگر در اطرافیان خود رفتاری را تهدید کننده یا تحقیر آمیز بیابد و یا به سوء ظنی در رابطه با همسر یا بستگان خود برسد، یا بکعبه بر همان نماز و ایمان، از سوء ظن گناه آلود بیزود و حساب کار را به پروردگار متعال و مشتم سپیارد.

به قول حافظ شیرازی:

کار خود گو به خدا باز گذاری حافظ

ای بسا عیش که با بخت خدا داده کنی

با توجه به این که سن شیوع و شروع این اختلال در آغاز جوانی و سال‌ها پس از وجوب نماز است، بروز این اختلال در نمازگزاران به مراتب کمتر از افراد نازک الصلوه می باشد. بی‌توجهتا:

( ؟(مطلب علمی این مقاله از ترجمه سبئاس کابلان - سادوک جلد سوم صفحات ۲۲۲ . ??? اقتباس شده است.

( ؟(اشاره به این نکته خالی از لطف نیست که یک مزیت بسیار مهم برای بسیاری از تعالیم و فرائض اجتماعی اسلام، از جمله نمازهای جمعه و جماعت و همچنین آیین شکرگشمنده‌سج و حتی دستورهای اقتصادی اسلام مثل خمس و زکات، پرورش روح(رحامه بینهم) و افزایش دهنده ی مهر و محبت و در نتیجه دوری از سوء ظن و بدبینی نسبت به یکدیگر می باشد.

منبع: http://www.sibtayn.com

#### افسرده ای ؟ نماز صبح بخون !

افسرده‌گی ( DEPRESSION ) حالتی احساسی است که مشخصه‌اش ائندوه،بی‌احساسی ( APATHY ) ، بسدبیتی ( PESSIMISM ) و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کننده‌گان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است ، دارای نظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهم‌ترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان می‌دهد؟؟ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی‌خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علائم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود. نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی REM حرکت سریع چشم ) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( REM – LATENCY ) کم شده و مرحله ؟ خواب نیز کاهش می‌یابد). ؟ (پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند. یعنی به میزان بیشتری نسبت به سایرین خواب می‌بینند.

یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، پیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است). ؟ (زمان نماز صبح که مورد تأکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نماز گزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید مسجدگاه پیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می‌گرداز این جهت پیداری مسجدگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است. حال بینیم، این موضوع چه ارتباطی یا نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟ به طور متوسط؟؟ -؟؟ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض؟؟دقیقه وارد مراحل ؟ و ؟ خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند. یعنی بیشترین تحریک برای پیدار کردن فرد در این مراحل لازم است. حدود؟؟ دقیقه پس از مرحله ؟ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسد. هر چه از شب می‌گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ؟ و ؟ کوتاه‌تر می‌شود. بنابراین در واقعتر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رویای بیشتری می‌بیند (یعنی خواب REM اش بیشتر می‌شود)، پس قسمت اعظم مراحل خواب REM در ساعات نزدیک صبح به وقوع می‌یوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند.

(از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای)

لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تأکید قرآوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زرمه می‌کند.علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، پیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است). ؟ (زمان نماز صبح که مورد تأکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نماز گزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید مسجدگاه پیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می‌گیرد. از این جهت پیداری مسجدگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است. لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تأکید قرآوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زرمه می‌کند."علم الصلوه لئلدلوك الشمس الی غسق الیل و قران الفجر ان قران الفجر کالمشهود) ؛ ؟ (نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب بر یا دار و نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (قرشنگان) است .

بی نوشت :

- ؟؟-روانشکلی بالینی کابلان، ترجمه دکتر مرسده سمعی و دکتر حسن رضی، ص: .؟؟

-؟؟ -؟کعبه پزشکی پیامون نماز، دکتر مجید ملک محمدی، ص .

- ؟؟-الاسراء .؟؟،؟؟)

اس

افسرده ای ؟ نماز صبح بخون !

افسرده‌گی ( DEPRESSION ) حالتی احساسی است که مشخصه‌اش ائندوه،بی‌احساسی ( APATHY ) ، بسدبیتی ( PESSIMISM ) و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کننده‌گان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است ، دارای نظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهم‌ترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان می‌دهد؟؟ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی‌خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علائم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود. نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی REM حرکت سریع چشم ) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( REM – LATENCY ) کم شده و مرحله ؟ خواب نیز کاهش می‌یابد). ؟ (پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند. یعنی به میزان بیشتری نسبت به سایرین خواب می‌بینند.

یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، پیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است). ؟ (زمان نماز صبح که مورد تأکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نماز گزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید مسجدگاه پیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می‌گرداز این جهت پیداری مسجدگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است. حال بینیم، این موضوع چه ارتباطی یا نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟ به طور متوسط؟؟ -؟؟ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض؟؟دقیقه وارد مراحل ؟ و ؟ خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند. یعنی بیشترین تحریک برای پیدار کردن فرد در این مراحل لازم است. حدود؟؟ دقیقه پس از مرحله ؟ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسد. هر چه از شب می‌گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ؟ و ؟ کوتاه‌تر می‌شود. بنابراین در واقعتر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و

روپای پیشروی می‌بیند (یعنی خواب REM ایش پیشتر می‌شود). پس قسمت اعظم خواب REM از ساعات نزدیک صبح به وقوع می‌پیوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیداران آفسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد آفسردگی ایجاد داروهای است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد آفسردگی سه حلقه‌ای).

لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تأکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود مزرمه می‌کند.علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیداران آفسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است). (زمان نماز صبح که مورد تأکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را مأموم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می‌گیرد. از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از آفسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است. لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تأکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود مزرمه می‌کند.
\*\*لقم الفصوله لدلوکک الشمس الی غسق اللیل و قران الفجران قرمان الفجر کان مشهوره)؛ «؟(نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (باز) نماز صبح راه زیرا نماز صبح همواره مقرون با) حضور (فرشتگان) است. بی نوشت :

??-روایتشکی یابئی کابلا،ن: ترجمه دکتر مرشد سعیدی و دکتر حسن رفیعی، ص : ??

??- چکنه پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملک محمدی، ص .

- (لاسرآ . (??). ?? (س)

**فقر و بهداشت روانی از دیدگاه دین و روانشناسی (۱)**

مقدمه

مسائل اقتصادی در تأمین بهداشت روانی انسانها نقش بسیار مهم ایفا می‌کند. جامعه با وقع فقر و محرومیت می تواند گامی بسیار بزرگ برای کاستن از بیماری های روانی و شگرفیابی استفادهای افراد بردارد. هر چند خود فرد باید برای تأمین سلامت روانی خود بکوشد، اما به نظر می رسد که جامعه نقش پررنگ تری در این امر دارد. از این رو، دموها و خط مشی های کلی جوامع برای ارتقای بهداشت روانی در مرته اول باید متمرکز بر ابعاد اقتصادی و اجتماعی باشد، نه پزشکی و درمانی. به عبارت دیگر، با رفع تبعیض ها و نابرابری های اجتماعی و اقتصادی و تأمین معیشت مناسب برای همه افراد جامعه بسیاری از مشکلات روانی از جمله رخت برمی بندد و هزینه های سنگین درمان کاسته می شوند. در این بحث با نگاهی عمیق تر به مسئله نابرابری و فقر، پیامدهای آن را برای بهداشت روانی فردی و اجتماعی بررسی می کنیم و سپس، به رویکرد متون اسلامی به فقر می پردازیم.

شاید بتوان مسئله نابرابری و فقر را تلخ ترین و دردناک ترین مسئله اجتماعی بشر در طول تاریخ دانست. در دنیای امروز که پیشرفت اقتصادی عظیمی نصیب بشرت شده است، این معضل نه تنها حل نشده که فاصله فقیر و غنی نسبت به اعصار پیشین، بیشتر نیز شده است. سازمان بهداشت جهانی در گزارشی که در سال ۱۹۹۵ منتشر کرده است، فقر شدید را بی رحم ترین قاتل و مهم ترین علت رنج و درد در جهان می داند. ما در ضمن بررسی آثار فقر، بخش هایی از این گزارش راه که به صورت کتاب منتشر شده است، نقل خواهیم کرد.

آثار فقر

الف- آثار جسمی

فقر به صورمختلف، سلامت جسمی طبقه پایین جوامع را تهدید می‌کند. فقر، علت اساسی واکنشیه نشدن نوزادان، در دسترس نبودن آب تصفیه شده و بهداشت، عدم وجود دارو و دیگر امکازهای درمانی، و مرگ نوزادان به هنگام زایمان است. فقر علت اساسی کاهش امید به زندگی، معطلیت و ناتوانی، و گرسنگی است. فقر مهم ترین علت بیماری روانی، افسرس، خودکشی، از هم پاشیدن خانواده، و مصرف مواد مخدر می باشد. در سال ۱۹۹۰، تعداد افرادی که در فقر شدید زندگی می کردند، یک یک میلیارد و صد میلیون نفر تخمین زده شده است، یعنی بیش از یک پنجم جمعیت کره زمین. با وجود آن که از هر ده کودک، هشت فقر طبع پنج بیماری عمده کشنده برای کودکان واکنشیه می شوند و به طور کلی بین سال های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۳ میزان مرگ و میر نوزادان به ۵۵درصد کاهش یافته و امید زندگی بیش از چهار سال افزوده شده و به حدود ۶۵ سال رسیده است، اما در کشورهای در حال توسعه، هر سال دوازده میلیون و دویست هزار کودک زیر پنج سال می میرند. عَظ اکثر این مرگ و میرها، امرارضی است که با صرف چند سنت برای هر کودک، قابل پیشگیری است. امید زندگی در کشورهای توسعه یافته طبق آمار ۱۹۹۳، چهل و سه سال و در کشورهای توسعه یافته، هفتاد و هشت سال، یعنی دو برابر کشورهای فقیر، است. در کشورهای ثروتمند، امید زندگی در سال ۲۰۰۰، به هفتاد و نه سال می رسد، ولی در برخی کشورهای بسیار فقیر، این شاخص به چهل و دو سال تنزل می یابد. تعداد کودکان زیر پنج سال که در سال ۱۹۹۳ مرده (یعنی ۲/۱۲ میلیون نفر) معادل کل جمعیت نروژ و سوئد است(سازمان بهداشت جهانی (WHO) . ص ۲-۱).

در آستانه ورود به سال ۲۰۰۰، حدود ۳۰ درصد از ثروتمندترین مردم دنیا، متجاوز از ۳۵ درصد گروخت جهان را مصرف می کنند. این در حالی است که نزدیک ۸۰۰ میلیون نفر دچار سوء تغذیه اند. بیش از ۵۵ درصد کالاها را ۲۰ درصد ثروتمند جهان مصرف می کنند، اما ۲۰ درصد فقیرترین اقشار جامعه ۴۰ درصد کالاهای مصرفی را در اختیار دارند. در آمد کشورهای عقب مانده کمتر ۸۹ میلیارد دلار است و این در حالی است که ۱۰ تن از ثروتمندترین افراد جهان ۵۱۱ برای رقم میزور را در اختیار دارند. حدود ۶۰ درصد مردم ساکن در کشورهای در حال توسعه از خدمات بهداشتی کافی برخوردار نیستند و این در حالی است که در آمریکا و اروپا سالیانه معادل هزینه بهداشت و غذای آن ۶۰ درصد تنها جهت خرید عطریات مصرف می شود. مشکل جمعیت وسیعی از مردم جهان فقر مطلق است و از حداقل سرسبانه و خوراک و پوشاک محرومند. متجاوز از ۳۰ درصد کشورهای در حال توسعه از آب سالم محرومند و سالیانه ۳۰ میلیون نفر از گرسنگی می میرند. با وجودی که متوسط مصرف پروتئین در کشورهای اروپایی متجاوز از ۱۲۰ گرم در روز است، این رقم در کشورهای افریقایی به سختی به ۲۰ گرم در روز بالغ می شود (پادراگ، ۱۳۷۸، ص۹۵).

با توجه به ارتباط میان بیماری جسمی و بیماری روانی، فقر از راه تأثیرگذاری بر سلامت جسم، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و امکان ابتلا به بیماری های روانی را در وی افزایش می دهد. بیماری های جسمی و روانی معمولاً همراه با هم در یک فرد دیده می شوند. افرادی که بیمار روانی تلقی می شوند، غالباً به لحاظ جسمی نیز بیمارند و از سوی دیگر، بیداران یا ناتوانان جسمی، اغلب دچار ناراحتی روانی اند. مثلا در کهنسالی، میان آفسردگی از یک سو، و بیماری های جسمی، از دست دادن کنترل در ترشحات بدن، فقدان تعادل و ناشنوایی از سوی دیگر، ارتباط و همبستگی وجود دارد. این ارتباط بین آفسردگی، اختلالات شناختی، افشاش دفع ناشی از عفونت، اثرات جانی دارو، دیابت، و اختلالات تغذیه ای نیز وجود دارد. بنابراین، اگر یک گروه اجتماعی یا افراد متعلقه خاصی را در نظر بگیریم که مرگ زودرس، مرض قلبی، بیماری های مزمن و ناتوان کننده، زخم های گوارشی، حوادث دوران کودکی و امثال آنها در آنان بیشتر است، به احتمال زیاد فقیرند و میزان خودکشی، آفسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی در بین آنان زیاد است (گام(۱) ۱۹۹۶، ص۱۱۲).

ب- آثار فرهنگی – اجتماعی

۱- فقر فرهنگی . غالباً فقر مادی با فقر فرهنگی همراه است. کسی که از حیث مادی فقیر است، فکرش آن قدر مشغول تأمین مایحتاج اولیه زندگی است که کمتر مجال و فرصتی برای برآوردن نیازهای فرهنگی و تربیتی خود و خانواده اش دارد. اگر هم فرصتی برای این کار پیش یابید، زمینه ها و امکانات آن پراش فراخ نیست. در نتیجه، بسیاری از مواهب و استعدادهای خدادادی وی به فعلیت نمی رسند و بهره برداری درستی از آنها صورت نمی گیرد. آلفرد مارشال در کتاب تاریخی خود چنین می نویسد: درست است که به رقم فقیر، تحت تأثیر عوامل دینی، روابط دوستی و محبت های خانواده، ممکن است احساس بزرگ ترین خوشبختی را بکند و امکان یابد استعدادهای خود را شکوفا سازد، ولی با وجود این باید اذعان داشت که در محیط فقر، به ویژه در مناطق پرجمعیت، فقر اقتصادی موجب از بین رفتن و یزده شدن استعدادهای انسانی می شود. . . کسانی که در شهرهای بزرگ کونی زندگی می کنند، فرصت کمتری می یابند تا با دیگران پیوند دوستی ببندند. . . بدون شک، بیداری روحی، جسمی، اخلاقی و فکری فقرا علل دیگری نیز دارد، لیکن فقر یکی از عمده ترین آنهاست. . . به طور کلی رفتار ناهنجار فقرا ناشی از فقر آنان است. . . هنگامی که در علل فقر بررسی می کنیم، دو واقع در علل تنزل مقام عده زیادی از انبای بشر مطالعه می کنیم (شیخانندی، ۱۳۳۰، ص ۲۰۰).

فقر فرهنگی و فقدان تعلیم و تربیت و تحصیلات مناسب، فرد را از دستیابی به روش های کنترل بر محیط و کاستن از اسررس های ناشی از فقر و محرومیت سازه می دارد و او را در معرض اختلالات روانی قرار می دهد. علاوه بر این، محرومیت از سواد و تحصیلات، فقر مادی را تشدید می کند و این تسلسل همچنان ادامه می یابد و افزایش فقر، بهداشت روانی فرد بیشتر آسیب می بیند.

۲- اززا: تنگدستی به طور طبیعی سبب می شود فرد از چشم جامعه ساقط شود و به گوشه تنهایی پناه برد. علی(ع) فرمود: غنا در غربت وطن است و فقر در وطن غربت.[۲] یعنی کسی که ثروتمند است اگر در غربت هم باشد، انگار که در وطن خود زندگی می کند، اما تنگدست در وطن خود نیز همانند غربیه است .کسی به او اعتنا نمی کند و در نتیجه منزوی است. کمبود روابط با دیگران و احساس تنهایی زمینه مساعدی است برای ابتلا به بیماری های روانی. از عوامل جاذبه میان فردی و ارتباطات مناسب با دیگران، وضعیت ظاهری و از جمله، پوشش افراد است. از آنجا که معمولاً فقر موجب می شود وضعیت ظاهری و لباس فرد در حد پایین نامطلوب باشد، فقرا در برقراری روابط اجتماعی مشکلات جدی خواهند داشت که گاه موجب در پیش گرفتن افراد از سوی آنان می شود.

۳- پرخاشگری. در جامعه ای که به سبب بی عدالتی در توزیح ثروت های عمومی، مردم به دو دسته فقرا و اغنیبا تقسیم شده اند و فاصله طبقاتی عظیمی بین آنان وجود دارد، کینه و عداوت موج می زند. مردم فقیر با دیدن زندگی اشرافی ثروتمندان و مشاهده زندگی فلاکت باز خود، کینه آنان را به دل می گیرند و عقده های روانی بسیار در خود به وجود می آورند. علاوه بر این، کینه دونی و فرورخوده فقرا ممکن است روزی سر باز کند و کسانی را که مسبب این وضعیت هستند، در خود فرو برد. بنابراین خشم و پرخاشگری طبقات پایین جامعه با متوجه خود آنان می شود و عقده های روانی به وجود می آورد و با معظوف اغنیبا می گردد و جامعه را از حالت تعادل به سوی هرج و مرج سوق می دهد. (المیلومین(ع) به فرزندش محمد حنفیه فرمود: پسرم! از فقر بر تو بیستامگ. از آن به خدا پناه بر که فقر کاستی در دین و پریشانی در فکر و عقل ایجاد می کند و سبب دشمنی و کینه است.[۳] جمله جالبی هم در این زمینه از ابوذر نقل شده است: فردی که مایحتاج زندگی خود را در خانه ندارد، بسیار در معرض آن است که

پرخاشگری خود را نه تنها متوجه افراد بلکه در جهت تخریب کل نظام اجتماعی سوق دهد (فرضای، ۱۴۱۵، ص۱۸).

۴- ضعف اخلاقی و ناپهنجاری های اجنماعی. فقر زمینه مساعدی است برای برخی صفات زشت اخلاقی نظیر حسد، که نتیجه اش در جامعه به صورت ناپهنجاری های اجنماعی بروز می کند. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: کسی را که دنبال زرق و خوری زودی می رود، نکوش نکشید، زیرا کسی که امکانات زندگی ندارد خطا و اشتباهاتش زیاد است.[۴] یکی از پیشخانن جرم شناسی در طی یک بررسی نشان داده است که در ایتالیا خانواده های فقیر ۶۰ درصد جمعیت را تشکیل می دادند، اما جرایم مربوط به آنها ۸۵ تا ۹۰ درصد کل جرایم بوده است. همچنین برخی تحقیقات دیگر حاکی از آن است که ۱۹ درصد جرایم مربوط به فقری لندن بوده است، در صورتی که آنان ۸ درصد جمعیت را تشکیل می دادند. البته این بدان معنا نیست که همه فقرا برهنگار هستند، بلکه باید گفت که اگر اکثر محرفان و مجرمان فقیر باشند، اکثر فقرا مجرم و برهنگار نیستند... . مارکس، هاتزی جرج، ویلیام بونگر و دیگران در شیوه های پیشنهادهی خویش نوصیه می کنند که باید کوشش خود را در راه بهبود وضع تفریح درآمدنا به کنار ببریم و بر نرابراری های اقتصادی فائق آییم، نه تنها به خاطر این که این امر به خودی خود زیننده نیست، بلکه به خاطر این که نرابراری های اقتصادی زاینده فساد، تباهی و انواع کجروی هاست (شیخزادعی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۹،۲۰۰).

۵- ضعف اعتقاد و دینداری. شاید مهم ترین پیامد فقر از دیدگاه دین آن باشد که فقر بستر مناسبی برای کفر و بی دینی و ضعف اعتقادی است. در روایت مشهوری که از پیامبر اکرم(ص) و نیز از امام صادق(ع) نقل شده است، آنان فرموده اند: کساد الفقر این یکنون کفرآ رفتار به مرتز کفر نزدیک است.[۵] احتمالاً مشکل بودن فهم رابطه فقر مالی با کفر باعث شده است که برخی، فقر در این روایت را به فقر نفس (فقر روانی) تفسیر کنند، اما باید گفت که برخی دیگر از مفسران حدیث، نظیر خراسی، لفظ فقر در این سخن را به همان معنای فقر مادی گرفته و در تبیین آن گفته اند: فقر انسان را در پرنگاه کفر قرار می دهد، زیرا اولاً موجب حسادت به توانگران می شود که حسد، حسناست و خوبی های انسان را از بین می برد، و ثانیاً فقر باعث می شود که فقیر در برابر ثروتمندان اظهار ذلت و خواری کند و به آبرو و دینش لطمه وارد شود، و ثالثاً سبب ناخشنودی در فضا و قدر الهی و ناراضایی از روزی می شود و این امر، اگر هم کفر نباشد، به کفر می کشاند.[۶] علاوه بر این، در سخن دیگری که از پیامبر اکرم(ص) در اواخر عمر نقل شده است، ایشان به حاکمان پس از خود تذکراتی می دهند، که از جمله آنها این است که مردم را فقیر و تهیدست نگذارند تا به کفر کشیده شوند.[۷] در واقع، پیامبر اکرم(ص) به حاکمان و برزانهان اقتصادی جامعه، فقرزدایی را یادآوری می کند و به آنان هشدار می دهد که باید با اجرای عدالت و رفع تبعیض و برنامه ریزی برای استفاده بیشتر و بهتر از مواهب الهی، موجبات تأمین معیشت مناسب را برای عموم مردم فراهم کنند تا به کفر و بی دینی کشیده نشوند. با توجه به این که متولیان امر جامعه فقط می توانند مأمور از بین بردن فقر مادی باشند و نه فقر روانی و با عنایت به این که در هر دو حدیث از رابطه فقر و کفر سخن گفته شده است، می توانیم بگوییم که به احتمال قوی مقصود از فقر در کساد الفقرر ان یکنون کفرآ فقر مادی است. علاوه بر این، در برخی منابع، سخنی از پیامبر اکرم(ص) به این صورت نقل شده است که اگر رحمت خداوند بر فقرا ای امت من نبود، فقر آنان را به مرتز کفر نزدیک می کرد.[۸] این سخن یا حدیث مستطفی در کنار آن سخن مشهور است یا یک حدیث است که در برخی منابع به صورت کامل و در برخی دیگر ذیل آن آمده است. در هر حال، از آنجا که مسلماً مقصود از فقر در این سخن نیازمندان جامعه است، قاعدتاً فقر در بخش پابانی آن نیز، به معنای فقر مادی است.

در گفتار دیگری هم که فلاذکر کردیم، امام علی(ع) فقر را کاستی در دین توصیف می کند. این که فقر موجب نقصان دین است، به چه معنا است؟ فقر اگر ناشی از تبلی و سستی فرد نباشد، نگاه و جرم نیست و تنگی برای فرد به حساب نمی آید. پس منظور از این رابطه آن است که فقر باعث می شود کسانی که ایمان قوی ندارند زودتر به گناه پیشند، زیرا برخی گناهان از فقر و احتیاج ناشی می شوند. این تفسیری است که استاد شهید مطهری از این جمله دارد (۱۳۵۸، ص ۹۲). شیخ محمد عبده هم در شرح این جمله چنین نظری دارد و می گوید: زمانی که فقر شدید شد، ممکن است انسان را وادار به خیانت، دروغگویی، ذلت پذیری، امتناع از کمک کردن به حق کند و همه اینها کاستی در دین است( نهج البلاغه عبده، ذیل این حکمت).

از نظر ما، تفسیر دیگری نیز برای این جمله منصور است؛ فقرا به دلیل فقر مالی از انجام دادن برخی اعمال عبادی نظیر حج و صدقه و دستگیری از نیازمندان محروم هستند. هر چند این امر به اختیار آنان صورت نگرفته است و تفسیری منوجه آنان نیست، اما در هر حال محرومیت از برخی منافع دینداری و اعمال عبادی است. به همین جهت، آموزه های دینی تأکید دارند که فقر از لحاظ مالی باید به نحوی تأمین شوند که علاوه بر نیازهای ضروری و فیزیولوژیک نظیر خوراک، پوشاک، مسکن و ازدواج بتوانند نیازهای معنوی خود را نیز ارضا کنند. امام صادق(ع) در روایتی می فرماید: به مومن از زکات آن قدر داده می شود که بخورد، بیاشامد، لباس تهیه کنند، ازدواج نمایند، حج به جا آورد، صدقه دهد و فرس خود را ادا کند.[۹] جمع بین این دو تفسیر درباره رابطه فقر و کاستی در دین هم ممکن است، بدین صورت که فقرا اگر ایمان قوی نداشته، زودتر به گناه می افتند و در نتیجه، دینداری و ایمانشان کاستی می پذیرد، اما اگر صبر و تحمل کردند و در مقابل مومسه گناه و آلودگی توانستند مقاومت کنند، از برخی مزایای دینداری و کارهای عبادی محروم می شوند.[۱۰]

ج- آثار روانی

همان گونه که بیان شد، آثار جسمی و فرهنگی- اجنماعی فقر، تأثیر بسیاری بر سلامت روان دارد. با این وجود، در این بخش برخی پیامدهای نامناسب روانی را که معمولاً بدون واسطه از فقر ناشی می شود، بررسی می کنیم.

۱- کاهش عزت نفس: فقر از جایگاه اجنماعی مناسبی برخوردار نیست و همواره مورد تحقیر قرار می گیرد. احتمالاً بتوان گفت که بیشترین آثار روانی فقر از نگرش منفی مردم نسبت به آن نشأت می گیرد. مردم با فقرا به شیوه ای کاملاً متفاوت از ثروتمندان رفتار می کنند. این نگرش منفی و تحقیر آمیز در مورد مستضعفان را در مدرسه، فروشگاه، مطب پزشکی، بیمارستان، بانک و مراکز اجنماعی دیگر می توان مشاهده کرد. ولسان دکلاواک (۱۹۸۹) معتقد است که در اجنماع مادی امروز، کساتی که احساس می کنند پایین تر یا بی لیاقت تر از دیگران اند یا حتی احساس می کنند که محکوم شده اند، در همه موارد زندگی شرمساری و خجالت احساس می کنند. این شرم مثل یک زخم روحی احساس می شود و به نوروژ طبقه شیاخت دارد. در واقع، نگاه و رفتار دیگران برای تشکیل هویت شخصی و خودپنداره کسی که مبتلا به نوروژ طبقه، است، اهمیت می یابد.

انسان فقیر احساس می کند که «بیپناه»، «فقیر» است و «پاه، بی لیاقت» و «کمتر از همه است. او باور می کند که همین هویت را دارد. قبول تحقیر دیگران به تدریج درونی می شود و فرد را به این نتیجه می رساند که خود را تحقیر کند و عزت نفس و اعتماد به نفسش را از دست بدهد. و این تصور در وی ایجاد شود که مسبب اصلی همه بدبختی ها و نااشیاکسی ها، تنها خود اوست (گنجی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۳،۴، با تلخیص).

به نظر می رسد که نگاه متفاوت به فقرا به اجنماع مادی امروزه اختصاص ندارد؛ همیشه این گونه بوده است. امیرالمؤمنین(ع) در کلامی بسیار زیبا می فرماید که وقتی دنیا به کسی رود کرد (ملا صاحب ثروت یا قدرت شد)، مردم فضایل و خوبی های او را که دیگران دارند، به او نسبت می دهند، اما اگر دنیا به کسی پشت کرد، حتی خوبی های خودی خود از او گرفته می شود.[۱۱] آن حضرت در سخن دیگری می فرماید: فقیر خفیز و ناچیز شمرده می شود. به حرفش گوش نمی دهند و جایگاهش را نمی شناسند. اگر فقیر راست بگوید، او را دروغگو می نامند و اگر زاهد باشد، او را نادان می خوانند.[۱۲]

خلاصه، فقر به دلیل عدم برخورداری از جایگاه شایسته در میان جامعه، عزت نفس خود را از دست می دهد و به همین دلیل در معرض ابتلا به انواع اختلالات روانی قرار می گیرد. خودکشی، که اکنون دومین علت مهم مرگ و میر در میان جوانان است، ارتباط و همبستگی بسیار نزدیکی با طبقه اجنماعی و محرومیت دارد. همچنین خودکشی با الکلسم و اعتیاد، که در میان کارگران غیر ماهر، یکبارگان و بی خانمان ها رواج بیشتری دارد، مرتبط است. همچنین افسردگی، که شاید به لحاظ تعداد افرادی که به آن مبتلا هستند، متداول ترین شکل «بیداری روانی» باشد، همبستگی و ارتباط بسیار شدیدی با طبقه اجنماعی دارد. زهر قدر فقیرتر باشد، احتمال ابتلا به افسردگی در وی بیشتر خواهد بود. رفتار خودآزارانه شدید نیز، که دست کم ده برابر بیشتر از خودکشی رواج دارد و در واقع بیش درآمادی برای آن است، همین الگوی ارتباط با طبقه اجنماعی را نشان می دهد (گام، ۱۹۹۶، ص ۱۱).

۲- اضطراب و نشوونش خاطر: لازمه وجود آرامش در زندگی، تأمین شدن حداقل امکانات معیشتی است. بدون وجود این امکانات، فرد دچار اضطراب و نگرانی می شود و زمینه ابتلا به بیماری روانی شدیدتر ایجاد می گردد. امام صادق(ع) در حدیث طولانی و معروفی که در مقام بحث با مدعیان زهد و متصوفه خود نماد داشتند، به روش زندگی حضرت سلمان اشاره می کند و می فرماید: سلمان وقتی تعسب سالانه خود را از بیت المال می گرفت، به اندازه یک سال مجازج خود را ذخیره می کرد. به او گفتند: تو با این همه زهد و تقوا به فکر ذخیره یکک سال خود هستی؟ سلمان امروز یا فردا بگیری و به آخر سال نرسی. سلمان در جواب گفت: شاید هم نتردم. چرا فقط مردن مرا فرض می کنید و زنده ماندنم را در نظر نمی گیرید؟ اگر زنده ماندم، نیازهای دارم که باید برآورده شوند. ای نادان ها! شما نمی دانید که انسان اگر به مقدار کافی وسایل زندگی نداشته باشد، در اطاعت حق کوتاهی می کند و نشاط و نیروی خود را در این راه از دست می دهد، ولی اگر به قدر کافی وسایل زندگی فراهم شد، آرامش و اطمینان خاطر می یابد.[۱۳]

۳- اختلالات روانی: تا این جا به برخی آثار روانی فقر اشاره کردیم و تبیین های نظری بر اساس متون اسلامی از آن ارائه دادیم. تحقیقات تجربی نیز ارتباط نزدیک وضعیت اقتصادی فرد و بهداشت روانی وی را تأیید می کند. معلوم نیست که آیا وضعیت اقتصادی نامناسب، فرد را در معرض ابتلا به اختلالات روانی قرار می دهد یا ابتلا به اختلالات روانی موجب وضعیت بد اقتصادی می شود، اما با این وجود، روشن است که فرار گرفتن در شرایط بد اقتصادی، افراد را مستعد بروز مشکلات بهداشت روانی می کند. علاوه بر این، شرایط اقتصادی نامناسب رهایی از بیداری روانی و بازاریابی سلامت را بسیار دشوار می کند. این در مقایسه با افرادی است که در شرایط بهتر و مطلوب اقتصادی قرار دارند (بیلگریم[۱۴]، ۲۰۰۵، ص ۱۱۸).

یکی از اولین تحقیقات در مورد رابطه میان متغیرهای اجنماعی و اختلالات روانی، بررسی روابط بین طبقه اجنماعی و اسکیزوفرنی بود. از زمان اجرای اولین مطالعه در دهه ۱۹۲۰ میلادی در امریکا، تاکنون تحقیقات پیگیرانه فراوانی در نقاط مختلف دنیا اجرا شده و ثبات غیر منتظره ای در تمام این مطالعات یافت شده است. در مطالعه اولیه ای که در سال ۱۹۳۹، قاریس و دانهام منتشر کردند، محل سکونت تمام بیداران بستری شده در یک دوره دوازده ساله در چهار بیمارستان ایالتی و دوازده بیمارستان خصوصی شهر شیکاگو بر روی نقش شرمساری آن شهر مشخص شد. وقتی آمار بیماری های روانی بر حسب تعداد موارد در هر صد هزار نفر بیان شد، محققان متوجه تفاوت در بروز اختلال روانی در نواحی مختلف شهر شدند. این موضوع به ویژه در مورد اسکیزوفرنی قابل توجه بود؛ ۷۰۰ مورد در نواحی مرکزی شهر و ۱۰۰ مورد در نواحی مسکونی حومه آن. قدم بعدی همسته کردن شاخص های اجنماعی و جمعیت شناختی دیگر با میزان های متفاوت پذیرش بیمارستانی در نواحی مختلف آن شهر بود. در نواحی ای که بیداران بیشتر بودند، الکلسم، اعتیاد و فقر هم بیشتر بود و ساکنان آن غالباً جزو پایین ترین طبقات اجنماعی بودند و زیر خط رسمی فقر زندگی می کردند. این دو محقق از مطالعه خود نتیجه گرفتند که فقر و نابامسانی اجنماعی زمینه ساز اسکیزوفرنی و سایر مشکلات روانی اند.

در این مطالعه، چندین خطای بارز وجود داشت که عمده ترین آنها اصطلاحاً جهت طلب[۱۵] نام دارد، بدین معنا که آنان فرض می کردند که فقر علت بروز بیماری های روانی است. امروزه امکان اتخاذ جهت علی کاملاً مخالف با این فرض هم وجود دارد.

امروزه بحث بر سر این که آیا موقعیت اجتماعی پایین علت اختلال روانی است یا اختلال روانی سبب می شود موقعیت اجتماعی بیماران در پایین ترین سطح باشد، به بحثی کهنه تبدیل شده و هنوز به طور کامل حل نشده است.
بس از این مطالعه، مطالعات دیگری با روش های بهتر، از قبیل بررسی فردی بیماران بستری شده و روش زمینه یابی اجتماعی نیز انجام گرفته اند.که همه نشان دهنده ارتباط موقعیت اجتماعی پایین و خطر بالاتر مشکلات روانی اند.در یک بررسی تطبیعی از یافته های ۴۴ مطالعه که از روش زمینه یابی اجتماعی استفاده کرده بودند، معلوم شد که طبقهٔ اجتماعی تنها متغیر جمعیت شناختی است که به طور پایدار با وضعیت روان شناختی ارتباط دارد. سن، جنس و تزاد هیچ کدام چنین ارتباط پایداری را نشان ندادند. در ۲۸ مطالعه از ۳۳ مطالعه ای که طبقهٔ اجتماعی را به شایه یکم متغیر در نظر گرفته بودند، در پایین ترین طبقهٔ اجتماعی، مشکلات روانی بیش از سایر طبقات به چشم می خورد (کوکرین، ۱۳۷۶، ص۱۱۳۶).

وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین (از نظر درآمد، تحصیلات، و شغل) ارتباط نیرومندی با بیماران روانی دارد. چندین دهه است که مشخص شده است افراد طبقهٔ اجتماعی - اقتصادی پایین تر حدود دو و نیم برابر بیشتر از طبقات بالاتر احتمال ابتلا به اختلال روانی دارند. دلایل این ارتباط کاملاً روشن نیست، اما ممکن است وجود استرس بیشتر در زندگی فقرا و آسیب پذیری بیشتر آنان در برابر اتواع عوامل استرس زا در مجموع، منجر به برخی اختلالات روانی نظیر افسردگی شود( U.S. Department of Health and Human Services ، ص ۸۲) . مؤلف دیگر در این زمینه، ارتباط میان شرایط اقتصادی و بهداشت روانی را چنین خلاصه کرده است:
فقرا بیش از اغنیاء، تقریباً به همه بیماری ها و ناهوایی ها اعم از جنسی و روانی مبتلا می شوند. این هم به لحاظ دفعات ابتلا و هم شدت و مدت آن است (گام، ۱۹۹۶، ص ۱۱۰).

ببی نوشت :

[۱] - Gomm, Roger

[۲] الفنی فی العریة وطن و الففری فی الوطن غربة (نهیج البلاغه، حکمت ۵۶، نظیر این کلام در حکمت سوم هم آمده است
نُو العقل غریب فی بلدته، یعنی فقیر در شهر خود هم غریب است.

[۳] یا بنی این اخاف علیک الففر قسامتة بالله منه فان الففر منقصة للذین للعقل دایمة للفق، (نهیج البلاغه، حکمت ۳۱۹.

[۴] - لا تلم انساناً بطلب قرۃ، فمن عدم قرۃ نه کثر خطایاه... (بحار الانوار، ج ۷۳، ص۴۷).

[۵] - بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۹۳۰.

[۶] - همدان، ص ۳۶.

[۷] - اذکر الله الوالی من بعدی علی امتی... و لم یفقر هم فیکفرهم (الکافی، ج ۱، ص۴۰۶).

[۸] - لو لا رحمة ربی علی فقراء امتی کانت الففر ان یکون کفراً (بحار الانوار، ج ۷۳، ص۴۷).

[۹] - بعضی المؤمن من الزکاة ما یأکل منه و یشرب و یکسب و یشرب و ینسج و ینسج و ینسج و یوفی دینه (بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۱۷۰.

[۱۰] - این جمع بندی، البته نه به صورت صریح و در ذیل این حدیث، در الحیاق، ج ۴، ص۲۸۹۹ ذکر شده است.

[۱۱] - اذا قلت الدنیا علی احد اعارته محاسن غیره و اذا ادرت عتله سلته محاسن نفسه (نهیج البلاغه، حکمت ۹.

[۱۲] - الفقیر حقیر لا یسبح کلامه و لا یرف مقامه. لو کان الفقیر صادقاً یسبونه کاذباً و لو کان زاهداً یسبونه جاهلًا... (بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۴۷)

[۱۳] - کافی، ج ۵، ص ۶۵۶۱.

[۱۴] - Pilgrim, D

[۱۵] - Direction of causality

فقرو بهداشت روانی از دیدگاه دین و روانشناسی (۱) مقدمه

مسائل اقتصادی در تأمین بهداشت روانی انسانها نقشی بسیار مهم ایفا می کنند. جامعه یا رفح فقر و محرومیت می تواند گامی بسیار بزرگ برای کاستن از بیماری های روانی و شکوفایی استفاده‌های افراد برادر. در چند خود فرد باید برای تأمین سلامت روانی خود بکوشد، اما به نظر می رسد که جامعه نقش پررنگ تری در این امر دارد. از این رو، دواهردها و خط مشی های کلی جوامع برای ارتقای بهداشت روانی در مرتبه اول باید متمرکز بر ایاده اقتصادی و اجتماعی باشد، نه پزشکی و درمانی. به عبارت دیگر، با رفح تبعض ها و نابرابری های اجتماعی و اقتصادی و تأمین معیشت مناسب برای همه افراد جامعه بسیاری از مشکلات روانی از جامعه رخت برمی بندد و هزینه های سنگین درمان کاسته می شوند. در این بحث با نگاهی عمیق تر به مسئله نابرابری و فقر، پیامدهای آن را برای بهداشت روانی فردی و اجتماعی بررسی می کنیم و سپس، به رویکرد متون اسلامی به فقر می پردازیم.

شاید بتوان مسئله نابرابری و فقر را تلخ ترین و دردناک ترین مسئله اجتماعی بشر در طول تاریخ دانست. در دنیای امروز که پیشرفت اقتصادی عظیمی تسبب بشریت شده است، این معضل نه تنها حل نشده که فاصله فقیر و غنی نسبت به اعصار پیشین، بیشتر نیز شده است. سازمان بهداشت جهانی در گزارشی که در سال ۱۹۹۵ منتشر کرده است، فقر شدید را بی رحم قاتل و مهم ترین علت رنج و درد در جهان می داند. ما در ضمن بررسی آثار فقر، بخش هایی از این گزارش را، که به صورت کتاب منتشر شده است، نقل خواهیم کرد.
آثار فقر

الف- آثار جسمی

فقر به صورمتخلف، سلامت جسمی طبقه پایین جوامع را تهدید می کند. فقر، علت اساسی واکنشه نشدن نوزادان، در دسترس نودن آب تصفیه شده و بهداشت، عدم وجود دارو و دیگر امکازهای درمانی، و مرگ نوزادان به هنگام زایمان است. فقر علت مهم اساسی کاهش امید به زندگی، معلولیت و ناتوانی، و گرسنگی است. فقر مهم ترین علت بیماری روانی، استرس، خودکشی، از هم پاشیدن خانواده، و مصرف مواد مخدر می باشد. در سال ۱۹۹۰، تعداد افرادی که در فقر شدید زندگی می کردند، یک میلیارد و صد میلیون نفر تخمین زده شده است، یعنی بیش از یک یکم جمعیت کره زمین. با وجود آن که از هر ده کودک، هشت نفر علیه پنج بیماری عمده کشنده برای کودکان واکنشه می شوند و به طور کلی بین سال های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۳ میزان مرگ و میر نوزادان به ۵درصد کاهش یافته و امید زندگی بیش از چهار سال افزوده شده و به حدود ۶۵سال رسیده است، اما در کشورهای در حال توسعه، هر سال دوازده میلیون و دویست هزار کودک زیر پنج سال می میرند. عَنت اکثر این مرگ و میرها، ابرامسانی است که با صرف چند سنت برای هر کودک، قابل پیشگیری است. امید زندگی در کشورهای توسعه نیافته طبق آمار ۱۹۹۳، چهل و سه سال و در کشورهای توسعه یافته، هفتاد و هشت سال، یعنی دو برابر کشورهای فقیر است. در کشورهای ثروتمند، امید زندگی در سال ۲۰۰۰، به هفتاد و نه سال می رسد، ولی در برخی کشورهای بسیار فقیر، این شاخص به چهل و دو سال تزل می یابد. تعداد کودکان زیر پنج سال که در سال ۱۹۹۳ درنده (یعنی ۲/۱۱ میلیون نفر) معادل کل جمعیت نروژ و سوئد است(سازمان بهداشت جهانی (WHO) ، ص ۲-۱).

در آستانه ورود به سال ۲۰۰۰، حدود ۳۰ درصد از ثروتمندترین مردم دنیا، متجاوز از ۴۵ درصد گشت جهان را مصرف می کنند. این در حالی است که نزدیک ۸۰۰ میلیون نفر دچار سوء تغذیه اند. بیش از ۸۵ درصد کالاها را ۲۰ درصد ثروتمند جهان مصرف می کنند، اما ۲۰ درصد فقیرترین اقشار جامعه ۴/۱۰ درصد کالاهای مصرفی را در اختیار دارند. در آآمد کشورهای عقب مانده کمتر از ۸۹ میلیون دلار دلات است و این در حالی است که ۱۰ تن از ثروتمندترین افراد جهان ۵۱۱بارم رفح مزبور را در اختیار دارند. حدود ۶۰ درصد مردم ساکن در کشورهای در حال توسعه از خدمات بهداشتی کافی برخوردار نیستند و این در حالی است که در آمریکا و اروپا سالیانه معادل هزینه بهداشت و غذای آن ۶۰ درصد تنها جهت خرید عطریات مصرف می شود. مشکل جمعیت وسیعی از مردم جهان فقر مطلق است و از حداقل سرپناه و خوراک و پوشاک محرومند. متجاوز از ۳۰ درصد کشورهای در حال توسعه از آب سالم محرومند و سالیانه ۳۰۰ میلیون نفر از گرسنگی می میرند. با وجودی که متوسط مصرف پروتئین در کشورهای اروپایی متجاوز از ۱۲۰ گرم در روز است، این رقم در کشورهای افریقاییه به سختی به ۲۰ گرم در روز بالغ می شود (داداکی، ۱۳۷۸، ص۴۵).

با توجه به ارتباط میان بیماری جسمی و بیماری روانی، فقر از راه تأثیرگذاری بر سلامت جسم، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و امکان ابتلا به بیماری های روانی را در وی افزایش می دهد. بیماری های جسمی و روانی معمولاً همراه با هم در یک فرد دیده می شوند. افرادی که بیمار روانی تلقی می شوند، غالباً به لحاظ جسمی نیز بیمارند و از سوی دیگر، بیماران با ناتوانان جسمی، اغلب دچار ناراحتی روانی اند. مثلا، در کهنسالن، میان افسردگی از یکسو، و بیماری های جسمی، از دست دادن کنترل بر ترشحات بدن، فقدان تعادل و ناشنایی از سوی دیگر، ارتباط و همبستگی وجود دارد. این ارتباط بین افسردگی، اختلالات شناختی، افشاش ذهنی ناشی از عفونت، اثرات جانبی دارو، دیابت، و اختلالات تغذیه ای نیز وجود دارد. بنابراین، اگر یک گروه اجتماعی یا افراد منطقه خاصی را در نظر بگیریم که مرگ زودرس، مرض قلبی، بیماری های مزمن و ناتوان کننده، زخم های گوارشی، حوادث دوران کودکی و امثال آنها در آنان بیشتر است، به احتمال زیاد فقیرند و میزان خودکشی، افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی در بین آنان زیاد است (گاها۱) (۱۹۹۶، ص۱۹۱۲).
ب- آثار فرهنگی - اجتماعی
۱- فقر فرهنگی
عالمیاً فقر مادی با فقر فرهنگی همراه است. کسی که از حیث مادی فقیر است، فکرش آن قدر مشغول تأمین مایحتاج اولیه زندگی است که کمتر مجال و فرصتی برای برآوردن نیازهای فرهنگی و تربیتی خود و خانواده اش دارد. اگر هم فرصتی برای این کار پیش یابند زمینه ها و امکانات آن برایش فراهم نیست. در نتیجه، بسیاری از مواهب و استفاده‌های خدادادی وی به فعلیت نمی رسند و بهره برداری درستی از آنها صورت نمی گیرد. آلفرد مارشال در کتاب تاریخی خود چنین می نویسد: درست است که به رغم فقر، تحت تأثیر عوامل طبیعی، روابط دینی و محبت های خانواده، ممکن است احساس بزرگ ترین خوشبختی را بکند و امکان یابد استفاده‌های خود را شکوفا سازد، ولی با وجود این باید اذعان داشت که در محیط فقر، به ویژه در مناطق پرجمعیت، فقر اقتصادی موجب از بین رفتن و یزمرده شدن استفاده‌های انسانی می شود... کسانی که در شهرهای بزرگ کونی زندگی می کنند، فرصت کثوری می یابند تا با دیگران پیوند دوستی بنینند... بدون شک، بیماری روحی، جسمی، اخلاقی و فکری فقرا علل دیگری نیز دارد، لیکن فقر یکی از عمده ترین آنهاست... به طور کلی رفتار نامتجان فقرا ناشی از فقر آنان است... هنگامی که در علل فقر بررسی می کنیم، دو واقع در علل تزل مقام عده زیادی از انبای بشر مطالعه می کنیم (شیخانندی، ۱۳۳۲، ص ۲۰۰).

فقر فرهنگی و فقدان تعلیم و تربیت و تحصیلات مناسب، فرد را از دستیابی به روش های کنترل بر محیط و کاستن از استرس های ناشی از فقر و محرومیت سزا می دارد و او را در معرض اختلالات روانی قرار می دهد. علاوه بر این، محرومیت از سواد و تحصیلات، فقر مادی را تشدید می کند و این تسلسل همچنان ادامه می یابد و با افزایش فقر، بهداشت روانی فرد بیشتر آسیب می بیند.

۲- اتروا. تنگدستی به طور طبیعی سبب می شود فرد از چشم جامعه ساقط شود و به گوشه تنهایی پناه برد. ط(ع) فرموده خدا در غرث وطن است و فقر در وطن غربت(۲) یعنی کسی که ثروتمند است اگر در غربت هم باشد، انگار که در وطن خود زندگی می کند، اما تنگدست در وطن خود نیز همانند غربته است کسی که او اعتنا نمی کند و در نتیجه منزوی است. کمبود روابط با دیگران و احساس تنهایی زمینه مساعدتی است برای ابتلا به بیماری های روانی. از عوامل جاذبه میان فردی و ارتباطات مناسب با دیگران،

وضیعت ظاهری و از جمله پوشش افراد است. از آنجا که معمولاً فقر موجب می شود وضعیت ظاهری و لباس فرد در حد پایین و نامطلوب باشد، فقرا در برقراری روابط اجتماعی مشکلات جدی خواهند داشت که گاه موجب در پیش گرفتن افراد از سوی آنان می شود.

۳- پرخاشگری: در جامعه ای که به سبب بی عدالتی در توزیع ثروت های عمومی، مردم به دو دسته فقرا و اغنیا تقسیم شده اند و فاصله طبقاتی عظیمی بین آنان وجود دارد، کینه و عداوت موج می زند. مردم فقیر با دیدن زندگی اشرافی ثروتمندان و مشاهده زندگی فلاکت بار خود، کینه آنان را به دل می گیرند و عقده های روانی بسیار در خود به وجود می آورند. علاوه بر این، کینه درونی و فروخورده فقرا ممکن است روزی سر باز کند و کسانی را که مسبب این وضعیت هستند، در خود فرو برد. بنابراین خشم و پرخاشگری طبقات پایین جامعه یا متوجه خود آنان می شود و عقده های روانی به وجود می آورد و معطوف اغنیا می گردد و جامعه را از حالت تعادل به سوی هرج و مرج سوق می دهد. امیرالمؤمنین(ع) به فرزندش محمد خفیه فرمود: پسرم! از فقر بر تو بیستام. از آن به خدا پناه ببر که فقر کاستی در دین و پریشانی در فکر و عمل ایجاد می کند و سبب دشمنی و کینه است.[۳] جمله جالبی هم در این زمینه از ابوذر نقل شده است: فردی که مایحتاج زندگی خود را در خانه ندارد، بسیار در معرض آن است که پرخاشگری خود را نه تنها متوجه افراد بلکه در جهت تخریب کل نظام اجتماعی سوق دهد (قرضایی، ۱۴۱۵، ص۱۸).

۴- ضعف اخلاقی و ناپنجاری های اجتماعی. فقر زمینه مساعدی است برای برخی صفات زشت اخلاقی نظیر حسد، که نتیجه اش در جامعه به صورت ناپنجاری های اجتماعی بروز می کند. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: کسی را که دنبال رزق و روزی خود می رود، نکوهش نکنید، زیرا کسی که امکانات زندگی ندارد خطا و اشتباهاتش زیاد است.[۴] یکی از بیشازآن جرم شناس در طی یک بررسی نشان داده است که در اپیتالیا خانواده های فقیر ۴۰ درصد جمعیت را تشکیل می دادند، اما جرایم مربوط به آنها ۸۵ تا ۹۰ درصد کل جرایم بوده است. همچنین برخی تحقیقات دیگر حاکی از آن است که ۱۹ درصد جرایم مربوط به فقرای لندن بوده است، در صورتی که آنان ۸ درصد جمعیت را تشکیل می دادند. البته این بدان معنا نیست که همه فقرا بزهکار هستند، بلکه باید گفت که اگر اکثر منحرفان و مجرمان فقیر باشند، اکثر فقرا مجرم و بزهکار نیستند.... مازکی، هاتری جرج، ویلیام بونگر و دیگران در شیوه های پیشنهادهی خویش توصیه می کنند که باید گوشخوش خود را در راه بهبود وضع توزیع درآمدها به کنار ببریم و بر نابرابری های اقتصادی فائق آیم، نه تنها به خاطر این که این امر به خودی خود زیننده نیست، بلکه به خاطر این که نابرابری های اقتصادی زاینده فساد، نااهی و انواع کجروی هاست (بیخاوندی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۹۲۰).

۵- ضعف اعتقاد و دینداری. شاید مهم ترین پیامد منفی فقر از دیدگاه دین آن باشد که فقر بتدریج مناسی براف می آید و بی دینی و ضعف اعتقادی است. در روایت مشهوری که از پیامبر اکرم(ص) و نیز از امام صادق(ع) نقل شده است، آنان فرموده اند: کاذب القفر ان یکون کفراً؛ فقیر به مرز کفر نزدیک است.[۵] احتمالاً مشکل بودن رابطه فقر مالی با کفر باعث شده است که برخی، فقر در این روایت را به فقر نفس (فقر روانی) تفسیر کنند، اما باید گفت که برخی دیگر از مفسران حدیث، نظیر عزالدی، لفظ فقر در این سخن را به همان معنای فقر مادی گرفته و در تبیین آن گفته اند: فقر انسان را در پرنگاه کفر قرار می دهد، زیرا اولاً موجب حسادت به ثروتمندان می شود که حسد، حسادت و خوبی های انسان را از بین می برد، و ثانیاً فقر باعث می شود که فقیر در برابر ثروتمندان اظهار ذلت و خواری کند و به آبرو و دینش لطمه وارد شود، و ثالثاً سبب ناخوشی در قضا و قدر الهی و نارضایتی از روزی می شود و این امر، اگر هم کفر نباشد، به کفر می کشاند.[۶] علاوه بر این، در سخن دیگری که از پیامبر اکرم(ص) در اواخر عمر نقل شده است، ایشان به حاکمان پس از خود تذکراتی می دهند که از جمله آنها این است که مردم را فقیر و تهدیدت نگذارند تا به کفر کشیده شوند.[۷] در واقع، پیامبر اکرم(ص) به حاکمان و برنامه ریزان اقتصادی جامعه، فقرزدایی را یادآوری می کند و به آنان هشدار می دهد که باید با اجرای عدالت و رفع تبعیض و برنامه ریزی برای استفاده بیشتر و بهتر از مواهب الهی، موجبات تأمین معیشت مناسب را برای عموم مردم فراهم کنند تا به کفر و بی دینی کشیده نشوند. با توجه به این که متولیان امر جامعه فقط می توانند مأمور از بین بردن فقر مادی باشند، نه فقر روانی و با عنایت به این که در هر دو حدیث از رابطه فقر و کفر سخن گفته شده است، می توانیم نتیجه بگیریم که به احتمال قوی مقصود از فقر در کاذب القفر ان یکون کفراً، فقر مادی است. علاوه بر این، در برخی منابع، سخنی از پیامبر اکرم(ص) به این صورت نقل شده است که اگر رحمت خداوند بر فقرای امت می نبود، فقر آنان را به مرز کفر نزدیک می کرد.[۸] این سخن با حدیث مستفقی در کنار آن سخن مشهور است با یک حدیث است که در برخی منابع به صورت کامل و در برخی دیگر ذیل آن آمده است. در هر حال، از آنجا که مسلماً مقصود از فقرا در این سخن نیازمندان جامعه است، قاعدتاً فقر در بخش پائینی آن نیز، به معنای فقر مادی است.

در گفتار دیگری هم که فیلاذ ذکر کردیم، امام علی(ع) فقر را کاستی در دین توصیف می کند. این که فقر موجب نقصان دین است، به چه معنا است؟ فقر اگر ناشی از تنبلی و سستی فرد نباشد، گناه و جرم نیست و تنگی برای فرد به حساب نمی آید. پس منظور از این رابطه آن است که فقر باعث می شود کسانی که ایمان قوی ندارند زودتر به گناه بفتند، زیرا برخی گناهان از فقر و احتیاج ناشی می شوند. این تفسیری است که استاد شهید مطهری از این جمله دارد (۱۳۵۸، ص ۹۳). شیخ محمد عبده هم در شرح این جمله چنین نظری دارد و می گوید: زمانی که فقر شدید شد، ممکن است انسان را وادار به خیانت، دروغگویی، ذلت پذیری، امتناع از کمک کردن به حق کند و همه اینها کاستی در دین است؛ نهج البلاغه عبده، ذیل این حکمت.

از نظر ما، تفسیر دیگری نیز برای این جمله متصور است؛ فقرا به دلیل فقر مالی از انجام دادن برخی اعمال عبادی نظیر حج و صدقه و مسکری از نیازمندان محروم هستند. هر چند این امر به اختیار آنان صورت نگرفته است و تفسیری متوجه آنان نیست، اما در هر حال محرومیت از برخی منافع دینداری و اعمال عبادی است. به همین جهت، آموزه های دینی باید دانند که فقرا از لحاظ مالی باید به تئوی تأمین شوند که علاوه بر نیازهای ضروری و بیوفیولوژیک نظیر خوراک، پوشاک، مسکن و ازدواج بتوانند نیازهای عمومی خود را نیز ارضا کنند. امام صادق(ع) در روایتی می فرماید: به مؤمن از رکات آن قدر داده می شود که بخورد، بیاشامد، لباس تهیه کند، ازدواج نماید، حج به جا آورد، صدقه دهد، و فرض خود را ادا کند.[۹] جمع بین این دو تفسیر درباره رابطه فقر و کاستی در دین هم ممکن است. بدین صورت که فقرا اگر ایمان قوی نداشته، زودتر به گناه می افتند و در نتیجه، دینداری و ایمانشان کاستی می پذیرد، اما اگر صبر و تحمل کردند و در مقابل وسوسه گناه و آلودگی توانستند مقاومت کنند، از برخی مزایای دینداری و کارهای عبادی محروم می شوند.[۱۰] ج- آثار روانی

همان گونه که بیان شده، آثار جسمی و فرهنگی- اجتماعی فقرا، تأثیر بسیاری بر سلامت روان دارد. با این وجود، در این بخش برخی پیامدهای نامناسب روانی را که معمولاً بدون واسطه از فقر ناشی می شود، بررسی می کنیم.

۱- کاهش عزت نفس: فقیر از جایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار نیست و همواره مورد تحقیر قرار می گیرد. احتمالاً بتوان گفت که بیشترین آثار روانی فقر از نگرش منفی مردم نسبت به آن نشأت می گیرد. مردم با فقرا به شیوه ای کاملآ متفاوت از ثروتمندان رفتار می کنند. این نگرش منفی و تحقیر آمیز در مورد مستضعفان را در مدرسه، فروشگاه، مطب پزشکی، بیمارستان، بانک و مراکز اجتماعی دیگر می توان مشاهده کرد. ولسان دکلاواک (۱۹۸۸) معتقد است که در اجتماع مادی امروز، کسانیکه احساس می کنند پایین تر یا بی لیاقت تر از دیگران اند یا حتی احساس می کنند که محکوم شده اند، در همه موارد زندگی شرمساری و خجالت احساس می کنند. این شرم مثل یک زخم روحی احساس می شود و به انوروز طبقه، شباهت دارد. در واقع، نگاه و رفتار دیگران برای تشکیل هویت شخصی و خودپنداره کسی که مبتلا به انوروز طبقه، است، اهمیت می یابد.

انسان فقیر احساس می کند که «بیزار»، «فقیر»، «بی دست و پا»، «بی لیاقت»، «کمتر از همه است». او باور می کند که همین هویت را دارد. قبول تحقیر دیگران به تدریج درونی می شود و فرد را به این نتیجه می رساند که خود را تحقیر کند و عزت نفس و اعتماد به نفسش را از دست بدهد و این تصور در وی ایجاد شود که مسبب اصلی همه بدبختی ها و ناآشناسنگی ها، تنها خود اوست (گنجی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۳۶، با تلخیص).

به نظر می رسد که نگاه متفاوت به فقرا به اجتماع مادی امروز، اختصاص ندارد؛ همیشه این گونه بوده است. امیرالمؤمنین(ع) در کلامی بسیار زیبا می فرماید که وقتی دنیا به کسی رود کرد (مثلاً صاحب ثروت یا قدرت شد) مردم فضایی و خوبی هایی را که به دیگران دارند، به او نسبت می دهند، اما اگر دنیا به کسی پشت کرد، حتی خوبی های خود وی را از گرفته می شود[۱۱] آن حضرت در سخن دیگری می فرماید: فقیر حقیر و ناپیژ شده می شود. به حرفش گوش نمی دهند و جایگاهش را نمی شناسند. اگر فقیر راست بگوید، او را دروغگو می نامند و اگر زاغه زاهد باشد، او را نادان می خوانند.[۱۲]

خلاصه، فقیر به دلیل عدم برخورداری از جایگاه شایسته در میان جامعه، عزت نفس خود را از دست می دهد و به همین دلیل در معرض ابتلا به انواع اختلالات روانی قرار می گیرد. خودکشی، که اکنون دومین علت مهم مرگ و میر در میان جوانان است، ارتباط و همبستگی بسیار نیرومندی با طبقه اجتماعی و محرومیت دارد. همچنین خودکشی با الکلیسم و اعتیاد، که در میان کارگران غیر ماهر، یکبارگان و بی خانمان ها رواج بیشتری دارد، مرتبط است. همچنین افسردگی، که شاید به لحاظ تعداد افرادی که به آن مبتلا هستند متداول ترین شکل بیماری روانی باشد، همبستگی و ارتباط بسیار شدیدی با طبقه اجتماعی دارد زمر قدر فقیرتر باشد، احتمال ابتلا به افسردگی در وی بیشتر خواهد بود. رفتار خودآزارانه شدید نیز، که دست کم ده برابر بیشتر از خودکشی رواج دارد و در واقع پیش درآدمی برای آن است، همین الگوی ارتباطی با طبقه اجتماعی را نشان می دهد. (گام، ۱۹۹۶، ص۱۱۱).

۲- اضطراب و نشوونش خاطر: لازمه وجود آرامش در زندگی، تأمین شدن حداقل امکانات معیشتی است. بدون وجود این امکانات، فرد دچار اضطراب و نگرانی می شود و زمینه ابتلا به بیماری روانی شدیدتر ایجاد می گردد. امام صادق(ع) در حدیث طولانی و معروفی که در مقام بحث با مدعیان زهد و متصفوه زمان خود داشتند، به روش زندگی حضرت سلمان اشاره می کند و می فرماید: سلمان وقتی مسلمان سالیته خود را از نیت المال می گرفت، به اندازه یک سال مصالح خود را ذخیره می کرد. به او گفتند: تو با این همه زهد و تقوا به فکر ذخیره بنگه سال خود هستی؟ شاید امروز یا فردا بگیری و به آخر سال نرسی. سلمان در جواب گفت: شاید هم ندرم. چرا فقط مردن مرا فرض می کنید و زنده ماندنم را در نظر نمی گیرید؟ اگر زنده ماندم، نیازمایی دارم که باید برآورده شوند. ای نادان ها! شما نمی دانید که انسان اگر به مقدار کافی وسایل زندگی نداشته باشد، در اطاعت حق کوتاهی می کند و نشاط و نیروی خود را در این راه از دست می دهد، ولی اگر به قدر کافی وسایل زندگی فراهم شد، آرامش اطمینان خاطر می یابد.[۱۳]

۳- اختلالات روانی: تا این جا به برخی آثار روانی فقر اشاره کردیم و تبیین های نظری بر اساس متون اسلامی از آن ارائه دادیم. تحقیقات تجربی نیز ارتباط نزدیک وضعیت اقتصادی فرد و بهداشت روانی وی را تأیید می کند. معلوم نیست که آیا وضعیت اقتصادی نامناسب، فرد را در معرض ابتلا به اختلالات روانی قرار می دهد یا ابتلا به اختلالات روانی موجب وضعیت بد اقتصادی می شود، اما با این وجود، روشن است که فرار گرفتن در شرایط بد اقتصادی، افراد را مستعد بروز مشکلات بهداشت روانی می کند. علاوه بر این، شرایط اقتصادی نامناسب رهایی از بسیاری روانی و بازمایی سلامت را بسیار دشوار می کند. این در مقایسه با افرادی است که در شرایط بهتر و مطلوب اقتصادی قرار دارند (بیگلریم[۱۴] ۲۰۰۵، ص ۱۱۸).

یکی از اولین تحقیقات در مورد رابطه میان تحقیرهای اجتماعی و اختلالات روانی، بررسی روابط بین طبقه اجتماعی و اسکیزوفرنی بود. از زمان اجرای اولین مطالعه در دهه ۱۹۳۰ میلادی در امریکا، تاکنون تحقیقات پیگیرانه فراوانی در نقاط مختلف دنیا اجرا شده و ثبات غیر منتظره ای در تمام این مطالعات یافت شده است. در مطالعه اولیه ای که در سال ۱۹۳۹، قاریس و دانهام منتشر کردند،

محل سکونت تمام بيماران بستری شده در يک دوره دوازده ساله در چهار بيمارستان ا(بثلي و دوازده بيمارستان خصوصي شهر شيکاگو بر روي نقشه سرشماری آن شهر مشخص شد.
وقتي آمار بيماری های رواني بر حسب تعداد موارد در هر صد هزار نفر بيان شد، محققان متوجه تفاوت در بروز اختلال رواني در نواحی مختلف شهر شدند.
این موضوع به ويژه در مورد اسکیزوفرنی قابل توجه بود۷۰۰۰مورد در نواحی مرکزی شهر و ۱۰۰مورد در نواحی کمزتری حومه آن.
قدم بعدي هميشه کردن شاخص های اجتماعي و جيميت شناختی ديگر يا ميزان های متفاوت پذيرش بيمارستانی در نواحی مختلف آن شهر بود.
در نواحی ای که بيماران بيشتر بودند، الکسيسه، اعتياد و فقر هم بيشتر بود و ساکنان آن غالباً جزو پايين ترين طبقات اجتماعي بودند و زير خط رسمي فقر زندگي می کردند.
این دو محقق از مطالعه خود نتيجه گرفتند که فقر و ناباماناي اجتماعي زمينه ساز اسکيزوفرنی و ساير مشکلات رواني اند.

در اين مطالعه، چندين خطای يازر وجود داشت که عمده ترين آنها اصطلاحاً جهت طيب[۱۵] نام دارد،
بدين معنا که آنان فرض می کردند که فقر علت بروز بيماری های رواني است.
امروزه امکان اتخاذ جهت علی کاملاً مخالف با اين فرض هم وجود دارد.
امروزه بحث بر سر اين که آیا موقبيت اجتماعي پايين علت اختلال رواني است يا اختلال رواني سبب می شود موقبيت اجتماعي بيماران در پايين ترين سطح باشد، به بحثی کهنه تبديل شده و هنوز به طور کامل حل نشده است.

پس از اين مطالعه، مطالعات ديگری با روش های بهتر، از قبيل بررسي فردي بيماران بستری شده و روش زمينه يابی اجتماعي نیز انجام گرفته اند.
که همه نشان دهنده ارتباط موقبيت اجتماعي پايين و خطر بالاتر مشکلات رواني اند.
در يک بررسي تطبيعی از يافته های ۴۴ مطالعه که از روش زمينه يابی اجتماعي استفاده کرده بودند، معلوم شد که طبقه اجتماعي تنها متغير جيميت شناختی است که به طور پايدار با وضعت روان شناختی ارتباط دارد.
سن، جنس و تزاد هيچ کدام چنين ارتباط پاييداری را نشان ندادند.
در ۲۸ مطالعه از ۳۳ مطالعه ای که طبقه اجتماعي را به مشابه يک متغير در نظر گرفته بودند، در پايين ترين طبقه اجتماعي، مشکلات رواني بيش از ساير طبقات به چشم می خورد (کوکوپين، ۱۳۳۶، ص ۱۱۳۶).

وضعت اجتماعي -اقتصادی پايين (از نظر درآمد، تحصيلات، و شغل) ارتباط تيرومندی با بيماران رواني دارد.
چندين دهه است که مشخص شده است افراد طبقه اجتماعي -اقتصادي پايين تر حدود دو و نيم برابر بيشتر از طبقات بالاتر احتمال ابتلا به اختلال رواني دارند.
دلایل اين ارتباط کاملاً روشن نيست، اما ممکن است وجود استرس بيشتر در زندگي فقرا و آسیب پذيری بيشتر آنان در برابر اتواع عوامل استرس زا در مجموع، مشر به برخی اختلالات رواني نظير افسردگی شود( U.S. Department of Health and Human Services ، ص ۸۲) .
مؤلف ديگر در اين زمينه، ارتباط ميان شرايط اقتصادي و بهداشت رواني را چنين خلاصه کرده است:
فقرا بيش از اغنيا، تقريباً به همه بيماری ها و ناتوانی ها اعم از جسمی و رواني مبتلا می شوند.
این هم به لحاظ دفعات ابتلا و هم شدت و مدت آن است (گام، ۱۹۹۶، ص ۱۱۰).
پی نوشت :

[۱] Gomm, Roger .

[۲] الفضي في القرية وطن و الفقر في الوطن غربة (تهج البلاغه، حکمت ۵۶).
نظير اين کلام در حکمت سوم هم آمده است
وُ العقل غريب في بلدته، يعني فقير در شهر خود هم غريب است.

[۳] يا بئى اى اخوان عليك الفقر فاستعد بالله منه فان الفقر منقصة للدين مدهته لعقل داعية للفتن، (تهج البلاغه، حکمت ۳۱۹.

[۴] . لا لطم انساناً يطلب بطنه، فمن عدم فونه كثر خطاياها... (بحار الانوار، ج ۷۲ ص ۴۷).

[۵] . بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۲۹۳.

[۶] . همان، ص ۳۱.

[۷] . اذكر الله الوالي من بعدي على امتي... و لم يبقر هم فيكفرهم (الکافي، ج ۱، ص ۴۰۶).

[۸] . لو لا رحمة ربى على فقراء امتى كاد الفقر ان يكون كثراً (بحار الانوار، ج ۷۲ ص ۴۷).

[۹] . يعطى المؤمن من الزكاة ما ياكل منه و يشررب و يكتسى و يتزوج و يبيع و يتصدق و يوفى دينه (بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۱۷۰).

[۱۰] . اين جمع بندي، البته نه به صورت صريح و در ذيل اين حديث، در الحياض ج ۴ ص ۲۸۸۹۹ ذکر شده است.

[۱۱] . اذا قلت الدنيا لى احد اعارته محاسن غيره و اذا اوبرت عنه سلبه محاسن نفسه (تهج البلاغه، حکمت ۹).

[۱۲] . الفقيه حشير لا يسع كلامه و لا يعرف مقامه.
لو كان الفقيه صادقاً يسبونه كاذباً و لو كان زاهداً يسبونه جاهلاً... (بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۴۷)

[۱۳] .- کافي، ج ۵، ص ۶۵۱.

[۱۴] - Pilgrim, D .

[۱۵] - Direction of causality .

#### فقر و بهداشت روانی ارده‌گاه دین و روانشناسی (۲)

رویکرد متون اسلامی به فقر

در متون اسلامی به آموزه‌هایی مانند زهد و رضا برمی‌خوریم که تصور می‌شود توجیحاً فقر را می‌پذیرد.
از این جهت برای روشن شدن دیدگاه اسلام مناسب است فقر را در متون اسلامی بررسی کنیم.

الف - معنای فقر:
این کلمه و مشتقات آن و نیز کلمات مشابه آن نظیر مسکن، در منابع اسلامی دست کم به چهار معنای مختلف به کار رفته است:

۱) فقر مادی؛ مثل مواردی که قرآن موارد مصروف زکات را بیان می‌کند و فقرا را جزو آنان به حساب می‌آورد (مئلا بقره/ ۲۳ و توبه/ ۶۰).

۲) فقر وجودی؛ به این معنا که انسان نسبت به خداوند فقیر به تمام معنا است، یعنی در وجود و هستی خود نیازمند کامل به اوست (مئلا انتم الفقراءُ إلى الله (فاطر/ ۱۵)).

۳) فقرالنفس یا آرزمندی و حرص؛ مانند:
كاد الفقر ان يكون كفوراً

۴) فقر و نیاز به خداوند؛ مثلا اللهم اغني بالافتقار اليك و لا تغفري بالاستعانة عنك،
خدايا با احساس نیاز به خودت مرا بی نیاز کن و با حس بی نیازی از خودت، مرا به فقر مبتلا نکن ( بحار الانوار ، ج ۷۱، ص ۳۰۳).

به نظر می‌رسد که واژه فقر در اصل به معنای تهیدست بودن و نیاز است که منتقل آن گاهی وسایل زندگی و مادیات است و به نظر اصل وجود و هستی انسان.
بنابراین معنای اول و دوم در واقع دو معنا نیستند، بلکه دو مصداق از یک معنا می‌باشند.
نیاز وجودی بشر به خداوند امری است واقعی، یعنی فرد چه به این نیاز توجه کند و آن را احساس نماید و چه چنین احساسی در او وجود نداشته باشد، بالاخره این فقر و تهیدستی در او هست.
البته وجود چنین احساسی در درون فرد، آثار روانی فراوانی برایش ب ارمغان می‌آورد و در تأمین بهداشت روانی وی بسیار مؤثر است.
اگر انسان به چنین درکی رسیده، غنی واقعی است، هر چند در زندگی مادی غنی نباشد.
اما اگر چنین فهم و درکی برین حاصل نشده، فقر واقعی است و اگر تمام امکانات برای زندگی مادی را در اختیار داشته باشد، باز هم محرومانه دنبال مقدار بیشتری از آن است و به قول پیامبر اکرم(ص) اگر انسان به اندازه وسعت و بیابان مال داشته باشد، طالب گشتری بیابان سوم است و چشم او را جز خاک چیزی بر نمی‌کند(مجمده ری شهری، ۱۳۸۲، ج ۱، ص۷۵۷).
این همان معنای چهارمی است که اشاره شد و بر خلاف معنای دوم، قابل تحسین و تسجید است، چون امری است اکتسابی.
اما راجع به معنای پاینده گفت که به نظر می‌رسد استعمال کلمه فقر در آن، نیازمند قرینه باشد.
مثلا گفته شده است که بدترین نوع فقر فقر روانی (زیاده خواهی شدید) است(۱۶)
بنابراین اگر قرینه ای وجود نداشت، فقر را در متون اسلامی بر فقر مادی حمل می‌کنیم.
به همین جهت در این حدیث معروف که از پیامبر اکرم(ص) و امام صادق(ع) نقل شده است:
«كاد الفقر ان يكون كفوراً، منظور از فقر، فقر مادی است.
تزیدیک بودن فقر به کفر را می توان این گونه تئیین کرد که فقر مراع قطع نیازهای اولیه می‌شود و همین محدودیت باعث می‌شود که افراد در اعتقادات دینی خود هم به تدریج تردید کنند.
گاه محرومیت باعث می‌شود افراد به رفتارهای نامناسب دست بزنند و انجام نادرستی رفتارهای ناپهناجار از لحاظ دینی، ممکن است افراد را به مرحله کفر و بی اعتقادی بکشاند.(۱۷)

ب. عدم مطلوبیت فقر از دیدگاه اسلام:
تأثیر فقر بر کاهش دینداری را در متون اسلامی بررسی کردیم.
توجه به موارد فوق که شواهد تجربی بسیاری نیز بر آن وجود دارد، کافی است که فقر را از دیدگاه اسلام نامطلوب تلقی کنیم.
به عبارت دیگر، آموزه های دینی وجود فقر و نابرابری را برای جامعه مایه تنگ و برای بهداشت روانی و دینداری فرد نامطلوب می‌داند.
برخی دلایل عدم مطلوبیت فقر از نظر دین از لایلای مباحث مربوط به آثار فقر قابل استنباط است، اما برای وضوح بیشتر تلقی منفی اسلام از فقر به نکاتی اشاره می‌کنیم:

۱) اسلام شدیداً طرفدار عدالت اجتماعی و اقتصادی است و اصولاً برپایی قسط و عدل از مهم ترین اهداف بعثت انبیا شسرده شده است.(۱۸)
از سویی دیگر می‌دانیم که فقر در یک جامعه غالباً از نابرابری و بی عدالتی سرچشمه می‌گیرد.
اموالالموتیرین(ع) است فرماید که فقیری گرسنه نماند، مگر به سبب بهره برداری فزون تر نوانگر(۱۹)
و دو روایت تقریباً مشابه از امام صادق و امام کاظم(ع) آمده است که برقراری عدالت موجب غنا و بی نیازی مردم می‌شود و در واقع، دلیل فقر عده ای در جامعه، عدم رعایت عدالت در توزیع ثروت ها است.(۲۰)

۲) فقرزدایی از برنامه های مسلم اقتصادي در اسلام است.
شویاپوان دین، رفیع فقر را وظیفه خود می‌دانستند و چه به عنوان یک فرد عادی و چه به عنوان مسئول جامعه اسلامی سعی در ریشه کن کردن فقر و محرومیت داشتند.
امام علی(ع) در سخنی که در اینبانی به دست گرفتن زمامداری جامعه ایراد کردند، یکی از دلایل پذیرش آن را تعهد گرفتن خداوند از دانشمندان بر عدم رضایت به برخوردی عده ای ستمگر و گرسنگی و بیچارگی گروهی مظلوم می‌داند.(۲۱)
اصولاً واجب شدن زکات، خمس و صدقات واجب دیگر برای آن است که فقرا زندگی بهتری پیدا کنند و از موابب زندگی بهره مند شوند.
این نشان آن است که هدف دین و مقصود از این مقررات، رسیدن به موابب زندگی و بهره مند شدن از آن است.
اگر مقصود و هدف دین فقیر بودن بود و حد اعتدالی تربیت دینی آن بود که بشر از مناع این جهان اعراض کند و در فقر و مسکنت و بیچارگی زندگی نماید، پس فقرا به آن هدف عالی رسیده‌ اند و نیایند به آنان چیزی داد تا از حال خوش و مسودنشدنشان خویش خارج نشوند.
آنان نیز چون فرق در سعادت نیابد پذیرند.(۲۲)

۳) در کلام و دعای امامان (معصوم) موارد پناه بردن به خداوند از فقر و نیز درخواست غنا و بی نیازی از مردم فراوان ذکر شده است که به عنوان نمونه به چند مورد اشاره می‌کنیم.

الف) خدايا از نیازمندی به همتایان خود، به تو پناه می‌برم.(۲۳)

ب) خدايا به تو پناه می‌ برم از ثروتي که باعث طغيان شود، از فقری که فراموشي آورد (ظاهراً مقصود آن است که فقر باعث می‌شود نام و یاد فرد در جامعه به فراموشی سپرده شود و در واقع، مزوی گردد، از همسایه ای که مرا نیازارد و به تو پناه می‌ برم از بی آبرویی های ناشی از فقر و از ذلت بدعي و قرض(۲۴)

ج) رسول خدا فرمود:
خدايا از کفر و فقر به تو پناه می‌ برم.
فردي پرسيد:
آيا اين دو همتاي هم و هم سنگ هستند؟
پيامبر



اکرم(ص) فرمود: آری[۲۵]

علامه مجلسی با این که دیدگاه مغفولی در این زمینه ندارد و به نظر می رسد که جانب فقر را ترجیح می دهد، ولی می گوید که درخواست فقر در دعاها وارد نشده است و در غالب آنها پناه بردن به خداوند از فقر آمده است.[۲۶]

بنابراین، چنین پدیده‌ای که پیشوایان دینی دائماً برای زهدی از آن به خداوند پناه می برند و هیچ وقت آن را از او درخواست نمی کنند، چگونه می توانند مطلوب دین باشد؟

۴) انسجام اجتماعی و همدلی میان افراد برای حفظ جامعه اسلامی بسیار ضروری است و به همین جهت در موارد متعددی به آن دعوت شده است. مثلا:قرآن کریم در این باره می فرماید: به ریسمان الهی چنگک بزنید و متفرق نشوید.[۲۷] از سوی دیگر، در جامعه ای که عدالت در آن وجود ندارد و عده ای در نهایت فقر زندگی می کنند، در حالی که برخی دیگر در اوج رفاه هستند، انتظار همدلی و انسجام جامعه، انتظاری واهی است و چنین جامعه ای محکوم به زوال می باشد. در کلامی منسوب به پیامبر اکرم(ص) آمده است: الملک یبقی مع الکفر و لا یبقی مع الظلم[۲۸] یعنی اگر جامعه ای عادل و متعادل باشد قابل بقا هست، هر چند مردم آن جامعه کافر باشند، اما اگر ظلم و ناپرابری در آن پیدا شد، دیگر چنین جامعه ای باقی نمی ماند. هر چند مردم به حسب ظاهر مسلمان باشند (مطهری، ۱۳۵۸، ص ۷۷).

۵) دین برای برآوردن نیازهای عالی تر روانی و سعادت انسان برنامہ دارد، اما فرضاً تشدن نیازهای سطح پایین تر و فیزیولوژیک و رفاه، وجود فقر در جامعه می تواند ممانی برای دست یافتن به آنها باشد. به عبارت دیگر، برآوردن نیازهای مادی و سطح پایین زمینه و بستر مناسبی است برای این که فرد به فکر نیازهای بالاتر بینفتد و به دنبال ارضای آنها بیود. احادیث متعددی به این مقصود وارد شده است که غنا و تأمین معاش کمک خوبی است برای تقوای الهی[۲۹]

۶) عواقبی که فقر به دنبال خواهد داد، از نظر دین مطلوب نیست. مثلا:آموزه های اسلامی برای عزت نفس اهمیت فراوانی قائل است. قرآن کریم نیازمندی را که جامعه اسلامی موظف به تأمین معیشت آنان است، چنین معیشت آنان است: **يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اَعْرِضُوْا عَنْ رِّبَاكُمْ ذٰلِكَ خَيْرٌ لِّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ** [۳۰] «آنان چنان خویشن دار و عقیبتند (عزت نفس دارند) که افراد ناآشنا به احوالشان، آنان را بی نیاز و نرومند تصور می کنند، ولی از چهرو هایشان می توان فقر و نیاز را از آنان تشخیص داد و به هیچوجه با اصرار چیزی از مردم درخواست نمی کنند. هم چنین در روایات متعددی آمده است که خداوند کارهای مؤمن را به خود وی واگذار کرده است، اما اجازه ذلت پذیری به وی نداده است.[۳۱] به همین دلیل به کسی که قرار است نیاز تقیری را برطرف کند، توصیه شده است که این کار را قبل از درخواست وی و قبل از آن که آبروی خود را خرج کند، انجام دهد. در ذیل همین روایت امام صادق(ع) تأکید فرمود که به خدا قسم اگر پس از درخواست و لطفه دیدن آبرو و عزت نفس فقیر، همه اموال خود را در اختیار او بگذاری، نمی توانی آسیب وارده به شخصیت وی را جبران کنی.[۳۲] سخن در این زمینه بسیار است.[۳۳] اما آنچه در اینجا سآه نظر بود، آن است که نمی توان ملول و بیامد چیزی را نامطلوب و زشت تلقی کرد، اما علت را مطلوب و قابل قبول دانست. پیامدهای دیگر ناپرابر و فقر، از قبیل فقدان تعلیم و تربیت، ضعف اخلاقی و عقیدتی، ناآهنجاری های اجتماعی و بیوز کبیه و عدالت در میان افراد جامعه نیز چنین وضعیتی دارند. اگر دین برای انسجام اجتماعی، تدابین و وجود فضایل اخلاقی و علم آموزی و بلا بودن سطح فرهنگ و امثال آنها ارزش قائل است، پس سواست و نزدیک بود سطح زندگی در میان افراد جامعه و محور فقر و ناپرابری را نیز مطلوب و مایه ثبات اجتماعی و تأمین اهداف والای دینی می داند.

ج. موارد مغلوبیت فقر در متون اسلامی: هر چند فقر به طور کلی از دیدگاه اسلام نامطلوب است و پیامدهای نامناسبی برای سلامت جسمانی و روانی افراد دارد، با این وجود، می توان در برخی شرایط و از جهات خاصی و برخی برداشت ها، آثار و جنبه های مثبتی برای آن در نظر گرفت. در اینجا با بیان نکته های: درصددیم موارد مغلوبیت فقر را از سایر موارد متمایز کنیم و بدفهمی مبنی مربوط به فقر را شرح دهیم.

۱. فقر اختیاری در مقابل فقر تحمیلی: در یک تقسیم بندی، فقر مادی را می توان به دو نوع فقر اختیاری و فقر تحمیلی تقسیم کرد. فقر تحمیلی، همان گونه که از تماشای پدداست، وضعیت ناگواری است که فرد علی رغم میل باطنی، مجبور به پذیرش آن می شود و غالباً ناشی از توزیع ناعادلانه ثروت در جامعه است. در مقابل، فقر ارادی (انتخابی) خود فرد برقر می گریند یا به سبب عواملی که خود وی انتخاب کرده است، پدید می آید. این پدیده می تواند هم مثبت و هم منفی باشد. مثلا:اگر این نوع فقر به سستی و تنلی فرد یا اعتقادات نادرستش دربره دنیا و آخرت یا بی برنامهگی مستند باشد، مسلماً ارزشمند نخواهد بود، اما گاهی انتخاب زندگی فقیرانه برای تأمین اهداف بالاتری نظیر ایثار و فداکاری، همدردی با مستمندان و امثال آنها است. این نوع فقر انتخابی (که گاهی زهد هم نامیده می شود)، مثبت و دارای ارزش است. پیشوایان دین، عموماً وفق حکومت ظاهری بر جامعه اسلامی را بر همه دهه داشتند، زندگی در سطح زندگی کم درآمدترین اقشار جامعه را بر خود فرض می دانستند و آن را باعث تسلی خاطر فقرا و حفظ سلامت روانی آنان قلمداد می کردند. البته، از نظر آنان، تأمین عدالت اجتماعی و جامعه و نزدیک کردن سطح زندگی عموم مردم در اولویت اول قرار داشت و از اهداف اصلی آنان فقر به طور کامل از جامعه بود، اما این امر به زمان نیاز دارد و علاوه بر آن، گاهی حوادثی غیر مترقبه نظیر زلزله و سیل رخ می دهد و عده ای را به طور کامل از هستی ساقط می کند. در چنین مواردی برای آن که فقر از جهت بهداشت روانی دچار مشکل نشود، اقدامات مقطعی نیز ضرورت پیدا می کند. یکی از این اقدامات، هم سطح شدن زندگی حاکمان یا ضعیف ترین افراد جامعه است.[۳۴]

۲. ارزش دآوری اخلاقی و اجتماعی بر اساس فقر: در طول تاریخ افرادی ناآگاهانه یا برای تأمین مقاصد و خواست های خود، فقر و غنا را ملاک ارزش در جامعه و حتی معیار شخصیت در پیشگاه خداوند می دانستند. مثلا:فرعون برای رد رسالت حضرت موسی(ع) او را به دلیل نداشتن ثروت و مقام به پستی منهدم می کرد و خود را بر تراز وی می دانست.[۳۵] او مدعی بود که اگر موسی راست می گوید باید دستبندهای طلا در اختیار داشته باشد.[۳۶] از این نمونه ها در قرآن فراوان به چشم می خورد. [۳۷]

به همین ترتیب، جامعه جاهلی عرب شخصیت افراد را با مقدار مال و ثروت و شکوه و حلال ظاهری می سنجیدند. شاعر می گوید، ارزش فردی که هزار دینار دارد، هزار است و داراییی خود را اضافه کن تا ارزش افزوده گردد و ارزش صاحب یک درهم، به همان اندازه است. حتی در اوایل رسالت پیامبر اکرم(ص) به خاطر فقر به رسالت وی اعتراض می کردند و آرزو داشتند که قرآن بر یکی از دو مرد نرومند و مشهورتر که با طائف نازل می شد.[۳۸] آموزه های اسلام بسیار تأکید دارد که ملاک ارزش دآوری شخصیت امور مادی نیست.[۳۹] او بر تأکید بر اموری مانند ایمان، عمل شایسته [۴۰] تقوا [۴۱] و دانش [۴۲] درصده است مسائل اقتصادی را از ملاک های شخصیتی و ارزشی خارج کند. بنابراین اگر در کنار فقر، فردی از ارزش های اصیل برخوردار باشد، نباید فقر او مانع ارزش گذاری مثبت از او باشد.

۳. مواردی که متون اسلامی فقر را ستایش کرده است: بررسی کلمات اولیای دین اسلام(ع) نشان می دهد که در موارد متعددی فقر را ستوده اند. مثلا: از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که فرمود: فقر مایه فخر من است و به آن افتخار می کنم.[۴۳]پوادری از این قبیل در روایات زیاد به چشم می خورند. تحلیل ها و برداشت های مختلفی در مورد این روایات ارائه شده است که به بررسی اجمالی آنها می پردازیم.

الف. فقر ستایش شده، در واقع ابراز فقر و نیاز در درگاه الهی است و مقصود از فقر در این موارد، فقر مادی نیست، چون فقری که خود پیامبر اکرم (ص) بارها از آن به خدا پناه می برد، چگونه می تواند مایه فخر باشد. پس فقر معنوی و به اصطلاح فقر الهی الله در این گونه روایات منظور است. به عبارت دیگر، غرض پیامبر اکرم(ص) آن است که احساس نیاز به خدا (معنای چهارم فقر طبق نقل سابق) مایه مباحث من است و به آن افتخار می کنم.[۴۴]

از نظر ما، اگر توجه دیگری برای این حدیث یافت نمی شد، تفسیر فقر در آن به فقر معنوی (احساس نیاز به خداوند) خوب بود، اما با توجه به آنچه قبلا گفتیم که کلمه فقر اگر بدون قرینه به کار رود، مقصود فقر مادی خواهد بود، می توانیم در اینجا نیز آن را به معنای اصلی خود بگیریم و توجه بهتری برایش بیازیم. به نظر می رسد فقر در این روایت امثال آن می تواند به معنای فقر انتصابی یا زهد باشد، یعنی هدف از بیان این جمله آن باشد که من پیامبر به عنوان رهبر جامعه اسلامی به زندگی فقیرانه و در سطح زندگی عموم مردم افتخار می کنم، فقری که خود آن را بر گزیده ام تا برهمنی باشد بر دل های فقزای شکیبایی که در راه اعتلای حق و برای طرفداری از آن زندگی سخت و مشقت بار را بر خود هموار کرده اند.

ب. فقر یا حفظ ارزش ها: گاهی مقصود از مسخ فقر، ترجیح دادن آن در مقام مقایسه است، به این معنا که اگر بر سر دو راهی انتخاب فقر توأم با حفظ اعتقادات دینی یا ثروت و غنا با دست کشیدن از باورها قرار گرفتیم، باید چنین فقری را برگزینیم. در اینجا به عنوان نمونه به حدیثی از امام باقر(ع) اشاره می کنیم. آن حضرت در جمع یاران خود فرمود: هیچ یکگ از شما به حقیقت ایمان دست نمی یابد مگر آن که سه ویژگی در او باشد: مرگ برایش محبوب تر از زندگی، فقر دوست داشتنی تر از توانگری و بیامری خواستنی تر از تندروستی باشد. اصحاب سؤال کردند که چه کسی می تواند این گونه باشد. آن حضرت فرمود: همه شما این گونه اید و برای طرف بر کردن تعجب آنان ادامه داد: مرگ توأم با دوستی ما اهل بیته برای شما دوست داشتنی تر است یا زندگی همراه با دشمنی ما؟ جواب دادند که به خدا قسم مرگ در رام محبت شما برای ما محبوب تر است. امام(ع) فرمود: فقر و توانگری توُ با دشمنی و تندروستی نیز چنین هستند[۴۵]. حدیث پیامبر گرامی اسلام را نیز این گونه می توان تفسیر کرد: زور گماهی کسانی که منافقانان در نتیجه تبلیغ اسلام به خطر افتاده بود، به ایشان پیشنهاد ثروت و ریاست می کردند و در مقابل، از وی می خواستند دست از تبلیغ توحید و یکتاپرستی بردارند.

ج. فقر تحمیلی همراه با شکیبایی: در برخی روایات، مقصود فقر ظاهری صابر است به خود فقر به عنوان پدیده ای اجتماعی که غالباً ناشی از بی عدالتی در جامعه است. بنابراین، گرچه خود فقر، پدیده ای است مذموم و باید از آن به خدا پناه داد، اما گاهی در نتیجه علل طبیعی از قبیل خشکسالی یا امتحان و آزمون الهی و امثال آنها انسان مبتلا به آن می شود. اگر در این راه استقامت به خرج داد و فقر او را از راه استمر ف نکرد و در اعتقادات و ایمان خلی ایجاد نشد، چنین فردی مستحق مدح است، البته به خاطر صبر و استقامت نه خود فقر. در واقع این روایات در پی ایجاد اعتماد به نفس در فقرا هستند تا شخصیت آنان آسیب نبیند و از سطح جامعه زیاد فاصله نگیرند و در ورطه هلاکت نیفتند و از سوی دیگر، زندگی مرفقانه و تجلی به عنوان بگک ارزش در اجتماع مطرح نگردد.[۴۶]

د. زندگی متوسطی که برخی از آن فقر تعبیر می کنند: گاهی مقصود از فقر در روایات، چیزی است که به تصور عامه مردم فقر است، ولی در واقع غنا و بی نیازی است. کسی که زندگی متوسط و به اصطلاح روایات کتاف دارد، محتاج دیگران نیست و در نتیجه، غنی است، اما مردم ممکن است به دلیل برخوردار نداشتن از ثوت کلان او را فقیر به حساب آورند. بنابراین، اگر در برخی موارد، به روایاتی برمی خوریم که فقر را مدح می کنند، می توانیم آن را به این نوع زندگی آبرومندانه حمل کنیم[۴۷]. در متون اسلامی نیز زندگی در حد متوسط مطلوب شمرده شده و پیامبر اکرم(ص) از خداوند زندگی همراه با عفاف و کتاف برای خود، اهل و دوستانه خویش طلب می کند.[۴۸]کتاف، حالت متوسطی بین فقر و غناست که فرد در این شرایط از پیامدهای نامناسب فقر و غنا مصون می ماند.[۴۹]دینداری فرد در این شرایط نیز به نحو بهتری حفظ می شود[۵۰]. البته مقصود از کتاف، داشتن قوت لامیوت نیست، بلکه زندگی آبرومندانه ای است که در آن، احتیاجات مختلف فرد از قبیل خوراک، پوشاک، مسکن، ازدواج، تفریحات و امثال اینها تأمین شود و فرد در طیف متوسط جامعه قرار داشته باشد.



منابع:

الف- فارسی و عربی

قرآن مجید

نهج البلاغه

آذربایجانی، مسعود و دیگران (۱۳۸۲)؛ روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی؛ انتشارات سمت

دادگر، عبدالله (۱۳۷۸)؛ کارایی، وفاء و عدالت در اسلام و اقتصاد متعارف؛ مجله نامه مفید، شماره پیاپی ۱۷

شیخ‌نودی، داور(۱۳۷۳)؛ جامعه‌شناسی انحرافات: آسیب‌شناسی جامعه‌ی؛ نشر مرتضی

قرضایی، یوسف (۱۴۱۵ ق.)؛ ملکه الفکر و کیف علیها الاسلام؛ موسسه الرساله

مجلسی، محمد باقر(۱۴۱۳)؛ بحار الانوار؛ دار الاضواء

کلینی، محمد (۱۴۱۳)؛ الکافی؛ دار الاضواء

حر عاملی، محمد (۱۴۰۳ ق.)؛ وسائل الشیعه؛ کتابفروشی اسلامیة

گنجی، حمزه (۱۳۸۲)؛ بهداشت روانی؛ نشر ارسباران

کارکن، ربوبند (۱۳۷۶)؛ مانی اجتماعی بیماری‌های روانی؛ با ترجمه فرید براتی و بهمن تجاریان، نشر رشد

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۲)؛ توسعه اقتصادی و پایه قرآن و حدیث؛ ترجمه رضا حسینی و ابوالقاسم حسینی، دار الحدیث

حکیمی، محمدرضا و دیگران (۱۴۰۹ ق.)؛ الهیاد؛ دفتر نشر فرهنگ اسلامی

مطهری، مرتضی (۱۳۶۶)؛ داستان راستان؛ انتشارات صدرا

مطهری، مرتضی (۱۳۵۸)؛ بیست گفتاره انتشارات صدرا

ب- لاتین

World Health Organization (۱۹۹۵)؛ The World Health Report ۱۹۹۵, Bridging the gaps; Geneva, World Health Organization

Gomm, Roger (۱۹۹۶), "mental health and inequality"; Mental Health Matters: a Reader; by Tom Heller et al, MacMillan

Pilgrim, D.(۲۰۰۵)؛ Key Concepts in Mental Health; Sage publications

Mental Health: A Report of Surgeon General ; U.S.Department of Health and Human Services, ۱۹۹۹

ببی نوشت:

[۱۶] - غیر الحکم، ۱۶۵۴۷، فقرالفنسی، مؤلففکر

[۱۷] - آیه ۱۰ سوره روم اشاره به این روئت لدرجی دارد.

[۱۸] - لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُؤَسُلًا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَرْسَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ (حدید/ ۲۵)

[۱۹] -...لنفا جاع فقیر الی ما مع بع عنی (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۸).

[۲۰] - امام صادق(ع): ان الناس یستغنون اذا عدل بینهم (الکافی، ج ۳، ص ۵۶۸) و امام کاظم(ع) فرمود: لو عدل فی الناس لاستغنی (همان، ج ۱، ص ۵۲۲).

[۲۱] -...و ما اخذ الله علی العلماء ان لا یقارو علی کفله ظالم و لا سلب مظلوم... (نهج البلاغه، خطبه ۳).

[۲۲] - این بحث از استدلال امام صادق(ع) در مقابل صوفیه و گروهی جاهل زاخذن است که در عصر و زمان ایشان پیدا شده بودند. همان گونه که قیلا منع آن را ذکر کردیم، این حدیث مفصل در کتاب دعا، ج ۶ ص ۶۵ و بعد آمده و اسناد شهید مطهری در کتاب داستان راستان، ج ۱، ص ۳۶ به بعد ترجمه آن را نقل کرده است.

[۲۳] - صحیفه سجاده، دعای ۸

[۲۴] - همان، دعای ۱۳۵.

[۲۵] - میزان الحکمه، ج ۷، ص ۴۹۸.

[۲۶] - بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۷.

[۲۷] - وَاقْتَصِرُوا بِخِطَابِ اللَّهِ حَبِيبًا وَلَا تُفَرِّقُوا (آل عمران/ ۱۰۳).

[۲۸] - این کلام در شرح اصول کافی ملامحمد صالح مازندرانی، ج ۹، ص ۳۰۰ و ۳۸۶ و در امامی شیخ مفید، ص ۳۰۰ به نقل از پیامبر اسلام(ص) آمده، اما در بحار، ج ۷۵، ص ۳۳۱ و در تفسیر صافی فیض کاشانی، ج ۱، ص ۴۷۷ به صورت کلامی مستقل، و نه حدیث از پیامبر اکرم، نقل شده است.

[۲۹] - قال رسول الله(ص): نعم العون علی تقوی الله العنی (وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۶، ۱۷).

[۳۰] - بقره/ ۲۷۳

[۳۱] - وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۴۱۴.

[۳۲] - بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۴۱۴.

[۳۳] - برای تفصیل بیشتر در این زمینه به کتاب «روشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی»، نوشته مسعود آذربایجانی و دیگران ، ص ۱۲۸، ۱۳۳ مراجعه کنید.

[۳۴] - ان الله فرض علی ائمه العمد ان یقدرو انفسهم بضعفه الناس کیلا ینبغ بالقرقره (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۹).

[۳۵] - اَنَا خَيْرٌ مِنْ هَذَا الَّذِي هُوَ مَهْمِيَن (زخرف/ ۵۲).

[۳۶] - فَلَوْلَا الَّذِي عَلَّمَهُ اشْوَرَةً مِّنْ ذَهَبٍ (زخرف/ ۵۲).

[۳۷] - مثلا در مورد بیرون حضرت نوح (شعر)، (۱۱۱) و در مورد انتخاب طاووس به فرماندهی سیاه (بقره/ ۲۴۷).

[۳۸] - زخرف/ ۳۱ و قرضایی، یوسف، مشکله الفکر، ص ۱۴۶.

[۳۹] - وَ مَا أَفْرَلْكُمْ وَ لَا أَوْلَدَكُمْ بِأَنِّي تَقْرَبُكُمْ عِدَّةًا لِّغَنِي إِلَّا مَنَ تَمَنَّوْا وَ عَقِبْ ضَلْفَةَ (سبأ، ۳۷).

[۴۰] - همان و بسیاری آیات دیگر.

[۴۱] - حجرات/ ۱۳

[۴۲] - مجادله/ ۱۱

[۴۳] - الفکر فخری و به افتخر (بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۵۵۵).

[۴۴] - همان، ص ۳۲.

[۴۵] - همان، ص ۴۰. روایت دیگری نیز همین مضمون در همان، ص ۳۹ آمده است.

[۴۶] - حکیمی، محمدرضا و دیگران، الهیاد، ج ۴، ص ۴۴۵-۴۴۶.

[۴۷] - این تفسیر را علامه مجلسی به عنوان یکی از وجوه جمع بین روایات ذم فقر و مدح غنا ذکر کرده است (بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۶۰).

[۴۸] - اللَّهُمَّ ارزُقْ مَجْدًا وَ آلَ مَجْدٍ وَ مَنَ احِبَّ مَجْدًا وَ آلَ مَجْدٍ العفافت و الکفاف (کافی، ج ۴، ص ۱۴۰).

[۴۹] - بحار، ج ۷۲، ص ۶۰.

[۵۰] - ما احد یوم القیامة غنی و لا فقیر الا الله لم یوت منها الا القوت (همان، ص ۶۶).

فقر و بهداشت روانی از دیدگاه دین و روانشناسی (۲)

رویگرد منون اسلامی به فقر

در متون اسلامی به آموزه هایی مانند زهد و رضا برمی خوریم که تصور می شود تویحاً فقر را می پذیرد. از این جهت برای روشن شدن دیدگاه اسلام مناسب است فقر را در متون اسلامی بررسی کنیم.

الف - معانی فقر: این کلمه و مشتقات آن و نیز کلمات مشابه آن نظیر مسکین، در منابع اسلامی دست کم به چهار معنای مختلف به کار رفته است:

۱) فقر مادی؛ مثل مواردی که قرآن موارد مصرف زکات را بیان می کند و فقرا را جزو آنان به حساب می آورد (ملا بقره/ ۲۷۳ و توبه/ ۶۰).

۲) فقر وجودی؛ به این معنا که انسان نسبت به خداوند فقیر به تمام معنا است، یعنی در وجود و هستی خود نیازمند کامل به اوست (ملا لَأَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ (فاطر/ ۱۵)).

۳) فقرالفنسی یا آرزمندی و حرص؛ مانند کاد الفقرا ان یكون کفراً.

۴) فقر و نیاز به خداوند، مثلا اللهم افقنی بالافقار الیک و لا تقنرنی بالاسْتِعْا عَنک، خدایا با احساس نیاز به خودت مرا بی نیاز کن و با حس بی نیازی از خودت، مرا به فقر مبتلا کن (بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۱-۳۰).

به نظر می رسد که واژه فقر در اصل به معنای تهیدستی بودن و نیاز است که منتقل آن گاهی وسایل زندگی و مادیات است و گاهی اصل وجود و هستی انسان. بنابراین معنای اول و دوم در واقع دو معنا نیستند، بلکه دو مصداق از یک معنا می باشند. نیاز وجودی بشر به خداوند امری است واقعی، یعنی فرد چه به این نیاز توجه کند و آن را احساس نماید و چه چنین احساسی در او

وجود نداشته باشد، بالاخره این فقر و تهیدستی در او هست. البته وجود چنین احساسی در درون فرد، آثار روانی فراوانی برایش به ارمان می آورد و در تأمین بهداشت روانی وی بسیار مؤثر است. اگر انسان به چنین درکی رسیده، غنی واقعی است، هر چند در زندگی مادی غنی نباشد. اما اگر چنین فهم و درکی برایش حاصل نشده، فقر واقعی است و اگر تمام امکانات برای زندگی مادی را

در اختیار داشته باشد، باز هم حریصانه دنبال مقدار بیشتری از آن است و به قول پیامبر اکرم(ص) اگر انسان به اندازه وسعت در پایان مال داشته باشد، طالب گستره پیاپی سوم است و چشم او را جز خاک چیزی بر نمی کند(محمدی ری شهری، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۷۵، ۷۶). این همان معنای چهارمی است که اشاره شد و بر خلاف معنای دوم، قابل تحسین و تمجید است، چون امری است

اکسالی. اما رابع به معنای سؤم باید گفت که به نظر می رسد استعمال کلمه فقر در آن، نیازمند قرینه باشد. مثلا گفته شده است که بدترین نوع فقر، فقر روانی (زیاده خواهی شدید) است(۱۶) بنابراین اگر قرینه ای وجود نداشته، فقر را در متون اسلامی به فقر مادی حمل می کنیم. به همین جهت در این حدیث معروف از پیامبر اکرم(ص) و امام صادق(ع) نقل شده است: «کاد الفقرا ان یكون کفراً، منظور از فقر، فقر مادی است. نزدیک بودن فقر به کفر را می توان این گونه تفسیر کرد که فقر واقع نیازهای اولیه

می شود و همین محدودیت باعث می شود که افراد در اعتقادات دینی خود هم به تدریج ترویج کنند. گاه محرومیت باعث می شود افراد به رفتارهای نامناسب دست بزنند و انجام تدریجی رفتارهای ناهنجار از لحاظ دینی، ممکن است افراد را به مرحله کفر و بی اعتقادی بکشاند.(۱۷)

ب. عدم مطلوبیت فقر از دیدگاه اسلام: تأثیر فقر بر کاهش دینداری را در متون اسلامی بررسی کردیم. توجه به موارد فوق که

شواهد تجربی بسیاری نیز بر آن وجود دارد، کافی است که فقر را از دیدگاه اسلام نامطلوب تلقی کنیم. به عبارت دیگر، آموزه های دینی وجود فقر و نابرابری را برای جامعه مایه تنگ و برای بهداشت روانی و دینداری فرد نامطلوب می داند. برخی دلایل عدم مطلوبیت فقر از نظر دین از لایلهٔ میباحث مربوط به آثار فقر قابل استنباط است، اما برای وضوح بیشتر نقش فقر از اسلام از فقر به نکاتی اشاره می کنیم:

۱) اسلام شدیداً طرفدار عدالت اجتماعی و اقتصادی است و اصولاً برپایی قسط و عدل از مهم ترین اهداف بحث انبیا شریفه شده است.[۱۸] از سوی دیگر می دانیم که فقر در یک جامعه غالباً از نابرابری و بی عدالتی سرچشمه می گیرد. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید که فقری گرسنه نماند، مگر به سبب بهره برداری فزون تر ثروتمنگر [۱۹]. در دو روایت تقریباً مشابه از امام صادق و امام کاظم(ع) آمده است که برابری عدالت موجب غنا و بی نیازی مردم می شود و در واقع، دلیل فقر عده ای در جامعه، عدم رعایت عدالت در توزیع ثروت ها است.[۲۰]

۲) فقرزدایی از برنامه های مسلم اقتصادی در اسلام است. پیشوایان دین، رفق فقر را وظیفه خود می دانستند و چه به عنوان یک فرد عادی و چه به عنوان مسئول جامعه اسلامی سعی در ریشه کن کردن فقر و محرومیت داشتند. امام علی(ع) در سخنی که در اینبند به دست گرفتن زمامداری جامعه ایراد کردند، یکی از دلایل پذیرش آن را تمهید گرفتن خداوند از دانشمندان بر عدم رضایت به برخوردی عده ای دستنگر و گرسنگی و بیچارگی گروهی مظلوم می داند.[۲۱] اصولاً واجب شدن زکات، خمس و صدقات واجب دیگر برای آن است که فقرآ زندگی بهتری پیدا کنند و از موابغ زندگی بهره مند شوند. این نشانه آن است که هدف دین مقصود از این مقررات، رسیدن به مواهب زندگی و بهره مند شدن از آن است. اگر مقصود و هدف دین فقیر بودن بود و حد اعلامی تربیت دینی آن بود که بشر از مناع این جهان اعراض کند و در فقر و مسکنت و بیچارگی زندگی نماید، پس فقر را آن هدف عالی رسیده اند و نباید به آنان چیزی داد تا از حال خوش و سعادتمندانه خویش خارج نشوند. آنان نیز چون غرق در سعادتنند نیاید پذیرند.[۲۲]

۳) در کلام و دعای امامان معصوم(ع) موارد پناه بردن به خداوند از فقر و نیز درخواست غنا و بی نیازی از مردم فراوان ذکر شده است که به عنوان نمونه به چند مورد اشاره می کنیم.

الف) خدایا از نیازمندی به محتانای خود، به تو پناه می برم [۲۳]

ب) خدایا به تو پناه می برم از ثروتی که باعث ظغیان شود، از فقری که فراموشی آورد (ظاهراً مقصود آن است که فقر باعث می شود نام و یاد فرد در جامعه به فراموشی سپرده شود و در واقع، مژوی گردد، از همسایه ای که مرا بیازارد و به تو پناه می برم از بی آبرویی های ناشی از فقر و از ذلت بدهی و فحش[۲۴]

ج) رسول خدا فرمود: خدایا از کفر و فقر به تو پناه می برم. فردی پرسید: آیا این دو همتای هم و هم سنگ هستند؟ پیامبر اکرم(ص) فرمود: آری [۲۵]

علامه مجلسی با این که دیدگاه مغربی در این زمینه ندارد و به نظر می رسد که جانب فقر را ترجیح می دهد، ولی می گوید که درخواست فقر در دعاها وارد نشده است و در غلب آنها پناه بردن به خداوند از فقر آمده است.[۲۶]

بنابراین، چنین پدیده ای که پیشوایان دینی دائماً برای رهایی از آن به خداوند پناه می برند و هیچ وقت آن را از او درخواست نمی کنند، چگونه می تواند مطلوب دین باشد؟

۴) انسجام اجتماعی و همدلی میان افراد برای حفظ جامعه اسلامی بسیار ضروری است و به همین جهت در موارد متعددی به آن دعوت شده است. مثلاً قرآن کریم در این باره می فرماید: به ریسمان الهی چنگک بزنید و متفرق نشوید.[۲۷] از سوی دیگر، در جامعه ای که عدالت در آن وجود ندارد و عده ای در نهایت فقر زندگی می کنند، در حالی که برخی دیگر در اوج رفاه هستند، انتظار همدلی و انسجام جامعه، انتظاری واهی است و چنین جامعه ای محکوم به زوال می باشد. در کلامی منسوب به پیامبر اکرم(ص) آمده است: الملک یتقی مع الکفر و لا یتقی مع الظلم [۲۸] یعنی اگر جامعه ای عادل و منادل باشد قابل بقا هست، هر چند مردم آن جامعه کافر باشند، اما اگر ظلم و نابرابری در آن پیدا شد، دیگر چنین جامعه ای باقی نمی ماند. هر چند مردم به حسب ظاهر مسلمان باشند (مطهری، ۱۳۵۸، ص۷۷).

۵) دین برای برآوردن نیازهای عالی تر روانی و سعادت انسان برنامه دارد، اما ارضاء نشدن نیازهای سطح پایین تر و فیزیولوژیک و در واقع، وجود فقر در جامعه می تواند مایهی دست پاگی برای دست یافتن به آنها باشد. به عبارت دیگر، برآوردن نیازهای مادی و سطح پایین زمینه و بستر مناسبی است برای این که فرد به فکر نیازهای بالاتر بیفتد. و به دنبال ارضای آنها برود. احادیث متعددی به این مقسوم وارد شده است که غنا و تأمین معاش کمک خوبی است برای تقوای الهی [۲۹]

۶) عواقبی که فقر به دنبال خود دارد، از نظر دین مطلوب نیست. مثلاً آموزه های اسلامی برای عزت نفس اهمیت فراوانی قائل است. قرآن کریم نیازمندیانی را که جامعه اسلامی موظف به تأمین معیشت آنان است، چنین توصیف می کند: *بِخَيْشَتُمْ أَنْجُلُوا أَعْيُنًا، مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ فَرِحْتُمْ بِبَيْتِنَاهُمْ لَا يُغْنِيُونَ أَلْسِنَ الْجُنَاحِ [۳۰]* آنان چنان خوششان دار و عقبنده (عزت نفس دارند) که افراد ناآشنا به احوالشان، آنان را بی نیاز و ثروتمند تصور می کنند، ولی از چهیره هایشان می توان فقر و نیاز را در آنان تشخیص داد و به هیچوجه با اسرار اجزای آن مردم درخواست نمی کنند. هم چنین در روایات متعددی آمده است که خداوند، کارهای مؤمن را به خود وی واگذار کرده است، اما اجازه ذلت پذیری به وی نداده است.[۳۱] به همین دلیل به کسی که فراتر است نیاز فقری را برطرف کند، توصیه شده است که این کار را قبل از درخواست وی و قبل از آن که آبروی خود را خرج کند، انجام دهد. در ذیل همین روایت امام صادق(ع) تأکید فرمود که به خدا قسم اگر پس از درخواست و لطمه دیدن آبرو و عزت نفس فقیر، همه اموال خود را در اختیار او بگذارید، نمی توانی آسیب وارده به شخصیت وی را جبران کنی.[۳۲] سخن در این زمینه بسیار است[۳۳] اما آنچه در اینجا سَمَٔ نظر دین آن است که نمی توان معلول و پیامد چیزی را نامطلوب و زشت تلقی کرد، اما علت او مطلوب و قابل قبول دانست. پیامدهای دیگر نابرابر و فقر، از قبیل فقدان تعلیم و تربیت، ضعف اخلاقی و عقیدتی، نااهنجاری های اجتماعی و بروز کینه و عداوت در میان افراد جامعه نیز چنین وضعیتی دارند. اگر دین برای انسجام اجتماعی، تدبیر و وجود فضایل اخلاقی و علم آموزی و بالا بودن سطح فرهنگ و امثال آنها ارزش قائل است، پس مساوات و نزدیک کردن سطح زندگی در میان افراد جامعه و محو فقر و نابرابری را نیز مطلوب و مایه ثبات اجتماعی و تأمین کننده اهداف والای دینی می داند.

ح. موارد مطلوبیت فقر در متون اسلامی: هر چند فقر به طور کلی از دیدگاه اسلام نامطلوب است و پیامدهای نامناسبی برای سلامت جسمانی و روانی افراد دارد، با این وجود، می توان در برخی شرایط و از جهات خاصی و برخی برداشت ها، آثار و جنبه های مثبتی برای آن در نظر گرفت. در اینجا با بیان نکته هایی، درصدمدم موارد مطلوبیت فقر را از سایر موارد متمایز کنیم و بدفهمی هایی مربوط به فقر را شرح دهیم.

۱. فقر اختیاری در مقابل فقر تحمیلی: در یک تنگنای نسبی، فقر مادی را می توان به دو نوع فقر اختیاری و فقر تحمیلی تقسیم کرد. فقر تحمیلی، همان گونه که از نامش پیداست، وضعیت ناگوارتری است که نود علی زغم میل باطنی، مجبور به پذیرش آن می شود و غالباً ناشی از توزیع ناعادلانه ثروت در جامعه است. در مقابل، در فقر ارادی (انتخابی) خود فرد فقر را برمی گزیند. بنا به سبب عواملی که خود وی انتخاب کرده است، پدید می آید. این پدیده می تواند هم مثبت و هم منفی باشد. مثلاً اگر این نوع فقر به سستی و تنلی فرد یا اعتقادات نادرستش درباره دنیا و آخرت یا بی برنامهگی مستند باشد، مسلماً ارزشمندی نخواهد بود، اما گاهی انتخاب زندگی فقیرانه برای تأمین اهداف والاثری نیاز و فداکاری، همدردی با مستمندان و امثال آنها است. این نوع فقر انتخابی (که گاهی زهد هم نامیده می شود)، مثبت و دارای ارزش است. پیشوایان دین، خصوصاً وفق حکومت ظاهری بر جامعه اسلامی را بر هفهد داشتند، زندگی در سطح زندگی کم درآمدترین فقشار جامعه را بر خود فرض می دانستند و آن را باعث تسلی خاطر فقرا و حفظ سلامت روانی آنان قلمداد می کردند. البته، از نظر آنان، تأمین عدالت اجتماعی در جامعه و نزدیک کردن سطح زندگی عموم مردم در اولویت اول قرار داشت و از اهداف اصلی آن رخ فقر به طور کامل از جامعه بود، اما اثر این امر به زمان نیاز دارد و علاوه بر آن، گاهی حوادثی غیر مترقبه نظیر زلزله و سیل رخ می دهد و عده ای را به طور کامل از هشی سناط می کند. در چنین مواردی برای آن که فقر از جهت بهداشت روانی دچار مشکل نشوند، اقدامات مقطعی نیز ضرورت پیدا می کند. یکی از این اقدامات، هم سطح شدن زندگی حاکمان یا ضعیف ترین افراد جامعه است.[۳۴]

۲. ارزش دآوری اخلاقی و اجتماعی بر اساس فقر: در طول تاریخ افرادی ناآگاهانه یا برای تأمین مقاصد و خواسته های خود، فقر و غنا را ملاک ارزش در جامعه و حتی معیار شخصیت در پیشگاه خداوند می دانستند. مثلاً فرعون برای ود رسالت حضرت موسی(ع) او را به دلیل نداشتن ثروت و مقام به پیش منم می کرد و خود را بر تراز وی می دانست.[۳۵] او مدعی بود که اگر موسی راست می گوید باید دستندهای طلا در اختیار داشته باشد.[۳۶] از این نمونه ها در قرآن فراوان به چشم می خورد.[۳۷] به همین ترتیب، جامعه جاهلی عرب شخصیت افراد را با مقدار مال و ثروت و شکوه و حلال ظاهری می سنجیدند. شاعر می گوید، ارزش فردی که هزار دینار دارد، هزار است و دارای خود را انسانه کن تا ارزشش افزوده گردد و ارزش صاحب یک درهم، به همان اندازه است. حتی در اوایل رسالت پیامبر اکرم(ص) به خاطر فقر به رسالت وی اعتراض می کردند و آرزو داشتند که قرآن بر یکی از دو مرد ثروتمند و مشهور مکه یا طائف نازل می شد.[۳۸] آموزه های اسلام بسیار تأکید دارد که ملاک ارزش دآوری شخصیت امر مادی نیست.[۳۹] و بر تأکید بر اموری مانند ایمان، عمل شایسته [۴۰] تقوا [۴۱] و دانش [۴۲] درصدد است مسائل اقتصادی را از ملاک های شخصیتی و ارزشی خارج کند. بنابراین اگر در کنار فقر، فردی از ارزش های اصیل برخوردار باشد، نباید فقر او مانع ارزش گذاری مثبت از او باشد.

۳. مواردی که متون اسلامی فقر را ستایش کرده است: بررسی کلمات اولیای دین اسلام(ع) نشان می دهد که در موارد متعددی فقر را ستوده اند. مثلاً از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که فرمود: فقر مایه فخر من است و به آن افتخار می کنم.[۴۳]پهاردی از این قبیل در روایات زیاد به چشم می خوردند. تحلیل ها و برداشت های مختلفی در مورد این روایات ارائه شده است که به بررسی اجمالی آنها می پردازیم.

الف. فقر ستایش شده، در واقع ابراز فقر و نیاز در درگاه الهی است و مقصود از فقر در این موارد، فقر مادی نیست، چون فقری که خود پیامبر اکرم (ص) بارها از آن به پناه می برد، چگونه می تواند مایه فخر باشد. پس فقر معنوی و به اصطلاح فقر قلبی لله در این گونه روایات منظور است. به عبارت دیگر، غرض پیامبر اکرم(ص) آن است که احساس نیاز به خدا (معنای چهارم فقر طبق نقل سابق) مایه مباحث من است و به آن افتخار می کنم.[۴۴]

از نظر ما، اگر توجه دیگری برای این حدیث یافت نمی شد، تفسیر فقر در آن به فقر معنوی (احساس نیاز به خداوند) خوب بود، اما با توجه به آنچه گفتیم که کلمه فقر اگر بدون قرینه به کار رود، مقصود فقر مادی خواهد بود، می توانیم در اینجا نیز آن را به معنای اصلی خود بگیریم و توجه بهتری برایش بیازوریم. به نظر می رسد فقر در این روایت امثال آن می تواند به معنای فقر انتخابی یا زهد باشد، یعنی هدف از بیان این جمله آن باشد که من پیامبر به عنوان رهبر جامعه اسلامی به زندگی فقیرانه و در سطح زندگی مردم عموم افتخار می کنم، فقری که خود آن را برگزیده ام تا برهمنی باشد بر دل های فقرا و شکیبایی که در راه اعتلای حق و برای طرفداری از آن زندگی سخت و مشقت بار را بر خود هموار کرده اند.

ب. فقر یا حفظ ارزش ها: گاهی مقصود از مدح فقر، ترجیح دادن آن در مقام مقایسه است، به این معنا که اگر بر سر دو راهی

انتخاب فقر توأم با حفظ اعتقادات دینی با ثروت و فشا با دست کشیدن از باورها قرار گرفیم، باید چنین فقری را برگزینیم. در اینجا به عنوان نمونه به حدیثی از امام باقر(ع) اشاره می کنیم. آن حضرت در جمع یاران خود فرمود: هیچ یک از شما به حقیقت ایمان دست نمی یابد مگر آن که سه ویژگی در او باشد: مرگ برایش محبوب تر از زندگی، فقر دوست داشتنی تر از توانگری و بیماری خواستنی تر از تندرستی باشد. اصحاب سؤال کردند که چه کسی می تواند این گونه باشد. آن حضرت فرمود: همه شما این گونه اید و برای برطرف کردن تعجب آنان ادامه داد: مرگ توأم با دوستی ما اهل بیت برای شما دوست داشتنی تر است یا زندگی همراه با دشمنی ما؟ جواب دادند که به خدا قسم مرگ در راه محبت شما برای ما محبوب تر است. امام(ع) فرمود: فقر و توانگری تو بیاماری و تندرستی نیز چنین هستند[۴۵]. حدیث پیامبر گرامی اسلام را نیز این گونه می توان تفسیر کرد، زیرا گاهی کسانی که منافشان در نتیجه تبلیغ اسلام به خطر افتاده بود، به ایشان پیشنهاد ثروت و ریاست می کردند و در مقابل، از وی می خواستند دست از تبلیغ توحید و یکتاپرستی بردارند.

ح ج فقر تحمیلی همراه با شکیبایی: در برخی روایات، مقصود مدح فقرای صابر است نه خود فقر به عنوان پدیده ای اجتماعی که غالباً ناشی از بی عدالتی در جامعه است. بنابراین، گرچه خود فقر، پدیده ای است مذموم و باید از آن به خدا پناه برد، اما گاهی در نتیجه علل طبیعی از قبیل خشکالی یا امتحان و آزمون الهی و امثال آنها انسان مبتلا به آن می شود. اگر در این راه استقامت به خرج داد و فقر او را از راه راست منحرف نکرد و در اعتقادات و اخلاقیاتش خللی ایجاد نشد، چنین فردی مستحق مدح است، البته به خاطر صبر و استقامت نه خود فقر. در واقع این روایات در پی ایجاد اعتماد به نفس در فقر افتاده تا شخصیت آنان آسیب نبیند و از سطح جامعه زیاد فاصله نگیرند و در ورطه هلاکت نیفتند و از سوی دیگر، زندگی مترقانه و تجملی به عنوان یکگ ارزش در اجتماع مطرح نگردد[۴۶].

د. زندگی متوسطی که برخی از آن فقر تعبیر می کنند: گاهی مقصود از فقر در روایات، چیزی است که به تصور عامه مردم فقر است، ولی در واقع غنا و بی نیازی است. کسی که زندگی متوسط و به اصطلاح روایات کفاف دارد، محتاج دیگران نیست و در نتیجه، غنی است، اما مردم ممکن است به دلیل برخوردار نبودن از ثروت کلان او را فقیر به حساب آورند. بنابراین، اگر در برخی موارد، به روایاتی برمی خوریم که فقر را مدح می کنند، می توانیم آن را به این نوع زندگی آبرومندانه حمل کنیم[۴۷]. در متون اسلامی نیز زندگی در حد متوسط مطلوب شده و پیامبر اکرم(ص) از خدانورده زندگی همراه با عفاف و کفاف برای خود، اهل و دوستانران خویش طلب می کند.[۴۸]کفاف، حالت متوسطی بین فقر و غنا است که فرد در این شرایط از پیامدهای نامناسب فقر و غنا مصون می ماند.[۴۹] دینداری فرد در این شرایط نیز به نحو بهتری حفظ می شود[۵۰]. البته مقصود از کفاف، داشتن قوت لامیوت نیست، بلکه زندگی آبرومندانه ای است که در آن، احتیاجات مختلف فرد از قبیل خوراک، پوشاک، مسکن، ازدواج، تفریحات و امثال اینها تأمین شود و فرد در طبقه متوسط جامعه قرار داشته باشد. منابع:

الف- فارسی و عربی

قرآن مجید

نهج البلاغه

آذربایجانی، مسعود و دیگران (۱۳۸۲) ؛ روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ؛ انتشارات سمت
دادگر، یلغله (۱۳۷۸) ؛ کارایی، رفاه و عدالت در اسلام و اقتصاد متعارف؛ مجله نامه مقدمه، شماره پیاپی ۱۷
شیخانودی، داور(۱۳۷۳) ؛ جامعه‌شناسی التحرافات: آسیب‌شناسی جامعه‌ی نشر مرتدیز
قزواوی، یوسف (۱۴۱۵ ق.)؛ مشکله الفقر و کیف علاجها الاسلام؛ موسسه الرساله
مجلسی، محمد باقر(۱۴۱۳) ؛ بحار الآوار؛ دار الاضواء
کلبلی، محمد (۱۴۱۳) ؛ الکافی؛ ؛ دار الاضواء

حر عاملی، محمد (۱۴۰۳ ق.) ؛ وسائل الشیعه؛ کتابفروشی اسلامیه

گنجی، حمزه (۱۳۸۲) ؛ بهداشت روانی؛ نشر آریساران

کاکرد، زینبوند (۱۳۷۶)؛ مبانی اجتماعی بیماری‌های روانی؛ با ترجمه فرید برانی و بهمن نجاریان، نشر رشد

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۲)؛ توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث؛ ترجمه رضا حسینی و ابوالقاسم حسینی، دار الحدیث حکیمی، محمدرضا و دیگران (۱۴۰۹ ق.) ؛ الهیاده: دفتر نشر فرهنگ اسلامی

مطهری، مرتضی (۱۳۶۶) ؛ داستان راستان؛ انتشارات صدرا

مطهری، مرتضی (۱۳۵۸) ؛ بیست گفتاره انتشارات صدرا

ب- لاتین

World Health Organization (۱۹۹۵)؛ The World Health Report ۱۹۹۵, Bridging the gaps; Geneva, World Health Organization
Gomm, Roger (۱۹۹۶), "mental health and inequality"; Mental Health Matters: a Reader; by Tom Heller et al, MacMillan
Pilgrim, D.(۲۰۰۵)؛ Key Concepts in Mental Health; Sage publications
Mental Health: A Report of Surgeon General ; U.S.Department of Health and Human Services, ۱۹۹۹

پی نوشت :

[۱۶] - غر الحکم، ۱۶۵۴۷، قرالفنس، شرفلقر

[۱۷] - آ.ب. ۱۰ سوره روم اشاره به این روته تدریجی دارد.

[۱۸] - لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ (حدید/ ۲۵)

[۱۹] -...فما ظفر فقیر إلا بما مع به غنی (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۸).

[۲۰] - امام صادق(ع): ان الناس يستغنون اذا عدل بينهم (الکافی، ج ۳، ص ۵۶۸) و امام کاظم(ع) فرمود: لو عدل فی الناس لاستغفر (همان، ج ۱، ص ۵۴۲).

[۲۱] - ...و ما اخذ الله علی العلماء ان لا یبقرو علی کتفه ظالم و لا سبغ مظلوم... (نهج البلاغه، خطبه ۳).

[۲۲] - این بخش از استدلال امام صادق(ع) در مقابل صوفیه و گروهی جاهل زاهدانما است که در عصر و زمان ایشان پیدا شده بودند. همان گونه که قبلا مع آن را ذکر کردیم، این حدیث مفصل در الکافی، ج ۵، ص ۶۵ به بعد آمده و استاد شهید مطهری در کتاب داستان راستان، ج ۱، ص ۳۶ به بعد ترجمه آن را نقل کرده است.

[۲۳] - صحیفه سجاویه، دعای ۸.

[۲۴] - همان، دعای ۱۳۵.

[۲۵] - میزان الحکمه، ج ۷، ص ۴۹۸.

[۲۶] - بحار الآوار، ج ۷۳، ص ۷.

[۲۷] - وَاتَّقِصْوُوا یَحْتَلِ اللَّهُ حَبِيبًا وَلَا تَقْرُؤُوا (آل عمران/ ۱۰۳).

[۲۸] - این کلام در شرح اصول کافی ملاحظه‌صالح مازندرانی، ج ۹، ص ۳۰۰ و در امالی شیخ مفید، ص ۳۰۰ به نقل از پیامبر اسلام(ص) آمده، اما در بحار، ج ۷۵، ص ۳۳۱ و در تفسیر صافی فیض کاشانی، ج ۲، ص ۴۷۷ به صورت کلامی مستقل، و نه حدیث از پیامبر اکرم، نقل شده است.

[۲۹] - قال رسول الله(ص): نعم العون علی نقوی الله الفی (وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۶۰۷).

[۳۰] - بقره/ ۲۷۳.

[۳۱] - وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۴۲۴.

[۳۲] - بحار الآوار، ج ۷۳، ص ۴۲.

[۳۳] - برای تفصیلی بیشتر در این زمینه به کتاب اروشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، نوشته مسعود آذربایجانی و دیگران ، ص ۱۲۴،۱۳۳ مراجعه کنید.

[۳۴] - ان الله فرض علی امته العدل ان یتدرو انفسهم بضعفه الناس کیلا ینع بالفقر فقره (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۹).

[۳۵] - آنا خیر من هذا البذی فو مهین (زخرف/ ۵۲).

[۳۶] - قُلْوَالَّذِیْنَ عَلِیْهُ أَسْرُورٌ مِّنْ ذُنُوبِهِمْ (زخرف/ ۵۳).

[۳۷] - مثلا در مورد بیرون حضرت نوح (عشاء/ ۱۱۱) و در مورد انتخاب طالوت به فرمانده سپاه (بقره/ ۲۴۷).

[۳۸] - زخرف / ۳۱ و قزواوی، یوسف، مشکله الفقر، ص ۱۴۶.

[۳۹] - وَ مَا أَنزَلْنَاهُ إِلَّا لَعَلَّكُمْ أَتَىٰ لِقَاكُمْ رَبِّكُمْ عَبَدَانًا سُخَّرُیَ لِلَّذِیْنَ آمَنُوا مِنْ عِبَادِهِمْ مَا سَاءَ (سبا/ ۳۷).

[۴۰] - همان و بسیاری آیات دیگر.

[۴۱] - حجرات/ ۱۳

[۴۲] - مجادله/ ۱۱

[۴۳] - البقر فخری و به اقتصر (بحار الآوار، ج ۷۲، ص ۵۵۵).

[۴۴] - همان، ص ۳۳.

[۴۵] - همان، ص ۴۰. روایت دیگری نیز همین مضمون در همان، ص ۴۹ آمده است.

[۴۶] - حکیمی، محمدرضا و دیگران، الهیاده، ج ۴، ص ۴۴۵-۴۴۶.

[۴۷] - این تفسیر را علامه مجلسی به عنوان یکی از وجوه جمع بین روایات ذم فقر و مدح خدا ذکر کرده است (بحار الآوار، ج ۷۲، ص ۶۰).

[۴۸] - اللهم ارزق محمداً و آل محمّد و من احبب محمداً و آل محمّد العفاف و الکفاف (کافی، ج ۷، ص ۱۴۰).

[۴۹] - بحاره، ج ۷۲، ص ۶۰.

[۵۰] - ما اخذ یوم القیامة غنی و لا فقیر الاّ انه لم یؤت منها الاّ القوت (همان، ص ۶۶).

**تأثیر دین و دعا بر بهداشت روانی**

نویسنده: افروز ترقی

دانش: یکی از بنیانگذاران علم روان پزشکی می گویند: «مذهب آفتاب برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس»

در سالهای اخیر روانشاسان توجه بیشتری به دین برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی معطوف داشته اند. آنها معتقدند در

ایمان به خدا نیروی خالق العاده وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد و در تحمل سختی های زندگی روزمره او را کمک می کند. از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم مان ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می سازد. دوره ای که توجه فراوان به زندگی مادی و رقابت شدید برای بدست آوردن مادیات بین مردم به وجود آمده است، همین گرایش باعث فشار روحی بر انسان معاصر و سردرگمی او شده است.

(ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است) اضافه می کند. (ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان خطری است که شکست انسان را برابر سختیهای زندگی هشدار می دهد.) همانطور که امواج خروشان و غلطان ایاتوس نمی تواند آرامش ژرفی آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان کند دگرگونیهی سطحی و موقتی زندگی نیز آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد برهم نمی زند. یونگ می گوید: من صدها تن را که به من مراجعه کرده اند معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند یعنی از ۳۵ سالگی به بعد حتی یک بیمار را ندیدیم که اساساً مشککش نیاز به یک گرایش دینی از زندگی نباشد. آنها به این دلیل گرفتار بسیاری روانی شده بودند که جوهر دین و باورهای دینی را در نیافته بودند لذا با بازگشت به این دیدگاههای دینی به طور کامل درمان شدند.

مورخ معروف آرنولدتوین می گوید: بحرانی که اروپائیان در قرون حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد. او معتقد است که تنها راه درمان این فقر و پاشیدگی اخلاقی بازگشت به دین است.

در مورد منابع به این مطلب بر می خوردم که در تمام زمینه ها مذهب یک عامل حفاظتی در مقابل آشفتگی های روانی است. این اثر حفاظتی محدود به مذهب خاصی نیست که می توان آن را به معنویت و روحانیت نسبت داد. تعریف معنویت (یک رابطه معنایی بین تجارب عادی زندگی و یک اصل یا محور سامان بخش احاطه کننده)

تأثیر دعا بر سلامت روانی

علیرغم تمام پیشرفتها و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی به عنوان مشکلی برای خانواده ها، سازمانها و جوامع رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت درمان تجویزی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. ویلیام جیمز معتقد است باور به بیماریهای روانی و حفظ سلامت رو باورها و رفتارهای مذهبی مشترک می شوند، اضافه می شود.

انسان امروز با آگاهی و بیش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می ماند و در گرداب تکنولوژی به قفا می رسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باور و اعتقاد، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی انسان ضروری است.

نتایج پژوهشهای جدید در رابطه با استفاده از دعا در زندگی روزمره و تأثیر آن بر سلامت روان حاکی از آن است که بین فراوانی استفاده از دعا با سلامت روانی رابطه معنی دار وجود دارد. یعنی افرادی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند. افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است که با توجه به شیوع بالا و هزینه های بهداشتی توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است. با توجه به یافته های بررسی حاضر مبنی بر وجود رابطه معنی دار میان اضطراب و افسردگی و فراوانی استفاده از دعا و همچنین بررسی های قبلی به نظر می رسد در سیاست گذاربهای بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی توجه به این ارتباط دوسویه منطوق- خالق حیاتی باشد.

منبع:www.kayhannews.ir

تأثیر دین و دعا بر بهداشت روانی

نویسنده: افروز ترقی اراش؛ یکی از بنیانگذاران علم روان پزشکی می گوید: «مذهب آفتاب برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد که هوا برای نفس!»

در سالهای اخیر روانشناسان توجه بیشتری به دین برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی معطوف داشته اند. آنها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خالق العاده وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد و در تحمل سختی های زندگی روزمره او را کمک می کند. از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم مان ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می سازد. دوره ای که توجه فراوان به زندگی مادی و رقابت شدید برای بدست آوردن مادیات بین مردم به وجود آمده است، همین گرایش باعث فشار روحی بر انسان معاصر و سردرگمی او شده است.

(ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است) اضافه می کند. (ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان خطری است که شکست انسان را برابر سختیهای زندگی هشدار می دهد.)

همانطور که امواج خروشان و غلطان ایاتوس نمی تواند آرامش ژرفی آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان کند دگرگونیهی سطحی و موقتی زندگی نیز آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد برهم نمی زند.

یونگ می گوید: من صدها تن را که به من مراجعه کرده اند معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند یعنی از ۳۵ سالگی به بعد حتی یک بیمار را ندیدیم که اساساً مشککش نیاز به یک گرایش دینی از زندگی نباشد. آنها به این دلیل گرفتار بسیاری روانی شده بودند که جوهر دین و باورهای دینی را در نیافته بودند لذا با بازگشت به این دیدگاههای دینی به طور کامل درمان شدند.

مورخ معروف آرنولدتوین می گوید: بحرانی که اروپائیان در قرون حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد. او معتقد است که تنها راه درمان این فقر و پاشیدگی اخلاقی بازگشت به دین است.

در مورد منابع به این مطلب بر می خوردم که در تمام زمینه ها مذهب یک عامل حفاظتی در مقابل آشفتگی های روانی است. این اثر حفاظتی محدود به مذهب خاصی نیست که می توان آن را به معنویت و روحانیت نسبت داد. تعریف معنویت (یک رابطه معنایی بین تجارب عادی زندگی و یک اصل یا محور سامان بخش احاطه کننده) تأثیر دعا بر سلامت روانی

علیرغم تمام پیشرفتها و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی به عنوان مشکلی برای خانواده ها، سازمانها و جوامع رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت درمان تجویزی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. ویلیام جیمز معتقد است باور به بیماریهای روانی و حفظ سلامت روانی بر باورها و رفتارهای مذهبی مشترک می شوند، اضافه می شود.

انسان امروز با آگاهی و بیش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می ماند و در گرداب تکنولوژی به قفا می رسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باور و اعتقاد، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی انسان ضروری است.

نتایج پژوهشهای جدید در رابطه با استفاده از دعا در زندگی روزمره و تأثیر آن بر سلامت روان حاکی از آن است که بین فراوانی استفاده از دعا با سلامت روانی رابطه معنی دار وجود دارد. یعنی افرادی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند. افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است که با توجه به شیوع بالا و هزینه های بهداشتی توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است. با توجه به یافته های بررسی حاضر مبنی بر وجود رابطه معنی دار میان اضطراب و افسردگی و فراوانی استفاده از دعا و همچنین بررسی های قبلی به نظر می رسد در سیاست گذاربهای بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی توجه به این ارتباط دوسویه منطوق- خالق حیاتی باشد.

منبع:www.kayhannews.ir

#### ۴ عادت آرامش بخش

می خواهید آرام ، خونسرد و خوددار باشید ؟ در این دنیای شلوغ و پر استرس کمی آرامش داشته باشید ؟ ذاتاً همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب بوده اید و احساس می کنید همه کارها باید تحت کنترل شما باشد ولی برای یک بار هم که شده این عادت کنترل کردن همه امور را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بییماید ، چگونه ؟

خیلی راحت ، با خواندن و عمل کردن به این پیشنهادها:

مستولیت های متعدد را نپذیرید :

ممکن است از اینکه همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود بیایید ، ولی به طور قطع در حین کار احساس نداشتن تمرکز ، نگرانی و خستگی می کنید. کارها را یکت به یکت و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که به عهده گرفته اید لذت ببرد و پس از انجام آن احساس موفقیت کنید.

به موفقیت های خود بها دهید :

یک موفقیت ، بیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند. هر موقع مایوس شدید ، تنها کافی است به یک چیز که موجب بالندگی شماست یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید .

به نیازتان اهمیت دهید :

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران نباشید ، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید . این به معنی خودخواهی نیست. . به نظف نظرات دیگران گوش دهید ولی در عین حال انتطاف پذیر باشید و نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رودرپاشی باشید .

از کار خود لذت ببرد :

اگر همیشه برای انجام کاری تحت فشار هستید یا از انجام کاری طفره می روید ، به این معنی است که از کاری که انجام می دهید لذت نمی بريد ، اما به هر حال ناچارید. پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنید . یک دید مثبت می تواند تنش های درونی شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات دراز مدتی را می توانید ایجاد کنید . برای مثال می توانید به تفریح و سایش پایانی کار فکر کنید یا به دستمزد حاصل از آن .

انتطاف پذیر باشید :

یک برنامه روزمره داشتن بسیار خوب و معقول است ، اما اجازه ندهید که رعایت چنین برنامه ای سبب تنش و اضطراب شما شود. سختگیری های شدید سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید. پس انرژی خود را بیهوده تلف نکید .

میان کار و زندگی تعادل برقرار کنید :

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی موجب اختلالات فیزیکی و عاطفی می شود. برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف کنید .

عکس العمل های ثان را تغییر دهید :

شاید همیشه نتوانید شرایط تنش زا را عوض کنید ، پس سعی کنید گاهی دیدگاه خود را نسبت به شرایط تغییر دهید و احساسات خود را عوض کنید .

منبع:مجمله خدا یا کمکم کن،شماره ۶

ا ب

۷ عادت آرامش بخش می خواهید آرام ، خونسرد و خوددار باشید ؟ در این دهای شلوغ و پر استرس کمی آرامش داشته باشید ؟ ذاتاً همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب بوده اید و احساس می کنید همه کارها باید تحت کنترل شما باشد ولی برای یک بار هم که شده این عادت کنترل کردن همه امور را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بیساید ، چگونه ؟ خیلی راحت ، با خواندن و عمل کردن به این پیشنهادها :
مسئولیت های متعدد را نپذیرید : ممکن است از اینکه همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود بیایید ، ولی به طور قطع در حین کار احساس نداشتن تمرکز ، نگرانی و خستگی می کنید . کارها را بک ب یک و به نوبت انجام دهید . قدر لحظه های عمر خود را بداندید و از انجام کاری که به عهده گرفته اید لذت ببرید و پس از انجام آن احساس موفقیت کنید . به موفقیت های خود بها دهید : یک موفقیت ، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند . هر موقع مایوس شدید ، تنها کافی است به یک چیز که موجب بالندگی شماست یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید . به نیازتان اهمیت دهید : همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران نباشید ، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید . این به معنی خودخواهی نیست . به نقطه نظرات دیگران گوش دهید ولی در عین حال انتطاف پذیر باشید و نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رودریاستی باشید . از کار خود لذت ببرید :

اگر همیشه برای انجام کاری تحت فشار هستید یا از انجام کاری مقوم می روید ، به این معنی است که از کاری که انجام می دهید لذت نمی برید ، اما به هر حال ناچارید . پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنید . یک دید مثبت می تواند تنش های درونی شما را برزاید و به شما فرصت دهد که درپایید چه تغییرات دراز مدتی را می توانید ایجاد کنید . برای مثال می توانید به تغذیر و ستایش پائنی کار فکر کنید یا به دستمزد حاصل از آن . انتطاف پذیر باشید : یک برنامه روزمره داشتن بسیار خوب و معقول است ، اما اجازه ندهید که رعایت چنین برنامه ای سبب تنش و اضطراب شما شود . سختگیری های شدید سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید . پس انرژی خود را بیهوده تلف نکنید . میان کار و زندگی تعادل برقرار کنید :

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی موجب اختلالات فیزیکی و عاطفی می شود . برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید . در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف کنید .

عکس العمل های تان را تغییر دهید :

شاید همیشه نتوانید شرایط تنش زا را عوض کنید ، پس سعی کنید گاهی دیدگاه خود را نسبت به شرایط تغییر دهید و احساسات خود را عوض کنید .

منبع مجله خدا یا کمکم کن شماره ۶

اع

**فناطعیت یعنی چه ؟**

نویسنده:فخری السادات خلیفه سلطانی

آیا شما جزو افرادی هستید که رفتارشان جرات مندانه و فاطعانه است یا اینکه در برابر رفتارهای دیگران از خود انفعال نشان می دهید ؟ ساده تر بپرسم : آیا در برابر مشکلات جورید ، متغفل اید یا پرخاشگر ؟

در رفتار جرات مندانه شما به آسانی با احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران به خواسته های منطقی خود و دیگران اترزش می نهید . از این طریق شما به آنچه که نیاز دارید می رسید و مسئولیت این امر را به فرد دیگری واگذار نمی کنید . برای مذاکره کردن و رسیدن به توافق آماده اید اما توافقی شما به گونه ای نیست که حق و حقوق خودتان یا دیگران را زیر پا بگذارید . جد و مرز خود را به خوبی می دانید و به دیگران کمک می کنید تا حد و مرز خودشان را در برخورد با شما بشناسند و بداندت بهتر است با شما چگونه رفتار کنند .

به راستی مرز بین فاطعیت و پرخاشگری بسیار باریک است و تمرین و توجه زیادی را می طلبد . بسیاری از افراد بر این باورند که فاطعیت به معنای ابراز خشونت ، امانت و داشتن رفتاری خشک و بی روح است ، در صورتی که جدیت و داشتن فاطعیت یعنی دفاع از حقوق و امتیازات به حق خود و اطمینان حاصل کردن از بازپویه نشدن توسط دیگران فاطعیت و جرات مند به معنای قلندری و توسل به زور نیست بلکه به معنای مودب بودن و احترام نهادن به خود و دیگران است . داشتن رفتار فاطعانه نیازمند برخورداری مجموعه ای از مهارت هاست . مهارت های مختلفی که هر کدام از ما در برخورد با عده ای آنها را بهتر و در برخورد با گروه دیگر ضعیف تر به نمایش می گذاریم . مهارت هایی از جمله بیان احساس مثبت به دیگران ، بیان احساس منفی به دیگران ، رد کردن درخواست غیرمنطقی دیگران ، بیان خواسته های خود به دیگران ، ابراز نظر در جمع ، باورهایی که به رفتار جرات مند منجر می شود .

افرادی که به طور جرات مند و قاطع رفتار می کنند ، پذیرفته اند که هر حتی با خود مسئولیتی به همراه می آورد . آنها به این نکته توجه دارند که یکی از لوازم تشکیل جوامع انسانی ، ارتباط بین انسان هاست و آنچه به سلامت این رابطه می افزاید ، میزان مسئولیت پذیری هر یک از ما در قبال یکدیگر است . در حقیقت چنین افرادی قبول کرده اند هر حتی مسئولیتی ایجاد می کند . برخلاف افراد پرخاشگر فقط به ادا شدن حقوق و خواسته های فردی خویش فکر نمی کنند بلکه مدام به خود متذکر می شوند که برآورده شدن خواسته های من ، در کنار مسئولیتی است که من در قبال خواسته های دیگران دارم .

در اینجا به طور خلاصه با پرسوی دو عنصر مهم در روابط انسانی ( اهمیت هدف از ارتباط یا ارتباط با دیگران و نوع رابطه شما با دیگران ) سه رفتار متفلاحه ، پرخاشگرانه و جرات مندان را از زاویه دیگری نگاه می کنیم . چهار حالت ممکن است روی دهد :

- رابطه ای که با دیگران دارید کم رنگ است اما هدف شما بسیار مهم است : در این حالت که نوعی از رفتار پرخاشگرانه است ، مانند کورسه عمل می کنید ، می روید ، می برید و می کنید ، یعنی با کورسه ای عمل کردن رابطه های خود را از دست می دهید .

- رابطه با دیگران مهم و هدف بی اهمیت است : در این صورت متفلاحه رفتار می کنید .

- گاهی نه هدف و نه رابطه ، هیچ کدام مهم نیست : با کنار کشیدن خود از موضوع مانند لاک پشت عمل می کنید که نوعی رفتار متفلاحه است .

- رابطه و هدف و هر دو مهم است : در این صورت نیازمند رفتار جرات مند هستید . البته باید به فون مذاکره نیز مسلط شوید تا از این طریق به آمایش و آرامش مطلوب دست یابید .

یادگیری رفتارهای جرات مند علاوه بر آنکه حس مثبتی در زندگی اشخاص به وجود می آورد نوعی پیشگیری از آسیب های اجتماعی مثل ایدز ، اعتیاد ، قذدی و ... را نیز به ارمان می آورد : پژوهش های بسیاری گویای این حقیقت ناگوار است که مناسقات علت بسیاری از مفاسد اجتماعی این بوده که فرد در گروه همسالان خود از اعتماد به نفس کافی برخوردار نبوده و توانست در برابر خواسته ها و پیشنهاد آنها با نه گفتن ، خواهش های ناپسندانه را رد کند و نامواسته وارد خطرات بزرگی شده است . چگونه رفتار فاطعانه همراه با ممدلی را در خود تقویت کنیم ؟

یکی از کیدهای موثر در رفتار جرات مند این است که بتوانید بدون آنکه احساس منفی در وجودتان شکل گیرد به خواسته های غیر منطقی دیگران : نه بگویید . شاید این سوال در ذهن شما هم به‌پدید آمده باشد ، که آیا توانایی تشخیص منطقی یا غیر منطقی بودن خواسته های اطرافیان مان را داریم ؟ شاید در برخی موارد به راحتی بتوان این کار را کرد . اما در سایر امور املاک اصلی چیست ؟

گاه پیش می آید به این دلیل به خواسته های دیگران صفت « غیر منطقی بودن » را می حسیبیم ، که با اعیال و خواسته های خودمان در تضاد است . مثلاً یک روز سرد زمستانی که فرزندت یک ساله شما ، بسیار بد حال و تب دار است در نظر آورید . برای او بهتر است که در خانه بماند و استراحت کند و از طرف دیگر اتفاقاً این روز مقارن شده با برنامه مهمانی یکی از اقوام و همسران به علت بیماری فرزند از شما می خواهد که امروز در خانه بمانیم و از فرزند مرقت کنیم . در مرحله ی اول چون خواهش همسر با خواسته ی خودتان در تضاد است ، شاید بگویید همسرم یک خواهش غیر منطقی از من کرده است ، اما بعد از فکر کردن بیشتر و سنجیدن شرایط از جمله اینکه ممکن هوای سرد بیرون حال کودک تان را بدتر کند ، به این نتیجه می رسید که نه تنها خواسته او غیر منطقی نبوده ، بلکه در این شرایط بهتر است هر دوی شما در کنار فرزند بیمار تان حضور داشته باشید و به بهبود او کمک نمایید . بهتر است در چنین مواردی ملاک تشخیص را درست و صحیح بودن یک فعل ، قرار دهیم . باید دید در هر شرایطی ، عملی که از نظر خدا پسندیده تر است کدام است ؟

متصفاغه ییندیشید ، آیا خواسته طرف مقابل تان ، غیر منطقی است یا خیر ؟ یا این طرز فکر ذهن خود را به صورت هوشیار درآورده اید که در هر موقعیت به دنبال شناسایی کار اصلاح باشد . در اینجا نحوه ی رفتار جرات مند را با ذکر چند موقعیت شایع و اراده ی راه حل ، نشان می دهیم . اشخاص ، اغلب در برابر تلاش شما مقاومت می کنند ، به خصوص اگر نیازهای شما با آنچه آنها می خواهند در تضاد باشد .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

فناطعیت یعنی چه ؟

نویسنده:فخری السادات خلیفه سلطانی

آیا شما جزو افرادی هستید که رفتارشان جرات مندانه و فاطعانه است یا اینکه در برابر رفتارهای دیگران از خود انفعال نشان می دهید ؟ ساده تر بپرسم : آیا در برابر مشکلات جورید ، متغفل اید یا پرخاشگر ؟

در رفتار جرات مندانه شما به آسانی با احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران به خواسته های منطقی خود و دیگران اترزش می نهید . از این طریق شما به آنچه که نیاز دارید می رسید و مسئولیت این امر را به فرد دیگری واگذار نمی کنید . برای مذاکره کردن و رسیدن به توافق آماده اید اما توافقی شما به گونه ای نیست که حق و حقوق خودتان یا دیگران را زیر پا بگذارید . جد و مرز خود را به خوبی می دانید و به دیگران کمک می کنید تا حد و مرز خودشان را در برخورد با شما بشناسند و بداندت بهتر است با شما چگونه رفتار کنند .

به راستی مرز بین فاطعیت و پرخاشگری بسیار باریک است و تمرین و توجه زیادی را می طلبد . بسیاری از افراد بر این باورند که فاطعیت به معنای ابراز خشونت ، امانت و داشتن رفتاری خشک و بی روح است ، در صورتی که جدیت و داشتن فاطعیت یعنی دفاع از حقوق و امتیازات به حق خود و اطمینان حاصل کردن از بازپویه نشدن توسط دیگران فاطعیت و جرات مند به معنای قلندری و توسل به زور نیست بلکه به معنای مودب بودن و احترام نهادن به خود و دیگران است . داشتن رفتار فاطعانه نیازمند برخورداری مجموعه ای از مهارت هاست . مهارت های مختلفی که هر کدام از ما در برخورد با عده ای آنها را بهتر و در برخورد با گروه دیگر ضعیف تر به نمایش می گذاریم . مهارت هایی از جمله بیان احساس مثبت به دیگران ، بیان احساس منفی به دیگران ، رد کردن درخواست غیرمنطقی دیگران ، بیان خواسته های خود به دیگران ، ابراز نظر در جمع ، باورهایی که به رفتار جرات مند منجر می شود .

افرادی که به طور جرات مند و قاطع رفتار می کنند ، پذیرفته اند که هر حقی با خود مسئولیتی به همراه می آورد . آنها به این نکته توجه دارند که یکی از لوازم تشکیل جوامع انسانی ، ارتباط بین انسان هاست و آنچه به سلامت این رابطه می افزاید ، میزان مسئولیت پذیری هر یک از در قبال یکدیگر است . در حقیقت چنین افرادی قبول کرده اند هر حقی مسئولیتی ایجاد می کند . بر خلاف افراد پرخاشگر فقط به ادا شدن حقوق و خواسته های فردی خویش فکر نمی کنند بلکه مدام به خود متذکر می شوند که برآورده شدن خواسته های من ، در کنار مسئولیتی است که من در قبال خواسته های دیگران دارم .

در اینجا به طور خلاصه با بررسی دو عنصر مهم در روابط انسانی (اهمیت هدف از ارتباط با دیگران و نوع رابطه شما با دیگران ) سه رفتار منفعلانه ، پرخاشگرانه و جرات مندان را از زاویه دیگری نگاه می کنیم:
چهار حالت ممکن است روی دهد:

- رابطه ای که با دیگران دارید کم رنگ است اما هدف بسیار مهم است ؛ در این حالت که نوعی از رفتار پرخاشگرانه است ، مانند کورسه عمل می کنید ، می رویید ، می برید و می کشید ، یعنی با کورسه ای عمل کردن رابطه های خود را از دست می دهید .
- رابطه با دیگران مهم و هدف بی اهمیت است ؛ در این صورت منفعلانه رفتار می کنید .
- گاهی نه هدف و نه رابطه ، هیچ کدام مهم نیست ؛ با کنار کشیدن خود از موضوع مانند لاک پشت عمل می کنید که نوعی رفتار منفعلانه است .

- رابطه و هدف ، هر دو مهم است ؛ در این صورت نیازمند رفتار جرات مند هستید . البته باید به فوئن مذاکره نیز مسلط شوید تا از این طریق به آمایش و آرامش مطلوب دست یابید .

یادگیری رفتارهای جرات مند علاوه بر آنکه حس مثبت در زندگی اشخاص به وجود می آورد نوعی پیشگیری از آسیب های اجتماعی مثل ایدز ، اعتیاد ، زدی و ... را نیز به ارمان می آورد ؛ پژوهش های بسیاری گویای این حقیقت ناگوار است که متأسفانه علت بسیاری از مفاسد اجتماعی این بوده که فرد در گروه همسالان خود از اعتقاد به نفس کافی برخوردار نبوده و توانسته در برابر خواسته ها و پیشنهاد آنها یا نه گفتن ؛ خوارش های ناپسندشان را رد کند و ناخواسته وارد خطرات بزرگی شده است .

چگونه رفتار قاطعانه همراه با همدلی را در خود تقویت کنیم ؟

یکی از کلیدهای موثر در رفتار جرات مند این است که بتوانید بدون آنکه احساس منفی در وجودتان شکل گیرد به خواسته های غیر منطقی دیگران ، نه بگویید . شاید این سوال در فم‌ن شما هم پدیده آمده باشد ، که آیا توانایی تشخیص منطقی یا غیر منطقی بودن خواسته های اطرافیان مان را داریم ؟ شاید در برخی موارد به راحتی بتوان این کار را کرد . اما در سایر امور املاک اصلی چیست ؟

گاه پیش می آید به این دلیل به خواسته های دیگران صفت ، غیر منطقی بودن ، را می چسباییم ، که با امیال و خواسته های خودمان در تضاد است . مثلاً یک روز سرد زمستانی که فرزند یک ساله شما ، بسیار بد حال و تب دار است را در نظر آورید. برای او بهتر است که در خانه بماند و استراحت کند و از طرف دیگر اتفاقاً این روز مقدار شده با برنامه مهمانی یکی از اقوام تان و همسرتان به علت بیماری فرزند آن شما می خواهد که امروز در خانه بمانیم و از فرزند مراقبت کنیم . در مرحله ی اول چون خواهش همسر با خواسته ی خودتان در تضاد است ، شاید بگویید همسرم یک خواهش غیر منطقی از من کرده است ، اما بعد از فکر کردن بیشتر و سنجیدن شرایط از جمله اینکه ممکن است هوای سرد بیرون حال کودک تان را بدتر کند ، به این نتیجه می رسید که نه تنها خواسته او غیر منطقی نبوده ، بلکه در این شرایط بهتر است هر دوی شما در کنار فرزند بیمارانتان حضور داشته باشید و به بهبود او کمک نمایید. بهتر است در چنین مواردی ملاک تشخیص را درست و صحیح بودن یکگ فعل ، قرار دهیم . باید دید در هر شرایطی ، عملی که از نظر خدا پسنشده تر است کدام است ؟

منصفانه بیندیشید ، آیا خواسته طرف مقابل تان ، غیر منطقی است یا خیر؟ یا این طرز فکر ذهن خود را به صورت هوشیار درآورده اید که در هر موقعیت به دنبال شناسایی کار اصلاح باشد . در اینجا نحوه ی رفتار جرات مند را یا ذکر چند موقعیت شایع و راه ای راه حل ، نشان می دهیم . اشخاص ، اغلب در برابر تلاش شما مقاومت می کنند ، به خصوص اگر نراتزهای شما با آنچه آنها می خواهند در تضاد باشد .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

#### یادگروست

نویسنده: ندا احمدلو

برای بی بردن به راز خوب یا بد بودن گریه و اینکه آیا باید آن را نشانه ی ضعف بدانیم یا عاملی موثر در رسیدن به آرامش ، پای صحبت های دکتر محمدرضا خدایی ، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی نشنیم .

سلامت: گریه کردن واقعاً می تواند آرامش بخش باشد ؟

به طور کلی می توان گریه را به عنوان یک حالت هیجانی قوی معرفی کرد . حالت و واکنشی دفاعی که همیشه هم در مواقع غم و ناراحتی در افراد بروز نمی کند و ممکن است فرد در مواجهه با شادی ، فشار روحی شدید یا حتی استیصال هم حس نیاز به گریه کردن را تجربه کند . این واکنش هیجانی در همه ی افراد وجود دارد و اگر به طور متعادل و خارج از افراط و تفریط استفاده شود ، به هیچ عنوان از نظر روان شناسی امری مذموم به شمار نمی آید . تخلیه روانی به وسیله ی گریه کردن در برابر ترس ، اضطراب ، غم و شادی امری طبیعی است که در وجود هر کس نهاده شده و بروزش باعث کاهش شدید استرس و در نتیجه کاهش بار فشار روحی در افراد می شود .

سلامت: پس اینکه آقایان به خاطر مرد بودنشان گریه را نشانه ضعف می دانند ، پرایشان دردسر ساز نیست ؟

ببینید! همه ی آدم ها بنا به جنسیت ، ژنتیک و فرهنگی که در آن بزرگ شده اند ، عکس العملهای مختلفی در مقابله با حوادث دارند . اما خاتم ها به طور کلی بیشتر بیرون ریز هستند و شاید به همین خاطر باشد که کمتر به بیماری های حاد روحی و قلبی دچار می شوند و معمولاً آقایان به دلیل درون ریز بودن ، بیشتر احساسات شان را در وجود خود حس میکنند و شاید در نتیجه همین امر است که نشانه های استرس ، بیماری های قلبی و حتی ناراحتی های حاد روحی بیشتر در وجودشان شعله ور می شود . متأسفانه در فرهنگ ما هم این کلام جا افتاده است که ؛ مرد که گریه نمی کند ، و ای کاش افرادی که از این قیل جملات در برابر اشک ریختن پسرچه ای نگران استفاده می کنند ، بدانند که همین اشک با باعث تطیف روح و افزایش قدرت تحمل اش می شود . سلامت: نمسکند که گریه به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف هم جزو مزایای گریه به شمار می رود ؟

به هیچ عنوان . همان طور که گفته شد ، اثربخشی گریه تا وقتی است که افراط و تفریط در آن راه پیدا نکند . گریه اگر بنا به زینت های خانوادگی و تربیتی فرد تبدیل به ابزاری برای رسیدن به خواسته ها و جلب توجه دیگران شود ، مانند قهر کردن یا قشقرش به راه انداختن ، تقویت منفی به حساب خواهد آمد و جلب توجه منفی و استفاده از گریه به عنوان اهم فشار ، خود نوعی اختلال شخصیت محسوب می گردد .

سلامت: بنابراین نقش اطرافیان در این رابطه باید چگونه باشد ؟

بی توجهی! البته این بی توجهی به شرایط فرد هم بستگی دارد . اگر گریه واقعاً از روی استیصال و در جهت کمک طلبیدن از اطرافیان باشد ، نباید به آن بی توجه بود . اما اگر احساس کردیم که فرد می خواهد با گریه اش ما را تحت فشار قرار دهد ، تنها راه کنار بی توجهی است . وقت کشید که در برخورد با این گونه افراد از متلک گفتن و توهین کردن پرهیزید زیرا در این صورت باز هم فرد گمان می کند حرص شما را در آورده و به خواسته اش رسیده یا حداقل به آن نزدیک شده است .

سلامت: و در نهایت اینکه حمایت عاطفی پس از گریه کردن ، فرد را ایسته یار نمی آورد ؟

وابستگی انسان ها به یکدیگر ، داشتن زندگی اجتماعی و تکیه آنها به هم یکی از برجسته ترین و بهترین ویژگی هاست . گریه امری غریزی و نوعی بیرون ریزی مثبت است که می تواند فرد را در محکم کردن ارتباطات اجتماعی اش یاری کند . اینکه فرد اصولاً صبور باشد ، پار مشکلاتش را به تنهایی به دوش بکشد ، درون ریز باشد و گریه را نشانه ی ضعف و افسردگی بداند که اصلا درست نیست . گریه می تواند تحمل و صبر انسان ها را نسبت به مشکلات افزایش دهد و اگر تفریطی در آن نباشد ، وابستگی اش هم مثبت است .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

#### یادگروست

نویسنده: ندا احمدلو

برای بی بردن به راز خوب یا بد بودن گریه و اینکه آیا باید آن را نشانه ی ضعف بدانیم یا عاملی موثر در رسیدن به آرامش ، پای صحبت های دکتر محمدرضا خدایی ، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی نشنیم .

سلامت: گریه کردن واقعاً می تواند آرامش بخش باشد ؟

به طور کلی می توان گریه را به عنوان یک حالت هیجانی قوی معرفی کرد . حالت و واکنشی دفاعی که همیشه هم در مواقع غم و ناراحتی در افراد بروز نمی کند و ممکن است فرد در مواجهه با شادی ، فشار روحی شدید یا حتی استیصال هم حس نیاز به گریه کردن را تجربه کند . این واکنش هیجانی در همه ی افراد وجود دارد و اگر به طور متعادل و خارج از افراط و تفریط استفاده شود ، به هیچ عنوان از نظر روان شناسی امری مذموم به شمار نمی آید . تخلیه روانی به وسیله ی گریه کردن در برابر ترس ، اضطراب ، غم و شادی امری طبیعی است که در وجود هر کس نهاده شده و بروزش باعث کاهش شدید استرس و در نتیجه کاهش بار فشار روحی در افراد می شود .

سلامت: پس اینکه آقایان به خاطر مرد بودنشان گریه را نشانه ضعف می دانند ، پرایشان دردسر ساز نیست ؟

ببینید! همه ی آدم ها بنا به جنسیت ، ژنتیک و فرهنگی که در آن بزرگ شده اند ، عکس العملهای مختلفی در مقابله با حوادث دارند . اما خاتم ها به طور کلی بیشتر بیرون ریز هستند و شاید به همین خاطر باشد که کمتر به بیماری های حاد روحی و قلبی دچار می شوند و معمولاً آقایان به دلیل درون ریز بودن ، بیشتر احساسات شان را در وجود خود حس میکنند و شاید در نتیجه همین امر است که نشانه های استرس ، بیماری های قلبی و حتی ناراحتی های حاد روحی بیشتر در وجودشان شعله ور می شود . متأسفانه در فرهنگ ما هم این کلام جا افتاده است که ؛ مرد که گریه نمی کند ، و ای کاش افرادی که از این قیل جملات در برابر اشک ریختن پسرچه ای نگران استفاده می کنند ، بدانند که همین اشک با باعث تطیف روح و افزایش قدرت تحمل اش می شود . سلامت: نمسکند که گریه به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف هم جزو مزایای گریه به شمار می رود ؟

به هیچ عنوان . همان طور که گفته شد ، اثربخشی گریه تا وقتی است که افراط و تفریط در آن راه پیدا نکند . گریه اگر بنا به زینت های خانوادگی و تربیتی فرد تبدیل به ابزاری برای رسیدن به خواسته ها و جلب توجه دیگران شود ، مانند قهر کردن یا قشقرش به راه انداختن ، تقویت منفی به حساب خواهد آمد و جلب توجه منفی و استفاده از گریه به عنوان اهم فشار ، خود نوعی اختلال شخصیت محسوب می گردد .

سلامت: بنابراین نقش اطرافیان در این رابطه باید چگونه باشد ؟

بی توجهی! البته این بی توجهی به شرایط فرد هم بستگی دارد . اگر گریه واقعاً از روی استیصال و در جهت کمک طلبیدن از

اطرفایان باشد، نیاید به آن می توجه بود. اما اگر احساس کردیم که فرد می خواهد با گریه اش ما را تحت فشار قرار دهد، تنها راه کار می توجهی است. دقت کنید که در برخورد با این گونه افراد از ملنگ گفتن و توهین کردن پرهیزید زیرا در این صورت باز هم فرد گشام می کند. حرص شما را در آورده و به خواسته اش رسیده یا حداقل به آن نزدیک شده است.

سلامت :
و در نهایت اینکه حمایت عاطفی پس از گریه کردن، فرد را وابسته باز نمی آورد؟

وابستگی انسان ها به یکدیگر، داشتن زندگی اجتماعی و تکیه آنها به هم یکی از برجسته ترین و بهترین ویژگی هاست. گریه امری غریزی و نوعی بروز زبری مثبت است که می تواند فرد را در محکم کردن ارتباطات اجتماعی اش یاری کند. اینکه فرد خودمحور باشد، بار مشکلاتش را به تنهایی به دوش بکشد، درون ریز باشد و گریه را نشانه ی ضعف و افسردگی بداند که اصلا درست نیست. گریه می تواند تحمل و صبر انسان ها را نسبت به مشکلات افزایش دهد و اگر تفریطی در آن نباشد، وابستگی اش هم مثبت است.

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۱۵

**تأثیر گریه بر سلامت روان**

مترجم: ندا احمدلو

گریه یکی از دم دست ترین کارهایی بوده که بشر از دیر باز تا کنون در مواجهه با غم ، استرس ، درد یا حتی شادی برای رسیدن به آرامش آن را انجام می داده است. اما به راستی راز نهفته در این ظرات معجزه آسا چیست و رسیدن به آرامش پس از گریه واقعی است یا تلقینی قوی ؟ برای رسیدن به پاسخ این سوال محققان دانشگاه فلوریدا مطالعاتی را روی بیش از ۳ هزار داوطلب انجام داده اند و نتیجه آن را به این صورت اعلام نموده اند.

تحقیقات نشان داده است که مفید بودن گریه برای بدن ، کاملاً به شرایط و موقعیت فرد بستگی دارد. کما اینکه در جدیدترین تحقیق انجام شده ، محققان به این نتیجه رسیده اند که گریه کردن همیشه هم اثر روانی مطلوب و آرام بخش روی بدن افراد ندارد. روان شناسان دانشگاه فلوریدا ، طی مطالعاتی که اخیراً روی بیش از ۳ هزار داوطلب انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که سودمند بودن گریه برای فرد کاملاً به زمان ، مکان و علت گریه فرد بستگی دارد. به عنوان مثال و برای درک بهتر موضوع بهتر

است که به نتیجه انریختنی گریه و رابطه مستقیم آن با فرد گریه کننده توجه کنید. تعداد زیادی از داوطلبان این مطالعه اعتقاد داشتند که گریه باعث آرامش و تخلیه ی روانی آنها می شود و هنگام گریه کردن و پس از آن احساس خوبی دارند چرا که وقتی آنها در شرایط خاصی شروع به گریه کردن می کردند از طرف جامعه و اطرفایان بیشتر مورد حمایت و توجه قرار گرفتند ، مکن این نظر را داشتند ، اول اینکه گریه را نشانه ی ضعف خود دانسته و از انجاش پشیمان بودند و دوم اینکه برخی از آنها با تصور اینکه با گریه کردن احساسات شان را دور ریخته اند، خود را سرزنش می کردند. خستناً افراد مضطرب و آنهایی هم که ذهنی آشفته داشتند ، تجربه احساس خوشایند گریه را کمتر گزارش کردند ، یعنی گریه برای آنها هم چندان اثربخش نبود و این گزارش ها رابطه ی مستقیم و وابستگی شدیده انریختنی گریه و فرد را نشان می دهند. همچنین ، محققان اعلام کرده اند که افرادی که در زندگی با فقدان احساسات رو به رو هستند و خانواده شان خیلی احساسی با مسایل برخورد نمی کنند هم واقعا احساس خوبی با گریه کردن به آنها دست نمی دهد. نتیجه این تحقیق ، موکد این موضوع است که کمبود احساسات در افراد باعث می شود که توانایی مؤثرشان در به دست آوردن آرامش با کارهایی مثل گریه کاهش پیدا کند.

نمایش بشر به گریه کردن ریشه روانی دارد و این سوال که چگونه امری ساده مثل گریه کردن می تواند تأثیری شگرف بر روح و روان برخی از افراد داشته باشد، سوالی بوده که رسیدن به جوابش از گذشته تاکنون دغم بسیاری از روان شناسان و محققان را مشغول خود کرده است.

طی تحقیقی که محققان دانشگاه فلوریدا انجام داده اند به این نتیجه رسیدند که شاید اثر بخشی گریه به خاطر نقش آن در تنظیم و کنترل نقش کشیدن و در نهایت طبله بر احساسات منفی باشد.

وقتی که فوری فرد در استرس و نگرانی باشد، ضربان قلبش به طرز چشم گیری بالا می رود و بدنش شروع به عرق کردن می کند. حالا اگر فرد در همین حالت شروع به گریه کردن کند، تخلیه روانی به وسیله ی گریه کردن، باعث کاهش و تنظیم سرعت تنفس و در نتیجه ضربان قلبش می شود که همه این عوامل در نهایت به رسیدن او به آرامش می انجامد. به طور کلی در مواجهه با ترس و اتفاق های ناگوار، بدن شروع به فرمان گرفتن از مغز برای رسیدن به آرامش می کند و معمولاً اثر آرام بخشی گریه، مؤثرتر و طولانی تر از روش های دیگر است.

Live Science

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۱۵

تأثیر گریه بر سلامت روان

مترجم: ندا احمدلو

گریه یکی از دم دست ترین کارهایی بوده که بشر از دیر باز تا کنون در مواجهه با غم ، استرس ، درد یا حتی شادی برای رسیدن به آرامش آن را انجام می داده است. اما به راستی راز نهفته در این ظرات معجزه آسا چیست و رسیدن به آرامش پس از گریه واقعی است یا تلقینی قوی ؟ برای رسیدن به پاسخ این سوال محققان دانشگاه فلوریدا مطالعاتی را روی بیش از ۳ هزار داوطلب انجام داده اند و نتیجه آن را به این صورت اعلام نموده اند.

تحقیقات نشان داده است که مفید بودن گریه برای بدن ، کاملاً به شرایط و موقعیت فرد بستگی دارد. کما اینکه در جدیدترین تحقیق انجام شده ، محققان به این نتیجه رسیده اند که گریه کردن همیشه هم اثر روانی مطلوب و آرام بخش روی بدن افراد ندارد. روان شناسان دانشگاه فلوریدا ، طی مطالعاتی که اخیراً روی بیش از ۳ هزار داوطلب انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که سودمند بودن گریه برای فرد کاملاً به زمان ، مکان و علت گریه فرد بستگی دارد. به عنوان مثال و برای درک بهتر موضوع بهتر

است که به نتیجه انریختنی گریه و رابطه مستقیم آن با فرد گریه کننده توجه کنید. تعداد زیادی از داوطلبان این مطالعه اعتقاد داشتند که گریه باعث آرامش و تخلیه ی روانی آنها می شود و هنگام گریه کردن و پس از آن احساس خوبی دارند چرا که وقتی آنها در شرایط خاصی شروع به گریه کردن می کردند از طرف جامعه و اطرفایان بیشتر مورد حمایت و توجه قرار گرفتند ، مکن این نظر را داشتند ، اول اینکه گریه را نشانه ی ضعف خود دانسته و از انجاش پشیمان بودند و دوم اینکه برخی از آنها با تصور اینکه با گریه کردن احساسات شان را دور ریخته اند، خود را سرزنش می کردند. خستناً افراد مضطرب و آنهایی هم که ذهنی آشفته داشتند ، تجربه احساس خوشایند گریه را کمتر گزارش کردند ، یعنی گریه برای آنها هم چندان اثربخش نبود و این گزارش ها رابطه ی مستقیم و وابستگی شدیده انریختنی گریه و فرد را نشان می دهند. همچنین ، محققان اعلام کرده اند که افرادی که در زندگی با فقدان احساسات رو به رو هستند و خانواده شان خیلی احساسی با مسایل برخورد نمی کنند هم واقعا احساس خوبی با گریه کردن به آنها دست نمی دهد. نتیجه این تحقیق ، موکد این موضوع است که کمبود احساسات در افراد باعث می شود که توانایی مؤثرشان در به دست آوردن آرامش با کارهایی مثل گریه کاهش پیدا کند.

نمایش بشر به گریه کردن ریشه روانی دارد و این سوال که چگونه امری ساده مثل گریه کردن می تواند تأثیری شگرف بر روح و روان برخی از افراد داشته باشد، سوالی بوده که رسیدن به جوابش از گذشته تاکنون دغم بسیاری از روان شناسان و محققان را مشغول خود کرده است.

طی تحقیقی که محققان دانشگاه فلوریدا انجام داده اند به این نتیجه رسیدند که شاید اثر بخشی گریه به خاطر نقش آن در تنظیم و کنترل نقش کشیدن و در نهایت طبله بر احساسات منفی باشد.

وقتی که فوری فرد در استرس و نگرانی باشد، ضربان قلبش به طرز چشم گیری بالا می رود و بدنش شروع به عرق کردن می کند. حالا اگر فرد در همین حالت شروع به گریه کردن کند، تخلیه روانی به وسیله ی گریه کردن، باعث کاهش و تنظیم سرعت تنفس و در نتیجه ضربان قلبش می شود که همه این عوامل در نهایت به رسیدن او به آرامش می انجامد. به طور کلی در مواجهه با ترس و اتفاق های ناگوار، بدن شروع به فرمان گرفتن از مغز برای رسیدن به آرامش می کند و معمولاً اثر آرام بخشی گریه، مؤثرتر و طولانی تر از روش های دیگر است.

Live Science

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۱۵

**نقش ورزش در درمان افسردگی**

نویسنده: دکتر سید وحید شریعت / روان‌پزشک

«چندی پیش در مجله انگلیسی sport medicine مطلبی خواندم که این مفسون که پیامدوری روی تردمیل می‌تواند سریع‌تر از دارو درمانی علایم افسردگی را بکاهد…»

آیا واقعا خوب است کسی را که مبتلا به افسردگی است، به این امر توصیه کنم؟

در پاسخ به این سوال، ابتدا باید بگویم که هنگام خواندن مقالات علمی باید به این نکته توجه داشته باشید که هر مطالعه محدودیت‌هایی دارد که باعث می‌شود نتوان نتیجه آن را به طور صده در صده پذیرفت. به عبارت دیگر نمی‌توان انتظار داشت که نتایج یک مطالعه، هرچه قدر هم که با دقت انجام شده باشد، کاملاً درست باشد. یا در مورد همه افراد جامعه صدق پیدا کند. بنابراین دستورالعمل‌های پزشکی را به کمک جمع‌بندی از تمام مطالعاتی که در آن زمینه انجام شده‌اند تدوین می‌کنند، نه یک مطالعه. درباره اثر ورزش در درمان افسردگی در سال‌های اخیر اطلاعات متعددی انجام شده است که بیشتر آنها نشان داده‌اند ورزش به بهبود افسردگی کمک می‌کند. اگرچه سازوکار اصلی اثر درمانی ورزش مشخص نیست ولی به نظر می‌رسد که ترضیح برخی مواد (مثل اندورفین، دوپامین، سروتونین و نوراپینفرین) با ورزش کردن در بدن بیشتر می‌شود و این مساله به بهبود روحیه کمک می‌کند. همچنین ورزش کردن باعث می‌شود تپش پیدار از نگرانی‌ها و سایر مسایل ناراحت‌کننده به نکات دیگر برگردانده شود و به علاوه به بهبود اعتدال به نفس کمک می‌کند. این مسایل هم می‌توانند به کاهش افسردگی بینجامند.

اما اگر موثر بودن ورزش را بپذیریم، «بیزان» تاثیر آن در کاهش افسردگی هم اهمیت دارد. آیا ورزش کردن می‌تواند به اندازه روان‌درمانی یا دارودرمانی به بهبود افسردگی موثر باشد؟ در کوتاه‌مدت، بله. ولی درباره اثر بخشی طولانی‌مدت ورزش برای درمان افسردگی مطالعات کافی انجام نشده است.

از طرف دیگر، مانفاته این درمان برای گروه زیادی از بیماران قابل اجرا نیست چرا که نیاز به انرژی، انگیزه و مداومت زیادی دارد و باعث می‌شود بسیاری از بیماران افسرده این درمان را نپذیرند یا در میانه درمان آن را رها کنند. به علاوه، این درمان تقریباً برای هیچ‌یک از بیماران مبتلا به افسردگی شدید قابل اجرا نیست. تصور کنید چگونه می‌توان یک فرد افسرده را واداشت هفته‌ای پنج روز هر روز به مدت نیم ساعت ورزشی دست کم با شدت متوسط انجام دهد.

بنابراین در حال حاضر از این روش درمانی فقط به عنوان یک درمان کمکی استفاده می‌شود، نه یک درمان اصلی. البته این درست

است که در صورت اجرا، آثار درمان آن زودتر از دارودرمانی ظاهر می‌شود چرا که دارو برای اثر کردن نیاز به چند هفته زمان دارد. پس اگر بتوان فرد افسرده‌ای که تحت درمان با ووش دیگری هم هست را تشویق به انجام ورزش کرد، می‌تواند مفید باشد.

منبع: http://salamat.ir

نقش ورزش در درمان افسردگی

نویسنده:دکتر سید وحید شریعت/روان‌پزشک

«چندی پیش در مجله انگلیسی sport medicine مطلبی خواندم که بیانده‌وری روی تردمیل می‌تواند سریع‌تر از دارو درمانی علائم افسردگی را بکاهد...»

آیا واقعاً خوب است کسی را که مبتلا به افسردگی است، به این امر توصیه کنیم؟

در پاسخ به این سؤال، ابتدا باید بگویم که هنگام خواندن مقالات علمی باید به این نکته توجه داشته باشید که هر مطالعه محدودیت‌هایی دارد که باعث می‌شود نتوان نتیجه آن را به طور صد در صد پذیرفت. به عبارت دیگر نمی‌توان انتظار داشت که نتایج یک مطالعه، هر چه قدر هم که با دقت انجام شده باشد، کاملاً درست باشد و یا در مورد همه افراد جامعه صدق پیدا کند. بنابراین دستورالعمل‌های پزشکی را به کمک جمع‌شدی از تمام مطالعاتی که در آن زمینه انجام شده‌اند تدوین می‌کنند، نه یک مطالعه. درباره اثر ورزش در درمان افسردگی در سال‌های اخیر مطالعات متعددی انجام شده است که بیشتر آنها نشان داده‌اند ورزش به بهبود افسردگی کمک می‌کند. اگرچه سازوکار اصلی اثر درمانی ورزش مشخص نیست ولی به نظر می‌رسد که ترشح برخی مواد (مثل اندورفین، دوپامین، سروتونین و نوآپینفرین) با ورزش کردن در بدن بیشتر می‌شود و این مساله به بهبود دوحه کمک می‌کند. همچنین ورزش کردن باعث می‌شود توجه بیمار از نگرانی‌ها و سایر مسایل ناراحت‌کننده به نکات دیگر برگردانده شود و به علاوه به بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند. این مسایل هم می‌توانند به کاهش افسردگی بینجامد. اما اگر موثر بودن ورزش را بپذیریم، «میزان، تاثیر آن در کاهش افسردگی هم اهمیت دارد. آیا ورزش کردن می‌تواند به اندازه روان‌درمانی یا دارودرمانی در بهبود افسردگی موثر باشد؟ در گذشته‌مدت، بله. ولی درباره اثربخشی طولانی‌مدت ورزش برای درمان افسردگی مطالعات کافی انجام نشده است.

از طرف دیگر، ماسفانه این درمان برای گروه زیادی از بیماران قابل اجرا نیست چرا که نیاز به انرژی، انگیزه و مداومت زیادی دارد و باعث می‌شود بسیاری از بیماران افسرده این درمان را نپذیرند یا در میانه درمان آن را رها کنند. به علاوه، این درمان تقریباً برای هیچ یک از بیماران مبتلا به افسردگی شدید قابل اجرا نیست. تصور کنید چگونه می‌توان یک فرد افسرده را واداشت هفته‌ای پنج روز هر روز به مدت نیم ساعت ورزشی کند کم تا شدت متوسط انجام دهد.

بنابراین در حال حاضر از این روش درمانی فقط به عنوان یک درمان کمکی استفاده می‌شود، نه یک درمان اصلی. البته این درست است که در صورت اجرا، آثار درمان آن زودتر از دارودرمانی ظاهر می‌شود چرا که دارو برای اثر کردن نیاز به چند هفته زمان دارد. پس اگر بتوان فرد افسرده‌ای که تحت درمان با ووش دیگری هم هست را تشویق به انجام ورزش کرد، می‌تواند مفید باشد.

منبع: http://salamat.ir

## توس و امکات‌های مفیده یا آن

توس حالت عاطفیی بیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب و از جمله خسران قلب ، نیس ، عدم تمرکز اندیشه و سردرد همراه است . انسان زمانی دستخوش توس می شود که درپایند خطری زندگی او را نهدید می کند . همه افراد در زندگی به نوعی دچار توس شده اند . توس انواع مختلفی دارد مانند توس از اظهار وجود ، صحبت کردن در برابر جمع ، تصمیم گرفتن ، تغییر شغل ، تنهایی و ...

می توان برای توس ۳ سطح را در نظر گرفت .

۱- توس هایی که درباره ی ماجراهای ظاهری و آشکار است ، مثل توس از پیری ، تنهایی ، ادامه تحصیل ، تغییر شغل و ... مثل شخصی که در سن ۳۲ سالگی از پیری وحشت دارد .

۲- توس هایی که به نفس ما مربوط می شود . مثل توس از موفقیت ، شکست ، طرد شدگی ، و ... که با حالات دونی شخص در ارتباطند. مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می ترسد و این سبب می شود از رفتن به مهمانی ها و داشتن رابطه های نزدیک هراس داشته باشد .

۳-سومین سطح توس که زیربنای همه توس هاست و توسی که ما را به درماندگی می کشاند و دو نوع توس قلبی را نیز تحت پوشش خود دارد . مثل توس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید . در اینجا لازم به ذکر است که برخی توس ها مقیده هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هوشیار نگه می دارند . اما سایر توس ها آنهایی که ما را از رشد فردی باز می دارند ، مخرب و نابجا هستند . برای غلبه بر توس باید معضلات زندگی را بشناسیم و منشا آن را دریابیم . توس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می شود و یا دوباره آموزش دادن ذهن می توان آن را به عنوان یک واقعیت زندگی به جای مانبی در برابر زندگی از حرکت کردن به جلو باز می دارد و بهتر است توس را احساس کنیم و به هر قدری دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر توس خلاص می شویم . عقب راندن توس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با توس نرفته ای که ناشی از احساس درماندگی است .

برای اینکه بتوانیم چگونه از توس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس ها در عبارت ( به عالم هستی بله بگویید ) نرفته شده است . بلکه گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هایمان ، یعنی اینکه ما می توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر توس های خود قایق آیم زیرا وقتی ما دست به عمل می زنیم و تصمیم می گیریم که بر توس های مان غلبه کنیم ، نه تنها توس مان از بین می رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می دهیم و احساس خوبی پیدا می کنیم . زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می کنیم که برای مقابله یا هر ترسی راه حلی وجود دارد و لازمه ی آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تاثیر به سزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش توس های ما خواهد داشت .

برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به توس خودداری شود و ذهن را تا جایی که می شود به عاملی غیر از عامل توس معطوف کرد ، چون ذهن های بیکار همانند دست های بیکار بی ثمرند . می توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد ، در این صورت وقتی باقی نمی ماند تا به عوامل توس و عوامل بهبود فکر کرد .

راه دیگر برای غلبه بر توس مثبت اینست اذی زودتر مثبت اندیش با اعتماد به توانایی هایش بر توس هایش غلبه کرده و دست به اقدام می زند . تلاش های مثبت برای غلبه بر توس کاملاً مؤثرند و می توان نتیجه گرفت که خوشبختی موقعیتی است که می توان آن را پدید آورد و به جای توس از غم و شکست می توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهامت لازم را کسب کرده و می توان آموخت که زندگی یک محاطره است؛ محاطره ای که بیشتر هراس انگیز است تا آرامش بخش . انسان بر اثر توس به صورت فردی در می آید که شادی های زندگی را احساس نمی کند و از خوشی های آن به چیزی جز حداقل دست نمی نهد .

دو پایان باید این نکته را خاطر نشان ساخت که غلبه بر توس مشکلات زایده از آن ، مشکلاتی که توانایی فرد را نابود می کند و او را به گریز از واقعیت جاتی خویش و می دارند ، یکی از ساده ترین مسائل روانی است ، به این شرط که فرد ترسان ، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی اعتماد به نفس و تعادل حل کند .

منبع:نشریه مدد رنگی،شماره ۳

ابع

ارسال این مقاله برای دوستان:

• آدرس پست الکترونیکی

توس و راهکارهای مقابله با آن

توس حالت عاطفیی بیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب و از جمله خسران قلب ، نیس ، عدم تمرکز اندیشه و سردرد همراه است . انسان زمانی دستخوش توس می شود که درپایند خطری زندگی او را نهدید می کند . همه افراد در زندگی به نوعی دچار توس شده اند . توس انواع مختلفی دارد مانند توس از اظهار وجود ، صحبت کردن در برابر جمع ، تصمیم گرفتن ، تغییر شغل ، تنهایی و ...

می توان برای توس ۳ سطح را در نظر گرفت .

۱- توس هایی که درباره ی ماجراهای ظاهری و آشکار است ، مثل توس از پیری ، تنهایی ، ادامه تحصیل ، تغییر شغل و ... مثل شخصی که در سن ۳۲ سالگی از پیری وحشت دارد .

۲- توس هایی که به نفس ما مربوط می شود . مثل توس از موفقیت ، شکست ، طرد شدگی ، و ... که با حالات دونی شخص در ارتباطند. مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می ترسد و این سبب می شود از رفتن به مهمانی ها و داشتن رابطه های نزدیک هراس داشته باشد .

۳-سومین سطح توس که زیربنای همه توس هاست و توسی که ما را به درماندگی می کشاند و دو نوع توس قلبی را نیز تحت پوشش خود دارد . مثل توس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید . در اینجا لازم به ذکر است که برخی توس ها مقیده هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هوشیار نگه می دارند . اما سایر توس ها آنهایی که ما را از رشد فردی باز می دارند ، مخرب و نابجا هستند . برای غلبه بر توس باید معضلات زندگی را بشناسیم و منشا آن را دریابیم . توس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می شود و یا دوباره آموزش دادن ذهن می توان آن را به عنوان یک واقعیت زندگی به جای مانبی در برابر زندگی از حرکت کردن به جلو باز می دارد و بهتر است توس را احساس کنیم و به هر قدری دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت تاثیر به سزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش توس های ما خواهد داشت .

برای اینکه بتوانیم چگونه از توس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس ها در عبارت ( به عالم هستی بله بگویید ) نرفته شده است . بلکه گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هایمان ، یعنی اینکه ما می توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر توس های خود قایق آیم زیرا وقتی ما دست به عمل می زنیم و تصمیم می گیریم که بر توس های مان غلبه کنیم ، نه تنها توس مان از بین می رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می دهیم و احساس خوبی پیدا می کنیم . زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می کنیم که برای مقابله یا هر ترسی راه حلی وجود دارد و لازمه ی آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تاثیر به سزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش توس های ما خواهد داشت .



برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به ترس خودداری شود و ذهن را تا جایی که می شود به عوامل غیر از عامل ترس معطوف کرد ، چون ذهن های بیکار همانند دست های بیکار بی نمرند . . می توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد ، در این صورت وقتی باقی نمی ماند تا به عوامل ترس و عوامل بیهوده فکر کرد .

راه دیگر برای غلبه بر ترس مثبت اندیشی است زیرا فرد مثبت اندیش با اعتماد با توانایی هایش بر ترس هایش غلبه کرده و دست به اقدام می زند . تلاش های مثبت برای غلبه بر ترس کاملاً موثرند و می توان نتیجه گرفت که خوشبینی موقعیتی است که می توان آن را بدیده آورد و به جای ترس از غم و شکتست می توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهادت لازم را کسب کرده و می توان آموخت که زندگی بکنک مناظره است؛ مناظره ای که بیشتر انگیز است تا آرامش بخش . انسان بر اثر ترس به صورت فردی در می آید که شادی های زندگی را احساس نمی کند و از خوشی های آن به چیزی جز حداقل دست نمی باید .

در پایان باید این نکته را خاطر نشان ساخت که غلبه بر ترس مشکلات زاییده از آن ، مشکلاتی که نتوانی فرد را نلود می کند و او را به گریز از واقعیت جانی خویش وام می دارند ، یکی از ساده ترین مسائل روانی است ، به این شرط که فرد نرسان ، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی واعتماد به نفس و تعادل حل کند .

منبع:نشریه مدار زندگی،شماره ۳

بخ ارسال این مقاله برای دوستان:

• آدرس پست الکترونیکی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

مجاززه یا استرسی در محل کار و زندگی

تحقیق انجام شده، نیم‌میلیون نفر از افراد شاغل در انگلستان اظهار داشتند که دچار مسائلی از قبیل اضطراب و افسردگی هستند. از آنجا که هنوز هم بر چنین مسائلی پرچسب مشکلات روحی – روانی می‌زنند، اغلب افراد شاغل از درخواست کمک از دیگران روی گردانند، زیرا غالباً آنها را افرادی ناتوان تلقی می‌کنند. در محیط کاری، موفقیت‌های زیادی هستند که موجب استرس فرد می‌شوند، نظیر:

خوشناتند بودن با برخی از همکاران، حمایت نکردن مسئولان از کارکنان خود، نبود مشاوره و ارتباطات، حجم زیاد کارها یا بیش از اندازه کم بودن کار، انجام کارهایی که بسیار مشکل‌اند و یا لزوم چندانی به انجام آنها نیست، نداشتن مهارت کافی در نحوه انجام کار، نداشتن امنیت شغلی و ترس از بیکار شدن.

افراد وقتی در محیط کاری خود در فشار غیرقابل تحمل قرار گیرند، تمایل به سخت کار کردن در آن‌ها ایجاد می‌شود تا بدین وسیله فاصله آنچه را که به دست می‌آورند با آنچه که تصور می‌کنند باید به دست بیاورند، کم کنند. آسان‌ساده از اوقات استراحت خود صرف‌نظر می‌کنند و در نتیجه از نیازهای شخصی خود غفلت می‌شوند.

روش‌های زیر می‌تواند در حل این مشکلات به شما کمک کند:

- با کسی که امین شما است، چه در محیط کار و چه در بیرون از آن، درباره آنچه که موجب استرس شما می‌شود صحبت کنید.
- نتایج مشاوره یا حمایت‌هایی را که از شما می‌شود، به کار بندید.
- ساعات مقرر کاری را به کار بردارید و از اوقات استراحت و روزهای تعطیل که حق شما است، استفاده کنید.
- اگر مشغله کاری شما زیاد است، یک روز یا تعطیلات پایان هفته را به استراحت بپردازید.
- برای هریز از گرفتاری‌های ساعات برفت و آمد یا برای این که اوقات بیشتری را با خانواده و فرزندان خود باشید، از ساعات مناسب برای این کارها استفاده کنید.
- با ورزش و رژیم غذایی مناسب، از خود مراقبت کنید.
- تکنیک‌های آرامش‌بخش را به کار بندید.
- مصرف سیگار و سایر داروهای مخدر را ترک کنید.
- درباره مشکلات کاری خود با سرپرست بخش یا رئیس خود صحبت کنید. اگر مشکلات شما حل نشد، با قسمت کارگزینی، نماینده صنفی خود یا دیگر مسئولانی که به نوعی با مسائل کارکنان مربوط هستند، صحبت کنید. با همکاران خود محرمانه رفتار کنید، همان‌گونه که انتظار دارید دیگران با شما رفتار کنند.

منبع: نشریه بازار کار

ایخ

#### زندگی بدون اضطراب

نویسنده:نیثا مهدوی

حتماً بارها شنیده‌اید که در مثل می‌گویند «فلاحی از ترس مرگ، خودکشی کرده» این مثال، یانگر قرار گرفتن فرد در وضعیتی است که توان تحمل شرایط پیش آمده را ندارد. «اضطراب» یکی از عواملی است که سبب می‌شود فرد نتواند درک صحیحی از شرایط خود و اطراف خود داشته باشد و دانستاً در وضعیت غیرعادی - از نظر جسمی و روحی - پسر بپرد. «اضطراب» به عنوان یکی از اختلال‌های روانی، حتی به عنوان فاقل بشره هم شناسایی شده است.

به گفته روانشناسان، اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است که مشکلات و عوارض زیادی را سبب می‌شود و در نتیجه، حجم بالایی از خدمات و مراقبت‌های بهداشتی را به خود اختصاص می‌دهد.

از هر ۴ نفر، یکی دارای حداقل یک اختلال اضطرابی است. زنان با شیوع مادام‌العمر ۵۳۰ درصد در مقایسه با مردان با شیوع مادام‌العمر ۲۱۹ درصد، بیشتر ممکن است دچار اختلال اضطرابی شوند. اختلال اضطرابی در صورتی که مزمن شود، می‌تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض قلبی - عروقی را افزایش دهد.

بنابراین، تشخیص و درمان این دسته از بیماری‌ها، اهمیت بسیاری دارد.

امروزه هزینه بالای زندگی فشارهای اقتصادی و مسائلی از این دسته، باعث می‌شود تلاش برای کسب درآمد افزایش یابد. این موضوع به کثیر شدن روابط عاطفی میان اعضای خانواده و کاهش ارتباطات کلامی منجر شده است. به همین دلیل، آمار اختلالات اضطرابی در همه جوامع روزه به روزه در حال افزایش است. این در حالی است که عقاید نادرست و خرافی در میان مردم سبب شده

است که افراد مبتلا، از مراجعه به روانپزشکان سر باز زنند، خود را سالم بپندارند و حتی در صورت مراجعه، از خوردن داروها هم امتناع کنند.

#### اضطراب و انواع آن

دکتر پرویز مطاهری، روانپزشک و دبیر انجمن روان‌پزشکان ایران، در مورد اضطراب می‌گوید: «اضطراب، احساسی منتشر، ناخوشایند و مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌شود. در واقع، یک علامت هشدار است که خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌سازد. پس می‌توان نتیجه گرفت که یک محرک بسیار قوی است. البته میزانی از این اضطراب، برای رشد و تکامل انسان لازم است که به آن «اضطراب طبیعی» می‌گوینم و زمانی است که شدت عکس‌العمل، متناسب با مقدار خطر است و شخص وادار می‌شود که با موفقیت، این خطر را از سر بگذراند.»

او در مورد اضطراب بیمارگونه می‌گوید: «در اضطراب بیمارگونه که به عنوان یک اختلال تلقی می‌شود، شدت عکس‌العمل فرد متناسب با مقدار خطر نسبت به توأم با تعارض است و ضمناً مداوم و تکراری است، ولی در اضطراب طبیعی، شخص برای مدتی محدود، علائم اضطراب را حس می‌کند و تعارضی هم در آن دیده نمی‌شود.

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا آمار خاصی از تعداد مبتلایان به استرس و اضطراب وجود دارد، یادآوری می‌کند: «اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی به خصوص در قرن حاضر است و بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که در جهان ۵ تا ۸ درصد مردم دچار اختلالات اضطرابی‌اند. کشور ما هم از آمار جهانی تبعیت می‌کند.»

اختلالات اضطرابی چند بیماری را شامل می‌شود که عبارتند از: بیماری وسواس، انواع فوبیا و اختلال استرس بعد از سانحه که به دنبال یک سانحه در شخص وجود می‌آید و سال‌ها بیمار را غلب می‌دهد. این نوع اضطراب در پی سوانح همچون سیل، زلزله و جنگ ایجاد می‌شود.

دکتر مطاهری می‌گوید: «اضطراب یک علامت مهم برای خیلی از بیماری‌ها است. به عنوان مثال، در افسردگی‌ها، بیماری‌های شخصیتی، اختلال در تفکر مانند اسکیزوفرنی و نیز عقب‌ماندگی ذهنی، اضطراب دیده می‌شود.

اضطراب علاوه بر بیماری‌های روانپزشکی، عامل وجود آورنده بیماری‌های جسمی هم هست. به طور مثال، بیماریانی که به مشکلات گوارشی، متون فقرات، سرطان و اضطراب‌های خونی مبتلا هستند، اضطراب دارند.»

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا اضطراب نوعی ترس است، می‌گوید: «ترس حالتی است در پاسخ به خطری معلوم، بیرونی و همین با یک نشانه غیرعاروض. در صورتی که اضطراب در پاسخ به تهدیدی پیدا می‌شود که نامعلوم، درونی و مبهم است و از تعارض نشأت گرفته است. به طور مثال، وقتی شما قصد عبور از خیابانی را دارید که اتومبیل‌ها در آن با سرعت ترده می‌کنند، دچار ترس می‌شوید.ولی دانش آموز موقع رفتن به جلسه امتحان، دچار اضطراب می‌شود. در اولی یک عامل بیرونی و معلوم ولی در دومی یک عامل درونی و نامشخص وجود دارد.»

او می‌افزاید: «مانشیتی شدن زندگی، علاوه بر مزایایی که دارد، مشکلات زیادی را نیز برای مردم ایجاد کرده است. ما اگر وضعیت فعلی جامعه ایرانی را با چند دهه گذشته مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که مردم در گذشته از آرامش خاصی برخوردار بودند، عجله‌ای در کار نبود، کارها براساس برنامه انجام می‌شد؛ ولی امروز مردم در چند ثوبت کار می‌کنند، هزینه‌های زندگی بالا رفته است و مردم باید خودشان را با هزینه‌ها تطبیق دهند. همه این مسائل باعث شده است که آنها مردم در حال تکاپو باشند. اضطراب تنها بیماری است که در داری علائم روانی و جسمی است زیرا که مستقیماً روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می‌گذارد و با تغییراتی که در اعصاب سمپاتیکنک و پاراسمپاتیکنک وجود می‌آورد، روی تمامی اعضای بدن مانند قلب، ریه، دستگاه ادواری و اسکلتی تأثیر دارد. وقتی انسان دچار اضطراب می‌شود، قلبش شروع به تپش می‌کند، احساس درد می‌کند، دچار تنگی نفس می‌شود، احساس خفگی دارد، به قول معروف، دلش مالش می‌رود و تصور می‌کند که پروانه‌ای درون معده‌اش در حال حرکت است.»

اضطراب همچنین باعث تکور ادرار می‌شود.

از دیگر علائم جسمی اضطراب می‌توان به ناری دید، رنگ پریدگی و یا یارتروخنگی اشاره کرد.» یادآوری می‌کند: «درمان همه اختلالات روان‌پزشکی، دارویی و غیردارویی است. روانپزشک برای از بین بردن علائم اضطراب، داروهایی را تجویز و بدین وسیله، بیماری را کنترل می‌کند. در کنار درمان‌های دارویی یکسری درمان‌های غیردارویی است که مهم‌ترینش «روان درمانی» است. روانپزشکان فرد مضطرب را تحت روان درمانی فردی یا گروهی قرار می‌دهند. درمان دیگر، رفتاردرمانی است. البته یکسری درمان‌های جدید مانند موسیقی‌درمانی و تانزدرمانی هم وجود دارد.

دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی هم می‌گوید: «از برخی نظریات نیز می‌توان در نیین شکل‌گیری اضطراب استفاده کرد، مثل نظریات یادگیری یا رفتاری. براساس نظریه‌های رفتاری، اضطراب، پاسخی شرطی به یک محرک محیطی معین است. به عنوان مثال، فردی که هیچ‌گونه حساسیتی به هیچ نوع غذایی ندارد، اگر پس از خوردن غذای آلوده در رستوران بیمار شود، ممکن است رویه‌رو شدن‌های بعدی او با همان غذا، در او احساس اضطراب و ناخوشی ایجاد کند و در موارد شدیدتر، با تعمیم این حالت، ممکن است تدریجاً از هر غذایی که دیگران درست کرده باشند، احساس نفرت کند و در صورت خوردن آن مضطرب شود. براساس نظریات شناختی، بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب میزان خطر و احتمال صدمه دیدن در موقعیت خاص را بیش از واقع تخمین می‌زنند و در مقابل، توانایی‌های خود را برای مباردا با خطرانی که فکر می‌کنند به سلامت جسمی یا روانی‌شان وارد می‌شود، کمتر از واقع تخمین می‌زنند. علاوه بر نظریات توضیح داده شده و نیز ژنتیک، تغییرات برخی مواد شیمیایی در پاپانه‌های عصبی و مغز نیز از جمله علل شناخته شده و قطعی اختلالات اضطرابی است.

باورهای غلط

در این میان، باورهای غلطی هم در مورد بیماری‌های روانی در میان مردم وجود دارد. به عنوان مثال، خیلی از کودکان هنگام خواب، دندان قروچه می‌کنند. برخی از خانوادها اعتقاد دارند که دندان قروچه ناشی از ابتلا به بیماری‌های انگلی است؛ در حالی که این کار، نشانه اضطراب است که کودک است. کودکانی که شب اداری دارند یا در خواب کابوس می‌بینند و جیغ می‌کشند یا لکنت زبان دارند، والدین آنها معتقدند که خود به خود بهبود پیدا می‌کنند و نیاز به درمان ندارند؛ در حالی که بیماری کودک باید معالجه شود.

در مورد وسواس هم یک باور غلط وجود دارد: برخی فکر می‌کنند وسواس، نشانهٔ تیزی بیشتر است! اگر آقا یا خانمی دچار

وسواس ش‌ود، برای درمان اقدام نمی‌کند. خیلی‌ها فکر می‌کنند چون او چهار دفعه دستش را می‌شوید، پس آدم تمیزی است؛ در حالی که وسواس یک بیماری است و باید درمان شود. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که وسواس خود به خود درمان می‌شود. همین طرز تفکر باعث مزمن شدن بیماری می‌شود.

مشکل دیگر این است که برخی نسبت به درمان‌های روانپزشکی دید منفی دارند و این باور غلط در میان آنها جا افتاده است که مراجعه به روانپشک خوب نیست و استفاده از ترس‌های آرام‌بخش امتیاد آور است.

دکتر مظاهری در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان با اضطراب برخورد کرد، می‌گوید: «به طور کلی، از دو روش برای برطرف کردن اضطراب استفاده می‌شود: روش‌های مقابله‌ای و مکانیسم‌های دفاعی، روش‌های مقابله‌ای، به صورت خودآگاه و با اراده فرد انجام می‌شود ولی روش‌های دفاعی، ناخودآگاه صورت می‌گیرد. با این روش‌ها، شخص خود را در مقابل سدمات بعدی حفظ می‌کند.

در مورد روش دفاعی خودآگاه، می‌توان مثال‌هایی زد: برخی از دانش‌آموزان برای برطرف کردن اضطراب امتحان، سعی در مطالعه بیشتر و تلاشی جدی‌تر دارند و زمان بیشتری را برای دروس سخت‌تر در نظر می‌گیرند؛ همچنین افرادی که اضطراب روز قیامت را دارند، سعی می‌کنند مؤمنانه‌تر زندگی کنند. اما روش‌های دفاعی که به طور ناخودآگاه استفاده می‌شوند، چند نوع هستند: انکار کردن، واپس زدن، توجیه کردن و برخی روش‌های دیگر که البته همین سه نوع، بیشتر از سایر انواع مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثلاً در مورد شیوه دفاعی انکار، زمانی که خیر بدی به فردی می‌رسد، علی‌رغم اطمینان نسبی فرد از صحت آن، گاهی در وهله اول فوراً آن را انکار می‌کند و می‌گوید امکان ندارد و احیاناً هم دلیلی می‌آورد.

در مورد شیوه دفاعی واپس زنی، مثلاً زمانی که والدین برخورد تنبیهی بدی با فرزندشان دارند، گاهی فرزند در صدد پاسخگویی و مقابله به مثل برمی‌آید ولی از ترس یا احترام، خشم را در خودش می‌رزد و به نوعی واپس‌زینی می‌کند و با این کار موفقاً آرام می‌شود.

در مورد شیوه دفاعی توجیه کردن، زمانی که دانش‌آموز در مورد دیر آمدن غیبت کردن و یا به خاطر نمرانش مورد سرزنش قرار می‌گیرد، ناخودآگاه توجیهی برای کار خود می‌آورد و تا حدودی از یک فشار روانی نجات پیدا می‌کند.
به گفتهٔ دکتر مظاهری، تسلط دانش‌بر زندگی، برنامه‌ریزی در کارها، حمایت افراد خانواده و دوستان خوب، انتصاف‌پذیر بودن در برخورد با دیگران مواجهه‌با اتفاقات زندگی، امیدواری، هدفمندبودن، داشتن سرگرمی در زندگی، علاقه‌مندی به یک فرد یا گروه، فعال و شافل بودن و تغذیه خوب و به موقع مهم‌ترین توصیه‌های کلی و مفید برای کاهش یا رفع اضطراب است.

منبع: روزنامه اطلاعات

ایخ

ارسال این مقاله برای دوستان:

• آدرس پست الکترونیکی

زنگنه در مراسم افتتاحیه

زندگی بدون اضطراب نویسنده:زینبا مهدوی
حسّاً بارها شنیده‌اید که در مثل می‌گویند «فالچی از ترس مرگ، خودکشی کرده» این مثال یانگر گزار گرفتند فرد در وضعیتی است که توان تحمل شرایط پیش آمده را ندارد. «اضطراب» یکی از عواملی است که سبب می‌شود فرد نتواند درک صحیحی از شرایط خود و اطراف خود داشته باشد و دائماً در وضعیت غیرعادی ـ از نظر جسمی و روحی ـ بسر ببرد. «اضطراب» به عنوان یکی از اختلال‌های روانی، حتی به عنوان اقل‌بشر، همه شناسایی شده است.

به گفته روانشناسان، اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است که مشکلات و عوارض زیادی را سبب می‌شود و در نتیجه، حجم بالایی از خدمات و مراقبت‌های بهداشتی را به خود اختصاص می‌دهد.

از هر ۴ نفر، یکی دچار حداقل یک اختلال اضطرابی است. زنان یا شیوع ۵۳۰ درصد در مقایسه با مردان یا شیوع ۲۱۹ درصد، بیشتر ممکن است دچار اختلال اضطرابی شوند. اختلال اضطرابی در صورتی که مزمن شود، می‌تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض قلبی ـ عروقی را افزایش دهد.

بنابراین، تشخیص و درمان این دسته از بیماری‌ها، اهمیت بسیاری دارد.

امروزه هزینه بالایی زندگی فشارهای اقتصادی و مسائلی از این دست، باعث می‌شود تلاش برای کسب در آمد افزایش یابد. این موضوع به کمر شدن روابط عاطفی میان اعضای خانواده و کاهش ارتباطات کلامی منجر شده است. به همین دلیل، آمار اختلالات اضطرابی در همه جوامع روز به روز در حال افزایش است. این در حالی است که عقاید نادرست و خرافی در میان مردم سبب شده است که افراد مثلاً، از مراجعه به روانپزشکان سرپایاز رزند، خود را سالم پندارند و حتی در صورت مراجعه، از خوردن داروها هم امتناع کنند. اضطراب و انواع آن

دکتر پرویز مظاهری، روانپزشک و دبیر انجمن روان‌پزشکان ایران، در مورد اضطراب می‌گوید: «اضطراب، احساسی منتشر، ناخوشایند و مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌شود. در واقع، یک علائم هشدار است که خیر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌سازد. پس می‌توان نتیجه گرفت که یک محرک بسیار قوی است. البته میزانی از این اضطراب، برای رشد و تکامل انسان لازم است که به آن «اضطراب طبیعی» می‌گویند و زمانی است که شدت عکس‌العمل، متناسب با مقدار خطر است و شخص وادار می‌شود که با موفقیت، این خطر را از سر بگذراند».

او در مورد اضطراب بیمارگونه می‌گوید: «در اضطراب بیمارگونه که به عنوان یک اختلال تلقی می‌شود، شدت عکس‌العمل فرد متناسب با مقدار خطر نسبت به توأم با تعارض است و ضمناً مداوم و تکراری است، ولی در اضطراب طبیعی، شخص برای مدتی محدود، علائم اضطراب را حس می‌کند و تعارضی هم در آن دیده نمی‌شود.

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا آمار خاصی از تعداد مبتلایان به استرس و اضطراب وجود دارد، یادآوری می‌کند: «اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی به خصوص در قرن حاضر است و بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که در جهان ۵ تا ۸ درصد مردم دچار اختلالات اضطرابی‌اند. کشور ما هم از آمار جهانی تبعیت می‌کند».

اختلالات اضطرابی چند بیماری را شامل می‌شود که عبارتند از: بیماری وسواس، انواع فوبیا و اختلال استرس بعد از سانحه که به دنبال یک سانحه در شخص بوجود می‌آید و سال‌ها بیمار را غذاب می‌دهد. این نوع اضطراب در پی سوانحی همچون سیل، زلزله و جنگ ایجاد می‌شود.

دکتر مظاهری می‌گوید: «اضطراب یک علامت مهم برای خیلی از بیماری‌ها است. به عنوان مثال، در افسردگی‌ها، بیماری‌های شخصیتی، اختلال در تفکر مانند اسکیزوفرنی و نیز عقب‌ماندگی ذهنی، اضطراب دیده می‌شود.

اضطراب علاوه بر بیماری‌های روانپزشکی، عامل بوجود آورنده بیماری‌های جسمی هم هست. به طور مثال، بیماری‌ای که به مشکلات گوارشی، ستون فقرات، سرطان و بیماری‌های خونی مثلاً هستند، اضطراب دارند».

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا اضطراب نوعی ترس است، می‌گوید: «ترس حالتی است در پاسخ به خطری معلوم، بیرونی و معین با یک منشاء غیرتعارضی. در صورتی که اضطراب در پاسخ به تهدیدای پیدا می‌شود که نامعلوم، درونی و مبهم است و از تعارض نشأت گرفته است. به طور مثال، وقتی شما قصد عبور از خیابانی را دارید که در اوتومبیل‌ها در آن با سرعت تردد می‌کنند، دچار ترس می‌شوید ولی دانش‌آموز موقع رفتن به جلسه امتحان، دچار اضطراب می‌شود. در اولی یک عامل بیرونی و معلوم ولی در دومی یک عامل درونی و نامشخص وجود دارد».

او می‌افزاید: «ماشتی شدن زندگی، علاوه بر مزایایی که دارد، مشکلات زیادی را نیز برای مردم ایجاد کرده است. ما اگر وضعیت فعلی جامعه ایرانی را با چند دهه گذشته مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که مردم در گذشته از آرامش خاصی برخوردار بودند، عجله‌ای در کار نبود، کارها براساس برنامه انجام می‌شد؛ ولی امروز مردم در چند توت کالر می‌کنند، هزینه‌های زندگی بالا رفته است و مردم باید خودشان را با هزینه‌ها تطبیق دهند. همه این مسائل باعث شده است که آنها مدام در حال ناکاو باشند. اضطراب تنها بیماری است که هم دارای علائم روانی و هم جسمی است زیرا که مستقیماً روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می‌گذارد و با تغییراتی که در اعصاب سمپاتیکنگ و پاراسمپاتیکنگ بوجود می‌آورد، روی تمامی اعضای بدن مانند قلب، ریه، دستگاه ادراری و اسکلتی تأثیر دارد. وقتی انسان دچار اضطراب می‌شود، قلبش شروع به تپش می‌کند، احساس درد می‌کند، دچار تنگی نفس می‌شود، احساس خفگی دارد، به قول معروف، دلش مالتش می‌رود و تصور می‌کند که پروانه‌ای درون معده‌اش در حال حرکت است.

اضطراب همچنین باعث تکرر ادرار می‌شود.

از دیگر علائم جسمی اضطراب می‌توان به تاری دید، رنگ بریدگی و یا پراقرخونگی اشاره کرد؛ «و یادآوری می‌کند: «درمان همه اختلالات روان‌پزشکی، دارویی و غیردارویی است. روانپزشک برای از بین بردن علائم اضطراب، داروهای را تجویز و بدین وسیله، بیماری را کنترل می‌کند. در کنار درمان‌های دارویی یکسری درمان‌های غیردارویی است که مهم‌ترینش ادوان درمانی، است. روانپزشکان فرد مضطرب را تحت روان درمانی فردی یا گروهی قرار می‌دهند. درمان دیگر، رفتاردرمانی است. البته یکسری درمان‌های جدید مانند موسیقی‌درمانی و ناآرودرمانی هم وجود دارد.

دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی هم می‌گوید: «از برخی نظریات نیز می‌توان در تبیین شکل‌گیری اضطراب استفاده کرد، مثل نظریات یادگیری یا رفتاری. براساس نظریه‌های رفتاری، اضطراب، پاسخی شرطی به یک محرک محیطی معین است. به عنوان مثال، فردی که هیچ‌گونه حساسیتی به هیچ نوع غذایی ندارد، اگر پس از خوردن غذای آلوده در رستوران بیمار شود، ممکن است رویه‌رو شدن‌های بعدی او با همان غذا، در او احساس اضطراب و ناخوشی ایجاد کند و در موارد شدیدتر، با تعمیم این حالت، ممکن است تدریجاً از هر غذایی که دیگری آن درست کرده باشند، احساس نفرت کند و در صورت خوردن آن مضطرب شود. براساس نظریات شناختی، بیماران مثلاً به اختلالات اضطرابی اغلب میزان خطر و احتمال صدمه دیدن در موقعیت خاص را بیش از واقع تخمین می‌زنند و در مقابل، توانایی‌های خود را برای مباردا با خطراتی که فکر می‌کنند به سلامت جسمی یا روانی‌شان وارد می‌شود، کمتر از واقع تخمین می‌زنند. علاوه بر نظریات توضیح داده شده و نیز زینکنگ، تغییرات برخی مواد شیمیایی در پانه‌های عصبی و مغز نیز از جمله علل شناخته شده و قطعی اختلالات اضطرابی است. باورهای غلط در این میان، باورهای غلطی هم در مورد بیماری‌های روانی در میان مردم وجود دارد. به عنوان مثال، خیلی از کودکان هنگام خواب، دندان قروچه می‌کنند. برخی از خانواده‌ها اعتقاد دارند که دندان قروچه ناشی از ابتلا به بیماری‌های انگلی است؛ در حالی که این کار، نشانه اضطراب در کودک است. کودکانی که شب ادراری دارند یا در خواب کابوس می‌بینند و بیج می‌کشند یا لکنت زبان دارند، والدین آنها معتقدند که خود به خود بهبود پیدا می‌کنند و نیاز به درمان ندارند؛ در حالی که بیماری کودک باید معالجه شود.

در مورد وسواس هم یک باور غلط وجود دارد: برخی فکر می‌کنند وسواس، نشانهٔ تمیزی بیشتر است! اگر آقا یا خانمی دچار

وسواس ش‌ود، برای درمان اقدام نمی‌کند. خیلی‌ها فکر می‌کنند چون او چهار دفعه دستش را می‌شوید، پس آدم تمیزی است؛ در حالی که وسواس یک بیماری است و باید درمان شود. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که وسواس خود به خود درمان می‌شود. همین طرز تفکر باعث مزمن شدن بیماری می‌شود.

مشکل دیگر این است که برخی نسبت به درمان‌های روانپزشکی دید منفی دارند و این باور غلط در میان آنها جا افتاده است که مراجعه به روانپزشک خوب نیست و استفاده از ترس‌های آرام‌بخش امتیاد آور است.

دکتر مظاهری در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان با اضطراب برخورد کرد، می‌گوید: «به طور کلی، از دو روش برای برطرف کردن اضطراب استفاده می‌شود: روش‌های مقابله‌ای و مکانیسم‌های دفاعی، روش‌های مقابله‌ای، به صورت خودآگاه و با اراده فرد انجام می‌شود ولی روش‌های دفاعی، ناخودآگاه صورت می‌گیرد. با این روش‌ها، شخص خود را در مقابل صدمات بعدی حفظ می‌کند.

در مورد روش دفاعی خودآگاه، می‌توان مثال‌هایی زد؛ برخی از دانش‌آموزان برای برطرف کردن اضطراب امتحان، سعی در مطالعه بیشتر و تلاشی جدی‌تر دارند و زمان بیشتری را برای دروس سخت‌تر در نظر می‌گیرند؛ همچنین افرادی که اضطراب روز قیامت را دارند، سعی می‌کنند مؤمنانه‌تر زندگی کنند. اما روش‌های دفاعی که به طور ناخودآگاه استفاده می‌شوند، چند نوع هستند: انکار کردن، واپس زدن، توجیه کردن و برخی روش‌های دیگر که البته همین سه نوع، بیشتر از سایر انواع مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثلاً در مورد شیوه دفاعی انکار، زمانی‌که خیر بدی به فردی می‌رسد، علی‌رغم اطمینان نسبی فرد از صحت آن، گاهی در وهله اول فوراً آن را انکار می‌کند و می‌گوید امکان ندارد و احياناً هم دلیلی می‌آورد.

در مورد شیوه دفاعی واپس زنی، مثلاً زمانی‌که والدین برخورد تنبیهی بدی با فرزندشان دارند، گاهی فرزند در صدد پاسخگویی و مقابله به مثل برمی‌آید ولی از ترس یا احترام، خشم را در خودش می‌رزد و به نوعی واپس‌زنی می‌کند و با این کار موفقاً آرام می‌شود.

در مورد شیوه دفاعی توجیه کردن، زمانی‌که دانش‌آموز در مورد دیر آمدن غیبت کردن و یا به خاطر نمرانش مورد سرزنش قرار می‌گیرد، ناخودآگاه توجیهی برای کار خود می‌آورد و تا حدودی از یک فشار روانی نجات پیدا می‌کند. به گفتهٔ دکتر مظاهری، تسلط دانش بر زندگی، برنامه‌ریزی در کارها، حمایت افراد اراده و دوستان خوب، انتصاف‌پذیر بودن در برخورد با دیگران مواجهه‌با اتفاقات زندگی، امیندواری، هدفمندبودن، داشتن سرگرمی در زندگی، علاقه‌مندی به یک فرد یا گروه، فعال و شاطل بودن و نغذیه خوب و به موقع مهم‌ترین توصیه‌های کلی و مفید برای کاهش یا رفع اضطراب است.

منبع: روزنامه اطلاعات

ایح ارسال این مقاله برای دوستان:

• آدرس پست الکترونیکی

#### بهداشت روانی در مدارس

نویسنده : باقر آریایی‌فر

مدارس نقش مهمی در پیشبرد امر بهداشت روانی در سطح جامعه دارند. معلمان و مربیان به عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش در انجام وظایف آموزشی و پرورشی اگر با نیازهای مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی شاگردان آشنا و از نکات اساسی مربوط به برخورد مناسب با کودکان و نوجوانان

سر کلاس درس و محیط مدرسه، آگاهی داشته باشند، بهتر می‌توانند آنان را در جهت تأمل آشنیدن به پیشرفت تحصیلی و در نهایت کسب یک شخصیت استوار یاری کنند.

در مدارس به علت تأکید بیش از اندازه بر آموزش‌های نظری و اثبات حفظه از محفوظات مختلف، مجال کمتری به معلمان و مدیران داده می‌شود که به نیازهای مختلف کودکان و نوجوانان توجه بایسته‌ای صورت گیرد، در صورتی که نیازهای ایمنی (احساس اطمینان)، نیاز به تعلق و دوست داشتن و حتی نیازهای فیزیولوژیک شاگرد باید به صورت مناسب ارضا شود تا در وی خود پنداره مثبت و عزت نفس بالا حاصل شود. بدون توجه به این عوامل، دانشت‌ها و محفوظات هیچگونه کارکرد مفید و مؤثری نخواهند داشت. این نکته زمانی آشکارتر می‌شود که توجه باشیم پرورش شخصیت اخلاقی به عنوان یک هدف غایی در تعلیم و تربیت مطرح است و رسیدن به آن پایه، مستلزم توجه به نیازهای روان شاخصی و اصول بهداشت روانی شاگردان در مدارس است.

بیشتر کودکانی که دارای مشکلات بهداشت روانی هستند، هرگز به خدمات تخصصی که بدان نیازمندند، دسترسی ندارند و مؤسسات و نهادهای اساسی همچون مدارس باید به آنها توجه داشته باشند. بسیاری از معلمان متناژ آگاهی چندانی از مسائل بهداشت روانی کودکان ندارند. آنان فاقد دانش، شناخت و مهارت لازم برای مقابله با مسائل بهداشت روانی هستند. گاهی حتی معلمان بسیار با تجربه هم هنگام برخورد با این شاگردان احساس ناتوانی می‌کنند. آنها ممکن است نسبت به روشی که باید در برخورد با این کودکان داشته باشند، مطمئن نباشند یا نگران باشند هر کار که انجام دهند مشکلات آنان را تشدید کند. این ساله در برخی از مواقع به خاطر بی‌میلی متخصصان بهداشت برای ارائه اطلاعات به معلمان و ناتوانی آنها در درک محدودیت‌هایی که معلمان ضمن کار با این کودکان در مدارس معمولی دارند، تشدید می‌شود.

بسیاری از معلمان متوجه دانش آموزان با مشکلات هیجانی و رفتاری EBD می‌شوند، لیکن اغلب تمایز واضحی میان رفتار غلط بهنجار، مشکلات هیجانی و رفتاری، و «بیماری روانی» وجود ندارد. کودکان دارای EBD در طیف بیوسته‌ای قرار می‌گیرند که از «شیفت‌های انفقانی» در یک طیف تا «بیماری روانی» در طرف دیگر طیف را شامل می‌شوند. در ارزیابی وضعیت کودکان این که آنها به EBD دچار هستند یا خیر، بستگی خواهد داشت به ماهیت فراوانی، اسرار (تداوم)، شدت، تاب‌پذیرایی رفتار یا اثر تراکمی رفتار آنها در مقایسه با رفتارهای بهنجار مورد انتظار از کودکان هم سن آن‌ها. EBD می‌تواند دارای شکل‌های مختلفی باشد. این‌تیمه اجزایی نیازهای آموزشی ویژه EFD،۱۹۹۴)، به شکل‌های اترواجویی، گرایش به افسردگی و خودکشی، اشتغال ذهنی وسواس‌گونه همراه با عادات خوردن، مدرسه هراسی، سوء مصرف موادمخدر، رفتارهای تخریبی، ضداجتماعی و غیرهمکارانه و همچنین سرعویت (ناکامی)، خشم و تهدید به تجاوز اشاره شده است.

در هر صورت معلمان، به ندرت قادرند تعریف روشنی از EBD ارائه دهند (دایبل و دیگران، ۱۹۹۹). به عنوان مثال، کودکان بیش فعال را اغلب کودکان شیطان به شمار می‌آورند. ممکن است ارزیابی این که کودکان در کجای یویستار بین شیفت انفقانی تا بیماری روانی قرار می‌گیرند، مشکل باشد. بسیاری از کودکان در دوره‌های انفقانی رفتارهای تخریبی و کناره‌جویانه از خود نشان می‌دهند، لیکن در برخی از کودکان این دوره‌ها آن‌قدر شدت و نیز دوام دارند که گواه بر EBD هستند.

اهمیت بهداشت روانی کودکان

اخیراً به نیازهای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان اولویت بسیاری داده می‌شود (وزارت بهداشت، ۱۹۹۵) و این به خاطر آن است که:

- مشکلات بهداشت روانی علت ایجاد پریشانی است و می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی کودکان، رشد هیجانی (عاطفی)، بدنی و اجتماعی کودکان و نیز بر پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر بگذارد.
- مشکلات بهداشت روانی کودکان برای تمامی افرادی که درگیر مراقبت از کودکان هستند و همچنین افرادی که با آنها تماس روزانه دارند، از قبیل معلمان و سایر شاگردان، پیامدهایی در بر دارد.
- مشکلات حل نشده در مراحل اولیه، می‌تواند پیامدهای درازمدتی ایجاد کند و ممکن است به تعلیم و تربیت گسیخته، ضعف وجود اجتماعی شدن و فقدان بهزیستی روانی در بزرگسالی منجر شود.
- مشکلات بهداشت روانی در کودکان موجب بالا رفتن تقاضا برای سایر خدمات از قبیل خدمات اجتماعی و خدمات آموزشی و خدمات قضایی مربوط به جوانان می‌شود.

برخی از عوامل خطر معمول می‌تواند احتمال بهداشت روانی کودکان را افزایش دهد. این عوامل عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیل مشکلات مزاجی، بیماری‌های بدنی یا نارسایی پر یادگیری، عوامل خانوادگی از قبیل تعارض میان والدین و نبود انتظام انضباطی و عوامل محیطی از قبیل وضعیت نامساعد اقتصادی-اجتماعی و بی‌خانمانی (نیاد بهداشت روانی ۱۹۹۹). عملکرد عوامل خطر به صورت تصاعدی است، اگر کودک با یک عامل خطر روبه رو شود، احتمال ابتلای او به مشکلات بهداشت روانی ین یک تا دو درصد است، اما اگر کودک با چهار یا بیش از چهار عامل خطر روبه رو شود، این احتمال به ۴۰درصد می‌رسد. حوادث فشارزای زندگی بر روی برخی از کودکان بیش از دیگران تأثیر می‌گذارد. یکی از کلیه‌ی‌ترین عوامل ارتق بهداشت روانی در کودکان، شناخت عبقرتر و عوامل حفاظت‌کننده‌ای است که باعث عکس‌العمل بیشتر برخی از کودکان در مقابله با بقیه آنها می‌شود. عواملی که کودکان را در برابر مشکلات بهداشت روانی حفاظت می‌کند، عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیل داشتن هوش زیاد و برخورداری از خلق و خوی آسان‌گیر، عوامل خانوادگی از قبیل ارتباطات خوب با والدین و حمایت تربیتی خانوادگی و عوامل محیطی از قبیل شبکه حمایتی خوب و تجارب مدرسه‌ای مثبت (نیاد بهداشت روانی ۱۹۹۹). هر چه کودک از عوامل حمایت‌کننده بیشتری برخوردار باشد، احتمال بهزیستی روانی او بیشتر است. در هر صورت، خطر ابتلا در کودک زمانی به شدت افزایش می‌یابد که شرایط محیطی زیان‌آور، از نقاطات خانوادگی زیان‌آور و ویژگی‌های شخصی خود آنها یک‌پاکنه‌بگر را تقویت کنند.

بهداشت روانی و یادگیری

تأثیری که هیجانات بر یادگیری بالثو کودکان دارد، توسط گرین‌هالگ (۱۹۹۹، ۲) مورد تأکید قرار گرفته است. او اظهار می‌دارد: احساسات دردناک، ناراحت‌کننده و تخریک‌کننده نقش بسیار پر قدرتی در یادگیری دارند. در واقع قلمرو احساسات و تجربه‌های ذهنی ما می‌تواند در تسهول یا توقف جریان رشد، تحول و یادگیری، یادگیری، خشم و اضطراب مؤثر باشد.

لازم است معلمان درک کنند که چگونه هیجاناتی از قبیل ترس، اضطراب و خشم می‌توانند به اترواجویی یا سایر مشکلات رفتاری بینجامند و مانع یادگیری در کودکان شوند. به علاوه طرده شدن توسط همسالان می‌تواند به کاهش عزت نفس، انگیزش ضعیف و عملکرد تحصیلی ضعیف منجر شود که به نوبه خود می‌تواند به افزایش سطح آسیب‌پذیری فرد در ارتکاب آزارگری و افزایش احتمال شکست تحصیلی و افسردگی بینجامد. اخیراً یک مدل چهار مرحله‌ای در مورد خدمات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان (HSCAM) پیشنهاد شده است (خدمات مشاوره‌ای بهداشتی ۱۹۹۵، NHS). هر یک از این مرحله‌ها معرف سطح متفاوتی از خدمات تخصصی است. مرحله اول شامل افراد غیرمتخصص از قبیل معلمان و مدیران مدارس است که در ارتباط مستقیم با کودکان و نوجوانان هستند و نقش زیادی در ارتقاء بهداشت روانی دارند. نقش این افراد اغلب نقش مشورنی کلی و شناسایی مشکلات بهداشت روانی دانش‌آموزان است. مرحله دوم، شامل کارکنان بهداشت روانی کودکان و نوجوانان هستند که از معلمان کمک‌ی و روانشناسان تربیتی شبکه‌ای مشکل‌ز افراد متخصص و غیرمتخصص تشکیل می‌شوند. این متخصصان به نحوه برخورد،

ارزیابی و دسترسی به سطوح مختلف خدمات تخصصی‌تر و همچنین مشاوره و کارآموزی متخصصان خدمات مربوط به یک مرحله می‌پردازند. مرحله سوم ارائه خدمات تخصصی به کودکان و نوجوانانی است که دچار اختلال بهداشت روانی پیچیده‌تر، جدی‌تر و پایدار هستند، در حالی که در مرحله چهارم برخورد عمیق و بسیار تخصصی از قِبل درمان‌های روانپزشکی بالینی را برای آنها که دچار بیماری روانی شدید هستند یا در معرض خودکشی قرار دارند، می‌طلبد.اصطلاح بهداشت روانی به معنی بهزیستی جسمانی و هیجانی و همچنین نداشتن بیماری روانی است. همچنین در این اصطلاح بر توانایی ادامه یک زندگی فعال و کامل و نیز انتطاف پذیری در مقابله با فشارهایی که در زندگی رخ می‌نمایند (ویر ۲۰۰۰)، تأکید شده است.

تأثیر خانواده بر رشد و رفتار کودکان

رشد بیشتر کودکان در دوران واحد خانواده رخ می‌دهد. روابط آنها با اعضای خانواده نقش قاطع در رشد آنها ایفا می‌کند. جنبه‌های روابط با اعضای خانواده عبارت‌اند از وابستگی، مراقبت و اعتماد که اهمیت قاطعی در رشد کودکان دارند. بنابراین برای شناخت کامل رشد کودکان مهم است که شناخت جامعی از عملکرد خانواده‌ها داشته باشیم. رشد کودکان نتیجه تأثیر متقابل و مستمر تغییرات فردی و تغییرات در خانواده و محیط اجتماعی است. خانواده واحدی تلقی می‌شود که اعضای آن یکدیگر را می‌پذیرند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند (بل ۱۹۶۸). این امر به معنی آن است که رفتار اعضای خانواده تابعی از سیستم خانواده‌گی و فرد عضوی از آن است. تغییر در سیستم خانواده به ناچار منجر به رفتار هر یک از اعضای خانواده می‌شود. به همین نحو، تغییر در رفتار هر یک از اعضای خانواده منجر به تغییر در سیستم خانواده خواهد شد.

تأثیر بافت اجتماعی بر رشد رفتار کودکان

روابط با افراد خارج از محیط خانواده از قبیل همسالان و معلمان نیز در تغییر رفتار کودکان و شکل‌دهی به آن مؤثر است. کودکان هم محیط خود را تغییر می‌دهند و هم از محیط تأثیر می‌پذیرند و ساخت روان شناختی آنان غالباً بازتابی از این تعاملات در آن‌هاست.

منبع:روزنامه اطلاعات اس

بهداشت روانی در مدارس

نویسنده : بقر آریایی‌فر

مدارس نقش مهمی در پیشبرد امر بهداشت روانی در سطح جامعه دارند. معلمان و مربیان به عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش در انجام وظایف آموزشی و پرورشی اگر با نیازهای مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی شاگردان آشنا و از نکات اساسی مربوط به برخورد مناسب با کودکان و نوجوانان

سر کلاس درس و محیط مدرسه، آگاهی داشته باشند، بهتر می‌توانند آنان را در جهت ثائل آمدن به پیشرفت تحصیلی و در نهایت کسب یک شخصیت استوار یاری کنند.

در مدارس به علت تأکید بیش از اندازه بر آموزش‌های نظری و اثبات‌حافظه از محفوظات مختلف، مجال کمتری به معلمان و مدیران داده می‌شود که به نیازهای مختلف کودکان و نوجوانان توجه بایسته‌ای صورت گیرد، در صورتی که نیازهای ایمنی (احساس اطمینان)، نیاز به تعلی و دوست داشتن و حتی نیازهای فیزیولوژیک شاکرد باید به صورت مناسب ارضا شود تا در وی خود پنداره مثبت و عزت نفس بالا حاصل شود. بدون توجه به این عوامل، دانشت‌ها و محفوظات هیچگونه کارکرد مفید و مؤثری نخواهند داشت. این نکته زمانی آشکارتر می‌شود که توجه داشته باشیم پرورش شخصیت اخلاقی به عنوان یک هدف غایی در تعلیم و تربیت مطرح است و رسیدن به آن پایه، مستلزم توجه به نیازهای روان شناختی و اصول بهداشت روانی شاگردان در مدارس است.

بیشتر کودکانی که دارای مشکلات بهداشت روانی هستند، هرگز به خدمات تخصصی که بدان نیازمندند، دسترسی ندارند و مؤسسات و نهادهای اساسی همچون مدارس باید به آنها توجه داشته باشند. بسیاری از معلمان متناز آگاهی چندانی از مسائل بهداشت روانی کودکان ندارند. آنان فاقد دانش، شناخت و مهارت لازم برای مقابله با مسائل بهداشت روانی هستند، گاهی حتی معلمان بسیار با تجربه هم هنگام برخورد با این شاگردان احساس ناتوانی می‌کنند. آنها ممکن است نسبت به روشی که باید در برخورد با این کودکان داشته باشند، مطمئن نباشند یا نگران باشند هر کاره که انجام دهند مشکلات آنان را تشدید کند. این ساله در برخی از مواقع به خاطر بی‌میلی متخصصان بهداشت برای ارائه اطلاعات به معلمان و ناتوانی آنها در درک محدودیت‌هایی که معلمان ضمن کار با این کودکان در مدارس معمولی دارند، تشدید می‌شود.

بسیاری از معلمان متوجه دانش آموزان با مشکلات هیجانی و رفتاری **EBD** می‌شوند، لیکن اغلب نمایز واضحی میان رفتار غلط بهنجار، مشکلات هیجانی و رفتاری، و «بیماری روانی» وجود ندارد. کودکان دارای **EBD** در طیف بویسته‌ای قرار می‌گیرند که از «شیفت‌های انفقعی» در یک طیف تا «بیماری روانی» در طرف دیگر طیف را شامل می‌شوند. در ارزیابی وضعیت کودکان، این که آنها به **EBD** دچار هستند یا خیر، بسبکی خواهد داشت به ماخبت، فراوانی، اصرار (تداوم)، شدت، تابهنجاری رفتار یا اثر تراکمی رفتار آنها در مقایسه با رفتارهای بهنجار مورد انتظار از کودکان هم سن آن‌ها. **EBD** می‌تواند دارای شکل‌های مختلفی باشد. در آیین‌نامه اجرایی نیازهای آموزشی ویژه **EFDD،۱۹۹۴**، به شکل‌های مزاججویی، گرایش به افسردگی و خودکشی، اشتغال ذهنی وسواسی‌گونه همراه با عادات خوردن، مدرسه هراسی، سوء مصرف موادخدر، رفتارهای تخریبی، ضداجتماعی و غیرمکاتره و همچنین سرعویت (ناکامی)، خشم و نه‌پاید به تجاوز اشاره شده است.

در هر صورت معلمان، به ندرت قادرند تعریف روشنی از **EBD** ارائه دهند (دابل و دیگران، ۱۹۹۹). به عنوان مثال، کودکان بیش فعال را اغلب کودکان شیطان به شمار می‌آورند. ممکن است ارزیابی این که کودکان در کهای بویستار بین شیفت انفقعی تا بیماری روانی قرار می‌گیرند، مشکل باشد. بسیاری از کودکان در دوره‌های انفقعی رفتارهای تخریبی و کناره‌جویانه از خود نشان می‌دهند، لیکن در برخی از کودکان این دوره‌ها آنقدر شدت و نیز دوام دارند که گواه بر **EBD** هستند. اهمیت بهداشت روانی

کودکان

اغبراً به نیازهای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان اولویت بسیاری داده می‌شود (وزارت بهداشت، ۱۹۹۵) و این به خاطر آن است که:

- مشکلات بهداشت روانی علت ایجاد پریشانی است و می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی کودکان، رشد هیجانی (عاطفی)، بدنی و اجتماعی کودکان و نیز بر پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر بگذارد.
- مشکلات بهداشت روانی کودکان برای تمامی افرادی که درگیر مراقبت از کودکان هستند و همچنین افرادی که با آنها تماس روزانه دارند، از قبیل معلمان و سایر شاگردان، پامله‌هایی در بر دارد.
- مشکلات حل نشده در مراحل اولیه، می‌تواند پیامدهای دوازمدنی ایجاد کند و ممکن است به تعلیم و تربیت گسیخته، ضعف وجوه اجتماعی شدن و فقدان بهزیستی روانی در بزرگسالی منجر شود.
- مشکلات بهداشت روانی در کودکان موجب بالا رفتن تقاضا برای سایر خدمات از قبیل خدمات اجتماعی و خدمات آموزشی و خدمات قضایی مربوط به جوانان می‌شود.

برخی از عوامل خطر معلوم می‌تواند احتمال ایجاد بهداشت روانی کودکان را افزایش دهد. این عوامل عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیل مشکلات مزاجی، بیماری‌های بدانی یا نارسایی در یادگیری، عوامل خانوادگی از قبیل تعارض میان والدین و نبود انسجام انقباضی و عوامل محیطی از قبیل وضعیت نامساعد اقتصادی ـ اجتماعی و بی‌خانمانی (بنیاد بهداشت روانی ۱۹۹۹). عملکرد عوامل خطر به صورت تضادعی است. اگر کودک با یک عامل خطر روبه رو شود، احتمال ابتلا وی به مشکلات بهداشت روانی یک نیک نا دو درصد است، اما اگر کودک با چهار یا بیش از چهار عامل خطر روبه رو شود، این احتمال به ۴۰درصد می‌رسد. حوادث فاشنازای زندگی بر روی برخی از کودکان بیش از دیگران تأثیر می‌گذارد. یکی از کلیدی‌ترین عوامل ارتقاع بهداشت روانی در کودکان، شناخت عمیق‌تر و عوامل حفاظت‌کننده‌ای است که باعث عکس‌العمل بیشتر برخی از کودکان در مقابله با بقیه آنها می‌شود. عواملی که کودکان را در برابر مشکلات بهداشت روانی حفاظت می‌کند، عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیل داشتن هوش زیاد و برخورداری از خلق و خوی آسان‌گیر، عوامل خانوادگی از قبیل ارتباطات خوب با والدین و حمایت تربیتی خانوادگی و عوامل محیطی از قبیل شبکه حمایتی خوب و تجارب مدرسه‌ای مثبت (بنیاد بهداشت روانی ۱۹۹۹). هر چه کودک از عوامل حمایت‌کننده پیشروی برخوردار باشد، احتمال بهزیستی روانی او بیشتر است. در هر صورت، خطر ابتلا در کودک زمانی به شدت افزایش می‌یابد که شرایط محیطی زیان‌آور، ارتباطات خانوادگی زیان‌آور و ویژگی‌های شخصی خود آنها یکدیگر را تقویت کنند.

بهداشت روانی و یادگیری

تأثیری که هیجانات بر یادگیری بالقوه کودکان دارد، توسط گوبن‌هاگک (۱۹۹۹، ۲) مورد تأکید قرار گرفته است. او اظهار می‌دارد: احساسات دردناک، ناراحت‌کننده و تحریک‌کننده نقش بسیار پر قدرتی در یادگیری دارند. در واقع قلع و قمع احساسات و تجربه‌های ذهنی ما می‌تواند در تسهیل یا توقف جریان رشد، تحول و یادگیری مؤثر باشد.

لازم است معلمان درک کنند که چگونه هیجاناتی از قبیل ترس، اضطراب و خشم می‌توانند به اترواجویی یا سایر مشکلات رفتاری بینجامند و مانع یادگیری در کودکان شوند. به علاوه طرد شدن توسط همسالان می‌تواند به کاهش عزت نفس، انگیزش ضعیف و عملکرد تحصیلی ضعیف منجر شود که به نوبه خود می‌تواند به افزایش سطح آسیب‌پذیری فرد در ارتکاب از کارگی و افزایش احتمال شکست تحصیلی و افسردگی بینجامد. اخیراً یک مدل چهار مرحله‌ای در مورد خدمات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان (HSCAM) پیشنهاد شده است (خدمات مشاوره‌ی بهداشتی **NHS، ۱۹۹۵**). هر یک از این مرحله‌ها معرف سطح متفاوتی از

خدمات تخصصی است. مرحله اول شامل افراد غیرتخصص از قبیل معلمان و مدیران مدارس است که در ارتباط مستقیم با کودکان و نوجوانان هستند و نقش زیادی در ارتقاء بهداشت روانی دارند. نقش این افراد اغلب نقش مشورتی کلی و شناسایی مشکلات بهداشت روانی دانش آموزان است. مرحله دوم، شامل کارکنان بهداشت روانی کودکان و نوجوانان هستند که از معلمان کمکی و روانشناسان تربیتی شبکه‌ای متشکل از افراد متخصص و غیرتخصص تشکیل می‌شوند. این متخصصان به نحوه برخورد، ارزیابی و دسترسی به سطوح مختلف خدمات تخصصی‌تر و همچنین مشاوره و کارآموزی متخصصان خدمات مربوط به یک مرحله می‌پردازند. مرحله سوم ارائه خدمات تخصصی به کودکان و نوجوانانی است که دچار اختلال بهداشت روانی پیچیده‌تر، جدی‌تر و پایدار هستند، در حالی که در مرحله چهارم برخورد عمیق و بسیار تخصصی از قبیل درمان‌های روانپزشکی بالینی را برای آنها که دچار بیماری روانی شدید هستند یا در معرض خودکشی قرار دارند، می‌طلبد.اصطلاح بهداشت روانی به معنی بهزیستی جسمانی و هیجانی و همچنین نداشتن بیماری روانی است. همچنین در این اصطلاح بر توانایی ادامه یک زندگی فعال و کامل و نیز انتطاف پذیری در مقابله با فشارهایی که در زندگی رخ می‌نمایند (ویر ۲۰۰۰)، تأکید شده است. تأثیر خانواده بر رشد و رفتار کودکان

رشد بیشتر کودکان در دوران واحد خانواده رخ می‌دهد. روابط آنها با اعضای خانواده نقش قاطع در رشد آنها ایفا می‌کند. جنبه‌های روابط با اعضای خانواده عبارت‌اند از وابستگی، مراقبت و اعتماد که اهمیت قاطعی در رشد کودکان دارند. بنابراین برای شناخت کامل رشد کودکان مهم است که شناخت جامعی از عملکرد خانواده‌ها داشته باشیم. رشد کودکان نتیجه تأثیر متقابل و مستمر تغییرات فردی و تغییرات در خانواده و محیط اجتماعی است. خانواده واحدی تلقی می‌شود که اعضای آن یکدیگر را

رشد بیشتر کودکان در دوران واحد خانواده رخ می‌دهد. روابط آنها با اعضای خانواده نقش قاطع در رشد آنها ایفا می‌کند. جنبه‌های روابط با اعضای خانواده عبارت‌اند از وابستگی، مراقبت و اعتماد که اهمیت قاطعی در رشد کودکان دارند. بنابراین برای شناخت کامل رشد کودکان مهم است که شناخت جامعی از عملکرد خانواده‌ها داشته باشیم. رشد کودکان نتیجه تأثیر متقابل و مستمر تغییرات فردی و تغییرات در خانواده و محیط اجتماعی است. خانواده واحدی تلقی می‌شود که اعضای آن یکدیگر را

می‌پذیرند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند (لیا، ۱۹۶۸). این امر به معنی آن است که رفتار اعضای خانواده ناهم از سیستم خانواده‌گی و فرد عضوی از آن است. تغییر در سیستم خانواده به ناچار منجر به تغییر در رفتار هر یک از اعضای خانواده می‌شود. به همین نحو، تغییر در رفتار هر یک از اعضای خانواده منجر به تغییر در سیستم خانواده خواهد شد. تأثیر بافت اجتماعی بر رشد رفتار کودکان روابط با افراد خارج از محیط خانواده از قبیل همسالان و ملمان نیز در تغییر رفتار کودکان و مشکل‌دهی به آن مؤثر است. کودکان هم محیط خود را تغییر می‌دهند و هم از محیط تأثیر می‌پذیرند و ساخت روان شناختی آنان غالباً پازایی از این تعاملت در آن‌هاست.

منبع:روزنامه اطلاعات اس

**مقاومت در برابر استرس‌های زندگی**

نویسنده:ترگی علی‌رضایی

بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی روی آن تکیه دارد، در تعریف سلامتی لحاظ شده است.

طبق تعریف این سازمان، بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و سلامتی یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی، جسمی و بهداشتی و تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی ذهنی نیست.

به عبارت دیگر، بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کرده و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد.

زندگی در اجتماع، خود مستلزم رویارویی با استرس‌های متنوع است که هرگز نه واکنش جسمی به محرک‌های درونی (شناختی) و بیرونی (محیطی) می‌تواند استرس یا فشار روانی ایجاد کند. این محرک‌ها، ژورما مثل دعوا یا راننده خاطی، مرگ عزیزان، دلهره ناشی از توییح‌شدن توسط مافوق، همیشه منفی نیستند، موادی چون ورزش، قیولی در کنکور، ازدواج و والد شدن و بالآخره گرفتن ترغیح شغلی و… نیز از جمله امور استرس‌زا هستند که باز استرس آنها مثبت است.

بنابراین استرس، همیشه و همه جا وجود دارد، خواه مثبت خواه منفی، تنها بعد از مرگ است که هیچ استرسی نیست! به گفته متخصصین، قلب شکسته بیشتر از دردهای جسمی برای انسان آزاردهنده و رنج‌آور است. تحقیقات نشان می‌دهد، دردی که از فشارهای احساسی به انسان وارد می‌شود (استرس جسمی) بسیار عمیق‌تر و طولانی‌تر از درد ناشی از جراحات و آسیب‌های جسمی است.

علل استرس منفی

دگرگونی‌های زندگی مثل ازدواج، مرگ عزیزان، جابه‌جایی خانه، از دست دادن کار و… هر یک از این موارد در صورتی استرس‌زا خواهند بود که فرد مجبور باشد برای رویارویی یا آنها، به‌شدت از منابعی که در اختیار دارد استفاده کند. بنابراین به ارزیابی شناختی دست می‌زند. در موارد مضر مثل تهدید یا چالش یا درنظر گرفتن وقایع زندگی و اینکه آیا امکانات و توانایی کافی برای کنار آمدن با وقایع را داریم یا خیر از اصطلاح ارزیابی‌شناختی استفاده می‌شود. در این مورد گفته می‌شود ارزیابی دو مرحله دارد؛ ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه. در ارزیابی اولیه، اشخاص وقایع را از لحاظ مضر بودن، تهدیدبیودن یا چالش‌بودن بررسی می‌کنند.

یک راهکار خوب برای کاستن فشار روانی، این است که آن را موقعیت دشوار موقتی درنظر بگیریم تا اینکه تهدیدی برای خود محسوب کنیم. در ارزیابی ثانویه، انسان‌ها امکانات خود را می‌سنجد و این را درنظر می‌گیرد که آیا می‌توانند به نحو مناسبی با واقعه مودنظر کنار بیایند یا خیر؟ این ارزیابی به این دلیل ثانویه است و به این بستگی دارد که واقعه را چقدر مضر، تهدیدکننده یا چالش برانگیز بدانیم.بعد از ارزیابی موقبت و شرایط، بسته به اینکه آن را مضر و چالش برانگیز یا تهدید آمیز قلمداد کنیم، به یکی از واکنش‌های جنگ یا گریز دست می‌زیم.

سندرم تطابق عمومی

بدن ما هنگام فشار روانی، خودش را برای تحمل و کنار آمدن آماده کرده و یک رشته تغییرات فیزیولوژیک در خودش ایجاد می‌کند که اصطلاحاً به آن سندرم تطابق عمومی گفته می‌شود و شامل سه مرحله است:

هشدارن: در مرحله هشدار، اولین واکنش بدن به عامل مولد فشار روانی، شوکه شدن موقتی است. در این مرحله مقاومت بدن در برابر بیماری و فشار روانی کم می‌شود.

مقاومت: در مرحله مقاومت، برخی غدد بدن، هورمون‌هایی تولید می‌کنند که هر یک به نحوی از شخص محافظت می‌کنند. در این مرحله دستگاره ایمنی بدن در مرحله مقاومت خیلی کارآمد یا غلوث‌ها می‌جنگد. در عین حال، میزان ترشح هورمون‌هایی که التهاب‌های حمره مصدومیت‌ها و جراحات را کم می‌کنند، بالا می‌رود.

فرسودگی: اگر تلاش‌های بدن برای جنگیدن با فشار روانی، بی‌نتیجه بماند و فشار روانی ادامه یابد، شخص وارد مرحله فرسودگی می‌شود. به عبارت دیگر، اگرگتیم پس از آزمون انواع راه‌حل‌های احتمالی برای مقابله با شرایط و مدیریت بحران مذکور، وقیح درمی‌یابد که نمی‌تواند از پس آن برآید، دچار درماندگی آموخته شده می‌شود و از هرگونه اقدامی برای بهبود اوضاع منصرف می‌شود. اینجاست که بحث خستگی روانی مطرح می‌شود، مشکلات و تضادهای عاطفی، مخصوصاً اضطراب و افسردگی در اکثر موارد، ساده‌ترین عطل خستگی مداوم هستند.

یافتن ریشه مشکل عاطفی، تخمین گام اساسی در درمان خستگی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می‌تواند نقش مثبتی ایفا کند، در غیر این صورت در بعضی موارد روان درمانی لازم می‌شود. البته در مورد مراجعه به روانشناس، مشاور یا روانپزشک نیز اگرچه پیشرفت‌هایی دیده می‌شود، اما هنوز هم برخی اعتقاد دارند که آدم سالم که پیش روانشناس نمرودا با وقیح به آنها پیشنهاد می‌شود یا یک روانپزشک یا روانشناس، صحبت کنند می‌گویند: «من که چیزیم نیست!» شاید بخشی از این مقاومت آگاهانه یا ناآگاهانه، به خاطر ترس از برچسب خوردن یا «لگه» بیماری‌های روانی باشد.

آشنایی با ایجاد مقاومت بهداشت روانی، می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود و بدون تردید قدم اول در ارتقای بهداشت روان، آشنایی با پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی است.

پیشگیری نوع اول

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است، که با حذف عوامل کلی، کاهش عوامل خطر‌ساز، تقویت مقاومت افراد و دخالت در فرآیند اختلال به دست می‌آید. برنامه‌های آموزش بهداشت روانی(نظیر آموزش والدین برای تربیت کودکان، آموزش تاثیرات مصرف موادمخدر، فرس‌های روانگردان و…) برنامه‌های بالا بردن کارایی و توان افراد(نظیر برنامه‌های تقویتی برای کودکان محروم)، ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی (نظیر بیه‌های درمانی، ایجاد و حمایت از گروه‌های محلی و اجتماعی حمایت‌کننده از افراد مبتلا) نمونه‌های پیشگیری نوع اول است.

پیشگیری نوع دوم

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی، شناخت به‌موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (با بیماری) است. تمام نظریه‌ها و اقدامات درمانی نظیر دارودرمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، گروه درمانی، روانکوی و… در قالب این بعد از بهداشت روانی قرار می‌گیرد، نمونه‌هایی از برنامه‌های پیشگیری سطح دوم که در ایران در حال اجرا است عبارتند از:

۱- ادغام طرح بهداشت روان در شبکه روستایی که در حال حاضر «هزوسد جمعیت روستاییی ایران را پوشش داده است و به‌وزن آموزش دیده‌اند که بیابارایی بیماران روان‌زنجی و ارجاع آنها به پزشک عمومی آموزش دیده را انجام دهند.

۲- آموزش عمومی مردم برای کاهش انگ اجتماعی و تشویق آنان برای درمان زود هنگام بیماری (Destigmatization) تقویت و گسترش طرح ایجاد مراکز بهداشتت روان جامعه‌نگر و مراقبت در منزل در شهرها.

پیشگیری نوع سوم

هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (با بیماری) است، تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی «مختل‌وادگی، اجتماعی و شغلی» خود بازگردد. در وقع برنامه‌های این بعد با توانبخشی افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (با بیماری) در فرد و حفظ و پیشرد سلامت ایجاد شده توسط درمان، سر و کار داشته، اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.

پیشگیری سطح سوم یا توانبخشی تقریباً همواره به بیابارئی می‌پردازد که از بیماری‌های شدید و ناتوان‌کننده مانند اسکیزوفرنی که شدیدترین نوع اختلال دو قطبی و اختلال شخصیت رنج است می‌رند. اکثر این بیماری‌ها در سنین جوانی و نوجوانی فرد را درگیر می‌کنند، زمانی که افراد تحصیلات خود را باید تکمیل کنند، کسب و کار یاد گرفته و شغل انتخاب کنند و یا تشکیل خانواده دهند. در نتیجه حتی اگر بیماری به طور کامل و بدون نقایص کارکردی مانند نگر علاج شود، افراد مزبور همچنان به توانبخشی اجتماعی گسترده نیاز دارند. اما گذشت از انواع پیشگیری مذکور افراد جامعه می‌توانند با استفاده از ورزش، روابط خانوادگی سالم و مستحکم، برخورداری از ایمان و تابایش با نیروی لااوال الهی خود در تقویت و حفظ بهداشت روانی خویش تلاش کنند. به قول یک روانپزشک، «مذهب آفتدبر برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد، که هوا برای نفس، در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می‌سازد. ورزش و خصوصاً ورزش‌های گروهی صیجگامی نیز به نوبه خود می‌توانند روحیه سالم، قوی و پرنشاطی را برای انسان‌ها به ارمغان بیاورند.

منبع: همشهری آنلاین

بج

مقاومت در برابر استرس‌های زندگی

نویسنده:ترگی علی‌رضایی بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی روی آن تکیه دارد، در تعریف سلامتی لحاظ شده است.

طبق تعریف این سازمان، بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و سلامتی یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی، جسمی و بهداشتی و تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی ذهنی نیست.

به عبارت دیگر، بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کرده و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد.

زندگی در اجتماع، خود مستلزم رویارویی با استرس‌های متنوع است که هرگز نه واکنش جسمی به محرک‌های درونی (شناختی) و بیرونی (محیطی) می‌تواند استرس یا فشار روانی ایجاد کند. این محرک‌ها، ژورما مثل دعوا یا راننده خاطی، مرگ عزیزان، دلهره

ناشی از نوبیخ‌شدن توسط مافوق، همیشه منفی نیستند، مواردی چون ورزش، قبولی در کنکور، ازدواج و والد شدن و بالاخره گرفتن ترغیف شغلی و… نیز از جمله امور استرس‌زا هستند که باز استرس آنها مثبت است.

بنابراین استرس، همیشه و همه جا وجود دارد، خواه مثبت خواه منفی، تنها بعد از مرگ است که هیچ استرسی نیست! به گفته متخصصین، قلب شکسته بیشتر از دردهای جسمی برای انسان آزاردهنده و زنج آوراست. تحقیقات نشان می‌دهد، دردی که از فشارهای احساسی به انسان وارد می‌شود (استرس منفی) بسیار عمیق‌تر و طولانی‌تر از درد ناشی از جراحات و آسیب‌های جسمی است.
علل استرس منفی

دگرگونی‌های زندگی مثل ازدواج، مرگ عزیزان، جابه‌جایی خانه، از دست دادن کار و… هر یک از این موارد در صورتی استرس‌زا خواهند بود که فرد مجبور باشد برای رویارویی با آنها، به‌شدت از منابعی که در اختیار دارد استفاده کند.
بنابراین به ارزیابی شناختی دست می‌زند. در موارد مضر مثل تهدید یا چالش با دینظر گرفتن وقایع زندگی و اینکه آیا امکانات و توانایی کافی برای کنار آمدن با وقایع را دارم یا خیر از اصطلاح ارزیابی‌شناختی استفاده می‌شود. در این مورد گفته می‌شود ارزیابی دو مرحله دارد:
ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه.
در ارزیابی اولیه، اشخاص وقایع را از لحاظ مضر بودن، تهدیدبودن یا چالش‌بودن بررسی می‌کنند.

یک راهکار خوب برای کاهش فشار روانی، این است که آن را موقعیت دشوار موقتی درنظر بگیریم تا اینکه تهدیدبی برای خود محسوب کنیم. در ارزیابی ثانویه، انسان‌ها امکانات خود را می‌سنجند و این را درنظر می‌گیرند که آیا می‌توانند به نحو مناسبی با واقعه موردنظر کنار بیایند یا خیر؟ این ارزیابی به این دلیل ثانویه است و به این بستگی دارد که واقعه را چند مضر تهدیدکننده یا چالش برانگیز بدانیم.بعد از ارزیابی موقعیت و شرایط، بسته به اینکه آن را مضر و چالش برانگیز یا تهدید آمیز قلمداد کنیم، به یکی از واکنش‌های جنگ یا گریز دست می‌زنیم.
سندوم انطباق عمومی

بدن ما هنگام فشار روانی، خودش را برای تحمل و کنار آمدن آماده کرده و یک رشته تغییرات فیزیولوژیک در خودش ایجاد می‌کند که اصطلاحا به آن سندوم انطباق عمومی گفته می‌شود و شامل سه مرحله است:

هشدار: در مرحله هشدار، اولین واکنش بدن به عامل مولد فشار روانی، شوکه شدن موقتی است. در این مرحله، مقاومت بدن در برابر بیماری و فشار روانی کم می‌شود.

مقاومت: در مرحله مقاومت، برخی غدد بدن، هورمون‌هایی تولید می‌کنند که هر یک به نحوی از شخص محافظت می‌کنند. در این مرحله دستگاه ایمنی بدن در مرحله مقاومت خیلی کارآمد یا غفرت‌ها می‌جنگد. در عین حال، میزان ترشح هورمون‌هایی که التهاب‌های همراه مصدومیت‌ها و جراحات را کم می‌کنند بالا می‌رود.

فرسودگی: اگر تلاش‌های بدن برای جنگیدن با فشار روانی، بی‌نتیجه بماند و فشار روانی ادامه یابد، شخص وارد مرحله فرسودگی می‌شود. به عبارت دیگر، از پس آن سیستم از آزمون انواع راه‌حل‌های احتمالی برای مقابله با شرایط و مدیریت بحران مذکور، وقتی درمی‌یابد که نمی‌تواند از پس آن برآید، دچار درماندگی آموخته شده می‌شود و از هرگونه اقدامی برای بهبود اوضاع منصرف می‌شود. اینجاست که بحث خستگی روانی مطرح می‌شود، مشکلات و نفاذهای عاطفی، مخصوصا اضطراب و فرسودگی در اکثر موارد، ساده‌ترین علل خستگی مداوم هستند.

یافتن ریشه مشکل عاطفی، نخستین گام اساسی در درمان خستگی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می‌تواند نقش مثبتی ایفا کند، در غیر این صورت در بعضی موارد روان درمانی لازم می‌شود. البته در مورد مراجعه به روانشناس، مشاور و روانپزشک نیز اگرچه پیشرفت‌هایی دیده می‌شود، اما هنوز هم برخی اعتقاد دارند که آدم سالم که پیش روانشناس نمرود! با وقتی به آنها پیشنهاد می‌شود یا یک روانپزشک یا روانشناس، صحبت کنند می‌گویند: «من که چیزی نیست! شاید بخشی از این مقاومت آگاهانه یا ناآگاهانه، به خاطر ترس از برچسب خوردن یا «تگ» بیماری‌های روانی باشد.

آشنایی با ایجاد متفاوت بهداشت روانی، می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود و بدون تردید قدم اول در ارتقای بهداشت روان، آشنایی با پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی است. پیشگیری نوع اول

هدف این نوع از بهداشت روانی، ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است، که با حذف عوامل کلی، کاهش عوامل خطر، سازا، تقویت مقاومت افراد و دخالت در فرآیند اختلال به دست می‌آید. برنامه‌های آموزش بهداشت روانی، نظیر آموزش والدین برای تربیت کودک، کان، آموزش تاثیرات مصرف موادخدر، فرص‌های روانگردان و… برنامه‌های بالا بردن کداری و توان افراد نظیر برنامه‌های تقویتی برای کودکان محروم، ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی (نظیر بیمه‌های درمانی، ایجاد و حمایت از گروه‌های محلی و اجتماعی حمایت‌کننده از افراد مبتلا، نمونه‌های پیشگیری نوع اول است.
پیشگیری نوع دوم

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی، شناخت به‌موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (با بیماری) است. تمام نظریه‌ها و اقدامات درمانی نظیر دارودرمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، گروه درمانی، روانکوی و… در قالب این بعد از بهداشت روانی قرار می‌گیرد، نمونه‌هایی از برنامه‌های پیشگیری سطح دوم که در ایران در حال اجرا است عبارتند از:

۱- ادخام طرح بهداشت روان در شبکه روستایی که در حال حاضر ۰دهرصد جمعیت روستایی ایران را پوشش داده است و

بهوزن آموزش دین‌دانه که بی‌مباری بیماران روان‌پزشکی و ارجاع آنها به پزشک عمومی آموزش دیده را انجام دهنده.

۲- آموزش عمومی مردم برای کاهش انگ اجتماعی و تشویق آنان برای درمان زود هنگام بیماری. (Destigmatization-
تقویت و گسترش طرح ایجاد مراکز بهداشت روان جمعه نگر و مراقبت در منزل در شهرها، پیشگیری نوع سوم
هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (با بیماری) است؛ تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی «متوادگی، اجتماعی و شغلی» خود بازگردد. در واقع برنامه‌های این بعد یا توانبخشی افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (با بیماری) در فرد و پیشرد سلامت ایجاد شده توسط درمان، سر و کار داشته، اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.

پیشگیری سطح سوم با توان‌بخشی تقریباً همواره به بیماری می‌پردازد که از بیماری‌های شدید و ناتوان‌کننده مانند اسکیزوفرنی که شدیدترین نوع اختلال دو قطبی و اختلال شخصیت زنج است می‌یرند. اکثر این بیماری‌ها در سنین جوانی و جوانی فرد را درگیر می‌کنند، زمانی که افراد تحصیلات خود را باید تکمیل کنند، کسب و کار یا دگرگفته و شغل انتخاب کنند و یا تشکیل خانواده دهند. در نتیجه حتی اگر بیماری به طور کامل و بدون نقایص کارکردی مانند گذار علاج شود، افراد مزبور همچنان به توان‌بخشی اجتماعی گسترده نیاز دارند. اما گذشته از انواع پیشگیری مذکور افراد جامعه می‌توانند با استفاده از ورزش، روابط خانوادگی سالم

و مستحکم، برخورداری از ایمان و نیایش با نیروی لایزال الهی خود در تقویت و حفظ بهداشت روانی خویش تلاش کنند.

به قول یک روان‌پزشک، «مذهب اقتدار برای لایزال و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد، که هوا برای نفس» در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می‌سازد.
ورزش و خصوصاً ورزش‌های گروهی مسجگاهی نیز به نوبه خود می‌توانند روحیه سالم، قوی و پرشاشی را برای انسان‌ها به ارمغان بیاورند.

منبع:
مشنهری آنلاین

ابع

**غلبه بر استرس و بی‌خوابی با تقویت ذهن**

افرادی که دچار استرس و نگرانی هستند اگر یاد بگیرند ذهنشان را از اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغشان می‌آیند آزاد کنند، بهتر می‌خوابند و نیاز کمتری به فرص‌های آور پیدا می‌کنند.

نتایج تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که به مدت ۸ هفته تحت آموزش روش‌های تقلیل استرس و آزادسازی فکر (MBSR) قرار گرفتند مشکلات کمتری هنگام خواب شبانه دارند و همچنین کمتر در طی روز می‌خوابند.

این اولین آزمایش برای مستند کردن اثرات مثبت و چندانگانه آموزش آزادسازی فکری بر کیفیت خواب در افرادی است که عموماً سالم هستند، اما دچار استرس و افکار ناخودآگاهند.

وقتی ما نمی‌دانیم یا افکار و اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغمان می‌آیند و پراختی ما را رها نمی‌کنند چه باید بکنیم، ذهن و بدن در معرض تهدید قرار می‌گیرد.

در این تحقیق ۱۵۱ نفر که دوسوم آنها خانم بودند ۸ هفته تحت آموزش MBSR قرار گرفتند. سپس محققان با استفاده از یک شاخص کیفیت خواب ملی (شاخص PSCI) به ارزیابی کیفی خواب آنها پرداختند.

شرکت‌کنندگان به لحاظ کیفیت کلی خواب۶۶ درصد، بیدار شدن در شب و احساس ناراحتی ۱۶ درصد، تازوب استفاده در داروهای مختلف ۲۵ درصد و عدم خواب‌آلودگی طی روز ۲۸ درصد بهبود وضعیت داشتند. همچنین بیش از نجام تمرین‌ها مراجعه به درمان‌های بالینی به منظور رفع فکر کیفیت خواب ۷۰ درصد بود که پس از انجام آزمایش این مقدار ۲۰ درصد کاهش یافت.

وقتی افراد با آگاهی بیشتر و دید متفاوتی به زندگی نگاه کنند، یاد می‌گیرند که چگونه حضور ناخودآگاه افکار و احساسات مختلف را بپذیرند. سپس یاد می‌گیرند که نباید نسبت به آنها عکس‌العمل نشان دهند و در نتیجه یک تعادل احساسی مطلوب را تجربه می‌کنند و کمتر دچار اختلالات خواب می‌شوند. بیشتر افراد در مورد شغل، وضعیت اقتصادی و وضعیت مالی نگران هستند و همواره در استرس چگونگی غلبه بر این مشکلات قرار دارند. نگرانی در مورد این مسائل و فکر کردن به آنها خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. نکته مهم این است که نباید این افکار را به زور از ذهن بیرون کرد، چرا که باعث ایجاد کشش‌کن ذهنی می‌شود، بلکه آنها را تصنیف کرد. این موضوع به افراد کمک می‌کند تا بتوانند واکنش‌هایشان به هیجانات و اضطراب‌ها را مدیریت کرده و آرامش‌شان را حفظ کنند.

منبع:
www.jamejonline.ir

ابع

غلبه بر استرس و بی‌خوابی با تقویت ذهن افرادی که دچار استرس و نگرانی هستند اگر یاد بگیرند ذهنشان را از اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغشان می‌آیند آزاد کنند، بهتر می‌خوابند و نیاز کمتری به فرص‌های خواب‌آور پیدا می‌کنند.

نتایج تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که به مدت ۸ هفته تحت آموزش روش‌های تقلیل استرس و آزادسازی فکر (MBSR) قرار گرفتند مشکلات کمتری هنگام خواب شبانه دارند و همچنین کمتر در طی روز می‌خوابند.

این اولین آزمایش برای مستند کردن اثرات مثبت و چندانگانه آموزش آزادسازی فکری بر کیفیت خواب در افرادی است که عموماً سالم هستند، اما دچار استرس و افکار ناخودآگاهند.

وقتی ما نمی‌دانیم یا افکار و اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغمان می‌آیند و پراختی ما را رها نمی‌کنند چه باید بکنیم، ذهن و بدن در معرض تهدید قرار می‌گیرد.

در این تحقیق ۱۵۱ نفر که دوسوم آنها خانم بودند ۸ هفته تحت آموزش MBSR قرار گرفتند. سپس محققان با استفاده از یک

شاخص کیفیت خواب ملی (شاخص PSCI) به ارزیابی کیفی خواب آنها پرداختند.

شرکت‌کنندگان به لحاظ کیفیت کلی خواب۲۶ درصدها، بیدار شدن در شب و احساس ناراحتی ۱۶ درصدها، ناپوب استفاده در داروهای مختلف ۲۵ درصدها و عدم خواب‌آلودگی طی روز ۲۸ درصد بهبود وضعیت داشتند. همچنین بیش از انجام تمرین‌ها مراجعه به درمان‌های بالینی به منظور رفع فقر کیفیت خواب ۷۰درصدها بود که پس از انجام آزمایش این مقدار ۲۰ درصد کاهش یافت.

وقتی افراد با آگاهی بیشتر و دید متفاوتی به زندگی نگاه کنند، باید می‌گیرند که چگونه حضور ناخودآگاه افکار و احساسات مختلف را پذیرند. سپس یاد می‌گیرند که نباید نسبت به آنها عکس‌العمل نشان دهند و در نتیجه یک تعادل احساسی مطلوب را تجربه می‌کنند و کمتر دچار اختلالات خواب می‌شوند. بیشتر افراد در مورد شکل وضعیت اقتصادی و وضعیت مالی نگران هستند و همواره در استرس چگونگی غلبه بر این مشکلات قرار دارند. نگرانی در مورد این مسائل و فکر کردن به آنها خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. نکته مهم این است که نباید این افکار را به زور از ذهن بیرون کرد، چرا که باعث ایجاد کششکن ذهنی می‌شود، بلکه آنها را تصدیق کرد. این موضوع به افراد کمک می‌کند تا بتوانند واکنش‌هایشان به هیجانات و اضطراب‌ها را مدیریت کرده و آرامش‌شان را حفظ کنند.

منبع:www.jamejamonline.ir

اخ

**روز استرسی** و **پیشگیری از آن**

وجود هر تغییری در زندگی روزمره شما می تواند کم و بیش باعث بروز استرس شود، در واقع بدون این استرس ها زندگی میسر نمی شود. همان گونه که «سلیمه» می گوید: «زندگی بدون استرس یعنی مرگ».

میزان این استرس ها به شرایط و خصوصیات فردی شما بستگی دارد. برخی از علایم هشداردهنده مانند: زیاد سیگار کشیدن، خستگی، سردرد و کج خلقی گویای آمادگی بیشتر بعضی از افراد به استرس است. آیا می دانید که برخی از عادت های رفتاری از قبیل چند بار امتحان کردن در ماشین، خانه و یا امتحان کردن اجاق گاز که آیا آن را خاموش کرده اید یا خیر، ناشی از استرس است آیا می دانید یادآوری خاطرات بر هم نشانه ای از استرس است

کلمه «استرس» از زبان انگلیسی گرفته شده و به معنای نیرو، فشار و اجبار است. در زبان فارسی واژه «فشار روانی» را معادل آن به کار می برند. استرس ضعیف ترین و آسیب پذیرترین افراد را مورد هدف قرار می دهد، اما در عین حال قوی ترین افراد هم از گزند آن در امان نیستند. جالب توجه آنکه، آنچه ما به عنوان تغییرات مثبت می نامیم، مانند: تزغ شغلی یا تعطیلات نیز می تواند ایجاد استرس نماید. هنگام این تغییرات شما نیز باید خود را با موفقیت جدید سازگار نمایید که این امر مستلزم صرف انرژی روحی بیشتر است.

هر تغییر مهمی که در زندگی شما روی می دهد، می تواند به عنوان «عامل بالقوه» در ایجاد استرس مطرح باشد. منظور از اصطلاح بالقوه این است که بروز این استرس ها به نگرش کلی شما نسبت به آن تغییرات بستگی دارد. تنها شرایط محیطی عامل به وجود آورنده استرس نیست، بلکه نکته اساسی نوع برخورد شما با آن عوامل است. هر چقدر شما خود را بهتر بشناسید، نه تنها بهتر می توانید از خود مراقبت کنید، بلکه خیلی راحت تر می توانید تغییرات مثبت را نیز در خود ایجاد کنید. تاثیرگذاری عوامل استرس زای خارجی به باورها و گرایش های فردی شخص بستگی دارد. بنابراین استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاینده نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. به همین دلیل افراد مختلف، عکس العمل های متفاوتی در برابر استرس از خود نشان می دهند. عامل مشترک بین تمام استرس ها «تغییرات عمده زندگی» است. این تغییرات شامل مرگ همسر، طلاق، جدایی از همسر، زدناتی شدن، بگی یکی از اعضای فامیل نزدیک، ازدواج، حاملگی و خرید خانه است. به ترتیب اولویت ذکر شده مرگ همسر بالاترین میزان استرس و خرید خانه کمترین میزان استرس را به خود اختصاص می دهد. استرس به میزان کم، بسیار مفید است چون نه تنها باعث به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس در ما نیز می شود. چگونگی مقابله با استرس به عواملی چون شخصیت، اعتقادات، تجربیات قبلی و حمایت های خارجی بستگی دارد.

پیامدهای استرس

نشانه هایی که در زیر می آیند به شما هشدار خواهند داد که در معرض استرس قرار دارید:

نشانه های جسمانی استرس شامل سردرد و میگرن، تنفس نامنظم، تپش قلب، انواع تیکه حالت پرش مختصر در یکی از اعضای بدن، صورت، چشمان، دهان، لُرزش، خستگی، بی خوابی، زخم عمده و غیره است.

نشانه های روانی استرس شامل فراموشکاری، نداشتن روحیه همکاری، دودلی و تردید، نامرتب بودن و بی برنامه بودن، عدم دقت، تصورات نادرست از مردم و موقعیت ها و غیره است.

نشانه های هیجانی استرس شامل اضطراب، ترس، پرخاشگری، افسردگی، احساس گناه، داشتن نگرانی مفرط و غیره است.

نشانه های رفتاری استرس شامل افزایش تعداد سیگار کشیدن در روز، زیاد مشروب خوردن، پرخوری، جویدن ناخن، کندن مو، امتناع از غذا خوردن، با سرعت زیاد رانندگی کردن، از وضع ظاهری خود غفلت کردن، داشتن وسواس فکری، داشتن وسواس عملی بررسی مکرر قفل ها، چراغ ها، شیرهای آب و …و غیره است.

جهت مقابله با استرس، داشتن افکار مثبت نقش مهمی دارد. داشتن افکار مثبت در هنگام بروز سختی ها و مشکلات سبب می شود که فرد به خود اعتماد داشته باشد و براساس همین اعتماد راهبردهای سازگاری خاصی خود را به کار گیرد. توجه و توکل به خدا نیز می تواند تاثیر بسزایی داشته باشد. اگر شخص شانس و نضاداف را قبول نداشته باشد و معتقد باشد که انسان در سرنوشت خود نقش مهمی دارد، بهتر می تواند با استرس کنار بیاید. اشخاصی که می دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه با موفقیت سازگار شوند، چگونه بحث ها را اداره کنند و به عبارتی مهارت های کافی برای ارتباط موثر را دارند، در مقایسه با دیگران استرس کمتری را تجربه می کنند. از طرفی دوستان، والدین، سازمان های اجتماعی و غیره برای رویه و روشن با استرس کمک خوبی هستند. حمایت اطرفیان می تواند آثار از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری ها، شکست ها و غیره را کاهش دهد. بالا بردن توانایی حل مسیله که عبارت است از تعیین علت استرس، بیان راه حل های قابل تصور، به کارگیری راه حل ها برای حذف استرس نیز در مقابله با استرس نقش بسزایی دارد. پیام مشاور ۱۰۰۰۰. از عوامل مهم دیگر در مقابله با استرس، کنترل کردن است. اگر ما احساس کنیم که می توانیم بر واقع زندگی مان کنترل داشته باشیم، بیشتر قادر خواهیم بود که استرس های خود را کنترل کنیم. اگر احساس کنیم که نمی توانیم کاری انجام دهیم، زیر فشار استرس های روزمره را درخواهیم آمد اما اگر کنترل موقعیت های مختلف را در زندگی در اختیار داشته باشیم، می توانیم از پس شرایط استرس زا رهایی یابیم. البته باید یادآور شد که در زندگی شرایط بسیاری پیش خواهد آمد که ما بر آن شرایط کنترلی نخواهیم داشت، وقایعی مانند مشکلات مالی، از دست دادن یک عزیز، جدایی از فردی که مورد علاقه ما است و مثال هایی از این دست که زیرمجموعه تغییرات عمده زندگی ما است. در این شرایط وجود اطرفیان و حمایت های آنان کمک بسیاری میفزاید است. بنابراین می توان مهمترین منابعی را که در مقابله با استرس نقش مهمی دارند، بدین صورت بیان کرد: تسلط داشتن بر زندگی خود، داشتن خانواده، اقوام و دوستانی که از سوی آنها حمایت شوم، انتظاف پایبری، امدهاوری، داشتن هدف، سرگرم بودن، عشق و علاقه به کسی یا گروهی یا امری، فعال بودن و کار کردن. حال اینکه، ما از کدام یک از موارد ذکر شده در مقابله با استرس استفاده می کنیم، به شیوه ترتیب، کاردکی و شخصیت ما بستگی دارد. شاید شما هم افرادی را که در صف های شلوغ اتوبوس ها، فروشگاه ها و غیره یا حالتی خشمگین و عصبی انتظار و مدام آه می کشند و در مقابل افرادی دیگر که با آرامش محله یا روزنامه ای را ورق می زنند دیده باشید. این شیوه متفاوت برخورد با استرس، ناشی از شخصیت متفاوت انسان ها است.

رعایت موارد زیر در کاهش استرس مفید است:

داشتن یک شیوه تغذیه به ای مناسب: یک رژیم غذایی نامناسب که شامل مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، کالئین، الکل و غذاهای کنسروی باشد، باعث به هم خوردن تعادل بدن می شود گرچه برای مدت کوتاهی انرژی را افزایش می دهد. بسیاری از ما هنگام استرس از چای یا قهوه استفاده می کنیم که دارای کالئین هستند. مصرف این ماده خود منشاء استرس است، نه برطرف کننده آن. عدم استعمال دخانیات: استعمال دخانیات نیز ظاهرا و به طور موقت به رفع استرس کمک می کند اما نیکوتین موجود در سیگار، ایجاد وابستگی می کند و ترک سیگار نیز خود استرس فراوانی را به دنبال خواهد داشت یا مصرف الکل که الگوی خواب منظم را به هم می زند و باعث بروز استرس می شود و در صورت ایجاد وابستگی مانند سیگار مشکلات عدیده دیگری را ایجاد می کند. ورزش منظم: ورزش منظم باعث می شود احساس اضطراب و افسردگی کاهش یابد، الگوی خواب منظم شود و میزان تمرکز بالا رود. هرچقدر جنب و جوش و تحرک بیشتری داشته باشیم، راحت تر می توانیم با استرس مقابله کنیم. و در پایان استفاده از روش های تن آرامی که شامل مدیتیشن و تنفس عمیق است، نیز توصیه می شود.

بروز استرس و پیشگیری از آن

وجود هر تغییری در زندگی روزمره شما می تواند کم و بیش باعث بروز استرس شود، در واقع بدون این استرس ها زندگی میسر نمی شود. همان گونه که «سلیمه» می گوید: «زندگی بدون استرس یعنی مرگ».

میزان این استرس ها به شرایط و خصوصیات فردی شما بستگی دارد. برخی از علایم هشداردهنده مانند: زیاد سیگار کشیدن، خستگی، سردرد و کج خلقی گویای آمادگی بیشتر بعضی از افراد به استرس است. آیا می دانید که برخی از عادت های رفتاری از قبیل چند بار امتحان کردن در ماشین، خانه و یا امتحان کردن اجاق گاز که آیا آن را خاموش کرده اید یا خیر، ناشی از استرس است آیا می دانید یادآوری خاطرات بر هم نشانه ای از استرس است

کلمه «استرس» از زبان انگلیسی گرفته شده و به معنای نیرو، فشار و اجبار است. در زبان فارسی واژه «فشار روانی» را معادل آن به کار می برند. استرس ضعیف ترین و آسیب پذیرترین افراد را مورد هدف قرار می دهد، اما در عین حال قوی ترین افراد هم از گزند آن در امان نیستند. جالب توجه آنکه، آنچه ما به عنوان تغییرات مثبت می نامیم، مانند: تزغ شغلی یا تعطیلات نیز می تواند ایجاد استرس نماید. هنگام این تغییرات شما نیز باید خود را با موفقیت جدید سازگار نمایید که این امر مستلزم صرف انرژی روحی بیشتر است.

هر تغییر مهمی که در زندگی شما روی می دهد، می تواند به عنوان «عامل بالقوه» در ایجاد استرس مطرح باشد. منظور از اصطلاح بالقوه این است که بروز این استرس ها به نگرش کلی شما نسبت به آن تغییرات بستگی دارد. تنها شرایط محیطی عامل به وجود آورنده استرس نیست، بلکه نکته اساسی نوع برخورد شما با آن عوامل است. هر چقدر شما خود را بهتر بشناسید، نه تنها بهتر می توانید از خود مراقبت کنید، بلکه خیلی راحت تر می توانید تغییرات مثبت را نیز در خود ایجاد کنید. تاثیرگذاری عوامل استرس زای خارجی به باورها و گرایش های فردی شخص بستگی دارد. بنابراین استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاینده نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. به همین دلیل افراد مختلف، عکس العمل های



متفاوتی در برابر استرس از خود نشان می دهند. عامل مشترک بین تمام استرس‌ها «تغییرات عمده زندگی» است. این تغییرات شامل مرگ همسر، طلاق، جدایی از همسر، زدناتی شدن، مرگ یکی از اعضای فامیل نزدیکه، ازدواج، حاملگی و خرید خانه است. به ترتیب اولویت ذکر شده مرگ همسر بالاترین میزان استرس و خرید خانه کمترین میزان استرس را به خود اختصاص می دهند. استرس به میزان کم، بسیار مفید است چون نه تنها باعث به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس در ما نیز می شود. چگونگی مقابله با استرس به عواملی چون شخصیت، اعتقادات، تجربیات قبلی و حمایت‌های خارجی بستگی دارد. پیامدهای استرس

نشانه هایی که در درزی می آید به شما هشدار خواهند داد که در معرض استرس قرار دارید:

نشانه های جسمانی استرس شامل سردرد و میگرن، تنفس نامنظم، تپش قلب، اتواع نیک حالت پرش مختصر در یکی از اعضای بدن؛ صورت، چشمان، دهان، آرنج، خشکی، بی خوابی، زخم عمده و غیره است.

نشانه های روانی استرس شامل فراموشکاری، نداشتن روحیه همکاری، دودلی و تردید، ناراحت بودن و بی برنامه بودن، عدم دقت، تصورات نادرست از مردم و موفقیت‌ها و غیره است.

نشانه های هیجانی استرس شامل اضطراب، ترس، پرخاشگری، افسردگی، احساس گناه، داشتن نگرانی مفرط و غیره است.

نشانه های رفتاری استرس شامل افزایش تعداد سیگار کشیدن در روز، زیاد مشروب خوردن، پرخوری، جویدن ناخن، کندن مو، امتناع از غذا خوردن، با سرعت زیاد رانندگی کردن، از وضع ظاهری خود غفلت کردن، داشتن وسواس فکری، داشتن وسواس عملی بررسی مکرر قفل‌ها، چراغ‌ها، شیره‌های آب و…و غیره است.

جهت مقابله با استرس، داشتن افکار مثبت نقش مهمی دارد. داشتن افکار مثبت در هنگام بروز سختی‌ها و مشکلات سبب می شود که فرد به خود اعتماد داشته باشد و براساس همین اعتماد راهبردهای سازگاری خاصی خود را به کار گیرد. توجه و توکل به خدا نیز می تواند تأثیر بسزایی داشته باشد. اگر شخص شانس و تصادف را قبول نداشته باشد و معتقد باشد که انسان در سرنوشت خود نقش مهمی دارد، بهتر می تواند با استرس کنار بیاید. شخصایی که می مانند در اجتناع چگونره رفتار کنند، چگونره با موفقیت‌ها سازگار شوند، چگونره بحث‌ها را اداره کنند و به عبارتی مهارت‌های کافی برای ارتباط موثر را دارند، در مقایسه با دیگران استرس کمتری را تجربه می کنند. از طرفی دوستانه، والدین، سازمان‌های اجتماعی و غریه برای رویه و شدن با استرس کمک خوبی هستند. حمایت اطرفیان می تواند آثار از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری‌ها، شکست‌ها و غیره را کاهش دهد. بالا بردن توانایی حل مسئله که عبارت است از تعیین علت استرس، بیان راه حل قابل تصور، به کارگیری راه حل‌ها برای حذف استرس نیز در مقابله با استرس نقش بسزایی دارد. پیام مشاور ۱۲۲۲۲، از عوامل مهم دیگر در مقابله با استرس، کنترل کردن است. اگر ما احساس کنیم که می توانیم بر وقایع زندگی مان تأثیر و کنترل داشته باشیم، بیشتر قادر خواهیم بود که استرس‌های خود را کنترل کنیم. اگر احساس کنیم که نمی توانیم کاری انجام دهیم، زیر فشار استرس‌های روزمره از درخواست آسود آمدن اگر کنترل موفقیت‌های مختلف را در زندگی در اختیار داشته باشیم، می توانیم از پس شرایط استرس‌زا رهایی یابیم. البته باید یادآور شد که در زندگی شرایط بسیاری پیش خواهد آمد که ما بر آن شرایط کنترلی نخواهیم داشت، وقایعی مانند مشکلات مالی، از دست دادن یک عزیز، جدایی از فردی که مورد علاقه ما است و مثال هایی از این دست که زیرمجموعه تغییرات عمده زندگی ما است. در این شرایط وجود اطرفیان و حمایت‌های آنان کمک بسیار مفیدی است. بنابراین می توان مهمترین منابعی را که در مقابله با استرس نقش مهمی دارند، به‌دین صورت بیان کرد: تسلسط داشتن بر زندگی خود، داشتن خانواده، اقوام و دوستان که از سوی آنها حمایت شوم، تعاطف پذیری، امیدواری، داشتن هدف، سرگرم بودن، عشق و علاقه به کسی یا گروهی یا امری، فعال بودن و کارکردن. حال اینکه، ما از کدام یک از موارد ذکر شده در مقابله با استرس استفاده می کنیم، به شیوه تربیت، کودکی و شخصیت ما بستگی دارد. شاید شما هم افرادی را که در صف‌های شلوغ اتوبوس‌ها، فروشگاه‌ها و غیره یا جایی شمشکین و عصبی انتظار و مدام آه می کشند و در مقابل افرادی دیگر که با آرامش محله یا روزنامه ای را ورق می زنده دیده باشید. این شیوه متفاوت برخورد با استرس، ناشی از شخصیت متفاوت انسان‌ها است.

رعایت موارد زیر در کاهش استرس مفید است:

داشتن یک شیوه تغذیه‌به ای مناسب؛ یک رژیم غذایی نامناسب که شامل مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، کافئین، الکل و غذاهای کنسروی باشد، باعث به هم خوردن تعادل بدن می شود.گرچه برای مدت کوتاهی انرژی را افزایش می دهند. بسیاری از ما هنگام استرس از چای، یا قهوه استفاده می کنیم که دارای کافئین هستند. مصرف این ماده خود، منشا، استرس است، نه برطرف کننده آن. عدم استعمال دخانیات؛ استعمال دخانیات نیز ظاهراً و به طور موقت به رفع استرس کمک می کند اما نیکوترین موجود در سیگار، ایجاد وابستگی می کند و ترک سیگار نیز خود استرس فراوانی را به دنبال خواهد داشت یا مصرف الکل که انگوی خواب منظم را به هم می زند و باعث بروز استرس می شود و در صورت ایجاد وابستگی مانند سیگار مشکلات عدیده دیگری را ایجاد می کند. ورزش منظم؛ ورزش منظم باعث می شود احساس اضطراب و افسردگی کاهش یابد، انگوی خواب منظم شود و میزان تمرکز بالا رود. هرچقدر جنب و جوش و تحرک بیشتری داشته باشیم، راحت تر می توانیم با استرس مقابله کنیم. و در پایان استفاده از روش‌های تن آرامی که شامل مدیتیشن و تنفس عمیق است، نیز توصیه می شود.

#### چند نام تا آرامش

در هر مسیر درمانی، مسلماً نخستین عاملی که بیشترین اثرگذاری را دارد، خود فرد است. افراد مضطرب نیز تنها خود می‌توانند مسیر بهبودی را تا رسیدن به آرامش برای خود هموار سازند.

رعایت نکته‌های زیر می‌تواند در پیشگیری و کاهش اضطراب موثر باشد:

- تغذیه مناسب داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد کاهش قند خون (گرسنگی) و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی فرد را مستعد استرس می‌کند. از تمام گروه‌های مواد غذایی، به خصوص لبنیات کم‌چرب و میوه و سبزی اندازه کافی مصرف کنید.

- محرک‌ها را حذف کنید. قندهای ساده (مثل قند، شکر، شیرینی‌ها…) کافئین (که در قهوه و بعضی از شکلات‌ها وجود دارد و سیگار، فرد را برای اضطراب مستعدتر می‌کند و به عبارتی، آسانه تحمل او را پایین‌تر می‌آورد.

- نفس عمیق بکشید. در شرایط تنش‌زا معمولاً انسان‌ها تنفسی کوتاه و سطحی دارند و سرعت این نفس کشیدن بسیار زیاد است. این حالت به تدریج باعث می‌شود در دست و پا احساس گر گر داشته باشید و یا حتی سرگیجه پیدا کنید. باید یاد بگیرید در این شرایط، عمیق نفس بکشید، چون این کار شما را آرام می‌کند.

- روش‌های تصویرسازی خلاق را یاد بگیرید. این روش‌ها به شما کمک می‌کند تا در لحظه، توانید از استرس فرار کنید و به یک تصویر ذهنی مطلوب پناه ببرید. مثلاً در لحظهٔ تنش، به یک خاطره دلنشین پناه ببرید و یا اصلاً یک موضوع مجازی جالب را در ذهن‌تان ایجاد کنید.

- ورزش را فراموش نکنید. فرایند ورزش منظم برای جسم و روح انسان، کاملاً تأیید شده است. با ورزش می‌توان بر اضطراب طلبه کرد، آن را کاهش داد و برامضاب خود مسلط شد. افراد ورزشکار کارآیی بهتری هم دارند. پیاده‌روی، از ورزش‌هایی است که در رفع استرس بسیار موثر است.

- به آموخته‌های‌تان تکیه کنید. اینکه نتیجه اشتباه خود بپذیرید، کاملاً طبیعی است. بهتر است بدون اینکه بیش از حد از خودتان انتقاد کنید، در مورد اتفاقی که افتاده خوب فکر کنید و از خود بپرسید چطور می‌توان رفتار و طرز برخورد بهتری داشت؟

- ارتباط قلب زنده‌نگی بنشر است. تا می‌توانید ارتباطات خود را گسترش دهید. با دوستان، بستگان، همسایگان، همکاران و غیره ارتباط برقرار کنید. احساسات خود را با افرادی که شونده خوب‌اند و دوستدار واقعی شما هستند، در میان بگذارید. اگر شدت استرس بسیار زیاد و حل آن خارج از توان شماست، حتماً با یک مشاور صحبت کنید.

همه ما در طول زندگی بارها و بارها حالتی به نام اضطراب را تجربه کرده‌ایم که نشوینشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است و اغلب با برخی علامت جسمانی از جمله سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس یا فشار در قفسه سینه و ناراحتی مختصر عمده همراه می‌شود.

فرد مضطرب ممکن است احساس بی‌قراری هم بکند، به این صورت که نتواند مدت طولانی یک جا بنشیند یا بایستد.

اما واقعیت این است که در زندگی روزمره، موارد زیادی وجود دارند که باعث ایجاد استرس و تنش می‌شوند؛ از مشکلات جسمی گرفته تا مسائل خانوادگی، مشغله زیاد، جر و بحث با مردم، نداشتن تصور مثبت از خود، افزایش قیمت‌ها، بدهی مالی، ترافیک و حتی ترس از مواجهه با جرم و خیانت.افراد برای کنترل اضطراب باید بدانند که این مشکلات و تنش‌ها وجود دارند و بسیاری از آنها از کنترل انسان خارج است و مهمتر اینکه بتوانند اثر این اضطراب‌ها و تنش‌ها را به حداقل برسانند. همه این‌ها نیاز به مهارتی دارد، به نام مهارت «تلقه بر مشکلات».

متن:

روزنامه اطلاعات

چند گام تا آرامش در هر مسیر درمانی، مسلماً نخستین عاملی که بیشترین اثرگذاری را دارد، خود فرد است. افراد مضطرب نیز تنها خود می‌توانند مسیر بهبودی را تا رسیدن به آرامش برای خود هموار سازند.

رعایت نکته‌های زیر می‌تواند در پیشگیری و کاهش اضطراب موثر باشد:

- تغذیه مناسب داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد کاهش قند خون (گرسنگی) و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی فرد را مستعد استرس می‌کند. از تمام گروه‌های مواد غذایی، به خصوص لبنیات کم‌چرب و میوه و سبزی اندازه کافی مصرف کنید.

- محرک‌ها را حذف کنید. قندهای ساده (مثل قند، شکر، شیرینی‌ها…) کافئین (که در قهوه و بعضی از شکلات‌ها وجود دارد و سیگار، فرد را برای اضطراب مستعدتر می‌کند و به عبارتی، آسانه تحمل او را پایین‌تر می‌آورد.

- نفس عمیق بکشید. در شرایط تنش‌زا معمولاً انسان‌ها تنفسی کوتاه و سطحی دارند و سرعت این نفس کشیدن بسیار زیاد است. این حالت به تدریج باعث می‌شود در دست و پا احساس گر گر داشته باشید و یا حتی سرگیجه پیدا کنید. باید یاد بگیرید در این شرایط، عمیق نفس بکشید، چون این کار شما را آرام می‌کند.

- روش‌های تصویرسازی خلاق را یاد بگیرید. این روش‌ها به شما کمک می‌کند تا در لحظه، توانید از استرس فرار کنید و به یک تصویر ذهنی مطلوب پناه ببرید. مثلاً در لحظهٔ تنش، به یک خاطره دلنشین پناه ببرید و یا اصلاً یک موضوع مجازی جالب را در ذهن‌تان ایجاد کنید.

- ورزش را فراموش نکنید. فرایند ورزش منظم برای جسم و روح انسان، کاملاً تأیید شده است. با ورزش می‌توان بر اضطراب طلبه کرد، آن را کاهش داد و برامضاب خود مسلط شد. افراد ورزشکار کارآیی بهتری هم دارند. پیاده‌روی، از ورزش‌هایی است که در رفع استرس بسیار موثر است.

- به آموخته‌های‌تان تکیه کنید. اینکه نتیجه اشتباه خود بپذیرید، کاملاً طبیعی است. بهتر است بدون اینکه بیش از حد از خودتان انتقاد کنید، در مورد اتفاقی که افتاده خوب فکر کنید و از خود بپرسید چطور می‌توان رفتار و طرز برخورد بهتری داشت؟

- ارتباط قلب زنده‌نگی بنشر است. تا می‌توانید ارتباطات خود را گسترش دهید. با دوستان، بستگان، همسایگان، همکاران و

غیره ارتباط برقرار کنید. احساسات خود را با افرادی که شنونده خوب‌اند و دوستدار واقعی شما هستند، در میان بگذارید. اگر شدت استرس بسیار زیاد و حل آن خارج از توان شماست، حتماً با یک مشاور صحبت کنید. همه ما در طول زندگی بارها و بارها حالتی به نام اضطراب را تجربه کرده‌ایم که نشویش فراگیر، ناخوشایند و مبهم است و اغلب با برخی علائم جسمانی از جمله سردرد، تریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس یا فشار در قفسه سینه و ناراحتی مختصر معده همراه می‌شود.

فرد مضطرب ممکن است احساس بی قراری هم بکند، به این صورت که نتواند مدت طولانی یک جا بنشیند یا بایستد. اما واقعیت این است که در زندگی روزمره، موارد زیادی وجود دارند که باعث ایجاد استرس و تنش می‌شوند؛ از مشکلات جسمی گرفته تا مسائل خانوادگی، مشغله زیاد، اجر و بحث با مردم، نداشتن تصور مثبت از خود، افزایش قیمت‌ها، بدهی مالی، ترافیک و حتی ترس از مواجهه با جرم و خیانت.فرد برای کنترل اضطراب باید بداند که این مشکلات و تنش‌ها وجود دارند و بسیاری از آنها از کنترل انسان خارج است و مهمتر اینکه بتوانند اثر این اضطراب‌ها و تنش‌ها را به حداقل برسانند. همه این‌ها نیاز به مهارتی دارد، به نام مهارت افطه بر مشکلات.

منبع: روزنامه اطلاعات

**وضعیت روانی بیماران مبتلا به ایدز**

نویسنده: علیرضا بردبار

در سال ۱۹۸۱، ویروس HIV عامل بیماری ایدز شناخته شد. تا سال ۱۹۸۳ تعداد مرگ و میر ناشی از این بیماری در آمریکا بیشتر از تعداد کشته‌شدگان در جنگ ویتنام گزارش شد. در نیویورک در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال، در هفته، ۱۰۰ مورد مرگ ناشی از بیماری ایدز گزارش می‌شود. این بیماری، در دهه ۱۹۹۰ سایه مرگباری بر آفریقا افکند و تا سال ۲۰۰۲، ۴۵ میلیون نفر به این بیماری مبتلا شدند. که هنوز ۳۰ میلیون نفر از آنان زنده‌اند. تاکنون راه‌های تشخیصی و درمانی متعددی برای این بیماری پیشنهاد شده است، که اگرچه در افزایش طول عمر فرد مؤثرند، اما هرگز نمی‌توانند خون فرد را از ویروس HIV پاک کند.

میزان شیوع اختلالات روانی در بیماران HIV مثبت

نتایج حاصل از پژوهش‌هایی که در زمینه اختلالات روانی در افراد HIV مثبت صورت گرفته است، نشان می‌دهد که بیش از نیمی از مبتلایان به ایدز که به مدت ۱۲ ماه از داروهای ضدویروس استفاده می‌کنند، به اختلالات روانی دچار شده‌اند. در زنان HIV مثبت نشانه‌های افسردگی همراه با شکایت‌های جسمی وجود دارد، که باعث سرعت پیشخیدن به سر پیشرفت بیماری خواهد شد. در طول ۷ سال، مرگ‌ومیر زنان HIV مثبت که نشانه‌های افسردگی را داشتند، ۲ برابر بیشتر از سایرین گزارش شد.

اختلالات خلقی ناشی از ایدز

واکنش‌های هیجانی در ارتباط با بیماری ایدز با شدت متفاوت ظاهر می‌شود. بیماری از آغاز (مثبت بودن آزمایش) تا شروع علائم‌های فرصت‌طلب، فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وضعیت خلقی فرد مبتلا به ایدز از احساس اندوه، اضطراب یا عصبانیت تا بروز اختلالات افسردگی و اضطرابی شدید تغییر می‌کند. افسردگی، شیدایی، اندوه و سوگوری، اضطراب، احساس گناه و تغییر در عملکرد جنسی از جمله اختلالات خلقی‌اند، که فرد HIV مثبت با آن درگیر است.

افسردگی

در افراد مثبت، علائم و نشانه‌های افسردگی به صورت کاهش میل به موضوعات مورد علاقه، بی‌خوابی، کاهش انرژی، از دست دادن اشتها یا پرخوری که به کاهش وزن می‌انجامد، گریه کردن، وجود افکار خودکشی، از دست دادن میل جنسی و اختلال در تمرکز بروز می‌کند.

البته، بعضی از این نشانه‌ها با علائم به وسیله ویروس HIV مرتبط‌اند. از جمله، کاهش اشتها که می‌تواند با اثر گذاشتن بر بیماری دستگاه گوارش و تهوع ناشی از مصرف داروها تغییر کند. غش کردن در مراحل اولیه با پیشرفته بیماری به دلیل مصرف داروها با کم‌خونی ناشی از بیماری بروز می‌کند. همچنین افزایش ترس از مرگ، تفکر دربارهٔ آن را سبب خواهد شد. ناراحتی فرد همراه با تفکرات منفی، افسردگی، اختلال در شناخت، کاهش حافظه و عدم تشخیص زمان و مکان دیده می‌شود.

شیدایی

به طور معمول در بیماریانی که سابقه اختلال خلقی ندارند، یا در خانواده خود، نمونه‌هایی از آن را ذکر نمی‌کنند یک حمله مایک که با مصرف موادمخدر یا عفونت CNS توسط ویروس HIV همراه است، به ویژه در مراحل پایانی بیماری دیده می‌شود. بعضی از علائم‌های فرصت‌طلب از جمله توکسو پلاسماوز، هرس و مننژیت به بروز اختلالات خلقی دوطبقی کمک می‌کند. لازم است که اختلالات خلقی ناشی از مصرف موادمخدر از اختلالات تشخیصی تفکیک شود.

غم و سوگوری

بپی بردن به نتیجه آزمایش مثبت بودن آید، در کنار از دست دادن کار، ترس از مطرح شدن و از دست دادن یک آینده روشن، به امتناع از انجام مراقبت‌های بهداشتی، خودداری از دریافت خدمات درمانی و اختلال در روابط جنسی می‌انجامد. رایج‌ترین موضوعی که به افراد HIV مثبت آسیب می‌رساند، از دست دادن دوستان و افراد مورد علاقه است. از آن جا که آندوه بیماران مبتلا به ایدز چندوجهی است، تاثیرات چندوجهی بر فرد می‌گذارد. باس، تضعیف روحیه، بی‌نظمی در خواب، آشفته‌گی عاطفی، تفکرات تراحم و مصرف موادمخدر در بیماران مبتلا به ایدز که با مرگ دوستانشان روبرو شده‌اند، دیده می‌شود. به علاوه احساس اندوه، ترس از شدت پیشرفت بیماری را تشدید می‌کند.

اضطراب

اضطراب بر اثر ابتلا به بیماری و ناتوانی جسمانی و طرد شدن، بروز می‌کند. مسری بودن بیماری نیز سبب بروز اضطراب می‌شود. فرد مبتلا، در مورد محافظت از دیگران احساس اضطراب می‌کند، در حالی که به طور همزمان درباره خود نیز احساس اضطراب دارد. علاوه بر این بروز اضطراب در مواردی که فرد HIV مثبت با درگیری‌های خانوادگی، جابه‌جایی شغلی، پلانکلیفی مالی و رونه بیماری سرور کار دارد، طبیعی است. بعضی از مبتلایان به صورت فطری، خلق و خوی مضطرب دارند. بعضی از آنان می‌توانند از نظر روانی و رفتاری به استرس ناشی از عفونت با ویروس HIV پاسخ مناسب دهند و تاثیر اضطراب بر زندگی‌شان را محدود سازند. اضطراب مزمن، به از کارآفادگی دائم می‌انجامد. اختلالات اضطرابی ممکن است به صورت‌های ترس مرس، ترس از فضای باز، اختلال سوساس و اجبار و فوبیهای فردی و اجسامی بروز کند.

مقالات روزنامه‌ها، اختلال وسواس و افلاچی‌هایی که درباره بیماری ایدز منظر می‌شوند، اضطراب فرد را تشدید می‌کنند. گاهی اوقات، اضطراب به صورت نشانه‌های جسمی مانند تپش قلب، درد سینه و مشکلات تنفسی بروز می‌کند.

روان‌پریشی

اختلالات روان‌پریشی در هر دوره از بیماری ایدز ممکن است بروز کند. در مواردی اسکیزوفرنی با شروع بیماری ایدز بروز می‌کند. عوامل استرس‌زا مانند وضعیت HIV مثبت بودن فرد، دوره‌های شروع درمان، انجام آزمایشات متعدد و مسائل مربوط به تهدید و اعمال خشونت‌آمیز به بروز اختلالات روان‌پریشی کمک می‌کند.

عصبانیت و احساس گناه

عصبانیت واکنش طبیعی نسبت به این بیماری مرگبار است که می‌تواند منوجه فردی که او را مبتلا ساخته است، سایر افراد جامعه که به دلیل بی‌توجهی آنان، انتقال یافته است و حکومتی که نتوانسته گسترش بیماری را کنترل کند، باشد و در آخر روش‌های درمانی و داروهای بی‌تاثیر شود.احساس گناه نیز واکنشی عادی تلقی می‌شود. واکنش‌هایی مانند سرزنش خود، احساس شرم و کاسته شدن از ارزش فردی، واکنش‌های رایج ابتدایی نسبت به بیماری‌های آمیزشی به شمار می‌روند.

تغییر در عملکرد جنسی

عوامل مؤثر بر عملکرد جنسی فرد HIV مثبت به سابقهٔ فعالیت جنسی وی، اعتماد به نفس او در این باره و نحوهٔ عملکرد جنسی او بستگی دارد. بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند، بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت با ویروس HIV قرار دارند. زنان HIV مثبت به آزار جنسی در کودکی و انجام رفتارهای جنسی پرخطر اشاره می‌کنند. عادت به انجام رفتارهای پرخطر مانع از سازگار شدن زنان و کنار آمدن آنها با تجارب تلخ گذشته می‌شود. افرادی که سوءرفتار جنسی دارند، به احساس گناه یا سرزنش خود دچار می‌شوند و گناه به منظور برطرف کردن آن به مصرف الکل روی می‌آورند.

نقش روان‌شناسی در بهبود وضعیت روحی - روانی فرد HIV مثبت

امروزه روان‌شناسان روش‌های تازه‌ای را به کار می‌برند. اورسل (۱۹۷۷)، اشاره می‌کند که درمالگران باید به تقاضای چندگانگه افراد HIV مثبت، پاسخ دهند. دامنهٔ خدمات آنها گسترش یافته است و باید نقش‌های بیشتری را به عهده بگیرند.

در بعضی از موارد، روان‌درمانی در خانه و در مواردی در بیمارستان انجام می‌شود. روان‌شناس، علاوه بر آموزش ارتباط جنسی مطمئن، نمایر مربوط به پای‌بندی به رژیم دارویی و عقاید مذهبی بیمار را در نظر می‌گیرد و در زمانی که به مراحل ناتوان‌کنندهٔ بیماری می‌رسد به منظور انجام روان‌درمانی موقتی کارهای مراقبتی وارد عمل می‌شود.

همچنین، می‌تواند گروهی مشکل‌زا از دوستان و اعضای خانوادهٔ فرد تشکیل دهد. تا هر کدام از آنها طبق برنامه، انجام یکی از کارهای مراقبتی بیمار را برعهده بگیرند.

به علاوه، فرد می‌تواند از طریق تمرکز بر مسئله، با موقعیت فعلی خود سازگار شود. در این صورت، رفتارهایی را نشان می‌دهد، و با افکاری سرور کار دارد که سبب می‌شوند فعالیت‌ها مسائل را دنبال کند.

همچنین به بیمار توصیه می‌شود، بیماری خود را بشناسد، روش‌های درمانی را بیگیرد کند، از دریافت کمک خودداری نرورزد، امیدوارانه بیندیشد، بر نکه‌های مثبت تأکید کند و وضعیت کنونی خود را بپذیرد.

لازم است که روان‌شناس نمایر درست را در موقعیت‌های مناسب به کار گیرد و در هنگام ارزیابی به فرطیت احتیاق‌پذیری فرد و دامنه‌ای که می‌تواند پیش برود توجه کند و از نمایر مرتبط با مسأله بهره‌برد و به موقعیت‌ها و موارد کنترل‌شدنی توجه کند، نه به مواردی که از کنترل فرد خارج‌اند.

منبع:روزنامه اطلاعات اس

**وضعیت روانی بیماران مبتلا به ایدز**

نویسنده: علیرضا بردبار

در سال ۱۹۸۱، ویروس HIV عامل بیماری ایدز شناخته شد. تا سال ۱۹۸۳ تعداد مرگ و میر ناشی از این بیماری در آمریکا بیشتر از تعداد کشته‌شدگان در جنگ ویتنام گزارش شد. در نیویورک در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال، در هفته، ۱۰۰ مورد مرگ ناشی از بیماری ایدز گزارش می‌شود. این بیماری، در دهه ۱۹۹۰ سایه مرگباری بر آفریقا افکند و تا سال ۲۰۰۲، ۴۵ میلیون نفر به این بیماری مبتلا شدند. که هنوز ۳۰ میلیون نفر از آنان زنده‌اند. تاکنون راه‌های تشخیصی و درمانی متعددی برای این بیماری پیشنهاد شده است، که اگرچه در افزایش طول عمر فرد مؤثرند، اما هرگز نمی‌توانند خون فرد را از ویروس HIV پاک کند. میزان شیوع

اختلالات روانی در بیماران HIV مثبت

نتایج حاصل از پژوهش‌هایی که در زمینه اختلالات روانی در افراد HIV مثبت صورت گرفته است، نشان می‌دهد که بیش از نیمی از مبتلایان به ایدز که به مدت ۱۲ ماه از داروهای ضدویروس استفاده می‌کنند، به اختلالات روانی دچار شده‌اند. در زنان HIV مثبت نشانه‌های افسردگی همراه با شکایت‌های جنسی وجود دارد، که باعث سرعت پیش‌بین در سر پیشرفت بیماری خواهد شد. در طول ۷ سال، مرگ‌ومیر زنان HIV مثبت که نشانه‌های افسردگی را داشتند، ۲ برابر بیشتر از سایرین گزارش شد. اختلالات خلقی ناشی از ایدز

واکنش‌های هیجانی در ارتباط با بیماری ایدز با شدت متفاوت ظاهر می‌شود. بیماری از آغاز (مثبت بودن آزمایش) تا شروع عفونت‌های فرست‌طلب، فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وضعیت خلقی فرد مبتلا به ایدز از احساس انقباض، اضطراب یا عصبانیت تا بروز اختلالات افسردگی و اضطرابی شدید تغییر می‌کند. افسردگی، شیدایی، اندوه و سوگوری، اضطراب، احساس گناه و تغییر در عملکرد جنسی از جمله اختلالات خلقی‌اند، که فرد HIV مثبت با آن درگیر است. افسردگی در افراد HIV مثبت، علائم و نشانه‌های افسردگی به صورت کاهش میل به موضوعات مورد علاقه، بی‌خوابی، کاهش انرژی، از دست دادن اشتها یا پرخوری که به کاهش وزن می‌انجامد، گریه کردن، وجود افکار خودکشی، از دست دادن میل جنسی و اختلال در تمرکز بروز می‌کند.

البته، بعضی از این نشانه‌ها با عفونت به وسیله ویروس HIV مرتبط‌اند. از جمله، کاهش اشتها که می‌تواند با اثر گذاشتن بر بیماری دستگاه گوارش و تهوع ناشی از مصرف داروها تغییر کند. غش کردن در مراحل اولیه با پیشرفته بیماری به دلیل مصرف داروها با کم‌خونی ناشی از بیماری بروز می‌کند. همچنین افزایش ترس از مرگ، تفکر دربارهٔ آن را سبب خواهد شد. ناراحتی فرد همراه با تفکرات منفی، افسردگی، اختلال در شناخت، کاهش حافظه و عدم تشخیصی زمان و مکان دیده می‌شود. شیدایی به طور معمول در بیماری‌ا که سابقه اختلال خلقی ندارند، یا در خانواده خود، نمونه‌هایی از آن را ذکر نمی‌کنند یک حمله ماتی‌ک که با مصرف موادخدر یا عفونت CNS توسط ویروس HIV همراه است، به ویژه در مراحل پایانی بیماری دیده می‌شود. بعضی از عفونت‌های فرست‌طلب از جمله توکم پلاسماوز، هریس و مننژیت به بروز اختلالات خلقی دوطبقی کمک می‌کند. لازم است که اختلالات خلقی ناشی از مصرف موادخدر در اختلالات تشخیصی تفکیک شود. غم و سوگوری

بسی بردن به نتیجه آزمایش و مثبت بودن آن، در کنار از دست دادن کار، ترس از مطرح شدن و از دست دادن یک آبنده روشن، به امتناع از انجام مراقبت‌های بهداشتی، خودداری از دریافت خدمات درمانی و اختلال در روابط جنسی می‌انجامد. رایج‌ترین موضوعی که به افراد HIV مثبت آسیب می‌رساند، از دست دادن دوستان و افراد مورد علاقه است. از آن جا که اندوه بیماران مبتلا به ایدز چندوجهی است، تأثیرات چندوجهی بر فرد می‌گذارد. یاس، تضعیف روحیه، بی‌نظمی در خواب، آشفتنگی عاطفی، تفکرات مزاحم و مصرف موادخدر در بیماران مبتلا به ایدز که با مرگ دوستانشان روبرو شده‌اند، دیده می‌شود. به علاوه احساس اندوه، ترس از شدت پیشرفت بیماری را تشدید می‌کند. اضطراب

اضطراب بر اثر ابتلا به بیماری و ناتوانی جسمانی و طرد شدن، بروز می‌کند. سسری بودن بیماری نیز سبب بروز اضطراب می‌شود. فرد مبتلا، در مورد محافظت از دیگران احساس اضطراب می‌کند، در حالی که به طور هم‌زمان درباره خود نیز احساس اضطراب دارد. علاوه بر این بروز اضطراب در مواردی که فرد HIV مثبت یا درگیری‌های خانوادگی، جابه‌جایی شغلی، پلانکلیفی مالی و روند بیماری سروکار دارد، طبیعی است. بعضی از مبتلایان به صورت قطعی، خلق و خوی مضطرب دارند. بعضی از آنان می‌توانند از نظر روانی و رفتاری به استرس ناشی از عفونت با ویروس HIV پاسخ مناسبی دهند و تأثیر اضطراب بر زندگی‌شان را محدود سازند. اضطراب عمیق، به از کارافتادگی دائم می‌انجامد. اختلالات اضطرابی ممکن است به صورت‌های ترس مرضی، ترس از فضای باز، اختلال موساس و اجبار و فوبیهای فردی و اجتماعی بروز کند.

مقالات روزنامه‌ها، اختلال موساس و اطلاعیه‌هایی که درباره بیماری ایدز منظم می‌شوند، اضطراب فرد را تشدید می‌کنند. گاهی اوقات، اضطراب به صورت نشانه‌های جسمی مانند سردرد، تپش قلب، درد سینه و مشکلات تنفسی بروز می‌کند. روان‌پریشی اختلالات روان‌پریشی در هر دوره از بیماری ایدز ممکن است بروز کند. در مواردی اسکیزوفرنی یا شروع بیماری ایدز بروز می‌کند. عوامل استرس‌زا مانند وضعیت HIV مثبت بودن فرد، دوره‌ای شروع درمان، اجسام آزمایشات متعدد و مسائل مربوط به تهیه و اعمال خنک‌نش آیز به بروز اختلالات روان‌پریشی کمک می‌کند. عصبانیت و احساس گناه

عصبانیت واکنش طبیعی نسبت به این بیماری مرگبار است که می‌تواند متوجه فردی که او را مبتلا ساخته است، سایر افراد جامعه که به دلیل بی‌توجهی آنان، انتقال یافته است و حکومتی که توانسته گسترش بیماری را کنترل کند، باشد و در آخر روش‌های درمانی و داروهای بی‌تأثیر شود.احساس گناه نیز واکنشی عادی تلقی می‌شود. واکنش‌هایی مانند سرزنش خود، احساس شرم و کاسته شدن از ارزش فردی، واکنش‌های رایج ابتدایی نسبت به بیماری‌های آمیزشی به شمار می‌روند. تغییر در عملکرد جنسی عوامل مؤثر بر عملکرد جنسی فرد HIV مثبت به سبب فعالیت جنسی و اختلال هیجانی است و در این باره و نحوهٔ عملکرد جنسی او بستگی دارد. بزرگ‌سالانی که که کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند، بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت با ویروس HIV قرار دارند. زنان HIV مثبت به آزار جنسی در کودکی و انجام رفتارهای جنسی پرخطر اشاره می‌کنند، عادت به انجام رفتارهای پرخطر مانع از سازگار شدن زنان و کنار آمدن آنها با تحارب تلخ گذشته می‌شود. افرادی که سودفشار جنسی دارند، به احساس گناه یا سرزنش خود دچار می‌شوند و گاه به منظور بوظرف کردن آن به مصرف الکل روی می‌آورند. نقش روان‌شناسی در بهبود وضعیت روحی - روانی فرد HIV مثبت

امروزه روان‌شناسان روش‌های تازه‌ای را به کار می‌برند. اوبرسل (۱۹۷۷)، اشاره می‌کند که درمان‌گران باید به نقاضای چندگانهٔ افراد HIV مثبت، پاسخ دهند. دامنهٔ خدمات آنها گسترش یافته است و باید نقش‌های بیشتری را به عهده بگیرند.

در بعضی از موارد، روان‌درمانی در خانه و در مواردی در بیمارستان انجام می‌شود. روان‌شناس، علاوه بر آموزش ارتباط جنسی مطمئن، تدابیر مربوط به پای‌نشدن به رژیم دارویی و عقاید مذهبی بیمار را در نظر می‌گیرد و در زمانی که به مراحل ناتوان‌کنندهٔ بیماری می‌رسد به منظور انجام روان‌درمانی موقتی کارهای مراقبتی وارد عمل می‌شود.

همچنین، می‌تواند گروهی متشکل از دوستان و اعضای خانوادهٔ فرد تشکیل دهد تا هر کدام از آنها طبق برنامه، انجام یکی از کارهای مراقبتی بیمار را برعهده بگیرند.

به علاوه، فرد می‌تواند از طریق تمرکز بر مسئله، با موفقیت فعلی خود سازگار شود. در این صورت، رفتارهایی را نشان می‌دهد و با افکار سروکار دارد که سبب می‌شوند فعالاته مسائل را دنبال کند.

همچنین به بیمار توصیه می‌شود، بیماری خود را بشناسد، روش‌های درمانی را پیگیری کند، از دریافت کمک خودداری نرورزد، امیدوارانه بیندیشد، بر نکته‌های مثبت تأکید کند و وضعیت کنونی خود را بپذیرد.

لازم است که روان‌شناس تدابیر درست را در موقعیت‌های مناسب به کار بگیرد و در هنگام ارزیابی به ظرفیت الطایق‌پذیری فرد و دامنه‌ای که می‌تواند پیش برود توجه کند و از تدابیر مرتبط با مسأله بهره‌برد و به موقعیت‌ها و موارد کنترل‌شدنی توجه کند، نه به مواردی که از کنترل فرد خارج‌اند.

منبع:روزنامه اطلاعات اس

**خوش اخلاق باشید**

بدون تکیه به اراده، هیچ کس نمی‌تواند زندگی سالم و طبیعی داشته باشد. گاهی تغییر اخلاق این احساس را به ما می‌دهد که زندگی‌مان خیلی طولانی‌تر شده است. بداخلاقی نه تنها باعث افسردگی می‌شود، بلکه عملکرد سیستم ایمنی را نیز مختل می‌کند. در اینجا برای ارتقا حوصله، روح و روان و سلامت نکاتی یادآوری می‌شود.

یک موضوع خنده دار

«خنده درمانی» توسط برنن کاتزبِرْ باه گذاری شد، تا مفهوم واقعی آن به سرانجام برسد. تحقیقات نشان داده است که شادی و خنده عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و به ویژه در تولید سلول‌هایی که به طور طبیعی در حفاظت از بدن در مقابل بیماری نقش دارد. خنده آزاد شدن اندورفین را نیز در مغز افزایش می‌دهد - ترکیبی که به شما احساس خوب بودن می‌دهد. بدون شک، مردم شاد، سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی می‌کنند. بنابراین مطالب خنده‌دار دلخواه‌تان را بخوانید، فیلم‌های کمدی مورد نظرتان را ببینید و بخندید.

آمینو اسید برای نظم دادن به مغز

اروپایی‌ها وقتی نیود تعادل با نقصان باعث پید اخلاقی می‌شود، از یک ترکیب طبیعی مکمل که در سلول‌های بدن انسان موجود است، برای تنظیم اخلاق و حوصله و تنظیم مغز استفاده می‌کنند. SAMe is adenosin-L-meth ionine از متیوتین به دست می‌آید، آمینو اسیده‌ای است که نقشش در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مثل سروتونین و دوفامین بازی می‌کند. یک مطالعه نشان داد که SAMe روی بیمارانلی که نتایج ناموفق در ارتباط با شد افسردگی عادی داشته کارگر بود.

به دست گرفتن تندرستی

نماس با مردم تولید اندورفین را افزایش می‌دهد. هورمون رشد و DHEA، زندگی را طولانی‌تر و از اثرات منفی استرس را کمتر می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند، بیمارانلی که به طور منظم ارتباط داشته‌اند، سریع‌تر از دیگریانی که تنها یونداختن بهبود یافته‌اند، بااین‌این در آغوش گرفتن و احساسات برقرار کردن با شخصی دیگر باعث بهبود اخلاق هر دو طرف می‌شود.

تقویت هورمون‌های جوانی

برای جاری کردن سیل جوانی هورمون‌های رشد در بدن‌تان تازیری به فرصت ندارید. تحقیقات نشان داده‌اند چپانمه وزن و فشرودن با تولید طبیعی هورمون جوانی را باعثت زیاد می‌کند. افزایش هورمون رشد به ترفیع حوصله و اخلاق در میان دیگر امتیازات بدنی تغییر می‌شود. آن را با تمرین وزنه، خم کردن زانو، شای سوندی و پاروزدن بالا نگه دارید.

نفس تیرو بخش

نفس کشیدن به طور صحیح برای از بین بردن مواد سمی و زایه، بسیار مهم است. در حقیقت نخسین زده شده است که هر انسانی در حدود ۳۰ درصد از مواد سمی بدن خود را از طریق روده‌ها دفع می‌کند، اما یقیه مربوط به دستگاه تنفسی است. همچنین از طریق نفس کشیدن ذهن و فکر باز می‌شود، انرژی افزایش پیدا می‌کند و خلق و خو بهبود پیدا می‌کند.

احساس سرخوشی با بویدن

تحقیقات حاکی از آن است که بویدن، تأثیر مستقیمی روی بدن و ذهن انسان دارد.

وقتی شخص اعصاب بی‌وابی خود را تحریک می‌کند، سیستم لیمپیک مغز خود را فعال می‌سازد که با حافظه و روحه شخص در ارتباط‌اند. این موضوع برای بودرمانی مفید است، بودرمانی یک سنت سلطنتی طبیعی است و از طریق استفاده یون گیامان صورت می‌گیرد.

بودرمانی، معالجه افسردگی به وسیله باسنن، اتساط خاطر با اکالیپتوس و شادمانی و هوشیاری به وسیله گربه‌فروت را توصیه

می‌کند.

روغن این گیاهان را روی شقیقه، گردن یا نگاهی دیگر از بدن خود بمالید. به عنوان روشی دیگر، این داروهای گیاهی را بچرشانید و بخار آنها را با بینی استشاق کنید.

به وسیله گل‌ها سرچال شوید

دلیلی وجود دارد که از گلها به زیبایی یاد می‌شود. گل‌های رنگارنگ تأثیر قدرتمندی روی ذهن دارند. آنها می‌توانند سبب ترفیع خلق و خوی بیمار شوند، حتی در زمان استرس زیاد.
یک تحقیق نشان داد افرادی که در حین تابش کردن ۵ دقیقه در کنار یک دسته گل هستند، نسبت به افرادی که در زمان تابش کردن فقط کنار شاخ و برگ گیاهان می‌نشینند، راحت‌تر این کار را انجام می‌دهند.

منع‌گروه سلامت سیرنغ

عوش اخلاق باشنید بدون تکیه به اراده هیچ کس نمی‌تواند زندگی سالم و طبیعی داشته باشد. گاهی تغییر اخلاق این احساس را به ما می‌دهد که زندگی‌مان خیلی طولانی‌تر شده است. بداخلاقی نه تنها باعث افسردگی می‌شود، بلکه عملکرد سیستم ایمنی را نیز مختل می‌کند.

در اینجا برای ارتقا حوصله، روح و روان و سلامت نکاتی یادآوری می‌شود.
یک موضوع خنده دار «خنده درمانی»، توسط ارنن کاتزینو پایه گذاری شد، تا مفهوم واقعی آن به سرانجام برسد. تحقیقات نشان داده است که شادی و خنده عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و به ویژه در تولید سلول‌هایی که به طور طبیعی در حفاظت از بدن در مقابل بیماری نقش دارد. خنده آزاد شدن اندورفین را نیز در مغز افزایش می‌دهد. ترکیبی که به شما احساس خوب بودن می‌دهد. بدون شک، مردم شاد، سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی می‌کنند. بنابراین مطالب خنده‌دار دلخواه‌تان را بخوانید، فیلم‌های کمدی مورد نظرتان را ببینید و بخندید. آنتی‌اوسید برای اسید نظم دادن به مغز

اروپایی‌ها وقتی نیود تعادل یا نقصان باعث بد اخلاقی می‌شود، از یک ترکیب طبیعی مکمل که در سلول‌های بدن انسان موجود است، برای تنظیم اخلاق و حوصله و تنظیم سلامت مغز استفاده می‌کنند. **Same is adenosil-L-meth ionine** از موثرترین به دست می‌آید، اسید آینه‌ای است که نقشش در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مثل سروتونین و دوپامین باری می‌کند.
یک مطالعه نشان داد که **Same** روی بیماری‌هایی که نتایج ناموفق در ارتباط با شند افسردگی عادی داشتند کارگر بود. به دست گرفتن تدریسی تماس با مردم تولید اندورفین را افزایش می‌دهد.
هورمون رشد و **DHEA**. زندگی را طولانی‌تر و اثرات منفی استرس را کمتر می‌کند.
مطالعات نشان داده‌اند بیماری‌هایی که به طور منظم ارتباط داشته‌اند، سریع‌تر از دیگرانی که تنها بردمانه بهبود یافته‌اند، بنابراین در آغوش گرفتن و احساسات برقرار کردن با شخصی دیگر باعث بهبود اخلاق هر دو طرف می‌شود.
تقویت هورمون‌های جوانی برای جاری کردن سیل سلول‌های هورمون‌های رشد در بدن‌تان نیاز به فرس ندارد. تحقیقات نشان داده‌اند چسبانه زدن و فشردن پا تولید طبیعی هورمون جوانی را به‌شدت زیاد می‌کند. افزایش هورمون رشد به ترفیع حوصله و اخلاق در میان دیگر امتیازات بدنی تعبیر می‌شود. آن را با تمرین وزنه، خم کردن زانو، ششای سوندی و باروزدن بالا نگه دارید. نفس نیرو بخش نفس کشیدن به طور صحیح برای از بین بردن مواد سمی و زایده، بسیار مهم است. در حقیقت تخمین زده شده است که هر انسانی در حدود ۳۰ درصد از مواد سمی بدن خود را از طریق روده‌ها دفع می‌کند، اما بقیه مربوط به دستگاه تنفسی است. همچنین از طریق نفس کشیدن ذهن و فکر باز می‌شود، انرژی افزایش پیدا می‌کند و خلق و خو بهبود پیدا می‌کند. احساس سرخوشی با بوییدن

تحقیقات حاکی از آن است که بوییدن، تأثیر مستقیمی روی بدن و ذهن انسان دارد.

وقتی شخص اعصاب بویایی خود را تحریک می‌کند، سیستم لیمبیک مغز خود را فعال می‌سازد که با حافظه و روحیه شخص در ارتباط‌اند. این موضوع برای بودمانی مفید است، بودمانی یک سنت سلامتیم طبیعی است و از طریق استفاده بوی گیاهان صورت می‌گیرد.

بودمانی، معالجه افسردگی به وسیله یاسمن، انبساط خاطر با اکالیپتوس و شادمانی و هوشیاری به وسیله گریب‌فروت را توصیه می‌کند.

روغن این گیاهان را روی شقیقه، گردن یا نگاهی دیگر از بدن خود بمالید. به عنوان روشی دیگر، این داروهای گیاهی را بچرشانید و بخار آنها را با بینی استشاق کنید. به وسیله گل‌ها سرچال شوید

دلیلی وجود دارد که از گلها به زیبایی یاد می‌شود. گل‌های رنگارنگ تأثیر قدرتمندی روی ذهن دارند. آنها می‌توانند سبب ترفیع خلق و خوی بیمار شوند، حتی در زمان استرس زیاد.
یک تحقیق نشان داد افرادی که در حین تابش کردن ۵ دقیقه در کنار یک دسته گل هستند، نسبت به افرادی که در زمان تابش کردن فقط کنار شاخ و برگ گیاهان می‌نشینند، راحت‌تر این کار را انجام می‌دهند.

منع‌گروه سلامت سیرنغ

**چگونه بر استرس فلبه کنیم؟**

استرس واکنش فیزیکی بدن به موقعیتهای ناخوشایند به عنوان بخشی جدانشدنی از زندگی انسانها است.تعریف استرس کار بسیار دشواری است زیرا استرس وارده به هر فرد یا شخصی متفاوت دیگری است. استرس خفیف از موضوعاتی نظیر از دست دادن اتوبوس، ایستادن در صف به مدت طولانی و یا اخذ یک برگ جریمه و استرس شدید از طلاق، مشکلات خانوادگی و مرگ یکی از اعضای خانواده ناشی می‌شود. همچنین استرس می‌تواند جسمی یا روحی باشد. استرس جسمی ناشی از کم‌خوابی، فعالیت جسمی شدید، رژیم نامناسب غذایی و یا بروز بیماری رخ می‌دهد و استرس روحی از نگرانی‌های مالی، پشت سر گذاشتن یک تجربه دردناک، بازنشستگی و اجراج از کار به وقوع می‌پیوندد.با این همه حجم زیادی از استرس از وظایف و مسئولیتهای روزانه ما و موضوعات عادی ناشت می‌گیرد. وظایف و فشارهای ناشی از امور روزمره را غالباً با کمی مدارا از سر می‌گذرانیم اما غفلیم که بدن در مقابل این هیجانات روحی بطور خودکار واکنش نشان می‌دهد. افزایش فشار خون، تند شدن تنفس و ضربان قلب و افزایش جریان خون در ماهیچه‌ها کمترین واکنش بدن نسبت به بروز یک استرس خفیف است. بدن به هنگام استرس نیاز به انرژی کافی برای واکنش در مقابل آن دارد و اینجاست که در صورت عدم سازگاری با شرایط استرس‌زا سلامت بدن به طور جدی به خطر می‌افتد.برای مقابله با استرس می‌توان راههایی را پیشنهاد کرد اما نباید فراموش کنید که به کار بستن کامل آنها و استمرار آنها شرط تأثیر این راهکارها در زندگی شماست.عزم و اراده، پشتکار و زمان را از خاطر نبرید و مسطح تحمل خود در برابر استرس را بسنجید.

چند نکته درباره استرس

واقع بین باشید:

اگر مسئله خیلی زیادی دارید یاد بگیرید که به کارهای کم‌اهمیت‌تر نه بگردید. شاید بیش از اندازه از خود توقع دارید و یا دیگران توقع زیادی از شما دارند!اگر با مقاومتی روبرو شدید دلیل آن را باز گو کنید و سعی کنید خود را با برنامه جدیدی سازگار کنید.

از خود توقع بیجا نداشته باشید:

هیچ‌کس کامل نیست بنابراین به دنبال کمال‌گرایی محض نباشید.از خود پرسید چه کاری لازم است که انجام دهم، می‌توانم آن را انجام دهم و برای بهتر انجام دادن آن چه کارهایی باید بکنم و کمک خواستن از دیگران را در صورت نیاز فراموش نکنید.

حفظ آرامش:

ده تا بیست دقیقه استراحت ذهنی می‌تواند برای از سر گذاردنن یک استرس شدید به شما کمک زیادی کند. ضمن اینکه تحمل شما را نیز افزایش می‌دهد. از هر وسیله‌ای برای کسب آرامش از استراحت و فکر کردن به چیزهای خوب و لذتبخش بهره ببرید.

استفاده از قوه تخیل:

با استفاده از قوه تخیل راههای بهتر کنار آمدن با استرس را تجربه کنید.اrane یک سخنرانی و انتقال به یک مکان جدید در ذهن می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شما شده و دیدگاه مثبت در ذهن شما نسبت به موفقیت و با کار استرس‌زا به وجود آورد.

به انجام یک کار خاص مبادرت ورزید:

تحت استرس و فشار شدید حتی انجام یک کار معمولی نیز طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد. بنابراین بهترین کار این است که فقط به انجام یک یک کار فکر کنید و سپس به کار دیگری بپردازید. دگرگر کردن خود یا چند وظیفه و کار کوچک هر چند جزئی و کم‌اهمیت بار فشار روحی را افزایش می‌دهد.

تمرین جسمی:

انجام نرمش روزانه به میزان زیادی به رفع استرس کمک می‌کند. ۲۰ تا ۴۰ دقیقه فعالیت جسمی به توانایی روحی و جسمی انسان کمک زیادی می‌کند.

سرگرمی:

از انجام کارهای دلخواه از قبیل باغبانی، نقاشی و حتی یادده‌روی غافل نشوید، صرفاً به آنچه دوست دارید فکر کرده و سپس آن را انجام دهید.

مدل زندگی سالم را در پیش بگیرید:

رژیم غذایی سالم، مصرف کم کافئین، انجام حرکات نرمشی و ایجاد توازن و تعادل بین کار و زندگی و تفریح از اولین پایه‌های یک الگوی سالم زندگی است. آنها را از خاطر نبرید.

احساساتتان را بیان کنید:

گپ زدن با دوستان به شما این احساس را می‌دهد که در شرایط دشوار تنها نیستید. به ازوا و تنهایی فکر نکنید و سعی کنید از معاشرت خود با دیگران نگاهید. اظهار علاقه، محبت و کمک از جانب دیگران را بپذیرید.

اتعاطف‌پذیر باشید:

اگر در زندگی خصوصی یا کاری خود با یک مانع دشوار روبرو شدید درباره وضعیت و استراتژی خود بیندیشید. بحث و جدل کردن فقط استرس شما را افزایش می‌دهد، بنابراین اگر حق با شماست، بر موضع خود پافشاری کنید اما با استفاده از روشی آرام و منطقی. به نظرات دیگران گوش کنید و خود را برای سازگار کردن با آنها آماده نشان دهید. اگر شما کوتاه‌باید و مقولانه اقدام کنید نصف مسیر را رفته‌اید و نه تنها از استرس وارده به خود کاسته‌اید بلکه راه‌حل‌های بهتری برای مشکلات خود یافته‌اید. از انتقاد نهراسید:

ممکن است از خود و دیگران توقع بیجا داشته باشید بنابراین در صورت برآورده نشدن آن تأامید و دژرده و مایوس می‌شوید به این ترتیب این شساید که باید تغییر کنید و دیدگاهتان را نسبت به اطرافیان عوض کنید. بخاطر داشته باشید که هر کس خصوصیات منحصر به فردی دارد که با دیگری متفاوت است بنابراین نباید همه را با یک چوب برانید.

کمک دیگران را پذیرید:

از دوستان، آشنایان و خانواده خود کمک بگیرید و بدانید که در صورت رفع نشدن علامت استرس باید به روانشناس مراجعه کنید.
چگونه بر استرس غلبه کنیم؟

استرس واکنش فیزیکی بدن به موقعیهای ناخوشایند به عنوان بخشی جدانشدنی از زندگی انسانها است.تعریف استرس کار بسیار دشواری است زیرا استرس وارده به هر فرد یا شخصی متفاوت از دیگری است. استرس خفیف از موضوعاتی نظیر از دست دادن اتوبوس، ایستادن در صف به مدت طولانی و یا اخذ بک برگ جریمه و استرس شدید از طلاق، مشکلات خانوادگی و مرگ یکی از اعضای خانواده ناشی می‌شود. همچنین استرس می‌تواند جسمی یا روحی باشد. استرس جسمی ناشی از کم‌خوابی، فعالیت جسمی شدید، رژیم نامالم غذایی و یا بروز بیماری رخ می‌دهد و استرس روحی از نگرانی‌های مالی، پشت سر گذاشتن بک تجربه دردناک،بازنشستگی و اخراج از کار به وقع می‌پیوندد.با این همه حجم زیادی از استرس از وظایف و مسئولیت‌های روزانه ما و موضوعات حادی نشأت می‌گیرد. وظایف و فشارهای ناشی از امور روزمره را غالباً با کمی مدارا از سر می‌گذرانیم اما عقلمند که بدن در مقابل این هیجانات روحی بطور خودکار واکنش نشان می‌دهد. افزایش فشار خون، تند شدن تنفس و ضربان قلب و افزایش جریان خون در مایچه‌ها کمترین واکنش بدن نسبت به بروز یک استرس خفیف است. بدن به هنگام استرس نیاز به انرژی کافی برای واکنش در مقابل آن دارد و اینجاست که در صورت عدم سازگاری با شرایط استرس‌زا سلامت بدن به طور جدی به خطر می‌افتد.برای مقابله با استرس می‌توان راههایی را پیشنهاد کرد اما نباید فراموش کنید که به کار بستن کامل آنها و استمرار، تنها شرط تأثیر این راهکارها در زندگی شماست.عزم و اراده، پشتکار و زمان را از خاطر نبرید و مسلط تحمل خود در برابر استرس را بسنجید. چند نکته درباره استرس

واقع بین باشید:

اگر مشغله خیلی زیادی دارید باید بپذیرید که به کارهای کم‌اهمیت‌تر نه بگویید. شاید بیش از اندازه از خود توقع دارید و یا دیگران توقع زیادی از شما دارند.اگر با مقابوضی روبرو شدید دلیل آن را بازگو کنید و سعی کنید خود را با برنامه جدیدی سازگار کنید. از خود توقع نیجا نداشته باشید:

هیچ‌کس کامل نیست بنابراین به دنبال کمال‌گرایی محض نباشید.از خود بپرسید چه کاری لازم است که انجام دهم، می‌توانم آن را انجام دهم و برای بقیه انجام دادن آن چه کارهایی باید بکنم و کمک خواستن از دیگران را در صورت نیاز فراموش نکنید. حفظ آرامش:

ده تا بیست دقیقه توقف استراحت ذهنی می‌تواند برای از سر گذاردنن یک استرس شدید به شما کمک زیادی کند. ضمن اینکه تحمل شما را نیز افزایش می‌دهد. از هر وسیله‌ای برای کسب آرامش از استراحت و فکر کردن به چیزهای خوب و لذتبخش بهره ببرید. استفاده از قوه تخیل:

با استفاده از قوه تخیل راههای بهتر کنار آمدن با استرس را تجربه کنید.ارائه یک سخنرانی و انتقال به یک مکان جدید در ذهن می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شما شده و دیدگاه مثبتی در ذهن شما نسبت به موقعیت و یا کار استرس‌زا به وجود آورد. به انجام یک کار خاص مبادرت ورزید:

تحت استرس و فشار شدید حتی انجام یک کار معمولی نیز طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد. بنابراین بهترین کار این است که فقط به انجام یک کار فکر کنید و سپس به کار دیگری بپردازید.
دیگر کردن خود با چند وظیفه و کار کوچککه هرچند جزئی کم‌اهمیت بار فشار روحی را افزایش می‌دهد. تمرین جسمی:

انجام نرمش روزانه به میزان زیادی به رفع استرس کمک می‌کند. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی به توانایی روحی و جسمی انسان کمک زیادی می‌کند. سر گرمی:

از انجام کارهای دلخواه از قبیل باغبانی، نقاشی و حتی پیاذه‌روی غافل نشوید، صرفاً به آنچه دوست دارید فکر کرده و سپس آن را انجام دهید. مدل زندگی سالم را در پیش بگیرید:

رژیم غذایی سالم، مصرف کم کافئین، انجام حرکات ورزشی و ایجاد توازن و تعادل بین کار و زندگی و تفریح از اولین پایه‌های یک الگوی سالم زندگی است. آنها را از خاطر نبرید. احساساتان را بیان کنید:

گپ زدن با دوستان به شما این احساس را می‌دهد که در شرایط دشوار تنها نیستید. به افزوا و تنهایی فکر نکنید و سعی کنید از معاشرت خود با دیگران نکاهید. اظهار علاقه، محبت و کمک از جانب دیگران را بپذیرید.انتظافذپذیر باشید:

اگر در زندگی خصوصی یا کاری خود با یک مانع دشوار روبرو شدید درباره وضعیت و استراژی خود بیندیشید. بحث و جدل کردن فقط استرس شما را افزایش می‌دهد، بنابراین اگر حق با شماست، بر موضع خود پافشاری کنید اما با استفاده از روشی آرام و منطقی. به نظرات دیگران گوش کنید و خود را برای سازگار کردن با آنها آماده نشان دهید. اگر شما کوتاه‌بایدید و مقولانه اقدام کنید نصف مسیر را رها کنید و نه تنها از استرس وارده به خود کاسته‌اید بلکه وامصل‌های بهتری برای مشکلات خود یافته‌اید. از انتقاد نهراسید:

ممکن است از خود و دیگران توقع نیجا داشته باشید بنابراین در صورت برآورده نشدن آن تألمید و دلزده و مایوس می‌شوید به این ترتیب این شساید که باید تغییر کنید و دیدگاهتان را نسبت به اطرافیان عوض کنید. بخاطر داشته باشید که هرکس خصوصیات منحصر به فردی دارد که با دیگری متفاوت است بنابراین نیاید همه را با یک جوب برانید. کمک دیگران را بپذیرید:

از دوستان، آشنایان و خانواده خود کمک بگیرید و بدانید که در صورت رفع نشدن علامت استرس باید به روانشناس مراجعه کنید.

**مشغول باشید**

نویسنده: علیرضا سزاوز

استرس و اضطراب امروزه یکی از تهدیدکننده ترین خطر‌ها برای بشر به خصوص نسل جوان است. نسلی که خود را در حصار دستاوردهای برگرفته از تکنولوژی، دانش نوین و گسترش رسانه ها می بیند و راهی برای برون رفت از بیسارن املاعاتی، آلودگی های عصبی و نوزیادی اجتماعی نمی یابد.

به نظر می رسد با وجود عوامل و محرک های فراوان بیرونی و گنگشنگی های بی شمار نسل امروز برخورد با این معضل اجتناب ناپذیر باشد و دامن هر شهروندی در قرن بیست و یکم را بگیرد.

راه های بسیار زیادی برای مدیریت استرس بسیاری زا در زندگی روزانه وجود دارد. هرچقدر که آشنایی شما با تأثیرات مخرب استرس و اضطراب افزایش یابد، خواهد توانست راه های ابتکاروی و شخصی برای مبارزه با این دست تنش ها و ناملایمات بیابد. برخی از این روش ها کاملاً جدید و ابداعی هستند و برای عملی شدن شانچینش باید تلاش و تمرین فراوان به خرج داد. کاملاً همانند یادگیری دوجرحه سواری که شما پس از بارها زمین خوردن آن را آموختید.

نفس عمیق بکشید

استرس و اضطراب در اکثر موارد به ایجاد اختلال در تنفس منجر می شود و حتی باعث سردرد و برخی عوارض فیزیکی دیگر نیز می شود که شما با اسکن کردن دستگاه های عصبی بدن خود می توانید به شکل علمی نیز آن را ثابت کنید.

در اینگونه موارد سعی کنید تنفس به شکل عمیق را در دستور کار خود قرار دهید. به محض روی دادن یک حمله عصبی با تنش زار در محلی آرام بنشینید و نفس های عمیق بکشید. هوا را از بینی خود وارد ریه ها کنید تا اکسیژن خونتان را تصفیه و تجدید کند و سپس با دهان خود، هوا را بیرون بدهید. این کار حقیقتاً در صورت تکرار به شما کمک بزرگی می کند.

زمان را مدیریت کنید

یکی از عوامل اصلی ایجاد استرس، پذیرفتن تعهدات لزوم آور و سخت در کنار مدیریت ضعیف زمان و ساعت است. یعنی مسئله ای که امروز بسیاری از جوانان با آن دست به گریباندند اما باید در این زمینه متداول عمل کرد. برنامه های کاری خود را با برنامه ریزی و زمان بندی روزانه تان هماهنگ کنید نه اینکه زمان بندی روزانه خود را برای عمل به تعهدات و قول هایتان به هم بریزید. این به معنای بدقولی نیست. به آن معناست که شما قول هایی منطقی ندهید تا برای عمل به آن دچار مشکل و مجبور نشوید خودتان را به سختی بکنجید.

در حدی که از تفریح و بازیازی روح، جسم و روان خود غافل شوید، کار و مشغلتان را رها ندهید و از مزایای آن چشم پوشید حتی اگر به لحاظ مالی یا ازضای فکری شما بسیار وسوسه انگیز باشد.

تعامل با دیگران

اینکه خودتان باشید بسیار خوب و پسندیده است اما تنها بودن، چیز دیگری است.
یک راه مهم برای از تین بودن آفسردگی و ناراحتی، بی حوصلگی و تنهایی، یافتن راه های برای حضور در اجتماع و همراه با دیگران است. همیشه به یک همکار و دوست خوب بودن افتخار کنید و روحیه مشارکت در برنامه های جمعی را از دست ندهید. به برنامه های دوطرفه خیره‌ی اسنادوسانه، فرهنگی، ورزشی و علمی توجه کنید و در حد امکان در اطراف محل زندگی خود به این برنامه ها بپردازید.

از جسم خود محافظت کنید

بهای هیچ کار، مشغول، ثروت و دستاوردی به اندازه جسم و روح انسان نیست چرا که نه می توان روی آن قیمت گذاشت، نه قابل معامله و نه قابل بازیابی.
در صورتی که سلامتی خود را از دست بدهید، به سختی می توانید آن را بازیابی کنید حتی اگر هزینه زیادی صرف کنید. تغذیه، خواب و ورزش مناسب همانند سوخت های هستند که بدن شما را مدام شارژ می کنند. دخايات و انواع شیرینی ها در سطح وسیع را کنار بگذارید. آنها در کوتاه مدت به شما آرامش می دهند اما بعد از گذشت زمانی محدود، تخریب نان خواهند کرد.

گریه کنید، بخندید

گریه و خنده بجا و مناسب شما را از لحاظ روحی و جسمی آدایه و تنظیم می کند. خندیدن از این جهت برای شما مفید است که جریان گردش خون را تنظیم می کند، مغز را آماده می سازد و به شما نشاط و هیات می بخشد. از سوی دیگر، هیچ وقت با خودتان نگرینید که انسان های بااع و بزرگ گریه نمی کنند. غلبه کردن بر استرس ها و نگرانی ها در صورتی که شما در آستانه گریه و بغض هستید، بسیار راحت خواهد بود. سعی نکنید به اجبار و زور خودتان را بخندانید اما زمانی که در فشار هستید و به سراغ شما آمد، از آن بگریزید. گریه کردن با فریاد زدن متفاوت است. ضمن اینکه سعی کنید همیشه با خنده به چنگ مشکلات بروید و به یاد داشته باشید که هر مشکلی حل شدنی است.او همچنین میگویند احساس ترس یا شرمندگی کند که نمی تواند با دیگران ارتباطی داشته باشد؛ چرا که ارتباط او با مومخندار، ارتباط با مردم را سلب می کند و احساس انزوا افزایش می یابد. این سیر نادرست و دایره تناهي همچنان به دور خود می چرخد و روز به روز بر احساس انزوا و تنهائی فرد می افزاید.
در این میان فرد متعادل تنها به احساساتی که او را از دیگران گریزان و منزوی کرده دچار نیست بلکه با همکاری مععدد نیز دست و پنجه نرم می کند و در بسیاری موارد براساس همین تفکالر، تصمیم خواهد گرفت. تصمیماتی اشتباه که تأثیرات درازمدت خود را به تدریج نشان خواهند داد.

با این حال باید دانست که اعتیاد و تأثیرات مخرب آن، تنها خود فرد معاد را درگیر نمی‌کند بلکه اطرافیان، دوستان، اهالی خانواده و همه نزدیکان را نیز به دردسرهای خاصی مبتلا می‌کند.

بسیاری از احساسات و تفکرات ناشی از اعتیاد، به این دلیل ایجاد می‌شود که فرد مبتلا تصور می‌کند قادر نیست رفتار و اعمال خود را کنترل کند. یا از مصرف موادمخدر، دست‌نکشد. احساس خجالت و گناه که در بسیاری از موارد به افسردگی، خشم، پرخاشگری، گوشه‌گیری و حتی اقدام به خودزنی منجر می‌شود از جمله همین عوارض هستند.

با تمام این اوصاف، کمتر کسی را می‌توان یافت که بتواند برای مصرف موادمخدر تأثیر مثبت و قابل توجهی را نام ببرد. اما این ناآگاهی و جهالت خود ماست که با دست خودمان، از راه ساده و هموار زندگی به چاه‌های عمیق و بی‌پازگشت اعتیاد یا می‌گذاریم. راهی که بازگشت از آن به مراتب سخت‌تر از دوری جستن از آن است.

منبع: روزنامه کیهان

مضطرب نباشید

نویسنده: علیرضا سزואار

استرس و اضطراب امروزه یکی از تهدیدکننده ترین خطرهارا برای بشر به خصوص نسل جوان است. نسلی که خود را در حصار دستاوردهای پرگرفته از تکنولوژی، دانش نوین و گسترش رسانه ها می بیند و راهی برای برون رفت از بیماریان اطلاعاتی، آلودگی های عصبی و نوزیهای اجتماعی نمی یابد.

به نظر می رسد با وجود عوامل و محرک های فراوان بیرونی و گنگشنگی های بی شمار نسل امروز برخورد با این معضل اجتناب ناپذیر باشد و دامن هر شهروندی در قرن بیست ویکم را بگیرد.

راه های بسیار زیادی برای مدیریت استرس بسیاری دراز زندگی روزانه وجود دارد. هرچقدر که آشنایی شما با تأثیرات مخرب استرس و اضطراب افزایش یابد، خودآیند تر راه های ابتکاری و شخصی برای مبارزه با این دست تنش ها و ناملازمات بیاید.

برخی از این روش ها کاملاً جدید و ابتدایی هستند و برای عملی شدن شایعش باید تلاش و تمرین فراوان به خرج داد. کاملاً همانند یادگیری دوچرخه سواری که شما پس از بارها زمین خوردن آن را آموختید. نفس عمیق بکشید

استرس و اضطراب را اکثر موارد به ایجاد اختلال در تنفس منجر می شود و حتی باعث سردرد و برخی عوارض فیزیکی دیگر نیز می شود که شما با اسکن کردن دستگاه های عصبی بدن خود می توانید به شکل طمی نیز آن را ثابت کنید.

در اینگونه موارد سعی کنید تنفس به شکل عمیق را در دستور کار خود قرار دهید. به محض روی دادن یک حمله عصبی با تنش زاد در محلی آرام بنشینید و نفس های عمیق بکشید. هوا را از بینی خود وارد ریه ها کنید تا اکسیژن خونتان را تصفیه و تجدید کند و سپس با دهان خود، هوا را بیرون بدهید. این کار حقیقتاً در صورت تکرار به شما کمک بزرگی می کند. زمان را مدیریت کنید یکی از عوامل اصلی ایجاد استرس، بدافترن تنهدات ژروم آور و سخت در کنار مدیریت ضعیف زمان و ساعت است. بچی مسئله ای که امروز بسیاری از جوانان با آن دست به گریبانند اما باید در این زمینه متدامل عمل کرد. برنامه های کاری خود را با برنامه ریزی و زمان بندی روزانه توان هماهنگ کنید. نه اینکه زمان بندی روزانه خود را برای عمل به تنهدات و قول هایتان به هم بریزید. این به معنای بدقولی نیست. به آن معناست که شما قول هایی متفقاً دهید تا برای عمل به آن دچار مشکل و مجبور نشوید خودتان را به سختی بیندکید.

در حدی که از تفریح و بازیهای روح، جسم و روان خود غافل شوید، کار و مشقتان را رها ندهید و از مزایای آن چشم پوشید حتی اگر به لحاظ مالی یا رضای فکری شما بسیار وسوسه انگیز باشد. تعامل با دیگران اینکه خودتان باشید بسیار خوب و پسندیده است اما تنها بودن، چیز دیگری است. یکنک راه مهم برای از بین بردن افسردگی و ناراحتی، بی حوصلگی و تنهایی، یافتن راه هایی برای حضور در اجتماع و همراه با دیگران است. همیشه به یک همکار و دوست خوب بودن افتخار کنید و روحیه مشارکت در برنامه های جمعی را از دست ندهید. به برنامه های داوطلبانه خیریه، انساندوستانه، فرهنگی، ورزشی و علمی توجه کنید و در حد امکان در اطراف محل زندگی خود به این برنامه ها بپردازید. از جسم خود محافظت کنید

بهای هیچ کاره، شغل، ثروت و دستاوردی به اندازه جسم و روح انسان نیست چرا که نه می توان روی آن قیمت گذاشت، نه قابل معامله و نه قابل بازیابی. در صورتی که سلامتی خود را از دست بدهید، به سختی می توانید آن را بازیابی کنید حتی اگر هزینه زیادی صرف کنید. نقدیه، خواب و ورزش مناسب همانند سوخت هایی هستند که بدن شما را مدام شارژ می کنند. دختایات و انواع شیرینی ها در سطح وسیع را کنار بگذارید. آنها در کوتاه مدت به شما آرامش می دهند اما بعد از گذشت زمانی محدود، تخریب نان خواهند کرد. گریه کنید، بخندید.

گریه و خنده بجا و مناسب شما را از لحاظ روحی و جسمی آداینه و تنظیم می کند. خندیدن از این جهت برای شما مفید است که جریان گردش خون را تنظیم می کند، مغز را آماده می سازد و به شما نشاط و حیات می بخشد. از سوی دیگر، هیچ وقت با خودتان نگویید که انسان های بالغ و بزرگ گریه نمی کنند. غلبه کردن بر استرس ها و نگرانی ها در صورتی که شما در آستانه گریه و بغض هستید، بسیار راحت خواهد بود. سعی نکنید به اجبار و زور خودتان را بخندانید اما زمانی که در فشار هستید و به سراخ شما آمد، از آن نگریزید. گریه کردن یا فریاد زدن متفاوت است. ضمن اینکه سعی کنید همیشه با خنده به جنگ مشکلات بروید و به یاد داشته باشید که هر مشکلی حل شدنی است. او همچنین ممکن است احساس ترس یا شرمندگی کند که نمی تواند با دیگران ارتباطی داشته باشد؛ چرا که ارتباط او با موادمخدر، ارتباط با مردم را سلب می کند و احساس انزوا افزایش می یابد. این سیر نادرست و دایره نیاهی همچنان به دور خود می چرخد و روز به روز بر احساس انزوا و تنهایی فرد می افزاید.

در این میان فرد معاد تنها به احساساتی که او را از دیگران گریزان و مزوی کرده دچار نیست بلکه با افکاری متعدد نیز دست و پنجه نرم می کند و در بسیاری موارد براساس همین افکار، تصمیم خواهد گرفت. تصمیماتی اشتباه که تأثیرات درازمدت خود را به

تدریج نشان خواهند داد.

با این حال باید دانست که اعتیاد و تأثیرات مخرب آن، تنها خود فرد معاد را درگیر نمی‌کند بلکه اطرافیان، دوستان، اهالی خانواده

و همه نزدیکان را نیز به دردسرهای خاصی مبتلا می‌کند.

بسیاری از احساسات و تفکرات ناشی از اعتیاد، به این دلیل ایجاد می‌شود که فرد مبتلا تصور می‌کند قادر نیست رفتار و اعمال خود را کنترل کند. یا از مصرف موادمخدر، دست‌نکشد. احساس خجالت و گناه که در بسیاری از موارد به افسردگی، خشم، پرخاشگری، گوشه‌گیری و حتی اقدام به خودزنی منجر می‌شود از جمله همین عوارض هستند.

با تمام این اوصاف، کمتر کسی را می‌توان یافت که بتواند برای مصرف موادمخدر تأثیر مثبت و قابل توجهی را نام ببرد. اما این ناآگاهی و جهالت خود ماست که با دست خودمان، از راه ساده و هموار زندگی به چاه‌های عمیق و بی‌پازگشت اعتیاد یا می‌گذاریم. راهی که بازگشت از آن به مراتب سخت‌تر از دوری جستن از آن است.

منبع: روزنامه کیهان

#### این خاطره های روز اصواب

نویسنده:دکتر مجید سلطانی

گفتگوی با دکتر فرید فدایی درباره PTSD یا اختلال روانی پس از حادثه

استرس های روزمره و معمولی را همه مان می شناسیم و تجربه کرده ایم؛ از ماندن در ترافیک و دیررسیدن به یک قرار مهم گرفته تا استرس حضور در یک امتحان سرتوشت ساز و پول کم آوردن و سایر استرس های اقتصادی و اجتماعی و...ولی بحث این هفته ما درباره چنین استرس های نیست. وقتی از این قبیل استرس های رایج فاصله می گیریم و با استرس فراتر از تجارب معمولی و روزمره مواجه می شویم، امروز یک اختلال روانی در ما افتاده می یابد: اختلال روانی پس از سانحه (PTSD).

برای آشنا شدن با این اختلال روانی، گفتگویی کرده ایم با دکتر فرید فدایی، مدیر گروه روان پزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

سلامت: آقای دکتر!گر موافق باشید، بحث مان را از تعریف فشار روانی یا استرس شروع کنیم.

بسیار خوب! فشار روانی یا استرس، یک جور واکنش بیمارگونه به مسائلی است که در اصطلاح عام، تغییر عمده در زندگی یا بدشانسی خواهد می شود. البته این تغییر عمده ممکن است خوشایند (مثلاً بیماری یا مشکل مالی) باشد.عوامل فشار روانی یا استرسورها معمولاً رویدادهایی هستند که در زندگی امکان دارد برای هر کسی روی دهنده؛ نظرمشکلات شغلی، ازدواج یا طلاق. سلامت:استرس یا سلامت ما چه می کند؟

هر استرسور (عامل استرس آور)، دستگاه های دفاعی بدن را اعم از جسمی یا روانی، به منظور حفظ نامایت جسمی و روانی او به فعالیت می اندازد؛ از جمله تخلیه شدید اعصاب سمپاتیک باعث برانگیختگی ذهنی (احساس ذهنی اضطراب)، افزایش تپش و بازده قلبی، تعریق زیاد، تنش عضلانی، لرزش، بی خوابی، بدآذوری صحنه های استرس آور در بیداری یا خواب می شود. اما فشار روانی شدید ساز و کارهای دفاعی روانی را هم فعال می کند.و به جنبش در می آورد؛ از جمله واپس زنی؛ واپس گرائی (برگشت)، تبدیل، تجزی و انکار. برای نمونه، کودکی که با تولد برادر یا خواهرش مواجه شود که برای او استرسور شدیدی است، ممکن دارد دچار شب اداری شود (ساز و کار دفاعی روانی واپس گزایی یا برگشت به دوره ابتدایی تر رشدی). خانمی که شاهد خیانت همسرش بود، ممکن است دچارکوزی هیزنیکشود (ساز و کار دفاعی روانی تبدیل).

سلامت:بوعده از این قبیل واکنش ها چه اتفاقی می افتد؟

بیشتر مردم در برابر استرسورهای عادی زندگی واکنش مناسب نشان می دهند؛ یعنی با به سرعت با آنها سازگار می شوند یا آنها را از میان بر می دارند. ... حل این استرسورها سب رشد روانی و تقویت نیروهای دفاعی فرد می شود؛ به قول وودکی:

«قدر بالای سخت پدید آید

فصل و بزرگدردی و سالاری،

اما در قلبیتی از مردم چنین نیست. در آنان واکنش های ناه همنجار ندایم می یابد، به نحوی که قدرت فعالیت های عادی زندگی را می گامد و نشانه های روانی و جسمی اضطراب، افسردگی و پرخاشگری بدید می آید.

سلامت: آیا استرسورها می توانند بیماری جسمی هم به وجود بیاورند؟

البته!گر دستگاه عصبی دراز استرس شدید و طولانی به طور پیوسته فعال بماند، ممکن است تأثیرات پاتولوژیک (بیماری زا) بر جای بگذارد؛زخم مهم و لتی عثر، افزایش فشارخون امیلی، میگرن، حساسیت های پوستی، آسم و به طور کلی، آنچه که بیماری های روان تنی(پسیکوسوماتیک) خوانده می شود.

سلامت:تاکنون اشاره به استرسورهایی بود که در زندگی عادی شایع است. آیا استرسورهای دیگری هم وجود دارد؟

بله، گاهی استرسور جزو رویدادهایی است که در تجربیات عادی زندگی نقش ندارد؛ از جمله بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله، آفتشدان، یا بلایای ساخته دست بشرچون جنگ، تصادفات وسایط نقلیه، سقوط هواپیما، تجاوز جنسی و مسایل کفیری دیگر. ولی

برخلاف اختلالات سازگاری بسیاری های روانی که در اقلیتی از مردم به دنبال استرسورهای عادی زندگی پدید می آیند، استرسورهای فراثر از تجارب عادی زندگی تقریباً در همه مردم ممکن است ایجاد واکنش خاصی با ضوابط تشخیصی معین کند که به **PTSD** یا اختلال روانی پس از سانحه معروف است. سلامت‌واکنش خاص چه معیارهای تشخیصی دارد؟

این معیارها دقیق و مشروح است اما من به طور کلی اشاره ای به آنها می‌کنم:تجزیه، مشاهده یا مواجهه با رویدادی که شامل تهدید به مرگ یا مرگ واقعی با جراحت شدید فرد یا دیگری باشد. مشاهده آزار یا کشته شدن جانوانی هم که در زندگی فرد اهمیت دارند، شامل این موضوع است. واکنش فرد در برابر این موارد به صورت ترس، درماندگی یا دهشت است. این رویداد ناخوشایند به صورت های گوناگون ممکن است در حافظه فرد تکرار شود؛ از جمله به صورت تصویر ذهنی، افکار، ادراک ها، کابوس، احساس یا رویداد ناخوشایند به صورت توهم، فلاش بک های تجزی روانی، یا رنج شدید روانی در صورت مواجهه با نشانه هایی که نماینده یا شبیه جنه ای از رویداد ناخوشایند است، تجدید می شود. از نشانه های دیگر می توان اشاره کرد به تغییرات فیزیولوژیک مانند تپش قلب و لرزش بدن در صورت برخورد با آنچه یاد آور تجربه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه یادآور تجربه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه فرد را به یاد حادثه ناخوشایند می اندازد، فراموشی برخی جنبه های مهم رویداد ناخوشایند، کاهش علاقه یا مشارکت فرد به امور عادی زندگی، احساس قطع ارتباط یا بیگانگی با دیگران، محدود شدن عاطفه (نا توانی در احساسات محبت آمیز و عشق)، و احساس یک آینده تیره و تار. چند نشانه دیگر هم هست؛ از جمله: ناتوانی در آغاز یا تداوم خواب، تحریک پذیری و حملات پرخاشگری، ناتوانی در تمرکز فکری، گوش به زنگی بیش از حد و از جا پریدن در برابر محرک های جزئی.

سلامت:چه حوادثی درایجاد این اختلال نقش دارد؟

دیدن صحنه های مجروح شدن یا شکنجه با مرگ دیگران، خطر جراث یا مرگ برای خود فرد، مجروح شدن خود فرد، تجاوز جنسی و به طور کلی همه فجایی که در اثر بلایای طبیعی (زلزه، آتشفشان، سیل) یا بلایای ساخته دست بشر (سقوط هواپیما، غرق کشتی، حوادث راه آهن، تصادفات وسایط نقلیه، جنگ، و مسایل کثیری/اروی می دهد.

سلامت:در کشور ما هم این اختلال دیده می شود؟

البته در کشور ما مخصوصاً در دوران جنگ تحمیلی، این مشکل در بسیاری از رزمندگان ما به چشم می خورد و متأسفانه هنوز هم عوارض آن به صورت مواد مزمن **PTSD** در ده ها هزار نفر باقی مانده است.

سلامت:برای درمان باید چه کار کرد؟

درمان **PTSD**ساده نیست. اقدامات سریع و دراز مدت درمانی که درمان های دارویی تا روان درمانی های گوناگون و اقدامات رفاهی اجتماعی و آموزشی خانواده قربانیان را شامل می شود با موفقیت نسبی به کار رفته است. در عین حال عوارض دراز مدت را برخی قربانیان نیز به تداوم حمایت های روانی اجتماعی را ایجاب می کند که خوشبختانه تا حدود زیادی مورد توجه مسئولان امر بوده است.

سلامت:حرف آخر؟

توجه به اختلال روانی پس از حادثه در جهان آشفته کنونی اهمیت زیادی دارد. کاهش رهبران جهان مساعی خود را به عرض تشویق به جنگ و خشونت، مصروف دوستی و مهر بین الملل و اقوام گوناگون می کردند اما در شرایط کنونی جهان راهی جز آن نیست که چشمان خود را باز نگاه داریم و با نمایش توان دفاعی خود تفکر وکوار وقایع خوتیار گذشته را از ذهن قدرت هایی نظیر آمریکا پاک کنیم.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

این خاطره‌های روی اعصاب

نویسنده:دکتر مجید سلطانی گنگو با دکتر فرید فدایی درباره **PTSD** یا اختلال روانی پس از حادثه استرس های روزمره و معمولی را همه مان می شناسیم و تجربه کرده ایم؛ از ماندن در ترافیک و دیررسیدن به یک قرار مهم گرفته تا استرس حضور در یک امتحان سرتومش ساز و یول کم آوردن و سایر استرس های اقتصادی و اجتماعی و…ولی بحث این هفته ما درباره چنین استرس هایی نیست. وقتی از این قبیل استرس های رایج فصله می گیریم و با استرسی فراثر از تجارب معمولی و روزمره مواجه می شویم، امکان بروز یک اختلال روانی در ما افزایش می یابد؛ اختلال روانی پس از سانحه (**PTSD**). برای آشنا شدن با این اختلال روانی، گفتگویی کرده ایم با دکتر فرید فدایی، مدیر گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی توان بخشی.

سلامت:آقای دکتر!گراف موافق باشید، بحث مان را از تعریف فشار روانی با استرس شروع کنیم.

بسیار خوب؛ فشار روانی یا استرس، یک جور واکنش نیمارگنه به مسایلی است که در اصطلاح عام، تغییر عصبه در زندگی با بدحاشی خوانده می شود. البته این تغییر عصبه ممکن است خوشایند (مثلاً بیماری یا مشکل مالی) باشد.عوامل فشار روانی یا استرسورها معمولاً رویدادهایی هستند که در زندگی امکان دار برای هر کسی بوده دهندهٔ نظیرمشکلات شغلی، ازدواج یا طلاق.

سلامت:استرس یا سلامت ما چه می کنند؟

هر استرسور (عامل استرس آور)، دستگاه های دفاعی بدن را اعم از جسمی یا روانی، به منظور حفظ تمامیت جسمی و روانی او به فعالیت می اندازد؛ از جمله تخلیه شدید اعصاب سمپاتیک باعث برانگیختگی ذهنی (احساس ذهنی اضطراب)، افزایش تپش و بازده قلبی، تعریق زیاد، تنش عضلانی، لرزش، بی خوابی، یادآوری صحنه های استرس آور در بیداری یا خواب می شود. اما فشار روانی شدید، ساز و کارهای دفاعی روانی را هم فلج می کند.و به جنبش در می آورد؛ از جمله وایس زنی، وایس گرای(برگشت)، تبدیل، تجزی و انکار. برای نمونه، کودکی که با تولد برادر یا خواهرش مواجه شود که برای او استرسور شدیدی است، امکان دارد دچار شب اداری شود (ساز و کار دفاعی روانی وایس گرای یا برگشت به دوره ابتدایی تر رشدی). خانمی که شاهد خیانت همسرش بود، ممکن است دچار کوری هیستریک شود (ساز و کار دفاعی روانی تبدیل).

سلامت:ویجد از این قبیل واکنش ها چه انتفاهی می افتد؟

بیشتر مردم در برابر استرسورهای عادی زندگی واکنش مناسب نشان می دهند؛ یعنی یا به سرعت با آنها سازگار می شوند یا آنها را از میان بر می دارند. حل این استرسورها سبب رشد روانی و تقویت نیروهای دفاعی فرد می شود؛ به قول رودکی:

«اندر بالای سخت پدید آید

فصل و بزرگ‌ردی و سالاری،

اما در اقلیتی از مردم چنین نیست. در آنان واکنش های نابه هنجار تداوم می یابد، به نحوی که قدرت فعالیت های عادی زندگی را می کاهش و نشانه های روانی و جسمی اضطراب، انسردگی و پرخاشگری پدید می آید.

سلامت:آیا استرسورها می توانند بیماری جسمی هم به وجود بیاورند؟

البته!گر دستگاه عصبی در اثر استرس شدید و طولانی به طور پیوسته فعال بماند، ممکن است تأثیرات پاتولوژیک (بیماری زا) بر جای بگذارد؛زخم معده و اثنی عشر، افزایش فشارخون اصلی، میگرن، حساسیت های پوستی، آسم و به طور کلی، آنچه که بیماری های روان تنی(بسیکوسوماتیک)خوانده می شود.

سلامت:تاکنون اشاره به استرسورهای بود که در زندگی عادی واقع است. آیا استرسورهای دیگری هم وجود دارد؟

بله، گاهی استرسور جزو رویدادهایی است که در تجربیات عادی زندگی نقش ندارد؛ از جمله بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله، آتشفشان، یا بلایای ساخته دست بشرچون جنگ، تصادفات وسایط نقلیه، سقوط هواپیما، تجاوز جنسی و مسایل کثیری دیگر. ولی برخلاف اختلالات سازگاری بسیاری های روانی که در اقلیتی از مردم به دنبال استرسورهای عادی زندگی پدید می آیند، استرسورهای فراثر از تجارب عادی زندگی تقریباً در همه مردم ممکن است ایجاد واکنش خاصی با ضوابط تشخیصی معین کند که به **PTSD** یا اختلال روانی پس از سانحه معروف است.

سلامت:واکنش خاص چه معیارهای تشخیصی دارد؟

این معیارها دقیق و مشروح است اما من به طور کلی اشاره ای به آنها می‌کنم:تجزیه، مشاهده یا مواجهه با رویدادی که شامل تهدید به مرگ یا مرگ واقعی با جراحت شدید فرد یا دیگری باشد. مشاهده آزار یا کشته شدن جانوانی هم که در زندگی فرد اهمیت دارند، شامل این موضوع است. واکنش فرد در برابر این موارد به صورت ترس، درماندگی یا دهشت است. این رویداد ناخوشایند به صورت های گوناگون ممکن است در حافظه فرد تکرار شود؛ از جمله به صورت تصویر ذهنی، افکار، ادراک ها، کابوس، احساس یا رویداد ناخوشایند به صورت توهم، فلاش بک های تجزی روانی، یا رنج شدید روانی در صورت مواجهه با نشانه هایی که نماینده یا شبیه جنه ای از رویداد ناخوشایند است، تجدید می شود. از نشانه های دیگر می توان اشاره کرد به تغییرات فیزیولوژیک مانند تپش قلب و لرزش بدن در صورت برخورد با آنچه یاد آور تجربه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه یادآور تجربه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه فرد را به یاد حادثه ناخوشایند می اندازد، فراموشی برخی جنبه های مهم رویداد ناخوشایند، کاهش علاقه یا مشارکت فرد به امور عادی زندگی، احساس قطع ارتباط یا بیگانگی با دیگران، محدود شدن عاطفه (نا توانی در احساسات محبت آمیز و عشق)، و احساس یک آینده تیره و تار. چند نشانه دیگر هم هست؛ از جمله: ناتوانی در آغاز یا تداوم خواب، تحریک پذیری و حملات پرخاشگری، ناتوانی در تمرکز فکری، گوش به زنگی بیش از حد و از جا پریدن در برابر محرک های جزئی.

سلامت:چه حوادثی درایجاد این اختلال نقش دارد؟

دیدن صحنه های مجروح شدن یا شکنجه با مرگ دیگران، خطر جراث یا مرگ برای خود فرد، مجروح شدن خود فرد، تجاوز جنسی و به طور کلی همه فجایی که در اثر بلایای طبیعی (زلزه، آتشفشان، سیل) یا بلایای ساخته دست بشر (سقوط هواپیما، غرق کشتی، حوادث راه آهن، تصادفات وسایط نقلیه، جنگ، و مسایل کثیری/اروی می دهد.

سلامت:در کشور ما هم این اختلال دیده می شود؟

البته در کشور ما مخصوصاً در دوران جنگ تحمیلی، این مشکل در بسیاری از رزمندگان ما به چشم می خورد و متأسفانه هنوز هم عوارض آن به صورت مواد مزمن **PTSD** در ده ها هزار نفر باقی مانده است.

سلامت:برای درمان باید چه کار کرد؟

درمان **PTSD**ساده نیست. اقدامات سریع و دراز مدت درمانی که درمان های دارویی تا روان درمانی های گوناگون و اقدامات رفاهی اجتماعی و آموزشی خانواده قربانیان را شامل می شود با موفقیت نسبی به کار رفته است. در عین حال عوارض دراز مدت را برخی قربانیان نیز به تداوم حمایت های روانی اجتماعی را ایجاب می کند که خوشبختانه تا حدود زیادی مورد توجه مسئولان امر بوده است.

سلامت:حرف آخر؟

توجه به اختلال روانی پس از حادثه در جهان آشفته کنونی اهمیت زیادی دارد. کاهش رهبران جهان مساعی خود را به عرض

تشیق، به جنگ و خlostن، مصروف دوستی و مهر بین الملل و اقوام گوناگون می کردند اما در شرایط کنونی جهان راهی جز آن نیست که جشسان خود را باز نگاه داریم و با نمایش توان دفاعی خود فکر تکرار وقایع خونبار گذشته را از ذهن قدرت هایی نظیر آمریکا پاک کنیم.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

#### دو کلمه درباره دلتنگی

نویسنده:دکتر علی ناظری آستانه

دلتنگی یکی از خلقیات انسان است که به صورت طبیعی رخ می دهد. در تمام طول زندگی این امکان وجود دارد که وقوع بديده های ناگوار و یادآوری خاطرات تلخ هرکس را دچار دلتنگی کند، البته شدت و مدت تجربه دلتنگی در افراد تا حدی بستگی به خصوصیات ذاتی شخصیت آنها هم دارد. در هر حال چنانچه یک استرس خاص به ایجاد نهداید امتیث یا پرورز فقدان در انسان منجر شود، انتظار می رود که او دچار دلتنگی شود و پس از مدتی وی بتواند ضمن انطباق با این موضوع روحیه اش را تغییر دهد. مثل سوگوارشدن در اثر از دست دادن بستگان یا اندوه ناشی از دیدن یک صحنه غم انگیز اما اگر مدت و شدت این واکنش عاطفی به گونه ای باشد که روی زندگی فردی و اجتماعی فرد دلتنگ اثر مشهودی بگذارد، باید به فکر مشکلات روان پزشکی از قبیل افسردگی، اضطراب بیمارگونه یا واکنش های انطای ناموفق بود. در واقع درافسردگی، دلتنگی تبدیل به غم و اندوه فراوان همراه با سرزنش خود، احساس گناه، نومیذی، مرگ اندیشی و حتی در موارد شدید افکار خودکشی می شود.

نوعی از دلتنگی غیر معمول هم در اثر وجود وابستگی های بیمارگونه ایجاد می شود.به این معنا که در وابستگی در واقع فرد وابسته بر اساس نیازها و کمبودهای عاطفی و روانی خودش با فرد مقابل ارتباط شدید وابستگی برقرار می کند که دایماً نگران از دست دادن اوست و به شدت به دنبال ارضای نیازهای روانی شخصی به شکلی خودخواهانه می باشد -در این موارد دلتنگی معمولاً خیلی شدید و مکرراً رخ می دهد و تماس های طولانی همراه با اشتغال ذهنی فراوان در مورد فرد مقابل روی زندگی فردی و اجتماعی او اثر سوء می گذارد. در حالی که در علاقه به هنجار هم احساس دلتنگی کم و بیش رخ می دهد اما به مراتب کنترل شده تر وتوام با واقع بینی است. در حقیقت در این موارد است که فرد واقعاً دلشنگ همان کسی است که به شکل به هنجاری او را دوست دارد و برای او جایگزینی ندارد و البته به خوبی می داند که نیازهای روانی فردی او از این احساس علاقه و دلتنگی مجزا هستند و فرار نیست که توسط او یا هر فرد دیگری به صورت مداوم ارضا شوند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

دو کلمه درباره دلتنگی

نویسنده:دکتر علی ناظری آستانه
دلتنگی یکی از خلقیات انسان است که به صورت طبیعی رخ می دهد. در تمام طول زندگی این امکان وجود دارد که وقوع بديده های ناگوار و یادآوری خاطرات تلخ هرکس را دچار دلتنگی کند، البته شدت و مدت تجربه دلتنگی در افراد تا حدی بستگی به خصوصیات ذاتی شخصیت آنها هم دارد. در هر حال چنانچه یک استرس خاص به ایجاد نهداید امتیث یا پرورز فقدان در انسان منجر شود، انتظار می رود که او دچار دلتنگی شود و پس از مدتی وی بتواند ضمن انطباق با این موضوع روحیه اش را تغییر دهد. مثل سوگوارشدن در اثر از دست دادن بستگان یا اندوه ناشی از دیدن یک صحنه غم انگیز اما اگر مدت و شدت این واکنش عاطفی به گونه ای باشد که روی زندگی فردی و اجتماعی فرد دلتنگ اثر مشهودی بگذارد، باید به فکر مشکلات روان پزشکی از قبیل افسردگی، اضطراب بیمارگونه یا واکنش های انطای ناموفق بود. در واقع درافسردگی، دلتنگی تبدیل به غم و اندوه فراوان همراه با سرزنش خود، احساس گناه، مرگ اندیشی و حتی در موارد شدید افکار خودکشی می شود.

نوعی از دلتنگی غیر معمول هم در اثر وجود وابستگی های بیمارگونه ایجاد می شود.به این معنا که در وابستگی در واقع فرد وابسته بر اساس نیازها و کمبودهای عاطفی و روانی خودش با فرد مقابل ارتباط شدید وابستگی برقرار می کند که دایماً نگران از دست دادن اوست و به شدت به دنبال ارضای نیازهای روانی شخصی به شکلی خودخواهانه می باشد -در این موارد دلتنگی معمولاً خیلی شدید و مکرراً رخ می دهد و تماس های طولانی همراه با اشتغال ذهنی فراوان در مورد فرد مقابل روی زندگی فردی و اجتماعی او اثر سوء می گذارد. در حالی که در علاقه به هنجار هم احساس دلتنگی کم و بیش رخ می دهد اما به مراتب کنترل شده تر وتوام با واقع بینی است. در حقیقت در این موارد است که فرد واقعاً دلشنگ همان کسی است که به شکل به هنجاری او را دوست دارد و برای او جایگزینی ندارد و البته به خوبی می داند که نیازهای روانی فردی او از این احساس علاقه و دلتنگی مجزا هستند و فرار نیست که توسط او یا هر فرد دیگری به صورت مداوم ارضا شوند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

#### خودنو بذار جاش

نویسنده:سعید بی نیاز

مقدمه:می نشینتی کنارش. دلت پیر است. می خواهی درد دل کنی. می خواهی که گوش بدهد. اول دلت برایت می سوزد و یک شوخی بی مزه می کند. بعد می پزد وسط حرفت، نصیحت ات می کند، در موردت تصاویر می کشد، تجربه های خودش را می گویند و آخر کار کم حس می کند که خیلی کمکت کرده است.بالاخره توانمهایی می خوسته ای و او هم تجربه های گرانبازش را در اختیار گذاشته. فکر می کنی چرا رفتارش در دلت نشست، مگر دوست نزدیک نبوده؟ مگر با هم همکلامی و همسن و همشهری و هم هزار کوفت دیگر نیودید؟ روان شناس ها می گویند مشکل از جای دیگر است؛ او با شما همدل نبوده است.به قول مولانا:

ای بسا هندو و ترک همزبان

ای بسا دو ترک چون بیگانگان

پس زبان محرمی خود دیگر است

همدلی از همزبانی خوش تر است

۱.به نظر نمی آید حرف زدن از همدلی برای ایرانی ها چندان مشکل باشد. ما ملتى هستیم که حتی منظم ترین شایبه های قانونی هم توانسته اند عاطفی بودن مان را در شکل پارتنی بازی یا ما بگیرند.به قول شاعر، ملت عاشق که خط و ربط ندارد.اما این سطحی ترین قضایای است که در مورد ارتباطات انسانی می شود کرد. به جای اینکه این همدلی مللی(۱) را ببینیم و بگیریم خوب، در اساس مشکلی نیست که بخواهیم در موردش حرف بزنیم. می خواهیم کوچکترین سبب رابطه را در نظر بگیریم؛ یعنی رابطه بین دو نا آدم راه دو تا آدم کم می خواهند یا هم حرف بزنند.حالا هرچی این دو تا آدم رابطه شان عاطفی تر باشد، مثلاً زن و شوهر باشند – باید توی همدلی ماهرتر باشند و دوز همدلانه رابطه شان بیشتر باشد. اما «همدلی» به خاطر این کلمه لغتی «دل» که چسبیده به آخرش، کمی غلط انداز هم هست؛ یعنی این جور نیست که حالا شما با یک آدم توی خیابان هم که فقط می خواهد از شما آدرس بپرسد نیازی به همدلی نداشته باشید. چطور؟ می گویم.

همدلی یعنی چه؟

نمی دانم کدام شکر پاک خورده ای، اولین بار کلمهٔ کلمهٔ عاطفی «همدلی» را گذاشت به جای کلمهٔ جنبهٔ **empathy**. کلمهٔ آخر که مشابهٔ اش را در دله پاتنی (یعنی آموک از راه دور) و سیمپاتی (به معنی همدردی و موافقت) دیده‌اید این **pathy** خیلی معنی می دهد؛ یعنی هم معنای عاطفی دارد -یعنی اینکه ما احساسات و عواطف یک نفر را درک کنیم - و هم معنی عقلانی ؛ یعنی اینکه بتوانیم از زاویه دید یک نفر دیگر به مسائل نگاه کنیم، آنها را در تجلیل خودمان لمس کنیم و ببینیم در آن حالت برنامۀ ما برای آینده چیست و چه تفری در مورد گذشته می کنیم. می بینید همین کلمهٔ کوچولوی **empathy** چه معنای هم ندارد! معمولاً استادان چپه های پزشکی و روان شناسی -یعنی رشته هایی که ماهیت حرفه شان بر اساس یک ارتباط دو نفره تعریف می شود-خیل از هر چیز فرق همدلی و همدردی (شما بخوانید ایپاتی و سیمپاتی)را برای دانشجوان شان می گویند. آنها می گویند سعی کنید بگیرید و دلسوزی کنید.البته این به این معنی نیست که ما کلاً ترجمه را از پای فای ذهنمان دلبست کنیم و فقط مثل یک آدم بالغ همدلی نشان دهیم، نه! گاهی واقعاً طرف مقابل ما به مقداری دلسوزی نیاز دارد. بعضی وقت ها طرف مقابل ما حس می کند در موقعیت ترجمهٔ آوری قرار گرفته، به او ظلم شده و الان باید یکی اول دلت بسوزد و بعد همدلی کند.اما معمولاً کسی که برای درد دل کردن پیشتان می نینیند، با دلسوزی کردن نان فقط حس می کند عزت نفسش لگدمال شده و با دست های خالی از پا درازتر از پیشتان می رود.

همدلی به چه درد می خوردد؟

ما کلمه همدلی را بارها در این صفحه به کار برده ایم.اگر یادتان باشد گفتیم کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند راحت تر می توانند با دیگران همدل شوند. اگر یادشان باشد گفتیم برای اینکه خوب و فعلاانه گوش بدهیم باید بتوانیم با طرف مقابل مان همدلی کنیم و اگر یادشان باشد هرچا که سختی از مهارت های ارتباطی یا دیگران گفته ایم، نام همدلی هم توی فهرست بوده است.اما این همدلی آن قدر نقش پررنگی در شروع و ادامهٔ یک رابطهٔ انسانی دارد که واقعاً ۲ هزار کلمهٔ این ۲ صفحه هم نمی تواند جواب بدهد.

۱-همدلی از تنهایی نجاتمان می دهد.ظاهرآ تمام حیواناتی که زندگی اجتماعی دارند-مخصوصاً نخستی ها-یک جورهایی با کل گروه زندگی شان همدلی می کنند؛ یعنی مثلاً اگر یکی از میمون های زورس را طوری شرطی کنیم که تا موقعی که از یکی از دوستان همتوج اش شوک الکتریکی بگذرد از غذا خوری نیست، او گرسنگی می کشد. باورشان می شود؟ مایهٔ خجالت ما انسان هاست، نه؟ به خاطر همین چیزهاست که تولمن-زوان شناس رفتار گرای مشهور-می گفت من موش ها را بیشتر از انسان ها دوست دارم!

همه اینها را گفتیم که بگیریم اولین فایدهٔ همدلی این است که ما را از این تنهایی لغتی نجات می دهد. اگر موقعی که معسیت می بارد، کسی نباشد که لافل تا حدی بتواند دنیا را از دید ما ببیند، ما از غصهٔ تلف می شویم. گفتیم معسیت، یاد این بیت افادم که «ای دوست زن زخم زبان جای نصیحت/بگذار ببارد به سرم سنگ معسیت!» یعنی که بعضی از این نامحدل هارا که آدم می بیند، ترجیح می دهد همان معسیت را تنهایی تحمل کند و شریک نخواهد.

۲-همدلی باعث رشد شخصی ما می شود. دومین فایدهٔ همدلی این است که ما را رشد می دهد.چطور؟ یک مرحله از رشد وجود دارد به نام «مرحله خودمحوری».در این مرحله که مربوط به سنین پیش از دبستان است (البته همه شما از آن گذشته اید احتمالاً!)گر یکت خودکار را به شکل عمودی بگیریم جلوی بچه و به او بگیریم این خودکار را چوری بکش که انگار داری از سقف نگاهش می کنی او نمی تواند یعنی او فقط همان خط عمودی بچه را به عنوان خودکار می کشد و نه نقطهٔ کوچکی را که وقتی آدم به جای سقف خاله قرار می گیرد، می بیندش ولی همین بچه وقتی رفت توی سنین دبستان می تواند خودکار را از همهٔ زوايه ها درک کند و بکشد. این اتفاق در شکل خیلی معنادارترش در روابط انسانی اتفاق می افتد؛ یعنی اینکه آدم هایی که بزرگ تر



هستند، بهتر می توانند از زاویه ای که دیگران به یک مسئله نگاه می کنند، مشکل را ببینند.اما این رابطه دو طرفه است؛ یعنی برعکسش هم صادق است. ما هرچه بیشتر همدل باشیم بزرگ تر هم می شویم؛ یعنی به واسطه درک تجربه های دیگران و حس کردن احساسات شان، تجربه های خودمان هم بیشتر می شود آن هم تجربه هایی که با تمام چاشنی های عاطفی شان در ذهن ما نه نشین شده اند. مثلاً تصور کنید که شما شنیدید بای صحبت یکی از دوستان تان که به نازگی یک شکست عاطفی تمام عیار خورده است. او در مورد خاطره هایش می گوید؛ در مورد هزینه هایی که کرده است؛ در مورد وقت هایی که گذاشته است؛ در مورد واکنش های بدی که دیده است؛ در مورد طعنه هایی که شنیده است؛ در مورد رسوایی هایی که داشته است. تصور کنید که تجربه همه این اتفاق ها به واسطه همدلی چقدر آدم را با تجربه تر می کند و مگر بزرگ شدن غیر از این است؟

**۳-همدلی باعث می شود تصمیمات بهتری بگیریم.واقعاً اگر این فایده همدلی نبود آدم چه مرشسی داشت که دودهایش را بپزد روی دایره و به یک نفر دیگر نشان دهد؟**
همدل شدن با دیگران حتماً به معنی این نیست که طرفان می بگویند «می فهمم چی می گی» و هیچ نظری نه دهند. کسی که با ما همدلی می کند، فقط دتیا را از دید ما نگاه نمی کند؛ او چون به هرحال یک آدم بیرون است و دارد با فاصله و با ترکیبی از دید شما و تجربه ها و هوش خود به مسئله نگاه می کند و از طرف دیگر در بحران احساسی شما فرار ندارد، ممکن است بتراند درجه های دیگری را هم بر روی شما باز کند؛ یعنی دقیقاً وقتی شما فکر می کنید همه راه ها به بن بست رسیده و چاره ای نیست، یکگفنه یک آدم همدل یک راه جدید پیش پایش شما می گذارد و پیشنهاد می دهد که آن راه را هم امتحان کنید.

برای همدلی چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟

۲-این که نشند همدلی!

ما هم شده ایم مثل این اسنادهای زبان انگلیسی که می گویند اول آن چیزهایی را که به عنوان کلمه انگلیسی و تلفظ اش کرده اند توی کله تان خارج کنید تا بعد برویم سراغ درس خیلی ها فکر می کنند همدلی یعنی این چیزهایی که می گوئیم؛ تکبید این کارها را!

۱-زور نزنید.

بعضی ها که از قضا چندثایی از این کلاس های بازاری آموزش ارتباط مؤثر را هم رفته اند فکر می کنند که باید صد درصد بتوانند خودشان را جایی یک نفر دیگر بگذارند تا همدلی کرده باشند. نه آقاخان، این جورِی که شما فکر می کنید نیست. اصلاً مهاجت آدم ها جورِی است که هیچ وقت نمی توانند صد در صد یک نفر را درک کنند. البته این عیب انسان نیست. اگر این جور باشد که کاربری سوم همدلی می رود به یاد یعنی اینکه تجربه های خود ما هم در یک همدلی به درد بخور باید به کار آیند.

۲-تصمیمت نکتید.

همین الان فوری بگویم که معنی توصیه اول این نیست که شنیدید نصیحت کنید. نصیحت کردن یعنی اینکه شما خودتان را گذاشته اید در مقام قدرت و طرفان را در مقام برده؛ این هیچ بویی از همدلی نمی دهد. نصیحت نکتید. عزت نفس طرفان را گل نمالید.

۳-از تجربه های خودتان نگوئید.

بعضی ها اصلاً عادتشان این است که هنوز حرف طرف تمام نشده دارند در ذهنتان به دیال تجربه های مشابه خودشان می گردند تا فوری به محض بسته شدن دهان طرف، دهانشان باز شود به گفتن این تجارب گرانها. من مانده ام اینجا چقدر عمر کرده اند که مقابل تجربه های یک نفر، تجربه های باریک و بی ربط دار ندایبعضی وقت ها هم کم می آورند و تجربه ها و خواب های دیگران را به عنوان تجربه های مشابه تعریف می کنند. البته شنید همدلی! اصلاً اگر طرفان باهوش باشند، می فهمند که تصف حرف هایش را گوش نداده اید و با ذفن خودتان مشغول بوده اید؛ چه برسد به اینکه حس هایش را درک کرده باشید.

۴-برچسب نزنید.

فوری تریبد سراغ طبقه بندی های ذهنی خودتان و مشکل طرف را بگنجانید توی یکی از این طبقه ها و راه حل از پیش تعیین شده بدهید.مشکل هر کس در کل دنیا منحصر به فرد است و راه حل منحصر به فرد خودش را دارد.

۵-درشت و ریز نکتید؛ نگوئید اجبزی نیست، بی خیال، حل می شه.

بابا جان-حل نمی شود؛ اگر می خواست بی خیال شود که مشکلتش را به شما نمی گفت؛ درشتش هم نکتید؛ خود این بنده خدا به اندازه کافی رنج کشیده است، حالا شما هم بگوئید اوی چه جورِی داری تحمل می کنی؛ و «ا گم من بودم تا حالا نه شده بودم زیرا بار این دردی که تو می گی»، درست نیست. خیر سرش آمده پیش شما که از مشکل کمی فاصله دارید؛ تا هم خالی شود و هم شاید یک راه حل کوفتی به ذهنش برسد.

۶-راهنمایی بیخود ارائه ندهید.

بعضی وقت ها واقعاً مشکل طرفان جورِی است که کمکی از دست شما بر نمی آید؛مشکل حقوقی، مشکل پزشکی، مشکل روانی،شما فقط می توانید سنگ سیور باشید و حمایت کنید و پیشنهاد کنید که طرفان به متخصص امر مراجعه کنند.

۳-برای همدلی چه کارهایی باید انجام داد؟

این شد همدلی

این پیشنهادهایی را که می دهیم یک جورهایی گام به گام است؛ البته چند گام بزرگ روی زمین رسیدن به یک شخصیت همدل و چند گام کوچک برای فهمیدن یک چرته همدلی کامل در یک رابطه:

۱-حس های خودتان را بشناسید.

واقعاً تا توانید بفهمید که این حس مهمی که ریخته توی وجودتان و دارد اذیت تان می کند اسمش دلشوره است یا شگفتی، چطور می توانید بفهمید وقتی طرفان می گویند که دلشوره دارد چه حالی دارد؟ واژه ها همین جورِی است که به وجود نیامده اند. یکی از کار کردهای زبان به وجود آوردن یک سیستم فراد برای همدلی است. تا حالا رفته اید دکتر و او از شما پرسید که دل پیچه هم دارید و شما نفهمید دقیقاً منظورش چیست؟ گریه‌ید چه می گوئیم؟

۲-فکر کنید که اگر خودتان بوردید الان چه نوعی داشتید.

این کار یکی از بهترین راه های درک نوعی است که طرفان از شما به عنوان یک همدل دارند فقط حواسن به این باشد که دقیقاً منظور طرفان از حرف زدن چیست.بعضی وقت ها طرفان فقط می خواهند حرف بزنند که خالی شود، بعضی وقت ها طرف راهنمایی می خواهند و بعضی وقت ها مستقیماً از خود شما کمک می خواهند. فرق دو تایی اول را لافق حتماً باید بدانید. چه عیب دارد که پرسیده: پرسید که فقط می خواهی خالی شوی یا نظر من راهم می خواهی؟.این جورِی تکلیف هر دو تان معلوم است.

۳-حرف مقابل را بی قید و شرط نپازیرید.

اگر همین اول بنم الله شروع کنید که «آره، تو همیشه با رفتارها مشکل ساز می شی، و «دوباره چه دست گلی به آب دادی؟» که طرف حرف دلش را به شما نمی زند؛شما از همان اول دارید در مورد او قضاوت می کنید، دارید می گوئید که او منقرص بوده است، دارید سهم تقصیر را ۱۰۰ به سفر می اندازید گردن او؛ بعد توقع دارید که او حس کند که شما همدل او هستید؟

۴-قید یک بدید.

حالا چه غلط و چه درست برداشت خودتان را از حرف های طرفان بگوئید؛ اگر درست بود که او نشوین می شود که احساس هایش را بیشتر بروز دهد، اگر هم نه، لافق شما از این جهل مرکب بیرون می آید. فقط بالاخرتاً، همان اول کار، قیدیک کلامی ندهید؛ بی گذار به آب نزنید، سؤال کنید و تا حدی از حرفان مطمئن شوید تا قیدیک تان بگیرد.

۵-به زبان بدن طرفان توجه کنید.

بعضی وقت ها رنگ رخساره خیر می دهد از سر درودن؛ سر درونی که هنوز به کلام نیامده وقتی که آدم در مورد بدبختی هایش می گویند و می خندد، این خنده خیلی معنادار است. این همدلی دقیقاً یعنی اینکه شما کاری کنید که او گریه کند؛ دقیقاً یعنی این؛ یعنی اینکه او باید احساسات اش را بیذبرد و بنهان نکند. شما که آدم همدلی هستید می دانید که آن مفصیث ها خنده دار نیست. طرف مقابل تان هم می داند اما بروز نمی دهد. وقتی شما بگوئید این بدبختی ها که خنده ندارد و تاراحتی خودتان را از مصیبت های طرف نشان دهید، او همدلی شما را کاملاً درک می کند.

منبع:مجله مشهوری جوان شماره ۱۵۹

خودتو بذار جاش

نویسنده:ساجد بی نیاز

مقدمه:می نشینی کنارش. دلت بریر است. می خواهی درد دل کنی. می خواهی که گوش بدهد. اول دلش برایت می سوزد و یک شوخی بی مزه می کند. بعد می رود وسط حرفت، نصیحت ات می کند، در موردت قضاوت می کند، تجربه های خودش را می گویند و آخر کار هم حس می کند که خیلی کمکت کرده است.بالاخره تو راهنمایی می خواستی ای و او هم تجربه های گرانبارش را در اختیارت گذاشته. فکر می کنی چرا رفتارش به دلت ننشست، مگر دوست نزدیک نبود؟ مگر یا هم مشکلات و همسن و همشهری و هم هزار گرفت دیگر نبودید؟ روان شناس ها می گویند مشکل از جای دیگر است؛ او با شما همدل نبوده است.به قول مولانا:

ای بسا هندو و ترک همزبان

ای بسا دو ترک چون یگانگان

بس زبان محرمی خود دیگر است

همدلی از همزبانی خوش تر است

۱) به نظر نمی آید حرف زدن از همدلی برای ایرانی ها چندان مشکل باشد. ما ملتی هستیم که حتی منظم ترین ضابطه های قانونی به توانسته اند عاطفی بودن مان را در شکل پارٹی بازی از ما بگیرند.به قول شاعر، ملت عاشق که خط و ربط ندارد.اما این سطحی ترین قضاوتی است که در مورد ارتباطات انسانی می شود کرد. به جای اینکه این همدلی ملی (!) را ببینیم و بگوئیم خوب، در اساس مشکلی نیست که بخوایم در موردش حرف بزنیم. می خواهیم کوچک کوچک ترین سطح رابطه را در نظر بگیریم؛ یعنی رابطه بین دو تا آدم راه دو تا آدم که می خواهند با هم حرف بزنند.حالا هرچی این دو تا آدم رابطه شان عاطفی تر باشد مثلاً زن و شوهر باشند – باید توی همدلی ماهرتر باشند و دوز همدلانه رابطه شان بیشتر باشد. اما «همدلی» به خاطر این کلمه لغتی «دل» که چسبیده به آخرش، کمی غلط انداز هم هست؛ یعنی این جورِیست که حالا شما با یک آدم توی خیابان هم که فقط می خواهند از شما آدرس بیرسد نزاری به همدلی نداشته باشید. چطور؟ می گوئیم همدلی یعنی چه؟

نمی دانم کدام شیر پاک خورده ای، اولین بار کلمهٔ کاملاً عاطفی «همدلی» را گذاشت به جای کلمه چند جنبه empathy- کلمه ای که مشابه اش را در نله بدانی (یعنی ادراک از راه دور) و سیمپاتی (به معنی همدردی و موافقت) دیده اید.این pathy آخر خیلی معنی می دهد ؛ یعنی هم معنای عاطفی دارد -یعنی اینکه ما احساسات و عواطف یک نفر را درک کنیم - و هم معنی عقلانی ؛ یعنی اینکه بتوانیم از زاویه دید یک نفر دیگر به مسائل نگاه کنیم، آنها را در نخلج خودمان لمس کنیم و ببینیم در آن حالت برنده ما برای آینده چیست و چه فکری در مورد گذشته می کنیم. می بیند همین کلمه کوچولوی empathy چه معناها که

ندارد! معمولاً استادان بچه های پزشکی و روان شناسی -یعنی رشته هایی که ماهیت حرفه شان بر اساس یک ارتباط دو نفره تعریف می شود-قبل از هر چیز فرق همدلی و همدردی (شما بخوانید امپاتی و سیمپاتی)را برای دانشجویان شان می گویند. آنها می گویند سعی کنید بگیرید و دلسوزی کنید،البته این به این معنی نیست که ما کلاً زخم را از قایل های ذهنمان دلبست کنیم و فقط مثل یک آدم بالغ همدلی نشان دهیم، نه! گاهی واقعاً طرف مقابل ما به مقداری دلسوزی نیاز دارد. بعضی وقت ها طرف مقابل ما حس می کند در موقعیت زخم آوری قرار گرفته، به او ظلم شده و الان باید یکی اول دلس بسوزد و بعد همدلی کند.اما معمولاً کسی که برای درد دل کردن پیشتان می نشیند، یا دلسوزی کردن تان فقط حس می کند عزت نفسش لگدمال شده و با دست های خالی از پا درازتر از پیشتان می رود. همدلی به چه درد می خورد؟

ما کلمه همدلی را بارها در این صفحه به کار برده ایم!اگر یادتان باشد گفتیم کسانی که هوش حیوانی بالاتری دارند راحت تر می توانند با دیگران همدل شوند. اگر یادتان باشد گفتیم برای اینکه خوب و فعلاًنه گوش بدهیم باید بتوانیم با طرف مقابل مان همدلی کنیم و اگر یادتان باشد هرچا که سختی از مهارت های ارتباطی با دیگران گفته ایم، نام همدلی هم توی فهرست بوده است.اما این همدلی آن قدر نقش پررنگی در شروع و ادامه یک رابطه انسانی دارد که واقعاً ۲ هزار کلمه این ۲ صفحه هم نمی تواند جواب بدهد.

۱-همدلی از تنهایی نجاتمان می دهد.ظاهراً تمام حیواناتی که زندگی اجتماعی دارند-خصوصاً بخشی ها-یک جورهایی با کل گروه زندگی شان همدلی می کنند. یعنی مثلاً اگر یکی از میمون های زروس را طوری شرطی کنیم که تا موقعی که از یکی از دوستان همسر اش شوک الکتریکی بگیرد از غذا خیری نیست، او گرسنگی می کشد. باورتان می شود؟ ما به حیالات ما انسان هاست، نه؟ به خاطر همین چیزهاست که نولمن-روان شناس رفتار غرای مشهور-می گفت من موش ها را بیشتر از انسان ها دوست دارم!

همه اینها را گفتیم که بگوییم اولین فایده همدلی این است که ما را از این تنهایی لعنتی نجات می دهد. اگر موقعی که معصیت می بارد، کسی نباشد که لافلاقل تا حدی بتواند دنیا را از دید ما ببیند، ما از غصه تلف می شویم. گفتیم معصیت، یاد این بیت افادم که «ای دوست تون زخم زان جای نصیحت، بگذار ببارد به سرم سنگ معصیت!» یعنی که بعضی از این نامعدل هارا که آدم می بیند، ترجیح می دهد همان معصیت را تنهایی تحمل کند و شریک نتخورد.

۲-همدلی باعث رشد شخصی ما می شود. دومین فایده همدلی این است که ما را رشد می دهد.چطورمی؟ یک مرحله از رشد وجود دارد به نام «مرحله خودمحوری»در این مرحله که مربوط به سنین پیش از دبستان است (البته همه شما از آن گذشته اید احتمالاً!)اگر بیکد کودک کنار را به شکل خودی بگیریم بطوری بچه و به او بگوییم این خودکار را جوری بکش که انگار داری از سقف نگاهش می کنی او نمی تواند؛ یعنی او فقط همان خط عمودی را به عنوان خود کار می کشد و نه نقطه کوچکی را که وقتی آدم به جای سقف خانه قرار می گیرد، می بیند.ولی همین بچه وقتی رفت تری سنین دبستان می تواند خود کار را از همه زوایه ها درک کند و بفکشد. این اتفاق در شکل خیلی معنادارترش در روابط انسانی اتفاق می افتد؛ یعنی اینکه آدم هایی که بزرگ تر هستند، بهتر می توانند از زاویه ای که دیگران به یک مسئله نگاه می کنند، مشکل را ببینند.اما این رابطه دو طرفه است؛ یعنی برعکسش هم صادق است. ما هرچه بیشتر همدل باشیم بزرگ تر هم می شویم؛ یعنی به واسطه درک تجربه های دیگران و حس کردن احساسات شان، تجربه های خودمان هم بیشتر می شود؛ آن هم تجربه هایی که با تمام چاشنی عاطفی شان در ذهن ما نه نشن شده اند. مثلاً تصور کنید که شما بشنیدید پای صحبت یکی از دوستان تان که به نازگی یک شکست عاطفی تمام عیار خورده است. او در مورد خاطره هایش می گوید؛ در مورد هزینه هایی که کرده است؛ در مورد وقت هایی که گذاشته است؛ در مورد واکنش های بدی که دیده است؛ در مورد طعنه هایی که شنیده است؛ در مورد رسوایی هایی که داشته است. تصور کنید که تجربه همه این اتفاق ها به واسطه همدلی چقدر آدم را با تجربه تر می کند و مگر بزرگ شدن غیر از این است؟

۳-همدلی باعث می شود تصمیمات بهتری بگیریم.واقعاً!اگر این فایده همدلی نبود آدم چه مرضی داشت که دردهایش را بیزد روی دایره و به یک نفر دیگر نشان دهد؟ همدلی شدن با دیگران حتماً به معنی این نیست که طرفهان می بگویند «می فهمم چی می گی» هیچ نظری هم ندهند. کسی که با همدلی می کند، فقط دنیا را از دید ما نگاه نمی کند؛ او چون به مراحل یک آدم بیرونی است و دارد با فاصله با ترکیبی از دید شما و تجربه ها و هوش خود به مسئله نگاه می کند و از طرف دیگر در بحران احساسی شما قرار ندارد، ممکن است بتواند دریچه های دیگری را هم بر روی شما باز کند؛ یعنی دقیقاً وقتی شما فکر می کنید همه راه ها به بن بست رسیده و چاره ای نیست، یکدفعه یک یک آدم همدل یک راه جدید پیش پای شما می گذارد و پیشنهاد می دهد که آن راه را هم امتحان کنید. برای همدلی چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟

۱-این که نشد همدلی!

ما هم شده ایم مثل این استادهای زبان انگلیسی که می گویند اول آن چیزهایی را که به عنوان کلمه انگلیسی و تلفظ اش کرده اند توی کله تان، خارج کنید تا بعد برویم سراغ درس خیلی ها فکر می کنند همدلی یعنی این چیزهایی که می گوئیم؛ تکبید این کارها را!

۱-زور زدن.

بعضی ها که از قضا چندتاایی از این کلاس های بازاری آموزش ارتباط مؤثر را هم رفته اند فکر می کنند که باید صد درصد بتوانند خودشان را جای یک نفر دیگر بگذارند تا همدلی کرده باشند. نه آقا،جان! این جورمی که شما فکر می کنید نیست. اصلاً ماهیت آدم ها جوری است که هیچ وقت نمی توانند صد در صد یک نفر را درک کنند. البته این عیب انسانی نیست. اگر این جور باشد که کاربری سوم همدلی می رود به یاد؛ یعنی اینکه تجربه ای خود ما هم در یک همدلی به بدر بخورد باید به کار آید.

۲-تصیحت تکبید.

همین الان فوری بگوییم که معنی توصیه اول این نیست که بشنیدید نصیحت کنید. نصیحت کردن یعنی اینکه شما خودتان را گذاشته اید در مقام قدرت و طرفان را در مقام بردمان هیچ بویی از همدلی نمی دهد. نصیحت تکبید. عزت نفس طرفان را گل نمالید.

۳-از تجربه های خودتان نگوئید.

بعضی ها اصلاً عادتشان این است که هنوز حرف طرف تمام نشده دارند در ذهنتان به دنبال تجربه های مشابه خودشان می گردند تا فوری به محض شنیدن سه دهان طرف، دهانتان باز شود به گفتن این تجارب گرانها. من مانده ام اینها چقدر عمر کرده اند که مقابل تجربه های یک نفر، تجربه های بازیگ و بی ربط دارند!بعضی وقت ها هم کم می آورند و تجربه ها و خواب های دیگران را به عنوان تجربه های مشابه تعریف می کنند. اینکه نشد همدلی! اصلاً!اگر طرفتان باهوش باشد، می فهمد که نصف حرف هایش را گوش نداده اید و با ذهن خودتان مشغول بوده اید؛ چه برسد به اینکه حس هایش را درک کرده باشید.

۴-برچسب زدن.

فوری تریود سراغ طبقه بندی های ذهنی خودتان و مشکل طرف را بگنجانید توی یکی از این طبقه ها و راه حل از پیش تعیین شده بدید.مشکل هر کس در کل دنیا منحصر به فرد است و راه حل منحصر به فرد خودش را دارد.

۵-دشردت و ریژ تکبید؛نگویید اجبزی نیست، بی خیال، حل می شه.

بابا جان-حل نمی شود؛اگر می خواست بی خیال شود که مشکلتان را به شما نمی گفت.درخشش هم تکبید؛ خود این بنده خدا به اندازه کافی رنج کشیده است، حالا شما هم بگویید «وای چه جوری داری تحمل می کنی؟» و!اگه من بوم تا حالا له شده بوم زیرآ بار این دردی که تو می گی، درست نیست. خیر سرش آمده پیش شما که از مشکل کمین فاصله دارید؛ تا هم خالی شود و هم شاید یک راه حل کوفتی به ذهنش برسد.

۶-راهنمایی بیخرد ارائه ندهید.

بعضی وقت ها واقعاً مشکل طرفان جورمی است که کمکی از دست شما بر نمی آید.امشکل حرفتی، مشکل پزشکی، مشکل روانی.شما فقط می توانید سنگ صبور باشید و حمایت کنید و پیشنهاد کنید که طرفان به متخصص امر مراجعه کنند.

۳برای همدلی چه کارهایی باید انجام داد؟ این شد همدلی

این پیشنهادهایی را که می دهیم یک جورهایی گام به گام است؛ البته چند گام بزرگ برای رسیدن به یک شخصیت همدل و چند گام کوچک برای فهمیدن یک چرخه همدلی کامل در یک رابطه:

۱-حس های خودتان را بشناسید.

واقعاً تا توانید بفهمید که این حس مهمی که ریخته توی وجودتان و دارد لذت تان می کند اسمش دلشوره است یا هسگی، چطور می توانید بفهمید وقتی طرفان می گویند که دلشوره دارد چه حالی دارد؟ واژه ها همین جور الکی که به وجود نیامده اند. یکی از کارکردهای زبان به وجود آوردن یک سیستم قوام دای می همدلی است. تا حالا رفته اید دکتر و او از شما پرسید که دل بچه هم دارید و شما نفهمید دقیقاً منظورش چیست؟ گرفتید چه می گویم؟

۲-حک- کنید که اگر خودتان بوبدید الان چه توفعی داشتید.

این کار یکی از بهترین راه های درک توفعی است که طرفان از شما به عنوان یک همدل دارد؛ فقط حواستان به این باشد که دقیقاً منظور طرفتان از حرف زدن چیست.بعضی وقت ها طرفتان فقط می خواهد حرف بزند که خالی شود، بعضی وقت ها طرف راهنمایی می خواهد و بعضی وقت ها مستقیماً از خود شما کمک می خواهد. فرق دو تانی اول را لافلاقل حتماً باید بدانید. چه عیبی دارد که پرسید؛ پرسید که فقط می خواهی خالی شوی یا نظرم را راهم می خواهی؟«این جورمی تکلیف هر درتان معلوم است.

۳-طرف مقابل را بی قید و شرط پذیرید.

اگر همین اول بسم الله شروع کنید که «آره، تو همیشه با رفتارهاش مشکل ساز می شی» و دوباره چه دست گلفی به آب دادی؟! که طرف حرف دلش را به شما نشاند؛شما از همان اول دارید در مورد او قضاوت می کنید، دارید می گوئید که او مفسر بوده است، دارید سهم تفسیر را ۱۰۰ به سفر می اندازید!گردن او!بعد توقع دارید که او حس کند که شما همدل او هستید؟

۴-حیذ یک بدید.

حالا-چه غلط و چه درست برداشت خودتان را از حرف های طرفان بگویید؛ اگر درست بود که او تشویق می شود که احساس هایش را بیشتر بروز دهد، اگر هم نه، لافلاقل شما از این جهل مرکب بیرون می آید. فقط بالاغیرتاً، همان اول کار، قییدیک کلامی ندهید؛ بی گذار به آب تزئید، سؤال کنید و تا حدی از حرفتان مطمئن شوید تا قییدیک تان بگیرد.

۵-به زبان بدن طرفان توجه کنید.

بعضی وقت ها رنگ رخساره خیر می دهد از سر درود؛ سر درونی که هنوز به کلام نپامده وقتی که آدم در مورد بدبختی هایش می گویند و می خندد، این خنده خیلی معنادار است. اینجا همدلی دقیقاً یعنی اینکه شما کاری کنید که او گریمه کند؛ دقیقاً یعنی این؛ یعنی اینکه او باید احساسات اش را بیاندیزد و پنهان نکند. شما که آدم همدلی هستید می دانید که آن معصیت ها خنده دار نیست. طرف مقابل تان هم می داند اما نمی بونی نشد. وقتی شما بگویید این بدبختی ها که خنده ندارد و تراحتی خودتان را از معصیت های طرف نشان دهید، او همدلی شما را کاملاً درک می کند.

منبع:مجله مشهوری جوان شماره ۱۵۹

طبله با هیولای ترس

نویسنده: فاطمه حاجی حسینی خباز

ترس حالت عاطفی پیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب از جمله ضربان قلب، نفس، عدم‌تمرکز اندیشه و سردرد همراه است. انسان زمانی متدخوش ترس می‌شود که درپایند خطری زندگی او را تهدید می‌کند. همه افراد در زندگی به نوعی دچار ترس شده‌اند. ترس انواع مختلفی دارد مانند ترس از اظهار وجود، صحبت کردن در برابر جمع، تصمیم گرفتن، تغییر شکل، تنهایی و… می‌توان برای ترس ۳سطح را در نظر گرفت.

۱- ترس‌هایی که در باره ماجراهای ظاهری و آشکار است، مثل ترس از پیری، تنهایی، ادامه تحصیل، تغییر شکل و… مثل شخصی که در سن ۲۲ سالگی از پیری وحشت دارد.

۲- ترس‌هایی که به نفس ما مربوط می‌شود. مثل ترس از موفقیت، شکست، طرد شدگی و… که با حالات دونی شخص در ارتباطند.

مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می‌ترسد و این سبب می‌شود از رفتن به مهمانی‌ها و داشتن رابطه‌های نزدیک هراس داشته باشد.

۳- سوسین سطح ترس که زیربنای همه ترس‌هاست و ترسی که ما را به دردماندگی می‌کشانند و دو نوع ترس قلبی را نیز تحت پوشش خود دارد. مثل ترس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید.

در اینجا لازم به ذکر است که برخی ترس‌ها مفید هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هشیار نگاه می‌دارند. اما سایر ترس‌ها آتلهایی که ما را از رشد فردی باز می‌دارند محرب و ناجا هستند.برای غلبه بر ترس باید مضلات زندگی را بشناسیم و منشأ آن را دریابیم. ترس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می‌شود و با دو باره آموزش دادن ذهن می‌توان آن را به‌عنوان یک واقعیت زندگی به جای مامعی در برابر زندگی پذیرفت.

در واقع ترس است که ما را در زندگی از حرکت کردن به جلو باز می‌دارد و بهتر است ترس را احساس کنیم و به هر تقدیر دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر ترس خلاص می‌شویم. عقب ماندن ترس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با ترس نهنفاهی که ناشی از احساس دردماندگی است.

برای اینکه بیاموزیم چگونگی از ترس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس‌ها در عبادت به عالم هستی بله بگوئید: نهفته شده است. بله گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هامان؛ یعنی اینکه ما می‌توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر ترس‌های خود قاطق آیم زیرا وقتی ما دست به عمل می‌زنیم و تصمیم می‌گیریم که بر ترس‌های‌مان غلبه کنیم، نه تنها ترس‌مان از بین می‌رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می‌دهیم و احساس خوبی پیدا می‌کنیم زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می‌کنیم که

برای مقابله با هر ترسی راه‌حلی وجود دارد و لازم آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تأثیر بسزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش ترس‌های ما خواهد داشت.

برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به ترس خودداری شود و ذهن او نا جایی که می‌شود به عواملی غیراز عامل ترس معطوف کرد، چون ذهن‌های یکبار همانند دست‌های یکبار بی‌نرمند. می‌توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد، در این صورت وقتی باقی نمی‌ماند تا به عوامل ترس و عوامل بیهوده فکر کرد.

راه دیگر برای غلبه برترس مثبت اندیشی است زیرا فرد مثبت اندیش با اعتماد به توانایی‌هایش بر ترس‌هایش غلبه می‌کند و با خوشبینی راه‌های مقابله با ترس را پیدا کرده و دست به اقدام می‌زند.

ن تلاش‌های مثبت برای غلبه بر ترس کاملاً مؤثرند و می‌توان نتیجه گرفت که خوشبختی موقعیتی است که می‌توان آن را پدید آورد و به‌جای ترس از غم و شکست می‌توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهامت لازم را کسب کرده و می‌توان آموخت که زندگی یک مخاطره است؛ مخاطره‌ای که بیشتر هراس انگیز است تا آرامش بخش. انسان بر اثر ترس به‌صورت فردی درمی‌آید که شادی‌های زندگی را احساس نمی‌کند و از خوشی‌های آن به چیزی جز حداقل دست نمی‌باید.

در پایان سخن باید این نکته را خاطرنشان ساخت که غلبه بر ترس و مشکلات زاینده از آن، مشکلاتی که نتوانایی فرد را نابود می‌کنند و او را به گریز از واقعیت حیاتی خویش وامی‌دارند، یکی از ساده‌ترین مسائل روانی است، به این شرط که فرد ترسان، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی و اعتماد به نفس و تعادل حل کند.

منبع: مشهوری آنلاین

مقاله با هیولای ترس

نویسنده: فاطمه حاجی حسینی خباز

ترس حالت عاطفی پیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب از جمله ضربان قلب، نفس، عدم‌تمرکز اندیشه و سردرد همراه است. انسان زمانی متدخوش ترس می‌شود که درپایند خطری زندگی او را تهدید می‌کند. همه افراد در زندگی به نوعی دچار ترس شده‌اند. ترس انواع مختلفی دارد مانند ترس از اظهار وجود، صحبت کردن در برابر جمع، تصمیم گرفتن، تغییر شکل، تنهایی و… می‌توان برای ترس ۳سطح را در نظر گرفت.

۱- ترس‌هایی که در باره ماجراهای ظاهری و آشکار است، مثل ترس از پیری، تنهایی، ادامه تحصیل، تغییر شکل و… مثل شخصی که در سن ۲۲ سالگی از پیری وحشت دارد.

۲- ترس‌هایی که به نفس ما مربوط می‌شود. مثل ترس از موفقیت، شکست، طرد شدگی و… که با حالات دونی شخص در ارتباطند.

مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می‌ترسد و این سبب می‌شود از رفتن به مهمانی‌ها و داشتن رابطه‌های نزدیک هراس داشته باشد.

۳- سوسین سطح ترس که زیربنای همه ترس‌هاست و ترسی که ما را به دردماندگی می‌کشانند و دو نوع ترس قلبی را نیز تحت پوشش خود دارد. مثل ترس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید.

در اینجا لازم به ذکر است که برخی ترس‌ها مفید هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هشیار نگاه می‌دارند. اما سایر ترس‌ها آتلهایی که ما را از رشد فردی باز می‌دارند محرب و ناجا هستند.برای غلبه بر ترس باید مضلات زندگی را بشناسیم و منشأ آن را دریابیم. ترس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می‌شود و با دو باره آموزش دادن ذهن می‌توان آن را به‌عنوان یک واقعیت زندگی به جای مامعی در برابر زندگی پذیرفت.

در واقع ترس است که ما را در زندگی از حرکت کردن به جلو باز می‌دارد و بهتر است ترس را احساس کنیم و به هر تقدیر دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر ترس خلاص می‌شویم. عقب ماندن ترس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با ترس نهنفاهی که ناشی از احساس دردماندگی است.

برای اینکه بیاموزیم چگونگی از ترس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس‌ها در عبادت به عالم هستی بله بگوئید: نهفته شده است. بله گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هامان؛ یعنی اینکه ما می‌توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر ترس‌های خود قاطق آیم زیرا وقتی ما دست به عمل می‌زنیم و تصمیم می‌گیریم که بر ترس‌های‌مان غلبه کنیم، نه تنها ترس‌مان از بین می‌رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می‌دهیم و احساس خوبی پیدا می‌کنیم زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می‌کنیم که برای مقابله با هر ترسی راه‌حلی وجود دارد و لازم آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تأثیر بسزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش ترس‌های ما خواهد داشت.

برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به ترس خودداری شود و ذهن او نا جایی که می‌شود به عواملی غیراز عامل ترس معطوف کرد، چون ذهن‌های یکبار همانند دست‌های یکبار بی‌نرمند. می‌توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد، در این صورت وقتی باقی نمی‌ماند تا به عوامل ترس و عوامل بیهوده فکر کرد.

راه دیگر برای غلبه برترس مثبت اندیشی است زیرا فرد مثبت اندیش با اعتماد به توانایی‌هایش بر ترس‌هایش غلبه می‌کند و با خوشبینی راه‌های مقابله با ترس را پیدا کرده و دست به اقدام می‌زند.

ن تلاش‌های مثبت برای غلبه بر ترس کاملاً مؤثرند و می‌توان نتیجه گرفت که خوشبختی موقعیتی است که می‌توان آن را پدید آورد و به‌جای ترس از غم و شکست می‌توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهامت لازم را کسب کرده و می‌توان آموخت که زندگی یک مخاطره است؛ مخاطره‌ای که بیشتر هراس انگیز است تا آرامش بخش. انسان بر اثر ترس به‌صورت فردی درمی‌آید که شادی‌های زندگی را احساس نمی‌کند و از خوشی‌های آن به چیزی جز حداقل دست نمی‌باید.

در پایان سخن باید این نکته را خاطرنشان ساخت که غلبه بر ترس و مشکلات زاینده از آن، مشکلاتی که نتوانایی فرد را نابود می‌کنند و او را به گریز از واقعیت حیاتی خویش وامی‌دارند، یکی از ساده‌ترین مسائل روانی است، به این شرط که فرد ترسان، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی و اعتماد به نفس و تعادل حل کند.

منبع: مشهوری آنلاین

#### احساس شادی برای بهتر زیستن

نویسنده: علیرضا بردبار

شادکامی، یک صفت شخصیتی فرضی مشخص است که با نشاط و سرزندگی، مردم آموزی، قابلیت اعتماد و نظایر آن تعریف شده است.اینکه آدمی‌بان چه چیزی را شادی تلقی کند، دلایل فراوان دارد. هر چند از روان‌شناسان شناختی کمتر کسی دامنه نظریه‌پردازی‌اش را به شادی و شادکامی گشاده است، اما شک نیست که شادی جنبهٔ شناختی در خود توجیهی دارد.

لئونلوسوی معتقد است که همهٔ خانواده‌های شاد، کم و بیش مثل هم هستند و فاکتورهای بازر و مشخص آن‌ها از نظر کمیت و کیفیت نزدیک به هم‌اند اما برعکس، خانواده‌های ناشاد، به شیوه‌های مختلفی ناشاد بودن را تجربه می‌کنند.

مطالعه علمی

اگر چه، مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی موضوع جدیدی است، اما تئوری‌های مربوط به شادی بسیار قدیمی‌اند، فلاسفهٔ قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حوادث اثری نیست و شخصی که شاد نیست از درایت و هوشمندی در او اثری نیست.

ارسطو معتقد بود که فضیلت و تقوا با شادی مترادف است. از دههٔ ۱۹۸۰ تعداد مقالات مربوط به شادی، لذت، احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به ۷۸۰ مقاله در سال رسید.

شادی از نظر اوسمن رویکس، مفهومی است، که از جریان زندگی عاطفی فرد، انتزاع می‌گردد و نشانگر توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است.

شادی از دید هون هون، عبادت است از درجه‌ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به‌طور کلی مطلوب ارزیابی می‌کند. پس در

این تعریف، شادی فقط حاصل یک جمع ساده از لذت‌های زندگی نیست، بلکه بیشتر یک ساخت شناختی است که فرد آن را از تجربه‌های مختلف خود استنباط می‌کند.

«اد تیره» معتقد است، که خود سنجی‌های مربوط به شادی، تابعی است از تکرار تجربه‌های خوشایند و یا عواطف مثبت و عدم تکرار تجربه‌های عاطفی منفی و ناخوشایند. در این تعریف، بیشتر بر فراوانی تجربهٔ هیجان‌های مثبت تأکید می‌شود تا شدت هیجان‌های مثبت.

تأکید دیدگاه «سلینگمن»، بر روی نوع ارتباط‌های بین فردی و میزان شادی است. سلینگمن معتقد است که افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط‌های بین فردی و فردگرایی ناشی می‌شود و ویژگی مهم افراد شاد، پرونگرایی است. بنابراین افراد شاد، دارای روابط اجتماعی موق و ارتباطات بین فردی نزدیک و صمیمی و غنی هستند.

ارتباط شادی با سن و جنسیت و نژاد

بین شادی و سن و جنسیت رابطهٔ معناداری وجود ندارد. دانستن سن فرد، اطلاعات زیادی در مورد میزان شادی وی به ما نمی‌دهد. هیچ زمانی از زندگی به طور مشخص شادتر و یا ناخادتر نیست. مطالعات، نشان داده‌اند که شادی و رضایت از زندگی در بین جوانان، کهن سالان، زنان و مردان و سیاهان و سفیدها، قابل دسترس است. می توان از طریق شناختن ویژگی‌های فردی، به ارتباط‌های نزدیک و صمیمی، تجربه‌های کاری و اعتقادهای مذهبی فرد در هر گروه سنی پی برد که وی احساس شادی و بهزیستی می‌کند یا خیر؟

با درآمد و کار

بین درآمد و احساس شادی، رابطه وجود دارد. این رابطه، در زیر یک سطح حداقل درآمد چشم‌گیرتر است. اما، وقتی مردم از عهدهٔ مخارج ضروری زندگی برمی‌آیند، پول اهمیت کمی پیدا می‌کند. پس افزایش یا کاهش پول (درآمد) اثر طولانی روی شادی افراد ندارد.

کار کردن، در شرایط زیر مشکل ایجاد می‌کند:

۱- زمانی که، کارفرما از توان ما باشد، که با احساس درماندگی و اضطراب همراه است.

۲- زمانی که، کار در سطح پایین‌تر از سطح توانایی ما باشد، که احساس کنالت، نتیجهٔ آن است.

اما، زمانی که فرد دارای مهارت کافی است و جذب فعالیتش شود که چالش مناسب و بالایی را می‌طلبد، او همواره از کار خود لذت می‌برد. کار جالب و دلخواه از هر تفریحی لذت‌بخش‌تر است.

ایمان و شادی

بین دو پارامتر و شادی رابطه‌ای قوی و مثبت وجود دارد. افرادی که با ایمان هستند، سطح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی را گزارش می‌دهند و در برابر افسردگی آسیب‌پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند.

اشخاصی که ایمان قوی دارند، در حل بحران‌ها موفق‌تر هستند و همین موضوع این گونه افراد را به سمت شادی و احساس خوشحال بودن سوق می‌دهد.

عزت نفس

افراد شاد از عزت نفس بالاتری برخوردارند. این افراد تصور می‌کنند که نسبت به دیگران سازگارتر، سالم‌تر، با اخلاق‌تر و باهوش‌تر هستند و کمتر، کلیشه‌ای برخورد می‌کنند و نسبت به برخی از افکار و رفتار خود از تعصب کمتری برخوردارند. همچنین آنها از احساس کنترل شخصی بالاتری نسبت به امور برخوردارند و فکر می‌کنند کنترل بیشتری بر رویدادها دارند. افراد شاد، خوشبین‌تر هستند؛ به‌طوری که آنها این توان را در خود می‌بینند که می‌توانند در حل مشکلات موفق شوند.

منبع: روزنامه اطلاعات

احساس شادی برای بهتر زیستن

نویسنده: طهریا بردبار

شاد کامی، یک صفت ذهنیتی فرضی مشخص است که با نشاط و سرزندگی، مردم‌آموزی، قابلیت اعتماد و نظایر آن تعریف شده است.اینگه آدمیان چه چیزی را شادی تلقی کنند، دلایل فراوان دارد. هر چند از روان‌شناسان شناختی کمتر کسی دامنه نظریه‌پردازی‌اش را به شادی و شادکامی گشانده است، اما شک نیست که شادی جنبهٔ شناختی در خود نوجهی دارد.

لئونولستوی معتقد است که همهٔ خانواده‌های شاد، کم و بیش مثل هم هستند و فاکتورهای بارز و مشخص آنها از نظر کمیت و کیفیت نزدیک به همداد. اما برعکس، خانواده‌های ناشاد، به شیوه‌های مختلفی نشاناد بودن را تجربه می‌کنند. مطالعه علمی

اگر چه، مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی موضوع جدیدی است، اما تئوری‌های مربوط به شادی بسیار قدیمی‌اند، فلاسفهٔ قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حادقت اثری نیست و شخصی که شاد نیست از درایت و هوشمندی در او اثری نیست.

ارسطو معتقد بود که فضیلت و تقوا با شادی مترادف است. از دههٔ ۱۹۸۰ تعداد مقالات مربوط به شادی، لذت، احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به ۷۸۰ مقاله در سال رسید.

شادی از نظر اوسمن رویکن، مفهومی است، که از جریان زندگی عاطفی فرد، انتزاع می‌گردد و نشانگر توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است.

شادی از دید بون هو ون، عبارت است از درجه‌ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به‌طور کلی مطلوب ارزیابی می‌کند. پس در این تعریف، شادی فقط حاصل یک جمع ساده از لذت‌های زندگی نیست، بلکه بیشتر یک ساخت شناختی است که فرد آن را از تجربه‌های مختلف خود استنباط می‌کند.

«اد تیره» معتقد است، که خود سنجی‌های مربوط به شادی، تابعی است از تکرار تجربه‌های خوشایند و یا عواطف مثبت و عدم تکرار تجربه‌های عاطفی منفی و ناخوشایند. در این تعریف، بیشتر بر فراوانی تجربهٔ هیجان‌های مثبت تأکید می‌شود تا شدت هیجان‌های مثبت.

تأکید دیدگاه «سلینگمن»، بر روی نوع ارتباط‌های بین فردی و میزان شادی است. سلینگمن معتقد است که افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط‌های بین فردی و فردگرایی ناشی می‌شود و ویژگی مهم افراد شاد، پرونگرایی است. بنابراین افراد شاد، دارای روابط اجتماعی موق و ارتباطات بین فردی نزدیک و صمیمی و غنی هستند. ارتباط شادی با سن و جنسیت و نژاد

بین شادی و سن و جنسیت رابطهٔ معناداری وجود ندارد. دانستن سن فرد، اطلاعات زیادی در مورد میزان شادی وی به ما نمی‌دهد. هیچ زمانی از زندگی به طور مشخص شادتر و یا ناخادتر نیست. مطالعات، نشان داده‌اند که شادی و رضایت از زندگی در بین جوانان، کهن سالان، زنان و مردان و سیاهان و سفیدها، قابل دسترس است. می توان از طریق شناختن ویژگی‌های فردی، به ارتباط‌های نزدیک و صمیمی، تجربه‌های کاری و اعتقادهای مذهبی فرد در هر گروه سنی پی برد که وی احساس شادی و بهزیستی می‌کند یا خیر؟ با درآمد و کار

بین درآمد و احساس شادی، رابطه وجود دارد. این رابطه، در زیر یک سطح حداقل درآمد چشم‌گیرتر است. اما، وقتی مردم از عهدهٔ مخارج ضروری زندگی برمی‌آیند، پول اهمیت کمی پیدا می‌کند. پس افزایش یا کاهش پول (درآمد) اثر طولانی روی شادی افراد ندارد.

کار کردن، در شرایط زیر مشکل ایجاد می‌کند:

۱- زمانی که، کارفرما از توان ما باشد، که با احساس درماندگی و اضطراب همراه است.

۲- زمانی که، کار در سطح پایین‌تر از سطح توانایی ما باشد، که احساس کنالت، نتیجهٔ آن است.

اما، زمانی که فرد دارای مهارت کافی است و جذب فعالیتش شود که چالش مناسب و بالایی را می‌طلبد، او همواره از کار خود لذت می‌برد. کار جالب و دلخواه از هر تفریحی لذت‌بخش‌تر است. ایمان و شادی

بین دو پارامتر و شادی رابطه‌ای قوی و مثبت وجود دارد. افرادی که با ایمان هستند، سطح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی را گزارش می‌دهند و در برابر افسردگی آسیب‌پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند.

اشخاصی که ایمان قوی دارند، در حل بحران‌ها موفق‌تر هستند و همین موضوع این گونه افراد را به سمت شادی و احساس خوشحال بودن سوق می‌دهد. عزت نفس

افراد شاد از عزت نفس بالاتری برخوردارند. این افراد تصور می‌کنند که نسبت به دیگران سازگارتر، سالم‌تر، با اخلاق‌تر و باهوش‌تر هستند و کمتر، کلیشه‌ای برخورد می‌کنند و نسبت به برخی از افکار و رفتار خود از تعصب کمتری برخوردارند. همچنین آنها از احساس کنترل شخصی بالاتری نسبت به امور برخوردارند و فکر می‌کنند کنترل بیشتری بر رویدادها دارند. افراد شاد، خوشبین‌تر هستند؛ به‌طوری که آنها این توان را در خود می‌بینند که می‌توانند در حل مشکلات موفق شوند.

منبع: روزنامه اطلاعات

#### ایمان و اضطراب

نویسنده:محمد صادق شجاعی

اضطراب و نگرانی، چرا؟

روند گذشته، حال و آینده ی بشر نشان می دهد که اضطراب و نگرانی همواره در زندگی بشر بوده و هست؛ اما آنچه نازگی دارد این است که در دهه های اخیر، اضطراب، گسترش وسیعی پیدا کرده و محققان، معتقدند که علت اصلی آن، پیچیدگی های جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به مآذپ و ارزش های خانوادگی افراد و اجتماع است.
سارکس و لیدر، در موارد اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که تقریباً سه درصد از جامعه ی مورد پژوهش آنان (فعلی تعمیم به دیگر جوامع)، به حالت اضطراب دچار هستند. پژوهش دیگری نشان داده است که درصده حالت های اضطرابی در افراد، بیشتر از اختلال های هراس و وسواس فکری و عملی است؛ که وارد و کثیر نیز گزارش نموده اند که ۲۷ درصد بیماران که با علائم روانی به پزشکان عمومی خود مراجعه می کنند، دچار حالت اضطراب هستند.(۱)

توجه به این تحقیقات و آمارهای نگران دهنده و نامه ها و پرونده های جوان و نوجوانان در مراکز مشاوره و... این پرسش را در ذهن انسان به وجود می آورد که: چگونه می توان با معضل اضطراب، مبارزه کرد و نقش دین در این زمینه چیست؟

تعریف و نشانه های اضطراب

منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی»، «لشوره»، «وحشت» و «ترس» بیان می شود و همه ی ما در زندگی خود، مواردی از آنها را تجربه کرده ایم؛ لذا تصور کم و بیش مشترکی از آن داریم. اضطراب با بروز نگرانی و این که اتفاق ناگواری در آینده به وقوع خواهد پیوست، همراه است و موجب تغییراتی در کارکرد بدن نیز می شود، مانند: تپش قلب، خشکی دهان، رنگ پریدگی، لرزش اعضای بدن، تاری دید، سردرد و تنگی قفسه ی سینه.

اضطراب مطلوب و اضطراب بیمار گونه

مقداری از اضطراب برای هر کسی در زندگی، لازم است؛ زیرا ما همیشه به هشیاری، پراگندگی و مقاومت جسمانی نیاز داریم. به تعبیر برخی، اگر اضطراب نبود ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم(۲) اضطراب است که ما را وامی دارد تا برای امتحان آماده شویم، برای ممانیت پزشکی و درمان به پزشک مراجعه نماییم؛ در یک جاده ی لغزنده، با احتیاط رانندگی کنیم و… این مقدار اضطراب، کاملاً طبیعی و مطلوب است؛ اما اگر اضطراب از این حد، فراتر رود، به گونه ای که شدت آن یا محرک یا پدیده ی پراگند، تناسب نداشته و غیر منطقی باشد، در این صورت، اضطراب، جنبه ی بیدار گونه پیدا می کند.

علت اصلی اضطراب و نگرانی چیست؟

روان شناسان دریاره ی اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و دیدگاه های متفاوتی ارائه نموده اند. اما یکی از آنها در این زمینه، نظریه ی «شناختی» است. آلبرت ایلس، پیشترن تحقیقاتی را در این مورد انجام داده و نظریه ی منطقی – جسمانی او امروزه شهرت جهانی یافته است. او معتقد است که اضطراب و افسردگی، از افکار، احساسات و باورهای نادرست انسان در مورد وقایع و رویدادهای مختلف زندگی ناشی می شود. پیام او به انسان های خسته و مضطرب عصر تکنولوژی (فناوری) این است که: اگر می خواهید به جنگ ناراختی بروید و با اضطراب مبارزه کنید، از این پس، علاقه تـر فکر نمایید. به واقعیت بجسید، فرضیه هایمان را در مورد خودتان، دیگران و دنیا واریسی کنید.(۳)

آیا می توان اضطراب را به سـفر کاهش داد؟

روان شناسان معتقدند که انسان نمی تواند ناراحتی و اضطراب را به طور کامل از زندگی خود حذف کند. نهایت کاری که می تواند انجام دهد، این است که اضطراب و نگرانی را به حداقل برساند. اما داعیه ی دین، این است که اضطراب و نگرانی را به طور کامل از زندگی انسان حذف کند. برخی روان شناسان این کارکرد دین را پذیرفته اند. آنها می نویسند: علم و دانش روان شناسی اگرچه نمی تواند چنین راه کاری را در اختیار انسان قرار دهد، اما دین و مذهب می تواند آرامش و سعادت کامل را در زندگی انسان به ارمغان آورد.

آیا راه کارهای علمی به تنهایی در درمان اضطراب، کافی است؟

پاسخ این سؤال، بستگی به این دارد که ما از اضطراب چه تصویری داریم. اگر اضطراب های انسان را به «اضطراب امتحان»، «اضطراب اجتماعی» و امثال آن خلاصه کنیم، در این صورت، علم می تواند مهارت هایی را در اختیار انسان قرار دهد تا انسان در صحنه های اجتماعی بهتر ظاهر شود؛ اما واقعیت این است که اضطراب های انسان به این موارد، خلاصه نمی شود. بخش عمده ای از اضطراب های انسان، مربوط به بحران معنویت، پوچ انگاری و بی معنا دانستن زندگی و در یک کلام؛ فقدان یک جهان بینی سالم و قابل قبول، است. اگر اضطراب را در این گستره در نظر بگیریم، علم، نه تنها راه کار مناسبی برای آن ندارد، بلکه خود، یکی از عوامل اصلی ایجاد اضطراب و بحران معنویت در جوامع انسانی است. بنا بر این، «علم» و «دین» از دو زاویه ی متفاوت به پدیده ی اضطراب، نگرشند؛ انده، نگاه دین به پدیده ی اضطراب، نگاه ارزشی است، یا به تعبیر دیگر، در متون دینی از آن دسته اضطراب های سخن به میان آمده است که از گناه، نگاه پدیدهانه و منفی دریاره ی جهان و انسان، غفلت از یاد خدا و دوری از معنویت ناشی می شود و در واقع، یک بیماری اخلاقی – روانی است.

علم، به هیچ وجه نمی تواند جهان بینی برای انسان اعطا کند و اضطرابی را که از گناه و فساد اخلاقی به وجود آمده است درمان نماید. همان گونه که دین نیز عده‌غی در درمان اضطراب امتحان و امثال آن را ندارد. نتیجه آن که، کاربرد علم و دانش روان شناسی و روان پزشکی در درمان اضطراب ها و نگرانی ها را می تواند مهار کند؛ اما بخش دیگر آن، جز از طریق دین و عمل نمودن به آموزه ها و دستورهای مذهبی، امکان پذیر نیست.

اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی

تصویری که ما از دنیا و خودمان داریم تا حد زیادی در ایلا یا معنویت از اضطراب، نقش دارد. اگر دنیا را پوچ و بی هدف بدانیم و معتقد باشیم که انسان، همین طوری به دنیا آمده و روزی خواهد مرد، در این صورت، نمی توانیم تصویر درستی از زندگی و جهان داشته باشیم. افرادی که تصورشان از جهان این است، وقتی در موقعیت های سخت و دشوار زندگی قرار می گیرند، به شدت، خود را درمانده و ناتوان احساس می کنند و چشم امید به هیچ ترویپی ندارند که بتواند آنها را یاری رساند.

تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که میزان اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی به مراتب، بیشتر از افراد مذهبی است.(۴) همچنین افرادی که از نظر مذهبی، ضعیف تر هستند و ایمان سطحی دارند، نسبت به افرادی که از ایمان قوی تری برخوردارند، بیشتر در معرض اختلالات روانی و اضطراب و افسردگی اند. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۸۸م، سازمان جهانی بهداشت، رسماً اعلام نمود که باید از توانمندی ها و پتانسیل باورهای دینی و اعتقادی افراد در پیشگیری و درمان اضطراب و

ارتقای سلامت روانی آنان بهره گیری شود.(۵)

مذهب و درمان اضطراب

به طور کلی، اضطراب، محصول احساس ناتوانی و ضعف، احساس پوچی و بی معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت های تنیدگی زا و بحران های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط است. جهان بینی توحیدی و تفسیر واقع بینانه ای از حوادث و رویدادها ارائه نموده و برای پیشگیری و درمان اضطراب، روش های بسیار مؤثری را تدارک دیده است.

۱- دعا و نیایش و درمان اضطراب

در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها یاد و ذکر خدا معرفی شده است؛ «بایدید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست»(۶) یکی از مصادیق کامل ذکر خدا «تازه است و خداوند متعال قلمسه ی نماز را تجلی یاد خدا در دل ها یان کرده است؛ نماز را به خاطر ذکر من و یاد من به یاد دارید»(۷)

تحقیقات تجربی نشان داده است افرادی که اهل دعا و نیایش هستند و در مراسم مذهبی شرکت می کنند، از اضطراب کمتری برخوردارند.(۸) در ایران نیز پژوهش ها نشان می دهد که هر قدر جوانان و نوجوانان به نماز مقیدترند، اضطراب آنها کمتر است.(۹)

۲- توکل به خدا و درمان اضطراب

یکی از روش های مؤثر در پیشگیری و درمان اضطراب، توکل به خداوند است. علامه طباطبایی (ره) کاربرد توکل به خدا را در پیشگیری و درمان اضطراب، این گونه تبیین نموده است: «در برخورد با رویدادهای جهان دو نوع بینش وجود دارد: ایمان به خدا یا عدم ایمان. فردی که به پروردگار هستی ایمان ندارد، در پدیده خدا، تنها به علل و اسباب ظاهری توجه می کند و از آن جا که علل و اسباب طبیعی همیشه فراهم نیستند و کارایی لازم را ندارند، فرد دچار اضطراب و افسردگی می شود. اما انسان مؤمن، اداره ی جهان را در تصرف خدا و در اساطه ی اداره ی او می داند.

از سوی دیگر، در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت به دو دسته از عوامل نیازمندیم؛ ۱- فراهم آوردن اسباب طبیعی ۲- فراهم نمودن شرایط روانی خاصی که بتوانیم بهتر با مسائل، رو به رو شویم. گاهی اضطراب، ترس و ضعف اراده، باعث می شود که توانیم از راه حل های ممکن، به صورت مطلوب استفاده کنیم. در این گونه موارد، توکل و واگذاری کارها به خداوند، می تواند در کاهش اضطراب و تقویت اراده، نقش مؤثری ایفا نماید»(۱۰)

غیاری و همکارانش در سال ۱۳۸۱، تحقیقی را بر روی ۵۱۴ نفر از دانشجریان دانشگاه تهران انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که دانشجویانی که میزان توکل آنها در سطح بالاتر بود، میزان اضطرابشان به مراتب از گروه دیگر، پایین تر بود. افراد مذهبی با تکیه و اعتماد به خدا احساس قوی بودن می کنند و مطمئن هستند که با امداد غیبی از سوی خدا پر خوادش، پیروز خواهند شد و پشتشان به پشتیبانی خدا گرم است.

بسیاری از اوقات، اضطراب ما ناشی از این است که نمی دانیم در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد. نگران آینده ی زندگی، شغل و رشته ی تحصیلی خود هستیم. اگر به خدا توکل کنیم و معتقد باشیم که او ما را در هر شرایطی یاری می کند و خیر و صلاح ما را می خواهد، هیچ گاه دچار اضطراب نخواهیم شد. شرایط سخت اقتصادی، اوضاع ناپه سامان سیاسی و اجتماعی، تهدیدات استکبار جهانی، خطر مبتلا شدن به انواع بیماری ها و از جمله ایمن، عواملی هستند که به شدت، جامعه ی ما و بخصوص جوانان و نوجوانان ما را نگران و مضطرب نموده است. در چنین شرایطی، یگانه راه موفقیت و معصوم ماندن از اضطراب و افسردگی، توکل به خداوند متعال است.

۳- نگرش مثبت به زندگی و پیشگیری از اضطراب و نگرانی

روان شناسان معتقدند که اضطراب، از باورهای غلط و افکار منفی ناشی می شود. در اسلام، سعی شده است با ارائه ی نگرشی مثبت به افراد و تفسیر واقع بینانه از پدیده ها و رویدادهای زندگی، از اضطراب و نگرانی و احساس پوچی در زندگی، جلوگیری شود. این نوع شناخت باعث می شود انسان، جهان هستی را پدیده ی نظام مند، دردم تپنده و دارای قانون بداند که حتی در پس پدیده های به ظاهر ناخوشایند و متناقض نیز نوعی اراده، تدبیر و معنا نهفته است. از این رو، در انسان معتقد به دین، احساس آشنفگی، پوچی و بی معنایی رخ نمی دهد. اعتماد به مصلحت الهی سبب می شود که شخصی در برابر پدیده ها و رویدادهای زندگی و نیز وقایع غیرقابل کنترل، چون بیماری، بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، شکست ها و ناکامی ها، به سادگی دچار اضطراب و نگرانی نگردد و انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ نماید.

برای معنویت از اضطراب، مذهبی تر شویم!

آری! جلوه حوادث از نمی توان گرفت؛ اما همان گونه که با پوشیدن بارانی در دست گرفتن چتر، می شود از باران و برف در امان بود، یا توکل به خدای تعالیه به نماز و برقراری رابطه ی عاطفی و صمیمی با پروردگار هم می توان در مقابل حوادث پایداری کرد و از اضطراب و افسردگی، جان سالم به در برد.

بی نوشتها:

۱- شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ماری بِلک، برن، ترجمه: توزهده جانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴، ص ۸.

۲- رک: به روان شناسی مرضی؛ پربوخ دادستان، تهران: سمت، ۱۳۷۶، ج ۱.

۳- رک: به زندگی علاقه، آلرت آپیس و رابرت هاربر، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: رشد، ۱۳۷۹.

۴- رابطه ی میزان توکل به خدا با حرمت خود، محمدصادق شجاعی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، ۱۳۸۲، ص ۱۳۵ – ۱۴۰.

۵- «ضرورت نگاه به ارزش های دینی در مشاوره و روان درمانی»، بیان زاده، ماه نامه ی روان شناسی دین، شماره ی اول، ص ۶۴-۶۸.

۶- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۷- سوره ی طه، آیه ی ۱۱۴.

۸- اسلام و بهداشت روان، احمد سیده وامظنی، تهران: دفتر نشر معارف، ۱۳۸۲، ص ۱۶۴.

۹- همان جا.

۱۰- تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۶۷.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

ایمان و اضطراب

نویسنده:محمد صادق شهابی

اضطراب و نگرانی، چرا؟

روند گذشته، حال و آینده ی بشر نشان می دهد که اضطراب و نگرانی همواره در زندگی بشر بوده و هست؛ اما آنچه نازگی دارد این است که در دهه های اخیر، اضطراب، گسترش وسیعی پیدا کرده و محققان، معتمدان که علت اصلی آن، پیچیدگی های جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به مذهب و ارزش های خانوادگی افراد و اجتماع است.
سارکس و لیدر، در موارد اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که تقریبا سه درصد از جامعه ی مورد پژوهش آنان (فانی تعمیم به دیگر جوامع)، به حالت اضطراب دچار هستند. پژوهش دیگری نشان داده است که درصد حالت های اضطرابی در افراد، بیشتر از اختلال های هراس و وسواس فکری و عملی است. که وارد و کوپر نیز گزارش نموده اند که ۲۷ درصد بیدارانی که با اعلام روانی به پزشکان عمومی خود مراجعه می کنند، دچار حالت اضطراب هستند.(۱)

توجه به این تحقیقات و آمارهای نگران دهنده و نام ها و پرونده های جوان و نوجوانان در مراکز مشاوره و... این پرسش را در ذهن انسان به وجود می آورد که چگونه می توان با معضل اضطراب، مبارزه کرد و نقش دین در این زمینه چیست؟ تعریف و نشانه های اضطراب

منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی»، «دلشوره»، «وحشت» و «ترس» بیان می شود و همه ی ما در زندگی خود، مواردی از آنها را تجربه کرده ایم؛ لذا تصور کم و بیش مشترکی از آن داریم. اضطراب با بروز نگرانی و این که اتفاق ناگواری در آینده به وقوع خواهد پیوست، همراه است و موجب تغییراتی در کارکرد بدن نیز می شود، مانند: تپش قلب، خشکی دهان، رنگ پریدگی، لرزش اعضای بدن، تاری دید، سردرد و تنگی قفسه ی سینه. اضطراب مطلوب و اضطراب بیسار گونه

مقداری از اضطراب برای هر کسی در زندگی، لازم است؛ زیرا ما همیشه به هشاری، پراگندگی و مقاومت جسمانی نیاز داریم. به تعبیر برخی، اگر اضطراب نبود ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم.(۲) اضطراب است که ما را وامی دارد تا انتخاب آماده شویم، برای معایبات پزشکی و درمان به پزشک مراجعه نماییم، در یک جاده ی لغزنده، با احتیاط رانندگی کنیم و... . این مقدار اضطراب، کاملا طبیعی و مطلوب است؛ اما اگر اضطراب از این حد، فراتر رود، به گونه ای که شدت آن یا محرک یا پدیده ی پراگنیزنده، کانداید مناسب نداشته و غیر منطقی باشد، در این صورت، اضطراب، جنبه ی بیسار گونه پیدا می کند. علت اصلی اضطراب و نگرانی چیست؟

روان شناسان درباره ی اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و دیدگاه های متفاوتی ارائه نموده اند. اما یکی از آنها در این زمینه، نظریه ی «شناختی» است. البرت الیس، بیشترین تحقیقات را در این مورد انجام داده و نظریه ی منطقی – هیجانی او امروزه شهرت جهانی یافته است. او معتقد است که اضطراب و افسردگی، از افکار، احساسات و باورهای نادرست انسان در مورد وقایع و رویدادهای مختلف زندگی ناشی می شود. پیام او به انسان های حسنه و مضطرب عصر تکنولوژی (فناوری) این است که: اگر می خواهید به جنگ تاراجی بروید، با اضطراب مبارزه کنید؛ از این پس، علاقه تان ترک نشاید. به واقعیت بچسبید. فریضه هایمان را در مورد خودتان، دیگران و دنیا وارسی کنید.(۳) آیا می توان اضطراب را به سفر کاهش داد؟

روان شناسان معتقدند که انسان نمی تواند تاراجی و اضطراب را به طور کامل از زندگی خود حذف کند. نهایت کاری که می تواند انجام دهد این است که اضطراب و نگرانی را به حداقل برساند. اما دامیه ی دین، این است که اضطراب و نگرانی را به طور کامل از زندگی انسان حذف کند. برخی روان شناسان این کارکرد دین را پذیرفته اند. آنها می نویسند: علم و دانش روان شناسی اگرچه نمی تواند چنین راه کاری را در اختیار انسان قرار دهد، اما دین و مذهب می تواند آرامش و سعادت کامل را در زندگی انسان به ارمغان آورد. آیا راه کارهای علمی به تنهایی در درمان اضطراب، کافی است؟

پاسخ این سؤال، بستگی به این دارد که ما از اضطراب چه تصویری داریم. اگر اضطراب های انسان را به «اضطراب امتحان»، «اضطراب اجتماعی» و امثال آن خلاصه کنیم، در این صورت، علم می تواند مهارت هایی را در اختیار انسان قرار دهد تا انسان در صحنه های اجتماعی بهتر ظاهر شود؛ اما واقعیت این است که اضطراب های انسان به این موارد خلاصه نمی شود. بخش عمده ای از اضطراب های انسان، مربوط به بحران معنویت، پوچ نگاری و بی معنا دانستن زندگی و در یک کلام: فقدان یک جهان بینی سالم و قابل قبول است. اگر اضطراب را در این گستره در نظر بگیریم، علم، نه تنها راه کار مناسبی برای آن ندارد، بلکه خود، یکی از عوامل اصلی ایجاد اضطراب و بحران معنویت در جوامع انسانی است. بنا بر این، «علم» و «دین» از دو زاویه ی متفاوت به پدیده ی اضطراب، نگرشند. نگاه دین به پدیده ی اضطراب، نگاه ارزشی است، یا به تعبیر دیگر، در متون دینی از آن دسته اضطراب های سخن به میان آمده است که از گناه، نگاه بدبینانه و منفی درباره ی جهان و انسان، غفلت از یاد خدا و دوری از معنویت ناشی می شود و در واقع، یک بیماری اخلاقی – روانی است.

علم، به هیچ وجه نمی تواند جهان بینی برای انسان اعطا کند، و اضطرابی را که از گناه و فساد اخلاقی به وجود آمده است درمان نماید. همان گونه که دین نیز خدعه ی درمان اضطراب امتحان و امثال آن را ندارد. نتیجه آن که، کاربرد علم و دانش روان شناسی و روان پزشکی در درمان اضطراب ها و نگرانی ها را می تواند مهار کند؛ اما بخش دیگر آن، جز از طریق دین و عمل نمودن به آموزه ها و دستورهای مذهبی، امکان پذیر نیست. اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی تصویری که ما از دنیا و خودمان داریم تا حد زیادی در ایلا یا معنویت از اضطراب، نقش دارد. اگر دنیا را پوچ و بی هدف بدانیم و معتقد باشیم که انسان، همین طوری به دنیا آمده و روزی خواهد مرد، در این صورت، نمی توانیم تصویر درستی از زندگی و جهان داشته باشیم. افرادی که تصورشان از جهان این است، وقتی در موقعیت های سخت و دشوار زندگی قرار می گیرند، به شدت، خود را درمانده و ناتوان احساس می کنند و چشم امید به هیچ تیرویی ندارند که بتواند آنها را پاری رساند.

تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که میزان اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی به مراتب، بیشتر از افراد مذهبی است.(۴) همچنین افرادی که از نظر مذهبی، ضعیف تر هستند و ایمان سطحی دارند، نسبت به افرادی که از ایمان قوی تری برخوردارند، بیشتر در معرض اختلالات روانی و اضطراب و افسردگی اند. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۸۹م، سازمان جهانی بهداشت، رسماً اعلام نمود که باید از توانمندی ها و پتانسیل باورهای دینی و اعتقادی افراد در پیشگیری و درمان اضطراب و ارتقای سلامت روانی آنان بهره گیری شود.(۵) مذهب و درمان اضطراب

به طور کلی، اضطراب، محصول احساس ناتوانی و ضعف، احساس پوچی و بی معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت های تنیدگی زا و بحران های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط است. جهان بینی توحیدی تفسیر واقع بینیانه ای از حوادث و رویدادها ارائه نموده و برای پیشگیری و درمان اضطراب، روش های بسیار مؤثری را تدارک دیده است. ۱- دعا و نیایش و درمان اضطراب

در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها یاد و ذکر خدا معرفی شده است: «باید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست.»(۶) یکی از مصداق کامل ذکر خدا «انزاه است و خداوند متعال طسلفی نماز را تجلی یاد خدا در دل ها بیان کرده است: «نماز را به خاطر ذکر من و یاد من به پا دارید.»(۷)

تحقیقات تجربی نشان داده است افرادی که اهل دعا و نیایش هستند و در مراسم مذهبی شرکت می کنند، از اضطراب کمتری برخوردارند.(۸) در ایران نیز پژوهش ها نشان می دهد که هر قدر جوانان و نوجوانان به نماز مقیدترند، اضطراب آنها کمتر است.(۹) ۲- توکل به خدا و درمان اضطراب

یکی از روش های مؤثر در پیشگیری و درمان اضطراب، توکل به خداوند است. علامه طباطبایی (ره) کاربرد توکل به خدا را در پیشگیری و درمان اضطراب، این گونه تبیین نموده است: «در برخورد با رویدادهای جهان دو نوع بینش وجود دارد: ایمان به خدا یا عدم ایمان. فردی که به پروردگار هستی ایمان ندارد، در پدیده های جهان، تنها به غلظ و اسباب ظاهری توجه می کند و از آن جا که غلظ و اسباب طبیعی همیشه فراهم نیستند و کارایی لازم را ندارند، فرد، دچار اضطراب و افسردگی می شود. اما انسان مؤمن، اداره ی جهان را در تصرف خدا و در اطاعت ی اداره ی او می داند.

از سوی دیگر، در مواجهه با مسائل زندگی و نبل و موفقیت به دو دسته از عوامل نیازمندیم: ۱- فراهم آوردن اسباب طبیعی ۲- فراهم نمودن شرایط روانی خاصی که بتوانیم بهتر با مسائل، رو به رو شویم. گاهی اضطراب، ترس و ضعف اراده، باعث می شود که توانیم از راه حل های ممکن، به صورت مطلوب استفاده کنیم. در این گونه موارد، توکل و واگذاری کارها به خداوند، می تواند در کاهش اضطراب و تقویت اراده، نقش مؤثری ایفا نماید.(۱۰)

غیاری و همکارانش در سال ۱۳۸۱، تحقیقی را بر روی ۵۱۴ نفر از دانشجویان دانشگاه تهران انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که دانشجویانی که میزان توکل آنها در سطح بالاتر بود، میزان اضطرابشان به مراتب از گروه دیگر، پایین تر بود. افراد مذهبی با تکیه و اعتماد به خدا احساس قوی بودن می کنند و مطمئن هستند که با امداد غیبی از سوی خدا بر حوادث، پیروز خواهند شد و پشتشان به پشتیبانی خدا گرم است.

بسیاری از اوقات، اضطراب ما ناشی از این است که نمی دانیم در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد. نگران آینده ی زندگی، شغل و رشته ی تحصیلی خود هستیم. اگر به خدا توکل کنیم و معتقد باشیم که او ما را در هر شرایطی پاری می کند و خیر و صلاح ما را می خواهد، هیچ گاه دچار اضطراب نخواهیم شد. شرایط سخت اقتصادی، اوضاع ناپه سامان سیاسی و اجتماعی، تهدیدات امنیکار جهانی، خطر مبتلا شدن به انواع بیماری ها و از جمله اینها، عواملی هستند که به شدت، جامعه ی ما و بخصوص جوانان و نوجوانان ما را نگران و مضطرب نموده است. در چنین شرایطی، یگانه راه موفقیت و معصوم ماندن از اضطراب و افسردگی، توکل به خداوند متعال است. ۳- نگرش مثبت به زندگی و پیشگیری از اضطراب و نگرانی

روان شناسان معتقدند که اضطراب، از باورهای غلط و افکار منفی ناشی می شود. در اسلام، سعی شده است با ارائه ی نگرشی مثبت به افراد و تفسیر واقع بینیانه از پدیده ها و رویدادهای زندگی، از اضطراب و نگرانی و احساس پوچی در زندگی، جلوگیری شود. این نوع شناخت باعث می شود انسان، جهان هستی را پدیده ی نظام مند، درم تنبیده و دارای قانون بدانند که حتی در پس پدیده های به ظاهر ناخوشایند و متناقض نیز نوعی اراده، تدبیر و معنا نهفته است. از این رو، در انسان معتقد به دین، احساس آشننگی، پوچی و بی معنایی رخ نمی دهد. اعتماد به مصلحت الهی سبب می شود که شخص در برابر پدیده ها و رویدادهای زندگی و نیز وقایع غیرقابل کنترل، چون بیماری، بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، شکست ها و ناکامی ها، به سادگی دچار اضطراب و نگرانی نگردد و انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ نماید. برای معنویت از اضطراب، مذهبی تر شویم!

آری! جلوه حوادث را نمی توان گرفت؛ اما همان گونه که با پوشیدن بارانی و در دست گرفتن چتر، می شود از باران و برف در انسان بود، با توکل به خدا، تقید به نماز و برقراری رابطه ی عاطفی و معنوی با پروردگار هم می توان در مقابل حوادث پایداری کرد و از اضطراب و افسردگی، جان سالم به در بود. بی نوشتها:

۱- شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ماری بلکد برن، ترجمه: نوزنده جانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴، ص ۸.

- ۲-رکب‌ به: روان شناسی مرضی، پریخ دادستان، تهران: سمت، ۱۳۷۶، ج ۱.
- ۳-رکب‌ به: زندگی عقلا، آلبرت آلیس و رابرت هارپر، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: رشد، ۱۳۷۹.
- ۴- رابطه ی میزان تکلی به خدا با حرمت خود،محمدصادق شجاعی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، ۱۳۸۲، ص ۱۳۵ – ۱۴۰.
- ۵-ضرورت نگاه به ارزش های دینی در مشاوره و روان درمانی، بیان زاده، ماه نامه ی روان شناسی دین، شماره ی اول، ص ۶۴–۶۸.
- ۶-سوره ی رعد، آی ی ۲۸.
- ۷-سوره ی طه، آی ی ۱۱۴.
- ۸-اسلام و بهداشت روان، سید احمد واعظی، تهران: دفتر نشر معارف، ۱۳۸۲، ص ۱۶۳.
- ۹-همان جا.
- ۱۰-تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۶۷.
- منبع: تشریه ی حدیث زندگی

#### فشار روانی در محیط کار

آیا هرچه بیشتر کار می‌کنیم، کمتر لذت می‌بریم؟ امکان دارد شغل ها، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را اخلل بنابر می‌سازند. به موجب بررسی پیمایشی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کارمندان (ای‌ای بی ای) صورت گرفت، معلوم شد، که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می‌شوند.

برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بازدهی، کارگری و مرگ ناہنگام، میلیاردها دلار به هدر می‌رود. ۵۰ درصد غفلت جانی ناشی از ۱۰ علت عمدهٔ مرگ و میر در ایالات متحده را می‌توان به عوامل رفتاری، از جمله فشار روانی نسبت داد.

فشار روانی و کامیابی

ما برای انجام کار به نیکوترین شیوه ، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم و به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع‌ترین علائم‌های فشار بی‌نهایت شغل عبارت‌اند از: خستگی، بی‌حواسی، فشار خون، سردرد، زخم، ترش کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرمیدن و بی‌اشتهایی.

چه بسا افسردگی به عنوان اعمال نگکنشی (براساس انگیزش ناگهانی) با بی‌توجهی، زودرنجی (شدت‌مراچی) و خشم، دیر رسیدن و تمایل به دوری جشن از همکاران نمایان شود. عامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالادستان) دو نمونه از رایج‌ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریتی انجام وظیفه می‌کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می‌کنند.

اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی‌خبر باشند و آن ترمن پذیر باشند است. این قدرت در آنها هست که از طریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی روبروایی، تنش محل کار را برزایند.

این حالت پیوسته برای سایر کارکنان مانند کارگرانی که در خط تولید کار می‌کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرم‌اند، رخ نمی‌دهد. پژوهش ثابت می‌کند پیمشهایی که ملال‌آور و یکواخت به نظر می‌رسند، همان قدر بر انسان فشار وارد می‌سازند که مشاغل اجرایی کارآمد.

پنج واکنش اساسی

۱-شریکت غم دیگران بودن بی‌آنکه گام‌های اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود

۲-برای کاستن از سنگینی کار، طولانی‌تر و بیشتر کار کردن

۳-روی آوردن به تلاش جالب‌واکنشی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاه‌تری انجام دهیم

۴-از شغل خویش کناره گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را کاهش دادن

۵-تجزیه و تحلیل وضع، بازبینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون‌سازی موارد پرداختن

در نگاه اول، به نظر می‌آید که واکنش شماره ۵ عملی‌ترین واکنش است به شرطی که تشخیص دهیم موقعیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است.

موارد وابسته به کنشها و قواعد پدید آمده توسط دیگران چنان قرون است که حتی سازنده‌ترین کوششها نیز قادر به تضمین آن نیستند.

آنچه که می‌توان تضمین کرد احساس نیکوی پذیرش مسئولیت، شغلی مان است.

از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرق می‌کند، از این روراه حل صحیح، برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسیاریه که امکان دارد راه‌کارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد.

پیشنهادهایی برای کاهش فشار روانی کاری

۱-مسئولیت شغلتان را به عهده بگیری:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید. نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت تان را تنظیم کنید. در این صورت کاراتر می‌شوید.

۲- هر بار، به عملی دست زئید:

هر طرح بزرگ را به کاری کوچکتر و اجرایشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید. به کارها اولویت بخشید.

ایشدا کاری را به اتمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان بگیریید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشند.

۳-با همکاران روراست باشید:

این مسأله درمورد رئیس نیز صدق می‌کند.

اگر دچار مخصصه اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید.

تنها شکوه نکنید. راه گفتا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

۴-بگذارید کارفرمایان کمک کنند:

بسیاری از شرکنها به کارکنان خود یاری می‌کنند تا به مداد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای پیمشهای را از میان بردارند.

۵-کمتر کار کنید:

«نه گفتن را یاد بگیری». دست از کارهایی بکنید که سروشت ساز نیستند.

۶-نشانه‌های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علائم فشار شغلی با خیرباشید و به محض اینکه مهارنشدنی شدند، وارد عمل شوید.

۷-مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می‌شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

۸-آرمیدن را بیاموزید:

دریچه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی یابید و از آن به عنوان «بلی» بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

۹-از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید:

برنامه‌ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را برای شما امکان پذیر سازد. از این کار، دمی غفلت نورزید.

۱۰-به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:

گوییچه این آخرین راه چاره است، ولی با این همه شق دیگری برایتان پیش می‌آید.

چنانچه وضع مالی تان پرداختن به این گونه تصمیمات را نامسکن می‌سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید.

اگر زندگی خصوصی تان پرشوتر، مهیج‌تر و مفرح‌تر باشد، احتمال دارد پاره‌ای از درد و وضع وضع نشاد کاری را برطرف سازد.

فشار روانی در محیط کار آیا هرچه بیشتر کار می‌کنیم، کمتر لذت می‌بریم؟ امکان دارد شغل ها، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را اخلل بنابر می‌سازند. به موجب بررسی پیمایشی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کارمندان (ای‌ای بی ای) صورت گرفت، معلوم شد که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می‌شوند.

برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بازدهی، کارگری و مرگ ناہنگام، میلیاردها دلار به هدر می‌رود. ۵۰ درصد غفلت جانی ناشی از ۱۰ علت عمدهٔ مرگ و میر در ایالات متحده را می‌توان به عوامل رفتاری، از جمله فشار روانی نسبت داد. فشار روانی و کامیابی

ما برای انجام کار به نیکوترین شیوه ، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم و به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع‌ترین علائم‌های فشار بی‌نهایت شغل عبارت‌اند از: خستگی، بی‌حواسی، فشار خون، سردرد، زخم، ترش کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرمیدن و بی‌اشتهایی.

چه بسا افسردگی به عنوان اعمال نگکنشی (براساس انگیزش ناگهانی) با بی‌توجهی (شدت‌مراچی) و خشم، دیر رسیدن و تمایل به دوری جشن از همکاران نمایان شود. عامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالادستان) دو نمونه از رایج‌ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریتی انجام وظیفه می‌کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می‌کنند.

اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی‌خبر باشند و آن ترشح پندیری است. این قدرت در آنهاست که از طریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی رویارویی، تنش محل کار را بزدایند.

این حالت پیوسته برای سایر کارکنان مانند کارگرنی که در خط تولید کار می‌کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرم‌اند، رخ نمی‌دهد. پژوهش ثابت می‌کند پیشه‌هایی که مللاً آوز و یکنواخت به نظر می‌رسند، همان قدر بر انسان فشار وارد می‌سازند که مشاغل اجرایی کارآمد. پنج واکنش اساسی

۱- شریک غم دیگران بودن بی‌آنکه گاه‌های اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود

۲- برای کاشن از سنگینی کار، طولانی تر و بیشتر کارکردن

۳-روی آوردن به تلاش جالب واکتسی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاه‌تری انجام دهیم

۴-از شغل خویش کناره گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را کاهش دادن

هـ تجزیه و تحلیل وضع، بازمینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون‌سازی موارد پرداختن

در نگاه اول، به نظر می‌آید که واکنش شماره ۵ عملی‌ترین واکنش است به شرطی که تشخیص دهیم موقعیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است.

موارد وابسته به کنشها و فرآوند بایدید آمده توسط دیگران چنان فزون است که حتی مهم‌ترین گوشه‌ها نیز قادر به تضمین آن نیستند.

آنچه که می‌توان تضمین کرد احساس نیکوی پذیرش مسئولیت، شغلی مان است.

از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرق می‌کند، از این رو راه حل صحیح، برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسپارید که امکان دارد راه‌کارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد. پیشنهادهایی برای کاهش فشار روانی کاری

۱-مسئولیت شغلتان را به عهده بگیرید:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید. نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت تان را تنظیم کنید. در این صورت کاراتر می‌شوید.

۲-هر بار، به عملی دست زیند:

هر طرح بزرگ را به کاری کوچکتر و اجزاشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید. به کارها اولویت ببخشید.

ابتدا کاری را به اتمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان‌بگیرید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشد.

۳-یا همکاران روراست باشید:

این مساله در مورد رئیس نیز صدق می‌کند.

اگر دچار محصنه شده اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید.

تنها شکوه نکنید. راه گفتا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

۴-بگذارید کارفرمایان کمک‌کنند:

بسیاری از شرکنها به کارکنان خود یاری می‌کنند تا به مدد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای بیشه‌ای را از میان بردارند.

هـ کمتر کار کنید:

هـه گفتن را یاد بگیرید. دست از کارهایی بکشید که سرنوشت ساز نیستند.

هـه نشانه‌های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علائم فشار شغلی باخبرباشید و به محض اینکه مهارنشدنی شدند، وارد عمل شوید.

۷-مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می‌شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

۸-آرمیدن را بیاموزید:

دروجه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی بیابید و از آن به عنوان «پلی» بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

۹-از زندگی خصوصی خویش غفلت نباشید:

برنامه‌ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را برای شما امکان پذیر سازد. از این کار، دمی غفلت نوزیند.

۱۰-به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:

گرچه این آخرین راه چاره‌است، ولی با این همه شق دیگری برایتان پیش می‌آید.

چنانچه وضع مالی تان پرداختن به این‌گونه تصمیمات را ناممکن می‌سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید.

اگر زندگی خصوصی تان پرلرتر، مهیج‌تر و مفرح‌تر باشد، احتمال دارد بازه‌ای از درد و رنج وضع ناشاد کاری را برطرف سازد.

#### سلامت سه بعدی

نویسنده: فاطمه میرزائی

بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط خود و استفاده مناسب از توانایی‌ها و قابلیت‌های خویش است. سلامت روانی هر یک از ما در سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی تحقق می‌یابد و اگر در یک بعد با مشکل مواجه شود بقیه ابعاد نیز تحت‌الشعاع قرار می‌گیرند. بر این اساس بهداشت روانی خانواده، کمک به همه افراد خانواده در جهت رشد و تکامل و بهره‌گیری از استعدادها و قابلیت‌های هر فرد در موفقیت، شادایی و سازگاری و سازندگی بیشتر است.

ما به عنوان انسان موجوداتی اجتماعی هستیم که به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذاریم. هر فرد در اجتماع زندگی می‌کند و نمی‌تواند به‌طور کامل مطابق خواسته‌های خود رفتار کند. خانواده که مهم‌ترین و مداوم‌ترین واحد اجتماعی است، بیشترین تأثیر را بر هر یک از ما دارد. ما در خانواده به دنیا می‌آییم، رشد می‌کنیم و عادات زندگی را می‌آموزیم. خانواده سالم که از افراد سالم تشکیل شده است می‌تواند جامعه‌ای سالم را به‌وجود آورد. در این مقاله به نقش و اهمیت خانواده در سلامت روانی افراد و عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده خواهیم پرداخت.

از آنجا که جسم و روان ابعدی از تمامیت وجود انسان است، بهداشت روانی همانند بهداشت جسمانی، کاربرد دانش برای بهبود وضعیت سلامت جسم و روان و اقدام اساسی به‌منظور پیشگیری از هر نوع اختلال و تلاشی در جهت اقدام سریع در هنگام بروز اختلال است به بیان دیگر بهداشت روان را می‌توان در این سه بعد خلاصه کرد:

۱- تلاش در جهت تقویت نقاط مثبت و اصلاح ضعف‌ها

۲- پیشگیری از بروز اختلالات و ناهنجاری‌های رفتاری و روانی

۳- درمان به موقع و سریع اختلالات روانی

خانواده در عملکرد خود به عنوان یکنه نظام اجتماعی باعث می‌شود که اعمال و رفتار مطلوب و نامطلوب هر یک از اعضا بر دیگران تأثیر گذار و از آنان تأثیر پذیرد. به این جهت تأمین بهداشت روانی در خانواده از اهمیت بالا برخوردار است. زیرا جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل می‌شود و خانواده سالم از افراد سالم.

عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده

- پدر و مادر مؤلفند در خانواده شرایطی فراهم آورند تا افراد در ابعاد مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و مذهبی رشد و تکامل یابند در این زمینه موارد زیر مورد تأکید است:

۱-حفظ تندرستی افراد خانواده: شامل خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، فعالیت‌های بدنی لازم، برنامه‌ریزی منظم کاری، برنامه‌ریزی اقتصادی، برنامه برای استراحت و اوقات فراغت و…

۲- تلاش برای شناخت و درک رفتار خود؛ یعنی اینکه فرد بکوشد تا نسبت به انگیزه‌ها، رغبت‌ها، توانایی‌ها و استعداد‌های خود و شرایط محیطه شناخت کافی به دست آورد.

۳- تلاش برای ایجاد و حفظ روابط سالم و سازنده با دیگران (به‌طور عام)

۴- تلاش برای ایجاد روابط صمیمانه و سالم و معنی‌دار با افراد خاص در زندگی (مثل پدر، مادر، همسر و…)

هـ به‌کارگیری شیوه‌های صحیح کنترل خود همراه با منادت و آرامش در مواجهه با استرس‌ها (فشارها یا مختلف زندگی

۶- برنامه‌ریزی در جهت حل و رفع مشکلات و نگرانی‌های خویش.

۷- کسب و رشد مهارت‌ها در جهت کسب امنیت شغلی

۸- اختصاص ساعات منظمی به کار و فعالیت بدنی و برنامه‌ریزی سالم برای اوقات فراغت

۹- صرف تیرو برای بهبود شرایط و موقعیت در زمان حال

۱۰- رشد و تقویت اعتقادات مذهبی و عمل به آنها به عملی‌طور کلی تصویر سلامت هر خانواده به سلامت روان افراد آن وابسته است.

در این میان سلامت روان و امنیت عاطفی زن بیش از بقیه افراد، خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زن در دوره‌ها و مراحل مختلف زندگی خویش مثل بارداری، زایمان و مهمتر از آنها در پرورش و تربیت نسل، محور خانواده و تأمین‌کننده اصلی تندرستی اعضا در ابعاد جسمانی و روانی است.

منشأ اختلالات روانی در خانواده عمدتاً در موفقیت و وضعیت «خانواده» فرد است تا خود فرد. رفتار ناهنجار هریک از ما بیشتر به عنوان نشانه‌ای از اختلال و بیماری در درون خانواده است و صرفاً حاصل وضعیت فردی ما نیست. بر این اساس، درمان نیز شامل درمان کل خانواده به‌عنوان یک سیستم و الگویی متقابل کارکردها و ارتباط دون خانواده است. زیرا اعتقادات بر این است که در یک خانواده سالم و بی‌ساز است که یک فرد دارای مشکل و اختلال می‌شود و در حالی که بقیه افراد قادر هستند به کارکردهای اجتماعی خویش ادامه دهند، با ارائه کمک‌های ضروری و مشاوره‌های اساسی به فرد دچار مشکل، دیگر اعضای خانواده نیز ناگزیر خواهند بود تا الگویی جدید ارتباط و تبادل نظر را با یکدیگر تجربه کنند و بنابراین کل مجموعه خانواده دچار تغییر و تحول خواهد شد.



بنابراین نوع و کیفیت رابطه زن و شوهر و شبکه ارتباطی والدین و فرزندان از عوامل مؤثر و تعیین‌کننده در خوشبختی افراد در زندگی است.

خانواده، مسئولیت ایجاد فضای مناسب جهت تشویق و ترغیب اعضای خود در تلاش و سازندگی در انجام وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی را به عنوان یک شهروند عهده‌دار است و از جایگاه خود در زنجیره بی‌پایان سازندگی نسلها به خوبی واقف است.

برگرفته از کتاب‌های:

مشاوره ازدواج و خانواده درمانی / شکوه نوایی نژاد

شویه‌های ارتباط و تبادل نظر / شکوه نوایی نژاد

مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده / باقر ساروخانی

منبع: روزنامه اطلاعات

سلامت سه بعدی

نویسنده: فاطمه میرزایی

بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط خود و استفاده مناسب از توانایی‌ها و قابلیت‌های خویش است. سلامت روانی هر یک از ما در سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی تحقق می‌یابد و اگر در یک بعد با مشکل مواجه شود بقیه ابعاد نیز تحت‌الشعاع قرار می‌گیرند. بر این اساس بهداشت روانی خانواده، کمک به همه افراد خانواده در جهت رشد و تکامل و بهره‌گیری از استعداده‌ها و قابلیت‌های هر فرد در موفقیت، شادایی و سازگاری و سازندگی بیشتر است.

ما به عنوان انسان موجوداتی اجتماعی هستیم که به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذاریم. هر فرد در اجتماع زندگی می‌کند و نمی‌تواند به‌طور کامل مطابق خواسته‌های خود رفتار کند. خانواده که مهم‌ترین و مدارم‌ترین واحد اجتماعی است، بیشترین تأثیر را بر هر یک از ما دارد. ما در خانواده به دنیا می‌آییم، رشد می‌کنیم و عادات زندگی را می‌آموزیم. خانواده سالم که از افراد سالم تشکیل شده است می‌تواند جامعه‌ای سالم را بوجود آورد. در این مقاله به نقش و اهمیت خانواده در سلامت روانی افراد و عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده خواهیم پرداخت.

از آنجا که جسم و روان ابعدی از تمامیت وجود انسان است، بهداشت روانی همانند بهداشت جسمانی، کاربرد دانش برای بهبود وضعیت سلامت جسم و روان و اقدام اساسی به‌منظور پیشگیری از هر نوع اختلال و تلاشی در جهت اقدام سریع در هنگام بروز اختلال است به بیان دیگر بهداشت روان را می‌توان در این سه بعد خلاصه کرد:

۱- تلاش در جهت تقویت نقاط مثبت و اصلاح ضعف‌ها

۲- پیشگیری از بروز اختلالات و نامتجانزهای رفتاری و روانی

۳- درمان به موقع و سریع اختلالات روانی

خانواده در عملکرد خود به عنوان یک نظام اجتماعی باعث می‌شود که اعمال و رفتار مطلوب و نامطلوب هر یک از اعضا بر دیگران تأثیر گذار و از آنان تأثیر بپذیرد. به این جهت تأمین بهداشت روانی در خانواده از اهمیتی ولا برخوردار است، زیرا جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل می‌شود و خانواده سالم از افراد سالم. عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده - پدر و مادر موظفند در خانواده شرایطی فراهم آورند تا افراد در ابعاد مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و مذهبی رشد و تکامل یابند در این زمینه موارد زیر مورد تأکید است:

۱- حفظ تندرستی افراد خانواده: شامل خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، فعالیت‌های بدنی لازم، برنامه‌ریزی منظم کاری، برنامه‌ریزی اقتصادی، برنامه برای استراحت و اوقات فراغت و…

۲- تلاش برای شناخت و درک رفتار خود: یعنی اینکه فرد بکوشد تا نسبت به انگیزه‌ها، رغبت‌ها، توانایی‌ها و استعدادهای خود و شرایط محیط، شناخت کافی به دست آورد.

۳- تلاش برای ایجاد و حفظ روابط سالم و سازنده با دیگران (به‌طور عام)

۴- تلاش برای ایجاد روابط صمیمانه و سالم و معنی‌دار با افراد خاصی در زندگی (مثل پدر، مادر، همسر و…)

۵-به‌کارگیری شیوه‌های صحیح کنترل خود همراه با صحت و آرامش در مواجهه با استرس‌ها (فشارهای مخلف زندگی

۶-برنامه‌ریزی در جهت حل و رفع مشکلات و نگرانی‌های خویش

۷-کسب و رشد مهارت‌ها در جهت کسب امنیت شغلی

۸-اختصاص ساعات منظمی به کار و فعالیت بدنی و برنامه‌ریزی سالم برای اوقات فراغت

۹-صرف نیرو برای بهبود شرایط و موفقیت در زمان حال

۱۰-رشد و تقویت اعتقادات مذهبی و عمل به آنها به‌طور کلی تصویر سلامت هر خانواده به سلامت روان افراد آن وابسته است.

در این میان سلامت روان و امنیت عاطفی زن بیش از بقیه افراد، خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زن در دوره‌ها و مراحل مختلف زندگی خویش مثل بارداری، زایمان و مهتر از آنها در پرورش و تربیت نسل، محور خانواده و تأمین‌کننده اصلی تدرستی اعضا در ابعاد جسمانی و روانی است.

متشأ اختلالات روانی در خانواده عمدتاً در موفقیت و وضعیت «مخازده» فرد است تا خود فرد. رفتار نامتجان هر یک از ما بیشتر به عنوان نشانه‌ای از اختلال و بیماری در درون خانواده است و صرفاً حاصل وضعیت فردی ما نیست. بر این اساس، درمان نیز شامل درمان کل خانواده به‌عنوان یک سیستم و الگویی متقابل کارگردها و ارتباط درون خانواده است، زیرا اعتقادات بر این است که در یک خانواده ناسالم و بیمار است که یک فرد دارای مشکل و اختلال می‌شود و در حالی که بقیه افراد هستند به کارکردهای اجتماعی خویش ادامه دهند، با ارائه کمک‌های ضروری و مشاوره‌های اساسی به فرد دچار مشکل، دیگر اعضای خانواده نیز ناگزیر خواهند بود تا الگویی جدید ارتباط و تبادل نظر را با یکدیگر تجربه کنند و بنابراین کل مجموعه خانواده دچار تغییر و تحول خواهد شد.

بنابراین نوع و کیفیت رابطه زن و شوهر و شبکه ارتباطی والدین و فرزندان از عوامل مؤثر و تعیین‌کننده در خوشبختی افراد در زندگی است.

خانواده، مسئولیت ایجاد فضای مناسب جهت تشویق و ترغیب اعضای خود در تلاش و سازندگی در انجام وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی را به عنوان یک شهروند عهده‌دار است و از جایگاه خود در زنجیره بی‌پایان سازندگی نسلها به خوبی واقف است.

برگرفته از کتاب‌های:

مشاوره ازدواج و خانواده درمانی / شکوه نوایی نژاد

شویه‌های ارتباط و تبادل نظر / شکوه نوایی نژاد

مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده / باقر ساروخانی

منبع: روزنامه اطلاعات

#### سلامت عمومی و بهداشت روانی دانش‌آموزان

نویسنده: کریم رنجه بازو

دانش آموزان در یادگیری دانش‌آموزی است که توانمندی او در یادگیری مطالب و موضوعات درسی بطور قابل ملاحظه‌ای با دیگر همسالانش متفاوت است. برای چنین کودک یا دانش‌آموزی یادگیری مهارت‌های آموزشگاهی مثل خواندن و نوشتن به شیوهٔ معمول در مدارس بسیار مشکل و بعضاً غیرممکن است. ناتوانی یادگیری ممکن است با شرایط ایجادکنندهٔ این اختلال مانند نقص عصبی، عقب‌ماندگی ذهنی، اختلال هیجانی و اجتماعی یا عوامل اثرگذار محیطی مانند تفاوت‌های فرهنگی، آموزش ناپسند، و نامناسب و عوامل روزتازده، همراه باشد، نتیجه مستقیم این شرایط یا عوامل، اثرگذار محسوب نمی‌شود.

در مدارس ابتدایی، به ویژه در میان دانش‌آموزان کلاس‌های پایین‌تر، اغلب به افرادی برخورد می‌کنیم که هرچند از نظر هوشی بهنجار یا نزدیک بهنجارند، اما در یادگیری و فعالیت‌های کلاسی مشکل دارند. این قیل کودکان اغلب تا پیش از ورود به مدرسه شناخته نمی‌شوند. اما پس از ورود به مدرسه به تدریج مشکلات آنان آشکار می‌شود. بعضی از این کودکان، در یک زمینه و برخی دیگر، در چند زمینه با مشکل یادگیری مواجه می‌شوند. معلمان، ممکن است آنان را افرادی کودن و عقب‌مانده ذهنی تصور کنند و برای کمک به آنان کوشش نکنند. بنابراین نخستین گام برای کمک به چنین کودکان، شناسایی و تشخیص صحیح و به موقع آنان است. زیرا این دانش‌آموزان حداقل با یک یا چند مورد از مشکلات زیر مواجه هستند:

۱-مشکلات ادراکی

۲-مشکلات حرکتی

۳-مشکلات در توجه

۴-مشکلات در جهت‌یابی

۵-مشکلات گویایی

۶-مشکلات در حافظه

۷-نازسایی در تفکر ادراکی

۸-فقدان انگیزه برای یادگیری

۹-ناسازگاری اجتماعی

۱۰-تکانشی بودن و عدم تعطف‌پذیری

هر یک از این مشکلات به تنهایی کافی است تا در سازگاری کودک با محیط و یادگیری او در مدرسه اختلال ایجاد کند. در صورتی که در پیشتر موارد، مجموعه‌ای از این عوامل و مشکلات در رفتار کودک مشاهده می‌شود.

چند ویژگی رفتاری عام و مشترک را که همهٔ کودکان ناوان در امر یادگیری از خود نشان می‌دهند، به شرح زیر مشاهده می‌شود:

۱- ناکامی‌های بی در پی در یک یا چند موضوع درسی

۲- فقر انگیزش

۳- فراوانی ناراحتی‌های جسمانی و با بیماری‌های روان - تنی

۴-مشکلات خانوادگی

با توجه به آنچه که تاکنون بدان اشاره شده، شناسایی دانش‌آموزان ناوان در یادگیری می‌تواند اولین قدم در کمک به آنان باشد. آموزگاران می‌توانند در مدت یک ماه پس از شروع سال تحصیلی، اسامی آن‌عهه از دانش‌آموزانی را که دارای ویژگی‌های زیر هستند، یادداشت کنند. البته می‌توان در طول این مدت، نوع مشکل، میزان و شدت آن و رفتارهایی که در برخورد با چنین

دانش‌آموزان مشاهده می‌شود یادداشت و طبقه‌بندی کرد:

۱-هیچ وقت تکالیف کلاسی را به موقع تمام نمی‌کنند.

۲- تکالیفی را که انجام می‌دهند در مقایسه با سطح متوسط کلاس بسیار ضعیف است.

۳-خطاهای رفتاری برحسب عادت، بخصوص صحبت کردن در کلاس، از جای خود بلند شدن و اذیت کردن دیگران.

۴-سابقه غیبت و تأخیر ورود به مدرسه و کلاس.

۵- ناتوانی در گفتن اسامی چند وسیله، مثل لیچی، خط‌کش و ضعف در بیان چگونگی کاربرد بعضی از اشیاء.

۶-اضطراب کاملاً محسوس در رفتار که بعضاً به صورت گوشه‌گیری، در اتروا به سر بردن، نیاز به توالف رفتن و یا بیخ زدن و گریه کردن بروز می‌کند.

برنامه‌هایی که در سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور جهت ارزیابی و سنجش بینایی، شنوایی و هوش کودکان ستین پیش‌دستانی طراحی و به مورد اجرا گذاشته می‌شود، گام بسیار مهمی برای پیشگیری از بسیاری اختلالات یادگیری و رفتاری افت‌های تحصیلی خواهد بود. زیرا تجارب بدست آمده بیانگر این حقیقت است که در سال‌های گذشته همواره درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان دبستانی بدون آنکه عقب‌ماندگی ذهنی داشته و یا به نوعی دچار اختلال در یادگیری به معنای دقیق آن بوده باشند، صرفاً به دلیل نارسایی شنوایی و یا بینایی بنهان و غیرمشهود، با ناکامی تحصیلی مواجه شده‌اند و یا بعضاً با عقب‌ماندگی ذهنی قابل ملاحظه وارد مدرسه شده و بتدریج ناتوانی ایشان در یادگیری و عقب‌ماندگی تحصیلی آشکار و آشکارتر گشته است.

ارزیابی جامع بینایی، شنوایی و شناختی کودکان قبل از ورود به مدرسه بیش از هر چیز در کارآمدی نظام آموزش و پرورش کشور مؤثر است و زمینهٔ سلامت عمومی و بهداشت روانی عموم دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد.

منبع: روزنامه اطلاعات

سلامت عمومی و بهداشت روانی دانش‌آموزان

نویسنده: کریم رنجه بازو

دانش‌آموز ناتوان در یادگیری دانش‌آموزی است که توانمندی او در یادگیری مطالب و موضوعات درسی بطور قابل ملاحظه‌ای با دیگر همسالانش متفاوت است. برای چنین کودک یا دانش‌آموزی یادگیری مهارت‌های آموزشگاهی مثل خواندن و نوشتن به شیوهٔ معمول در مدارس بسیار مشکل و بعضاً غیرممکن است. ناتوانی یادگیری ممکن است با شرایط ایجادکنندهٔ این اختلال مانند نقص عصبی، عقب‌ماندگی ذهنی، اختلال حسیاتی و اجتماعی یا عوامل اثرگذار محیطی مانند تفاوت‌های فرهنگی، آموزش نابسند و نامناسب و عوامل روان‌وار، همراه باشد، نتیجه مستقیم این شرایط یا عوامل، اثرگذار محسوب نمی‌شود.

در مدارس ابتدایی، به ویژه در میان دانش‌آموزان کلاس‌های پایین‌تر، اغلب به افرادی برخورد می‌کنیم که هرچند از نظر هوشی بهنجار یا نزدیک بهنجارند، اما در یادگیری و فعالیت‌های کلاسی مشکل دارند. این قبیل کودکان اغلب تا پیش از ورود به مدرسه شناخته نمی‌شوند. اما پس از ورود به مدرسه به تدریج مشکلات آنان آشکار می‌شود. بعضی از این کودکان، در یک زمینه و برخی دیگر، در چند زمینه با مشکل یادگیری مواجه می‌شوند. معلمان ممکن است آنان را افرادی کردن و عقب‌مانده ذهنی تصور کنند و برای کمک به آنان کوشش نکنند. بنابراین تخسین گام برای کمک به چنین کودکان، شناسایی و تشخیص صحیح و به موقع آنان است. زیرا این دانش‌آموزان حداقل با یک یا چند مورد از مشکلات زیر مواجه هستند:

۱-مشکلات ادراکی

۲-مشکلات حرکتی

۳-مشکلات در توجه

۴-مشکلات در جهت‌یابی

۵-مشکلات گویایی

۶-مشکلات در حافظه

۷-نارسایی در تفکر ادراکی

۸-مفقدان انگیزه برای یادگیری

۹-ناسازگاری اجتماعی

۱۰-تکانشی بودن و عدم انعطاف‌پذیری

هر یکک از این مشکلات به تنهایی کافی است تا در سازگاری کودک با محیط و یادگیری او در مدرسه اختلال ایجاد کند. در صورتی که در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از این عوامل و مشکلات در رفتار کودک مشاهده می‌شود.

چند ویژگی رفتاری عام و مشترک را که همهٔ کودکان ناتوان در امر یادگیری از خود نشان می‌دهند، به شرح زیر مشاهده می‌شود:

۱- ناکامی‌های بی در پی در یک یا چند موضوع درسی

۲-تقر انگیزش

۳-فرآوانی ناراحتی‌های جسمانی و یا بیماری‌های روان - تنی

۴-مشکلات خانواده‌گی

با توجه به آنچه که تاکنون بدان اشاره شده، شناسایی دانش‌آموزان ناتوان در یادگیری می‌تواند اولین قدم در کمک به آنان باشد. آموزگار می‌تواند در مدت یکک ماه پس از شروع سال تحصیلی، اسامی آن عده از دانش‌آموزانی را که دارای ویژگی‌های زیر هستند، یادداشت کند. البته می‌توان در طول این مدت، نوع مشکل، میزان و شدت آن و رفتارهایی که در برخورد با چنین دانش‌آموزان مشاهده می‌شود یادداشت و طبقه‌بندی کرد:

۱-هیچ وقت تکالیف کلاسی را به موقع تمام نمی‌کنند.

۲- تکالیفی را که انجام می‌دهند در مقایسه با سطح متوسط کلاس بسیار ضعیف است.

۳-خطاهای رفتاری برحسب عادت، بخصوص صحبت کردن در کلاس، از جای خود بلند شدن و اذیت کردن دیگران.

۴-سابقه غیبت و تأخیر ورود به مدرسه و کلاس.

۵- ناتوانی در گفتن اسامی چند وسیله، مثل لیچی، خط‌کش و ضعف در بیان چگونگی کاربرد بعضی از اشیاء.

۶-اضطراب کاملاً محسوس در رفتار که بعضاً به صورت گوشه‌گیری، در اتروا به سر بردن، نیاز به توالف رفتن و یا بیخ زدن و گریه کردن بروز می‌کند.

برنامه‌هایی که در سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور جهت ارزیابی و سنجش بینایی، شنوایی و هوش کودکان ستین پیش‌دستانی طراحی و به مورد اجرا گذاشته می‌شود، گام بسیار مهمی برای پیشگیری از بسیاری اختلالات یادگیری و رفتاری افت‌های تحصیلی خواهد بود. زیرا تجارب بدست آمده بیانگر این حقیقت است که در سال‌های گذشته همواره درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان دبستانی بدون آنکه عقب‌ماندگی ذهنی داشته و یا به نوعی دچار اختلال در یادگیری به معنای دقیق آن بوده باشند، صرفاً به دلیل نارسایی شنوایی و یا بینایی بنهان و غیرمشهود، با ناکامی تحصیلی مواجه شده‌اند و یا بعضاً با عقب‌ماندگی ذهنی قابل ملاحظه وارد مدرسه شده و بتدریج ناتوانی ایشان در یادگیری و عقب‌ماندگی تحصیلی آشکار و آشکارتر گشته است.

ارزیابی جامع بینایی، شنوایی و شناختی کودکان قبل از ورود به مدرسه بیش از هر چیز در کارآمدی نظام آموزش و پرورش کشور مؤثر است و زمینهٔ سلامت عمومی و بهداشت روانی عموم دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد.

منبع: روزنامه اطلاعات

**تأثیر موفقیت و شکست تحصیلی بر سلامت روانی دانش‌آمو**

دوران تحصیل در آموزشگاه، سال‌های مهم شخصیت‌ساز کودکان و نوجوانان است. خوش‌بینی و بدبینی به زندگی و هستی، پشت کار و تن‌آسایی، علاقه‌مندی و بی‌علاقگی، اعتماد به نفس و بی‌اعتمادی نسبت به خود، و حتی سلامت و عدم سلامت روان به مقدار زیاد، ناشی از تجارب موفق و ناموفق دانش‌آموزان در دوران تحصیل و واکنش‌های معلمان و والدین نسبت به آنان است. زمانی که شخصیت کودک شکل گرفته، سال‌های نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می‌کند، در مسیر رشد و بالندگی قرار می‌گیرد و در طول بهترین سال‌های عمر خود با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می‌پردازد که نتیجه‌اش همان چیزی است که به صورت جوان ۱۸-۱۹ ساله‌ای به جامعه تحویل داده می‌شود.

پژوهش‌های انجام شده توسط متخصصان روانشناسی پرورشی و مشاهدات انجام گرفته به وسیله صاحبانان آموزشی نشان داده است که تجارب موفقیت‌آمیز و یا نوام با شکست دانش‌آموزان در دوران تحصیل در آموزشگاه بر همه جنبه‌های شخصیت آنان از جمله سلامت روانی، تأثیر مستقیم دارد و این همان چیزی است که در این مقاله به آن پرداخته‌ایم.

کودک خردسال ۴ ساله، در روز ورود به مدرسه تصور گنگ و مبهمی از محیط آموزشگاه دارد. اگر جست و گویخته اطلاعاتی از والدین یا برادر و خواهر بزرگتر درباره آنچه در مدرسه اتفاق می‌افتد، کسب کرده باشد اطلاعاتی ناقص است و کودک در سن و سالی نیست که آن را درک کرده باشد و بداند روانه چه مکانی است، جایی مملو از شادی و سرزندگی است یا محیط ترس‌آو و کین‌آلود، کوتاه سخن اینکه، کودک در آغازین روز ورود به آموزشگاه با احساس مبهم بیم و امید از درگاه مدرسه قدم به درون می‌گذارد و همان روزهای اول تجارب آموزشگاهی نخستین مسافت تاریخ زندگی جدی او را رقم می‌زند.

فرض کنید کودک خردسال ما با این احساس مبهم نسبت به کلاس و دامن معلمی مهربان، دلسوز و علاقه‌مند، در جمع کودکان دیگر هم‌سن و سال خود قرار می‌گیرد و هر عمل او با واکنش مهرآمیز معلم و رفتار شادی اقربن همسالان روبه‌رو می‌شود. درسنکاری‌های او هر چند اندک با تأیید معلم مواجه می‌شود و اشیاءه‌کارهایش که در ناآشنایی با محیط جدید ناشی می‌شود و هیچ‌گونه انگیزه خودخواهانه ندارد، با اغماض و اهداسایی معلم روبه‌رو می‌گردد، این کودک در همان روزهای نخست مدرسه بودن در آن محیط و انجام کارهای مربوط به مدرسه را نشاط‌آور و شوق‌انگیز خواهد یافت و خواهیم دید که روز به روز به مدرسه و انجام کارهای مربوط به آن علاقه‌مندتر می‌شود.

کودک بدون سفارش والدین کارهای مربوط به مدرسه را در خانه انجام می‌دهد و نیازی به تذکر برای انجام دادن آن ندارد، هر روز صبح با خوشحالی از خواب برمی‌خیزد و به آماده‌سازی خود برای رفتن به مدرسه می‌پردازد و هرچه ساعت رفتن به مدرسه نزدیکتر می‌شود بر شوق و شغف او افزوده می‌گردد، خلاصه کلام، کودک به درس و مدرسه علاقه‌مند می‌شود، جریان شکل‌گیری این الگوری علاقه‌مندی به مدرسه مبتنی بر یک فرایند روان‌شناختی مهم است که در کتاب‌های تخصصی روان‌شناختی پرورشی و یادگیری توصیف شده است.

علاقه‌مند شدن به فعالیت‌های آموزشگاهی گام بزرگی در تأمین اعتماد به نفس و سلامت روانی فرد است که در دروناه این مقاله آن را بیشتر توضیح خواهیم داد. سوی دیگر کودکی را در نظر بگیرید که در همان روزهای اول ورود به مدرسه با برخوردهای خشن و غیر مسئولانه معلم رو به‌رو می‌شود که احیاناً به سبب ناکید پیش از اندازه بر مقررات صوری کلاس‌داری و آموزش مفاهیم درسی چنین عملی را انجام می‌دهد، در این کودک که به سرعت احساس ترس و نومیدی چیره خواهد شد، و این احساس مانع

کوشش او در جهت انجام وظایفش شده، ختم بیشتر معلم را نسبت به وی بر می‌انگیزاند؛ این دور باطل تکرار می‌شود، تا اینکه سرانجام احساس عدم لطیفیان و اعتماد نسبت به مدرسه و فعالیت‌های آن در کودکت قوت می‌گیرد و او را به صورت فردی بی‌علاقه نسبت به زندگی تحصیلی درمی‌آورد.

کودک بی‌توجه به سفارش‌های مکرر والدین کارهای مدرسه را که باید در خانه انجام دهد، به اصطلاح پشت گوش می‌اندازد، برای رفتن به مدرسه نظرم می‌رود، خود را به مریضی می‌زند، و حتی با کمال تجنب والدین واقعاً بیمار می‌شود، اینجا دیگر خطر جدی است و نهی‌هاست متداول و معمول کارساز نخواهد بود و اگر با اقدامات اساسی و جدی از سوی والدین، معلمان، مشاوران و مدیران آموزشگاه مورد رسیدگی قرار نگیرد، کار از کار می‌گذرد و نه تنها آینده تحصیلی کودک بلکه احیاناً سلامت روانی او نیز مسکن است به خطر افتد.

نمونه‌های ذکر شده موارد کوچکی از تاثیر نظام آموزشی مدارس بر شکل‌گیری ویژگی‌های عاطفی و نگرش دانش‌آموزان گروه‌های کرانی، یعنی دو گروه کمال‌موفق و کمالاً ناموفق است. اما این تأثیرات به تنگنکب در همه دانش‌آموزان در دوران‌های مختلف تحصیلی که سال به سال بر میزان آنها افزوده می‌شود و در نتیجه آن گروهی با موفقیت آن را به پایان می‌رسانند گروهی لشکگ لشگان آن را طی می‌کنند، گروهی از نیمه راه رهاشش می‌سازند، و گروهی در همان سال‌های اولیه تحصیل به اصطلاح، عطایش را به تقایش می‌بخشند، ناشی از همین پدیده است.

«نخستین بولوم» در کتاب معروف خود با عنوان «ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشی»مط عمده وجود اختلافات یادگیری در میان دانش‌آموزان را به آموزش گروهی متداول در مدرسی که او آن را مرکب در امر آموزش می‌نامد، نسبت می‌دهد، معلم زمانی که به آموزش دادن به گروهی از دانش‌آموزان بک کلاس حدوداً ۳۰ نفری اقدام می‌کند به گمان خودش همه شاگردان از آن بهره‌مند می‌شوند، اما معلم هر روشی را که به کار گیرد، برای گروهی از دانش‌آموزان مفید و برای عده‌ای از آنان غیرمفید است، به قول «بولوم»این جنبه از فرایند آموزش مدرسه‌ای، یعنی مرکب در تدریس، بر از اشتباه‌عالی است که در طول زمان بر آن افزوده می‌شود. اگر راه‌هایی برای تشخیص اشتباه‌هایی که در جریان تدریس و یادگیری پیش می‌آید، وجود نداشته باشد، نظام آموزشی مدرسه‌ای سبب ایجاد تفاوت‌های فردی در یادگیری می‌شود که در طول زمان ادامه می‌یابد. و بر آن افزوده می‌شود. بسیار دیده‌ام که بسیاری از دانش‌آموزان از روش کلاسی معلم به خوبی یاد می‌گیرند، اما بعضی دیگر از آن بهره‌ای نمی‌برند، بعضی از دانش‌آموزان از راه خواندن کتاب‌های درسی مطالب مختلف را یاد می‌گیرند، اما عده‌ای دیگر توانایی این نوع یادگیری را ندارند.

دانش‌آموزانی که درس‌هایی مانند فیزیک، روانشناسی، زیست‌شناسی، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و غیره را نمی‌توانند از روی کتاب درسی و آموزش معلم در کلاس درس بیاموزند، اگر فرصت یابند تا در آزمایشگاه از طریق مشاهده واقعی با انجام کارهای عملی و میدانی به یادگیری این موضوع‌های درسی اقدام کنند، ممکن است از دانش‌آموزانی که صرفاً با خواندن کتاب و گوش دادن به تدریس معلم یاد می‌گیرند، موفق‌تر باشند، بنابراین توانایی بعضی از دانش‌آموزان در بهره‌گیری از روش‌های متداول آموزش کلاسی را نباید به حساب کم‌هوشی، تبیلی و از این قبیل گذاشت و بر آن اساس به قضاوت درباره آنان پرداخت.

از این‌رو واکتس معلم در برابر شکست‌های دانش‌آموزان نباید با توجه به میزان قابلیت تطبیق آنان با ویژگی‌های اختصاصی معلمان و مدرسه مورد قضاوت قرار گیرد، موفقیت و شکست دانش‌آموزان نباید برحسب توانایی‌های مختلف آنان در انجام فعالیت‌های گوناگون تعبیر و تفسیر شود، به بنابه توفیق آنها در برخورداری از روش معلوم، علاوه بر این، هر اشتباه و یا توانایی یادگیرنده را نباید به حساب شکست و قصور او گذاشت، بلکه بایه گفته «فوتانه» اشتباه کردن نشانه شکست نیست، بلکه بخش مهم و جدایی‌ناپذیر فرایند یادگیری است.»

اگر دانش‌آموز به شواهدی دست یابد که وی را مطمئن کند که یادگیری قبلی راه نحو خواب انجام داده است، احتمالاً در یادگیری بعدی آن درس یا اشتیاقی و لطیفیان خواهد کوشید. بر عکس اگر شواهد به دست آمده حاکی از این باشد که در یادگیری نخست ناموفق بوده است، یا اشتیاق و لطیفیان کمتری به یادگیری مطلب بعدی خواهد پرداخت. بدین ترتیب یادگیرنده از مطلبی به مطلب دیگر پیش می‌رود و برای هر مطلب نوعی قضاوت درباره شایستگی خود از سوی معلم کسب می‌کند و خود نیز به نوعی قضاوت درباره خودش می‌پردازد.

دانش آموز به تدریج در ضمن کوشش برای یادگیری بکد رشته مطالب مربوط به یک موضوع درسی، شواهد زیاد حاکی از موفقیت و شکست کسب می‌کند، و سرانجام به نوعی قضاوت ذهنی درباره توانایی خود در ارتباط با آن موضوع درسی می‌رسد. به همراه ترماک شدن و ثبات یافتن عملکردها و قضاوت‌های دانش‌آموز در تعدادی درس (مانند ریاضیات، زبان، علوم و غیره) انگیزش‌ها و نگرش‌های او نسبت به درس‌های مشابه آنها در آینده کیفیت ثابیی به خود می‌گیرد.

اگر عملکردهای قبلی دانش‌آموزان موفقیت‌آمیز بوده، واکتش‌های مطلوبی از سوی معلم و والدین دریافت کرده باشد، یا موضوع‌های درسی بعدی با لطیفیان و اعتماد از اینکه می‌تواند در آنها موفقیت به دست آورد، برخورد خواهد کرد و برای انجام فعالیت‌های مربوط به آنها با اشتیاق بیشتری خواهد کوشید، به عکس اگر عملکردهای دانش‌آموز در موضوع‌های مشابه در گذشته با عدم موفقیت مواجه بوده، واکتش‌های نامطلوبی از سوی معلمان و والدین کسب کرده باشد، احتمالاً به عدم شایستگی خود درباره یادگیری موضوع جدید متقاعد شده، یادگیری درسی تازه را با بی‌میلی آغاز خواهد کرد.

زمانی که دانش‌آموز به علم شایستگی خود متقاعد شد، برای انجام دادن فعالیت‌های یادگیری بعدی کوششی از خود نشان نداده، سیر و بشکار زردی به کار نخواهد برد و از دقت و توجه او کاسته خواهد شد. این همان چیزی است که عاطفه درسی نام گرفته و به نحو زیر تعریف شده است: «یعنی آیا فرد مایل است در صورتی که امکان انتخاب آزادانه یا داوطلبانه وجود داشته باشد، با یادگیری تکالیف اضافی از همان نوع تکلیف یادگیری اقدام کند یا نه.» پس از شکل‌گیری عاطفه درسی، نوبت به تکوین آموزشگاهی یا عاطفه مربوط به آموزشگاه می‌رسد.

این عاطفه به عنوان «یک حالت یا مبل عمومی مثبت یا منفی نسبت به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی» تعریف شده است. عاطفه مربوط به آموزشگاه عمومی از عاطفه درسی است و پس از تجارب موفق و ناموفق پیشتری که دانش‌آموز در مدرسه کسب می‌کند، در او ایجاد می‌شود. عاطفه درسی نگرش مثبت و منفی و علاقه و بی‌علاقگی دانش‌آموز را نسبت به یک رشته دروس مشابه (مانند ریاضیات و علوم) نشان می‌دهد، در حالی که عاطفه آموزشگاهی نگرش یا انگیزش دانش‌آموز را نسبت به کل آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهها منعکس می‌کند. اگر دانش‌آموز در چندین موضوع درسی تجارب موفقیی کسب کند و به تدریج نسبت به شایستگی خود در انجام همه یا اکثر دروس آموزشگاهی ایمان بیابارد، در او علاقه‌مندی کلی به تحصیل آموزشگاهی ایجاد می‌شود و عاطفه مثبت آموزشگاهی در وی شکل می‌گیرد. اما اگر اکثریت تجارب یادگیری او در درس‌های مختلف آموزشگاهی با شکست باشد همواره به عدم شایستگی خود در یادگیری دروس معتقد می‌شود و نسبت به تحصیل در آموزشگه بی‌علاقه و بی‌علاقه شده، عاطفه منفی آموزشگاهی در او به وجود می‌آید.

پیامدهای عاطفه مثبت یا منفی آموزشگاهی به ویژه اگر تا پایان سال‌های ابتدایی شکل بگیرد، بسیار قطع و جایی است. این عاطفه مثبت و یا منفی است که نشان می‌دهد دانش‌آموز در سال‌های تحصیل چگونه برخوردی با فعالیت‌های آموزشگاهی خواهد داشت. اما مهمتر از اینها تأثیر عاطفه مربوط به آموزشگاه بر نگرش و انگیزش یادگیرنده در سال‌های بعد از مدرسه است.

در یکی از گزارش‌های یونسکو، «آموخن برای زیستن» گفته شده است که فرد برای مقابله با تغییرات محیط آن را به کار می‌گیرد، چه این تغییرات در حوزه کار او باشد و چه مربوط به تحولات کلی‌تر انجمنای.

اگر در دوران تحصیل در فرد درباره یادگیری آموزشگاهی نگرش منفی ایجاد شود، این نگرش‌ها برای استفاده او از یادگیری بیشتر به مثابه یک روش انطالی مقابله با مشکلات و پیامدهای ناگواری خواهد بود.

پس از شکل‌گیری کامل عواطف درسی و آموزشگاهی نوبت به شکل‌گیری عاطفه کلی‌تری که «بولوم» آن را مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی می‌نامد، می‌رسد.

در عاطفه مربوط به موضوع درسی و عاطفه مربوط به آموزشگاه، موضوع عاطفه خارج از خود فرد است، اما در مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی، موضوع عاطفه در درون فرد جای دارد.

چریان شکل‌گیری مفهوم خود تحصیلی از این قرار است: اگر دانش‌آموز در فعالیت‌های مختلف آموزشگاهی، در اکثر موضوع‌های درسی و طی چندین سال متوالی، احساس شایستگی کند و از سوی دیگران نیز کتار و تعایشش به طور مثبت ارزیابی شود، یک احساس کلی شایستگی در وی، حداقل در ارتباط با یادگیری موضوع‌های درسی، ایجاد می‌شود.

به همین متوال، اگر کوشش‌های یادگیرنده در فعالیت‌های آموزشگاهی با شکست مواجه شود و از دیگران ارزیابی منفی دریافت کند، در او نسبت به توانایی‌اش دست‌کم در رابطه با یادگیری آموزشگاهی، یک احساس عمیق عدم شایستگی ایجاد می‌شود. هرچند که ممکن است در این قاعده پارهای استثناها یافت شود، اما اکثر دانش‌آموزان نهایتاً به یک نظر مثبت یا منفی نسبت به خود به عنوان یک یادگیرنده می‌رسند.

از این توضیحات به خوبی معلوم می‌شود که مفهوم خودتحصیلی کلی‌ترین عاطفه یا انگیزش یادگیری است و آثار و عوایف آن به همین نسبت بسیار چشمگیرتر است.

مفهوم خود کلی، مفهومی است جدا از مفهوم خود تحصیلی. شخص ممکن است، با وجود باین بودن سطح مفهوم خود تحصیلی‌اش دارای مفهوم خود کلی سطح بالایی باشد.

بعضی ممکن است فردی که برای یادگیری آموزشگاهی شایستگی در خود سراغ ندارد، در انجام امور دیگری برای خود کسب شایستگی کند، مثلاً دانش‌آموز موفقی در امور تحصیلی نباشد، اما فهمان فوتبال مدرسه، نویسنده خوب روزنامه دیواری، سرپرست فعالیت‌های فوق برنامه، عضو فعال یکی از انجمن‌های دانش‌آموزی، و از این قبیل باشد و از این راه شایستگی‌های خود را به اثبات برساند.

«بولوم» در این باره می‌گوید: «فرض ما این است که هر فرد برای یافتن علایم ارزشمندی و شایستگی خود با تمام نیرو به جست‌وجو می‌پردازد، اگر این نشانه‌ها در یک زمینه حاصل نشود، وی در زمینه‌های دیگری که احتمال پیدا کردن چنین نشانه‌هایی را می‌دهد به جست‌وجو خواهد پرداخت.»

منبع: روزنامه اطلاعات

تأثیر موفقیت و شکست تحصیلی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دوران آموزشگاه، سال‌های مهم شخصیت‌ساز کودکان و نوجوانان است. خوش‌بینی و بدبینی به زندگی و هستی، پشت‌کار و تن‌آسایی، علاقه‌مندی و بی‌علاقگی، اعتماد به نفس و بی‌اعتمادی نسبت به خود، و حتی سلامت و عدم سلامت روان به مقدار زیاد، ناشی از تجارب موفق و ناموفق دانش‌آموزان در دوران تحصیل و واکتش‌های معلمان و والدین نسبت به آنان است. زمانی که شخصیت کودک شکل نگرفته، سال‌های نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می‌کند، در مسیر رشد و بالندگی قرار می‌گیرد و در طول بهترین سال‌های عمر خود با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کتش متقابل می‌پردازد که نتیجه‌اش همان چیزی است که به صورت جوان ۱۸۱۹ ساله‌ای به جامعه تحویل داده می‌شود.

پژوهش‌های انجام شده توسط متخصصان روانشناسی پرورشی و مشاهدات انجام گرفته به وسیله صاحبزنان آموزشی نشان داده است که تجارب موفقیت‌آمیز و یا نوام با شکست دانش‌آموزان در دوران تحصیل در آموزشگاه بر همه جنبه‌های شخصیت آنان از جمله سلامت روانی، تاثیر مستقیم دارد و این همان چیزی است که در این مقاله به آن پرداخته‌ایم.
کودک خرسال ۶ ساله، در روز وروز به مدرسه تصور گنگد و مهمی از محیط آموزشگاه دارد. اگر جسته و گریخته اطلاعاتی از والدین یا برادر و خواهر بزرگتر درباره آنچه در مدرسه اتفاق می‌افتد، کسب کرده باشد اطلاعاتی ناقص است و کودک در سن و سالی نیست که آن را درک کرده باشد و بداند روانه چه مکانی است، جایی مملو از شادی و سرزندگی یا محلی ترس‌آور و کین‌آلود، کوتاه سخن اینکه، کودک در آغازین روز ورود به آموزشگاه با احساس مبهم بیم و امید از درگاه مدرسه قدم به درون می‌گذارد و همان روزهای اول تجارب آموزشگاهی نخستین صفحات تاریخ زندگی جدی او را رقم می‌زند.

فرض کنید کودک خردسال ما با این احساس مبهم نسبت به کلاس و دامان معلمی مهربان، دلشوز و علاقه‌مند، در جمع کودکان دیگر هم‌سن و سال خود فرار می‌گردد و هر عمل او با واکنش مهربان معلم و رفتار شادی اقربن همسالان روبرو می‌شود. درسنکازی‌های او هر چند اندک با نایب معلم مواجه می‌شود و اشتباه‌کاری‌هایش که از ناآشنایی با محیط جدید ناشی می‌شود و هیچ‌گونه انگیزه خودخواهانه ندارد، با اغماض و راضنایی معلم روبرو می‌گردد، این کودک در همان روزهای نخست مدرسه بودن در آن محیط و انجام کارهای مربوط به مدرسه را نشاط‌آور و شوق‌انگیز خواهد یافت و خواهیم دید که روز به روز به مدرسه و انجام کارهای مربوط به آن علاقه‌مندتر می‌شود.

کودک بدون بدون سفارش والدین کارهای مربوط به مدرسه را در خانه انجام می‌دهد و نیازی به تذکر برای انجام دادن آن ندارد، هر روز صبح با خوشحالی از خواب برمی‌خیزد و به آماده‌سازی خود برای رفتن به مدرسه می‌پردازد و هر چه ساعت رفتن به مدرسه نزدیکتر می‌شود پر شوق و شمعف او افزوده می‌گردد، خلاصه کلام، کودک به درس و مدرسه علاقه‌مند می‌شود، جریان شکل‌گیری این الگوی علاقه‌مندی به مدرسه مبتنی بر یک فرایند روانشناختی مهم است که در کتاب‌های تخصصی روانشناختی پرورشی و یادگیری توصیف شده است.

علاقه‌مند شدن به فعالیت‌های آموزشگاهی گام بزرگی در تأمین اعتماد به نفس و سلامت روانی فرد است که در دنباله این مقاله آن را بیشتر توضیح خواهیم داد.از سوی دیگر کودکی را در نظر بگیرید که در همان روزهای اول ورود به مدرسه با برخورد‌های خشن و غیر مسئولانه معلم رو به‌رو می‌شود که اجابتاً به سبب تأکید بیش از اندازه بر مقررات صوری کلاس‌داری و آموزش مفاهیم درسی چنین عملی را انجام می‌دهد، در این کودک به سرعت احساس ترس و نومیدهی چیره خواهد شد، و این احساس مانع کوشش او در جهت انجام وظایفش شده، خشم بیشتر معلم را نسبت به وی بر می‌انگیزاند، این دور باطل تکرار می‌شود، تا اینکه سرانجام احساس عدم اطمینان و اعتماد نسبت به مدرسه و فعالیت‌های آن در کودک قوت می‌گیرد و او را به صورت فردی بی‌علاقه نسبت به زندگی تحصیلی درمی‌آورد.

کودک بی‌توجه به سفارش‌های مکرر والدین کارهای مدرسه را که باید در خانه انجام دهد، به اصطلاح پشت‌گوش می‌اندازد، برای رفتن به مدرسه نظره می‌رود، خود را به مریضی می‌زند، و حتی با کمال تجنب والدین واقعاً بیمار می‌شود، اینجا دیگر خطر جدی است و نهمیدات متداول و معمول کارساز نخواهد بود و اگر با اقدامات اساسی و جدی از سوی والدین، معلمان، مشاوران و مدیران آموزشگاه مورد رسیدگی قرار نگیرد، کار از کار می‌گذرد و نه تنها آینده تحصیلی کودک بلکه احیاناً سلامت روانی او نیز مسکن است به خطر افتد.

نمونه‌های ذکر شده موارد کوچکی از تاثیر نظام آموزشی مدارس بر شکل‌گیری ویژگی‌های عاطفی و نگرش دانش‌آموزان گروه‌های کرائی، یعنی دو گروه کاملاً موفق و کاملاً ناموفق است. اما این تاثیرات به تفکیک بر همه دانش‌آموزان در دوران‌های مختلف تحصیلی که سال به سال بر میزان آنها افزوده می‌شود و در نتیجه آن گروهی با موفقیت آن را به پایان می‌رسانند گروهی لنگگ‌لنگان آن را طی می‌کنند، گروهی از نیمه راه رهایش می‌سازند، و گروهی در همان سال‌های اولیه تحصیل به اصطلاح، عطایش را به قفایش می‌بخشند، ناشی از همین پدیده است.

«نجایم‌ن یلوم» در کتاب معروف خود با عنوان «ویزگی‌های آدمی و یادگیری آموزشی»مطت عمده وجود اختلافات یادگیری در میان دانش‌آموزان را به آموزش متفاوت در مدرسی‌های که او آن را مرکزیت در امر آموزش می‌نامد، نسبت می‌دهد، معلم زمانی که به آموزش دادن به گروهی از دانش‌آموزان بکک کلاس حدوداً ۴۰ نفری اقدام می‌کند به گمان خودش همه شاگردان از آن بهره‌مند می‌شوند،اما معلم هر روشی را که به کار گیرد، برای گروهی از دانش‌آموزان مفید و برای عده‌ای از آنان غیرمفید است، به قول «یلوم»این جنبه از فرایند آموزش مدرسه‌ای، یعنی مرکزیت در تئودوسی بر از اشتباه‌های است که در طول زمان بر آن افزوده می‌شود. اگر راه‌هایی برای تشخیص اشتباه‌هایی که در جریان تدریس و یادگیری پیش می‌آید، وجود نداشته باشد، نظام آموزشی مدرسه‌ای سبب ایجاد تفاوت‌های فردی در یادگیری می‌شود که در طول زمان ادامه می‌یابد و بر آن افزوده می‌شود. بسیار دیده‌ایم که بسیاری از دانش‌آموزان از روش کلاسی معلم به خوبی یاد می‌گیرند، اما بعضی دیگر از آن بهره‌ای نمی‌برند، بعضی از دانش‌آموزان از راه خواندن کتاب‌های درسی مطالب مختلف را یاد می‌گیرند، اما عده‌ای دیگر توانایی این نوع یادگیری را ندارند.

دانش‌آموزانی که درس‌هایی مانند فیزیک، روانشناسی، زیست‌شناسی، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و غیره را نمی‌توانند از روی کتاب درسی و آموزش معلم در کلاس درس بیاموزند، اگر فرصت یابند تا در آزمایشگاه از طریق مشاهده واقعی با انجام کارهای عملی و میدانی به یادگیری این موضوع‌های درسی اقدام کنند، ممکن است از دانش‌آموزانی که صرفاً با خواندن کتاب و گوش دادن به تدریس معلم یاد می‌گیرند، موفق‌تر باشند، بنابراین توانایی بعضی از دانش‌آموزان در بهره‌گیری از روش‌های متداول آموزش کلاسی را نباید به حساب کم‌هوشی، تنبلی و از این قبیل گذاشت و بر آن اساس به قصوروت درباره آنان پرداخت.

از این‌رو واکنش معلم در برابر شکست‌های دانش‌آموزان نباید با توجه به میزان قابلیت تطبیق آنان با ویژگی‌های اختصاصی معلمان و مدرسه مورد قصوروت قرار گیرد، موفقیت و شکست دانش‌آموزان باید برحسب توانایی‌های مختلف آنان در انجام فعالیت‌های گوناگون تعبیر و تفسیر شود، به بنایه توفیق آنها در برخورداری از روش معلوم علاوه بر این، هر اشتباه و یا توانایی یاد‌گیرنده را نباید به حساب شکست و قصور او گذاشت، بلکه بنایه گفته «فوتانه» اشتباه کردن نشانه شکست نیست، بلکه بخش مهم و جدایی‌ناپذیر فرایند یادگیری است.»

اگر دانش‌آموز به شواهدی دست یابد که وی را مطمئن کند که یادگیری قبلی راه نحو خواب انجام داده است، احتمالاً در یادگیری بعدی آن درس یا اشتیاقی و اطمینان خواهد کوشید. بر عکس اگر شواهد به دست آمده حاکی از این باشد که در یادگیری نخست ناموفق بوده است، یا اشتیاق و اطمینان کمتری به یادگیری مطلب بعدی خواهد پرداخت. بدین ترتیب یادگیرنده از مطلبی به مطلب دیگر پیش می‌رود و برای هر مطلب نوعی قصوروت درباره شایستگی خود از سوی معلم کسب می‌کند و خود نیز به نوعی قصوروت درباره خودش می‌پردازد.

دانش‌آموز به تدریج در ضمن کوشش برای یادگیری بکک رشته مطالب مربوط به یک موضوع درسی، شواهد زیاد حاکی از موفقیت و شکست کسب می‌کند، و سرانجام به نوعی قصوروت قطعی درباره توانایی خود در ارتباط با آن موضوع درسی می‌رسد. به همراه تراجک شدن و ثبات یافتن عملکردها و قصوروت‌های دانش‌آموز در تعدادی دروس (مانند ریاضیات، زبان، علوم و غیره) انگیزش‌ها و نگرش‌های او نسبت به درس‌های مشابه آنها در آینده کیفیت ثابیی به خود می‌گیرد.

اگر عملکردهای قبلی دانش‌آموزان موفقیت‌آمیز بوده، واکنش‌های مطلوبی از سوی معلم و والدین دریافت کرده باشد، یا موضوع‌های درسی بعدی با اطمینان و اعتماد از اینکه می‌تواند در آنها موفقیت به دست آورد، برخورد خواهد کرد و برای انجام فعالیت‌های مربوط به آنها با اشتیاق بیشتری خواهد کوشید، به عکس اگر عملکردهای دانش‌آموز در موضوع‌های مشابه در گذشته با عدم موفقیت مواجه بوده، واکنش‌های نامطلوبی از سوی معلمان و والدین کسب کرده باشد، احتمالاً به عدم شایستگی خود درباره یادگیری موضوع جدید متقاعد شده، یادگیری درسی تازه را با بی‌میلی آغاز خواهد کرد.

زمانی که دانش‌آموز به عدم شایستگی خود متقاعد شد، برای انجام دادن فعالیت‌های یادگیری بعدی کوششی از خود نشان نداده، صبر و پشتکار زیادی به کار نخواهد برد و از دقت و توجه او کاسته خواهد شد. این همان چیزی است که عاطفه درسی نام گرفته و به نحو زیر تعریف شده است: «یعنی آیا فرد مایل است در صورتی که امکان انتخاب آزادانه یا داوطلبانه وجود داشته باشد، با یادگیری تکالیف اضافی از همان نوع تکلیف یادگیری اقدام کند یا نه.»پس از شکل‌گیری عاطفه درسی، نوبت به تکوین آموزشگاهی یا عاطفه مربوط به آموزشگاه می‌رسد.

این عاطفه به عنوان ایکک حالت یا میل عمومی مثبت یا منفی نسبت به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی، تعریف شده است. عاطفه مربوط به آموزشگاه عمومی‌تر از عاطفه درسی است و پس از تجارب موفق و ناموفق بیشتری که دانش‌آموز در مدرسه کسب می‌کند، در او ایجاد می‌شود. عاطفه درسی نگرش مثبت و منفی و علاقه و بی‌علاقگی دانش‌آموز را نسبت به یک رشته دروس مشابه (مانند ریاضیات و علوم) نشان می‌دهد، در حالی که عاطفه آموزشگاهی نگرش یا انگیزش دانش‌آموز را نسبت به کل آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهها منعکس می‌کند.اگر دانش‌آموز در چندین موضوع درسی تجارب موفقیتی کسب کند و به تدریج نسبت به شایستگی خود در انجام همه یا اکثر دروس آموزشگاهی ایمان بیابود، در او علاقه‌مندی کلی به تحصیل آموزشگاهی ایجاد می‌شود و عاطفه مثبت آموزشگاهی در وی شکل می‌گیرد. اما اگر اکثریت تجارب یادگیری او در درس‌های مختلف آموزشگاهی با شکست باشد همواره به عدم شایستگی خود در یادگیری دروس معتمد می‌شود و نسبت به تحصیل در آموزشگه بی‌امضاد و بی‌علاقه شده، عاطفه منفی آموزشگاهی در او به وجود می‌آید.

پایامدهای عاطفه مثبت یا منفی آموزشگاهی به ویژه اگر تا پایان سال‌های ابتدایی شکل بگیرد، بسیار قانع و جانی است. این عاطفه مثبت و یا منفی است که نشان می‌دهد دانش‌آموز در سال‌های تحصیل چگونه برخوردی با فعالیت‌های آموزشگاهی خواهد داشت. اما مهمتر از اینها تأثیر عاطفه مربوط به آموزشگاه بر نگرش و انگیزش یادگیرنده در سال‌های بعد از مدرسه است.

در یکی از گزارش‌های یونسکو، «آموخن برای زیستن» گفته شده است که فرد برای مقابله با تغییرات محیط آن را به کار می‌گیرد، چه این تغییرات در حوزه کار او باشد و چه مربوط به تحولات کلی‌تر اجتماعی.

اگر در دوران تحصیل در فرد درباره یادگیری آموزشگاهی نگرش‌های منفی ایجاد شود، این نگرش‌ها را استفاده از یادگیری بیشتر به مثابه یک روش انطباقی مقابله با مشکلات و پیامدهای ناگواری همراه خواهد بود.

پس از شکل‌گیری کامل عواطف درسی و آموزشگاهی نوبت به شکل‌گیری عاطفه کلی‌تری که «بلوم» آن را مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی می‌نامد، می‌رسد.

در عاطفه مربوط به موضوع درسی و عاطفه مربوط به آموزشگاه موضوع عاطفه خارج از خود فرد است، اما در مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی، موضوع عاطفه در درون فرد جای دارد.

جریان شکل‌گیری مفهوم خود تحصیلی از این قرار است: اگر دانش‌آموز در فعالیت‌های مختلف آموزشگاهی، در اکثر موضوع‌های درسی و طی چندین سال متوالی، احساس شایستگی کند و از سوی دیگران نیز کتار و تعایشش به طور مثبت ارزیابی شود، یک احساس کلی شایستگی در وی، حادقل در ارتباط با یادگیری موضوع‌های درسی، ایجاد می‌شود.

به همین منوال، اگر کوشش‌های یادگیرنده در فعالیت‌های آموزشی‌اشگاهی با شکست مواجه شود و از دیگران ارزیابی منفی دریافت کند، در او نسبت به توانایی‌اش دست‌کم در رابطه با یادگیری آموزشی‌اشگاهی، یک احساس عمیق عدم شایستگی ایجاد می‌شود. هر چند که ممکن است در این قاعده پاره‌ای استثناها یافت شود، اما اکثر دانش‌آموزان نهایتاً به یک نظر مثبت یا منفی نسبت به خود به عنوان یک یادگیرنده می‌رسند.

از این توضیحات به خوبی معلوم می‌شود که مفهوم خودتحصیلی کلی‌ترین عاقله یا انگیزش یادگیری است و آثار و عوارض آن به همین نسبت بسیار چشمگیرتر است.

مفهوم خود کلی، مفهومی است جدا از مفهوم خودتحصیلی. شخص ممکن است، با وجود پایین بودن سطح مفهوم خود تحصیلی‌اش دارای مفهوم خود کلی سطح بالایی باشد.

یعنی ممکن است فردی که برای یادگیری آموزشی‌اشگاهی با شکستی در خود سرخ نداشته‌د، در انجام امور دیگری برای خود کسب شایستگی کند. مثلاً دانش‌آموزی موفق در امور تحصیلی نباشد، اما فرمان‌بردار خوب مدرسه، نویسنده خوب روزنامه دویاری، سرپرست فعالیت‌های فوق برنامه، عضو فعال یکی از انجمن‌های دانش‌آموزی، و از این قبیل باشد و از این راه شایستگی‌های خود را به اثبات برساند.

ازلوم در این باره می‌گوید: «فرض ما این است که هر فرد برای یافتن علائم ارزشمندی و شایستگی خود با تمام نیرو به جست‌وجو می‌پردازد، اگر این نشانه‌ها در یک زمینه حاصل نشود، وی در زمینه‌های دیگری که احتمال پیدا کردن چنین نشانه‌هایی را می‌دهد به جست‌وجو خواهد پرداخت.»

منبع: روزنامه اطلاعات

**ایستاده یا پاد**

نویسنده: سعید بی تاز

روانشناس ها می گویند که «تاب آوردها در هر شرایط آسیب زایی هم که قرار بگیرند، باز روانشان آسیبی نمی بیند اما این چطور ممکن است؟»

«تاب آوری مفهوم جدیدی در روان شناسی است. فوق فرقی ۳۰سال است که این کلمه به دنیای روانشناسی آن طرف آب ها آمده و در ایران خودمان سابقه تحقیق درباره تاب آوری به یک دهه هم نمی رسد.خوشبختانه این کلمه هنوز به کتاب های عامه پسند موفقیت راه پیدا نکرده است و خیال ما از این جهت که پیش فرض غلطی درباره آن داشته باشیم، راحت است.تاب آوری به زبان خیلی ساده یعنی اینکه آدمیزاد در یک محیط پراز آسیب زندگی کند اما از بیشتر آنها سر بلند و سالم بیرون بیاید. اما منظور ما این نیست که تاب آوری فقط مربوط به دوره کودکی است. هر کس در طول زندگی اش -حتی تا سالمندی- می تواند تاب آوری را از تجربه هایش بیاموزد و حتی دوز تاب آوری اش بالا و پایین برود. اما چطور ممکن است آدمیزاد در برابر این همه نوفان همچنان بی خیال بایستد و شانه های وجودش نشکند ؟روان شناس ها یک فهرست بالا بلند از ویژگی آدم های تاب آور ردیف کرده اند. ما این فهرست را در هویزگی خلاصه کرده ایم و برای هر ویژگی راهکار رسیدن به آن را ارائه می دهیم. البته باید تا به حال دستشان آمده باشد که شماره های قبلی موفقیت می تواند به کاربندی تر بودن شماره های جدید کمک کند. ما آدرس موضوعی آن شماره ها را هم کنار هر متن اضافه کرده ایم ضمن اینکه این دفعه هم باز یک تست مختصر را گذاشته ایم کنار مطلب که بهتر است اول آن را کامل کنید و بعد بایاید سراغ متن اصلی.

۱- مهارت در حل مساله

تاب آورها که این جمله را دریافته اند :نظری که مرا نکند، قوی ترم می کنده.آنها ذهنش تحلیلی -انتقادی نسبت به توانایی های خودشان و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انتظاف پذیرند و تحیل شگفت انگیزی درباره راه حل های که احتمالی به ذهنشان می رسد، دارند. اما اینکه چطور می شود به مهارت حل مساله دست پیدا کرد خودش یک شماره موفقیت لازم دارد که ما در ادامه خلاصه اش را آورده ایم:

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای حل مساله کافی است که ذهن خودتان را مرتب کنید و یک الگوی منظم را برای همه مشکلات در نظر داشته باشید. این الگو ۵ مرحله ای است:

۱.تعریف دقیق مشکل یا مشکلات: یعنی اینکه دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند ویتوانید هر کدام وادر یک سطر توضیح دهید.

۲.اولویت بندی مشکلات :اینکه بدانید کدام مشکلات مهم تر بافوری تر هستند یا باید تا دیر نشده فکری به حالش بکنید و کدام مشکل ها مزمن تر یا بی اهمیت تر هستند. برای امتحان می توانید فعلاً مهم ترین مشکل را در نظر داشته باشید.

۳.بارش فکری برای حل مشکل :یعنی بتشنید فکر کنید و هر راه حلی رایه ذهنتان می رسد یادداشت کنید. از اصفافه ترین و خنده دارترین گفته ناممقول ترین راه حل ها، همه رافهرست کنید.

۴.اولویت بندی راه حل ها:یعنی بتشنید به راه حل هایی که دارید امتیاز مثبت و منفی بدهید و آنها رابراساس بیشترین نمره ای که می گیرند، اولویت بندی کنید.

۵.اجرای راه حل ها وبازبینی :حالا وقت عمل است. راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید وبتنید که جواب می دهد یا نه اگر جواب نداد می توانید از فهرست اولویت بندی شده راه حل دوم را امتحان کنید. معمولاً از چند راه اول یکی جواب می دهد.

۲- کفایت اجسامی

کسانی که تاب آوری بالایی دارند. مهارت هایی ارتباط یادیگران را خیلی خوب بلدند.آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند.می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی دارید برایشان حرف می زدید می توانند خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم؟

کفایت اجتماعی تمام مهارت های را که یک جوری به ارتباط داشتن به دیگران ربط داشته باشد در بر میگیرد. چند تا از مهم ترین

هایش را اینجا خلاصه کرده ایم:

۱.شوخ طبع باشید: البته تاب آورها حتماًمی دانند که همه سبک های شوخ طبعی مشکل را حل نمی کنند. شوخ طبعی بر خاشاکراه (مسخره کردن دیگران اوبود شکسته (دلگتک بازی برای خندیدن دیگران ) لوضاح را بدتر می کند و شوخ طبعی خودارزنده ساز (حفظ روحیه در مقابل مشکلات یا نگاه شوخ طبعانه ) و بیرون دهنده (شوخ طبعی به عنوان ابزار ارتباط و صمیمیت با دیگران )است که باید آن را پرورش داد.

۲.خوب گوش دهید: فردی که فعلاًه گوش می دهد ۴ تا ویژگی دارد:

۱- انگیزه گوش دادن دارد یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.۲- به حرف های دیگران توجه می کند و با تمام بدنش به آنها گوش می دهده؛ مثلاً به موقع، تماس چشمی برقرار می کند. ۳-همدلی می کندهیعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود و«انتظاف پذیر است» یعنی می داند در مقابل افراد متفاوت و در موقعیت های مختلف چطور بر خورد کند.

۳-حمایت اجتماعی استفاده کنید : تاب آورها از دوستان و آشنایانشان موقع روبه رود شدن با مشکلات استفاده می کنند. شما هم اگر بخوابد ملل آنها باشید باید خود خواهی تان را کنار بگذارید و کمک بخواهید.

۳-نگاه رو به آینده

تاب آورها اسپر گذشته خودشان نیستند. آنها نگاه مثبتی به آینده دارند.آنها خوش بینند، برای آینده شان هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنا داراست. آنها رای رسیدن به این آینده در بیشتر موارد هم انگیزه دارند و هم انرژی. در نتیجه این ویژگی ها سیر زندگی آدم های تاب آور صعودی است نه نزولی.آنها اهل بسرفرت نیستند و اگر باشند بعد از بسرفرت های احتمالی پیشرفت های سریع تری دارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای پرورش دادن انرژیایی باید چندین مهارت مفصل را در خودتان پرورش دهید. خلاصه اش از ما و مفصل خواندنش در شماره های قبلی از شما:

۱.درست به هدف بزیند: هدف هایتان را درست انتخاب کنید.هدف های خوب؛ه هدف های کوچک کمک لقمه شده، کوتاه مدت، دقیق، واقع گرایانه ودر عین حال چالش برانگیزند.

۲.با معنا باشید :بتشنید تأملات فلسفی کنید و ببینید واقعاً معنای زندگی کوفتی نان چیست ؟می توانید از این سوال ویکتور فرانکل شروع کنید ؛ضمن آنرا تا حالا خود کشی نکرده ام ؟

۳.با انگیزه باشید :تربوید علت های بی انگیزه بودتان را در بیابورید ؛اگر افسرده بودید افسردگی تان را حل کنید؛اگر شرایط ایجاد می کرد شرایط را تغییر دهید و اگر هر علت دیگری داشته به هر حال ریشه بی انگیزگی را بخشکانید ؛منبع: همشهری جوان

ایستاده یا پاد

نویسنده: سعید بی تاز

روانشناس ها می گویند که «تاب آوردها در هر شرایط آسیب زایی هم که قرار بگیرند، باز روانشان آسیبی نمی بیند اما این چطور

ممکن است؟»

«تاب آوری مفهوم جدیدی در روان شناسی است. فوق فرقی ۳۰سال است که این کلمه به دنیای روانشناسی آن طرف آب ها آمده و در ایران خودمان سابقه تحقیق درباره تاب آوری به یک دهه هم نمی رسد.خوشبختانه این کلمه هنوز به کتاب های عامه پسند موفقیت راه پیدا نکرده است و خیال ما از این جهت که پیش فرض غلطی درباره آن داشته باشیم، راحت است.تاب آوری به زبان خیلی ساده یعنی اینکه آدمیزاد در یک محیط پراز آسیب زندگی کند اما از بیشتر آنها سر بلند و سالم بیرون بیاید. اما منظور ما این نیست که تاب آوری فقط مربوط به دوره کودکی است. هر کس در طول زندگی اش -حتی تا سالمندی- می تواند تاب آوری را از تجربه هایش بیاموزد و حتی دوز تاب آوری اش بالا و پایین برود. اما چطور ممکن است آدمیزاد در برابر این همه نوفان همچنان بی خیال بایستد و شانه های وجودش نشکند ؟روان شناس ها یک فهرست بالا بلند از ویژگی آدم های تاب آور ردیف کرده اند. ما این فهرست را در هویزگی خلاصه کرده ایم و برای هر ویژگی راهکار رسیدن به آن را ارائه می دهیم. البته باید تا به حال دستشان آمده باشد که شماره های قبلی موفقیت می تواند به کاربندی تر بودن شماره های جدید کمک کند. ما آدرس موضوعی آن شماره ها را هم کنار هر متن اضافه کرده ایم ضمن اینکه این دفعه هم باز یک تست مختصر را گذاشته ایم کنار مطلب

که بهتر است اول آن را کامل کنید و بعد بنیاید سراغ متن اصلی.
۱-مهارت در حل مساله

تاب آورها کنه این جمله را دریافته اند:
زهری که مرا نکند، قوی ترم می‌کنده.
آنها ذهنیتی تحلیلی -انتقادی نسبت به توانایی های خودشان و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و تحیل شگفت انگیزی درباره راه حل هایی که احتمالی به ذهنشان می رسد، دارند.
اما اینکه چطور می شود به مهارت حل مساله حل دست پیدا کرد خودش یک شماره موفقیت لازم دارد که ما در ادامه خلاصه اش را آورده ایم:

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای حل مساله کافی است که ذهن خودتان را مرتب کنید و یک الگوی منظم را برای همه مشکلات در نظر داشته باشید. این الگو ۵مرحله ای است:

۱.تعریف دقیق مشکل یا مشکلات:یعنی اینکه دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند وتوانید هر کدام را در یک سطر توضیح دهید.

۲.اولویت بندی مشکلات :اینکه بدانید کدام مشکلات مهم تر یافوری تر هستند و باید تا دیر نشده فکری به حالت بکنید و کدام مشکل ها مزمن تر یا بی اهمیت تر هستند. برای امتحان می توانید فعلاً مهم ترین مشکل را در نظر داشته باشید.

۳.بارش فکری برای حل مشکل :یعنی بنشینید فکر کنید و هر راه حلی را به ذهن خودتان می رسد یادداشت کنید.از احصاقه ترین و خنده دارترین گرفته تامعقول ترین راه حل ها، همه را فهرست کنید.

۴.اولویت بندی راه حل ها:یعنی بنشینید به راه حل هایی که دارید.امتیاز مثبت و منفی بدهید و آنها را براساس بیشترین نمره ای که می گیرند، اولویت بندی کنید.

۵.اجرای راه حل ها:بازیابی:حالا وقت عمل است. راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید وبینید که جواب می دهد یا نه.اگر جواب نداد می توانید از فهرست اولویت بندی شده راه حل دوم را امتحان کنید. معمولاً از چند راه اول یکی جواب می دهد.
۲- کفایت اجتماعی

کسانی که تاب آوری بالایی دارند. مهارت هایی ارتباطی بادیگران را خیلی خوب بلدند.آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند.می توانند با دیگران صمیمی شوند و مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره برنده ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی دارید برایشان حرف می زید می توانند خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم؟

کفایت اجتماعی تمام مهارت هایی را که یک جوری به ارتباط داشتن به دیگران ربط داشته باشد در بر میگیرد. چند تا از مهم ترین هایش را اینجا خلاصه کرده ایم:

۱.شوخ طبع باشید: البته تاب آورها حتماًمی دانند که همه سبک های شوخ طبعی مشکل را حل نمی کنند. شوخ طبعی بر عاشقگزاره (مسخره کردن دیگران اوعود شکانه (فلنک بازی برای خندیدن دیگران ) اوضاع را بدتر می کند و شوخ طبعی خودارزنده ساز (حفظ روحیه در مقابل مشکلات یا نگاه طبعانه ) و بیوئند دهنده(شوخ طبعی به عنوان ابزار ارتباط و صمیمیت یا دیگران )است که باید آن را پرورش داد.

۲.خوب گوش دهید: قوی که فعلاًان گوش می دهد ۴تا ویژگی دارد:

۱- انگیزه دادن دارد یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.۲.به حرف های دیگران توجه می کند و با تمام بدنش به آنها گوش می دده:مثلاً به موقع، تماس چشمی برقرار می کند.
۳.مهدلی می کند:یعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود و۴.انعطاف پذیر است:یعنی می داند در مقابل افراد متفاوت و در موقعیت های مختلف چطور بر خورود کند.

۳.احتمات اجتماعی استفاده کنید :
تاب آورها از دوستان و آشنایانشان موقع رویه رو شدن با مشکلات استفاده می کنند. شما هم اگر بخواهید مثل آنها باشید باید خود خواهی تان را کنار بگذارید و کمک بخواهید.
۳- نگاه رو به آینده

تاب آورها اسیر گذشته خودشان نیستند. آنها نگاه مثبت به آینده دارند آنها خوش بینند، برای آینده شان هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنا داراست. آنها برای رسیدن به این آینده در بیشتر موارد هم انگیزه دارند و هم انرژی. در نتیجه این ویژگی ها سیر زندگی آدم های تاب آور صعودی است نه نزولی.آنها اهل پسرقت نیستند و اگر باشد بعد از پسرقت های احتمالی پیشرفت های سریع تری دارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای پرورش دادن آینده گرایی باید چندین مهارت مفصل را در خودتان پرورش دهید. خلاصه اش از ما و مفصل خواندنش در شماره های قبل از شما:

۱.درست به هدف بزنید: هدف هایتان را درست انتخاب کنید.هدف های خوب:هدف های کوچک،لقمه لقمه شده، کوتاه مدت، دقیق، واقع گرایانه ودر عین حال چالش برانگیزند.

۲.با معنا باشید: بنشینید تأملات فلسفی کنید و بینید واقعاً معنای زندگی کوفی تان چیست ؟می توانید از این سوال ویکتور فرانکل شروع کنید:»من چرا تا حالا خود کشی نکرده ام ؟»

۳.با انگیزه باشید: ترویبه علت های بی انگیزه بودنان را در بنیاروید
اگر افسرده بودید افسردگی تان را حل کنید.اگر شرایط ایجاد می کرد شرایط را تغییر دهید و اگر هر علت دیگری داشت به هر حال ریشه بی انگیزگی را بختکنابد.
منبع:همشهری جوان

## عزت زبا!

نویسنده: سعید بی نیاز

عزت نفس از کجا می آید؟

چرا بعضی ها خودشان برای خودشان عزیزند و بعضی ها محل خودشان هم نمی گذارند؟ چرا بعضی ها وقتی تنها توی خانه هستند هم برای خودشان لذت‌نبرینند و بهترین غذاها را درست می کنند اما بعضی ها غذای خودشان را فقط برای مهمان می پزند؟ چرا بعضی ها سنگ هم که از آسمان بیارد تن به ذلت نمی دهند و بعضی ها قوری تسلیم اتفاق های مصیبت بار زندگی می شوند؟ این دلیل ها شاید قاتحان کنند:

۱-کودکی:
حفاظت بار:بعضی ها انگار ناخشان را با مصیبت بریده اند؛ نمونه اش آنهايي که زیر دست و پای پدر و مادرهای سخت گیر بزرگ شده اند؛ یا آنهايي که از همان اول لوس و نازناری بار آمده اند.
پندو و مادرهایی که می گذارند بچه شان از همان اولی که بلد شد چهار دست و پا یا راه برود «تجربه کنده» و«خودش یاد بگیرد»، شاید ناخودآگاه دارند خشت های اول عزت نفس را در وجود بچه شان می گذارند اما آنها بیش از حد سخت گیرند، حتی اگر بچه بیچاره کارش را درست انجام دهد، برایش پشیزی ارزش قائل نیستند.

آنها هم که نمی گذارند بچه شان دست به سیاه و سفید بزند، مبادا به لطافت پوستش برخورد، دیگر پدر.آنها در واقع نمی گذارند بچه هیچ تجربه خود مختارانه ای داشته باشد. حتی شیوه تحسین بچه ها هم روی عزت نفسشان اثر دارد.یک روان شناس بزرگ به نام راجرز می گوید:
پدرو مادرها باید بچه هایشان را نامشروطه پذیرند؛ یعنی اینکه حتماً نباید موقعی که یک کار خوب انجام داد بگویند که بچه خوبی هستی.

بچه ها همیشه بچه های خوبی هستند که ممکن است کارهای بدی هم بکنند. به هر حال باید آنها را با تمام ضعف ها و توانایی هایشان پذیریم و تحسین کردنتان را مشروط نکنیم به چیزهایی که ما از بچه های خوب توقع داریم.

۲-نظر دوستان و همسالان:
شمايي که هر چی از دهانت بیرون می آید برت می کنی به دوستم و بعدش می گوید شوخی بوده، شمايي که همکلاسی ات را به خاطر نمره خیلی پایین یا خیلی بالایش (۱) مسخره می کنی، شمايي که هر صبح و هر ظهر و هر عصر همکارت را به خاطر جاق بودن یا لاجر بودن آذیت می کنی! شما داری باعث می شوید که عزت نفس رفیقش له و لورده شود.فقطاً پرو یک راه دیگر برای سرگرم شدن پیدا کن:یکم راهی که هم خدای راضی باشد و هم بنده خدا عزت نفسش زیر سؤال نرود.

۳-مشکلات جسمی:
این یکی را هم نمی شود از قلم انداخت؛ بعضی ها فقط به این خاطر که به علت های ژنتیکی جاق یا لاغرنده و یا معلولیت دارند، از خودشان بدشان می آید؛ بعضی ها هم بیماری امان از جسم و روانشان بریده و فکر می کنند چون بیچارند، مستحق هستند که صبح تا شب مورد لعن و نفرین خودشان قرار بگیرند.

«عزت نفس»داشتن:
قبیل از اینکه ما ایرانی ها را یاد روان شناس های آن طرف آبی یشداژ، یاد پهلوان های جوانمرد قصبه های خودمان می اندازد. فرهنگ بومی ما پرست از قصبه ها و افسانه هایی که پیام اصلی اش این است: «عزت نفس داشته باش!»؛ یعنی که خودت را عزیز بندار؛ یعنی اینکه برای خودت احترام قائل باش!اما عزت نفس فقط مال پهلوان های قصبه ها نیست؛ داشتن عزت نفس یکی از پایه ای ترین ویژگی هایی است که اگر کسی فکر موفقیت های بیشتر است، باید در خودش پرورش دهد.البته پادان باشد که همه ما ممکن است در دوره هایی - تحت تأثیر اتفاق های افراتشان - عزت نفسمان خیلی کم یا بیش از حد زیاد شود.توصیه اصلی این مطلب این است که چطور میانه را بگیرند که نه در ده حرطت یفتنید و نه نلقه های دروغین غرور را پرجم بزنید.

با عزت ها این شکلی اند

شاید برای اینکه نه و توی عزت نفس مستمان بیاید بهتر باشد دقیقاً بدانید کسانی که عزت نفس دارند، چه ویژگی هایی دارند.
شاید خیلی هایان فکر کنید که آنها از آسمان آمده اند و شانس توی زندگی شان خیلی تأثیر گذاشته است؛ اما آنها خودشان این ویژگی ها را در خودشان پرورش داده اند:

۱-استقلال در فکر و رفتار:
کسانی که عزت نفس بالایی دارند، تا جایی که می توانند سعی می کنند خودشان کارهای شخصی خودشان را انجام دهند، خودشان برای زندگی شان پول دربیارند، حتی در شغل هایی که به اصطلاح آقا پالاسر وجود دارد، استقلال حرفه ای خودشان را حفظ کنند و در نهایت اینکه بیشتر وقتشان را خودشان برنامه ریزی می کنند.برای این آدم ها سخن رسیدن به یکم قدم بالاتر، خیلی لذت بخش تر از راحتی رسیدن به ده قدم بالاتر یا یکم پانچ خوری ساده است.

۲-تحمل ناگامی:
آدم هایی که عزت نفس بالایی دارند، سرد و گرم روزگار را خوب چشیده اند و معنای «این نیز بگذرد» را خیلی خوب می دانند؛ برای همین تلاش می کنند تا به جای اینکه مصیبت ها سوار آنها شوند، آنها مصیبت ها را مدیریت کنند و به سلامت از آن عبور کنند.

۳-مسئولیت پذیری:
اگر کاری را به عهده یک آدم با عزت نفس بالا بگیرد و او هم کارتان را قبول کند، مطمئن باشید که انجام دادن کارتان دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد.
کسانی که عزت نفسی بالایی دارند، مسئولیت هایشان را به بهترین شکلی که می توانند انجام می دهند و تا جایی که می توانند دودر نمی کنند.

۴-اشتیاق به تجربه های تازه:
کسانی که عزت نفس بالایی دارند، بدشان نمی آید چالش های خودخواسته تازه ای مثل یک

موقعیت کاری جدید، یک آموزش جدید با مسافرت به یک جای متفاوت را تجربه کنند.

۵-افتخار به موفقیت‌ها: آدم‌هایی که عزت نفسشان بالاست، به موفقیت‌های ریز و درشت زندگی شان، به اندازه‌ای که ارزش دارند می‌بالند و آنها را دست کم نمی‌گیرند.آنها افتخار می‌کنند که با وجود شرایط مشکل، توانسته‌اند به این موفقیت‌ها دست پیدا کنند.

۶-توان خندیدن و گریستن از ته دل:کسانی که عزت نفس بالایی دارند، می‌توانند همه هیجان‌های انسانی و طبیعی را بروز بدهند.آنها می‌توانند هم از ته دل فیهفیه بزندند و هم با تمام وجود گریه کنند، کاری که از دست خیلی‌ها برنمی‌آید.

۷-پذیرفتن ناتوانی‌ها و اشتباهات:همه این ویژگی‌های بالا یک طرف، اینکه آدم‌هایی که عزت نفس دارند می‌توانند به اشتباهاتشان اقرار کنند و خودشان خودشان را محاکمه کنند. هم یک طرف، فقط فرقی آنها با خودخواه‌ها در این است که آنها از اشتباه‌هایشان درس می‌گیرند و هی سرکوفت پشت سرکوفت نمی‌زنند.

شکسته نفس‌ها این شکلی‌اند

کسانی که عزت نفس پایینی دارند، احساس حقارت می‌کنند. ویژگی‌های این آدم‌ها را که بخوانید، هم دستتان می‌آید که آدم‌های حقیر دور و برمان مأسافانه چقدر تعدادشان زیاد است و هم می‌توانید ادب از بی‌ادبان بیاموزید:

۱-انتقاد ناپذیری:همین دو شماره پیش، در مورد انتقاد پذیری گفتیم.یکی از علت‌هایی که آدم‌ها انتقاد پذیر نیستند، همین است که آنها هزوح انتقاد سازنده یا نامسازنده‌ای را دشمنی تلقی می‌کنند.خودکم بین‌ها دوست ندارند.کسی ناتوانایی‌هایشان را گوشزد کند.

۲-بی‌احترامی به دیگران:جالب است که آدم‌هایی که برای خودشان احترام قائل نیستند، برای دیگران هم احترام قائل نمی‌شوند؛ آنها فکر می‌کنند چون خودشان، خودشان را قبول ندارند، پس نباید هیچ کس دیگری را هم قبول داشته باشند.آنها کوچک‌ترین مشکل دیگران را چنان به رخ آنها می‌کنند که طرف ذله می‌شود.فراغکی را که پادشاه هست؟

۳-توهم توطئه:کسانی که برای خودشان ارزشی قائل نیستند، فکر می‌کنند که همیشه دشمن‌های فرضی نشده‌اند در فکر دسیه‌نا آنها را هر جایی که هستند پابین بکشند.در واقع این آدم‌ها با این جواری خودشان رامشی‌تر می‌شوند؛ چون که وقتی من به خاطر ناتوانی‌هایم نامه مردم رد می‌گیرم، بهتر است آن‌را به دشمنی معلم نسبت دهم!

۴-رقابت‌گریزی:آدم‌های خود کم بین با اینکه دلشان می‌خواهد در برابر همه برنده شوند، سعی می‌کنند تا جایی که می‌توانند وارد میج رقابتی نشوند. آنها خودشان فکر می‌کنند که بازنده خواهند بود و بازندگی یک فاجعه دیگر است!

چند راهکار برای بالاردن عزت نفس

اگر در نست، نمره تان پایین آمده است و بنگران این هستید که عزت نفس پایین باعث شود موفقیت‌های آینده تان لگدمال شود، این چند توصیه را عمیق بخوانید:

۱-خط‌کشتان را عوض کنید: شما معیار اندازه‌گیریتان درست نیست. شما فکر می‌کنید که ارزش آدم به چیزهایی است که چندان دست‌خوش نیستند؛ چیزهایی مثل قد و وزن و حتی ثروت. برای اینکه عزت نفستان را بریزد بالا، اول باید در وجودتان چیزهایی را تشخیص دهید که قابل تغییر هستند؛ چیزهایی مثل خرد و دانش، اخلاق خوش، شادمانی و خلاقیت. مطمئن باشید که مردم هم در درازمدت شما را به خاطر ویژگی‌هایی که خودتان در خودتان در پرورش داده‌اید، بیشتر دوست خواهند داشت.

۲-خودتان را تشویق کنید:ما بعضی وقت‌ها خیلی درگیر دیگران و نظر دیگران می‌شویم.بعضی وقت‌ها پادمان می‌رود خودمان لاقابل برای خودمان هستیم.چرا وقتی به موفقیتی دست پیدا می‌کنید، باید حتماً اول دیگران شیرینی بخورند؟ تا به حال فکر کرده‌اید اگر شیرینی اول را خودتان بردارید یا اولین نفر، خودان برای خودتان دست بزنید، چقدر لذت بخش‌تر است؟ گاهی یک موفقیت ظاهراً کوچک اتفاق می‌افتد که برای خود ما خیلی بزرگ است؛ مثلاً برآمدن از پس یک امتحان میان‌ترم وسط اسباب‌کشی. این جور موقع‌ها کیسه را شل کنید و خودتان را به یک آب‌طالبی با دیدن یک فیلم ستیابی دعوت کنید!

۳-از دیگران کمک بگیرید:کمک گرفتن از دوستانی که مغرض نیستند و از درد دل‌تان استفاده نمی‌کنند همیشه خوب است اما گاهی احساس حقارت آن قدر شدید است که ما رسماً رفته‌ایم نوب فاز افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت و هزار جور مرض خدا نصیبتان نکند دیگر.

این جور موقع‌ها بهتر است فرور ناشی از خودکم بینی و تصور بی‌فایده بودن دیگران را کنار بگذاریم و سراغ یک روان‌شناس یا مشاور خوب را از دوروبری‌هایمان بگیریم.

منبع:معمشوری جوان(ش ۱۸۷)

عزت زیاد!

نویسنده: سعید بی‌نیاژ

عزت نفس از کجا می‌آید؟

چرا بعضی‌ها خودشان برای خودشان عزیزند و بعضی‌ها محل خودشان هم نمی‌گذارند؟ چرا بعضی‌ها وقتی تنها‌توی‌خانه هستند، هم برای خودشان لذت‌بخش‌ترین و بهترین غذاها را در دست می‌کنند اما بعضی‌ها غذای خودشان را فقط برای مهمان می‌پزند؟ چرا بعضی‌ها سنگ‌هم که از آسمان باران‌تر به ذلت نمی‌دهند و بعضی‌ها قوری تسلیم اتفاق‌های مصیبت‌بار زندگی می‌شوند؟ این دلیل‌ها شاید قانع‌تان کند.

۱-کودکی‌حقارت‌بار:بعضی‌ها انگار نطفشان را با مصیبت‌بریده‌الله؛ نمونه‌اش آنهاهایی که زیر دست و پای پدر و مادرهای سخت‌گیر بزرگ شده‌اند؛ یا آنهاهایی که از همان اول لوس و نازناری‌بار آمده‌اند. پدر و مادرهایی که می‌گذارند بچه‌شان از همان اولی‌که بلد شد چهار دست و پا راه برود «تجربه‌کنند» و خودش یاد بگیرد، شاید ناخودآگاه دارند خشت‌های اول عزت نفس را در وجود بچه‌شان می‌گذارند. اما آنها پیش از حد سخت‌گیرند، حتی اگر بچه بیچاره کارش را درست انجام دهد، برایش سبزی ارزش قائل نیستند.

آنها هم که نمی‌گذارند بچه‌شان دست به سیاه و سفید بزند، میاد به لطافت پوسش برخورده، دیگر پدرت‌آنها در واقع نمی‌گذارند بچه‌هیچ‌تجربه‌خود مختارانه‌ای داشته باشد. حتی شیوه‌تحسین‌بچه‌ها هم روی عزت نفسشان اثر دارد. یک روان‌شناس بزرگ به نام راجرز می‌گوید: پادرو مادرها باید بچه‌هایشان را نامشروط پذیرند؛ یعنی اینکه حتماً نباید موقعی‌که یک‌کاد خوب انجام داد بگویند که بچه خوبی هستی.

بچه‌ها همیشه بچه‌های خوبی هستند که ممکن است کارهای بدی هم بکنند. به هر حال باید آنها را با تمام ضعف‌ها و توانایی‌هایشان پذیریم و تحسین‌کردنشان را مشروط نکنیم به چیزهایی که ما از بچه‌های خوب توقع داریم.

۲-نظردوستان و همسالان:شماهایی که هر چی از دهانت بیرون می‌آید برت می‌کنی به دوستت و بعدش می‌گویند شوخی بوده، شماهایی که همکلاسی‌ات را به خاطر خرید نیلی پایین یا خیلی بالایش (۱) سخروه می‌کنی، شماهایی که هر صبح و هر ظهر و هر عصر همکارت را به خاطر چاق بودن یا لاغر بودن آذیت می‌کنی! شما داری باعث می‌شوید که عزت نفس رفیق‌ت له و لورده شود.طفاً برو یک‌راه‌دیگر برای سرگرم شدن پیدا کن.بگ راهی‌که هم خدا راضی باشد و هم بنده خدا عزت نفسش زیر سؤال نرود.

۳-مشکلات جسمی: این یکی را هم نمی‌شود از قلم انداخت؛ بعضی‌ها فقط به این خاطر که به علت‌های ژنتیکی چاق یا لاغرنند و یا معلولیت دارند، از خودشان بدشان می‌آید؛ بعضی‌ها هم بیماری‌امان از جسم و روانشان بریده و فکر می‌کنند چون بیادند، مستحق هستند که صبح تا شب مورد لعن و نفرین خودشان قرار بگیرند.

«عزت نفس‌داشتن» قبل از اینکه ما ایرانی‌ها را یاد روان‌شناس‌های آن طرف آبی نیندازد، یاد پهلوان‌های جوانمرد قصه‌های خردمان می‌اندازد. فرهنگ‌بومی‌ما پرست از قصه‌ها و افسانه‌هایی که پیام اصلی‌اش این است: «عزت نفس داشته باش!» یعنی که خودت را عزیز بندار؛ یعنی اینکه برای خودت احترام قائل باشی اما عزت نفس فقط مال پهلوان‌های قصه‌ها نیست؛ داشتن عزت نفس یکی از پایه‌ای‌ترین ویژگی‌های است که اگر کسی فکر موفقیت‌های بیشتر است، باید در خودش پرورش دهد.البته پادان باشد که همه‌ما ممکن است در دوره‌هایی تحت تأثیر اتفاق‌های اطرافمان ـ عزت نفسمان خیلی کم یا بیش از حد زیاد شود.توصیه اصلی این مطلب این است که چطور میانه‌را بگیریم که نه به دره حقارت یقینتید و نه قله‌های دروغین فرور را پرچم بزنید. با عزت‌ها این شکلی‌اند.

شاید برای اینکه‌ته و برای عزت نفس دستتان بیاید بهتر باشد دقیقاً بدانید کسانی که عزت نفس دارند، چه ویژگی‌هایی دارند. شاید خیلی‌هایتان فکر کنید که آنها از آسمان آمده‌اند و شانس‌توی‌زندگی‌شان خیلی تأثیر گذاشته است؛ اما آنها خودشان این ویژگی‌ها را در خودشان پرورش داده‌اند:

۱-استقلال در فکر و رفتار:کسانی که عزت نفس بالایی دارند، تا جایی که می‌توانند سعی می‌کنند خودشان کارهای شخصی خودشان را انجام دهند، خودشان برای زندگی‌شان پول دربیآورند، حتی در شغل‌هایی که به اصطلاح آقا بالاسر وجود دارد، استقلال حرفه‌ای خودشان را حفظ کنند و در نهایت اینکه بیشتر وقتشان را خودشان برنامه‌ریزی می‌کنند.برای این آدم‌ها سخن رسیدن به یک قدم بالاتر، خیلی لذت بخش‌تر از راحتی رسیدن به قدم‌ه بالاتر یا یک پایه‌خورای ساده است.

۲-تحمل‌ناکامی:آدم‌هایی که عزت نفس بالایی دارند، سرد و گرم روزگار را خوب چشیده‌اند و معنای «این نیز بگذرد» را خیلی خوب می‌دانند؛ این همین تلاش می‌کنند تا به جای اینکه مصیبت‌ها سوار آنها شوند، آنها مصیبت‌ها را مدیریت کنند و به سلامت از آن عبور کنند.

۳-مسئولیت‌پذیری:اگر کاری را به عهده‌یک‌کاد یا به عهده‌یک‌کاد آدم یا عزت نفس بالا بگذارید و او هم کارتان را قبول کند، مطمئن باشید که انجام دادن کارتان دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد. کسانی که عزت نفس بالایی دارند، مسئولیت‌هایشان را به بهترین شکلی که می‌توانند انجام می‌دهند و تا جایی که می‌توانند دودر نمی‌کنند.

۴-اشتیاق به تجربه‌های‌نایز: کسانی که عزت نفس بالایی دارند، بدشان نمی‌آید چالش‌های خودخواسته‌تازه‌ای مثل یک موقعیت کاری جدید، یک آموزش جدید با مسافرت به یک جای متفاوت را تجربه کنند.

۵-افتخار به موفقیت‌ها:آدم‌هایی که عزت نفسشان بالاست، به موفقیت‌های ریز و درشت زندگی شان، به اندازه‌ای که ارزش دارند می‌بالند و آنها را دست کم نمی‌گیرند.آنها افتخار می‌کنند که با وجود شرایط مشکل، توانسته‌اند به این موفقیت‌ها دست پیدا کنند.

۶-توان خندیدن و گریستن از ته دل:کسانی که عزت نفس بالایی دارند، می‌توانند همه هیجان‌های انسانی و طبیعی را بروز بدهند.آنها می‌توانند هم از ته دل فیهفیه بزندند و هم با تمام وجود گریه کنند، کاری که از دست خیلی‌ها برنمی‌آید.

۷-پذیرفتن ناتوانی‌ها و اشتباهات:همه این ویژگی‌های بالا یک طرف، اینکه آدم‌هایی که عزت نفس دارند می‌توانند به اشتباهاتشان اقرار کنند و خودشان خودشان را محاکمه کنند. هم یک طرف، فقط فرقی آنها با خودخواه‌ها در این است که آنها از اشتباه‌هایشان درس می‌گیرند و هی سرکوفت پشت سرکوفت نمی‌زنند. شکسته نفس‌ها این شکلی‌اند

کسانی که عزت نفس پایینی دارند، احساس حقارت می‌کنند. ویژگی‌های این آدم‌ها را که بخوانید، هم دستتان می‌آید که آدم‌های حقیر دور و برمان مأسافانه چقدر تعدادشان زیاد است و هم می‌توانید ادب از بی‌ادبان بیاموزید:

۱-انتقاد ناپدیدیمیعمین دو شماره پیش، در مورد انتقاد پدیری گفتم.یکی از علت هایی که آدم ها انتقاد پذیرنیستند، همین است که آنها هرمنع انتقاد سازنده یا نامازنده ای را دشمنی تلقی می کنند.خودکم بین ها دوست ندارند کسی تاوانایی هایشان را گوشزد کند.

۲-بی احترامی به دیگران:جالب است که آدم هایی که برای خودشان احترام قائل نیستند، برای دیگران هم احترام قائل نمی شوند؛ آنها فکر می کنند چون خودشان، خودشان را قبول ندارند، پس نباید هیچ کس دیگری را هم قبول داشته باشند.آنها کوچکک ترین مشکل دیگران را چنان به رخ آنها می کشند که طرف ذله می شود.برافکنی را که پادشاه هست؟

۳-توهم توطئه:کسانی که برای خودشان ارزشی قائل نیستند، فکر می کنند که همیشه دشمنی های فرضی نسته اند در فکر دسیسه نا آنها را از هر جایی که هستند پابین بگیرند.در واقع این آدم ها این جوری خودشان راغسی تر می شوند؛چون که وقتی من به خاطر تاوانی هایم نامه نرود می گیرم، بهتر است آن را به دشمنی معلم نسبت دهم!

۴-رفابت گریزی:آدم های خود کم بین با اینکه دشنام می خواهند در برابر همه برنده شوند، سعی می کنند تا جایی که می توانند وارد هیچ رقابتی نشوند. آنها خودشان فکر می کنند که بازنده خواهند بود و بازندگی یک فاجعه دیگر است! چند راهکار برای

بالا بردن عزت نفس

اگر در نست، نمره ناپایین آآمده است و نگران این هستید که عزت نفس پابین باعث شود موفقیت های آینده نان لگندمال شود، این چند توصیه را عمیق بخوانید:

۱-حسط کشتان را عوض کنید: شما معیار اندازه گیریتان درست نیست. شما فکر می کنید که ارزش آدم به چیزهایی است که چندان دست خودش نیستند؛ چیزهایی مثل قد و وزن و حتی ثروت. برای اینکه عزت نشتان را برپید بالا، اول باید در وجودتان چیزهایی را تشخیص دهید که قابل تغییر هستند؛ چیزهایی مثل غرور و دانش، اخلاق خوش، شادمانی و خلاقیت. مطمئن باشید که مردم هم در درازمدت شما را به خاطر ویژگی هایی که خودتان در خودتان پرورش داده اید، بیشتر دوست خواهند داشت.

۲-خودتان را تشویق کنید:ما بعضی وقت ها خیلی درگیر دیگران و نظر دیگران می شویم.بعضی وقت ها پادمان می رود خودمان لاقابل برای خودمان هستیم.کمی جستجوچرا وقتی به موفقیتی دست پیدا می کنید، باید حتماً اول دیگران شیرینی بخورند؟ تا به حال فکر کرده اید اگر شیرینی اول را خودتان بردارید یا اولین نفر، خودتان برای خودتان دست بریزند، چنددر لذت بخش تر است. گاهی یک موفقیت ظاهرآ کوچک اتفاق می افتد که برای خود ما خیلی بزرگ است؛ مثلاً برآمدن از پس یک امتحان میان ترم وسط اسباب کشی، این جور موقع ها کینه را شل کنید و خودتان را به یک آب طاری با دیدن یک فیلم سینمایی دعوت کنید!

۳-از دیگران کمک بگیرید:کمک گرفتن از دوستانی که مغرض نیستند و از درد دلتان استفاده نمی کنند همیشه خوب است اما گاهی احساس حقارت آن قدر شدید است که ما رسماً رفته ایم نواز افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت و هزار جور مرض عدا نصیبتان نکند دیگر.

این جور موقع ها بهتر است غرور ناشی از خودکم بینی و تصور بی فایده بودن کمک دیگران را کنار بگذاریم و سراغ یک روان شناس یا مشاور خوب را از دوروری هایمان بگیریم.

منبع:همشهری جوان(ش۱۷۷)

#### کنترل خشم

مقدمه

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده‌ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخصی نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند. خشم می‌تواند یکگنجش و شراخصی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار ، در هر حال پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می‌باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما بوجود آورد.

خشم و حس خودبزرگ بینی

همچنین خشم می‌تواند حسی خود بزرگ بینی را در شما زنده کند و زودتر از آنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می‌رساند. متأسفانه خشم برای شما مانند مہدم هیشگی است که تمام عمر همراهان خواهد بود و با هر طغیانی ، فشار خودتان را به مقدار قابل توجهی بالا خواهد برد و این تنها یکی از پیامدهای زیانبار خشم بر تندرستی شما است. افزون بر این باید بدانید که خشم و عصبانیت همچون زہری است که دائماً به درون شما می‌ریزد. حال ممکن است این سوال در ذهن شما متبادر شود که خشم چیست؟ و چگونه می‌توانید از دست این پدیده رنج آفرین رهایی یابید؟

خشم چیست؟

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است. خشم می‌تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن ، واکنشی چون آسیر باشد. طبق نظر دکتر چارلز اسپیلبرگر ، خشم نیز احساسی نظیر سایر احساسات انسان است که با ویژگی‌های روانشناسی اشخاص تغییر می‌کند. هنگامی که عصبانی می‌شوید آثار فیزیولوژیک خشم در بدن ظاهر می‌شود، ضربان قلب و فشار خوتان بالا می‌رود و میزان ترشح هورمون‌ها نیز افزایش می‌یابد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران ، اعضاء خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن‌ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا تراپیک و شلوفی شهر شما را خشمگین کنید. فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یاد آوردن وقایعی که قبلاً باعث خشم و ناراحتی شما شده‌اند نیز از عواملی هستند که می‌توانند خشم شما را برانگیزند. بیان کردن خشم ، صحبت کردن برخاشنگرانه و عکس‌العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می‌شویم، از خود بروز می‌دهیم.

خشم مکمل‌المعمل طبیعی در برابر تهدید ، خطر و … است که به ما این اجازه را می‌دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان‌ها ضروری و اجتناب ناپذیر است، ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما از خشمگین می‌کنند، از لحاظ قانونی و معیاری اجتماعی متعاجر تلقی می‌گردد و پیامدهای منفی خواهد داشت. سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم

سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم وجود دارد:

ابراز کردن

ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه برخاشنگر ، این روش منطقی‌ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را تیزه نشانید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید. جسور بودن به این معنی نیست که قلندر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلات‌تان را از راه منطقی حل کنید.

سرکوب کردن

سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می‌شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهای خوب و مثبت بپندشید. هدف از این روش ، مهار خشم شما و تبدیل آن به رفتارهای سازنده است. اما پیامد منفی این روش ، این است که اگر عصبانیت خود را ابراز نکنید، خشم فروخورده در درون شما باقی می‌ماند و این خشم درونی می‌تواند باعث افزایش فشار خون و یا افسردگی شما شود.

از این رو ، بیان نکردن خشم می‌تواند مشکلات دیگری را به وجود آورد. افرادی که خشم خود را ابراز نمی‌کنند، نسبت به همه چیز بدبین هستند و با دیگران رفتاری پر از کینه و خصصانه دارند. آنها مرتب دیگران را تحقیر می‌کنند و همه چیز را مورد انتقاد قرار می‌دهند و معمولاً در روابط خود با دیگران دچار مشکل هستند و کمتر رابطه‌ای موفق دارند.

آرام کردن

در نهایت سومین راهکار فرور نشاندهن خشم مرحله آرام کردن آن است. در این حالت با جملات و واژه‌های تسکین دهنده خود را آرام کنید. بنابر این می‌توان چنین نتیجه گرفت که شما نه تنها در قبال اعمال ظاهری خود مسئول هستید، بلکه روحیات درونی خود را هم باید پرورش دهید، پس بگوشید به هنگام خشم خود را تسکین دهید و احساسات خود را مهار کنید.

کنترل خشم این امتیاز را دارد که احساسات ناشی از خشم و هم تحریکات جسمانی که خشم باعث به وجود آمدن آنها می‌شود، کاهش می‌یابد. بی‌توید نمی‌توان پیشاپیش حوادثی را که باعث خشم می‌شوند، از سر راه برداشت و یا از رویه‌مو شدن با آنها اجتناب نمود، شاید نتوانیم آنها را تغییر دهیم، اما می‌توانیم پیاموژیم که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنیم.

کنترل خشم مقدمه

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده‌ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند. خشم می‌تواند یکگنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار ، در هر حال پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می‌باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما بوجود آورد. خشم و حس خودبزرگ بینی

همچنین خشم می‌تواند حسی خود بزرگ بینی را در شما زنده کند و زودتر از آنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می‌رساند. متأسفانه خشم برای شما مانند مہدم هیشگی است که تمام عمر همراهان خواهد بود و با هر طغیانی ، فشار خودتان را به مقدار قابل توجهی بالا خواهد برد و این تنها یکی از پیامدهای زیانبار خشم بر تندرستی شما است. افزون بر این باید بدانید که خشم و عصبانیت همچون زہری است که دائماً به درون شما می‌ریزد. حال ممکن است این سوال در ذهن شما متبادر شود که خشم چیست؟ و چگونه می‌توانید از دست این پدیده رنج آفرین رهایی یابید؟ خشم چیست؟

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است. خشم می‌تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن ، واکنشی چون آسیر باشد. طبق نظر دکتر چارلز اسپیلبرگر ، خشم نیز احساسی نظیر سایر احساسات انسان است که با ویژگی‌های روانشناسی اشخاص تغییر می‌کند. هنگامی که عصبانی می‌شوید آثار فیزیولوژیک خشم در بدن ظاهر می‌شود، ضربان قلب و فشار خوتان بالا می‌رود و میزان ترشح هورمون‌ها نیز افزایش می‌یابد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران ، اعضاء خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن‌ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا تراپیک و شلوفی شهر شما را خشمگین کنید. فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یاد آوردن وقایعی که قبلاً باعث خشم و ناراحتی شما شده‌اند نیز از عواملی هستند که می‌توانند خشم شما را برانگیزند. بیان کردن خشم ، صحبت کردن برخاشنگرانه و عکس‌العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می‌شویم، از خود بروز می‌دهیم.

خشم مکمل‌المعمل طبیعی در برابر تهدید ، خطر و … است که به ما این اجازه را می‌دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان‌ها ضروری و اجتناب ناپذیر است، ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما از خشمگین می‌کنند، از لحاظ قانونی و معیاری اجتماعی متعاجر تلقی می‌گردد و پیامدهای منفی خواهد داشت. سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم وجود دارد:



عکس‌العمل تند و خشن حالتی فریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می‌شویم، از خود بروز می‌دهیم.

خشم عکس‌العمل طبیعی در برابر تهدید، خطر و ... است که به ما این اجازه را می‌دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان‌ها ضروری و اجتناب ناپذیر است، ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما از خشمگین می‌کنند، از لحاظ قانونی و معیارهای اجتماعی نامتعارف تلقی می‌گردد و پیامدهائی منفی خواهد داشت.

سه روش مهم برای برطرف کردن منفظم خشم

سه روش مهم برای برطرف کردن منفظم خشم وجود دارد:
ارزاز کردن

ارزاز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منفظمی باشید نه پرخاشگر ؛ این روش منطقی‌ترین راهکار برای ارزاز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را تیره ننمایید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید.
جسور بودن به این معنی نیست که قلمدر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلاتتان را از راه منطقی حل کنید.
سرکوب کردن
سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می‌شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر کنید و بجای آن به چیزهای خوب و مثبت باندیشید. هدف از این روش ، مهار خشم شما و تبدیل آن به رفتارهای سازنده است. اما پیامد منفی این روش ، این است که اگر عصبانیت خود را ارزاز نکنید، خشم فروخورده در درون شما باقی می‌ماند و این خشم درونی می‌تواند باعث افزایش فشار خون و یا افسردگی شما شود.

از این رو ، بیان نکردن خشم می‌تواند مشکلات دیگری را به وجود آورد. افرادی که خشم خود را ارزاز نمی‌کنند، نسبت به همه چیز بدبین هستند و با دیگران رفتاری پر از کینه و خصمانه دارند. آنها مرتب دیگران را تحقیر می‌کنند و همه چیز را مورد انتقاد قرار می‌دهند و معمولاً در روابط خود با دیگران دچار مشکل هستند و کمتر رابطه‌های موفق دارند.
آرام کردن
در نهایت سویم راهکار فرو نشاندن خشم مرحله آرام کردن آن است. در این حالت با جملات و واژه‌های تسکین دهنده خود را آرام کنید.
باید این می‌توان چنین نتیجه گرفت که شما نه تنها در قبال اعمال ظاهری خود مسئول هستید بلکه روحیات درونی خود را هم باید پرورش دهید. پس نگوشید به هنگام خشم خود را تسکین دهید و احساسات خود را مهار کنید.
کنترل خشم این امیاز را دارد که احساسات ناشی از خشم و هم تحریکات جسمانی که خشم باعث به وجود آمدن آنها می‌شود، کاهش می‌یابد. بی‌تردید نمی‌توان پیشاپیش حوافتی را که باعث خشم می‌شوند، از سر راه برداشت و یا از رویه‌رو شدن با آنها اجتناب نمود، شاید توانیم آنها را تغییر دهیم، اما می‌توانیم پیاموزیم که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنیم.

**کم رنگ کردن خاطره های تلخ**

نویسنده:مهدی مجرد زاده گرمانی

آیا می توان همه خاطره های تلخ و ناخوشایند را یک باره و یک جا کم‌رنگ کرد؟

خاطره های تلخ و ناخوشایند،واقعاً زندگی را تلخ می‌کنند.کسانی را می‌شناسیم که به خاطر یک کلمه حرف درشت،عمری عذاب کشیده و چه بسا که دیگران را هم آزار داده اند.اما توانسته اند آن یک کلمه سخن تلخ را به خود هموار سازند.با مردی برخورد کردم که مادرش پنج سال قبل ازآن به رحمت خدا رفته بود.اما او همچنان افسرده بود و از من کمک می‌خواست تا بهترین داروی ضدافسردگی را به او معرفی کنم!

باتوی کم سوادی می‌گفت:"پدرم با تحصیل دختران مخالف بود و نگذاشت درس بخوانم.و گر نه من اکنون دانشگاهم ونامم کرده بودم و وضعم خورازین بود".و- در آن زمان که این مطلب را می‌گفت،چهل سال از مرگ پدرش گذشته بود و او در تمام این چهل سال هیچ کوششی درجهت یادگیری بیشتر نکرده بود.اما این مطلب را بارها به دیگران گفته و گفته خودش را نسبت به پدر اظهار کرده بود.وقتی که ذهن شخص،گرفتار یک تصویر بی حاصل شود،آن شخص دیگر نمی‌تواند برای رفع مشکلاتش به نحو شایسته ای چاره اندیشی کند.

دختر دانشجویی را می‌شناسم که پیش ازچهار سال ازمرگ پدرش می‌گذرد.اما توانسته است این واقعه دردناک را فراموش کند.او فعلاً دانشگاه را رها کرده و به علت افسردگی مرتباً از بیمارستانی به بیمارستان دیگر می‌رود و گاهی هم در منزل بستری است.خوراکی‌های داروهای آزمایشش است.اما خواب راحت ندارد و درهنگام بیداری هم به اندک بهانه ای اشکش سرازیر می‌شود.ملاحظه می‌کنید که یک تصویر ذهنی ناخوشایند چگونه زندگی انسان را قطع می‌کند و آن را به نابودی می‌کشاند.

کم نیستند کسانی که بر اثر یک برخورد نادرست، کینه کسی را به دل گرفته اند و بعد از گذشت سالها هم توانسته اند آن شخص را ببخشند.حتی ممکن است هزاران بار در خیال از آن شخص انعام گرفته باشند.با این که هزاران بار قبل آن برخورد ناخوشایند را در سینه‌های ذهن دیده باشند.کسانی را می‌شناسم که یک عمر حرص خورده اند.زور که توانسته اند پاسخ شایسته ای به فلا ن شخص بی ادب بدهند و حقش را کف دستش بگذارند.این افراد مدام خودشان را به خاطر این کوتاهی سرزنش می‌کنند و سراجام هم خود را نمی‌بخشند.بعضی از این افراد تا حدودی هم خجالتی هستند و انبوهی ازاین خاطره ها دارند.به این جهت همیشه فکر می‌کنند دیگران به آنها اجحاف و حقشان را بامال کرده اند.

کسانی که به مشاوران و روان شناسان مراجعه می‌کنند معمولاً کسانی هستند که تصویرهای ذهنی ناخوشایندی درخاطر دارند و آن تصویرها به نوعی به زندگی آنها لطمه زده است.این خاطره ها را باید کم‌رنگ کرد.باید آرزویدگی را از آنها گرفت.اگر تنها به یادآوری آنها اکتفا کنیم،بته تنها کمکی به شخص نکرده ایم.بلکه ممکن است روجه وی را از آنچه هست بدتر کنیم.

راه عملی

راه کلی همان است که در شماره های قبل چندبار توضیح داده شده است.و آن تغییر در کیهنهای فرعی تصویرهای ذهنی است.اگر تعداد خاطره های بد کمتر از سه مورد باشد با شیوه سریع رفع فویبا که در شماره های قبلی توضیح داده شده است عمل می‌شود.اما اگر تعداد آنها زیاد باشد ابتدا سه مورد از خاطره های ناخوشایند انتخاب و با شیوه سریع برطرف می‌شود.این کار برای آن است که ضمیر ناخودآگاه باشیوه کم‌رنگ کردن خاطره ها آشنایی پیدا کند.پس از آن می‌توان به کمک شیوه ای که درهمین شماره توضیح داده خواهد شد بر کل خاطره ها اثر گذاشت.

این شیوه دارای اهمیت بسیاراست.دقت‌بگیرید که ممکن است کسی در زمان کودکی بارها مورد تجاوز و سوءاستفاده جنسی قرار گرفته باشد و تا پایان عمرتواند آن را فراموش کند.با کسی ممکن است ظرف چند سال،پدر،مادر،دوستان و بستگان زیادی را از دست داده و هر مورد در نظر ضایعه بزرگی جلوه کرده باشد.سلما افسرده شدن چنین افرادی تعجب نخواهد داشت.اگرینای صحبت بعضی ازاین افراد افسرده نشینید،به استانهایی نازارنگیزی برایشان نقل خواهند کرد.به عنوان نمونه یکی از این افراد می‌گفت:"هوزکودکم یادم که ابتدا پدرو کسی بمدمادرم را از دست دادم.سرپرستی من به عهده پدربزرگ و مادربزرگم افتاد.اما آنها هم توان مالی کافی نداشتند.درنوجوانی ترک تحصیل کردم و وارد بازار کار شده.اما هوز روی پای خود نبایسده بودم که پدربزرگ و مادربزرگ هم به فاصله اندکی به رحمت خدا رفته.ناچار با پدروم که چند سال ازمن بزرگتر بود زندگی کردم که آن را هم بیشتر از چند سال توانستم تحمل کنم چون هر روز مرا تسکیم می‌زد".وواقعاً نگاه چنین شخصی به جامعه و دنیای بیرومنش چگونه خواهد بود؟

تغییر کل خاطرات

پس از کم‌رنگ کردن سه خاطره می‌توان به کمک ضمیر ناآگاه کل خاطرات بد و ناخوشایند را کم‌رنگ کرد.در مورد آن سه خاطره رعایت نکته ای ضروری است،چنانچه خاطره ها اهمیت یکسانی نداشته باشند توصیه می‌شود به ترتیب اهمیت عمل کنند.یعنی ابتدا کم اهمیت ترین و سپس مهمترین خاطره ها را کم‌رنگ سازند.این شیوه در همه زمینه های آموزشی مویدیت دارد.در ریاضیات هم بهتر است ابتدا مسایلی آسانتر را حل کنند تا راه برای حل مسایلی دشوار هموار شود)

آقای استیو آندریاس مراحل بعدی را در کتاب"کاربرد روان شناسی در زندگی عادی"به ترتیب زیر بیان می‌کند:

قدم اول-آمادگی:این مرحله شامل کم‌رنگ کردن سه خاطره است که توضیح داده شد.

قدم دوم-جداسازی:دراین مرحله از ضمیر ناآگاه شخص می‌خواهد تا خاطره های خوب و بد را از هم جداسازد.

قدم سوم-تغییر رمزخاطرات تلخ:از ضمیرناآگاه شخص می‌خواهد تا ابتدا با استفاده از شیوه بیان رفع فویبا کل خاطره های ناخوشایند را کم‌رنگد،کوچکد،دوبو دیگر احساس نمایدو سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.آنگاه به شخص می‌گوید"پشت به خاطره ها بایستد و رو به عقب از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها قطع کنید.بعد به زمان حال برگردید".

قدم چهارم-ایجادرابط یا خاطرات خوشایند:از ضمیر ناآگاه می‌خواهد تا رمزخاطره ها را تغییردهد و آنها را پرونگترزنده تر،بزرگتر و خوداحساس سازد و سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.سپس می‌گوید"به دورترین خاطره(زمان کودکی)برگردید و با سرعت از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها محکم کنید.به زمان حال برگردید".

قدم پنجم-آوردن آموزه ها به زمان حال:از شخص می‌خواهد آنچه را که در زمینه تجسم وقایع خوشایند و ناخوشایند آموخته است یا خود به زمان حال بیالورد.

قدم ششم-تغییر رمز وقایع آتی:از شخص می‌خواهد برای تجسم خاطره های آینده نیز از همین نحوه تفکر استفاده کند.

منابع و ماخذ:

کتاب کاربرد روان شناسی در زندگی عادی

keep the chang, Steve Andreas Chang and

دائرة المعارف"ویکی‌پدیا"

www.nlpinfo.com

www.nlpiniversitypress.com

کتابهای گوناگون و اطلاعات شخصی مولف

منبع:مجله موفقیت (ش ۱۶۶)

کم رنگ کردن خاطره های تلخ

نویسنده:مهدی مجرد زاده گرمانی

آیا می توان همه خاطره های تلخ و ناخوشایند را یک باره و یک جا کم‌رنگ کرد؟

خاطره های تلخ و ناخوشایند،واقعاً زندگی را تلخ می‌کنند.کسانی را می‌شناسیم که به خاطر یک کلمه حرف درشت،عمری عذاب کشیده و چه بسا که دیگران را هم آزار داده اند.اما توانسته اند آن یک کلمه سخن تلخ را به خود هموار سازند.با مردی برخورد کردم که مادرش پنج سال قبل ازآن به رحمت خدا رفته بود.اما او همچنان افسرده بود و از من کمک می‌خواست تا بهترین داروی ضدافسردگی را به او معرفی کنم!

باتوی کم سوادی می‌گفت:"پدرم با تحصیل دختران مخالف بود و نگذاشت درس بخوانم.و گر نه من اکنون دانشگاهم ونامم

کرده بودم و وضعم خیرازین بود...».و در آن زمان که این مطلب را می گفت،چهل سال از مرگ پندرش گذشته بود و او در تمام این چهل سال هیچ کوششی درجهت یادگیری بیشتر نکرده بود.اما این مطلب را بارها به دیگران گفته و کینه خودش را نسبت به پدر اظهار کرده بود.وقتی که ذهن شخص، گرفتار یک تصویر می‌ حاصل شود،آن شخص دیگر نمی تواند برای رفع مشکلاتش به نحو شایسته ای چاره اندیشی کند.

دختر دانشجویی را می شناسم که پیش از چهار سال از مرگ پندرش می گذرد.اما توانسته است این واقعه دردناک را فراموش کند.او فعلا دانشگاه را رها کرده و به علت افسردگی مرتباً از بیمارستانی به بیمارستان دیگر می رود و گاهی هم در منزل بستری است.خوراکش دروهایی آرامبخش است.اما خواب راحت ندارد و در هنگام بیداری هم به اندک بهانه ای اشکش سرازیر می شود.ملاحظه می کنید که یک تصویر ذهنی ناخوشایند چگونه زندگی انسان را طبع می کند و آن را به نابودی می کشاند.

کم نینستد کسانی که برابر یک برخورد نادرست، کینه کسی را به دل گرفته اند و بعد از گذشت سالها هم توانسته اند آن شخص را ببخشند.حتی ممکن است هزاران بار در عالم خیال از آن شخص انتقام گرفته باشند.این که هزاران بار قلم آن برخورد ناخوشایند را در سینه‌های ذهن خود دیده باشند.کسانی را می شناسم که یک عمر حرص خورده اند.زیرا که توانسته اند پاسخ شایسته ای به فلاّن شخص بی ادب بدهند و حقش را کف دستش بگذارند.این افراد مدام خودشان را به خاطر این کناهی سرزنش می کنند و سرانجام هم خود را نمی بخشند.بعضی از این افراد تا حدودی هم جفاخی هستند و انبوهی از این خاطره ها دارند.به این جهت همیشه فکر می کنند.دیگران به آنها اجحاف و خشتان را پامال کرده اند.

کسانی که به مشاوران و روان شناسان مراجعه می کنند معمولاً کسانی هستند که تصویرهای ذهنی ناخوشایندی درخاطر دارند و آن تصویرها به نوعی به زندگی آنها لطمه زده است.این خاطره ها را باید کمرنگ کرد.باید آزارندگی را از آنها گرفت.اگر تنها به یادآوری آنها اکتفا کنیم.تنه‌ا کمکنی به شخص نکرده ایم.بلکه ممکن است روجه وی را از آنچه هست پدثر کنیم. راه عملی راه کلی همان است که در شماره های قبل چندبار توضیح داده شده است.و آن تغییر در کیفیتهای فرعی تصویرهای ذهنی است.اگر تعداد خاطره های بد کمتر از سه مورد باشد یا شیوه سریع رفع فویبا که در شماره های قبلی توضیح داده شده است عمل می شود.اما اگر تعداد آنها زیاد باشد ابتدا سه مورد از خاطره های ناخوشایند انتخاب و یا شیوه سریع برطرف می شود.این کار برای آن است که ضمیر ناخوآگاه باشیوه کمرنگ کردن خاطره ها آشنایی پیدا کند.پس از آن می توان به کمک شیوه ای که درهمین شماره توضیح داده خواهد شد بر کل خاطره ها اثر گذاشت.

این شیوه دارای اهمیت بسیاراست.درب نظر گریه‌د که ممکن است کسی در زمان کودکی بارها مورد تجاوز و سوءاستفاده جنسی قرار گرفته باشد و تا پایان عمرتواند آن را فراموش کند.با کسی ممکن است طرف چند سال،پدر،مادر،دوسمان و بستگان زیادی را از دست داده و هر مورد در نظرش ضایعه بزرگی جلوه کرده باشد.سلسلا افسرده شدن چنین افرادی تعجب نخواهد داشت.اگر یهای صحبت بعضی ازاین افراد افسرده بشینند،استانهای نااز انگیزی رایشان نقل خواهند کرد.به عنوان نمونه یکی از این افراد می گفت:”هنوزکودک بودم که ابتدا پدرمو کمی بعد مادرم را از دست دادم.سرپرستی من به عهده پدربزرگ و مادربزرگم افتاد.اما آنها هم توان مالی کافی نداشتند.دزنیوجوانی ترک تحصیل کردم و وارد بازار کار شدم.اما هنوز روی پای خود نیایستاده بودم که پدربزرگم و مادربزرگم هم به فاصله اندکی به رحمت خدا رفتند.ناچار با پدروم که چند سال ازمن بزرگتر بود زندگی کردم که آن را هم بیشتر از چند سال توانستم تحمل کنم چون هر روز مرا شکست می زد.“واقعاً نگاه چنین شخصی به جامعه و دنیای بیامونش چگونه خواهد بود؟ تغییر کل خاطرات

پس از کمرنگ کردن سه خاطره می توان به کمک ضمیر ناآگاه کل خاطرات بد و ناخوشایند را کمرنگ کرد.در مورد آن سه خاطره رعایت نکته ای ضروری است:چنانچه خاطره ها اهمیت یکسانی نداشته باشند توصیه می شود به ترتیب اهمیت عمل کنند.یعنی ابتدا کم اهمیت ترین و سپس مهمترین خاطره ها را کمرنگ سازند.(این شیوه در همه زمینه های آموزشی مویدیت دارد.در ریاضیات هم بهتر است ابتدا مسایل آسانتر را حل کنند تا راه برای حل مسایل دشوار هموار شود).

آقای استیو آندریاس مراحل بعدی را در کتاب ”کاربرد روان شناسی در زندگی عادی” که ترتیب زیر بیان می کند:
قدم اول-آمدگی:این مرحله شامل کمرنگ کردن سه خاطره است که توضیح داده شد.

قدم دوم-جداسازی:دراین مرحله از ضمیر ناآگاه شخص می خواهد تا خاطره های خوب و بد را از هم جداسازد.

قدم سوم-تغییر رمزخاطرات تلخ:از ضمیرناآگاه شخص می خواهد تا ابتدا با استفاده از شیوه بیان رفع فویبا کل خاطره های ناخوشایند را کمرنگ کند.کوچک،دروبو دیگر احساس نماید سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.آنگاه به شخص می گویند”بیشتر به خاطره ها بایستد و رو به عقب از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها قطع کنید.بعده به حال بر گردید.“

قدم چهارم-ایجادارتباط با خاطرات خوشایند:از ضمیر ناآگاه می خواهد تا رمزخاطره ها را تغییردهد و آنها را پررنگترزند. تربزرگتر و خوداحساس سازد و سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.سپس می گویند”به دورترین خاطره(زمان کودکی)بر گردید و با سرعت از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها محکم کنید.به زمان حال برگردید.“

قدم پنجم-آوردن آموزه ها به زمان حال:از شخص می خواهد آنچه را که در زمینه تجسم وقایع خوشایند و ناخوشایند آموخته است با خود به زمان حال بیاورد.

قدم ششم-تغییر رمز وقایع آتی:از شخص می خواهد برای تجسم خاطره های آینده نیز از همین نحوه تفکر استفاده کند.

منابع و مآخذ:

کتاب کاربرد روان شناسی در زندگی عادی

keep the chang, Steve Andreas
Chang and

دائرة المعارف” ویکی پدیا”

www.nlpinfo.com

www.nlpiniversitypress.com

کتابهای گوگل‌باگو و اطلاعات شخصی مولف

منبع:مجله موفقیت (ش ۱۶۶)

#### تغی بخشش در سلامت روح و جسم

ترجم:نهایت علیمراد

هنگامی که فردی را می بخشید،در ذهن خود احساس آرامش خاصی می کنید چرا که دست به کاری الهی و روحانی زده اید.بهبتر است بدانید شما برای انجام این کار از درون مورد هدایت و راهنمایی قرارگرفته اید.برمی و راهنمای شما همان چیزی است که به صورت ابندی و نامخلود در درون شما وجود دارد و همواره شما را در مسیر صحیح زندگی قرار می دهد.به راستی اگر به ندای درونتان با دقت فراوان گوش بسپارید،مطمئن باشید هیچ گاه به خطا نمی روید.همچنین اگر دامنان زندگی خود را با دقت زیر نظر بگیرید متوجه بسیاری از نکات ارزنده می شوید.زندگی شما مملو از لحظات تلخ و شیرین است که همچون کتابی ارزشمند می تواند شما را به سرمزول مقصود برساند.اکنون یکی ازخاطرات تلخ خود را به یاد بیاروید.سعی کنید همه چیز را رها کرده ببخشید.ترس،خشم،هضم و غصه را از خود دور کنید و با سادگی و روشنایی خاصی به مسأله نگاه کنید.نفس عمیقی بکشید و کاملاً مراقب افکار و احساسات خود باشید.به ندای درونتان یادقت گوش فرا دهید و از خود پرسید:”به راستی در درون من چه می گذرد.در طی روز به روز چه چیزهایی فکر می کنم و احساساتم را چگونه کنترل می کنم؟آیا واقعاً حقیقت وجود دارد که باید آن را پیدا کنم؟”بعد از چند لحظه احساس آرامش خاصی می کنید.دراین هنگام است که دیگر اثری ازخشم، نفرت، کینه، سرزنش،قضاوت،تفرد و دیگر خصوصیات منفی در وجودتان پیدا نمی شود و در عوض نور، پاکی و بخشش در عمق وجودتان متبلور خواهد شد.درچنین شرایطی برای زنده شدن روحان جشن بگیرید و از خداوند تشکر کنید.از این لحظه به بعد اجازه دهید افکارتان چه خوب و چه بد وارد ذهنتان شوند.از این موضوع به هیچ وجه نگران نباشید.این افکار درست مانند امواجی هستند که به ساحل می آیند و به زودی یاز می گردند.با هر نفسی که می کشید خوبی ها و پاکی ها را وارد قلبتان کرده و با هر بازدم دردهم،پریش و تمام آرزوگی های روحیتان را از بدنتان خارج سازید.دراین هنگام است که دیدناتان نسبت به زندگی مثبت شده و درست تصمیم گیری می کنید.سپس با اختیار کامل افکارتان را مورد ارزیابی قرارمی دهید.و آنهایی را که برای آرامش روح و جسمتان لازم است در ذهنتان نگاه داشته و از شریفه(با به خاطر دیگران بلکه به خاطر وجود خودتان)انجات می یابید.معنای واقعی بخشش نیز همین است.وقتی شما به افکاری که باعث آرزوگی خاطر تان می شوند اجازه دخول ندهید به طور خود کار راه را برای بخشش باز کرده اید.به عبارتی دیگر هنگامی که آگاهانه متوجه شدید چه افکار احساساتی منفی و آزاردهنده هستند و دیگر به آنها اهمیتی ندادید،قلب و روحان باز شده و افکار و نیات مثبت را جذب می کند و به زودی انعکاس آن را در زندگیان می بینید.دراین صورت عشق و محبت در وجودتان ریشه می دهد و روز به روز شکوفاتر می شود.

بهرتر است بدانید تمام وقایع(چه تلخ و چه شیرین)در زندگی شما مانند درسی هستند که باید با نهایت دقت به آنها توجه کنید و از آنها بهره لازم را ببرید.سعی کنید دراین مدرسه زندگی بهترین شاگرد باشید و از نتایج ارزشمند آن استفاده کنید.دراین صورت هنگامی که متوجه شدید”بخشایش شما را الهی کرده و به خداوند نزدیک تر می کند.کام گداز بعدی را برمی دارید و هرچه سریع تر به اصلاح و پاکسازی درونتان می پردازید.ازطرف دیگر با این کار به سلامت جسمانی نزدیکتر می یابید.”بخشش”کلیدی است برای دستیابی به سلامت جسمانی و نادانی،دراین جا شاید سوال کنید چگونه”پاسخ به این سوال به موارد زیر دقت کنید:

-درهای سلامتی را با کلید”بخشش”باز کنید.

العقب ما دارای احساسات منفی از قبیل خشم،نفرت،انزجار،بغض و کینه هستیم.این احساسات مانند قفل هایی هستند که درون ما را بسته نگاه داشته اند و قدرت شکوفایی را از ما می گیرند.وقتی این خصوصیات منفی در ما افزایش می یابد،از شدت ناراحتی حالت انتظار به ما دست می دهد.سرطان،ناراحتی های معده، خستگی های مزمن و...همگی از علائم همین احساسات منفی است.بنابراین کلید اصلی برای علیه بر بیماری ها” بخشیدن”دیگران و یا حتی خود است.شما این کار را برای کسی یا چیزی انجام نمی دهید.منفعت و سود آن تنها متوجه خود شما خواهد بود.

-مفهوم ” بخشش” را با تمام وجود دریاید و آن را در زندگی به کار ببرید.

هرگز تصور نکنید به محض اینکه خودتان را از شرافکار بد رها کردید و فردی را بخشیدید،درست درحمان لحظه درهای شما به روی شما باز می شود.شما باید این کار را همواره تکرار کنید.درتمام لحظات زندگیان مفهوم بخشیدن و رها کردن را با همه وجود دریاید.اگر یک بار بخشیدید و دری بر روی شما بازشد فکرکنید این در همواره به رویتان باز می ماند.خبربرتری آن باید زحمت بکشید و خودتان را از افکار و نیات بد دور کنید تا با جذب افکار مثبت و الهی توانید در زندگیان به پیشرفت هایی دست یابید.خانم ۷۱ ساله ای که به بیماری سرطان مبتلا بود بعد ازاینکه متوجه شد هیچ بهبود بیداری اش باید دیگران را بخشید شروع به بخشش و رها کردن افکار بد کرد و به تدریج بیماری اش بهبود یافت.

-با بخشش به سلامتی و شادایی دست یابید.

با کلید<sup>۱۱</sup> «بخشیدن<sup>۱۲</sup> می توانید به سلامتی و شادایی دست یابید.خودان را از شر تمام افکاربد نجات دهید.اگر خودتان را دوست دارید به آنها توجه نکنید.هرچقدر هم آورده باشید تمرین کنید و با «بخشایش<sup>۱۳</sup> به آرامش،تندرستی و شادایی برسید. بنابراین با «بخشیدن<sup>۱۴</sup> می توانید هم به سلامت جسمانی و هم به سلامت روحانی دست یابید.هرچه زودتر دست به کار شوید و نتایج شگفت انگیزی را در زندگیتان شاهد باشید.

منبع:مجله موفقیت (ش۱۶۶)

نقش بخشش در سلامت روح و جسم

مرتجع:مهتاب علیپورادی

هنگامی که فردی را می بخشید،در ذهن خود احساس آرامش خاصی می کنید چرا که دست به کاری الهی و روحانی زده اید.بهبود است بدانید شما برای انجام این کار از درون مورد هدایت و راهنمایی قرار گرفته اید.برمی و راهنمای شما همان چیزی است که به صورت ابتدی و نامحدود در درون شما وجود دارد و همواره شما را در مسیر صحیح زندگی قرار می دهد.به راستی اگر به ندای درونتان با دقت فراوان گوش بسپارید،مطمئن باشید هیچ گاه به خطا نمی روید.همچنین اگر داستان زندگی خود را با دقت زیر نظر بگیرید متوجه بسیاری از نکات ارزنده می شوید.زندگی شما ملول از تلخ و شیرین است که همچون کتابی ارزشمند می تواند شما را به سمتزل مقصود رساند.اکنون یکی ازخطرات تلخ خود را به یاد یآورید.سعی کنید همه چیز را رها کرده بخشید.توس،خشم،ظنم و غصه را از خود دور کنید و با سادگی و روشایی خاصی به مساله گنیدگیندرفنس عینتی بکشید و کاملا مراقب افکار و احساسات خود باشید.به ندای درونتان یادفت گوش فرا دهید و از خود بیروسید<sup>۱۵</sup>.به راستی در درون من چه می گذارد،در طی روز به چه چیزهایی فکر می کنم و احساساتم را چگونه کنترل می کنم؟آیا واقعا حقیقتی وجود دارد که باید آن را پیدا کنم؟بعد از چند لحظه احساسات آرامش خاصی می کنید.دراین هنگام است که دیگر اثری از خشم، نفرت، کینه، سرزنش،قضاوت،تفرد و دیگر خصوصیات منفی در وجودتان پیدا نمی شود و در عوض نور، پاکي و بخشش در عمق وجودتان متبلور خواهد شد.درچین شرایطی برای زنده شدن روحان جشن بگیرید و از خداوند تشکر کنید.از این لحظه به بعد اجازه دهید افکارتان چه خوب و چه بد وارد ذهنتان شوند.از این موضوع به هیچ وجه نگران نباشید.این افکار درست مانند امواجی هستند که به ساحل می آیند و به زودی باز می گردند.با هر نفسی که می کشید خوبی ها و باکی ها را وارد قلبتان کرده و با هر بازدم دردهم،درنج و شام آوردگی های روحیتان را از بدنتان خارج سازیید.دراین هنگام است که دیدتان نسبت به زندگی مثبت شده و درست تصمیم گیری می کنید.سیس با اختیار کامل افکارتان را مورد ارزیابی فرامی دهید.و آنهاي را که برای آرامش روح و جسمتان لازم است در ذهنتان نگاه داشته و از شریفانه به خاطر دیگران بلکه به خاطر وجود خودتان انجات می یابید.معانی واقعی بخشش نیز همین است.وقتی شما به افکاری که باعث آزرده گی خاطرتان می شوند اجازه دخول ندهید به طور خود کار راه را برای بخشش باز کرده اید.به عبارتی دیگر هنگامی که آگاهانه متوجه شدید چه افکار احساساتی منفی و آزردهنده هستند و دیگر به آنها اهمیت ندادی،قلب و روحتان باز شده و افکار و نیات مثبت را جذب می کند و به زودی انعکاس آن را در زندگیتان می بینید.دراین صورت عشق و محبت در وجودتان ریشه می دهد و روز به روز شکوفاتر می شود.

بهبود است بدانید تمام وقایع اچه تلخ و چه شیرین،در زندگی شما مانند درسی هستند که باید با نهایت دقت به آنها توجه کنید و از آنها بهره لازم را ببرید.سعی کنید دراین مدرسه زندگی بهترین شاگرد باشید و از نتایج ارزشمند آن استفاده کنید.دراین صورت هنگامی که متوجه شدید<sup>۱۶</sup> «بخشایش شما را الهی کرده و به خداوند نزدیک تر می کند،گام بعدی را برمی دارید و هرچه سریع تر به اصلاح و پاکسازی درونتان می پردازید.ازطرف دیگر با این کار به سلامت جسمانی نیزدست می یابید<sup>۱۷</sup>.بخشش<sup>۱۸</sup> کیدی است برای دستیابی به سلامت جسمانی و شادایی،دراین جا شاید سوال کنید«چگونه؟»برای پاسخ به این سوال به موارد زیر دقت کنید:

-درهای سلامتی را با کلید<sup>۱۹</sup> «بخشش<sup>۲۰</sup> باز کنید.

اعقب ما دارای احساسات منفی از قبیل خشم،نفرت،انزجار،بعض و کینه هستیم این احساسات مانند قفل هایی هستند که درون ما را بسته نگاه داشته اند و قدرت شکوفایی را از ما می گیرند.وقتی این خصوصیات منفی در ما افزایش می یابد،از شدت ناراحتی حالت انفجار به ما دست می هد.سرمرتان،ناراحتی های معده، خستگی های مزمن و...همگی از علائم همین احساسات منفی است.بنابراین کلید اصلی برای علیه بر بیماری ها<sup>۲۱</sup> «بخشیدن<sup>۲۲</sup> بیگران و یا حتی خود است.شما این کار را برای کسی یا چیزی انجام نمی دهید.منفعت و سود آن تنها متوجه خود شما خواهد بود.

-مفهوم<sup>۲۳</sup> «بخشش<sup>۲۴</sup> را تمام وجود دریابید و آن را در زندگی به کار ببرید.

هرگز تصور نکنید به محض اینکه خودتان را از شر افکار بد رها کردید و فردی را بخشیدید بدت در همان لحظه درهای شما به روی شما باز می شود.شما باید این کار را همواره تکرار کنید.درتمام لحظات زندگیتان مفهوم بخشیدن و رها کردن را با همه وجود دریابید.اگر یک بار بخشیدید به دردی بر روی شما باشد،تکرر کنید این در همواره به رویتان باز می ماند.خبربرای آن باید زحمت بکشید و خودتان را از افکار و نیات بد دور کنید تا با جذب افکار مثبت و الهی بتوانید در زندگیتان به پیشرفت هالی دست یابید.خاتم ۷۱ ساله ای که به بسیاری سرمرتان مبتلا بود بعد ازاینکه متوجه شد برای بهبود بیماری اش باید دیگران را بخشید شروع به بخشش و رها کردن افکار بد کرد و به تدریج بیماری اش بهبود یافت.

-با بخشش به سلامتی و شادایی دست یابید.

با کلید<sup>۲۵</sup> «بخشیدن<sup>۲۶</sup> می توانید به سلامتی و شادایی دست یابید.خودان را از شر تمام افکاربد نجات دهید.اگر خودتان را دوست دارید به آنها توجه نکنید.هرچقدر هم آورده باشید تمرین کنید و با «بخشایش<sup>۲۷</sup> به آرامش،تندرستی و شادایی برسید. بنابراین با «بخشیدن<sup>۲۸</sup> می توانید هم به سلامت جسمانی و هم به سلامت روحانی دست یابید.هرچه زودتر دست به کار شوید و نتایج شگفت انگیزی را در زندگیتان شاهد باشید.

منبع:مجله موفقیت (ش۱۶۶)

**مدریعت صحیح استرس**

ترجمه: نوشین سلیمانی

اگر شما هم مثل من باشید، در هنگام استرس، گفت‌وگو کردن برایتان مشکل خواهد بود.

اساساً به‌طور علمی این‌کار غیرممکن است. بدن انسان عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد که باعث اضطراب شخص می‌شود. البته این موارد نه تنها خود شخص را می‌آزارد بلکه باعث آزار افراد مقابل نیز می‌شود.

احساسات خود را باور کنید: هیچ‌وقت به‌خودتان نگویید که شما نباید آنچه را انجام می‌دهید احساس کنید.(طوری احساس خود را نگیرید). نگویید: من لااقل دچار استرس شوم. شما باید همیشه احساسات خود را قبول کنید در غیراین صورت آن احساسات پندزوی بر شما غلبه می‌کنند. اگر شما قبول کنید که استرس دارید بکنه قدم جلو هستید و بهتر می‌توانید بر آن غلبه کنید. مسئولیت احساسات خود را قبول کنید : خالی کردن حالات استرس خود روی دیگران بسیار کار ساده‌ای است. ولی سعی کنید که هیچ‌وقت یا دیگران رفتار نامناسبی نداشته باشید. اگر با دیگران بر خلاف میل آنها رفتار کنید باعث می‌شود که آنها ناراحت شده و ناراحتی خود را بر سر شما خالی کنند.

سرزنش کردن فقط باعث استرس بیشتر شما می‌شود. زیرا اشتیاق، خود مستقیماً با عوامل قابل کنترل شما در ارتباط است. آنچه غیرقابل دسترسی است شما را مشتاق می‌کند. اگر شما همسرتان را به‌خاطر داد زدن سرزنش می‌کنید پس تنها راه‌حل این است که همسرتان صدایش را پایین بیاورد. که در این حالت اشتیاق و استرس هر دوی شما افزایش می‌یابد زیرا شما نمی‌توانید تاثیر زیادی روی صدای همسرتان داشته باشید.

اما زمانی‌که شما مسئولیت کار خود را قبول کردید آن وقت فاکتور سرزنش کردن از بین می‌رود. و شما با واقعیت روبه‌رو شده و قربانی دیگران نمی‌شوید و می‌توانید کنترل احساسات خود را در دست بگیرید. لذا مسئولیت شما باعث می‌شود تا نسبت به احساسات خود کاری انجام دهید. اگر شخصی باعث اضطراب شما می‌شود، او را صدا کنید و به او بگویید چه احساسی نسبت به او دارید و چرا این احساس را دارید و چه می‌توان کرد که این احساس از بین بی‌رود. این موضوع را با سرزنش کردن آثار بدتر نکنید. همیشه راجع به مشکل خود فکر کنید، نه راجع به شخص به‌خصوصی.

نفس کشیدن :

زمانی‌که اضطراب وجود شما را فرا می‌گیرد، ناعودآگاه نفس‌های کوتاه می‌کشید. این اولین مرحله قبل از جدال و یا خاموشی و سکوت است که اینها خود باعث صدمه زدن به گفت‌وگو می‌شود. بنابراین در این موقع نفس‌های عمیق بکشید، این کار باعث کاهش اضطراب می‌گردد.

استراحت کوتاه‌می‌کنید :

از صحنه خارج شدن همیشه فکر شما را تازه می‌کند. البته نیازی به سفرهای بلندمدت نیست بلکه یک استراحت کوتاه‌مدت تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. قدم زدن و یا تمرین در باشگاه ورزشی کافی است. بهتر است فعالیت کنید تا هم‌روندهای مخالف و ضد-حالت‌های فعلی در شما ایجاد شود. ورزش همیشه باعث ریلکس شدن بدن می‌شود. دوری از محل اضطراب باعث آرامش فکر شده و فرصتی جهت مقابله با مشکل به شما می‌دهد. حتما سعی کنید بعد از استراحت مشکل را با طرف مقابل باز گو کنید در غیراین صورت فقط وقتهای در مشکل به‌وجود آمده بدون آنکه مشکل شما بر طرف گردد.

تعطیلات پذیر باشید:

استرس غیرقابل انتخاب است و مانند طلوع و غروب خورشید انشاق می‌افتد. پس بهترین راه مبارزه با آن تغییر رفتار و برخورد با دیگران است. نرم باشید نه سخت. با توجه به کلام افراد نشانه‌های استرس را تشخیص داده و سپس خودتان را با آن تطبیق دهید. با کمی انحراف و گذشتن از علاقت خود دیگران را در به‌مدت آرزود نیازهایشان کسک کنید. نیازی به سختی کشیدن و تحمل سفرهای دور و دراز نیست فقط به‌صحت‌های دیگران گوش دهید و توجه داشته باشید که این روش به خوبی باعث کاهش استرس می‌گردد.

راجع به مشکل بعد از وقوع آن صحبت کرده و بحث کنید: این موضوع را اگر با موضوع قبلی یعنی تعطیلات قبلی پیروی اقدام کنید می‌توانید افراد مضطرب را کنترل کنید. شما حتما باید بعد از یک اتفاق تنش‌زا (بعد از آرام شدن) راجع به آن صحبت کنید. در غیر این صورت آن مشکل به شکل فجیع تری تکرار خواهد شد.

اگر شخصی را می‌شناسید که زود عصبانی می‌شود به او بگویید که موضوع زیر را بخواند.

اضطراب و استرس شیعیایی:

۳ مورد ذکر شده زیر باعث استرس و اضطراب شده و شما باید از آنها دوری کنید.

الف) بی‌گورین:

این ماده هم در کوتاه مدت باعث آرامش شده ولی در درازمدت به فرد صدمه می‌زند. اگر چه کشیدن یک سیگار در همان لحظه باعث آرامش می‌گردد ولی ضربان قلب را افزایش داده و نفس‌ها را کوتاه می‌کند و ضررهای بیشمار دیگری نیز دارد.

(ب) کافئین:

از این داروی محرک دوری کنید به جای قهوه از یک نوشابه دیگر یا کافئین کمتر مثل چای استفاده کنید.

(ج) شکر:

غذاهای شیرین باعث افزایش گلوکز می‌شود.می‌توانید از غذاهایی با شکر کمتر استفاده کنید مثل انواع نان سوس‌دار.

از دیگران راجع به عکس العمل های خودتان دو هنگام استرس سؤال کنید : شما حتما باید این کار را بکنید زیرا در موقع استرس متوجه بسیاری از مسائل و رفتارهایی که از شما سر می‌زند نیستید و فراموشی کوتاه مدت اجازه بازیابی مسائل را به شما نمی‌دهد. همچنین اطلاع یافتن از رفتارهایتان می‌تواند به شما کمک شایانی بکند. اگر دیگران بگویند که شما در هنگام استرس فریاد می‌زنید، به‌خود آمده و خواهید دانست که باید استرس خود را کاهش داده و سپس به گفت‌وگو بپردازید.

منبع: روزنامه ی همشهری

مدیریت صحیح استرس

ترجمه: نوشین سلیمانی

اگر شما هم مثل من باشید، در هنگام استرس، گفتوگو کردن برایتان مشکل خواهد بود.

اساسا به‌طور علمی این کار غیرممکن است. بدن انسان عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد که باعث اضطراب شخص می‌شود. البته این موارد نه تنها خود شخص را می‌آزارد بلکه باعث آزار افراد مقابل نیز می‌شود.

احساسات خود را باور کنید. هیچ‌وقت به‌خودتان نگویید که شما نباید آنچه را انجام می‌دهید احساس کنید.(جولای احساس خود را نگیرید). نگویید: من الان نباید دچار استرس شوم. شما باید همیشه احساسات خود را قبول کنید در غیراین صورت آن احساسات بزودی بر شما غلبه می‌کنند.اگر شما قبول کنید که استرس دارید یک قدم جلوتر هستید و بهتر می‌توانید بر آن غلبه کنید. مسئولیت احساسات خود را قبول کنید : خالی کردن حالات استرس خود روی دیگران بسیار کار ساده‌ای است ولی سعی کنید که هیچ‌وقت با دیگران رفتار نامناسبی نداشته باشید. اگر با دیگران بر خلاف میل آنها رفتار کنید باعث می‌شود که آنها ناراحت شده و ناراحتی خود را بر سر شما خالی کنند.

سرزنش کردن فقط باعث استرس بیشتر می‌شود. زیرا اشتیاق، خود مستقیما با عوامل قابل کنترل شما در ارتباط است. آنچه غیرقابل دسترسی است شما را مشتاق می‌کند.اگر شما همسران را به‌خاطر داد زدن سرزنش می‌کنید پس تنها راه‌حل این است که همسران صداپان را پایین بیاورید. که در این حالت اشتیاق و استرس هر دوی شما افزایش می‌یابد زیرا شما نمی‌توانید تاثیر زیادی روی صدای همسران داشته باشید.

اما زمانی که شما مسئولیت کار خود را قبول کردید آن وقت فاکتور سرزنش کردن از بین می‌رود. و شما با واقعیت روبه‌رو شده و قربانی دیگران نمی‌شوید و می‌توانید کنترل احساسات خود را در دست بگیرید.لذا مسئولیت شما باعث می‌شود تا نسبت به احساسات خود کاری انجام دهید. اگر شخصی باعث اضطراب شما می‌شود، او را صدا کنید و به او بگویید چه احساسی نسبت به او دارید و چرا این احساس را دارید و چه می‌توان کرد که این احساس از بین برود. این موضوع را با سرزنش کردن آنها بدتر نکنید. همیشه راجع به مشکل خود فکر کنید، نه راجع به شخص به‌خصوصی. نفس کشیدن :

زمانی که اضطراب وجود شما را فرامی‌گیرد، ناخودآگاه نفس‌های کوتاه می‌کشید. این اولین مرحله قبل از جدال و یا خاموشی و سکوت است که اینها خود باعث صدمه زدن به گفت‌وگو می‌شود. بنابراین در این مواقع نفس‌های عمیق بکشید، این کار باعث کاهش اضطراب می‌گردد. استراحت کوتاه‌هی بکنید :

از صحنه خارج شدن همیشه فکر شما را تازه می‌کند. البته نیازی به سفرهای بلندمدت نیست بلکه یک استراحت کوتاه‌مدت تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. قدم زدن و یا تمرین در باشگاه ورزشی کافی است. بهتر است فعالیت کنید تا هورمونهای مخالف ضد-حالت‌های فعلی در شما ایجاد شود. ورزش همیشه باعث ریلکس شدن بدن می‌شود. دوری از محل اضطراب باعث آرامش فکر شده و فرصتی مقابله با مشکل به شما می‌دهد. حتما سعی کنید بعد از استراحت مشکل را با طرف مقابل بازگو کنید در غیراین صورت فقط وقفه‌ای در مشکل به‌وجود آمده است بدون آنکه مشکل شما بر طرف گردد. انعطاف پذیر باشید:

استرس غیرقابل اجتناب است و مانند طلع و غروب خورشید اتفاق می‌افتد. پس بهترین راه مبارزه با آن تغییر رفتار و برخورد با دیگران است. تم باشید نه سخت. با توجه به کلام افراد نشانه‌های استرس را تشخیص داده و سپس خودتان را با آن تطبیق دهید. با کمی انحراف و گذشتن از علاقت خود دیگران را در بدست آوردن نیازهایشان کمک کنید. نیازی به سختی کشیدن و تحمل سرفه‌های دور و دراز نیست فقط به صحبت‌های دیگران گوش دهید و توجه داشته باشید که این روش به خوبی باعث کاهش استرس می‌گردد.

راجع به مشکل بعد از وقوع آن صحبت کرده و بحث کنید: این موضوع را اگر با موضوع قبلی چنی انعطاف پذیری ادهام کنید می‌توانید افراد مضطرب را کنترل کنید. شما حتما باید بعد از یک اتفاق تنش‌زا (بعد از آرام شدن) راجع به آن صحبت کنید.

در غیر این صورت آن مشکل به شکل فجیع تری تکرار خواهد شد.

اگر شخصی را می‌شناسید که زود عصبانی می‌شود به او بگویید که موضوع زیر را بخواند.

اضطراب و استرس شیمیایی:

**۳**مورد ذکر شده زیر باعث استرس و اضطراب شده و شما باید از آنها دوری کنید.
الف) نیکوتین:

این ماده هم در کوتاه مدت باعث آرامش شده ولی در درازمدت به فرد صدمه می‌زند. اگر چه کشیدن یک سیگار در همان لحظه باعث آرامش می‌گردد ولی ضرران قلب را افزایش داده و نفس‌ها را کوتاه می‌کند و ضررهای بیشمار دیگری نیز دارد.(ب) کافئین:

از این داروی محرک دوری کنید به جای قهوه از یک نوشابه دیگر یا کافئین کمتر مثل چای استفاده کنید.(ج) شکر:

غذاهای شیرین باعث افزایش گلوکز می‌شود.می‌توانید از غذاهایی با شکر کمتر استفاده کنید مثل انواع نان سوس‌دار.

از دیگران راجع به عکس العمل های خودتان دو هنگام استرس سؤال کنید : شما حتما باید این کار را بکنید زیرا در موقع استرس متوجه بسیاری از مسائل و رفتارهایی که از شما سر می‌زند نیستید و فراموشی کوتاه مدت اجازه بازیابی مسائل را به شما نمی‌دهد. همچنین اطلاع یافتن از رفتارهایتان می‌تواند به شما کمک شایانی بکند. اگر دیگران بگویند که شما در هنگام استرس فریاد می‌زنید، به‌خود آمده و خواهید دانست که باید استرس خود را کاهش داده و سپس به گفت‌وگو بپردازید.

منبع: روزنامه ی همشهری

#### آرام باشید، آرامیز

نویسنده : معصومه کانه گر نوروزی

همه ما با استرس آشنا هستیم. استرس واکنشی طبیعی است که ما هر روز تجربه می‌کنیم. سطح معینی از استرس نه تنها برای فعالیت، بلکه برای انگیزش ما در جهت بهبودی از توانایی‌هایمان ضروری است. استرس بیش از حد، می‌تواند برای سلامت زیان آور باشد.

ریشه‌های حساسیت

انسان‌ها در گذشته، در جهاتی بسیار پیش‌بینی ناپذیر زندگی می‌کردند. آنها مجبور بودند برای شکار و تهیه غذا، به سرفه‌های خطرناک بروند. از پناهگاه خود دور شوند و در مسیر، اغلب با خطرهایی غیر منتظره دست و پنجه نرم کنند.
آنانی که می‌توانستند واکنش سریع نشان دهند، و با مهاجم بچنگند یا از او بگریزند، زنده می‌مانند و آنهاهی که واکنش کندی داشتند، معمولاً شانس زنده ماندن را از دست می‌دادند.

بنابراین، انسانها برای واکنش خودکار در برابر شرایط خطرناک، ساز و کاری در خود ایجاد کردند. این واکنش‌ها، بنابر ویژگی‌های جسمانی، روانی و عاطفی، اغلب واکنش جنگ یا گریز خوانده می‌شود زیرا ابتدا برای همین هدف‌ها ایجاد شد. دستگاه عصبی سمپاتیکنک و هورمونهایی مربوط به آن، مانند آدرنالین، واکنش جسمی ایجاد می‌کنند.

ضربران قلب تندتر و شدیدتر می‌شود، جریان خون به سمت عضلات بزرگ می‌رود و از دست‌ها و پاها و اعصاب داخلی دور می‌شود، مومسکن چشم بزرگ و تنفس سریع‌تر می‌شود و بدن از هر جهت آماده عمل کردن است. در این شرایط از نظر روانی احساس اضطراب شدید به فرد دست می‌دهد. تفکر، سریع و برخطر موجود متمرکز می‌شود. خلاصه اینکه ترس و خشم، احساسات مربوط به این حالت هستند.

وقتی خطر برطرف می‌شود، بدن و ذهن به حالت آمودگی باز می‌گردند. آرامش توسط دستگاه عصبی پاراسمپاتیکنک (متضاد دستگاه عصبی سمپاتیکنک) ایجاد می‌شود.

اما خاطره و وضعیت خطرناک باقی می‌ماند، و یک سیستم هشدار معده سریع خطر، برای شخص فراهم می‌آورد. از آن به بعد هریار آن وضعیتیکه برای نخستین بار موجب احساس خطر شده بود، پیش‌پایند، در بدن واکنش جنگ یا گریز ایجاد می‌شود و مهم نیست که آیا واقعاً خطری وجود دارد یا نه. همچنین، توانایی تجسم رویدادهای آتی، به ذهن این امکان را می‌دهد که وضعیت‌هایی را که امکان خطر در آنها وجود دارد، حلش بزند. پس از مدتی، ممکن است رویداد خطرناک اصلی فراموشی بشود، اما وضعیت‌های ایستاء، بازمه واکنش جنگ یا گریز را در شخص ایجاد می‌کند.

به همین علت است که بسیاری از افراد نمی‌دانند دلیل اصلی اضطراب آنها در برخی شرایط چیست. توجه به این نکته ضروری است که حساسیت ضررهایی هم دارد. افرادی که دستگاه عصبی سمپاتیکنک آنها توسط شرایطی فعال می‌شود که در آن شرایط، با اصلاً امکان خطر وجود ندارد و یا بسیار ضعیف است، زندگی بسیار پرتنشی را می‌گذرانند. حدود ۱۰ درصد مردم، با این حساسیت بیش از حد، دست به گریبان هستند.

علل اضطراب

در این مورد که چرا دچار اضطراب می‌شویم، توضیحات زیادی عرضه شده است. مطالعات نشان می‌دهند که برخی از افراد آمادگی بیشتری برای ابتلا دارند و عوامل استرس زا تأثیر بیشتری روی آنها دارد. برخی مطالعات نیز نشان می‌دهند که واکنش استرس در طول زمان آموخته می‌شود.

به این ترتیب، افرادی که سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند، تمایل به باورهای دارند مبنی بر این که در خطر هستند، از این جهت همیشه مراقب و گوش به زنگ و خارج از کنترل هستند.

از دست دادن چیزی یا کسی- طلاق، زیان مالی، یا هنگامیکه فرزندانمان خانه را ترک می‌کنند- ازدواج، تغییر منزل، شغل تازه، ترس از موفق نبودن در شرایط موجود مانند آزمون‌ها، شرایط جدید پیش آمده و خلاصه تصور وقوع تغییر هنگمی می‌توانند از علل اضطراب باشند.

نشانه‌های اضطراب

اضطراب برای این که یک اختلال شمرده شود، باید از حد واکنش به استرس‌های روزمره درآمده و در کارایی عادی شخص ایجاد اختلال نماید. طبق طبقه بندی انجمن روان شناسان امریکا بیدار باید از چهار گروه از علائم زیر علایمی از سه گروه را داشته باشد.
۱- علائم جسمی: تنفس تند، لرز، دردهای عضلانی، خشکنگی پذذیری، ناتوانی برای احساس آرامش، در هم کشیدن آبرو، زود هراسان شدن و بی‌قراری.
۲- فعالیت شدید اتونومیکن: تعریق شدید، تپش قلب، دست‌های سرد و مرطوب، خشکنی دهان و سرگیجه، احساس سبکی در سر، ناراحتی معده، رنگ پریدگی و گلل انداختن صورت.
۳- انتظارات نگران کننده: ترس تکرار شدن مطالب در ذهن، پیش‌بینی بدبختی برای خود و دیگران.
۴- دقت و تمرکز بیش از حد: که ممکن است به حواس پرتی منجر شود، اشکال در تمرکز، بی‌خوابی، بی‌حوصلگی.

راههای مقابله

تاکنون روش‌های بسیار زیادی (از جمله دارو درمانی، حساسیت زدایی، درمان منطقی، هیجان و…) برای مقابله با اضطراب عنوان شده است که ما در این جا به بیان برخی روش‌ها و راههای ساده اکتفا می‌کنیم.
• در هر یک از اتاقهای منزل یک شاخه گل قرار دهید.
• تصاویر زیبا و لذت بخش را در جاهایی نصب کنید که همیشه آنها را ببینید.

(در کشوری میزکار، کیف پول، در اتاق).
• از شمع یا نور فانوس برای بالابردن کیفیت مکان خود استفاده کنید.
• در ظرف آب، برگ گل و با برگ‌های سبز رنگی شناور کنید.
• در اتومبیل به جای شنیدن اخبار ناراحت کننده، توار موسیقی مورد علاقه خود را گوش کنید.
• در روز یک یا دو لیتر آب بنوشید و آن را جرعه جرعه بنوشید نه یکباره.
• در صورت امکان در وان حمام که از آب گرم پر شده یا حائلی آرام غوطه ور شوید.
• زیر جریان دوش آب بایستید.
• از هر فرصتی برای سبزی کردن وقت خود در کنار چشمه‌ها و رودخانه‌ها استفاده کنید.
• نگرش خود را به مسائل و اتفاقات زندگی تغییر دهید (مثبت اندیش باشید).
• در صورتی که افکار آزار دهنده به سراغتان آمد، از واژه «ایست» این گونه بپرهوگیرید: «واژه «ایست» را در ذهن خود یا صدای بلند ادا کنید.
• این واژه را تکرار کنید.
• آن را روی کاغذ بنویسید و به اشکال مختلف درآورید.
• از ماساژ درمانی استفاده کنید.
ماساژ عضلات پشت، دست‌ها و پاها.
• از رایحه برگ گیاهان و گل‌ها که سبب آرامش می‌شوند مانند: یابونه، اسطوخودوس، برگ زر و… بهره بگیرید.

• خوردن توت فرنگی، سیب و مغز فندق به علت داشتن ویتامین‌های گروه **B** نیز برای درمان اضطراب و هیجان توصیه شده است.

در پایان نباید نقش ورزش روزانه را در از بین بردن اضطراب نادیده گرفت.

منابع:
• کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان- دکتر ماناسیس، کاتارینا- مترجم: فرود فرزان.
• چگونه بااسترس و اضطراب غلبه کنیم؟- ملر، لی نت- مترجم: دکتر فرهنگ بیگزوند، شهروز.
• خواص میوههای خوراکی (میوه درمانی)- نظری، مرتضی.
• روانشناسی عمومی- دادستان، پریخ.

منبع:روزنامه اطلاعات

آرام باشید، آرام‌تر

نویسنده : معصومه کاسه گر
نوروزی همه ما با استرس آشنا هستیم. استرس واکنشی طبیعی است که ما هر روز تجربه می کنیم. سطح معینی از استرس نه تنها برای فعالیت، بلکه برای انگیزش ما در جهت بهبودی از توانایی‌هایمان ضروری است. استرس بیش از حد، می‌تواند برای سلامت زبان آزر باشد. ریشه‌های حساسیت

انسان‌ها در گذشته، در جهانی بسیار پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی می‌کردند. آنها مجبور بودند برای شکار و تهیه غذاء به سفرهای خطرناک بروند. از پناهگاه خود دور شوند و در مسیر، اغلب با خطرهایی غیر منتظره دست و پنجه نرم کنند.
آنانی که می‌توانستند واکنش سریع نشان دهند و با مهاجم بجنگند یا از او بگریزند، زنده می‌ماندند و آنهايي که واکنش کندی داشتند، معمولاً شانس زنده ماندن را از دست می‌دادند.

بنابراین، انسانها برای واکنش خودکار در برابر شرایط خطرناک، ساز و کاری در خود ایجاد کردند. این واکنش‌ها، نیاز ویژگی‌های جسمانی، روانی و عاطفی، اغلب واکنش جنگ یا گریز خوانده می‌شود؛ زیرا ابتدا برای همین هدف‌ها ایجاد شد. دستگاه عصبی سمپاتیکن و هورمون‌های مربوط به آن، مانند آدرنالین، واکنش جسمی ایجاد می‌کند.

ضربان قلب تندتر و شدیدتر می‌شود، جریان خون به سمت عضلات بزرگ می‌رود و از دست‌ها و پاها و اعضای داخلی دور می‌شود، مردمک چشم بزرگ و تنفس سریع‌تر می‌شود و بدن از هر جهت آماده عمل کردن است. در این شرایط از نظر روانی احساس اضطراب شدید به فرد دست می‌دهد. تفکر، سریع و برخطر؛ موجود منترکز می‌شود. خلاصه اینکه ترس و خشم، احساسات مربوط به این حالت هستند.

وقتی خطر برطرف می‌شود، بدن و ذهن به حالت آمودگی بازم می‌گردند. آرامش توسط دستگاه عصبی پاراسمپاتیکن (متضاد دستگاه عصبی سمپاتیکن) ایجاد می‌شود.

اما خطره وضعیت خطرناک باقی می‌ماند و یک سیستم هشدار دهنده سریع خطر؛ برای شخص فراهم می‌آورد. از آن به بعد هربار آن وضعیتي که برای نخستین بار موجب احساس خطر شده بود، پیش‌باید، در بدن واکنش جنگ یا گریز ایجاد می‌شود و مهم نیست که آیا واقعاً خطری وجود دارد یا نه. همچنین، توانایی تجسم رویدادهای آتی، به ذهن این امکان را می‌دهد که وضعیت‌هایی را که امکان خطر در آنها وجود دارد، حدس زند. پس از مدتی، ممکن است رویداد خطرناک‌یک اصلی فراموش بشود، اما وضعیت‌های وابسته، بازم واکنش جنگ یا گریز را در شخص ایجاد می‌کند.

به همین علت است که بسیاری از افراد نمی‌دانند دلیل اصلی اضطراب آنها در برخی شرایط چیست. توجه به این نکته ضروری است که حساسیت‌ششروهای هم دارد. افرادی که دستگاه عصبی سمپاتیکن آنها توسط شرایطی فعال می‌شود که در آن شرایط، با اصلاً امکان خطر وجود ندارد و یا بسیار ضعیف است، زندگی بسیار پرترشی را می‌گذرانند. حدود ۱۰ درصد مردم، با این حساسیت بیش از حد، دست به گریبان هستند.
علل اضطراب

در این مورد که چرا دچار اضطراب می‌شویم، توضیحات زیادی عرضه شده است. مطالعات نشان می‌دهند که برخی از افراد آمادگی بیشتری برای ابتلا دارند و عوامل استرس زا تأثیر بیشتری روی آنها دارد. برخی مطالعات نیز نشان می‌دهند که واکنش استرس در طول زمان آموخته می‌شود.

به این ترتیب، افرادی که سطح بالای از استرس را تجربه می‌کنند، تمایل به باورهای دارند مبنی بر این که در خطر هستند، از این جهت همیشه مراقب و گوش به زنگ و خارج از کنترل هستند.

از دست دادن چیزی یا کسی- طلاق، زبان مالمی، یا هنگامی که فرزندمان خانه را ترک می‌کند- ازدواج، تنزیل، شغل تازه، ترس از موفق نبودن در شرایط موجود مانند آزمون‌ها، شرایط جدید پیش آمده و خلاصه تصور وقوع تغییر همگی می‌توانند از علل اضطراب باشند.
نشانه‌های اضطراب

اضطراب برای این که یک اختلال شمرده شود، باید از حد واکنش به استرس‌های روزمره درآمده و در کارایی عادی شخص ایجاد اختلال نماید. طبق طبقه بندی انجمن روان شناسان امریکا بیدار باید از چهار گروه از علائم زیر علایمی از سه گروه را داشته باشد.

۱- علائم جسمی: تنفس تند، لرز، دردهای عضلانی، خشکنگی پذذیری، ناتوانی برای احساس آرامش، در هم کشیدن آبرو، زود هراسان شدن و بی‌قراری.
۲- فعالیت شدید اتونومیکن: تعریق شدید، تپش قلب، دست‌های سرد و مرطوب، خشکنی دهان و سرگیجه، احساس سبکی در سر، ناراحتی معده، رنگ پریدگی و گلل انداختن صورت.
۳- انتظارات نگران کننده: ترس تکرار شدن مطالب در ذهن، پیش‌بینی بدبختی برای خود و دیگران.
۴- دقت و تمرکز بیش از حد: که ممکن است به حواس پرتی منجر شود، اشکال در تمرکز، بی‌خوابی، بی‌حوصلگی.

راههای مقابله

تاکنون روش‌های بسیار زیادی (از جمله دارو درمانی، حساسیت زدایی، درمان منطقی، هیجان و…) برای مقابله با اضطراب عنوان شده است که ما در این جا به بیان برخی روش‌ها و راههای ساده اکتفا می‌کنیم.
• در هر یک از اتاقهای منزل یک شاخه گل قرار دهید.
• تصاویر زیبا و لذت بخش را در جاهایی نصب کنید که همیشه آنها را ببینید.

(در کشوری میزکار، کیف پول، در اتاق).
• از شمع یا نور فانوس برای بالابردن کیفیت مکان خود استفاده کنید.
• در ظرف آب، برگ گل و با برگ‌های سبز رنگی شناور کنید.
• در اتومبیل به جای شنیدن اخبار ناراحت کننده، توار موسیقی مورد علاقه خود را گوش کنید.
• در روز یک یا دو لیتر آب بنوشید و آن را جرعه جرعه بنوشید نه یکباره.
• در صورت امکان در وان حمام که از آب گرم پر شده یا حائلی آرام غوطه ور شوید.
• زیر جریان دوش آب بایستید.
• از هر فرصتی برای سبزی کردن وقت خود در کنار چشمه‌ها و رودخانه‌ها استفاده کنید.
• نگرش خود را به مسائل و اتفاقات زندگی تغییر دهید (مثبت اندیش باشید).
• در صورتی که افکار آزار دهنده به سراغتان آمد، از واژه «ایست» این گونه بپرهوگیرید: «واژه «ایست» را در ذهن خود یا صدای بلند ادا کنید.
• این واژه را تکرار کنید.
• آن را روی کاغذ بنویسید و به اشکال مختلف درآورید.
• از ماساژ درمانی استفاده کنید.
ماساژ عضلات پشت، دست‌ها و پاها.
• از رایحه برگ گیاهان و گل‌ها که سبب آرامش می‌شوند مانند: یابونه، اسطوخودوس، برگ زر و… بهره بگیرید.

• خوردن توت فرنگی، سیب و مغز فندق به علت داشتن ویتامین‌های گروه **B** نیز برای درمان اضطراب و هیجان توصیه شده است.

در پایان نباید نقش ورزش روزانه را در از بین بردن اضطراب نادیده گرفت. منابع:

• کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان- دکتر ماناسیس، کاتارینا- مترجم: فرود فرزان.
• چگونه بااسترس و اضطراب غلبه کنیم؟- ملر، لی نت- مترجم: دکتر فرهنگ بیگزوند، شهروز.
• خواص میوههای خوراکی (میوه درمانی)- نظری، مرتضی.
• روانشناسی عمومی- دادستان، پریخ.

منبع:روزنامه اطلاعات

#### ۱۰ تابه تا آرامش

نویسنده: دکتر سیدحیدر حسینی
این روزها کمتر کسی را پیدا می‌کنید که از مشکلات عصبی و استرس‌های زمانه گلابه نکند اما شاید برایتان جالب باشد بدانید که برخی افراد نمی‌توانند درک کنند که تحت فشار عصبی هستند. این افراد ممکن است این مشکل را با سردرد، بی‌خوابی، دل به هم خوردگی و تغییرات گوارشی تجربه و بیان کنند. اگر شما هم احساس می‌کنید که دارید با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنید، با خواندن مطلب زیر می‌توانید قدم‌های بیشتری به سوی آرامش بردارید…

۱. با استرس درست برخورد کنید

نخستین گام در یادگیری نحوه کنترل استرس، شناسایی عوامل آن است. پاسخ و واکنش هر فرد به حوادث، با دیگری متفاوت است. به عنوان مثال یک آدم پرکار را در نظر بگیرید. ممکن است دیگران فکر کنند این فرد خودش را اذیت می‌کند و تا پای مرگ کار می‌کند، در حالی که در حقیقت این شخص با کار کردن احساس آرامش و کنترل بیشتری به دست می‌آورد. برای این شخص، شاید کار، به خودی خود نوعی درمان و راه کنترل استرس و بالعکس یک مرخصی سازمان‌یافته و بی‌برنامه، با زمان

«استراحت» در منزل عملا یک عامل بزرگ استرس‌زا باشد. استرس شما ممکن است با عوامل بیرونی در ارتباط باشد. به طور مثال محیط کار، خانواده، اجتناع و یا حوادث غیرمترقبه می‌تواند از این عوامل باشد اما گاهی استرس نشأت گرفته از عوامل درونی است. به طور مثال آرزوها و انتظارات غیرواقع‌بینانه و دور و دراز، کمال‌گرایی، نگرانی، نگرش‌ها و احساسات منفی، رفتار غیرمسئولانه، عادات بهداشتی و نظافت نامطلوب از این دست عوامل است. وقتی منابع و عمل‌گراهی‌ها و احساسات منفی، رفتار ممکن است قادر به اجتناب از آنها نباشند اما حداقل می‌دانید که چه چیزی باعث این علائم ناخوشایند در شما می‌شود. این موضوع به خودی خود می‌تواند با ایجاد نوعی احساس کنترل بیشتر در شما مفید باشد.

۲. تمرین بردباری

به عنوان بخشی از راهبرد کلی در کنترل بهتر استرس، سعی کنید نسبت به خود و شرایطی که روی آنها کنترل ندارید، بردبارتر شوید. باید بدانید و پذیرید که تغییرات دایمی هستند و این تغییرات، ضررها و زیان‌ها و همه حوادتی که کنترل چندانی بر آنها ندارید، خواه ناخواه باز هم تکرار خواهند شد. اگر مثل بیشتر مردم فکر کنید، آن وقت ناراحتی و فشار عصبی دیگران شما شما قابل فهم‌تر از مال خودتان است. ممکن است فکر کنید که شما همیشه باید شاد باشید اما مادامی که به این موضوع اعتقاد دارید، محکوم به باس و ناامیدی خواهید بود. پذیرش این واقعیت که شما همیشه در حال تجربه و تحمل نوعی استرس هستید و اینکه این یک موضوع طبیعی است، در کنترل استرس بسیار سودمند خواهد بود.

۳. مهارت کنترل خشم

کنترل خشم تکنیک‌گ مهمی برای کاهش استرس است. خشم می‌تواند در صورتی که برای یک مدت طولانی عصبانی بمانید، به شکل قابل توجهی استرس را افزایش داده و آن را طولانی‌تر کند. عصبانیت حتی می‌تواند باعث حمله قلبی شود. نحوه کنترل خشم تا حدود زیادی شبیه کنترل استرس است. در اینجا به چند نکته اشاره می‌شود که شما را در آغاز این مسیر یاری می‌دهد:

- عمل عصبانیت خود را شناسایی کنید؛ هنگامی که دانستید که چه چیزی شما را از کوره در می‌برد، پیشاپیش برنامه‌ای تنظیم کنید. راجع به اینکه چگونه خشم خود را چنانچه در یک موقعیت مشابه فرار گرفتید، کنترل کنید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در آن مهارت پیدا کنید این است که نشانه‌های خشم فریب‌الوقوع خود را شناسایی کنید. به طور مثال آیا وقتی دارید عصبانی می‌شوید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید؟ آیا شانه‌های شما جمع می‌شود؟ آیا دچار تپش قلب می‌شوید؟ آیا رنگ صورت‌تان سرخ می‌شود؟ این علائم و نشانه‌ها را مثل یک چراغ خطر به ذهن بسپارید یعنی هشداری از اینکه دارید عصبانی می‌شوید.

- به نشانه‌های عصبانیتان پاسخ بدهید؛ه وقتی متوجه شدید که دارید عصبانی می‌شوید، کمی تغلل کنید. مثلا تا ده بشمارید. چند تا نفس عمیق بکشید. از پنجره بیرون را نشانما کنید و هر کاری که به آن وسیله بتوان وقت را خرید تا مغز شما فرصت دریافت و رسیدگی به پیام‌های حیجانی شما را پیدا کند و شما هم بتوانید قبل از هر اقدامی بیندیشید، را انجام دهید.

- زمانی را به آرام‌سازی اختصاص دهید؛ قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی ساخته است راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. مثلا بروید و کمی قدم بزنید، خانه را تمیز کنید یا اگر پشت کامپیوتر نشسته‌اید از فشار دادن تکیه ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غضب‌آلود خود دست نگه دارید و کسی به آن بیندیشید.

- خشم‌تان را سرکوب نکنید؛ اگر خشم شما ناشی از چیزی است که کسی گفته یا انجام داده، بروید و با همان شخص رو در رو صحبت کنید. البته او را به وگبار اتهامات لفظی ننبدید. فقط راجع به همین واقعه یا او حرف بزنید و از زاویه احساس خود، به این موضوع بیروزیاد نه آنچه وی انجام داده است.

- برای خشم خود شیر اطمینان پیدا کنید؛ به دنبال راه‌های ایدم‌ای برای تخلیه انرژی خود از خشم و غضب بگردید. مثلا گوش کردن به یک قطعه موسیقی، نقاشی کردن، ورزش یا نوشن یک مطلب برای نشریه مورد علاقه‌تان.

- صحبت‌پذیر باشید؛ اگر احساس می‌کنید اغلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید و از آنها بخواهید تا شما را در یافتن راه حلی مناسب برای برخورد با این مقوله یاری کنند یا یا یک روان‌شناس مشورت کنید.

۴. تمرین تفکر مثبت

مطالعه ذهنی یا خودگویی مثبت راه موثر دیگری برای برخورد با استرس است. منظور از خودگویی، جریان بی‌انتهایی از افکار است که هر روز از ذهن شما می‌گذرد. این افکار خود کار ممکن است مثبت یا منفی باشند. برخی از آنها مثبتی بر عقل و منطقی هستند و بقیه ممکن است سوبتعمیرایی باشند که شما در نتیجه اطلاعات ناگفتی به آنها دست می‌یابید. هدف از خودگویی مثبت از ریشه کردن آردن سوءنفاهات و جایگزین ساختن آنها با افکار مثبت و امیدوارانه است که می‌تواند به کنترل استرس کمک کند. اکنون شاید پرسیده چگونه می‌توان روش خودگویی مثبت را یاد گرفت؟! این کار فرآیند ساده‌ای است اما نیاز به زمان و تمرین دارد. در طول روز لحظه‌ای نامل کنید و افکار خود را مورد ارزیابی قرار دهید و راهی پیدا کنید تا به آن وسیله جهت مثبتی به جریان منفی افکار خود بدهید. یک قاعده عقلانی در مورد فرآیند خودگویی مثبت این است: آنچه را به دیگران نمی‌گویید، به خود مگو.
ه تنظیم برنامه

وقتی عوامل استرس‌زا شناسایی شدند و وجود آنها را به رسمیت شناختید، زمان برخورد با آنها آغاز می‌شود. برخی از استرس‌زها تحت کنترل شما قرار دارند اما بقیه نه. ذهن خود را بر وقایعی که قادر به تغییر آنها هستید، متمرکز کنید. به طور مثال اگر منبع استرس شما، یکت روز پرمشغله است، از خودتان بپرسید: آیا علت این موضوع آن است که شما عادت دارید چند کار را در یک روز انجام دهید، یا به خاطر بی‌برنامه بودن شماست. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند تا احساس کنید زندگی را بیشتر تحت کنترل دارید. فعالیت‌های روزانه خود را در جدولی یادداشت کنید تا با مشکل روبه رو نشوید.

۶. زندگی را ساده‌تر کنید

امروز زندگی را اولویت‌بندی کنید. برای آن برنامه‌ای تنظیم کنید و همگام با آن پیش‌بروید. با کاستن از برخی فعالیت‌ها یا محول کردن آنها به دیگران زندگی را برای خود آسان‌تر سازید. کارهای مربوط به خانه، خوردو و سایر متعلقات شخصی را به ترتیب اهمیت برنامه‌ریزی کنید تا محتمل تغییرات نامگام، پرهزیه و استرس‌زا نشوید.

۷. منظم باشید

محیط خانه و کار را به گونه‌ای سر و سامان دهید که مجبور نباشید وقت زیادی را برای پیدا کردن شیء گم‌شده تلف کنید. همچنین در طول روز به طور متناوب زمانی را به استراحت، نوشن یا قدم زدن اختصاص دهید. توجه داشته باشید که یک بدن سالم به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. خواب و استراحت در شما نیروی مضاعفی برای مقابله با مشکلات ایجاد می‌کند. فعالیت بدنی به نابودسازی تنش‌های عصبی کمک می‌کند و یک رژیم غذایی متعادل هم انرژی لازم برای مقابله با استرس‌های روزمره را در بدن شما تامین می‌کند.

۸. درباره نگرانی‌های خود صحبت کنید

صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد به رفع استرس و فشار عصبی کمک می‌کند و ممکن است در این میان راه‌حلی هم برای آن پیدا کنید. همچنین کارهای مهم را به خاطر بسپارید و روی اولویت‌های خود تصمیم بگیرید و بر چهرایی که اهمیت بیشتری برای شما دارند، متمرکز شوید. از روزمرگی فاصله بگیرید و برای یک مدت کوتاه روش‌های روزمره را کنار بگذارید و به شکل و شیوه دیگری کارها را انجام داده و از آن لذت ببرید.

۹. خنده

بهرتر است بخشی از وقت خود را با افرادی سری کنید که به همه چیز با نگاه مثبت می‌نگرند. بی‌خیال و آسوده خاطردن با شوخ‌طبع، خنده تنش‌های عصبی را کاهش می‌دهد.

۱۰. آرام‌سازی را تجربه کنید

آرام‌سازی یا ریلکسیشن چیزی فراتر از نشامای تلویزیون یا استراحت کوتاه در هنگام کار است. آرام‌سازی صحیح بسیار مثبت و رضایت‌بخش و دوقوع نوعی احساس صلح و آرامش در ذهن است. در پی فعالیت‌هایی باشید که باعث احساس لذت در شما می‌شوند. فرقی نمی‌کند که این یک فعالیت بدنی، هنری، موسیقی یا سرگرمی باشد. سعی کنید حداقل روزی ۳۰دقیقه از وقت خود را به آن اختصاص دهید.

سایر تکنیک‌هایی که به کاهش ناراحتی و مدت استرس منجر می‌شوند عبارت‌اند از: آرام‌سازی یا ریلکسیشن پیشرونده عضلات، تجسم فضایی و تنفس آرام.

آرام‌سازی پیشرونده عضلات، تکنیکی است برای شل کردن گروهی از عضلات به طور هم‌زمان. در یک وضعیت آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید. فک خود را شل کرده و پلک‌ها را روی هم بگذارید اما آنها را فشار ندهید. به صورت ذهنی بدن خود را وارسی کنید. اول از انگشتان پا شروع کرده و با عبور از پاها، کلب‌ها، تنه، بازوها، ساعدها، دست‌ها و انگشتان به گردن و سر برسید. روی هر قسمت به شکل مجزا تمرکز کنید. عضلات را در یک ناحیه بدن منقبض کنید و ۵ تا ۱۰ ثانیه بشمارید و بعد آنها را شل کنید. هم زمان با شل کردن عضلات تصور کنید سخی و تنش موجود در عضلات شما در حال ذوب شدن و ناپدید شدن است. حالا به سراغ ناحیه بعدی بروید.

۱۰ گام تا آرامش

نویسنده: دکتر سیدحمید حسینی

این روزها کمتر کسی را پیدا می‌کنید که از مشکلات عصبی و استرس‌های زمانه گلابه‌کنکد اما شاید برایتان جالب باشد بدانید که برخی افراد نمی‌توانند درک کنند که تحت فشار عصبی هستند. این افراد ممکن است این مشکل را با سردرد، بی‌خوابی، دل به هم خوردگی و تغییرات گوارشی تجربه و بیان کنند. اگر شما هم احساس می‌کنید که دارید با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنید، یا خواندن مطلب زیر می‌توانید قدم‌هایی پیشروی به سوی آرامش بردارید...
۱. با استرس درست برخورد کنید

نخستین گام در یادگیری نحوه کنترل استرس، شناسایی عامل آن است. پاسخ و واکنش هر فردی به حوادث، با دیگری متفاوت است. به عنوان مثال یک آدم پرکار را در نظر بگیرید. ممکن است دیگران فکر کنند این فرد خودش را اذیت می‌کند و تا پای مرگ کار می‌کند، در حالی که در حقیقت این شخص با کار کردن احساس آرامش و کنترل بیشتری به دست می‌آورد. برای این شخص، شاید کار، به خودی خود نوعی درمان و راه کنترل استرس و بالمعکس یک مرخصی سازمان‌نیافته و بی‌برنامه، با زمان «استراحت» در منزل عملا یک عامل بزرگ استرس‌زا باشد. استرس شما ممکن است با عوامل بیرونی در ارتباط باشد. به طور مثال محیط کار، خانواده، اجتناع و یا حوادث غیرمترقبه می‌تواند از این عوامل باشد اما گاهی استرس نشأت گرفته از عوامل درونی است. به طور مثال آرزوها و انتظارات غیرواقع‌بینانه و دور و دراز، کمال‌گرایی، نگرانی، نگرش‌ها و احساسات منفی، رفتار غیرمسئولانه، عادات بهداشتی و نظافت نامطلوب از این دست عوامل است. وقتی منابع و عمل‌گراهی‌ها و احساسات منفی، رفتار ممکن است قادر به اجتناب از آنها نباشند اما حداقل می‌دانید که چه چیزی باعث این علائم ناخوشایند در شما می‌شود. این موضوع به خودی خود می‌تواند با ایجاد نوعی احساس کنترل بیشتر در شما مفید باشد.
۲. تمرین بردباری

به عنوان بخشی از راهبرد کلی در کنترل بهتر استرس، سعی کنید نسبت به خود و شرایطی که روی آنها کنترل ندارید، بردبارتر

شود. باید بدانید و یادبرید که تغییرات دایمی هستند و این تغییرات، ضررها و زیانها و همه حوادثی که کنترل چندتایی بر آنها ندارید، خواه ناخواه باز هم تکرار خواهند شد. اگر مثل بیشتر مردم فکر کنید، آن وقت ناراحتی و فشار عصبی دیگران برای شما قابل فهم‌تر از مال خودتان است. ممکن است فکر کنید که شما همیشه باید شاد باشید اما مادامی که به این موضوع اعتقاد دارید، محکوم به یاس و ناامیدی خواهید بود. پذیرش این واقعیت که شما همیشه در حال تجربه و تحمل نوعی استرس هستید و اینکه این یک موضوع طبیعی است، در کنترل استرس بسیار سودمند خواهد بود. ۳. مهارت کنترل خشم

کنترل خشم تکنیک مهمی برای کاهش استرس است. خشم می‌تواند در صورتی که برای یک مدت طولانی عصبانی بمانید، به شکل قابل توجهی استرس را افزایش داده و آن را طولانی‌تر کند. عصبانیت حتی می‌تواند باعث حمله قلبی شود. نحوه کنترل خشم تا حدود زیادی شبیه کنترل استرس است. در اینجا به چند نکته اشاره می‌شود که شما را در آغاز این مسیر یاری می‌دهد:

- عمل عصبانیت خود را شناسایی کنید؛ هنگامی که هانسئید که چه چیزی شما را از کوره در می‌برد، پیشاپیش برنامه‌ای تنظیم کنید. راجع به اینکه چگونه خشم خود را چنانچه در یک موقعیت مشابه قرار گرفته‌ید، کنترل کنید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در آن مهارت پیدا کنید، این است که نشانه‌های خشم قریب‌الوقوع خود را شناسایی کنید. به طور مثال آیا وقتی دارید عصبانی می‌شوید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید؟ آیا شانه‌های شما جمع می‌شود؟ آیا دچار تپش قلب می‌شوید؟ آیا رنگ صورت‌تان سرخ می‌شود؟ این علائم و نشانه‌ها را مثل یک چراغ خطر به ذهن بسپارید یعنی هشداری از اینکه دارید عصبانی می‌شوید.

- به نشانه‌های خشم‌تان پاسخ بدهید؛ وقتی متوجه شدید که دارید عصبانی می‌شوید، کمی تغل کنید. مثلا تا ده بشمارید. چند تا نفس عمیق بکشید. از پنجره بیرون و نماشدا کنید و هر کاری که به آن وسیله بتوان وقت را خرید تا مغز شما فرصت دریافت و رسیدگی به پیام‌های هیجانی شما را پیدا کند و شما هم بتوانید قبل از هر اقدامی بیندیشید، را انجام دهید.

- زمانی را به آرام‌سازی اختصاص دهید؛ قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی ساخته است راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. مثلا بروید و کمی قدم بزنید، خانه را تمیز کنید یا اگر پشت کامپیوتر نشسته‌اید از فشار دادن دکمه ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غضب‌آلود خود دست نگه دارید و کمی به آن بیندیشید.

-خشم‌تان را سرکوب نکنید؛ اگر خشم شما ناشی از چیزی است که کسی گفته یا انجام داده، بروید و با همان شخص رو در رو صحبت کنید. البته او را به دیگر اتهامات لفظی نبندید. فقط راجع به همین واقعه با او حرف بزنید و از زاویه احساس خود، به این موضوع بپردازید نه آنچه وی انجام داده است.

-برای خشم خود شیر افسوسان پیدا کنید؛ به دنبال راه‌های ایدمانی برای تخلیه انرژی حاصل از خشم و غضب بگردید. مثلا گوش کردن به یک قطعه موسیقی، نقاشی کردن، ورزش یا نوشتن یک مطلب برای نشریه علاقه‌مندان.

-تصمیم‌بگیر باشید؛ اگر احساس می‌کنید اظلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید. از آنها بخواهید تا شما را در یافتن راه حلی مناسب برای برخورد با این مقوله یاری کنند یا با یک روان‌شناس مشورت کنید. ۴. تمرین تفکر مثبت

مطالعه ذهنی یا خودگویی مثبت راه موثر دیگری برای برخورد با استرس است. منظور از خودگویی، جریان بی‌انتهایی از افکار است که هر روز از ذهن شما می‌گذرد. این افکار خود کار ممکن است مثبت یا منفی باشند. برخی از آنها مثبتی بر عقل و منطقی هستند و بقیه ممکن است سوبتعبیرهایی باشند که شما در نتیجه اطلاعات ناگانی به آنها دست می‌یابید. هدف از خودگویی مثبت از ریشه در آوردن سوءتفاهمات و جایگزین ساختن آنها با افکار مثبت و امیدوارانه است که می‌تواند به کنترل استرس کمک کند. اکنون شاید پرسیده چگونه می‌توان روش خودگویی مثبت را یاد گرفت؟ این کار فرآیند ساده‌ای است اما نیاز به زمان و تمرین دارد. در طول روز لحظه‌ای نامل کنید و افکار خود را مورد ارزیابی قرار دهید و راهی پیدا کنید تا به آن وسیله جهت مثبتی به جریان منفی افکار خود بدهید. یک قاعده عقلانی در مورد فرآیند خودگویی مثبت این است: آنچه را به دیگران نمی‌گویید، به خود مگوی. ۵. تنظیم برنامه

وقتی عوامل استرس‌زا شناسایی شدند و وجود آنها را به رسمیت شناختید، زمان برخورد با آنها آغاز می‌شود. برخی از استرس‌زها تحت کنترل شما قرار دارند اما بقیه نه. ذهن خود را بر وقایعی که قادر به تغییر آنها هستید، متمرکز کنید. به طور مثال اگر منبع استرس شما، یک روز روز بفرمانده است، از خودتان پرسید آیا علت این موضوع آن است که شما عادت دارید چند کار را در یک روز انجام دهید، یا به خاطر بی‌برنامه بودن شماست. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند تا احساس کنید زندگی را بیشتر تحت کنترل دارید. فعالیت‌های روزانه خود را در جدولی یادداشت کنید تا با مشکل روبه رو نشوید. ۶. زندگی را ساده‌تر کنید امروز زندگی را اولویت‌بندی کنید. برای آن برنامه‌ای تنظیم کنید و هنگام با آن پیش‌بروید. با کاستن از برخی فعالیت‌ها یا محول کردن آنها به دیگران زندگی را برای خود آسان‌تر سازید. کارهای مربوط به خانه، خوردو و سایر متعلقات شخصی را به ترتیب اهمیت برنامه‌ریزی کنید تا متحمل تغییرات ناگهگام، پرهزینه و استرس‌زا نشوید. ۷. منظم باشید محیط خانه و کار را به گونه‌ای سر و سامان دهید که مجبور نباشید وقت زیادی را برای پیدا کردن شیء گپوشده تلف کنید. همچنین در طول روز به طور متناوب زمانی را به استراحت، نوشتن یا قدم زدن اختصاص دهید. توجه داشته باشید که یک بدن سالم به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. خواب و استراحت در شما نیروی مضاعفی برای مقابله با مشکلات ایجاد می‌کند. فعالیت بدنی به نابودسازی تنش‌های عصبی کمک می‌کند و یک رژیم غذایی متعادل هم انرژی لازم برای مقابله با استرس‌های روزمره را در بدن شما تامین می‌کند. ۸. درباره نگرانی‌های خود صحبت کنید

صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد به رفع استرس و فشار عصبی کمک می‌کند و ممکن است در این میان راه‌حلی هم برای آن پیدا کنید. همچنین کارهای مهم را به خاطر بسپارید و روی اولویت‌های خود تصمیم بگیرید و بر چیزهایی که اهمیت بیشتری برای شما دارند، متمرکز شوید. از روزمرگی فاصله بگیرید و برای یک مدت کوتاه روش‌های روزمره را کنار بگذارید و به شکل و شیوه دیگری کارها را انجام داده و از آن لذت ببرید. ۹. خنده

بهرتر است بخشی از وقت خود را با افرادی سری کنید که به همه چیز با نگاه مثبت می‌نگرند. بی‌خیال و آسوده خاطرنه یا شوخ‌طبع، خنده تنش‌های عصبی را کاهش می‌دهد. ۱۰. آرام‌سازی را تجربه کنید

آرام‌سازی یا ریلکسیشن چیزی فراتر از نشامای تلویزیون یا استراحت کوتاه در هنگام کار است. آرام‌سازی صحیح بسیار مثبت و رضایت‌بخش و درواقع نوعی احساس صلح و آرامش در ذهن است. در بی فعالیت‌هایی باشید که باعث احساس لذت در شما می‌شوند. فرقی نمی‌کند که این یک فعالیت بدنی، هنری، موسیقی یا سرگرمی باشد. سعی کنید حداقل روزی ۳۰دقیقه از وقت خود را به آن اختصاص دهید.

سایر تکنیک‌هایی که به کاهش ناراحتی و مدت استرس منجر می‌شوند عبارت‌اند از: آرام‌سازی یا ریلکسیشن پیشرونده عضلات، تجسم فضایی و تنفس آرام.

آرام‌سازی پیشرونده عضلات، تکنیکی است برای شل کردن گروهی از عضلات به طور هم‌زمان. در یک وضعیت آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید. فک خود را شل کرده و پلک‌ها را روی هم بگذارید اما آنها را فشار ندهید. به صورت ذهنی بدن خود را وارسی کنید. اول از انگشتان پا شروع کرده و با عبور از پاها، کلب‌ها، تنه، بازوها، ساعد‌ها، دست‌ها و انگشتان به گردن و سر برسید. روی هر قسمت به شکل مجزا تمرکز کنید. عضلات را در یک ناحیه بدن منقبض کنید و تا ۵ تا ۱۰ ثانیه بشمارید و بعد آنها را شل کنید. هم زمان با شل کردن عضلات تصور کنید سخنی و تنش موجود در عضلات شما در حال ذوب شدن و ناپدید شدن است. حالا به سراغ ناحیه بعدی بروید.

#### تئاتر درمانی در فرمان اختلالات روانی

مقدمه:

نقش بازی‌کردن به شکل تئاتر، از زمان‌های قدیم پدید آمده است. استفاده از تئاتر برای انجام مراسم و آداب و سنن خاص بخصوص در میان مصریان و یونانیان رواج داشته است. رقص، آواز، موسیقی، پانتومیم و شکل‌های دیگر نمایشی چه از نظر بازیگر و چه از دید تماشاگر نوعی تئاتر بشر بوده است. از ابتدای آفرینش انسان، حرکات بدن برای برقراری ارتباط و بیان احساسات به کار می‌رفت و بعدها کلمات بودند که سبیل حرکات شدند.

از آن زمان که آدمی با ترس و اضطراب‌هایش وجود داشته است، تئاتر راهی برای بیرون‌ریزی هیجانی بوده است. به وفاتر در آوردن یک احساس، تفکر یا نگرش ویژه با استفاده از حرکات و حالات بدنی درک شناخت کامل‌تری از دنیای درونی به دست می‌دهد. هنگامی که تفکری تجسم می‌یابد تا دیگران نظاره‌گر باشند واقعی‌تر به نظر می‌رسد. این مفهوم عملی مخصوص در درمان و تعلیم و تربیت کاربرد دارد و در این میان روانشناسی بالینی که به تشخیص و درمان اختلالات روانی مشغول است، از تیاتر و نمایش برای این منظور استفاده نموده، نام این روش را تیاتر درمانی می‌گذارد.

تیاتر درمانی چیست ؟

تیاتر درمانی، یکی از روش‌های روان درمانی گروهی است که از امکانات مشترک تیاتر و روانشناسی در درمان اختلالات روانی و تعلیم و تربیت استفاده می‌کند. در تیاتر درمانی به فرد کمک می‌شود تا با تجسم و بازی کردن یک مسئله به جای فقط صحبت کردن درباره آن، مسئله را بازیگری کرده و برای آن راه حل مناسب پیدا کند. تیاتر درمانی روشی است که به شخص کمک می‌کند تا ابعاد روانشناختی مسئله‌اش را کشف کند. تیاتر درمانی به فرد کمک می‌کند که به بازسازی موقعیتی آسیب‌زا در زندگی‌اش بپردازد و تصور کند که همان اتفاق در زمان حال و در مکان حاضر در جریان است. تیاتر درمانی با به کارگیری روش‌های درمانی خود به فرد کمک می‌کند که خود را در صحنه تیاتر و در نقش‌های مختلف و ارتباطات گوناگون تجربه کند، در صحنه تیاتر که چون آزمایشگاه آزادی است، جایی که هیچ کس به خاطر رفتارهایش مجازات نمی‌شود. در این هنگام است که فرد دید وسیع‌تری از رفتارش بدست می‌آورد. درمانگر نیز در این جریان به اطلاعات تشخیصی وسیعی دست می‌یابد.

ارکان تیاتر درمانی:

پروتاگونیست

. ؟کارگردانی که در زمینه علوم رفتاری و درمان‌های روانی تخصص دارد.

.؟بازیور

.؟تماشاگران که خود عضو گروه درمانی هستند.

.؟صحنه تیاتر درمانی که معمولاً ۲ تا ۳ متر عمق دارد.

.؟بازار صحنه (بیمز) معمولاً یکتصنلی خالی و پالش و ….

.؟باز (روم‌های مختلف برای ایجاد حالات مختلف در گروه. مثلاً: نور قرمز برای ایجاد صحنه‌هایی مثل جهنم، نور کم برای ایجاد صحنه‌های مرگ و رمانتیک، تاریکی برای کسانی که هنوز نمی‌خواهند وارد نمایش شوند و در جانشین هستند).

.؟پاس

.؟گرمیم

جلسات تئاتر درمانی با تعداد 7 تا ۱۱ نفر، دو روز در هفته در حدود ۱۱ تا ۱۵ دقیقه به مدت ۱۱ تا ۱۵ جلسه تشکیل می‌شود.

مراحل تئاتر درمانی:

تئاتر درمانی به طور کلی از سه مرحله اساسی تشکیل شده است:

۱- **شروع و آماده سازی:** در این مرحله از روش‌هایی مانند: آزمون‌های موقعیتی، فروشگاه جادو، تخیلات هدایت شده، جعبه راز، عروسک‌های خیمه شب بازی، تازیکی، پشت به حصار، توصیف زویا و هیئت درام استفاده می‌شود. هدف اصلی از این مرحله ایجاد خودجوشی است. با استفاده از روش‌های این مرحله امنیت و اعتماد و صمیمت در فضای گروه ایجاد شده، کارگزان آماده می‌شود و گروه انسجام می‌یابد. در اواخر این مرحله پروتاگونیست انتخاب و به سمت صحنه هدایت می‌شود.

۲- **پروا: انجام فعالیت‌هایی** که اجزای پنهان مسئله پروتاگونیست را روشن می‌کند. در این مرحله به پروتاگونیست کمک می‌شود تا به سمت صحنه‌هایی برود که احتمالاً برای او مسئله ساز بوده‌اند. معمولاً شخصی اول به هنگام بازسازی تعارض‌های محوری، حالت‌های هیجانی را دوباره تجربه می‌کند و بروز چنین احساساتی به کاتارسیس (بالایش روانی) می‌انجامد و در پی هر بالایش روانی وحدت بخشی صورت می‌گیرد. در این مرحله مسئله طرح، درنگ، صحنه سازی شده، افراد باور در جای خود قرار می‌گیرند و نمایش اجرا می‌شود. در این مرحله از روش‌هایی مانند: خودگویی، مضامف سازی، نقش مکمس و آینه استفاده می‌شود.

۳- **اختتام:** هدف از این مرحله تسلط بر مسئله، بازسازی دفاع‌های روانی، دست یافتن به تعادل روانی و ورود مجدد به دنیای خارج است. از ارکان این مرحله، مشارکت است. مرحله‌ای که در آن پروتاگونیست بیشتر به اندیشیدن می‌پردازد و معمولاً به دنبال تمرین رفتاری صورت می‌گیرد.

موارد کاربردی تئاتر درمانی :

-بهداشت روانی

-خانواده درمانی

-مدارس و بیمارستان‌ها

-توانبخشی‌ها

-آموزش

-صنعت

-بیمارستان‌ها و مراکز درمانی

تئاتر درمانی در درمان اختلالات روانی مقدمه:

نقش بازی کردن به شکل تئاتر، از زمان‌های قدیم بدید آمده است. استفاده از تئاتر برای انجام مراسم و آداب و سنن خاص بخصوص در میان مسریمان و پروتاییان رواج داشته است. رقص، آواز، موسیقی، باطنومیم و شکل‌های دیگر نمایش چه از نظر بازیگر و چه از دید تماشاگر نوعی تئاز بشر بوده است. از ابتدای آفرینش انسان، حرکات بدن برای برقراری ارتباط و بیان -احساسات به کار می‌رفته است و بعدها کلمات بودند که سببل حرکات شدند.

از آن زمان که آدمی که ترس و اضطراب‌هایش وجود داشته است، تئاتر راهی برای برودزیری هیجانی بوده است. به رفتار در آوردن یک احساس، تفکر یا نگرش ویژه با استفاده از حرکات و حالات بدنی درک شناخت کامل‌تری از دنیای درونی به دست می‌دهد. هنگامی که تفکری تجسم می‌یابد تا دیگران نظاره‌گر باشند واقعی‌تر به نظر می‌رسد. این مفهوم عملی مخصوص در درمان و تعلیم و تربیت کاربرد دارد و در این میان روانشناسی بالینی که به تشخیص و درمان اختلالات روانی مشغول است، از تئاتر و نمایش برای این منظور استفاده نموده، نام این روش را تئاتر درمانی می‌گذارد. تئاتر درمانی چیست ؟

تئاتر درمانی، یکی از روش‌های روان درمانی گروهی است که از امکانات مشترک تئاتر و روانشناسی در درمان اختلالات روانی و تعلیم و تربیت استفاده می‌کند. در تئاتر درمانی به فرد کمک می‌شود تا با تجسم و بازی کردن یک مسئله به جای فقط صحبت کردن درباره آن، مسئله را بازیگری کرده و برای آن راه حل مناسب پیدا کند. تئاتر درمانی روشی است که به شخص کمک می‌کند تا ابعاد روانشناختی مسئله‌اش را کشف کند. تئاتر درمانی به فرد کمک می‌کند که به بازسازی موقعیتی آسیب‌زا در زندگی‌اش بپردازد و تصور کند که همان اتفاق در زمان حال و در مکان حاضر در جریان است. تئاتر درمانی با به کارگیری روش‌های درمانی خود به فرد کمک می‌کند که خود را در صحنه تئاتر و در نقش‌های مختلف و ارتباطات گوناگون تجربه کند، در صحنه تئاتر که چون آزمایشگاه آزادی است، جایی که هیچ کس به خاطر رفتارهایش مجازات نمی‌شود. در این هنگام است که فرد دید وسیع‌تری از رفتارش بدست می‌آورد. دومانگر نیز در این جریان به اطلاعات تشخیصی وسیعی دست می‌یابد. ارکان تئاتر

درمانی:

پروتاگونیست

۱- کارگردانی که در زمینه علوم رفتاری و درمان‌های روانی تخصص دارد.

۲-باور

۳-تماشاگران که خود عضو گروه درمانی هستند.

۴-صحنه تئاتر درمانی که معمولاً ۷ تا ۱۵ متر عمق دارد.

۵-بزار صحنه (میز، معمولاً یک صندلی خالی و بالش و …).

۶-گور (نورهای مختلف برای ایجاد حالات مختلف در گروه. نور قرمز برای ایجاد صحنه‌هایی مثل جهنم، نور کم برای ایجاد صحنه‌های مرگ و رمانتیک، تازیکی برای کسانی که هنوز نمی‌خواهند وارد نمایش شوند و در جاشبه هستند).

۷-پاس

۸-گرمیم

جلسات تئاتر درمانی با تعداد 7 تا ۱۱ نفر، دو روز در هفته در حدود ۱۱ تا ۱۵ دقیقه به مدت ۱۱ تا ۱۵ جلسه تشکیل می‌شود. مراحل تئاتر درمانی:

تئاتر درمانی به طور کلی از سه مرحله اساسی تشکیل شده است:

۱- **شروع و آماده سازی:** در این مرحله از روش‌هایی مانند: آزمون‌های موقعیتی، فروشگاه جادو، تخیلات هدایت شده، جعبه راز، عروسک‌های خیمه شب بازی، تازیکی، پشت به حصار، توصیف زویا و هیئت درام استفاده می‌شود. هدف اصلی از این مرحله ایجاد خودجوشی است. با استفاده از روش‌های این مرحله امنیت و اعتماد و صمیمت در فضای گروه ایجاد شده، کارگزان آماده می‌شود و گروه انسجام می‌یابد. در اواخر این مرحله پروتاگونیست انتخاب و به سمت صحنه هدایت می‌شود.

۲- **پروا: انجام فعالیت‌هایی** که اجزای پنهان مسئله پروتاگونیست را روشن می‌کند. در این مرحله به پروتاگونیست کمک می‌شود تا به سمت صحنه‌هایی برود که احتمالاً برای او مسئله ساز بوده‌اند. معمولاً شخصی اول به هنگام بازسازی تعارض‌های محوری، حالت‌های هیجانی را دوباره تجربه می‌کند و بروز چنین احساساتی به کاتارسیس (بالایش روانی) می‌انجامد و در پی هر بالایش روانی وحدت بخشی صورت می‌گیرد. در این مرحله مسئله طرح، درنگ، صحنه سازی شده، افراد باور در جای خود قرار می‌گیرند و نمایش اجرا می‌شود. در این مرحله از روش‌هایی مانند: خودگویی، مضامف سازی، نقش مکمس و آینه استفاده می‌شود.

۳- **اختتام:** هدف از این مرحله تسلط بر مسئله، بازسازی دفاع‌های روانی، دست یافتن به تعادل روانی و ورود مجدد به دنیای خارج است. از ارکان این مرحله، مشارکت است. مرحله‌ای که در آن پروتاگونیست بیشتر به اندیشیدن می‌پردازد و معمولاً به دنبال تمرین رفتاری صورت می‌گیرد. موارد کاربردی تئاتر درمانی :

-بهداشت روانی

-خانواده درمانی

-مدارس و بیمارستان‌ها

-توانبخشی‌ها

-آموزش

-صنعت

-بیمارستان‌ها و مراکز درمانی

#### فرآن و بهداشت روانی

در شماره پیشین راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روانی را مطرح کردیم. یاد خدا، دعا، نماز، قرآن و روزه وا از عوامل مؤثر در سلامت روان دانستیم. در این شماره به قوانین کنترل کتنده شهوت برای تأمین بهداشت روانی اشاره خواهیم کرد. شهوت یکی از نعمت های الهی است که در وجود انسان نهاده شده، به گونه ای که استفاده معادل و صحیح از آن موجب منفی نسل انسان می‌شود. اما زیاده روی در آن، عوارض سوء جسمانی و روانی دارد.

قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده، اما در همان حال راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی و سوءاستفاده از این نیرو قرار داده است که به آنها می‌پردازیم.

راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی

یکنـه: حجاب

حجاب راهکاری است پیشگرا نه که رعایت آن برای مردان و زنان امری ضروری است که البته ضوابط و مقررات آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است. در برخی آیات قرآن چنین دستور داده شده: «به مردان ایامان بگو دیده فرهنند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است. زیرا خدا به آنچه می‌کند آگاه است»

در جای دیگر می‌فرماید:

«ای پیامبر! به زنان و دخترانت و زنان مومنان بگو، پوشش‌های خود را بر خود فرودتر گیرند. این برای آن که شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند و احتیاط نزدیک تر است و خدا آمو زنده ی مهربان است»

از این آیات چنین برمی‌آید، که حجاب در زندگی انسان سه ره آورد مهم دارد:

۱- پاک کننده و رشدآور است.

۲- نشانه ی افراد باعقافت است.

۳- از آزارهای افراد شهوتران جلوگیری می‌کند.

به سخن دیگر حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی به وجود می‌آورد و موجب می‌شود که حریم آنان حفظ و بهداشت روانی و اجتماعی آنان تأمین شود.

هنگامی که بانوان باحجاب باشند، زمینه رشد مفاسد اجتماعی کمتر می‌شود و زن آزادی در اجتماع کاهش می‌یابد. در واقع بدین رو خاتم‌ها خاطری آسوده تر خواهند داشت.



دو: ممنوعیت انحرافات جنسی

قرآن کریم به تربیت جنسی اهمیت داده و راه صحیح ارشای جنسی را که هم‌اا ازواج است تأیید می‌کند. قرآن برخی موارد را انحرافات جنسی می‌شرد:

راهکارهای عاطفی تأمین‌کننده بهداشت روانی

در قرآن کریم سفارش‌های عاطفی هست که در ازباید محبت و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزایی دارد و از این طریق بهداشت روانی مردم فزونی می‌یابد.

۱- محبت به پدر و مادر و صلہ رحم (گسترش نظام حمایت خانواده)

قرآن کریم در آیات متعددی دربارهٔ محبت به پدر و مادر و «صله رحم» سفارش کرده است. «و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کن.»(۱) صلہ رحم و محبت به پدر و مادر به صورتهای مختلفی همچون دید و بازدید، پاری رسانی و... تلویر می‌یابد و باعث پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان می‌شود و نظام حمایتی، عاطفی را در اجتماع شکل می‌دهد.

برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خوشنودانان، یکی از مؤثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت های فشارزای زندگی است. در این دنیای مالاامال از فشار روانی، اگر بدینم کسانی از ما حمایت می‌کنند، بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می‌کنیم «لئونارد سایم» در پژوهش خویش اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد. او نتیجه گرفت افرادی که با دیگران ارتباط نزدیک ندارند در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند دو تا سه برابر زودتر می‌میرند.

در برخی مقالات نیز آثار صلہ رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است. در این مقالات نشان داده شده که صلہ رحم در احساس ایمنی، همانند سازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است. ۲- سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت قرآن کریم بارها انسانها را به شکیبایی فراخوانده و می‌فرماید: «واستعینوا بالصبر و الصلوة» از شکیبایی و نماز باری جوید. و از سویی الگوهای صبر همچون یعقوب، ایوب و... را در قرآن معرفی کرده است. قرآن به صابران مژده می‌دهد که در هنگام سختی‌ها به یاد خدا باشند و آیه ی «استرجاع» (اللّٰه وانا الیه راجعون) را بر زبان جاری سازند.

این سفارش‌ها و نوبدهای قرآنی موجب می‌شود که انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرسی زا و نفاذهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده تر، و چه بسا مسئله کوچکی به معضل بزرگی تبدیل می‌شود. بنابراین اگر فرد در برابر مشکلات جعولانه رفتار نکند، فشار روانی کاهش می‌یابد.

توبه

قرآن کریم به «توبه» گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می‌خواهد که توبه کنند و به سوی خدا بازگردند تا رستگار شوند و نیز اعلام می‌کند که خدا توبه کاران را دوست دارد: «ان الله یحب التائبین»(۲)

در احادیث نیز آمده است که توبه کننده، همچون کسی است که تاکنون گناهی نکرده است. توبه که نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می‌رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه های صحیح بیرون ریزی عاطفی (توبه، دعا، تپاش، گریستن، زیارت و...) عقده گشایی کند تا بدین روی ضعف‌ها و کسالت‌های حیران و بهداشت روانی اش تأمین شود. وقتی انسان از گذشته‌ها بشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی اش کاهش می‌یابد و به آرامش می‌رسد.

راهکارهای تأمین بهداشت روانی در حوزه اجتماع

قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم انسانها توجه کرده و سفارش‌هایی در این باب دارد که زمینه ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است. آن سان که فشارهای روانی مردم را می‌کاهد و بهداشت روانی آنان را تقویت و با تأمین می‌کند. اینکه به برخی از آنها می‌پردازیم.

۱- حمایت اقتصادی از فشار آسیب پذیر: قرآن در این مورد به اتفاق، حسن و زکات سفارش کرده که موارد مصرف آن غالباً فشار آسیب پذیر جامعه هستند. در واقع حمایت از آنان موجب کاهش فشار اقتصادی و روانی بر آنان و کاهش بزهکاری در جامعه می‌شود.

۲- حمایت از یتیمان: «و اما یتیم را امیاز»(۳) قرآن کریم به کرامت درباره ی حمایت از یتیمان سفارش نموده و مردم را از خوردن مال یتیمان بازداشته است. حمایت از کودکان بی سرپرست موجب کاهش اضطراب آنان و تأمین زندگی آینده و در نتیجه سبب کاهش انحراف و بزهکاری در جامعه می‌شود.

۳- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی: قرآن کریم در این باب نیز به مؤمنان سفارش کرده که از آنان محبت اقتصادی کنند و رفاری محبت آمیز و درست با آنها داشته باشند. امری که موجب کاهش دردهای آنان و جلوگیری از پیامدهای منفی در آینده می‌شود.

۴- انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه: «خداوند هیچ کسی را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی‌کند». یکی از عوامل فشار روانی هنگامی است که انسان نتواند وظیفه خود را انجام دهد. و قرآن وظیفه انسان را به اندازه توانایی او می‌شمارد و او را از این دغدغه و فشار روانی رهایی می‌بخشد. از این رو انسان مسلمان در برابر شکست‌ها هرگز مأیوس نمی‌شود.

۵- حسن ظن به مردم: بدینمنی به یکدیگر یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می‌شود. از همین روی، قرآن کریم «گناه زنی بدبیتانه» را سزانش می‌کند و حتی برخی گمان‌های بد را گناه می‌شمارد. «ان بعضی الظن اثم» یاره ای از گنان‌ها گناه است. در حدیثی از امام علی(ع) چنین نقل شده است: «حسن ظن مایه راحتی دل و سلامت دین است». این عمل موجب می‌شود که مردم در اجتماع احساس آرامش و امنیت کنند.

۶- ازدواج، زمینه ساز بهداشت روانی فرد و جامعه: افراد مجرد تحت تأثیر تحریکات جنسی گناه گرفتار فشارهای روانی و فسادهای اجتماعی می‌شوند. قرآن کریم با دعوت به ازدواج از این فشارها می‌کاهد و سلامت روانی فرد و اجتماع را تأمین می‌کند.

پی نوشت ها:

۱- سوره ی عنکبوت، آیه ۸۱.

۲- سوره ی توبه، آیه ۳۱.

۳- سوره ی ضحی، آیه ۹۱.

منبع: مجله آشنا

قرآن و بهداشت روانی در شماره پیشین راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روانی را مطرح کردیم. یاد خدا، دعا، نماز، قرأت قرآن و روزه و از عوامل مؤثر در سلامت روان دانسیم. در این شماره به قوانین کنترل‌کننده شهوت برای تأمین بهداشت روانی اشاره خواهیم کرد.

شهوت یکی از نعمت‌های الهی است که در وجود انسان نهاده شده، به گونه‌ای که استفاده معادل و صحیح از آن موجب بقای نسل انسان می‌شود. اما زیاده روی در آن، عوارض سوء جسمانی و روانی دارد.

قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده اما در همان حال راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی و سوءاستفاده از این نیرو قرار داده است که به آنها می‌پردازیم. راهکارهای برای جلوگیری از

انحرافات جنسی

یکن: حجاب

حجاب راهکاری است پیشگیرانه که رعایت آن برای مردان و زنان امری ضروری است که البته ضوابط و مقررات آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است. در برخی آیات قرآن چنین دستور داده شده: «به مردان باایمان بگو دیده فرورهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است. زیرا خدا به آنچه می‌کند آگاه است».

در جای دیگر می‌فرماید:

«ای پیامبر!» به زنان و دخترات و زنان مؤمنان بگو، پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آن که شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند به احتیاط نزدیک تر است و خدا آمرزنده ی مهربان است».

از این آیات چنین برمی‌آید که حجاب در زندگی انسان سه ره آورد مهم دارد:

۱- پاک‌کننده و رشدآور است.

۲- نشانه‌ی افراد باعفاف است.

۳- از آزارهای افراد شهوتران جلوگیری می‌کند.

به سخن دیگر حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی و وجودی می‌آورد و موجب می‌شود که حرم آنان حفظ و بهداشت روانی و اجتماعی آنان تأمین شود.

هنگامی که بانوان باحجاب باشند، زمینه رشد مفاسد اجتماعی کمتر می‌شود و زن آزاری در اجتماع کاهش می‌یابد. در واقع بدین رو خانم‌ها خلطری آسوده تر خواهند داشت. دو: ممنوعیت انحرافات جنسی

قرآن کریم به تربیت جنسی اهمیت داده و راه صحیح ارشای جنسی را که هم‌اا ازواج است تأیید می‌کند. قرآن برخی موارد را انحرافات جنسی می‌شرد: راهکارهای عاطفی تأمین‌کننده بهداشت روانی

در قرآن کریم سفارش‌هایی عاطفی هست که در ازباید محبت و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزایی دارد و از این طریق بهداشت روانی مردم فزونی می‌یابد.

۱- محبت به پدر و مادر و صلہ رحم (گسترش نظام حمایت خانواده)

قرآن کریم در آیات متعددی دربارهٔ محبت به پدر و مادر و «صله رحم» سفارش کرده است. «و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کن.»(۱) صلہ رحم و محبت به پدر و مادر به صورتهای مختلفی همچون دید و بازدید، پاری رسانی و... تلویر می‌یابد و باعث پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان می‌شود و نظام حمایتی، عاطفی را در اجتماع شکل می‌دهد.

برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خوشنودانان، یکی از مؤثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت های فشارزای زندگی است. در این دنیای مالاامال از فشار روانی، اگر بدینم کسانی از ما حمایت می‌کنند، بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می‌کنیم «لئونارد سایم» در پژوهش خویش اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد. او نتیجه گرفت افرادی که با دیگران ارتباط نزدیک ندارند در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند دو تا سه برابر زودتر می‌میرند.

در برخی مقالات نیز آثار صلہ رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است. در این مقالات نشان داده شده که صلہ رحم در احساس ایمنی، همانند سازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است. ۲- سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت قرآن کریم بارها انسانها را به شکیبایی فراخوانده و می‌فرماید: «واستعینوا بالصبر و الصلوة» از شکیبایی و نماز باری جوید. و از سویی الگوهای صبر همچون یعقوب، ایوب و... را در قرآن معرفی کرده است. قرآن به صابران مژده می‌دهد که در هنگام سختی‌ها به یاد خدا باشند و آیه ی «استرجاع» (اللّٰه وانا الیه راجعون) را بر زبان جاری

سازند.

این سفارش ها و نوبدهای قرآنی موجب می شودکه انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرس زا و نفعدهای اجتماعی سیور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده تر، و چه بسا مسئله کوچکی به معضل بزرگی تبدیل می شود. بنابراین اگر فرد در برابر مشکلات عیولانه رفتار نکند، فشار روانی کاهش می یابد. توبه قرآن کریم به توبه، گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می خواهد که توبه کنند و به سوی خدا بازگردند تا رستگار شوند و نیز اعلام می کند که خدا توبه کاران را دوست دارد: «ان الله یحب التوابین»(۲) در احادیث نیز آمده است که توبه کنند، همچون کسی است که ناکون گناهی نکرده است. توبه که نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه های صحیح بیرون ریزی عاطفی (توبه، دعا، تپاش، گریستن، زیارت و…) عقده گشایی کند تا بدین روی ضعف ها و کسالت هایش حیران و بهداشت روانی اش تأمین شود. وقتی انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی اش کاهش می یابد و به آرامش می رسد. راهکارهای تأمین بهداشت روانی در حوزه اجتماع

قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم انسانها توجه کرده و سفارش هایی در این باب دارد که زمینه ساز روابط بهتر مسلمانان و

پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است. آن سان که فشارهای روانی مردم را می کاهشد و بهداشت روانی آنان را تقویت و با

تأمین می کند. اینکه به برخی از آنها می پردازیم.

۱- حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر:قرآن در این مورد به اتفاق، خمس و زکات سفارش کرده که موارد مصرف آن غالباً اقشار آسیب پذیر جامعه هستند. در واقع حمایت از آنان موجب کاهش فشار اقتصادی و روانی بر آنان و کاهش پوهکاری در جامعه می شود.

۲- حمایت از یتیمان: بو اما یتیم را میزار»(۳) قرآن کریم به کرامت دوبراره ی حمایت از یتیمان سفارش نموده و مردم را از خوردن مال یتیمان بازداشته است. حمایت از کودکان بی سرپرست موجب کاهش اضطراب آنان و تأمین زندگی آینده و در نتیجه سبب کاهش انحراف و پوهکاری در جامعه می شود.

۳- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی: قرآن کریم در این باب نیز به مؤمنان سفارش کرده که از آنان محبت اقتصادی کنند و رفزاری محبت آمیز و درست با آنها داشته باشند. امری که موجب کاهش دردهای آنان و جلوگیری از پیامدهای منفی در آینده می شود.

۴- انسان مأیوس و وظیفه است نه نتیجه:خداوند هیچ کسی را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی کند، یکی از عوامل فشار روانی هنگامی است که انسان نتواند وظیفه خود را انجام دهد و قرآن وظیفه انسان را به اندازه توانایی او می شمارد و او را از این دغدغه و فشار روانی رهایی می بخشد. از این رو، انسان مسلمان در برابر شکست ها هرگز مأیوس نمی شود.

۵- حسن ظن به مردم:بدینتی به یکدیگر یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می شود. از همین روی، قرآن کریم «گمراه زنی بدینراه را سرزنش می کند و حتی برخی گمان های بد را گناه می شمارد.»«ان بعض الظن اثم» پاره ای از گمان ها گناه است. در حدیثی از امام علی(ع) چنین نقل شده است: «حسن ظن مایه راحتی دل و سلامت دین است.» این عمل موجب می شود که مردم در اجتماع احساس آرامش و امنیت کنند.

۶- ازدواج: زمینه ساز بهداشت روانی فرد و جامعه: افراد مجرد تحت تأثیر تحریکات جنسی گناه گرفتار فشارهای روانی و شادهای اجتماعی می شوند. قرآن کریم با دعوت به ازدواج از این فشارها می کاهشد و سلامت روانی فرد و اجتماع را تأمین می کند. بی نوشت ها:

۱- سوره ی عنکبوت، آیه ۸۱

۲- سوره ی توبه، آیه ۳۱

۳- سوره ی ضحی، آیه ۹۱

منبع: مجله آشنا

**چگونه با نش های قنسی اطرافیان برخورد کنیم؟**

نویسنده:دکتر محمد رضا قدیر زاده

همه ی ما در خانواده و جامعه شاهد درگیری های گوناگون و متنوعی بوده ایم که هر فرد عوامل مختلفی را به عنوان دلایل این مشکلات مطرح می کند. ما در این مقاله قصد نداریم تا به بررسی علل ایجاد این معضلات بپردازیم لیکن سعی ما بر این است تا ضمن تشریح اثرات رفتارهای ناپسندآمیز افراد بر روی روانشان، راه های مداخله را به بررسی آن سعی کنیم تا از میزان تأثیرات آنرا بر رفتار خودمان بکاهیم و از بروز مضرات متعاقب آن جلوگیری کنیم.

هر گونه عامل خارجی که بتواند زندگی روزمره ی فرد را مختل کند به نحوی که فرد برای کنترل آن مجبور به انجام یک سری تمهیدات خاص باشد را استرس یا تنش گویند. در دنیای ماشینی امروز حجم کارها و مشغله های فراوان، کمبود وقت، ترافیک و مسائل مختلف (ازجمله پیگیری کارهای اداری)، به طور روزانه می تواند فشارهای روانی زیادی بر ما تحمیل کند و به صورت مزمن زندگی فرد را مختل نماید. و از نظر علمی نیز ثابت شده است با وارد کردن فشارهای مختلف جسمی، روانی و … می توان انواع مختلفی از بیماری های روانی را در افراد مستعد شاهد بود.

نمونه ی ساده ای از استرس را که تقریباً همه ی ما تجربه کرده ایم موضوع تصادف است. فرض کنید یک روز صبح که با عجله به علت خراب ماندن (استرس) می خواهید با خودروی شخصی به اداره بروید متوجه می شوید ماشین استارت نمی خورد و باید هل بدهید (استرس)، بعد از مدتی با خواهش و نسا از رهگذران (استرس) ماشین روشن می شود، هنگامی که می خواهید از سر کوچه بپیجید یا یک موتور سبکلت تصادف می کنید (استرس) … من از تعریف بغی ی ماجرا خودداری می کنم چون از این لحظه به بعد شما آفتاب صمیمی هستید که با کوچک ترین سحبتی کارتان به نزاع و کشک کاری خواهد کشید!!!

از نظر روانپزشکی ثابت شده است که هر فرد ظرفیت مشخصی برای تحمل تنش دارد که این میزان و آستانه ی تحمل در افراد مختلف متغیر است. نکته مهم این است که با وارد شدن هر تنش به فرد، از ظرفیت تحمل او کاسته می شود و آستانه ی تحریک او پایین می آید، بنابراین فردی که در آرامش کامل روحی و روانی است با فردی که در معرض یک استرس قلی بوده است؛ در مقایله با یک محرک مشابه، واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند و وجود استرس قلی سبب می شود تا فرد امکان استفاده از ظرفیت های جسمی و روانی خود را نداشته و در نتیجه در وضعیت پیش آمده عکس العمل مناسب نشان ندهد.

حال بیسیم برای بالا بردن این ظرفیت و آستانه ی تحمل چه باید بکنیم؟

دو منزل.

-در امور روزانه ی خود از جمله خواب و بیداری برنامه ای منظم داشته باشید.

-سینهچانه را مثل بادشاهان، نهار را همانند ثروتمندان و شام را همچون فقرا میل کنید و مراقب هر گونه تغیر در خوردن و آشامیدن خود باشید.

-اگر می خواهید روز را بدون فشار عصبی آغاز کنید، از شب قبل کیفی تان را مرتب کنید و برنامه های روز بعد خود را یادداشت کنید.

-حداقل دو ساعت قبل از خواب از تمامی فعالیت های تحریک کننده به ویژه کارکردن و ورزش فاصله بگیرید، گرفتن دوش گرم، خوردن یک لیوان شیر گرم و مطالعه قبل از خواب، می تواند خواب آرامی را برای شما به ارمغان آورد.

-قبل از رفتن به رختخواب از خوردن و آشامیدن زیاد خودداری کنید.

-سعی کنید به صحبت های همسر و فرزندانان به خوبی گوش کنید و ارتباط چشمی را فراموش نکنید. مطالعه کردن، نگاه کردن به تلویزیون و یا حتی اس ام اس بازی (1) نوعی بی احترامی به سخنان فرد تلقی می شود. در صورتی که می خواهید مشغول کار دیگری شوید، محترمانه سخنان فرد را قطع کنید به طوری که او متوجه شود شما قصد بی احترامی ندارید.

-به عقاید دیگران (بالخصوص همسران) احترام بگذارید و بداینده همیشه حق با شما نیست!

-چند دقیقه ورزش خصوصاً اوایل روز را در برنامه خود بگنجانید.

-از صحبت کردن با خانواده درمورد وضعیت هایی که به نظر تنش زا بودند، ترس و واقعها نداشته باشید و بگذارید آنها بدانند که شما امروز در معرض فشار روحی بوده اید.

-از انجام کارهای اداری اشائی و غیر ضروری در منزل خودداری کنید.

-حتماً یک روز در هفته کار را تعطیل کرده و به استراحت مشغول شوید چنانچه به هر دلیلی در روز تعطیل مشغول به کار بوده اید در اولین فرصت یک روز را تعطیل کنید و با خانواده باشید.

-در صورتی که کار اشتباهی انجام داده اید، از معذرت خواهی عجلالت نکشید، این نشانه ی جرات و قدرت شماست.

در محل کار:

-به تمامی همکاران بدون توجه به پست و عنوان آنها احترام بگذارید.

-در سلام کردن و دست دادن یا همکاران پیشقدم باشید.

-سعی کنید حتی الامکان نیز کارتان نزدیک بنجره قرار داشته باشد.

-حفظان را عاشقانه دوست داشته باشید و همیشه باور داشته باشید که هیچ کس نمی تواند مانند شما این وظیفه را انجام دهد.

-سبز کارتان را همیشه مرتب کنید. بی نظمی و شلوغی خود یک عامل مهم تنش زا در محل کار می باشد.

-کارهای مهم را ساعات اول کاری انجام دهید و به ساعات پایانی متکول نکنید.

-بعد از مدتی کار کردن (حدوداً یک ساعت) بهتر است پشت میز کار به افن دوردست نگاه کنید و یک تنفس ۵ دقیقه ای داشته باشید تا انرژی از دست رفته را بازیابی کنید.

-بعد از انجام هر کار، در فهرست تهیه شده (کارهای در دست اقدام) روی آنها خط بکشید زیرا کوتاه شدن فهرست کارها، احساس خرسندی و رضایت به بار می آورد.

-در تضاروت جمله نکنید، بالخصوص پیرامون حرف هایی که نسبت به همکاران می شنوید، شاید شما از کل ماجرا باخبر نباشید.

-از کار کردن در ساعات طولانی و در اتم آخر هفته خودداری نمایید.

در زندگی شخصی:

-مراقب سلامت خود باشید و به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه نمایید.

-هر چیزی که به شما آرامش می دهد، یادداشت کنید و در ذهن خود کاربزو آن را پیدا کنید.

-چنانچه دچار یک سری علایم مزمن از قبیل سردرد، خستگی و بی خوابی شدید، حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

-توقع بین و واقع گرا باشید، سعی کنید اشتباهات خود را صادقانه بپذیرید.

-هیچ وقت برای یادگیری یک مهارت جدید دیر نیست، سعی کنید توانایی های خود را باور داشته باشید.

-در اتخاذ تصمیم های بزرگ عجله نکنید و با افراد صلاحیت دار و با تجربه مشاوره کنید.

-قبل از طراحی یک برنامه کامل، یک برنامه آزمایشی در نظر بگیرید.

-همیشه خوش بین باشید و در صورتی که از فردی دلخور هستید صادقانه با وی مطرح کنید و سعی کنید مقدرخواهی او را بپذیرید.

-در تخمین مدت زمانی که برای انجام هر برنامه لازم است، همیشه زمان بیشتری را محاسبه نمایید تا در صورت بروز مشکل دچار تنش نشوید.

-از مشکلات فرار نکنید، بلکه آنها را با آغوش باز بپذیرا باشید.

-از افراد یا وضعیت هایی که شما را وادار می سازد تا رفتارهای ناخوشایند از خود نشان دهید، دوری نمایید.

-هدف از بیان آنچه که ذکر شد، آن است که بدانیم مهم ترین و شاید اصلی ترین عامل در کنترل درگیری های کنترل رفتار خودمان است که این مساله نیازمند فراگیری مهارت های زندگی و تکنیک های آرام سازی (Relaxation) می باشد.
آخرین نکته اینکه

دو هر شرایطی به یاد داشته باشیم که با یاد خداد، دل ها آرام می گیرد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

چگونه با تنش های عصبی اطرافمان برخورد کنیم؟

نویسنده:دکتر محمد رضا قدر زاده

همه ی ما در خانواده و جامعه شامه. درگیری های گوناگون و متنوع بوده ایم که هر فرد عوامل مختلفی را به عنوان دلایل این مشکلات مطرح می کند. ما در این مقاله قصد نداریم تا به بررسی علل ایجاد این معضلات بپردازیم لیکن سعی ما بر این است تا ضمن تشریح اثرات رفتارهای ناهنجار افراد بر روی رفتار ما، با بررسی آن سعی کنیم تا از میزان تاثیر امترس ها بر رفتار خودمان بکامیم و از بروز معضلات منقلب آن جلوگیری کنیم.

هر گونه عامل خارجی که بتواند زندگی روزمره ی فرد را مختل کند به نحوی که فرد برای کنترل آن مجبور به انجام یک سری تمهیدات خاص باشد را استرس یا تنش گویند. در دنیای ماشینی امروز حجم کارها و مشطله های فراوان، کمبود وقت، ترافیک و مسائل مختلف (ازجمله پیگیری کارهای اداری)، به طور روزانه می توانند فشارهای روانی زیادی بر ما تحمیل کنند و به صورت مزمن زندگی فرد را مختل نماید و از نظر علمی نیز ثابت شده است با وارد کردن فشارهای مختلف جسمی، روانی و ... می توان انواع مختلفی از بیماری های روانی را در افراد مستعد شاهد بود.

نمونه ی ساده ای از استرس را که تقریباً همه ی ما تجربه کرده ایم موضوع تضادف است. فرض کنید یک روز صبح که با عجله به علت خراب ماندن (استرس) می خواهید با خودروی شخصی به اداره بروید متوجه می شوید ماشین استارت نمی خورد و باید هل دهید (استرس)، بعد از مدتی با خواش و نشتا از رهگذران (استرس) ماشین روشن می شود، هنگامی که می خواهید از سر کوچه بپیچید یا یک موتور سبکلت تصادف می کنید (استرس) ... من از تعریف بقیه ی ماجرا خودداری می کنم چون از این لحظه به بعد شما آفتابو عصیانن هستید که با کوچک ترین سبیتی، کارتان به نزاع و کشک کاری خواهد کشید!!!

از نظر روانپزشکی ثابت شده است که هر فرد یک ظرفیت مشخصی برای تحمل تنش دارد که این میزان و آستانه ی تحمل در افراد مختلف متغیر است. نکته مهم این است که با وارد شدن هر تنش به فرد، از ظرفیت تحمل او کاسته می شود و آستانه ی تحرک او پایین می آید، بنابراین فردی که در آرامش کامل روحی و روانی است با فردی که در معرض یک استرس قلی بوده است؛ در مقایله با یک محرک مشابه، واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند و وجود استرس قلی سبب می شود تا فرد امکان استفاده از ظرفیت های جسمی و روانی خود را نداشته و در نتیجه در وضعیت پیش آمده عکس العمل مناسب نشان نهد.

حالا بیسیم برای بالا بردن این ظرفیت و آستانه ی تحمل چه باید بکنیم؟ در منزل:

-در امور روزانه ی خود از جمله خواب و بیداری برنامه ای منظم داشته باشید.

-صبحانه را مثل پادشاهان، نهار را همانند ژرژمندهان و شام را همچون قزاقا میل کنید و مراقب هر گونه تغییر در خوردن و آشامیدن خود باشید.

-اگر می خواهید روز را بدون فشار عصبی آغاز کنید، از شب قبل کیف تان را مرتب کنید و برنامه های روز بعد خود را یادداشت کنید.

-حداقل دو ساعت قبل از خواب از تمامی فعالیت های تحرکگ کتنده به ویژه کارکردن و ورزش فاصله بگیرید، گرفتن دوش گرم، خوردن یک لیوان شیر گرم و مطالعه قبل از خواب، می تواند خواب آرامی را برای شما به ارمغان آورد.

-قبل از رفتن به رختخواب از خوردن و آشامیدن زیاد خودداری کنید.

-سعی کنید به صحبت های همسر و فرزندانان به خوبی گوش کنید و ارتباط چشمی را فراموش نکنید.
مطالعه کردن، نگاه کردن به تلویزون و یا حتی ام ای ام بی اسز (توپی بی اجزای بی اثر) می توانند شما را خسته می شود.
در صورتی که می خواهید مشغول کار دیگری شوید، محترمانه سخنان فرد را قطع کنید به طوری که او متوجه شود شما قصد بی احترامی ندارید.

-به عقاید دیگران (بالخصوص همسران) احترام بگذارید و بدانید همیشه حق را شما نیست!

-چند دقیقه ورزش مخصوصا اوایل روز را در برنامه خود بگنجانید.

-از صحبت کردن با خاترازه دومردو وضعیت هایی که به نظر تنش زا بودند، نرس و واقعە نداشته باشید و بگذارید آنها بدانند که شما امروز در معرض فشار روحی بوده اید.

-از انجام کارهای اداری اضافی و غیر ضروری در منزل خودداری کنید.

-حتما یک روز در هفته کار را تعطیل کرده و به استراحت مشغول شوید چنانچه به هر دلیلی در روز تعطیل مشغول به کار بوده اید در اولین فرصت یک روز را تعطیل کنید و با خانواده باشید.

-در صورتی که کار اشیاهی انجام داده اید، از معذرت خواهی خجالت نکشید، این نشانه ی جرات و قدرت شماسـت. در محل کار:

-به تمامی همکاران بدون توجه به پست و عنوان آنها احترام بگذارید.

-در سلام کردن و دست دادن با همکاران بیفکاهم باشید.

-سعی کنید حتی الامکان نیز کارتان نزدیکت پیچره فرار داشته باشید.

-مشغلان را عاشقانه دوست داشته باشید و همیشه باور داشته باشید که هیچ کس نمی تواند مانند شما این وظیفه را انجام دهد.

-بیز کارتان را همیشه مرتب کنید. بی نظمی و شلوغی خود یک عامل مهم تنش زا در محل کار می باشد.

-کارهای مهم را ساعات اول کاری انجام دهید و به ساعات پایانی موکول نکنید.

-بعد از مدتی کار کردن (حدودا یک ساعت) بهتر است پشت میز کار به افن دوردست نگاه کنید و یک تنفس ۵ دقیقه ای داشته باشید تا انرژی از دست رفته را بازیابی کنید.

-بعد از انجام هر کار، در فهرست تهیه شده (کارهای در دست اقدام) روی آنها خط بکشید زیرا کوتاه شدن فهرست کارها، احساسی خوشنودی و رضایت به بار می آورد.

-در فضاوت عجله نکنید بالاخص پیرامون حرف هایی که نسبت به همکاران می شنوید، شاید شما از کل ماجرا باخبر نباشید.

-از کار کردن در ساعات طولانی و در ایام آخر هفته خودداری نمایید. در زندگی شخصی:

-سرفب سلامت خود باشید و به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه نمایید.

-هر چیزی که به شما آرامش می دهد، یادداشت کنید و در ذهن خود کاربرد آن را پیدا کنید.

-چنانچه دچار یک سری علایم مزمن از قبیل سردرد، خستگی و بی خوابی شدید، حتما به پزشک مراجعه نمایید.

-واقع بین و واقع گرا باشید، سعی کنید اشتباهات خود را صادقانه بپذیرید.

-هیچ وقت برای یادگیری یک مهارت جدید دیر نیست، سعی کنید توانایی های خود را باور داشته باشید.

-در اتخاذ تصمیم های بزرگ عجله نکنید و با افراد صلاحیت دار و با تجربه مشاوره کنید.

-قبل از طراحی یک برنامه کامل، یک برنامه آزمایشی در نظر بگیرید.

-همیشه خوش بین باشید و در صورتی که از فردی دلخور هستید صادقانه با وی مطرح کنید و سعی کنید مقدرخواهی او را بپذیرید.

-در تخمین مدت زمانی که برای انجام هر برنامه لازم است، همیشه زمان بیشتری را محاسبه نمایید تا در صورت بروز مشکل دچار تنش نشوید.

-از مشکلات فرار نکنید، بلکه آنها را با آغوش باز بپذیرا باشید.

-از افراد یا وضعیت هایی که شما را وادار می سازد تا رفتارهای ناخوشایند از خود نشان دهید، دوری نمایید.

-هدف از بیان آنچه که ذکر شد، آن است که بدانیم مهم ترین و شاید اصلی ترین عامل در کنترل درگیری های کنترل رفتار خودمان است که این مساله نیازمند فراگیری مهارت های زندگی و تکنیک های آرام سازی (Relaxation) می باشد.
آخرین نکته اینکه دو هر شرایطی به یاد داشته باشیم که با یاد خداد، دل ها آرام می گیرد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

#### کشف نرس - کشف اضطراب

نویسنده: زکسانا خوشای

شاید عیبی به نظر برسد. اما یکی از مشکلاتی که اکثر افراد با آن مواجه اند این است که نمی دانند دقیقا چه درد یا ناراحتی یا مشکلی دارند! آنها ابتدا اطلب، می دانند که از نوعی ناراحتی جسمی یا روانی در رنج اند اما چندان به دنبال این نیستند که به طور دقیق بفهمند مشکل آنها چیست.

مثلا می دانند شکشان گاهی درد می کند اما نمی دانند این درد از ناحیه ی معده است یا روده، یا قسمتی دیگر . نمی دانند این درد از تپایی یا غذا خوردن، نحوه ی خوردن، حسنگی یا خشم شان دارد یا خیر و البته خیلی چیزهای دیگر را هم در مورد آن نمی دانند و نمی خواهند بدانند! آنها حاضرند در نوعی ابهام و تردید باقی بمانند اما مشخص کردن، به درجه وضوح رساندن و به قول معروف نه توی چیزی را در آوردن در مرام شان نیست.
شاید ترجیح می دهند صورت مساله را با پاک یا عوض کنند یا گمان می کنند ندانستن و در ابهام ماندن نشفا می آورد، شاید هم خود را مسوول کشف و دریافت مسائل خود نمی دانند و نسبت به خود احساس مسوولتی نمی کنند و بر این باورند که حتما یک پزشک یا طبیب، از بیرون باید بیاید و تشخیص دهد آنها چه مشکلی دارند. البته بدبختی است که تشخیص درست و نهایی با پزشک یا متخصص هر کاری است اما منظر من از وقت در احالات و مسائل خود، به نوعی تعامل درونی با خود و فهم و کشف نیازها، مسائل و درد و رنج درونی برمی گردد که اغلب فاقد آتیم، گویی از خود دور شده و حتی قادر به درک خود نیستیم، دیگر چه رسد به اطمینان و سایر افرادی که پیرامونمان هستند... به هر حال نتیجه این است که اکثر ما خود را حتی در سطحی ترین بعد وجود خوش نمی شناسیم، یا با اطلاعات غلطی که از خود داریم

تصویری کدر از خویشن را به پدک می کنیم.

در اینجا دو مانع موفقیت و آرایش را انتخاب کرده ام و برخلاف موارد دیگر قصد ندارم راه درمان یا اصلاح آنها را بازگو کنم (چون حتما در این زمینه زیاد خواننده و شنیده ایند) بلکه تنها می خواهم راه تفکیک آن دو را از هم نشان دهم . چون اکثر افراد این دو مانع وا با هم اشتباه می گیرند یا یکی تلقی می کنند! منظوم «اضطراب» و«ترس» است.

تفکیک این دو از هم و در نهایت تشخیص صحیح (که نمی از درمان است) به ما کمک می کند خود را آن گونه که هستیم ببینیم و بشناسیم. بدیهی است برای درمان و اصلاح هر یک از این موارد می توان از تخصصان و صاحب نظران مربوط کمک گرفت. لازم به ذکر است درمان اضطراب گناه یا روش های رفتار درمانی و تن آرام سازی و گناه یا مصرف موقت دارو (یا درمان توام) امکان پذیر است و ترس های بیدار گرنه نیز ععدتا با روش های ساده به نام حساسیت زدایی منظم با سایر روش های رفتاری بهبود می یابد.

ترس یا اضطراب

آیا تاکنون ترس یا اضطراب را تجربه کرده اید؟ آیا می دانید ترس و اضطراب چه تفاوت ها و شباهت هایی دارند؟ آیا به نظر شما ترس، همان اضطراب است؟

در پاسخ باید بگویم خیر. ترس و اضطراب یکی نیستند. ترس، ما را از حرکت رو به جلو، از ریسک کردن از تغییر شرایط موجود و رسیدن به شرایط برتر و ایده آل تر و کلا از انجام کارهایی که کمی جدیدند یا به آنها عادت نداریم بازمی دارد. اما اضطراب، با تشویق و تکرانی کاذبی که ایجاد می کند، حتی فعالیت های عادی زندگی مان را تحت تاثیر قرار می دهد. در روز ، ده ها بار ما را می لرزاند و خلاصه، اجازه نمی دهد همین فعالیت های روزمره و عادی مان را با آرامش و با خیال راحت انجام بدهیم . اضطراب، با هر رنگ درب منزل با تلفن ما را از جا می پراند و گویی همیشه دارد به ما پیام می دهد که به زودی اتفاق بدی رخ خواهد داد! ترس، اغلب ناشی از احساس ناامنی و واکنش است حقیقی در برابر اتفاق و محرک آزار دهنده و یا وحشت آوری که باعث می شود فرد به جایگاه امنی بگریزد و سعی کند خود را از صحنه ی ترس آزر یا موضوع وحشتناک مشخصی دور کند . مثل زمانی که گرگک یا یک حیوان درنده به ما حمله می کند و ناچاریم فرار کنیم . اما اضطراب، دلهره ای مداوم و مزمن است آن هم بدون دلیل مشخص و بیشتر «مهم» است تا واضح . یعنی براساس «خطری مهم» شکل می گیرد . مثل زمانی که بی هیچ دلیلی حس می کنیم اتفاق وحشتناکی ممکن است برای یکی از اطرافیان و عزیزانمان رخ بدهد.

آیا ترس و اضطراب شباهت دارند؟

بله. چه زمانی که می ترسیم و چه زمانی که مضطرب می شویم، بدن و عواطف ما دستخوش تغییراتی می شود که این تغییرات چهاروجه دارند: اولین وجه، شناخت «موضوعی» نام دارد، بدین معنی که نوعی انتظار قریب الوقوع برای خطر و آسیب در ما ایجاد می شود، وجه دوم مربوط به جسم و واکنش های جسم ماست که به تغییرات ظاهری ما می انجامد، مثلا حالت چهره، تنفس و فیزییک بدن مان و … دچار تغییرات می شود. وجه سوم با وجه حیجانی، شامل همان احساس دلهره و وحشت است که در نهایت به وجه چهارم و رفتاری منجر می شود و عبارت است از جنگک یا فرار. یعنی درگیر شدن و جنگیدن با آن خطر، یا فرار از آن چهار وجه، هم در هنگام ترس و هم در زمان اضطراب نمایان می شوند و همانطور که اشاره کردیم . تنها تفاوت مهم این است که مولفه شناختی ترس، انتظار خطری واضح و شناخته شده است در حالی که مولفه شناختی اضطراب، انتظار خطری است مبهم و نامشخص. تفاوت های ترس و اضطراب

ترس در زمان حال رخ می دهد ، ولی اضطراب، بیشتر موجه گذشته یا آینده است. در هنگام ترس، اغلب واکنش مشخصی وجود دارد، بدین معنی که فرد در هنگام ترس، از جمله، با عقب نشینی استفاده می کند در حالی که در اضطراب فرد نمی داند که چه باید بکند و تنها ناچار است اضطراب را تحمل کند . عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند. در حالی که عوامل شکل دهنده ی اضطراب ، مبهم و مجهول هستند . ترس ناشنی بیرونی است ولی اضطراب نوعی ناشنی درونی است. از طرفی میزان و اندازه ی ترس، بسته به وضعیت محیط و عامل محرک است، در حالی که میزان اضطراب خود به خود و به طریقی مبهم، کم یا زیاد می گردد و بالاخره در ترس، فرد می داند او را چه می شود، مثلا می داند از حیوان درنده ای که روی روی اوست وحشت کرده، اما در اضطراب، نمی داند مشکل چیست و فقط حالات خود مانند لرزش، سردرد، تپش قلب و … را متوجه می شود. اینک با نشانه ها و مولفه هایی که ارائه شد، ترس یا اضطراب خود را بررسی کنید و بالاخره تشخیص دهید که می ترسید یا مضطربید. امیدوارم رد پای هیچ کدام در رفتار، حالات و زندگی شما دیده نشود.

منبع:ماهنامه تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۳

کشف «ترس» کشف «اضطراب»

نویسنده: رگسانا خوشای

شاید عجیب به نظر برسد، اما یکی از مشکلاتی که اکثر افراد با آن مواجه اند این است که نمی‌دانشند دقیقا چه درد یا ناراحتی یا مشکلی دارند! آنها اغلب، می‌دانند که از نوعی ناراحتی جسمی یا روانی در رنج اند اما چندان به دنبال این نیستند که به طور دقیق بفهمنند مشکل آنها چیست.

مثلا می‌دانند شکمشان گاهی درد می‌کشد اما نمی‌دانند این درد از ناحیه ی معده است یا روده، یا قسمتی دیگر . نمی‌دانند این درد ارتباطی با غذا خوردن، نحوه ی خوردن، حسنگی یا خشم شان دارد یا خیر و البته خیلی چیزهای دیگر را هم در مورد آن نمی‌دانند و نمی‌خواهند بدانند! آنها حاضرند در نوعی ابهام و تردید باقی بمانند اما مشخص کردن، به درجه وضوح رساندن و به قول معروف نه نوری چیزی را آوردن در مرام شان نیست. شاید ترجیح می‌دهند صورت مساله را پاک یا عوض کنند یا گنگان می‌کنند، ندانستن و در ابهام ماندن شفا می‌آورد، شاید هم خود را مسوول کشف و دریافت مسائل خود نمی‌دانند و نسبت به خود احساس مسوولیت نمی‌کنند و بر این باورند که حتما یک پزشک یا طبیب، از بیرون باید بیاید و تشخیص دهد آنها چه مشکلی دارند. البته بدیهی است که تشخیص درست و نهایی با پزشک و یا متخصص هر کاری است اما منظور من از وقت در احالات و مسائل خود، به نوعی تعامل درونی با خود و فهم و کشف نیازها، مسائل و درد و رنج درونی برمی‌گردد که اغلب قافله آیم گویی از خود دور شده و حتی قادر به درک خود نیستیم، دیگر چه رسد به اطرافیان و سایر افرادی که پیرامونمان هستند ... به هر حال نتیجه این است که اکثر ما خود را حتی در سطحی ترین بعد وجود خویش نمی‌شناسیم یا با اطلاعات غلطی که از خود داریم تصویری کدر از خویشن را به پدک می‌کنیم.

در اینجا دو مانع موفقیت و آرایش را انتخاب کرده ام و برخلاف موارد دیگر قصد ندارم راه درمان یا اصلاح آنها را بازگو کنم (چون حتما در این زمینه زیاد خواننده و شنیده ایند) بلکه تنها می خواهم راه تفکیک آن دو را از هم نشان دهم . چون اکثر افراد این دو مانع وا با هم اشتباه می گیرند یا یکی تلقی می کنند! منظوم «اضطراب» و«ترس» است.

تفکیک این دو از هم و در نهایت تشخیص صحیح (که نمی از درمان است) به ما کمک می کند خود را آن گونه که هستیم ببینیم و بشناسیم. بدیهی است برای درمان و اصلاح هر یک از این موارد می توان از تخصصان و صاحب نظران مربوطه کمک گرفت. لازم به ذکر است درمان اضطراب گناه یا روش های رفتار درمانی و تن آرام سازی و گناه یا مصرف موقت دارو (یا درمان توام) امکان پذیر است و ترس های بیدار گرنه نیز ععدتا با روش های ساده به نام حساسیت زدایی منظم با سایر روش های رفتاری بهبود می یابد. ترس یا اضطراب

آیا تاکنون ترس یا اضطراب را تجربه کرده اید؟ آیا می دانید ترس و اضطراب چه تفاوت ها و شباهت هایی دارند؟ آیا به نظر شما ترس، همان اضطراب است؟

در پاسخ باید بگویم خیر. ترس و اضطراب یکی نیستند. ترس، ما را از حرکت رو به جلو، از ریسک کردن از تغییر شرایط موجود و رسیدن به شرایط برتر و ایده آل تر و کلا از انجام کارهایی که کمی جدیدند یا به آنها عادت نداریم بازمی دارد. اما اضطراب، با تشویق و تکرانی کاذبی که ایجاد می کند، حتی فعالیت های عادی زندگی مان را تحت تاثیر قرار می دهد. در روز ، ده ها بار ما را می لرزاند و خلاصه، اجازه نمی دهد همین فعالیت های روزمره و عادی مان را با آرامش و با خیال راحت انجام بدهیم . اضطراب، با هر رنگ درب منزل با تلفن ما را از جا می پراند و گویی همیشه دارد به ما پیام می دهد که به زودی اتفاق بدی رخ خواهد داد! ترس، اغلب ناشی از احساس ناامنی و واکنشی است حقیقی در برابر اتفاق و محرک آزار دهنده و یا وحشت آوری که باعث می شود فرد به جایگاه امنی بگریزد و سعی کند خود را از صحنه ی ترس آزر یا موضوع وحشتناک مشخصی دور کند . مثل زمانی که گرگک یا یک حیوان درنده به ما حمله می کند و ناچاریم فرار کنیم . اما اضطراب، دلهره ای مداوم و مزمن است آن هم بدون دلیل مشخص و بیشتر «مهم» است تا واضح . یعنی براساس «خطری مهم» شکل می گیرد . مثل زمانی که بی هیچ دلیلی حس می کنیم اتفاق وحشتناکی ممکن است برای یکی از اطرافیان و عزیزانمان رخ بدهد. آیا ترس و اضطراب شباهت دارند؟

بله. چه زمانی که می ترسیم و چه زمانی که مضطرب می شویم، بدن و عواطف ما دستخوش تغییراتی می شود که این تغییرات چهاروجه دارند: اولین وجه، شناخت «موضوعی» نام دارد، بدین معنی که نوعی انتظار قریب الوقوع برای خطر و آسیب در ما ایجاد می شود، وجه دوم مربوط به جسم و واکنش های جسم ماست که به تغییرات ظاهری ما می انجامد، مثلا حالت چهره، تنفس و فیزییک بدن مان و … دچار تغییرات می شود. وجه سوم با وجه حیجانی، شامل همان احساس دلهره و وحشت است که در نهایت به وجه چهارم و رفتاری منجر می شود و عبارت است از جنگک یا فرار. یعنی درگیر شدن و جنگیدن با آن خطر، یا فرار از آن چهار وجه، هم در هنگام ترس و هم در زمان اضطراب نمایان می شوند و همانطور که اشاره کردیم . تنها تفاوت مهم این است که مولفه شناختی ترس، انتظار خطری واضح و شناخته شده است در حالی که مولفه شناختی اضطراب، انتظار خطری است مبهم و نامشخص. تفاوت های ترس و اضطراب

ترس در زمان حال رخ می دهد ، ولی اضطراب، بیشتر موجه گذشته یا آینده است. در هنگام ترس، اغلب واکنش مشخصی وجود دارد، بدین معنی که فرد در هنگام ترس، از جمله، با عقب نشینی استفاده می کند در حالی که در اضطراب فرد نمی داند که چه باید بکند و تنها ناچار است اضطراب را تحمل کند . عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند. در حالی که عوامل شکل دهنده ی اضطراب ، مبهم و مجهول هستند . ترس ناشنی بیرونی است ولی اضطراب نوعی ناشنی درونی است. از طرفی میزان و اندازه ی ترس، بسته به وضعیت محیط و عامل محرک است، در حالی که میزان اضطراب خود به خود و به طریقی مبهم، کم یا زیاد می گردد و بالاخره در ترس، فرد می داند او را چه می شود، مثلا می داند از حیوان درنده ای که روی روی اوست وحشت کرده، اما در اضطراب، نمی داند مشکل چیست و فقط حالات خود مانند لرزش، سردرد، تپش قلب و … را متوجه می شود. اینک با نشانه ها و مولفه هایی که ارائه شد، ترس یا اضطراب خود را بررسی کنید و بالاخره تشخیص دهید که می ترسید یا مضطربید. امیدوارم رد پای هیچ کدام در رفتار، حالات و زندگی شما دیده نشود.

منبع:ماهنامه تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۳

**چرا با دیگران مهربان هستیم؟**

روانشناسان در پاسخ به این سوال می گویند زیرا این عمل برای ما پاداش دارد.
یک فرضیه روانشناختی اجتماعی می گوید علت

اینکه ما برای دیگران کاری انجام می دهیم به دست آوردن شهرت خوب یا ناپیید اجتماعی است، همانگونه که در ازای کار خود حقوق می گیریم.

پروفسور توری هیرساداتو، رئیس گروه تحقیقاتی موسسه ملی علوم روانشناختی ژاپن به دلایلی دست یافته است که شهرت و اعتبار نزد دیگران، سیستم پاداش مغز را مانند پاداش مادی فعال می کند.

این گروه تحقیقاتی عملکرد طین مغناطیسی را در ۱۹ فرد در برابر پول و پاداش اجتماعی بررسی کردند. کسب شهرت خوب، بخش پاداش مغز را به شدت فعال می کند و این قسمت با بخشی که توسط پاداش مادی فعال می شود هم پوشانی دارد. نتایج به دست آمده تأکید می کنند که پاداش های اجتماعی نیز در بخش پاداش های مادی مغز پردازش می شوند.

با در نظر گرفتن نقش محوری حسن شهرت و اعتبار در روابط اجتماعی، این مطالعه گام ابتدایی و مهمی را در جهت توضیح عصبی و روانی رفتارهای اجتماعی روزمره ما بر می دارد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت

ا ب ج

ارسال این مقاله برای دوستان:

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

• آدرس پست الکترونیکی

#### تعارف و بهداشت روانی

#### مقدمه

بهداشت روانی انسان متأثر از عوامل مختلفی است که هر یک به نوبه خود سلامت روان و بهداشت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. تعارض یکی از این عوامل مهم است که می‌تواند تاثیرات زیادی بر بهداشت روانی داشته باشد. در حالت تعارض فرد انرژی روانی زیادی را صرف می‌کند تا یکی از حالات و راههای مقابلی خود را برگزیند. فرار گرفتن در چنین شرایطی با توجه به استرس زا بودن آن قابل توجه است. معمولاً انتخاب یکی از حالات موجود موجب پرترف شدن اثرات مخرب تعارض می‌گردد. اما ماندن در چنین شرایطی به صورت طولانی مدت می‌تواند اثرات فزاینده مخربی داشته باشد.

انواع تعارض و تاثیرات آن بر بهداشت روانی

تعارضات در انسان انواع مختلفی دارد. با اینکه خصوصیات مشترک تمامی آنها قرار گرفتن در وضعیتی است که فرد ناچار است از بین دو یا چند راه یکی را برگزیند اما از لحاظ جاذبه یا دافعه بین تعارضات متفاوت از بین حالایی که فرد می‌تواند انتخاب کند برخی حالات جاذب دارند یعنی فرد تمایل دارد آن حالات را برگزیند و در حالت دافع فرد تمایل دارد از انتخاب آن راه سریزاز زند.

تعارض جاذب – جاذب و بهداشت روانی

در حالت تعارض جاذب – جاذب فرد در وضعیتی قرار می‌گیرد که ناچار است از میان دو راه که هر دو برای وی جذاب و مطلوب هستند یکی را انتخاب کند. و در واقع انتخاب یکی از این راهها مستلزم چشمپوشی از راه دیگر است. به عنوان مثال ساده‌ای تصور کنید فردی را که علاقه به دو سریال متفاوتی دارد که هر دو در یک ساعت واحد از دو شبکه تلویزیونی پخش می‌شوند فرد در حالت انتخاب یکی از این فیلمها برای تماشا کردن در حالت تعارض قرار دارد و به هر حال باید تصمیم‌گیری کند و یکی را برای تماشا کردن انتخاب کند و یا هیچک را در حالت سومی وجود ندارد چون فرد نمی‌تواند هر دو را در یک لحظه واحد تماشا کند.

در چنین موردی میزان استرس‌زایی این موقعیت پایین است و فرد احساس ناراحتی چندانی نمی‌کند و بهداشت روانی او چندان به مخاطره نمی‌افتد. اما مواردی از زندگی وجود دارد که انتخاب فرد اهمیت حیاتی دارد و فرد باید تصمیمی بگیرد که برای زندگی و یا بخشهای مهمی از زندگی او اهمیت قابل توجه دارد. به عنوان مثال فردی که در رشته مورد علاقه خود در شهر دیگری پذیرفته شده است و در همان زمان شغل مورد علاقه او در شهر خودش به او پیشنهاد شده است. فرار گرفتن در چنین وضعیتی برای فرد آزار دهنده است تا زمانی که انتخاب درستی کرده و خود را از وضعیت خارج کند.

تعارض دافع – دافع و بهداشت روانی

در حالتی تعارض دافع – دافع بوجود می‌آید که فرد ناچار است از بین دو یا چند وضعیتی یکی را انتخاب کند در حالی که به هیچ یک تمایل ندارد. مثل کسی که درد شدید بدنی دارد و از وزن آمپول هم ترس شدید دارد. ولی ناچار است یکی از این‌دو را که هر دو برایش ناگوار هستند یکی را انتخاب کند. در زندگی روزمره موارد زیادی از این حالت تعارض اتفاق می‌افتد که برخی از آنها مسائلی پیش افتاده‌تر بود. و درجه آزاردهندگی و استرس‌زایی آنها برای فرد پایین است اما مواردی نیز وجود دارند که فرد را دو وضعیت بسیار ناگوارتری قرار می‌دهند و استرس زیادی را بر او تحمیل می‌کنند. تحمل چنین وضعیتی در دفعات مکرر با مدت طولانی مدت اثرات مخرب بر بهداشت روانی فرد دارد.

تعارض جاذب- دافع و بهداشت روانی

این تمیل تعارضات که فرد با یک راه یا موقعیتی روبروست که هم برای فرد جذاب و هم دافع است. انسانها در حالایی که می‌خواهند راهی انتخاب کنند که می‌دانند از برخی جهات آنها مفید و از برخی جهات برایشان نامناسب است دچار چنین حالایی می‌شوند. مثل فردی که تمایل به ازدواج دارد ولی از سوی دیگر مشکلات بعد از آن مثل قبول مسئولیت و مشکلات مالی حاصل از زندگی مشترک و … او را از این کار باز می‌دارد. این نوع تعارض معمولاً بیشترین میزان استرس را بر فرد وارد می‌سازد و بهداشت روانی او را به مخاطره می‌اندازد.

تاثیر بهداشت روانی برحل تعارضات

تمامی انسانها خواه و ناخواه در وضعیتهایی قرار می‌گیرند که حاکی از وجود تعارض در یکی از انواع آن است. اما شیوه حل این تعارضات به عواملی بستگی دارد که یکی از این عوامل بهداشت روانی فرد است. افرادی که موفق به حفظ بهداشت روانی خود شده‌اند در چنین شرایطی با شیوههای مناسبی به حل تعارضات آن می‌پردازند و از میزان استرس‌زایی چنین موقعیتهایی می‌گافند. آنها از شیوههایی چون مهارت‌های تصمیم‌گیری حل مساله و … استفاده بهینه می‌کنند.

تعارض و بهداشت روانی مقدمه

بهداشت روانی انسان متأثر از عوامل مختلفی است که هر یک به نوبه خود سلامت روان و بهداشت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. تعارض یکی از این عوامل مهم است که می‌تواند تاثیرات زیادی بر بهداشت روانی داشته باشد. در حالت تعارض فرد انرژی روانی زیادی را صرف می‌کند تا یکی از حالات و راههای مقابلی خود را برگزیند. فرار گرفتن در چنین شرایطی با توجه به استرس زا بودن آن قابل توجه است. معمولاً انتخاب یکی از حالات موجود موجب پرترف شدن اثرات مخرب تعارض می‌گردد. اما ماندن در چنین شرایطی به صورت طولانی مدت می‌تواند اثرات فزاینده مخربی داشته باشد. انواع تعارض و تاثیرات آن بر بهداشت روانی

تعارضات در انسان انواع مختلفی دارد. با اینکه خصوصیات مشترک تمامی آنها قرار گرفتن در وضعیتی است که فرد ناچار است از بین دو یا چند راه یکی را برگزیند اما از لحاظ جاذبه یا دافعه بین تعارضات متفاوت از بین حالایی که فرد می‌تواند انتخاب کند برخی حالات جاذب دارند یعنی فرد تمایل دارد آن حالات را برگزیند و در حالت دافع فرد تمایل دارد از انتخاب آن راه سریزاز زند. تعارض جاذب – جاذب و بهداشت روانی

در حالت تعارض جاذب – جاذب فرد در وضعیتی قرار می‌گیرد که ناچار است از میان دو راه که هر دو برای وی جذاب و مطلوب هستند یکی را انتخاب کند. و در واقع انتخاب یکی از این راهها مستلزم چشمپوشی از راه دیگر است. به عنوان مثال ساده‌ای تصور کنید فردی را که علاقه به دو سریال متفاوتی دارد که هر دو در یک ساعت واحد از دو شبکه تلویزیونی پخش می‌شوند فرد در حالت انتخاب یکی از این فیلمها برای تماشا کردن در حالت تعارض قرار دارد و به هر حال باید تصمیم‌گیری کند و یکی را برای تماشا کردن انتخاب کند و یا هیچیک را در حالت سومی وجود ندارد چون فرد نمی‌تواند هر دو را در یک لحظه واحد تماشا کند.

در چنین موردی میزان استرس‌زایی این موقعیت پایین است و فرد احساس ناراحتی چندانی نمی‌کند و بهداشت روانی او چندان به مخاطره نمی‌افتد. اما مواردی از زندگی وجود دارد که انتخاب فرد اهمیت حیاتی دارد و فرد باید تصمیمی بگیرد که برای زندگی و یا بخشهای مهمی از زندگی او اهمیت قابل توجه دارد. به عنوان مثال فردی که در رشته مورد علاقه خود در شهر دیگری پذیرفته شده است و در همان زمان شغل مورد علاقه او در شهر خودش به او پیشنهاد شده است. فرار گرفتن در چنین وضعیتی برای فرد آزار دهنده است تا زمانی که انتخاب درستی کرده و خود را از وضعیت خارج کند. تعارض دافع – دافع و بهداشت روانی

در حالتی تعارض دافع – دافع بوجود می‌آید که فرد ناچار است از بین دو یا چند وضعیتی یکی را انتخاب کند در حالی که به هیچ یک تمایل ندارد. مثل کسی که درد شدید بدنی دارد و از وزن آمپول هم ترس شدید دارد. ولی ناچار است یکی از این‌دو را که هر دو برایش ناگوار هستند یکی را انتخاب کند. در زندگی روزمره موارد زیادی از این حالت تعارض اتفاق می‌افتد که برخی از آنها مسائلی پیش افتاده‌تر بود. و درجه آزاردهندگی و استرس‌زایی آنها برای فرد پایین است اما مواردی نیز وجود دارند که فرد را

دو وضعیت بسیار ناگوارتری قرار می‌دهند و استرس زیادی را بر او تحمیل می‌کنند. تحمل چنین وضعیتی در دفعات مکرر با مدت طولانی مدت اثرات مخرب بر بهداشت روانی فرد دارد.

تعارض جاذب- دافع و بهداشت روانی

این تمیل تعارضات که فرد با یک راه یا موقعیتی روبروست که هم برای فرد جذاب و هم دافع است. انسانها در حالایی که می‌خواهند راهی انتخاب کنند که می‌دانند از برخی جهات آنها مفید و از برخی جهات برایشان نامناسب است دچار چنین حالایی می‌شوند. مثل فردی که تمایل به ازدواج دارد ولی از سوی دیگر مشکلات بعد از آن مثل قبول مسئولیت و مشکلات مالی حاصل از زندگی مشترک و … او را از این کار باز می‌دارد. این نوع تعارض معمولاً بیشترین میزان استرس را بر فرد وارد می‌سازد و بهداشت روانی او را به مخاطره می‌اندازد.

تاثیر بهداشت روانی برحل تعارضات

تمامی انسانها خواه و ناخواه در وضعیتهایی قرار می‌گیرند که حاکی از وجود تعارض در یکی از انواع آن است. اما شیوه حل این تعارضات به عواملی بستگی دارد که یکی از این عوامل بهداشت روانی فرد است. افرادی که موفق به حفظ بهداشت روانی خود شده‌اند در چنین شرایطی با شیوههای مناسبی به حل تعارضات آن می‌پردازند و از میزان استرس‌زایی چنین موقعیتهایی می‌گافند. آنها از شیوههایی چون مهارت‌های تصمیم‌گیری حل مساله و … استفاده بهینه می‌کنند.

در وضعیت بسیار ناگواری قرار می‌دهند و استرس زیادی را بر او تحمیل می‌کنند. تحمل چنین وضعیتی در دفعات مکرر یا مدت طولانی مدت اثرات مخرب بر بهداشت روانی فرد دارد. تعارض جاذب-دافع و بهداشت روانی این قبیل تعارضات که فرد یا یک‌راه یا موقعتی روبروست که هم برای فرد جذاب و هم دفع است. انسانها در حالانی که می‌خواهند راهی انتخاب کنند که می‌دانند از برخی جهات آنها مفید و از برخی جهات پزیشان نامناسب است دچار چنین حالانی می‌شوند. مثل فردی که شایلی به ازدواج دارد ولی از سوی دیگر مشکلات بعد از آن مثل قبول مسئولیت و مشکلات مالی حاصل از زندگی مشترک و … او را از این کار باز می‌دارد. این نوع تعارض معمولاً پیشترین میزان استرس را بر فرد وارد می‌سازد و بهداشت روانی او را به مخاطره می‌اندازد. تاثیر بهداشت روانی برحل تعارضات

نشانی انسانها خواود و ناخواه در وضعیتهای قرار می‌گیرند که حاکی از وجود تعارض در یکی از انواع آن است. اما شیوه حل این تعارضات به عواملی بستگی دارد که یکی از این عوامل بهداشت روانی فرد است. افرادی که موفق به حفظ بهداشت روانی خود شده‌اند در چنین شرایطی با شیوه‌های مناسب به حل تعارضات آن می‌پردازند و از میزان استرس‌زایی چنین موقعتیهای می‌کاهدند. آنها از شیوه‌هایی چون مهارت‌های تصمیم‌گیری حل مساله و … استفاده پهنه می‌کنند.

### تقاب آرامش

نویسنده: مهدی جعفری

نگرشی دینی به عوامل و راه های پیشگیری و درمان اضطراب

اشاره

انسان، بی تردید در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر پذیرفته و خود نیز در یک تعامل دائم با آن ها بر روی محیط اطراف خود اثر گذارده است. در این میان، گاهی برخی از عوامل محیطی، در یکد درگیری دائم با انسان چنان ذره ذره او را تحت تأثیر قرار می دهند که وی را از مسیر حرکت طبیعی خویش خارج ساخته، و دچار اختلال های رفتاری می کنند، و او را نگران می سازند. حتی ممکن است این نگرانی از روح و روان او به جسمش سرایت کند و وی را دچار اضطراب دائم نماید، تا جایی که آرامش زندگی از او سلب شود.

افراد زیادی همه روزه به این بلائی خاتمان سوز گرفتار می شوند و آرام و فرار خویش را از دست می دهند و به مرگ تدریجی گرفتار می آیند. نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده از سوی نهادهای پزشکی، روانشناسی و … و توضیح این خطر را به ما گوشزد می کند. با کمال تأسف می بینیم میزان شیوع بسیاری های روانی، به خصوص اضطراب، روز به روز در جوامع مختلف روز به گسترش است و هر روزه انسان های بیشتری به ورطه ی این گرداب می افتند.

فروید(۱) معتقد است اضطراب کنونی جهان، عهایی است که بشر اندهای بیات نمدن می پردازد. (۲) بنابراین، باید درباره ی اضطراب که یکی بسیاری روانی است و بیشتر از بیماری های روانی دیگر شیوع دارد، تحقیقی صورت گیرد و عوامل آن، شناسایی شده و با از بین بردن زمینه های به وجود آورنده این عوامل، اضطراب را نابود کرده یا دست کم کاهش داد. در این راستا هر کدام از مکاتب روانشناسی راه حل های ارائه کرده اند.

اهمیت این بحث

وقتی در جامعه ای یک بیماری شایع شود، همه در صدد چاره جویی برای درمان پیشگیری از شیوع آن هستند. حال هر چه این بیماری بر روح و جسم افراد آثار مخرب تری داشته باشد، درمان آن پیچیده تر به نظر می رسد. شایسته است همگان با شناسخی دقیق از این بیماری، عوامل زمینه ساز آن را از بین ببرند و برای درمان آن، بکوشند.

مفهوم اضطراب در مکتب تحلیلی روانی، نقش برجسته ای دارد. فروید اضطراب را «درد روانی» (۳) نامیده است؛ یعنی همان گونه که اگر بدن دچار زخم، التهاب و بیماری شود، اولین نشانه آن به صورت تب ظاهر می گردد، اگر فرد دچار مشکل روانی شود، اولین نشانه آن به صورت اضطراب جلوه گر می شود. (۴)

پس اضطراب علاوه بر آثار روانی، خود مهم ترین عامل بروز بسیاری های روانی دیگر محسوب می شود. اضطراب یک پدیده جهانی است؛ از آن بابت که امروز در دنیای معاصر، میلیون ها مرد و زن و پیر و کودک را به پایید که از این ابتلا رنج می برند. شیوع این بیماری و دامن گیر بودن آن، بر اهمیت تحقیق می افزاید. این شیوع، به گونه ای است که حتی برخی با مراجعه به پزشکان عمومی، خوارمان رهایی از این حالت روانی هستند. بر اساس یک بررسی ۳۰ درصد از مراجعان به پزشک عمومی از اضطراب در عفایتند. (۵)

پس شیوع اضطراب، داشتن آثار مخرب بر روح و روان و حتی جسم افراد، و بروز آن در همه ی ستین، از عواملی هستد که زمینه را برای یک پژوهش در این رابطه فراهم می کنند. از طرفی ادعای جامعیت اسلام و داشتن سخن جدی در زمینه علم انسانی، ضرورت تحقیق را در حوزه تفکر اسلامی روشن می سازد؛ از این رو با احساس چنین نیازی، بر آن شدیم تا گامی هر چند کوتاه در این زمینه برداریم. از خدای تعال توفیق در این راه را خواهیم.

تعریف اضطراب

قل از تعریف اصطلاحی اضطراب، به معنای لغوی آن می پردازیم:

۱- معنای لغوی

اضطراب واژه ای عربی و مصدر باب افعال است. حیران و سرگردان بودن(۶) حرکت، (۷) زیاد رفتن در جهات مختلف ( رفت و آمد کردن) (۸) از جمله معنای ای است که کاتب های لغت برای اضطراب بیان کرده اند. فرقی که بین حرکت و اضطراب مطرح شده این است: در اضطراب، همیشه یک حالت منفی و کراهت وجود دارد؛ ولی در حرکت، چنین حالتی نیست (۹) اضطراب در فارسی معادل پزیشان شدن، لرزیدن، سرسیمیگی، بی ثابی، نگرانی، آشفتگی و دفعغه و … می باشد. (۱۰)

در انگلیسی احساس ناآرامی و ترس معنا شده است. (۱۱)

در یک جمع بندی می توان اضطراب را از نظر لغت، به حرکت و عدم سکون و آرامش معا کرد که همراه ناخوشایندی و کراهت است. حال باید دید روانشناسان برای اضطراب چه تعریفی ارائه کرده اند.

۲- معنای اصطلاحی

دست یافتن به تعریفی دقیق از اصطلاح اضطراب دشوار است. اکثر نظریه پردازان با لاینگ (۱۲) (۱۹۶۸) موافقتد که اضطراب، یک مفهوم فرسی یعنی نوعی تصور است که وجود خارجی و عینی ندارد؛ ولی در تفسیر پدیده های مشاهده پذیر می تواند مفید باشد. (۱۳) هر یک از نظریه پردازان با دیدگاه خاص خود درباره اضطراب سخن گفته اند؛ به گونه ای که جمع بین آن ها دشوار است. برخی از آنها بدون ارائه تعریف خاصی از اضطراب، فقط به توصیف حالات اضطرابی، دسته بندی و بحث های سب شناسی درباره ی آن پرداخته اند. ما برای روشن شدن معنای اضطراب و طولانی نشدن بحث، ابتدا چند تعریف را ذکر کرده و سپس به ارکان و عناصر اصلی که در بعضی از تعریف ها آمده است – تحت عنوان ویژگی های اضطراب – اشاره می کنیم. در نهایت نیز پس از جمع بندی تعاریف، تعریفی از اضطراب ارائه می دهیم.

برخی از مؤلفان سعی کرده اند به گونه ای اضطراب را تعریف کنند که به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

- شراحچی در عین حال روانی و بدنی ای که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناشمنی و تیره روزی قریب الزوقع در آدم به وجود می آید.(۱۴)

-اضطراب، احساسی رنج آوری است که به یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا انتظار خطری که به شینن نامعین وابسته است. (۱۵)
- سازمان بهداشت جهانی، حالت اضطراب را مجموعه ای از نشاهرات عضوی و روانی تعریف می کند که توان آن را به خطر منتهضی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله و یا حالت مداومی باشند. (۱۷)

- اضطراب، به منزله ای حالت هیجانی توأم با هشاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (۱۸)

- دلهره و اضطراب، چیزی جز یک ترس مزمن و بادوام نیست. اگر انگیزه ای باعث ترس در شما شد و این ترس هتفه ها و ماه ها ادامه یافت، شما از اضطراب رنج می برید. (۱۹)

ویژگی های اضطراب

با استفاده از بعضی تعاریف می توان برای اضطراب، ویژگی های زیر را ذکر کرد:

الف) حالت نگرانی ای است همراه انتظار خطری که در آینده به وقوع می پیوندد. (۲۰)

ب) حالت رنج آور و ناخوشایند است. (۲۱)

ج) منبع اضطراب غالباً مبهم است. (۲۲)

د) اضطراب، همراه برخی از علائم و نشانه ها است. (۲۳)

رابطه ی اضطراب و ترس

در برخی تعاریف اضطراب، ترس ذکر شده بود. این، بیانگر رابطه ی نزدیک بین این دو حالت روانی است. این رابطه به حدی است که برخی این دو را چون دو لغت مترادف از یکد ریشه و یک خانواده به کار می برند.

حال برای روشن شدن موضوع ابتدا باید ترس را تعریف کرده و بعد به مشترکات و تفاوت های آن دو اشاره کرد.

ترس عبارت است: حالت عاطفی بسیار پیچیده و نیرومندی که با بسیاری از علائم اضطراب، از جمله ضربان قلب و تپش، التهاب معده ای، عدم تمرکز اندیشه، سرگیجه، سردرد، انقباض شدید عضلات همراه است. (۲۴) با توجه به این تعریف، به این نکته پی می بریم که بین ترس و اضطراب، مشترکاتی وجود دارد.

مشترکات اضطراب و ترس

الف) واکنش روانی فرد مقابل خطر: اضطراب و ترس، هر دو واکنش روانی شخص مقابل خطر هستند. (۲۵)

ب) برخورداری از عوارض فیزیکی و جسمی: هر دو دارای عوارض فیزیکی و جسمی مشابه مثل لرزش دست، عرق کردن ، تند شدن ضربان قلب و نفسی نفس زدن هستند. (۲۶)

ج) علائم هشدار دهنده: در جایگاه یک علامت هشدار، اضطراب را می توان اساساً جهانی نظیر ترس شمرد. (۲۷)

تفاوت های اضطراب و ترس

این دو حالت روانی دارای مشترکاتی هستند و چه بسا در مواردی قابل تطبیق بر هم باشند؛ اما در واقع، این دو نوع بیماری جدا از هم هستند. طبق قاعده روان بویایی، تفکیکد ترس و اضطراب از نظر روانشناسی قابل توجیه است. جهانی که شخص موقع عبود از عرض خیابان با نزدیک شدن سریع یکتک اتوبیل احساس می کند یا ناآرامی مبهمی که از ملاقات افراد ناآشنا، در موقعیت غیر معمول به شخص دست می دهد متفاوت است. (۲۸) تفاوت هایی که می توان برای این دو مقوله نزدیک به هم ذکر کرد عبارتند

از:

الف) تفاوت از جهت منبع و منشأ: عمده ترین تفاوتی که می توان بین اضطراب و ترس قایل شد، این است که منبع و منشأ آن ها

فرق می‌کنند. اضطراب مستلزم مفهوم ناپایدی یا تهدیدی است که شخص، منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند؛ اما ترسی به احساس پوشش می‌دهد که مقابل یک شیء، که خطرناک محسوب می‌شود، به وجود می‌آید. به همین دلیل، اغلب روانشناسان، ترس و اضطراب را از هم متمایز نموده و درباره ی آن دو، در دو مقاله جدا از هم بحث کرده‌اند. (۲۹)
به گونه‌ای دیگر می‌توان گفت: ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی، فعلی و از نظر منشأ بدون تعارض است؛ اما اضطراب، واکنش مقابل خطری نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ، همراه تعارض است. (۳۰)

ب) تفاوت از جهت زمان: ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب متکی به زمان حال است و اضطراب ممکن است متوجه گذشته و

آینده باشد. (۳۱)

ج) تفاوت در عامل خطر: ترس، عامل خطر ش در خارج است؛ ولی اضطراب عامل خطرش شرایط درونی خود شخص است. (۳۲)
د) تفاوت در کیفیت دفاع: در هنگام ترس، وجود انسان یک کیفیت دفاعی پرنحس، مثبت و فعال پیدا می‌کند؛ ولی در حالت اضطراب، یک کیفیت روحی مایوس، بی دفاع و ناتوان در او ایجاد می‌شود. (۳۳)
ه) تفاوت از جهت مدت: ترس، معمولاً عمر کوتاهی دارد؛ ولی نگرانی و اضطراب غالباً مدت طولانی‌تری دارند و سلاشی را مختل می‌سازند. (۳۴)
برخی گفته‌اند: ترس به طور ناگهانی پیدا می‌شود؛ ولی اضطراب ممکن است در همه موارد صبح‌زوده و به مورد خاص توجه نشده‌ داشته باشد. آنچه به عنوان یک فرق اساسی بین دو مقوله ذکر کرده‌اند، همان تشخیص بودن منبع نگرانی در اضطراب و معلوم بودن آن در ترس است.

رابطه اضطراب با فشارهای روانی (استرس) (۳۶)

اضطراب با استرس که همان فشارهای روانی است، یک رابطه متقابل دارد. اضطراب، یک نوع پاسخ هیجانی است که وجه مشخصه آن، احساس ترس، بی‌به و تنش فیزیولوژیک می‌باشد. اضطراب، از جمله پاسخ‌هایی رایج به استرس است. (۳۷)
شایسته است قبل از بیان تأثیرات این دو حالت روانی بر همدیگر، تعریفی از استرس ارائه کنیم:

استرس، حالتی است که در آن، انگیزیم در اثر وجود عوامل یا شرایطی که مکانیسم‌های حیاتی او را مورد تهدید قرار می‌دهند، دچار عدم تعادل می‌شود. (۳۸)

حال که تعریف استرس مشخص شد به رابطه این دو می‌پردازیم:

برخی رابطه این دو حالت روانی را این چنین بیان کرده‌اند: نشانه‌های جسمی اضطراب، از فشار روانی ناشی می‌شود. گاهی منشأ اضطراب فشار روانی مزمن است که در طول زمان زیادی پدید می‌آید و گاهی هم از فشارهای روانی ناگهانی سرچشمه می‌گیرد برای مثال، داشتن یکک نوع زندگی فشار زا در طول مدتی زیاد، باعث اضطراب هیستیک می‌شود. (۳۹)
به این معنا که اگر این فشار روانی به مدت طولانی در زندگی افراد باشد، خود منجر به اضطراب می‌شود. در این حالت، معمولاً منبع استرس که باعث اضطراب می‌شود مشخص است. گاهی از جهت برخی از علایم درونی و بیرونی که برای شخص در حالت استرس بروز می‌کند، می‌توان به ارتباط نزدیک این دو حالت روانی پی برد. عامل استرس زار گاهی می‌تواند باعث نگرانی، ترس، یا آشفتگی فکری ما شود. معمولاً در این حالت، واکنش‌های فیزیولوژیک درونی باارزی از خود نشان می‌دهیم: به‌هم خوردن معده، افزایش ضربان قلب یا سفت شدن عضلات، ممکن است علایم جسمانی بیرونی نیز دیده شوند که موجب می‌شوند شخص دچار استرس، عرق کند، بلرزد یا تنگی نفس پیدا کند. (۴۰)
پس می‌توان چنین نتیجه گرفت: استرس و اضطراب با یکدیگر رابطه‌ای تنگاتنگ دارند. اضطراب هم می‌تواند ناشی از استرس باشد و هم می‌تواند منبع استرس شود. اضطراب یکی از عوارض آتی و شایع استرس می‌باشد.

انواع اضطراب

برای اضطراب می‌توان انواع و اقسامی بیان کرد. در این جا ما به برخی انواع آن اشاره می‌کنیم: اضطراب از جهت زمان می‌تواند دارای دو نوع مزمن و موقت باشد:

مزمن: اضطراب مزمن به صورت یک ناراحتی کم و بیش دائم در سطح روانی، جسمانی یا ارتباطی آشکار می‌شود. اضطراب مزمن می‌تواند به شکل ظاهری احتراز از دیگران یا بی‌توجهی نامآیان شوده واکنش‌هایی که باید برای اطرافیان به منزله ی علایم هشدار دهنده به حساب آیند.(۴۱)

موقت: اضطراب موقت در خلال بیماری‌ها، جراحی‌ها یا باره‌ای از عارضه‌های توأم با تب ظاهر می‌شوند؛ معمولاً در اوج بیماری بروز می‌کنند و پس از پایان بیماری و حتی پیش از پایان آن (در صورتی که بیماری طولانی باشد) از بین می‌روند. (۴۲)
طبیعی: اضطراب، اگر ناشی از یک خطر موجود باشد و یا از میان رفتن این خطر از بین برود، طبیعی تلقی می‌شود. (۴۳)
این، اضطرابی است که غالب افراد دارند و چه بسا لازمه ی زندگی باشد.

عصبی (غیر طبیعی): اگر شدت اضطراب با اندازه‌ی خطر هیچ تناسب نداشته باشد یا بدون وجود یک خطر عینی و واقعی به وجود آید، در این صورت واکنش در برابر خطر غیر طبیعی تلقی می‌شود.(۴۴)

باید گفت مرزبندی دقیق بین اضطراب طبیعی و غیر طبیعی کار دشواری است؛ اما می‌توان این گونه بیان کرد که بیماریی که از اضطراب‌های عصبی رنج می‌بردند، بی‌آن که خطری فوری در کار باشد مضطرب می‌شوند.

پی نوشت :

۱. فروید (Freud) در سال ۱۸۵۶ م در فرایورگ، یکی از شهرهای ایالت مولوایا متولد شد. که در آن زمان، از خاک اتریش بود و امروز بخشی از چک و اسلواکی است. هنگام تولد فروید، پدرش که تاجر پشم بود، مردی آزاد اندیش شده بود و به کتیه نمی‌رفت. فروید، بعد از گذشت مراحل علمی به عنوان محقق در انستیتو فیزیولوژی بروک بدنیفته شد و تحقیق میکروسکوپی یافت شناسی سلول‌های عصبی به او واگذار شد. در سال ۱۹۲۸ هنگام حملهٔ نازی‌ها به اتریش دارای، کاتیکتاخت و ثروت فروید معاصره و او در اردوگاه هیتلر زندانی شد. سپس توسط یکی از بیماران و بیروانش با پرداخت هزینه‌ای آزاد شد و به انگلستان رفت و در سال ۱۹۳۹ درگذشت.
ا.ر.ک: هاروی کی ولز، نقادی بر فروید؛پس از دیدگاه روانشناسی علمی، ترجمه: نصرالله کسرائیان، چاپ دوم، انتشارات شیبانگ، ۱۳۶۳ ش، ص ۱۵–۵۴.

۲. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، چاپ چهارم، بی‌جا، مؤسسه انتشارات بعثت، ۱۳۷۶ ش، ص ۳۱.

۳. Psychic Pain

۴. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، ص ۳۰.

۵. ریچارد گلدبرگ، اضطراب ، ترجمه: نصرت‌الله یورافکاری، چهارم، بی‌جا، نشر آزاده، ۱۳۷۱ ش، ص۳.

۶. الاضطراب و هو افعال و بدل فعلی طوع و اختیار (المحقق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۱۳، ماده ضرب).

۷. لسان العرب، ج ۸، دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۲ ق، ص ۳۵، ماده ضرب؛ صحاح العربیه، ج ۱، ۱۹۸، ماده ضرب.

۸. رابع اصفهانی، معجم مفردات اللفاظ القرآن، ص ۳۰۴، ماده ضرب.

۹. الفرق بین الاضطراب و الحركة ( معجم الفروق اللغویه، چاپ اول، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۲ ق، ص ۵۵.

۱۰. محمد معین، فرهنگ معین، ج ۱، بی‌جا، مؤسسه انتشارات امیرکبیه، بی‌تا، ص ۲۹۵، فرهنگ دهخدا، ماده اضطراب.

۱۱. Anxiety: afeeling of worry and fear

۱۲. Lang

۱۳. ر. کتد: تروچی پناوله، فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ترجمه: عباس بخشی‌پور و حسن صبوری مقدم، اول، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ ش، ص ۴۸.

۱۴. روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، دوم، تهران، سمت، ۱۳۷۶ ش، ص ۵۰، به نقل از پیه‌رون.

۱۵. همان.

۱۶. سعیده شالمو، بهداشت روانی، دوازدهم، تهران، رشد، ۱۳۷۶ ش ، ص ۱۷۴، به نقل از رولومی.

۱۷. سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مفدماتی اصول روانشناسی اسلامی، دوم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ ش، ص ۶۶۲.

۱۸. پریوخ، دادستان، به نقل از ویر.

۱۹. یطرا، استین کروهن، چگونه به اضطراب غلبه نمودم، ترجمه: دکتر علی فخرآبی، بی‌جا، بی‌تا، بی‌تا، ص ۱۱.

۲۰. اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آورنده و به منزله ی چیزی است که ممکن است در تنشی گسترده و موشتی و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه ی کنونی مانند هر افشاش هیجانی در دو سطح همسته ی روای و بدنی در فرد پدید می‌آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آوره» (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه ی شوم شخصیی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (پریوخ، دادستان، پیشین، به نقل از لاقون). در تعریف دیگر آمده است: نگرانی پیشاپیش از خطرها یا بدبختی‌های آینده، توأم با احساس بی‌لذتی یا نشانه‌های بدنی تنش. منبع: نظری پیش‌بینی شده می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. (همان به نقل از DSMIV، ۱۹۹۴).

۲۱. اضطراب، همان هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی»، «دلشوره» و«حشت»(ترس) بیان می‌شود و همه ی ما انسان‌ها درحالی‌از آن‌را آگاه‌گه تجربه می‌کنیم.

(حجت‌الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و اضطردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، به نقل از اکتینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳).
به گونه‌ای دیگر می‌توان چنین گفت: نعارض می‌تواند هشیار یا ناھشیار باشد، و وجود آن، همیشه علامت آن است که تعارض شود که فروید آن را اضطراب می‌نامد. اضطراب می‌تواند، هشیار یا ناھشیار باشد، و وجود آن، همیشه علامت آن است که تعارض ایجاد شده است، زمانی که تعارض باعث می‌شود که فرد احساس کند درماتله است و قادر به کنار آمدن نیست. اضطراب ایجاد می‌شود. (روزن نواز، دویله‌الی – بی‌پیش‌سود، مارتین، روان شناسی ناھنجاری آسیب شناسی روانی، ج ۱، ۱۳۷۸ ش، ص ۱۰۸).

اضطراب، حالت ناخوشایند شدیدی از تندیگی است که تجربه ناراضایی در روابط میان فردی ناشی می‌شود. (حجت‌الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و اضطردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، پایان نامه، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی).

۲۲. نا آرامی، هراس و ترس ناخوشایند و منتشر با احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست ( کلازنس، واد با همکاری دکتر شرنلی لچ و دیگران، مباحث عمده در روانپزشکی، ترجمه: دکتر جواد وهاب زاده، سوم، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۳ ش ، ص ۱۷۷).

۲۳. حالت هیجانی نامطلوب و مبهم همراه تظاهرات بیرونی و وحشت و آشفتگی که در اثر وجود یک تهدید و عدم مقابله صحیح با آن حادث می‌شود (حجت‌الله رحمانی، پیشین، به نقل از خسرو وجرودی). نیز گفته‌اند: اضطراب، حالت عاطفی‌ای است که با احساس نامآیی مشخص می‌شود. این حالت، اغلب با دلهره و نشویش اشتباه می‌شود؛ ولی وجه تمایز آن ، فقدان تغییرات فیزیولوژیکیی چون احساس خستگی، عرق کردن، ازدیاد ضربان نفس هستند که نشانه‌های مشخص دلهره به شمار می‌روند ( فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آرا، اول، بیجا، انتشارات علمی ، بی‌تا، ص ۳۹).

در چارچوب رفتارنگری تجربی، اضطراب به منزله ی یک کثانته‌ی ی ناوی است که پاسخی اجتنابی را در بر می‌گیرد ملای در

حضور یک محرک شرطی ( معلوما یک شوک یا تکان)، رفتارهایی از حیوان سر می زند که در حکم نشانه های محرز اضطراب قلمداد می شوند و دفع ادرار و مدفوع یا حمله به دستگاه های آزمایش و جز آن در شمار آن ها قرار می گیرند ( پریخ، دادستان، پیشین، به نقل از چاپلین). در تعریفی دیگر به برخی از این علائم اشاره شده است: اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند، اغلب منهدم دل واپسی است که با یک یا چند تا از احساسی های جسمی همراه می شود؛ مثل احساس خالی شدن سر دله تنگی قفسه سینه، تپش قلب و … (نصرت الله پور افکار، فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی، ج ۱، چاپ اول، نشر معاصرو ۱۳۷۶. ص ۹۲. کاپلان مارولد، سادوک بنیامین، خلاصه روانپزشکی ، ج ۲، مترجم: دکتر نصرت الله پورافکار، چاپ دوم، تهران، نشر آرزو، ۱۳۳۳. ص ۴۷۲). در تعریفی دیگر، این گونه اشاره شده است: احساس اضطراب؛ در جزه دارد: الف) آگاهی از احساس های فیزیولوژیک (تپش قلب، تعریق و …) ب) آگاهی از وجود عصبانیت یا ترس.

اضطراب ممکن است در نتیجه احساس شرم افزایش یابد… دیگران خواننده فهمید که من ترسیده ام … بعضی ها از این که می فهمند دیگران متوجه اضطراب آن نشده اند یا اگر شده اند آن را تشخیص نداده اند، دچار حیرت می شوند، مادموک، خلاصه روانپزشکی ، ص ۴۷۸.

۲۴. رک: کارن هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما، ترجمه: محمد جعفر مصفا، تهران، نشر گفتار، ۱۳۶۹. ص ۳۷-۴۰.

۲۵. همان.

۲۶. سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۸.

۲۷. رک: همان.

۲۸. رک: پریخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۶۶۱ علی شریعتمداری، روانشناسی تربیتی، هشتم، بی جا، نشر امیرکبیر، ۱۳۷۴. ص ۱۵۸۰. علی قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قم، سپهر، ۱۳۷۶ش. ، ص ۲۰۸.

۲۹. رک: کارن هورنای، خشت عصبی زمانه ما، ص ۳۷-۴۰. سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۲. نصرت الله پور افکار، فرهنگ جامع روان شناسی و روانپزشکی، ج ۱، ص ۹۳.

۳۰. علی قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قم، سپهر، ۱۳۷۶ش، ص ۲۰۸.

۳۱. رک: کارون هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما، عبدالحمید زشیه پور، پروورش های اخلاقی، بی جا، مؤسسه دین و دانش، بی تا، ص ۱۳۰.

۳۲. رک: کارن، هورنای همان.

۳۳. هویت چیزه، آرامش ، ترجمه: منوچهر شادان، تهران، ققنوس، ۱۳۷۷. ص ۱۲۲.

۳۴. پیتراستین کرهن، پیشین، ص ۱۳.

۳۵. کلمه استرس (Stress) از زبان انگلیسی گرفته شده و غیر از کلمه «فشار» معادل دقیقی در فارسی ندارد و آن هم معنای وسیع و طیف گسترده آن را می رساند؛ لذا از همان لغت استرس که استفاده جهانی یافته است ، استفاده می کنیم.

۳۶. رک: بی پر لو هنری لو، استرس دائمی، ترجمه: دکتر عباس قریب، اول، نشر درخشش، ۱۳۷۱ش.

۳۷. فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آراء، اول، بی جا، انتشارات علمی، بی تا ، ص ۳۸۰.

۳۸. ترویجی پاول، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن ، ص ۱۱۶.

۳۹. رک: وارث قلندرن، روانشناسی استرس و سلامتی، مترجمان: مهرداد، فیروز بخت - وحید عرفانی، اول ، القدره، ۱۳۷۸ ش ، ص ۲۴. به نقل از کرهن.

۴۰. رک: پریخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۳۶.

۴۱. همان ، ص ۶۵.

۴۲. رک: آرنی. تی. بک. شناخت درمانی و مشکلات روانی، ترجمه: مهدی قراچه دافی، چاپ اول، بی جا، شرکت نشر و بخش وپس، ۱۳۱۹، ص ۱۶۲.

۴۳. همان.

منبع نامنامه ی خلق شماره ی دوم

نقاب آرامش

نویسنده: مهدی جعفری

نگرشی دینی به عوامل و راه های پیشگیری و درمان اضطراب

اشاره

انسان، بی تردید در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر پذیرفته و خود نیز در یک تعامل دائم با آن ها بر روی محیط اطراف خود اثر گذارده است. در این میان، گاهی برخی از عوامل محیطی، در یک درگیری دائم با انسان چنان ذره ذره او را تحت تأثیر قرار می دهند که وی را از مسیر حرکت طبیعی خویش خارج ساخته، و دچار اختلال های رفتاری می کنند، و او را نگران می سازند. حتی ممکن است این نگرانی از روح و روان او به جنسش سرایت کند و وی را دچار اضطراب دائم نماید؛ تا جایی که آرامش زندگی از او سلب شود.

افراد زیادی همه روز به این بلائی خامشان سوز گرفتار می شوند و آرام و قرار خویش را از دست می دهند و به مرگ تدریجی گرفتار می آیند. نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده از سوی نهادهای پزشکی، روانشناسی و … به وضوح این خطر را به ما گوشزد می کند. با کمال تأسف می بینیم میزان شیوع بیماری های روانی، به خصوص اضطراب، روز به روز در جوامع مختلف رو به گسترش است و هر روز انسان های بیشتری به ورطه ی این گرداب می افتند.

فروید(۱) معتقد است اضطراب کنونی جهان، بهایی است که بشر امروزی بیابت تمدن می پردازد. (۲) بنابراین، باید درباره ی اضطراب که یک بیماری روانی است و بیشتر از بیماری های روانی دیگر شیوع دارد، تحقیقی صورت گیرد و عوامل آن، شناسایی شده و با از بین بردن زمینه های به وجود آورنده این عوامل، اضطراب را نابود کرده یا دست کم کاهش داد. در این راستا هر کدام از مکاتب روانشناسی راه حل های ارائه کرده اند. اهمیت این بحث

وقتی در جامعه ای یک بیماری شایع شود، همه در صدد چاره جویی برای درمان پیشگیری از شیوع آن هستند. حال هر چه این بیماری بر روح و جسم افراد آثار مخرب تری داشته باشد، درمان آن پیچیده تر به نظر می رسد. شایسته است همگان با شناختی

دقیق از این بیماری، عوامل زمینه ساز آن را از بین ببرند و برای درمان آن، بکوشند.

مفهوم اضطراب در مکتب تحلل روانی، نقش برجسته ای دارد. فروید اضطراب را «درد روانی» (۳) نامیده است؛ یعنی همان گونه که اگر بدن دچار زخم، التهاب و بیماری شود، اولین نشانه آن به صورت تب ظاهر می گردد؛ اگر فرد دچار مشکل روانی شود، اولین نشانه آن به صورت اضطراب جلوه گر می شود. (۴)

پس اضطراب علاوه بر آثار روانی، خود مهم ترین عامل بروز بیماری های روانی دیگر محسوب می شود. اضطراب یک پدیده جهانی است؛ از آن بابت که امروز در دنیای معاصر، میلیون ها مرد و زن و بزر و بزرگد که می یابید که از این ابتلا رنج می برند. شیوع این بیماری و دامن گیر بودن آن، بر اهمیت تحقیق می افزاید. این شیوع، به گونه ای است که حتی برخی با مراجعه به پزشکان عمومی، خواهان راهایی از این حالت روانی هستند. براساس یک بررسی ۴۰درصد از مراجعان به پزشک عمومی از اضطراب در عفانند. (۵)

پس شیوع اضطراب، داشتن آثار مخرب بر روح و روان و حتی جسم افراد، و بروز آن در همه ی سنین، از عواملی هستند که زمینه را برای یک پژوهش در این رابطه فراهم می کنند. از طرفی ادعای جامعیت اسلام و داشتن سخن جلدی در زمینه علوم انسانی، ضرورت تحقیق را در حوزه تفکر اسلامی روشن می سازد؛ از این رو با احساس چنین تنابزی، بر آن شدیم تا گامی هر چند کوتاه در این زمینه برداریم. از خدای تعال توفیق در این راه را خواهیم. تعریف اضطراب

قبل از تعریف اصطلاحی اضطراب، به معنای لغوی آن می پردازیم: ۱. معنای لغوی

اضطراب واژه ای عربی و مصدر باب افعال است. حیران و سرگردان بودن،(۶) حرکت، (۷) زیاد رفتن در جهات مختلف (رفت و آمد کردن) (۸) از جمله معنای ای است که کتاب لغت برای اضطراب بیان کرده اند. فرقی که بین حرکت و اضطراب مطرح شده این است: در اضطراب، همیشه یک حالت منفی و کراهت وجود دارد؛ ولی در حرکت، چنین حالتی نیست.(۹)

اضطراب در فارسی معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی ثباتی، نگرانی، آشفتگی و دغدغه و … می باشد. (۱۰)

در انگلیسی احساس ناآحتی و ترس معنا شده است. (۱۱)

در یک جمع بندی می توان اضطراب را از نظر لغته، به حرکت وعدم سکون و آرامشی معنا کرد که همراه ناخوشایندی و کراهت است. حال باید دید روانشناسان برای اضطراب چه تعریفی ارائه کرده اند. ۲. معنای اصطلاحی

دست یافتن به تعریفی دقیق از اصطلاح اضطراب دشوار است. اکثر نظریه پردازان یا لانگ (۱۲) (۱۶۹۸) موافقت که اضطراب، یک مفهوم فرضی یعنی تصور است که وجود خارجی و عینی ندارد؛ ولی در تفسیر پدیده های مشاهده پذیر می توانه مفید باشد.

(۱۳) هر یک از نظریه پردازان یا دیدگاه خاص خود درباره اضطراب سخن گفته اند؛ به گونه ای که جمع بین آن ها دشوار است. برخی از آنها بدون ارائه تعریف خاصی از اضطراب، فقط به توصیف حالات اضطرابی، دست بندی و بحث های سب شناسی درباره ی آن پرداخته اند. ما برای روشن شدن معنای اضطراب و طولانی نشدن بحث، ابتدا چند تعریف را ذکر کرده، و سپس به ارکان و عناصر اصلی که در بعضی از تعریف ها آمده است – تحت عنوان ویژگی های اضطراب – اشاره می کنیم. در نهایت نیز پس از جمع بندی تعاریف، تعریفی از اضطراب ارائه می دهیم.

برخی از مولفان سعی کرده اند که گونه ای اضطراب را تعریف کنند که به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

- ناراحتی در عین حال روانی و بدنی ای که بر اثر ترسی مهم و احساس ناامتی و تیره روزی قریب الوقوع در آدم به وجود می آید.(۱۴)

- اضطراب، احساس رنج آوری است که به یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا انتظار خطری که به شیبی نامعین وابسته است. (۱۵)

- سازمان بهداشت جهانی، حالت اضطراب را مجموعه ای از نظواهرات عضوی و روانی تعریف می کند که توان آن را به خطر منضمی نسبت داد و علایم آن به صورت حمله و یا حالت مداومی باشند. (۱۷)

- اضطراب، به منزله ی حالت هیجانی توأم با هشاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (۱۸)

- دلهره و اضطراب، چیزی جز یک ترس مزمن و یادوم نیست. اگر انگیزه ای باعث ترس در شما شد و این ترس هفته ها و ماه ها ادامه یافت، شما از اضطراب رنج می برید. (۱۹) ویژگی های اضطراب

با استفاده از بعضی تعاریف می توان برای اضطراب، ویژگی های زیر را ذکر کرد:

الف) حالت نگرانی ای است همراه انتظار خطری که در آینده به وقوع می پیوندد. (۲۰)

ب) حالت ترس آرو و ناخوشایند است. (۲۱)



ج) متع اضطراب غالباً مبهم است. (۲۲)

د) اضطراب، همراه برخی از علائم و نشانه‌ها است. (۲۳) رابطه ی اضطراب و ترس

در برخی تعاریف اضطراب، ترس ذکر شده بود. این، بیانگر رابطه ی نزدیک بین این دو حالت روانی است. این رابطه به حدی است که برخی این دو را چون دو لغت مترادف از یک ریشه و یک خانواده به کار می برند.

حال برای روشن شدن موضوع ابتدا باید ترس را تعریف کرده و بعد به مشترکات و تفاوت های آن دو اشاره کرد.

ترس عبارت است: حالت عاطفی بسیار پیچیده و زیرومندی که با بسیاری از علائم اضطراب، از جمله ضربان قلب و تپش، التهاب معده ای، عدم تمرکز آیدیه، سرگیجه، سرخوردگی اقباض شدید عضلات همراه است. (۲۴) یا توجه به این تعریف، به این نکته پی می بریم که بین ترس و اضطراب، مشترکاتی وجود دارد.
مشترکات اضطراب و ترس

الف) واکنش روانی فرد مقابل خطر؛ اضطراب و ترس، هر دو واکنش روانی شخص مقابل خطر هستند. (۲۵)

ب) برخورداری از عوارض فیزیکی و جسمی؛ هر دو دارای عوارض فیزیکی و جسمی مشابه مثل لرزش دست، عرق کردن ، تند شدن ضربان قلب و نفس نفس زدن هستند. (۲۶)

ج) علائم هشدار دهنده؛ در جایگاه یک علائم هشدار، اضطراب را می توان اساساً هیجانی نظیر ترس شمرد. (۲۷) تفاوت های اضطراب و ترس

این دو حالت روانی دارای مشترکاتی هستند و چه بسا در مواردی قابل اطلاق بر هم باشند؛ اما در واقع این دو نوع بیماری جدا از هم هستند. طبق قاعده روان پویایی، تفکیکند ترس و اضطراب از نظر روانشناسی قابل توجیه است.
هیجانی که شخص موقع عبور از عرض خیابان با نزدیک شدن سریع یک اتومبیل احساس می کند یا ناراحتی میهمی که از ملاقات افراد ناآشنا، در موقعیت غیر معمول به شخص دست می دهد متفاوت است. (۲۸) تفاوت هایی که می توان برای این دو مقوله نزدیک به هم ذکر کرد عبارتند از:

الف) تفاوت از جهت متع و متنأ؛ عمده ترین تفاوتی که می توان بین اضطراب و ترس قابل شده، این است که متع و متنأ آن‌ها فرق می کنند. اضطراب مستلزم مفهوم ناآمنی یا تهدیدی است که شخص، متع آن را به وضوح درک نمی کند؛ اما ترس به احساس پوشش می دهد که مقابل یک شیء، که خطرناک محسوب می شود، به وجود می آید. به همین دلیل، اغلب روانشناسان، ترس و اضطراب را از هم متمایز نموده و درباره ی آن دو، در دو مقوله جدا از هم بحث کرده اند. (۲۹) به گونه ای دیگر می توان گفت: ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی، قطعی و از نظر منشأ بدون تعارض است؛ اما اضطراب، واکنش مقابل خطری نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ، همراه تعارضی است. (۳۰)

ب) تفاوت از جهت زمان؛ ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب متکی به زمان حال است و اضطراب ممکن است متوجه گذشته و آینده باشد. (۳۱)

ج) تفاوت در عامل خطر؛ ترس، عامل خطرش در خارج است؛ ولی اضطراب عامل خطرش شرایط درونی خود شخص است. (۳۲)
د) تفاوت در کیفیت دفاع؛ در هنگام ترس، وجود انسان یکد کیفیت دفاعی پرنحسکه، مثبت و فعال پیدا می کند؛ ولی در حالت اضطراب، یکد کیفیت روحی مایوس، بی دفاع و ناتوان در او ایجاد می شود. (۳۳)

هـ) تفاوت از جهت مدت؛ ترس، معمولاً عمر کوتاهی دارد؛ ولی نگرانی و اضطراب غالباً مدت طولانی تری دارند و سلامتی را مختل می سازند. (۳۴)
برخی گفته اند: ترس به طور ناگهانی پیدا می شود؛ ولی اضطراب ممکن است در همه موارد صحیح نبوده و به مورد خاص توجه داشته باشد. آنچه به عنوان یک فرق اساسی بین دو مقوله ذکر کرده اند، همان تشخیص بودن منبع نگرانی در اضطراب و معلوم بودن آن در ترس است.

رابطه اضطراب با فشارهای روانی (استرس) (۳۶)

اضطراب با استرس که همان فشارهای روانی است، یکد رابطه متقابل دارد. اضطراب، یکد نوع پاسخ هیجانی است که وجه مشخصه آن، احساس ترس، بیبه، و تنش فیزیولوژیک می باشد. اضطراب، از جمله پاسخ های رایج به استرس است. (۳۷)
شایسته است قبل از بیان تأثیرات این دو حالت روانی بر همدیگر، تعریفی از استرس ارائه کنیم:

استرس، حالتی است که در آن، آگایزیم در اثر وجود عوامل یا شرایطی که مکاتیبم های حیاتی او را مورد تهدید قرار می دهند، دچار عدم تعادل می شود. (۳۸)

حال که تعریف استرس مشخص شد به رابطه این دو می پردازیم:

برخی رابطه این دو حالت روانی را این چنین بیان کرده اند: نشانه های جسمی اضطراب، از فشار روانی ناشی می شود. گاهی منشأ اضطراب فشار روانی مزمن است که در طول زمان زیادی پدیده می آید و گاهی هم از فشارهای روانی ناگهانی سرچشمه می گیرد برای مثال، داشتن یک نوع زندگی فشار زا در طول مدتی زیاد، باعث اضطراب میهنشی می شود. (۳۹)
این معنا که اگر این فشار روانی، به مدت طولانی در زندگی افراد باشد، منجر به اضطراب می شود. در این حالت، معمولاً منبع استرس که باعث اضطراب می شود مشخص است. گاهی از جهت برخی از علائم درونی و بیرونی که برای شخص در حالت استرس بروز می کند، می توان به ارتباط نزدیک این دو حالت روانی پی برد. عامل استرس زاد، گاهی می تواند باعث نگرانی، ترس، یا آشفتگی فکری ما شود. ما معمولاً در این حالت، واکنش های فیزیولوژیک درونی باوزی از خود نشان می دهیم؛ به هم خوردن معده، افزایش ضربان قلب یا سفت شدن عضلات، ممکن است علائم جسمانی بیرونی نیز دیده شوند که موجب می شوند شخص دچار استرس، عرق کند، بلرزد یا تنگی نفس پیدا کند. (۴۰)
پس می توان چنین نتیجه گرفت: استرس و اضطراب با یکدیگر رابطه ای گسنگانگ دارند. اضطراب هم می تواند ناشی از استرس باشد و هم می تواند منبع استرس شود. اضطراب یکی از عوارض آئی و شایع استرس می باشد. انواع اضطراب

برای اضطراب می توان انواع و اقسامی بیان کرد. در این جا ما به برخی انواع آن اشاره می کنیم؛ اضطراب از جهت زمان می تواند دارای دو نوع مزمن و موقت باشد:

مزمن: اضطراب مزمن به صورت یک ناراحتی کم و بیش دائم در سطح روانی، جسمانی یا ارتباطی آشکار می شود. اضطراب مزمن می تواند به شکل ظاهری احتراز از دیگران یا بی توجهی نمایان شود؛ واکنش هایی که باید برای اطرافیان به منزله ی علائم هشدار دهنده به حساب آید. (۴۱)

موقت: اضطراب موقت در خلال بیماری هاء، جراحی ها یا باره ای از عارضه های توأم با تب ظاهر می شوند؛ معمولاً در اوج بیماری بروز می کنند و پس از پایان بیماری و حتی پیش از پایان آن (در صورتی که بیماری طولانی باشد) از بین می روند. (۴۲)
طبیعی: اضطراب، اگر ناشی از یکنگ خطر موجود باشد و با از میان رفتن این خطر از بین رود، طبیعی تلقی می شود. (۴۳)
این، اضطرابی است که غالب افراد دارند و چه بسا لازمه ی زندگی باشد.

عصبی (غیر طبیعی): اگر شدت اضطراب با اندازه ی خطر هیچ تناسب نداشته باشد یا بدون وجود یک خطر عینی و واقعی به وجود آید، در این صورت واکنش در برابر خطر غیر طبیعی تلقی می شود. (۴۴)

باید گفت مرزبیند دقیق بین اضطراب طبیعی و غیر طبیعی کار دشواری است؛ اما می توان این گونه بیان کرد که بیماریانی که از اضطراب های عصبی رنج می برند، بی آن که خطری فوری در کار باشد مضطرب می شوند. بی نوشت:

۱. فروید (Freud) در سال ۱۸۵۶ م در فرایبورگ، یکی از شهرهای ایالت موراویا متولد شد که در آن زمان، از خاکه اتریش بود و امروزه بخشی از چک و اسلواکی است. هنگام تولد، فروید، پدرش که ناخر بنام بود، مردی آزاد اندیش شده بود و به کتبیبه نمی رفت. فروید، بعد از گذشت مراحل علمی به عنوان محقق در انستیتو فیزیولوژی بروک پذیرفته شد و تحقیق میکروسکوپی یافت شناسی سلول های عصبی به او واگذار شد. در سال ۱۹۲۸ هنگام حمله نازی ها به اتریش، دارای، کتابخانه و ثروت فروید، مصادره و او در اردوگاه هیتلر زندانی شد. سپس توسط یکی از یهودان و پروتشان با پرداخت هزینه ای آزاد شد و به انگلستان رفت و در سال ۱۹۳۹ درگذشت.
ا.ر.ک: هاروی وی، کولر، نقدی بر فروید؛ بسیم از دیدگاه روانشناسی علمی، ترجمه: نصرالله کسرائیان، چاپ دوم، انتشارات شیاهاگک، ۱۳۶۳، ش، ۱۵- ۵۴.

۲. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، چاپ چهارم، بی جا، مؤسسه انتشارات بعثت، ۱۳۷۶، ش، ص ۳۱.

۳. Psychic Pain

۴. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، ص ۳۰.

۵. ریچارد گلدبرگ، اضطراب ، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، چهارم، بی جا، نشر آزاده، ۱۳۷۱، ش، ص ۳.

۶. الاضطراب و هو افعال و بدل علی طوع و اختیار (للمحقق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۱۳، ماده ضرب).

۷. لسان العرب، ج ۸، دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۲. ق، ص ۳۵، ماده ضرب؛ صحاح العربیه، ج ۱، ص ۱۶۸، ماده ضرب.

۸. رابع اصفهانی، معجم مفردات اللفاظ القرآن، ص ۳۰۴، ماده ضرب.

۹. الفرق بین الاضطراب و الحركة ( معجم الفروق اللغویه، چاپ اول)، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۲، ق، ص ۵۵.

۱۰. محمد معین، فرهنگ معین، ج ۱، بی جا، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، بی تا، ص ۲۹۵، فرهنگ دهخدا، ماده اضطراب.

۱۱. Anxiety: afeeling of worry and fear

۱۲. Lang

۱۳. ز. کتد، تروچی بلول، فشار روانی، اضطراب و راه های مقابله با آن، ترجمه: عباس بخشی بوز و حسن سیوری مقدم، اول، آستان فاس رضوی، ۱۳۷۷، ش، ص ۲۸.

۱۴. روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، دوم، تهران، سمت، ۱۳۷۶، ش، ص ۶۰، به نقل از پیه یون.

۱۵. همان.

۱۶. سعید شاملو، بهداشت روانی، دوازدهم، تهران، رشد، ۱۳۷۶، ش، ص ۱۷۴، به نقل از رولومو.

۱۷. سید ابوالقاسم حبیبی، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، دوم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳، ش، ص ۶۶۲.

۱۸. پریوخ، دادستان، به نقل از زور.

۱۹. پیترا استین کوهن، چگونگی بر اضطراب علیه نمودم، ترجمه: دکتر علی فخرانی، بی جا، بی تا، بی تا، ص ۱۱.

۲۰. اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آوردنده و به منزله ی چیزی است که ممکن است در تنشی گسترده و موحنش و اغلب بی نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه ی کنونی مانند هر افشاش هیجانی در دو سطح هیسنه ی رواج و بدنی در فرد پدیده می آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آوره» (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگه، حادثه ی شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (پریوخ، دادستان، پیشین، به نقل از لاقون). در تعریف دیگر آمده است: نگرانی پیشاپیش از خطرها یا بدبختی های آینده توأم با احساس بی لذتی یا نشانه های بدنی تنش. منبع نظیر پیش بینی شده می تواند درونی یا بیرونی باشد. (همان به نقل از DSMIV، ۱۹۹۴).

۲۱. اضطراب، همان هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی» «دلشوره» «وحشت» ترس» بیان می شود و همه ی ما

انسان ها درجانی از آن را گاه گاه تجربه می کنند.

(حجت الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، به نقل از انکیتون و هیلگارد، ۱۹۸۳). به گونه ای دیگر می توان چنین گفت: تعارض بین فرآیندهای گوناگون شخصیت معمولاً به نوعی عذاب روانی تبدیل می شود که فریاد آن را اضطراب می نامد. اضطراب می تواند هیسار یا ناخوشای باشد، و وجود آن، همیشه علامت آن است که تعارض ایجاد شده است، زمانی که تعارض باعث می شود که فرد احساس کند درماتده است و قادر به کنار آمدن نیست. اضطراب ایجاد می شود.
اروژ نهان، دیوید ال- ای - پی سلیمان، مارتین، روان شناسی ناهنجاری آسیب شناسی روانی، ج ۱، ۱۳۷۸ ش، ص ۱۰۸. اضطراب، حالت ناخوشایند شدیدی از تبدیلی است که تجربه ناراضیانی در روابط میان فردی ناشی می شود. (حجت الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، پایان نامه، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

۲۲. نا آرامی، هراس و ترس ناخوشایند، منتشر با احساس خطر قریب الوقوع که منع آن قابل شناختن نیست (کلارنس)، راد با همکاری دکتر شرلی آچ و دیگران، مباحث عمده در روانپزشکی، ترجمه: دکتر جواد وهاب زاهد، سوم، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۳ ش، ص ۷۷.

۲۳. حالت هیجانی نامطلوب و مبهم همراه تظاهرات بیرونی و وحشت و آشفتگی که در اثر وجود یک تهدید یا عدم مقابله صحیح با آن حادث می شود (حجت الله رحمانی، پیشین، به نقل از خسرو وجردی). نیز گفته اند: اضطراب، حالت عاطفی ای است که با احساس ناامنی مشخص می شود. این حالت، اغلب با دلهره و تشویش اشتباه می شود؛ ولی وجه تمایز آن ، فقدان تغییرات فیزیولوژیکی چون احساس خستگی، عرق کردن، ازدیاد ضربان نبض هسته که نشانه های مشخص دلهره به شمار می روند) فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آراء، اول، ایجاد انتشارات علمی ، بی تا، ص ۳۹.

در چارچوب رفتارنگری تجربی، اضطراب به منزله ی یک کلماتنده ی ثانوی است که پاسخی اجتنابی را در بر می گیرد؛ مثلاً در حضور یک محرک شرطی (معلوما یک شوک یا تکوان)، رفتارهایی از حیوان سر می زند که در حکم نشانه های محرز اضطراب قلمداد می شوند و دفع اذکار و مدفوع یا حمله به دستگاه های آزمایش و جز آن در شمار آن ها قرار می گیرند ( پریخ، دادستان، پیشین، به نقل از چاپلین). در تعریفی دیگر به برخی از این علائم اشاره شده است: اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند، اغلب مبهم، دل واپسی است که با یک یا چند تا از احساسی های جسمی همراه می شود؛ مثل احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب و ... (نصرت الله پور افکار، فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی، ج ۱، چاپ اول، نشر معاصر، ۱۳۲۶ ش، ص ۹۲؛ کاپلان هارولد، سادوک بنیامین، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، مترجم: دکتر نصرت الله پورافکار، چاپ دوم، تهران، نشر آژاد، ۱۳۳۳ ص، ۴۷۴). در تعریفی دیگر، این گونه اشاره شده است: احساس اضطراب، به جزء دارد: (الف) آگاهی از احساس های فیزیولوژیک (تپش قلب، تعریق و...) ب) آگاهی از وجود عصیانیت یا ترس.

اضطراب ممکن است در نتیجه احساس شرم افزایش یابد ... دیگران خواهند فهمید که من ترسیده ام ... بعضی ها از این که می فهمند دیگران متوجه اضطراب آن نشده اند یا اگر شده اند آن را تشخیص نداده اند، دچار حیرت می شوند، سادوک، خلاصه روانپزشکی ، ص ۴۷۸.

۲۴. ر. کد: کارن هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما، ترجمه: محمد جعفر مصفا، دوم، تهران، نشر گفتار، ۱۳۶۹ ش، ص ۳۷-۴۰.
۲۵. همان
۲۶. سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۸.
۲۷. ر. کد: همان.
۲۸. ر. کد: پریخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۶۱ علی شریعتمداری، روانشناسی تربیتی، هشتم، بی جا، نشر امیرکبیر، ۱۳۷۴ ش، ص ۵۸۰ علی قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قوه سپهر، ۱۳۲۶ش، ص ۲۰۸.
۲۹. ر. کد: کارن هورنای، خنثیت عصبی زمانه ما، ص ۳۷-۴۰ سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۴. نصرت لله پور افکار، فرهنگ جامع روان شناسی و روانپزشکی، ج ۱، ص ۹۳
۳۰. ر. کد: قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قوه سپهر، ۱۳۲۶ش، ص ۲۰۸.
۳۱. ر. کد: کارون هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما، عبدالعجید رشید پور، پروش های اخلاقی، بی جا، مؤسسه دین و دانش، بی تا، ص ۱۳۰.
۳۲. ر. کد: کارن، هورنای همان.
۳۳. هورت جینز، آرمش ، ترجمه: منوچهر شادان، تهران، ققنوس، ۱۳۷۷ ش، ص ۲۲۲.
۳۴. بیتراسمین کروهن، پیشین، ص ۱۳.
۳۵. کلمه استرس (Stress) از زبان انگلیسی گرفته شده و غیر از کلمه «فشار، معادل دقیقی در فارسی ندارد و آن هم معنای وسیع و طیف گسترده ای را می رساند؛ لذا از همان لغت استرس که استفاده جهانی یافته است ، استفاده می کنیم.
۳۶. ر. کد: بی پر لوه، هنری لوه، استرس دائمی، ترجمه: دکتر عباس قریب، اول، نشر درخشش، ۱۳۷۱ ش.
۳۷. فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آراء، اول، بی جا، انتشارات علمی، بی تا ، ص ۳۸۰.
۳۸. ترویجی پاوله، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن ، ص ۱۱۶.
۳۹. ر. کد: رابرت فلدمن، روانشناسی استرس و سلامتی، مترجمان: مهرداد فیروز بخت- وحید عرفانی، اول، الف، الغدیر، ۱۳۷۸ ش ، ص ۱۳۳ به نقل از کرهن.
۴۰. ر. کد: پریخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۳۶.
۴۱. همان ، ص ۶۵.
۴۲. ر. کد: آرون، تی . بکد. شناخت درمانی و مشکلات روانی، ترجمه: مهدی قراچه داغی، چاپ اول، بی جا، شرکت نشر و بخش وپس، ۱۳۱۹، ص ۱۶۲.
۴۳. همان.
منبع:نامهنامه ی خلق شماره ی دوم

#### تفاوت ترس و اضطراب

نویسنده:مهدی شیری

پیش درآمد

در دنیای لغات و اصطلاحات، کلماتی هستند که در صحبت های عامیانه به صورت مترادف استفاده

می شوند و می تواند جایگزین یکدیگر شوند؛ کلماتی نظیر غم و افسردگی، عقل و هوش، روح و روان و ... اما با اندکی توجه و رجوع به لغت نامه ها معلوم می شود که هر کلمه ای معنای خاصی خود را دارد و مورد استفاده ی آن هم فرق می کند.
در واژه ی «ترس» و «اضطراب» نیز با همین مسئله رو به رو شده اند.
واژه های ترس و اضطراب اغلب مترادف هم به کار برده می شوند؛(۱) در حالی که تفاوت زیادی بین آنهاست.
هدف این نوشتار، بررسی تفاوت های معنایی این دو واژه است.

معنای لغوی ترس و اضطراب

ترس از نظر ریشه شناسی، کلمه ای «آوستایی» از پارسی باستان است که معنای «خوف و بیم» را می رساند.(۲)

اضطراب واژه ای عربی از ماده ی «اض» و «ب» به معنای «تکان خوردن و لرزیدن» است.(۳) بعضی لغت نامه های متعددی برای آن ذکر کرده اند: «آشفتگی، تشویش، پریشانی، نگرانی و...»(۴)

معنای اصطلاحی ترس(۵) و اضطراب(۶)

این که ترس چیست و چه تعریفی دارد، پاسخ جامع و مانعی برای آن تهیه نشده است و روان شناسان هر یک به تناسب نوع دریافت خود، تعریفی از آن ارائه داده اند.

- ترس، حالتی است هیجانی، ناشی از یک احساس ناامنی.

- ترس، حالتی است هیجانی که بر اثر اختلافی پدید آمده و رفتار عادی را از آدمی باز می شانند.

- ترس، واکنشی است در برابر محرک های وحشتناک و آزار دهنده که سبب اجتناب از خطر است. ماهیت ترس، یک رفتار اجتنابی است که در آن آدمی به سوی مقصدی امن می گریزد و سعی دارد خود را از صحنه و موضوعی معین به دور بدارد.

- ترس، مکانیسمی دفاعی است که در آدمی احساس رهنمندی به وجود آورده، زمینه را برای سلامت و امنیت آدمی فراهم می آورد.(۷)

برای اضطراب، سه معنا ذکر کرده اند:
۱- ترس مبهم؛
۲- ترس ناشی از ناامنی؛
۳- نگرانی از رفتار خود.(۸)

آنچه که دربرایه ی اضطراب آشکار است، این است که اضطراب، چیزی نیست جز دلهره ای مداوم و مزمن از چیزی که شناخته شده و قابل تغییر نیست.(۹)

عناصر ترس و اضطراب

هنگامی که خطر را تجربه می کنیم، دستخوش تغییرات بدنی و هیجانی گوناگونی می شویم که پاسخ ترس را تشکیل می دهند. پاسخ ترس، دارای چهار عنصر است:
۱- عنصر شناختی، مثل: انتظار آسیب قریب الوقوع؛
۲- عنصر بدنی، مثل: تغییرات موجود در ظاهر ما؛
۳- عنصر هیجانی، مثل: احساس دلهره و وحشت؛
۴- عنصر رفتاری، مثل: جنگ و گریز.

اضطراب نیز همان چهار مؤلفه ی ترس را دارد ولی با یک تفاوت مهم؛ مؤلفه ی شناختی ترس، انتظار خطری واضح و بخصوص است، در حالی که مؤلفه ی شناختی اضطراب، انتظار خطری مبهم است. در ترس، فکر معمول، این است که مثلا: «سگ ممکن است مرا گاز بگیرد. در مقایله، در اختلال اضطراب فراگیر، فکر معمول، این است که «اتفاق وحشتناکی ممکن است برای فرزندم بیفتد». بنا براین، ترس بر پایه ی واقعیت، یا مبالغه ی «خطر واقعی» قرار دارد، حال آن که اضطراب بر اساس «خطر مبهم» استوار است.(۱۰)

متداول ترین نشانه ی روانی اضطراب، پرانگیختگی دستگاه عصبی است. علائم اضطراب، عبارت اند از: عرق ریختن، سرعت تپش قلب و تنش در عضلات اسکلتی، و بعضی اوقات به از دست دادن کنترل مثانه و روده از دست دادن اشتها و افزایش فشار خون نیز منجر می شود.(۱۱)

جمع بندی کلی تفاوت های ترس و اضطراب

۱- ترس، ناشی از خطری است که در خارج وجود دارد و موضوع آن معین است، در حالی که اضطراب، موضوعی معین ندارد.

۲- عوامل تشکیل دهنده ی اضطراب، مبهم و مجهول اند؛ ولی عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند.

۳- ترس، محرک شناخته شده ای دارد ولی اضطراب، محرکی ناشناخته و غیر مشخص که از ترس، مایه می گیرد.

۴- ترس، واکنش مشخصی دارد و صورت حمله یا عقب نشینی دارد ولی در اضطراب، فرد نمی داند چه باید بکند.

۵- میزان ترس، معطوف به وضعیت محیط و عامل محرک است؛ ولی در اضطراب، چنین وضعی مبهم است.

۶- ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب منگی به زمان حال است؛ ولی اضطراب، ممکن است متوجه گذشته و آینده باشد.

۷- ترس، ناامنی بیرونی است؛ ولی اضطراب، نوعی ناامنی درونی.

۸- در ترس، آدمی می داند او را چه می شود، در حالی که در اضطراب، نمی داند. در نتیجه، دچار لرزش، سردرد، تیش قلب و... می شود.(۱۲)

بی نوشتها:

۱- اختلالات روان تنی، بنجامین و لمن، بهمن نجاریان و دیگران، تهران، رشد، ۱۳۷۵، ص ۲۴۰.

۲- لغت نامه ی دهخدا.

۳- فرهنگ عربی تاج العروس.

۴- فرهنگ عربی – فارسی، آذرناش آذرنوش.

۵- Fear.

۶- Anxiety.

۷- مسله ی ترس و اضطراب کودکان، علی قاضی امیری، تهران: امیر، ۱۳۷۶، ص ۱۶ – ۱۷.

۸- روان شناسی تربیتی، علی شریعتمداری، ص ۲۷۷ به نقل از: مسله ترس و اضطراب کودکان، ص ۳۰۶.

۹- مسله ی ترس و اضطراب، ص ۲۰۶.

۱۰- روان شناسی ناهنجاری، آسیب شناسی روانی، دیوید روزنمان و مارتین سلینگن، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ساوالان، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۰۱ و ۳۰۷.

۱۱- اختلالات روان تنی، ص ۲۲۲.

۱۲- مسله ترس و اضطراب کودکان، ص ۲۰۸.

منبع: نشریه ی جدید زندگی

فرق ترس و اضطراب

نویسنده:مهدی شیری

پیش درآمد

در دنیای لغات و اصطلاحات، کلماتی هستند که در صحبت های عامیانه به صورت مترادف استفاده

می شوند و می توانند جایگزین یکدیگر شوند؛ کلماتی نظیر ظم و افسردگی، غفل و هوش، روح و روان و ... اما با اندکی توجه و رجوع به لغت نامه ها معلوم می شود که هر کلمه ای معنای خاص خود را دارد و مورد استفاده ی آن هم فرق می کند. دو واژه ی «ترس» و «اضطراب» نیز با همین مسئله رو به رو شده اند. «واژه های ترس و اضطراب اغلب مترادف هم به کار برده می شوند»(۱) در حالی که تفاوت زیادی بین آنهاست. هدف این نوشتار، بررسی تفاوت های معنایی این دو واژه است. معنای لغوی ترس و اضطراب

ترس از نظر ریشه شناسی، کلمه ای «آرستایی» از پارسی باستان است که معنای «خوف و بیم» را می رساند.(۲)

اضطراب واژه ای عربی از ماده ی «ض» و «ب» به معنای «نگان خوردن و لرزیدن» است.(۳) بعضی لغت نامه ها معنای متعددی برای آن ذکر کرده اند: آشنگی، نشویش، پریشانی، نگرانی و....(۴) معنای اصطلاحی ترس(۵) و اضطراب(۶)

این که ترس چیست و چه تعریفی دارد، پاسخ جامع و مانعی برای آن تهیه نشده است و روان شناسان هر یک به تناسب نوع دریافت خود، تعریفی از آن ارائه داده اند.

- ترس، حالتی است هیجانی، ناشی از یک احساس ناامنی.

- ترس، حالتی است هیجانی که بر اثر اختلالی پدید آمده و رفتار عادی را از آدمی باز می ستاند.

- ترس، واکنشی است در برابر محرک های وحشتناک و آزار دهنده که سبب اجتناب از خطر ترس، یک رفتار اجتنابی است که در آن آدمی به سوی مقصدی امن می گریزد و سعی دارد خود را از صحنه و موضوعی معین به دور بدارد.

- ترس، مکانیسمی دفاعی است که در آدمی احساس رهنمندی به وجود آورده، زمینه را برای سلامت و امنیت آدمی فراهم می آورد.(۷)

برای اضطراب، سه معنا ذکر کرده اند: ۱- ترس مهم؛ ۲- ترس ناشی از ناامنی؛ ۳- نگرانی از رفتار خود.(۸)

آنچه که درباره ی اضطراب آشکار است، این است که اضطراب، چیزی نیست جز دلهره ای مداوم و مزمن از چیزی که شناخته شده و قابل تغییر نیست.(۹) عناصر ترس و اضطراب

هنگامی که خطر را تجربه می کنیم، دستخوش تغییرات بدنی و هیجانی گوناگونی می شویم که پاسخ ترس را تشکیل می دهند. پاسخ ترس، دارای چهار عنصر است: ۱- عنصر شناختی، مثل: انتظار آسیب قریب الوقوع؛ ۲- عنصر بدنی، مثل: تغییرات موجود در ظاهر ما؛ ۳- عنصر هیجانی، مثل: احساس دلهره و وحشت؛ ۴- عنصر رفتاری، مثل: جنگ و گریز.

اضطراب نیز همان چهار مؤلفه ی ترس را دارد ولی با یک تفاوت مهم؛ مؤلفه ی شناختی ترس، انتظار خطری واضح و بخصوص است، در حالی که مؤلفه ی شناختی اضطراب، انتظار خطری مبهم است. در ترس، فکر معمول، این است که مثلا:«سگ ممکن است مرا گاز بگیرد». در مقابل، در اختلال اضطراب فراگیر، فکر معمول، این است که «اتفاق وحشتناکی ممکن است برای فرزندم بیفتد». بنا براین، ترس بر پایه ی واقعیت، با مبالغه ی «خطر واقعی» قرار دارد، حال آن که اضطراب بر اساس «خطر مبهم» استوار است.(۱۰)

مداول ترین نشانه ی روانی اضطراب، پرانگیختگی درازمدت است. علائم اضطراب، عبارت اند از: عرق ریختن، سرعت بیش قلب و تنش در عضلات اسکلتی، و بعضی اوقات به از دست دادن کنترل متانه و رووده از دست دادن اشتها و افزایش فشار خون نیز منجر می شود.(۱۱) جمع بندی کلی تفاوت های ترس و اضطراب

۱- ترس، ناشی از خطری است که در خارج وجود دارد و موضوع آن معین است، در حالی که اضطراب، موضوعی معین ندارد.

۲- عوامل تشکیل دهنده ی اضطراب، مبهم و مجهول اند؛ ولی عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند.

۳- ترس، محرک شناخته شده ای دارد؛ ولی اضطراب، محرکی ناشناخته و غیر مشخص که از ترس، مایه می گیرد.

۴- ترس، واکنش مشخصی دارد و صورت حمله یا عقب نشینی دارد؛ ولی در اضطراب، فرد نمی داند چه باید بکند.

۵- میزان ترس، معطوف به وضعیت محیط و عامل محرک است؛ ولی در اضطراب، چنین وضعی مبهم است.

۶- ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب منگی به زمان حال است؛ ولی اضطراب، ممکن است متوجه گذشته و آینده باشد.

۷- ترس، ناامنی بیرونی است؛ ولی اضطراب، نوعی ناامنی درونی.

۸- در ترس، آدمی می داند او را چه می شود، در حالی که در اضطراب، نمی داند. در نتیجه، دچار لرزش، سردرد، تیش قلب و... می شود.(۱۲)

بی نوشتها:

۱- اختلالات روان تنی، بنجامین و لمن، بهمن نجاریان و دیگران، تهران، رشد، ۱۳۷۵، ص ۲۴۰.

۲- لغت نامه ی دهخدا.

۳- فرهنگ عربی تاج العروس.

۴- فرهنگ عربی – فارسی، آذرناش آذرنوش.

۵- Fear.

۶- Anxiety.

۷- مسله ی ترس و اضطراب کودکان، علی قاضی امیری، تهران: امیر، ۱۳۷۶، ص ۱۶ – ۱۷.

۸- روان شناسی تربیتی، علی شریعتمداری، ص ۲۷۷ به نقل از: مسله ترس و اضطراب کودکان، ص ۳۰۶.

۹- مسله ی ترس و اضطراب، ص ۲۰۶.

۱۰- روان شناسی ناهنجاری، آسیب شناسی روانی، دیوید روزنمان و مارتین سلینگن، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ساوالان، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۰۱ و ۳۰۷.

۱۱- اختلالات روان تنی، ص ۲۲۲.

۱۲- مسله ترس و اضطراب کودکان، ص ۲۰۸.

منبع: نشریه ی جدید زندگی

#### مدیریت پرخاشگری

نگاه اجمالی

اولین گام به منظور اداره و کنترل خشم این است که باور کنید، می‌توانید این کار را انجام دهید. با اینکه همه ما خشم را در زندگی روزمره خود داریم، ولی سعی می‌کنیم آن را با شیوه‌ای سازمانده‌ایر از کنیم. برخی افراد تا زمانی که فشار ناگامی و خشم درونی، زندگی روزانه آنان را طاقت فرسا نکرده است، خشم را در خود نگه می‌دارند. برخی دیگر ظاهرا در عصبی شدن، فریاد کشیدن، زدن و پرتاب کردن و در کل رفتارهایی که قلبها را می‌شکند، به اموال آسیب می‌رساند و گاهی بدتر از این اعمال، منحصص و خیره هستند.

کنترل یا حذف پرخاشگری؟

خشم منرب از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می‌زند. اداره و کنترل خشم لزوماً به معنی ابراز کتمر خشم نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه‌ای از ابراز خشم است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند، مفید باشد. هرچند ممکن است تصور ابراز خشم به شیوه‌ای سازمانده ، تازه و غریب به نظر رسد، ولی باید گفت که چنین امری ممکن است، برای مثال ، برخی افراد وقتی درباره خشم خود می‌نویسند، یا آن را نقاشی می‌کنند، یا دوستان و یا اعضای خانواده صحبت می‌کنند، قدم می‌زنند، ورزش می‌کنند و یا آمیزه‌ای از این رفتارها و سایر فعالیتها را انجام می‌دهند، به آرامش دست می‌یابند.

تشخیص خشم

نخست نشانه‌های اولیه و هشدار دهنده خشم بروز می‌کند. بیشتر ما انسانها از نشانه‌ها و سریع‌های موقعیتی ، بدنی و شناختی که بر پاسخهای خشم ما مقدم هستند، ناآگاه هستیم. آگاهی از این نشانه‌ها گامی بسیار اساسی در اداره خشم می‌باشد، زیرا این آگاهی خواهد توانست قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت زیادی را برای مداخله در اختیار ما قرار دهد.

کنترل اولیه پرخاشگری

برای کنترل اولیه توجه زیادی به حالات زیر بکنید:

•موقعیت‌هایی (افراد و مکانهایی ) که شما را خشمگین می‌کنند.

•تغییرات بدنی که قبل و در حین خشم شما رخ می‌دهند. برای مثال ، افزایش ضربان قلب ، احساس فشار در سر ، احساس داغ

شدن ، مشت شدن دستها ، دندان به هم فشردن ، احساس گرفتگی و سفتی عضله در ناحیه شکم ، سینه و غیره .

**•**شانه‌های شناختی یعنی انکاری که شما درباره گذشته ، حال و آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناگامی پیدا می‌شود. داشتن فهرستی از این شانه‌ها در مدیریت خشم بسیار مفید است. یک نفر ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند که دیگران به او و حرفهایش توجهی نمی‌کنند. دیگری فکر کند، دیگران قصد توهمی یا بی‌توجهی عمدی را دارند و پدري فکر کند که آینده فرزند او یا این کارهایش تباه خواهد شد.

همین شناسایی علامت هشدار دهنده ، موجب کاهش شدت ، مدت و یا فراوانی خشم شما می‌شود.

مهار خشم با وقفه اندازی

حالت که شما نشانه‌ها و سرخنهای خشم خود را شناخته‌اید، هر گاه متوجه این علامت شدید، مکث کنید و نفس عمیقی بکشید. یک وقفه چند ثانیه‌ای و نفس عمیق می‌تواند اثر پایداری بر شما بگذارد. خشمی که احساس می‌کنید، آنچه که به خود می‌گویید و آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد، تحت تاثیر این وقفه شما قرار خواهد گرفت.

تغیر اندیشه خشم آمیز

شیوه اندیشه ما با شیوه احساس ما مرتبط است. برخی اندیشه‌ها ما را مستعد خشم و ناگامی می‌کنند. شیوه‌های رایجی که مردم قبل از بروز خشم آن را بکار می‌گیرند، عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین ، تمرکز روی جنبه‌های منفی ، ناچیز شمردن وجوه مثبت ، انتظار داشتن کمال از خود و دیگران ، نتایج دلخواهی گرفتن ، داشتن نگرش انتعاط ناپذیر و تفکر دو قطبی (خوب – بد ، سیاه – سفید) .

شیوه‌های درمانی که می‌توانند به ما کمک کنند، عبارتند از: از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگر پستن ، نامل در باب آنچه مایلید انجام دهید، نامل درباره پیامدهای احتمالی اعمال خود ، قبول این نکته که همه خطاپذیرند و جستجوی شیوه‌هایی که به کمک آنها می‌توان یک موقعیت مشکل‌زا را به نحو مثبت کنترل و اداره کرد.

ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود

هر گاه متوجه شدید که نوانسته‌اید یا یک موقعیت برانگیزنده خشم به خوبی مقابله کنید، یا خشم خود را به شیوه مناسب ابراز دارید، از خود پرسید چگونه من آن را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد. توان شما چگونه است؟ روی این مساله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید. عفو هدیه‌ای است که شما می‌توانید به خود بدهید. افراد خوب هم می‌توانند تجارب منفی و بد داشته باشند. سو استفاده ، بی اعتنائی ، بی توجهی و تنگ نظری ، همه و همه واقعیهایی جهانی هستند که در آن زندگی می‌کنیم.

گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده‌اند، غیرقابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می‌شود، رفتار شخصی موجه شمرده شود. چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدید من من شده است؟ پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خردمان می‌بخشیم. وقتی ما کسی را می‌بخشیم، به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می‌دهیم. ما به خودمان شانس یک زندگی تازه را می‌دهیم. زندگی‌ای که در آن تفرهای کینه و مرمن جایی ندارند. بنابراین ، عفو هدیه به دیگران نیست، بلکه هدیه به خودمان است.

تفر وقت و انرژی زیادی می‌گیرد.

وقت و نیرویی که تفر از شما می‌گیرد، می‌تواند به مردم و فعالیت‌های اختصاص باید که برای شما شادی و رضایت و برای آنها خدمت و محبت به دنبال دارد. انتخاب عفو برای کنترل خشم به تدریج حاصل می‌شود. شما نباید مادامی که احساس آماردگی در این زمینه نکرده‌اید، آن را انتخاب کنید. اگر موارد کوچک را عفو کنید، به تدریج یاد خواهید گرفت که چگونه خطاهای بزرگ دیگران را عفو کنید. راجع به عفو بزرگان دینی و اجتماعی فکر و تحقیق کنید و از آنها بیروی نمایید.

خودتان را بیان کنید.

پس از آنکه خشم خود را وارسی کردید و احساس نمودید که خشم شما موجه است، درباره نوع رفتاری که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید، صبر کنید و بعد تصمیمی عقلانی بگیرید. وقتی خشم شما موجه است، صادقانه مشخص کنید که چه احساسی دارید. احساس کینه ، عصبانیت ، نفرت ، انتقام ، لذت یا چیز دیگری. هرچه خود و احساس خود را بیشتر بشناسید، بهتر عمل خواهید کرد.

انتخابهای سالم برای پیشگیری از خشم

خشم فرصت طلب است و در بدنی که خسته ، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می‌گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به خواب منظم ، غذای خوب ، لذت از اوقات فراغت ، تفریح و عبادت و معنویت نیاز دارید.

روان درمانی پرخاشگری

اگر کنترل خشم مشکل جدی شماست و با این آموزش‌ها بهبودی نداشتید، ممکن است افسردگی و اضطراب و وسواس زیربنای آن باشد. انتخاب مناسب و مفید در چنین مواردی مشاوره با روانپزشک ، روان شناس یا پزشک است.

منبع:www.daneshnameh.roshd.ir

مدیریت پرخاشگری نگاه اجنادی

اولین گام به منظور اداره و کنترل خشم این است که باور کنید می‌توانید این کار را انجام دهید. یا اینکه همه ما خشم را در زندگی روزمره خود داریم، ولی سعی می‌کنیم آن را با شیوه‌ای سازنده ابراز کنیم. برخی افراد شا زمانی که فشار ناگامی و خشم درونی ، زندگی روزانه آنان را طاقت فرسا کرده است، خشم را در خود نگه می‌دارند. برخی دیگر ظاهرا در عصبی شدن ، فراد کشیدن ، زدن و پرتاب کردن و در کل رفتارهایی که قلبها را می‌شکنند، به اموال آسیب می‌رساند و گاهی بدتر از این اعمال ، منحصر و خیره هستند. کنترل یا حذف پرخاشگری؟

خشم محرک از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می‌زند. اداره و کنترل خشم لزوماً به معنی ابراز کمتر خشم نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه‌ای از ابراز خشم است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند، مفید باشد. هرچند ممکن است تصور ابراز خشم به شیوه‌ای سازنده ، تازه و غریب به نظر برسد، ولی باید گفت که چنین امری ممکن است. برای مثال ، برخی افراد وقتی درباره خشم خود می‌نویسند، یا آن را نقاشی می‌کنند، یا دوستان و یا اعضای خانواده صحبت می‌کنند، قدم می‌زنند، ورزش می‌کنند و با آمیزه‌ای از این رفتارها و سایر فعالیتها را انجام می‌دهند، به آرامش دست می‌یابند. تشخیص خشم نخست نشانه‌های اولیه و هشدار دهنده خشم بروز می‌کند. بیشتر ما نشانهها از نشانه‌ها و سرخ‌های موقعیتی ، بدنی و شناختی که بر پاسخهای خشم ما مقدم هستند، ناآگاه هستیم . آگاهی از این نشانه‌ها گامی بسیار اساسی در اداره خشم می‌باشد، زیرا این آگاهی عواهد نوانست قبل از آنکه کنترل خشم دچار شود، وقت زیادی را برای مداخله در اختیار ما قرار دهد. کنترل اولیه پرخاشگری برای کنترل اولیه توجه زیادی به حالات زیر بکنید:

**•**موقعیت‌هایی (فرد و مکان‌هایی ) که شما از خشمگین می‌کنند.

**•**تغییرات بدنی که قبل و در حین خشم شما رخ می‌دهند. برای مثال ، افزایش ضربان قلب ، احساس فشار در سر ، احساس داغ شدن ، مشت شدن دستها ، دندانان به هم فشردن ، احساس گرفتگی و سفتی عضله در ناحیه شکم ، سینه و غیره .
**•**شانه‌های شناختی یعنی انکاری که شما درباره گذشته ، حال و آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناگامی پیدا می‌شود. داشتن فهرستی از این شانه‌ها در مدیریت خشم بسیار مفید است. یکله نفر ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند که دیگران به او و حرفهایش توجهی نمی‌کنند. دیگری فکر کند، دیگران قصد توهمی یا بی‌توجهی عمدی را دارند و پدري فکر کند که آینده فرزند او یا این کارهایش تباه خواهد شد.

همین شناسایی علامت هشدار دهنده ، موجب کاهش شدت ، مدت و یا فراوانی خشم شما می‌شود. مهار خشم با وقفه اندازی

حالت که شما نشانه‌ها و سرخنهای خشم خود را شناخته‌اید، هر گاه متوجه این علامت شدید، مکث کنید و نفس عمیقی بکشید. یک وقفه چند ثانیه‌ای و نفس عمیق می‌تواند اثر پایداری بر شما بگذارد. خشمی که احساس می‌کنید، آنچه که به خود می‌گویید و آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد، تحت تاثیر این وقفه شما قرار خواهد گرفت. تغییر اندیشه خشم آمیز

شیوه اندیشه ما با شیوه احساس ما مرتبط است. برخی اندیشه‌ها ما را مستعد خشم و ناگامی می‌کنند. شیوه‌های رایجی که مردم قبل از بروز خشم آن را بکار می‌گیرند، عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین ، تمرکز روی جنبه‌های منفی ، ناچیز شمردن وجوه مثبت ، انتظار داشتن کمال از خود و دیگران ، نتایج دلخواهی گرفتن ، داشتن نگرش انتعاط ناپذیر و تفکر دو قطبی (خوب – بد ، سیاه – سفید) .

شیوه‌های درمانی که می‌توانند به ما کمک کنند، عبارتند از: از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگر پستن ، نامل در باب آنچه مایلید انجام دهید، نامل درباره پیامدهای احتمالی اعمال خود ، قبول این نکته که همه خطاپذیرند و جستجوی شیوه‌هایی که به

کمک آنها می‌توان یک موقعیت مشکل‌زا را به نحو مثبت کنترل و اداره کرد. ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود

هر گاه متوجه شدید که نوانسته‌اید یا یک موقعیت برانگیزنده خشم به خوبی مقابله کنید، یا خشم خود را به شیوه مناسب ابراز دارید، از خود پرسید چگونه من آن را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد. توان شما چگونه است؟ روی این مساله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید. عفو هدیه‌ای است که شما می‌توانید به خود بدهید. افراد خوب هم می‌توانند تجارب منفی و بد داشته باشند. سو استفاده ، بی اعتنائی ، بی توجهی و تنگ نظری ، همه و همه واقعیهایی جهانی هستند که در آن زندگی می‌کنیم.

گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده‌اند، غیرقابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می‌شود، رفتار شخصی موجه شمرده شود. چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدید من من شده است؟ پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خردمان می‌بخشیم. وقتی ما کسی را می‌بخشیم، به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می‌دهیم. ما به خودمان شانس یک زندگی تازه را می‌دهیم. زندگی‌ای که در آن تفرهای کینه و مرمن جایی ندارند. بنابراین ، عفو هدیه به دیگران نیست، بلکه هدیه به خودمان است. تفر وقت و انرژی زیادی می‌گیرد.

وقت و نیرویی که تفر از شما می‌گیرد، می‌تواند به مردم و فعالیت‌های اختصاص باید که برای شما شادی و رضایت و برای آنها خدمت و محبت به دنبال دارد. انتخاب عفو برای کنترل خشم به تدریج حاصل می‌شود. شما نباید مادامی که احساس آماردگی در این زمینه نکرده‌اید، آن را انتخاب کنید. اگر موارد کوچک را عفو کنید، به تدریج یاد خواهید گرفت که چگونه خطاهای بزرگ دیگران را عفو کنید. راجع به عفو بزرگان دینی و اجتماعی فکر و تحقیق کنید و از آنها بیروی نمایید. خودتان را بیان کنید.

پس از آنکه خشم خود را وارسی کردید و احساس نمودید که خشم شما موجه است، درباره نوع رفتاری که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید، صبر کنید و بعد تصمیمی عقلانی بگیرید. وقتی خشم شما موجه است، صادقانه مشخص کنید که چه احساسی دارید. احساس کینه ، عصبانیت ، نفرت ، انتقام ، لذت یا چیز دیگری. هرچه خود و احساس خود را بیشتر بشناسید، بهتر عمل خواهید کرد.

انتخابهای سالم برای پیشگیری از خشم

خشم فرصت طلب است و در بدنی که خسته ، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می‌گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به خواب منظم ، غذای خوب ، لذت از اوقات فراغت ، تفریح و عبادت و معنویت نیاز دارید. روان درمانی پرخاشگری

اگر کنترل خشم مشکل جدی شمامت و با این آموزشها بهبودی نداشتید، ممکن است افسردگی و اضطراب و وسواس زیرینای آن باشد.
انتخاب مناسب و مفید در چنین مواردی مشاوره با روانپزشک ، روان شناس یا پزشک است.
منبع:www.daneshnameh.roshd.ir

**۱۹ راه افزایش شادابی و طول عمر**

سرچشمه جوانی و شادابی چیست؟ گذر عمر امری اجتناب ناپذیراست. با این حال همه انسانها تمایلی دارند که در این گذار ناگزیر زندگی همچنان سالم، شاداب و زیبا باقی بمانند. در ادامه به ۱۹ مورد از روش های رسیدن به این خواسته معقول اشاره می کنیم.

۱- ازدواج: مطالعات نشان می دهد که درصد مرگ و میر در افراد مجرد به طور بارزی بیشتر از افراد متاهل می باشد.

۲- خندیدن: محققان می گویند که خنده بهترین دارو است که موجب ارتقا پاسخ ایمنی ، کاهش قند خون ، افزایش جریان اکسیژن در بدن و بهبود کیفیت خواب می شود. جریان متوسط خون در هنگام خندیدن و بعد از آن ۲۲٪ افزایش می یابد . در حالیکه استرس های روحی جریان خون را ۳۵٪ کاهش می دهد.

۳- نوشیدن چای: نوشیدن چای سبز احتمال بیماری های قلبی- عروقی را کاهش می دهد.

۴- ترک سیگار: افرادی که سیگار می کشند تقریباً ۱۳ سال شانس زندگی را از دست می دهند. علاوه انواع بیماری های مزمن ناشی از مصرف سیگار نیز کیفیت عمر باقی مانده را کاهش می دهد.

۵- ورزش بیشتر: ورزش باعث تقویت قلب و افزایش بپم خون می شود . کلسترول و فشار خون کاهش می یابد. عامل پیشگیری و کنترل دیابت است. ماهیچه ها و استخوانها را تقویت می کند. آیا همه این مدارک کافی نیست تا گریزی مزیت واقعی ورزش برای سلامت فرد باشد.

۶- فعالیت مغزی: بازی شطرنج، مطالعه روزنامه، حل جدول از جمله فعالیت های مثبت مغز است. فعالیت های مغزی مانع از بروز آلزایمر می شود.

۷- کمتر در معرض نورخوردن:قرار بگیرید: استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک دودی و کلاه لبه پهن مانع از آسیب های ناشی از نور خورشید می شود و احتمال بروزسرطان پوست (شایع ترین نوع سرطان) را کاهش می دهد.

۸- ملاقات پزشک: ملاقات منظم پزشک عمومی می تواند شانس زندگی سالم را افزایش دهد. زیرا انجام معاینات توصیه شده توسط پزشک ، پیشگیری به موقع از بروز انواع بیماری ها را میسر می کند.

۹- خوردن ماهی: خوردن حداقل دو وعده غذایی ماهی در هفته بسیار مفید است. زیرا احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می دهد. مانع از لخته شدن خون، کاهش مقدار چربی و احتمال چاقی می شود. علاوه سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات تازه: بروکلی ، کلم، موز و سایر میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ، مواد معدنی ، فیبر و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۱- تناس فیزیکی (در آغوش گرفتن): زوجهایی که برای مدتی تناس فیزیکی ساده مثل در آغوش گرفتن با دست در دست برقرار می کنند کمتر دچار مشکلات قلبی و افزایش فشار خون می شوند.

۱۲- کاهش مصرف الکل : زیاده روی در مصرف الکل شانس زندگی بیشتر را کاهش می دهد.

۱۳- خواب کافی: خواب کمتر از ۶ ساعت در شب تاثیر منفی بر سلامت فرد دارد و احتمال بروز دیابت را افزایش می دهد.

۱۴- خوش بینی و تفکر مثبت: شانس زندگی افراد دارای این خصالت ۱۹٪افزایش می یابد. این چنین افرادی کمترخون می برند.

۱۵- کاهش مصرف چربی: غذاهای کم چرب احتمال بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

۱۶- مراجعه به دندانپزشک: مراجعه مرتب به دندانپزشکی و معاینه دندانها از بروز انواع بیماری های دهان و دندان جلوگیری می کند. زیرا این بیماری ها به توبه خود منجر به بروز بیماری های تنفسی و قلبی می شود.

۱۷- کنترل استرس : کنترل استرس به هر طریق ممکن مثل دریافت مشاوره ، مدیتیشن و یا ورزش شانس زندگی را افزایش می دهد. استرس باعث کاهش جریان خون ، افزایش کلسترول ، کاهش فعالیت مغزی و ضعف سیستم ایمنی می شود.

۱۸- برگشت به مدرسه: ادامه تحصیل و با آموزش مداوم در زندگی کیفیت زندگی سالم را ارتقا می دهد.

۱۹- خوردن ویتامین ها: ویتامین های مختلف مانع از بروز بیماری های قلبی میشود.یکی مولتی ویتامین خوب حاوی مواد معدنی ، آمینو اسید، عصاره گیاهی و سایر مواد مغذی است.

۱۹ راه افزایش شادابی و طول عمر سرچشمه جوانی و شادابی چیست؟ گذر عمر امری اجتناب ناپذیراست. با این حال همه انسانها تمایلی دارند که در این گذار ناگزیر زندگی همچنان سالم، شاداب و زیبا باقی بمانند. در ادامه به ۱۹ مورد از روش های رسیدن به این خواسته معقول اشاره می کنیم.

۱- ازدواج: مطالعات نشان می دهد که درصد مرگ و میر در افراد مجرد به طور بارزی بیشتر از افراد متاهل می باشد.

۲- خندیدن: محققان می گویند که خنده بهترین دارو است که موجب ارتقا پاسخ ایمنی ، کاهش قند خون ، افزایش جریان اکسیژن در بدن و بهبود کیفیت خواب می شود. جریان متوسط خون در هنگام خندیدن و بعد از آن ۲۲٪ افزایش می یابد . در حالیکه استرس های روحی جریان خون را ۳۵٪ کاهش می دهد.

۳- نوشیدن چای: نوشیدن چای سبز احتمال بیماری های قلبی- عروقی را کاهش می دهد.

۴- ترک سیگار: افرادی که سیگار می کشند تقریباً ۱۳ سال شانس زندگی را از دست می دهند. علاوه انواع بیماری های مزمن ناشی از مصرف سیگار نیز کیفیت عمر باقی مانده را کاهش می دهد.

۵- ورزش بیشتر: ورزش باعث تقویت قلب و افزایش بپم خون می شود . کلسترول و فشار خون کاهش می یابد. عامل پیشگیری و کنترل دیابت است. ماهیچه ها و استخوانها را تقویت می کند. آیا همه این مدارک کافی نیست تا گریزی مزیت واقعی ورزش برای سلامت فرد باشد.

۶- فعالیت مغزی: بازی شطرنج، مطالعه روزنامه، حل جدول از جمله فعالیت های مثبت مغز است. فعالیت های مغزی مانع از بروز آلزایمر می شود.

۷- کمتر در معرض نورخوردن:قرار بگیرید: استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک دودی و کلاه لبه پهن مانع از آسیب های ناشی از نور خورشید می شود و احتمال بروزسرطان پوست (شایع ترین نوع سرطان) را کاهش می دهد.

۸- ملاقات پزشک: ملاقات منظم پزشک عمومی می تواند شانس زندگی سالم را افزایش دهد. زیرا انجام معاینات توصیه شده توسط پزشک ، پیشگیری به موقع از بروز انواع بیماری ها را میسر می کند.

۹- خوردن ماهی: خوردن حداقل دو وعده غذایی ماهی در هفته بسیار مفید است. زیرا احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می دهد. مانع از لخته شدن خون، کاهش مقدار چربی و احتمال چاقی می شود. علاوه سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات تازه: بروکلی ، کلم، موز و سایر میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ، مواد معدنی ، فیبر و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۱- تناس فیزیکی (در آغوش گرفتن): زوجهایی که برای مدتی تناس فیزیکی ساده مثل در آغوش گرفتن با دست در دست برقرار می کنند کمتر دچار مشکلات قلبی و افزایش فشار خون می شوند.

۱۲- کاهش مصرف الکل : زیاده روی در مصرف الکل شانس زندگی بیشتر را کاهش می دهد.

۱۳- خواب کافی: خواب کمتر از ۶ ساعت در شب تاثیر منفی بر سلامت فرد دارد و احتمال بروز دیابت را افزایش می دهد.

۱۴- خوش بینی و تفکر مثبت: شانس زندگی افراد دارای این خصالت ۱۹٪افزایش می یابد. این چنین افرادی کمترخون می برند.

۱۵- کاهش مصرف چربی: غذاهای کم چرب احتمال بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

۱۶- مراجعه به دندانپزشک: مراجعه مرتب به دندانپزشکی و معاینه دندانها از بروز انواع بیماری های دهان و دندان جلوگیری می کند. زیرا این بیماری ها به توبه خود منجر به بروز بیماری های تنفسی و قلبی می شود.

۱۷- کنترل استرس : کنترل استرس به هر طریق ممکن مثل دریافت مشاوره ، مدیتیشن و یا ورزش شانس زندگی را افزایش می دهد. استرس باعث کاهش جریان خون ، افزایش کلسترول ، کاهش فعالیت مغزی و ضعف سیستم ایمنی می شود.

۱۸- برگشت به مدرسه: ادامه تحصیل و با آموزش مداوم در زندگی کیفیت زندگی سالم را ارتقا می دهد.

۱۹- خوردن ویتامین ها: ویتامین های مختلف مانع از بروز بیماری های قلبی میشود.یکی مولتی ویتامین خوب حاوی مواد معدنی ، آمینو اسید، عصاره گیاهی و سایر مواد مغذی است.

#### افزایش فعالیت ذهنی یا داشتن روحه شاد

نویسنده: مرجان رودبار محمدی

روحیه شاد و رفتارهای مثبت خلایقت ذهنی را افزایش می‌دهد.

دیدن دنیا با عینک خوش‌بینی صبر یا یک شعار نیست و محققان نتایج فوق‌العاده آن را الیات کرده‌اند. شواهد زیادی به این نکته اشاره می‌کند که وضعیت روحی ما تأثیر مستقیم بر روند پردازش اطلاعاتی که از طریق چشم کسب می‌کنیم دارد.

طبق مطالعات جدیدی که در هفته‌نامه آکادمی ملی علوم منتشر شده، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که از روحیه شادی برخوردار هستند، ذهن آرامی دارند و قادرند توانایی‌های ذهنی خود را افزایش دهند. البته آنها اذعان کرده‌اند که داشتن این چنین روحیه شادی ممکن است منجر به اختلال حواس شود.

دکتر آدام آندرسون استاد روانشناسی دانشگاه تورنتو و نویسنده برجسته علوم و تحقیقات می‌گوید داشتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دقت و توجه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند میدان دید را وسیع‌تر کند.

دکتر آندرسون می‌گوید اگر شغلی را که انجام می‌دهید مستلزم خلایقت و تمرکز فکری است به یک مکان شاد احتیاج دارید. برای مثال اگر در صل حدل کردن مشکلی هستید که موجب عصبانی شدن شما می‌شود برای این که آرامش پیدا کنید به تفریح و گردش کردن بپردازید و سپس برای حل کردن مشکل اقدام کنید.

کارشناسان می‌گویند یک قسمت از مغز که آمیگدال نامیده می‌شود، تأثیر زیادی در فعالیت ذهن دارد. آمیگدال در مقابل ترس واکنش نشان می‌دهد و ترس سبب می‌شود که فعالیت ذهنی فرد را مختل سازد. دکتر رابرت مارر روانشناس مرکز پزشکی مونتکا می‌گوید هنگامی که شما شاد هستید، آمیگدال کاملاً آرام است و این امر سبب می‌شود که فعالیت ذهنی شما بیشتر شود.

اختلال حواس به دلیل داشتن روحیه شاد

آیا تا به حال آنقدر به وجهه آمده‌اید که نتوانید بنشینید و بر روی پرداخت صورت حساب‌های خود و یا تصحیح کردن تکالیف فرزندانان تمرکز کنید؟ این‌چنین شور و هیجانی باعث آشفتگی ذهن شما می‌شود.

محققان می‌گویند داشتن روحه شاد دید چشم فرد را مختل می‌سازد و فرد به‌خوبی قادر به انجام دادن وظایفی که نیاز به دقت چشم دارند نیست؛ به‌خصوص اگر شغل فرد تصحیح اوراق و یا شمارش اعداد و ارقام باشد.
داشتن روحه شاد ممکن است در برخی موارد نتیجه مثبتی ندهد، برای مثال هنگامی که در یک بزرگراه رانندگی می‌کنید، فرض می‌کنیم شما به هر چیزی که در اتوبان می‌بینید توجه می‌کنید، اگر در آن زمان شما روحه شادی داشته باشید ممکن است به تمام تابلوها و سایر چیزهای دیگر که در بزرگراه است نگاه کنید. این وضعیت گاهی مضرتر نیست.

دکتر دان مک آدامز، پروفیسور روان‌شناس در دانشگاه شیکاگو معتقد است افرادی که روحه شادی دارند توجه زیادی به محیط اطراف خود می‌کنند. به همین دلیل ممکن است دچار آشنگی خاطر و یا اختلال حواس شوند.

افزایش تمرکز با داشتن چهره عیوس

در حالی که روحه شاد و رفتارهای مثبت خلایقت ذهنی فرد را افزایش می‌دهد رفتارهای منفی یک فرد می‌تواند به تمرکز فرد کمک کند. آندرسون می‌گوید بدخلفی و داشتن روحیات منفی منجر به محدود شدن میدان دید شخص می‌شود. این امر سبب می‌شود که فرد صرفاً بر روی مسائلی که موجب اضطراب و نگرانی‌اش می‌شود تمرکز کند.

دکتر آندرسون می‌گوید: اگر شغل شما مرتبط با محاسبات اعداد و ارقام باشد، نیازمند تمرکز و دقت بسیاری است. بهتر است که بدخلفی و عیوس باشید، به این دلیل که داشتن روحیات منفی و بدخلفی می‌تواند میدان دید شما را محدود سازد. بدین ترتیب به اتفاقاتی که در پیرامون شما رخ می‌دهد، توجهی نمی‌کنید. برای مثال یک حسابدار باید در محاسبه اعداد و ارقام به جواب صحیح برسد. لذا شما به حسابداری که ذهنش درگیر مسائل دیگری شود و اختلال حواس داشته باشد نیاز ندارید و ترجیح می‌دهید که یک حسابدار عیوس و بدخلف داشته باشید.

دکتر دیوید اسپیزل، پروفیسور و رئیس علوم رفتاری و روانپزشک دانشگاه علوم کالیفرنیا می‌گوید: عاملی که برای سلامتی ذهن مفید است این است که فرد قادر باشد به‌راحتی وضعیت روحی خود را تغییر دهد. اگر به جبهه‌ها دقت کنید متوجه می‌شوید که آنها ذهن بسیار خلاق و فعالی دارند و قادرند به‌راحتی عملیات روحی خود را تغییر دهند.

دنیا از میان پنجره کوچک

شما می‌توانید دقت و تمرکز یک فرد را با پرتو نور شمع مقایسه کنید. هنگامی که فرد بدخلفی و عیوس است و روحیات منفی دارد، پرتو آن نور بسیار خفیف و کم است؛ در نتیجه تمرکز او تنها محدود به یک تعداد چیزهایی که صرفاً در اطرافش قرار گرفته است می‌شود. بعضی افراد معتقدند که پرتو این نور با داشتن افکار مثبت وسیع‌تر می‌گردد.

مک آدامز می‌گوید، تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که روحه شاد و رفتارهای مثبت یک فرد منجر به وسیع کردن میدان دید او می‌گردد. در عین حال که روحه شاد برای شغل‌هایی که نیاز به فعالیت ذهنی زیادی دارد لازم است، اما می‌تواند مانع انجام دادن کارهایی که نیاز به توجه و تمرکز بسیار دارد باشد.

با بدخلفی و داشتن چهره عیوس، دنیا را از میان یک پنجره می‌بینیم اما با داشتن روحه شاد و رفتارهای مثبت، دنیا را از میان یک پنجره بزرگ با چشم‌انداز وسیع‌تری می‌بینیم.

منبع: روزنامه مشهوری

افزایش فعالیت ذهنی با داشتن روحیه شاد

نویسنده: مرجان رودبار محمدی

روحیه شاد و رفتارهای مثبت خلایقت ذهنی را افزایش می‌دهد.

دیده‌بان دنیا با عینک خوش‌بینی صرفاً یک شاعر نیست و محققان نتایج فوق‌العاده آن را اثبات کرده‌اند. شواهد زیادی به این نکته اشاره می‌کند که وضعیت روحی ما تأثیر مستقیم بر روند پردازش اطلاعاتی که از طریق چشم کسب می‌کنیم دارد. طبق مطالعات جدیدی که در هفته‌نامه آکادمی ملی علوم منتشر شده، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که از روحیه شادی برخوردار هستند، ذهن آرامی دارند و قادرند توانایی‌های ذهنی خود را افزایش دهند. البته آنها ادعان کرده‌اند که داشتن این چنین روحیه شادی ممکن است منجر به اختلال حواس شود.

دکتر آدام آندرسون استاد روانشناسی دانشگاه تورنتو و نویسنده برجسته علوم و تحقیقات می‌گوید داشتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دقت و توجیه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند میدان دید را وسیع‌تر کند.

دکتر آندرسون می‌گوید اگر شغلی را که انجام می‌دهید مستلزم خلایقت و تمرکز فکری است به یک مکان شاد احتیاج دارید. برای مثال اگر در صدد حل کردن مشکلی هستید که موجب عصبانی شدن شما می‌شود برای این که آرامش پیدا کنید به تفریح و گردش کردن بپردازید و سپس برای حل کردن مشکل اقدام کنید.

کارشناسان می‌گویند یک قسمت از مغز که آمیگدال نامیده می‌شود، تأثیر زیادی در فعالیت ذهن دارد. آمیگدال در مقابل ترس واکنشی نشان می‌دهد و ترس سبب می‌شود که فعالیت ذهنی فرد را مختل سازد. دکتر رابرت مارز روانشناس مرکز پزشکی مونتکا می‌گوید هنگامی که شما شاد هستید، آمیگدال کاملاً آرام است و این امر سبب می‌شود که فعالیت ذهنی شما بیشتر شود. اختلال حواس به دلیل داشتن روحیه شاد

آیا تا به حال آن‌قدر به وجد آمده‌اید که نتوانید بنشینید و بر روی پرداخت صورت حساب‌های خود و یا تصحیح کردن تکالیف فرزندانتان تمرکز کنید؟ این‌چنین شور و هیجانی باعث آشنگی ذهن شما می‌شود.

محققان می‌گویند داشتن روحیه شاد دید چشم فرد را مختل می‌سازد و فرد به‌خوبی قادر به انجام دادن وظایفی که نیاز به دقت چشم دارند نیست؛ به‌خصوص اگر شغل فرد تصحیح اوراق و یا شمارش اعداد و ارقام باشد.
داشتن روحه شاد ممکن است در برخی موارد نتیجه مثبتی ندهد، برای مثال هنگامی که در یک بزرگراه رانندگی می‌کنید، فرض می‌کنیم شما به هر چیزی که در اتوبان می‌بینید توجه می‌کنید، اگر در آن زمان شما روحه شادی داشته باشید ممکن است به تمام تابلوها و سایر چیزهای دیگر که در بزرگراه است نگاه کنید. این وضعیت گاهی مضرتر نیست.

دکتر دان مک آدامز، پروفیسور روان‌شناس در دانشگاه شیکاگو معتقد است افرادی که روحه شادی دارند توجه زیادی به محیط اطراف خود می‌کنند. به همین دلیل ممکن است دچار آشنگی خاطر و یا اختلال حواس شوند. افزایش تمرکز با داشتن چهره عیوس

در حالی که روحه شاد و رفتارهای مثبت خلایقت ذهنی فرد را افزایش می‌دهد رفتارهای منفی یک فرد می‌تواند به تمرکز فرد کمک کند. آندرسون می‌گوید بدخلفی و داشتن روحیات منفی منجر به محدود شدن میدان دید شخص می‌شود. این امر سبب می‌شود که فرد صرفاً بر روی مسائلی که موجب اضطراب و نگرانی‌اش می‌شود تمرکز کند.

دکتر آندرسون می‌گوید: اگر شغل شما مرتبط با محاسبات اعداد و ارقام باشد، نیازمند تمرکز و دقت بسیاری است. بهتر است که بدخلفی و عیوس باشید، به این دلیل که داشتن روحیات منفی و بدخلفی می‌تواند میدان دید شما را محدود سازد. بدین ترتیب به اتفاقاتی که در پیرامون شما رخ می‌دهد، توجهی نمی‌کنید. برای مثال یک حسابدار باید در محاسبه اعداد و ارقام به جواب صحیح برسد. لذا شما به حسابداری که ذهنش درگیر مسائل دیگری شود و اختلال حواس داشته باشد نیاز ندارید و ترجیح می‌دهید که یک حسابدار عیوس و بدخلف داشته باشید.

دکتر دیوید اسپیزل، پروفیسور و رئیس علوم رفتاری و روانپزشک دانشگاه علوم کالیفرنیا می‌گوید: عاملی که برای سلامتی ذهن مفید است این است که فرد قادر باشد به‌راحتی وضعیت روحی خود را تغییر دهد. اگر به جبهه‌ها دقت کنید متوجه می‌شوید که آنها ذهن بسیار خلاق و فعالی دارند و قادرند به‌راحتی عملیات روحی خود را تغییر دهند. دنیا از میان پنجره کوچک

شما می‌توانید دقت و تمرکز یک فرد را با پرتو نور شمع مقایسه کنید. هنگامی که فرد بدخلفی و عیوس است و روحیات منفی دارد، پرتو آن نور بسیار خفیف و کم است؛ در نتیجه تمرکز او تنها محدود به یک تعداد چیزهایی که صرفاً در اطرافش قرار گرفته است می‌شود. بعضی افراد معتقدند که پرتو این نور با داشتن افکار مثبت وسیع‌تر می‌گردد.

مک آدامز می‌گوید، تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که روحه شاد و رفتارهای مثبت یک فرد منجر به وسیع کردن میدان دید او می‌گردد. در عین حال که روحه شاد برای شغل‌هایی که نیاز به فعالیت ذهنی زیادی دارد لازم است، اما می‌تواند مانع انجام دادن کارهایی که نیاز به توجه و تمرکز بسیار دارد باشد.

با بدخلفی و داشتن چهره عیوس، دنیا از میان یک پنجره می‌بینیم اما با داشتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دنیا را از میان یک پنجره بزرگ با چشم‌انداز وسیع‌تری می‌بینیم.

منبع: روزنامه مشهوری

### بهداشت روانی

نویسنده: ناصرجعفری

روزی که بنای خلقت انسان گذاشته شد و وجودش ازخاک شکل گرفت و روح خداوندی برای حیات بخشدن به این جسم خاکی به آن دمیده شد ،درآسنان الهی سکنی گزید و از نعمات فراوان بهره مند شد. در آن سرزمین نورانی هیچ چیزی به عنوان نیاز مطرح نبود و همه چیز در حد اعطی وجود داشت. تا اینکه انسان به واسطه ی گرفتار آمدن در دام شیطان بظلمتی مرتکب شد که می بايست آسمانها را ترک گزید و پای به این زمین بگذارد. خیلی زود انسان متوجه شد که چه تفاوت فاحشی میان آن بهشت و این زمین وجود دارد. آنجا تمامی نیازها به دمی مرتفع می شد.اما اینجا می بايست تلاش کرد و بنده گي نمود تا عصر سیری شده و دوباره به سوی خالق عظیم برگردد .

به او اعلام شد که در این سرزمین اگر هر فعلیانی انجام دهد و نیتش الهی باشد پندگی کرده است ، و این چنین عمل نمود.

در مسیر این بندگی خطراتی نوح او را تهدید می کند که می بايست برای معصوم ماندن و بندگی کردن از این خطرات دوری نماید ،و اینجاست که بحث پیشگیری مطرح می گردد و بهداشت نمود پیدا می کند .انسان به خاطر دو وجود خاکی و روحانی ناچاراست که خطرات هر دو را بشناسد و از آنها دوری کند. تا سالم بماند ،نتیجه اینکه دو نوع پیشگیری مطرح است ،پیشگیری از خطرات جسمی و پیشگیری از خطرات روانی و طبیعتاً بحث بهداشت جسمانی و بهداشت روانی مسئله را تداعی می کند .

امروزه پیشرفتهای عظیمی را در دنیا شاهدیم و به قدری دقیق عمل کرده ایم که اکثر بیماریهای جسمی شناخته شده و با درسد بالایی قابل درمان هستند. اما متأسفانه از روان غافل شده ایم ؟ !!!

هر چه در پزشکی و صنعت پیشرفت داشته ایم بر مشکلات روحی و روانی خود افزوده ایم .شاید بتوان ادعا کرد که در جهان نسبت افراد سالم از نظر روانی به کل جمعیت جهان بسیار محدود است.

مصروف داروی اعصاب بنام می کند ؟؟؟ چرا ؟؟؟

زیرا ازنیازهای روحی و روانی غافل شده ایم ، با برطرف کردن نیازهای جسمی در کوتاه مدت اختلالات ایجاد شده نیز برطرف می شوند. اما چه نشسته اید که نیازهای روانی حتی در یک مقطع کوتاه هم اگوختل شوند. سبب اختلال ریشه ای خواهد شد .

راه حل نهایی توجه به روح و روان و جلوگیری از اختلالات روحی است تا شاید پس از گذشت مدتی طولانی به نقطه تعادل اولیه

برگردیم.

۱- اجازه ندهید نیاذهای روانی مختل شوند که بهداشت روانی مورد تهدید قرار می گیرد.

۲- کلاه خود را قاضی کنید، آیا این روان مخدوش، همان روانی است که با خود از بهشت آورده ایم ؟؟؟

توصیه های بهداشتی :

توجه داشته باشید که روح شما خدایی است، خدایی که له الاسماء حسنی است، هرخصلت خوب، خصصلتی الهی است و هرپلیدی، خصصلتی شیطانی است.

بیایید امانت دارخوبی باشیم و روانمان را به روانی بهشتی نزدیک کنیم.

-از معنویات غافل نشوید، که روی آوردن به معنویات غبار رویی دلهای خاکت گرفته است.

-محبت به دیگران و نوع دوستی قلب را توانی می سازد.

-عشق خصصلتی الهی است، که پرورش دهنده ی خلاقیتهاست.

-زیبایها و آراشم طبیعت به فکرجهت می دهند و قدرت آن را می افزایند.

-چهره ی خندان داشته باشید که همانا تمامی مردان خدا به آن سفارش

کرده اند.

-آن گونه زندگی کنید که همین فردا عازم مسافرتی طولانی هستید پس به حسابها رسیدگی کنید.

-به همه اطرافیان به خصوص خانواده محبت کنید، برای ما همین بس که پس از مرگمان فرزندانمان برای ما مطلب مغفرت کنند و بگویند: پدرم (مادرم ) مهربان و با محبت بود.

-هرکجا احساس کردید که دلان می خواهد برای کسی قیافه بگیرد،بدانید که در قلبیان جای پایی برای شیطان درست کرده اید.

ازخدائوند متعال بخواهیم که تا روانمان بهشتی نشده است ما را به سوی خود فرا نخواند که شرمنده می شویم چرا که امانت

دارخوبی نبرده ایم.

بهداشت روانی

نویسنده:ناصرجعفری روزی که بنای خلقت انسان گذاشته شد و وجودش ازخاکت شکل گرفت و روح خداوندی برای حیات بخشیدن به این جسم حاکی به آن میداد شد،درآسمان الهی سکنی گزید و از نعمات فراوان بهره مند شد.در آن سرزمین نورانی هیچ چیزی به عنوان نیاز مطرح نبود و همه چیز در حد اعلى وجود داشت.تا اینکه انسان به واسطه ی گرفتار آمدن در دام شیطان

،خطایی مرتکب شد که می بایست آسمانها را ترک گوید و پای به این زمین بگذارد.خیلی زود انسان متوجه شد که چه تفاوت فاحشی میان آن بهشت و این زمین وجود دارد. آنجا تمامی نیازها به دمی مرتفع می شد اما اینجا می بایست تلاش کرد و بندگی نمود تا عمر سیری شده و دوباره به سوی خالق عظیم برگردد.

به او اعلام شد که در این سرزمین اگر هر فعالیتی انجام دهد و نیش الهی باشد،بندگی کرده است و این چنین عمل نمود.

در مسیر این بندگی خطرانی نوع او را تهدید می کند که می بایست برای مصون ماندن و بندگی کردن از این خطرات دوری نماید و اینجاست که بحث پیشگیری مطرح می گردد و بهداشت نمود پیدا می کند.انسان به خاطر دو وجود خاکی و روحانی ناچاراست که خطرات هر دو را بشناسد و از آنها دوری کند تا سالم بماند،نتیجه اینکه دو نوع پیشگیری مطرح است:پیشگیری از خطرات

جسمی و پیشگیری از خطرات روانی و طبیحاً بحث بهداشت جسمانی و بهداشت روانی همین مسئله را تداعی می کند.

امروزه پیشرفتهای عظیمی را در دنیا شاهدیم و به قدری دقیق عمل کرده ایم که اکثر بیماریهای جسمی شناخته شده و با درصده بالایی قابل درمان هستند.اما متأسفانه از روان غافل شده ایم ؟ !!!

هر چه در پزشکی و صنعت پیشرفت داشته ایم بر مشکلات روحی و روانی خود افزوده ایم. شاید بتوان ادعا کرد که در جهان نسبت افراد سالم از نظر روانی به کل جمعیت جهان بسیار محدود است.
.مصرف داروی اعصاب پیداد می کند !!!چرا ؟؟؟

زیرا نیاذهای روحی و روانی غافل شده ایم، با برطرف کردن نیاذهای جسمی در کوتاه مدت اختلالات ایجاد شده نیز برطرف می شوند، اما چه نشسته اید که نیاذهای روانی حتی در یک قطعه کوتاه هم اگرمختل شوند، سبب اختلال ریشه ای خواهند شد.

راه حل نهایی توجه به روح و روان و جلوگیری از اختلالات روحی است تا شاید پس از گذشت مدتی طولانی به نقطه تعادل اولیه برگردیم.

۱-اجازه ندهید نیاذهای روانی مختل شوند که بهداشت روانی مورد تهدید قرار می گیرد.

۲- کلاه خود را قاضی کنید، آیا این روان مخدوش، همان روانی است که با خود از بهشت آورده ایم ؟؟؟ توصیه های بهداشتی :

توجه داشته باشید که روح شما خدایی است، خدایی که له الاسماء حسنی است، هرخصلت خوب، خصصلتی الهی است و هرپلیدی، خصصلتی شیطانی است.

بیایید امانت دارخوبی باشیم و روانمان را به روانی بهشتی نزدیک کنیم.

-از معنویات غافل نشوید، که روی آوردن به معنویات غبار رویی دلهای خاکت گرفته است.

-محبت به دیگران و نوع دوستی قلب را توانی می سازد.

-عشق خصصلتی الهی است، که پرورش دهنده ی خلاقیتهاست.

-زیبایها و آراشم طبیعت به فکرجهت می دهند و قدرت آن را می افزایند.

-چهره ی خندان داشته باشید که همانا تمامی مردان خدا به آن سفارش

کرده اند.

-آن گونه زندگی کنید که همین فردا عازم مسافرتی طولانی هستید پس به حسابها رسیدگی کنید.

-به همه اطرافیان به خصوص خانواده محبت کنید، برای ما همین بس که پس از مرگمان فرزندانمان برای ما مطلب مغفرت کنند و بگویند: پدرم (مادرم ) مهربان و با محبت بود.

-هرکجا احساس کردید که دلان می خواهد برای کسی قیافه بگیرد،بدانید که در قلبیان جای پایی برای شیطان درست کرده اید.

ازخدائوند متعال بخواهیم که تا روانمان بهشتی نشده است ما را به سوی خود فرا نخواند که شرمنده می شویم چرا که امانت

دارخوبی نبرده ایم.

بهداشت روانی

نویسنده:مرتضی وثایی
امروزه کمتر کسی را می‌توان یافت که وقتی می‌خواهد از منزل خارج شود، نیم نگاهی در آینه بیندازد. در جوامع امروزی، مرتب بودن لباس و وضع ظاهری افراد به هنگام حضور در اجتماع عمومی، یکی از امور عادی و فراگیر شده است. در این میان، فرقی بین کودکان و بزرگسالان زن و مرد، ژولتند و کپردآمد، وجود ندارد و همه به نحوی آراستگی خود را هنگام برخورد با دیگران، حفظ می‌کنند. البته این عادت، بنسبای خوب و پسنده‌بده است و پیشوایان معصوم ما نیز به آن، سفارش زیادی نموده‌اند. در همین

زمینه امام صادق(ع) فرموده است:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالنَّحِيْلَ وَ يَكْرَهُ الْكُوْثَ وَالنَّوْثَ(۱)

خداوند، زیبایی و آراستن را دوست دارد و از زبردختن به خود و خود را زوئیده نشان دادن، کراهت دارد. همچنین پیامبر اکرم می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ مَنْ عَفِوهَ إِذَا فَرَجَ إِلَى إِخْوَانِهِ أَنْ يَتَقَبَّلَ لَهُمْ وَ يَكْتَلِمَ(۲)

خداي تعالی دوست دارد وقتی بنده‌اش نزد برادران خود می‌رود، خود را آماده کند و بی‌آراید.

شاید برخی بر این باورند که فقط هنگام حضور نزد افراد غریبه باید خود را بی‌آرایند و در دیدار با دوستان و آشنایان، صرف وقافت و خودماتی بودن، کورم آراسته بودن را برطرف می‌سازد؛ در حالی که حضرت علی(ع) می‌فرماید:

يَتَرَبَّؤُاَ أَحَدُكُمْ لِأَخِيهِ الْمَسْلُومِ إِذَا أَمَنَ كَمَا يَتَرَبَّؤُاَ لِلْغَرِيبِ الَّذِي يُحِبُّ أَنْ يَرَاهُ فِي أَحْسَنِ الْهَيْئَةِ(۳)

همچنان که دوست دارید افراد غریبه، شما را در بهترین شکل ببینند و خود را برای آنها می‌آراید، وقتی نزد برادر مسلمان خود نیز می‌روید، به همان صورت، خویشن را بی‌آراید.

برای این که دقیق‌تر به مسئله توجه کنیم، به برخی امور که مستقیماً در آراستگی ظاهر (۴) دخالت دارند، می‌پردازیم:

۱- پاکیزگی عمومی

پاکیزگی، گذشته از تأثیر بسزا در سلامت شخصی و اجتماعی، موجب دلپذیری و جلب نظر بیننده خواهد شد.

زید نسیبته، صفاتی که در کلام پیشوایان، از آنها به عنوان جزئی از ایمان یاد شده است:

النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ(۵)

پاکیزگی جزئی از ایمان است.

در جای دیگر امام رضا(ع) فرموده است:

مِنْ أَشْرَاقِ الْأَلْبَابِ النَّظْفُ(۶)

پاکیزگی از اخلاق انبیاست.

در حدیثی از قول پیامبر(ص) در مورد شخص آلود چنین آمده است:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُبْغِضُ الرَّجْسَ وَالنَّوْثَ(۷)

خداي تعالی شخص آلوده و زوئیده را دشمن می‌دارد.

در بعضی از روایات به موارد خاصّ نظافت اشاره شده است.

امام صادق(ع) در قسمتی از حدیث خود می‌فرماید: لَأَنَّ اللَّهَ - عَزَّوَجَلَّ - إِذَا أَلَمَّ عَلَيَّ عَفِوهَ بَغِوهَ أَحَبَّ أَنْ يَرِيَّ عَفِوهَ أَزْهَاهُ، قَلْبٌ وَ كَيْفٌ ذِكْرُكَ؟ قَالَ: يَنْظُرُ نَوْبَهُ، وَيُحِبُّ رَبْعَهُ وَيَجْتَمِعُ ذَارَةً، وَيَكْبِتُ أَهْبَتَهُ، عَمِيَّ أَنْ تَلْتَرِجَ قَوْلَ نَغِيبِ الشَّمْسِ بَيْنِي النَّظْفُ وَرَبِّهَ فِي الرَّؤْفِ(۸)

... هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی دهد، دوست دارد اثر آن را در او ببیند. عرض شد: چگونه؟ فرمود: لباس تمیز بپوشد، از بوی خوش استفاده کند، خانه‌اش را گچکاری کند، آردگی‌های منزل خود را بپوشد، حتی روشن کردن چراغ قبل از غروب خورشید، فقر را دور می‌سازد و روزی را افزایش می‌دهد.

۲- رسیدگی به بوی سر

بوی سر، یکی از عناصر اصلی در شکل ظاهری هر فرد است. زیبایی رو و صورت آدمی، در کنار بوی سر جلوه می‌کند، که این تقارن و ملازمت صورت زیبا با بوی سر، نزد بانوان، خود را بیشتر می‌نمایاند. اگر فرد زیبایی را در نظر بگیرد، که تمام اجزای

<sup>[1]</sup> بانک جامع اطلاعات پزشکی

<sup>[2]</sup> بانک جامع اطلاعات پزشکی

<sup>[3]</sup> بانک جامع اطلاعات پزشکی

صورت او یعنی چشم، ابرو، لب‌ها، بینی و... متناسب و زیبا باشند، اما موی سر نداشته باشد، خواهد دید که نه تنها آن زیبایی جلوه نمی‌کند، بلکه ممکن است آن فرد، زشت هم به نظر برسد.

در همین باره حدیثی از پیامبر اکرم نقل شده که اعنیت موی سر را در زیبایی نشان می‌دهد.

*وَرَدَ فِي الْجَوْدِيِّ أَنْ يَتَوَلَّاهُ اللَّهُ* (ص): *نَهَى الْمَرْأَةَ أَنْ تَتَوَلَّاهُ وَتَتَوَلَّى إِلَيْهِ عِلْمُ الْبَلِيغِ أَنْ تَتَلَبَّسَهُ بِإِجَالٍ فِي فَعْلِ شَعْرِهَا مِنَ الْخَلْفِ أَوْ مِنْ الْوَسْطِ أَوْ مِنْ الْأَمَامِ.* (۹)

پیامبر اکرم نهی فرمود از آن‌که زنی (دختری) به حدّ بلوغ رسیده باشد و مانند مردان، موهای خود را از پشت سر یا از میان پا از جلوی سر کوتاه ننماید.

امام صادق(ع) نیز فرمود:

*الشَّعْرُ الْحَسَنُ مِنْ كَتْمَةِ اللَّهِ فَأَكْثَرُوه.* (۱۰)

موی زیبا از پوشش‌های خداست؛ پس آن را گرامی بنماید.

در مورد نگهداری از مو نیز روایاتی آمده است؛ از جمله پیامبر اکرم فرمود:

*مَنْ اتَّخَذَ شَعْرَهُ تَقْلِيحِينَ وَلاَيَتَهُ أَوْ لَيْتَهُ.* (۱۱)

هر کس موی سرش را بلند می‌گذارد، خوب نگهداری کند یا آن‌که کوتاهش ننماید.

امام صادق (ع) نیز فرموده است: *إِشْتَابِلُ شَعْرِكَ يَغْلُ دُونَهُ وَدَوَاهِهِ وَوَسِيحُهُ وَتَلَطُّ وَتَفَكُّكُ وَيَحْلُو شَعْرُكَ.* (۱۲)

موی سرت را کوتاه کن؛ چرا که (با کوتاه شدن مو) آلودگی‌ها و انگل‌های آن، کم و گردنت ستوار و نور دیدمات افزون می‌شود.
درباره شانه زدن مو و فایده‌های بسیاری که دارد، روایات متعددی از معصومین ذکر شده. امام صادق(ع) در تفسیر کلمه زینت، از آیه *أَلْحَقُوا بِرَبِّكُمْ عُنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ* (در هر مسجد، زیورهای خود را به همراه برید) فرموده است:

*(الرَّبِئَةُ) الْمَسْجِدُ: فَإِنَّ الْمَسْجِدَ يَجْلِبُ الرِّزْقَ وَيُحْسِنُ الشَّعْرَ وَيُحَسِّنُ الْحَاجَةَ وَيَسْتَعِ الْبَلِّغِمَ.* (۱۳)

منظور، شانه است؛ زیرا (شانه زدن)، روزی می‌آورد؛ مو را زیبا می‌کند؛ حاجت را برآورده می‌سازد و بلغم را از بین می‌برد.

درباره روغن زدن مو نیز امام صادق(ع) می‌فرماید: *إِذَا أَحَدُكَ اللَّهُمَّ عَلَى رَاحَتِكَ قَطَلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَنَا لَكَ الْإِئْتِنُ وَالرِّبْنَةُ.* (۱۴)

موقع روغن زدن موی سر بگو: بارالها! از تو درخواست زیبایی و زینت دارم.

۳- رسیدگی به موی صورت

رویدن مو در صورت پسران، بعد از چهارده – پانزده سالگی، یکی از صفات مردانه آنان است و داشتن ریش مرتب را می‌توان از جمله جلوه‌های وقار و زیبایی مردان شمرد.

تصاویر، نقوش و مجسمه‌های ادوار مختلف تاریخی، نشان دهنده این است که در اکثر ادوار گذشته، نگهداشتن موی صورت و رسیدگی به آن، ارزش و زینتی برای مردان بوده است.

در اسلام، به نگهداشتن ریش و شانه‌زدن آن توصیه‌های فراوانی شده است. درباره پیامبر گرامی نقل شده:

*وَكَانَ صَلَى اللَّهِ عَلَيْهِ وَآلِهِ سَلَامٌ يَحْتَمِلُ لِحْيَتَهُ لِحْيَتَيْ أَرْبَعِينَ مَرَّةً مِنْ قَوْلِهَا مَعَ عِرَاتٍ وَيَقُولُ: إِنَّهُ يُزِيدُ فِي الدُّنَى وَيَنْقُصُ الْبَلِّغِمَ.* (۱۵)

پیامبر اکرم ریش خود را چهل بار از زیر چانه و هفت بار از بالای آن شانه می‌زد و می‌فرمود: این کار دهن را زیاد و بلغم را قطع می‌کند.

همچنین امام صادق(ع) فرموده است:

*يَسْطُرُ الرَّأْسَ يَذْهَبُ بِالْوَبَاءِ وَيَسْطُرُ اللَّحْيَةَ يَسْتُدُّ الْأَشْرَاسَ.* (۱۶)

شانه زدن سر، وب را دور می‌سازد و شانه زدن ریش، دندان‌ها را محکم می‌کند.

در مورد موهای بالای لب، پیامبر اکرم فرموده است: *إِنَّ مِنْ الشُّعْرِ أَنْ تَأْتَحَهُ مِنَ الشَّارِبِ حَتَّى يَتَلَعَّ الْإِطَارَ.* (۱۷)

کوتاه نمودن موی لب تا حدّ «اطار»(خط حایل بین لب و محل رویدن مو) از سست است.

در روایتی دیگر از ایشان آمده است:

*لَا يَطْلُوَنَّ أَحَدُكُمْ شَارِبَهُ، فَإِنَّ الشُّطْبَانَ يَتَخَذُهُ نَحْبًا يَسْتَيْزِرُ بِهِ.* (۱۸)

هیچ کس موی بالای لب خود را بلند نگذارد؛ چون شیطان آن را پناهگاه خود قرار می‌دهد.

۴- رسیدگی به پوست

از دیگر عناصر مهم در شکل ظاهری افراد، بخصوص در جوانان، داشتن پوستی سالم، روشن و لطیف است. از دیرباز، استفاده از مواد گیاهی و روغن‌های مفید برای حفظ زیبایی و سلامت پوست، امری رایج بوده است که آموزه‌های پیشوایان معصوم نیز نشانه‌دهنده اهمیت آن برای کلیه افراد جامعه (چه زنان و چه مردان) است.

امیرالمؤمنین(ع) فرموده است:

*الدُّعْمُ بِلَيِّنِ الشَّبْرَةِ وَيُرِيدُ فِي الدُّعْمِ وَيَذْهَبُ الْقَشْفُ وَيَقْفِرُ اللَّوْطَ.* (۱۹)

روغن زدن(چرب کردن)، پوست را نرم و نیروی عقل را زیاد می‌کند و آلودگی پوست را برطرف می‌سازد و به آن، روشنی می‌بخشد.

همچنین امام باقر(ع) می‌فرماید:

*دَعْنُ اللَّيْلِ تَجْرِي فِي الْعُرُقِ وَيَزِيوُ الشَّبْرَةَ وَيَنْقِصُ الْوَجْهَ.* (۲۰)

روغن زدن (پوست) به هنگام شب، باعث رسیدن آن به رنگ‌ها شده، پوست را سیراب و صورت را سفید می‌کند.

۵- کوتاه کردن ناخن‌ها

یکی دیگر از نعمت‌های خدایی و نعمه‌های زیبایی انسان که در نگاه اول به نظر نمی‌آید، وجود ناخن در دست و پای آدمی است؛ اما هنگامی این نعمت اهمیت خود را بیشتر نمایان می‌سازد که خدای ناخواسته، بر اثر بیماری یا حادثه‌ای، یکی از ناخن‌های خود را از دست بدهد، خواهد دید که شکل ظاهری دست و پا، نمایان‌نارزیا خواهد گرفت.

درباره توجه به این جزء از بدن و تمیز نگاه داشتن آن، امام باقر(ع) می‌فرماید:

*إِنَّمَا فَضِّلَ الْأَظْفَارُ بِأَنَّهَا تَهَيِّلُ الشُّطْبَانَ، وَبِمَنْ يَكُونُ الشَّيْطَانُ.* (۲۱)

به این دلیل ناخن‌ها را کوتاه می‌کنید، چون محل استقرار شیطان است و از (آلودگی) آن، فراموشی به وجود می‌آید.

همچنین امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید:

*تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ، يَنْتَعِ اللَّهُ الْأَعْظَمُ، وَيَذَرُّ الرِّزْقَ.* (۲۲)

کوتاه نمودن ناخن‌ها از بیماری عظیم جلوگیری می‌کند و باعث سرازیر شدن روزی می‌گردد.

در بعضی از روایات، حتی به جنبه ظاهری و زیبایی ناخن برای زنان نیز توجه شده است.

درباره امام صادق(ع) نقل شده است که:

*قَالَ لِلْجَالِ: قَسُوا أَظْفَارَكُمْ، وَ لِيَسَاءَ: أَوْكُنْ فَإِنَّهُ إِزِيدُ لَكَ.* (۲۳)

به مردان فرمود: ناخن‌های خود را کوتاه کنید و به زنان فرمود: ناخن‌های خود را بلند نگذارید که برای شما زیاتر است.

۶- عطر زدن

شاید به نظر رسد که آراستگی ظاهری فقط مربوط به بدن‌ها و آنچه چشم نظاره می‌کند باشد؛ گو این که از نظر لغت نیز چنین معنایی از آن برداشت نمی‌شود. در عرف و عادت مردم سراسر دنیا، استفاده از بوی خوش برای احتی کردن بوی نامطبوخ عرق بدن یا حتی برای رندن بوی نامطبوخی هم نداشته باشد، به جهت خوشایند بودن برای خود و دیگران، امری معمول و عادی است. سخن مشهوری بر سر زبان مسلمانان رایج است که پیامبر اسلام(ص) بیشتر اموال خود را برای استفاده از بوی خوش هزینه می‌کرد، که احتمالاً از این روایت امام صادق(ع) برگرفته شده است:

*كَانَ زَوْجُلُ اللَّهِ (ص) يَتَّقِي عَلَى الطَّيِّبِ، أَكْثَرَ مِمَّا يَتَّقِي عَلَى الْعِلْمِ.* (۲۴)

پیامبر اکرم برای بوی خوش، بیشتر از غذای خود هزینه می‌کرد.

حدیث معروف دیگری از پیامبر(ص) نقل شده که فرمود:

*حَبِيبُ إِلَهِي مِنَ الدُّنْيَا لثَلَاثَ: لِبَسَاءِ وَالطَّيِّبِ وَقَوْلُهُ عِنْتِي فِي الصَّلَاةِ.* (۲۵)

از دنیا سه چیز را دوست دارم: زبانه، بوی خوش و نماز را که تو در چشم من است.

امام رضا(ع) نیز می‌فرماید:

*لَا يَنْتَعِي لِلْجَلِّ أَنْ يَدْنِيَ الطَّيِّبُ فِي كُلِّ يَوْمٍ، فَإِنَّ قَلْمَ يَدِّهِ عَلَيْهِ قِيمٌ وَبِيَوْمٍ، فَإِنَّ قَلْمَ يَدِّهِ، فَبِنِي كُلِّ مَجْمَعَةٍ وَلَا يَدْنِيَ ذَلِكَ.* (۲۶)

سزاوار نیست برای مرد که استفاده هر روز از بوی خوش را ترک کند. اگر نتوانست، یک روز در میان و باز اگر نتوانست، در هر جمعه خود را خوشبو کند و هیچ‌گاه این کار را رها نکند.

همچنین امام صادق(ع) می‌فرماید: *زَكَمَاتُ يَنْقِئُهَا التَّطَهُّرُ الْفَضْلُ مِنْ سَبْعِينَ وَكَذَلِكَ يَنْقِئُهَا عَزِيمُ تَطَهُّرٍ.* (۲۷)

دو رکعت نماز که با بوی خوش گزارده شود، بهتر است از هفتاد رکعت که بدون بوی خوش بگزارند.

۷- مسواک زدن

بی‌شک داشتن دندان‌هایی تمیز و سفید، خواسته هر فرد آراسته است؛ زیرا بجز تأثیر بسزا در سلامت جسمی افراد، در زیبایی ظاهری آنها نیز مؤثر است. از آن گذشته، بوی مطبوخ دهان هنگام صحبت با دیگران، اثرانما وایستگی مستقیم به رعایت بهداشت دندان‌ها و رسیدگی به آنها و در نتیجه سالم بودن آنها دارد. در همین زمینه امام صادق (ع) فرموده است:

*يَكُلُّ شَيْءٌ يَهْوَرُ وَيَهْوَرُ الْقَمُّ الشَّرَاكَةَ.* (۲۸)

هر چیزی را پاک کننده‌ای است و پاک کننده دهان، مسواک زدن است.

به احتمال زیاد، بشر شستن یا تمیز کردن دندان‌ها را برای رسیدن به زیبایی آغاز کرده است؛ زیرا به قول یکی از صاحب‌نظران، کشش به سوی زیبایی در سرشت بشر، نیرومندتر از کشش به سمت بهداشت است. به هر حال، رعایت بهداشت دندان نیز همچون میل به زیبایی، با ظهور پیامبران و تأکید آنان، به صورت سنت درآمد که روایات بسیاری مؤید این مدعااست.

امام صادق(ع) فرموده است:

*الشَّرَاكَةُ مِنْ سِنَّ التَّمْرَيْنِ.* (۲۹)

مسواک زدن، از سنت‌های پیامبران است.

پیامبر گرامی اسلام نیز در سفارش به مسواک زدن فرموده است:

*مَأْوَالُ جِبْرِئِلَ تَوْسَمِي بِالشَّرَاكَةِ حَتَّى تَلْتَسِتَ آلَهُ سَبْعِمَلَّةٍ قُرْبَةً.* (۳۰)

آنچنان جبرئیل مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم آن را واجب، خواهد نمود.

در حدیثی دیگر از ایشان آمده است:

*لَوْلَا أَنْ أَشْفَى عَلِيٌّ أُمَّنِي لَأَمَرْتُهُمُ بِالشَّرَاكَةِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ.* (۳۱)

اگر نمی‌ترسیدم که اشم به زحمت و شسفت بینشدا، به آنها دستور می‌دادم برای هر نماز، مسواک بزنند. در فایده‌های جسمی



مسواک زدن و همچنین ثواب آن و افزایش ثواب بسیاری از عبادت‌ها (چنانچه با مسواک زدن همراه شوند)، احادیث زیادی وارد شده که به یک نمونه اکتفا می‌گردد.

امام صادق (ع) می‌فرماید:

فِي السُّوَاكِ إِثْنَا عَشْرَةَ عِبْرَةً: هُوَ مِنَ الثَّنَاءِ وَ مُتَهَيِّئُ لِلنَّمْرِ وَ مَهْلِكٌ لِلْبُيُوتِ وَ يُزَيِّنُ الزَّحِيمَ، وَ يَنْبِضُ الْأَشْيَانَ وَيَذْبَحُ بِاللِّحْزِ، وَ يَنْبُدُّ الْكَلْبَةَ وَ يَنْقِي الْمَاءَ، وَ يَذْبَحُ بِاللِّغْمِ، وَ يَزِيدُ فِي الْحِفْظِ وَ يُضَاعَفُ فِي الْحَسَنَاتِ وَ يُفْرَخُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ. (۳۲)

در مسواک زدن، دوازده ویژگی است: از سنت (پيامبر(ص)) است، موجب پاکي دعوات است، نور دیده را جلوه گر می‌کند، خداوند را راضی می‌نماید، دندان‌ها را سفید می‌کند، زردی یا پوسته‌گی دندان را زایل می‌نماید، لهه را محکم می‌سازد، اشتهاى به غذا را زیاد می‌کند، بَلغم را از بين می‌برد، حافظه را افزایش می‌دهد، ثواب‌ها را چند برابر می‌کند، و ملائکه را شاد می‌گرداند.

۸- پوشیدن لباس تمیز و زیبا

از الطیافی که خداوند به انسان عطا فرموده و او را از سایر جانداران متمایز ساخته است، نعمت شجب و حیاست که در فطرت او نهاده شده و روشن‌ترین شکل پروژ این گرایش فطری، احساس نیاز به پوشش و پوشاندن بدن از دیگران است و چه خوب است که این پوشش، زیبا، تمیز و شایسته شأن انسانی و منزلت اجسامی فرد باشد، تا آدمی را در منظر دیگران، خوشایند سازد.

درباره زیبا بودن لباس، امام صادق(ع) چنین می‌فرماید:

إِنِّي سَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: بِحَيْثُ الْجَمَالِ وَ لَيْسَ مِنْ حِلَالِ. (۳۳)

لباس زیبا پوش؛ زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد؛ اما باید از حلال باشد.

پيامبر اکرم در مورد تمیز بودن لباس فرموده است:

مَنْ كَتَبَهُ ثَوْبًا، فَطَيِّقَهُ. (۳۴)

هر کس لباسی می‌پوشد، باید آن را پاکیزه نگه دارد. همچنین امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید:

عَقَلُ الْبِطَابِ يَذْبَحُ اللَّهُمَّ وَالْحَرْنَ وَ هُوَ مَهْلِكٌ لِلضَّلَالِ. (۳۵)

شستن لباس‌ها تم و زانده را دورمی‌سازد و از پاکیزگی برای نماز، شمرده می‌شود

دین و خودآرایی

نویسنده:مرتضی وفاپس

امروزه کم‌تر کسی را می‌توان یافت که وقتی می‌خواهد از منزل خارج شود، نیم نگاهی در آینه نیندازد. در جوامع امروزی، مرتب بودن لباس و وضع ظاهری افراد به هنگام حضور در انظار عمومی، یکی از امور عادی و فراگیر شده است. در این میان، فرقی بین کودک و بزرگسال، زن و مرد، ثروتمند و کم‌درآمد، وجود ندارد و همه به نحوی آراستگی خود را هنگام برخورد با دیگران، حفظ می‌کنند. البته این عادت، بسیار خوب و پسندیده است و پیشوایان معصوم ما نیز به آن، سفارش زیادی نموده‌اند. در همین زمینه امام صادق(ع) فرموده است:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَ الْحَيْبِلَ وَ يَكْرَهُ الْكُوسَ وَ التَّيَأُسَ. (۱)

خداوند، زیبایی و آراستن را دوست دارد و از تیرداختن به خود و خود را زولیده نشان دادن، کراهت دارد. همچنین پیامبر اکرم می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ مَنْ عَادَهُ إِذَا خَرَجَ إِذَا خَرَجَ إِلَىٰ إِخْوَانِهِ أَنْ يَتَّيَأَ لَهْمٌ وَ يَجْعَلَ (۲)

خداى تعالی دوست دارد وقتی بنده‌اش نزد برادران خود می‌رود، خود را آماده کند و بیاریابد.

شاید برخی بر این باورند که فقط هنگام حضور فرد افراد غریبه باید خود را بیاریابد و در دیدار با دوستان و آشنایان، صرف وقافت و خودمعامی بودن، کوم آراسته بودن را برطرف می‌سازد؛ در حالی که حضرت علی(ع) می‌فرماید:

يَتَّبِعُونَ أَحَدَكُمْ لِأَخِيهِ الْمَسْئَلِ إِذَا أَتَاهُ كَمَا يَتَّبِعُونَ لِلغَرِيبِ الَّذِي يُحِبُّ أَنْ يَرَاهُ فِي أَحْسَنِ الْهَيْئَةِ (۳)

همچنان که دوست دارید افراد غریبه، شما را در بهترین شکل ببینند و خود را برای آنها می‌آریابد، وقتی نزد برادر مسلمان خود نیز می‌روید، به همان صورت، خوشتن را بیاریابد.

برای این که دقیق‌تر به مسئله توجه کنیم، به برخی امور که مستقیماً در آراستگی ظاهر(۴) دخالت دارند، می‌پردازیم: ۱ - پاکیزگی عمومی

پاکیزگی، گذشته از تأثیر بسزا در سلامت شخصی و اجتماعی، موجب دلپذیری و جلب نظر بیننده خواهد شد.

زیاد نیستند صفاتی که در کلام پیشوایان، از آنها به عنوان جزئی از ایمان یاد شده است:

التَّطَهُّةُ مِنَ الْإِيمَانِ. (۵)

پاکیزگی جزئی از ایمان است.

در جای دیگر، امام رضا(ع) فرموده است:

مِنْ أَشْرَاقِ الْأَيَادِي التَّطَهُّةُ. (۶)

پاکیزگی از اشراق انیاست.

در حدیثی از قول پیامبر(ص) در مورد شخص آلوده چنین آمده است:

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُبْغِضُ الْوَسِخَ وَالْمُتَمِّتَ (۷)

خداى تعالی شخص آلوده و زولیده را دشمن می‌دارد.

در بعضی از روایات به موارد خاصّ نظافت اشاره شده است.

امام صادق(ع) در قسمتی از حدیث خود می‌فرماید: قَالَ اللَّهُ - عَزَّوَجَلَّ - إِذَا التَّمَّ عَلَى عَرِيهِ بَعَثَهُ أَحَدٌ أَنْ يَرَى عَقِبَهُ أَرْهَاهُ قَلْبًا، وَ كَيْفَ دَرَكَكَ؟ قَالَ: يَنْتَفِلُ نَوْبَهُ، وَيُعَيِّبُ رِبْعَهُ وَيَجْمَعُ دَارَهُ، وَيَكْتَسِبُ أَقْبِيَّتَهُ، حَتَّىٰ أَنْ السَّرَّاحَ فَرِيْلَ نَعِيبِ الشَّمْسِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَيَزِيدُ فِي الرِّزْقِ. (۸)

... هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی دهد، دوست دارد اثر آن را در او ببیند. عرض شد: چگونه؟ فرمود: لباس تمیز بپوشد، از بوی خوش استفاده کند، خاندانش را بگشکاری کند، آلودگی‌های منزل خود را ببرد، حتی روشن کردن چراغ قبل از خروج خورشید، فقر را دور می‌سازد و روزی را افزایش می‌دهد. ۲ - رسیدگی به موی سر
موی سر، یکی از عناصر اصلی در شکل ظاهری هر فرد است. زیبایی رو و صورت آدمی، در کنار موی سر جلوه می‌کند، که این تقارن و ملازمت صورت زیبا با موی سر، نزد بانوان، خود را بیشتر می‌نمایاند. اگر فرد زیبایی را در نظر بگیریم که تمام اجزای صورت او یعنی چشم، ابرو، لب‌ها، بینی و... متناسب و زیبا باشند، اما موی سر نداشته باشد، خواهد دید که نه تنها آن زیبایی جلوه نمی‌کند، بلکه ممکن است آن فرد، زشت هم به نظر برسد.

در همین باره حدیثی از پیامبر اکرم نقل شده که اعمیت موی سر را در زیبایی نشان می‌دهد.

وَرَدَ فِي النَّبِيِّدِ أَنْ يَتَرَى اللَّهَ(ص)، نَهَى الْمَرْأَةَ الْأَمِّيَّ وَتَوَلَّتْ إِلَىٰ حِدِّ الْبِلْعِ أَنْ تَتَّذِبَهُ بِالْإِجَالِ فِي فَصِّ شَعْرَهَا مِنَ الْخَلْبِ أَوْ مِنَ الْوَسِطِ أَوْ مِنَ الْأَمَاءِ. (۹)

پيامبر اکرم نهي فرمود از آن‌که زنی (دختری) به حدّ بلوغ رسيده باشد و مانند مردان، موهاي خود را از پشت سر يا از میان پا يا از جلوی سر کوتاه نماید.

امام صادق(ع) نیز فرمود:

الشَّعْرُ الْحَتِيْلُ مِنَ كَسْوَةِ اللَّهِ فَأَكْفُرْهُ. (۱۰)

موی زیا از پوشش‌های خداست؛ پس آن را گرمی بدارید.

در مورد نگهداری از مو نیز روایاتی آمده است؛ از جمله پیامبر اکرم فرمود:

مَنْ كَتَبَهُ شَعْرًا، فَطَيِّبْهُ، وَلَا تَبِ أَوْ لَيْتَهُ. (۱۱)

هر کس موی سرش را بلند می‌گذارد، خوب نگهداری کند یا آن‌که کوتاهش نماید.

امام صادق (ع) نیز فرموده است: اِسْتَأْجِلْ شَعْرَكَ بِلَئْلِ دُونِهِ وَدَوِّبْهُ وَوَسِّبْهُ وَتَعَفَّفْ رَيْفَكَ وَتَجَلَّوْ بِشَعْرِكَ. (۱۲)

موی سرت را کوتاه کن؛ چرا که (با کوتاه شدن مو) آلودگی‌ها و انگل‌های آن، کم و گردنت استوار و نور دیده‌ات افزون می‌شود. درباره شانه زدن مو و فایده‌های بسیاری که دارد، روایات متعددی در معصومین ذکر شده. امام صادق(ع) در تفسیر کلمه «زینت» در آیه «تَحَدُّوا وَتَتَّكِمُ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (در هر مسجد، زیورهای خود را به همراه بريد) فرموده است:

(الرِّبْنَةُ) الْمَسْبُوءَةُ، فَإِنَّ الْمَسْبُوءَةَ يَجْلِبُ الرِّزْقُ وَيَحْتَسِبُ الرِّزْقُ وَيَحْتَسِبُ الشَّعْرَ وَيَتَجَرَّ الْحَاجَةَ وَيَطْفَحُ الْبَلْغَمُ. (۱۳)

منظور، شانه است؛ زیرا (شانه زدن)، روزی می‌آورد؛ مو را زیبا می‌کند؛ حاجت را برآورد؛ می‌سازد و بَلغم را از بین می‌برد.

درباره روشن زدن مو نیز امام صادق(ع) می‌فرماید: إِذَا أَحَدُنَا الدَّعْنُ عَلَى رَأْسِهِ فَقُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الرِّزْنَ وَالرِّبْنَ. (۱۴)

موقع روشن زدن موی سر بگر: بارالها! از تو درخواست زیبایی و زینت دارم. ۳ - رسیدگی به موی صورت

رویدن مو در صورت پسران، بعد از چهارده - پانزده سالگی، یکی از صفات مردانه آنان است و داشتن ریش مرتب را می‌توان از جمله جلوه‌های وقار و زیبایی مردان شمرد.

تصاویر، نقوش و مجسمه‌های ادوار مختلف تاریخی، نشان دهنده این است که در اکثر ادوار گذشته، نگهداشتن موی صورت و رسیدگی به آن، ارزش و زینتی برای مردان بوده است.

در اسلام، به نگهداشتن ریش و شانه‌زدن آن توصیه‌های فراوانی شده است. درباره پیامبر گرامی نقل شده:

وَكَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ يَسْرِعُ نَعْتِ لِحْيَتِهِ أَرْبَعِينَ مَوْءَةً مِنْ فَوْقِهَا مِصْعَ مَرَاتٍ وَيَقُولُ: إِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدُّعْوَانِ وَيَطْفَحُ الْبَلْغَمُ. (۱۵)

پيامبر اکرم ريش خود را چهار بار از زیر چانه و هفت بار از بالای آن شانه می‌زد و می‌فرمود: این کار دعان را زیاد و بَلغم را قطع می‌کند.

همچنین امام صادق(ع) فرموده است:

يَسْبُطُ الرَّأْسُ يَذْبَحُ بِالْوَأْبِ وَيَسْبُطُ الْحَبِيحَةَ يَنْبُدُّ الْأَضْرَاسَ. (۱۶)

شانه زدن سر، ویا را دور می‌سازد و شانه زدن ریش، دندان‌ها را محکم می‌کند.

در مورد موهای بالای لب، پیامبر اکرم فرموده است: إِنَّ مِنْ الْكَلْبَةِ أَنْ تَأْتَحَهُ مِنَ الثَّوَابِ حَتَّىٰ يَتَّبِعَ (الطَّارِ). (۱۷)

کوتاه نمودن موی لب تا حدّ «طار»(خط حایل بین لب و محل رویدن مو) از سنت است.

در روایاتی دیگر از ایشان آمده است:

لَا يَلْبُوتُ أَحَدَكُمْ إِذْ تَمَّ شَارِبُهُ، فَإِنَّ الشُّبَّانَ يُلْبَعُهُ نَحْبًا يَسْتَبِيْرُ بِهِ. (۱۸)

هیچ کس موی بالای لب خود را بلند نگذارد؛ چون شيطان آن را پناهگاه خود قرار می‌دهد. ۴ - رسیدگی به پوست

از دیگر عناصر مهم در شکل ظاهری افراد، بخصوص در بانوان، داشتن پوستی سالم، روشن و لطیف است. از دیرباز، استفاده از مواد گیاهی و روغنی‌های مفید، برای حفظ زیبایی و سلامت پوست، امری رایج بوده است که آموزه‌های پیشوایان معصوم نیز نشان‌دهنده اهمیت آن برای کلیه افراد جامعه (چه زنان و چه مردان) است.

امیرالمؤمنین(ع) فرموده است:

اللُّمَمُ بَيْنَ الْبَشَرَةِ وَبَيْنَهُ فِي الدَّمَاغِ وَيَذِيبُ الْقَشْفَ وَيُسْفِرُ اللُّؤْلُؤَ. (۱۹)

روغن زدن چرب کردن، پوست را نرم و نیروی عقل را زیاد می‌کند و آلودگی پوست را برطرف می‌سازد و به آن، روشنی می‌بخشد.

همچنین امام باقر(ع) می‌فرماید:

دَعْنُ اللَّيْلِ بَجَرِي فِي الْعَرَقِ وَيُزِي وَيُزِي الْبَشْرَةَ وَيُنِيبُ الْوَجْهَ. (۲۰)

روغن زدن (پوست) به هنگام شب، باعث رسیدن آن به رنگ‌ها شده، پوست را سبب و صورت را سفید می‌کند. ۵- کوکراه خود را نماند

یکی دیگر از نعمت‌های خدایی و نمودهای زیبایی انسان که در نگاه اول به نظر نمی‌آید، وجود ناخن در دست و پای آدمی است؛ انا هنگامی این نعمت اعمیت خود را بیشتر نمایان می‌سازد که خدای ناخواسته، بر اثر بیماری یا حادثه‌ای، یکی از ناخن‌های خود را از دست بدهد، خواهید دید که شکل ظاهری دست و پا، نمایا ن‌ترایا خواهدد گرفت.

درباره توجه به این جزه از بدن و تمیز نگاه داشتن آن، امام باقر(ع) می‌فرماید:

إِنَّمَا قُصِّتِ الْأَعْفَادُ؛ لِأَنَّهَا مَقِيلُ الشَّيْطَانِ، وَمَتَمَّ بِكَوْنِ الشَّبَانِ. (۲۱)

به این دلیل ناخن‌ها را کوتاه می‌کنید، چون محل استقرار شیطان است و از (آلودگی) آن، فراموشی به وجود می‌آید.

همچنین امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید:

تَقْلِيمُ الْأَعْفَادِ، يَنْبَغُ لِلَّهِ الْأَعْظَمِ، وَيَذُرُّ الْإِرْوَاقَ. (۲۲)

کوتاه نمودن ناخن‌ها از بیماری عظیم جلوگیری می‌کند و باعث سرازیر شدن روزهی می‌گردد.

در بعضی از روایات، حتی به جبهه ظاهری و زیبایی ناخن برای زنان نیز توجه شده است.

درباره امام صادق(ع) نقل شده است که:

قَالَ لِلرَّجُلِ: قَلِّصُوا أَظْفَارَكُمْ، وَ لِنِسَاءِهِ: ائْتَرِكِي فُؤَاهُ أَرْبَعِينَ لَيْلًا. (۲۳)

به مردان فرمود: ناخن‌های خود را کوتاه کنید. و به زنان فرمود: ناخن‌های خود را بلند نگه‌دارید که برای شما زیانتر است. ۶- عطفر زدن

شاید به نظر رسد که آراستگی ظاهری فقط مربوط به بدن‌ها و آنچه چشم نظاره می‌کند باشد؛ گو این که از نظر لغت نیز چنین معنایی از آن برداشت می‌شود. در عرف و عادت مردم سراسر دنیا، استفاده از بوی خوش برای خشی کردن بوی نامطبوع عرق بدن یا حتی اگر بدن بوی نامطبوعی هم نداشته باشد، به جهت خوشایند بودن برای خود و دیگران، امری معمول و عادی است. سخن مشهوری بر سر زبان مسلمانان رایج است که پیامبر اسلام(ص) بیشتر اموال خود را برای استفاده از بوی خوش هزینه می‌کرد، که احتمالاً از این روایت امام صادق(ع) برگرفته شده است:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ(ص) يَتَيْقُ عَلَى الطِّيبِ، أَكْثَرَ مِمَّا يَتَيْقُ عَلَى الْعِلْمِ. (۲۴)

پیامبر اکرم برای بوی خوش، بیشتر از غذای خود هزینه می‌کرد.

حدیث معروف دیگری از پیامبر(ص) نقل شده که فرمود:

كُنِبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا ثَلَاثٌ: لِنِسَاءٍ، وَالطِّيبِ، وَرَوْحَةُ فِي الصَّلَاةِ. (۲۵)

از دنیا سه چیز را دوست دارم: زنان، بوی خوش و نماز را که نور چشم من است.

امام رضا(ع) نیز می‌فرماید:

لَا يَتَيْقُ لِلرَّجُلِ أَنْ يَذِيعَ الطِّيبُ فِي كُلِّ يَوْمٍ؛ فَإِنَّ لَمْ يَذِيعْ عَرِيفَ يَوْمٍ، فَإِنَّ لَمْ يَذِيعْ، فَلَيْ كَلِّ جَمْعُهُ؛ وَلَا يَذِيعُ ذِكَمٌ. (۲۶)

سزاوار نیست برای مردی که استفاده هر روزه از بوی خوش را ترک کند. اگر نتوانست، یکد روز در میان و باز اگر نتوانست، در هر جمعه خود را خوشبو کند و هیچ‌گاه این کار را رها نکند.

همچنین امام صادق(ع) می‌فرماید: زكَمَانًا يَمْتَلِيهَا التَّنَمُّطُ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ زَكَمَةً يُصَلِّيهَا غَيْرَ تَنَمُّطٍ. (۲۷)

دو رکعت نماز که با بوی خوش گزارده شود، بهتر است از هفتاد رکعت که بدون بوی خوش بگزارند. ۷- مسواک زدن

بی‌شک داشتن دندان‌هایی تمیز و سفید، خواسته هر فرد آراسته است؛ زیرا بجز تأثیر بسزا در سلامت جسمی افراد، در زیبایی ظاهری آنها نیز مؤثر است. از آن گذشته، بوی مطبوع دهان هنگام صحبت با دیگران، اثرأما وایستگی مستقیم به رعایت بهداشت دندان‌ها و رسیدگی به آنها و در نتیجه سالم بودن آنها دارد. در همین زمینه امام صادق(ع) فرموده است:

يَكُلُّ شَيْءٌ مَطْهُورٌ وَمَطْهُورُ الْفَمِ الشُّوَاكُ. (۲۸)

هر چیزی را با پاک‌کننده‌ای است و پاک‌کننده دهان، مسواک زدن است.

به احتمال زیاد، بشر شستن یا تمیز کردن دندان را برای رسیدن به زیبایی آغاز کرده است؛ زیرا به قول یکی از صاحب‌نظران، کتتش به سوی زیبایی در سرشت بشر، نیرومندتر از کتتش به سمت بهداشت است. به هر حال، رعایت بهداشت دندان نیز همچون میل به زیبایی، با ظهور پیامبران و تأکید آنان، به صورت سنت درآمد که روایات بسیاری مؤید این مدعاست.

امام صادق(ع) فرموده است:

الشُّوَاكُ مِنْ سُنَنِ التَّوَسُّلِينَ. (۲۹)

مسواک زدن، از سنت‌های پیامبران است.

پیامبر گرامی اسلام نیز در سفارش به مسواک زدن فرموده است:

مَالِئًا جِرْيَتِي لِيُوسَمِيَ بِالشُّوَاكِ حَتَّى تَنْتَشِثَ أَمَّ سَبْعِينَ قُرْبَةً. (۳۰)

آنچنان جریبل مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان برم آن را واجب، خواهد نمود.

در حدیثی دیگر از ایشان آمده است:

قَوْلَانِ أَنْشَأَ عَلِيٌّ عَلِيٌّ لَمْ يَلْتَمِمْ بِالشُّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ. (۳۱)

اگر نمی‌ترسیدم که اتمم به زحمت و مشقت بيفشند، به آنها دستور می‌دادم برای هر نماز، مسواک بزنند. در فایده‌های جسمی مسواک زدن و همچنین ثواب آن و افزایش ثواب بسیاری از عبادت‌ها (چنانچه با مسواک زدن همراه شوند)، احادیث زیادی وارد شده که به یک نمونه اکتفا می‌گردد.

امام صادق(ع) می‌فرماید:

فِي الشُّوَاكِ إِثْنَا عَشْرَةَ جَنَّةً؛ هُوَ مِنَ الثَّنَاءِ، وَمَطْهُرٌ لِلْفَمِّ وَمَتَلَاةٌ لِلْبُيُوتِ، وَرِيْزِي الْأَرْضِ، وَيَنْبِضُ الْأَشْيَانُ وَيَنْهَبُ بِالْحَلْفِ، وَيَشُدُّ اللَّحْمَ وَيَنْقِي الْعِلْمَ، وَيَذِيبُ الْبَلْغَمَ، وَيُزِيدُ فِي الْحِفْظِ وَالْمُصَاعَفِ بِه الْعَشَنَاتِ وَفَرْخُ بِه النَّوَاكِبَةُ. (۳۲)

در مسواک زدن، دوازده ویژگی است: از سنت (پیامبر(ص)) است، موجب پاکي دهان است، نور دیده را جلوه‌گر می‌کند، خدایدند را راضی می‌نماید، دندان‌ها را سفید می‌کند، زردی یا پسیدگی دندان را زایل می‌نماید، له را محکم می‌سازد، اشتهای به غذا را زیاد می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، حافظه را افزایش می‌دهد، ثواب‌ها را چند برابر می‌کند، و ملاحظه که شاد می‌گرداند. ۸- پوشیدن لباس تمیز و زیبا

از الطفای که خداوند به انسان عطا فرموده و او را از سایر جانداران متمایز ساخته است، نعمت نجیب و حیاست که در فطرت او نهاده شده و روشن‌ترین شکل بروز این گرایش فطری، احساس نیاز به پوشش و پوشاندن بدن از دیگران است و چه خوب است که این پوشش، زیبا، تمیز و شایسته شأن انسانی و منزلت اجتماعی فرد باشد، تا آدمی را در نظر دیگران، خوشایند سازد.

درباره زیبا بودن لباس، امام صادق(ع) چنین می‌فرماید:

إِنِّي وَسَّيْتُ لِتَحْلِيلِ؛ فَإِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ، يُحِبُّ الْجَمَالَ وَيُكْرَهُ مِنَ الْحِلَالِ. (۳۳)

لباس زیبا پوش؛ زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد؛ انا باید از حلال باشد.

پیامبر اکرم در مورد تمیز بودن لباس فرموده است:

مَنْ أُنْكَأَ ثَوْبًا، قُتِلَ بِفَنَفْسِهِ. (۳۴)

هر کس لباسی می‌پوشد، باید آن را پاکیزه نگه دارد. همچنین امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید:

عَقِلَ الْبِطَابُ يَذِيبُ الْهَيْمَ وَالْعُرْنَ وَهُوَ مَطْهُورٌ لِلصَّلَاةِ. (۳۵)

شستن لباس‌ها تم واندوه واژ دورمی‌سازد واز پاکیزگی برای نماز، شمرده می‌شود

#### مجرات خنده

-شانه ی آدمیان بهشتی ، نسیم همیشگی است .

حضرت رسول اکرم (ص )

-سعد از سلاشی خنده بزرگترین نعمت خداست .

حضرت علی (ع)

-هیچ چیز مثل خوشروی زندگی زناشویی را شیرین نمی کند .

امام حسن عسکری (ع)

خنده زبان مشترک همه جهانیان است .

خنده با بازدم انجام می شود و این کار باعث می گردد گاز کربنیک از خون خارج و احساس خوبی ایجاد شود .

خنده تعداد ضربان قلب را کاهش می دهد و درسلامتی مؤثر است .

خنده قدرت یادگیری را افزایش می دهد .

خنده به خاطر آنبساط عروقی ، ترمیم بافت های آسیب دیده را تسهیل می نماید .

خنده از بیماریهای زخم معده و اثنی عشرجلوگیری می کند .

خنده کلسترول خون را کاهش می دهد .

خنده در پیشگیری از بیماریهای قلبی و سکنه های مغزی و قلبی بسیار مؤثر است .

خنده دوییدن بی حرکت نام گرفته است و به این دلیل افراد لاغر را چاق و افراد چاق را لاغر می کند .

خنده برخلاف تصور عموم چروک صورت را از بین می برد ولی اخم ، چین و چروک را زیاد می کند .

خنده تحلل دردهای جسمی را آسانتر می کند .

پنج دقیقه خنده از ته دل موجب پنج ساعت تسکین درد می شود .

خنده با افزایش سن نسبت عکس دارد و مناسفانه هر چه سن ما بیشتر می شود کمتر می خندیم .

خنده با افزایش تحصیلات دانشگاهی نسبت عکس دارد ، مناسفانه هرچه افراد تحصیل کرده تر می شوند کمتر و دیرتر می خندند .

خنده در یروز ایده های خلاق مؤثر است .

خنده باعث رفع خستگی می شود.

خنده بهترین دارو برای درمان افسردگی است .

خنده خون سالم تولید می کند .

خنده به آزادسازی و احساساتی که باعث کاهش استرس می شود کمک می کند.

منبع: مجله موفقیت

معجزات خنده -ششانه ی آدمیان بهشتی ، نسیم همینگی است .

حضرت رسول اکرم (ص )

-بعد از سلامتی خنده بزرگترین نعمت خداست .

حضرت علی (ع)

-هیچ چیز مثل خوشروی زندگی زناشویی را شیرین نمی کند .

امام حسن عسکری (ع )

خنده زبان مشترک همه جهاتیان است .

خنده با بازدم انجام می شود و این کار باعث می گردد گازکربنیک از خون خارج و احساس خوبی ایجاد شود .

خنده تعداد ضرایب قلب را کاهش می دهد و درسلامتی مؤثر است .

خنده قدرت یادگیری را افزایش می دهد .

خنده به خاطر انبساط عروقی ، ترمیم بافت های آسیب دیده را تسهیل

می نماید .

خنده از بیماریهای زخم معده و اثنی عشرجلوگیری می کند .

خنده کلسترول خون را کاهش می دهد.

خنده در پیشگیری از بیماریهای قلبی و سکنه های مغزی و قلبی بسیار مؤثر است .

خنده دودیدن بی حرکت نام گرفته است و به این دلیل افراد لاغر را چاق و افراد چاق را لاغر می کند .

خنده برخلاف تصور عموم چروک صورت را از بین می برد ولی آخم ، چین و چروک را زیاد می کند .

خنده تحمل دردهای جسمی را آسانتر می کند .

پنج دقیقه خنده از نه دل موجب پنج ساعت تسکین درد می شود .

خنده با افزایش سن نسبت عکس دارد و متأسفانه هر چه سن ما بیشتر می شود کمتر می خندیم .

خنده با افزایش تحصیلات دانشگاهی نسبت عکس دارد ، متأسفانه هرچه افراد تحصیل کرده تر می شوند کمتر و دیرتر می خندند .

خنده در یروز ایده های خلاق مؤثر است .

خنده باعث رفع خستگی می شود.

خنده بهترین دارو برای درمان افسردگی است .

خنده خون سالم تولید می کند .

خنده به آزادسازی و احساساتی که باعث کاهش استرس می شود کمک می کند.

منبع: مجله موفقیت

#### آلودگی صوتی

نویسنده: محمد مصطفایی

تاثیر آلودگی های صوتی بر خشونت و وقوع جرم

تصور کنید صبح یک روز زیبا از خواب بیدار می‌شوید؛ یا روحیه‌ای شاد و پانشاط، پس از انجام امور شخصی منزل را ترک می‌کنید. از همان ابتدای خروج از خانه که به خیابان می‌روید، آرامش و سکوتی که در خانه داشتید با صداهای گوناگون اطراف‌تان از بین می‌رود و آشفتگی ذهنی جای آن را می‌گیرد. این ناآنجاری ذهنی در طول روز به وسیله صداهای گوناگونی مثل بوق خودروها، صدای موزیسینک‌ها، خودروهای سواری و... تشدید می‌شود. در محل کار که هستید ارباب رجوعی از شما تقاضایی بجا دارد و شما ناچارید به وی توضیح دهید که انجام خواستاش منطقی نیست ولی با صدای بلند و گاه نوحین‌آمیز وی مواجه می‌شویدیا بر عکس، به هر دلیلی نمی‌خواهید به خواستاش عمل کنید و با داد و فریاد می‌خواهید حرف خود را به کرسی بنشانید. استمرار این روند ناصحیح باعث عصبانیت شما می‌شود و با ایجاد خشونت، اراده و کنترل روانی خود را از دست می‌دهید تا جایی که کار به درگیری فیزیکی می‌انجامد و گاه با عواقب ناخوشایند آن، که ممکن است وقوع جرم باشد، مواجه می‌شوید. در این مقاله سعی کرده‌ام بیان کنم آلودگی‌های صوتی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث ایجاد خشونت می‌شود و اگر کنترل نشود، چه بسا باعث انجام دادن عملی شود که قانونگذار برای آن مجازات تعیین کرده است؛ در عوض آرامش داشتن و صبر و تحمل، شخص را تشویق می‌کند دست به ناآنجاری‌ها نزند و انگیزه‌های مجرمانه را از خود دور کند.

هر نوع صدایی که انسان نمایل به شنیدن آن نداشته باشد و به گونه‌ای نسبت به آن احساس آزدگی کند یا سبب ایجاد آسیب و اختلال اعصاب شنوایی شود، در حکم آلودگی صوتی شناخته و تعریف می‌شود. (تعریف از شاد کورسکی در سال، ۱۹۷۷)
کتاب دانشگاهی علوم کار، تالیف پروفسور لوچاک، (صفحه ۱۷۷) سروصداهاى فراز از حد معمول به طور بالقوه خطرناک هستند. به هر صدای نامتعار و آزاردهنده‌ی، سروصدا می‌گویند که آلودگی صوتی را دیر دارد. این آلودگی‌های صوتی مانع مخطفی دارند؛ به عنوان مثال در بخش مکاتیبی می‌توان به موتورسیکلت، خودرو، کامیون، هواپیما، راه آهن، مینو، ادوات موسیقی، ورزشگاه‌ها، کورلا، جازوبرقی، پیکه، دریل و... و در بخش انسانی صداهای نامتعار و بلند انسان در جبال یا یکدیگر و حرکات نامتعارف اشاره کرد که نه تنها تاثیر بسزایی بر شنوایی، قلب و عروق می‌گذارد بلکه باعث ایجاد استرس، اضطراب، سردرد، تحریک در رفتار ضداجتماعی، خشونت‌طلبی مختل شدن رشد کودکان، پرخاشگری و کاهش تمرکز نیز خواهد شد. بر اساس تحقیقات انجام شده، ناراحتی‌ها و مشکلات ناشی از سروصداهای آزاردهنده و زیانبار در محیط زندگی شهر تهران در ناحیه نسبتا گرم و خشک و کم مرطوب قرار دارد.

اثرزی صوت می‌تواند توسط هوا جذب شود. میزان این جذب بستگی به میزان رطوبت موجود در هوا دارد. جریان سریع باد ایجاد سایه‌های صوتی می‌کند و صدا در جهت وزش باد بهتر شنیده می‌شود تا در جهت مخالف آن. در زمینه گزارش از جمله سودهافسنه در انسان و همچنین بر هم خوردن آرامش و آسایش در محیط خانه، اجتماع و استراحتگاه‌ها، گذرشن خشونت در رفتارهای اجتماعی و ازدیاد تصادفات شهری، ایجاد مزاحمت در خواب و عدم تمرکز در کارهای اقتصادی، از جمله آثار مخرب آلودگی صوتی است. از همه مهم‌تر اینکه آثار زیانبار سروصدا روی کودکان را که از افتراق آسیب‌پذیر جامعه هستند، نمی‌توان نادیده گرفت؛ وضعیت روحی و جسمی کودکان به دلیل عدم تکامل وضعیت جسمی و عقلی و روانی‌شان از حساسیت بالایی برخوردار است. اختلال و جلوگیری از تکامل رشد جسمی کودک، معانقت و به تاخیر انداختن روند زبان‌گشایی، فتنه وارد کردن به رشد هوش و ذکاوت و احساس و هوشندسی عاطفی و عصبانیت و طراغی و همچنین بی‌ملی‌نadan نشان نسبت به تعلیم و تربیت از جمله عوارض ناشی از آلودگی‌های صوتی است. (پروفسور دین گولتیب، مشاور سازمان بهداشت جهانی و رئیس بخش آلودگی صدا در اداره محیط‌زیست؛ ترجمه دکتر کاظم موسوی‌زاده)
اصل اول اصلاحیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیط‌زیست در استکهلم به سال ۱۹۷۷ بازمی‌گردد که کنفرانس از دولتها و مردم درخواست می‌کند به منظور حفاظت و بهبود محیط‌زیست برای منافع مردم و نسل‌های آینده به تلاش خود وحدت بخشند. این است که انسان از حقوق بنیادین برای داشتن آزادی، برابری و شرایط مناسب زندگی در محیط‌زیستی که به او اجازه زندگی باحیثیت و مسالمت‌آمده را بدهد، برخوردار است. او رسما سوولیت حفاظت و بهبود محیط‌زیست بر نسل‌های حاضر و آینده را بر عهده دارد.

چگونه بر اثر آلودگی‌های صوتی عصبانی می‌شویم؟

یکس سال پیش از آغاز زندگی مشترک امیر و آرزو نمی‌گذشت. در روزهای آغازین زندگی ارتباطات عاطفی چنان بود که به راحتی از کنار مشکلات و معضلاتی که برایشان به وجود می‌آمد، می‌گذشتند. امیر فردی عصبی و تندمزاج بود. او به جای ایجاد محیطی آرام، روح حاکم بر خانواده را مخدوش و با جدال لفظی سعی می‌کرد قنایه خود را به کرسی بنشاند. این امر سبب شد زن نیز کوتاه نیاید و همچنان صداهای نامتعار هر دو باعث شود همسایه‌ها نیز از جدال لفظی آنها آزرده شوند. شی همایند شب‌های دیگر، صداهای نامتعار و گوش‌خراش آنها چنان اوج گرفت که عصبانیت آرزو منجر به خشونت شد و بدون آنکه علاقه عمل کند چاقویی را بر می‌دارد و با ضربات مکرر شوهر خود را به قل می‌رساند. در صورتی که اگر آنان به آرامی یا یکدیگر صحبت می‌کردند و به خواسته‌های هم‌دیگر در محیطی آرام گوش می‌دادند و با منطق خواسته‌های غیرمقول یکدیگر را رد می‌کردند هرگز چنین جانیی رخ نمی‌داد.

بدیهی است همه ما عصبانی می‌شویم و این عصبانیت واکنش‌های بیرونی ما است که منجر به تحریک فعل و انفعالات ذهنی بدن می‌شود و مطمئنا اگر هنگام بروز عصبانیت زمان کوتاهی در سکوت به سر بریم، هیجانات و عصبانیت حادث شده فروکش می‌کند و دیگران نیز در آرامش خود را بازخواهند یافت و هیچ گونه عشم و خشونتی تولید نخواهد شد.

در کار آلودگی صوتی ناشی از صدای بلند و نامتعار انسان‌ها، آلودگی‌های صوتی مکاتیبی نیز تاثیر بسزایی در عصبانیت شخص دارد. شاید این موضوع برای شما نیز پیش آمده باشد که همسایه مجاور ملگک شما در حال ساخت و ساز مجتمع مسکونی یا تجاری باشد. می‌دانیم که شهرداری و ارشادسای و رانندگی اجازه ورود کامیون‌ها را در روز به رانندگان کامیون‌ها نمی‌دهند بنابراین آنها ناچار می‌شوند مصالح مورد نیاز احداث ساختمان از جمله آجر و تیرآهن را شب‌ها به مقصد برسانند یا برای خاکبرداری در شب اقدام کنند. صداهای تولیدشده توسط کامیون‌ها، بلدوزر، جرثقیل و خالی کردن آجر و تیرآهن چنان نامتعار است که آرامش را از شهروندی که تمام روز مشغول کار بوده و می‌خواهد شب را استراحت کند، می‌گیرد. خستگی ناشی از کار کم نیست بلکه صداهای نامتعار، فشاری روانی به ذهن شخص وارد می‌کند که ناچار می‌شود به بیرون از منزل رفته و از کارفرمای احداث بنا بخواهد دست از ایجاد صداهای نامتعار بردارد ولی متأسفانه چون کارفرما مجبور است در امر خوب ساختمان را به انجام رساند به خواسته این شهروند توجه نمی‌کند و به کار خود ادامه می‌دهد. آن وقت است که عصبانیت این شهروند تبدیل به خشونت و نزاع می‌شود که اگر چنین صداهای نامتعار ایجاد نمی‌شد مطمئنا عصبانیت و خشونتی نیز به وجود نمی‌آمد.

تبدیل عصبانیت ناشی از آلودگیهای صوتی به خشونت

به هر حال آلودگی‌های صوتی موضوعی است انکارناپذیر و آثار آن چنان بر بروز عصبانیت تاثیر دارد که خشم ناشی از آن در برخی از موارد زیان‌ها و خساراتی را متوجه آدمی می‌کند که جبران آن به هیچ عنوان میسر نخواهد بود. به این جملات توجه کنید:
چشمه بدون آنکه متوجه باشد دچار ناراحتی‌های عصبی هستند. که به طور مضاعف مهم‌ترین عامل آن هم آلودگی صوتی در

شوها است.< ( برگ سبز، ششاره ?? نیوروز، ??صفحه ??)>
> بر اساس داده‌های آماری ?? درصد از جمعیت کشور دارای اختلالات عصبی و روانی شدید هستند و بیشترین درصد متعلق به افراد مبتلا به اختلال‌های عصبی اسکیزوفرنی است.< ( مسعود پزشکیان، روزنامه رسالت ؟، بهمن) ??
عصبانیت زمانی که به نوع افوج می‌رسد باعث می‌شود شخص کنترل خود را از دست بدهد و در اینجااست که اگر به درستی کنترل نشود خشونت بر آن حاکم و توان مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی از عهده برخی از افرادی که مستعد ارتکاب جرم هستند بر نمی‌آید. خشم و خشونت، آفتی است که زندگی انسان را به مخاطره می‌اندازد، استعدادهای آدمی را می‌گیرد و آرامش و آسایش افراد را تهدید می‌کند و اگر به درستی کنترل نشود عوارض خارجی آن باعث ناهنجاری‌هایی می‌شود که اجتماع را نیز به مخاطره می‌اندازد هر چند وجود دارند افرادی که خشم خود را فرو می‌نشانند و در مقابل عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی ساکت می‌مانند ولی در آینده از اختلالات عصبی و اضطراب رنج می‌برند و چه بسا افسرده می‌شوند بنابراین آلودگی‌های صوتی که خود یکی از عوامل به وجود آورنده عصبانیت و خشم است باعث بروز دو اثر منفی در آدمی می‌شود؛ اثر کوتاه مدت آن جرم را به ارمان می‌آورد و اثر بلندمدت آن بیادری‌های روانی را بنابراین بهترین راه‌حل برای حفظ سلامت روحی و روانی انسان برطرف کردن علت اصلی عصبانیت و خشم است که یکی از مهم‌ترین آنها آلودگی‌های صوتی است.

بسیاری از افراد زمانی که به روانشناس مراجعه می‌کنند، می‌پرسند یا خشم چه باید کرد؟ چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ چگونه جلوی خشمگین شدن بیشتر خود را بگیریم ؟... اگر شخصی مرتکب جرائمی از جمله ضرب و جرح، بی‌احترامی در رانندگی، شرکت در نزاع دسته‌جمعی یا حتی قتل شود در بازجویی‌های خود به عصبانیت بودنش اشاره می‌کند، بنابراین عصبیت و خشونت است که در بسیاری از مواقع باعث وقوع جرم می‌شود. این در حالی است که فشارهای خارجی همچون آلودگی‌های صوتی هدایت نشده و باعث عصبانیت شخص و اعمال خشونت و جرم شده است.
کمیته مبارزه با خشونت در قسمتی از گزارش خود آورده است:
<موضوع دیگر این است که در شهرهای بزرگ، افراد بیش از حد احساس تنهایی و عزلت می‌کنند. زیرا بین افراد شهرهای بزرگ تماس لازم برقرار نیست. آنان کسی را نمی‌شناسند و کسی هم آنان را نمی‌شناسد. با اینکه در میان انبوهی از جمعیت غوطه می‌خورند، اما کسی را نمی‌شناسند. افراد شهرهای بزرگ گه نه تنها دیگران را نمی‌شناسند بلکه آنان را مزاحم خود می‌دانند. بدین ترتیب احساس خودنشناسی <؟> دیگر شناسی <؟> که مهم‌ترین عامل بازدارنده خشونت است از بین می‌رود. افراد حس می‌کنند که به هیچ کس و هیچ کجا تعلق ندارند. همه چیز آنان را به خشم می‌آورد. سر و صدای زیاد، تراکم وسایل نقلیه، رفت و آمد در شلوغی، خستگی ناشی از کار و سایر عوامل شهری بر شدت عصبانیت آنان می‌افزاید و بدین ترتیب آنان در معرض ارتکاب جرم قرار می‌گیرند <؟>

کنترل خشم ناشی از آلودگی‌های صوتی

عشم احساس طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می‌کنند. هر وضعیتی که ما را ناگام کند باعث ایجاد احساس خشم می‌شود تاگامی یعنی ترسیدن به خواسته‌های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته‌هایش می‌شود، عصبانیت بروز می‌کند. (کنترل خشم، رباب حامدی)
رباب حامدی روانشناس در پاسخ به این سوال که چرا خشمگین می‌شویم؟ بیان می‌دارد: وقتی دیگران مانع رسیدن ما به هدف شوند و ما را در راه رسیدن به آن ناگام کنند عصبانی می‌شویم. ملاحظه می‌فرمایید که وجود مانع در راه رسیدن به هدف یکی از عوامل عصبانیت و بروز خشونت در انسان است. در مورد موضوع بحث ما روشن و بدیهی است که رسیدن به آرامش ذهنی و درونی یکی از مهم‌ترین اهداف انسان در زیستن است. حال اگر مانعی همچون آلودگی‌های صوتی باعث جلوگیری از رسیدن انسان به آرامش شود رخدادی که شاهدش خواهیم بود همان عصبانیت و خشونت است.

آلودگی صوتی، عاملی در وقوع جرم

دکتر پرویز صائمی در مقدمه کتاب روانشناسی کیفری، تالیف دیوید ایبرا همسن می‌نویسد:< سال‌ها است که من انتخابش ناسازگار گوناگون را مورد مطالعه قرار داده‌ام. در میان آنها کسانی بوده‌اند که از اختلال روان- تنی، روان- تازادی و روان- پدیشی رنج می‌برند؛ عده‌ای نیز قوانین را نقض کرده بودند. در کاوش عمیق راجع به روان اختلاس که مرتکب جرمایی از قبیل زدی منزلت، تجاوز به عتف و حتی قتل شده‌اند، به این نتیجه رسیدیم در درک اولیه ما نسبت به رفتارهای مجرمانه ضرورت دارد که جهت‌یابی جدیدی صورت گیرد. احتیاج به یک جهت‌یابی جدید در نوع برداشت ما به این دلیل حتمی و ضروری است که درمی‌یابیم اصولاً حقوق جزا آئینه و نمودار تاریخ روحيات عاطفی بشر در اعصاب مختلف است که به صورت تکامل اجتماعی جلوه‌گر شده است. با این وصف هر چند معمای جرم، مربوط به ابتساع است، معمای فرد در جلوه‌گری‌های گوناگون آن نیز هست <؟>
در جایی دیگر می‌نویسد<: چون بشر جامعه ابتدایی عقیده داشت رفتار او توسط <؟> سرزوتش تعیین شده یا تحت راهنمایی الهی قرار دارد، دلیلی نداشت که در صدد کشف انگیزش اعمال خویش برآید، البته امروز ما می‌دانیم که در پس رفتارهای مجرمانه همیشه انگیزه و محرکی وجود دارد و وقتی این محرکات را به آسانی کشف نمی‌کنیم دلیل آن نیست که انگیزه‌ای برای بهرکاری وجود ندارد بلکه شاید این محرکات ناخودآگاهتر باشد <؟>واقفیت هم این است که در بسیاری از مواقع زمانی که ذهن انسان با عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی تحریک می‌شود باعث سلب اراده افرادی می‌شود که ظرفیت کنترل اعصاب و خشم خود را ندارند. چرا که بیشتر رفتارهای مجرمانه افراد نشان‌دهنده خشونت‌گری آنها است و آن‌جا که اعمال انسان و رفتار او ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر دارد توجه به آن حائز اهمیت است و هر چند نتیجه آن جرم را در بر نداشت باشد اما می‌تواند در روند اجتماع اختلال ایجاد کند.

علل رفتار مجرمانه و پدیده جنایی

اگر در گذشته‌های دور صاحب‌نظران بر آن بودند که علت رفتارهای مجرمانه سررنا سرزوتش آدمی است. امروز با تحقیقات جامع و کاملی که انجام شده به این نتیجه رسیدیم که عوامل متعددی در رفتارهای مجرمانه آدمی تاثیر دارد و هر عاملی می‌تواند در وضعیتی خاص برای شخص اختلال ایجاد کند. در بهرکاری افراد در عامل بیشترین تاثیر را در رفتار مجرمانه به ارمان می‌آورد؛ یکی عامل روانی است و دیگری عامل اجتماعی که هر دو بر یکدیگر اثرگذار هستند. در عوامل اجتماعی، می‌توان رفتار مجرمانه فرد را در محیط ملاحظه کرد. عوامل روانی برگرفته از وجود و شخصیت فرد است که در مقابل اجتماع واکنش نشان می‌دهد. بنابراین با وجود آثار مخرب که آلودگی‌های صوتی بر ذهن انسان می‌گذارد، می‌توان یکی از مهم‌ترین علت‌های رفتار مجرمانه را در تاثیر آلودگی‌های صوتی بر ذهن و متعاقباً ایجاد خشونت جست‌وجو کرد. خشونت در ایجاد رفتارهای مجرمانه به قدری اهمیت دارد که برخی از دانشمندان پیشنهاد کرده‌اند مطالعات مربوط به بهرکاری در محدوده وسیع‌تر و تحت عنوان <؟> خشونت <؟> انجام گیرند. (ژاک بونوه، کتاب خشونت دوران) این پیشنهاد مورد توجه دولت فرانسه قرار گرفت و در سال ۱۹۷۷؟؟ کمیته مخصوصی مامور مطالعه در امر خشونت و ارائه راه‌حل‌هایی در این زمینه تشکیل شد. کمیته مزبور پس از یک سال رسیدگی‌های مداوم و مطالعات بسیار مفصل ؟، جلد کتاب با ارزش در این خصوص منتشر کرد. به علاوه گزارش مفصلی در ۱۹۷۷ صفحه‌برای ریاست‌جمهوری فرانسه تهیه کرد. کمیته مزبور که از تعداد زیادی کارشناس و دانشمند متخصص تشکیل شده بود، در ضمن مطالعات خود دریافت که نه‌تنها پدیده جنایی موجب بررسی احساس ناامنی مردم می‌شود بلکه بسیاری از امور دیگر از قبیل فریادهای ناپنجار، تعرضات خفیه، فشارهای مستقیم و غیرمستقیم برای ممانعت افراد از ادامه کار، خودکشی و هزاران مساله دیگر از این قبیل، بدون داشتن جنبه کیفری، در مردم همان مساله <؟> احساس ناامنی <؟>را به وجود می‌آورند. این کمیته، همین احساس عدم امنیت را راهنمای خود قرار داد تمامی اعمالی را که موجب بروز این احساس بودند، بررسی کرد.

از نظر این کارشناسان خشونت، عمل فرد یا فرد معینی است که قواعد و مقررات مورد قبول جامعه را نادیده گرفته و به جان، شرف یا امنیت دیگران تعرض می‌کند و چون این اعمال در مردم ایجاد ترس و ناامنی می‌کند، باید نه فقط با پدیده جنایی، که با پدیده خشونت نیز، که به مراتب وسیع‌تر از جنایت است، مبارزه کرد. به همین علت هم پیشنهادها و توصیه‌های فراتاری، برای مبارزه با خشونت تهیه و منتشر شد. (دکتر مرتضی محسنی، کتاب پدیده جنایی، ص)
؟؟ فکر، کمبود عاطفی، عدم دسترسی به آموزش و پرورش صحیح، عدم اشتغال به شغل مناسب و دعوا و صدها مورد ابتیجینی باعث تحریک روان و اعصاب آدمی می‌شود که گاه به بروز خشونت می‌انجامد. در کنار عوامل فوق وجود صدها عامل ناهنجار، که به آلودگی صوتی نیز تعبیر می‌شود، از جمله علل رفتارهای خشونت‌آمیز و مجرمانه است که لازم است به این موضوع توجه ویژه‌ای شود چرا که <؟> انسان مطروق و در عین حال سازنده محیطزیست خود است که بقای فیزیکی او از تضمین کرده و به او فرصت رشد فکری، اخلاقی، اجتماعی و روحی می‌دهد. در تکامل طولانی و دشوار تازاد بشر زمین، مرحله‌ای فرا رسیده است که در آن انسان قدرت تغییر محیطزیست خود را به بازی و پیشرفت هرچه سریع‌تر علوم و تکنولوژی، به طریق بی‌شمار و به مقیاس قابل پیشینی به دست آورده است. هر دو جنبه محیطزیست طبیعی و مصنوعی انسان، برای رفاه او و تمتع از حقوق بنیادینش، از جمله حق زندگی بهتر ضروری است و حمایت از محیطزیست و بهبود آن، موضوع بسیار مهمی است که بر رفاه افراد اثر می‌گذارد.<؟> (اعلامیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیطزیست، استکهلم ؟، الی ?? ژوئن)
????

جرم و آلودگی صوتی

ماده دو قانون مجازات اسلامی مقرر می‌دارد هر فعل یا ترک فعلی که در قانون برای آن مجازات تعیین شده باشد جرم محسوب می‌شود. جرم از سه عنصر اصلی تشکیل شده است: عنصر مادی، عنصر معنوی و عنصر قانونی. عنصر مادی جرم مجموعه رفتارها و اعمال فیزیکی شخص است که راه وقوع جرم را هموار می‌کند. به عبارت دیگر وسایل و لوازم ارتکاب جرم را عنصر مادی جرم می‌گیرند. در کنار عنصر مادی جرم قصد مجرمانه و نیت فرد از دیگر عناصر تشکیل‌دهنده جرم است. اگر فردی هیچ‌گونه سوئیتی در ارتکاب جرم نداشته باشد و از لحاظ عقلی دچار مشکل باشد، چون عناصر جرم ناقص هستند جرمی به وقوع نپیوست است، به همین دلیل است که می‌گیرند مطلق و مجنون در هنگام ارتکاب جرم رافع سوؤلیت کیفری هستند. عنصر قانونی جرم نیز پیشینی جرم بودن عمل یا ترک عملی است که قانونگذار برای آن مجازات تعیین کرده است.

در مورد آلودگی صوتی یکی از وظایف شهرداری‌ها در بند ۲۲ اصلاحی ماده ۲۲ قانون شهرداری، جلوگیری از ایجاد و تاسیس تمامی اماکنی که به نحوی از آنجا موجب بروز مزاحمت برای ساکنان یا مخالف است اصول بهداشتی در شهرها است. شهرداری مکلف است از تاسیس کارخانه‌ها، کارگاه‌ها، گازرسانی‌های عمومی و تعمیرگاه‌ها و دکان‌ها و همچنین مراکز که مواد مخدرفه می‌سازند و اصطبل چهارپایان و مراکز دامداری و به طور کلی تمام مشاغل و کسبه‌هایی که ایجاد مزاحمت و سروصدا می‌کند یا باعث تولید دود یا ایجاد غوغات یا تسبب حسرات و جانوران می‌کنند، جلوگیری کند. شهرداری در مورد تعطیل و تخریب و انتقال به خارج از شهر، مکلف است مراتب را ضمن دادن مهلت مناسب به صاحبان آنها ابلاغ کند و اگر صاحب ملک به نظر شهرداری معترض باشد باید ظرف ده روز اعتراض خود را به کمیسیونی مرکب از سه نفر که از طرف انجمن شهر انتخاب خواهد شد تسلیم کند. رای کمیسیون قطعی و لازم‌الاجرا است.

به موجب ماده وادامه قانون نشدیه مجازات متوسسکلت‌سازان متخلف، افسران و درجه‌داران دیپلمه، مامور راهنمایی و رانندگی مکلفند در محدوده قانونی شهر نهران رانندگان متوسسکلت یا موتورگازی‌ای که به وسیله لوله خروج دود عدا صدای ناهنجار ایجاد می‌کنند را متوقف کنند. طبق این ماده واحده عمل مزبور جرم محسوب می‌شود. در مورد آلودگی آب و هوا قوانین بسیاری

توسط مرج فانونگنذاری تصویب شده، لیکن در مورد آلودگی‌های صوتی با توجه به اهمیت آن در وقوع جرایم توسط انسان‌ها، کثر حساسیت به تخرج داده شده است. در حالی که مطابق اصل یازدهم اعلامیه ریو در محیط‌زیست دولت‌ها باید قوانین مؤثری را در زمینه محیط‌زیست تصویب کنند. معیارهای زیست محیطی و اهداف و اولویت‌های مدیریت محیط‌زیست باید با توجه به مجموعه شرایط زیست محیطی و توسعه که در آن اجرا می‌شوند اتخاذ شود. موضوع آلودگی محیط‌زیست در این اعلامیه به قدری حائز اهمیت است که دولت‌ها را مکلف کرده قوانین ملی در خصوص مسوولیت ناشی از سدمات ناشی از آلودگی و دیگر سدمات وارده به محیط‌زیست و پرداخت غرامت به فریبانان این خسارات را تدوین کنند و در اصل یازدهم نیز مقرر شده دولت‌ها برای حفاظت از محیط‌زیست، متناسب با امکانات خود تدابیر احتیاطی و سبسی را اعمال کنند و در صورت خطر ورود سدمات شدید با غیرقابل جبران، نیو دلایل قطعی علمی نباید بهانه‌های برای تاخیر در اتخاذ تدابیر مؤثر برای پیشگیری از ورود صدمه به محیط‌زیست باشد.

آلودگی صوتی منشا آسترس

صدهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید.

بسیاری از افراد به‌طور مداوم و روزانه در محیط کار و خارج از آن در معرض صداهای غیرمجاز هستند. این مواجهات می‌تواند منجر به کاهش شنوائی غیرقابل درمان شود که باعث ایجاد اشکال در ارتباط کلامی یا دیگران و کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود. استفاده از وسایل صوتی و استریو در اتومبیل، استفاده از هدفون برای گوش دادن به موسیقی، تریکچک شهری، مواد منفجره و تفریحی، تیراندازی و … همگی انسان را در معرض صدای غیرمجاز قرار می‌دهد. اما رایج‌ترین مکان مواجهه با صوت غیرمجاز و شایع‌ترین علت کاهش شنوائی ناشی از صوت، مواجهه با صدا در محیط کار است. به‌طوری که حدود ۲۲ درصد عائل ناشنوائی و کم شنوائی در بزرگسالان مواجهه شغلی با صوت است. بروز این بیماری در فرد علاوه بر ایجاد ناتوانی، مشمول دریافت غرامت از کارفرما بوده و بار اقتصادی و مالی قابل توجهی به صنایع و کارفرمایان و موسسات بیمه تحمیل می‌کند به‌طوری که در سال۲۰۰۰ میلادی فقط در سرورس نظامی آمریکا ۲۲۲ میلیون دلار بابت غرامت‌گری شغلی به مبتلایان پرداخت شده است و در سال۲۰۰۰ میلادی در انگلستان ۲۲ میلیون پوند غرامت‌گری شغلی پرداخت شده که ۲ درصد کل مبلغ غرامت‌بیماری‌های شغلی بوده است.

صدهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید. صدائی برابر ۲۲۰دسی‌بل روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد. در سادکک پیشرفته قدرت شنوائی زنان بهتر از مردان است. زیرا از نظر مشاغل صداهای کمتری را تحمل می‌کنند.

آلودگی‌های صوتی که در اطراف مناطق مسکونی موجب ناراحتی می‌گردند عبارتند از:

?کارخانجات

?کارهای ساختمانی

?صداهای ناشی از سیستم تهویه منازل

?صدای ناشی از حمل و نقل (صدای موتور هواپیما، بوق اتومبیل، سسر و صدای داخل منازل مثل صدای تلویزیون) نیز حائز اهمیت‌اند.

بیامدهای منفی و زیان‌بار ناشی از آلودگی صوتی به‌طور کلی در انسان‌ها به قرار زیر است:

( ?نگرانی و ناراحتی عصبی

( ?نگرانی همراه با خستگی و کاهش راندمان کار

( ?دگرگونی‌های دائم یا موقت در رفتار زیستی از قبیل انقباض نایزکندها و تغییر ضربان قلب

( ?تضایعه در دستگاه شنوائی و دیگر دستگاه‌های بدن.

اثرات آلودگی صوتی

آزمایشات نشان می‌دهند که صدای به شدت ۲۰۰-۲۲۰ دسی‌بل برای بعضی حیوانات کشنده و مرگبار است. این حیوانات قبل از مرگ به تشنجات موضعی، قلیح و رعشه دچار می‌گردند. در انسان‌ها رنگ پریدگی و بالا رفتن فشار خون از اثرات آلودگی‌های صوتی است. درجه حرارت بدن نیز کاهش می‌یابد. صداهای مداوم عکس‌العمل‌هایی را در بدن ایجاد می‌نماید. از جمله انقباض رگ‌ها بیشتر می‌گردد. درجه حرارت بدن نیز کاهش می‌یابد و این حالت پس از قطع صدا هنوز ادامه می‌یابد. بدن انسان در خواب نیز به محرک‌های صوتی پاسخ می‌دهد بدون این‌که فرد از خواب بیدار شود. (ضربان قلب و حالات مایهچه‌ها تغییر می‌کنند)

میزان تأثیر صدا به عواملی چون طبیعت و نزدیکی شخص به منبع اصلی صدا ادامه و مداومت صدا و موقعیت فیزیکی فرد بستگی دارد.

کاهش شنوائی

کاهش شنوائی ناشی از صوت در اثر مواجهه مداوم و طولانی با صداهای غیرمجاز و یا مواجهه ناگهانی و یکنباره با صدای بسیار بلند (مثل انفجار) رخ می‌دهد. این کاهش شنوائی به دلیل آسیب دائمی و غیرقابل بازگشت در سلول‌های موئی و حلزونی گوش داخلی می‌گردد و ارتباطی به آسیب پرده صماخ ندارد. با ادامه یافتن مواجهه، کاهش شنوائی به سرعت پیشرفت می‌کند و در عرض ۲۰-۲۲سال به حداکثر می‌رسد. مواجهه با صدای غیرمجاز در مراحل اولیه علامتی ندارد برخی افراد که در محیط کار با صوت غیرمجاز مواجهه دارند در پایان روز کاری به‌طور موقت دچار وزوز گوش می‌شوند که به‌تدریج شدیدتر و مداوم شده و در کیفیت شنوائی، خواب و تمرکز شخص اختلال ایجاد می‌کنند. همان‌طور که گفته شد این افراد در معاینه سالم به نظر می‌رسند و آسیب پرده صماخ وجود ندارد و تنها راه تشخیص و شناخت بیماری براساس سابقه مواجهه با صدای غیرمجاز در تست شنوائی سنجی است. در تست شنوائی سنجی (سوار گوش) این افراد ابتدا گرفتار دامنه اصوات پر فرکانس می‌باشند که خارج از دامنه شنیداری است و بنابراین در مکالمات روزمره در ابتدای مسیر بیماری مشکل ندارند. با ادامه مواجهه دامنه گرفتاری به سمت فرکانس‌های شنیداری (کم فرکانس) پیشرفت نموده و فرد در درک صحبت دیگران و برقراری ارتباط دچار مشکل خواهد شد. از آنجا‌که این بیماری بازگشت ناپذیر و غیرقابل درمان است راهکارها مبتنی بر پیشگیری و تشخیص در مراحل اولیه بیماری به منظور جلوگیری از پیشرفت و گسترش آن است. این راهکارها شامل برنامه‌ها و دستورالعمل‌های مدون جهت انجام اقدامات حفاظتی در برابر صوت غیرمجاز شامل اجتناب از حضور در مکان‌های پر سر و صدا یا کاستن از صدای محیط است.

بیماری ریئال (الگشتان مرده)

بررسی‌ها نشان می‌دهد که کارگران کارخانجات چوب‌بری که با راه کار می‌کنند و صدای ۲۲۲ دسی‌بل را تحمل می‌نمایند شبها وقتی به خانه بر می‌گردند الگشتان آنها سوز رنگ بعد سفید می‌گردد که علائم بیماری واژوساینسک می‌باشد. که در نتیجه انقباض رگ‌ها و ناراستی در جریان خون عارض می‌گردد. که این ناراحتی به نام بیماری ریئال یا الگشتان مرده معروف است.

روش‌های جلوگیری از آلودگی‌های صوتی

اقداماتی که به منظور کاستن صدای محیط انجام می‌شود شامل کنترل هندسی دستگاهها در محیط‌های پر سر و صدا و رفع عیوب مربوط به دستگاهها و در صورت لزوم و امکان تعویض دستگاه است. در صورتی‌که انجام اقدامات فوق ممکن نباشد یا قادر به رفع صدای غیرمجاز محیط نباشیم باید گوشی‌های محافظ در اختیار افراد در معرض صوت غیرمجاز قرار داد. این گوشی‌ها متناسب با شدت و فرکانس صدای محیط کار تجویز می‌شود. برای این افراد باید سالانه معاینه شنوائی سنجی انجام شود تا در صورت مشاهده اختلال در تست شنوائی اقداماتی متناسب به منظور پیشگیری از پیشرفت افت شنوائی و دامنه فرکانس شنیداری انجام شود.

با توجه به این‌که معمولاً صداهای از تولیدکننده‌های بخش، توسط گیرنده‌های دریافت می‌شوند بنابراین جهت کنترل این آلودگی، کاهش شدت صدا جلوگیری از انتشار و نفوذ صدا و محافظت از گیرنده سیستم شنوائی می‌تواند مؤثر باشد. بنابراین در جهت جلوگیری از آلودگی شدید صوتی(؟. میزان صدا در محیط‌هایی که کارگران به‌طور مداوم در معرض فعالیت‌های مغزی قرار دارند نباید از ۲۲ دسی‌بل تجاوز نماید.

( ?سعی شود از ورود ماشین آلات که بیش از حد معین آلودگی صوتی تولید می‌کنند جلوگیری شود.

( ?صدای ماشین آلات کارخانه‌ها نباید به بیرون از کارخانه‌ها برسد.

( ?سعی شود از ایجاد واحدهای مسکونی در مجاورت در فرودگاه‌ها جلوگیری شود.

( ?تشد صدا کردن ساختمان‌ها واحدهای مسکونی.

( ?تضایف یا دو لایه کردن شیشه پنجره‌ها در جهت جلوگیری از نفوذ صدای بیرون به داخل ساختمان.

( ?محدود و ممنوع کردن عبور کامیون‌ها و وسائط نقلیه پر صدا.

( ?ایجاد نوارهای عریضی از درختان و پوشش‌های گیاهی که به میزان ۲۲ دسی‌بل از شدت صوت می‌کاهد.

دکتر حیدررضا ماهوزی متخصص جراحی قلب و عروق از دانشگاه بن آلمان در خصوص رابطه ؟آلودگی صوتی با افزایش درصد ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌گوید: آلودگی صوتی را ما می‌توانیم به‌عنوان عامل بزرگ آسترس‌زا در نظر بگیریم که باعث ایجاد آسترس می‌شود و آسترس یکی از عوامل مهمی است که باعث می‌شود، بیماری‌های قلبی زودتر بروز کنند. خیلی از همکاران ما در بخش کاردیولوژی معتقد هستند که این آسترس‌ها باعث می‌شوند که سیستم مسیاتیک بیشتر فعال شود و فعال تر شدن سیستم مسیاتیک باعث تنگ شدن شریان‌های کوچک یا آتریول‌ها می‌شود که این‌ها می‌تواند خودش کمک‌مک باعث بروز فشار خون شود و فشار خون هم می‌تواند خودش یکی از عواملی باشد که در ایجاد بیماری‌های قلبی نقش بسیاری داشته باشد. مثل سکه ؟قلب. مطالعات نشان داده، کسانی که بیشتر تحت تأثیر عوامل آسترس‌زا هستند، بیشتر به بیماری‌های قلبی و سکه‌های قلبی دچار می‌شوند، و همین‌طور اخیراً مطالعاتی نشان داده که خیلی از این عوامل آسترس‌زا باعث پارگی آتریم‌وهائی می‌شوند که در فروق کروز فرد ایجاد انسداد می‌کنند و باعث بروز سکه ؟قلبی می‌شوند.

با توجه به آنچه گفته شد قطعاً در کلان شهری مانند تهران که تراکم جمعیت در آن بسیار است و تردد خودروها میزان بالای از آلودگی صوتی را ایجاد می‌کند، امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز بالا می‌رود. دکتر ماهوزی در این‌باره می‌گوید: قطعاً در شهرهای بزرگی مثل تهران که هیچ‌کدام از فاکتورهای مهم مانند فاکتورهای صوتی و وضعیت هوا در حالت استاندارد نیست، ابتلا به بیماری‌های قلبی هم بسیار بیشتر از جوامعی است که به این فاکتورها توجه زیادی نمی‌کنند، تحقیقات علمی حاکی از آن است که پیشترین عامل آزار دهنده ؟مردم، سر و صدای خیابان‌ها است و عوامل زیان‌بار دیگر مانند دود لوله ؟گورز خودروها و فاضلاب کارخانه‌ها در درجات بعدی قرار می‌گیرد.<sup>[[</sup>

آلودگی صوتی

نویسنده: محمد مصطفایی

تأثیر آلودگی های صوتی بر خسرت و وقوع جرم

تصور کنید صبح یک روز زبیا از خواب بیدار می‌شوید؛ با روحیه‌ای شاد و باشناط، پس از انجام امور شخصی منزل را ترک می‌کنید. از همان ابتدای خروج از خانه که به خیابان می‌روید، آرامش و سکوتی که در خانه داشتید با صداهای گوناگون

اطراف‌تان از بین می‌رود و آشفتگی ذهنی جای آن را می‌گیرد.
این ناخنجاری ذهنی در طول روز به وسیله صداهای گوناگونی مثل بوق خودروها، صدای موتورسیکلت‌ها، خودروهای سواری و… تشدید می‌شود.
در محل کار که هشتید ارباب رجوعی از شما تقاضای بیجا دارد و شما ناچارید به وی توضیح دهید که انجام خواست‌ش منطقی نیست ولی با صدای بلند و گاه نوهی‌آمیز وی مواجه می‌شویدیا بر عکس، به هر دلیلی نمی‌خواهید به خواست‌ش عمل کنید و با داد و فریاد می‌خواهید حرف خود را به کرسی بنشانید.
استمرار این روند تاصبح باعث عصبانیت شما می‌شود و با ایجاد خشونت، اراده و کنترل روانی خود را از دست می‌دهید تا جایی که کار به درگیری فیزیکی می‌انجامد و گاه با عواقب ناخوشایند آن، که ممکن است وقوع جرم باشد، مواجه می‌شوید.
در این مقاله سعی کرده‌ام بیان کنم آلودگی‌های صوتی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث ایجاد خشونت می‌شود و اگر کنترل نشود، چه بسا باعث انجام دادن عملی شود که قانرتنگار برای آن مجازات تعیین کرده است؛ در عوض آرامش‌داشتن و مسیر و تحمل، شخص را تشویق می‌کند دست به ناخنجاری‌ها نزند و انگیزه‌های مجرمانه را از خود دور کند.

هر نوع صدایی که انسان نمایا به شنیدن آن نمانسته باشد و به گونه‌ای نسبت به آن احساس آزدگی کند یا سبب ایجاد آسیب و اختلال اعصاب شنوایی شود، در حکم آلودگی صوتی شناخته و تعریف می‌شود. (تعریف از شاد کوسکی در سال، ۱۹۹۹)
کتاب دانشگاهی علوم کار، تالیف پروفسور لوجاک،(صفحه) ۱۱۱سردصداهای فراز از حد معمول به طور بالقوه خطرناک هستند. به هر صدای نامتجان و آزاردهنده، سروصدا می‌گویند که آلودگی صوتی را دیردار دارد. این آلودگی‌های صوتی مانع مختلفی دارند؛ به عنوان مثال در بخش مکاتبکی می‌توان به موتورسیکلت، خودرو، کامیون، هواپیما، راه‌آهن، مترو، ادوات موسیقی، ورزشگاه‌ها، کورل، جاروبرقی، یکده دویل و… و در بخش انسانی صداهای نامتجان و بلند انسان در جملال با یکدیگر و حرکات نامعروف اشاره کرد که نه تنها تاثیر بسزایی بر شنوایی، قلب و عروق می‌گذارند بلکه باعث ایجاد استرس، اضطراب، سردرد، تحریک در رفتار ضداجتماعی، خشونت‌ظلمی مختل شدن رشد کودکان، پرخاشگری و کاهش تمرکز نیز خواهد شد. بر اساس تحقیقات انجام شده، نژادسچی‌ها و مشکلات ناشی از سروصداهای آزاردهنده و زیاتبار در محیط زندگی شهر تهران در ناحیه نسبتا گرم و خشک و کم مرطوب قرار دارد.

انرژی صوت می‌تواند توسط هوا جذب شود. میزان این جذب بستگی به میزان رطوبت موجود در هوا دارد. جریان سریع باد ایجاد سایه‌های صوتی می‌کند و صدا در جهت وزش باد بهتر شنیده می‌شود تا در جهت مخالف آن. در زمینه گزارش از جمله سوهافنسه در انسان و همچنین بر هم خوردن آرامش و آسایش در محیط خانه، اجتناع و استراحتگاه‌ها، گسترش خشونت در رفتارهای اجتماعی و ازدیاد تصادفات شهری، ایجاد مزاحمت در خواب و عدم تمرکز در کارهای اقتصادی، از جمله آثار مخرب آلودگی صوتی است. از همه چیز اینکه آثار زیاتبار سروصدا روی کودکان را در از افشار آسیب‌پذیر جامعه هستند، نمی‌توان نادیده گرفته؛ وضعیت روحی و جسمی کودکان به دلیل عدم تکامل وضعیت جسمی و عقلی و روانی‌شان از حساسیت بالایی برخوردار است. اختلال و جلوگیری از تکامل رشد جسمی کودک، معانعت و به تاثیر انداختن روند زبان‌گشایی، لفظه وارذ کردن به رشد هوش و کثاوت و احساس و هوشندنی عاطفی و عصبانیت و طغرفی و همچنین بی‌میلی نشان دادن نسبت به تعلیم و تربیت از جمله عوارض ناشی از آلودگی‌های صوتی است. (پروفسور دنیز گرتلیب، مشاور سازمان بهداشت جهانی و رئیس بخش کنترل آلودگی صدا در اداره محیط‌زیست؛ ترجمه دکتر کاظم موسوی‌زاده)
اصل اول اعلامیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیط‌زیست در اسکتکهلم به سال ۱۹۷۲بازی‌گرده که کنفرانس از دل‌ت‌ها و مردم درخواست می‌کند به منظور حفاظت و بهبود محیط‌زیست برای منافع مردم و نسل‌های آینده به تلاش خود وحدت بختند. این است که انسان از حقوق بنیادین برای داشتن آزادی، برابری و شرایط مناسب زندگی در محیط‌زیستی که به او اجازه زندگی باحیثیت و مساعدتمندها را بدهد، برخوردار است. او رسما سوولیت حفاظت و بهبود محیط‌زیست بران نسل‌های حاضر و آینده را بر مهاد دارد. چگون‌ه بر اثر آلودگی‌های صوتی عصباتی می‌شویم؟
یک سال پیشتر از آغاز زندگی مشترک امیر و آرزو نمی‌گذشت. در روزهای آغازین زندگی ارتباطات عاطفی چنان بود که به راحتی از کنار مشکلات و معضلاتی که برایشان به وجود می‌آمد، می‌گذشتند. امیر فردی عصبی و تندمزاج بود. او به جای ایجاد محیطی آرام، روح حاکم بر خانواده را مخدوش و با جدال لفظی سعی می‌کرد عقاید خود را به کرسی بنشاند. این امر سبب شد زن نیز کوتاه نیاید و همچنان صداهای نامتجان هر دو باعث همسایه‌ها نیز از جدال لفظی آنها آزرده شوند. شی‌همانته شب‌های دیگری، صداهای نامتجان و گوش‌خراش آنها چنان اوج گرفت که عصبانیت آرزو منجر به خشونت شد و بدون آنکه مفاالته عمل کند چاقویی را بر می‌دارد و با ضربات مکرر شوهر خود را به قل می‌رساند. در صورتی که اگر آنان به آرامی با یکدیگر صحبت می‌کردند و به خواسته‌های همدیگر در محیطی آرام گوش می‌دادند و با منطق خواسته‌های غیرمقول یکدیگر را رد می‌کردند هرگز چنین جتایی رخ نمی‌داد.

بدبهبی است همه ما عصباتی می‌شویم و این عصبانیت واکنش‌های بیرونی ما است که منجر به تحریک فعل و انفعالات ذهنی بدن می‌شود و مطمئنا اگر هنگام بروز عصبانیت زمان کوتاهی در سکوت و سر بریزیم، حیجانت و عصبانیت حادث شده فروکش می‌کند و دیگران نیز در آزار خود را بازخواهند یافت و هیچ‌گونه خشم و خشونتیی تولید نخواهد شد.

در کنار آلودگی صوتی ناشی از صدای بلند و نامتجان انسان‌ها، آلودگی‌های صوتی مکاتبکی نیز تاثیر بسزایی در عصبانیت شخص دارد. شاید این موضوع برای شما نیز پیش آمده باشد که همسایه مجاور ملک شما در حال ساخت و ساز مجتمع مسکونی یا تجاری باشد. می‌دانیم که شهرداری و راهنمایی و رانندگی اجازه ورود کامیون‌ها را در روز به رانندگان کامیون‌ها نمی‌دهند بنابراین آنها ناچار می‌شوند مصالح مورد نیاز احداث ساختمان از جمله و تیرآهن را شب‌ها به مقصد برسانند یا برای خاکبرداری در شب اقدام کنند. صداهای تولیدشده توسط کامیون‌ها، بلندوزر، جرتلیل و خالی کردن آجر و تیرآهن چنان نامتجان است که آرامش را از شهروندی که تمام روز مشغول کار بوده و می‌خواهد شب را استراحت کند، می‌گیرد. خسنگی ناشی از کار کم نیست بلکه صداهای نامتجان، فشاری روانی به ذهن شخص وارد می‌کند که ناچار می‌شود به بیرون از منزل رفته و از کارفرمای احداث بنا بخواهد دست از ایجاد صداهای نامتجان بردارد ولی متأسفانه چون کارفرما مجبور است در امور ساختمان را به انجام رساند به خواسته این شهروند توجه نمی‌کند و به کار خود ادامه می‌دهد. آن وقت است که عصبانیت این شهروند تبدیل به خشونت و نزاع می‌شود که اگر چنین صداهای نامتجانری ایجاد نمی‌شد مطمئنا عصبانیت و خشونتیی نیز به وجود نمی‌آمد. تبدیل عصبانیت ناشی از آلودگیهای صوتی به خشونت

به هر حال آلودگی‌های صوتی موضوعی است انکارناپذیر و آثار آن چنان بر بروز عصبانیت تاثیر دارد که خشم ناشی از آن در برخی از موارد زیان‌ها و خساراتی را متوجه آدمی می‌کند که جیران آن به هیچ عنوان مسر نخواهد بود. به این جملات توجه کنید:
حدهم بدون آنکه متوجه باشند دچار ناراحتی‌های عصبی هستند که به طور مضاعف مهم‌ترین عامل آن هم آلودگی صوتی در شهرها است(ک. برگ سبز، ششمار، ۱۱۱ تیروز، ۱۹۹۹صفحه)
> بر اساس داده‌های آماری ۱۱ درصد از جمعیت کشور دارای اختلالات عصبی و روانی شدید هستند و بیشترین درصد متعلق به افراد مبتلا به اختلال‌های عصبی اسکیزوفرنی است(ک. مسعود پزشکیان، روزنامه رسالت ۱۲، بهمن)
?? عصبانیت زمانی که به اوج خود می‌رسد باعث می‌شود شخص کنترل خود را از دست بدهد و در اینجااست که اگر به درستی کنترل نشود خشونت بر آن حاکم و توان مقابله با ناخنجاری‌های اجتماعی از مهادده برخی از افرادی که مستعد ارتکاب جرم هستند بر نمی‌آید. خشم و خشونت، آفتی است که زندگی انسان را به مخاطره می‌اندازد، استعدادهای آدمی را می‌گیرد و آرامش و آسایش افراد را تهدید می‌کند و اگر به درستی کنترل نشود عوارض خارجی آن باعث ناخنجاری‌هایی می‌شود که اجتناع را نیز به مخاطره می‌اندازد هر چند وجود دارنده افرادی که خشم خود را فرو می‌نشانند و در مقابل عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی ساکت می‌مانند ولی در آینده از اختلالات عصبی و اضطراب رنج می‌برند و چه بسا افرادی که هیچ‌کس و هیچ‌یک باطن نگذاردند، همه چیز آنان را به خشم می‌آورد. سر و صدای زیاد، وسایل نقلیه، رفت و آمد در طغرفی، حسنگی ناشی از کار و سایر عوامل شهری بر شدت عصبانیت آنان می‌افزاید و بدین ترتیب آنان در معرض ارتکاب جرم قرار می‌گیرند. < کنترل خشم ناشی از آلودگی‌های صوتی

بسیاری از افراد زمانی که به روانشناس مراجعه می‌کنند، می‌پرند یا خشم چه باید کرد؟ چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ چگونه جلوی خسنگین شدن بیشتر خود را بگیریم؟ … اگر شخصی مرتکب جرماتی از جمله ضرب و جرح، بی‌احتیاطی در رانندگی، شرکت در نزاع دسته‌جمعی یا حتی قتل شود در بازجویی‌های خود به عصبانیت بودنش اشاره می‌کند، بنابراین عصبیت و خشونت است که در بسیاری از مواقع باعث وقوع جرم می‌شود. این در حالی است که فشارهای خارجی همچون آلودگی‌های صوتی هدایت نشده و باعث عصبانیت شخص و اعمال خشونت و جرم شده است. کسبیت مبارزه با خشونت در قسمتی از گزارش خود آورده است:
<موضوع دیگر این است که در شهرهای بزرگ، افراد بیش از حد احساس تنهایی و عزلت می‌کنند. زیرا بین افراد شهرهای بزرگ تماس لازم برقرار نیست. آنان کسی را نمی‌شناسند و کسی هم آنان را نمی‌شناسد. با اینکه در میان انبوهی از جمعیت غوطه می‌خورند، اما کسی را نمی‌شناسند. افراد شهرهای بزرگ نه تنها دیگران را نمی‌شناسند بلکه آنان را مزاحم خود می‌دانند. بدین ترتیب احساس خودشناسی کم >
دیگر شناسی <که مهم‌ترین عامل بازدارنده خشونت است از بین می‌رود. افراد حس می‌کنند که به هیچ‌کس و هیچ‌یک باطن نگذاردند، همه چیز آنان را به خشم می‌آورد. سر و صدای زیاد، وسایل نقلیه، رفت و آمد در طغرفی، حسنگی ناشی از کار و سایر عوامل شهری بر شدت عصبانیت آنان می‌افزاید و بدین ترتیب آنان در معرض ارتکاب جرم قرار می‌گیرند. < کنترل خشم ناشی از آلودگی‌های صوتی

خشم احساس طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می‌کنند. هر وضعیتی که ما را تاکام کند باعث ایجاد احساس خشم می‌شود؛ تاگاهی یعنی نرسیدن به خواسته‌های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته‌هایش می‌شود، عصبانیت بروز می‌کند. (کنترل خشم، رباب حسامی)
رباب حسامی روانشناس در پاسخ به این سوال که چرا خسنگین می‌شویم؟ بیان می‌دارد: وقتی دیگران مانع رسیدن ما به هدف شوند و ما را در راه رسیدن به آن تاکام کنند عصبانی می‌شویم. ملاحظه می‌فرمایید که وجود مانع در راه رسیدن به هدف یکی از عوامل عصبانیت و بروز خشونت در انسان است. در مورد موضوع بحث ما روش و بدبهبی است که رسیدن به آرامش ذهنی و درونی یکی از مهم‌ترین اهداف انسان در زیستن است. حال اگر مانعی همچون آلودگی‌های صوتی باعث جلوگیری از رسیدن انسان به آرامش شود رخدادی که شاهدش خواهیم بود همان عصبانیت و خشونت است. آلودگی صوتی، عاملی در وقوع جرم

دکتر پرویز صائمی در مقدمه کتاب روانشناسی کبفری، تالیف دیوید ایبرا همسن می‌نویسد:<سال‌ها است که من انشخاص ناسازگار گوناگون را مورد مطالعه قرار داده‌ام. در میان آنها کسانی بوده‌اند که از اختلال روان- تنی، روان- تازادی و روان- بدبهبی رنج می‌برند؛ عده‌ای نیز قربانیان را نقض کرده بودند. در کاوش عمیق راجع به روان انشخاص که مرتکب جرماتی از قبیل زدنی منزلت، تجاوز به عتف و حتی قتل شده‌اند، به این نتیجه رسیدم‌ام در درک اولیهٔ ما نسبت به رفتارهای مجرمانه ضرورت دارد که جهت‌یابی جدیدی صورت گیرد. احتیاج به یکتجه‌یابی جدید در نوع برداشت ما به این دلیل حتمی و ضروری است که درمی‌یابیم اصولا، حقوق جزا آئینه و نمودار تاریخ روحیات عاطفی بشر در اعصار مختلف است که به صورت تکامل اجتماعی جلوه‌گر شده است. با این وصف هر چند معمای جرم، مربوط به اجتناع است، معمای فرد در جلوه‌گری‌های گوناگون او نیز هست <روی در جایی دیگر می‌نویسد: <چون بشر جامعه ابتدایی عقیده داشت رفتار او توسط < سرشت کسبیین شده یا تحت

راهنمای الهی قرار دارد، دلیلی نداشت که در صدد کشف انگیزش اعمال خویش برآید، البته امروز ما می‌دانیم که در پس رفتارهای مجرمانه همیشه انگیزه و محرکی وجود دارد و وقتی این محرکات را به آسانی کشف نمی‌کنیم دلیل آن نیست که انگیزه‌های برای بزهکاری وجود ندارد بلکه شاید این محرکات ناخودآگاهتر باشد <وقیعت هم این است که در بسیاری از مواقع زمانی که ذهن انسان با عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی تحریک می‌شود باعث سلب اراده افرادی می‌شود که ظرفیت کنترل اعصاب و خشم خود را ندارند، چرا که بیشتر رفتارهای مجرمانه افراد نشان‌دهنده خشونت‌گویی آنها است و از آنجا که اعمال انسان و رفتار او ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر دارد توجه به آن حائز اهمیت است و هر چند نتیجه آن جرم را در بر نداشته باشد اما می‌تواند در روند اجتماع اختلال ایجاد کند.
علل رفتار مجرمانه و پدیده جنایی

اگر در گذشته‌های دور صاحب‌نظران بر آن بودند که علت رفتارهای مجرمانه سرنا سرنواشت آدمی است. امروز با تحقیقات جامع و کاملی که انجام شده به این نتیجه رسیدیم‌که عوامل متعددی در رفتارهای مجرمانه آدمی تاثیر دارد و هر عاملی می‌تواند در وضعیتین خاص برای شخص اختلال ایجاد کند.
در بزهکاری افراد دو عامل بیشترین تاثیر را در رفتار مجرمانه به ارمان می‌آورد؛ یکی عامل روانی است و دیگری عامل اجتماعی که هر دو بر یکدیگر اثرگذار هستند. در عوامل اجتماعی، می‌توان رفتار مجرمانه فرد را در محیط ملاحظه کرد. عوامل روانی برگرفته از وجود و شخصیت فرد است که در مقابل اجتماع واکنش نشان می‌دهد. بنابراین با وجود آثار مخربی که آلودگی‌های صوتی بر ذهن انسان می‌گذارد، می‌توان یکی از مهم‌ترین علتهای رفتار مجرمانه را در تاثیر آلودگی‌های صوتی بر ذهن و متعاقبا ایجاد خشونت جست‌وجو کرد.
خشونت در ایجاد رفتارهای مجرمانه به قدری اهمیت دارد که برخی از دانشمندان پیشنهاد کرده‌اند مطالعات مربوط به بزهکاری در محدوده وسیع‌تر و تحت عنوان < خشونت >انجام گیرند. (ژاکل بوشه، کتاب خشونت دوران) این پیشنهاد مورد توجه دولت فرانسه قرار گرفت و در سال ۱۹۹۹ کمیته مخصوصی مامور مطالعه در امر خشونت و ارائه راه‌حل‌هایی در این زمینه تشکیل شد. کمیته مزبور پس از یک سال رسیدگی‌های مداوم و مطالعات بسیار مفصل، جلد کتاب با ارزش در این خصوص منتشر کرد. به علاوه گزارش مفصلی در ۱۹۹۹ صفحه برای ریاست‌جمهوری فرانسه تهیه کرد. کمیته مزبور که از تعداد زیادی کارشناس و دانشمند متخصص تشکیل شده بود، در ضمن مطالعات خود دریافت که نه تنها پدیده جنایی موجب بروز احساس ناامنی مردم می‌شود بلکه بسیاری از امور دیگر از قبیل فریادهای ناپسندار، تعرضات خفیهٔ فشاردهنده مستقیم و غیرمستقیم برای مسامحت افراد از ادامه کار، خودکشی و هزاران ساله دیگر از این قبیل، بدون داشتن جنبه کینری، در مردم همان مسأله < احساس ناامنی >را به وجود می‌آوردند. این کمیته، همین احساس عدم امنیت را راهنمای خود قرار داد تمامی افرادی را که موجب بروز این احساس بودند، بررسی کرد.

از نظر این کارشناسان خشونت، عمل فرد یا افراد معینی است که قواعد و مقررات مورد قبول جامعه را نادیده گرفته و به جان، شرف یا امنیت دیگران تعرض می‌کنند و چون این اعمال در مردم ایجاد ترس و ناامنی می‌کند، باید نه فقط با پدیده جنایی، که با پدیده خشونت نیز، که به مراتب وسیع‌تر از جنایت است، مبارزه کرد. به همین علت هم پیشنهادها و توصیه‌های فراوانی، برای مبارزه با خشونت تهیه و منتشر شد. (دکتر مرتضی محسنی، کتاب پدیده جنایی، ص ۱۱۱)
قصر، کمیوه عاطفی، عدم دسترسی به آموزش و پرورش صحیح، عدم اشتغال به شغل مناسب و دهعا و صدعا مورد اینجتنی باعث تحریک روان و اعصاب آدمی می‌شود که گاه به بروز خشونت می‌انجامد. در کنار موارد فوق وجود صداهای ناهنجار، که به آلودگی صوتی نیز تعبیر می‌شود، از جمله علل رفتارهای خشونت‌آمیز و مجرمانه است که لازم است به این موضوع توجه ویژه‌ای شود چرا که <انسان مطوظ و در عین حال سازنده محیط‌زیست خود است که بقای فیزیکی او را تضمین کرد و به او فرصت رشد فکری، اخلاقی، اجتماعی و روحی می‌دهد.

در تکامل طولانی و دشوار نژاد بشر روی زمین، مرحله‌ای فرا رسیده است که در آن انسان قدرت تغییر محیط‌زیست خود را به بازی و پیشرفت هرچه سریع‌تر علوم و تکنولوژی، به طریق بی‌شمار و به مقیاس قابل پیش‌بینی به دست آورده است. هر دو جنبه محیط‌زیست طبیعی و مصنوعی انسان، برای رفاه او و تمتع از حقوق بنیادینش، از جمله حق زندگی بهتر ضروری است و حمایت از محیط‌زیست و بهبود آن، موضوع بسیار مهمی است که بر رفاه افراد اثر می‌گذارد.<(اعلامیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیط‌زیست، استکهلم، ۱۹۷۰، الفی؟؟ زمین؟؟؟ جرم و آلودگی صوتی

ماده دو قانون مجازات اسلامی مقرر می‌دارد هر فعل یا ترک فعلی که در قانون تعیین شده باشد جرم محسوب می‌شود. جرم از سه عنصر اصلی تشکیل شده است: عنصر مادی، عنصر معنوی و عنصر قانونی. عنصر مادی جرم مجموعه رفتارها و اعمال فیزیکی شخص است که راه وقوع جرم را هموار می‌کند. به عبارت دیگر وسایل و لوازم ارتکاب جرم را عنصر مادی جرم می‌گویند. در کنار عنصر مادی جرم قصد مجرمانه و نیت فرد از دیگر عناصر تشکیل دهنده جرم است. اگر فردی هیچ گونه سوئیتی در ارتکاب جرم نداشته باشد و از لحاظ عقلی دچار مشکل باشد، چون عناصر جرم ناقص هستند جرمی به وقوع نیوسته است، به همین دلیل است که می‌گویند طفل و مجنون در هنگام ارتکاب جرم رافع مسوولیت کینری هستند. عنصر قانونی جرم نیز پیش‌بینی جرم بودن عمل یا ترک عملی است که قانونگذار برای آن مجازات تعیین کرده است.

مجرای صوتی در انسان، که در آن امواج صوتی با یکدیگر تداخل می‌کنند و در نتیجه صدای واضحی پدید می‌آید.

به موجب ماده واحده قانون تشکیلدهنده مجازات موتورسیکلت‌سواران متخلف، افسران و درجه‌داران دیپلمه، مأمور راهنمایی و رانندگی مکلفند در محدوده قانونی شهر نهار رانندگان موتورسیکلت یا موتورگازی‌ای که به وسیله لوله خروج دود عمدا صدای ناهنجار ایجاد می‌کنند را متوقف کنند. طبق این ماده واحده عمل مزبور جرم محسوب می‌شود. در مورد آلودگی آب و هوا قوانین بسیاری توسط مرجع قانونگذاری تصویب شده، لیکن در مورد آلودگی‌های صوتی با توجه به اهمیت آن در وقوع جرایم توسط انسان‌ها، کمتر حساسیت به خرج داده شده است. در حالی که مطابق اصل یازدهم اعلامیه ریزو در محیط‌زیست دولت‌ها باید قوانین مؤثری را در زمینه محیط‌زیست تصویب کنند. معیارهای زیست محیطی و اهداف و اولویت‌های مدیریت محیط‌زیست باید با توجه به مجموعه شرایط زیست محیطی و توسعه که در آن اجرا می‌شوند اتخاذ شود. موضوع آلودگی محیط‌زیست در این اعلامیه به قدری حائز اهمیت است که دولت‌ها را مکلف کرده قوانین ملی در خصوص مسوولیت ناشی از صدمات ناشی از آلودگی و دیگر صدمات وارده به محیط‌زیست و پرداخت غرامت به قربانیان این خسارات را تدوین کنند و در اصل یازدهم نیز مقرر شده دولت‌ها برای حفاظت از محیط‌زیست، متناسب با امکانات خود تدابیر احتیاطی وسیعی را اعمال کنند و در صورت خطر ورود صدمات شدید با غیرقابل جبران، نژود دلایل قطعی علمی نباید بهانه‌ای برای تاخیر در اتخاذ تدابیر موثر برای پیشگیری از ورود صدمه به محیط‌زیست باشد.

آلودگی صوتی منشأ انترس

صداهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید.

بسیاری از افراد به‌طور مداوم و روزانه در محیط کار و خارج از آن در معرض صداهای غیرمجاز هستند. این مواجهات می‌تواند منجر به کاهش شنوائی غیرقابل درمان شود که باعث ایجاد اشکال در ارتباط کلامی با دیگران و کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود. استفاده از وسایل صوتی و آسریو در اتومبیل، استفاده از هدفون برای گوش دادن به موسیقی، تراژیک شهر، مواد منفجره و تفریحی، تیراندازی و … همگی انسان را در معرض صدای غیرمجاز قرار می‌هد. اما رایج‌ترین مکان مواجهه با صوت غیرمجاز و شایع‌ترین علت کاهش شنوائی ناشی از صوت، مواجهه با صدا در محیط کار است، به‌طوری‌که حدود ۱۱ درصد علل ناشنوائی و کم شنوائی در بزرگسالان مواجهه شغلی با صوت است. بروز این بیماری در فرد علاوه بر ایجاد ناتوانی، مشمول دریافت غرامت از کارفرما بوده و بار اقتصادی و مالی قابل توجهی به صنایع و کارفرمایان و موسسات بیمه تحمیل می‌کند به‌طوری‌که در سال ۱۹۹۹ میلادی فقط در سرویس نظامی آمریکا ۱۱۱۱ میلیون دلار بابت غرامت کزی شغلی به میلایان پرداخت شده است و در سال ۱۹۹۹ میلادی در انگلستان ۱۱۱ میلیون پوند غرامت کزی شغلی پرداخت شده که ۱۱ درصد کل مبلغ غرامت بیماری‌های شغلی بوده است. صداهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید. صدائی برابر ۱۱۱ دسی‌بل روی سیستم عصبی تاثیر می‌گذارد. در مسالک پیشرفته قدرت شنوائی زنان بهتر از مردان است. زیرا از نظر مشاغل صداهای کثرتی را تحمل می‌کنند.

آلودگی‌های صوتی که در اطراف مناطق مسکونی موجب ناراحتی می‌گردند عبارتند از:

?کارخانجات

?کارهای ساخدانی

?صداهای ناشی از سیستم تهویه منازل

?صدای ناشی از حمل و نقل (صدای موتور هواپیمای، بوق اتومبیل، سِر و صدای داخل منازل مثل صدای تلویزیون) نیز حائز اهمیت‌اند.

پيامدهای منفی و زیان‌بار ناشی از آلودگی صوتی به‌طور کلی در اسان‌ها به قرار زیر است:

( ?تگرانی و ناراحتی عصبی

( ?تگرانی همراه با خستگی و کاهش راندمان کار

( ?آلودگی‌گونی‌های دائم یا موقت در رفتار زیستی از قبیل انقباض تارکانها و تغییر ضربان قلب

( ?تعبیه در دستگاه شنوائی و دیگر دستگاهه‌های بدن. اثرات آلودگی صوتی

آزمایشات نشان می‌دهند که صدای که شدت ۱۱۱\_۱۱۰ دسی‌بل برای بعضی حیوانات کشنده و مرگبار است. این حیوانات قبل از مرگ به نشنجات موضعی، فلج و رشنه دچار می‌گردند. در انسان‌ها رنگا پریدگی و بالا رفتن فشار خون از اثرات آلودگی‌های صوتی است. درجه دردت بدن نیز کاهش می‌یابد. صداهای مداوم عکس‌العمل‌هایی را در بدن ایجاد می‌نماید. از جمله انقباض رگه‌ها بیشتر می‌گردد. درجه حرارت بدن نیز کاهش می‌یابد و این حالت پس از قطع صدا هنوز ادامه می‌یابد. بدن انسان در خواب نیز به محرک‌های صوتی پاسخ می‌دهد بدون این‌که فرد از خواب بیدار شود. (شیربان قلب و حالات مایعچه‌ها تغییر می‌کنند)

میزان تأثیر صدا به عواملی چون طبیعت و نزدیکی شخص به منبع اصلی صدا ادامه و مداومت صدا و موقعیت فیزیکی فرد بستگی دارد. کاهش شنوائی

کاهش شنوائی ناشی از صوت در اثر مواجهه مداوم و طولانی با صداهای غیرمجاز و با مواجهه ناگهانی و یکباره با صدای بسیار بلند (مثل انفجار) رخ می‌دهد. این کاهش شنوائی به دلیل آسیب دائمی و غیرقابل بازگشت در سلول‌های مونی و حلزونی گوش

صدا، در واقع موجی است که در هوا یا در مایعات و جامدات پخش می‌شود. در واقع صدای ما در واقع موجی است که در هوا پخش می‌شود. صدای ما در واقع موجی است که در هوا پخش می‌شود. صدای ما در واقع موجی است که در هوا پخش می‌شود.

صدای ما در واقع موجی است که در هوا پخش می‌شود. صدای ما در واقع موجی است که در هوا پخش می‌شود. صدای ما در واقع موجی است که در هوا پخش می‌شود. صدای ما در واقع موجی است که در هوا پخش می‌شود.

داخلی می‌گردد و ارتباطی به آسیب پرده صماخ ندارد، با ادامه یافتن مواجهه، کاهش شنوایی به سرعت پیشرفت می‌کند و در عرض **۲۲٫۲۲**سال به حداکثر می‌رسد. مواجهه با صدای غیرمجاز در مراحل اولیه علائمی ندارد برخی افراد که در محیط کار با صوت غیرمجاز مواجهه دارند در پایان روز کاری به‌طور موقت دچار وزوز گوش می‌شوند که به‌تدریج شدیدتر و مداوم شده و در کیفیت شنوایی، خواب و تمرکز شخص اختلال ایجاد می‌کند. همان‌طور که گفته شد این افراد در معاینه گوش سالم به نظر می‌رسند و آسیب پرده صماخ وجود ندارد و تنها راه تشخیص و شناخت بیماری براساس سابقهٔ مواجهه با صدای غیرمجاز در تست شنوایی سنجی است. در تست شنوایی سنجی (نوار گوش) این افراد ابتدا گرفتار دامنهٔ آسوات پر فرکانس می‌باشند که خارج از دامنه شنیداری است و بنابراین در مکالمات روزمره در ابتدای مسیر بیماری مشکل ندارند. با ادامه مواجهه دامنهٔ گرفتاری به سمت فرکانس‌های شنیداری (کم فرکانس) پیشرفت نموده و فرد در درک صحبت دیگران و برقراری ارتباط دچار مشکل خواهد شد. از آن‌جا که این بیماری بازگشت ناپذیر و غیرقابل درمان است راهکارها مبتنی بر پیشگیری و تشخیص در مراحل اولیهٔ بیماری به منظور جلوگیری از پیشرفت و گسترش آن است. این راهکارها شامل برنامه‌ها و دستورالعمل‌های مدون جهت انجام اقدامات حفاظتی در برابر صوت غیرمجاز شامل اجتناب از حضور در مکان‌های پر سر و صدا یا کاستن از صدای محیط است.
بیماری ریتال (انگشتان مرده)

بررسی‌ها نشان می‌دهد که کارگران کارخانجات چوب‌بری که با اره کار می‌کنند و صدای *۳۳۳* دسی‌بل را تحمل می‌نمایند، شبها وقتی به خانه بر می‌گردند انگشتان آنها سوز رنگ بعد سفید می‌گردد که علائم بیماری واژوسپاستیک می‌باشد. که در نتیجه انقباض رگ‌ها و نارسایی در جریان خون عارض می‌گردد. که این ناراحتی به نام بیماری ریتال یا انگشتان مرده معروف است. روش‌های جلوگیری از آلودگی‌های صوتی اقداماتی که به منظور کاستن صدای محیط انجام می‌شود شامل کنترل هندسی دستگاه‌ها در محیط‌های پر سر و صدا و رفع عیوب مربوط به دستگاه‌ها و در صورت لزوم و امکان تعویض دستگاه است. در صورتی که انجام اقدامات فوق ممکن نباشد یا قادر به رفع صدای غیرمجاز محیط نانشیم باید گوشی‌های محافظ در اختیار افراد در معرض صوت غیرمجاز قرار داد. این گوشی‌ها متناسب با شدت و فرکانس صدای محیط کار تجویز می‌شود. برای این افراد باید سالانه معاینه شنوایی سنجی انجام شود تا در صورت مشاهده اختلال در تست شنوایی اقدامات مناسب به منظور پیشگیری از پیشرفت افت شنوایی یا ارائه فرکانس شنیداری انجام شود.

با توجه به این که معمولاً صداهای از تولید کننده‌های بخش، توسط گیرنده‌های دریافت می‌شوند بنابراین جهت کنترل این آلودگی، کاهش شدت صدا جلوگیری از انتشار و نفوذ صدا و محافظت از گیرنده سیستم شنوایی می‌تواند مؤثر باشد. بنابراین در جهت جلوگیری از آلودگی شدید صوتی)؟. میزان صدا در محیط‌هایی که کارگران به‌طور مداوم در معرض فعالیت‌های مغزی قرار دارند نباید از *۲۲* دسی‌بل تجاوز نماید.

( *؟*صعی شود از ورود ماشین آلات که بیش از حد معین آلودگی صوتی تولید می‌کنند جلوگیری شود.

( *؟*صدای ماشین آلات کارخانه‌ها نباید به بیرون از کارخانه‌ها برسد.

( *؟*صعی شود از ایجاد واحدهای مسکونی در مجاورت در فرودگاه‌ها جلوگیری شود.

( *؟*تقد صدا کردن ساختمان‌ها واحدهای مسکونی.

( *؟*تضامعت یا دو لایه کردن شیشه پنجره‌ها در جهت جلوگیری از نفوذ صدای بیرون به داخل ساختمان.

( *؟*محدود و ممنوع کردن عبور کامیون‌ها و وسائط نقلیه پر صدا.

( *؟*ایجاد نوارهای عرضی از درختان و پوشش‌های گیاهی که به میزان *??* دسی‌بل از شدت صوت می‌کاهد.

دکتر حمیدرضا ماهوزی متخصص جراحی قلب و عروق از دانشگاه بن آلمان در خصوص رابطه *؟*آلودگی صوتی با افزایش درصد ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌گوید: آلودگی صوتی را ما می‌توانیم به‌عنوان عامل بزرگ استرس در نظر بگیریم که باعث ایجاد استرس می‌شود و استرس یکی از عوامل مهمی است که باعث می‌شود، بیماری‌های قلبی زودتر بروز کنند. خیلی از همکاران ما در بخش کاردیولوژی معتقد هستند که این استرس‌ها باعث می‌شوند که سیستم سمپاتیک بیشتر فعال شود و فعال‌تر شدن سیستم سمپاتیک باعث تنگ شدن شریان‌های کوچک یا آتریول‌ها می‌شود که این‌ها می‌تواند خودش کمک‌مک باعث بروز فشار خون شود و فشار خون هم می‌تواند خودش یکی از عواملی باشد که در ایجاد بیماری‌های قلبی نقش به‌سزای داشته باشد. مثل سکنه *؟*قلبی، مطالعات نشان داده، کسانی که بیشتر نحت تأثیر عوامل استرس‌زا هستند، بیشتر به بیماری‌های قلبی و سکنه‌های قلبی دچار می‌شوند و همین‌طور آشراً مطالعاتی نشان داده که خیلی از این عوامل استرس‌زا باعث پارگی آتریم‌هایی می‌شوند که در فروق کروز فرد ایجاد انسداد می‌کنند و باعث بروز سکنه *؟*قلبی می‌شوند.

با توجه به آنچه گفته شد قطعاً در کلان شهری مانند تهران که تراکم جمعیت در آن بسیار است و تردد خودروها میزان بالایی از آلودگی صوتی را ایجاد می‌کند، امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز بالا، می‌رود. دکتر ماهوزی در این‌باره می‌گوید: قطعاً در شهرهای بزرگی مثل تهران که هیچ‌کدام از فاکتورهای مهم مانند فاکتورهای صوتی و وضعیت هوا در حالت استاندارد نیست، ابتلا به بیماری‌های قلبی هم بسیار بیشتر از جوامعی است که به این فاکتورها توجه زیادی‌تری می‌کنند، تحقیقات علمی حاکی از آن است که بیشترین عامل آزار دهنده *؟*مردم، سر و صدای خیابان‌ها است و عوامل زیانبار دیگر مانند دود لوله آگروز خودروها و فاضلاب کارخانه‌ها در درجات بعدی قرار می‌گیرد. <sup>[*?*]</sup>

#### بهداشت مدارس

نویسنده: کایون مصری

اگر تا سال گذشته ابتلا به شیش در برخی مدارس دیده می‌شد، امسال با کاهش تعداد مریبان بهداشت، شیوع شیش وضعیت دیگری دارد.

بعضی از اولیای دانش‌آموزان در مناطق مختلف آموزش و پرورش شهر تهران طی تماس با روزنامه از ابتلا به شیش در مدارس فرزندانشان ایراز نگارنی کرده‌اند، حتی بعضی‌ها از تعطیلی کلاس درس در یکی از مدارس شمال شهر تهران خبر داده‌اند. بازار فروش شامپوهای ضدشیش در داروخانه‌های نزدیک به مدارس در خیابان وحدت اسلامی، میدان هنرند و شوش و خانی‌آباد هم داغ است. با این حال مسئولان و کارشناسان بهداشت و سلامت آموزش و پرورش تهران، شیوع این پدیده را جدی نمی‌دانند و در شروع فصل سرما آن را طبیعی تلقی می‌کنند.

محبوبه ابطعی، کارشناس مسوول بهداشت در سازمان آموزش و پرورش تهران در این باره معتقد است: ابتلا به شیش هر سال وجود دارد. مختص به منطقه یا مدرسه خاصی نیست، ما تا به حال شیوع حاد نداشته‌ایم، فقط برخی از اولیا حساس‌ترند و اگر یک دانش‌آموز در کلاس به شیش مبتلا شود از شیوع آن ایراز نگارنی می‌کنند در حالی که جای نگارنی وجود ندارد. این کارشناس در عین حال از اعزام آکیبه‌های ویژه به مدارس خبر می‌دهد تا شناسایی کودکان مبتلا به شیش سریع‌تر انجام شود. ابطعی با تأیید کاهش تعداد مریبان بهداشت در مدارس به دلیل بازنشسته شدن، تنها احتمال می‌دهد ارجاع کودکان مبتلا به مراکز درمانی دیرتر انجام شود که با فعالیت نیم‌هایی از نیروهای شرکنی و توزیع سی‌دی‌های آموزشی تلاش شده است تا معرفی افراد آلوده به شیش سریع‌تر انجام شود.

این سخنان در حالی ایراز می‌شود که رئیس اداره سلامت مدارس و جوانان وزارت بهداشت با شروع سال تحصیلی جدید به خانواده‌ها هشدار داده است تا نسبت به دانش‌آموزان دختر و بهداشت عمومی و سر آنان حساس باشند. گلابل اردلان با استناد به پژوهش سال‌های قبل از احتمال ابتلا نزدیک به هدرصه دانش‌آموزان مدارس ابتدایی دخترانه خبر می‌دهد که البته مبتلایان بیشتر از ساکنان نقاط روستایی بوده‌اند.

در کنگره سراسری بیماری‌های پوست نیز چندی پیش اعلام شده بود که به‌طور میانگین ۳۰درصد دانش‌آموزان دختر به‌خصوص در مناطق حاشیه شهرها و فقیرترینش در معرض ابتلا به شیش هستند.

این در حالی است که امسال با کاهش تعداد مریبان بهداشت، ابتلا به شیش در مناطق غیرحاشیه‌ای شهرها هم مشاهده شده است.

۸۰درصد مدارس کشور مریب بهداشت ندارند

تابستان امسال پیش‌بینی می‌شد که بازنشسته شدن ۴ هزار مریب بهداشت، آموزش و پرورش را با بحران کمبود مریب رویه‌بو سازد و با شروع سال تحصیلی برای هر ۳۰هزار دانش‌آموز یک‌مک مریب بهداشت باشد، بنابراین چندان عجیب نیست که حدود ۱۴ میلیون و ۸۰۰هزار دانش‌آموز به دلیل کامل نشدن مهارت‌ها و شرایط سنی آسیب‌پذیر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها باشند و ۸۰درصد مدارس کشور مریب بهداشت نداشته باشند.

در حالی که طبق مواد برنامه چهارم توسعه باید به ازای هر ۷۵۰ دانش‌آموز یک مریب بهداشت وجود داشته باشد.

علاوه بر این که بازنشسته شدن جمعی از نیروهای بهداشتی در مدارس و نبود جاگیرن و البته استخدام نیروهای شرکنی که فقط ۲ ماه با این وزارتخانه همکاری می‌کنند، دللی بر وضعیت نامساعد بهداشت در مدارس است؛ پایین بودن سرانه بهداشت مدارس تا مرز ۵۵۰ تومان به این مساله دامن می‌زند. در حالی که استاندارد این سرانه در دنیا ۱۵۰۰ تا ۲ هزار تومان است.

آشنایی با مهمان ۴ میلی‌تری

هرچند امکان شیوع و ابتلا به شیش در مدارس با توجه به کمبود مریب بهداشت و رعایت نشدن بهداشتی موت سر در دانش‌آموزان به خصوصی دختر بالاست، اما این موجود ۴ میلی‌تری با مراجعه به‌موقع به مراکز بهداشتی درمانی قابل درمان است و عوارض صوتی ندارد.

شیش یاخ بندیکلوز *؟*انگل خارجی است که روی موی انسان، نزدیک پوست سر زندگی می‌کند و گرما و غشایش از آنجا نامین می‌شود. شیش به رنگ سفید مایل به خاکستری تیره و روشن و تقریباً به اندازه دانه کچجد است. این انگل خون سر را می‌مکد و تخم‌ریزی می‌کند.

تخم‌هایش به شوره سر یی شباهت نیست و در بسیاری مواقع با شوره سر اشتباه می‌شود، شیش با تریق بزاق روی پوست سر منجر به خارش سر، کم‌خوابی، تحریک‌ناپذیری و بی‌تمرکزگی کودکانک به درس می‌شود. این عارضه معمولاً در سنین ۱۱ تا ۱۷ سال و در دختران پیش از پسران و در افرادی با پوست سفیدتر بیشتر از دیگران مشاهده می‌شود.

چه کنیم؟

موی سر کودکان را هفته‌ای یکبار بررسی کنید.

به کودکان یاد بدهید تا از اشیای دیگران مثل شانه، تل، مقنعه و… استفاده نکنند.

دانش‌آموزان دختر در مدرسه (بخصوص در این فصل) مقنعه خود را از سر خارج نکنند.

پالتو یا پارانی دانش‌آموزان ابتدا در تایلون قرار داده شود و سپس در کلاس آویزان شود تا با هم تماس نداشته باشد.

شیش و تخم آن از راه استفاده همزمان شانه زدن و شامپوهای ضدشیشش از بین می‌رود. با رعایت این نکات حداقل تا ۲۱ روز این موجود از بین می‌رود.

حکایت مہجتان باقی است



هر چند که ابتلاي هر ساله دانش‌آموزان به خيش زمينه‌اي است تا وضعيت بهداشت مدارس و كنپود مربيان بهداشت مورد توجه قرار گيرد، اما با وجود مشكل مالي وزارت آموزش و پرورش و كنپود سرانه دانش‌آموزي و ورزشي سايلتي از ۵۰۰هزار تا يك ميليون تومان به هر مدرسه كه كفاف تعبير و بازيابي سيستم گرمايش مدارس را نمي‌دهد ، وضعيت بهداشت مدارس مثل دستشوي‌هاي منحن، توزيع دهانشويه ، ميز و نينكت‌هاي كيشف و كهنگ ، آموزش بهداشت فردي و… كستر مورد توجه قرار مي‌گيرد بآبراي اوليا منظر مربي بهداشت و ارتقاي سطح بهداشت و سلامت مدارس نياشند. تا اطلاع ثانوي وضعيت بهداشت مدارس تحت تاثير مشكلات مالي وزارت آموزش و پرورش است.

منبع:جام جم آنلاین

بهداشت مدارس

نويسنده: كايون معصرى

اگر تا سال گذشته ابتلا به خيش در برخي مدارس،ديده مي‌شد، امسال با کاهش تعداد مربيان بهداشت، شيوخ خيش وضعيت ديگري دارد. بعضي از اولياي دانش‌آموزان در مناطق مختلف آموزش و پرورش شهر تهران طي تماس يا روزنامه از ابتلا به خيش در مدارس فرزندانشان ابراز نگراني کرده‌اند، حثي بعضي‌ها از تعطيلي كلاس درس در يكي از مدارس شمال شهر تهران خبر داده‌اند.

بازار فروش شامپوهاي ضدخيش در داروخانه‌هاي نزديك به مدارس در خيابان وحدت اسلامي، ميدان هرندي و شوش وختي‌آباد هم داغ است. با اين حال مسوولان و كارشناسان بهداشت و سلامت آموزش و پرورش تهران، شيوخ اين پديده را جدي نمي‌دانند و در شروع فصل سرما آن را طبيعي تلقى مي‌كنند.

معيوه ابطحي، كارشناس مسوول بهداشت در سازمان آموزش و پرورش تهران در اين باره معتقد است: ابتلا به خيش هر سال وجود دارد. مخصص به منطقه يا مدرسه خاصي نيست، ما تا به حال شيوخ جاد نداشته‌ايم، فقط برخي از اوليا حساس‌ترند و اگر يك دانش‌آموز در كلاس به خيش مبتلا شود از شيوخ آن ابراز نگراني مي‌كنند در حالي كه جاي نگراني وجود ندارد. اين كارشناس در عين حال از ايجاد اكپ‌هاي ويژه به مدارس خبر مي‌دهد تا شناسايي كودكان مبتلا به خيش سريع‌تر انجام شود.

ابطحي با تايد کاهش تعداد مربيان بهداشت در مدارس به دليل بازنشسته شدن، تنها احتمال مي‌دهد ارجاع كودكان مبتلا به مراكز درماني ديرتر انجام شود كه با فعاليت نيم‌هاي از نيروهاي شركتي و توزيع سسي‌دي‌هاي آموزشي تلاش شده است تا معرفي افراد آلوده به خيش سريع‌تر انجام شود.

اين سخنان در حالي ابراز مي‌شود كه رئيس اداره سلامت مدارس و جوانان وزارت بهداشت با شروع سال تحصيلي جديده به خاتمه‌ها هشدار داده است تا نسبت به دانش‌آموزان دختر و بهداشت عمومي و سر آنان حساس باشند. گلاب اولان با استناد به پژوهش سال‌ها قبل از احتمال ابتلا نزديك به ده‌رصد دانش‌آموزان مدارس ابتدائي اخذنامه خبر مي‌دهد كه البته مبتلايان بيشر از ساكنان نقاط روستايي بوده‌اند.

در كنگره، سراسري بيماري‌هاي پوست نيز چندي پيش اعلام شده بود كه به طور ميانگين ۳۰ه‌رصد دانش‌آموزان دختر به‌خصوص در مناطق حاشيه شهرها و فقيرتئين در معرض ابتلا به خيش هستند.

اين در حالي است كه امسال با کاهش تعداد مربيان بهداشت، ابتلا به خيش در مناطق غيرحاشيه‌اي شهرها هم مشاهده شده است. ۸۰درصد مدارس كشور مربي بهداشت ندارند

تابستان امسال پيش‌بيني مي‌شد كه بازنشسته شدن ۴ هزار مربي بهداشت، آموزش و پرورش را با بحران كمپود مربي روبه‌رو سازد و با شروع سال تحصيلي براي هر ۳۰هزار دانش‌آموز فقط يك مربي بهداشت باشد، بآبراي چندان عجب نيست كه حدود ۱۴ ميليون و ۸۰۰هزار دانش‌آموز به دليل كامل نشدن مهارت‌ها و شرايط سني آسپي‌داير در معرض ابتلا به انواع بيماري‌ها باشند و ۸۰درصد مدارس كشور مربي بهداشت نداشته باشند.

در حالي كه طبق مواد برنامه چهارم توسعه بايد به ازاي هر ۷۵۰ دانش‌آموز يك مربي بهداشت وجود داشته باشد. علاوه بر اين كه بازنشسته شدن جمعي از نيروهاي بهداشتي در مدارس و نبود جاينگزين و البته استخدام نيروهاي شركتي كه فقط ۲ ماه با اين وزارتخانه همكاري مي‌كنند، دليلي بر وضعيت نامساعد بهداشت در مدارس است، پايين بودن سرانه بهداشت مدارس تا مرز ۵۵۰ تومان به اين مساله دامن مي‌زند. در حالي كه استاندارد اين سرانه در دنيا ۱۵۰۰ تا ۲ هزار تومان است. آشنائي با ميهمان ۴ ميلي‌مترى

هرچند امكان شيوخ و ابتلا به خيش در مدارس با توجه به كمپود مربي بهداشت و رعايت نشدن بهداشت مورد سر در دانش‌آموزان به خصوص دختر بالاست، اما اين موجود ۴ميلي‌مترى با مراجعه بدموخ به مراكز بهداشتي درماني قابل درمان است و عوارض سوني ندارد.

خيش يا ۳پديكلوز <انگل> خارجي است كه روي موي انسان، نزديك پوست سر زندگي مي‌كند و گرما و فقايش از آنجا تاين مي‌شود. خيش به رنگ سفيد مائل به خاكستري تيره و روشن و تقريبا به اندازه دانه كجند است. اين انگل خون سر را مي‌مكد و تخم‌ريزي مي‌كند.

تخم‌هايش به شوره سر بي‌شاهت نيست و در بسياري مواقع با شوره سر اشتباه مي‌شود،خيش با تزويق بزاق روي پوست سر منجر به خارش سر، كم‌خوابي، تحريك‌بندي‌ري و بي‌تركزي كودك، به درس مي‌شود. اين عارضه معمولاً در سنين ۴ تا ۱۱ سال و در دختران بيشر از پسران و در اقراضي با پوست سفيدتر بيشر از ديگران مشاهده مي‌شود. چه كنيم؟ موي سر كودكان و هفته‌اي ييكار بوسمي‌كنيد.

به كودكانتان ياد دهيد تا از اشيائي ديگران مثل شانه، تل، مقعنه و… استفاده نكنند.

دانش‌آموزان دختر در مدرسه (خصوصي در اين فصل) مقعنه خود را از سر خارج نكنند.

پالتو يا باراني دانش‌آموزان ابتدا در تابلون قرار داده شود و سپس در كلاس آويزان شود تا با هم تماس نداشته باشد.

خيش و تخم آن از راه استفاده همزمان شانه زدن و شامپوهاي ضدخيشي از بين مي‌رود. با رعايت اين نكات حداقل تا ۲۱ روز اين موجود از بين مي‌رود.
حكايت همچنان باقي است

هر چند كه ابتلاي هر ساله دانش‌آموزان به خيش زمينه‌اي است تا وضعيت بهداشت مدارس و كنپود مربيان بهداشت مورد توجه قرار گيرد، اما با وجود مشكل مالي وزارت آموزش و پرورش و كنپود سرانه دانش‌آموزي و ورزشي سايلتي از ۵۰۰هزار تا يك ميليون تومان به هر مدرسه كه كفاف تعبير و بازيابي سيستم گرمايش مدارس را نمي‌دهد ، وضعيت بهداشت مدارس مثل دستشوي‌هاي منحن، توزيع دهانشويه ، ميز و نينكت‌هاي كيشف و كهنگ ، آموزش بهداشت فردي و… كستر مورد توجه قرار مي‌گيرد بآبراي اوليا منظر مربي بهداشت و ارتقاي سطح بهداشت و سلامت مدارس نياشند. تا اطلاع ثانوي وضعيت بهداشت مدارس تحت تاثير مشكلات مالي وزارت آموزش و پرورش است.

منبع:جام جم آنلاین

#### فون رنگي توپي:آرامش درماني

آيا مي‌دانيد كه ...

?دور آينده نزديك آموزش علمRelaxجهاني خواهد شد

?آرامش يعني شنشوي رواني از آلودگي هاي دروني

?براي گريز از بيماري‌ها به آرامش رو آوريد

?آرامش خوراك روح است

?دور وضعيت آرامش ، بدن خود با توليد مواد شيميايي ضايعات و جراحات خود را ترميم خواهد كرد.

?آرامش موجب درمان روح مي‌شود و درمان روح موجب بهبودي جسم خواهد شد.

?براي خودسازي بايد به آرامش روحي برسيم

?كنترل رواني جسم و روح با آرامش

?بدون كسب آرامش انسان از درون پوسيده و منحل مي‌شود

?بعد از رسيدن به آرامش روحي ، درد شيرين و گوارا و نسلي روح مي‌شود

?آرامش موجب افزايش قدرت خلايقت و نوآوري مي‌شود

?مادر تمام درمان‌ها آرامش

?بدون عشق و ايمان به معشوق اولي و ابدي آرامش نهايي و واقعي كسب نمي‌شود

?عشق برزين آرامش

?جداوند منبع آرامش

?آرامش زنجيرها و بندهاي رواني را پاره مي‌كند

?زندگي با آرامش شيرين و لذت بخش مي‌شود

?چند دقهRelax كاراثر از مصرف داروها و مواد شيميايي است

?تيوشي و مزاج و خنده موجب نشاط و شادابي روح و روان و آرامش مي‌شود

?كنترل رواني جسم و روح با كسب آرامش منير مي‌شود

?Relax بيماران موجب تسريع در درمان مي‌شود

?آرامش كودكان موجب رشد رواني و افزايش بازده مفيد آنها مي‌شود

?براي به كارگيري حداكثر بازده مفيد بايد با آرامش بر فشارها و استرس غلبه كرد

?آرامش والدين موجب نشاط و شادابي كودكان مي‌شود

فرايد و عملکرد آرامش

?به طور كلي آرامش هم از عواقب و عارضه هاي روان – تني پيشگيري مي‌كند و هم موجب بهبودي و رفع عارضه‌ها مي‌شود وRelax علاوه بر تنظيم هورمونهاك جسم و روح ، باعث افزايش بازده مفيد نيز مي‌شود.

?مسول‌هاي مغز بر اثر خشكي و كاركرد زياد مواد زهرآلودي از خود توليد مي‌كنند كه باعث تخريب و فرسودگي آنها مي‌شود و اختلالاي در مغز به وجود مي‌آيد و در ضمن ناراحتي‌هاي روان – تني را موجب مي‌گردد كه بر اثر آرامش سلول‌هاي تخريب شده ترميم مي‌شوند.

?چند دقهRelax عميق مي‌تواند به سرعت خشنگي جسمي و روحي را كاهش دهد در حالي كه ممكن است يك خواب چند ساعته ترواند خشنگي را كاهش بدهد و شخص بعد از بيداري باز هم احساس خشنگي كند.

?طبي تحقيقات جديده ، آن تقسيم بندي كه سابقاً براي غده و اعصاب براي توليد هورمون‌ها و مواد شيميايي انجام شده بود نتي

تواند به شکل مجزا درست باشد زیرا اعضا می توانند مانند مغز تفکر داشته باشند و مغز می تواند مانند لوزالمعده به تولید انسولین بپردازد.

**DNA** در زخم ها و کوفتگی ها و در نهایت در کل بدن موجب ترمیم سلول می شود.
اطلاعات **DNA** ارثی و یا اثر تفکرات شخصی ایجاد می شود.
درهنگامی که بدن را در حالت **Relax** قرار می دهیم یا ایجاد یک تعادل در کل بدن در جهت ترمیم و هماهنگی عمل کرده ایم.
آرامش مختص مغز نیست بلکه در تمام عضلات و اندام ها می توان ایجاد آرامش نمود و در نتیجه در لحظه ای که در کل بدن ایجاد آرامش نموده ایم، علاوه بر تعادل و هماهنگی در یک عضو خاص ، هماهنگی و تعادلی بین آن عضو با کل بدن و ذهن ایجاد می شود.

**?**بهترین تولید کننده داروهای آرام بخش، خواب آور، برطرف کننده درد، آنتی بیوتیک ها و ... بدن است.
بدن که مواد شیمیایی را به عنوان دارو ارسال می کند از شعور خاصی برخوردار است به طوری که میزان داروی تولید شده با مقدار مصرف هماهنگی دارد.

**?**بدن مواد مخدری را برای ایجاد آرامش تولید می کند که اعتیادآور نیست ولی اگر با محرک های مکانیکی مانند: طب سوزنی ، تولید مواد مخدر را در بدن زیاد نسایم در شخص ایجاد اعتیاد می کند.
پس ساخت این مواد باید تحت نظر شعور درونی باشد ؛ در ضمن اگر در وضعیت آرامش و یا تعادل روانی قرار بگیریم بدن به اندازه لازم مواد مخدر می سازد.

**?**داروهایی که برای دلخوشی بسیار داده می شوند مانند داروهای واقعی برای آرامش اثر می گذارند بخصوص این که داروی دلخوش کننده به عنوان یک داروی قوی در ایجاد آرامش معرفی شود.

فنون ریلاکس ترایی: آرامش عضلانی

**?**در اثر ترس و اضطراب و تنش حاصله تنش **(Tense)** با انقباض عضلانی ایجاد می شود.
بنابراین برای کاهش ترس و اضطراب می توان تنش زدایی کنیم یا عضلات را ولتاژده کنیم.
نهایتاً دو قبال آرامش و یا ریلکس نژ، آرامش روان نیز ایجاد می شود.

**?**بی حرکتی و رهایی عضلات به سرعت می توانند تنش حاصله و تنش عضلانی را کم کند و اضطراب و تنش های فکری را کاهش دهد.

**?**برای درک و آگاهی از ریلکس عضلات را در حالت تنش با انقباض شده‌بدرتر قرار می دهیم تا بعد از رهایی ، هم تفاوت انقباض و ریلکس را درک کنیم و هم به ریلکس عمیق تری برسیم.

**?**تنس یا انقباض عضلانی در قسمت های مختلف ناراضی یا متفاوتی را ایجاد می کند.
تنس در گلو و تارهای صوتی موجب لرزش یا خشن شدن صدا، تنس در عضلات سر موجب سردرد، و تنس در روده ها موجب کولیت یا دل دردهای عصبی می شود.

بنابراین یک ریلکس عمیق می تواند همزمان تمام تنس با تنش های حاصله را برطرف کند.

**?**برای ریلکس عضلانی در پنج مرحله از باها شروع می کنیم و بعد دست ها و سر و صورت، عضلات شکم ، کمر و سینه ؛ و در آخرین مرحله به تمرینات مرکب به طوری که چند عضله با هم ریلکس شوند اقدام می کنیم.

**?**برای ریلکس می توان از تمرکز فکر بر روی عضلات استفاده کرد و آنها را شل و کرخت و بی حس کرد و با کنترل ذهنی تمام عضلات را از حالت تنس خارج نمود ؛ از ریلکس تمرکز می توان در تمام حالات و شرایط استفاده بهینه کرد.

**?**وقتی عضلات با تمرکز فکری ریلکس می شوند بدین معنا نیست که واقعاً عضله شل شده باشد بلکه با تمرکز فکر پیام های انتقال عصبی را مجوز به کاهش تحریک عصب سمپاتیك می کند و عضله از احالت تنس حاصله از تنش خارج و به حالت ولتاژگی یا ریلکس در می آید.

**?**مرحله تشارژی یا موت کاندب از عمیق ترین مراحل ریلکس است به طوری که فرد در این مرحله کاملاً بی حس می شود و اگر تبغی به عضلات او بزنید احساس درد نخواهد کرد.
در این حالت آرامش به حد اعلا می خود می رسد و شخص در حالت خلسه و از خود بی خود شدن دور از هرگونه اضطراب و تشویش خاطر قرار می گیرد.

**?**بعد از رهایی و شل و کرخت کردن عضلات ممکن است احساس سنگینی در عضلات حس شود و می توان با تمرکز فکر احساس سنگینی را افزود تا حدی که نتوانیم حرکتی کنیم و به مرحله آرامش عمیق تر برسیم زیرا ایجاد سنگینی در اوج ریلکس است.

**?**در هر وضعیتی اگر خود را سنگین حس کنید و اگر به طور کلی همیشه آرام و متین و سنگین حرکت نمایند از یک آرامش همیشه برخوردار خواهید شد.

**?**دور اثر احساس سنگینی ریشم تنفسی و شریان قلب نیز آهسته و آرام عواهد شد و این سنگینی موجب سنگینی و شتابت در شخصیت شما نیز خواهد شد.

**?**پیرگنا ورزش روحی است که مبادرت به تمرین آن موجب تقویت اعصاب و تنظیم و تقویت غدد داخلی و مقاوم شدن روح و ریلکس عضلانی و در نهایت کسب آرامش خواهد شد.

**?**برای کسب آرامش از طریق استجمام ابتدا باید با استفاده از آب گرم تنس عضلانی را کاهش داد و سپس با آب سرد شور و نشاط و تقویت اعصاب را ایجاد نمود ؛ به طور کلی با استحمام روزانه می توان به آرامش خوبی رسید.

**?**دستگاه ارتعاش دهنده موجب تحریک عضلات می شود و احساس شادابی و ریلکس می کند.
با تحریک مداوم عضلات چهرو می توان در حفظ جوانی و جلوگیری از چین و چروک صورت اقدام نمود.

**?**حمام آفتاب موجب تحریک عضلانی می شود و ایجاد شور و نشاط می نماید و روی دم و بازدم منظم و تقویت اعصاب شدیداً مؤثر است ؛ البته ولی آفتاب شدید با تحریکات شدید فرد را عصبی تر نیز می کند ولی استفاده بهینه از آفتاب شخص را خوش مشرب و انجتماعی می کند.

فنون ریلاکس ترایی

۱- آرامش عضلانی

۲- آرامش تنفسی

۳- آرامش مغز

۴- دفع سبوم روانی

۵- تخلیلات ذهنی آرام بخش

۶- بیوفیدبک آرامش

۷- آرامش متعالی

۸- آرامش کاربردی

فنون ریلاکس ترایی: آرامش تنفسی

۱-سرراً و اصولاً افراد آرام از تنفس عمیق ، و افراد مضطرب و هیجانی از تنفس تند، سطحی و کوتاه برخوردارند.

۲- تنفس تند و سطحی انرژی روانی را تقلیل می دهد و کارکرد طبیعی بدن را مختل می کند و تنش های حاصله را افزایش می دهد.

۳- چهار نوع روش تنفسی به ترتیب زیر است:

الف) تنفس شانه ای که شخص با بالا بردن شانه هایش عمل دم را انجام می دهد و در عمل باز دم شانه ها مجدداً پایین می آید، این تنفس در حالت هیجان زدگی پیش می آید.

ب) تنفس سینه ای:عضلات بین دنده ای با انقباض و انبساط، حجم تنفسی را کاهش یا افزایش می دهند و در افرادی که در حالت عادی به سر می برند رخ می دهد.

ج) تنفس شکمی ؛ در این حالت شکم به جلو و عقب می رود و کسانی که در وضعیت آرامش به سر می برند این حالت را دارند.

د) تنفس سیه ای- شکمی: کسانی که از آرامش خیلی عمیق برخوردارند، از این تنفس برخوردارند در این تنفس هم تنفس شکمی و هم تنفس سینه ای وجود دارد.

۴- کمترین حجم تنفسی مربوط به تنفس شانه ای است که در مواقع اضطراب و هیجانات بروز می کند و بهترین نوع تنفس سینه ای- شکمی است که در حالت آرامش بروز می کند.

۵- برای کاهش اضطراب و هیجانات و دوری از هرگونه تنش باید خود را به تنفس سینه ای- شکمی عادت دهیم و این تکنیک در کاهش هیجانات واقعاً معجزه می کند.

۶- برای کسب آرامش و اصلاح تنفس باید از هرگونه حرکت شانه ها به سمت بالا جلوگیری کرد و باعمل دم و بازدم، شکم به جلو و عقب برود و سینه فراخ شود.

۷- در حالت هیجان زدگی مقداری از هوای تنفسی در عمل بازدم کاملاً تخلیه نمی شود و در ریه باقی می ماند؛ یعنی عمل بازدم کوتاه و سطحی می شود.
بنابراین برای کاهش هیجانات می توانیم هوای تنفسی را با فشار تخلیه کنید که گاه در حالت عادی به شکل " آه کشیدن "در می آید.

۸- در حالت خواب آلودگی، تنفس منظم و صدا دار از ته گلو شنیده می شود.
این عمل عضلات را ریلکس می کند و شخص را آماده خواب می کند.
می توان از همین تکنیک برای ریلکس عضلات استفاده کرد ولی باید مواظب باشیم که به خواب ترویم تا عضلات عمیق تر ریلکس شود.

۹- تنفس خنک کننده برای افراد عصبی و آتشنین مزاج واقعاً معجزه می کند و حرارت و داغی آنها را می گیرد، که گاه افراد در وضعیت عصبی این عمل را به طور طبیعی انجام می دهند.

۱۰- جیس تنفس باعث می شود واحدهای مغزی در یک نقطه متمرکز شوند و همین امر باعث تمرکز فکر و نشاط و شادابی می شود.

۱۱- تخلیه تنش های حاصله، قوی ترین تکنیک ریلکس است ( که بدون استاد نمی توان این تکنیک را تمرین کرد ).

فنون ریلکس ترایی: آرامش مغز

۱- کارهای فکری به طور وقفه تأخیر و با هجوم افکار مزاحم، مغز را دائم در حالت تحریک نگه می دارد و اجازه استراحت به سلول های مغز نمی دهد.
بنابراین تحریکات مداوم، سلول های مغز را خسته می کند و موجب تنش مغز می شود.

۲- تحریکات مداوم مغز موجب افزایش شریان های الکتریکی مغز می شود.
افزایش تحریکات مغز موجب افزایش تحریکات عصبی می شود و کل سیستم بدن را که شامل دستگاه اعصاب و غدد بنوشخه است مختل می کند.

۳- برای آرامش مغز باید تحریکات یا شریان های الکتریکی را کاهش داد تا به حالت مهار یا آرامش برسد؛ که به وسیله کاهش تحریکات، ارائه تحریکات بکنواخت، عمل شرطی کردن، افزایش تمرکز فکر و شناخت ساعت بیولوژیک می توان این امر را انجام داد.

۴- اگر قسمتی از مغز را مهار کنیم فعالیت حرکتی عضلات مربوطه کاهش پیدا می کند و عضلات کرخت و شل می شود و

بالمکس، اگر مانع فعالیت حرکتی عضلات شومیم و انقباض آنها را کاهش دهیم، قسمت مربوطه مغز مهار می شود.

۵- روند مهار تدریجی است که توسط سه مرکز در مغز و یا تولید چهار هورمون انجام می گیرد و مهار هر قسمت مغز، ارتباط عصبی-عضلانی همان قسمت را به علت تحریکات عصبی با مغز قطع می کند. در نتیجه حرکات عضلات مربوطه کند و در نهایت کرخت و بی حس و ریلکس می شود.

۶- قسمت مرکزی مغز آخرین محلی است که مهار می شود. این قسمت معمولاً به عنوان یک بخش بیدار به صورت سلول های نگهدیان عمل می کند و یا کوچکترین تحریک به صورت شرطی، یا در موقع خطر، قسمت های دیگر مغز را نیز از حالت مهار خارج و شخص را بیدار می کند.

۷- خواب پنج مرحله دارد که چهار مرحله مسئول ریلکس به نام خواب آرام یا کند ، و یک مرحله مسئول رویا به نام خواب سریع است. در خواب آرام ، مرحله به مرحله ضربان های الکتریکی کاهش پیدا می کند به طوری که در مرحله چهارم به یک ضربه در ثانیه می رسد و حالت ریلکس عمیق ایجاد می شود.

۸- خواب مرحله چهارم علاوه بر اینکه یک ریلکس عمیق ایجاد می کند باعث ترمیم ضایعات سلولی به صورت اتوماتیک در کل بدن می گردد و اثرات اعجاز آمیز درماتی دارد.

۹- هر دوره یا سیکل خواب حدوداً ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه است که ساعت بیولوژیک این دوره ها را تنظیم می کند. بنابراین برای یک خواب خوب و رضایت بخش، همزمان با اعلام زمان خواب از طرف ساعت بیولوژیک که با اعلام کرختی و شل شدن و سنگینی کندی حرکات مشخص می شود، باید بخوابیم و با تنظیم ساعت بیولوژیک با چند دوره خواب کامل بیدار شویم.

۱۰- با شناخت مکانیسم خواب و تولید امواج مغز می توانیم به شکل مصنوعی یا کرخت و بی حس کردن و سنگینی عضلات خود، تا مرحله چهارم خواب پیش برویم و از یک خواب مصنوعی خوب برای کسب آرامش استفاده کنیم.

کلینیک های خواب درمانی با ارائه یک برنامه منظم، شخص را با روش های متفاوت به مدت طولانی، به خواب می برند و در اثر مهار و ریلکس عمیق به مدت طولانی ، بیدار بیهودی و شفای خود را به دست می آورد.

۱۱- برای کسب آرامش باید با مکانیسم خواب آشنا شوید و با رعایت روش های خوابیدن و بیدار شدن ، خود را معالجه کنید زیرا خواب خوب علاوه بر ایجاد آرامش، با ترمیم سلول های آسیب دیده در جریان بیماری ها، موجب درمان می شود.

فنون ریلاکس
ترایی: دفع سموم روانی

۱- ورود خاطرهٔ تنش به ضمیر ناخود آگاه موجب می شود که تنش با روح و روان انسان عجین شود و همواره حتی بعد از حذف عامل استرس، باز شخص در حالت تنش و دور از هر گونه آرامش روانی قرار بگیرد.

۲- تراکم تنش از کام های واژه ( انسان آرزوها و کام های ناخوشایند را وام یزند و به ضمیر ناخود آگاه می راندو این کام ها پیوسته در صدد یافتن راهی هستند که بتوانند از ناخود آگاهی به خود آگاهی آیند) است که موجب جرحه دار شدن روح و روان شده ؛ این تراکم تنش "عقده اییا" کمپلکس "امپدیده می شود که موجب افزایش فشار روانی و برهم خوردن آرامش روحی می شود.

۳- ضمیر ناخود آگاه همواره در پی کامجویی ( دستیابی به خواسته های خود ) است و ضمیر خود آگاه مانع آن می شود ؛ که سرانجام با دخالت ضمیر خود آگاه برتر در امر قانون و مسائل وجدانی ، این سه نیرو درگیر کششکش روانی و جنگ و ستیز قرار بگیرند و در نتیجه آرامش روانی دچار اختلال و شخص دچار تنش و بیماری های روان تنی شود.

۴- برای کسب آرامش روانی باید این سه نیرو باهم سازش کنند برای همین منظور احتیاج به مکانیسم های روانی است که این سه نیرو را رامی نگه دارد (مکانیسم های روانی فرایندهایی هستند که شخص را در مواجهه با مسائل بیرونی یاری می کنند).

۵- مکانیسم های روانی با شکل برتر و تکامل یافته تر، دست یابی به خواسته ها را به عرضه ظهور می رسانند. این دست یابی به خواسته ها در مراحل ابتدایی، خود را در قالب آب و آرزوهای گوناگون نشان می دهد.هرمنند واکنش خود را از کام های واژه به شکل هنر در می آورد. هنر برترین روش ارضاء کردن تمایلات سرکوفته است که به وسیله تصعید به اشکال گوناگون منطقی می شود.

۶- آرزوها و تمایلاتی که وجدان آنها را پذیرفته و در بیداری بدان توجه زیادی داشته ایم ولی نتوانسته ایم به آنها جامه عمل بپوشانیم، در عالم خواب به حقیقت می پیوندند ؛ بنابراین تجلی آرزوهای درونی در عالم رویا و خواب باعث آرامش درونی می شود.

۷- علاوه بر دستیابی به خواسته ها ، دردهای درونی با پوشش میدل در قالب هنر و ادبیات و ... به نمایش گذاشته می شود که خواهان درمان و التیام می باشد.

۸- هرمنند همچون یک روان پزشک ابتدا دردهای درونی را به نمایش می گذارد؛ سپس مرهمی برای دردها می شود و موجب تسکین و آرامش دردها و التیام زخم های روحی می گردد.

۹- هرمنند بعد از التیام زخم های روانی به تدریج باید از لذایذ مادی و ابتدایی دور شود و در خط پیشرفت و تعالی قرار بگیرد و در قالب هنرش روح عرفانی و معنوی مدیده شود و منحصر به زمان و مکان و اشخاص نشود. همواره در سیر متعالی غرق آرامش عرفانی شود و التیام زخم های روحی خود را در آن مرحله جستجو کند.

۱۰- دو نوع هنر ارزشمند است:

الف) هنر پاتولوژیک با ارزش درمانی

ب) هنر رئالیست با ارزش فرهنگی و وسیله ای برای بالایش روانی.

۱۱- از نقاشی کودکان که نمونه ای از هنر پاتولوژیک است می توان به دردهای درونی آنها پی برد که چگونگی و به چه صورت درگیر حالات روحی روانی هستند و برای التیام و تسکین دردهای خود در جستجوی چه مرهمی هستند.

۱۲- برای کسب آرامش یا باید امیال و آرزوها را مجدداً در خط تحقق یافتن انداخت و یا اینکه با درد دل کردن و برگشت به خاطرات گذشته و تجزیه و تحلیل دردها آنها را التیام داد.

۱۳- روانکاو سعی می کند با کنار زدن پرده آهئین خود آگاه و نیمه خود آگاه، به آرزوها و امیال نهانی بیمار دسترسی پیدا کند. بیمار با عنوان کردن دردهای درونی اش آنها را تخلیه کند و یا از درون بزرگداید و روح خود را یا مجهر شدن به مکانیسم های روانی یا یک شنشوری روانی از آلودگی ها پاک کند و با مجهر شدن به مکانیسم های روانی دیگر تمایل به پنهان کردن و سرکوبی آنها نشان ندهد.

۱۴- روانکاو با شناخت فرهنگ و اعتقادات و سبیل های روانی بیمارش به تجزیه و تحلیل حالات روحی وی می پردازد و به کمک هیپنوتایز سریع تر به تفسیر خواب و رویاها که ممکن است به زبان سمبلیک عنوان شده باشد می پردازد و بعد با شگردی ماهرانه سه نیروی درونی بیمار را متحد می کند و او را به آرامش واقعی می رساند.

۱۵- روانکاو گاه با تجزیه دوران های کودکی بیمار در حالت بهتر می توانند او را در مسیر دستیابی به آرزوهایش قرار بدهد و یا با استفاده از مکانیسم ها و تصعید کام ها (آرزوها وامیال نهانی ) ، او را در مسیر دستیابی به خواسته های متعالی قرار بدهد و در نهایت هدفش کسب آرامش بیمار است.

۱۶- نهایتاً کسب آرامش روحی و روانی ؛ یعنی احاد سه نیروی ضمیر ناخود آگاه – خود آگاه – نیمه خود آگاه.

فنون ریلاکس
ترایی: نخیلات ذهنی آرام بخش

?تصورات و نخیلات الگوهای ذهنی هستند که بر کشش و رفتار هر شخص اثر مستقیم دارد که حالات روحی، شخصیت و حساسیت هر فرد را در بر می گیرد.

?الگوهای ذهنی نامهامتنگ شخص از خود نسبت به محیط می تواند حالات روحی او را دچار اختلال و شخص را حساس و شکننده کند و در اثر کمترین استرس دچار تنش و بیماری های روان – تنی شود.

?یک تصور عمیق از الگوی ذهنی مناسب می تواند یک شخصیت برتر را یا اعضاء به نفس و تسلط و مقاوم نمودن روح ، در اعضاء وچودمان شکل بدهد. همواره شخص با یک دید برتر می تواند بر امور تسلط داشته باشد و این اعتقاد به نفس موجب آرامش روانی شخص شود.

?الگوهای ذهنی ایجاد شده در ذهن، بستگی به موفقیت اجتماعی و دگرگونی های محیطی و حتی وضع ظاهری و در نهایت تفسیر ما از زندگی دارد و خلق این الگوهای ذهنی در ارائه تنش و آرامش مؤثر است.

?قوی ترین قوه " منجیه "است زیرا بدون وقفه و ۲۴ ساعته حتی بدون حضور محرک کار می کند و اثرات عمیقی در نگرش و تفکر و حالات روحی ما دارد.

?درد و درمان بستگی به امید و دید مثبت و منفی شخص دارد زیرا در دید منفی و ناامیدانه، حالات درد و بیماری ما تصورات زنجیری بدن ملکه ذهن می شود و در دید مثبت شفا و سلامت و تندرستی ملکه ذهن می گردد.

?ملکه ذهن مثبت یا منفی به اعضاء درون نفوذ می کند و در آن صورت خواسته یا ناخواسته اعمال بدن را تحت تأثیر قرار می دهد.

?برای ورود الگوهای ذهنی به اعضاء درون، باید در حالات حلسه و از خود بی خود شدن قرار گرفت و هر چقدر عمر حلسه بیشتر باشد الگهای ذهنی شدید در اعضاء درون حکاک می شود.

?ارسال الگوهای ذهنی شدید در اعضاء درون به دو صورت امکان پذیر است :

الف) طبیعی : مانند عشق، ایمان، ترس، دواعهای شبانه ، ...

ب) مصنوعی : فیکس چشمها، بی حسی عضلات، بی حرکتی بدن و ...

?برای کسب آرامش روحی بعد از ریلکس تن، باید به نخیلات و امیدها و آرزوها و خاطرات شیرین پرداخت تا روح ارضاء شود. تصور زیارتگاه ها و اماکن مقدس به روح آرامش عمیق تری می دهد.

?دو تصورات و نخیلات دسترس به غیرممکن ها روح را ارضاء می کنند و یک شخصیت برتر در بازسازی و تکامل روحی می شود و در نهایت موجب تقویت و آرامش روحی می گردد.

"?تصورات "می تواند یکی از قوی ترین اثرات آرامش را داشته باشد زیرا می توان در هر موقعیتی این تکنیک را به کار گرفت.

فنون ریلکس
ترایی: بیوفیدبک آرامش bio-feedback

بیوفیدبک حالتی است که شخص آگاهانه به حالت ها و احساسات قبلی خود برگشت می نماید تا بتواند احساسات خود را عمیقاً درک کند و آنها را تحت کنترل ارادی خود بگیرد.

?در مغز مراکز وجود دارد که نسبت به احساسات برانگیخته می شود تا بتواند هماهنگی لازم را برای برقراری تعادل ایجاد کند. برای هماهنگی دقیق تر درون و بیرون این مراکز معموس یا متضاد دارند که نسبت به احساسات متضاد برانگیخته می شود، مانند سیری، گرمسنگی، خشم و شادی، سرما و گرما؛ مغز با توازن این دو مرکز، توازن و تعادل را ایجاد می کند.

?برای توازن و تعادل روحی و جسمی باید بتوان این احساسات را به صورت ارادی و خود آگاهانه بیدار کرد و افزایش یکی از این دو حس متضاد به حالت توازن و آرامش روحی رسید.

**؟**برای بیداری احساسات باید در حافظه این احساسات را بیاگانی و نگه داشت تا در صورت لزوم با بیداری یکی از دو حس متضاد بتوان حالات تعادل و آرامش را ایجاد کرد.

**؟**بعد از بیداری احساسات می توان احساسات خوشبند را تقویت و احساسات ناخوشایند را کمی تضعیف کرد تا احساس نشاط و آرامش دائمی برقرار شود.

**؟**برای بیداری احساسات و حالات روحی باید ابتدا چرخش آگاهی به احساسات فیزیکی و با احساسات فعلی کرد. سپس مرحله به مرحله احساسات قلبی را بیدار کرده و آنها را در حافظه ذخیره کرده تا در صورت لزوم بتوان با دسترسی به حافظه احساسات مورد نظر را بیدار کرد.

**؟**گاه احساسات با صورت سبلیک در ضمیر ناخودآگاه نقش می گیرند و برای کنترل این احساسات می توان به عمل خواسته یا نیت کردن احساسات سبلیک را بیدار کرد و آنها را تحت کنترل در آورد.

**؟**بیوفیدیک در چهار مرحله است بعد از تسلط کامل در هر چهار مرحله می توان به سرعت احساسات را در هر موقعیت بیدار نموده و جسم و روح را تحت کنترل گرفت و نهایتاً به تعادل روحی و آرامش رسید.

**؟**برای کنترل بهتر احساسات متضاد باید به صورت تسلسلی و پشت سرهم بیدار شوند تا وجه تفاوت این دو حس بهتر درک شده و راحت تر بتوان آنها را بیدار و ایجاد توازن و تعادل روحی کرد.

**؟**تمرینات ابتدا باید با حوصله و دقیق سپس رفته رفته با سرعت بیشتر انجام شود و با تکرار تمرین می توان دو احساس متضاد را در حافظه حکاکتی کرد و به سهولت آنها را به یاد آورد و کاملاً به شکل واقعی و حقیقی آنها را بیدار کرد.

**؟**با گذرش آگاهی بر احساسات واقعی و حتی کاذب می توان به کنترل شدیدتری رسید به طوری که اعمال خارق العاده را با کنترل ذهنی به انجام رساند و این است اسرار کار یوگیها:

فنون ریلاکس
تُرایی: آرامش متعالی

**؟**کم و کیف انرژی روحی یا روانی موجود زنده نقش به سزایی در سرنوشت سلامتی و یا بیماری داشته به طوری که برای تعیین کیفیت سلامتی می توان از دستگاه مخصوص برای مشاهده اشعه یا هاله های نورانی اطراف موجود زنده استفاده کرد.

**؟**میزان قدرت انرژی و رنگ هاله می تواند نوع بیماری را مشخص کرده و حتی بیماری هایی که در آینده رخ خواهد داد و این

که سیر بهبودی چگونه خواهد بود را نشان می دهد.

**؟**انبات انرژی روانی و هاله های اطراف آن و ارتباط آن با نوع سلامتی و بیماری نشانگر آن است که بیماری روانی موجب بیماری جسم می شود. به همین منظور برای سلامت و بهبودی جسمی باید به سلامت و بهبودی روحی توجه شود.

**؟**برای سلامت و بهبودی روح باید به آرامش متعالی و عرفانی رو آورده و با تکیه به منبع آرامش که خداوند سبحان است موجب آرامش روح و تسلی خاطر شدی و در نهایت موجب بهبودی بیماری جسمی می شود.

**؟**بهترین طبیب روح و مشوق ازلی و ایندی و بهترین درمان، عشق درمانی و بهترین دارو ذکر و دعاست به طوری که معالجه گراف روحی نیز معفنند آنها وسیله ای بیش نیستند شفا و درمان از طرف خدا می آید.

**؟**برای کسب آرامش روحی به طور کلی دو عمل باید انجام داد: الف) تقویت قدرت روحی و روانی ب) دمیدن روح پاک برای هدایت قدرت روحی و روانی.

**؟**تقوؤ شخصی علامت قدرت روحی و روانی است که گاه با آرامش ظاهر موجب تقویت روحی و اعتقاد به نفس خود می شویم که این عمل اثر کوتاه مدت دارد که گاه با افزش قدر واقعی با تقوؤ کلام و قدرت رفتاری بر دیگران تسلط پیدا کرده و باعث افزایش اعتقاد به نفس واقعی شده که اثر درازمدت را دارد و اگر هر دو با هم باشد بهتر است زیرا موجب آرامش روانی دائمی می شود.

**؟**انتقال آرامش به دو صورت میسر می شود: الف) ارادی: بیا ایجاد تمرکز فکر و دعا و ... ب) غیر ارادی الگوهای مغزی و احساسات یکسان انتقال آرامش از طریق انرژی روانی انجام پذیر است و ربطی به بُعد مکان و زمان ندارد این انتقال از نوع روحانی و معنوی است.

**؟**بعد از سیر صعودی در تکامل انسانیت و قرب به خداوند رفته رفته انرژی روحی و روانی او در جهت صفات پسندیده و اخلاقی قوت می گیرد و در همین اثناء میزان انرژی و رنگ هاله به شکل بهتر تغییر پیدا می کند و به رنگ های آبی، سبز و سفید و دی آید، به طوری که رنگ هاله طلا و انتمه سفید است و موجب درخشش و روحانیت جهره آنها نیز می شود و با دور شدن از خداوند هاله سیاه شده و رنگ جهره نیز از حالت درخشندگی خارج شده و به تیرگی می گراید.

**؟**بزرترین قوه عشق پاک است، عشق آلودگی های درونی را می زیاید و موجب تسکین روح شده و موجب پیوند با خدا گشته و با ایجاد وحدت آرامش اصحاب انگیری تمام وجودمان را فرا می گیرد.
**؟**از دیدگاه عرفان دره به خودی خود معنا ندارد. درمان دره، درمان نفس بیچار است برای رسیدن به آرامش باید نفس بیچار خود را معالجه کنیم و از طرفی از هوی و هوس ها دور شویم و گر نه آرامش روحی میسر نخواهد شد باید از روح بلیه دوری جوئید و به روح پاک و مقدس عرفانی برسیم.

**؟**برای معالجه نفسی بیمار باید هر دم مراقب حال و هوی خود باشیم تا افکار بلیه تقوؤ پیدا نمایم برای این منظور باید دائم ذکر بگوئیم و به روح ملکوتی پیوند بخوریم و به آرامش حقیقی برسیم و برای مراقبه کلاسیک با مدیتیشن می توانیم در محلی ساکت، راحت و صاف و کشیده بنشینیم و خیلی آرام و موزون و کشیده ذکری را بر زبان جاری کنیم و بعد از قلابتی از یک احساس آرامش باید همیشه در هر حال مصلحت و مشیت خداوند را سر لوحه کارهایمان کرده و به آن رفتار کنیم.

فنون ریلاکس
تُرایی: آرامش کاربردی

**؟**هدف از آرامش کاربردی به کارگیری تمام فنون ریلاکس در هنگام روبرو شدن با موقعیت های نامیهار است. به طوری که اکثر افراد بعد از بهبودی و با قرار گرفتن در موقعیت های اضطراب زا مجدداً دچار تنش و بازگشت بیماری خود می شوند، بنابراین با به کارگیری آرامش کاربردی می توان خود را با جامعه هماهنگ کرد و به آرامش دائمی رسید.

**؟**به کارگیری فنون آرامش کاربردی در اشخاص متفاوت خواهد بود که بستگی به حساسیت های فردی و تنش های حاصله دارد. ولی به طور کلی فن به کارگیری مرحله به مرحله در شکل ساده شروع شده و به مراحل پیچیده ختم می شود.

**؟**برای درک چگونگی شروع و ادامه این تمرین باید ارزیابی دقیقی از خود داشته باشیم و حالات روحی خود را نسبت به موقعیت های متفاوت دسته بندی کرده و از شکل ساده تا پیچیده نمره گذاری کنیم و بعد از راحت ترین موقعیت شروع به مشکل ترین موقعیت پر تنش برای رفع حساسیت زدایی اقدام کنیم.

**؟**برای ارزیابی باید حالات روحی فعلی و گذشته خود را با کمک گرفتن از دوستان مورد سنجش قرار داده و آنها را دقیق یادداشت کرده و بعد با حدس و گمان علل حالات روحی خود را مشخص کنیم.

**؟**بعد از ارزیابی باید سعی کنیم با ارائه منظر راه حل مناسبی برای معمای درونی پیدا کنیم و با تجزیه و تحلیل دقیق بنهان به علل بدست آمده پرداخته و با راه حل مناسب نهایت کار را در نظر بگیریم. این امر موجب آن می شود که ۴۴۴ بنهان از اصداق درون بیرون آمده و به خود آگاه برسد همین امر موجب تخلیه و آرامش روان می شود.

**؟**بعد از مشخص شدن نکات ضعف آنها را به راحتی پذیرفته و در جهت اصلاح آن اقدام کنید تا هم مجبور به سرکوب عوارض نشوید و هم با عقل و منطق در راه اصلاح آن بر آید.

**؟**برای کسب آرامش هم به نقاط ضعف خود توجه کنید و هم به نقاط ضعف دیگران با توجه به نقاط ضعف دیگران نقاط ضعف خود را بهتر پذیرفته و در نهایت موجب افزایش اعتماد به نفس خود خواهید شد یعنی مشاهده گز زوایای روحی خود و دیگران باشید و سعی کنید هم به خود و هم به دیگران کمک کنید.

**؟**قبل از اقدام به عمل و ارائه رفتار و کنش راحت و ریلاکس در عالم خیالات رفتار خود را با دیگران تنظیم کنید و بعد با آمادگی روانی کامل کم کم برای اقدام به عمل آماده شوید.

**؟**برای موفقیت بیشتر در عمل و رفتارتان می توانید صحنه های خیالی را ایجاد کنید و یا به تصویر کشیدن دیگران در صحنه تخیلی اقدام به عمل کنید و با بازسازی صحنه تخیلی حالات و رفتار خود را دقیق تر تنظیم نمایید یعنی با خودتان تاتر بازی کنید.

**؟**اگي در مرحله اقدام شکست خوردید و مجدداً دچار تنش شدید به مقدار کم و اندک موفقیت خود فکر کنید و از شکست به عنوان کسب تجربه یاد کنید و بعد از بازسازی صحنه مجدداً با آمادگی بیشتر اقدام نمایید و به موفقیت کامل فکر کنید.

**؟**هر عملی را که می خواهید انجام بدهید و با شجاعت کامل اقدام کنید و بگذارید دیگران شاکي شوند و برای دفاع از خود تلاش کنید شما با راه حل منطقی و به شکل پسندیده اصرائتان را با شوخی و مزاح هماهنگ کرده تا به شکل مردم پسندانه جلوه کند.

**؟**دور نهایت هر عملی را که می خواهید انجام بدهید و طبقه خود را در عمل نیک و پسندیده بدانید و عقبت و نتیجه کار را به خداوند رحمان واگذار کنید، زیرا خداوند مصلحت ما را بهتر از خودمان می داند.

منبع :

آرامش زن، روان ،ذهن (Relax therapy):تألیف:رسول فتحي

فنون ریلاکس
تُرایی:آرامش درمانی

آیا می دالید که ...

**؟**دور آینده نزدیک آموزش علمRelaxجهانی خواهد شد

**؟**آرامش یعنی ششستوی روانی از آلودگی های درونی

**؟**برای گریز از بیماری ها به آرامش رو آورئید

**؟**آرامش خوراک روح است

**؟**دور وضعیت آرامش ، بدن خود با تولید مواد شیمیایی ضایعات و جراحات خود را ترمیم خواهد کرد.

**؟**آرامش موجب درمان روح می شود و درمان روح موجب بهبودی جسم خواهد شد

**؟**برای خودسازی باید به آرامش روحی برسیم

**؟**کنترل روانی جسم و روح با آرامش

**؟**بدون کسب آرامش انسان از درون پوسیده و منحل می شود

**؟**بعد از رسیدن به آرامش روحی ، درد شیرین و گوارا و تسلی روح می شود

**؟**آرامش موجب افزایش قدرت خلاقیت و نوآوری می شود

**؟**مادور تمام درمان ها آرامش

**؟**بدون عشق و ایمان به معشوق ازلی و ابدی آرامش نهایی و واقعی کسب نمی شود

**؟**عشق بزرین آرامش

**؟**خداوند منبع آرامش

؟آرامش زنجیرها و بندهای روانی را پایه می کند

؟زندگی با آرامش شیرین و لذت بخش می شود

چند دقیقهRelax کاراتر از مصرف داروها و مواد شیمیایی است

؟شوشی و مزاج و خنده موجب نشاط و شادایی روح و روان و آرامش می شود

؟کنترل روانی جسم و روح با کسب آرامش بیشتر می شود

؟Relax بیهوشان موجب تسریع در درمان می شود

؟آرامش کودکان موجب رشد روانی و افزایش بازده مفید آنها می شود

؟برای به کارگیری حداکثر بازده مفید باید با آرامش بر فشارها و استرس غلبه کرد

؟آرامش والدین موجب نشاط و شادایی کودک می شود

فایده و عملکرد آرامش

؟به طور کلی آرامش هم از عواقب و عارضه های روان — تنی پیشگیری می کند و هم موجب بهبودی و رفع عارضه ها می شود
**Relax** علاوه بر تنظیم اورتونیک جسم و روح ، باعث افزایش بازده مفید نیز می شود.

؟سلول های مغز بر اثر حسنگی و کارکرد زیاد مواد زهر آلودی از خود تولید می کنند که باعث تخریب و فرسودگی آنها می شود و اختلالی در مغز به وجود می آید و در ضمن ناراحتی های وارن — تنی را موجب می گردد که بر اثر آرامش سلول های تخریب شده ترمیم می شوند.

چند دقیقهRelax معین می تواند به سرعت حسنگی جسمی و روحی را کاهش دهد در حالی که ممکن است یک خواب چند ساعته نتواند حسنگی را کاهش بدهد و شخص بعد از بیداری باز هم احساس حسنگی کند.

؟طی تحقیقات جدید ، آن تقسیم بندی که سابقاً برای غدد و اعصاب برای تولید هورمون ها و مواد شیمیایی انجام شده بود نمی تواند به شکل مجزا درست باشد زیرا اعضا می توانند مانند مغز تفکر داشته باشند و مغز می تواند مانند لوزالمعده به تولید انسولین بپردازد.

؟**DNA** در زخم ها و کوفتگی ها و در نهایت در کل بدن موجب ترمیم سلول می شود. اطلاعات**DNA** ارثی و یا بر اثر نفعکرات شخص ایجاد می شود. درهنگامی که بدن را در حالت**Relax** قرار می دهیم با ایجاد یک تعادل در کل بدن در جهت ترمیم و هماهنگی عمل کرده ایم. آرامش مختص مغز نیست بلکه در تمام عضلات و اندام ها می توان ایجاد آرامش نمود و در نتیجه در لحظه ای که در کل بدن ایجاد آرامش نموده ایم، علاوه بر تعادل و هماهنگی در یک عضو خاص ، هماهنگی و تعادلی بین آن عضو با کل بدن و ذهن ایجاد می شود.

؟بهترین تولید کننده داروهای آرام بخش، خواب آور، برطرف کننده درد، آنتی بیوتیک ها و ... بدن است. بدن که مواد شیمیایی را به عنوان دارو ارسال می کند از شعور خاصی برخوردار است به طوری که مواد زیوان تولید شده با مقدار مصرف هماهنگی دارد.

؟بدن مواد مخدوری را برای ایجاد آرامش تولید می کند که اعتیادآور نیست ولی اگر با محرک های مکانیکی مانند: طب سوزنی ، تولید مواد مخدر را در بدن زیاد نماییم در شخص ایجاد اعتیاد می کند. پس ساخت این مواد باید تحت نظر شعور درونی باشد ؛ در ضمن اگر در وضعیت آرامش و یا تعادل روانی قرار بگیریم بدن به اندازه لازم مواد مخدر می سازد.

؟داروهایی که برای دلخوشی بیمار داده می شود مانند داروهای واقعی برای آرامش اثر می گذارند بخصوص این که داروی دلخوش کننده به عنوان یک داروی قوی در ایجاد آرامش معرفی شود.

فنون ریلکس تراپی: آرامش عضلانی

؟*دور اثر ترس* و اضطراب و تنش حاصله تنش **تنس(Tense)** یا انقباض عضلانی ایجاد می شود. بنابراین برای کاهش ترس و اضطراب می می توان تنش زدایی کنیم یا عضلات را رهاهاده کنیم. نهایتاً دو قبال آرامش و یا ریلکس ن، آرامش روان نیز ایجاد می شود.

؟*بی حرکتی* و رهایی عضلات به سرعت می تواند تنش حاصله و تنش عضلانی را کم کند و اضطراب و تنش های فکری را کاهش دهد.

؟برای درک و آگاهی از ریلکس عضلات را در حالت تنس یا انقباض شدهدتر قرار می دهیم تا بعد از رهایی ، هم تفاوت انقباض و ریلکس را درک کنیم و هم به ریلکس عمیق تری برسیم.

؟*تنس* یا انقباض عضلانی در قسمت های مختلف ناراحتی های متفاوتی را ایجاد می کند. تنس در گلو و تارهای صوتی موجب

لرزش یا خشن شدن صدا، تنس در عضلات سر سردرد، و تنس در روده ها موجب کولیت یا دل دردهای عصبی می شود. بنابراین یک ریلکس عمیق می تواند همزمان تمام تنس یا تنش های حاصله را برطرف کند.

؟برای ریلکس عضلانی در پنج مرحله از باها شروع می کنیم و بعد دست ها و سر و صورت، عضلات شکم ، کمر و سینه ؛ و در

آخرین مرحله به نمریتات مرکب به طوری که چند عضله با هم ریلکس شوند اقدام می کنیم.

؟برای ریلکس می توان از تمرکز فکر بر روی عضلات استفاده کرد و آنها را شل و کرخت و بی حس کرد و با کنترل ذهنی تمام عضلات را از حالت تنس خارج نمود ؛ و از ریلکس تمرکزی می توان در تمام حالات و شرایط استفاده بهینه کرد.

؟وقتی عضلات با تمرکز فکری ریلکس می شوند، بدین معنا نیست که واقعاً عضله شل شده باشد بلکه با تمرکز فکر پیام های انتقال عصبی را منجر به کاهش تحریک عصب سمپاتیکی می کند و عضله از حالت تنس حاصله از تنش خارج و به حالت رهاهادگی یا ریلکس در می آید.

؟مرحله لشارژی یا موت کاذب از عمیق ترین مراحل ریلکس است به طوری که فرد در این مرحله کاملاً بی حس می شود و اگر تپعی به عضلات او بزنید احساس درد نخواهد کرد. در این حالت آرامش به حد اعلای خود می رسد و شخص در حالت خلسه و از خود بی خود شدن دور از هرگونه اضطراب و نشوش خاطر قرار می گیرد.

؟بعد از رهایی و شلی و کرخت کردن عضلات ممکن است احساس سنگینی در عضلات حس شود و می توان با تمرکز فکر احساس سنگینی را افزود تا حدی که نتوانیم حرکتی کنیم و به مرحله آرامش عمیق تری برسیم زیرا ایجاد سنگینی در اوج ریلکس است.

؟دور هر وضعیتی اگر خود را سنگین حس کنید و اگر به طور کلی همیشه آرام و متین و سنگین حرکت نمایید از یک آرامش همیشگی برخوردار خواهید شد.

؟در اثر احساس سنگینی ریشم تنفسی و فشران قلب نیز آهسته و آرام خواهد شد و این سنگینی موجب سنگینی و منمات در شخصیت شما نیز خواهد شد.

؟*پروگا* ورزش روحی است که مبودت به تمرین آن موجب تقویت اعصاب و تنظیم و تقویت عهده داخلی و مقاوم شدن روح و ریلکس عضلانی و در نهایت کسب آرامش خواهد شد.

؟برای کسب آرامش از طریق استحماس ابتدا باید با استفاده از آب گرم تنس عضلانی را کاهش داد و سپس با آب سرد شور و نشاط و تقویت اعصاب را ایجاد نمود ؛ به طور کلی با استحماس روزهائ می توان به آرامش خوبی رسید.

؟*دستگاه* ارتعاش دهنده موجب تحریک عضلات می شود و احساس شادایی و ریلکس می کند. با تحریک مداوم عضلات جهوه می توان در حفظ جوانی و جلوگیری از چین و چروک صورت اقدام نمود.

؟*حمام* آفتاب موجب تحریک عضلانی می شود و ایجاد شور و نشاط می نماید و روی دم و بازدم منظم و تقویت اعصاب شدیداً مؤثر است ؛ ولی آفتاب شدید با تحریکات شدید فرد را عصبی تر نیز می کند ولی استفاده بهینه از آفتاب شخص را خوش منرب و اجتماعی می کند.

فنون ریلکس تراپی

۱- آرامش عضلانی

۲- آرامش تنفسی

۳- آرامش مغز

۴- دفع سموم روانی

۵- تحیلات ذهنی آرام بخش

۶- بیوفیدیک آرامش

۷- آرامش متعالی

۸- آرامش کاربردی

فنون ریلکس تراپی: آرامش تنفسی

۱-حرافاً و اصولاً افراد آرام از تنفس عمیق ، و افراد مضطرب و هیجانی از تنفس تند، سطحی و کوتاه برخوردارند.

۲-تنفس تند و سطحی انرژی روانی را تقلیل می دهد و کارکرد طبیعی بدن را مختل می کند و تنش های حاصله را افزایش می دهد.

۳- چهار نوع روش تنفسی به ترتیب زیر است:

الف) تنفس شانه ای که شخص با بالا بردن شانه هایش عمل دم را انجام می دهد و در عمل باز دم شانه ها مجدداً پایین می آید، این تنفس در حالت هیجان زدگی پیش می آید.

ب) تنفس سینه ای: عضلات بین دنده ای با انقباض و انبساط، حجم تنفسی را کاهش یا افزایش می دهند و در افرادی که در حالت عادی به سر می برند رخ می دهد.

ج) تنفس شکمی : در این حالت شکم به جلو و عقب می رود و کسانی که در وضعیت آرامش به سر می برند این حالت را دارند.

د) تنفس سینه ای – شکمی: کسانی که از آرامش خیلی عمیق برخوردارند، از این تنفس برخوردارند در این تنفس هم تنفس شکمی و هم تنفس سینه ای وجود دارد.

۴- کمترین حجم تنفسی مربوط به تنفس شانه ای است که در موقع اضطراب و هیجانات بروز می کند و بهترین نوع تنفس سینه ای- شکمی است که در حالت آرامش بروز می کند.

۵- برای کاهش اضطراب و هیجانات و دوری از هرگونه تنش باید خود را به تنفس سینه ای- شکمی عادت دهیم و این تکنیک در کاهش هیجانات واقعاً معجزه می کند.

۶- برای کسب آرامش و اصلاح تنفس باید از هر گونه حرکت شانه ها به سمت بالا جلوگیری کرد و باعمل دم و بازدم، شکم به جلو و عقب برود و سینه فراخ شود.

۷- در حالت هیجان زدگی مفناری از هوای تنفسی در عمل بازدم کاملاً تخلیه نمی شود و در ریه باقی می ماند؛ یعنی عمل بازدم کوتاه و سطحی می شود. بنابراین برای کاهش هیجانات می توانیمد هوای تنفسی را با فشار تخلیه کنیم که گاه در حالت عادی به

شکل" ۴ کشیدن "در می آید.

۸- در حالت خواب آلودگی، تنفس منظم و صدا دار از ته گلو شنیده می‌شود. این عمل عضلات را ریلکس می‌کند و شخص را آماده خواب می‌کند. می توان از همین تکنیک برای ریلکس عضلات استفاده کرد ولی باید مواظب باشیم که به خواب ترویم تا عضلات عمیق تر ریلکس شود.

۹- تنفس خشک‌کننده برای افراد عصبی و آتشنین مزاج واقعاً معجزه می‌کند و حرارت و داغی آنها را می‌گیرد، که گاه افراد در وضعیت عصبی این عمل را به طور طبیعی انجام می دهند.

۱۰- جیس تنفس باعث می‌شود واحدهای مغزی در بیک نقطه متمرکز شوند و همین امر باعث تمرکز فکر و نشاط و شادایی می‌شود.

۱۱- تخلیه تنش های حاصله، قوی ترین تکنیکه ریلکس است ( که بدون اسناد نمی توان این تکنیکه را تمرین کرد ).

فنون ریلکس تریایی: آرامش مغز

۱- کارهای فکری به طور وقفه ناپذیر و با هجوم افکار مزاحم، مغز را دائم در حالت تحریک نگه می‌دارد و اجازه استراحت به سلول های مغز نمی دهد. بنابراین تحریکات مداوم، سلول های مغز را خسته می‌کند و موجب تنش مغز می‌شود.

۲- تحریکات مداوم مغز موجب افزایش ضربان های الکتریکی مغز می‌شود. افزایش تحریکات مغز موجب افزایش تحریکات عصبی می‌شود و کل سیستم بدن را که شامل دستگاه اعصاب و غدد منزه شده است مختل می‌کند.

۳- برای آرامش مغز باید تحریکات یا ضربان های الکتریکی را کاهش داد تا به حالت مهار یا آرامش برسد که به وسیله کاهش تحریکات، ارائه تحریکات بکنواخت، عمل شرطی کردن، افزایش تمرکز فکر و شناخت ساعت بیولوژیک می‌توان این امر را انجام داد.

۴- اگر قسمتی از مغز را مهار کنیم فعالیت حرکتی عضلات مربوطه کاهش پیدا می‌کند و عضلات کمرخت و شل می‌شود و بالعکس، اگر مفاص فعالیت حرکتی عضلات شویم و انقباض آنها را کاهش دهیم، قسمت مربوطه مغز مهار می‌شود.

۵- روند مهار تدریجی است که توسط سه مرکز در مغز و با تولید چهار هورمون انجام می‌گیرد و مهار هر قسمت مغز، ارتباط عصبی- عضلانی همان قسمت را به علت کاهش تحریکات عصبی با مغز قطع می‌کند. در نتیجه حرکات عضلات مربوطه کند و در نهایت کمرخت و بی حس و ریلکس می‌شود.

۶- قسمت مرکزی مغز آخرین محلی است که مهار می‌شود. این قسمت معمولاً به عنوان یک بخش پیدار به صورت سلول های نگهدیان عمل می‌کند و با کوچکترین تحریک به صورت شرطی، یا در مواقع خطر، قسمت های دیگر مغز را نیز از حالت مهار خارج و شخص را بیدار می‌کند.

۷- خواب پنج مرحله دارد که چهار مرحله مسئول ریلکس به نام خواب آرام یا کند ، و یک مرحله مسئول رویا به نام خواب سریع است. در خواب آرام ، مرحله به مرحله ضربان های الکتریکی کاهش پیدا می‌کند به طوری که در مرحله چهارم به یک ضربیه در ثانیه می‌رسد و حالت ریلکس عمیق ایجاد می‌شود.

۸- خواب مرحله چهارم علاوه بر اینکه یک ریلکس عمیق ایجاد می‌کند باعث ترمیم ضایعات سلولی به صورت اتوماتیک در کل بدن می‌گردد و اثرات اجزای آمیز درمانی دارد.

۹- هر دوره یا سیکل خواب حدوداً ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه است که ساعت بیولوژیک این دوره ها را تنظیم می‌کند. بنابراین برای یک خواب خوب و رضایت بخش، همزمان با اعلام زمان خواب از طرف ساعت بیولوژیک که با اعلام کمرخت و شل شدن و سنگینی و کندی حرکات مشخص می‌شود، باید بخرابیم و با تنظیم ساعت بیولوژیک با چند دوره خواب کامل پیدار شویم.

۱۰- با شناخت مکانیسم خواب و تولید امواج مغز می‌توانیم به شکل مصنوعی با کمرخت و بی حس کردن و سنگینی عضلات خود، تا مرحله چهارم خواب پیش برویم و از یک خواب مصنوعی خوب برای کسب آرامش استفاده کنیم.

کابینتیک های خواب درمانی با ارائه یک برنامه منظم، شخص را با روش های متفاوت به مدت طولانی می‌برند و در اثر مهار و ریلکس عمیق به مدت طولانی ، بیمار بهبودی و شفاى خود را به دست می‌آورد.

۱۱- برای کسب آرامش باید با مکانیسم خواب آشنا شوید و با رعایت روش های خوابیدن و بیدار شدن ، خود را معالجه کنید زیرا خواب خوب علاوه بر ایجاد آرامش، با ترمیم سلول های آسیب دیده در جریان بیداری ها، موجب درمان می‌شود.

فنون ریلکس تریایی: دفع سموم روانی

۱- ورود خاطرهٔ تنش به ضمیر ناخود آگاه موجب می‌شود که تنش با روج و روان انسان عجین شود و همواره حتی بعد از حذف عامل استرس، باز شخص در حالت تنش و دور از هر گونه آرامش روانی قرار بگیرد.

۲- تراکم تنش از کام های واژه ( انسان آرزوها و کام های ناخواسته را وام بزند و به ضمیر ناخود آگاه می‌راندو این کام ها پیوسته در صندل باطنی رهاى هستند که بتوانند از ناخود آگاهی به خودآگاهی آیند است که موجب جریحه دار شدن روح و روان شده ؛ این تراکم تنش "صدفه "یا" کبلیکس "نامیده می‌شود که موجب افزایش فشار روانی و برهم خوردن آرامش روحی می‌شود.

۳- ضمیر ناخود آگاه همواره در پی کامجویی ( دستیابی به خواسته های خود ) است و ضمیر خود آگاه مانع آن می‌شود ؛ که سرانجام با دخالت ضمیر خود آگاه برتر در امر قانون و مسائل وجدانی ، این سه نیرو در گیر کشمکش روانی و جنگ و ستیز قرار بگیرند و در نتیجه آرامش روانی دچار اختلال و شخص دچار تنش و بیماری روان تنی شود.

۴- برای کسب آرامش روانی باید این سه نیرو باهم سازش کنند برای همین منظور احتیاج به مکانیسم های روانی است که این سه نیرو را راضی نگه دارد (مکانیسم های روانی فریادهای هسته که شخص را در مواجهه با مسائل بیرونی باری می‌کنند).

۵- مکانیسم های روانی با شکل برتر و تکامل یافته تر، دست یابی به خواسته ها را به عرصه ظهور می‌رساند. این دست یابی به خواسته ها در مراحل ابتدایی، خود را در قالب های گوناگون نشان می‌دهد.هرتمند واکنش خود را از کام های واژه به شکل هنر در می‌آورد. هنر برترین روش ارضای کردن تمایلات سرکوفته است که به وسیله تصدیق به اشکال گوناگون منطقی می‌شود.

۶- آرزوها و تمایلاتی که وجدان را پذیرفته و در بیداری بدان توجه زیادی داشته ایم ولی نتوانسته ایم به آنها جامه عمل بپوشانیم، در عالم خواب به حقیقت می‌پیوندند ؛ بنابراین تجلی آرزوهای درونی در عالم رویا و خواب باعث آرامش درونی می‌شود.

۷- علاوه بر دستیابی به خواسته ها ، دردهای درونی با پوشش مبذل در قالب هنر و ادبیات و … به نمایش گذاشته می‌شود که عواهان درمان و التیام می‌بخشد.

۸- هنرمند همچون یک روان پزشک ابتدا دردهای درونی را به نمایش می‌گذارد؛ سپس مرهمی برای دردها می‌شود و موجب تسکین و آرامش دردها و التیام زخم های روحی می‌گردد.

۹- هنرتمه بعد از التیام زخم های روانی به تدریج باید از لنایب مادی و ابتدایی دور شود و در خط پیشرفت و تعالی قرار بگیرد و در قالب هنرتر روح عرفانی و معنوی دیده‌اشد و منحصربه زمان و مکان و اشخاص نشود. همواره در مسیر متعالی فرق آرامش عرفانی شود و التیام زخم های روحی خود را در آن مرحله جستجو کند.

۱۰- دو نوع هنر ارزشمند است:

الف) هنر پاتولوژیک یا ارزش درمانی

ب) هنر ریالیست یا ارزش فرهنگی و وسیله ای برای بالایش روانی.

۱۱- از نغفشی کودکان که نمونه ای از هنر پاتولوژیک است می‌توان به دردهای درونی آنها پی برد که چگونگی و به چه صورت درگیر حالات روحی روانی هستند و برای التیام و تسکین دردهای خود در جستجوی چه مرهمی هستند.

۱۲- برای کسب آرامش یا باید امیال و آرزوها را مجدداً در خط تحقق باطن انداخت و یا اینکه با درد دل کردن و پرگشت به خاطرات گذشته و تجزیه و تحلیل دردها آنها را التیام داد.

۱۳- روانکاو سعی می‌کند با کنار زدن پرده آهین خود آگاه و نیمه خود آگاه، به آرزوها و امیال نهانی بیمار دسترسی پیدا کند. بیمار با عنوان دردهای درونی اش آنها را تخلیه کند و یا از درون بزداید و روح خود را با مجهر شده ن به مکانیسم های روانی با یک شنشوی روانی از آلودگی ها پاک کند و با مجهر شدن به مکانیسم های روانی دیگر تمایل به پنهان کردن و سرکوبی آنها نشان ندهد.

۱۴- روانکاو با شناخت فرهنگ و اعتقادات و سبیل های روانی بیمارش به تجزیه و تحلیل حالات روحی وی می‌پردازد و به کمک هیپو آنالیز سریع تر به تفسیر خواب و رؤیاها که ممکن است به زبان سمبلیک عنوان شده باشد می‌پردازد و بعد با شگرفی ماهرانه سه نیروی درونی بیمار را متحد می‌کند و او را به آرامش واقعی می‌رساند.

۱۵- روانکاو گاه با تجزیه دوران های کودکی بیمار در حالت بهتر می‌تواند او را در مسیر دستیابی به آرزوهایش قرار بدهد و یا با استفاده از مکانیسم ها و تصدیق کام ها (آرزوها وامیال نهانی ) ، او را در مسیر دستیابی به خواسته های متعالی قرار بدهد، و در نهایت هدفش کسب آرامش بیمار است.

۱۶- نهائیا کسب آرامش روحی و روانی ؛ یعنی اتحاد سه نیروی ضمیر ناخود آگاه – خود آگاه – نیمه خود آگاه.

فنون ریلکس تریایی: تخیلات ذهنی آرام بخش

?تصورات و تخیلات الگوهای ذهنی هستند که بر کتش و رفتار هر شخص اثر مستقیم دارد که حالات روحی، شخصیت و حساسیت هر فرد را در بر می‌گیرد.

?الگوهای ذهنی نامساهانگ شخص از خود نسبت به محیط می‌تواند حالات روحی او را دچار اختلال و شخص را احساس و شکننده کند و در اثر کمترین استرس دچار تنش و بیماری های روان – تنی شود.

?یک تصور عمیق از الگوی ذهنی مناسب می‌تواند یک شخصیت برتر را با اعتماد به نفس و تسلط و مقاوم نمودن روح ، در احماق وجودمان شکل بدهد. همواره شخص با یک دید برتر می‌تواند بر امور تسلط داشته باشد و این اعتماد به نفس موجب آرامش روانی شخص شود.

?الگوهای ذهنی ایجاد شده در ذهن، بستگی به موقعیت اجتماعی و دگرگونی های محیطی و حتی وضع ظاهری و در نهایت تفسیر ما از زندگی دارد و خلق این الگوهای ذهنی در ارائه تنش و آرامش مؤثر است.

?قوی ترین قوه " مخیله "است زیرا بدون وقفه و ۲۴ ساعته حتی بدون حضور محرک کار می‌کند و اثرات عمیقی در تگرش و تفکر و حالات روحی ما دارد.

?درد و درمان بستگی به امید و دید مثبت و منفی شخص دارد زیرا در دید منفی و ناامیده، حالات درد و بیماری ما تصورات رنجوری بدن ملکه ذهن می‌شود و در دید مثبت شفا و سلامت و تندرستی ملکه ذهن می‌گردد.

?ملکه ذهن مثبت یا منفی به احماق درون نفوذ می‌کند و در آن صورت خواسته یا ناخواسته اعمال بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

*؟*برای ورود الگوهای ذهنی به اعصاب درون، باید در حالت خلسه و از خود بی خود شدن قرار گرفت و هر چقدر عمر خلسه بیشتر باشد الگوهای ذهنی شدید در اعصاب درون حکاکی می شود.

*؟*ارسال الگوهای ذهنی شدید در اعصاب درون به دو صورت امکان پذیر است :

الف) طبیعی : مانند عشق، ایمان، ترس، دواعای شبانه ...

ب) مصنوعی : فیکس چشمها، بی حسی عضلات، بی حرکتی بدن و ...

*؟*برای کسب آرامش رومی بعد از ریلکس تن، باید به تخیلات و امیدها و آرزوها و خاطرات شیرین پرداخت تا روح ارضا شود.

تصور زیارتگاه ها و اماکن مقدس به روح آرامش عمیق تری می دهد.

*؟*در تصورات و تخیلات دسترسی به غیرممکن ها روح را ارضا می کند و یک شخصیت برتر در بازسازی و تکامل رومی می شود و در نهایت موجب تقویت و آرامش رومی می گردد.

*؟*"تصورات" می تواند یکی از قوی ترین اثرات آرامش را داشته باشد زیرا می توان در هر موقعیتی این تکنیک را به کار گرفت.

فنون ریلکس تراپی: بیوفیدبک آرامش**bio-feedback**

*؟*بیوفیدبک حالتی است که شخص آگاهانه به حالت ها و احساسات قلبی خود برگشت می نماید تا بتواند احساسات خود را عمیقاً درک کند و آنها را تحت کنترل ارادی خود بگیرد.

*؟*در مغز مرکزی وجود دارد که نسبت به احساسات برانگیخته می شود تا بتواند هماهنگی لازم را برای برقراری تعادل ایجاد کند.

برای هماهنگی دقیق تر درون و بیرون این مراکز معکوس یا متضاد دارند که نسبت به احساسات متضاد برانگیخته می شود، مانند سوزی، گرسنگی، خشم و شادی، سرما و گرما؛ مغز با توازن این دو مرکز، توازن و تعادل را ایجاد می کند.

*؟*برای توازن و تعادل رومی و جسمی باید بتوان این احساسات را به صورت ارادی و خود آگاهانه پیدار کرد و افزایش یکی از این دو حس متضاد به حالت توازن و آرامش رومی رسید.

*؟*برای پیداری احساسات باید در حافظه این احساسات را پایگانی و نگه داشت تا در صورت لزوم با پیداری یکی از دو حس متضاد بتوان حالات تعادل و آرامش را ایجاد کرد.

*؟*بعد از پیداری احساسات می توان احساسات خوشایند را تقویت و احساسات ناخوشایند را کمی تضعیف کرد تا احساس نشاط و آرامش دائمی برقرار شود.

*؟*برای پیداری احساسات و حالات رومی باید ابتدا چرخش آگاهی به احساسات فیزیکی و یا احساسات فعلی کرد. سپس مرحله به مرحله احساسات قلبی را پیدار کرده و آنها را در حافظه ذخیره کرده تا در صورت لزوم بتوان با دسترسی به حافظه احساسات مورد نظر را پیدار کرد.

*؟*گاه احساسات به صورت سسپلیک در ضمیر ناخودآگاه نقش می گیرند و برای کنترل این احساسات می توان به عمل خوانسته یا نیت کردن احساسات سسپلیک را پیدار کرد و آنها را تحت کنترل در آورد.

*؟*بیوفیدبک در چهار مرحله است بعد از تسلط کامل در هر چهار مرحله می توان به سرعت احساسات را در هر موقعیت پیدار نموده و جسم و روح را تحت کنترل گرفت و نهایتاً به تعادل رومی و آرامش رسید.

*؟*برای کنترل بهتر احساسات متضاد باید به صورت تسلسلی و پشت سرهم پیدار شوند تا وجه تفاوت این دو حس بهتر درک شده و راحت تر بتوان آنها را پیدار و ایجاد توازن و تعادل رومی کرد.

*؟*تمرینات ابتدا باید با حوصله و دقیق رفته رفته با سرعت بیشتر انجام شود و با تکرار تمرین می توان دو احساس متضاد را در حافظه حکاکی کرد و به سهولت آنها را به یاد آورد و کاملاً به شکل واقعی و حقیقی آنها را پیدار کرد.

*؟*با گذشتن آگاهی بر احساسات واقعی و حتی کاذب می توان به کنترل شدیدتری رسید به طوری که اعمال خارق العاده را با کنترل ذهنی به انجام رساند و این است اسرار کار یوگهها.

فنون ریلکس تراپی: آرامش متعالی

*؟*کیم و کیف انرژی رومی با روانی موجود زنده نقش به سزایی در سرنوشت سلامتی و یا بیماری داشته به طوری که برای تعیین کیفیت سلامتی می توان از دستگاه مخصوص برای مشاهده اشعه یا هاله های نورانی اطراف موجود زنده استفاده کرد.

*؟*بیزان قدرت انرژی و رنگ هاله می تواند نوع بیماری را مشخص کرده و حتی بیماری هایی که در آینده رخ خواهد داد و این که سیر بهبودی چگونه خواهد بود را نشان می دهد.

*؟*بایات انرژی روانی و هاله های اطراف آن و ارتباط آن با نوع سلامتی و بیماری نشانگر آن است که بیماری روانی موجب بیماری جسم می شود. به همین منظور برای سلامت و بهبودی جسمی باید به سلامت و بهبودی رومی توجه شود.

*؟*برای سلامت و بهبودی روح باید به آرامش متعالی و عرفانی رو آورده و با تکیه به منبع آرامش که خداوند سبحان است موجب آرامش روح و تسلی خاطر شده و در نهایت موجب بهبودی بیماری جسمی می شود.

*؟*بهترین طیب روح و مشوق ازلی و ابدی و بهترین درمان، عشق درملی و بهترین دارو ذکر و دعاست به طوری که معالجه گراف رومی نیز معتقدند آنها وسیله ای بیش نیستند شفا و درمان از طرف خدا می آید.

*؟*برای کسب آرامش رومی به طور کلی دو عمل باید انجام داد: الف) تقویت قدرت رومی و روانی ب) دمیدن روح پاک برای هدایت قدرت رومی و روانی.

*؟*تفوق شخصی علامت قدرت رومی و روانی است که گاه با آرامش ظاهر موجب تقویت رومی و اعتقاد به نفس خود می شویم که این عمل اثر کوتاه مدت دارد که گاه با افزایش قدر واقعی یا نفوذ کلام و قدرت رفتاری بر دیگران تسلط پیدا کرده و باعث افزایش اعتقاد به نفس واقعی شده که اثر درازمدت را دارد و اگر هر دو با هم باشد بهتر است زیرا موجب آرامش روانی دائمی می شود.

*؟*انتقال آرامش به دو صورت میسر می شود. الف) ارادی: بنا ایجاد تمرکز فکر و دعا و ... ب) غیر ارادی الگوهای مغزی و احساسات یکسان انتقال آرامش از طریق انرژی روانی انجام پذیر است و ربطی به یکه مکان و زمان ندارد این انتقال از نوع روحانی و معنوی است.

*؟*بعد از سیر صعودی در تکامل انسانیت و قرب به خداوند رفته رفته انرژی رومی و روانی او در جهت صفات پسندیده و اخلاقی قوت می گیرد و در همین اثنا، بیزان انرژی و رنگ هاله به شکل بهتر تغییر پیدا می کند و به رنگ های آبی، سبز و سفید در می آید، به طوری که رنگ هاله عالم و انمه سفید است و موجب درخشش و روحانیت چهره آنها نیز می شود و با دور شدن از خداوند

هاله سیاه شده و رنگ چهره نیز از حالت درخشندگی خارج شده و به تیرگی می گراید.

*؟*پرتین فوم عشق پاک است، عشق آلودگی های درونی را می زداید و موجب تسکین روح شده و موجب پیوند با خدا گشته و با ایجاد وحدت آرامش اجزاء انگیزی تمام وجودمان را فرا می گیرد.

*؟*از دیدگاه عرفان درد به خودی معنا ندارد. درمان درد، درمان نفس بیمار است برای رسیدن به آرامش باید نفس بیمار خود را معالجه کنیم و از طرفی از هوی و هوس ها دور شویم و گرنه آرامش رومی میسر نخواهد شد باید از روح پلید دوری جوید و به روح پاک و مقدس عرفانی برسیم.

*؟*برای معالجه نفس بیمار باید هر دم مراقب حال و هوای خود باشیم تا افکار پلید نفوذ پیدا ننمایند. برای این منظور باید دائم ذکر بگوئیم و به روح ملکوتی پیوند بخوریم و به آرامش حقیقی برسیم و برای مراقبه کلیساک یا مدیتیشن می توانیم در محلی ساکت، راحت و صاف و کشیده بنشینیم و خیلی آرام و موزون و کشیده ذکر را بر زبان جاری کنیم و بعد از دهفایلی از یک احساس

آرامش باید همیشه در هر حال مصلحت و مشیت خداوند را سر لوحه کارهایمان کرده و به آن رفتار کنیم.

فنون ریلکس تراپی: آرامش کاربردی

*؟*هدف از آرامش کاربردی به کنارگیری تمام فنون ریلکس در هنگام روپرو شدن با موقعیت های ناهنجار است. به طوری که اکثر افراد بعد از بهبودی و با قرار گرفتن در موقعیت های اضطراب زا مجدداً دچار تنش و بازگشت بیماری خود می شوند، بنابراین با به کارگیری آرامش کاربردی می توان خود را با جامعه هماهنگ کرد و به آرامش دائمی رسید.

*؟*به کارگیری فنون آرامش کاربردی در اشخاص متفاوت خواهد بود که بستگی به حساسیت های فردی و تنش های حاصله دارد. ولی به طور کلی فن به کارگیری مرحله به مرحله در شکل ساده شروع شده و به مراحل پیچیده ختم می شود.

*؟*برای درک چگونگی شروع و ادامه این تمرین باید ارزیابی دقیقی از خود داشته باشیم و حالات رومی خود را نسبت به موقعیت های متفاوت دسته بندی کرده و از شکل ساده تا پیچیده نمره گذاری کنیم و بعد از راحت ترین موقعیت شروع به مشکل ترین موقعیت بر تنش برای رفع حساسیت زدایی اقدام کنیم.

*؟*برای ارزشیابی باید حالات رومی فعلی و گذشته خود را با کمک گرفتن از دوستان مورد سنجش قرار داده و آنها را دقیق یادداشت کرده و بعد با حدس و گمان عطل حالات رومی خود را مشخص کنیم.

*؟*بعد از ارزیابی باید سعی کنیم با ارائه منظر راه حل مناسب برای معمای درونی پیدا کنیم و با تجزیه و تحلیل دقیق پنهان به ظل بدست آمده پرداخته و با راه حل مناسب نهایت کار را در نظر بگیریم. این امر موجب آن می شود که ۴۴۴ پنهان از اعماق درون بیرون آمده و به خود آگاه برسد. همین امر موجب تخلیه و آرامش روان می شود.

*؟*بعد از مشخص شدن نکات ضعف آنها را به راحتی پذیرفته و در جهت اصلاح آن اقدام کنید تا هم مجبور به سرکوب عواطف نشوید و هم با عقل و منطق در راه اصلاح آن بر آید.

*؟*برای کسب آرامش هم به نقاط ضعف خود توجه کنید، و هم به نقاط ضعف دیگران با توجه به نقاط ضعف دیگران نقاط ضعف خود را بهتر پذیرفته و در نهایت موجب افزایش اعتماد به نفس خود خواهید شد یعنی مشاهده گزروای رومی خود و دیگران باشید و سعی کنید هم به خود و هم به دیگران کمک کنید.

*؟*قبل از اقدام به عمل و ارائه رفتار و کنش راحت و ریلکس در عالم تخیلات رفتار خود را با دیگران تنظیم کنید و بعد با آمادگی روانی کامل کم کم برای اقدام به عمل آماده شوید.

*؟*برای موفقیت بیشتر در عمل و رفتارنات می توانید صحنه های خیالی را ایجاد کنید و یا به تصویر کشیدن دیگران در صحنه تخیلی اقدام به عمل کنید، و با بازسازی صحنه تخیلی حالات و رفتار خود را دقیق تر تنظیم نمایید یعنی با خودتان تئاتر بازی کنید.

*؟*اگر در مرحله اقدام شکست خوردید و مجدداً دچار تنش شدید به مقدار کم و اندک موفقیت خود فکر کنید و از شکست به عنوان کسب تجربه یاد کنید و بعد از بازسازی صحنه مجدداً با آمادگی بیشتر اقدام نمایید و به موفقیت کامل فکر کنید.

*؟*هر عملی را که می خواهید انجام دهید و با شجاعت کامل اقدام کنید و بگذارید. دیگران شاکلی شوند و برای دفاع از خود تلاش کنید شما با راه حل منطقی و به شکل پسندیده اعمالتان را با شوخی و مزاح هماهنگ کرده تا به شکل مردم پسندانه جلوه کند.

*؟*در نهایت هر عملی را که می خواهید انجام دهید، وظیفه خود را در عمل نیک و پسندیده بدانید و عاقبت و نتیجه کار را به خداوند رحمان واگذار کنید، زیرا خداوند مصلحت ما را بهتر از خودمان می داند. منبع :

آرامش تن، روان، ذهن (Relax therapy) :آلیف رسول فتحي

**مقاله با عوامل تش را**

نویسنده: محمد غلامپور

اضطراب (استرس) در زندگی روزمره، امری عادی است و گاه می توانند نتایج مثبتی داشته باشد؛ اما هنگامی می تواند خطرناک باشد که چنی ی مرضی پیدا کند و به صورت نگرانی و اضطراب دائم درآید و افکار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار دهد. میزان اضطراب در افراد گوناگون، متفاوت است. موقعیتی که برای یک فرد، بسیار نگران کننده است، ممکن است برای دیگران، اصلا موجب تیدگی (استرس) نباشد و بالعکس مثال بارز این مسئله، سخنرانی در میان جمع است که در برخی، نگرانی زیاد ایجاد می کند، در صورتی که برای برخی دیگر، امری بسیار عادی تلقی می شود. بنا براین، بهترین راه برای غلبه بر تئیدگی، پیدا کردن راه حل و تکنیکی متناسب با شخصیت فرد است.

راه های زیادی برای غلبه بر نگرانی وجود دارد اما شما باید راه کار مناسبی را که با شخصیت شما متناسب است، بیابید و به کار ببرید. به خاطر داشته باشید، بعضی از این مهارت ها نیاز به تمرین مستمر دارند تا تمرینش شوند. درست مثل دوچرخه سواری و یا شنا که نیاز به تمرین مداوم دارند، این مهارت نیز با تمرین مداوم، پرورش می یابد و به زودی شما می توانید احساس نگرانی خود را به راحتی، کنترل کنید.

۱- نفس عمیق بکشید

وقتی مضطرب هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مسئله، به خودی خود در شما تولید تئیدگی می کند. ممکن است حتی بدون آن که متوجه باشید، نفس خود را در سینه حبس کنید. این مسئله، باعث می شود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. ممکن است احساس سر درد کنید و یا احساس نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این، هر گاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، چند ثانیه، هوا را در دهان خود نگه دارید، سپس به آرامی، تا ده بشمرید و هوا را آزاد کنید.

۲- برای انجام دادن کارهای خود برنامه ریزی کنید

یکی از عوامل استرس زا استفاده ی نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب است. لیستی از وظایف روزانه ی خودتان تهیه کنید و بر اساس درجه ی اهمیت، آنها را تنظیم کنید. وظایف مهم تر را زودتر انجام دهید. به این ترتیب، بقیه ی روز، احساس نگرانی کمتری خواهید کرد.

۳- با اطرفیان خود، ارتباط برقرار کنید

سعی کنید دوستان پیشروی پیدا کنید. هر گاه احساس تنهایی و یا نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید.

۴- به ذهن خود، استراحت دهید

تجسم یک منظره ی زیبا می تواند ذهن شما را از یکنگ موقعیت تئیدگی زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احساس کنید: نوب دلنشین، منظره ی زیبا، عطر دل انگیز و... همچنین می توانید با خواندن یک کتاب و یا گوش دادن به یک موسیقی آرام و دلنشین، اضطراب را از خود برانید.

۵- فعال باشید

فعالیت های بدنی، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را در خود کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقه ی خود را پیدا کنید و به طور منظم به انجام دادن آن بپردازید. در زمانی که مضطرب هستید، ورزش، کارهای هنری، رسیدگی به گل ها و باغچه و... می تواند شما را آرام کند و انرژی بیشتری به شما بدهد. به خاطر داشته باشید که جسم و روح شما از یکدیگر جدایی ناپذیرند.

۶- خندیدن را فراموش نکنید

خنده، بهترین راه برای غلبه بر تئیدگی است. گاه گاهی قلمی کمدی نگاه کنید و یا جمله ی طنزی بخوانید تا حس شادی و نشاط در شما زنده شود.

۷- خوشبین باشید

وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز، با دید منفی نگاه می کنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و واقع، همیشه نیمی ی خالی را می بینند. اگر شما جزء این دسته افراد هستید، سعی کنید که این عادت را ترک کنید؛ توجه به نی ی پر لیوان، مانع بروز اضطراب و نگرانی است. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوشبین باشید. بعد از این به دنبال نکات مثبت یک مسئله باشید نه نکات منفی. خنده ی یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرند، طوط خورشید، سلامتی، شادابی، جوانی و... نمونه هایی از نکات مثبت و روشن زندگی اند. ممکن است این نکات، بسیار ساده و ناچیز به نظر آیند، اما به تدریج، همین نکات ناچیز می توانند دید شما را نسبت به زندگی، تغییر دهند و از اضطراب شما بکاهدند.

۸- آخرت یاور باشید

باور داشتن آخرت می تواند نقطه ی شروع رسیدن به امید باشد. یعنی این که با مرگه، تمام نمی شوم و مردن، نقطه ی پایان دفتر وجود ما نیست، بلکه آغاز مرحله ای دراز مدت تر، بلکه ابتدی است و ما با کیفیت زندگی این ندایی، می توانیم در ساختن بهتر آن مرحله ی جاودانه، سهم داشته باشیم. پس چرا نگران آن باشیم که تمام می شوم و پایان می یابیم؟

۹- خدا را یاد کنید

یاد خدا نیز به انسان، آرامش می دهد. در لحظات اضطراب و نگرانی، چه بر زبان آوردن نام خدا و دعا و صلوات و تسبیح الهی و ذکرهای زیانی، چه دل را به یاد خدا، تپو و مصفا بخشیدن، مایه ی آرامش دل و نفی اضطراب است. آیه ی مشهوره: یاد خدا، به حقیقت، آرام بخش دل هاست؛ (رعد، آیه ی ۲۸) اشاره به همین حقیقت دارد.

کسی که یاد خدا را بر زبان و در دل دارد، خود را به منبع لایزال قدرت و رحمت و نعمت، متصل می سازد و از آن الهام و امید می گیرد. در لحظات بحرانی هم، آنان که قفا متوجه آن کانون رأفت و رحمت

می شوند؛ آرامش می یابند. حتی یک سرباز اسیر یا در محاصره، می تواند با عامل ذکروه، روحیه ی خود را حفظ کند.

۱۰- به خدا توکل (اعتماد) کنید

توکل، عامل دیگری برای غلبه بر نگرانی است. بر چه کسی باید تکیه داشت؟ به چه چیز باید امید بست؟ تکیه بر آنچه ناپایدار است، به انسان هم «احساس ناپایداری» می دهد. آن که بر زمین سست ایستاده است، نمی تواند گام هایی استوار داشته باشد. کسی که بشوئانه ای همچون خدا دارد، به این زودی ها دچار خلأ روحی نمی شود و احساس بی ثباتی نمی کند. توصیه ی قرآن به این که مؤمنان بر خدا توکل کنند، عامل امیدواری و روحیه و انگیزه داشتن برای اعل ایمان است. و از او باری نخواهید تا همواره در آرامش به سر برید.

۱۱- با انسان های با روحیه و با انگیزه، معاشرت کنید

انسان از دوستان خود، رنگ می پذیرد. همان طور که رفتار با افراد ترسو و بخبل، روحیه ی ترس و بخل را در انسان می پروراند و دوستی با دلآویزان بخشنده، صفت شجاعت و سخاوت را تقویت می کند، همدمی و انس با افرادی که از آرامش و امید و انگیزه برخوردارند، چنین روحیه ای در انسان پدید می آورد. برعکس، معاشرت با افراد سست رأی و وانورده و مأیوس و مضطرب، بر نگرانی و دلدردگی های انسانی می افزاید.

۱۲- فرصت امروز را دریابید

توجه به فرصت امروز، انسان را از غم گذشته و نگرانی از آینده ی ناپسده می رهاند. وقتی بسیاری از اضطراب ها از آینده ای است نامعلوم و ناپسده، پس چرا از بلا و مصیبت و رنجی که هنوز تحقق نیافته و شاید در آینده پیش آید، به وحشت و بیم واقفیم؟ البته آینده، نگری چیز مثبت و نگرش ارزنده ای است، ولی اضطراب نسبت به حوادث پیش نیامده و نگرانی بابت این که: چه خواهد شد؟، عامل رکورد و سلب انگیزه و توبهید است.

در توصیه های دینی فراوانی آمده است که: آنچه گذشت، گذشت. آنچه هم که نیامده است، کو؟ پس برخیزید و فرصت موجود را مطمئن شمارید؛ (مفسون پتبی عربی، منسوب به امیرالمؤمنین) و سعدی چه زیبا این نکته را به فارسی سروده است:

سعدیا دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست

در میان این و آن، فرصت شمار امروز را

باری؛ روحیه های پر توان و زندگی های سرشار از امید، در سایه ی ایمان و توکل و آخرت گرایی و تلاش و همتیشنی با صاحبان روح های بزرگ است.

زندگی را غنا بخشیم و اندیشه را وسعت نا نگرانی و اضطراب، از پایمان نیکمند. (۱)

پی نوشت :

۱- این مقاله، قیاسی است از: «غلبه بر نگرانی، ا، جواد محدثی.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

مقاله با عوامل تش را

نویسنده: محمد غلامپور اضطراب (استرس) در زندگی روزمره، امری عادی است و گاه می توانند نتایج مثبتی داشته باشد؛ اما هنگامی می تواند خطرناک باشد که چنی ی مرضی پیدا کند و به صورت نگرانی و اضطراب دائم درآید و افکار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار دهد. میزان اضطراب در افراد گوناگون، متفاوت است. موقعیتی که برای یک فرد، بسیار نگران کننده است، ممکن است برای دیگران، اصلا موجب تئیدگی (استرس) نباشد و بالعکس مثال بارز این مسئله، سخنرانی در میان جمع است که در برخی، نگرانی زیاد ایجاد می کند، در صورتی که برای برخی دیگر، امری بسیار عادی تلقی می شود. بنا براین، بهترین راه برای غلبه بر تئیدگی، پیدا کردن راه حل و تکنیکی متناسب با شخصیت فرد است.

راه های زیادی برای غلبه بر نگرانی وجود دارد اما شما باید راه کار مناسبی را که با شخصیت شما متناسب است، بیابید و به کار ببرید. به خاطر داشته باشید، بعضی از این مهارت ها نیاز به تمرین مستمر دارند تا تمرینش شوند. درست مثل دوچرخه سواری و یا شنا که نیاز به تمرین مداوم دارند، این مهارت نیز با تمرین مداوم، پرورش می یابد و به زودی شما می توانید احساس نگرانی خود را به راحتی، کنترل کنید.

وقتی مضطرب هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مسئله، به خودی خود در شما تولید تئیدگی می کند. ممکن است حتی بدون آن که متوجه باشید، نفس خود را در سینه حبس کنید. این مسئله، باعث می شود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. ممکن است احساس سر درد کنید و یا احساس نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این، هر گاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، چند ثانیه، هوا را در دهان خود نگه دارید، سپس به آرامی، تا ده بشمرید و هوا را آزاد کنید.

۲- برای انجام دادن کارهای خود برنامه ریزی کنید



یکی از عوامل استرس زا استفاده ی نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب است. لیستی از وظایف روزانه ی خودتان تهیه کنید و بر اساس درجه ی اهمیت، آنها را تنظیم کنید.وظایف مهم تر را زودتر انجام دهید. به این ترتیب، بقیه ی روز، احساس نگرانی کمتری خواهید کرد.
۳- با اطرافیان خود، ارتباط برقرار کنید
سعی کنید دوستان بیشتری پیدا کنید. هرگاه احساس تنهایی و یا نگرانی کرده‌ید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید.
۴- به ذهن خود، استراحت بدهید.

تجسم یک منظره ی زیبا می تواند ذهن شما را از یکک موقعیت تنیدگی زا دور کند. هر گاه فرصت کورید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احساس کنید؛ نوا ی دلنشین، منظره ی زیبا، عطر دل انگیز و … . همچنین می توانید با خواندن یک کتاب و یا گوش دادن به یک موسیقی آرام و دلنشین، اضطراب را از خود برانید.
۵-فعال باشید

فعالیت های بدنی، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را در خود کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقه ی خود را پیدا کنید و به طور منظم به انجام دادن آن بپردازید. در زمانی که مضطرب هستید، ورزش، کارهای هنری، رسیدگی به گل ها و باغچه و… می تواند شما را آرام کند و انرژی بیشتری به شما بدهد. به خاطر داشته باشید که جسم و روح شما از یکدیگر جدا نیستند.
۶-خندیدن را فراموش نکنید
خنده، بهترین راه برای غلبه بر تنیدگی است. گاه گاهی فیلمی کمدی نگاه کنید و یا جمله ی طنزی بخوانید تا حسن شادی و نشاط در شما زنده شود.
۷-خوشبین باشید

وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز، با دید منفی نگاه می کنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و در واقع، همیشه نیمی ی خالی لیوان را می بینند. اگر شما جزء این دسته افراد هستید، سعی کنید که این عادت را ترک کنید؛ توجه به نیه ی پر لیوان، مانع بروز اضطراب و نگرانی است. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوشبین باشید. بعد از این به دنبال نکات مثبت یک مسئله باشید نه نکات منفی، خنده ی یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادایی، جوانی و… نمونه هایی از نکات مثبت و روشن زندگی اند. ممکن است این نکات، بسیار ساده و ناچیز به نظر آیند، اما به تدریج، همین نکات ناچیز می توانند دید شما را نسبت به زندگی، تغیر دهند و از اضطراب شما بکاهند.
۸-آخرت باور باشید

باور داشتن آخرت می تواند نقطه ی شروع رسیدن به امید باشد. یعنی این که با مرگه، تمام نمی شویم و مردن، نقطه ی پایان دفتر وجود ما نیست، بلکه آغاز مرحله ای دراز مدت تر، بلکه ابندی است و ما با کیفیت زندگی این دنیا،می می توانیم در ساختن بهتر آن مرحله ی جاودانه، سهم داشته باشیم. پس، چرا نگران آن باشیم که تمام می شویم و پایان می یابیم؟
۹-خدا را یاد کنید
یاد خدا نیز به آسان، آرامش می دهد. در لحظات اضطراب و نگرانی،چه بر زبان آورده نام خدا و دعا و صلوات و تسبیح الهی و ذکرهای زیانی، چه دل را به یاد خدا، نیرو و صفا بخشیدن، مایه ی آرامش دل و نفی اضطراب است. آیه ی مشهور: «یاد خدا، به حقیقت، آرام بخش دل هاست» (رعنا، آیه ی ۲۸) اشاره به همین حقیقت دارد.

کسی که یاد خدا را بر زبان و در دل دارد، خود را به سطح لایزال قدرت و رحمت و نعمت، متصل می سازد و از آن، الهام و امید می گیرد. در لحظات بحرانی هم، آنان که قلبا متوجه آن کانون رافت و رحمت می شوند، آرامش می یابند. حتی یک سرباز اسیر یا در محاصره، می تواند با عامل اذکار، روحیه ی خود را حفظ کند.
۱۰- به خدا توکل (اعتماد) کنید

توکل، عامل دیگری برای غلبه بر نگرانی است. بر چه کسی باید توکل داشت؟ به چه چیز باید امید بست؟ نکته ی آنچه تااینجا یاد است، به آسان هم «احساس ناپایداری» می دهد. آن که بر زمین سست ایستاده است، نمی تواند گام هایی استوار داشته باشد. کسی که پشتوانه ای همچون خدا دارد، به این زودی ها دچار خلأ روحی نمی شود و احساس بی پناهی نمی کند. توصیه ی قرآن به این که مؤمنان بر خدا توکل کنند، عامل امیدواری و روحیه و انگیزه داشتن برای اهل ایمان است. و از او باری بخواهید تا همواره در

آرامش به سر برید.
۱۱- با انسان های با روحیه و با انگیزه، معاشرت کنید

انسان از دوستان خود، رنگ می پذیرد. همان طور که رفتق با افراد ترسو و بیخول، روحیه ی ترس و بیخل را در انسان می پوراند و دوستی با دلاوران بخشنده، صفت شجاعت و سخاوت را تقویت می کند. همدمی و انس با افرادی که از آرامش و امید و انگیزه برخوردارند، چنین روحیه ای در انسان پدید می آورد. برعکس، معاشرت با افراد سست رای و ناخورده و مایوس و مضطرب، بر نگرانی و دلمردگی های انسانی می افزاید.
۱۲-فرصت امروز را دریابید

توجه به «فرصت امروز»، انسان را از غم گذشته و نگرانی از آینده ی ناپسند، می رهاند. وقتی بسیاری از اضطراب ها از آینده ای است نامعلوم و نیامده، پس چرا از بلا و مصیبت و رنجی که هنوز تحقق نیافته و «شاید» در آینده پیش آید، به وحشت و بیم اقیم؟ البته آینده نگری چیزی مثبت و نگرش ارزنده ای است، ولی اضطراب نسبت به حوادث پیش نیامده و نگرانی بابت این که: «چه خواهد شد»، عامل رکورد و سلب انگیزه و توبیخ است.

در توصیه های دینی فراوانی آمده است که: «آنچه گذشت، گذشت. آنچه هم که نیامده است، کو؟ پس برخیزید و فرصت موجود را محکم شمارید» (مفسرین یونانی عربی، منسوب به امیرالمؤمنین) و سعدی چه زیبا این نکته را به فارسی سروده است:

سعدیا دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست

در میان این و آن، فرصت شمار امروز را

بازی روحیه های پر نوان و زندگی های سرشار از امید، در سایه ی ایمان و توکل و آخرت گرایی و تلاش و همنشینی با صاحبان روح های بزرگ است.

زندگی را غنا بخشیم و اندیشه را وسعت؛ تا نگرانی و اضطراب، از پایمان نیکند. (۱) بی نوشت :

۱- این مقاله، قیاسی است از: «غلبه بر نگرانی» جواد محدثی.

منبع: نشریه ی جدید زندگی

#### جدید پزشکی

نویسنده: مرتضی وفايي

بسیاری عصر حاضر را عصر ارتباطات، عصر تکنولوژی، عصر شتاب و سرعت و… نامیده اند و شاید این نامگذاری ها بی تناسب نباشند؛ چرا که همه ی این عناصر با وسع زیاد در گسره ی زندگی فراگیر شده اند. اما با نگاهی به آن روی سکه، شاید بتوان نام دیگری بر این عصر گذاشت و آن را «عصر اضطراب» نامید؛ اضطرابی که به درجات مختلف، گریبانگیر بسیاری از مردم شده است.

عوامل اضطراب

در جستجو برای یافتن عوامل این اضطراب ها در سخن معصومان، به موارد گوناگونی برمی خوریم که به نمونه هایی از آنها اجمالاً اشاره می گردد:

بی هویتی و بی هدفی از بزرگ ترین عوامل اضطرابی شمرده می شود. این عامل، بیشتر نتیجه ی شک و تردیدها و سؤال های رسوخ یافته در ذهن بشر است که به دلیل دوری از حقیقت و فطرت و کناره گیری از دین و معویت، بی پاسخ مانده است. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «دل در سینه ی آدمی، بر حرکت و بی قرار است و حق را می جوید و فقط وقتی بدان دست یافت، آرام و قرار می یابد.» (۱)

امام صادق (علیه السلام) در حدیثی زیبا عوامل مهم اضطراب و نگرانی را برشمرده اند. ایشان می فرمایند: «بج چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، همواره در زندگی اش نقص دارد و فکرش مشوش و دلش نگران است؛ اول، سلامت جسم، دوم، امنیت، سوم، گشایش در روزی، چهارم، مونس و همراه همفکر، راول می پرسد: مونس هم فکر چیست؟ امام می فرماید: «ممسر خوب و فرزند خوب و هم نشین خوب» و می افزایند: «بج که در برگیرنده ی همه ی خصالت هاست آموذگی خاطر و رفاه در زندگی است.» (۲)

امام باقر (علیه السلام) به نقل از سلمان فرمودند: «همان نفس آدمی، هنگامی که نقطه ی انکا و نفسین کننده ای برای تأمین زندگی اش نداشته باشد، به خود می پیچد و مضطرب می شود، اما هنگامی که توانست زندگی خود را تأمین کند، آرامش می یابد و مطمئن می گردد.» (۳)

پیامدهای اضطراب

بی شک، مضطرب شدن و گرفتاری در هیجان ها و اندوه های اضطراب، پیامدها و عواقبی دارد که به دو مورد از آنها اشاره می گردد:

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «از دو خصلت بر حذر باش: اضطرب و تبلی؛ چرا که اگر مضطرب شوی، صبر و پایداری بر [مسیر] حق نخواهی داشت، و اگر تبلی کنی، حقوق دیگران را ادا نمی کنی. همانا مسیح (علیه السلام) می گفت: کس که هم و غمش زیاد شود، جسمش بیمار و رنجور خواهد شد.

در جای دیگری امام صادق (علیه السلام) به نقل از پدرانش، در بیان توصیه های پیامبر (صلی الله علیه و آله) به علی (علیه السلام) چنین فرموده است: «ای علی! کسی که اضطراب و نگرانی بر او مسلط شود، راحتی و آسایش از او دور خواهد شد.» (۵)

راه نجات از اضطراب

پیش از این گفتیم که فطرت آدمی، حقیقت جوست و همواره به دنبال حقیقتی می گردد که به آن نکیه کند و چون بدان رسید و ایمان آورد، ملجأ و پناهگاه خود را یافته است و دیگر احساس تنهایی و ترس

نمی کند. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «کسانی که ایمان آورده اند…» نه ایم دارند و نه اندوهگین

می شوند.» (۶)

اضطراب، آن گاه دوباره به سراغ آدمی می آید که غفلت و گناه، زمینه ی بروز پیدا کند و وجدان، زیر پا نهاده شود. بر اثر غفلت، هم مسیر و هدف گم می شود و هم موسسه ی گناه به وجود می آید. دواي هر دو درد، همانا یاد خداست: «بهدانید که با یاد خدا، دل ها آرام می گیرد.» (۷) همچنین امام علی (علیه السلام) فرموده است: «یاد خدا، سیقل دهنده ی سینه ها و مایه ی آرامش دل هاست.» (۸)

یکی دیگر از راه های غلبه بر نگرانی و اندوه، رضایت به فضا و قدر الهی است؛ چرا که محرومیت ها و گرفتاری های زندگی، موجب افسوس و حسرت بسیاری می شود؛ اما کسانی که به رحمت و لطف و همچنین به عدالت پروردگار اطمینان دارند، حجم گرفتاری ها را با رحمت و عدالت خدا می ستند و بی زحمتی سخنی ها را در برابر لطف و بزرگواری او، به هیچ می انگارند و به قضای پروردگار، رضایی اند؛ چرا که علی (علیه السلام) فرموده است: «بهترین دور کننده ی هم و غم (نگرانی و اندوه)، رضایت دادن به قضای الهی است.» (۹)

امام صادق (علیه السلام) راه دیگری را برای دوری از نگرانی و اندوه، سفارش می کند. ایشان در این زمینه می فرمایند: «چه چیزی

مانع آن می گردد که هر گاه بر یکی از شما اندوهی از اندوه های دنیا رسیده، وضو بگیرد، سپس به مسجد برود و دو رکعت نماز بگذارد و خدا را بخواند؟ آیا نشنیده ای که خداوند [در قرآن کریم] (۱۰) می فرماید: از شکیبایی و نماز، یاری بجویید۴،(۱۱). بی نوشت :

۱- الکافی، ج ۲، ص ۴۲۱.

۲- الخصال، ص ۳۸۴.

۳- الکافی، ج ۵، ص ۸۹.

۴- أمالی الصدوق، ص ۶۳۶.

۵- کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۵.

۶- سوره ی بقره، آیه ی ۲۷۷.

۷- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۸- بخارالانوار، ج ۹۴، ص ۱۵۱.

۹- غررالحکم، ج ۹۹-۹.

۱۰- سوره ی بقره، آیه ی ۴۵.

۱۱- تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۴۳.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

حدیث یرشانی

نویسنده: مرتضی وفاهی بسیاری عنصر حاضر را عنصر ارتباطات، عنصر تکنولوژی، عنصر شباب و سرعت و... نامیده اند و شاید این نامگذاری ها بی تناسب نباشند؛ چرا که همه ی این عناصر یا وسعتی زیاد در گستره ی زندگی فراگیر

شده اند. اما با نگاهی به آن روی سکه، شاید بتوان نام دیگری بر این عنصر گذاشت و آن را «عصر اضطراب» نامید؛ اضطرابی که به درجات مختلف، گریبانگیر بسیاری از مردم شده است. عوامل اضطراب

در دستجو برای یافتن عوامل این اضطراب ها در سخن معصومان، به موارد گوناگونی برمی خوریم که به نمونه هایی از آنها اجمالاً اشاره می گردد:

بی هویتی و بی هدفی از بزرگ ترین عوامل اضطرابی شمرده می شود. این عامل، بیشتر نتیجه ی شک و تردیدها و سؤال های رسوخ یافته در ذهن بشر است که به دلیل دوری از حقیقت و فطرت و کناره گیری از دین و معنویت، بی پاسخ مانده است. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «دل در سببه ی آدمی، پرحرکت و بی قرار است و حق را می جوید و فقط وقتی بدان دست یافت، آرام و قرار می یابد.»(۱)

امام صادق (علیه السلام) در حدیثی زینا عوامل مهم اضطراب و نگرانی را برشمرده اند. ایشان می فرمایند: «بئح چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، همواره در زندگی اش نقص دارد و فکرش مشوش و دلش نگران است؛ اول، سلامت جسم، دوم، امنیت، سوم، گشایش در روزی، چهارم، مونس و همراه همکار، راوی می پرسد: مونس هم فکر چیست؟ امام می فرماید: «همسر خوب و فرزند خوب و هم نشین خوب» و می افزاید: «بئح که در برگیرنده ی همه ی خصلت هاست آسودگی خاطر و رفاه در زندگی است.»(۲)

امام باقر (علیه السلام) به نقل از سلمان فرمودند: «همان نفس آدمی، هنگامی که نقطه ی ایثکا و نفسین کشته ای برای تأمین زندگی اش نداشته باشد، به خود می پیچد و مضطرب می شود؛ اما هنگامی که توانست زندگی خود را تأمین کند، آرامش می یابد و مطمئن می گردد.»(۳) پیامدهای اضطراب

بی شگته، مضطرب شدن و گرفتاری در هيجان ها و اندوه های اضطراب، پیامدها و عواقبی دارد که به دو مورد از آنها اشاره می گردد:

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «از دو خصلت بر حذر باش: اضطرب و تبلی؛ چرا که اگر مضطرب شوی، سیر و پایداری بر [مسیر] حق نخواهی داشت، و اگر تبلی کنی، حقوق دیگران را ادا نمی کنی. همانا مسیح (علیه السلام) می گفت: کس که هم و عشق زیاد شود، جشمش بیمار و زنجور خواهد شد.»

در جای دیگری امام صادق (علیه السلام) به نقل از پدرانش، در بیان توصیه های پیامبر (صلی الله علیه و آله) به علی (علیه السلام) چنین فرموده است: «ای علی! کسی که اضطراب و نگرانی بر او مسلط شود، راضی و آسایش از او دور خواهد شد.»(۵) زاه نجات از اضطراب

پیش از این گفتیم که فطرت آدمی، حقیقت جوست و همواره به دنبال حقیقتی می گردد که به آن تکیه کند و چون بدان رسید و ایمان آورد، ملجأ و پناهگاه خود را یافته است و دیگر احساس تنهایی و ترس

نمی کند. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «کسانی که ایمان آورده اند... نه نیم دارند و نه اندوهگین

می شوند.»(۶)

اضطراب، آن گاه دوباره به سراغ آدمی می آید که غفلت و گناه، زمینه ی بروز پیدا کند و وجدان، زیر پا نهاده شود. بر اثر غفلت، هم مسیر و هدف گم می شود و هم وسوسه ی گناه به وجود می آید. دوی هر دو درد، همانا یاد خداست: «بدانند که با یاد خدا، دل ها آرام می گیرد.»(۷) همچنین امام علی (علیه السلام) فرموده است: «یاد خدا، سیل دهنده ی سینه ها و مایه ی آرامش دل هاست.»(۸)

یکی دیگر از راه های غلبه بر نگرانی و اندوه، رضایت به فضا و قدر الهی است؛ چرا که محرومیت ها و گرفتاری های زندگی، موجب افسوس و حسرت بسیاری می شود؛ اما کسانی که به رحمت و لطف و معنیت به عدالت پروردگار اطمینان دارند، هیچ گرفتاری ها را با رحمت و عدالت خدا نمی ستند و بی رحمی سختی ها را در برابر لطف و بزرگواری او، به هیچ می انگارند و به قضای پروردگار، راضی اند؛ چرا که علی (علیه السلام) فرموده است: «بهترین دور کننده ی هم و غم (نگرانی و اندوه)، رضایت دادن به قضای الهی است.»(۹)

امام صادق (علیه السلام) راه دیگری را برای دوری از نگرانی و اندوه، سفارش می کنند. ایشان در این زمینه می فرمایند: «چه چیزی مانع آن می گردد که هر گاه بر یکی از شما اندوهی از اندوه های دنیا رسیده، وضو بگیرد، سپس به مسجد برود و دو رکعت نماز بگذارد و خدا را بخواند؟ آیا نشنیده ای که خداوند [در قرآن کریم] (۱۰) می فرماید: از شکیبایی و نماز، یاری بجویید۴،(۱۱). بی نوشت :

۱- الکافی، ج ۲، ص ۴۲۱.

۲- الخصال، ص ۳۸۴.

۳- الکافی، ج ۵، ص ۸۹.

۴- أمالی الصدوق، ص ۶۳۶.

۵- کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۵.

۶- سوره ی بقره، آیه ی ۲۷۷.

۷- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۸- بخارالانوار، ج ۹۴، ص ۱۵۱.

۹- غررالحکم، ج ۹۹-۹.

۱۰- سوره ی بقره، آیه ی ۴۵.

۱۱- تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۴۳.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

#### چرا بعضی ها بهتر می توانند با فشارهای روانی مقابله

نویسنده: مهدی حاجی آقاوردگی

اگر به گذشته ی زندگی خود نظری بینکنیم، خاطرات ویژه ای را به یاد می آوریم؛ از برخورد نامناسب یک دوست، بحث و جدل در یک معامله، بیماری یا آسیب دیدگی جسمی خود یا بستگان و دوستان فراتر از همه، مرگ یکی از عزیزان، گاهی به حدی نگران می شویم که عادات غذایی و امور روزمره ی ما نیز مختل می شوند. کسانی ممکن است در برابر مشکلات، ناتوان شوند و سلامتی شان به خطر افتد. برخی دیگر در سختی ها فرسوده می شوند و آثار پیری زودرس در آنان نمایان می گردد. از سوی دیگر، بعضی افراد در برابر تمام سختی ها استوار هستند و مشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سر می گذارند؛ با وجود فشارهای زندگی، خوشرو هستند و به رفتار معمول و مناسب خود با مردم ادامه می دهند، به طوری که تصور می شود هیچ مشکل و ناراحتی ای ندارند. اگر این مقاله پیام اولیه ای داشته باشد، آن پیام این است که می توان از پس فشارهای روانی (استرس ها و تبدیگی ها) برآمد و سلامت انسان، مقهور رویدادهای زندگی نیست. تبدیگی(۱) و اضطراب(۲) تنها هنگامی سلامتی را به مخاطره می افکنند که به طور مزمن با آنها مقابله نشود.

روش های «کنار آمدن»(۳) با فشار روانی و مقابله با آن

به طور کلی، روش های مقابله با فشار روانی با تحقق دو هدف به کار می روند: اول، کاهش استفاده فرد برای دچار شدن به فشار روانی؛ یعنی پیشگیری از فشار روانی و دوم، مهار و کاهش فشار روانی در هنگامی که فرد، دچار آن می شود. این دو هدف از طریق شیوه های زیر قابل دستیابی هستند:

۱- حل مسئله(۴)

کوشش در جهت حل مسئله (که با عنوان روش های کنار آمدن «مسئله محور» نیز شناخته شده است)، شامل انجام دادن فعالیت مستقیم به منظور تغییر موفقیت تبدیگی زا و پیشگیری از تأثیرات تبدیگی با کاستن از آنهاست. درخواست وام برای پرداخت صورت حساب های تأخیر افتاده، نمونه ی خوبی برای این مورد است. حتی ممکن است شخص به دنبال اطلاعاتی به منظور کنار آمدن با مشکل باشد (مانند یادگیری تعمیرات اساسی اتومبیل برای تعمیر ماشین که دالما خراب می شود.

۲- تنظیم عواطف(۵)

کوشش در جهت تنظیم عواطف (که با عنوان کنار آمدن «عاطفه محور» نیز شناخته شده است)، شامل کوشش هایی است که پیامدهای عاطفی و اجتماعی حوادث تبدیگی زا را تعدیل می کنند یا کاهش

می دهند؛ مثلاً هنگامی که رابطه ی نامزدی شخصیی به هم می خورد، ممکن است با ارزیابی مجدد موفقیت، نسبت به آن رویداد، واکنش نشان دهد (در این مورد، فرد ممکن است با خود بگوید: این ازدواج از اول هم خیلی خوب نبود، پس به هم زدن آن بهترین کار است)، یا با کسب حمایت عاطفی از طرف خانواده و یا به صورت پذیرش مشکل و برون ریزی عاطفی (گریستن،

شوخی کردن ...). واکنش نشان دهد.

با این که هر دو نوع کنار آمدن در زمان مواجهه با موقعیت های تئیدگی زا ضروری است، ولی تحقیقات نشان می دهد که مردم، عموماً مایل اند کنار آمدن مسئله محور را بیشتر از روش عاطفه محور به کار برند.(۶)

۳- کنترل شناختی(۷)

افکار و تفسیرهای فرد در مورد رویدادها (شناخت) می تواند تأثیر مهمی بر چگونگی کنار آمدن وی با موقعیت تئیدگی زا داشته باشد. مثلاً اگر فردی از دست دادن شغل را شکست بداند، تئیدگی ناشی از آن، احتمالاً خیلی بیشتر از وقتی خواهد بود که این برداشت در ذهن وی وجود نداشته باشد، همچنین اگر فردی نظر بدبینانه ای نسبت به آینده اش داشته باشد، دچار تئیدگی بیشتری خواهد شد، تا وقتی که رویدادهای زندگی را فرصت جدیدی قلمداد کند.

به اعتقاد صاحب نظران شناخت درمانی، افکار درونی، به جای حوادث بیرونی، موجب اضطراب می شوند و تنها با تغییر طرز فکر می توان احساسات خود را تغییر داد و بر اضطراب و ترس خود غلبه کرد. مثلا نسبت دادن علت رویدادهای منفی به درون، بر خلاف نسبت دادن آنها به بیرون، ممکن است سبب درماندگی شود (مثال-امن در کسب موفقیت، ناتوان بودم، در مقابل «کار، خیلی دشوار بود»). همچنین نسبت دادن علت به یک مشکل با ثبات، در مقابل نسبت دادن آن به یک مشکل موقت، موجب درماندگی بیشتر می شود (مثال: امن در حل همه ی مسائل نظیر این، ناموفق هستم، در مقابل امن در حل این مسئله، ناموفق بودم). در نهایت، نسبت دادن علت به یک مسئله ی کلی، پیشتر از نسبت دادن آن به مسئله ای خاص، می تواند موجب درماندگی شود (امن هیچ کاری درست نمی توانم انجام دهم؛ در مقابل امن نتوانستم این کار را انجام دهم).(۸)

چه نوع شناخت هایی به کنار آمدن موفقیت آمیز با تئیدگی کمک می کند؟

برخی افراد ممکن است شناخت های اسلامت افزا را بسیار زود در زندگی به دست آورند. این افراد حتی می توانند آن دست از الگوهای شناختی (عقلانی) را که مضر به سلامت جسمانی و عاطفی آنهاست، کنار بگذارند. سؤال اساسی ای که مطرح است، این است که: چگونه این افراد، علی رغم شرایط تئیدگی زای شدید، می توانند از زندگی خود لذت ببرند و تندرستی خود را حفظ نمایند و یا حتی بهبود یخشند؟

دو روان شناس به نام های سالواتور مدوی و سوزان کویاسا، با توجه به نگرش فرد و معنایی که این «نگرش» به رویدادهای زندگی می دهد، مفهوم «سخت رویی»(۹) را ابداع کردند. در پژوهش های ایشان (کویاسا، ۱۹۷۹ و ۱۹۸۲) معلوم شده است افرادی که از خود، سخت جانی نشان می دهند، نسبت به افرادی که این گونه نیستند، در مقابل ابتلا به بیماری به سبب شرایط سخت زندگی، کمتر آسیب پذیرند.

سخت رویی، متضمن سه عنصر درهم تئیده است: تعهد، کنترل و چالش. افرادی که از خود، سخت رویی نشان می دهند، از درجه ی ای ن سه عنصر به رویدادهای زندگی نگاه می کنند.

اشخاصی که «تعهد» بالایی دارند، به شدت، درگیر فعالیت می شوند و به اهمیت و ارزش کارشان باور دارند. آنها مایل اند خود را عیبشما یا ایجاد مختلف زندگی (از کنار گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی)، درگیر کنند. آنان بر این باورند که همه ی فعالیت های روزانه ی زندگی شان، یک هدف کلی دارد. از طرف دیگر، افرادی که از تعهد کمتری برخوردارند، مایل اند از سایر افراد، جدا باشند و در زندگی خود، کمتر احساس معنا می کنند.

اشخاصی برخوردار از «کنترل» بالا، باور دارند (و عملشان نیز حاکی از آن است) که وقایع می تواند بر رویدادهایی که با آنها مواجه می شوند، تأثیر بگذارند، نه این که در رویارویی با زیروهای خارجی عاجز بمانند. از طرف دیگر، افرادی که با درجه ی تازلی از کنترلی، با زندگی خود برخورد می نمایند، پیوسته احساس عجز می کنند و بر این باورند که خواست دیگران و جامعه، تعیین کننده ی اکثر فعالیت های آنهاست. آنها معتقدند که اتفاق، بخت و اقبال، بر سرنوشت آنها مسلط است.

افرادی که حس «چالش» (درگیر شدن)، دارند، تغییرات زندگی را عادی می دانند، آنان به استقبال تغییرات زندگی می روند و آنها را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی، معنتم می مشانند. این افراد، دارای شیوه ی تفکری آزاد و انعطاف پذیر هستند و قادرند موقعیت های مبهم را تحمل کنند.(۱۰)

۴- حمایت اجتماعی

یکی از مؤثرترین عوامل در کمک به فرد برای برخورد با رویدادها و شرایط سخت زندگی، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی در محیط کار بسیار باارزش است. صاحب نظران دریافته‌ اند که حمایت اجتماعی با کاهش تئیدگی شغلی در ارتباط است (عالوس کاتینگتون، ۱۹۸۷م). همچنین حمایت اجتماعی، در کمک به فرد برای کنار آمدن با منقضیات یک بیماری وخیم، اهمیت جانی دارد (ورلنن و دانکل - شتر، ۱۹۸۷م).

۵- ورزش

تحقیقات نشان می دهد که ورزش، در کنار آمدن با تئیدگی، دو نقش اساسی ایفا می کند: ورزش،

«خستگی جسمی» ناشی از رویدادهای تئیدگی زا و نیز «خستگی عاطفی» تجلی یافته در زندگی فرد را کاهش می دهد. سطح اضطراب افرادی که تربیت ورزش می کنند و عموماً بدنی سالم و شاداب دارند، بسیار پایین تر از دیگران است. به طور کلی، پژوهشگران دریافته‌ اند که ورزش، کارایی فعالیت قلب را افزایش می دهد، ضربان قلب را آهسته می کند، آهنگ آن را منظم می سازد و احتمال حمله ی قلبی را کاهش می دهد.(۱۲)

راه های مقابله با تئیدگی در تعلیم اسلامی

در متن تعلیم اسلامی، روش هایی برای مقابله با تئیدگی و سازگاری با سختی ها ذکر شده که به برخی از آنها می شود.

الف- ایمان به خدا

انسانی مؤمنی که در مواجهه با رویدادها، بر خداوند تکیه دارد، از لحاظ روانی، خود را قدرتمند می بیند و در مشکلات و سختی ها، خود را تنها و بی کسی نمی داند. همواره بر هدف خود که همان قرب به خداوند است، توجه دارد و از همه ی مسائل و رویدادها در جهت نیل به اهداف خویش استفاده می کند. گاهی برای رسیدن به هدف، همه ی مشکلات برای او آسان و حتی لذتبخش می شود. انسان مؤمن چون معتقد است که خداوند بر دل او آرامش نازل می کند و هیچ گاه انسان را رها نمی کند و در همه ی احوال

یاری اش می نماید، رابطه ی متقابل خود را با خداوند، استمرار می بخشد و همین امر، موجب تقویت روانی او می شود.

انسانی که در این فضا زندگی می کند هیچ گاه مشکلات، او را از پای در نمی آورد و دچار اضطراب و آندوه نمی شود. برای نمونه، امام خمینی (ره) هنگامی که خیر رحلت فرزند خود، حاج آقا مصطفی را شنیدند، استواری و قدرت روحی فراوانی از خود نشان دادند. همچنین زمانی که مأموران حکومت منحوس پهلوی، پس از حادته ی پانزدهم خرداد ۱۳۴۲، منزل ایشان را محاصره کردند و جهت بازداشت، وارد منزل ایشان شدند و ایشان را یافتند، خود با شهامت، خود را معرفی کردند و آماده ی عزیمت با مأموران شدند.(۱۳)

ب- پاداش آخرت

بر اساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آسایش هستند؛ اما این امر، در آخرت حاصل خواهد شد نه در زندگی دنیا؛ چرا که انسان در کانونی از سختی و رنج، آفریده شده است. در دنیا به دنبال هر لذتی، درد و رنج و ناملایماتی نیز پدید می آید. فرد دچار ترس، ننگهای اقتصادی و فقدان عزیزان ... می شود. کسی که چنین نگرشی دارد، خود را آماده ی برخورد با مشکلات کرده، مواجهه ی مؤثرتری با آنها خواهد داشت.(۱۴)

ج- توکل بر خدا

توکل به معنای واگذاری امری است به خداوند متعال. افراد متوکل از اضطراب و تشویش به دور هستند. افراد متوکل ویژگی هایی به شرح زیر دارند:
۱- نسبت دادن اتفاقات و رویدادها به خداوند متعال،
۲- امیدواری به خداوند و حسن ظن نسبت به او،
۳- معنا دادن به اتفاقات و وقایع زندگی
۴- داشتن کنترل بر اتفاقات زندگی،
۵- داشتن احساس تعهد نسبت به انجام دادن وظیفه.
۶- وظیفه مداری در مقابل نتیجه مداری،
۷- داشتن حالت پذیرش و با گشاده رویی اتفاقات زندگی را پذیرفتن،
۸- داشتن جرئت تصمیم گیری،
۹- استفاده از روش های سالم در مقابله با فشار روانی، (۱۵)

برخی روش های رفتاری مقابله با فشار روانی

تعلیم اسلام با توصیه به صبر و خویشترداری در مقابل حوادث و سختی ها، حلم و بردباری در تعامل با افراد و ناملایمات، الفتای حس مسئولیت و تعهد نسبت به همه ی امور، خصوصاً در روابط خانوادگی، سخت رویی را در بیرون خود پرورش می دهد. همچنین با سفارش فراوان به روابط خویشاوندی و ارتباط اجتماعی با مردم و اهتمام داشتن به امور مسلمانان، جامعه ی اسلامی را مانند یک خانواده ی بزرگ فرض کرده که اعضای این خانواده از حمایت های عاطفی و اجتماعی یکدیگر برخوردارند. علاوه بر

اینها

راه های صحیح بیرون ریزی عاطفی را (در ضمن دعا و تپائیش به درگاه، محبوب بی معنا و با رفتن به زیارت گاه ها و توسل به اولیای خدا) به مؤمنان می آموزد؛ راه هایی که علاوه بر بیرون ریزی عاطفی، موجب تقویت روحی و جریان ضعف ها نیز خواهند شد.

پی نوشت :

۱- Stress

۲- Anxiety

۳- Coping

۴- Problem Solving

۵- Emotional Regulation

۶- روان شناسی سلامت، ام. رابینن دیمانئو، ترجمه: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، تهران: نست، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۵۷۴-۵۷۵ (پژوهش موس یلیگن، ۱۹۸۱م).

۷- Cognitive Control

۸- روان شناسی سلامت، ص ۵۷۷-۵۸۲.

۹- Hardiness [شاید بتوان گفت که «سخت رویی» نوعی «سخت جانی» و «بر طاقی» یا «استواری / ناستواری» ناشی از آن آگاهی و باور و نیز توأم با شناخت و تعهد است.(حدیث زندگی)]

۱۰- روان شناسی سلامت، ص ۵۸۴-۵۸۶.

۱۱- همان، ص ۵۹۰-۵۹۲.

۱۲- همان، ص ۵۹۳-۵۹۵.

۱۳- همان، ص ۷۰۲-۷۰۴.

۱۴- همان، ص ۷۵۵.

۱۵- مجموعه مقالات اولین همایش انقش دین در بهداشت روان، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ایران، قم، دفتر نشر توبه اسلام، ۱۳۷۷، ص ۲۱۹.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

چرا بعضی ها بهتر می توانند با فشارهای روانی مقابله کنند؟

نویسنده: مهدی حاجی آقاپزورگی
اگر به گذشته ی زندگی خود نظری بیکنیم، خاطرات ویژه ای را به یاد می آوریم: از برخورد نامناسب یک دوست، بحث و جدل در یک معامله، بیماری یا آسیب دیدگی جسمی خود یا بستگان و دوستان فزاینده، مرگ یکی از عزیزان، گاهی به حدی نگران می شویم که عادات غذایی و امور روزمره ی ما نیز متخل می شوند. کسانی ممکن است در برابر مشکلات، ناآوان شوند و سلامتی شان به خطر افتد. برخی دیگر در سختی ها فرسوده می شوند و آثار پیری زودرس در آن نمایان می گردد. از سوی دیگر، بعضی افراد در برابر تمام سختی ها استوار هستند و مشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سر می گذارند؛ با وجود فشارهای زندگی، خوشرو هستند و در رفتار معمول و مناسب خود با مردم اداه می دهند، به طوری که تصور می شود هیچ مشکل و ناراحتی ای ندارند. اگر این مقاله پیام اولیه ای داشته باشد، آن پیام، این است که می توان از پس فشارهای روانی (استرس ها / تنیدگی ها) برآمد و سلامت انسان، مفهورد رویدادهای زندگی نیست.
تنبیدگی(۱)واضطراب(۲) تنها هنگامی سلامتی را به مخاطره می افکنند که به طور مؤثر یا آنها مقابله نشود.
روش های «کنار آمدن»(۳) یا فشار روانی و مقابله یا آن به طور کلی، روش های مقابله با فشار روانی با تحقق دو هدف به کار می روند: اول، کاهش استعداد فرد برای دچار شدن به فشار روانی؛ یعنی پیشگیری از فشار روانی و دوم، مهار و کاهش فشار روانی در هنگامی که فرد، دچار آن می شود. این دو هدف از طریق شیوه های زیر قابل دستیابی هستند:
۱- حل مسئله(۴)

کوشش در جهت حل مسئله (که با عنوان روش های کنار آمدن «مطالعه محوره نیز شناخته شده است)، شامل انجام دادن فعالیت مستقیم به منظور تغییر موقعیت تنیدگی زا و پیشگیری از تأثیرات تنیدگی یا کاستن از آنهاست. درخواست وام برای پرداخت صورت حساب های تأخیر افتاده، نمونه ی خوبی برای این مورد است. حتی ممکن است شخص به دنبال اطلاعاتی به منظور کنار آمدن با مشکل باشد (مانند یادگیری تعمیرات اساسی اتومبیل برای تعمیر ماشین که دالنا خراب می شود)، ۲- تنظیم عواطف(۵)
کوشش در جهت تنظیم عواطف( که با عنوان کنار آمدن «مطالعه محوره نیز شناخته شده است)، شامل کوشش هایی است که پیامدهای عاطفی و اجتماعی حوادث تنیدگی زا را تعدیل می کنند یا کاهش می دهند؛ مثلا هنگامی که رابطه ی نامزدی شخصی به هم می خورد، ممکن است با ارزیابی مجدد موقعیت، نسبت به آن رویداد، واکنش نشان دهد (در این مورد، فرد ممکن است با خود بگوید: این ازدواج از اول هم خیلی خوب نبود، پس به هم زدن آن بهترین کار است)، یا با یک حمایت عاطفی از طرف خانواده و یا به صورت پذیرش مشکل و بیرون ریزی عاطفی (گریستن، شوخی کردن و...) واکنش نشان دهد.

با این که هر دو نوع کنار آمدن در زمان مواجهه با موقعیت های تنیدگی زا ضروری است، ولی تحقیقات نشان می دهد که مردم، عموماً مایل اند کنار آمدن مسئله محور را بیشتر از روش عاطفه محور به کار برند.(۶)
۳- کنترل شناختی(۷)
افکار و تفسیرهای فرد در مورد رویدادها (شناخت) می تواند تأثیر مهمی بر چگونگی کنار آمدن وی با موقعیت تنیدگی زا داشته باشد. مثلا اگر فردی از دست دادن شغل را شکست بداند، تنیدگی ناشی از آن، احتمالاً خیلی بیشتر از وقتی خواهد بود که این برداشت در ذهن وی وجود نداشته باشد، همچنین اگر فردی نظر به‌بینانه ای نسبت به آینده اش داشته باشد، دچار تنیدگی بیشتری خواهد شد، تا وقتی که رویدادهای زندگی را فرصت جدیدی قلمداد کند.

به اعتقاد صاحب نظران شناخت درمانی، افکار درونی، به جای حوادث بیرونی، موجب اضطراب می شوند و تنها با تغییر طرز فکر می توان احساسات خود را تغییر داد و بر اضطراب و ترس خود غلبه کرد. مثلا نسبت دادن علت رویدادهای منفی به درون، بر خلاف نسبت دادن آنها به بیرون، ممکن است سبب درماندگی شود (مثال: من در کسب موفقیت، ناآوان بودم، در مقابل «کار» خیلی دشوار بودم). همچنین نسبت دادن علت به یک مشکل یا لیات، در مقابل نسبت دادن آن به یک مشکل موقت، موجب درماندگی بیشتر می شود (مثال: من در حل همه ی مشکلاتم نظیر این، ناموفق هستم، در مقابل من در حل این مسئله ناموفق بودم). در نهایت، نسبت دادن علت به یک مسئله ی کلی، بیشتر از نسبت دادن آن به مسئله ای خاص، می تواند موجب درماندگی شود (من هیچ کار درستی نمی توانم انجام دهم، در مقابل من نتوانستم این کار را انجام دهم).(۸)

چه نوع شناخت هایی به کنار آمدن موفقیت آمیز با تنیدگی کمک می کند؟

برخی افراد ممکن است شناخت های سلامت افزا را بسیار زود در زندگی به دست آورند. این افراد حتی می توانند آن دسته از الگوهای شناختی (عقلانی) که مضر به سلامت جسمانی و عاطفی آنهاست، کنار بگذارند. سؤال اساسی ای که مطرح است، این است که: چگونه این افراد، علی رغم شرایط تنیدگی زای شدید، می توانند از زندگی خود لذت ببرند و تندرستی خود را حفظ نمایند و یا حتی بهبود بخشند؟

در دوران شناسا به نام های سالواتور مدنی و سوزان کویاسا، با توجه به نگرش فرد و معنایی که این نگرش، به رویدادهای زندگی می دهد، مفهوم «سخت رویی»(۹) را ابداع کردند. در پژوهش های اینان (کویاسا، ۱۹۷۷ و ۱۹۸۲) معلوم شده است افرادی که از خود، سخت جانی نشان می دهند، نسبت به افرادی که این گونه نیستند، در مقابل ابتلا به بیماری به سبب شرایط سخت زندگی، کمتر آسیب پذیرند.

سخت رویی، متضمن سه عنصر دردم تبده است: تبعه، کنترل و چالش. افرادی که از خود، سخت رویی نشان می دهند، از درجه ی این سه عنصر به رویدادهای زندگی نگاه می کنند.

انحصاری که «تبعه» بالایی دارند، به شدت، درگیر فعالیت می شوند و به اهمیت و ارزش کارشان باور دارند. آنها مایل اند خود را عمیقاً با ابعاد مختلف زندگی (از کار گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی)، درگیر کنند. آنان بر این باورند که همه ی فعالیت های روزانه ی زندگی شان، یک هدف کلی دارد. از طرف دیگر، افرادی که از تبعه کمتری برخوردارند، مایل اند تا سایر افراد، جدا باشند و در زندگی خود، کمتر احساس معنا می کنند.

انحصار برخوردار از «کنترل» بالا، باور دارند (و عملشان نیز حاکی از آن است) که واقعا می توانند بر رویدادهایی که با آنها مواجه می شوند، تأثیر بگذارند، نه این که در رویارویی با نیروهای خارجی عاجز بمانند. از طرف دیگر، افرادی که با درجه ی نازلی از کنترلی، با زندگی خود برخورد می نمایند، بیوسه احساس عجز می کنند و بر این باورند که خواست دیگران و جامعه، تعیین کننده ی اکثر زندگی های آنهاست. آنها معتقدند که اتفاق بحث و اقبال، بر سرشست آنها مسلط است.

افرادی که حس «چالش» (درگیر شدن)، دارند، تغییرات زندگی را عادی می دانند، آنان به استقبال تغییرات زندگی می روند و آنها را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی، منتقم می شمارند. این افراد دارای شیوه ی تفکری آزاد و انعطاف پذیر هستند و قادرند موقعیت های مبهم را تحمل کنند.(۱۰)
۴- حمایت اجتماعی

یکی از مؤثرترین عوامل در کسکه به فرد برای برخورد با رویدادها و شرایط سخت زندگی، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی در محیط کار بسیار باارزش است. صاحب نظران دریافتند که حمایت اجتماعی با کاهش تنیدگی شغلی در ارتباط است (هاوس کاتینگتون، ۱۹۸۷م). همچنین حمایت اجتماعی، در کسکه به فرد، برای کنار آمدن با منقضیات یک بیماری دخیب، اهمیت جانی دارد (ورتنن و دانکل - شتر، ۱۹۸۷م).
۵- ورزش

تحقیقات نشان می دهد که ورزش، در کنار آمدن با تنیدگی، دو نقش اساسی ایفا می کند: ورزش، «خستگی جسمی» ناشی از رویدادهای تنیدگی زا و نیز «خستگی عاطفی» تجلی یافته در زندگی فرد را کاهش می دهد. سطح اضطراب افرادی که تربیت ورزش می کنند و عموماً بدنی سالم و شاداب دارند، بسیار پایین تر از دیگران است. به طور کلی، پژوهشگران دریافتند که ورزش، کارایی فعالیت قلب را افزایش می دهد، ضربان قلب را آهسته می کند، آهنگ آن را منظم می سازد و احتمال حمله ی قلبی را کاهش می دهد.(۱۲)
راه های مقابله با تنیدگی در تعالیم اسلامی

در متن تعالیم اسلامی، روش هایی برای مقابله با تنیدگی و سازگاری با سختی ها ذکر شده که به برخی از آنها می شود. الف- ایمان به خدا
انسانی مؤمنی که در مواجهه با رویدادها، بر خداوند، تکیه دارد، از لحاظ روانی، خود را قدرتمند می بیند و در مشکلات و سختی ها، خود را تنها و بی کس نمی داند. همواره بر هدف خود که همان قرب به خداوند است، توجه دارد و از همه ی مسائل و رویدادها در جهت نیل به اهداف خویش استفاده می کند. گاهی برای رسیدن به هدف، همه ی مشکلات برای او آسان و حتی لذتبخش می شود. انسان مؤمن چون معتقد است که خداوند بر دل او آرامش نازل می کند و هیچ گاه انسان را رها نمی کند و در همه ای احوال

یاری اش می نماید، رابطه ی متقابل خود را با خداوند، استمرار می بخشد و همین امر، موجب تقویت روانی او می شود. انسانی که در این فضا زندگی می کند هیچ گاه مشکلات، او را از پای در نمی آورد و دچار اضطراب و اندوه نمی شود. برای نمونه، امام خمینی (ره) هنگامی که خبر رحلت فرزند خود، حاج آقا مصطفی را شنیدند، استواری و قدرت روحی فراوانی از خود نشان دادند. همچنین زمانی که مأموران حکومت محوس پهلوی، پس از حادثه ی پانزدهم خرداد ۱۳۴۴، منزل ایشان را محاصره کردند و جهت بازداشت، وارد منزل ایشان شدند و ایشان را یافتند، با شهامت، خود را معرفی کردند و آماده ی عزیمت با مأموران شدند.(۱۳)
ب- پاداش آخرت

بر اساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آمایش هستند؛ اما این امر، در آخرت حاصل خواهد شد نه در زندگی دنیا؛ چرا که انسان در کانونی از سختی و رنج، آفریده شده است. در دنیا به دنبال هر لذتی، درد و رنج و ناملایماتی نیز پدید می آید. فرد دچار ترس، تنگنای اقتصادی و فقدان عزیزان و... می شود. کسی که چنین نگرشی دارد، خود را آماده ی برخورد با مشکلات کرده، مواجهه ی مؤثرتری با آنها خواهد داشت.(۱۴)
ج- توکل بر خدا
توکل به معنای اگداری امری است به خداوند متعال. افراد متوکل از اضطراب و نوسیش به دور هستند. افراد متوکل ویژگی هایی به شرح زیر دارند:
۱- نسبت دادن اتفاقات و رویدادها به خداوند متعال،
۲- امیدواری به خداوند و حسن ظن نسبت به او،
۳- معنا دادن به اتفاقات و وقایع زندگی
۴- داشتن کنترل بر اتفاقات زندگی،
۵- داشتن احساس تبعه نسبت به انجام دادن وظیفه.
۶- وظیفه مداری در انجام نتیجه مداری،
۷- داشتن حالت پذیرش و با گشاده رویی اتفاقات زندگی را پذیرفتن،
۸- داشتن جرئت تصمیم گیری،
۹- استفاده از روش های سالم در مقابله با فشار روانی.(۱۵)
برخی روش های رفتاری مقابله با فشار روانی

تعالیم اسلام با توسیبه به صبر و خوشبختنداری در مقابل حوادث و سختی ها، حلم و بردباری در تعامل با افراد و ناملایمات، الفتی حسن مسئولیت و تبعه نسبت به همه ی امور، خصوصاً در روابط خانوادگی، سخت رویی را در بیرون خود پرورش می دهد. همچنین با سفارش فراوان به روابط خویشاوندی و ارتباط اجتماعی با مردم و اهتمام داشتن به امور مسلمانان، جامعه ی اسلامی را مانند یک خانواده ی بزرگ فرض کرده که اعضای این خانواده از حمایت های عاطفی و اجتماعی یکدیگر برخوردارند. علاوه بر اینها

راه های صحیح بیرون ریزی عاطفی را (در ضمن دعا و نیایش به درگاه محبوب بی همتا و با رفتن به زیارت گاه ها و توسل به اولیای خدا) به مؤمنان می آموزد؛ راه هایی که علاوه بر بیرون ریزی عاطفی، موجب تقویت روحی و جبران ضعف ها نیز خواهند شد.
پی نوشت :

۱- Stress.

۲- Anxiety.

۳- Coping.

۴- Problem Solving.

۵- Emotional Regulation.

۶- روان شناسی سلامت، ام. رابین دیمانئو، ترجمه: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، تهران: سمت، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۵۷۴-۵۷۵ (پژوهش موس یلینگر، ۱۹۸۱م).

۷- Cognitive Control.

۸- روان شناسی سلامت، ص ۵۷۷-۵۸۲.

۹- Hardiness[شاید بتوان گفت که «سخت رویی»، نوعی «سخت جانی» و «بر طاقی» یا «استوخی / ناستوخی» ناشی از آن آگاهی و باور و نیز توأم با شناخت و تعهد است.(حدیث زندگی)]

۱۰- روان شناسی سلامت، ص ۵۸۴-۵۸۶.

۱۱- همان، ص ۵۹۰-۵۹۲.

۱۲- همان، ص ۵۹۳-۵۹۵.

۱۳- همان، ص ۵۷۲-۵۷۴.

۱۴- همان، ص ۷۵۵.

۱۵- مجموعه مقالات اولین همایش «نقش دین در بهداشت روان»، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ایران، قم: دفتر نشر نوید اسلام، ۱۳۷۷، ص ۲۱۹.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

#### ورزش و نقش آن در سلامت روان

ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را بهرمار داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت فرای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد.

پسرانی که از نظر فرای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس خفارت عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می باشند. دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرکهای اجتماعی حس ارزشمهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد.

تأثیر ورزش در سلامت روان:

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بزرگ پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش پررژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های انباشته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است...

شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتمایی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند؛ در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معنادان شود.

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر تروفن‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندی می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام BDNF می‌شود که می‌تواند تروفن‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشجویان مبتلا به افسردگی متوسط تا خفیف انجام گرفت مشاهده گردید که ورزش در فضای باز می‌تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. پس از انجام یک دوره انجام تمرینات مشاهده گردید که ورزش بیشترین تأثیر را در کاهش افسردگی داشته است . .

تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورزشی می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت‌نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کدلاً تصادفی در گروه آزمون و گروه فرار گرفتند.

نحوه تأثیر ورزش بر سلامت روان

عملکرد که کولامین‌ها:

کته کولامین‌ها گروهی از مواد شیمیایی مانند تورابی‌نفرین، اپی‌نفرین و دوپامین هستند که به عنوان انتقال دهنده شیمیایی عمل می‌کنند. تورابی‌نفرین و دوپامین بر یادگیری و حافظه تأثیر می‌گذارند. تمرینات منظم، ترشح این ترکیبات را افزایش داده و مقدار آنها را در پلاسمای خون زیاد می‌کند . بنابراین انجام تمرینات ورزشی به طور منظم می‌تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده‌های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرات خلقی شود.

عملکرد اندورفینها:

اندورفین‌ها دسته‌ای از مواد شیمیایی هستند که از نورتهای مغز ترشح می‌شوند و آثار شبه افیونی دارند (صند درودآرام‌بخش) . .

تمرینات ورزشی و پررژه هودیدن می‌توانند موجب افزایش اندورفین‌ها شوند. همچنین مصرف الکل یا برخی از غذاهای موجب تحریک ترشح این مواد می‌تواند. بنابراین می‌توان گفت تأثیرات خلقی ناشی از ورزش عمدتاً ناشی از ترشح اندورفین‌ها است.

تأثیر ورزش بر حافظه

تحقیقات نشان داده که سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی توارگردان را سه بار در هفته و به مدت یکتا ساعت، در طول چهار ماه انجام می‌دادند، حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود.

تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته هودیدن، راهپیمایی، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می‌شوند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تأثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش‌های مختلف از حیث تأثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌شود.

پژوهشی که در ژاپن انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدیده، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می‌دهد در مقایسه با سالمندان کم تحرک‌تر به طور معنی داری کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. در واقع بسیاری از پژوهشگران معتقدند که یک زندگی پرتحرک ممکن است افراد را در برابر ابتلا به بیماری آلزایمر مقاوم سازد .

انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تاخیر اندازد. تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلول‌ی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند.

تمرینات ورزشی می‌تواند در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری‌های دستگاه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول‌های مغز صورت می‌گیرد. قیلاً تصور می‌شد که مغز، ساخت سلول‌های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می‌کند، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته‌اند که نشان می‌دهد مغز به تولید سلول‌های جدید در طول حیات خود ادامه ظاهراً مطلوب یا نامطلوب بودن تمرینات، می‌تواند در میزان تأثیر آنها بر مغز نقش عمده‌ای داشته باشد.

فشار روانی ناشی از ورزش اجباری مانع از هر گونه تغییر مفیدی در مغز و توانایی یادگیری و حافظه می‌شود.

به طور کلی پژوهشگران دریافته‌اند که محیط‌های چالش برانگیز که شامل سه عامل موقعیت‌های یادگیری فشرده، تعامل‌های اجتماعی و فعالیت‌های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول‌های مغز در انسان دارند.

چگونگی مقابله با بیماری روانی:

سعی کنید به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنش‌های روانی را از بین می‌برد و احساسا را به لیخند تبدیل می‌نماید.

موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب استراحت کامل موافق سلامت جسم خود باشید.

با دیگران معاشرت و دوستی نمائید.

برای انجام هر کاری زمان خاصی و منظمی را در نظر بگیرید.

در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونرسد و فرد راضی باشید.

در نهایت اگر دارای توانایی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع شروع با شهامت و بردباری برخورد نموده‌ید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

ورزش و نقش آن در سلامت روان

ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را بهرمار داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت فرای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد.

پسرانی که از نظر فرای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس خفارت عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می باشند. دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرکهای اجتماعی حس ارزشمهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد. تأثیر ورزش در سلامت روان:

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بزرگ پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را

افزایش می دهد. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کلیات و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند.دور جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معادان شود.

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد.افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نورده‌سای مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندی می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام **BDNF** می‌شود که می‌تواند نوردها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشجویران مبتلا به افسردگی متوسط تا خفیف انجام گرفت مشاهده گردید که ورزش در فضای باز می‌تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. پس از انجام یک دوره انجام تمرینات مشاهده گردید که ورزش بیشترین تأثیر را در کاهش افسردگی داشته است. .

تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورزشی می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت‌نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کاملاً تصادفی در گروه آزمون و گروه شاهد قرار گرفتند. نحوه تأثیر ورزش بر سلامت روان عملکرد که کولامین‌ها:

کته کولامین‌ها گروهی از مواد شیمیایی مانند نوراپینفرین، اپینفرین و دوپامین هستند که به عنوان انتقال دهنده شیمیایی عمل می‌کنند. نوراپی نفرین و دوپامین بر یادگیری و حافظه تأثیر می‌گذارند. تمرینات منظم، ترشح این ترکیبات را افزایش داده و مقدار آنها را در پلاسمای خون زیاد می‌کند . بنابراین انجام تمرینات ورزشی به طور منظم می‌تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده‌های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرات خلقی شود.

عملکرد اندورفینها:

اندورفین‌ها دسته‌ای از مواد شیمیایی هستند که از نورونهای مغز ترشح می‌شوند و آثار شبه افیونی دارند (فرد درودآرام‌بخش).

تمرینات ورزشی و بویژه دویدن می‌توانند موجب افزایش اندورفین‌ها شوند. همچنین مصرف الکل با برخی از غذاهای، موجب تحریک ترشح این مواد می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت تأثیرات خلقی ناشی از ورزش عمدتاً ناشی از ترشح اندورفین‌ها است.

تأثیر ورزش بر حافظه

تحقیقات نشان داده که سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوارگردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می‌دادند حافظه و توانش آنها، بهبود یافته بود.

تحقیقات بیشتر نشان داد که آمستنه دویدن، راه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می‌شوند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تأثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش‌های مختلف از حیث تأثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌شود.

پژوهشی که در ژاپن انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می‌دهد در مقایسه با سالمندان کم‌تحرك‌تر به طور معنی داری کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. در واقع بسیاری از پژوهشگران معتقدند که یک زندگی پرتحرک ممکن است افراد را در برابر ابتلا به بیماری آلزایمر مقاوم سازد .

انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تاخیر اندازد .تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگاهدارند.

تمرینات ورزشی می‌تواند در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری‌های دستگانه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول‌های مغز صورت می‌گیرد. قبلاً تصور می‌گردد، قبلاً تصور می‌شد که مغز، ساخت سلول‌های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می‌کند، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته‌اند که نشان می‌دهد مغز به تولید سلول‌های جدید در طول حیات خود ادامه داده مطلوب یا نامطلوب بودن تمرینات، می‌تواند در میزان تأثیر آنها بر مغز نقش عمده‌ای داشته باشد.

فشار روانی ناشی از ورزش اجباری مانع از هر گونه تغییر مفیدی در مغز و توانایی یادگیری و حافظه می‌شود.

به طور کلی پژوهشگران دریافته‌اند، که محیط‌های چالش برانگیز که شامل سه عامل موفقیت‌های یادگیری فشرده، تعامل‌های اجتماعی و فعالیت‌های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول‌های مغز در انسان دارند. چگونگی مقابله با بیماری روانی:

سعی کنید به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنش‌های روانی را از بین می برد و آنها را به لیخته تبدیل می نماید.

موفقیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب استراحت کامل موظف سلامت جسم خود باشید.

با دیگران معاشرت و دوستی نمایید.

برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.

در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونرسد و فرد راحتی باشید.

در نهایت اگر دارای توانایی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نموده به زندگی و رفاه دیگران علاقتند بپردازید و در این زمینه فعالیت داشتهید شما از سلامت روان برخوردارید.

#### بهداشت روانی تحصیلی و شغلی

نویسنده:عباس بخشنده بالی

کار و تحصیل، دو موضوع بسیار مهم در زندگی هر فردند که موفق یا عدم موفق در هر یک از آنها، نقش و تأثیر بسیار سرنوشت سازی در زندگی وی دارند.

الف. بهداشت روانی تحصیلی

انبوه شدن تجربه های نسلها، رویارویی با مسائل زندگی و کسب تجربه های پراکنده ای که اندک اندک به صورت فرهنگ و علم در آمده، محیطی سلول را دانسته ها و پرورشها پدید آورده است. زینتن در جوامع امروزی نیازمند برخورداری از آگاهیهای بسیار است. گذشته از این، انسان دارای ذهنی کجکجاست و می خواهد پدیده های اطراف خود را بشناسد. پس سرمایه‌ی ذهنی خود را کفلی ندانسته، در صدد آگاهیهای بیشتری بر می آید. چقدر خوب است که انسان با بهداشت و سلامت روحی روانی مناسب، به این امر بپردازد.

بهداشت روانی ( Health mental ) عبارت است از: برخورداری فرد از تعادل و اعتدال در زمینه های شناختی، روانی - حرکتی، و عاطفی؛۱ به این معنا که فرد، حد اعتدال را در این مؤلفه ها مراعات کند و از آسیبها و اختلالات در زمینه های مورد نظر دور بماند. مثلا در موضوع خودمان، از آموختن و تحصیل، لذت ببرد. برای ایجاد لذت در تحصیل، باید به چند عامل مهم توجه کرد.

ویژگیهای فردی خود را بیشتر بشناسیم

یکی از عوامل مهمی که در بهداشت روانی تحصیلی نقش اساسی دارد «هدفمندی» است. کسانی که در تحصیلات خود اهدافی را دنبال می کنند، نسبت به کسانی که اهدافی ندارند، از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردارند. داشتن هدف باعث می شود که شخص برای خود برنامه ریزی کند، داشتن هدف، به خصوص هدفی که با نیازها، علایق، و تواناییهای یادگیرنده مطابقت داشته باشد، باعث به وجود آمدن انگیزه تحصیلی می شود. (۱)

یکی دیگر از عوامل فردی مؤثر در بهداشت روانی تحصیلی، «عزت نفس» است. تحقیقات مستندی انجام گرفته که همگی آنها مؤید این مطلب اساسی اند که عزت نفس بالا، از عوامل مهم بهداشت روانی، و عزت نفس پایین از عوامل مؤثر در اختلالات روانی است.

یکی از مغزیهایی که ارتباط آن با عزت نفس در تحقیقات متعدد مورد بررسی قرار گرفت، «پیشرفت تحصیلی» است. همگی این تحقیقات نشان می دهند که دانش آموزان برخوردار از عزت نفس بالا، دو مقایسه با دانش آموزانی که عزت نفس پایین دارند، عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان می دهند. (۲)

جان بالی ( Bowly , John )، عزت نفس را قسمتی از شخصیت می داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصل کلی و پایه ای برای درونی کردن «اعتماد به خود» متذکر می شود. (۳)

«عوش» یکی دیگر از آن عوامل محسوب می شود. هم وراثت و هم محیط (فرسهای یادگیری)، عوامل تعیین کننده‌ی مهمی در توانایی هوش هستند. وراثت، دامنه‌ی (یا حداقل و حداکثر) هوش یک فرد را مشخص می کند، در حالی که محیط، تعیین می کند که فرد در کجای این دامنه باشد. (۴)

عوامل دیگری هم وجود دارند که در بهداشت روانی تحصیلی مؤثرند، از جمله «توجه بیزمانه ریزی» و «مطالعه».

با مراعات این عوامل و دادن رتبه مناسب به آنها می توان در این زمینه به موفقیت و کامیابی دست یافت، و بهداشت روانی تحصیلی را شکل داد. البته با این شرط که دو عامل دیگر که محیط آموزشی و «خانواده باشند، در این زمینه نقش مثبتی ایفا کنند.

در چه محیط آموزشی تحصیل می کنیم

لئونارد ( Leonaed George )، دربارهی محیط آموزشی می گوید: «محیط» در صورتی اثر قوی روی شخص خواهد گذاشت که فزا جاذب باشد، و البته محیط برای جلب و جاذب بودن باید پاسخگو باشد؛ یعنی باید کنش - واکنش یا بازخورد (فید بک) مربوط و مناسبی را برای محصلان فراهم کند. برای اینکه باز خوردهی مربوط و مناسب باشد، باید با یادگیرنده در جایی که او قرار دارد، تلاقی کند. آن گاه برنامه با تغییر یاد گیرنده، تغییر یابد. یادگیرنده ضمن پاسخهایی که به محیط آموزشی خود می دهد، تغییر می یابد (فریخته می‌شود). (۵)

محیط آموزشی سالم دارای سه ویژگی است:

۱- محیطی حساس و پاسخگوست.

۲. محیطی است که محصلان برای بیان افکار و نمایاندن معلومات خود در آن، احساس آزادی می کنند.

۳. محیطی است که مورد اعتماد محصلان است، ایشان احساس ارزشمندی می کنند، پذیرفته می شوند، و دوست داشته می شوند.
(۶) معلمان، که نقش اساسی را در محیط آموزشی دارند باید رابطه ای محبت آمیز با محصلان ایجاد کنند، تا محیط آموزشی برای آنها پر جاذبه باشد؛ وگرنه محیطی زنج آور خواهد شد. آنها باید هم به محصلان کمک کنند تا به پرسشها و نیازهای تحصیلی خود پاسخ دهند و هم در عین حال، شأن و وقار خود را حفظ کنند.

شرط اساسی پرداختن به شغل معلمی در محیط آموزشی، برخورداری از «شخصیت سالم» است. بدیهی است که شخصیت بیمار هرگز نمی تواند شخصیت سالم بار آورد.

در چه خانواده ای زندگی می کنیم

این که والدین با محصلان و درس و تحصیل او چگونه برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود، برای چه نوع رفتارهایی ارزش قائل شوند، یکی از اجزای اساسی در شکل گیری نگرش محصلان نسبت به تحصیل است. در بسیاری از موارد، علت افت تحصیلی به خاطر وجود نگرشهای منفی، نفاذها، مسامحه نمودن شرایط خانواده از نظر عاطفی، روانی، اقتصادی و غیره است.

مهم ترین نقش والدین ایجاد محیطی آرام و مساعد برای مطالعه و تحقیق برای فرزندان خویش است. والدین باید تا حد امکان از اختلافات خانوادگی بپرهیز کنند. طبق تحقیقات به عمل آمده، اختلافات خانوادگی، خسرات روحی بی شماری را به فرزندان وارد می سازد. و از مهم ترین عوامل شکست تحصیلی به شمار می آید. (۷) در بعضی تحقیقات، آمده است که بین عملکرد تحصیلی دانش آموزانی که دارای والدین با سواد هستند، و دانش آموزانی که والدین بی سواد دارند، تفاوت معناداری وجود دارد؛ به این معنا که سواد والدین در پیشرفت تحصیلی فرزندان، اثرات مثبت دارد. (۸)

پدسر و مادرها باید با درک عللای فرزندان، آنها را به راه درستی که انتخاب کرده‌اند، مسامحه سازند و مورد تشویق قرار دهند و «کانون حمایتی» از فرزندان خود، در تمام جنبه ها ایجاد کنند.

پس باید با ایجاد کانون گرم خانواده و محیط آموزشی مناسب و بالا بردن ویژگیهای فردی در امر آموزش، به بهداشت روانی تحصیلی فرزندان، کمک کرد.

ب. بهداشت روانی شغلی

در اجتماع امروزی، کار، بیش از پیش اهمیت پیدا می کند. وقتی یکسده بگزر را ملاقات می کنیم، پس از سلام و احوالیرسی، اولین سؤالی که معمولاً مطرح می شود این است: «چه کار می کنی؟». کار، نه تنها منبع مالی و سطح زندگی افراد را بهبود می بخشد، بلکه بر سلامت جسمی و روانی آنها نیز مؤثر است. معیار اصلی قضاوت دربارهی بهداشت روانی شخص این است که بتواند با محیط کار خود، مبادلات هماهنگ و رضایت داشته باشد. رفتار ما در کار، تحت تأثیر چند عامل مهم قرار دارد که اگر آنها را به شکلی مناسب دارا باشیم، به بهداشت روانی شغلی دست خواهیم یافت.

شخصیت خود را رشد دهیم

به این نکته باید توجه کنیم که هر اندازه صفات شخصیتی سالم و بالاتری داشته باشیم، به همان اندازه در شغل خود موفقیم. یکی از صفات شخصیتی، «عزت نفس» است. عزت نفس، یعنی نظر مثبت و احترام آمیز شخص درباره‌ی خودش.

میکل آژ ( Angelo , Michael ) در این ارتباط می گوید: «تمام وعده و وعیدهای دنیا فریبی بیش نیست؛ بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشیم. (۹) کسی که قدرت خلاقانهٔ درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد. چنین شخصی نقاط ضعف خود را می شناسد و از رویارویی با حوادث آینده ترس به دل راه نمی دهد.

گوته ( Goethe , Wolfgang ) نیز جمله ای زیبا دارد: «در هر کاری شرط اساسی، داشتن اراده ای قوی است. با اراده ای قوی، شرایط، دیگر چندان اهمیت ندارد.» (۱۰)

عزت نفس بر نوع کاری که شخص جستجو می کند، اثر می گذارد. مثلاً کسی که عزت نفس بالایی دارد، در کار، زیاد احساس خطر می کند و در سلسله مراتب کارهای سطح بالا، می رود و یا کارهایی را جستجو می کند که به واقعهای زیادی نیاز دارد. عزت نفس بالا، این اثر را نیز دارد که شخص به انتقادهای دیگران زیاد حساسیت نشان نمی دهد، برای خود هدفهای بالایی در نظر می گیرد و برای رسیدن به آن، تلاشهایی طاقت فرسا انجام می دهد. (۱۱)

صفات شخصیتی دیگری که بر کیفیت شغلی افراد، اثر مثبتی دارد عبارت اند از «منع کنترل درونی» و «قدرت جزم اندیشی» که با ارتقای آنها، فرد به بهداشت روانی شغلی نزدیک می شود.

زمینه های بروز نگرشهای مثبت را ایجاد کنیم

نگرش، یعنی احساس مثبت یا منفی نسبت به شخصیتی یا شیئی. نباید فراموش کرد که نگرشها رفتار را تحت تأثیر قرار می دهند، اما الزاماً آن را پیش نمی نیی کنند. یکی از نگرشهایی که بر رفتار ما در کار تأثیر می گذارد «رضایت از کار» است.

خیلیها معتقدند افرادی بی انگیزه، افراد تنبل، سست عنصر و بی رمق هستند و هیچ گاه برای انجام دادن کار، انگیزه از خود نشان نمی دهند؛ اما این اعتقاد، نادرست است؛ چرا که غالباً شرایط و فضای حاکم بر کار، موجب عدم رضایت، و نوعی دل آزدگی نسبت به شغل می شود. مثلاً فردی که شغلش فشار دادن چند دکمه برای به جریان انداختن و کنترل دستگامها و ماشینهای برقی است، همواره از این شغل شکایت می کند؛ از آن دلرده است؛ اما همین شخص، هر روز چند ساعت با کمال شادابی و نشاط، به بازیهای رایانه ای و الکترونیکی می پردازد. بنابراین، فضای منفی حاکم بر کار، زمینه ساز بروز خستگی و رنجش می شود. وقتی افراد، احساس خوشایندی نسبت به شغل خود نداشته باشند، آن را کاری ملال آور پبوهده به شمار می آورند. (۱۲) لذا باید شرایطی ایجاد کرد که هر کس نسبت به شغل خود، نگرش مثبت پیدا کند و انگیزوی بیشتری برای فعالیت او ایجاد شود. برخی از این شرایط عبارت اند از: تنوع دادن کارها، پرداختن حقوق و مزایای بیشتر، جذاب کردن محیط کار و غیره. رضایت شغلی پیامدهایی را به دنبال دارد: باعث فعالیت بیشتر افراد می شود، غیبت کردن کارکنان را به حداقل می رساند، فکر رها کردن شغل را از سر آنها دور می کند، و موجب افتخار کردن آنها به سازمان خود می شود.

چه ادراکی از سازمان شغلی خود داریم؟

ادراک یعنی فرآیند انتخاب و سازمان دهی محرکهایی که از محیط می رسند. ما به وسیلهٔ حواس خود، اطلاعاتی را از محیط می گیریم، شناسایی می کنیم، تمیز می دهیم و دربارهٔ آنها قضاوت می کنیم. (۱۳)

اگر کارمندی درباره‌ی مسیر، سازمان، همکاران و روابط حاکم بر آنها ادراک خوبی داشته باشد، رفتارهایش متناسب با این ادراک خواهد بود. آنچه می تواند در رابطه‌ی با محیط کار و بهداشت روانی کارکنان، نقش مهمی داشته باشد، «اولین برداشت» است. آرمایشهای آتش و شریف (Asch – sherif) این نشان می دهد، کسانی که می خواهند دوست داشته شوند یا پذیرفته شوند، باید تلاش کنند تا در اولین وقایع، اثر بهتری بر جای گذارند. (۱۴)

مدیران باید سعی کنند، در اولین برخورد، اثر مثبتی از سازمان خود در فرد به وجود آورند، تا اینکه این اثر مثبت به بهداشت روانی فرد در محل کارش منجر شود.

تعارض در سازمان را به بهترین شکل، حل کنیم

دیون (Dion) می گوید: «تعارض در سازمان، یعنی اختلاف کلی، جزئی واقعی یا احساسی بین تنشها، هدفها، قصدها و علایق بکا یا چند فرد، گروه یا خدمات.

تعارضها از روابط بین افراد ناشی می شود. آنها، انتظاره‌ی ناسازگاری افراد یا گروهها و همچنین تفاوتهای موجود بین فعالیتهای آنها را منعکس می کنند. (۱۵)

به خاطر تعداد علل تعارض، می توان شکلهای متفاوتی از آن را در نظر گرفت؛ مثل تعارض درون فردی، بین افراد، درون گروهی، و بین گروهها. برای موفقیت در سازمان و بهداشت روانی شغلی، باید تعارض موجود را – که طبیعا در هر شغلی پدیده می آید – به بهترین وجه، حل و فصل کرد.

ایده آل ترین شیوهی حل تعارض، این است که هر دو طرف، برنده بیرون بیابند. این نوع نگرش درباره‌ی تعارض، در حیات سازمانی، تغییر شکلهایی به همراه می آورد و آن را غنی تر و مولدتر می کند. در این میان، این تغییر شکله‌ها می تواند به افزایش ارتباطها و بازخورها کمک فراوانی به عمل آورد. (۱۶)

ایجاد انگیزه در محیط کار با هفت گام

ادوارد لاولر (Lowler , Edwaed) معتقد است که انسانها را به دو طریق می توان برانگیخت: الف: با پادشهای غیر مادی، ب: با پادشاهی مادی. (۱۷)

با استفاده از چند روش علمی می توانیم در این زمینه به نتایج مفیدی دست یابیم:

۱. در خودمان دورنمایی مثبت پدیده آوریم. هنگامی که مثبت باشیم، همانند آهن ردا، دیگران را به خود جذب می کنیم. وقتی در مورد افراد دیگر نیز نگرش مثبت داشته باشیم، احساس خوبی نسبت به خودمان پیدا خواهیم کرد.

۲. برای تغییر کردن، آماده باشیم. برای اینکه از انگیزه هایی در سطح بالا برخوردار شویم، باید باور کنیم هیچ گونه مانعی نیست که توان با تعطف پذیری، خلاقیت و اراده بر آن غالب شد.

۳. در خودمان اعتماد به نفس، ایجاد کنیم و آن را پرورش دهیم. به خاطر داشته باشید که شما دارای قدرتی هستید که می توانید بر دنیای اطراف خود تأثیر بگذارید.

۴. عملکرد مطلوب را تقویت کنیم. بهترین راه برای تغییر رفتار و ایجاد انگیزه این است که کارمند، شواهدی را دریابد که نشان دهد در کار خود، موفق بوده و کارهایی که انجام می دهد، مورد پشتیبانی مدیر است.

۵. از ضعف به قدرت، حرکت کنیم. وقتی فردی در شغل خود به هدف مورد نظر شما نزدیک شد، یا تقویت و تشویق می توانید او را به سوی هدف اصلی خودتان با انگیزه کنید.

۶. تامل و طفره رفتن را متوقف کنیم. برای کسب موفقیت به بهترین وجه، تا جایی که ممکن است کارها را به کوچک ترین و مشخص ترین بخشها تقسیم کنیم. و به عوامل دیگری غیر از آن توجه نکنیم و جدی باشیم.

۷. بر اهداف خود، متمرکز شویم. هنگامی که انرژی و وقت خود را در جهتی مشخص صرف کنیم، دست آوردهای بسیاری خواهیم داشت. (۱۸)

پی نوشت ها:

۱- روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، اسماعیل یابانگرد، تهران: سازمان انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸، ص ۱۵.

۲- فصلنامه‌ی تعلیم و تربیت، سال هفدهم، شماره‌ی ۴، ص ۱۶.

۳- روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، ص ۲۰.

۴- همان، ص ۷۲.

۵- گنگامی نو به روانشناسی آموختن با روانشناسی تغییر رفتار، علی اکبر شعاری نژاد، تهران: چاپخش، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۶۰۰.

۶. همان، ص ۵۷۸.

۷. روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، پیشین، ص ۱۲۶.

۸. همان جا.

۹. راز موفقیت در بازار کار، امیر کیهان نیا، تهران، پائسن، ۱۳۷۵، ص ۴۲.

۱۰. همان، ص ۷۶.

۱۱. بهداشت روانی، حمزه گنجی، تهران: آرساران، ۱۳۷۶، ص ۱۹۴.

۱۲. چگونگی در کارمندان انگیزه ایجاد کنیم، کیت کتان، ترجمه: قاسم کریمی، تهران: قذایی، ۱۳۷۷، ص ۲۶.

۱۳. بهداشت روانی، پیشین، ص ۲۰۱.

۱۴. همان، ص ۲۰۲.

۱۵. همان، ص ۲۰۵.

۱۶. همان، ص ۲۰۹.

۱۷. ماهنامه ی کارمند، سال اول، شماره ی ۹، ص ۱۰.

۱۸. برگرفته از کتاب ایجاد انگیزه در کارکنان در یک هفته، کریستین هاروی، ترجمه: مامک پور حسین زاده، تهران: کیبیت و مدیریت، ۱۳۸۰.

منبع: مجله ی حدیث زندگی

بهداشت روانی تحصیلی و شغلی

نویسنده:عباس بخشنده بالی کار و تحصیل، دو موضوع بسیار مهم در زندگی هر فردند که توفیق یا عدم توفیق در هر یک از آنها، نقش و تأثیر بسیار سرنوشت‌سازي در زندگي وی دارند. الف. بهداشت روانی تحصیلی
انبوه شدن تجربه های نسلها، رویارویی با مسائل زندگی و کسب تجربه های پراکنده ای که اندک اندک به صورت فرهنگ و علم در آمده، حسیته ملو از دانسته ها و پرسشها باید آورده است. زیستن در جوامع امروزی نیازمند برخورداری از آگاهیهای بسیار است. گذشتن از این، انسان، دارای ذهنی کنجکاو است و می خواهد پدیده های اطراف خود را بشناسد. پس سرمایه ی ذهنی خود را کالفی ندانسته، در صدد آگاهیهای بیشتری بر می آید. چقدر خوب است که انسان، با بهداشت و سلامت روحی روانی مناسب، به این امر بپردازد.

بهداشت روانی ( Health mental ) عبارت است از: «برخورداری فرد از تعادل و اعتدال در زمینه های شناختی، روانی – حرکتی، و عاطفی؛» به این معنا که فرد، حد اعتدال را در این مؤلفه ها مراعات کند و از آسیبها و اختلالات در زمینه های مورد نظر دور بماند. مثلا در موضوع خودمان، از آموختن و تحصیل، لذت ببرد. برای ایجاد لذت در تحصیل، باید به چند عامل مهم توجه کرد. ویژگیهای فردی خود را بیشتر بشناسیم

یکی از عوامل مهمی که در بهداشت روانی تحصیلی نقش اساسی دارد «موفقندی» است. کسانی که در تحصیلات خود اهدافی را دنبال می کنند، نسبت به کسانی که اهدافی ندارند، از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردارند. داشتن هدف باعث می شود که شخص برای خود برنامه ریزی کند. داشتن هدف، به خصوص هدفی که با نیازها، علائق، و تواناییهای یادگیرنده مطابقت داشته باشد، باعث به وجود آمدن انگیزه تحصیلی می شود. (۱)

یکی دیگر از عوامل فردی مؤثر در بهداشت روانی تحصیلی، «عزت نفس» است. تحقیقات مستندی انجام گرفته که همگی آنها مؤید این مطلب اساسی اند که عزت نفس بالا از عوامل مهم بهداشت روانی، و عزت نفس پایین از عوامل مؤثر در اختلالات روانی است.

یکی از متغیرهایی که ارتباط آن با عزت نفس در تحقیقات متعدد مورد بررسی قرار گرفته، «پیشرفت تحصیلی» است. همگی این تحقیقات نشان می دهند که دانش آموزان برخوردار از عزت نفس بالا، در مقایسه با دانش آموزانی که عزت نفس پایین دارند، عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان می دهند. (۲)

جان پالی ( Bowlby , John )، عزت نفس را قسمتی از شخصیت می داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصل کلی و پایه ای برای درونی کردن «اعضاد به خود» متذکر می شود. (۳)

«هوش» یکی دیگر از آن عوامل محسوب می شود. هم وراثت و هم محیط (فرصتهای یادگیری)، عوامل تعیین کننده ی مهمی در توانایی هوش هستند. وراثت، دامنه ی (یا حداقل) و حداکثر) هوش یک فرد را مشخص می کند، در حالی که محیط، تعیین می کند که فرد در کنای این دامنه باشد. (۴)

عوامل دیگری هم وجود دارند که در بهداشت روانی تحصیلی مؤثرند، از جمله «توجه» «برنامه ریزی» و «مطالعه». با مراعات این عوامل و دادن رشد مناسب به آنها می توان در این زمینه به موفقیت و کابلیایی دست یافت، و بهداشت روانی تحصیلی را شکل داد. البته با این شرط که دو عامل دیگر که «محیط آموزشی» و «خانواده باشند، در این زمینه نقش مثبتی ایفا کنند. در چه محیط آموزشی تحصیل می کنیم

لئونارد ( Leonard George )، درباره ی محیط آموزشی می گوید: «محیط، در صورتی اثر قوی روی شخص خواهد گذاشت که قویا جذاب باشد، و البته محیط برای جالب و جذاب بودن باید پاسخگو باشد؛ یعنی باید کنش – واکنش یا بازخورد فید بک) مربوط و مناسبی را برای محصلان فراهم کند. برای اینکه باز خورده مربوط و مناسب باشد، باید با یادگیرنده در جایی که او قرار دارد، تلاقی داشته آن. کار نگاه برنامه با تغییر یاد گیرنده، تغییر باید. یادگیرنده ضمن پاسخگویی که به محیط آموزشی خود می دهد، تغییر می یابد (فرهیخته می شود).»(۵)

محیط آموزشی سالم دارای سه ویژگی است:

- محیطی حساس و پاسخگوست.
- محیطی است که محصلان برای بیان افکار و نمایاندن معلومات خود در آن، احساس آزادی می کنند.
- محیطی است که مورد اعتماد محصلان است، ایشان احساس ارزشمندی می کنند، پذیرفته می شوند، و دوست داشته می شوند. (۶)

(۶) معلمان، که نقش اساسی را در محیط آموزشی دارند باید رابطه ای محبت آمیز با محصلان ایجاد کنند، تا محیط آموزشی برای آنها پر جاذبه باشد؛ وگرنه محیطی روح آور خواهد شد. آنها باید هم به محصلان کمک کنند تا به پرسشها و نیازهای تحصیلی خود پاسخ دهند و هم در عین حال، شأن و وقار خود را حفظ کنند.

شرط اساسی پرداختن به شغل معلمی در محیط آموزشی، برخورداری از «شخصیت سالم» است. بدنبهی است که شخصیت پست هرگز نمی تواند شخصیت سالم بار آورد. در چه خانواده ای زندگی می کنیم

این که والدین با محصلان و درس و تحصیل او چگونگی برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود، برای چه نوع رفتارهایی ارزش

قابل شوند، یکی از اجزای اساسی در شکل گیری نگرش محصلان نسبت به تحصیل است. در بسیاری از موارد، علت افت تحصیلی

همه خاطر وجود نگرشهای منفی، نفاذها، مساعد نبودن شرایط خانواده از نظر عاطفی، روانی، اقتصادی و غیره است.

مهم ترین نقش والدین ایجاد محیطی آرام و مساعد برای مطالعه و تحقیق برای فرزندان خویش است. والدین باید تا حد امکان از اختلافات خانوادگی پرهیز کنند. طبق تحقیقات به عمل آمده، اختلافات خانوادگی، فزریات روحی بی شماری را به فرزندان وارد می سازد. و از مهم ترین عوامل شکست تحصیلی به شمار می آید. (۷) در بعضی تحقیقات، آمده است که بین عملکرد تحصیلی دانش آموزانی که دارای والدین با سواد هستند، و دانش آموزانی که والدین بی سواد دارند، تفاوت معناداری وجود داده به این

معنا که سواد والدین در پیشرفت تحصیلی فرزندان، اثرات مثبت دارد. (۸)

بندر و مادرها باید با درک علائق فرزندان، آنها را به راه درستی که انتخاب کرده اند، معضم سازند و مورد تشویق قرار دهند و «کانون حمایتی» از فرزندان خود، در تمام جنبه ها ایجاد کنند.

پس باید با ایجاد کانون گرم خانواده و محیط آموزشی مناسب و بالا بردن ویژگیهای فردی در امر آموزش، به بهداشت روانی تحصیلی فرزندان، کمک کرد. بد. بهداشت روانی شغلی

در اجتماع امروزی، کار، بیش از پیش اهمیت پیدا می کند. وقتی یکدیگر را ملاقات می کنیم، پس از سلام و احوالیرسی، اولین سؤالی که معمولاً مطرح می شود این است: «چه کار می کنی؟». کار، نه تنها منابع مالی و سطح زندگی افراد را بهبود می بخشد، بلکه بر سلامت جسمی و روانی آنها مؤثر است. معیار اصلی تفاوت دربرای بهداشت روانی شغلی شخص این است که بتواند با محیط کار خود، مبادلات هماهنگ و رضایت بخش داشته باشد. رفتار ما در کار، تحت تأثیر چند عامل مهم قرار دارد که اگر آنها را به شکلی مناسب دارا باشیم، به بهداشت روانی شغلی دست خواهیم یافت. شخصیت خود را ارشد دهیم

به این نکته باید توجه کنیم که هر اندازه صفات شخصیتی سالم و بالایی داشته باشیم، به همان اندازه در شغل خود موفقیم. یکی از صفات شخصیتی، «عزت نفس» است عزت نفس، یعنی نظر مثبت و احترام آمیز شخص درباره ی خودش.

میکل آژو ( Angelo , Michael ) در این ارتباط می گویند: «سلام وعده و وعیدهای دنیا فریبی بیش نیست؛ بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشیم. (۹) کسی که قدرت خلاقانه ی درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد. چنین شخصی نقاط ضعف خود را می شناسد و از رویارویی با حوادث آینده ترس

به دل راه نمی دهد.

گوته ( Goothe , Wolfgang ) نیز جمله ای زیبا دارد: «در هر کاری شرط اساسی، داشتن اراده ای قوی است. با اراده ای قوی، شرایط، دیگر چندان اهمیت ندارد.» (۱۰)

عزت نفس بر نوع کاری که شخص جستجو می کند، اثر می گذارد. مثلا کسی که عزت نفس بالایی دارد، در کار، زیاد احساس خطر می کند و در سلسله مراتب کار، ارباب سطح بالا می رود و با کارهایی را جستجو می کند که به واقعهای زیادی نیاز دارد. عزت نفس بالا، این اثر را نیز دارد که شخص به افتادهای دیگران زیاد حساسیت نشان نمی دهد، برای خود هدفهای بالایی در نظر می

گیرد و برای رسیدن به آن، تلاطمهایی طاقت فرسا انجام می دهد. (۱۱)

صفات شخصیتی دیگری که بر کیفیت شغلی افراد، اثر مثبتی دارد عبارت اند از امتیج کنترل درونی» و «قدرت جزم اندیشی» که با ارتقای آنها، فرد به بهداشت روانی شغلی نزدیک می شود. زمینه های بروز نگرشهای مثبت را ایجاد کنیم

نگرش، یعنی احساس مثبت یا منفی نسبت به شخصیی یا اشیی. نباید فراموش کرد که نگرشها رفتار را تحت تأثیر قوی می دهند، اما الزاما آن را پیش نمی نیمن کنند. یکی از نگرشهایی که بر رفتار ما در کار تأثیر می گذارد «رضایت از کار» است.

خیلیها معتقدند افرادی بی انگیزه، افراد تنبل، سست عنصر و بی رمق هستند و هیچ گله برای انجام دادن کار، انگیزه از خود نشان نمی دهند؛ اما این اعتقاد، نادرست است؛ چرا که غالبا شرایط و فضای حاکم بر کار، مورد عجب رضایت، و نوعی دل آردگی نسبت به شغل می شود. مثلا فردی که شغلش فشار دادن چند دکمه برای به جریان انداختن و کنترل دستگاها و ماشینهای برقی است، همواره از این شغل شکایت می کند از آن باورده است؛ اما همین شخص، هر روز چند ساعت با کیدل شادابی و نشاط، به

بازیهای رایانه ای و الکترونیکی می پردازد. بنابراین، فضای منفی حاکم بر کار، زمینه ساز بروز خستگی و رنجش می شود. وقتی



افراد احساس خوشایندی نسبت به شغل خود نداشته باشند، آن را کاری ملال آور ببوده به شمار می آورند. (۱۲) لذا باید شرایطی ایجاد کرد که هر کس نسبت به شغل خود، نگرش مثبت پیدا کند و انگیزه‌ی بیشتری برای فعالیت او ایجاد شود. برخی از این شرایط عبارت اند از: تنوع دادن کارها، پرداخت حقوق و مزایای بیشتر، جذاب کردن محیط کار و غیره. رضایت شغلی پیامدهایی را به دنبال دارد؛ باعث فعالیت بیشتر افراد می شود، غیبت کردن کارکنان را به حداقل می رساند، فکر رها کردن شغل را از سر آنها دور می کند، و موجب افتخار کردن آنها به سازمان خود می شود. چه ادراکی از سازمان شغلی خود داریم؟

ادراک یعنی فرآیند انتخاب و سازمان دهی محرکهایی که از محیط می رسند. ما به وسیله حواس خود، اطلاعاتی را از محیط می گیریم، شناسایی می کنیم، تمیز می دهیم و درباره‌ی آنها تصمیم می بگیریم. (۱۳) اگر کارمندی درباره‌ی مسیر، سازمان، همکاران و روابط حاکم بر آنها ادراک خوبی داشته باشد، رفتارهایش متناسب با این ادراک خواهد بود. آنچه می تواند در رابطه‌ی با محیط کار و بهداشت روانی کارکنان، نقش مهمی داشته باشد، «اولین برداشت» است. آزمایشهای آتش و شریف (Asch – sherif) نشان می دهد، کسانی که می خواهند دوست داشته شوند یا پذیرفته شوند، باید تلاش کنند تا در اولین دقایق، اثر بهتری بر جای گذارند. (۱۴) مدیران باید سعی کنند در اولین برخورد، اثر مثبتی از سازمان خود در فرد به وجود آورند، تا اینکه این اثر مثبت به بهداشت روانی فرد در محل کارش منجر شود. تعارض در سازمان را به بهترین شکل، حل کنیم دیون (Dion) می گوید: «تعارض در سازمان، یعنی اختلاف کلی، جزئی واقعی یا احساسی بین نقشها، هدفها، قصدها و علایق یکن یا چند فرد، گروه یا خدمات». تعارضها از روابط بین افراد ناشی می شود. آنها، انتظاره‌ی نامازگاری افراد یا گروهها و همچنین تفاوتهای موجود بین فعالیتهای آنها را منکس می کنند. (۱۵)

به خاطر تعدد علل تعارض، می توان شکلهای متفاوتی از آن را در نظر گرفت؛ مثل تعارض درون فردی، بین افراد، درون گروهی، و بین گروه‌ها. برای موفقیت در سازمان و بهداشت روانی شغلی، باید تعارض موجود را – که طبیعا در هر شغلی پدید می آید – به بهترین وجه، حل و فصل کرد.

ایده آل ترین شیوه‌ی حل تعارض، این است که هر دو طرف، برنده بیرون یابند. این نوع نگرش درباره‌ی تعارض، در حیات سازمانی، تغییر شکلهایی به همراه می آورد و آن را غنی تر و مولدتر می کند. در این میان، این تغییر شکله‌ا می تواند به افزایش ارتباطها و بازخوردها کمک فراوانی به عمل آورد. (۱۶) ایجاد انگیزه در محیط کار با هفت گام ادوارد لاولر (Lover, Edwaed) معتقد است که اتساعها را به دو طریق می توان رنگبخت: الف- با پاداشهای غیر مادی، ب- با پاداشهای مادی. (۱۷)

با استفاده از چند روش عملی می توانیم در این زمینه به نتایج مفیدی دست یابیم:

۱. در خودمان دورنمایی مثبت پدید آوریم. هنگامی که مثبت باشیم، همانند آهن ریاد، دیگران را به خود جذب می کنیم. وقتی در مورد افراد دیگر نیز نگرش مثبت داشته باشیم، احساس خوبی نسبت به خودمان پیدا خواهیم کرد.
۲. برای تغییر کردن، آماده باشیم. برای اینکه از انگیزه هائی در سطح بالا برخوردار شویم، باید باور کنیم هیچ گونه مانعی نیست که توان یا انعطاف پذیری، خلایق و اراده بر آن غالب شد.
۳. در خودمان اعتماد به نفس، ایجاد کنیم و آن را پرورش دهیم. به خاطر داشته باشید که شما دارای قدرتی هستید که می توانید بر دنیای اطراف خود تأثیر بگذارید.
۴. عملکرد مطلوب را تقویت کنیم. بهترین راه برای تغییر رفتار و ایجاد انگیزه این است که کارمند، شواهدی را دریابد که نشان دهد در کار خود، موفق بوده و کارهایی که انجام می دهد، مورد پشتیبانی مدیر است.
۵. از ضعف به قدرت، حرکت کنیم. وقتی فردی در شغل خود به هدف مورد نظر شما نزدیک شد، با تقویت و تشویق می توانید او را به سوی هدف اصلی خودتان با انگیزه کنید.
۶. تعلل و طفره و وقت را متوقف کنیم. برای کسب موفقیت به بهترین وجه، تا جایی که ممکن است کارها را به کوچکک ترین و مشخص ترین بخشها تقسیم کنیم، و به عوامل دیگری غیر از آن توجه نکنیم و جدی باشیم.
۷. بر اهداف خود، متمرکز شویم. هنگامی که انرژی و وقت خود را در جهتی مشخص صرف کنیم، دست آوردهای بسیاری خواهیم داشت. (۱۸) بی نوتش ها:

۱- روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، اسماعیل بیابانگرد، تهران: سازمان انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸، ص ۱۵.
۲- فضلماندهی تعلیم و تربیت، صالح هفدهم، شماره‌ی ۲، ص ۷۶.
۳- روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، ص ۲۰.
۴- همان، ص ۷۲.
۵- نگاهی نو به روشنائی آموختن یا روشنائسی تغییر رفتار، علی اکبر شعاری تواد، تهران: چاپخش، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۶۰۰.
۶- همان، ص ۵۷۸.
۷- روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، پیشین، ص ۱۲۶.
۸- همان جا.
۹- راز موفقیت در بازار کار، امیر کیهان نیا، تهران: یاسمن، ۱۳۷۵، ص ۴۲.
۱۰- همان، ص ۷۶.
۱۱- بهداشت روانی، حمزه گنجی، تهران: ارسباران، ۱۳۷۶، ص ۱۹۴.
۱۲- چگونه به در کارمندان انگیزه ایجاد کنیم، کیت کتان، ترجمه: قاسم کریمی، تهران: قدایی، ۱۳۷۷، ص ۲۶.
۱۳- بهداشت روانی، پیشین، ص ۲۰۱.
۱۴- همان، ص ۲۰۲.
۱۵- همان، ص ۲۰۵.
۱۶- همان، ص ۲۰۹.
۱۷- ماهنامه‌ی کارمند، سال اول، شماره‌ی ۹، ص ۱۰.
۱۸- برگزفته از کتاب ایجاد انگیزه در کارکنان در یک هفته، کریستین هاروی، ترجمه: مامک پور حسین زاده، تهران: کیهیت و مدیریت، ۱۳۸۰.

منبع: مجله‌ ی حدیث زندگی

#### بهداشت روان در گفتار بزرگان

نویسنده: حسین پیوزشریف

هر قدر می توانی شاد زندگی کن و هرگز فکر بیهوده به مغزت راه نده، چون سلامتی ات تباه می شود.

سرمایه‌ی همه گرنه شایستگی و دستیابی به سعادت، تندرستی و سلامت است. روان توانا در کابله، نیرومند، و خرد سالم در بدن سالم است.

هر که در جام گیتی نمای خرد، فرجام کارها ننگرد و در مطلع اندیشه مخلص یاد نکند، همیشه پراکنده دل و آسینه سر و بی سامان کار باشد.

آن که نفس خود را بالاتر و برتر از آنچه هست داند، هرگز به سر حد کمال نرسد.

حسود، همیشه اندوهگین بود زیرا به دارایی مردمان، غمناک باشد و خیر خلق، مرئع و منتفع نشود. پس غم و اندوه او را انقطاعی و انتهای صوت نیندازد.

بکوش که نسبت به مردم بدین نشوئی؛ زیرا که دارنده‌ی سوه ظن را جز رحمت ابدی و کسالت روحی بهره نباشد.

چون عیب دیگران جوئی و هنز خویش نبئی، از جشن عیب خویش و هنز دیگران غافل م باش؛ چرا که هر که بر عیب خویش و هنز دیگران واقف نشود، هرگز از عیب، پاک نگردد و بر گرد هنرمدان نرسد.

انسان، هیچ وقت، بیشتر از آن موقع خود را گول نمی زند که خیال می کند دیگران را فریب داده است.

شریف ترین دلها دلی است که اندیشه‌ی آزار کسان، در آن نباشد.

برای زندگی فکر کنید، ولی غصه نخورید.

پایبندان به اخلاق، روح جامعه‌ی خود هستند.

آزمندان، هیچ وقت به آنچه دارند، خرسند نیستند و هرچه بیشتر به چنگ آرند به همان اندازه آرزشان فرونی می یابد و این درد را جز به مرگ، چاره توان کرد.

وقتی که پر کاھی به جشنمان می رود، آن را بیرون می آورید؛ اما وقتی عادتی بد، وارد روح شما می شود، می گویند: سال دیگر معالجه اش می کنم.

همان طوره که بدن ما از غذاهایی که می خوریم تغذیه و کسب قوت می کند، همان طوره هم روحمان از صحبت و معاشرت رفتاری خوب و بد، فضاقت و تقوا یا خبانت و شرارت کسب می نماید.

در گرفتاری باید فکر را به جنب و جوش در آورد، نه اعصاب را.

فرصت بیماری را صرف تفکر و بهبودی روح کنیم، طبیعت در کار مداوای جسم ما کار خود را خواهد کرد.

فکر زیاست که خانه را زینت می‌کند، روح سالم است که به زندگی آسایش می‌بخشد. خلق خوش است که روزگار را خوش و شیرین می‌سازد.

حسد، سوهان روح است.

آسایش، دو پایه دارد: آرامش جسم و آرایش روان.

بهترین خدمتگزار صدیق برای سلامتی بدن، فراغت خاطر و آسایش روح است.

خوشرویی، دام دلهاست و خوشخویی، آرام جانها.

آن کس که دل با جرأت را راهنمای خود کرده، در پیش او هر تاریکی روشن باشد.

مناسبت؛ قلعه ای است که شخص را در پناه خود از صدمات روزگار حفظ می‌کند. مناسبت سبزی است در مقابل تیره‌های حوادث و زحمات و بلاها موانع که در طریق حیات از هر طرف به سوی انسان پرتاب می‌شوند.

فضایل را نه از راه بیم و امید بلکه برای خاطر خود آنها باید کسب نمود؛ زیرا سلامت و جمال روح، بسته به آنهاست. فضیلت، سرچشمه‌ی آسایش و رفاه روح است.

وقتی که انسان، درد معنوی و اخلاقی خود را کشف کرد، باید روح خود را پرستاری کند؛ چنان که جنگجویی، بازو و پای خود را پرستاری می‌نماید.

اگر با انشأی که صاحب روح بلند و اخلاق عالی هستند زندگی کنید احساسی خواهید کرد که قوی‌تر مرموزی روح و اخلاق شما را به سوی مجد و تعالی می‌کشاند.

بیم و ترس، روح را بزمده ساخته، از هر کار نیکی بازش می‌دارد.

کاری را که حتی فکرت ناراحت می‌کند، نکن.

داناتی بی وجدان، هیچ گاه صاحب روحی پاکت نخواهد بود.

ما آرامش خاطر را دوست داریم و همیشه به دنبال آن می‌رویم؛ ولی تا موقعی که از انجام دادن وظیفه فرار می‌کنیم هیچ وقت به آرامش خاطر نخواهیم رسید.

ممکن است گاهی بکنیم و جامه از سر تقصیر ما بگذرد؛ اما وجدان ما دست از سرمان برنمی‌دارد.

منبع: منجمه ی حدیث زندگی

بهداشت روان در گفتار بزرگان

نویسنده: حسین پورشریف هر قدر می توانی شاد زندگی کن و هرگز فکر نبوده به معزت راه نده، چون سلامتی ات تباه می شود. سرمایه همه

گونه شایستگی و دستیابی به سعادت، تندرستی و سلامت است. روان توانا در کالبد تیزومند، و خرد سالم در بدن سالم است.

هر که در جنام

گویی نمای خرد، فرجام کارها ننگرد و در مطلع اندیشه مخلص یاد نکند، همیشه پراکنده دل و آسمیه سر و بی سامان کار باشد.

خود را بالاخر و برتر از آنچه هست داند، هرگز به سر حد کمال نرسد.

حسود، همیشه اندوهگین بود؛ زیرا به دارایی مردمان، غشاک باشد و خیر خلق، مرفع و منقطع نشود. پس غم و اندوه او را القطای و انتهای صورت بنهد.

نسبت به مردم بدبین نشوی؛ زیرا که دارنده ی سوء ظن را جز رحمت ابدی و کمالت روحی بهره نباشد.

چسبون عیب

دیگران جویی و هنر خویش بینی، از جستن عیب خویش و هنر دیگران غافل میباش؛ چرا که هر که بر عیب خویش و هنر دیگران

واقف نشود، هرگز از عیب، پاک نگردد و بر گرد هنرمندان نرسد.

وقت، بیشتر از آن موقع خود را گول نمی زند که خیال می کند، دیگران را قریب داده است.

دلها دلی است که اندیشه ی آزار کسان، در آن نباشد.

فکر کنید، ولی غصه نخورید.

پایبندان به

اخلاق، روح جامعه ی خود هستند.

وقت به آنچه دارند، خرسند نیستند و هرچه بیشتر به چنگ آرنند به همان اندازه آزشان فرونی می یابد؛ واین درد را جز به مرگ،

چاره توان کرد.

وقتی کسه بر

کاهی به چشمتان می رود، آن را بیرون می آورید؛ اما وقتی عادی بند، وارد روح شما می شود، می گویند: سال دیگر معالجه اش

می کنم.

بدن ما از غذاهایی که می خوریم تغذیه و کسب قوت می کند، همان طوره هم روحمان از صحبت و معاشرت رفقای خوب و بد،

فصلت و تقوا یا حیانت و شرارت کسب می نماید.

در گرفتاری

باید فکر را به جنب و جوش در آورد، نه اعصاب را.

فرصت بیماری

را صرف تفکر و بهبودی روح کنیم، طبیعت در کار مداوای جسم ما کار خود را خواهد کرد.

فکر زیاست که

خانه را زینت می‌کند، روح سالم است که به زندگی آسایش می‌بخشد. خلق خوش است که روزگار را خوش و شیرین می‌سازد.

حسد، سوهان

روح است.

دارد: آرامش جسم و آرایش روان.

بهترین

خدمتگزار صدیق برای سلامتی بدن، فراغت خاطر و آسایش روح است.

خوشرویی، دام

دلهاست و خوشخویی، آرام جانها.

آن کس که دل

با جرأت را راهنمای خود کرده، در پیش او هر تاریکی روشن باشد.

مناسبت؛ قلعه ای

است که شخص را در پناه خود از صدمات روزگار حفظ می‌کند. مناسبت سبزی است در مقابل تیره‌های حوادث و زحمات و بلاها

موانع که در طریق حیات از هر طرف به سوی انسان پرتاب می‌شوند.

فضایل را نه از

راه بیم و امید بلکه برای خاطر خود آنها باید کسب نمود؛ زیرا سلامت و جمال روح، بسته به آنهاست. سرچشمه‌ی آسایش

و رفاه روح است.

وقتی که انسان،

درد معنوی و اخلاقی خود را کشف کرد، باید روح خود را پرستاری کند؛ چنان که جنگجویی، بازو و پای خود را پرستاری می

نماید.

که صاحب روح بلند و اخلاق عالی هستند زندگی کنید احساس خواهید کرد که قوهی مرموزی روح و اخلاق شما را به سوی مجد و تعالی می کشاند.

روح را پزمرده ساخته، از هر کار نیکی بازش می دارد.

کساری را که

حتی فکرتش ناراحت می کند، نکن.

وچندان هیچ گاه صاحب روحی پاک نخواهد بود.

را دوست داریم و همیشه به دنبال آن می رویم؛ ولی تا موقعی که از انجام دادن وظیفه فرار می کنیم هیچ وقت به آراش خاطر نخواهیم رسید.

گاهی بکنیم و جاهه از سر تقصیر ما بگذرد؛ اما وجدان ما دست از سرمان برنمی دارد.
منبع: مجله ی حدیث زندگی

**بهداشت روانی از دیدگاه اسلام**

نویسنده:مرتضی اسماعیلی

آیین مقدس اسلام که تمام قوانین آن مطابق طبیعت و سرشت انسان است، برای سلامت جسمانی و روانی به عنوان ارزش، اهمیت قابل است و به جای آنکه با بی اعتنایی به رعایت اصولی جهت چاره جویی گرفتارها باشد، مسایل را به صورت بنیادی حل کرده تا انسانها راحت تر و با آرامش بهتری زندگی کنند. می توان گفت، تاکنون مطالعات زیادی در ممالک غربی برای پیشگیریهای لازم صورت

گرفته، ولی بر خلاف همه کوششهایی که در این باره مصروف گردیده، هر روز بر شدت ناراحتیها افزوده شده است. (۱)

بررسی فرضیه های مختلف روان شناسی نشان می دهد فرضیه های هر مکتبی از ظنّفه مورد قبول آن مکتب پیروی می کند. معیار بهداشت روانی نیز از سایر معیارها و ملاکهای روان شناسی جدا نیست. از آنجا که هدف روان شناسی اسلامی رسیدن به کمال مطلق و کسب قابلیت جانپوشی خدا بر روی زمین و امر از شایستگی داشتن نفعه الهی است، هر عامل بازدارنده از تیل به این هدف از موانع رشد تلقی شده و آنچه رسیدن به کمال ولفی انسانی را فراهم کند، به عنوان سلامت و بهداشت روانی محسوب می شود. در رسیدن به کمال و درجه عبودیت و بندگی خداوند، علاوه بر داشتن ایمان و یقین، انجام بعضی از کارها به عنوان عبادت محسوب می شود که جدایی از تعظیم، سر بندگی در برابر عظمت پروردگار بر زمین ساینده است. در این عبادتها و شیوه های بندگی، علاوه بر عبادتهای مشخصی که بین خدا و خلق خدا وجود دارد، اموری از قبیل خدمت به خلق، برآوردن نیاز دیگران و برادران مؤمن، همکاری، مهربانی، صمیمیت و انجام هر عملی که با سازندگی توأم باشد، به عنوان نشانه های عبودیت ذکر گردیده است.

آیین زندگی سواز اسلام که بر طبیعت و فطرت انسان استوار است (و تغییری در آن پدید نمی آید) نه تنها سلامت جسمانی و سلامت روانی خود فرد را در نظر دارد، بلکه آرامش و سلامت جامعه و عملکرد فرد را در قبال آن نیز نادیده نمی گیرد، زیرا اگر تنها رفتار فرد و احساس رضایتش را در قبال خود او مورد نظر قرار دهیم، ممکن است این رضایتشندی با منافع افراد دیگر و آزادی شان در تضاد باشد.

یونگ، در کتاب" روان شناسی و دین "چنین می نویسد:" من معتقد و کاملاً متقاعد شده ام که اعتقادات و مناسک دینی دست کم از لحاظ بهداشت روانی اهمیت خارق العاده ای دارند. اگر مریضی در چنین وضعی قرار دارد (اگر فرد کاتولیک باشد و عامل به تکالیف دینی) من بدون استثنا به او توصیه می کنم که آیین اقرار به گناه و تریک تان و... را رعایت کند "(۲)

رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی را اکثر دانشمندان صراحتاً و یا به صورت ضمنی پذیرفته اند. فروید در موضوع احساس دینی تردید دارد و می گوید با تحلیل روانی خود هرگز نتوانسته است اثری از چنین احساسی در خویشش بیابد، ولی با صداقت اضافه می کند که این امر به او اجازه نمی دهد وجود احساس مورد بحث را در دیگران انکار نماید. این تصور ذهنی از بیگ احساس ابدی که در عرفای بزرگد و نیز در تفکر فلسفی هندی منمکس می شود، ممکن است ریشه و جوهر احساس مذهبی را که مذاهب گوناگون، جلوه هایی از آن هستند تشکیل دهد. یونگ در کتاب" روان شناسی و دین "می گوید:" این را نمی توان انکار کرد که دین یکی از قدیمی ترین و عمومی ترین نظاهرات روح انسانی است و بنابراین واضح است که هر گونه روان شناسی که سر و کارش با ساختمان روانی شخصیت انسانی باشد، نمی تواند این حقیقت را نادیده بگیرد که دین تنها یک پدیده اجتماعی و تاریخی نیست بلکه برای بسیاری حکم یک مسأله مهم شخصیتی را دارد."

برای آنکه تعلیم دینی در ضمیر نوجوانان اثر عمیق بگذارد و روح آنان با آموزشهای مذهبی پرورش یابد، باید در اولین فرست و موقعی که احساسات مذهبی در نهادشان قوت می گیرد، تعلیم دینی آغاز گردد.

امام صادق(ع) می فرماید:" احادیث اسلامی را به نوجوانان خود پیاموزید قبل از آنکه مخالفان گمراه بر شما پیشی گیرند و سخنان نادرست خویش را در ضمیر پاکشان فرار دهند و گمراهشان کنند "(۳)

قرآن مجید اساس سلامت افراد را عقل آنها دانسته است. در این آیات، می فرماید:" اموال سفها را که برای توأم زندگی شان است، در دسترس سفهان قرار ندهید.... پیشان را امتحان کنید تا زمانی که به سر حد بلوغ و تکاح برسند و اگر در آن زمان نشانه های رشد را در آنها دیدید، اموالشان را به آنها برگردانید "(۴)

در این آیات، منظور از بلوغ، رشد عقلی نیز لحاظ شده است. پس هر چیزی که باعث کوری عقل شود، ممانعی برای رسیدن به کمال و کفایت عقلانی محسوب می شود. بنابراین، کنترل تمایلات نفسانی عاملی برای رسیدن به کمال است و کسی که از کارهای لهو و بیهوده اعراض نماید، به کمال نزدیکتر خواهد شد. بنابراین، کنترل عقلی که در حد لزوم برای سلامت روانی مفید است ولی افراط در آن سلامتی را به خطر می اندازد، وجود تناقضی در بین این تمایلات با هم حسد و تقیض است. ارضای هر یکک از این تمایلات، مستلزم سرکوب تمایل دیگری است.

امام علی(ع) فرموده اند: هر کس مالک شهوت خود نباشد، مالک عقل خود نیز نخواهد بود.(۵) با دقت بر این احادیث و دیگر نمونه هاد، این نتیجه به دست می آید: آن ویژگی که در حد پایین رشد بر انسان غلبه دارد، یعنی همدان شهوات، در اثر رشد باید ضعیف تر شده و آگاهی و وجدان بر آنها غلبه و حکومت داشته باشد وگرنه اگر شهوات لجام گسیخته در زندگی انسان مسلط باشند، نه تنها سلامتی خود فرد در خطر می افتد، بلکه آثار گناه و نادرستی اش بر اجتماع نیز آسیب می رساند.

"وليام جيمز" پيادر روان شناسی جديد می گويد: "ايمان یکی از قوايی است که بشر به مدد آن زندگی می کند و فقدان کامل آن، در حکم مسرف است." وی همچنين معتقد است:" ايمان بی شک مؤثرترین درمان اضطراب است. ايمان، قدرتی است که برای کمک به انسان باید در زندگی او وجود داشته باشد و نبود آن تاوانی انسان را در برابر سختها مضاعف می کند."

پس وظیفه اساسی دین تعلیم به بشریت برای کشف محسوسات متغیر در آن سوی عالم است. برای رسیدن به درجات کمال، نفس ناطقه ایزاد و زاده را آن که از طرف خداوند تعالیت شده، نیروهای سنجش و عقل و خرد و اندیشه و اراده و ایمان است که از آنها به احساس و قواي دینی تعبیر می شود. باید بین عقلی و ایمان رابطه ای عمیق ایجاد کرد وگرنه آنچه قلب تصدیق و عقل آن را تکذیب کند، هرگز ما را به حقیقت نمی رساند.

پی نوشت :

۱- دیدگاه اسلام در روان شناسی رشد، فخرالسادات قریشی، ص۱۵

۲- روان شناسی و دین، کارل گوستاو یونگ

۳- اصول کافی، ج ۵، ص ۴۷

۴- سوره سناه، آیه ۵ و ۶

۵- مستدرک ۲ ص ۲۸۷

بهداشت روانی از دیدگاه اسلام

نویسنده:مرتضی اسماعیلی
آیین مقدس اسلام که تمام قوانین آن مطابق طبیعت و سرشت انسان است، برای سلامت جسمانی و روانی به عنوان ارزش، اهمیت قابل است و به جای آنکه با بی اعتنایی به رعایت اصولی جهت چاره جویی گرفتارها باشد، مسایل را به صورت بنیادی حل کرده تا انسانها راحت تر و با آرامش بهتری زندگی کنند. می توان گفت، تاکنون مطالعات زیادی در ممالک غربی برای پیشگیریهای لازم صورت

گرفته، ولی بر خلاف همه کوششهایی که در این باره مصروف گردیده، هر روز بر شدت ناراحتیها افزوده شده است. (۱)

بررسی فرضیه های مختلف روان شناسی نشان می دهد فرضیه های هر مکتبی از ظنّفه مورد قبول آن مکتب پیروی می کند. معیار بهداشت روانی نیز از سایر معیارها و ملاکهای روان شناسی جدا نیست. از آنجا که هدف روان شناسی اسلامی رسیدن به کمال مطلق و کسب قابلیت جانپوشی خدا بر روی زمین و امر از شایستگی داشتن نفعه الهی است، هر عامل بازدارنده از تیل به این هدف از موانع رشد تلقی شده و آنچه رسیدن به کمال ولفی انسانی را فراهم کند، به عنوان سلامت و بهداشت روانی محسوب می شود. در رسیدن به کمال و درجه عبودیت و بندگی خداوند، علاوه بر داشتن ایمان و یقین، انجام بعضی از کارها به عنوان عبادت محسوب می شود که جدایی از تعظیم، سر بندگی در برابر عظمت پروردگار بر زمین ساینده است. در این عبادتها و شیوه های بندگی، علاوه بر عبادتهای مشخصی که بین خدا و خلق خدا وجود دارد، اموری از قبیل خدمت به خلق، برآوردن نیاز دیگران و برادران مؤمن، همکاری، مهربانی، صمیمیت و انجام هر عملی که با سازندگی توأم باشد، به عنوان نشانه های عبودیت ذکر گردیده است.

آیین زندگی سواز اسلام که بر طبیعت و فطرت انسان استوار است (و تغییری در آن پدید نمی آید) نه تنها سلامت جسمانی و سلامت روانی خود فرد را در نظر دارد، بلکه آرامش و سلامت جامعه و عملکرد فرد را در قبال آن نیز نادیده نمی گیرد، زیرا اگر تنها رفتار فرد و احساس رضایتش را در قبال خود او مورد نظر قرار دهیم، ممکن است این رضایتشندی با منافع افراد دیگر و آزادی شان در تضاد باشد.

یونگ، در کتاب" روان شناسی و دین "چنین می نویسد:" من معتقد و کاملاً متقاعد شده ام که اعتقادات و مناسک دینی دست کم از لحاظ بهداشت روانی اهمیت خارق العاده ای دارند. اگر مریضی در چنین وضعی قرار دارد (اگر فرد کاتولیک باشد و عامل

به تکالیف دینی) من بدون استثنا به او توصیه می‌کنم که آیین افراز به گناه و تیرک نان و… را رعایت کند<sup>(۲۳)</sup>.

رابطه ایسان و احساس امنیت و آرامش روانی را اکثر دانشمندان صراحتاً و یا به صورت ضمنی پذیرفته‌اند. فروید در موضوع احساس دینی تردید دارد و می‌گوید با تحلیل روانی خود هرگز نتوانسته است اثری از چنین احساسی در عویشنی‌یافته، ولی با حدائق اضافه می‌کند که این امر به او اجازه نمی‌دهد وجود احساس مورد بحث را در دیگران انکار نماید.

این تصور ذهنی از یکک احساس ابیدی که در عرفای بزرگ و نیز در تفکر مذهبی هندی منمکنس می‌شود، ممکن است ریشه و جوهر احساس مذهبی را که مذاهب گوناگون، جلوه‌هایی از آن هستند تشکیل دهد. بولگد در کتاب<sup>۳۴</sup> «روان شناسی و دین» می‌گوید: «این را نمی‌توان انکار کرد که دین یکی از قدیمی‌ترین و عمومی‌ترین نظرات روح انسانی است و بنابراین واضح است که هر گونه روان شناسی که سر و کاریش با ساختمان روانی شخصیت انسانی باشد، نمی‌تواند این حقیقت را نادیده بگیرد که دین تنها یکک پدیده اجتماعی و تاریخی نیست بلکه برای بسیاری حکم یکک مسألهٔ مهم شخصیتی را دارد».

برای آنکه تعلیم دینی در خنسیر نوجوانان اثر عمیق بگذارد و روح آنان با آموزشهای مذهبی پرورش یابد، باید در اولین فرست و موقعی که احساسات مذهبی در نهادشان قوت می‌گیرد، تعلیم دینی آغاز گردد.

امام صادق(ع) می‌فرماید:
<sup>۳۵</sup> «احادیث اسلامی را به نوجوانان خود پیاموژید قبل از آنکه مخالفان گمراه بر شما پیشی گیرند و سخنان نادرست خویش را در خمیر پاکشان فرار دهند و گمراهشان کنند.»(۳۶)

قرآن مجید اساس سلامت افراد را عقل آنها دانسته است. در این آیات، می‌فرماید<sup>۳۷</sup>: «اموال سفها را که برای فرام زنگی‌شان است، در دسترس سفهانان قرار ندهید…..»
بیانان را امتحان کنید تا زمانی که به سرحد بلوغ و تکاح برسند و اگر در آن زمان نشاته‌های رشد را در آنها دیدید، اموالشان را به آنها برگردانید.»(۳۸)

در این آیات، منظور از بلوغ، رشد عقلی نیز لحاظ شده‌است. پس هر چیزی که باعث عقل قوی شود، ممانعی برای رسیدن به کمال و کفایت عقلانی محسوب می‌شود. بنابراین، کنترول تمایلات نفسانی عاملی برای رسیدن به کمال است و کسی که از کارهای لهو و بیهوده اعراض نماید، به کمال نزدیکتر خواهد شد. تمایلاتی که در حد لزوم برای سلامت روانی مفید است ولی افراط در آن سلاستی را به خطر می‌اندازد، وجود تناقضی در بین این تمایلات با هم ضد و نقیض است. ارضای هر یکک از این تمایلات، مستلزم سرکوب تمایلات دیگر است.

امام علی(ع) فرموده‌اند: هر کس مالکک شهوت خود نباشد، مالکک عقل خود نیز نخواهد بود.(۵)
با دقت بر این احادیث و دیگر نمونه‌ها، این نتیجه به دست می‌آید: آن ویژگی که در حد پایین رشد بر انسان طفه دارد، یعنی همان شهوات، در اثر رشد باید ضعیف‌تر شده و آگاهی و وجدان بر آنها طفه و حکومت داشته باشد وگرنه اگر شهوات لجوام گسخته در زندگی انسان مسلط باشند، نه تنها سلامتی خود فرد در خطر می‌افتد، بلکه آثار گناه و نادرستی‌اش بر اجتماع نیز آسیب می‌رساند.

«ویلیام جیمز» پندار روان شناسی جدید می‌گوید:
<sup>۳۹</sup> «ایمان یکی از قوایی است که بشر به مدد آن زندگی می‌کند و فقدان کامل آن، در حکم سقوط است»
«روی همچین معتقد است<sup>۴۰</sup>: «ایمان بی شک مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان، قدرتی است که برای کمکک به انسان باید در زندگی او وجود داشته باشد و نبود آن ناتوانی انسان را در برابر سختیها مضاعف می‌کند».

پس وظیفهٔ اساسی دین تعلیم به بشریت برای کشف محسوسات مغیر در آن سوی عالم است. برای رسیدن به درجات کمال، نفس ناطقه ایزاد و زاده آن که از طرف خداوند عایت شده، نیروهای سنجش و عقل و خرد و اندیشه و اراده و ایمان است که از آنها به احساس و قوای دینی تعبیر می‌شود. باید بی‌عقل و ایمان رابطه‌ای عمیق ایجاد کرد وگرنه آنچه قلب تصدیق و عقل آن را تکذیب کند، هرگز ما را به حقیقت نمی‌رساند. بی نوشت:

۱- دیدگاه اسلام در روان شناسی رشد، فخرالسادات قریشی، ص۱۵

۲- روان شناسی و دین، کارل گوستاو یونگ

۳- اصول کافی، ج ۶، ص ۴۷

۴- سورهٔ نساء، آیة ۵ و ۶

۵- مستدرک ۲، ص ۲۸۷

#### آیا مصرف ویتامین در درمان افسردگی کمک می‌کند؟

پایخ این سوال این است: «احتمال دارد.»

کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل‌های غذایی حتماً به شخص کمک می‌کند و بر عکس، اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد، خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی کمکی نخواهد کرد. البته مطمئناً به امتحانش می‌ارزد و خوب است که شخص قبل از مصرف داروهای ضدافسردگی، ابتدا برای مدتی از مکمل‌های غذایی به مقدار کافی استفاده کند.

در زیر با برخی از ویتامین‌ها و ارتباط آنها با افسردگی آشنا می‌شویم.

ویتامین ب– کمپلکس

ویتامین‌های ب–کمپلکس برای سلامت هیجانی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند، بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین‌های ب توسط الکل، شکر، نیکوتین و کافئین از بین می‌رود. در نتیجه، تعجبی ندارد که بسیاری از مردم دچار کمبود این نوع ویتامین هستند.

یافته‌های جدید درباره ارتباط ویتامین‌های ب– کمپلکس و افسردگی به فرار زیر است:

•ویتامین ب–۱(تiamin): مغز انسان از این ویتامین برای کمک به تبادل قندخون به سوخت و عامل محرک استفاده می‌کند و بدون آن، مغز به سرعت بدون انرژی می‌ماند.

این امر می‌تواند به خستگی، افسردگی، تندخویی، زودرنجی، اضطراب و حتی فکر خودکشی بیانجامد. کمبود ویتامین ب–۱، همچین می‌تواند باعث مشکلات حافظه، کم‌اشتهایی، یبوستی و اختلالات گوارشی گردد. مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده، مثل شکر، نیاز ویتامین ب–۱ بدن را تamin می‌کند.

•ویتامین ب–۳(نیاسین): سرانجام کشف شد که بیماری پلاگر (pellagra) که روان‌پریشی و زوال عقل از جمله نشانه‌های آن است، به دلیل کمبود نیاسین بروز می‌کند. هم اکنون بسیاری از محصولات غذایی حاوی نیاسین هستند و بیماری پلاگر تقریباً ریشه کن شده است. کمبود ویتامین ب–۳ می‌تواند باعث یبقراری، اضطراب و نیز کند ذهنی و کم تحرکی گردد.

•ویتامین ب–۵(اسیدپانتوتیک): نشانه‌های کمبود این ویتامین عبارتند از خستگی، اضطراب مزمن وافسردگی. ویتامین ب–۵ برای ایجاد هورمونها و استفاده از اسیدهای آمینه و استیل کوکربن ( acetylcholine ) شیمیایی مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند مورد نیاز است.

•ویتامین ب–۶(پیریدوکسین): این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمونها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین، ملاتونین و دوپامین مورد نیاز است. کمبود ویتامین ب–۶ که البته بسیار نادر است، باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی بدن، ضایعات پوستی و آشنگلی ذهنی می‌گردد. کمبود این ویتامین گاهی در افراد الکلی، بینارانی که دارای نارسایی کبدی هستند، و خانمهایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند، بروز می‌کند. بسیاری از متخصصان تغذیه عقیده دارند که اغلب رژیم‌های غذایی، با مقدار بهینه و کافی این ویتامین را تامین نمی‌کنند.

•ویتامین ب–۱۲: به دلیل اهمیت ویتامین ب–۱۲ در تشکیل گلوبولهای قرمز خون، کمبود آن به مشکلاتی در اکسیژن رسانی که به کم‌خونی خطرناکک موسوم است، منجر می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث تغییر حالت مداوم، پارائوا (بد گمانی)، تحریک‌پذیری، گیجی، زوال عقل، توهم زدگی یا شیدایی و سرانجام به دنبال آن کم اشتهایی، سرگیجه، ضعف، نفس تنگی، پش قلب، اسهال و احساس سوزش در اندامهای انتهایی مثل دست و پا گردد. کمبود این ویتامین پس از یک دوره طولانی پیش می‌آید زیرا در کبد انسان برای سه شای پنج سال ذخیره وجود دارد. هنگامی که کمبود ویتامین ب–۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً به خاطر کمبود آنزیمی است که باعث جذب آن در روده می‌شود. به دلیل آن که با بالا رفتن سن از مقدار این آنزیم کاسته می‌شود، فرد مسن بیشتر در معرض کمبود ویتامین ب–۱۲ هستند.

•بیوفولیکنک: این ویتامین ب برای ترکیب DNA مورد نیاز است. رژیم غذایی نامناسب و عوامل دیگری مانند بیماری، الکلیمس و نیز مصرف داروهای مخلفی چون آسپرین، قرص‌های ضدبارداری، باربیترئات‌ها و داروهای ضد تشنج، در کمبود اسیدفولیکنک دخالت دارند. مصرف این ویتامین مخصوصاً به خانم‌های باردار توصیه می‌گردد.

ویتامین ث

کمبود ویتامین ث مستقیماً باعث افسردگی می‌گردد که باید با استفاده از مکملهای غذایی به برطرف کردن آن پرداخت. استفاده از مکملهای غذایی خصوصاً پس از اعمال جراحی و بیماری‌های التهابی اهمیت دارد. اضطراب، یاداری و خستگی نیز نیاز بدن به ویتامین ث را افزایش می‌دهند. لازم به تذکر است که مصرف آسپرین، تراسیکلین و قرص‌های ضدبارداری، ذخیره بدن را به انتها

می‌رساند.

مواد معدنی

کمبود برخی از مواد معدنی نیز می‌تواند باعث افسردگی گردد.
•منیزیم: کمبود منیزیم باعث بروز نشانه‌های افسردگی و همچنین گیجی، یبقراری، اضطراب، توهم و انواع مشکلات جسمی می‌گردد. اغلب رژیم‌های غذایی شامل منیزیم به مقدار کافی نیستند و اسرئس نیز به شدت، مقدار منیزیم موجود بدن را کاهش می‌دهد.

•کلسیم: کمبود کلسیم بر روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر می‌گذارد. سطح پایین کلسیم باعث ناآرامی، دلوره، تندخویی، زودرنجی و بی‌حسی می‌شود.

•روی: کمبود روی در بدن به بی‌احساسی، بی‌اشتهایی، سستی و خواب آلودگی منجر می‌شود. با پائین آمدن سطح روی در بدن، ممکن است میزان سمنی بدن به سطح سمنی افزایش یابد و باعث پارائوا (بدگمانی) و ترمس و وحشت گردد.

•آهن: افسردگی غالباً نشانه‌ای از کمبود آهن مزمن است. از دیگر نشانه‌های کمبود آهن می‌توان به ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، خستگی، کم‌اشتهایی و سردرد اشاره کرد.

•منگنز: این فلز برای استفاده مناسب از ویتامین‌های ب–کمپلکس و ویتامین ث مورد نیاز است. منگنز همچنین در تشکیل اسیدهای آمینه نقش دارد و به همین دلیل، کمبود آن می‌تواند به کاهش سطح نائل‌های عصبی و در نتیجه افسردگی منجر شود. این فلز به تثبیت قندخون و جلوگیری از تغییر حالت‌های مداوم نیز کمک می‌کند.

•پتاسیم: کمبود پتاسیم معمولاً به افسردگی، گریانی، ضعف و خستگی منجر می‌شود.

آیا مصرف ویتامین به درمان افسردگی کمک می‌کند؟

پایخ این سوال این است: «احتمال دارد.»

<sup>[1]</sup> به تکالیف دینی) من بدون استثنا به او توصیه می‌کنم که آیین افراز به گناه و تیرک نان و… را رعایت کند

<sup>[2]</sup> فروید در موضوع احساس دینی تردید دارد و می‌گوید با تحلیل روانی خود هرگز نتوانسته است اثری از چنین احساسی در عویشنی‌یافته، ولی با حدائق اضافه می‌کند که این امر به او اجازه نمی‌دهد وجود احساس مورد بحث را در دیگران انکار نماید

<sup>[3]</sup> این تصور ذهنی از یکک احساس ابیدی که در عرفای بزرگ و نیز در تفکر مذهبی هندی منمکنس می‌شود، ممکن است ریشه و جوهر احساس مذهبی را که مذاهب گوناگون، جلوه‌هایی از آن هستند تشکیل دهد

کمیود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل‌های غذایی حتماً به شخص کمک می‌کند. بر عکس، اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد، خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی کمکی نخواهد کرد. البته مطمئناً به امتحانش می‌ارزد و خوب است که شخص قبل از مصرف داروهای ضدافسردگی، ابتدا برای مدتی از مکمل‌های غذایی به مقدار کافی استفاده کند.

در زیر با برخی از ویتامین‌ها و ارتباط آنها با افسردگی آشنا می‌شویم. ویتامین ب- کمپلکس

ویتامین‌های ب- کمپلکس برای سلامت جبهائی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند. بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین‌های ب توسط الکل، شکر، نیکوتین و کافئین از بین می‌رود. در نتیجه، تمجیح ندارد که بسیاری از مردم دچار کمیود این نوع ویتامین هستند.

یافته‌های جدید درباره ارتباط ویتامین ب- کمپلکس و افسردگی به قرار زیر است:

**•**ویتامین ب-۱ (تIAMIN): مغز انسان از این ویتامین برای کمک به تبدیل قندخون به سوخت و عامل محرک استفاده می‌کند و بدون آن، مغز به سرعت بدون انرژی می‌ماند.

این امر می‌تواند به خشنگی، افسردگی، تندخونی، زودرنجی، اضطراب و حتی فکر خودکشی بیانجامد. کمیود ویتامین ب-۱، همچنین می‌تواند باعث مشکلات حافظه، کاهش‌اشتهایی، بی‌حوایی و اختلالات گوارشی گردد. مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده، مثل شکر، نیاز ویتامین ب-۱ بدن را تامین می‌کند.

**•**ویتامین ب-۳ (نیاسین): سرانجام کشف شد که بیماری پلاگر (**pellagra**) که روان‌پریشی و زوال عقل از جمله نشانه‌های آن است، به دلیل کمیود نیاسین بروز می‌کند. هم اکنون بسیاری از محصولات غذایی حاوی نیاسین هستند و بیماری پلاگر تقریباً ریشه کن شده است. کمیود ویتامین ب-۳ می‌تواند باعث بیقراری، اضطراب و نیز کند ذهنی و کم تحرکی گردد.

**•**ویتامین ب-۵ (اسیدپانتوتیک): نشانه‌های کمیود این ویتامین عبارتند از خشنگی، اضطراب مزمن و افسردگی. ویتامین ب-۵ برای ایجاد هورمون‌ها و استفاده از اسیدهای آمینه و استیل کولین (**acetylcholine**) شیمیایی مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند مورد نیاز است.

**•**ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین): این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمون‌ها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین، ملاتونین و دوپامین مورد نیاز است. کمیود ویتامین ب-۶ که البته بسیار نادر است، باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی بدن، ضایعات پوستی و آشنگی ذهنی می‌گردد. کمیود این ویتامین گاهی در افراد الکلی، بیماریانی که دارای نارسانی کبدی هستند، و غانمتهایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند، بروز می‌کند. بسیاری از متخصصان تغذیه عقیده دارند که اغلب رژیم‌های غذایی، به مقدار بهینه و کافی این ویتامین را تامین نمی‌کنند.

**•**ویتامین ب-۱۲: به دلیل اهمیت ویتامین ب-۱۲ در تشکیل گلبول‌های قرمز خون، کمیود آن به مشکلاتی در اکسیژن رسانی که به کم‌خونی خطرناک موسوم است، منجر می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث تغییر حالت مدفوع، پاروتیا (بدهگمانی)، تحریک‌پذیری، گیجی، زوال عقل، توهم زدگی یا شدیدای و سرانجام به دیال آن کم اشتهاپی، سرگیجه، ضعف، نفس تنگی، تپش قلب، اسهال و احساس سوزش در اندام‌های انتهایی مثل دست و پا گردد. کمیود این ویتامین پس از یک دوره طولانی پیش می‌آید زیرا در کبد انسان برای سه تا پنج سال ذخیره وجود دارد. هنگامی که کمیود ویتامین ب-۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً به خاطر کمیود آنزیمی است که باعث جذب آن در روده می‌شود. به دلیل آن که با بالایرفتن سن از مقدار این آنزیم کاسته می‌شود، افراد مسن بیشتر در معرض کمیود ویتامین ب-۱۲ هستند.

**•**اسیدفولیک: این ویتامین بر برای ترکیب **DNA** مورد نیاز است. رژیم غذاییان نامناسب و عوامل دیگری مانند بیماری، الکلیسم و نیز مصرف داروهای مختلفی چون آمپروبین، قرص‌های ضدبارداری، باربیتورات‌ها و داروهای ضد تشنج، در کمیود اسیدفولیک دخالت دارند. مصرف این ویتامین مخصوصاً به خانم‌های باردار توصیه می‌گردد. ویتامین ث

کمیود ویتامین ث مستقیماً باعث افسردگی می‌گردد که باید با استفاده از مکمل‌های غذایی به برطرف کردن آن پرداخت. استفاده از مکمل‌های غذایی خصوصاً پس از اعمال جراحی و بیماری‌های التهابی اهمیت دارد. اضطراب، بارداری و شیردهی نیز نیاز بدن به ویتامین ث را افزایش می‌دهند. لازم به تذکر است که مصرف آمپروبین، تزاسیکلین و قرص‌های ضدبارداری، ذخیره بدن را به انتها می‌رسانند. مواد معدنی

کمیود برخی از مواد معدنی نیز می‌تواند باعث افسردگی گردد.

**•**منیزیم: کمیود منیزیم باعث بروز نشانه‌های افسردگی و همچنین گیجی، بیقراری، اضطراب، توهم و انواع مشکلات جسمی می‌گردد. اغلب رژیم‌های غذایی شامل منیزیم به مقدار کافی نیستند و استرس نیز به شدت، مقدار منیزیم موجود بدن را کاهش می‌دهد.

**•**کلسیم: کمیود کلسیم بر روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر می‌گذارد. سطح پایین کلسیم باعث نارامی، دلوره، تندخونی، زودرنجی و بی‌حسی می‌شود.

**•**روی: کمیود روی در بدن به بی‌حساسی، بی‌اشتهایی، سستی و خواب آلودگی منجر می‌شود. با پایین آمدن سطح روی در بدن، ممکن است میزان مس بدن به سطح سنی افزایش یابد و باعث پاروتیا (بدهگمانی) و ترمس و وحشت گردد.

**•**آهن: افسردگی غالباً نشانه‌ای از کمیود آهن مزمن است. از دیگر نشانه‌های کمیود آهن می‌تان به ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، خشنگی، کاهش‌اشتهایی و سردرد اشاره کرد.

**•**منگنز: این فلز برای استفاده مناسب از ویتامین‌های ب-کمپلکس و ویتامین ث مورد نیاز است. منگنز همچنین در تشکیل اسیدهای آمینه نقش دارد و به همین دلیل، کمیود آن می‌تواند به کاهش سطح ناقل‌های عصبی و در نتیجه افسردگی منجر شود. این فلز به تثبیت قندخون و جلوگیری از تغییر حالت‌های مدفوع نیز کمک می‌کند.

**•**پاناسیم: کمیود پاناسیم معمولاً به افسردگی، گریانی، ضعف و خشنگی منجر می‌شود.

#### تأثیر وضعیت روانی مادر بر جنین

نویسنده: دکتر سیما فردوسی

به طور کلی حالات روانی مادر در دوره بارداری تأثیرات زیادی روی جنین دارد. به همین دلیل برای بررسی رشد کودک لازم است از زمان پیش از تولد او آغاز کنیم. جنین در دوره بارداری تحت تأثیر حالات مادر و محیط قرار دارد که این دو عامل در رشد او نقش بسیاری خواهند داشت.

در تحقیقاتی که در زمینه رشد کودک‌ان انجام می‌شود، بررسی‌ها را از زمان جنینی آغاز می‌کنند و به همین دلیل دوره بارداری را به سه مرحله تقسیم کرده اند:

۱- سه ماهه اول بارداری؛

۲- سه ماهه دوم بارداری؛

۳- سه ماهه سوم بارداری.

هر خانم باردار در سه ماهه اول حاملگی نگرانی‌های خاصی را تحمل می‌کنده مانند نگرانی در مورد سلامت جنین که آیا سالم است یا خیر؟ آیا زنده است و آیا خطری او را تهدید می‌کند یا خیر؟ در این دوره توجه به اینکه مادر در چه شرایط روحی، روانی و جسمی به سر می‌برد مهم است. بعضی از مادران خود دچار مشکلاتی هستند که در نتیجه مشکلاتی نیز برای جنین به وجود می‌آورند.

در سه ماهه دوم با شروع حرکات جنین، مادر آزمایش بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا تا حدودی مطمئن می‌شود که جنین زنده است و به حیات خود ادامه می‌دهد. در این دوره نگرانی دیگری برای مادر به وجود می‌آید که در مورد جنسیت نوزاد است. این نگرانی به نحوه تفکر فرهنگی و اجتماعی مادر (و اطرافیان) مربوط می‌شود. در این دوره مادر به جنسیت فرزندش فکر می‌کند و اگر والدین علاقه مند باشند که فرزندشان جنسیت خاصی داشته باشد (پسر باشد یا دختر)، این نگرانی افزایش می‌یابد. محققان درباره ویا‌رهایی که در دوره بارداری وجود دارد، تحقیق کرده اند و اینرسی های روانشناختی برای آن قائل شده اند. برخلاف آنچه در گذشته گفته می‌شد، ویار در نتیجه کمیود مواد غذایی در بدن مادر رخ نمی‌دهد و این نظریه امروزه منسوخ شده است. به عنوان مثال، اگر مادری نمایی‌یابد که از مواد غیر خوراکی مانند خاک و گچ و زغال تغذیه کند، در وضعیت ذهنی و شناختی نوزاد تأثیر می‌گذارد.

در سه ماهه دوم به لحاظ مسائل فرهنگی و اجتماعی تغییراتی در نحوه تفکر خانم باردار به وجود می‌آید. خیلی از خانم‌ها ممکن است از ظاهر خود رنج ببرند، مثلا از اینکه جاق شده اند و مانند گذشته نمی‌توانند در اجتماع ظاهر شوند. برخی از خانم‌ها نسبت به همسرانشان، به لحاظ ظاهری که پیدا کرده اند دچار دغدغه‌هایی می‌گردند و مشکلاتی برایشان به وجود می‌آید. نگرانی‌های سه ماهه دوم بیشتر حول و جوش این موارد دور می‌زند.

با آغاز ماه هفتم بارداری نگرانی‌های دیگری برای مادر بروز خواهد کرد. مثلا به زایمان خود فکر می‌کند: آیا زایمان بدون خطر انجام خواهد گرفت؟ آیا پزشک به موع پر بالینم حاضر خواهد شد؟ آیا به تنهایی می‌توانم نوزادم را پرورش دهم؟ آیا زایمان به صورت طبیعی انجام خواهد شد یا مجبورم از روش‌های غیر طبیعی نظیر سزارین یا فوروس استفاده کنم؟ و موارد دیگری در مورد نحوه زایمان و هزینه‌های مربوط به آن که تمام اینها می‌تواند باعث نگرانی مادر شود.

در اینجا ذکر این نکته لازم‌است که هیجان‌های مادر باردار بر سلامت جنین تأثیر می‌گذارد و اگر این هیجان‌ها به شکل مستمر ادامه یابند، جنین را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهند. چالب‌است بدانیم که تحقیقات جدید ثابت کرده که جنین تمام حواس پنجگانه را داراست و قبل از تولد می‌تواند از آنها استفاده کند. صداهای محیط بیرون را می‌شنود و به محض به دنیا آمدن به تمام عوامل و عناصر محیط اطراف خود آگاهی دارد. بنابراین اگر مادر در یک وضعیت جبهائی دائمی و مستمر قرار بگیرد (فرق نمی‌کند که این هیجان نسبت به چه موضعی است) جنین هم از آن تأثیر می‌پذیرد. به همین دلیل مادران باید از لحاظ روحی و روانی تحت مراقبت باشند و اگر مادری در این دوره افسرده باشد و افسردگی او به گونه‌ای باشد که باید از دارو استفاده کند، باید با تجویز پزشک جنین‌کاری صورت گیرد. در غیر این صورت افسردگی مادر روی جنین تأثیر خواهد گذاشت.

افسردگی پس از زایمان چیست؟ چه تأثیری بر کودک دارد؟

آیا ممکن است غیر از افسردگی، بیماری‌های روانی دیگری (مانند روان گسستگی) بعد از وضع حمل برای مادر به وجود آید؟ در این صورت چگونه باید با آن رویه روشد؟

بعضی از مادران بعد از تولد فرزندشان، از لحاظ خلق و خو و از نظر عاطفی دچار مشکل می‌شوند که اصطلاحاً آن را افسردگی می‌نامند. البته در اینجا باید تفاوت بین افسردگی پس از زایمان و غمگین بودن را متذکر شویم.

اغلب مادران ممکن است پس از زایمان دچار حالتی شوند که به آن غم مادری می‌گویند. این حالت غمگینی تا حدودی شدید است اما به حد بیماری افسردگی نمی‌رسد. اغلب مادران پس از زایمان نگران هستند و این غمگینی حاکی از نگرانی آنهاست؛ از

چیزی لذت نمی برند، پیش از حد به فرزندشان توجه می کنند و می ترسند، به ویژه خاتم های که برای اولین بار مادر شده اند، غم مادری را بیشتر بروز می دهند. البته در این وضعیت هیچ نیازی به مراجعه به پزشک و مصرف دارو نیست، ولی چنین افرادی باید به شدت تحت حمایت اطرافیان قرار گیرند. باید دور و بر این افراد شلوغ باشد، با کسانی که او را دوست دارند و او هم به آنها علاقه مند است بیشتر در ارتباط باشد و این غم مادری پس از یک دوره کوتاه و با توجه و اقدامات مثبت اطرافیان برطرف خواهد شد. اما بعضی از مادران دچار حالت افسردگی می شوند. این افسردگی نیز ممکن است شدید باشد و نیازی به مراجعه به پزشک نداشته باشد. در این صورت هم باید ببینیم که شرایط این خاتم چگونه است و چه کسانی در اطرافش هستند و چه صحبت های رد و بدل می شود و آیا کمک‌های لازم را دریافت می کند؟ آیا به اندازه کافی استراحت می کند؟ آیا توانسته است خود را با وضعیت جدید وفق دهد؟ به این ترتیب برای رفع افسردگی باید شرایط آن خاتم مورد توجه قرار بگیرد.

نوع دیگر افسردگی که تا حدودی شدید است، برای برخی از مادران به وجود می آید. به این حالت سایکوز بعد از زایمان می گویند. سایکوز بعد از زایمان نوعی روانپریشی است که بعد از زایمان به وجود می آید. در این حالت ممکن است علائم افسردگی وجود داشته باشد و علائم بیماری های روانپریشی دیگر را هم بروز دهد؛ مثلا علائم و نشانه های مانیا (نوع دیگری از افسردگی) که به صورت نوعی سرخوشی و شیدایی بروز می کند. مادر ممکن است علائم بیماری اسکیزوفرنی را از خود نشان دهد که علائم آن به شکل توهم، هذیان و رفتارهای به ظاهر آشفته بروز می کنند. در هر صورت، هر یک از این علائم و نشانه های بیماری که نوعی سایکوز بعد از زایمان محسوب می شود، باید طی ۳ یا ۴ ماه با دارو و مراقبت های پزشکی و حمایت و توجه اطرافیان بهبود یابد. در چنین شرایطی بیمار حتما باید دارو مصرف کند و نوزاد باید از مادر جدا شود و فرد مطمئن از او مراقبت کند. این کار به دو دلیل باید صورت بگیرد: اول اینکه مادر در دوره استفاده از دارو نمی تواند و نباید به نوزادش شیر بدهد؛ دوم اینکه بیمار روانپریش متوجه اعمال و رفتار خود نیست که در این صورت ممکن است برای نوزاد خطر آفرین باشد. در صورتی که علائم بیماری بعد از دوره درمان از بین رفت با کاهش یافت، فرد می تواند به زندگی عادی خود باز گردد و از نوزادش مراقبت کند. البته باید به او گوشزد کنیم که ممکن است در زایمان های بعدی نیز چنین حالتی تکرار شود.

اما نوع دیگری از روانپریشی نیز وجود دارد که بعد از سه یا چهار ماه از بین نمی رود و ادامه پیدا می کند. در این صورت اگر زمان بیماری تا ۶ ماه طول بکشد، می توان گفت که این علائم حاکی از یک بیماری روانپریشی است که قرار بوده اتفاق بیفتد و حالا بعد از زایمان بروز کرده است و معالجه خاص همان بیماری را می طلبد. بنابراین نباید اشتباه کنیم و توجه داشته باشیم که سایکوز بعد از زایمان باید طی ۳ یا ۴ ماه درمان برطرف شود.

بارداری دوره بسیار حساسی است و زنان باردار به افراد بسیار حساسی تبدیل می شوند که بسیاری از رفتارهای اطرافیان و آنچه دوروبرشان می گذرد می تواند برایشان آزار دهنده باشد. به همین دلیل رعایت بهداشت روانی زن باردار بسیار مهم است. زن باردار بعد از زایمان و گذراندن دوره سخت بارداری و نگرانی هایی که در این مدت تحمل کرد است، انتظار دارد اطرافیان و به ویژه همسرش به او توجه خاصی داشته باشد و به گونه ای می خواهد به دیگران بگوید که دوره بسیار پر مشغلی را سپری کرده است و حالا احتیاج دارد که کمک های لازم را به او برسانند.

پس، بارداری دوره بسیار مهمی در زندگی یک خانم به شمار می آید و تأثیر روانی وضعیت مادر در این دوره، بر حالات روحی او بعد از زایمان و همچنین روی فرزندش ادامه می یابد.

منبع: کتاب پاسخ به والدین

تأثیر وضعیت روانی مادر بر جنین

نویسنده: دکتر سیمیا فرموسی به طور کلی حالات روانی مادر در دوره بارداری تأثیرات زیادی روی جنین دارد. به همین دلیل برای بررسی رشد کودکت لازم است از زمان پیش از تولد او آغاز کنیم چنین در دوره بارداری تحت تأثیر حالات مادر و محیط قرار دارد که این دو عامل در رشد او نقش بسیاری خواهند داشت.

در تحقیقاتی که در زمینه رشد کودکان انجام می شود، بررسی ها را از زمان جنینی آغاز می کنند و به همین دلیل دوره بارداری را به سه مرحله تقسیم کرده اند:

۱- سه ماهه اول بارداری؛

۲- سه ماهه دوم بارداری؛

۳- سه ماهه سوم بارداری.

هر خانم باردار در سه ماهه اول حاملگی نگرانی های خاصی را تحمل می کند؛ مانند نگرانی در مورد سلامت جنین که آیا سالم است یا خیر؟ آیا زنده است و آیا خطری او را تهدید می کند یا خیر؟ در این دوره توجه به اینکه مادر در چه شرایط روحی، روانی و جنسی به سر می برد مهم است. بعضی از مادران خود دچار مشکلاتی هستند که در نتیجه مشکلاتی نیز برای جنین به وجود می آورند.

در سه ماهه دوم با شروع حرکات جنین، مادر آرامش بیشتری پیدا می کند، زیرا تا حدودی مطمئن می شود که جنین زنده است و به حیات خود ادامه می دهد. در این دوره نگرانی دیگری برای مادر به وجود می آید که در مورد جنسیت نوزاد است. این نگرانی به نحوه تفکر فرهنگی و اجتماعی مادر (و اطرافیان) مربوط می شود. در این دوره مادر به جنسیت فرزندش فکر می کند و اگر والدین علاقه مند باشند که فرزندشان جنسیت خاصی داشته باشد (پسر باشد یا دختر)، این نگرانی افزایش می یابد. محققان درباره ویاراهایی که در دوره بارداری جود دارد، تحقیق کرده اند و ریشه های روانشناختی آن قابل شده اند. برخلاف آنچه در گذشته گفته می شد، ویار در نتیجه کمبود مواد غذایی در بدن مادر رخ نمی دهد و این نظریه امروزه منسوخ شده است. به عنوان مثال، اگر مادری تمایل یابد که او مواد غیر خوراکی مانند خاک و گچ و گچ و زغال نخورد کند، در وضعیت ذهنی و شناختی نوزاد تأثیر می گذارد.

در سه ماهه دوم به لحاظ مسائل فرهنگی و اجتماعی تغییراتی در نحوه تفکر خانم باردار به وجود می آید. خیلی از خانم ها ممکن است از ظاهر خود رنج ببرند، مثلا از اینکه جاق شده اند و مانند گذشته نمی توانند در اجتماع ظاهر شوند. برخی از خانم ها نسبت به همسرانشان، به لحاظ ظاهری که پیدا کرده اند دچار دغدغه هایی می گردند و مشکلاتی برایشان به وجود می آید. نگرانی های سه ماهه دوم بیشتر حول و حوش این موارد دور می زند.

با آغاز ماه هفتم بارداری نگرانی های دیگری برای مادر بروز خواهد کرد. مثلا به زایمان خود فکر می کند: آیا زایمان بدون خطر انجام خواهد گرفت؟ آیا پزشک به موقع بر بالینم حاضر خواهد شد؟ آیا به تنهایی می توانم نوزادم را پرورش دهم؟ آیا زایمان به صورت طبیعی انجام خواهد شد یا مجبور از روش های غیر طبیعی نظیر سزارین یا فورسپ استفاده کنم؟ موارد دیگری در مورد نحوه زایمان و هزینه های مربوط به آن که تمام اینها می تواند باعث نگرانی مادر شود.

در اینجا ذکر این نکته لازم است که هیجان های مادر باردار بر سلامت جنین تأثیر می گذارد و اگر این هیجان ها به شکل مستمر ادامه یابند، جنین را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهند. جالب است بدانیم که تحقیقات جدید ثابت کرده که جنین تمام حواس پنجگانه را داراست و قبل از تولد می تواند از آنها استفاده کند. صدماتی محیط بیرون را می شود و به محض به دنیا آمدن به تمام عوامل و عناصر محیط اطراف خود آگاهی دارد. بنابراین اگر مادر در یک وضعیت هیجانی دائمی و مستمر قرار بگیرد (فرد نمی کند که این هیجان نسبت به چه موضعی است) جنین هم از آن تأثیر می پذیرد. به همین دلیل مادران باید از لحاظ روحی و روانی تحت مراقبت باشند و اگر مادری در این دوره افسرده باشد و افسردگی او به گونه ای باشد که باید از دارو استفاده کند، باید با تجویز پزشک جنین کاری صورت گیرد. در غیر این صورت افسردگی مادر روی جنین تأثیر خواهد گذاشت. افسردگی پس از زایمان چیست؟ چه تأثیری بر کودک دارد؟

آیا ممکن است غیر از افسردگی، بیماری دیگری روانی روانی (مانند روان گسستگی) بعد از وضع حمل برای مادر به وجود آید؟ در این صورت چگونه باید با آن روبه رو شد؟

بعضی از مادران بعد از تولد فرزندشان، از لحاظ خلق و خو و از نظر عاطفی دچار مشکل می شوند که اصطلاحا آن را افسردگی می نامند. البته در اینجا باید تفاوت بین افسردگی پس از زایمان و هسگین بودن را متذکر شویم.

اغلب مادران ممکن است پس از زایمان دچار حالتی شوند که به آن غم مادری می گویند. این حالت هسگینی تا حدودی شدید است اما به حد بیماری افسردگی نمی رسد. اغلب مادران پس از زایمان نگران هستند و این هسگینی حاکی از نگرانی آنهاست؛ از

چیزی لذت نمی برند، پیش از حد به فرزندشان توجه می کنند و می ترسند، به ویژه خاتم های که برای اولین بار مادر شده اند، غم مادری را بیشتر بروز می دهند. البته در این وضعیت هیچ نیازی به مراجعه به پزشک و مصرف دارو نیست، ولی چنین افرادی باید به شدت تحت حمایت اطرافیان قرار گیرند. باید دور و بر این افراد شلوغ باشد، با کسانی که او را دوست دارند و او هم به آنها علاقه مند است بیشتر در ارتباط باشد و این غم مادری پس از یک دوره کوتاه و با توجه و اقدامات مثبت اطرافیان برطرف خواهد شد. اما بعضی از مادران دچار حالت افسردگی می شوند. این افسردگی نیز ممکن است شدید باشد و نیازی به مراجعه به پزشک نداشته باشد. در این صورت هم باید ببینیم که شرایط این خاتم چگونه است و چه کسانی در اطرافش هستند و چه صحبت های رد و بدل می شود و آیا کمک‌های لازم را دریافت می کند؟ آیا به اندازه کافی استراحت می کند؟ آیا توانسته است خود را با وضعیت جدید وفق دهد؟ به این ترتیب برای رفع افسردگی باید شرایط آن خاتم مورد توجه قرار بگیرد.

نوع دیگر افسردگی که تا حدودی شدید است، برای برخی از مادران به وجود می آید. به این حالت سایکوز بعد از زایمان می گویند. سایکوز بعد از زایمان نوعی روانپریشی است که بعد از زایمان به وجود می آید. در این حالت ممکن است علائم افسردگی وجود داشته باشد و علائم بیماری های روانپریشی دیگر را هم بروز دهد؛ مثلا علائم و نشانه های مانیا (نوع دیگری از افسردگی) که به صورت نوعی سرخوشی و شیدایی بروز می کند. مادر ممکن است علائم بیماری اسکیزوفرنی را از خود نشان دهد که علائم آن به شکل توهم، هذیان و رفتارهای به ظاهر آشفته بروز می کنند. در هر صورت، هر یک از این علائم و نشانه های بیماری که نوعی سایکوز بعد از زایمان محسوب می شود، باید طی ۳ یا ۴ ماه با دارو و مراقبت های پزشکی و حمایت و توجه اطرافیان بهبود یابد. در چنین شرایطی بیمار حتما باید دارو مصرف کند و نوزاد باید از مادر جدا شود و فرد مطمئن از او مراقبت کند. این کار به دو دلیل باید صورت بگیرد: اول اینکه مادر در دوره استفاده از دارو نمی تواند و نباید به نوزادش شیر بدهد؛ دوم اینکه بیمار روانپریش متوجه اعمال و رفتار خود نیست که در این صورت ممکن است برای نوزاد خطر آفرین باشد. در صورتی که علائم بیماری بعد از دوره درمان از بین رفت با کاهش یافت، فرد می تواند به زندگی عادی خود باز گردد و از نوزادش مراقبت کند. البته باید به او گوشزد کنیم که ممکن است در زایمان های بعدی نیز چنین حالتی تکرار شود.

اما نوع دیگری از روانپریشی نیز وجود دارد که بعد از سه یا چهار ماه از بین نمی رود و ادامه پیدا می کند. در این صورت اگر زمان بیماری تا ۶ ماه طول بکشد، می توان گفت که این علائم حاکی از یک بیماری روانپریشی است که قرار بوده اتفاق بیفتد و حالا بعد از زایمان بروز کرده است و معالجه خاص همان بیماری را می طلبد. بنابراین نباید اشتباه کنیم و توجه داشته باشیم که سایکوز بعد از زایمان باید طی ۳ یا ۴ ماه درمان برطرف شود.

بارداری دوره بسیار حساسی است و زنان باردار به افراد بسیار حساسی تبدیل می شوند که بسیاری از رفتارهای اطرافیان و آنچه

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان www.Ghaemiyeh.com

دوره پرشان می گذرد می توانند برایشان آزار دهنده باشد. به همین دلیل رعایت بهداشت روانی زن باردار بسیار مهم است. زن باردار بعد از زایمان و گذراندن دوره سخت بارداری و نگرانی هایی که در این مدت تحمل کرد است، انتظار دارد اطرافیان و به ویژه همسرش به او توجه خاصی داشته باشد و به گونه ای می خواهد به دیگران بگوید که دوره بسیار پر مشغلی را سپری کرده است و حالا احتیاج دارد که کمک های لازم را به او برسانند.

پس، بارداری دوره بسیار مهمی در زندگی یک خانم به شمار می آید و تأثیر روانی وضعیت مادر در این دوره، بر حالات روحی او بعد از زایمان و همچنین روحی فرزندش ادامه می یابد.

منبع: کتاب پاسخ به والدین

## بهداشت روانی

نویسنده: دکتر حسین رهبانی

با توجه به نوع مشاوره‌های پزشکی خوانندگان محرم مجله با بخش پزشکی که اکثراً از اضطراب و افسردگی و سایر بیماریهای روانتی هم شکایت دارند و رنج می‌برند بر آن شدیم که در ادامه مباحث گذشته در ارتباط با بهداشت خانواده به طور اعم و حفظ بهداشت روانی به طور خاص مطالبی را با شما عزیزان در میان بگذاریم. به امید آنکه ان شالله ارتباط و مکاتبه شما بخوان با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی و همچنین پاسخگویی ما تأثیر گذار باشد.
بعد از گذشت چندین سال احساس کرده‌ایم که این ارتباط صمیمانه و مشارکت متقابل در بیان مشکلات و تاراجی‌های فردی و خانوادگی، جسمی و روانی از طرف شما عزیزان و ارائه راه حل و پاسخگویی دقیق از طرف کارشناسان بخش پزشکی و مشاوره پزشکی مؤید اعتماد شما و موفقیت مجله شما است. با این مقدمه مقداری در مورد بهداشت روانی که در برگرینده مباحث گذشته‌های است توضیح می‌دهیم.

بهداشت روانی به مجموعه‌ای از عوامل گفته می‌شود که در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت و وخامت اختلالات شناختی ـ احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند. مهمترین نوع پیشگیری در بهداشت روانی، پیشگیری اولیه است. در پیشگیری اولیه هدف اصلی کاهش در بروز موارد اختلال روانی در یک جامعه است. برای رسیدن به این سطح از پیشگیری باید با شرایط آسیب‌زا قبل از اینکه منجر به آسیب روانی شود مقابله شود. این نوع پیشگیری در بهداشت روانی تقریباً مشابه واکنش‌ناسیون در بیماریهای میکروبی و ویروسی است. در اینجا هدف، جلوگیری از بیمار شدن و اختلال است اما هدف از پیشگیری مربوط به یک فرد خاص نیست بلکه کوشش می‌شود که خطر ابتلا، به اختلالات روانی را در کل جامعه کاهش دهیم. برای پیشگیری اولیه در بهداشت روانی باید از روشهایی استفاده کنیم که در جلوگیری از بروز و ظهور بیماری مؤثر هستند و رفتارهای مثبت را تقویت کنند. هدف ما نیز از طرح این مفاهیم شناخت بیشتر نسبت به مشکلاتی است که بهداشت روانی را به مخاطره می‌اندازد.

اضطراب

بارها خوانندگان بخش پزشکی مجله ضمن طرح اضطراب خود سؤال کرده‌اند آیا ترس همان اضطراب است؟ سؤال بسیار خوبی است.

پاسخ این سؤال در یک جمله این است که ترس معادل یا مترادف با اضطراب نیست! اگرچه ترس و اضطراب با تقریباً همه مردم بالاخره در مرحله‌ای از زندگی تجربه می‌کنند، اما اضطراب با ترس فرق می‌کند. اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند و نگران‌کننده است که به طور متناثر سراسر وجود فرد را در بر می‌گیرد. اضطراب دو وقع می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد که از خطری قریب‌الوقوع خیر می‌دهد. اضطراب واکنشی است که فرد در برابر خطری مبهم و نامعلوم از خود نشان می‌دهد. اضطراب یک احساس درونی، مبهم و آزاردهنده است ولی ترس واکنش و عکس‌العملی است که فرد نسبت به یک خطر یا تهدید خارجی از خود بروز می‌دهد. بنابراین ترس ناشی از یک عامل خارجی شناخته شده و ترسناک با خطرناک است.

مشخصات یک فرد مضطرب

بسیاری از کسانی که با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی مکاتبه دارند در نامه‌های خود اکثراً در یک ناراحتی شکایت مشترک دارند و آن هم در مورد اضطراب است. آنها می‌گویند در همه امور و اظب اوقات احساس اضطراب و دلوره دارند، اگر بخواهیم یک‌فرد مضطرب را توصیف کنیم می‌توان چنین گفت که ابتدا و قبل از هر چیز اضطراب می‌تواند از یک سری ذهنیات منفی ایجاد شود و در نتیجه احساس شوم نشده‌یند دوست یا تلقین و تکرار این جمله که «دیگران حرکات مرا زیر ذره‌بین می‌برند؛ دیگران می‌فهمند که من ترسیده‌ام؟!» و این ذهنیت باعث تشدید اضطراب آنها خواهد شد.
خاصیتی که اضطراب دارد تغییراتی در چهره‌اش ظاهر می‌شود، جسمه‌ها کمی از حلقه میرون زده، ابروها را بالا کشیده، نفس می‌زند، حرکات سر و گردن و دست و پا زیاد است، دستها را به هم فشار داده و حالت ترس و وحشت در چهره‌اش نمایان است. گاهی قامت خود را خم کرده مثل اینکه می‌خواهد خودش را از دید دیگران پنهان کند، در عین حال که طیش قلب دارد، ممکن است عرق سردی بر بدن خود احساس کند، رنگه‌پریده و حالت ضعف و سستی در سراسر وجود پیدا می‌کند که ممکن است با انقباض شریانها و مویرگهای کوچک پوست مرتبط باشد.

بیماران می‌گویند تمام موهای بدن سیخ می‌شوند و عضلات بدن سیخ شدن شروع به لرزیدن و پرش می‌کنند. همزمان با این علائم کار خنده باقی مشکل می‌شود به طوری که ترشح بزاق کاهش یافته دهان خشک می‌شود. در واقع ناهج حلق و دهان و لبها خشکیده و بیمار نمی‌تواند زایشش را به راحتی بدهد و طبعاً صحبت کردن بیمار هم با مشکل انجام می‌شود. لبها مشخصاً می‌لرزد. همچنین لرزش صدا و توقف تکلم هم گاهی اتفاق می‌افتد. بنابراین بسته به شدت وحشت و اضطراب این علائم هم تشدید می‌شوند به طوری که گاهی برای بیمار مضطرب تنفس دشوار می‌شود و لرزش لبها و گوشه‌ها آفتقد شدید می‌شود که حالی شبیه تشنج اتفاق می‌افتد. اشتها کاهش یافته و حرکت بلع غذاً مختل می‌شود. در اینجا ممکن است چشمها کاملاً از حلقه بیرون آمده و خیره شوند و یا ممکن است چشمها به این سو و آن سو حرکت کرده و نمایانگر حالت یقناری بیمار باشند. در معاینه مردمکها فوق‌العاده گشاد می‌شوند. تمام عضلات بدن از جمله عضلات تنفسی ممکن است کاملاً سفت و منقبض شوند و حتی حرکات تنفسی گاذب پیدا کنند. بیمار مضطرب گاهی دستها را روی سر می‌گذارد و تمام جسمه را فشار می‌دهد. گاهی از شدت اضطراب احساس دفع ادرار بسیار فوری به فرد دست می‌دهد به طوری که احساس می‌کند قادر به کنترل ادرار و نگاهداشتن ادرار نیست در حالی که حجم ادرار هم زیاد نیست.

شکایات و دردهای پراکنده جسمی

بیماری که دچار اضطراب است ممکن است در اعضای مختلف بدن احساس ناراحتی کند. اغلب بیماران ابتدا تصور می‌کنند که ناراحتی قلبی دارند و بنابراین به علت طیش قلب و احساس کوبیدن قلب به جدار داخلی قفسه سینه به متخصص قلب مراجعه می‌نمایند در حالی که کاملاً از نظر قلبی سالم هستند. گاهی دچار علائم بوستنی و ورتش مو به شکل متقهضی‌ای و مدور می‌شوند، بنابراین به متخصص پوست مراجعه می‌نمایند. همچنین بیمارانن که از اضطراب رنج می‌برند به علت احساس بی‌استهپایی، تهوع و استفراغ، سوزش سرد دل و احساس ناخوشایند در شکم، دردهای مبهم، حرکات زیاد روده و سر و صدای شکم و اسهال و یبوست متناوب ممکن است به متخصص داخلی و گوارش مراجعه کنند. در بعضی موارد بیماران اضطرابی به علت تکرر ادرار، کندی دفع ادرار و یا احساس فوریت یا قریب‌الوقوع بودن دفع ادرار به متخصص کلیه و مجاری ادرار مراجعه می‌کنند و یا به علت دردهای پراکنده در کتف و دست و حتی پا درد و کمر درد به همکاریان ارتوپد مراجعه نمایند. در حالی که مشکل اصلی یعنی اضطراب و گاهی توأم با افسردگی، منفی می‌مانند! در اینجا انصاف این است که بیماران به متخصص اعصاب و روان ارجاع شوند. مشکل دیگری که اغلب به اضطراب می‌انجامد ناشی از تعارض بین فردی و درون‌فردی است. مثلاً در نظر پیگیریه کارامند یا کارگر و … که در یک دوازختانه یا اداره و یا کارخانه مشغول به کار است اما مدیر یا کارفرمایی عیبجو و منفی‌باف بر کارش نظارت دارد به طوری که شرایط محیط کار بسیار ناخوشایند و نامطلوب می‌شود و در واقع امنیت روانی پرسنل سلب می‌شود قطعاً در این چنین شرایطی برخی دچار ترس و اضطراب می‌شوند اما به علت ترس از اخراج و توبیخ قادر به اعراض و انتقاد نخواهند بود، بنابراین این افراد هم با کارفرما و مدیر تعارض دارند و هم در وجود خودشان با تعارض مواجه‌اند نتیجه این هر دو منجر به اضطراب و کاهش عملکرد مفید خواهد شد.

مهمترین علل و نظریات در مورد اضطراب

در مکاتب مختلف در مورد عامل و هسته اولیه اضطراب اختلاف نظر وجود دارد مثلاً در مکب روان‌نگاری، برخی پیشنهاد می‌دهند که اضطراب را به حوادث مربوط به «دروما» یا ضربه بدو تولد، مربوط می‌دانند و برخی دیگر بر روابط نامناسب و اضطراب‌انگیز مادر و کودک تأکید می‌کنند و معتقدند یک مادر مضطرب باعث انتقال اضطراب به کودک می‌شود و بعضی دیگر اضطراب را مربوط به شکل‌گیری دوره خاصی از رشد و نمو کودک می‌دانند. اما در مکب «رفتاری، اضطراب یک عکس‌العمل یا واکنش شرطی در مقابل یک موقعیت خاص است که سپس توسط کودک با بزرگسال ممکن است به موقعیت دیگر هم تعمیم یبند؛
یک عقیده

دیگر رفتاری این است که فرد ممکن است با تقلید از رفتارها و عکس‌العملهای اضطرابی پدر یا مادر یا سایر اطرافیان به تدریج واکنش درونی اضطراب را یاد بگیرند. در پژوهشهایی که انجام شده مشاهده شده است که افراد اضطرابی میزان احتمال خطر و

آسیب دیدن ناشی از یک موقعیت خاص را به طور افرادی بیش از حد احساس می‌کنند و توانایی خودشان را برای مقابله و یا کنار آمدن با خطرات و تهدیدات احتمالی بسیار کمتر از واقع تخمین می‌زنند و به همین دلیل افراد فوق‌العاده اضطرابی گاهی احساس مرگ قریب‌الوقوع و ترس از مردن و از دست دادن کنترل خود را دارند.

یک نظریه دیگر در مورد اضطراب «نظریه وجودی» است. بر اساس این نظریه عامل با عوامل محرک قابل شناسایی برای احساس اضطراب مزمن وجود ندارد. در این مورد شخص از احساس رنج آور پوچی در زندگی خود آگاه می‌شود. این نوع نگرش در جوامع ماشینی و صنعتی که اعتقادات دینی از صحنه زندگی کنار زده شده بیشتر دیده می‌شود و علاوه بر این در مواقعی که موجودات بشر در معرض خطر نیستی و نابودی قرار گرفته این احساس پوچی عمیق‌تر شده است. یکی از این نگرانیها در سطح دنیا کشف و گسترش سلاحهای هسته‌ای و کشتار جمعی است که اغلب به این احساس پوچی دامن می‌زند و اضطراب را فراگیر می‌کند.

• امروزه با شناخت عوامل زیستی نظیر نوروترانسمیترها (واسطه‌های عصبی) مباحث اعصاب و روان وارد مرحله تازه‌ای شده است. تغییراتی که در ارتباط با اعصاب خودکار (سپاتیک و پاراسمپاتیک) و سطوح مختلف اضطراب رخ می‌دهد قابل توجه است. واسطه‌های عصبی و شیمیایی نظیر نوراپی نفرین و سروتونین در ایجاد اضطراب نقش دارند. به علت همین تغییر و نوسان در واسطه‌های عصبی شیمیایی است که از داروهای خاصی برای کاهش و درمان اضطراب استفاده می‌شود. همچنین مطالعات ژنتیک نشان داده که اختلالات اضطرابی به طور نسبی علت ژنتیک هم دارند.

عواملی از قبیل بعضی از بیماریهای طبی ممکن است باعث اضطراب شوند. مهمترین بیماریهای طبی که منجر به حالات اضطرابی می‌شوند شامل هیپرتیروئیدیسم یا پرکاری تیروئید، کم‌کاری تیروئید، پرکاری غده پاراتیروئید و کمبود ویتامین B۱2، ضربه مغزی، خونریزیهای مغزی، میگرن، سریع، بیماریهای قلبی و عروقی، لوپوس، کاهش تند خون، بعضی از داروها می‌باشند. به طوری که شناسایی و تشخیص این عوامل می‌تواند در پیشگیری از اضطراب مفید و مؤثر واقع گردد.

بهداشت روانی

*نویسنده: دکتر حسین برهانی*
با توجه به نوع مشاوره‌های پزشکی خوانندگان محترم مجله با بخش پزشکی که اکثرا از اضطراب و افسردگی و سایر بیماریهای روانی‌تن شوکایت دارند و رنج می‌برند بر آن شدیم که در ادامه مباحث گذشته در ارتباط با بهداشت خانواده به طور اهم و حفظ بهداشت روانی به طور خاص مطالبی را با شما عزیزان در میان بگذاریم. به امید آنکه ان شاه‌الله ارتباط و مکانیبه خسویان با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی و همچنین پاستگویی ما تأثیرگذار باشد.
بعد از گذشت چندین سال احساس کرده‌ایم که این ارتباط صمیمانه و مشارکت متقابل در بیان مشکلات و ناراحتی‌های فردی و خانوادگی، جسمی و روانی از طرف شما عزیزان و ارائه راه حل و پاستگویی دقیق از طرف کارشناسان بخش پزشکی و مشاوره و پزشکی مؤید اعتماد شما و موفقیت مجله شما است. با این مقدمه مقداری در مورد بهداشت روانی که در برگیرنده مباحث گسترده‌ای است توضیح می‌دهیم.

بهداشت روانی به مجموعه‌ای از عوامل گفته می‌شود که در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت و وخامت اختلالات شناختی -احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند. مهمترین نوع پیشگیری در بهداشت روانی، پیشگیری اولیه است. در پیشگیری اولیه هدف اصلی کاهش در بروز موارد اختلال روانی در یک جامعه است. برای رسیدن به این سطح از پیشگیری باید با شرایط آسیب‌زا قبل از اینکه منجر به آسیب روانی شود مقابله شود. این نوع پیشگیری در بهداشت روانی تقریباً مشابه واکسنیاسون در بیماریهای میکروبی و ویروسی است. در اینجا هدف، جلوگیری از بیمار شدن و اختلال است اما هدف از پیشگیری مربوط به یک فرد خاصی نیست بلکه کوشش می‌شود که خطر ابتلا به اختلالات روانی را در کل جامعه کاهش دهیم. برای پیشگیری اولیه در بهداشت روانی باید از روشهایی استفاده کنیم که در جلوگیری از بروز و ظهور بیماری مؤثر هستند و رفتارهای مثبت را تقویت کنند. هدف ما نیز از طرح این مفاهیم شناخت بیشتر نسبت به مشکلاتی است که بهداشت روانی را به مخاطره می‌اندازد.
اضطراب بارها خوانندگان بخش پزشکی مجله ضمن طرح اضطراب خود سؤال کرده‌اند: آیا ترس همان اضطراب است؟ سؤال بسیار خوبی است.

پاسخ این سؤال در یک جمله این است که ترس معادل یا مترادف با اضطراب نیست! اگرچه ترس و اضطراب را تقریباً همه مردم بالاخره در مرحله‌ای از زندگی تجربه می‌کنند، اما اضطراب با ترس فرق می‌کند. اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند و نگران‌کننده است که به طور متشتر سراسر وجود فرد را در بر می‌گیرد. اضطراب در واقع می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد که از خطری قریب‌الوقوع خبر می‌دهد. اضطراب واکنشی است که فرد در برابر خطری مبهم و نامعلوم از خود نشان می‌دهد. اضطراب یک احساس درونی، مبهم و آزاردهنده است ولی ترس واکنش و عکس‌العملی است که فرد نسبت به یک خطر یا تهدید خارجی از خود بروز می‌دهد. بنابراین ترس ناشی از یک عامل خارجی شناخته شده و ترسناک یا خطرناک است. مشخصات یک فرد مضطرب

بسیاری از کسانی که با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی مکانیبه دارند در نامه‌های خود اکثرا در یک ناراحتی شکایت مشترک دارند و آن هم در مورد اضطراب است. آنها می‌گویند در همه امور و اغلب نوقات احساس اضطراب و دلهره دارند. اگر بخواهم یکک فرد مضطرب را توصیف کنیم می‌توانم چنین گفت که ابتدا و قبل از هر چیز اضطراب می‌تواند از یک سری ذه‌یات منفی ایجاد شود و در نتیجه احساس شوم نشده‌ید. شوم درست یا تلقین و تکرار این جمله که «دیگران حرکات مرا زیر ذره‌بین می‌برند؛ دیگران می‌فهمند که من ترسیده‌ام!» و این ذه‌یت باعث تشدید اضطراب آنها خواهد شد. شخصی که اضطراب دارد تغییراتی در چهره‌اش ظاهر می‌شود، چشمها کمی از حلقه بیرون زده، ابروها را بالا کشیده، نفس نفس می‌زند، حرکت سر و گردن و دست و پا زیاد است، دستها را به هم فشار داده و حالت ترس و وحشت در چهره‌اش نمایان است. گاهی قامت خود را خم کرده مثل اینکه می‌خواهد خودش را از دید دیگران پنهان کند، در عین حال که طیش قلب دارد، ممکن است عرق سردی بر بدن خود احساس کنده، رنگ‌پریده و حالت ضعف و سستی در سراسر وجود خود پیدا می‌کند که ممکن است با اتقباض شریانها و موریگهای کوچک پوست مرتبط باشد.

بیماران می‌گویند تمام موه‌های بدن سیخ می‌شوند و عضلات بدن سیخ شدن شروع به لرزیدن و پرش می‌کند. همزمان با این علایم کار خفاد برزاقی مختل می‌شود به طوری که ترشح بزاق کاهش یافته دهان خشک می‌شود. در واقع ناحیه حلق و دهان و لبها خشکیده و بیض نمی‌توانند زایش را به راحتی حرکت بدهد و طبعاً صحت کردن بیمار هم با مشکل انجام می‌شود. لبها متشخص می‌لرزد. همچنین لرزش صدا و توقف تکلم هم گاهی اتفاق می‌افتد. بنابراین بسته به شدت وحشت و اضطراب این علائیم هم تشدید می‌شوند به طوری که گاهی برای بیمار مضطرب تنفس دشوار می‌شود و لرزش لبها و گوشه‌ها آشندر شدید می‌شود که حالتی شبیه تشنج اتفاق می‌افتد. اشتها کاهش یافته و حرکات بلع غذا مختل می‌شود. در اینجا ممکن است چشمها کاملاً از حلقه بیرون آمده و خیره شوند و یا ممکن است چشمها به این سو و آن سو حرکت کرده و نمایانگر حالت بترقاری بیمار باشند. در معاینه مردمکها فوق‌العاده گشاد می‌شوند. تمام عضلات بدن از جمله عضلات تنفسی ممکن است کاملاً سفت و منقبض شوند و حتی حرکات تنشجی کاذب پیدا کنند. بیمار مضطرب گاهی دستها را روی سر می‌گذارد و تمام ججمه را فشار می‌دهد. گاهی از شدت اضطراب احساس دفع ادرار بسیار نوری به فرد دست می‌دهد به طوری که احساس می‌کند قادر به کنترل ادرار و نگاهداشت ادرار نیست در حالی که حجم ادرار هم زیاد نیست. شکایات و دردهای پراکنده جسمی

بیماری که دچار اضطراب است ممکن است در اعضای مختلف بدن احساس ناراحتی کند. اغلب بیماران ابتدا تصور می‌کنند که ناراحتی قلبی دارند و بنابراین به علت طیش قلب و احساس کوبیدان قلب به جدار داخلی قفسه سینه به متخصص قلب مراجعه می‌نمایند در حالی که کاملاً از نظر قلب سالم هستند. گاهی دچار علائم پوستی و وریش مو به شکل متطهای و مندرور می‌شوند، بنابراین به متخصص پوست مراجعه می‌نمایند. همچنین بیماریانی که از اضطراب رنج می‌برند به علت احساس بی‌اشتهایی، تهوع و استفراخ، سوزش سرد ل و احساس ناخوشایند در شکم، دردهای مبهم، حرکات زیاد روده و سر و صدای شکم و اسهال و یبوست متناوب ممکن است به متخصص داخلی و گوارش مراجعه کنند. در بعضی موارد بیماران اضطرابی به علت تکرر ادرار، کنده دفع ادرار و یا احساس فوریت یا قریب‌الوقوع بودن دفع ادرار به متخصص کلیه و مجاری ادرار مراجعه می‌کنند و با به علت دردهای پراکنده در کتف و دست و حتی پادرد و کمردرد به همکاران ارتوپد مراجعه نمایند در حالی که مشکل اصلی یعنی اضطراب و گاهی تورام یا افسردگی مخفی می‌مانند؛ در اینجا اوصاف این است که بیماران به متخصص اعصاب و روان ارجاع شوند. مشکل دیگری که اغلب به اضطراب می‌انجامد ناشی از نعرشی بین فردی و درون‌فردی است، مثلاً در نظر بگریه کارمند یا کارگر و … که در یکک وزارخانه یا اداره و یا کارخانه مشغول به کار است اما مدیر یا کارفرمایی عیب‌جو و متغی‌باف بر کارش نظارت دارد به طوری که شرایط محیط کار بسیار ناخوشایند و نامطلوب می‌شود و در واقع امنیت روانی برستل سلب می‌شود. قطعاً در این چنین شرایطی برخی دچار ترس و اضطراب می‌شوند.اما به علت ترس از اخراج و توبیخ قادر به اعتراض و انتقاد نخواهند بود، بنابراین این افراد هم با کارفرما و مدیر نعرارض دارند و هم در وجود خودشان با نعرارض مواجه‌اند. نتیجه این هر دو منجر به اضطراب و کاهش عملکرد مفید خواهد شد.
مهمترین علل و نظریات در مورد اضطراب

در مکاتب مختلف در مورد عامل و هسته اولیه اضطراب اختلاف نظر وجود دارد مثلاً در مکتب «روانکاری»، برخی پیدایش اضطراب را به حوادث مربوط به «تروما» یا فتریه بدو تولد مربوط می‌دانند و برخی دیگر بر روابط نامناسب و اضطراب‌انگیز مادر و کودک تأکید می‌کنند و معتقدند یک مادر مضطرب باعث انتقال اضطراب به کودک می‌شود و بعضی دیگر اضطراب را مربوط به شکل‌گیری دوره خاصی از رشد و نمو کودک می‌دانند. اما در مکتب «فرارهای»، اضطراب یک عکس‌العمل یا واکنش شرطی در مقابل یک موقعیت خاصی است که سپس توسط کودک با بزگسال ممکن است به موقعیت دیگر هم تعمیم پیدا کند. یک عقیده دیگر رفتاری این است که فرد ممکن است با تقلید از رفتارها و عکس‌العملهای اضطرابی پدر یا مادر یا سایر اطرافیان به تدریج واکنش درونی اضطراب را یاد بگیرند. در پژوهشهایی که انجام شده مشاهده شده است که افراد اضطرابی میزان احتمال خطر و آسیب دیدن ناشی از یک موقعیت خاصی را به طور افراطی بیش از حد احساس می‌کنند و توانایی خودشان را برای مقابله و یا کنار آمدن با خطرات و تهدیدات احتمالی بسیار کمتر از واقع تخمین می‌زنند و به همین دلیل افراد فوق‌العاده اضطرابی گاهی احساس مرگ قریب‌الوقوع و ترس از مردن و از دست دادن کنترل خود را دارند.

یک نظریه دیگر در مورد اضطراب نظریه وجودی است. بر اساس این نظریه عامل یا عوامل محرک خاصی قابل شناسایی برای احساس اضطراب مزم وجود ندارد. در این مورد شخص از احساس رنج آزر پوچی در زندگی آگاه می‌شود. این نوع نگرش در جوامع ماشینی و صنعتی که اعتقادات دینی از صحنه زندگی کنار زده شده بیشتر دیده می‌شود و علاوه بر این در مواقعی که موجودیت بشر در معرض خطر نیستی و نابودی قرار گرفته این احساس پوچی عمیق‌تر شده است. یکی از این نگرانیها در سطح دنیا کشف و گسترش سلاحهای هسته‌ای و کشتار جمعی است که اغلب به این احساس پوچی دامن می‌زند و اضطراب را فراگیر می‌کند.

« امروزه با شناخت عوامل زیستی نظیر نوروترانسمیترها (واسطه‌های عصبی) مباحث اعصاب و روان وارد مرحله تازه‌ای شده است. تغییراتی که در ارتباط با اعصاب خودکار( سیمپاتیک و پاراسیمپاتیک) و سطوح مختلف اضطراب رخ می‌دهد قابل توجه است. واسطه‌های عصبی و شیمیایی نظیر نوراپی‌نفرین و سروتونین در ایجاد اضطراب نقش دارند. به علت همین تغییر و نوسان در واسطه‌های عصبی شیمیایی است که از داروهای خاصی برای کاهش و درمان اضطراب استفاده می‌شود. همچنین مطالعات ژنتیک نشان داده که اختلالات اضطرابی به طور نسبی علت ژنتیک هم دارند.

عواملی از قبیل بعضی از بیماریهای طبی ممکن است باعث اضطراب شوند. مهمترین بیماریهای طبی که منجر به حالات اضطرابی می‌شوند شامل هیپرتیروییدسم یا پرکاری تیروئید، کم‌کاری تیروئید، پرکاری غده پاراتیروئید و کمبود ویتامین B۱۲، فتریه مغزی، عوزیربیمای مغزی، میگرن، صرع، بیماریهای قلبی و عروقی، لپروس، کاهش قند خون، آلکل و بعضی از داروها می‌باشند. به طوری که شناسایی و تشخیص این عوامل می‌تواند در پیشگیری از اضطراب مفید و مؤثر واقع گردد.

##### **سرچشمه ی اضطراب در کودکان**

ره‌ایم نکن !

والدین می‌دانند که هر کودک تا اندازه‌ای ترس و اضطراب در خود دارد. با این حال، والدین نمی‌دانند که این ترس و اضطراب از کجا سرچشمه می‌گیرد. آنها به فدمات سوال می‌کنند:

«چرا بچه من این قدر وحشوده است؟ او که دلبلی برای ترس خود ندارد.» پندوی تا آنجا پیش رفت که به کودک مضطرب خود بگورید:

«این حرف‌های کاملاً پوچ را تمام کن. خودت می‌دانی که کاملاً خوش هستی.»

شاید مفید واقع شود که برخی از سرچشمه‌های اضطراب در کودکان را توصیف کنیم و چندن طریق برای غلبه بر اضطراب ارائه بدیم.

می‌توان سرچشمه‌های اضطراب را اینها دانست :



اضطراب و ترس ناشی از از رها شدن

اضطراب ناشی از احساس گناه

اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک

اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب

اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک

اضطراب ناشی از پایان زندگی

در این مقاله اضطراب ناشی از رها شدن را مورد بررسی قرار می دهیم و در سلسله مقالات دیگر به بررسی دیگر سرچشمه های اضطراب در کودکان خواهیم پرداخت :

بزرگترین ترس کودک این است که والدین او را دوست نداشته باشند و رهاشش کنند. چنانکه «جان اشتین بکنه، آن را به‌طور برجسته‌ای در کتاب «شرق بهشت» نشان می دهد:

«بزرگترین وحشتی که بیک کودک می‌تواند داشته باشد این است که دوست داشته نشود، و طرد شدن ، دوزخی است که از آن وحشت دارد... و طرد شدن خشم را با خود می‌آورد و خشم ، نوعی جایت را که شکل افتاد را خود می آورد ...

هرگز نباید کودکی را با طرد کردن تهدید کرد. چه به عنوان شوخی و چه به عنوان خشم، نباید به کودک هشدار داد که طرد خواهد شد.

بازها در خیابان یا در سوپر مارکت» از دور می‌شویم که مادری خشمگین به کودک خود که وقفش را تلف کرده است بیع زنان می‌گوید:

« اگر همین الان نیایی اینجا، همین جاوتل می‌کنم و می‌روم»

این نوع گفتار، ترس همیشه در کمین رها شدن را بر خواهد انگیزخت و کودک را بیش از پیش در خیال تنها رها شدن در دنیا فرو خواهد برد.

زمانی که التلاف وقت کردن کودک را نمی‌توانیم تحمل کنیم، بهتر است دستش را بگیریم و او را با خود بکنیم تا اینکه با سخنان خود او را تهدید کنیم.

بعضی از کودکان اگر از مدرسه به خانه باز گردند و مادرشان را در خانه نیابند، به وحشت می‌افتند. اضطراب خاموش آنها از رها شدن ، خیلی زود پیدار می‌شود. بهتر است مادر از طریق بیک نوار ازران قیمت سبیط صوت یا با استفاده از یک یادداشت، برای کودک پیام بگذارد و جایی را که رفته است به کودک اطلاع بدهد. [در صورت استفاده از روش دوم در نظر داشته باشید که نوشته را در جایی قرار دهید که کودک بتواند متوجه آن بشود] روش نخست پروژه در مورد کودکان خردسال مفید واقع می‌شود. صدای ملایم والدین و سخنان محبت آمیزشان، کودکان را توانا می‌سازد که جداهای موفی را بدون اضطراب بیش از اندازه تحمل کنند. [در صورت استفاده از این روش، بخاطر داشته باشید که کودک بایستی از قبل از برنامه شما آگاهی داشته باشد]
هنگامی که فراز و نشیب‌های زندگی ، ما را به اجبار از کودکان خردسالمان جدا می‌کند، باید برای این جدایی زمینه‌سازی کرد. برای بعضی از والدین دشوار است به کودک بپنهانند که آنها برای عمل جراحی، تعطیلات، یا برای انجام وظیفه‌ای اجتماعی از خانه دور خواهند بود. آنها به خاطر ترسی که از عکس‌العمل کودکان دارند، هنگام شب یا وقتی که کودکشان در مدرسه است، یواش از خانه خارج می‌شوند و یکی از خویشاوندان و یا بیک برستار بچه را در خانه می‌گذارند که موقعیت را برای کودکان توضیح دهد.

مادر دو ظره‌ای سه ساله بایستی تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت. جوی از آشننگی و هیجان خانه را در برگرفته بود، ولی به بچه‌ها چیزی از موضوع گفته نگفته‌نشد. مادر صبح روزی که قرار بود در بیمارستان بستری شود، زنبیل خرید خود را در دست گرفت و وانمود کرد که می‌خواهد برای خرید به سوپر مارکت برود. او خانه را ترک کرد و تا سه هفته بازنگشت.

در طول این مدت منظر می‌رسید که بچه‌ها مثل گل پژمرده و پلاسیده شده‌اند. توضیحاتی که پدر می داد موجب تسلی خاطر آنها نمی‌شد. آنها هر شب با گریه به خواب می‌رفتند. در طول روز، آنها بیشتر وقتشان را جلوی پنجره می‌ایستادند و منظر می‌شدند که مادر از راه برسد.

اگر کودکان را از قبل برای دوری از مادر آماده سازیم، آنها خواهند توانست که فشار ناشی از این جدایی را آسان تر تحمل کنند. مادر پسرکی سه ساله دو هفته پیش از آنکه در بیمارستان بستری شود، درباره این مسئله او را صحبت کرد. پسرک علاقه کمی از خود نشان داد، اما مادر فریب قندان حس کنجکاری او را نخورد و گفت: «ایا با هم این بازی "مادر داره به بیمارستان می‌رود» ، "را بازی کنیم» مادر چند تا عروسک تهیه کرد (او آنها را قبلاً به همین خاطر خریده بود). این عروسکها باید نقش اعضای خانواده، پزشک و پرستار را ایفا می‌کردند. مادر در حالی که عروسکها را با دست چاپها می‌کرد و به جای آنها حرف می‌زد، چنین گفت:

«مامان دارم می‌رودم بیمارستان تا خوب بشود. مامان خانه نخواهد بود. پسرک از خودش می‌پرسد که پس مامان من کجاست؟ مامان کجاست؟ اما مامان خانه نیست. تو آتیشزخانه نیست. تو اتاق خواب نیست. تو اتاق نشیمن هم نیست. مامان تو بیمارستان است، رفته آقای دکتر را ببینند و حالش خوب بشود. پسرک گریه می‌کند، مامانم را می‌خواهم. من مامانم را می‌خواهم. اما مامان رفته بیمارستان تا خوب خوب بشود. مامان پسرش را دوست دارم. مامان هر روز دلش برای او تنگ می‌شود.

مادر و پسر این دِرام هجران و وصل دوباره را و بازها اجرا کردند. ابتدا، بخش عمده گفتگو را مادر انجام می داد، اما زودی، پسر هم سر رشته سخن را بدست گرفت. او با استفاده ای از عروسک‌های مناسب به پزشک و پرستار گفت که از مامان بخوبی مراقبت کنند، حال او را بهبود بخشند، و هر چه زودتر او را به خانه بفرستند.

وقتی گناهکارم مرا ببخش !

در مقاله ی قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان پرداختیم. در این مقاله دو نوع سرچشمه‌ی اضطراب را در کودکان مورد بررسی قرار می‌دهیم: اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت. و در مقاله‌ی بعد سه نوع آخر سرچشمه اضطراب را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

اضطراب ناشی از احساس گناه

والدین، آگاهانه و ناآگاهانه، در کودکان احساس گناه پدید می‌آورند. احساس گناه همچون نمکن، عنصر مفیدی برای آب و نان دادن به زندگی است، ولی نباید جریان اصلی در زندگی باشد. وقتی کودکی از بکنی از اصول رفتار اجتماعی یا اخلاقی سرپیچی می‌کند، آن وقت جایی هم برای مذمت و احساس گناه وجود دارد.

کودک وقتی از دادن احساسات منفی یا افکار ناایستند، منع می‌شود، به ناچار احساس گناه و اضطراب خیلی زیادی خواهد داشت. برای مانع شدن از احساس گناه غیر ضروری، والدین همچون بیک مکانیک خوب که با ماشین خراب سر و کار دارد، باید با سربچی‌ها و نافرمانی‌های کودک برخورد کنند. مکانیک، صاحب‌ماشین را خجالت‌زده نمی‌کند، او چیزی را که باید تعمیر شود به صاحب ماشین می‌گوید. مکانیک از سر و صداهای عجیب و غریب ماشین انتقاد نمی‌کند، بلکه از آن سر و صداهای برای پیدا کردن عیب ماشین استفاده می‌کند. او از خود می‌پرسد: «مشنا اجتمالی خرابی کجاست؟»

برای کودکان دلخوشی بزرگی است که در باطنشان بدانند واقماً آزادند، آن‌ظور که دوست دارند فکر کنند و در خطر از دست دادن محبت و موافقت والدینشان قرار نگیرند، اظهاراتی نظیر آنچه در زیر آمده است، مفید واقع خواهد شد:

«تو بیک جور احساس می‌کنی، اما من جور دیگر احساس می‌کنم، ما درباره این موضوع احساسات متفاوتی داریم.»

به نظرت می‌آید که نظرت درست است ولی نظر من این نیست. من به نظر تو احترام می‌گذارم. اما خودم نظر دیگری دارم.»
والدین بدون اینکه کودکان بدانند، ممکن است با پرحرفی و دادن توضیحات غیر ضروری در کودکان احساس گناه ایجاد کنند. پسرکی پنج‌ساله از دست معلم مهد کودک خود عصبانی بود، چرا که خانم معلم به دلیل نیامری به مدت دو هفته به مهد کودک نیامده بود. وقتی خانم معلم به آنجا برگشت. پسرک کلاهش را قاپیبد و به حیاط فرار کرد. هم مادر و هم خانم معلم به دنباله او روانه شدند. خانم معلم گفت: «کلام مال من است.» آن را به من بد.

مادر گفت: « خودت بخوبی می‌دانی که آن کلام مال تو نیست، اگر تو کلام را نگه‌داری، خانم معلم سرما خواهد خورد و دوباره مریض خواهد شد. حالا، تو که نمی‌خواهی خانم معلمت دوباره مریض بشود؟ می‌خواهی؟»

نکته خطرناک این است که بیک چنین توضیحی شاید سبب شود که پسرک نسبت به بیماری خانم معلم، احساس مسئولیت و احساس گناه بکند. آن توضیح طولانی مضر و بیربط بود. تنها کاری که لازم بود در آن لحظه انجام بود، پس گرفتن کلام بود. شاید بعداً این امکان وجود داشت که خانم معلم درباره عصبانیت پسرک با او صحبت کند و راه‌های بهتری برای مقابله با آن، در پیش روی او قرار بدهد.

اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک

وقتی کودک از شرکت در فعالیت‌ها و قبول مسئولیت‌هایی که آماده‌گی آنها را دارد باز داشته می‌شود، در درون او نتجش و خشم بوجود می‌آید. خشم، به نوبه خود، ممکن است به نقشه‌های خیالی انتقام منتهی شود که این نقشه‌های خیالی، احساس گناه و ترس از تلاقی را در کودک ایجاد می‌کنند. در هر صورت، نتیجه چیزی جز اضطراب نیست.

کودکان خردسال قادر نیستند در تمامی کارها مهارت کافی به دست یابورند، مدت‌ها طول می‌کشد تا بتوانند بند کفش‌هایشان را گره بزنند، دگمه‌های کتشان را ببینند، کفش‌هایشان را بپوشند، در ظرف مربا را بازی کنند، یا دگسگیره در را بچرخانند. بهترین کمکي که می‌توان به آنها کرد انتظار صبورانه و توضیح مختصری درباره سختی کار است. مثلاً درباره سختی کار می‌توانید به کودک خردسال خود بگویید: «پوشیدن این کفش‌ها آسان نیست» یا «باز کردن در این برتا کار سختی است.»

کودک چه در تلاش‌هایش موفق بشود و چه نشود، این قبیل توضیحات او را در انجام کارهایش یاری خواهد کرد. اگر کودک موفق به انجام کار شود، از اینکه می‌داند چه کار سختی را انجام داده است خود بخود احساس رضایت خاطر خواهد کرد. و اگر موفق نشود، این تسلی خاطر را خواهد داشت که والدین او می‌دانستند که کار چقدر سخت بود.

در هر دو صورت، کودک همدردی و حمایت را تجربه می‌کند که این تجربه، صمیمیت بین او و والدینش را عمیق‌تر می‌سازد.

یک چنین رفتاری با کودک سبب می‌شود که او به دلیل ناموفق بودن در انجام کار، خود را نالایق نیندارد.

نیاز بزرگ‌رها به کارآیی به هیچ‌وجه نباید بر اعمال و رفتار کودک حاکم باشد. خواستن کارآیی، دشمن کودکی است و برای احساسات کودک گران تمام می‌شود.

کارآیی خواستن از کودک سرچشمه‌های او را می‌خشکاند، او را از رشد باز می‌دارد، دیسنگی‌هایش را قرو می‌نشاند و ممکن است به ورشکستگی احساس او منجر شود به‌طور کلی باید گفت که نباید از کوک خردسال خود انتظار داشته باشیم که در کارها کارآیی نشان دهد.

کودک خردسال خود را هرگز می‌عرضه یا بی‌لیافت صدا نکیند.

در مضالیه ی بعد به بررسی اضطراب ناشی از اختلاف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و پایان زندگی در

کودکان خواهیم پرداخت.

جنگ جنگ، تا ناپودی فرزند

در دومقاله قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان، اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال پرداختیم. حال در این مقاله اضطراب ناشی از اختلاف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و ترس

از پایان زندگی را مورد بررسی قرار می‌دهیم :

اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب

وقتی والدین با هم نزاع می‌کنند، کودکان مضطرب می‌شوند و احساس گناه می‌کنند. برای این مضطرب می‌شوند که محیط خانه‌شان مورد تهدید واقع شده‌است و احساس گناه می‌کنند زیرا در این اخلاف خانوادگی نقشی واقعی یا خیالی داشته‌اند. حال قابل توجه باشد یا نباشد، کودک احساس می‌کند که او سبب اختلاف بین پدر و مادر بوده است.

کودکان در جنگ داخلی‌ای که بین پدر و مادر روی می‌هند، بی‌طرف نمی‌مانند، آنها یا جانب پدر را می‌گیرند یا جانب مادر را، عواطف این جنگ داخلی، هم به رشد صفات شخصیتی کودک صدمه می‌رساند و هم به رشد جنسی او توانی.

وقتی پسری پدرش را طرد می‌کند، یا دختری مادرش را، آن پسر و دختر مدلم مناسبی نخواهند داشت تا خود را با آن وفق بدهند. طرد شدن، از طریق یزاری نسبت به همانندی با صفات شخصیتی، نسبت به هم‌جنس یا ارزش‌ها و نسبت به تقلید از رفتار والدین، نشان داده می‌شود. در موارد شدیدتر، این نوع طرد ممکن است همانندسازی معشوش جنسی ایجاد کند و باعث پدید آمدن یک ناتوانی برای بودن در مسیر معین شده زیستی بشود.

وقتی پسری مادرش را طرد می‌کند، یا دختری پدرش را، آن دختر و یا پسر ممکن است با احساس ظن و خصومت نسبت به تمام اشخاص جنس مخالف بزرگ شود.

وقتی والدین مجبور می‌شوند برای جلب محبت و مهریانی کودکان خود به رقابت بپردازند، معمولاً از راه‌های نادرستی همچون رشوه دادن، چاپلوسی کردن و دروغ گفتن استفاده می‌کنند. در نتیجه، کودکان با وفاداری‌های تقسیم شده و مدممی مزاجی پایدار بزرگ می‌شوند. آنها یاد می‌گیرند که دست به استعمار بزنند، توطئه بچینند و باج بگیرند و جاسوسی و سخن‌چینی کنند.

کودکان گاهی از یکی از والدین خود در برابر دیگری دفاع می‌کنند یا به دنبال فرصتی می‌گردند که والدین خود را رد در روی یکدیگر قرار دهند، و همین نیاز کودکان به انجام یکک چنین کاری، شخصیت آنها را لکه‌دار می‌سازد.

اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک

امروزه در بیشتر خانواده‌ها، کودکان خردسال به خاطر کمبود جای برای فعالیت‌های حرکتی دچار ناامیدی و پاس می‌شوند. آچارنمان‌های کم فضا و اسباب و اثاثیه گرانها، شدیداً مانع از بالا و پایین پریدن و این طرف و آن طرف دویدن کودک می‌شوند. این محدودیت‌ها معمولاً در آغاز زندگی کودک شروع می‌شوند. به کودک اجازه ندهند که در کاشکانش بایستد، به کودک نوب‌ا اجازه نمی‌دهند که از پله‌ها بالا برود، یا نمی‌گذارند که در اتاق نشیمن بدود و بازی‌های مربوط به سن خود را انجام دهد. کودکان، که به خاطر این محدودیت‌ها دچار نوبسدی می‌شوند، تشننی را در خود ذخیره می‌کنند که باعث پدید آمدن اضطراب می‌شود.

کودکان خردسال نیاز دارند که تنش خود را با فعالیت‌های بدنی آزاد کنند. آنان به فضایی برای دویدن و به اشیایی کافی برای بازی کردن نیاز دارند. آنان به یکک اتاق یا حیاط استحاح دارند تا آزادانه به فعالیت بپردازند و در عین حال از لحاظ روانی نیز آسایش داشته باشند.

اضطراب ناشی از پایان زندگی

اگر مرگ معمایی است برای بزرگسالان، برای کودکان مسئله‌ای است که هنوز ناشناخته بشمار می‌آید. یعنی کودک نمی‌داند که حتی مرگ چیست. او نمی‌داند که نه تنها والدینش بلکه ده‌های خود او نیز قادر نیست آن کس را که رفته است بازگرداند. بچی آرزوهای جادویی کودک در مقابل مرگ، ضربه سختی برای او بحساب می‌آید و سبب می‌شود که کودک احساس ضعف و اضطراب کند.

آنچه کودک می‌بیند این است که با وجود اعتراض و گریه و زاری‌های او، حیوانی اهلی یا فرد مورد علاقه او، دیگر نزد او نیست. در نتیجه، کودک احساس می‌کند که طرد شده است و کسی او را دوست ندارد. ترس کودک در این سوال منعکس می‌شود که اغلب از والدین خود می‌پرسد: بعد از اینکه از دنیا رفتی، باز هم مرا دوست خواهی داشت؟»

برخی از والدین سعی می‌کنند تا بگذارند کودکان به خاطر از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش ناراحت و غمگین بشود. اگر مامی طلایی رنگی یا قشاری او ببپرد، والدین فوراً یکی دیگر را جایگزین آن می‌کنند، یا این امید که کودک متوجه تفاوت موجود نخواهد شد. هنگامیکه یکی از حیوانات دست‌آموز کودک می‌مرد، آنها فوراً جانشین گرانبهار و زیباتری را تقدیم کودک دردمند می‌کنند.

قصدان یک چیز و سپس جانشین سریع و بدون تأخیر آن چه درسی به کودک می‌دهد؟ او شاید چنین نتیجه‌گیری کند که فقدان چیزها یا اشخاص مورد علاقه آن‌چنان اهمیتی ندارد؛ شاید نتیجه بگیرد که عشق را می‌توان به راحتی انتقال داد و صداقت و وفاداری را به آسانی می‌توان دستخوش تغییر و تحول ساخت.

این حق کودک است که غمگین باشد و سوگاری کند و نیاید او را از این حق محروم کرد. کودک را باید آزاد گذاشت تا به خاطر فقدان شخص مورد علاقه‌اش اندوهگین باشد. وقتی کودک به خاطر پایان زندگی عشق و محبت‌ها زاری می‌کند، آسایش رشد کرده و شخصیت والاری می‌یابد.

بنیاد و اساس بحث ما این است که کودکان همان گونه که در لذت‌ها و خوشی‌های موجود در جریان زندگی خانوادگی شریکند، در غم‌ها نیز باید سهیم باشند. وقتی مرگی اتفاق می‌افتد و به کودک چیزی از آن موضوع گفته نمی‌شود، وی ممکن است گرفتار اضطراب نامعلومی‌شود. او شاید خودش را مسئول این فقدان بداند و خودش را سرزنش کند و نه تنها از مرگ بلکه از زندگی نیز خودش را جدا بداند.

نخستین گام برای پاری کودکان در مقابله با فقدان از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش این است که آنها را آزاد بگذاریم تا ترس‌ها، خیالات، و احساساتشان را کاملاً بیان کنند. والدین نیز شاید بتوانند برخی از احساسات کودکان را با واژه‌ها بیان کنند، اما شاید انجام این کار را دشوار باشند. به عنوان مثال، پدر و مادر، پس از مرگ مادر بزرگ که مورد علاقه شدید کودک بود، می‌تواند بگوید:

«لذت برای مامان بزرگ تنگ می‌شود.»«تو مادر بزرگ را خیلی دوست داشتی.»«مادربزرگ هم تو را دوست داشت.»«لذت می‌خواهد. حالا یا ما بود.»«آدم باورش نمی‌شود که مرده.»

با این بیانات، کودک در می‌یابد که والدینش به احساسات و افکار او علاقه‌مند هستند، و نیز شاید تشویق کنند که ترس‌ها و خیالاتش را با والدین درمیان بگذارد. کودک شاید علاقه‌مند شود که بداند آیا مردن درد دارد، آیا آدم مرده باز هم بر می‌گردد و آیا او و والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ پاسخ‌ها باید خلاصه و حاکی از حقایق باشند؛ وقتی یکی می‌مرد، بدنش اصلاً درد حس نمی‌کند؛ وقتی یکی بکمی میمیرد، دیگر بر نمی‌گردد؛ وقتی یکی بیز می‌شود، طبیعی است که بمیرد.

سرچشمه ی اضطراب در کودکان

رهایم نکن !

والدین می‌دانند که هر کودک تا اندازه‌ای ترس و اضطراب در خود دارد. با این حال، والدین نمی‌دانند که این ترس و اضطراب از کجا سرچشمه می‌گیرد. آنها به دغدات سوال می‌کنند:

«چرا بچه من این قدر وحشزده است؟ او که دلبلی برای ترس خود ندارد.» پندری تا آنجا پیش رفت که به کودک مضطرب خود بگوید:

«این حرف‌های کاملاً بوج را تمام کن. خودت می‌دانی که کاملاً خوش هستی.»

شاید مفید واقع شود که برخی از سرچشمه‌های اضطراب در کودکان را توصیف کنیم و چند طریق طریقه بر اضطراب ارائه بدهیم.

می‌توان سرچشمه های اضطراب را اینها دانست : اضطراب و ترس ناشی از از رها شدن

اضطراب ناشی از احساس گناه

اضطراب ناشی از انکار استقلال و موفقیت کودک

اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب

اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک

اضطراب ناشی از پایان زندگی

در این مقاله اضطراب ناشی از رها شدن را مورد بررسی قرار می‌دهیم و در سلسله مقالات دیگر به بررسی دیگر سرچشمه های اضطراب در کودکان خواهیم پرداخت :

بزرگترین ترس کودکان این است که والدین او را دوست نداشته باشند و رهاایش کنند. چنانکه «جان اشتین بک» آن را به‌طور برجسته‌ای در کتاب «شرق بهشت» نشان می‌دهد:

«بزرگترین وحشتی که یک کودک می‌تواند داشته باشد این است که دوست داشته نشود، و طرد شدن ، دوزخی است که از آن وحشت دارد... و طرد شدن خشم را با خود می‌آورد و خشم ، نوعی جنایت را که شکل انتقام دارد با خود می‌آورد ... هرگز نباید کودکی را با طرد کردن تهدید کرد. چه به عنوان شوخی و چه به عنوان خشم، نباید به کودک هشدار داد که طرد خواهد شد.

بارها در خیابان یا در سوپر مارکت، از دور می‌شنویم که مادری خشمگین به کودک خود که رفتش را تلف کرده است بیخ زنان می‌گردد:

«اگر همین الان نیایی اینجا، همین جا ولت می‌کنم و می‌روم.»

این نوع گفتار، ترس همیشه در کمین رها شدن را بر خواهد انگیزد و کودک را بیش از پیش در خیال تنها رها شدن در دنیا فرو خواهد برد.

زمانی که التلاف وقت کردن کودک را نمی‌توانیم تحمل کنیم، بهتر است دستش را بگیریم و او را با خود بکشیم تا اینکه با سخنان خود او را تهدید کنیم.

بعضی از کودکان اگر از مدرسه به خانه باز گردند و مادرشان را در خانه نیابند، به وحشت می‌افتند. اضطراب خاموش آنها از رها شدن ، خیلی زود پیدار می‌شود. بهتر است مادر از طریق یک نوار آرزان قیمت ضبط صوت یا با استفاده از یک یادداشت، برای کودک پیام بگذارد و جایی را که رفته است به کودک اطلاع بدهد. [در صورت استفاده از روش دوم، در نظر داشته باشید که نوشته را در جایی قرار دهید که کودک بیفتاً متوجه آن بشود] روش نخست بیروند در مورد کودکان خردسال مفید واقع می‌شود.

صدا ملایم والدین و سخنان محبت آمیزشان، کودکان را توانا می‌سازد که جدایی‌های موقتی را بدون اضطراب پیش از اندازه تحمل کنند. [در صورت استفاده از این روش، بخطر داشته باشید که کودک بایستی از قبل از برنامه شما آگاهی داشته باشد] هنگامی که فراز و نشیبهای زندگی ، ما را به اجبار از کودکان خردسالمان جدا می‌کند، باید برای این جدایی زمینه‌سازی کرد. برای بعضی از والدین دشوار است به کودک بفهمانند که آنها برای عمل جراحی، نعطیلات، یا برای انجام وظیفه‌های اجتماعی از خانه دور خواهند بود. آنها به خاطر ترسی که از عکس‌المعمل کودکان دارند، هنگام شب یا وقتی که کودک‌شان در مدرسه است، بویاش از خانه خارج می‌شوند و یکی از خوشبوئندان و یا بنگ پرساز بچه را در خانه می‌گذارند که موقعیت را برای کودکان توضیح دهد.

مادر دو ظواهری سه ساله بایستی تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت. جوی از آشنگی و هیجان خانه را در بر گرفته بود، ولی به بچه‌ها چیزی از موضوع گفته نشد. مادر صبح روزی که قرار بود در بیمارستان بستری شود، زنبیل خرید خود را در دست گرفت و وانمود کرد که می‌خواهد برای خرید به سوپر مارکت برود. او خانه را ترک کرد و تا سه هفته بازنگشت.

در طول این مدت بنظر می‌رسید که بچه‌ها مثل گل پژمرده و پلاسیده شده‌اند. توضیحاتی که پدر می‌داد موجب تسلی خاطر آنها نمی‌شد. آنها هر شب با گریه به خواب می‌رفتند. در طول روز، آنها بیشتر وقتشان را جلوی پنجره می‌ایستادند و منتظر می‌شدند که مادر از راه برسد.

اگر کودکان را از قبل برای دوری از مادر آماده سازیم، آنها خواهند توانست که فشار ناشی از این جدایی را آسان تر تحمل کنند. مادر پس‌رسی سه ساله ، دو هفته پیش از آنکه در بیمارستان بستری شود، دربارهٔ این مسئله با او صحبت کرد. پسرک علاقه کمی از خود نشان داد، اما مادر فریب فندان حس کجکلاوی او را نخورد و گفت: «بیا با هم این بازی "مادر دارد به بیمارستان می‌رود» ، گرا بازی کنیم»؛ مادر چند تا عروسک‌ک نهمی کرد (او آنها را قبلاً به همین خاطر خریده بود). این عروسک‌ها باید نقش اعضای خانواده ، پزشک و پرسرا را ایفا می‌کردند. مادر در حالی که عروسک‌ها را با دست چاپجا می‌کرد و به جای آنها حرف می‌زد، چنین گفت:

«مامان دارم می‌رود بیمارستان تا خوب بشود. مامان خانه نخواهد بود. پسرک از خودش می‌پرسد که پس مامان من کیاست؟ مامان کیاست؟ اما مامان خانه نیست. تو آشیذخانه نیست. تو اتاق خواب نیست. تو اتاق نشیمن هم نیست. مامان تو بیمارستان است، رفته آقای دکتر را ببیند و حالش خوب بشود. پسرک گریه می‌کنند، ماماتم را می‌خواهم. من ماماتم را می‌خواهم. اما مامان رفته بیمارستان تا خوب خوب بشود. مامان پسرش را دوست دارد. مامان هر روز دلش برای او تنگ می‌شود. مادر و پسر این درام هجران و وصل دوباره را بارها و بارها اجرا کردند. ابتداء بخش عده گفتنگار را مادر انجام می‌داد، اما بی‌روزی پسر هم سر رشته سخن را بدست گرفت. او با استفاده ای از عروسک‌های مناسب به پزشک و پرستار گفت که از مامان بخوی مراقبت کنند، حال او را بهبود بخشند، و هر چه زودتر او را به خانه بفرستند. وقتی گناهکارم مرا ببینش! از مقاله قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان پرداختیم. در این مقاله دو نوع سرچشمه‌ی اضطراب را در کودکان مورد بررسی قرار می‌دهیم: اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت. و در مقاله بعد سه نوع آخر سرچشمه اضطراب را مورد بررسی قرار خواهیم داد. اضطراب ناشی از احساس گناه والدین، آگاهانه و ناآگاهانه، در کودکان احساس گناه پدید می‌آورند. احساس گناه، همچون نمکند، عنصر مفیدی برای آب و نان دادن به زندگی است، ولی نباید جریان اصلی در زندگی باشد. وقتی کودک از یکی از اصول رفتار اجتماعی یا اخلاقی سرپیچی می‌کند، آن وقت جایی هم برای مذمت و احساس گناه وجود دارد.

کودک وقتی از داشتن احساسات منفی یا افکار «ناپسند» منع می‌شود، به ناچار احساس گناه و اضطراب خیلی زیادی خواهد داشت. برای مانع شدن از احساس گناه غیر ضروری، والدین همچون یک مکانیک خوب که با ماشین خراب سر و کار دارد، باید با سرپیچی‌ها و نقرمانی‌های کودک برخورد کنند. مکانیک، صاحب‌ماشین را خجالت‌زده نمی‌کند؛ او چیزی را که باید تعمیر شود به صاحب ماشین می‌گوید. مکانیک از سر و صداهای عجیب و غریب ماشین انتقاد نمی‌کند، بلکه از آن سر و صداها برای پیدا کردن عیب ماشین استفاده می‌کند. او از خود می‌پرسد: «منشا احتمالی خرابی کیاست؟»

برای کودکان دلخوشی بزرگی است که در پاششان بداندند. واقعاً آزادند، آن‌طور که دوست دارند فکر کنند و در خطر از دست دادن محبت و موافقت والدینشان قرار نگیرند، گفتارانی نظیر آنچه در زیر آمده است، مفید واقع خواهد شد: «تو یک جور احساس می‌کنی، اما من جور دیگر احساس می‌کنم، ما دربارهٔ این موضوع احساسات متفاوتی داریم» به نظر می‌آید که نظرت درست است ولی نظر من این نیست. من به نظر تو احترام می‌گذارم. اما خودم نظر دیگری دارم. والدین بدون اینکه خودشان بدانند، ممکن است با برحرفی و دادن توضیحات غیر ضروری در کودکان احساس گناه ایجاد کنند. پس‌رگی پنج‌ساله از دست معلم مهد کودک خود عصبانی بود، چرا که خانم معلم به دلیل نیماری به مدت دو هفته به مهد کودک نیامده بود. وقتی خانم معلم به آنجا برگشت، پسرک کلاکش را قاپبند و به حیاط فرار کرد. هم مادر و هم خانم معلم به دنبال او روانه شدند. خانم معلم گفت: «کلاهی من است.» آن را به من بده.

مادر گفت: « خود بخوبی می‌دانی که آن کلاه مال تو نیست. اگر تو کلاهی را نگهداری، خانم معلم سرما خواهد خورد و دوباره مریض خواهد شد. حالا تو که نمی‌خواهی خانم معلمت دوباره مریض بشود؟ می‌خواهی؟»

نکته خطرناک این است که یک چنین توضیحی شاید سبب شود که پسرک نسبت به بیماری خانم معلم، احساس مسولیت و احساس گناه بکند. آن توضیح طولانی مفر و بریدظ بود. تنها کاری که لازم بود در آن لحظه انجام شود، پس گرفتن کلاه بود. شاید بعداً این امکان وجود داشت که خانم معلم دربارهٔ عصبانیت پسرک با او صحبت کند و راههای بهتری برای مقابله با آن، در پیش روی او قرار دهد. اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک وقتی کودک از شرکت در فعالیت‌ها و قبول مسولیت‌هایی که آمادگی آنها را دارد باز داشته می‌شود، در درون او رنجش و خشم بوجود می‌آید. خشم، به نوع خود، ممکن است به نقش‌های خرابی انتقام منتهی شود که این نقش‌های منقابی احساس گناه و ترس از تلاقی را در کودک ایجاد می‌کنند. در هر صورت، نتیجه چیزی جز اضطراب نیست.

کودکان خردسال قادر نیستند در تمامی کارها مهارت کافی به دست یآورند، مدت‌ها طول می‌کشد تا بتوانند بند کفش‌هایشان را گره بزنند، دگمه‌های کتشان را ببندند، کفش‌هایشان را بپوشند، در ظرف مریا را باز کنند، یا دستگیره در را بچرخانند. بهترین کمکي که می‌توان به آنها کرد انتظار سبورانه و توضیح مختصری دربارهٔ سختی کار است. مثلاً دربارهٔ سختی کار می‌توانید به کودک خردسال خود بگویید: «پوشیدن این کفش‌ها آسان نیست؛ یا «باز کردن در این مرتا کار سختی است.»

کودک چه در تلاش‌هایش موفق بشود و چه نشود، این قبیل توضیحات او را در انجام کارهایش یاری خواهد کرد. اگر کودک موفق به انجام کار خود، از اینکه می‌داند چه کار سختی را انجام داده است خود بخود احساس رضایت خاطر خواهد کرد. و اگر موفق نشود، این تسلی خاطر را خواهد داشت که والدین او می‌دانسته‌ند که کار چقدر سخت بود.

در هر دو صورت، کودک همه‌دردی و حمایت را تجربه می‌کند که این تجربه، صمیمیت بین او و والدینش را عمیق‌تر می‌سازد. یک چنین رفتاری با کودک سبب می‌شود که او به دلیل ناموفقی بودن در انجام کار، خود را نالایق نپندارد.

نیاز بزرگ‌گرها به کارآیی به هیچ‌وجه نباید بر اعمال و رفتار کودک حاکم باشد. خواستن کارآیی، دشمن کودکي است و برای احساسات کودک گران تمام می‌شود.

کارآیی خواستن از کودک سرچشمه‌های او را می‌خشکاند، او را از رشد باز می‌دارد، دیدگشگی‌هایش را فرو می‌نشاند و ممکن است به روشگشگی احساس او منجر شود بطور کلی باید گفت که نباید از کودک خردسال خود انتظار داشته باشیم که در کارها کارآیی نشان دهد.

کودک خردسال خود را هرگز بی‌عرضه یا بی‌لیفت صدا نکیند.

در مقاله ی بعد به بررسی اضطراب ناشی از اختلا ف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و پایان زندگی در کودکان خواهیم پرداخت. جینگ جینگ، نا نابودی فرزند

در دومقاله قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان، اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال پرداختیم . حال در این مقاله اضطراب ناشی از اختلا ف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و ترس از پایان زندگی را مورد بررسی قرار می‌دهیم ؛ اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب وقتی والدین با هم نزاع می‌کنند، کودکان مضطرب می‌شوند و احساس گناه می‌ کنند . برای این مضطرب می‌شوند که محیط خانه‌شان مورد تهدید واقع شده‌است و احساس گناه می‌کنند زیرا در این اختلا ف خانوادگی نقش‌ی واقعی یا خرابی داشته‌اند. حال قابل توجهی باشد یا نباشد، کودک احساس می‌کند که او سبب اختلاف بین پدر و مادر بوده‌است.

کودکان در جنگ داخلی که بین پدر و مادر روی می‌دهد، بی‌طرف نمی‌مانند، آنها یا جانب پدر را می‌گیرند یا جانب مادر را، عواقب این جنگ داخلی، هم به رشد صفات شخصیتی کودک صدمه می‌رساند و هم به رشد جنسی روتانی او.

وقتی پسری پدرش را طرد می‌کند، یا دختری مادرش را آن پسر و دختر مدل مناسبی نخواهند داشت تا خود را یا آن وقت بدهند. طرد شدن، از طریق بیزاری نسبت به همانندی یا صفات شخصیتی، نسبت به هم‌جنس یا ارزش‌ها و نسبت به تقلید از رفتار والدین، نشان داده می‌شود. در موارد شدیدتر، این نوع طرد ممکن است همانندسازی مغشوش جنسی ایجاد کند و باعث پدید آمدن یک ناتوانی برای بودن در مسیر تعیین شدهٔ ژنتی می‌شود.

وقتی پسری مادرش را طرد می‌کند، یا دختری پدرش را، آن دختر و یا پسر ممکن است با احساس ظن و خصومت نسبت به تمام اشخاص جنس مخالف بزرگ شود.

وقتی والدین مجبور می‌شوند برای جلب محبت و مهریانی کودکان خود به رقابت بپردازند، معمولاً از راههای نادرستی همچون رشوه دادن، چاپلوسی کردن و دروغ گفتن استفاده می‌کنند. در نتیجه، کودکان با وفاداری‌های تقسیم شده و مدم می‌نروای بایدار بزرگ می‌شوند. آنها یاد می‌گیرند که دست به استعمار بزنند، توطئه بچینند و باج بگیرند و جاسوسی و سخن چینی کنند.

کودکان گاهی از یکی از والدین خود در برابر دیگری دفاع می‌کنند یا به دنبال فرستی می‌گردند که والدین خود را رد در روی یکدیگر قرار دهند، و همین نیاز کودکان به انجام یک چنین کاری، شخصیت آنها را لگ‌دهار می‌سازد. اضطراب ناشی از دخالت در

فعالیت‌های بدنی کودک

امروزه در بیشتر خانواده‌ها، کودکان خردسال به خاطر کمبود جا برای فعالیت‌های حرکتی دچار ناامیدی و یأس می‌شوند. آبارنشان‌های کم قضا و اسباب و اثالیهٔ شاینها، شدنیماً ماع از بالا و پایین بریدن و این طرف و آن طرف دویدن کودک می‌شوند. این محدودیت‌ها معمولاً در آغاز زندگی کودک شروع می‌شوند. به کودک اجازه نمی‌دهند که در کالسک‌کش بایسند، به کودک نوباً اجازه می‌دهند که از پله‌ها بالا برود، یا نمی‌گذارند که در اتاق‌نشین بدون و بازی‌های مربوط به سن خود را انجام دهد. کودکان، که به خاطر این محدودیت‌ها دچار ناامیدی می‌شوند، نشنی را در خود ذخیره می‌کنند که باعث پدید آمدن اضطراب می‌شود.

کودکان خردسال نیاز دارند که تنش خود را با فعالیت‌های بدنی آزاد کنند. آنان به فضایی برای دویدن و به اشیای کافی برای

بازی کردن نیاز دارند. آنان به یگ اتاق یا حیاط احتیاج دارند تا آزادانه به فعالیت بپردازند و در عین حال از لحاظ روانی نیز آسایش داشته باشند. اضطراب ناشی از پایان زندگی اگر مرگ معمای است برای بزرگسالان، برای کودکان مسئله‌ای است که هنوز ناشناخته بنهار می‌آید. یعنی کودک نمی‌داند که حتی مرگ چیست. او نمی‌داند که نه تنها والدینش بلکه دهامای خود او نیز قادر نیست آن‌کس را که رفته است بازگرداند. برخی آرزوهای جادویی کودک در مقابل مرگ، شسره سخنی برای او بحساب می‌آیند و سبب می‌شود که کودک احساس ضعف و اضطراب کند.

آنچه کودک می‌بیند این است که با وجود اعتراض و گریه و زاری‌های او، حیوانی اهلی یا فرد مورد علاقه او، دیگر نزد او نیست. در نتیجه، کودک احساس می‌کند که طرد شده است و کسی او را دوست ندارد. ترس کودک در این سوال متعکس می‌شود که

«قلب از والدین خود می‌پرسد: بعد از اینکه از دنیا رفتی، باز هم مرا دوست خواهی داشت؟»

برخی از والدین سعی می‌کنند تا نگذارند کودکان به خاطر از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش ناراحت و غمگین بشود. اگر مامی طلائی رنگ یا قناری او بمیرد، والدین فوراً یکی دیگر را جایگزین آن می‌کنند، یا این امید که کودک متوجه تفاوت موجود نخواهد شد. هنگامیکه یکی از حیوانات دست‌آموز کودک می‌مرد، آنها فوراً جاننشین گرانهارتار و زیباتری را تقدیم کودک دردمند می‌کنند.

فقدان یکک چیز و سپس جاننشین سریع و بدون تأخیر آن چه درسی به کودک می‌دهد؟ او شاید چنین نتیجه‌گیری کند که فقدان چیزها یا اشخاص مورد علاقه آن‌چنان اهمیتی ندارد؛ شاید نتیجه بگیرد که عشق را می‌توان به راحتی انتقال داد و صداقت وفاداری را به آسانی می‌توان دستخوش تغییر و تحول ساخت. این حق کودک است که غمگین باشد و سوگوارش کند و نیاید او را از این حق محروم کرد. کودک را باید آزاد گذاشت تا به خاطر فقدان شخص مورد علاه‌اش اندوهگین باشد. وقتی کودک به خاطر پایان زندگی عشق و محبت‌ها زاری می‌کند، آسانیش رنده کرده و شخصیت ولااری می‌یابد.

بنیاد و اساس بحث ما این است که کودکان همان گونه که در لذت‌ها و خوشی‌های موجود در جریان زندگی خانوادگی شرکتند، در شوم‌ها نیز باید سهیم باشند. وقتی مرگی اتفاق می‌افتد و به کودک چیزی از آن موضوع گفته نمی‌شود، وی ممکن است گرفتار اضطراب نامعلومی‌شود. او شاید خودش را مسئول این فقدان بداند و خودش را سرزنش کند و نه تنها از مرگ بلکه از زندگی نیز خودش را جدا بداند.

نخستین گام برای باری کودکان در مقاله با فقدان از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش این است که آنها را آزاد بگذاریم تا ترس‌ها، خیالات، و احساساتشان را کاملاً بیان کنند. والدین نیز شاید بتوانند برخی از احساسات کودکان را با واژه‌ها بیان کنند، اما شاید انجام این کار را دشوار بایند. به عنوان مثال، پندار و مادر، پس از مرگ مادربزرگ که مورد علاقه شدید کودک بود، می‌تواند بگوید:

«لذت برای مامان بزرگ تنگ می‌شود.»«شو مادربزرگ را خیلی دوست داشتی.»«مادربزرگ هم شو را دوست داشت.»«لذت می‌خواهد حالا یا ما بود.»«آدم باورش نمی‌شود که مرد.»

با این بیانات، کودک در می‌یابد که والدینش به احساسات و افکار او علاقه‌مند هستند، و نیز شاید تشویق کنند که ترس‌ها و خیالاتش را با والدین درمیان بگذارد. کودک شاید علاقه‌مند شود که بداند آیا مردن درد دارد، آیا آدم مرده باز هم بر می‌گردد و آیا او و والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ پاسخ‌ها باید خلاصه و حاکی از حقایق باشند: وقتی یکی می‌مرد، بدنش اصلاً درد حس نمی‌کند؛ وقتی یکی بمیرد، دیگر بر نمی‌گردد؛ وقتی یکی پیر می‌شود، طبیعی است که بمیرد.

#### تأثیر سلامت روان مادر بر کودک

مادران به طور کلی در دو مرحله روی شخصیت کودک اثر گذار هستند :

۱ دوره جنینی :دوره ای که کودک هنوز به دنیا نیامده است .مطالعات اخیر حاکی از آن است که تمام احساسات مادر به جین منتقل می شود به عبارت دیگر هر گاه مادر دچار هیجان ، اضطراب ، استرس ، ترس و عصبانیت شود تمام این حالات و احساسات به جین نیز انتقال خواهد یافت .

۲ دوره بعد از تولد :این دوران توجه بسیار زیاد مادران را نسبت به وقع نیازهای کودکان ، می طلبد و هر گونه سهل انگاری در تربیت آنها پیامدهای جبران ناپذیری برای کودکان ، خانواده آنها و در نهایت جامعه خواهد داشت .مادران علاوه بر وظیفه تأمین نیازهای جسمی و زینتی موظفند روح کودک را سرشار از لطف و محبت سازند و سلامت روانی آنها را تأمین کنند .

پس باید بدانیم که:

- کودک در داخل رحم به طور محسوس نیاز خود را به ارتباط به جهان خارج از رحم و به خصوص مادر نشان می دهد.
- اولین و مهمترین نمایش عاطفی مادر و کودک هنگام شیر دادن است .
- در آغوش گرفتن کودک همزمان با رفع نیازهای زینتی ، نیازهای عاطفی و روحی او را نیز ارضاء می نماید .
- دوری کودک از مادر به خاطر شافل بودن مادر و یا به علل دیگر سبب محرومیت کودک از محبت می شود .
- کودکی که در دوران کودکیش مورد لطف ، احترام و توجه مادر قرار نگرفته باشد ، برای جبران این نقصان به هر موجود و مکانی پناه می برد .
- شاخصه های کودکان محروم از محبت سرشار مادر : شلوغ کردن های بیش از حد ، بدبین بودن ، مزاحم و ... می باشد .
- با کودکان ارتباط کلامی برقرار کنید چرا که ارتباط کلامی در رشد هوش و سازش روانی –اجتماعی کودکان تأثیر قابل توجهی دارد .

۸ مادرانی که صبر و بردباری کمی نسبت به کودکان خود دارند و با بی حوصلگی و استفاده از تنبیه زیاد به جای تشویق با آنها برخورد می کنند احتمالاً از افسردگی رنج می برند .

۹. بی مسؤولیتی والدین نسبت به کودکان منجر به بی بند و باری اجتماعی و خشونت خانوادگی می شود .

برای حفظ آرامش روانی کودک به توصیه های زیر توجه کنید :

• حفظ آرامش در محیط خانواده

• ایجاد رابطه ای آرام و دلنشین بین پدر و مادر و سایر اعضاء خانواده

• دوری از هر گونه بحث و جدال و استفاده از گفتگوی مسیماانه یا یکدیگر جهت رفع مشکلات

• پرهیز از هر گونه واکنشهای شدید هیجانی نسبت به کودکان

• مادر نخستین گذرگاه کودک به زندگی است .

• نوزاد قبل از تولد با صدای مادر آشنا است و نسبت به احساسات و حالات مادر واکنش نشان می دهد .

• با احترام گذاشتن به شخصیت و هویت کودکانمان ، سلامت روحی – روانی آنها را تأمین کنیم .

تأثیر سلامت روان مادر بر کودک

مادران به طور کلی در دو مرحله روی شخصیت کودک اثر گذار هستند :

۱ دوره جنینی :دوره ای که کودک هنوز به دنیا نیامده است .مطالعات اخیر حاکی از آن است که تمام احساسات مادر به جین منتقل می شود به عبارت دیگر هر گاه مادر دچار هیجان ، اضطراب ، استرس ، ترس و عصبانیت شود تمام این حالات و احساسات به جین نیز انتقال خواهد یافت .

۲ دوره بعد از تولد :این دوران توجه بسیار زیاد مادران را نسبت به وقع نیازهای کودکان ، می طلبد و هر گونه سهل انگاری در تربیت آنها پیامدهای جبران ناپذیری برای کودکان ، خانواده آنها و در نهایت جامعه خواهد داشت .مادران علاوه بر وظیفه تأمین نیازهای جسمی و زینتی موظفند روح کودک را سرشار از لطف و محبت سازند و سلامت روانی آنها را تأمین کنند .

پس باید بدانیم که:

- کودک در داخل رحم به طور محسوس نیاز خود را به ارتباط به جهان خارج از رحم و به خصوص مادر نشان می دهد.
- اولین و مهمترین نمایش عاطفی مادر و کودک هنگام شیر دادن است .
- در آغوش گرفتن کودک همزمان با رفع نیازهای زینتی ، نیازهای عاطفی و روحی او را نیز ارضاء می نماید .
- دوری کودک از مادر به خاطر شافل بودن مادر و یا به علل دیگر سبب محرومیت کودک از محبت می شود .
- کودکی که در دوران کودکیش مورد لطف ، احترام و توجه مادر قرار نگرفته باشد ، برای جبران این نقصان به هر موجود و مکانی پناه می برد .
- شاخصه های کودکان محروم از محبت سرشار مادر : شلوغ کردن های بیش از حد ، بدبین بودن ، مزاحم و ... می باشد .
- با کودکان ارتباط کلامی برقرار کنید چرا که ارتباط کلامی در رشد هوش و سازش روانی –اجتماعی کودکان تأثیر قابل توجهی دارد .

۸ مادرانی که صبر و بردباری کمی نسبت به کودکان خود دارند و با بی حوصلگی و استفاده از تنبیه زیاد به جای تشویق با آنها برخورد می کنند احتمالاً از افسردگی رنج می برند .

۹. بی مسؤولیتی والدین نسبت به کودکان منجر به بی بند و باری اجتماعی و خشونت خانوادگی می شود .

برای حفظ آرامش روانی کودک به توصیه های زیر توجه کنید :

• حفظ آرامش در محیط خانواده

• ایجاد رابطه ای آرام و دلنشین بین پدر و مادر و سایر اعضاء خانواده

• دوری از هر گونه بحث و جدال و استفاده از گفتگوی مسیماانه یا یکدیگر جهت رفع مشکلات

• پرهیز از هر گونه واکنشهای شدید هیجانی نسبت به کودکان

• مادر نخستین گذرگاه کودک به زندگی است .

• نوزاد قبل از تولد با صدای مادر آشنا است و نسبت به احساسات و حالات مادر واکنش نشان می دهد .

• با احترام گذاشتن به شخصیت و هویت کودکانمان ، سلامت روحی – روانی آنها را تأمین کنیم .

#### نخستین فشارهای روحی رشد مغز انسان را محدود می‌کند

نیاز کودکان به مهر و محبت به اندازه کافی شناخته شده است، اما این شناخت که عشق و علاقه نه تنها در پختگی عاطفی نقش دارد بلکه ساختار مغز را نیز متأثر می‌کند، یافته جدیدی است

به گزارش پایگاه اینترنتی مجله علمی "روانکاری" آلمان، به هنگامیکه دانشمندان کودکان بیم یک کشور اروپای شرقی را مورد مطالعه قرار دادند، در مغز آنها "حفره سیاهی" یافتند که طبقاً باید "orbitofrontale? ?kortex?"

باشد. این همان بخش از مغز است که مسوولیت رشد و تحول در درک احساسی و ساخت، عملکرد و همض عواطف، تجربه زیبایی و لذت، لیقت و هنر رفتار و برخورد عاطلانه با دیگران را برعهده دارد.

پژوهش‌های علم اعصاب و تحقیقات بیوشیمی با کمک و کاربرد تکنیک پیشگیری مغز و مطالعات برش‌های آن، ثابت کرده‌اند که سیستم اعصاب نه تنها به تحریکات عواطفی عکس‌العمل نشان می‌دهد، بلکه در اساس شکل می‌گیرد.

مغز یک نوزاد هنوز به خوبی شکل نگرفته و بدون ساختار است و برای رشد و تحول خود به تحریک نیاز دارد، نه تنها به تحریکات محسوس و شناختی در اشکال و انحاء گوناگون مثل بازیها، رنگها یا موزیک، بلکه به برخوردها و رفتارهای محبت آمیز نیز محتاج است.

لیخند:
نماس چشمها و وجود یکغضوار و برستار سبب آرامش و آسودگی خاطر و همزمان نیز ترشح هورمونهای در **"?frontale Kortexpr"** می‌گردد یعنی در آن بخشی از مغز که در همان سالهای نخستین شکل می‌گیرد و در پختگی رشد و تحول رفتار اجتماعی سرنوشت ساز است.

هر چه روابط و تاثیرات متقابل مثبت بیشتری بوقوع پیوندد، اتصالات و شبکه‌های بهتر و بیشتری در این بخش ایجاد می‌گردد. بدین ترتیب، نظریه پیوند<sup>۳۳</sup> جان بولوی<sup>۳۴</sup> که گهگاه مورد تردید قرار می‌گرفت یوسله پژوهش‌های بیولوژیکی تایید شد.

نظریه بولویسی می‌گوید، رشد و تحول یک کودک از طریق تجربه پیوندها و دلننگهای دوران کودکی به نحو مثبت و با به گونه‌ای منفی تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

یکی از مطالعات انجام شده در دانشگاه<sup>۳۵</sup> ویسکونسن<sup>۳۶</sup> آمریکا نشان داد که نحوه و چگونگی عکس‌العمل یک فرد در مقابل فشارهای روحی در سنین کودکی تعیین می‌شود.

"نوزادانی که با مادران تحت فشار روحی یا افسردگی بزرگ می‌شدند، بعدها بیشتر از حد متوسط آسیب‌پذیر بودند. اینها در مواقع سخت و پیچیده با ترشح شدید هورمونهای فشار عکس‌العمل نشان می‌دهند"<sup>۳۷</sup>

جالب توجه اینجا است که کودکانی که در سنین بالاتر مادران خویش را افسرده تجربه می‌کردند، از عکس‌العمل شدید مشابهی برخوردار نبودند.

بنابراین خاطرات بد اولیه نه تنها رفتار را نقش می‌دهد بلکه بر طبق علوم و شناختهای جدید، عکس‌العملهای الگویی فیزیولوژیکی مغز را که تعیین‌کننده چگونگی برخورد و رفتار ما با احساسات و دیگر اشخاص هستند، نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند.

بر اساس اکتشافات جدید، این پرسش در ظاهر ساده که آیا باید نوزاد عاجز گریان را در بغل گرفت و آرام کرد، دیگر به استیل تربیتی مربوط نمی‌شود

واقعیت غیر قابل بحث آن است که نوزادان خود قادر به از میان بردن فشارهای روحی و احساسی خویش نیستند، آنها به هنگام هيجان و برآشفنگی، قدرت تغییر خودآگاه و انحراف ذهن خویش را ندارند

در این موقعیت<sup>۳۸</sup> هیونالاموس<sup>۳۹</sup> موادی را بعنوان علامت تولید می‌کند که باعث ترشح هورمن فشار<sup>۴۰</sup> "کورتیزول" می‌گردد در سالهای پس از دوران کودکی، مغز در مواقع سختی و فشار با یا تولید بیش از حد هورمون که نتیجه آن بروز ترس و افسردگی است و یا با تولید کمتر از حد لازم که نتیجه آن سردی عواطف و بروز خشونت است، عکس‌العمل نشان می‌دهد. نتیجه‌گیری از این شناختهای جدید علمی تنها چنین می‌تواند باشد که نوزاد در سالهای اولیه زندگی<sup>۴۱</sup> به فردی نیازمند است که برایش شناخته شده باشد، فردی که حال و احوال نوزاد را درک کند، فردی که به وی لیخند بزند و با محبت و مهربانی رفتار کند. خانم<sup>۴۲</sup> "سو گرهاردت" متخصص روان درمانی تردید دارد که پرورش و تربیت نوزاد توسط افراد غریبه بتواند این کیفیت پرورشی را بوجود آورد.

وی می‌گوید: در کودکان کم سنی که توسط غریبه‌ها پرورش می‌یابند، احتمالاً این کمبود تجربه که وجود و مفهوم خاصی برای دیگری داشته باشد، وجود دارد.

"آنها می‌آموزند که باید در انتظار علاقه و توجه دیگران باقی بماند."<sup>۴۳</sup>

والدین نیز در سالهای نخستین نیاز به حمایت دیگران دارند، مثلا در صورت وجود مشکلات با کودک به کمکهای روان درمانی یا به موسسات اجتماعی و گروهها و همدردان مشترک احتیاج دارند تا به این وسیله بتوانند از تنهایی و ایزوله شدن خود جلوگیری نمایند.

نخستین فشارهای روحی رشد مغز انسان را محدود می‌کند

نیاز کودکان به مهر و محبت به اندازه کافی شناخته شده است، اما این شناخت که عشق و علاقه نه تنها در پختگی عاطفی نقش دارد بلکه ساختار مغز را نیز تاثیر می‌کند، یافته جدیدی است

به گزارش پایگاه اینترنتی مجله علمی<sup>۴۴</sup> روانکاو<sup>۴۵</sup> "المان، به هنگامیکه دانشمنان کودکان بنیم یک کشور اروپایی شرقی را مورد مطالعه قرار دادند، در مغز آنها<sup>۴۶</sup> "حفره سیاهی" یافتند که طیحا باید **"?orbitofrontale ?Kortex?"**

باشد. این همان بخش از مغز است که مسوولیت رشد و تحول در درک احساس و ساخت، عملکرد و همض عواطف، تجربه زیبایی و لذت، لیقت و هنر رفتار و برخورد عاطلانه با دیگران را برعهده دارد.

پژوهش‌های علم اعصاب و تحقیقات بیوشیمی با کمک و کاربرد تکنیک پیشگیری مغز و مطالعات برش‌های آن، ثابت کرده‌اند که سیستم اعصاب نه تنها به تحریکات عواطفی عکس‌العمل نشان می‌دهد، بلکه در اساس شکل می‌گیرد.

مغز یک نوزاد هنوز به خوبی شکل نگرفته و بدون ساختار است و برای رشد و تحول خود به تحریک نیاز دارد، نه تنها به تحریکات محسوس و شناختی در اشکال و انحاء گوناگون مثل بازیها، رنگها یا موزیک، بلکه به برخوردها و رفتارهای محبت آمیز نیز محتاج است.

لیخند:
نماس چشمها و وجود یکغضوار و برستار سبب آرامش و آسودگی خاطر و همزمان نیز ترشح هورمونهای در **"?frontale Kortexpr"** می‌گردد یعنی در آن بخشی از مغز که در همان سالهای نخستین شکل می‌گیرد و در پختگی رشد و تحول رفتار اجتماعی سرنوشت ساز است.

هر چه روابط و تاثیرات متقابل مثبت بیشتری بوقوع پیوندد، اتصالات و شبکه‌های بهتر و بیشتری در این بخش ایجاد می‌گردد. بدین ترتیب، نظریه پیوند<sup>۳۳</sup> جان بولوی<sup>۳۴</sup> که گهگاه مورد تردید قرار می‌گرفت یوسله پژوهش‌های بیولوژیکی تایید شد.

نظریه بولویسی می‌گوید، رشد و تحول یک کودک از طریق تجربه پیوندها و دلننگهای دوران کودکی به نحو مثبت و با به گونه‌ای منفی تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

یکی از مطالعات انجام شده در دانشگاه<sup>۳۵</sup> ویسکونسن<sup>۳۶</sup> آمریکا نشان داد که نحوه و چگونگی عکس‌العمل یک فرد در مقابل فشارهای روحی در سنین کودکی تعیین می‌شود.

"نوزادانی که با مادران تحت فشار روحی یا افسردگی بزرگ می‌شدند، بعدها بیشتر از حد متوسط آسیب‌پذیر بودند. اینها در مواقع سخت و پیچیده با ترشح شدید هورمونهای فشار عکس‌العمل نشان می‌دهند"<sup>۳۷</sup>

جالب توجه اینجا است که کودکانی که در سنین بالاتر مادران خویش را افسرده تجربه می‌کردند، از عکس‌العمل شدید مشابهی برخوردار نبودند.

بنابراین خاطرات بد اولیه نه تنها رفتار را نقش می‌دهد بلکه بر طبق علوم و شناختهای جدید، عکس‌العملهای الگویی فیزیولوژیکی مغز را که تعیین‌کننده چگونگی برخورد و رفتار ما با احساسات و دیگر اشخاص هستند، نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند.

بر اساس اکتشافات جدید، این پرسش در ظاهر ساده که آیا باید نوزاد عاجز گریان را در بغل گرفت و آرام کرد، دیگر به استیل تربیتی مربوط نمی‌شود

واقعیت غیر قابل بحث آن است که نوزادان خود قادر به از میان بردن فشارهای روحی و احساسی خویش نیستند، آنها به هنگام هيجان و برآشفنگی، قدرت تغییر خودآگاه و انحراف ذهن خویش را ندارند

در این موقعیت<sup>۳۸</sup> هیونالاموس<sup>۳۹</sup> موادی را بعنوان علامت تولید می‌کند که باعث ترشح هورمن فشار<sup>۴۰</sup> "کورتیزول" می‌گردد در سالهای پس از دوران کودکی، مغز در مواقع سختی و فشار با یا تولید بیش از حد هورمون که نتیجه آن بروز ترس و افسردگی است و یا با تولید کمتر از حد لازم که نتیجه آن سردی عواطف و بروز خشونت است، عکس‌العمل نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری از این شناختهای جدید علمی تنها چنین می‌تواند باشد که نوزاد در سالهای اولیه زندگی<sup>۴۱</sup> به فردی نیازمند است که برایش شناخته شده باشد، فردی که حال و احوال نوزاد را درک کند، فردی که به وی لیخند بزند و با محبت و مهربانی رفتار کند.

خانم<sup>۴۲</sup> "سو گرهاردت" متخصص روان درمانی تردید دارد که پرورش و تربیت نوزاد توسط افراد غریبه بتواند این کیفیت پرورشی را بوجود آورد.

وی می‌گوید: در کودکان کم سنی که توسط غریبه‌ها پرورش می‌یابند، احتمالاً این کمبود تجربه که وجود و مفهوم خاصی برای دیگری داشته باشد، وجود دارد.

"آنها می‌آموزند که باید در انتظار علاقه و توجه دیگران باقی بماند."<sup>۴۳</sup>

والدین نیز در سالهای نخستین نیاز به حمایت دیگران دارند، مثلا در صورت وجود مشکلات با کودک به کمکهای روان درمانی یا به موسسات اجتماعی و گروهها و همدردان مشترک احتیاج دارند تا به این وسیله بتوانند از تنهایی و ایزوله شدن خود جلوگیری نمایند.

**بهداشت روانی دوران بلوغ**

نوجوانی یکی از مهمترین و پرازدشترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود زیرا سر آغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی و روانی در اوست و بلوغ نقطه عطفی در گذر زندگی او از مرحله کودکی به بزرگسالی است. بر اساس تعریف سازمان جهانی دوره نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی اطلاق می‌شود و در اکثر کشورهای جهان به خصوص کشورهای درحال توسعه بخش قابل توجهی از جمعیت را نوجوانان تشکیل می‌دهند. با توجه به این واقعیت که نوجوانان، پنداران و مادران فردا هستند پرداختن به مسائل بهداشتی‌شان (به خصوص بهداشت روان آنان) نه فقط برای خود آنها بلکه برای خانواده‌ها، جامعه و نسل آینده سودمند است و در برنامه توسعه هر کشوری می‌بایست به مسائل آنها توجه خاص شود.

آشنا شدن با پدیده‌های جدید در زندگی، آسان را از بار هیجانی همراه آن پدیده که غالباً اضطراب و آشفتگی است می‌دهاند، مطالعات روانشناختی نشان داده است که تاثیر منفی عوامل استرس‌زا که همراه با آگاهی قلبی است بسیار کمتر از زمانی است که عوامل استرس‌زا ناگهان و بدون مقدمه به انسان وارد می‌شوند. در زمینه برخورد با پدیده بلوغ جنسی و تغییرات جسمانی و روانی متعلق آن هر اندازه آگاهی نوجوانان ما بیشتر باشد نتایج مثبت این مرحله از زندگی در مسیر آینده نوجوان بیشتر است. آگاهی نداشتن و با عدم آگاهی کامل و صحیح، نوجوانان را گیج و سردرگم می‌کند و این حالات نتایج منفی و زیانباری بدنبال خواهد

داشت. والدین و مربیان وظیفه دارند اطلاعات کافی در خصوص تغییراتی که در طول و به دنبال بلوغ جنسی در نوجوان اتفاق می‌افتد به تدریج و با استمرار ارائه کنند.
عدم ارائه اطلاعات کافی و صحیح در مورد بلوغ باعث می‌شود که نوجوان از منابع دیگر که معمولأً انحرافی است، اطلاعات کسب کند و این اطلاعات غلط می‌تواند او را به انحراف کشاند. والدین و مربیان از یک تا دو سال قبل از بلوغ کامل نوجوان می‌بایستی اقدامات زیر را انجام دهند.
- او را آماده کنند که به زودی و بتدریج تغییراتی را در جسم و روان خود احساس خواهد کرد.

- به طرق مختلف او را مطمئن کنند که تغییرات ایجاد شده طبیعی است.
- از اینکه این تغییرات در او شروع شده به او تبریک بگویند و خاطرنشان کنند که دوره جدیدی در زندگی او آغاز شده است.
- به او یادآوری نمایند که این تغییرات در جهت تکامل فردی و قدیمی بسوی اجتماعی شدن اوست به همین دلیل وظایف فردی و اجتماعی جدیدی برای او مقرر شده است.
- خاطرنشان کنند که این تغییرات قطعا شروع می‌شود اما زمان دقیق و مشخصی ندارد؛ بنابراین اگر دیرتر از دیگران هم شروع شود بیک امر طبیعی است.

- به او بگویند که تغییرات جسمانی همراه با تغییرات روانی خواهد بود این تغییرات روانی در سه بعد هیجانی، خلقی و رفتاری اتفاق می‌افتد.
نکته مهم در دوره بلوغ برقراری ارتباط صحیح با نوجوان است.
کودک دلبنده دیروز شما با تغییراتی که درجسم و روانش روی می‌دهد یا به دوران بزرگسالی می‌نهد. او اینکه می‌خواهد هویت جدیدی را برای خودش به دست آورد، طبیعی است که در برقراری رابطه یا او مشکلاتی برای شما بوجود آید. برای این که روابط شما والدین و مربیان با فرزند یا دانش‌آموز نوجوانشان صمیمانه‌تر و گرم‌تر باشد، لازم است که به نکات زیر توجه کنید.
بپذیرش نوجوانان:
گام اول برای ایجاد و تحکیم یک رابطه دوستانه و صمیمی با نوجوان این است که او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید.
کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی‌هایش بپذیرد و او را به عنوان فردی که دارای استقلال، سلیقه‌های خاص و عقاید قابل ارائه است، نگاه کنید.
احساساتش را پذیرفته و اعتقاد به نفس او را با یک اهمیت جلوه دادن اشتباهات و تقدیر از کارهای پسندیده‌اش بالا ببرید.
نوجوانانتان را درک کنید:
درک و برداشت از زندگی و مسائل آن متفاوت از برداشتی است که نوجوان دارد. او زندگی را به ساده‌ترین وجه ممکن می‌نگرد، بطوری که عقایدش برای شما بی‌چ و منحره است. نسبت به عقایدش بی‌اهمیت نباشید وی را مورد تمسخر قرار ندهید. چرا که این استهزاء به تداوم رابطه عاطفی با فرزندان لطمه می‌زند. ارتباط را دو طرفه کنید:
در بسیاری از اوقات و به دلایل گوناگون ممکن است شما والدین و مربیان به نوجوان بگویید که چه بکنند و چه نکنند و از او توقع حرف شنوی نیز داشته باشید. این برخورد با نوجوان که حاکی از ارتباط یک طرفه، معیوب و غیر قابل دوام است، منجر به سرکشی و عصبان نوجوان در برابر دستورات شما می‌شود و به رابطه عاطفی و صمیمانه بین شما و او لطمه می‌زند. در این مواقع بهترینست در برخورد با نوجوان، هر زمان که سخی را گفتید از او نیز سخنی بشنوید و نظر او را نسبت به وظایف محوله‌اش جویا شوید. از دادن پند و اندرز مستقیم خودداری کنید:
نوجوانان از شنیدن نصیحت و اندرز مستقیم و اینکه آنها را یکجا ارائه کنید و اشکالات رفتاری و گفتاری‌شان را تذکر بدعید، گریزان هستند. نوجوانان اعمال خود را بی‌نقصد می‌دانند و تحمل شنیدن پند و اندرز از جانب شما را ندارند. جهت اصلاح رفتار، آنها را بطور غیر مستقیم نسبت به اعمال و رفتار نادرست‌شان آگاه کنید و خودتان الگویی برای آنها باشید تا با پیروی از رفتار و گفتار شما روش صحیح برخورد را فرا گیرند.

آزادی عمل به نوجوانان
بدعید، همچنان که به کودک نوا اجازه می‌دهم تا گاهی خود به تنهایی راه رفتن را امتحان کند و دفعاتی هم به زمین افتد، باید به نوجوان هم اجازه داد که تا حدودی پیامدهای رفتارهایش را تجربه کند و معلم طرح سخیها را چشیده و برای زندگی معلوم شود. برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید:
نوجوانان نیازمند توجه هستند، آنها می‌خواهند صحبت کنند. اعتراض کنند و از هیجانات و اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد و یا از دوستانشان می‌شنوند، حرف بزنند؛ هر چه زمان این ارتباط با شما به عنوان مادر، پدر و یا مربی بیشتر باشد، خشنودی آنها بیشتر شده و امکان ارتباط نادرست و غلط آنها کمتر خواهد شد.

توجه به تاثیر مشکلات اجتماعی:
مشکلات اجتماعی تاثیرات ناخوشایندی بر نوجوانان دارد. عدم مداخله شما والدین و مربیان در بهبود شرایط اجتماعی، تاثیر نلایش‌هایان را در خانه و مدرسه کثرت می‌کند. انرژی سرشار نوجوانان نیاز به تخلیه دارد؛ در این سنن نوجوان دارای انرژی افراوان جسمانی است، بخشی از این انرژی در فریضه جنسی نهفته است که در شروع دوران نوجوانی به طریق مقبول اجماع قابلیت ندارد. نوجوان مقادیر دیگری از انرژی جسمانی خود را به صورت رفتارهای پرخطرآنگونه میارزه طلبی، حادثه‌جویی و .. تخلیه می‌کند. تشویق نوجوانان به انجام ورزشهای مختلف، شرکت در فعالیتهای آگرواسازی برای آنان و تحریک آنها بر همانندسازی با آن الگوها باعث می‌شود تا آنها انرژی خود را به طریق منطقی تخلیه کنند. وضعیت تحصیلی نوجوان را پیگیری کنید:
در این سنن ممکن است که فرزند شما نسبت به درس اظهار بی‌علاقگی نماید و به اموری مثل افراط دو ورزش کردن، رسیدگی به سر و وضع خود و ... بپردازد، چنانکه می‌دانید بنده، اندرز، سرزنش و مقایسه با دیگران کارساز نیست. لذا علت بی‌توجهی او را نسبت به درس جستجو کرده و سعی در برطرف نمودن مشکل کنید. آموزش مهارت در برقراری روابط اجتماعی:
نوجوانان در دوره بحران بلوغ نسبت به تعلق داشتن خود در گروه کودک و یا بزرگسالان سردرگم می‌شوند و ممکن است که در میان جمع خانوادہ یا دوستان و آشنایان، رفتارهای بزرگتر از سن و با گامی کودکانه از خود بروز داده و روابط اجتماعی پسندیده‌ای برقرار نکنند، که با شرکت دادن فرزند نوجوانان در جمع دوستان و آشنایان مهارت روابط اجتماعی او را افزایش دهد؛ مثلا با فرزند نوجوان خود به گردش‌های خود در نقره بروید و با بسیاری از روابط اجتماعی نظیر آشنا شدن با دیگران، خرید کردن از مغازه، پیدا کردن نشانی یک موسسه و درخواست انجام کاری از یک اداره یا وی تمرن عملی کنید. استقلال طلبی نوجوان:
نوجوان می‌خواهد از قید و بندهای دوران کودکی که او را به خانوادش متصل کرده است، جدا شو و الگوهای جدیدی را جایگزین آنان کند.

از طرفی نیز شاید؛ به خانواده وابسته است و می‌خواهد که توفقاتش را برآورده کند. لذا حس استقلال‌طلبی خود را با مخالفت، مقاومت کردن و لجبازی با والدین و مربیان نشان می‌دهد و این نیاز نوجوان برای شما مشکل‌آفرین می‌شود. برای برخورد با این رفتار نوجوان، بهترین همیشه یا او به لحنی صحبت کنید که احساس نکند برایش تصمیم‌گیری می‌کنید آزادی را به تدریج و متناسب با سنی که دارد به او عطا کنید و نظارت غیر مستقیم داشته باشید و اگر زمانی در یافتید که از آزادی شما، سوء استفاده کرده به او تذکر داده و او را متوجه اعمالش بکنید. بداندیک که حذف آزادی، برای یک مدت کوتاه می‌تواند برایش آموزنده باشد.

بهداشت روانی دوران بلوغ

نوجوانی یکی از مهم‌ترین و پرازدشترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود زیرا سر آغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی و روانی در اوست و بلوغ نقطه عطفی در گذر زندگی او از مرحله کودکی به بزرگسالی است. براساس تعریف سازمان جهانی دوره نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی اطلاق می‌شود و در اکثر کشورهای جهان به خصوص کشورهای درحال توسعه نوسه بخش قابل توجهی از جمعیت را نوجوانان تشکیل می‌دهند، با توجه به این واقعیت که نوجوانان، پدران و مادران فردا هستند پرداختن به مسائل بهداشتی‌شان (به خصوص بهداشت روان آنان) نه فقط برای خود آنها بلکه برای خانواده‌ها، جامعه و نسل آینده سودمند است و در برنامه توسعه هر کشوری می‌بایست به مسائل آنها توجه خاص شود.

آشنا شدن با پدیده‌های جدید در زندگی، انسان را از یار جهانی همراه آن پدیده که غالبا اضطراب و آشفتگی است می‌رساند، مطالعات روانشناختی نشان داده است که تاثیر منفی عوامل استرسی‌زا که همراه با آگاهی قلبی است بسیار کمتر از زمانی است که عوامل استرسی‌زا ناگهان و بدون مقدمه به انسان وارد می‌شوند. در زمینه برخورد با پدیده بلوغ جنسی و تغییرات جسمانی و روانی متعاقب آن هر اندازه آگاهی نوجوانان با بیشتر باشد، نتایج مثبت این مرحله از زندگی در مسیر آینه نوجوان بیشتر است. آگاهی نداشتن و عدم آگاهی کامل و صحیح، نوجوانان را گیج و سردرگم می‌کند و این حالات تاثیر منفی و زیانباری دنبال خواهد داشت.

داشت. والدین و مربیان وظیفه دارند اطلاعات کافی در خصوص تغییراتی که در طول و به دنبال بلوغ جنسی در نوجوان اتفاق می‌افتد به تدریج و با استمرار ارائه کنند.
عدم ارائه اطلاعات کافی و صحیح در مورد بلوغ باعث می‌شود که نوجوان از منابع دیگر که معمولأً انحرافی است، اطلاعات کسب کند و این اطلاعات غلط می‌تواند او را به انحراف کشاند. والدین و مربیان از یک تا دو سال قبل از بلوغ کامل نوجوان می‌بایستی اقدامات زیر را انجام دهند.
- او را آماده کنند که به زودی و بتدریج تغییراتی را در جسم و روان خود احساس خواهد کرد.

- به طرق مختلف او را مطمئن کنند که تغییرات ایجاد شده طبیعی است.
- از اینکه این تغییرات در او شروع شده به او تبریک بگویند و خاطرنشان کنند که دوره جدیدی در زندگی او آغاز شده است.
- به او یادآوری نمایند که این تغییرات در جهت تکامل فردی و قدیمی بسوی اجتماعی شدن اوست به همین دلیل وظایف فردی و اجتماعی جدیدی برای او مقرر شده است.
- خاطرنشان کنند که این تغییرات قطعا شروع می‌شود اما زمان دقیق و مشخصی ندارد؛ بنابراین اگر دیرتر از دیگران هم شروع شود بیک امر طبیعی است.

- به او بگویند که تغییرات جسمانی همراه با تغییرات روانی خواهد بود این تغییرات روانی در سه بعد هیجانی، خلقی و رفتاری اتفاق می‌افتد.
نکته مهم در دوره بلوغ برقراری ارتباط صحیح با نوجوان است.
کودک دلبنده دیروز شما با تغییراتی که درجسم و روانش روی می‌دهد یا به دوران بزرگسالی می‌نهد. او اینکه می‌خواهد هویت جدیدی را برای خودش به دست آورد، طبیعی است که در برقراری رابطه یا او مشکلاتی برای شما بوجود آید. برای این که روابط شما والدین و مربیان با فرزند یا دانش‌آموز نوجوانشان صمیمانه‌تر و گرم‌تر باشد، لازم است که به نکات زیر توجه کنید.
بپذیرش نوجوانان:
گام اول برای ایجاد و تحکیم یک رابطه دوستانه و صمیمی با نوجوان این است که او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید.
کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی‌هایش بپذیرد و او را به عنوان فردی که دارای استقلال، سلیقه‌های خاص و عقاید قابل ارائه است، نگاه کنید.
احساساتش را پذیرفته و اعتقاد به نفس او را با یک اهمیت جلوه دادن اشتباهات و تقدیر از کارهای پسندیده‌اش بالا ببرید.
نوجوانانتان را درک کنید:
درک و برداشت از زندگی و مسائل آن متفاوت از برداشتی است که نوجوان دارد. او زندگی را به ساده‌ترین وجه ممکن می‌نگرد، بطوری که عقایدش برای شما بی‌چ و منحره است. نسبت به عقایدش بی‌اهمیت نباشید وی را مورد تمسخر قرار ندهید. چرا که این استهزاء به تداوم رابطه عاطفی با فرزندان لطمه می‌زند. ارتباط را دو طرفه کنید:
در بسیاری از اوقات و به دلایل گوناگون ممکن است شما والدین و مربیان به نوجوان بگویید که چه بکنند و چه نکنند و از او توقع حرف شنوی نیز داشته باشید. این برخورد با نوجوان که حاکی از ارتباط یک طرفه، معیوب و غیر قابل دوام است، منجر به سرکشی و عصبان نوجوان در برابر دستورات شما می‌شود و به رابطه عاطفی و صمیمانه بین شما و او لطمه می‌زند. در این مواقع بهترینست در برخورد با نوجوان، هر زمان که سخی را گفتید از او نیز سخنی بشنوید و نظر او را نسبت به وظایف محوله‌اش جویا شوید. از دادن پند و اندرز مستقیم خودداری کنید:
نوجوانان از شنیدن نصیحت و اندرز مستقیم و اینکه آنها را یکجا ارائه کنید و اشکالات رفتاری و گفتاری‌شان را تذکر بدعید، گریزان هستند. نوجوانان اعمال خود را بی‌نقصد می‌دانند و تحمل شنیدن پند و اندرز از جانب شما را ندارند. جهت اصلاح رفتار، آنها را بطور غیر مستقیم نسبت به اعمال و رفتار نادرست‌شان آگاه کنید و خودتان الگویی برای آنها باشید تا با پیروی از رفتار و گفتار شما روش صحیح برخورد را فرا گیرند.

آزادی عمل به نوجوانان
بدعید، همچنان که به کودک نوا اجازه می‌دهم تا گاهی خود به تنهایی راه رفتن را امتحان کند و دفعاتی هم به زمین افتد، باید به نوجوان هم اجازه داد که تا حدودی پیامدهای رفتارهایش را تجربه کند و معلم طرح سخیها را چشیده و

برای زندگی مقاوم شود. برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید؛ نوجوان نیازمند توجه هستند، آنها می‌خواهند صحبت کنند، اعراض کنند. و از هیجانات و اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد. و یا از دوستانشان می‌شنوند، حرف بزنند؛ هر چه زمان این ارتباط با شما به عنوان مادر، پدر و یا مربی بیشتر باشد خرسندی آنها بیشتر شده و امکان ارتباط نادرست و غلط آنها کمتر خواهد شد. توجه به تأثیر مشکلات اجتماعی: مشکلات اجتماعی تأثیرات ناخواشیدنی بر نوجوانان دارد، عدم مداخله شما والدین و مربیان در بهبود شرایط اجتماعی، تأثیر نلایش‌هایان را در خانه و مدرسه کمربگ می‌کند.
آرزوی سرشار نوجوانان نیاز به تخلیه دارد؛ در این سن نوجوان دارای انرژی فراوان جسمانی است، بخشی از این انرژی در فریزه جنسی نهفته است که در شروع دوران نوجوانی به طریق مقبول اجتماع قابلیت ندارد. نوجوان مقادیر دیگری از انرژی جسمانی خود را به صورت رفتارهای پرخاشگرانه مبارزه طلبی، خدادجیبی و .. تخلیه می‌کند.
تشویق نوجوانان به انجام ورزشهای مختلف، شرکت در فعالیتهای آگرسازی برای آنان و تحریک آنها بر همانندسازی با آن الگوها باعث می‌شود تا آنها انرژی خود را به طریق منطقی تخلیه کنند.
وضیعت تحصیلی نوجوان را پیگیری کنید؛ در این سنسین ممکن است که فرزند شما نسبت به درس اظهار بی‌علاقگی نماید و به اموری مثل افراف در ورزش کردن، رسیدگی به سر و وضع خود و … برآورد، چنانکه می‌دانید بنده، اخلاص، سرزشتن و مقایسه با دیگران کارساز نیست.. لذا علت بی‌توجهی او را نیست به درس جستجو کرده و سعی در برطرف نمودن مشکل کنید.
آموزش مهارت در برقراری روابط اجتماعی: نوجوانان در دوره بحران نسیب به تعلق داشتن خود در گروه کودکان و یا بزرگسالان سردرگم می‌شوند و ممکن است که در میان جمع خانواده یا دوستان و آشنایان، رفتارهای بزرگتر زن سن و یا گاهی کودکانه از خود پرور داده و روابط اجتماعی پسندیده‌ای برقرار نکنند، که با شرکت دادن فرزند نوجوانان در جمع دوستان و آشنایان مهارت روابط اجتماعی او را افزایش دهدید؛ مثلا با فرزند نوجوان خود به گردشهای دو نفره بروید و در بسیاری از روابط اجتماعی نظیر آشنا شدن با دیگران، خرید کردن از مغازه، پیدا کردن نشانی یک موسسه و درخواست انجام کاری از یک اداره یا وی تمرین عملی کنید.
استقلال طلبی نوجوان: نوجوان می‌خواهد از قید و بندهای دوران کودکی که او را به خانواده‌اش متصل کرده است، جدا شود و الگوهای جدیدی را جایگزین آنان کند.

از طرفی نیز شنیدنا به خانواده وابسته است و می‌خواهد که توفعاتش را برآورده کند. لذا حس استقلال‌طلبی خود را با مخالفت، مقاومت کردن و لجبازی با والدین و مربیان نشان می‌دهد و این نیاز نوجوان برای شما مشکل‌آفرین می‌شود. برای برخورد با این رفتار نوجوان، بهترین همیشه با او به لحنی صحبت کنید که احساس نکند برایش تصمیم‌گیری می‌کند. آزادی را به تدریج و متناسب با سنی که دارد به او عطا کنید و نظارت غیر مستقیم داشته باشید و اگر زمانی دریافتید که از آزادی شما، سوء استفاده کرده به او تذکر داده و او را متوجه اشتالش بکنید.
بایدنیک که حذف آزادی، برای یک مدت کوتاه می‌تواند برایش آموزنده باشد.

**ایمان نابوریم به آثار فصل سوره**

نویسندهٔ: سعید پی‌ناز

آیا می‌دانستید که یک نوع افسردگی به نام افسردگی فصلی وجود دارد که مخصوص فصل‌های سرد سال است؟

«از هوای ابری منفرم، آسودن که کمپوتر می‌شه، انگار یکی فشار می‌بازه به گلوب و دلم می‌خواد زار زار گریه کنم»، «می‌خواد! این همین جوویه؛ زمستون که شروع می‌شه، نمی‌دونم چرا بدجور می‌ره تو خودش»، «بهار و تابستون سر حالع ولی هر وقت از سال که این باد سرد شروع می‌شه و مسیح که از خواب با می‌شم، خورشید توی بچره نیست، دلم وحشتناک می‌گیره»، «شدم عین شوگرش!» زمستون! اصلا انرژی ندارم؛ دل و دماغ بگرو بخند ندارم، فکرایمی می‌زنه به سرم که اصلا اگه تو این دنیا نباشم بهتره اصلا دلم می‌خواد گل زمستون رو بگیرم بخوابم!»، «آخرای پاییز که می‌شه، همین که ۳-۲ روز پشت سر هم ابری باشه، وسط خیارون هم که باشم، فکر می‌کنم توی آخرین نقطه دنیا ایستادم؛ آخر آخر آخر و دلم می‌خواد برنم زیر گریه».

پشت همه این حرف‌های زمستانه، یک واقعیت علمی خوابیده است؛ کم بودن نور در زمستان، بعضی آدم‌ها را افسرده می‌کند. به عهده خودتان است؛ می‌توانید در مورد این واقعیت که بعضی آدم‌ها با نور کم زمستان افسرده می‌شوند، شاعرانه فکر کنید؛ می‌توانید فکر کنید که این خودش جای امیدواری است که هنوز عده‌ای در دنیا این‌قدر از طبیعت تأثیر می‌گیرند که غمگینی‌شان را هم آب و هوا تعیین می‌کند؛ می‌توانید به‌دنبال علت‌های فیزیولوژیک این واقعیت باشید، یا سخن‌تر از همه علت‌های دارویی و تکاملی برای این قضیه بیاروید.. به عهده خودتان است که در مورد افسردگی زمستانه چه جوری فکر کنید اما روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها دلیل‌های جالب و درمان‌های جالب‌تری برای این اختلال عاطفی دارند.

وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم…

واقعاً وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم، از چه چیزی حرف می‌زنیم؟ افسردگی واژه دستمالی‌شده و دهن‌مالی‌شده فزن ماست. خیلی از آدم‌ها یا کوچک‌ترین حس غمگینی، فکر می‌کنند به افسردگی مبتلا شده‌اند و خیلی‌ها چیزی به خودکنشی‌شان مانده اما قبول ندارند افسرده‌اند.

در مورد افسردگی می‌شود ۱۰ شماره حرف زد؛ می‌شود همین جمله که «افسردگی»، سرماخوردگی بیماری‌های روان‌شناختی است؛ را گذاشت ریز دربین و فکر کرد که چرا آمار کسانی که به روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها مراجعه می‌کنند، از همه بیماری‌های دیگر بیشتر است. افسردگی، تلخ‌ترین و در عین حال یکی از قابل درمان‌ترین بیماری‌های روان‌شناختی است. اما در این شماره، فقط می‌شود گفت که ما وقتی می‌گوییم افسردگی، منظورمان چه جور بیماری است تا وقتی که می‌گوییم «افسردگی فصلی» تکلیف‌مان با بخش اول عبارت روشن باشد.

افسردگی، یک مجموعه از نشانه‌های مرتبط است. کسی که افسرده می‌شود، لاقیل باید طی هفته، ششانه از نشانه‌های زیر را داشته باشد:

اولین نشانه را معمولاً همه به‌معنای افسردگی می‌دانند؛ احساس غمگینی و بویچی در اکثر اوقات روز و در بیشتر روزهای مدت افسردگی. اما با اینکه مهم‌ترین نشانه افسردگی، همین حس لغتی غمگینی است، چیزهای دیگری هم برای اینکه ما به یک نفر بگوییم افسرده، لازم است.

نشانه دوم هم خیلی مهم است. کسی که افسرده است، از فعالیت‌هایی که قبلاً لذت می‌برده، دیگر لذت نمی‌برد. او تقریباً به همه چیز بی‌عیل می‌شود. افسردگی مثل شمشیری است که اول فعالیت‌هایی که قبلاً هم چندان لذتی نداشتند از آن ته می‌زند و کم‌کم جلو می‌آید و حتی مهم‌ترین علاقهٔ یک آدم را هم از او می‌گیرد. تصور کنید نقاشی‌ را که دیگر میلی نداشت دست به قلم ببرد یا روزنامه‌نگاری را که دست و دلش به مطلب نوشتن نمی‌رود.

نشانه‌های سوم تا ششم بیشتر زمسنی‌اند؛ یعنی به نشانه‌های بیماری‌های پزشکی شبیه هستند. فرد با اشتهایش را بدجور از دست می‌دهد، یا برعکس خیلی پراشتها می‌شود؛ در مورد خواب هم همین‌طور. برخلاف تصور مردم، افسرده‌ها اثرامام هم آدم‌های پرخواب و تبلی نیستند؛ خیلی از آنها افتقا دچار کم‌خوابی می‌شوند. غیر از خواب و اشتها، افسرده‌ها یک نشانه جالب دیگر هم دارند که بیشتر دیگران متوجهش می‌شوند تا خودشان؛ افسرده‌ها برایش می‌شوند!

یعنی کارهایشان – چه بندی و چه فکری را کندتر انجام می‌دهند. دقیقاً مثل ضبط صوتی که گذاشته باشید روی دکمه اسلوه حتی حرف زدن افسرده‌ها هم از قبل کندتر می‌شود، حافظه‌مان دیر تر کار می‌کند، محاسبه‌ها را دیرتر می‌فهمند و خلاصه اینکه بازی وجودشان ضعیف می‌شود. نشانه آخر این گروه، این است که معمولاً احساس حسنگی می‌کنند و حس می‌کنند برای کاری که قبلاً در ۳سوت انجام می‌داده‌اند، عمراً انرژی ندارند.

از نشانه‌های بدنی که بگذاریم، افسرده‌ها بدجوری احساس بی‌ارزشی می‌کنند. آنها زندگی‌شان را بی‌معنا می‌بینند. غیر از این، آنها بی‌دلیل و بادلیل احساس گناه می‌کنند. اما نکته اینجاست که حتی اگر خطایی از آنها سر زده باشد، احساس گناهشان اصلا تناسی با گناهی که انجام داده‌اند، ندارد.

میلایان به افسردگی، احساس پلانکلینی می‌کنند و نمی‌دانند چگونه تصمیم بگیرند؛ مانده‌اند سر هزار راهی و آخرش هیچ کدام را هم انتخاب نمی‌کنند.

عجب! همه اینها را که بگذاریم روی هم، دلیل نشانه نهم معلوم می‌شود. خدایا! اش شما هم به درست با غلط اگر ۱۴اروز تمام این احساس‌ها را داشته باشید، به فکر مرگ نمی‌افتید؟!

میلایان به افسردگی، ممکن است فکرهایی در مورد خود کنشی داشته باشند؛ ممکن است برای این فکرها نقشه کشیده باشند؛ ممکن است حتی نقشه‌شان را عملی کرده باشند و ممکن است نقشه‌شان به نتیجه رسیده باشد و الان دیگر در این دنیا نباشند! معمولاً فلنا از این نشانه‌های خفن هم که کنار هم جمع شوند، فرد را از پا درمی‌آورند و ممکن است به خاطر همین بیماری، روابط کاری، خانوادگی واجتماعی آدم برود روی هوا.

افسردگی چه چیزهایی نیست؟

افسردگی، غمگینی عصرهای جمعه نیست. انگار هر فرهنگی برای خودش یک زمانی را برای غمگین شدن عمومی در نظر گرفته است. مثلا در اروپا افراد غمگینی صبح دوشنبه را دارند. به هر حال، این غمگینی‌های فراگی، افسردگی نیستند

نشانه‌های داغذدیگی و سوگوری، با نشانه‌های افسردگی فرق دارند. آدم داغذار حتی دارد تا ۲ماه تمام نشانه‌های افسردگی را نشان دده اما نباید به او افسرده بگوییم.

افسردگی روانی با نشانگان شبیه افسردگی که به خاطر کم‌کاری تیرویید یا مصرف مواد مخدر ایجاد شده است، فرق دارد. معمولاً افسردگی‌های حاصل از این موارد را با هورمون‌درومانی یا توکنه مواد مخدر می‌توان درمان کرد. دو واقع، در مورد این بیماری‌ها باید گفت که درد در جای دیگری است.

… و اما افسردگی زمستانه

حالا که دست‌تان آمد افسردگی چهجور مشکلی است، تصور کنید که یک آدم این نشانه‌ها را داشته باشد اما فقط در فصل‌های سرد سال؛ یعنی قبل طرف فقط مویج پاییز و زمستان یاد هندوستان افسردگی می‌کند. البته یادتان باشد این نوع افسردگی به موادی اطلاق می‌شود که فقط به آب و هوا ارتباط داشته باشند؛ یعنی اگر کسی همیشه توی زمستان‌ها بیگاز می‌شود یا کارش سخت‌تر می‌شود، می‌شود افسردگی را به پای کار طرف نوشت و نه فصل زمستان.

کسانی که به افسردگی فصلی مبتلا هستند، اگر به حال خودشان رها شوند، معمولاً در فصل‌های بزینوتر سال – مثل بهار – سرحال می‌آیند. روان‌شناس‌ها به این الگو از بروز نشانه‌های افسردگی می‌گویند اختلال عاطفی فصلی یا **SAD** بعضی روان‌شناسان، علت این نوع افسردگی را تکامل آدمی در طول سالیان دراز دانسته‌اند. به عقیده آنها در مناطق معتدله کوه زمین، فعالیت انسان‌ها تحت تأثیر فصل‌ها قرار داشته است. آنها بهار و تابستان بسیار فعال بوده‌اند و در پاییز و زمستان بیکاره دست از التهاب‌های زندگی می‌کشیده‌اند.

روان‌شناسی‌های تکاملی می‌گویند که در دوران مدرن، زندگی بر پایه فصل‌ها کنار گذاشته شده است اما ژن‌های ما هنوز در زمستان دلشان می‌خواهد زندگی کندتر و آرام‌تری داشته باشند؛ ژن‌هایی که حاصل همان دوره زندگی براساس فصل‌ها هستند. افسردگان زمستانی میل زیادی به خوردن شکلات، خواب بیش از حد و انجام ندادن کارهایشان دارند. قابل توجه خانم‌ها اینکه

افسردگی زمستانه هم مثل دیگر نمونه‌های افسردگی در زنها بیشتر است. ۸۰درصد افسردگان فصلی، زن هستند و سن متوسط اییلا به این بیماری ۴۰سالگی است.

تحقیقات نشان داده است که ساکنان مناطق سرد جهان – مثل آلاسکا – بیشتر به افسردگی فصلی مبتلا می‌شوند. مثلا معلوم شده است که تنها یک درصد از افسرده‌های ژاپنی بر اساس فصل‌ها افسرده می‌شوند؛ در صورتی که در آلاسکا این میزان به ۲۹درصد هم رسیده است. جالب اینکه اگر همین آدم‌های ساکن مناطق سرد به جنوب سفر کنند، افسردگی‌شان بهبود می‌یابد و اگر دوباره به شمال برگردند، افسردگی‌شانعود می‌کند.

مشاهده این واقیعات منجر به این نظریه شد. که دوره‌های افسردگی، مربوط به روزهای تقویم نیستند بلکه میزان حرارت و نور خورشید در روزهای سال است که می‌تواند بدن را بهتر شدن نشانه‌های افسردگی را توجیه کند. همین نظریه، باعث به وجود آمدن درمانی به نام «نوردرومانی» شد.

چگونه می‌توان افسردگی فصلی را باثوردرومانی معالجه کرد؟

جل‌الحاق! این بشر دارد تا کجاهای نظم زیستی بدن را بهم می‌ریزد! نوردرومانگران اروپایی با استفاده از تحقیقات فراوان دریافته‌ند که راه‌حل اصلی اختلال افسردگی فصلی این است که نوری خانه فرد افسرده، پرژوکتورهای نصب کنند و در مدت ۱ساعت در صبحگاه، خانه فرد افسرده را مثل روز روشن کنند. این کار باعث می‌شود که ریم نشانه‌روزی به‌هم ریخته در مبتلایان افسردگی، نظمی دوباره پیدا کند؛ یعنی در واقع بدن آنها که فکر می‌کرده شروع روز به تاخیر افتاده است، حالا با این کار گلول می‌خورد و حس می‌کند که بهاری دوباره به خانه پای گذاشته است!

محققان آ‌ورد این در تحقیقات سال‌های اخیرشان، دریافته‌اند که نور درخشان قوی، خاصیت درمانی دارد و لامپ‌های کم‌مصرف ما بیشتر خاصیت افسردگی را دارند. آنها حتی در مورد بهترین مدت برای تاباندن این تورها تحقیق کرده و فهمیده‌اند ۱ساعت مداوم نور تاباندن بهتر از نیم ساعت است. البته آنها هنوز نمی‌دانند که روز را بهتر است از کدام طرف طولانی کند؛ صبح یا غروب! البته ظاهرا تابیدن نور مصنوعی در صبحگاه بیشتر با نظریه‌شان جور است.

نوردرومانگراها حتی فهمیده‌اند که طیف کامل نور بهتر از طیف باریک آن عمل می‌کند.

معمولا نوردرومانگراها، از افسرده‌های زمستانی می‌خواهند که مستقیما به نور نگاه نکنند و دقیقا مثل خورشید، گاه‌گاهی نگاهمی‌به

آن بیندازند. معمولا این درمان تا ۱۰روز بعد جواب می‌دهد و افسرده‌ها، با شادی از رختخوابیشان برمی‌خیزند.

تا جایی که می‌دانم ما در ایران نوردرومانی و نوردرومانگر نداریم. اما اگر شما حس می‌کنید زمستان‌ها خلقتان گرفته است، حتما به یک روان‌شناس مراجعه کنید تا اول مسجّل شود که افسرده هستید. بعدش هم روان‌درمانی‌های خاصی که روان‌شناس به کار می‌برد را خودتان می‌توانید با یک نوردرومانی ابتکاری ترکیب کنید:

۱- دست به کار شوید و با نصب چند پرژوکتور گنده در خانه‌تان، سیاهی افسردگی را از خانه برانید! البته با توجه به اینکه این کار اصول خاصی دارد و حتما باید با مشورت چند متخصص انجام شود، همین که شما کلا نور خانه‌تان را زیاد کنید، کافی است. توصیه‌های باباقری را هم در این مورد بی‌خیال شوید. چون ساعات صبحگاهی که ساعات اوج مصرف نیست!

۲- اگر این کارها ممکن نیست، یا شوید. بروید سفر خوب. نوبی که وسط زمستان در بسوهر و خوزستان و هرمزگان به کله‌تان می‌خورد، هزاربار از تور تابستان اصفهان به بالا بهتر است. نور بخورید و خوب شوید!

ایمان یاورویم به آغاز فصل سرد

نویسنده: سعید بی‌ناز
آیا می‌دانستید که یک نوع افسردگی به نام افسردگی فصلی وجود دارد که مخصوص فصل‌های سرد سال است؟

اژ هوای ابری متفرق، آسمون که کمپور می‌شه، انگار یکی فشار می‌اره به گلوب و دلم می‌خواد زار زار گریه کنه، «ای‌خیال! این همین جوویه زمستون که شروع می‌شه، نمی‌دونم چرا بدجور می‌ره تو خودش»، ایلهار و تابستون سر حالم ولی هر وقت از سال که این باد سرد شروع می‌شه و صبح که از خواب با می‌شم، خورشید نوری پنجره نیست، دلم وحشتناک می‌گیره، «اشدم عین خرگوش! زمستون‌ها اصلا انرژی ندارم! دل و دماغ بگرم بخندم ندارم. فکرای می‌زنه به سرم که اصلا گه تو این دنیا نیاشم بهتره. اصلا دلم می‌خواد گل زمستون و بگیریم بخوابم»، آخرای پاییز که می‌شه، همین که ۳-۴ روز پشت سر هم ابری باشه، وسط خوابون هم که باشم، فکر می‌کنم نوی آخرین قطعه دنیا وایستادم! آخر آخر و دلم می‌خواد بزیم زیر گریه».

پشت همه این حرف‌های زمستانه، یک واقعیت علمی خوابیده است؛ ما بودن نور در زمستانه، بعضی آدم‌ها را افسرده می‌کند.

به عهده خودتان است، می‌توانید در مورد این واقعیت که بعضی آدم‌ها یا نور کم زمستان افسرده می‌شوند، شاعرانه فکر کنید؛

می‌توانید فکر کنید که این خودش جای امیدواری است که هنوز عده‌ای در دنیا این‌قدر از طبیعت تاثیر می‌گیرند که غمگینی‌شان را هم آب و هوا تعیین می‌کند؛ می‌توانید بدینال علت‌های فیزیولوژیک این واقعیت باشید، یا خفن‌تر از همه علت‌های دارویی و تکاملی برای این قضایه بیابوید. به عهده خودتان است که در مورد افسردگی زمستانه چه جوری فکر کنید اما روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها دلیل‌های جالب و درمان‌های جالب‌تری برای این اختلال عاطفی دارند. وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم...

واقعاً وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم، یا چه چیزی حرف می‌زنیم؟ افسردگی واژه دستمالی‌شده و ذهن‌مالی‌شده فرد ماست. خیلی آدم‌ها یا کوچک‌ترین حس غمگینی، فکر می‌کنند به افسردگی مبتلا شده‌اند و خیلی‌ها چیزی به خودکنشی‌شان نمانده اما قبول ندارند افسرده شده‌اند.

در مورد افسردگی می‌شود ۱۰ اشاره حرف زد؛ می‌شود همین جمله که «افسردگی» سماخوردگی بیماری‌های روان‌شناختی است؛ را گذاشت زید ذوبین و فکر کرد که چرا آمار کسانی که به روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها مراجعه می‌کنند، از همه بیماری‌های دیگر بیشتر است. افسردگی، تلخ‌ترین و در عین حال یکی از قابل درمان‌ترین بیماری‌های روان‌شناختی است. اما در این شماره، فقط می‌شود گفت که ما وقتی می‌گوییم افسردگی، منظورمان چه جور بیماری است تا وقتی که می‌گوییم «افسردگی فصلی» تکلیف‌مان با بخش اول عبارت روشن باشد.

افسردگی، یک مجموعه از نشانه‌های مرتبط است. کسی که افسرده می‌شود، لاقلاً باید طی ۲هفته، ششانه از نشانه‌های زیر را داشته باشد:

اولین نشانه را معمولا همه به‌معنای افسردگی می‌دانند؛ احساس غمگینی و بوجی در اکثر اوقات روز و در بیشتر روزهای مدت افسردگی. اما با اینکه مهم‌ترین نشانه افسردگی، همین حس لعنتی غمگینی است، چیزهای دیگری هم برای اینکه ما به یک نفر بگوییم افسرده، لازم است.

نشانه دوم هم خیلی مهم است. کسی که افسرده است، از فعالیت‌هایی که قبلا لذت می‌برده، دیگر لذت نمی‌برد. او تقریبا به همه چیز بی‌میل می‌شود. افسردگی مثل شمشیری است که اول فعالیت‌هایی که قبلا هم چندان لذتی نداشتند را از ته می‌زند و کم‌کم جلوی می‌آید و حتی مهم‌ترین علاقه یک یکه آدم را هم از او می‌گیرد. تصور کنید نقلاشی را که دیگر خیلی ندارد دست به قلم ببرد یا روزنامه‌نگاری را که دست و دلس به مطلب نوشتن نود.

نشانه‌های سوم تا ششم بیشتر زمستانی‌اند؛ یعنی به نشانه‌های بیماری‌های پزشکی شبیه هستند. فرد با اشتهایش را بدجور از دست می‌دهد، یا برعکس خیلی بی‌اشتها می‌شود؛ در مورد خواب هم همین‌طور. برخلاف تصور مردم، افسرده‌ها از‌امم هم آدم‌های پرخواب و تبلی نیستند؛ خیلی از آنها اتفاقا دچار کم‌خوابی می‌شوند. غیر از خواب و اشتها، افسرده‌ها یک نشانه جالب دیگر هم دارند که بیشتر دیرگران متوجهش می‌شوند تا خودشان؛ افسرده‌ها پراش می‌شوند!

یعنی کارهایشان – چه بادی و چه فکری را کندتر انجام می‌دهند. دقیقا مثل ضبط صوتی که گذاشته باشیدش روی دکمه اسلوه حتی حرف زدن افسرده‌ها هم از قبل کندتر می‌شود، حافظه‌شان دیرتر کار می‌کند، محاسبه‌ها را دیرتر می‌فهمند و خلاصه اینکه باتری وجودشان ضعیف می‌شود. نشانه آخر این گروه، این است که معمولا احساس خستگی می‌کنند و حس می‌کنند برای کاری که قبلا در ۳سوت انجام می‌داده‌اند، عمرا انرژی ندارند.

از نشانه‌های بدنی که بگذاریم، افسرده‌ها بدجور احساس بی‌ارزشی می‌کنند. آنها زندگی‌شان را بی‌معنا می‌بینند. غیر از این، آنها بی‌دلیل و باذلیل احساس گناه می‌کنند. اما نکته اینجاست که حتی اگر خطایی از آنها سر زده باشد، احساس گناهشان اصلا تناسبی با گناهی که انجام داده‌اند، ندارد.

مبتلایان به افسردگی، احساس بلاتکلیفی می‌کنند و نمی‌دانند چگونه تصمیم بگیرند؛ مانده‌اند سر هزار راهی و آخرش هیچ‌کدام را هم انتخاب نمی‌کنند.

خب! همه اینها را که بگذاریم روی هم، دلیل نشانه مهم معلوم می‌شود. خدایا!ش شما هم به دردت با لفظ اگر ۴ اوروژ تمام این احساس‌ها را داشته باشید، به فکر مرگ نمی‌افتید؟!

مبتلایان به افسردگی، ممکن است فکری‌های در مورد خودکنشی داشته باشند؛ ممکن است برای این فکرها نقلته کشیده باشند؛ ممکن است حتی فکته‌شان را عملی کرده باشند و ممکن است فکته‌شان به نتیجه رسیده باشد و الاا دیگر در این دنیا نباشند!

معمولا فتا از این نشانه‌های خفن هم که کنار هم جمع شوند، فرد را از پای درمی‌آورند و ممکن است به خاطر همین بیماری، روابط کاری، خانوادگی و اجتماعی آدم برود روی هوا. افسردگی چه چیزهایی نیست؟

افسردگی، غمگینی عصرهای جمعه نیست. انگار هر فرهنگی برای خودش یک زمانی را برای غمگین شدن عمومی در نظر گرفته است. مثلا در اروپا افراد غمگینی صبح دوشنبه را دارند. به هر حال، این غمگینی‌های فراگیر، افسردگی نیستند.

نشانه‌های داغه‌بدگی و سوگوازی، با نشانه‌های افسردگی فرق دارند. آدم داغدار حتی دارد تا ۳ماه تمام نشانه‌های افسردگی را نشان دهد؛ اما نباید به او افسرده بگوییم.

افسردگی روانی یا نشاگنان شبیه افسردگی که به خاطر کم‌کاری تیروئید یا مصرف مواد مخدر ایجاد شده است، فرق دارد. معمولا افسردگی‌های حاصل از این موارد را با هورمون‌درمانی یا تزک مواد مخدر می‌توان مخدر کرد. در واقع، در مورد این بیماری‌ها باید گفت که درد در جای دیگری است... و اما افسردگی زمستانه

حالا که دست‌تان آمد افسردگی چه‌جور مشکلی است، تصور کنید که یک آدم این نشانه‌ها را داشته باشد اما فقط در فصل‌های سرد سال؛ یعنی قبل طرف فقط موع پاییز و زمستان یا هندوستان افسردگی می‌کند. البته یادتان باشد این نوع افسردگی به مواردی اطلاق می‌شود که فقط به آب و هوا ارتباط داشته باشد؛ یعنی اگر کسی همیشه نوری زمستان‌ها بیکار می‌شود یا کارش سخت‌تر می‌شود، می‌شود افسردگی را به پای کار طرف نوشت و نه فصل زمستان.

کسانی که به افسردگی فصلی مبتلا هستند، اگر به حال خودشان رها شوند، معمولا در فصل‌های پرنورتر سال – مل بهار – سرحال می‌آیند. روان‌شناس‌ها به این الگور از پرژونشانه‌های افسردگی می‌گویند اختلال عاطفی فصلی یا SAD

بعضی روان‌شناسان، علت این نوع افسردگی را تکامل آدمی در طول سالیان دراز دانسته‌اند. نه عقیده آنها در مناطق متدله کره زمین، فعالیت انسان‌ها تحت تاثیر فصل‌ها قرار داشته است. آنها بهار و تابستان بسیار فعال بوده‌اند و در پاییز و زمستان بیکاره دست از التهاب‌های زندگی می‌کشیده‌اند.

روان‌شناس‌های تکاملی می‌گویند که در دوران مدرن، زندگی بر پایه فصل‌ها کنار گذاشته شده است اما ژن‌های ما هنوز در



زینت‌الدین

زمنستان دلشان می‌خواهد زندگی کندتر و آرام‌تری داشته باشد؛ زندهایی که حاصل همان دوره زندگی براساس فصل‌ها هستند. افسردگان زمستانی میل زیادی به خوردن شکلات، خواب بیش از حد و انجام ندادن کارهایشان دارند. قابل توجه خاتم‌ها اینکه افسردگی زمستانه هم مثل دیگر نوسانهای افسردگی در زنا بیشتر است. ۸۰درصد افسردگان فصلی، زن هستند و سن متوسط ایلا به این بیماری ۴۰سالگی است.

تحقیقات نشان داده است که ساکنان مناطق سرد جهان - مثل آلاسکا - بیشتر به افسردگی فصلی مبتلا می‌شوند. مثلا معلوم شده است که تنها یک درصد از افسرده‌های ژاپنی بر اساس فصل‌ها افسرده می‌شوند؛ در صورتی که در آلاسکا این میزان به ۲۹درصد هم رسیده است.
چالب اینکه اگر همین آدم‌های ساکن مناطق سرد به جنوب سفر کنند، افسردگی‌شان بهبود می‌یابد و اگر دوباره به شمال برگردند، افسردگی‌شان عود می‌کند.

مشاهده این واقعیات منجر به این نظریه شد که دوره‌های افسردگی، مربوط به روزهای تقویم نیستند، بلکه میزان حرارت و نور خورشید در روزهای سال است که می‌تواند بدتر یا بهتر شدن نشانه‌های افسردگی را توجیه کند. همین نظریه باعث به وجود آمدن درمانی به نام نوردرمانی، شد. چگونگی می‌توان افسردگی فصلی را با نوردرمانی معالجه کرد؟

جل‌الخالق! این بشر دارد تا کجا‌های نظم زینتی بدن را بهم می‌ریزد؛ نوردرمانگران اروپایی با استفاده از تحقیقات فراوان دریافته‌اند که در حال اصلی اختلال افسردگی فصلی این است که توی خانه فرد افسرده، پروژکتورهای نصب کنند و در مدت ۲ساعت در صبحگاه، خانه فرد افسرده را مثل روز روشن کنند. این کار باعث می‌شود که ریتم شبانه‌روزی به هم ریخته در مبتلایان افسردگی، نظمی دوباره پیدا کند؛ یعنی در واقع بدن آنها که فکر می‌کرده شروع روز به تأخیر افتاده است، حالا با این کار گول می‌خورد و حس می‌کند که بهاری دوباره به خانه پای گذاشته است!

محققان آن‌روز این در تحقیقات سال‌های اخیرشان، دریافته‌اند که نور درخشان و قوی، خاصیت درمانی دارد و لامپ‌های کم‌مصرف ما بیشتر خاصیت افسردگی‌زا دارند. آنها حتی در مورد بهترین مدت برای تاباندن این نورها تحقیق کرده و فهمیده‌اند ۲ساعت مداوم نور تاباندن بهتر از نیم ساعت است. البته آنها هنوز نمی‌دانند که روز را بهتر است از کدام طرف طلایی کنند؛ صبح یا غروب؛ البته ظاهرا تابیدن نور مصنوعی در صبحگاه بیشتر با نظریه‌شان جور است. نوردرمانگرها حتی فهمیده‌اند که طیف کامل نور بهتر از طیف باریک آن عمل می‌کند.

معمولا نوردرمانگرها، از افسرده‌های زمستانی می‌خواهند که مستطیا به نور نگاه نکنند و دقیقا مثل خورشید، گاه‌گاهی نگاهایی به آن بیندازند. معمولا این درمان تا ۱روز بعد جواب می‌دهد و افسرده‌ها، با شادی از رختخواب‌شان برمی‌خیزند. تا جایی که من می‌دانم ما در ایران نوردرمانی و نوردرمانگر نداریم. اما اگر شما حس می‌کنید زمستان‌ها خلقان گرفته است، حتما به یک روان‌شناس مراجعه کنید تا اول مسجل شود که افسرده هستید. بعدش هم روان‌درمانی‌های خاصی که روان‌شناس به کار می‌برد را خودتان می‌توانید یا یک نوردرمانی ابتکاری ترکیب کنید:

۱- دست به کار شوید و با نصب چند پروژکتور گنده در خانه‌تان، سیاهی افسردگی را از خانه برانید؛ البته با توجه به اینکه این کار اصول خاصی دارد و حتما باید با مشورت چند متخصص انجام شود، همین که شما کلا نور خانه‌تان را زیاد کنید، کافی است. توصیه‌های بابابرفی را هم در این مورد بی‌خیال شوید. چون ساعات صبحگاهی که ساعت اوج مصرف نیست!
۲- اگر این کارها ممکن نیست، با شوید. بروید سفر جنوب. تری که وسط زمستان در پوشهر و خوزستان و هرمزگان به کار می‌خورد، هزاربار از نور تابستان اصفهان به بالا بهتر است. نور بخورید و خوب شوید!

#### آرامش در حضور واژگان

نویسنده: ابو الفلفل قرچانی

روانشناسان می‌گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه‌روز تجربه می‌کنیم، می‌توانیم سطح سلامت اعصاب و روانمان را ارتقا بدهیم. اگر بخواهید برای نوشتن از اینترنت کمک بگیرید، سایت وبکی‌دبا یک فهرست بلندبالا از تکنیک‌های مختلف در اختیارتان می‌گذارد. نام یکی از این تکنیک‌ها **catharsis** است که در زبان فارسی، ترجمه شده است به: تخلیه هیجانی.

این تکنیک به نوسنده می‌آموزد که چگونه هیجانات شدید را که در قلبش قنبار شده، بریزد و آزاد کند. ما می‌خواهیم آن روی سکه **catharsis** را بشینیم یعنی می‌خواهیم بینیم این تخلیه هیجانی توشاری چه تأثیری دارد بر سلامت اعصاب و روان. ارسطو معتقد بود که دیدن تراژدی و کمدی موجب پالایش روح می‌شود. این اصطلاح در اواخر قرن نوزدهم افتاد تری دهان دو تا درمانگر مشهور: فروید و پروتز. آن‌ها مستر کا یک خانم بیمار را درمان کردند که نشانه‌های جسمی شدیدی داشت. اما هیچ مشکل ارگانیکی نداشت. پروتز با استفاده از هیپنوتیزم کاری کرد که او تجربه‌های تلخ احساسی گذشته‌اش را با بیان آن‌ها بیرون بریزد. نشانه‌های جسمی، همه به همان تجربه‌های ناگفته ربط داشتند. بیمار می‌گفت وقتی این تجربه‌ها را بیرون می‌ریزد، انگار دارد یک دودکش سیاه را پاک می‌کند. فروید و پروتز از همان کلمه ارسطو برای این فرایند استفاده کردند یعنی تخلیه هیجانی. اما فروید دریافت که برای این تخلیه، حتما نیازی به هیپنوتیزم نیست. همین که به فرد بگوییم «هر چه به ذهنت می‌رسد، بدون سانسور و فکر کردن به این که بی ربط‌اند، به زبان بیاورد، تخلیه هیجانی انجام می‌شود. بعد از فروید، همه رویکردهای روان‌درمانی، معتقد بودند که حداقل نصف درمان این است که مراجعه‌کننده، تجربه‌های احساسی‌اش را در یک جلسه درمانی بریزد بیرون. اما تکنیک‌ها به مرور متعزج شدند.

یکی از پیشنهادهایی که الان غالب روان‌شناسان به مراجعانشان گوشزد می‌کنند، این است که بویس! چرا نوشتن؟ انگار همه آن‌هایی که مستشان به نظم می‌رود، ناخودآگاه می‌دانند که نوشتن آرامشان می‌کند. از شکسپیر که بعد از مرگ فرزندش، نمایشنامه هملت را نوشت تا برایان تریسی که در فتورباغات را قورت بدهد، به مخاطبانش می‌گوید هملی که نوشته نشود، به درد نمی‌خورد. اما این که نوشتن یک مطلب چه فرقی می‌کند با تکرار کردن همان مطلب در ذهن، احتمالا قبل از هر چیز، دلایلی تاریخی دارد. نوشتن، همیشه قاطعیت خاصی داشته است. مثلا قانون از وقتی که منکوب می‌شد، لازم‌الاجرا تلقی می‌شد. از سوی دیگر، از وقتی سواد همه گیر شد، قلم و کاغذ به عنوان اشیایی آشنا در زندگی ما حضور یافتند؛ اشیایی که اگرچه خیلی نزدیکان بودند، به هر حال، یک شئی بیرونی تلقی می‌شدند. به زبان ساده، وقتی ما تجربات خودمان را در دفتر خاطرات می‌نویسیم، علاوه بر این که به آن‌ها قاطعیت می‌دهیم، انگار داریم با یک فرد بیرونی در مورد تجربیاتمان حرف می‌زنیم؛ یک فرد بیرونی که بی‌نیهایت زاده‌ار و بی‌خطر است؛ یک فرد بیرونی که می‌توانیم هر وقت دلمان خواست او را از بین ببریم. بدون این که اعتراض کند، جالب است بدانید که حتی فرم کلماتی که می‌نویسیم، می‌توانند روی هیجاناتمان تأثیر بگذارد. جندی بیش در یک تحقیق آلمانی معلوم شد، خواننده‌گانی که داستانی را خوانده‌اند که در آن‌ها از حرف لا زیاد استفاده شده، غمگین‌تر شده‌اند تا خواننده‌گانی که داستانی را خوانده‌اند که تعداد کلماتی از این حرف در آن داستان بوده و جالب‌تر این که این در شرایطی بود که هر دو داستان یک چیز را می‌گفتند. به هر حال ثابت شده است که اگر ما افکار منفی و هیجانی‌مان را فقط در ذهنمان تکرار و تکرار کنیم (چیزی که روان‌شناسان به آن می‌گویند تَشخوار ذهنی)، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می‌زنیم، اما اگر همان افکار و هیجانات را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن‌ها نگاه می‌کنیم و می‌توانیم آن‌ها را مورد تجدیدنظر ارزیابی قرار دهیم. از چه بویسیم؟ در پاسخ به سؤال بالا، ما با دو دسته از روان‌شناسان مواجه می‌شویم: آن‌هایی که می‌گویند احساسات‌تان را بنویسید و آن‌هایی که می‌گویند افکارتان را بنویسید. گروه اول، منبای فکری‌تان همان تخلیه هیجانی روان‌کاوانی مثل فروید و پروتز است. آن‌ها می‌گویند:

*(تقرآر نیست برای دیگران بنویسید. فقط برای خودتان بنویسید. برای دل خودتان.*

*(احساسات‌تان را بنمایشید و آن‌ها را از افکارتان جدا کنید.*

*(احساسات، خیلی اتوماتیک‌تر و ناخودآگاه‌تر از افکارند. وقتی شما ناگهان شاد می‌شوید، غمگین می‌شوید، تعجب می‌کنید، متغیر می‌شوید، حس سردرگمی پیدا می‌کنید یا خشمگین می‌شوید، در واقع دارید احساسات‌تان را تجربه می‌کنید.*

*(تقریقی که در دیگران نیز احساسی را تشخیص می‌دهید و می‌گویید فکر می‌کنم شما ناراحت شده‌اید، آنوقت در واقع شما دارید احساس می‌کنید (فکر نمی‌کنید).*

*(احساسات، خیلی وقت‌ها علت معلوم یا ناخودآگاهی دارند، مثلا وقتی از شخصی که برای اولین‌بار دیده‌اید، خوششان می‌آید یا از او متغیر می‌شوید.*

*(در هر شبانه‌روز، زمانی را اختصاص بدهید به این که احساسات روزمره‌تان را بنویسید.*

*(در مقال هر احساسی، وفزاری را که می‌خواستید انجام بدهید یا فذاتن می‌خواست‌انجام بدهید (اما انجام نداده‌اید)، بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند بدون این که به دیگران از لحاظ عاطفی ضربه بزنید، به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید.*

*(مهم نیست که خوش‌خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا ریز، و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه. مهم نیست که قلم را چقدر روی کاغذ فشار بدهید، اما ضرورت دارد که خودتان را کاملا آزاد بگذارید تا هر چه فذاتن می‌خواهد، بیابورد روی کاغذ.*

*(اگر دوست دارید، می‌توانید دست‌آخر، تمام نوشته‌هاتان را بپاره کنید! این کار، خودش دارای بار هیجانی زیادی است که می‌تواند تخلیه هیجانی‌تان را قوی‌تر کند. تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند که انجام دادن روزمره همین کارها، به شرطی که شما احساسات‌تان را به درستی شناخته باشید، روی بهداشت روانتان تأثیر مثبت دارد. در یک پایان‌نامه جالب که در کشور خودمان انجام شده بود، معلوم شد که این کار علاوه بر بالا بردن نمره‌های سلامت روان، می‌تواند نمره‌های هوش هیجانی را هم بالا ببرد. اما گروه دوم گروه مردم روان‌شناسان که این روزها بازار روان‌شناسی مستشان است، می‌گویند بهتر است اول افکارتان را بنویسید (نه احساسات‌تان را). آن‌ها معتقدند که ما به این دلیل افسرده و مضطرب می‌شویم که دارای افکار اتوماتیک و غیرمفصله‌های هستیم. آن‌ها می‌گویند که همین فکرها هستند که باعث می‌شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم (و نه بر عکس). آن‌ها به مراجعانشان پیشنهاد می‌کنند:*

*(یک جدول هفتگی داشته باشید که در آن، تمام کارهای روزمره‌تان را بنویسید. این کار باعث می‌شود که شما متوجه شوید چقدر از روزتان را به کارهای مفید اختصاص می‌دهید و چقدر از روزتان را به بطلان می‌گذرانید. همچنین اگر آن‌ها را به عنوان برنامه‌های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می‌شوید که چند درصد از کارهایی را که قرار بوده انجام بدهید، انجام داده‌اید و چند درصد را نه.*

*(یک جدول سه ستونی درست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید.*

*(در قسمت اول این جدول، فقط فکرهایی را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن‌ها می‌آید.بیش، مثلا بنویسید وقتی که غمگین می‌شوم، این فکرها به سرفرم می‌آید: دنیا جایی جردنی است، همه آدم‌ها مزخرف‌اند، هیچ روز خوبی در زندگی‌ام نداشته‌ام ... چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می‌شوید که نامشان به چند دسته مشابه تقسیم می‌شوند، مثلا گزاره‌هایی که با همه یا هیچ آغاز شده‌اند.*

*(در قسمت دوم جدول، احساساتی را بنویسید که همراه با آن فکرهای تکراری تجربه کرده‌اید. شناخت درمانگرها، می‌گویند*

بعد از مدتی خودتان متوجه می‌شوید، در مقابل فک‌رهای غیرمنصفانه‌تر، احساسات منفی‌تری قرار دارند. حتی آن‌ها می‌گویند به میزان منصفانه بودن و منطقی بودن فکرتان نمره بدهید. اگر فکرتان منصفانه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی‌کنید.
(؟در قسمت سوم جدول،فک‌رهای جایگزین را بنویسید. البته بهتر است این کار را دیرتر شروع کنید، یعنی هنگامی که به اندازهٔ کافی، ربط بین افکار غیرمنطقی و احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فک‌ری را جایگزین کنید که لایق به اندازه‌ای منطقی‌تر از فک‌رهای اولیه باشد. به این فک‌رها هم نمره بدهید. این گروه از روان‌شناسان معتقدند که بعد از مدتی دشتان عادت می‌کند که خودش از اول، فک‌رها را جایگزین کند، چون متوجه شده است که فک‌رهای تکراری تاکارآمد، نتیجه‌ای ندارند جز افسردگی و اضطراب. نوشتن به شیوهٔ مدنر گروه‌های دیگری از روان‌شناسان هستند که از نوشتن به عنوان تکنیک‌های درمانی استفاده می‌کنند. شاید جدیدتر نشان گروهی باشند، موسوم به «رواست درسامگران» (که بعضی‌ها در فارسی، آن را به غلط، «داستان‌درمانگران» ترجمه کرده‌اند). این گروه از روان‌شناسان که در زیرمجموعه روان‌شناسان پُست مدرن جای می‌گیرند، معتقدند که هر کسی داستان زندگی خودش را دارد. آن‌ها به بالاتر بودن یا دانایر بودن روان‌شناسان نسبت به مراجعه‌کنندگان معتمد نیستند. آن‌ها از همان واژه‌هایی استفاده می‌کنند که مراجعه‌کنندگان برای توصیف مشکلاتشان از آن واژه‌ها استفاده می‌کنند. آن‌ها از تکنیک‌های نوشتاری هم استفاده می‌کنند تا به مراجعه‌کنندگان کمک کنند. بوی داستان زندگی‌شان را بکشند و قهرمان داستان شوند. یکی از جالب‌ترین شیوه‌های آن‌ها برای مراجعه‌کنندگان بزرگسال، نامه نوشتن به پدر و مادر است. آن‌ها به شما توصیه می‌کنند تمام هیجاناتی را که نسبت به پدر و مادرتان داشته‌اید، در قالب یک نامه بنویسید و پشان بگویید که تا چه حد نگذاشته‌اند شما داستان زندگی خودتان را خودتان بنویسید. به آن‌ها بگویید که یکی دوست داشته‌اید سرشان داد بزنید و ترمذی‌اید، کی از آن‌ها عمنگین شده‌اید و کی احساس کرده‌اید در اجبار قوانین آن‌ها زندگی می‌کنید. شما می‌توانید این نامه را به پدر و مادرتان بنویسید، بدون این که آن‌ها را پُست کنید یا به کسی نشان بدهید. کارهای دیگری هم می‌شود کرد. مثلاً می‌توانید جای گریه‌ه و فرسوده‌ه نامه را خالی بگذارید و نامه را به صندوق پست بیندازید. احساسی که شوق موقع افتادن نامه به صندوق پست تجربه می‌کند، حس تخلیه هیجانی است؛ آن‌هم از نوع پُست مدرن! این روان‌شناسان همچنین توصیه می‌کنند با نوشتن خواب‌هایتان در اول صبح، آن‌ها را از فرار به دنیای فراموشی معصوم‌نگه دارید؛ چرا که این کار باعث می‌شود سیستم حافظه خوابتان تقویت شود و بعد از مدتی، دیگر نیازی به یادداشت خواب‌هایتان حس نکنید و خواب‌ها یادتان بمانند. آن‌ها نوشتند و برند اگر بخواهیم خیلی روان‌کارانه فکر کنیم، در پاسخ به این سؤال که «چه کسانی از نوشتن بیشترین استفاده را برنده‌ا؟» باید فهرستی به اندازه اسم تمام شاعران و نویسندگان دنیا ارائه بشود؛ اما اعتراف است آگوستین، پروان کارامازوف داستایفسکی و هلفت شکسپیر، نمونه‌های بسیار خوبی هستند که اولی، نام آشکاری دارد؛ دومی باعث شده داستایفسکی دربارهٔ بیماری صرع خودش تا می‌تواند در قالب یکی از شخصیت‌ها حرف بزند و تجربه کند و سومی هم که شاهکار شکسپیر است و بعد از مرگ پرسش به نام همنت نوشته شده، باعث شده است شکسپیر با اضافه کردن یک حرف، دوباره کودک‌ک در دست‌رفتنش و رابطه خوادگی‌اش را در ذهنش احیا کند. همهٔ گروه‌های بالا، به تخلیه هیجانی مستقیم و غیرمستقیم در نوشته‌هایشان پرداخته‌اند، اما یک مورد عجیب و غریب وجود دارد که با نوشتن نوانسته حتی کارهای نسبتاً از دست رفته مرش را جبران کند. او که یکی از بیسارن لوریا (از مشهورترین متخصصان اعصاب قرن بیستم روسیه) بود، در جنگ‌های داخلی کشورش یک قسمت از مغزش را از دست داد. او نامش را نمی‌دانست، عاتاش را بلد نبود، نمی‌دانست که باید به دستشویی برود، نام خیلی چیزها پادش رفته بود و کارکرد خیلی از وسایل را نمی‌دانست. لوریا به او کمک کرد که دوباره پاسواد شود، از یادداشت برای نامیدن چیزها استفاده کند و هر چه را از گذشته به یاد می‌آورد، فوراً یادداشت کند. او توانست با این کار، تکه‌های پازل گذشته‌اش را کنار هم بگذارد و به یک کُلی کامل و جامع دست یابد. او یادداشت‌هایش را به یک زندگی‌نامه تبدیل کرد و به لوریا داد تا به چاپ برساند. این کتاب با عنوان «جهان گمشده و جهان بازیافته» ترجمه شده و به بازار نشر عرضه شده است؛ کتابی از لوریا با ترجمه دکتر حبیب‌الله قاسمزاده. جای می‌توانش شما می‌توانید خیلی ساده، رویدادهای روزمره را به شکل یک داستان کوتاه بنویسید. می‌توانید خطی را اخرج کنید که فقط خودتان از آن سر در می‌آورید. می‌توانید برای این که بیشتر هیجانی باشید، آن‌ها را به یک شعر آزاد تبدیل کنید. اما بالاخره باید جایی را برای نوشتن داشته باشید. ما از ستی‌ترین شکلش استفاده می‌کنیم:

(؟دقت خاطرات: یکی از قدیمی‌ترین، معمول‌ترین و روانگین‌ترین راه‌های نوشتن هیجانات و افکار روزانه، استفاده از دفتر خاطرات است. از اعترافات سنت آگوستین قدیس گرفته تا زندگی‌نامه خودنوشت هوشنگ مرادی‌کرمانی خودمان، همه از همین دفترها بیرون آمده است. فقط توصیه می‌شود به جای این‌که از دفترهای با طراحی گل و بلبل و قلب تیرخورده استفاده کنید، یک دفتر ساده بخرید. دفترهای خاطرات سنتی یک عیب بزرگ دارند. آن‌ها حتی اگر به نقل و زنجیر هم مجهز باشند، احتمال لوفشتن خیلی زیاد است. دقتی که درشت بر رویش بنویسید «دفتر خاطرات»، هر آدمی را به خواندن تحریک می‌کند، اما دفترهای ساده‌ای که فقط خودتان می‌دانید دفتر خاطرات‌تان است، هم راز دارند و هم به علت این که شکل گرافیکی خاصی ندارند، دختان را به سمت و سوی خاصی هدایت نمی‌کند، جز تجربه‌های روزمره خودتان.

(؟گافظ‌های جدا از هم: نوشتن بر روی برگه‌های جدا از هم، این حسن را دارد که شما می‌توانید آخر کار، آن‌ها را ریزریز کنید، بدون این‌که نگران از شکل افتادن دفترتان باشید. فقط یادتان باشد، که این کاغذها را در جیب کت و شلوازی که به خشک‌شویی مطلق می‌دهید، نگذارید!

(؟ویلاگ‌ها: ویلاگ‌ها از جدیدترین شیوه‌های نوشتن خاطرات‌اند. تحقیقات ثابت کرده‌اند پیش از نمی از مردم آمریکا از ویلاگ برای نوشتن درد‌ده‌های روزانه‌شان استفاده می‌کنند. برای آرزواری می‌توانید فقط نام کوچک‌تان را به عنوان نویسنده بنویسید. فقط یادتان باشد اگر دوستان‌تان از ویلاگ‌ها شخر داشته، مطلع باشد که شما را در کامنت‌ها به نام خوادگی‌تان خطاب نکند. حسن ویلاگ این است که شما علاوه بر حفظ رازتان، مطمئن می‌شوید یک غریبه حتی در فاصلهٔ کیلومترها دورتر بالاخره نوشته‌تان را می‌خواند و در درد‌تان شریک می‌شود، حسن این که بعضی از سایت‌هایی که ویلاگ رایگان در اینترنت می‌گذارند، جایی را برای نوشتن مطالبی اختصاص داده‌اند که فقط مال خودتان است

آرامش در حضور بزرگان

نویسنده: ابوالفضل قورچانی
روان‌شناسان می‌گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه‌روز تجربه می‌کنیم، می‌توانیم سطح سلامت اعصاب و روانمان را ارتقا بدهیم. اگر بخواهید، برای نوشتن از اینترنت کمک بگیرید، سایت وبکی‌بدا یک فهرست بلندبالا از تکنیک‌های مختلف در اختیارتان می‌گذارد. نام یکی از این تکنیک‌ها catharsis است که در زبان فارسی، ترجمه شده است به: تخلیه هیجانی.

این تکنیک به نویسنده می‌آموزد که چگونه هیجانات شدیدی را که در قلبش تلباتر شده، بریزد روی کاغذ. ما می‌خواهیم آن روی سکه catharsis را ببینیم. یعنی می‌خواهیم ببینیم این تخلیه هیجانی نوشتاری چه تأثیری دارد بر سلامت اعصاب و روان.
ارسطو معتقد بود که دیدن تراژدی و کمدی‌های موبج بالایش روح می‌شود. این اصطلاح در اواخر قرن نوزدهم افتاد توی دهان دو دردمانگر مشهور: فروید و پروتر. آن‌ها مشترکاً یک خانم بیمار را درمان کردند که نشانه‌های جسمی شدیدی داشت، اما هیچ مشکل ارگانیکی نداشت. پروتر با استفاده از هیپنوتیزم کاری کرد که او تجربه‌های تلخ احساسی گذشته‌اش را با بیان آن‌ها بیرون بریزد. نشانه‌های جسمی، همه به همان تجربه‌های ناگفته ربط داشتند. بیمار می‌گفت وقتی این تجربه‌ها را بیرون می‌ریزد، انگار دارد یک دودکش سیاه را پاک می‌کند، فروید و پروتر از همان کلمه ارسطو برای این فرآیند استفاده کردند؛ یعنی تخلیه هیجانی. اما فروید دریافت که برای این تخلیه، نباید نیازی به هیپنوتیزم نیست. همین که فرد بگوید «هر چه به دخت می‌رسد، بدون سانسور و فکر کردن به این که بی‌ربط‌اند، به زبان بیارود، تخلیه هیجانی انجام می‌شود. بعد از فروید، همه رویکردهای روان‌درمانی، معتقد بودند که حداقل نصف درمان این است که مراجعه‌کننده، تجربه‌های احساسی‌اش را در یک جمله درمانی بریزد. پروت. اما تکنیک‌ها به مرور متفرع شدند.

یکی از پیشنهادهایی که الان غالب روان‌شناسان به مراجعانشان گوشزد می‌کنند، این است که بنویس! چرا نوشتن؟ انگار همه آن‌هایی که دستشان به قلم می‌رود، ناخودآگاه می‌دانند که نوشتن آرام‌شان می‌کند. از شکسپیر که بعد از مرگ فرزندش، نمایشنامه هملت را نوشت تا براین تریسی که در فورت‌رافات را قورت بدهد به مخاطبانش می‌گوید هدفی که نوشته شود، به درد نمی‌بخورد. اما این که نوشتن یک مطلب چه فرقی می‌کند با تکرار کردن همان مطلب در ذهن، احتمالاً قبل از هر چیز، دلایلی تاریخی دارد. نوشتن، همیشه قاطعیت خاصی داشته است. مثلاً قانون از وقتی که مکتوب می‌شد، لازم‌الاجرا تلقی می‌شد. از سوی دیگر، از وقتی سواد همه‌گیر شد، قلم و کاغذ به عنوان اشتیایی آشنا در زندگی ما حضور یافته؛ اشتیایی که اگرچه خیلی نزدیکمان بودند، به هر حال، یک شیء بیرونی تلقی می‌شدند. به زبان ساده، وقتی ما تجربیات خودمان را در دفتر خاطرات می‌نویسیم، علاوه بر این که به آن‌ها قاطعیت می‌دهیم، انگار داریم با یک فرد بیرونی در مورد تجربیاتمان حرف می‌زنیم؛ یکک فرد بیرونی که بی‌نهایت رازدار و بی‌خطر است؛ یکک فرد بیرونی که می‌توانیم هر وقت دلمان خواست او را از بی‌بریم، بدون این که اعتراضی کنند. چالب است بدانید که حتی حرف کلماتی که می‌نویسیم، می‌تواند روی هیجاناتمان تأثیر بگذارد. چندی پیش در یک تحقیق آلمانی معلوم شد، خواننده‌گانی که داستانی را خوانده‌اند که در آن حرف از حرف لا زیناد استفاده شده، عبغین‌تر شده‌اند تا خواننده‌گانی که داستانی را خوانده‌اند که تعداد کمی از این حرف در آن داستان بوده و جالب‌تر این که این در شرایطی بود که هر دو داستان یک چیز را می‌گفتند. به هر حال ثابت شده است که اگر ما افکار منفی و هیجانی‌مان را فقط در دهانمان تکرار و تکرار کنیم (چیزی که روان‌شناسان به آن می‌گویند «تُسخار ذهنی»)، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می‌زنیم، اما اگر همان افکار و هیجانات را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن‌ها نگاه می‌کنیم و می‌توانیم آن‌ها را مورد تجدیدنظر و ارزیابی قرار دهیم. از چه بنویسیم؟ در پاسخ به سؤال بالا، ما با دو دسته از روان‌شناسان مواجه می‌شویم: آن‌هایی که می‌گویند احساسات‌تان را بنویسید و آن‌هایی که می‌گویند افکارتان را بنویسید. گروه اول، منبای فک‌ری‌شان همان تخلیه هیجانی روان‌کارانی مثل فروید و پروتر است. آن‌ها می‌گویند:

(؟قرار نیست برای دیگران بنویسید، فقط برای خودتان بنویسید. برای دل خودتان.

(؟احساسات‌تان را بنشامید و آن‌ها را از افکارتان جدا کنید.

(؟احساسات، خیلی اتوماتیک‌تر و ناخودآگاه‌تر از افکارند. وقتی شما ناگهان شاد می‌شوید، عمنگین می‌شوید، تعجب می‌کنید،

متفکر می‌شوید، حس سردرگمی پیدا می‌کنید یا خشمگین می‌شوید، در واقع دارید احساسات‌تان را تجربه می‌کنید.

(؟دقتی که در دیگران نیز احساسی را تشخیص می‌دهید و می‌گویید فکر می‌کنم شما ناراحت شده‌اید، آندوقت در واقع شما دارید احساس می‌کنید (فکر نمی‌کنید).

(؟احساسات، خیلی وقت‌ها علت نامعلوم یا ناخودآگاهی دارند، مثلاً وقتی از شخصی که برای اولین‌بار دیده‌اید، خوشتان می‌آید یا از او متفکر می‌شوید.

(؟در هر شبانه‌روز، زمانی را اختصاص بدهید به این‌که احساسات روزمره‌تان را بنویسید.

(؟در مقابله هر احساسی، وفقاری را که می‌خواسته‌اید انجام بدهید یا لذتان می‌خواسته انجام بدهید (اما انجام نده‌اید)، بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند بدون این‌که به دیگران از لحاظ عاطفی ضربه بزنید، به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید.

(؟مهم نیست که خوش‌خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا ریز، و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه. مهم نیست که قلم را چقدر روی کاغذ فشار بدهید، اما ضرورت دارد که خودتان را کاملاً آزاد بگذارید تا هر چه دلتان می‌خواهد، بیابوید روی کاغذ.

(؟اگر دوست دارید، می‌توانید دست آخر، تمام نوشته‌هاتان را بپاره کنید! این کار، خودش دارای بار هیجانی زیادی است که می‌تواند تخلیه هیجانی‌تان را فوری تر کند. تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند که انجام دادن روزمره همین کارها، که در شرایطی که شما احساس‌تان را در درستی شناخته باشید، روی بهداشت روانتان تأثیر مثبت دارد. در یک پاپان‌نامه جالب که در کشور خودمان انجام شده بود، معلوم شد که این کار علاوه بر بالا بردن نمره‌های سلامت روان، می‌تواند نمره‌های هوش هیجانی را هم بالا ببرد. اما گروه دوم گروه روان‌شناسان که این روزها بازار روان‌شناسی مستشان‌است، می‌گویند بهتر است اول افکارتان را بنویسید (نه احساسات‌تان را). آن‌ها معتقدند که ما به این دلیل افسرده و مضطرب می‌شویم که دارای افکار اتوماتیک و غیرمصطنعه‌ای هستیم. آن‌ها می‌گویند که همین فکرها هستند که باعث می‌شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم (و نه برعکس). آن‌ها به مراجعانتان پیشنهاد می‌کنند:

(؟یک جدول هفتگی داشته باشید که در آن، تمام کارهای روزمره‌تان را بنویسید. این کار باعث می‌شود که شما متوجه شوید چقدر از روزتان را به کارهای مفید اختصاص می‌دهید و چقدر از روزتان را به بطلات می‌گذارایت. همچنین اگر آن‌ها را به عنوان برنامه‌های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می‌شوید که چند درصد از کارهایی را که قرار بوده انجام بدهید، انجام داده‌اید و چند درصد را نه.

(؟یک جدول سه سونی درست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید.

(؟در قسمت اول این جدول، فقط فکرهایی را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن‌ها می‌اندیشید. مثلاً بنویسید وقتی که غمگین می‌شوم، این فکرها به سراغم می‌آید: دنیا جای چرنودی است، همه آدم‌ها مزخرف‌اند، هیچ روز خوبی در زندگی‌ام نداشته‌ام و… چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می‌شوید که نامشأن به چند دسته مشابه تقسیم می‌شوند، مثلاً گزاره‌هایی که با همه یا هیچ آغاز شده‌اند.

(؟در قسمت دوم جدول، احساساتی را بنویسید که همراه با آن فکرهای تکراری تجربه کرده‌اید. مشخصات درمانگرها، می‌گویند بعد از مدتی خودتان متوجه می‌شوید، در مقابل فکرهای غیرمصطنعه‌تر، احساسات منفی‌تری قرار دارند. حتی آن‌ها می‌گویند به میزان مصطنعه بودن و منطقی بودن فکرتان نمره بدهید. اگر فکرتان مصطنعه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی‌کنید.

(؟در قسمت سوم جدول، فکرهای جایگزین را بنویسید. البته بهتر است این کار را دیرتر شروع کنید، یعنی هنگامی که به اندازه کافی، ربط بین افکار غیرمنطقی و احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فکری را جایگزین کنید که لاقط به اندازه‌ی منطقی تر از فکرهای اولیه باشد. به این فکرها هم نمره بدهید. این گروه از روان‌شناسان معتقدند که بعد از مدتی ذهنتان همان می‌کند که خودش از اول، فکرها را جایگزین کند، چون متوجه شده است که فکرهای تکراری ناکارآمد، نتیجه ای ندارند جز افسردگی و اضطراب. نوشتن به شیوه پست مدرن گروه‌های دیگری از روان‌شناسان هستند که از نوشتن به عنوان تکنیک‌های درمانی استفاده می‌کنند. شاید جدیدترین گروهی باشند موسوم به «روایت درمانگران» (که بعضی‌ها در فارسی، آن را به غلط، داستان‌درمانگران، ترجمه کرده‌اند). این گروه از روان‌شناسان که در زیرمجموعه روان‌شناسان پُست مدرن جای می‌گیرند، معتقدند که هر کسی داستان زندگی خودش را دارد. آن‌ها به بالایی بودن یا دانای بودن روان‌شناسان نیست به مراجعه‌کنندگان معتقد نیستند.

آن‌ها از همان واژه‌هایی استفاده می‌کنند که مراجعه‌کنندگان برای توصیف مشکلاتشان از آن واژه‌ها استفاده می‌کنند. آن‌ها از تکنیک‌های نوشتاری هم استفاده می‌کنند تا به مراجعه‌کنندگان کمک کنند دیو داستان زندگی‌شان را بکشند و فهرمان داستان شوند. یکی از جالب‌ترین شیوه‌های آن‌ها برای مراجعه‌کنندگان ژورنال‌نانه نوشتن به پدر و مادر است. آن‌ها به شما توصیه می‌کنند تمام جیانتی را که نسبت به پدر و مادرتان داشته‌اید، در قالب یک نامه بنویسید و پشان بگویید که تا چه حد نگذاشته‌اند شما داستان زندگی خودتان را خودتان بنویسید. به آن‌ها بگویید که کمی دوست داشته‌اید شرشان داد پزیند و تعدادی، کی از آن‌ها عسگین شده‌اید و کمی احساس گریه‌اید در اجبار قوانین آن‌ها زندگی می‌کنید. شما می‌توانید این نامه را به پدر و مادرتان بنویسید بدون این که آن‌ها را پُست کنید یا به کسی نشان بدهید. کارهای دیگری هم می‌شود کرد. مثلاً می‌توانید جای گیرنده و فرستنده و نامه را خالی بگذارید و نامه را به صندوق پست بیدارید. احساسی که شما موقع افتادن نامه به صندوق پست تجربه می‌کنید، حس تخلیه هیجانی است. آنهم از نوع پُست مدرن! این روان‌شناسان همچنین توصیه می‌کنند با نوشتن خواب‌هایتان در اول صبح، آن‌ها را از فرار به دنیای فراموشی معصون نگارید؛ چرا که این کار باعث می‌شود سیستم حافظه خوابان تقویت شود و بعد از مدتی، دیگر نیازی به یادداشت خواب‌هایتان حس نکنید و خواب‌ها یادتان بماند. آن‌ها نوشتند، و برنده اگر بخوابیم خیلی روانکواله فکر کنیم، در پاسخ به این سوال که چه کسانی از نوشتن پیشترین استفاده را برنده‌ا؟ باید فهرستی به اندازه تمام اسم شاعران و نویسندگان دنیا ارائه بدهیم، اما اعترافات سنت آگوستین، واردان کارامازون داستایفسکی و هملت شکسپیر، نمونه‌های بسیار خوبی هستند که لولی، نام آشکاری دارد، دومی باعث شده داستایفسکی دربارهٔ بیماری صرع خودش تا می‌تواند در قالب یکی از شخصیت‌های حرف بزند و تجربه کند و سومی هم که شاهکار شکسپیر است و بعد از مرگ پسرش به نام هملت نوشته شده، باعث شده است شکسپیر با اضافه کردن یک حرف، دوباره کودک از دست‌رفته‌اش و رابطه خانوادگی‌اش را در ذهنش احیا کند. همهٔ گروه‌های بالا- به تخلیه هیجانی مستقیم و غیرمستقیم در نوشته‌هایشان پرداخته‌اند، اما یک مورد عجیب و غریب وجود دارد که با نوشتن توانسته حتی کارهای قسمت از دست مزش را جبران کند. او که یکی از بیماران لوریا (از مشهورترین متخصصان اعصاب قرن بیستم روسیه) بود، در جنگ‌های داخلی کشورش یک قسمت از مژغش از دست داد. او نامش را نمی‌دانست، خانه‌اش را بلد نبود، نمی‌دانست که باید به دستشوی برود، نام خیلی چیزها پادش رفته بود و کارکرد خیلی از وسایل را نمی‌دانست. لوریا به او کمک کرد که دوباره باسواد شود، از یادداشت برای نامیدن چیزها استفاده کند، و هر چه را از گذشته به یاد می‌آورد، فوراً یادداشت کند. او توانست با این کار، نگرهای بازل گذشته‌اش را کنار هم بگذارد و به یک گُل کامل و جامع دست پاید. او یادداشت‌هایش را به یک زندگی‌نامه تبدیل کرد و به لوریا داد تا به چاپ برساند. این کتاب با عنوان *سپهان گمشده* و جهان بازیافته ترجمه شده و به بازار نشر عرضه شده است؛ کتابی از لوریا با ترجمه دکتر حبیب‌الله قاسم‌زاده. جایی برای نوشتن شما می‌توانید خیلی ساده، رویدادهای روزمره را به شکل یک داستان کوتاه بنویسید. می‌توانید خطی را اختراع کنید که فقط خودتان از آن سر در می‌آورید. می‌توانید برای این که بیشتر هیجانی باشید، آن‌ها را به یک شعر آزاد تبدیل کنید. اما بالاخره باید جایی را برای نوشتن داشته باشید. ما از ستی‌ترین شکلش استفاده می‌کنیم:

(؟دفر خاطرات: یکی از قدیمی‌ترین، معمول‌ترین و رمانتیک‌ترین راه‌های نوشتن هیجانات و افکار روزانه، استفاده از دفتر خاطرات است. از اعترافات سنت آگوستین قدیس گرفته تا زندگی‌نامه خودنوشت هوشنگ مرادی‌کرمانی خودمان، همه از همین دفترها بیرون آمده است. فقط توصیه می‌شود به جای این‌که از دفترهایی با طراحی گل و بلبل و قلب تیرخوَرده استفاده کنید، یک دفتر ساده بخرید. دفترهای خاطرات سنتی یکت عیب بزرگ دارند. آن‌ها حتی اگر به قفل و زنجیر هم مجهز باشند، احتمال لو رفتشان خیلی زیاد است. دفتری که درشت بر رویش بنویسید «دفتر خاطرات»، هر آدمی را به خواننده تحریک می‌کند، اما دفترهای ساده‌ی که فقط خودتان می‌دانید دفتر خاطرات‌تان است، هم از دارند و هم به علت این که شکل گرافیکی خاصی ندارند، ذهنتان را به سمت و سوی خاصی هدایت نمی‌کنند، جز تجربه‌های روزمره خودتان.

(؟کاغذهای جدا از هم: نوشتن بر روی برگ‌های جدا از هم، این حسن را دارد که شما می‌توانید آخر کار، آن‌ها را زیربیز کنید، بدون این‌که نگران از شکل افتادن دفترتان باشید. فقط باید بدان‌ها باشد که این کاغذها را در جیب کت و شلواری که به خشک‌شویی محللتان می‌دهید، بگذارید!

(؟ویلاگ: ویلاگ‌ها از جدیدترین شیوه‌های نوشتن خاطرات‌اند. تحقیقات ثابت کرده‌اند بیش از نیمی از مردم آمریکا از ویلاگ برای نوشتن درددل‌های روزانه‌شان استفاده می‌کنند. برای ارادری می‌توانید فقط نام کوچکتان را به عنوان نویسنده بنویسید. فقط بدان‌ها باشد اگر دوست‌تان از ویلاگ شما خبر داشت، مطلع باشد که شما در دو کامنت‌ها به نام خانوادگی‌تان خطاب کنید. حسن ویلاگ این است که شما علاوه بر حفظ روزان، مطمئن می‌شوید یک غریبه حتی در فاصلهٔ کیلومترها دورتر بالاخره نوشته‌تان را می‌خواند و در دزدتان شریک می‌شود، ضمن این‌که بعضی از سایت‌هایی که ویلاگ رایگان در اینترنتان می‌گذارند، جایی را برای نوشتن مطالبی اختصاص داده‌اند که فقط مال خودتان است.

**نگارنده‌های افراطی در زندگی روزمره، غیر طبیعی و نابود**

تقریباً هر فردی در زندگی خود با نگرانی‌هایی چون بدحکاری‌ها، صورت حساب تعمرات انوسیل، برنامه‌های کاری در آینده نزدیک و ورود فرزندان به دانشگاه مواجه می‌شود، اما به گفته پژوهشگران، وقتی شما در طول هفت روز هفته و به طور ?? ساعت نگران باشید، این طبیعی نیست.

متخصصان می‌گویند: نگرانی در حد متعارف طبیعی و قابل انتظار است اما در صورتی که حالت دائمی و افراطی پیدا کند، ممکن است شما به اختلال اضطرابی کلی یا **GAD** مبتلا باشید.

اختلال **GAD** بیماری است که با نگرانی در رابطه با جنبه‌های مختلف زندگی مشخص شده و احساس می‌شود و نمی‌توان آنها را کنترل کرد.

این احساس می‌تواند شما را از نظر فیزیکی فرسوده کرده و از جنبه احساسی تحلیل ببرد. این حالت هم‌چنین دوستان و نزدیکانتان را که باید به تمام نگرانی‌های شما گوش دهند، متاسف می‌کند.

دکتر دیرید بارلو، پروفیسور روان شناسی و روان پزشک دانشگاه بوستون در امریکا در این رابطه خاطراتن می‌کند: این نگرانی‌ها هرگز پایان نمی‌پذیرد.

وی افزود: ویژگی کلیدی **GAD** از جنبه روان شناسی، نگرانی مزمن و غیرقابل کنترل است.

او متذکر شد که حدود شش درصد از آمریکایی‌ها در مقطعی از زندگی شان از این بیماری رنج می‌برند.

بارلو همچنین می‌گوید این افراد همیشه بدترین شرایط را پیش بینی می‌کنند. آنان در مورد موضوعات عمده و همچنین مسائلی که بیشتر ما آنها را کوچک می‌شماریم نگران می‌شوند. به نظر می‌رسد که آنان حتی وقتی می‌دانند که این نگرانیها غیر واقعی و بی‌اساس هستند باز هم نمی‌توانند دست از نگرانی شان بردارند و به محض بیزرف شدن یک نگرانی، نگرانی بعدی بروز می‌کند. این پفسور روانشناسی اضافه می‌کند: همیشه بحران دیگری برای نگران شدن وجود دارد.

جریلین روس، رییس انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا نیز در این رابطه تصریح کرد: افرادی که با **GAD** دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌دانند که نگرانی شان با واقعیت تاسی ندارد. به عنوان مثال روس به زنی استند کرد که با وجود این که همسرش در ناین ماهین مایحتاج خانواده‌اش کورنهای نمی‌کند اما او بی وقفه در مورد مسایل مالی نگران است، حتی با وجود این که می‌داند نگرانی اش بی دلیل است.

بارلو در ادامه توضیحاتش گفت که تمام این نگرانی‌ها، مبتلایان به **GAD** را در وضعیت مزمنی از لحاظ نش فیزیکی قرار می‌دهد.

بسیاری از این افراد مشکلات خواب دارند، تحریک پذیر هستند، از ناراحتی‌های گوارشی رنج می‌برند و در روابطشان دچار جنجال و دعوا می‌شوند.

طبق نظر موسسه ملی سلامت روانی آمریکا، علائم دیگری مانند دردهای عضلانی، لرز، اضطراب و تیکه‌های عصبی نیز ممکن است وجود داشته باشد.

بارلو و روس خاطرنشان می‌کنند که خوشبختانه متخصصان سلامت روانی به این اختلال توجه زیادی کرده‌اند که منجر به یافتن شیوه‌های درمانی موثقی شده است.

بارلو ادامه داده گرایش پزشکان به سمت دوره‌های هدف گیر همراه با درمان حادثه است که چند ماه یا بیشتر طول می‌کشد و سپس به برگزاری چند وقت یک بار جلسات کاهش می‌یابد. معمولاً درمان‌های رفتاری مانند گفتار درمانی، سازمان دهی دوباره ادراکی

در شیوه رویارویی افراد با موقعیت‌هایی که معمولاً منجر به نگرانی می‌شود، می‌تواند کمک‌کننده باشد. ورزش نیز بی تأثیر نیست.

روس در ادامه تأکید کرد: هدف این است که فرد مبتلا به **GAD** احساس نگرانی را تجربه کند و از میزان حساسیتش نسبت به آن کم شود. یعنی تجربه مکرر احساس نگرانی تا زمانی که خسته کننده شود.

روس گفت که او به مبتلایان به **GAD** کمک می‌کند تا یاد بگیرند بارها و بارها ناراحتی ناشی از اضطرابشان را تحمل کنند تا زمانی که تخفیف یابند. او به بیماران کمک می‌کند تا این کار را با سوال کردن از خودشان در مورد زمینه‌های نگرانی شان انجام دهند. مثل این که آیا این نگرانی واقعی است؟ احتمالات موجود در بروز این اتفاق چه هستند؟

سپس او به بیماران توصیه می‌کند که در جهت راهایی از این نگرانی تلاش کنند.

بارلو متذکر شد: هنگامی که موجی از نگرانی بیماران را فرا می‌گیرد، بیشتر مبتلایان به **GAD** به صورتی غیرعادی تلاش می‌کنند تا به جای تجربه کردن نگرانی، آن را سرکوب کنند. اما این کار فقط شدت نگرانی را افزایش می‌دهد. ما به بیماران روش‌های جدیدی را آموزش می‌دهیم تا بتوانند این احساسات را تجربه کنند. ما چگونگی تجربه کردن احساسات به روش‌های مثبت، نحوه سرکوب کردن، پذیرش و طی کردن دوره طبیعی چنین احساساتی را به آنان یاد می‌دهیم.

علاوه بر رفتار درمانی، داروها نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند. این داروها شامل ضد افسردگی‌هایی مانند پروزاک (فلوکستین)، پاکسیل (پاروکستین) و افکسور (ونلافاکسین) هستند.

منبع: خیرگزاری ایسا

نگرانی‌های افراطی در زندگی روزمره، غیرطبیعی و نابود کننده هستند

تقریباً هر فردی در زندگی خود با نگرانی‌هایی چون بندهکاری‌ها، صورت حساب تعیرات اتومبیل، برنامه‌های کاری در آینده نزدیک و ورود فرزندان به دانشگاه مواجه می‌شود، اما به گفته پژوهشگران؛ وقتی شما در طول هفت روز هفته و به طور ??ساعت نگران باشید، این طبیعی نیست.

متخصصان می‌گویند: نگرانی در حد متعارف طبیعی و قابل انتظار است اما در صورتی که حالت دائمی و افراطی پیدا کند، ممکن است شما به اختلال اضطرابی کلی یا **GAD** مبتلا باشید.

اختلال **GAD** بیماری است که با نگرانی در رابطه با جنبه‌های مختلف زندگی مشخص شده و احساس می‌شود و نمی‌توان آنها را کنترل کرد.

این احساس می‌تواند شما را از نظر فیزیکی فرسوده کرده و از جنبه احساسی تحلیل ببرد. این حالت همچنین دوسان و نزدیکانتان را که باید به تمام نگرانی‌های شما گوش دهند، متاثر می‌کند.

دکتر دیوید بارلو، پروفیسور روان شناسی و روان پزشک دانشگاه بوستون در امریکا در این رابطه خاطرنشان می‌کند: این نگرانی‌ها هرگز پایان نمی‌پذیرد.

وی افزود: ویژگی کلیدی **GAD** از جنبه روان شناسی، نگرانی مزمن و غیرقابل کنترل است.

او متذکر شد که حدود شش درصد از آمریکایی‌ها در مقاطعی از زندگی شان از این بیماری رنج می‌برند.

بارلو همچنین می‌گوید این افراد همیشه بدترین شرایط را پیش بینی می‌کنند. آنان در مورد موضوعات عمده و همچنین مسائلی که بیشتر ما آنها را کوچک می‌شماریم نگران می‌شوند. به نظر می‌رسد که آنان حتی وقعی می‌دانند که این نگرانیها غیر واقعی و بی‌اساس هستند باز هم نمی‌توانند دست از نگرانی شان بردارند و به محض برفرف شدن یک نگران، نگرانی بعدی بروز می‌کند.

این پرفسور روانشناسی اضافه می‌کند: همیشه بحران دیگری برای نگران شدن وجود دارد.

جریلین روس، رییس انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا نیز در این رابطه تصریح کرد: افرادی که با **GAD** دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌دانند که نگرانی شان با واقعیت تناسبی ندارد. به عنوان مثال روس به زنی استناد کرد که با وجود این که همسرش در نامین مایحتاج خانواده‌اش کانه‌هی نمی‌کند اما او بی وقفه در مورد مسایل مالی نگران است، حتی با وجود این که می‌داند نگرانی اش بی دلیل است.

بارلو در ادامه توضیحاتش گفت که تمام این نگرانی‌ها، مبتلایان به **GAD** را در وضعیت مزمنی از لحاظ تنش فیزیکی قرار می‌دهد. بسیاری از این افراد مشکلات خواب دارند، تحریک پذیر هستند، از ناراحتی‌های گوارشی رنج می‌برند و در روابطشان دچار جنجال و دعوا می‌شوند.

طبق نظر موسسه ملی سلامت روانی آمریکا، علائم دیگری مانند دردهای عضلانی، لرز، اضطراب و تیکه‌های عصبی نیز ممکن است وجود داشته باشد.

بارلو و روس خاطرنشان می‌کنند که خوشبختانه متخصصان سلامت روانی به این اختلال توجه زیادی کرده‌اند که منجر به یافتن شیوه‌های درمانی موثقی شده است.

بارلو ادامه داده گرایش پزشکان به سمت دوره‌های هدف گیر همراه با درمان حادثه است که چند ماه یا بیشتر طول می‌کشد و سپس به برگزاری چند وقت یک بار جلسات کاهش می‌یابد. معمولاً درمان‌های رفتاری مانند گفتار درمانی، سازمان دهی دوباره ادراکی

در شیوه رویارویی افراد با موقعیت‌هایی که معمولاً منجر به نگرانی می‌شود، می‌تواند کمک‌کننده باشد. ورزش نیز بی تأثیر نیست.

روس در ادامه تأکید کرد: هدف این است که فرد مبتلا به **GAD** احساس نگرانی را تجربه کند و از میزان حساسیتش نسبت به آن کم شود. یعنی تجربه مکرر احساس نگرانی تا زمانی که خسته کننده شود.

روس گفت که او به مبتلایان به **GAD** کمک می‌کند تا یاد بگیرند بارها و بارها ناراحتی ناشی از اضطرابشان را تحمل کنند تا زمانی که تخفیف یابند. او به بیماران کمک می‌کند تا این کار را با سوال کردن از خودشان در مورد زمینه‌های نگرانی شان انجام دهند. مثل این که آیا این نگرانی واقعی است؟ احتمالات موجود در بروز این اتفاق چه هستند؟

سپس او به بیماران توصیه می‌کند که در جهت راهایی از این نگرانی تلاش کنند.

بارلو متذکر شد: هنگامی که موجی از نگرانی بیماران را فرا می‌گیرد، بیشتر مبتلایان به **GAD** به صورتی غیرعادی تلاش می‌کنند تا به جای تجربه کردن نگرانی، آن را سرکوب کنند. اما این کار فقط شدت نگرانی را افزایش می‌دهد. ما به بیماران روش‌های جدیدی را آموزش می‌دهیم تا بتوانند این احساسات را تجربه کنند. ما چگونگی تجربه کردن احساسات به روش‌های مثبت، نحوه سرکوب کردن، پذیرش و طی کردن دوره طبیعی چنین احساساتی را به آنان یاد می‌دهیم.

علاوه بر رفتار درمانی، داروها نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند. این داروها شامل ضد افسردگی‌هایی مانند پروزاک (فلوکستین)، پاکسیل (پاروکستین) و افکسور (ونلافاکسین) هستند.

منبع: خیرگزاری ایسا

#### فتن مذهب در سلامت روان

منبع: سایت نینان

روانشناسی بهداشت:در سالهای اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مقابله و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنها قائل شده است . شیوه های مقابله،تواناییهای شناختی و رفتاری ای هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی فشارآور به کار می گیرد .

در مقابله مذهبی از منابع مذهبی مثل دعا و نیایش،توکل و توسل به خداوند و ….. برای مقابله استفاده می شود. یافته های اخیر نشان داده اند از آنجایی که این نوع مقابله ها مع منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند،می توانند مقابله های بعدی را تسهیل نمایند،بنابراین به کارگیری آنها برای اکثر افراد،سلامت ساز است.

رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پراختن به نکات معنی دار زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند،زیارت و غیره ….. می توانند از طریق ایجاد امید و تسویق به نگرش های مثبت،موجب آرایش درونی فرد شوند. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر عبادت کننده هاست،تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد. به طوری که اغلب افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکاء و توسل به خداوند،اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود . به همین دلیل گفته می شود که مذهب می توانند به شیوه فعالی در فرآیند مقابله مؤثر باشد. به طور کلی مقابله مذهبی،مکمل بر باورها و فعالیت های مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس های حیجانی و

ناراحتی های جسمی به افراد کمک می کند. داشتن معنا و هدف در زندگی،احساس تعلق داشتن به منبعی والا،امیدواری به کمک واری خداوند در شرایط مشکل زای زندگی،برخورداری از حمایت های اجتماعی،حمایت روحانی و …… همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی،آسب کمتری را متحمل شوند.

مذهب می تواند در تمامی عوامل،تنش مؤثری در استرس زایی داشته باشد و در ارزیابی موقعیت،ارزیایی شناختی فرد،فعالیت های مقابله،منابع حمایتی و ….. سبب کاهش گرفتاری روانی شود. بر این اساس،مذهباست که تصور می شود بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی مذهب،حمایت های تجربی زیادی را در راستای این زمینه فراهم آورده است . ویرز و همکاران او نشان دادند که ۲۰ تا ۶۰ درصد متغیرهای سلامت روانی افراد بالغ،توسط باورهای مذهبی تبیین می شود. در

مطالعه دیگری،ویلیز و کریبرد نشان دادند که در یک نمونه ۱۶۵۰ نفری با میانگین سنی ۵۰ف،نگرش های مذهبی با سلامت روانی رابطه مثبتی دارند. به علاوه مذهبی بودن با رضایت ناشویی در مردان و زنان و رضایت شفلی در مردان مرتبط بود.

بر اساس مطالعات انجام شده ،دیگرین بین مذهبی بودن و معنا دار بودن زندگی و سلامت روانی ارتباط نزدیکی وجود دارد. در یک بررسی که ۸۳۶ بزرگسال با میانگین ۷۳،۱۴سال شرکت داشتند، معلوم شد که بین سه شاخص مذهبی بودن (فعالیت های مذهبی

غیر سازمان یافته و فعالیت های مذهبی سازمان یافته ) و روحیه داشتن و دلگرمی به زندگی،همبستگی مثبتی وجود دارد . به علاوه اسپیکا و همکارانش،۴۳مطالعه تجربی در مورد برگ و درگیری مذهبی را مرور کردند و نتیجه گرفتند که ایمان قوی ثربا معقد بودن به زندگی بعد از مرگ با ترس کمتر از مرگ همبستگی دارد. همچنین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهب درونی داشتند،ترس کمتری را از مرگ گزارش کردند.

مطالعات دیگر،تأثیر مداخلات مذهبی را در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی پس از بهبودی،نشان داده اند . به عنوان مثال،نتایج دو بررسی نشان داد،کسانی که به اعتقادات مذهبی پایبند بودند،اضطراب و ناراحتی کمتری را نسبت به کسانی که به اعتقادات مذهبی پای بند نبودند،گزارش کرده اند. گارنتر و همکاران در زمینه سلامت روانی و اعتقادات مذهبی شش مقاله را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که در تمام این مطالعات بین اعتقادات مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبتی وجود دارد . هانت سازگاری زناشویی ۶۴ زوج را مورد بررسی قرارداد و نشان داد که مذهب به طور مثبت با سازگاری زناشویی،خوشحالی و رضایت زناشویی بالاتر ارتباط دارد و همچنین نتیجه گرفت که مذهب بیک عامل مهم در جلوگیری از طلاق است.
زاکرمن و همکاران در پژوهشی گزارش کردند،در افراد سالمندی که نمره کمتری در شاخص مذهبی بودن به دست آورده‌اند،میزان مرگ و میر ۴۲٪ بود،در حالی که این میزان برای افراد سالمندی که نمره شاخص مذهبی پایین داشتند ۱۹٪ بود. در مطالعه دیگری،کونینگ،کلین و همکاران دریافتند که سرطمان در بین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهبی دونی کسب می کنند کمتر شایع است . در بررسی دیگری،مشاهده کردند افرادی که همیشه از مقایله های مذهبی استفاده می کنند نسبت به افرادی که کمتر و گاهی از این مقایله ها استفاده می کنند در ۹ شاخص از ۱۲ شاخص سلامت روانشناختی،نمرات بالاتری کسب کردند . موریس اثر زیارت مذهبی را روی سردگی و اضطراب ۲۴ بیمار سالمند بررسی کرد. او دریافت که علائم آنها بعد از زیارت رفتن کاهش زیادی داشته و حداقل تا ده ماه بعد از برگشتن از زیارت هم این اثر ادامه دارد . در مطالعه دیگری،مکین توش نقش مذهب را در سازگاری افراد با بیکه رویداد معنی دار زندگی بررسی کرد. او با ۱۲۴پدر و مادری که کودک خود را به علت سندرم مرگ ناگهانی از دست داده بودند مصاحبه کرد و دریافت که مذهب بودن با یافتن معنی در مرگ ارتباط مثبتی دارد. به علاوه مذهبی بودن با افزایش صلاحیت روانی و کاهش ناراحتی در بین والدین در طی ۱۸ ماه بعد از مرگ کودکانشان،ارتباط داشت.
علیرغم این که اکثر تحقیقات ذکر شده در ادیان دیگری صورت گرفته است و از آنجایی که باور و اعتقاد ما مسلمانان بر این است که دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی،ارائه دهنده کامل ترین و سلامت سازترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورات آن حوزه های وسیع اخلاقی،بین فردی،بهداشتی و اجتماعی را در بر می گیرد،لذا مطالعه علمی اثرات و نقش منبرهای مذهبی در سلامت روانی یک ضرورت اساسی به نظر می رسد .

نقش مذهب در سلامت روان

منبع: سایت تبیان

روانشناسی بهداشت،در سالهای اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مقابله و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنها قائل شده است . شیوه های مقابله،بوتائیههای شناختی و رفتاری ای هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نازهای خاص درونی و بیرونی فشارآوو به کار می گیرد.

در مقایله مذهبی از منابع مذهبی مثل دعا و نیایش،توکل و توسل و خداوند و .... برای مقابله استفاده می شود. یافته های اخیر نشان داده اند از آنجایی که این نوع مقایله ها هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند،می توانند مقایله های بعدی در تسهیل نماینده،بنابراین به کارگیری آنها برای اکثر افراد،سلامت ساز است.

رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند،زیرات و غیره .... می توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت،موجب آرامش درونی فرد شوند. باور به این که خدای هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر عبادت کننده هاست،تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد. به طوری که اغلب افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق آنکه و توسل به خداوند،باور موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می شود که مذهب می تواند به شیوه فعالی در فرآیند مقایله مؤثر باشد. به طور کلی مقایله مذهبی،تمکلی بر باورها و فعالیت های مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس های هیجانی و

ناراحتی های جسمی به افراد کمک می کند. داشتن معنا و هدف در زندگی،احساس تعلق داشتن به منبعی والا،امیدواری به کمک و یاری خداوند و شرایط شایک زای زندگی،مخورداری از حمایت های اجتماعی،حمایت روحانی و .... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی،آسب کمتری را متحمل شوند.

مذهب می تواند در تمامی عوامل،نقش مؤثری در استرس زایی داشته باشد و در ارزیابی موقعیت،ارزیابی شناختی فردهغایت های مقابله،منابع حمایتی و .... سبب کاهش گرفتاری روانی شود. بر این اساس،منها تنها است که تصور می شود بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی مذهب،حمایت های تجربی زیادی را در راستای این زمینه فراهم آورده است .

ویتز و همکاران او نشان دادند که ۲۰ تا ۶۰ درصد منبرهای سلامت روانی افراد بالغ،توسط باورهای مذهبی تبیین می شود. در مطالعه دیگری،ویلیز و کریبند نشان دادند که در یک نمونه ۱۶۵۰ نفری با میانگین سنی ۵۰ سال،نگرش های مذهبی با سلامت روانی رابطه مثبتی دارند. به علاوه مذهبی بودن با رضایت زناشویی در مردان و زنان و رضایت شغلی در مردان مرتبط بود.

بر اساس مطالعات انجام شده دیگر،بین مذهبی بودن و معنا دار بودن زندگی و سلامت روانی ارتباط نزدیکی وجود دارد. در یک بررسی که ۸۳۶ بزرگسال با میانگین ۳۴ سال شرکت داشتند، معلوم شد که بین سه شاخص مذهبی بودن ( فعالیت های مذهبی غیر سازمان یافته و فعالیت های مذهبی سازمان یافته ) و روحیه داشتن و دلگرمی به زندگی،همبستگی مثبتی وجود دارد . به علاوه اسپیکا و همکارانش،۳۶مطالعه تجربی در مورد مرگ و درگیری مذهبی را مرور کردند و نتیجه گرفتند که ایمان قوی تریا،معتقد بودن به زندگی بعد از مرگ تا نرس کمتر از مرگ همبستگی دارد. همچنین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهب درونی داشتند،نرس کمتری را از مرگ گزارش کردند.

مطالعات دیگر،تأثیر مداخلات مذهبی را در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی پس از بهبودی،نشان داده اند . به عنوان مثال،نتایج دو بررسی نشان داد،کسانی که به اعتقادات مذهبی پایبند بودند،اضطراب و ناراحتی کمتری را نسبت به کسانی که به اعتقادات مذهبی پای بند نبودند،گزارش کرده اند. گارنتر و همکاران در زمینه سلامت روانی و اعتقادات مذهبی شش مقاله را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که در تمام این مطالعات بین اعتقادات مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبتی وجود دارد . هانت سازگاری زناشویی ۶۴ زوج را مورد بررسی قرارداد و نشان داد که مذهب به طور مثبت با سازگاری زناشویی،خوشحالی و رضایت زناشویی بالاتر ارتباط دارد و همچنین نتیجه گرفت که مذهب بیک عامل مهم در جلوگیری از طلاق است.
زاکرمن و همکاران در پژوهشی گزارش کردند،در افراد سالمندی که نمره کمتری در شاخص مذهبی بودن به دست آورده‌اند،میزان مرگ و میر ۴۲٪ بود،در حالی که این میزان برای افراد سالمندی که نمره شاخص مذهبی پایین داشتند ۱۹٪ بود. در مطالعه دیگری،کونینگ،کلین و همکاران دریافتند که سرطمان در بین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهبی دونی کسب می کنند کمتر شایع است . در بررسی دیگری،مشاهده کردند افرادی که همیشه از مقایله های مذهبی استفاده می کنند نسبت به افرادی که کمتر و گاهی از این مقایله ها استفاده می کنند در ۹ شاخص از ۱۲ شاخص سلامت روانشناختی،نمرات بالاتری کسب کردند . موریس اثر زیارت مذهبی را روی افسردگی و اضطراب ۲۴ بیمار سالمند بررسی کرد. او دریافت که علائم آنها بعد از زیارت رفتن کاهش زیادی داشته و حداقل تا ده ماه بعد از برگشتن از زیارت هم این اثر ادامه دارد . در مطالعه دیگری،مکین توش نقش مذهب را در سازگاری افراد با بیکه رویداد معنی دار زندگی بررسی کرد. او با ۱۲۴پدر و مادری که کودک خود را به علت سندرم مرگ ناگهانی از دست داده بودند مصاحبه کرد و دریافت که مذهب بودن با یافتن معنی در مرگ ارتباط مثبتی دارد. به علاوه مذهبی بودن با افزایش صلاحیت روانی و کاهش ناراحتی در بین والدین در طی ۱۸ ماه بعد از مرگ کودکانشان،ارتباط داشت.
علیرغم این که اکثر تحقیقات ذکر شده در ادیان دیگری صورت گرفته است و از آنجایی که باور و اعتقاد ما مسلمانان بر این است که دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی،ارائه دهنده کامل ترین و سلامت سازترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورات آن حوزه های وسیع اخلاقی،بین فردی،بهداشتی و اجتماعی را در بر می گیرد،لذا مطالعه علمی اثرات و نقش منبرهای مذهبی در سلامت روانی یک ضرورت اساسی به نظر می رسد .

#### روایت خانوادگی کلبه شادی جوانان

منبع: سایت همشهری آنلاین

اگر بین ۱۳ تا ۲۴ سال داشته باشید، چه چیزی باعث شادی شما خواهد شد؟

نتایج یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهد که برخلاف تصور معمول، در این گروه سنی روابط خانوادگی مهم‌ترین عامل شادی است.

به گزارش آسوشیتهد پرس در یک نظرسنجی با بیشتر از ۱۰۰ سوال از بیش از ۱۲۰۰ نفر فرد ۱۳ تا ۲۴ سال در مورد مامیت شادی گذرانده‌ن وقت با خانواده در راس پاسخ‌ها فرار گرفت.

در رده دوم میان پاسخ‌ها گذرانده‌ن وقت با دوستان و پس از آن گذرانده‌ن وقت با یک فرد مهم دیگر بود. تقریباً همه چهارم افراد جوان گفتند که رابطه‌شان با والدین‌شان باعث شادی آنها می‌شود.

سایر نتایج چندان دور از انتظار نبودند، نتایج نظرسنجی نشان داد که بر حسب طبقات اقتصادی سفیدپوستان از سیاهپوستان و اسپانیایی‌تبارها شادترند.

تعداد زیادی از جوانان به خصوص جوانان طبقه متوسط و زنان بیش از مردان احساسی استرس می‌کردند.

گر چه ممکن است فکر کنید که پول ارتباط مستقیمی با شادی دارد. در این نظرسنجی به پول به عنوان یک عامل مجزا برای شادی اشاره نشده بود، هر چند افراد با بیشترین درآمد خانوادگی عموماً زندگی شادتری داشتند.

با این حال داشتن والدین تحصیل‌کرده نسبت به درآمد عامل پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای شادی بود.

زودیکه به نیمی از پاسخ‌دهندگان گفته‌د که مذهب و مسائل معنوی برای‌شان بسیار اهمیت دارد.

جالب اینکه اغلب این جوانان معتقد بودند که ازدواج باعث شادی آنها می‌شود و می‌خواستند روزی ازدواج کنند. اغلب آنها می‌خواستند روزی بچه داشته باشند.

بالاخره هنگامی که از این جوانان نام مهم‌مان‌شان‌ان را پرسیدند، حدود نیمی از آنها از یک یا هر دوی والدین‌شان نام بردند. و مادرها اندکی جلوتر از پدرها فرار داشتند.

روابط خانوادگی کلیده شادی جوانان

منبع: سایت همشهری آنلاین

اگر بین ۱۳ تا ۲۴ سال داشته باشید، چه چیزی باعث شادی شما خواهد شد؟

نتایج یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهد که برخلاف تصور معمول، در این گروه سنی روابط خانوادگی مهم‌ترین عامل شادی است.

به گزارش آسوشیتهد پرس در یک نظرسنجی با بیشتر از ۱۰۰ سوال از بیش از ۱۲۰۰ نفر فرد ۱۳ تا ۲۴ سال در مورد مامیت شادی گذرانده‌ن وقت با خانواده در راس پاسخ‌ها فرار گرفت.

در رده دوم میان پاسخ‌ها گذردانند وقت با دوستان و پس از آن گذردانند وقت با یکد فرد مهم دیگر بود. تقریبا سه چهارم افراد جوان گفتند که رابطه‌شان با والدین‌شان باعث شادی آنها می‌شود.
سایر نتایج چنددان دور از انتظار نبودند، نتایج نظر سنجی نشان داد که بر حسب طبقات اقتصادی سفیدپوستان از سیاه‌پوستان و اسپانیایی‌تبارها شادترند.

تعداد زیادی از جوانان به خصوص جوانان طبقه متوسط و زنان بیش از مردان احساسی استرس می‌کردند.

گرچه ممکن است فکر کنید که پول ارتباط مستقیمی با شادی دارد. در این نظرسنجی به پول به عنوان یک عامل مجزا برای شادی اشاره نشده بود، هر چند افراد با بیشترین درآمد خانواده‌گی عموماً زندگی شادتری داشتند.

با این حال داشتن والدین تحصیل‌کرده نسبت به در آمد عامل پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای شادی بود.

تزدیک به نیمی از پاسخ‌دهندگان گفتند که مذهب و مسائل معنوی برای‌شان بسیار اهمیت دارد.

جالب اینکه اغلب این جوانان معقد بودند که ازدواج باعث شادی آنها می‌شود و می‌خواستند روزی ازدواج کنند. اغلب آنها می‌خواستند روزی بچه داشته باشند.

بالاخره هنگامی که از این جوانان نام فهرمان‌اشان را پرسیدند، حدود نیمی از آنها از یک یا هر دوی والدین‌شان نام بردند. و مادرها اندکی جلوتر از پدرها قرار داشتند.

## کودکان و داندیدی

نویسنده: محمدامین شریفی

عشق الهی و ایمان به خدا، قبل از هر چیز امیدواری به خداست، زیرا خداوند نمی‌میرد و کسی که به خدا امیدوار باشد، حیات جاودانی خواهد یافت.»

*؟*ورد جاودانگی – میکل دو اونامونو

صحت از مرگ – عامل پایان بخش تمام توهم‌ها و تلذذهای کودکانه وچون آرزو – همیشه و همه جا درد آروز است. مرگ که از میان تمام حقایق زندگی مایهی ترین و غیرقابل انکارترین است، مفهومی است که خواست ما ناخواست و به شیوه های مختلف از صحت پیرامون آن مغرور می‌رویم. با اینکه از سنین کم یاد می‌گیریم که مرگ روزی فرا می‌رسد و گریزی از آن نیست و با افزایش سن قطعیت آن را باور می‌کنیم ولی باز هم از فکر اینکه روزی به ناچار باید زندگی را ترک کنیم، به گونه ای هوشیار و ناخوشیار دوری می‌کنیم. یکی از دلا بی اصلی چسبیدن به گهواره زندگی – گهواره ای که بیشتر پیشنده رنج است تا آرامش – فرار از مرگ، ترس ریشه ای انسان نسبت به نیستی است. دکتر اروین یالوم رولایتزسک اگزیستانسیالیستی و نویسنده کتاب زیبای «روایت‌هایی از روان درمانی» پیرامون ترس از مرگ و طغرف از آن می‌نویسد: «... برای آمدن یا واقعیت مرگ، زیرکانه راه‌هایی برای مبارزه با آن پیدا می‌کنیم که همگی مبتنی بر انکار (daseb - benial) هستند. وقتی کودکیم برای گریز از اضطراب مرگ با ریشخند تلخی‌اش را می‌گیریم، آن را به مبارزه می‌طلبیم و در پناه همراهی دوستان و شکلات و بیسکک قلم‌های ترساک می‌بینیم. بزرگتر که می‌شویم مرگ را از دشمنان دور می‌کنیم، به آن صورت خوش می‌دیدم (بازگشت به موطن اصلی، الهای به خدا، آرامش ابدی و غیره)، به مدد اسطوره‌های مذهبی و غیرمذهبی منکر آن می‌شویم و با کارهای ماندنی – مثل بچه دار شدن – به جستجوی جاودانگی می‌رویم.» در همین رابطه نیز بی‌لیش (????(عالم الهوات به شرایط ذاتی در وجود اشاره می‌کند که ما را به گریختن از آگاهی‌هایی زیاد اغوا می‌کند. این شرایط ما را دچار وحشتی می‌کند که اضطراب وجودی (Anxiety existential) نام دارد. اولین منبع اضطراب، در نظر روانشناسان اگزیستانسیالیستی، از آگاهی زیاد ما نسبت به اینکه در یک زمان نامعلومی باید بمیریم ناشی می‌شود. هستی، مستلزم نیستی است.

بیشتر بزرگترها وقتی صحت مرگ با مردن پیش می‌آید از آن شانه خالی می‌کنند و با بیان اینکه برای صحت درباره این موضوع با جوان ترها صلاحیت ندارند، یا غرض‌واهی خود را کنار می‌کشند. به نظر می‌رسد که بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتار بازدارنده‌ها در بزرگترها برمی‌انگیزد. با این که مساله جنگ‌جوگی وروپارو شدن کودکان با مرگ و سازگار شدن با آن واقعیتی است غیرقابل انکار و هرچند که با توجه به مقدمه فرق عادت جمعی، سکوت در این زمینه را بهتر از بحث علمی می‌داند، لیکن عقل سلیم بحث علمی و کاربردی را مقیدتر می‌داند. بنابراین در این فرصت کوتاه امیدواریم که ابعاد این مساله پیچیده را در حد توان بگوییم.

*؟*روپارویی کودکان خردسال با دافدیدیگی

کودکان به طور کلی نمی‌توانند پیام‌زنده‌چگونه با مساله مرگ کنار بیایند. شاید عقلش آن باشد که بزرگترها پاسخ‌های لا زم را به آنان نمی‌دهند یا رفتارهای درستی را در این مورد ابراز نمی‌دارند. غم و اندوه بر جای مانده در کودک می‌تواند در آینده به مشکلات شخصی، غیرشخصی یا اجتماعی منجر شود. عوامل زیادی در محیط و اطراف کودک وجود دارد که به تصوراتی غلط درباره مرگ در او می‌انجامد. در رسانه‌ها اغلب مرگ واقعه‌ای دردناک و خش و یا آداب و رسوم نکان دهنده تصویر می‌شود. بزرگترهایی که در زندگی کودک هستند، ممکن است واکنشی منفی نسبت به مرگ نشان دهند. آنان اغلب با امتناع از بحث درباره مرگ و پنهان کردن احساسی خود درباره آن، می‌کوشند کودک را در برابر ترس از مرگ محافظت کنند. درک واکنش‌های بزرگترها نسبت به مساله مرگ می‌تواند برای کودکان دشوار باشد. آنان ممکن است فکر کنند که ایشان سبب مرگ هستند و به نحوی در آن تاثیر داشته‌اند یا به این نتیجه برسند که مرگ مجازات کار بدی است که مرتکب شده‌اند. این بدفهمی‌ها و سوبرداشت‌ها موجب ترس و اضطراب بی‌اساس در آنها می‌شود. توضیحات و توجه‌هایی که بزرگترها نیز با بکار بردن تعبیر خوب و خوشایند به کار می‌برند، اغلب به تصورات نادرست از کودکان دامن می‌زند. مثلاوقتی به کودک گفته می‌شود که شخص فوت شده تنها به خواب رفته است؛ یا «خدا او را طلبیده است»؛ در کودک ممکن است ترس از «خواب» یا ترس از اینکه «خدا» شخص را از این جهان به جهان دیگر می‌برد، پدید آید. تلاش‌های اشتباه در رابطه با تعلیم راه و رسم کنار آمدن با مرگ به کودکان؛ بر این فرض مبتنی بوده‌اند که کودکان مرگ را به طور کامل نمی‌فهمند و اگر هم می‌فهمند به صلاح آنها نیست در مورد آن اطلاعات کتب کنند. به نتیجه بسیاری از پند و مادرها چنین نتیجه گرفته‌اند که نباید کودکان را با تجربه مرگ آشنا کنیم. آنها به بچه‌ها نمی‌گویند چرا تلا بی مرده و چطور مرده است. همچنین بچه‌ها را در مراسم کفن و دفن و عزاداری شرکت نمی‌دهند و حتی آخر کار بودن مرگ را انکار می‌کنند. گوداس(????(معتقد است که بزرگترها به این دلیل در مورد مرگ به بچه‌ها اطلاع‌عات نمی‌دهند که خودشان از مرگ فرار می‌کنند و از آن بیزارند و بحث توان فهم و کنار آمدن با مرگ در میان نیست!

اما با وجود اینکه والدین سعی می‌کنند کودکان به مرگ فکر نکنند، بچه‌ها در طول زندگی به این پدیده برخورد می‌کنند یا به دنبال مرگ حیوان خانگی‌خود یا به دنبال نشانه‌های مرگ انسان‌ها در برنامه‌های تلویزیون (که معمولا و مناسبانه با خشنونت نیز همراه است) و مرگ حیوانات در جاده‌ها یا مرگ انسان‌ها و حیوانات در قصه‌ها و افسانه‌ها. بنابراین تمام بچه‌ها به مرگ فکر می‌کنند. دنگران مرگ بودن و سوال داشتن درباره مرگ یکی از جنبه‌های طبیعی» رشد آنهاست. چهار مشکلی را که کودکان دچار غم و اندوه ناشی از فقدان اطرافیشان باید بر آنها طبع کنند عبارتند از:
-؟قبول کردن واقعیت مرگ عزیزشان
-؟کنار آمدن با رنج یا حالت عاطفی ناشی از مرگ عزیزشان-؟ سازگار کردن خود با محیطی که در آن قیلاوالدین یا خواهر و برادر فوت شده خود زندگی می‌گردند و اینک و از کنارشان نیست-؟جابگیرین کردن شخصی دیگر به جای شخص از دنیا رفته در زندگی خود و در عین حال زنده نگاهداشتن یاد و خاطره او در ذهن.

*؟*حضور در نشیج جنازه

یکی از سوالات مهم پددر و مادرها این است که چقدر بچه‌ها را در وقایع متعاقب مرگ متوفی شرکت بدهند؟ آیا بچه‌ها باید در مراسم نشیج جنازه شرکت کنند یا خیر. ادبیات بالینی نشان می‌دهد نباید کودکان را از حضور در مراسم نشیج جنازه محروم کنیم و در عین حال نباید آنها را مجبور کنیم در این مراسم شرکت کنند. همچنین ادبیات بالینی نشان می‌دهد حضور در مراسم نشیج جنازه عضا به سازگاری هرچه بیشتر کودک با مرگ متوفی کمک می‌کند.

پژوهشگران تحقیقی بر روی ?? کودک ؟ تا ??ساله که اخیرا یکی از والدین آنها مرده بود، اجرا کردند. تقریبا اکثریت آنها (یعنی ?? درصد این کودکان) در نشیج جنازه شرکت کرده بودند. اکثر پددر و مادرها و کودکان حاضر در این تحقیق می‌گفتند هم از بچه‌ها انتظار می‌رفت در نشیج جنازه شرکت کنند و هم خود بچه‌ها می‌خواستند در مراسم شرکت کنند. با اینکه?? درصد این بچه‌ها در جریان نشیج جنازه واکنش‌های نامطلوب نشان داده بودند (مثلا به شدت گریه کرده بودند) ولی بین حضور آنها در نشیج جنازه و واکنش‌های آنها در این مراسم با ناسازگاری در ؟ ماه بعد رابطه‌ای دیده نمی‌شد. جالب اینکه والدین و بچه‌ها در ارزیابی واکنش‌های نامطلوب، اختلاف نظر داشتند. ژمنی پددر و مادرها همیشه نمی‌دانستند بچه‌ها چه موقع خیلی ناراحت هستند. اگرچه از بچه‌های خیلی بزرگتر بیشتر انتظار می‌رفت در نشیج جنازه شرکت کنند ولی حضور در مراسم و واکنش‌های نامطلوب با سن کودک رابطه نداشتند.

چون کودکان باید به صورت عینی و ملموس به آخر کار بودن مرگ بی‌برند، گاهی اوقات مجبور می‌شویم کارهایی کنیم که به مذاق والدین و بزرگترها خوش نمی‌آید. برای مثال به دختربچه(??ساله ای که چند مادرش را در گورستان محل کفن و دفن می‌دید اجازه داده شد چند بار در تابوت را باز کند و ببندد و با مادرش عمداًخطاطی کند. نتیجه‌های بزرگتر نیز گاهی اوقات اصمال به ظاهر مسخره ای انجام می‌دهند یا نایجا می‌خندند چون دستیازه شده‌اند و نمی‌دانند باید چه کار کنند. هر کودکی نگرانی‌هایی دارد و باید به نگرانی‌های او رسیدگی کنیم، حتی اگر نگرانی‌های خود را به زبان نیاورد. وقتی کودکانه پددر یا مادر خود را از دست می‌دهند سخت نگران می‌شوند که اگر والله دیگر مرگ را از دست بدهند چه می‌شود و به خاطر همین نگرانی‌ها دائما در این باره سوال می‌کنند. در چنین مواردی والدی که زنده است باید شصین دل‌داری به کودک و آرام کردن او به صراحت بگوید اگر چنین اتفاقی بیفتد چه برنامه‌ای دارد. ژنری مثال بگویید «اگر من مردم، غایب ترگس از تو مراقبت خواهم کرد». از آنجا فعن کودکان خردسال عینی (Concrete) است نه انتزاعی، لذا پاسخ‌های والدین نیز باید کاملا عینی و ملموس باشد. روانشناسان پیشنهاد می‌کنند که پددر و مادر مطمئن شوند که خود بچه‌ها می‌خواهند در نشیج جنازه شرکت کنند نه اینکه آنها را مجبور به این کار کنند. آنها باید از فرزند خود پرسند آیا دوست دارد در مراسم شرکت کند یا خیر. برای مثال به فرزندشان بگویند بعضی از بچه‌ها در این جور مراسم شرکت می‌کنند و بعضی هم شرکت نمی‌کنند. تو کدام را انتخاب می‌کنی؟ البته کودکان باید بدانند در نشیج جنازه و مراسم یادو چه کار کنند یا چه اتفاقی می‌افتد، لذا کسی که خیلی متالم نیست باید به سوالات آنان جواب بدهد و آنان را راهنمایی کند.

نکته ای که می‌بایست در این گونه مراسم بدان کرد این است که تحت هیچ شرایطی از فریاد و سوگاری فرد بازمانده اچه کودک چه بزرگسال) جلوگیری نکنیم. پژوهش‌ها نشان داده‌اند هنگامی که فرآیند سوگ کامل طی نمی‌شود، یکی از عواقب احتمالی آن افسردگی شدید است. لذا باید فرد کاملا راحت و آزادانه به سوگ بپردازد تا تخلیه‌جیبانی (Catharsis) همه جنبه صورت بگیرد.

؟فهم کودکان از مفهوم مرگ

این فرض که کودکان، مرگ را به طور کامل نمی فهمنند هم درست است هم نادرست و به سن کودک وابسته است.

درک کودکان کمتر از ۳ سال آق قادر رشد نیافته است که در برابر واکنش نشان دهند. کودکان سنین ۳ تا ۴ سال خود محور هستند یعنی همان چیزی را که در لحظه تجربه می کنند می فهمنند و نمی توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. شواهد نشان می دهد کودکان در این مرحله فقط ناهمی از چهار مولفه اصلی مرگ دارند. این چهار مولفه عبارتند از:
۱- برگشت ناپذیری مرگ (یعنی نمی فهمنند جسم متوفی دیگر زنده نمی شود- ۲) همگانی بودن مرگ (یعنی نمی فهمنند هر موجود زنده ای می میرد - ۳)نی فهمنند بعد از مرگ تمام عالم بم حیاتی شخصی قطع می شود (یعنی متوجه نیستند متوفی دیگر نمی تواند غذا بخورد- احساس کند، بیدار و …- ۴)… نمی فهمنند که مرگ ناشی از رویداد خاصی است (مثل بیماری، کوهلث، ساجه و…) در ضمن چون خردسالان دنیا را براساس تجارب خود معنا می کنند، مرگ را با تعبیری مثل خواب، جدایی و مصدومیت که تجارب رایج پیش دبستانی ها هستند، توجیه می کنند. کودکان بین ۴ تا ۷ سالگی رفته رفته به همینگی بودن مرگ پی می برند ولی برای خودشان مرگی تصور نمی شوند، یعنی فکر می کنند آدم های پیر می مرنند. مضاف بر اینکه در این سن مرگ را به علل بیرونی (مثل بیماری، جراحت، مصدومیت) ربط می دهند نه به علل زیست شناختی. اما در توجواتی یعنی از حدود ۷۷ سالگی به بعد و با آغاز تفکر انتزاعی درک کودکان از مرگ کامل می شود و نظرات انتزاعی هم در برداشت های آنان جا می گیرد. هرچند مطالعات نشان می دهند کودکان لزوماً این زنجیره رشدی را به ترتیب یاد شده طی نمی کنند ولی در کل اصول و ترتیب فهم از مرگ مشابه همان موارد یاد شده است. همچنین تعجب آزر نخواهد بود کودکانی که تجربه ای درخصوص مرگ ندارند، مرگ را بهتر می فهمنند. بدین معنی که تجربه کردن مرگ عزیزان، با تجربه کردن مرگ حیوانات خانگی به ویژه در خردسالان، فهم مرگ را شتاب می بخشد.

؟سازگاری کودکان با مرگ

کودکان در هر رده سنی وقتی یکی از عزیزان خود به ویژه پندر و مادر یا بستگان نزدیک خود را از دست می دهند در معرض مشکلات رفتاری و هیجانی به ویژه افسردگی قرار می گیرند. همچنین وقتی متوفی پندر یا مادر است کودک علاوه بر فقدان او، یک زشته فقدان نالی نوری را نیز تجربه می کنند ،نقدان هایی مثل از دست دادن برخی امکانات مالی، کاهش دسترسی کودک به والد دیگر و فقدان هایی که معلول تغییر نقش ها و مسوولیت ها در خانواده هستند.

واکنش فوری کودکان به مرگ عزیزان عبارتند از اضطراب شدید، گریه و بداخلاقی، وابستگی شدید، مشکلات مرتبط با جدایی، افزایش پرخاشگری، کابوسی و مشکلات خواب، ترس از مصدومیت، مشکلات مرتبط با تولث رفتن، بی اشتهاپی، بی قراری، از دست دادن تمرکز کلاس و مشکلات یادگیری. اگرچه بسیاری از نشانه هایی که بلا فاصله پس از مرگ عزیزان پدید می آیند، ۳ تا ۷ ماه بعد به تدریج کم می شوند ولی مشکلات بعضی از بچه ها ادامه می یابند.

محققان عواملی مایچی زیادی را برشمرده اند که در سازگاری بلدهمتم کودکان با مرگ عزیزان نقش دارند این عوامل عبارتند از شرایط مرگ عزیزان، مراسمی که خانواده برگزار کرده است، سازگاری روانی کودک قبل از مرگ عزیز از دست رفته، عملکرد مراتب با والد اصلی کودک، میزان استرس کودک و حمایت های اجسامی موجود. حضور بزرگسالی که نیازهای کودک را برآورده کند و به او اجازه مزون زدن بدهد، پیش از هر عامل دیگری به کودک کمک خواهد کرد فرآیند سوگوری را طی کند. اخیراً تحقیقی نشان داده است ارتباط آزاد و آراش بخش، می تواند سازگاری کودکان داغفنده را بیفزاید. چند پژوهشگر ۷۷ خانواده را که بچه های دبستانی داشتند و در آنها پندر یا مادر در ۷۷ ماه گذشته بر اثر سرطان فوت کرده بودند، بررسی کردند و دریافتند بهترین پیش بینی کننده سازگاری کودک، نظر نوی در مورد میزان راحت بودن ارتباط با والد بازمانده است. تحقیق دیگری می گوید علاوه بر سلا مت روانی و توان آمدن والد بازمانده، جنبش کودک هم مهم است.

هر چند هنوز نمی دانیم پسرها از مرگ عزیزان خود بیشتر ضربه می خورند یا دخترها، با این حال برخی تحقیقات نشان داده اند پسرها بیشتر از مرگ والدین ضربه می خورند و دخترها بیشتر از مرگ خواهر و برادر، خصوصاً از مرگ خواهر. همچنین تحقیق جدیدی در سال ۲۰۰۰ نشان می دهد ماهیت مرگ نیز بر سازگاری کودک تاثیر می گذارد: بچه های پندو مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند، پیش از بچه های پدر و مادرهایی که بر اثر سرطان مرده بودند، نشانه های افسردگی داشتند. هر چند که این نکته نیز نباید نادیده گرفته شود که کودکان پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند، قبل از والدین خود، مشکلات روانی بیشتری داشتند. پژوهش هم تا حدودی این است که مشکلات (برای مثال جدایی والدین) و بحران های خانوادگی آنها بیشتر بود.

پژوهشگر مردم شناس مشهوری به نام کوپلر راس در مطالعه ای که بر روی بیماران علاج ناپذیر انجام داده، مراحل را که بیشتر بیماران و خانواده هایشان در رویارویی با مساله مرگ طی می کنند، مشخص کرد. نخستین واکنش اکثر مساله است: «نه، من نخواهم مرد. دوم، شخص بیمار و خانواده اش از موقعیت پیش آمده به خشم میزند: «چرا این مساله باید برای من اتفاق بیفتد نه کس دیگر؟». مرحله سوم مرحله تضرع و دعا به درگاه خداوند است. افراد ممکن است به درگاه خداوندی دست به دعا شوند و با خود بگویند اگر خدا آنان را با شخص عزیز و نزدیکش را از دنیا ببرد، از آن به بعد در زندگی شخص خوبی خواهند بود. وقتی شخصی می بیند دیگران از مرگ گریزی نیست و واقعیت مردن برایش مسلح و حتمی می شود، معمولاً واکنش او افسردگی است. بسیاری از روانشناسان (برای مثال تامپسون) ۷۷۷۷ معتقدند کودکان نیز همان مراحل اندوه از مرگ را طی می کنند که کوپلر راس بیان می کند. واکنش های کودکان این هاست:

( ؟هول شده، انکار کرده، باور نکردن و بهت زده شدن

؟) بی تفاوتی آشکار

( ؟تغییرات فیزیولوژیکی مانند خشکی، بی اشتهاپی، سردرد و دیگر نشانه های جسمی

؟) سیر فتهرابی

( ؟هیجانث شدید، رفتار بیرون دیزانه، احساس گناه با سرزنش خود و دیگر هیجانث تحمل ناپذیر.

؟راهبردهای درمانی و کمک کننده

اولین و مهمترین گام در این زمینه این است که دراییم وضعیت کودک سوگ بهنچار است یا افسردگی بالینی؟ در این مورد مدت و شدت واکنش کودک حائز اهمیت است (هر چند کسی نمی تواند بگوید که سوگ چه قدر طول بکشد بهنچار تلقی می شود). معمولاً واکنش های کودک چند هفته بعد از مرگ عزیزان فروکش می کنند اگرچه در سالگردها، یادبودها و تعطیلات مجدداً تشدید می شوند. عوامل دیگری را که باید در این زمینه در نظر بگیریم عبارتند از اضطراب، احساس گناه یا مقصر بودن، انکار احساسات و حرف زدن دربارره مرگ. راه های وجود دارنده تا بفهمیم آیا سوگ بهنچار کودک که افسردگی بالینی تبدیل شده است یا خیر. کودکان سوگوار گهگاه کارهای لذت بخش هم انجام می دهند ولی کودکان افسرده یا لذت بردن حداقلی کرده اند، وانگهی کودکان افسرده احساس بی ارزش بودن می کنند در حالی که کودکان سوگوار مشکل عزت نفس ندارند.

نکته مهم دیگر اینکه اگرچه ضربه فوری و سوگ نشانه های مشترک زیادی دارند ولی نشانه های ویژه ضربه فوری (برای مثال گوش به زنگ بودن، تجربه کردن مجدد حادثه در رویاهای شبانه و بازی های تکراری، اشتغال ذهنی با برخی جنبه های ضراتب روانی و فرار از یادآورنده ها) گفها جلوی فرآیند سوگوری را می گیرند و همان طوره که پیش از این ذکر شد، سوگوری بلوکه شده ممکن است به افسردگی شدید منجر شود. بنابراین والد بازمانده و روانشناس بالینی باید مداخله خود را ابتدا به ضربه فوری معطوف کنند و زمانی به سوگ کودک بپردازند که نشانه های ضربه فوری برطرف باشد.

به طور خلاصه روش های مشاوره و کمک به کودکانی که با مرگ عزیزیی روبه رو بوده اند، به قرار زیر است:

( ؟به دقت به صحبت های او گوش دهید تا افکار، احساسات و نگرانی هایش را دریابید و با جملات روشن و عینی، طوری که متناسب با سطح درک کودک باشد به او پاسخ دهید. سوال ها و عبارث های کودک را که مهم و دویهلوه هستند و حکایت از دغدغه ای ینهان در او می کنند، روشن سازید. این کودکان معمولاً نگرانی هایی دارند که از بیان آنها پرهیز می کنند. این نگرانی ها عبارتند از: ماذا من بعیرم؟ ماذا پندر و مادرم هم بمیرند؟ چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ چرا مرده؟ آیا من مقصر بودم؟ والدین و اطرافیان کودک باید خیلی راحت دربارره مرگ کودک نظر حرف بزنند و با حرف زدن در مورد کنار آمدن آدم ها با مرگ، آنچه در تشییع جنازه رخ می دهد، احساس آدم ها وقتی عزیز آنها می میرد و موارد مشابه، نگرانی های کودک را رفع کنند.

( ؟بگذارید کودک غم و اندوه خود را ابراز نماید، آزاده صحبت کند و چیزی بیرسد. پس از آن یک توضیح ساده در مورد مرگ که شامل عناصر زیر است به کودک بدهید- ؟ شخص مورد نظر مرده است- ؟ خیلی بد شد که مرد و این عادی است که بچه ها احساس خود را بروز دهند- ؟. او به این دلیل مرد که اتفاقی برای بد بدنش افتاده است- ؟ مرگ یعنی توقف کار بدن- ؟ سوال کردن بچه ها عادی است و بزرگترها به سوالات آنها جواب خواهند داد. از تعبیری چون اوفه / ایف / شده / ما را ترک کرده / در خواب مرده و… اجتناب کنید چون این تعبیر، خردسالان را گیج می کند.

( ؟استفاده از تعبایر و مفاهیم دینی (مثل بهشت و جهنم) باید مطابق تجارب و تعالیم دینی کودک باشند. کودکان گاهی مفاهیم انتزاعی خاصی چون بهشت و ابدیت را درک نمی کنند چرا که رشد شناختی آنها چنین اجازه ای نمی دهد. آنان ممکن است به کلی فهمنند چرا اخدا کسی را که دوستش دارد از دنیا می برد. شاید بهتر آن باشد برای کمک به چنین موضوع جناسی یا یک روحانی که خانواده با او تماس دارند مشورت کنیم

هیچ گاه درباره چیزهایی که تماماً درست نیستند مثل این جمله که «مرگ همچون خواب است» یا کودک صحبت نکنید.

( ؟مداخلت مربوط به کودکان داغفنده عمدتاً از نوع پیشگیری هستند، به این معنا که بسیاری از آنها با هدف طفرگیری از بروز مشکلات جدی اجرا می شوند. از آنجا که مرگ جزو لاینفک زندگی است نباید صحبت درباره آن با کودکان را به وقتی موکل کنیم که یکی از اعضای خانواده یا اطرافیان کودک می میرد. کودکان معمولاً سرحرف در مورد مرگ و مردن را باز می کنند. والدین باید این فرصت ها را به عنوان اللحظات آموزشی، منتقم شانرند و درک فرزندان خود از مرگ را بیفزایند. پندر و مادرهایی که به سوالات فرزندان خود درباره مرگ جواب می دهند، به آنها می فهمانند که حرف زدن درباره مرگ هیچ اشکالی ندارد. هر حال والدین نباید از صحبت کردن بیزامون مفهوم مرگ بترسند چرا که در زمان گذشته به دلیل مشکلات بهداشتی، کودکان به کرات شاهد مرگ عزیزان خود بودند و با آن بیگانگی نشانندند ولی امروزه که مرگ ها بیشتر در بیمارستان و به هر حال در مکانی دور از چشم کودک اتفاق می افتد لازم است که خودمان این اطلاعات را به فرزندان منتقل کنیم. پژوهشگران توصیه کرده اند در روزهای بعد از مرگ متوفی با صحبت درباره مرگ بکک حیوان یا یک گیاه به کودک کمک کنید با موضوع مرگ و مردن بیشتر آشنا شود.

منابع:

- ؟سجنش و درمان مشکلات دوران کودکی - کارولین شرودر - ۷۷۷۷ ترجمه مهرداد فیروزبخت - نشردیاره - ۲۰۰۰

- ؟مشاوره با کودکان- چارلز تامپسون - ۷۷۷۷ ترجمه جواد فهوریان - انتشارات رشد. ۲۰۰۰



–؟روانشناسی بالینی کودک – ریچارد مورس – ۱۱۱۱۱ ترجمه محدودشا نائینان و همکاران – انتشارات رشد.۱۱۱۱۱

–؟نظریه های روان درمانی – پروچاسکار نورکراس – ۱۱۱۱۱ ترجمه سید محمدی – انتشارات رشد. ۱۱۱۱۱

منبع: روزنامه مردم سالاری

کودکان و داغفیدگی

نویسنده: محمداسمین شریفی عشق الهی و ایمان به خدا قبل از هر چیز امیدواری به خداست؛ زیرا خداوند نمی میرد و کسی که به خدا امیدوار باشد، حیات جاودانی خواهد یافت ؟، درد جاودانگی- میکل دو اوتاموتو
صحت از مرگ – عامل پایان بخش تمام توم‌ها و نطفهٔ های کودکه وجودن آور – همیشه و همه جا درد آور است. مرگ که از میان تمام حقایق زندگی بادهی ترین و غیرقابل انکارترین است، مفهومی است که خواست یا ناخواست، و به شیوه های مختلف از صحبت پیرامون آن مطرح می رومیم. با اینکه از سنین کم یادم می گیریم که مرگه روزی فرا می رسد و گزیری از آن نیست و با افزایش سن قطعیت آن را باور می کنیم ولی باز هم از فکر اینکه روزی به ناچار باید زندگی را ترک کنیم، به گونه ای هوشیار و ناهوشیار دوری می کنیم. یکی از دلا بل اصلی حسیدین به گهواره زندگی – گهواره ای که پیشتر بخشنده دنج است تا آرامش – فرار از مرگه، ترس ریشه ای انسان نسبت به نیستی است. دکتر اربون بیالوم وواتیزشکا اگزیستنیالیستی و نویسنده کتاب زیبای «روایت‌هایی از روان درمانی» پیرامون ترس از مرگ و طفره از آن می نویسد: «... برای کنار آمدن با واقعیت مرگ، زیرونکه راه‌هایی برای مبارزه با آن پیدا می کنیم که هنگامی مبتنی بر انکار (daseb - benial) هستند. وقتی کودکیم برای فرار از اضطراب مرگ با ریشخند تلخی اش را می گیریم، آن را به مبارزه می طلیم و در پناه همراهی دوستان و شکلات و بیسک قلم های ترساک می بینیم. بزرگتر که می شویم مرگ را از دشمنان دور می کنیم، به آن صورت خوش می دهیم (بازگشت به موطن اصلی، الحاق به خداه آرامش ابدی و غیروه، به مدد اسطوره های مذهبی و غیرمذهبی منکر آن می شویم و با کارهای ماندنی – مثل بچه دار شدن – به جستجوی جاودانگی می رومیم.»
در همین رابطه نیز بل تیلش۱ ۱۱۱۱۱(عالم الهیات به شرایط ذاتی در وجود اشاره می کند که ما را به گریختن از آنگاهی خیلی زیاد اغوا می کنند. این شرایط ما را دچار وحشتی می کند که اضطراب وجودی (Anxiety existential) نام دارد. اولین منبع اضطراب، به نظر روانشناسان اگزیستنیالیستی، از آنگاهی زیاد ما نسبت به اینکه در یک زمان نامعلومی باید بپاییم ناشی می شود: هستی، مستحکم نیستی است.

بیشتر بزرگترها وقتی صحبت مرگ با مردن پیش می آید از آن شانه خالی می کنند و با بیان اینکه برای صحت درباره این موضوع با جوان ترها صلاحیت ندارند، یا عذرخواهی خود را کنار می کشند. به نظر می رسد که بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتار بازدارنده را در بزرگترها برمی انگیزد. با این که مساله چگونگی رویارو شدن کودکان با مرگ و سازگار شدن با آن واقعیتی است غیرقابل انکار و هرچند که با توجه به مقدمه فوق عادت جمعی، سکوت در این زمینه را بهتر از بحث علمی می داند، لیکن عقل سلیم بحث علمی و کاربردی را مقدرتر می داند. بنابراین در این فرصت کوتاه امیدواریم که ابعاد این مساله پیچیده را در حد توان بکارویم ؟. رویارویی کودکان خردسال با داغفیدگی

کودکان به طور کلی نمی توانند پیامزوند چگونگی با مساله مرگ کنار بیایند. شاید عطفی آن باشد که بزرگترها پاسخ های لا زم را به آنان نمی دهند یا رفتارهای درستی را در این مورد ابراز نمی دارند. غم و اندوه بر جای مانده در کودک می تواند در آینده به مشکلات شخصی، غیرشخصی یا اجتماعی منجر شود. عوامل زیادی در محیط و اطراف کودک وجود دارد که به تصوراتی غلط درباره مرگ در او می انجامد. در رسانه ها اغلب مرگ واقعه ای دردناک و خشن و با آداب و رسوم تکان دهنده تصویر می شود. بزرگترهایی که در زندگی کودک هستند، ممکن است واکنشی منفی نسبت به مرگ نشان دهند. آنان اغلب با امتناع از بحث درباره مرگ و پنهان کردن احساسی خود درباره آن، می کوشند کودک را در برابر ترس از مرگ محافظت کنند. درک واکنش های بزرگترها نسبت به مساله مرگ می تواند برای کودکان دشوار باشد. آنان ممکن است فکر کنند که ایمان سبب مرگ هستند و به نحوی در آن تاثیر داشته اند یا به این نتیجه برسند که مرگ مجازات کار بدی است که مرتکب شده اند. این بدفهمی ها و سویرداشت ها موجب ترس و اضطراب بی اساس در آنها می شود. توضیحات و توجههایی که بزرگترها نیز با بکار بردن تعبیر خوب و خوشایند به کنار می برند، اغلب به تصورات نادرست در کودکان دامن می زند. ملاحظاتی به کودک گفته می شود که شخص فوت شده، تنها به خواب رفته است، یا «خدا او را طلبیده است»، در کودک ممکن است ترس از خواب، یا ترس از اینکه «خدا» شخص را از این جهان به جهان دیگری می برد، دیده آید. تلاش های اشتباه در رابطه با تعلیم راه و رسم کنار آمدن با مرگ به کودکان، بر این فرض مبتنی بوده اند که کودکان مرگ را به طور کامل نمی فهمند و اگر هم می فهمند به صلاح احتیاط نسبت در مورد آن اطلاعات کسب کنند. در نتیجه بسیاری از پدر و مادرها چنین نتیجه گرفته اند که نباید کودکان را با تجربه مرگ آشنا کنیم. آنها به بچه ها نمی گویند چرا فلا نی مرده و چطور مرده است. همچنین بچه ها را در مراسم کفن و دفن و عزاداری شرکت نمی دهند و حتی آخر کار بودن مرگ را انکار می کنند. گوداس۱ ۱۱۱۱۱(متفقد است که بزرگترها به این دلیل در مورد مرگ به بچه ها اطلاعات نمی دهند که خوششان از مرگ فرار می کنند و از آن بیزارند و بحث توان فهم و کنار آمدن با مرگ در میان نیست!

اما با وجود آنکه والدین سعی می کنند کودکان به مرگ فکر نکنند، بچه ها در طول زندگی به این پدیده برخورد می کنند یا به دنبال مرگ حیوان خانگی خود یا به دنبال تماشای مرگ انسان ها در برنامه های تلویزیون (که معمولاً مأسفانه با اخوتت نیز همراه است) و مرگ حیوانات در جاده ها یا مرگ انسان ها و حیوانات در قصه ها و افسانه ها. بنابراین تمام بچه ها به مرگ فکر می کنند ونگران مرگ بودن و سوال داشتن درباره مرگ یکی از جنبه های «طبیعی» رشد آنهاست. چهار مشکلی را که کودکان دچار غم و اندوه ناشی از فقدان اطرافیانشان باید بر آنها غلبه کنند عبارتند از:–. قبول کردن واقعیت مرگ عزیزشان –؟ کنار آمدن با رنج یا حالت عاطفی ناشی از مرگ عزیزشان–؟ سازگار کردن خود با محیطی که در آن قیلا والدین یا خواهر و برادر فوت شده خود زندگی می کردند و اینکه او در کنارشان نیست–؟ جایگزین کردن شخصی دیگر به جای شخص از دنیا رفته در زندگی خود و در عین حال زنده نگاهداشتن یاد و خاطره او در ذهن ؟ حضور در تشییع جنازه یکی از سوالات مهم پدر و مادرها این است که چنددر بچه ها در وقایع متعاقب مرگ متوفی شرکت بدهند؟ آیا بچه ها باید در مراسم تشییع جنازه شرکت کنند یا خیر. ادبیات بالینی نشان می دهد نباید کودکان را از حضور در مراسم تشییع جنازه محروم کنیم و در عین حال نباید آنها را مجبور کنیم در این مراسم شرکت کنند. همچنین ادبیات بالینی نشان می دهد حضور در مراسم تشییع جنازه عملاً به سازگاری هرچه بیشتر کودک با مرگ متوفی کمک می کند.

پژوهشگران تحقیقی بر روی ۱۱۱۱۱ کودک ؟ تا ۱۱۱۱۱ ساله که اخیراً یکی از والدین آنها مرده بود، اجرا کردند. تقریباً اکثریت آنها (بسی ۱۱۱۱ درصد این کودکان) در تشییع جنازه شرکت کرده بودند. اکثر پدر و مادرها و کودکان حاضر در این تحقیق می گفتند هم با بچه ها انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند و هم خود بچه ها می خواستند در مراسم شرکت کنند. با اینکه ۱۱۱۱۱ درصد این بچه ها در جریان تشییع جنازه واکش های ناشی از ناملطلب نشان داده بودند (مثلاً به شدت گریه کرده بودند) ولی بین حضور آنها در تشییع جنازه و واکنش های آنها در این مراسم با سازگاری در ؟ ماه بعد رابطه ای دیده نمی شد. جانب اینکه والدین و بچه ها در ارزیابی واکنش های نامطلوب، اختلاف نظر داشتند. ژمنی پدر و مادرها همیشه نمی دانستند بچه ها چه موقع خیلی ناراحت هستند. اگرچه از بچه های خیلی بزرگتر، بیشتر انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند ولی حضور در مراسم و واکنش های نامطلوب با سن کودک رابطه نداشتند.

چون کودکان باید به صورت عینی و ملموس به آخر کار بودن مرگ بی برزند، گاهی اوقات مجبور می شویم کارهایی کنیم که به مذاق والدین و بزرگترها خوش نمی آید. برای مثال به دختربچه ۱۱۱۱۱ ساله ای که جسده مادرش را در گورستان حمل کند و دفن می دید اجازه داده شد چند بار در تابوت را باز کند و ببندد و با مادرش خداحافظی کند. ژنجه های بزرگتر نیز گاهی اوقات افعال های ظاهر مسخره ای انجام می دهند یا تانجا می خندند چون دستپاچه شده اند و نمی دانند باید چه کار کنند. هر کودکی نگرانی یا های دارد و باید به نگرانی های او رسیدگی کنیم، حتی اگر نگرانی های خود را به زبان نیاورد. وقتی کودکان، پدر یا مادر خود را از دست می دهند سخت نگران می شوند که اگر والد دیگر خود را از دست بدهند چه می شود و به خاطر همین نگرانی دالما در این باره سوال می کنند. در چنین مواردی والدی که زنده است باید ضمن دلگداری به کودک و آرام کردن او به صراحت بگوید اگر چنین اتفاقی پیشد چه برنامه ای دارد ز برای مثال بگوید «اگر من مردم، خاله ترگس از تو مراقبت خواهد کرد، از آنجا ذهن کودکان خردسال عینی (Concrete) است نه انتزاعی، لذا پاسخ های والدین نیز باید کاملاً عینی و ملموس باشد. روانشناسان پیشنهاد می کنند که پدر و مادر مطمئن شوند که خود بچه ها می خواهند در تشییع جنازه شرکت کنند، نه اینکه آنها را مجبور به این کار کنند. آنها باید از فرزند خود پرسند آیا دوست دارد در مراسم شرکت کند یا خیر. برای مثال به فرزندشان بگویند بعضی از بچه ها در این جور مراسم شرکت می کنند و بعضی هم شرکت نمی کنند. تو کدام را انتخاب می کنی؟ البته کودکان باید بدانند در تشییع جنازه و مراسم یادبود چه کار کنند یا چه اتفاقی می افتد، لذا کسی که خیلی متالم نیست باید به سوالات آنان جواب بدهد و آنان را راهنمایی کند.

نکته ای که می بایست در این گونه مراسم بدان توجه کرد این است که تحت هیچ شرایطی از فریاد و سوگاری فرزندمانده (چه کودک چه بزرگسال) جلوگیری نکنیم. پژوهش‌ها نشان داده اند هنگامی که فرآیند سوگ کودک کامل طی نمی شود، یکی از عواقب احتمالی آن افسردگی شدید است. لذا باید فرد کاملاً راحت و آزادانه به سوگ بپردازد تا تخلیه هیجانی (Catharsis) همه جنبه صورت بگیرد ؟. فهم کودکان از مفهوم مرگ

این فرضی که کودکان، مرگ را به طور کامل نمی فهمند هم درست است هم نادرست و به سن کودک وابسته است.

درک کودکان کمتر از ؟ سال آن قدر رشد نیافته است که در برابر مرگ واکنش نشان دهند. کودکان سنین ؟ تا ؟ سال خود محور هستند یعنی همان چیزی را که در لحظه تجربه می کنند می فهمند نمی توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. شواهد نشان می دهد کودکان در این مرحله فهم ناقصی از چهار مولفه اصلی مرگ دارند. این چهار مولفه عبارتند از:–. برگشت ناپذیری مرگ (یعنی یعنی نمی فهمند جسم متوفی دیگر زنده نمی شود–؟) همگانگی بودن مرگ (یعنی نمی فهمند هر موجود زنده ای می میرد) –؟نمی فهمند بعد از مرگ تمام ملایم حیوانی شخص قطع می شود (یعنی متوجه نیستند متوفی دیگر نمی تواند غذا بخورد، احساس کند، فهمد و …؟) نمی فهمند که مرگ ناشی از رویداد خاصی است (مثل بیماری، کولرول، سانحه و…) در ضمن چون خردسلا ن دنیا را پراسا تجارب خود معنا می کنند، مرگ را با تعبیری مثل خواب، جدایی و مصدومیت که تجارب رایج پیش دستنای می هستند توجیه می کنند. کودکان بین ؟ تا ۱۱۱۱۱ سالگی رفته رفته به همیشه بودن مرگ بی می برند ولی برای خوششان مرگی منظور نمی شوند، یعنی فکر می کنند فقط آدم های بزر می میرند. منصف براینکه در این سنین مرگ را به علل بیرونی (مثل بیماری، جراثمت، مصدومیت) ربط می دهند نه به علل زیست شناختی. اما در نوجوانی یعنی از حدود ۱۱۱۱۱ سالگی به بعد و با آغاز تفکر انتزاعی درک کودکان از مرگ کامل می شود و نظرات انتزاعی هم در برداشت های آنان جا می گیرد. هرچند مطالعات نشان می دهند کودکان لزوماً این زنجیره رشدی را به ترتیب یاد شده طی نمی کنند ولی در کل اصول و ترتیب فهم از مرگ مشابه هسان موارد یاد شده است. همچنین تعجب آور نخواهد بود کودکانی که تجربه ای درخصوص مرگ دارند، مرگ را بهتر می فهمند. بدین معنی که تجربه کردن مرگ عزیزان، یا تجربه کردن مرگ حیوانات خانگی به ویژه در خردسالی، فهم مرگ را شتاب



می بخشد ؟.
سازگاری کودکان با مرگ

کودکان در هر رده سنی وقتی یکی از عزیزان خود به ویژه پدر و مادر یا بستگان نزدیک خود را از دست می دهند در معرض مشکلات رفتاری و هیجانی به ویژه افسردگی قرار می گیرند.
حیثین وقتی متوفی پدر یا مادر است کودک علاوه بر فقدان او، یک رفته فقدان های ثانوی را نیز تجربه می کنند.
فقدان هایی مثل از دست دادن برخی امکانات مالی، کاهش دسترسی کودک به والد دیگر و فقدان هایی که معلول تغییر نقش ها و سبولیت ها در خانواده هستند.

واکنش فوری کودکان به مرگ عزیزان عبارتند از اضطراب شدید، گریه و بداخلاقی، وابستگی شدید، مشکلات مرتبط با جدایی، افزایش پرخاشگری، کابوس و مشکلات خواب، ترس از مصدومیت، مشکلات مرتبط با توالف رفتن، بی اشتهاپی، بی قراری، از دست دادن تمرکز حواس و مشکلات یادگیری.
اگرچه بسیاری از نشانه هایی که بلا فاصله پس از مرگ عزیزان پدید می آیند، تا ۲۲ ماه بعد به تدریج کم می شوند ولی مشکلات بعضی از بچه ها ادامه می یابند.

محققان عواملی مانجایی زیادی را برشمرده اند که در سازگاری بلندمدت کودکان با مرگ عزیزان نقش دارند این عوامل عبارتند از شرایط مرگ عزیزان، مراسم که خانواده برگزار کرده است، سازگاری روانی کودک قبل از مرگ عزیز از دست رفته، عملکرد مراتب با والد اصلی کودک، میزان استرس کودک و حمایت های اجتماعی موجود.
حضور بزرگسالی که نیازهای کودک را برآورده کند و به او اجازه حرف زدن بدهد، پیش از هر عامل دیگری به کودک کمک خواهد کرد فرآیند سوگاری را طی کند.
اخیرا تحقیقی نشان داده است «ارتباط آزاد و آرامش بخش» می تواند سازگاری کودکان دافغنده را بیفزاید.
چند پژوهشگر؟؟ خانواده را که بچه های دیستانی داشتند و در آنها پدر یا مادر در ۲۲ ماه گذشته بر اثر سرطان فوت کرده بودند، بررسی کردند و دریافتند بهترین پیش بینی کننده سازگاری کودک، نظر روی در مورد میزان راحت بودن ارتباط با والد بازمانده است.

تحقیق دیگری می گوید علاوه بر سلا مت روانی و توان کنار آمدن والد بازمانده، جنبش کودک هم مهم است.

هر چند هنوز نمی دانیم پسرها از مرگ عزیزان خود بیشتر ضربه می خورند یا دخترها، با این حال برخی تحقیقات نشان داده اند پسرها بیشتر از مرگ والدین ضربه می خورند و دخترها بیشتر از مرگ خواهر و برادر، خصوصا از مرگ خواهر.
حیثین تحقیق جدیدی در سال ۲۲۲۲ نشان می دهد ماهیت مرگ نیز بر ساز گاری کودک تاثیر می گذارد:
بچه های پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند، پیش از بچه های پدر و مادرهایی که بر اثر سرطان مرده بودند، نشانه های افسردگی داشتند.
هر چند که این نکته نیز نباید نادیده گرفته شود که کودکان پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند قبل از مرگ والدین خود، مشکلا ت روانی بیشتری داشتند.
ژولیش هم تا حدودی این است که مشکلات (برای مثال جدایی والدین) و بحران های خانوادگی آنها بیشتر بود.

پژوهشگر مردم شناس مشهوری به نام کوپلر راس در مطالعه ای که بر روی بیداران علاج نابینار انجام داد، مراحل را که بیشتر بیداران و خانواده هایشان در رویارویی با مساله مرگ طی می کنند، مشخص کرد.
نخستین واکنش انکار مساله است، «نه، نه من نخورم مرده.
دوم، شخص بیدار و خانواده اش از موقعیت پیش آمده به خشم میآیند: «چرا این مساله باید بر من اتفاق بیفتد نه کسی دیگر؟».
مرحله سوم مرحله تفسر و دعا به درگاه خداوند است.
افراد ممکن است به درگاه خداوندی دست به دعا شوند و با خود بگویند اگر خدا آنان را یا شخص عزیز و نزدیکش را از دنیا نبرد، از آن به بعد در زندگی شخص خوبی خواهند بود.
وقتی شخصی می بیند دیگر از مرگ گریزی نیست و واقعیت مردن برایش مسلح و حتمی می شود، معمولا واکنش او افسردگی است.
بسیاری از روانشناسان (برای مثال تامپسون)؟؟؟؟ معتقدند کودکان نیز همان مراحل اتدوه از مرگ را طی می کنند که کوپلر راس بیان می کند.
واکنش های کودکان این هاست:

( ؟هول شدن، انکار کردن، باور نکردن و بهت زده شدن

(؟بی تفاوتی آشکار

(؟تغییرات فیزیولوژیکی مانند خشکی، بی اشتهاپی، سردرد و دیگر نشانه های جسمی

(؟سیر فطریایی

(؟هیجانات شدید، رفتار بیرون ریزانه، احساس گناه یا سرزنش خود و دیگر هیجانات تحمل ناپذیر ؟.
راهبردهای درمانی و کمک کننده

اولین و مهمترین گام در این زمینه این است که دراییم وضعیت کودک سوگ بهنجار است یا افسردگی یالپی ؟
در این مورد مدت و شدت واکنش کودک حائز اهمیت است (هر چند کسی نمی تواند بگوید که سوگ چه قدر طول بکشد بهنچار تلقی می شود)، معمولا واکنش های کودک چند هفته بعد از مرگ عزیزان فروکش می کنند اگرچه در سالگرد، یادوها و تعطیلات مجددا تشدید می شوند.
عوامل دیگری را که باید در این زمینه در نظر بگیریم عبارتند از اضطراب، احساس گناه یا مقصر بودن، انکار احساسات و حرف زدن درباره مرگ.
راه های وجود دارند تا بفهمیم آیا سوگ بهنچار کودک به افسردگی یالپی تبدیل شده است یا خیر.
کودکان سوگوار گهگاه کارهای لذت بخش هم انجام می دهند ولی کودکان افسرده با لذت یرون خداحافظی کرده اند، وانگهی کودکان افسرده احساس بی ارزش بودن می کنند در حالی که کودکان سوگوار مشکل عزت نفس ندارند.

نکته مهم دیگر اینکه اگرچه ضربه روانی و سوگ نشانه های مشترک زیادی دارند ولی نشانه های ویژه ضربه روانی (برای مثال گوش به زنگ بودن، تجربه کردن مجدد حادثه در رویاهای شبانه و بازی های تکراری، اشتغال ذهنی با برخی جنبه های ضربات روانی و فرار از یادآورنده ها) گاهها جلوی فرآیند سوگاری را می گیرند و همان طور که پیش از این ذکر شد سوگاری بلوکه شده ممکن است به افسردگی شدید منجر شود.
بنابراین والد بازمانده و روانشناس یالپی باید مداخله خود را ابتدا به ضربه روانی معطوف کنند و زمانی به سوگ کودک بپردازند که نشانه های ضربه روانی برطرف شده باشد.

به طور خلاصه روش های مشاوره و کمک به کودکانی که با مرگ عزیزوی روبه رو بوده اند، به قرار زیر است:

( ؟به وقت به صحبت های او گوش دهید تا افکار، احساسات و نگرانی هایی را دریابید و با جملات روشن و عینی، طوری که متناسب با سطح درک کودک باشد به او پاسخ دهید.
سوال ها و عبارت های کودک را که مبهم و دودپهل هستند و حکایت از دغدغه ای بپنهان در او می کنند، روشن سازید.
این کودکان معمولا نگرانی هایی دارند که از بیان آنها پرهیز می کنند.
این نگرانی ها عبارتند از:
مبادا من بپریم؟
مبادا پدر و مادرم به بپرند؟
چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟
چرا مرده؟
آیا من مقصر بودم؟
والدین و اطرافیان کودک یالپی باید راحت درباره مرگ مورد نظر حرف بزنند و با حرف زدن در مورد کنار آمدن آدم ها با مرگ، آنچه در تنسیع جنازه رخ می دهد، احساس آدم ها وقتی عزیز آنها می مرد و موارد مشابه، نگرانی های کودک را رفع کنند.

( ؟بگذارید کودک غم و اتدوه خود را ابراز نماید، آزادانه صحبت کند و چیزی پیرسد.
پس از آن یک توضیح ساده در مورد مرگ که شامل عناصر زیر است به کودک بدهید-
؟شخص مورد نظر مرده است-
؟ خیلی بد شد که مرد و این عادی است که بچه ها احساس خود را بروز دهند-
؟ او به این دلیل مرد که اتفاقی برای بدنش افتاده است-
؟ مرگ یعنی توقف کار بدن-
؟.
سوال کردن بچه ها عادی است و بزرگترها به سوالات آنها جواب خواهند داد.
از تعابیری چون اوفه / گم شده / ما را ترک کرده / در خواب مرده و… اجتناب کنید چون این تعابیر، خردسالان را گیج می کند.

(؟استفاده از تعابیر و مفاهیم دینی (مثل بهشت و جهنم) باید مطابق تجارب و تعالیم دینی کودک باشند.
کودکان گاهی مفاهیم انتزاعی خاصی چون بهشت و ابدیت را درک نمی کنند چرا که رشد شناختی آنها چنین اجازه ای نمی دهد.
آنان ممکن است به کلی فهمند چرا «خدا کسی را که دوستش دارد از دنیا می برد.
شاید بهتر آن باشد برای کمک به چنین موضوع حساسی با یک روحانی که خانواده یا او تماس دارند مشورت کنیم.

هیچ گاه درباره چیزهایی که تماما درست نیستند مثل این جمله که «مرگ همچون خواب است» یا کودک صحبت نکنید.

(؟مداخلات مربوط به کودکان دافغنده عمدتا از نوع پیشگیری هستند، به این معنا که بسیاری از آنها با هدف جلوگیری از بروز مشکلات جدی اجرا می شوند.
از آنجا که مرگ جزو لاینفک زندگی است نباید صحبت درباره آن با کودکان را به وقتی موکل کنیم که یکی از اعضای خانواده یا اطرافیان کودک می میرد.
کودکان معمولا سرحرف در مورد مرگ و مردن را باز می کنند.
والدین باید این فرصت ها را به عنوان المظلت آموزشی، منتقم شانردن و درک فرزندان خود از مرگ را بیفزایند.
پدر و مادرهایی که به سوالات فرزندان خود درباره مرگ جواب می دهند، به آنها می فهماند که حرف زدن درباره مرگ هیچ اشکالی ندارد.
هر حال والدین نباید از صحبت کردن بپروانم مفهوم مرگ بترسد چرا که در زمان گذشته به دلیل مشکلات بهداشتی، کودکان به کرات شاهد مرگ عزیزان خود بودند و با آن بیگانگی نداشتند این امروزه که مرگ ها بیشتر در بیمارستان و به هر حال در مکانی دور از چشم کودک اتفاق می افتد لازم است که خودمان این اطلاعات را به فرزندان منتقل کنیم.
پژوهشگران توصیه کرده اند در روزهای بعد از مرگ متوفی با صحبت درباره مرگ یک گیاه یا یک گویا به کودک کمک کنید با موضوع مرگ و مردن بیشتر آشنا شود.

منابع:

- ؟سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی - کارولین شرودر - ؟؟؟؟ ترجمه مهرداد فیروزبخت - نشردیار، ۲۲۲۲ -

- ؟مشاوره با کودکان- جازز تامپسون - ؟؟؟؟ ترجمه جواد ظهوریان - انتشارات رشد. ۲۲۲۲

- ؟روانشناسی یالپی کودک - ریچارد مورس - ؟؟؟؟ ترجمه محمدرضا تائینیان و همکاران - انتشارات رشد. ۲۲۲۲

- ؟نظریه های روان درمانی - پروچاسکار نور کراس - ؟؟؟؟ ترجمه سید محمدی - انتشارات رشد. ۲۲۲۲

منبع: روزنامه مردم سالاری

#### چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم

از آنجا که در دنیای صنعتی کنونی انسان بیش از حد دچار دغدغه کار و زندگی است، همواره این احتمال وجود دارد که فشاردگی فعالیت های اجتماعی در اینگونه جوامع به ویژه در زندگی شهری آرامش خاطر را از افراد سلب نموده و آنان را در برهه ای از زمان دچار فشارهای روانی و تنش های عصبی نماید.

برای رهایی از تنش‌های روانی نخستین گام شناخت عوامل ایجادکننده فشارهای عصبی است. پس از شناخت این عوامل، برای کاهش میزان استرس ضروری است تغییراتی در محیط کار و زندگی ایجاد آوره، که از آن جمله می توان به کاهش تعهدات اجتماعی، تغییر مسیر زندگی و جابجایی مکانی اشاره کرد.

افزون بر این تاثیر آلودگی های زیست محیطی و مواد آزرزی را از در ایجاد استرس نباید نادیده گرفت. در این راستا رعایت بهداشت تغذیه از قبیل رژیم غذایی مناسب و استفاده بیشتر از میوه و سبزی تازه، مواد مغذنی و ویتامین ها و ثابت نگه داشتن قند خون و انجام فعالیت های ورزشی در کاهش فشارهای روانی موثر است.

کارشناسان بهداشت روان در این زمینه برای کاهش استرس به دو نکته دیگر نیز اشاره می کنند. استراحت دادن به فکر و تنظیم ساعت بیولوژیک بدن. از این رو، هر شخص باید براساس توان و سنه به وظایف خانوادگی و اجتماعی خود زمان انجام کارها را به گونه ای تنظیم نماید که در ساعات مشخص دست از کار کشیده و به استراحت بپردازد. با این وجود دمسورت تنادم فشارهای

روانی از سایر راکهارها نیز برای غلبه بر استرس می توان بهره گرفت، اما پیش از هر اقدام لازمست علائم وجود استرس را تشخیص داد که از آن جمله می توان به مواردی چون تغییر الگوی خواب، خسته شدن زیاد، سردردهای شدید، لذت نبردن از زندگی، دلشوره داشتن و دردهای موضعی اشاره نمود.

پس از آن که وجود استرس در فرد مشخص شد، که عمدهٔ ناشی از تغییرات شیمیایی در مغز و ترشح بیش از حد آدرنالین و در نتیجه افزایش فشار خون و انقباض عضلات است، باید راه های غلبه بر آن را جستجو کرد. به عقیده روانپزشکان یکی از راه های غلبه بر استرس، جابجایی مسائل استرس زاست، به بیان دیگر اگر موضوع برتنش جدیدی گریبانگیر شخص شد با حذف یا به تعویق انداختن سایر مسائل جایی برای موضوع جدید باز کند و از اباحتش کردن مشکلات بپرهیزد تا فشارهای عصبی به نقطه انفجار نرسند.

افزون بر این برای جلوگیری از پیدایش استرس می توان به تمهیداتی از قبیل برنامه ریزی در کارها یا تجدیدنظری واقع بینانه در برنامه های فلی توسل جست و هنگام برنامه ریزی این نکته رعایت شود که توان فکری و جسمی هر فرد محدودیت های خاص خود را دارد و به تبع این واقعیت بعضی از چیزها را نمی توان تغییر داد. بنابراین، هر شخص باید با تحلیل مشخص از شرایط مشخص مبتنی بر توان خود قبول کند که توانایی تغییر همه چیز را ندارد و لازم نیست برای رتق و فلق امور متفاوت انرژی بیش از ظرفیت خود صرف کند. در ضمن چنانچه فشارهای عصبی ناشی از تراکم کار و خستگی باشد می توان با ۵ دقیقه استراحت در هر ساعت یا ۱۵ دقیقه در هر دو ساعت، استرس را نسبتاً کنترل نمود.

رعایت برخی از اصول تندرستی نیز مانند نحوه نشستن هرچند پیش با افتاده به نظر می رسند، در کاهش استرس مؤثرند. زیرا صاف و درست نشستن تنفس را راحت تر می سازد و جریان خون را به مغز افزایش می دهد، برعکس قوز کردن از حجم ریه ها کاسته و از میزان رسیدن خون و اکسیژن به مغز می کاهد. ایجاد روحیه اعتماد به نفس نیز در کاهش استرس موثر است و نباید این روحیه در انسان ایجاد شود که در انجام وظایف محوله ناتوان است. عوامل پیرامونی زندگی اجتماعی نیز ممکن است در ایجاد فشار روانی نقش داشته باشند، مانند ترافیک، شلوغی، آلودگی های صوتی و تنفسی و… از این رو در حد امکان از تردد در چنین محیط هایی اجتناب شود، همانطور که اشاره شد هنگام استرس میزان آدرنالین موجود در خون افزایش می یابد و سبب انقباض عضلاتی و دردهای ناشی از آن می گردد، برای کاهش میزان استرس و به تبع آن دردهای عضلانی با دوش آبگرم گرفتن یا تنفس عمیق و بستن چشم ها و رها کردن ارادی عضلات، می توان به آرامش بیشتری دست یافت. رژیم غذایی مناسب نیز برای کنترل استرس موثر است. بنابراین، برای تامین انرژی مورد نیاز حتماً باید صبحانه را که شامل پروتئین و کربوهیدرات‌ها باشد به طور کامل صرف کرد و همواره در نظر داشته باشید که نقش صبحانه در کاهش استرس از نهار به مراتب بیشتر است.

منبع:روزنامه ابتکار

چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم

از آنجا که در دنیای صنعتی کنونی انسان بیش از حد دچار دغدغه کار و زندگی است، همواره این احتمال وجود دارد که فشاردهگی فعالیت های اجتماعی در اینگونه جامع به ویژه در زندگی شهری آرامش خاطر را از افراد سلب نموده و آنان را در برمه ای از زمان دچار فشارهای روانی و تنش های عصبی نماید.

برای رهایی از تنش‌های روانی نخستین گام شناخت عوامل ایجادکننده فشارهای عصبی است. پس از شناخت این عوامل، برای کاهش میزان استرس ضروری است نیرویانی در محیط کار و زندگی بوجود آورده، که از آن جمله می‌توان به کاهش تمهیدات اجتماعی، تغییر مسیر زندگی و جابجایی مکانی اشاره کرد.

افزون بر این تاثیر آلودگی های زیست محیطی و مواد آزرزی را را در ایجاد استرس نباید نادیده گرفت. در این راستا رعایت بهداشت تغذیه از قبیل رژیم غذایی مناسب و استفاده بیشتر از میوه و سبزی تازه، مواد معدنی و ویتامین ها و ثابت نگه داشتن قند خون و انجام فعالیت های ورزشی در کاهش فشارهای روانی موثر است.

کارشناسان بهداشت روان در این زمینه برای کاهش استرس به دو نکته دیگر نیز اشاره می کنند. استراحت دادن به فکر و تنظیم ساعت بیولوژیک بدن از این رو، هر شخص باید براساس توان و بسته به وظایف خانوادگی و اجتماعی خود زمان انجام کارها را به گونه ای تنظیم نماید که در ساعات مشخص دست از کار کشیده و به استراحت بپردازد. با این وجود درصورت ندامت فشارهای

روانی از سایر راکهارها نیز برای غلبه بر استرس می توان بهره گرفت، اما پیش از هر اقدام لازمست علائم وجود استرس را تشخیص داد که از آن جمله می توان به مواردی چون تغییر الگوی خواب، خسته شدن زیاد، سردردهای شدید، لذت نبردن از زندگی، دلشوره داشتن و دردهای موضعی اشاره نمود.

پس از آن که وجود استرس در فرد مشخص شد، که عمدهٔ ناشی از تغییرات شیمیایی در مغز و ترشح بیش از حد آدرنالین و در نتیجه افزایش فشار خون و انقباض عضلات است، باید راه های غلبه بر آن را جستجو کرد. به عقیده روانپزشکان یکی از راه های غلبه بر استرس، جابجایی مسائل استرس زاست، به بیان دیگر اگر موضوع برتنش جدیدی گریبانگیر شخص شد با حذف یا به تعویق انداختن سایر مسائل جایی برای موضوع جدید باز کند و از اباحتش کردن مشکلات بپرهیزد تا فشارهای عصبی به نقطه انفجار نرسند.

افزون بر این برای جلوگیری از پیدایش استرس می توان به تمهیداتی از قبیل برنامه ریزی در کارها یا تجدیدنظری واقع بینانه در برنامه های فلی توسل جست و هنگام برنامه ریزی این نکته رعایت شود که توان فکری و جسمی هر فرد محدودیت های خاص خود را دارد و به تبع این واقعیت بعضی از چیزها را نمی توان تغییر داد. بنابراین، هر شخص باید با تحلیل مشخص از شرایط مشخص مبتنی بر توان خود قبول کند که توانایی تغییر همه چیز را ندارد و لازم نیست برای رتق و فلق امور متفاوت انرژی بیش از ظرفیت خود صرف کند. در ضمن چنانچه فشارهای عصبی ناشی از تراکم کار و خستگی باشد می توان با ۵ دقیقه استراحت در هر ساعت یا ۱۵ دقیقه در هر دو ساعت، استرس را نسبتاً کنترل نمود.

رعایت برخی از اصول تندرستی نیز مانند نحوه نشستن هرچند پیش با افتاده به نظر می رسند، در کاهش استرس مؤثرند. زیرا صاف و درست نشستن تنفس را راحت تر می سازد و جریان خون را به مغز افزایش می دهد، برعکس قوز کردن از حجم ریه ها کاسته و از میزان رسیدن خون و اکسیژن به مغز می کاهد. ایجاد روحیه اعتماد به نفس نیز در کاهش استرس موثر است و نباید این روحیه در انسان ایجاد شود که در انجام وظایف محوله ناتوان است. عوامل پیرامونی زندگی اجتماعی نیز ممکن است در ایجاد فشار روانی نقش داشته باشند، مانند ترافیک، شلوغی، آلودگی های صوتی و تنفسی و… از این رو در حد امکان از تردد در چنین محیط هایی اجتناب شود، همانطور که اشاره شد هنگام استرس میزان آدرنالین موجود در خون افزایش می یابد و سبب انقباض عضلاتی و دردهای ناشی از آن می گردد، برای کاهش میزان استرس و به تبع آن دردهای عضلانی با دوش آبگرم گرفتن یا تنفس عمیق و بستن چشم ها و رها کردن ارادی عضلات، می توان به آرامش بیشتری دست یافت. رژیم غذایی مناسب نیز برای کنترل استرس موثر است. بنابراین، برای تامین انرژی مورد نیاز حتماً باید صبحانه را که شامل پروتئین و کربوهیدرات‌ها باشد به طور کامل صرف کرد و همواره در نظر داشته باشید که نقش صبحانه در کاهش استرس از نهار به مراتب بیشتر است.

منبع:روزنامه ابتکار

#### شخصیت و مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری آن

نویسنده:علی همت یارتی

چکیده

شکل گیری شخصیت ناشی از عواملی است که بدون توجه و شناخت آنها، نمی توان برنامه ی تربیتی مناسبی برای انسان طراحی نمود. این عوامل به دو دسته ی عوامل وراثتی و محیطی تقسیم می شوند. این مقاله درصدد است تا ابتدا برخی از مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری شخصیت را که در نظریه های روان شناسان شخصیت بیشتر مورد توجه واقع شده، توصیف نماید، سپس زمان تأثیر این عوامل و نیز میزان تأثیر آنها را به اختصار مورد بررسی قرار دهد. و در پایان، به اختصار دیدگاه اسلام نسبت به این عوامل را مورد اشاره قرار دهد.

کلید واژه ها: عوامل شکل گیری شخصیت خانوادده، همسالان، اراده، ایمان و باور.

مقدمه

شخصیت معرف دایره ی هستی هر کس است و کلیت روان شناختی و هستی شناختی وی را تشکیل می دهد و هر آنچه خارج از این دایره طرح شود بیش از شایع و بزرگ و نمودهایی از آن نیست. این دایره، که از مجموعه نقاط مهم به هم پیوسته شکل یافته، در طول زمان، به تدریج شکل گرفته و عوامل متعدد و گوناگونی در شکل گیری آن مؤثر بوده و بدون آنها سخن از شخصیت بی معنا و نامفهوم است. هنری مور، نظریه پرداز شخصیت، می گوید:

ما نمی توانیم به فهم شخصیت برسیم، مگر آنکه تأثیر وی از نیروی فیزیولوژیایی و محرک های محیط فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی را پذیریم.(۱)

بنابراین، اگر بخواهیم به درک صحیحی از شخصیت انسان برسیم، ناچاریم از عوامل تکوین شخصیت سخن به میان آوریم. از سوی دیگر، انسان پیوسته در تلاش برای کسب شخصیتی مطلوب و ارزنده است و بدون آگاهی از عوامل مؤثر در شکل گیری چنین شخصیتی، نمی تواند به شخصیت مطلوب و آرزمانی خود دست یابد. علاوه بر اینها، انسان در طول زندگی خود، پیوسته با مرتزی است و با مرتزی؛ با تأثیر می پذیرد و با تأثیر می گذارد و در هر صورت، پای عامل تأثیر گذار بر شخصیت در میان است؛ به ویژه آن گاه که انسان درصدد تأثیر گذاری و پرورش دیگران به عنوان یکی مریی شایسته بر می آید، هم باید به نقش مثبت خود واقف باشد و هم نقش سایر عوامل تأثیر گذار را به خوبی درک کند و بدون برخورداری از این ویژگی، نمی تواند رسالت خود را به عنوان یکی مریی ایفا نماید.

از این رو، بحث از عوامل تکوین شخصیت از جایگاه ویژه ای در عرصه ی روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت برخوردار است و پرداختن به آن ضروری می نماید. بحث از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت، هر چند در لایه لای میباح روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت به نحوی مطرح شده است، با این حال، به نظر می رسد در این مباحث عمدهٔ تا توصیف عوامل پسند شده و معمولاً از دو موضوع کمتر سخن به میان آمده است. این دو موضوع به میزان تأثیر گذاری هر یک از این عوامل و مقطع و زمان تأثیر گذاری آنها مربوط می شود. درپدیدی نیست که سخن از عوامل و پرشمردن و معرفی آنها وقتی مفید خواهد بود که جایگاه و نقش هر عامل و زمان مناسب تأثیر گذاری آن مشخص گردد.

از این رو، این نگاشته در بی پاسخ گویی به چند پرسش است: مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظریه پردازان شخصیت کدام است؟ هر یک از عوامل در چه زمانی و چه مقطع سنی بیشتر تأثیر گذار است؟ جایگاه و نقش هر عامل کدام است و در بین عوامل ذکر شده، کدام یک تأثیر بیشتری بر شکل گیری شخصیت دارد؟ در پاسخ به این پرسش ها، ضمن اشاره به تعریف مشخصیت؛ و ارائه ی دسته بندی از عوامل غیر وراثتی، ابتدا به توصیف آنها اقدام خواهد شد، سپس از زمان تأثیر و جایگاه و نقش هر یک سخن به میان خواهد آمد.

تعریف «شخصیت»

واژه ی «شخصیت» (Personality) ریشه در کلمه ی لاتین **persona** دارد. این کلمه به نقاب یا رویندی گفته می شد که بازیگران نمایش در یونان قدیم به صورت خود می زدند و به مرور، معنای آن گسترده شد و نقشی را که بازیگر ایفا می کرد نیز در بر گرفت.(۲)

از نظر اصطلاحی، تعریف های گوناگونی برای «شخصیت» ارائه شده است، تا آنجا که آلپورت در ۱۹۴۹ به جمع آوری و ذکر پنجاه تعریف متفاوت پرداخته است.(۳) روان شناسان و نظریه پردازان شخصیت هر یکک براساس دیدگاه و نظریه ی خاص خود، تعریفی از شخصیت، و ارائه داده اند و از این رو، تعاریف متعدد و متکثری از آن ارائه شده است. در چنین شرایطی، انتخاب یک تعریف از میان تعاریف و ترجیح آن بر سایر تعاریف امری مشکل می نماید. به نظر می رسد شیوه ی مناسب برای ارائه تعریف نسبتاً جامع و مناسبی از «شخصیت»، که در عین حال مستند به دیدگاه و نظریات گوناگون در عرصه ی شخصیت باشد، این است که جهت گیری های اصلی نظریه پردازان شخصیت در تعریف آن را شناسایی نماییم و از خلال آنها، عناصر اصلی شخصیت را استخراج و پس از آن به تألیف و ارائه تعریفی از شخصیت اقدام کنیم؛ از بررسی اجمالی تعاریف متعدد ارائه شده، می توان به دو جنبه ی اساسی و مهم، که به نحوی مورد توافق بیشتر نظریه پردازان قرار گرفته اند اشاره نمود. این دو جنبه عبارتند از:

۱- جنبه ی تفاوت های فردی:
۲- جنبه ی ثبات و استمرار در برخی ویژگی ها، جنبه ی اول در شخصیت اشاره به این دارد که به رغم برخی ویژگی های مشترک در میان افراد، هر کس از ویژگی های خاصی برخوردار است که به کمک آنها، از دیگران متمایز می شوند و از این رو، نمی توان دو نفر را یافت که از جهات گوناگون همسان باشند. اما جنبه ی دوم بر این وضعیت دلالت دارد که شخصیت هر کس به رغم نبرتهایی که در آن ایجاد می شود، یکگ و واحد سازمان یافته است و برخی عناصر ثابت و پایدار دارد که پیوسته همراه اویند و او بدانها شناخته می شود. با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می رسد تعریف ذیل، که در برخی کتاب های روان شناسی شخصیت آمده، تعریف نسبتاً جامعی است: «شخصیت، عبارت است از:

مجموعه ای سازمان یافته و واحدهای متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و مداوم و بر روی هم که یکد فرد را از فرد یا افراد دیگر متمایز می نماید.(۴)

عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت

عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیرباز به دو دسته ی معروف «وراثی» و «محیطی» (غیر وراثتی) تقسیم شده اند.

عوامل وراثتی عوامل تأثیر گذار پیشینی هستند و خود فرد و محیط پیرامون آن چندان نقشی در آنها ندارد و از طریق ژن ها به فرد منتقل می گردند. «عوامل محیطی» عواملی هستند که ناشی از محیط پیرامونی فرد بوده و ژن ها نقشی در آنها ندارد و عمدتاً پس از تولد فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. در این نوشته، موضوع بحث، عوامل غیروراثتی است و از عوامل وراثتی سخن به میان نمی آید.

عوامل غیروراثتی را می توان به دو دسته ی کلی تقسیم نمود: عوامل بیرونی و عوامل درونی. «عوامل بیرونی» عواملی هستند که از بیرون بر وجود انسان تأثیر می گذارند، از قبیل خانواده و همسالان. عواملی درونی عواملی هستند که به درون انسان مربوط می شوند و بر او تأثیر می گذارند؛ از قبیل اراده، ناهوشیاری، همچنین باید توجه داشت که این مقاله اراده، ناهوشیاری، همچنین باید توجه داشت که این مقاله درصده استقنای همه ی عوامل تأثیر گذار غیروراثتی نیست، بلکه برخی از مهمترین عوامل تأثیرگذار را، که در روان شناسی شخصیت بیشتر مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده، مورد توصیف قرار می دهد.

۱- عوامل بیرونی

الف- خانواده: خانواده از مهمترین عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار می آید. به همین دلیل، کمتر نظریه ی مربوط به شخصیت را می توان یافت که به نحوی در آن از تأثیر این عامل بر شکل گیری شخصیت انسان سخن به میان نیامده باشد. این تأثیر، به ویژه در دوران اولیه ی زندگی انسان، بسیار محسوس و ملموس است و خانواده از جهات گوناگون، در رشد شخصیت کودک مؤثر است.

خانواده ی کودک، هم از لحاظ تعداد نفرتا، هم از نظر ارتباطات با کودک و هم از جنبه ی در اختیار گذاشتن امکانات مختلف، می تواند در رشد شخصیت کودک نقش داشته باشد.(۵)

در روان شناسی شخصیت، نقش و تأثیر خانواده بر شکل گیری شخصیت، عمدتاً در سه محور مورد توجه واقع شده است. تأثیر والدین، به ویژه نقش مادری تأثیر بسیار اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران؛ و ترتیب تولد و اینکه فرد چندمین فرزند خانواده است. در ذیل، به بررسی این سه محور می پردازیم:

۱- تأثیر والدین: والدین اصلی ترین عناصر تأثیرگذار خانواده هستند و بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت کودک دارند و این نقش را به شیوه های گوناگون اعمال می نمایند. والدین حداقل به سه شیوه ی تعیین کننده بر فرزندان خود اثر می گذارند:

۱- با رفتارهای خود، موفقیت هایی می آفرینند که رفتارهای خاصی را در فرزندانشان برمی انگیزند. مثلاً تاکناسی به پرخاشگری متجر می شود.

۲- سرمشق هایی برای همانند سازی کودک دارند.

۳- به طور انتخابی، بعضی از رفتارها را تشویق می کنند.(۶)

تأثیر والدین در شکل گیری شخصیت از جهات گوناگون، مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده است: یونگ معتقد است: در مرحله ی کودکی، آنچه ممکن است شخصیت کودک خوانده شود چیزی نیست، مگر انعکاس شخصیت والدین او. واضح است که پس از آن، والدین نفوذ زیادی بر شکل گیری شخصیت کودک اعمال می کنند. آنها می توانند به وسیله ی شیوه ای که نسبت به کودک رفتار می کنند، به رشد شخصیت او کمکند یا مانع آن شوند.(۷)

هورنای رابطه ی اجتماعی موجود بین کودک و والدین را عامل اصلی رشد شخصیت کودک می داند و از نیاز کودک به ایمنی (نیاز به امنیت و رهایی او از ترس) و نقش آن در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت، سخن به میان آورده و معتقد است: امنیت کودک کاملاً بستگی دارد به اینکه چگونه والدین با او برخورد کنند. نشان ندادن گرمی محبت به کودک شیوه ی مدهه ای است که والدین به وسیله ی آن امنیت را تضعیف نموده، یا از آن جلوگیری می کنند.(۸)

اریکسون فروم در زمینه ی تأثیر والدین، از رابطه ی والد-کودک و سه سازو کار وابستگی میان فردی تحت عناوین «وابستگی-همزیستی»، «کاره گیری- ویرانگری» و «عشق» سخن به میان آورده و معتقد است:

عشق مطلوب ترین شکل تعامل والد- کودک است. در این مورد، والدین با احترام گذاشتن و ایجاد ترازن بین امنیت و مسئولیت، بیشترین فرصت را برای رشد مثبت شخصیت کودک فراهم می آورند.(۹)

بندورا، که تأثیر الگو بر سرمشق در یادگیری را مطرح کرده است، به نقش الگویی والدین اشاره می کند و معتقد است:

ما با والدینمان به عنوان الگو شروع می کنیم، زبان را می آموزیم و در راستای سنت ها و رفتارهای قابل قبول فرهنگمان، اجتماعی می شویم(۱۰)

وی همچنین در زمینه ی نقش والدین به عنوان الگو در کسب صفات و ویژگیهای شخصیتی فرزند، می گوید:

کودکی می بیند والدین در مدت طولانی، وحشت زده هستند یا وقتی با غریبه ها مواجه می شوند عصبی رفتار می کند، به راحتی این ترسها را تقلید می کنند، و بدون اینکه از منشا آنها آگاه باشد آنها را به بزرگ سالی منتقل می نماید. البته پایداری و جسارت به هنگام مواجه شدن با مشکلات و خوش بینی به هنگام روبه رو شدن با تجربیات جدید، از والدین و الگوهای دیگر آموخته می شوند.(۱۱)

اریکسون نیز، که مراحل هشت گانه ی رشد روانی اجتماعی را مطرح کرده است، در چهار مرحله ی اول، یعنی «اعتقاد در برابر بی اعتدالی»، «خودمختاری در برابر تردید»، «شرم و اسخمت کوشی در برابر حقارت»، به نقش بی همتهای والدین تأکید می کند.(۱۲) راجرز نیز در دوره ی شکل گیری امن، در کودک، اصطلاح «توجه مثبت» را مطرح کرده و معتقد است:

والدین، به ویژه مادر، باید توجه مثبتی نسبت به کودک خود داشته باشند.(۱۳)

همچنین مگن کلنک با طرح «نیاز پیشرفت» بر نقش ویژه ی والدین و شیوه ی پرورشی آنها بر این نیاز و چگونگی ارضای آن تأکید نموده و رفتارهای والدین در طول دو سال اول زندگی را برای شکل گیری نیاز پیشرفت زیاده، حیاتی دانست.(۱۴)

آنچه تاکنون بیان شد، اشاره به نقش کلی والدین بود. با این حال، هر یک از والدین نقش خاصی دارد که در این میان، نقش مادری به ویژه در سالهای اولیه ی زندگی بسیار برجسته تر از نقش پدر است. در ذیل، به نمونه هایی از نقش مستقل آنها، به ویژه تأثیر مادری، اشاره می شود. در زمینه ی نقش پدر، باتوجه به جایگاه وی در خانه و اقتدار و مدیریت کلانی که بر محیط خانه دارد، نقش وی در کودک می توانند از نوع مدیریت و اینکه - مثلاً- خودکامه باشد یا نه، و به دیدگاه های دیگر اعضای خانواده توجه کند یا نه، آسکار شود. برای نمونه، مگن کلنک در یک رشتن آزمایش هایی که در زمینه ی نقش والدین در نیاز پیشرفت انجام داده، نتایج آنها وی را واداشته است تا بگوید سخت گیری یا خودکامگی پدر می تواند نیاز پیشرفت پسر را کم کند.

اما در مقابل، نقش مادری در شکل گیری، به ویژه در ابتدای کودکی، بیشتر مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. برای نمونه، اریکسون در خصوص نقش مادر در مرحله ی اعتماد در برابر بی اعتدالی، معتقد است:

تعامل بین کودک و مادر تعیین می کند که آیا کودک دنیا را با نگرش اعتماد خواهد دید یا بی اعتدالی. اگر مادر به نیازهای جسمانی کودک پاسخ دهد و محبت، عشق و امنیت کافی برای او تأمین کند، از آن پس کودک شروع به پرورش دادن حسن اعتماد خواهد کرد.(۱۵)

آلپورت نیز به نقش مادر بر پرورش کودک تأکید می کند و معتقد است:

زمانی که نفس پرورش می یابد تعامل اجتماعی ما با والدینمان بسیار مهم است. با اهمیت ترین رابطه ی کودک با مادر به عنوان منبع اصلی محبت و امنیت است. اگر مادر با مراقب اصلی، محبت و ایمنی را تأمین کند، نفس به تدریج، طی هفت مرحله پرورش می یابد و کودک به رشد روانی مثبت دست می یابد.(۱۶)

راجرز نیز در زمینه ی پیامد سوء توجه مثبت مادر به کودک معتقد است:

اگر مادر توجه مثبت را ارائه ندهد، گرایش فطری کودک به سوی شکوفایی و رشد خود، با مانع مواجه خواهد شد. کودک آن عدم تأیید رفتارشان را به صورت عدم تأیید خود بنداره ی به نازگنی ساخته شده ی خود، می داند. اگر این حالت زیاد اتفاق افتد، کودکان تلاش برای شکوفایی را متوقف می کنند و در عوض، برای به دست آوردن توجه مثبت از دیگران، عمل می کنند.(۱۷)
۲- خواهران و برادران: علاوه بر والدین، خواهران و برادران نیز در شکل گیری شخصیت فرد تأثیر گذارند.

خواهران و برادران میزراهایی تعیین می کنند، الگوهایی برای تقلید فراهم می کنند و برای همدیگر نقش های مکملی را بازی می کنند که از طریق آن، می توانند کنش متقابل اجتماعی را تمرین کنند و در مواقع تنش عاطفی، به یکدیگر پاری رسانند.(۱۸) برادران و خواهران به نحای گوناگون می توانند بر فرد تأثیرگذار باشند و این تأثیر، به ویژه از سوی خواهران و برادران بزرگ تر برجسته تر است. برای مثال:

یکد فرزند اول سلطه گر و جسور می تواند بر همسیرهایی کوچکتر تر به صورتی تأثیر بگذارد که آنها شخصیت اجتماعی و غیر

رقیابت طلب را پرورش دهند.(۱۹)

۳- ترتیب تولد: از جمله عوامل تأثیرگذار بر شکل گیری شخصیت، که به خانواده مربوط است،ترتیب تولد فرزندان است. اینکه فرد فرزند چندم باشد- مثلا، فرزند اول باشد یا دوم یا سوم یا فرزند آخر - در شکل گیری شخصیت وی و میزان تأثیرگذار ی او مؤثر است. آلفرد آدرز از جمله روان شناسان شخصیت است که توجه ویژه ای به این عامل نمود. وی معتقد است:

بزرگ تر یا کوچک تر بودن از همشیره‌های دیگر و قرار داشتن در معرض نگرش های متفاوت والدین شرایط کودکی مختلفی را به وجود می آورد که به تعیین نمودن شخصیت کمک می کند.(۲۰)

همانند آدرز، بندورا نیز به اهمیت ترتیب تولد در خانواده توجه داشت. او دریافت که فرزندان اول و ننگ فرزندان نسبت به دیگر فرزندان، مبنای قضاوتی متفاوتی برای توانایی هایشان دارند.(۲۱)

مایورین ذاکرمن نیزه که در زمینه ی میزان تأثیرپذیری فرزندان در جهان خواهی از والدین به پژوهش نشست، معتقد است:

فرزندان اول و ننگ فرزندان در سنین اولیه، تحرک و توجه بیشتر را از والدین خود می گیرند که سطح بهینه ی تحرک بالاتر برای سالمای آینده را تعیین می کنند.(۲۲)

ب. هسلاان: عامل دیگری که تأثیر مهمی در شکل گیری شخصیت دارد هسلاان و دوستان هستند. پس از آنکه فرد دوره ی نوزادی و کودکی اول را پشت سر گذاشت و روابط اجتماعی او از محدوده ی والدین به دیگر اعضای خانواده فراتر رفت، نقش هسلاان آشکار می شود. می توان گفت:

دو واقع، کودکان در دو جهان زندگی می کنند: جهان والدین و سایر بزرگ سالان و جهان هسلاان.(۲۳)

در این میان، گروه هسلاان مهارت های اجتماعی مهمی را به کودکان می آموزد که بزرگ سالان به هیچ وجه نمی توانند آنها را به کودکان بیاموزند.(۲۴) گروه هسلاان فرد را برای پذیرش قوانین و رفتارهای جدید اجتماعی آماده می کند و تجاربی را فراهم می نماید که تأثیرات طولانی مدتی بر شخصیت فرد می گذارد.(۲۵)

هسلاان به شکل های خاص بر شخصیت فرد تأثیر می گذارند. آنها از راه های منحصر به فرد و عمده، در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش ها و نگرش های دیگر دخالت دارند. کودکان از طریق سرمشق دهی اعمالی که قابل تقلید است، با تقویت یا تشبیه پاسخ های خاص و با ارزشیابی فعالیت های یکدیگر و بازخوردی که به یکدیگر می دهند، در یکدیگر تأثیر می گذارند. علاوه بر این، روابط بین هسلاان تأثیرات نه چندان آشکاری در رشد کودکان دارد. برای مثال، بدون شک، موقعیت کودکان در میان همسالان و دوستی هایی که برقرار می کنند، در مفهوم از خود آنان تأثیر می گذارد.(۲۶)

تجربه پرداران شخصیت در نظریه های خود، به نقش این عوامل نیز توجه خاص کرده اند. برای نمونه، آدرز در نظریه ی شخصیت خود، بر اهمیت گروه همسال تأکید نمود و اعلام داشت: روابط کودک با همشیره‌ها و با کودکان خارج از خانواده بسیار مهم تر از آن است که فریاد تصویر کرده است.(۲۷)

اریکسون نیز به تأثیر بالقوه گروه همتا بر رشد هویت امن، در نوجوانی اشاره کرده و معتقد است:

معاشرت بیش از اندازه با گروه ها و فرقه های اطراف و متعصب و همسانه سازی وسواسی با شمایلی فرهنگی عامه می تواند رشد من را محدود کند.(۲۸)

ج. مدرسه: عامل بیرونی دیگری، که به نحو ویژه ای بر شکل گیری شخصیت مؤثر است، عامل «مدرسه» است. مدرسه نقش بسیار مهمی بر شکل گیری شخصیت دارد تا آنجا که ز- ماندل می نویسد:

حقیقت ندارد که بزرگ ترین حادله ی علمی جامعه ی انسانی گام نهادن انسان روی کره ی ماه باشد، بزرگترین حادله لحظه ای است که یک کودک پنج ساله برای اولین بار، به مدرسه گام می نهد.(۲۹)

مدرسه از جهاتی بر فرد تأثیر می گذارد؛ از مهمترین آنها، اجتماعی شدن فرد است.

کودکان در مدرسه یاد می گیرند که چگونه رفتار اجتماعی داشته باشند و نقش خود را در اجتماع ایفا کنند. آنها می آموزند که در چه محدوده ای بیندیشند، حسن همکاری داشته باشند و با دیگران همسازی کنند.

آنها یاد می گیرند که برای پیشرفت و موفقیت و رضایت خاطر خود، به همکاری و همسازی نیاز دارند. مدرسه می تواند رابطه ی صحیحی با کودک برقرار کرده و او را آماده ی پذیرش مسئولیت تصمیم گیری و حل مسائل زندگی سازد.(۳۰)

جهت دیگر، جدید بودن فضای مدرسه در مقایسه با فضای خانه است که رفتارها و انتظارات متفاوتی نسبت به خانه از او می رود. تأثیر مدرسه از این جهت است که کودک از کانون خانواده، که محلی برای تازش و در اختیار گرفتن امکانات و ناز کردن بر والدین بوده، به محیطی گام نهاده که گاه مسکن است نسبت به او بی تفاوت باشد و یا حتی با او دشمنی کند. او دیگر کوچولوی عزیز و یکی یکمانه نیست.(۳۱) او به فضای جدیدی، که متفاوت از خانواده است، گام نهاده. در فضای مدرسه، کودک باید جای خود را در میان گروه دانش آموزان پیدا کند.

جهت دیگر نقش مدرسه در انگیزه ی پیشرفت تحصیلی دانش آموزی است. مدرسه در این زمینه، وظایف سنگینی به عهده دارد. جو عمومی مدرسه از نظر محبت آمیز بودن یا نشن و تشبیهی بودن، تأثیر قابل توجه و صمیمی بر این انگیزه خواهد داشت. چنانچه محیط مدرسه، محیطی گرم، محبت آمیز و دوستانه باشد شاگرد به آن جذب شده علاقه اش به درس و تحصیل افزایش خواهد یافت. علاوه بر این، محبت در محیط مدرسه برای او، به صورت انگیز، سرمشق و عادت در خواهد آمد و در زندگی اجتماعی خود نیز روابط گرم و محبت آمیزی با دیگران خواهد داشت. اما وجود جو خشن و تشبیهی در مدرسه، می تواند ذوق و علاقه ی کودک را نسبت به مدرسه سرکوب کرده، چه بسا او را از درس و مدرسه بیزار کند.(۳۲)

اریکسون نیز به نقش مدرسه در چهارمین مرحله از مراحل روانی اجتماعی رشد- یعنی سخت کوشی در برابر حلارت- اشاره می کند و معتقد است:

در این مرحله، کودک مدرسه را آغاز می کند و در معرض تأثیرات اجتماعی جدیدی قرار می گیرد. به صورت ایده آل، کودک، هم در خانه و هم در مدرسه، سخت کوشی را خواهد آموخت؛ یعنی کار خوب و عادت های مطالعه، که عمدتاً وسیله ای هستند برای تحسین شدن و کسب لذتی که از تمام کردن موفقیت آمیز یک تکلیف به دست می آید.(۳۳)

مدرسه همچنین با اتخاذ سیاست ها ی خاص خود، می تواند بر کارایی شخصی و به تبع آن، اعتماد به نفس افراد تأثیرگذار باشد.

در این زمینه، بندورا معتقد است:

مدراسی که دانش آموزان را براساس توانایی گروه بندی می کنند، کارایی مشخص دانش آموزانی را که پیشرفت کمی دارند، تضعیف کرده و از این رو، اعتماد به نفس دانش آموزانی را که در گروه های ضعیف گذارده شده اند، کاهش می دهند. شیوه ی رفتاری، مثل نمره دادن طبق منحنی نیز دانش آموزان ضعیف را محکوم به متوسط بودن یا نمرات کم می کنند.(۳۴) یکی از عناصر مهم تأثیرگذار مربوط به مدرسه «معلمان» هستند. معلمان از جهات گوناگون بر شخصیت دانش آموزان تأثیرگذارند. شیوه ی ارزشیابی معلم از دانش آموز، نوع و تفاوت نگرش وی، سرمشق و الگو بودن او، زمینه ی تأثیرگذاری بر دانش آموزان را فراهم می سازد. ایننگن معتقد است:

معلمان از طریق تأثیرشان بر رشد توانایی های شناختی و مهارت های مسئله گشایی، که برای عملکرد کارآمد بزرگ سال حیاتی هستند، بر فضاهای های کارایی شخصی اثر می گذارند. پژوهش نشان داده است که وقتی که کودکان کارایی شخصی خود در مدرسه را ارزشیابی می کنند، ارزشیابی آنها عمدتاً حاصل ارزشیابی ها و اعمال معلمان آنها می باشد. کودکان متناسب با آن، به تفاوت کردن درباره ی توانایی هایشان بر حسب ارزشیابی ها، گرایش دارند.(۳۵)

۲. عوامل درونی

علاوه بر عوامل بیرونی مؤثر بر شخصیت، برخی از عوامل درونی نیز بر شکل گیری شخصیت مؤثرند. در ذیل، دو نمونه از مهمترین عوامل درونی مطرح شده در نظریه های شخصیت مورد بررسی قرار می گیرند:

الف. عامل ناخوشیاری: «ناخوشیاری» از جمله عواملی است که به نحوی در برخی نظریه های شخصیت مورد توجه قرار گرفته و از دیدگاه برخی روان شناسان، بر شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. اصطلاح «ناخوشیاری» چند کاربرد دارد که عبارتند از:

- ناخوشیاری عاطفی یا هیجانی؛
- ناخوشیاری شناختی یا عقلانی؛
- ناخوشیاری شخصی؛
- ناخوشیاری جمعی؛

در اینجا، ضمن ارائه ی توضیح مختصری درباره ی این اصطلاح ها، به اجمال، نقش عامل ناخوشیاری بررسی می شود:

۱-الف. ناخوشیاری عاطفی یا هیجانی: این کاربرد عمدتاً در مکتب «روان تحلیلیگری» به کنار رفته و فریود بیش از دیگر روان شناسان بدان پرداخته است. از نظر فریود، ناخوشیاری سخن- به اصطلاح- تاریک امیال و آرزوهای سرکوب شده ی انسان است.(۳۶)
به دیگر سخن،

ناخوشیار شامل نیروی سوق دهنده ی عمده در پشت کل رفتار است و مخزن نیروهایی است که نمی توانیم آنها را بینیم یا کنترل کنیم.(۳۷)

۲-الف. ناخوشیاری شناختی یا عقلانی: این کاربرد عمدتاً در روان شناسی شناختی مطرح است و از جمله روان شناسان شناختی، که بدان تصریح کرده، رازان یاز است. از نظر بیاز، «ناخوشیاری شناختی» عبارت است از:

مجموعه ساخت ها و کنش وری هایی که آزمودنی از آنها آگاه نیست و تنها چیزی که از آنها می داند، نتایج آنهاست.(۳۸)

توضیح آنکه از نظر بیاز،ه، آزمودنی تقریباً از فکر خود درباره ی یک موضوع یا یک مسئله آگاه است و تقریباً عقاید و باورهای خود را می شناسد. این مسئله فقط مربوط به نتایج کنشوی نهایی هوش است و این کنشوی کامل از لحاظ آزمودنی ناشناخته است، و این ناشناختگی شا سطح بسیار عالی- یعنی آنجا که تفکر درباره ی مسئله ی ساخت ها امکان پذیر است- کشانده می شود.(۳۹)

۳-الف. ناخوشیاری شخصی: دو اصطلاح «ناخوشیاری شخصی» و «ناخوشیاری جمعی» که در پی می آید، در نظام یونگ به کار رفته اند. از نظر یونگ، «ناخوشیاری شخصی» مخزن مولدی است که زمانی هوشیار بوده اند، ولی به خاطر اینکه پیش با افتاده یا نراحت کننده بوده اند، فراموش یا سرکوب شده اند، ولی برای یادآوری آنها، تلاش ذهنی کمی لازم است. این اصطلاح در نظام یونگ، شیء اصطلاح «بینه هوشیار» در نظام فریود است.(۴۰)

۴-الف. ناخوشیاری جمعی: ناخوشیاری جمعی سخن تجربیات نوع انسان است که به هر فرد منتقل شده است. یونگ باور داشت که درست به همان صورت که هر یک از ما تمام تجربیات شخصی مان را در ناخوشیاری شخصی ایستنه و پایگانی می کنیم، نوع انسان نیز به طور جمعی، به عنوان یک نوع، تجربیات انواع انسانی و پیش انسانی را در ناخوشیاری جمعی ذخیره می کند و این میراث به هر یک از نسل های جدید منتقل می شود.(۴۱)

در هر صورت، عامل «ناخوشیاری» یکی از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار آمده است، به گونه ای که شخصیت انسان

را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از میان روان شناسان، بیش از همه زیگموند فروید به نقش این عامل پرداخته است.

اگر چه فروید اولین کسی نبود که به اهمیت ناهوشیار توجه کرد، نخستین کسی است که خصوصیات زندگی ناهوشیار را به طور منسوح کشف کرد و برای آن اهمیت ویژه ای در زندگی روزمره قابل شد.فروید با تحلیل رویاهای، لغزش های زبان، روان آزرده‌گی ها، روان پریشی ها، کارهای هنری و آیین های پرستش، سعی کرد ویژگی های ناهوشیار را درک کند و اهمیت آن را در رفتار مشخص نماید.(۴۲)

از نظر فروید، ناهوشیاری شامل نیروی سوده‌ی سوق دهنده‌ی عمده در پشت کلیل رفتار است و بر افکار و رفتار هوشیار انسان تأثیر می‌گذارد و به دلیل آنکه وی ناهوشیاری را عامل عمده و اصلی شخصیت انسان می‌داند، تأثیر بسزایی برای آن در شکل‌گیری شخصیت انسان قایل است. علاوه بر فروید، بونگت در ارتباط با ناهوشیاری شخصی، اصطلاح «عقدۀ» را به کار برده که شامل مفهوله بندی تجربه های فرایندۀ ی ذخیره شده در ناهوشیاری است. از نظر بونگت «عقدۀ» مهمترین قسمت یا الگوری هیجان ها، خاطره ها، ادراک ها و احساسی است که در اطراف یک موضوع مشترک سازمان یافته است. عقدۀ ها می توانند هوشیار یا ناهوشیار باشند و ناهوشیارها می توانند مزاحم هوشیاری شوند. این عقدۀ ها می توانند زبان بخش یا سود مند باشند. برای مثال، عقدۀ ی کمدال یا پیشرفت ممکن است موجب شود شخص برای پرورش استعدادها یا مهارت های خاص، به طور جدی تلاش کند.(۴۳)

ب. اراده: یکی از عوامل درونی، که تأثیر انکارناپذیری بر شکل‌گیری شخصیت انسان دارد، اراده است. اراده از این نظر مهم و قابل توجه است که عاملی موازی یا دو عامل وراثت و محیط به شمار می‌آید. به دیگر سخن، هر چند ممکن است دانشه های وراثتی و عوامل محیطی در شدت و ضعف اراده مؤثر باشند، اما واقعیت اراده به عنوان یک عامل مهم و تعیین کننده در عرض عوامل محیطی و وراثتی قرار می‌گیرد و این بدان معناست که ممکن است فرد با تکیه بر قابلیت ها و توانمندی های خود، مسیر متمایز از آنچه، دانشه های وراثتی ایش طلب می‌کنند و متمایز از آنچه محیط فرهنگی و اجتماعی پیرامونی ایش اقتضا می‌کند، برگزیند و خود زندگی آینده ی خود را رقم زند و شخصیت خود را آنگونه که می‌خواهد بسازد.

این نقش و جایگاه برای عامل اراده موجب گردید تا نظریه پردازان شخصیت در نظریه های خود، توجه ویژه ای بدان معطوف دارند و از تأثیر آن در شکل‌گیری شخصیت، سخن به میان آورند. از جمله ی این نظریه پردازان، می توان از آلفرد آدلر یاد کرد. وی از جمله افرادی است که به رغم کمبودها و مشکلات جسمی و روحی در دوره ی کودکی، بر آنها فائق آمد و در یرت اراده ی قوی، از زمره روان شناسان برجسته ی زمان خود شد و این وضعیت در نظریه ی شخصیت وی تجلی یافت. آدلر مفهوم کلیدی «نیروی خلاق خود» را در نظریه اش به کار برد و با برخورداری از چنین نیروی معتقد شد:

ما خودمان شخصیتمان و ششمان را به وجود می آوریم.(۴۴)

وی همچنین معتقد است: نه وراثت و نه محیط هیچ کدام نمی توانند رشد شخصیت را به طور کامل تبیین کنند. در مقابل، شیوه ای که ما این تأثیرات را تعبیر می‌کنیم پایه ای را برای ساختن خلاق نگرشمان نسبت به زندگی به وجود می‌آورد. به سخن دیگر، ما برای شکل‌دهی نیروهای اجتماعی، که بر ما تأثیر دارد و استفاده ی عقلانه از آنها برای ساختن یک سبک زندگی می‌نظریم، صاحب اراده ی آزاد هستیم.(۴۵)

اریک فروم نیز، از دیگر نظریه پردازان شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما به وسیله ی ویژگی های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه مان شکل می‌گیریم. با این حال، این نیروها به طور کامل، منشا ما را تعیین نمی‌کنند. ما عروسک های خیمه شب بازی نیستیم که به تنگ های که جامعه آنها را می‌کنند، واکنش نشان دهیم. بلکه ما مجموعه ای از ویژگی ها یا مکاتبیزم های روان شناختی داریم که به وسیله ی آنها، ماهیت خود و جامعه مان را شکل می‌دهیم.(۴۶) هنری موری نیز ضمن باور به تأثیر ویژگی های وراثتی و محیطی، بر این اعتقاد است که ما توانایی رشد و ترقی را داریم و این رشد جزء طبیعی ماهیت انسان است. ما می توانیم از طریق توانایی های عقلانی و اخلاصمان تغییر کنیم و قادریم جامعه ی خود را نیز دوباره شکل دهیم.(۴۷)

اریکسون، دیگر نظریه پرداز شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما قادریم هر بحران را به صورتی که سازگارانه و تقویت کننده باشد، حل کنیم. اگر در یک مرحله تکام شوم و پاسخی ناسازگارانه یا ضعیفی بیابای در پرورش دهم هنوز امید تغییر در مرحله ی بعدی هست. ما توان آن را داریم که به صورت هوشیار، رشد خود را در طول زندگی مان هدایت کنیم. ما صرفاً محصول تجربیات کودکی نیستیم.(۴۸) آبراهام مازلو، نظریه پرداز انسانگره، بیش از سایران بر تأثیر این عامل تأکید کرده و در سلسله نیازهای معروف خود، نیاز به خودشکوفایی، را مهم ترین نیاز قلمده کرده است. وی معتقد است:

فرآیند خود شکوفایی می تواند اشکال گوناگون به خود بگیرد، اما هر یک از ما صرف نظر از شغل و نمایاانسان، توانایی تحقق بخشیدن به استعدادمان و رسیدن به این اوج رشد شخصیت را داریم.(۴۹) او همچنین می‌گوید: همه ی ما توانایی آن را داریم که تصمیم بگیریم چگونه نیازهایمان را برآورده سازیم و استفاده‌مان از تحقق بخشیم.(۵۰)

جورج کلی، نظریه پرداز رویکرد شناختی، با طرح اصطلاح «سازه ی شخصی»، به نحوی از اهمیت عامل اراده سخن به میان آورده و در این زمینه معتقد است:

ما توانایی برگزیدن جهت زندگی خود را داریم و در صورت لزوم، با اصلاح کردن سازه های قدیمی و ساختن سازه های جدید، می توانیم تغییر کنیم.(۵۱)

زمان تأثیر عوامل

زمان تأثیر عوامل شکل‌گیری شخصیت در طول دوره ی شکل‌گیری یکسان نیست، بلکه بر حسب نوع عامل، می‌تواند در دوره یا مقطع سنی خاصی تأثیر عمده تری داشته باشد. به دیگر سخن، مقطع زمانی تأثیر و نیز مدت زمان تأثیر عوامل شکل‌گیری شخصیت، متفاوتند؛ چه اینکه برخی عوامل ممکن است تأثیرشان به مقطع سنی خاصی وابسته باشد و برخی در مقاطع گوناگون تأثیر گذار باشند؛ برخی دوره ی تأثیرشان طولانی و برخی کوتاه باشد.

از این رو، بحث از زمان تأثیر عوامل، می‌تواند آثار قابل توجهی، به ویژه در عرصه ی تعلیم و تربیت افراد داشته باشد. آگاهی از زمان تأثیر عوامل و دانستن اینکه هر عامل در چه مقاطع یا مقاطع سنی، بیشترین و اصلی ترین تأثیر را دارد و به میزان و دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت کمک می‌کند تا تدارک لازم را بینندد و شرایط و تأثیرپذیری مثبت از عوامل گوناگون را فراهم نمایند و آسیب شناسی لازم نسبت به پیش‌گیری از پیامدهای سوء و منفی عوامل را داشته باشند. از این رو، به اختصار، زمان تأثیرگذاری عمده ی عوامل، مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱- خانواده

خانواده تنها عاملی است که می توان گفت: کمابیش در تمام مقاطع سنی یا فرد در ارتباط است و به نحوی در او تأثیر گذار. هر چند میزان تأثیر گذاری خانواده در همه ی مقاطع سنی یکسان نیست، اما خانواده از زمان انعقاد نطفه تا اوان بزرگسالی، در هنگامی که والدین و سایر اعضای خانواده زندگی می‌کنند و با فرد در ارتباطند، به نحوی بر انسان تأثیر می‌گذارد. در این میان، تأثیر خانواده از پیش از تولد تا سن ورود به مدرسه، تأثیری ویژه و انحصاری است و قابل رقابت با هیچ یک از عوامل دیگر نیست. در دوره ی جنینی و پس از تولد تا دو سالگی، از میان اعضای خانواده، تأثیر مادر بسیار برجسته تر و بلکه تأثیری بی‌بدیل است؛ چه اینکه فرد چه در دوره ی جنینی و چه در دوره ی شیرخوارگی، بیشترین تماس و ارتباط را با مادر دارد. از سوی دیگر، پدر به لحاظ مدیریت کلان خانه و حمایت جینی از اعضای خانواده، به ویژه همسر، نقش مهم خود را ایفا می‌نماید و این تأثیر در طول این دوره ادامه دارد.

سایر اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران- نیز تأثیرگذاری عمده شان پس از تولد و به ویژه زمانی است که زمینه ی تعامل اجتماعی و ارتباطی کودک با آنها فراهم می‌گردد و کودک توانایی برقراری ارتباط با آنها را پیدا می‌کند. نقش خانواده پس از آغاز دوره ی مدرسه نیز ادامه می‌یابد، ولی هر قدر کودک به رشد جسمی، عقلی و عاطفی بیشتری دست می‌یابد و در ابعاد گوناگون به استقلال رویکردی تر می‌شود، از میزان وابستگی وی به خانواده کاسته و به تنج آن، تأثیرش بر شکل‌گیری شخصیت کمتر می‌شود، به گونه ای که رد دوره ی جوانی و اوان میان سالی، این تأثیر به حداقل می‌رسد.

۲- مدرسه

عامل مدرسه، همچنانکه از نمانش پیداست، زمان تأثیر گذاری اش در وقتی است که کودک و نوجوان در مدرسه حضور دارد. کودک از سن پنج- شش سالگی وارد مدرسه می‌شود و مدرسه از طریق عناصر و اجزای گوناگونش، از قبیل معلمان، کتاب های درسی، شیوه های آموزش، مقررات و ضوابط اجرایی بر دانش آموز تأثیر می‌گذارد. به دلیل آنکه افراد در سنین کودکی متغعل تر و تأثیرپذیرترند، در دوران اولیه ی مدرسه، میزان تأثیر گذاری آن برجسته تر است. این روند ادامه دارد و به ویژه زمانی که فرد دست به انتخاب رشته ی تحصیلی می‌زند و در آن به تحصیل می‌پردازد. در این صورت، به تدریج، رشته ی تحصیلی انتخاب شده به نحوی آینده ی وی را رقم می‌زند و بخشی از هویت و شخصیت وی می‌گردد و شخصیت وی را تحت تأثیر جدی قرار می‌دهد. بنابراین، زمان غالب و به عبارت دیگر، بیشترین تأثیر عامل مدرسه در مقطع اولیه ی دانش آموزی و پس از انتخاب رشته ی تحصیلی و تحصیل در آن است.

۳- دوستان و همسالان

از زمانی که کودک توانایی برقراری ارتباط با دیگران را پیدا می‌کند، نقش همسالان و دوستان در شکل‌گیری شخصیت وی آشکار می‌گردد و این روند ادامه دارد و در دوره ی نوجوانی، این تأثیر به اوج خود می‌رسد. به بیان دیگر، کانون تأثیر گذاری عامل دوستان و همسالان در دوره ی نوجوانی است و در این دوره، گروه همسالان و دوستان بیش از دوره های دیگر، چه در جهت مثبت و چه منفی، بر فرد تأثیر می‌گذارند.

۴- ناهوشیاری

فروید به عنوان نظریه پردازای که به طور گسترده عامل ناهوشیاری را مورد بررسی قرار داده، بر اهمیت ساهای نخستین کودکی در تعیین شخصیت بزرگ سال تأکید کرده است. وی معتقد است: شخصیت بزرگسالی ما توسط تعاملهایی که پیش از پنج سالگی ما صورت گرفته اند، تعیین می‌شود؛ یعنی در زمانی که کنترل کمی داشته ایم. این تجربه ها برای همیشه ما را در چنگال نگه می‌دارند.(۵۲)

بنابراین، می‌توان گفت: در حقیقت، زمان شکل‌گیری عامل ناهوشیاری عاطفی، در دوره ی کودکی و پیش از پنج سالگی است، و اما اینکه چه زمانی تأثیر این عامل تجلی پیدا می‌کند دوره ی پس از کودکی است. در دوره های پس از کودکی، فرد به نحو قابل توجهی تحت تأثیر عامل ناهوشیاری قرار می‌گیرد و این عامل رفتارهای او را شکل می‌دهد. در زمینه ی «ناوشیاری شناختی» نیز می‌توان گفت:

تأثیر آن از زمانی است که فرد به توانایی های شناختی دست یافته است و می‌تواند شناخت های هوشیارانه ی خود از ناهوشیارانه را نیز بدد. بنابراین، عامل مزبور، در طول زندگی شناختی فرد، می‌تواند بر فرد تأثیر گذار باشد.

۵ اراده

تأثیر عامل اراده از زمانی آغاز می شود که فرد به جلوه هایی از استقلال فکری دست یافته باشد و قادر شود تا خود سود و زیان امور را مورد ارزیابی قرار دهد و براساس مصالح و منافع خود، اعم از مادی و معنوی، تصمیم بگیرد و در پی انجام عمل و رفتاری مناسب با وضعیت موجود برآیند. این گونه استقلال و توان تشخیص سود از زیان معمولاً در آستانه ی دوره ی نوجوانی شکل می گیرد و به تدریج، تقویت می گردد، به گونه ای که در پایان دوره ی نوجوانی و اوان بزرگسالی، فرد به استقلال کامل می رسد و مستقل از عوامل تأثیرگذار پیشین، مانند خانواده و مدرسه، می تواند تصمیم بگیرد و زندگی مستقلی داشته باشد.

اریک آریکسون مراحل روانی اجتماعی رشد را به هشت مرحله تقسیم می کند؛ چهار مرحله مربوط به دوره ی کودکی و چهار مرحله ی دیگر از آغاز نوجوانی تا بزرگسالی و پایان عمر است. وی معتقد است:

اراده ی آزاد می تواند بیشتر در مورد چهار مرحله ی آخر پرورش باشد.(۳۴)

او همچنین بر این باور است که دوران بزرگسالی، یعنی از پایان نوجوانی تا قریب ۳۵سالگی، فرد از والدین و سازمان های والدین مانندٔ مثل مدرسه، مستقل می شود و به عنوان بزرگسالی پخته و مسئول، شروع به کار کردن می کند.(۳۴)

میزان تأثیر عوامل

تردیدنی نیست که تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت یکسان و هم اندازه نیست، بلکه این عوامل با برخورداری از ویژگی ها و شرایط متفاوت، نوع و میزان تأثیرگذاری شان متفاوت است. بحث از «میزان تأثیر عوامل» از این نظر اهمیت دارد که دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت با آگاهی از وزن هر عامل در شکل گیری شخصیت، اهتمام متفاوتی به آن دارند و به تناسب اهمیت هر عامل، زمینه تأثیرگذاری آن را فراهم می سازند و حمایت بیشتری نسبت به آن نشان می دهند. اما آنچه در این میان مهم است چگونگی تعیین میزان تأثیر عوامل گوناگون است. آیا این امر به راحتی ممکن است؟ آیا می توان ملاک های را برای مشخص میزان تأثیر و اهمیت هر یک از عوامل ارائه نمود و با مقایسه ی شرایط، ویژگی عوامل گوناگون را بررسی نمود؟

به نظر می رسد به دو شیوه می توان میزان تأثیر عوامل گوناگون را بررسی نمود، یکی به شیوه ی کمی و دیگری به شیوه ی کیفی. مراد از شیوه ی «کمی» آن است که ما از طریق ساخت آزمونهای تم شده به اندازه گیری تأثیر عوامل اقدام کنیم و سپس به تجزیه و تحلیل آماری آنها پردازیم و با لحاظ شرایط گوناگون مردم، تأثیر آنها را با هم مقایسه کنیم. مراد از شیوه ی «کیفی» معرفی ملاک ها و معیارهایی غیر کمی برای ارائه ی میزان اهمیت عوامل است که از طریق تطبیق شرایط و ویژگیهای هر عامل با آن ملاک ها و مشخص نمودن میزان برخورداری هر یک از عوامل از آنها، به مقایسه ی نتایج پردازیم.

در اینجا، بررسی شیوه ی کمی مقدور نیست، اما در خصوص شیوه ی «کیفی» برخی ملاحظه ها و معیارها به اختصار مورد بررسی قرار می گیرند و با تطبیق عوامل ذکر شده، میزان تأثیر آنها ملاحظه می شود، به نظر می رسد معیارهای ذیل می تواند در تعیین میزان تأثیر و اهمیت عوامل مؤثر باشند:

۱- گستره ی تأثیر نسبت به مقاطع گوناگون سنی

عاملی که مقاطع سنی بیشتری را پوشش دهد و در مقاطع سنی بیشتری مؤثر باشد، می تواند از اهمیت بیشتری برخوردار باشد، برای مثال، عاملی که بتواند هم در دوره ی کودکی و هم نوجوانی و جوانی تأثیرگذار باشد بهتر از عاملی است که فقط در دوره ی نوجوانی تأثیر گذار است.

۲- گستره ی تأثیر نسبت به ابعاد گوناگون انسان

انسان دارای ابعاد گوناگون جسمانی، عقلانی، عاطفی و اخلاقی است. روشن است عاملی که ابعاد بیشتری را تحت تأثیر قرار دهد، می تواند از اهمیت بیشتری برخوردار باشد.

۳- میزان ارتباط فرد با عامل

هر قدر مدت زمان ارتباط فرد با عامل بیشتر، و عامل حضور بیشتری ترد فرد داشته باشد، می تواند میزان تأثیرگذاری اش بیشتر گردد.

۴- نحوه ی ارتباط فرد با عامل

چگونگی ارتباط فرد با عامل نیز می تواند ملاک دیگری بر اهمیت و میزان تأثیر باشد. هرگاه ارتباط عامل با فرد به صورت مستقیم و بدون واسطه باشد، می تواند تأثیر آن بر فرد بیشتر شود.

۵-فرد عامل و امکان تأثیرگذاری آن بر عوامل دیگر

عاملی که نه تنها بر فرد تأثیرگذار باشد، بلکه امکان تأثیرگذاری بر دیگر عوامل را داشته باشد و بتواند برای عوامل دیگر محدود کننده یا تقویت کننده، و یا به نحوی زمینه ساز تأثیر آنها باشد. از اهمیت بیشتر و تأثیر افزون تری برخوردار خواهد بود. اینکه با توجه به مباحث گذشته و ملاک های ارائه شده، باید دید کدام یک از عوامل پیش گفته با ملاک های مذکور بیشتر تطبیق می کند و کدام یک ملاکهای بیشتری را واجد است:

۱- خانواده:به نظر می رسد عامل خانواده مشمول همه ی ملاک های ارائه شده باشد. توضیح آنکه تأثیر خانواده در بیشتر مراحل سنی مشهود است، هر چند میزان این تأثیر در همه ی مراحل یکسان نیست؛ زیرا تأثیر خانواده در سنین اولیه، به ویژه دوره ی نوزادی، بسیار عمده و بلکه انحصاری است و سایر عوامل هیچ گونه رقابتی با آن ندارند و در سنین کودکی، نوجوانی و حتی جوانی و اوان بزرگسالی هم به نحوی استمرار دارد. برای بسیاری از جوانان، به علت طولانی بودن مدت تحصیلات و افزایش طول عمر پدر و مادر، وابستگی مداوم عاطفی و اقتصادی نسبت به خانواده وجود دارد.(۵۵)

از نظر تأثیر در ابعاد گوناگون نیز خانواده نقش برجسته ای دارد. خانواده، هم در تربیت جسمانی به لحاظ منح مهم تغذیه بودن، هم در تربیت اجتماعی- به اعتبار اینکه خانواده واحد کوچک اجتماعی است- و هم در تربیت اخلاقی به لحاظ الگو بودن والدین برای فرزندان و نیز سایر ابعاد به لحاظ زمینه سازی و ایجاد شرایط مناسب برای پرورش آن ابعاد، در شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. همچنین خانواده به لحاظ مدت زمان ارتباط با فرد، تأثیر ویژه ای در وی دارد چرا که فرزند، به ویژه در سنین اولیه، بیشترین ارتباط را با والدین و سایر اعضای خانواده دارد.

به لحاظ نحوه ی ارتباط و چگونگی آن هم خانواده جایگاه ویژه ای در میان عوامل دارد؛ چرا که نوع ارتباط فرزند با آن از نوع ارتباط مستقیم و بدون واسطه است. علاوه بر اینها، خانواده می تواند بر سایر عوامل تأثیرگذار باشد و تأثیر آنها را تقویت یا محدود کند. برای مثال، خانواده می تواند در انتخاب دوستان و همسالان، انتخاب مدرسه و حتی اراده ی فرد مؤثر باشد. به دیگر سخن، والدین با انتخاب محل سکونت و نیز رفت و آمدها با همسالان، بستگان و همکاران در اینکه همسالان و دوستان فرزندشان چه کسانی باشند و نیز فرزند ایشان به کدام مدرسه بروند، مؤثر خواهند بود. همچنان که خانواده می تواند زمینه ی انتخاب های فرد را فراهم کند و شرایطی را فراهم کند تا فرد به گونه ی خاصی انتخاب و اختیار خود را اعمال کند.

۲- دوستان و همسالان:دوستان و همسالان نیز تعدادی از ملاک های پیش گفته را واجدند. از نظر مقطع سنی، آنان عمدتاً در دوره ی کودکی، نوجوانی و جوانی و حتی میان سالی و بزرگ سالی بر فرد تأثیر گذارند و این تأثیر، به ویژه در دوره ی نوجوانی، بسیار برجسته است. از نظر ابعاد وجودی، تأثیر دوستان و همسالان عمدتاً در بعد اجتماعی است؛ چه اینکه فرد از دوستان خود توقع و برقراری ارتباط و تعامل با دیگران را می آموزد. علاوه بر این، از نظر عاطفی نیز دوستان نزدیک می توانند بر فرد تأثیر باشند؛ چرا که فرد نحوه ی ابراز عواطف و احساسات را در رابطه ی صمیمانه با دوستان تمرین می کند و از آنان نحوه ی صحیح نشان دادن عواطف را می آموزد. از نظر مدت زمان ارتباط نیز در مقطع سنی نوجوانی، فرد وقت قابل توجهی را با دوستان و همسالان خود سپری می کند. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز دوستان و همسالان به صورت مستقیم با فرد در ارتباطند و بر وی تأثیر می گذارند. نسبت به ملاک اخیر نیز دوستان می توانند در انتخابهای فرد و نحوه ی اعمال اراده ی وی مؤثر باشند.

۳- مدرسه:مدرسه عاملی در برخی ملاکهای ذکر شده برخوردار است. مدرسه نیز تأثیر عمده ای در تربیت اجتماعی و عقلانی فرد دارد. در حقیقت، مدرسه دانش آموزان را اجتماعی می کند و از طریق شیوه های تدریس معلم خود و نیز تقویت بعد شناختی و ذهنی آنان، به تربیت عقلانی آنان کمک می کند. از نظر مقاطع سنی و مدت زمان ارتباط یا فرد نیز فرد در دوره ی کودکی و نوجوانی، در ایام تحصیل، بیشترین وقت خود را در مدرسه سپری می کند و در این دوره، نقش مدرسه بسیار تعیین کننده است. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز مدرسه به صورت مستقیم با دانش آموزان در ارتباط است و عناصر گوناگون مدرسه از قبیل معلمان، فضای آموزشی، مقررات مربوط به آن و متون و محتوای درسی به طور مستقیم، بر دانش آموز تأثیر گذارند.

۴- ناهوشیاری: ناهوشیاری هر چند در مقایسه با سایر عوامل، از ملاک های کمتر برخوردار است، اما به لحاظ نقشی که نظریه پردازان محقق به آن برایش قابل شده اند، برخی از ملاک ها را واجد است. در این زمینه، باید میان ناهوشیاری عاطفی و شناختی از یک سو، و ناهوشیاری جمعی از سوی دیگر،کمی تفاوت قابل شد. ناهوشیاری جمعی با توجه به دیدگاه یونگ، از آغاز تولد همراه نوزاد است و می تواند بر وی تأثیر گذار باشد؛ اما ناهوشیاری شناختی و عاطفی به دلیل آنکه فرد در دوره ی نوزادی توان شناختی قابل ملاحظه ای ندارد و هنوز امیال و آرزوهای سرکوب شده در وی تجلی پیدا نکرده اند، پس از دوره ی نوزادی، به تدریج، تأثیر این دو آشکارتر و به نحوی رفتارهای فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. از نظر تأثیر بر ابعاد گوناگون، هوشیاری عاطفی در بعد عاطفی و ناهوشیاری شناختی در بعد عقلانی و ذهنی فرد مؤثر است.

این عامل به لحاظ درونی بودن، به طور مستقیم با فرد در ارتباط است و فرد را از درون تحت تأثیر قرار می دهد.

۵- اراده: عامل اراده از نظر مقاطع سنی، عمدتاً پس از دوره ی کودکی و بلوغ نقش خود را ایفا می نماید. از نظر تأثیر بر ابعاد نیز عمده ترین تأثیر اراده می تواند در تربیت اخلاقی و تربیت نفس و خودسازی تجلی یابد. از نظر نحوه ی ارتباط با فرد نیز به لحاظ درونی بودن، تأثیر مستقیمی بر فرد دارد و فرد هیچ گونه رفتاری را بدون قصد و اراده ی آن انجام نمی دهد. ویژگی دیگر این عامل آن است که می تواند تأثیر عوامل دیگر را محدود و حتی در شرایطی آنها را به سفر برساند؛ چرا که انسانی که بر خود مسلط بوده و اراده ی قوی داشته باشد، می تواند مانع تأثیر منفی عوامل نسبت به خود گردد.

مقایسه ی دیدگاه اسلام با دیدگاه روان شناسان شخصیت

آنچه تا اینجا ارائه گردید به دیدگاه روان شناسان شخصیت درباره ی عوامل غیر روانی مؤثر بر شکل گیری شخصیت اختصاص داشت. آیا این دیدگاه ها مورد تأیید اسلام هستند؟ و یا اینکه اسلام دیدگاهی متفاوت دارد؟ اگر میان این دو تفاوت وجود دارد این تفاوت در چه محورهایی و ناشی از چه عامل یا عواملی است؟ با نگاهی به متون اسلامی، به ویژه قرآن و متون روایی، می توان دریافت که صرف نظر از نحوه ی تأثیر، بخشی از عوامل ذکر شده از سوی روان شناسان شخصیت، مورد توجه اسلام نیز هستند که از آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. در عین حال، اسلام عوامل دیگری را غیر از آنچه روان شناسان گفته اند، مورد اهتمام قرار داده است. برای توضیح بیشتر، به اختصاص، به دیدگاه اسلام اشاره می گوید: در اسلام، خانواده از جایگاه ویژه ای برخوردار است و نقش برجسته ای برایش لحاظ شده. از این رو، تأثیر آن به عنوان یک عامل بیرونی و محیطی، از دوره ی چینی آغاز می شود و به نحوی تا دوره ی بزرگسالی ادامه دارد.

در دوره ی بارداری، اسلام ضمن توجه زیاد به تأثیر تغذیه و حالات روانی و عاطفی مادر بر جنین، تأثیر معنوی مادر و نوع تغذیه ی وی در این زمینه را نیز مورد اهتمام فرموده است. برای نمونه، در روایات، از تأثیر تغذیه ی مادر باردار با شیر در خوش خلق شدن

و باهوش شدن فرزند(۵۶) و از تأثیر خوردن بهه بر زیبایی(۵۷) یاد شده است.

پس از تولد، تأثیر والدین به شکل ملموس تری ادامه می یابد و به محض تولد، والدین به اجرای برنامه ها و اقدامات گوناگونی تحت عنوان سنت های هنگام تولد، اقدام می کنند که از جمله ی آنها می توان به گفتن اذان و قافه در گوش نوزاد(۵۸)، کام برداشتن کودکی با تربت امام حسین علیه السلام و با خرما(۵۹)، عقیده نمودن(۶۰) نام گذاری(۶۱) ولبنه دادن(۶۲) تراشیدن موی سر و به میزان آن طلا یا نقره سده دادن(۶۳) اشاره نمود.
روشن است که این گونه اهتمام و ارزش گذاری به تولد نوزاد و انجام این نوع اقدامات، که عمدتاً نتیجه ی اجتماعی دارند و مثبت شدن نگاه دیگران به نوزاد و نیز حفظ حرمت نوزاد را به دنبال دارند، تأثیر شگرفی بر شخصیت کودک خواهند گذارد.

تأثیر والدین پس از دوره ی نوزادی ادامه می یابد و به ویژه در دوره ی «سنه» که کودک توانایی تشخیص خوبی از بدی را دارد، این تأثیر برجسته می شود؛ چه اینکه والدین در این دوره، باید شرایط لازم را برای آموزش فرزندان و آگاهی آنها از خوبی ها و بدی ها فراهم آورند. پس از این دوره نیز همچنان تأثیر والدین ادامه دارد و در دوره ی جوانی، در انتخاب همسر و شغل مناسب وی نیز ایفای نقش می کند.

شخصی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سؤال کرد: حق فرزند من بر من چیست؟ حضرت فرمود: اسم نیکو برایش انتخاب کنی؛ خوب تربیت کنی؛ و او را در جایگاه مناسبی [شغل مناسبی] قرار دهی. (۶۴)

در زمینه ی تأثیر همسالان و دوستان نیز اسلام توجه ویژه ای مبذول داشته است. از دیدگاه اسلام، دوست و همسال می تواند تأثیر مثبت یا منفی بر شخصیت دوست و همسال خود داشته باشد، به گونه ای که وی را به آیین و روش خود در آورد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: انسان بر آیین و روش دوستانش زندگی می کند.(۶۵)

در سخن دیگری، حضرت علی علیه السلام به نوع تأثیر دوست صالح بر شخصیت انسان، که تأثیر روان شناختی و تاوعوداگاه است، اشاره می کند: با دوست بدی همنشین شو؛ چرا که طبع تو بدی را از طبع او به سرقت می برد و تو خود نمی دانی. (۶۶)

درباره ی نقش مدرسه از دیدگاه اسلام نیز هر چند در صدر اسلام، مدرسه به شکل کنونی و با ساختار امروزی وجود نداشت، اما مراکزی از قبیل مساجد، که هم محل عبادت و پرورش معنوی افراد بودند و هم محل آموزش افراد، جایگاه خاصی داشتند و در شکل گیری شخصیت افراد مؤثر بودند. قرآن در این زمینه فرموده است: *اِیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا! اذْکُرُوا اللّٰهَ الَّذِیْ جَعَلَ لَکُمُ الدِّیْنَ* (سجده) کسانی هستند که دوست دارند یاد بگیره گردند.

از میان عناصر مربوط به مدرسه و هم آموزشی، معلم بیش از دیگر عناصر مورد اهتمام واقع شده است، تا آنجا که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خود را معلم بشری می‌نمود، من معلم مبعوث شدم ام.(۶۷) قرآن مجید به دو کارکرد مهم پیامبر صلی الله علیه و آله به عنوان معلم انسانها، یعنی «تعلیم» و «تربیت» افاذ، که تأثیر شگرفی بر شکل گیری شخصیت آنها دارد، اشاره کرده است: *اِیُّهَا الَّذِیْنَ بَعَثَ فِیْ اَلسَّمٰوٰتِ رَسُوْلًا مِنْهُمْ یَتْلُو عَلَیْهِمْ اٰیٰتِہٖ وَ یُزَکِّیْهِمْ وَ یُعَلِّمُهُمُ الْکِتٰبَ وَ الْحِکْمَہَ (جمعه:۱۲) او پروردگاری است که در میان بی سوادان، پیامبری را فرستاد تا خودشان مبعوث گردانند تا آیاتش را بر آنان بخواند و آنان را تزکیه کند و تعلیم کتاب و حکمت دهد. عامل اراده نیز جایگاه ویژه ای در اسلام دارد. خداوند در قرآن می فرماید: (اِنَّا هَدِیْنٰہُ السَّبِیْلَ اَمَّا شَاکِرًا وَّ اَمَّا کٰفِرًا) (دھر:۳۳) ما انسان را به راه (حق و باطل) رهنمون شدیم، خواه سپاسگزار باشد و خواه ناسپاس.*

بنابراین، خداوند توسط پیامبران علیهم السلام راه سعادت و نجات را به انسان نشان داده و این خود انسان است که در تعیین سرنوشت و شکل گیری شخصیت خود، مؤثر است و می تواند نوع شخصیت خود را رقم بزند. در اسلام، اراده و اختیار، به عنوان مهمترین شروط تکلیف شرعی به شمارآمده اند و بدون آن انسان مستحق عقوبت نمی گردد و تکلیف شرعی بر عهده ی او لازم نمی گردد. همچنین در اسلام، بر رفتار و عمل صالح بسیار تأکید شده است و اعمال و رفتارهایی که از اراده و اختیار انسان نشأت نگیرند، تأثیر چندانی بر شکل گیری شخصیت وی ندارند.

اما در خصوص عامل «ناهویشاری»، آیا چنین عاملی مورد تأیید اسلام است؟ به نظر می رسد عامل ناهویشاری– آن گونه که زیگموند فروید ترسیم می کند– نه تنها مورد تأیید اسلام نیست، بلکه مقبول عمده ی روان شناسان شخصیت نیز واقع نشده؛ چه اینکه فروید آن گونه تأثیری برای عامل «ناهویشاری» قابل است که اراده و اختیار را از انسان سلب می کند و انسان را به عنوان موجودی منفعل و بی اراده، تسلیم محض غرایز و آرزوهای سرکوب شده معرفی می نماید، ولی– همچنان که پیش از این اشاره شده– اسلام انسان را موجود فعال و صاحب اراده و اختیار می داند که سرنوشت خود را رقم می زند و پاسخگوی تمامی رفتارها و تصمیم های خود است و می تواند بر آرزوها و غرایز سرکش خود تسلط یابد و آنها را در جهت صحیح، کنترل و هدایت نماید، بنابراین، چنین عاملی علمی را، که اراده و اختیار انسان را نقی می کند، بر نمی تابد و آن را رد می نماید.

آنچه تا اینجا بیان گردید به نحوی نشان دهنده ی دیدگاه مشترک اسلام و روان شناسی شخصیت نسبت به عوامل ذکر شده بود، ولی آیا نوع نگاه اسلام و روان شناسی و نوع و میزان تأثیر عوامل از دیدگاه هر دو نیز یکسان است؟

آیا از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیرگذار غیر وراثتی محدود و منحصر به همین عوامل ظاهری و قابل تجربه هستند یا عوامل دیگری نیز در شکل گیری شخصیت انسان تأثیر گذارند؟ به نظر می رسد پاسخ هر دو سؤال منفی است. اما در پاسخ به سؤال اول، باید گفت: نوع نگاه اسلام به انسان با نگاه روان شناسی متفاوت است و از همین روست هر چند برخی عوامل مشترک وجود دارند، اما میزان و نوع تأثیر آنها می تواند متفاوت باشد. به دلیل آنکه روان شناسی به عنوان موجودی زنده در کنار سایر موجودات زنده می نگرد، به کمک روش تجربی خود، تنها آنچه را از انسان به تجربه و آزمایش در می آید مورد بحث قرار می دهد. و به بعد معنوی و روحی انسان چندان اهتمام نمی ورزد و به تبع آن، نقشی برای تأثیرات معنوی و غیر مادی عوامل قابل نیست و همین مسئله عامل تمایز اسلام از روان شناسی است. از دیدگاه اسلام، انسان مرکب از جسم و روح است و از این روه، تأثیر عوامل منحصر به تأثیر ظاهری و تجربی آنها نیست، بلکه ضمن تأیید این نوع تأثیرات، معتقد به تأثیرات معنوی نیز هست.

اما در پاسخ به سؤال دوم باید گفت: همچنان که تأثیرات به تأثیرات ظاهری و تجربی منحصر نمی شوند، عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت نیز منحصر به عوامل ظاهری قابل تجربه علمی نمی گردد و از همین روه، در اسلام از عوامل دیگری نیز سخن به میان می آید که از آن جمله، می توان به عامل «ایمان و باور» که بیک عامل درونی است، اشاره کرد. از دیدگاه اسلام، ایمان نقش مهمی در شکل گیری شخصیت انسان دارد. حضرت علی علیه السلام در این زمینه فرمودند: [شخصیت] انسان در گرو ایمان خود است. (۶۸)

«ایمان، تأثیرهای گوناگونی بر شکل گیری شخصیت انسان دارد که از جمله ی آنها آرامش و امنیت درونی است.

قرآن در این زمینه فرموده است: (من آمن بالله و الیوم الآخر و عمل صالحاً فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون) (مائده: ۶۹) آنان که به خداوند ایمان آورده و عمل صالح انجام داده اند، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین خواهند شد.

جمع بندی و نتیجه گیری

در این نوشتار، مهمترین عوامل غیر وراثتی مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظری پردازان شخصیت مورد بررسی قرار گرفت و این عوامل به دو دسته ی درونی و بیرونی تقسیم گردیدند. در بخش عوامل بیرونی، سه مورد از مهمترین عوامل– یعنی خانواده، مدرسه، دوستان و همسالان – و در بخش عوامل درونی، دو مورد – یعنی عامل هویشاری و اراده – توصیف گردیدند. سپس زمان تأثیر گذاری عمده و نیز میزان تأثیر و اهمیت این عوامل مورد بررسی قرار گرفتند. از مجموعه مباحث مطرح شده و در پاسخ به پرسش های مطرح شده در آغاز مقاله، می توان گفت: سه عامل بیرونی– خانواده، دوستان و همسالان و مدرسه، و نیز اراده، به عنوان عامل درونی، در میان عوامل غیر وراثتی بیشترین تأثیر را بر شکل گیری شخصیت فرد دارند و از میان آنها، عامل خانواده در میان عوامل بیرونی و عامل اراده در میان عوامل درونی نسبت به عوامل دیگر، بیشترین تأثیر را دارا هستند. خانواده، هم به لحاظ پرورش دادن مضامع گوناگون سنی و هم به لحاظ گستره ی تأثیر در ایجاد گوناگون و هم به لحاظ مدت زمان ارتباط فرد با آن و هم به لحاظ تأثیر مستقیم آن در فرد و هم به لحاظ نقشی که در تقویت و زمینه سازی برای تأثیر سایر عوامل دارد، بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت فرد ایفا می کند.

از سوی دیگر، در میان عوامل درونی، عامل اراده نقش تعیین کننده ای دارد و مهمترین عامل به شمار می آید. اما آیا میان اراده و خانواده، می توان یکی را بر دیگری مقدم داشت؟ به نظر می رسد تفاوت در این زمینه، کمی مشکل باشد؛ چرا که از یک سو، خانواده همه ی ملاحظه های کیفی گفنه را داراست و نمی توانند نقش مهمی در شکل گیری اراده ی فرد و زمینه سازی برای تحقق آن یا ایجاد محدودیت برای شکوفایی و تجلی آن داشته باشد، و از سوی دیگر، اراده ی قوی می تواند بر تأثیر سایر عوامل از جمله خانواده، علیه کند و یا مانع تأثیر آنها گردد.

در پایان، نگاهی اجمالی به عوامل مؤثر در شکل گیری شخصیت از دیدگاه اسلام گردید و دیدگاه اسلام با دیدگاه روان شناسی مورد مقایسه قرار گرفت و مشخص گردید که تعدادی از عوامل مطرح در روان شناسی شخصیت در اسلام نیز مورد توجه قرار گرفته اند که از آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. با این حال، نوع تأثیر این عوامل از نگاه اسلام و روان شناسی می تواند متفاوت باشد؛ چه اینکه روان شناسی تنها از آثار قابل تجربه و آزمایش این عوامل سخن به میان می آورد و از آثار معنوی، که حیثاً قابل اثبات با روش تجربی نیستند بحث نمی کند؛ اما اسلام ضمن توجه به آثار تجربی و محسوس این عوامل، از آثار معنوی و غیر مادی آنها نیز سخن به میان می آورد و با توجه به جهان بینی خاص آن، این نوع تأثیرات تعیین کننده تر از سایر تأثیرات در شکل گیری شخصیت هستند. علاوه بر این، از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیرگذار نیز منحصر به عوامل قابل اثبات به روش تجربی نیستند و شامل عوامل معنوی نیز می گردند و از جمله ی آنها می توان به عامل «ایمان و باور» اشاره نمود که بیک عامل معنوی و درونی است.

پی نوشت ها:

۱- یوسف کریمی، روان شناسی شخصیت، تهران، مؤسسه ی نشر ویرایش، ۱۳۷۸، ص ۱۳۴.

۲- سعید شاملو، مکتب ها و نظریه ها در روان شناسی شخصیت، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱.

۳- روبر، ریزو مابلی، ساخت، پدیدآیی و تحول شخصیت، ترجمه ی محمود منصور، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۰، ص ۱۵.

۴- سعید شاملو، پیشین، ص ۱۳.

۵- یوسف کریمی، پیشین، ص ۴۱.

۶- جان پروین و ای. لارنس، شخصیت (نظریه و پژوهش)، ترجمه ی محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، ویرایش هشتم، ۱۳۸۱،ص ۱۵.

۷- دوان شوکری، نظریه های شخصیت، ترجمه ی یحیی سید محمدی، ویرایش سوم، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۴، ص ۱۱۹.

۸- همان، ص ۱۷۰.

۹- همان، ص ۱۹۸.

۱۰- همان، ص ۴۶۰.

۱۱- همان.

۱۲- ر.کنک. همان، ص ۲۴۷،۲۴۵.

- ۱۳- رنک، همان، ص ۳۷۳.
- ۱۴- رنک، همان، ص ۵۱۲-۵۱۳.
- ۱۵- همان، ص ۲۴۵.
- ۱۶- همان، ص ۲۸۸.
- ۱۷- همان، ص ۳۷۳.
- ۱۸- یاول هنری ماسن وهمکاران، رشد و شخصیت کودک، ترجمه ی مهشید باسابی، تهران، نشر مرکز، ۱۳۶۸، ص ۴۵۸.
- ۱۹- دوان شولتز، پیشین، ص ۳۳۱.
- ۲۰- همان، ص ۱۴۶.
- ۲۱- همان، ص ۴۶۹.
- ۲۲- همان، ص ۳۲۸.
- ۲۳- یاول هنری ماسن وهمکاران، پیشین، ص ۵۰۷.
- ۲۴- همان، ص ۵۰۸.
- ۲۵- جان پروین و ای. لارنس، پیشین؛ ص ۱۱.
- ۲۶- همان، ص ۵۰۲-۵۰۳.
- ۲۷- دوان شولتز، پیشین، ص ۱۳۷.
- ۲۸- همان، ص ۲۴۹.
- ۲۹- پیربادن، روان شناسی شخصیت، ترجمه ی محمود ایرانی، تهران، آفرینش، ۱۳۷۴، ص ۸۵.
- ۳۱- مهدی نوری، رشد و تکامل شخصیت، کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۶۸، ص ۴۱.
- ۳۲- یوسف کریمی، پیشین، ص ۴۶.
- ۳۳- دوان شولتز، پیشین، ص ۲۴۷.
- ۳۴- همان، ص ۴۷۰.
- ۳۵- همان، ص ۴۷۰.
- ۳۶- همان، ص ۵۵۸.
- ۳۷- همان، ص ۵۹.
- ۳۸- م منصور و ب. دادستان، دیدگاه پیازه در گستره ی تحول روانی، تهران، بعثت، ۱۳۷۴، ص ۱۳۳.
- ۳۹- همان.
- ۴۰- دوان شولتز، پیشین، ص ۱۱۳.
- ۴۱- همان، ص ۱۱۴.
- ۴۲- جان پروین و ای. لارنس، پیشین؛ ص ۱۰۰.
- ۴۳- دوان شولتز، پیشین؛ ص ۱۱۳-۱۱۴.
- ۴۴- همان، ص ۱۴۴.
- ۴۵- همان، ص ۱۴۹.
- ۴۶- همان، ص ۲۰۵.
- ۴۷- همان، ص ۲۲۷.
- ۴۸- همان، ص ۲۵۲.
- ۴۹- همان، ص ۳۴۶.
- ۵۰- همان، ص ۳۵۵.
- ۵۱- همان، ص ۴۰۷.
- ۵۲- همان، ص ۷۷.
- ۵۳- همان، ص ۲۴۸.
- ۵۴- رنک، همان، ص ۲۴۹.
- ۵۵- پیربادن، پیشین، ص ۸۸.
- ۵۶- شیخ زحرافی، وسائل الشیعه، تهران، اسلامیه، ۱۳۳۴، ج ۱، ص ۱۳۶.
- ۵۷- همان، ص ۱۳۳.
- ۵۸- همان، ص ۱۳۶.
- ۵۹- همان، ص ۱۳۸.
- ۶۰- همان، ص ۱۴۹.
- ۶۱- همان، ص ۱۲۲-۱۲۸.
- ۶۲- همان، ص ۱۳۳.
- ۶۳- همان، ص ۱۴۹.
- ۶۴- محمد موسی، تئذیب الاحکام، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، تهران، صدوق، ۱۴۱۸، ج ۸، ص ۱۸۶.
- ۶۵- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تهران، مکتبه الصدوق، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۳۷۵.
- ۶۶- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، منشورات مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۲۷۲.
- ۶۷- حسام الدین هنری، کتوالعمال، بیروت، مؤسسه الزمراه، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۶۹.
- ۶۸- محمد خواتساری، شرح غررالکمکم و دررالکمکم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۶۲.

منبع: مجله ی معرفت

شخصیت و مهمترین عوامل غیر روانی شکل گیری آن

نویسنده:علی همت باری چکیده

شکل گیری شخصیت ناشی از عواملی است که بدون توجه و شناخت آنها، نمی توان برنامه ی تربیتی مناسبی برای انسان طراحی نمود. این عوامل به دو دسته ی عوامل روانی و محیطی تقسیم می شوند. این مقاله درصدد است تا ابتدا برخی از مهمترین عوامل غیر روانی شکل گیری شخصیت را که در نظریه های روان شناسان شخصیت بیشتر مورد توجه واقع شده، توصیف نماید، سپس زمان تأثیر این عوامل و نیز میزان تأثیر آنها را به اختصار مورد بررسی قرار دهد و در پایان، به اختصار دیدگاه اسلام نسبت به این عوامل را مورد اشاره قرار دهد.

کلید واژه ها: عوامل شکل گیری شخصیت خانواده، همسالان، اراده، ایمان و باور. مقدمه

شخصیت معرف ناپذیری هستی هر کس است و کلیت روان شناختی و هستی شناختی وی را تشکیل می دهد و هر آنچه خارج از این دایره طرح شود بیش از شایع و بزرگ و نمودهایی از آن نیست. این دایره، که از مجموعه نقاط مهم به هم پیوسته شکل یافته، در طول زمان، به تدریج شکل گرفته و عوامل متعدد و گوناگونی در شکل گیری آن مؤثر بوده و بدون آنها سخن از شخصیت بی معنا و نامفهوم است. هنری موری، نظریه پرداز شخصیت، می گوید:

ما نمی توانیم به فهم شخصیت برسیم، مگر آنکه تأثیر وی از نیروی فیزیولوژیایی و محرک های محیط فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی را بیابیم.(۱)

بنابراین، اگر بخواهیم به درک صحیحی از شخصیت انسان برسیم، ناچاریم از عوامل تکوین شخصیت سخن به میان آوریم. از سوی دیگر، انسان پیوسته در تلاش برای کسب شخصیتی مطلوب و ارزنده است و بدون آگاهی از عوامل مؤثر در شکل گیری چنین شخصیتی، نمی تواند به شخصیت مطلوب و آرمانی خود دست یابد. علاوه بر اینها، انسان در طول زندگی خود، پیوسته با متربی است و با متربی؛ با تأثیر می پذیرد و با تأثیر می گذارد و در هر صورت، پای عاملی تأثیر گذار بر شخصیت در میان است. به ویژه آن گاه که انسان درصدد تأثیر گذاری و پرورش دیگران به عنوان یک مربی شایسته بر می آید، هم باید به نقش عاملیت خود واقف باشد و هم نقش سایر عوامل تأثیر گذار را به خوبی درک کند و بدون برخورداری از این ویژگی، نمی تواند رسالت خود را به عنوان یک مربی ایفا نماید.

از این رو، بحث از عوامل تکوین شخصیت از جایگاه ویژه ای در عرصه ی روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت برخوردار است و پرداختن به آن ضروری می نماید. بحث از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت، هر چند در لایه لای مباحث روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت به نحوی مطرح شده است، با این حال، به نظر می رسد در این مباحث عمده، تا به توصیف عوامل بسنده شده و معمولاً از دو موضوع کمتر سخن به میان آمده است. این دو موضوع به میزان تأثیر گذاری هر یک از این عوامل و مقطع و زمان تأثیر گذاری آنها مربوط می شود. زردینی نیست که سخن از عوامل و پرورشند و معرفی آنها وقتی مفید خواهد بود که جایگاه و نقش هر عامل و زمان مناسب تأثیر گذاری آن مشخص گردد.

از این رو، این نگاشته در پی پاسخ گیری به چند پرسش است: مهمترین عوامل غیر روانی شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظریه پردازان شخصیت کدام است؟ هر یک از عوامل در چه زمانی و چه مقطع سنی بیشتر تأثیر گذار است؟ جایگاه و نقش هر عامل کدام است و در بین عوامل ذکر شده، کدام یک تأثیر بیشتری بر شکل گیری شخصیت دارد؟ در پاسخ به این پرسش ها، ضمن اشاره به تعریف «شخصیت» و اراده ی دسته بندی از عوامل غیر روانی، ابتدا به توصیف آنها اقدام خواهد شد، سپس از زمان تأثیر و جایگاه و نقش هر یک سخن به میان خواهد آمد. تعریف «شخصیت»

واژه ی «شخصیت» (Personality) ریشه در کلمه ی لاتین «persona» دارد. این کلمه به نقاب یا روپوشی گفته می شد که بازیگران نمایش در یونان قدیم به صورت خود می زدند و به مرور، معنای آن گسترده شد و نقشی را که بازیگر ایفا می کرد نیز در بر گرفت.(۲)

از نظر اصطلاحی، تعریف های گوناگونی برای «شخصیت» ارائه شده است، تا آنجا که آلپورت در ۱۹۴۹ به جمع آوری و ذکر پنجاه تعریف متفاوت پرداخته است.(۳) روان شناسان و نظریه پردازان شخصیت هر یک بر اساس دیدگاه و نظریه ی خاص خود، تعریفی از «شخصیت» و اراده داده اند و از این رو، تعاریف متعدد و متنوعی از آن ارائه شده است. در چنین شرایطی، انتخاب یک تعریف از میان تعاریف و ترجیح آن بر سایر تعاریف امری مشکل می نماید. به نظر می رسد شیوه ی مناسبی برای ارائه تعریف نسبتاً جامع و مناسبی از «شخصیت» که در عین حال مستند به دیدگاه و نظریات گوناگون در عرصه ی شخصیت باشد، این است که جهت گیری های اصلی نظریه پردازان شخصیت در تعریف آن را شناسایی نماییم و از خللاص آنها، عناصر اصلی شخصیت را استخراج و پس از آن به تألیف و ارائه تعریفی از شخصیت اقدام کنیم. از بررسی اجزای تعاریف متعدد ارائه شده، می توان به دو



جنبه ی اساسی و مهم، که به نحوی مورد توافق بیشتر نظریه پردازان قرار گرفته اند اشاره نمود. این دو جنبه عبارتند از:

۱- جنبه ی تفاوت های فردی؛
۲- جنبه ی ثبات و استمرار در برخی ویژگی ها- جنبه ی اول در شخصیت اشاره به این دارد که به رطم برخی ویژگی های مشترک در میان افراد هر کس از ویژگی های خاصی برخوردار است که به کمک آنها از دیگران متمایز می شوند و از این رو، نمی توان دو نفر را یافت که از جهات گوناگون همسان باشند. اما جنبه ی دوم بر این وضعیت دلالت دارد که شخصیت هر کس به رطم تئیراتی که در آن ایجاد می شود، یک واحد سازمان یافته است و برخی صفات ثابت و پایدار دارد که پیوسته همراه اویند و او بدلتها شناخته می شود. با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می رسد تعریف ذیل، که در برخی کتاب های روان شناسی شخصیت آمده، تعریف نسبتاً جامعی است:
«شخصیت، عبارت است از:

مجموعه ای سازمان یافته و واحدهای متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و مداوم و بر روی هم که یک فرد را از فرد یا افراد دیگر متمایز می نماید.»(۴)
عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت

عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیرباز به دو دسته ی معروف «وراثی» و «محیطی» (غیر وراثتی) تقسیم شده اند.

عوامل وراثتی عوامل تأثیر گذار پیشینی هستند و خود فرد و محیط پیرامون آن چندان نقشی در آنها ندارد و از طریق ژن ها به فرد منتقل می گردند. «عوامل محیطی» عواملی هستند که ناشی از محیط پیرامونی فرد بوده و ژن ها نقشی در آنها ندارد و عمدتاً پس از تولد فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. در این نوشته، موضوع بحث، عوامل غیروراثتی است و از عوامل وراثتی سخن به میان نمی آید.

عوامل غیروراثتی را می توان به دو دسته ی کلی تقسیم نمود: عوامل بیرونی و عوامل درونی. «عوامل بیرونی» عواملی هستند که از بیرون بر وجود انسان تأثیر می گذارند؛ از قبیل خانواده و همسالان. عواملی درونی عواملی هستند که به درون انسان مربوط می شوند و بر او تأثیر می گذارند؛ از قبیل اراده، ناهوشیاری. همچنین باید توجه داشت که این مقاله اراده، ناهوشیاری. همچنین باید توجه داشت که این مقاله درصدد استفسافی همه ی عوامل تأثیر گذار غیروراثتی نیست، بلکه برخی از مهمترین عوامل تأثیر گذار را، که در روان شناسی شخصیت بیشتر مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده، مورد توصیف قرار می دهد.
۱- عوامل بیرونی
الف- خانواده: خانواده از مهمترین عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار می آید. به همین دلیل، کمتر نظریه ی مربوط به شخصیت را می توان یافت که به نحوی در آن از تأثیر این عامل بر شکل گیری شخصیت انسان سخن به میان نیامده باشد. این تأثیر، به ویژه در دوران اولیه ی زندگی انسان، بسیار محسوس و ملموس است و خانواده از جهات گوناگون، در رشد شخصیت کودک مؤثر است.

خانواده ی کودک، هم از لحاظ تعداد نفرتا، هم از نظر ارتباطات با کودک و هم از جنبه ی در اختیار گذاشتن امکانات مختلف، می تواند در رشد شخصیت کودک نقش داشته باشد.(۵)

در روان شناسی شخصیت، نقش و تأثیر خانواده بر شکل گیری شخصیت، عمدتاً در سه محور مورد توجه واقع شده است. تأثیر والدین، به ویژه نقش مادری تأثیر سایر اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران؛ و تربیت توالده و اینکه فرد چندمین فرزند خانواده است. در ذیل، به بررسی این سه محور می پردازیم:

۱- تأثیر والدین: والدین اصلی ترین عناصر تأثیر گذار خانواده هستند و بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت کودک دارند و این نقش را به شیوه های گوناگون اعمال می نمایند. والدین حداقل به سه شیوه ی تعیین کننده بر فرزندان خود اثر می گذارند:

۱- با رفتارهای خود، موفقیت هایی می آفرینند که رفتارهای خاصی را در فرزندانشان برمی انگیزند. (مثلاً تا کالی به پرخاشگری منجر می شود).

۲- سرمشق هایی برای همانند سازی کودکانه.

۳- به طور انتخابی، بعضی از رفتارها را تشویق می کنند.(۶)

تأثیر والدین در شکل گیری شخصیت از جهات گوناگون، مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده است: یونگ معتقد است: در مرحله ی کودکی، آنچه ممکن است شخصیت کودک خوانده شود چیزی نیست، مگر انعکاس شخصیت والدین او. واضح است که پس از آن، والدین نفوذ زیادی بر شکل گیری شخصیت کودک اعمال می کنند. آنها می توانند به وسیله ی شیوه ای که نسبت به کودک رفتار می کنند، به رشد شخصیت او کمک کنند یا مانع آن شوند.(۷)

هرزای رابطه ی اجتماعی موجود بین کودک و والدین را عامل اصلی رشد شخصیت کودک می داند و از نیاز کودک به ایمنی ( نیاز به امنیت و راهایی او ترس) و نقش آن در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت، سخن به میان آورده و معتقد است: امنیت کودک کاملاً بستگی دارد به اینکه چگونه والدین با او برخورد کنند. نشان ندادن گرمی محبت به کودک شیوه ی عمده ای است که والدین به وسیله ی آن، امنیت را تضعیف نموده، یا از آن جلوگیری می کنند.(۸)

اریکسون فرم در زمینه ی تأثیر والدین، از رابطه ی والد-کودک و سه سازو کار وابستگی میان فردی تحت عناوین «وابستگی- همزیستی»، «کاره گیری- ویرانگری، و «عشق» سخن به میان آورده و معتقد است:

عشق مطلوب ترین شکل تعامل والد- کودک است. در این مورد، والدین با احترام گذاشتن و ایجاد توازن بین امنیت و مسئولیت، بیشترین فرصت را برای رشد مثبت شخصیت کودک فراهم می آورند.(۹)

بندورا، که تأثیر الگو را برمسئق در یادگیری را مطرح کرده است، به نقش الگویی والدین اشاره می کند و معتقد است:

ما با والدینشان به عنوان الگو شروع می کنیم، زبان را می آموزیم و در راستای سنت ها و رفتارهای قابل قبول فرهنگمان، اجتماعی می شویم.(۱۰)

وی همچنین در زمینه ی نقش والدین به عنوان الگو در کسب صفات و ویژگیهای شخصیتی فرزند، می گوید:

کودکی می بیند و تقلید می کند، بدون اینکه از مدت طولان، وحشت زده هستند یا وقتی با فریخه ها مواجه می شوند عصبی رفتار می کند، به راحتی این ترسها را تقلید می کنند، و بدون اینکه از منشا آنها آگاه باشد آنها را به بزرگ سالی منتقل می نماید. البته پایداری و جسارت به هنگام مواجه شدن با مشکلات و خوش بینی به هنگام روبه رو شدن با تجربیات جدید، از والدین و الگوهای دیگر آموخته می شوند.(۱۱)

اریکسون نیز، که مراحل هشت گانه ی رشد روانی اجتماعی را مطرح کرده است، در چهار مرحله ی اول، یعنی «انضاد در برابر بی اعتدالی»، «خودمختاری در برابر نדיبهرد، ارشم» و «سخت کوشی در برابر حقارت»، بر نقش بی همتای والدین تأکید می کند.(۱۲)
راجرز نیز در دوره ی شکل گیری امن، در کودک، اصطلاح «توجه مثبت» را مطرح کرده و معتقد است:

والدین، به ویژه مادری، باید توجه مثبتی نسبت به کودک خود داشته باشند.(۱۳)

همچنین مکتب کلند با طرح نیاز پیشرفتنه، بر نقش ویژه ی والدین و شیوه ی پرورش آنها بر این نیاز و چگونگی ارضای آن، تأکید نمود و رفتارهای والدین در طول دو سال اول زندگی را برای شکل گیری نیاز پیشرفت زیاد، حیاتی دانست.(۱۴)

آنچه تاکنون بیان شد، اشاره به نقش کلی والدین بود. با این حال، هر یک از والدین نقش خاصی دارد که در این میان، نقش مادر، به ویژه در سالهای اولیه ی زندگی بسیار برجسته تر از نقش پدر است. در ذیل، به نمونه هایی از نقش مستقل آنها، به ویژه تأثیر مادر، اشاره می شود. در زمینه ی نقش پدر، باتوجه به جایگاهی وی در خانه و اقتدار و مدیریت کلانی که بر محیط خانه دارد، نقش او در کودک می تواند از نوع مدیریت و ایکنه - مثلاً - خودکامه باشد یا نه، و به دیدگاه های دیگر اعضای خانواده توجه کند یا نه، آشکار شود. برای نمونه، مکتب کلند، در بک رشتن آزمایش هایی که در زمینه ی نقش والدین در نیاز پیشرفت انجام داده، نتایج آنها وی را واداشته است تا بگوید سخت گیری یا خودکامگی پدر می تواند، دید نیاز پیشرفت پسر را کم کند.

اما در مقابل، نقش مادر در شکل گیری، به ویژه در ایشای کودکی، بیشتر مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. برای نمونه، اریکسون در خصوص نقش مادر در مرحله ی «انضاد در برابر بی اعتدالی» معتقد است:

تعامل بین کودک و مادر تعیین می کند که آیا کودک دنیا را با نگرش اعتماد خواهد دید یا بی اعتدالی. اگر مادر به نیازهای جسمانی کودک پاسخ دهد و محبت، عشق و امنیت کافی برای او تأمین کند، از آن پس کودک شروع به پرورش دادن حقی اعتماد خواهد کرد.(۱۵)

آلپورت نیز به نقش مادر بر پرورش کودک تأکید می کند و معتقد است:

زمانی که نفس پرورش می یابد تعامل اجتماعی ما با والدینشان بسیار مهم است. با اهمیت ترین آنها رابطه ی کودک با مادر به عنوان منبع اصلی محبت و امنیت است. اگر مادر با مراقب اصلی، محبت و ایمنی را تأمین کند نفس به تدریج، محیط طفت مرحله پرورش می یابد و کودک به رشد روانی مثبت دست می یابد.(۱۶)

راجرز نیز در زمینه ی پیامد سوء عدم توجه مثبت مادر به کودک معتقد است:

اگر مادر توجه مثبت را ارائه ندهد، گرایش فطری کودک به سوی شکوفایی و رشد خود، یا مانع مواجه خواهد شد. کودکان عدم تأیید رفتارشان را به صورت عدم تأیید خود بنداری ی به تازگی ساخته شده ی خود، می دانند. اگر این حالت زیاد اتفاق افتد، کودکان تلاش برای شکوفایی را متوقف می کنند و در عوض، برای به دست آوردن توجه مثبت از دیگران، عمل می کنند.(۱۷)

۲- خواهران و برادران: علاوه بر والدین، خواهران و برادران نیز در شکل گیری شخصیت فرد تأثیر گذارند.

خواهران و برادران معیارهایی تعیین می کنند، الگوهایی برای تقلید فراهم می کنند و برای همدیگر نقش های مکملی را بازی می کنند که از طریق آن، می توانند کنش متقابل اجتماعی را تمرین کنند و در مواقع تنش عاطفی، به یکدیگر یاری رسانند.(۱۸)
برادران و خواهران به نحای گوناگون می توانند بر فرد تأثیر گذار باشند و این تأثیر، به ویژه از سوی خواهران و برادران بزرگ تر برجسته تر است. برای مثال:

یک فرزند اول سلفه گر و جسور می تواند، بر همشیره‌های کوچک تر به صورتی تأثیر بگذارد که آنها شخصیت اجتماعی و غیر رقابت طلب را پرورش دهند.(۱۹)

۳- تربیت توالده: از جمله عوامل تأثیر گذار بر شکل گیری شخصیت، که به خانواده مربوط است،تربیت توالده فرزندان است. اینکه فرد فرزند چندم باشد- مثلاً فرزند اول باشد یا دوم و یا فرزند آخر - در شکل گیری شخصیت وی و میزان تأثیر گذاری او مؤثر است. آلفرد آدفز از جمله روان شناسان شخصیت است که توجه ویژه ای به این عامل نمود. وی معتقد است:

بزرگ تر یا کوچک تر بودن از همشیره‌های دیگر و قرار داشتن در معرض نگرش های متفاوت والدین شرایط کودکی مختلفی را به وجود می آورد که به تعیین نمودن شخصیت کمک می کند.(۲۰)

همانند آدلر، بندورا نیز به اهمیت تربیت توالده در خانواده توجه داشت. او دریافت که فرزندان اول و نك فرزندان نسبت به دیگر فرزندان، منبای فضیلتی متفاوتی برای توانایی هایشان دارند.(۲۱)

ملویین ذاکرمن نیز، که در زمینه ی میزان تأثیر پذیری فرزندان در هیجان خواهی از والدین به پژوهش نشست، معتقد است:

فرزندان اول و نك فرزندان در سنین اولیه، تحریرک و توجه بیشتر را از والدین خود می گیرند که سطح هیجته ی تحریرک بالاتر برای سالهای آینده را تعیین می کنند.(۲۲)

ب. همسالان: عامل دیگری که تأثیر مهمی در شکل گیری شخصیت دارد همسالان و دوستان هستند. پس از آنکه فرد دوره ی نوزادی و کودکی اول را پشت سر گذاشت و روابط اجتماعی او از محدودی ی والدین به دیگر اعضای خانواده فرات رفت، نقش

<sup>[1]</sup> جنبه ی اساسی و مهم، که به نحوی مورد توافق بیشتر نظریه

<sup>[2]</sup> جنبه ی ثبات و استمرار در برخی ویژگی ها- جنبه ی اول در شخصیت اشاره به این دارد که به رطم برخی ویژگی های مشترک در میان افراد هر کس از ویژگی های خاصی برخوردار است که به کمک آنها از دیگران متمایز می شوند و از این رو، نمی توان دو نفر را یافت که از جهات گوناگون همسان باشند

<sup>[3]</sup> اما جنبه ی دوم بر این وضعیت دلالت دارد که شخصیت هر کس به رطم تئیراتی که در آن ایجاد می شود، یک واحد سازمان یافته است و برخی صفات ثابت و پایدار دارد که پیوسته همراه اویند و او بدلتها شناخته می شود

<sup>[4]</sup> با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می رسد تعریف ذیل، که در برخی کتاب های روان شناسی شخصیت آمده، تعریف نسبتاً جامعی است

همسالان آشکار می شود. می توان گفت:

در واقع، کودکان در دو جهان زندگی می کنند: جهان والدین و سایر بزرگ سالان و جهان همسالان.(۳۳)

در این میان، گروه همسالان مهارت های اجتماعی مهمی را به کودکان می آموزد که بزرگ سالان به هیچ وجه نمی توانند آنها را به کودکان بیاموزند.(۳۴) گروه همسالان فرد را برای پذیرش قوانین و رفتارهای جدید اجتماعی آماده می کند و تجربی را فراهم می نماید که تأثیرات طولانی مدتی بر شخصیت فرد می گذارد.(۳۵)

همسالان به شکل های خاص بر شخصیت فرد تأثیر می گذارند. آنها از راه های منحصر به فرد و عمده، در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش ها و نگرش های دیگر دخالت دارند. کودکان از طریق سرمشق دهی اصنامی که قابل تقلید است، با تقویت یا تشبیه پاسخ های خاص و با ارزشیابی فعالیت های یکدیگر و بازی‌خوردی که به یکدیگر می دهند، در یکدیگر تأثیر می گذارند. علاوه بر این، روابط بین همسالان تأثیرات نه چندان آشکاری در رشد کودکان دارد. برای مثال، بدون شک، موقعیت کودکان در میان همسالان و دوستی هایی که برقرار می کنند، در مفهوم از خود آنان تأثیر می گذارد.(۳۶) نظریه پردازان شخصیت در نظریه های خود، به نقش این عوامل نیز توجه خاص کرده اند. برای نمونه، آدلر در نظریه ی شخصیت خود، بر اهمیت گروه همسال تأکید نمود و اعلام داشت: روابط کودکان با همسیرها و با کودکان خارج از خانواده بسیار مهم تر از آن است که فریاد تصویر کرده است.(۳۷)

اریکسون نیز به تأثیر بالقوه گروه های همتا بر رشد هویت امن، در نوجوانی اشاره کرده و معتقد است:

معاشرت بیش از اندازه با گروه ها و فرقه های افراطی و متعصب و همانند سازی وسواسی با شایلب فرهنگی عامه می تواند رشد من را محدود کند.(۳۸)

ج. مدرسه:
علم بیرونی دیگری، که به نحو ویژه ای بر شکل گیری شخصیت مؤثر است، علم مدرسه است. مدرسه نقش بسیار مهمی بر شکل گیری شخصیت دارد تا آنجا که ز- ماندل می نویسد:

حقیقت ندارد که بزرگ ترین حادثه ی علمی جامعه ی انسانی گام نهادن انسان روی کره ی ماه باشد، بزرگترین حادثه لحظه ای است که یک کودک پنج ساله برای اولین بار، به مدرسه گام می نهد.(۳۹)

مدرسه از جهاتی بر فرد تأثیر می گذارد از مهمترین آنها، اجتماعی شدن فرد است.

کودکان در مدرسه یاد می گیرند که چگونه رفتار اجتماعی داشته باشند و نقش خود را در اجتماع ایفا کنند. آنها می آموزند که در چه محدوده ای بنیادشند، حسن همکاری داشته باشند و با دیگران همسازی کنند.

آنها یاد می گیرند که برای پیشرفت و موفقیت و رضایت خاطر خود، به همکاری و همسازی نیاز دارند. مدرسه می تواند رابطه ی صحیحی با کودکان برقرار کرده و او را آماده ی پذیرش مسئولیت تصمیم گیری و حل مسائل زندگی سازد.(۴۰)

جهت دیگر، جدید بودن فضای مدرسه در مقایسه با فضای خانه است که رفتارها و انتظارات متفاوتی نسبت به خانه از او می رود. تأثیر مدرسه از این جهت است، که کودک از کانون خانواده، که محلی برای تازش و در اختیار گرفتن امکانات و ناز کردن والدین بوده، به محیطی گام نهاده که گاه ممکن است نسبت به او بی تفاوت باشد، یا حتی با او دشمنی کند. او دیگر کوچولوی عزیز و بچی یکخانه نیست.(۴۱) او به فضای جدیدی، که متفاوت از خانواده است، گام نهاده. در فضای مدرسه، کودک باید جای خود را در میان گروه دانش آموزان پیدا کند.

جهت دیگر نقش مدرسه در انگیزه ی پیشرفت تحصیلی دانش آموزی است. مدرسه در این زمینه، وظایف سنگینی به عهده دارد. جزّ صومعی مدرسه از جهت محبت آمیز بودن یا خشن و تنبیهی بودن، تأثیر قابل توجه و عمیقی بر این انگیزه خواهد داشت. چنانچه محیط مدرسه، محیطی گرم، محبت آمیز و دوستانه باشد شاگرد به آن جذب شده علاقه اش به درس و تحصیل افزایش خواهد یافت. علاوه بر این، محبت در محیط مدرسه برای او، به صورت الگویی، سرمشق و عادت در خواهد آمد و در زندگی اجتماعی خود نیز روابط گرم و محبت آمیزی با دیگران خواهد داشت. اما وجود جزّ خشن و تنبیهی در مدرسه، می تواند ذوق و علاقه ی کودک را نسبت به مدرسه سرکوب کرده، چه بسا او را از درس و مدرسه بیزار کند.(۴۲) اریکسون نیز به نقش مدرسه در چهارمین مرحله از مراحل روانی اجتماعی رشد- یعنی سخت کششی در برابر حلّارت- اشاره می کند و معتقد است:

در این مرحله، کودک مدرسه را آغاز می کند و در معرض تأثیرات اجتماعی جدیدی قرار می گیرد. به صورت ایده آل، کودک، هم در خانه و هم در مدرسه، سخت کششی را خواهد آموخت؛ یعنی کار خوب و عادت های مطالعه، که عمدتاً وسیله ای هستند برای تحسین شدن و کسب لذتی که از تمام کردن موفقیت آمیز یک تکلیف به دست می آید.(۴۳) مدرسه همچنین با اتخاذ سیاست ها ی خاص خود، می تواند بر کارایی شخصی و به تبع آن، اعتماد به نفس افراد تأثیر گذار باشد. در این زمینه، بندورا معتقد است:

مدارسی که دانش آموزان را براساس توانایی گروه بندی می کنند، کارایی مشخص دانش آموزانی را که پیشرفت کمی دارند، تضعیف کرده و از این رو، اعتماد به نفس دانش آموزانی را که در گروه های ضعیف گنارده شده اند، کاهش می دهند. شیوه ی رفتاری، مثل نمره دادن طبق محنتی نیز دانش آموزان ضعیف را محکوم به متوسط بودن یا نمرات کم می کنند.(۴۴) یکی از عناصر مهم تأثیر گذار مربوط به مدرسه «معلمان هستند. معلمان از جهات گوناگون بر شخصیت دانش آموزان تأثیر گذارند. شیوه ی ارزیابی معلم از دانش آموز، نوع قضاوت و نگرش وی- سرمشق و الگویی بودن او، زمینه ی تأثیر گذاری بر دانش آموزان را فراهم می سازد. ایننگن معتقد است:

معلمان از طریق تأثیرشان بر رشد توانایی های شناختی و مهارت های مسئله گشایی، که برای عملکرد کارآمد بزرگ سال حیاتی هستند، بر قضاوت های کارایی شخصی ای می گذارند. پژوهش نشان داده است که وقتی که کودکان کارایی شخصی خود در مدرسه را ارزیابی می کنند، ارزیابی آنها عمدتاً حاصل ارزشیابی ها و اعدال معلمان آنها می باشد. کودکان متناسب با آن، به قضاوت کردن درباره ی توانایی ایشان بر حسب ارزشیابی ها، گرایش دارند.(۴۵) ۲. عوامل درونی علاوه بر عوامل بیرونی مؤثر بر شخصیت، برخی از عوامل درونی نیز بر شکل گیری شخصیت مؤثرند. در ذیل، دو نمونه از مهمترین عوامل درونی مطرح شده در نظریه های شخصیت مورد بررسی قرار می گیرند:

الف. عامل ناهوشیاری:
«ناهوشیاری» از جمله عواملی است که به نحوی در برخی نظریه های شخصیت مورد توجه قرار گرفته و از دیدگاه برخی روان شناسان، بر شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. اصطلاح «ناهوشیاری» چند کاربرد دارد که عبارتند از:

- ناهوشیاری عاطفی یا هیجانی؛
- ناهوشیاری شناختی یا عقلانی؛
- ناهوشیاری شخصی؛
- ناهوشیاری جمعی؛

در اینجا، ضمن ارائه ی توضیح مختصری درباره ی این اصطلاح ها، به اجمال، نقش عامل ناهوشیاری بررسی می شود:

۱- الف. ناهوشیاری عاطفی یا هیجانی:
این کاربرد عمدتاً در مکتب اروان تحلیلیگری به کار رفته و فریود بیش از دیگر روان شناسان بدان پرداخته است. از نظر فریود، ناهوشیاری مخزن- به اصطلاح- فزائیک ایصال و آرزوهای سرکوب شده ی انسان است.(۴۶)

به دیگر سخن،

ناهوشیار شامل نیروی سوق دهنده ی عمده در پشت کلی رفتار است و مخزن نیروهایی است که نمی توانیم آنها را بینیم یا کنترل کنیم (۴۷)

۲- الف. ناهوشیاری شناختی یا عقلانی:
این کاربرد عمدتاً در روان شناسی شناختی مطرح است و از جمله روان شناسان شناختی، که بدان تصریح کرده، ژان پیازه است. از نظر پیازه، «ناهوشیاری شناختی» عبارت است از: مجموعه ساخت ها و کنش وری هایی که آزموننی از آنها آگاه نیست و تنها چیزی که از آنها می داند، نتایج آنهاست.(۴۸) توضیح آنکه از نظر پیازه، آزموننی تقریباً از فکر خود درباره ی یک موضوع یا یک مسئله آگاه است و تقریباً عقاید و باورهای خود را می شناسد. این مسئله فقط مربوط به نتایج کنشوری نهایی هوش است و این کنشوری کاملآ از لحاظ آزموننی ناشناخته است، و این ناشناختگی شا سطوح بسیار عالی- یعنی آنجا که تفکر درباره ی مسئله ی ساخت ها امکان پذیر است- کشانده می شود.(۴۹)

۳- الف. ناهوشیاری شخصی:
دو اصطلاح «ناهوشیاری شخصی» و «ناهوشیاری جمعی» که در پی می آیند، در نظام یونگ به کار رفته اند. از نظر یونگ، «ناهوشیاری شخصی» مخزن موادی است که زمانی هوشیار بوده اند، ولی به خاطر اینکه پیش یا افتاده یا ناراحت کننده بوده اند، فراموش یا سرکوب شده اند، ولی برای یادآوری آنها، تلاش ذهنی کمی لازم است. این اصطلاح در نظام یونگ، شیء اصطلاح اینبه هوشیاره در نظام فریود است.(۴۰)

۴- الف. ناهوشیاری جمعی:
ناهوشیاری جمعی مخزن تجربیات نوع انسان است که به هر فرد منتقل شده است. یونگ باور داشت که درست به همان صورت که هر یک از ما تمام تجربیات شخصی مان را در ناهوشیاری شخصی انباشته و پیاگتنی می کنیم، نوع انسان نیز به طور جمعی، به عنوان یک نوع، تجربیات انواع انسانی و پیش انسانی را در ناهوشیاری جمعی ذخیره می کند و این میراث به هر یک از نسل های جدید منتقل می شود.(۴۱)

در هر صورت، عامل «ناهوشیاری» یکی از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار آمده است، به گونه ای که شخصیت انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. از میان روان شناسان، بیش از همه زیگموند فریود به نقش این عامل پرداخته است.

اگر چه فریود اولین کسی نبود که به اهمیت ناهوشیار توجه کرد، نخستین کسی است که خصوصیات زندگی ناهوشیار را به طور مشروح کشف کرد و برای آن اهمیت ویژه ای در زندگی روزمره قابل تفکر بوده تحلیل رویاها، لغزش های زیاده، روان آزردگی ها، روان پریشی ها، کارهای هنری و آیین های پرستش، سعی کرد ویژگی های ناهوشیار را درک کند و اهمیت آن را در رفتار مشخص نماید.(۴۲)

از نظر فریود، ناهوشیاری شامل نیروی سوق دهنده ی عمده در پشت کلی رفتار است و بر افکار و رفتار هوشیار انسان تأثیر می گذارد و به دلیل آنکه وی ناهوشیاری را بخش عمده و اصلی شخصیت انسان می داند، تأثیر بسزایی برای آن در شکل گیری شخصیت انسان قایل است. علاوه بر فریود، یونگ در ارتباط با ناهوشیاری شخصی، اصطلاح «عقده» را به کار برده که شامل مقوله بنیادی تجربه های فراینده ی ذخیره شده در ناهوشیاری است. از نظر یونگ «عقده» مهمترین قسمت یا الگویی حیجان ها، خاطره ها، ادراک ها و امیالی است که در اطراف یک موضوع مشترک سازمان یافته است. عقده ها می توانند هوشیار یا ناهوشیار باشند و ناهوشیارها می توانند مزاحم هوشیاری شوند. این عقده ها می توانند زبان بخش یا سود مند باشند. برای مثال، عقده ی کمدال یا پیشرفت ممکن است موجب شود شخص برای پرورش استعدادها یا مهارت های خاص، به طور جدی تلاش کند.(۴۳) ب. اراده:
یکی از عوامل درونی، که تأثیر انکارناپذیری بر شکل گیری شخصیت انسان دارد، «اراده» است. اراده از این نظر مهم قابل توجه است که عواملی موثری با دو عامل وراثت و محیط به شمار می آید. به دیگر سخن، هر چند ممکن است داشته های

وراثتی و عوامل محیطی در شدت و ضعف اراده مؤثر باشند، اما واقعیت اراده به عنوان یک عامل مهم و تعیین کننده در عرض عوامل محیطی و وراثتی قرار می گیرد و این بدان معناست که ممکن است فرد با تکیه بر قابلیت ها و توانمندی های خود، مسیری متمایز از آنچه، داشته های وراثتی اش طلب می کنند و متمایز از آنچه محیط فرهنگی و اجتماعی پیرامونی اش اقتضا می کند، برگزیند و خود زندگی آینده ی خود را رقم زند و شخصیت خود را آنگونه که می خواهد بسازد.

این نقش و جایگاه، برای عامل اراده موجب گردید تا نظریه پردازان شخصیت در نظریه های خود، توجه ویژه ای بدان معطوف دارند و از تأثیر آن در شکل گیری شخصیت، سخن به میان آورند. از جمله ی این نظریه پردازان، می توان از آلفرد آدلر یاد کرد. وی از جمله افرادی است که به رغم کمبودها و مشکلات جسمی و روحی در دوره ی کودکی، بر آنها فائق آمد و در پرتو اراده ی قوی، از زمره روان شناسان برجسته ی زمان خود شد و این وضعیت در نظریه ی شخصیت وی تجلی یافت. آدلر مفهوم کلیدی تئوری خلاق خود را در نظریه اش به کار برد و با برخورداری از چنین تئوری معتقد شد:

ما خودمان شخصیتمان و منشمان را به وجود می آوریم.(۴۴)

وی همچنین معتقد است: نه وراثت و نه محیط هیچ کدام نمی توانند رشد شخصیت را به طور کامل تسبیب کنند. در مقابل، شیوه ای که ما این تأثیرات را تغییر می کنیم پایه ای را برای ساختن خلاق نگرشمان نسبت به زندگی به وجود می آورد. به سخن دیگر، ما برای شکل دهی نیروهای اجتماعی، که بر ما تأثیر دارد و استفاده ی خلاقانه از آنها برای ساختن یک سبک زندگی بی نظیره، صاحب اراده ی آزاد هستیم.(۴۵)

اریک فروم نیز، از دیگر نظریه پردازان شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما به وسیله ی ویژگی های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه مان شکل می گیریم. با این حال، این نیروها به طور کامل، منش ما را تعیین نمی کنند. ما عروسک های خیمه شب بازی نیستیم که به تنغ های که جامعه آنها را می کند، واکنش نشان دهیم، بلکه ما مجموعه ای از ویژگی ما با مکانیزم های روان شاختی داریم که به وسیله ی آنها، ماهیت خود و جامعه مان را شکل می دهیم.(۴۶) هنری موری نیز ضمن باور به تأثیر ویژگی های وراثتی و محیطی، بر این اعتقاد است که ما توانایی رشد و ترقی را داریم و این رشد جزء طبیعی ماهیت انسان است. ما می توانیم از طریق توانایی های عقلانی و خلاقمان تغییر کنیم و قادریم جامعه ی خود را نیز دوباره شکل دهیم.(۴۷)

اریکسون، دیگر نظریه پرداز شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما قادریم هر بحران را به صورتی که سازگارانه و تقویت کننده باشد، حل کنیم. اگر در یک مرحله تکام شومیم و پاسخی ناسازگارانه یا ضعیفی نیابند یا پرورش دهیم هنوز باید تغییر در کنده ی بعدی هست. ما توان آن را داریم که به صورت هوشیار، رشد خود را در طول زندگی مان هدایت کنیم. ما صرفاً محصول تجربیات کودکی نیستیم.(۴۸)
آبراهام مازلو، نظریه پرداز استاگراد، بیش از سایران بر تأثیر این عامل تأکید کرده و در سلسله نیازهای معروف خود، نیاز به خودشکوفایی، را مهم ترین نیاز قلمداد کرده است. وی معتقد است:

فرآیند خود شکوفایی می تواند اشکال گوناگون به خود بگیرد، اما هر یک از ما صرف نظر از شغل و تمایلاتمان، توانایی محقق بخشدن به استعدادمان و رسیدن به این اوج رشد شخصیت را داریم.(۴۹)
او همچنین می گوید: همه ی ما توانایی آن را داریم که تصمیم بگیریم چگونه نیازهایمان را برآورده سازیم و استعدادهمان را محقق بخشیم.(۵۰)

جورج کلی، نظریه پرداز رویکرد شناختی، با طرح اصطلاح «سازه ی شخصی»، به نحوی از اهمیت عامل اراده سخن به میان آورده و در این زمینه معتقد است:

ما توانایی بر گردیدن جهت زندگی خود را داریم و در صورت لزوم، با اصلاح کردن سازه های قدیمی و ساختن سازه های جدید، می توانیم تغییر کنیم.(۵۱)
زمان تأثیر عوامل

زمان تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت در طول دوره ی شکل گیری یکسان نیست، بلکه بر حسب نوع عامل، می تواند در دوره یا مقطع سنی خاصی تأثیر عمده تری داشته باشد. به دیگر سخن، مقطع زمانی تأثیر و نیز مدت زمان تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت، متفاوتند؛ چه اینکه برخی عوامل ممکن است تأثیرشان به مقطع سنی خاصی وابسته باشد و برخی در مقاطع گوناگون تأثیر گذار باشند؛ برخی دوره ی تأثیرشان طولانی و برخی کوتاه باشد.

از این رو، بحث از زمان تأثیر عوامل، می تواند آثار قابل توجهی، به ویژه در عرصه ی تعلیم و تربیت افراد، داشته باشد. آگاهی از زمان تأثیر عوامل و دانستن اینکه هر عامل در چه مقاطع یا مقاطع سنی، بیشترین و اصلی ترین تأثیر را دارد، به مریمان و دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت کمک می کند تا مدارک لازم را ببینند و شرایط و تأثیرپذیری مثبت از عوامل گوناگون را فراهم نمایند و آسیب شناسی لازم نسبت به پیش گیری از پیامدهای سوء و منفی عوامل را داشته باشند. از این رو، به اختصار، زمان تأثیرگذاری عده ی عوامل، مورد بررسی قرار می گیرد:
۱- خانواده

خانواده تنها عاملی است که می توان گفت: کمابیش در تمام مقاطع سنی با فرد در ارتباط است و به نحوی در او تأثیر گذار. هر چند میزان تأثیر گذاری خانواده در همه ی مقاطع سنی یکسان نیست، اما خانواده از زمان انعقاد نطفه تا اوان بزرگسالی، در هنگامی که والدین و سایر اعضای خانواده زندگی می کنند و با فرد در ارتباطند، به نحوی بر انسان تأثیر می گذارند. در این میان، تأثیر خانواده از بیش از تولد تا سن ورود به مدرسه، تأثیری ویژه و انحصاری است و قابل رقابت با هیچ یک از عوامل دیگر نیست. در دوره ی جنینی و پس از تولد تا دو سالگی، از این اعضای خانواده، تأثیر مادر بسیار برجسته تر است و بلکه تأثیری بی تبدیلی است؛ چه اینکه فرد چه در دوره ی جنینی و چه در دوره ی شیرخوارگی، بیشترین تماس و ارتباط را با مادر دارد. از سوی دیگر، پدر به لحاظ مدیریت کلان خانه و حمایت جدی از اعضای خانواده، به ویژه همسر، نقش مهم خود را ایفا می نماید و این تأثیر در طول این دوره ادامه دارد.

سایر اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران- نیز تأثیرگذاری عمده شان پس از تولد و به ویژه زمانی است که زمینه ی تعامل اجتماعی و ارتباطی کودک با آنها فراهم می گردد و کودک توانایی برقراری ارتباط با آنها را پیدا می کند. نقش خانواده پس از آغاز دوره ی مدرسه نیز ادامه می یابد، ولی هر قدر کودک به رشد جسمی، عقلی و عاطفی بیشتری دست می یابد و در ابعاد گوناگون به استقلال نزدیکتر می شود، از میزان وابستگی وی به خانواده کاسته و به نفع آن، تأثیرش بر شکل گیری شخصیت کمتر می شود، به گونه ای که رد دوره ی جوانی و اوان میان سالی، این تأثیر به حداقل می رسد.
۲- مدرسه
عامل مدرسه، همچنانکه از نامش پیداست، زمان تأثیرگذاری اش در وقتی است که کودک به نوجوان در مدرسه حضور دارد. کودک از سن پنج- شش سالگی وارد مدرسه می شود و مدرسه از طریق عناصر و اجزای گوناگونش، از قبیل معلمان، کتاب های درسی، شیوه های آموزش، مقررات و ضوابط اجرایی بر دانش آموز تأثیر می گذارد. به دلیل آنکه افراد در سنین کودکی متغلق تر و تأثیرپذیرترند، در دوران اولیه ی مدرسه، میزان تأثیرگذاری آن برجسته تر است. این روند ادامه دارد، به ویژه زمانی که فرد دست به انتخاب رشته ی تحصیلی می زند و در آن به تحصیل می پردازد. در این صورت، به تدریج، رشته ی تحصیلی انتخاب شده به نحوی آینده ی وی را رقم می زند و بخشی از هویت و شخصیت وی می گردد و شخصیت وی را تحت تأثیر جدی قرار می دهد. بنابراین، زمان غالب و به عبارت دیگر، بیشترین تأثیر عامل مدرسه در مقطع اولیه ی دانش آموزی و پس از انتخاب رشته ی تحصیلی و تحصیل در آن است.
۳- دوستان و همسالان

از زمانی که کودک توانایی برقراری ارتباط با دیگران را پیدا می کند، نقش همسالان و دوستان در شکل گیری شخصیت وی آشکار می گردد و این روند ادامه دارد و در دوره ی نوجوانی، این تأثیر به اوج خود می رسد. به بیان دیگر، کانون تأثیرگذاری حامل دوستان و همسالان در دوره ی نوجوانی است و در این دوره، گروه همسالان و دوستان بیش از دوره های دیگر، چه در جهت مثبت و چه منفی، بر فرد تأثیر می گذارند.
۴- ناهوشیاری

فروید به عنوان نظریه پردازای که به طور گسترده عامل ناهوشیاری را مورد بررسی قرار داده، بر اهمیت سالهای نخستین کودکی در تعیین شخصیت بزرگ سال تأکید کرده است. وی معتقد است: شخصیت بزرگسالی ما توسط تعامل هایی که پیش از پنج سالگی ما صورت گرفته اند، تعیین می شود؛ یعنی در زمانی که کنترل کمی داشته ایم. این تجربه ها برای همیشه ما را در چنگال ننگ می دارند.(۵۲)

بنابراین، می توان گفت: در حقیقت، زمان شکل گیری عامل ناهوشیاری عاطفی، در دوره ی کودکی و پیش از پنج سالگی است، و اما اینکه چه زمانی تأثیر این عامل تجلی پیدا می کند دوره ی پس از کودکی است. در دوره های پس از کودکی، فرد به نحو قابل توجهی تحت تأثیر عامل ناهوشیاری قرار می گیرد و این عامل رفتارهای او را شکل می دهد. در زمینه ی ناهوشیاری شناختی، نیز می توان گفت:

تأثیر آن از زمانی است که فرد به توانایی های شناختن دست یافته است و می تواند شناخت های هوشیارانه ی خود از ناهوشیارانه را تمیز دهد. بنابراین، عامل مزبور، در طول زندگی شناختی فرد، می تواند بر فرد تأثیر گذار باشد.
۵- اراده
تأثیر عامل اراده از زمانی آغاز می شود که فرد به جلوه هایی از استقلال فکری دست یافته باشد و قادر شود تا خود سواد و زبان امور را مورد ارزیابی قرار دهد و براساس مصالح و منافع خود، اهم از مادی و معنوی، تصمیم بگیرد و در پی انجام عمل و رفتاری مناسب با وضعیت موجود بر آید. این گونه استقلال و توان تشخیص سواد از زبان معمولاً در آستانه ی دوره ی نوجوانی شکل می گیرد و به تدریج، تقویت می گردد، به گونه ای که در پایان دوره ی نوجوانی و اوان بزرگسالی، فرد به استقلال کامل می رسد و مستقل از عوامل تأثیر گذار پیشین، مانند خانواده و مدرسه، می تواند تصمیم بگیرد و زندگی مستقل داشته باشد.

اریک اریکسون مراحل روانی اجتماعی رشد را به هشت مرحله تقسیم می کند؛ چهار مرحله مربوط به دوره ی کودکی و چهار مرحله ی دیگر از آغاز نوجوانی تا بزرگسالی و پایان عمر است. وی معتقد است:

اراده ی آزاد می تواند بیشتر در مورد چهار مرحله ی آخر پرورش یابد.(۵۳)

او همچنین بر این باور است که دوران بزرگسالی، یعنی از پایان نوجوانی تا قریب ۳۵سالگی، فرد از والدین و سازمان های والدین مانند، مثل مدرسه، مستقل می شود و به عنوان بزرگسالی پخته و مسئول، شروع به کار کردن می کند.(۵۴)
میزان تأثیر عوامل تردیدنی نیست که تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت یکسان و هم اندازه نیست، بلکه این عوامل با برخورداری از ویژگی ها و شرایط متفاوت، نوع و میزان تأثیر گذاری شان متفاوت است. بحث از میزان تأثیر عوامل، از این نظر اهمیت دارد که دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت با آگاهی از وزن هر عامل در شکل گیری شخصیت، اهتمام متفاوتی به آن دارند و به تناسب اهمیت هر عامل، زمینه تأثیر گذاری آن را فراهم می سازند و حمایت بیشتری نسبت به آن نشان می دهند. اما آنچه در این میان مهم است چگونگی تعیین میزان تأثیر عوامل گوناگون است. آیا این امر به راحتی ممکن است؟ آیا می توان ملاک هایی را برای سنجش میزان تأثیر و اهمیت هر یک از عوامل ارائه نمود و با مقایسه ی شرایط، ویژگی و عوامل گوناگون را بررسی نمود؟

به نظر می رسد به دو شیوه می توان میزان تأثیر عوامل گوناگون را بررسی نمود؛ یکی به شیوه ی کمی و دیگری به شیوه ی کیفی. مراد از شیوه ی «کمی»، آن است که ما از طریق ساخت آزمونهای تم شده به اندازه گیری تأثیر عوامل اقدام کنیم و سپس به تجزیه و تحلیل آماری آنها پردازیم و با لحاظ شرایط گوناگون عوامل، تأثیر آنها را با هم مقایسه کنیم. مراد از شیوه ی «کیفی» معرفی

ملاکک ها و معیارهایی غیر کمی برای ارائه ی میزان اهمیت عوامل است که از طریق تطبیق شرایط و ویژگیهای هر عامل با آن

ملاکک ها و مشخص نمودن میزان برخورداری هر یکک از عوامل از آنها، به مقایسه ی نتایج میزایزم.

در اینجا، بررسی شیوه ی کمی مفهؤور نیست، اما در خصوص شیوه ی کیفی، برخی ملاکک ها و معیارها به اختصار مورد بررسی قرار می گیرند. و با تطبیق عوامل ذکر شده، میزان تأثیر آنها ملاحظه می شود. به نظر می رسد معیارهای ذیل می توانند در تعیین

میزان تأثیر و اهمیت عوامل مؤثر باشند:
۱. گستره ی تأثیر نسبت به مقاطع گوناگون سنی

عاطلی که مقاطع سنی پیشتری را پوشش دهد و در مقاطع سنی پیشتری مؤثر باشد، می تواند از اهمیت پیشتری برخوردار باشد، برای مثال، عاملی که بتواند هم در دوره ی کودکی و هم نوجوانی و جوانی تأثیرگذار باشد مهمتر از عاملی است که فقط در دوره ی

نوجوانی تأثیر گذار است.
۲. گستره ی تأثیر نسبت به ابعاد گوناگون انسان

انسان دارای ابعاد گوناگون جسمانی، عقلانی، عاطفی و اخلاقی است. روشن است عاملی که ابعاد پیشتری را تحت تأثیر قرار دهد، می تواند از اهمیت پیشتری برخوردار باشد.
۳. میزان ارتباط فرد با عامل

هر قدر مدت زمان ارتباط فرد با عامل بیشتر، و عامل حضور پیشتری تود فرد داشته باشد، می تواند میزان تأثیر گذاری اش بیشتر گردد.
۴. نحوه ی ارتباط فرد با عامل

چگونگی ارتباط فرد با عامل نیز می تواند ملاکک دیگری بر اهمیت و میزان تأثیر باشد. هرگاه ارتباط عامل با فرد به صورت مستقیم و بدون واسطه باشد، می تواند تأثیر آن بر فرد بیشتر شود.
۵. قوت عامل و امکان تأثیرگذاری آن بر عوامل دیگر

عواملی که نه تنها بر فرد تأثیرگذار باشد، بلکه امکان تأثیرگذاری بر دیگر عوامل را داشته باشد و بتواند برای عوامل دیگر محدود کننده یا تقویت کننده، و یا به نحوی زمینه ساز تأثیر آنها باشد. از اهمیت پیشتر و تأثیر افزون تری برخوردار خواهد بود.
اینکک با توجه به مباحث گذشته و ملاکک های ارائه شده، باید دید کدام یکک از عوامل پیش گفته با ملاکک های مذکور بیشتر تطبیق می کند و کدام یکک ملاککهای پیشتری را واجد است.

۱. خانواده:به نظر می رسد عامل «خانواده» مشمول همه ی ملاکک های ارائه شده باشد. توضیح آنکه تأثیر خانواده در پیشتر مراحل سنی مشهود است. هر چند، میزان این تأثیر در همه ی مراحل یکسان نیست؛ زیرا تأثیر خانواده در سنین اولیه، به ویژه دوره ی نوزادی، بسیار عمده و بلکه انحصاری است و سایر عوامل هیچ گونه رقابتی با آن ندارند و در سنین کودکی، نوجوانی و حتی جوانی و اوان بزرگسالی هم به نحوی استمرار دارد. برای بسیاری از جوانان، به علت طولانی بودن مدت تحصیلات و افزایش طول عمر پدر و مادر، وابستگی مداوم عاطفی و اقتصادی نسبت به خانواده وجود دارد.(۵۵)

از نظر تأثیر در ابعاد گوناگون نیز خانواده نقش برجسته ای دارد. خانواده، هم در تربیت جسمانی به لحاظ منبع تغذیه بودن، هم در تربیت اجتماعی- به اعتبار اینکه خانواده واحد کوچک اجتماعی است- و هم در تربیت اخلاقی به لحاظ الگو بودن والدین برای فرزندان و نیز سایر ابعاد به لحاظ زمینه سازی و ایجاد شرایط مناسب برای پرورش آن ابعاد، در شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. همچنین خانواده به لحاظ مدت زمان ارتباط با فرد، تأثیر ویژه ای در وی دارد؛ چرا که فرزند، به ویژه در سنین اولیه، بیشترین ارتباط را با والدین و سایر اعضای خانواده دارد.

به لحاظ نحوه ی ارتباط و چگونگی آن هم خانواده جایگاه ویژه ای در میان عوامل دارد؛ چرا که نوع ارتباط فرزند با آن از نوع ارتباط مستقیم و بدون واسطه است. علاوه بر اینها، خانواده می تواند بر سایر عوامل تأثیرگذار باشد و تأثیر آنها را تقویت یا محدود کند. برای مثال، خانواده می تواند در انتخاب دوستان و همسالان، انتخاب مدرسه و حتی اراده ی فرد مؤثر باشد. به دیگر سخن، والدین با انتخاب محل سکونت و نیز رفت و آمدها با همسایگان، بستگان و همکاران در اینکه همسالان و دوستان فرزندان چه کسانی باشند و نیز فرزند ایشان به کدام مدرسه برود، مؤثر خواهد بود. همچنان که خانواده می تواند زمینه ی انتخاب های فرد را فراهم کند و شرایطی را فراهم کند تا فرد به گونه ی خاصی انتخاب و اختیار خود را اعمال کند.

۲. دوستان و همسالان:دوستان و همسالان نیز تعدادی از ملاکک های پیش گفته را واجدند. از نظر مقطع سنی، آنان عمدتاً در دوره ی کودکی، نوجوانی و جوانی و حتی میان سالی و بزرگ سالی بر فرد تأثیر گذارند و این تأثیر، به ویژه در دوره ی نوجوانی، بسیار برجسته است. از نظر ابعاد وجودی، تأثیر دوستان و همسالان عمدتاً در بعد اجتماعی است؛ چه اینکه فرد از دوستان نحوه ی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران را می آموزد. علاوه بر این، از نظر عاطفی نیز دوستان نزدیک می توانند بر فرد تأثیرگذار باشند؛ چرا که فرد نحوه ی ابراز عواطف و احساسات را در رابطه ی صمیمانه با دوستان تمرین می کند و در آنان نحوه ی صحیح نشان دادن عواطف را می آموزد. از نظر مدت زمان ارتباط نیز در مقطع سنی نوجوانی، فرد وقت قابل توجهی را با دوستان و همسالان خود سپری می کند. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز دوستان و همسالان به صورت مستقیم با فرد در ارتباطند و بر وی تأثیر می گذارند. نسبت به ملاکک اخیر نیز دوستان می توانند در انتخابهای فرد و نحوه ی اعمال اراده ی وی مؤثر باشند.

۳. مدرسه:عامل مدرسه نیز از برخی ملاککهای ذکر شده برخوردار است. مدرسه نیز تأثیر عمده ای بر تربیت اجتماعی و عقلانی فرد دارد. در حقیقت، مدرسه دانش آموزان را اجتماعی می کند و از طریق شیوه های تدریس معلمان خود و نیز تقویت بعد شناختی و ذهنی آنان، به تربیت عقلانی آنان کمک می کند. از نظر مقطع سنی و مدت زمان ارتباط با فرد نیز فرد در دوره ی کودکی و نوجوانی، در ایام تحصیل، بیشترین وقت خود را در مدرسه سپری می کند و در این دوره، نقش مدرسه بسیار تعیین کننده است. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز مدرسه به صورت مستقیم با دانش آموزان در ارتباط است و عناصر گوناگون مدرسه از قبیل معلمان، فضای آموزشی، مقررات مربوط به آن و متون و محتوای درسی به طور مستقیم، بر دانش آموز تأثیر گذارند.

۴. ناهوشیاری: ناهوشیاری هر چند در مقایسه با سایر عوامل، از ملاکک های کمتری برخوردار است، اما به لحاظ نفسی که نظریه پردازان معقده به آن برایش قابل شده اند، برخی از ملاکک ها را واجد است. در این زمینه، باید میان ناهوشیاری عاطفی و شناختی از یک سو، و ناهوشیاری جسمی از سوی دیگر، تمیذ تفاوت قابل شد. ناهوشیاری جسمی یا توجه به دیدگاه پرونگ، از آغاز تولد همراه نوزاد است و می تواند بر وی تأثیر گذار باشد؛ اما ناهوشیاری شناختی و عاطفی به دلیل آنکه فرد در دوره ی نوزادی توان شناختی قابل ملاحظه ای ندارد و هنوز امیال و آرزوهای سرکوب شده در وی نهی پیدا نکرده اند، پس از دوره ی نوزادی، به تدریج، تأثیر این دو آشکارتر و به نحوی رفتارهای فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. از نظر تأثیر بر ابعاد گوناگون، هوشیاری عاطفی در بعد عاطفی و ناهوشیاری شناختی در بعد عقلانی و ذهنی فرد مؤثر است.

این عامل به لحاظ درونی بودن، به طور مستقیم با فرد در ارتباط است و فرد را از درون تحت تأثیر قرار می دهد.

۵. اراده:عامل اراده از نظر مقطع سنی، عمدتاً پس از دوره ی کودکی و بلوغ نقش خود را ایفا می نماید. از نظر تأثیر بر ابعاد نیز عمده ترین تأثیر اراده می تواند در تربیت اخلاقی و تربیت نفس و خودسازی تجلی یابد. از نظر نحوه ی ارتباط با فرد نیز به لحاظ درونی بودن، تأثیر مستقیمی بر فرد دارد و فرد هیچ گونه رفتاری را بدون قصد و اراده ی آن انجام نمی دهد. ویژگی دیگر این عامل آن است که می تواند تأثیر عوامل دیگر را محدود و حتی در شرایطی آنها را به سطر برساند؛ چرا که انسانی که بر خود مسلط بوده و اراده ی قوی داشته باشد، می تواند مانع تأثیر منفی عوامل نسبت به خود گردد. مقایسه ی دیدگاه اسلام با دیدگاه روان

شناسان

شخصیت

آنچه تا اینجا ارائه گردید به دیدگاه روان شناسان شخصیت درباره ی عوامل روانی مؤثر بر شکل گیری شخصیت اختصاص داشت. آیا این دیدگاه ها مورد تأیید اسلام هستند؟ و یا اینکه اسلام دیدگاهی متفاوت دارد؟ اگر میان این دو تفاوت وجود دارد

این تفاوت در چه محورهایی و ناشی از چه عامل یا عواملی است؟ با نگاهی به متون اسلامی، به ویژه قرآن و متون روایی، می توان دریافت که صرف نظر از نحوه ی تأثیر، بخشی از عوامل ذکر شده از سوی روان شناسان شخصیت، مورد توجه اسلام نیز هستند که در آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. در عین حال، اسلام عوامل دیگری را غیر از آنچه روان شناسان گفته اند، مورد اهتمام قرار داده است. برای توضیح پیشتر، به اختصار، به دیدگاه اسلام اشاره می گردد: در اسلام، خانواده از جایگاه ویژه ای برخوردار است و نقش برجسته ای برایش لحاظ شده. از این رو، تأثیر آن به عنوان یک عامل بیرونی و محیطی، از دوره ی جنینی آغاز می شود و به نحوی تا دوره ی بزرگسالی ادامه دارد.

در دوره ی بارداری، اسلام ضمن توجه زیاد به تأثیر تغذیه و حالات روانی و عاطفی مادر بر جنین، تأثیر معنوی مادر و نوع تغذیه ی وی در این زمینه را نیز مورد اهتمام قرار داده است. برای نمونه، در روایات، از تأثیر تغذیه ی مادر باردار با شیر در خوش خلق شدن و باهوش شدن فرزند(۵۶) و از تأثیر خوردن بهی، بر زیبایی(۵۷) یاد شده است.

پس از تولد، تأثیر والدین به شکل ملموس تری ادامه می یابد و به محض تولد، والدین به اجرای برنامه ها و اقدامات گوناگونی تحت عنوان سست های هنگام تولد، اقدام می کنند که از جمله ی آنها می توان به گفتن اذان و قافه در گوش نوزاد(۵۸)، کام برداشتن کودک با تربت امام حسین علیه السلام و یا خرما(۵۹)، عقیقه نمودن(۶۰) نام گذاری(۶۱) ولبه دادن(۶۲) تراشیدن موی سر و به میزان آن طلا یا نقره صدفه دادن(۶۳) اشاره نمود. روشن است که این گونه اهتمام و ارزش گذاری به تولد نوزاد و انجام این نوع اقدامات، که عمدتاً جنبه ی اجتماعی دارند و مثبت شدن نگاه دیگران به نوزاد و نیز حفظ حرمت نوزاد را به دنبال دارند، تأثیر شگرفی بر شخصیت کودک خواهند گذارد.

تأثیر والدین پس از دوره ی نوزادی ادامه می یابد و به ویژه در دوره ی «نمونه»، که کودک توانایی تشخیص خوبی از بدی را دارد، این تأثیر برجسته می شود؛ چه اینکه والدین در این دوره، باید شرایط لازم را برای آموزش فرزندان و آگاهی آنها از خوبی ها و بدی ها فراهم آورند. پس از این دوره نیز همچنان تأثیر والدین ادامه دارد و در دوره ی جوانی، در انتخاب همسر و شغل مناسب وی نیز ایفای نقش می کند.

شخصی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سؤال کرد: حق فرزند من بر من چیست؟ حضرت فرمود: اسم نیکو برایش انتخاب کنی؛ خوب تربیتش کنی؛ و او را در جایگاه مناسبی [شغل مناسبی] آفرار دهی.(۶۴)

در زمینه ی تأثیر همسالان و دوستان نیز اسلام توجه ویژه ای مبذول داشته است. از دیدگاه اسلام، دوست و همسال می تواند تأثیر مثبت یا منفی بر شخصیت دوست و همسال خود داشته باشد، به گونه ای که وی را به آیین و روش خود درآورد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: انسان بر آیین و روش دوستش زندگی می کند.(۶۵)

در سخن دیگری، حضرت علی علیه السلام به نوع تأثیر دوست ناصالح بر شخصیت انسان، که تأثیری روان شکننده و ناهودآگاه است، اشاره می کند: با دوست بد همنشین نشود؛ چرا که طبع تو بدی را از او طبع می برد و تو خود نمی دانی.(۶۶)

درباره ی نقش مدرسه از دیدگاه اسلام نیز هر چند، در صدر اسلام، مدرسه به شکل کنونی و با ساختار امروزی وجود نداشت، اما مراکز ای قبیل مساجد، که هم محل عبادت و پرورش معنوی افراد بودند و هم محل آموزش افراد، جایگاه خاصی داشتند و در شکل گیری شخصیت افراد مؤثر بودند. قرآن در این زمینه فرموده است: (فیه رجال یحیون آن ینظرون:توبه:۱۰۸؛ در آن مسجد) کسانی هستند که دوست دارند با یکیزه گردند.

از میان عناصر مربوط به مدرسه و هم آموزشی، معلم بیش از دیگر عناصر مورد اهتمام واقع شده است، تا آنجا که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خود را معلم بشری نموده؛ من معلم معرث شده‌ام.(۶۷) قرآن مجید به دو کارکرد مهم پیامبر صلی الله علیه و آله به عنوان معلم انسانها، یعنی «تعلیم» و «تربیت» افراد، که تأثیر شگرفی بر شکل گیری شخصیت آنها دارد، اشاره کرده است: (هو الذی بعث فی الأخیین رسولاً یعلم ینلو علیهم آیاته و یرزقهم و یعلمهم الکتاب و الحکمه) (جسعه:۲)؛ او پروردگاری است که در

میان بی سوادان، پیامبری از خودشان مبعوث گردانید تا آیتشان را بر آنان بخواند و آنان را تزکیه کند و تعلیم کتاب و حکمت دهد. عامل اراده نیز جایگاه ویژه ای در اسلام دارد. خداوند در قرآن می فرماید: (اِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيْلَ اَمَّا شَاكِرًا وَاَمَّا كَفُوْرًا) (دحر:۳۹) ما انسان را به راه (حق و باطل) رهنمون شدیم، خواه سپاسگزار باشد و خواه ناشناس. بنابراین، خداوند توسط پیامبران عظیم السلام راه سعادت و نجات را به انسان نشان داده و این خود انسان است که در تعیین سرنوشت و شکل گیری شخصیت خود، مؤثر است و می تواند نوع شخصیت خود را رقم بزند. در اسلام، اراده و «اختیار» به عنوان مهمترین شروط تکلیف شرعی به شمار آمده اند و بدون آن انسان مستحق عقوبت نمی گردد و تکلیف شرعی بر عهده ی او لازم نمی گردد. همچنین در اسلام، بر رفتار و عمل صالح بسیار تأکید شده است و اعدال و رفتارهایی که از اراده و اختیار انسان نشأت نگیرند تأثیر چندانی بر شکل گیری شخصیت وی ندارند.

اما در خصوص عامل «ناهویشاری»، آیا چنین عاملی مورد تأیید اسلام است؟ به نظر می رسد عامل ناهویشاری- آن گونه که زنگنه فریود ترسیم می کند- نه تنها مورد تأیید اسلام نیست، بلکه مقبول عمده ی روان شناسان شخصیت نیز واقع نشده؛ چه اینکه فریود آن گونه تأثیری برای عامل «ناهویشاری» قایل است که اراده و اختیار را از انسان سلب می کند و انسان را به عنوان موجودی متغعل و بی اراده، تسلیم محض غرایز و آرزوهای سرکوب شده معرفی می نماید، ولی- همچنان که پیش از این اشاره شده- اسلام انسان را موجود فعال و صاحب اراده و اختیار می داند که سرنوشت خود را رقم می زند و پاسخگویی تمامی رفتارها و تصمیم های خود است و می تواند بر آرزوها و غرایز سرکش خود تسلط یابد و آنها را در جهت صحیح، کنترل و هدایت نماید، بنابراین، اسلام چنین عاملی را، که اراده و اختیار انسان را نفی می کند، بر نمی تابد و آن را رد می نماید.

آنچه تا اینجا بیان گردید به نحوی نشان دهنده ی دیدگاه مشترک اسلام و روان شناسی شخصیت نسبت به عوامل ذکر شده بود، ولی آیا نوع نگاه اسلام و روان شناسی و نوع و میزان تأثیر عوامل از دیدگاه هر دو نیز یکسان است؟

آیا از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیر گذار غیر وراثتی محدود و منحصر به همین عوامل ظاهری و قابل تجربه هستند یا عوامل دیگری نیز در شکل گیری شخصیت انسان تأثیر گذارند؟ به نظر می رسد پاسخ هر دو سؤال منفی است. اما در پاسخ به سؤال اول، باید گفت: نوع نگاه اسلام به انسان با نگاه روان شناسی متفاوت است و به نوعی هر هر چند برخی عوامل مشترک وجود دارند، اما میزان و نوع تأثیر آنها می تواند متفاوت باشد. به دلیل آنکه روان شناسی به انسان به عنوان موجودی زنده در کنار سایر موجودات زنده می نگرد، به کمک روش تجربی خود، تنها آنچه را از انسان به تجربه و آزمایش در می آید مورد بحث قرار می دهد. و به بعد معنوی و روحی انسان چندان اهتمام نمی ورزد و به نوع آن، نقشی برای تأثیرات معنوی و غیر مادی عوامل قابل نیست و همین مسئله عامل تمایز اسلام از روان شناسی است. از دیدگاه اسلام، انسان مرکب از جسم و روح است و از این رو، تأثیر عوامل منحصر به تأثیر ظاهری و تجربی آنها نیست، بلکه ضمن تأیید این نوع تأثیرات، معتقد به تأثیرات معنوی نیز هست.

اما در پاسخ به سؤال دوم باید گفت: همچنان که تأثیرات به تأثیرات ظاهری و تجربی منحصر نمی شوند عامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت نیز منحصر به عوامل ظاهری قابل تجربه علمی نمی گردد و از همین رو، در اسلام از عوامل دیگری نیز سخن به میان می آید که از آن جمله، می توان به عامل «ایمان و باور» که یک عامل درونی است، اشاره کرد. از دیدگاه اسلام، ایمان نقش مهمی در شکل گیری شخصیت انسان دارد. حضرت علی علیه السلام در این زمینه فرمودند: [شخصیت] انسان در گرو ایمان خود است. (۶۸)

«ایمان، تأثیرهای گوناگونی بر شکل گیری شخصیت انسان دارد که از جمله ی آنها آرامش و امنیت درونی است.

قرآن در این زمینه فرموده است: (مَنْ آمَنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا حُوفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ) (مائده: ۶۹) آنان که به خداوند ایمان آورده و عمل صالح انجام داده اند، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین خواهند شد. جمع بندی و نتیجه گیری در این نوشتار، مهمترین عوامل غیر وراثتی مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظریه پردازان شخصیت مورد بررسی قرار گرفت و این عوامل به دو دسته ی درونی و بیرونی تقسیم گردیدند. در بخش عوامل بیرونی، سه مورد از مهمترین عوامل- یعنی خانواده، مدرسه، دوستان و همسالان- و در بخش عوامل درونی، دو مورد- یعنی عامل هویشاری و اراده- توصیف گردیدند. سپس زمان تأثیر گذاری عمده و نیز میزان تأثیر و اهمیت این عوامل مورد بررسی قرار گرفتند. از مجموعه مباحث مطرح شده و در پاسخ به پرسش های مطرح شده در آغاز مقاله، می توان گفت: سه عامل بیرونی- خانواده، دوستان و همسالان و مدرسه و نیز اراده به عنوان عامل درونی، در میان عوامل غیر وراثتی بیشترین تأثیر را بر شکل گیری شخصیت فرد دارند و از میان آنها، عامل خانواده در میان عوامل بیرونی و عامل اراده در میان عوامل درونی نسبت به عوامل دیگر، بیشترین تأثیر را دارا هستند. خانواده، هم به لحاظ پوشش دادن مقایع گوناگون سنی و هم به لحاظ گستره ی تأثیر در ایجاد گوناگون و هم به لحاظ مدت زمان ارتباط فرد با آن و هم به لحاظ تأثیر مستقیم آن در فرد و هم به لحاظ نقشی که در تقویت و زمینه سازی برای تأثیر سایر عوامل دارد، بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت فرد ایفا می کند.

از سوی دیگر، در میان عوامل درونی، عامل «اراده» نقش تعیین کننده ای دارد و مهمترین عامل به شمار می آید. اما آیا میان اراده و خانواده، می توان یکی را بر دیگری مقدم داشت؟ به نظر می رسد تفاوت در این زمینه، کمی مشکل باشد؛ چرا که از یک سو، خانواده همه ی ملاحظات های کیفی پیش گفتن را داراست و می تواند نقش مهمی در شکل گیری اراده ی فرد و زمینه سازی برای تحقق آن یا ایجاد محدودیت برای شکوفایی و تجلی آن داشته باشد، و از سوی دیگر، اراده ی فردی می تواند بر تأثیر سایر عوامل از جمله خانواده، غلبه کند و یا مانع تأثیر آنها گردد.

در پایان، نگاهی اجمالی به عوامل مؤثر در شکل گیری شخصیت از دیدگاه اسلام گردید و دیدگاه اسلام با دیدگاه روان شناسی مورد مقایسه قرار گرفت و مشخص گردید که تعدادی از عوامل مطرح در روان شناسی شخصیت در اسلام نیز مورد توجه قرار گرفته اند که از آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. با این حال، نوع تأثیر این عوامل از نگاه اسلام و روان شناسی می تواند متفاوت باشد؛ چه اینکه روان شناسی تنها از آثار قابل تجربه و آزمایش این عوامل سخن به میان می آورد و از آثار معنوی، که حیثاً قابل اثبات یا روش تجربی نیستند بحث نمی کند؛ اما اسلام ضمن توجه به آثار تجربی و محسوس این عوامل، از آثار معنوی و غیر مادی آنها نیز سخن به میان می آورد و با توجه به جهان بینی خاص آن، این نوع تأثیرات تعیین کننده تر از سایر تأثیرات در شکل گیری شخصیت هستند. علاوه بر این، از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیر گذار نیز منحصر به عوامل قابل اثبات به روش تجربی نیستند و شامل عوامل معنوی نیز می گردند و از جمله ی آنها می توان به عامل «ایمان و باور» اشاره نمود که یک عامل معنوی و درونی است. بی نوشت ها:

- ۱- یوسف کریمی، روان شناسی شخصیت، تهران، مؤسسه ی نشر ویرایش، ۱۳۷۸، ص ۲۲۴.
- ۲- سعید شالمو، مکتب ها و نظریه ها در روان شناسی شخصیت، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱.
- ۳- روبن، ریتو مایلی، ساخت، پدیده آیی و تحول شخصیت، ترجمه ی محمود منصور، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۰، ص ۱۵.
- ۴- سعید شالمو، پیشین، ص ۱۳.
- ۵- یوسف کریمی، پیشین، ص ۴۱.
- ۶- جان پروین و ای. لارنس، شخصیت (نظریه و پژوهش)، ترجمه ی محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، ویرایش هشتم، ۱۳۸۱،ص ۱۵.
- ۷- دوان شولتز، نظریه های شخصیت، ترجمه ی جیسی سید محمدی، ویرایش سوم، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۴، ص ۱۱۹.
- ۸- همان، ص ۱۷۰.
- ۹- همان، ص ۱۹۸.
- ۱۰- همان، ص ۴۶.
- ۱۱- همان.
- ۱۲- رکن، همان، ص ۲۴۷،۲۴۵.
- ۱۳- رکن، همان، ص ۳۷۳.
- ۱۴- رکن، همان، ص ۵۲۲-۵۲۳.
- ۱۵- همان، ص ۲۴۵.
- ۱۶- همان، ص ۲۸۸.
- ۱۷- همان، ص ۳۷۳.
- ۱۸- پاول هنری ماسن وهمسگاری، رشد و شخصیت کودکی، ترجمه ی مهشید باسایی، تهران، نشر مرکز، ۱۳۶۸، ص ۴۵۸.
- ۱۹- دوان شولتز، پیشین، ص ۳۳۱.
- ۲۰- همان، ص ۱۴۶.
- ۲۱- همان، ص ۴۴۹.
- ۲۲- همان، ص ۳۲۸.
- ۲۳- پاول هنری ماسن وهمسگاران، پیشین، ص ۵۰۷.
- ۲۴- همان، ص ۵۰۸.
- ۲۵- جان پروین و ای. لارنس، پیشین، ص ۱۱.
- ۲۶- همان، ص ۲-۵۲-۵۳.
- ۲۷- دوان شولتز، پیشین، ص ۱۳۷.
- ۲۸- همان، ص ۲۴۹.
- ۲۹- پیربادن، روان شناسی شخصیت، ترجمه ی محمود اپروانی، تهران، آفرینش، ۱۳۷۴، ص ۸۵.
- ۳۰- مهدی نوری، رشد و تکامل شخصیت، کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۶۸، ص ۴۱.
- ۳۱- یوسف کریمی، پیشین، ص ۴۶.
- ۳۲- دوان شولتز، پیشین، ص ۲۴۷.
- ۳۳- همان، ص ۴۷۰.
- ۳۴- همان، ص ۴۷۰.
- ۳۵- همان، ص ۴۷۰.
- ۳۶- همان، ص ۵۵۸.
- ۳۷- همان، ص ۵۹.
- ۳۸- م منصور و ب. دادستان، دیدگاه پیلازه در گستره ی تحول روانی، تهران، بحث، ۱۳۷۴، ص ۱۲۳.
- ۳۹- همان.
- ۴۰- دوان شولتز، پیشین، ص ۱۱۳.
- ۴۱- همان، ص ۱۱۴.

- ۴۲- جان بروین و ای. لارنس، پیشین، ص ۱۰۰.
- ۴۳- دوان شولتز، پیشین، ص ۱۱۳-۱۱۴.
- ۴۴- همان، ص ۱۴۴.
- ۴۵- همان، ص ۱۴۹.
- ۴۶- همان، ص ۲۰۵.
- ۴۷- همان، ص ۲۲۷.
- ۴۸- همان، ص ۲۵۲.
- ۴۹- همان، ص ۳۴۶.
- ۵۰- همان، ص ۳۵۵.
- ۵۱- همان، ص ۴۰۷.
- ۵۲- همان، ص ۲۷۷.
- ۵۳- همان، ص ۲۴۸.
- ۵۴- ر.ک.، همان، ص ۲۴۹.
- ۵۵- پیرزاد، پیشین، ص ۸۸.
- ۵۶- شیخ حُرّ عاملی، وسائل الشیعه، تهران، اسلامیة، ۱۳۸۴ق، ج ۱۵، ص ۱۶۶.
- ۵۷- همان، ص ۱۳۳.
- ۵۸- همان، ص ۱۳۶.
- ۵۹- همان، ص ۱۳۸.
- ۶۰- همان، ص ۱۴۹.
- ۶۱- همان، ص ۱۲۲-۱۲۸.
- ۶۲- همان، ص ۱۳۳.
- ۶۳- همان، ص ۱۴۹.
- ۶۴- محمد طوسی، تهذیب الاحکام، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، تهران، صدوق، ۱۴۱۸، ج ۸، ص ۱۸۶.
- ۶۵- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تهران، مکتبه الصدوق، ۱۳۸۱ق، ج ۲، ص ۳۷۵.
- ۶۶- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، منشورات مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۲۷۲.
- ۶۷- حسام‌الدین هنری، کترالعمال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۶۹.
- ۶۸- محمد خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۳۳، ج ۱، ص ۶۲.

منبع: مجله ی معرفت

**نگاهی به حافظه و فراموشی در روان شناسی**

نویسنده:حسین کریمیان

چکیده

«حافظه» به عنوان یکی از استعدادهای خدادادی، برای ثبت و ذخیره ی اطلاعات و در صورت لزوم، یادآوری آنهاست؛ ولی بسیاری از مواقع، مغالب به ذهن سروده شده به هنگام نیاز، به یاد نمی آید و به انسان فراموشی دست می دهد. در این مقاله، به مفهوم «حافظه» و انواع آن و مفهوم «فراموشی» پرداخته شده است. همچنین مراحل حافظه مورد بررسی قرار گرفته و به روش های ستجش حافظه نیز اشاره گردیده، و در پایان، به علل فراموشی و راه های تقویت حافظه و راه های پیش گیری از فراموشی اشاره گردیده است.

کلید واژه ها: حافظه، فراموشی، رمز گردانی، آندوزش، بازیابی.

مقدمه

در عصر اطلاعات، هر چند پیشرفت فناوری اطلاعات، رفاه هر چه بیشتر انسان را به ذهن متبادر می سازد، ولی تبعات روحی و روانی حاصل از آنها، از مشکلات شایع روز شده است. یکی از این مشکلات، بحث «حافظه و فراموشی» است. البته اطلاعات، مسائل روزمره ی زندگی انسانها، افزایش جمعیت، درگیری های شغلی- اجتماعی و مانند آن و فقدان شناخت کافی نسبت به شیوه های صحیح حفظ نمودن و به ذهن سپردن اطلاعات، انسانها را با مشکل «فراموشی» رو به رو نموده و چه بسیار افرادی که از این مسئله در ننج هستند. در مقاله ی حاضر به این موضوع توجه کرده ابتدا به تعاریف و توضیحات لازم درباره ی حافظه و تحقیقات صورت گرفته در این زمینه پرداخته ایم. آن گاه انواع حافظه، مراحل و ستجش آن را مورد بحث قرار داده و سپس بحث فراموشی، و نظریه های مربوط به آن، تمرکز حواس، و در نهایت، نکاتی درباره ی به خاطر سپاری بهتر را تجزیه و تحلیل کرده ایم.

الف. حافظه

حافظه به عنوان ثبت اطلاعات در ذهن، اساس و پایه ی یادگیری را تشکیل می دهد. اگر حافظه را از زندگی انسان حذف کنیم قادر به انجام هیچ کاری، حتی عمومی ترین رفتارهای اختیاری، مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، سخن گفتن و مانند آن نخواهد بود. بدون حافظه، انسان نمی تواند، درباره ی خودتان بیندیشید؛ زیرا همین مفهوم «خود» مستلزم نوعی احساسی پیوستگی است

که تنها حافظه می تواند، برای شما فراهم کند.

از «حافظه» تعاریف گوناگونی به عمل آمده است؛ از جمله: حافظه به خاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یادآوری آن هاست. حافظه کنشی است که تجارت گذشته را در بر می گیرد. حافظه رویدادهای حال را نگهداری می کند و خاطرات گذشته را

به یاد می آورد. (۱)

تاریخچه ی حافظه

ایبنگهاوس (Ebbinghaus) اولین کسی بود که به طریق عملی درباره ی حافظه آزمایش های منظمی انجام داد. او فهرستی از هجاهای بی معنای (۲) زبان آلمانی را مشخص کرد و کوشش نمود آنها را حفظ کند. او در پژوهش های خود، توجه خاصی به قانون فراتوانی (بسامد) داشت؛ یعنی هر چه یک تجربه بیشتر رخ دهد آسانتر به یاد می آید. بنابراین، برای آزمون این نظریه، او به مرادی نیاز داشت که یا تجربه های قبلی ارتباطی نداشته باشد تا بتوان تجربه های قبلی را کنترل کرد. به همین دلیل، هجاهای بی معنا را به کار برد.

نتایج به دست آمده از تحقیقات ایبنگهاوس به شرح ذیل هستند :

۱. هر قدر مواد آموختنی زیادتر گردد زمان لازم برای به خاطر سپردن آن مطالب به صورت تصاعدهی افزایش می یابد. البته این نسبت ها ثابت نیستند؛ یعنی اگر فهرست ۷ کلمه ۳۰ ثانیه وقت بگیرد، فهرست ۱۰ کلمه ای ۵۱ ثانیه، فهرست ۱۲ کلمه ای ۸۲ ثانیه و فهرست ۱۶ کلمه ای ۱۹۶ ثانیه وقت خواهد گرفت.

۲. ایبنگهاوس میزان کوشش صرف شده یا نگه داری آن مطالب درحافظه را با یکدیگر مرتبط دانست، به گونه ای که افراد اگر وقت بیشتری برای یادگیری یادگیرند و کسندتر بیاموزند و برای آموختن، مطالب را چندین بار بخوانند درین فراموش می کنند تا کسانی که به حافظه ی خود متکی هستند، هر کوشش کمتری می نمایند. البته نوع مطالب آموختنی مهم است.

۳. فراموشی در ساعات اولیه ی یادگیری بیشتر است؛ بدین گونه که پس از ۲۰ دقیقه ۴۲ درصد مطالب، پس از ۹ ساعت ۶۴ درصد و پس از ۳۱ روز ۷۹ درصد فراموش شده اند.

۴. یادگیری مطالب با تقسیم وقت، بهتر صورت می گیرد تا اینکه مطالب یکدفعه خوانده شوند. او فهرستی متشکل از ۱۲ کلمه ی بی معنا را ۹۸ بارخواند تا توانست حفظ کند. روز دوم ۷ بار خواند تا حفظ شود، ولی فهرست دیگری مثل فهرست اول را به مدت ۳ روز خواند و با ۳۸ بار خواندن طی سه روز، مطالب را حفظ کرد (یعنی با تقسیم وقت در ۳ روز، تقریباً ۵۰ درصد صرفه جویی در وقت شد.

۵. آموختن مطالب به صورت کلی بهتر از آموختن جزء به جزء است؛ مثلاً برای یادگیری کتاب روان شناسی تربیتی، ابتدا باید آن را یک بار مطالعه کرد تا شناختی کلی به دست آوریم، بعد آن را جزء به جزء بخوانیم.(۳)

انواع حافظه

الف. حافظه ی حسی(۴)

در این حافظه، اطلاعات حسی ذخیره می گردند، محرک های فیزیکی خارجی مثل، حرارت، نور، صوت، و مانند آن به وسیله ی اندام های حسی بینایی، شنوایی و مانند آن دریافت می شوند و قریب یکث تا سه ثانیه یعنی در مدت زمان کمی در حافظه ی حسی ذخیره می شوند. البته در زندگی روزانه، به بسیاری از مسائل توجه نداریم. از این رو، آن را به حافظه نمی سیاریم. حافظه ی حسی نخستین مرحله ی خیربرداری بوده و مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات از حافظه ی حسی بی توجهی به آن است.(۵)

نورمن(norman) مثال های ذیل را از حافظه ی حسی توضیح می دهد. داستان را در مقابل صورت خود تکان بدهید. ردّ صنعتی که پس از کتان رفتن دست باقی می ماند -یعنی آثار رویداد اتفاق افتاده-گروه مشخصی بر وجود یک نظام حافظه ی حسی است. دست خود را مشت کنید، به سرعت دو تا از انگشتان را باز کنید، دوباره با حداکثر سرعت ممکن داستان را مشت کنید. اگر به دقت نگاه کنید ردی از انگشتان را خواهید دید که آن قدر دوام می آورد تا آنها را شمارش کنید. داستان را به موازات هم در جهت مخالف هم حرکت بدهید. یک بار آنها را به سرعت در مقابل چشمانتان حرکت دهید، به احساس طریف و مبهم حرکت وابسته به هر یک از ردها توجه کنید. این احساس واقعی است. فرض کنید یک تصویر پیچیده ی متشکل از تعداد زیادی اشیا در مقابل چشمان شما قرار دارد که بعضی از آنها در جهت حرکت عقربه های ساعت و بقیه بر خلاف جهت عقربه های ساعت می چرخند. تصویر محو می شود و یک پیکان به جایی در محل قبلی تصویر اشاره می کند. شما قادر خواهید بود چپتی را که شی، در آن مکان خاص حرکت می کرد مشخص کنید. ردّ تصویر برای چند صد هزارم ثانیه پس از محو شدن تصویر فیزیکی، باقی می ماند.

ب. حافظه ی کوتاه مدت(۶)

اگر اطلاعات مورد توجه و دقت قرار گیرند به حافظه ی کوتاه مدت وارد می شوند و برای حداکثر ۳۰ ثانیه ذخیره می شوند. اطلاعات در این نوع حافظه به صورت رمز در می آید. آنها رمزهای صوتی، دیداری یا معنایی هستند؛ بدین معنا که رمز صوتی یا شنیداری به صدا و رمز دیداری به تصویر ذهنی (۷) و رمز معنایی حرکات وابسته هستند.(۸) البته رمز شنیداری به معنای اینکه مطالب تکرار و رمز ذهنی شوند از رمزهای دیگر غالب تر است. اگر بخوایم از فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت جلوگیری کنیم باید اطلاعات را مرتب تکرار کنیم؛ زیرا گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است و همین امر علت فراموشی است؛ زیرا اطلاعات جدید، جای مطالب قبلی را می گیرند.

صاحب نظران گنجایش حافظه ی کوتاه مدت را ۷±۲ (هفت به علاوهٔ منهای دو) می‌دانند؛ یعنی دست کم ۵ حرف یا عدد و حداکثر ۹ یا میانگین ۷٫ اگرچه بهترین علت فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت این است که با ورود اطلاعات جدید، به دلیل گنجایش کم آن، اطلاعات قبلی فراموش می‌شود، اما عده ای از محققان معتقدند: گذشت زمان هم خود به خود موجب از بین رفتن اطلاعات می‌گردد.

با توجه به اینکه گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است، زمانی که این گنجایش تکمیل می‌شود، اطلاعات قبلی باید از آن خارج گردند تا اطلاعات تازه ای وارد آن شوند. به این پدیده، «جانشینی اطلاعات» می‌گویند.

بنابراین، عامل مهم فراموشی شدن مطالب از حافظه ی کوتاه مدت جانشین شدن مطالب جدید آن مطالب است. از این رو، اگر بخواهیم مطلبی را برای مدتی در حافظه ی کوتاه مدت نگه داریم، باید آن را تکرار کنیم. این تکرار از ورود مطالب تازه به این حافظه جلوگیری به عمل می‌آورد و مانع جانشینی مطالب جدید با مطالب موجود در حافظه می‌شود.

روش‌ی که موجب افزایش ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت می‌گردد روش «تلفظ» (۹) نام دارد. «تلفظ» به معنای تلفظ کردن اطلاعات و دسته بندی آنهاست؛ مثلاً، اگر بخواهیم این حروف را به حافظه بسپاریم به دلیل زیاد بودن آن با مشکل مواجه هستیم. به فرض، حروف «ی، م، ا، ل، س، ه، د، ا، ز، آ، ه، ا، گ، ش، ن، ا، د»، حال اگر تمام این حروف را به طور معمولی به سه قطعه دسته بندی کنیم کلمات دانشگاه آزاد اسلامی به دست می‌آید؛ یعنی ۱۶ حرف را در سه قطعه قرار داده ایم، در حالی که اگر این کار را انجام نمی‌دادیم قادر به خواندن آنها نبودیم.

بنابراین، ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت را به مقدار بالایی افزایش داده ایم. با برای حفظ آثار نظامی گنجوی، کلمه ی «ملخ‌ها را می‌توان به کاربرد که شامل حروف اول (مخزن الاسرار) لیلی و مجنون، خسرو شیرین، هفت پیکر، اسرار نامه) است. با برای به یادآوردن دوره های پادشاهی پیش از اسلام تا اسلام، واژه «مه‌ساز» که حروف اول، ماده‌ها، خانمشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان و اسلام، است کاربرد دارد.

با عنایت به مطالب مطرح شده، بهتر است معلمان به دانش آموزان فرصت دهند تا آنها بتوانند مطالب درسی را مرور و تکرار نمایند تا آموخته‌ها دوام و ثبات لازم را به دست آورند، و گرنه ارائه ی مطالب جدید در حافظه ی کوتاه مدت، مطالب قبلی را محو می‌کند.

به حافظه ی کوتاه مدت، حافظه ی «فعل» هم می‌گویند؛ زیرا این حافظه با اطلاعاتی که به طور فعال در ذهن وجود دارند برای انتقال به حافظه درازمدت سرور کار دارد. این حافظه ی «موشی‌راه» نامیده؛ زیرا فرد از تمام محتوای آن آگاه است.

ج. حافظه ی دراز مدت(۱۰)

مطالبی که به حافظه ی کوتاه مدت انتقال داده می‌شوند اگر تکرار گردند به حافظه ی بلند مدت انتقال می‌یابند، و گرنه در مدت زمان کمی فراموش می‌شوند. البته تکرار صرف مدنظر نیست، بلکه منظور از تکرار نوعی ارتباط مطالب جدید با مطالب از قبل آموخته شده است. بنابراین، رمزگردانی در حافظه ی بلند مدت به صورت رمز معنایی است، برخلاف حافظه ی کوتاه مدت که رمزگردانی به صورت رمز دیداری و شنیداری است. برای حافظه ی بلند مدت، هیچ محدودیتی وجود ندارد و هیچ گاه حافظه ی بلند مدت بر نمی‌شود، تا مثل حافظه ی کوتاه مدت نیاز به آن باشد. که برای ورود مطالب جدید لازم اش این باشد که مطالب قبلی حذف گردند.

دانشمندان معتقدند: چیزی به نام فراموشی» در حافظه ی بلند مدت وجود ندارد؛ بلکه باید علل به یاد نیامدن را جست و جو کنیم. لوفتوس (Loftus) در رابطه با اهمیت حافظه ی بلند مدت می‌گوید: ما همه آگاهیم که اساتفا می‌توانند، مقادیر هنگفتی اطلاعات، کلمات، نام‌ها، صورت‌ها و مکان‌ها را به طور دائم یا نیمه‌دائم در مخزن درازمدت خود ذخیره کنند. بدون مخزن درازمدت، چیزی وجود نخواهد داشت؛ نه کتاب، نه تلویزیون، نه یادگیری و نه ارتباط؛ زیرا توانایی یادآوری گذشته است که به ما امکان می‌دهد تا به شکلی پویا با محیط خود کوشش مقابل داشته باشیم.(۱۱)

برخی از مطالب به دلیل داشتن ارزش زیاد، بدون تکرار و تمرین، رمزگذاری نشده، در حافظه ی بلندمدت نگه داری می‌شوند؛ مثلاً، وقتی انسان خبر از زلزله‌ای در یکباره می‌شود، هرگز احتیاج به تکرار این خبر برای جایگزین شدن آن در حافظه ی بلند مدت ندارد؛ بلکه صرف شنیدن خبر، خود عامل جای گرفتن آن در حافظه ی بلند مدت است.

بیشتر رویدادهای مهم، که در زندگی تکرار می‌شوند، به حافظه ی دراز مدت انتقال می‌یابند و بنابراین، می‌توان از این حافظه برای تفسیر، طبقه بندی و پاسخ دادن به تجارب روزانه سود برد.

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که اطلاعات موجود در حافظه ی درازمدت هرگز فراموش نمی‌شوند؛ زیرا افرادی که به خواب مصنوعی رفته اند خاطرات دوران کودکی فراموش شده ی بخود را به یاد آورده‌اند.

بنابراین، فراموشی به این دلیل است که وقتی فرد می‌خواهد مطالبی را به یاد آورد نشانه‌ها یا اسرخی‌های بازیابی لازم در اختیار فرد نیست.

در کتاب زمینه ی روان شناسی، تألیف اتکینسون (Atkinson) و همکاران، آزمایشی در این زمینه بیان شده است. در این آزمایش، از آزمودنی‌ها خواسته شد تا فهرستی طولانی از کلمات گوناگون را حفظ کنند. بعضی از این کلمات نام حیوانات بودند؛ مانند سگک و گربه، و بعضی نام میوه‌ها بودند؛ مانند سیب و پرتقال. در زمان یادآوری، آزمودنی‌ها به دو گروه تقسیم شدند. به یک گروه از آنها (گروه آزمایش) نشانه‌های بازیابی از قبیل حیوان و میوه داده شده و به گروه کنترل (گروه) این نشانه‌ها داده نشد. گروه آزمایشی بیش از گروه کنترل کلمات را به یاد آوردند. در آزمون بعدی، وقتی به هر دو گروه نشانه‌های بازیابی را دادند، تعداد کلمات به یاد آمده در این دو گروه یکسان بود. بنابراین، اختلاف اولیه بین دو گروه، در یادآوری کلمات، به توانایی گروه گره‌ها در بازیابی اطلاعات نسبت داده شد.(۱۲)

با توجه به مطالب عنوان شده، نتیجه می‌گیریم که چرا شاگردان در امتحانات تستی عملکرد بهتری دارند تا آزمونهای تشریحی؛ زیرا امتحانات تستی بازشناسی مطالبی هستند که فرد قبلاً مطالعه کرده؛ مثلاً کدام گزینه درست است. او پیش‌تر گزینه ی درست را مطالعه کرده و در آزمون تستی زودتر به یاد می‌آورد تا هنگامی که امتحان تشریحی باشد و بخواهد مطالب قبلی را یادآوری کند؛ زیرا گزینه ی درستی در اختیار او نیست.

اطلاعات در حافظه ی درازمدت برای ذخیره سازی به سه صورت رمزگردانی(۱۳) می‌شوند:

۱- حافظه ی معنایی: در این قسمت، معنای ذخیره می‌گردند. برای نمونه، هنگامی که در یک کتاب جمله ای را می‌خوانیم معنای آن را حفظ می‌کنیم، نه کلمات یا ویژگی‌های دستوری را که در آن جمله به کار رفته‌اند.

۲- حافظه ی رویدادی: این نوع حافظه مربوط به خاطرات فرد از تجارب شخصی خود است که شامل رخدادها و اتفاقاتی می‌شود که در زندگی فرد رخ داده و به زمان و مکان خاصی وابسته‌اند.

۳- حافظه ی روندی: این نوع حافظه، که روند انجام کاری را شامل می‌شود، مربوط به فعالیت‌های فیزیکی و جسمانی است که به صورت «محرک- پاسخ» ذخیره می‌شوند. هرقدر عمل بیشتر تکرار گردد فعالیت خودکار بودن افزایش می‌یابد. برای نمونه، اگر برای مدتی طولانی کسی دوچرخه سواری کرده باشد، به محض اینکه شروع به این کار می‌کند، محرک‌ها پاسخ‌ها را فرامی‌خوانند. وقتی دوچرخه به سمت چپ خم می‌شود و او به طور خودکار، وزن خود را به سمت راست می‌دهد تا تعادل خود را حفظ کند. از این رو، حافظه ی روندی به دانستن چگونگی انجام دادن یک عمل گفته می‌شود.(۱۴)

مراحل حافظه

حافظه دارای سه مرحله ی رمزگردانی، (۱۵) اندوژش، (۱۶) و بازیابی(۱۷) است؛ بدین معنا که در مرحله ی اول، مطالب به صورت رمز مورد قبول به حافظه سپرده می‌شوند. در مرحله ی دوم، مطالب در حافظه ذخیره و نگه‌داری می‌شوند و در مرحله ی سوم، هنگام نیاز، مطالب از مخزن حافظه فرا خوانده می‌شوند.

بازیابی= اندوژش برمز

رویکرد پردازش اطلاعات (خبرپردازی) جدیدترین دیدگاه در ارتباط با یادگیری است که یادگیری انسان را یک فعالیت مستمر پردازش اطلاعات می‌داند. بدین منظور، راه‌هایی را مطالعه می‌کنند که توسط آنها انسان معلومات را کسب، ذخیره و یادآوری می‌کند. این نظریه فرآیند پردازش اطلاعات را به کامپیوتر تشبیه می‌کند( ۱۸)

همان‌گونه که در قرن هفدهم، ساعت و ماشین‌های ساده به عنوان الگویی برای شناسایی جهان و ذهن آدمی به کار می‌رفتند. در نیمه ی اول قرن بیستم، با توجه به مطرح شدن دیدگاه رفتارگرایی و آزمایش‌های گوناگون روان‌شناسان رفتارگرها بر روی حیوانات و تأکید بر رفتار انسان، مطالعه ی فرآیندهای ذهنی و فکری مورد توجه چندانی قرار نگرفت.

در نیمه دوم قرن بیستم، شایهات انسان به سایر حیوانات برای مطالعه ی فرآیندهای پیچیده ی فکری و ذهنی گویا نبود. به همین دلیل، با توجه به پیشرفت فناوری و پیدایش رایانه، الگویی مناسب برای توضیح و تبیین ذهن انسان بود.

هرگنهان (Hergenhahn) در کتاب مقدمه ای بر نظریه‌های یادگیری در این زمینه چنین می‌نویسد: هر رایانه و هم انسان اطلاعات را از محیط می‌گیرند. رایانه‌ها با استفاده از وسایل کارت‌خوانی، نوار خوانی و مانند آن کار را انجام می‌دهند، در حالی که انسان‌ها از اندام‌های حتی(۱۹) خود، برای این منظور سود می‌برند. در درون رایانه، اطلاعات رسیده از محیط مورد دست‌کاری واقع می‌شوند، به رمز می‌آیند و با اطلاعات دیگری که از قبل در رایانه ذخیره شده‌اند، ترکیب می‌شوند. این کار توسط فعال شدن ثبت‌کننده‌های الکترونیکی انجام می‌گیرد. در درون انسان، اطلاعات مورد دست‌کاری واقع می‌شوند، به رمز در می‌آیند و با اطلاعات دیگری که از قبل در انسان ذخیره شده‌اند، ترکیب می‌شوند. این کار توسط فعال شدن تئورون‌ها انجام می‌گیرد. در نهایت، رایانه اطلاعات را از طریق تدابیر برون‌دای، همانند دوربینی‌ها و چاپگرها، بیرون می‌دهد. عده‌ای دیگر از متخصصان می‌گویند: همان‌گونه که رایانه دارای سخت‌افزار و نرم‌افزار است، انسان هم دارای چنین ویژگی‌هایی است. سخت‌افزار رایانه عواملی مثل ترانزیستورها، مقاومت‌ها، مدارهای الکترونیکی و مانند آن هستند. در انسان هم ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، مدارهای عصبی سخت‌افزار را می‌سازند. در رایانه، نرم‌افزار شامل برنامه‌هایی است که از طریق آنها، عملیات مختلف را انجام می‌دهد. در انسان نرم‌افزار عبارت است از عملیاتی که از تجربه آموخته می‌شوند مثل صحبت کردن، نوشتن و آندنگی و مانند آن(۲۰)

هایدن (Hyden) معتقد است: «۲۱) (RNA) مولکولی است که احتمالاً نقش میانجی شیمیایی حافظه را ایفا می‌کند. برخی آزمایش‌ها نشان داده‌اند که «RNA را می‌توان از یک جاندار به جاندار دیگر انتقال داد. تزریق RNA در موش‌های آموزش دیده به موش‌های آموزش ندیده منجر به انتقال پاسخ آموخته شده از موش‌های گروه اول به موش‌های گروه دوم می‌شود. همچنین پتیلید (Penfield) قسم عمل جراحی بر روی مغز بیماران صرغی(۲۲) با تحریک اعصاب مغزی آنها، توانست ماجراهای فراموش‌شده ی دوران کودکی را به یاد آنها بیاورد. بنابراین، فرض چنین است که در ضمن یادگیری، در ماهیت بیوشیمیایی سلول‌های مغز تغییراتی رخ می‌دهند.(۲۳)

سنجش حافظه

برای ارزشیابی و اندازه‌گیری حافظه، می‌توان از روشهای ذیل استفاده کرد:

الف. روش یادآوری

در این روش، از آزمون‌نی خواسته می شود تا فهرستی از نام ها، ارقام، اشکال و تصاویر، موضوع ها و مانند آنها را حفظ کند و پس از گذشت مدت مشخصی، آنها را به یاد آورد. تعداد مطالب به یاد مانده می تواند درجه ی حافظه را نشان دهد. البته لازم به ذکر است که این مطالب یاد گرفته شده باید برای اولین بار باشد که فرد با آن مواجه می گردد(زیرا اگر با مطالب قبلی یاد گرفته شده ارتباط داشته باشد پیوند مطالب قبلی با فعلی و کسک گرفتن از حافظه ی بلندمدت، یادآوری را ساده می نماید. بنابراین، از مطالب تازه و جدید استفاده می شود مانند جغاهای بی معنا که اینگهبوس استفاده می کرد.

ب. روش بازشناسی(۲۴)

در این روش، به آزمودنی مجموعه ای از ارقام، نام ها، کلمات، اشکال، تصاویر و مانند آن از نشان می دهند و پس از مدتی از او می خواهند در بین مطالب جدید، چیزهایی را که دیده است تشخیص دهندهٔ مولاتت نسبی در امتحان که دانشجو باید گزینه ی درست را که پیش تر مطالعه کرده است، از بین گزینه های غلط بازشناسی کند.

ج. روش حفظ کردن مجدد

در روش «یادگیری مجدد» از آزمودنی خواسته می شود مطالب یادگرفته شده در گذشته را دوباره بخواند و آنها را به یاد آورد، گرچه ممکن است قبلاً مطالب را فراموش کرده باشد و به یاد نیاورد( ولی با مطالعه ی مجدد آنها را به یاد می آورد. بنابراین، مدت زمانی که او صرف یادگیری مجدد کرده به مراتب کمتر از زمانی است که برای اولین بار می خواست مطالب را بیاموزد. از این رو، در مدت زمان صرفه جویی می شود؛ مثلاً دانشجو مطالب امتحانی را طی یک نیم سال مطالعه کرده است، اما شب امتحان آنها را مرور می کند. مدت زمان صرف شده در شب امتحان، که حالت مرور کردن دارد بسیار کمتر از مرحله ای است که برای اولین بار می خواند. اگر او برای یادگیری فصل «هوش» کتاب روان شناسی- مئلا- برای اولین بار هفت ساعت وقت صرف کرده بود، پس از گذشت مدت زمانی -تقریباً چهار سال بعد- اگر او بخواهد امتحان کارشناسی ارشد بدهد، دیگر برای یادگیری مجدد این فصل، نیازی به صرف هفت ساعت وقت نیست. او شاید با یک ساعت بتواند آن را به یاد آورد.

بنابراین، از طریق درصد مطالب فراموش شده، که طی مدت زمان به وجود آمده است، می توان حافظه و فراموشی را سنجید. برای نمونه، شما برای یادگیری اشعار ی آن را ده بار می خوانید تا کاملاً حفظ شوید. بعداً که دوباره می خواهید آنها را بخوانید و به یاد آورید ۲ بار می خوانید و کل مطالب را به یاد می آورید. بنابراین، مقیاس حفظ کردن شما ۸ است و مقیاس فراموشی شما ۲؛ یعنی ۲ درصد مطالب یاد گرفته شده ی خود را فراموش کرده اید.(۲۵)

ب. فراموشی

عده ای صاحب نظران اعتقاد دارند که اصلاً چیزی به نام «فراموشی» وجود ندارد؛ بلکه مطالب در حافظه ی دراز مدت به طور درست جای نگرفته اند و ما توانایی یادآوری آنها را نداریم. ظرفیت حافظه یکی از موارد تفاوت بین انسان و حیوان است. حافظه ی انسان همچون ظرفی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیاد و نامحدود است. در این ظرف، هر چیزی ریخته شود موجب افزایش حجم آن می شود و آنچه به «ضعف حافظه» معروف است، محدودیت ظرفیت حافظه نیست، بلکه ضعف یادآوری است. (۲۶)
بنابراین، اگر مطالب را به خوبی نیاموخته باشیم در یادآوری آنها مشکل خواهیم داشت.

نظریات مربوط به فراموشی

در ارتباط با فراموشی، نظریات گوناگونی وجود دارند که به اختصار، به چند نظریه ی معروف آن اشاره می شود:

الف. نظریه ی تداخل(۲۷)

با توجه به این نظریه، مطالبی را که می آموزیم در یکدیگر تداخل نموده، سبب فراموشی می شوند. این نظریه از معروف ترین نظریات مربوط به فراموشی است که یک یادگیری با یادگیری دیگر مخلوط می گردد.

تداخل دو نوع است: تداخل یادگیری های قبلی در یادگیری های بعدی که به آن «بازداری پیش گستر» یا «مغ قبلی»( ۲۸) امی گویند؛ بدین معنا که یادگیری های قبلی مانع یادآوری مطالب جدید می گردند. نوع دیگر، تداخل یادگیری های بعدی در یادگیری های قبلی است که در اصطلاح «بازداری پس گستر» یا «مغ بعدی»(۲۹) گفته می شود؛ یعنی یادگیری های بعدی با یادگیری های قبلی تداخل می کنند و سبب فراموشی مطالب آموخته شده ی قبلی می گردند.

برای جلوگیری از تداخل یادگیری، یکی از روش ها رعایت توالی مناسب مطالب است.(۳۰)
بدین منظور، باید مطالب شبیه به هم را به دنبال هم یاد بگیریم. روش دیگر برای جلوگیری از تداخل مطالب، برآموزی در یادگیری است؛ بدین صورت که یادگیری به حدّ نسبی (شیرای) (۳۱) برسد و به حدّی مطالب تکرار و مرور گردند که دیگر ترمین اشغالی نتوانند موجب بهبود مطالب در یادگیری شوند؛ یعنی دیگر ترمین اثری بر یادگیری آموخته ها ندارد؛ زیرا به حدّ کامل و کافی مطالب یاد گرفته شده و نیازی به ترمین و تکرار اضافی نیست. از این رو، جلوی تداخل گرفته می شود.

ب. نظریه ی «روان کاوی»(۳۲)

طبق این نظریه، فرد خاطرات ناخوشایند را سرکوب می کند و آنها را به یاد نمی آورد و اصلاً دوست ندارد به یاد آورد چرا که یادآوری آن رویدادهای ناخوشایند سبب ناراحتی او می گردد. بنابراین، روان کاوان از روش «دماغی آزاد»(۳۳) (بیان آنچه که به ذهن می رسد) استفاده می کنند.

فروید می گوید: ما دوست داریم وقایع رنج آور و افکار غیر قابل قبول را از ذهن خود حذف کنیم؛ زیرا موجب احساس گناه، اضطراب و ناراحتی ما می شوند. بنابراین، تجارب ناخوشایند را به قسمت ناخودآگاه می بریم تا به طریقی سرکوب شوند. فرض می کنیم شخصی در مکانی عملی را انجام داده که ناشایست و خلاف این بوده است. به همین دلیل، سعی می کند از آن محل دور شود یا آن کار نادرست را فراموش کند که در این صورت، سرکوب مطالب به دلیل ناخوشایند بودن آنها، مشکلی برای بازیابی وجود می آورد.(۳۴)

ج. نظریه ی مربوط به هیجان

هیجانات می توانند به دو طریق مثبت و منفی در بازیابی اطلاعات از حافظه ی دراز مدت اثر بگذارند. هیجان مثبت موجب تقویت آموخته ها و رویدادها می گردد و هیجانات منفی موجب فراموشی آنها می گردند؛ مثلاً کسی که در سینما فیلمی را نشانش می کند، اگر در آن زمان سینما آتش بگیرد و همه آنها را با هیجان خاصی ترک نمایند، این فرد آن فیلم و خاطره را همیشه در ذهن خواهد داشت؛ زیرا ممکن است آن را چندین بار برای افراد دیگر تعریف کرده باشد که همین تکرار، شرح و توصیف ماجرا، خود می تواند موجب عدم فراموشی گردد.

برخی مواقع هیجانات به صورت منفی هستند و اختلالی در یادآوری به وجود می آورند؛ مثلاً دانشجویی که امتحان دارد و آماده گی لازم برای امتحان ندارد، وقتی با سوال اول امتحان مواجه می گردد و آن را درک نمی کند دچار اضطراب(۳۵) می گردد. حال ممکن است سوال بعدی چندان دشوار نباشد، ولی اضطراب قبلی بر روی او اثر منفی می گذارد و بدین سان وحشت زندگی سراسر وجود او را می گیرد. در این صورت، هیجان منفی ایجاد شده بر حافظه ی دانشجو اثر می گذارد و حتی آن مطالبی را هم که می دانست ممکن است نتواند به یادآورد و افکار نامطلوبی برای او به وجود می آید و توانایی تمرکز(۳۶) را از او می گیرند که در این صورت، تأثیر هیجان بر روی حافظه ی منفی است و موجب فراموشی مطلب می گردد.

د. آستریا (یاد زودگی)(۳۷)

«دوال حافظه» در اصطلاح آستریا، نامیده می شود که تقص عمیق در حافظه به شمار می آید. یاد زودگی می تواند پایه ی زبستی یا روان شناسی داشته باشد. از این رو، برخی مواقع مغز دچار اختلال می شود و برخی ریشه ی آن روانی است که در پردازش اطلاعات- یعنی رمزگردانی، اندویش وپزایی- اختلال به وجود می آید.

ه. نظریه ی «تحریف»(۳۸)

براساس این نظریه، هنگامی که یادگیری صورت می پذیرد بر روی دستگاه عصبی اثر می گذارد و موجب تغییرات زبستی می گردد و علت فراموشی تحریفی است که در رد یا اثر حافظه به وجود می آید. فرض کنید داستانی برای افراد خوانده شود، سپس آنها آن را برای دیگران نقل کنند. مشاهده می کنیم که بسیاری از مطالب تغییر یافته است. عواملی از جمله: عدم وقت کافی، تمایلات و رغبت ها می توانند در تحریف حافظه دخالت داشته باشند. بنابراین، مطالب و اطلاعات که در متن اصلی داستان وجود داشته اند به دلیل تعریف آنها، برخی مطالب فراموش می گردند.

و. گذشت زمان

یکی از قدیمی ترین نظریه های فراموشی، گذشت زمان، است؛ به این معنا که وقتی چیزی آموخته می شود و به حافظه سپرده می شود، پس از مدتی چون به کار نرفته است، فراموش می گردد.

جابر بن حیان از امام جعفر صادق علیه السلام پرسید: چرا انسان در پیری کم حافظه می شود؟ امام صادق علیه السلام فرمودند: این مسئله هنگامی نیست آنچه فراموشی می آورد به کار نینداختن نیروی یادسپاری است؛ زیرا نیروی یادگیری چون دیگر نیروهای بدن انسان، باید به کار گرفته شود تا توانمند گردد. جوان هم اگر حافظه ی خود را نشناسد و به خوبی از آن بهره نگیرد و ضعف حافظه دچار می گردد.(۳۹)

البته صرف گذشتن زمان عامل فراموشی نیست؛ زیرا بسیاری از افراد بپا، که بعدتر نابینا گشته اند، بدون آنکه از آموخته های یشایی خود استفاده نمایند، از فردی که نابینا مادرزاد است کاملاً قابل تشخیص هستند، به گونه ای که اگر کودکی در دو سال اول زندگی بنیایی طبیعی داشته باشد و سپس کور شود، همه ی آثار بنیایی راه که پیش تر یاد گرفته است از دست می دهد و هنگام رشد، از یک نفر کور مادر زاد دیگر، قابل تشخیص نیست. بنابراین، یادگیری بنیایی اولیه تقص بنابر است و فراموشی از طریق عدم استفاده از آثار حافظه و رخ می دهد. از نظر باثلی معلوم شده است که وقتی آدمی حسش بنیایی خود را برای مدتی طولانی داشته باشد سپس اگر کور شود، اثرات آن از بین نمی رود. اگر کودک تا سن چهار یا پنج سالگی کور نشود، یادگیری جایگزین می شود و عدم استفاده از آنچه یاد گرفته شده است، اثر کمی دارد یا اصلاً اثری ندارد. در این شرایط، آزمودنی هرگز مانند کور مادر زاد نخواهد شد.(۴۰)
البته گذشت زمان به عنوان یک عامل فراموشی، باید مد نظر قرار گیرد.

گیج (Gage) و برلایز (Berliner) در کتاب روان شناسی پرورشی خود، از فراموشی؛ به عنوان یک حسن بزرگ یاد می کنند. آنها معتقدند: فراموشی خود نعمت بزرگی است. بدون فراموشی، ذهنمان به طرزی وحشتناک، به صورت مخزنی پر از چیزهای درهم و برهم در می آید. اما همه ی اطلاعاتی را که روزانه دریافت می کنیم، نمی خواهیم در حافظه مان نگه داریم. افراد برای ادامه ی حیات خود، لازم است بیشتر آنچه را در ابتدا پردازش می کنند، فراموش نمایند، این مسئله می تواند برای معلمان مشکل آفرین باشد؛ زیرا اگر فکر می کنیم اطلاعاتی را که آموژیم می دهیم ارزش یاد داری(۴۱) در ذهن را دارند، پس باید با جریان طبیعی فراموشی مبارزه کنیم. مشکل موقعی به وجود می آید که می خواهیم مطالبی را به یاد آوریم، اما از آنجا آن نتوانیم. البته بسیاری از مطالبی را که به یاد نمی آوریم به این دلیل است که به درستی از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی درازمدت رمز گردانی و اندویش نشده اند.

به نظر روان شناسان «گشتلته»، هر تجربه ای را که فرد کسب می کند یک برهٔ یاد؛ از خود به جای می گذارد و با اضافه شدن



تجارب مشابه، این رد یاد نویسنه می شود.

بنابراین، حافظهٔ پیک فرآیند فعال است که به واسطهٔ ی تجربهٔ تغییر می‌کنند و تجربهٔ های بعدی را تغییر می دهند. در ارتباط با فراموشی، تحقیقات وسیعی توسط روان شناسان انجام گرفته است که نتایج آن به اختصار، شامل موارد ذیل می شود:

- مهارت ها و عادت های که جنبه ی عملی (۴۲) و حرکتی دارند، نسبت به مطالب حلقفی دیرتر فراموش می شوند.
- فراموشی در ابتدا بسیار سریع است، ولی باگذشت زمان، از سرعت فراموشی کاسته می شود. البته این مسئله به ماهیت موضوع یادگیری، فهم و درک مطالب و روش حفظ کردن(۴۳) بستگی دارد.
- بین افراد از نظر حفظ کردن، تفاوت های فردی وجود دارد که موجب می گردد برخی به سرعت فراموش کنند و برخی دیگر با کندی و مقدار کم فراموش کنند.
- موضوعاتی را که معنا و مفهوم خاصی برایمان داشته باشند دیرتر از مطالب بی معنا فراموش می کنیم.
- این طرز تفکر که افرادی زودتر فراموش می کنند که زودتر حفظ می کنند مورد قبول روان شناسان نیست؛ زیرا این مسئله به دقت، تمرکز و توجه افراد بستگی دارد؛ چه بسا کسانی زودتر حفظ می کنند، ولی ممکن است کشر توجه و دقت داشته باشند و زیاد به حافظه ی خود اعتماد و تکیه کنند که این خود موجب می شود تکرار نکنند و در نتیجه، زودتر فراموش کنند. بعکس، کسانی که دیرتر حفظ می کنند از ترس فراموشی، بیشتر تکرار می کنند. بنابراین، ممکن است دیرتر هم فراموش کنند.
- فعالیتی را که شخصی پس از یادگیری آموخته ها انجام می دهد می تواند در فراموشی دخالت داشته باشد؛ مثلاً دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی شغل مناسب یا رشته ی خود را به دست نیاورد و شغل دیگری را که تناسبی با رشته ی تحصیلی او ندارد انتخاب کند، طبیعی است که مطالب یاد گرفته شده ی قبلی را زودتر فراموش می کند.
- پس از یادگیری، اگر فرد استراحت کند مطالب بهتر در ذهن او جای می گیرند تا فردی که بدون استراحت و پیوسته بخراهد مطالب را به ذهن خود بسپارد.
- تازگی موضوع می تواند موجب یادآوری ساده تر گردد، مثلاً افرادی را که جدیداً با آنها آشنا شده ایم زودتر به یاد می آوریم.
- اگر مطالب دارای باز هیجانی مثبت باشند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند، مثلاً دانشجو پس از گذشت سالها تحصیل، از درس بروان شناسی ترشبی، نمره ی بیست بگیرد!
- گرایش ها، افکار و تمایلات فرد دیرتر از معلومات و رویدادها فراموش می شوند؛ مثلاً ممکن است دانشجو مطالب درسی را فراموش کند، اما نگرش مثبتی را که به دانشگاه دارد هرگز فراموش نکند؛ زیرا هنگامی که او می خواست وارد دانشگاه شود علاقه ی خاصی به وارد شدن در دانشگاه داشت و با ذوق و علاقه ی خاصی به دانشگاه راه یافت که هیچ گاه آن نگرش مثبت را فراموش نمی کند؛ ولی ممکن است به دروس علاقه ی چندانی نداشته و به دلیل مشکلات عدیده، مطالب درسی را فراموش کرده باشد؛ اما خاطرات دوران دانشگاهی خود را هرگز فراموش نکند.

ج. تمرکز حواس

«تمرکز حالتی است که در آن از میان آراء و افکار گوناگون شخص، پیک ذکر در مرکز قرار می گیرد و دیگر افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبه ی پیرامونی دارند». بنا به تعریفی دیگر، «تمرکز حواس» یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود. بر این سباز، از میان همه ی تصاویر و افکاری که ممکن است در ذهن شخص بافت شوند، او افکاری را انتخاب می کند که وی را به سوی موضوعات مطلوب هدایت می کنند و افکاری که او را از موضوع دور می کنند، کنار می گذارد(۴۴)

عواملی از قبیل بی علاقهگی، دل زدگی، حواس پرتی،(۴۵) و به خواب و خیال فرو رفتن سبب کاهش تمرکز حواس می شوند. تمرکز حواس نقش کلیدی در مطالعه دارد و بدون آن ممکن است فرد ساعت ها وقت بگذارد، مطلقاً را مطالعه کند ولی چیزی از آن نفهمد، در حالی که با نیم ساعت تمرکز، شاید می توانست مطالب را بیاموزد. کلید اساسی به وجود آمدن تمرکز حواس به کار گرفتن فونی است که یادگیرنده را در ضمن مطالعه فعال می سازند و موجب ایجاد واکنش(۴۶) هنگام مطالعه می شوند. این فون عبارتند از:

الف. سؤال کردن: یادگیرنده را هدایت می کند که از طریق آن، به جست و جویریزاد و آن را به دست آورد.

ب. استنباط کردن: حاصل نتایج و بررسی هایی است که مطالعه کننده از مطالب می گیرد.

ج. تجسم کردن: به کار بردن حواس مطالعه کننده که در حقیقت، به کلمات نویسنده جان می دهد.

د. علامت گذاری: (۴۷) با علامت گذاری و حاشیه نویسی، یادگیرنده فعالیت می کند تا درباره ی ساختمان مطالب مورد مطالعه تصمیم بگیرد.

ه. ربط دادن: یادگیرنده در این قسمت، مطالب نویسنده را با مطالبی که از قبل مطالعه کرده است، ارتباط می دهد.

و. عبارت خوانی: فراگیر در این مرحله، با سرعت مطالب را می خواند که ذهن او از حالت فعال بودن باز نماند تا احساس دل زدگی ایجاد نگردد.

حواس پرتی(۴۸)

انواع حواس پرتی

دو نوع حواس پرتی را می توان نام برد که هنگام مطالعه، یادگیرنده را با مشکل مواجه می سازند:

- حواس پرتی درونی: این نوع حواس پرتی شامل افکار و اندیشه هایی است که هنگام مطالعه ذهن فراگیر را به خود جلب می کنند و مانع مطالعه ی او می گردند؛ مثل گمانی در مورد مشکلات شخصی، شغلی، اقتصادی، اجتماعی و انواع خیال پردازی ها.
- حواس پرتی بیرونی: عواملی که از بیرون مزاحم یادگیرنده هستند؛ مانند سرو صدا در محیط، نور کم یا خیلی زیاد، سردی یا گرمی نامناسب.

عوامل وقع حواس پرتی

برای وقع حواس پرتی، باید انگیزه ی کافی نسبت به مطالعه داشت و برای وقع مسائل و مشکلات درونی، برنامه ریزی نمود؛ محیط مساعد و مناسبی را برای مطالعه انتخاب کرده مانند محیط کتاب خانه برای مطالعه، و حتماً باید برنامه ریزی نمود. در انجاذ تصمیم و برنامه، باید عواملی را مدّ نظر قرار داد تا به اهداف رسید. عواملی که می توانند در این زمینه راه گشا باشند عبارتند از:

الف. برنامه ریزی واقع بینانه: مدت زمانی که برای انجام کاری در نظر می گیرید مناسب باشد؛ مثلاً کار زیادی را برای وقت محدودی تنظیم نکنید که بعدتر بر اثر کمی وقت نتوانید آن را به انجام برسانید و بعد هم تائید شوید.

ب. پیش بینی امور غیر منظره: برخی مواقع ممکن است عوامل و کارهای ناخواسته ای به وجود آیند که مانع تحقق اهداف فردگردند. بنابراین، در برنامه ی مطالعه، حتماً باید پیش بینی عوامل غیر مترقبه ای را نمود و وقتی را هم برای آن در نظر گرفت.

ج. تقسیم زمان: برای مطالعه از نظر زمان بندی، باید دقت لازم را به عمل آورد و وقت مطالعه را تقسیم کرده؛ مثلاً به جای آنکه شش ساعت در یک شب مطالعه کنید، بهتر است در شش شب، هر شب یک ساعت مطالعه کنید.

د. عدم مطالعه مطالب مشابه:با توجه به اصول یادگیری، هرگاه مطالب مورد مطالعه به یکدیگر زیاد شباهت دارند، برای جلوگیری از اشتباه به خاطر شباهت مطالب، سعی شود آنها همزمان با یکدیگر مطالعه نشوند.

ه. استفاده از وقت مناسب: برای یادگیری، بهتر است از ساعات استفاده ی بهینه شود؛ مثلاً ساعات اولیه ی پس از استراحت، برای یادگیری مناسب تر است تا آخر وقت که فرد خسته است.

تکاتی برای به خاطر سپاری بهتر

- داشتن هدف: اگر هدف یادگیرنده مشخص و معلوم باشد، مطالب بهتر آموخته می شود؛ زیرا او می داند چه مطلبی را برای چه هدفی می آموزد. «هدف» به معنای نفعی ای، پایدی، غایت، نهایت، مطلوب، آرمان، آرزو،مقصد و مقصد می باشد. حال اگر فردی که مطلبی را می خواند هدف خاصی نداشته باشد خواندن او سطحی است؛ مانند اینکه روزنامه بخواند و زودتر رد شود. ولی اگر آن مطالب را بخراهد امتحان بدهد و هدفش یادگیری باشد با دقت، توجه و تمرکز خاصی مطالب را می خوانند؛ زیرا هدفش امتحان دادن و موفق شدن است، پس مطالب را بهتر به ذهن می سپارد.
- آمادگی: (۴۹) فراگیر برای آموزش مطلب، باید از جنبه جسمی و روانی آمادگی لازم را داشته باشد. این مسئله مورد تأکید پیازه (Piaget) و ژانداپیک (Thoridike) و دیگر روان شناسان است. ژانداپیک قانون «آمادگی» را در کتاب ماهیت اصلی انسان (۵۰-) به گونه ی ذیل بیان می کند:

الف. وقتی که شخص آماده است تا عملی را انجام دهد، انجام آن عمل موجب خشودی اش می شود.

ب. وقتی که شخصی آماده است تا عملی را انجام دهد، انجام ندادن آن عمل موجب ناخوشودی اش می شود.

ج. وقتی شخصی آماده نیست تا عملی را انجام دهد، مجبور کردن او به انجام آن عمل، موجب ناخوشودی اش می شود.

بنابراین، پیک کودکت عقب مانده آمادگی ذهنی و روانی لازم را برای اینکه ریاضیدان شود، ندارد و تلاش در این زمینه بیهوده است؛ چرا که آمادگی روانی مدّ نظر قرار نگرفته است. با اینکه پیک تاثینا بخراهد راننده ی ماهری شود، چون آمادگی جسمی لازم ندارد، این خواسته اش قابل تحقق نیست. پس برای آموختن و به خاطر سپردن، به آمادگی جسمی و روانی نیاز است.

۳ انگیزه و علاقه: اگر فراگیر برای یادگیری میل و رغبت داشته و دقت، توجه و تمرکز بر روی مطالب داشته باشد، بهتر و سریع تر می آموزد. در غیر این صورت، اگر تمام امکانات تربیتی هم آماده باشند و او علاقه ای نداشته باشد چیزی آموخته نمی شود.

۴ اصل فعالیت: فراگیر برای آموختن مطالب، باید فعال باشد و از حالت سستی، تبلی و بی تفاوتی بیرون آید. معلم باید با فعال نگه داشتن دانش آموزان، آنها را در فعالیت های کلاسی مشارکت دهد و نظام تدریس را از حالت معلم مدار به صورت معلم مدار درآورد. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «ایها الناس! اعلماو ان کمال الدین طلب العلم و العمل به»(۵۱) ای مردم! بدانید کمال ایمان آموختن علم و یدان است. بنابراین، اگر در آموختن مطالب، فعالیت و عمل کردن به آنها وجود نداشته باشد مطالب فراموش می گردند.

۵ دقت و تمرکز: معلم باید دقت دانش آموزان را مورد توجه قرار دهد و فراگیر افکار خود را بر روی مطالب متمرکز سازد و حواس او معطوف به درس باشد. در غیر این صورت، شاگرد چیزی را به ذهن نسپرده و وقت او تلف گردید؛ زیرا برای به خاطر سپاری، تمرکز حواس لازم و ضروری است.

۶ ارتباط مطالب: اگر مطالب درسی با یکدیگر ارتباط داشته باشند فراگیر مطالب را بهتر می آموزد و این انسجام منطقی بین دروس کمکمی است تا دانش آموز شناخت بهتری را به دست آورد. همچنین سعی شود مطالب جدید با معلومات قبلی ارتباط برقرار شود.

۷ تمرین و تکرار: هرقدر مطالب بیشتر تمرین قرار گیرند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند. قانون «تمرین و تکرار» یکی از قوانینی است که ژانداپیک آن را مطرح نموده؛ زیرا تکرار مطالب موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.
۸ اعتماد به نفس: برای رسیدن به اهداف فرد زندگی، باید به موقبت ایمان داشته؛ زیرا شک و تردید نسبت به خود و بیان اینکه «حافظه ام ضعیف شده، مسنم بالا رفته است»، حافظه ام باری نمی کند» و مانند آن آغاز تبلی و سستی است و شخص در این

صورت، به خود تلقین می کند که از عهده ی انجام کاری بر نمی آید. بنابراین اولین قدم «اعتقاد به نفس است» تا حافظه تقویت گردد.

۹. استراحت: هنگامی که فرد می خواهد مطلبی را یاموزد نباید خسته باشد. از این رو، بسیاری از افراد معتقدند:

وقتی از خواب بیدار می شویم و ذهن استراحت لازم را نموده، بهترین وقت مطالعه است. البته تفاوت های زیادی بین افراد در این زمینه وجود دارد، ولی استراحت را نباید از یاد برد و حتی پس از مطالعه هم استراحت لازم است؛ زیرا یادگیری یا فاصله طی تحقیقات به عمل آمده، بهتر از یادگیری فشرده و بدون استراحت است.

۱۰. آرامش: برای به خاطر سپردن مطالب، دوری از تنش و اضطراب بسیار مهم است؛ زیرا اضطراب علاوه بر فراموشی، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد. بنابراین، باید به دور از هیجان، به مطالعه پرداخت.

۱۱. برنامه ریزی: برای اینکه به مطالعه ی دقیق بپردازیم، باید از قبل برنامه ریزی کنیم تا در وقتی مناسب و در مکانی مطلوب با دقت و تمرکز و آمادگی ذهنی، اقدام نماییم. نظم در مطالعه موجب می شود مطالب را بهتر به ذهن بسپاریم.

۱۲. وسایل کمک آموزشی: با توجه به اینکه عموماً یادگیری انسان از طریق دو حس «بشنایی» و «بشنوایی» صورت می گیرد، بخصوص اینکه حافظه ی بشنایی بیشتر افراد از حافظه ی شنوایی قوی تر است، بدین روی، مطالب است از وسایلی که از طریق بشنایی مطالب را به ذهن می سپارند بیشتر استفاده گردد؛ مثل فیلم، تصویر، نقشه و مانند آنها.

برای به خاطر سپاری مطالب، باید شاگردان را تحریک و تهیج کرد. رسانه های کمک آموزشی بهتر موجب انگیزه و جلب توجه شاگردان نسبت به درس می گردند. متعلمان با صرف شنیدن، مطالب درسی را خوب نمی آموزند؛ زیرا عوامل متعددی موجب حواس پرتی آنان می گردند.

بنابراین، استفاده از وسایل و ابزارهای کمک آموزشی این امکان را به وجود می آورد که شاگردان علاوه بر شنیدن سخنان مربی، به مشاهده ی عینی مطالب نیز بپردازند.

بنابراین، استفاده از وسایل کمک آموزشی موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.(۵۲)

آنچه یک دیدن کند ادرآک آن

سالها توان نمودن با ینا.

۱۳. تصویر سازی ذهنی: (۵۳) هنگامی که مطالب خوانده می شوند، بهتر است برای به خاطر سپردن آنها، از «تصویرسازی ذهنی» استفاده گردد تا مدت های زیادی آن مطالب در ذهن باقی بمانند؛ مثلاً وقتی می خوانیم در جنگل حیوانات وحشی وجود دارند، تصور کنیم که در جنگل هستیم و یک حیوان وحشی را شکار نموده ایم و با وقتی کلمه ی «شیر» را به کار می بریم شکل آن را در ذهن خود مجسم کنیم.

۱۴. استفاده از حواس گوناگون: هنگامی که می خواهید مطلبی را یاموزید، صرفاً از حش بشنایی استفاده نکنید. به کاربردن چند حس موجب دوام آموخته ها می گردد؛ مثلاً، با چشم بخوانیم، مطالب را با صدای بلند تکرار کنیم، و مطالب کلیدی را یادداشت کنیم.

۱۵. فهمیدن به جای حفظ کردن: اگر مطالب را خوب درک کنیم بهتر می توانیم آنها را به ذهن خود بسپاریم تا اینکه به صورت حافظه ی طوطی وار بخوانیم آنها را حفظ کنیم. از این رو، درک و شناخت مطالب موجب می شود تا بهتر یادآوری شوند؛ زیرا رمز گردانی مطالب در حافظه ی بلند مدت به صورت معنایی است ؛ یعنی هنگامی که معنای مطلب به خوبی درک نگردد به شکل درستی در حافظه ی بلند مدت ، رمز گردانی و اندورش نمی گردد و زود فراموش می شود. آوزوبل (Ausubel) می گوید: «مطالب معنادار، به مطالبی گفته می شود که یادگیرنده بتواند بین آنها و مطالبی که قبلاً آموخته است، نوعی رابطه برقرار نماید. بنابراین، «درک فهم» یعنی: معنادار کردن مطالبی که موجب یادگیری بهتر در حافظه می گردند.

یادآوری می شود که اگر هدف از تحصیل صرفاً به یادسردن اطلاعات برای اخذ مدرک یا گذر از پایه ای به پایه ی دیگر باشد، چنین رویکردی به حافظه و این گونه به یادسپاری مبرود است. ولی اگر هدف این است که از اطلاعات به ذهن سپرده شده برای انواری از عملیات ذهنی استفاده شود، چنین هدفی عقلا و منطقی است.

عملیات ذهنی در انسان شامل عواملی است همچون:

استدلال، تجزیه و تحلیل، استنباط، تفسیر و تحلیل، انتقال و مانند آن. افزون بر این، اساتذها با سپردن اطلاعات به حافظه، زمینه های خلاقیت را ایجاد می کنند.

پروژه دهندهگان خلاقیت بر این باورند که هرقدر انسان در حافظه ی خود، اطلاعات را بیشتر به صورت معنادار اندوخه باشد، بر میزان خلاقیت او افزوده می شود.

بنابراین، هدف اساسی فهمیدن مطالب و معنادار کردن اطلاعات دریابنی در حافظه و انتقال مطالب آنهاست.(۵۴)

در متون اسلامی نیز برای تقویت حافظه و عدم فراموشی مطالب زیادی بیان شده است. برای نمونه، در مناقب الحان، به بهداشت جسمی و روانی در این زمینه توجه خاصی شده است؛ مثلاً برای افزایش حافظه در بعد روانی به خواندن قرآن و روزه گرفتن، و در بعد جسمانی، به خوردن عسل و عدس توصیه شده است.(۵۵)

نتیجه گیری

با عنایت به مطالب عنوان شده در زمینه ی حافظه و فراموشی، می توان نتیجه گرفت که برای ثبت و ضبط اطلاعات در ذهن، سه مرحله صورت می گیرد: ابتدا مطالب رمز گردانی شده، بعد ذخیره می گردند و در نهایت، هنگام نیاز، بازتابی می شوند. برخی مواقع مطالب هنگام نیاز، به ذهن نمی آیند و فراموشی به فرد دست می دهد که می تواند به دلیل تداخل مطالب، گذشت زمان، هیجانات منفی، خاطرات ناخوشایند و یا زوال حافظه باشد.

بنابراین، برای جلوگیری از فراموشی، باید به نکاتی توجه کرد از جمله: داشتن هدف، آمادگی، انگیزه، فعالیت، دقت و تمرکز، ارتباط مطالب، تمرین و تکرار، اعتقاد به نفس، استراحت، آرامش، برنامه ریزی، استفاده از وسایل کمک آموزشی، تصویرسازی ذهنی، استفاده از حواس گوناگون، و فهمیدن به جای حفظ کردن. در ضمن، باید به بهداشت جسمی و روانی در جهت حفظ مطالب و جلوگیری از فراموشی عنایت داشت.

پی نوشت ها:

۱- حمزه گنجی، روان شناسی عمومی، ج دوم، تهران، بعثت، ۱۳۷۲، ص ۱۶۸.

۲- nonsense syllable

۳-علی اصغر احمدی و محمد تقی فراهنی، روان شناسی عمومی، تهران، مرکز تربیت معلم، ۱۳۶۸، ص ۱۳۳.

۴- sensory memory

۵- پی. آر. هرگنهان، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه ی علی اکبر سیف، ج چهارم، تهران، دوران، ۱۳۷۷، ص ۴۲۳.

۶- short-term memory

۷- Image mental image

۸- ریبا. ال. انکینسون، زمینه ی روان شناسی هیلگارد، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، ج دوم، تهران، رشد، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۴۰۴.

۹- segmentation

۱۰- long-term memory

۱۱- پی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۳۳.

۱۲- ریبا. ال. انکینسون، پیشین، ص ۴۱۱.

۱۳- coding.

۱۴- رابرت گابیه، شرایط یادگیری، ترجمه ی جعفر نجفی زند، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱۴.

۱۵- encoding

۱۶- storage

۱۷- retrieval

۱۸- ریبا. ال. انکینسون، پیشین، ج دهم، ص ۴۰۲.

۱۹- sense organs

۲۰- پی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۱۵.

۲۱- ribonucleic acid.

۲۲- epileptic

۲۳- علی اکبر سیف، روان شناسی پرورشی، ج چهارم، تهران، آگه؛ ۱۳۶۸، ص ۲۹۵.

۲۴- recognition

۲۵- حمزه گنجی، پیشین، ص ۱۶۸.

۲۶- علی اصغر احمدی ، فطرت بیان روان شناسی اسلامی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۲، ص ۱۳۰.

۲۷- interferenc

۲۸- proactive inhibition

۲۹- retroactive inhibition

۳۰- رابرت گابیه، پیشین، ص ۷۰.

۳۱- saturation

۳۲- psychoanalysis

۳۳- free associat ion

۳۴- نورمان ل. مان، اصول روان شناسی، ترجمه ی محمود سامنجی، ج هشتم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۰۴.

۳۵- anxiety

۳۶- centralization

۳۷- amnesia

۳۸- distortion

۳۹- مرکز مطالعات اسلامی استراسبرگ، مفر متفکر شیعه، ج شانزدهم، تهران، جاویدان، ۱۳۷۱، ص ۵۸۴

۴۰-زرمال، ل. ، مان ، پیشین ، ص ۱۹۹ .

۴۱- retention

<b>feasible</b> -۲۱
<b>concept</b> -۲۲
<b>۴۴-</b> عین الله خادمی، مطالعه ی روشمند، چ دوم، قم، پارسایان، ۱۳۸۰، ص ۶۸.
<b>۴۵-</b> <b>distraction</b>
<b>۴۶-</b> <b>reaction</b>
<b>۴۷-</b> <b>mark</b>
<b>۴۸-</b> <b>distrcrtion</b>
<b>۴۹-</b> <b>readiness</b>

۵۰- بی. آر. هرگنهاده، پیشین، ص ۸۶

۵۱-۵۲-حمید جعفریان/رام‌رودهای تدریس و فنون معلمی، قم، گاه سخن، ۱۳۵۸، ص ۱۰ ایا ۳۵.

**۵۳-** **mental image**

۵۴- محمد احدیان و محرم آقازاده، روش های نوین تدریس، تهران: آریز، ۱۳۷۸، ص۱۲۷.

۵۵- شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، قم، پرنو، ۱۳۴۴، ص۱۰۸۹.

منبع:نجه ی معرفت

نگاهی به حافظه و فراموشی در روان شناسی

نویسنده:حسین کریمیان چنگیزه

«حافظه» به عنوان یکی از استعدادهای خدادادی، برای ثبت و ذخیره ی اطلاعات و در صورت لزوم، یادآوری آنهاست؛ ولی بسیاری از مواقع، مطالب به ذهن سپرده شده به هنگام نیاز، به یاد نمی آیند و به انسان فراموشی دست می دهد. در این مقاله، به مفهوم «حافظه» و انواع آن و مفهوم «فراموشی» پرداخته شده است. همچنین مراحل حافظه مورد بررسی قرار گرفته و به روش های سنجش حافظه نیز اشاره گردیده، و در پایان، به علل فراموشی و راه های تقویت حافظه و راه های پیش گیری از فراموشی اشاره گردیده است.

کلید واژه ها: حافظه، فراموشی، رمز گردانی، آندوزش، بازیابی، مقدمه

در عصر اطلاعات، هر چند پیشرفت فناوری اطلاعات، رفاه هر چه بیشتر انسان را به ذهن متبادر می سازد، ولی ثبات روحی و روانی حاصل از آنهاست، از مشکلات شایع روز شده است. یکی از این مشکلات، بحث «حافظ و فراموشی» است. البته اطلاعات، مسائل روزمره ی زندگی انسانها، افزایش جمعیت، درگیری های شغلی- اجتماعی و مانند آن و فقدان شناخت کافی نسبت به شیوه های صحیح حفظ نمودن و به ذهن سپردن اطلاعات، انسانها را با مشکل «فراموشی» رو به رو نموده و چه بسیار افرادی که از این مسئله در رنج هستند. در مقاله ی حاضر به این موضوع توجه کرده‌اند؛ به تعاریف و توضیحات لازم درباره ی حافظه و تحقیقات صورت گرفته در این زمینه پرداخته ایم. آن گاه انواع حافظه، مراحل و سنجش آن را مورد بحث قرار داده و سپس بحث فراموشی و نظریه های مربوط به آن، تمرکز حواس، و رد نهایت، نکاتی درباره ی به خاطر سپاری بهتر را تجزیه و تحلیل کرده ایم.

الف. حافظه

حافظه به عنوان ثبت اطلاعات در ذهن، اساس و پایه ی یادگیری را تشکیل می دهد. اگر حافظه را از زندگی انسان حذف کنیم قادر به انجام هیچ کاری، حتی عمومی ترین وظایف اختیاری، مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، سخن گفتن و مانند آن نخواهد بود. بدون یاری حافظه، شما نمی توانید درباره ی خودتان بنه‌بنشیند؛ زیرا همین مفهوم «خود» منظم نوعی احساس پیوستگی است که تنها حافظه می تواند، برای شما فراهم کند.

از «حافظه» تعاریف گوناگونی به عمل آمده است؛ از جمله: حافظه به خاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یادآوری آن هاست. حافظه کنشی است که تجزات گذشته را در بر می گیرد. حافظه رویدادهای حال را نگهداری می کند و خاطرات گذشته را به یاد می آورد. (۱) تاریخچه ی حافظه

اینگهائوس (Ebbinghaus) اولین کسی بود که به طریق عملی درباره ی حافظه آزمایش های منظمی انجام داد. او فهرستی از هجاهای بی معنای (۲) زبان آلمانی را مشخص کرد و کوشش نمود آنها را حفظ کند. او در پژوهش های خود، توجه خاصی به قانون فراتوانی، (بسامد) داشت؛ یعنی هر چه یک تجربه بیشتر رخ دهد آسانتر به یاد می آید. بنابراین، برای آزمون این نظریه، او به موادی نیاز داشت که یا تجربه های قبلی ارتباطی نداشته باشند تا بتوان تجربه های قبلی را کنترل کرد. به همین دلیل، هجاهای بی معنا را به کار برد.

نتایج به دست آمده از تحقیقات اینگهائوس به شرح ذیل هستند :

۱. هر قدر مواد آموختنی زیادتر گردد زمان لازم برای به خاطر سپردن آن مطالب به صورت تصاعدهی افزایش می یابد. البته این نسبت ها ثابت نیستند؛ یعنی اگر فهرست ۷ کلمه ای ۳۰ ثانیه وقت بگیرد، فهرست ۱۰کلمه ای ۵۴ ثانیه، فهرست ۱۲ کلمه ای ۸۲ ثانیه و فهرست ۱۶ کلمه ای ۱۹۶ ثانیه وقت خواهد گرفت.

۲. اینگهائوس میزان کوشش صرف شده یا نگه داری آن مطالب درحافظه را با یکدیگر مرتبط دانست، به گونه ای که افراد اگر وقت بیشتری برای یادگیری بگذارند و کسندتر بیاموزند و برای آموختن، مطالب را چندین بار بخوانند دیرتر فراموش می کنند تا کسانی که به حافظه ی خود متکی و کوشش کمتری می نمایند. البته نوع مطالب آموختنی مهم است.

۳. فراموشی در ساعات اولیه ی یادگیری بیشتر است؛ بدین گونه که پس از ۲۰ دقیقه ۴۴ درصد مطالب، پس از ۹ ساعت ۶۴ درصد و پس از ۳۱ و ۷۹ روز ۷۹ درصد فراموش شده اند.

۴. یادگیری مطالب با تقسیم وقت، بهتر صورت می گیرد تا اینکه مطالب یکدفعه خوانده شوند. او فهرستی مشکل از ۱۲ کلمه ی بی معنا را ۶۸ بار خواند تا توانست حفظ کند. روز دوم ۷ بار خواند تا حفظ شود، ولی فهرست دیگری مثل فهرست اول را به مدت ۳ روز خواند و با ۳۸ بار خواندن طی سه روز، مطالب را حفظ کرد (یعنی با تقسیم وقت در ۳ روز، تقریباً ۵۰ درصد صرفه جویی در وقت شد.

۵. آموختن مطالب به صورت کلی بهتر از آموختن جزء به جزء است؛ مثلاً برای یادگیری کتاب روان شناسی تربیتی، ابتدا باید آن را یک بار مطالعه کرد تا شناختی کلی به دست آوریم، بعد آن را جزء به جزء بخوانیم.(۳) انواع حافظه

الف. حافظه ی حسی(۴)

در این حافظه، اطلاعات حسی ذخیره می گردند، محرک های فیزیکی خارجی مثل، حرارت، نور، صوت، و مانند آن به وسیله ی اندام های حسی بنیایی، شنوایی و مانند آن دریافت می شوند و یک پیکب ثبت تا سه ثانیه یعنی در مدت زمان کمی در حافظه ی حسی ذخیره می شوند. البته در زندگی روزانه، به بسیاری از مسائل توجه نداریم. از این رو، آن را به حافظه نمی سباریم. حافظه ی حسی نخستین مرحله ی خیربردهازی بوده و بهترین دلیل فراموشی اطلاعات از حافظه ی حسی بی توجهی به آن است.(۵) نورمن (norman) مثال های ذیل از حافظه ی حسی توضیح می دهد. داستان را در مقابل صورت خود تکان بدهید. ردّ ضعیفی که پس از کنار رفتن دست باقی می ماند- یعنی آثار رویداد اتفاق افتاده-گواه مشخص بر وجود یک نظام حافظه ی حسی است. دست خود را مشت کنید، به سرعت دو تا از انگشتانان را باز کنید، دوباره با حداکثر سرعت ممکن داستان را مشت کنید. اگر به دقت نگاه کنید ردی از انگشتانان را خواهید دید که آن قدر دوام می آورد تا آنها را بشمارش کنید. داستان را به موازات هم در جهت مخالف هم حرکت بدهید. یکبار آنها را به سرعت در مقابل چشماتان حرکت دهید، به احساس طریف و مهم حرکت وابسته به هر یک از ردها توجه کنید. این احساس واقعی است. فرض کنید یک تصویر بیچیده ی مشکل از تعداد زیادی اشیا در مقابل چشمان شما قرار دارد که بعضی از آنها در جهت حرکت عقربه های ساعت و بقیه بر خلاف جهت عقربه های ساعت می چرخند. تصویر محو می شود و یک پیکان به چایی در محل قبلی تصویر اشاره می کند. شما قادر خواهید بود چینی را که شی، در آن مکان خاص حرکت می کرد مشخص کنید. ردّ تصویر برای چند صد هزارم ثانیه پس از محو شدن تصویر فیزیکی، باقی می ماند. ب. حافظه ی کوتاه مدت(۶)

اگر اطلاعات مورد توجه و دقت قرار گیرند به حافظه ی کوتاه مدت وارد می شوند و برای حداکثر ۳۰ ثانیه ذخیره می شوند. اطلاعات در این نوع حافظه به صورت رمز در می آیند. آنها رمزهای صوتی، دیداری یا معنایی هستند؛ بدین معنا که رمز صوتی یا شنیداری به صدا و رمز دیداری به تصویر ذهنی (۷) و رمز معنایی حرکات وابسته هستند.(۸) البته رمز شنیداری به معنای اینکه مطالب تکرار و مرور ذهنی شوند از رمزهای دیگر غالب تر است. اگر بخوایم از فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت جلوگیری کنیم باید اطلاعات را مرتب تکرار کنیم؛ زیرا گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است و همین امر علت فراموشی است؛ زیرا اطلاعات جدید جای مطالب قبلی را می گیرند.

صاحب نظران گنجایش حافظه ی کوتاه مدت را ۷۰۲ (هفت به علاوه، نههای دو) می دانند؛ یعنی دست کم ۵ حرف با عدد و حداکثر ۹ یا میانگین ۷. اگرچه بهترین علت فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت این است که با ورود اطلاعات جدید، به دلیل گنجایش کم آن، اطلاعات قبلی فراموش می شود، اما عده ای از محققان معتقدند: گذشت زمان هم خود به خود موجب از بین رفتن اطلاعات می گردد.

با توجه به اینکه گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است، زمانی که این گنجایش تکمیل می شود، اطلاعات قبلی باید از آن خارج گردند تا اطلاعات تازه ای وارد آن شوند. به این پدیده، «جانشینی اطلاعات» می گویند.

بنابراین، عامل مهم فراموشی شدن مطالب از حافظه ی کوتاه مدت جانشین شدن مطالب جدید آن مطالب است. از این رو، اگر بخوایم مطلبی را برای مدتی در حافظه ی کوتاه مدت نگه داریم، باید آن را تکرار کنیم. این تکرار از ورود مطالب تازه به این حافظه جلوگیری به عمل می آورد و مانع جانشینی مطالب جدید با مطالب موجود در حافظه می شود.

روشی که موجب افزایش ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت می گردد روش «قطع»(۹) نام دارد. «قطع» به معنای قطعه قطعه کردن اطلاعات و دسته بندی آنهاست؛ مثلاً اگر بخوایم این حروف را به حافظه بسپاریم به دلیل زیاد بودن آن با مشکل مواجه هستیم. به فرض، حروف آ، ا، ام، ل، س، ی، ا، د، ز، آ، ه، ا، گ، ش، ن، د، ه، حال اگر تمام این حروف را به طور همگوس به سه قطعه دسته بندی کنیم کلمات دانشگاه آزاد اسلامی به دست می آید؛ یعنی ۱۶ حرف را در سه قطعه قرار داده ایم، در حالی که اگر این کار را انجام نمی دادیم قادر به خواندن آنها نبودیم.

بنابراین، ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت را به مقدار بالایی افزایش داده ایم. با برای حفظ آثار نظامی گنجیره، کلمه ی «ملخ ها» را می توان به کاربرد که شامل حروف اول (مخزن)الاسرار، لیلی و مجنون، خسرو شیرین، هفت پیکر، اسرار نامه) است. یا برای به یاد آوردن دوره های پادشاهی پیش از اسلام تا اسلام، واژه «مهساسا» که حروف اول، «امدها، حناشیمان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان و اسلام» است کاربرد دارد.

با عنایت به مطالب مطرح شده، بهتر است معلمان به دانش آموزان فرصت دهند تا آنها بتوانند مطالب درسی را مرور و تکرار نمایند تا آموخته ها دوام و ثبات لازم را به دست آورند، و گرنه ارائه ی مطالب جدید در حافظه ی کوتاه مدت، مطالب قبلی را محو می

کند.

به حافظه ی کوتاه مدت، حافظه ی فعال، هم می گویند؛ زیرا این حافظه با اطلاعاتی که به طور فعال در ذهن وجود دارند برای انتقال به حافظه درازمدت سرو کار دارد. این حافظه ی «هوشیار» نامیده؛ زیرا فرد از تمام محتوای آن آگاه است.
ح. حافظه ی دواز مدت(۱۰)

مطالبی که به حافظه ی کوتاه مدت انتقال داده می شوند؛ اگر تکرار گردند به حافظه ی بلند مدت انتقال می یابند، و گرنه در مدت زمان کمی فراموش می شوند. البته تکرار صرف مدنظر نیست، بلکه منظور از تکرار نوعی ارتباط مطالب جدید با مطالب از قبل آموخته شده است. بنابراین، رمزگردانی در حافظه ی بلند مدت به صورت رمز معنایی است، برخلاف حافظه ی کوتاه مدت که رمز گردانی به صورت رمز دیداری و شنیداری است. برای حافظه ی بلند مدت، هیچ محدودیتی وجود ندارد و هیچ گدگ حافظه ی بلند مدت پر نمی شود، تا مثل حافظه ی کوتاه مدت نیاز به آن باشد. که برای ورود مطالب جدید لازم اش این باشد که مطالب قبلی حذف گردند.

دانشمندان معتقدند: چیزی به نام فراموشی، در حافظه ی بلند مدت وجود ندارد؛ بلکه باید ظل به یاد نامدن را جست و جو کنیم. نفوس (Loftus) در رابطه با اهمیت حافظه ی بلند مدت می گوید: ما همه آگاهییم که اسبابها می توانند مقادیر هنگفتی اطلاعات، کلمات، نام ها، صورت ها و مکان ها را به طور دائم یا نیمه دائم در مخزن درازمدت خود ذخیره کنند. بدون مخزن درازمدت، چیزی وجود نخواهد داشته؛ نه کتاب، نه تلویزیون، نه یادگیری و نه ارتباط؛ زیرا توانایی یادآوری گذشته است که به ما امکان می دهد تا به شکلی بویا با محیط خود کنش متقابل داشته باشیم.(۱۱)

برخی از مطالب به دلیل داشتن ارزش زیاد، بدون تکرار و تمرین، رمز گذاری شده، در حافظه ی بلندمدت نگه داری می شوند؛ مثلاً، وقتی انسان خیر ارزشمندی را بیکباره به فرگ آستیاج به تکرار این خیر برای جایگزینی شدن آن در حافظه ی بلند مدت ندارد، بلکه صرف شنیدن خیر، خود عامل جای گرفتن آن در حافظه ی بلند مدت است.

بیشتر رویدادهای مهم، که در زندگی تکرار می شوند، به حافظه ی دواز مدت انتقال می یابند و بنابراین، می توان از این حافظه برای تفسیر، طبقه بندی و پاسخ دادن به تجارب روزانه سود برد.

تحقیقات انجام شده نشان می دهند که اطلاعات موجود در حافظه ی دوازمدت هرگز فراموش نمی شوند؛ زیرا افرادی که به خواب مصنوعی رفته اند خاطرات دوران کودکی فراموش شده ی بخود را به یاد آورده اند.

بنابراین، فراموشی به این دلیل است که وقتی فرد می خواهد مطالبی را به یاد آورد نشانه ها یا سرنخ های بازایی لازم در اختیار فرد نیست.

در کتاب زمینه ی روان شناسی، تألیف اتکینسون (Atkinson) و همکاران، آزمایشی در این زمینه بیان شده است. در این آزمایش، از آزمودنی ها خواسته شد تا فهرستی طولانی از کلمات گوناگون را حفظ کنند. بعضی از این کلمات نام حیوانات بودند؛ مانند سنگ و گربه، و بعضی نام میوه ها بودند؛ مانند سیب و پرتقال. در زمان یادآوری، آزمودنی ها به دو گروه تقسیم شدند. به یک گروه از آنها (گروه آزمایشی) نشانه های بازایی از قبیل حیوان و میوه داده شده و به گروه کنترل (گروه) این نشانه ها داده نشد. گروه آزمایشی بیش از گروه کنترل کلمات را به یاد آوردند. در آزمون بعدی، وقتی به هر دو گروه نشانه های بازایی را دادند، تعداد کلمات به یاد آمده در این دو گروه یکسان بود. بنابراین، اختلاف اولیه بین دو گروه، در یادآوری کلمات، به توانایی گروه گواه در بازایی اطلاعات نسبت داده شد.(۱۲)

با توجه به مطالب عنوان شده، نتیجه می گیریم که چرا شاگردان در امتحانات تستی عملکرد بهتری دارند تا آزمونهای تشریحی؛ زیرا امتحانات تستی بازشناسی مطالبی هستند که فرد قبلاً مطالعه کرده؛ مثلاً، کلمه گربه درست است. او پیش تر گزیده ی درست را مطالعه کرده و در آزمون تستی زودتر به یاد می آورد تا هنگامی که امتحان تشریحی باشد و بخواهد مطالب قبلی را یادآوری کند؛ زیرا گزیده ی درستی در اختیار او نیست.

اطلاعات در حافظه ی درازمدت برای ذخیره سازی به سه صورت رمز گردانی(۱۳) می شوند:

۱- حافظه ی معنایی: در این قسمت، معنای ذخیره می گردند. برای نمونه، هنگامی که در یک کتاب جمله ای را می خوانیم معنای آن را حفظ می کنیم، نه کلمات یا ویژگی های دستوری را که در آن جمله به کار رفته اند.

۲- حافظه ی رویدادی: این نوع حافظه مربوط به خاطرات فرد از تجارب شخصی خود است که شامل رخدادها و اتفاقاتی می شود که در زندگی فرد رخ داده و به زمان و مکان خاصی وابسته اند.

۳- حافظه ی روشندی: این نوع حافظه، که رونده انجام کاری را شامل می شود، مربوط به فعالیت های فیزیکی و جسمانی است که به صورت «محرک- پاسخ» ذخیره می شوند. هرقدر عمل بیشتر تکرار گردد فعالیت خودکار بودن افزایش می یابد. برای نمونه، اگر برای مدتی طولانی کسی دوچرخه سواری کرده باشد، به محض اینکه شروع به این کار می کند، محرک ها پاسخ ها را فرما می خوانند. وقتی دوچرخه به سمت چپ خم می شود و او به طور خودکار، وزن خود را به سمت راست می دهد تا تعادل خود را حفظ کند. از این رو، حافظه ی روشندی به دانستن چگونگی انجام دادن یک عمل گفته می شود.(۱۴)
مراحل حافظه

حافظه دارای سه مرحله ی رمز گردانی، (۱۵) دندوشن، (۱۶) و بازایی(۱۷) است؛ بدین معنا که در مرحله ی اول، مطالب به صورت رمز مورد قبول به حافظه سیرده می شوند. در مرحله ی دوم، مطالب در حافظه ذخیره و نگه داری می شوند و در مرحله ی سوم، هنگام نیاز، مطالب از مخزن حافظه فرا خوانده می شوند.

بازایی= اندوژن رمز

رویکرد پردازش اطلاعات (خبرپردازی) جدیدترین دیدگاه در ارتباط با یادگیری است که یادگیری انسان را یک فعالیت مستمر پردازش اطلاعات، می داند. بدین منظور، راه های و مراحلی می کنند که توسط آنها انسان معلومات را کسب، ذخیره و یادآوری می کند. این نظریه فرآیند پردازش اطلاعات را به کامپیوتر تشبیه می کند(۱۸)

همان گونه که در قرن هفدهم، ساعت و ماشین های ساده به عنوان الگویی برای شناسایی جهان و ذهن آدمی به کار می رفتند. در نیمه ی اول قرن بیستم، با توجه به مطرح شدن دیدگاه رفتارگرایی و آزمایش های گوناگون روان شناسان رفتارگرا بر روی حیوانات و تأکید بر رفتار انسان، مطالعه ی فرآیندهای ذهنی و فکری مورد توجه جدتایی قرار نگرفت.

در نیمه دوم قرن بیستم، شباهت انسان به سایر حیوانات برای مطالعه ی فرآیندهای پیچیده ی فکری و ذهنی گویا نبود. به همین دلیل، با توجه به پیشرفت فناوری و پیدایش رایانه، الگوری مناسی برای توضیح و تبیین ذهن انسان بود.

هرگنهان (Hergenhahn) در کتاب مقدمه ای بر نظریه های یادگیری در این زمینه چنین می نویسد: هم رایانه و هم انسان اطلاعات را از محیط می گیرند. رایانه ها با استفاده از وسایل کارت خوانی، نوار خوانی و مانند آن این کار را انجام می دهند، در حالی که انسان ها از اندام های حتی(۱۹) خود، برای این منظور سود می برند. در درون رایانه، اطلاعات رسیده از محیط مورد دست کاری واقع می شوند، به رمز می آیند و با اطلاعات دیگری که از قبل در رایانه ذخیره شده اند، ترکیب می شوند. این کار توسط فعال شدن ثبت کننده های الکترونیکی انجام می گیرد. در درون انسان، اطلاعات مورد دست کاری واقع می شوند، به رمز می آیند و با اطلاعات دیگری که از قبل در انسان ذخیره شده اند، ترکیب می شوند. این کار توسط فعال شدن نورون ها انجام می گیرد. در نهایت، رایانه اطلاعات را از طریق تدابیر برن دانی، همانند دوربینی ها و جایگزها، بیرون می دهد. عده ای دیگر از متخصصان می گویند: همان گونه که رایانه دارای سخت افزار و نرم افزار است، انسان هم دارای چنین ویژگی هایی است. سخت افزار رایانه عواملی مثل ترانزیستورها، مقاومت ها، مدارهای الکترونیکی و مانند آن هستند. در انسان هم ماهیچه ها، استخوان ها، مدارهای عصبی سخت افزار می سازند. نرم رایانه، نرم افزار شامل برنامه هایی است که از طریق آنها، عملیات مختلف را انجام می دهد. در انسان نرم افزار عبارت است از عملیاتی که از تجربه آموخته می شوند مثل صحبت کردن، نوشتن، راستدگی و مانند آن.(۲۰)

هایدن (Hyden) معتقد است: «۲۱) (RNA) مولکولی است که احتمالاً نقش میانجی شیمیایی حافظه را ایفا می کند. برخی آزمایش ها نشان داده اند که «RNA را می توان از یک جاندار به جاندار دیگر انتقال داد. تزریق «RNA در موش های آموزش دیده به موش های آموزش ندیده، منجر به انتقال پاسخ آموخته شده از موش های گروه اول، به موش های گروه دوم می شود. همچنین پتینلد (Penfield) ضمن عمل جراحی بر روی مغز بیماران سرعمری(۲۲) با تحریک اعصاب مغزی آنها، توانست ماجراهای فراموش شده ی دوران کودکی را به یاد آنها بیاورد. بنابراین، فرض چنین است که در ضمن یادگیری، در ماهیت بیوشیمیایی سلول های مغز تغییراتی رخ می دهد.»(۲۳)
سنجش حافظه

برای ارزشیابی و اندازه گیری حافظه، می توان از روشهای ذیل استفاده کرد:

الف. روش یادآوری

در این روش، از آزمودنی خواسته می شود تا فهرستی از نام ها، ارقام، اشکال و تصاویر، موضوع ها و مانند آنها را حفظ کند و پس از گذشت مدت مشخصی، آنها را به یاد آورد. تعداد مطالب به یاد مانده می تواند درجه ی حافظه را نشان دهد. البته لازم به ذکر است که این مطالب یاد گرفته شده باید اولین بار باشد که فرد با آن مواجه می گردد؛ زیرا اگر با مطالب قبلی یاد گرفته شده ارتباط داشته باشد، پیوند مطالب قبلی با فعلی و کمک گرفتن از حافظه ی بلندمدت، یادآوری را ساده می نماید. بنابراین، از مطالب تازه و جدید استفاده می شود؛ مانند جغاهای بی معنا که اینگهانس استفاده می کرد.

ب. روش بازشناسی(۲۴)

در این روش، به آزمودنی مجموعه ای از ارقام، نام ها، کلمات، اشکال، تصاویر و مانند آن را نشان می دهند و پس از مدتی از او می خواهند. در بین مطالب جدید، چیزهایی را که دیده است تشخیص دهنده؛ مانند سوالات تستی در امتحان که دانشجو باید گزینه ی درست را، که پیش تر مطالعه کرده است، از بین گزینه های غلط بازشناسی کند.

ج. روش حفظ کردن مجعد

در روش «یادگیری مجدد» از آزمودنی خواسته می شود مطالب یادگرفته شده در گذشته را دوباره بخواند و آنها را به یاد آورد، گرچه ممکن است قبلاً مطالب را فراموش کرده باشد و به یاد نیورده ولی با مطالعه ی مجدد آنها به یاد می آورد. بنابراین، مدت زمانی که او صرف یادگیری مجدد کرده به مراتب کمتر از زمانی است که برای اولین بار می خواست مطالب را بیاموزد. از این رو، در مدت زمان صرفه جویی می شود؛ مثلاً دانشجو مطالب امتحانی را طی یک نیم سال مطالعه کرده است، اما شب امتحان آنها را مرور می کند. مدت زمان صرف شده در شب امتحان، که حالت مرور کردن دارد بسیار کمتر از مرحله ای است که برای اولین بار می خواند. اگر او برای یادگیری فصل «هوش» کتاب روان شناسی- مثلاً- برای اولین بار هفت ساعت وقت صرف کرده بود، پس از گذشت مدت زمانی، فوراً چهار سال بعد- اگر او بخواهد امتحان کارشناسی ارشد بدهد، دیگر برای یادگیری مجدد این فصل، نیازی به صرف هفت ساعت وقت نیست. او شاید با یک ساعت بتواند آن را به یاد آورد.

بنابراین، از طریق درصد مطالب فراموش شده، که طی مدت زمان به وجود آمده است، می توان حافظه و فراموشی را سنجید. برای نمونه، شما برای یادگیری اشعاری آن را ده بار می خوانید، تا کاملاً حفظ شوید. بعداً که دوباره می خواهید آنها را بخوانید و به یاد آورید ۲ بار می خوانید و کل مطالب را به یاد می آورید. بنابراین، مقیاس حفظ کردن شما ۸ است و مقیاس فراموشی شما ۲؛ یعنی

۲ درصد مطالب یادگرفته شده ی خود را فراموش کرده اید.(۲۵)

ب. فراموشی

عده ای صاحب نظران اعتقاد دارند که اصلاً چیزی به نام فراموشی وجود ندارد، بلکه مطالب در حافظه ی دراز مدت به طور درست جای نگرفته اند و ما توانایی یادآوری آنها را نداریم.
ظرفیت حافظه ییکی از موارد تفاوت بین انسان و حیوان است. حافظه ی انسان همچون ظرفی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیاد و نامحدود است. در این طرف، هر چیزی ریخته شود موجب افزایش حجم آن می شود و آنچه به ضعف حافظه، معروف است، محدودیت ظرفیت حافظه نیست، بلکه ضعف یادآوری است. (۲۶)
بنابراین، اگر مطالب را به خوبی نیاموخته باشیم در یادآوری آنها مشکل خواهیم داشت.
ظرفیات مربوط به فراموشی در ارتباط با فراموشی، نظریات گوناگونی وجود دارند که به اختصار، به چند نظریه ی معروف آن اشاره می شود:
الف. نظریه ی تداخل(۲۷)

با توجه به این نظریه، مطالبی را که می آموزیم در یکدیگر تداخل نموده، سبب فراموشی می شوند. این نظریه از معروف ترین نظریات مربوط به فراموشی است که بنگ یادگیری با یادگیری دیگر مخلوط می گردد.

تداخل دو نوع است:
تداخل یادگیری های قبلی در یادگیری های بعدی که به آن «بازداری پیش گستره یا منع قبلی»(۲۸) می گویند؛
بدین معنا که یادگیری های قبلی مانع یادآوری مطالب جدید می گردند.
نوع دیگر، تداخل یادگیری های بعدی در یادگیری های قبلی است که در اصطلاح «بازداری پس گستره یا منع بعدی»(۲۹) گفته می شود؛ یعنی یادگیری های بعدی با یادگیری های قبلی تداخل می کنند و سبب فراموشی مطالب آموخته شده ی قبلی می گردند.

برای جلوگیری از تداخل یادگیری، یکی از روش ها رعایت توالی مناسب مطالب است.(۳۰)
بدین منظور، باید مطالب شبیه به هم را به دنبال هم یاد بگیریم.
روش دیگر برای جلوگیری از تداخل مطالب، پر آمیزی در یادگیری است؛ بدین صورت که یادگیری به حدّ سیری (اشباع) (۳۱) برسد و به حدّی مطالب تکرار و مرور گردند که دیگر تمرین اضافی نتواند موجب بهبود مطالب در یادگیری شود؛ یعنی دیگر تمرین اثری بر یادگیری آموخته ها ندارد؛ زیرا به حدّ کامل و کافی مطالب یاد گرفته شده و نیازی به تمرین و تکرار اضافی نیست. از این رو، جلوی تداخل گرفته می شود.
ب. نظریه ی ابروان کابوی(۳۲)
طبق این نظریه، فرد خاطرات ناخوشایند را سرکوب می کند و آنها را به یاد نمی آورد و اصلاً دوست ندارد به یاد آورد؛ چرا که یادآوری آن رویدادهای ناخوشایند سبب ناراحتی او می گردد.
بنابراین، روان کلوان از روش «نداهی آزاد»(۳۳) بیان آنچه که به ذهن می رسد استفاده می کنند.

فروید می گویند؛ ما دوست داریم وقایع رنج آور و افکار غیر قابل قبول را از ذهن خود حذف کنیم؛ زیرا موجب احساس گناه اضطراب و ناراحتی ما می شوند.
بنابراین، تجارب ناخوشایند را به قسمت ناخودآگاه می بریم تا به طریقی سرکوب شوند. فرض می کنیم شخصی در مکانی عملی را انجام داده که ناشایست و اخلاف این بوده است. به همین دلیل، سعی می کند از آن محل دور شود یا آن کار نادرست را فراموش کند که در این صورت، سرکوب مطالب به دلیل ناخوشایند بودن آنها، مشکلی برای بازیابی به وجود می آورد.(۳۴)
ج. نظریه ی مربوط به هیجان

هیجانات می توانند به دو طریق مثبت و منفی در بازیابی اطلاعات از حافظه ی دراز مدت اثر بگذارند.
هیجان مثبت موجب تقویت آموخته ها و رویدادها می گردد و هیجانات منفی موجب فراموشی آنها می گردند؛ مثلاً کسی که در سیمنا فیلمی را تماشا می کند، اگر در آن زمان سیمنا آتش بگیرد و همه آنها را با هیجان خاصی ترک نمایند، این فرد آن فیلم و خاطره را همیشه در ذهن خواهد داشت؛ زیرا ممکن است آن را چندین بار برای افراد دیگر تعریف کرده باشد که همین تکرار، شرح و توصیف ماجرا، خود می تواند موجب عدم فراموشی گردد.

برخی مواقع هیجانات به صورت منفی هستند و اختلالی در یادآوری به وجود می آورند؛ مثلاً دانشجویی که امتحان دارد و آمادگی لازم برای امتحان ندارد، وقتی با سؤال اول امتحان مواجه می گردد و آن را درک نمی کند دچار اضطراب(۳۵) می گردد. حال ممکن است سؤال بعدی چندان دشوار نباشد، ولی اضطراب قبلی بر روی او اثر منفی می گذارد و بدین سان، وسخت زدگی سراسر وجود او را می گیرد. در این صورت، هیجان منفی ایجاد شده بر حافظه ی دانشجو اثر می گذارد و حتی آن مطالبی را هم که می دانست ممکن است نتواند به یاد آورد و افکار نامطلوبی برای او به وجود می آید و توانایی تمرکز(۳۶) را از او می گیرند که در این صورت، تأثیر هیجان بر روی حافظه ی منفی است و موجب فراموشی مطلب می گردد.
د. آستریا یاد زودگی(۳۷)
«ذوال حافظه، در اصطلاح آستریا، نماییه می شود که نقص عمیق در حافظه به شمار می آید. یاد زودگی می تواند پایه ی زینتی یا روان شناسی داشته باشد. از این رو، برخی مواقع معجز دچار اختلال می شود و برخی زبده ی آن روانی است که در پردازش اطلاعات- یعنی رمزگردانی، تندروشی و بازیابی- اختلال به وجود می آید.
د. نظریه ی التحریف»(۳۸)

براساس این نظریه، هنگامی که یادگیری صورت می پذیرد بر روی دستگانه عصبی اثر می گذارد و موجب تغییرات زیستی می گردد و علت فراموشی تحریفی است که در در یا اثر حافظه به وجود می آید. فرض کنید داستانی برای افراد خوانده شود، سپس آنها آن را برای دیگران نقل کنند. مشاهده می کنیم که بسیاری از مطالب تغییر یافته است. عواملی از جمله عدم دقت کافی، تمایلات و رغبتی ما می توانند در تحریف حافظه دخالت داشته باشند.
بنابراین، مطالب و اطلاعات که در متن اصلی داستان وجود داشته اند به دلیل تحریف آنها، برخی مطالب فراموش می گردند.
و. گذشت زمان

یکی از قدیمی ترین نظریه های فراموشی «گذشت زمان» است؛ به این معنا که وقتی چیزی آموخته می شود و به حافظه سپرده می شود، پس از مدتی چون به کار نرفته است، فراموش می گردد.

چایر بن حیان از امام جعفر صادق علیه السلام پرسید: چرا انسان در پیروی کم حافظه می شود؟
امام صادق علیه السلام فرمودند: این مسئله همگانی نیست. آنچه فراموشی می آورد به کار نینداختن نیروی یادسیری است؛ زیرا نیروی یادگیری چون دیگر نیروهای بدن انسان، باید به کار گرفته شود تا نوانسد گردد.
چون کم اگر حافظه ی خود را شناساند و به خوبی از آن بهره بگیرد به ضعف حافظه دچار می گردد.(۳۹)

البته صرف گذشتن زمان عامل فراموشی نیست؛ زیرا بسیاری از افراد بنیاء، که بعدتر تائید گشته اند، بدون آنکه از آموخته های بنیایی خود استفاده نمایند، از فردی که تائیدی مادرزاد است کاملاً قابل تشخیص هستند، به گونه ای که اگر کودکی در دو سال اول زندگی بنیایی طبیعی داشته باشد و سپس کور شود، همه ی آثار بنیایی راه که پیش تر یاد گرفته است از دست می دهد و هنگام رشد، از یک نفر کور مادر زاد دیگر، قابل تشخیص نیست.
بنابراین، یادگیری تئیی اولیه نقش پذیر است و فراموشی از طریق عدم استفاده از آثار حافظه، رخ می دهد.
از نظر بالینی معلوم شده است که وقتی آدمی حتی بنیایی خود را برای مدتی طولانی داشته باشد سپس اگر کور شود، اثرات آن از بین نمی رود.
اگر کودک تا سن چهار یا پنج سالگی کور نشود، یادگیری جایگزین می شود و عدم استفاده از آنچه یاد گرفته شده است، اثر کمی دارد یا اصلاً اثری ندارد.
در این شرایط، آزمونهای هرگز مانند کور مادر زاد نخواهد شد.(۴۰)
البته گذشت زمان به عنوان یک عامل فرموش، باید مدّ نظر قرار گیرد.

گیج (Gage) و برلایر (Berliner) در کتاب روان شناسی پرورشی خود، از فراموشی، به عنوان یکتک بزرگ یاد می کنند. آنها معتقدند: فراموشی خود نعمت بزرگی است؛ بدون فراموشی، ذهنمان به طرزی وحشتناک، به صورت مزخرفی پر از چیزهای درهم و برهم در می آید. اما همه ی اطلاعاتی را که روزانه دریافت می کنیم، نمی خواهیم در حافظه مان نگه داریم.
افراد برای ادامه ی حیات خود، لازم است بیشتر آنچه را در ابتدا پردازش می کنند، فراموش نمایند، این مسئله می تواند برای معلمان مشکل آفرین باشد؛ زیرا اگر فکر می کنیم اطلاعاتی را که آموزش می دهیم ارزش یاد داری(۴۱) در ذهن را دارند، پس باید با جریان طبیعی فراموشی مبارزه کنیم. مشکل موقعی به وجود می آید که می خواهیم مطالبی را به یاد آوریم، اما از آنجا آن ناتوانیم.
البته بسیاری از مطالبی را که به یاد نمی آوریم به این دلیل است که به درستی از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی درازمدت رمزگردانی و تندروشی نشده اند.

به نظر روان شناسان «گشتلات»، هر تجربه ای را که فرد کسب می کند بیک درّه یاد، از خود به جای می گذارد و با اضافه شدن تجارب مشابه، این ود یاد نیرومند می شود.

بنابراین، حافظه یکنه فرآیند فعال است که به واسطه ی تجربه تغییر می کند و تجربه های بعدی را تغییر می دهد. در ارتباط با فراموشی، تحقیقات وسیعی توسط روان شناسان انجام گرفته است که نتایج آن به اختصار، شامل موارد ذیل می شود:

۱. مهارت ها و عادت هایی که جنبه ی عملی (۴۲) و حرکتی دارند، نسبت به مطالب حفظی دیرتر فراموش می شوند.
۲. فراموشی در ابتدا بسیار سریع است، ولی باگذشت زمان، از سرعت فراموشی کاسته می شود.
البته این مسئله به مایعت موضوع یادگیری، فهم و درک مطالب و روش حفظ کرد(۴۳) بستگی دارد.
۳. بین افراد از نظر حفظ کردن، تفاوت های فردی وجود دارد که موجب می گردد برخی به سرعت فراموش کنند و برخی دیگر با کندی و مقدار کم فراموش کنند.

۴. موضوعاتی را که معنا و مفهوم خاصی برایشان داشته باشند، دیرتر از مطالب بی معنا فراموش می کنیم.

۵. این طرز تفکر که افرادی زودتر فراموش می کنند، که زودتر حفظ می کنند، مورد قبول روان شناسان نیست؛ زیرا این مسئله به دقت، تمرکز و توجه افراد بستگی دارد؛ چه بسا کسانی زودتر حفظ می کنند، ولی ممکن است کمتر توجه و دقت داشته باشند و زیاد به حافظه ی خود اعتماد و تکیه کنند که این خود موجب می شود تکرار نکنند و در نتیجه، زودتر فراموش کنند.
عکس، کسانی که دیرتر حفظ می کنند از ترس فراموشی، بیشتر تکرار می کنند.
بنابراین، ممکن است دیرتر هم فراموش کنند.

۶. فعالیتی را که شخصی پس از یادگیری آموخته ها انجام می دهد، می تواند در فراموشی دخالت داشته باشد؛ مثلاً دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی شغل مناسب با رشته ی خود را به دست نیاورد و شغل دیگری را که تناسبی با رشته ی تحصیلی او ندارد انتخاب کند، طبیعی است که مطالب یاد گرفته شده ی قبلی را زودتر فراموش می کند.

۷. پس از یادگیری، اگر فرد استراحت کند مطالب بهتر در ذهن او جای می گیرند تا فردی که بدون استراحت و بیوسه بخواهد مطالب را به ذهن خود بسپارد.

۸. تازگی موضوع می تواند موجب یادآوری ساده تر گردد، مثلاً افرادی را که جدیداً با آنها آشنا شده ایم زودتر به یاد می آوریم.

۹. اگر مطالب دارای باز هیجانی مثبت باشند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند، مثلاً دانشجو پس از گذشت

سالها تحصیل، از درس روان شناسی ترتیبی، نمره ی بیست بگیرد!

۱۰. گرایش ها، افکار و تمایلات فرد دیرتر از معلومات و رویدادها فراموش می شوند؛ مثلاً ممکن است دانشجو مطالب درسی را فراموش کند، اما نگرش مثبتی را که به دانشگاه دارد هرگز فراموش نکند؛ زیرا هنگامی که او می خواست وارد دانشگاه شود علاقه ی خاصی به وارد شدن در دانشگاه داشت و با ذوق و علاقه ی خاصی به دانشگاه راه یافت که هیچ گاه، آن نگرش مثبت را فراموش نمی کند؛ ولی ممکن است به دروسی علاقه ی چندانی نداشته و به دلیل مشکلات عدیده، مطالب درسی را فراموش کرده باشد؛ اما خاطرات دوران دانشگاهی خود را هرگز فراموش نکند.

ج. تمرکز حواس

«تمرکز حاثی است که در آن از بیان آراء و افکار گوناگون شخص، یکتک فکر در مرکز قرار می گیرد و دیگر افکار و آراء او

نسیب به آن فکر، جنبه ی پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، «تمرکز حواس» یعنی توانایی ثابت نگاه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود. بر این مبنا، از میان همه ی تصاویر و افکاری که ممکن است در ذهن شخص پافت شوند، او افکاری را انتخاب می کند که وی را به سوی موضوعات مطلوب هدایت می کنند و افکاری که او را از موضوع دور می کنند، کنار می گذارد(۴۴)

عواملی از قبیل بی علاقمگی، دل زدگی، حواس پرتی(۴۵) و به خواب و خیال فرو رفتن سبب کاهش تمرکز حواس می شوند. تمرکز حواس نشئی کلیدی در مطالعه دارد و بدون آن ممکن است فرد ساعت ها وقت بگذارد، مطلبی را مطالعه کند ولی چیزی از آن نفهمد، در حالی که با نیم ساعت تمرکز، شاید می توانست مطالب را بیاموزد. کلید اساسی به وجود آمدن تمرکز حواس به کار گرفتن فیزی است که یادگیرنده را در غسن مطالعه فعال می سازند و موجب ایجاد واکنش(۴۶) هنگام مطالعه می شوند. این فون عبارتند از:

الف. سؤال کردن: یادگیرنده را هدایت می کند که از طریق آن، به جست و جو بپردازد و آن را به دست آورد.

ب. استنباط کردن: حاصل تلخیص و بررسی هائی است که مطالعه کننده از مطالب می گیرد.

ج. تجسم کردن: به کار بردن حواس مطالعه کننده که در حقیقت، به کلمات نویسنده جان می دهد.

د. علاقت گذاری: (۴۷) با علاقت گذاری و حاشیه نویسی، یادگیرنده فعالیت می کند تا درباره ی ساختمان مطالب مورد مطالعه تصمیم بگیرد.

د. ربط دادن: یادگیرنده در این قسمت، مطالب نویسنده را با مطالبی که از قبل مطالعه کرده است، ارتباط می دهد.

و. عیارت خوانی: فراگیر در این مرحله، با سرعت مطالب را می خواند که ذهن او از حالت فعال بودن باز نماند تا احساس دل زدگی ایجاد نگردد. حواس پرتی(۴۸)

انواع حواس پرتی

دو نوع حواس پرتی را می توان نام برد که هنگام مطالعه، یادگیرنده را با مشکل مواجه می سازند:

۱- حواس پرتی درونی: این نوع حواس پرتی شامل افکار و اندیشه هائی است که هنگام مطالعه ذهن فراگیر را به خود جلب می کنند و مانع مطالعه ی او می گردند؛ مثل نگارنی در مورد مشکلات شخصی، شغلی، اقتصادی اجتماعی و انواع خیال پردازی ها.

۲- حواس پرتی بیرونی: عواملی که از بیرون مزاحم یادگیرنده هستند؛ مانند سرو صدا در محیط، نور کم یا خیلی زیاد، سردی یا گرمی نامناسب. عوامل رفع حواس پرتی

برای رفع حواس پرتی، باید انگیزه ی کافی نسبت به مطالعه داشت و برای رفع مسائل و مشکلات درونی، برنامه ریزی نمود محیط مساعد و مناسبی را برای مطالعه انتخاب کرده مانند محیط کتاب خانه برای مطالعه، و حتیاً باید برنامه ریزی نمود. در اتخاذ تصمیم و برنامه، باید عواملی را مد نظر قرار داد تا به اهداف رسید. عواملی که می توانند در این زمینه راه گشا باشند عبارتند از:

الف. برنامه ریزی واقع بینانه؛ مدت زمانی که برای انجام کاری در نظر می گیرید مناسب باشد؛ مثلاً کار زیادی را برای وقت محدودی تنظیم نکنند که بعدتر بر اثر کمزی وقت نتوانید آن را به انجام برسانید و بعد هم ناامید شوید.

ب. پیش بینی امور غیر متظره؛ برخی مواقع ممکن است عوامل و کارهای ناخواسته ای به وجود آیند که مانع تحقق اهداف فردگردند. بنابراین، در برنامه ی مطالعه، حتماً باید پیش بینی عوامل غیر مترقبه ای را نمود و وقتی را هم برای آن در نظر گرفت.

ج. تقسیم زمان؛ برای مطالعه از نظر زمان بندی، باید دقت لازم را به عمل آورد و وقت مطالعه را تقسیم کرده مثلاً به جای آنکه شش ساعت در یک یک مطالعه کنید، بهتر است در شش شب، هر شب یک ساعت مطالعه کنید.

د. عدم مطالعه مطالب مشابه؛با توجه به اصول یادگیری، هرگاه مطالب مورد مطالعه به یکدیگر زیاد شباهت دارند، برای جلوگیری از اشتباه به خاطر شباهت مطالب، سعی شود آنها همزمان یا یکدیگر مطالعه نشوند.

د. استفاده از وقت مناسب؛ برای یادگیری، بهتر است از ساعات استفاده ی بهینه شود؛ مثلاً ساعات اولیه ی پس از استراحت، برای یادگیری مناسب تر است تا آخر وقت که فرد خسته است. نکاتی برای به خاطر سپاری بهتر

۱- داشتن هدف: اگر هدف یادگیرنده مشخص و معلوم باشد، مطالب بهتر آموخته می شود؛ زیرا او می داند چه مطلبی را برای چه هدفی می آموزد. «هدف» به معنای نقطه ی پایانی، یعنی، غایت، نهایت، مطلوب، آرمان، آرزو، مقصد و مقصود می باشد. حال اگر فردی که مطلبی را می خواند هدف خاصی نداشته باشد خواندن او سطحی است؛ مانند اینکه روزنامه بخواند و زود رد شود. ولی اگر آن مطالب را بخواند امتحان بدهد و هدفش یادگیری باشد یا دقت، توجه و تمرکز خاصی مطالب را می خواند؛ زیرا هدفش امتحان دادن و موفق شدن است، پس مطالب را بهتر به ذهن می سپارد.

۲. آمادگی: (۴۹) فراگیر برای آموزش مطلب، باید از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را داشته باشد. این مسئله مورد تأکید پیازه (Piaget) و ژانداکیک (Thoridike) و دیگر روان شناسان است. ژانداکیک قانون «آمادگی» را در کتاب ماهیت اصلی انسان (۵۰) به گونه ی ذیل بیان می کند:

الف. وقتی که شخص آماده است تا عملی را انجام دهد، انجام آن عمل موجب خشنودی اش می شود.

ب. وقتی که شخصی آماده است تا عملی را انجام دهد، انجام ندادن آن عمل موجب ناخشنودی اش می شود.

ج. وقتی شخصی آماده نیست تا عملی را انجام دهد، مجبور کردن او به انجام آن عمل، موجب ناخوشنودی اش می شود.

بنابراین، یک کودک عقب مانده آمادگی ذهنی و روانی لازم را برای اینکه ریاضیدان شود، ندارد و تلاش در این زمینه بیهوده است؛ چرا که آمادگی روانی مد نظر فراز نگرفته است. یا اینکه بکن تانیا بخواند راننده ی ماهری شود، چون آمادگی جسمی لازم ندارد، این خواسته اش قابل تحقق نیست. پس آموزش و به خاطر سپردن، به آمادگی جسمی و روانی نیاز است.

۳ انگیزه و علاقه: اگر فراگیر برای یادگیری میل و رغبت داشته و دقت، توجه و تمرکز بر روی مطالب داشته باشد، بهتر و سریع تر می آموزد. در غیر این صورت، اگر تمام امکانات تربیتی هم آماده باشند و او علاقه ای نداشته باشد چیزی آموخته نمی شود.

۴ اصل فعالیت: فراگیر برای آموختن مطالب، باید فعال باشد و از حالت سستی، تنبلی و بی تفاوتی بیرون آید. معلم باید با فعال نگه داشتن دانش آموزان، آنها را در فعالیت های کلاسی مشارکت دهد و نظام تدریس را از حالت معلم مدار به صورت معلم مدار در آورد. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «ایها الناس! اعلما ان کمال الدین طلب العلم و العمل به»(۵۱) ای مردم! بدانید کمال ایمان آموختن علم و بدان است. بنابراین، اگر در آموختن مطالب، فعالیت و عمل کردن به آنها وجود نداشته باشد مطالب فراموش می گردند.

۵ دقت و تمرکز: معلم باید دقت دانش آموزان را مورد توجه قرار دهد و فراگیر افکار خود را بر روی مطالب تمرکز سازد و حواس و معطوف به درس باشد. در غیر این صورت، شاگرد چیزی را به ذهن نسیرده و وقت او تلف گردیده؛ زیرا برای به خاطر سپاری، تمرکز حواس لازم و ضروری است.

۶ ارتباط مطالب: اگر مطالب درسی یا یکدیگر ارتباط داشته باشند، فراگیر مطالب را بهتر می آموزد و این انسجام منطقی بین دروسی کمکمی است تا دانش آموز شناخت بهتری را به دست آورد. همچنین سعی شود بین مطالب جدید با معلومات قبلی ارتباط برقرار شود.

۷ تمرین و تکرار: هر قدر مطالب بیشتر مورد تمرین قرار گیرند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند. قانون «تمرین و تکراره یکی از قوانینی است که ژانداکیک آن را مطرح نمود؛ زیرا تکرار مطالب موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.
۸ اعتماد به نفس: برای رسیدن به اهداف و زندگی، باید به موفقیت ایمان داشته زیرا شک و تردید نسبت به خود و بیان اینکه «حافظه ام ضعیف شده»، «سنم بالا رفته است»، «حافظه ام یاری نمی کند» و مانند آن آغاز تنبلی و سستی است و شخص دی این صورت، به خود تلقین می کند که از عهده ی انجام کاری بر نمی آید. بنابراین، اولین قدم «اعتماد به نفس است. تا حافظه تقویت گردد.

۹ استراحت: هنگامی که فرد می خواهد مطلبی را بیاموزد نباید خسته باشد. از این رو، بسیاری از افراد معتقدند:

وقتی از خواب بیدار می شویم و ذهن استراحت لازم را نموده، بهترین وقت مطالعه است. البته تفاوت های زیادی بین افراد در این زمینه وجود دارد، ولی استراحت را نباید از یاد برد و حتی سی از مطالعه هم استراحت لازم است؛ زیرا یادگیری با فاصله طی تحقیقات به عمل آمده، بهتر از یادگیری فشرده و بدون استراحت است.

۱۰ آژامش: برای به خاطر سپردن مطالب، دوری از تنش و اضطراب بسیار مهم است؛ زیرا اضطراب علاوه بر فراموشی، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد. بنابراین، باید به دور از هیجان، به مطالعه پرداخت.

۱۱ برنامه ریزی: برای اینکه به مطالعه ی دقیق بپردازیم، باید از قبل برنامه ریزی کنیم تا در وقتی مناسب و در مکانی مطلوب با دقت و تمرکز و آمادگی ذهنی، اقدام نماییم. نظم در مطالعه موجب می شود مطالب را بهتر به ذهن بسپاریم.

۱۲ وسایل کمک آموزشی: با توجه به اینکه عموماً یادگیری انسان از طریق دو حس «بینایی» و «شنوایی» صورت می گیرد، بخصوص اینکه حافظه ی بینایی بیشتر افراد از حافظه ی شنوایی قوی تر است، بدین روی، مطالب است از وسایلی که از طریق بینایی مطالب را به ذهن می سپارند، بیشتر استفاده گردد؛ مثل فیلم، تصویر، نقشه و مانند آنها.

برای به خاطر سپاری مطالب، باید شاگردان را تحریک و تهیج کرد. رسانه های کمک آموزشی بهتر موجب انگیزه و جلب توجه شاگردان نسبت به درس می گردند. متعلمان با صرف شنیدن، مطالب درسی را خوب نمی آموزند؛ زیرا عوامل متعددی موجب حواس پرتی آنان می گردند.

بنابراین، استفاده از وسایل و ابزارهای کمک آموزشی این امکان را به وجود می آورد که شاگردان علاوه بر شنیدن سخنان مربی، به مشاهده ی عینی مطالب نیز بپردازند.

بنابراین، استفاده از وسایل کمک آموزشی موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.(۵۲)

آنچه یک دیدن کند ادراک آن

سالها توان نمودن با بیان.

۱۳ تصویر سازی ذهنی: (۵۳) هنگامی که مطالب خوانده می شوند، بهتر است برای به خاطر سپردن آنها، از «تصویرسازی ذهنی» استفاده گردد تا مدت های زیادی آن مطالب در ذهن باقی بمانند؛ مثلاً وقتی می خواهیم در جنگل حیوانات وحشی وجود دارند، تصور کنیم که در جنگل هستیم و یک حیوان وحشی را شکار نموده ایم و یا وقتی کلمه ی «دبیر» را به کار می بریم شکل آن را در ذهن خود مجسم کنیم.

۱۴ استفاده از حواس گویاگون: هنگامی که می خواهیم مطلبی را بیاموزیم، صرفاً از حش بینایی استفاده نکنید. به کاربردن چند حس موجب دوام آموخته ها می گردد؛ مثلاً با چشم بخوانیم، مطالب را با صدای بلند تکرار کنیم، و مطالب کلیدی را یادداشت کنیم.

۱۵فهمیدن به جای حفظ کردن: اگر مطالب را خوب درک کنیم بهتر می توانیم آنها را به ذهن خود بسپاریم تا اینکه به صورت حافظه ی طوطی وار بخوانیم آنها را حفظ کنیم. از این رو، درک و شناخت مطالب موجب می شود تا بهتر یادآوری شوند؛ زیرا رمزگردانی مطالب در حافظه ی بلند مدت به صورت معنایی است؛ یعنی هنگامی که معنای مطلب به خوبی درک نگردد به شکل

درستی در حافظه ی بلند مدت، رمزگردانی و انقوش نمی گردد و زود فراموش می شود. آژوبول (Ausubel) می گوید: «مطالب معنادار» به مطالبی گفته می شود که یادگیرنده بتواند بین آنها و مطالبی که قبلاً آموخته است، نوعی رابطه برقرار نماید. بنابراین، «درک فهم» یعنی: معنادار کردن مطالبی که موجب یادگیری بهتر در حافظه می گردند. یادآوری می شود که اگر هدف از تحصیل صرفاً به یادسیردن اطلاعات برای اخذ مدرک یا گذر از پایه ای به پایه ی دیگر باشد، چنین رویکردی به حافظه و این گونه به یادسپاری مردود است. ولی اگر هدف این است که از اطلاعات به ذهن سپرده شده برای انواعی از عملیات ذهنی استفاده شود، چنین هدفی عاقلانه و منطقی است.

عملیات ذهنی در انسان شامل عواملی است همچون: استدلال، تجزیه و تحلیل، استنباط، تفسیر و تحلیل، انتقال و مانند آن. افزون بر این، انسانها با سپردن اطلاعات به حافظه، زمینه های خلایق را ایجاد می کنند.

پروورش دهندهگان خلایق بر این باورند که هر قدر انسان در حافظه ی خود، اطلاعات را بیشتر به صورت معنادار اندوخته باشد، بر میزان خلایق او افزوده می شود.

بنابراین، هدف اساسی فهمیدن مطالب و معنادار کردن اطلاعات دریافتی در حافظه و انتقال مطلوب آنهاست.(۵۴) در متون اسلامی نیز برای تقویت حافظه و عدم فراموشی مطالب زیادی بیان شده است. برای نمونه، در مناقب الختان، به بهداشت جسمی و روانی در این زمینه توجه خاصی شده است؛ مثلاً برای افزایش حافظه در بعد روانی به خواندن قرآن و روزه گرفتن، و در بعد جسمانی، به خوردن عسل و عانس توصیه شده است.(۵۵) نتیجه گیری

با عنایت به مطالب عنوان شده در زمینه ی حافظه و فراموشی، می توان نتیجه گرفت که برای ثبت و ضبط اطلاعات در ذهن، سه مرحله صورت می گیرد؛ ابتدا مطالب رمزگردانی شده، بعد ذخیره می گردند و در نهایت، هنگام نیاز، بازیابی می شوند. برخی مواقع مطالب هنگام نیاز، به ذهن نمی آیدند و فراموشی به فرد دست می دهد که می تواند به دلیل تداخل مطالب، گذشت زمان، هیجانات منفی، خاطرات ناخوشایند و یا زوال حافظه باشد.

بنابراین، برای جلوگیری از فراموشی، باید به نکاتی توجه کرد از جمله: داشتن هدف، آمادگی، انگیزه، فعالیت، دقت و تمرکز، ارتباط مطالب، تمرین و تکرار، اعتماد به نفس، استراحت، آرامش، برنامه ریزی، استفاده از وسایل کمک آموزشی، تصویرسازی ذهنی، استفاده از حواس گوناگون، و فهمیدن به جای حفظ کردن. در ضمن، باید به بهداشت جسمی و روانی در جهت حفظ مطالب و جلوگیری از فراموشی عنایت داشت. بی نوست ها:

۱- حوزه گنجی، روان شناسی عمومی، ج دوم، تهران، بعث، ۱۳۷۲، ص ۱۶۸.

۲- nonsense syllable

۳- علی اصغر احمدی و محمد تقی فراهانی، روان شناسی عمومی، تهران: مرکز تربیت معلم، ۱۳۶۸، ص ۱۳۳.

۴- sensory memory

۵- بی. آر. هرگنهان، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه ی علی اکبر سیف، ج چهارم، تهران، دوران، ۱۳۷۷، ص ۴۲۳.

۶- short-term memory

۷- Image mental image

۸- ریبا. ال. انکینسون، زمینه ی روان شناسی هیلگارت، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، ج دوم، تهران، رشد، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۴۰۴.

۹- segmentation

۱۰- long-term memory

۱۱- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۳۳.

۱۲- ریبا. ال. انکینسون، پیشین، ص ۴۱۱.

۱۳- coding

۱۴- رابرت گایت، شرایط یادگیری، ترجمه ی جعفر نجفی زند، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱۴.

۱۵- encoding

۱۶- storage

۱۷- retrieval

۱۸- ریبا. ال. انکینسون، پیشین، ج دوم، ص ۴۰۲.

۱۹- sense organs

۲۰- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۱۵.

۲۱- ribonucleic acid

۲۲- epileptic

۲۳- علی اکبر سیف، روان شناسی پرورشی، ج چهارم، تهران: آگه؛ ۱۳۶۸، ص ۲۹۵.

۲۴- recognition

۲۵- حوزه گنجی، پیشین، ص ۱۶۸.

۲۶- علی اصغر احمدی، فطرت بیان روان شناسی اسلامی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۲، ص ۱۳۰.

۲۷- interferenc

۲۸- proactive inhibition

۲۹- retroactive inhibition

۳۰- رابرت گایت، پیشین، ص ۷۰.

۳۱- saturation

۳۲- psychoanalysis

۳۳- free associat ion

۳۴- نومان ل. مان، اصول روان شناسی، ترجمه ی محمود سامنجی، ج هشتم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۰۴.

۳۵- anxiety

۳۶- centralization

۳۷- amnesia

۳۸- distortion

۳۹- مرکز مطالعات اسلامی استراسبرگ، مغز متفکر شینه، ج شانزدهم، تهران، جاویدان، ۱۳۷۱، ص ۵۸۴

۴۰- نرمان ل. مان، پیشین، ص ۱۹۹.

۴۱- retention

۴۲- feasible

۴۳- concept

۴۴- عین الله خادمی، مطالعه ی روشنفکران ج دوم، قم، پارسایان، ۱۳۸۰، ص ۶۸.

۴۵- distraction

۴۶- react ion

۴۷- mark

۴۸- distrction

۴۹- readiness

۵۰- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۸۶.

۱)هو۵۲-حمید جعفریان/راهردهای تدریس و فنون معلمی، قم، گاه سحر، ۱۳۸۵، ص ۱۰ اس ۳۵.

۵۳- mental image

۵۴- محمد احدیان و مجرم آقازاده، روش های نوین تدریس، تهران، آریز، ۱۳۷۸، ص ۲۲۷.

۵۵- شیخ عباس قمی، مناقب الجنان، قم، پرتو، ۱۳۸۴، ص ۱۰۸۹.

منبع:سجده ی معرفت

#### معروم زجر کشیده و فراموش شده

نویسنده: محمدرضا هادیلو

مطلوبان و سالمندان همچنان با مشکلات عدیده ای برای ادامه حیات خود مواجه اند که این سئلهٔ نثأت گرفته از عدم توجه جدی مسوولان به مسایل این قشر از جامعه است.

مسوولان همه اذعان می کنند که به فکر این قشر جامعه هستند و چمگلگی از کارهای انجام شده و در دست اقدام صحت می کنند اما در عمل هیچ چیزی از رفاه و آسایش برای معلولان و سالمندان نیست.

رییس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در حالی از افزایش دو برابری حقوق معلولان تحت پوشش سازمان بهزیستی خبر می دهد که معاون توبیخشی بهزیستی کل کشور اذعان داشت این بودجه هنوز در اختیار سازمان قرار نگرفته و بهزیستی همچنان در زمینه اسکان معلولان با کمبود شدید بودجه روبه رو است.

به گفته رییس کمیسیون اجتماعی مجلس، اختصاص بودجه ??? میلیارد تومانی برای آیین نیازهای سالمندان و معلولان از جمله اقدامات مهم مجلس شورای اسلامی بوده و از طرف دیگر معتقد است؛ باید بیشترین توجه جامعه به سوی این قشر محروم و زجر کشیده معطوف شود.

نایب فراموش کرد که سالمندان در دوره خاصی از تاریخ برای کشورمان خدمات رسائی بسیاری انجام داده اند. حال ای توجهی به آن ها دور از انصاف است و باید بحث رسیدگی به مشکلات و کمبودهای معلولان مورد توجه خاص قرار گیرد.

هر چند در برنامه سوم نگاه به نیاز سالمندان مورد توجه قرار گرفته بود اما در برنامه چهارم فرار بر این است که آن ها مورد توجه جدی تری قرار گیرند. البته در این جا نیز مجبوریم به آمار اکتفا کنیم و اگر آمارها بگوشند وضع بهتر شده ما هم چشم به واقعیات

بندیم و بگویم؛ آری! بهتر شده.

هر چند از سال ?? به بعد آماری دقیق از این قشر از جامعه در دست نیست، اما آمار موجود بهزیستی از وجود ?? هزار سالمند خبر

می دهد که در مراکز مختلف سراسر کشور نخت پوشش هستند.

البته حدود پنج هزار سالنند.با طرح پوشش در منازل از خدمات سازمان بهزیستی بهره می برند و تعداد معلولان تحت پوشش بهزیستی بالغ بر ??? هزار نفر اعلام شده.

با توجه به هرم سنی جامعه جوان کشور، آن چه مهم به نظر می رسد اولویت بندی میان نیازهای گروه های مختلف سنی است.

عده ای در بحث اسکان سالمندان و معلولان براین باورند که جوانان سالم و بدون اسکان مناسب نیز نباید از بودجه های دولتی بدون بهره بمانند و حتی عده ای دیگر معتقدند با وجود معضل کمبود شدید مسکن برای جوانان، بهتر است اول این مشکل حل شود و سپس برای اسکان سالمندان و معلولان تدبیری اندیشید!

اما دکتر زجب سمندی، روانپزشک و مدیر کل بهزیستی استان تهران ضمن اشاره به اقدامات و نیازمندی های بهزیستی در این خصوص می گوید: «برخورد گروه های سنی مختلف با معلولان و سالمندان نیز باید همچون جمعیت جوان و سالم باشد و باید همه در کنار هم زندگی کنند، به طوری که ضدهوکنگ ترجم به این فشر از افراد جامعه از بین برود؛ چون این موضوع به هیچ عنوان به نفع آن ها و جامعه نیست. این افراد نیز همچون جوانان و افراد سالم جامعه حتی اسکان دارند. در حالی که هنوز افراد مختلف جامعه این امر را به طور جدی نپذیرفته اند.»

اما با گذری بر جامعه حقیقت بیشتر نمایان شده و بهتر می توان به مشکلات و نیازهای سالمندان و معلولان پی برد.

از آن جایی که در بسیاری از مناطق هنوز برای اسکان و هزینه های اولیه زندگی سالمندان و معلولان برنامه عملی جدی صورت نگرفته، بسیاری از این افراد به راه هایی نظیر تکدی گری و ایجاد حس ترحم افراد گوناگون جهت تأمین معیشت رو آورده اند، در حالی که این فعالیت آن ها از هیچ بعدی مناسب جامعه نیست.

اگر این اشخاص از عزت نفس مناسبی برخوردار نباشند، تنگناهای مالی و رفار ترحم آمیز افراد جامعه بر این مشکلات دامن خواهد زد.

این وظیفه بزرگ و سنگین برعهده دولت است، چون سازمان ها بدون پشتیبانه های مالی راه به جایی نخواهند برد.باید پذیرفت که اگر از امروز به فکر حمایت از سالمندان و معلولان نباشیم، فشر عظیم جوان امروز، فردا به جرگه سالمندان خواهد پیوست.

منبع:www.javannewspaper.com

محررم، زجر کشیده و فراموش شده

نویسنده: محمدرضا هادیلو
معلولان و سالمندان همچنان با مشکلات عدیده‌ای برای ادامه حیات خود مواجه‌اند که این مسأله نشتأ گرفته از عدم توجه جدی مسؤولان به مسایل این فشر از جامعه است.

سروولان همه اذعان می کنند که به فکر این فشر جامعه هستند و جنگلی از کارهای انجام شده و در دست اقدام صحت می کنند، اما در عمل هیچ خبری از رفاه و آسایش برای معلولان و سالمندان نیست.

رییس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در حالی از افزایش دو برابری حقوق معلولان تحت پوشش سازمان بهزیستی خبر می دهد، که معاران توجیخی بهزیستی کل کشور اذعان داشت این بودجه هنوز در اختیار سازمان قرار نگرفته و بهزیستی همچنان در زمینه اسکان معلولان یا کمبود شدید بودجه روبه رو است.

به گفته رییس کمیسیون اجتماعی مجلس، اختصاصی بودجه ??? میلیارد تومانی برای تأمین نیازهای سالمندان و معلولان از جمله اقدامات مهم مجلس شورای اسلامی بوده و از طرف دیگر مجلس معتقد است؛ باید بیشترین توجه جامعه به سوی این فشر محروم و زجر کشیده معطوف شود.

ن باید فراموش کرد که سالمندان در دوره خاصی از تاریخ برای کشورمان خدمات رسائی بسیاری انجام داده‌اند. حالا بی توجهی به آن ها دور از انصاف است و باید بحث رسیدگی به مشکلات و کمبودهای معلولان مورد توجه خاص قرار گیرد.

هر چند در برنامه سوم نگاه به نیاز سالمندان مورد توجه قرار نگرفته بود اما در برنامه چهارم قرار بر این است که آن ها مورد توجه جدای تری قرار گیرند. البته در این جای مجبوریم به آمار اکتفا کنیم و اگر آمارها بگویند وضع بهتر شده ما هم چشم به واقعیات بیندیم و بگویم؛ «آری! بهتر شده».

هر چند از سال ??? به بعد آماری دقیق از این فشر از جامعه در دست نیست، اما آمار موجود بهزیستی از وجود ?? هزار سالمند خبر می دهد که در مراکز مختلف سراسر کشور نخت پوشش هستند.

البته حدود پنج هزار سالنند.با طرح پوشش در منازل از خدمات سازمان بهزیستی بهره می برند و تعداد معلولان تحت پوشش بهزیستی بالغ بر ??? هزار نفر اعلام شده.

با توجه به هرم سنی جامعه جوان کشور، آن چه مهم به نظر می رسد اولویت بندی میان نیازهای گروه های مختلف سنی است.

عده ای در بحث اسکان سالمندان و معلولان براین باورند که جوانان سالم و بدون اسکان مناسب نیز نباید از بودجه های دولتی بدون بهره بمانند و حتی عده ای دیگر معتقدند با وجود معضل کمبود شدید مسکن برای جوانان، بهتر است اول این مشکل حل شود و سپس برای اسکان سالمندان و معلولان تدبیری اندیشید!

اما دکتر زجب سمندی، روانپزشک و مدیر کل بهزیستی استان تهران ضمن اشاره به اقدامات و نیازمندی های بهزیستی در این خصوص می گوید: «برخورد گروه های سنی مختلف با معلولان و سالمندان نیز باید همچون جمعیت جوان و سالم باشد و باید همه در کنار هم زندگی دهم.کنند، به طوری که ضدهوکنگ ترجم به این فشر از افراد جامعه از بین برود؛ چون این موضوع به هیچ عنوان به نفع آن ها و جامعه نیست. این افراد نیز همچون جوانان و افراد سالم جامعه حق اسکان دارند. در حالی که هنوز افراد مختلف جامعه این امر را به طور جدی نپذیرفته اند.»

اما با گذری بر جامعه حقیقت بیشتر نمایان شده و بهتر می توان به مشکلات و نیازهای سالمندان و معلولان پی برد.

از آن جایی که در بسیاری از مناطق هنوز برای اسکان و هزینه های اولیه زندگی سالمندان و معلولان برنامه عملی جدی صورت نگرفته، بسیاری از این افراد به راه هایی نظیر تکدی گری و ایجاد حس ترحم افراد گوناگون جهت تأمین معیشت رو آورده اند، در حالی که این فعالیت آن ها از هیچ بعدی مناسب جامعه نیست.

اگر این اشخاص از عزت نفس مناسبی برخوردار نباشند، تنگناهای مالی و رفار ترحم آمیز افراد جامعه بر این مشکلات دامن خواهد زد.

این وظیفه بزرگ و سنگین برعهده دولت است، چون سازمان ها بدون پشتیبانه های مالی راه به جایی نخواهند برد.باید پذیرفت که اگر از امروز به فکر حمایت از سالمندان و معلولان نباشیم، فشر عظیم جوان امروز، فردا به جرگه سالمندان خواهد پیوست.

منبع:www.javannewspaper.com

#### زندگی با اصابی خط خطی

آخرین باری که عصبانی شدید را به یاد می آورید؟! امروز صبح؟ دیروز و یا شاید هرروز و هر ثانیه این اتفاق برای شما می افتد و اطرافیانان شما را به عنوان یک فرد عصبانی می شناسند که باید وقتی از کنار شما می گذرند مواظب باشند یایشان را به اصطلاح، روی دم، شما شلنگدارند یا اینکه به عنوان فردی آرام و صبور شناخته شده اید؟

«پیمان» ۲۹-ساله درباره خودش می گوید: من آدم عصبانی مزاجی هستم و می دانم این ضعف بسیار بزرگی است. اما به جایی رسیدم ام که حتی با یک اشاره و حرف کوچک منفرج می شوم و دیگر اصلا نمی توانم جلوی عکس العمل خودم را بگیرم، توی رودخانه ای می افتم که با شتاب می رود و هرچه سر راهش است را نابود می کند. باعث خجالت است اما گاهی حرف هایی را می زنم که حتی نمی توانم درحالت آرامش لحظه ای به آنها فکر کنم. اما «مریم» ۲۴-ساله دانشجوی گیاه پزشکی، در هنگام عصبانیت رفار کنترل شده ای دارد. «مریم» می گوید: سعی می کنم در مواقعی که عصبانی می شوم سریعاً فرد و یا محیطی را که باعث به وجودآمدن این حس در من شده است را ترک کنم. اینما ۲۴-ساله کارمند، به آخرین باری که عصبانی شده فکر می کند و بعد از گذشت چند لحظه می گوید: همین دیشب! چند دقیقه ای از صحبت تلفنی با یکی از دوستانم نگذشته بود که با شنیدن حرفی که اصلا انتظارش را نداشتم برآشفته شدم. ولی «امید» می گوید: من به تدرت عصبانی می شوم چون همیشه سعی کرده ام از افرادی که باعث عصبانیت من می شوند دوری کنم و اصلا ژورمی هم نمی بینم آدم ها را امر و نهی کنم و به راحتی به آدم ها نزدیک و با آنها دور می شوم، با این حال خیلی مواقع پیش آمده است که... «امید» باز هم به فکر فرومی رود و با لبخند می گوید: دوستانم می گویند تو آتش زیر خاکستری! آرامی و صبور اما خدا نکند آن روز و لحظه ای برسد که از دست کسی و یا چیزی عصبانی شوم دیگر نه می فهمم چه می گویم و نه می فهمم چه می کنم! «شیدا» در هنگام عصبانیت فریاد می زند. آن قدر فریاد می زند تا تخلیه شود و فرای آن روز صبح عهدایش اصلا بیرون نمی آید. «سید» به درون خودش فرو می رود، صورتش خیس می شود و دستاش سره می شوند. «سید» از روی سندیلی به پایین می افتد و دستان بیخ زده اش کمک می خوانند. پزشک به «سید» می گوید: باید عصبانیت و یا هرجس دیگری که داری را تا جایی که امکان دارد بروز دهی وگرنه؟! خلاصه اینکه سوال و جواب ها به اینجا می رسد که در این روزگار جوانان زچوانتی که من و تو و علی و کیوان و هزار اسم آشنا و ناآشنای دیگر هستیم به راحتی به وفور عصبانی می شویم و بسیاری از ما در بسیاری از مواقع از کوره به در می رویم. بعضی از آنها را می گویند: حدود ۵۳ درصد جوانان ایرانی روحیه پرخاشگری دارند و حدود ۵۵ درصد خشم نهفته دارند و این آمار نسبت به سایران قبل نشان می دهد که آستانه تحمل جوانانی که شاید من و تو باشیم کاهش یافته و این یعنی خطر قرم!

عصبانیت یعنی...

عصبانیت به حالت هیجانی اطلاق می شود که می تواند خفیف، شدید و یا ویرانگر و مخرب باشد. اگر به زمان عصبانیت خود و یا دیگران فکر کنید می بینید که در این لحظه فشار خون افراد، ضربان قلب بالا می رود. همچنین مقدار زیادی انرژی از آذرنالین و نورآدرنالین تولید می شود که باعث برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی می شود و جاندار را برای عملی قنار فرار یا جنگ آماده می کند. دکتر «فدایی» روانشناس درباره علت های عصبانی شدن سریع جوانان می گوید: بسیاری از این افراد قد خون پائینی دارند و از این موضوع بی اطلاع هستند.به این علت سریعاً در مقابل اعمال دیگران واکنش های تند و عصبی نشان می دهند. دکتر «فدایی» دیگر عوامل محیطی را بدعنوانی، سر و صدا و گرمای هوا، خشکی و آلودگی و ازدحام ذکر می کند.

قصر در قنرب

وقت نامدار است. هنگلی دور یکم زمین نشسته ایم. به ظاهر آرام اما هر کداممان در درونمان احساس ناآرامی و ناامنی داریم. سر صحبت که یازم می شود هر کداممان در همین چند لحظه قبل و با روز پیش یک مشاخره بزرگ و با کوچک را پشت سرگذشته ایم. در حال تعریف کردن خاطرات مشاخره «ایمان» هستیم که به ناگاه کسی از میز پشت سر می گوید: چرا همه امروز عصبانی اند! از این حرف خنده من مان می گیرد. «ساناز» می گوید: اوضاع قمر در قنرب شده. با این حرف خنده من مان می گیرد. اما «ساناز» با جدیت به حرفش ادامه می دهد و می گوید: بعضی وقت ها اجرام آسمانی طوری قرار می گیرند که انرژی بنی به موجودات زنده می رسد و کارها به هم گزم می خورد. یاورن نمی کنید؟ اما یکی دیگر از بچه ها نظر دیگری دارد. «شهرام» می گوید: به خاطر آلودگی هوا است که این همه مشتگی و ناآرام هستیم و خیلی زود با کوچکترین حرفی از خود بی خود می شویم. میز نامهار را که



ترک می کنیم به همدیگر قول داده ایم برای آمدن باران دعا کنیم و به خانه که رسیدیم با برگ های سبز گلدان های خانه حرف میزنیم. از این فکر خنده مان می گیرد اما همنگی آرام تر شده ایم!

عصیانیت

دکتر فدایی، اما ریشه عصیانیت افراد را در عوامل فرهنگی هم می داند. او می گوید: مردم اروپای شمالی آموخته اند احساسات خود را کنترل کنند و کمتر بروز بدهند اما مردم جنوب اروپا و یا بخصوص خاورمیانه نشان دادن هیجانات شدید جزو فرهنگ آنها شده است. این روانشناس همچنین به نقش بسیارموثر محیط خانه و خانواده در بروز رفتار اشاره می کند و می گوید: بسیاری از جوانان ما در محیطی بزرگ می شوند که رفتار پرآخشاگرانه و عکس العمل نشان دادن فیزیکی را یاد می گیرند و بعدها در مقابل دیگران هم با این شیوه عمل می کنند.

بشقاب های شکسته و دستان بریده

شیشه های بزرگ تکه تکه می شدند و روی زمین می ریختند. مادر با صورت سفیدشده از ترس دست پدر را می کشید و امیرعلی تکیه داده به دیوار از ترس می لرزید. امیرعلی سال‌های سال است نشی از به یاد آوردن این خاطره که از چهار سالگی تا ۳۴ سالگی او را همراهی کرده می لرزد. امیرعلی که چهره پندار همیشه با گره ای از اخم در پیشانی به یاد می آورد، می گوید: آدم عصیانیت نیستم. اما زودرنج و نا حادی هم ترسو هستم. اما اینها تفسیر من نیست تفسیر خانه گرم و دافعی است که در آن بزرگ شدم. خانه ای که همیشه پدر به هر بهانه ای شیشه هایش را می شکست، بشقاب های یادگاری را به این سو و آن سو پرتاب می کرد و من می ماندم و مادر با چشمان قرمز و دستان بریده بریده لالایی می خواند.

آرامش پس از توفان

آرامش پس از توفان بازنگشت. سایه دراز و بی قراره روی دیوارها نبود و چهاردیواری سیاه جای برای نفس کشیدن باقی نگذاشته بود. امیدیه دستی بر میله های آهنی بنجره کشید و صدای فریاد برادر را شنید و چاقویی را دید که در دستان خودش، خود خودش زوزه مرگ و جدایی می کشند. روی دیوار زندان درون آینه ریخته شده خودش را نگاه کرد که نمی شناخت، خودی که اصلا شبیه خودش نبود. خودی که قائل بود اما نبودا عصیانیت رنگ های گردش را برجسته کرده بود، هیچ صدایی نمی شنید حتی صدای فریاد مادر را که میان هر دوشان می دوید و التماس می کرد تا دست از دعوا و جر و بحث همیشگی بردارند. چاقو روی زمین افتاده بود و دستان حمید قرمز شده بود از خونی که او تریخته بود. قاضی با صدای بلند گفت: قائل و امیدیه از مادر پرسید: قائل را با چه قافی باید نوشت!

پاسخ طبیعی اما نادرست

عصیانیت یک پاسخ طبیعی به تهدیدها است و همیشه میراثی از عصیانیت برای ادامه زندگی لازم است اما این میزان را نمی توان به هر حدی که خواست تغییر داد. مثلا نمی توان به هر فرد و یا شبی که ما را عصانیت می کند حمله کرد. بسیاری می گویند در زمان عصیانیت قدرت تفکر را از دست می دهند و آنچه انجام می دهند کاملا غیرارادی است. اما دکترفدایی این ادعا را کذب می داند و می گوید: همیشه می توان بر عصیانیت چیره شد با کارهایی چون: بهبود بخشیدن عوامل محیطی، دور شدن از افرادی که باعث ناراحتی ما می شوند، فکر کردن به تجربیات قبلی که عصیانیت باعث چه شکست هایی شد.

افتادن از روی خط نازک زندگی

با عصیانیت از خواب بیدار می شویم. روی برنامه هایی که داریم، روی خط زندگی مان راه می رویم و نمی دانیم که با اعصاب خط خطی بیشتر از روی خط ها می افتیم. بیشتر به اطرافیانمان برخورد می کنیم. «مهرداد» دستگاه اعصاب سنج را میان جمع مهمانان می گذارد تا ببیند چه کسی اعصاب قوی تری دارد. میله های آهنی به هم برخورد می کنند و قرمز می شوند. آتش روشن می شود و ناخواسته می سوزیم. آلودگی هوا رانحمان می دهد، جو سنگین خانه و یا مدبری که عذابمان می دهد، حقوقی که کفاف زندگی ما را نمی دهد و دوستی که از دست می دهیم زحمه چیزهایی که از آنها گزیری نیست. اگر تنها به این زمین و زمان بیندیشیم، همه چیز عصیانیت و عصیانیت ترمان می کند، اگر به مهربانی وصل نشویم که پایان ناپذیر است، مهربانی که می بخشد و با بخشش او زمین ها تر می شوند و آتش کینه ها خاموش. لیوان سرد و خشک آب را سربکش و به مهربانی فکر کن که در دست من و تو جرات می زند! اگر با اعصابی آرام روی این خط باریک زندگی راه برویم و کمتر به هم تته بیزنیم!

منبع:روزنامه ابتکار

زندگی با اعصابی خط خطی

آخرین یاری که عصیانیت شدید را به یاد می آورید؟! امروز صبح؟ دیروز و یا شاید هرروز و هر ثانیه این اتفاق برای شما می افتد و اطرافیانان شما را به عنوان یک نفر عصیانیت می شناسند که باید وقتی از کنار شما می گذرند مواظب باشند پاشان را به اصطلاح، روی دم، شما گذارند یا اینکه به عنوان فردی آرام و صبور شناخته شده اید؟

«دیوان ۲۹ ساله درباره خودش می گوید: من آدم عصیانیت مزاحی هستم و می دانم این ضعف بسیار بزرگی است. اما به جایی رسیده ام که حتی با یک اشاره و حرف کوچک متفجر می شوم و دیگر اسلامتی توانم جلوی عکس العمل خودم را بگیرم، توی رودخانه ای می افتم که با شتاب می رود و هر چه سر راهش است را نابود می کند. باعث خجالت است اما گاهی حرف هایی را می زرم که حتی نمی توانم درحالت آرامش لحظه ای به آنها فکر کنم. اما «مریم ۲۱ساله دانشجوی گیاه پزشکی، در هنگام عصیانیت رفتار کنترل شده ای دارد. «مریم» می گوید: سعی می کنم در مواقعی که عصیانیت می شوم سوسه فرود و یا محیطی را که باعث به وجودآمدن این حس در من شده است را ترک کنم. اینما ۳۴سال کارمند، به آخرین بار، به عصیانیت شده فکر می کند و بعد از گذشت چند لحظه می گوید: همین دیشب! چند دقیقه ای از صحبت تلفنی با یکی از دوستانم نگذاشته بود که با شنیدن حرفی که اصلاانتظارش را نداشتم برآشتمه شدم ولی «مید» می گوید: من به ندرت عصیانیت می شوم چون همیشه سعی کرده ام از افرادی که باعث عصیانیت من می شوند دوری کنم و اصلا لزومی هم نمی بینم آدم ها را امر و نهی کنم و به راحتی به آدم ها نزدیک و با آنها دور می شوم، با این حال خیلی مواقع پیش آمده است که... «مید» باز هم به فکر فرومی رود و با لحنش می گوید: دوستانم می گویند تو آتش زار خاستگی! آرامی و صبور اما خدا نکند آن روز و لحظه ای برسد که از دست کسی و با چیزی عصیانیت شوم دیگر نه می فهمم چه می گویم و نه می فهمم چه می کنم! «اشید» در هنگام عصیانیت فریاد می زند. آن قدر فریاد می زند تا تخلیه شود و فرای آن روز صبح صدایش اصلا بیرون نمی آید. «سپه» به درون خودش فرو می رود موثرش خیس می شود و دستانتش سرد می شوند. «سپه» از روی حسدلیتی به پایین می افتند و دستان بیخ زده اش کمک می خوانند. پزشکی به «سپه» می گوید: باید عصیانیت و با حرص دیگری که داری را تا جایی که امکان دارد بروز دهی و گرنه ۹۹ خلاصه اینکه سوال و جواب ها به اینجا می رسد که در این روزگار جوانان جزوانتی که من و تو علی و کیوان و هزار اسم آشنا و ناآشای دیگر هستیم به راحتی به وفور عصیانیت می شویم و بسیاری از ما در بسیاری از مواقع از کوره به در می رویم. بعضی از آمارها می گویند: حدود ۵۳ درصد جوانان ایرانی روحیه پرآخشاگرگی دارند و حدود ۵۵ درصد خشم نهفته دارند و این آمار نسبت به سایرین قیل نشان می دهد که آستانه تحمل جوانانی که شاید من و تو باشیم کاهش یافته و این یعنی خطر فرما! عصیانیت یعنی...

عصیانیت به حالت هیجانی اطلاق می شود که می توانه خفیف، شدید یا ویرانگر و مخرب باشد. اگر به زمان عصیانیت خود و یا دیگران فکر کنید می بینید که در این لحظه فشار خون افراد، ضربان قلب بالا می رود. همچنین مقدار زیادی انرژی از آدمزنان و نوراآدمزنان تولید می شود که باعث برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی می شود و جاندار را برای عملی چون فرار یا جنگ آماده می کند. دکتر فدایی، روانشناس درباره علت های عصیانیت شدن سریع جوانان می گوید: بسیاری از این افراد قند خون پایینی دارند و از این موضوع بی اطلاع هستند این علت سریع در مقابل اعمال دیگران واکنش های تند و عصبی نشان می دهند. دکتر فدایی،

دیگر عوامل محیطی را بدخواهی، سر و صدا و گرمای هوا، خشنگی و آلودگی و ازدحام ذکر می کند. قدر در عقرب وقت نامر است. همنگی دور یکم زنی نشسته ایم. به ظاهر آرام اما هر کداممان در دوستان احساس ناآرامی و ناامنی داریم. سر صحبت که باز می شود هر کداممان در همین چند لحظه قیل و پا روز یک یک مشاخره بزرگ و با کوچک را پشت سر گذاشته ایم. در حال تعریف کردن خاطرات مشاخره «ایمان» هستیم که به نگاه کسی از میز پشت سر می گوید: چرا همه امروز عصیانیت اند! از این حرف خنده مان می گیرد. «ساناز» می گوید: اوضاع قدر در عقرب شده. با این حرف خنده مان می گیرد. اما «ساناز» و جدیت به حرفش ادامه می دهد و می گوید: بعضی وقت ها انجام آسمانی طوری قرار می گیرند که انرژی بدی به موجودات زنده می رسد و کارها به هم گره می خورد. باور نمی کنید؟ اما یکی دیگر از بچه ها نظر دیگری دارد. «شهرام» می گوید: به خاطر آلودگی هوا است که این همه متشنج و ناآرام هستیم و خیلی زود با کوچکترین حرفی از خود بی خود می شویم. میز ناهار را که

ترک می کنیم به همدیگر قول داده ایم برای آمدن باران دعا کنیم و به خانه که رسیدیم با برگ های سبز گلدان های خانه حرف میزنیم. از این فکر خنده مان می گیرد اما همنگی آرام تر شده ایم! فرهنگ عصیانیت

دکتر فدایی، اما ریشه عصیانیت افراد را در عوامل فرهنگی هم می داند. او می گوید: مردم اروپای شمالی آموخته اند احساسات خود را کنترل کنند و کمتر بروز بدهند اما مردم جنوب اروپا و یا بخصوص خاورمیانه نشان دادن هیجانات شدید جزو فرهنگ آنها شده است. این روانشناس همچنین به نقش بسیارموثر محیط خانه و خانواده در بروز رفتار اشاره می کند و می گوید: بسیاری از جوانان ما در محیطی بزرگ می شوند که رفتار پرآخشاگرانه و عکس العمل نشان دادن فیزیکی را یاد می گیرند و بعدها در مقابل دیگران هم با این شیوه عمل می کنند. بشقاب های شکسته و دستان بریده

شیشه های بزرگ تکه تکه می شدند و روی زمین می ریختند. مادر با صورت سفیدشده از ترس دست پدر را می کشید و امیرعلی تکیه داده به دیوار از ترس می لرزید. امیرعلی سال‌های سال است نشی از به یاد آوردن این خاطره که از چهار سالگی تا ۳۴ سالگی او را همراهی کرده می لرزد. امیرعلی که چهره پندار همیشه با گره ای از اخم در پیشانی به یاد می آورد، می گوید: آدم عصیانیت نیستم. اما زودرنج و نا حادی هم ترسو هستم. اما اینها تفسیر من نیست تفسیر خانه گرم و دافعی است که در آن بزرگ شدم. خانه ای که همیشه پدر به هر بهانه ای شیشه هایش را می شکست، بشقاب های یادگاری را به این سو و آن سو پرتاب می کرد و من می ماندم و مادر با چشمان قرمز و دستان بریده بریده لالایی می خواند. آرامش پس از توفان

آرامش پس از توفان بازنگشت. سایه دراز و بی قراره روی دیوارها نبود و چهاردیواری سیاه جای برای نفس کشیدن باقی نگذاشته بود. امیدیه دستی بر میله های آهنی بنجره کشید و صدای فریاد برادر را شنید و چاقویی را دید که در دستان خودش، خود خودش زوزه مرگ و جدایی می کشند. روی دیوار زندان درون آینه ریخته شده خودش را نگاه کرد که نمی شناخت، خودی که اصلا شبیه خودش نبود. خودی که قائل بود اما نبودا عصیانیت رنگ های گردش را برجسته کرده بود، هیچ صدایی نمی شنید حتی صدای فریاد مادر را که میان هر دوشان می دوید و التماس می کرد تا دست از دعوا و جر و بحث همیشگی بردارند. چاقو روی زمین افتاده بود و دستان حمید قرمز شده بود از خونی که او تریخته بود. قاضی با صدای بلند گفت: قائل و امیدیه از مادر پرسید: قائل را با چه قافی باید نوشت!

پاسخ طبیعی اما نادرست

عصیانیت یک پاسخ طبیعی به تهدیدها است و همیشه میراثی از عصیانیت برای ادامه زندگی لازم است اما این میزان را نمی توان به هر حدی که خواست تغییر داد. مثلا نمی توان به هر فرد و یا شبی که ما را عصانیت می کند حمله کرد. بسیاری می گویند در زمان عصیانیت قدرت تفکر را از دست می دهند و آنچه انجام می دهند کاملا غیرارادی است. اما دکترفدایی این ادعا را کذب می داند

و می گویند: همیشه می توان بر عصبانیت چیره شد با کارهایی چون:
بهبود بخشیدن عوامل محیطی، دور شدن از افرادی که باعث ناراحتی ما می شوند، فکر کردن به تجربیات قبلی که عصبانیت باعث چه شکست هایند.
اتفادن از روی خط نازک زندگی
با عصبانیت از خواب بیدار می شویم. روی برنامہ هایی که داریم، روی خط زندگی مان راه می رویم و نمی دانیم که با اغصاب خط خطی بیشتر از روی خط ها می افتیم. بیشتر به اطرافیانمان برخورد می کنیم، «مهربانده دستگاه اغصاب سنج را میان جمع مهمانان می گذارد تا ببیند چه کسی اغصاب قوی تری دارد. میله های آهنی به هم برخورد می کنند و قرمز می شوند. آتش روشن می شود و ناخواسته می سوزیم. آلودگی هوا زارتجمان می دهد، جو سگسگن خانه و یا سدبری که عذابمان می دهد، حلقوی که کلاف زندگی ما را نمی دهد و دوستی که از دست می دهیم زُمنه چیزهایی که از آنها گزیری نیست. اگر تنها به این زمین و زمان بیندیشیم، همه چیز عصبانی و عصبانی ترمان می کند، اگر به مهربانی وصل نشویم که پایان ناپذیر است، مهربانی که می بخشد و با بخشش او زمین ها تر می شوند و آتش کینه ها خاموش. لیوان سرد و شگک آب را سرکش و به مهربانی فکر کن که در دست من و تو جوانه می زند، اگر با اغصاب آرام روی این خط باریک زندگی راه برویم و کمتر به هم تته پزینم!

منبع:روزنامه ابتکار

**دیباجه ی شخصیت**

نویسنده: احمد لقمانی

پژوهشی درباره ی نام، نامگذاری، فلسفه، ایجاد و آثار آن قسمت اول.

آغاز سخن

آفرینش آفرینش در وجود خود آفریده های بسیاری پرورش داده است و هر یک را صحنه ای از صفات ارجمند او باشتد. که خداوند مهربان خود به خلقت آنان پرداخت تا جلوه هایی از صفات ارجمند او باشند.

در این میان انسان، به سان نگیني درخشان بر فراز هستی نمایان است و با برتریهای روحانی و عقلایی خویش زینت چشم نواز و دل آزا به آفرینش بخشیده است؛ آفریده ای که پروردگار بزرگ از جان و هستی خویش در وجود او دمید: «فخفت فيه من روجي» (۱) خلقت او را به تمامی فوَشنگان بازگی نمود: «اذ قال ربك للملائكة اني خالق بشرا من طين» (۲) و سرانجام، وی را در بهترین جلوه و عالی ترین چهره ی روح نواز آفرید: «لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم» (۳) تا در سختیها و کاستیها (لقد خلقنا الانسان في كيد) (۴) یا سختکوشی و تلاش فراوان خود، بدین دیگر به سوی آفریدگار خویش رهسپار شود: «يا ايها الانسان انك كارج الی ربك کنذا فلاجیه» (۵) و آرام و مطمئن قرار یابد: «يا ايها النفس المطمئنة ارجعي الی ربك» (۶).

آغاز خلقت تا فرجام هستی در نگاه پیشوایان فکری فرهنگي، همانند آموزشگاهی است که باید دین و باورهای پاک آسمان زاد در آن فرا گرفته شود و با روشنی اندیشه و وقتی زُرف به کار آید تا انسان تمام مقام پروردگار در زمین شود و «خليفة الله» گردد: «اذ قال ربك للملائكة اني جاعل فی الارض خليفة» (۷) بدون شک، دستیابی به این مرتبه ی والا و بالا نیازي جدی به تقویت باورهای دینی، رشد بیشتر فکری و پرداخت هویت فرهنگي دارد تا در پرتو این تلاش ارزشمند، بینشهای ناب ارزشی در اصناف وجود شکل گیرد، پاسداری از مرزهای فرهنگي برتری روزی آفرینی یابد و رسالت انسان در حفظ اصالت دینی خود و دیگران بیش از پیش شود. از نمودهای چشمگیر این پاسداری و رسالت که در عرصه ی اجتماع و گذر زندگانی تجلی می کند، چگونگی گفتار و بیان انسان در به کارگیری الفاظ و واژه هاست. زیرا سخن آدمی، نماینده ی اندیشه و فکر وی و سفیر احساسات نهفته ی او است و همانند عنوان کتابی است که چون شنیده شود فهرست صفات و صحنه ی ویژگیهای شخص در صحنه ی ذهن انسان می نشیند و به شخصیت نویسنده پی می برد.

جلوه ی روشن و شفاف این شخصیت دو سوبه که در صحنه های مختلف زندگانی نمایان می شود: نهادن نام و استفاده از اسمهای گوناگون است که گاه بر افراد و فرزندان و زمانی بر مکانها، خیابانها، کورچه ها و مؤسسات نهاده می شود و نمایی گویا از دستمایه های فکری و فرهنگ ملي خواهد بود.

... این نوشتار که چشم اندازی این چنین را بی می گیرد، بر آن است با نگاهی به تمدن و فرهنگ یک ملت و با اشاره به فرهنگ دینی سان، گذری بر ارزش نام و نامگذاری، تأثیر آن و ابعاد وجودی انسان در این رهگذر نماید. تا در پی آن به گنجینه ی گرانقدر معرفتی خود پرداخته و افزون بر سخنان معرفت افزوز خداوندی و پیشگامان الهی، از زندگانی و سیره ی معصومان عظیم السلام بهره بریم و همانند دانش آموزی شسته، راههای رهایی از خودباختگی، شخصیت پرزادی پرچ و عنوان آفرینی بی ارزش را فرا گیریم. مروری بر ابعاد گوناگون نام در عرصه های فرهنگي، جامعه شناسی، روانشناسی و هنری می نمایم تا از نظرات برخی از اندیشمندان روانشناسی و جامعه شناس نیز بهره گیریم. و سرانجام به تجزیه و تحلیل مفاهیم برخی از نامهایی که با شاعری چشمگیر از قداست و عظمت، انگیزی امروز و فردای جامعه ی ما در نامگذاری است اشاره نمود و در پایان، کاروان فکر و اندیشه ی خود را در منزل چنانجا؛ حضرت مهدی علیه السلام فرود می آوریم تا از پرتو روشنی بخش نام آن امام نیز ره توشه ای برگیریم، با این یادآوری که این مقاله در دو قسمت تقدیم می شود.

ادب و فرهنگ ملت؛ کتیبه ی شخصیت او

پیشینه ی یک ملت و هویت مردم در آینه ی تمدن گذشته، پیشینه ی فرهنگي و آداب و رسوم دیرباز او نمایان می شود. آنجا که این اصالت با آموزه های آسمانی و سیره ی سبز پیشوایان دینی که سنگگرایان وحی خداوندی است، پیوند خورد، عظمتی جاودان و جلوه ای فرا گیر می یابد که افواج انسانهای دیگر را به سوی خود پرواز داده و دلهای بسیاری را از تابش معرفت خویش روشنایی می بخشد. در پرتو تعالیم این مکاتب الهی، ابعاد عقلانی، عاطفی، اجتماعی و حتی جسمانی افراد نیز پرورش یافته و هر یک پیشرو دیگران گشته و نقشی بسیار مؤثر و هدایت آفرین ایفا می کنند.

چنین انسان فرزانه ای، چنان عظمی می یابد که قرآن سخن او را بسان طوبای برکت، پاک و پیراسته از هر ناپاکی دانسته که ریشه ای استوار داشته و شاهه اش در آسمان فراز می یابد و با اذن خداوند بزرگ میوه اش هر دم پدیدار می سازد. (۸) اما گاه، پیشینه ی عرشی و تمدن افتخار آفرین یک ملت ـ که در رفتار و گفتار، طواهر جامعه و اشخاص و عبارات و واژه هایی که در گفتارها استفاده می شود ـ در سنگگلاجهای بی بصیرتی، پیششاهی متحده، استدلالهای جبرین و یا نوجوییهای روشنفکر مآبانه و شخصیت جویانه، دستخوش تغییر و دگرگونی می شود؛ پاره ای از فرهنگ خود، پوسته ای دانسته اند و برخی تمدن و فرهنگ را در اصطلاحات و واژه های بسته بندی شده از آن سوی مرز می پانند و در پی آن لباس خود را با اشاره دیگران تغییر می دهند، آرایش خویش را با دلخواه بیگانگان انجام می دهند و حتی چگونگی خوراک و مسکن خود را با الگوهای آنان می پسندند. و سرانجام، در اثر حاکمیتها و نفوذ در قلمرو ارتباطها و خودباختگیها، ادب و فرهنگ دین باوران از فرهنگ بیگانه رنگ می گیرد و گاه در برابر آنگ رنگ می یازد و بی اصالت و حجاب گزیده می شود. (۹)

با هم سخنان سیجا صفت و مهر فرزانه ی انقلاب را در این باره به گوش جان می سازیم تا اومعالمهای معرفتی نصیب خود سازیم: «بزرگترین بلا برای یک ملت این است که شهبازی از فرهنگ و تمدن خودش به مرور زمان از حلقه اش پاک شود و اصلا آن را به یاد نداشته باشد. این خیلی بدی بزرگی است و متأسفانه غریبها با ما این کار را انجام دادند. سبک حرف زدن، سبک نگارش و افعال زیانهای خارجی را آوردند. با معنای بسیار مناسب کسی در داخل زبان ما وارد کردند و حال اینکه خودمان زبان داریم. مگر زبان فارسی با این عظمت و وسعت زبان کوچکی است؟ زبان فارسی یک خصوصیتی دارد که کمتر زبانی در دنیا می تواند این خصوصیت را داشته باشد و آن، خصوصیت ترکیب پذیری است... حتی زبانهای وسیع دنیا مثل زبان عربی هم این خصوصیت را ندارد. آن وقت این زبان با این همه وسعت را شما می بینید که تیسرات و افعال کسی در آن آوردند. مثلاً اینکه می روم که این کار را بکنم! ... کسی می خواهد بیود حمام می گویند: بروید یک حمامی بگیرید. مگر حمام را می گیرند؟! اینجا هم همان درد خود فراموشی است» (۱۰)

استاد شهید آیت الله مطهری این پدیده ی شوم را از زاویه ی دیگری نگریسته و با توجه به ابعاد ارزشمند مکتبی و حفظ شاعرهای دین در چهره امر به معروف می فرماید:

«شاعرهای دین را زنده نگهدارید، یکی از شاعرهای دین اسمعالت. من نمی فهمم اینکه می گویند قلام اسم مدنده شده، کهنه شده، یعنی چه؟ مگر اسم هم تو و کهنه دارد. چون اسم فلان کلفت فاطمه است، پس فاطمه اسم کلفتهاست! خیلی عجیب است! پس دیگر اسم دخترمان را فاطمه نگذاریم! همین خودش یک امر به معروف و نهی از منکر است که: مردم! بر فرزندانمان اسمهای اسلامی بگذارید ... برای مؤسساتان نام اسلامی بگذارید، نامهای اسلامی را زنده نگهدارید. زبان اسلام را زنده نگهدارید، زبان عربی زبان یک قوم نیست، زبان اسلام است... از اهم وظایف ما این است که این زبان را حفظ کنیم. هر فرهنگی، هر تمدنی اگر بخواهد زنده بماند، باید زبانش زنده بماند، اگر زبانش مرد، خودش مرده است. این مبارزه عظمی را که با زبان عربی می بینید... مبارزه با اسلام است، با حرف الفبا که کسی مبارزه ندارد.

... [دشمنان می خواهند] افکارشان را به ما تحمیل کنند، تمدن خودشان را به ما تحمیل کنند، روح خودشان را بر روح ما تحمیل کنند، برای اینکه روح ما را خرد کنند.» (۱۱)

نام و نامگذاری: معنا و فلسفه ی آن

اسم واژه ای است که دلالت بر شخص یا شیء و یا مکانی می کند و با علامت و نشان از موردی است که نام بر آن نهاده شده است. از این رو، بسیاری از دانشمندان علم لغت، اسم را از ریشه ی اسموه به معنای ارتقا و بلندی گرفته و نامگذاری را موجب معرفت، شناخت و علو مقام هر چیز دانسته اند. و از سوی دیگر، پاره ای نام را علامت و نشان معنی دانسته اند زیرا ریشه ی آن را «اسم» می دانند. (۱۲) به هر روی با بیان نام شخص یا شیء، آن شخص یا شیء در برابر دیدگان آدمی نمایان می شود.

آنچه در عرصه ی پژوهش و تحقیق درباره ی نام و نامگذاری، مهم می نماید، فلسفه ی این عمل است که برخی از آنها را مورد می کنیم تا آشنایی بیشتری در این باره پیدا کنیم:

۱- برقراری ارتباط و آسان نمودن آن

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی ـ مدنی الطبع ـ است و برای حضور در جامعه نیازمند ارتباطات اجتماعی است، برای رفع نیازهای خود و دیگران ناچار به شرکت در صحنه های مختلف اجتماع است و برای آسان نمودن حضور خود باید برای افراد و اشیا، نام و نشان قرار دهد تا بدین وسیله تبادل افکار و مقاصد خود را به انجام برساند. از این رو هم خود باید دارای نام و نشانی باشد تا دیگران توان برقراری ارتباط یابند و هم دیگران نیازمند به این پدیده هستند تا ارتباط از این سو فراهم شود.

۲- تنظیم روابط اجتماعی

افزون بر اصل ارتباط و نیاز به تسهیل آن، تضییاط روابط اجتماعی ایجاد می کند، افراد و اشیا نام نشان داشته باشند تا هر فرد یا مؤسسه ای قادر بر ایجاد ارتباط بر اساس تدوین و تنظیم این روابط، باشد و بدین وسیله از آنان نیز خود را طلب کند تا نیاز آنان را برطرف سازد. از این رو حدیث نام و نشان از افراد و اشیا مابیه ی بی تضییاط اجتماعی، نشوین، سرگردانی و سردرگمی در روابط اجتماعی شده و بسیاری از قوانین را در مرحله ی اجرا دچار کنند و با تعطیلی می نماید.

۳- جاودان نمودن افراد و اشیا در تاریخ

ماتا بودن و جاودان ماندن بر اساس نام افراد یا اشیاء است تا بدین وسیله از حافظه ی تاریخ محو نشده و در صفحات آن همچنان درخشان بمانند. شیوه ی رسول اکرم -صلی الله علیه و آله و سلم - در زندگانی چنین بوده که علاوه بر انسانها، بر اشیاء و لوازم منزل نیز نام و نشان مناسب و مطلوبی می نهادند تا از نسیان و فراموشی و یا گم شدن، مصون بمانند.

۴. ایزار بیان احساسات و تبادل عواطف

حفظ ارتباطات و مشارکتهای اجتماعی نیاز به شناختن و شناساندن دارد و این مرحله با همراهی نوحی احساسات و عواطف عملی می شود، که نام، فام، لقب و مشخصات دیگر راهی برای رسیدن به این هدف ارزشمند است.

پیامبر اسلام -برود خداوند بر او و دودمان پاکش باد - در سختی کربیز از بیسیرت و احساس می فرمایند:

«هر گاه کسی را دوست داشدید، از نام او، نام پدرش و از منزل و جایگاهش پرسش کنید، اگر مشرف شد از او عبادت کنید و اگر دچار گرفتاری شد به او کمک کنید.» (۱۳)

و در دیگر سخن، پرسش از نام جد و طایفه ی او نیز مطرح شده است. پس گام نخستین در ارتباط و استمرار تبادل عاطفی و انسانی، پرسش از نام فرد و نزدیکان او است. عمل ارزشمندی که پاره ای از دانشمندان آن را به عنوان «تاریف ترین و عالی ترین تعارفات» در وجود آن شخص دانسته که در پی آن رابطه ای اجتماعی آغاز می شود زیرا اسم یک شخص برای او، شریف ترین و مهمترین صدا در کلیه ی زیانهاست. (۱۴)

نام و ابعاد گریبانگن آن

الف) فکری فرهنگي

اسم در آموزه های دینی، نشان از ابعاد روحی، معنوی و شخصیتی انسان در جامعه است و از جنان اهمیت و قداستی برخوردار است که در برخی از آیات قرآن، خداوند از سوی خود، نام بعضی از اولیای محبوب خویش را تعیین می نماید، همانند نام عیسی علیه السلام که فرشتگان الهی از سوی پروردگار بشارت فرزندى به نام عیسی را به حضرت مریم علیهاالسلام دادند: «اذ قالت الملائکه یا مریم ان الله یشترک بکلمه منه اسمہ المسیح عیسی ابن مریم وجعلها فی الدنیا والاخره و من المقربین» (۱۵) و یا در کریمه ای دیگر، خداوند نام بچی - که در تاریخ بشریت چنین نامی سابقه نداشته است - بر فرزند زکریا گذاشته و خطاب به او می فرماید:

یا زکریا یا انشیرک بسلام اسمہ بحیث لم نجعل له من قبل سمیا (۱۶)

ای زکریا! همانا ما تو را بشارت می دهیم به فرزند پسری به نام بچی که پیش از او همان وی وجود نداشته است.

آزریا نام و نامگذاری یا قضایی از ایهت و عظمت همراه است؛ به گونه ای که خداوند آغاز هر کاری را با نام خود می آموزاند. این رو در آغاز سوره های قرآن - به جز یک سوره که قضای آن رحمت الهی نیست - عبارت «بسم الله الرحمن الرحیم» بیان شده

است و به هنگام خواندن و آموزاندن، تعلیم می دهد که بخوان [اما] به نام پروردگارت که آفرید: «قرأ باسم ربک اللذی خلق» (۱۷) و درباره ی حضرت نوح، سخن را به هنگام سوار شدن بر کشتی بیان می کند که به همراهان و رستگاران فرمود: «ارکبوا فیها بسم الله مجراها ومراسها ان ربهی لغفور رحیم» (۱۸) به نام خدا بر آن کشتی سوار شوید و هنگام حرکت و توقف یاد او کنید و پروردگارم آرزونده و مهربان است.

گویى کبیبای نام خداوند، چنان تأثیری دارد که وجود ملکی ی سبا را شرافتی بخشید که هنگام بیان ماجرای نامه ی حضرت سلیمان به اطرافیان خود گفت:

ای شرافت! نامه ی یا ارزشی به سوی من افکنده شده؛ این نامه از سلیمان است و چنین می باشد:

«به نام خداوند بخشنده ی مهربان، نام من این است که برتری جویی نسبت به من نکند و به سوی من آید در حالی که تسلیم (حق) هستید.» (۱۹)

گاهی که فراتر از این سخنان، در آیات دیگر قرآن عور و اندیشه تعلیم می یابیم که هر معبودی غیر از خدا اسمی بی مسمی است و مشرکان، عابدان اسم بی مسمایند. (۲۰) بیان نام خداوند از جنان ضرورتی برخوردار است که هنگام ذبح قربانی، باید اسم پروردگار برده شود (۲۱) و آن گاه که سنگ شکاری برای به دست آوردن شکار استفاده می شود، واجب است نام خداوند بر زبان جاری شود تا شکار پاک و حلال باشد. (۲۲)

جالب توجه آن است که چون اعراض فرشتگان بر آفرینش آدم و گمباردن «حقیقه الله» بر زمین به گوش رسید، خداوند «سهمایی» به حضرت آدم آموخت، سپس آنها را بر فرشتگان عرضه کرد و فرمود:

«اگر راست می گوئید، از اسمایی اینها به من خبر دهید.»

در این هنگام ملائکه از عمل خویش پشیمان شدند و خداوند را به دانایی و حکمت ستودند. (۲۳)

اینکه که درباره ی آثار نام و نامگذاری و چگونگی آن از بعد فرهنگی به بحث نشسته ایم، نگاهی درس آموز به سخنان سعادت بخش معصومان علیهم السلام می نمایم تا از زلال حکمت و عصمت جرعه هایی بنورف ی زندگانی خود بگیرد. رسول اکرم -صلی الله علیه و آله و سلم- فرمود: نخستین نیکی پدر به فرزند خود این است که اسم او را به اسمی نیک و زیبا نامگذاری کند؛ پس باید اسم خوبی بر فرزندانمان بگذارید. (۲۴) در کلام دیگری می فرماید:

نام پسنده و نیکو برای خود برگزینید. همانا شما روز قیامت با نامهای خود خودام می شوبد [او گفته می شود] برخی ای فلان فرزند فلان به سوی تو فرود پرو و بر برخی ای فلان فرزند فلان که توری برای تو نیست. (۲۵)

بهترین نام و صدائق ترین آنها در نظر امام پنجم علیه السلام، نامی است که با اطاعت و عودیت همراه باشد و برترین این نامها، اسمای انبیاء و رسولان الهی است. (۲۶)

نکته ی قابل توجهی که نشان از ارزش والایی نام افراد در چگونگی حیات و زندگانی آنان دارد، آن است که توصیه شده کودکان خود را قبل از تولد، نامگذاری کنید، گرچه فرزندانمان پیش از به دنیا آمدن تلف شوند، زیرا از صحرای قیامت پدر و مادر خود را ملاقات می کنند و از آنها پرسش می نمایند که چرا آنها را نامگذاری نکرده اید.

امیرمؤمنان علی علیه السلام پس از این سخن، فرمودند:

به همین خاطر رسول گرامی اسلام -صلی الله علیه و آله و سلم- فرزندی را که فاطمه ی زهرا -سلام الله علیها- هنوز متولد نشده بود به اسم محسن نام نهاد گر چه مگر و حبله سستکاران اجازه نداد او از مادر به سلامت به دنیا آید و پیش از تولد او را به شهادت رساندند. (۲۷)

از شیوه های ارزشمند پیامبر اسلام (ص) آن بوده که اسمی زشت و بی معنا را که بر افراد و شهرها بوده، تغییر می دادند. از این رو اسم دختری که «عاصبه» بود را «جمله» نهادند. (۲۸)

از مجموع آیات و روایات در می یابیم، نام نهادن بر اشیاء، وفاد، کاری ارزشی، آرمانی و گاه سیاسی است که در پرتو آن نوعی افتقاد و باور قلبی مقدسی یا تقدس زشت نهفته است. نامها، شعاعی از شناخت و معرفت خاتواده نامگذاران است و همانند آینه ای روشن و شفاف، گستره ی شخصیت آنان، نوع تربیت و چگونگی معرفت آنها را نمایان می کند. از سوی دیگر، تأثیر نامگذاری چنان بوده که گاهی حکومتهای سستگر جهت محور نام پیشوایان دینی که نام و یادشان حرکت بخش و شورآفرین توده های دین باور بوده، در صدد حذف نام آنان و تحقیر آن بوده اند؛ همانند حکومتهای اموی که نام امام ابیالمؤمنین علی (ع) را مانعی جهت اهداف شوم خود دانسته و در صدد محو نمودن آن بر آمدند (امام حسین (ع) که خود از بیسیرتی زرف و بیبش عری شی برهه داشت از همین حربه استفاده نمود و نام سه فرزند خود را علی گذارد (علی اکبر، علی اوسط و علی اسغر) و در جمله ای بر پیام فرمود:

«اگر برای من صد پسر هم متولد شود، همه ی آنها را به نام علی نامگذاری می کنیم.»

ویژگی ارزنده ای که از طریق نام گذاری می توان به آن دست یافت، بیان تبعیت و اطاعت از اولیای دین، اظهار ارادت به پیشگاه قدسی آنان و اعلام وفاداری در پیبودن راه آنهاست. همان که چون مردی خدمت امام صادق (ع) رسید و گفت: ما فرزندانمان را به نام شما و پدرانمان اسم می گذاریم، آیا این کار برای ما سودی دارد؟

حضرت فرمودند: آری به خدا قسم، او هل الدین الا الحلبه، مگر دین چیزی غیر از دوستی است! پس این آیه ی شریفه را تلاوت و بدان استاد فرمودند که:

قل ان کنتم تحبون الله فاتبعونی، بحیثکم الله. (۲۹)

بگو، پیامبرم اگر دوستدار خداید پس تبعیت و پیروی کنید مرا تا خدا دوستدار شما گردد.

با این سخن، فلسفه ی گفتار رسول اکرم (ص) به روشنی آشکار می شود که فرمود:

کسی که چهار فرزند (پسر) به دنیا بیاورد و هیچ یکد را به اسم من نامگذاری نکند به من جفا کرده است. (۳۰)

ارزش دیگری که در حسن سلیقه ی ما، در نامگذاریها پدیدار می شود بزرگداشت شعائر دینی و قداستهای مذهبی است تا آشناسازی نسلهای بعدی با آداب آسمانی مذهب، زنده نگ داشتن نام الگوهای هدایت بخش و گسترش ارزشهای ولای مذهبیه به دیگر جوامع در پرتو آن ایجاد شود. علت برگزاری نماز جمعه و نمازهای جماعت، حضور در محافل مذهبی و مجالس یا شکوه دینی، قائم عزاداری برای امامان معصوم (ع)، فریاد مؤذن در خواندن اذان و یا تلاوت زیبای قرآن توسط افراد، حفظ شعائر دینی و برافراشتن بیرق سرفرازی و عظمت مسلمانان، برای همیشه و نشان دادن شکوه غیر قابل وصف آموزه های مذهبی به دیگران خواهد بود و نام گذاری نیز از این نوع است.

برخی از اندیشمندان و عالمان بر این باورند که پشت کردن به این ارزشها - « ارزشها - استفاده از نامهای غیر مذهبی که هیچ پیامی در برنمادد و از سوی دیگر آثار تخریبی فراوانی به دنبال خواهد داشت- نوعی «جنگ یا شعارهای دین و پیشوایان معصوم علیهم السلام» است.

مرحوم شهید آیت الله مطهری در این باره می فرماید:

«به خدا نمام اینها مبارزه با اسلام است، میرواند اسلام است، شعارهای دین را زنده نگهدارید، یکی از شعارهای دین اسمها است همین خودش یکد امر به معروف و نهی از مکر است.» (۳۱)

آنان که در نامگذاری خود اعتقاد راستخی به نفاً و قاف نیک زند دارند، با انتخاب نام خجسته و مبارکی برای فرزند یا مؤسسه ی خود آرزوی موفقیت، کامیابی و پیروزی او را در نفاً به این نام دارند اسمهای همانند بهالذین، آیت الله، عبدالذین، روح الله، فاضل، علامه و صدرا؛ از این نوع محسوب می شوند. بسیاری نام فرزند خود را روح الله می گذارند تا در فرادی زندگنی همانند حضرت امام -رحمه الله علیه - ناخدای کشتی خدایاریان شده و افواج مردم را به ساحل نجات و رستگاری رهنمون شود.

ب) جامعه شناسی

راجر پرایس در کتاب «چه اسمی برای کودک انتخاب کنیم» با اشاره به برخی از اسمهای متداول درباره ی شخصیت مرتبط با هر نام توضیح می دهد که بی تردید اسمی مستعار، اساسی کوتاه شده و یا هر اسمی که روی کودک نوزاد گذاشته می شود، مقصدی را که والدین برای کودک انتخاب کرده اند مشخص می سازد و اگر کودک در مراحل بعدی زندگی خود بخواهد این سرنوشت و مقصد را تغییر دهد به تلاش سختی نیاز دارد. (۳۲)

دکتر اریک برن در کتاب «بعد از اسلام چه می گوئید؟» می نویسد:

اغلب اوقات اسامی به عنوان شاخصهای وجودی افراد ابعاد تازه ای می یابد و این زمانی است که آنان با مطالعه ی اسطوره ها و تاریخ به معنای بسیاری از اسامی بی می برند اما در عین حال هشدارگردهای شننگر چه ها همیشه حاضرند تا معنای پنهان اسامی را به آگاهی صاحبان آنان برسانند. این چیزی است که در حیطه ی اختیار پند و ماسد است و چه بهتر که آن را از قبل پیش بینی کنند.

وی می افزاید: راههای تأثیر اسم کوچک بر شخص و زندگی او چهار نوع است: ۱- عددی ۲- اتفقی ۳- غیر عددی ۴- اجباری.

۱- عددی: ممکن است کسی به دلیل خصوصی اسمی روی فرزندش نگذارد مانند آنکه اسامی دانشمندان مشهور و فیلسوفان شهر را به عنوان اسم کوچک نوزاد خود برگزیند. پس از مدتی آن نوزاد در صدد برمی آید سبک حرف و زدن و طرز زندگی خود را با کسی که پیش از او به این نام شهرت داشته، یکسان کند. گاهی که اسامی نامناسب گزینش می شود و نام افرادی که جایگاه ارزشمندی ندارند انتخاب می شود، با دلخوری و حتی اعتراض شخص همراه می شود و سایه ی این دلخوری به خاطر به بدک کشیدن این نام تا آخر عمر می ماند.

۲- اتفقی: ممکن است اسمی را که پدر و مادر برای نوزاد خود برمی گزینند تا مقطع سنی خاصی تولید اشکال نکند و یا در شهر و روستایش مطلوب باشد اما فراتر از آن توجه همگان را به خود جلب کند مانند آنکه نام پسرانه بر دختر گذاشته شده و یا نام دخترانه بر پسر نهاده شده است [و در برخی اوقات نامهایی تنها در سن طفولیت زیبا و پر احساس است و در سن نوجوانی، جوانی و میانسالی بسیار زشت و نامتعارف خواهد بود.]

۳- غیر عددی: گاه پدر و مادر سهواً اسامی مخصوص حیوانات دست آموز خانگی را بر فرزندانشان می گذارند که بعداً دردسرساز می شود.

۴- اجباری: نام خانوادگی نامی اجباری است که پدر و مادر از پندرویزگان یا اوث گرفته اند و بر فرزندانشان می گذارند. ابعاد زشتی برخی از این نامها در جلسات، محافل عمومی و مجامع شلوغ که همگان با نام خانوادگی انسان رو به رو می شوند، نمایان می شود. (۳۳)

نکته ی ارزشمندی که در انتخاب نامهای افراد و اشیاء قابل توجه به نظر می رسد آن است که باید همیشه در مقیاس کلان اندیشید و در مقیاس خرد عمل نمود. در نوع انتخاب خود دورنگری داشت و از درون خانواده به بیرون آن فکر کرد و حتی فراسوی کلان را نیز، مورد نظر و تأمل قرار داد. (۳۴)

واقعیت تلخی که پیشتر بدان اشاره شد آن است که پاره ای از افراد و خانواده ها اجتماعی بودن، کسب شخصیت در جامعه اظهار فراگیری هنجارهای شخصیتی و نمایش ذاتایی باورهای والای اجتماعی را در نوع انتخاب نامهای دور از فرهنگ و اصالت دینی می دانند و درصدد جلوه آراییی یا نامهای بیگانه اند. تا بدین وسیله تصویری از شخص خود را در آینه ای زنگار گرفته و قاب نبت و خود برترینی به رخ دیگران کشیده و در نقش بازی کنند. که خود را بزرگ جلوه دهند و ویژگی شخصیتی بایند. (۳۵)

...

...

...

«دیوانه می گویند: من آبراهام لیکن هستم و عصبی می گویند: کاش من آبراهام لیکن بودم و آدم سالم می گویند: من منم و تو تویی» (۳۶)

از مجموع آموزه های تاب دینی در این باره در می یابیم که رجوع به اصالت خویشن، درک ارزشهای واقعی و ضد ارزشها، تقویت و بالندگی بینهایتی فکری، فرار گوفن در مسیر صحیح زندگی اجتماعی، بی اعتنایی نسبت به عنوانها و الفاظ پرشالی و بوج

و دوری از نامسازی بر شخصیت خود با کیف و عینک و لباس و ... موجب خویشن بابی و استحکام میابراهی اصیل و ارزشی در وجود انسان خواهد بود.

انامه دارد.

ببی نوشت:

۱- حجره، آیه ۲۹ رکت: تفسیر البرهان، ج ۲، ص ۳۱۹ المیزان، ج ۱۲، ص ۱۵۴ مجمع البیان، ج ۶، ص ۳۳۵
۲- همان، آیه ۲۸ رکت: تفسیر الکشاف، ج ۲، ص ۵۵۷ تطیب البیان، ج ۸، ص ۲۸ طبری، ج ۱۴، ص ۲۲
۳- تین، آیه ۴ رکت: تفسیر البیان، ج ۱۰، ص ۳۷۶ منبع الصادقین، ج ۱۰، ص ۲۹۰، نوره، ج ۲۷، ص ۱۴۴
۴- بلند، آیه ۴ رکت: تفسیر ابن کثیر، ج ۴، ص ۵۱۲ انوار التنزیل، ج ۵، ص ۱۹۶ البرهان، ج ۴، ص ۴۶۱
۵- انشقاق، آیه ۶ رکت: تفسیر تطیب البیان، ج ۱۴، ص ۴۹۹ البد الممتورج، ج ۵۷ ص ۳۴۹ الکشاف، ج ۴، ص ۷۲۶
۶- فجر، آیه ۲۸ رکت: تفسیر البحر المحیط، ج ۸، ص ۴۷۲ المطب البیان، ج ۱۴، ص ۱۱۴ البیان، ج ۱۰، ص ۳۴۸
۷- بقره، آیه ۳۰ رکت: تفسیر البرهان، ج ۱، ص ۶۳ البیان، ج ۱، ص ۱۶۸ المیزان، ج ۱، ص ۱۱۹ نورالقلین، ج ۱، ص ۴۸
۸- ابراهیم، آیه ۲۵ و ۲۴ (الم تریف شرب الله ملا کلمه طیبه، کشمیره طیبه، اصلها ثابت و فرعها فی السماء، توتی اکلهما کل حین باذن ربها..)

۹ رکت: فرهنگ غلظهای رایج، حسن عرفان، ص ۵ تا ۷ و غلط نویسیم، غلامحسین نجفی.

۱۰- فرهنگ و تهاجم فرهنگي، ص ۱۰۶.

۱۱- حماسه ی حسینی، استاد مطهری، ج ۲، ص ۸۰ و ۸۱ [با تلخیص].

۱۲- پیام قرآن، ناصر مکارم شیرازی و جمعی از نویسندگان، ص ۳۷ مجمع البحرین، طریحی، ج ۱، ص ۴۲۴ فرهنگ بزرگ جامع نوین، احمد سیاح، مجلد ۱، ص ۶۶۹

۱۳- نکت: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۲۲۲

۱۴- رکت: آیین دوست یابی، دیل کارنگی، ص ۱۲۳.

۱۵- آل عمران، آیه ۴۵ رکت: تفسیر التحریر، ج ۲۸، ص ۱۸۳ تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۱

۱۶- مریم، آیه ۴ رکت: تفسیر التحریر، ج ۲۱، ص ۲۴۹ (ذیل آیه ی ۱ احزاب).

۱۷- علق، آیه ۱ رکت: تفسیر انوار التنزیل، ج ۵، ص ۱۹۰ صافی، ج ۵۷، ص ۳۴۸ المرافعی، ج ۳۰، ص ۱۹۸

۱۸- هود، آیه ۴۱ رکت: تفسیر بیان السعاده، ج ۲، ص ۳۲۸ تقریب القرآن، ج ۱۲، ص ۴۲ المیزان، ج ۱۰، ص ۲۲۹

۱۹- نمل، آیه ۲۹، ۳۰ و ۳۱ (فالت یا ایها الملأ الی کتاب کریم، انه من سلیمان و انه بسم الله الرحمن الرحیم لا تعلا علی و آتونی مسلمین).

۲۰- یوسف، آیه ۳۹ و ۴۰ رکت: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۱ جامع الاحکام، قرطبی، ج ۹، ص ۱۹۹.

۲۱- حج، آیه ۳۳ و ۳۶ انعام، آیه ۱۱۹.

۲۲- مائده، آیه ۴ انعام، آیه ۱۱۹.

۲۳- بقره، آیه ۳۰ تا ۳۳ رکت: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۱۱۱ بروتی از قرآن، ج ۱، ص ۱۱۷ البیان، ج ۱، ص ۱۳۸، ۱۳۹ و ۱۴۰.

۲۴- بحارالانوار، علامه مجلسی، ج ۱۰۴، ص ۱۳۰.

۲۵- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۶

۲۶- بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۱۲۹.

۲۷- نکت: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۱۳۳.

۲۸- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۷

۲۹- رکت: بحارالانوار، ج ۳.

۳۰- نامها و نامگذاریها، ص ۱۰.

۳۱- حماسه ی حسینی، ج ۲، ص ۶۵ و ۶۶

۳۲- رکت: چه اسمی برای کودک انتخاب نکنیم، راجر پرایس، نیویورک، ۱۹۰۴.

۳۳- بعد از اسلام چه می گویند، دکتر اریک برن، مترجم مهدی قراچه دانی، ص ۹۵ تا ۹۷ (با اندکی تغییر و تلخیص).

۳۴- برنامه ریزی استراتژیک در نظام آموزشی، تألیف راجر کاتمن و جری هرمن، ترجمه ی دکتر فریده ی منایخ و دکتر عباس بازرگان، ص ۵ تا ۸ (با تلخیص فراوان).

۳۵- نکت: درآزمی به جامعه شناسی، بروس کوئن، ترجمه ی محسن للاثی، ص ۴۷۵ تا ۸۰.

۳۶- برای موفقیت و خوشبختی آفریده شده ایم، دکتر موریل جیمز و دوروتی جنگوارد، ترجمه دکتر حسن قاسم زاده، ص ۴۲. منبع: مجله ی پیام زن

دنیایچه ی شخصیت

نویسنده: احمد لقمائی پژوهش دریاره ی نام، نامگذاری، فلسفه، ابعاد و آثار آن (فست اوله

آغاز سخن

آغوش آفرینش در وجود خود آفریده های بسیاری پرورش داده است و هر یک را وسیله ای از کتاب بر عظمت هستی می داند که خداوند مهربان خود به خلقت آنان پرداخت تا جلوه های از صفات ارجمند او باشند.

در این میان انسان، به سان لگجینی درخشان بر فراز هستی نمایان است و با برتریهای روحانی و عقلایی خویش زینت چشم نواز و دل آرا به آفرینش بخشیده است؛ آنگاه ای که پروردگار بزرگ از جان و هستی خویش در وجود او دمید: (فخفت هم فی روضی) (۱) خلقت او را به تمامی فرشتگان بازرگی نمود: «اذ قال ربک للملائکه انی خیرا من طین» (۲) و سرانجام وی را در بهترین جلوه عالی ترین چهره ی روح نواز آفرید: «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم» (۳) تا در سختیا و کاستنیا (لقد خلقنا الانسان فی کبد) (۴) یا سختکوشی و تلاش فراوان خود، بار دیگر به سوی آفریدگار خویش همسپار شود: «یا ایها الانسان انک کارج الی ربک کذیبا فلاجیه» (۵) و مطمئن، فرار باید: «یا ایها النفس المطمئنه لرجعی الی ربک» (۶).

آغاز خلقت تا فرجام هستی در نگاه پیشوایان فکری فرهنگی، همانند آموزشگاهی است که باید دین و باورهای پاک آسمان زاد در آن فرا گرفته شود و با روشنی آفریده و دفعتی ژرف به کار آید تا انسان قائم پروردگار در زمین شود و «خليفة الله» گردد: «اذ قال ربک للملائکه انی جاهل فی الارض خلیفه» (۷) بدون شک، دستیابی به این مرتبه ی والا، بالا، نایز جیدی به تقویت باورهای دینی، رشد بیشتر فکری و پرداخت هویت فرهنگی دارد تا در پرتو این تلاش ارزشمند، بینهایتی تاب ارزشی در اصناف وجود شکل گیرد، پاسداری از مرزهای فرهنگی برتری روز افزونی یابد و رسالت انسان در حفظ اصالت دینی خود و دیگران پیش از پیش شود. از نمودهای چشمگیر این پاسداری و رسالت که در عرصه ی اجتماع و گذر زندگانی تجلی می کند، چگونگی گفتار و بیان انسان در به کارگیری الفاظ و واژه هاست. زیرا سخن آدمی، نماینده ی اندیشه و فکر وی و سفیر احساسات نهفته ی او است و همانند عنوان کتابی است که چون شنیده شود فهرست صفات و صیغه ی ویژگیهای شخص در صحنه ی ذهن انسان می نشیند و به شخصیت نویسنده بی می برد.

جلوه ی روش و شفاف این شخصیت دو سوبه که در صحنه های مختلف زندگانی نمایان می شود: نهادن نام و استفاده از اسمهای گوناگون است که گاه بر افراد و فرزندان و زمانی بر مکانها، خیابانها، کوجه ها و مؤسسات نهاد می شود و نمایی گویا از دستمایه

های فکری و فرهنگ ملی خواهد بود.

... این نوشتار که چشم‌اندازی ابن چنین را بی می‌گیرد، بر آن است با نگاهی به تمدن و فرهنگ یک ملت و با اشاره به فرهنگ دینی‌مان، گذری بر ارزش نام و نامگذاری، تاثیر آن و ابعاد وجودی انسان در این رهگذر نماید. تا در پی آن به گنجینه ی گرانقدر معرفی خودی پرداخته و افزون بر سخنان معرفت‌افروز خدائندی و پیشگامان الهی، از زندگی و سیره ی موصومان عظیم‌السلام بهره بریم و همانند دانش آموزی شیفته، راههای راهایی از خودباختگی، شخصیت‌پردازی بی‌چ و عنان آفرینی بی ارزش را فرا گیریم. مروری بر ابعاد گوناگون نام در عرصه های فرهنگی، جامعه‌شناسی، روانشناسی و هنری می‌نماییم تا از نظرات برخی از اندیشمندان روانشناسی و جامعه‌شناسی نیز بهره بگیریم. و سرانجام به تجزیه و تحلیل مفاهیم برخی از نامهایی که با شاعری چشمگیر از قداست و عظمت، الهگویی امروز و فردای جلوه ی ما در نامگذاری است اشاره نمود و در پایان، کاروان فکر و اندیشه ی خود را در منزل جاناتا؛ حضرت مهدی علیه السلام فرود می‌آوریم تا از بربر روشنی بخش نام آن امام نیز ره نوحه ای برگیریم، با این یادآوری که این مقاله در دو قسمت تقدیم می‌شود. ادب و فرهنگ ملت؛ کینه ی شخصیت‌او پیشینه ی یک ملت و هویت مردم در آینه ی تمدن گذشته، پیشینه ی فرهنگی و آداب و رسوم دیرباز او نمایان می‌شود. آنجا که این اصالت با آموزه های آسمانی و سیره ی سبز پیشوایان دینی که سنگ‌ریزان وحی خدائندی است، پیوند خورد، عظمی جاودان و جلوه‌ای فراگیر می‌یابد که افواج انسانهای دیگر را به سوی خود پرواز داده و دل‌های بسیاری را از تابش معرفت‌خویش روشنایی می‌بخشد. در بر تو تعالیم این مکاتب الهی، ابعاد عقلانی، عاطفی، اجتماعی و حتی جسمانی افراد نیز پرورش یافته و هر یک پیشرو دیگران گشته و نقش بسیار مؤثر و هدایت‌آفرین ایفا می‌کنند.

چنین انسان فرزانه‌ای، چنان عظمی می‌یابد که قرآن سخن او را رسان طوبای برکت، پاک و پیراسته از هر ناپاکی دانسته که ریشه ای استوار داشته و شاهان اش در آسمان فراز می‌یابد و با اذن خدائوند بزرگ میوه‌اش هر دم پدیدار می‌سازد. (۸) اما گاه پیشینه ی عرش‌ی و تمدن‌اندختار آفرین یک ملت - که در رفتار و گفتار، ظواهر جامعه و انحصاس و عیارات و واژه‌هایی که در گفتارها استفاده می‌شود - در سنگلاجهای بی‌بصیرتی، پیششاهی متجده، استدلالهای جبرین و یا نوجوییهای روشنفکر آیانه و شخصیت‌جویانه، دستخوش تغییر و دگرگونی می‌شود؛ پاره ای از فرهنگ خود، پوسته‌ای دانسته‌اند و برخی تمدن و فرهنگ را در اصطلاحات و واژه‌های بسته بندی‌شده از آن سوی مرز می‌پایند و در پی آن لباس خود را با اشاره دیگران تغییر می‌دهند، آرایش خویش را با دلخواه بیگانگان انجام می‌دهند و حتی چگونگی خوراک و مسکن خود را با الگوهای آنان می‌پسندند. و سرانجام، در اثر حاکمیتها و نفوذ در قلمرو ارتباطها و خودباختگیها، ادب و فرهنگ دین‌باوران از فرهنگ بیگانه رنگ می‌گیرد و گاه در برابر آنها رنگ می‌بازد و بی اصالت و حساب گزوه می‌شود. (۹)

با هم سخنان سبجا صفت و بهر فرزانه ی انقلاب را در این باره به گوش جان می‌سازیم تا ارمقانه‌های معرفی‌تصیب خود سازیم: «بزرگترین بلا برای یک ملت این است که بخشهایی از فرهنگ و تمدن خودی به مرور زمان از حلقه‌اش پاک شود و اصلا آن را به یاد نداشته باشد. این خیلی بالی بزرگی است و متأسفانه غریبها یا ما این کار را انجام دادند. سبک حرف زدن، سبک نگارش و افعال زیانهای خارجی را آوردند با معنای بسیار نامناسب کمکی در داخل زبان ما وارد کردند و حال اینکه خودمان زبان داریم، مگر زبان فارسی ما این عظمت و وسعت زبان کوچکی است؟ زبان فارسی یک خصوصیتی دارد که کمتر زبانی در دنیا می‌تواند این خصوصیت را داشته باشد و آن، خصوصیت ترکیب پذیری است... حتی زبانهای وسیع دنیا مثل زبان عربی هم این خصوصیت را ندارد. آن وقت این زبان با این همه وسعت را شما می‌بینید که تسمیرات و افعال کمکی در آن آوردند. مثلاً اینکه می‌روم که این کار را بکنم! ... کسی می‌خواهد برود حمام می‌گویند: بروید یک حمامی بگیرید. مگر حمام را می‌گیرند؟! اینجا هم همان درد خود فراموشی است!» (۱۰)

استاد شهید آیت‌الله مطهری این پدیده ی شوم را از زاویه ی دیگری نگریسته و با توجه به ابعاد ارزشمند مکتبی و حفظ شعرهای دین در چهره امر به معروف می‌فرماید:

«شعرهای دین را زنده نگهدارید، یکی از شعرهای دین اسمعالت، من نمی‌فهمم اینکه می‌گویند فلام اسم دمده شده، گفته شده، یعنی چه؟ مگر اسم هم تو و گفته دارد. چون اسم فلان کلفت فاطمه است، پس فاطمه اسم کلفتهاست! خیلی عجیب است! پس دیگر اسم دخترمان را فاطمه نگذاریم! همین خود یک امر به معروف و نهی از منکر است که مردم پر فرزندانتان اسمهای اسلامی بگذارید ... برای مؤسسات نام اسلامی بگذارید، نامهای اسلامی را زنده نگهدارید. زبان اسلام را زنده نگهدارید، زبان عربی زبان یک قوم نیست، زبان اسلام است... از اهم وظایف ما این است که این زبان را حفظ کنیم. هر فرهنگی، هر تمدنی اگر بخواهد زنده بماند باید زایش زنده بماند، اگر زایش مرد، خودش مرده است. این مبارزه‌علنی را که با زبان عربی می‌بینید... مبارزه با اسلام است، با حروف الفبا که کسی مبارزه ندارد.

... [دشمنان می‌خواهند] افکارشان را به ما تحمیل کنند، تمدن خودشان را به ما تحمیل کنند، روح خودشان را بر روح ما تحمیل کنند، برای اینکه روح ما را خرد کنند.» (۱۱) نام و نامگذاری؛ معنا و فلسفه ی آن

اسم واژه‌ای است که دلالت بر شخص یا شیء، و یا مکانی می‌کند و یا علامت و نشان از موردی است که نام بر آن نهاده شده است. از این رو، بسیاری از دانشمندان علم، نام اسم را از ریشه ی اسماء، به معنای ارتطاع و بلندی گرفته و نامگذاری را موجب معرفت، شناخت و علوم مقام هر چیز دانسته‌اند. و از سوی دیگر پاره‌ای نام را علامت و نشان منسی دانسته‌اند زیرا ریشه ی آن را «وسم» می‌دانند. (۱۲) به هر روی با بیان نام شخص یا شیء، آن شخص یا شیء، در برابر دیدگان ذهن آدمی نمایان می‌شود.

آنچه در عرصه ی پژوهش و تحقیق درباره ی نام و نامگذاری، مهم می‌نماید، فلسفه ی این عمل است که برخی از آنها را مرور می‌کنیم تا آشنایی بیشتری در این باره پیدا کنیم:

۱- برقراری ارتباط و آسان نمودن آن

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی - مدنی الطبع - است و برای حضور در جامعه نیازمند ارتباطات اجتماعی است، برای رفع نیازهای خود و دیگران ناچار به شرکت در صحنه‌های مختلف اجتماع است و برای آسان نمودن حضور خود باید برای افراد و اشیا، نام و نشان قرار دهد تا بدین وسیله تبادل افکار و مقاصد خود را به انجام برساند. از این رو هم خود باید دارای نام و نشانی باشد تا دیگران توان برقراری ارتباط یابند و هم دیگران نیازمند به این پدیده هستند تا ارتباط از این سو فراهم شود.

۲- تنظیم روابط اجتماعی

افزون بر اصل ارتباط و نیاز به تسهیل آن، تقیضاط روابط اجتماعی ایجاد می‌کند، افراد و اشیا، نام نشان داشته باشند تا هر فرد با موصه‌ای قادر بر ایجاد ارتباط بر اساس تدوین و تنظیم این روابط، باشد و بدین وسیله از آنان نیز خود را طلب کند تا نیاز آنان را برطرف سازد. از این روحضاف نام و نشان از افراد و اشیا، مایه ی بی‌القیضاطی اجتماعی، تنشویش، سرگردانی و سردرگمی در روابط اجتماعی شده و بسیاری از قوانین را در مرحله ی اجرا دچار کندنی و یا تعطیلی می‌نماید.

۳- جاودان نمودن افراد و اشیا در تاریخ

مانا بودن و جاودان ماندن بر اساس نام افراد یا اشیا، است تا بدین وسیله از حلقه‌ی تاریخ محو نشده و در صفحات آن همچنان درخشان بمانند. شیوه ی رسول اکرم- صلی‌الله علیه و آله و سلم- در زندگی چنین چنین بوده که علاوه بر انسانها، بر اشیا و اقوام منزل نیز نام و نشان مناسب و مطلوبی می‌نهاند تا از نسیان و فراموشی و یا گم شدن، معمون بمانند.

۴- ایزار بیان احساسات و تبادل عواطف

حفظ ارتباطات و مشارکتهای اجتماعی نیاز به شناختن و شناساندن دارد و این مرحله یا همراهی نوعی احساسات و عواطف عملی می‌شود، که نام، فامیل، لقب و مشخصات دیگر راهمی برای رسیدن به این هدف ارزشمند است.

پیامبر اسلام- درود خداوند بر او و دودمان پاکش باد- در سختی لریز از بصیرت و احسلی می‌فرماید:

«هرگاه کسی را دوست داشتید، از نام او، نام پدرش و از منزل و جایگاهش پرسش کنید، اگر تمیض شد او عبادت کند و اگر دچار گرفتاری شد به او کمک کنید.» (۱۳)

و در دیگر سخن، پرسش از نام جد و طایفه ی او نیز مطرح شده است. پس گام نخستین در ارتباط و استمرازل تبادل عاطفی و انسانی، پرسش از نام فرد و نزدیکان او است. عمل ارزشمندی که پاره‌ای از دانشمندان آن را به عنوان ظرف ترین و عالی ترین تعارفات، در وجود آن شخص دانسته که در پی آن رابطه‌ای اجتماعی آغاز می‌شود زیرا اسم یک شخص برای او، شریف ترین و مهمترین صدا در کلیه ی زیانهاست. (۱۴) نام و ابعاد گوناگون آن

الف) فکری فرهنگی

اسم در آموزه های دینی، نشان از ابعاد روحی، معنوی و شخصیتی انسان در جامعه است و از چنان اهمیت و قداستی برخوردار است که در برخی از آیات قرآن، خداوند از سوی خود، نام بعضی از اولیای محبوب خویش را تعیین می‌نماید، همانند نام حبیبی علیه السلام که فرشتگان الهی از سوی پروردگار بشارت فرزند ی به نام عیسی را به حضرت مریم علیهاالسلام دادند: «اذ قالت الملائکه یا مریم ان الله یشرفک بکلمه منه اسمه المسیح عیسی ابن مریم ینحیها فی الدنیا و الاخره و من المقربین» (۱۵) و یا در کریمه ای دیگر، خداوند نام بچی - که در تاریخ بشرت چنین نامی سابقه نداشته است - بر فرزند زکریا گذاشته و خطاب به او می‌فرماید:

یا زکریا! اننا نبرکک بسلام اسمہ بحیی لم نجعل له من قبل سما (۱۶)

ای زکریا! همانا ما تو را بشارت می‌دهیم به فرزند پسری به نام بچی که پیش از او همان وی وجود نداشته است.

آری نام و نامگذاری یا فضایی از اهبت و عظمت همراه است؛ به گونه ای که خداوند آغاز هر کاری را با نام خود می‌آموزاند. این رو در آغاز سوره های قرآن - به جز یک سوره که فضایی آن رحمت الهی نیست - عیارت بسم‌الله الرحمن الرحیم- بیان شده است و به هنگام خواندن و آموزاندن، تعلیم می‌دهد که بخوان [اما] به نام پروردگارت که آفرید: «قرأ باسم ربک اللذی خلق» (۱۷) و درباره ی حضرت نوح، سخن او را به هنگام سوار شدن بر کشتی بیان می‌کند که به همراهان و رسنگاران فرمود: «ارکبوا فیها بسم الله مجراها و مراسمها ان ربی لفعول رحیم» (۱۸) به نام خدا بر آن کشتی سوار شوید و هنگام حرکت و توقف یاد او کنید و پروردگارم آموزنده و مهربان است.

گوییم کیمیای نام خداوند، چنان تأثیری دارد که وجود ملکی ی سیا را شرافتی بخشید که هنگام بیان ماجرای نامه ی حضرت سلیمان به اطرافیان خود گفت:

ای اشراف! نامه ی با ارزشی به سوی من افکنده شده؛ این نامه از سلیمان است و چنین می‌باشد:

«به نام خداوند بخشنده ی مهربان، پیام من این است که برتری جوئی نسبت به من نکنید و به سوی من آییند در حالی که تسلیم [حق] هستید.» (۱۹)

گاهی که فراتر از این سخنان، در آیات دیگر قرآن غور و اندیشه‌نماییم می‌یابیم که هر معبودی غیر از خدا اسمی بی‌سمی است و مشرکان، عابدان اسم بی‌سمیاند. (۲۰) بیان نام خداوند از چنان ضرورتی برخوردار است که هنگام ذبح قربانی، باید اسم پروردگار برده شود (۲۱) و آن گاه که سنگ شکاری برای به دست آوردن شکار فرستاده می‌شود، واجب است نام خداوند بر زبان جاری شود تا شکار پاک و حلال باشد. (۲۲)

جالب توجه آن است که چون اعتراض فرشتگان بر آفرینش آدم و گمباردن خلیفه‌الله، بر زمین به گوش رسید، خداوند «سمه‌ای»

به حضرت آدم آموخت، سپس آنها را بر فرشتگان عرضه کرد و فرمود:

«اگر راست می‌گویید، از اسامی اینها به من خبر دهید.»

در این هنگام ملائکه از عمل خویش پشیمان شدند و خوارند را به دانایی و حکمت ستودند. (۲۳)

اینکه که درباره ی آثار نام و نامگذاری و چگونگی آن از بعد فرهنگی به بحث نرفته‌ام، نگاهم درس آموز به سخنان سعادت بخش معصومان علیهم السلام می‌نمایم تا از زلال حکمت و عصمت جرحه هابی بدروه ی زندگانی خود کینیم:

رسول اکرم -صلی الله علیه و آله و سلم- فرمود: نخستین نیکی پندر به فرزند خود این است که اسم او را به اسمی نیک و زیبا نامگذاری کنده پس باید اسم خوبی بر فرزندانتان بگذارید. (۲۴) در کلام دیگری می‌فرماید:

نام پسندیده و نیکو برای خود بر گزینید. همانا شما روز قیامت با نامهای خود خوانده می‌شوید (و گفته می‌شود) برخیز ای فلان فرزند فلان به سوی خود برو و یا برخیز ای فلان فرزند فلان که نوری برای تو نیست. (۲۵)

بهترین نام و صادق ترین آنها در نظر امام پنجم علیه السلام، نامی است که با اطاعت و عودیت همراه باشد و برترین این نامها، اسامی انبیاء رسولان الهی است. (۲۶)

نکته ی قابل توجهی که نشان از ارزش والایی نام افراد در چگونگی حیات و زندگانی آنان دارد، آن است که توصیه شده کودکان خود را قبل از تولد، نامگذاری کنید، گرچه فرزندانتان پیش از به دنیا آمدن تلف شوند، زیرا آنان در صحرای قیامت پند و مادر خود را ملاقات می‌کنند و از آنها پرسش می‌نمایند که چرا آنها را نامگذاری نکرده‌اند.

امیرمؤمنان علی علیه السلام پس از این سخن، فرمودند:

به همین خاطر رسول گرامی اسلام -صلی الله علیه و آله و سلم- فرزندش را که قاضی ی زهرا -سلام الله علیها- هنوز متولد نشده بود به اسم محسن نام نهاد گر چه مگر و حیلہ ستمکاران اجازه نداد او از مادر به سلامت به دنیا آید و پیش از تولد او را به شهادت رساندند. (۲۷)

از شیوه های ارزشمند پیامبر اسلام (ص) آن بوده که اسامی زشت و بی‌معنا را که بر افراد و شهرها بوده، تغییر می‌دادند. از این رو اسم دختری که «عاصیه» بود را «جلیله» نهادند. (۲۸)

از مجموع آیات و روایات در می‌یابیم، نام نهادن بر انبیاء، اوفاد، کاری ارزشی، آرمانی و نگاه سیاسی است که در پرتو آن نوعی انتقاد و باور قلبی مقدس یا نامقدس و زشت نهفته است. نامها، شعبه‌ای از شناخت و معرفت خاتواده نامگذاران است و همانند آیه ای روشن و شفاف، گستره ی شخصیت آنان، نوع تربیت و چگونگی معرفت آنها را نمایان می‌کند. از سوی دیگر، تأثیر نامگذاری چنان بوده که گاهی حکومتهای ستمگر جهت منحو نام پیشوایان دینی که نام و یادشان حرکت بخش و شوق‌آفرین توده های دین باور بوده، در صدد حذف نام آنان و تحقیر آن بوده‌اند؛ همانند حکومتهای اموی که نام امام امیرالمؤمنین علی (ع) را مامعی جهت اهداف شوم خود دانسته و در صدد محو نمودن آن بر آمدند اما امام حسین (ع) که خود از بصیرتی ژرف و بینشی عرشی بهره داشت از همین حربه استفاده نمود و نام سه فرزند خود را علی‌گنادر (علی اکبر، علی اوسط و علی اسفرا) و در جمله ای بر پیام فرمود:

«اگر برای من صد هر هم متولد شود، همه ی آنها را به نام علی نامگذاری می‌کنم.

ویژگی ارزنده ای که از طریق نام گذاری می‌توان به آن دست یافت، بیان تبعیت و اطاعت از اولیای دین، اظهار ارادت به پیشگاه قدسی آنان و اعلام وفاداری در پیمودن راه آنهاست. سواد که چون مردی خدمت امام صادق (ع) رسید و گفت: ما فرزندانان را به نام شما و پدرانتان اسم می‌گذاریم، آیا این کار برای ما سودی دارد؟

حضرت فرمودند: آری به خدا قسم، او هل الدین الا الحیب، مگر دین غیر از دوستی است؟ پس این آیه ی شریفه را تلاوت و بدان استاد فرمودند که:

قل ان کنتم تحبون الله فاتبعونی، بحیکم الله. (۲۹)

بگو، پیامبرم اگر دوستدار خداید پس تبعیت و پیروی کنید مرا تا خدا دوستدار شما گردد.

با این سخن، فلسفه ی گفتار رسول اکرم (ص) به روشنی آشکار می‌شود که فرمود:

کسی که چهار فرزند (پسر) به دنیا بیاورد و هیچ یکن را به اسم من نامگذاری نکند به من جفا کرده است. (۳۰)

ارزش دیگری که در حسن سلیقه ی ما، در نامگذاریها پدیدار می‌شود بزرگداشت شعائر دینی و قداستهای مذهبی است تا آشناسازی نسلهای بعدی با آداب آسمانی مذهب، زنده نگه داشتن نام الگوهای هدایت بخش و گسترش ارزشهای والای مذهبی به دیگر جوامع در پرتو آن ایجاد شود. علت برگزاری ناسمه و نمازهای جماعت، حضور در محافل مذهبی و مجالس یا شکوه دینی، قلمه عزاداری برای امامان معصوم (ع)، فریاد مؤذن در خوانندن اذان و یا تلاوت زیبای قرآن توسط افراد، حفظ شعائر دینی و برافراشتن بیرق سرفرازی و عظمت مسلمانان، برای همیشه و نشان دادن شکوه غیر قابل وصف آرزوه های مذهبی به دیگران خواهد بود و نام گذاری نیز از این نوع است.

برخی از اندیشمندان و عالمان بر این باورند که پشت کردن به این ارزشها - و استفاده از نامهای غیر مذهبی که هیچ پیامی در برنهدارد و از سوی دیگر آثار تخریبی فراوانی به دنبال خواهد داشت - نوعی جنگ با شاعرهای دین و پیشوایان معصوم علیهم السلام، است.

مرحوم شهید آیت الله مطهری در این باره می‌فرماید:

«به خدا نیام اینها مبارزه با اسلام است، میراندن اسلام است، شاعرهای دین را زنده نگه‌دارید، یکی از شعارهای دین اسماها است همین خودش یکک امر به معروف و نهی از منکر است.» (۳۱)

آنان که در نامگذاری خود اعتقاد راسخی به نلال و قائل نیک زدن دارند، با انتخاب نام خجسته و مبارکی برای فرزند یا مؤسسه ی خود آرزوی موفقیت، کامیابی و پیروزی او را در نعال به این نام دارند اسمهایی همانند: بهاء‌الدین، آیت الله، عبداللین، روح الله، فاضل، علامه و صدرا از این نوع محسوب می‌شوند. بسیاری نام فرزند خود را روح الله می‌گذارند تا در فرای زندگی همانند حضرت امام -رحمه الله علیه - ناهدای کشتی خداجویان شده و افواج مردم را به ساحل نجات و رستگاری رهنمون شود.

ب) جامعه شناسی

راجر پرایس در کتاب «چه اسمی برای کودک انتخاب نکنیم» با اشاره به برخی از اسمهای متداول، درباره ی شخصیت مرتبط با هر نام توضیح می‌دهد که بی‌تردید اسامی مستعار، اسامی کوتاه شده و یا هر اسمی که روی کودک نژاد گذاشته می‌شود، مقصدی را که والدین برای کودک انتخاب کرده‌اند مشخص می‌سازد؛ و اگر کودک در مراحل بعدی زندگی خود بخواهد این سرنشت و مقصد را تغییر دهد به تلاش سختی نیاز دارد. (۳۲)

دکتر اریک برن در کتاب «بعد از اسلام چه می‌گویید؟» می‌نویسد:

اغلب اوقات اسامی به عنوان خاصه‌های وجودی افراد ایجاد نژاه ای باید و این زمانی است که آنان با مطالعه ی اسطوره ها و تاریخ به معنای بسیاری از اسامی بی‌می‌برند اما در عین حال هشدارگردهبای ستمگر بچه ها همیشه حاضرند رد معانی پنهان اسامی را با آگاهی صاحبان آنان برسانند. این چیزی است که در حیطه ی اختیار پند و مادر است و چه بهتر که آن را از قبل پیش بینی کنند.

وی می‌افزاید: راههای تأثیر اسم کوچک بر شخص و زندگی او چهار نوع است: ۱- عمدی -۲ اتفاقی -۳ غیر عمدی ۴- اجباری.

۱- عمدی: ممکن است کسی به دلیل بخصوصی اسمی روی فرزندش بگذارد مانند آیت‌الله اسامی دانشندان مشهور و فیلسوفان شهر را به عنوان اسم کوچک نژاد خود بر گردند. پس از مدتی آن نژاد در صدد برمی‌آید سبک حرف زدن و طرز زندگی خود را با کسی که پیش از او به این نام شهرت داشته، یکسان کند. گاهی که اسامی نامناسب گزینش می‌شود و نام افرادی که جایگاه ارزشمندی ندارند انتخاب می‌شود، یا دلخوری و حتی اعتراض شخص همراه می‌شود و سایه ی این دلخوری به خاطر به پندک کشیدن این نام تا آخر عمر می‌ماند.

۲- اتفاقی: ممکن است اسمی را که پدر و مادر برای نوزاد خود برمی‌گزینند تا مقطع سنی خاصی تولید اشکال نکند و یا در شهر و روستایش مطلوب باشد اما فراتر از آن توجه همگان را به خود جلب کند مانند آنکه نام پسرانه بر دختر گذاشته شده و یا نام دخترانه بر پسر نهاده شده است (و در برخی اوقات نامهایی تنها در سن طفولیت زیبا و پر احساس است و در سن نوجوانی، جوانی میانسالی بسیار زشت و نامتعار خواهد بود.)

۳- غیر عمدی: گاه پندر و مادر سهواً اسامی مخصوص حیوانات دست آموز خانگی را بر فرزندانشان می‌گذارند که بعدا دردسرساز می‌شود.

۴- اجباری: نام خانوادگی نامی اجباری است که پندر و مادر از پندرویزرگشان به ارث گرفته‌اند و بر فرزندانشان می‌گذارند. ایجاد زشتی برخی از این نامها در جلسات، محافل عمومی و مجامع شلوغ که همگان با نام خانوادگی انسان رو به رو می‌شوند، نمایان می‌شود. (۳۳)

نکته ی ارزشمندی که در انتخاب نامهای افراد و انبیاء قابل توجه به نظر می‌رسد آن است که باید همیشه در مقیاس کلان تدبیشد و در مقیاس خرد عمل نمود. در نوع انتخاب خود دورنگری داشت. و از درون خاتواده به بیرون آن فکر کرد و حتی فراسوی کلان را نیز، مورد نظر و تأمل قرار داد. (۳۴)

واقعیت تلخی که پیشتر بدان اشاره شد آن است که پاره ای از افراد و خاتواده ها اجتماعیه بودند، کسب شخصیت در جامعه اظهار فراگیری هنجارهای شخصیتی و نمایش دانایی باورهای والای اجتماعیه را در نوع انتخاب نامهای دور از فرهنگ و اصالت دینی می‌دانند و درصدد جلوه آراییی با نامهای بیگانه‌اند. تا بدین وسیله تصویری از شخص خود را در آینه ای رنگار گرفته و قاب میت و خود برتزیی به رخ دیگران کشیده و در نقشی بازی کنند که خود را بزرگ جلوه دهند و ویژگی شخصیتی بایند. (۳۵)

فروریک پراژر با توجه به ویژگیهای روحی اخلاقی این افراد می‌نویسد:

«دیوانه می‌گویید: من آبراهام لینکن هستم و عصبی می‌گویید: کاش من آبراهام لینکن بودم و آدم سالم می‌گویید: من منم و تو تویی.» (۳۶)

از مجموع آموزه های ناب دینی در این باره در می‌یابیم که رجوع به اصالت خویشتن، درک ارزشهای واقعی و حسد ارزشها، تقویت و بالندگی بیابانهای فکری، فرار گرفتن در مسیر صحیح زندگی اجتماعیه، بی‌اعتنایی نسبت به عنوانها و الفاظ پوشالی و بوج و دوری از نامسازی بر شخصیت خود با کیف و عینک و لباس و ... موجب خویشتن بابی و استحکام معیارهای اصیل و ارزشی در وجود انسان خواهد بود.

ادامه دارد، بی‌توشت :

۱- حجر، آیه ۲۹ رکن: تفسیر الزهرا،، ج ۲، ص ۳۲۹ البیروان، ج ۱۲، ص ۱۵۶ مجمع البیان، ج ۶، ص ۳۳۵

۲- همان، آیه ۲۸ رکن: تفسیر الکشاف، ج ۲، ص ۵۵۷ اطبیب البیان، ج ۸، ص ۲۸۸ طبرزی، ج ۱۴، ص ۲۲

۳- زین، آیه ۴ رکن: تفسیر البیان، ج ۱۰، ص ۳۷۶ منهج الصادقین، ج ۱۰، ص ۲۹۰ نولنه، ج ۲۷، ص ۱۴۴

۴- بلند، آیه ۴ رکن: تفسیر ابن کثیر، ج ۲، ص ۵۱۲ انوار التنزیل، ج ۵، ص ۱۸۶ الزهرا، ج ۴، ص ۶۶۲

۵. انشقاق، آیه ۱۶، رکت: تفسیر الطیب البیان، ج ۱۴، ص ۱۴۹، الدر المنثور، ج ۵۷۷ ص ۳۲۹ الکشاف، ج ۴، ص ۷۲۶.
۶. فجر، آیه ۱۸، رکت: تفسیر البحر المحیط، ج ۸، ص ۳۷۲، الطیب البیان، ج ۱۴، ص ۱۱۴ البیان، ج ۱۰، ص ۳۴۸.
۷. بقره، آیه ۳۰، رکت: تفسیر الزیلعان، ج ۱، ص ۱۷۳ البیان، ج ۱، ص ۱۱۸ المیزان، ج ۱، ص ۱۱۹ نورالقلین، ج ۱، ص ۴۸.
۸. ابراهیم، آیه ۲۵ و ۲۴ (لم تکف شرب الله ملائکه طیبه، شکرجه طیبه، اصلها ثابت و فرعها فی السماء، توتی اکفها کل حین یأذن ربها.)
۹. رکت: فرهنگ غنظهای رایج، حسن عرفان، ص ۷۵۵ و غلط نویسیم، غلامحسین نجفی.
۱۰. فرهنگ و تهاجم فرهنگی، ص ۱۰۶.
۱۱. حسینی، استاد مطهری، ج ۲، ص ۸۰ و ۸۱ [تلفیص].
۱۲. پیام قرآن، ناصر مکارم شیرازی و جمعی از نویسندگان، ص ۳۷ مجمع البحرین، طریحی، ج ۱، ص ۴۲۴، فرهنگ بزرگ جامع نوبن، احمد سیاح، مجلد ۱، ص ۶۶۹.
۱۳. نکت: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۳۲۲
۱۴. رکت: آیین دوست یابی، دیل کارنگی، ص ۱۲۳.
۱۵. آل عمران، آیه ۱۶۵، رکت: تفسیر التحریر، ج ۱۸، ص ۱۸۳، تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۱.
۱۶. مریم، آیه ۱۷، رکت: تفسیر التحریر، ج ۲۱، ص ۲۴۹ (ذیل آیه ی الاحزاب).
۱۷. علق، آیه ۱، رکت: تفسیر انوار التزیل، ج ۵، ص ۵۵۷، صافی، ج ۵۷، ص ۳۴۸، العراغی، ج ۳۰، ص ۱۹۸.
۱۸. هود، آیه ۴۱، رکت: تفسیر بیان السعاده، ج ۲، ص ۳۴۸، تفریب القرآن، ج ۱۲، ص ۴۲۲ المیزان، ج ۱۰، ص ۲۲۹.
۱۹. نمل، آیه ۱۹، ۳۰ و ۳۱ (فالت یا ایها الملأ،القی الی کتاب کریم،، انه من سلیمان و انه بنو الله الرحمن الرحیم الا نعلوا علی و اتونی مسلمین).
۲۰. یوسف، آیه ۳۹ و ۴۰، رکت: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۲۱ جامع الاحکام، فرطی، ج ۹، ص ۱۹۹.
۲۱. حج، آیه ۳۳ و ۳۴، اعلام، آیه ۱۱۹.
۲۲. مائده، آیه ۱۴، اعلام، آیه ۱۱۹.
۲۳. بقره، آیه ۳۳ و ۳۴، رکت: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۱۱۱، بروتی از قرآن، ج ۱، ص ۱۱۷ البیان، ج ۱، ص ۱۳۸، ۱۳۹.
۲۴. بحارالانوار، علامه مجلسی، ج ۱۰۴، ص ۱۳۰.
۲۵. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۶.
۲۶. بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۱۲۹.
۲۷. نکت: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۱۳۳.
۲۸. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۷.
۲۹. رکت: بحارالانوار، ج ۳۳.
۳۰. نماها و ناگذاشتهها، ص ۱۰.
۳۱. حسینی، ج ۲، ص ۶۵ و ۶۶.
۳۲. رکت: چه اسمی برای کزک انتخاب کنیم، واجر پریس، نیویورک، ۱۹۰۴.
۳۳. بعد از اسلام چه می گوید؟، دکتر اریک برن، مترجم مهدی قراچه دانی، ص ۹۵ و ۹۷ (با اندکی تغییر و تلخیص).
۳۴. برنامه ریزی استراتژیک در نظام آموزشی، تألیف واجر کافمن و جری هرن، ترجمه ی دکتر فریده ی منایخ و دکتر عباس بازرگان، ص ۸۵ و ۸۶ (با تلخیص فراوان).
۳۵. نکت: در آمدی به جامعه شناسی، بروس کوئن، ترجمه ی محسن ثلاثی، ص ۷۵ و ۸۰.
۳۶. برای موفقیت و خوشبختی آفریده شده ایم، دکتر موریل جیمز و دورونی جنگوار، ترجمه دکتر حسن قاسم زاده، ص ۴۲. منبع: مجله ی پیام زن

#### بهداشت روان در اسلام

نماز و نیایش

قرآن هدف از خلقت بشر را عبادت و بندگی می داند :

« ما خلقت جن و الانس الا لعیبون + ما جن و انس را خلق نکردیم مگر برای عبادت.»

یکی از عبادت‌ها در نزد خداوند نماز است که از اول خلقت بشر به آن تأکید شده است و همه پیامبران نیز نماز می‌خواندند و برای نماز هم نیل می‌رشدند. هر چند کیفیت نمازها فرق داشت ولی اصل نماز و عبودیت، محرز بوده است.

قرآن، از میان تمام عبادت‌ها، به نماز بیشتر تأکید کرده است؛ چون نماز را مایهٔ آرامش و باز دارندهٔ فحشاء و منکر ... می‌داند.

آیه : (قم الصلوة الذکری ) .. « نماز را به پا دارید تا این که به یاد من باشید.»

فرایند جسمی و روانی نماز

نماز، علاوه بر آن که یاد خداست و ارتباط عبد با معبود را برقرار می‌کند، شامل حرکاتی مثل : ایستادن، خم شدن ( رکوع ) و به خاک افتادن ( سجده ) می‌شود. یکی از نویسندگان از این حرکات نماز استفاده می‌کند و نوعی اصضاز علمی برای نماز یادآور می‌شوند که چر این حرکات باعث جلوگیری از بیماری‌هایی در انسان می‌شود و در حقیقت در حکم ورزش صبحگاهی، شام‌گاهی و نیمه روز است. در این مورد می‌گوید :

حرکات اجباری در نمازهای شبانه روزی، ۱۱۹ عدد است و آن حرکات از بیماری‌هایی نظیر « دولی الساقین » از طریق حرکت سریع تر خون و تقویت دیواره‌های ضعیف ساق‌های پا جلوگیری می‌کند. و این مطلب را از طریق رسم شکل‌ها و عکس‌های متعدد اثبات می‌کند. و آن را « معجزة الصلوة فی الوقایة فی مرض دولی الساقین » نامند.

برخی نویسندگان مثل محمد سامی محمدعلی نیز در مورد آثار تمرینی و ورزش نماز سخن گفته‌اند و تحریک عضلات بدن، نشاط قلب و گردش خون، تقویت عضلات رگ‌ها و تقویت مغز را از آثار آن بر شمرده‌اند.

دکتر « مصطفیٰ حفار « متخصص امراض دستگاه هضم، و استاد دانشگاه طب فرانسوی، دربارهٔ نماز می‌گوید :

« رکوع، در تقویت عضلات دیوارهٔ معده شکم بسیار است و به جمع شدن معده، کمک می‌کند و در کنارش هضم را یاری می‌کند، همچنین روده‌های را برای دفع فضولات هضمی آسان می‌کند.»

اما سجود، باعث رانده شدن هوا از میان معده به دهان می‌شود و دشواری‌های هضم و امعانات قلبی را بر طرف می‌سازد. همچنین نشستن به صورت سجده در نماز، برای درمان جمع شدن خون در پایین شکم باتوان که ناشی از پشت دود در زهدان است را توصیه می‌کنند.»

همچنین دکتر « فارس زاوری « متخصص بیماری‌های اعصاب از دانشگاه آمریکا می‌گوید :

« نماز مسلمانان و رکوع و سجودشان، عضلات پشت را تقویت می‌کند و حرکات، ستون فقرات پشت را نرم می‌کند و امراض عصبی و عضلانی را آرامش می‌بخشد.»

یکی از اساتید دانشکده پزشکی دانشگاه اسکندریه قاهره رساله‌ی پایان نامهٔ دکتری خود را به بررسی تأثیر شگفت انگیز نماز در سیابت از بیماری‌های عضلانی از جمله بیماری‌های فزاسی رگ‌های پا، اختصاص داده و کتابی در این ارتباط تدوین نموده است که در آن به طور مبسوط آثار طبی نماز برعضلات پا، مورد بررسی قرار گرفته است.

اغیرا بعضی از دانشمندان، برای تقویت، تمرین‌های شبیه به رکوع و سجود توصیه می‌کنند.

با این نظریات دانشمندان، که اکثر مسلمان نیشند، افقی روشن از لحاظ بعد جسمی و اعصاب و روان بر نماز ترسیم می‌شود که در آینده به عظمت قرآن افزوده خواهد شد.

روان درمانی نماز و نیایش

از دیر باز نماز در آرام سازی انسان مکتورا امتحان و بررسی و ثابت شده است و بسیاری از تألیقات علمی، اعم از نوشته‌های مسلمین و غیر مسلمین به این حقیقت اذعان شده است. شاید بتوان بررسی‌ها و پژوهش‌های ده ساله « آن برگین « استاد روان پزشکی را یکی از جامع‌ترین و عالمانه‌ترین و در عین حال نادرترین کارهای انجام یافته در مورد نقش آرزش‌ها و اعمال دینی از جمله نماز دانست .

او با مطرح کردن دو عنوان، نقش مثبت آرزش‌های دینی را در روان درمانی، ارتباط با دین را با بهداشت روانی و ضرورت به کارگیری موضوعات آرزشی ودین را در آموزش‌ها و درمانی‌های بالینی بیماران، به طور مشخص مورد تأیید قرار داده است. « آرام سازی « یکی از وسایل مورد استفادهٔ برخی از روان درمان گرایان جدید در درمان بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین یاموزد.

خواندن نماز، آن هم حداقل پنج بار در روز، می‌تواند بهترین برنامه‌ی تمرین آرام سازی و فراگیری آن باشد. معمولاً وقتی آدم کیفیت آرام سازی را یاد بگیرد، قادر می‌شود که خود را نتحناات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی نجات دهد. حالت نمداد اعصاب و آرامش روانی

حاصل از نماز، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی، همواره از آن وحج می‌برند، می‌رهاند. چون این حالت‌ها معمولاً نامعدنی پس از نماز نیز درانسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد.

انسان گاهی در حالت نمداد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور یا موارد اضطراب انگیزی روبرو می‌شود و یا آن‌ها را به یاد می‌آورد. تکرار حدوث این موارد، با یادآوری آن‌ها در حالت نمدد و آرامش نفسانی پس از نماز، به خاموش شدن تدریجی اضطراب در انسان، منجر می‌شود، زیرا این امور یا موارد اضطراب تدریجا به حالت آرامش روانی پس از نماز ارتباط می‌یابد و فرد هم تدریجا از اضطراب و نگرانی ناشی از این امور یا موارد، رها می‌گردد.

دکتر « هاموس هالسوب « می‌گوید : مهم‌ترین عامل خواب آرام بخش که من در طول سال‌های منضادی تجربه و ممارستم در مسائل روانی، به آن پی برده‌ام، همین نماز است. من به عنوان یک پزشک می‌گویم : بهترین وسیلهٔ ایجاد آرامش در درون و اعصاب انسان که تاکنون شناخته‌ام، نماز است.

آقای دکتر « آکیرو ماتسوموتو « مدیر کانون تعلیماتی مطالعات و تحقیقات مربوط به خاورمیانه در دانشگاه دولتی ژاپن که چند سال پیش به اسلام گرویده است، تأثیر خوب نماز را در تسکین روح و آرامش نفسی، تجربه کرده است و در بخشی از نامه‌ی که برای یکی از دوستان فرستاده

است به آن اشاره کرده است.

... گاه گاهی آن دفترچه‌ی نماز را که شما برای من لطف نمودید، نگاه می‌کنم و مطابق توضیحات آن با خود، نماز را اقامه می‌کنم و فهمیدم که نماز خواندن برای تسکین روح خود، تأثیری خوب دارد. مثلا روزی که در محل کار خود با مسائل ناراحت کننده

مواجه شویم؛ به خانه بر می‌گردم ونماز می‌خوانم تا نفس خود را آرام بسازم ... فریاد شما آکبرو مانسومو .

علاوه بر آن، با تکرار نماز، اثر گذاری آن در ترشح « آنگلتلین » از هیپوفیز و فضای بین بطن سه و چهار مغز انسان، مگرو می‌شود. در نتیجه، ترشح آن در صورت شرطی انجام می‌شود، یعنی با برپایی نماز، ترشح مغزی انجام می‌شود.

لازم به توضیح است: ترشح « آنگلتالین» که در فضای سیسمم ایمنی بدن دخالت دارد، از طریق تحریک سفلول‌های « سینوتو ترکیبیک » صورت می‌گیرد که نماز در تحریک آن‌ها تأثیر مستقیم دارد.
بنا برین نماز، در تقویت سیستم دفاعی بدن مؤثر است و نه تنها در سلامت روان بلکه در سلامت جسم، به طور مشخص، مؤثر است.

تمرکز حواس

تمرکز حواس و راه‌های تمرکز حواس، متخصصین زیادی را به طرف خود جذب کرده است، نظریه‌های زیادی برای درمان تشویق ذهنی

انجام داده‌اند.

از جمله، کانلر بر این‌اند که اگر شخصی ۱۰۰، ۱۰۰ الی ۱۰۰۱ مرتبه به فکر و حواسش را به یک نقطه متمرکز نماید، به خودی خود می‌تواند تمرکز حواس کسب کند. نماز واقعی، « فی صلواتهم خاشعون » یعنی؛ خاشع و خاشع بودن در برابر حضرت حق، همان متمرکز کردن افکار را به یک نقطه، که همان معبود است، می‌باشد. که نمازش، علاوه بر اجر معنوی و اخروی، آسایش و آرامش اعصاب و تمرکز حواس را تضمین می‌کند و اضطراب و استرس و تشویق ذهنی (که مقدمه برای ضعف اعصاب است ) را از بین می‌برد.

روان شناسان، برای تمرکز حواس چندین نکته را متذکر می‌شوند:

اول: محیط مناسب و مسامحه، برای تمرکز حواس انتخاب کنید و خود را به آن عادت دهید .

اسلام نیز، نماز و عبادت را در جاهای مناسب و مخصوص، مانند : مسجد یا اتاق دور از عکس و تصاویر و درب باز و هر چیزی که جلب توجه کند، توصیه فراوانی دارد .

دوم : تمام ظله‌های مادی که منجر به گسیختگی ادنیشه می‌شود، از میان بردارید .

مسلمانان نیز در اول نماز، با گفتن « تکبیر الاحرام »، تمامی مادیات و تعلقات دنیوی را به پشت سر انداختند و خود را محضر خالق یکتا می‌بینند .

سوم : برای تمرکز حواس، وضعت جسمی متعادل داشته باشید .

قرآن درباره تعادل جسمی در نماز می‌فرماید : « و لا تقربوا الصلوة و اتمم سگاری » در حالت مستی به نماز نزدیک نشوید «  مستی در حالت نماز منافات با تعادل و آرامش جسمی دارد و نشان دهنده آن است که خداوند تأکید بر تمرکز حواس و آرامش در نماز دارد .

دانشمنان، راه‌های دیگری نیز برای تمرکز حواس نام می‌برند، ما می‌توانیم از طریق عبادت و یا خلوص نیت راحت‌تر و آسان‌تر به آن، که یک درمان بزرگ اعصاب و روان است، به دست آوریم .

قرآن کریم، نماز و یاد خدا را موجب آرامش می‌داند، آرامشی که جهان در عصر تکنولوژی به دیال آن است حدود ۴۰۰ میلیون نفر در جهان دچار ضعف اعصاب شدید و عدم آرامش روانی هستند که تنها راه درمانشان بازگشت به دین وعبودیت است .

دکتر دیاب و دکتر فرقوز با ذکر آیه ۲ سوره مؤمنون « الذین هم فی صلواتهم خاشعون » شروع را وسیله‌ای برای رشد قدرت تمرکز حواس انسان معرفی می‌کند که می‌توان از آن در تمام مراحل زندگی بهره برد .

نماز و دعا وسیله‌ی غلبه بر تشویش و نگرانی

دلیل نگرانی، روان شناس و دانشمند معروف آمریکایی، معتقد است که نماز و دعا وسیله‌ی غلبه بر تشویش ونگرانی است. او در کتاب « آیین زندگی » می‌نویسد : « امروز جدیدترین علم پزشکی، یعنی روان پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند، زیرا پزشکان روحی، دریافته‌اند که دعا و داشتن یک ایمان محکم، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را که موجب نیم پیشروی از بیماری‌ها و ناخوشی‌های ماسد، پرترف می‌سازد. امروز روان شناسانان، نیز مبلغان متجدد و برای نجات از آتش دوزخ همین دنیا، یعنی زعم معده، آذین، دموواترین، اختلالات عصبی و جنون، گرویدن به دین را توصیه می‌کنند .

مع الاصفح ! ما فقط هنگامی که تمام درها به رویمان بسته و آخرین نیرویمان تمام می‌شود، متوجه خدا می‌شویم. ولی چرا تا آن زمان صبر کنیم ؟ چرا هر روز تجدیدی قوا نکنیم ؟ من هر گاه به نماز و تپایش می‌پردازم؛ جس می‌کنم که اعصابم آرامش یافته و در سکون و نیت بی‌ظنری فرو رفته‌ ام »

« اگر نیرویی برای تحمل پیش آمده‌ما لازم باشد، در اثر دعا و نماز به دست می‌آید. هر گونه دعا و نمازی، نشانه‌ی این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیروی ملکوتی که غذای روح است به دست می‌آید. همین قدر که انسان به حقیقی بودن این نیروی ملکوتی معتقد شد، دیگر چندان

اهمیتی ندارد که بخواهد بداند این نیروی معنوی چگونه است. از نظر مذهب، اهمیت در این است که بکنک نیروی معنوی که تاکنون از ما پنهان بوده است در اثر دعا و نماز به کار می‌افتد .

آقای « کارل » در مورد تأثیر دعا می‌نویسد :

« به تلازگی ثابت شده است که با دعا می‌توان روندی پیری زودرس را به حال طبیعی در آورد و ناتوانی و کاهش قوا را محدود کرد. یا از میان برداشت »

آقای « ویلیام جینز » در خصوص شفا یافتن بیماران به وسیله دعا می‌نویسد :

« چنان به حقایق و واقعیت‌های پزشکی را قبول داشته باشیم، پزشکائی چند اظهار داشته‌اند که در بسیاری از موارد دعا به بهبودی حال بیمار، مؤثر بوده است. بنابراین باید دعا را در معالجهی بیماران، یکی از وسایل مؤثر دانست. دعا برای معالجات امراض روحی بسیاری از مردم مؤثر است و در نتیجه، صحت جسمانی آنان را هم به دنبال خواهد داشت . »

و آقای « سیریلی برت »، روان شناسی انگلیسی می‌نویسد :

« ما به وسیله‌ی نماز می‌توانیم وارد آن چنان محیط گسترده‌ای از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی، رسیدن به آن ممکن نیست.»

نماز و تپایش، شفا بخش امراض صعب العلاج

آقای کارل فیزیولوژیست فرانسوی درباره آثار جسمانی و درماتی مطلق تپایش می‌نویسد :

« طبیب هنگامی که می‌بیند بیمار دست به دامن دعا و توسل به خدا شده است، می‌تواند خرسند باشد. آرامشی که تپایش به ارعغان آورده است، کمکک شایانی در مذاوای وی به شمار می‌آید. زیرا تپایش در همان حال که آرامش را پدید آورده است، به طور کامل و صحیح در فعالیت‌های مغزی انسان، بکن نوع شکفتنی و انبساط باطنی و گاه فهرماتی و دلآوری را تحریک می‌کند. آثار درمانی تپایش درتمام ادوار، دقت مردم را به خود جلب کرده است. امروزه نیز در جاهایی که به تپایش می‌پردازند، از شفاعایی که با تفسر و توسل به خدا و اولیا، نصیب آن‌ها شده، بسیار سخن به میان می‌آید. نتایج تپایش، تنها در مواردی می‌توانه مطمئنا به تحقق برسد که همه راه‌های درماتی، غیر عملی یا مردود باشد . »

سازمان طبی « لورده » که وقعبت این گونه شفاها را به اثبات رسانده است، خدمت بزرگی به علم کرده است. تپایش، گاهی تأثیرات شگفت آوری دارد. بیماریائی بوده‌اند اندکی تقریبا به طور دائمی از دردهای خورده، سرطانه، عفونت کلیه، زخم‌های مزمن، سل ریوی و استخوانی و نیتونال شفا یافته‌اند؛ چگونگی این شفا یافتن‌ها تقریبا همواره یکسان است. بکن درد بسیار شدید و بعد احساس شفا یافتن در چند دقیقه و حداکثر تا چند ساعت آثار بیماری محو می‌شود و جراحات جسمی و آناتومیک آن نیز التیام می‌یابد. این معجزه‌های به چنان سرعنی سلامت را به بیمار باز می‌گرداند که هرگز حتی امروزه، جراحان و فیزیولوژیست‌ها در طول تجربیاتشان نظیر آن را مشاهده نکرده‌اند. برای این که پدیده‌ها بروز کند، تپازی نیست که حتما خود بیمار تپایش کند. اطفال کوچک که هنوز قدرت حرف زدن را نداشته‌اند و هم چنین مردم بی عقیده نیز در « لورده » شفا یافته‌اند لیکن در کنار آنان، کسبی تپایش کرده است، تپایشی که به خاطر دیگری اجرا شود، همواره اثر بخش است. چنین به نظر می‌رسد که اجابت دعا بستگی به شدت و حالت ( کیفیت ) آن دارد. اینهباست آن دسته از آثار تپایش که من نسبت به آن‌ها بکن نوع شناخت مسلم و قطعی دارم، و تاریخ حیات اولیای خدا و حتی مردم متجدد امروز حاوی نکات معجزه آسای بسیاری است .

دکتر « ادوین فردریک مایرز »، استاد بیماری اعصاب در ایالات متحده‌ی آمریکا می‌گوید : امروز، بشر امکان پیدا کرده است که بسیاری از بیماری‌های کشنده و خطرناک را به طرز شگفت آوری در ظرف مدت بسیار کوتاهی معالجه کند. ولی صرف نظر از این معجزات درمانی که امروزه بشر به آن دست یافته است، طریقه‌ی اعجاب آمیز دیگری نیز هست که بسیاری از بیماری‌های مهم و خطرناک را مانند : طبلج و غیره که نه عقلی برای آن می‌توان یافت و نه از نظر پزشکی می‌توان به وسیله‌ی جراحی و اسکلزی و احتزازی کاری کرد، درمان می‌کند.

هزاران حالت و بیماری‌های سخت داریم که مشهورترین پزشکان ما هم نتوانسته‌اند کوچکترین ایمدی به درمان آن پیدا کنند اما همین بیماران با این همه ناپسیدی که در شفای آنان بوده است، ضمن یکی از معجزات شگفت انگیز نماز و دعا، و بیادیشان به طور کلی شفا یافته و سلامت و عقل خود را باز یافته‌اند .

نتیجه چند تحقیق

« این موضوع از دید علم پزشکی ثابت و مطرح شده است که نماز و تپایش به واسطه‌ی آزاد سازی « آندروفین‌ها » موجب کاهش استرس و فشار روانی می‌شود.

« سه تن از روان شناسان به نامهای « کوپن »، « پراون » و « مارگارید » بیماران قلبی را که در بخش قلب بیمارستان برنتلی بودند، قرار بود بعد از یازده جراحی قلبی شوند، مورد مطالعه قرار دادند و متوجه شدند که بیماران تپایش گرم و مرتبط با خدا، استرس کمتری نسبت به بیماران دیگر دارند. از این رو د عا و تپایش را به عنوان بکن مکاتیزم دفاعی پذیرفتند .

« پرسش نام‌های را که دارای بیست و هشت سؤال بود درباره‌ی نماز شده است و آن را به پرسش نام‌ی دیگری که به نام « اضطراب سنج، اس-تی-ال - (۹۰) معروف است، الصاق شد و در سیلج نماز جمعه‌ی تهران به یکصد نفر از مؤمنان نماز گزار داده شد. بعد از محاسبات دقیق آماری و استخراج داده‌ها، نتایج زیر به دست آمد:

با استفاده از فرمود ضریب همبستگی اسپرمنیت، ضریب به دست آمده ۱۳٪ می‌باشد، که به منظور معا دار بودن ضریب همبستگی از فرمول فی استفاده شده. فی محاسبه شده برابر با ۰/۱۲۹۷-// می‌باشد. مقایسه‌ی آن با جدول در سطح ۱/۹۰ یا در جات حاضری ۹۸ نشان می‌دهد که دو متغیر مورد مطالعه، یعنی نماز و اضطراب با هم ارتباط دارند و از هم جدا نیستند و منتهی این رابطه، معکوس است؛ به این شکل که بین وضعبت فرد نسبت به خواندن نماز و کاهش اضطراب، رابطه‌ی معنا داری وجود دارد. با این توضیح که هر اندازه‌ی فرد ایمانش قوی‌تر و پابندی اش به فرایض دینی زیادتر باشد، در مقایسه اضطراب کم‌تری دارد .

در نتیجه می‌تود گفت : نماز و تپایش یکی از اهداف خلقت بشر به شمار می‌آید و دارای ثمرات مثبتی از قبیل بهداشت جسم و روان است. به عبارت دیگر، نماز علاوه بر تأمین آخرت، دنیای جسم و روان ما را از لحاظ تدرستی تضمین می‌کند .



موسیقی

موسیقی، ترجمان احساسات و تلاطم هیجانات روحی است و به عبارت دیگر، موسیقی عبارت است از؛ اصوات و آهنگ‌های که در روان آدمی تحریکاتی ایجاد کرده و شخص از آن لذت می‌برد و گاهی با آهنگی به غم و افسردگی دچار می‌شود.

قرآن، با نگاهی عمیق به مسئله موسیقی، اجتناب از آن را ضروری می‌شمارد و درجند آیه به آن پرداخته است.

(فاجتیرا لر جس من الأوتان و اجتیروا قول الزور).

« از پبندی حقیقی اجتناب کنید و نیز از قول باطل دوری گزینید».

شخصی به نام عبدالاعلی می‌گوید: از امام صادق علیه‌السلام راجع به آیه فوق سؤال کردم، حضرت فرمودند: « قول باطل، غنا می‌باشد.» این شخص می‌گوید: به امام عرض کردم: قول خداوند عزوجل (و من الناس من یشترى لهو الحدیث) چیست ؟ امام فرمود: « از جملهی خریدار سخنان باطل او بپوهود، غنا می‌باشد.»

(و الذین لا ینتهدون الزور).

«بندگان خداوند، کسانی هستند که به ناحق شهادت ندهند».

امام صادق علیه‌السلام درباره‌ی این آیه می‌فرماید: «(مقصود از زور) آوازه خوانی و غنا است.»

(و من الناس من یشترى لهو الحدیث لیضل عن سبیل الله بغير علم).

« برخی از مردم فاسد و فته انگیز، کسانی هستند که گفتار و سخنان لغو و باطل را به هر وسیله نهی می‌کنند؛ تا خلق را به جهالت،

از راه خدا گمراه سازند.»

امام صادق علیه‌السلام نیز در تفسیر این آیه می‌فرماید: «غنا (سخن باطل) از جملهی گناهانی است که خداوند عزوجل برای آن وعده‌ی آتش داده است.»

علاوه بر آیات فوق، روایات فراوان دیگری در منابع اسلامی وجود دارد که تحریم غنا را به صورت مؤکد بیان می‌کند.

عراقب معنوی موسیقی در احادیث

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: « در خانه کسی که چهل روز با وسایل موسیقی بنوازند و مردان و زنان در آن مجلس باطل گرد

آیند، شیطان تمام اعضای بدن صاحب خانه را لمس می‌کند ( به طوری که چشم، گوش، زبان و سایر اعضایش در مسیر و فرمان

شیطان و گناه قرار می‌گیرند ) بعد از آن برای این که کلاما او را در زشتی و ظلمت غرق کنسد؛ نفسی شیطانی در او مدمد که

غیرت را از دست می‌دهد، چنان که نسبت به رابطه‌ی نامشروع دیگران یا همسرش بی‌تفاوت می‌شود.»

همچنین امام صادق علیه‌السلام درباره اثرات آن فرمودند: « خانه‌ای که در آن غنا باشد، از مرگ و مصیبت درناتک ایمن نیست، و

دعا در آن به اجابت نمی‌رسد و فرشتگان وارد آن نمی‌شوند.»

از امام صادق علیه‌السلام در مورد غنا سؤال شد، امام علیه‌السلام فرمودند: « به متازلی که اهل آن به خاطر انجام مصیبت ( و گوش

دادن به موسیقی ) از رحمت خداوند دور شده‌اند، وارد نشود.»

همچنین امام صادق علیه‌السلام در روایت دیگر فرمودند: « ناخشن موسیقی ( مثل ناز و …) تفاق را در دل می‌رویند؛ همان‌طوری

که آب سیزه را می‌رویاند.»

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: « فرشتگان به خانه‌ای که شراب و وسایل موسیقی و قمار (مثل دایره، تیوره، ترد) در آن باشد وارد نمی‌شوند و دعای اهل خانه مستجاب نمی‌گردد و خیر و برکت هم از آن جا می‌رود.»

همچین فرمودند: « غنا ( موسیقی ) کاری است که انسان را به زنا می‌کشاند.» اضافه می‌کند: « خداوند مرا برای هدایت و رحمت جهانیان بیعت نمود و دستور داده، تا آلاحت غنا و موسیقی ( مانند، نی، تیوره، تار و … ) و بشاها را از بین بريم.» در جای دیگر فرمودند: « کسی که اهل تیوراست روز قیامت در حالی که سیه‌ترین صوت را دارد محسور می‌شود و به دستش تیوری از آتش

جهنم است و بالای سرش هفتاد هزار فرشته عذاب همراه پا گرزگی که در دست دارند بر سر و صورتش می‌کوبند. و کسی که اهل ( غنا و موسیقی ) است از قبرش بیرون می‌آید در حالی که ناپیا و گنگ و کر خواهد بود. هم چنین نازا کار و آن که قوت و دایره می‌زند همانند ایشان محسور می‌شود.»

هم چنین رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: « کسی که به لهو( آواز موسیقی طرب انگیز ) گوش دهد در روز قیامت در گوشش سرب آب کرده ریخته می‌شود.»

در حدیثی از حضرت علی علیه‌السلام آمده است: « هر چیزی که انسان را از یاد خدا غافل کند ( و در شهوات فروبرد ) آن در حکم قمار است.»

با توجه به روایات، موسیقی اثرات نامطلوبی بر روح الهی انسان و اعمال و آخرت انسان می‌گذارد.

موسیقی از دیدگاه دانشمندان

بر اساس نظر بسیاری از روان‌شناسان، موسیقی، احساسات بشر را در مسیر غیر طبیعی و غیر عادی توسعه می‌دهد و انسان را در یک

عالم ناخود آگاهی کامل فرو می‌برد و قوهی خیال‌بانی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می‌کند. موسیقی، سبب لذت

نیست؛ بلکه فقط قوهی خیال را تحریک می‌کند و انسان از خیال‌های خود لذت می‌برد، به خاطر آن که اگر چند مرتبه حتی یک نوع

موسیقی گوش دهند، لذتی که این‌ها از موسیقی می‌برند یک چیز نیست و آن تخیلی است که در آن فرو می‌روند. یک شکل نیست؛

بلکه هر کس یک نوع لذتی می‌برد و در یک عالم خیالی سر می‌کند. لذا می‌گویند: اکثر بیساری‌های روانی از همین جا شروع

می‌شود که انسان در یک عالم گنگ فرو می‌رود که خود نمی‌تواند تعریف نماید. لازم به ذکر است تمام موسیقی‌ها مضموم و ناپسند نیستند؛ بعضی از آن‌ها مفید و طبیعی و دارای مفهده نیستند. مانند: موسیقی در مبادین جنگ … و آیا هر صوت خوش و

زیبا غنا است ؟ مسلما چنین نیست؛ چون سیره اهل‌الیت و مسلمین بر این است که قرآن و اذان را با صدای خوش و زیبا قرائت

می‌کردند. اما آنچه آهنگ‌های که متناسب با مجالس فسق و فجور و اهل گناه و فساد باشد و قوای شهوانی را تحریک نماید؛ غنا

گفته می‌شود. گاهی آهنگ با سخوای آن لهو و باطل و غنا است.

اینکه به نظر بعضی از دانشمندان در این مورد می‌رذایم:

« ویکتور هوگو ( نویسنده مشهور فرانسوی ) می‌نویسد:

« علت این که ما از موسیقی خوشان می‌آید این است که؛ در عالم خیال‌ها و رؤیایها فرو می‌رویم.»

« آرون کوبلند، می‌نویسد:

« موسیقی، انسان را از عالم اصوات بیرون می‌برد و به یک دنیای خیالی و رؤیایی می‌راند.»

« لئون تولستوی ( نویسنده‌ی روسی ) می‌گوید:

« موسیقی، محصول تحریک احساسات، و هدف احوال نفسانی و عواطف انسانی است.»

« دکتر ولف آذرف ( پروفسور دانشگاه کلییا ) می‌نویسد:

« موسیقی، علاوه بر این که سلسله اعصاب ما را در اثر جلب دقت و خارج از طبیعی آند، سخت خسته می‌کند؛ عمل ارتعاش صوتی

که در موسیقی ایجاد می‌شود تولید خارج از حد طبیعی در جلد می‌نماید؛ که بسیار زیان‌مند است.»

« آلکسیس کارل فریولرژست بزرگ فرانسوی می‌نویسد:

« ساز و آواز و کنسرت و اتوسیل‌ها و ورزش نمی‌تواند جای فعالیت و کارهای سودمند اجتماعی را بگیرند. رادیو نیز مانند سینما و موزیکال، کاهلی کاملی به کسانی می‌بخشد که با آن سرگرم‌ند. بدون شک الکلیسم، کارگران ما را از پای در می‌آورد و سر و

صدای رادیو و سینما و ورزش نامناسب روحیهی فرزندان را طغ می‌کند.»

« کانت ( فیلسوف مشهور آلمانی ) می‌نویسد:

« موسیقی، اگر از همه‌ی هنرها مطبوع‌تر باشد؛ ولی چون به بشر چیزی نمی‌آموزد از تمام هنرها پست‌تر است.»

« دکتر آرتوله فریدمانی ( پزشک بیمارستان نیویورک و رئیس کلینیک سر درد )، با کمک دستگاه‌های الکترونی تعیین امواج مغز تجربیاتی که طی مراجعه‌ی هزاران بیمار به دست آورده ثابت کرده است که یکی از عوامل مهم خستگی‌های روحی و فکری و سر

دردهای عصبی، گوش دادن به موسیقی رادیو است؛ مخصوصا برای کسانی که به موسیقی آن دقت و توجه می‌کند.

« دکتر ریرت ( متخصص روان شناسی کودک در انگلیس ) می‌گوید:

« اطفال، در رحم مادر تحت تأثیر موسیقی قرار می‌گیرند. و اگر زن حامله به موسیقی گوش دهد، ضربان قلب طفل در رحم زیاد

می‌شود. این حالت از ۶ ماهگی به بعد است.»

« دکتر اوریزن اسوت مارون می‌نویسد:

« هیجان، بزرگ‌ترین عامل سکنه‌های قلبی است. هنرمندان اغلب به علت سکنگی قلبی در گذشته‌اند. از این بیان معلوم می‌شود

هیجان حاصله از موسیقی تا چه حد خطرناک است.»

« دانشمندان روان شناس در مورد موسیقی می‌گویند:

« ( موسیقی )، آثار مرموزی را در دماغ و قوای مغز به جای می‌گذارد. و آن اثری که از این حالت یعنی؛ توجه غیر طبیعی محسوس

است این است که اراده تضعیف می‌گردد و شنونده‌ی موسیقی تمام قوای خود را گویا در گوش متمرکز کرده و هیچ یک از

اعضای بدن او را در آن حال با اراده‌ی او حرکت نمی‌کند، لذا گاهی دست و پای شنونده، طبق ارتعاشات صوتی و نواهای موسیقی

بنای حرکت کردن و خلاصه؛ یک نفس خفیف بدون اراده‌ی شنونده انجام می‌شود.

« موسیقی، با نواهای حزن آمیز و با آهنگ‌های نشاط انگیز خود، گاهی آن چنان ناملول بین اعصاب سپهاتیک و پاراسپهاتیک را

از بین می‌برد که اصول زندگی حیوان یعنی؛ جذب و دفع و هضم و ترشحات و ضربان قلب و فشار خون و مایعات دیگر را مختل

ساخته و شخص را به امراض فراوانی نزدیک می‌سازد. آهنگ‌های شور انگیز موسیقی در اثر تحریک اعصاب تانی، گاهی آن

چنان موجب اغتشاشات روانی شده که شخص را وارد به فعالیت‌های بی موقع و خوشی‌های ناگهانی، غنده‌های بی‌جا، پر حرفی،

عصبانیت، گفتن سخنان مسخره آمیز می‌نماید. و در اثر ادامه‌ی این عمل ممکن است کم کم شخص به مرض هالی که نوعی از

جنون است، مبتلا گردد.

جنون و دیوانگی

موسیقی، در اثر فشار شدیدیه که ارتعاشات و تحریکات خارجی آن روی اعصاب وارد می‌کند، قدرت اندیشه و فکر را از انسان

می‌گیرد. زیرا قوهی اندیشه‌ی در بین ارتعاشات موسیقی زندانی می‌گردد و به تدریج سحر به اغتشاشات فکر و نگرانی‌های روحی

می‌شود؛ تا جایی که موسیقی نیروی خرد را طغ می‌کند و آثار جنون برای چنین افرادی پیش می‌آید و اکنون به نمونه‌هایی از این

دیوانگی توجه فرمایید.

« مجله‌ی روشن فکر درباره‌ی یکت کنسرت موسیقی می‌نویسد:

«… وقتی دخترها و پسرها، آهنگ‌های تند و ریتمه انگیزشان را مرنم می‌سازند؛ سالن به لرزه می‌افتد، دختر جع می‌کشد، به سر و

گوش هم مشت می‌کوبند، غش می‌کنند، موهای خود را چنگ چنگ می‌کنند و پسرها از هوش می‌روند. همه‌ی این‌ها در مورد

تأثیر آهنگ‌های موسیقی در آن‌ها است.»

« مجله روشن فکر در شماره ۷۹۰ دربارهٔ جون ناگهانی می‌نویسد :

« پس از پایان این برنامه (موزیک)، در همین نمایش پرهیاهو بود. برای اولین بار ( هیستری ) دسته جمعی به جوانان حاضر در کنسرت دست داد. پس از پایان برنامه ینلها، جوانان که از موزیک پرهیجان آن‌ها عاصی شده بودند به خیابان‌ها ریختند، اتومبیل‌ها را آتش زدند، شیشه‌های مغازه‌ها را شکستند و مغازه‌ها راغارت کردند و تعداد ۳۱۵ نفر از آن‌ها از فرط هیجان و غوغا عیش کرده به بیمارستان انتقال داده شدند. »

« چندی پیش (آرتور براون ) خواننده انگلیسی ضمن اجرای برنامه‌ی در فستیوال موسیقی یوپ تمام لباس‌هایش را از تن بیرون آورد و در برابر جمعیتی بیش از ۱۵ هزار نفر برنامه اجرا کرد. ابتدا پیراهنش را در آورد و چون تماشاگران به هیجان آمدند وی هنگام خواندن آواز به کلی عریان شد و به خواندن و رقصیدن پرداخت. در این موقع افراد پلیس انگلیس خود را به صحنه رساندند و خواننده عریان انگلیسی را دستگیر کردند.

« در ملبورن ۵۰ هزار نفر بعد از گوش دادن به پک کنسرت موسیقی چنان آن‌ها را به هیجان آورد؛ که ناگهان همه با هم ریختند و بدون جهت یکدیگر را زخمی و مسدوم کردند؛ تا پلیس خود را رسانند. چند نفر به ضرب چاقو از پای درآمدند و به چندین دختر تجاوز شد و تعداد زیادی مجروح شدند .

« در ایالت « لیل راگ « خاتم ۶۶ ساله‌ای به نام « لیکام » به جوانی پیاوی می‌آموخت. نغمات موسیقی چنان در روح جوان ایجاد هیجان کرد که بدون دلیل از جا برخاست و با ۱۹ ضربه چاقو، معلم موسیقی خود را از پای در آورد .

کوتاهی عمر

از بسیاری از آیات قرآن کریم و روایات ائمه اطهار علیهم السلام استفاده می‌شود که اعمال خیر بر وسعت زوق و طول عمر می‌افزاید ولی گناه و لغو و لعبه، پرکت را از بین می‌برد و از عمر انسان می‌کاهد و موسیقی مطرب نیز، گناه و حرام به شناسار می‌آید. تجربه نشان داده است که معمولاً موسیقیدانان یا وضع نامناسب و باعصر کوتاه از دنیا رفته‌اند، نام‌های برخی از آن‌ها همراه با مدت عمرشان ذکر خواهد شد :

۱- مالبیرون، استاد معروف موسیقی در حال خواندن آواز در سن ۲۷ سالگی سکنه کرد .

۲- بر گولوزی نوازندهٔ ایتالیایی در سن ۲۶ سالگی .

۳- بلینی نوازندهٔ ایتالیایی در سن ۳۴ سالگی .

۴- موریس ژوریر نوازندهٔ فرانسوی در سن ۴۰ سالگی .

۵- شومون نوازندهٔ فرانسوی در سن ۳۰ سالگی .

۶- نیکلادو گربینی نوازندهٔ فرانسوی در سن ۳۲ سالگی .

۷- زرزیزه نوازندهٔ فرانسوی در سن ۲۷ سالگی .

۸- مندلسن نوازندهٔ آلمانی در سن ۳۸ سالگی.

۹-هوگو ولف نوازندهٔ آلمانی در سن ۴۳ سالگی.

۱۰- ماکس زگر نوازندهٔ آلمانی در سن ۴۳ سالگی .

۱۱- موزارت نوازندهٔ اتریشی در سن ۳۵ سالگی .

۱۲- شوپرت نوازندهٔ اتریشی در سن ۳۱ سالگی .

۱۳- لایتر- نوازندهٔ اتریشی در سن ۴۲ سالگی .

۱۴- حبیب سماعی نوازندهٔ ایرانی در سن ۴۵ سالگی .

ضمرهای موسیقی

۱- ایجاد عدم تعادل و توازن بین اعصاب سمپاتیك و پاراسمپاتیك؛

۲- مرض مانی (Manic) نوعی جنون است که درجات متعددی دارد؛

۳- مرض سیکلوتیمی (Cyclothymie) (هزی بازوک می‌گوید: نوعی بیماری روانی است که شخص بیمار گاهی می‌خندد و بعضی از اوقات از خود ترش رویی نشان می‌دهد و گاهی گرفته و غمگین است)؛

۴- کوتاهی عمر؛ ۵- مرض پارانویا (Paranoia) (نوعی مرض روحی است که شخص ادعاهای بیهوده کرده و خود را شریف‌تر و بالاتر از همه می‌داند )؛ ۶- ضعف اعصاب؛ ۷- اختلالات دماغی (اختلالات مغزی، هیجانات روحی – جنون)؛ ۸- تأثیرات قلبی؛ ۹- واسطه انتحار و خودکشی؛ ۱۰- بیماری فشار خون؛ ۱۱- عامل خشم؛ ۱۲- تضعیف و تسخیع نسج شوائب (سامه)؛ ۱۳- تضعیف و تسخیع حس بینایی (باصره)؛ ۱۴- مجان؛ ۱۵- سلب اراده و شکست شخصیت؛ ۱۶- سلب غیرت؛ ۱۷- عامل جانیته؛ ۱۸- جلب توجه غیر طبیعی؛ ۱۹- از دست دادن نیروی فکری؛ ۲۰- تسخیع نیروی قضاوت؛ ۲۱- انفردگی و خودگی؛ ۲۲- تهییج عشق؛ ۲۳- شکست عمر و جوان مرگی؛ ۲۴- زنجیر برهنگی؛ ۲۵- اتلاف وقت .

بهداشت روان در اسلام

نماز و نیایش

قرآن هدف از خلقت بشر را عبادت و بندگی می‌داند :

« ما خلقت جن و الانس الایعبدون « ما جن و انس را خلق نکردیم مگر برای عبادت.»

یکی از عبادت‌ها در نزد خداوند نماز است که از اول خلقت بشر به آن تأکید شده است و همه پیامبران نیز نماز می‌خواندند و برای نماز هم تبلیغ می‌راندند. هر چند کیفیت نمازها فرق داشت ولی اصل نماز و عبودیت، محزون است.

قرآن، از میان تمام عبادت‌ها، به نماز بیشتر تأکید کرده است؛ چون نماز را مایهٔ آرامش و باز دارندهٔ خشم؛ و مگر… می‌داند.

آیه : (أقم الصلوة الذری ) .. « نماز را به پا دارید تا این که به یاد من باشید. « فریاد جسمی و روانی نماز

نماز، علاوه بر آن که یاد خداست و ارتباط عبید با معبود را برقرار می‌کند؛ شامل حرکاتی مثل : ایستادن، خم شدن ( رکوع ) و به خاک افتادن ( سجده ) می‌شود. یکی از نویسندگان از این حرکات نماز استفاده می‌کند و نوعی اجزاء علمی برای نماز یاد آور می‌شوند که چرا این حرکات باعث جلوگیری از بیماری‌هایی در انسان می‌شود و در حقیقت در حکم ورزش صبح گاهی، شام گاهی و نیمه روز است. در این مورد می‌گوید :

حرکات اجباری در نمازهای شبانه روزی، ۱۱۹ عدد است و آن حرکات از بیماری‌هایی نظیر « دولتی الساقین » از طریق حرکت سریع تر خون و تقویت دیواره‌های ضعیف ساق‌های پا جلوگیری می‌کند. و این مطلب را از طریق رسم شکل‌ها و عکس‌های متعدد اثبات می‌کند. و آن را « معجزه الصلوة فی الوقایة من مرض دولتی الساقین » می‌نامند .
برخی نویسندگان مثل محمد سامی محمدعلی نیز در مورد آثار ترمیمی و ورزش نماز سخن گفته‌اند و تحریک عضلات بدن، نشاط قلب و گردش خون، تقویت عضلات رگ‌دها و تقویت مغز را از آثار آن بر شمرده‌اند.

دکتر « مصطفی حجاز « متخصص امراض دستگاه هضم، و استاد دانشگاه طب فرانسوی، دربارهٔ نماز می‌گوید :

« رکوع، در تقویت عضلات دیوارهٔ مفید شکم بسیار است و به جیب شدن معده، کمک می‌کند و در کنارش هضم را باری می‌کند، همچنین روده‌های را برای دفع فضولات هضمی آسان می‌کند .

اما سجود، باعث رانده شدن هوا از میان معده به دهان می‌شود و دشواری‌های هضم و امکانات قلبی را بر طرف می‌آزد. همچنین نشستن به صورت سجده در نماز، برای درمان جعب شدن خون در پایین شکم باتوان که ناشی از پشت درد در زهدان است را توصیه می‌کنند» .

همچنین دکتر « فارس عاززی « متخصص بیماری‌های اعصاب از دانشگاه آمریکا می‌گوید :

« نماز مسلمانان و رکوع و سجودشان، عضلات پشت را تقویت می‌کند و حرکات، ستون فقرات پشت را نرم می‌کند و امراض عصبی و عضلانی را آرامش می‌بخشد.» .

یکی از اساتید دانشکده پزشکی دانشگاه اسکندریه قاهره رساله‌ی پایان نامهٔ دکتری خود را به بررسی تأثیر شگفت انگیز نماز در صیانت از بیماری‌های عضلانی از جمله بیماری‌های فراحی رگ‌های پا اختصاص داده و کتابی در این ارتباط تدوین نموده است که در آن به طور مبسوط آثار طبیی نماز برعضلات پا، مورد بررسی قرار گرفته است .

اخیراً بعضی از دانشمندان، برای تقویت، تمرین‌های شبیه به رکوع و سجود توصیه می‌کنند.

با این نظریات دانشمندان، که اکثراً مسلمان نیستند، افقی روشن از لحاظ بعد جسمی و اعصاب و روان بر نماز ترسیم می‌شود که در آینده به عظمت قرآن افزوده خواهد شد. روان درمانی نماز و نیایش

از دیر باز نماز در آرام سازی انسان کم‌ترا اثرگذار ویروسی و ثابت شده است و بسیاری از تألیقات علمی، اعم از نوشته‌های مسلمین و غیر مسلمین به این حقیقت اذعان شده است. شاید بتوان بررسی‌ها و پژوهش‌های ده سالهٔ «آل برگین « استاد روان پزشکی را یکی از جامع‌ترین و عالمانه‌ترین و در عین حال تازه‌ترین کارهای انجام یافته در مورد نقش ارزش‌ها و اعمال دینی از جمله نماز دانست .

او با مطرح کردن دو عنوان، نقش مثبت ارزش‌های دینی را در روان درمانی، ارتباط با دین را با بهداشت روانی و ضرورت به کارگیری موضوعات ارزشی ودین را در آموزش‌ها و درمانی‌های بالینی بیماران، به طور مشخص مورد تأیید قرار داده است. « آرام سازی « یکی از وسایلی مورد استفاده برخی از روان درمان گویان جدید در درمان بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین پیاموزد .

خواندن نماز، آن هم حداقل پنج بار در روز، می‌تواند بهترین برنامه‌ی تمرین آرام سازی و فراگیری آن باشد. معمولاً وقتی آدم کیفیت آرام سازی را یاد بگیرد، قادر می‌شود که خود را نتایجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی نجات دهد .حالت نمداد اعصاب و آرامش روانی

حاصل از نماز، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی، همواره از آن رنج می‌برند، می‌رهاند. چون این حالت‌ها معمولاً تا مدتی پس از نماز نیز درآسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد.

انسان گاهی در حالت نمداد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور یا موارد اضطراب انگیزی روبرو می‌شود و یا آن‌ها را به یاد می‌آورد. تکرار حدوث این موارد، یا یادآوری آن‌ها در حالت نمدد و آرامش نفسانی پس از نماز، به خاموش شدن تدریجی اضطراب در انسان، منجر می‌شود، زیرا این امور یا موارد اضطراب تدریجاً به حالت آرامش روانی پس از نماز ارتباط می‌یابد و فرد هم تدریجاً از اضطراب و نگرانی ناشی از این امور یا موارد، رها می‌گردد .

دکتر « هاموس هایسلوب « می‌گوید : مهم‌ترین عامل خواب آرام بخش که من در طول سال‌های مستمادی تجربه و ممارستم در مسائل روانی، به آن پی برده‌ام، همین نماز است. من به عنوان نیک پزشک می‌گویم: بهترین وسیلهٔ ایجاد آرامش در درون و اعصاب انسان که تاکنون شناخته‌ام، نماز است .

آقای دکتر « آکیر و ماتسوموتو « مدیر کانون تعلیماتی مطالعات و تحقیقات مربوط به خاورمیانه در دانشگاه دولتی ژاپن که چند سال پیش به اسلام گرویده است، تأثیر خوب نماز را در تسکین روح و آرامش نفس، تجربه کرده است و در بخشی از نامه‌ی که برای

یکی از دوستان فرستاده

است به آن اشاره کرده است.

... گاه گاهی آن دفرجه‌ی نماز را که شما برای من لطف نمودید، نگاه می‌کنم و مطابق توضیحات آن با خود، نماز را اقامه می‌کنم و فهمیدم که نماز خواندن برای نسکین روح خود، تأثیری خوب دارد. مثلا روزی که در محل کار خود با مسائل ناراحت کننده مواجه شوم؛ به خانه بر می‌گردم و نماز می‌خوانم تا نفس خود را آرام بسازم ... قرآن شما آکیرو مانسوموتو .

علاوه بر آن، با تکرار نماز، اثر گذاری آن در ترشح « آنگفالن » از هیپوفیز و فضای بین بطن سه و چهار مغز انسان، مکرر می‌شود. در نتیجه، ترشح آن به صورت شرطی انجام می‌شود، یعنی با بر پایی نماز، ترشح مغزی انجام می‌شود.

لازم به توضیح است: ترشح « آنگفالن » که در فمال سازی سیستم ایمنی بدن دخالت دارد، از طریق تحریک سولوله‌های « سینتوتکسیک « صورت می‌گیرد که نماز در تحریک آن‌ها تأثیر مستقیم دارد. بنابراین نماز، در تقویت سیستم دفاعی بدن مؤثر است و نه تنها در سلامت روان بلکه در سلامت جسم، به طور مشخص، مؤثر است. تمرکز حواس

تمرکز حواس و راه‌های تمرکز حواس، متخصصین زیادی را به طرف خود، جذب کرده است، نظریه‌های زیادی برای درمان تشویق ذهنی

انجام داده‌اند.

از جمله، قائل بر این‌اند که اگر شخصی ۱۰۰۰ الی ۱۰۰۰۰ مرتبه به فکر و حواسش را به یک نقطه متمرکز نماید، به خودی خود می‌تواند تمرکز حواس کسب کند. نماز واقعی، « فی صلواتهم عاشعون « یعنی؛ شایع و خاضع بودن در برابر حضرت حق، همان متمرکز کردن افکار را به یک نقطه، که همان معبود است، می‌باشد. که نمرش، علاوه بر اجر معنوی و اخروی، آسایش و آرامش اعصاب و تمرکز حواس را تضمین می‌کند و اضطراب و استرس و تشویق ذهنی ( که مقدمه برای ضعف اعصاب است ) را از بین می‌برد.

روان شناسان، برای تمرکز حواس چندین نکته را متذکر می‌شوند:

اول: محیط مناسب و مساعد، برای تمرکز حواس انتخاب کنید و خود را به آن عادت دهید .

اسلام نیز، نماز و عبادت را در جاهای مناسب و مخصوص، مانند : مسجد یا اتاق دور از عکس و تصاویر و درب باز و هر چیزی که جلب توجه کند، توصیه فرلوانی دارد .

دوم : تمام ظله‌های مادی که منجر به گسیختگی اندیشه می‌شود، از میان بردارید .

مسلمانان نیز در اول نماز، یا گفتن « تکبیر الاحرام «، تمامی مادیات و تقلقات دنیوی را به پشت سر انداختند و خود را محضر خالق یکتا می‌بینند.

سوم : برای تمرکز حواس، وضیعت جسمی متعادل داشته باشید .

قرآن درباره تعادل جسمی در نماز می‌فرماید : « لا تقربوا الصلوة و آنتم سكارى » در حالت مستی به نماز نزدیک نشوید ! مستی در حالت نماز منافات با تعادل و آرامش جسمی دارد و نشان دهنده آن است که خداوند تأکید بر تمرکز حواس و آرامش در نماز دارد .

دانشمندان، راه‌های دیگری نیز برای تمرکز حواس نام می‌برند، ما می‌توانیم از طریق عبادت و یا خلوص نیت راحت‌تر و آسان‌تر به آن، که یک درمان بزرگ اعصاب و روان است، به دست آوریم.

قرآن کریم، نماز و یاد خدا را موجب آرامش می‌داند، آرامشی که جهان در عصر تکنولوژی به دنبال آن است حدود ۴۰۰ میلیون نفر در جهان دچار ضعف اعصاب شدید و عدم آرامش روانی هستند که تنها راه درمانشان بازگشت به دین وعبودیت است .

دکتر دیاب و دکتر فرروز با ذکر آیه ۲ سوره ی مؤمنون « الذین هم فی صلاتهم عاشعون » شایع و وسیله‌ای برای رشد قدرت تمرکز حواس انسان معرفی می‌کند که می‌توان از آن در تمام مراحل زندگی بهره برد . نماز و دعا وسیله‌ای علیه بر تشویب و نگرانی

دلیل کارنگی، روان شناس و دانشمند معروف آمریکایی، معتقد است که نماز و دعا وسیله‌ی ظهیر بر تشویب ونگرانی است. او در کتاب « آیین زندگی » می‌نویسد: « امروز جدیدترین علم پزشکی، یعنی روان پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند، زیرا پزشکان روحی، دریافته‌اند که دعا و داشتن یک ایمان محکم، نگرانی، تشویب، هیجان و ترس را که موجب نیم پیشتر از بیماری‌ها و ناخوشی‌های ماست، برطرف می‌سازد. امروز روان شناسان، نیز یملغان متجدد و برای نجات از آتش دوزخ همین دنیا، یعنی زخم معده، آژین، دومازین، اختلالات عصبی و جنون، گویوند ن دین را توصیه می‌کنند .

مع الاصف ! ما فقط هنگامی که تمام درها به رویمان بسته و آخرین نیرویمان تمام می‌شود، متوجه خدا می‌شویم. ولی چرا تا آن زمان صبر کنیم ؟ چرا هر روز تجدید قوا نکنیم ؟ من هرگاه به نماز و تپایش می‌پردازیم حس می‌کنیم که اعصابم آرامش یافته و در سکون و ثبات بی‌نظیری فرو رفته است »

« اگر نیرویی برای تحمل پیش آمدها لازم باشد، در اثر دعا و نماز به دست می‌آید. هر گونه دعا و نمازی، نشانه‌ی این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیروی ملکوتی که غذای روح است به دست می‌آید. همین قدر که انسان به حقیقی بودن این نیروی ملکوتی معتقد شد، دیگر چندان

اعصیتی ندارد که بخواهد بداند. این نیروی معنوی چگونه است. از نظر مذهب، اهمیت در این است که بیک نیروی معنوی که تاکنون از ما پنهان بوده است در اثر دعا و نماز به کار می‌افتد .

آقای « کارل » در مورد تأثیر دعا می‌نویسد :

« به تلاقی ثابت شده است که با دعا می‌توان روندی بیرونی زودرس را به حال طبیعی در آورد و تاوانی و کاهش قوا را محدود کرد یا از میان برداشت »

آقای « ویلیام جینز » در خصوص شفا یافتن بیماران به وسیله دعا می‌نویسد :

« چنان به حقایق و واقعیت‌های پزشکی را قبول داشته باشیم، بوشکافی چند اظهار داشته‌اند که بسیاری از موارد، دعا در بهبودی حال بیمار، مؤثر بوده است. بنابراین باید دعا را در معالجهی بیماران، یکی از وسایل مؤثر دانست. دعا برای معالجات امراض روحی بسیاری از مردم مؤثر است و در نتیجه، صحت جسمانی آنان را هم به دنبال خواهد داشت . »

و آقای « سیریل برت » روان شناسی انگلیسی می‌نویسد :

« ما به وسیله‌ی نماز می‌توانیم وارد آن چنان محیط گسترده‌ای از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی، رسیدن به آن ممکن نیست.» نماز و تپایش، شفا بخش امراض صعب‌العلاج

آقای کارل فیزیولوژیست فرانسوی درباره آثار جسمانی و درمانی مطلق تپایش می‌نویسد :

« طییب هنگامی که می‌بیند بیست به دامن دعا و توسل به خدا شده است، می‌تواند خرسند باشد. آرامشی که تپایش به ارمغان آورده است، کمک ثاباتی در مذاوای وی به شمار می‌آید. زیرا تپایش در همان حال که آرامش را پدید آورده است، به طور کامل و صحیح در فعالیت‌های مغزی انسان، یک نوع شگفتی و انبساط باطنی و گاه قهرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند. آثار درمانی تپایش درنماد اودار، دقت مردم را به خود جلب کرده است. امروزه نیز در جاهایی که به تپایش می‌پردازند، از شفاهایی که با تضرع و توسل به خدا و اولیا، نصیب آن‌ها شده، بسیار سخن به میان می‌آید. نتایج تپایش، تنها در مواردی می‌تواند مطمئن به تحقق برسد که همه راه‌های درمانی، غیر عملی یا مردود باشد . »

سازمان طی « لورد » که واقعیت این گونه شفاها را به اثبات رسانده است، خدمت بزرگی به علم کرده است. تپایش، گاهی تأثیرات شگفت آوری دارد. بیماریارانی بوده‌اند اندکی تقریبا به طور دائمی از دردهای خورده سرطان، عفونت کلیه، زخم‌های مزمن، سل ریوی و استخوانی بریونتال شفا یافته‌اند؛ گوناگنی این شفا یافتن‌ها تقریبا همواره یکسان است. یک درد بسیار شدید و بعد احساس شفا یافتن در چند دقیقه و حداکثر تا چند ساعت آثار بیماری محو می‌شود و جراحات جسمی و آناتومیک آن نیز ایلام می‌یابد. این معجزه‌های به چنان سرعتی سلامت را به بیمار باز می‌گرداند که هرگز حتی امروزه، جراحان و فیزیولوژیست‌ها در طول تجربیاتشان نظیر آن را مشاهده نکرده‌اند. برای این که بدیده‌ها بروز کند، تپازی نیست که حتما خود بیمار تپایش کند. اطفال کوچکی که هنوز قدرت حرف زدن را نداشته‌اند و هم چنین مردم بی عقیده نیز در « لورد » شفا یافته‌اند لیکن در کنار آن، کسی، تپایش کرده است. تپایشی که به خاطر دیگری اجرا شود، همواره اثر بخش‌تر است. چنین به نظر می‌رسد که اجابت دعا بستگی به شدت و حالت ( کیفیت ) آن دارد. ابیهاست آن دسته از آثار تپایش که من نسبت به آن‌ها یک نوع شناخت مسلم و قطعی دارم، و تاریخ حیات اولیای خدا و حتی مردم متجدد امروز حاوی نکات معجزه آسای بسیاری است.

دکتر « اودین فردریک مایرز » استاد بیماری اعصاب در ایالات متحده‌ی آمریکا می‌گوید: امروز، بشر امکان پیدا کرده است که بسیاری از بیماری‌های کشنده و خطرناک را به طرز شگفت آوری در ظرف مدت بسیار کوتاهی معالجه کند. ولی صرف نظر از این معجزات درمانی که امروزه بشر به آن دست یافته است، طریقهی اعجاب آمیز دیگری نیز هست که بسیاری از بیماری‌های مهم و خطرناک راه مانند: طبلج و غره که نه علنی برای آن می‌توان یافت و نه از نظر پزشکی می‌توان به وسیلهی جراحی و اسکلتزی و احزازی کاری کرد، درمان می‌کند.

هزاران حالت و بیماری‌های سخت داریم که مشهورترین پزشکان ما هم نتوانسته‌اند کوچکترین امیدی به درمان آن پیدا کنند اما همین بیماران با این همه ناامیدی که در شفا‌ی آنان بوده است، فسنن یکی از معجزات شگفت انگیز نماز و دعا، و بیماریشان به طور کلی شفا یفتی و سلامت و عقل خود را باز یافته‌اند. نتیجه چند تحقیق

« این موضوع از دید علم پزشکی ثابت و مطرح شده است که نماز و تپایش به واسطه‌ی آزاد سازی «آندروفین‌ها » موجب کاهش استرس و فشار روانی می‌شود .

« سه تن از روان شناسان به نامهای : « کتیون »، « پراون » و « مار گراید » بیماران قلبی را که در بخش قلب بیمارستان بستری بودند، قرار بود روز بعد با روزهای آینده جراحی قلبی شوند، مورد مطالعه قرار دادند و متوجه شدند که بیماران تپایش گر و مرتبط با خدا، استرس کمتری نسبت به بیماران دیگر دارند. از این رو دعا و تپایش را به عنوان یک مکاتیرم دفاعی پذیرفتند .

« پرسش نامهای را که دارای بیست و هشت سؤال بود درباره‌ی نماز تهیه شده است و آن را به پرسش نامی دیگری که به نام ( اضطراب،سنع، اس – تی – ال – ۹۰ – معروف است، الصاق شد و در سطح نماز جمعهی تهران به یکصد نفر از مؤمنان نماز گزار داده شد. بعد از محاسبات دقیق آماری و استخراج داده‌ها، نتایج زیر به دست آمد :

با استفاده از فرمود ضربیهبستگی اسپریمت، ضربیه به دست آمده ۱۳٪ می‌باشد، که به منظور معا دار بودن ضربیهبستگی از فرمول تی استفاده شد. تی محاسبه شده برابر با ۱۲۹۷-// می‌باشد. مقایسهی آن با جدول در سطح ۱٪ با در جات حاصلی ۹۸ نشان می‌دهد که دو متغیر مورد مطالعه؛ یعنی نماز و اضطراب با هم ارتباط دارند و از هم جدا نیستند و متغی این رابطه، معکوس است؛ به این شکل که بین وضیعت فرد نسبت به خواندن نماز و کاهش اضطراب، رابطهی معا داری وجود دارد. با این توضیح که هر اندازه فرد ایمانش قوی‌تر و پاینده‌ی اش به فرایض دینی زیادتر باشد، در مقایسه اضطراب کم‌تری دارد .

در نتیجه می‌تود گفت : نماز و تپایش یکی از اهداف خلقت بشر به شمار می‌آید و دارای ثمرات مثبتی از قبیل بهداشت جسم و

آهنگهای موزیکال

روان است. به عبارت دیگر، نماز علاوه بر تأمین آخرت، دنیای جسم و روان ما را از لحاظ تندرستی تضمین می‌کند. موسیقی، ترجمان احساسات و تلاطم هیجانات روحی است و به عبارت دیگر، موسیقی عبارت است از: اصوات و آهنگ‌های که در روان آدمی تحریکاتی ایجاد کرده و شخص از آن لذت می‌برد و گاهی با آهنگی به غم و آفسردگی دچار می‌شود. قرآن، با نگاهی عمیق به مسئله موسیقی، اجتناب از آن را ضروری می‌شمارد و درجند آیه به آن پرداخته است.

(فاحتبوا الرجس من الأوثان و اجتنبوا قول الزور).

« از پبندی حقیقی اجتناب کنید و نیز از قول باطل دوری گزینید» .

شخصی به نام عبدالاعلی می‌گوید: از امام صادق علیه‌السلام راجع به آیه فوق سؤال کردم، حضرت فرمودند: « قول باطل، غنا می‌باشد.» این شخص می‌گوید: به امام عرض کردم: قول خداوند عزوجل ( و من الناس من یشترى لهُو الحدیث ) چیست ؟ امام فرمود: « از جملهی خریدار سخنان باطل او بپوهده، غنا می‌باشد.»

( و الذین لا یشهدون الزور).

« بندگان خداوند، کسانی هستند که به ناحق شهادت ندهند» .

امام صادق علیه‌السلام درباریِ این آیه می‌فرماید: «(مقصود از زور) آوازه خوانی و غناء است.»

( و من الناس من یشترى لهُو الحدیث لیضل عن سبیل الله بغير علم ).

« برخی از مردم فاسد و فته انگیز، کسانی هستند که گفتار و سخنان لغو و باطل را به هر وسیله نهی می‌کنند؛ تا خلق را به جهالت، از راه خدا گمراه سازند.»

امام صادق علیه‌السلام نیز در تفسیر این آیه می‌فرماید: « غناء (سخن باطل) از جملهی گناهانی است که خداوند عزوجل برای آن وعدهی آتش داده است.»

علاوه بر آیات فوق، روایات فراوان دیگری در منابع اسلامی وجود دارد که تحریم غنا را به صورت مؤکد بیان می‌کند. عواقب معنوی موسیقی در احادیث

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: « در خانه کسی که چهل روز با وسایل موسیقی بوازند و مردان و زنان در آن مجلس باطل گرد آیند، شیطان تمام اعضای بدن صاحب خانه را لمس می‌کند ( به طوری که چشم، گوش، زبان و سایر اعضایش در مسیر و فرمان شیطان و گناه قرار می‌گیرند ) بعد از آن برای این که کمالا او را در زشی و تقلت غرق کنده نفسی شیطانِ دو او مدمد که غیرت را از دست می‌دهد، جان که نسبت به رابطهی نامشروع دیگران با همسرش بی‌تفاوت می‌شود.»

همچنین امام صادق علیه‌السلام درباره اثرات آن فرمودند: «خانه‌ای که در آن غنا باشد، از مرگ و مصیبت درونگاک ایمن نیست، و دعا در آن به اجابت نمی‌رسد و فرشتگان وارد آن نمی‌شوند.»

از امام صادق علیه‌السلام در مورد غنا سؤال شد، امام علیه‌السلام فرمودند: « به متازلی که اهل آن به خاطر انجام مصیبت ( و گوش دادن به موسیقی ) از رحمت خداوند دور شده‌اند، وارد نشوید.»

همچنین امام صادق علیه‌السلام در روایت دیگر فرمودند: « ناخشن موسیقی ( مثل نثار و …) تفاق را در دل می‌رویند؛ همان طوری که آب سیزه را می‌رویاند.»

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: « فرشتگان به خانه‌ای که شراب و وسایل موسیقی و قمار (مثل دایره، تیوره، ترد) در آن باشد وارد نمی‌شوند و دعای اهل خانه مستجاب نمی‌گردد و خیر و برکت هم از آن جا می‌رود.»

همچین فرمودند: « غنا ( موسیقی ) کاری است که انسان را به زنا می‌کشاند.» اضافه می‌کند: « خداوند مرا برای هدایت و رحمت جهانیان مبعوث نمود و دستور داده، تا آلات غنا و موسیقی ( مانند، نی، تیوره، تار و …) و بته‌ها را از بین بريم.» در جای دیگر فرمودند: « کسی که اهل تیوراست روز قیامت در حالی که سیاهترین صوت را دارد محسور می‌شود و به دمشق تیوری از آتش جهنم است و بالای سرش هفتاد هزار فرشته خداب همراه با گرزگی که در دست دارند بر سر و صورتش می‌کوبند. و کسی که اهل غنا و موسیقی ) است از قیوش بیرون می‌آید در حالی که ناپیا و گنگ و کر خواهد بود. هم چنین ناز کار و آن که قلوب و دایره می‌زند همانند ایشان محسور می‌شود.»

هم چنین رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: « کسی که به لهو( آواز موسیقی طرب انگیز) گوش دهد در روز قیامت در گوشش سرب آب کرده ریخته می‌شود.»

در حدیثی از حضرت علی علیه‌السلام آمده است: « هر چیزی که انسان را از یاد خدا غافل کند ( و در شهوات فروبرد ) آن در حکم قمار است.»

با توجه به روایات، موسیقی اثرات نامطلوبی بر روح الهی انسان و اعمال و آخرت انسان می‌گذارد. موسیقی از دیدگاه دانشمندان بر اساس نظر بسیاری از روان‌شناسان، موسیقی، احساسات بشر را در مسیر غیر طبیعی و غیر عادی توسعه می‌دهد و انسان را در یک عالم ناخود آگاهی کامل فرو می‌برد و قوهی خیال‌بانی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می‌کند. موسیقی، سبب لذت نیست؛ بلکه فقط قوهی خیال را تحریک می‌کند و انسان از خیال‌های خود لذت می‌برد، به خاطر آن که اگر چند نفر حتی یکدیگ نوع موسیقی گوش دهند، لذتی که این‌ها از موسیقی می‌برند یک چیز نیست و آن تخیلاتی که در آن فرو می‌روند یک شکل نیست؛ بلکه هر کس یک نوع لذتی می‌برد و در یک عالم خیالی سیر می‌کند. لذا می‌گویند: اکثر بیماری‌های روانی از همین جا شروع می‌شود که انسان در یک عالم گنگگ فرو می‌رود که خود نمی‌تواند تعریف نماید. لازم به ذکر است تمام موسیقی‌ها مسموم و ناپسند نیستند؛ بعضی از آن‌ها مفید و طبیعی و دارای مقصد هستند. مانند: موسیقی در میادین جنگ ... و آیا هر صوت خوش و زیبا غنا است ؟ مسلماً چنین نیست؛ چون سیره اهل‌البیت و مسلمین بر این است که قرآن و آذان را با صدای خوش و زیبا قرائت می‌کردند. اما آنچه آهنگ‌های که متناسب با مجالس شوق و فجمود و اهل گناه و فساد باشد و قوای شهوانی را تحریک نماید؛ غنا گفته می‌شود. گاهی آهنگ با مجرای آن لهو و باطل و غنا است.

اینک به نظر بعضی از دانشمندان در این مورد می‌پردازیم:

• ویکتور هوگو ( نویسنده مشهور فرانسوی ) می‌نویسد:

« علت این که ما از موسیقی خوشمان می‌آید این است کهه در عالم خیال‌ها و رویاها فرو می‌رویم.»

• آرون کوپلند می‌نویسد:

« موسیقی، انسان را از عالم اصوات بیرون می‌برد و به یک دنیای خیالی و رؤیایی می‌راند.»

• لئون تولستی ( نویسنده‌ی روسی ) می‌گوید:

« موسیقی، محصول تحریک احساسات، و هدف احوال نفسانی و عواطف انسانی است.»

• دکتر ولف آذر ( پرفسور دانشگاه کلیسیا ) می‌نویسد:

« موسیقی، علاوه بر این که سلسله اعصاب ما را در اثر جلب دقت و خارج از طبیعی آن، سخت خسته می‌کند؛ عمل ارتعاض صوتی که در موسیقی ایجاد می‌شود تولید تحریک خارج از حد طبیعی در جلد می‌نماید؛ که بسیار زیان‌مند است.»

• آلکسیس کارل فیژولوژیست بزرگ فرانسوی می‌نویسد:

« ساز و آواز و کنسرت و انوسیلرها و ورزش نمی‌توانند جای فعالیت و کارهای سودمند اجتماعی را بگیرند. نژاد دایو نیز مانند سینما و موزیکاله، کاهلی کاملی می‌بخشد؛ که با آن سرگرمند. بدون شک الکلیسم، کارگران ما را از پای می‌آورد و سر و صدای رادیو و سینما و ورزش نامناسب روحیهی فرزندان را فلج می‌کند.»

• کانت ( فیلسوف مشهور آلمانی ) می‌نویسد:

« موسیقی، اگر از همه‌ی هنرها مطبوع‌تر باشد؛ ولی چون به بشر چیزی نمی‌آموزد از تمام هنرها پست‌تر است.»

• دکتر آرتولد فریدمانی ( پزشک بیمارستان نیویورک و رئیس کلینیک سر درد )، با کمک دستگاه‌های الکتریکی تعیین امواج مغز تجربیاتی که طی راجعه‌ی هزاران بیمار به دست آورده ثابت کرده است که یکی از عوامل مهم خستگی‌های روحی و فکری و سر دردهای عصبی، گوش دادن به موسیقی رادیو است؛ مخصوصاً برای کسانی که به موسیقی آن دقت و توجه می‌کنند.

• دکتر ریرت ( متخصص روان شناسی کودک در انگلیس ) می‌گوید:

« اطفال، در رحم مادر تحت تأثیر موسیقی قرار می‌گیرند. و اگر زن حامله به موسیقی گوش دهد، ضربان قلب طفل در رحم زیاد می‌شود. این حالت ۶ ماهگی به بعد است.»

• دکتر لورینز استر مارون می‌نویسد:

« هیجان، بزرگ‌ترین عامل سگنده‌های قلبی است. هنرمندان اغلب به علت سگته‌ی قلبی در گذشته‌اند. از این بیان معلوم می‌شود هیجان حاصله از موسیقی تا چه حد خطرناک است.»

• دانشمندان روان شناس در مورد موسیقی می‌گویند:

« ( موسیقی )، آثار رموزی را در دماغ و قوای مغز به جای می‌گذارد. و آن اثری که از این حالت یعنی؛ توجه غیر طبیعی محسوس است این است که اراده، تضعیف می‌گردد و شنونده‌ی موسیقی تمام قوای خود را گویا در گوش متمرکز کرده و هیچ یکک از اعضای بدن او را در آن حال با اراده‌ی او حرکت نمی‌کند، لذا گاهی دست و پای شنونده، طبق ارتعاشات صوتی و نوهای موسیقی بنای حرکت کردن و خلاصه یک نفس خفیف بدون اراده‌ی شنونده انجام می‌شود.»

• موسیقی، با نوهای حزن آمیز و یا آهنگ‌های نشاط انگیز خود، گاهی آن چنان تعادل بین اعصاب سنیاتیکی و پاراسنیاتیکی را از بین می‌برد که اصول زندگی حیوان یعنی؛ جذب و دفع و همضم و ترشحات و ضربان قلب و فشار خون و ایماوت دیگر را مختل ساخته و شخص را به امراض روانی نزدیک می‌سازد. آهنگ‌های شور انگیز موسیقی در اثر تحریک اعصاب بتانی، گاهی آن چنان موجب اغتشاشات روانی شده که شخص را قادر به فعالیت‌های بی‌موقع و خوشی‌های ناگهانی، خنده‌های بی‌جا، پر حرفی، عصبانیت، گفتن سخنان مسخره آمیز می‌نماید. و در اثر ادامه‌ی این عمل ممکن است کم‌کم شخص به مرض هالی که نوعی از دیوانگی است، مبتلا گردد. جنون و دیوانگی

موسیقی، در اثر فشار شدیدش که از تعامشات و تحریکات خارجی آن روی اعصاب وارد می‌کند، قدرت آندینه و فکر را از انسان می‌گیرد. زیرا قوهی آندینه‌ی در بین ارتعاشات موسیقی زنده‌ای می‌گردد و به تدریج منجر به اغتشاشات فکر و نگرانی‌های روحی می‌شود؛ تا جایی که موسیقی نیروی خود را فلج می‌کند و آثار جنون برای چنین افرادی پیش می‌آید و اکنون به نمونه‌هایی از این دیوانگی توجه فرمایید.

• مجله‌ی روشن فکر درباره‌ی یک کنسرت موسیقی می‌نویسد:

« ... وقتی دخترها و پسرها، آهنگ‌های تند و ریعه انگیزشان را منظم می‌سازند؛ سالن به لرزه می‌افتد، دختر چیخ می‌کشد، به سر و گوش هم مشت می‌کوبند، غش می‌کنند، موهای خود را جنگ جنگ می‌کنند و پسرها از هوش می‌روند. همه‌ی این‌ها در مورد تأثیر آهنگ‌های موسیقی در آن‌ها است.»

• مجله روشن فکر در شماره ۷۹۰ درباره جنون ناگهانی می‌نویسد:

« پس از پایان این برنامه ( موزیک)، در همین نمایش برپایهو بود. برای اولین بار ( هیستری ) دست جمعی به جراتان حاضر در

کنسرت دست داده، پس از پایان برنامه یینلها، جوانان که از موزیکه پرمیجان آن‌ها عاصی شده بودند به خیابان‌ها ریختند، اتوبیسل‌ها را آتش زدند، شیشه‌های مغزوها را شکستند، مغزوها واغارت کردند و تعداد ۳۱۵ نفر از آن‌ها از فرط هیجان و غوغا عش کرده به بیمارستان انتقال داده شدند.

۵ چندی پیش ( آرتور براون ) خواننده انگلیسی ، خواننده انگلیسی فشن اجرای برنامه‌ای در فستیوال موسیقی پوپ تمام لیاس‌هایش را از تن بیرون آورد و در برابر جمعیتی بیش از ۱۵ هزار نفر برنامه اجرا کرد. ابتدا پیرانش را در آورد و چون تماشاگران به هیجان آمده‌ند وی هنگام خواندن آواز به کلی عریان شد و به خواندن ورقصدن پرداخت. در این موقع افراد پلیس انگلیس خود را به صحنه رساندند و خواننده عریان انگلیسی را دستگیر کردند.

۵ در میلیون ۵۰ هزار نفر، بعد از گوش دادن به یک کنسرت موسیقی چنان آن‌ها را به هیجان آورد که ناگهان همه با هم ریختند و بدون جهت یکدیگر را زخمی و مسدوم کردند، تا پلیس خود را رسانند. چند نفر به ضرب چاقو از پای درآمدند و به چندین دختر تجاوز شد و تعداد زیادی مجروح شدند .

۵ در ایالت « لیل راگ » خاتم ۶۴ ساله‌ای به نام « لیکام » به جوانی پیانو می‌آموزت. نغمات موسیقی چنان در روح جوان ایجاد هیجان کرد که بدون دلیل از جا برخاست و با ۱۹ ضربه چاقو، معلم موسیقی خود را از پای درآورد . کزنلای عمر از بسیاری از آیات قرآن کریم و روایات انمه اظهار علیهم‌السلام استفاده می‌نود که اعمال خیریر وسعت رزق و طول عمر می‌افزاید ولی گناه و لهو و لعب، برکت را از بین می‌برد و از عمر انسان می‌کاهد و موسیقی مطرب نیز، گناه و حرام به شمار می‌آید. تجربه نشان داده است که معمولاً موسیقیدانان یا وضع نامناسب و یاعمر کوتاه از دنیا رفته‌اند، نامهای برخی از آن‌ها همراه با مدت عمرشان ذکر خواهد شد :

- ۱- مائیران، اسناد معروف موسیقی در حال خواندن آواز در سن ۲۷ سالگی سکنه کرد .
- ۲- پروگولوزی نوازنده ایتالیایی در سن ۲۶ سالگی .
- ۳- بلینی نوازنده ایتالیایی در سن ۳۲ سالگی .
- ۴- موریس ژورر نوازنده فرانسوی در سن ۴۰ سالگی .
- ۵- شومون نوازنده فرانسوی در سن ۳۰ سالگی .
- ۶- نیکلاو گرینی نوازنده فرانسوی در سن ۳۲ سالگی .
- ۷- زرزیزه نوازنده فرانسوی در سن ۳۷ سالگی .
- ۸- مندلسن نوازنده آلمانی در سن ۳۸ سالگی.
- ۹-هوگو ولف نوازنده آلمانی در سن ۴۳ سالگی.
- ۱۰- ماکس رگر نوازنده آلمانی در سن ۴۳ سالگی .
- ۱۱- موزارت نوازنده اتریشی در سن ۳۵ سالگی .
- ۱۲- شوپرت نوازنده اتریشی در سن ۳۱ سالگی .
- ۱۳- لایز- نوازنده اتریشی در سن ۲۲ سالگی .
- ۱۴- حبیب سمعی نوازنده ایرانی در سن ۴۵ سالگی . ضررهای موسیقی
- ۱- ایجاد عدم تعادل و توازن بین اعصاب سمپاتیك و پاراسمپاتیك؛
- ۲- مرض مانی (Manic)؛ نوعی چون است که درجابت متعددی دارد؛
- ۳- مرض سایکومتومی (Cyclothymie ) ( هزی باووک می گویند: نوعی بیماری روانی است که شخص بیمار گاهی می‌خندد و بعضی از اوقات از خود ترشا رویی نشان می‌دهد و گاهی گرفته و غمگین است)؛
- ۴- کزنلای عصر ۵-مرض پارانویا (Paranoia) ( نوعی مرض روحی است که شخص ادعاهای بیهوده کرده و خود را شریف‌تر و بالاتر از همه می‌داند )؛ ۶- ضعف اعصاب؛ ۷ اختلالات دماغی (اختلالات مغزی، عیجانات روحی – جنون)؛ ۸ تأثیرات قلبی؛ ۹ واسطه انتحار و خودکشی؛ ۱۰- بیماری فشار خون؛ ۱۱- عامل خفشاء ؛۱۲- تصعیق و تصعیق حس شنوایی (سامعه) ؛۱۳- تصعیق و تصعیق حس بینایی (باسره) ؛۱۴- هپازده ؛۱۵- سلب اراده و شکست شخصیت؛ ۱۶- سلب غیرت؛ ۱۷- عامل جنایت؛ ۱۸- جلب توجه غیر طبیعی؛ ۱۹- از دست دادن نیروی فکری؛ ۲۰- تصعیق نیروی فضاوت؛ ۲۱- افسردگی و افسردگی؛ ۲۲- تهیج شنق؛ ۲۳- شکست عمر و جوان مرگی؛ ۲۴- زنجیر بردگی؛ ۲۵- انفال وفت .

**بهداشت روان** در **پرتو آموزه های نبوی**

نویسنده: یدالله کورثی

چکیده

اگر بتوان بهداشت روان را- نه صرفاً در حماهنگی و تطابق با عواملی متغیر ، بلکه در پرتو التزام عقلی به آموزه های وحیانی -تعریف و تبیین نمود ، دیگر وقایع و تحولات بیرونی نمی تواند به طور مرتب آرامش و سکون فرد را بر هم زند . فرد گذشته از حضور کوشا و پویا در زندگی ، این توانایی را خواهد داشت که آرامش و اطمینان درونی اش تحت تأثیر تغییرات محیطی محلی مخل نشود .

موضوع بهداشت روان در پرتو آموزه های نبوی ، مسأله ای است در قلمرو روان شناسی دین که در سطح یک مقاله ، صورت بندی شده است . اگرچه همه ی آموزه ها و تعالیم حیات بخش اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریح شده اند ، اما به طور خاص، در آموزه ها و سیره نبوی ، دستورالعمل هایی وجود دارد که در بحث بهداشت روانی اتریشخ است : این مقاله ، به صورت مختصر ، به آموزه هایی چون : خداباوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه ، نیایش ، انس با قرآن ، دعا ، روابط نیکو و اهتمام در امور مسلمین و نقش هر یک از این آموزه ها در بهداشت روانی می پردازد .

کلید واژه ها : بهداشت روانی ، آموزه های دینی ، اسلام ، خداباوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه و ارتباط سالم .

مقدمه

در عصر فن آوری ، در دهکده ی جهانی و دوران پُست مدرنیسم شاهد دور افتادن فاصله تمدن بشری از ارزش های حقیقی هستیم . لذا در بطن این حادته ی ناگوار ، سلامت و بهداشت روانی نیز پیش از پیش در معرض خطر قرار دارد . در راه تبیین مشکلات و یافتن راه حلّی برای آن ها گویا تنها به نسخه های ترجمه ای و رهیافت های بریده از وحی نمی توان بسنده کرد . بی گمان امروزه دست نیاز بشریت فراتر و فریاد احتیاج و نیازمندی اش به تعالیم حیات بخش الهی بلندتر از هر زمان دیگری است ؛ زیرا به راهی که با نهداد ، سر از بریاعه ها درآورده و جز گرفتار شدن و غوطه ور گشتن در ورطه ی ناهی و انحراف ، سرانجامی نداشته است . بدین رو موضوع بهداشت روانی ، یکی از مهم ترین مسائلی انسان معاصر است . گمشده ی انسان متدّن قرن فر آوری های مدون ، شادکامی و رشایت مندی از دافته های زندگی است . ۱

زندگی ماشینی ، سرعت فرصت درون نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است . در روزگار کنونی ، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است . که از خودپایی و خویشن شناسی دور مانده است . علی رغم پیشرفت آوری که انسان به مدد فن آوری کسب کرده ، تحقیقات نشان می دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی - که از عناصر پایه ی سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO) و اساسی یک زندگی سعادتمندانه است -دست نیافته ، بلکه به موازات پیشرفت های علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی های روانی انسان نظر نامیدی ، بوج گزایی اضطراب ، ترس ، افسردگی ، اعتیاد ، طلاق و خودکشی افزوده شده است . ۲

از این روست که اخیراً کارشناسان و متخصصان ، حتی در کشور های صنعتی و توسعه یافته ، سمینارها و پژوهش های خود را منوجه نقش معنویت ، دین و آموزه های دینی در بهداشت و سلامت روانی نموده اند . بسیاری از روان شناسان بر نفوذ و تأثیر دین در سلامت روان و درمان بیماری های روانی پرداخته و به لزوم حمایت از آن تأکید کرده اند . در بین اینان ، گروهی معتقدند که انسجام و توحید یافتگی سازمان روانی از سلامت معنوی افراد ناشی می شود . در رأس این اندیشمندان ، روان شناس بزرگی به نام ویلیام جیمز را می توان نام برد که پژوهش هایش پیش تر ثابتی بوده است - او دریابد ی رسیدن به آرامش می گویند : وقتی ما رابطه ی محبت بین خود و خداوندی را که پدید آورنده ی این جهان است ، حفظ کنیم ، ترس ها و خودخواهی های ما از میان رفته بهه جای آن ، یک آرامش و صفا ی باطنی عجیب برقرار می شود . هر لحظه که می گذارد ، لحظات و حالی است که به جان نیرو بخشیده و روح را سرشار از نشاط و سعادت می کند . به نظر می رسد که همه درها به روی ما باز و راه ها هموار گشته است . ۳

اسلام و سلامت

و نزل من القرآن ما هو شفاء ورحمه للمؤمنین ولا یزید الظالمین الا خساراً ( اسراء : ۸۲)

الذین آمنوا و تطعنن قلوبهم بذکر الله الا بذکر الله تطعنن القلوب ( رعد : ۲۸)

یکی از مهم ترین مسائلی دین اسلام ، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است . بعضی از واجبات و محرمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است . سلامتی یا بیماری در مقیاس فرد و اجتماع ، بسیار مهم و قابل توجه است و البته جامعه ای که از دغدغه های بیماری فردی و اجتماعی ، پاک و مبرا باشد ، دست نیافتنی است . از این رو بشر پیوسته به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه های پیشگیری از آن بوده و می باشد . گذشته از انسان های عادی ، برگزیدگان خدا و اولیای وحی نیز انسان ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسایی بلاهای جسمی و روحی و راه های پیشگیری از آن ها توصیه ها دستورالعمل هایی را یاد آور شده اند .

خداوند در قرآن مجید ، با تأکید بسیار ، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در « تزکیه » و پلایش روح و روان آدمی می داند . ۴- در تعالیم اسلامی ، به بهداشت و سلامت جسم و جان ، بسیار اهمیت داده شده است . امام علی علیه السلام فرموده است :

سلامتی یکی از نعمت های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری ، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود . ۵

این مقاله کوشیده است تا با استفاده از آموزه های نبوی به موضوع بهداشت روانی و راه های پیشگیری و درمان بیماری های روحی و روانی بپردازد .

پیامبر اسوه ی جاوید

به حکم عقل سلیم و تفسریح قرآن مجید ، به عنوان کلام صادق مقصدق ، انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش برای نیل به سعادت و کمال مطلوب در دنیا و آخرت به راهنا ، هادی و الگو نیازمند است . اگر راهنا و الگو گریخته شده ، انسان را به سمت نور و حقیقت رهمون گردد ، وی به کمال انسانی ارتقا می یابد ؛ ولی اگر راهنا و الگو ، خود انسان گمراه و منحرفی باشد ، انسان را نیز به گمراهی و ناهی می کشاند . آیا شناسیده نیست که انسان ، پیرو کسانی باشد که خود به حقیقت نابل گشته اند در قفه کمال جای دارند؟ ۴ تا در پرتو پیروی از ایشان ، آدمی نیز به کمال و سعادت و سلامت دنیا و آخرت برآید و از گمراهی و ناهی دور ماند . ۶- امام باقر علیه السلام فرموده اند :

در شرق و غرب عالم ، علم سوده‌ند. برای سعادت‌مندی انسان و راهنایی برای بشریت ، جز پیامبر و اهل بیتش علیهم السلام

نیست و نخواهد یافت .۷

پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله شخصیتی بی نظیر و الهی است که جهانی از حکمت ، رحمت و عاطفه است . او همان کسی است که در مسیر تأمین سلامت و سعادت بشریت ، خویش را به زحمت و مشقت وامی دارد . بی تردید امروز برای بشر نشئه ی آب حیات ، هیچ آبی به گوارایی آب زلال و حیاتبخش عصمت نبوی دلتشین نیست .۸

درباره ی نقش اسوه و سرمشق در آرامش روانی ، قرآن کریم خطاب به پیامبر فرموده است :

وَكَلَّا نَفْصَ عَلَیْكَ مِنْ آبِائِ الرَّسْلِ مَا نَتَبَّ بِهٖ فَوَادِكَ ۙ ۹؛ ما فصحی انبیاء، پیشین را برای تثبیت قلب تو نقل می کنیم .

بدیهی است که یاد اولیای الهی ، آرامش بخش جان است . حضرت امام صادق علیه السلام - در تفسیر آیه ی ۲۸ سوره ی رمعه - فرموده اند :

دل ما با یاد محمد صلی الله علیه وآله ، که یاد او همان یاد خداوند است ، آرامش می گیرد . ۱۰

در این ره انبیا چون ساریانند

دلّیل و رهمنای کاروانند

وزیشان سید ما گلشنه سالار

همو اول همو آخر در این کار

مقام دلگشایش جمع جمع است

جمال جان فرایش شمع جمع است

شده او پیش و دل ها جمله در بی

گرفته دست جان ها دامن وی ۱۱

به طور کلی ، انگیزه ی صالح در زندگی ، دارای آثار سودمند و اثربخش است که بخی از تأثیرات بهداشت روانی آن عبارتند از :

۱- ایجاد انگیزه ، نشاط و امید برای همانندی و همراهی با اسوه ی صالح ؛

۲- جهت یخبندن به فعالیت‌ها و برنامه های پرانگه ، در مسیر یکپارچگی و شکوفایی شخصیت ؛

۳ پیشگیری و جلوگیری از گمراهی و انحراف از خط رشد و کمال مطلوب ؛

۴ تسهیل در حرکت تعالی جوانه و رشد مادی و معنوی .

آموزه های نبوی ، گستره ی تمام حیات فردی ، اجتماعی ، دنیوی و اخروی بشر را در بر می گیرد . برای آن که قلمرو بحث در این مجال کوتاه ، محدود و مشخص باشد ، تنها به برخی از آموزه های نبوی که با تأمین سلامت و بهداشت روان انسان در ارتباط است ، پرداخته می شود .

خداحموری

نخستین آموزه ی پیامبران ، سوق دادن انسان ها و جوامع بشری به سوی خدا است . آن ها کوشش می کنند تا بشر را به یکپارستی و دلگیری به خدا دعوت کنند و از وابستگی و تبعیت از غیر خدا بازدارند :

ولقد بعثنا فی کل امه رسولاً ان اعبدوا الله واجتنبوا الطغافوت ۱۲؛ و در هر امی رسولی برانگیختم تا خدا را پرستید و از طاغوت بپرهیزید .

خداحموری تنها در دایره ی عبادت فردی و زندگی شخصی محدود نمی شود ؛ بلکه خداحموری اساس تمام کنش وری های فردی و جمعی را پوشش می دهد . خداحموری در نظام کنش وری پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله از زبان قرآن کریم چنین بیان شده است :

قل ان صلائی ونسکی ومحیای ومماتی لله رب العالمین ۱۳؛ بگو به تأکید نماز و سایر عبادات من و زندگی و مرگ من ، برای خدا ، پروردگار جهانیان است .

با استناد بدین آیه ، بدست می آید که کلیه ی کوشش ها و فعالیت های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله در چارچوب خدا محور متحقق می گردد . در روایتی آمده است که یک روز شخصی به پیامبر عرض کرد : « با رسول الله به چه چیزی از دیگر پیامبران پیشی گرفتی ، حال آن که تو آخرین و خاتم آنان برانگیخته شده ای ؟ » پیامبر فرمود : « من نخستین فرمودم که به پروردگار ایمان آوردم ... » ۱۴

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان ، مفهوم « امنیّت روانی » است ؛ اگر فرد امنیت روانی نداشته باشد ، زندگی اش بی معنا و از سلامت روانی بی نصیب خواهد بود . آنجا که ترس رخنه کند ، امنیت رخت بر پندد ، امنیت روانی یعنی داشتن روح و روانی عاری از هراس . این تعمنی بزرگ است که در سایه ی آن ، امنیت و آرامش برقرار خواهد ماند . خدا محوری و ایمان به خدای قادر متعال ، انسان را از نگرانی ، اضطراب و دغدغه معنوی می دارد و در برابر ناملایمات زندگی ، استوار و آسیب ناپذیر می نماید. از سوی دیگر ، انسان بی ایمان از این پشتوانه مستحکم روحی و روانی محروم است . گویی از فراز آسمان فرو افتاده یا تندیازی او را به مکانی دور برناب کرده است .

و من بشرکن بالله فکناما عمر من النساء فنحنه الطیور او نهوی به الریح فی مکان سحیق ۱۵؛ فندان ایمان به خدا ، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزش های شریف انسانی نهی ساخته و منجر به آشنگی و افشاش در هویت می گردد .

اسماً اضطراب و نگرانی ، ناشی از ترس یا ناآرامی است . آن کس که به خداوند قادر و توانای مطلق ، ایمان دارد ، همواره خود را در پناه تکیه گاه ایمنی می بیند که از هر طرف ضعف و نقصی بع دور و نیست به انجام هر امری قادر و تواناست ، از این رو دارای نشاط و سروری می گردد . نشاطی که برآمده از توانی امن و آرام است .

انسان ، زمانی به این امنیت و اطمینان نفس می رسد ، که ترنم نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جانش طنین انداخته باشد و آنجان به خدا دل بستگی پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه ، عاطفه و رفتارش را فرا گرفته و جانش را زنده و آباد ساخته باشد . ( و بدکرتک معموره ) ۱۶ در این صورت است که به اصطلاح روان شناسان فرد احساس دل بستگی امن نسبت به وجودی دارد که هم قادر است و هم همیشه حاضر و در همه حال پاسخگوری نیازها می باشد . در این حال است که همه ی بیم ها از میان می روند و جای خود را به امید می دهند . همه ی دغدغه ها و خاطر پریشی ها به طمأنینه بدل می گردند و دارای معنا و مفهوم می شوند . ۱۷ در مقابل ، بی خدایی و بی ایمانی زندگی را آشفته و پر از سختی و تنگنا می سازد . ( و من اعرض عن ذکری فان له میشه خشکا ) ۱۸ دوری از خدا زندگی را تنگ و سخت می گرداند .

خوشبختانه توجه به نقش ایمان و خداگرایی در بهداشت روانی ، از اصولی است که در مکاتب روان شناسی معاصر ، بسیار بدان پرداخته می شود . ویلیام جیمز ، کارل یونگ ، هنری لینکن و بسیاری دیگر از روان شناسان بزرگ معاصر درباره ی تأثیرات ایمان به خدا بر بهداشت روانی ، بحث و تحقیق کرده اند . ۱۹

به طور کلی برخی از آثار ایمان - بر بهداشت روان از این فرآ راست :

الف - خدا باوری به انسان احساس خود ازشمندی و هویت می بخشد ؛

ب - خدا باوری انسان را از راهای و بهبودگی می رهااند ؛

ج - خدا باوری انسان را از تزلزل فکری و عملی معون ساخته ، موجب استواری و ثبات قدم می شود ؛

د - خدا باوری نیاز به کمال جویی انسان را پاسخ می گوید ؛

هـ - خدا باوری پاسخگوری نیازهای حقیقی انسان است؛

و - خدا باوری به زندگی انسان معنا می بخشد ؛

ز - خدا شناسی گامی است به سوی خود شناسی ، و خود شناسی خود یابی تأثیر مستقیم بر سلامت روان دارد . ۲۰

شکر گذاری و سلامت روان

« شکر » در لغت به یاد آوری و تصور نعمت و اظهار آن گفته شده که نقطه مقابل آن « کفر » یعنی فراموشی نعمت و پوشیده داشتن آن است . ۲۱ منظور از « سپاس » چیزی است که مقابل شکایت و گله است . شکر یعنی اظهار نعمت منعم به واسطه ی اعتراف دل و زبان . ۲۲

داشتن روحیه ی شکر گذاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است ؛ عطف این مطلب را در سه نکته می توان بیان کرد :

۱- در ساخت شناختی به درجه ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته ، قدرت تمیز بین نعمت و نعمت یا پیدا کرده و نیز تشخیص داده که چه کسی این نعمت را به او عطا نموده است . شناخت موارد یاد شده جز در سایه ی سلامت عقل و نفس مسیر نمی شود و این رشد شناختی و سلامت نفسانی در ساخت پیشش و اندیشه ، او را بر انگیزه است که از صاحب نعمت تشکر و قدر دانی نماید .

روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه وآله ، شب ها برای عبادت خدا بر می خواست و پاهای مبارکش متورم گردیده بود . به حضورش عرض شد : « ایا تو این کار را انجام می دهی ، حال آنکه خداوند لعلش های گلشنه و آینه اند را بخشنده است ؟ » پس پیامبر صلی الله علیه وآله فرمودند : « آیا بنده ای سببگزار نباشم ؟ » ۲۳

هیچنین پیامبر فرمود اند : « خداوند در شکر را بر کسی نگشوده ، که در افزایش نعمت را بر او بسته باشد . » ۲۴

۲- از طرفی ، داشتن روحیه ی شکر گذاری نشان دهنده ی سلامت در ساخت احساس و عواطف فرد نیز هست ؛ زیرا احساس تشکر از صاحب نعمت در او پدیدار شده و این نشان دهنده ی آن است که به آسیب های روحی و روانی همچون غرور ، بخل ، کینه و حسادت مبتلا نیست ؛ روح و روان او مکنور و مخدوش نگشته و این خود درجه ای از سلامت روان است .

۳- در حوزه ی رفتاری و کنش ووری بیرونی نیز ابراز تشکر و قدر دانی به زبان و رفتار ظاهری نشان از سلامت روح وور وان دارد ؛ زیرا شکر زبانی و قدر دانی رفتاری فرد ، مبین آن است که فرد شاکر در حوزه ی شناخت و عواطف از سلامت برخوردار بوده سات چه - زیرا افراد که نعمت و ارزش برخوردار از آن را شناخته و در لقب عویش نسبت به صاحب آن احساس رضایت نموند ، اما از ابراز این محبت و ابراز رضایت به صورت عمل و رفتار ناآران هستند . این ناآرامی ، نشانگر بیماری و عدم سلامت فرد در حوزه رفتاری ، و چه بسا حاکی از بیماری در دو ساخت وجودی پیشین نیز باشد . از این رو ، ابراز رضایت و شکر زبانی و رفتاری ، نشانه ی سلامت روانی شخص به شمار می آید. البته باید توجه داشت که سلامت رفتار ظاهری در صورتی نشان از سلامت درونی فرد است که قصد فریب و تیرگی نداشته باشد و ظاهر از باطن حکایت نماید ؛ نه خدای ناکرده مانند عمل ریاکارانه و منافقانه . سلامت ظاهری نشانه ی بیماری درونی باشد . ۲۵

بنابر آنچه گذشت ، انسان شاکر ، هم در بعد اندیشه و فکر داری سلامت است و هم در ساخت عواطف و رفتار بهنجار و رشد یافته عملی می کند .

توکل و بهداشت روان

« توکل » از آموزه های است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد . توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می دهد و بازدارنده های رفتاری را از میان بر می دارد . قرآن خطاب به پیامبر می فرماید :

آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی ، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما . ۲۶

توکل ، اولاً مستفوم حرکت و تلاش انسان است و ثانیاً چون بر خدا اعتمادی کنیم کار را با اطمینان بیش تری انجام می دهیم . توکل یعنی انسان همیشه به آن چه منطبق با حق است ، عمل کند ، و در این راه به خدا اعتماد بورزد ، که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند . ۲۷

همچنان که اشاره شد توکل دستورالعمل قرآنی زندگی تئوری است . این آموزه ی مهم در سیره و سنت پیامبر صلی الله علیه و آله در نهایت درجه و کامل ترین وجه آن وجود داشت و سرلوحه ی برنامه های ایشان ایمان به خدا و توکل بر او قرار داشت . اساساً یکی از علایم ایمان به خدا توکل بر اوست . انسان اگر معتقد است که مجموعه ی جهان هستی زیر سیطره ی حکومت و ربوبیت خدا قرار دارد و تنها معبود شایسته ی پرستش اوست ، هرگز به خود اجازه نمی دهد به دنبال دیگری برود و از غیر استمداد جوید ؛ بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده ، فقط از او درخواست کمک می کند . ۲۸

در ظهور بهداشت روانی یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان ، کارهای مهم و سرنوشت ساز هستند . هنگامی که شخصی می خواهد به کار ویژه ای که در زندگی اش جایگاه مهمی دارد ، اقدام نماید ، چون انجام آن دارای ثمرات مثبت است و از سوی دیگر ، انجام ندادنش ضرر قابل توجهی دارد ، در انجام آن دچار شک و تردید و گرفتار دلبه و اضطراب می گردد در نتیجه تنیدگی زیادی بر روح و روان او عارض می شود . در این مواقع به دنبال یکک تکیه گاه مورد اعتماد است تا او را در انجام آن کار ، یار و پشتیبان باشد . با گزینش پشتیبانی مطمئن به عنوان تکیه گاه ، قلبش آرام می شود . تئوریی دوجندانه بنیاد می کند و از نگرانی خلاص می شود .

آثار عینی توکل در بهداشت روان

به طور کلی ، توکل بر خدای قادر عالم حکیم ، سبب می شود فرد بر توانایی ها و استعدادهای خداوندی خویش اعتماد نماید . همچنین در موفقیت ها و پیروزی ها گرفتار غرور و خودپسندی نمی شود و در مشکلات گرفتار درماندگی و دچار اختلاف عملکردی نمی گردد . احساس بایاداری و مقاومت می کند و این خود بهترین وسیله ی تأمین سلامت روانی فرد است . دیگر آثار توکل بر بهداشت روان به اختصار عبارت است از :

الف. بر آورده شدن احساس نیاز محبت در بالاترین سطح ( متوکل محبوب خداست . ) ۲۹

ب. تأمین احساس دلچسگی به عنوان نیاز نخستین . ۳۰

ج. یافتن احساس انگیزه ی مثبت و نشاط نسبت به توانایی انجام کار و احساس اعتماد به نفس بالا .

د. رهایی از اضطراب و ترس ، با دریافت این مطلب که دیگران نمی توانند ضرری به او برزند .

هـ. رهایی از وابستگی ذلیلانه یا دریافت این مطلب که دیگران سودی به حال او ندارند .

و. ایجاد امید به لطف و عنایت الهی .

ز. رهایی از نگرانی های درونی و روانی با نجات یافتن از وسوسه ی شک و تردید .

ح. یافتن احساس استقلال ، با بی نیازی از غیر خدا .

ط. افزایش ارتباط با خداوند به عنوان حمایت گری توانا .

ی. رسیدن به عزت نفس و احساس ایمنی .

توبه و بهداشت روانی

« توبه » در لغت ، به معنای رجوع است . ۳۱ وقتی بنده به مولای خود بر می گرد ، می گویند توبه کرده است . خداوند در قرآن کریم به همه ی مؤمنان دستور توبه می دهد . ۳۲ رسول مکرم اسلام فرموده اند : « خودان را با استغفار و توبه معطر کنید تا بوی بد گناه شما از رسوا نکند » ۳۳ . در جای دیگر فرموده اند : « من در هر روز هفتاد بار استغفار می کنم تا مادا این ایرها فضای دل را بگیرند » ، ۳۴ البته استغفار برای انسان کامل در حقیقت ، دفع است نه رفع . امام صادق علیه السلام فرموده اند : هرکس زیاد استغفار نماید ، خداوند او را از هر غمی رها و از هر تنگی ای خارج می سازد ، و او را از جایی که گمان نمی برد روزی می بخشد . « ۳۵ بناز گشت انسان تائب به سوی خداوند ، موجب تخلیه ی روان از فشار احساس گناه گردید ، حالت طهارت و نظرت پاکي به او برمی گردد . با آموزش معاصی و گناهان و آلودگی های درونی در پرتو توبه ، آدمی آرامش و آسایش روحی پیدا می کند . در فرایند توبه و بازگشت ، فرد احساسی گناه خود را سرکوب نکرده در ناخودآگاه آن را بایگانی نمی سازد ، تا برحیم بار و انرژی منفی روح بیفزاید ، بلکه در فضایی عاشقانه در محضر خدای رفیق شفیق اغراق می کند و از او آرمزش می طلبد . خداوند نیز وی را مشمول لطف و رحمت بی منتهایش قرار می دهد ، ۳۶ و با مهر و رأفت از او استقبال می نماید .

برخی از آثار عینی توبه در بهداشت روان عبارتند از :

۱. توبه روح و روان آدمی را شست و شو و تطهیر می کند ؛

۲. توبه احساس منفی گناه را کاملاً می زداید ؛

۳. توبه باعث محبوبیت انسان در نزد خدا می گردد ؛

۴. توبه انسان را به کار و تلاش سازنده و مثبت بر می انگیزد ؛

۵. توبه از عوارض منفی جانی آسیب های روحی و روانی جلوگیری می نماید .

نیایش و بهداشت روان

پیامبر اعظم اسلام صلی الله علیه و آله هنگام برخورد با سختی ها ، برای کسب آرامش به نماز بنام می برد . ۳۷ اساساً نیایش و گفت و گو با خداوند مهربان باعث ، آرامش اعصاب و تخلیه ی روان از بار انرژی های منفی می شود .

الکسیس کارل می گوید :

نیایش در روح و جسم تأثیر دارد ، نیایش موجب سفای دل ، متانت وقرار ، انبساط خاطر ، نشاط و شادی پایدار و رضایت خاطر می گردد .

خداوند متعال در قرآن مجید با مهرآمیز ترین سخنان ، آدمیان را به نیایش دعوت نموده است :

و إذا سألك عبادي عني فإني قرب اجیب دعوه اللداع إذا دعان فلیستجبوا لی ولیؤمنوا بی لعلمهم یرشدون ۲۸
 آن گاه که بنده ای درخواست نماید از من ، پس من نزدیک هستم ، اجابت می نمایم درخواست او را ؛ بنابر این دعوت مرا بپذیرا ؛ باشید و ایمان بیاورید تا به رشد حقیقی یار یابید .

حضرت امام صادق علیه السلام فرموده اند :

چه مانعی دارد که چون بر یکی از شما غم و اندوهی عارض گردید ، وضو بگیرد و به مسجد رود ، دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود ، خدا را بخواند . مگر نشنیده اید که خداوند فرموده است : « از صبر و نماز باری بجوید . » ۳۸
 نیایش و گفت و گو با خداوند صادیق متعدد دارد که از جمله آن ها ، انس با قرآن و دعا است .

انس با قرآن و بهداشت روان

پیامبر می فرماید :

هرکس قرآن را شعار و میزان خود سازد ؛ خدا او را مساعدتند ، گرداند ؛ و هر که قرآن را پیشوای خود گرداند و به آن اقتدا نماید و او را پناه گاه خویش قرار دهد ، خداوند او را در بهشت پر نعمت و خوشی دلشین و پایدار بنام می دهد . ۴۰

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده اند :

برای رسول خدا ، هیچ چیز مانع تلاوت کردن قرآن نبود . ۴۱

بی گمان انس با قرآن ، باعث تأثیر شگرف در نفس آدمی می گردد . در قرآن ، نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که موجب آرامش روان و بیداری وجدان ، و وسیقل روح انسان می شود . تلاوت قرآن سطح ادراک و تفکر را ارتقا بخشیده ، باعث بصیرت می گردد . ۴۲ . در هر عصری انسان حائلی متخلف به آداب والای انسانی و رفتار متعالی در پرتو انس با قرآن کرم پرورش یافته اند که می توان در میان آن ها به افراد و بزرگان زیر اشاره کرد :

سلمان ، مقداد ، ابوذر ، عتار ، اویس قرنی در عصر نزول قرآن و امام خمینی ایرمرد یگانه ی دوران و یاران آن مرد بزرگ که همگی پرورش یافتگان مکتب اسان ساز قرآن بوده اند . انس با قرآن ، چنان آرامشی به ارمان می آورد که هیچ کس نیست که در عهدی ی آن بر نمی آید . این بیان شگفت انگیز ، و سخن دل انگیز امام خمینی ، به عنوان پرورش یافته ی مکتب قرآن است که فرموده است :

والله امن هرگز در عزمم نتوسیام .

بی گمان این استواری و احساس ایمنی ، جز در پرتو انس با قرآن ، میسر نمی شود . گرچه این مطلب به لحاظ نظری روشن و بی نیاز از استدلال است ؛ لکن خوشبختانه برای نشان دادن نقش قرآن در سلامت و بهداشت روان ، تحقیقات میدانی نیز انجام گرفته است که همگی بیانگر رابطه ی متادار و تأثیر مثبت آن بوده است . ۴۳

دعا و بهداشت روان

دعا از تعالیم و آموزه های اساسی اسلام است . دعا راه ارتباط مستقیم با خداوند است . در قرآن دعا کردن توصیه شده است و در سنت نبوی نیز بسیار مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است . ۴۴

دعا رابطه ی بین انسان و خدا را تقویت کرده ، احساس تنهایی را برطرف می نماید . ارتباط با خدای بی نیاز ، موجب احساس عزت و لذت انسان می گردد که در تاملامیات زندگی ، تکیه گامی مطمئن به حساب می آید . ۴۵ هیچ کس نیست که در زندگی مشکل و گرفتاری نداشته باشد . همه ی ما در معرض انواع آسیب ها قرار داریم . در این میان تنها راه کارا دعا می تواند آرام بخش و تسکین دهنده باشد .

امام صادق علیه السلام فرموده اند :

دعا کن که شفای همه ی دردها در دعاست . ۴۶

برخی دیگر از آثار روان شناختی و بهداشت روانی دعا عبارت است از :

تخلیه هیجانی در محضر خداوند ؛

احساس حمایت در برابر مشکلات و مصائب زندگی ؛

ایجاد امید و انرژی مثبت برای کوشش هلدمند ؛

یافتن نشاط و سرور درونی

ارتباطات سالم و بهداشت روان

تأکید قرآن به اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و داشتن روابط گرم و برادرانه ، از یک سو موجب رشد عاطفه ی نوع دوستی در نفس و ترغیب انسان ها به ایثار و رعایت منافع مردم و به طور کلی جامعه می گردد . از سوی دیگر ، اسباب تضعیف حالت های منفی نفرت و کینه و انگیزه های ظلم و تجاوز و خودخواهی را فراهم می آورد . علت اصلی برخی از آسیب های روانی ، بدگمانی ، حسد ، کینه توزی و ناپسندی است که با برقراری روابط بین شخصی محبت آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از آسیب روانی فاصله می گیرد .

پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده اند :

سوغند به ذاتی که جاتم در دست ( قدرت ) اوست ، به بهشت درمی آید مگر آن که ایمان آوردید ؛ و ایمان نمی آورید مگر آن که همدیگر را دوست بدارید . آ یا خسانان را بر چیزی رهنمون شوم که چون آن را انجام دهید ، همدیگر را دوست بدارید ؟ ) آن این است که ( سلام در میان خویش آشکار سازید . ۴۷

انسان موجودی اجتماعی است و ایجاد ارتباط با دیگران نقش به سزایی در زندگی فردی و اجتماعی او دارد . موفقیت انسان در دوست یابی ، همسرداری ، پرورش فرزندان سالم و موفقیت های شغلی و امثال آن ، به الگوی رفتار ارتباطی و مهارت برقراری ارتباط او با دیگران بستگی دارد . بنابر این از یک سو زندگی منزوی برای انسان بسیار مشکل و از سوی دیگر ، ایجاد رابطه با افراد ، کاری بس دشوار و گاه برای برخی اشخاص غیر ممکن است . برقراری ارتباط اثربخش با دیگران یک هنر است و شما می توانید هنرمند صحنه ی زندگی خود باشید .

بسیاری از روان شناسان نیز به اهمیت روابط انسانی به منظور تأمین بهداشت روانی توجه کرده اند ، آلفرد آدرر معتقد است : « :بیداران روانی هرچه در درون جامعه قرار بگیرند و در شبکه ی ارتباطی بهتری باشند زودتر درمان می شوند . « : ۸۸ آلپورت نیز می گوید : « : رابطه ، مهم ترین نقش را در زندگی انسان دارد ؛ و توانایی در برقراری روابط محبت آمیز از نشانه های شخصیت سالم است . « : ۴۹ مزلو ، روان شناس بزرگ انسان گرا ، یکی از نشانه های افراد تا اینم را چنین بیان می کند : « : احساس طرد شدن مورد عشق و علاقه ی دیگران نبودن و این که دیگران به سردی و بدون محبت با آنان رفتار می کنند . « : ۵۰

در تعالیم اسلامی بر صته های گوناگون روابط اجتماعی تأکید شده است و برای حفظ این روابط توصیه شده است . حتی افرادی که در این زمینه کوتاهی کنند ، فاقد ایمان و اعتقاد واقعی به شمار آمده اند . ۵۱
اولین گام ارتباط بین شخصی با سلام ، شروع می شود ، در آموزه های نبوی به سلام ، بسیار اهمیت داده شده و به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند . پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به همه ، اعم از کوچک و بزرگ سلام می گفت . سلام با سلامتی هم خانواده است و مفهومش این است که هیچ خطر و تهدیدی از سوی سلام کننده متوجه مخاطب او نیست . سفارش اسلام به سلام ، مانند دیگر آموزه های اسلامی ، منطبق با فطرت انسان است . در اولین برخورد دوفرد ، مطلوب تربت نوع برقراری ارتباط ، دادن امنیت و آرامش به طرف مقابل و مخاطب است ؛ تا مطمئن شود که از طرف مقابل ، خسروی متوجه او نیست . سلام که یک تحیت و تعارف رسمی اسلامی است ، به معنای دعا و درخواست امنیت و سلامتی مخاطب است . قرآن می فرماید :

در قیامت به مؤمنان گفته می شود :

با سلامتی و در حال امنیت وارد بهشت شوید . ۵۲

برخی آثار عینی بهداشت روانی روابط سالم با دیگران عبارت است از :

- تأمین احساس امنیت و آرامش ؛

- تأمین نیاز محبت ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن ؛

- ایجاد احساس نشاط و خود ارزشمندی ؛

- تقویت پایگاه اجتماعی فرد و ایجاد اعتماد به نفس ؛

تبادل و انتقال انرژی روانی مثبت .

اهتمام به امر مسلمین یکی دیگر از مصادیق روابط مهروززانه در اجنماع اسلامی به شمار می رود . پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرموده اند :

آن کس که صبح کند در حالی که به امر مسلمین اهتمام ندارد ، مسلمان نیست . ۵۳

آن که صدای درخواست کمک مسلمانی را بشنود ، لکن پاسخ نگوید ، مسلمان نیست . ۵۴

در جامعه ؛ افراد دارای مسائل و نیازهای مختلفی هستند ؛ از نیازهای اولیه گرفته تا نیازهای پیشرفته نظیر نیاز به خود شکوفایی و تعالی معنوی . بی تردید محرومیت در مقابل ارضای صحیح سلسله نیازها ، می تواند سبب بروز ناهنجاری و در نتیجه بروز اختلال گردد . در حالی که با اهتمام ورزیدن به امور دیگران در جامعه ، احتمال وقوع ناهنجاری ها و اعمال کج روانه ی اجتماعی ، کاهش یافت ، و برخی در زیر فشار محرومیت ، احساس اضطراب و رنج نداشته ، جامعه دارای همبستگی و صمیمیت می شود . در نتیجه احساس آرامش و امنیت روانی و اجتماعی ارتقا پیدا می کند .

نتکه ی بابائی نه پایان سخن

آن چه در این مجال مختصر گفته آمد ، تنها قطره ای بود از اقیانوس بی کران ؛ آب دریا را اگر توان کشید ، هم به قدر تشنگی باید چشید . « : امید است پژوهشگران با نگاهی وحیانی به انسان و مفاهیم مرتبط با آن ، از فضای محدود بشری و تجربی صرف فراتر رفته زوایای ناگشوده اندیشه و دانش را نشان بدهند ، تا شاهد تحولات مثبت و اثربخش باشیم . در همین چارچوب ، پیشنهاد می گردد تا موضوع بهداشت روانی در قلمرو تعالیم اسلامی مورد مطالعه و تحقیق علمی قرار گیرد ؛ تا هم فضای علم روان شناسی نورانیت بیشتری بگیرد و هم نتایج جامعه تری به دست آید .

توصیف و تحلیل روان شناختی پاره ای از آموزه های نبوی با ننگه بهداشت روانی ، موضوع اصلی این مقاله بود که با تمام کاستی ها صورت تحققی یافت . در پایان از خدای محترم صلی الله علیه و آله می خواهم تا توفیق ره پویی و الگویی پذیری از سیره و سنت نبوی را نصیب ما گرداند و در تمام مراحل زندگی دستگیرمان باشد.

ببی نوشت:

- تجارب کلینی و درمانگری مؤلف ، در ضمن برای آگاهی بیش تر با رویکرد های مفهومی و تاریخی در بهداشت روانی روکنه: مریان ش ۱۹ ، مقاله ی : باورهای دینی و تأثیر آن بر بهداشت روانی ص ۱۱۰ ، اثر نگارنده .
- ر.ک: مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روان . ۱۳۸۳ .
- بداله کوزلی ، مریان (ش ۱۹ ) نقش باورهای دینی در بهداشت روانی ) ، ص ۱۱۱ .
- قد افلق من زکاتها ، و قندخاب من دساعا ( شمس ) ، آیه ی ۹ - ۱۰ .
- ه کلینی ، اصول کافی ، ج ۸ ، ص ۱۵۲ ، ح ۱۲۶ ، محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۵ ، ص ۲۸۰ .
- پونس ( ۱۰ ) آیه ۳۵ .
- محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۲ ، ص ۱۹۲ ؛ محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۳ ، ص ۲۱۰۸ .
- انفال ( ۸ ) ، آیه ۲۴ - ۲۵ .
- هود ( ۱۱ ) ، آیه ۱۲۰ .
- دائرة المعارف قرآن کریم ، ج ۳ ، ذیل « : آرامش روان « : ۱۳۸۵ .
- شیخ محمود شبستری ، گلشن راز ، ص ۱۲ .
- نحل ، آیه ۳۶ .
- انعام ( ۶ ) ، آیه ۱۶۲ .
- بها: لحدین خرمشاهی و مسعود انصاری ، پیام پیامبر ، ص ۳۵۶ ، انتشارات جام ، ۱۳۶۶ .
- حج ( ۲۲ ) آیه ۳۱ .
- شیخ عباس قنلی ، مفاتیح الجنان ، فرازی از دعای کمیل .
- همان ، مناجات المذاکرین ، امروزه معنا درمانی یکی از نطله های روان درمانگری در علم روان شناسی به شمار می رود .
- طه ( ۲۰ ) ، آیه ۱۲۴ .
- محمدعثمان نجائی ، قرآن و روان شناسی ، ص ۳۷۵ .
- مسلمان قاسمی ، بهداشت روانی در آموزه های دینی ، پایان امه کارشناسی ارشد روان شناسی ، مؤسسه امام خمینی ، ۱۳۸۲ .
- راغب اصفهانی ، مفردات راغب ، ج ۲ ، ص ۴۸۷ .
- علی اکبر دهخدا ، لغت نامه ی دهخدا ، ج ۹ ، واژه های « : شکر و شکر گزاری « :
- پیام پیامبر ، ص ۵۵۴ .
- همان .
- قالوا انما نحن مصلحون ، الا انهم هم المفسدون ولكن لا یسعون : بقره : ( ۲ ) ، ۱۱ - ۱۲ .
- آل عمران ( ۳ ) ، آیه ی ۱۶۹ .
- مرتضی مطهری ، مجموعه آثار ، ج ۳ ، ص ۱۲۴ .
- محمدتقی مصباح ، راهبان کوی دوست ، ص ۲۵ . حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده اند : « : در شب معراج پیامبر صلی الله علیه و آله از خدا سؤال کردند : پروردگار کدامین عمل برترین است ؟ خداوند فرمود : نزد من عملی برتر از توکل و رضایت بر آن چه داده ام ، نیست ( محمدباقر مجلسی ، بحار ، ج ۰۷ ، ص ۲۱ ) .
- آل عمران ( ۳ ) ، آیه ۱۵۹ .
- ملائق ( ۶۵ ) ، آیه ۳ ؛ نیز ر.ک : بدالله کوزلی ، دبلسنگی ، نیاز نخستین نشریه ی حدیث زندگی ، ش ۱۱ .
- ابن منظور ، لسان العرب ، ج ۴ ، ص ۲۳ .
- نور ( ۲۴ ) ، آیه ۶۱ .
- تعطروا بالاستنقاء لانتفضحکم روحع اللذوب ( محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۷ ، ص ۲۷۸ ) .
- محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۱۵ ، ص ۲۰۴ .
- محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۷ ، ص ۲۵۲ .
- زمر ( ۳۹ ) ، آیه ۵۳ .
- محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۸۰ ، ص ۱۱۶ .
- بقره ( ۲ ) آیه ۱۸۶ .
- طبرسی ، مجمع البیان ، ج ۱ ، ص ۱۰۰ .
- محمد ری شهری میزان الحکمه ، ج ۴ ، ص ۲۲۷ ، رسول جعفریان ، سیده رسول خدا صلی الله علیه و آله ، ص ۳۳۱ .
- طباطبایی سیدمحمدحسین ، السنن الثبی ، ص ۳۰۸ .
- محمدعثمان نجائی قرآن و روان شناسی ، ص ۱۲۲ .
- به نقل از : مسعود جان بزرگی ، بررسی اثر بخشی روان درمانگری کوتاه مدت ، پایان نامه دکتری روان شناسی ۱۳۷۸ ، تهران ، تربیت مدرس ؛ بحث آموزه های دینی و تأثیر و نقش مثبت آن در سلامت روانی افراد نسبت به افرادی که اعتقاد و باور دینی به آن نداشته اند ؛ همچنین ر.ک : مجموعه مقالات ، نقش در سلامت روان ؛ ۱۳۷۸ ، ص ۴۴ . غفار ( ۴۰ ) آیه ۶۰ .
- بقره ( ۲ ) آیه ۶۵ و ۱۵۳ ؛ اعراف ( ۷ ) آیه ۱۲۸ .



۴۶. محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۳ ، ص ۲۸۴ .

۴۷. بهادله‌بن خرمشاهی و مسعود انصاری ، پیام پیامبر صلی الله علیه وآله ص ۴۸۹ .

۴۸. سلیمان قاسمی و مهدی صفوریایی ، سلامت روان در پرتو آموزه های دینی ، معرفت ، شماره ۷۷ ، ص ۲۰ .

۴۹. باقر ثنائی ، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان ، ۱۳۷۰ ، ص ۶۹ .

۵۰. سلمان قاسمی ، پیشین ، ص ۲۱ .

۵۱. محمدبن یعقوب کلینی ، اصول کافی ، ج ۳ ، ص ۲۳۸ .

۵۲. ادخظرها بسلام آئین: حجرات ( ۴۸ ) آیه ۴۶ .

۵۳. کلینی ، اصول کافی ، ج ۳ ، ص ۲۳۸ .

۵۴. همان .

بهداشت روان در پرتو آموزه های نوبی

نویسنده: یدالله کزوی چکیده

اگر بتوان بهداشت روان را - نه صرفاً در هماهنگی و تطابق با عوامل متغیر، بلکه در پرتو التزام عملی به آموزه های وحیانی - تعریف و تبیین نمود ، دیگر رفاج و تحولات بیرونی نمی تواند به طور مرتب آرامش و سکون فرد را بر هم زند . فرد گذشته از حضور کوشا و پویا در زندگی ، این توانایی را خواهد داشت که آرامش و اطمینان درونی اش تحت تأثیر تغییرات محیطی منحل نشود .

موضوع بهداشت روان در پرتو آموزه های نبوی ، مسأله ای است در قلمرو روان شناسی دین که در سطح یک مقاله ، صورت بندی شده است . اگرچه همه ی آموزه ها و تعالیم حیات بخش اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریح شده اند ، اما به طور خاصی، در آموزه ها و سیره نبوی ، دستورالعمل هایی وجود دارد که در بحث بهداشت روانی اتربخش است : این مقاله ، به صورت مختصر ، به آموزه های چون : خداپاوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه ، نیایش ، انس با قرآن ، دعا، روابط نیکو و اهتمام در امور مسلمین و نقش هریک از این آموزه ها در بهداشت روانی می پردازد .

کلید واژه ها : بهداشت روانی ، آموزه های دینی ، اسلام ، خداپاوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه و ارتباط سالم . مقدمه در عصر فن آوری ، در دهکده ی جهانی و دوران پُست مدرنیسم شاهد دور افتادن فاصله تمدن بشری از ارزش های حقیقی هستیم .

لذا در پطن این جلاده ی ناگوار ، سلامت و بهداشت روانی نیز بیش از پیش در معرض خطر قرار دارد . در راه تبیین مشکلات و یافتن راه حلّی برای آن ها گویا تنها به نسخه های ترجمه ای و رهیافت های پربنده از وحی نمی توان بسنده کرد . بی گمان امروزه دست نیاز بشریت فراتر و فریاد احتیاج و نیازمندی اش به تعالیم حیات بخش الهی بلندتر از هر زمان دیگری است ؛ زیرا به هر راهی که با نهاده ، سر از برراهه ها درآورده و جز گرفتار شدن و غوطه ور گشتن در ورطه ی نهای و انحراف ، سرانجامی نداشته است .

بدین رو موضوع بهداشت روانی ، یکی از مهم ترین مسائل انسان معاصر است . گذشته ی انسان تمدن قرن فر آوری های مدرن ، شادکامی و رضایت مندی از داشته های زندگی است .<sup>۱</sup>

زندگی ماشینی ، سرعت فرست درون نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است . در روزگار کنونی ، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است . که از خودیابی و خویشناسی دور مانده است . طی رغم پیشرفت حیرت آوری که انسان به ماده فن آوری کسب کرده ، تحقیقات نشان می دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی - که از عناصر پایه ی سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO) و اساس یک زندگی سعادتمندانه است - دست نیافته ، بلکه به موازات پیشرفت های علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی های روانی انسان نظیر ناامیدی ، پوچ گزایی اضطراب ، ترس ، افسردگی ، اعتیاد ، طلاق و خودکشی افزوده شده است .<sup>۲</sup>

از این روست که اخیراً کارشناسان و متخصصان ، حتی در کشور های صنعتی و توسعه یافته ، مستشارها و پژوهش های خود را متوجه نقش معنویت ، دین و آموزه های دینی در بهداشت و سلامت روانی نموده اند . بسیاری از روان شناسان بر نفوذ و تأثیر دین در سلامت روان و درمان بیماری های روانی پرداخته و به لزوم حمایت از آن تأکید کرده اند . در بین ایشان ، گروهی معتقدند که انسجام و توحید یافتگی سازمان روانی از سلامت معنوی افراد ناشی می شود . در رأس این اندیشمندان ، روان شناس بزرگی به نام ویلیام جیبز را می توان نام برد که پژوهش هایش بیش تر باینی بوده است . او دریاره ی رسیدن به آرامش می گوید :

وقتی ما رابطه ی محبت بین خود و خداوندی را که بنیاد آرزنده ی این جهان است ، حفظ کنیم ، ترس ها و خودخواهی های ما از میان رفته به جای آن ، یک آرامش و صفای باطنی عجیب برقرار می شود . هر لحظه که می گذرد ، لحظات و حالی است که به جان نیور بخشیده و روح را سرشار از نشاط و سعادت می کند . به نظر می رسد که همه دروا به روی ما باز و راه ها هموار گشته است .<sup>۳</sup>اسلام و سلامت

و نزل من القرآن ما هو شفاء ورحمه للمؤمنین ولا یزید الظالمین الا خساراً (اسراء : ۸۲)
الَّذین آمنوا وطمئِن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله ظمئِن القلوب (رعد : ۲۸)

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام ، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است . بعضی از واجبات و محرمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است . سلامتی یا بیماری را در مقیاس فرد و اجتماع ، بسیار مهم و قابل توجه است و البته جامعه ای که از دغدغه های بیماری فردی و اجتماعی ، پاک و میزبان باشد ، دست نیافتنی است . از این رو بشر بیوسه به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه های پیشگیری از آن بوده و می باشد . گذشته از انسان های عادی ، برگزیده گان خدا و اروایان وحی نیز انسان ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسایی بلایای جسمی و روحی و راه های پیشگیری از آن ها توصیه ها و دستورالعمل هایی را یادآور شده اند .

خداوند در قرآن مجید ، با تأکید بسیار ، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در « تزکیه » و پالایش روح و روان آدمی می داند .<sup>۴</sup> در تعالیم اسلامی ، به بهداشت و سلامت جسم و جان ، بسیار اهمیت داده شده است . امام علی علیه السلام فرموده است :

سلامتی یکی از نعمت های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری ، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود .<sup>۵</sup>

این مقاله کوشیده است تا با استفاده از آموزه های نبوی به موضوع بهداشت روانی و راه های پیشگیری و درمان بیماری های روحی و روانی بپردازد . پیامبر اسوه ی جاوید

به حکم عقل سلیم و تصریح قرآن مجید ، به عنوان کلام صادق مصدق ، انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش برای نیل به سعادت و کمال مطلوب در دنیا و آخرت به راهنما ، هادی و الگو نیازمند است . اگر راهنما و الگو گزیده شده ، انسان را به سمت نورو و حقیقت وهمنون گردد ، وی به کمال انسانی ارتقا می یابد ؛ ولی اگر راهنما و الگو ، خود انسان گمراه و منحرفی باشد ، انسان را نیز به گمراهی و نهای می کشاند . آیا شایسته نیست که انسان ، پیرو کسانی باشد که خود به حقیقت نایل گشته اند و در قله کمال جایی دارند؟ تا در پرتو پیروی از ایشان ، آدمی نیز به کمال و سعادت و سلامت دنیا و آخرت برآید و از گمراهی و نهای دور ماند .<sup>۶</sup> امام باقر علیه السلام فرموده اند :

در شرف و غرب عالم ، علم سوزمند برای سعادتمندی انسان و راهنمای واقعی برای بشریت ، جز پیامبر و اهل بیتش علیهم السلام نیست و نخواهد یافت .<sup>۷</sup>

پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله شخصیتی بی نظیر و الهی است که جهانی از حکمت ، رحمت و عاطفه است . او همان کسی است که در مسیر تأمین سلامت و سعادت بشریت ، خویشش را به زحمت و مشقت وامی دارد . بی تردید امروز برای بشر تنته ی آب حیات ، هیچ آبی به گوارایی آب زلال و جانبخش عصمت نبوی دلنشین نیست .<sup>۸</sup>

دریاره ی نقش اسوه و سرمشق در آرامش روانی ، قرآن کریم خطاب به پیامبر فرموده است :

و کلا نقص علیک من ابیاء المرسل ما ننبئ به فوادک ؛<sup>۹</sup> ما قصه ی آبیاء پیشین را برای تثبیت قلب تو نقل می کنیم .

بدیهی است که یاد آوری الهی ، آرامش بخش جان است . حضرت امام صادق علیه السلام - در تفسیر آیه ی ۲۸ سوره ی رعد - فرموده اند :

دل ها با یاد محمد صلی الله علیه وآله ، که یاد او همان یاد خداوند است ، آرامش می گیرد .<sup>۱۰</sup>

در این ره انبیا چون ساربانند

دلیل و رهنمای کاروانند

و زیشان سید ما گشته سالار

همو اول همو آخر در این کار

مقام دلگشایش جمع جمع است

جمال جان فرایش جمع جمع است

شده او پیش و دل ها جمله در بی

گرفته دست جان ها دامن وی <sup>۱۱</sup>

به طور کلی ، الگوی صالح در زندگی ، دارای آثار سوزمند و اثربخشی است که بخی از تأثیرات بهداشت روانی آن عبارتند از :

- ایجاد انگیزه ، نشاط و امید برای مهاندی و همراهی با اسوه ی صالح ؛
- جهت بخشدن به فعالیتها و برنامه های پراکنده ، در مسیر یکپارچگی و شکوفایی شخصیت ؛
- پیشگیری و جلوگیری از گمراهی و انحراف از خط رشد و کمال مطلوب ؛
- تسهیل در حرکت تعالی جویانه و رشد مادی و معنوی .

آموزه های نبوی ، گستره ی تمام حیات فردی ، اجتماعی ، دنیوی و اخروی بشر را در بر می گیرد . برای آن که قلمرو بحث در این مجال کوتاه ، محدود و مشخص باشد ، تنها به برخی از آموزه های نبوی که با تأمین سلامت و بهداشت روان انسان در ارتباط است ، پرداخته می شود . خدماتجویی

نخستین آموزه ی پیامبران ، سوق دادن انسان ها و جوامع بشری به سوی خدا است . آن ها کوشش می کنند تا بشر را به یکپارسی و دلپسنگی به خدا دعوت کنند و از وابستگی و تبعیت از غیر خدا بازدارند :

ولقد بعثنا فی کل امه رسولا ان اعبدوا الله واجتنبوا الطغافوت <sup>۱۲</sup> ؛ و در هر امی رسولی برانگیختیم تا خدا را بپرستید و از طاغوت بپرهیزید .

خدماتجویی تنها در دایره ی عبادات فردی و زندگی شخصی محدود نمی شود ؛ بلکه خدماتجویی اساس تمام شمس ورزی های فردی و جمعی را پوشش می دهد . خدماتجویی در نظام کلام نبوی وی پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله از زبان قرآن کریم چنین بیان شده است :

قل ان صلائی و نسکی و محیای و معانی لله رب العالمین <sup>۱۳</sup> ؛ بگو به تأکید نماز و سایر عبادات من و زندگی و مرگ من ، برای خدا ، پروردگار جهانیان است .

با استناد بدین آیه ، بدست می آید که کلیه ی کوشش ها و فعالیتها ی پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله در چارچوب خدا محور متعلق می گردد . در روایتی آمده است که یک روز شخصی به پیامبر عرض کرد :<sup>۱۴</sup> یا رسول الله به چه چیزی از دیگر پیامبران

تصویرنگاره‌ای از یک فرد مبتلا به سندروم آسپرگر

پیشی گرفتی، جمال آن که تو آخرین وخاتم آنان برانگیخته شده ای ؟! پیامبر فرمود: « من نخستین کسی بودم که به پروردگار ایمان آوردم ... » ۱۴

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان ، مفهوم « امنیت روانی » است . اگر فرد امنیت روانی نداشته باشد ، زندگی اش بی معنا و از اسلا‌مت روانی بی نصیب خواهد بود . آنچه که ترس ر‌خه کند ، امنیت ر‌خت بر بندد ، امنیت روانی یعنی داشتن روح روانی عالی از هراس . این معنی بزرگ است که در سایه ی آن ، امنیت و آرامش برقرار خواهد ماند . خدا محوری و ایمان به خدای قادر متعال ، انسان را از نگرانی ، اضطراب و دغدغه معنوی می دارد و در برابر تمام‌بابت زندگی ، استوار و آسیب ناپذیر می نماید. از سوی دیگر ، انسان بی ایمان از این پشتیبان مستحکم روحی و روانی محروم است . گویی از فراز آسمان فرو افتاده یا تن‌بدادی او را به مکانی دور پرتاب کرده است .

و من بشر که بالله کفایتا ع‌ر من النساء حفظت‌ه الظیر او نهی‌ی به الریح فی مکان سحیح ۱۵ ؛ فقدان ایمان به خدا ، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزش های شریف انسانی نهی ساخته و منجر به آشکنگی و افشاش در هوی‌ت می گردد .

اسماً اضطراب و نگرانی ، ناشی از ترس یا نا‌توانی است . آن کس که به خداوند قادر و توانای مطلق ، ایمان دارد ، همواره خود را در پناه تکیه گاه ایمنی می بیند که از هر طرف ضعف و نقصی بع دور و نسبت به انجام هر امری قادر و تواناست ، از این رو دارای نشاط و سروری می گردد . نشاطی که برآمده از روانی امن و آرام است .

انسان ، زمانی به این امنیت و اطمینان نفس می رسد ، که تر‌م نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جانش طین انداخته باشد . ( و آن به خدا دل‌بستگی پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه ، عطفه و رفتار‌ش را فرا گرفته و جانش را زنده و آباد ساخته باشد ) . بد کرک معنوره ۱۶ در این صورت است که به اصطلاح روان شناسان فرد احساس دل‌بستگی ایمن نسبت به وجودی دارد که هم قادر است و هم همیشه حاضر و در همه حال پاسخگویی نیاز‌های می باشد . در این حال است که همه ی بیم ها از میان می رویند و جای خود را به امید می دهند . همه ی دغدغه ها و خاطر پریشی ها به طمأنینه بدل می گردند و دارای معنا و مفهوم می شوند . ۱۷ در مقابل ، بی خدایی و بی ایمانی زندگی را آشفته و پر از سختی و تنگنای می سازد . ( و من اعراض عن ذکر‌ی فان له میشه س‌تکا ) ۱۸ دوری از خدا زندگی را تنگ و سخت می گرداند .

عوضخانه توحه به نقش ایمان و خداگرایی در بهداشت روانی ، از اصولی است که در مکاتب روان شناسی معاصر ، بسیار بدان پرداخته می شود . ویلیام جیمز ، کارل یونگ ، هنری لینگک و بسیاری دیگر از روان شناسان بزرگ معاصر درباره ی تأثیرات ایمان به خدا بر بهداشت روانی ، بحث و تحقیق کرده اند . ۱۹

به طور کلی برخی از آثار ایمان ، بر بهداشت روان از این قرار است :

الف . خدا باوری به انسان احساس خود ارزشمندی و هویت می بخشد ؛

ب . خدا باوری انسان را از رهایی و بهبودگی می ر‌هاند ؛

ج . خدا‌باوری انسان را از تر‌ل فک‌ی و عملی معضون ساخته ، موجب استواری و ثبات قدم می شود ؛

د . خدا‌باوری تیز‌ به کمال جویی انسان را پاسخ می گوید ؛

هـ . خدا‌باوری پاسخگویی نیاز‌های حقیقی انسان است؛

و . خدا‌باوری به زندگی انسان معنا می بخشد ؛

ز . خداشناسی گامی است به سوی خود شناسی ، و خود شناسی و خود‌بایی تأثیر مستقیم بر سلامت روان دارد . ۲۰ شکر گذاری و سلامت روان

« شکر » در لغت به یاد آوری و تصور نعمت و اظهار آن گفته شده که نقطه مقابل آن ، « کفر » یعنی فراموشی نعمت و پوشیده داشتن آن است . ۲۱ منظور از « سپاس » و چیزی است که مقابل شکایت و گله است . شکر یعنی اظهار نعمت معنم به واسطه ی اعراف دل و زبان . ۲۲

داشتن روحیه ی شکر گذاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است ؛ علت این مطلب را در سه نکته می توان بیان کرد :

۱. در‌ساحت شناختی به درجه ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته ، قدرت تمی‌ز بین نعمت و نعمت‌ را پیدا کرده و نیز تشخیص داده که چه کسی این نعمت را به او عطا نموده است . شناخت موارد یاد‌شده جز در سایه ی سلامت عقل و نفس میسر نمی شود و این رشد شناختی و سلامت نفسانی در ساحت پیش و اندیشه ، را در انگیزه است که از صاحب نعمت تشکر و قدر‌دانی نماید .

روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله ، شب ها برای عبادت خدا بر می خواست و با‌های می‌ازکش متورم گردیده بود . به حضورش عرض شد : « آیا تو این کار را انجام می دهی ، حال آنکه خداوند لغزش های گذشته و آینده ات را بخشوده است ؟ » پس پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند : « آیا بنده ای سپاسگزار باشم ؟ » ۲۳

همچنین پیامبر فرموده اند : « خداوند در شکر او بر کسی ننگشود ، که در افزایش نعمت او بر او بسنه باشد . » ۲۴

۲. داشتن روحیه ی شکر گذاری نشان دهنده ی سلامت در ساحت احساس و عواطف فرد نیز هست ؛ زیرا احساس تشکر از صاحب نعمت در او پدیدار شده و این نشان دهنده ی آن است که به آسیب های روحی و روانی همچون غرور ، نخل ، کینه و حسادت مبتلا نیست ؛ روح و روان او مکدر و مخدوش نگشته و این خود درجه ای از سلامت روان است .

۳. در حوزه ی رفتاری و کنش روزی نیرو‌یی نیز اثر‌از تشکر و قدر‌دانی به زبان و رفتار ظاهری نشان از سلامت روح ور‌وان دارد ؛ زیرا شکر زبانی و قدر‌دانی رفتاری فرد ، مبین آن است که فرد شاکر در حوزه ی شناخت و عواطف از سلامت برخوردار بوده سات . چه بسا افراد که نعمت و ارزش برخوردار‌ی از آن را شناخته و در قلب خویش نسبت به صاحب آن احساس رضایت‌ نموده‌د ، اما از ابراز این محبت و ابراز رضایت به صورت عمل و رفتار ناتوان هستند . این نا‌توانی ، نشانگر بیماری و عدم سلامت فرد در حوزه رفتاری ، و چه بسا حاکی از بیماری در دو ساحت وجودی پیش‌ین نیز باشد . از این رو ، ابراز رضایت و شکر زبانی و رفتاری ، نشانه ی سلامت روانی شخص به شمار می آید . البته باید توجه داشت که سلامت رفتار ظاهری در صورتی نشان از سلامت درونی فرد است که قصد فریب و تیرنگ نداشته باشد و ظاهر از باطن حکایت نماید ؛ نه خدای ناکرده مانند عمل ریاکارانه و منافقانه ، سلامت ظاهری نشانه ی بیماری درونی باشد . ۲۵

بنابر آنچه گذشت ، انسان شاکر ، هم در بعد اندیشه و فکر داری سلامت است و هم در ساحت عواطف و رفتار بهنجار و رشد یافته عمل می کند . توکل و بهداشت روان

« توکل » از آموزه های است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد . توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می دهد و باز‌دارنده های رفتاری را از میان بر می دارد . قرآن خطاب به پیامبر می فرماید :

آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی ، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما . ۲۶

توکل ، اولاً مستلزم حرکت و تلاش انسان است و ثانیاً چون بر خدا اعتماد‌می کنیم کار‌ا را با اطمینان بیش‌تری انجام می دهیم . توکل یعنی انسان همیشه به آن چه مطلق با حق است ، عمل کند ، و در این راه به خدا اعتماد‌ بورزد ، که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند . ۲۷

همچنان که اشاره شد توکل دستورالعمل قرآنی زندگی نوی‌ی است . این آموزه ی مهم در سوره و سنت پیامبر صلی الله علیه و آله در نهایت درجه و کامل ترین وجه آن وجود داشت و سر‌لوحه ی برنامه های ایشان ایمان به خدا و توکل بر او قرار داشت . اسماً یکی از علایم ایمان به خدا توکل بر اوست . انسان اگر معتقد است که مجموعه ی جهان هستی زیر سیطره ی حکومت و ربوبیت خدا قرار دارد و تنها معبود شایسته ی پرستش اوست ، هرگز به خود اجازه نمی دهد به دنبال دیگری برود و از غیر استمداد‌ جوید ؛ بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده ، فقط از او درخواست کمک می کند . ۲۸

در قلمرو بهداشت روانی یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان ، کار‌های مهم و سرنوشت ساز هستند . هنگامی که شخص می خواهد می خواهد به کار‌ ویژه ای که در زندگی اش جایگاه مهمی دارد ، اقدام نماید ، چون انجام آن دارای ثمرات مثبت است و از سوی دیگر ، انجام ندادن‌ش ضرر‌ قابل توجهی دارد ، در انجام آن دچار شک و تردید و گرفتار دل‌هره و اضطراب می گردد در نتیجه ت‌بدیهی زیادی بر روح و روان او عارض می شود . در این مواقع به دنبال یک تکیه گاه مورد اعتماد است تا او را در انجام آن کار ، یار و پشتیبان باشد . با گریش پشتیبانی مطمئن به عنوان تکیه گاه ، قلبش آرام می شود . نیرویی دوجند‌ان پیدا می کند و از نگرانی خلاص می شود . آثار عینی توکل در بهداشت روان

به طور کلی ، توکل بر خدای قادر عالم حکیم ، سبب می شود فرد بر توانایی ها و استعداد‌های خدادادی خویش اعتماد نماید . همچنین در موفقیت‌ ها و پیرو‌ی‌ ها گرفتار فرور و خودبستگی نمی شود و در مشکلات گرفتار درماندگی و دچار اختلال عملکرد‌ی نمی گردد . احساس پایداری و مقاومت می کند و این خود بهترین وسیله ی تأمین سلامت روانی فرد است . دیگر آثار توکل بر بهداشت روان به اختصار عبارت است از :

الف . برآورده شدن احساس نیاز محبت در بالاترین سطح ( متوکل محبوب خداست . ) ۲۹

ب . تأمین احساس دل‌بستگی به عنوان نیاز‌ نخستین . ۳۰

ج . یافتن احساس انگیزه ی مثبت و نشاط نسبت به توانایی انجام کار و احساس اعتماد به نفس بالا .

د . رهایی از اضطراب و ترس ، یا دریافت این مطلب که دیگران نمی توانند ضرری به او بزنند .

هـ . رهایی از وابستگی قلب‌انه یا دریافت این مطلب که دیگران سودی به حال او ندارند .

و . ایجاد امید به لطف و عنایت الهی .

ز . رهایی از تعارض های درونی و روانی با نجات یافتن از وسوسه ی ش‌ک و تردید .

ح . یافتن احساس استقلال ، از بی‌نیازی از غیر خدا .

ط . افزایش ارتباط با خداوند به عنوان حمایت‌ گری توانا .

ی . رسیدن به عزت نفس و احساس ایمنی . توبه و بهداشت روانی

« توبه » در لغت ، به معنای رجوع است . ۳۱ وقتی بنده به مولای خود بر می گرد ، می گویند توبه کرده است . خداوند در قرآن کریم به همه ی مؤمنان دستور توبه می دهد . ۳۲ رسول مکرم اسلام فرموده اند : « خودتان را با استغفار و توبه معطر کنید تا بوی بد گناه شما را رسوا نکند » . ۳۳ در جای دیگر فرموده اند : « من در هر روز هفتاد بار استغفار می کنم تا می‌باد این ایرها فضای دل را بگیرند » ، ۳۴ البته استغفار برای انسان کامل در حقیقت ، دفع است نه رفع . امام صادق علیه السلام فرموده اند : هر کس زیاد استغفار نماید ، خداوند او را از هر غمی رها و از هر تنگی ای خارج می سازد . و او را از جایی که گمان نمی برد روزی می بخشد . ۳۵ بازگشت انسان ناتب به سوی خداوند ، موجب تخلیه ی روان از فشار احساس گناه گردید ، حالت طهارت و نظرت‌ باکی به او برمی گردد . با آمو‌زش معاصی و گناهان و آلودگی های درونی در پرتو توبه ، آدمی آرامش و آسایش روحی پیدا می کند . در فرایند توبه و بازگشت ، فرد احساس گناه خود را سر‌کوب نکند در ناخود‌آگاه آن را با‌یگانی نمی سازد ، تا بر‌جم‌ع بار و انرژی منفی روح بیفزاید . بلکه در فضایی عاشقانه در محضر خدای رفیق شفیق اعتراف می کند و از آمو‌زش‌ می طلبد . خداوند نیز وی را مشمول لطف و رحمت‌ بی‌منت‌هایش قرار می دهد ، ۳۶ و با مهر و رأفت از او استقبال می نماید .

برخی از آثار عینی توبه در بهداشت روان عبارتند از :

- توبه روح و روان آدمی را شست و شو و تطهیر می کند ؛
- توبه احساس منفی گناه را کاملاً می زداید ؛
- توبه باعث محبویت انسان در نزد خدا می گردد ؛
- توبه انسان را به کار و تلاش سازنده و مثبت بر می انگیزد ؛

۵- توبه از عوارض منفی جانبی آسیب های روحی و روانی جلوگیری می نماید.
نیایش و بهداشت روان

پنابیر اعظم اسلام صلی الله علیه وآله هنگام برخورد با سختی ها ، برای کسب آرامش به نماز پناه می برد. ۳۷

انساناً نیایش و گفت و گو با خداوند مهربان باعث ، آرامش اعصاب و تخلیه ی روان از بار انرژی های منفی می شود .

الکسیس کارل می گوید:

نیایش در روح و جسم تأثیر مثبت دارد ، نیایش موجب صفای دل ، ممانت رفتار ، انبساط خاطر ، نشاط و شادی پایدار و رضایت خاطر می گردد .

خداوند متعال در قرآن مجید با مهرآمیز ترین سخنان ، آدمیان را به نیایش دعوت نموده است :

و اذا سالک عبادي عني فاني قرب اجيب دعوه اللداع اذا دعان فليستجيبوا لي ووليؤمنوا بي لعظم بردشون ۲۸: آن گاه که بنده ای درخواست نماید از من ، پس من نزدیک هستم ، اجابت می نمایم درخواست او را ؛ بنابر این دعوت مرا پذیرا باشید و ایسان بیابوید تا به رشد حقیقی بار یابید.

حضرت امام صادق علیه السلام فرموده اند :

چه مانعی دارد که چون بر یکی از شماغم و اندوهی عارض گردید ، وضو بگیرد و به مسجد رود ، دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود ، خدا را بخواند . مگر نشنیده اید که خداوند فرموده است : « از صبر و نماز باری جویند . ۳۹

نیایش و گفت و گو با خداوند صدایق متعدد دارد که از جمله آن ها ، انس با قرآن و دعا است . انس با قرآن و بهداشت روان

پنابیر می فرماید :

هرکس قرآن را شاعر و میزان خود سازد ؛ خدا او را سعادتمند گرداند ؛ و هر که قرآن را پیشوای خود گرداند و به آن اقتدا نماید و او را پناه گاه خویش قرار دهد ، خداوند او را در بهشت پر نعمت و خوشی دلنشین و پایدار پناه می دهد . ۴۰

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده اند :

برای رسول خدا ، هیچ چیز مانع تلاوت کردن قرآن نبود . ۴۱

بی گمان انس با قرآن ، باعث تأثیر شگرف در نفس آدمی می گردد . در قرآن ، نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که موجب آرامش روان و پایداری وجدان ، و صبوتی روح انسان می شود. تلاوت قرآن سطح آوارک و تفکر را ارتقا بخشیده ، باعث بصیرت می گردد ۴۲ . در هر عصری انسان هایی متخلق به آداب وای السانی و رفتار معنالی در پرتو انس با قرآن کریم پرورش یافته اند

که می توان در میان آن ها به افراد و بزرگان زیر اشاره کرد :

مسلمان ، مقصد ، ابودر ، عتبار ، اوس فرنی در عصر نزول قرآن و امام خمینی ایرمرد بگناهی ی دوران و پاران آن مرد بزرگ که هنگامی پرورش یافتگان مکتب انسان ساز قرآن بوده اند. انس با قرآن ، چنان آرامشی به ارمعان می آورد که هیچ آرام بخشی از عهده ی آن برنمی آید. این بیان شگفت انگیز ، و سخن دل انگیز امام خمینی ، به عنوان پرورش یافته ی مکتب قرآن است که فرموده است :

والله ان هرگز در عمرم ترسیدم .

بی گمان این استواری و احساس ایمنی ، جز در پرتو انس با قرآن ، میسر نمی شود. گویچه این مطلب به لحاظ نظری روشن و بی نیاز از استدلال است ؛ لکن خوشبختانه برای نشان دادن نقش قرآن در سلامت و بهداشت روان ، تحقیقات میدانی نیز انجام گرفته است که همگی بیانگر رابطه ی معنادار و تأثیر مثبت آن بوده است. ۴۳ دعا و بهداشت روان

دعا از تعلیم و آموزه های اساسی اسلام است . دعا راه ارتباط مستقیم با خداوند است . در قرآن دعا کردن توصیه شده است و در سنت نبوی نیز بسیار مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است . ۴۴

دعا رابطه ی بین انسان و خدا را تقویت کرده ، احساس تنهایی را برطرف می نماید. ارتباط با خدای بی نیاز ، موجب احساس عزت و لذت انسان می گردد که در تاملیمات زندگی ، تکیه گامی مطمئن به حساب می آید. ۴۵ هیچ کس نیست که در زندگی مشکل و گرفتاری نداشته باشد . همه ی ما در معرض انواع آسیب ها قرار داریم . در این میان تنها راه کار دعا می تواند آرام بخش و تسکین دهنده باشد .

امام صادق علیه السلام فرموده اند :

دعا کن که شفای همه ی دردها در دعاست . ۴۶

برخی دیگر از آثار روان شناختی و بهداشت روانی دعا عبارت است از :

تخلیه هیجانی در محضر خداوند ؛

احساس حمایت در برابر مشکلات و مصائب زندگی ؛

ایجاد امید و انرژی مثبت برای کوشش هدفمند ؛ یافتن نشاط و سرور دوتنی

ارتباطات سالم و بهداشت روان

تأکید قرآن به اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و داشتن روابط گرم و برادرانه ، از یک سو موجب رشد عاطفه ی نوع دوستی در نفس و تزیین انسان ها به ایثار و رعایت منافع مردم و به طور کلی جامعه می گردد . از سوی دیگر ، اسباب تضعیف حالت های منفی نفرت و کینه و انگیزه های ظلم و تجاوز و خودخواهی را فراهم می آورد . علت اصلی برخی از آسیب های روانی ، بدگمانی ، حسد ، کینه توزی و ناامیدی است که با برقراری روابط بین شخصی محبت آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از آسیب روانی فاصله می گیرد.

پنابیر صلی الله علیه وآله فرموده اند :

سوزگند به ذاتی که جانم در دست ( قدرت ) اوست ، به بهشت دوتنی آید مگر آن که ایمان آوردید ؛ و ایمان نمی آوردید مگر آن که همدیگر را دوست بدارید . آیا شماشان را بر چیزی رهنمون شوم که چون آن را انجام دهید ، همدیگر را دوست بدارید ؟ ( آن این است که ) سلام را در میان خویش آشکار سازید. ۴۷

انسان موجودی اجتماعی است و ایجاد ارتباط با دیگران نقش به سزایی در زندگی فردی و اجتماعی او دارد . موفقیت انسان در دوست یابی ، همسرداری ، پرورش فرزندان سالم و موفقیت های شغلی و امثال آن ، به الگوی رفتار ارتباطی و مهارت برقراری ارتباط او با دیگران بستگی دارد . بنابر این از یک سو زندگی مزوی برای انسان بسیار مشکل و از سوی دیگر ، ایجاد رابطه با افراد ، کاری بس دشوار و گاه برای برخی اشخاص غیر ممکن است . برقراری ارتباط اثر بخش با دیگران یک هنر است و شما می توانید هنرمند صحنه ی زندگی خود باشید .

بسیاری از روان شناسان نیز به اهمیت روابط انسانی به منظور تأمین بهداشت روانی توجه کرده اند ، آلفرد آدلر معتقد است : « بیداران روانی هرچه در درون جامعه قرار بگیرند و در شبکه ی ارتباطی بهتری باشند زودتر درمان می شوند . « ۴۸ آلپورت نیز می گوید : « رابطه ، مهم ترین نقش را در زندگی انسان دارد ؛ و توانایی او برقراری روابط محبت آمیز از نشانه های شخصیت سالم است . « ۴۹ مزلو ، روان شناس بزرگ انسان گرما ، یکی از نشانه های افراد تا ایمن را چنین بیان می کند : « احساس طرد شدن مورد عشق و علاقه ی دیگران نبودن و این که دیگران به سردی و بدون محبت با آنان رفتار می کنند . « ۵۰

در تعلیم اسلامی بر جنبه های گوناگون روابط اجتماعی تأکید شده است و برای حفظ این روابط توصیه شده است . حتی افرادی که در این زمینه کوتاهی کنند ، قافله ایمان و اعتقاد واقعی به شمار آمده اند . ۵۱ اولین گام ارتباط بین شخصی با « سلام : شروع می شود ، در آموزه های نبوی به سلام ، بسیار اهمیت داده شده و به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند . پنابیر اکرم صلی الله علیه وآله به همه ، هم از کوچک و بزرگ سلام می گفت . سلام یا سلامتی هم خانواده است و مفهومش این است که هیچ خطری تهدیدیهی از سوی سلام کننده متوجه مخاطب او نیست . سفارش اسلام به سلام ، مانند دیگر آموزه های اسلامی ، منطبق با فطرت انسان است . در اولین برخورد دوفرد ، مطلوب تربت نوع برقراری ارتباط ، دادن امیت و آرامش به طرف مقابل و مخاطب است ؛ تا مطمئن شود که از طرف مقابل ، ضرری متوجه او نیست . سلام که یک تحیت و تعارف رسمی اسلامی است ، به معنای دعا و درخواست امیت و سلامتی مخاطب است . قرآن می فرماید : در قیامت به مؤمنان گفته می شود :

با سلامتی و در حال امیت وارد بهشت شوید . ۵۲

برخی آثار عینی بهداشت روانی روابط سالم با دیگران عبارت است از :

-تأمین احساس امیت و آرامش ؛

-تأمین نیاز محبت ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن ؛

- ایجاد احساس نشاط و خود ارزشمندی ؛

-تقویت پایگاه اجتماعی فرد و ایجاد اعتماد به نفس ؛

نیادل و انتقال انرژی روانی مثبت .

اعتنام به امر مسلمین یکی دیگر از صدایق روابط مهروزانه در اجتماع اسلامی به شمار می رود . پنابیر اسلام صلی الله علیه وآله فرموده اند :

آن کس که صبح کند در حالی که به امر مسلمین اهتمام ندارد ، مسلمان نیست . ۵۳

آن که صدای درخواست کمک مسلمانی را بشنود ، لکن پاسخ نگوید ، مسلمان نیست . ۵۴

در جامعه ؛ افراد دارای مسائل و نیازهای مختلفی هستند ؛ از نیازهای اولیه گرفته تا نیازهای پیشرفته نظیر نیاز به خود شکوفایی تعالی معنوی . بی تردید محرومیت در مقابل ارضای صحیح سلسله نیازها ، می تواند سبب بروز ناهنجاری و در نتیجه بروز اختلال گردد . در حالی که با اهتمام ورزیدن به امور دیگران در جامعه ، احتمال وقوع ناهنجاری ها و امعال کج روانه ی اجتماعی ، کاهش یافته ، و برخی در زیر فشار محرومیت ، احساس اضطراب و رنج نداشته ، جامعه دارای همبستگی و صمیمیت می شود . در نتیجه احساس آرامش و امیت روانی و اجتماعی ارتقا پیدا می کند . نکته ی پایانی به پایان سخن آن چه در این مجال مختصر گفته آمد ، تنها فطره ای بود از قیابوس بی کوان ؛ آب و باب ؛ آب دریا را اگر توان کشید ، هم به قدر تشنگی باید چشید . « امید است پژوهشگران با نگاهم یجانبی به انسان و مفاهیم مرتبط با آن ، از فضای محدود بشری و تجربی صرف فراتر رفته زوایای ناگشوده اندیشه و دانش رانشان بدهند ، تا ناشامد تحولات مثبت و اثر بخش باشیم . در همین چارچوب ، پیشنهاد می گردد تا موضوع بهداشت روانی در قلمرو تعلیم اسلامی مورد مطالعه و تحقیق علمی قرار گیرد ؛ تا هم فضای علم روان شناسی نوابت پیشتری بگیرد و هم نتایج جامعه تری به دست آید .

توصیف و تحلیل روان‌شناختی پایه‌ای از آموزه های نبوی با نگاه بهداشت روانی، موضوع اصلی این مقاله بود که با تمام کاستی‌ها صورت تحقق یافت. در پایان از خدای مجتهد صلی الله علیه وآله می‌خواهیم تا توفیق ره بروی و الگو پذیری از سیره و سنت نبوی را نصیب ما گرداند و در تمام مراحل زندگی دستگیرمان باشد. بی‌شک:

- تجارب کلینی و درمانگری مؤلف، در ضمن برای آگاهی بیش تر با رویکرد های مفهومی و تاریخی در بهداشت روانی رکت: مریان ش ۱۹، مقاله ی: باورهای دینی و تأثیر آن بر بهداشت روانی ص ۱۱۰، اثر نگارنده.
- ر.کت: مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روان. ۱۳۸۳.
- یدالله کوزلی، مریان (ش ۱۹) (نقش باورهای دینی در بهداشت روانی)، ص ۱۱۱.
- قد افصح من کلامها، وفتدخاب من دساما (شمسی)، آیه ی ۹- ۱۰.
- هد کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۱۵۲، ح ۱۳۶، محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۸۰.
- پوشش (۱۰)آیه ۳۵.
- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ۹۲، محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۱۰۸.
- انفال (۸)، آیه ۲۴- ۲۵.
- هود (۱۱)، آیه ۱۲۰.
- دائرة المعارف قرآن کریم، ج ۳، ذیل «آرامش روان» ۱۳۸۵.
- شیخ محمود سیستانی، گلشن راز، ص ۱۲.
- تعل، آیه ۳۶.
- انعام (۶)، آیه ۱۶۲.
- بهاء الدین خرمشاهی و مسعود انصاری، پیام پیامبر، ص ۳۵۶، انتشارات جام، ۱۳۷۶.
- حج (۱۲) آیه ۳۱.
- شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، فرازی از دعای کمیل.
- همان، حاجات‌الذاکرین، امروزه معنا درمانی یکی از نخله های روان درمانگری در علم روان شناسی به شمار می رود.
- طه (۲۰)، آیه ۱۲۴.
- محمدعثمان نجائی، قرآن و روان شناسی، ص ۳۵.
- سلیمان قاسمی، بهداشت روانی در آموزه های دینی، پایان‌امه کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۲.
- راغب اصفهانی، مفردات راغب، ج ۲، ص ۴۸۷.
- علی اکبر دهخدا، لغت نامه ی دهخدا، ج ۹، واژه های «شکر و شکر گزاری».
- پیام پیامبر، ص ۵۵۴.
- همان.
- قالوالما نحن مصلحون، الا اهتم هم المفسدون ولكن لا يشعرون: بقره (۲)، ۱۱- ۱۲.
- آل عمران (۳)، آیه ی ۱۶۹.
- مرئضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۳، ص ۱۲۴.
- محمدتقی مصباح، راهبان کوی دوست، ص ۲۵. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده اند: «در شب معراج پیامبر صلی الله علیه وآله از خدا سؤال کردند: پروردگار کدامین عمل برترین است؟ خداوند فرمود: نزد من عملی برتر از توکل و رضایت بر آن چه داده ام، نیست (محمدباقر مجلسی، بحار، ج ۷، ص ۲۱).
- آل عمران، (۳)، آیه ۱۵۹.
- ملاق (۵)، آیه ۳؛ نیز، ر.کت: یدالله کوزلی، دبلیسگی، نیاز نخستین نثریه ی حدیث زندگی، ش ۱۱.
- این منظور، لسان العرب، ج ۴، ص ۲۳.
- نور (۲۴)، آیه ۲۱.
- تعمروا بالاستغفار لانفضحکم روايع الذنوب (محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷، ص ۲۷۸).
- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۵، ص ۲۰۴.
- محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۷، ص ۲۵۲.
- زمر (۳۹)، آیه ۵۳.
- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۰، ص ۱۱۶.
- بقره (۲) آیه ۱۸۶.
- طبرسی، مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰.
- محمد ری شهری میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۲۷، رسول جعفریان، سیده رسول خدا صلی الله علیه وآله، ص ۳۳۱.
- طباطبایی سیدمحمدحسین، السنن الثبی، ص ۳۰۸.
- محمدعثمان نجائی قرآن و روان شناسی، ص ۱۲۲.
- به نقل از: مسعود جان بزگی، بررسی اثر بخشی روان درمانگری کوتاه مدت، پایان نامه دکتری روان شناسی ۱۳۷۸، تهران، تربیت مدرس، بحث آموزه های دینی و تأثیر و نقش مثبت آن در سلامت روانی افراد نسبت به افرادی که اعتقاد و باور درونی به آن نداشته اند. «مجتبی رکت: مجموعه مقالات، نقش در سلامت روان، ۱۳۷۸، ص ۴۴. غافر (۴۰) آیه ۶۰.
- بقره (۲) آیه ۲۵ و ۱۵۳؛ اعراف (۷) آیه ۱۲۸.
- محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۸۴.
- بهاءالدین خرمشاهی و مسعود انصاری، پیام پیامبر صلی الله علیه وآله ص ۴۸۹.
- سلیمان قاسمی و مهدی فسورایی، سلامت روان در پرتو آموزه های دینی، معرفت، شماره ۹۷، ص ۲۰.
- باقر نایب، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان، ۱۳۷۰، ص ۶۹.
- سلمان قاسمی، پیشین، ص ۲۱.
- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۸.
- ادخلوها بسلام آمنین: حجرات (۴۹) آیه ۴۶.
- کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۸.
- همان.

#### زندگی در برج هله روح را می‌خوانند

نویسنده:عبدالحمید گل افشان

می‌گویند: در صورتی که شرایط زیست مطلوب در بلندمرتبه سازی رعایت نشود، سکونت در چنین سازه های بلندی تأثیرات نامطلوب روانی بر افراد خواهد داشت.

از نگاه بسیاری از کارشناسان مسائل شهری و سازه، چاره جمعیت زیاد و رویکرد روزافزون شهرنشینی، تنها ساخت سازه هایی با سبک های نوین و بنا کردن برج های بلند در دل شهرهاست، اما آیا در طرح «نوسعه عمودی» شهرها جایی برای پاسخگویی به روح و روان افراد و افتاح انسان ها از دارا بودن یک مسکن ایده آل وجود دارد؟

برخی روانشناسان می‌گویند: در صورتی که ساختمان های مرتفع نیازهای روحی افراد را اقیاع نسازند، ساکنین چنین مجموعه هایی در خطر ابتلا به بیماری روحی(افسردگی) قرار دارند.

یک روانشناس در تعریف از یک مسکن مناسب از دو ویژگی ارتباطی و عمودی نام برده و می‌گوید: مسکن یکی از نیازهای اساسی و اولیه انسان است که حافظ کیهان خانواده و روابط بین اعضای آن است «ارتباط افقی» و در عین حال محیط مسکونی، روابط همسایگی و ارتباط بین خانواده ها «ارتباط عمودی» را دربرمی گیرد.

وی می‌افزاید: کارکرد اصلی مسکن علاوه بر نقش آن، به عنوان یک سرپناه، فراهم آوردن شرایط مطلوب زیست، برای خانواده و سازماندهی یک زندگی خانوادگی خوب در واحد مسکونی و همسایگی است. بنابراین یکی از مهمترین پیامدهای مسکن، تأثیری است که بر ثبات و همبستگی خانواده دارد.

به گفته این روانشناس فضای مسکونی مناسب شرایط لازم را برای رشد فردی هریک از افراد خانواده فراهم آورده، به عبارت دیگر تک تک اعضای خانواده با با درک احساس امنیت کامل قادر خواهند بود برحسب نیازهای روحی و روانی و علائق خود فضای مناسب و حریم لازم را برای انجام فعالیت ها و کسب آسایش روانی بیابند.

وی تأکید می‌کند: محیط مسکونی مناسب، پرآورنده نیازهای مختلف روانی، اجتماعی و زیستی است. نیازهای مانند محافظت، داشتن ثبات و استقلال، احساس و پیوستگی با طبیعت، تمایل به ابراز وجود، نیاز به زیبایی و هماهنگی اشکال و رنگ ها، بهره مندی از مناظر و چشم اندازهای دلپذیر.

براین اساس، مهمترین مسئله یک محیط مسکونی، ایجاد زمینه مناسب برای انطباق فرد با اجتماع و اطراف وی و آماده سازی برای ورود وی به عرصه جامعه است. روانشناسان می‌گویند: نیازهای افراد در سنتن مختلف فرق می‌کند و محیط مسکونی مناسب، پاسخگویی نیازهای متن مختلف خواهد بود. از سوی دیگر مسکن نامناسب بر شرایط روحی ساکنین خود تأثیری نامطلوب گذاشته و سبب افسردگی، اضطراب و بروز انواع نارضاحی های روانی و هیجانات عصبی می‌شود.

روانشناسان در پاسخ به این سؤال که افسردگی چیست؟ می‌گویند: خصوصیت نخست و عمده «افسردگی» تغییر خلق است و شامل یک احساس غمگینی است که از یک نومیه‌ده خفیف تا احساس پأس شدید ممکن است نوسان داشته باشد. همراه این تغییر خلق، تغییرات مشخصی در رفتار، نگرش، تفکر، کارآرایی و اعمال بیولوژیک فرد ایجاد می‌شود.

به گفته آنان دو مشخصه اساسی افسردگی، «غمگینی و ناامیدی» است. این بیماری روحی با علائمی مانند از دست دادن اشتها، بی‌عوابی، کاهش وزن، خشکی، احساس کم انرژی یا بی‌حرمتی و مشکلات تمرکز ذهنی یا مشکلاتی از این قیل همراه است. می‌گویند در حالت های شدید این بیماری مواردی مانند کاهش عزت نفس، از دست دادن علائق، عدم اشتیاق به کار و فعالیت های تفریحی و در بعضی موارد حتی افکار خودکشی نیز در فرد وجود دارد.مستقل نبودن در ساختمان های بلند را می‌توان از مهمترین معایب آن دانست. در این تحقیق ذکر شده که در انسانی خواهان استقلال و زیرنظر نبودن است و از کنترل شدن توسط افراد دیگری محذور شدن به برخی از کارها که لازمه آبرومان نشینی آن گریزان می‌باشد. شلوغ بودن مجتمع و به خصوص برای ساختمان هایی که تعداد واحد زیادی در هر طبقه وجود دارد، برای برخی از افراد ناراحت کننده است. براساس تحقیقات انجام شده این عامل گاهی به علت وجود دیوارهای نازک واحدهای نزدیک به هم و زیربنایی کم واحدها مسئله ساز می‌شود. در آپارتمان ها

و ساختمان های بلند حريم خانه به درستي مشخص نيست و صدا به آساني منتقل مي شود.
اينگونه خانه ها هيچگونه حريمي ندارند و با بازشدن در تا انتهاي خانه ديده مي شود.

برخي از روانشناسان نيز مي گويند: در خانه هاي قديمي و يا با معماری سنتي حياض خصوصي خانه، محل مناسبی برای پرورش گل و گیاهان و یا نگهداری حیوانات خانگی و استفاده از نور مستقیم آفتاب می باشد که در زندگی آپارتمانی حذف شده است. امري که فرصت زندگي با طبيعت را که در پرورش روح فرد تأثیر بسياری دارد، از وی دریغ می کند.

زندگی در برج ها، روح را می خراشد

نویسنده:عبدالحمید گل افشان می گویند: در صورتی که شرایط زیست مطلوب در بلندمرتبه سازی رعایت نشود، سکونت در چنین سازه های بلندی تأثیرات نامطلوب روانی بر افراد خواهد داشت.

از نگاه بسیاری از کارشناسان مسائل شهری و سازه، چاره جمعیت زیاد و رویکرد روزافزون شهرنشینی، تنها ساخت سازه های با سسک های نوین و بنا کردن برج های بلند در دل شهرهاست، اما آیا در طرح «نوسه عمودی» شهرها جایی برای پاسخگویی به روح و روان افراد و افتاح انسان ها از دارا بودن یک مسکن ایده آل وجود دارد؟

برخی روانشناسان می گویند: در صورتی که ساختمان های مرتفع نیازهای روحی افراد را اققاع نمانزند، ساکنین چنین مجموعه هایی در خطر ابتلا به بیماری روحی(افسردگی) قرار دارند.

یک روانشناسی در تعریف از یک مسکن مناسب از دو ویژگی ارتباط افقی و عمودی نام برده و می گویند: مسکن یکی از نیازهای اساسی و اولیه انسان است که محافظت کسان خانواده و روابط بین اعضای آن است «ارتباط افقی» و در عين حال محیط مسکونی، روابط همسایگی و ارتباط بین خانواده ها «ارتباط عمودی» را دربرمی گیرد.

وی می افزاید: کارکرد اصلی مسکن علاوه بر نقش آن، به عنوان یک سرپناه، فراهم آوردن شرایط مطلوب زیسته، برای خانواده و سازماندهی یک زندگی خانوادگی خوب در واحد مسکونی و همسایگی است. بنابراین یکی از مهمترین پیامدهای مسکن، تأثیری است که بر ثبات و همسنگی خانواده دارد.

به گفته این روانشناس فضای مسکونی مناسب شرایط لازم را برای رشد فردی هر یک از افراد خانواده فراهم آورده، به عبارت دیگر تک تک اعضای خانواده با به درک احساس امنیت کامل قادر خواهند بود برحسب نیازهای روحی و روانی و علائق خود فضای مناسب و حريم لازم را برای انجام فعالیت ها و کسب آسایش روانی بیابند.

وی تأکید می کند: محیط مسکونی مناسب، برآورنده نیازهای مختلف روانی اجتماعی و زیستی است. نیازهایی مانند محافظت، داشتن ثبات و استقلال، احساس و پیوستگی با طبیعت، تمایل به ابراز وجود، نیاز به زیبایی و هماهنگی اشکال و رنگ ها، بهره مندی از مناظر و چشم اندازهای دلپذیر.

براین اساس، مهمترین مسئله یک محیط مسکونی، ایجاد زمینه مناسب برای اطلاق فرد با اجتماع و اطراف وی و آماده سازی برای ورود وی به عرصه جامعه است. روانشناسان می گویند: نیازهای افراد در سنین مختلف فرق می کند و محیط مسکونی مناسب، پاسخگویی نیازهای سنین مختلف خواهد بود. از سوی دیگر مسکن نامناسب بر شرایط روحی ساکنین خود تأثیری نامطلوب گذاشته و سبب افسردگی، اضطراب و بروز انواع ناراحتی های روانی و هیجانات عصبی می شود.

روانشناسان در پاسخ به این سؤال که افسردگی چیست؟ می گویند: خصوصیت نخست و عمده «افسردگی» تغییر خلق است و شامل یک احساس غمگینی است که از یک نوسیدی خفیف تا احساس پأس شدید مسکن است نوسان داشته باشد. همراه این تغییر خلق، تغییرات مشخصی در رفتار، نگرش، تفکر، کارایی و اعمال بیولوژیک فرد ایجاد می شود.

به گفته آنان دو مشخصه اساسی افسردگی، غمگینی و ناامیدی است. این بیماری روحی با علائمی مانند از دست دادن اشتها، بی خوابی، کاهش وزن، خشکی، احساس کم انرژی یا بی حرمی و مشکلات تمرکز ذهنی یا مشکلاتی از این قیل همراه است.

می گویند در حالت های شدید این بیماری مواردی مانند کاهش عزت نفس، از دست دادن علائق، عدم اشتیاق به کار و فعالیت های تفریحی و در بعضی موارد حتی افکار خودکشی نیز در فرد وجود دارد.مستقل نبودن در ساختمان های بلند را می توان از مهمترین معایب آن دانست. در این تحقیق ذکر شده که هر انسانی خواهان استقلال و زیرنظر نبودن است و از کنترل شدن توسط افراد دیگر، محدود شدن به برخی از کارها که لازمه آپارتمان نشینی است، گریزان می باشد.شلوغ بودن مجتمع و به خصوص برای ساختمان هایی که تعداد واحد زیادی در هر طبقه وجود دارد، برای برخی از افراد ناراحت کننده است. براساس تحقیقات انجام شده این عامل گاهی به علت وجود دیوارهای نازک واحدهای نزدیک به هم و زیربنایی کم واجدها مسئله ساز می شود.
دو آپارتمان ها و ساختمان های بلند حريم خانه به درستي مشخص نيست و صدا به آساني منتقل مي شود.
اينگونه خانه ها هيچگونه حريمي ندارند و با بازشدن در تا انتهاي خانه ديده مي شود.

برخي از روانشناسان نيز مي گويند: در خانه هاي قديمي و يا با معماری سنتي حياض خصوصي خانه، محل مناسبی برای پرورش گل و گیاهان و یا نگهداری حیوانات خانگی و استفاده از نور مستقیم آفتاب می باشد که در زندگی آپارتمانی حذف شده است. امري که فرصت زندگي با طبيعت را که در پرورش روح فرد تأثیر بسياری دارد، از وی دریغ می کند.

#### روان شناسی بی خوابی

گرچه ممکن است بی خوابی یک عامل پرخطر برای ابتلا به بیماری های روانشناختی محسوب شود، عکس این موضوع نیز صادق است. در واقع احتمال دارد که بی خوابی در نتیجه یک بیماری روانشناختی بروز کند. بی خوابی مشکلی رایج است که خصوصاً افراد مضطرب، افسرده و بیماران مبتلا به روان زنجوری از آن رنج می برند.

بیماران روان زنجور و مضطرب بیشتر در اوایل شب دچار بی خوابی می شوند که در واقع برای به خواب رفتن دچار مشکل می شوند. این مشکل علل متعددی دارد که از جمله می توان به اضطراب، مشغله فکری و یا بیماری هیستری (نوعی بیماری اعصاب) اشاره کرد.

همچنین کسانی که دچار وسواس و مشغله فکری هستند، به سختی می توانند استراحت کنند؛ زیرا فکر از دست دادن کنترل خود برای آنها غیرقابل تحمل می شود. برای افرادی که اضطراب آنها همراه با ترس و دلهره است، خواب بیشتر برایشان شبیه مرگ است. نگرانی که با فرآرسیدن شب در آنها ایجاد می شود، به صورت مشکلات جسمانی بروز می کند که مانع خوابیدن می شود. در مورد بیماران مبتلا به هیستری باید گفت که محدوده خواب و بیداری برای این افراد به طور واضح مشخص نیست. آنها به خوبی نمی توانند تفاوت بین رویا و واقعیت را درک کنند و همین موضوع ترس واقعی از شب را در وجود آنها ایجاد می کند.

افسردگی:

بیدار شدن صبح

بیماران افسرده معمولاً راحت به خواب می روند، اما صبح خیلی زود، حدود ساعت ۴-۵ صبح از خواب بیدار می شوند. آنها به سختی می توانند مجدداً بخوابند و در اغلب موارد، سر ساعت از خواب برمی خیزند. این بی خوابی بسیار ناراحت کننده است، خصوصاً هنگامی که فرد می داند حداقل یک تا دو ساعت نسبت به خواب همیشه، ناخودآگاه احساس بی خوابی شبانه در او به وجود می آید.

بی خوابی وسواسی

امروزه روان پریشی شیدایی- افسردگی (حالات متناوب شیدایی و افسردگی) مشکلات دوطنبی تلقی می شود. این مشکل خصوصاً برای اطرافیان هراسناک است، و بی خوابی دوره شیدایی اختلال همیشگی این بیماری است. زمان خواب به حدی کاهش می یابد که از دو تا سه ساعت تجاوز نمی کند، اما با پیش فعالی شبانه بیماران همراه است، بدون اینکه احساس خستگی و خواب آلودگی در طول روز داشته باشند.

سن و خواب

سالمنندان شب ها کمتر می خوابند و چرت بعدازظهر می تولد برای آنها مفید و مناسب باشد. اما مدیریت تقسیم ساعات خواب در مواردی که فرد بستر می شود، مشکل است. آنها از بیدار شدن های مکرر شبانه، بیدار شدن زودهنگام در صبح، مشکل در به خواب رفتن و… شکایت دارند که این مسائل معمولاً با ترس از شب و تاریکی که اضطراب مرگ را در آنها به وجود می آورد، تشدید می شود.

عوامل دیگر…

بی خوابی همچنین در بیماران مبتلا به بیماری هراس (خود بیدار انگار) بسیار رایج است. برعکس، این مشکل در بیماران روان پریش و اسکیزوفرنی به ندرت دیده می شود، و بالاخره اینکه افرادی نیز هستند که از بی خوابی کلی رنج می برند که اصلاً نمی توانند بخوابند. در این مورد مشکل مربوط به مشکلات اعصاب است تا اختلالات روانشناسی.

روان شناسی بی خوابی

گرچه ممکن است بی خوابی یک عامل پرخطر برای ابتلا به بیماری های روانشناختی محسوب شود، عکس این موضوع نیز صادق است. در واقع احتمال دارد که بی خوابی در نتیجه یک بیماری روانشناختی بروز کند. بی خوابی مشکلی رایج است که خصوصاً افراد مضطرب، افسرده و بیماران مبتلا به روان زنجوری از آن رنج می برند.

بیماران روان زنجور و مضطرب بیشتر در اوایل شب دچار بی خوابی می شوند که در واقع برای به خواب رفتن دچار مشکل می شوند. این مشکل علل متعددی دارد که از جمله می توان به اضطراب، مشغله فکری و یا بیماری هیستری (نوعی بیداری اعصاب) اشاره کرد.

همچنین کسانی که دچار وسواس و مشغله فکری هستند، به سختی می توانند استراحت کنند؛ زیرا فکر از دست دادن کنترل خود برای آنها غیرقابل تحمل می شود. برای افرادی که اضطراب آنها همراه با ترس و دلهره است، خواب بیشتر برایشان شبیه مرگ است. نگرانی که با فرآرسیدن شب در آنها ایجاد می شود، به صورت مشکلات جسمانی بروز می کند که مانع خوابیدن می شود. در مورد بیماران مبتلا به هیستری باید گفت که محدوده خواب و بیداری برای این افراد به طور واضح مشخص نیست. آنها به خوبی نمی توانند تفاوت بین رویا و واقعیت را درک کنند و همین موضوع ترس واقعی از شب را در وجود آنها ایجاد می کند.

افسردگی: بیدار شدن صبح

بیماران افسرده معمولاً راحت به خواب می روند، اما صبح خیلی زود، حدود ساعت ۴-۵ صبح از خواب بیدار می شوند. آنها به سختی می توانند مجدداً بخوابند و در اغلب موارد، سر ساعت از خواب برمی خیزند. این بی خوابی بسیار ناراحت کننده است، خصوصاً هنگامی که فرد می داند حداقل یک تا دو ساعت نسبت به خواب همیشه، ناخودآگاه احساس بی خوابی شبانه در او به وجود می آید. بی خوابی وسواسی

امروزه روان پریشی شیدایی- افسردگی (حالات متناوب شیدایی و افسردگی) مشکلات دوطنبی تلقی می شود. این مشکل خصوصاً برای اطرافیان هراسناک است، و بی خوابی دوره شیدایی اختلال همیشگی این بیماری است. زمان خواب به حدی کاهش می یابد که از دو تا سه ساعت تجاوز نمی کند، اما با پیش فعالی شبانه بیماران همراه است، بدون اینکه احساس خستگی و خواب

آلودگی در طول روز داشته باشند. سن و خواب

سالندان شب ها کمتر می خوابند و چرت بعدازظهر می تواند برای آنها مفید و مناسب باشد. اما مدیریت تقسیم ساعات خواب در مواردی که فرد بستر می شود، مشکل است. آنها از بیدار شدن های مکرر شبانه، بیدار شدن زودهنگام در صبح، مشکل در به خواب رفتن و... شکایت دارند که این مسائل معمولاً با ترس از شب و تاریکی که اضطراب مرگ را در آنها به وجود می آورد، تشدید می شود. عوامل دیگر...

بی خوابی همچنین در بیماران مبتلا به بیماری هراس (خود بيمار انگار) بسیار رایج است. برعکس، این مشکل در بیماران روان پریش و اسکیزوفرنی به ندرت دیده می شود. و بالاخره اینکه، افرادی نیز هستند که از بی خوابی کلی رنج می برند که اصلاً نمی توانند بخوابند. در این مورد مشکل مربوط به مشکلات اعصاب است تا اختلالات روانشناسی.

**تقویت جسم و روح**

نویسنده: محمد حسنی

امروزه ورزش از شاخصه های مهم تعلیم و تربیت نیروی انسانی به شمار می آید تا روشن و سالم ترین راه در رسیدن به کمال را به تمامی اقشار جامعه نشان دهد. و همین امر، سهم چشمگیر تربیت بدنی را در تأمین سلامت عمومی، پیشگیری از آسیب های جسمانی و روانی و نیز دستیابی به پویایی، شادابی و نشاط و کسب مهارت های حرکتی را برای کلیه آحاد جامعه روشن می سازد. از طرفی نیز می بینیم محوریّت ورزشی روز به روز رو به افزایش بوده و ورزشکاران رقیب در تلاش برای درخشش و تک ستاره شدن هستند و میلیون ها طرفدار ورزش، فهرومان خود را تشویق می کنند.

تربیت بدنی و ورزش در کنار سایر آمزش ها و مسایل دیگر به خصوص عوامل مذهبی و فرهنگی در تقویت روحیه ی ورزشکار امروز کارساز خواهد بود. و او را در مسیر درست فکری قرار خواهد داد و نه تنها یک فهروان، بلکه پهلوانی به معنای واقعی خواهیم داشت. ورزشکاران باید در کنار فعالیت های جسمی و ورزشی از جهات روحی و فرهنگی نیز تربیت شده و به پیشرفت های قابل ملاحظه ای در زمینه شخصیتی دست یابند.

آمادگی جسمانی را جدی بگیریدا!

سلامت از اهداف اساسی و مهم آمادگی جسمانی است. حال بهتر است ببینیم سلامت چه مفهومی دارد؟ از نظر سازمان بهداشت جهانی (Who) سلامتی یعنی تعادل بین ابعاد جسمانی، روانی و ارتباطات اجتماعی، این امر وسیله فعالیت بدنی و ورزش میسر خواهد بود. تحقیقات نشان داده، فعالیت های بدنی منظم آثار بسیار مثبت و سودمند، به دنبال دارد که به طور خلاصه در زیر به آن اشاره می کنیم:

الف) بعد جسمانی

۱- کاهش هزینه انرژی مصرفی
۲- کاهش شریان قلب در حال استراحت
۳- آمادگی قلبی، عروقی
۴- کاهش سوخت و ساز بدن
۵- افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل
۶- انرژی قدرت و استقامت عضلانی
فعالیت بدنی منظم باعث می شود بدن به طور اقتصادی کار کند و بسیار از عوارض ناشی از بی تحرکی را از بین برده و فرد از ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله: فشار خون، چاقی، درد مفاصل، بی حوصلگی و... که هنگامی سکنه قلبی را چندین برابر افزایش می دهد، مصون بماند بنابراین پیشگیری بهتر و اقتصادی تر از درمان است که با انجام منظم ورزش و فعالیت بدنی دست یافتنی است.

ب) بعد روانی

۱- کاهش اضطراب و استرس
۲- کاهش افسردگی
۳- کاهش پرخاشگری
۴- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس
۵- افزایش شادابی و طراوت
۶- افزایش تحمل در برابر مشکلات

امروزه بسیار شیشه می شود که افراد جامعه دچار افسردگی بوده یا در برخورد پرخاشگر هستند یا دالما در حال اضطراب و استرس به سر می برند. همه این ها بیانگر عدم تعادل روحی مناسب در فرد است که می توان با فعالیت های بدنی منظم آن ها را کاهش داده و به ا افزایش شادابی، اعتماد به نفس، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و... منتج شود.

ج) بعد اجتماعی

۱- مسئولیت پذیری
۲- تقویت هدایت و رهبری در خود
۳- جامعه پذیری
۴- توانمند شدن
۵- امید به زندگی
یکی از معضلاتی که در حال حاضر در جامعه زیاد به چشم می خورد، بی توجهی به مقررات و قوانینی است که برای کنترل جامعه وضع شده است. این بی توجهی ناشی از جدایی فرد از جامعه و عدم احساس تعلق به جامعه است. با اندکی صرف وقت و انجام فعالیت های منظم روزانه ورزش می توان خیلی از این محدودیت ها را کاهش و شرایط جامعه پذیری را در خود تقویت نمود. سلامتی نیز تعادلی است که در بین ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی ایجاد می شود. بنابراین اختلالات جسمانی (انواع نقص عضو) نمی تواند مانع از این باشد که فکر کنید سلامت نسیبند.

هماظور که گفتیم، ورزش و فعالیت بدنی، ضامن سلامتی است.

ممکن است در جسم نقصی داشته باشید یا دچار مشکلات تنفسی و ناراحتی های اعصاب باشید اما می توان بی سه بعدی که مطرح شد تعادل ایجاد کرد تا اختلالات مربوطه خود را نشان ندهد. هر چند که ظاهر و نمایان باشد.

این مسئله در میان ورزشکاران جایز و معلول کاملاً مشهود است و با داشتن مشکلات جسمانی (در بعضی از موارد شدیداً) از یک روحیه قوی و شاداب برخوردار بوده و آسان تر با مشکلات مربوط به معلولیت خود کنار می آیند.

البته باید پذیرفت زندگی این افراد به خودی خود مشکلاتی به همراه دارد و باید با خیلی از ناملاچیمات دست و پنجه نرم کنند پس باید راهی پیش بگیرند که بهتر بتوانند با آن ها کنار آمده و زندگی را به خود سخت نگیرند.

تقویت جسم و روح

نویسنده: محمد حسنی
امروزه ورزش از شاخصه های مهم تعلیم و تربیت نیروی انسانی به شمار می آید تا روشن و سالم ترین راه در رسیدن به کمال را به تمامی اقشار جامعه نشان دهد. و همین امر، سهم چشمگیر تربیت بدنی را در تأمین سلامت عمومی، پیشگیری از آسیب های جسمانی و روانی و نیز دستیابی به پویایی، شادابی و نشاط و کسب مهارت های حرکتی را برای کلیه آحاد جامعه روشن می سازد. از طرفی نیز می بینیم محوریّت ورزشی روز به روز رو به افزایش بوده و میلیون ها ورزشکار رقیب در تلاش برای درخشش و تک ستاره شدن هستند و میلیون ها طرفدار ورزش، فهرومان خود را تشویق می کنند.

تربیت بدنی و ورزش در کنار سایر آمزش ها و مسایل دیگر به خصوص عوامل مذهبی و فرهنگی در تقویت روحیه ی ورزشکار امروز کارساز خواهد بود. و او را در مسیر درست فکری قرار خواهد داد و نه تنها یک فهروان، بلکه پهلوانی به معنای واقعی خواهیم داشت. ورزشکاران باید در کنار فعالیت های جسمی و ورزشی از جهات روحی و فرهنگی نیز تربیت شده و به پیشرفت های قابل ملاحظه ای در زمینه شخصیتی دست یابند.

آمادگی جسمانی را جدی بگیریدا!

سلامت از اهداف اساسی و مهم آمادگی جسمانی است. حال بهتر است ببینیم سلامت چه مفهومی دارد؟ از نظر سازمان بهداشت جهانی (Who) سلامتی یعنی تعادل بین ابعاد جسمانی، روانی و ارتباطات اجتماعی، این امر وسیله فعالیت بدنی و ورزش میسر خواهد بود. تحقیقات نشان داده، فعالیت های بدنی منظم آثار بسیار مثبت و سودمند، به دنبال دارد که به طور خلاصه در زیر به آن اشاره می کنیم:
الف) بعد جسمانی

۱- کاهش هزینه انرژی مصرفی
۲- کاهش شریان قلب در حال استراحت
۳- آمادگی قلبی، عروقی
۴- کاهش سوخت و ساز بدن
۵- افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل
۶- انرژی قدرت و استقامت عضلانی

فعالیت بدنی منظم باعث می شود بدن به طور اقتصادی کار کند و بسیار از عوارض ناشی از بی تحرکی را از بین برده و فرد از ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله: فشار خون، چاقی، درد مفاصل، بی حوصلگی و... که هنگامی سکنه قلبی را چندین برابر افزایش می دهد، مصون بماند بنابراین پیشگیری بهتر و اقتصادی تر از درمان است که با انجام منظم ورزش و فعالیت بدنی دست یافتنی است.

ب) بعد روانی

۱- کاهش اضطراب و استرس
۲- کاهش افسردگی
۳- کاهش پرخاشگری
۴- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس
۵- افزایش شادابی و طراوت
۶- افزایش تحمل در برابر مشکلات

امروزه بسیار شیشه می شود که افراد جامعه دچار افسردگی بوده یا در برخورد پرخاشگر هستند یا دالما در حال اضطراب و استرس به سر می برند. همه این ها بیانگر عدم تعادل روحی مناسب در فرد است که می توان با فعالیت های بدنی منظم آن ها را کاهش داده و به ا افزایش شادابی، اعتماد به نفس، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و... منتج شود.
ج) بعد اجتماعی

۱- مسئولیت پذیری
۲- تقویت هدایت و رهبری در خود
۳- جامعه پذیری
۴- توانمند شدن
۵- امید به زندگی
یکی از معضلاتی که در حال حاضر در جامعه زیاد به چشم می خورد، بی توجهی به مقررات و قوانینی است که برای کنترل جامعه وضع شده است. این بی توجهی ناشی از جدایی فرد از جامعه و عدم احساس تعلق به جامعه است. با اندکی صرف وقت و انجام فعالیت های منظم روزانه ورزش می توان خیلی از این محدودیت ها را کاهش و شرایط جامعه پذیری را در خود تقویت نمود. سلامتی نیز تعادلی است که در بین ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی ایجاد می شود. بنابراین اختلالات جسمانی (انواع نقص عضو) نمی تواند مانع از این باشد که فکر کنید سلامت نسیبند.

هماظور که گفتیم، ورزش و فعالیت بدنی، ضامن سلامتی است.

ممکن است در جسم نقصی داشته باشید یا دچار مشکلات تنفسی و ناراحتی های اعصاب باشید اما می توان بی سه بعدی که مطرح شد تعادل ایجاد کرد تا اختلالات مربوطه خود را نشان ندهد. هر چند که ظاهر و نمایان باشد.

این مسئله در میان ورزشکاران جایز و معلول کاملاً مشهود است و با داشتن مشکلات جسمانی (در بعضی از موارد شدیداً) از یک روحیه قوی و شاداب برخوردار بوده و آسان تر با مشکلات مربوط به معلولیت خود کنار می آیند.

البته باید پذیرفت زندگی این افراد به خودی خود مشکلاتی به همراه دارد و باید با خیلی از ناملاچیمات دست و پنجه نرم کنند پس باید راهی پیش بگیرند که بهتر بتوانند با آن ها کنار آمده و زندگی را به خود سخت نگیرند.

**رنگ ها و سلامت روان**

نویسنده: مریم قاسمی فر

کمو این تغییر به تحول در خصوصیات و شخصیت افراد منجر می شود بنابراین روانشناسی رنگ ها اهمیت خاصی دارد .

امروزه به کارگیری رنگ نه تنها در آموزش بلکه در درمان نقش فراوانی داشته است. مثلا رنگ محیط مدرسه و نوع رنگ ها در کتب آموزشی از جمله موارد فراوانی است که مورد توجه متخصصین امر آموزش قرار گرفته است . رنگ به عنوان یکی از اصلی ترین جنبه های ارتباط بصیری برای فردی جامعه به تناسب سن ، تحصیلات ، شرایط اجتماعی ، دیدگاه ها و ... تأثیرات متفاوتی می گذارد و ادراک افراد از رنگی خاص تابع متغیرهای گوناگون است. روانشناسان رنگ ها را محرک و عامل هیجان در افراد می دانند. به گونه ای که می توان با کاربرد مناسب در اشخاص هیجانی ایجاد آرامش و در افراد کم تحرک و بی انگیزه ایجاد

انگیزه نمود.

خاصیت روانی و تاثیر درونی رنگ‌ها موجب شده است که در امور متعددی ، این خاصیت مورد استفاده قرار گیرد . مثل تجارت و فروش محصولات و تولیدات مختلف ، تبلیغات ، پوشاک ، فضا سازی محیط های مختلف اعم از اداری و حتی مهندسی یا کارگری و ... و بالاخره تعلیم و تربیت .

در علم تجارت و تولید مواد مختلف و بسته بندی آنها سعی می شود از خاصیت روانی رنگ‌ها به بهترین نحو استفاده شود . در تعلیم و تربیت نیز بندهیی است دیوارهای به رنگ آبی روشن یا زرد مایل به سبز یک کلاس به مراتب بهتر از کلاسی است که دارای دیوارهای با رنگ خاکستری است یا کتایی با تصاویر رنگی بهتر از کتایی با تصاویر سیاه و سفید است.

علاوه بر این رنگ‌ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می کنند. رنگ های پر زرق و برق ما را آشفته می سازند و رنگ های ملایم و هماهنگ برآیمان خوشایندند .

بلندترین طول موج قابل دیدن در آدمی از احساس رنگ قرمز پدید می آید. به همین دلیل است که در چراغ راهنمایی و اداره آتش نشانی از رنگ قرمز استفاده می شود . انسان توانایی دیدن رنگ های بعد از بنفش ( ماورای بنفش ) و پیش از قرمز را ندارد. بدن از طریق رنگ های مختلف شروع به دریافت انرژی های مختلفی می کند که هر یک مورد نیاز جسم و روح انسان است. تحقیقات وسیع علمی نشان داده است که سلامتی فکر و ذهن و رفتار و نیز کارآیی مفید انسان بستگی فراوانی به تعادل رنگ های جذب شده توسط بدن دارد.

تولایی رنگ در عرصه های مختلف اجتماع به قرار زیر است :

۱- در رفع و کاهش افسردگی و تغلیل درد بیماران در بیمارستان ها و آسایشگاه ها

۲- برای کاهش خستگی و جانیات در اجتماع

۳- انتقال مؤثر و سریع پیام مخصوصا در علاج راهنمایی و راندگی

۴- تسهیل و سرعت بخشیدن به یادگیری در همه عرصه های علمی و هنری

۵- ایجاد نماز و برجستگی

۶- جلوگیری از بیکارختی و کسالت در فضاهای شهری

۷- رفع نقص و کمبود یا عدم مطابقت در کارخانجات و صنایع

۸-القای ناخودآگاه نظم در اذهان بشری

۹- تزیین آرامش و در مجموع پاسخگویی به نیازهای ناخودآگاه روحی و روانی انسان.

رنگ‌درمانی

کاربرد رنگ به منظور معالجه بیماری ها یکی از قدیمی ترین و ابتدایی ترین اشکال درمانی است. به طوری که تحقیقات یکی از پژوهشگران معاصر نشان داده که امواج قابل رویت چگونره فرد را تحت تاثیر قرار می دهند . به طور مثال وی کشف کرد که نور آبی باعث کاهش فشار خون ، کاهش حملات آسم و کمک به رفع بی خوابی و ایجاد یک حالت آرامش و ثبات در فرد می شود. رنگ‌ها و ویژگی های آنها

۱- رنگ آبی : آرمایش های علمی ثابت کرده است که اشعه آبی موجب افزایش فعالیت های حیاتی سلولها می شود. این مسئله درست بر خلاف نور قرمز است . تماس مداوم با این رنگ ایجاد حسنگی و آثار سوء دیگر نمی کند . این رنگ حرارت اضافی بدن را کاهش می دهد و برای بیماران تب دار ، کم خواب ، عصبی و وسواسی بسیار مفید است . نوعی حالت سرد کندگی دارد و نبض و تنفس را متعادل می کند و لذا می تواند در محیط کار و زندگی مورد استفاده مطلوب قرار گیرد .

۲-رنگ قرمز : رنگی تهییج کننده است . افراد عصبی نباید در معرض این رنگ قرار گیرند. زیرا موجب نشدینه ناراحتی شان خواهد شد. این رنگ برای مدت کوتاهی خوشایند است و پس از این مدت آثار دهنده و باعث حسنگی روانی می شود و نگاه طولانی به آن موجب سردرد است و اعصاب و عروق را تحریک می کند. همچنین برای تلاش و کوشش و تحریک اشتها و کسب انرژی مناسب است .

۳- رنگ زرد : بر خلاف تصور ، از جهت مسائل تربیتی و استفاده از آن در اماکن آموزشی و پرورشی حائز اهمیت فراوان است . نوعی حالت تحریک کننده ذهنی و هوشی دارد که به شدت موجب تقویت فکر انسان می شود. به عقیده صاحب نظران رنگ زرد مایل به سبز باعث تحریک چشم فکری و افزایش هوش افراد می شود.

۴- رنگ سبز : رنگ سبز آرام بخش ترین رنگ هاست . نشاط بخش و دافع حسنگی است. فشار خون را کاهش می دهد. برای جلوگیری از تهوع مفید است . نفس اصلی رنگ سبز کمک به از بین بردن مشکلات مهم روانی و یا احساسی است.

۵- رنگ نارنجی : این رنگ خاصیت جذب و هیجان فراوانی دارد. اثر آن بر گوارش اثبات شده است. نفس را به آرامی زیاد می کند ولی بر فشار خون اثری ندارد این رنگ در محیط باعث تحریک چشم ، اشتهای بیشتر و هضم مناسب می شود. خاصیت نیروبخشی این رنگ باعث شده که دکتر « مک نوتون » این رنگ را ضد حسنگی نامگذاری کند.

۶- رنگ بنفش : به سبب خاصیت دو جانبه خود (که از آبی و قرمز دست می آید) خواب آور است و موجب کاهش پیداری در افراد مبتلا به کم خوابی می شود . استفاده از این رنگ به طور وسیع برای مراکز آموزشی توصیه نمی شود زیرا موجب رکود و نبود جنبش فکری و ذهنی افراد می شود .

۷- رنگ های سیاه و سفید: این رنگ ها رنگ های حسّی و بی زبان نیز می مانند. رنگ سفید معرف سکوت و سیاه رنگی ساکن و ساکت است و با عدم ایجاد هر گونه تحریک روانی و جسمانی باعث کاهش سایر فعالیت ها و ترس و احتفا و ابهام .

۸- خاکستری : اجسام ترکیب رنگ سیاه و سفید است و رنگی موزون و بی تفاوت است . « اولاد هرینگ » فیزیولوژیست مشهور گفته است چشم و اعصاب همیشه تمایل بیشتری به رنگ خاکستری دارند.

« گوته « در رساله رنگ ها اثبات می کند که هر رنگ تاثیر خاصی دارد و هر کدام حال و هوای روانی خاصی را پدید می آورند . کیفیت احساسی رنگ از آنجا که با ادراک انسان ها مرتبط است ، کمتر به فرهنگ و تمدن قوم یا گروهی خاص ارتباط پیدا می کند . این کیفیت تا حدی در میان همه انسان ها مشترک است و قدری هم به خصوصیات انفرادی بستگی دارد .

کاربرد رنگ در ایجاد نظم فکری و بصری :

یکی از مهمترین عوامل ایجاد هیجان های منفی یا خشونت ، عدم تعادل و هماهنگی است. تعادل و هماهنگی منجر به نظم فکری و بصری می شود و عدم تعادل طمه جریان ناپذیری بر آرامش روح فرد و به دنبال آن جامعه خواهد زد. در این مورد باید گفت رنگ های خوشایند برای چشم ، رنگ های منظم هستند . بی نظمی انسان را رنج می دهد. رنگ های آشفته روان را دچار انقباض و آشفتگی می کند.

رنگ در مذهب

یکی از بارزترین نمونه های نمادین رنگ ، کاربرد آن در کتب مقدس است. قرآن آشکارا مفاهیم عرفانی ، ماورایی و بهشت و جهنم را در قالب رنگ ها به انسان می شناساند .

برای مثال رنگ سبز در قرآن یک رنگ برجسته و درخشان است . گاه سبز را نشانه جوانی و رشد و نمو می دانند ( حج ۹۲) و در جایی سفیدی و سیاهی نماد شب و روز و نیز نماد خوشبختی و تیره بختی است . ( بقره ۱۸۷) . در جایی رنگ زرد نشانه نادی روح انسان است . ( بقره ۹۶)

در « طیه العظیمن « آمده بهترین رنگ ها در جامعه ، سفید است : از حضرت رسول نقل شده است:پوشیده حله سفید که آن نیکوترین و پاکیزه ترین رنگ ها است ، « لباس سفید موجب می شود که انسان آن گونه که هست جلوه گر شود و از طرفی نوعی اثر مفرح ، دلگشا و روحانی دارد. همچنین حضرت امام محمد باقر (ع) می فرماید: « سفید از همه رنگ ها تازد خد محبوتر است ، « همچنین در حدیثی از امام صادق (ع) لباس سیاه لباس اهل جهنم معرفی شده است.

بنابراین ، می توان نتیجه گرفت که استفاده و تاثیرپذیری بیش از حد و نادرست و نابجا و عدم رعایت تعادل در استفاده از رنگ ها توسط خود شخص و یا ارائه نادرست رنگ ها توسط برنامه ریزان آموزشی ، اجتماعی و شهری مانند سایر محرک ها می تواند اثرات نا مطلوبی را بر روان و معانیق آن بر جسم افراد وارد کند. درست همان گونه که استفاده مناسب ، متعادل ، بجا و علمی و منطقی از این پدیده می تواند اثرات مثبت و سازنده خود را آشکار نماید.

لازم است که برنامه ریزان کلان اجتماعی ، شهری ، آموزشی و فرهنگی یا استفاده از آموزه های ، تجارب دانشمندان و صاحب نظران در برنامه ریزی های خود به منظور نتیجه گیری بهتر و سریع تر به توانایی های این عنصر نیز توجه کنند.

به امید روزی که با تلاش و تحقیق مستمر و با برنامه ریزی های درست و کم نقص ، افرادی با سلامت بیشتر در جسم و روان و در نتیجه جامعه ای مطلوبتر و سالم تر داشته باشیم .

منبع: کتاب آشنا خانواده

رنگ‌ها و سلامت روان

نویسنده: مریم قاسمی فر گو این تغییر به تحول در خصوصیات و شخصیت افراد منجر می شود بنابراین روانشناختن رنگ ها اهمیت خاصی دارد .

امروزه به کارگیری رنگ نه تنها در درمان نقش فراوانی داشته است. مثلا رنگ محیط مدرسه و توج رنگ ها در کتب آموزشی از جمله موارد فراوانی است که مورد توجه متخصصین امر گرفته است . رنگ به عنوان یکی از اسلئ ترین جنبه های ارتباط بصری بر روی افراد جامعه به تناسب سن ، تحصیلات ، شرایط اجتماعی ، دیدگاه ها و ... تاثیرات متفاوتی می گذارد و ادراک افراد از رنگی خاص تابع مغزیهای گوناگون است . روانشناسان رنگ ها را محرک و عامل هیجان در افراد می دانند . به گونه ای که می توان با کاربرد مناسب در اشخاص هیجانی ایجاد آرامش و در افراد کم تحرک و بی انگیزه ایجاد انگیزه نمود.

خاصیت روانی و تاثیر درونی رنگ‌ها موجب شده است که در امور متعددی ، این خاصیت مورد استفاده قرار گیرد . مثل تجارت و فروش محصولات و تولیدات مختلف ، تبلیغات ، پوشاک ، فضا سازی محیط های مختلف اعم از اداری و حتی مهندسی یا کارگری و ... و بالاخره تعلیم و تربیت .

در علم تجارت و تولید مواد مختلف و بسته بندی آنها سعی می شود از خاصیت روانی رنگ‌ها به بهترین نحو استفاده شود . در تعلیم و تربیت نیز بندهیی است دیوارهای به رنگ آبی روشن یا زرد مایل به سبز یک کلاس به مراتب بهتر از کلاسی است که دارای دیوارهای با رنگ خاکستری است یا کتایی با تصاویر رنگی بهتر از کتایی با تصاویر سیاه و سفید است.

علاوه بر این رنگ‌ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می کنند. رنگ های پر زرق و برق ما را آشفته می سازند و رنگ های ملایم و هماهنگ برآیمان خوشایندند .

بلندترین طول موج قابل دیدن در آدمی از احساس رنگ قرمز پدید می آید. به همین دلیل است که در چراغ راهنمایی و اداره آتش نشانی از رنگ قرمز استفاده می شود . انسان توانایی دیدن رنگ های بعد از بنفش ( ماورای بنفش ) و پیش از قرمز را ندارد.

رنگ‌ها در طیف نور مرئی

بدن از طریق رنگ مختلف های مختلف شروع به دریافت انرژی های مختلفی می کند که هر یک مورد نیاز جسم و روح انسان است . تحقیقات وسیع علمی نشان داده است که سلاخی فکر و ذهن و رفتار و نیز کارآیی مفید انسان بستگی فراوانی به تعادل رنگ های جذب شده توسط بدن دارد .

توانایی های رنگ در عرصه های مختلف اجتماع به فرار زیر است :

- در دفع و کاهش افسردگی و تغلیل درد بیماران در بیمارستان ها و آسایشگاه ها
- برای کاهش خستگی و جابج در اجتماع
- انتقال مؤثر و سریع پیام مخصوصا در علائم راهنمایی و راهنمایی
- سهولت و سرعت بخشیدن به یادگیری در همه عرصه های علمی و هنری
- ایجاد نماز و برجستگی
- جلوگیری از بیکواتی و کسالت در فضاهای شهری
- رفع نفص و کمبود با عدم مطابقت در کارخانجات و صنایع
- القای ناخودآگاه نظم در اذعان بشری

۹- تزریق آرامش و در مجموع پاسخگویی به نیازهای ناخودآگاه روحی و روانی انسان.
رنگ درمانی کاربرد رنگ به منظور معالجه بیماری ها یکی از قدیمی ترین و ابتدایی ترین اشکال درمانی است. به طوری که تحقیقات یکی از پژوهشگران معاصر نشان داده که امواج قابل رؤیت چگونه فرد را تحت تاثیر قرار می دهند . به طور مثال وی کشف کرد که نور آبی باعث کاهش فشار خون ، کاهش حملات آسم و کمک به رفع بی خوابی و ایجاد یک حالت آرامش و ثبات در فرد می شود. رنگ ها و ویژگی های آنها

۱-رنگ آبی : آزمایش های علمی ثابت کرده است که اشعه آبی موجب افزایش فعالیت های حیاتی سلولها می شود. این مسئله درست بر خلاف نور قرمز است. تماس مداوم با این رنگ ایجاد حسنگی و آثار سوء دیگر نمی کند . این رنگ حرارت اضافی بدن را کاهش می دهد و برای بیماران تب دار ، کم خواب ، عصبی و وسواسی بسیار مفید است . نوعی حالت سرد کننده‌گی دارد و نفس را متعادل می کند و لذا می تواند در محیط کار و زندگی مورد استفاده مطلوب قرار گیرد .

۲-رنگ قرمز : رنگی تهییج کننده است . افراد عصبی نباید در معرض این رنگ قرار گیرند. زیرا موجب تشدید ناراحتی شان خواهد شد. این رنگ برای مدت کوتاهی خوشایند است و پس از این مدت آزار دهنده و باعث حسنگی روانی می شود و نگاه طولانی به آن موجب سردرد است و اعصاب و خون را تحریک می کند. همچنین برای تلاش و کوشش و تحریک اشتها و کسب انرژی مناسب است .

۳- رنگ زرد : بر خلاف تصور ، از جهت مسائل تربیتی و استفاده از آن در اماکن آموزشی و پرورشی حایت اهمیت فراوان است. نوعی حالت تحریک کننده ذهنی و هوشی دارد که به شدت موجب تقویت فکر انسان می شود. به عقیده صاحب نظران رنگ زرد مایل به سبز باعث تحریک جوش فکری و افزایش هوش افراد می شود.

۴- رنگ سبز : رنگ سبز آرام بخش ترین رنگ هاست . نشاط بخش و داغ حسنگی است. فشار خون را کاهش می دهد. برای جلوگیری از تهوع مفید است. نفس اصلی رنگ سبز کمک به از بین بردن مشکلات مهم روانی و با احساسی است.

۵- رنگ نارنجی : این رنگ خاصیت جذب و هیجان فراوانی دارد. اثر آن بر گرواثر اثبات شده است. نفس را به آرامی زیاد می کند ولی بر فشار خون اثری ندارد این رنگ در محیط باعث تحریک چشم ، اشتهای بیشتر و هضم مناسب می شود. خاصیت نیروبخشی این رنگ باعث شده که دکتر « مک تونون » این رنگ را ضد حسنگی نامگذاری کند.
۶-رنگ بنفش: به سبب خاصیت دو جانبه خود (که از آبی و قرمز دست می آید) خواب آور است و موجب کاهش بیداری در افراد مبتلا به کم خوابی می شود . استفاده از این رنگ به طور وسیع برای مراکز آموزشی توصیه نمی شود زیرا موجب رکود و نبود جنبش فکری و ذهنی افراد می شود.

۷-رنگ های سیاه و سفید: این رنگ ها رنگ های حسی و بی زبان نیز می نامند. رنگ سفید معرف سکوت و سیاه رنگی ساکن و ساکت است و با عدم ایجاد هر گونه تحریک روانی و جسمانی باعث کاهش نشاط فعالیت ها و ترس و احتفا و ابهام .

۸- خاکستری : حاضر ترکیب رنگ سیاه و سفید است و رنگی موزون و بی تفاوت است . « اولاد هرینگ » فیزیولوژیست مشهور گفته است چشم و اعصاب همیشه تمایل بیشتری به رنگ خاکستری دارند.

« گروه » در رساله رنگ ها اثبات می کند که هر رنگ تاثیر خاصی دارد و هر کدام حال و هوای روانی خاصی را پدید می آورند. کیفیت احساسی رنگ از آنجا که با ادراک انسان ها مرتبط است ، کمتر به فرهنگ و تمدن قوم یا گروهی خاص ارتباط پیدا می کند . این کیفیت تا حدی در میان همه انسان ها مشترک است و قدری هم به خصوصیات انفرادی بستگی دارد . کاربرد رنگ در ایجاد نظم فکری و بصری :

یکی از مهمترین عوامل ایجاد هیجان های منفی یا خشونت ، عدم تعادل و هماهنگی است. تعادل و هماهنگی منجر به نظم فکری و بصری می شود و عدم تعادل لطمه جبران ناپذیری بر آرامش روح فرد و به دنبال آن جامعه خواهد زد. در این مورد باید گفت رنگ های خوشایند برای چشم و رنگ های نامنظم هستند . بی نظمی انسان را رنج می دهد. رنگ های آشفته روان را دچار اقیاض و آشنگی می کند. رنگ در مذهب

یکی از باارزترین نمونه های نمادین رنگ ، کاربرد آن در کتب مقدس است. قرآن آشکارا مفاهیم عرفانی ، ماورایی و بهشت و جهنم را در قالب رنگ ها به انسان می شناساند.

برای مثال رنگ سبز در قرآن یک رنگ برجسته و درخشان است . گاه سبز را نشانه جوانی و رشد و نمو می داند ( سج ۶۳) و در جایی سفیدی و سپاهی نماد شب و روز و نیز نماد خوشبختی و تیره بختی است . ( بقره ۱۸۷ ) . در جایی رنگ زرد نشانه شادی روح انسان است. ( بقره ۹۸)

در « حلیه المنظین » آمده بهترین رنگ ها در جامعه ، سفید است : از حضرت رسول نقل شده است: پوشیده حله سفید که آن نیکوترین و پاکیزه ترین رنگ ها ست. « لباس سفید موجب می شود که انسان آن گونه که هست جلوه گر شود و از طرفی نوعی اثر مفرح ، دلگشا و روحانی دارد. همچنین حضرت امام محمد باقر (ع) می فرماید: سفید از همه رنگ ها نزد خدا محبوبتر است. «  همچنین در حدیثی از امام صادق (ع) لباس سیاه لباس اهل جهنم معرفی شده است.

بنابراین ، می توان نتیجه گرفت که استفاده و تالیفبذیری پیش از حد و نادوست و نجا و عدم رعایت تعادل در استفاده از رنگ ها توسط خود شخص و یا ارائه نادوست رنگ ها توسط برنامه ریزان آموزشی ، اجتماعی و شهری مانند سایر محرک ها می تواند اثرات نا مطلوبی را بر روان و متعاقب آن بر جسم افراد وارد کند. درست همان گونه که استفاده مناسب ، متعادل ، بجا و علمی و منطقی از این پدیده می تواند اثرات مثبت و سازنده خود را آشکار نماید.

لازم است که برنامه ریزان کلان اجتماعی ، شهری ، آموزشی و فرهنگی یا استفاده از آموزه های ، تجارب دانشمندان و صاحب نظران در برنامه ریزی های خود به منظور نتیجه گیری بهتر و سریع تر به توانایی های این عنصر نیز توجه کنند.

به امید روزی که با تلاش و تحقیق مستمر و با برنامه ریزی های درست و کم نقص ؛ افرادی با سلامت بیشتر در جسم و روان و در نتیجه جامعه ای مطلوبتر و سالم تر داشته باشیم .

منبع: کتاب آشنا خانواده

چرا دچار افسردگی می شویم؟

چرا دچار افسردگی می شویم؟

استرس پاسخ بدن برای دفاع از خود است. این طبیعت بدن در فوریت ها مانند کنار رفتن از سر راه ماشینی که بسرعت نزدیک می شود ، خوب است اما اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند اثرات سوئی بر بدن اعمال می کند؛ طوری که ممکن است بدن به هر محرک و تغییر عادی در زندگی روزانه عکس العمل نشان دهد.

در این شرایط ممکن است حتی زمانی که ماشینی به شما نزدیک می شود و علیرغم اینکه می خواهید از سر راه آن کنار بروید قادر به این کار نباشید.

علت ایاست که بدن شما پیوسته در حال واکنش است و جایی برای نگهداشتن این همه انرژی اضافی ندارد و لذا دچار اضطراب ، نگرانی و عصبی می شوید.

چه عواملی باعث استرس می شوند؟

هر نوع تغییر اهم از خوب و بد می تواند باعث ایجاد تنش در شما شود. عوامل استرس زا برای افراد مختلف فرق می کند.

برای مثال بازیافتنسنجی ممکن است برای شخصی استرس زا باشد در حالیکه دیگری را دچار استرس نکند.

بطور کلی هر رویدادی که نوعی تغییر وضعیت باشد و تاثیر جدیدی بر زندگی داشته باشد ممکن است استرس زا باشد.

این تغییرات شامل تغییر نیا از دست دادن شغل ، بیماری ، از دست عزیزان ، ازدواج یا طلاق ، پیشرفت شغلی ، سمدنه دیدن ، مشکلات مالی ، جابجایی ، بچه دار شدن و بسیاری علل دیگر می باشد.

استرس چه تاثیری بر سلامت می گذارد؟

مسئما استرس می تواند به سلامت انسان آسیب برساند و در صورت عدم آشنایی با روش های مقابله با آن یا یک مشکل یا بیماری موجود را بدتر کند. علائمی که به هنگام استرس بروز می کند عبارتند از :

اضطراب ، کمر درد ، یوست یا اسهال ، حسنگی یا رحت ، سردرد ، فشار خون بالا ، بی خوابی ، مشکل در روابط با دیگران ، تنگی نفس ، گرفتگی گردن ، ناراحتی معده ، از دست دادن یا افزایش وزن ، احساس غم واندوه یا گریه زیاده از دست دادن علائمشدای به امور ، احساس گناه ، ناامیدی یا پوچی فکر در باره مرگ یا خودکشی ، خواب زیاد یا عدم توانایی برای به خواب رفتن و یا در خواب ماندن ، مشکل در عطف توجه به امور و تصمیم گیری ، و دچار شدن به دردهایی که با درمان بهبود نمی یابند. چگونه به با استرس مقابله کنیم؟

افسردگی را می توان با مشاوره ، دارو و یا به کمک هر دو روش درمان کرد. مراقبت مناسب ، ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم نیز حائز اهمیت است.

در صورت شدید نبودن افسردگی ممکن است مشاوره به تنهایی موثر واقع شود.

خود را از دیگران جدا نکنید؛ با افراد مورد علاقه و دوستان ، راضعی مذهبی ، و پزشک خوداگی تان در ارتباط باشید.

در این دوران از اسخه تصمیمات مهم زندگی (مثلا در باره جدایی یا طلاق) خودداری کنید.شاید نتوانید درست فکر کنید بنابراین تصمیمات درستی نخواهید گرفت.

بخطرات افسردگی ، خودتان را سرزنش نکنید.شما مسبب آن نیستید.

از اینکه هم اکنون احساس خوبی ندارید ناامید نشوید. صبور باشید.

تسلیم نشوید.



هر روز ورزش کنید تا انرژی بیشتری کسب نموده و احساس بهتری داشته باشید.

رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید و سعی کنید به اندازه کافی بخوابید.

طبق دستور پزشک برای مشاوره مراجعه کنید و با داروهای توصیه شده را مصرف ننمایید. در صورت عدم مصرف صحیح و به موقع ، داروها تأثیری نخواهند داشت.

اهداف کوچکی را برای خود تعیین کنید چراکه ممکن است انرژی کمتری داشته باشید.

خود را تشویق کنید.

هر چه می توانید در مورد افسردگی و درمان آن کسب اطلاع کنید.

در صورت خطور افکار خودکشی به معزنان فوراً پزشک کمکالج و یا مرکز بهداشت محلی را مطلع سازید.

افسردگی چگونه درمان می شود؟

داروهای ضد افسردگی نیز مانند اکثر داروها می توانند اثرات جانبی داشته باشند اما همه افرادی که این داروها را مصرف می کنند به اثرات جانبی دچار نمی شوند.اثرات جانبی به نوع داروی انتخابی توسط پزشک بستگی دارد.

برخی از این داروها باعث خشکی دهان ، یبوست ، دید تار ، احساس خلاء ، مشکلات مثانه ، خشکی ، خواب آلودگی ، سرگیجه ، لرزش دست ، تپش قلب یا افزایش وزن می شوند.

اگر یکی از اثرات جانبی دارو موجب آزار بیمار شود لازم است با پزشک در این مورد صحبت کند.

با تأثیر دارو فرد بهتر به خواب می رود.اشتها و انرژی بیشتری خواهد داشت.

در باره آینده نیز احساس بهتری می کند. کمتر غمگین می شود و تصمیم گیری برایش آسانتر می شود.

در عرض یک هفته پس از شروع مصرف دارو متوجه روند بهبود خواهید شد اما احتیاطاً تا حدود ۲-۳ هفته همه اثرات را نمی بیند.

این امر بستگی به میزان افسردگی فرد دارد. اگر اولین بار باشد که دچار افسردگی می شود احتیاطاً پزشک به مدت شش ماه دارو تجویز می کند.

اگر بریا بار دوم دچار این حالت شده حدوداً یک سال دارو توصیه می شود اما در صورتی که سومین یا چهارمین تجربه افسردگی باشد شاید برای چند سال باید دارو مصرف شود تا افسردگی مجدداً بازنگردد.

برای کاهش استرس چه کنیم؟

اولین اقدام تشخیصی به موقع علائم است. اولین نشانه های هشدار دهنده استرس شامل احساس فشار در شانه و گردن ، یا گره کردن مشت است.

اقدام بعدی انتخاب روش مقابله با آن است. بیک راه ، اجتناب از آن عاملی است که بنظر می رسد عامل استرس باشد. اما اغلب چنین چیزی ممکن نیست.

راه دوم تغییر نحوه واکنش به استرس است که معمولاً بهترین راه محسوب می شود.

به هر حال راهکارهایی برای مقابله با استرس وجود دارند که به برخی از آنها اشاره می شود:

نگران آنچه در کنترل شما نیست ، نباشید.

برای موقعیت هایی که می دانید استرس زا هستند مانند یک مصاحبه شغلی ، خود را آماده کنید.

هر گونه تغییری را تنها یک تغییر در نظر بگیرید و آن را تهدیدی بر زندگی بشمار نیا ورید.

بکوشید کشمکش هایی که بین شما و دیگران وجود دارد را بر طرف کنید.

در صورت مشاهده علائم از خانواده ، دوستان نزدیک و یا پزشک کمکت بخواهید.

برنامه ورزشی منظمی را دنبال کنید.

رژیم غذایی سالم و خواب کافی داشته باشید.

با روابط اجتماعی بیشتر ، سرگرمی و ورزش گروهی خود را از شرایط استرس زا دور کنید.

چرا دچار افسردگی می شویم؟

استرس پاسخ بدن برای دفاع از خود است. این طبیعت بدن در فوریت ها مانند کنار رفتن از سر راه ماشینیه که سرعت نزدیک می شود ، خوب است اما اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند اثرات موفی بر بدن اعمال می کنده بطوری که ممکن است بدن به هر محرک و تغییر عادی در زندگی روزانه مکنس العمل نشان دهد.

دو این شرایط ممکن است حتی زمانی که ماشین به شما نزدیک می شود و علیرغم اینکه می خواهید از سر راه آن کنار بروید قادر به این کار نباشید.

علت ایناست که بدن شما پیوسته در حال واکنش است و جایی برای نگهداشتن این همه انرژی اضافی ندارد و لذا دچار اضطراب ، نگرانی و عصبی می شوید. چه عواملی باعث استرس می شوند؟

هر نوع تغییر اعم از خوب و بد می تواند باعث ایجاد تنش در شما شود. عوامل استرس زا برای افراد مختلف فرق می کند.

برای مثال باز نشتنگی ممکن است برای شخصی استرس زا باشد در حالیکه دیگری را دچار استرس نکند.

بطور کلی هر رویدادی که نوعی تغییر وضعیت باشد و تأثیر جدیدی بر زندگی داشته باشد ممکن است استرس زا باشد.

این تغییرات شامل تغییر یا از دست دادن شغل ، بیماری ، از دست عزیزان ، ازدواج یا طلاق ، پیشرفت شغلی ، صلعمه دیدن ، مشکلات مالی ، جابجایی ، بچه دار شدن و بسیاری عمل دیگر می باشد. استرس چه تأثیری بر سلامت می گذارد؟

مسلماً استرس می تواند به سلامت انسان آسیب برساند و در صورت عدم آشنایی با روش های مقابله با آن یا یک مشکل یا بیماری موجود را بدتر کند. علائمی که به هنگام استرس بروز می کند عبارتند از :

اضطراب ، کمر درد ، یبوست یا اسهال ، خشکی یا خروخت ، سردرد ، فشار خون بالا ، بی خوابی ، مشکل در روابط با دیگران ، تنگی نفس ، گرفتگی گردن ، ناراحتی معده ، از دست دادن یا افزایش وزن ، احساس غم واندوه یا گریه زیاد، از دست دادن علائمندهی به امور ، احساس گناه ، ناامیدی یا پوچی فکر در باره مرگ یا خودکشی ، خواب زیاد یا عدم توانایی برای به خواب رفتن و یا در خواب ماندن ، مشکل در عطف توجه به امور و تصمیم گیری ، و دچار شدن به دردهایی که با درمان بهبود نمی یابند.

چگونه با استرس مقابله کنیم؟

افسردگی را می توان با مشاوره ، دارو و یا به کمک هر دو روش درمان کرد. مراقبت مناسب ، ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم نیز حائز اهمیت است.

در صورت شدید نبودن افسردگی ممکن است مشاوره به نتایج موثر واقع شود. خود را از دیگران جدا کنید تا افراد مورد علاقه و دوستان ، راهنمای مذهبی ، و پزشک خواوادگی تان در ارتباط باشند.

دو این دوران از اخذ تصمیمات مهم زندگی (مثلا در باره جدایی یا طلاق) خودداری کنید.شاید نتوانید درست فکر کنید بنابراین تصمیمات درستی نخواهید گرفت.

بخطای افسردگی ، خودتان را سرزنش نکنید.شما مسبب آن نیستید.

از اینکه هم اکنون احساس خوبی ندارید ناامید نشوید. صبور باشید.

تسلیم نشوید.

هر روز ورزش کنید تا انرژی بیشتری کسب نموده و احساس بهتری داشته باشید.

رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید و سعی کنید به اندازه کافی بخوابید.

طبق دستور پزشک برای مشاوره مراجعه کنید و با داروهای توصیه شده را مصرف ننمایید. در صورت عدم مصرف صحیح و به موقع ، داروها تأثیری نخواهند داشت.

اهداف کوچکی را برای خود تعیین کنید چراکه ممکن است انرژی کمتری داشته باشید.

خود را تشویق کنید.

هر چه می توانید در مورد افسردگی و درمان آن کسب اطلاع کنید.

در صورت خطور افکار خودکشی به معزنان فوراً پزشک کمکالج و یا مرکز بهداشت محلی را مطلع سازید. افسردگی چگونه درمان می شود؟

داروهای ضد افسردگی نیز مانند اکثر داروها می توانند اثرات جانبی داشته باشند اما همه افرادی که این داروها را مصرف می کنند به اثرات جانبی دچار نمی شوند.اثرات جانبی به نوع داروی انتخابی توسط پزشک بستگی دارد.

برخی از این داروها باعث خشکی دهان ، یبوست ، دید تار ، احساس خلاء ، مشکلات مثانه ، خشکی ، خواب آلودگی ، سرگیجه ، لرزش دست ، تپش قلب یا افزایش وزن می شوند.

اگر یکی از اثرات جانبی دارو موجب آزار بیمار شود لازم است با پزشک در این مورد صحبت کند.

با تأثیر دارو فرد بهتر به خواب می رود.اشتها و انرژی بیشتری خواهد داشت.

در باره آینده نیز احساس بهتری می کند. کمتر غمگین می شود و تصمیم گیری برایش آسانتر می شود.

در عرض یک هفته پس از شروع مصرف دارو متوجه روند بهبود خواهید شد اما احتیاطاً تا حدود ۲-۳ هفته همه اثرات را نمی بیند. این امر بستگی به میزان افسردگی فرد دارد. اگر اولین بار باشد که دچار افسردگی می شود احتیاطاً پزشک به مدت شش ماه دارو تجویز می کند.

اگر بریا بار دوم دچار این حالت شده حدوداً یک سال دارو توصیه می شود اما در صورتی که سومین یا چهارمین تجربه افسردگی باشد شاید برای چند سال باید دارو مصرف شود تا افسردگی مجدداً بازنگردد. برای کاهش استرس چه کنیم؟

اولین اقدام تشخیصی به موقع علائم است. اولین نشانه های هشدار دهنده استرس شامل احساس فشار در شانه و گردن ، یا گره کردن مشت است.

اقدام بعدی انتخاب روش مقابله با آن است. بیک راه ، اجتناب از آن عاملی است که بنظر می رسد عامل استرس باشد. اما اغلب چنین چیزی ممکن نیست.

راه دوم تغییر نحوه واکنش به استرس است که معمولاً بهترین راه محسوب می شود.

به هر حال راهکارهایی برای مقابله با استرس وجود دارند که به برخی از آنها اشاره می شود:

نگران آنچه در کنترل شما نیست ، نباشید.

برای موقعیت هایی که می دانید استرس زا هستند مانند یک مصاحبه شغلی ، خود را آماده کنید.

هر گونه تغییری را تنها یک تغییر در نظر بگیرید و آن را تهدیدی بر زندگی بشمار نیا ورید.

بکوشید کشمکش هایی که بین شما و دیگران وجود دارد را بر طرف کنید.

در صورت مشاهده علائم از خانواده ، دوستان نزدیک و یا پزشک کمکت بخواهید.

برنامه ورزشی منظمی را دنبال کنید.

رژیم غذایی سالم و خواب کافی داشته باشید.

با روابط اجتماعی بیشتر ، سرگرمی و ورزش گروهی خود را از شرایط استرس زا دور کنید.

**راه مطالعه با استرس چیست؟**

کنترل استرس

آموزش کنترل استرس یک فرآیند سه بخشی است: نخست نشانه ها و علت ها را تشخیص می دهید. سپس مهارت های کنترل را می آموزید و در مرحله سوم، می آموزید که آن مهارت ها را چگونه به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس به منشاء آن بستگی دارد؛ اگر علت آن مسئله ای خارج از کنترل شماست، تنها چاره می توانند آموزش پذیرش باشد. در مواقع دیگر، مهارت های برخورد با آن می توانند به شما کمک کنند که وضعیت را تغییر دهید. برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارت ها باید آموخته شوند:

۱- مهارت های آگاهی

۲- مهارت های پذیرش

۳- مهارت های برخورد

۴- مهارت های عملی

یادآموزید که گاهی شکست را تجربه کنید. زمانی که مشکلی برایتان پیش می آید، به نظری رسم می خواهید چیزی را که اصلاً درحیطه اختیارات شما نیست، کنترل کنید. سعی کنید با روش های گوناگون خود را آرام سازید. برای مدارا با نگرانی ها، همواره این عبارت را به خاطر داشته باشید: **"هیچگاه به تنهایی ، ناراحت و نگران نباش.مشکلت را با دیگری در میان گذار "**.!انزوا و زانوی غم به پهل گرفتن سبب می گردد تا نگرانی ها تشدید شوند. اگر علت ناراحتی خود را برای فرد دیگری شرح دهید، یقیناً می توانید به حقیقت و عمق مسائل پی ببرید.

با این کارحتی می آموزید که چگونه با خود نیز صحبت کنید. با استفاده از روش روان درمانی **" شناختی ، شخص نامی عادت های فکری اش را**بازآموزی می کند و به جای اینکه افکاری منفی مانند**"من از آخرخط رسیده ام "**را به مغز خود راه دهد، تفکرات پرلغر و به عبارتی **" مثبت اندیشی "** را می آموزد. اگر به مشاهده و بررسی افکار ناخود آگاه خود بپردازید، می توانید دیدگاهی را که همواره برای شما غصه و افسردگی به دنبال دارد، اصلاح کنید. باید آغاز کنید و سعی کنید و به طور مداوم تمرین نمایید. در واقع باید گفت **"روان درمانی شناختی، طبابت نهانی است که با فلاخ حقیقت، انسان را از گوردهال نگرانی ها نجات می بخشد."**

یک شیوه مؤثر دیگر، دقت در منش افرادی است که به طور طبیعی در برابر استرس مقاوم هستند.

بعضی افراد نبعات آزار دهنده ی بسیاری، فوت زودیکان و اسارت و شکنجه را با آرامش عجیبی پشت سر می گذارند. این افراد در یکک چیز مشترک هستند و آن شیوه برخورد و توجه خوش بینانه آنان نسبت به مسائل زندگی است. آنها تمایل دارند بیشتر، موضوعات منفعلی را مورد توجه قرار دهند تا این که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند.

در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه خاصی تعبیر و تفسیر می کنند و آنها را به شکل موقتی و اختصاصی می بینند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت های مثبت برای خود کسب اعتبار می کنند ، درحالی که تاوانی شان را به خارج نسبت می دهند. به عبارت دیگر ویژگی های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه تعهد، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است.

کنار آمدن با استرس

وقایع استرس زا ، مردم را از نظر هیجانی، شناختی و فیزیولوژیک تحت تأثیر قرار می دهند. مردم آثار زیان آور استرس زاعا را با راهبردهای **" کنار آمدن "** کاهش می دهند.

کنار آمدن یعنی هر نوع تلاش، سالم یا نامناسب، هوشیار یا ناهوشیار برای جلوگیری ، یا از بین بردن ، یا ضعیف کردن استرس زاعا، یا تحمل کردن اثرات آنها است به طوری که حداقل آسیب رسانی را داشته باشد.

برای غلبه برنگرانی های روزمره ، به کار بستن موارد زیر توصیه می شود:

در برابر مسائل زندگی حالت مثبتی داشته باشید. به آرامی از جای خود برخیزید. قدم بزنید. با دوستان خود مشورت کنید و تا می توانید نگرانی ها را از خود دور کنید. با خودتان گفتگو کنید تا بتوانید راحت تر مشکلات را پذیرا باشید. یک شخصیت **" مقاوم "** استرس **" پرورش** دهید.

با خدای خود راه و نیاز کنید. به پیش بروید و قدرتی را که متعلق به خداست به او واگذارید که او خود ، امور را کنترل می کند. افرادی که همیشه حمله می کنند و هل می دهند خیلی کشر از انسان های آرام و مؤمن به موفقیت می رستند.

نفس عمیق بکشید وهوا را به آرامی خارج کنید. این کار، شما را موقتاً آرام می سازد.

با دیگران ارتباط برقرار نمایید. عدم ارتباط مناسب با دیگران، ریشه بسیاری ازمشکلاتمانند سوء تفاهم و احساسات جریحه دارشده است.

ورزش کنید. یک بدن سالم بهتر می تواند در برابر آثار استرس مقاومت کند. ورزش یک اثر آرام کننده دارد که پس از پایان آن تا مدتی به طول می انجامد. ورزش هوازی ( آیروبیک) به مدت ۳۰ دقیقه سبب آزاد شدن مواد شیمیایی به نام اندورفین از مغز می گردد که استرس را کاهش می دهد. ورزش های غیرهوازی کششی نیز آرامش دهنده هستند ، زیرا سبب تنفس عمیق و حالت روحانی می شوند. این ورزش ها مناسب ترند؛ راه رفتن، شنا،دوی آهسته، دوچرخه سواری، نرمش همراه با حرکات موزون.

از یک برنامه سلامتی کاملاًمتعادل شامل تغذیه خوب و خواب کافی پیروی نمایید. همراه با خانواده خود غذا را مصرف کنید.

مصرف قند، نمک و غذاهای چرب را کاهش دهید و میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.

از تغییرات بزرگ ناگهانی در زندگی خود اجتناب کنید.

وقتتان را تنظیم نمایید و به زندگی خود سامان دهید. بسیاری از نگرانی های روزمره درارتباط با بی نظمی هستند.

به انجام کارهای مورد علاقه خود بپردازید. گوش سیردن به موسیقی ، نگرانی و تنش را کاهش می دهد. مشکلاتتان را در جمعی ی کهنه وسایبان بیندازید و بخندید و بخندید. به سرگرمی هایی نظیر ققازشی، آتشزی، باغبانی و شرکت در فعالیت های اجتماعی توجه کنید.

به اخبار ناخوشایند توجه نکنید . شاید گاهی لازم باشد تا با صدای بلند گریه کنید. در این مواقع خیلی راحت اشک بریزید تا تخلیه شوید.

دیگران را دوست بدارید. شوخی کردن از بهترین روشهایی است که می توانند در مقابل نگرانی های روزمره آن را به کار بست. حتی در سخت ترین لحظات نیز**" خندیدن ، "مؤثر خواهد بود.**

خود را درگیر مسائل کوچککن و بی اهمیت نسازید و با دیدی جامع به قضایای بنگرید تا مشکلات بزرگ در نظرتان ناچیز جلوه نمایند. گروهی از دانشمندان متخصص روان شناسی از کشورهای آلمان و ایتالیا**" خندیدن "**را بهترین وسیله برای حفظ سلامتی، از بین بردن افسردگی و بالاخره بهتر شدن کار قلب انسان به مردم جهان توصیه می کنند. نتایج پژوهش ها در مطالعات دانشمندان آلمانی و ایتالیایی درباره ی فرایند بی شمار خنده در آخرین شماره مجله معتبر **"علوم طبیعی "**به چاپ رسیده است. به موجب مشاهدات مجله، خنده های از ته دل بر آمده ، حتی به دانشجویان ، در فهم و درک بهتر و بیشتر دروس دانشگاهی کمک خواهد کرد. دانشمندان به خصوص خندیدان یک سره و بدون قطع و وصل را توصیه می کنند که به بازنر شدن عروق قلب و کارکردن این عضو حیاتی بدن می انجامد. به عقیده پژوهشگران آلمانی و ایتالیایی که سالها درباره ی فرایند خندیدن تحقیق کرده اند، خندیدن به بیشتر شدن اعتماد به نفس فرد نیز کمک می کند و سبب می شود آدمهای کمرو و خجالتی رفته رفته از تنر این عارضه ی رنج آور خلاصی پیدا کنند.

شوخی می توهمی راهبرد ( استراژی) کنار آمدن با استرس نیز باشد. شوخی می تواند روشی برای تخلیه کردن تنش ناشی از استرس باشد، ممکن است مردم برای پنهان کردن افسردگی شان واقعاً بخندند. چون شوخی، به خاطر رعایی از ناهماهنگی رخ می دهد و نه به خاطر تنش ایجاد شده. این عقیده که شوخی، تنش را با خنده می پوشاند، پذیرفتنی نیست. برعکس شوخی به این دلیل کارساز است که به شخص این امکان را می دهد تا واقعیت را به گونه ای از نظر اجتماعی پذیرفتی و نسبتاً مقبول بیان کند.

- از روشهای آسوده سازی اعصاب ( ریلکس کردن) استفاده کنید و راه های مشابه با تنش های خارجی را به کمک برقی (**Meditation**) و سایر تمرینات آسوده سازی پیاموزید. این تمرینات می توانند ترشح هورمون استرس را کاهش دهند و به کم شدن ضربان قلب و فشارخون کمک نمایند. ماساژ پاها نیز روش مؤثر دیگری برای رفع تنش ها می باشد. روش های بسیار دیگری مانند یوگا، بازنخورد زینتی ( بیویبیکه) و موسیقی درمانی هم وجود دارند که در مقایله با استرس مؤثر واقع می شوند.

اگر استرس همچنان رویه افزایش یود، از پزشک خود و سایر افراد و دوستان کمک بگیرید. کمک خواستن نشانه ضعف نیست. شاید مصرف داروهای آرام بخش ( یا نوجویزشک) مورد نیاز باشد.

به هیچ وجه برای کاهش استرس از سیگار یا مواد مخدر استفاده نکنید و مواظب باشید تا از چاله به چاه نیفتید.

در یکک کلام می توان گفت هرچیزی که احساس کنترل درونی را در ما پرورش دهد، به ما اجازه می دهد تا یک قربانی محض نشیم و همیشه آمادگی مقابله با حوادث را داشته باشیم. بنابراین باید یاد بگیریم که استرس را کنترل کنیم و از همین امروز برنامه های کاهش استرس را شروع کنیم.

راه مقابله با استرس چیست؟

کنترل استرس

آموزش کنترل استرس یک فرآیند سه بخشی است: نخست نشانه ها و علت ها را تشخیص می دهید. سپس مهارت های کنترل را می آموزید و در مرحله سوم، می آموزید که آن مهارت ها را چگونه به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس به منشاء آن بستگی دارد؛ اگر علت آن مسئله ای خارج از کنترل شماست، تنها چاره می توانند آموزش پذیرش باشد. در مواقع دیگر، مهارت های برخورد با آن می توانند به شما کمک کنند که وضعیت را تغییر دهید. برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارت ها باید آموخته شوند:

۱- مهارت های آگاهی

۲- مهارت های پذیرش

۳- مهارت های برخورد

۴- مهارت های عملی

یادآموزید که گاهی شکست را تجربه کنید. زمانی که مشکلی برایتان پیش می آید، به نظری رسم می خواهید چیزی را که اصلاً

درحیطه اختیارات شما نیست، کنترل کنید. سعی کنید با روش های گوناگون خود را آرام سازید. برای مدارا با نگرانی ها، همواره این عبارت را به خاطر داشته باشید. "هیچگاه به تنهایی ، ناراحت و نگران نباش. مشکلک را با دیگری در میان گذار".
انزوا و زانوی غم به بلل گرفتن سبب می گردد تا نگرانی ها تشدید شوند. اگر علت ناراحتی خود را برای فرد دیگری شرح دهید، یقیناً می توانید به حقیقت و عشق مسائل ی برید.

با این کارحتی می آموزید که چگروه با خود نیز صحبت کنید. با استفاده از روش روان درمانی "شناختی، "شخص تمامی عادت های فکری اش را بازآموزی می کند و به جای اینکه افکاری منفی مانند "من به آخرخط رسیده ام "را به مغز خود راه دهمد، تفکرات پزشر و به عبارتی " مثبت اندیشی " را می آموزد.اگر به مشاهده و بررسی افکار ناخود آگاه خود بپردازید، می توانید دیدگاهی را که همواره برای شما غصه و افسردگی به دنبال دارد، اصلاح کنید. باید آغاز کنید و سعی کنید و به طور مداوم تمرین نمایید. در واقع باید گفت "روان درمانی شناختی، منطاب نجاتی است که با قلاب حقیقت، انسان را از گودال نگرانی ها نجات می بخشد".

یک شیوه مؤثر دیگر، دقت در مننن افرادی است که به طور طبیعی در برابر استرس مقاوم هستند.

بعضی افراد نبعات آزار دهنده ی بیماری، فوت تریکان و اسارت و شگجه را با آرامش جیبی پشت سر می گذارند. این افراد در یک چیز مشترک هستند و آن شیوه برخورد و توجه خوش بینانه آنان نسبت به مسائل زندگی است. آنها تمایل دارند بیشتر، موضوعات منفعی را مورد توجه قرار دهند تا این که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند.

در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه خاصی تعبیر و تفسیر می کنند و آنها را به شکل موثقی و اختصاصی می بینند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت های مثبت برای خود کسب اعتبار می کنند، درحالی که ناآنای شان را به خارج نسبت می دهند. به عبارت دیگر ویژگی های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه نهادم، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است.
کنار آمدن با استرس

وقایع استرس زا ، مردم را از نظر هیجانی، شناختی و فیزیولوژیک تحت تأثیر قرار می دهند. مردم آثار زیان آور استرس زاها را با راهبردهای " کنار آمدن " کاهش می دهند.

کنار آمدن یعنی هر نوع تلاش، سالم یا ناسالم، هوشیار یا ناهوشیار برای جلوگیری ، یا از بین بردن ، یا ضعیف کردن استرس زاها، یا تحمل کردن اثرات آنها است به طوری که حداقل آسیب رسانی را داشته باشد.

برای غلبه برنگرانی های روزمره ، به کنار بستن موارد زیر توصیه می شود:
در برابر مسائل زندگی حالت مثبتی داشته باشید. به آرامی از جای خود بریزید. قدم بزنید. با دوستان خود مشورت کنید و تا می توانید نگرانی ها را از خود دور کنید. با خودتان گفتگو کنید تا بتوانید راحت تر مشکلات را بپذیرا باشید.
یک شخصیت " مقاوم به استرس " پرورش دهید.

با خندای خود راز و نیاز کنید. به پیش بروید و قدرتی را که متعلق به خداست به او واگذارید که با خود ، امور را کنترل می کند. افرادی که همیشه حمله می کنند و هل می دهند خیلی کمتر از انسان های آرام و مطمئن به موفقیت می رسند.

نفس عمیق بکشید وهوا را به آرامی خارج کنید. این کار، شما را موقتاً آرام می سازد.

با دیگران ارتباط برقرار نمایید. عدم ارتباط مناسب با دیگران، ریشه بسیاری ازمشکلات مانند سوء تغاهم و احساسات جریحه دارشده است.

وززش کنید. یک بدن سالم بهتر می تواند در برابر آثار استرس مقاومت کند. ورزش یک اثر آرام کننده دارد که پس از پایان آن تا مدتی به طول می انجامد.
ورزش هوازی (آیروبیک) به مدت ۲۰ دقیقه سبب آزاد شدن مواد شیمیایی به نام اندورفین از مغز می گردد که استرس را کاهش می دهد. ورزش های غیرهوازی کششی نیز آرامش دهنده هستند ، زیرا آسیب تنفس عمیق و حالت روحانی می شوند. این ورزش ها مناسب ترند: راه رفتن، شنا، دوی آهسته، دوچرخه سواری، نرمش همراه با حرکات موزون.

از یک برنامه سلامتی کاملاً متداول شامل تغذیه خوب و خواب کافی پیروی نمایید.

همراه با خانواده خود غذا را مصرف کنید.

مصرف قند، نمک و غذاهای چرب را کاهش دهید و میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.

از تغییرات بزرگ ناگهانی در زندگی خود اجتناب کنید.

وقتان را تنظیم نمایید و به زندگی خود سامان دهید. بسیاری از نگرانی های روزمره درارتباط با بی نظمی هستند.

به انجام کارهای مورد علاقه خود بپردازید. گوش سیردن به موسیقی ، نگرانی و تنش را کاهش می دهد. مشکلاتتان را در جمعی ی کهنه وسایلمان بپردازید و بخندید و بخندید. به سرگرمی هایی نظیر تفراش، آشپزی، باغبانی و شرکت در فعالیت های اجتماعی توجه کنید.

به اخبار ناخوشایند توجه نکنید . شاید گاهی لازم باشد تا با صدای بلند گریه کنید. در این موقع خیلی راحت اشک بریزید تا تخلیه شوید.

دیگران را دوست بدارید. شوخی کردن از بهترین روشهایی است که می توانند در مقابل نگرانی های روزمره آن را به کار بست. حتی در سخت ترین لحظات نیز "خندیدن ، "مؤثر خواهد بود.

خود را درگیر مسائل کوچک و بی اهمیت نسازید و بنا دیدی جامع به قضایا بنگرید تا مشکلات بزرگ در نظران ناچیز جلوه نمایند. گروهی از دانشمندان متخصص روان شناسی از کشورهای آلمان و ایتالیا" خندیدن "را بهترین وسیله برای حفظ سلامتی، از بین بردن افسردگی و بالاخره بهتر شدن کار قلب انسان به مردم جهان توصیه می کنند.
نتایج پژوهش ها و مطالعات دانشمندان آلمانی و ایتالیایی درباره فرایند بی شمار خنده در آخرین شماره مجله معتبر "علوم طبیعی " به چاپ رسیده است. به موجب مشاهدات مجله، خنده های از ته دل بر آمده ، حتی به دانشجویان ، در فهم و درک بهتر و بیشتر دروس دانشگاهی کمک خواهد کرد. دانشمندان به خصوص خندیدن یک سره و بدون قطع و وصل را توصیه می کنند که به بازر شدن عروق قلب و کارکردن این عضو حیاتی بدن می انجامد. به عقیده پژوهشگران آلمانی و ایتالیایی که سالها درباره ی فرایند خندیدن تحقیق کرده اند، خندیدن به بیشتر شدن اعتماد به نفس فرد نیز کمک می کند و سبب می شود آدمهای کمرو و خجالتی رفته رفته از تنر این عارضه ی نبح آور خلاصی پیدا کنند.

شوخی می نوعی راهبرد (استراژی) کنار آمدن با استرس نیز باشد. شوخی می تواند روشی برای تخلیه کردن تنش ناشی از استرس باشد، ممکن است مردم برای پنهان کردن افسردگی شان واقعاً بخندند، چون شوخی، به خاطر رهایی از ناهماهنگی رخ می دهد و نه به خاطر تنش ایجاد شده. این عقیده که شوخی، تنش را با خنده می پوشاند، پذیرفتنی نیست. برعکس شوخی به این دلیل کارساز است که به شخص این امکان را می دهد تا واقعیت را به گونه ای از نظر اجتماعی پذیرفتی و نسبتاً معقول بیان کند.

- از روشهای آموده سازی اعصاب (زیلکس کردن) استفاده کنید و راه های مشابه با تنش های خارجی را به کمک مراقبه (Meditation) و سایر تمرینات آماده سازی یاموزید. این تمرینات می توانند ترشح هورمون استرس را کاهش دهند و به کم شدن ضربان قلب و فشارخون کمک نمایند.
ماساژ باها نیز روش مؤثر دیگری برای رفع تنش ها می باشد. روش های بسیار دیگری مانند یوگا،بازخورد زینتی (بیوفیدبک) و موسیقی درمانی هم موجود دارند که در مقایله با استرس مؤثر واقع می شوند.

اگر استرس همچنان رویه افزایش یوزد از پزشک خود و سایر افراد و دوستان کمک بگیرید. کمک خواستن نشانه ضعف نیست. شاید مصرف داروهای آرام بخش ( با تجویزشک) مورد نیاز باشد.
به هیچ وجه برای کاهش استرس از سیگار یا مواد مخدر استفاده نکنید و مواظب باشید تا از چاله به چاه نیفتید.
در یک کلانم می توان گفت هرچیزی که احساسی دردنی را در ما پرورش دهد، به ما اجازه می دهد تا تک فریاتی محض نباشیم و همیشه آمادگی مقابله با حوادث را داشته باشیم. بنابراین باید یاد بگیریم که استرس را کنترل نماییم و از همین امروز برنامه های کاهش استرس را شروع کنیم.

#### ۷ یاور غلط درباره روانناسان

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می‌گیرند.

در بین عامه مردم باورهای غلطی شکل گرفته که تعدادی از این باورها ناشی از اعتقاد غلط گندشگان و تعدادی از آنها ناشی از فقر دانش و میزان همنوایی بالا در میان مردم است که البته این باورهای غلط در زمینه های گوناگون به چشم می خورد و زمینه ساز بسیاری از کج اندیشی ها و تصمیم های غلط در زندگی بسیاری از ماست.

وقتی عامه مردم درباره همه چیز و خارج از حیطه تخصص خود حکم صادر کنند، بستر بی اعتدادی فراهم می شود.این مقاله درباره تعدادی ازاین باورهای غلط در ارتباط با روانشناسان توضیح می دهد.

۱ - روانشناسان عصبانی نمی‌شوند!

در باور فوق، ما به کلمه هیچ وقت برمی‌خوریم که یک کلمه مطلق است و این خود اولین نکته منفی درباره این باور است. چون درباره خصایص روانی و هیجانی انسان‌ها هیچ کلمه مطلقنی نمی‌توانیم استفاده کنیم، چون انسان موجودی بسیار پیچیده، متفکر و انتخاب‌گراست. ضمن این که عصبانیت جزو مکانیزیم‌های متداول‌ساز روان‌آمی است که توسط خانداندر در ذهن انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است، چرا که اگر همین عصبانیت وجود نداشت انسان به مثابه دیگ بخاری بود که سوپاب اطیبان نداشت بنابراین پس از گذشت چندین ساعت از کار این دیگ بخار ما شاهد انفجار این دیگ می‌بویم.

و مهمتر از همه این که اگر خشم و عصبانیت به در دلیلی ابراز نشوند، خود می‌تواند زمینه‌ساز کینه، نفرت، اذیت و اقسام و بیماری‌های روانی و جسمانی در آینده شود که به مراتب بدتر از ابراز خشم به‌وجود آمده در آن موقعیت مشخص است. بنابراین چگونه می‌توان انتظار داشت که یک روانشناس که خود به خوبی از عملکرد این فعالیت در ذهن و بدن خویش آگاه است خشم خود را فروخورد تا به او مهر نآید. روانشناس زنده را برزند. در حالی که او قادر است با مکانیزیم‌های دفاعی پخته و پیشرفته همچون شوخ‌طبعی باور فوق را به این شکل اصلاح کند.

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می‌گیرند.

۲ - خودشان دیوانه‌اند!

این هم یک باور غلط شایع در میان مردم است که به هیچ عنوان علمی و منطقی نیست، چرا که اگر ما بخاریم یک حکم کلی در ارتباط با گروهی از مردم بدهیم نیازمند آئیم که تحقیق علمی در سطحی وسیع انجام دهیم و با انجام روش‌های آماری ادعای فوق را اثبات کنیم.

هانظور که یک مکانیک اتومبیل هنگامی که خودرواش در معرض نفس فنی احتمالی قرار دارد زودتر از دیگر افراد مطلع می‌شود این قاعده در ارتباط با روانشناسان نیز صادق است، چرا که آنان به دلیل آگاهی از بیماری‌های روانی بسیار زودتر مطلع شده و به دلیل اطلاع از مشکلات پیش آمده احتمالی بر اثر بیماری‌های روانی خیلی زودتر به سست و سوی درمان و حل مشکل خویش روان می‌شوند.

ما نمی‌توانیم بگوییم چون روانشناسان با بیماران روانی بسیاری درگیرند، خود نیز قطعاً از این بیماری‌ها بی‌بهره نخواهند ماند، به

بی‌بیماری

همان دلیل که اشخاصی که در بیماری‌است‌ها در بخش مراقبت از بیماران عفونی کار می‌کنند اگر مراقب خودشان نباشند قطعاً به این بیماری‌ها مبتلا خواهند شد. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هم همچون دیگر مردمان اگر مراقب خود نباشند در معرض بیماری‌های روانی قرار دارند.

۳- ما خودمان وروانشناسیم

به این جمله‌ای است که کارل راجرز، یکی از روانشناسان بزرگ و پایه‌گذار روانشناسی انسانگرا بر آن معتقد بود. او اعتقاد داشت که هر کس خودش بهترین درمانگر خویش است اما ستوانی که پیش می‌آید این است، پس چرا همه روزه تعداد کتیری از مردم به کمک و دخالت روانشناسان نیازمند هستند؟ جواب این است به همان دلیل که همه ما بالقوم می‌توانیم به قله دماوند صعود کنیم اما به شرطی که شخصی توانمند راهتمایی ما را به عهده بگیرد. یعنی راه را به ما نشان دهد و تجهیزات لازم را به ما معرفی کند.

برای حل مشکلات شخصی هم ما نیاز به کمک یک روانشناس زبیده داریم که نه برای ما بلکه با ما حرکت کند تا به حل مشکلاتمان نائل شویم و از همه مهمتر این که ذهن انسان از ۳بخش عمده حسیار، نیمه‌حسیار و نامحسیار تشکیل یافته است که اگر ما خیلی توانا باشیم حداکثر به نیمه حسیار ذهنمان دسترسی پیدا می‌کنیم که البته برای حل مشکلات کافی نیست.

بنابر این نیازمند کمک کسی هستیم که بتواند به ناهشیار ذهن ما وارد شده و از این ابزار مترو که پرونده‌های دردناک باگتانی شده گذشته را بیرون آورد و از نو رسیدگی کند.بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

هیچ کس بیشتر از خود انسان به احوالات خودش آگاه نیست اما بدون کمک یک روانشناس هرگز بدان احوالات دسترسی نخواهد داشت. روانشناسان با یک نگاه می‌توانند همه چیز را درباره ما بدانند.

۴- روانشناسان حلال مشکلاتند

این باور، روانشناسان را به جادوگرانی مبدل می‌سازد که قادرند فکر ما را بخوانند شود، که این موضوع به هیچ عنوان صحت ندارد، چرا که برای شناختن افراد در روانشناسی روش‌های گوناگونی همچون مشاهده تجربی یعنی در نظر داشتن رفتار افراد بدون آنکه خودشان متوجه باشند، مصاحبه با نزدیکان و خویشاوندان اجباری آزمون‌های روانی همچون پرسشنامه، تست و آزمون‌های روانکی و در نهایت مصاحبه با خود شخص که از انواع مختلفی برخوردار است در نظر گرفته می‌شود.

در نهایت می‌توان گفت پس از انجام این آزمایش‌ها و آزمون‌ها شاید با احیاط بتوان گفت از شخص مورد نظر نیرخ روانی بدست آورده‌ایم. که باز هم در باره‌ای از موارد بی‌نقص نخواهد بود. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هرگز با یک نگاه نمی‌توانند همه‌چیز را درباره ما بدانند.

۵- نیاز به مشورت ندارند

این هم یک باور غلط دیگر است، چرا که روانشناسان هم همچون آرایشگران قادر به اصلاح سر خویش نیستند، هرچند که آرایشگر قابلی باشند. به این دلیل که مشکلات روانی همیشه صرف نظر از داشتن لایه‌های منطقی از لایه‌های هیجانی نیز برخوردارند، بنابراین با توجه به اصل نیروگذاری روانی (یعنی مقدار مشخصی انرژی روانی می‌توان در ذهن به فعلایی خاص صرف شود) وقتی بخشی از نیروهای ذهنی ما در هیجانات ما صرف شده است نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که با آگاهی و اشراف کامل دست به حل مسئله بزنیم. بنابراین، نیاز داریم از شخص دیگری که البته رابطه خویشی و دوستی با ما ندارد کمک بگیریم تا او یا صددرصد متوان به کمک ما برای حل مسائل بیاید. البته این قاعده شامل حال تمام افراد می‌شود؛ چه مشاوران و چه روانشناسان. پس باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم. روانشناسان هم نیاز به مشورت دارند.

۶- روانشناسان ذاتی کل هستند

این باور غلط و غیرمنطقی در بین مردم شایع است. البته متأسفانه این به دلیل ضعف حرفه روانشناسی در ایران است که اگر شما به اکثر روانشناسان شاغل در ایران مراجعه کنید، قادرند از مشکل شب ادواری کودکان تا لکت زبان همسرشان، دعوی خانوادگی، ترس و اضطراب و وسواس و… همگی آنها را درمان کنند.

در صورتی که در کشورهای پیشرفته شاید هر روانشناس حداکثر در ۲-۳موضوع مرتبط تخصص دارد و داوظیفه‌ای اعلام می‌کند که فقط قادر به حل مشکل ترس و اضطراب شماس، نه به عنوان مثال مشاوره شغلی و تحصیلی هم انجام دهد. ضمن اینکه در باور فوق زندگی کردن وژانی کلی و معادق آن وسیع است، بنابراین باور فوق به شکل زیر اصلاح می‌شود.

هر روانشناسی قادر به حل بعضی از مشکلات خاص و مشخص مراجعش می‌باشد.

۷- سرنوشت را تغییر می‌دهند

این هم یک باور عجیب دیگر که اصلاً نمی‌تواند درست باشد. بزرگی می‌گفت: مراقب افکار ت باش چون به حرفهای بدل می‌شود. مراقب حرفهایت باش چون به اعمال تبدیل می‌شود. مراقب اعمال ت باش چون به عادت‌هایت مبدل می‌شود. مراقب عادت‌هایت باش چون به شخصیت تو تبدیل می‌شود. مراقب شخصیت خود باش چون به سرشت تو تبدیل می‌شود و مراقب سرشت خویش باش چون به سرنوشت تو تبدیل می‌شود.

فکر می‌کنم این بزرگ به خوبی حق مطلب را ادا کرده، چرا که نا‌انسان‌ها خود نخواهند، به هیچ تغییر پایداری در زندگی‌شان نخواهند رسید. مگر آنکه دست خویش را در دست راهتمایی کسوز چون یک روانشناس زبیده دهند تا او را از کوره راه‌های زندگی به سرنزل خویشی و سعادت رهنمون کند. روانشناسان قادر به پیشگویی و تغییر سرنوشت افراد نیستند مگر با همکاری و مساعدت خود آنها.

۷ باور غلط درباره روانشناسان

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می‌گیرند.

در بین عامه مردم باورهای غلطی شکل گرفته که تعدادی از این باورها ناشی از اعتقاد غلط گذشتگان و تعدادی از آنها ناشی از فقر دانش و میزان هوشایی بالا در میان مردم است که البته این باورهای غلط در زمینه های گوناگون به چشم می‌خورد و زمینه ساز بسیاری از کج اندیشی‌ها و تصمیم های غلط در زندگی بسیاری از ماست.

وقتی عامه مردم درباره همه چیز و خارج از حیطه تخصص خود حکم صادر کنند، بنسری می‌افزایند فراهم می‌شوداین مقاله درباره تعدادی ازاین باورهای غلط در ارتباط با روانشناسان توضیح می‌دهد. ۱- روانشناسان عصبانی نمی‌شوند!

در باور فوق، ما به کلمه هیچ وقت برمی‌خوریم که یک کلمه مطلق است و این خود اولین نکته منفی درباره این باور است. چون درباره خصایص روانی و هیجانی انسان‌ها هیچ کلمه مطلقی نمی‌توانیم استفاده کنیم، چون انسان موجودی بسیار پیچیده، متفکر و انتخاب‌گراست. ضمن این که عصبانیت جزو مکانیزم‌های متادلساز روان آدمی است که توسط خدایوند در ذهن انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است،چرا که اگر همین عصبانیت وجود نداشت انسان به دیک دیگر بخاری بود که سوای اطمینان نداشت بنابراین پس از گذشت چندین ساعت از کار این دیگ بخار ما شاهد انفجار این دیگ می‌بودیم.

و مهمتر از همه این که اگر خشم و عصبانیت به در دلیلی ابراز نشوند، خود می‌توانند زمینه‌ساز کینه، نفرت، دشمنی و انواع و اقسام بیماری‌های روانی و جسمانی در آینده شود که به مراتب بدتر از ابراز خشم به‌وجود آمده در آن موقعیت مشخص است. بنابراین چگوه به می‌توان انتظار داشت که یک روانشناس که خود به خوبی از عملکرد این فعالیت در ذهن و بدن خویش آگاه است خشم خود را فروخورد تا به او مهر نآید روانشناس زبده را بزند. در حالی که او قادر است با مکانیزم‌های دفاعی بخته و پیشرفته همچون شوخ‌طبعی باور فوق را به این شکل اصلاح کند.

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می‌گیرند. ۲- خودشان دیوانه‌اند!

این هم یک باور غلط شایع در میان مردم است که به هیچ عنوان علمی و منطقی نیست، چرا که اگر ما بخوایم یک حکم کلی در ارتباط با گروهی از مردم بدهیم نیازمند آتیم که تحقیق علمی در سطحی وسیع انجام دهیم و با انجام روش‌های آماری ادعای فوق را اثبات کنیم.

همانطور که یک مکانیک اتومیل هنگامی که خودرواش در معرض نقص فنی احتمالی قرار دارد زودتر از دیگر افراد مطلع می‌شود این قاعده در ارتباط با روانشناسان نیز صادق است، چرا که آنان به دلیل آگاهی از بیماری‌های روانی بسیار زودتر مطلع شده و به دلیل اطلاع از مشکلات پیش آمده احتمالی بر اثر بیماری‌های روانی خیلی زودتر به سمت و سوی درمان و حل مشکل خویش روان می‌شوند.

ما نمی‌توانیم بگویم چون روانشناسان با بیماران روانی بسیاری درگیرند خود نیز قطعاً از این بیماری‌ها بی‌بهره نخواهند ماند، به همان دلیل که اشخاصی که در بیماری‌است‌ها در بخش مراقبت از بیماران عفونی کار می‌کنند، اگر مراقب خودشان نباشند قطعاً به این بیماری‌ها مبتلا خواهند شد. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هم همچون دیگر مردمان اگر مراقب خود نباشند در معرض بیماری‌های روانی قرار دارند. ۳- ما خودمان وروانشناسیم

به این جمله‌ای است که کارل راجرز، یکی از روانشناسان بزرگ و پایه‌گذار روانشناسی انسانگرا بر آن معتقد بود. او اعتقاد داشت که هر کس خودش بهترین درمانگر خویش است اما ستوانی که پیش می‌آید این است، پس چرا همه روزه تعداد کتیری از مردم به کمک و دخالت روانشناسان نیازمند هستند؟ جواب این است به همان دلیل که همه ما بالقوم می‌توانیم به قله دماوند صعود کنیم اما به شرطی که شخصی توانمند راهتمایی ما را به عهده بگیرد. یعنی راه را به ما نشان دهد و تجهیزات لازم را به ما معرفی کند.

برای حل مشکلات شخصی هم ما نیاز به کمک یک روانشناس زبیده داریم که نه برای ما بلکه با ما حرکت کند تا به حل مشکلاتمان نائل شویم و از همه مهمتر این که ذهن انسان از ۳بخش عمده حسیار، نیمه‌حسیار و نامحسیار تشکیل یافته است که اگر ما خیلی توانا باشیم حداکثر به نیمه حسیار ذهنمان دسترسی پیدا می‌کنیم که البته برای حل مشکلات کافی نیست.

بنابر این نیازمند کمک کسی هستیم که بتواند به ناهشیار ذهن ما وارد شده و از این ابزار مترو که پرونده‌های دردناک باگتانی شده گذشته را بیرون آورد و از نو رسیدگی کند.بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

هیچ کس بیشتر از خود انسان به احوالات خودش آگاه نیست اما بدون کمک یک روانشناس هر گز بدان احوالات دسترسی نخواهد داشت. روانشناسان با یک نگاه می‌توانند همه چیز را درباره ما بدانند.

۴- روانشناسان حلال مشکلاتند

این باور، روانشناسان را به جادوگرانی مبدل می‌سازد که قادرند فکر ما را بخوانند شود، که این موضوع به هیچ عنوان صحت ندارد، چرا که برای شناختن افراد در روانشناسی روش‌های گوناگونی همچون مشاهده تجربی یعنی در نظر داشتن رفتار افراد بدون آنکه خودشان متوجه باشند، مصاحبه با نزدیکان و خویشاوندان اجباری آزمون‌های روانی همچون پرسشنامه، تست و آزمون‌های روانکی و در نهایت مصاحبه با خود شخص که از انواع مختلفی برخوردار است در نظر گرفته می‌شود.

در نهایت می‌توان گفت پس از انجام این آزمایش‌ها و آزمون‌ها شاید با احیاط بتوان گفت از شخص مورد نظر نیرخ روانی بدست آورده‌ایم. که باز هم در باره‌ای از موارد بی‌نقص نخواهد بود. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هرگز با یک نگاه نمی‌توانند همه‌چیز را درباره ما بدانند. ۵- نیاز به مشورت ندارند

این هم یک باور غلط دیگر است، چرا که روانشناسان هم همچون آرایشگران قادر به اصلاح سر خویش نیستند، هرچند که آرایشگر قابلی باشند. به این دلیل که مشکلات روانی همیشه صرف نظر از داشتن لایه‌های منطقی از لایه‌های هیجانی نیز برخوردارند، بنابراین با توجه به اصل نیروگذاری روانی (یعنی مقدار مشخصی انرژی روانی می‌توان در ذهن به فعلایی خاص صرف شود) وقتی بخشی از نیروهای ذهنی ما در هیجانات ما صرف شده است نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که با آگاهی و اشراف کامل دست به حل مسئله بزنیم. بنابراین، نیاز داریم از شخص دیگری که البته رابطه خویشی و دوستی با ما ندارد کمک بگیریم تا او یا صددرصد متوان به کمک ما برای حل مسائل بیاید. البته این قاعده شامل حال تمام افراد می‌شود؛ چه مشاوران و چه روانشناسان. پس باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم. روانشناسان هم نیاز به مشورت دارند.

این هم یک باور غلط دیگر است، چرا که روانشناسان هم همچون آرایشگران قادر به اصلاح سر خویش نیستند، هرچند که آرایشگر قابلی باشند. به این دلیل که مشکلات روانی همیشه صرف نظر از داشتن لایه‌های منطقی از لایه‌های هیجانی نیز برخوردارند، بنابراین با توجه به اصل نیروگذاری روانی (یعنی مقدار مشخصی انرژی روانی می‌توان در ذهن به فعلایی خاص صرف شود) وقتی بخشی از نیروهای ذهنی ما در هیجانات ما صرف شده است نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که با آگاهی و اشراف کامل دست به حل مسئله بزنیم. بنابراین، نیاز داریم از شخص دیگری که البته رابطه خویشی و دوستی با ما ندارد کمک بگیریم تا او یا صددرصد متوان به کمک ما برای حل مسائل بیاید. البته این قاعده شامل حال تمام افراد می‌شود؛ چه مشاوران و چه روانشناسان. پس باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم. روانشناسان هم نیاز به مشورت دارند.

صرف شود) وقتی بخشی از نیروهای ذهنی ما در هیجانات ما صرف شده است نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که با آگاهی و اشراف کامل دست به حل مسئله بزنیم، بنابراین، نیاز داریم از شخص دیگری که البته رابطه خویشی و دوستی با ما ندارد کمک بگیریم تا او با صددرصد توان به کمک ما به کمک ما برای حل مسائل بیاید. البته این فاعده شامل حال تمام افراد نمی‌شود؛ چه مشاوران و چه روانشناسان. پس باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم. روانشناسان هم نیاز به مشورت دارند. ۶ – روانشناسان دانای کلی هستند این باور غلط و غیرمنطقی در بین مردم شایع است. البته متأسفانه این به دلیل ضعف حرفه روانشناسی در ایران است که اگر شما به اکثر روانشناسان شاغل در ایران مراجعه کنید، قادرند از مشکل شب ادوارگی کودک کان تا لکت زیان همسران، دعای خودادگی، ترس و اضطراب و وسواس و… همگی آنها را درمان کنند.

در صورتی که در کشورهای پیشرفته شاید هر روانشناس حداقل در ۲–۳موضوع مرتبط تخصص دارد و داوطلبانه اعلام می‌کند که فقط قادر به حل مشکل ترس و اضطراب شمسات، نه به عنوان مثال مشاوره شفغی و تحصیلی هم انجام دهد. ضمن اینکه در باور فوق زندگی کردن واژهای کلی و مبسوط آن وسیع است، بنابراین باور فوق به شکل زیر اصلاح می‌شود.

هر روانشناسی قادر به حل بعضی از مشکلات خاص و مشخص مراجعش می‌باشد. ۷ – سرتوش تا تغییر می‌دهند

این هم یک باور عجیب دیگر که اصلاً نمی‌تواند درست باشد. بزرگی می‌گفت: مراقب افکار ت باش چون به حرفهات بدل می‌شود. مراقب حرفهات باش چون به اعمال تبدیل می‌شود. مراقب اعمال ت باش چون به عادت‌هایت تبدیل می‌شود. مراقب عادت‌هایت باش چون به شخصیت تو تبدیل می‌شود. مراقب شخصیت خود باش چون به سرشت تو تبدیل می‌شود و مراقب سرشت خویش باش چون به سرتوش تو تبدیل می‌شود.

فکر می‌کنم این بزرگ به خوبی حق مطلب را ادا کرده، چرا که تا انسان‌ها خود نخواهند، به هیچ تغییر پایداری در زندگی‌شان نخواهند رسید. مگر آنکه دست خویش را در دست راهنمایی دلوزز چون بیک روانشناس زینده دهند تا او را از کوره راههای زندگی به سزمل خوشبختی و سعادت رهمون کند. روانشناسان قادر به پیشگیری و تغییر سرتوش افراد نیستند مگر با همکاری و مساعدت خود آنها.

**تاثیر ورزش بر آرامش**

اثر ورزش، بر آرامش روان، بر هر فردی آشکار و واضح است. از گذشته های دور، این گفته در بین مردم رایج بود:

«عقل سالم در بدن سالم است». اما به راستی اثرات ورزش بر جان و تن آدمی چیست و تا چه میزان، مقاومت فرد را در مقابله با هیجانات و فشارهای روحی بالا می برد؟

بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی افراد مختلف، ورزشکاران عموماً از توان بالاتری نسبت به دیگر مردم برخوردارند. این افراد روحیه شاد و سرخوشی دارند. معمولاً در مقابله با مشکلات به آسانی، آرامش و ثبات روحی خود را از دست نمی دهند و مهم تر این که این افراد، نگاه مناسبی برای خانواده و نزدیکان و دوستان خود محسوب می شوند.

رسول گرامی اسلام می فرماید: «سه ورزش را به فرزندان خود آموزش دهید: شنا، اسب سواری و تیر اندازی».

دین اسلام به ورزش، به عنوان یکی از ملزومات زندگی روزمره نگریسته و مسلمانان را به انجام آن فرا می خواند. پیامبر (ص) و علی (ع)، هرگز کار خود را به دیگری واگذار نمی کردند و در جنگ ها و سفرها، پا به پای دیگران کار می کردند.

پس ورزش بر هر ایرانی از دو سمت و سو تأکید شده: یکی، از سوی تعالیم دین آسمانی اسلام و دیگری به عنوان یک هدیه و یادگار از اجداد و نیاکان.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

تاثیر ورزش بر آرامش

اثر ورزش، بر آرامش روان، بر هر فردی آشکار و واضح است. از گذشته های دور، این گفته در بین مردم رایج بود:

«عقل سالم در بدن سالم است». اما به راستی اثرات ورزش بر جان و تن آدمی چیست و تا چه میزان، مقاومت فرد را در مقابله با هیجانات و فشارهای روحی بالا می برد؟

بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی افراد مختلف، ورزشکاران عموماً از توان بالاتری نسبت به دیگر مردم برخوردارند. این افراد روحیه شاد و سرخوشی دارند. معمولاً در مقابله با مشکلات به آسانی، آرامش و ثبات روحی خود را از دست نمی دهند و مهم تر این که این افراد، نگاه مناسبی برای خانواده و نزدیکان و دوستان خود محسوب می شوند.

رسول گرامی اسلام می فرماید: «سه ورزش را به فرزندان خود آموزش دهید: شنا، اسب سواری و تیر اندازی».

دین اسلام به ورزش، به عنوان یکی از ملزومات زندگی روزمره نگریسته و مسلمانان را به انجام آن فرا می خواند. پیامبر (ص) و علی (ع)، هرگز کار خود را به دیگری واگذار نمی کردند و در جنگ ها و سفرها، پا به پای دیگران کار می کردند.

پس ورزش بر هر ایرانی از دو سمت و سو تأکید شده: یکی، از سوی تعالیم دین آسمانی اسلام و دیگری به عنوان یک هدیه و یادگار از اجداد و نیاکان.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

**الگوها و نظریه های عمده بهداشت روانی**

نویسنده: رحیم میردربیکردی

چکیده

یکی از مسائل مهم جهان امروز مسئله بهداشت و سلامت انسان است. بدون شکه سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدنظر قرار داد. بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معنای متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگ به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به همین دلیل، در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. این نوشتار درصدد نقد و بررسی چهار الگو و دیدگاه عمده در این باره می باشد. علاوه بر این، به دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی نیز اشاره می گردد.

کلیدواژه ها: بهداشت روانی، الگوی پزشکی و روان پزشکی، الگوی روان کاوی (فرویدی)، الگوی رفتار گرایی، الگوی انسان گرایی، اسلام و بهداشت روانی.

مقدمه

حل مسائل مَلَمی و بین المللی تا حدّ زیادی به روشن بینی در روشن روح و روان بشر و جلوه های گوناگون آن بستگی دارد و بدین منظور، باید ساخت و ایجاد فرد سالم، خانواده سالم و اجتماع سالم هدف همگان باشد و این خود به مقدار زیادی بستگی به فهم فلسفه وجودی فرد و مفهومی دارد که فرد و اجتماع از زندگی برداشت می کنند. با توجه به شیوع فلسفه های مادی، که حقیقتاً قادر به توجیه انسان و جهان نیستند و اشکالاتی که این فلسفه ها ایجاد کرده و خواهند کرد، متفکران مباحثه باید به طور جدّی دست به کار شوند و نقش رهبری فکری جهان را به عهده گیرند. در این باره متفکران موجد ملت ما با دو دست داشتن خابیر معنوی، اخلاقی و مذهبی سرشار و غنی، مسئولیتی بس عظیم به عهده دارند. ۱

بدون شکه، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. افراد و جوامع انسانی بدون حفظ سلامت و رعایت بهداشت، نمی توانند به زندگی فردی و نوعی خود ادامه دهند و نسل خود را حفظ نمایند. بیماری و ناتوانی، زندگی فرد و روابط انسانی را مختل و در نتیجه، احساس امنیت و همبستگی را از انسان سلب می کنند. ۲

موضوع سلامتی؛ از بدو پیدایش بشر و در فزون و اعصار متضادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخن به میان آمده، عموماً بعد جسمانی آن مدّ نظر قرار گرفته و کمتر به بعد روانی آن توجه شده است. سازمان بهداشت جهانی ۳ (۱۹۴۰) ضمن توجه دادن مسئولان کشورها به تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه، همواره بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد. طبق برآوردهای این سازمان میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه رو به افزایش است. این در حالی است که در برنامه ریزی های توسعه اجتماعی و اقتصادی، پایین ترین اولویت به آنها داده می شود. دلیل این افزایش را تا حدّ زیادی می توان دانست به رشد روزافزون جمعیت، تغییرات سریع اجتماعی همچون شهرنشینی، فروپاشی خانواده های گسترده و مشکلات اقتصادی دانست. ۴

تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدنظر قرار داد. با توجه به افزایش بیماریان روانی در سراسر جهان، زبان های مالی و معنوی ناشی از این بیماری ها و همچنین کمبود تسهیلات، امکانات و نیروی تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آنها، به نظر می رسد که انجام خدمات پیشگیرانه در این زمینه ضروری است و تأمین بهداشت روانی افراد به عنوان یک اقدام مثبت اجتماعی، اقتصادی، پزشکی و بهداشتی، برای تمام کشورها و ملت ها جبه الزامی دارد. ۵

تعریف «بهداشت روانی»

«بهداشت روانی» دارای دو تعریف است. در تعریف اول، «بهداشت روانی» به معنای سلامت فکر و روان است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه های دست یابی به آن است که در تکامل فرد و اجتماع نقش مؤثری می تواند به عهده گیرد. در تعریف دوم، منظور از «بهداشت روانی» عبارت از رشته ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه پیش گیری از بیماری های روان و کاستن آنها فعالیت می نماید.

اکنون بهداشت روانی به عنوان یکی از رشته ها و موضوعات اساسی، مورد توجه سازمان بهداشت جهانی است و یکد قسمت مستقل را در این سازمان جهانی به خود اختصاص می دهد. در هر دو مفهوم بهداشت روانی، نقش فرهنگ، آداب و رسوم خانوادگی و اجتماعی و شرایط محیطی مورد تأکید قرار می گیرد. ۶

به طور کلی، می توان گفت: «بهداشت روانی» به معنای تأمین سلامت روان افراد جامعه به هر نحو ممکن است. بر این اساس، تمام اصول، نکات، اعمال و اقداماتی که به تأمین سلامت روان مدن برسانند مشمول بهداشت روانی بوده، در دایره آن قرار می گیرند. به همین دلیل، در بیشتر کتب و منابع مربوط به بهداشت روانی، به سه نظام اشاره می شود: نظام اولیه یا پیش گیری نوع اول؛ برای پیش گیری از بیماری روانی، نظام ثانویه یا پیش گیری نوع دوم؛ برای درمان بیماری و کاهش شدت آن و نظام ثالثیه یا پیش گیری نوع سوم؛ برای بهتر کردن عاقبت بیماری (بازنوانی و توان بخشی). بر این اساس، می توان گفت: بهداشت روانی، برخلاف مفهوم ظاهری آن (پیش گیری تنها)، اصطلاح عام و گسترده ای است که هم شامل پیش گیری می شود، هم درمان و هم توان بخشی.

در تعریف «بیماری روانی» و «سلامت روان» الگوها، نظریه ها و دیدگاه های متعددی ارائه گردیده است. این نوشتار چهار الگو و دیدگاه عمده و اساسی را به صورت اجمالی و مختصر مورد نقد و بررسی قرار می دهد. این چهار الگو به ترتیب عبارتند از: ۱.

الگوی پزشکی و روان پزشکی ۲: الگوی رفتارگرایی ۳: الگوی روان کاوی (فرویدی ۴) الگوی انسان گرایی.

الگوها و نظریه های بهداشت روانی ۱۰

اصطلاح «بهداشت روانی» اصطلاحی عمومی است که به معنای متعددی به کار می رود. یکی از عمده ترین این معانی، که هدف نهایی هر جامعه ای نیز محسوب می شود، تأمین سلامت روان افراد جامعه‌است. هر جامعه ای موفق است سلامت روان افراد خود را تأمین نماید. بهداشت روانی بخش عمده ای از بهداشت عمومی به شمار می آید.

بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معنای متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگی به فرهنگی دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به همین دلیل، در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. در ذیل، به این الگوها و دیدگاه های عمده اشاره می گردد:

۱- الگوی پزشکی و روان پزشکی ۱۱

در این الگو، بهداشت روانی به معنای علم وجود و حضورِ علائمِ بیماری است. بر اساس این الگو، انسان سالم کسی است که نشانه های بیماری در او دیده نمی شود زهمان گزونه که انسان سالم از حیث جسمانی کسی است که نشانه های بیماری مثل درد، تب و لرز در وی به چشم نمی خوردند.

طبق این دیدگاه، هدف انسان و جوامع انسانی رهایی و خلاصی انسان از نشانه های بیماری است. در این الگو، نشانه ها و پدیده های از قبیل اضطراب، وسواس، افسردگی، توهم و هذیان، و پرخاشگرگی کنترل نشده، نشانه بیماری محسوب می شوند و اگر در کسی یافت شوند آن فرد ناهنجار و غیرطبیعی (مریض و ناسالم) است و چنانچه در فردی یافت نشوند این فرد سالم، طبیعی و بهنجار محسوب می گردد.

صاحبان این دیدگاه عوامل فیزیکی و بیولوژیکی را پایه هستی بشر می دانند و معتقدند: تمام حالات ذهنی و فکری بشر زیر بنای مولکولی و سلولی دارند. برخی از پیش فرض های عمده این دیدگاه را می توان در چند مورد خلاصه کرد:

۱- فرد بیمار، ناتوان است و درمان بدون مداخله مستقیم امکان پذیر نیست.

۲- بیماری های روانی و به طور کلی، بیشتر ویژگی های رفتاریبودن شناختی انسان مشخصاً قابل طبقه بندی هستند و در نتیجه، بیماری ها و افراد مبتلا به بیماری را می توان در گروه های مشخص قرار داد.

۳- به دلیل آنکه افراد را می توان در طبقات و دسته های مشترکی قرار داد، پس روش هایی که برای درمان یک بیماری خاص کاربرد دارند، برای افراد مبتلا به آن بیماری نیز مشترکند.

۴-هرچند ابعاد وجودی انسان به چند بعد جسمانی، روانی و اجتماعی تقسیم می شوند، ولی تأکید اساسی بر بعد جسمانی است.۱۲ دیدگاه مزبور، که به مکتب «ژنست گرابی» نیز شهرت دارد، در مطالعه رفتار انسان، بیشترین اهمیت را برای بافت ها و اعضای بدن قائل می شود. این مکتب، که پایه اصلی روان پزشکی را تشکیل می دهد، بیشتر بر بیماری روانی توجه دارد، نه بهداشت روانی زیرا بیماری روانی را جزو سایر بیماری ها به شمار می آورد. روان پزشکی، که در اواخر قرن معدهم شاخه ای از پزشکی شناخته می شد و به درمان بیماری های روانی می پرداخت، از بیماری روانی مفهوم فصولی را در نظر می آورد. همان گونه که اشاره شد، دیدگاه «روان پزشکی» برای تبیین بیماری روانی به پدیده ها و اختلال های فیزیولوژیک اهمیت می دهد. این دیدگاه از علم پزشکی الهام می گیرد زیرا علم پزشکی معتقد است: بیماری جسمی در اثر بی نظمی در عملکرد یا در خود دستگاه به وجود می آید. دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید عادل جانی دارد زهمتنه است: اگر رفتار شخص از هنجار منحرف شود، به این دلیل است که دستگاه روانی او اختلال پیدا کرده است. بنابراین، فرض بر این است که در آینده نوعی نقش در دستگاه عصبی او کشف خواهد شد و همه اختلال های فکری و رفتاری بر اساس آن قابل تبیین خواهند بود. به دلیل آنکه دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید تعادل جانی دارد، طبق این دیدگاه، بهداشت روانی عبارت است از: نظام تعادلی که خوب کار می کند.۱۳

در نظام ارزشی الگوی «پزشکی» و «روان پزشکی»، هدف نهایی، حذف، دفع و رفع نشانه های بیماری است. به همین دلیل، در الگوی مزبور، برای حذف و رفع نشانه های بیماری از درمان های فیزیکی مثل دارو، شوک درمانی، کنترل و محرومیت استفاده می شود.

این درمان ها گرچه بیماری را ریشه کن نمی کنند و فقط نشانه های آن را ظاهراً و به صورت موقت از بین می برند، ولی همین که نشانه ها ناپدید می شوند، گفته می شود، بیمار درمان شده و سلامت خود را باز یافته است!

۱۲ الگوی روان کاوی (فرویدی)۱۴

زیگموند فروید، بنیانگذار مکتب «روان کاوی»، در اصل بکت پزشکت بود. به همین دلیل، روان کاوی به آسانی از سوی روان پزشکی پذیرفته شده است. علاوه بر این، مکتب «روان کاوی» و مکتب «ژنست گرابی» شباهت هایی با هم دارند. «روان کاوی» مثل «ژنست گرابی» بر مفهوم «تعادل» (عدم تعارض) بین ساخت ها، تشخیصی و درمان استوار است. درباره بهداشت روانی، مفاهیم روان کاوانه زیادی وجود دارند و برخی از شاگردان فروید از ادبینه اصلی او فاصله گرفته اند تا نظر خاص خود را ارائه دهند. به نظر برخی از روان کاوان، بهداشت روانی زمانی تضمین می شود که امن۱۵

از دیدگاه فروید، «سلامت روان» به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته ها و فشارهای جامعه است. وی اضافه دارد: شخصیت انسان دارای سه بخش یا سه ساختار به نام «بن ۱» است. ایگو (من)، که مدیر اجرایی شخصیت است و مسئولیت حفظ تعادل آن می باشد، همواره از طرف «اید» (بن ۲) «سوپرایگو» (قزمن) و محیط تحت فشار قرار می گیرد. چنانچه ایگوئی فرد تضمین گردد، قدرت اجرایی و مدیریتی اش را از دست می دهد و در نتیجه، تعادل شخصیت به هم خورده، در نهایت، انسان به ناسازگاری مبتلا می گردد. به عقیده فروید، فرد ناسازگار یعنی: کسی که سلامت روان خود را از دست داده و دچار بیماری گردیده است.

در نظام ارزشی این الگو، هدف نهایی سازگار کردن و سازگار شدن فرد با خود و با جامعه ای است که در آن زندگی می کند. جامعه هر چه می خواهد باشد!، فرد سالم هم کسی است که در جامعه اش زندگی کند، بدون اینکه تعارضی بین روان و ذهن او و جامعه اش به وجود آید.

بنابراین، کسی که با خود و جامعه اش سازگار باشد و با آنها در ستیز و تعارض به سر نبرد، بر حسب سلامت می خورده، و کسی که نتواند با خود و جامعه خویش سازگار شود و با آنها تعارض و درگیری داشته باشد -جامعه هر چه باشد!- بر حسب بیماری و مرض می خورده. به هر حال، تمام تلاش و هنر این نظام آن است که به افراد آموزش دهد چگونگی با خود و جامعه خود سازگار شوند، و به بیماران نیز این پیشش را بدهد که علت ناسازگاری شان با جامعه و مقاومتشان در برابر آن چیست.

حال این سؤال مطرح است که طبق معیار و الگوی فرویدی، افراد و چهره های انقلابی و مبارز، که علیه جامعه و قوانین حاکم بر آن قیام می کنند و به مبارزه برمی خیزند و درصدد اصلاح یا تغییر آن برمی آیند، چه حکمی دارند؟ سالم هستند یا بیمار؟

شباهت های الگوی پزشکی -روان پزشکی و الگوی روان کاوی: بین دو الگوی مذکور، شباهت های زیر به چشم می خوردند:

۱- هر دو الگو اساساً به جنبه منفی و سلبی توجه دارند، یکی به نبود نشانه های بیماری و دیگری به نبود تعارض با خود و جامعه.
۲- طبق هر دو الگو، مشکل در درون خود بیمار است و جامعه برای درمان یا اصلاح، موضوعیتی ندارد. بنابراین، هر دو الگو چندان درصدد اصلاح قوانین جامعه بر نمی آید. به عبارت دیگر، هر دو الگو کار چندان یا اصضاع یا محیط ندارند و آن را منع -حی - احتمالی بیماری نمی دانند. از این رو، جامعه را در درمان یا اصلاح بیماری دخیل ندانسته، فقط بر فرد تکیه می کنند.
۳- هر دو الگو بیمار را کاملاً متعلق به حساب می آورند و به اراده و تقال بودن او چندان اهمیتی نمی دهند. «روان پزشکی» سعی دارد با دادن دارو و روان کاوی تلاش می کند با روان درمانی، آن هم به شیوه خاصی فرویدی، بیمار را درمان کند!

۳ الگوی رفتارگرایی۲۱

طبق این الگو، سلامت روان به معنای وجود رفتار سازگارانه و رفتار ناسازگارانه است. «رفتار سازگارانه» رفتاری است که فرد را به اهدافش برسانند و رفتار ناسازگارانه، رفتاری است که فرد را از رسیدن به اهدافش باز دارد. بر اساس چارچوب این دیدگاه، فرد سالم کسی است که در جامعه طوری رفتار کند که به اهدافش برسد. حال اهداف چه باشند و جامعه چه جامعه ای باشد، فرق نمی کند و چندان اهمیتی ندارد! بیمار هم کسی است که رفتارش را را به اهدافش نرساند! تلاش و هدف نهایی این الگو و نظام ارزشی آن این است که شیوه های رفتار سازگارانه و رسیدن به اهداف را به افراد آموزش دهد. در الگوی رفتار گرایی، اعتماد بر این است که فرد به هدفش برسد. بفرقی نمی کند که این هدف خوب باشد یا بد، و در کنارش حق دیگران ضایع شود یا نشود!

این تعریف از «سلامت روان» یکی از رایج ترین تعاریف بهداشت روانی است که در عصر کنونی به چشم می خورد و متعلق به یک نظام ارزشی و بکت مکتب روان شناختی است که به مکتب «رفتارگرایی» (اصالت رفتار) معروف است. اگرچه ریشه و مرکز این نوع تفکر و عمل در آمریکاست، ولی امروزه به سراسر جهان سرایت کرده و حتی در مشرق زمین و کشورهای اسلامی نیز عمده ای خواسته یا ناخواسته عملکردی مطابق و هماهنگ با این دیدگاه دارند!

این الگو و این دیدگاه امروزه در بیشتر کشورهای دنیا، به ویژه کشورهای غربی و صنعتی، رایج است و توسط حاکمان و سیاست مداران شیطان صفت به کار گرفته می شود بزیدگاهی که غیرانسانی و شیطانی است و توجیه کننده این قسرب اللیل معروف است: «هدف وسیله را توجیه می کند»، آیا انسانی که فقط به فکر خورد، منافع و اهداف خویش است و اهمیتی به اهداف، حقوق و منافع دیگران نمی دهد و حتی در موارد زیادی نیز آنها را ضایع یا غصب می کند، انسانی سالم و منطقی است؟

البته ناگفته نیندست که گاهی انسان اهدافی دارد منطقی و انسانی. بنابراین، اگر طوری رفتار کند که به این اهداف برسد هیچ مشکلی پیش نمی آید بچون هم رفتارش سلامت است و هم اهدافش انتد و هم چنین رفتاری نشانه ای از سلامت فکر، روان و شخصیت او به شمار می آید. اما اگر فردی اهدافی دارد غیرانسانی و ملایم با تنصیع حقوق فرد یا افراد دیگر، آیا باز هم چنین شخصیتی رفتارش منطقی و سازگارانه است؟ آیا برای رسیدن به هر هدفی، می توان به هر رفتاری دست زد؟ آیا با عقل سلیم و حکیم می توان گفت: چنین فردی از سلامت روان برخوردار است؟

با وجود این، در همه جای دنیا کسانی هستند که اگرچه این را بر زبان نمی آورند و خود را «رفتارگرا» نمی دانند و حتی در مواردی از این اسم و اصطلاح نیز به ظاهر بیزار می جویند، اما در عمل، منش و رفتار خود، دقیقاً بیان رفتارگرایان و مطابق با نظام ارزشی آنان عمل می نمایند!

همان گونه که ملاحظه می شود، این الگو و الگوی فرویدی هر دو بر سازگاری تأکید می کنند، منتها فروید سازگاری فرد با خود و جامعه اش را در نظر می گیرد، ولی رفتارگرا سازگاری رفتار یا هدف را مسا نظر قرار می دهد. علاوه بر این، در مقایسه الگوی «رفتارگرایی» با الگوی «پزشکی» و «روان پزشکی»، می توان گفت: الگوی «پزشکی» بکت الگوی مطلق گرا و این الگو نسبی گراست. روان پزشکی، پرخاشگرگی کنترل نشده را به صورت مطلق مرض و بیماری می داند، در حالی که از دید رفتارگرا، اگر رفتار پرخاشگرانه شما را به هدفان برساند نه تنها مرض و بیماری به حساب نمی آید، بلکه عین سلامت است. طبق الگوی «رفتار گرایی»، اگر پرخاشگرگی شما را به هدفان رساند آن گاه می توان گفت: این پرخاشگرگی نشانه مرض و ناهنجاری است. بر اساس همین دیدگاه غیرانسانی رفتارگرایی است که حاکمان و سیاست مداران غربی، به ویژه آمریکا و انگلستان و همدمست جعلی و بی ریشه آنان اسرائیل غاصب، خود را اسخ و ذی صلاح می دانند که تحت عنوان آزادی، مومکراسی و حقوق بشر به هر

کتور و سرزینتی حمله کنند و پس از کشتن هزاران بی گناه، و بی خايمان کردن عهده زيبادى از مردم عايد، ثروت ها، منابع و معدن آنان را به غارت و چپاول ببرند! چنين مهاجمانى براى اينکه رفتار خود را منطقي و انساني جلوه دهند دلب در نگاه ها و برق هاى تيليغاني خود، از هديه کردن آزادى و دموکراسى و احقاق حقوق بشر دم مى زنند! از ديدن آنها، اين گونه رفتارها نه تنها بد نيستند، بلکه نشانه اى از آزادى، دموکراسى، سلامت روان، عدالت و انسانيت به شمار مى آيند. ژريرا آنها را به هدفشان، که غارت فرهنگ، ثروت و منابع مردم کشورهاى مظلوم است، مى رساند!

۴. الگوى انسان گرايى<sup>۲۲</sup>

روان شناسى «السانگراه الگويى از سلامت روان را ارائه مى دهد که با سه الگويى پيشين تفاوت فراوانى دارد. در اين الگوه، بر طبيعت و جينه هاى مثبت انسان و فعال بودن وى تأکيد مى شود.

طبق اين الگوه، سلامت روان= به معنای رشد، شکوفاسازی و تحقق استعدادها و نیروهای درونی انسان است. از چشم انداز این الگوه، انسان سالم کسی است که استعدادهای خود را شکوفا سازد و به کمال مطلوب و ایده آل برسد. در نظام ارزشی این الگوه، هدف هر انسان رسیدن به کمال و شکوفاسازی تمام استعدادهای ذاتی و درونی وی است. در دیدگاه «السانگراه» انسان با یک سلسله متوخ از استعدادها و نیروها متولد می شود که روی هم رفته، به «طبیعت انسان» معروف است. این نیروها عبارتند از: هوش، نیازها و غرایز، معتویات و الهیّات، عاطفی بودن، اجتماعی بودن و مانند آن که بر اساس این الگوه، سلامت تمام آنها، هم سالم هستند و هم مثبت. همه انگیزه انسان و اصلی ترین انگیزه وی نیز شکوفاسازی این نیروهای سالم و مثبت است. طبق این الگوه، انسان کفیی است مشکل از روح و جسم (زن و روان) که همواره به طرف خودکوفایی و کمال در حرکت است.

این دیدگاه بر خلاف سه دیدگاه قبل، انسان را ذاتاً سالم، مثبت و فعال می پندارد که با اراده، اختیار و مسؤلیت خودش، اعمال و کردارش را انجام می دهد. وی مسئول سلامت خویش است و اگر هم مریض شود، خودش باید در درمانش فعال و تصمیم گیر باشد.

از میان روان شناسان انسانگرایی معروف، می توان به چهره هایى همچون گوردن آلپورت (Gordon Allport، ۱۸۹۶-۱۹۸۶)، کارل راجرز (۱۹۰۲- ۱۹۸۷، Carl Rogers)،آبراهام مزلو (۱۹۰۸- ۱۹۷۰، Abraham Maslow) و ژو تا حدّی ابریک فروم (۱۹۰۰- ۱۹۸۰، Erich Fromm) بزرگوار اشاره نموده که بوسی نظرات هر یک از آنان نیازمند مقاله ای مستقل است.

نقد و نظر: اگرچه الگوى انسان گرايى، به حسب ظاهر و در مقایسه با سه الگويى ديگر، از جدّايت و نقاط قوت و مثبت زيادى برخوردار است، اما اگر با ديدنى تيز و نفاذاتنه به آن بنگريم، خواهم بيافتم که اين الگوه نیز عطا رطم ظاهر زيبا و جديّاش دارى فايداهاى اساسى و اشکالات مبنايى است؛ اولاً، در اينکه کمال و شکوفاسازی چه و چگونه هستند، محلّ دقت و تأنّلى است. ثانیاً، درست است که دیدگاه اسلامی نیز به اراده، اختیار، مسؤلیت، خودشکوفایی و کمال جویی انسان توجه و تأکید دارد، ولی قابل ذکر است که آیشخور اسلام با آیشخور «انسان گرايى» در اين امر کاملاً متفاوت است و به اندازه زمين تا آسمان با آن فاصله داردا نگاه اسلام به انسان، نگاهى الهيّ، آسمانى و عمودى است، ولي نگاه کمال و شکوفاسازی «انسان گرايى» به انسان، نگاهى بشرى، زمينى و افقى است. از ديد اسلام، انسان متولد و مومن، انسانی سالم و ارزشمند است، در حالی که از دید «انسان گرايى» انسان بما هو انسان ارزشمند است. بنابراین، عهده تيز ايرادى که به دیدگاه «انسان گرايى» وارد است، توجه و تأکيد افراطی بر آن انسان است. این دیدگاه انسان بما هو انسان را محور و مرکز نقل همه چیز قرار می دهد و وجود انسان را برترین و بهترین وجود به حساب می آورد. طرف داران این دیدگاه همه چیز را برأى انسان می خواهند و اگر هم از خدا، دين، انبيا و کتب آسمانى دم مى زنند و آنها را مفيد مى دانند، صرفاً به خاطر اين است که همه اينها براى انسان و مفيد به حال وى هستند! خدا خوب است، چون انسان انسان خوب است و بزرگوار است، چون براى انسان و زندگى ايش مفيد است.

اين دو حالى است که بر اساس دیدگاه اسلام، انسان بناهو انسان ارزشى خنثا دارد و در سايه التزام به ارزش هاى الهيّ و انسانيّ صحيح، به منزلت و احترام تبایى می شود. از اين رو، تنها انسان متوخ و مومن است که به خاطر توحيد، ايمان و تمهيدش، سلامت و ارزش ولایى پيدا مى کند. از منظر اسلام، محور و مرکز نقل همه چیز و همه کس خداوند سبحان و خالق مأتان است.

دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی

گرچه بحث «بهداشت روانى» از دیدگاه اسلام نیازمند کتاب و با مقاله مستقلی است، ولی برای حسن ختام کلام، به اختصار، به دیدگاه دين مبین اسلام در اين باره اشاره مى گردد:

به دليل آنکه تأمین سلامت، حفظ و ارتقائى آن يک مقدمه لازم براى حفظ حيات، شکوفايى عمر و بهره گيرى شايسته از زندگاني است، از اين رو، در آيين حيات بخش اسلام، اين موضوع از اهميت خاصى برخوردار است و در بسيارى از احکام اسلامى، به شکل هاى گوناگون به آن توجه شده است. کلمه «سلامت» مفهومی وسيع تر از سالم بودن ن و فقدان بيمارى و ناتوانى دارد و جنبه هاى درسى و آسايش جسمى، روانى و اجتماعى و شايستگى هاى معنوى را دربر دارد. با نگاهى گذرا و سيرى کوتاه در منابع و معارف اسلامى، درمی يابيم که حکمت و هدف از خلقت و آفرينش، خلقت انسان، و هدف از خلقت انسان، کمال جويى و سعادت وى در سايه ستايش و پرستش خداوند حکيم و بى نياز است. از دیدگاه اسلام، هم حيات انسان و هم سلامت او از اهميت ویژه اى برخوردارند. تأمین سلامت و حفظ و ارتقائى آن، نیازمند برخورداری مردم از آگاهی هاى ضرورى بهداشتى است و هر تلاشی که در زمینه بهداشت، با ايلام از رهنمودهاى حيات بخش و مسؤلیت آفرين اسلامى صورت گيرد، تلاش مقدّسى است که مى توان آن را معصقان روشنى از اعمال صالح و عبادت نمریخش و مابه خشوندى بروردگار دانست.<sup>۲۳</sup>

همان گونه که اسلام به بهداشت جسمانى اهميت می دهد و با صدها حکم بر آن تأکيد مى کند، براى بهداشت روانى نیز اهميت بسزايى قابل است. در مکتب اسلام، هم معيارهاى بيمارى روانى، هم حداقل سلامت روانى و هم معيارهاى ایده آل تعريف شده اند. معيارهاى بيمارى روانى مى توانند به تشخيص بيمارى کمک نمايند. و از نظر حقوقى و جزايى مورد توجه قرار گيرند. معيار سلامت روانى در مکتب اسلام، تحت عنوان «رشد» به کار رفته است. لغت «رشد» به معنائى قايم به خود بودن، هدايت، نجات، صلاح و کمال آمده است.<sup>۲۴</sup>

معيار ایده آل سلامت روانى در مکتب اسلام

دست يابى به حداکتر رشد، که به طور مترادف با کمال و تکامل<sup>۲۵</sup> به کار مى رود، در حقيقت، فلسفه زندگى از دیدگاه اسلام است. يقيناً هيچ عاقلى نمى تواند ادعا کند که به حداکتر رشد و تکامل دست يافته و امکان دست يابى به مراحل بالاى و پيشرفته تر براى او غير مقدور است. خداوند حکيم در آيه ۱۸۶ سوره بقره مى فرمايد: (وَإِذْ نَسَّكَم بَعَادَى عُثَىٰ قَائِلِي قَرِيبٌ أَيُّبُتَ ذَفْوَةٌ اللُّبَّابِ إِذْأَ ذَفَانٌ قَلْبِيئُنْجِيئُزِي أَيُّ وَيَلْزَمِي أَيُّ لَعَلَّهْمُ يَزْمُدُونَ لِمَ حُونِ بَدِئَاتِهْمَ اذِ نُوَ دِرَاهِمَ نِ مِ بَرِسْتِه، بگو: من به آنها نزديکم، دعوت خواننده اى که مرا بخواند اجابت مى کنش، پس بايد آنها هم دعوت مرا اجابت کنند و به اين ايمان آورند تا رشد يابند. چنان که مشاهده مى شود، نتيجه ايمان به خدا و اجابت دعوت او، رشد و تکامل است و در حقيقت، مقصود از دعوت پیامبران الهيّ و پيورش آن توسط مردم، دست يابى به تکامل روانى است. در حقيقت، وطن جهان بيتى اسلامى و فلسفه زندگى را از دیدگاه مکتب اسلام در حرکت تکاملی خلاصه نماييم، آنستى که در اين مسير حرکت مى نمايد؛ از معيار ایده آل سلامت ذکر برخوردار است و به هر مقدار که از اين مسير فاصله داشته باشد، از سلامت روانى دور است.<sup>۲۵</sup>

علاوه بر مفهوم کلی تکامل و رشد، که به عنوان ایده آل سلامت روانى مى توان از متون اسلامى استخراج نمود، آموزه ها و

آموزش هاى گسره اى نیز درباره جنبه هاى گوناگون کمک کننده و يا بازدارنده حرکت تکاملی در اين مکتب وجود دارند که

دارای ارزش و جنبه علمى فراوان هستند و در ضمن، از سادگى و قابل فهم بودن در حدّ گروه هاى اجتماعى برخوردارند. نمونه هاى از اين آموزه ها عبارتند از:

-قدرت تحمل نسبت به دیدگاه هاى ديگران و گزينش ايمان به خدا و احساس تمهيد و تکليف نسبت به خداوند و دورى از قنوت هاى ضد خدا؛
تذر ۱۷ و ۱۸ سوره مبارکه که زنده آمده است: (وَ الَّذِينَ اجْتَرُوا الطَّاغُوتَ أَن يَدْعُواهَآ وَيَأْتُوايَآئِيَ اللَّهُ هَلِّمْ الْبَشْرِيَّ حَيْثُرَ عِبَادِ الَّذِينَ يَشْتَعُونَ لَقَوْلٍ قَلِيلُونَ أَهْتَنَّهُ أَوْتِكَمَّ الَّذِينَ هَدَاهُمْ اللَّهُ وَأَوْتِكَمَّ هُمُ أَوْلَاُ الْأَلْبَابِ هَذِهِ اى که از پرستش طاغوت ساز بزار زشت و به درگاه خداوند روى آورند، آنان را بشارتى است و تو آنها را بشارت ده. آنهايى که سخن را بشنوند و بهترين آن را بپورى نمايند کسانی هستند که خداوند هدايتشان نموده و آنان خردمنداند.

-احساس اميت ديگران نسبت به گفتار و رفتار شخص نيزابير اکرم(صلى الله عليه وآله) مى فرمايد:
مسلمان کسی است که ديگر مسلمانان از دست و زبانش در امان باشند.<sup>۲۶</sup>

-اجام به موقع هر کار با توجه به شرايط زمان و مکان
حضرت على(عليه السلام) مى فرمايد:
عقل کسی است که هر چيزى را در جاى خود مى گذارد و جاهل برعکس است.<sup>۲۷</sup>

-ترنانه ريزى و کوشش در امور مفيد و دورى از هر کار بى فايده
حضرت على(عليه السلام) مى فرمايد:
براى خردمند صحيح نيست که در بى کارى روى مگر آنکه در سه چيز باشد:
تصيب و بهره اى درباره معاد، يا مرضى براى معاش و ترميم زندگاني، يا لذت در غير حرام.<sup>۲۸</sup>

-قدرت تحمل نسبت به مردم و مداراى با آنها
حضرت على(عليه السلام)مى فرمايد:
نشانه عقل مدارا با مردم است.<sup>۲۹</sup>

-حسن خلق
امام صادق(عليه السلام) مى فرمايد:
کسى که حسن خلق بيشترى داشته باشد عقلش کامل تر است.<sup>۳۰</sup>

- کوشش در دست يابى به علم و حکمت، حتى با از دست دادن رفاه خود
تذر حديث از معصوم(عليه السلام)آمده است:
عقل به کم و کاست دنيا با دريافت حکمت خشوندى است و با کم و کاست حکمت و رسيدن به دنيا خشوندى نيست و از اين رو، نجارش سودمند است.<sup>۳۱</sup>

-ورادارى و کنترل گفتار
تذر گفتار معصوم(عليه السلام)است:
سببه خردمند سخن را از اوست.<sup>۳۲</sup>
و نیز مى فرمايد:
زيان خردمند پشت دل اوست و دل احقر پشت زبان او.<sup>۳۳</sup>

-دورى از غرور و خودبستى
تذر سخن معصوم(عليه السلام)است:
خودبستى نشانه ضعف عقل است.<sup>۳۴</sup>

-برداشت وقع بينانه از جهان، توجه به آيات و نشانه هاى خداوند
و پند گرفتن از تاريخ و تجارب خود و ديگران
تذر آيه ۳۷ سوره ف مى فرمايد:
(إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَذِكْرٍ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ فَاهْطُءَ
در اين يادآورى است براى هر که قلبى دارد.
امام صادق(عليه السلام)مى فرمايد:
منظور از «قلب» در اين آيه شريفه، «عقل» است.
۳۵ در اين آيه نیز توجه به نشانه هاى خداوند و پند گرفتن از تاريخ، معيار عقل و سلامت آن شناخته شده است.

- آرامش و اطمينان قلبى
خداوند مى فرمايد:
(أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ عَطْفَ الْقَوْمِ)
(ترعه: ۲۸)
بايد خدا مايه آرامش و اطمينان دل هاست. آنچه به صورت کلی و اجمالى مى توان گفت:
اين است که از دیدگاه اسلام انسان سالم و ارزشمند کسی است که دست کم دارای سه ویژگی اساسی و برجسته باشد:
۱. تعلّم و تفکر
۲. ايمان، تقوا، تدبّر و تمهيد
۳. هدفمند بودن و به دنبال آنگ، تلاش و فعالیت در جهت رسيدن به اهداف انساني و معنوى (چه فردى، چه اجتماعى).

به تعبير ديگر، مى توان گفت:
انسان سالم و ارزشمند از چشم انداز اسلام، انساني است که در زندگى خود، سه چابگاه را به خوبى بشناسد و به آنها توجه و عنايت خاص داشته باشد:

۱. چابگاه جهاني خود؛ به اين معنا که از خالق و خلقت و هدف خلقت آگاه بوده و همواره به آنها توجه داشته باشد. او بايد بداند

که در عالم هستی چه کاره است و چه نقشی به عهده دارد. انسان سالم کسی است که از حیث اعتقادی و فلسفی بدانند کیست، از کجا آمده است و به کجا می رود. حضرت علی(علیه السلام) می فرماید: اگر ندانی از کجا آمده‌ ای، نمی دانی به کجا می روی.۳۶ اگر انسان بدانند که از کجا آمده است و به کجا می رود (توجه به مبدأ و معاد) به طور طبیعی و منطقی، رفتار مناسب و سازنده ای خواهد داشت و به همین دلیل، گفته می شود: یکی از معیارها و نشانه های سعادت و سلامت روان، توکل بر قدرت مطلق و لااوال است که در سایه اعتقاد به توحید و مبدأ حاصل می گردد. بدون تردید، فقط در پرتو توحید و ایمان است که آرامش و سلامت روان به نحو احسن و اکمل به دست می آید.

۲- جایگاه فردی خود:انسان باید به نوع رابطه اش با خودش و رابطه اش با خدای خودش توجه داشته باشد.نُه این معنا که بدانند در دنیا چگونه رفتار کند تا هم در آخرت به سلامت و سعادت برسد. حالات و اعمالی مثل خودباوری،عزالت، شناخت نقاط ضعف و قوت خود، داشتن صداقت با خود و خدای خویش و نیز تلاش و کوششی که تا حدی مرتبط با جایگاه فردی هستند، از دیگر معیارها و نشانهگان سلامت روان محسوب می گردند.

۳- جایگاه اجتماعی خود: توجه به رابطه با هموع نیز از دیگر ویژگی های انسان سالم است.نُه این صورت که توجه کند چگونه می تواند در اجتماع و در کنار هموع خود زندگی کند، در حالی که ضمن رعایت حقوق خود و دیگران و عدم تجاوز به حریم آنان، به تأمین سلامت و سعادت خود و هموعانش کمک نماید. به همین دلیل است که دوست داشتن خود و دیگران و نیز داشتن ارتباطی سالم و صمیمی با آنان برای تعامل، تعاون و همکاری، از معیارها و نشانهگان دیگر سلامت روان و شخصیت به شمار می آیند.

در پایان، توجه به این سؤال و ارائه پاسخ آن می تواند به توضیح و تکمیل نتیجه بحث کمک رساند:

سؤال: آیا روان شناسی به عنوان یک علم رسمی، مستقل و تخصصی، می تواند به تنهایی (بدون کمک گرفتن از دین، فلسفه، اخلاق و عرفان) تأمین کننده سلامت روان افراد و جوامع بشری باشد؟

جواب: روان شناسی زمانی تحت عنوان علم النفس (معرفت النفس) جزئی از فلسفه به حساب می آمد. به دنبال تحولات عصر نوزایی و شیوع تفکر اثبات گرایانه، مکتب گرایانه و عینیت گرایانه، که دامین بیشتر علوم انسانی- اجتماعی را گرفت، در سال ۱۸۷۹ دانشمندی آلمانی به نام ویلهلم وونت (۱۸۳۲-۱۹۲۰) (Wilhelm Wundt).تأولین آزمایشگاه تجربی روان شناسی را در شهر «لایپزیک»، تأسیس نمود و به قول خودش، حساب روان شناسی را از فلسفه جدا ساخت. اکنون و در دنیای امروز، روان شناسی به عنوان یک علم، مطرح است که با سرعت تمام در حال پیشرفت، تکامل و گسترش است. روان شناسی در حال حاضر، یک تخصص است و هر تخصصی علاوه بر اینکه می تواند مفید و مؤثر باشد، می تواند مضر و خطرناک هم باشد!

اگر روان شناسی به غرور استقلال و اقت سکولاریسم دچار گردد و بخواهد همچنان خود را از دین و فلسفه و اخلاق و عرفان جدا نگه دارد، باید گفت: چنین علمی نه تنها تأمین کننده سلامت روان افراد جامعه نیست، بلکه حتی قادر به تأمین سلامت روان خود هم نخواهد بود.۳۷ و در این صورت، معلوم نیست چه سرنوشتی در انتظارش خواهد بود.

اما اگر روان شناسی با دین، فلسفه، اخلاق، عرفان و معنویت مخلوط و مزوج گردد و از آنها کمک بگیرد، می تواند در جهت سلامت و ارزشتمن بودن، به انسان و جامعه کمک نماید. فقط در این وضعیت است که روان شناسی به یک علم مفید، سالم و سالم ساز تبدیل می گردد. و این همان چیزی است که انتظار و آرزوی تحقق آن را داریم و نامش را «دوان شناسی دینی» (دوان شناسی اسلامی) می گذاریم.

ضمناً با تشکر و سپاس فراوان از کلیه استادان و محققانی که تاکنون در زمینه استخراج، تبیین، تنظیم و تدوین اصول و کلیات روان شناسی اسلامی قدم برداشته و قلم زده اند و در این مسیر زحمات، مشقات و مخالفت هایی را تحمل کرده اند، امید آن روزی را داریم که روان شناسی اسلامی به صورت مدون، علمی، منطقی، مستحده، کامل و مبتین به مراکز علمی سراسر دنیا و جوامع بشری که نشته و محتاج معارف خالص و بلند انسانی -اسلامی هستند عرضه و ارائه گردد.

الگوی نام و نهایی سلامت روان و کمال شخصیت به وضوح، در وجود مبارک و نورانی پیامبر عظیم الشان(صلی الله علیه وآله)، فاطمه زهرا(علیها السلام) و ائمه اطهار(علیهم السلام)یافت می شود. الگوی ما در سلامت روان، شخصیت مظلومی است که هنگام ضریت خوردن و شهادت، جمله «فرتُ و ربُّ الکعبه» را به زبان آورد. این نشانه اوج و نهایت سلامت روان و کمال شخصیت است. کسی قادر به گفتن این جمله است که از گذشته و حال خود رضایت کامل دارد و به آینده خویش نیز روز روشن امیدوار است. و در یک کلمه، باید گفت: انسان سالم کسی است که خوب زندگی کند، خوب بمرود و خوب جاودانه شود!

پی نوشت

- سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ج چهارم، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۲۵.
- شهریار شهیدی و مصطفی حمده، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت، ۱۳۸۱، ص ۷.
- World Health Organization (WHO).
- د.احمدعلی نوربلا و همکاران، نکاهی بر سیمای سلامت روان در ایران، تهران، مؤلف، ۱۳۸۰، ص ۵۱ / ص ۶۵.
- سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۵.
- Primary Prevention
- Secondary Prevention
- Tertiary Prevention
- ۱۰-بررسی و نقده همه الگوها از من انگلیسی درس «بهداشت روان» دکتر جلالی تهرانی در دوره دکتری روان شناسی تربیتی استخراج و تدوین گردیده است.
- ۱۱ Medical Model
- ۱۲-شهریار شهیدی و مصطفی حمده، پیشین، ص ۱۸ و ۱۹.
- ۱۳- حمزه گنجی، بهداشت روانی، تهران، ارسیاران، ۱۳۸۰، ص ۱۵و۱۴.
- ۱۴ Freudian Model.
- Ego.
- Id.
- ۱۷- حمزه گنجی، پیشین، ص ۱۵-۱۶.
- Id.
- Ego.
- ۲۰ Super Ego.
- ۲۱ Behavioral Model.
- ۲۲ Humanistic Model.

- ۳۳-مقدمهدی اصفهانی، آیین تندرستی، قم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ۱۳۸۴، ص ۳۰.
- ۳۴۴۲۵-سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۳۳-۳۷ / ص ۴۰.
- ۳۶-شیخ مشدوق، من لایحضره الفقیه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰، ج ۴، ص ۲۶۱.
- ۳۷-عبدالواحد آمدی نسیمی، غرالحکیم و دررالکلمه، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۹۸، ش ۱۹۳۳.
- ۳۸ و ۳۹- همان، ج ۲، ص ۱۲۷، ش ۱۳ / ج ۲، ص ۴۱، ش ۳۷.
- ۳۰ و ۳۱-مختدین یعقوب کلینی، اصول کافی، تهران، المطبعة الاسلامیه، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۴۵ / ج ۱، ص ۲۶.
- ۳۲ و ۳۳-تهج البلاغه، ترجمه محمد، دشتی، قم، مشرقین، ۱۳۷۹، ج ۶ / ح ۴۰.
- ۳۴ و ۳۵-مختدین یعقوب کلینی، پیشین، ج ۱، ص ۱۵۱/ج ۱، ص ۲۴.
- ۳۶-ابن ابی الحدیده، شرح تهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۹۲.
- ۳۷-توماس مور در کتاب خود تحت عنوان مراقبت از روح به صراحت می نویسد: «دوان شناسی یک علم سکولار است و در دنیای مدرن امروز، ما روان شناسی را از دین جدا می کنیم»
- (Thoomas Moore, The Care of the Soul, NewYork, Harper Perennial, ۱۹۹۲، p XV).

منبع:ماهنامه معرفت

الگوها و نظریه های عمده بهداشت روانی

نوسنسه: رحیم میردریکوندی چکیده

یکی از مسائل مهم جهان امروز مسئله بهداشت و سلامت انسان است. بدون شکن، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. تأمین سلامتی انسان جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدنظر قرار داد. بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معانی متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگ به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.به همین دلیل در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. این نوشتار درصدد نقد و بررسی چهار الگو و دیدگاه عمده در این باره می باشد. علاوه بر این، به دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی نیز اشاره می گردد.

کلیدواژه ها: بهداشت روانی، الگوی پزشکی و روان پزشکی، الگوی روان کاری (فرویدی)، الگوی رفتارگرایی، الگوی انسان گرایی، اسلام و بهداشت روانی.
مقدمه
حل مسائل ملی و بین المللی تا حدّ زیادی به روشن بینی در زمینه روح و روان بشر و جلوه های گوناگون آن بستگی دارد و بدین منظور، باید ساخت و ایجاد فرد سالم، خانواده سالم و اجتماع سالم هدف همگان باشد و این خود به مقدار زیادی بستگی به فهم فلسفه وجودی فرد و مفهومی دارد که فرد و اجتماع از زندگی برداشت می کنند. با توجه به شیوع فلسفه های مادی، که حقیقتاً قادر به توجه انسان و جهان نیستند و اشکالاتی که این فلسفه ها ایجاد کرده و خواهند کرد، متفکران موحد باید به طور جدی دست به کار شوند و نقش رهبری فکری جهان را به عهده گیرند. در این باره متفکران موثیحد ملت ما با در دست داشتن ذخایر معنوی، اخلاقی و مذهبی سرشار و غنی، مسئولیتی بس عظیم به عهده دارند.۱

بدون شکن، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. افراد و جوامع انسانی بدون حفظ سلامت و رعایت بهداشت، نمی توانند به زندگی فردی و نوعی خود ادامه دهند و نسل خود را حفظ نمایند. بیماری و ناتوانی، زندگی فرد و روابط انسانی را مختل و در نتیجه، احساس امنیت و همبستگی را از انسان سلب می کنند.۲

موضوع اسلامی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار شنادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هر گاه از آن سخنی به میان



آمده، عموماً بعد جسمانی آن مَهْ نظر قرار گرفته و کمتر به بعد روانی آن توجه شده است. سازمان بهداشت جهانی(۳

(۱۹۹۰) ضمن توجه دادن مسئولان کشورها به تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه، همواره بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد. طبق پژوهش‌های سازمان میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه رو به افزایش است. این در حالی است که در برنامه ریزی های توسعه اجتماعی و اقتصادی، پایین ترین اولویت به آنها داده می شود. دلیل این افزایش را تا حاحّهٔ زیادی می توان وابسته به رشد روززقرون جمعیت، تغییرات سریع اجتماعی همچون شهرنشینی، فریبانی خانواده های گسترده و مشکلات اقتصادی دانست.۴
تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدّ نظر قرار داد. با توجه به افزایش بیماریان روانی در سراسر جهان، زیان های مالی و معنوی ناشی از این بیماری ها و همچنین کیسود نهنیلات، امکانات و نیروی تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آنها، به نظر می رسد که انجام خدمات پیشگیرانه در این زمینه ضروری است و تأمین بهداشت روانی افراد به عنوان یک اقدام مثبت اجتماعی، اقتصادی، پزشکی و بهداشتی، برای تمام کشورها و ملت ها حین الزامی دارد.۵
تعریف «بهداشت روانی»

«بهداشت روانی» دارای دو تعریف است. در تعریف اول، «بهداشت روانی» به معنای سلامت فکر و روان است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه های دست یابی به آن است که در تکامل فرد و اجتماع نقش مؤثری می تواند به عهده گیرد. در تعریف دوم، منظور از «بهداشت روانی» عبارت از رشته ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه پیش گیری از بیماری های روان و کاستن آنها فعالیت می نماید.

اکنون بهداشت روانی به عنوان یکی از رشته ها و موضوعات اساسی، مورد توجه سازمان بهداشت جهانی است و یک قسمت مستقل را در این سازمان جهانی به خود اختصاص می دهد. در هر دو مفهوم بهداشت روانی، نقش فرهنگ، آداب و رسوم خانواده‌گی و اجتماعی و شرایط محیطی مورد تأکید قرار می گیرد.۶

به طور کلی، می توان گفت: «بهداشت روانی» به معنای تأمین سلامت روان افراد جامعه به هر نحو ممکن است. بر این اساس، تمام اصول، نکات، افعال و اقداماتی که به تأمین سلامت روان مده برسانند مشمول بهداشت روانی بوده، در دایره آن قرار می گیرند. به همین دلیل، در بیشتر کتب و منابع مربوط به بهداشت روانی، به سه نظام اشاره می شود: نظام اولیه یا پیش گیری نوع اول۷ برای پیش گیری از بیماری روانی، نظام ثانویه یا پیش گیری نوع دوم۸ برای درمان بیماری و کاهش شدت آن بُو نظام ثالثیه یا پیش گیری نوع سوم۹ برای هرز کردن عاقبت بیماری (بازتوانی و توان بخشی). بر این اساس، می توان گفت: بهداشت روانی، برخلاف مفهوم ظاهری آن (پیش گیری تنها)، اصطلاح عام و گسترده ای است که هم شامل پیش گیری می شود، هم درمان و هم توان بخشی.

در تعریف «بیماری روانی» و «سلامت روان» الگوه‌ا، نظریه ها و دیدگاه های متعددی ارائه گردیده است. این نشانتر چهار الگو و دیدگاه عمده و اساسی را به صورت اجمالی و مختصر مورد نقد و بررسی قرار می دهد. این چهار الگو به ترتیب عبارتند از:
۱. الگوی پزشکی و روان پزشکی
۲. الگوی رفتارگرایی
۳. الگوی روان کاری (فرویدی)
۴. الگوی انسان گرایی. الگوها و نظریه های بهداشت روانی
۱۰

اصطلاح «بهداشت روانی» اصطلاحی عمومی است که به معنای متعددی به کار می رود. یکی از عمده ترین این معانی، که هدف نهایی هر جامعه ای نیز محسوب می شود، تأمین سلامت روان افراد جامعه است. هر جامعه ای موفقست است سلامت روان افراد خود را تأمین نماید. بهداشت روانی بخش عمده ای از بهداشت عمومی به شمار می آید.

بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معنای متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به همین دلیل، در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. در ذیل، به این الگوها و دیدگاه های عمده اشاره می گردد:
۱. الگوی پزشکی و روان پزشکی
۱۱

در این الگو، بهداشت روانی به معنای عدم وجود و حضور علائم بیماری است. بر اساس این الگو، انسان سالم کسی است که نشانه های بیماری در او دیده نمی شود بُعمان گونه که انسان سالم از حیث جسمانی کسی است که نشانه های بیماری مثل درد، تب و لرز در وی به چشم نمی خورند.

طبق این دیدگاه، هدف انسان و جوامع انسانی رهایی و خلاصی انسان از نشانه های بیماری است. در این الگو، نشانه ها و پدیده هایی از قبیل اضطراب، وسوس، افسردگی، توهم و هذیان، و پرخاشگری، کنترل نشده، نشانه بیماری محسوب می شوند و اگر در کسی یافت شوند آن فرد نابهنجار و غیرطبیعی (مریض و ناسالم) است و چنانچه در فردی یافت نشوند این فرد سالم، طبیعی و بهنجار محسوب می گردد.

صاحبان این دیدگاه عوامل فیزیکی و بیولوژیکی را پایه هستی بشر می دانند و معتقدند: تمام حالات ذهنی و فکری بشر زیر بنای مولکولی و سلولی دارند. برخی از پیش فرض های عمده این دیدگاه را می توان در چند مورد خلاصه کرد:

۱. فرد بیمار، ناتوان است و درمان بدون مداخله مستقیم امکان پذیر نیست.
۲. بیماری های روانی و به طور کلی، بیشتر ویژگی های رفتاریو روان شناختی انسان مشخصاً قابل طبقه بندی هستند و در نتیجه، بیماری ها و افراد مبتلا به بیماری را می توان در گروه های مشخص قرار داد.
۳. به دلیل آنکه افراد را می توان در طبقات و دسته های مشترکی قرار داد، پس روش هایی که برای درمان یک بیماری خاص کاربرد دارند، برای افراد مبتلا به آن بیماری نیز مشترکند.

۴. هرچند ایجاد وجودی انسان به چند بعد، جسمانی، روانی و اجتماعی تقسیم می شوند، ولی تأکید اساسی بر بعد جسمانی است.۱۲
دیدگاه مزبور، که به مکتب «زیست گرایی» نیز شهرت دارد، در مطالعه رفتار انسان، بیشترین اهمیت را برای بافت ها و اعضای بدن قایل می شود. این مکتب، که پایه اصلی روان پزشکی را تشکیل می دهد، بیشتر بر بیماری روانی توجه دارد، نه بهداشت روانی؛ زیرا بیماری روانی را جزو سایر بیماری ها به شمار می آورد. روان پزشکی، که در اوایل قرن مجدهم شناخه ای از پزشکی شناخته می شد و به درمان بیماری های روانی می پرداخت، از بیماری روانی مفهوم عضوی را در نظر می آورد. همان گونه که اشاره شد، دیدگاه «روان پزشکی» برای تبیین بیماری روانی به پدیده ها و اختلال های فیزیولوژیک اهمیت می دهد. این دیدگاه از علم پزشکی الهام می گیرد زیرا علم پزشکی معتقد است: بیماری جسمی در اثر بی نظمی در عملکرد یا در خود دستگاه به وجود می آید. دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید تعادل حیاتی دارد بُمعتقد است: اگر رفتار شخص از هنجار منحرف شود، به این دلیل است که دستگاه روانی او اختلال پیدا کرده است. بنابراین، فرض بر این است که در آینده نوعی نقش در دستگاه عصبی او کشف خواهد شد و همه اختلال های فکری و رفتاری بر اساس آن قابل تبیین خواهند بود. به دلیل آنکه دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید تعادل حیاتی دارد، طبق این دیدگاه، بهداشت روانی عبارت است از: نظام متعدلی که خوب کار می کند.۱۳

در نظام ارزشی الگوی «پزشکی» و «روان پزشکی»، هدف نهایی، حذف، طع و رفع نشانه های بیماری است. به همین دلیل، در الگوی مزبور، برای حذف و رفع نشانه های بیماری از درمان های فیزیکی مثل دارو، شوک درمانی، کنترل و بحریمت استفاده می شود.

این درمان ها گرچه بیماری را ریشه کن نمی کنند و فقط نشانه های آن را ظاهراً و به صورت موقت از بین می برند، ولی کمک نشانه ها ناپدید می شوند، گفته می شود: بیمار درمان شده و سلامت خود را بازم یافته است!
۲. الگوی روان کاری (فرویدی)
۱۴
زیگموند فروید، بنیانگذار مکتب «روان کاری»، در اصل یک پزشک بود. به همین دلیل، روان کاری به آسانی از سوی روان پزشکی پذیرفته شده است. علاوه بر این، مکتب «روان کاری» و مکتب «زیست گرایی» شباهت هایی با هم دارند. «روان کاری» مثل «زیست گرایی» بر مفهوم «تعادل» (عدم تعارض) بین ساختن هاء تشخیص و درمان استوار است. درباره بهداشت روانی، مفاهیم روان کارانه زیادی وجود دارند و برخی از شاگردان فروید از اتمیبه اصلی او فاصله گرفته اند تا نظر خاص خود را ارائه دهند. به نظر برخی از روان کاران، بهداشت روانی زمانی تضمین می شود که من۱۵

از دیدگاه فروید، «سلامت روان» به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته ها و فشارهای جامعه است. وی اعتقاد دارد: شخصیت انسان دارای سه بخش یا سه ساختار به نام های این۱۶ است. ایگو (من)، که مدبر اجرایی شخصیت است و مسئولیتش حفظ تعادل آن می باشد، همواره از طرف «اید» (بن)، «سوپرایگو» (فرامش) و محیط تحت فشار قرار می گیرد. چنانچه ایگوی فرد تضمین گردد، قدرت اجرایی و مدیریتی اش را از دست می دهد و در نتیجه، تعادل شخصیت به هم خورده، در نهایت، انسان به نامنازگاری مبتلا می گردد. به عقیده فروید، فرد نامنازگار یعنی: کسی که سلامت روان خود را از دست داده و دچار بیماری گردیده است. در نظام ارزشی این الگو، هدف نهایی سازگار کردن و سازگار شدن فرد با خود و با جامعه ای است که در آن زندگی می کند. جامعه هر چه می خواهد باشد!
فرد سالم هم کسی است که در جامعه اش زندگی کند، بدون اینکه تعارضی بین روان و ذهن او و جامعه اش به وجود آید.

بنابراین، کسی که با خود و جامعه اش سازگار باشد و با آنها در ستیز و تعارض به سر نبرد، بر حسب سلامت می خورد، و کسی که نتواند با خود و جامعه خویش سازگار شود و با آنها تعارض و درگیری داشته باشد، جامعه هر چه باشد!
–برحسب بیماری و مرض می خورد. به هر حال، تمام تلاش و هنر این نظام آن است که به افراد آموزش دهد چگونه با خود و جامعه خود سازگار شوند، و به بیماریان نیز این پیش را بدهد. که علت نامنازگاری شان با جامعه و مقاومتشان در برابر آن چیست.

حال این سوال مطرح است که طبق معیار و الگوی فرویدی افراد و جبهوه های انقلابی و مبارز، که علیه جامعه و قوانین حاکم بر آن قیام می کنند و به مبارزه برمی خیزند و درصدد اصلاح یا تغییر آن برمی آیند، چه حکمی دارند: سالم هستند یا بیمار؟

شباهت های الگوی پزشکی- روان پزشکی و الگوی روان کاری: بین دو الگوی مذکور، شباهت های زیر به چشم می خوردند:

۱. هر دو الگو اساساً به جنبه منفی و تسویه دارند، یکی به نبود نشانه های بیماری و دیگری به نبود تعارض با خود و جامعه.
۲. طبق هر دو الگو، مشکل در درون خود بیمار است و جامعه برای درمان یا اصلاح، موضوعی ندارد. بنابراین، هر دو الگو چندان درصدد اصلاح قوانین جامعه برنمی آیند. به عبارت دیگر، هر دو الگو کار چندانلی با اجتماع یا محیط ندارند و آن را منح - حتی - اختلالی نامی نرزی دانند. از این رو، جامعه را در درمان یا اصلاح بیماری دخیل ندانسته، فقط بر فرد تکیه می کنند.
۳. هر دو الگو بیمار را کاملاً متغعل به حساب می آورند و به اراده و تقال بودن او چندان اهمیتی نمی دهند. «روان پزشکی» سعی دارد با دادن دارو و روان کاری تلاش می کند با روان درمانی، آن هم به شیوه خاص فرویدی، بیمار را درمان کند!
۳ الگوی رفتارگرایی
۲۱

طبق این الگو، سلامت روان به معنای وجود رفتار سازگارانه و عدم رفتار نامنازگارانه است. «رفتار سازگارانه» رفتاری است که فرد را به اهدافش برساند و «رفتار نامنازگارانه» رفتاری است که فرد را از رسیدن به اهدافش باز دارد. بر اساس چارلوس این دیدگاه، فرد سالم کسی است که در جامعه طوری رفتار کند که به اهدافش برسد. حال آموزش شده چگونه با خود و جامعه خود سازگار شود، و به بیماریان نیز این پیش را بدهد. که علت نامنازگاری بیمار هم کسی است که رفتارش او را به اهدافش ترسانند تلاش و هدف نهایی این الگو و نظام ارزشی آن این است که شیوه های رفتار سازگارانه و رسیدن به اهداف را به افراد آموزش دهد. در الگوی رفتار گرایی، اهتمام بر



جای خود می گذارد و جاغل برعکس است.۲۷

-برنامه ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی فایده
حضرت علی(علیه السلام) می فرمایند: برای خردمند صحیح نیست که در پی کناری رود، مگر آنکه در سه چیز باشد:
تصیب و بهره ای درباره معاد، یا برمنی برای معاش و ترمیم زندگی، یا لذت در غیر حرام.۲۸

-قدرت تحفل نسبت به مردم و مدارای با آنها
حضرت علی(علیه السلام)می فرمایند: نشانه عقل مدارا با مردم است.۲۹

-حسن خلق
راماد صادق(علیه السلام) می فرماید: کسی که حسن خلق پیشتر داشته باشد عطف کامل تر است. ۳۰

-کوشش در دست یابی به علم و حکمت، حتی با از دست دادن رفاه خود
زهد حدیث از معصوم(علیه السلام)آمده است: عاقل به کم و کاست دنیا با دریافت حکمت خشود است و با کم و کاست حکمت و رسیدن به دنیا خشود نیست و از این رو، نجاشش سودمند است.۳۱

-رازداری و کنترل گفتار
زهد گفتار معصوم(علیه السلام)است: سینه خردمند سخن راز اوست.۳۲ و نیز می فرماید: زبان خردمند پشت دل اوست و دل احق پشت زبان او.۳۳

-دوری از فرور و خودبستگی
زهد سخن معصوم(علیه السلام)است: خودبستگی نشانه ضعف عقل است.۳۴

-برداشت واقع بینانه از جهان؛ توجه به آیات و نشانه های خداوند
پند گرفتن از تاریخ و تجارب خود و دیگران
ژایه ۳۷
سوره ق می فرماید: (إِنَّمَا فِی ذَٰلِکَ لَذِکْرٍ لِّمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ وَمَهْطًا دَرِینَ یَادِآوَرِی اَسْتِ رَی هَر کَ فَلَی اِمَامٌ صَادِقٌ)علیه السلام)می فرماید: منظور از قلبه، در این آیه شریفه، عقل، است.۳۵
در این آیه نیز توجه به نشانه های خداوند و پند گرفتن از تاریخ، معیار عقل و سلامت آن شناخته شده است.

-آرامش و اطمینان قلبی
نخداوند می فرماید: (أَلَا یَذِکُرُ اللهُ تَعْلُفَ الْقَلْبِ) (رعه: ۲۸)
باید خدا مایه آرامش و اطمینان دل هاست. آنچه به صورت کلی و اجمالی می توان گفت: این است که از دیدگاه اسلام انسان سالم و ارزشمند کسی است که دست کم دارای سه ویژگی اساسی و برجسته باشد:
۱- تعقل و تفکر
۲- ایمان، تقوا، تدبیر و تعهد
۳- هوشمند بودن و به دنبال آند، تلاش و فعالیت در جهت رسیدن به اهداف انسانی و معنوی (چه فردی، چه اجتماعی).

به تعبیر دیگر، می توان گفت: انسان سالم و ارزشمند از چشم انداز اسلام، انسانی است که در زندگی خود، سه جایگاه را به خوبی بشناسد و به آنها توجه و عنایت خاص داشته باشد:

۱- جایگاه جهانی خود؛ به این معنا که از خالق و خلقت و هدف خلقت آگاه بوده و همواره به آنها توجه داشته باشد. او باید بداند که در عالم هستی چه کاره است و چه نقشی به عهده دارد. انسان سالم کسی است که از حیث اعتقادی و فلسفی بداند کیست، از کجا آمده است و به کجا می رود. حضرت علی(علیه السلام) می فرماید: اگر ندانی از کجا آمده ای، نمی دانی به کجا می روی.۳۶
اگر انسان بداند که از کجا آمده است و به کجا می رود (توجه به مبدأ و معاد) به طور طبیعی و منطقی، رفتار مناسب و سازنده ای خواهد داشت و به همین دلیل، گفته می شود: یکی از معیارها و نشانه های سعادت و سلامت روان، توکل بر قدرت مطلق و لایزال است که در سایه اعتقاد به توحید و مبدأ حاصل می گردد. بدون تردید، فقط در برئو توحید و ایمان است که آرامش و سلامت روان به نحو احسن و اکمل به دست می آید.

۲- جایگاه فردی خود؛ انسان باید به نوع رابطه اش با خودش و رابطه اش با خدای خودش توجه داشته باشد.
تبه این معنا که بداند در دنیا چگونه رفتار کند تا هم در دنیا و هم در آخرت به سلامت و سعادت برسد.
حالات و اعمالی مثل خودباوری، عقابیت، شناخت نقاط ضعف و قوت خود، داشتن صداقت با خود و خدای خویش و نیز تلاش و کوششی که تا حدی مرتبط با جایگاه فردی هستند، از دیگر معیارها و نشانگان سلامت روان محسوب می گردند.

۳- جایگاه اجتماعی خود؛ توجه به رابطه با هموع نیز از دیگر ویژگی های انسان سالم تبه این صورت که توجه کند چگونه می تواند در اجتماع و در کنار هموع خود زندگی کند، در حالی که ضمن رعایت حقوق خود و دیگران و عدم تجاوز به حریم آنان، به تأمین سلامت و سعادت خود و هموعانش کمک نماید. به همین دلیل است که دوست داشتن خود و دیگران و نیز داشتن ارتباطی سالم و مسمی با آنان برای تعامل، تعاون و همکاری، از معیارها و نشانگان دیگر سلامت روان و شخصیت به شمار می آید.

در پایان، توجه به این سؤال و ارائه پاسخ آن می تواند به توضیح و تکمیل نتیجه بحث کمک رساند:

سؤال: آیا روان شناسی به عنوان یک علم رسمی، مستقل و تخصصی، می تواند به تنهایی (بدون کمک گرفتن از دین، فلسفه، اخلاق و عرفان) تأمین کننده سلامت روان افراد و جوامع بشری باشد؟

جواب: روان شناسی زمانی نحت عنوان علم النفس (معرفت النفس) جزئی از فلسفه به حساب می آمد. به دنبال تحولات عصر نوزایی و شیوع فکر اثبات گرایانه، تجربه گرایانه و عینیت گرایانه، که دامین بیشتر علوم انسانی اجتماعی را گرفت، در سال ۱۸۷۹ دانشمندی آلمانی به نام ویلهلم وونت (۱۸۳۲-۱۹۲۰) Wilhelm Wundt) با اولین آزمایشگاه تجربی روان شناسی را در شهر «لایپزیکه» تأسیس نمود و به قول خودش، حساب روان شناسی را از فلسفه جدا ساخت.

اکنون و در دنیای امروز، روان شناسی به عنوان یک علم، مطرح است که با سرعت تمام در حال پیشرفت، تکامل و گسترش است. روان شناسی در حال حاضر، یک تخصص است و هر تخصصی علاوه بر اینکه می تواند مفید و مؤثر باشد، می تواند مضر و خطرناک هم باشد!

اگر روان شناسی به فرور استقلال و اقت سکولاریسم دچار گردد و بخواهد همچنان خود را از دین و فلسفه و اخلاق و عرفان جدا نگه دارد، باید گفت: چنین علمی نه تنها تأمین کننده سلامت روان افراد جامعه نیست، بلکه حتی قادر به تأمین سلامت روان خود هم نخواهد بود.۳۷
در این صورت، معلوم نیست چه سرنوشتی در انتظارش خواهد بود.

اما اگر روان شناسی با دین، فلسفه، اخلاق، عرفان و معنویت مخلوط و مزوج گردد و از آنها کمک بگیرد، می تواند در جهت سلامت و ارزشمند بودن، به انسان و جامعه کمک نماید. فقط در این وضعیت است که روان شناسی به یک علم مفید، سالم و سالم ساز تبدیل می گردد. و این همان چیزی است که انتظار و آرزوی تحقق آن را داریم و نامش را «روان شناسی دینی» (روان شناسی اسلامی) می گذاریم.

ضمناً با تشکر و سپاس فراوان از کلیه استادان و محققانی که تاکنون در زمینه استخراج، تبیین، تنظیم و تدوین اصول و کلیات روان شناسی اسلامی قدم برداشته و قلم زده اند و در این مسیر زحمات، مشقتات و مخالفت هایی را تحمل کرده اند، امید آن روزی را داریم که روان شناسی اسلامی به صورت مدونه علمی، منطقی، مستجده، کامل و مبتن به مراکز علمی سراسر دنیا و جوامع بشری که نشته و محتاج معارف خالص و بلند انسانی - اسلامی هستند عرضه و ارائه گردد.

الگوی تام و نهایی سلامت روان و کمال شخصیت به وضوح، در وجود مبارک و نورانی پیامبر عظیم الشان(صلی الله علیه وآله)، فاطمه زهرا(علیها السلام) و ائمه اطهار(علیهم السلام)یافت می شود.
الگوی ما در سلامت روان، شخصیت منظومی است که هنگام ضربت خوردن و شهادت، جمله «فَوْتُ وَ رَبِّ الْکعبه» را به زبان آورد. این نشانه اوج و نهایت سلامت روان و کمال شخصیت است. کسی قادر به گفتن این جمله است که از گذشته و حال خود رضایت کامل دارد و به آینده خویش نیز مثل روز روشن امیدوار است. و در یک کلمه، باید گفت: انسان سالم کسی است که خوب زندگی کند، خوب بمرود و خوب جاودانه شود.
بی نوشت

۱- سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ج چهارم، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۷، ص ۱، ۴۵.

۲- شهریار شهیدی و مصطفی حدیدی، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت، ۱۳۸۱، ص ۷.

۳- World Health Organization (WHO).

۴ و ۵-احمدعلی توریلا و همکاران، نگاهی بر سیمای سلامت روان در ایران، تهران، مؤلف، ۱۳۸۰، ص ۵۱ /ص ۵۶.

۶- سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۵.

۷- Primary Prevention.

۸- Secondary Prevention.

۹- Tertiary Prevention.

۱۰-بررسی و نقد هه الگروها از من انگلیسی درس بهداشت روان، دکتر جلالی نهرانی در دوره دکتری روان شناسی تربیتی استخراج و تدوین گردیده است.

۱۱- Medical Model.

۱۲- شهریار شهیدی و مصطفی حدیدی، پیشین، ص ۱۸ و ۱۹.

۱۳- حمزه گنجی، بهداشت روانی، تهران، ارسیاران، ۱۳۸۰، ص ۱۵ و۱۴.

۱۴- Freudian Model.

۱۵- Ego.

۱۶- Id.

۱۷- حمزه گنجی، پیشین، ص ۱۶-۱۵.

۱۸- Id.

۱۹- Ego.

۲۰- Super Ego.

۲۱- Behavioral Model.

۲۲- Humanistic Model.

۲۳- محمدمهدی اصفهانی، آیین تندرستی، قم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ۱۳۸۴، ص ۳۱.

۲۴- سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۳۳-۳۷ / ص ۴۰.

۲۶- شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۹۹۰، ج ۴، ص ۲۶۱.

۲۷- عبدالرحمان آدمی تمیمی، غرورالحکم و درالکلب، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۹۸، ش ۱۹۳۳.

۲۸ و ۲۹- همان، ج ۲، ص ۱۳۷، ش ۱۷۳ / ج ۱، ص ۴۱، ش ۳۷.

۳۰ و ۳۱- محتسبن یعقوب کلبینی، اصول کافی، تهران، المطبعه الاسلامیه، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۴۵ / ج ۱، ص ۲۶.

۳۲ و ۳۳- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، مرفیق، ۱۳۷۹، ج ۶ / ج ۴۰.

۳۴ و ۳۵- محتسبن یعقوب کلبینی، پیشین، ج ۱، ص ۱۵۱/ج ۱، ص ۲۴.

۳۶- ابن ابی العبدیه، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۹۲.

۳۷- توماس مور در کتاب خود تحت عنوان برابرت از روح به صراحت می نویسد: «روان شناسی یک علم سکولار است و در دنیای مدرن امروز، ما روان شناسی را از دین جدا می کنیم».

(Thomas Moore, The Care of the Soul, NewYork, Harper Perennial, ۱۹۹۲, p.XV)

منبع:ماهنامه معرفت

**بچه گاز نکیر!**

نویسنده: طناز زارعی طوسی

گاز گرفتن بچه ها هم شما را آشفته می کند و هم زنگ خطری است تا به کودک بیشتر رسیدگی کنید. بعضی از متخصصان معتقدند کودک وقتی گاز می گیرد که درمانده، خشمگین یا ناراضی باشد یعنی نوانده با صحبت کردن مشکلش را حل کند.

به طور حتم برای والدین نیز مهم است که چگونگی به این مسأله کنار بیایند و یا در وقع آن بکوشند. توصیه هایی که در بی می آید، به شما در این زمینه کمک خواهد کرد.

به علت اصلی عصبانیت کودک توجه کنید. از خود سؤال کنید که چه عاملی باعث ناراحتی یا تغییر حال او شده است؟ آیا خشم کودک نوعی واکنش در برابر رفتار طرف مقابل است؟ اگر کودک هنوز آفتقار اجتماعی نشده که بتواند با سایر کودکان هم سن و سالش کنار بیاید، باید به دنبال راه حل دیگری باشید.

آرام باشید. ممکن است در برخورد با این مسأله خونخوردی خود را از دست بدهید یا احساس بدی نسبت به خود داشته باشید. اغلب والدین در چنین شرایطی واکنشی شدید نشان می دهند. فراد زدن یا تنبیه بدنی کودک به هیچ وجه مناسب نیست. هر آنچه شما انجام دهید در آینده ای نزدیک توسط کودکی عیان‌النگر پدراری خواهد شد. نفس عمیقی بکشید و تا عدد ده بشمارید. وقتی آرام گرفتید بهتر می توانید با این مشکل برخورد نمایید.

برای کودک مسأله را روشن کنید. حتی برای بچه های تازه به حرف آمده هم می توان خطرات گاز گرفتن را توضیح داد. کودک آفتقار بزرگ شده که مفهوم درد را بفهمد. همین طور دلیل هر چیز و تاثیر آن را درک کند. با آرامش ولی با صدایی محکم برایش توضیح دهید که چرا نباید دیگران را گاز بگیرد و این کار درد دارد و صدمه می زند.

به کودک آموزش دهید که از کلمات استفاده کند. بعضی از بچه ها زودتر از هم سن و سالانشان به حرف می آیند، اگر کودک شما گاز می گیرد و هنوز آفتقار کوچک است که نمی تواند به درستی صحبت کند، با زبانی قابل فهم برایش واژه سازی کنید.
*داگر نی نی را گاز بگیري، اوف میشه و یا هاگاز گرفتن بدهه هاگاز... نه... نه... و...*

برای کودکان زمینه های موفقیت آمیز فراهم کنید. اگر فرزند شما در انطباق خود با محیط اجتماعی اطرافش مشکل دارد، سعی نکنید که او را به زور در چنین شرایطی قرار دهید. شاید با کمی صبر و حوصله و گذر زمان کودک بتواند با اطرافیان کنار بیاید. فرزندتان را تشویق کنید. زمانی که به رفتارهای منفی کودک توجه می کنید باید به او نشان دهید که نتیجه کار هم برایتان مهم است. فراموش نکنید که تشویق کودک زمانی که رفتاری مثبت از خود نشان می دهد، در حقیقت یاداش دادن به او به خاطر آن رفتار و در نتیجه تکرار آن توسط کودک خواهد بود.

**بچه گاز نکیر!**

نویسنده: طناز زارعی طوسی
گاز گرفتن بچه ها هم شما را آشفته می کند و هم زنگ خطری است تا به کودک بیشتر رسیدگی کنید. بعضی از متخصصان معتقدند کودک وقتی گاز می گیرد که درمانده، خشمگین یا ناراضی باشد یعنی نوانده با صحبت کردن مشکلش را حل کند.

به طور حتم برای والدین نیز مهم است که چگونگی به این مسأله کنار بیایند و یا در وقع آن بکوشند. توصیه هایی که در بی می آید، به شما در این زمینه کمک خواهد کرد. به علت اصلی عصبانیت کودک توجه کنید. از خود سؤال کنید که چه عاملی باعث ناراحتی یا تغییر حال او شده است؟ آیا خشم کودک نوعی واکنش در برابر رفتار طرف مقابل است؟ اگر کودک هنوز آفتقار اجتماعی نشده که بتواند با سایر کودکان هم سن و سالش کنار بیاید، باید به دنبال راه حل دیگری باشید.

آرام باشید. ممکن است در برخورد با این مسأله خونخوردی خود را از دست بدهید یا احساس بدی نسبت به خود داشته باشید. اغلب والدین در چنین شرایطی واکنشی شدید نشان می دهند. فریاد زدن یا تنبیه بدنی کودک به هیچ وجه مناسب نیست. هر آنچه شما انجام دهید در آینده ای نزدیک توسط کودکی عیان‌النگر پدراری خواهد شد. نفس عمیقی بکشید و تا عدد ده بشمارید. وقتی آرام گرفتید بهتر می توانید با این مشکل برخورد نمایید.

برای کودک مسأله را روشن کنید. حتی برای بچه های تازه به حرف آمده هم می توان خطرات گاز گرفتن را توضیح داد. کودک آفتقار بزرگ شده که مفهوم درد را بفهمد. همین طور دلیل هر چیز و تاثیر آن را درک کند. با آرامش ولی با صدایی محکم برایش توضیح دهید که چرا نباید دیگران را گاز بگیرد و این کار درد دارد و صدمه می زند.

به کودک آموزش دهید که از کلمات استفاده کند. بعضی از بچه ها زودتر از هم سن و سالانشان به حرف می آیند، اگر کودک شما گاز می گیرد و هنوز آفتقار کوچک است که نمی تواند به درستی صحبت کند، با زبانی قابل فهم برایش واژه سازی کنید.
*داگر نی نی را گاز بگیري، اوف میشه و یا هاگاز گرفتن بدهه هاگاز... نه... نه... و...*

برای کودکان زمینه های موفقیت آمیز فراهم کنید. اگر فرزند شما در انطباق خود با محیط اجتماعی اطرافش مشکل دارد، سعی نکنید که او را به زور در چنین شرایطی قرار دهید. شاید با کمی صبر و حوصله و گذر زمان کودک بتواند با اطرافیان کنار بیاید. فرزندتان را تشویق کنید. زمانی که به رفتارهای منفی کودک توجه می کنید باید به او نشان دهید که نتیجه کار هم برایتان مهم است. فراموش نکنید که تشویق کودک زمانی که رفتاری مثبت از خود نشان می دهد، در حقیقت یاداش دادن به او به خاطر آن رفتار و در نتیجه تکرار آن توسط کودک خواهد بود.

**تعطیل روزانگوانه پرخاشگري در کودکان و نوجوانان**

نویسنده: شیرین مسعودی‌فر

اشاره:
پرخاشگري یکی از رایج‌ترین و جدی‌ترین مشکلات سلامت روانی است که انسان‌ها امروزه با آن مواجهند. این نوتشار را با بررسی تئجلی پرخاشگري از دید نظریه‌پردازان علم روانشناسی آغاز نموده و در ادامه بازنایب عملکرد اولیا و مربیان در ایجاد و رشد این کردار و کنش روانشناسی در کودکان و نوجوانان را بی گرفته و در پایان راهکارهای رفع این بحران رفتاری را ادامه خواهیم داد.
از نظر روانشناسی، خصلت دگر آزاری یا پرخاشگري Aggressivness رفتاری ناپهناجر محسوب می‌شود که طی آن شخصی به جای اینکه به خویشان آسیب برساند دیگران را مورد تعدی قرار می‌دهد.

این گفته فروید معروف است که "مدف هر زندگی، مرگ است(۱)" و نیز این گفته دیگرو او که " زندگی فقط راهی است غیرمستقیم به سوی مرگ". غریزه زندگی و غریزه مرگ پیوسته با یکدیگر در سیکارزند. غریزه زندگی می‌کشد از آثار تخریبی غریزه مرگ بکاهد و آدمی را زنده و شادکن نگاه دارد. این غریزه غالباً بر غریزه مرگ فائق می‌آید و آن را به عقب می‌راند. در این صورت غریزه مرگ تحت‌الشعاع واقع می‌شود ولی از بین نمی‌رود و برای تسکین خود آدمی را متجاوز و پرخاشگر می‌کند یعنی سبب می‌شود که او به جای اینکه به خویشان صدمه زند، دیگران را معروض عمل خود قرار دهد. از شکستن و آسیب رساندن به اشیا و شکار حیوانات و مثن‌زنی و شتم ضرب همنوع تا مبادرت به نهمت و افترا و جنگ و خونریزی و آدمکشی و...
خصلت دگر آزاری، یعنی پرخاشگري که نوعی سادیسم است کامبایش در همه کس موجود است و با فراهم شدن مقدمات و شرایط و سنست شدن قید و بندهای دینی و اخلاقی و اجتماعی و وجهی شدید (جنگ‌ها و آدمکش‌ها) با خفیف ظهور و بروز می‌کند.

حاصل اینکه غریزه مرگ چه به وسیله خود آزاری و چه به وسیله دگر آزاری به نیهکاری و تخریب می‌پردازد، یعنی کمک می‌کند، به اینکه امر عارضی که نامش جان است زودتر از میان بریزد و ماده به حکم:

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

بازجوید روزگار وصل خویش

به اصل خود که سکون و آرامش مرگ است باز گردد.

فروید برای پرخاشگري همان قدرت و اهیت را قائل است که برای غریزه جنسی قائل است و این دو انگیزه را بیش از انگیزه‌های دیگر حاکم بر رفتار آدمیان می‌داند.

البته به نظر بسیاری از صاحب‌نظران " پرخاشگري " که مورد توجه فروید است در عین اینکه تجاوز و تعدی نسبت به دیگری است، برای مقابله با مشکلات زندگی و جبرگی و بر طبیعت نیز به کار می‌رود و منشا کارهای مهم و عامل بزرگ ترقی و تعالی واقع می‌شود.

البه انبیات وجود غریزه مرگ که در برابر غریزه زندگی عنوان گردیده است خالی از اشکال نیست و هیچ ضرورت ندارد که پرخاشگري را به آن نسبت داد و ناشی از آن دانست.(۲)

آدلر، انگیزه اصلی پرخاشجویی را قدرت‌طلبی انسان می‌داند و معتقد است برتری‌جویی از احساس خوارت ریشه می‌گیرد و این دو از یکدیگر تفکیک‌ناشدنی هستند، نکته مهم این است که مقصود آدلر از برتری‌جویی تسلط بر دیگران یا ریاست‌طلبی و کسب امتیازات اجتماعی و نظایر آن نیست، بلکه وحدت بخشیدن با شخصیت است. چیزی است نظیر تحقق پادرفتن " خود" که در نظریه یونگ کوشش است برای آنکه شخصی از آنچه هست بهتر و کامل‌تر شود، استفاده‌های ذاتی و بالقوه خود را بالفعل سازد.

کودکان به خود رها شده یعنی کودگانی که بر اثر جدایی پدر و مادر از یکدیگر، با بر اثر غفلت و بی‌احتیائی نسبت به تربیت آنها از راه‌نمایی و تشویق محروم بوده‌اند، نمی‌توانند شیوه زندگی خود را گسترش دهند و این برای آنها عوافی بسیار ناخوشایند به بار می‌آورد. افرادی که در کودکی مورد بی‌مهری و بدرفتاری بوده‌اند در بزرگسالی دشتنان اجتماع می‌شوند و شیوه زندگی آنها زیر سلطه تاز به انتقام‌جویی در می‌آید.

آدلر معتقد است که شخصی بهنجار می‌تواند خود را از زیر تاثیر هدف‌های خیالی و موهوم برهاند و با واقعبت رویرو شود و به‌طور کلی این هدف‌ها یا اصول و افکار را تا زمانی که سودمند نمی‌داند دنبال کند و همین که آنها با یکی از دیگر سودمند ندید از آن چشم‌پوشد و خود را از قید و بند آن خلاص کند. این کاری است که اشخاص بهنجار به آسانی انجام می‌دهند ولی از عهد ناپهنجاران خارج است. یکی از رواسناسان برجسته و نظریه‌پرداز خانم کارن هورنای است. به اعتقاد هورنای پرخاشگري کودک ناشی از غریزه جنسی و رقابت نیست، بلکه ناشی از دل‌وایی و از بیم آن است که مورد بی‌مهری قرارش دهند و از حمایت و مراقبت محروم بشارند. شدت مسامحه و نازپروری که نسبت به او روا می‌دارند در دوگانگی روانی بی‌اثر نیست. با این وضع‌این دوگانگی روانی عمویت ندارد و چه بسا کودگانی که این صفت در آنها به وجود نیامده است.

صفت پرخاشگري که در نظر فروید ظفری و ناشی از غریزه مرگ Thanatos است به عقیده هورنای عارضی است و فقط وسیله‌ای است که آدمی برای حفظ و حراست و امنیت خود به کار می‌برد. کودک اگر در خواب‌آودهای نبار بیاید که در آن امنیت و اعتماد و احترام و تسامح و محبت حکمفرما باشد دچار کششکن روانی و پرخاشگري نخواهد گردید.

اریک فروم اندیشمند آلمانی نامتجانرهای رفتاری انسانی را زاییده مکانیسم فرار از تضادها می‌داند. فروم برای راهی از تضادها

چهارطبق در نظر می‌آورد دگر آزاری، آزادوستی و خرابکاری.

الف- دگر آزاری را شخص نسبت به زیردستان و به کسانی که از قبل زندگی می‌کنند روا و معمول می‌داند.

ب- آزادوستی ویژه کسی است که شخصیت خود را نابدیده می‌گیرد، یا خود را به شخصیت یا گروه نیرومندی می‌بندد و در آن مستغرق می‌شود تا بدین‌طریق خود را از تنهایی برهاند هرچند آن شخصیت یا آن گروه فاسد و فاجر باشد و در این جریان او آزار و صدمه بیند.

ج- خرابکاری مخصوص شخصیتی است که احساس ضعف و ناوایی می‌کند و برای جبران این نقص به قدرت‌نمایی و تبهکاری و از میان برداشتن نیروی خارجی می‌پردازد. نوجوانان برهکار که نهفیده به خرابکاری دست می‌زنند این نوع مکاتبه فرار را به کار می‌برند.

هدف از تنبیه کاهش دادن احتمال تکرار رفتاری است که شخص به خاطرش تنبیه می‌شود. تصور بر این است که تنبیه در واقع نادیدهی است از جانب والدین که به شکل‌های گوناگونی از قبل تنبیه بدنی، محروم کردن کودک از چیزهای موردعلاقش مانند نشانهای تلویزیون و یا اجازه ندادن به او برای ترک اتاق، اعمال می‌شود. بیشتر والدین و مربیان با این امید روشهای گوناگونی تنبیه را به کار می‌گیرند که رفتاری نامطلوب کودک دوباره تکرار نشوند. در واقع روشهای تنبیه کردن از تنبیه معتدل گرفته تا شدید اگر به‌طور مداوم شوند و دلیل آنها برای تنبیه شونده روشن باشد، در کاهش رفتاری نامطلوب او مؤثرند. برعکس تنبیه‌های خیلی ملایم، ممکن است تکرار رفتارهای نامطلوب را شدت بخشد؛ بخصوص اگر کودک احساس کند تنها از این راه است که می‌تواند مورد توجه والدین قرار گیرد.

تنبیه در عین حال می‌تواند به وجودآورنده عارضه‌های جانبی نیز باشد که برای تنبیه‌کننده قابل پیش‌بینی نیستند؛

- اولین عارضه این است، کسانی که تنبیه‌های شدید اعمال می‌کنند، پرخاشگری و سایر رفتارهای هیجانی از جمله گریه کردن، انواع کج خلقی‌ها و کویدین سر به زمین را در کودک رشد می‌دهند.

- دوم اینکه وجود تنبیه‌کننده گاهی چنان با خاطرهٔ بد تنبیه ندهایی می‌شود که تنبیه شونده به‌طور کلی از تعامل با او خودداری می‌کند.

- سوم اینکه تنبیه می‌تواند باعث کاهش رفتاری مطلوبی شود که در اصل با همان رفتار ناخنجاری که کودک مرتکب شده است، در این گروه قرار دارند. برای مثال کودکی که در کلاس به خاطر بیجا و بی‌موقع صحبت کردن تنبیه می‌شود، ممکن است در واکنش به تنبیه همه نوع تعامل کلامی خود را در کلاس به حداقل برساند.

- چهارم اینکه والدینی که از تنبیه استفاده می‌کنند،در عمل خود را الگویی فرزندان قرار می‌دهند؛ در حالی که واقعا دوست ندارند این رفتار آنها مورد تقلید فرزندانشان قرار گیرد. این حقیقت که بسیاری از بزرگاران در کودکی تنبیه بدنی شده‌اند منعکس کننده این واقعیت است که کودکان رفتارهای تجاوز کارانه والدین را الگو قرار می‌دهند.

- پنجم اینکه تنبیه اثر خوبی برای تربیت نیست؛ زیرا به شخص فقط اثباتش را می‌رساند می‌کند و رفتارهای نامطلوبی را که باید به جای آنها انجام گیرد، نشان نمی‌دهد.

- سرانجام اینکه تنبیه ایجاد عادت می‌کند. بدین‌صورت که استفاده از تنبیه به‌طور موقت رفتار نامطلوب کودک را متوقف می‌سازد اما رفتار والدین را به‌طور منفی تقویت می‌کند و باعث می‌شود آنها به احتمال زیاد در موقعیت‌های مشابه دوباره از تنبیه استفاده کنند.

تنبیه باید، پیوسته همراه با تقویت رفتار مطلوبی باشد که انتظارش را از کودک داریم و حتی در چنین مواقعی نیز باید به ندرت از این وسیله استفاده کرد. بهترین روش، محروم کردن تنبیه شونده از امتیازات و چیزهایی است که او به آنها علاقه دارد. او باید بداند که این محرومیت پیامد رفتار نامطلوب خود اوست. ترجیح دارد والدین و مربیان از تنبیه بدنی مانند کشیده زدن به کودک و بر پشت دست زدن او جدا خودداری کنند.

اختلالی که در گستره مشکلات رفتاری دانش‌آموزان کودک و نوجوان طبقه‌بندی شده از مشکلات کرداری هستند، بیشتر از آنکه حاصل اختلال و رفتار فردی کودک و نوجوان باشند، بازتاب رفتار والدین و مربیان آنها هستند. الگوبرداری و یا به عبارت دیگر روی آوردن به کردار نادرست دیگران و مشاهده رفتارهای غلط بزرگسالان می‌تواند در توسعه این اختلالات نقش اساسی داشته باشد.

مهمترین مشکلات خانوادگی قابل شناسایی را که در بروز این اختلالات نقش دارند می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

چگونگی رابطه فرزند با خانواده (بی‌توجهی والدین به کودک یا حمایت افراطی از او)، ناپین مخارج خانواده توسط افرادی غیر از والدین (اقوام مادر، اقوام پدر و یا کسانی دیگر)، بی‌سرپرستی، سکونت کودک و نوجوان در محیط غیر از محل زندگی خانواده اصلی (خانواده مادر، خانواده پدر و سایرین)، بیماری‌های سخت افراد خانواده، فوت نزدیکان (پدر، مادر و سایرین)، عقوبت در خانواده (تقر به پالای اختلالات فاضلی، اختلالات والدین، ملاقات والدین، فساد اخلاقی افراد خانواده (پدر، مادر و سایرین)، بهره‌کشی از کودکان (توسط پدر، مادر و سایرین)، اعیاد اعضای خانواده به مواد مخدر و الکل، بیماری‌های عصبی یا روانی اعضای خانواده، فقر مالی و سایر موارد مانند آن.

کاهش مشکلات کرداری قبل از آنکه به مشاوره کلینیکی و آزمایش‌های روانشناسانه نیاز داشته باشند به توضیح کردار والدین و مربیان احتیاج دارند. توسعه می‌شود والدینی که فرزندان آنها مشکلات کرداری دارند، کتب‌های ویژه این اختلالات و سایر منابع آموزشی مرتبط با آنها را مطالعه کنند.

مشکلات کرداری عمده‌تا موارد زیر را شامل می‌شوند: دروغ‌گویی، پرخاشگری در کلاس و در منزل، دزدی، فرار از مدرسه، لجبازی یا بی‌اعتنایی متقابل، اختلال در منش، اختلال در شخصیت، اختلال در دقت و تمرکز حواس، پوشش و آرایش نامناسب فرار از منزل، تمارض، فحاشی، توهین به اولیای مدرسه، میادله وسایل و اشیای متبدل مانند کتاب، مجله، نوار ویدئو، عکس، اسلاید، نوار صوتی، سی‌دی و…

لشه زشد و توسعه سرگرمی‌های رایانه‌ای خوشنویسار، نمایش فیلم‌ها و سریال‌های خشن در تلویزیون و سینما و حتی بروز برخوردهای پرخاشگرانه در مسابقات ورزشی که عمدتا بچهره‌های شاخص ورزشی و سینمایی با تاثیرگذاری قوی روی شخصیت روانی کودکان و نوجوانان مرتکب می‌شوند، از جمله عوامل اجتماعی بروز این پدیده در بین دانش‌آموزان می‌باشند.(۳)

پی‌نوشت‌ها:

۱- نظریه روانکاوی فروید صفحه ۱۵، (The goal of all life is death)

۲- نظریه‌های شخصیت، نگارش دکتر علی اکبر سیاسی انتشارات دانشگاه تهران، صفحه ۲۹

۳- نمایه مشکلات رفتاری در کودکان ونوجوانان نوشته مرزفی مجدفر، رشد معلم، دوره بیست و دوم

تعلیل روانکاوانه پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

نویسنده: شیرین مسعودی‌فر اشاره،

پرخاشگری یکی از رایج‌ترین و جدی‌ترین مشکلات سلامت روانی است که انسان‌ها امروزه با آن مواجهند. این نوشتار را با بررسی تعلیلی پرخاشگری از دید نظریه‌پردازان علم روانشناسی آغاز نموده و دو ادامه یازاب عملکرد اولیا و مربیان در ایجاد و رشد این کردار و کنش روانشناسی در کودکان و نوجران را بی گرفته و در پایان راهکارهای رفع این بحران رفتاری را ادامه خواهیم داد؛ از نظر روانشناسی، خصلت دگر آزاری یا پرخاشگری **Aggressivness** رفتاری پانهنجار محسوب می‌شود که طی آن شخص به جای اینکه به خویشان آسیب برساند دیگران را مورد تعدی قرار می‌دهد.

این گفته فروید معروف است که "هدف هر زندگی، مرگ است.(۱)" و نیز این گفته دیگر او که " زندگی فقط راهی است غیرمستقیم به سوی مرگ"؛ غریزه زندگی و غریزه مرگ پیوسته با یکدیگر در پیکارند. غریزه زندگی می‌کوشد از آثار تخریبی غریزه مرگ بکاهد و آدمی را زنده و شادکام نگاه دارد. این غریزه غالباً بر غریزه مرگ قاطی می‌آید و آن را به عقب می‌راند. در این صورت غریزه مرگ تحت‌الشعاع واقع می‌شود، ولی از بین نمی‌رود و برای تسکین خود آدمی را متجاوز و پرخاشگر می‌کند. یعنی سبب می‌شود که او به جای اینکه به خویشان صدمه زندد، دیگران را معرض عمل خود قرار دهد. از شکستن و آسیب رساندن به اشیا و شکار حیوانات و مشت‌زنی و شتم ضرب منبع نا مبادرت به نهمت و افرا و جنگ و خونریزی و آدم‌کشی و… خصلت دگر آزاری، یعنی پرخاشگری که نوعی سادسم است کامیابش در همه کس موجود است و با فراهم شدن مقدمات و شرایط و مست شدن قیّد و بندهای دینی و اخلاقی و اجتماعی و وجهی شدید (جنگ‌ها و آدم‌کشی‌ها) با خفیف ظهور و بروز می‌کند.

حاصل اینکه غریزه مرگ چه به وسیله خود آزاری و چه به وسیله دگر آزاری به تبهکاری و تخریب می‌پردازد، یعنی کمک می‌کند به اینکه امر عارضی که نامش جان است زودتر از میان بربیزد و ماده به حکم:

هر کسی گو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

به اصل خود که سکون و آرامش مرگ است بازگردد.

فروید برای پرخاشگری همان قدرت و اهمیت را قائل است که برای غریزه جنسی قائل است و این دو انگیزه را بیش از انگیزه‌های دیگر حاکم بر رفتار آدمیان می‌داند.

البته به نظر بسیاری از صاحب‌نظران " پرخاشگری" که مورد توجه فروید است در عین اینکه تجاوز و تعدی نسبت به دیگری است، برای مقابله با مشکلات زندگی و جبرگی بر طبیعت نیز به کار می‌رود و منشا کارهای مهم و عامل بزرگ ترقی و تعالی واقع می‌شود.

البته اثبات وجود غریزه مرگ که در برابر غریزه زندگی عنوان گردیده است خالی از اشکال نیست و هیچ ضرورت ندارد که پرخاشگری را به آن نسبت داد و ناشی از آن دانست.(۲)

آذر، انگیزه اصلی پرخاشجویی را قدرت‌طلبی انسان می‌داند و معتقد است برتری‌جویی از احساس حقارت ریشه می‌گیرد و این دو از یکدیگر تفکیک‌ناشدنی هستند، نگه مهم این است که مقصود آذر از برتری‌جویی تسلط بر دیگران یا ریاست‌طلبی و کسب امتیازات اجتماعی و نظائر آن نیست، بلکه وحدت بخشیدن به شخصیت است. چیزی است نظیر تحقیر بندرفتن" خود" که در نظریه یونگ کوشش است برای آنکه شخص از آنچه هست بفر و کامل تر شود، استفاده‌های ذاتی و بالقوه خود را بالفعل سازد. کودکان به خود رها شده یعنی کودکانی که بر اثر جدایی پدر و مادر از یکدیگر، با برآز غفلت و بی‌اعتنایی نسبت به تربیت آنها از راهشایی و تشویق محروم بوده‌اند، نمی‌توانند شیوه زندگی خود را گسترش دهند و این برای آنها عوارضی بسیار ناخوشایند به بار می‌آورد. افرادی که در کودکی مورد بی‌مهری و بدرفتاری بوده‌اند در بزرگسالی دستمان اجتماع می‌شوند و شیوه زندگی آنها زیر سلطه نیاز به انتقام‌جویی در می‌آید.

آذر معتقد است که شخص بهنجار می‌تواند خود را از زیر تاثیر هدف‌های خیالی و موهوم برهاند و با واقعیت روبرو شود و به‌طور کلی این هدف‌ها با اصول و افکار را تا زمانی که سوده‌من می‌داند دنبال کند و همین که آنها یا یکی از آنها را دیگر سوده‌مند ندید،

از آن چشم‌پوشد و خود را از قید و بند آن خلاص کند. این کاری است که اشخاص پهنچار به آسانی انجام می‌دهند ولی از عهده ناپهنچاران خارج است. یکی از روانشناسان برجسته و نظریه‌پرداز خاتم کارن هورنای است. به اعتقاد هورنای برخاشگری کودک ناشی از غریزه جنسی و رقابت نیست، بلکه ناشی از دل‌پایسی و از تبیب آن است که مورد بی‌مهری قرارش دهند و از حمایت و مراقبت محرومش بدارند. شدت مسامحه و نازپروری که نسبت به او روا می‌دارند در دوگانگی روانی بی‌اثر نیست. با این وضع‌این دوگانگی روانی عسویت ندارد و چه بسا کودکانی که این صفت در آنها به وجود نیامده است.

صفت برخاشگری که در نظر فروید فطری و ناشی از غریزه مرگ **Thanatos** است به عقیده هورنای عارضی است و فقط وسیله‌ای است که آدمی برای حفظ و حراست و امنیت خود به کار می‌برد. کودک اگر در خانواده‌ای بی‌ار باید که در آن امنیت واعتماد و احترام و تسامح و محبت حکمفرما باشد دچار کششکش روانی و برخاشگری نخواهد گردید.

اریکک فروم اندیشمند آلمانی ناهنجاریهای رفتاری انسانی را زاییده مکانیسم فرار از تضادهای می‌داند. فروم برای رهایی از تضادهای چهارطبق در نظر می‌آورد دگر آزاری، آژاردوستی و خرابکاری.

الف- دگر آزاری یا شخص نسبت به زیردستان و به کسانی که از قیل زندگی می‌کنند روا و معمول می‌دارد.

ب- آژاردوستی ویژه کسی است که شخصیت خود را نادیده می‌گیرد، یا خود را به شخصیت یا گروه نیرومندی می‌بندد و در آن مستغرق می‌شود تا بدین‌طریق خود را از تنهایی برهاند. هرچند آن شخصیت یا آن گروه فاسد و فاجر باشد و در این جریان او آزار و صدمه بینند.

ج- خرابکاری مخصوص شخصیتی است که احساس ضعف و ناتوانی می‌کند و برای جبران این نقص به قدرت‌نمایی و تبهکاری و از میان برداشتن نیروی خارجی می‌پردازد. نوجوانان بزحاکر که تفهیمده به خرابکاری دست می‌زنند این نوع مکانیسم فرار را به کار می‌برند.

هدف از تنبیه کاهش دادن احتمال تکرار رفتاری است که شخص به خاطرش تنبیه می‌شود. تصور بر این است که تنبیه در واقع ندادیی است از جانب والدین که به شکلهای گوناگونی از قیل تنبیه بدنی، محروم کردن کودک از چیزهای موردعلاقه‌اش مانند نشانهای تلویزیون و یا اجازه ندادن به او برای ترک اتاق، اعمال می‌شود. بیشتر والدین و مربیان با این امید روشهای گوناگون تنبیه را به کار می‌گیرند که رفتارهای نامطلوب کودک دوباره تکرار نشوند. در واقع روشهای تنبیه کردن از تنبیه معتدل گرفته تا شدید اگر به‌طور مداوم اعمال شوند و دلیل آنها برای تنبیه شونده روشن باشد، در کاهش رفتارهای نامطلوب او موثرند. برعکس تنبیه‌های خیلی ملایم، ممکن است تکرار رفتارهای نامطلوب را شدت بخشند؛ بخصوص اگر کودک احساس کند تنها از این راه است که می‌تواند مورد توجه والدین قرار گیرد.

تنبیه در عین حال می‌تواند به وجودآورنده عارضه‌های جانبی نیز باشد که برای تنبیه‌کننده قابل‌پیش‌بینی نیستند؛

- اولین عارضه این است؛ کسانی که تنبیه‌های شدید اعمال می‌کنند. برخاشگری و سایر رفتارهای هیجانی از جمله گریه کردن، انواع کج خلقی‌ها و کوبیدن سر به زمین را در کودک رشد می‌دهند.

- دوم اینکه وجود تنبیه‌کننده گاهی چنان با خاطره بد تنبیه شداعی می‌شود که تنبیه شونده به‌طور کلی از تعامل با او خودداری می‌کند.

- سوم اینکه تنبیه می‌تواند باعث کاهش رفتارهای مطلوبی شود که در اصل با همان رفتار ناهنجاری که کودک مرتکب شده است، در این گروه قرار دارند. برای مثال کودکی که در کلاس به خاطر بیجا و بی‌موقع صحبت کردن تنبیه می‌شود، ممکن است در واکنش به تنبیه همه نوع تعامل کلامی خود را در کلاس به حداقل برساند.

- چهارم اینکه والدینی که از تنبیه استفاده می‌کنند،در عمل خود را الگویی فرزندان قرار می‌دهند؛ در حالی که واقعا دوست ندارند این رفتار آنها مورد تقلید فرزندانشان قرار گیرد. این حقیقت که بسیاری از پرهکاران در کودکی تنبیه بدنی شده‌اند منکس کننده این واقعیت است که کودکان رفتارهای تجاوزکارانه والدین را الگو قرار می‌دهند.

- پنجم اینکه تنبیه اثر خوری برای تربیت نیست؛ زیرا به شخص فقط آشتیامتش را گرتزند می‌کند و رفتارهای نامطلوبی را که باید به جای آنها انجام گیرد، نشان نمی‌دهد.

- سرانجام اینکه تنبیه ایجاد عادت می‌کند. بدین‌صورت که استفاده از تنبیه به‌طور موقت رفتار نامطلوب کودک را متوقف می‌سازد اما رفتار والدین را به‌طور منفی تقویت می‌کند و باعث می‌شود آنها به احتمال زیاد در موقعیت‌های مشابه دوباره از تنبیه استفاده کنند.

تنبیه باید بیوسه همراه با تقویت رفتار مطلوبی باشد که انتظارش را از کودک داریم و حتی در چنین موقعی نیز باید به ندرت از این وسیله استفاده کرد. بهترین روش تنبیه، محروم کردن تنبیه شونده از امتیازات و چیزهایی است که او به آنها علاقه دارد. او باید بداند که این محرومیت پیامد رفتار نامطلوب خود اوست. ترجیح دارد والدین و مربیان از تنبیه بدنی مانند کشیده زدن به کودک و بر پشت دست زدن او جدا خودداری کنند.

اختلالاتی که در گستره مشکلات رفتاری دانش‌آموزان کودک و نوجوان طبقه‌بندی شده از مشکلات کرداری هستند، بیشتر از آنکه حاصل اختلاق و رفتار فردی کودک و نوجوان باشند، بازتاب رفتار والدین و مربیان آنها هستند. الگوبرداری و یا به عبارت دیگر روی آوردن به کردار نادرست دیگران و مشاهده رفتارهای غلط بزرگسالان می‌تواند در توسعه این اختلالات نقش اساسی داشته باشد.

مهمترین مشکلات خانوادگی قابل شناسایی را که در بروز این اختلالات نقش دارند می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

چگونگی رابطه فرزند با خانواده (بی‌توجهی والدین به کودک یا حمایت افراطی او)، نامین مخارج خانواده توسط افرادی غیر از والدین (اقوام مادر، اقوام پدر و یا کسانی دیگر)، بی‌سربستی، سکونت کودک و نوجوان در محلی غیر از محل زندگی خانواده اصلی (خانواده مادر، خانواده پدر و سایرین)، بیماری‌های سخت افراد خانواده، فوت نزدیکان (پدر، مادر و سایرین)، عضویت در خانواده ۷ نفر به بالا، اختلافات فامیلی، اختلافات والدین، ملاق والدین، فساد اخلاقی افراد خانواده (پدر، مادر و سایرین)، بهره‌کنشی از کودکان (توسط پدر، مادر و سایرین)، اعضای اعضای خانواده به مواد مخدر و الکل، بیماری‌های عصبی یا روانی اعضای خانواده، فقر مالی و سایر موارد مانند آن.

کاهش مشکلات کرداری قیل از آنکه به مشاوره کلینیکی و آزمایش‌های روانشناسانه نیاز داشته باشند به تصحیح کردار والدین و مربیان احتیاج دارند. توصیه می‌شود والدینی که فرزندان آنها مشکلات کرداری دارند، کتاب‌های ویژه این اختلالات و سایر منابع آموزشی مرتبط با آنها را مطالعه کنند.

مشکلات کرداری عمده‌تا موارد زیر را شامل می‌شوند: دروغگویی، برخاشگری در کلاس و در منزل، زدنی، فرار از مدرسه، لجبازی یا بی‌اعتنایی متقابل، اختلال در منش، اختلال در شخصیت، اختلال در دقت و تمرکز حواس، پوئشش و آرایش نامناسب فرار از منزل، نمازش، فحاشی، توهمین به اولیای مدرسه، میاده‌له وسایل و اشیای مبتذل مانند کتاب، مجله، نوار ویدئو، عکس، اسلاید، نوار صوتی، سی‌دی و…

الته زنده و توسعه سرگرمی‌های رایانه‌ای خوشنتاب، نمایش فیلم‌ها و سریال‌های خشن در تلویزیون و سینما و حتی بروز برخوردهای برخاشگرانه در مسابقات ورزشی که عمده‌تا چهارم‌های شاخص ورزشی و سینمایی با نام گذاری قوی روی شخصیت روانی کودکان و نوجراناتان مرتکب می‌شوند، از جمله عوامل اجتماعی بروز این بدبیده در بین دانش‌آموزان می‌باشند.(۳)
پی‌نوشت‌ها:

1- نظریه روانکاری فروید صفحه ۱۵، The goal of all life is death

2- نظریه‌های شخصیت، نگارش دکتر علی اکبر سیاسی انتشارات دانشگاه تهران، صفحه ۲۹

3- نامه مشکلات رفتاری در کودکان ونوجوانان نوشته مرتضی مجدفر، رشد معلم، دوره بیست و دوم

##### با خطاهای شاخصی بیشتر آشنا شویم

امروزه بسیاری از افراد در مسیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح ، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند. عدم اطلاع از خطاهای شناختی ورطه ای بسیار خطرناک و سهمگین می‌داند. شاید بسیاری از گرفتاری های مردم ما به دلیل آلوده بودن افکار ما به این نوع خطا ها باشد. به نظر می رسد افسردگی ، بی قراری ، رقابت های نامصحیح، خشنونت، پرخاشگری و بسیاری از رفتارهای غیر عادی ما بی ارتباط با خطاهای شناختی نباشند.آرت الیس روان شناس معروف این خطاها را شناسایی در قالب ده خطای شناختی معرفی نموده است. اینانهایی که تفکر غیر منطقی دارند و با خطاهای شناختی در افکارشان هویدا است، در بسیاری از موارد اطلاع چندانی از این خطاها ندارند. شاید عدم اطلاع، باعث آلودگی این افکار با خطاهای شناختی می شوند. در این نوشتار سعی بر آن است که خطاهای شناختی به صورت ساده و در قالب مثال های روشن و واضح بیان شوند. امید است بسیاری از نگرانی ها، حالات و افکار نامطلوب که در پشت این خطاهای شناختی وجود دارند، با اطلاع رسانی از بین بروند.

خطای اول: تفکر همه یا هیچ

در این نوع افکار قانون همه یا هیچ حاکم است. فرد بک رفتار، فکر، موفقیت ، ، پادیده یا موضوع را کلا سفید یا سیاه می بیند. هر چیز کمتر از کامل ، شکست می چون و جراست. عدم قناعت به مقدار و یا بخشی از یک کار ، یک فعالیت و یا یک امتیاز ، آنها را از مزایای آن امر محروم می‌کند. به طور مثال عده ای این نوع تفکر را دارند که یا باید فلان ماشین را داشته باشند یا اصلا هیچ ماشینی را نمی خواهند. این نوع تفکر در بسیاری از قسمت های زندگی دیده می شود. در مثالی دیگر مدرس دانشگاه بیان می دارد که اگر این تعداد دانشجو بود و با این شرایط به طور مثال من این درس را خواهم داد. در مثال دیگر خانمی که رژیم لاغری گرفته بود، پس از خوردن یک دانق بستنی گفت: برنانه لاغری من دود شد و به هوا رفت. با این طرز تفکی به قدری ناراحت شد که یک ظرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد.

خطای دوم:تعمیم مبالغه آمیز

افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را بزرگ تر از مقدار واقعی آن می بینند. شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار و شدنی است که در ذهن فرد قرار دارد. فردی که دچار این خطای شناختی است ، هر حاده منفی و از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کند و آن را با کلماتی چون هرگز و همیشه توصیف می کند.فروشنده دوره گرد افسرده ای که فروش خوبی نداشته و در حال راندنگی پرنده ای به شیشه اتومبیلش خورده بود گفت: چه بد شانس هستم. پرنده یا همیشه به شیشه اتومبیل من می خورند. شاید بتوان این طور بیان کرد که این افراد به دلیل مبالغه در بخشی از افکار ، نمی توانند جراتب مثبت زندگی را ببینند. شاید در مثال ذکر شده بتوان این طور بیان کرد که این فروشنده دوره گرد از خیلی مواهب که دارد غافل است و این که او ماشینی دارد که خیلی از فروشنده گان دیگر ندارند.

خطای سوم: قیفر ذهنی

افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حاده منفی همه واقعت را نار می بینند. به جزیی از یک حاده منفی توجه می کنند و بقیه را فراموش می کنند.عدم توانایی در دیدن بخش های بهتر این حوادث ، عاملی است که ذهن ما را درگیر می

کنند.
شبه چکبند یک‌فطره جوهر که بنشکه آبی را کندر می‌کنند. به مثالی توجه کنید: به خاطر طرز برخورد شایسته خود با همکاران اداره، از طرف رئیس اداره تشویق می‌شوید، اما در این میان و در حین دریافت جایزه یکی از همکاران گفته ای نه چندان جدی در مقام انتقاد به شما می‌گوید. روزهای طولانی در حالی‌که همه گفته‌های مثبت و مراسم با ارزش تشویق را فراموش می‌کنید، تحت تاثیر این انتقاد بسیار جزئی یک‌فطره همکار رنج می‌برید.

خطای چهارم: بی‌توجهی به امر مثبت

افرادی که دارای این نوع تفکر غیر منطقی هستند، توجه زیاد و با ارزشی به جنبه‌های مثبت زندگی خود ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی‌اهمیت جلوه می‌دهند. با پی‌ارزش شمردن تجربه‌های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند. کارهای خوب خود را بی‌اهمیت می‌خوانند، معتقدند که هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد. بی‌توجهی به امر مثبت شادی زندگی را می‌گیرد و شما را به احساس ناامیسته بودن سوق می‌دهد. به‌طور مثال نگرهبان ساختمان تجاری با نیز هوشی موفق به شناسایی یکی از سه سارقانی‌شده بود که در هفته قبل از یکی از مغازه‌های این ساختمان دزدی کرده بودند. مسئول ساختمان ضمن قدردانی از نگرهبان که بعد از چند روز موفق به کشف این گروه شده بود از نگرهبان خواست که یکی از روزهای هفته زمانی را مشخص کند که در جلسه‌ای با حضور افراد و مالکین ساختمان از زحمات وی قدردانی شود. نگرهبان امروز و فردا کرده و یکسره میگفت کار مهمی نکرده‌ام و از تعیین وقت سرایز می‌زد.

خطای پنجم: نتیجه‌گیری‌شازرده

بی‌آنکه زمینه محکمی وجود داشته باشد نتیجه‌گیری‌شازرده می‌کنید. ذهن خوانی: بدون بررسی کافی نتیجه‌میگیرید که کسی در مورد شما متفی فکر می‌کند. پیشنگویی: پیش‌بینی می‌کنید که اوضاع بر خلاف میل شما در جریان خواهد بود. بدون هر گونه بررسی می‌گویید: آبرویم خواهد رفت، از عهدۀ انجام این کار برنخواهم آمدم. و اگر افسرده باشید ممکن است به خود بگویید «هرگز بهبود نخواهم یافت».

خطای ششم: درشت‌نمایی

از یک سو در باره اهمیت سبایل و شدت اشتباهات خود مبالغه می‌کنند و از سوی دیگر ، اهمیت جنبه‌های مثبت زندگی را کمتر از آنچه هست برآورد می‌کنند. به دلیل اعتماد به نفس پایین، این افراد چون خود را نسبت به دیگران دست‌کم می‌گیرند، در صورت انجام کاری خطا ، این اشتباه خود را خیلی پررنگ تر از حد و حدود واقعی آن اشتباه می‌بیند. به‌طور مثال شخصی دوست قدیمی خود را می‌بیند و به او سلام می‌گوید، دوست قدیمی مانند همیشه سلام او را به گرمی جواب نمی‌دهد. او از این مسئله ناراحت می‌شود و این واقعه را برای خود فاجعه تلقی می‌کنند. این درحالی‌است که شاید دلایل مختلفی برای سرود برخورد کردن وجود داشته باشد. از طرفی این قدر هم مهم نباشد ولی سامتها این مسئله ذهن فرد را درگیر خود می‌کنند.

خطای هفتم: استدلال احساسی

افرادی که دارای استدلال احساسی هستند فکر می‌کنند که احساسات منفی ما لزوماً منمکنس کننده واقعیت‌ها هستند. این نوع استدلال احساسی را ما از بسیاری واقعیت‌ها دور نگه می‌دارد . به‌طور مثال: «از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم، چون پرواز با هواپیما بسیار خطرناک‌است.» یا احساس گناه می‌کنم پس باید آدم بدی باشم.» یا «خشنگین هستم پس معلوم می‌شود ما من متصفانه برخورد نداشته‌است.» یا «چون احساس حقارت می‌کنم، متعایش این‌است که فرد درجه دومی هستم.» یا «احساس نومیذی می‌کنم، پس حتما باید تومیذ باشم.

خطای هشتم: باید‌ها

انتظار دارید که اوضاع آن‌طور باشد که شما می‌خواهید و انتظار دارید. همیشه این انتظار محقق نمی‌شود و با درصد کمتری محقق می‌شود. به‌طور مثال نوزده‌سایار خوبی پس از ناخن یک قطعه دشوار بیانو با خود گفت:«نباید اینهمه اشتباه می‌کردم. آفتدار تحت تاثیر این عبارت قرار گرفت که چند روز متوالی حال و روز بدی داشت. انواع و اقسام کلماتی که «باید» را به شکلی ننداهی می‌کنند، همین روحیه را ایجاد می‌نمایند. آن دسته از عبارت‌های «باید» دار که در حسد شما به کار برده می‌شوند،به احساس تفسیر و تومیذی منجر می‌گردند. اما همین باورها، اگر متوجه سایرین و یا جهان به‌طور کلی شود منجر به خشم و دلسردی می‌گردد.نباید این قدر سنج باشد.» خیلی‌ها می‌خواهند با «باید»‌ها و «نباید»ها به خود انگیزه بدهند. «نباید آن شیرینی را بخورم.» این نوع فکر اغلب بی‌تاثیر است زیرا «باید»‌ها تولید نمرد می‌کنند و اشخاص تشویق میشوند که درست برعکس آن را انجام دهند.

خطای نهم: برچسب زدن

برچسب زدن شکل حاد تفکر همه‌با هیچ چیز است. به‌جای اینکه بگویید«اشتباه کردم.» به خود برچسب منفی می‌زنید،من بازنده هستم. گناه هم اشخاص به خود برچسب «حق» یا «شکست خورده» و غیره می‌زنند. برچسب زدن غیر منطقی است، زیرا شما با کاری که می‌کنید ، نفیوت دارید. انسان وجود خارجی دارد اما بازنده و «حق» به‌این شکل وجود ندارد. این برچسب‌ها تجربه‌های بی‌فایده‌ای هستند که منجر به خشم، اضطراب ، دلسردی و کمی عزت‌نفس می‌شوند. گناه برچسب متوجه دیگران است. وقتی کسی در مخالفت با نظرات شما حرفی می‌زند ممکن‌است او را متکبر بناید. بعد احساس می‌کنید مشکل به‌جای رفتار یا اندیشه بر سر«شخصیت» یا جوهر و ذات، او است. در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می‌کنید و در این شرایط فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی‌شود.

خطای دهم: شخصی‌سازی و سرزنش

در این خطا، فرد خود را بی‌جهت مسئول حادثه‌ای قلمداد می‌کند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته‌است. وقتی زنی از آموزگار پرسش‌شدید که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند با خود گفت « این نشان می‌دهد که من مادر بدی هستم» و چه بهتر که این مادر عمل واقعی درس نخواندن فرزندش را می‌جست تا او را کمک کند. شخصی‌سازی منجر به احساس گناه ، عجزات و نداشتن بودن می‌شود . بعضی‌ها هم عکس این کار را می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مسائل تلقی می‌کنند و توجه ندارند که ممکن‌است خود در ایجاد گرفتاری سهمی داشته باشند» علت زندگی زناشویی بد من این است که همسر منطقی نیست». سرزنش به خاطر ایجاد رنجش اغلب موثر واقع نمی‌شود.

با خطاهای شناختی بیشتر آشنا شویم

امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح ، ناخواسته دچار خطای شناختی می‌شوند.
عدم اطلاع از خطاهای شناختی
رومه‌ای بسیار خطرناک و سهمگین می‌داند. شاید بسیاری از گرفتاری‌های مردم ما به دلیل آلوده بودن افکار ما به این نوع خطا‌ها باشد. به نظر می‌رسد افسردگی ، بی‌قراری ، رقابت‌های نامصحیح، خست‌ت، پرخاشگری و بسیاری از رفتارهای غیر عادی ما بی‌ارتباط با خطاهای شناختی نباشند.آلبرت ایس روآن شناس معروف این خطاها را شناسایی و دو قالب ده خطای شناختی معرفی نموده‌است.
السنهایی که تفکر غیر منطقی دارند و با خطاهای شناختی در افکارشان هویدا است، در بسیاری از موارد اطلاع چندانی از این خطاها ندارند.
شاید عدم اطلاع، باعث آلودگی این افکار با خطاهای شناختی می‌شوند. در این نوشتار سعی بر آن است که خطاهای شناختی به صورت ساده و در قالب مثال‌های روشن و واضح بیان شوند. امید است بسیاری از نگرانی‌ها، حالات و افکار نامطلوب که در پشت این خطاهای شناختی وجود دارند، با اطلاع‌رسانی از بین بروند.
خطای اول: تفکر همه‌با هیچ

در این نوع افکار قانون همه‌با هیچ حاکم است. فرد یک رفتار، فکر، موفقیت ، ، بدیده یا موضوع را کلا سفید یا سیاه می‌بیند. هر چیز کمتر از کامل ، شکست‌ی بی‌چون و چرامت. عدم قناعت به مقدار و یا بخشی از یک کار ، یک تعالیت و یا یک امتیاز ، آنها را از مزایای آن امر محروم می‌کنند. به‌طور مثال حده‌ای این نوع تفکر را دارند که با باید فلاّن ماشین را داشته باشند یا اصلاحیج ماشین را نمی‌خواهند. این نوع تفکر در بسیاری از قسمت‌های زندگی دیده می‌شود. در مثالی دیگر مدرس دانشگاه بیان می‌دارد که اگر این تعداد دانشجو بود و با این شرایط به‌طور مثال من این درس را خواهم داد. در مثال دیگر خانمی که رژیم لاغری گرفته بود، پس از خوردن یک‌فانتی بستنی گفت: «برنامه لاغری من دود شد و به‌هوا رفت.» با این طرز تلقی به‌قدری نارامت شد.

که یک طرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد. خطای دوم:تعمیم مبالغه آمیز

افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را پررنگ تر از مقدار واقعی آن می‌بینند. شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار و شدنی است که در ذهن فرد قرار دارد. فردی که دچار این خطای شناختی است ، هر حادثه منفی و از جمله یک ناکامی شناختی را شکستی تمام عیار و تمام‌نشدنی تلقی می‌کند و آن را با کلماتی چون هرگز و همیشه توصیف می‌کند.
فروشنده دوره‌گرد افسرده‌ای که فروش خوبی نداشته و در حال رانندگی پرنده‌ای به‌شینه‌انوسیلش خورده بود گفت: چه‌بند شانس هستم، پرنده‌ها همیشه به‌شینه‌اتومیل من می‌خورند.
شاید بتوان این طور بیان کرد که این افراد به دلیل مبالغه در بخشی از افکار ، نمی‌توانند جوانب مثبت زندگی را ببینند.
شاید در مثال ذکر شده بتوان این طور بیان کرد که این فروشنده دوره‌گرد از خیلی مواهب که دارد غافل است و این‌که او ماشینی دارد که خیلی از فروشنده‌گان دیگر ندارند . خطای سوم: فیلتر ذهنی

افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حادثه منفی همه‌واقعیت را تار می‌بینند. به‌جزیی از یک حادثه منفی توجه می‌کنند و بقیه را فراموش می‌کنند.عدم توانایی در دیدن بخش‌های مهمتر این حوادث ، عاملی است که ذهن ما را درگیر می‌کنند. شبه‌چکبند یک‌فطره جوهر که بنشکۀ آبی را کندر می‌کنند. به مثالی توجه کنید: به خاطر طرز برخورد شایسته خود با همکاران اداره، از طرف رئیس اداره تشویق می‌شوید، اما در این میان و در حین دریافت جایزه یکی از همکاران گفته‌ای نه چندان جدی در مقام انتقاد به شما می‌گوید. روزهای طولانی در حالی‌که همه گفته‌های مثبت و مراسم با ارزش تشویق را فراموش می‌کنید، تحت تاثیر این انتقاد بسیار جزئی یک‌فطره همکار، رنج می‌برید. خطای چهارم: بی‌توجهی به امر مثبت

افرادی که دارای این نوع تفکر غیر منطقی هستند، توجه زیاد و با ارزشی به جنبه‌های مثبت زندگی خود ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی‌اهمیت جلوه می‌دهند. با پی‌ارزش شمردن تجربه‌های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند. کارهای خوب خود را بی‌اهمیت می‌خوانند، معتقدند که هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد. بی‌توجهی به امر مثبت شادی زندگی را می‌گیرد و شما را به احساس ناامیسته بودن سوق می‌دهد. به‌طور مثال نگرهبان ساختمان تجاری با نیز هوشی موفق به شناسایی یکی از سه سارقانی‌شده بود که در هفته قبل از یکی از مغازه‌های این ساختمان دزدی کرده بودند. مسئول ساختمان ضمن قدردانی از نگرهبان که بعد از چند روز موفق به کشف این گروه شده بود از نگرهبان خواست که یکی از روزهای هفته زمانی را مشخص کند که در جلسه‌ای با حضور افراد و مالکین ساختمان از زحمات وی قدردانی شود. نگرهبان امروز و فردا کرده و یکسره میگفت کار مهمی نکرده‌ام و از تعیین وقت سرایز می‌زد.

خطای پنجم: نتیجه‌گیری‌شازرده

بی‌آنکه زمینه محکمی وجود داشته باشد نتیجه‌گیری‌شازرده می‌کنید. ذهن خوانی: بدون بررسی کافی نتیجه‌میگیرید که کسی در مورد شما متفی فکر می‌کند. پیشنگویی: پیش‌بینی می‌کنید که اوضاع بر خلاف میل شما در جریان خواهد بود. بدون هر گونه بررسی می‌گویید: آبرویم خواهد رفت، از عهدۀ انجام این کار برنخواهم آمدم. و اگر افسرده باشید ممکن است به خود بگویید «هر‌گز بهبود نخواهم یافت».

خطای ششم: درشت‌نمایی

از یک سو در باره اهمیت سبایل و شدت اشتباهات خود مبالغه می‌کنند و از سوی دیگر ، اهمیت جنبه‌های مثبت زندگی را کمتر



پرتوهای ایکس در یک چشم

از آنچه هست برآورد می‌کند. به دلیل اعتقاد به نفس باین، این افراد چون خود را نسبت به دیگران دست کم می‌گیرند، در صورت انجام کاری خطا، این اشتباه خود را خیلی پررنگ‌ تر از جد و جادود واقعی آن اشتباه می‌بیند. به طور مثال شخصی دوست قدیمی خود را می‌بیند و به او سلام می‌گوید، دوست قدیمی مانند هشتاد ساله خود با او به گرمی جواب نمی‌دهد. او از این مسئله ناراحت می‌شود و این واقعه را برای خود فاجعه تلقی می‌کند. این درحالی‌ است که شاید دلایل مختلفی برای سرد برخورد کردن وجود داشته باشد. از طرفی این قدر هم مهم نباشد ولی ساعتها این مسئله ذهن فرد را درگیر خود می‌کند.
خطای هفتم: استدلال احساسی

افرادی که دارای استدلال احساسی هستند فکر می‌کنند که احساسات منفی ما لزوماً متکیس واقعیت‌ها هستند. این نوع استدلال احساسی را ما از بسیاری‌وقت‌ها دورنگ می‌دارد. به طور مثال: «تأ سوار شدن در هواپیمای وحشت‌دارم، چون پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است.» یا احساس گناه می‌کنم پس باید آدم بدی باشم.» یا «ششگنیم، پس معلوم می‌شود ما من متصفانده برخورد نشده است.» یا «چرا احساس حقارت می‌کنم، متعایش این است که فرد درجه دومی هستیم.» یا «احساس نومیده می‌کنم، پس خدا باید نومیده باشم.» خطای هشتم: باید‌ها

انتظار دارید که اوضاع آن‌طور باشد که شما می‌خواهید و انتظار دارید. همیشه این انتظار محقق نمی‌شود و یا با درصد کثیری محقق می‌شود. به طور مثال نوازنده بسیار خوبی پس از تاختن یک قطعه فدوار پیانو یا خود گفت:«نیاید اینهمه اشتباه می‌کردم. آفتابدر تحت تأثیر این عبارت قرار گرفت که چند روز متوالی حال و روز بدی داشت. انواع و اقسام کلماتی که باید‌ها را به شکلی نداعمی می‌کنند، همین روحیه‌ را ایجاد می‌نمایند. آن‌دمه از عبارت‌های «باید، دار که بر خسد شما به کار برده می‌شوند.» احساس تفسیر و نومیده منجر می‌گردند. اما همین باورها، اگر منوجه سایرین و یا جهان به‌طور کلی شود منجر به خشم و دل‌سردی می‌گردد.نیاید این قدر مسخ باشد، خیلی‌ها می‌خواهند یا باید‌ها و نیاید‌هاها به خود انگیزه بدهند. «نیاید آن شیرینی را بخورم.» این نوع فکر اغلب بی تأثیر است زیرا «باید،»ها تولید نمرد می‌کنند و اشخاص تشویق می‌شوند که درست برعکس آن‌را انجام دهند.
خطای نهم: پرچسب زدن

پرچسب زدن شکل حاد تفکر همه با هیچ چیز است. به جای اینکه بگویی«اشتباه کردم.» به خود پرچب می‌زنی.»من بآزنده هستم. گاه هم اشخاص به خود پرچسب (حقیق) یا «شکست خورده» و غیره می‌زنند. پرچسب زدن غیر منطقی است، زیرا شما با کاری که می‌کنید ، تفاوت دارید. انسان وجود خارجی دارد اما بآزنده» و «حقیق» به این شکل وجود ندارد. این پرچسب‌ها تجربه‌های بی‌قابله‌ای هستند که منجر به خشم، اضطراب ، دل‌سردی و کمی عزت نفس می‌شوند. گاه پرچسب منوجه دیگران است. وقتی کسی در مخالفت با نظرات شما حرفی می‌زند ممکن است او را متکی بنماید. بعد احساس می‌کنید مشکل به جای رفتار با اندیشه بر سر«مخصبت» یا «چوهر و ذات» او است. در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می‌کنید و در این شرایط فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی‌شود.
خطای دهم : شخصی سازی و سرزنش
در این خطا، فرد خود را بی جهت مسؤل حادثه‌ای قلمداد می‌کند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته است. وقتی زنی از آموزگار پرسش شدید که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند یا خود گفت: « این نشان می‌دهد که من مادر بدی هستم و چه بهتر که این مادر طلب واقعی درس نخواند فرزندش را می‌جست تا او را کمک کند. شخصی سازی منجر به احساس گناه ، عجزات و نداشتن بودن می‌شود. بعضی‌ها هم عکس این کار را می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مسائل خود تلقی می‌کنند و توجه ندارند که ممکن است خود در ایجاد گرفتاری سهمی داشته باشند.» علت زندگی زناشویی بد من این است که همسر منطبق نیست. سرزنش به خاطر ایجاد رجحان اغلب موقر واقع نمی‌شود.

**باورهای نلط در مورد شخصیت**

شاید بتوان در نگاه اول واژه شخصیت را به‌صورت شاخصه‌های صریح یک‌تپ تعریف کرد.

این تعریف تنها کلمه شخصیت را توصیف می‌کند بلکه وجه تمایز این واژه را از دیگر واژه‌ها مشخص می‌کند.

منظور از شاخصه‌ها ویژگی‌های خاصی بک شخص است که مشخص به خود او و کسانی است که در آن طبقه خاص شخصیتی فرد می‌گیرند. منظور از صریح همان واضح بودن این خصایص رفتاری است که هر شخصی از بیرون قادر به دیدن نظاهرات بیرونی این ویژگی‌هاست و در نهایت مقصود از تپ همان انواعی است که ما برای تشخیص‌های مختلف برای سهولت در طبقه‌بندی آنها استفاده می‌کنیم.

در میان مردم ۲ باور اشتباه درمورد شخصیت رایج است و آن ۲ جمله به‌قرا ز زیر است:

فلائی بی‌شخصیت است.

فلائی باشخصیت است.

این ۲ جمله یاتوجه به‌منظوری که پشت آنها در هنگام مطرح کردنشان است کاملاً غلط است، چراکه در جمله اول منظور از بی‌شخصیت افراد بزهکار خیانت‌پیشه، دزد و به‌طور کلی افرادی است که برخلاف فضایل اخلاقی رفتار می‌کنند.

در جمله دوم منظور افرادی است که مهربان، مودب، نروشمند و اجناعی هستند، درموردی که ما نمی‌توانیم برای شخصیت کسی حکمی کلی صادر کنیم؛ به‌دلیل این‌که هم افراد می‌ادب، زدن، خیانتکار و هرج و مرج‌طلب و هم افراد تحصیلکرده، مودب، مهربان، مذهبی و… دارای شخصیت هستند. بنابراین انسان بی‌شخصیت اصلاً وجود ندارد.

در تعاریف مختلفی که در ارتباط با شناخت شخصیت بیان شده به‌نظر می‌رسد که گوردون آلپورت که در سال ۱۹۴۹ برای این واژه پیش از پنجاه تعریف کامل شده‌است کامل‌ترین باشد و این خود نشان از پیچیدگی این مفهوم و سازه روانی دارد. درک مسئله شخصیت یکی از اهداف نهایی و پیچیده‌ترین دستاورده در روان‌شناسی است. شخصیت به یک معنا تمام روان‌شناسی را دربرمی‌گیرد.

هیچ آزمایشی در روانشناسی وجود ندارد که در شناساندن شخصیت سهیم نباشد.

کف‌بینی و طالع‌بینی راه‌های شناخت شخصیت

در بین افراد مختلف در جامعه پیشگویی‌هایی در ارتباط با شخصیت افراد نسبت به اندامشان رایج است، مثلاً افراد چاق را اجتماعی، اهل شوخی و خنده مهربان تلقی می‌کنند که البته باورهای فوق توسط نظریه‌پردازانی همچون کرچمر و شارون برای اولین‌بار مطرح شد ولی توانست از پس آزمایش‌های علمی ووسفید بیرون نیاید.

بنابراین، به این تپ‌شناسی‌ها هم نمی‌توان اعتقاد کامل داشت. یکی از آرزوهای بشر پیش‌بینی و تشخیص شخصیت افراد بوده است، از همان موقعی که در غار می‌زیسته‌ای تازبه‌ورادی به وارد غار می‌شد جنس می‌زد که برای چه منظوری آمده‌ است یعنی می‌کرد از برق چشمان تازه وارد منوجه این منظور شود.

تا این‌که در قرون اخیر طرح نقشه جمجمه افراد بر بنیای برآمدگی‌های جمجمه‌شان توسط فرانسیس گال و با کف‌بینی و طالع‌بینی و غیره که سابقه قدیمی‌تری دارند ، بررسی شد.

طالع‌بینی نیز تلاش دیگری بود برای پیش‌بینی شخصیت که سابقه آن به ۲۵ قرن پیش در مسوپتاامیه در منطقه باستانی بین‌الفرهین محلی سکونت سوری‌ها و بابلی‌ها بود. استه روز گرد. اعتقاد به‌سازگان به‌عنوان خدایانی نیرومند در بین انسان‌های اولیه به پیدایی این اندیشه انجامید. که می‌توان امور مربوط به انسان را از طریق مطالعه سماوات پیش‌بینی کرد.بدین ترتیب در آن زمان شخصیت و سیر وقایع زندگی هر فرد یا مراجعه به یک طالع و یا زنج (شکل‌بندی ستارگان در لحظه تولد) تعیین می‌شد.

در کلیهٔ آوزیایی شخصیت هر فرد یاتوجه به لحظه تولد وی و اراده پیش‌بینی‌های مناسب براساس یکی از کتابچه‌های اهنسا یا تقویم‌های نجومی صورت می‌گرفت که بی‌شابهت به طالع‌بینی‌های جدید که هنوز در بسیاری از روزنامه‌ها و مجلات یافت می‌شوند، نبوده‌اند. گاهی گذشته‌های که اپروان جهان فیزیکی درخالا انقلاب علمی گذنشر یافت، نقش مهمی در کاهش توجه جدی نسبت به طالع‌بینی داشت اما با این حال محوینیت طالع‌بینی همچنان درمیان مردم پایدار باقی‌مانده است.

کف‌بینی شیرین‌ترین دوخ

کف‌بینی را نیز که برای تعیین خصوصیات فرد براساس تفسیر برج و چوک‌های کف دست و همین‌طور پستی و بلندای‌های کف دست اشاره می‌کند. تصور بر این است که کف‌بینی به‌صورت یک نظام مندون از ۳۰۰۰سال قبل از میلاد در کشور چین وجود داشته است.

اما فقدان هر گونه تبیین منطقی درخصوص استطاب‌ها و تفسیرهای به‌عمل آمده و این آگاهی بدهی که خطوط مخروطی شکل دست‌ها و سایر خصوصیت آنها می‌تواند با تمرین‌های فیزیکی تغییر کند. باعث می‌شود که کف‌بینی به‌عنوان یک روش خرافی و نوعی شایدی کنار گذاشته شود.

معمول‌ترین روشی که کف‌بین‌ها به‌کار می‌برند اظهارنظرهای کلی و پیش‌افتاده‌ای مانند اینکه؛ شما نسبت به والدین خود محبت زیادی را نشان می‌جید، ولی گاهی نیز با آنها شدیداً اختلاف پیدا می‌کنید که ممکن است درباره همه افراد مصداق داشته باشد و البته در روان‌شناسی نحت عنوان اثر بارنوم از آن یاد می‌شود.

اما هدف از بیان این مطالب گوشزد کردن اهمیت شخصیت به‌عنوان ملاکی بی‌نظیر برای شناخت انسان‌ها است. البته به همان نسبت هم اگر به‌صورت صحیح و از طریق علمی پیش‌بینی مطمئنا در شناخت شخصیت افراد دچار اشتباه خواهیم شد.

انسان هزاره سوم و شخصیت

انسان هزاره سوم البته نباید نیم‌نگاهی به نظریات دانشمندان پیش از خود که از تپ‌شناسی‌های بدنی تا اندازه‌گیری‌های برآمدگی‌های جمجمه انسان کنار کرده‌اند، داشته باشد ولی اگر بخواهد پیش از اندازه به این نظریات اهمیت دهد و در آنها غوطه‌ور شود بی‌شک راه بن‌پستی را طی کرده که یکبار این افراد زمانه‌شان تا شاید روزی ما این راه‌ها را ترویم البته به‌شرطی که از شیرینی و گوش‌تراز بودن طالع‌بینی و کف‌بینی و روش‌بینی صرف‌نظر کنیم و سعی کنیم به دنیای تجربی دونی انسان‌ها که البته گاهی خشک، تلخ، دردناک و گاهی هم شیرین و دلخواه است توجه کنیم و دنیا و انسان‌ها را آن‌طور که هستند قبول کنیم نه آن‌طوری که ما دوست داریم باشند.

تفکرات قائلی و شخصیت

با نگاهی اجدالی به مطالب مطرح شده جای تعجب باقی است که چه‌طور بعضی افراد این معمای پیچیده خلقت یعنی انسان را به این سادگی با تفکرات قائلی خویش به یک چشم به هم زدن محکوم به فلاں رفتار در آینده می‌کنند،چراکه مثلاً او اهل فلاں شهر است، بنابراین بعد از ازدواج خیانت می‌کند، یا چون پدرش در میانسالی مخفیانه ازواج مجدد داشته، بنابراین او هم همچون پدرش رفتار خواهد کرد. درموردی که ما خوب می‌دانیم هر انسانی دارای شخصیت کاملاً متفاوتی است مگر در موارد استثنایی درمورد دولقه‌های یک تخمی که از نظر شخصیتی خیلی به هم شبیه هستند.

ضمناً این که ما می‌دانیم یاتوجه به صرف وقت زیاد در جهت کشف نقاط کور شخصیت افراد که گاهآ فقط در موقعیت‌های خاصی بروز می‌کند. باز هم نمی‌توانیم نقشه‌ای کامل برای پیش‌بینی رفتار این افراد داشته باشیم چون شخصیت یک واحد، بیرونی روانی است و مرتباً در حال تغییر و تحول است و دلایش این است که تابعی است از متغیرهای زمانی و مکانی و موقعیتی بنابراین

<sup>[1]</sup> ۲ جمله به‌قرا ز زیر است

<sup>[2]</sup> فلائی بی‌شخصیت است

<sup>[3]</sup> فلائی باشخصیت است



ضرورت حساسیت در برخورد با این واحد روانی بی‌شک بر هیچ انسان فاضل و اهل منطق و تفکر پوشیده نمی‌ماند.

زمان و شناخت شخصیت افراد

زمان یکی از بهترین عواملی است که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم شخصیت افراد را تا حدی بشناسیم اما صد افسوس که انسان معاصر نمی‌تواند یا بهتر بگوییم تحمل صرف وقت برای شناخت شخصیت افراد را ندارد. بنابراین چه بهتر آن‌ که بهای این کلای باارزش را پرداخت ولو آنکه دریافت‌کننده‌اش یک فال بین قهوه کم‌سواد یا یک کولی خیابان‌گرد باشد.

تحقیقات نشان داده است که بین ۶ تا ۱۲ ماه حداقل زمانی است که اکثر افراد در معاشرت با یکدیگر تقریباً نبرخ کاملی از شخصیت خودشان را بروز می‌دهند. مخصوصاً در زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند این موضوع قابل تأمل است.

شاید یکی از دلایل مهمی که ازدواج‌های بسیاری در کشورمان منجر به طلاق می‌شود همین عامل باشد که زمان آشنایی افراد تا ازدواج یا کمتر از ۶ تا ۱۲ ماه است و یا کیفیت این روابط از بابت زمان حد قابل‌توجهی نداشته است.

درنهایت می‌توان گفت بهترین راه‌ها برای شناخت شخصیت افراد کمک گرفتن از آزمون‌های شخصیت، مصاحبه، مشاهده تجربی، صرف زمان‌های مشترک و گذار از تجربه‌های مشکل و حل مسئله مشترک توسط دو ن که خواهان شناخت شخصیت یکدیگرند.

باورهای غلط در مورد شخصیت

شاید بتوان در نگاه اول واژه شخصیت را بصورت شاخصه‌های صریح یک تیپ تعریف کرد.

این تعریف نهنگاه‌کننده شخصیت را توصیف می‌کند بلکه وجه تمایز این واژه را از دیگر واژه‌ها مشخص می‌کند.

منظور از شاخصه‌ها ویژگی‌های خاص یک شخص است که منحص به خود او و کسانی است که در آن طیفه خاص شخصیتی قرار می‌گیرند. منظور از صریح همان واضح بودن این خصایص رفتاری است که هر شخصی از بیرون قادر به دیدن ظواهرات بیرونی این ویژگی‌هاست و درنهایت مقصود از تیپ همان نوعی است که ما برای شخصیت‌های مختلف برای سهولت در طبقه‌بندی آنها استفاده می‌کنیم.

در میان مردم ۳ باور اشتباه دومیورد شخصیت رایج است و آن ۲ جمله به قرار زیر است:
فلاهی بی شخصیت است.

فلاهی باشخصیت است.

این ۲ جمله باتوجه بهمنظوری که پشت آنها در هنگام مطرح کردنشان است کاملاً غلط است، چراکه در جمله اول منظور از بی‌شخصیت افراد پرهکار خبابت‌پیشه، دزد و به‌طور کلی افرادی است که برخلاف فضایل اخلاقی رفتار می‌کنند.

در جمله دوم منظور افرادی است که مهربان، مؤبد، زورمند و اجنباعی هستند، درصورتی که ما نمی‌توانیم برای شخصیت کسی حکمی کلی صادر کنیم؛ به‌دلیل این‌که هم افراد بی‌ادب، دزد، خیانتکار و هرج و مرج‌طلب و هم افراد تحصیلکرده، مؤبد، مهربان، مذهبی و... دارای شخصیت هستند. بنابراین انسان بی‌شخصیت اصلاً وجود ندارد.

در تعاریف مختلفی که در ارتباط با شناخت شخصیت بیان شده به‌نظر می‌رسد که گوردون آلپورت که در سال ۱۹۴۹ برای این واژه پیش از پنجاه تعریف قائل شده است کامل‌ترین باشد و این خود نشان از پیچیدگی این مفهوم و سازه روانی دارد. درک مسئله شخصیت یکی از اهداف نهایی و پیچیده‌ترین دستاورده در روان‌شناسی است. شخصیت به یک معنا تمام روان‌شناسی را دربرمی‌گیرد.

هیچ آزمایشی در روانشناسی وجود ندارد که در شناساندن شخصیت مهمی نباشد. کفایتی و طالع‌بینی راه‌های شناخت شخصیت در بین افراد مختلف در جامعه پیشگویی‌هایی در ارتباط با شخصیت افراد نسبت به اندامشان رایج است، مثلا افراد چاق را اجنباعی، اهل شوخی و خنده مهربان تلقی می‌کنند. که البته باورهای فوق توسط نظریه‌پردازانی همچون کرچر و شلاون برای اولین بار مطرح شد ولی توانست از پس آزمایش‌های علمی روستغید بیرون بیاید.

بنابراین، به این تیپ‌شناسی‌ها هم نمی‌توان اعتماد کامل داشت. یکی از آرزوهای بشر پیش‌بینی و تشخیص شخصیت افراد بوده است؛ از همان موقعی که در غار می‌زیسته وقتی تازبواردی به غار وارد می‌شد حلس می‌زد که برای چه منظوری آمده؛ البته سعی می‌کرد از برق چشمان تازه وارد متوجه این منظور شود.

تا این‌که در قرون اخیر طرح نقشه مجسمه افراد بر مبنای برآمدگی‌های جیمه‌شمان توسط فرانسیس گال و با کف‌بینی و طالع‌بینی و غیره که سابقه قدیمی‌تری دارند ، بررسی شد.

طالع‌بینی نیز تلاش دیگری بود برای پیش‌بینی شخصیت که سابقه آن به ۲۵ قرن پیش در مسوپوتامیا در منطقه باستانی بین‌النهرین محلل سکوتت سومری‌ها و بابلی‌ها بوده است برسد. اعتقاد به ستارگان به‌عنوان خدایانی زیرمند در این آیین‌های اولیه به پیدایی این اندیشه انجامید که می‌توان امور مربوط به انسان را از طریق مطالعه سموات پیش‌بینی کرد.بیدین ترتیب در آن زمان شخصیت و سیر وقایع زندگی هر فرد با مراجعه به یک طالع و با زیح (کشکلبندی ستارگان در لحظه تولد) تعیین می‌شد.

در کل، ارزیابی شخصیت هر فرد باتوجه به لحظه تولد وی و ارائه پیش‌بینی مناسب براساس یکی از کتابچه‌های راهنما یا تقویم‌های نجومی صورت می‌گرفت که بی‌شایه به طالع‌بینی‌های جدید که هنوز در بسیاری از روزنامه‌ها و مجلات یافت می‌شوند، نوبده. آگاهی گسترده‌ای که بیرومن جهان فیزیکی درحلال انقلاب علمی گسترش یافت، نقش مهمی در کاهش توجه جدی نسبت به طالع‌بینی داشت اما با این حال محبوبیت طالع‌بینی همچنان درمیان مردم پایدار باقی‌مانده است. کف‌بینی شیرین‌ترین دروغ

کف‌بینی را نیز که برای تعیین خصوصیات فرد براساس تفسیر چین و چروک‌های کف دست و همین‌طور بستی و بلندی‌های کف دست اشاره می‌کند. تصور بر این است که کف‌بینی به‌صورت یک نظام مدون از ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در کشور چین وجود داشته است.

اما فقدان هرگونه تبیین منطقی درخصوص استنباط‌ها و تفسیرهای به‌عمل آمده و این آگاهی بدیهی که خطوط مخروطی شکل دست‌ها و سایر خصوصیت آنها می‌تواند با تمرین‌های فیزیکی تغییر کند، باعث می‌شود که کف‌بینی به‌عنوان یک روش خرافی و نوعی شیادی کنار گذاشته شود.

معمول‌ترین روشی که کف‌بین‌ها به‌کار می‌برند اظهارنظرهایی کلی و پیش‌یافتاده‌ای مانند اینکه شما نسبت به والدین خود محبت زیادی را نشان می‌دهید، ولی گاهی نیز با آنها شدیداً اختلاف پیدا می‌کنید که ممکن است درباره همه افراد صادق داشته باشد و البته در روان‌شناسی تحت عنوان اثر بارنوم از آن پامی‌شود.

اما هدف از بیان این مطالب گوشزد کردن اهمیت شخصیت به‌عنوان ملاکی بی‌تغییر برای شناخت انسان‌ها است. البته به همان نسبت هم اگر به‌صورت صحیح و از طریق علمی پیش‌نرویم مطمئناً در شناخت شخصیت افراد دچار اشتباه خواهیم شد. انسان هزاره سوم و شخصیت

انسان هزاره سوم البته نباید نیم‌نگاهی به نظریات دانشمندان پیش از خود که از تیپ‌شناسی‌های بیدنی تا اندازه‌گیری‌های برآمدگی‌های مجسمه انسان کنار کرده‌اند، داشته باشد. ولی اگر بخواهد پیش از اندازه‌به این نظریات اهمیت دهد و در آنها غوطه‌ور شود بی‌شک رار بی‌بستی را طی کرده که یکبار این افراد رفته‌اند تا شاید روزی ما این راه‌ها را تزویم البته به‌شرطی که از شیرینی و گوش‌نواز بودن طالع‌بینی و کف‌بینی و روش‌بینی صرف‌نظر کنیم و سعی کنیم به دنیای تجربی دوتنی انسان‌ها که البته گاهی خشک، تلخ، دردناک و گاهی هم شیرین و دلخواه است توجه کنیم و دنیا و انسان‌ها را آن‌طور که هستند قبول کنیم نه آن‌طوری که ما دوست داریم باشند. تفکرات قالبی و شخصیت

با نگاهی اجمالی به مطالب مطرح شده جای تعجب باقی است که چه‌طور بعضی افراد این معنای پیچیده خلقت یعنی انسان را به این سادگی با تفکرات قالبی خویش به یک چشم به هم زدن محکوم به فلان رفتار در آینده می‌کنند، چراکه مثلا او اهل فلان شهر است. بنابراین بعد از ازدواج خیانت می‌کند، یا چون پدرش در میانسالی محقانه ازدواج مجدد داشته، بنابراین او هم همچون پدرش رفتار خواهد کرد. درصورتی که ما خوب می‌دانیم هر انسانی دارای شخصیت کاملاً متفاوتی است مگر در موارد استثنایی دومیورد دوقطره‌ای یک تخمی که از نظر شخصیتی خیلی به هم شبیه هستند.

ضمن این‌که ما می‌دانیم با توجه به صرف وقت زیاد در جهت کشف نقاط کور شخصیت افراد که گاهآ فقط در مورقبت‌های خاصی بروز می‌کند. باز هم نمی‌توانیم نقشه‌ای کامل برای پیش‌بینی رفتار این افراد داشته باشیم چون شخصیت یک واحد پویای روانی است و مرتبا در حال تغییر و تحول است و دلایش این است که تابعی است از متغیرهای زمانی و مکانی و موقعیتی بنابراین ضرورت حساسیت در برخورد با این واحد روانی بی‌شک بر هیچ انسان فاضل و اهل منطق و تفکر پوشیده نمی‌ماند. زمان و شناخت شخصیت افراد

زمان یکی از بهترین عواملی است که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم شخصیت افراد را تا حدی بشناسیم اما صد افسوس که انسان معاصر نمی‌تواند یا بهتر بگوییم تحمل صرف وقت برای شناخت شخصیت افراد را ندارد. بنابراین چه بهتر آن‌ که بهای این کلای باارزش را پرداخت ولو آنکه دریافت‌کننده‌اش یک فال بین قهوه کم‌سواد یا یک کولی خیابان‌گرد باشد.

تحقیقات نشان داده است که بین ۶ تا ۱۲ ماه حداقل زمانی است که اکثر افراد در معاشرت با یکدیگر تقریباً نبرخ کاملی از شخصیت خودشان را بروز می‌دهند. مخصوصاً در زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند این موضوع قابل تأمل است.

شاید یکی از دلایل مهمی که ازدواج‌های بسیاری در کشورمان منجر به طلاق می‌شود همین عامل باشد که زمان آشنایی افراد تا ازدواج یا کمتر از ۶ تا ۱۲ ماه است و یا کیفیت این روابط از بابت زمان حد قابل‌توجهی نداشته است.

درنهایت می‌توان گفت بهترین راه‌ها برای شناخت شخصیت افراد کمک گرفتن از آزمون‌های شخصیت، مصاحبه، مشاهده تجربی، صرف زمان‌های مشترک و گذار از تجربه‌های مشکل و حل مسئله مشترک توسط دو ن که خواهان شناخت شخصیت یکدیگرند.

##### فکمتی حا و السردگی و نشیوه های مواجهه با آن

چگونگی می توانید بر افسردگی غلبه کنید؟

تقریباً همه افراد در طول زندگی خود چنین احساساتی را تجربه می کنند ؛ اگر شما هم اکنون در چنین شرایطی هستید راهکارهای زیر به شما کمک می کند تا بر این احساسات غلبه کنید.

از رختخواب خارج شوید

یکی از کارهای مهمی که می توانید انجام دهید صبح بیدار شدن در موعد مشخص است (حتی در تعطیلات پایان هفته). ترجیحاً ساعت ۷ صبح یا زودتر بیدار شوید. داشتن «نظم» به کارکرد طبیعی بدن شما کمک می کند و در نتیجه احساس های پهنجاری خواهید داشت.

نور

نور به بهتر شدن کارکرد بدن کمک می کند. بنابراین به محض بیدار شدن خود را در معرض نور قرار دهید. پرده ها را به کناری بزنید تا نور بیشتری به درون خانه بیاید. از آن بهتر هر چه سریعتر از منزل خارج شوید و در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید.

حرکت

فعال باشید، اکسیژن جذب کنید؛ به این معنی که برخیزید و به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه در اتاق راه بروید و در صورت امکان دوجرخه

سواری کنید. ورزش ملایم به جریان خون کمک می کند ، اکسیژن بیشتری را به بدنتان (به ویژه مغز) می رساند و هشیاری و سرزندگی را در شما بهتر می کند.

صبحانه

صبحانه خود را با پروتئین (تخم مرغ ، کره ، بادام زمینی ، آجیل ، پنیر) شروع کنید. هنگامی که بیدار می شوید انجم های بدن شما جهت تأمین نیروی لازم آماده جذب غذا و به ویژه پروتئین هاست. برای متعادل کردن وعده های غذایی اصلی تان یک عدد پرتقال یا سایر میوه های تازه و نیز حبوبات یا نان گندم را نیز به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

با کسی صحبت کنید

یکی از سریع ترین راه ها برای مبارزه با افسردگی ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کنید که به هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد. بنابراین مسئله را برای خود آسان بگیرید. با کسی که دوستش دارید در مورد موضوعی لذت بخش صحبت کنید. وقتی با کسی صمیمی می شوید هرگز بر پایه فرضیه های پیش ساخته خود نتیجه گیری نکنید. شما احساسات و افکار طرف مقابل را به خوبی نمی شناسید. یک رابطه سالم همه جوانب را می سنجد. اگر احساس کردید به کمک فرد دیگری احتیاج دارید از وی کمک بگیرید.

در صورتی که نتوانستید مسائل خود را با طرف مقابل به شیوه ای صحیح حل کنید حتماً از فردی مثل مشاور، والدین، افراد با تجربه دیگر و افراد قابل اعتماد کمک بخواهید. یک رابطه سالم از نقضای کمک نمی هراسد.به خاطر بسیارید همیشه پایان گفتگوها حل کامل مسئله نیست. خود را برای پایان ناموفق و یا بیاین آآماده کنید. یک رابطه سالم ، بیرونی کورکورانه و با توافق کامل را طلب نمی کند.

از دیگران خرده نگیرید. البته شما نمی توانید هر چیز و هر کس را بپذیرید.ولی در عین حال خرده گیر هم نباشید. این کار از انرژی های شما می کاهد. مطالعات نشان می دهد هر چه پیشتر خوبی های دیگران را ببینید و کشف کنید، روابط بهتری برقرار خواهید نمود. رابطه سالم با سوء تفاهم و زخم های گذشته ارتباطی ندارد.

به خاطر بسیارید هدف از گفتگو، بیرون شدن هر دو نفر است. ارتباط سالم بر مبنای برنده و بازنده استوار نیست. یک رابطه سالم دارای دو برنده است که هر یک با کمک دیگری به دیال پاسخ مسئله می گردد

شما قادرید ارتباط خود را قطع کنید ، می توانید خود را از یک رابطه بیرون بکشید، و به ارتباط خود پایان دهید. مطالعات نشان می دهد اگر چه در یک ارتباط مؤثر بوداداری، اصل مهمی است اما یک ارتباط سالم به اکنون می آندیشد نه امیدواری نسبت به یک ایده آل احتمالی در آینده.

محبت و صمیمیت خود را نشان دهید

صمیمیت نقش بسیار مهمی در ارتباطات بین فردی دارد. یک رابطه سالم ، احساسات صمیمانه و دوستانه را می طلبد.

تعادل زندگی خود را حفظ کنید

در همه امور تعادل خود را حفظ کنید و به هر یک از افراد و مسائل زندگی خود سهم مناسبی را اختصاص دهید. یک رابطه سالم وابستگی های شدید و عادت گونه را نمی پذیرد.

به خود فرصت دهید

دوست شدن و ایجاد یک رابطه سالم ، یکباره اتفاق نمی افتد. به خصوص وقتی در محیط جدید مثل دانشگاه و خوابگاه قرار می گیرید، نزدیک شدن به افراد جدید کمی دشوار به نظر می رسد. ولی به خاطر بسیارید آشنا شدن با افراد کمی طول می کشد ایجاد یک رابطه سالم نیاز به زمان دارد.

خودتان باشید

اگر بتوانید در برخوردهایتان خودتان باشید و نقش بازی نکنید بسیار دلچسب تر و مقبول تر خواهید بود. چنانچه خود را زیر نقاب پنهان کنید ،لاخره دیر یا زود خود واقعی تان آشکار خواهد شد و به روابط شما لطمه خواهد زد. یک رابطه سالم با انسان های واقعی ساخته می شود نه با تصورات.

عشقتی ها و افسردگی و شیوه های مواجهه با آن

چگونه می توانید بر افسردگی غلبه کنید؟

تقریباً همه افراد در طول زندگی خود چنین احساساتی را تجربه می کنند ؛ اگر شما هم اکنون در چنین شرایطی هستید راهکارهای زیر به شما کمک می کند تا بر این احساسات غلبه کنید. از رختخواب خارج شوید

یکی از کارهای مهمی که می توانید انجام دهید صبح بیدار شدن در موعده مشخص است (حتی در تعطیلات پایان هفته). ترجیحاً ساعت ۷ صبح یا زودتر بیدار می شود. داشتن «نظم» به کارکرد طبیعی بدن شما کمک می کند و در نتیجه احساس های پنججاری خواهید داشت. نور

نور به بهتر شدن کارکرد بدن کمک می کند. بنابراین به محض بیدار شدن خود را در معرض نور قرار دهید. پرده ها را به کناری بزنید تا نور بیشتری به درون خانه بتابد. از آن بهتر هر چه سریعتر از منزل خارج شوید و در معرض تابش نور خورشید قرار گیرید.

حرکت

فعال باشید، اکسیژن جذب کنید!
به مدت ۷ الی ۲۲ دقیقه در اتاق راه بروید و در صورت امکان دوچرخه سواری کنید. ورزش ملایم به جریان خون کمک می کند ، اکسیژن بیشتری را به بدنتان (به ویژه مغز) می رساند و هشیاری و سرزندگی را در شما بهتر می کند.

صبحانه

صبحانه خود را با پروتئین (تخم مرغ ، کره ، بادام زمینی ، آجیل ، پنیر) شروع کنید. هنگامی که بیدار می شوید انجم های بدن شما جهت تأمین نیروی لازم آماده جذب غذا و به ویژه پروتئین هاست. برای متعادل کردن وعده های غذایی اصلی تان یک عدد پرتقال یا سایر میوه های تازه و نیز حبوبات یا نان گندم را نیز به رژیم غذایی تان اضافه کنید. با کسی صحبت کنید

یکی از سریع ترین راه ها برای مبارزه با افسردگی ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کنید که به هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد. بنابراین مسئله را برای خود آسان بگیرید. با کسی که دوستش دارید در مورد موضوعی لذت بخش صحبت کنید. وقتی با کسی صمیمی می شوید هرگز بر پایه فرضیه های پیش ساخته خود نتیجه گیری نکنید. شما احساسات و افکار طرف مقابل را به خوبی نمی شناسید. یک رابطه سالم همه جوانب را می سنجد. اگر احساس کردید به کمک فرد دیگری احتیاج دارید از وی کمک بگیرید.

در صورتی که نتوانستید مسائل خود را با طرف مقابل به شیوه ای صحیح حل کنید حتماً از فردی مثل مشاور، والدین، افراد با تجربه دیگر و افراد قابل اعتماد کمک بخواهید. یک رابطه سالم از نقضای کمک نمی هراسد.به خاطر بسیارید همیشه پایان گفتگوها حل کامل مسئله نیست. خود را برای پایان ناموفق و یا بیاین آماده کنید. یک رابطه سالم ، بیرونی کورکورانه و با توافق کامل را طلب نمی کند.

از دیگران خرده نگیرید. البته شما نمی توانید هر چیز و هر کس را بپذیرید.ولی در عین حال خرده گیر هم نباشید. این کار از انرژی های شما می کاهد. مطالعات نشان می دهد هر چه پیشتر خوبی های دیگران را ببینید و کشف کنید، روابط بهتری برقرار خواهید نمود. رابطه سالم با سوء تفاهم و زخم های گذشته ارتباطی ندارد.

به خاطر بسیارید هدف از گفتگو، بیرون شدن هر دو نفر است. ارتباط سالم بر مبنای برنده و بازنده استوار نیست. یک رابطه سالم دارای دو برنده است که هر یک با کمک دیگری به دیال پاسخ مسئله می گردد

شما قادرید ارتباط خود را قطع کنید ، می توانید خود را از یک رابطه بیرون بکشید، و به ارتباط خود پایان دهید. مطالعات نشان می دهد اگر چه در یک ارتباط مؤثر بوداداری، اصل مهمی است اما یک ارتباط سالم به اکنون می آندیشد نه امیدواری نسبت به یک ایده آل احتمالی در آینده. محبت و صمیمیت خود را نشان دهید

صمیمیت نقش بسیار مهمی در ارتباطات بین فردی دارد. یک رابطه سالم ، احساسات صمیمانه و دوستانه را می طلبد. تعادل

زندگی خود را حفظ کنید

در همه امور تعادل خود را حفظ کنید و به هر یک از افراد و مسائل زندگی خود سهم مناسبی را اختصاص دهید. یک رابطه سالم وابستگی های شدید و عادت گونه را نمی پذیرد. به خود فرصت دهید

دوست شدن و ایجاد یک رابطه سالم ، یکباره اتفاق نمی افتد. به خصوص وقتی در محیط جدید مثل دانشگاه و خوابگاه قرار می گیرید، نزدیک شدن به افراد جدید کمی دشوار به نظر می رسد. ولی به خاطر بسیارید آشنا شدن با افراد کمی طول می کشد ایجاد یک رابطه سالم نیاز به زمان دارد. خودتان باشید

اگر بتوانید در برخوردهایتان خودتان باشید و نقش بازی نکنید بسیار دلچسب تر و مقبول تر خواهید بود. چنانچه خود را زیر نقاب پنهان کنید ،لاخره دیر یا زود خود واقعی تان آشکار خواهد شد و به روابط شما لطمه خواهد زد. یک رابطه سالم با انسان های واقعی ساخته می شود نه با تصورات.

**بهداشت روانی کارکن سازمانها**

نویسنده: زهرا کریمی

مقدمه:

توجه و احترام به شخصیت و عقیده کارکنان سازمان‌ها از ضروریات مدیریت است. این مسئله بزرده در موسسات آموزشی که نوع رابطه مدیر با اعضای آموزشی و دانش‌آموزان تا حد زیادی جو کلاسی و مدرسه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پایگاه ویژه دارد. رعایت نکردن اصول انسانی و اخلاقی از جانب مدیر، نه تنها مطمئناً بلکه فرآورده‌های نهای سیسم پیش دانش‌آموزان را که آینده‌سازان جامعه نیز هستند، به مشکلات رفتاری دچار خواهد کرد که نتیجه آن بدون شک تأنهنجاری اجنماعی است. امروزه اکثر صاحب‌نظران مدیریت، روش مدیریت مشارکت‌جویانه را پیشنهاد می‌کنند و بر این باورند که میزان اعمال روشهای مشارکت‌جویانه در سازمان‌ها نشانه توجه به عوامل انسانی است.

اما پیش از هر مطلبی لازم است به تعریف مفاهیم مشارکت و بهداشت روانی بپردازیم.

تعریف مشارکت و بهداشت روانی

از مشارکت تعاریف متفاوتی ارائه شده است" سالون" در تعریف مشارکت می‌گوید: "فلسفه یا سبک مدیریت سازمانی است که نیاز و حقوق کارکنان را تشخیص می‌دهد تا به‌طور فردی یا جمعی با مدیریت در حیطه‌های فراسوی سازمانی درگیر شوند که معمولاً با تبادل نظر جمعی حمایت می‌شود.

در همین زمینه محمدعلی طوسی می‌گوید:

"پیش‌فرض اساسی مشارکت کارکنان تأکید بر شان و مقام انسان در محیط کار است" پس می‌توان گفت: مشارکت شنیدن صدای دیگران را آسان می‌سازد، احساس مالکیت را بوجدوم می‌آورد، حاشیه‌نشینی را از میان بر می‌دارد، توانان را نیرومند می‌سازد و

سرانجام فرهنگ سکوت را در هم می‌شکند ودل و ذهن انسان را به زمان او پیوند می‌دهد و بدین ترتیب احساس تازه‌ای از پذیرش و اهمیت وجود ایجاد می‌گردد.

در این راستا یکی از وظایف اساسی مدیریت که شاید تاکنون کمتر مطرح شده، تأمین بهداشت روانی کارکنان سازمان است که در مدیریت مشارکت‌جویانه طراحی شده و مورد توجه قرار گرفته است.

بهداشت روانی نیز از مباحث جانیی است و آنچه به درک بهتر آن کمک می‌کند، توجه به اصول بهداشت روانی است که اکثر روانشناسان در مورد آن توافق دارند<sup>۳۳</sup>. شامل<sup>۳۴</sup> پنج اصل را در خصوص بهداشت روانی به شرح زیر مطرح می‌کند:

- ۱- احترام به شخصیت خود و دیگران
- ۲- شناخت محدودیت‌های خود ودیگران
- ۳- داشتن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.

۴- شناسایی احتیاجات و محرک‌هایی که سبب اعمال رفتار انسان می‌گردد.

رعایت این اصول در سازمانها برای جلوگیری از بروز ناگهانی بیماری‌های روانی، آشنفگی‌های اجتماعی و بی‌نظمی اهمیت فراوانی دارد.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی جلوگیری از بروز مشکلات روانی و اختلالات روحی که به دلیل عوامل موجود در کارکنان به وجود می‌آید و ایجاد فضای کاری سالم به نحوی که به چند هدف برسیم:

۱- کارکنان به دلیل عوامل موجود در محیط، گرفتار پریشانی‌های روانی نشوند.

۲- کارکنان سازمان نسبت به محل کار خود احساس رضایت کنند و به کار کردن در سازمان علاقه‌مند باشند.

۳- کارکنان سازمان نسبت به خود روسا، زیردستان و همکاران و به‌طور کلی نسبت به جهان اطراف خود بیزوه نسبت به جایگاه خود در سازمان احساس مثبتی داشته باشند.

۴- کلیه کارکنان قادر به ایجاد روابط مطلوب در محیط کار با عوامل موجود آن باشند.

۵- علی‌رغم مشکلاتی که در خانواده و محل کار خود دارند، احساس خوبشختی کنند و از عضویت خود در آن سازمان راضی و خشنود باشند.

اتفاق نظر صاحب‌نظران بر این است که اعمال این روش در مورد کارکنان حرفه‌ای و متخصص از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است و اعمال نکردن این روش در مورد این‌گونه کارکنان اضطراب و پریشانی روانی آنان را به مراتب افزون‌تر خواهد ساخت.

کادر آموزشی مدارس نیز از جمله کارکنان حرفه‌ای محسوب می‌شوند. که بنا بر نظریه‌های فوق به‌طور طبیعی به مشارکت در امور فرهنگی و آموزشی مدرسه علاقه‌مند هستند و مدیر آموزشی باید به نظرها و ارزشهای آنان بها دهد و زمینه‌های لازم را برای مشارکت آنان فراهم سازد.

با توجه به اینکه اغلب حدود یکم سوم از اوقات شبانه روز خود را در محیط کار می‌گذرانیم ممکن است محل کار بر رفتار و روحیات تأثیر بسیار زیادی بگذارد. طبق تحقیقات انجام شده فشارهای کاری، تعارض‌ها، ناامیدی‌ها مهمترین دلایل فرسودگی جسمی و روانی هستند و بیماری و بیزی زودرس نیز از عوایب آن است.

در مدارس نیز توجه به بهداشت روانی کارکنان آموزشی و کاهش استرس در بین آنان از وظایف اصلی مدیریت است. مدیر باید موقعیتی فراهم آورد که اعضاء آموزشی بتوانند به طور موثر و کارا خدمت کنند.

در مطالعه‌ای در مورد تعدادی از مدارس نیویورک که از طرف معلمان آن هیچ شکایت رسمی علیه مدیر و مدرسه نشده بود، نشان داد که این مدیران در مقایسه با مدیرانی که چنین شکایاتی از آن شده است، امتیازات بالاتری در ملاحظات انسانی دارند.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج تحقیقات گوناگون همبستگی بین سبک‌های مدیریت با بهداشت روانی کارکنان حرفه‌ای را مورد تأیید قرار داده است و نشان می‌دهد که سبک‌های مدیریت مشارکت‌جویانه به بهبود بهداشت روانی، افزایش همکاری گروهی، خلاقیت و کاهش میزان پرخاشگری در بین کارکنان منجر می‌شود. این تحقیقات تأثیر روانشناختی مشارکت را در سازمان‌های آموزشی وغیر آموزشی نشان می‌دهد. بنابراین همه مدیران باید با توجه به موقعیت و سطح تئوری انسانی در انتخاب روش مدیریتی خود تأمل و دقت نظر کافی به عمل آورند و زمینه‌های لازم را برای مشارکت کارکنان در اداره امور سازمان فراهم آورند.

در حقیقت نیازهای روانی انسان‌ها مانند احساس احترام، شناخته شدن کشف استعدادها، ارزش اجتماعی، احساس مالکیت و نظایر آن از طریق مشارکت به دست می‌آید. باید گفت محیطی که در آن کار می‌کنیم خانه ماست و تنها از طریق سرباه‌گذاری و مشارکت در امور آن و احساس مالکیت احساس امنیت وآرامش می‌کنیم.

کارمند با معلمی که در مسئولیت‌ها، موفقیت‌ها و افتخارات سازمان شرکت دارد از روان نسبتاً سالمی برخوردار خواهد بود.

بهداشت روانی کارکنان-سازمانها

نویسنده: زهرا کریمی مقدمه:

توجه و احترام به شخصیت و عقیده کارکنان سازمان‌ها از ضروریات مدیریت است. این مسئله بیزوه در موسسات آموزشی که نوع رابطه مدیر با اعضاء آموزشی و دانش آموزان را تحد زیادی جو کلاس و مدرسه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پایگاه ویژه دارد. رعایت نکردن اصول انسانی و اخلاقی از جانب مدیر، نه تنها معلمان بلکه فرآورده‌های نهایی سیستم یعنی دانش آموزان را که آینده‌سازان جامعه نیز هستند به مشکلات رفتاری دچار خواهد کرد که نتیجه آن بدون شک ناپهناجاری اجتماعی است.

امروزه اکثر صاحب‌نظران مدیریت، روش مدیریت مشارکت‌جویانه را پیشنهاد می‌کنند و بر این باورند که میزان اعمال روشهای مشارکت‌جویانه در سازمان‌ها نشانه توجه به عوامل انسانی است.

اما پیش از هر مطلنی لازم است به تعریف مفاهیم مشارکت و بهداشت روانی بپردازیم. تعریف مشارکت و بهداشت روانی از مشارکت تعاریف متفاوتی ارائه شده است<sup>۱</sup> "سالمون<sup>۲</sup> در تعریف مشارکت می‌گوید: " فلسفه یا سبک مدیریت سازمانی است که نیاز و حقوق کارکنان را تشخیص می‌دهد تا به‌طور فردی یا جمعی با مدیریت در حیطه‌های فراسوی سازمانی دوگیر شوند که معمولاً با تبادل نظر جمعی حمایت می‌شود.

در همین زمینه محمدعلی طرسی می‌گوید:

"پیش‌فرضی اساسی مشارکت کارکنان تأکید بر شان و مقام انسان در محیط کار است" پس می‌توان گفت: مشارکت ششیدن صدای دیگران را آسان می‌سازد، احساس مالکیت را به‌وجود می‌آورد، حاشیه‌نشینی را از میان بر می‌دارد، ناوان را نیرومند می‌سازد و سرانجام فرهنگ سکوت را در هم می‌شکند ودل و ذهن انسان را به زمان او پیوند می‌دهد و بدین ترتیب احساس تازه‌ای از پذیرش و اهمیت وجود ایجاد می‌گردد.

در این راستا یکی از وظایف اساسی مدیریت که شاید تاکنون کمتر مطرح شده، تأمین بهداشت روانی کارکنان سازمان است که در مدیریت مشارکت‌جویانه طراحی شده و مورد توجه قرار گرفته است.

بهداشت روانی نیز از مباحث جانیی است و آنچه به درک بهتر آن کمک می‌کند، توجه به اصول بهداشت روانی است که اکثر روانشناسان در مورد آن توافق دارند<sup>۳۳</sup>. شامل<sup>۳۴</sup> پنج اصل را در خصوص بهداشت روانی به شرح زیر مطرح می‌کند:

- ۱- احترام به شخصیت خود و دیگران
- ۲- شناخت محدودیت‌های خود ودیگران
- ۳- داشتن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.

۴- شناسایی احتیاجات و محرک‌هایی که سبب اعمال رفتار انسان می‌گردد.

رعایت این اصول در سازمانها برای جلوگیری از بروز ناگهانی بیماری‌های روانی، آشنفگی‌های اجتماعی و بی‌نظمی اهمیت فراوانی دارد.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی جلوگیری از بروز مشکلات روانی و اختلالات روحی که به دلیل عوامل موجود در کارکنان به وجود می‌آید و ایجاد فضای کاری سالم به نحوی که به چند هدف برسیم:

۱- کارکنان به دلیل عوامل موجود در محیط، گرفتار پریشانی‌های روانی نشوند.

۲- کارکنان سازمان نسبت به محل کار خود احساس رضایت کنند و به کار کردن در سازمان علاقه‌مند باشند.

۳- کارکنان سازمان نسبت به خود روسا، زیردستان و همکاران و به‌طور کلی نسبت به جهان اطراف خود بیزوه نسبت به جایگاه خود در سازمان احساس مثبتی داشته باشند.

۴- کلیه کارکنان قادر به ایجاد روابط مطلوب در محیط کار با عوامل موجود آن باشند.

۵- علی‌رغم مشکلاتی که در خانواده و محل کار خود دارند، احساس خوبشختی کنند و از عضویت خود در آن سازمان راضی و خشنود باشند.

اتفاق نظر صاحب‌نظران بر این است که اعمال این روش در مورد کارکنان حرفه‌ای و متخصص از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است و اعمال نکردن این روش در مورد این‌گونه کارکنان اضطراب و پریشانی روانی آنان را به مراتب افزون‌تر خواهد ساخت.

کادر آموزشی مدارس نیز از جمله کارکنان حرفه‌ای محسوب می‌شوند. که بنا بر نظریه‌های فوق به‌طور طبیعی به مشارکت در امور فرهنگی و آموزشی مدرسه علاقه‌مند هستند و مدیر آموزشی باید به نظرها و ارزشهای آنان بها دهد و زمینه‌های لازم را برای مشارکت آنان فراهم سازد.

با توجه به اینکه اغلب حدود یکم سوم از اوقات شبانه روز خود را در محیط کار می‌گذرانیم ممکن است محل کار بر رفتار و روحیات تأثیر بسیار زیادی بگذارد. طبق تحقیقات انجام شده فشارهای کاری، تعارض‌ها، ناامیدی‌ها مهمترین دلایل فرسودگی جسمی و روانی هستند و بیماری و بیزی زودرس نیز از عوایب آن است.

در مدارس نیز توجه به بهداشت روانی کارکنان آموزشی و کاهش استرس در بین آنان از وظایف اصلی مدیریت است. مدیر باید موقعیتی فراهم آورد که اعضاء آموزشی بتوانند به طور موثر و کارا خدمت کنند.

در مطالعه‌ای در مورد تعدادی از مدارس نیویورک که از طرف معلمان آن هیچ شکایت رسمی علیه مدیر و مدرسه نشده بود، نشان داد که این مدیران در مقایسه با مدیرانی که چنین شکایاتی از آن شده است، امتیازات بالاتری در ملاحظات انسانی دارند.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج تحقیقات گوناگون همبستگی بین سبک‌های مدیریت با بهداشت روانی کارکنان حرفه‌ای را مورد تأیید قرار داده است و نشان می‌دهد که سبک‌های مدیریت مشارکت‌جویانه به بهبود بهداشت روانی، افزایش همکاری گروهی، خلاقیت و کاهش میزان پرخاشگری در بین کارکنان منجر می‌شود. این تحقیقات تأثیر روانشناختی مشارکت را در سازمان‌های آموزشی وغیر آموزشی نشان می‌دهد. بنابراین همه مدیران باید با توجه به موقعیت و سطح تئوری انسانی در انتخاب روش مدیریتی خود تأمل و دقت نظر کافی به عمل آورند و زمینه‌های لازم را برای مشارکت کارکنان در اداره امور سازمان فراهم آورند.

در حقیقت نیازهای روانی انسان‌ها مانند احساس احترام، شناخته شدن کشف استعدادها، ارزش اجتماعی، احساس مالکیت و نظایر

دکتر علی محمد باقری

آن از طریق مشارکت به دست می‌آید.
باید گفت محیطی که در آن کار می‌کنیم خانه ماست و تنها از طریق سرمایه‌گذاری و مشارکت در امور آن و احساس مالکیت احساس امنیت و آرامش می‌کنیم.
کارمند یا معلمی که در مسئولیت‌ها، موفقیت‌ها و افتخارات سازمان شرکت دارد از روان نسبتاً سالمی برخوردار خواهد بود.

**روان فراموش شده من**

نویسنده:امیرعباس میرزخانلی

بررسی جامعه‌شناختی بهداشت روانی در سنین جوانی

وقتی کودکی متولد می‌شود، والدین و اطرافیان به وزن و تغذیه او توجه خاصی دارند، آرده نبودن آب مصرفی کودک، مصرف ویتامین‌های مختلف، غذاهای کمکی و رسیدگی به بهداشت جسمی کودک، جهت فعالیت‌های والدین را مشخص می‌کند. اما والدین کمتر به فکر بهداشت روانی کودک خود هستند. منظور از بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط اطراف خود است تا فرد بتواند خود را با محیط تطبیق دهد، قابلیت‌های خود را بروز دهد و دچار اختلالات عاطفی و رفتاری نباشد.

برخورداری از بهداشت روانی سالم، مستلزم داشتن خانواده‌ای کامل و سلامت است که افراد با عضویت در آن به‌عنوان زن، شوهر و یا فرزند، در یک شبکه عاطفی سهیم می‌شوند. به یک گروه با تاریخ مشترک تعلق پیدا می‌کنند. خانواده نخبین محیطی است که کودک در آن شخصیت وجودی‌اش شکل می‌گیرد و به نحوی انتقال‌دهنده فرهنگ‌ها، سنت‌ها و باورهای خاص خود او باشد (از شیوه غذا خوردن تا افکار سیاسی).
کودک در خانواده با اجتماع بیرون از خانه آشنا می‌شود و نگرش او به جامعه تا حد زیادی تحت تاثیر نگرش خانواده است. او در محیط خانه اجتماعی‌شدن را گام به گام می‌آموزد و در نهایت به انسانی کاملاً اجتماعی تبدیل می‌شود.
کودک دپروژ حال به نوجوانی تبدیل شده که در خلال این اجتماعی شدن، با والدین خود متفاوت شده و روز به روز از یکدیگر فاصله می‌گیرد. واقعیت مهم شکاف میان نسل‌ها کامل‌ترین و مختصرترین تعریف آن است. والدین در دوره خودسالی به فرزندان خود نزدیک هستند، روابط صمیمانه و تنگاتنگی دارند، شناختشان از کودک تا حد زیادی صحیح و کامل است اما با رشد کودک و گذر او از کودکی به نوجوانی میان والدین و فرزندان فاصله‌ای ایجاد می‌کند و به تدریج منجر به کاهش ارتباط می‌باشند می‌شود و اگر به موقع اقدام صحیحی صورت نگیرد، امکان قطع ارتباط میان فرزند و والدین وجود دارد به گونه‌ای که نوجوان در هر امری با والدین خود مخالفت می‌کند و والدین هم زمان کمتری برای پرداختن به مسائل او در نظر می‌گیرند. می‌توان گفت بسیاری از والدین به فکر نیازهای فرزندان خود هستند اما هنگام عمل تنها به مسائل مادی و رفاهی آنها می‌اندیشند و تامین نیازهای روانی و هیجانی آنها را فراموش می‌کنند یا وقت و انرژی کافی برای آن در نظر نمی‌گیرند.

خانواده امن‌ترین محیط برای جوانان

برخورداری از محیط خانوادگی قابل اعتماد، تکیه‌گاهی مناسب برای رشد نوجوان است اما وجود امنیت در بعضی محیط‌های خانوادگی احساس نمی‌شود و علاوه بر آن فضای فامیل و محل زندگی نوجوان نیز محیط سالمی نیست. نوجوان محرومی که در جمع افرادی با مشکلات فراوان از قبیل افسردگی، خشونت، اعتیاد و انحرافات جنسی زندگی می‌کند، برای رفع مشکلات خود نه از خانواده شایسته‌ای برخوردار هستند و نه از اقوام و آشنایان صلاحیت کمک‌ها به آنها را دارند. احساس امنیت به معنای فقدان عوامل نپه کننده فرد به لحاظ جسمانی و روانی و نبود عوامل از میان‌برنده نظم است. احساس ایمنی زمانی حاصل می‌شود که فرد در درون خود احساس کند تهدید نمی‌شود. احساس امنیت در دوران کودکی باعث می‌شود فرد در آینده در برخورد یا مسائل اجتماعی یا برنام‌ریزی و به درستی عمل کند.

اختلالات خانوادگی و درگیری والدین با یکدیگر احساس امنیت در خانه را از فرزندان سلب می‌کند. گاهی اوقات خانواده‌هایی که در آن پدر و مادر از یکدیگر جدا شده‌اند اما در حال نزاع و درگیری با یکدیگرند، در مقایسه با خانواده‌هایی که والدین از یکدیگر جدا نشده‌اند؛ اثر مخرب‌تری بر فرزندان دارند و زمینه‌ساز اصلی تولید بزه و بزهکاری در جامعه می‌شوند.
فرزندی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کند در جریان مشاهده والدین دچار ترس و اضطراب آزاردهنده‌ای درباره آینده می‌شوند. این اضطراب اگر ندوام داشته باشد، اثر مخرب‌تری در مقایسه با اضطراب جدایی والدین از یکدیگر دارد وامکان دارد این اضطراب به جوانب دیگری هم تعمیم یابد و حتی تا بزرگسالی همراه او باقی می‌ماند و زمینه‌ساز مشکلات دیگری می‌شود.

اگر بین والدین درگیری آشکاری وجود داشته باشد، کودک دچار کشمکش روانی می‌شود نمی‌داند از کدامیک طرفداری کند یا حق را به کدامیک بدهد. در این مواقع ممکن است کودک گاهی به طرف مادر و گاهی به طرف پدر رو آورد و گاهی ممکن است فقط از یک طرف پشتیبانی کند که در این صورت خشم و تنفر دیگری را نسبت به خود بر می‌انگیزد و اگر نسبت به هر دو در موقع مختلف نظر موافق نشان دهد، باعث ایجاد تنش‌وش نگرانی در او خواهد شد.

یکی از علائم بارز رشد عاطفی و اجتماعی نوجوان، استقلال او از اولیای خود است. خودمختاری و استقلال فردی هدفی مهم در رشد محسوب می‌شود. نوجوان می‌خواهد فردیت او در خانواده به رسمیت شناخته شود و به‌عنوان فردی صاحب اختیار که توانایی قدرت تصمیم‌گیری دارد، شناخته شود اگر این فرایند استقلال نوجوان به درستی صورت گیرد روابط صمیمانه او با والدین حفظ خواهد شد. خودمختاری و استقلال نوجوان جنبه‌های مختلفی دارد که در جنبه آن در نوجوانی برجسته می‌شود، استقلال رفتاری که کسب آزادی کافی برای انجام امور بدون آنگها به دیگران است و استقلال عاطفی به معنای آزاد شدن از وابستگی‌های عاطفی کودکانه به والدین است. رفتارهایی از قبیل انتخاب نوع لباس، اصلاح موی سر و انتخاب دوستان در دوره نوجوانی افزایش می‌یابد ولی در زمینه‌های دیگر از قبیل برنامه ادامه تحصیل از والدین و سایرین کمک و مشورت می‌گیرند.
آزاد گذاشتن و استقلال دادن به نوجوان باید به تدریج صورت گیرد و محدودده این آزادی باید متناسب با شرایط اجتماعی و خانوادگی و سن او تعیین شود.
همه انواع آزادی به نوجوان می‌تواند خطر آفرین باشد و حتی از جانب او به‌عنوان رها کردن و بی‌توجهی به او محسوب شود. نوجوانان به دنبال فرصتی برای کسب استقلال و حق انتخاب، پذیرفتن مسئولیت و اجازه بحث و گفتگو با والدین خود هستند تا آزادی بی‌حد و حصر و راهمی، خانواده‌ای که به نوجوان برای کسب استقلال کمک کند، نه تنها باعث جدایی فرزندان از خود نشده‌اند، بلکه باعث می‌شوند نوجوان با حفظ روابط گرم و صمیمانه با خانواده‌اش، علاقه‌مندی خود را به دوستان و نزدیکان نیز نشان دهد.

دستیابی به استقلال عاطفی در دوره نوجوانی موجب می‌شود تا فرد در بزرگسالی نقش عاطفی خود را به درستی ایفا کند، در غیر این صورت به پدر و مادر خود متکی شده و قدرت تصمیم‌گیری برای زندگی خود نخواهد داشت و اجازه مداخله و کنترل زندگی خود را به آنان می‌دهد که این موضوع برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک مشکل‌زاست. والدین برای کنترل و راهنمایی فرزندان خود روشهای متفاوتی با توجه به نوع شخصیت خود و نوع ارتباطی که با فرزندان دارند به کار می‌برند. برخی ازوالدین انتظار دارند فرزندشان کاملاً مطیع و حرف‌شنو باشند و هر آنچه که آنها دستور می‌دهند، عمل کنند. بعضی نسبت به کنترل فرزندان بی‌تفاوت هستند و بعضی دیگر رفتار بی‌ثباتی درباره آنها دارند و گاهی نوجوان را در مسائل خود رها می‌کنند و گاهی کنترل سختی بر آنها دارند، اما بهترین روش برای تربیت نوجوان کنترل و راهنمایی او در صورت هم‌زمان و برحسب مورد است نه سختگیری بیش از حد و نه رها کردن او در مسائش.

افزون بر آنکه والدین ویژگی‌های خاصی را در فرزندان خود طلب می‌کنند، نوجوانان و جوانان نیز از والدین خود انتظاراتی دارند که آرزو دارند والدینشان نسبت به آنها برداشت‌ها و رفتاری از این نوع داشته باشند.

1- به آنها علاقه داشته باشند و هرگاه کمکی خواستند دریغ نکنند.
2- بر حرفشان گوش دهند و سخن آنها را آن‌طور که هست درک کنند.
3- به آنها نشان دهند که واقعاً دوستشان دارند.
4- آنها را مورد تائید و حمایت قرار دهند.
5- چه خطا کنند یا نکنند آنها را همان‌طور که هستند، بپذیرند.
6- به آنها اعتماد کنند و با آنها همانند افراد رشد یافته رفتار کنند.
7- آنها را مورد راهنمایی قرار دهند.
8- افراد شاد و خوش‌خلق باشند و محیط خانه را با نشاط بنگ دارند والگوی خوبی در اختیارشان قرار دهد.

چند قاعده کلی برای والدین

1- فرزند خود را دوست داشته باشید: والدین اغلب فراموش می‌کنند که عشق و محبت به فرزند یک‌ه تاز دائمی است. نیازهای کودک‌ان به‌طور دائم تغییر می‌کند عشق به کودک اجازه می‌دهد که این تغییرات به آسانی انجام گیرد. عشق به فرزند آزاد گذاشتن او در انجام دادن آنچه در این لحظه نمی‌خواهد انجام دهد، نیست. احرام به فرزند اساس محبت است. تکام‌گنده‌ترین عامل برای نوجوان این است که احساس کنند والدین آنها را درک نمی‌کنند اما دستور می‌دهند. والدین زمانی که می‌خواهند اعمال قدرت کنند، حتما باید به گفته‌های فرزندان گوش دهند تا خشم آنها کاهش یابد، آماده همکاری می‌شوند.

2- برای فرزند خود الگوی خوبی باشید؛ الگو یا سرمشق‌شدن والدین، مهمترین عامل تعلیم و تربیت و تعیین بهداشت روانی کودکان است. یکی از عواملی که می‌توانند به اثربخشی تلاش‌های والدین برای تربیت فرزندان آسیب رسانند، عدم احساس

مسئولیت در مقابل فرزندان و صادق نبودن با آنهاست. نمی‌توان کودکان را به قبول حنجرهایی وادار کرد که خود والدین آنها را قبول ندارند. کودکان و نوجوان معمولاً از روی الگوبرداری یاد می‌گیرند، نه از طریق شنیدن دستورات بزرگروها.

3- فرزند خود را آموزش دهید؛ تعدادی از والدین بیشترین کاری که انجام می‌دهند این است که فرزند خود را تنبی می‌کنند بدون آنکه به کودک توضیح دهند، چرا تنبیه می‌شود و تنبیه کودکان را آسان‌تر از آموزش یا تربیت‌کردن آنها می‌دانند. این نوع نگرش‌ها فرزندان را سرکش بار می‌آورد. شما می‌توانید پیامدهای شوم سبکار کنید،ن، سوءاستفاده از مواد مخدر، دروغ گفتن، نشانه‌ای فیلم‌های خلاف عفت، داشتن روابط نامشروع و بسیاری دیگر از رفتارهای ناپسند را برای فرزند خود روشن کنید.

4- فرزند خود را با انضباط یار بیابورید و به مسئولیت‌های خود آگاه باشید؛ در بیشتر موارد عطف ناتوانی والدین در موردب و منظم یار آوردن کار این است که تصور می‌کنند باید میان علق به فرزند و انضباط یکی را انتخاب کنند، اما دیدگاه‌های صحیح در خصوص تربیت فرزندان این است که عشق به فرزند و انضباط می‌تواند یکجا شامل حال فرزندان شود. در موقعیت‌های حساس وخطرناک کودکان و نوجوانان حتما باید مطیع والدین باشند، کودکان در هر سنی که باشند باید بدانش که انسان خطاکار باید توان خطای خود را پس دهد اما تنبیه‌ها نباید شدید و درازمدت باشند.

دلایل بروز تعارض میان والدین با نوجوانان

در عوامل و زمینه‌های اساسی تعارض میان نوجوانان با والدین، درگیری‌های ناشی از وضع درسی نوجوان، مسائل ارزشی و اخلاقی،

رابطه با دوستان و عوامل مرتبط با سن و جنس تفاوت ویژگی‌هایی شخصیتی نوجوان با والدینش، مسائل اقتصادی، انتظار والدین برای به عهده گرفتن مسئولیت و همکاری در کارهای خانه از سوی نوجوان است.
رفتارهای اجتماعی نوجوانان و نوع ارتباط آنها با همسالانشان، با ارتباط بزرگسالان با یکدیگر بسیار متفاوت است و این موضوع یکی از دلایل اصلی تعارض بین نوجوان و والدین است.
مسائلی مانند انتخاب دوستان، زمان بیرون رفتن از خانه و همراه دوستان بودن، نوع پوشاک و اصلاح موی سر و نگرش و رفتار در مقایسه با همسالان جنس مخالف از موضوعات مهم تنش‌زا بین آنهاست.
انجام تکالیف درسی، رفتار نوجوان در مدرسه، انتخاب رشته، نمره‌های امتحانی و وضعیت کارنامه، انضباط در مدرسه، رفتارهای نوجوان نسبت به دیران و مسئولان مدرسه تنش‌های قابل توجهی را بین والدین و نوجوان به وجود می‌آورد.روابط یا اغضای خانواده و فامیل و نحوه ارتباط نوجوان با افراد سن و بزرگسال دیگر و میزان احترامی که برای دیگران قائل است، درگیری با خواهر و برادر و نحوه عمل نوجوان در مقابل

دکتر امیرعباس میرزاخان

انتظارات دیگر اعضای خانواده و همچنین رعایت ارزش‌های اخلاقی و دینی برای خانواده‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است و بی‌توجهی نوجوان نسبت به آن بین او و والدین درگیری‌های جدی ایجاد می‌کند. اما بیشترین تعارض در خانواده‌هایی دیده می‌شود که والدین در یک کلام به دنبال استقلال دادن به نوجوان هستند اما به گونه‌ای عمل می‌کنند که باعث تداوم وابستگی او به خود می‌شوند.

روان فراموش شده من

نویسنده:امیرعباس میرزاخان؛ برسی جامعه‌شناختی بهداشت روانی در سنین جوانی

وقتی کودکی متولد می‌شود، والدین و اطرافیان به وزن و تغذیه او توجه خاصی دارند، آلوده نبودن آب مصرفی کودک، مصرف ویتامین‌های مختلف، غذاهای گسکی و رسیدگی به بهداشت جسمی کودک، جهت فعالیت‌های والدین را مشخص می‌کند. اما والدین کمتر به فکر بهداشت روانی کودک خود هستند. منظور از بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط اطراف خود است تا فرد بتواند خود را با محیط تطبیق دهد، قابلیت‌های خود را پررؤ دهد و دچار اختلالات عاطفی و رفتاری نباشد.

برخورداری از بهداشت روانی سالم، مستلزم داشتن خانواده‌ای کامل و سلامت است که افراد با عضویت در آن به‌عنوان زندهٔ شوهر و با فرزند، در یک شبکهٔ عاطفی سهیم می‌شوند. به یکد گروه با تاریخ مشترک تعلق پیدا می‌کنند. خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن شخصیت وجودی‌اش شکل می‌گیرد و به نحوی انتقال‌دهندهٔ فرهنگ‌ها، سنت‌ها و باورهای خاص خود او باشد (از شیوهٔ غذا خوردن تا افکار سیاسی). کودک در خانواده با اجتماع بیرون از خانه آشنا می‌شود و نگرش او به جامعه تا حد زیادی تحت تاثیر نگرش خانواده است. او در محیط خانه اجتماعی‌شدن را گام به گام می‌آموزد و در نهایت به انسانی کاملاً اجتماعی تبدیل می‌شود. کودک دیروز حال به نوجوانی تبدیل شده که در خلال این اجتماعی شدن، با والدین خود متفاوت شده و روزی روزی از یکدیگر فاصله می‌گیرند. واقعیت مهم شکاف میان تسکامل‌ترین و مختصرترین تعریف آن است. والدین در دوره خودسالی به فرزندان خود نزدیک هستند، روابط صمیمانه و تنگاتنگی دارند، شناختشان از کودک تا حد زیادی صحیح و کامل است اما با رشد کودک و گذر او از کودکی به نوجوانی میان والدین و فرزندان فاصله‌ای ایجاد می‌کند و به تدریج متعجر به کاهش ارتباط می‌باشان می‌شود و اگر به موقع اقدام صحیحی صورت نگیرد، امکان قطع ارتباط میان فرزند و والدین وجود دارد به گونه‌ای که نوجوان در هر امری با والدین خود مخالفت می‌کند و والدین هم زمان کمتری برای پرداختن به مسائل او در نظر می‌گیرند. می‌توان گفت بسیاری از والدین به فکر نیازهای فرزندان خود هستند اما هنگام عمل تنها به مسائل مادی و رفاهی آنها می‌اندیشند و نامین نیازهای روانی و هیجانی آنها را فراموش می‌کنند یا وقت و انرژی کافی برای آن در نظر نمی‌گیرند. خانواده امن‌ترین محیط برای جوانان

برخورداری از محیط خانوادگی قابل اعتناء، نگاه‌گاهی مناسب برای رشد نوجوان است اما وجود امنیت در بعضی محیط‌های خانوادگی احساس نمی‌شود و علاوه بر آن فضای قابل و محل زندگی نوجوان نیز محیط سالمی نیست. نوجوانان محرومی که در جمع افرادی با مشکلات فراوان از قیل افسردگی، خشونت، اعتیاد و انحرافات جنسی زندگی می‌کنند، برای رفع مشکلات خود نه از خانواده شایسته‌ای برخوردار هستند و نه از اقوام و آشنایان صلاحیت کمک به آنها را دارند. احساس امنیت به معنای فقدان عوامل تهدید کننده‌فرد به لحاظ جسمانی و روانی و نبود عوامل از میان‌برندهٔ نظم است. احساس ایمنی زمانی حاصل می‌شود که فرد در درون خود احساس کند تهدید نمی‌شود. احساس امنیت در دوران کودکی باعث می‌شود فرد در آینده در برخورد با مسائل اجتماعی با برنامهریزی و به درستی عمل کند.

اختلالات خانوادگی و درگیری والدین با یکدیگر احساس امنیت در خانه را از فرزندان سلب می‌کند. گاهی اوقات خانواده‌هایی که در آن پدر و مادر از یکدیگر جدا نشده‌اند اما در حال ترغ و درگیری با یکدیگرند، در مقایسه با خانواده‌هایی که والدین از یکدیگر جدا نشده‌اند؛ اثر مخرب‌تری بر فرزندان دارند و زمینه‌ساز اصلی تولید بزه و بزهکاری در جامعه می‌شوند. فرزندی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند در جریان مشاهده والدین دچار ترس و اضطراب آزادنده‌های درباره آینده می‌شوند. این اضطراب اگر تداوم داشته باشد، اثر مخرب‌تری در مقایسه با اضطراب جدایی والدین از یکدیگر دارد وامکان دارد این اضطراب به جوانب دیگری هم تعمیم یابد و حتی تا بزرگسالی همراه او باقی می‌ماند. و زمینه‌ساز مشکلات دیگری می‌شود.

اگر بین والدین درگیری آشکاری وجود داشته باشد، کودک دچار کشمکش روانی می‌شود نمی‌داند از کدامیک طرفداری کند یا حق را به کدامیک بدهد. در این مواقع ممکن است کودک گاهی به طرف مادر و گاهی به طرف پدر رو آورد و گاهی ممکن است فقط از یک طرف پشتیبانی کند که در این صورت خشم و تنفر دیگری را نسبت به خود بر می‌انگیزد و اگر نسبت به هر دو در موقع مختلف نظر موافق نشان دهد، باعث ایجاد تنش‌وش و نگرانی در او خواهد شد.

یکی از علائم بارز رشد عاطفی و اجتماعی نوجوان، استقلال او از اولیای خود است. خودمختاری و استقلال فردی هدفی مهم در رشد محسوب می‌شود. نوجوان می‌خواهد فردیت او در خانواده به رسمیت شناخته شود و به‌عنوان فردی صاحب اختیار که توانایی قدرت تصمیم‌گیری دارد، شناخته شود اگر این فرایند استقلال نوجوان به درستی صورت گیرد روابط صمیمانه او با والدین حفظ خواهد شد. خودمختاری و استقلال نوجوان جنبه‌های مختلفی دارد که دو جنبه آن در نوجوانی برجسته می‌شود، استقلال رفتاری که کسب آزادی کافی برای انجام امور بدون اکتفا به دیگران است و استقلال عاطفی به معنای آزاد شدن از وابستگی‌های عاطفی کودکانه به والدین است. رفتارهایی از قبیل انتخاب نوع لباس، اصلاح موی سر و انتخاب دوستان در دوره نوجوانی افزایش می‌یابد ولی در زمینه‌های دیگر از قبیل برنامه ادامه تحصیل از والدین و سایرین کمک و مشورت می‌گیرند. آزاد گشتن و استقلال دادن به نوجوان باید به تدریج صورت گیرد و محدودده این آزادی باید متناسب با شرایط اجتماعی و خانوادگی و سن و نین خود شود. دادن همه انواع آزادی به نوجوان می‌تواند خطرآفرین باشد و حتی از جانب او به‌عنوان رها کردن و بی‌توجهی به او محسوب شود. نوجوانان به دنبال فرصتی برای کسب استقلال و حق انتخاب، پذیرفتن مسئولیت و اجازه بحث و گفتگو با والدین خود هستند نه آزادی بی‌حد و حصر و رهایی. خانواده‌ای که به نوجوان برای کسب استقلال کمک کند، نه تنها باعث جدایی فرزندان از خود نشده‌اند، بلکه باعث می‌شوند نوجوان با حفظ روابط گرم و صمیمانه با خانواده‌اش، علاقه‌مندی خود را به دوستان و نزدیکان نیز نشان دهد.

دستیابی به استقلال عاطفی در دوره نوجوانی موجب می‌شود تا فرد در بزرگسالی نقش عاطفی خود را به درستی ایفا کند، در غیر این صورت به پدر و مادر خود متکی شده و قدرت تصمیم‌گیری برای زندگی آینده خود نخواهد داشت و اجازه مداخله و کنترل زندگی خود را به آنان می‌دهد. که این موضوع برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک مشکل‌زااست. والدین برای کنترل و راهنمایی فرزندان خود روش‌های متفاوتی با توجه به نوع شخصیت خود و نوع ارتباطی که با فرزندان دارند به کار می‌برند. برخی ازوالدین انتظار دارند فرزندان کاملاً مطیع و حرف‌شنو باشند و هر آنچه که آنها دستور می‌دهند، عمل کنند. بعضی نسبت به کنترل فرزندان بی‌تفاوت هستند و بعضی دیگر رفتار بی‌ثباتی دربارهٔ درباره دارند و گاهی نوجوان را در مسائل خود رها می‌کنند و گاهی کنترل سختی بر آنها دارند، اما بهترین روش برای تربیت نوجوان کنترل و راهنمایی او به صورت همزمان و برحسب مورد است نه سختگیری بیش از حد و نه رها کردن او در مسائلس.

افزون بر آنکه والدین ویژگی‌های خاصی را در فرزندان خود طلب می‌کنند، نوجوانان نیز از والدین خود انتظاری دارند که آرزو دارند والدینشان نسبت به آنها برداشتها و رفتاری از این نوع داشته باشند.

۱- به آنها علاقه داشته باشند و هرگاه کمکی خواستند دریغ نکنند.
۲- به حرفشان گوش دهند و سخن آنها را آن‌طور که هست درک کنند.
۳- به آنها عهد دهند که واقعا دوستشان دارند.
۴- آنها را مورد تائید و حمایت قرار دهند.
۵- چه خطا کنند یا نکنند آنها را همان‌طور که هستند، پذیرند.
۶- به آنها اعتماد کنند و آنها را همانند افراد رشد یافته رفتار کنند.
۷- آنها را مورد راهنمایی قرار دهند.
۸- افراد شاد و خوش خلقی باشند و محیط خانه را با نشاط نگه دارند والگویی خوبی در اختیارشان قرار دهند.
چند قاعده کلی برای والدین

۱- فرزند خود را دوست داشته باشید؛ والدین اغلب فراموش می‌کنند که عشق و محبت به فرزند یک نیاز دائمی است. نیازهای کودکان به‌ملور دائم تغییر می‌کند عشق به کودک اجزاء می‌دهد که این تغییرات به آسانی انجام گیرد. عشق به فرزند آزاد گذاشتن او در انجام دادن آنچه در آن لحظه می‌خواهد انجام دهد، نیست. احترام به فرزند اساس محبت است.
کامک کننده‌ترین عامل برای نوجوان این است که احساس کنند والدین آنها را درک نمی‌کنند اما دستور می‌دهند. والدین زمانی که می‌خواهند اعمال قدرت کنند، حتما باید به گفته‌های فرزندان گوش دهند تا خشم آنها کاهش یابد، آماده همکاری می‌شوند.

۲- برای فرزند خود الگویی خوبی باشید؛ الگو با سرمشق‌شدن والدین، مهمترین عامل تقبیم و تربیت و تضمین بهداشت روانی کودکان است. یکی از عواملی که می‌تواند به ارتیبخشش تلاش‌های والدین برای تربیت فرزندان آسیب رساند، عدم احساس مسئولیت در مقابل فرزندان و صادق نبودن یا نهماست. نمی‌توان کودکان را به قبول هنجارهایی وادار کرد که خود والدین آنها را قبول ندارند. کودکان و نوجوانان معمولاً از روی الگوبرداری یاد می‌گیرند، نه از طریق شنیدن دستورات بزرگبهر.

۳- فرزند خود را آموزش دهید؛ تعدادی از والدین بیشترین کاری که انجام می‌دهند این است که فرزند خود را تشیه می‌کنند بدون آنکه به کودک توضیح دهند، چرا تشیه می‌شود و تشیه کودکان را آسان‌تر از آموزش یا تربیت کردن آنها می‌دانند. این نوع نگرش‌ها فرزندان را سرکش باز می‌آورد. شما می‌توانید پیامدهای شوم سیگار کشیدن، سوءاستفاده از مواد مخدر، دودغ گفتن، نمایش فیلم‌های عفت، داشتن روابط نامشروع و بسیاری دیگر از رفتارهای ناپسند را برای فرزند خود روشن کنید.

۴- فرزند خود را با انضباط یار یاریوید و به مسئولیت‌های خود آگاه باشید؛ در بیشتر موارد علت ناتوانی والدین در موبدب و منظم بار آوردن کار این است که تصور می‌کنند باید میان عشق به فرزند و انضباط یکی را انتخاب کنند، اما دیند گاه‌هایی صحیح در خصوص تربیت فرزندان این است که عشق به فرزند و انضباط می‌تواند یکجا شامل حال فرزندان شود. در موقعیت‌های حساس وخطرناک کودکان و نوجوانان حتما باید مطیع والدین باشند، کودکان در هر سنی که باشند باید بدانند که انسان خطاکار باید تازان خطای خود را پس دهد اما تشیه‌ها نباید شدید و درمذمت باشند. دلایل بروز تعارض میان والدین با نوجوانان و جوانان

از عوامل و زمینه‌های اساسی تعارض میان نوجوانان با والدین، درگیری‌های ناشی از وضع دومی نوجوان، مسائل ارزشی و اخلاقی، رابطه با دوستان و عوامل مرتبط با سن و جنس تفاوت ویژگی‌هایی شخصیتی نوجوان با والدینش، مسائل اقتصادی، انتظار والدین برای به عهده گرفتن مسئولیت و همکاری در کارهای خانه از سوی نوجوان است. رفتارهای اجتماعی نوجوانان و نوع ارتباط آنها با همسالانشان، با ارتباط بزرگسالان با یکدیگرسیار متفاوت است و این موضوع یکی از دلایل اصلی تعارض بین نوجوان و والدین است. مسائلی مانند انتخاب دوستان، زمان بیرون رفتن از خانه و همراه دوستان بودن، نوع پوشاک و اصلاح موی سر و نگرش و رفتار در مقایسه با همسالان جنس مخالف از موضوعات مهم تنش‌زا بین آنهاست. انجام تکالیف درسی، رفتار نوجوان در مدرسه، انتخاب رشته، نمره‌های امتحانی و وضعیت کارنامه، انضباط در مدرسه، رفتارهای نوجوان نسبت به دبیران و مسئولان مدرسه تنش‌های قابل توجهی را بین والدین و نوجوان به وجود می‌آورد.روابط با اعضای خانواده و فامیل و نحوه ارتباط نوجوان با افراد سن و بزرگسال دیگر و میزان احترامی که برای دیگران قائل است، درگیری با خواهر و برادر و نحوه عمل نوجوان در مقابل انتظارات دیگر اعضای خانواده و همچنین رعایت ارزش‌های اخلاقی و دینی برای خانواده‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است و بی‌توجهی نوجوان نسبت به آن بین او و والدین درگیری‌های جدی ایجاد می‌کند. اما بیشترین تعارض در خانواده‌هایی دیده می‌شود

<sup>[1]</sup> دکتر امیرعباس میرزاخان

که والدین در یک کلام به دنبال استقلال دادن به نوجوان هستند اما به گونه‌ای عمل می‌کنند که باعث تداوم وابستگی او به خود می‌شوند.

**آلاینده‌های داخل منزل موجب کاهش بهره‌موشی کودکان م**

استفاده از هود هنگام پخت وپز، آلاینده‌های ناشی از سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند مانع از کاهش بهره هوشی در کودکان شود.

دکتر محمدرضا طاهرپور انارکی، فوق تخصص ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت وگو با ایسنا با بیان این مطلب گفت: مهم‌ترین آلاینده‌های داخل منزل سوخت‌های فسیلی نفت و گاز هستند که مواد سمی چون دی‌اکسید گگر گرد، مونواکسید کربن و ازن تولید کرده که می‌توانند با ذرات معلق در هوا ترکیب شده و مواد جدیدی بوجود آورند که برای سلامت انسان مضر هستند.

این فوق تخصص ریه تصریح کرد: آلاینده‌های داخل منزل بر روی عملکرد فکری و جسمی افراد منزل اثرات سوئی دارند که در کودکان موجب کاهش بهره هوشی آنها می‌شود و با علائمی همچون سردرد، عدم تمرکز و احساس خستگی همراه است.

وی افزود: استفاده از شومینه و بخاری‌های بدون دودکش، باعث ایجاد سمومیت با مونواکسید کربن شده که در موارد شدید منجر به مرگ می‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، استفاده از وسایل برقی، شوفاژ و دستگاه‌های تصفیه کننده را به بیماران قلبی و ریوی در جهت کاهش این آلاینده‌ها توصیه کرد.

دکتر انارکی با اشاره به این که دود سیگار نیز جزء آلاینده‌های بسیار مهم است، خاطرنشان کرد: اگر سیگار در داخل محیط منزل استفاده شود، خسارت‌های جبران‌ناپذیری از جمله بیماری‌های مزمن ریوی و افزایش مرگ و میر در بیماران قلبی را به افرادی که ناخواسته دود سیگار را استنشاق می‌کنند، وارد می‌کند.

وی افزود: استنشاق دود سیگار به ویژه در کودکان سبب ابتلا به آسم، اوبت و عفونت‌های تنفسی می‌شود.

این فوق تخصص ریه گفت: استفاده از مواد شوینده، ضدعفونی کننده و سفیدکننده در محیط‌های بسته از دیگر آلاینده‌هایی است که زنان خانه‌دار را بیشتر درگیر و منجر به التهاب راه‌های هوایی، آسیب‌های ریوی و اختلال عملکرد راه‌های هوایی می‌شود و تنگی نفسی و سرفه ناشی از آن ممکن است تا پایان عمر با فرد همراه باشد.

وی افزود: کلیه لوازم داخل منزل که از مواد شیمیایی درست شده باشند یا در آنها مواد شیمیایی به کار رفته باشد، جزء آلاینده‌ها محسوب می‌شوند.

دکتر انارکی با اشاره به این که عوامل غیر صنعتی نیز می‌توانند آلاینده باشند، خاطرنشان کرد: کپک‌ها که در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند، می‌توانند موجب بیماری‌های حساسیتی ربه شوند.

وی افزود: نگهداری حیوانات خانگی از جمله سگ، گربه و پرندگان نیز می‌تواند در ایجاد بیماری‌های ریوی موثر باشد و باید در محل نگهداری آنها نکات بهداشتی را رعایت کرد.

آلاینده‌های داخل منزل موجب کاهش بهره‌موشی کودکان می‌شود

استفاده از هود هنگام پخت وپز، آلاینده‌های ناشی از سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند مانع از کاهش بهره هوشی در کودکان شود.

دکتر محمدرضا طاهرپور انارکی، فوق تخصص ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت وگو با ایسنا با بیان این مطلب گفت: مهم‌ترین آلاینده‌های داخل منزل سوخت‌های فسیلی نفت و گاز هستند که مواد سمی چون دی‌اکسید گگر گرد، مونواکسید کربن و ازن تولید کرده که می‌توانند با ذرات معلق در هوا ترکیب شده و مواد جدیدی بوجود آورند که برای سلامت انسان مضر هستند.

این فوق تخصص ریه تصریح کرد: آلاینده‌های داخل منزل بر روی عملکرد فکری و جسمی افراد منزل اثرات سوئی دارند که در کودکان موجب کاهش بهره هوشی آنها می‌شود و با علائمی همچون سردرد، عدم تمرکز و احساس خستگی همراه است.

وی افزود: استفاده از شومینه و بخاری‌های بدون دودکش، باعث ایجاد سمومیت با مونواکسید کربن شده که در موارد شدید منجر به مرگ می‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، استفاده از وسایل برقی، شوفاژ و دستگاه‌های تصفیه کننده را به بیماران قلبی و ریوی در جهت کاهش این آلاینده‌ها توصیه کرد.

دکتر انارکی با اشاره به این که دود سیگار نیز جزء آلاینده‌های بسیار مهم است، خاطرنشان کرد: اگر سیگار در داخل محیط منزل استفاده شود، خسارت‌های جبران‌ناپذیری از جمله بیماری‌های مزمن ریوی و افزایش مرگ و میر در بیماران قلبی را به افرادی که ناخواسته دود سیگار را استنشاق می‌کنند، وارد می‌کند.

وی افزود: استنشاق دود سیگار به ویژه در کودکان سبب ابتلا به آسم، اوبت و عفونت‌های تنفسی می‌شود.

این فوق تخصص ریه گفت: استفاده از مواد شوینده، ضدعفونی کننده و سفیدکننده در محیط‌های بسته از دیگر آلاینده‌هایی است که زنان خانه‌دار را بیشتر درگیر و منجر به التهاب راه‌های هوایی، آسیب‌های ریوی و اختلال عملکرد راه‌های هوایی می‌شود و تنگی نفسی و سرفه ناشی از آن ممکن است تا پایان عمر با فرد همراه باشد.

وی افزود: کلیه لوازم داخل منزل که از مواد شیمیایی درست شده باشند یا در آنها مواد شیمیایی به کار رفته باشد، جزء آلاینده‌ها محسوب می‌شوند.

دکتر انارکی با اشاره به این که عوامل غیر صنعتی نیز می‌توانند آلاینده باشند، خاطرنشان کرد: کپک‌ها که در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند، می‌توانند موجب بیماری‌های حساسیتی ربه شوند.

وی افزود: نگهداری حیوانات خانگی از جمله سگ، گربه و پرندگان نیز می‌تواند در ایجاد بیماری‌های ریوی موثر باشد و باید در محل نگهداری آنها نکات بهداشتی را رعایت کرد.

**شخصیت مختل، یادکنی است از اعدا!**

وقتی که سرطان نداریم

سخت ترین کاری که ممکن است یک روانشناس طی دوره درمانش با آن روبه رو شود درمان یک اختلال شخصیتی عقب است چرا؟

روانشناسان یک ضرب المثل اعزاف وار و تلخ، بین خودشان دارند با این مضمون که اختلال شخصیت بانلاق روانشناسی است، یعنی دانشی که تاکنون پایش را از گلیف خودش دراز تر کرده و دارد روی چاقی، زخم معده، دیابت و حتی سرطان کار می‌کند، زمانی که با بیمار اختلال شخصیت روبه رو می‌شود مانند آدمی که در باتلاق مانده باشد، گیر می‌کند مدام می‌کوشد اما اصلا انگار قرار نیست که درمان بشود.

بیماری به نام اختلال شخصیت: به باور همان روانشناسان وقتی انسان طی دوران زندگی تا شکل گیری نسبی شخصیت - یعنی سن قراردادی ?? سالگی- به گونه ای بزرگ شود که راه‌های ارتباط برقرار کردنش با دیگران یا راه‌های حل مشکلاتش ناچور باشد و با مواردی که همگان پذیرفته اند متفاوت باشد، می‌گویند طریق اختلال شخصیت دارد. این آدم‌ها روش‌های ناسازگارانه شان را در همه رفتارهایشان بروز می‌دهند. به عنوان نمونه یک نفر که تا پیش از ?? سالگی همه مشکلاتش را با خلاف و بزهکاری حل کرده و کارش را پیش برده حتی با وجود راه‌های مشروع تر و سازگارانه تر، میبلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی است.

من بیدار نیستم!

به نظر می‌رسد مشکل عمده آدم‌هایی که اختلال شخصیت دارند این است که اصلا نمی‌پذیرند بیدار هستند و به همین دلیل روانشناسان چندان کاری نمی‌توانند برایشان انجام دهند، مثلا اگر یک فرد مبتلا به افسردگی به سادگی می‌پذیرد برای تغییر دادن رویه زندگی‌اش اثر نزد روان‌درمانگر یا روانپزشک برود اما کسی که اختلال شخصیت دارد و نسبت به همه چیز بدگمان است، به

هیچ روی حاضر نیست به خاطر بدگمانی‌اش به یک مرکز درمانی برود. چرا؟

آن گونه که از نام این بیماری معلوم است، اختلال آن قدر عمیق است که کل شخصیت یک بیمار را در بر می‌گیرد. اگر یک افسرده فقط خلق و خویش ناچور است و یک بیمار وسواسی فقط از افکار اضطراب آور رنج می‌برد فرد مبتلا به اختلال شخصیت همه رفتارهایش در همه موقعیت‌ها به هم ریخته است. حال تصور کنید فردی با چنین روحیاتی بدون این که احساس بیمار بودن داشته باشد با ما در ارتباط باشد و اعصابمان را به هم بریزد. در این صورت ما می‌تاییم با این پرسش بی پاسخ که چرا او این گونه با ما برخورد کرد.

از خاطر ناپد برد که به هر کسی نمی‌توان بویسب اختلال شخصیت زد. خیلی از ما ممکن است با به دلایلی در برخی از موقعیت‌ها بدگمان شویم، از شخصیت‌ساختگی مان بهره‌جوییم، عااش تنهایی افرامی و با بیش از حد منظم شویم اما در مجموع شخصیت سالمی داشته باشیم.
 کوتاه این که یک نفر که یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت دانستن نه کاری است خردا
 اختلال شخصیت ضداجتماعی: این آدم‌ها ممکن است بسیار دور و برمان ریخته باشند کسانی که از آفتاب‌زدی گرفته تا رود کردن حامدانه از چراغ فرما! در محل کار خلاف‌های مالی بزرگ مرتکب می‌شوند و با دوستان که می‌نشننند مرتب از شر و خلاف سخن می‌زنند و بیشتر با نمایش دادن خودشان به اصطلاح سر حال می‌آیند.

شخصیت ضداجتماعی وایسته است : این گونه شخصیت‌ها به روان و انرژی دیگران وابسته‌اند. در کودکی به والدینشان، در مدرسه به معلمشان و در دانشگاه نیز (اگر ادامه تحصیل بدهند!) به دوستان اینترنتی و استادشان وابسته‌اند و شاید شما هم در حال حاضر سوزه آنها هستید. آنها اعتماد به نفسی از خودشان ندارند و می‌خواهند همه زندگی‌شان را با وصل بودن به شما معنا کنند. چنان‌چه حرفی بزنید که معنای قطع وابستگی بدهد یا چنین برداشتی از آن بشود باید شاهد یک فاجعه باشید!

o شاید از دماغ قبل افتاده باشند:
 شخصیت‌های خودشیفته باور دارند که از دماغ قبل افتاده‌اند و فکر می‌کنند تمام عالم و آدم باید جمع شوند و برایشان هورا بکشند. آنها فکر می‌کنند بهترین چهره، بهترین پوشش و سلیقه، بهترین همسر، بهترین محل کار و بهترین مدرک تحصیلی در دنیا در اختیار آنهاست.

یک خودشیفته اگر خودش را هم بکشد نمی‌تواند خودش را جای یک آدم دیگر بگذارد.

آیا شما سوزه اید؟!
 روانشناسان یک توصیه دارند: تسلیم نشوید! شاید همین دو کلمه کافی باشد.
 شخصیت‌های ضداجتماعی شیفته دور زدن افرادی مانند شما هستند. اگر خودتان را مطیع و تابع نشان دهید آنها به هدفشان رسیده‌اند. از این آدم‌ها هرچه بیشتر تعریف کنید و هر چه بیشتر تحویلشان بگردید با یادکنک گنده تری روبه‌رو خواهید شد که هم کنترل‌کردنش دشوار است و در

صورت ترکیب‌دن ادهای یادکنک‌ها به صیبت رویه‌رو خواهید بود!
 شخصیت مختل، یادکنکی است از اعدا!

وقتی که سوزان ندانیم

سخت ترین کاری که ممکن است یک روانشناس طی دوره درمانش با آن روبه رو شود درمان یک اختلال شخصیتی عمیق است چرا؟

روانشناسان یک ضرب المثل اغراق وار و تبلیغ، بین خودشان دارند با این مفهون که اختلال شخصیت پائلاق روانشناسی است، یعنی دانشی که تاکنون پیش را از گلبیم خودش درازتر کرده و دارد روی چاهی، زخم معده، دیابت و حتی سرطان کار می کند. زمانی که با بیمار اختلال شخصیت روبه رو می شود مانند آدمی که در بائلاق مانده باشد، گیر می کند.مدام می گوید که او اصلا انگار قرار نیست که درمان بشود.

بیماری به نام اختلال شخصیت: به باور همان روانشناسان وقتی انسان طی دوران زندگی‌اش با شکل نوری گسبی شخصیت ـ یعنی سن قراردادی ?? سالگی ـ به گونه ای بزرگ شود که راه های ارتباط برقرار کردنش یا دیگران یا راه های حل مشکلاتش ناجور باشد و با مواردی که همگان پذیرفته اند مغفارت باشد، می گویند طرف اختلال شخصیت دارد. این آدم ها روش های ناسازگارانه شان را در همه رفتارهایشان بروز می دهند. به عنوان نمونه بیک نفر که تا پیش از ?? سالگی همه مشکلاتش را با بخلاف و پوهکاری حل کرده و کارش را پیش برده حتی با وجود راه های مشروع تر و سازگارانه تر، مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی است. من بیمار نیتش!

به نظر می رسد مشکل عمده آدم های که اختلال شخصیت دارند این است که اصلا نمی پذیرند بیمار هستند و به همین دلیل روانشناسان چندان کاری نمی توانند. برایشان انجام دهند. مثلا اگر یک فرد مبتلا به افسردگی به سادگی می پذیرد برای تغییر دادن رویه زندگی اش نزد روان درمانگر یا روانپزشک برود اما کسی که اختلال شخصیت دارد و نسبت به همه چیز بد گمان است، به هیچ روی حاضر نیست به خاطر بدگمانی اش به یک مرکز درمانی برود. چرا؟

آن گونه که از نام این بیماری معلوم است، اختلال آن قدر عمیق است که کل شخصیت یک بیمار را در بر می گیرد. اگر یک افسرده فقط خلق و خویش ناچرز است و یک بیمار وسواسی فقط از افکار اضطراب آور رنج می برد فرد مبتلا به اختلال شخصیت همه رفتارهایش در همه موقعیت ها به هم ریخته است. حال تصور کنید فردی با چنین روحیاتی بدون این که احساس بیمار بودن داشته باشد یا ما در ارتباط باشد و اعضامیان را به هم برزد. در این صورت ما می مانیم با این پرسش یی پاسخ که چرا او این گونه یا ما برخورد کرد.

از خاطر نباید برد که به هر کسی نمی توان برچسب اختلال شخصیت زد. خیلی از ما ممکن است با دلایلی در برخی از موقعیت ها بد گمان شویم، از شخصیت ساختگی مان بهره جویم، عاشق تنهای اطرافیم و یا پیش از حد منظم شویم اما در مجموع شخصیت سالمی داشته باشیم. کوتاه این که یک نفر را مبتلا به اختلال شخصیت دانستن نه کاری است خرد! اختلال شخصیت ضداجتماعی: این آدم ها ممکن است بسیار دور و برمان ریخته باشند. کسانی که از آفتاب دزدی گرفته تا رد کردن عامدانه از چراغ قرمز! در محل کار بخلاف های مالی بزرگ مرتکب می شوند و با دوستان که می نشینند ترب از شر و بخلاف سخن می رانند و پیشتر با نمایش دادن خودشان به اصطلاح سر حال می آیند.

شخصیت ضداجتماعی وابسته است : این گونه شخصیت ها به روان و انرژی دیگران وابسته اند. در کودکی به والدینشان، در مدرسه به معلمان و در دانشگاه نیز ( اگر ادامه تحصیل بدهند!) به دوستان ایتزنی و استادشان وابسته اند و شاید شما هم در حال حاضر سوزه آنها هستید. آنها اعتماد به نفسی از خودشان ندارند و می خواهند همه زندگی‌شان را با وصل بودن به شما معنا کنند.

چنان چه حرفی بزید که معنای قطع وابستگی بدهد یا چنین برداشتی از آن بشود باید شاهد یک فاجعه باشید!

« شاید از دماغ قیل افاده باشند: شخصیت های خودشیفته باور دارند که از دماغ قیل افاده اند و فکر می کنند تمام عالم و آدم باید جمع شوند و برایشان هورا بکشند. آنها فکر می کنند بهترین چهارم بهترین پرورش و سلیقه، بهترین همسر، بهترین محل کار و بهترین مدرک تحصیلی در دنیا در اختیار آنهاست.

یک خودشیفته اگر خودش را هم بکشد نمی تواند خودش را جای یک آدم دیگر بگذارد.

آیا شما سوزوه اید؟ روانشناسان یک توصیه دارند: تسلیم نشوید! شاید همین دو کلمه کافی باشد.
شخصیت های ضداجتماعی شیفته دور زند افرادی مانند شما هستند. اگر خردتان را ملطع و نایع کنید دیدید آنها به همدانشان رسیده اند. از این آدم ها هرچه پیشتر تعریف کنید و هر چه پیشتر تحویلشان بگیرید با یادکنک گنده تری روبه رو خواهید شد که هم کنترل کردنش دشوار است و در صورت ترکیدن ادهای یادکنک با معصیت روبه رو خواهید بود!

**با افسردگی پس از زایمان چه‌کار کنیم؟**

منبع: <http://www.salamatiran.com>

**گفتگو با دکتر احمدعلی نوریلا، استاد روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران**

**بزرگترا، نوحروسان جوان را به مادر شده نشونوی می‌کنند و مادرها از زیبایی‌های در آغوش کشیدن فرزند برای زنان جوان سخن می‌گویند. گاهی آفتقدر بر لذت‌ها و زیبایی‌های این دوران تاکید می‌شود که بسیاری از سافرماوش می‌کنیم در کنار تمام این لذت‌ها، فرزندآوری یا تغییرات و مشکلاتی هم همراه خواهد بود و به‌عبارت‌ش بدون برنامه‌ریزی و آمادگی کافی، در برخی موارد مشکلاتی را برای خانواده‌ها و به ویژه مادران در پی خواهد داشت. یکی از این مشکلات، افسردگی بعد از زایمان است. اما عطف آن چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد و از دوران زیبای نوزادی فرزند، بیشترین لذت را برد؟ برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها، نزد دکتر احمد علی نور بالا، روان‌پزشک رفیق.**

**سلامت : چرا برخی از مادران بعد از زایمان دچار افسردگی می‌شوند؟**

بعد از زایمان خانمها در همه ابعاد دچار تغییراتی می‌شوند. تغییرات وسیع هورمونی در آنها مشاهده می‌شود و حتی فشارخون و سایر علایم حیاتی آنها هم ممکن است دستخوش تغییر شود. این تغییرات را در بعد روانشناسی مادر هم می‌توان دید، او که تا دیروز فقط همسر و با مادر بود، از امروز مادر و با مادر دو فرزند است که به تبع آن سلسله فرآیندها و روابطی که بین او، همسرش و فرزندان قبلی او وجود داشته، از این پس متفاوت خواهد بود. این تغییرات در ابعاد گوناگون زندگی، زنان را در جهت ابتلا به اختلال افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

سلامت : این اختلال از چه زمانی در مادران بروز می‌کند و تفاوت آن با احساس غم و اندوه معمول در این دوران چیست؟

به‌طور معمول در پنج روز تا یک هفته نخست بعد از زایمان، ما احساس غمگینی و اندوه را در بیشتر خانمها مشاهده می‌کنیم که به سایر احساس غم و اندوه نسبتاً خفیف می‌گوییم. این احساس ممکن است در نتیجه به هم ریختگی این ابعاد زندگی و یا بر اثر مشقت و رنج ۹ ماهه و یا سایر عوامل به وجود آید که طبیعی است و خود به خود رفع می‌شود. اما در تعدادی از خانمها این علایم در ماه اول بعد از زایمان گسترش پیدا می‌کند و به احساس غمگینی ناآه و عمیقی تبدیل می‌شود که گاه با احساس دلردگی، بی‌الگیزی نسبت به نگهداری از نوزاد و خانواده، اختلال جدی در خواب، اشتها و روابط زناشویی همراه است و ممکن است حالات نومیدی مفرط، احساس ضعف و ناتوانی و افکار هذیانی و حتی گاهی افکار خودکشی در فرد به وجود آید. موارد یاد شده از علایم افسردگی بعد زایمان محسوب می‌شود که سبب اختلال در کارکرد و روابط شخصی و خانوادگی فرد می‌شود.

سلامت : چه خانم‌هایی در این زمینه مستعدتر هستند؟

مادرانی که در گذشته سابقه افسردگی یا سایر اختلالات روان‌پزشکی را داشته‌اند و یا در خانواده آنها سابقه چنین اختلالی وجود داشته‌است؛ افرادی که تحت شرایط استرس مستمّر و مداوم هستند و درگیری‌هایی در روابط خانوادگی دارند؛ افرادی که بیماری‌های جسمی مزمن دارند و زبانی که زایمان سخت و مشکلی را تجربه کرده‌اند.

سلامت : افسردگی بعد از زایمان یا روان‌پریشی بعد از زایمان چه تفاوتی دارد؟

روان‌پریشی به مجموعه عواملی گفته می‌شود که فرد را دچار هذیان و توهم کرده و قضاوتش را نسبت به شرایط محیطی مخزل می‌کند. در واقع ارتباط این شخص با واقعیت قطع شده و نسبت به حالات خود بصیرت ندارد. باید توجه داشت که به‌هم ریختگی سه عامل زبستی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی در این دوران می‌تواند به‌عنوان عاملی آسازگار برای همه اختلالات روان‌پزشکی باشد. در برخی افراد بعد از زایمان اختلالی مانند افسردگی، وسواس، اختلالات اضطرابی و یا دردهای جسمی یا منشا روانی عود کرده و یا ایجاد می‌شود، در گروهی از افراد هم ممکن است حالات روان‌پریشی ایجاد شود.

سلامت : برای پیشگیری از افسردگی بعد از زایمان چه راهکارهایی را توصیه می‌کنید؟

افرادی که سابقه اختلالات خلقی و به ویژه افسردگی دارند، باید همان‌طور که در این دوران زیر نظر متخصص زنان هستند، در تماس و تعامل مستمر با یک روان‌پزشک هم باشند. این افراد باید شرایطی را که منجر به تشدید و تفرّوت حالات تش و اضطراب در آنها می‌شود به حداقل برسانند و همچنین در جهت پیشگیری و یا معالجه بیماری‌های جسمی خود اقدام کنند.

سلامت : آمادگی ذهنی زنان برای مادرشدن چقدر در این زمینه مؤثر است؟

خوبی، درک‌سازی که در سنتن بالا یا خیلی پایین باردار شده‌اند و بنا بارداری آنها نخواست‌ه بوده و یا بارداری‌های پشت سرهم داشته‌اند، احتمال بروز اختلالات روان‌پزشکی از جمله افسردگی بعد از زایمان بیشتر است.

سلامت : این افسردگی چه تأثیرات روانی روی نوزاد خواهد داشت؟

تداوم این حالات برای رشد طبیعی نوزاد از نظر جسمی، عاطفی و روانی مضر خواهد بود وحالات و احساسات مادر به صورت ناخوبه روی نوزاد تأثیر خواهد داشت. این چه کسی می‌فرارتر از سایر بچه‌ها خواهد بود و آرامش کمتری خواهد داشت. رشد مغذوبی ندارد و ممکن است در آینده آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به ابتلا به اختلالات روانی و رفتاری داشته باشد.

سلامت : چه توصیه‌هایی به خانم‌هایی که پیش از بارداری از داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند، دارید؟

بعد از بارداری شما درباره مصرف داروهای خود با پزشک‌شان مشورت کنند تا پزشک در صورت نیاز داروهای کم‌عارضه‌تر یا بی‌عارضه را جایگزین داروهای قبلی کند. این افراد باید توجه داشته باشند تأثیر مخرب بیماری آنها با قطع داروهای روی چنین به مراتب بیشتر از عوارض داروها خواهد بود.

سلامت : در درمان این اختلال از چه روش‌هایی استفاده می‌شود؟

مانند هر دوره افسردگی باید از دارودرمانی و درمان‌های روان‌شناختی و رفتاردرمانی استفاده کرد. گاهی هم توصیه‌های اجتماعی برای این افراد لازم است و گاه استفاده از الکتروشوک یا تشنج برقی یکی از درمان‌های خوب و سریع برای این بیماران محسوب می‌شود. درباره این بیماران همکاری اطرافیان به ویژه همسر و والدین بیمار از ضرورت خاصی برخوردار است و نیاز به مراقبت‌های تقدیه‌ای، طبی و عاطفی است.

سلامت : به‌عنوان یک روان‌پزشک چه توصیه‌هایی به همسران این خانم‌ها دارید؟

بندر خانواده باید بداند که همسرش در طول ۹ ماه بارداری شرایط سختی را پشت سر گذاشته است و بعد از تولد، نوزاد هم بار سنگینی بر دوش خواهد داشت و ممکن است بسیاری از نشایین همسری او بعد از زایمان دچار مشکل شود. او باید وضعیت همسرش را درک کرده و در انجام امور خانه پیش از گذشته مشارکت داشته باشد و حضور فیزیکی خود را بیشتر کند. احساساتش

را ابراز کرده و بصورت کلامی و رفتاری به همسرش یاداش دهد.

با افسردگی پس از زایمان چه کار کنیم؟

منبع:
http://www.salamatiran.com

**گفتگو با دکتر احمدعلی نوریلا استاد روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران**

**بزرگنروا، نرعوسان جوان** را به مادر شدن تشویق می‌کنند و مادرها از زیبایی‌های در آغوش کشیدن فرزند، برای زنان جوان سخن می‌گویند... گاهی اقتدر بر لذت‌ها و زیبایی‌های این دوران تأکید می‌شود که بسیاری از ما فراموش می‌کنیم در کنار تمام این لذت‌ها، فرزندآوری با تغییرات و مشکلاتی هم همراه خواهد بود و بچه‌دار شدن بدون برنامه‌ریزی و آمادگی کافی، در برخی موارد مشکلاتی را برای خانواده‌ها و به ویژه مادران در پی خواهد داشت. یکی از این مشکلات، افسردگی بعد از زایمان است. اما علل آن چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد و از دوران زیبای نوزادی فرزند، بیشترین لذت را برد؟ برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها، نزد دکتر احمد علی نور یالا، روان‌پزشک رفیق.

**سلامت :** چرا برخی از مادران بعد از زایمان دچار افسردگی می‌شوند؟

بعد از زایمان خانم‌ها در همه ابعاد دچار تغییراتی می‌شوند. تغییرات وسیع هورمونی در آنها مشاهده می‌شود و حتی فشارخون و سایر علائم حیاتی آنها هم ممکن است دستخوش تغییر شود. این تغییرات را در بعد روانشناختی مادر هم می‌توان دید، او که تا دیروز فقط همسر و یا مادر بوده، از امروز مادر و یا مادر دو فرزند است که به تبع آن سلسله فرآیندها و روابطی که بین او، همسرش و فرزندان قبلی او وجود داشته، از این پس متفاوت خواهد بود. این تغییرات در ایجاد گوناگون زندگی، زنان را در جهت ابتلا به اختلال افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

**سلامت :** این اختلال از چه زمانی در مادران بروز می‌کند و تفاوت آن با احساس غم و اندوه معمول در این دوران چیست؟
به‌طور معمول در پنج روز تا یک‌هفته نخست بعد از زایمان، ما احساس غمگینی و اندوه را در بیشتر خانم‌ها مشاهده می‌کنیم که به آن احساس غم و اندوه نسبتاً خفیف می‌گوییم. این احساس ممکن است در نتیجه به هم ریختگی این ابعاد زندگی و یا بر اثر منتق و رنج ۹ ماهه و یا سایر عوامل به وجود آید که طبیعی است و خود به خود رفع می‌شود. اما در تعدادی از خانم‌ها این علائم در ماه اول بعد از زایمان گسترش پیدا می‌کند و به احساس غمگین نافذانهٔ عمیق تبدیل می‌شود که گاه با احساس دل‌مردگی، بی‌انگیزگی نسبت به نگهداری از نوزاد و خانواده، اختلال جدی در خواب، اشتها و روابط زناشویی همراه است و ممکن است حالات نوبدی مفرط، احساس ضعف و ناتوانی و افکار هذیانی و حتی گاهی افکار خودکشی در فرد به وجود آید. موارد یاد شده از علائم افسردگی بعد زایمان محسوب می‌شود که سبب اختلال در کارکرد و روابط شخصی و خانوادگی فرد می‌شود.

**سلامت :** چه خانم‌هایی در این زمینه مستعدتر هستند؟

مادرانی که در گذشته سابقهٔ افسردگی یا سایر اختلالات روان‌پزشکی را داشته‌اند و یا در خانواده آنها چنین سابقهٔ اختلالی وجود داشته‌است؛ افرادی که تحت شرایط استرس مستمر و مداوم هستند و درگیری‌هایی در روابط خانوادگی دارند؛ افرادی که بیماری‌های جسمی مزمن دارند و زنانی که زایمان سخت و مشکلی را تجربه کرده‌اند.

**سلامت :** افسردگی بعد از زایمان با روان‌پریشی بعد از زایمان چه تفاوتی دارد؟

روان‌پریشی به مجموعه عواملی گفته می‌شود که فرد را دچار هذیان و توهم کرده و قضاوتش را نسبت به شرایط محیطی متخل می‌کند. در واقع ارتباط این شخص با واقعیت قطع شده و نسبت به حالات خود بصیرت ندارد. باید توجه داشت که بهم ریختگی سه عامل زینتی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی در این دوران می‌تواند به‌عنوان عاملی آنتراکساز برای همه اختلالات روان‌پزشکی باشد. در برخی افراد بعد از زایمان اختلالی مانند افسردگی، وسواس، اختلالات اضطرابی و یا دردهای جسمی یا مننار روانی عود کرده و یا ایجاد می‌شود، در گروهی از افراد هم ممکن است حالات روان‌پریشی ایجاد شود.

**سلامت :** برای پیشگیری از افسردگی بعد از زایمان چه راهکارهایی را توصیه می‌کنید؟

افرادی که سابقهٔ اختلالات خلقی و به ویژه افسردگی دارند، باید همان‌طور که در این دوران زیر نظر متخصص زنان هستند، در تماس و تعامل مستمر با یک روان‌پزشک هم باشند. این افراد باید شرایطی را که منجر به تشدید و تقویت حالات تنش و اضطراب در آنها می‌شود، به حداقل برسانند و همچنین در جهت پیشگیری و یا معالجه بیماری‌های جسمی خود اقدام کنند.

**سلامت :** آمادگی ذهنی زنان برای مادرشدن چقدر در این زمینه موثر است؟

**خبلی، درکسانی که در سنتین یالاتلا خیلی پایین باردار شده‌اند و یا بارداری آنها ناخواسته بوده و یا بارداری‌های پشت سرهم داشته‌اند، احتمال بروز اختلالات روان‌پزشکی از جمله افسردگی بعد از زایمان بیشتر است.**

**سلامت :** این افسردگی چه تأثیرات روانی روی نوزاد خواهد داشت؟

تداوم این حالات برای رشد طبیعی نوزاد از نظر جسمی، عاطفی و روانی مضر خواهد بود وحالات و احساسات مادر به صورت ناخواه روی نوزاد تأثیر خواهد داشت. این بچه کمی فرارتر از سایر بچه‌ها خواهد بود و آرزوی کمتری خواهد داشت. رشد مطلوبی ندارد و ممکن است در آینده آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به ابتلا به اختلالات روانی و رفتاری داشته باشد.

**سلامت :** چه توصیه‌هایی به خانم‌هایی که پیش از بارداری از داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند، دارید؟

بعد از بارداری حتما درباره مصرف داروهای خود با پزشک‌شان مشورت کنند. تا پزشک در صورت نیاز داروهای کم‌عارضه‌تر یا بی‌عارضه را جایگزین داروهای قبلی کند. این افراد باید توجه داشته باشند تأثیر مخرب بیماری آنها با قطع داروها روی جنین به مراتب بیشتر از عوارض داروها خواهد بود.

**سلامت :** در درمان این اختلال از چه روش‌هایی استفاده می‌شود؟

مانند هر دوره افسردگی باید از دارودرمانی و درمان‌های روان‌شناختی و رفتاردرمانی استفاده کرد. گاهی هم توصیه‌های اجتماعی برای این افراد لازم است و گاه استفاده از الکتروشوک یا تشنج برقی یکی از درمان‌های خوب و سریع برای این بیماران محسوب می‌شود. درباره این بیماران همکاری اطرافیان به ویژه همسر و والدین بسیار از ضرورت خاصی برخوردار است و نیاز به مراقبت‌های تغذیه‌ای، طبی و عاطفی است.

**سلامت :** به‌عنوان یک روان‌پزشک چه توصیه‌هایی به همسران این خانم‌ها دارید؟

پندر خانواده باید بداند که همسرش در طول ۹ ماه بارداری شرایط سختی را پشت سر گذاشته است و بعد از تولد نوزاد هم باز سنگینی بر دوش خواهد داشت و ممکن است بسیاری از وظایف همسری او بعد از زایمان دچار مشکل شود. او باید وضیعت همسرش را درک کرده و در انجام امور خانه پیش از گذشته مشارکت داشته باشد و حضور فیزیکی خود را بیشتر کند. احساساتش را ابراز کرده و بصورت کلامی و رفتاری به همسرش یاداش دهد.

#### احترام گذاشتن به کودک کالسی در جهت نلین سلامت روان

نویسنده:مهدی اصفهانی

در شکل گیری شخصیت کودک به تأثیر عوامل متعددی مانند ارثی ، خانواده ، جامعه و مدرسه می توان اشاره کرد. اما در این میان به نظرمی رسد که خانواده بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت و تأمین سلامت روانی کودک ایفا می کند.
کودک اولین تجربه به ها و رفتارهای خود را در درون خانواده و در ارتباط نزدیک با پندر و مادر می آموزد که همین تجربه ها و یادگیری های اولیه پایه و اساس شخصیت کودک را به وجود می آورند .
گاهی بر این که چگونه تجارب اولیه زندگی ، شخصیت فرد را قالب ریزی می نمایند می توانند .
تأثیر از نظر علمی به ما کمک کند تا در تربیت کودکان مفالات نر گام بر داریم .
بسیاری از مسائل که جامعه با آن دست به گریبان است از جمله پرخاشگری ، از خود بیگانگی ، خود کشی ، بیماریهای روانی و ... شاید از این طریق قابل پیشگیری باشد که ما در باره نحوه تأثیر رفتار و نگرشهای والدین بر کودکان و نقش خانواده بر سلامت روانی کودکان شناخت دقیق تری داشته باشیم .

برای فراهم آوردن شرایط رشد طبیعی و سالم کودک علاوه بر توجه به نیازهای جسمی کودک از قبیل تغذیه ، پوشاک ، بهداشت و مراقبتهای پزشکی و ... اهمیت توجه به نیازهای روانی و عاطفی کودک از سوی والدین ، نقش بسیار مهم و تأثیر گذاری دارد .
به عنوان نمونه در این زمینه می‌توان به وظیفه و نقش مهم پندر و مادر در بوجود آوردن احساس ارزشمندی ، احترام به خود و به طور کلی عزت نفس در کودک و سوق دادن او در مسیر تبدیل شدن به یک بزرگسال متکی به خود اشاره نمود .

احترام گذاشتن به کودک یکی از اساسی ترین مباحثی است که همواره مورد توجه روانشناسان و مربیان تربیتی و پرورشی بوده است. بعضی از والدین ممکن است کودک خود را دوست داشته باشند ولی به او احترام نگذارند . نکته مهمی که والدین باید به آن دقت کنند این است که دوست داشتن کودک کافی نیست بلکه لازم است شما برای او احترام قائل باشید .احترام به کودک به همان اندازه اهمیت دارد که دوست داشتن او . اگر به کودک احترام بگذارید او به زودی تصویر مثبتی از خود پیدا خواهد نمود .

به عیارت دیگر او خود را دوست خواهد داشت . چنین طرز فکری در مورد خود اهمیت فوق العاده ای در بهداشت روانی کودک دارد.
احترام مانند دوست داشتن هم از طریق بیان و هم از طریق عمل نشان داده می شود . شما می توانید با گوش دادن فعال به حرفهای کودک ، برقراری تماس چشمی ، توجه به گفته های کودک بدون آنکه برای اسام سخنانش بی صبری نشان دهید ، کمک کردن به کودک در یافتن کلمات مناسب برای توضیح دادن و به زبان آوردن چیانتان و قطع نکردن حرفهای او همچنین پرسیدن سوالاتی مانند" منظورت از این که گفتی ..... چه ؟"

یا " واقع به این مسئله ..... چه مکاری می کنی ؟" احترامی را که او بدان نیاز دارد بر آورده سازید . شما همچنین می‌توانید با تحسین از کاری که او انجام می دهد حتی اگر کامل نباشد و یا این امکان که او عقاید خود را بدون ترس از تنسخر و استهزا نمودن آن ها بیان کند احترام خود را نسبت به او نشان دهید . بطور خلاصه ، شما می‌توانید احترام خود را هر زمان با بیان کلمات یا عمل مثبتی بر اینکه او فرد با ارزش و مهمی است نشان دهید .

احترام به کودک اضطراب و تنش او را کاهش خواهد داد . این امر به ویژه هنگامی اهمیت دارد که کودک به محیط جدیدی نظیر کلاس آمادگی ، مدرسه و غیره .... وارد می شود .

اگر کودک به خود اطمینان داشته باشد ، یادگیری برای او راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود .

احترام کبیونی است که کودک باید آن را کسب کند.
کودک نیاز به فرصت هایی دارد تا احترام را بر یک اساس فردی بدست آورد و اگر شما فردی حمایت کننده بوده و هرگز اجازه تصمیم گیری به کودک ندهید او هرگز احترامی که لازم است را بدست نخواهد آورد .
از طرف دیگر آنگر شما خیلی آسان گیر باشید و اجازه دهید کودک کلیه تصمیمات را اتخاذ نماید ، او هرگز رفتار مسئولانه نسبت به دیگران را نخواهد آموخت و در نتیجه مورد احترام نیز واقع نخواهد شد.

کودکان به منظور نشان دادن توانایی ها و مهارت های زندگی نیاز به فرصت و گذشتد زمان دارند .
به هر حال به منظور فرصت دادن به کودک لازم است به خاطر داشته باشید که تواناییهای او را یا فرد دیگری مانند خواهر ، برادر یا سایر کودکان مقایسه نکنید.
مقایسه کردن دلیل بر عدم احترام برای فردیت کودک بوده و به او امکان مورد تحسین واقع شدن به خاطر مهارتها و تواناییهایش را نمی دهد.



احرام گذاشتن به کودکهگامی در جهت ناین سلامت روانی ....

نویسنده:مهدی اصفهانی

در شکل گیری شخصیت کودکه به تاثیر عوامل متعددی مانند عوامل ارثی ، خانوادہ ، جامعه و مدرسه می توان اشاره کرد. اما در این میان به نظرمی رسد که خانواده بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت و ناین سلامت روانی کودکه ایفا می کند. کودکه اولین تجربه ها و رفتارهای خود را در دوران خانوادہ و در ارتباط نزدیک با پندر و مادر می آموزد که همین تجربه ها و یادگیری های اولیه پایه و اساس شخصیت کودکه را به وجود می آوردند . گامی بر این که چگونه تجارب اولیه زندگی ، شخصیت فرد را قابل ریزی می نماید. می توانند از تئورد علمی به ما کمک کنند تا در تربیت کودکانتان عقلاطه تر گام بر داریم . بسیاری از مسائلی که جامعه با آن دست به گریبان است از جمله پرخاشگری ، از خود بیگانگی ، خود کشی ، پیدارزبهای روانی و ... شاید از این طریق قابل پیشگیری باشد که ما در باره نحوه تاثیر رفتار و نگرشهای والدین بر کودکان و نقش خانوادہ بر سلامت روانی کودکان شناخت دقیق تری داشته باشیم.

برای فراهم آوردن شرایط رشد طبیعی و سالم کودکه علاوه بر توجه به نیازهای جسمی کودکه از قبل تغذیه ، پوشاک ، بهداشت و مراقبتهای پزشکی و ... اهمیت توجه به نیازهای روانی و عاطفی کودکه از سوی والدین ، نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری دارد. به عنوان نمونه در این زمینه می توان به وظیفه و نقش مهم پندر و مادر در بوجود آوردن احساس ارزشمندی ، احرام به خود و به طور کلی عزت نفس در کودکه و سوق دادن او در مسیر تبدیل شدن به یک بزرگسال منکی به خود اشاره نمود.

احرام گذاشتن به کودکه یکی از اساسی ترین مباحثی است که همواره مورد توجه روانشناسان و مریسان تربیتی و پرورشی بوده است. بعضی از والدین ممکن است کودکه خود را دوست داشته باشند ولی به او احرام نگذارند . نکته مهمی که والدین باید به آن دقت کنند این است که دوست داشتن کودکه کافی نیست بلکه لازم است شما برای او احرام قائل باشید . احرام به کودکه به همان اندازه اهمیت دارد که دوست داشتن او . اگر به کودکه احرام نگذارید او به زودی تصور مینماید که خود پیدا خواهد نمود .

به عبارت دیگر او خود را دوست خواهد داشت . چنین طرز فکری در مورد خود اهمیت فوق العاده ای در بهداشت روانی کودکه دارد. احرام مانند دوست داشتن هم از طریق پیام و بیان از طریق عمل نشان داده می شود . شما می توانید با گوش دادن فعال به حرفهای کودکه ، برقراری تماس چشمی ، توجه به گفته های کودکه بدون آنکه برای انشام شناختن بی صبری نشان دهید ، کمک کردن به کودکه در یافتن کلمات مناسب برای توضیح دادن و به زبان آوردن هیجاناتش و قطع نکردن حرفهای او همچنین

پرسیدن سوالاتی مانند " منظورت از این که گفتی ..... چیست ؟ "

یا " واقع به این مسئله ..... چه فکری می کنی " ؟ احرامی را که او میدان نیاز دارد برآورده سازید. شما همچنین می توانید با تحسین از کاری که او انجام می دهد حتی اگر کامل نباشد و با این امکان که او عقاید خود را بدون ترس از تمسخر و استهزا نمودن آن ها بیان کند احرام خود را نسبت به او نشان دهید . بطور خلاصه ، شما می توانید احرام خود را هر زمان با بیان کلمات یا عملی مبتی بر اینکه او فرد یا ارزش و مهمی است نشان دهید .

احرام به کودکه اضطراب و تنش او را کاهش خواهد داد . این امر به ویژه هنگامی اهمیت دارد که کودکه به محیط جدیدی نظیر کلاس آمادگی ، مدرسه و غیره .... وارد می شود .

اگر کودکه به خود اطمینان داشته باشد ، یادگیری برای او راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود .

احرام کلیتیی است که کودکه باید آن را کسب کند. کودکه نیاز به فرصت هایی دارد تا احرام او بر یک اساس فردی بدست آورد و اگر شما فردی حمایت کننده بوده و هرگز اجازه تصمیم گیری به کودکه ندهید او هرگز احرامی که لازم است را بدست نخواهد آورد . از طرف دیگر اگر شما خیلی آسان گیر باشید و اجازه دهید کودکه کلیه تصمیمات را اتخاذ نماید ، او هرگز رفتار مسئولانه نسبت به دیگران را نخواهد آموخت و در نتیجه مورد احرام نیز واقع نخواهد شد .

کودکان به منظور نشان دادن توانایی ها و مهارت های زندگی نیاز به فرصت و گذشت زمان دارند . به هر حال به منظور فرصت دادن به کودکه لازم است به خاطر داشته باشید که توانیهای او را با فرد دیگری مانند خواهر ، برادر یا سایر کودکان مقایسه نکنید. مقایسه کردن دلیل بر عدم احرام برای فردیت کودکه بوده و به او امکان مورد تحسین واقع شدن به خاطر مهارتها و توانیهایش را نمی دهد.

#### تأثیر مستقیم موسیقی بر روان کودگان

دنیای امروز، دنیایی است مگاکنیزه و ماشینی که می توان گفت، تمامی انسانها و حیوانات و یا تمامی موجودات زنده ای که بر روی این کره خاکی زندگی می کنند، بخشی از زندگی خود را با موسیقی سپری می کنند.

به عنوان مثال، در کشور هلند برای پرورش گل و رشد گیاهانشان در زمانهای خاصی از شب از موسیقی آرام استفاده می کنند. اگر ما بخواهیم تأثیر موسیقی بر روح و روان کودگانمان را در یک جمع بندی خلاصه کنیم، می توانیم به طور کلی بگوییم که مغز به دو نیکرکه شکل گرفته که یکک قسمت از آن برای محاسبات اعداد و ارقام و قسمت دیگر آن به طور کامل مربوط به قسمت هنرهای یک انسان محسوب می شود. پس موسیقی یکی از عاملهای محرک برای تخلیه روح و روان شناخته شده است.

تأثیرات روانی موسیقی را می توان در عده ای از کودگان پیدا کرد که یک حس شاد بودن یا یک انرژی اضافی در بیشتر اوقات در وجودشان دیده می شود، اما از سوی دیگر در بسیاری از کودگان دیده می شود که به علت زیاد از حد گوش دادن موسیقی های خاص، که خانواده ها بیشتر به آنها علاقه دارند، ذهن کودکانشان مجبور و با عادت به دیدن و شنیدن این گونه موزیکهای خاص شده است و سبکهای دیگر موسیقی که مربوط به سنتین آنان است، نمی توانند تحمل کنند و گناه در عده ای از کودگان پرخاشگری، حرکات ناموزن و یا سکونهای طولانی و .. دیده می شود که اگر به اصل این موضوع برگردیم، می بینیم که یکی از عوامل این گونه حالات، شنیدن و دیدن این موزیکهاست که باعث اثر مستقیم روی آنان شده است که در سنتین بالتر می توان طرز پوشیدن لباس و آداب و منش شان به تقلید از آن گروهها باشد. که در بعضی موارد دچار حوادثی غیر قابل حیران می شود که باید کاملاً جدی گرفت.

حال اگر موسیقی ای را که مربوط به سنتین آنان است قبل از رفتن به مهد کودک و یا مدرسه برایشان گذاشته شود و حس حاکم بر فضایی را که فرزندانشان دوست دارند، برایشان درست شده باشد می تواند تأثیرات خوبی را در آنان مشاهده کرد، مانند: شادایی نشاط، آرامش روحی و روانی، مطالب آمادگی ذهنی برای فراگیری.

کودک امروز، آینده فردای جامعه هر کشور را تعیین می کند و به نوعی اگر به خلاقتهایی که در وجودشان هست، ارزش و بها داده شود می توانند در آینده نزدیک به نوعی به ارزشهای خود و جامعه آن کشور جامه عمل بپوشاند و می توان گفت، ایده ها و نظریاتشان با کوچک بودن از دید ما ایده های بزرگی از دید خودشان است که اگر این ایده ها را از بعدی دیگر نگاه کنیم، می تواند به نوعی ایده های بزرگی برای ما هم به شمار آید. در بعضی از انسانها دیده می شود که در سنتین پایین آموزشهایی دیده اند که به نسبت طرز فکرشان و خلاقتهایشان بالتر از دیگر افراد آن گروه سنی است و می توان گفت که از کودکی مسیری را برای خود روشن کرده اند.

کودکائی وجود دارند که با وجود اینکه در سنتین پائینی هستند، توانندگان خوبی اند و با عده ای از آنان کار با رایانه را براحتی انجام می دهند و کارهایی ناخودآگاه انجام می دهند که اصلاً به سنتین آنان نمی خورد.

در بعضی از خانواده ها دیده می شود که بدون هیچ توجهی بسادگی از کنار این هنرها و کارها می گذرند و به جای تشویق فرزندانشان با یک کلمه «آقرین» یا « خوب است» و یا «بورو حوصله ندارم» به راحتی از حرکت مثبت می گذرند، ولی اگر با دادن یکک کادوی کوچکک آنان را تشویق کنیم، فردای آن روز به کارهای فراتر از آن می پردازند و یا با جدیت بیشتر به بهترزبهای آموزشی خود می پردازند.

تمامی این حالات زمانی اتفاق می افتند که ذهنیت فرزندانشان رو به شاد بودن و یا بهتر است بگوییم رو به مثبت بودن تمایل داشته باشند.

تأثیر مستقیم موسیقی بر روان کودگان

دنیای امروز، دنیایی است مگاکنیزه و ماشینی که می توان گفت، تمامی انسانها و حیوانات و یا تمامی موجودات زنده ای که بر روی این کره خاکی زندگی می کنند، بخشی از زندگی خود را با موسیقی سپری می کنند.

به عنوان مثال، در کشور هلند برای پرورش گل و رشد گیاهانشان در زمانهای خاصی از شب از موسیقی آرام استفاده می کنند. اگر ما بخواهیم تأثیر موسیقی بر روح و روان کودگانمان را در یک جمع بندی خلاصه کنیم، می توانیم به طور کلی بگوییم که مغز به دو نیکرکه شکل گرفته که یکک قسمت از آن برای محاسبات اعداد و ارقام و قسمت دیگر آن به طور کامل مربوط به قسمت هنرهای یک انسان محسوب می شود. پس موسیقی یکی از عاملهای محرک برای تخلیه روح و روان شناخته شده است.

تأثیرات روانی موسیقی را می توان در عده ای از کودگان پیدا کرد که یک حس شاد بودن یا یک انرژی اضافی در بیشتر اوقات در وجودشان دیده می شود، اما از سوی دیگر در بسیاری از کودگان دیده می شود که به علت زیاد از حد گوش دادن موسیقی های خاص، که خانواده ها بیشتر به آنها علاقه دارند، ذهن کودکانشان مجبور و با عادت به دیدن و شنیدن این گونه موزیکهای خاص شده است و سبکهای دیگر موسیقی که مربوط به سنتین آنان است، نمی توانند تحمل کنند و گناه در عده ای از کودگان پرخاشگری، حرکات ناموزن و یا سکونهای طولانی و .. دیده می شود که اگر به اصل این موضوع برگردیم، می بینیم که یکی از عوامل این گونه حالات، شنیدن و دیدن این موزیکهاست که باعث اثر مستقیم روی آنان شده است که در سنتین بالتر می توان طرز پوشیدن لباس و آداب و منش شان به تقلید از آن گروهها باشد. که در بعضی موارد دچار حوادثی غیر قابل حیران می شود که باید کاملاً جدی گرفت.

حال اگر موسیقی ای را که مربوط به سنتین آنان است قبل از رفتن به مهد کودک و یا مدرسه برایشان گذاشته شود و حس حاکم بر فضایی را که فرزندانشان دوست دارند، برایشان درست شده باشد می تواند تأثیرات خوبی را در آنان مشاهده کرد، مانند: شادایی نشاط، آرامش روحی و روانی، مطالب آمادگی ذهنی برای فراگیری.

کودک امروز، آینده فردای جامعه هر کشور را تعیین می کند و به نوعی اگر به خلاقتهایی که در وجودشان هست، ارزش و بها داده شود می توانند در آینده نزدیک به نوعی به ارزشهای خود و جامعه آن کشور جامه عمل بپوشاند و می توان گفت، ایده ها و نظریاتشان با کوچک بودن از دید ما ایده های بزرگی از دید خودشان است که اگر این ایده ها را از بعدی دیگر نگاه کنیم، می تواند به نوعی ایده های بزرگی برای ما هم به شمار آید. در بعضی از انسانها دیده می شود که در سنتین پایین آموزشهایی دیده اند که به نسبت طرز فکرشان و خلاقتهایشان بالتر از دیگر افراد آن گروه سنی است و می توان گفت که از کودکی مسیری را برای خود روشن کرده اند.

کودکائی وجود دارند که با وجود اینکه در سنتین پائینی هستند، توانندگان خوبی اند و با عده ای از آنان کار با رایانه را براحتی انجام می دهند و کارهایی ناخودآگاه انجام می دهند که اصلاً به سنتین آنان نمی خورد.

در بعضی از خانواده ها دیده می شود که بدون هیچ توجهی بسادگی از کنار این هنرها و کارها می گذرند و به جای تشویق

فرزندانشان با یک کلمه «آقرین» یا «خوب است» و یا «بر حوصله ندارم» به راحتی از آن حرکت مثبت می گذرند، ولی اگر با دادن یک کادوی کوچک آنان را تشویق کنیم، فردای آن روز به کارهای فراتر از آن می پردازند و یا با جدیت بیشتر به بهترینهای آموزشی خود می پردازند.

نمایی این حالات زمانی اتفاق می افتند که ذهنیت فرزندانمان رو به شاد بودن و یا بهتر است بگوییم رو به مثبت بودن تمایل داشته باشند.

**مجموعه احادیث در زمینه بهداشت روانی**

روابط اجتماعی

**فروتنی** معنی است که مورد رشک قرار نمی گیرد. امام حسن عسکری (ع)

**هیچند آدمی بر روی برادر دینی اش حسنه است. امام محمدباقر ( ع )**

**•هدیه کینه را از دلها می زاید.امام رضا ( ع )**

**هز هم صحبتی با سست رای دوری جوید. امام علی (ع)**

**•یا مردم چنان سرکبید که دوست دارید با شما سرکنند. امام حسن (ع)**

**•هیچ چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند. امام حسن (ع)**

**•هفت عقل آدمی اظهار دوستی نسبت به عموم مردم است. امام رضا(ع)**

**•مردارت را با نیگویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، با وی بازگردان .امام علی (ع)**

**•خوش اخلاقی دوستی را پایدار می سازد. رسول اکرم (ص)**

**•هی علی در گفتار هیچ چیزی نیست مگر با کردار. رسول اکرم (ص)**

**•هیچکاری و اخلاق خوب شهرها را آباد و عمرها را زیاد می کند. امام باقر (ع)**

**•حسن چین فتنه چندماهه را یکساعته برپا می کند. امام علی (ع)**

**•بهترین صدفه ایجاد صلح و آشتی در میان مردم است. رسول اکرم (ص)**

**•هشانه برادری ، وفاداری در سختی و آسایش است. امام حسین (ع)**

**•هویدار دوست ستایشی از محبت اوست. امام علی (ع)**

**•آن کسی که تو را از چیز خطرناکی بترساند ، مانند کسی است که تو را به چیز شادی آوری بشارت. امام علی (ع)**

**•مزکات برتری موقعیت ، فروتنی است. امام علی (ع)**

**•هنگامی که مومن برادر دینی خود را خوشگین می کند ، زمینه جدایی را فراهم ساخته است. امام علی (ع)**

**•مهرابت انصاف اختلافات را رفع می کند و دوستی و مودت ایجاد می نماید. امام علی (ع)**

**•محبوب ترین عبادت نزد خداوند شادکردن دل مومن است. امام محمدباقر(ع)**

**•مردارت را با نیگویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، به وی بازگردان .امام علی (ع)**

**•یا مردم چنان سرکبید که دوست دارید با شما سرکنند. امام حسن (ع)**

**•هیچ چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند. امام حسن (ع)**

روابط خوادگی

**•فرزندان خود را گرامی بشمارید و نیگو تربیتشان کنید. رسول اکرم (ص)**

**•خداوند دوست دارد که میان فرزندان خود به عدالت رفتار کنید. رسول اکرم (ص)**

**•فرزندان خود را احرام کنید و با آنان مذب برخورد ننمایید. رسول اکرم (ص)**

**•هر کس کودکی دارد ، باید کودکانه رفتار کند. رسول اکرم (ص)**

**•مهرجویان را دریاب که این گروه در پذیرش هر خوبی و خیری بیشتر شتاب می کنند. امام صادق (ع)**

**•خداوند از آن کسی خوشنودتر است که خانواده خود را بیشتر در رفاه و نعمت قرار دهد. امام سجاد (ع)**

**•هز ما نیست کسی که خدا بر او گشایش دهد و او بر خانواده اش سخت گیرد. رسول اکرم (ص)**

**•هز خدا بترسد و میان فرزندان خود به عدالت رفتارکند. رسول اکرم (ص)**

روابط فامیلی

**•یا ازحام خود بیپزندی ، اگر چه با سلام کردن باشد. امام علی ( ع )**

**•هیبناداران را نشانه هایی است که با آن نشانه ها شناختن می شوند**
**•استاداری ، پابیندی به عهد و پیمان ، به جای آوردن صله رحم و مهربانی و ترجم به ناتوان. امام علی (ع)**

**•هر کس از پدر و مادرش میاسگرایی نکند ، خداوند را سباس نگفته است. امام رضا (ع)**

سلامت روان

**•سلامتی بدن از کم حسادت ورزیدن است. امام علی ( ع )**

**•عقب های خود را از کینه های نهانی پاک کنید. امام علی ( ع )**

**•چهار صفت در مومن نیست عجله - لجاجت - خودپسندی - تنبلی. امام علی (ع)**

**•خودپسندی انسان را از آموخن بازمی دارد. امام هادی (ع)**

**•دلهای خود را به مهربانی و نرمی عادت دهید. رسول اکرم (ص)**

**•هسیر را نکیه گاه خود کن و با هوس مخالفت کن. امام جواد(ع)**

**•سه چیز از خوشبختی است : زن سازگار ، فرزند نیگوار ، رفیقی که زندگی او و خانواده اش را سامان دهد. امام صادق (ع)**

**•آن که از خودش راضی شود ، ناراضیان از او فراوان می شوند. امام هادی (ع)**

**•فرای بنده زشت است که خود را بسناید. رسول اکرم (ص)**

**•فروغ باعث روسپاهی می شود. رسول اکرم (ص)**

**•به سر گرمی و بازی بیروزیاید ، زیرا دوست ندارم در دین شما سخت گیری دیده شود. رسول اکرم (ص)**

**•مراستگویی باعث آرامش است و دروغگویی باعث دلهره و اضطراب. رسول اکرم (ص)**

**•مزکات برادری ، تحمل است. امام علی (ع)**

**•هر کس حسادت را رها کند ، محبت مردم را به دست خواهد آورد. امام علی (ع)**

**•همسرکلیه موفقیت است. امام علی (ع)**

اهمیت مشاوره

**•پیش از تصمیم گیری ، مشاورت کن و پیش از عمل بندهش. امام علی ( ع )**

**•مشورت کنید تا به نتیجه مطلوب برسید. امام حسین (ع)**

اهمیت تفکر

**•بهترین عبادت به کارانداختن نیروی تفکر و تعقل است. امام علی (ع)**

**•تندیشه کنید ا زرا اندیشه نشانه بصیرت و بینایی است. امام حسن ( ع )**

**•هز نشانه های دانشمند گزیده گویی و دانستن راه و روش گفتگو است. امام حسین (ع)**

**•فرزنده ترین مرحله خود ، خودشناسی است. امام رضا(ع)**

**•مرازتو بخشی از خون توست پس نباید در غیروگهائی تو جریان یابد. امام صادق (ع)**

**•هز پرحرفی بیرهیز که باعث زبانی اشتهاه و خستگی می گردد. امام علی (ع)**

**•کسی که هر روز خود را از زیبایی نکند ، از ما نیست. امام کاظم (ع)**

**•سه چیز نشانه حماقت است. شوخی بسیار ، سرگرمی نازوا و بداخلاقی. رسول اکرم (ص)**

**•چیزی را به زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد. امام حسین (ع)**

**•هسکوت حکمت است ، اما کمتر کسی آن را به کار می برد. رسول اکرم (ص)**

**•معاقل آن نیست که تنها غیر و شر را بشناسد بلکه آن است که از میان ۲ شر آن را که بهتر است تمیز دهد. امام علی (ع)**

**•هر کس بر گویی کند ، کارش به هذیان می کشد. امام علی (ع)**

**•کسی که به آبروی خود علاقمند است ، باید بحث های لجاجت آمیز را رها کند. امام علی (ع)**

**•کسی که سیر و شکیبایی او را نجات ندهد ، بی ثایی او را از پای درمی آورد. امام علی (ع)**

اهمیت سفر

**•مفرکتید تا به سلامت باشید و اگر سودمالی در آن بدست نیاوریدید بهره عطفی برده اید. رسول اکرم (ص)**

ازدواج

**•مهر جوانی که در دوره جوانی خود ازدواج کند ، شیطانش فریاد برآورد که : وی بر او ایدین خود را از من حفظ کرد. رسول**

**اکرم (ص)**

**•بهترین ازدواج ها آن است که ساده تر و آسان تر باشد. رسول اکرم (ص)**

خشونت

**•هز خشم بیرهیزید که خشم سیاهی نیرومند از سیاه دیوان است. امام علی (ع)**

**•حن ندراید به افراد مسلمان حرف زشت برزید ولو اینکه بی نماز باشند. امام موسی کاظم (ع)**

**•هی مسلمان ، با دوست و دشمن به عدالت رفتار کن ! امام علی (ع)**

توانایی

**•کاری که نمی توانید انجام دهید برعهده نگیرید. امام حسین (ع)**

**•خداوند دوست دارد هرگاه یکی از شما کاری انجام می دهد ، آن را درست و استوار انجام دهد. رسول اکرم (ص)**

**•کار نیک خود را با منت نهادن ، نابود مکن. امام علی (ع)**

مجموعه احادیث در زمینه بهداشت روانی

روابط اجتماعی

**فروتنی** معنی است که مورد رشک قرار نمی گیرد. امام حسن عسکری (ع)

**هیچند آدمی بر روی برادر دینی اش حسنه است. امام محمدباقر ( ع )**

**•هدیه کینه را از دلها می زاید.امام رضا ( ع )**

**هز** هم صحتی با سست رأی دوری جوید. امام علی (ع)

**ه**ا مردم چنان سرکنید که دوست دارید با شما سرکنند. امام حسن (ع)

**هیچ** چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند. امام حسن (ع)

**ه**صفت عقل آدمی اظهار دوستی نسبت به عموم مردم است. امام رضا(ع)

**ه**رادرت را با نیکویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، با وی بازگردان . امام علی (ع)

**ه**وش اخلاقی دوستی را پایدار می سازد . رسول اکرم (ص)

**ه**ی علی در گفتار هیچ چیزی نیست مگر با کردار . رسول اکرم (ص)

**ه**یگر کاری و اخلاقی خوب شهرها را آباد و عمرها را زیاد می کند . امام باقر (ع)

**ه**سخن چین فتنه چندنامه را یکساعته برپا می کند . امام علی (ع)

**ه**مترین صدفه ایجاد صلح و آشتی در میان مردم است . رسول اکرم (ص)

**ه**شانه برادری ، وفاداری در سختی و آسایش است . امام حسین (ع)

**ه**زیدار دوست ستایشی از محبت اوست . امام علی (ع)

**ه**آن کسی که نور از چیز خطرناکی بزرساند ، مانند کسی است که نور را به چیز شادی آوری بشارت . امام علی (ع)

**ه**زکات برتری موقبت ، فروتنی است . امام علی (ع)

**ه**دنگامی که مؤمن برادر دینی خود را خوشمگین می کند ، زمینه جدایی و فراهم ساخته است . امام علی (ع)

**ه**رعایت انصاف اختلافات را رفع می کند و دوستی و مودت ایجاد می نماید . امام علی (ع)

**ه**محبوب ترین عبادت نزد خداوند شاکردن دل مؤمن است . امام محمدباقر(ع)

**ه**رادرت را با نیکویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، به وی بازگردان . امام علی (ع)

**ه**ا مردم چنان سرکنید که دوست دارید با شما سرکنند . امام حسن (ع)

**ه**یچ چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند . امام حسن (ع)
**ه**روابط خانوادگی

**ه**رزندان خود را گرمی بشمارید و نیکو تربیتشان کنید . رسول اکرم (ص)

**ه**خداوند دوست دارد که میان فرزندان خود به عدالت رفتار کنید . رسول اکرم (ص)

**ه**فرزندان خود را احترام کنید و با آنان مؤذب برخورد ننمایند . رسول اکرم (ص)

**ه**ر کس کودکی دارد ، باید کودکانه رفتار کند . رسول اکرم (ص)

**ه**رزوایان را دریاب که این گروه در پذیرش هر خوبی و خیری بیشتر شتاب می کنند . امام صادق (ع)

**ه**خداوند از آن کسی خوشتر است که خواهده خود را بیشتر در رفاه و نعمت قرار دهد . امام سجاد (ع)

**ه**ز ما نیست کسی که خدا بر او گشایش دهد و او بر خانواده اش سخت گیرد . رسول اکرم (ص)

**ه**ز خدا برسدی ، میان فرزندان خود به عدالت رفتار کنید . رسول اکرم (ص)
**ه**روابط فامیلی

**ه**ا ازحام بیبزنید ، اگر چه با سلام کردن باشد . امام علی ( ع )

**ه**زینداران را نشانه هایی است که با آن نشانه ها شناخته می شوند **ه**راستگویی ، امانتداری ، پابندی به عهد و پیمان ، به جای

آوردن صله رحم و مهربانی و ترجم به ناتوان . امام علی (ع)

**ه**ر کس از پدر و مادرش میاسگزاری نکند ، خداوند را سباس نگفته است . امام رضا (ع)
**ه**سلامت روان

**ه**سلامتی بدن از کم حصادت ورزیدن است . امام علی ( ع )

**ه**قلب های خود را از کینه های نهانی پاک کنید . امام علی ( ع )

**ه**چهار صفت در مؤمن نیست جمله - لجاجت - خودبستگی - تبلی . امام علی (ع)

**ه**خودبستگی انسان را از آموخن بازمی دارد . امام هادی (ع)

**ه**دلهای خود را به مهربانی و نرمی عادت دهید . رسول اکرم (ص)

**ه**سیر را نکیه گاه خودکن و با هوس مخالفت کن . امام جواد(ع)

**ه**مه چیز از خوشبختی است ؛ زن سازگار ، فرزند نیکوکار ، رفقی که زندگی او و خانواده اش را سامان دهد . امام صادق (ع)

**ه**آن که از خودش راضی شود ، ناراضیان از او فراوان می شوند . امام هادی (ع)

**ه**رای بنده زشت است که خود را بنمایند . رسول اکرم (ص)

**ه**رورغ باعث روسیاهی می شود . رسول اکرم (ص)

**ه**به سرگرمی و بازی پردازی ، زیرا دوست ندادم در دین شنا سخت گیری دیده شود . رسول اکرم (ص)

**ه**راستگویی باعث آرامش است و دروغگویی باعث دلپوه و اضطراب . رسول اکرم (ص)

**ه**زکات پردازی ، تحمل است . امام علی (ع)

**ه**ر کس حصادت را رها کند ، محبت مردم را به دست خواهد آورد . امام علی (ع)

**ه**سیرکلید موقبت است . امام علی (ع)
**ه**اهمیت مشاوره

**ه**یش از تصمیم گیری ، مشورت کن و پیش از عمل بیندیش . امام علی ( ع )

**ه**مشورت کنید تا به نتیجه مطلوب برسید . امام حسین (ع)
**ه**اهمیت تفکر

**ه**مترین عبادت به کارانداختن نیروی تفکر و تعقل است . امام علی (ع)

**ه**اندیشه کنید ؛ زیرا اندیشه نشانه بصیرت و بینایی است . امام حسن ( ع )

**ه**ز نشانه های دانشمند گزیده گویی و دانستن راه و روش گفتگو است . امام حسین (ع)

**ه**رزنده ترین مرحله خود ، خودشناسی است . امام رضا(ع)

**ه**راز تو بخشی از خون توست پس نباید در غیروگهائی تو جریان یابد . امام صادق (ع)

**ه**ز برحرفی پرهیز که باعث زیادی اشتهاء و خستگی می گردد . امام علی (ع)

**ه**کسی که هر روز خود را ارزایی نکند ، از ما نیست . امام کاظم (ع)

**ه**مه چیز نشانه حماقت است . شوخی بسیار ، سرگرمی نازوا و بداخلاقی . رسول اکرم (ص)

**ه**جیزی را به زبان نیابردی که از ارزش شما بکاهد . امام حسین (ع)

**ه**سکوت حکمت است ، اما کمتر کسی آن را به کار می برد . رسول اکرم (ص)

**ه**عقلی آن نیست که تنها غیر و شر را بشناسد بلکه آن است که از میان ؟ شر آن را که بهتر است تمیز دهد . امام علی (ع)

**ه**ر کس بر گویی کند ، کارش به هذیان می کشد . امام علی (ع)

**ه**کسی که به آبروی خود علاقمند است ، باید بحث های لجاجت آمیز را رها کند . امام علی (ع)

**ه**کسی که سیر و کسبایی او را نجات ندهد ، بی ثای او را از پای درمی آورد . امام علی (ع)
**ه**اهمیت سفر

**ه**سفر کنید تا به سلامت باشید و اگر سودهالی در آن بدست نیابردید بهره عقلی برده اید . رسول اکرم (ص)
**ه**اذواج

**ه**هر جوانی که در دوره جوانی خود ازدواج کند ، شیطانش فریاد برآورد که ؛ وای بر او ! دین خود را از من حفظ کرد . رسول اکرم (ص)

**ه**مترین ازدواج ها آن است که ساده تر و آسان تر باشد . رسول اکرم (ص)
**ه**شونت

**ه**ز خشم پرهیزید که خشم سیاهی تیرومند از سیاه دیوان است . امام علی (ع)

**ه**حق نندارید به افراد مسلمان حرف زشت بزنید ولو اینکه بی نماز باشند . امام موسی کاظم (ع)

**ه**ی مسلمان ، با دوست و دشمن به عدالت رفتار کن ! امام علی (ع)
**ه**توانایی

**ه**کاری که نمی توانید انجام دهید پرمعهه نگیرید . امام حسین (ع)

**ه**خداوند دوست دارد هر گاه یکی از شما کاری انجام می دهد ، آن را درست و استوار انجام دهد . رسول اکرم (ص)

**ه**کار نیک خود را با منت نهادن ، نابود مکن . امام علی (ع)

#### اضطراب صحبت کردن در برابر جمع

یکی از شایع ترین ترس های بزرگسالان ، اضطراب صحبت کردن در جمع است . در حالی که درجاتی از اضطراب ، جزء طبیعی صحبت کردن در جمع ، حضور و یا هر گونه اجرا در برابر جمع طبیعی و مورد انتظار تلقی می شود ، عده ای چنان مضطرب می شوند که توانایی صحبت کردن آنها مختل می شود .

افرادی که دوره حاد اضطراب عملکرد را طی می کنند ، ممکن است احساس اتزوا کنند ، زیرا آن ها از مهمانی ها یا گردهمایی ها ی اجتماعی می پرهیزند ، چه بسا آنها از ثبت نام در کلاس های معینی خودداری ورزند ، زیرا آن دروس مستلزم مشارکت در کلاس و صحبت کردن است ، یا ممکن است از مشاغل معینی پرهیزند یا حتی فرصت ها ی نیز از رفتن شغلی را به خاطر تناس های عمومی یا صحبت کردن در جمع از دست بدهند .

نشانه های اضطراب عملکرد از فردی به فرد دیگر فرق دارد ، تقریباً هر کس نگران است مبدا در نظر دیگران سراسیمه ، کودکانه و بی خرد جلوه کند . به هنگام مواجه با موقعیت های ترسناک ، خوار مهمانی و خواد شرکت در بحث های کلاسی ، اغلب مردم نشانه های جسمی همراه با اضطراب را تجربه می کنند ، این نشانه ها شامل لرزش ، تعریق ، دستان عرق کرده ، افزایش ضربان قلب ، کوتاهی تنفس ، تنش عضلات ، سرخ شدن پا گیجی ، از دست دادن رشته افکار ، یا ناراحتی گوارشی ، صدای لرزان و سرگیجه می باشند .

البته می توان به مبتلایان به اضطراب یاری رساند . بسته به نیازها و هدف های فردی، شکل کمکنه به مبتلایان اضطراب عملکرد تفاوت دارد . با این حال ، تقریباً همه مداخلات در برخی ویژگی ها مشترکند :

اول آنکه آنگوی اختصاب به تدریج شکسته می شود تا فرد بتواند با موقعیت ترسناک به آرامی و نظامسار مواجه شود . این بدان معنی نیست که شخص مبتلا به اضطراب صحبت ، بی درنگ سخنرانی بلندی در جمع ارائه دهد . مثلاً ممکن است از شخص مبتلا به اضطراب صحبت کردن در جمع بخواهند که پرسش کوتاهی در کلاس مطرح کند و به تدریج به سمت تکالیف چالش انگیزتری سوق داده می شوند ، مانند اظهار نظر در بحث های گروهی ، اما اگر شما از صحبت کردن در جمع دچار اضطراب می شوید و مایلید اطلاعات بیشتری از روش های طبله بر ترس بیاموزید ، صحبت کردن با متخصص بهداشت روان و روانپزشک توصیه می شود .

اضطراب صحبت کردن در برابر جمع

یکی از شایع ترین ترس های بزرگسالان ، اضطراب صحبت کردن در جمع است . در حالی که درجاتی از اضطراب ، جزء طبیعی صحبت کردن در جمع ، حضور و یا هر گونه اجرا در برابر جمع طبیعی و مورد انتظار تلقی می شود ، عده ای چنان مضطرب می

شوند که توانایی صحبت کردن آنها مختل می شود.

افرادی که دوره حاد اضطراب عملکرد را طی می کنند، ممکن است احساس ایزوا کنند، زیرا آن‌ها از مهمانی‌ها یا گردهمایی‌ها ی اجتماعی می‌پرهیزند، چه بسا آنها از ثبت نام در کلاس‌های معینی خودداری ورزند، زیرا آن دروس مستلزم مشارکت در کلاس و صحبت کردن است، یا ممکن است از مشاغل معینی بپرهیزند یا حتی فرصت‌ها و تیز ارفقای شغلی را به خاطر تماس‌های عمومی یا صحبت کردن در جمع از دست بدهند.

نشانه‌های اضطراب عملکرد از فردی به فرد دیگر فرق دارد، تقریباً هر کس نگران است مبدا در نظر دیگران سراسیمه، کود کانه و بی‌خرد جلوه کند. به هنگام مواجهه با موقعیت‌های ترسناک، خوار مهمانی و خوار شرکت در بحث‌های کلاسی، اغلب مردم نشانه‌های جسمی همراه با اضطراب را تجربه می‌کنند، این نشانه‌ها شامل لرزش، تعریق، دستان‌م‌عرق‌کرده، افزایش ضربان قلب، کورتاهی تنفس، تشن عضلات، سرخ شدن یا گیجی، از دست دادن رشته افکار، یا ناراحتی گوارشی، سدهای لرزان و سرگیجه می‌باشند.

البته می‌توان به مبتلایان به اضطراب باری رساند. بسته به نیازها و هدف‌های فردی، شکل کمک به مبتلایان اضطراب عملکرد تفاوت دارد. با این حال، تقریباً همه مداخلات در برخی ویژگی‌ها مشترکند:

اول آنکه الگوی اجتناب به تدریج شکسته می‌شود تا فرد بتواند با موقعیت ترسناک به آرامی و نظام‌ساز مواجه شود. این بدان معنی نیست که شخص مبتلا به اضطراب صحبت، بی‌درنگ سخنرانی بلندی در جمع ارائه دهد. مثلاً ممکن است از شخص مبتلا به اضطراب صحبت کردن در جمع بخواهند که پرسش کوتاهی در کلاس مطرح کند و به تدریج به سمت تکلیف‌چالش‌انگیزتری سوق داده می‌شوند، مانند اظهار نظر در بحث‌های گروهی، اما اگر شما از صحبت کردن در جمع دچار اضطراب می‌شوید و مایلید اطلاعات بیشتری از روش‌های غلبه بر ترس بیاموزید، صحبت کردن با متخصص بهداشت روان و روانپزشک توصیه می‌شود.

**اهمیت عواطف مثبت در زندگی**

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهراً این احساسات نقش مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خشنی‌کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خشنی‌کنندگی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلاً به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت‌کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمون‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شده افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالایی احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم یک گروه، یک اجتماع و یا یک سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجتماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای باری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که بیش از این در فرد احساس مثبت یابرنند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیماً احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی‌تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سودمند از ناملایمات، القای تعابیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرتهای تازه کشف شده در این دنیا مواجعی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردانی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جنتم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت نگرا در پی کشف چنین دگرگونی محتملی است.

روانشناسان معتقدند کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، نوعودست و باور دیگرانند. مفید بودن نه تنها از داشتن حس مثبت نشأت می‌گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تاکید بر نیکی‌ها نه تنها زندگی شما با جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

اهمیت عواطف مثبت در زندگی

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهراً این احساسات نقش مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خشنی‌کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خشنی‌کنندگی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلاً به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت‌کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمون‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شده افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالایی احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم یک گروه، یک اجتماع و یا یک سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجتماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای باری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که بیش از این در فرد احساس مثبت یابرنند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیماً احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی‌تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سودمند از ناملایمات، القای تعابیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرتهای تازه کشف شده در این دنیا مواجعی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردانی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جنتم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت نگرا در پی کشف چنین دگرگونی محتملی است.

روانشناسان معتقدند کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، نوعودست و باور دیگرانند. مفید بودن نه تنها از داشتن حس مثبت نشأت می‌گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تاکید بر نیکی‌ها نه تنها زندگی شما با جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

**رنگ خطر اختلالات روانی – وفلری**

چه علائمی در دوران جوانی و نوجوانی رنگ خطر اختلالات روانی – وفلری است ؟

شما به دلایل مختلف در برخی زمان ها با بعضی شرایط دچار آشفتگی های میجانی می شوید. چنین حالاتی در رفتارهای روزمره خیلی تکرار می شوند و حتی بعضی از شما هم ممکن است که تحت هیچ شرایطی خشمتگین نشوید. چنین حالات و تغییرات غیرطبیعی نیست و به عنوان اوقات تلخی عصیانبت و ناراحتی شناخته می شود.

در دوره نوجوانی و جوانی ،تحولات اساسی و مهمی اتفاق می افتد که اگر این تغییرات در طی زمان و بر اساس تعریبات حاصل از برخورد صحیح به تدریج ایجاد شوند و نوجوانان و جوانان اطلاعات کافی در این زمینه کسب کنند ، تعادل روانی آنها تضمین می شود.

علام هشدار دهنده دوره نوجوانی

۱۹.عدم توانایی به تأخیر انداختن نمازبات

۲. اضطراب و افسردگیهای غیرگذرا، عصبانیت های مکرر و زیاد
۳. اختلالات در عملکرد تحصیلی
۴. پوشیدن لباس های غیرعادی یا آرایش های افراطی
۵. اختلال در مراقبت از خود در زمینه های بهداشتی
۶. استفاده حتی تفریحی از سیگار و یا سایر مواد مخدر
۷. تک بعدی شدن ( اصرار وسواس گونه و غیرمنطقی در انجام بخشی از امور و فراموش کردن سایر جنبه های ضروری زندگی )
۸. گوشه گیری ( قطع یا کاهش روابط اجتماعی )
۹. احساس بدشانسی مستمر
۱۰. خود آزاری یا دیگر آزاری
۱۱. فرار از مدرسه ، غیبت شایه از خانه

علامت هشدار دهنده دوره جوانی

- ۱.احساس مفرد درماندگی و بی ارزشی پس از شکست در کنکور
۲. ترک خدمت و غیبت های طولانی و بی دلیل از خدمت سربازی
۳. تعویض مکرر شغل و غیبت های فریوجه از محیط کار و کم کاری
- ۴.عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان و همکاران
۵. دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی مثل انتخاب شغل و ازدواج
- ۶.دعواهای مکرر و خشونت فیزیکی با افراد خانواده
- ۷.احساس ناامیدی مفرط و قفل افسرده
۸. گوشه گیری و انزوی اجتماعی مفرط
۹. رفتار وانکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
- ۱۰.احساس مداوم نشوینش و دلهره و نگرانی بی دلیل

عواقب خطر در دوران نوجوانی

- ۱.عدم موفقیت در تحصیل
۲. بیکاری
۳. ازدواج ناموفق
۴. حاملگی ناخواسته
۵. اعتیاد
۶. مشکلات اقتصادی

زندگی خطر اختلالات روانی - رفتاری

چه عللنی در دوران جوانی و نوجوانی زندگی خطر اختلالات روانی - رفتاری است ؟
شما به دلایل مختلف در برخی زمان ها با بعضی شرایط دچار آشننگی های میحانی می شوید. چنین جلالی در رفتارهای روزمره خیلی تکرار می شوند و حتی بعضی از شما هم ممکن است که تحت هیچ شرایطی خشمگین نشوید. چنین حالات و تغییرات غیرطبیعی نیست و به عنوان اوقات تلخی عصبانیت و ناراحتی شناخته می شود.
در دوره نوجوانی و جوانی ، تحولات اساسی و مهمی اتفاق می افتد که اگر این تغییرات در طی زمان و بر اساس تجربیات حاصل از برخورد صحیح به تدریج ایجاد شوند و نوجوانان و جوانان اطلاعات کافی در این زمینه کسب کنند ، تعادل روانی آنها تضمین می شود.
علامت هشدار دهنده دوره نوجوانی

۱.عدم توانایی به تأخیر انداختن نمایالت

۲. اضطراب و افسردگیهای غیرگذرا، عصبانیت های مکرر و زیاد
۳. اختلالات در عملکرد تحصیلی
۴. پوشیدن لباس های غیرعادی یا آرایش های افراطی
۵. اختلال در مراقبت از خود در زمینه های بهداشتی
۶. استفاده حتی تفریحی از سیگار و یا سایر مواد مخدر
۷. تک بعدی شدن ( اصرار وسواس گونه و غیرمنطقی در انجام بخشی از امور و فراموش کردن سایر جنبه های ضروری زندگی )
۸. گوشه گیری ( قطع یا کاهش روابط اجتماعی )
۹. احساس بدشانسی مستمر
۱۰. خود آزاری یا دیگر آزاری
۱۱. فرار از مدرسه ، غیبت شایه از خانه علامت هشدار دهنده دوره جوانی

- ۱.احساس مفرد درماندگی و بی ارزشی پس از شکست در کنکور
۲. ترک خدمت و غیبت های طولانی و بی دلیل از خدمت سربازی
۳. تعویض مکرر شغل و غیبت های فریوجه از محیط کار و کم کاری
- ۴.عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان و همکاران
۵. دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی مثل انتخاب شغل و ازدواج
- ۶.دعواهای مکرر و خشونت فیزیکی با افراد خانواده
- ۷.احساس ناامیدی مفرط و قفل افسرده
۸. گوشه گیری و انزوی اجتماعی مفرط
۹. رفتار وانکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
- ۱۰.احساس مداوم نشوینش و دلهره و نگرانی بی دلیل عواقب خطر در دوران نوجوانی

۱.عدم موفقیت در تحصیل

۲. بیکاری

۳. ازدواج ناموفق

۴. حاملگی ناخواسته

۵. اعتیاد

۶. مشکلات اقتصادی

**تأثیر یاور نکرذنی رنگ ها بر آرامش انسان**

به عقیده روانشناسان نمایالت انسان به رنگ های مختلف ظاهرکننده<sup>۱</sup> ژن<sup>۲</sup> مخفی اوست.
آنهاهی که رنگ زرد راکه سمبل آفتاب است دوست دارند بردمانی فعال ، پراثرزی وسازنده هستند.
افرادی که رنگ آبی تیره – سورمه ای که مظهرغروب است رامی پسندند آدم های آرام بهمهربان وعاطفی هستند.
رنگ قرمز نشان آدم های جنگجو ،انقلابی وکمی گستاخ است.
نمایلی به رنگ سبز نشانه گرایش های معکوس است یعنی آرزوی داشتن به هرتوج تغییر وعناد ولجبازی وحرص ازدگرگونی.
رنگ بنفش را آنهاهی دوست دارندکه می خواهند ارزش خودرازد دیدگران بالا ببرند ودیدگران راحت تاثیرخودقراردهند.
آنهاهی که رنگ قهوه ای رامی پسندند ،آدم های تنهایی هستندکه تازشدیدی به دوستی واحساس امتیث دارند .
دوستداران رنگ طلایی آدم های جاه طلب وزیاده خواه هستند.
رنگ ها تاثیرزیادی دررفتاروحالات ما دارند مثلا رنگ قرمزمحرک سیستم عصبی است وفشارخون راقزایش می دهد.

اما بدنیست بدانید که رنگ آبی اثرمعکوس دارد.

اگرمی خواهید منزل خود را رنگ بزیند حتما یک رنگ آرام بخش انتخاب کنیدو فراموش نکنیدکه همان قدرکه به رنگ آرامش بخش نیاز داریم به رنگ های محرک نیز احتیاج داریم.

مثلا درانتقی که رنگ دیوارهایش زردباشدحتما بایداسباب واثایه آبی رنگ وجود داشته باشد تاایدین آنها شاد ومعادل باشیم .
می داندی که رنگ آبی مکمل رنگ زرد است همین طوره دراتاق هایی که رنگ سبز زیاد به کار رفته باشد.

شناختن ترکیب رنگ ها واثار آنها روی روحیه انسان به شما کمک می کند تابا رعایت آنها واثارین راه به نفویت روحیه خود کمک کنید.

رمانی شما چه رنگی رامی پسندید؟؟

تأثیر یاور نکرذنی رنگ ها بر آرامش انسان

به عقیده روانشناسان نمایالت انسان به رنگ های مختلف ظاهرکننده<sup>۱</sup> ژن<sup>۲</sup> مخفی اوست.

آنهاهی که رنگ زرد راکه سمبل آفتاب است دوست دارند بردمانی فعال ، پراثرزی وسازنده هستند.

افرادی که رنگ آبی تیره – سورمه ای که مظهرغروب است رامی پسندند آدم های آرام بهمهربان وعاطفی هستند.

رنگ قرمز نشان آدم های جنگجو ،انقلابی وکمی گستاخ است.

نمایلی به رنگ سبز نشانه گرایش های معکوس است یعنی آرزوی داشتن به هرتوج تغییر وعناد ولجبازی وحرص ازدگرگونی.

رنگ بنفش را آنهاهی دوست دارندکه می خواهند ارزش خودرازد دیدگران بالا ببرند ودیدگران راحت تاثیرخودقراردهند.

آنهاهی که رنگ قهوه ای رامی پسندند ،آدم های تنهایی هستندکه تازشدیدی به دوستی واحساس امتیث دارند .

دوستداران رنگ طلایی آدم های جاه طلب وزیاده خواه هستند.

رنگ ها تاثیرزیادی دررفتاروحالات ما دارند مثلا رنگ قرمزمحرک سیستم عصبی است وفشارخون راقزایش می دهد.

اما بدنیست بدانید که رنگ آبی اثرمعکوس دارد.

اگرمی خواهید منزل خود را رنگ بزیند حتما یک رنگ آرام بخش انتخاب کنیدو فراموش نکنیدکه همان قدرکه به رنگ آرامش بخش نیاز داریم به رنگ های محرک نیز احتیاج داریم.

مثلا درانتقی که رنگ دیوارهایش زردباشدحتما بایداسباب واثایه آبی رنگ وجود داشته باشد تاایدین آنها شاد ومعادل باشیم .
می داندی که رنگ آبی مکمل رنگ زرد است همین طوره دراتاق هایی که رنگ سبز زیاد به کار رفته باشد.

شناختن ترکیب رنگ ها واثار آنها روی روحیه انسان به شما کمک می کند تابا رعایت آنها واثارین راه به نفویت روحیه خود

کسکگ کتید.

راستی شما چه رنگی رامی پسندید۴۴

**بهداشت روانی در دختران و زنان جوان**

نویسنده: هما قرآنی

بهداشت روانی عبارت است از سازش با خود و محیط، سازگاری داشتن به صورت موفقیت آمیز و نداشتن بیماری روانی، فرد سالم و دارای سلامت فکر است و قدرت و توانایی کافی برای تحرک، لذت، پیشرفت و تکامل در حد فردی و گروهی دارد. به عبارت دیگر، بهداشت روانی مجموعهٔ فعل و انفعالات، اقدامات و فعالیت‌ها و کارهایی است که ما را به سمت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از نظر روانی هدایت می‌کند و از آنجا که ایجاد روانی جدا از ابعاد جسمی و اجتماعی نیست، طبعاً اهداف و فعالیت‌های بهداشت روانی اغلب متوجه فعالیت‌های بهداشت عمومی و بهداشت جسمی است.

زنان در ابعای نقش‌های چندگانهٔ خود، سهم تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی و رفاه کودکان دارند. ارتقای موفقیت زنان و دسترسی آنان به امکانات برابر تحصیلی، آموزشی، کسب درآمد و سایر خدمات اجتماعی و نقش زن در توسعه باید با توجه به دختر بچه‌ها آغاز شود. لازم است فرصت‌های برابر برای دختر بچه‌ها فراهم شود تا از بهداشت، تغذیه، آموزش و سایر خدمات بهداشت اولیه بهره‌گیرند و به این ترتیب بتوانند تا بالاترین حد استعداد خویش شکوفا شوند.

امروزه جامعه جهانی ترغیب شده است تا با جدیت بیشتر بر رشد انسانی دختر بچه‌ها تمرکز یابد و با دقت و نظر عمیق به مسألهٔ ویژه و بسیار حساسی دختر بچه‌ها پردازد؛ زیرا آغاز مشکلاتِ جماع را می‌توان در بی‌توجهی به نیسی از جمعیت مولد و زایندهٔ جهان خصوصاً دختر بچه‌ها جستجو کرد.

امروز جهانیان متوجه این واقعیت شده‌اند که زنان در اثر سنت‌های غلط جاهلیت و رسم‌های رایج پادرسالاری و تبعیض، سال‌ها و قرن‌ها مورد ظلم و بی‌عدالتی و بی‌توجهی قرار گرفته‌اند. هم‌اکنون بر اثر تحقیقات انجام شده نیز مشخص شده است که نظام نابرابر جنسیتی گذشته نمی‌تواند به نفع روند کلی توسعه جهانی باشد. اگر اندکی در مورد این روند ناهنجار از لحظه تولد نوزاد دختر تأمل کنیم، در می‌یابیم که مفاهیم تبعیض جنسیتی در تربیت و تعلیم و تبعیض در فرصت‌ها، امکانات و تسهیلات مورد استفاده طبقات مختلف، چگونه منجر به بروز طیف گسترده‌ای از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی حال و آیندهٔ جماع می‌شود. توجه به دختر بچه‌ها باید کلید دستیابی به موفقیت و نقش عادلانه تری برای زنان آینده است، چرا که قالب شخصیت زنان بالغ در دوران کودکی ریخته می‌شود و بهبود شرایط دختر بچه‌ها و سرمایه‌گذاری بیشتر در زمینه رشد آنها متضمن برخورداری دختران از فرصت‌های بیشتر و نابرابری کمتر است.

تبعیض جنسیتی در تربیت بر خلاف تعلیمات شارع مقدس اسلام و سیرهٔ نبوی (ص)، انتم‌الطهار (ع) و اولیای الهی است. در مکتب اسلام معیار سلامت روانی تحت عنوان گرشد<sup>۱</sup> مطرح شده است؛ بدین جهت شناخت عوامل رشد دهنده و با عوامل بازدارنده رشد دختر بچه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تحقیقات متعدد در کشورهای جهان و ایران نشان می‌دهد که جامعه زنان به دلایل متعدد در معرض بیماری‌های روانی بیشتری قرار می‌گیرند. در کشور ما تفاوت‌های مشخص‌های توسعه بین دختر بچه‌ها و پسر بچه‌ها و تفاوت مناطق محروم و مناطق شهری بخوبی مشاهده می‌شود. در یک تحقیق بر روی دانش آموزان کشور در سال ۱۳۷۰ نشان داده شده که میزان اضطراب و ترس‌های موهوم در دختران دوره راهنمایی و دبیرستان به صورت معنی‌دار بیش از پسران است، بنابراین با توجه به این مسأله که دختر بچه‌ها از نظر بهداشت روانی در معرض خطر بیشتری نسبت به پسر بچه‌ها هستند، پرداختن به عوامل مؤثردر بهداشت روانی دختر بچه‌ها و جلوگیری برخورد با آنها، از ضروریات و اولویت‌ها به شمار می‌آید.

شیوع فقر، وجود وابستگی اقتصادی در زنان، خشونت علیه آنها، وجود دیدگاه منفی نسبت به دختران و زنان و سایر تبعیضات و نیز محدودیت در کنترل باروری خویش و نفوذ نداشتن در تصمیم‌گیری‌ها از جمله واقعیت‌های اجتماعی هستند که بر بهداشت زنان تأثیر منفی به جای می‌گذارند. دامنه محدودیت دختر بچه‌ها و زنان در مقایسه‌های زیر قابل ملاحظه است:

۱- در کشورهای در حال توسعه، دختر بچه‌ها در مقایسه با پسران خردسال از خوراکن، مراقبت‌های بهداشتی و امکانات آموزشی کمتری برخوردارند.

۲- در کشورهای در حال توسعه، میزان بانوادبی زنان دو سوم مردان است.

۳- بخش اعظم کارهای انجام شده توسط دختر بچه‌ها و زنان نهفته است.

۴- موانع فرهنگی، اجتماعی و حقوقی و اقتصادی موجود در برابر روند تکامل دختر بچه‌ها و زنان به مراتب بیشتر از مولع‌ی است که مردان و پسران با آن مواجه می‌شوند.

۵- بار فیزیکی که بر دوش زنان قرار می‌گیرد عواقب جدی برای کودکان، بخصوص دختران خردسال دارد. حتی در مناطقی که فقر مهمترین عامل در رشد کودک نباشند، اشکال گوناگون تبعیضات جنسیتی فرصت‌های مساوی را از دختران خردسال دریغ می‌دارد.

۶- سنت‌ها، قوانین و عادات اجتماعی در بسیاری مواقع دختر بچه‌ها را به کودک‌کم اهمیت تبدیل می‌کند. تصدیقات خواراگی در اموری از قبیل تغذیه، کارهای خانه، مراقبت‌های بهداشتی و دسترسی به آموزش، همواره به سود پسران است تا دختران.

راههای پیشنهادی به منظور رفع نیازهای روانی دختر بچه‌ها

؟؟ آموزش خانواده‌ها در جهت تغییر نگرش نسبت به دختران و رفع هر گونه تبعیض جنسیتی؛

؟؟ آموزش‌های عمومی از طریق رسانه‌های گروهی در جهت از بین بردن رجحان جنسی؛

؟؟ آموزش‌های دینی و مذهبی در جهت رفع برخی باورهای غلط در مورد دختران؛

؟؟ آموزش‌های روزانه به والدین خصوصاً پدران در برخورد با دختران؛

؟؟ آبیاری کردن سواد (دوره راهنمایی) برای دختران؛

؟؟ انجام تحقیقات گسترده برای شناخت ارزش‌ها در مناطق مختلف کشور و گسیل مبلغان مذهبی و ایجاد دوره‌های آموزشی در روستاها و شهرها توسط مشاوران و روان‌شناسان منطقه‌ای برای بالا بردن اطلاعات خانواده در مورد نقش مؤثر دختر بچه‌ها (زنان آینده) در جامعه؛

؟؟ ایجاد همکاری و هماهنگی بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف در جهت ایجاد امکانات بیشتر برای دختران؛

؟؟ از میان برداشتن آداب و رسوم سنتی که به سلامت جسمی، روانی و عاطفی دختران آسیب می‌رساند، از طریق اقدامات مناسب سیاسی، قانونی، تبلیغی و تشویقی؛

؟؟ ایجاد مراکز مشاوره‌ای کودکان و آموزش عمومی معلمان؛

؟؟ انجام تحقیقات مستمر و ارزشیابی از برنامه‌های اجتماعی در مورد مشکلات روانی دختر بچه‌ها و کارایی برنامه‌های آموزشی در رفع مشکلات؛

از آنجا که دختر بچه امروز زن فرداست، اگر قرار است زن در تحولات و توسعه اجتماعی شریک و هم‌دوش مرد باشد، اینک زمان آن فرا رسیده است تا در توزیع حیثیت و فرصت‌های انسانی، دختر بچه‌ها سهمی را که استحقاق آن را دارند دریافت کنند.

بهداشت روانی در دختران و زنان جوان

نویسنده: هما قرآنی

بهداشت روانی عبارت است از سازش با خود و محیط، سازگاری داشتن به صورت موفقیت آمیز و نداشتن بیماری روانی، فرد سالم و دارای سلامت فکر است و قدرت و توانایی کافی برای تحرک، لذت، پیشرفت و تکامل در حد فردی و گروهی دارد. به عبارت دیگر، بهداشت روانی مجموعهٔ فعل و انفعالات، اقدامات و فعالیت‌ها و کارهایی است که ما را به سمت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از نظر روانی هدایت می‌کند و از آنجا که ابعاد روانی جدا از ابعاد جسمی و اجتماعی نیست، طبعاً اهداف و فعالیت‌های بهداشت روانی اغلب متوجه فعالیت‌های بهداشت عمومی و بهداشت جسمی است.

زنان در ابعای نقش‌های چندگانهٔ خود، سهم تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی و رفاه کودکان دارند. ارتقای موفقیت زنان و دسترسی آنان به امکانات برابر تحصیلی، آموزشی، کسب درآمد و سایر خدمات اجتماعی و نقش زن در توسعه باید با توجه به دختر بچه‌ها آغاز شود. لازم است فرصت‌های برابر برای دختر بچه‌ها فراهم شود تا از بهداشت، تغذیه، آموزش و سایر خدمات بهداشت اولیه بهره‌گیرند و به این ترتیب بتوانند تا بالاترین حد استعداد خویش شکوفا شوند.

امروزه جامعه جهانی ترغیب شده است تا با جدیت بیشتر بر رشد انسانی دختر بچه‌ها تمرکز یابد و با دقت و نظر عمیق به مسألهٔ ویژه و بسیار حساسی دختر بچه‌ها پردازد؛ زیرا آغاز مشکلاتِ جماع را می‌توان در بی‌توجهی به نیسی از جمعیت مولد و زایندهٔ جهان خصوصاً دختر بچه‌ها جستجو کرد.

امروز جهانیان متوجه این واقعیت شده‌اند که زنان در اثر سنت‌های غلط جاهلیت و رسم‌های رایج پادرسالاری و تبعیض، سال‌ها و قرن‌ها مورد ظلم و بی‌عدالتی و بی‌توجهی قرار گرفته‌اند. هم‌اکنون بر اثر تحقیقات انجام شده نیز مشخص شده است که نظام نابرابر جنسیتی گذشته نمی‌تواند به نفع روند کلی توسعه جهانی باشد. اگر اندکی در مورد این روند ناهنجار از لحظه تولد نوزاد دختر تأمل کنیم، در می‌یابیم که مفاهیم تبعیض جنسیتی در تربیت و تعلیم و تبعیض در فرصت‌ها، امکانات و تسهیلات مورد استفاده طبقات مختلف، چگونه منجر به بروز طیف گسترده‌ای از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی حال و آیندهٔ جماع می‌شود. توجه به دختر بچه‌ها باید کلید دستیابی به موفقیت و نقش عادلانه تری برای زنان آینده است، چرا که قالب شخصیت زنان بالغ در دوران کودکی ریخته می‌شود و بهبود شرایط دختر بچه‌ها و سرمایه‌گذاری بیشتر در زمینه رشد آنها متضمن برخورداری دختران از فرصت‌های بیشتر و نابرابری کمتر است.

تبعیض جنسیتی در تربیت بر خلاف تعلیمات شارع مقدس اسلام و سیرهٔ نبوی (ص)، انتم‌الطهار (ع) و اولیای الهی است. در مکتب اسلام معیار سلامت روانی تحت عنوان گرشد<sup>۱</sup> مطرح شده است؛ بدین جهت شناخت عوامل رشد دهنده و با عوامل بازدارنده رشد دختر بچه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تحقیقات متعدد در کشورهای جهان و ایران نشان می‌دهد که جامعه زنان به دلایل متعدد در معرض بیماری‌های روانی بیشتری قرار می‌گیرند. در کشور ما تفاوت‌های مشخص‌های توسعه بین دختر بچه‌ها و پسر بچه‌ها و تفاوت مناطق محروم و مناطق شهری بخوبی مشاهده می‌شود. در یک تحقیق بر روی دانش آموزان کشور در سال ۱۳۷۰ نشان داده شده که میزان اضطراب و ترس‌های موهوم در دختران دوره راهنمایی و دبیرستان به صورت معنی‌دار بیش از پسران است، بنابراین با توجه به این مسأله که دختر بچه‌ها از نظر بهداشت روانی در معرض خطر بیشتری نسبت به پسر بچه‌ها هستند، پرداختن به عوامل مؤثردر بهداشت روانی دختر بچه‌ها و جلوگیری برخورد با آنها، از ضروریات و اولویت‌ها به شمار می‌آید.

شیوع فقر، وجود وابستگی اقتصادی در زنان، خشونت علیه آنها، وجود دیدگاه منفی نسبت به دختران و زنان و سایر تبعیضات و نیز محدودیت در کنترل باروری خویش و نفوذ نداشتن در تصمیم‌گیری‌ها از جمله واقعیت‌های اجتماعی هستند که بر بهداشت زنان تأثیر منفی به جای می‌گذارند. دامنه محدودیت دختر بچه‌ها و زنان در مقایسه‌های زیر قابل ملاحظه است:

۱- در کشورهای در حال توسعه، دختر بچه‌ها در مقایسه با پسران خردسال از خوراکن، مراقبت‌های بهداشتی و امکانات آموزشی

کسری برخوردارند.

۲- در کشورهای در حال توسعه، میزان پاسوادی زنان دو سوم مردان است.

۳- بخش اعظم کارهای انجام شده توسط دختر بچه ها و زنان نهفته است.

۴- موانع فرهنگی، اجتماعی و حقوقی و اقتصادی موجود در برابر روند تکامل دختر بچه ها و زنان به مراتب بیشتر از مولعی است که مردان و پسران با آن مواجه می شوند.

۵- بار فزری که بر دوش زنان قرار می گیرد عوالب جدی برای کودکان، بخصوص دختران خردسال دارد. حتی در مناطقی که فقر مهمترین عامل در رشد کودک نباشند، اشکال گوناگون تبعیضات جنسیتی فرصت های مساوی را از دختران خردسال دریغ می دارد.

۶- سنت ها، قوانین و عادات اجتماعی در بسیاری مواقع دختر بچه را به کودک کم اهمیت تبدیل می کند. تصمیمات خانوادگی در اموری از قبیل تغذیه، کارهای خانه، مراقبت های بهداشتی و دسترسی به آموزش، همواره به سود پسران است تا دختران.

راههای پیشنهادی به منظور رفع نیازهای روانی دختر بچه ها

؟؟آموزش خانواده ها در جهت تغییر نگرش نسبت به دختران و رفع هر گونه تبعیض جنسیتی؟

؟؟آموزش های عمومی از طریق رسانه های گروهی در جهت از بین بردن رجحان جنسی؟

؟؟آموزش های دینی و مذهبی در جهت رفع برخی باورهای غلط در مورد دختران؛

؟؟آموزش های رفاری به والدین خصوصاً پدران در برخورد با دختران؛

؟؟اجاری کردن سواد (دوره راهنمایی) برای دختران؛

؟؟انجام تحقیقات گسترده برای شناخت ارزش ها در مناطق مختلف کشور و گسیل مبلغان مذهبی و ایجاد دوره های آموزشی در

روستاها و شهرها توسط مشاوران و روان شناسان منطقه ای برای بالا بردن اطلاعات خانواده در مورد نقش موثر دختر بچه ها (زنان آینده) در جامعه

؟؟ ایجاد همکاری و هماهنگی بین سازمان ها و نهادهای مختلف در جهت ایجاد امکانات بیشتر برای دختران؛

؟؟ از میان برداشتن آداب و رسوم سنتی که به سلامت جسمی، روانی و عاطفی دختران آسیب می رسانند، از طریق اقدامات مناسب سیاسی، قانونی، تبلیغی و تشریفی؛

؟؟ ایجاد مراکز مشاوره ای کودکان و آموزش عمومی مصلحان؛

؟؟ انجام تحقیقات مستمر و ارزشیابی از برنامه های اجتماعی در مورد مشکلات روانی دختر بچه ها و کارایی برنامه های آموزشی در رفع مشکلات؛

از آنجا که دختر بچه امروز زن فرداست، اگر فراتر از زن در تحولات و توسعه اجتماعی شریک و همفروش مرد باشد، اینکه زمان آن فرا رسیده است تا در توزیع حیثیت و فرصت های انسانی، دختر بچه ها سهمی را که استحقاق آن را دارند دریافت کنند.

## بغند تا بمانی

نویسنده:دکتر علی غلامرضاژاد

سلامت نیوز-توصیه محققان هلندی به همه مردم دنیا: شوخ‌طبع باشید و خنده رو تا بیشتر عمر کنید

هفته نامه سلامت نوشت:

حتما این ضرب‌المثل را خیلی شنیده‌اید که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هم زیاد به شما سفارش کرده‌اند که خوش اخلاق و خندورو باشید تا بیشتر عمر کنید. بیشتر پزشکان هم با این حرف‌ها موافق هستند و بسیاری از آنها شادی و نشاط را برای افزایش طول عمر توصیه می‌کنند. باوجود تمام این تلاش‌ها و سفارشات، تاکنون پزشکان هیچ‌گونه مدرک علمی مستندی بر پایه تحقیق و پژوهش پیدا نکرده بودند تا ثابت کنند شادی و نشاط و شوخ‌طبعی طول عمر را زیاد می‌کند اما به تازگی پژوهشگران هلندی برای نخستین بار شواهد علمی مستحکمی پیدا کرده‌اند که شوخ طبعی از میزان مرگ و میر می‌کاهد.

این مطالعه که در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم و تکنولوژی هلند و بیمارستان دانشگاهی اسمرت اولاو به انجام رسیده است به وسیله یک گروه تحقیقاتی بانجریه، متشکل از چند پزشک و پرستار طراحی شده است. این گروه در ماه ژانویه چند سال پیش، تمام بیمارانی را که به نارسایی مزمن کلیه مبتلا شده بودند وارد طرح تحقیقاتی خود کردند. شدت نارسایی کلیوی این بیماران به قدری شدید بود که حداقل باید یک بار در هفته دیالیز می‌شدند تا خون آنها از مواد زاید تصفیه شود، چرا که کلیه آنها دیگر قادر به تصفیه خونشان نبود. در اصل اکثر این بیماران بدون دیالیز قادر به ادامه زندگی نبودند. سپس از این بیماران یک بررسی کلی اخلاقی صورت گرفت تا درباره کیفیت زندگی، میزان تحصیلات و نیز میزان شوخ‌طبعی، شادی و شادابی و نشاط آنها ارزیابی دقیق به عمل آید.

شوخ‌طبع باشید تا زنده بمانید

نتایج حاصل از این پژوهش بسیار جالب بود و نشان داد که واقعا خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. براساس این تحقیق، بیماران به دو دسته تقسیم شدند: گروه اول عده‌ای بودند که شوخ‌طبع، خندورو و شاداب بودند و گروه دوم را کسانی تشکیل می‌دادند که روحیه پائینی داشتند و افسرده و کسل بودند.

پژوهشگران این بیماران را دو سال تحت پیگیری قرار دادند و مشخص شد آنهاایی که در گروه اول قرار دارند طرف دو سال ۳۰ درصد کمتر شانس مرگ و میر دارند. از آنجا که شدت بیماری زمینهای و نارسایی کلیوی بین این دو گروه برابر بود، پژوهشگران این طور نتیجه‌گیری کردند که کمتر بودن میزان مرگ و میر در گروه اول به علت بالاتر بودن روحیه افراد، شادابی بیشتر و زیادتر بودن فرای روحی از طریق شوخ‌طبعی و مزاج است. جالب اینجا بود که این افراد، کیفیت زندگی بهتری هم داشتند و کمتر از گروه دوم دچار بدحالی و تشدید بیماری می‌شدند.

پزشکان از نتیجه دیگری هم این یافته را مهم می‌دانند. به طور معمول پزشکان سعی می‌کنند از روی جواب آزمایش‌ها عاقبت بیمار را پیشگویی کنند. به طور مثال در مبتلایان به نارسایی کلیوی این طور پیشگویی می‌کنند که هر چه سطح اوره خون بالاتر رود، به معنای بدتر بودن عملکرد کلیه فرد است و بنابراین حدس می‌زنند که این بیمار زودتر خواهد مرد.

اما در این تحقیق، نتایج چیز دیگری بود و آن اینکه میزان شوخ طبعی و سرخوشی افراد حتی از نتیجه آزمایش‌ها و عکس‌ها هم در پیشگویی آینده سلامت جسمانی فرد دقیق‌تر و بهتر عمل می‌کند. پزشکان تاکید می‌کنند هیچ چیز بهتر از سطح روحیه فرد نمی‌تواند سیر بیماری و توالی وقایع را در روند زندگی فرد پیش‌بینی کند.

به عقیده بسیاری از پژوهشگران، در حال حاضر بسیاری از پزشکان در زمان درمان و رسیدگی به بیماران خود تنها به فکر مسائل جسمانی آنها هستند و توجه چندانی به وضعیت روحی و روانی و سطح شادابی و نشاط آنها نمی‌کنند.

علاوه بر اینکه این مسائل موجب افزایش و بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود، می‌توانند روی سیر طبیعی بیماری و سرعت و میزان مرگ و میر هم موثر باشند. سال‌هاست که پژوهشگران دریافته‌اند وضعیت روحی و روانی افراد به‌طور مستقیم بر بسیاری از واکنش‌های بدن مثل ترشح هورمون‌ها و نیز فعالیت دستگاه ایمنی اثر می‌گذارد.

واکنش قلب و عروق و احساسات هم به‌بدهای شناخته شده و طبیعی است اما هیچ‌گاه به این وضوح مشخص نشده بود که بیماری‌هایی مثل نارسایی کلیه و سرطان هم می‌توانند تحت تاثیر روحیه و شادابی و نشاط افراد قرار گیرند و هیچ‌گاه به این شفافی توضیح داده نشده بود که هر چه شوخ‌طبعی بیشتر باشد مرگ و میر ناشی از نارسایی کلیه هم کمتر می‌شود.

این یافته‌ها نه تنها باید به پزشکان تاکید کند که به مسائل روحی و روانی بیماران بیشتر توجه کنند، بلکه باید گسترده به اطرافیان، وابستگان و حتی خود بیماران هم باشد که بعد روانی بیماری را بیشتر مدنظر قرار دهند. بیمار باید نیز باید چنگ طبعی بیماری را آغاز کند و هیچ تروی بهتر و مفیدتر از جنگ روانی علیه بیماری نخواهد بود.

اگرچه اطلاعات حاصل از پژوهش جدید تنها از روی بیماران مبتلا به نارسایی کلیه به دست آمده اما می‌توان این نتایج را به بیماری‌های دیگر هم ارتباط داد و به تمام بیماران توصیه کرد، برای ارتقای سطح شادابی و نشاط و روحیه خود تلاش کنند.

بغند تا بمانی

نویسنده:دکتر علی غلامرضاژاد سلامت نیوز-توصیه محققان هلندی به همه مردم دنیا: شوخ‌طبع باشید و خنده رو تا بیشتر عمر کنید
هفته نامه سلامت نوشت:

حتما این ضرب‌المثل را خیلی شنیده‌اید که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هم زیاد به شما سفارش کرده‌اند که خوش اخلاق و خندورو باشید تا بیشتر عمر کنید. بیشتر پزشکان هم با این حرف‌ها موافق هستند و بسیاری از آنها شادی و نشاط را برای افزایش طول عمر توصیه می‌کنند. باوجود تمام این تلاش‌ها و سفارشات، تاکنون پزشکان هیچ‌گونه مدرک علمی مستندی بر پایه تحقیق و پژوهش پیدا نکرده بودند تا ثابت کنند شادی و نشاط و شوخ‌طبعی طول عمر را زیاد می‌کند اما به تازگی پژوهشگران هلندی برای نخستین بار شواهد علمی مستحکمی پیدا کرده‌اند که شوخ طبعی از میزان مرگ و میر می‌کاهد.

این مطالعه که در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم و تکنولوژی هلند و بیمارستان دانشگاهی اسمرت اولاو به انجام رسیده است به وسیله یک گروه تحقیقاتی بانجریه، متشکل از چند پزشک و پرستار طراحی شده است. این گروه در ماه ژانویه چند سال پیش، تمام بیمارانی را که به نارسایی مزمن کلیه مبتلا شده بودند وارد طرح تحقیقاتی خود کردند. شدت نارسایی کلیوی این بیماران به قدری شدید بود که حداقل باید یک بار در هفته دیالیز می‌شدند تا خون آنها از مواد زاید تصفیه شود، چرا که کلیه آنها دیگر قادر به تصفیه خونشان نبود. در اصل اکثر این بیماران بدون دیالیز قادر به ادامه زندگی نبودند. سپس از این بیماران یک بررسی کلی اخلاقی صورت گرفت تا درباره کیفیت زندگی، میزان تحصیلات و نیز میزان شوخ‌طبعی، شادی و شادابی و نشاط آنها ارزیابی دقیق به عمل آید.

شوخ‌طبع باشید تا زنده بمانید

نتایج حاصل از این پژوهش بسیار جالب بود و نشان داد که واقعا خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. براساس این تحقیق، بیماران به دو دسته تقسیم شدند: گروه اول عده‌ای بودند که شوخ‌طبع، خندورو و شاداب بودند و گروه دوم را کسانی تشکیل می‌دادند که روحیه پائینی داشتند و افسرده و کسل بودند.

پژوهشگران این بیماران را دو سال تحت پیگیری قرار دادند و مشخص شد آنهاایی که در گروه اول قرار دارند طرف دو سال ۳۰ درصد کمتر شانس مرگ و میر دارند. از آنجا که شدت بیماری زمینهای و نارسایی کلیوی بین این دو گروه برابر بود، پژوهشگران این طور نتیجه‌گیری کردند که کمتر بودن میزان مرگ و میر در گروه اول به علت بالاتر بودن روحیه افراد، شادابی بیشتر و زیادتر بودن فرای روحی از طریق شوخ‌طبعی و مزاج است. جالب اینجا بود که این افراد، کیفیت زندگی بهتری هم داشتند و کمتر از گروه دوم دچار بدحالی و تشدید بیماری می‌شدند.

پزشکان از نتیجه دیگری هم این یافته را مهم می‌دانند. به طور معمول پزشکان سعی می‌کنند از روی جواب آزمایش‌ها عاقبت بیمار را پیشگویی کنند. به طور مثال در مبتلایان به نارسایی کلیوی این طور پیشگویی می‌کنند که هر چه سطح اوره خون بالاتر رود، به معنای بدتر بودن عملکرد کلیه فرد است و بنابراین حدس می‌زنند که این بیمار زودتر خواهد مرد.

اما در این تحقیق، نتایج چیز دیگری بود و آن اینکه میزان شوخ طبعی و سرخوشی افراد حتی از نتیجه آزمایش‌ها و عکس‌ها هم در پیشگویی آینده سلامت جسمانی فرد دقیق‌تر و بهتر عمل می‌کند. پزشکان تاکید می‌کنند هیچ چیز بهتر از سطح روحیه فرد نمی‌تواند سیر بیماری و توالی وقایع را در روند زندگی فرد پیش‌بینی کند.

به عقیده بسیاری از پژوهشگران، در حال حاضر بسیاری از پزشکان در زمان درمان و رسیدگی به بیماران خود تنها به فکر مسائل جسمانی آنها هستند و توجه چندانی به وضعیت روحی و روانی و سطح شادابی و نشاط آنها نمی‌کنند.

علاوه بر اینکه این مسائل موجب افزایش و بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود، می‌تواند روی سیر طبیعی بیماری و سرعت و میزان مرگ و میر هم مؤثر باشد. سال‌هاست که پژوهشگران دریافته‌اند وضعیت روحی و روانی افراد به طور مستقیم بر بسیاری از واکنش‌های بدن مثل ترشح هورمون‌ها و نیز فعالیت دستگاه ایمنی اثر می‌گذارد.

واکنش قلب و عروق و احساسات هم پدیده‌های شناخته شده و طبیعی است اما هیچ‌گاه به این وضوح مشخص نشده بود که بیماری‌های مثل نارسای کلیه و سرطان هم می‌توانند تحت تاثیر روحیه و شادابی و نشاط افراد قرار گیرند و هیچ‌گاه به این شفافی توضیح داده نشده بود که هر چه شوخ‌طبعی بیشتر باشد مرگ و میر ناشی از نارسای کلیه هم کمتر می‌شود.

این یافته‌عا نه تنها باید به پزشکان تأکید کند که به مسائل روحی و روانی بیماران بیشتر توجه کنند، بلکه باید گزندی به اطرافیان، وابستگیان و حتی خود بیماران هم باشد که بعد روانی بیماری را بیشتر مدنظر قرار دهند. بیمار خود نیز باید جنگ علیه بیماری را آغاز کند و هیچ تئوری بهتر و مفیدتری از جنگ روانی علیه بیماری نخواهد بود.

اگرچه اطلاعات حاصل از پژوهش جدید تنها از روی بیماران مبتلا به نارسای کلیه به دست آمده اما می‌توان این نتایج را به بیماری‌های دیگر هم ارتباط داد و به تمام بیماران توصیه کرد، برای ارتقای سطح شادابی و نشاط و روحیه خود تلاش کنند.

**زندگی سالم**

زندگی سالم ایجاد مختلفی دارد . زندگی سالم در ایجاد جسمانی ، روانی – اجتماعی ، معنوی و شناسایی موقعیتهای پرخطر مطرح شده است .

• عوامل جسمانی

• عوامل روانی – اجتماعی

•هرنیاط و پیوندهای انسانی

•تنظیم اهداف زندگی

•احترام

•عزت نفس

•هرشد و تعالی

•هرخورد با استرسها

• عوامل معنوی

عوامل جسمانی

آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد، ارتقاء سلامت است . منظور از ارتقاء، سلامت ، قرآیندی است که افراد را قادر می‌سازد توانایی و فعالیت خود را جهت بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهند ، این رفتارها متعدد و متنوعه ( از جمله نغذآه صحیح ، خواب شانه کافی بین ۷ تا ۹ ساعت ) ، ورزش مرتب ، عدم مصرف مواد الککل ، تنظیم وزن به گونه ای که بیش از ۲۲۲ اضافه وزن وجود نداشته باشد . عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از : مصرف مواد الککل ، سیگار ، پرخوری ، روابط جنسی پرخطر و پرداختن به کارهای خطرناک

عوامل روانی – اجتماعی

در کنار عوامل جسمانی مربوط به زندگی سالم ، عوامل روانی – اجتماعی قرار دارند .

•هرنیاط و پیوندهای انسانی

امینت و رضایت خاطر یکی از عوامل روانی بسیار مهم در زندگی سالم است که از طریق روابط اجتماعی ایجاد می‌شود . ارتباطات و پیوندهای اجتماعی ، احساس تعلق و پیوستن به انسان‌های دیگر ، احساس امنیت عینی در افراد ایجاد می‌کند . بنابراین ، یکی از شرایط زندگی سالم ، برقراری روابط انسانی و ارتباطات انسانی است که به لحاظ اهمیت و پیچیدگی های خاصی که دارد ، در محث جداگانه ای ( مهارت های اجتماعی و قاطعیت ) مطرح می‌شود .

•تنظیم اهداف زندگی

یکی دیگر از فعالیت هایی که به انسان ها احساس امینت و خاطر می‌دهد تعیین و تنظیم اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد . چنانچه فرد اهداف زندگی خود را نشاسد دچار بی هدفی ، کسالت و ناامیدی و درماندگی می‌شود ، چنانچه فرد اهداف غیرواقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند ، نمی‌تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم ، پرخاشگری ، آس و ناامیدی می‌شود .

•احترام

یکی از نیازهای مهم دیگر انسان ، نیاز به احترام است . دو کانون و منبع احترام وجود دارد :

احترام دیگران به فرد

احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد

•عزت نفس

یکی از عوامل بنسپار مهم در رفتار سالم ، عزت نفس است . بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعیف در عزت نفس به رفتارهای ناسالم و آسیب های اجتماعی روی می‌آورند . عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمندی بودن . این حس از مجموع افکار ، احساس ، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می‌شود ، عزت نفس هنگامی به وجود می‌آید که نیازهای ابتدایی زندگی فرد به نحو مناسبی ارضا شده باشند .

کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهره مند می‌شوند که بتوانند احساسات مثبتی را به کمک عوامل زیر تجربه کنند :

•همبستگی : این احساس زمانی تجربه می‌شود که نوجوان از پیوندهای مهم زندگی خود راضی باشد .

•هیی‌همنایی : این احساس هنگامی به وجود می‌آید که نوجوان بتواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب نفارت و تمایز او از دیگران بشود ، بشناسد و به آنها احترام بگذارد .

•مقدورت : احساس قدرت وقش به وجود می‌آید که نوجوان بداند منابع ، فرصت و قابلیت آن را دارد که برشرایط زندگی خویش اثر بگذارد .

به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از شناسایی خود و ارزش گذاریدن به آن ، عوامل مؤثر در عزت نفس قوی عبارتند از :

- ؟تعود آگاهی و شناسایی خود

- ؟ارزش گذاریدن به هر آنچه که هست

- ؟یاور به بی‌همنایی و بی‌تظیر بودن خود

•هرشد و تعالی

یکی دیگر از نیازهای انسان ، نیاز به تعالی و رشد خود است . انسان ها نیاز دارند فعالیتهایی انجام دهند که توانیپها و استعدادهای بالقوه آنان را رشد دهد و در نهایت به کمال نزدیکتر شوند . فعالیتهایی در این رابطه انجام می‌شوند که عبارتند از : کمک به انسانهای دیگر ، کمک به رشد بیشتر جامعه ، پرداختن به هنر ، پرداختن به فعالیتهایی که فرد را به طبیعت نزدیکتر می‌کند ،

فعالیتهای مذهبی ، اخلاقی و انسانی

•هرخورد با استرسها

یکی از عوامل روانی سلامت زندگی برخورد با مشکلات و استرسهاست ، پژوهشگران متوجه شده اند که شخصیت هایی وجود دارند که در مقابل بدترین شرایط نیز مقاومت می‌کنند و دچار بیماری نمی‌شوند که به آنها شخصیت سرسخت می‌گویند . این شخصیت ها دارای سه خصوصیت زیر هستند :

- ؟احساس تسلط و کنترل بر زندگی : این افراد باور دارند که بر زندگی خود مسلط هستند ، می‌توانند زندگی خود را در سیرهای مورد نظر خود پیش برند و قادرند که مسائل و مشکلات خود را حل کنند .

- ؟داشتن تمهد و مسئولیت : افراد سرسخت ، تعهدات ، امتفادات و مسئولیتهایی را برای خود قائل هستند که در شرایط پر فشار زندگی به آنها کمک می‌کند .

- ؟روحیه مبارزه و چالش : این افراد آماده اند که با شرایط و اتفاقات زندگی رویه رو شده و در صورتی که نیاز به تغییر باشد ، آماده اند که با تغییراتی که لازمه زندگی است هماهنگ شوند . آنها با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند و در صورت رویارویی با مشکلات با آنها می‌جنگند . در مقابل استرسها و مشکلات ، متوسل به مقاله های ساده دار و استفاده از حمایت اجتماعی می‌شوند ، در مقابل مشکلات خسته نشده و از آنها اجتناب نمی‌کند .

عوامل معنوی

چهار جوب ارزشی و اعتقادی نقش عمده ای در سلامت و رفتار سالم برعهده دارد . در همین رابطه عوامل معنایی سلامت مطرح می‌شوند . فرانکل از زان نتیجه اظهار می‌دارد :

« چنانچه انسان جریایی برای زندگی داشته باشد ، با هر چگونگی می‌سازد »

فرانکل سه راه را برای معنا دادن به زندگی مطرح می‌کند :

- ؟تعلق و اراده چیزی به جهان : از طریق فعالیتهای هنری مثل نقاشی مجسمه سازی ، ادبیات تئاتر و یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر از جمله فعالیتهای علمی ، مشارکت اجتماعی ، انجام امور شغلی ، قرئنه پروری موفق و نظایر آن

- ؟گرفتن چیزی از جهان : مانند لذت بردن از طبیعت ، پرداختن به کوهنوردی ، مسافرت لذت بردن از پدیده های طبیعی روابط بین فردی خانواده و ... لذت بردن از تیل به اهداف و موفقیتها .

- ؟نگرش به زندگی : نگرشی که فرد نسبت به زندگی خود دارد ، بسیار تعیین کننده است ، در اینجا فرد آزاد است و می‌تواند نگرش و یاور مثبت یا منفی داشته باشد ، باورهای بدبینانه یا خوش بینانه به زندگی ، پایگاه کنترل درونی یا بیرونی و

زندگی سالم

زندگی سالم ایجاد مختلفی دارد . زندگی سالم در ایجاد جسمانی ، روانی – اجتماعی ، معنوی و شناسایی موقعیتهای پرخطر مطرح شده است .
• عوامل جسمانی

• عوامل روانی – اجتماعی



- ارتباط و پیوندهای انسانی**
- تنظیم اهداف زندگی**
- احترام**
- عزت نفس**
- هرشد و تعالی**
- میرخورد با استرسها** **عوامل معنوی**

عوامل جسمانی

آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد ، ارتقاء سلامت است . منظور از ارتقاء سلامت ، فرآیندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را جهت بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهند ، این رفتارها متعدد و متنوعه ( از جمله نغذیه صحیح ، خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت ) ، ورزش مرتب ، عدم مصرف مواد و الکل ، تنظیم وزن به گونه ای که بیش از *۲۲۲* اضافه وزن وجود نداشته باشد . عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از: مصرف مواد و الکل ، سیگار ، برخوری

، روابط جنسی پرخطر و پرداختن به کارهای خطرناک عوامل روانی – اجتماعی

در کنار عوامل جسمانی مربوط به زندگی سالم ، عوامل روانی – اجتماعی فرار دارند **•** ارتباط و پیوندهای انسانی

امتن و رضایت خاطر یکی از عوامل روانی بسیار مهم در زندگی سالم است که از طریق روابط اجتماعی ایجاد می شود . ارتباطات و پیوندهای اجتماعی ، احساس تعلق و پیوستن به انسان های دیگر ، احساس امنیت عمیقی در افراد ایجاد می کند . بنابراین ، یکی از شرایط زندگی سالم ، برقراری روابط انسانی و ارتباطات انسانی است که به لحاظ اهمیت و پیچیدگی های خاصی که دارد ، در محث جداگانه ای ( مهارت های اجتماعی و قابلیت ) مطرح می شود **•** تنظیم اهداف زندگی

یکی دیگر از فعالیت هایی که به انسان ها احساس امنیت و خاطر می دهد تعیین و تنظیم اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد . چنانچه فرد اهداف زندگی خود را نشناسد دچار بی هدفی ، کنشلت و ناامیدی و درماندگی می شود ، چنانچه فرد اهداف غیرواقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند ، نمی تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم ، پرخاشگری ، پأس و ناامیدی می شود **•** احترام

یکی از نیازهای مهم دیگر انسان ، نیاز به احترام است . دو کانون و منع احترام وجود دارد : احترام دیگران به فرد

احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد **•** عزت نفس

یکی از عوامل بسیار مهم در رفتار سالم ، عزت نفس است . بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعف در عزت نفس به رفتارهای ناسالم و آسیب های اجتماعی روی می آورند . عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن . این حس از مجموع افکار ، احساس ، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود ، عزت نفس هنگامی به وجود می آید که نیازهای انبنایی زندگی فرد به نحو مناسبی ارضا شده باشند .

کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهره مند می شوند که بتوانند احساسات مثبتی را به کمک عوامل زیر تجربه کنند :

**•**همسنگی : این امر زمانی تجربه می شود که نوجوان از پیوندهای مهم زندگی خود رضای باشد .

**•**هیمنهشایی : این احساس هنگامی به وجود می آید که نوجوان بتواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران بشود ، بشناسد و به آنها احترام بگذارد .

**•**مقدرت : احساس قدرت وقتی به وجود می آید که نوجوان بداند منابع ، فرصت و قابلیت آن دارد که برشرایط زندگی خویش اثر بگذارد .

به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از شناسایی خود و ارزش گذاردن به آن ، عوامل مؤثر در عزت نفس فوی عبارتند از :

- **خودآگاهی** و شناسایی خود

- **آرزش** گذاردن به هر آنچه که هست

- **پاپور** به بی همنایی و بی نظیر بودن خود **•** رشد و تعالی

یکی دیگر از نیازهای انسان ، نیاز به تعالی و رشد خود است . انسان ها نیاز دارند فعالیتهایی انجام دهند که تواناییها واستعدادهای بالقوه آنان را رشد دهد و در نهایت به کمال نزدیکتر شوند . فعالیتهایی در این رابطه انجام می شوند که عبارتند از : کمک به انسانهای دیگر ، کمک به رشد بیشتر جامعه ، پرداختن به هنر ، پرداختن به فعالیتهایی که فرد را به طبیعت نزدیکتر می کند ، فعالیتهای مذهبی ، اخلاقی و انسانی **•** برخورد با استرسها

یکی از عوامل روانی سلامت زندگی برخورد با مشکلات و استرسهاست ، پژوهشگران توجه شده اند که شخصیت هایی وجود دارند که در مقابل بدترین شرایط نیز مقاومت می کنند و دچار بیماری نمی شوند که به آنها شخصیت سرسخت می گویند . این شخصیت ها دارای سه خصوصیت زیر هستند :

- **احساس تسلط و کنترل** بر زندگی : این افراد باپور دارند که بر زندگی خود مسلط هستند ، می توانند زندگی خود را در سیرهای مورد نظر خود پیش برند و قادرند که مسائل و مشکلات خود را حل کنند .

- **داشتن تعهد و مسئولیت** : افراد سرسخت ، تعهدات ، اعتقادات و مسئولیتهایی را برای خود قائل هستند که در شرایط فشار زندگی به آنها کمک می کند .

- **رزوچه مبارزه و چالش** : این افراد آماده اند که با شرایط و اتفاقات زندگی روبه رو شده و در صورتی که نیاز به تغییر باشد ، آماده اند که با تغییراتی که لازمه زندگی است هماهنگ شوند . آنها با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند و در صورت رویارویی با مشکلات با آنها می جنگند . درمقابل استرسها و مشکلات ، متوسل به مقابله های سالمه دار و استفاده از حمایت اجتماعی می شوند ، در مقابل مشکلات خسته نشده و از آنها اجتناب نمی کنند .عوامل معنوی

چهارچوب ارزشی و اعتقادی نقش عمده ای در سلامت و رفتار سالم برعهده دارد . در همین رابطه عوامل معنایی سلامت مطرح می شوند . فرآنکل از زبان نیچه اظهار می دارد :

« چنانچه انسان جرابی برای زندگی داشته باشد ، با هر چگونگی می سازد »

فرآنکل سه راه را برای معنا دادن به زندگی مطرح می کند :

- **خلق و اراده** چیزی به جهان : از طریق فعالیتهای هنری مثل نقاشی مجسمه سازی ، ادبیات تئاتر و یا هر نوع فعالیت علاقه‌اند دیگر از جمله فعالیتهای علمی ، مشارکت اجتماعی ، انجام امور خفلی ، فرزند پروری موفق و نظایر آن

- **گرفتن چیزی از جهان :** مانند لذت بردن از طبیعت ، پرداختن به گومرودی ، مسافرت لذت بردن از بدنده های طبیعی روابط بین فردی خانواده و ... لذت بردن از تیل به اهداف و موفقتهها .

- **نگرش** به زندگی : نگرشی که فرد نسبت به زندگی خود دارد ، بسیار تعیین کننده است ، در اینجا فرد آزاد است و می تواند نگرش و باور مثبت یا منفی داشته باشد ، باورهای بدبینانه یا خوش بینانه به زندگی ، پایگاه کنترل درونی یا بیرونی و

**نظم و ترتیب از بروز آزارهای جلوگیری می‌کند**

با توجه به گزارش سازمان بهداشت جهانی و تعداد زیاد مبتلایان به آزارهای ، دانشمندان دریافته‌اند که نظم و ترتیب و مسئولیت شناسی موجب کاهش بروز آزارهای در افراد می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازهمراه این گروه عموماً پیرو قوانین مشخص هستند و تمایلی بیشتری به کارهای درست دارند و قادر به کنترل خود هستند.

در ضمن افراد وظیفه شناس و با مسئولیت از آنجایی که در کارها نظم و انضباط دارند و مسئولیت تمام رفتارهای خود را می‌پذیرند، دقیقاً می‌دانند چه می‌کنند و چه باید بکنند. پس از نظر مغزی و فکری برنامه ریزی درست و دقیقی دارند و همین به کارگیری مغز موجب جلوگیری از آسیب دیدن بخشهایی از آن می‌شود.

محققان یک مطالعه را از سال ۱۹۹۴ آغاز کردند و به بررسی رفتار و عقیده افراد درباره اعمالشان پرداختند. آزرمایشهای تکمیلی هر سال تا سال۱۹۹۹؟؟؟؟؟؟ ادامه یافت. در مجموع۲۰۰۰۰۰؟ تن در طول انجام این تحقیق به آزارهای دچار شدند.

کسانی که بیشترین میزان وظیفه شناسی را داشتند۲۰۰۰۰۰؟ درصد کمتر از کسانی که نمرات پایینی کسب کرده بودند به آزارهای مبتلا شدند. محققان همچنین دریافته‌اند انضباط و وظیفه‌شناسی با کاهش سرعت تحلیل قوای ادراکی و نقض خفیف ادراکی که یک عامل خطر آزارهای است ارتباط دارد.

به نظر می‌رسد افراد وظیفه شناس انتطاف پذیری بیشتری دارند که این امر توانایی بهتری به آنها در مواجهه با مشکلات می‌دهد و عموماً در تحصیل و شغل نیز موفق ترند. انضباط روحی و وظیفه‌شناسی عواقب نامطلوب رویدادهای منفی زندگی و اختلال روانی

مزم‌ن را که با خطر فراموشی و آزارهای در ستین بالا مرتبط شناخته شده است کاهش می‌دهد.

با توجه به اینکه در سراسر جهان در حدود ۱۸ میلیون نفر مبتلا به آزارهای هستند، لزوم اقدامات دقیق به منظور جلوگیری و پیشگیری

از این بیماری حائز اهمیت است.

نظم و ترتیب از بروز آزارهای جلوگیری می‌کند

با توجه به گزارش سازمان بهداشت جهانی و تعداد زیاد مبتلایان به آزارهای ، دانشمندان دریافته‌اند که نظم و ترتیب و مسئولیت شناسی موجب کاهش بروز آزارهای در افراد می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازهمراه این گروه عموماً پیرو قوانین مشخصی هستند و تمایلی بیشتری به کارهای درست دارند و قادر به کنترل خود هستند.

در ضمن افراد وظیفه شناس و با مسئولیت از آنجایی که در کارها نظم و انضباط دارند و مسئولیت تمام رفتارهای خود را می‌پذیرند، دقیقاً می‌دانند چه می‌کنند و چه باید بکنند. پس از نظر مغزی و فکری برنامه ریزی درست و دقیقی دارند و همین به کارگیری مغز موجب جلوگیری از آسیب دیدن بخشهایی از آن می‌شود.

محققان یک مطالعه را از سال ۱۹۹۴ آغاز کردند و به بررسی رفتار و عقیده افراد درباره اعمالشان پرداختند. آزرمایشهای تکمیلی هر سال تا سال۱۹۹۹؟؟؟؟؟؟ ادامه یافت. در مجموع۲۰۰۰۰۰؟ تن در طول انجام این تحقیق به آزارهای دچار شدند.

کسانی که بیشترین میزان وظیفه شناسی را داشتند۲۰۰۰۰۰؟ درصد کمتر از کسانی که نمرات پایینی کسب کرده بودند به آزارهای مبتلا شدند. محققان همچنین دریافته‌اند انضباط و وظیفه‌شناسی با کاهش سرعت تحلیل قوای ادراکی و نقض خفیف ادراکی که یک عامل خطر آزارهای است ارتباط دارد.

به نظر می‌رسد افراد وظیفه شناس انتطاف پذیری بیشتری دارند که این امر توانایی بهتری به آنها در مواجهه با مشکلات می‌دهد و عموماً در تحصیل و شغل نیز موفق ترند. انضباط روحی و وظیفه‌شناسی عواقب نامطلوب رویدادهای منفی زندگی و اختلال روانی

مزم‌ن را که با خطر فراموشی و آزارهای در حدود ۱۸ میلیون نفر مبتلا به آزارهای هستند، لزوم اقدامات دقیق به منظور جلوگیری و پیشگیری

با توجه به اینکه در سراسر جهان در حدود ۱۸ میلیون نفر مبتلا به آزارهای هستند، لزوم اقدامات دقیق به منظور جلوگیری و پیشگیری

از این بیماری حائز اهمیت است.

**روانشناسی بالینی**

روانشناسی بالینی شاخه‌ای از علم روانشناسی است که به بحث در زمینه اختلالات روانی و تشخیص آنها و درمان می‌پردازد. از عصر روان‌شناسی به شکل علمی و منظم فقط حدود یک قرن می‌گذرد. ولی رشد آن در چند سال اخیر اصجاب آور بوده است. این رشته هم مانند علوم دیگر فرمان با ازباید روزافزون دانش رشته‌های تخصصی بوجود آمد و امروزه در امریکا حدود۲۰۰ – ۲۲۰ بخش دارد و هر بخش علاقه و مهارت خاصی را عرضه می‌کند. ولی در ۲۲ سال اخیر هیچ یک از رشته‌های روان شناسی به اندازه روان‌شناسی بالینی پیشرفت نکرده است و تعداد افرادی که در این بخش تحقیق می‌کنند از رشته‌های دیگر روان‌شناسی به مراتب بیشترند.

؟روانشناسی بالینی در گذشته

تکامل روان‌شناسی بالینی به سبب تاثیر عوامل متعدد صورت گرفت که بعضی از آنها خارج از حیطه روان‌شناسی بود. برای مثال پیشرفتهای حاصله در بیولوژی ، فلسفه ، سیاست و امثال آن نیز در تشکیل تاریخچه روان‌شناسی درمانی موثر بوده است. از عصر روان‌شناسی بالینی به عنوان یک رشته تخصصی و مستقل حدود ۲۲ سال می‌گذرد تاریخ آن با تکامل روان‌شناسی مرضی آمیخته است و گذشته آن به زمان آستان اولیه می‌رسد. بشر اولیه امراض روانی پدیده‌های ماوراءالطبیعه می‌دانست.

روشهای درمان اینگونه بیماران که تصور می‌شد دچار جن زدگی و ارواح خبیثه شده باشند عبارت بود از سوراخ کردن جمجمه به منظور آزاد کردن روح پلید و به زنجیر بستن، نثیج جسمی و سوزاندن و انواع شکنجه‌های دیگر. در اواخر قرن هجده در فرانسه پزشکی به نام فیلیپ پتل رئیس بزرگترین بیمارستان روانی فرانسه شد. او با اصلاحات نوع دوستانه به درمان روانی کمک کرد. در قرن نوزدهم سزمسیزم بوجود آمد. مسمر فردی بود که با استفاده از هیپنوتیزم به درمان بیماران روانی پرداخت.

؟عوامل موثر در پیدایش روان‌شناسی بالینی

پیدایش و تکامل روان‌شناسی بالینی پیشرفت در ماهیت هوش و اندازه گیری آن ،فناونهای فردی ، روان شناسی کودک نیز نقش داشته‌اند. حد فاصل میان روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی کودک از بعضی جهات بسیار نامشخص است. زیرا روان شناسی بالینی در اصل به سبب علاقه به مسائل کودک کان عقب افتاده بوجود آمد. پیدایش ابزارها و آزمونهای روانی نیز در تکامل روان شناسی بالینی نقش اساسی داشته‌اند.

؟روان شناسی بالینی در ایران

در جریان تاریخ نود ساله روان شناسی بالینی در دنیا ، ایران تاریخچه سی ساله‌ای دارد. اولین درس در این رشته از روان شناسی در سال ۱۳۳۳ شمسی در گروه روانشناسی دانشگاه تهران تدریس شد و اولین کتاب در این زمینه به نام روان شناسی بالینی تألیف سعید شاملو در سال ۱۳۳۴ شمسی از طرف دانشگاه تهران منتشر شد. نخستین کلینیک روان شناسی در سال ۱۳۳۴ و در دانشگاه تهران تحت عنوان مرکز مشاوره و راهنمایی ایجاد شد.

در این مرکز برای اولین بار کار سیستمی مرکب از یک روان شناس بالینی که سرپرست مرکز نیز بود، یک روانپزشک و یک مددکار اجتماعی به بررسی مسائل روانی دانشجویان پرداختند و با همکاری هم در تشخیص و درمان ناهنجاریهای رفتاری آنها اهتمام ورزیدند. رشته روان شناسی بالینی عمدتاً در اول دهه سال۱۳۳۴ شمسی زمانی رسمیت یافت که در گروه روانپزشکی دانشگاه پزشکی دانشگاه تهران واقع در بیمارستان روزبه برنامه‌ای به نام فرق لیسانس روان شناسی بالینی ایجاد شد.

؟ویژگیهای روان شناسی بالینی

وظایف روان شناسی بالینی متنوع و مختلف است و به موسسه‌ای که روان شناسی در آن کار می‌کند و همچنین به نوع تحصیلات و تعلیمات عملی که داشته است بستگی دارد. برای مثال وظایف روان شناسی بالینی در بیمارستان روانی ممکن است منحصر به تشخیص بیماری از طریق تست باشد یا به روان درمانی بپردازد یا مشغول تحقیقات شود و یا تعلم عده ای را به عهده بگیرد. روان شناس بالینی ممکن است در مدارس ، مراکز مشاوره کودکان ، زندانها ، بیمارستانها ، دانشگاهها ، پژوهشگاهها ، کودکستانها ، وزارت کار ، کارخانه‌ها و انواع دیگر موسسات انجام وظیفه کند.

؟انواع روان شناسی بالینی

چهار نوع روان شناسی بالینی وجود دارد:
دسته‌ای که برای درمان بیماری با روانپزشکان و روانکوان اشتراک مساعی می‌کنند و بیشتر به کشف ماهیت بیماری و طرز معالجه یک فرد خاص توجه می‌کنند.
دسته بعدد روان شناسانی که وقت خود را بطور عمده صرف اندازه گیری خصوصیات افراد بوسیله تستهای روان شناسی می‌کنند.
دسته دیگر فعالیتهای دسته اول و دوم را بطور مساوی انجام می‌دهند یعنی هم به تشخیص و هم به درمان می‌پردازند.

دسته آخر روان شناسانی هستند که به تحقیق و آزمایش خصوصیات بیماران روانی علاقه دارند و از طریق تجربی برای کشف علل ، علائم و طرق درمان می‌کوشند.
روان شناسان معتقدند که آگاهی از تمام این روشها برای آماده ساختن روان شناسی بالینی ضروری است و روان شناسی بدون آشنایی با آنها نمی‌تواند به نحو موثری انجام وظیفه نماید.

؟تشخیص در روان شناسی بالینی

روان شناسان بالینی از روشهای مختلف برای تشخیص اختلالات استفاده می‌کنند. از جمله این روشها مشاهده رفتار بیمار ، مصاحبه کلینیکی ، آزمونهای روانی ، بررسی تاریخچه فردی و … است.

؟درمان در روان شناسی بالینی

روشهای مختلف درمانی در روان شناسی بالینی وجود دارد که روان شناسانی با توجه به رویکرد نظری که در روان شناسی دارند یکی از آنها بکار می‌برند. مثل شناخت درمانی ، رفتار درمانی ، روانکاوی و … برخی از روان شناسان بالینی دیدگاه قطعی دارند و از تمام شیوه‌های درمانی بهره می‌برند.

روانشناسی بالینی روان‌شناسی بالینی شاخه‌ای از علم روانشناسی است که به بحث در زمینه اختلالات روانی و تشخیص آنها و درمان می‌پردازد. از عصر روان‌شناسی به شکل علمی و منظم فقط حدود یک قرن می‌گذرد. ولی رشد آن در چند سال اخیر اصجاب آور بوده است. این رشته هم مانند علوم دیگر فرمان با ازباید روزافزون دانش رشته‌های تخصصی بوجود آمد و امروزه در امریکا حدود ۲۰۰ – ۲۲۰ بخش دارد و هر بخش علاقه و مهارت خاصی را عرضه می‌کند. ولی در ۲۲ سال اخیر هیچ یک از رشته‌های روان شناسی به اندازه روان‌شناسی بالینی پیشرفت نکرده است و تعداد افرادی که در این بخش تحقیق می‌کنند از رشته‌های دیگر روان‌شناسی به مراتب بیشترند ؟.روان‌شناسی بالینی در گذشته

تکامل روان‌شناسی بالینی به سبب تاثیر عوامل متعدد صورت گرفت که بعضی از آنها خارج از حیطه روان‌شناسی بود. برای مثال پیشرفتهای حاصله در بیولوژی ، فلسفه ، سیاست و امثال آن نیز در تشکیل تاریخچه روان‌شناسی درمانی موثر بوده است. از عصر روان‌شناسی بالینی به عنوان یک رشته تخصصی و مستقل حدود ۲۲ سال می‌گذرد تاریخ آن با تکامل روان‌شناسی مرضی آمیخته است و گذشته آن به زمان آستان اولیه می‌رسد. بشر اولیه امراض روانی پدیده‌های ماوراءالطبیعه می‌دانست.

روشهای درمان اینگونه بیماران که تصور می‌شد دچار جن زدگی و ارواح خبیثه شده باشند عبارت بود از سوراخ کردن جمجمه به منظور آزاد کردن روح پلید و به زنجیر بستن، نثیج جسمی و سوزاندن و انواع شکنجه‌های دیگر. در اواخر قرن هجده در فرانسه پزشکی به نام فیلیپ پتل رئیس بزرگترین بیمارستان روانی فرانسه شد. او با اصلاحات نوع دوستانه به درمان روانی کمک کرد. در قرن نوزدهم سزمسیزم بوجود آمد. مسمر فردی بود که با استفاده از هیپنوتیزم به درمان بیماران روانی پرداخت ؟.عوامل موثر در پیدایش روان‌شناسی بالینی

پیدایش و تکامل روان‌شناسی بالینی پیشرفت در ماهیت هوش و اندازه گیری آن ،فناونهای فردی ، روان شناسی کودک نیز نقش داشته‌اند. حد فاصل میان روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی کودک از بعضی جهات بسیار نامشخص است. زیرا روان شناسی بالینی در اصل به سبب علاقه به مسائل کودک کان عقب افتاده بوجود آمد. پیدایش ابزارها و آزمونهای روانی نیز در تکامل روان شناسی بالینی نقش اساسی داشته‌اند ؟. روان شناسی بالینی در ایران

در جریان تاریخ نود ساله روان شناسی بالینی در دنیا ، ایران تاریخچه سی ساله‌ای دارد. اولین درس در این رشته از روان شناسی در سال ۱۳۳۳ شمسی در گروه روانشناسی دانشگاه تهران تدریس شد و اولین کتاب در این زمینه به نام روان شناسی بالینی تألیف سعید شاملو در سال ۱۳۳۴ شمسی از طرف دانشگاه تهران منتشر شد. نخستین کلینیک روان شناسی در سال ۱۳۳۴ و در دانشگاه تهران تحت عنوان مرکز مشاوره و راهنمایی ایجاد شد.

در این مرکز برای اولین بار کار سیستمی مرکب از یک روان شناس بالینی که سرپرست مرکز نیز بود، یک روانپزشک و یک مددکار اجتماعی به بررسی مسائل روانی دانشجویان پرداختند و با همکاری هم در تشخیص و درمان ناهنجاریهای رفتاری آنها اهتمام ورزیدند. رشته روان شناسی بالینی عمدتاً در اول دهه سال۱۳۳۴ شمسی زمانی رسمیت یافت که در گروه روانپزشکی دانشگاه پزشکی دانشگاه تهران واقع در بیمارستان روزبه برنامه‌ای به نام فرق لیسانس روان شناسی بالینی ایجاد شد ؟.ویژگیهای روان شناسی بالینی

وظایف روان شناسی بالینی متنوع و مختلف است و به موسسه‌ای که روان شناسی در آن کار می‌کند و همچنین به نوع تحصیلات و تعلیمات عملی که داشته است بستگی دارد. برای مثال وظایف روان شناسی بالینی در بیمارستان روانی ممکن است منحصر به تشخیص بیماری از طریق تست باشد یا به روان درمانی بپردازد یا مشغول تحقیقات شود و یا تعلم عده ای را به عهده بگیرد. روان شناس بالینی ممکن است در مدارس ، مراکز مشاوره کودکان ، زندانها ، بیمارستانها ، دانشگاهها ، پژوهشگاهها ، کودکستانها ، وزارت کار ، کارخانه‌ها و انواع دیگر موسسات انجام وظیفه کند ؟.انواع روان شناسی بالینی

چهار نوع روان شناسی بالینی وجود دارد:
دسته‌ای که برای درمان بیماری با روانپزشکان و روانکوان اشتراک مساعی می‌کنند و بیشتر به کشف ماهیت بیماری و طرز معالجه یک فرد خاص توجه می‌کنند.
دسته بعدد روان شناسانی که وقت خود را بطور عمده صرف اندازه گیری خصوصیات افراد بوسیله تستهای روان شناسی می‌کنند.
دسته دیگر فعالیتهای دسته اول و دوم را بطور مساوی انجام می‌دهند یعنی هم به تشخیص و هم به درمان می‌پردازند.

دسته آخر روان شناسانی هستند که به تحقیق و آزمایش خصوصیات بیماران روانی علاقه دارند و از طریق تجربی برای کشف علل ، علائم و طرق درمان می‌کوشند.
روان شناسان معتقدند که آگاهی از تمام این روشها برای آماده ساختن روان شناسی بالینی ضروری است و روان شناسی بدون آشنایی با آنها نمی‌تواند به نحو موثری انجام وظیفه نماید ؟.تشخیص در روان شناسی بالینی

روان شناسان بالینی از روشهای مختلف برای تشخیص اختلالات استفاده می‌کنند. از جمله این روشها مشاهده رفتار بیمار ، مصاحبه کلینیکی ، آزمونهای روانی ، بررسی تاریخچه فردی و … است ؟. درمان در روان شناسی بالینی

روشهای مختلف درمانی در روان شناسی بالینی وجود دارد که روان شناسانی با توجه به رویکرد نظری که در روان شناسی دارند یکی از آنها بکار می‌برند. مثل شناخت درمانی ، رفتار درمانی ، روانکاوی و … برخی از روان شناسان بالینی دیدگاه قطعی دارند و از تمام شیوه‌های درمانی بهره می‌برند.

**مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله**

نویسنده

دکتر منتظر الظهور

یکی از شاخصه‌های مهم سلامت روان و مهارت زندگی برای سازگاری فعال افراد و احساس رضایت درونی و بیرونی در روابط فردی مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله است.

۱-؟مهارت‌های دریافت (کلامی ، غیرکلامی ، بازشناسی دقیق احساس ، درک هدف فرد )

۲- مهارت‌های پردازش

۳- مهارت‌های پیام رسانی

رفتارهای غیرکلامی در ارتباط و اهمیت آن عبارتند از :

۱- حالت‌های مناسب صورت

۲- حرکات سر و دست و ایما و اشاره (cestver)

۳- طرز ایستادن یا نشستن (posture)

۴- تماس چشمی

روش‌های علمی آموزش مهارت‌های ارتباط و حل مسئله :

تمامی ارتباطات در زمینه های اجتماعی

۱- گوش دادن فعال و تمرین آن

۲- در ارتباط فرد لازم است قواعد خود افشا گری را بداند و مواظب خطرات خودافشائگری که به شرح زیر است باشند:

- موقعیت نامناسب

- جملات کلامی و غیر کلامی نامناسب

- کلی و مبهم گفتگو کردن

۳- آشکار کردن احساسات منفی

رفع سوء تفاهات ، افکار اتوماتیک

۸قاعده برای ارتباط سالم

۱- شروع ارتباط با موقعیتهای مثبت آغاز شود .

۲- به گفتگو وضوح ، صراحت و شفافیت ببخشید

۳- موضوع را تشریح کنید و چگونگی ایجاد مشکل را بیان نمایید.

۴- اسم نرودن از کسی و شروع مشکل بدون اشاره و شرح عیوب دیگران یکی از قواعد اساسی

۵- بیان احساسی به عنوان واکنشی نسبت به رفتار و گفتار دیگران به دور از پیشداوری

۶- پذیرش سهم خود در مشکل را همراه گفتگویی دوجانبه در نظر بگیرید.

۷- از هرگونه نهمت به خود یا دیگری اجتناب کنید.

۸- وظیفه شناسی را رعایت کنید .

یکی از نکات مهم در روابط سالم به کارگیری مهارت‌های انعکاس احساسات و آینه جیانی شدن برای طرف مقابل ارتباطی است. کاربرد مهارت‌های انعکاس به این دلیل است که در روابط بشری شش مشکل عمده وجود دارد که ۴ مورد آن مربوط به گوینده و ۲ مورد آن مربوط به شنونده است.

چهار مورد گوینده‌گان :

۱- کلمات برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارند.

۲- اغلب پیامها را به صورت رمز گزیده بیان می کنند . معنای واقعی آنها پورشیده و پنهان است.

۳- در حول و حوش و پیرامون موضوع مورد نظر صحبت می کنند.

۴- در برقراری ارباط با احساسات خود کنترل سازنده آنها با مشکل مواجه هستند .

دو مشکل شنونده :

۱- به سادگی نسبت به پیام گوینده دچار برنی می شوند .

۲- پیام را از طریق فیلترهایی می شنوند که عملا بیشتر مطالب را تحریف می کنند.

مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله

نویسنده:دکتر منتظر الظهور

یکی از شاخصه‌های مهم سلامت روان و مهارت زندگی برای سازگاری فعال افراد و احساس رضایت درونی و بیرونی در روابط فردی مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله است.

۱-؟مهارت‌های دریافت (کلامی ، غیرکلامی ، بازشناسی دقیق احساس ، درک هدف فرد )

۲- مهارت‌های پیام رسانی رفتارهای غیرکلامی در ارتباط و اهمیت آن عبارتند از :

۱- حالت‌های مناسب صورت

۲- حرکات سر و دست و ایما و اشاره (cestver)

۳- طرز ایستادن یا نشستن (posture)

۴- تماس چشمی روش‌های علمی آموزش مهارت‌های ارتباط و حل مسئله :

تمامی ارتباطات در زمینه های اجتماعی

۱- گوش دادن فعال و تمرین آن

۲- در ارتباط فرد لازم است قواعد خود افشا گری را بداند و مواظب خطرات خودافشائگری که به شرح زیر است باشند:

- موقعیت نامناسب

- جملات کلامی و غیر کلامی نامناسب

- کلی و مبهم گفتگو کردن

۳- آشکار کزن احساسات منفی رفع سوء تفاهات ، افکار اتوماتیک

۸قاعده برای ارتباط سالم

۱- شروع ارتباط با موقعیتهای مثبت آغاز شود .

۲- به گفتگو وضوح ، صراحت و شفافیت ببخشید

۳- موضوع را تشریح کنید و چگونگی ایجاد مشکل را بیان نمایید.

۴- اسم نرودن از کسی و شروع مشکل بدون اشاره و شرح عیوب دیگران یکی از قواعد اساسی

۵- بیان احساسی به عنوان واکنشی نسبت به رفتار و گفتار دیگران به دور از پیشداوری

۶- پذیرش سهم خود در مشکل را همراه گفتگویی دوجانبه در نظر بگیرید.

۷- از هرگونه نهمت به خود یا دیگری اجتناب کنید.

۸- وظیفه شناسی را رعایت کنید .

یکی از نکات مهم در روابط سالم به کارگیری مهارت‌های انعکاس احساسات و آینه جیانی شدن برای طرف مقابل ارتباطی است. کاربرد مهارت‌های انعکاس به این دلیل است که در روابط بشری شش مشکل عمده وجود دارد که ۴ مورد آن مربوط به گوینده و ۲ مورد آن مربوط به شنونده است. چهار مورد گوینده‌گان :

۱- کلمات برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارند.

۲- اغلب پیامها را به صورت رمز گزیده بیان می کنند . معنای واقعی آنها پورشیده و پنهان است.

۳- در حول و حوش و پیرامون موضوع مورد نظر صحبت می کنند.

۴- در برقراری ارباط با احساسات خود کنترل سازنده آنها با مشکل مواجه هستند . دو مشکل شنونده :

۱- به سادگی نسبت به پیام گوینده دچار حواس برنی می شوند .

۲- پیام را از طریق فیلترهایی می شنوند که عملا بیشتر مطالب را تحریف می کنند.

**خانم ها و افسرده‌گی: درک شفاف میان خانمها و آقایان**

خانواده، شغل، کنار آمدن با عادت ماهانه، بارداری، یائسگی، یک خانم با مسائل بینشماری روبروست و باید هر کدام از آنها را کنترل کند. اما یکی از این مواردی که به هر حال یک روز با آن مواجه خواهید شد: افسرده‌گی است.

تقریبا زنان دو برابر بیشتر از مردها در مراحل مختلف زندگی، دچار افسرده‌گی میشوند. عامل این اختلاف چه چیز می تواند باشد؟

عوامل بیولوژیکی، روانی و فرهنگی می توانند ریسک خانم ها در ابتلا به افسرده‌گی را افزایش دهد. در این قسمت می خواهیم مروری داشته باشیم بر روی اینکه عوامل بالا چگونه می توانند استمداد ابتلا به این بیماری را افزایش دهند.

عوامل بیولوژیکی دخیل در افسرده‌گی

بدن خانم ها به خوبی خود به افزایش افسرده‌گی کمک می کند. دلایل این است که هورمون ها تاثیر مستقیمی بر روی حالات و رفتارهای بانوان در مراحل مختلف زندگی می گذارند. در حقیقت پیش از اینکه دخترها و پسرها به سن بلوغ برسند، میزان افسرده‌گی در هر دوی آنها به یک اندازه است. و تنها پس از بلوغ است که اختلاف میان نارماینی های مربوط به افسرده‌گی، در آنها به طور مشهود، قابل تشخیص می شود. برای مثال، دختری که به سن ۱۵ سالگی می رسد دو برابر پسرها در همین سن احتمال ابتلا به افسرده‌گی دارد.

به این دلیل که بیماری از آغاز سن بلوغ شروع می شود و پس از یائسگی تقریبا متوقف می شود، برخی از پژوهشگران بر این باورند که ترشحات هورمونی می توانند ریسک ابتلا به افسرده‌گی را در بانوان افزایش دهند. از سوی دیگر بلوغ با علائم دیگری نظیر پدیدار شدن میل جنسی، و عینی شدن هویت، مشاخره با والدین و برخی انتظارات نیاچای اجتماعی همراه است که همه و همه دست به دست هم داده و میزان افسرده‌گی را بالا می برند. این ناهنجاری های روانی- اجتماعی به دلیل فعل و انفعالات هورمونی بروز می کنند و حاصل آن چیزی نیست جز افسرده‌گی.

نوراسانات شدید هورمونی می توانند تاثیر شگرفی بر زندگی بانوان داشته باشد. با توجه به تاثیری که بر روی زندگی شخصی، اقتصادی و در ارتباط با دیگران می گذارند، خانم ها خیلی بیشتر از آقایان در معرض ابتلا به افسرده‌گی قرار می گیرند. در این قسمت گگاهی داریم به چگونگی تاثیر این عوامل بر روی افسرده‌گی بانوان.

مشکلات پیش از قاعدگی

**بیشتر خانم ها** با مشکلات فیزیکی و احساسی که پیش از شروع قاعدگی دچار آن می شوند، آشنا هستند. این مشکلات عبارتند از: نفع شکم، احساس درد و کشندگی سینه ها، سر درد، استرس، زود زنجی و سایر نشانه های جسمی و روحی پیش از قاعدگی (**PMS**)، اگرچه این علائم برای عده زیادی از خانم ها موقتی و زودگذر می باشند، اما درصد کوچکی از خانم ها نیز هستند که این نشانه ها در آنها به حادترین شکل ممکن، مانند افسردگی و نا امیدی بروز می کند. این امر باعث نابود شدن زندگی، حرفه و روابطشان با سایر افراد می شود. این حالت پریشانی پیش از قاعدگی (**PMDD**) نام دارد و نیازمند درمان از طریق هورمون و با داروهای ضد افسردگی است.

هر چند تاکنون ارتباط بین افسردگی و پیش قاعدگی به طور کامل شناسایی نشده است، برخی محققین معتقدند که تغییرات دوره ای استروژن، پروژسترون و سایر هورمون ها می توانند بر روی عملکرد مغز به ویژه سروتونین (قسمتی از مغز که سامور کنترل حالات و خلق و خوی آدمی است) تاثیر منفی بگذارد. سایر پژوهش ها گویای این امر هستند که اندروژن و هورمون مردانه تستسترون که به طور طبیعی در خانم ها نیز ترشح می شود، نقش لاینفکی در این قضیه دارند. معادلک که این دلیل کل تغییرات هورمونی در تمام خانم ها صورت می پذیرد و تنها گروه های خاصی از آنها دچار افسردگی می شوند ما نمی توانیم تغییرات هورمونی را تنها عامل بروز افسردگی بدانیم؛ مسائل ژنتیکی و روانی و دلایل بیشتر دیگری نیز در این امر دخیل هستند.

بارداری

بارداری به خود نبوده باعث بروز افسردگی نمی شود. اما روند چشمگیر تغییر هورمون ها که در دوران بارداری همراه با کارهای خانه و بیرون و روابط مختلف ایجاد می شود؛ که می تواند مستقیما سبب بروز افسردگی شود. برخی دیگر از دلایلی که می تواند شما را در دوران بارداری به سمت افسردگی بکشاند عبارتند از: افسردگی های قبلی مانند (PMDD)، دموهای خانوادگی، فقدان حمایت اجتماعی و احساس دل نگرانی در مورد امر بارداری. موضوعات دیگری که حول محور بارداری وجود دارد نظیر: ناپارووری، سقط جنین و یا حاملگی ناخواسته نیز جزء عواملی به شمار می روند که افسردگی را افزایش خواهند داد.

تشخیص افسردگی در زمان بارداری معمولا کار دشواری است، چراکه علائم آن با تغییرات طبیعی این دوران همخوانی دارد. از جمله این تغییرات می توان به تغییر ذائقه، حسنگی، از خواب پریدن های مکرر و تغییر در خواست های جنسی بسیار اشاره کرد.

افسردگی پس از وضع حمل

هر چند یک نوزاد جدید می تواند خیلی جالب و سرگرم کننده باشد، اما تقریبا در حدود نیمی از خانم ها پس از به دنیا آمدن فرزندشان احساس ناراحتی، خشم و زود زنجی و تحریک پذیری شدیدی می کنند. این نوع احساسات کاملا طبیعی بوده و تقریبا در حدود یک تا دو هفته پس از وضع حمل از بین می روند، اما اگر اینچنین نشد و علامت خیلی حاد شد؛ مثلا تا آنجا پیش رفت که شما دچار ناتوانی در مراقبت از کودک، احساس استرس و اضطراب، افتداد به نفس پایین، آشفتگی و بی قراری، فکر خودکشی شدید، بدون شک دچار افسردگی پس از وضع حمل هستید. این بیماری یک مورد کاملا جدی است که نیازمند درمان و معالجه فوری می باشد. این بیماری به دلیل نوزاد نویسه شما ایجاد شده است، بلکه دلیل اصلی ان نواسانات هورمونی است که تاثیر مستقیم بر روی حالات و خلق و خوی شما می گذارد.

پاناسگی و پیش پاناسگی

ریسک افسردگی در زمان پاناسگی به دلیل بروز نواسانات پیش از اندازه در سطح هورمون ها، و مینتورر پس از پاناسگی به دلیل کاهش پیش از اندازه سطح هورمون استروژن افزایش پیدا می کند. البته بسیاری از خانم ها با اینکه دچار علائم ناخوشایند دوران پاناسگی می شوند بازهم مثلا به افسردگی نمی شوند، اما برای خانم هایی که برای مدت زمان زیادی در خوابیدن مشکل پیدا می کنند و یا سابقه قبلی این بیماری را داشته اند ریسک بالای در ابتلا به افسردگی وجود دارد. بیرون آوردن کامل رحم نیز که در نهایت منجر به پاناسگی می شود سبب بروز علائم حادتر و در آخر افسردگی می شود.

عوامل اجتماعی و فرهنگی دخیل در افسردگی

افسردگی در خانم ها تنها مربوط به دلایل زیست شناختی و بیولوژیکی نمی شود. استرس های ناشی از زندگی اجتماعی و فرهنگی نیز نقش مهمی را در این زمینه بازی می کنند. هر چند آقایون نیز تحت فشار چنین استرس هایی قرار دارند، اما باز هم میزان این فشار در خانم ها بیشتر است. به عنوان مثال اکثراً خانم ها بایده باز مسئولیت خانه و محیط کار را با هم به دوش کنند. خانم ها معمولا درآمد های پایین تری نسبت به آقایون دارند، به تنهایی از فرزندان خود مراقبت می کنند و سابقه آزار و اذیت جنسی را نیز تجربه کرده اند، که همه این موارد منجر به ایجاد افسردگی در فرد می شوند، به ویژه در خانم هایی که قبلا پیشینه این بیماری را داشته اند.

قدرت و شرایط نابرابر

به طور معمول خانم ها در آمد کمتری نسبت به آقایون دارند. شرایط نامساعد اقتصادی آنها را دچار استرس می کند، اغلب بگران آینده هستند و همین امر باعث می شود تا کمتر در متن جامعه قرار بگیرند و دسترسی کمتری به مددوای پزشکی داشته باشند. درصدا کمی از خانم ها نیز از دسترسی که تبعیض زادی به آنها می دهد، رنج می برند. این مقوله، احساسی به شما می دهد که گویا هیچ گونه کنترلی بر روی زندگی خود ندارید. این امر شما را به سمت تقاطعی جنسی، منفی گرایی و فقدان اعتماد به نفس سوق می دهد که تمام موارد در نهایت منجر به افسردگی می شوند.

فشار کاری

خانم هایی که در خارج از خانه کار می کنند باز هم کارهای زیادی در خانه برای انجام دادن دارند. به این معنا که در طول هفته ساعات بیشتری را نسبت به آقایون، صرف بر آورده کردن خواست های دیگران می کنند. بسیاری از خانم هایی که به تنهایی در حال بزرگ کردن فرزندانشان هستند، گاهی اوقات مجبور می شوند چندین شغل را با هم انجام دهند تا مخارج خانواده درآید؛ این کار باعث افزایش چالش ها و استرس های یک خانم می شود. برخی از خانم ها نیز باید هم در فرزندان نوجوان و جوان خود مراقبت کنند هم از افراد مسن و از کار افتاده قایل. این امر شما را حتما به سوی افسردگی سوق خواهد داد.

مددوای افسردگی

بدون توجه به این مطلب که دلیل قطعی افسردگی چیست، خانم ها نسبت به آقایون، علائم متفاوتی را بروز می دهند از جمله: احساس گناه بیشتر، اضطراب، احساس بیهوگی، حسنگی، آشفتگی در خواب، اضافه وزن، هوس در مصرف کربوهیدرات ها، نوعی از افسردگی که در بانوان بسیار شایع می باشد، افسردگی فصلی می باشد؛ که در دوره ی بخصوصی ظاهر شده، پس از مدتی از بین می رود و مجدداً سال بعد دقیقا در همان موقع، دوباره بروز می کند. به علاوه افراد خانواده نیز عامل مهمی در مبتلا شدن خانم ها به افسردگی هستند.

اگر چه ممکن است تمام عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی و روانی مخالف شما باشند، اما درمان های وجود دارند که کاملا موثر شناخته شده اند. حتی در حادترین انواع افسردگی بازهم بهره گیری از درمان درست، بیماری را از بین خواهد برد.

نمی دانید از کجا باید درمان را آغاز کنید؟ برای بیشتر خانم ها پزشک متخصص زنان و زایمان نقش مهمی را در انجام اقدامات پیشگیرانه بازی می کند. شما هم اصولا در هنگام صحبت کردن با آنها احساس راحتی بیشتری می کنید. آنها می توانند خودشان مددوا را شروع کرده و همچنین متخصصین مربوطه را به شما معرفی کنند تا از طریق روان درمانی و یا استفاده از داروهای ضد افسردگی سلامت خود را مجددا بدست آورید.

باور این امر که بیمارانش غیر قابل درمان بوده و در وضعیت بدی قرار دارید، خود به عنوان یک از بهترین نمونه های افسردگی قلمداد می شود. شما خیلی بیشتر از یک مرد در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارید؛ اما نباید تصور کنید که باید خیلی راحت با آن کنار بیایید و با این مشکل به زندگی خود ادامه دهید. درمان مناسب می تواند به شما کمک کند تا بتوانید مجددا از زندگی خود لذت ببرید.

خانم ها و افسردگی: درک شکاف میان دشمنها و آقایون خانواده، شغل، کنار آمدن با عادت هایم، بارداری پاناسگی، یک خانم با مسائل پیشامری روبروست و باید هر کدام از آنها را کنترل کند. اما یکی از این مواردی که به هر حال یک روز با آن مواجه خواهید شد: افسردگی است.

تقریبا زنان دو برابر بیشتر از مردها در مراحل مختلف زندگی، دچار افسردگی میشوند. عامل این اختلاف چه چیز می تواند باشد؟ عوامل بیولوژیکی، روانی و فرهنگی می تواند ریسک خانم ها در ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. در این قسمت می خواهیم مروری داشته باشیم بر روی اینکه عوامل بالا چگونه می توانند استعداد ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. عوامل بیولوژیکی دخیل در افسردگی

بدن خانم ها به خودی خود به افزایش افسردگی کمک می کند. دلایلش این است که هورمون ها تاثیر مستقیمی بر روی حالات و رفتارهای بانوان در مراحل مختلف زندگی می گذارند، در حقیقت پیش از اینکه دخترها و پسرها به سن بلوغ برسند، میزان افسردگی در هر دوی آنها به یک اندازه است. و تنها پس از بلوغ است که اختلاف میان نارسایی های مربوط به افسردگی، در آنها به طور مشهود، قابل تشخیص می شود. برای مثال، دختری که به سن ۱۵ سالگی می رسد دو برابر پسرها در همین سن احتمال ابتلا به افسردگی دارد.

به این دلیل که بیماری از آغاز سن بلوغ شروع می شود و پس از پاناسگی تقریبا متوقف می شود، برخی از پژوهشگران بر این باورند که ترشحات هورمونی می توانند ریسک ابتلا به افسردگی را در بانوان افزایش دهند. از سوی دیگر بلوغ با علائم دیگری نظیر پدیدار شدن میل جنسی، و حتی شدن هویت، مشاخره با والدین و برخی انتظارات آنجایی اجتماعی همراه است که همه و همه دست به دست هم داده و میزان افسردگی را بالا می برند. این ناخنجاری های روانی- اجتماعی به دلیل فعل و انفعالات هورمونی بروز می کنند و حاصل آن چیزی نیست جز افسردگی.

نواسانات شدید هورمونی می تواند تاثیر شگرفی بر زندگی بانوان داشته باشد. با توجه به تاثیری که بر روی زندگی شخصی، اقتصادی و در ارتباط با دیگران می گذارند، خانم ها خیلی بیشتر از آقایون در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. در این قسمت بگاهی داریم به چگونگی تاثیر این عوامل بر روی افسردگی بانوان. مشکلات پیش از قاعدگی

**بیشتر خانم ها** با مشکلات فیزیکی و احساسی که پیش از شروع قاعدگی دچار آن می شوند، آشنا هستند. این مشکلات عبارتند از: نفع شکم، احساس درد و کشندگی سینه ها، سر درد، استرس، زود زنجی و سایر نشانه های جسمی و روحی پیش از قاعدگی (**PMS**)، اگرچه این علائم برای عده زیادی از خانم ها موقتی و زودگذر می باشند، اما درصد کوچکی از خانم ها نیز هستند که این نشانه ها در آنها به حادترین شکل ممکن، مانند افسردگی و نا امیدی بروز می کند. این امر باعث نابود شدن زندگی، حرفه و روابطشان با سایر افراد می شود. این حالت پریشانی پیش از قاعدگی (**PMDD**) نام دارد و نیازمند درمان از طریق هورمون و با داروهای ضد افسردگی است.

هر چند تاکنون ارتباط بین افسردگی و پیش قاعدگی به طور کامل شناسایی نشده است، برخی محققین معتقدند که تغییرات دوره ای استروژن، پروژسترون و سایر هورمون ها می توانند بر روی عملکرد مغز به ویژه سروتونین (قسمتی از مغز که سامور کنترل

حالات و خلق و خوی آدمی است) تاثیر منفی بگذارد. سایر پژوهش‌ها گویای این امر هستند که اندروژن و هورمون مردانه تستوسترون که به طور طبیعی در خانم‌ها نیز ترشح می‌شود، نقش لاینفکی در این قضیه دارند. معذلک به این دلیل که تغییرات هورمونی در تمام خانم‌ها صورت می‌پذیرد و تنها گروه‌های خاصی از آنها دچار افسردگی می‌شوند ما نمی‌توانیم تغییرات هورمونی را تنها عامل بروز افسردگی بدانیم؛مسائل ژنتیکی و روانی و دلایل بسیار دیگری نیز در این امر دخیل هستند. بارداری بارداری به نوبه خود باعث بروز افسردگی نمی‌شود. اما روند چشمگیر تغییر هورمون‌ها که در دوران بارداری همراه با کارهای خانه و بیرون و روابط مختلف ایجاد می‌شود که می‌تواند مستقیماً سبب بروز افسردگی شود. برخی دیگر از دلایلی که می‌توانند شما را در دوران بارداری به سمت افسردگی بکشانند عبارتند از: افسردگی‌های قبلی مانند (PMDD)، دموهاهای خانوادگی، فقدان حمایت اجتماعی، و احساس دل‌نگرانی در مورد امر بارداری. موضوعات دیگری که حول محور بارداری وجود دارد نظیر: ناباروری، سقط جنین و یا حاملگی ناخواسته نیز جزء عواملی به شمار می‌روند که افسردگی را افزایش خواهند داد.

تشخیص افسردگی در زمان بارداری معمولاً کار دشواری است، چراکه علائم آن با تغییرات طبیعی این دوران منخوانی دارد. از جمله این تغییرات می‌توان به تغییر دافقه، حسنگی، از خواب بپردن‌های مکرر و تغییر در خواست‌های جنسی بيمار اشاره کرد.

افسردگی پس از وضع حمل

هر چند یک تیزاد جدید می‌تواند خیلی جالب و سرگرم‌کننده باشد، اما تقریباً در حدود نیمی از خانم‌ها پس از به دنیا آمدن فرزندشان احساس ناراحتی، خشم و زود زنجی و تحریک‌پذیری شدیدی می‌کنند. این نوع احساسات کاملاً طبیعی بوده و تقریباً در حدود یک‌تا دو هفته پس از وضع حمل از بین می‌روند. اما اگر اینچنین‌نشد و علائم خیلی‌حاد‌شدند؛ مثلاً تا آنجا پیش رفت که شما دچار نااتوانی در مراقبت از کودکتان، احساس استرس و اضطراب، افتضاد به نفس‌پایین، آشفتگی و بی‌قراری، فکر خودکشی شدید، بدون شک دچار افسردگی پس از وضع حمل هستید. این بیماری یک مورد کاملاًجدی است که نیازمند درمان و معالجه فوری می‌باشد. این بیماری به دلیل تیزاد نوسیده شما ایجاد شده است، بلکه دلیل اصلی آن نوسانات هورمونی است که تاثیر مستقیم بر روی حالات و خلق و خوی شما می‌گذارد. بانسگی و پیش‌بانسگی

ریسک افسردگی در زمان بانسگی به دلیل بروز نوسانات پیش از اندازه در سطح هورمون‌ها، و همپیتوز پس از بانسگی به دلیل کاهش پیش از اندازه سطح هورمون استروژن افزایش پیدا می‌کند. البته بسیاری از خانم‌ها با اینکه دچار علائم ناخوشایند دوران بانسگی می‌شوند بازهم مبتلا به افسردگی نمی‌شوند، اما برای خانم‌هایی که برای مدت زمان زیادی در خوابیدن مشکل پیدا می‌کنند و یا سابقهٔ قبلی این بیماری را داشته‌اند ریسک‌کاملاًبی در ایثلا به افسردگی وجود دارد. بیرون آوردن کامل رحم نیز که در نهایت منجر به بانسگی می‌شود سبب بروز علائم حادتر و در آخر افسردگی می‌شود. عوامل اجتماعی و فرهنگی دخیل در افسردگی

افسردگی در خانم‌ها تنها مربوط به دلایل زیست‌شناختی و بیولوژیکی نمی‌شود. استرس‌های ناشی از زندگی اجتماعی و فرهنگی نیز نقش مهمی را در این زمینه‌بازی می‌کنند. هر چند آقایون نیز تحت فشار چنین استرس‌هایی قرار دارند، اما باز هم میزان این فشار در خانم‌ها بیشتر است. به عنوان مثال اکثر خانم‌ها باید بار مسئولیت‌خانه و محیط‌کار را با هم به دوش‌کشند. خانم‌ها معمولاً درآمد‌های پایین‌تری نسبت به آقایون دارند، به‌تثایب از فرزندانشان خود مراقبت می‌کنند و سابقهٔ آزار و اذیت‌جنسی را نیز تجربه کرده‌اند، که همه این موارد منجر به ایجاد افسردگی در فرد می‌شوند، به‌ویژه در خانم‌هایی که قبلاً پیشینه این بیماری را داشته‌اند. قدرت و شرایط نابرابر

به‌طور معمول خانم‌ها در آمد کمتری نسبت به آقایون دارند. شرایط نامساعد اقتصادی آنها را دچار استرس می‌کند، اغلب‌نگران آینده هستند و همین امر باعث می‌شود تا کمتر در متن جامعه قرار بگیرند و دسترسی کمتری به مدارای پزشکی داشته‌باشند. درصدد کمتری از خانم‌ها نیز از استرسی که تبعیض‌زادی به آنها می‌دهد، رنج می‌برند. این مقوله، احساسی به‌شما می‌دهد که گویا هیچ‌گونه‌کنترلی بر روی زندگی خود ندارید. این امر شما را به سمت ناامنی جنسی، منفی‌گرایی و فقدان اعتماد به نفس سوق می‌دهد که تمام موارد در نهایت منجر به افسردگی می‌شوند. فشار کاری

خانم‌هایی که در خارج از خانه‌کار می‌کنند باز هم کارهای زیادی در خانه برای انجام دادن دارند. به این معنا که در طول هفته ساعات بیشتری را نسبت به آقایون، صرف بر آورده کردن خواست‌های دیگران می‌کنند. بسیاری از خانم‌هایی که به‌تثایب در حال بزرگ کردن فرزندانشان هستند، گاهی اوقات مجبور می‌شوند چندین شغل را با هم انجام دهند تا مخارج خانواده درآید؛ این کار باعث افزایش چالش‌ها و استرس‌های یک‌خانم می‌شود. برخی از خانم‌ها نیز باید هم از فرزندانشان نوجوان و جوان خود مراقبت کنند هم از افراد مسن و از کار افتاده‌فامیل. این امر شما را حتماً به سوی افسردگی سوق خواهد داد. مدوای افسردگی بدون توجه به این مطلب که دلیل قطعی افسردگی چیست، خانم‌ها نسبت به آقایون، علائم متفاوتی را بروز می‌دهند از جمله: احساس گناه بیشتر، اضطراب، احساس بیهوگی، حسنگی، آشفتگی در خواب، اضافه وزن، هوس در مصرف کربوهیدرات‌ها، نوعی از افسردگی که در بانوان بسیار شایع می‌باشد، افسردگی فصلی می‌باشد که در دوره ی بخصوصی ظاهر شده، پس از مدتی از بین می‌رود و مجدداً سال بعد دقیقاً در همان موقع، دوباره بروز می‌کند. به‌علاوه افراد خانواده نیز عامل مهمی در مبتلا شدن خانم‌ها به افسردگی هستند.

اگر چه ممکن است تمام عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی، و روانی مخالف‌شما باشند، اما درمان‌هایی وجود دارند که کاملاً موثر شناخته شده‌اند. حتی در حادترین انواع افسردگی بازهم بهره‌گیری از درمان درست، بیماری را از بین خواهد برد.

نمی‌دانید از کجا باید درمان را آغاز کنید؟ برای بیشتر خانم‌ها با پزشک متخصص زنان و زایمان همی نقش مهمی را در انجام اقدامات پیشگیرانه‌بازی می‌کند. شما هم اصولاً در هنگام صحبت کردن با آنها احساس راحتی بیشتری می‌کنید. آنها می‌توانند خودشان مدارا را شروع کرده و همچنین متخصصین مربوطه را به شما معرفی کنند تا از طریق روان‌درمانی و یا استفاده از داروهای ضد افسردگی سلامت خود را مجدداً بدست آورید.

باور این امر که بیمارانشان غیر قابل‌درمان بوده و در وضعیت بدی قرار دارید، خود به‌عنوان یک از بهترین نمونه‌های افسردگی قلمداد می‌شود. شما خیلی بیشتر از یک مرد در معرض ایثلا به افسردگی قرار دارید اما نباید تصور کنید که باید خیلی راحت با آن کنار بیایید و با این مشکل به زندگی خود ادامه دهید. درمان مناسب می‌تواند به شما کمک‌کند تا بتوانید مجدداً از زندگی خود لذت ببرید.

#### بحران خودکشی

آیا تاکنون یا پیشامدهای ناکام‌کننده‌ای در زندگی‌مواجه شده‌اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به‌عنوان راه‌حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده‌است؟ بسیاری از مردم در دوره‌ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده‌اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می‌کنند. بحران خودکشی تجربه‌ای مغشوش‌کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجادکننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی‌کننده و مواجهه با افکار خودکشی‌گرا مسائلی بسیار مهم و اساسی هستند.

؟چه چیزی به بحران خودکشی منجر می‌شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب‌زا و یا مجموعه‌ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را باهدال می‌کنند، ایجاد می‌شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در تیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می‌باشند. زمانی که نظام مقابله‌ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و پاس‌ناشی از آن می‌تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب‌پذیر نماید.

؟احساسات شخص خودکشی‌کننده

عصوماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی‌کناره‌گیری می‌کند. او در پس‌انویه جمعیت احساس اتزوا و تنهایی می‌نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می‌یابد. احساس حسنگی و نوسانات خلقی ایجاد می‌شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می‌گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل‌تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته‌باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می‌گیرد.

؟شویه‌های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجه) زندگی (زنده ماندن) است.

( ؟ترسها، ناکامی‌ها و نگرانی‌های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه‌حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه‌حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتان آغازکننده فرایندی است که از طریق آن تپوره امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه‌حلی دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می‌گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه‌ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

( ؟) آنچه را که موجب ناراحتی شما می‌شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می‌دهید، دریچه ذهن خود را برای راه‌حلهای دیگر باز می‌گذارید.

( ؟) افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نواقص، تقصیرها و بنیادری‌های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود بندهار و نگرشی منفی در مورد آینده را دورتی خواهید کرد. تمرکز بر استادهای، توانایی‌ها و مشارکت‌های شخصی مثبت، نگرشی متمایل در مورد خود و توانایی‌هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

( ؟) کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. بهرحال، ما همه در شبکه‌های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه‌ای معنی‌دار با شما داشته باشد. در نظر داشته‌باشید که شما به حساب می‌آیند برای دیگران مهم هستید، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید.

زندگی در دوره‌هایی از زمان سخت‌تر می‌گردد، همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود.

اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن‌باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

؟پیشگیری از خودکشی؟چرا مردم خودکشی می‌کنند؟

خصومیت مشترک ما بین افرادی که اقدام به خودکشی می کنند داشتن این باور است که خود کشتی تنها راه حل طبعی بر احساسات غیر قابل تحمل است.کنش خودکشی دراین است که نهایتاً به این احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می دهد.
دوئزادی خودکشی، آشفنگی ومشکلات عاطفی به حدی شدید می گردد که فرد را دریافتن راه-های مختلف حل مشکل خود ناتوان می سازند.
رحالی که راه حل‌های دیگری نیز وجود دارند.

همه ما درطول زندگی احساس تنهایی،افسردگی،بی کسی ونا امیدی را تجربه می -کنیم.مرگ یکی از اعضای خانواده وشکست دربرفزاری ارتباط از جمله مواردی هستند که اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر فزوده احساس بی ارزشی را در ما بوجود می -آورند.ورشکستگی‌های اقتصادی نیز از جمله مشکلات عمده‌ای هستند که بعضی از ما در طول زندگی کم و بیش با آن مواجه می گردیم.
از آنجائی که ساختار هیجانی هر شخص منحصر به فرد می باشد هرکدام ازما در شرایط مختلف پاسخهای متفاوتی می‌دهیم .

درنخبطی این که آیا واقعاً فردی قصد خودکشی دارد لازم است این موقعیت بحرانی باز دیده‌فردمورد ارزیابی قرار گیرد، چرا که ممکن است موضوعی که از دید شما از اهمیت کمی برخوردار است بنظر شخص دیگر بسیار مهم باشد ویا واقعه ای که شما برای آن اهمیتی قائل نمی‌شوید برای شخص دیگر بسیار ناراحت کننده و مهم تلقی گردد.

بدون توجه به ماهیت بحران بااگر کسی احساس می کند که دیگر تحمل مشکلات را ندارد خطر اقدام به خودکشی به عنوان راه حل جذاب برای وی وجود دارد.

؟علاتن سطر

حداقل ؟؟ درصد کسانی که اقدام به خودکشی می کنند قبل از اقدام به گزیناه قصد خودشان را نشان می دهند. آگاهی از این نشانه‌ها وساد بودن مشکلات فرد میواند د ر پیشگیری از چنین ترازدهیایی کمک کننده باشد. اگر شما فردی را می شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند ویا رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده درموقعیت پرسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست درامتحان دچار مشکل می‌باشد لازم است درصدد یافتن سایر عللتم بحران برآئید.

بسیاری از افراد غالباً با ابراز جملاتی همچون ؛ دلم می خواهم خودم را بکشم ؛با ؛ نمی دانم چه مدت دیگر می توانم این فشارها ومشکلات را تحمل کنم ؛ ؛با اینکه من فرصت‌هایم را برای روزی نگاهداشتم که کارها واقعاً بدتر گردد؛ یاه اخیراً طوری رانندگی می کنم گویی واقعاً برایم اهمیت ننداردچه اتفاقی برایش پیش بیاید؛؛ دیگران را مستقیماً از برنامه خود کشتی خود مطلع میگردانند.بطور کلی وجود احساس افسردگی ، ابراز درماندگی تنهایی ونا امیدی شدید می تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی دفرود باشد.گوش دادن به صحبتهای فرد که نشانه ؟درخواست کمک از طرف اوست حائز اهمیت بسیاری است چرا که معمولاً این گونه صحبتها تلاش نا امیدانه فرد جهت برقراری ارتباط ، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می باشد.

بیشتر اوقات دررفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می افتند تغییراتی دیده می‌شود آنها ممکن است با بخشدن اموال قیمتی خود ومرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند .آنها همچنین ممکن است از اطرافیان خود کناره گیری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند ویا علاقه‌اشان را نسبت به فعالیتها یا ارتباطات گذشته‌اشان از دست بدهند.

چنین تغییرات ناگهانی وشدید می تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد چرا که با این تغییرات فرد خود را درموقعیتی می بیند که بزودی مشکلاتش تمام خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت .

؟باورهای غلط وحقایقی رایج به خودکشی

- باور غلط:

فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش بزند .

- حقیقت:

بیشتر مردم گاهیگاهی درطول زندگی خود درمورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می کنند ویا اقدام به خود کشتی حقیقت ؛ اغلب مواقع عکس قضیه درست است ،کسانی که اقدامهای قلی خودکشی داشته‌اند بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند.برای بعضی از این افراد، خودکشی دردفعات دوم و سوم آسانتر می‌باشد.

؟باور غلط:

کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری را نمی‌توان برای آنها انجام داد .

- حقیقت:

بیشتر بحرانها ی منجر به خودکشی ،محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گرفته‌اند. کسانی که اقدام به خودکشی می کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند. درحالی که آنها می‌باید مستقیماً با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه حل‌های دیگری را بیابند .راه حل‌هایی که با کمک افراد علاقمند به آنها درطول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق تر راجع به مسائل فکر کنند.

؟باور غلط:

صحت راجع به خودکشی می تواند ایده خودکشی را در فرد بوجود آورد.

- حقیقت:

بحران و آشفنگی‌های هیجانی ناشی از آن فکر راجع به خود کشتی را در ذهن فرد مستعد ایجاد نموده است .علاقتمندی وصحت مستقیم راجع به خودکشی ،با این اجازه را به فرد می‌دهد فشار یا ناراحتی صحت درباره ؟مشکلات خود را تجربه نماید که این امر می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در وی گردد.این گونه صحبتها همچنین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد کمتر احساس تنهایی یا ایزوا داشته واحتمالاً برای وی تسکین دهنده نیز باشد.

؟چگونه میتوان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود:

اغلب خودکشی ها را می توان با اقدام‌های بجا و مناسب در مورد افراد در معرض بحران پیشگیری نمود. اگر فردی را که قصد خودکشی دارد می شناسید لازم است اقدامات زیر را انجام دهید :

-خونسرد باشید:دربیشتر موارد عجله‌ای درکار نیست .بنشینید و واقعاً به صحبتهای فرد گوش فرا دهید.وضمن درک،صمیمت‌های عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمایید.

-بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث ننمایید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هرنوع کمکی هستند. ؛ از صحت یا سؤال مستقیم راجع به خودکشی نرس و وحشتی بخرد راه ندهید.

فرد را ؛ به استفاده از روش‌های حل مسئله واقدمات مثبت تشویق وترغیب نمایید بخاطر داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد نمی‌تواند منطقی وواقع فکر کند. او/را هر گونه اقدام جدی وتخصیصات غیر قابل برگشت درموقعیت بحران باز دارید وراجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می دهد بحث و گفتگوگنر نمایید.

- از دیگر افراد کمک بگیرید.طرحم اینکه شما قصد کمک را دارید،سعی کنید با ابداً نقش مشاور تمام مسئولیت را خود برعهده بگیرید. درحسوتی افرادی که بتوانند در زمینه‌های تخصصی به شما کمک کنند برآئید.حتی اگر به قیمت از بین رفتن اعتماد او به شما شود،اجازه دهید فرد مشکل دار بفهمد که شما برای وی اهمیت قائلید ونسبت به او چنان علاقمندید که قصد گرفتن کمک از دیگران جهت رفع مشکلات وی را دارید.

؟اطلاعات ارائه شده را می توان چنین خلاصه نمودکه:

بحران منجر به خودکشی موقتی است .غیر قابل تحمیل ترین دردها و ناراحتی ها می‌تیز می‌تواند تحمل گردند .کمک همیشه در دسترس شماست .

عینی کسانی که خودکشی کرده‌اند افراد با هوشی بوده‌اند که در موقعیت بحران ، انتظار بیش از حدی از خود داشته وموفقا دچار آشفنگی وپریشانی احوال شده‌اند .

- باور غلط : کسی نی که یک بار اقدام جدی برای خودکشی داشته‌لقد رغبتی برای اقدام مجدد نداردند .

بحران خودکشی آیا تاکنون با پیشامدهای ناگام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه یا زندگی بریان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجاد کننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند .؟ چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند، ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناگامی در تیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و پاس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید ؟. احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس ابوه جمعیت احساس ایزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد. احساس خشنگی ونوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب، خوراک و عادات مرتب از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عوارض هشتم، آسیب و ضغیبتی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد .؟ شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجه) زندگی (تذکره ماندن) است.

(؟نرسها، ناگامی ها و نگرانی های خود را و یا والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی بیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

( ؟ آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی رویارویی نان با مشکلات را امین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید، دریچه ذهن خود را برای راه حل‌های دیگر باز می گذارید.

( ؟)تکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص، نقصییرها و بیداری های زندگی خود تمق و

تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را دورنی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها، توانایی‌ها و مشارکت‌های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی‌هایشان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

( کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. بهرحال، ما همه در نظر داشته باشید که شما به حساب می‌آیند برای دیگران مهم هستید، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید.

زندگی در دوره‌هایی از زمان سخت می‌گردد، همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود.

اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک‌کننده خواهد بود.
?پیشگیری از خودکشی!چرا مردم خودکشی می‌کنند؟

خصوصیت مشترک ما بین افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند داشتن این باور است که خودکشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیر قابل تحمل است. کشتن خودکشی دراین است که نهایتاً به این احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می‌دهد. درترازی خودکشی، آشفتگی ومشکلات عاطفی به جدی‌شدید می‌گردند که فرد را دریافتن راه-های مختلف حل مشکل خود ناتوان می‌سازند.
رحالی که راه‌های دیگری نیز وجود دارند.

همه ما درطول زندگی احساس تنهایی،افسردگی،بی‌کسی وناامیدی را تجربه می‌کنیم- هرگ کسی از اعضای خانواده وشکست دربرقراری ارتباط از جمله مواردی هستند که اغماض به نفس ما را تحت تأثیر قرارداده احساس بی‌ارزشی را در ما برپود می‌آورند.ورزشکشی‌های اقتصادی نیز از جمله مشکلات عمده‌ای هستند که بعضی از ما در طول زندگی کم و بیش با آن مواجه می‌گردیم. از آنجائی که ساختار حیوانی هر شخص منحصر به فرد می‌باشد هرکدام ازما در شرایط مختلف پاسخهای متفاوتی می‌دهیم .

درنسخه‌ی این که آیا واقعاً فردی قصد خودکشی دارد لازم است این موقعیت‌برحالی باز دیدنفرموده‌ی زیربای فرارگیرد، چرا که ممکن است موضوعی که از دید شما از اهمیت کمی برخوردار است بنظر شخص دیگر بسیار مهم باشد وبا واقعه‌ای که شما برای آن اهمیتی قابل‌نمی‌شوید برای شخص دیگر بسیار ناراحت‌کننده و مهم تلقی گردد.

بدون توجه به ماهیت بحران یااگر کسی احساس می‌کند که دیگر تحمل مشکلات را ندارد خطر اقدام به خودکشی، به عنوان راه حل جذاب برای وی وجود دارد ?
علامت خطر

حداقل ??درصد کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند قبل از اقدام به گونه‌ای قصد خودشان را نشان می‌دهند. آگاهی از این نشانه‌ها وساد بودن مشکلات فرد می‌تواند د پیشگیری از چنین تراژی‌هایی کمک‌کننده باشد. اگر شما فردی را می‌شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند وآ رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده درموقعیت پراسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست درامتحان دچار مشکل می‌باشد لازم است درصدد یافتن سایر علائم بحران بآیید.

بسیاری از افراد غالباً با ابراز جملاتی همچون ؛دلم می‌خواهد خودم را بکشم ؛یا ؛ نمی‌دانم چه مدت دیگر می‌توانم این فشارها ومشکلات را تحمل کنم ؛ یا ؛اینکه من فرصت‌هایی را برای روزی نگه‌داشتم که کارها واقعاً بدتر گرده ؛یا اخیراً طوری ارزندگی می‌کنم گویی واقعاً برایم اهمیت نداردچه اتفاقی برایم پیش بیاید، ؛دیگران را مستقیماً از برنامه خودکشی خود مطلع میگردانند.بطور کلی وجود احساس افسردگی ، ابراز درماندگی ،تنهایی وناامیدی شدید می‌تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی درفرد باشد.گوش دادن به صحبت‌های فرد که نشانه ؛درخواست کمک از طرف اوست حائز اهمیت بسیاری است چرا که معمولاً این گونه صحبت‌ها تلاش نا امیدانه فرد جهت برقراری ارتباط ، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می‌باشد.

بیشتر اوقات دررفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می‌افتند تغییراتی دیده می‌شود آنها ممکن است با بخشیدن اموال قیمتی خود ومرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند. آنها همچنین ممکن است از اطرافیان خود گه‌گی‌ری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند وبا علاقه‌آشان را نسبت به فعالیتها یا ارتباطات گذشته‌آشان از دست بدهند.

چنین تغییرات ناگهانی وشدید می‌تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد چرا که با این تغییرات فرد خود را درموقعیتی می‌بیند که بزودی مشکلاتش تمام خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت ? .
باورهای غلط وحقیقتی راجع به خودکشی

?باور غلط : فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش زند .
حقیقت : بیشتر مردم گاهگاهی درطول زندگی خود درمورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند وبا اقدام به خودکشی حقیقت : اغلب موقع عکس قضیه درست است .کسانی که اقدام‌های قبلی خودکشی داشته‌اند بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند.برای بعضی از این افراد، خودکشی درهفتاد دوم و سوم آسانتر می‌باشد.
? باور غلط : کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری را نمی‌توان برای آنها انجام داد .
حقیقت : بیشتر بحران‌های منجر به خودکشی ،محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گرفته‌اند .کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند .درحالی که آنها می‌بایند مستقیماً با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه حل‌های دیگری را بیابند. راه حل‌هایی که با کمک افراد علاقمند به آنها درطول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق تر راجع به مسائل فکر کنند.
? باور غلط- صحبت راجع به خودکشی می‌تواند ایده خودکشی را در فرد برپود آورد .
حقیقت : بحران و آشفتگی‌های حیوانی ناشی از آن ،بکر راجع به خودکشی را در ذهن فرد مستعد ایجاد نموده است .علاقمندی وصحبت مستقیم راجع به خودکشی ،این اجازه را به فرد می‌دهد فشار یا ناراحتی صحبت درباره ؛مشکلات خود را تجربه نماید که این امر می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در وی گردد.این گونه صحبت‌ها همچنین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد کمتر احساس تنهایی یا انزوا داشته واحتمالاً برای وی تسکین دهنده نیز باشد .
? چگونگی می‌توان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود:

اغلب خودکشی‌ها را می‌توان با اقدام‌های بیجا و مناسب در مورد افراد در معرض پیشگیری نمود.اگر فردی را که قصد خودکشی دارد می‌شناسید لازم است اقدامات زیر را انجام دهید :

- خونرسد باشید:ریشتن موارد عجله‌ای درکار نیست ،بنشینید و واقعاً به صحبت‌های فرد گوش فراد دهید وضمن درک،حمایت‌های عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمایید.

- بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث نمائید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هرتیغ کمکی هستند . از صحبت یا سؤال مستقیم راجع به خودکشی ،ترس وحشش بخود راه ندهید.

-فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله واقدمات مثبت تشویق وترغیب نمائید .بخطرات داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد نمی‌تواند متوقف وقیق فکر کند .او را از هر گونه اقدام جدی ونصیحات غیر قابل برگشت درموقعیت بحران باز دارید وراجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می‌دهد بحث وگفتگو نمائید.

- از دیگر افراد کمک بگیریید.مطرح اینکه شما قصد کمک را دارید،سعی کنید با ایدای نقش مشاور تمام مسئولیت را خود برعهده بگیریید .درحسوسی افرادی که بتوانند در زمینه‌های تخصصی به شما کمک کنند برآید ،حتی اگر به قیمت از بین رفتن اعتماد او به شما شود.اجازه دهید فرد مشکل دار بفهمد که شما برای وی اهمیت قائلید ونسبت به او چنان علاقمندید که قصد گرفتن کمک از دیگران جهت رفع مشکلات وی را دارید ?
اطلاعات ارائه شده را می‌توان چنین خلاصه نمود که:

بحران منجر به خودکشی موقتی است .غیر قابل تحمل‌ترین دردها و ناراحتی‌ها نیز می‌توانند تحمل گردند .کمک همیشه در دسترس شماست .

عربی کسانی که خودکشی کرده‌اند افراد با هوشی بوده‌اند که در موقعیت بحران ، انتظار بیش از حدی از خود داشته وموفقا دچار آشفتگی وپریشانی احوال شده‌اند .

- باور غلط : کسی نی که یک بار اقدام جدی برای خودکشی داشته‌نند رغبتی برای اقدام مجدد ندارند .

#### باین آوردن نطفه جوش نوجوانان

منبع:روزنامه سلامت

مادرانان به شما گفته است تا افاق‌تان را مرتب نکرده‌اید، حق ندارید از منزل خارج شوید؛ا چه اتفاقی می‌افتد که ناگهان همین ناراحتی جزیری به یک خشم شدید تبدیل می‌شود و به جای آنکه سریع مجلات و طرف و طرف را از افاق‌تان جمع کنید، آنها را پرت کرده و می‌شکیند؟ چرانی توانیه بر این چالش به طور منطقی غلبه کنید؟

بعضی نوجوانان وجوانان معتقدند که حتی بعضی صبح‌ها بی‌دلیل عصبانی از خواب بیدار می‌شوند. این حالات عصبی تا حدی به دلیل تغییراتی است که در این سن در بدن آنها اتفاق می‌افتد و مسیب همه آنها هورمون‌ها هستند که باعث نوسان خلق و به هم ریختگی احساسات آنها می‌شوند. عامل دیگر، وجود استرس است یعنی افرادی که تحت فشار زیاد هستند، زودتر از بقیه عصبانی می‌شوند. عامل بعدی، شخصیت نوجوان است. بعضی‌ها به گونه‌ای هستند که احساس می‌کنند عواطف و هیجانات در آنها شدیدتر است. آنها ناهنجاری رفتار می‌کنند و به راحتی کنترل خود را از دست می‌دهند. بخشی دیگر هم به الگوی نقش‌پذیری بستگی دارد. اگر نوجوان از کودکی بیند افراد در خانواده به سرعت کنترل خود را از دست می‌دهند و دیوانه‌وار عصبانی می‌شوند، او هم همین‌طور رفتار می‌کند.

?بازار رام کردن این نیروی سرکش

نیروی عصبانیت در بیشتر مواقع آنقدر شدید است که مدیریت و کنترل آن سخت می‌شود. برای مهار و مدیریت آن به<لا آگاهی از خود<که< کنترل روی خود کم‌تاز دارید و یاد گرفتن این دو مهارت زمان می‌برد.

?آگاهی از خود، توانایی شناخت احساسات و تفکرات و پراهمی مربوط به آن است. کودکان درباره احساسات‌شان شناخت ندارند و آن را با اعمال و رفتارشان بیرون می‌زنند. بنابراین وقتی عصبانی و ناراحت می‌شوند، بلا به پا می‌کنند! اما نوجوانی توانایی ذهنی کافی برای آگاهی از احساسات خود را دارد که وقتی عصبانی شد، چند لحظه فکر کند که احساسات و افکار او چگونه است؟

?کنترل روی خود، همان فکر کردن قبل از عمل کردن است. ناایه‌ها و یا دقائق میان احساس عصبانیت شدید و نشان دادن رفتار بعد از آن بسیار بالزش و گران‌بهاست و فردی که روی خود کنترل دارد، از این فرصت برای بروز رفتاری منطقی و صحیح استفاده می‌کند.

?آماده باشید؛فراز است تغییر کیم

اگر تصمیم گرفته‌اید عصبانیتان را کنترل کرده و تحت کنترل آن نایشید، به این معناست که باید به روش‌های واکنشی و رفتاری خود در حین عصبانیت و ناراحتی نگاهی عمیق بیندازید. آیا از آن دسته جوان‌هایی هستید که در این مواقع داد و فریاد راه انداخته، ناسزا می‌گویید و بی‌احترامی می‌کنند؟ آیا افسا را پرت کرده، لگد می‌زنید، یا می‌شکیند؟ دیگران را می‌زنید یا به خودان آسیب

می‌رسانید؟ اگر شما نوجوان و جوان عزیز هم می‌خواهید در روش کنترل عصبانیت خود‌تان تغییراتی بدهید، به نتیجه رفتارهای غلطتان فکر کنید. چه چیزی به دست می‌آورد. آیا احترام‌تان بیشتر می‌شود؟ آیا از خودتان راضی هستید؟ کمتر احساس آزرده‌گی و خستگی می‌کنید؟ راه‌کار آرام و منطقی نسبت به زندگی به دست می‌آورید؟ اگر تغییر رویه بدهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ بدانتان باشد که ایجاد هر تغییری به زمان، تمرین و صبر و حوصله احتیاج دارد و یک شبه اتفاق نمی‌افتد.

*؟روش ۲- مرحله‌ای کنترل عصبانیت*

برای مثال مادران به شما گفته است تا اطفال‌تان را مرتب نکرده‌اید، حتی ندانید از منزل خارج شوید و شما از این مساله عصبانی هستید. اقداماتی که باید انجام دهید، چنین است:

( *؟از احساسات‌تان باخبر شوید: در اولین مرحله، علت و جرای عصبانی شدن خود را بشناسید. مواردی که شما را عصبانی می‌کند به زبان بیابورید، در نتیجه با شنیدن احساسات خود به جای واکنش، عملکرد نشان می‌دهید چون درباره آنها فکر کرده‌اید. واکنش به طور معمول آبی و بدون تفکر است. برای مثال با خودتان بگویید: < من از دست مادرم عصبانی هستم چون تا اتمام را مرتب نکنم، نمی‌گذارم بیرون بروم. این انصاف نیست >. هرگز بگویید مادرم بی‌انصاف است. در این صورت شما موضوع را مورد قضاوت قرار داده‌اید.*

( *؟صبر کنید و بنشینید: بعد از اینکه موضوع عصبانیت خود را شناخید چند دقیقه بدون رفتار و حرف خاصی صبر کنید و به خودتان فرصت دهید تا بتوانید عصبانیت‌تان را کنترل کنید. هیچ واکنشی نشان ندهید. برای مثال از خودتان پرسید چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ فریاد زبدم و سایل را پرتاب کنم. و با اتمام را مرتب کرده و بعد از مادرم بیروم اجازه می‌دهد. به مهمانی بروم و سرانجام اینکه بدون اجازه به مهمانی بروم.*

( *؟انتخاب کنید: به طور مثال اگر گزینه اول انتخاب شده است، ماجرا دتر شده و حتی کار به تشبیهات شدیدتر می‌کشد. اگر گزینه دو را می‌پسندید، درست است که ممکن است که دیرتر به مهمانی برسید اما مادر‌تان هم راضی شده، دعوا نمی‌شود و لازم نیست شرمندۀ شوید، ضمن اینکه به اشتباه‌تان هم پی برده و دفعه بعد بدون تهدید، اطفال‌تان را مرتب می‌کنید. اگر گزینه سوم انتخاب شده شاید به موقع به مهمانی برسید ولی چون بدون اجازه رفتید، بعد از بازگشت منظر واکنش و تشبیهات سخت‌تر والدین باشید.*

( *؟تصمیم بگیرید: وقتی به خودتان فرصت داده باشید، حتماً گزینه دوم انتخاب می‌شود چون بهترین و منطقی‌ترین گزینه است.*

( *؟پیشرفت کار را بررسی کنید: بعد از اینکه رفتار انتخابی را انجام دادید، مدتی به آن فکر کنید که چطور گذشت. آیا رفتار‌تان معقول بوده است؟ اگر نه، چرا؟ آیا از آن راضی هستید؟ این مرحله بسیار مهم است چون خودتان عواقب کار را در نظر می‌گیرید خودتان را بهتر می‌شناسید و یاد می‌گیرید کدام راه‌کار حل مساله در شرایط مختلف بهتر عمل می‌کند.*

*؟تصاحب هفت گانه*

*؟ورزش کنید: پیاده‌روی، دویدن، بازی و یا ورزش خاص در کنترل رفتار و ذهن بسیار موثر است چون خلق را بهتر کرده و احساسات منفی را کاهش می‌دهد.*

*؟به موسیقی گوش کنید: موسیقی به سرعت خلق افراد را تغییر می‌دهد.*

*؟فکاکار و احساسات‌تان را یادداشت کنید: چه آنها را دور بریزید و چه نگه‌دارید، مهم نیست بلکه نوشتن باعث بهبود احساسات می‌شود چون با تخلیه موارد منفی، این افکار در ذهن‌تان به یک ساختار دایمی تبدیل نمی‌شوند.*

*؟تفاتی کنید: حتی خط خطی کردن و نقاشی‌های خیلی عادی هم به تخلیه احساسات منفی کمک می‌کند.*

*؟از روش‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق استفاده کنید: این روش‌ها به خصوص اگر منظم انجام شود، بسیار مهم است و نمی‌گذارند زیاد عصبانی شوید.*

*؟با یک فرد معتمد درباره احساسات‌تان صحبت کنید: گاهی ترس، غم و اندوه زیر بنای عصبانیت است و صحبت درباره آنها به شما آرامش می‌دهد به خصوص اگر راه‌کار صحیحی را هم یاد بگیرید.*

*؟حواس‌تان را پرت کنید: اگر از موضوعی ناراحت هستید و نمی‌توانید از آن بگذرید، کاری انجام دهید که حواس‌تان را مدتی به موضوع دیگری منحرف کند مانند تماشای تلویزیون، مطالعه، حل جدول و یا رفتن به سینما. این راه‌کارها باعث آرامش شما شده و نمی‌گذارند انفجار عصبانیت رخ بدهد. در ضمن خلق شما را بهتر می‌کند در نتیجه در کل کمتر عصبانی شده و کنترل بیشتری بر خود دارید.*

اگر عصبانیت‌شما طولانی‌مدت است، تحریک‌پذیر، عصب خلق و عصبی هستید، به خودتان یا دیگران آسیب می‌رسانید و دایم با همه جویخت دارید حتماً از یک مشاور کمک بگیرید چون به تنهایی از پس این مشکلات و عواقب بعدی آن بر نمی‌آید. آنها به شما مهارت کنترل عصبانیت را یاد می‌دهند و زمینه‌های بروز مشکلات عصبی مثل افسردگی را برطرف می‌کنند.

باین آوردن نقطه جوش نوجوانان منبع نوزومات سلامت

مادران‌ان به شما گفته است تا اطفال‌تان را مرتب نکرده‌اید، حتی ندانید از منزل خارج شوید! چه اتفاقی می‌افتد که ناگهان همین ناراحتی جزیی به یک خشم شدید تبدیل می‌شود و به جای آنکه سرخ مجلات و ظرف و ظروف را از اتاق‌تان جمع کنید، آنها را پرت کرده و می‌شکند؟ چرامی توانید بر این چالش به طور منطقی غلبه کنید؟

بعضی نوجوانان و جوانان متعلقه‌اند که حتی بعضی صحیح‌ها پدلیل عصبانی از خواب بیدار می‌شوند. این حالات عصبی تا حدی به دلیل تغییراتی است که در این سن در بدن آنها اتفاق می‌افتد و مسبب همه آنها هورمون‌ها هستند که باعث نوسان خلق و به هم ریختگی احساسات آنها می‌شوند. عامل دیگر، وجود استرس است یعنی افرادی که تحت فشار زیاد هستند، زودتر از بقیه عصبانی می‌شوند. عامل بعدی، شخصیت نوجوان است. بعضی‌ها به گزته‌های هستند که احساس می‌کنند عواطف و هیجانات در آنها شدیدتر است. آنها نه‌اجنبی تر رفتار می‌کنند و به راحتی کنترل خود را از دست می‌دهند. بخشی دیگر هم به الگوری نقش‌پذیری بستگی دارد. اگر نوجوان از کودکی بیبند افراد در خانواده به سرعت کنترل خود را از دست می‌دهند و دیوانه‌وار عصبانی می‌شوند، او هم همین‌طور رفتار می‌کند *؟. ابزار رام کردن این نیروی سرکش*
نیروی عصبانیت در بیشتر مواقع آنقدر شدید است که مدیریت و کنترل آن سخت می‌شود. برای مهار و مدیریت آن به < ۱ آگاهی از خود > که < ۱ کنترل روی خود کنیاز دارید و یاد گرفتن این دو مهارت زمان می‌برد.

*؟آگاهی ازخود، توانایی شناخت احساسات و تفکرات و چراهای مربوط به آن است. کودکان درباره احساسات‌شان شناخت ندارند و آن را با احساس و رفتارشان بیرون می‌ریزند. بنابراین وقتی عصبانی و ناراحت می‌شوند، لپوا به پا می‌کنند! اما نوجوانی توانایی ذهنی کافی برای آگاهی از احساسات خود را دارد که وقتی عصبانی شد، چند لحظه فکر کند که احساسات و افکار او چگونه است؟*

*؟کنترل روی خود، همان فکر کردن قبل از عمل کردن است. ثابیه‌ها و یا دقایق میان احساس عصبانیت شدید و نشان دادن رفتار بعد از آن بسیار باارزش و گران‌بهاست و فردی که روی خود کنترل دارد، از این فرصت برای بروز رفتاری منطقی و صحیح استفاده می‌کند.*

*؟آماده باشید: قرار است تغییر کنیم*

اگر تصمیم گرفته‌اید عصبانیت‌تان را کنترل کرده و تحت کنترل آن ناشید، به این معناست که باید به روش‌های واکنشی و رفتاری خود در حین عصبانیت و ناراحتی نگاهی عمیق بیندازید. آیا از آن دست‌جوان‌هایی هستید که در این مواقع داد و فریاد راه انداخته، ناسزا می‌گویند و بی‌احترامی می‌کنند؟ آیا انشیا را پرت کرده، لگد می‌زنید و یا می‌شکند؟ دیگران را می‌زند یا به خودتان آسیب می‌رسانید؟ اگر شما نوجوان و جوان عزیز هم می‌خواهید در روش کنترل عصبانیت خودتان تغییراتی بدهید، به نتیجه رفتارهای غلطتان فکر کنید. چه چیزی به دست می‌آورد. آیا احترام‌تان بیشتر می‌شود؟ آیا از خودتان راضی هستید؟ کمتر احساس آزرده‌گی و خستگی می‌کنید؟ راه‌کار آرام و منطقی نسبت به زندگی به دست می‌آورید؟ اگر تغییر رویه بدهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ بدانتان باشد که ایجاد هر تغییری به زمان، تمرین و صبر و حوصله احتیاج دارد و یک شبه اتفاق نمی‌افتد *؟. روش ۲- مرحله‌ای کنترل عصبانیت*

برای مثال مادران‌ان به شما گفته است تا اطفال‌تان را مرتب نکرده‌اید، حتی ندانید از منزل خارج شوید و شما از این مساله عصبانی هستید. اقداماتی که باید انجام دهید، چنین است:

( *؟از احساسات‌تان باخبر شوید: در اولین مرحله، علت و جرای عصبانی شدن خود را بشناسید. مواردی که شما را عصبانی می‌کند به زبان بیابورید، در نتیجه با شنیدن احساسات خود به جای واکنش، عملکرد نشان می‌دهید چون درباره آنها فکر کرده‌اید. واکنش به طور معمول آبی و بدون تفکر است. برای مثال با خودتان بگویید: < من از دست مادرم عصبانی هستم چون تا اتمام را مرتب نکنم، نمی‌گذارم بیرون بروم. این انصاف نیست >. هرگز بگویید مادرم بی‌انصاف است. در این صورت شما موضوع را مورد قضاوت قرار داده‌اید.*

( *؟صبر کنید و بنشینید: بعد از اینکه موضوع عصبانیت خود را شناخید چند دقیقه بدون رفتار و حرف خاصی صبر کنید و به خودتان فرصت دهید تا بتوانید عصبانیت‌تان را کنترل کنید. هیچ واکنشی نشان ندهید. برای مثال از خودتان پرسید چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ فریاد زبدم و وسایل را پرتاب کنم. و با اتمام را مرتب کرده و بعد از مادرم بیروم اجازه می‌دهد. به مهمانی بروم و سرانجام اینکه بدون اجازه به مهمانی بروم.*

( *؟انتخاب کنید: به طور مثال اگر گزینه اول انتخاب شده است، ماجرا دتر شده و حتی کار به تشبیهات شدیدتر می‌کشد. اگر گزینه دو را می‌پسندید، درست است که ممکن است که دیرتر به مهمانی برسید اما مادر‌تان هم راضی شده، دعوا نمی‌شود و لازم نیست شرمندۀ شوید، ضمن اینکه به اشتباه‌تان هم پی برده و دفعه بعد بدون تهدید، اطفال‌تان را مرتب می‌کنید. اگر گزینه سوم انتخاب شده شاید به موقع به مهمانی برسید ولی چون بدون اجازه رفتید، بعد از بازگشت منظر واکنش و تشبیهات سخت‌تر والدین باشید.*

( *؟تصمیم بگیرید: وقتی به خودتان فرصت داده باشید، حتماً گزینه دوم انتخاب می‌شود چون بهترین و منطقی‌ترین گزینه است.*

( *؟پیشرفت کار را بررسی کنید: بعد از اینکه رفتار انتخابی را انجام دادید، مدتی به آن فکر کنید که چطور گذشت. آیا رفتار‌تان معقول بوده است؟ اگر نه، چرا؟ آیا از آن راضی هستید؟ این مرحله بسیار مهم است چون خودتان عواقب کار را در نظر می‌گیرید خودتان را بهتر می‌شناسید و یاد می‌گیرید کدام راه‌کار حل مساله در شرایط مختلف بهتر عمل می‌کند *؟. تصاحب هفت گانه**

*؟ورزش کنید: پیاده‌روی، دویدن، بازی و یا ورزش خاص در کنترل رفتار و ذهن بسیار موثر است چون خلق را بهتر کرده و احساسات منفی را کاهش می‌دهد.*

*؟به موسیقی گوش کنید: موسیقی به سرعت خلق افراد را تغییر می‌دهد.*

*؟فکاکار و احساسات‌تان را یادداشت کنید: چه آنها را دور بریزید و چه نگه‌دارید، مهم نیست بلکه نوشتن باعث بهبود احساسات می‌شود چون با تخلیه موارد منفی، این افکار در ذهن‌تان به یک ساختار دایمی تبدیل نمی‌شوند.*

*؟تفاتی کنید: حتی خط خطی کردن و نقاشی‌های خیلی عادی هم به تخلیه احساسات منفی کمک می‌کند.*

*؟از روش‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق استفاده کنید: این روش‌ها به خصوص اگر منظم انجام شود، بسیار مهم است و نمی‌گذارند زیاد عصبانی شوید.*



؟یا یک فرد معتمد درباره احساسات‌تان صحبت کنید: گاهی ترس، غم و اندوه زیر بنای عصبانیت است و صحبت درباره آنها به شما آرامش می‌دهد. به خصوص اگر رامکار صحتی را هم یاد بگیرید.

۲.حواس‌تان را پرت کنید: اگر از موضوعی ناراحت هستید و نمی‌توانید از آن بگذرید، کاری انجام دهید که حواس‌تان را مدتی به موضوع دیگری منحرف کند مانند تماشای تلویزیون، مطالعه، حل جدول و یا رفتن به سینما. این راهکارها باعث آرامش شما شده و نمی‌گذارد افتخار عصبانیت رخ بدهد. در ضمن خلق شما را بهتر می‌کند. در نتیجه در کل کمتر عصبانی شده و کنترل بیشتری برخورد دارید.

اگر عصبانیت شما طولانی‌مدت است، تحریک‌پذیر، کج خلق و عصبی هستید، به خودتان یا دیگران آسیب می‌رسانید و دایم با همه جروبحث دارید حتما از یک مشاور کمک بگیرید چون به تنهایی از پس حل این مشکلات و عواقب بدهی آن برنمی‌آید. آنها به شما مهارت کنترل عصبانیت را یاد می‌دهند و زمینه‌های بروز مشکلات عصبی مثل سردگی را برطرف می‌کنند.

**چه کنیم که عادت نگرانی دست از سرمان بردارد؟**

منبع: http://daneshtameh.roshd.ir

«فرد فوُلر شده، هنگامی که با فارغ التحصیلان دانشگاهی صحبت می‌کرد از آنها پرسید: «چند نفر از شما تا بحال چوب آره کرده اید. لطفاً دستپایان را بالا بپزید»

بسیاری از دانشجویان دستپایان را بالا بردند. سپس پرسید: «چند نفر از شما تا به حال خاک آره، آره کرده اید؟ هیچ دستی بالا نرفت. آقای شد گفت: «باید هم همینطور باشد. کسی نمی‌تواند خاک آره را آره کند، برای اینکه قبلاً آره شده است. موقعی که درباره چیزی نگران می‌شوید که تمام شده است، دقیقاً انگار خاک آره را آره می‌کنید.»

**•**هر خودتان را گرم کنید و سیل نگرانی را از مغزتان دور سازید. فعالیت زیاد، یکی از بهترین درمانهایی است که برای اقق زدن، اختراع شده است.

**•**هر مورد امور جزئی، جنجال راه نیاندازید. نگذارید امور پیش پا افتاده و جزئی، شادمانی شما را نابود کنند.

**•**هرای دور کردن نگرانی‌ها از دفتنان از قانون میانگین استفاده کنید. از خود بپرسید: «اسلاً این همه سر و صدا برای چیست؟»

**•**یا امور غیر قابل اجتناب کنار بیاوید. اگر احساس می‌کنید شرایطی وجود دارند که تغییر آنها، وری قدرت شماست و یا امکان جبران هم ندارید، به خود بگوئید: «همین هست که هست، کاریش نمی‌شود کرد».

**•**به نگرانی‌های خود دستور «صبر بس» بدهید. واقعاً فکر کنید که هر چیزی چقدر ارزش نگرانی دارد و ابداً بیشتر از آن میزان برایش مایه نگذارید.

چه کنیم که عادت نگرانی دست از سرمان بردارد؟

منبع: http://daneshtameh.roshd.ir

«فرد فوُلر شده، هنگامی که با فارغ التحصیلان دانشگاهی صحبت می‌کرد از آنها پرسید: «چند نفر از شما تا بحال چوب آره کرده اید. لطفاً دستپایان را بالا بپزید»

بسیاری از دانشجویان دستپایان را بالا بردند. سپس پرسید: «چند نفر از شما تا به حال خاک آره، آره کرده اید؟ هیچ دستی بالا نرفت. آقای شد گفت: «باید هم همینطور باشد. کسی نمی‌تواند خاک آره را آره کند، برای اینکه قبلاً آره شده است. موقعی که درباره چیزی نگران می‌شوید که تمام شده است، دقیقاً انگار خاک آره را آره می‌کنید.»

**•**هر خودتان را گرم کنید و سیل نگرانی را از مغزتان دور سازید. فعالیت زیاد، یکی از بهترین درمانهایی است که برای اقق زدن، اختراع شده است.

**•**هر مورد امور جزئی، جنجال راه نیاندازید. نگذارید امور پیش پا افتاده و جزئی، شادمانی شما را نابود کنند.

**•**هرای دور کردن نگرانی‌ها از دفتنان از قانون میانگین استفاده کنید. از خود بپرسید: «اسلاً این همه سر و صدا برای چیست؟»

**•**یا امور غیر قابل اجتناب کنار بیاوید. اگر احساس می‌کنید شرایطی وجود دارند که تغییر آنها، وری قدرت شماست و یا امکان جبران هم ندارید، به خود بگوئید: «همین هست که هست، کاریش نمی‌شود کرد».

**•**به نگرانی‌های خود دستور «صبر بس» بدهید. واقعاً فکر کنید که هر چیزی چقدر ارزش نگرانی دارد و ابداً بیشتر از آن میزان برایش مایه نگذارید.

#### در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر!

خشم می‌تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار، در هر حال پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می‌باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پدیده‌های ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما به وجود آورد. همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند.

همچنین خشم می‌تواند حس خود بزرگ بینی را در شما زنده کند، و زودتر از آنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می‌رساند.

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است: خشم می‌تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن، واکنشی چون آتیز باشد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران، اعضاء، خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن‌ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا تریاک و شلوفی شهر شما را خشمگین کند.

فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یاد آوردن وقایعی که قبلاً باعث خشم و ناراحتی شما شده اند نیز از عواملی هستند که می‌توانند خشم شما را برانگیزند.

بیان کردن خشم، صحبت کردن پرخاشگرانه و عکس العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می‌شویم، از خود بروز می‌دهیم.

ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر، این روش منطقی‌ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را بر تیره نمایند و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید.

جسور بودن به این معنی نیست که قلندر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلاتتان را از راه منطقی حل کنید.

سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می‌شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهای خوب و مثبت بیااندیشید.

دو بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر!

خشم می‌تواند یک رنجش و ناراحتی زود گذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار، در هر حال پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می‌باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پدیده‌های ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما به وجود آورد.

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند.

همچنین خشم می‌تواند حس خود بزرگ بینی را در شما زنده کند، و زودتر از آنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می‌رساند.

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است: خشم می‌تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن، واکنشی چون آتیز باشد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران، اعضاء، خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن‌ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا تریاک و شلوفی شهر شما را خشمگین کند.

فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یاد آوردن وقایعی که قبلاً باعث خشم و ناراحتی شما شده اند نیز از عواملی هستند که می‌توانند خشم شما را برانگیزند.

بیان کردن خشم، صحبت کردن پرخاشگرانه و عکس العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می‌شویم، از خود بروز می‌دهیم.

ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر، این روش منطقی‌ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را بر تیره نمایند و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید.

جسور بودن به این معنی نیست که قلندر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلاتتان را از راه منطقی حل کنید.

سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می‌شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهای خوب و مثبت بیااندیشید.

#### جای خودآرایی و نشن آن در سلامت روانی

منبع: http://tebyan-banoo.ir

عصبیه‌ها و شرم به طور طبیعی، در زن بیش از مرد وجود دارد. به همین دلیل است که زن فطرتاً و از روی طبع و غریزه، میل به پوشش بدن خود در مقابل نامحرم دارد و از برهنگی دچار اضطراب می‌شود.

شواهد فراوانی در اسلام بر فطری و غریزی بودن حیا برای زن وجود دارند و علاوه بر اینکه قرآن به این مطلب اشاره کرده، از نظر روان‌شناسی، زیست‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز قابل اثبات است. زنان به عنوان نیمی از نیکرو جامعه نقش بسیار مهمی در ایجاد و

گسترش عفت، پاکدامنی و اخلاق در بین جوامع بشری دارند. عفت و جایی زن، که یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و بقای عفت عمومی است، نه تنها در تمام ادیان و مذاهب الهی مورد تأکید قرار گرفته، بلکه عقول و تفکرات بشری نیز آن را مورد تأیید قرار داده‌اند. از نظر اسلام، اهمیت این موضوع به حدّی است که برخی روایات آن را «تمام دین» می‌دانند. در روایتی از پیامبر اکرم(صلی الله و آله) آمده که فرمودند: **الْحَيَاءُ قُو الدِّينِ كُلُّهُ**؛ حیا تمام دین است.تمام عطفی(طهارت) نیز در مورد عفت و پاکدامنی می‌فرماید: **عفت و پاکدامش منشأ هر خیری است.** به همین منظور، در تمام ادیان و مذاهب آسمانی، **أَلْبَمَةُ زَانٍ كَلِمٌ خَبِيرٌ**؟**قوانین گوناگونی برای حفظ و بقای عفت و جایی عمومی وضع شده‌اند، که «حجاب» و پوشش زن از جمله آن‌هاست.** «حجاب» که به معنای پوشیدن تمام بدن و زیبایی‌های ظاهری زن در برابر مردان بیگانه است، برای پیش‌گیری و مهار برخی گرایش‌ها و رفتارهای خودنمایانه و سوسنگار می‌باشد. این در حالی است که زنان به‌طور طبیعی دوست دارند در برابر جنس مخالف خودآرایی کنند و زیبایی زنانگی خود را به نمایش بگذارند. حال این سؤال پیش می‌آید که این قانون اسلامی تا چه اندازه با طبیعت زن سازگار است؟ آیا تزج و جلوه‌گری از نظر اسلام و علم بکلی مردود است، یا برای آن قانونی وجود دارد؟ اگر در وجود زن غریزه‌ای تحت عنوان «تزج» وجود دارد، روش‌های رشد و پرورش این غریزه چیست و چه کارکردی در زن و حفظ سلامتی او می‌تواند داشته باشد؟ چگونه می‌توان غریزه تزج را با حیا، که یکک ویژگی فطری در زن است، جمع کرد؟ آیا حجاب و پوشش به معنای نادیده گرفتن این غریزه نیست؟ آیا همان‌گونه که عددای از مخالفان حجاب می‌گویند، این محدودیت ممانعی برای رشد عاطفی و روانی زن محسوب می‌شود، یا به عکس، در جهت سلامت روانی اوست؟ اهمیت بررسی این موضوع واضح و روشن است؛ زیرا اولاً، حجاب و پوشش زن به‌طور یقین، یکی از محکم‌ترین سنگرهای است که مسلمانان، به ویژه جوانان، را از فساد و فحشا حفظ می‌کند و سادی اخین در برابر نفوذ و تهاجم فرهنگی دشمنان اسلام است. به همین دلیل، همان‌گونه که رهبر فرزانه انقلاب پاره‌ها فرموده‌اند، پر هم ما تکلیف است در مقابل این تهاجم همه‌جانبه هشیار باشیم و با آن مقابله کنیم. ثانیاً، ارتباطی که مسئله حجاب و عفت از یک سو و گرایش دامن‌ی زن به تزج و جلوه‌گری از سوی دیگر با سلامت روانی او دارد به موضوع اهمیت بیشتری می‌دهد؛ زیرا پر واضح است که به لحاظ نقش مهم و حساسی که زن در حیات جسمی و روانی انسان‌ها دارد، بحث و بررسی در مورد مؤلفه‌های سلامت روانی او لازم و ضروری به نظر می‌رسد. اما به دلیل آنکه دین اسلام به بهداشت و سلامت روانی افراد اهمیت زیادی داده است، و حتی نتیجه نهایی عبادت و بندگی را رسیدن به نفس مطمئنه، می‌داند و فقط کسانی را که دارای قلب و روانی سالمند، اهل نجات و خوش‌عاقبت می‌داند؟ مطمئناً در تمام احکام و قوانین خود و از جمله لزوم پوشش و حفظ عفت فردی و عمومی، به نقش آن‌ها در روح و روان افراد توجه کرده و بهترین نسخه را برای سلامتی و سعادت جوامع بشری ارائه داده است؟؟ غریزه تزج و خودنمایی منظور از غریزه خودنمایی، و «تزج»، جلوه‌گری و دلبری کردن برای تصاحب قلب دیگری است.

کلمه «تزج» که در قرآن آمده، از کلمه «برج» گرفته شده و به معنای ظاهر شدن در برابر مردم است؛ همان‌گونه که برج قلعه، برای همه هویداست. در مورد این موضوع، باید به سه نکته توجه کرد:
۱- اختصاص غریزه تزج به زنان یکی از ویژگی‌های مهم زنان، خصیصه تزج و خودنمایی است که به صورت غریزی و طبیعی در آنان وجود دارد. در قرآن در دو آیه از آیات حجاب، از تزج و خودنمایی زنان صحت گرفته و آن را محدود به محیط خانواده کرده است. در یکجا جا می‌فرماید: **وَلَا تُزَيِّنُ زَيْجَ الْجَاهِلِيَّةِ؟** **الْأُولَى** (احزاب)؟؟ ای زنان (در برابر نامحرم) ظاهر نشوید و خودنمایی نکنید؛ مانند خودنمایی دوران جاهلیت نخستین؛ در آیه دیگر می‌فرماید: **عَفِيفٌ تَشْرِبَاتٍ بَرِيئٌ** (نور)؟؟ زینان، (در برابر نامحرمان) با زینت‌هاوآرایش‌هاشخودنمایی‌نکنند. قرآن در این آیات فقط زنان را از تزج و خودنمایی و به نمایش گذاشتن جاذبه‌های جنسی خود در برابر نامحرم نهی کرده و از تزج مردان سخنی نگفته است. از ظاهر این مطلب فهمیده می‌شود که غریزه خودنمایی و تزج از ویژگی‌های خاص زنان است و در مردان وجود ندارد. به همین دلیل پوشش و حجاب تنها برای زنان واجب شده است. شهید مطهری درباره آثار این غریزه و نیز اختصاص آن به زنان می‌گوید: «اما علت اینکه در اسلام دستور پوشش اختصاص به زنان یافته است، این است که میل به خودنمایی و خودآرایی مخصوص زنان است. از نظر تصاحب قلبها و دلها، مرد شکار است و زن شکارچی؛ همچنان که از نظر تصاحب جسم و تن، زن شکار است و مرد شکارچی. میل زن به خودآرایی از این نوع حسی شکارچی‌گری او ناشی می‌شود.

در هیچ جای دنیا سابقه ندارد که مردان لباس‌های بدن‌نما و آرایش‌های تحریک‌کننده به کار برند. این زن است که به حکم طبیعت خاص خود، می‌خواهد دلبری کند و مرد را دلپایخته و در دام علاقه خود اسیر کند، انحراف تزج و برهنگی از انحراف‌های مخصوص زنان است و دستور پوشش هم برای آنان مقرر گردیده است.»در روایات نیز از وجود غریزه خودنمایی یا تزج در زن سخن گفته شده است. برای مثال امام علی(طهارت) می‌فرماید: «خودن زنان را از سرشت برادر آفریده از این‌رو، همت خود را در جذب مردان و نزدیک شدن به آن‌ها صرف می‌کند؟، بنابراین، اصل وجود غریزه خودنمایی در زن مورد تأیید منابع اسلامی است. اما در مورد کارکرد این غریزه در زنان، می‌توان گفت: وجود این غریزه برای مشابه کردن مرد -جنس مذکر - به زن -جنس مؤنث - است تا بدین‌وسیله، مقدمات ازدواج و زندگی مشترک را بین آنان فراهم کند؛ چنانکه در سایر جانداران نیز این ویژگی در جنس ماده وجود دارد. درباره غریزه خودنمایی و تزج، غیر از منابع اسلامی، برخی از دانشمندان نیز مطالب جالبی دارند. خاتم‌جینا لمبروزو (G.Lombroso)، روان‌شناس معروف ایتالیایی، در این‌باره می‌گوید: «در زن علاقه به دلبری بودن و دلپایختن، مورد پست بودن و مایه خرسند شدن بسیار شدید است؟. «دو جای دیگری می‌گوید: «یکی از نمایلات عیبی و آرزوهای اساسی زن آن است که در چشم دیگران اثری مطلوب بخشیده و به وسیله حسن قیافه، زیبایی اندام، موزون بودن حرکات، خوش‌آهنگی صدا، طرز تکلم و بالاخره شیوه عرام خود، مطبوع واقع گردد، گشته، احساسات آن‌ها را تحریک نموده و روحشان را مجذوب سازد.» همچنین درباره تأثیر غریزه خودآرایی و تزج در زندگی زنان می‌گوید: «میل به جلب دیگران، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین محرک زندگی‌گانی زن محسوب می‌شود؟؟. «بویل دوواتن نیز درباره آثار غریزه تزج زن می‌گوید: «زن میل دارد بیشتر مطلوب باشد، نه طالب، و به همین جهت، در ارج گذاری و تدبیر آن جاذبه‌هایی که مایه تشدید میل مرد است، اسناد است.» بنابراین، اصل وجود این غریزه و اختصاص آن به زن در بین دانشمندان پذیرفته شده است؟؟. پرورش و توجه به غریزه تزج در اسلام غریزه خودمطایی و خودآرایی مانند سایر غرایز آدمی، نیازمند قانونمندی و کنترل است؛ یعنی باید از افراط و تفریط در آن پرهیز شود؛ زیرا عدم کنترل این غریزه، چه از لحاظ افراط و چه از لحاظ تفریط، برای زن زیانبخش است و سلامتی او را به خطر می‌اندازد. از این‌رو، در دین اسلام برای این غریزه حد و حدود ویژه‌ای تعیین شده است و همان‌گونه که آزادی بی‌حد و حصر آن ممنوع گردیده و برای کنترل آن حجاب واجب شده، بی‌توجهی به آن نیز مذموم شمرده شده است.

به همین دلیل، در برخی روایات، آرایش کردن برای زنان یک ضرورت تلقی شده و بی‌توجهی به آن به معنای نادیده گرفتن غریزه خودآرایی، مورد نکوهش قرار گرفته است. در اینجا به بعضی از این روایات اشاره می‌شود: در حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) در مورد ویژگی‌های بهترین زنان نقل شده است که فرمودند: «بهترین زنان شما زنی است که بسیار با محبت باشد، عقیف و پاکدامن باشد، نزد شوهرش عزیز و محرم باشد، با شوهرش متواضع و فروتن باشد، برای او خودآرایی و تزج داشته باشد و در برابر نامحرم عقیف باشد.» در این حدیث، دقیقاً به همان تئوری که قرآن آن را برای زن در مقابل نامحرم ممنوع کرده، نسبت به شوهرش سفارش شده است؟؟. در روایت دیگری، امام صادق(طهارت) می‌فرماید: «برای زن سزاوار نیست که بدون زیور و آرایش باشد، حتی اگر رنگ گودنبدن باشد؛ و سزاوار نیست دستمش از رنگن حشا خالی باشد، اگرچه پیر باشد؟؟. همچنین می‌فرماید: **لَا تَصَلِّيْ اَلْمَرْأَةُ فَطَلَاةً**؛ زن بدون زیور و آرایش نماز نخواند؟؟.امام باقر(طهارت) نیز در روایتی می‌فرماید: **لَمَّا تَرَلَّ اَلنِّسَاءُ يَلْبِسْنَ اَلْحُلِيَّ**؛ زنان همواره از زیور استفاده کنند؟؟. در برخی روایات دستوراتی برای زینا شدن زنان داده شده است. برای مثال، امام علی(طهارت) می‌فرماید: «کارگری را که پیش از حد تزینا زنی است به او واگذارند زیرا(اگر زنان از کارهای سخت و طاقتفرسا به دور باشند) برای حال آن‌ها و شادایی روحی و دوام زیبایی آن‌ها بهتر است؛ چرا که زن گل بهاری است (طیلب و حساس)، نه بهلوانی مستخوش؟؟. همچنین رسول اکرم(صلی الله علیه و آله) پس از اینکه به همه زنان، چه شوهردار و چه بدون شوهر، دستور می‌دهد حجاب بکنند (و دست و صورت خود را به حشا و رنگهای زینا آرایش کنند) می‌فرماید: «اما زنان شوهردار برای شوهرانشان زینت کنند و اما زنان بدون شوهر، به این دلیل حجاب کنند که دستشان شیه دست مردان نشود (و لطیف و زیبا بماند؟؟). همچنین در روایت دیگری آمده است: پیامبر به مردان فرمود: «ناخن‌های خود را کوتاه کنید» و به زنان فرمود: «ناخن‌ها را کوتاه نکنید؛ زیرا شما را زیباتر می‌کند.» حتی آن حضرت از بعضی زنان به خاطر اهمیت ندادن به آرایش و زیبایی، انتقاد کرده است.

**؟؟عایشه** می‌گوید: «زنی از یرده پشده دستش را بیرون آورد تا نمانی به رسول خدا بدهد، آن حضرت دستش را بست (و نامه را از او نگرفت)، فرمود: نمی‌دانم این دست مرد است یا دست زن؟» آن زن گفت: دست زن است. پیامبر فرمود: اگر شو زن بودی ناخن‌هایت را به رنگ حنا در می‌آزودی؟؟.«اهمیت زینت کردن و آرایش زنان به حدی است که پوشش بعضی از لباس‌ها مثل ابریشم و طلا به علت خاصیت زیبایی‌شان به زنان اختصاص یافته است؟؟.امام باقر(طهارت) می‌فرماید: «خداوند طلا را در دنیا زینت زن قرار داد و بر مردان حرام کرد؟؟». در برخی روایات آمده که «ننه اظهار(طهارت) زینتشان را با طلا و زینت نمی‌کردند و بر این کار اصرار داشتند؟؟. «باز روایات دیگری که حاکی از اهمیت اسلام به آرایش و تجمل برای زن است، حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله و آله) است که حتی به زنانی که شوهران ثانیاً دارند دستور می‌دهد خود را با یوی خوش و حنا آرایش کنند. امام صادق(طهارت) فرمود: از رسول خدا سؤال شد: زن چگونه برای شوهر آرایش کند؟ فرمود: با استعمال طبر و عتصاب کردن، که نوعی بوی خوش است؟؟. «باز روایاتی که در این باب وجود دارند، و تنها بعضی از آن‌ها در اینجا ذکر شدند، می‌توان نتیجه گرفت که اگر دین اسلام از تزج و خودنمایی زن برای نامحرم نهی کرده، در مقابل به او دستور داده است در صورتی که در انتظار نامحرم نباشد، حتما تزج و خودنمایی داشته باشد، به ویژه اگر در محضر شوهرش باشد.

بنابراین، دین اسلام غریزه خودنمایی و تزج زن را نادیده نگرفته، بلکه به آن اهمیت هم داده است و تلاش کرده زنان علاوه بر دارا شدن زیبایی دورنی و اخلاقی، از نظر ظاهری هم جذاب و زیبا باشد؛ زیرا توجه به آرایش و زیبایی ظاهری نه تنها پاسخی منطقی و صحیح به اقتضای طبیعی و غریزه آنان در جلوه‌گری و جلب توجه دیگران است، بلکه سبب می‌شود زن شادتر و باتشاطر باشد و از این طریق، شادایی و نشاط را به زندگی خانواده‌اش نیز وارد کند؛ زیرا یکی از عوامل مهم با نشاط بودن زن، داشتن ظاهری زیبا و دلپسند است که شوهرش را بی‌دردی به وجد آورد و خود نیز از این طریق به وجد آید. در نتیجه، کوشش زن در جلب بودن و آرایش کردن برای شوهر، ضمن اینکه نیاز طبیعی زن به خودنمایی و تزج را ارضا می‌کند، وی را از جلوه‌گری و خودنمایی برای مردان نامحرم نیز بی‌نیاز می‌سازد؛ زیرا او برای شوهری خودآرایی کرده است که حقیقتاً به او عشق می‌ورزد و در دوستی‌اش وفادار است. بدین‌سان، هم نیاز شوهری او به آرایش و تجمل اشباع شده و هم از آفات وناحرفات عشق آزاد رها می‌یافتد و آسیبی بهسلامتروانی‌اووارد نشده است. خاتم لمبروزو در این مورد، سخن زیبایی داد: «بدون شگن، منشأ حجب و حیای زن را در عشق و علاقه می‌توان یافت؛ چه اینکه زن وقتی مرد را به خویش علاقه‌مند و خود را نسبت به او متمایل میدد، منظور اصلی خودنمایی و جلوه‌گری از بین می‌رود و چون توسعه محیط اجتماعی زن فقط به منظور تمرکز نمایالت دورنی او و شخص واحد است، هنگامی که در این راه توفیق یافت، دیگر احساسی به آلات فریبنده و مصنوعی نخواهد داشت. چنانچه مشاهده می‌شود زنانی که به شوهر و اطفال خود علاقه‌مند هستند، بکلی از این عوامل دور و برکار می‌باشند و اگر زنی دیده می‌شود که این شیوه را پیشه خود قرار داده،

کعبه در مکه

است، فقط به این جهت است که پاسخ احساسات درونی خویش را نیز همسر خود نیافته است. زیرا وقتی که زن علاقه‌مند گردد، دیگر حاضر، بلکه قادر به جلب توجه دیگران نخواهد بود.<sup>۷</sup>

افراط در غریزه خودنمایی و تزیج همان‌گونه که بی‌توجهی به غریزه خودنمایی و تزیج برای زن زیان‌بخش است، خودنمایی و تزیج بیش از اندازه و خارج از چهارچوبِ حجاب نیز زیان‌بخش خواهد بود و سلامت روانی زن را به مخاطره می‌اندازد. این مطلب دقیقاً مانند این است که بگوییم: غذا خوردن برای سلامتی ضرورت دارد، اما زیادخوردی و عدم رعایت قانون غذا خوردن مضر است. در ارضای نیازهای روانی نیز باید جانب اعتدال رعایت شود، زیرا هرگونه زیاده‌روی در آن موجب از دست رفتن انرژی روانی انسان می‌شود و سلامت روانی او را مختل می‌سازد. البته تغذیاتی که در ارضای نیازهای روانی، مثل نیاز به خودنمایی و تزیج در زن، با نیازهای جسمانی مثل نیاز به غذا خوردن وجود دارد این است که این‌گونه نیازها سیری‌ناپذیرند. و اگر انسان در ارضای آن‌ها حد افراط را در پیش بگیرد، نه تنها نیاز او برطرف نمی‌شود، بلکه روز به روز تشنه‌تر شده، تمام فکر و ذهن او را به خود مشغول می‌کند. در ارضای نیاز به خودآرایی و خودنمایی نیز همین مطلب وجود دارد؛ یعنی اگر زن در توجه به زیبایی ظاهری و خودآرایی افراط کند، کم‌کم به سختی می‌رسد که بیمارگونه به کنترل و آرایش می‌پردازد و هیچ‌گاه احساسی ارضا و سیری نمی‌کند. شهید مطهری در این‌باره می‌نویسد: «روح بشر فوق‌العاده تحریک‌پذیر است. اشتباه است که گمان کنیم تحریک‌پذیری روح بشر محدود به حد خاصی است و از آن پس آرام می‌گیرد. همان‌گونه که بشر -اعم از مرد و زن- در ناحیه ثروت و مقام، و تصاحب ثروت و نمکگ چاه و مقام سیر نمی‌شود و اشباع نمی‌گردد، در ناحیه جنسی نیز چنین است.

هیچ مردی از تصاحب زیبارویان و هیچ زنی از منوجه کردن مردان و تصاحب قلب آنان و بالاخره هیچ دلی از هوس سیر نمی‌شود. و از طرفی، تقاضای نامحدود، خواه ناخواه، انجام ناشدنی است و همیشه مقرون است به نوعی احساس محرومیت، دست یافتن به آرزوها به نوبه خود، منجر به اختلافات روحی و بیماری‌های روانی می‌گردد؟؟دوست کورت (Westcott) در نقد نظریه کارل هورنای (Karen Horney) که معتقد بود نیاز باید با خارج شدن از خانه و به عهده گرفتن کارهای متفاوت در مشاغل

گوناگون، هویت خود را بیابدند، می‌گوید: زنان امروزی ما بین نیاز به جلب توجه مردان و دنبال کردن اهداف شخصی خود، گیر افتاده‌اند. به همین دلیل، رفتارهای متضادی از خود نشان می‌دهند؛ گاهی افراگی و پرخاشگر و گاهی مودب و گاهی جاهلطلب می‌شوند. زنان امروزی بین کار و عشق، دو پاره شده‌اند و در نتیجه، هیچ‌کدام آن‌ها را ارضا نمی‌کند.؟؟در کتاب روح زن می‌گوید:

زن طوری آفریده شده است که وابسته به یک مرد باشد و فقط برای او طقاری و عشوه‌گری کند. به همین دلیل، اگر ننگ‌گاشش را نیابد و به کنترل و جلوه‌گری خود ادامه دهد، دوام نخواهد آورد و نابود می‌شود. در ادامه، آورده است: «زن همچون پونه نیلوفری است که طالب چوب خشکنا با دیوار لخت و عریانی است تا آن را گل و سبزه بپوشاند. اگر چنین چوب و دیواری نیابد، خشکنا و نابود خواهد شد.؟؟از اینجا فلسفه و حکمت وجوب پوشش و حجاب برای زن در اسلام مشخص می‌شود؛ زیرا این حکم به دلیل اینکه نقش اساسی در متعادل کردن غریزه خودنمایی و تزیج زن دارد، عامل مهمی برای جلوگیری از بخش بزرگی از اضطراب‌ها و عهده‌فشار فکری زن محسوب می‌شود؛ زیرا آزاد بودن زن در خودآرایی و به نمایش گذاردن جلوه‌های زنانه در جامعه، موجب افراط در کنترل و توجه به زیبایی‌های ظاهری می‌شود، که این توجه افراطی می‌تواند سبب بروز اختلال‌های روانی در زن شود. توضیح مطلب این است که وقتی زن مکتشف و آرایش کرده در بین مردان ظاهر می‌شود، طبعاً عده‌ای خوششان می‌آید و او را مورد تحسین و تکریم (ظاهری) قرار می‌دهند. به همین دلیل، دایم سعی می‌کند وضع ظاهری خود را طوری قرار دهد که بیشتر موردبستند آن‌ها واقع شود. معمولاً این‌گونه زنان و دختران برای اینکه زیباتر شوند، هر روز وقت زیادی را صرف آرایش و تقلید از سده‌های جدید می‌نمایند. این روند می‌تواند ناراحتی‌های روانی زیادی برای آنان ایجاد کند؛ زیرا به دلیل اینکه همیشه کارها به دلخواه پیش نمی‌رود، باعث بروز نگرانی‌هایی برای آن‌ها می‌شود.

حیا و خودآرایی و نقش آن در سلامت روانی

منبع: http://tebyan-banoo.ir

عصیبه حیا و شرم به طور طبیعی، در زن بیش از مرد وجود دارد. به همین دلیل است که زن فطرتاً و از روی طبع و غریزه، میل به پوشش بدن خود در مقابل نامحرم دارد و از برهنگی دچار اضطراب می‌شود.

شواهد فراوانی در اسلام بر فطری و غریزی بودن حیا برای زن وجود دارند و علاوه بر اینکه قرآن به این مطلب اشاره کرده، از نظر روان‌شناسی، زیست‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز قابل اثبات است. زنان به عنوان نیمی از یکرّه جامعه نقش بسیار مهمی در ایجاد و گذرش عفت، پاک‌دامنی و اخلاق در بین جوامع بشری دارند. عفت و حیا،ی زن، که یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و بقای عفت عمومی است، نه تنها در تمام ادیان و مذاهب الهی مورد تأکید قرار گرفته، بلکه عقول و افکار بشری نیز آن را مورد تأیید قرار داده‌اند. از نظر اسلام، اهمیت این موضوع به حدّی است که برخی روایات آن را «تمام دین» می‌دانند. در روایتی از پیامبر اکرم(صلی‌الله علیه و آله) آمده که فرمودند: «لَمَّا خُلِقَ الْوُجُودُ لَدُنَّ كَلْبَةَ؛ حیا تمام دین است(تمام علی(صلی‌السلام) نیز در مورد عفت و پاک‌دامنی می‌فرماید: «عُفَّتْ و پاک‌دامنی منشأ هر خیر است». به همین منظور، در تمام ادیان و مذاهب آسمانی، «أَلِفَةُ قُرْآنِ کُلِّ خَیْرِ؟تواین گوناگونی برای حفظ و بقای عفت و حیا عمومی وضع شده‌اند، که حجاب» و پوشش زن از جمله آن‌هاست.

«حجاب» که به معنای پوشیدن تمام بدن و زیبایی‌های ظاهری زن در برابر مردان بیگانه است، برای پیش‌گیری و مهار برخی گرایش‌ها و رفتارهای خودنمایانه و سوسم‌نگیز می‌باشد. این در حالی است که زنان به طور طبیعی دوست دارند در برابر جنس مخالف خود آرایی کنند و زیبایی زنانگی خود را به نمایش بگذارند. حال این سؤال پیش می‌آید که این قانون اسلامی تا چه اندازه با طبیعت زن سازگار است؟ آیا تزیج و جلوه‌گری زن در نظر اسلام و علم بکلی مردود است، یا برای آن قانونی وجود دارد؟ اگر در وجود زن غریزه‌ای تحت عنوان «تزیج» وجود دارد، نظر‌های رشد و پرورش این غریزه چیست و چه کارکردی در زن و حفظ سلامتی او می‌تواند داشته باشد؟ چگونگی می‌توان غریزه تزیج را با حیا، که یک ویژگی فطری در زن است، جمع کرد؟ آیا حجاب و پوشش به معنای نادیده گرفتن این غریزه نیست؟ آیا همان‌گونه که عده‌ای از مخالفان حجاب می‌گویند، این محدودیت مانعی برای رشد عاطفی و روانی زن محسوب می‌شود، یا به عکس، در جهت سلامت روانی اوست؟ اهمیت بررسی این موضوع واضح و روشن است؛ زیرا اولاً، حجاب و پوشش زن به طور یقین، یکی از محکم‌ترین سنگرهایی است که مسلمانان، به ویژه جوانان، را از فساد و فحشا حفظ می‌کند و سادی آفتین در برابر نفوذ و تهاجم فرهنگی دشمنان اسلام است. به همین دلیل، همان‌گونه که رهبر فرزانه انقلاب بازاها فرموده‌اند، بر همه ما تکلیف است در مقابل این تهاجم همه‌جانبه هشدار باشیم و با آن مقابله کنیم. ثانیاً، اثراتطبی که مسئله حجاب و عفت از یک سو و گرایش دایمی زن به تزیج و جلوه‌گری از سوی دیگر با سلامت روانی او دارد به موضوع اهمیت بیشتری می‌دهد؛ زیرا پر واضح است که به لحاظ نقش مهم و حساسی که زن در حیات جسمی و روانی انسان‌ها دارد، بحث و بررسی در مورد توفقه‌های سلامت روانی او لازم و ضروری به نظر می‌رسد. اما به دلیل آنکه دین اسلام به پنداشت و سلامت روانی افراد اهمیت زیادی داده است و حتی نتیجه نهایی عبادت و بندگی را رسیدن به «فلس مفتش» می‌داند و فقط کسانی را که دارای قلب و روانی سالمند، اهل نجات و خوش عقبت می‌داند؛«مطلبنا در تمام احکام و قوانین خود و از جمله، ژرم پوشش و حفظ عفت فردی و عمومی، به نقش آن‌ها در روح و روان افراد توجه کرده و بهترین نسخه را برای سلامتی و سعادت جوامع بشری ارائه داده است.؟ غریزه تزیج و خودنمایی منظور از غریزه خودنمایی» و «تزیج، جلوه‌گری و دلبری کردن برای تصاحب قلب دیگری است.

کلمه «تزیج» که در قرآن آمده، از کلمه «برج» گرفته شده و به معنای ظاهر شدن در برابر مردم است. همان‌گونه که برج قلعه، برای همه هویداست. در مورد این موضوع، باید به سه نکته توجه کرد:
۱- اختصاص غریزه تزیج به زنان یکی از ویژگی‌های مهم زنان، خصیصه تزیج و خودنمایی است که به صورت غریزی و طبیعی در آنان وجود دارد. قرآن در آیات حجاب، از تزیج و خودنمایی زنان صحت کرده و آن را محدود به محیط خانوادّه کرده است. در یکجا جا می‌فرماید: «وَلَا تُزَيِّنُ بُنْحَ الْجَاحِلِیِّۙ أَلْوَلِیِّیَۙ (احزاب)؟؟ ای زنان (در برابر نامحرم) ظاهر نشوید و خودنمایی نکنید؛ مانند خودنمایی دوران جاهلیت نخستین؛ در آیه دیگر می‌فرماید: «فَظَرِّقْجَاحِثَ یَریٰنَ» (نور)؟؟زنان، (در برابر نامحرمان) با زینت‌هاوآرایش‌هایشانخودنمایی نکنند. قرآن در این آیات فقط زنان را از تزیج و خودنمایی و به نمایش گذاشتن جاذبه‌های جنسی خود در برابر نامحرم نهی کرده و از تزیج مردان سخنی نگفته است. از ظاهر این مطلب فهمیده می‌شود که غریزه خودنمایی و تزیج از ویژگی‌های خاص انسان است و در مردان وجود ندارد. به همین دلیل پوشش و حجاب تنها برای زنان واجب شده است. شهید مطهری درباره آثار این غریزه و نیز اختصاص آن به زنان می‌گوید: «اما علت اینکه در اسلام دستور پوشش اختصاص به زنان یافته است، این است که میل به خودنمایی و خودآرایی مخصوص زنان است. از نظر تصاحب قلب‌ها و دل‌ها، مرد شکار است و زن شکارچی»؛ همچنان که از نظر تصاحب جسم و تن، زن شکار است و مرد شکارچی. میل زن به خودآرایی از این نوع حس شکارچی‌گری او ناشی می‌شود.

در هیچ جای دنیا سابقه ندارد که مردان لباس‌های بدن‌نما و آرایش‌های تحریک‌کننده به کار برند. این زن است که به حکم طبیعت خاص خود، می‌خواهد دلبری کند و مرد را دلباخته و در دام علاقه خود اسیر کند، التحراف تزیج و برهنگی از التحراف‌های مخصوص زنان است و دستور پوشش هم برای آنان مقرر گردیده است.؟«در روایات نیز از وجود غریزه خودنمایی با تزیج در زن سخن گفته شده است. برای مثال علی(صلی‌السلام) می‌فرماید: «خداوند زنان را از سرشت مردان آفریده، از این‌رو، تمام هفت خود را در جذب مردان و نزدیک شدن به آن‌ها صرف می‌کند.؟بنابراین، اصل وجود غریزه خودنمایی در زن مورد تأیید منابع اسلامی است. اما در مورد کارکرد این غریزه در زنان، می‌توان گفت: وجود این غریزه برای متمایز کردن مرد -جنس مذکر- به زن -جنس مؤنث- است تا بدین‌وسیله، مقدمات ازدواج و زندگی مشترک را بین آنان فراهم کند؛ چنانکه در سایر جانداران نیز این ویژگی در جنس سده وجود دارد. دریاوه غریزه خودنمایی و تزیج، غیر از منافع اسلامی، برخی از دانشمندان نیز مطالب جالبی دارند. خانم جینا لمبروزو (G.Lombroso) روان‌شناس معروف ایتالیایی، در این‌باره می‌گوید: «در زن علاقه به دلبر بودن و دلباختن، مورد پسند بودن و مایه خرسند شدن بسیار شدید است.؟«در جای دیگری می‌گوید: «یکی از تمایلات عمیق و آرزوهای اساسی زن آن است که در چشم دیگران اثری مطلوب ببخشید و به وسیله حسن قیافه، زیبایی اندام، موزون بودن حرکات، خوش آهنگی صدا، طرز تکلم و بالاخره شیوه خرام خود، مطبوع طبع واقع گشته، احساسات آن‌ها را تحریک نموده و روحشان را مجذوب سازد.؟«همچنین درباره تأثیر غریزه خودآرایی و تزیج در زندگی زنان می‌گوید: «میل به جلب دیگران، ویژگی‌ترین و مهم‌ترین محرک زندگی زن محسوب می‌شود.؟؟«بوسل دواتت نیز درباره آثار غریزه تزیج زن می‌گوید: «زن میل دارد بیشتر مطلوب باشد، نه طلبی، و به همین جهت، در ارج گذاری و تقدیر آن جاذبه‌هایی که مایه تشدید میل مرد است، استناد است.؟بنابراین، اصل وجود این غریزه و اختصاص آن به زن در بین دانشمندان پذیرفته شده است.؟؟؟«پرورش و توجه به غریزه تزیج در اسلام غریزه خودنمایی و خودآرایی مانند سایر فرایز آدمی، نیازمند قانونشندی و کنترل است؛ یعنی باید از افراط و تفریط در آن پرهیز کرد زیرا عدم کنترل این غریزه، چه از لحاظ افراط و چه از لحاظ تفریط، برای زن زیان‌بخش است و سلامتی او را به خطر می‌اندازد. از این‌رو، در دین اسلام برای این غریزه حد و حدود ویژه‌ای تعیین شده است و همان‌گونه که آزادی بی‌حد و حصر آن منفع گردیده و برای کنترل آن حجاب واجب شده، بی‌توجهی به آن نیز مذموم شمرده شده است.

به همین دلیل، در برخی روایات، آرایش کردن برای زنان یک ضرورت تلقی شده و بی‌توجهی به آن به معنای نادیده گرفتن غریزه خودآرایی، مورد تکرهش قرار گرفته است. در اینجا به بعضی از این روایات اشاره می‌شود: در حدیثی از پیامبر اکرم(صلی‌الله علیه

و آله) در مورد ویژگی‌های بهترین زنان نقل شده است که فرمودند: «بهترین زنان شما زنی است که بسیار با محبت باشد، عفیف و پاکدامن باشد، نزد فرامش عزیز و محترم باشد، با شوهرش متواضع و فروتن باشد، برای او خودآرایی و تزیج داشته باشد و در برابر نامحرم عفیف باشد.» در این حدیث، دقیقاً به همان تزیجی که قرآن آن را برای زن در مقابل نامحرم منع کرده، نسبت به شوهرش سفارش شده است.<sup>??</sup>در روایت دیگری، امام صادق(علیه‌السلام) می‌فرماید: «برای زن سزواران نیست که بدون زیور و آرایش باشد، حتی اگر یک گون‌رنگ‌بند باشد» و سزواران نیست دستش از رنگ‌نخا خالی باشد، اگرچه پیر باشد.<sup>??</sup> همچنین می‌فرماید: «لا تُصَلِّيَ المرأةُ؟فصلها» زن بدون زیور و آرایش نماز نخواند.<sup>??</sup>امام باقر(علیه‌السلام) نیز در روایتی می‌فرماید: «لَمْ تَزَلِ الشَّاةُ يَلْبَسُنَّ الْحُلِيَّ» زنان همواره از زیور استفاده کنند.<sup>??</sup>در برخی روایات مستوفی برای زیا شدن زنان داده شده، است. برای مثال، امام علی(علیه‌السلام) می‌فرماید: «کافی را که پیش از حد نروانی زن است به او وانگنار، زیرا (اگر زنان از کارهای سخت و طاقت‌فرسا به دور باشند) برای حال آن‌ها و شادایی روحی و دوام زیبایی آن‌ها بهتر است» چرا که گل نعل بهاری است لطیف و حساس، نه پهلوانی سختکوش.<sup>??</sup> همچنین رسول اکرم(صلی الله علیه و آله) پس از اینکه به همه زنان، چه شوهردار و چه بدون شوهر، دستور می‌دهد دایم خضاب کنند (و دست و صورت خود را به خنا و رنگ‌های زیا آرایش کنند) می‌فرماید: «اما زنان شوهردار برای شوهرانشان زینت کنند و اما زنان بدون شوهر، به این دلیل خضاب کنند که مستشان شیبه دست مردان نشود (و لطیف و زیا بماند<sup>??</sup>)» همچنین در روایت دیگری آمده است: پیامبر به مردان فرمود: «باخ‌های خود را کوتاه کنید» و به زنان فرمود: «باخ‌ها را کوتاه نکنید» زیرا شما را زیباتر می‌کند.» حتی آن حضرت از بعضی زنان به خاطر اهمیت ندادن به آرایش و زیبای، انتقاد کرده است.

<sup>??</sup>عایشه می‌گوید: «زنی از پشت پرده دستش را بیرون آورد تا نام‌ای به رسول خدا بدهد، آن حضرت دستش را بست و او نامه را از او نگرفت.» فرمود: نمی‌دانم این دست مرد است یا دست زنی؟ آن زن گفت: دست زن است. پیامبر فرمود: اگر تو زن بودی تاخ‌هایت را به رنگ خدا در می‌آوردی<sup>??</sup>»اهمیت زینت کردن و آرایش زنان به حدی است که پوشش بعضی از لباس‌ها مثل ابریشم و طلا به علت خاصیت زیبای‌شان به زنان اختصاص یافته است<sup>??</sup>امام باقر(علیه‌السلام) می‌فرماید: «مداوند طلا را در دنیا زینت زن قرار داد و بر مردان حرام کرد<sup>??</sup>». در برخی روایات آمده که «الله(طهبار)اهتمام(سلام) زنانشان را با طلا و نقره زینت می‌کند و بر این اصرار گذاشته<sup>??</sup>». باقر روایات دیگری که حاکی از اهمیت اسلام به آرایش و تجمل برای زن است، حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) است که حتی به زنانی که شوهران نابینا دارند دستور می‌دهد خود را با یوی خوش و حنا آرایش کنند. امام صادق(علیه‌السلام) فرمود: از رسول خدا سؤال شد: زن چگونه برای شوهر تابینا آرایش کند؟ فرمود: با استعمال عطر و خضاب کردن، که نوعی یوی خوش است.<sup>??</sup> از روایاتی که در این باب وجود دارند، و تنها بعضی از آن‌ها در اینجا ذکر شده‌اند، می‌توان نتیجه گرفت که اگر دین اسلام از تزیج و خودنمایی زن برای نامحرم نهی کرده، در مقابل به او دستور داده است در صورتی که در انتظار نامحرم نباشد، حتما تزیج و خودنمایی داشته باشد، به ویژه اگر در محضر شوهرش باشد. بنابراین، دین اسلام غریزه خودنمایی و تزیج زن را ناده‌بند نگرفته، بلکه به آن اهمیت هم داده است و تلاش کرده زنان علاوه بر دراز شدن زیبایی دونی و اصلاحی، از نظر ظاهری هم جذاب و زیا باشند زیرا توجه به آرایش و زیبایی ظاهری نه تنها پاسخی منطقی و صحیح به اقتضای طبیعی و غریزه آنان در جلوه‌گری و جلب توجه دیگران است، بلکه سبب می‌شود زن شادتر و باثبات‌تر باشد و از این طریق، شادایی و نشاط را به زندگی خانواده‌اش نیز وارد کند؛ زیرا یکی از عوامل مهم یا نشاط بودن زن داشتن ظاهری زیا و دلپذیر است که شوهرش را بی‌دردی به وجد آورد و خود نیز از این طریق به وجد آید. در نتیجه، کشش زن در جذب بودن و آرایش کردن برای شوهر، ضمن اینکه نیاز طبیعی زن به خودنمایی و تزیج را ارضا می‌کند، وی را از جلوه‌گری و خودنمایی برای مردان نامحرم نیز بی‌نیاز می‌سازد زیرا او برای شوهری خودآرایی کرده است که حقیقتاً به او عشق می‌ورزد و در دوستی‌اش وفادار است. بدین‌سان، هم نیاز غریزی او به آرایش و تجمل اشباع شده و هم از آفات وناحرفات عشق آلود رهایی یافته و آسبسی به‌سلامت‌ستروانی‌اووارد نشده است. خاتم‌لمرورود در این مورد، سخن زیبایی دارد: «بدون شگن، منشأ حجب و حیای زن را در عشق و علاقه می‌توان یافت؛ چه اینکه زن وقتی مرد را به خویش علاقه‌مند و خود را نسبت به او متماثل دید، منظور اصلی خودنمایی و جلوه‌گری از این مرد و چون توسعه محیط اجتماعی زن فقط به منظور تمرکز تمايلات دونی او و شخص واحد است، هنگامی که در این راه توفیق یافت، دیگر احتیاجی به آلات فریبنده و مصنوعی نخواهد داشت. چنانچه مشاهده می‌شود زنانی که به شوهر و اطفال خود علاقه‌مند هستند، بکلی از این عوالم دور و برکنار می‌باشند و اگر زنی دیده می‌شود که این شیوه را پیشه خود قرار داده است، فقط به این جهت است که پاسخ احساسات دونی خویش را از زده همسر خود نیافته است؛ زیرا وقتی که زن علاقه‌مند گردید، دیگر حاضر، بلکه قادر به جلب توجه دیگران نخواهد بود.».

افراط در غریزه خودنمایی و تزیج همان‌گونه که بی‌توجهی به غریزه خودنمایی و تزیج برای زن زیان‌بخش است، خودنمایی و تزیج بیش از اندازه و خارج از چهارچوبه حجاب نیز زیان‌بخش خواهد بود و سلامت روانی زن را به مخاطره می‌اندازد. این مطلب دقیقاً مانند این است که بگوییم: غذا خوردن برای سلامتی ضرورت دارد اما زیاده‌روی و عدم رعایت قانون غذا خوردن مضر است. در ارضای نیازهای روانی نیز باید جانب اعتدال رعایت شود، زیرا هرگونه زیاده‌روی در آن موجب از دست رفتن روانی انسان می‌شود و سلامت روانی او را مختل می‌سازد. البته تفاوتی که در ارضای نیازهای روانی، مثل نیاز به خودنمایی و تزیج در زن، با نیازهای جسمانی مثل نیاز به غذا خوردن وجود دارد این است که این‌گونه نیازها جسمی‌زیادترند و اگر انسان در ارضای آن‌ها حد افراط را در پیش بگیرد، نه تنها نیاز او برطرف نمی‌شود، بلکه روز به روز تشنه‌تر شده، تمام فکر و ذهن او را به خود مشغول می‌کند. در ارضای نیاز به خودآرایی و خودنمایی نیز همین مطلب وجود دارد؛ یعنی اگر زن در توجه به زیبایی ظاهری و خودآرایی افراط کند، کم‌کم به حدی می‌رسد که بینما‌گونه به تجمل و آرایش می‌پردازد و هیچ‌گاه احساس ارضا و سیری نمی‌کند. شهید مطهری در این‌باره می‌نویسد: «روح بشر فوق‌العاده تحریک‌پذیر است. اشتباه است که گمان کنیم تحریک‌پذیری روح بشر محدود به حد خاصی است و از آن پس آرام می‌گیرد. همان‌گونه که بشر -اعم از مرد و زن- در تاجیه ثروت و مقام، از تصاحب ثروت و تمکک جاه و مقام سیر نمی‌شود و اشباع نمی‌شود و اشباع نمی‌گردد، در تاجیه جنسی نیز چنین است. هیچ مردی از تصاحب زیاده‌روی و هیچ زنی از توجه کردن مردان و تصاحب قلب آنان و بالاخره هیچ دلی از هوس سیر نمی‌شود. و از طرفی، تقاضای نامحدود، خواه ناخواه، انجام ناشدنی است و همیشه مقرون است به نوعی احساس محرومیت، دست‌نایزن به آرزوه‌ها به توبه خود، منجر به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی می‌گردد<sup>??</sup>».دوست کورت (Westkott) در نقد نظریه کارن هورنای (Karen Horney) که معتقد بود زنان باید با خارج شدن از خانه و به عهده گرفتن کارهای متفاوت در مشاغل گوناگون، هویت خود را بیابند، می‌گوید: «زنان امروزی ما بین نیاز به جلب توجه مردان و دنبال کردن اهداف شخصی خود، گیر افتاده‌اند. به همین دلیل، رفتارهای متضادی از خود نشان می‌دهند؛ گاهی اغواگر و پرخاشگر و گاهی مؤدب و گاهی جاهلطلب می‌شوند. زنان امروزی نیز کار و عشق، دو پاره شده‌اند. و در نتیجه، هیچ‌کدام آن‌ها را ارضا نمی‌کند.<sup>??</sup>».در کتاب روح زن می‌گوید: زن طوری آفریده شده است که وابسته به یک مرد باشد و فقط برای او مظلوی و عشوه‌گویی کند. به همین دلیل، اگر نیکه‌گاشی را نیابد و به تجمل و جلوه‌گری خود ادامه دهد، دوام نخواهد آورد و نابد می‌شود، در ادامه، آورده است: «زن همچون پونه نیلوفری است که طالب جوب خشک یا دیوار لخت و عریانی است تا آن را گل و سبزه بپوشاند. اگر چنین جوب و دیواری نیابد، خشک و نابود خواهد شد.<sup>??</sup>».از اینجا فلسفه و حکمت وجوب پوشش و حجاب برای زن در اسلام مشخص می‌شود زیرا این حکم به دلیل اینکه نقش اساسی در معادل کردن غریزه خودنمایی و تزیج زن دارد، عامل مهمی برای جلوگیری از بخش‌برگی از اضطراب‌ها و وفدغه‌های فکری زن محسوب می‌شود زیرا آزاد بودن زن در خودآرایی و به نمایش گذاردن جلوه‌های زنانه در جامعه، موجب افراط در تجمل و توجه به زیبایی‌های ظاهری می‌شود، که این توجه افراطی می‌تواند سبب بروز اختلالاتی روانی در زن شود. توضیح مطلب این است که وقتی زن مشکوف و آرایش کرده در بین مردان ظاهر می‌شود، طبعاً عده‌ای خوششان می‌آید و او را مورد تحسین و تکریم (ظاهری) قرار می‌دهند. به همین دلیل، دایم سعی می‌کند وضع ظاهری خود را طوری قرار دهد که بیشتر موردبندش آن‌ها واقع شود. معمولاً این‌گونه زنان و دختران برای اینکه زیباتر شوند، هر روز وقت زیادی را صرف آرایش و تقلید از سده‌های جدید می‌نمایند. این روند می‌تواند ناحرحی‌های روانی زیادی برای آنان ایجاد کند؛ زیرا به دلیل اینکه همیشه کارها به دلخواه پیش نمی‌رود، باعث بروز نگرانی‌هایی برای آن‌ها می‌شود.

**چگونه وسواس خود را درمان کنیم؟**

منبع: www.ofcir.p

ایشدا باید بدانیم که وسواس تعاریف گوناگونی دارد. وسواس ، شیطان و نیز هر گفته وسوسه آمیزی را می‌گویند. قرآن کریم می‌فرماید: از شر وسوسه‌گر نهان. وسواس در علم امروز و حتی نزد پیشینیان ، نوعی بیماری شناخته شده است. این بیماری ، بهداشت روانی فرد و جامعه را به خطر می‌انگند و سلامت جسم و جان آدمیان را تهدید می‌کند. وسواس جنبه‌های گوناگون دارد و وسواس در پاکیزگی ، وسواس در تحصیل ، وسواس در عبادت ، وسواس در امور مالی و … راسی برای رهایی از این درد شیطانی ، چه درمانی وجود دارد؟

وضو ، پیش و پس از غذا

یکی از راههای که می‌توانیم از وسواس جلوگیری کنیم و آن را درمان کنیم وضو پیش و پس از غذا است. وضو ، پیش و پس از غذا ، مایه افزونی رزق و دفع شر شیطان است.

ذکر نام خداوند

یکی دیگر از شیوه‌های مقابله با وسواس ، این است که از نام عزیز و جلیل خداوند استمداد کنیم. این ذکر ، برای ما حتی در کارهای جزئی و کوچک نیز مایه خیر و برکت و کمال است.

توکل به خداوند

ما با توکل بر خداوند در اصل به نور خداوند نگاه و نظر می‌کنیم: من باید به عنوان یکک انسان باایمان ، باکیاست و فراست و زیرک باشم و همیشه و در همه حال اعم از راجعها و ناراجعها ، در خوبی و بدی و عبرت و اندوه و سلامتی و کسالت و نیازمندی و بی‌نیازی ، اعتماد و توکل بر خداوند رحمان داشته باشم. من می‌دانم که در مبارزهٔ بی‌امان با وسوسه‌های شیطانی ، توکل ، رمز پیروزی من است.

اذان گفتن

ما باید بدانیم که هر عملی که باعث گریز شیطان شود، درمان وسواس محسوب می‌شود. یکی از راههای درمان وسواس نیز ، اذان گفتن است. پیش از این ، در هنگام اذان ، در هر مسجد و کوچه و بازار ، همگان اذان می‌گفتند. اما اکنون ، این سنت پسندیده ترک شده است، تا حدی که اگر کسی در خانه خود اذان بگوید، غیر عادی می‌نماید.

نماز خواندن

یکی از بهترین روشهای درمان هر نوع وسوسه و وسواس برای ما ، نماز گزاردن و ارتباط معنوی با پروردگار است. برای ما که مسلمانیم، نماز برترین نوع پناهندگی به درگاه خداوند است. غیر از نمازهای پنجگانه و روزه‌نامه واجب که هفده رکعت است، برای

درومان این بیماری شوم ، نماز رابطه مخلوق ضعیف با خالق توانا ، عین و مایه پیروزی بر وسوسه‌های شیطانی است.

بی‌اعتنایی به وسوسه در نماز

من باید بدانم که وسوسا در هر امری حتی نماز ، اطاعت از شیطان است. یکی از راههای درمان وسوسا ، بویژه برای آنان که مبتلا به وسوسا در نماز هستند، بی‌اعتنایی به شکلهای بسیار و بی در پی است.

روژه گرفتن

یکی دیگر از راههای درمان وسوسا ، روژه گرفتن است. درباره فضیلت و نقش روژه در تعالی روح آدمی ، سخن بسیار می‌توان گفت: امام صادق علیه‌السلام فرموده است: به حقیقت ، درهای آسمان در ماه مبارک رمضان باز است و شیطانها زنجیر می‌شوند.

تلاوت قرآن

یکی از راههای درمانی وسوسا ، قرائت همراه با تفکر و تعمق قرآن کریم است. اخبار بسیاری در این باره وارد شده است که درجه تلاوت کننده قرآن ، از تمام آدمیان به استثنای پیامبران الهی بالاتر است و نباید آنان را کوچک شمرد و حقوقشان را نادیده گرفت.

چگونه به وسوسا خود را درمان کنیم؟

منبع: **http://www.ofcir.p**

اینها باید بدانیم که وسوسا تعاریف گوناگونی دارد. وسوسا ، شیطان و نیز هر گفته وسوسه آمیزی را می‌گیرند. قرآن کریم می‌فرماید: از شر وسوسه‌گر نهان. وسوسا در علم امروز و حتی نزد پیشینیان ، نوعی بیماری شناخته شده است. این بیماری ، بهداشت روانی فرد و جامعه را به خطر می‌افکند و سلامت جسم و جان آدمیان را تهدید می‌کند. وسوسا جنبه‌های گوناگون دارد؛ وسوسا در باکتریی ، وسوسا در تحصیل ، وسوسا در عبادت ، وسوسا در امور مالی و … راستی برای راهایی از این درد شیطانی ، چه درمانی وجود دارد؟ وضو ، پیش و پس از غذا یکی از راههای که می‌توانیم از وسوسا جلوگیری کنیم و آن در درمان کنیم وضو و پیش و پس از غذا است. وضو ، پیش و پس از غذا ، مایه افزونی رزق و دفع شر شیطان است. ذکر نام خداوند یکی دیگر از شیوههای مقابله با وسوسا ، این است که از نام عزیز و جلیلی خداوند استفاده کنیم. این ذکر ، برای ما حتی در کارهای جزئی و کوچک نیز مایه خیر و برکت و کمال است. توکل به خداوند ما با توکل بر خداوند در اصل به نور خداوند نگاه و نظر می‌کنیم. من باید به عنوان یک انسان باایمان ، باکیاست و فراست و زیرک باشم و همیشه و در همه حال اعم از راحتها و ناراحتها ، در خوبی و بدی و عبرت و اندوه و سلامتی و کسالت و نیازمندی و بی‌نیازی ، اعصاب و توکل بر خداوند رحمان داشته باشم. من می‌دانم که در مبارزه بی‌اسان با وسوسه‌های شیطانی ، توکل ، رمز پیروزی من است. اذآن گفتن ما باید بدانیم که هر عملی که باعث گریز شیطان شود، درمان وسوسا محسوب می‌شود. یکی از راههای درمان وسوسا نیز ، اذآن گفتن است. پیش از این ، در هنگام اذآن ، در هر مسجد و کوچه و بازار ، همگان اذآن می‌گفتند. اما اکنون ، این سنت پسنندیده ترک شده است، تا حدی که اگر کسی در خانه خود اذآن بگیرد، غیر عادی می‌نماید. نماز خواندن یکی از بهترین روشهای درمان هر نوع وسوسه و وسوسا برای ما ، نماز گزاردن و ارتباط معنوی با پروردگار است. برای ما که مسلمانیم، نماز برترین نوع پناهندگی به درگاه خداوند است. غیر از نمازهای پنجگانه و روزانه واجب که هفتاد رکعت است، برای درمان این بیماری شوم ، نماز رابطه مخلوق ضعیف با خالق توانا ، عین و مایه پیروزی بر وسوسه‌های شیطانی است. بی‌اعتنایی به وسوسه در نماز من باید بدانم که وسوسا در هر امری حتی نماز ، اطاعت از شیطان است. یکی از راههای درمان وسوسا ، بویژه برای آنان که مبتلا به وسوسا در نماز هستند، بی‌اعتنایی به شکلهای بسیار و بی در پی است. روژه گرفتن یکی دیگر از راههای درمان وسوسا ، روژه گرفتن است. درباره فضیلت و نقش روژه در تعالی روح آدمی ، سخن بسیار می‌توان گفت: امام صادق علیه‌السلام فرموده است: به حقیقت ، درهای آسمان در ماه مبارک رمضان باز است و شیطانها زنجیر می‌شوند. تلاوت قرآن یکی از راههای درمانی وسوسا ، قرائت همراه با تفکر و تعمق قرآن کریم است. اخبار بسیاری در این باره وارد شده است که درجه تلاوت کننده قرآن ، از تمام آدمیان به استثنای پیامبران الهی بالاتر است و نباید آنان را کوچک شمرد و حقوقشان را نادیده گرفت.

**نرس کودکان تا کجا طبیعی است؟**

منبع: **http://salamatiran.com**

هیجان‌ها، واکنش‌های کوتاه مدت روانی، فیزیولوژیکی هستند که منشا ایجاد آنها به‌طور معمول بیرونی است ولی به ندرت یک عامل درونی را نیز می‌توان در ایجاد یک هیجان خاص مؤثر دید.حالت‌هایی مثل ترس، اضطراب، غم، شغف، خشم و… هیجان وقتی کودک می‌گوید می‌ترسم، ما از او می‌پرسیم که از چه چیز می‌ترسی و او می‌گوید من از تاریکی یا درد یا تنهایی می‌ترسم، به منشأ بیرونی اشاره می‌کند که واکنش‌های مربوط به آن راه صورت فیزیولوژیکی یا روانی در رفتار کودک می‌توان مشاهده کرد.

هیجان‌ها از دوره نوزادی در نوزادان شناسایی شده‌اند و همه انسان‌ها هیجان را تجربه کرده‌اند. تأکید روی کسب این هیجان‌ها است که تا چه حد وجود دارند. هر کس به گونه‌ای دچار یکی از هیجان‌های طبیعی می‌شود، به طور مثال در هیجان ترس، اگر ترس در یک فرد یا محرکی که ایجاد ترس کرده متناسب باشد، این هیجانی طبیعی و عادی است. باید توجه کرد که او از چه می‌ترسد. آیا از یک حیوان می‌ترسد؟ آیا این حیوان خطرناک است؟ در این صورت احساس ترس اشکالی ندارد و باید هم بترسد و احساس خطر بکند. همه افراد چه کودک و چه بزرگسال، در حد طبیعی دچار هیجان‌های گوناگون می‌شوند یعنی هیچ‌کس پیدا نمی‌شود که بگوید اضطراب یعنی چه؟ ترس یعنی چه؟ اگر این هیجان‌ها در فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی انسان‌ها خللی ایجاد نکند، هیچ اشکالی ندارد و در مدت کوتاهی نیز برطرف می‌شود. درباره کودکان، اگر هیجان‌ها زندگی آنان را از روند عادی خارج نکند و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی و ارتباطی برایشان به وجود نیاورند، طبیعی محسوب می‌شوند.

۵ سالگی، مرز احساسات هیجانی

درباره احساسات هیجانی، پنج سالگی یک مرز محسوب می‌شود. یعنی کودکان تا پنج سالگی گاه و بیگاه رفتارهای هیجانی و شاید بزرگان‌کننده از دید خانواده نشان می‌دهند. برای مثال بسیاری از کودکان پنج ساله دچار ترس می‌شوند، ترس از تاریکی، تنهایی، جدا شدن از مادر و دور شدن از خانواده و… در سن شروع مدرسه نیز ترس‌های متفاوتی به طور طبیعی در کودک ظاهر می‌شود، مانند ترس از ناگامی در کسب نمره خوب، ترس از امتحان و موضوع‌های مشابه دیگری که در این مرحله سنی دیده می‌شود. کودک در هر مرحله از رشد، هیجان‌های خاصی را نشان می‌دهد. هیجان‌ها به طور مکرر در حال تغییر هستند و دوره کوتاهی دارند بنابراین اینها را در زمره هیجان‌های غیرطبیعی به شمار نمی‌آوریم. اصولا درباره احساس هیجان باید توجه کنیم که زمان ایلا طولانی نباشد. به طور مثال اگر بچه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید مدت زیادی طول بکشد زیرا با فعالیت طولانی دستگاه عصبی ارادی و غیرارادی بیشتر سرگاز داریم و فعالیت طولانی این دستگاه، آن را تا حدودی ضعیف می‌کند و می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. کودکانی که در خانواده‌هایشان هیجان‌های مستمر مانند ترس و خشم همیشه وجود داشته است و شیوه زندگی و تربیت بر ایجاد هیجان منفی شکل گرفته، دچار اختلالاتی می‌شوند که یا در دوره کودکی بروز می‌کند یا در دوره بعدی خود را نشان می‌دهند بنابراین ما اغلب هیجان‌های کوتاه‌مدت را در دوره زیر پنج ساله طبیعی تلقی می‌کنیم.

کنار آمدن با هیجان

یکی از نکاتی که باید به آن توجه کرد، اجتماعی کردن این هیجان‌ها است یعنی بچه‌ها باید بدانند که چگونه با هیجان‌شان کنار بیایند. کودک باید یادبموزد هنگامی که بر اثر ترس یا اندوه یا خشم یا شادمانی هیجان زده می‌شود چه واکنشی از خود بروز دهد. شیوه بروز هیجان باید اجتناع باشد شود. اگر فردی نداند که در این موارد چگونه رفتار کند، ممکن است دچار اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران شود. شیوه برخورد جامعه نیز هنگام برخورد با شخصی که بر اثر هیجان از خود واکنش منفی و نامناسب نشان می‌دهد، مثبت نیست. این را باید هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم به بچه‌ها یاد بدهیم. بچه‌هایی که چنین واکنش‌هایی را در والدین‌شان می‌بینند، آنها را می‌آموزند. به طور مثال، مادری که از خشم‌های می‌ترسد از خود واکنش نشان می‌دهد و فرزندش هم آن واکنش را به همان صورت در برابر آن خشمرو بروز خواهد داد. به این ترتیب یاد می‌گیریم که در برابر خشم، ترس و شادمانی چگونه رفتار کنیم. بچه‌های عادی و بچه‌هایی که عقب‌مانده ذهنی نیستند، به طور معمول این واکنش‌ها را از طریق مشاهده رفتار والدین‌شان یاد می‌گیرند و تکرار می‌کنند ولی بچه‌هایی که دچار مشکل هستند و به بچه‌های عقب‌مانده ذهنی حسنا باید یاد داد. از طریق روش‌های تئیه و تشویق مناسب باید به آنها آموزش داد که هنگام رویارویی با هیجان چگونه باید واکنش نشان دهند. نکته مهم دیگر، رفتار افراط و تفریطی به هنگام بروز هیجان است. برخی از والدین حتی ندانسته در این موارد افراط می‌کنند مانند توجه افراطی، علاقه افراطی، دوست داشتن افراطی و عشق افراطی که در قالب هیجان بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است پیامدهای نامطلوبی روی فرزندانش داشته باشد. به طور مثال کودکی که بسیار می‌شود و مورد توجه زیاد قرار می‌گیرد چه بسا دوست دارد که همیشه بسیار باشد و به نوعی حالت نامرئضی در او دیده می‌شود زیرا احساس می‌کند، وقتی بسیار است همه به او خیلی توجه می‌کنند به این ترتیب رفتارهای نابهنجار شکل می‌گیرد.

کودکی که تربیت سرش را به دیوار می‌زند، تا توجه والدین را جلب کند، رفتارش به یک عادت غلط تبدیل می‌شود و جزو اختلالات عادنی به شمار می‌آید. این رفتار از کجا نشات می‌گیرد؟ از آنجا که کودک دوست دارد مورد توجه قرار گیرد، احساس باید از هرگونه افراط و تفریط عاری باشد و به روشی ابراز شود که موردپسند جامعه قرار گیرد.

ترس کودکان تا کجا طبیعی است؟

منبع: **http://salamatiran.com**

هیجان‌ها، واکنش‌های کوتاه مدت روانی، فیزیولوژیکی هستند که منشا ایجاد آنها به‌طور معمول بیرونی است ولی به ندرت یک عامل درونی را نیز می‌توان در ایجاد یک هیجان خاص مؤثر دید.حالت‌هایی مثل ترس، اضطراب، غم، شغف، خشم و… هیجان وقتی کودک می‌گوید می‌ترسم، ما از او می‌پرسیم که از چه چیز می‌ترسی و او می‌گوید من از تاریکی یا درد یا تنهایی می‌ترسم، به منشأ بیرونی اشاره می‌کند که واکنش‌های مربوط به آن راه صورت فیزیولوژیکی یا روانی در رفتار کودک می‌توان مشاهده کرد.

هیجان‌ها از دوره نوزادی در نوزادان شناسایی شده‌اند و همه انسان‌ها هیجان را تجربه کرده‌اند. تأکید روی کسب این هیجان‌ها است که تا چه حد وجود دارند. هر کس به گونه‌ای دچار یکی از هیجان‌های طبیعی می‌شود، به طور مثال در هیجان ترس، اگر ترس در یک فرد یا محرکی که ایجاد ترس کرده متناسب باشد، این هیجانی طبیعی و عادی است. باید توجه کرد که او از چه می‌ترسد. آیا از یک حیوان می‌ترسد؟ آیا این حیوان خطرناک است؟ در این صورت احساس ترس اشکالی ندارد و باید هم بترسد و احساس خطر بکند. همه افراد چه کودک و چه بزرگسال، در حد طبیعی دچار هیجان‌های گوناگون می‌شوند یعنی هیچ‌کس پیدا نمی‌شود که بگوید اضطراب یعنی چه؟ ترس یعنی چه؟ اگر این هیجان‌ها در فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی انسان‌ها خللی ایجاد نکند، هیچ اشکالی ندارد و در مدت کوتاهی نیز برطرف می‌شود. درباره کودکان، اگر هیجان‌ها زندگی آنان را از روند عادی خارج نکند و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی و ارتباطی برایشان به وجود نیاورند، طبیعی محسوب می‌شوند. ۵ سالگی، مرز احساسات هیجانی

درباره احساسات هیجانی، پنج سالگی یک مرز محسوب می‌شود. یعنی کودکان تا پنج سالگی گاه و بیگاه وقارهای هیجانی و شاید نگران‌کننده از دید خانواده نشان می‌دهند. برای مثال بسیاری از کودکان پنج ساله دچار ترس می‌شوند، ترس از تاریکی، تنهایی، جدا شدن از مادر و دور شدن از خانواده و… در سن شروع مدرسه نیز ترس‌های متفاوتی به طور طبیعی در کودک ظاهر می‌شود، مانند ترس از ناگامی در کسب نمره خوب، ترس از امتحان و موضوع‌های مشابه دیگری که در این مرحله سنی دیده می‌شود. کودک در هر مرحله از رشد، هیجان‌های خاصی را نشان می‌دهد. هیجان‌ها به طور مکرر در حال تغییر هستند و دوره کوتاهی دارند بنابراین آنها را در زمره هیجان‌های غیرطبیعی به شمار نمی‌آوریم. اصولاً درباره احساس هیجان باید توجه کنیم که زمان ابتلا طولانی نشود. به طور مثال اگر بچه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید مدت زیادی طول بکشد زیرا با فعالیت طولانی دستگاه عصبی ارادی و غیرارادی بیشتر سروکار داریم و فعالیت طولانی این دستگاه، آن را تا حدودی ضعیف می‌کند و می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. کودکی که در خانواده‌هایشان هیجان‌های مستمر مانند ترس و خشم همیشه وجود داشته است و شیوه زندگی و تربیت بر ایجاد هیجان منفی شکل گرفته، دچار اختلالاتی می‌شوند که یا در دوره کودکی بروز می‌کند یا در دوره بعدی خود را نشان می‌دهند بنابراین ما اغلب هیجان‌های کوتاه‌مدت را در دوره زیر پنج ساله طبیعی تلقی می‌کنیم. کنار آمدن با هیجان یکی از نکاتی که باید به آن توجه کرد، اجتمایی کردن این هیجان‌ها است یعنی بچه‌ها باید بدانند که چگونگی یا هیجان‌شان کنار می‌آیند. کودک باید یادبموزد هنگامی که بر اثر ترس یا اندوه یا خشم یا شادمانی هیجان زده می‌شود چه واکنشی از خود بروز دهد. شیوه بروز هیجان باید اجتماع پسند شود. اگر فردی نداند که در این موارد چگونه رفتار کند، ممکن است دچار اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران شود. شیوه برخورد جامعه نیز هنگام برخورد با شخصیی که بر اثر هیجان از خود واکنش منفی و نامناسب نشان می‌دهد، مثبت نیست. این را باید هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم به بچه‌ها یاد بدهیم. بچه‌هایی که چنین واکنش‌هایی را در والدین‌شان می‌بینند، آنها را می‌آموزند. به طور مثال، مادری که از حشرهای می‌ترسد از خود واکنش نشان می‌دهد و فرزندش هم آن واکنش را به همان صورت در برابر آن حشره بروز خواهد داد. این ترس باید می‌گیریم که در برابر خشم، ترس و شادمانی چگونه رفتار کنیم. بچه‌های عادی و بچه‌هایی که عقب‌مانده ذهنی هستند، به طور معمول این واکنش‌ها را از طریق مشاهده رفتار والدین‌شان یاد می‌گیرند و تکرار می‌کنند ولی بچه‌هایی که دچار مشکل هستند و به بچه‌های عقب‌مانده ذهنی حساس باید یاد داد. از طریق روش‌های تئیه و تثبیت مناسب باید به آنها آموزش داد که هنگام رویارویی با هیجان چگونه باید واکنش نشان دهند. نکته مهم دیگر، رفتار افراط و تفریطی به هنگام بروز هیجان است. برخی از والدین حتی ندانسته در این موارد افراط می‌کنند مانند توجه افراطی، علاقه افراطی، دوست داشتن افراطی و عشق افراطی که در قالب هیجان بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است پیامدهای نامطلوبی روی فرزندان داشته باشد. به طور مثال کودکی که بسیار می‌شود و مورد توجه زیاد قرار می‌گیرد چه بسا دوست دارد که همیشه بسیار باشد و به نوعی حالت تمارض در او دیده می‌شود زیرا احساس می‌کند وقتی بسیار است همه به او خیلی توجه می‌کنند به این ترتیب رفتارهای ناهنجار شکل می‌گیرد.

کودکی که مرتب سرش را به دیوار می‌زند تا نوحه والدین را جلب کند، رفتارش به یک عادت غلط تبدیل می‌شود و جزو اختلالات عادی به شمار می‌آید. این رفتار از کجا نشأت می‌گیرد؟ از آنجا که کودک دوست دارد مورد توجه قرار گیرد، احساس باید از هر گونه افراط و تفریط عاری باشد و به روشی ابراز شود که موردبند جامعه قرار گیرد.

**سوپن یا شیژوفنی**

ترجم:سید ایمان شیاری

منبع:روزنامه جوان،شماره ۱۳۸۲

در این ستون که به طور مرتب مهبان شما خواهد بود معرفی دقیق علمی و جزئی بیماری های رایج روان پزشکی، ظل بروز راه های شناسایی و مقابله ابتدایی با آنها و در نهایت روش های درمان علمی و نیز راهکارهای جلوگیری از گسترش چنین ناهنجاری های فکری و روحی آسیب زنده ای را بررسی خواهیم کرد. این بار به سراغ سوپن آندیم که به لحاظ آمار مبتلایان در دنیا یکی از رایج ترین بیماریهای روحی است که معمولاً نیز سخت ترین و زماتیرین بروسه درمان را دارد.

یک بیماری شناخته شده و مهم روان پزشکی که در ابتدا به ایجاد اختلال در ادراک فرد و سپس تغییر درک و تعامیر وی از واقعیات منجر می شود و در نهایت عدم کارکردهای اجتماعی، خانوادگی و شغلی را در پی خواهد داشت. به رغم اینکه تصور می شود این بیماری بیش از هر موضوع دیگر روی ادراک و شناخت شخص تاثیر می گذارد اما اختلالات مزمن رفتاری و احساسی نیز در مبتلایان به این عارضه بسیار دیده می شود. نشانه های مثبت و طبیعی آن را می توان تصورات واهی توهم های شنوایی و اختلالات فکری و تصمیم گیری برشرد که معمولاً انواع معمولی بیماری های روحی هستند. اما نشانه های منفی معمولاً به حالانی اتلاف می شود که در آنها از دست رفتن یا کم رنگ شدن ویژگی ها و توانایی های طبیعی انسان اتفاق میفتد برای مثال احساس خشک و بی روح، بی تفارقی، فقر کلامی و حرکت نداشتن از جمله این حالات هستند. در مراحل بعدی نیز کاهش حافظه، میزان توجه به اطراف، کاهش قدرت حل مسأله، از بین رفتن قدرت کارهای عملی و میزان درک و شناخت اجتماعی از جمله عوارض این بیماری محسوب می شوند

سوپن یا شیژوفنی

ترجم:سید ایمان شیاری

منبع:روزنامه جوان،شماره ۱۳۸۲

در این ستون که به طور مرتب مهبان شما خواهد بود معرفی دقیق علمی و جزئی بیماری های رایج روان پزشکی، ظل بروز راه های شناسایی و مقابله ابتدایی با آنها و در نهایت روش های درمان علمی و نیز راهکارهای جلوگیری از گسترش چنین ناهنجاری های فکری و روحی آسیب زنده ای را بررسی خواهیم کرد. این بار به سراغ سوپن آندیم که به لحاظ آمار مبتلایان در دنیا یکی از رایج ترین بیماریهای روحی است که معمولاً نیز سخت ترین و زماتیرین بروسه درمان را دارد.

یک بیماری شناخته شده و مهم روان پزشکی که در ابتدا به ایجاد اختلال در ادراک فرد و سپس تغییر درک و تعامیر وی از واقعیات منجر می شود و در نهایت عدم کارکردهای اجتماعی، خانوادگی و شغلی را در پی خواهد داشت. به رغم اینکه تصور می شود این بیماری بیش از هر موضوع دیگر روی ادراک و شناخت شخص تاثیر می گذارد اما اختلالات مزمن رفتاری و احساسی نیز در مبتلایان به این عارضه بسیار دیده می شود. نشانه های مثبت و طبیعی آن را می توان تصورات واهی توهم های شنوایی و اختلالات فکری و تصمیم گیری برشرد که معمولاً انواع معمولی بیماری های روحی هستند. اما نشانه های منفی معمولاً به حالانی اتلاف می شود که در آنها از دست رفتن یا کم رنگ شدن ویژگی ها و توانایی های طبیعی انسان اتفاق میفتد برای مثال احساس خشک و بی روح، بی تفارقی، فقر کلامی و حرکت نداشتن از جمله این حالات هستند. در مراحل بعدی نیز کاهش حافظه، میزان توجه به اطراف، کاهش قدرت حل مسأله، از بین رفتن قدرت کارهای عملی و میزان درک و شناخت اجتماعی از جمله عوارض این بیماری محسوب می شوند

**خواب حافظه را تقویت می‌کند**

عواب راحت شب ، تغییراتی را در مغز به وجود می آورد که موجب تقویت حافظه می شود .

محققان دانشگاه هاروارد با بهره‌گیری از نوعی روش تصویربرداری.آر.آی که فعالیت بخش های مختلف مغز را نشان می‌دهد دریافته‌اند: منحنه که‌کاز بخش‌های مهم کنترل سرعت و دقت حرکات است در کسانی که خواب بهتر دارند فعالیت‌تر است. بگفته محققان فعالیت بخش های مرتبط با اضطراب و استرس درافرادی که خواب راحتی دارند کمتر است .

عواب حافظه را تقویت می‌کند
عواب راحت شب ، تغییراتی را در مغز به وجود می آورد که موجب تقویت حافظه می شود .

محققان دانشگاه هاروارد با بهره‌گیری از نوعی روش تصویربرداری.آر.آی که فعالیت بخش های مختلف مغز را نشان می‌دهد دریافته‌اند: منحنه که‌کاز بخش‌های مهم کنترل سرعت و دقت حرکات است در کسانی که خواب بهتر دارند فعالیت‌تر است. بگفته محققان فعالیت بخش های مرتبط با اضطراب و استرس درافرادی که خواب راحتی دارند کمتر است .

**پیشگیری از افسردگی با نماز صحیح**

منبع:مجله پرسبان

افسردگی (Depression) حالتی احساسی است که مشخصه‌اش اندوه بی‌احساسی (apathy)، بدبینی (Pessimism) و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روان‌پزشکی برخوردار است، دارای ظواهر متنوع و زیادی بوده که از مهم‌ترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان می‌دهد ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی‌خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود. نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی (REM)حرکت‌سرچ چشم) در نیمه اول خواب و همچنین کم‌زمان REM افزایش یافته وفاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( -latency REM) کم شده و مرحله ۴ خواب نیز کاهش می‌یابد. (۱)

پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت؛ افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند. یعنی به میزان بیشتری نسبت‌به سایرین خواب می‌بینند.

حال ببینیم این موضوع چه ارتباطی با نماز صحیح دارد، یعنی نماز صحیح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟

به طور متوسط ۲۰ - ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض ۴۵ دقیقه وارد مراحل ۴\* خواب شده که این مراحل معیترین مراحل خواب‌اند، یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است. حدود ۲۵ دقیقه پس از مرحله۴ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرامی‌رسید. هر چه از شب می‌گذرد،دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ۴\* کوتاه‌تر می‌شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رؤیای بیشتری می‌بیند (یعنی خواب REM انی بیشتر می‌شود)، پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح بوقوع می‌پیوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت‌یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای).

علاوه بر این یکتد روش درمانی جدید برای بیماران افسرده بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صحیح است. (۲)
زمان نماز صحیح که مورد تأکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سپس کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صحیح می‌داند و باید صبح گاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می‌گیرد. از این جهت‌بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یکتد عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روشهای درمانی دارویی و غیر

داوویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است .

لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تأکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان یا دانشن آنها از تمام وجود مزیمه می‌کند ؛

اقم الصلوة لندلوك الشمس الی غسق الیل قرآن الفجر ان قرآن الفجر كان مشهودا (۳)

نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح راه زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است .

**Keep up prayer from the declining of the sun till the darkness of the night and the morning recitation; surely the morning recitation is witnessed. (The Israelites. ۷۸.**

ببی‌نوشته:

۱- روانپزشکی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرسد سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص ۱۵۲ .

۲- ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملکم محمدی، ص ۳.

۳- الاسراء (۱۷): ۷۸.

پیشگیری از افسردگی با نماز صبح

منبع:نجمه پرسمان

افسردگی (Depression) جایی احساسی است که مشخص‌اش اندوه بی‌احساسی (apathy) ، بدبینی (Pessimism) و احساس تهایی است . این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است، دارای نظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود . تحقیقات نشان می‌دهد ۷۵ درصد از بیماران افسرده کورواب (چه به صورت بی‌خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علائم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود .
نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی (REM -حرکت‌سرع چشم) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( latency REM) کم شده و مرحله ۴ خواب نیز کاهش می‌یابد. (۱)

پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند . یعنی به میزان بیشتری نسبت‌به سایرین خواب می‌بینند .

حال ببینیم این موضوع چه ارتباطی با نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟

به طور متوسط ۲۰ - ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود . پس در عرض ۲۵ دقیقه وارد مراحل ۴م خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند. یعنی بیشترین تحرک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است . حدود ۲۵ دقیقه پس از مرحله ۴ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسید . هر چه از شب می‌گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ۴م کوتاه‌تر می‌شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رؤیای بیشتری می‌بیند (یعنی خواب REM اش بیشتر می‌شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح بوقوع می‌پیوندد . و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است . از این جهت‌یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای) .

علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است . (۲)
زمان نماز صبح که مورد تأکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود . زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبح گاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می‌گیرد . از این جهت‌بیدارشدن صبحگاهی برای نماز خود به تهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر نام روشهای درمانی داوویی و غیر داوویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است .

لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تأکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان یا دانشن آنها از تمام وجود مزیمه می‌کند ؛

اقم الصلوة لندلوك الشمس الی غسق الیل قرآن الفجر ان قرآن الفجر كان مشهودا (۳)

نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح راه زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است .

**Keep up prayer from the declining of the sun till the darkness of the night and the morning recitation; surely the morning recitation is witnessed. (The Israelites. ۷۸.**

ببی‌نوشته: ۱- روانپزشکی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرسد سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص ۱۵۲ .

۲- ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملکم محمدی، ص ۳.

۳- الاسراء (۱۷): ۷۸.

**چند نکته برای حفظ سلامت روانی**

منبع:www.mardoman.com

۱- مهارتهای حل مسائل و اختلالات را فرا گیرید.

۲-اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید.

۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکنید.

۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید.

۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید.

۶-از بحثها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.

۷-عواملی که در شما ایجاد استرس میکنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید.

۸-کنیکتک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید.

۹-به اطرفیایان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود یکوشید مشکلاتشان را رفع کنید.

۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید. آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران.

۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افزای

که نااعلامه از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند)

۱۲-از کمال گرای بی‌ریزید.هیچ کس کامل نیست.

۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.

۱۴- چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید.

۱۵-خشم خود را کنترل کنید.

۱۶-اشتیاهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید.

۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید.

۱۸- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید.

۱۹- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل وکافئین بپرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید.

۲۰- تاب آوری، تعطاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید.

۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تأمین کنند. خودتان این کار را می‌بایست انجام دهید.

بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است

چند نکته برای حفظ سلامت روانی

منبع:www.mardoman.com

۱- مهارتهای حل مسائل و اختلالات را فرا گیرید.

۲-اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید.

۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکنید.

۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید.

۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید.

۶-از بحثها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.

۷-عواملی که در شما ایجاد استرس میکنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید.

۸-کنیکتک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید.

۹-به اطرفیایان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود یکوشید مشکلاتشان را رفع کنید.

۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید. آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران.

۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افزای

که نااعلامه از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند)

۱۲-از کمال گرای بی‌ریزید.هیچ کس کامل نیست.

۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.

۱۴- چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید.

۱۵-خشم خود را کنترل کنید.

۱۶-اشیاهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید.

۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید.

۱۸- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید.

۱۹- رژیم غذایی متعادلازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل وکافئین پرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید.

۲۰- تاب آوری، انتظاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید.

۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تأمین کنند. خودتان این کار را می‌بایست انجام دهید.

بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است

#### روشهای کنترل فشار روانی

منبع:www.iransco.org

فشار روانی جزء لاینفک زندگی روزمره است . به عنوان دانشجویان دانشگاه ، شما در مواجهه با الزامات تحصیلی، سازگاری با محیط جدید زندگی یا ایجاد روابط دوستانه، فشار روانی که شما تجربه می کنید لزوماً آسیب زا نیست . اشکال خفیف فشار روانی به عنوان یک عامل برانگیزنده و نیرو دهنده عمل می کند. بهر حال، اگر سطح فشار روانی شما بسیار بالا باشد، ممکن است برای شما مشکلات طبی و اجتماعی ایجاد شود.

فشار روانی ( استرس ) چیست ؟

گرچه ما اغلب فشار روانی را دارای منشأ خارجی می دانیم. اما خود حوادث، فشارزا نیستند، بلکه شیوهٔ نگرش و تعبیر و تفسیر و واکنش ما آنها را فشارزا می کند.مردم در نوع حوادثی که برای خود فشارزا تلقی می کنند و نوع پاسخخان به آنها به شدت متفاوت هستند. به عنوان مثال، مسیحت در جماع گروهی برای یک عده فشارزا و برای عده‌ای دیگر آرامش آور است .

نشانه های فشار روانی

نشانه‌هایی وجود دارد که لازم است به هنگام تحت فشار قرار گرفتن به آنها توجه کنید. این نشانه‌ها در چهار طبقه می‌گنجد: احساسات، افکار، رفتار و نشانه‌های جسمانی. به هنگام تحت فشار قرار گرفتن، یکی یا چند تا از نشانه‌های زیر را تجربه می‌کنید:

- احساسات
- احساس اضطراب.
- تحریک پذیر شدن .
- احساس هراس .
- نوسان خلقی .
- افکار
- احساس ارزشمندی پایین .
- تألمنی در تمرکز.
- نگرانی در مورد آینده .
- فراموش کاری .
- ترس از شکست.
- خیال‌تزدگی .
- اشتغال ذهنی با افکار و تکالیف.
- رفتار
- لکت وسایر مشکلات گفتاری .
- خندیدن یا صدای بلند و حالت عصبی صدا .
- افزایش مصرف سیگار .
- افزایش شانس ( استعداا ) تصادف.
- گریه بدون دلیل آشکار.
- از جا پریدن.
- سایتیدن دندان به روی هم .
- افزایش مصرف الکل و سایر داروها .
- از دست دادن اشتها یا پرخوری کردن .
- جسمانی
- تعریق، دستهای مرطوب.
- لرز .
- خشکی گلو و دهان .
- تکرر ادرار.
- تکرر ادرار ، عدم هضم غذا ، استفراغ .
- سردردها .
- درد گردن یا پشت .
- آسیب‌پذیری به بیماری .
- افزایش ضربان قلب .
- تیک‌های عصبی .
- مشکلات خواب.
- احساس پروانه در شکم.
- تنش بیش از قاعدگی .
- فقدان اشتهای یا پرخوری الماثلی.

علل فشار روانی

هم حوادث مثبت و هم منفی زندگی می‌تواند فشارزا باشد. بهر حال، برای اغلب مردم، تغییرات عسدهٔ زندگی، عامل اصلی فشار است. این حوادث الزام بیشتری را بر منابع مقابله‌ای فرد تحمیل می‌کنند.

تغییرات اصلی زندگی که می‌تواند فشارزا باشد

نقل مکان جغرافیایی .

انتقال به دانشگاهی جدید.

پادرداری.

سبک جدید زندگی .

مرگ شخصی مورد علاقه .

ورود به دانشگاه .

ازدواج .

اشتغال(جدید).

طلاق.

اخراج از شغل.

حوادث محیطی فشارزا

فشارزمان(ا کمبود وقت ).

مشکلات مالی.

ناکامی ها .

رقابت .

سروصدا .

چگونه فشار روانی را می‌توان کاهش داد

بسیاری از فشارهای روانی را می‌توان تغییر، خاموش و یا به حداقل رساند. در زیر بعضی از روشهای که می‌توانید برای کاهش فشار مورد استفاده قراردهید، ذکر می شوند:

از واکنشهای خود نسبت به فشار آگاهی کسب کنید.

خودگویی‌های مثبت خود را افزایش دهید.

بر توانایی‌ها و تکالیف کامل شدهٔ خود تمرکز کنید.

از رقابت غیر ضروری پرهیزید.

رفتارهای جرأت‌مندانه خود را افزایش دهید.

محدودبتهای خود را شناخته و بپذیرید. بخاطر داشته باشید که هرکسی منحصر به فرد و با دیگران متفاوت است.

سرگرمی‌هایی برای خودتان در نظر بگیرید، حالت آرامش خود را حفظ کرده و شوخ طبع باشید.

بطور منظم ورزش کنید.

از غذاهای متعادل به صورت روزانه استفاده کنید.

دربارهٔ نگرانی‌ها و مشکلات خود با دوستانی که مورد اعتمادتان هستند، صحبت کنید.

وقت خود را بصورت خردمندانه مورد استفاده قراردهید.

چگونگی برنامه ریزی وقت خود را ارزیابی کنید.

برای آینده طرح داشته باشید و از نظرمروبی و به تعویق انداختن آن خودداری کنید.

برنامه کاری هفتگی داشته و سعی کنید به آن عمل کنید.



اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید.

اولویت های (کاری ) خود را بشناسید.

به هنگام مطالعه برای یک امتحان، مطالعه را با دوره‌های کوتاه شروع کنیدو سپس زمان مطالعه را به تدریج افزایش دهید.

فراغت های کوتاه و مکرر برای خود در نظرگیرید.

از روشهای آramش بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال به هنگام احساس تنش برای چند دقیقه دم و بازدم آرام (و عمیق ) و تمرین کنید.

روشهای کنترل فشار روانی

منبع:www.iransco.org

فشار روانی جزء لاینفک زندگی روزمره است . به عنوان دانشجویان دانشگاه ، شما در مواجهه با الزامات تحصیلی، سازگاری با محیط جدید زندگی با ایجاد روابط دوستانه، فشار روانی که شما تجربه می کنید لزوماً آسیب زا نیست . اشکال خفیف فشار روانی به عنوان یک عامل پراکنجه‌اننده و نیرو دهنده عمل می‌کند.
بهر حال، اگر سطح فشار روانی شما بسیار بالا باشد، ممکن است برای شما مشکلات طسی و اجتماعی ایجاد شود.
فشار روانی ( استرس) چیست ؟
گرچه ما اغلب فشار روانی را دارای منشأ خارجی می‌دانیم . اما خود حوادث، فشارزا نیستند، بلکه شیوهٔ نگرش و تعبیر و تفسیر و واکنش ما آنها را فشارزا می‌کنند.مردم در نوع حوادثی که برای خود فشارزا تلقی می‌کنند و نوع پاسخشان به آنها به شدت متفاوت هستند.
به عنوان مثال، صحبت در مجامع گروهی برای یک عده فشارزا و برای عده‌ای دیگر آرامش آور است . نشانه های فشار روانی نشانه‌هایی وجود دارندکه لازم است به هنگام تحت فشار قرار گرفتن به آنها توجه کنید. این نشانه‌ها در چهار طبقه می‌گنجد: احساسات، افکار، رفتار و نشانه‌های جسمانی.
به هنگام تحت فشار قرار گرفتن، یکی یا چند تا از نشانه‌های زیر را تجربه می‌کنید:

احساسات

احساس اضطراب.

تحریک پذیر شدن .

احساس هراس .

نوسان خلقی .

افکار

احساس ارزشمندی پائین .

نا توانی در تمرکز .

نگرانی در مورد آینده .

قواموش کاری .

ترس از شکست.

عجالت‌زدگی .

اشتغال ذهنی با افکار و تکالیف.

رفتار

لکنت وسایر مشکلات گفتاری .

ختدین پاشمادی بلند و حالت عصبی صدا .

افزایش مصرف سیگار.

افزایش شانس ( استعداده )ضاداف.

گریه بدون دلیل آشکار.

از جا پریدن.

سایتدن دندان به روی هم .

افزایش مصرف الکل و سایر داروها .

از دست دادن اشتها یا پرخوری کردن .

جسمانی

تعریق، دستهای مرطوب.

لرز .

خشکی گلو و دهان .

تکرر ادرار.

تکرر ادرار ، عدم هضم غذا ، استفراغ .

سردرها.

دردگردن یا پشت .

آسیب‌پذیری به بیماری .

افزایش ضربان قلب .

یکک‌های عصبی .

مشکلات خواب.

احساس پروانه در شکم.

تنش بیش از قاعدگی .

فقدان اشتهای یا پرخوری افراطی.
علل فشار روانی هم حوادث مثبت و هم منفی زندگی می‌تواند فشارزا باشد.
بهرحال، برای اغلب مردم، تغییرات عمدهٔ زندگی، عامل اصلی فشار است. این حوادث الزام بیشتری را بر منابع مقابله‌ای فرد تحمیل می‌کنند.

تغییرات اصلی زندگی که می‌تواند فشارزا باشد

نقل مکان جغرافیایی .

انتقال به دانشگاهی جدید.

پازرداری.

سبک جدید زندگی .

مرگ شخص مورد علاقه .

ورود به دانشگاه .

ازدواج .

اشتغال(جدید).

طلاق.

انحراج از شغل.

حوادث محیطی فشارزا

فشارزمان( کمبود وقت ).

مشکلات مالی.

ناکامی‌ها .

رقابت .

سروصدا - چگونه فشار روانی را می‌توان کاهش داد
بسیاری از فشارهای روانی را می‌توان تغییر خاموش و یا به حداقل رسانند. در زیر بعضی از روشهای که می‌توانید برای کاهش فشار مورد استفاده فرادهدید، ذکر می شوند:

از واکنشهای خود نسبت به فشار آگاهی کسب کنید.

خودگویی‌های مثبت خود را افزایش دهید.

بر توانایی‌ها و تکالیف کامل شدهٔ خود تمرکز کنید.

از رقابت غیر ضروری بپرهیزید.

رفتارهای جرات‌مندانه خود را افزایش دهید.

محدودبندیهای خود را شناخته و بپذیرید.
بخاطر داشته باشید که هرکسی منحصر به فرد و با دیگران متفاوت است.

سرگرمی‌هایی برای خودتان در نظر بگیرید،.
حالت آرامش خود را حفظ کرده و شوخ طبع باشید.

بظور منظم ورزش کنید.

از غذاهای متعادل به صورت روزانه استفاده کنید.

دربارهٔ نگرانی‌ها و مشکلات خود با دوستانی که مورد اعتمادتان هستند، صحبت کنید.

وقت خود را بصورت خردمندانه مورد استفاده فرادهدید.

چگونگی برنامه ریزی وقت خود را ارزیابی کنید.

برای آینده طرح داشته باشید و از ظنهوروی و به تعویق انداختن آن خودداری کنید.

برنامهٔ کاری هفتگی داشته و سعی کنید به آن عمل کنید.

اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید.

اولویت های (کاری ) خود را بشناسید.

به هنگام مطالعه برای یک امتحان، مطالعه را با دوره‌های کوتاه شروع کنیدو سپس زمان مطالعه را به تدریج افزایش دهید.

فراغت های کوتاه و مکرر برای خود در نظرگیرید.

از روشهای آramش بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال به هنگام احساس تنش برای چند دقیقه دم و بازدم آرام (و عمیق ) و تمرین کنید.

**راهنمای علمی مونر در ناسم بهداشت روانی کودکان**

منبع:www.irib.com

انتخاب الگوی واحد و مشترک توسط هر یک از والدین ، در الگو پذیر کردن کودک ، به منظور جلوگیری از سردگمی وی .

تأمل نسبت به جوانب و عوارض تنبیه کودک ، ریشه یابی ناخجاریها ، عدم قضاوت و ارزشیابی سریع مسائل ، زیرا این احتمال وجود دارد که عامل بسیاری از ناخجاریهای رفتاری ، والدین و مربیان باشند .
کودک نباید هیچ گاه احساس بی پناهی و ناامنی کند ، او باید از توجه و محبت کافی بهره مند گردد و هیچ گاه نباید از تنبیه شدید ، به خصوص تحقیر ، سرزنش و بی اعتمادی استفاده کرد .
اجتناب از به عوایب رفتن کودک هنگام ترس و اضطراب
راهکارهای عملی موثر در تأمین بهداشت روانی کودکان
منبع:www.irib.com

انتخاب انگری واحد و مشترک توسط هر یک از والدین ، در الگو پذیر کردن کودک ، به منظور جلوگیری از سردرگمی وی .

تأمل نسبت به جوانب و عوارض تنبیه کودک ، ریشه یابی ناخجاریها ، عدم قضاوت و ارزشیابی سریع مسائل ، زیرا این احتمال وجود دارد که عامل بسیاری از ناخجاریهای رفتاری ، والدین و مربیان باشند .
کودک نباید هیچ گاه احساس بی پناهی و ناامنی کند ، او باید از توجه و محبت کافی بهره مند گردد و هیچ گاه نباید از تنبیه شدید ، به خصوص تحقیر ، سرزنش و بی اعتمادی استفاده کرد .
اجتناب از به عوایب رفتن کودک هنگام ترس و اضطراب

**تکاهی به عوامل و موانع آرامش از منظر فران**

نویسنده:فرشته محیطی
منبع:روزنامه کیهان
آرامش؛ گذشته زندگی عصر ماشین و مایهوی صنعت و تکنولوژی است. انسان حاضر ولی رقم آنکه از جهت مادی توانسته است در سایه علم و تکنولوژی دستاوردهای فراوانی کسب نماید، اما از جهت روحی و روانی در نگرانی و پریشانی طوطه ور است. غفلت از یاد خداوند متعال و معیوبت، انسان مدرن و صنعت زده این قرن را آماج نشویش و نگرانی و اضطراب قرار داده است و او می کوشد تا به هر قیمتی به بهشت موعود و آرامش خیال و آسایش روح برسد.
در این مقاله نویسنده سعی کرده است که نگاهی به عوامل و موانع آرامش یا بهره گیری از آموزه های قرآنی داشته باشد.
مطلب را با هم از نظر می گذرانیم:
زمنه های پیدایش نگرانی و نشویش

نگرانی و نشویش در زندگی بشر حضوری چشم گیر دارد. زمانی نیست که بشر درحالتی از نشویش و اضطراب نباشد. به گونه ای که برخی آن را ذاتی دنیا و بشر دانسته اند و در اشعار فرزانگان فارسی از همراهی نیش و نوش، گل و خار، تلخ و شیرین سخن به میان آمده است. هر کسی به طور طبیعی در طول زندگی اش با نگرانی و نشویش بسیاری روبه رو گشته است. درصد آن چنان بالاست که به عنوان یکی از مسایل دایمی بشر درآمده است؛ از این رو برای شناخت این حالت و عوامل پیدایش و راه های پرون رفت از آن سخنانی بسیار گفته و نوشته شده است. از این رو نه تنها روان شناسان بلکه دانشمندان علوم و رشته های دیگر همواره برای آن اهمیت خاصی قایل شده اند؛ زیرا تأثیرات منفی و مخرب این حالت در همه ابعاد فردی و اجتماعی بشر ظهور می کند و امنیت اجتماعی و سیاسی دولت ها و جوامع را به خطر می افکند. گله مسأله فقدان آرامش فردی در جوامع به عنوان یک پدیده اجتماعی گسترده خودمآیی می کند و بحران شدیدی را می آفریند.

راهکارهای پرون رفت از نگرانی

برخی بر این باورند که از عوامل پیدایش خانواده، عشوه، قیله، ملت و دولت و نیز سازمان های پیچیده اجتماعی با قوانین و رسوم و آیین های شگفت و متعدد تنها در راستای دست یابی به آرامش بوده است؛ انسان به دنبال آرامش به اختیار هوسر و ایجاد بیان خانواده و مانند آن رو آورده است.شکی نیست که یکی از اهداف این مجموعه های پادشده و حتی برخی از اختراعات و اکتشافات بشری در راستای رسیدن به آرامش بوده هست. در قرآن نیز به این مسأله در موضوع خانواده اشاره شده و یکی از اهداف هوسرگیری و تشکیل خانواده این مهم شمرده شده است.

چابگاه آرامش در زندگی فردی و اجتماعی

به نظر می رسد که مسأله آرامش به عنوان یک هدف نا آن اندازه مهم و مؤثر بوده است که حتی ایمان و باورهای دینی را می توان در راستای دست یابی به این هدف برشمرد. از این رو می بینیم که آرامش در چابگاه جامع ترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه های قرآنی نشسته است به طوری که در اسلام، ایمان از ریشه (امن) به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، نشویش، نگرانی و اندوه گرفته شده است تا به این روش ارتباط ناگسسته میان پدایش آرامش و حیاتی و توحید را با دست یابی به آرامش روح و روان را بنمایاند. (تعلیم آیه ۸۲) بلکه واژه اسلام نیز ینانگر نوعی آرامش در انسان و صلح و مسفا به دور از هرگونه خشونت و ترس و وحشت است. از این رو در قرآن یباسطیعی اسلام را رهایی از خوف و نگرانی دانسته است.(بقره آیه ۱۱۲) و سلامت روانی را در سلم و تسلیم در برابر خدا دانسته و بر آن تأکید ورزیده است. (بقره آیه ۲۰۸) و پاداش و پلکه برآیند تسلیم و توحید را رسیدن به آرامش و سلامتی دایمی بدون هرگونه نشویش و اضطراب شمرده است که به عنوان آرزوی دست نیافتنی انسان مطرح بوده و هست. (یونس آیه ۲۵) و راه رسیدن به آن را نیز راهی برخودار از آرامش و سلامت معرفی می کند تا به بشر طلب آرامش بجهاناند که این آرزوی درپای او تنها در این راه به دست می آید. (مائده آیه ۱۶) به مراحل در نگره قرآنی از آرامش به عنوان نعمت بزرگ فردی و اجتماعی یاد شده است، و حتی وجود آن به عنوان مثال جامعه نمونه و برتر مورد توجه قرار گرفته است.(سبا، آیه ۱۸ و ۱۹ و نیز نحل آیه ۱۱۲)

رفاه نسبی بشرانهپیدایش به آرامش

انسان امروز شاید پیش از گذشته به آرامش می اندیشد. رفاه نسبی اکثریت، فراغت و رهایی از کار و تلاش بدنی سخت و جان کاه، فرصت تادر و بسیاری به انسان بخشیده است تا به خود و جهان بیاندیشد. اندیشه و فززانگی از اموری است که برای انسان هایی که در رفاه قرار گرفته اند امری طبیعی جلوه می کند. انسانی که در برآورد نیازهای ابتدایی خود مانده است و شبانه روز در اندیشه لقمه ای برای رهایی از گرسنگی است و یا سرپناهی را برای گریز از سرما و گرمای شدید و سخت می جوید، نمی تواند در مسایل عالی تر و کلی تر بیاندیشد. خستگی کنار شبانه روزی فرصت اندیشه در این حوزه ها از او می گیرد. البته هر از گاهی مرگ زردیکان و یا بلایای طبیعی و گسترده او را به سوی دیگر برتاب می کند و نفیسی به او می زند تا در اصل معنا و مفهوم زندگی و اهداف آن اندیشه کند و راه فزانگی را پیش گیری ولی این زمان به سرعت می گریزد و دوباره زندگی روزمره و نیازهای آغازین وی را به سوی خود می کشد. اما انسانی که به زمانی غم نان و زن و سرا ندارد، سواد اندیشیدن او را دور می گیرد، فراغت ها را او به اندیشیدن می واند و زمان های بی کاری وی را به فراموشی زندگی معمولی سوق می دهد. در این زمان است که فزانگی پیشه می کند. بی سبب نیست که می گویند فلسفه و اندیشیدن در امور کلی ( به دور از هر جزئی و امور پیش یا افتاده زندگی روزمره) کار انسان های سیر است. چنان که بی سبب نیست که می گویند فلسفه در ایران و یونان زمانی رونق گرفت که این جوامعت در رفاه نسبی بوده و غم نان و سرپناه نداشته اند. در گرمایه های پیشرفته و گرم می نشستند و پس از شادی و شادمانی در اندیشه فرو می رفتند که هدف از این زندگی چیست؟ مرگ چیست؟ آیا از پس امروز بود فردایی؟ انسان چیست؟ جهان چیست؟ چه چیزی واجب و یا ممنوع است؟ چه چیزی ذاتی و چه چیزی عرضی است؟ آیا مرگ اصل است یا زندگی؟ و هزاران اما و اگر؟ که در پس سیری پیش می آید.

در زمانه ما به جهت افزایش تولید، و رفاه نسبی، زمان فراغت برای همگان تا آن اندازه فراهم آمده است که انسان کم تر غم نان دارد. انسان امروز در هنگام فراغت خویش، در اندیشه فرو می رود و در این اوضاع است که به جهت سیری و ارضای قوای شهوانی (خوردن و خواب و خشم و شهوت) به این مسأله توجه می کند که فرای این امور چیست؟ پس این پرده چه واژی نهفته است؟هدف چیست؟ در این هنگامه اندیشیدن آغازین است که به جهانی با مفاهیم دردناکی روبه رو می شود و چون به روش خود پاسخی شایسته نمی یابد می کوشد تا پاسخی آتی بیابد و خود را از اندیشه اندیشیدن برهاند و از این رو به دامن مادی می افند که از اندیشیدن باز می دارد و قوه تفکر و تعقلش را مختل می سازد. در جستجوی پاسخی که او را به آرامش برساند به خودیگمانگی رو می آورد و به رقص و شب زنده داری و هرزگی می کوشد تا خود را از اندیشه و اندیشیدن که او را دمی وها نمی سازد، برهاند.

این چرخه ای است که هر روزبه ادامه می یابد.از این رو پاسخ به این پرسش نه تنها پاسخ به رهایی است بلکه پاسخ به خود است. در جستجوی پاسخی کامل و درست به سراغ قرآن و آموزه های آن می رویم تا بگویم که قرآن این نسخه شفابخش به تعبیر خودش، چه عواملی را به عنوان علل و عوامل نشویش و نگرانی انسان و چه راهکارهایی را برای پرون رفت از آن و رسیدن به آرامش نسبی در دنیا بیان می کند و چه نسخه ای برای شفا و درمان آدمی می پیچد؟
آن چه در این نوشتار مهم است توجه به ابعاد فردی آرامش است؛ زیرا به نظر می رسد که این بعد نه تنها مسأله بسیاری از انسان ها بلکه مسأله دولت مردان و جامعه شناسان نیز می باشد؛ چه با ایجاد افراد سالم و مطمئن می توان امید بیشتری به آرامش و امنیت در جامعه امیدوار بود؛ هر چند که برای امنیت اجتماعی و فقدان آن افزون بر آرامش فردی و فقدان آن عوامل دیگری را می توان شناسایی و ردگیری کرد.

انواع آرامش

آرامش حالتی از حالت انسان است. به این معنا که امری مادی نیست، بلکه کیفیت نفسانی است که در انسان بروز و ظهور می کند. البته آرامش آثاری مادی در جسم و بدن از خود به جا می گذارد؛ ولی این بدان معنا نیست که امری مادی و یا کیمی باشد. بنابراین نمی توان برای آرامش و شد آن نگرانی و نشویش عددی را تعیین کرد ولی می توان درباره شدت و ضعف آن مانند هر امر کیفی و حالت روحی و روانی سخن گفت و بر پایه آثار و پیامدهای بیرونی بر شدت و ضعف آن حکم کرد.از آن جایی که آرامش و نگرانی حالت هایی روانی برای انسان به شمار می روند، نمی توان برای آن انواع و اقسامی برشمرد ولی به جهت عوامل پدید آورنده و یا موانع ایجادی آن می توان آن را به اقسام و انواع تقطادی، روانی و طبیعی دسته بندی کرد.

الف) آرامش اعتقادی

گناه انسان درحالتی از باور و اعتقاد است که به گونه ای می توان آن را حالت شکننده دانست. بر باوری است که به ظل مختلف در او پدید آمده است ولی هنوز رگه هایی از شک و تردید در او وجود دارد. این حالت از آن رو دست می دهد که نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد و آن را به تجربه نیازنموده است. برای رسیدن به آرامش نیازمند آن است که آن را خود به تجربه بیازماید. در این زمان است که می گوئیم تجربه و آزمون های مکرر برای فرد آرامشی در باور و اعتقادش پدید آورده است. البته برای این گونه از آرامش مراتبی را می توان تصور و ترسیم کرد. قرآن آن را به سه مرتبه دسته بندی می کند و بیان می دارد که آرامش در باور و اعتقادی می تواند سه مرتبه و مرحله داشته باشد. علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین مراتبی است که برای آرامش اعتقادی و نظری بیان می شود. در تمثیلی گفته شده است که اگر درباره سوزاندن آتش علم داشته باشیم و بدانیم که آتش

مَثَلًا پوست آدمی را می سوزانند و آب آن را تخیر و به سلول هایش آسیب جدی می رسانند به گونه ای که ممکن است موجب مرگ انسان شود، این را بئین و قطع علمی و نظری می گوئیم که نوعی آرمش در انسان پدیده می آورد که این علم او صادق و درست و راست است. اگر افزون بر این دانش نظری، خود به تجربه ببیند که کسی با آتش سوخته و به مفلو هایش آسیب رسیده و یا مرده است، این را دانش عینی و تجربه می گوئیم که مرثیه فراتر از دانش نظری است. مرثیه نهایی و عالی آن است که خود سوختن را تجربه کند و دستش بسوزد، در این صورت آن را به تجربه حقی آرموده و شناخته است و به درستی و راستی آن نه تنها باور بلکه جزو جانش است. در قرآن درخواستی از حضرت ابراهیم(ع) برای رسیدن به مراتب عالی آرماش استفاده بیان شده است. آن حضرت(ع) برای این که به مقام آرمش در سَمَله رستاخیز برگردانند آن خداوند می خواهد که چگونگی رستاخیز را در دنیا به او نمایاند. که داستان پرندگان و ریزش کردن آنها و خوانندگانشان و دوباره زنده شدنشان به این موضوع اشاره دارد. (بقره آیه۲۶۰) البته نوع علمی تر و بدتر آن داستان مرگ عزیز و زنده شدن خود او و حدارش است. (بقره آیه۲۵۹) و داستان اصحاب کهف که به صورت حق الیقینی اتفاق افتاده است تا باور به رستاخیز درحد عالی آن نشان داده شود. (سوره کهف آیه۱۴) نیاز به آرمش اعتقادی و وجود باورهای یقینی به آن از روست که به طور طبیعی انسان باورهای غیر محسوس و غیر تجربه شده را هرچند باور دارد، ولی به طوری نیست که آرمش مطلق برای او ایجاد نماید و ذهن همواره با تردید و تشکیک رو به روست و بنابراین برای ماهیت و کیفیت آن برمی انگزد. در داستان مانده یا آن که حواریون به آن حضرت و گفته هایش ایمان داشته اند ولی خواستار مانده آسمانی برای ایجاد آرمش اعتقادی می شوند که این درخواست مورد اجابت قرار می گیرد و آنان با مانده آسمانی پذیرایی می شوند. (مانده آیه۱۱۲تا۱۱۴)

ب) آرمش طبعی

آرمش طبعی، آرمشی است که برخی از پدیده های طبیعت در انسان ایجاد می کنند. شکی نیست که خواب شب، در انسان آرمشی پدید می آورد که در خواب روز نیست. بسیار دیده شده است که برخی از این که شب را به خوبی نگذرانند آند شکایت می کنند. گلابه ایشان بر این محور است که چون شب خوبی نداشته و استراحت نکرده آند، اکنون با نوعی اضطراب و نگرانی روز را به سر می برند. اینظنر علمی ثابت شده است که، خواب شب بر نظام عصبی انسان تأثیر می گذارد. قرآن به این سَالم اشاره کرده و یکی از عوامل طبعی آرمش را شب برشمرده است. به این معنا که نه تنها خواب شب بلکه خود شب عاملی برای ایجاد آرمش در انسان است. (پرنس آیه۶۷ و نمل آیه۸۶ و قصص آیه۷۳ و غافر آیه۶۱ و نیا آیه۱۰ و ۱۱ و فرقان آیه۴۷) انسان هایی که در مناطق شمالی زمین زندگی می کنند و از شب برخوردار نیستند به آرمشی که در انسان های مناطق دیگر وجود دارد، دست نمی یابند.از دیگر عوامل طبعی آرمش می توان به خانه و مسکن اشاره کرد. انسان در خانه خود آرمشی را احساس می کند که در جاهای دیگر به آن دست نمی یابد. (نحل آیه۸۰) چنان که همسر گزینی نیز به عنوان عاملی طبعی از چنین اقتدار و قدرتی برخوردار می باشد و انسان در کنار همسر به آرمش خاصی دست می یابد که در جایگاه دیگر و با عوامل دیگری فراموش آید. (روم آیه۲۱ و اعراف آیه ۱۸۹).

ج) آرمش روانی

از دیگر انواع و اقسام آرمش می توان به آرمش روانی اشاره کرد. به معنای این که عامل رسیدن به نوعی آرمش در انسان را باید آرمش روانی دانست. انسان به طور طبیعی خواستار رهایی از نقض و رسیدن به کمال است. می کوشد تا توانایی ها و استعدادهای خویش را آشکار سازد و همه را به کمال برساند. از این رو هرگز از تلاش دست برنمی دارد و حالات خود را منحل و دگرگون می سازد. هر گاه به مرثیه ای می رسد باز دست از تلاش برنمی دارد زیرا آن را کامل نمی بیند و مرثیه و مرحله فراتر آن را چشم می دارد. این گونه است که حالتی از نشوونش در او پدیدار می گردد و آرمش را نمی یابد. هر گاه به مرثیه ای که آن را کامل می دانست می رسد درمی یابد که مرثیه و مرحله ای فراتر از آن نیز هست و این گونه است که حالت آرمش از او سلب می گردد. به سخی چون در پی کمال متفق است و به آن دست نمی یابد، به آرمش مطلق نمی رسد. قرآن این سَالم را امری طبعی می داند و برای رهایی از آن پیشنهاد می دهد که یاد خدا را در خود تقویت کند تا از نگرانی رهایی یافته و به نوعی از آرمش و اطمینان دست یابد.(رعد آیه ۲۸)

علامه طباطبایی(ره) آرمش روانی را از حالات انسان حکیم و صاحب اراده و از ویژگی های مراتب ولای ایمان شمرده است. وی بر این باور است که انسان بر پایه غریزه فطری تعقل در کار و استدلال عقلی و در نظر گرفتن مصالح و مفاسد عمل می کند، این حالت تا زمانی که خواسته های نفسانی در آن خفلی ایجاد نکند، نفس انسانی را در حال آرمش نگه می دارد ولی گرایش های نفسانی موجب می شود تا آرمش از او سلب شود. بنابراین مراح آرمش و با عامل مهم اضطراب و نگرانی رایبند و خواسته های نفسانی جست. خواسته های نفسانی است که آدمی را از راه عدالت و تعادل دور می سازد و به تجاوز و فسق و فجور و عبود از حدود الهی می کشاند. بنابراین برای بقای آرمش و جلوگیری از ایجاد عامل نگرانی می بایست همواره عدالت و تعادل را مراعات کرد و به تعبیر قرآنی گرفتار گناه نشد. گناه به عنوان افران نفس موجب می شود تا عدالت و تعادل از میان برود و آرمش از انسان سلب گردد. از این روست که قرآن گناه را عاملی برای ایجاد نگرانی و شک و تردید در انسان شمرده است.(توبه آیه ۴۵) به نظر می رسد که آرمش روانی در آرمش اعتقادی تأثیر گذار است (رعد آیه ۲۷ تا ۲۹) چنان که در بحران های روحی و اجتماعی جامعه باید به سراغ این مهم نیز رفت. (قصص آیه ۱۰ و شوره، آیه ۶۱ و ۶۲ و نیز کهف آیه ۱۴).

عوامل آرمش

قرآن برای ایجاد آرمش روانی و سلامت روحی انسان، عوامل متعددی را برشمرده است. در وری همه این عوامل، خداوند به عنوان منشای ایجادی آن مورد توجه و تأکید است. به این معنا که هر یک از عوامل یاد شده در صورتی موثر و تأثیرگذار خواهد بود که خداوند به عنوان منشأ و سرچشمه آرمش مورد نظر قرار گیرد. در حقیقت این عوامل به صورت آعدادی و بستر و با علت ناقص و یا علت طولی عمل می کنند و در فرا و واری همه این عوامل آن چه در حقیقت تأثیر می گذارد خداوند است.

در قرآن از همسر، خانه، شب و یادکرد خدا به عنوان علل و عوامل ایجادی آرمش یاد شده است. حتی در برخی از آیات به چیزهایی مانند ثابوت برای بنی اسرائیل به عنوان علت سکون و آرمش سخن به میان آمده است. البته علامه طبرسی(ره) در تفسیر خود آرمش ایجاد شده را به ثابوت نسبت نمی دهد، بلکه می نویسد که این آرمش به جهت حضور خداوند در پس بازگشت ثابوت پدیدار شده، به وجود آمده است زیرا بنی اسرائیل با دیدن و بازگشت ثابوت به میان قوم دریافته که اراده خداوندی در پس این بازگشت ثابوت است و خداوند به طور مستقیم آنان را مورد توجه و عنایت خاص خود قرار داده است. این اطمینان، از عنایت خدا نسبت به قوم موجب شده است که بنی اسرائیل آن را نشانه هایی از حمایت و رحمت خاص خدا بدانند و به آرمش دست یابند.

علامه طباطبایی(ره) پس از نقل برخی از اقوال، آن ها را قابل تاویل دانسته و می نویسد: منظور از سکینه و آرمش در آیه ۲۴۸ سوره بقره، روح الهی است که به قلب انسان، آرمش و به جان آدمی نوعی ثبات و استقرار می بخشد. این روح الهی، مرثیه ای از کمالات نفس و جلوه ای از روح ایمان است. دلیل علامه بر این تاویل این است که خداوند در آیات دیگری از سکینه به روح تعبیر می کند. (مجادله آیه ۲۲) این معنا در تفسیر ربوایی موقول از قول بیتنا(ع) نیز آمده است. البته علامه در تفسیر آیه ۴ سوره فتح درباره سکینه و آرمشی که خداوند در دل های مومنان می افکند می نویسد که هر انسانی در زندگی به توبیی روحی و روانی برای حرکت و فعالیت خود نیازمند است که خداوند آن را در دل ها فرار می دهد. این آرمش و سکینه به ویژه در هنگام سختی ها و دشواری یش تر خود را می نمایاند. علامه بانوجه به انتساب این نوع آرمش به خدا در آیات متعدد قرآنی و پیوند استوار آن با سَالم ایمان و تقوا نشان می دهد که معنای خاصی از آرمش در این آیات مورد نظر است که ویژه مومنان و اهل تقوا و اصطلاح خاص قرآنی است. از این رو سکینه را آرمش و حالتی الهی و نوع ویژه ای از آرمش می شمارد که تنها بر دل های پاک و جان های پرهیزگار فرود می آید و همواره موجب تثبیت ایمان مومنان و افزایش روح تقوا در ایشان می شود. از این رو باید گفت که سکینه آرمشی خاص ویژه مومنان در مراحل عالی است و دیگران از آن بهره ای نمی برند. (المیزان ج ۹ ص ۲۱۲)

اطمینان آرمش مستقر

اما اطمینان، نوعی آرمش مستقر است؛ زیرا به زبانی که در آن آب مستقر می شود و به صورت تر که ای در می آید، زمین مطمئن گفته می شود. اطمینان مرحله و مرثیه ای فراتر از سکینه است و از سوی دیگر دامنه گسترده تری از آن را در بر می گیرد. اطمینان به جهت استقراری که در آن نهفته است مورد توجه است و حتی حضرت ابراهیم(ع) برای ایجاد آن از خداوند درخواست می کند که سَالم رستاخیز را به گونه ای بنماید که آرمش مستقر و مطمئن در دلش پدید آید. (بقره آیه ۱۲۶) چنان که چنین درخواستی از سوی حواریون نیز مطرح شده و خداوند به هر دوی آن ها پاسخ مثبت داده است. (مانده آیات ۱۱۲ و ۱۱۴) نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرمش مستقری را دل های مومنان پدید آورد. (آل عمران آیه ۱۳ تا ۱۲۶) هر چند که به عواملی چون ریزش باران به عنوان عامل (انفال آیه ۱۱) اشاره می شود ولی می بایست این نکته را در نظر داشت که مراد و منظور در همه این ها عامل طولی است و منشأ در همه آن ها خداوند تبارک و تعالی است. به این معنا که نزول فرشتگان (انفال آیه ۱۰) هر چند عاملی مهم در ایجاد آن شمرده شده است ولی آرمش حقیقی برخاسته از خدا و یاد او است. (رعد آیه ۲۸) زیرا هر گاه انسانی خداوند را سرچشمه و منشأ همه صفات کمال و متزه از هر گونه نقصان بیابد، ناگزیر بانوجه به او و اعتماد و به رحمت قدرتش، نوعی آرمش را در خود احساس می کند که وی را از نگرانی و اضطراب دور و باز می دارد. (زمر آیه ۲۳) اطمینان نوعی آرمش است که بنامبران در هنگام تقفی وحی از آن برخوردار می گردند. این گونه از آرمش به پیامبر این امکان را می بخشد تا در ارتباط خود با خدا و یا خدا با او دچار شک در هیچ یک از مراحل تقفی و بیان نگرد.

در کتاب فرهنگ قرآن، کلیه راههایی به موضوعات و مقامیم قرآن، تألیف آیت الله هاشمی و جمعی از محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن، در بخش عوامل آرمش در قیامت به ۹ مورد و در بخش عوامل آرمش به ۲۸مورد اشاره شده است. ازجمله در بخش نخست آن، به عواملی چون احرام به نیازمندان و رعایت شخصیت ایشان هنگام کمک و دستگیری به آنان (بقره آیه ۲۶۲) استقامت و پایداری در ایمان (فصلت آیه ۳۰ و احقاف آیه ۱۳)، اصلاح خود و دیگران (تعالیم آیه ۴۸ و اعراف آیه ۳۵) اتفاق پنهان و آشکار و خالصانه (بقره آیه ۲۷۴ و ۲۶۲) ایمان به ربوبیت خدا و پایداری در نقش و حضور جدی خدا و ایمان به آخرت قیامت، و آیات و انجام عمل صالح (فصلت آیه ۳۰ و احقاف آیه ۱۳ و زخرف آیه ۶۸ و ۶۹ و بقره آیه ۶۲ و ۲۷۷) تسلیم محض در برابر خدا (زخرف آیه ۶۸ و ۶۹) و تقوا و اصلاح خود و دیگران (اعراف آیه ۳۵) اشاره شده است، که به نظر می رسد که نمی توان از برخی از این امور به عنوان عوامل آرمش یاد کرد زیرا برخی از آن ها برطرف کننده موانع تحقق و ظهور آرمش هستند. به این معنا که آیات وارد شده در بیان چگونگی رفع حزن و اندوه و خوف و نگرانی، به عنوان بیان موانع تحقق و بقای آرمش مطرح هستند و فرد یا عملی به موارد مطرح می تواند موانع بقا و یا ظهور آرمش را بزداید، نه آن که با آن آرمشی را پدید آورد. به سخی دیگر، آرمش امری طبیعی و برپایه فطرت انسانی و شخصیت سالم او در انسان ها تحقق دارد و انسان برای حفظ و بقای آن ناچار است با موانع ظهور و یا عوامل بازدارنده بقای آن بجنگد. از سوی دیگر این موارد هرچند که در قیامت ظهور و بروز و اثر کامل خود را نشان می دهند ولی اختصاص به قیامت و در روز رستاخیز ندارد و انسان در طول زندگی از آثار بقای آرمش با عمل و یا توجه به هر یک از موارد پیش گفته، بهره مند خواهد شد. انسان اگر به اتفاق و تقوا و ایمان و مانند آن عمل کند، شخصیت

سالم و فطرت‌خدایی را حفظ کرده و بر صیبه و رنگ الهی خود باقی می‌ماند و نتیجه آن این خواهد بود که در دنیا و آخرت آرامش را به عنوان امری طبیعی حفظ کند و از آن برخوردار گردد.

عوامل نگرانی و موانع آرامش

از آن جایی که آرامش را به عنوان حالت طبیعی انسان دانسته ایم بر این بناور بافتشاری می‌شود که آن چه در کتاب‌ها به عنوان موانع آرامش شناخته می‌شود به معنای موانع تحقیق آرامش است و نمی‌توان آن را عاملی برای نگرانی برشمرد. به سخی دیگر، آرامش به اقتضای طبیعی در انسان وجود دارد، زیرا به طور فطری انسان به خدا گرایش و با یاد او عاملی برای نگرانی برشمرد. به سخی دیگر، راستای بقای آن عواملی به عنوان موانع بقای آرامش ظهور وریز می‌کنند و نمی‌گذارند تا آرامش در انسان باقی و برقرار بماند. درحقیقت، موانعی چون شرک و کفر و ابلیس و دیگر اموره، از بقای آرامش در انسان جلوگیری به عمل می‌آورند.انسان را گرفتار نگرانی و اضطراب می‌گردانند، ازاین رو بایسته است که با شناخت این موانع در ایجاد و تحقق آن جلوگیری کرد تا آرامش ابتدایی و فطری هم چنان باقی و برقرار بماند. آرامشی که کودکان از آن برخوردارند از آن روست که به فطرت ارتباطی خود با مبدأ و حضور فرآی آن هم چنان عامل درآنان مانع از تحقق موانع می‌گردد. به تعبیر اسناد حسن زاده آملی، کودکان به علت قرب قطعاط از مبدأ، هنوز تحت تأثیر عامل الهی هستند و از موابت آن ازجمله آرامش خاص برخوردار می‌باشند. با افزایش بعد زمانی و تحت تأثیر القابات شیطنانی اندک اندک عامل کاشش یافته و موانع خود را تقویت می‌کنند و به عنوان عامل ایجادی آرامش عمل می‌کنند. از این رو با مسئله ای به نام عامل نگرانی روبه‌رو می‌شویم که چیزی جز مانع بقای آرامش نیست. بنابراین بر همگان است که با تقویت ارتباط با مبدأ آرامش و منشا آن، موانع را تضعیف کنند تا گرفتار نگرانی و بیامدهای آن نگردد.
دوری از مبدأ و گرایش به شرک زندگی آدمی را با گونه ای شکل می‌بخشد که باطل در او تقویت می‌شود. در این هنگام مانند آدمی است که از فراز آسمان به زمین می‌افتد و یا شنیدهای او را بلند کرده و به مکانی دور برتاب می‌کند. چنین حالتی به معنای عدم استقرار است. (صحیح آیه ۳۱) کسی که در چنین حالتی قرار گیرد، پای خود را در مکانی محکم و استوار نمی‌بیند و چون پرنکاهی به این سو و آن سو می‌رود و درحقیقت برده می‌شود. این فقدان استقرار مکانی به معنای استقرار واقعی روحی و روانی است از این رو نگرانی و اضطراب همشتمین اوست. برای رهایی از چنین وضعیت است که خداوند به انسان پیشنهاد می‌کند که دوباره به ذکر و یادکرد خداوند روی آورده؛ زیرا یادکرد به معنای بازگشت به عامل استقرار و اطمینان است که منبع اصلی آرامش انسانی است.

آثار و فواید آرامش

اگر برای سلامت روانی و شخصیت انسان سالم آثاری بیان شود، درحقیقت بیان آثار طبیعی انسانی است. به این معنا که انسان سالم، دارای شخصیتی می‌باشد که به طور طبیعی در زندگی فردی اجتماعی او در دنیا و آخرت خود را نشان می‌دهد. اگر انسانی از نظر شخصیتی از سلامت کامل برخوردار نباشد، به طور طبیعی رفتار وی بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می‌دهد. بنابراین آن چه در این جا به عنوان آثار آرامش بیان می‌شود، درحقیقت آثار انسان سالم ازنظر شخصیتی و شاکله وجودی به تعبیر قرآنی است. در قرآن برای آرامش، سلامتی از آثار بیان شده است که می‌توان از آن به آثاری یاد کرد که به طور مستقیم به این مسئله ارتباط پیدا می‌کند. از آن جمله مسئله ازدیاد ایمان (فتح آیه ۴) می‌باشد که به عنوان آثار مستقیم ازاله سبک در قرآن از آن یاد شده است. اما آثاری چون قرار به توحید (کهف آیه ۱۴)، حفظ اسرار (قصص آیه ۱۰)، رضایت از خدا (فجر آیه ۲۷ تا ۳۰)، رضایت خدا از انسان (همان، عایت خدا (همان) و معنویت از خشم خدا (نحل آیه ۱۰۶) در حقیقت آثار مستقیم آرامش به شمار نمی‌آیند؛ زیرا به طور طبیعی کسی که از شخصیت سالم به تعبیر واصطلاح قرآنی برخوردار است، باید از این ویژگی‌ها و امتیازات برخوردار باشد. به سخی دیگر، همان‌گونه که آرامش، نشانه طبیعی انسان سالم به طور طبیعی است و فطری است و حضور نگرانی در هر مرتبه‌ای از شدت و ضعف آن امری غیرطبیعی قلمداد می‌شود، همچنین باید گفت که آرامش و آثاری که برخی برای آن بیان کرده‌اند، آثار انسان طبیعی و پارچا بر فطرت است. هرسانی طبیعی و باقیمانده بر فطرت خود از آرامش برخوردار بوده و از موابی چون قرار به توحید، حفظ اسرار و رضایت از خدا و خدا از او و مانند آن بهره‌مند می‌شود.

نگاهی به عوامل آرامش از منظر قرآن

نویسنده:فوتسه محیطی

منبع:روزنامه کیهان

آرامش؛ گمشده زندگی عصر مابین و هماهوی صنعت و تکنولوژی است. انسان حاضر علی‌رغم آنکه از جهت مادی توانسته است در سایه علم و تکنولوژی دستاوردهای فراوانی کسب نماید، اما از جهت روحی و روانی در نگرانی و پریشانی غوطه‌ور است.

غفلت از یاد خداوند متعال و معنویت، انسان مدرن و صنعت زده این قرن را آماج تشویش و نگرانی و اضطراب قرار داده است و او می‌کوشد تا به هر قیمتی به بهشت موعود و آرامش خیال و آسایش روح برسد.

در این مقاله، نویسنده سعی کرده است که نگاهی به عوامل و موانع آرامش با توجیهی از آموزه‌های قرآنی داشته باشد.
مطلب را با هم از نظر می‌گذرانیم:
زمینه‌های پیدایش نگرانی و تشویش نگرانی و تشویش در زندگی بشر حضوری چشم گیر دارد. زمانی نیست که بشر درحالتی از تشویش و اضطراب نباشد. به گونه‌ای که برخی آن را ذاتی دانی و بشر دانسته‌اند و در اشعار فرزندان فارسی از همراهی نیش و نوش، گل و خار، تلخ و شیرین سخن به میان آمده است. هرکسی به طور طبیعی در طول زندگی اش با نگرانی و تشویش بسیاری روبه‌رو گشته است. دوسده آن چنان بلااست که به عنوان یکی از مسایل دایمی بشر درآمده است؛ از این رو برای شناخت این حالت و عوامل پیدایش و راه‌های برون رفت از آن سختی بسیار گفته و نوشته شده است. از این رو نه تنها روان‌شناسان بلکه دانشمندان علوم و رشته‌های دیگر همواره برای آن اهمیت خاصی قایل شده‌اند؛ زیرا تأثیرات منفی و مخرب این حالت در همه ابعاد فردی و اجتماعی بشر ظهور می‌کند و امنیت اجتماعی و سیاسی دولت‌ها و جوامع را به خطر می‌افکند.
گه‌سأله فقدان آرامش فردی در جوامع به عنوان یک پدیده اجتماعی گسترده خودنمایی می‌کند و بحران‌شایدی‌درای‌می‌آفریند. راهکارهای برون رفت از نگرانی برخی بر این باورند که از عوامل پیدایش خانواده، عشیره، قبیله، ملت و دولت و نیز سازمان‌های پیچیده اجتماعی با قوانین و رسوم و آیین‌های شگفت و متعدد تنها در راستای دست‌یابی به آرامش بوده است؛ انسان به دنبال آرامش به اختیار همسر و ایجاد بنیان خانواده و مانند آن‌رو آورده است.شکی نیست که یکی از اهداف این مجموعه‌های یادشده و حتی برخی از اختراعات و اکتشافات بشری در راستای رسیدن به آرامش بوده و هست. در قرآن نیز به این مسأله در موضوع خانواده اشاره شده و یکی از اهداف همسرگزینی و تشکیل خانواده این مهم شمرده شده است. جایگاه آرامش در زندگی فردی و اجتماعی به نظر می‌رسد که مسأله آرامش به عنوان یک هدف تا آن اندازه مهم و مؤثر بوده است که حتی ایمان و باورهای دینی را می‌توان در راستای دست‌یابی به این هدف برشمرد. از این رو می‌بینیم که آرامش در جایگاه جامع‌ترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه‌های قرآنی نشسته است به طوری‌که در اسلام، ایمان از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، تشویش، نگرانی و اندوه گرفته شده است تا به این روش ارتباط تاگسستی میان پذیرش آموزه‌های وحیانی و توحید را با دست‌یابی به آرامش روح و روان را نمایانند. (انعام آیه ۸۲)
بلکه واژه اسلام نیز بیانگر نوعی آرامش در انسان و صلح و صفا به دور از هرگونه خورنت و ترس و وحشت است. از این رو در قرآن پیامد طبیعی اسلام را رهایی از خوف و نگرانی دانسته است.(بقره آیه ۱۱۲) و سلامت روانی را در سلم و تسلیم در برابر خدا دانسته و بر آن تأکید ورزیده است. (بقره آیه ۲۰۸) و پادش و بلکه برآیند تسلیم و توحید را رسیدن به آرامش و سلامتی دایمی بدون هرگونه تشویش و اضطراب شمرده است که به عنوان آرزوی دست‌یافتنی انسان مطرح بوده و هست. (یونس آیه ۲۵)
و راه رسیدن به آن را نیز راهی برخوردار از خوف و سلامت معرفی می‌کند تا به بشر طالب آرامش پیشنهاد کند که در اسلام، ایمان از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هر حال در نگره قرآنی از آرامش به عنوان نعمت بزرگ فردی و اجتماعی یاد شده است، و حتی وجود آن به عنوان مثال جامعه نمونه و برتر مورد توجه قرار گرفته است. (سپاس، آیه ۱۸ و ۱۹ و نیز نحل آیه ۱۱۲)
وفقه نسبی بنساختنندیشیدن به آرامش انسان امروز شاید بیش از گذشته به آرامش می‌اندیشد. وفقه نسبی اکثریت، فراغت و رهایی از کار و تلاش بدنی سخت و جان‌کاه، فرصت‌های نادر و بسیاری به انسان بخشیده است تا به خود و جهان بیاندیشد. اندیشه و فزاینگی از اموری است که برای انسان‌هایی که در رفاه قرار گرفته‌اند امری طبیعی جلوه می‌کند. انسانی که در پرآورد نیازهای ابتدایی خود مانده است و شیانه روز در اندیشه قنعه ای برای رهایی از گرسنگی است و یا سرنگاهی را برای گریز از سرما و گرمای شدید و سخت می‌جوید، نمی‌تواند در مسایل عالی‌تر و کلی‌تر بیاندیشد. خستگی کار بسیار روزی فرصت اندیشه در این حوزه‌ها را از او می‌گیرد. مفهوم هرگز از گاهی مرگ نزدیکان و یا بلایای طبیعی و گسترده او را به سوی دیگر برتاب می‌کند، و نهیبی به او می‌زند تا در اصل معنا و مفهوم زندگی و اهداف آن اندیشه کند و راه فزاینگی را پیش گیرد ولی این زمان به سرعت می‌گریزد و دوباره زندگی روزمره و نیازهای آفتابین وی را به سوی خود می‌کشاند. انسانی است که به زمانی غم‌نان و زن و سرا نندارد، سودای اندیشیدن او را دربر می‌گیرد. فراغت‌ها او را به اندیشیدن می‌راند و زمان‌هایی بی‌کاری وی را به فراسوی زندگی معمولی سوق می‌دهد. در این زمان است که فزاینگی بیشه می‌کند. بی‌سبب نیست که می‌گویند فلسفه و اندیشیدن در امور کلی ( به دور از هر جزئی و امور پیش یا افتاده زندگی روزمره) کار انسان‌های سیر است. چنان‌که بی‌سبب نیست که می‌گویند فلسفه در ایران و یونان زمانی روتی گرفت که این جماعت در رفاه نسبی بوده و غم‌نان و سرزنانه نداشته‌اند. در گرمای‌های پیشرفته و گرم می‌نشستند و پس از شادی و شادمانی در اندیشه فرو می‌رفتند که هدف از این زندگی چیست؟ مرگ چیست؟ آیا از پس امروز بود فردایی؟ انسان چیست؟ جهان چیست؟ چه چیزی واجب و یا ممنوع است؟ چه چیزی ذاتی و چه چیزی عرضی است؟ آیا مرگ اصل است یا زندگی؟ و هزاران اما و اگر می‌که در پس سیری پیش می‌آید.

در زمانه ما به جهت افزایش تولید، و رفاه نسبی، زمان فراغت برای همگان تا آن اندازه فراهم آمده است که انسان کم‌تر غم‌نان دارد. انسان امروز در هنگامه فراغت خویش، در اندیشه فرو می‌رود و در این اوضاع است که به جهت سیری و ارضای قوای شهوانی (خودرو و خواب و خشم و شهوت) به این مسأله توجه می‌کند که فرای این امور چیست؟ پس این برده چه واژی نفعه است؟هدف چیست؟ در این هنگامه اندیشیدن آفتابین است که به جهانی یا مفاهیم دردناکی روبه‌رو می‌شود و چون به روش خود پاسخی‌شایسته نمی‌یابد می‌کوشد تا پاسخی آتی بیابد و خود را از اندیشه اندیشیدن برهاند و از این رو به دامن موادی می‌افتد که از اندیشیدن باز می‌دارد و قوه تفکر و تعقلش را مختل می‌سازد. در جستجوی پاسخی که او را به آرامش برساند به خوددیگنانگی‌رو می‌آورد و به وقص و شب زنده داری و هرزگی می‌کوشد تا خود را از اندیشه و اندیشیدن که او را می‌رها نمی‌سازد، برهاند.

این چرخه‌ای است که هر روزبه ادامه می‌یابد.از این رو بایسته به این پرسش‌ها تنها پاسخ به رهایی است بلکه پاسخ به خود است. در جستجوی پاسخی کامل و درست به سراغ قرآن و آموزه‌های آن می‌رویم تا بگویم که قرآن این نسخه شفابخش به تعبیر خودش، چه عواملی را به عنوان علل و عوامل تشویش و نگرانی انسان و چه راهکارهایی را برای برون رفت از آن و رسیدن به آرامش نسبی در دنیا بیان می‌کند و چه نسخه‌ای برای شفا و درمان آدمی می‌پیشنذ؟

آن چه در این نوشتار مهم است توجه به ابعاد فردی آرامش است؛ زیرا به نظر می‌رسد که این بعد نه تنها مسأله بسیاری از انسان‌ها بلکه مسأله دولت‌مردان و جامعه‌شناسان نیز می‌باشد؛ چه با ایجاد افراد سالم و مطمئن می‌توان امید، پیشری به آرامش و امنیت در

جامعه امیندوار بوده هر چند که برای امنیت اجتماعی و فقدان آن افزون بر آرامش فردی و فقدان آن عوامل دیگری را می توان شناسایی و ردگیری کرد. انواع آرامش آرامش حالئی از حالت انسان است. به این معنا که امری مادی نیست، بلکه کیفیت نفسانی است که در انسان بروز و ظهور می کند. البته آرامش آثاری مادی در جسم و بدن از خود به جا می گذارد؛ ولی این بدان معنا نیست که امری مادی و یاسمی باشد. بنابراین نمی توان برای آرامش و ضد آن نگرانی و نشوونش عده‌ی را تعیین کرد ولی می توان درباره شدت و ضعف آن مانند هر امر کیفیی و حالت روحیی و روانی سخن گفت و بر پایه آثار و پیامدهای بیرونی بر شدت و ضعف آن حکم کرد؛از آن جایی که آرامش و نگرانی حالت‌هایی روانی برای انسان به شمار می روند؛ نمی توان برای آن انواع و اقسامی برشمرد ولی به جهت عوامل پدید آورنده و یا موانع ایجادیی آن می توان آن را به اقسام و انواع اعتقادی، روانی و طبیعی دسته بندی کرد. الف) آرامش اعتقادی
گاه انسان درحالتی از باور و اعتقاد است که به امری گفته می توان آن را حالت شکسته دانست. بر باوری است که به ظل مخلف در او پدید آمده است ولی هنوز رگه‌هایی از شک و تردید در او وجود دارد. این حالت از آن رو دست می دهد که نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد و آن را به تجربه نیازموده است. برای رسیدن به آرامش نیازمند آن است که آن را خود به تجربه بیازماید. در این زمان است که می گوئیم تجربه و آزمون‌های مکرر برای فرد آرامشیی در باور و اعتقادش پدید آورده است. البته برای این گونه از آرامش مراتبی را می توان تصور و ترسیم کرد. قرآن آن را به سه مرتبه دسته بندی می کند و بیان می دارد که آرامش در باور و اعتقادی می تواند سه مرتبه و مرحله داشته باشد. علم یقین، عین یقین و حق یقین مراتبی است که برای آرامش اعتقادی و نظری بیان می شود. در تشکیل گفته شده است که اگر دربارهٔ سوزاندن آتش علم داشته باشیم و بدانیم که آتش ملاً پوست آدمی را می سوزاند و آب آن را نیخیزد و به سلول‌هایش آسیب جدی می رساند به گونه‌ای که مسکن است موجب مرگ انسان شود؛ این را یقین و قطع علمی و نظری می گوئیم که نوعی آرامش در انسان پدید می آورد که این علم او صادق و درست و راست است. اگر افزون بر این دانش نظری، خود به تجربه ببیند که کسی با آتش سوخته و به سلول‌هایش آسیب رسیده و با مرده است. این را دانش عینی و تجربه می گوئیم که مرتبهٔ فراتر از دانش نظری است. مرتبهٔ نهایی و عالی آن است که خود سوختن را تجربه کند و دستش بسوزد، در این صورت آن را به تجربه حقی آزموده و شناخته است و به درستی و راستی آن نه تنها باور بلکه جزو جاننش است. در قرآن درخواستی از حضرت ابراهیم(ع) برای رسیدن به مراتب عالی آرامش اعتقادی بیان شده است. آن حضرت(ع) برای این که به مقام آرامش در مسألهٔ رستخیز مردگان برسد از خداوند می خواهد که جگرگی رستخیز را در دنیا به او بنمایاند که داستان پرندگان و ریزریز کردن آنها و خواندنشان و دوباره زنده شدنشان به این موضوع اشاره دارد. (قرهٔ آیهٔ ۲۶۰) البته نوع عالی تر و بندتر آن داستان مرگ عزیز و زنده شدن خود او و حدارش است. (قرهٔ آیهٔ ۲۵۹) و داستان اسحاق کهف که به صورت حق یقینی اتفاق افتاده است تا باور به رستخیز درجده عالی آن نشان داده شود. (سوره کهف آیهٔ ۱۴) نیاز به آرامش اعتقادی به وجود باورهای یقینی به آن از آن دوست که به طور طبیعی انسان باورهای غیرمحسوس و غیرتجربه شده را هرچند باور دارد، ولی به طوری نیست که آرامش مطلق برای او ایجاد نماید و ذهن همواره با تردید و تشکیک رو به روست و پندارهایی برای ماهیت و کیفیت آن برمی انگیزد. در داستان مانده با آن که حواریون به آن حضرت و گفته هایش ایمان داشته اند ولی خواستار مانده آسمانی برای ایجاد آرامش اعتقادی می شوند که این درخواست مورد اجابت قرار می گیرد و آنان با مانده آسمانی پذیرایی می شوند. (ماتفه آیهٔ ۱۱۲ تا ۱۱۴ ب) آرامش طبیعی آرامش طبیعی، آرامشی است که برخی از پدیده‌های طبیعت در انسان ایجاد می کنند. شکی نیست که خواب شب در انسان آرامشی پدید می آورد که در خواب روز نیز. بسیار دیده شده است که برخی از این که شب را به خوبی نگذرانده اند شکایت می کنند. گلابه ایشان بر این محور است که چون شب خوبی نداشته و استراحت نکرده اند، اکنون با نوعی اضطراب و نگرانی روزه را به سر می برند. این نظر علمی ثابت شده است که، خواب شب بر نظام عصبی انسان تأثیر می گذارد. قرآن به این مسأله اشاره کرده و یکی از عوامل طبیعی آرامش را شب برشمرده است. به این معنا که نه تنها خواب شب بلکه خواب شب عاملی برای ایجاد آرامش در انسان است. (بوسن آیهٔ ۶۷ و نمل آیهٔ ۸۶ و قصص آیهٔ ۲۳ و غافر آیهٔ ۶۱ و نیا آیهٔ ۱۰ و ۱۱ و فرقان آیهٔ ۲۷) انسان‌هایی که در مناطق شمالی زمین زندگی می کنند و از شب برخوردار نیستند به آرامشیی که در انسان‌های مناطق دیگر وجود دارد، دست نمی یابند. از دیگر عوامل طبیعی آرامش می توان به خانه و مسکن اشاره کرد. انسان در خانه خود آرامشیی را احساس می کند که در جاهایی دیگر به آن دست نمی یابد. (نحل آیهٔ ۸۰) چنان که همسرگرتی نیز به عنوان عاملی طبیعی از چنین اقتدار و قدرتی برخوردار می باشد و انسان در کنار همسر به آرامش خاصی دست می یابد که در جایگاه دیگر و با عوامل دیگری فراهم نمی آید. (روم آیهٔ ۲۱ و اعراف آیهٔ ۱۸۸). ج) آرامش روانی
از دیگر انواع و اقسام آرامش می توان به آرامش روانی اشاره کرد. به معنای این که عامل رسیدن به نوعی آرامش در انسان را باید آرامش روانی دانست. انسان به طور طبیعی خواستار رهایی از نفس و رسیدن به کمال است. می‌کوشد تا توانایی‌ها و استعدادهای خویش را آشکار سازد و همه را به کمال برساند. از این رو هرگز از تلاش دست برنمی دارد و حالات خود را متحول و دگرگون می سازد. هرگاه به مرتبه‌ای می رسد باز دست از تلاش برنمی دارد؛ زیرا آن را کامل نمی بیند و مرتبه و مرحله فراتر آن را چشم می دارد. این گونه است که حالئی از نشوونش در او پدیدار می گردد و آرامش را نمی یابد. هرگاه به مرتبه‌ای که آن را کامل می دانست می رسد درمی یابد که مرتبه و مرحله‌ای فراتر از آن نیز هست و این گونه است که حالت آرامش از او سلب می گردد؛ به سختی چون در پی کمال منقطع است و به آن دست نمی یابد، به آرامش مطلق نمی رسد. قرآن این مسأله را امری طبیعی می داند و برای رهایی از آن پیشنهاد می دهد، که یاد خدا را در خود تقویت کند تا از نگرانی رهایی یافته و به نوعی از آرامش و اطمینان دست یابد. (رعد آیهٔ ۲۸)

علامه طباطبائی(ره) آرامش روانی را از حالات انسان حکیم و صاحب اراده و از ویژگی های مراتب والای ایمان شمرده است. وی بر این باور است که انسان بر پایه غریزه فطری تعقل در کار و استنادل عقلی و در نظر گرفتن مصالح و مفاسد عمل می‌کند؛ این حالت تا زمانی که خواسته نفسانی در آن خللی ایجاد نکند، نفس انسانی را در حال آرامش نگه می‌دارد ولی گرایش‌های نفسانی موجب می‌شود تا آرامش او از سلب شود. بنابراین ماع آرامش و با عامل مهم اضطراب و نگرانی را باید در خواسته‌های نفسانی جست. خواسته‌های نفسانی است که آدمی را از راه عدالت و تعادل دور می‌سازد و به تجاوز و فسق و فجور و عبود از حدود الهی می‌کشاند. بنابراین برای بقای آرامش و جلوگیری از ایجاد عامل نگرانی می‌بایست همواره عدالت و تعادل را مراعات کرد و به تعبیر قرآنی گرفتار گناه نشد. گناه به عنوان ایزار نفس موجب می‌شود تا عدالت و تعادل از میان برود و آرامش از انسان سلب گردد. از این روست که قرآن گناه را عاملی برای ایجاد نگرانی و شک و تردید در انسان شمرده است.(توبه آیهٔ ۴۵) به نظر می‌رسد که آرامش روانی در آرامش اعتقادی تأثیر گذار است (رعد آیهٔ ۲۷ تا ۲۹) چنان که در بحران‌های روحی و اجتماعی جامعه باید به سراغ این مهم نیز رفت. (قصص آیهٔ ۱۰ و شعراء آیهٔ ۶۹ و ۶۲ و نیز تکویف آیهٔ ۱۴). عوامل آرامش قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، عوامل متعددی را برشمرده است. در واری همه این عوامل، خداوند به عنوان منشا ایجادیی آن مورد توجه و تأکید است. به این معنا که هر یک از عوامل یاد شده در صورتی مؤثر و تأثیرگذار خواهد بود که خداوند به عنوان منشا و سرچشمه آرامش مورد نظر قرار گیرد. در حقیقت این عوامل به صورت اعتقادی و بسط و با علت نفس و با علت طولی عمل می‌کنند و در فرا و درونی همه این عوامل آن چه در حقیقت تأثیر می‌گذارد خداوند است. در قرآن از همسر، خانه، شب و یادکرد خدا به عنوان علل و عوامل ایجادیی آرامش یاد شده است. حتی در برخی از آیات به چیزهایی مانند ثابوت برای بنی اسرائیل به عنوان علت سکون و آرامش سخن به میان آمده است. البته علامه طهرمی(ره) در تفسیر خود آرامش ایجاد شده را به ثابوت نسبت نمی‌دهد، بلکه می‌نویسد که این آرامش به جهت حضور خداوند در پس بازگشت ثابوت پدیدار شده، به وجود آمده است؛ زیرا بنی اسرائیل با دیدن و بازگشت ثابوت به میان قوم دریافته‌اند که اراده خداوندی در پس این بازگشت ثابوت است و خداوند به طور مستقیم آنان را مورد توجه و عنایت خاص خود قرار داده است. این اطمینان، از عنایت خدا نسبت به قوم موجب شده است که بنی اسرائیل آن را نشانه‌هایی از حمایت و رحمت خاص خدا بدانند و به آرامش دست یابند.

علامه طباطبائی(ره) پس از نقل برخی از اقوال، آن‌ها را قابل تاویل دانسته و می‌نویسد: منظور از سکینه و آرامش در آیهٔ ۲۴۸ سوره بقره، روح الهی است که به قلب انسان، آرامش و به جان آدمی نوعی ثبات و استقرار می‌بخشد. این روح الهی، مرتبه‌ای از کمالات نفس و جلوه‌ای از روح ایمان است. دلیل علامه بر این تاویل این است که خداوند در آیات دیگری از سکینه به روح تعبیر می‌کند. (مجادله آیهٔ ۲۲) این معنا در تفسیر روایی منقول از اهل بیت(ع) نیز آمده است. البته علامه در تفسیر آیهٔ ۴ سوره فتح دربارهٔ سکینه و آرامشیی که خداوند در دل‌های مومنان می‌افکند می‌نویسد که هر انسانی در زندگی به ترویج روحی و روانی برای حرکت و فعالیت خود نیازمند است؛ که خداوند آن را در دل‌ها قرار می‌دهد. این آرامش و سکینه به ویژه در هنگام سختی‌ها و دشواری بیش تر خود را می‌نمایاند. علامه بانوجه به انشباب این نوع آرامش به خدا در آیات متعدد قرآنی و پیوند استوار آن با مسأله ایمان و تقوا نشان می‌دهد. که معنای خاصی از آرامش در این آیات مورد نظر است که ویژه مومنان و اهل تقوا و اصطلاح خاص قرآنی است. از این رو سکینه را آرامش و حالئی الهی و ترویج وی از آرامش می‌شمارد که تنها بر دل‌های پاک و جان‌های خالص برپه‌گذار فرد می‌آید و همواره موجب تثبیت ایمان مومنان و افزایش روح تقوا در ایشان می‌شود. از این رو باید گفت که سکینه آرامشیی خاص ویژه مومنان در مراحل عالی است و دیگران از آن بهره‌ای نمی‌برند. (الطیوان ج ۹ ص ۲۲۲) اطمینان آرامش مستقرا اطمینان، نوعی آرامش مستقر است؛ زیرا به زمینی که در آن آب مستقر می‌شود و به صورت برکه‌ای در می‌آید، زمین مطمئن گفته می‌شود. اطمینان مرحله و مرتبه‌ای فراتر از سکینه است و از سوی دیگر دامنه گسترده تری از آن را در برمی‌گیرد. اطمینان به جهت استقراری که در آن نهفته است، مورد توجه است و حتی حضرت ابراهیم(ع) برای ایجاد آن خداوند درخواست می‌کند که مسأله رستخیز را به گونه‌ای بنمایاند که آرامش مستقر و مطمئن در دلش پدید آید. (قرهٔ آیهٔ ۲۶۰) چنان که چنین

درخواستی از سوی حواریون نیز مطرح شده و خداوند به هر دوی آن‌ها پاسخ مثبت داده است. (ماتفه آیات ۱۱۲ و ۱۱۳)

نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرامش مستقری را دل‌های مومنان پدید آورد. (آل عمران آیهٔ ۱۳ تا ۱۲۶) هر چند که به عواملی چون ریزش باران به عنوان عامل (انفال آیهٔ ۱۱) اشاره می‌شود ولی می‌بایست این نکته را در نظر داشت که مراد و منظور در همه این‌ها عامل طولی است و منشا در همه آن‌ها خداوند تبارک و تعالی است. به این معنا که نزول فرشتگان (انفال آیهٔ ۱۰) هر چند عاملی مهم در ایجاد آن شمرده شده است ولی آرامش حقیقی برخاسته از خدا و یاد او است. (رعد آیهٔ ۲۸) زیرا هر گاه انسانی خداوند را سرچشمه و منشا همه صفات کمال و متزه از هر گونه نقصان یابد، ناگزیر بانوجه به او اعتماد و رحمت و قدرتش، نوعی آرامش را در خود احساس می‌کند که وی را از نگرانی و اضطراب دور و بازمی‌دارد. (زمر آیهٔ ۲۳) اطمینان نوعی آرامش است که پیامبران در هنگام تلقی وحی از آن برخوردار می‌گردند. این گونه از آرامش به پیامبر این امکان را می‌بخشد تا در ارتباط خود با خدا و یا خدا و یا دچار شک در هیچ یک از مراحل تلقی و بیان نگردد.

در کتاب فرهنگ قرآن؛ کتیب رامهیبی به موضوعات و مفاهیم قرآن، تألیف آیت الله هاشمی و جمعی از محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن، در بخش عوامل آرامش در قیامت به ۹ مورد و در بخش عوامل آرامش به ۲۸ مورد اشاره شده است. ازجمله در بخش نخست آن، به عواملی چون احترام به نیازمندان و رعایت شخصیت ایشان هنگام کمک و دستگیری به آنان (بقره آیهٔ ۲۶۲) استقامت و پایداری در ایمان (فصلت آیهٔ ۳۰ و احقاف آیهٔ ۱۳)، اصلاح خود و دیگران (انعام آیهٔ ۴۸ و اعراف آیهٔ ۳۵) اتفاق پنهان و آشکار و خالصانه (بقره آیهٔ ۲۱۷ و ۲۶۲) ایمان به ربوبیت خدا و پایداری در عشق و حضور جدی خدا و ایمان به آخرت، قیامت،

و آیات او و انجام عمل صالح (فصلت آیه ۳۰ و اخلاف آیه ۱۳ و زخرف آیه ۶۸ و ۶۹ و بقره آیه ۶۲ و ۲۷۷) تسلیم محض در برابر خدا (زخرف آیه ۶۸ و ۶۹) و تقوا و اصلاح خود و دیگران (اعراف آیه ۳۵) اشاره شده است، که به نظر می رسد که نمی توان از برخی از این امور به عنوان عوامل آراش یاد کرده زیرا برخی از آن ها برطرف کننده موانع تحقق و ظهور آراش هستند. به این معنا که آیات وارد شده در بیان جلوگیری رفع حزن و اندوه و خوف و نگرانی، به عنوان بیان موانع تحقق و بقای آراش مطرح هستند و فرد یا عمل به موارد مطرح می شوند موانع بقا و یا ظهور آراش را بزداید، نه آن که با آن آراشی را پدید آورد. به سخی دیگر، آراش امری طبیعی و برپایه فطرت انسانی و شخصیت سالم او در انسان ها تحقق دارد و انسان برای حفظ و بقای آن ناچار است با موانع ظهور و یا عوامل بازدارنده بقای آن بجنگد. از سوی دیگر این موارد هرچند که در قیامت ظهور و بروز و اثر کامل خود را نشان می دهند ولی اختصاص فی قیامت و در روز رستاخیز ندارد و انسان در طول زندگی از آثار بقای آراش با عمل و یا توجه به هریکه از موارد پیش گفته، بهره مند خواهد شد. انسان اگر به اتفاق و تقوا و ایمان و مانند آن عمل کند، شخصیت سالم و فطرت خدایی را حفظ کرده و بر صیغه و رنگ الهی خود باقی می ماند و نتیجه آن این خواهد بود که در دنیا و آخرت آراش را به عنوان امری طبیعی حفظ کند و از آن برخوردار گردد. عوامل نگرانی و موانع آراش از آن جایی که آراش را به عنوان حالت طبیعی انسان دانسته ایم بر این باور پافشاری می شود که آن چه در کتاب ما به عنوان موانع آراش شناخته می شود به معنای موانع تحققی آراش است و نمی توان آن را عاملی برای نگرانی برشمرد. به سخی دیگر، آراش به انقضای طبیعی در انسان وجود دارد، زیرا به طور فطری انسان به خدا گرایش و یا یاد او برخوردار از آراش است ولی در راستای بقای آن عواملی به عنوان موانع بقای آراش ظهور و بروز می کند و نمی گذارد نا آراش در انسان باقی و برقرار بماند. درحقیقت، موانعی چون شرک و کفر و ابلیس و دیگر امور، از بقای آراش در انسان جلوگیری به عمل می آورند انسان را گرفتار نگرانی و اضطراب می گردانند. ازاین رو باسته است که با شناخت این موانع در ایجاد و تحقق آن جلوگیری کرد تا آراش ابتدایی و فطری هم چنان باقی و برقرار بماند. آراشمی که کودکان از آن برخوردارند از آن روست که به فطرت ارتباطی خود با مبدأ و حضور قوی آن هم چنان عامل درآنان مانع از تحقق موانع می گردد. به تعبیر استاد حسن زاده آملی، کودکان به علت قرب انقطاع از مبدأ، هنوز تحت تأثیر عامل الهی هستند و از موانع آن ژئمله آراش خاص برخوردار می باشند. با افزایش بعد زمانی و تحت تأثیر القاننت شیطانی اندک اندک عامل الهی کاهش یافته و موانع خود را تقویت می کنند و به عنوان عامل ایجادی آراش عمل می کنند. از این رو با مسئله ای به نام عامل نگرانی روبه رو می شویم که چیزی جز مانع بقای آراش نیست. بنابراین بر همگان است که با تقویت ارتباط با مبدأ آراش و منتأ آن موانع را تضعیف کنند تا گرفتار نگرانی و پیامدهای آن نگردد. دوری از مبدأ و گرایش به شرک زندگی آدمی را با گونه ای شکل می بخشد که باطل در او تقویت می شود. در این هنگام مانند آدمی است که از فراز آسمان به زمین می افتد و یا تنبذادی او را بلند کرده و به مکانی دور پرتاب می کند. چنین حالتی به معنای عدم استقرار است. (صح آیه ۳) کسی که در چنین حالتی قرار گیرد، پای خود را در مکانی محکم و استوار نمی بیند و چون پرتگاهی به این سو و آن سو می رود و درحقیقت برده می شود. این فقدان استقرار مکانی به معنای استقرار واقعی روحی و روانی است از این رو نگرانی و اضطراب محشیتین اوست. برای رهایی از چنین وضعیت است که خداوند به انسان پیشنهاد می کند که دوباره به ذکر و یادکرد خداوند روی آورده زیرا یادکرد به معنای بازگشت به عامل استقرار و اطمینان است که منبع اصلی آراش انسانی است. آثار و فواید آراش اگر برای سلامت روانی و شخصیت انسان سالم آثاری بیان شود، درحقیقت آثار انسان سالم ازنظر شخصیتی و شاکه وجودی به تعبیر قرآنی است. در قرآن برای آراش، شناری از آثار بیان شده است که می توان آن را به آثاری یاد کرد که به طور مستقیم به این مسئله ارتباط پیدا می کند. از آن جمله سه ازدیاد ایمان (فتح آیه ۴) می باشد که به عنوان آثار مستقیم ازال سکینه در قرآن از آن یاد شده است. اما آثاری چون افزا به توحید (کهف آیه ۱۴)، حفظ اسرار (قصص آیه ۱۰)، رضایت از خدا (فجر آیه ۲۷ تا ۳۰)، رضایت خدا از انسان (همان)، عبادت خدا (همان) و معصویت از خشم خدا (نحل آیه ۱۰۴) در حقیقت آثار مستقیم آراش به شمار نمی آیند؛ زیرا به طور طبیعی کسی که از شخصیت سالم به تعبیر واصطلاح قرآنی برخوردار است، باید از این ویژگی ها و امتیازات برخوردار باشد. به سخی دیگر، همان گونه که آراش، نشانه طبیعی انسان سالم به طور طبیعی و فطری است و حضور نگرانی در هر مرتبه ای از شدت و ضعف آن، امری غیرطبیعی قلمداد می شود، همچنین باید گفت که آراش و آثاری که برخی برای آن بیان کرده اند، آثار انسان طبیعی و پابرجا بر فطرت است. هر انسانی طبیعی و باقیمانده بر فطرت خود از آراش برخوردار بوده و از مواهبی چون افزا به توحید، حفظ اسرار و رضایت از خدا و از او و مانند آن بهره مند می شود .

**نقش ایمان به خدا در سلامت روان**

نویسنده:سمیه حیدری

منبع:روزنامه جوان

تعالیم اسلامی در سلامت روان افراد نقش بسزایی دارند. این اثرات تحت عنوان اثرات شناختی و رفتاری - عاطفی، معنوی مطرح شده است و اکنون به توضیح روش های رفتاری و معنوی می پردازیم:

از جمله رفتارهایی که در بهداشت روانی افراد موثر می باشد، حمایت های اجتماعی است. انسان موجودی اجتماعی است که مزوری زندگی کردن برای او امکان پذیر نیست. نقش حمایت اجتماعی تا حدی است که روانشناسان معتقد هستند داشتن ارتباطات گسترده اجتماعی می تواند انسان ها را از بیماری هایی چون افسردگی مصون نگه دارد.

دین سبب اسلام نیز این حمایت ها را در نظر داشته و به افراد توصیه می کند که صله رحم را به جا آورده و با خویشان و دوستان رفت و آمد داشته باشند و داشتن این ارتباطات را موجب ازدیاد عمر می داند.همچنین در اسلام آمده است که نسبت به امور مسلمانان اهتمام داشته باشید، مبادا که در همسایگی شما کسی باشد که سرگرسنه بر زمین بگذازد و شما در حالی که شکم آبیخته اید، به رختخواب بروید که در این صورت مسلمان نیستید.همچنین در اسلام سفارش زیادی درباره احرام به پیران و سالخوردهگان آمده است. مسلمانا همه افراد نیاز به احرام دارند، اما افراد پیر و سالخورده به علت از دست دادن بسیاری از نعمت های که قبلا از آنها برخوردار بوده اند (توانایی، قدرت سلامتی) افرادی حساس هستند حال اگر جوانان و کوچکترها احرام سالخوردهگان را نگاه ندارند احتمالا عزت نفس آنها خدشه دار خواهد شد و در خود فرو رفته و افسرده می شوند. همچنین با استفاده از تعالیم اسلامی مواجعه با استرس و کنار آمدن با درد و مرگ عزیزان هم آسان تر می شود.

در رابطه با مواجعه با درد آمده است:
که در هنگامی که بیماریز تا زمانی که می توانید از خوردن دارو اجتناب کنید و با درد مدارا کرده دعا کنید و به یاد خدا باشید. بر خدا توکل کنید تا آراش بنیاید و فقط هنگامی که احساس کردید، بیماری بر سلامتی شما غلبه کرده است و واقعا احتیاج دارید، دارو مصرف کنید، چرا که هیچ دارویی نیست که برانگیزنده درد دیگری نباشد.در مورد روش کنار آمدن با بیماری هم نکات ارزنده ای وجود دارد از جمله عبادت از پیمانان که بسیار سفارش شده است؛ فردی که دچار بیماری می شود فرسودگی های روانی و افسردگی در او بیشتر از بیماری جسمی است و حمایت اجتماعی از بیمار و خانواده او الزامی می باشد.الله برای تاثیر بیشتر عبادت آدایی بر آن شمرده شده است که از جمله آنها داشتن انگیزه، خالص در عبادت، هدیه دادن به بیمار و امید بخشیدن به اوست.

عبادت بیماران چند جنبه مهم دارد:

-؟بیماری های مزمن، معمولا به عزت نفس بیمار آسیب می رسانند، یکی از راه های تقویت عزت نفس عبادت کردن از بیمار است که او احساس خواهد کرد که در نزد مردم دارای احترام و اهمیت است.

-؟عیادت از بیمار، باعث جریان کسودهای عاطفی او شده و هنگام دیدار رابطه ای عاطفی برقرار می شود و امکان پرون ریزی عاطفی برای بیمار حاصل می گردد.

- ؟دیدار از بیمار باعث آراش وی می شود و معمولا با هدیه ای کوچک همراه است. هر هدیه ای می تواند در آراش و شادمانی بیمار موثر باشد. افراد بسیاری هستند که با تقویت ایمان، روجه خود را به دست آورده اند و با روجه قوی به جنگ بیماری و مشکلات رفته اند.

کسی که به خداوند ایمان داشته باشد، زندگی وی سرشار از آراش و آسودگی می شود. بدون دفعده هایی در رابطه با امور دنیوی و استرسی هایی که رقابت ها و چشم و هم چشمی ها برای فرد به وجود می آورد، این فرد چون به خدا و جهان آخرت ایمان دارد، زیبا زندگی می کند و موقع فرارسیدن مرگ هم با آراش به استقبال مرگ می رود.

نمونه ای که نقل می شود مبین این حالت است:

مردی ۷۷ ساله، لیسانس، متاعل و دارای دو فرزند بود، او به سرطان (پانکراس) مبتلا شده بود و پس از عمل جراحی به علت انتشار دردهای شدید شکمی به پشت و پهلو روزانه چهار آمپول پتین صدگرمی به او تزریق می شد. روانپزشک او را افسرده شدید تشخیص داد فستنا افکار بدبینیانه در او وجود داشت و شدت درد امان صاحبه روانپزشکی را از بین برده بود.

در جلسه دوم از طریق هیپنوزیم، آراش عضلانی به او داده می شد، در جلسه های بعدی ستش باورهای دینی از بیمار به عمل آمد، او به خدا اعتقاد داشت، اما باورهای دینی قوت نداشت. از طریق هیپنوزیم ذهن بیمار در این جهت که در ایمان به خداوند و درخواست کمک از او به کاهش درد کمک خواهد کرد، تقویت گردید. از بیمار خواسته شد که با تمرکز به ایمان به خداوند و قدرت او یا خود این جمله را تکرار کند:
«خدا یا کمک کن تا بتوانم درد را تحمل کنم»
در جلسات بعدی، بیمار قبل از هیپنوزیم، از قدرت و اراده خداوند و نیاز انسان نسبت به لطف او صحبت کرد. کم کم توسط درمانگر، مالکیت مطلق خداوند نسبت به همه چیز، از جمله جان انسان یادآوری شد و این که همه چیز از او و بازگشت همه به سوی اوست و در جلسات هفتم به بعد بیمار تنها تریق شیانه هنگام خواب را داشت و سایر تریق ها حذف شده بود. همکاری وی بسیار خوب بود و درد را قابل تحمل تر دانست. وی برخلاف گذشته می توانست تا حدی کارهای شخصی اش را اداره کند، او برخی از آیات مربوط به رحمت الهی را تکرار می کرد، در جلسه دهم آزمون افسردگی ،بکنه نشان دهنده کاهش افسردگی بیمار بود، وی تا زمان مرگ، با آراش زندگی کرد و تریق مسکن نیز به او قطع شده بود.

منابع

-؟قرآن کریم- ؟ دیمانتو، رابین ام - جلد دوم

نقش ایمان به خدا در سلامت روان

نویسنده:سمیه حیدری

منبع:روزنامه جوان

تعالیم اسلامی در سلامت روان افراد نقش بسزایی دارند. این اثرات تحت عنوان اثرات شناختی و رفتاری - عاطفی، معنوی مطرح شده است و اکنون به توضیح روش های رفتاری و معنوی می پردازیم:

از جمله رفتارهایی که در بهداشت روانی افراد موثر می باشد، حمایت های اجتماعی است. انسان موجودی اجتماعی است که متروی زندگی کردن برای او امکان پذیر نیست. نقش حمایت اجتماعی تا حدی است که روانشناس معتقد هستد داشتن ارتباطات گسترده اجتماعی می تواند انسان ها را از بیماری هایی چون افسردگی معون نگه دارد.

دین مبین اسلام نیز این حمایت ها را در نظر داشته و به افراد توصیه می کند که صله رحم را به جا آورده و با خویشان و دوستان رفت و آمد داشته باشند و داشتن این ارتباطات را موجب ازدیاد عمر می داند.همچنین در اسلام آمده است که نسبت به امور مسلمانان اهتمام داشته باشند، مبادا که در همسایگی شما کسی باشد که سرگرمه بر زمین بگذارد و شما در حالی که شکم آبیانته اید، به رختخواب بروید که در این صورت مسلمان نیستید.همچنین در اسلام سفارش زیادی درباره احترام به پیران و سالخوردهگان آمده است. سلما همه افراد نیاز به احترام دارند، اما افراد پیر و سالخورده به علت از دست دادن بسیاری از نعمت هایی که قبلا از آنها برخوردار بوده اند (توانایی، قدرت سلامتی) افرادی حساس هستند حال اگر جوانان و کوچکچوها احترام سالخوردهگان را نگاه ندارند، اختلال عزت نفس آنها خدشه دار خواهد شد و در خود فرو رفته و افسرده می شوند. همچنین با استفاده از تعالیم اسلامی مواجهه با استرس و کنار آمدن با درد و مرگ عزیزان هم آسان تر می شود.

در رابطه با مواجهه با درد آمده است که: در هنگامی که بیماریار تا زمانی که می توانید از خوردن دارو اجتناب کنید و با درد مدارا کرده دعا کنید و به یاد خدا باشید. بر خدا توکل کنید تا آرامش یابید و فقط هنگامی که احساس کردید، بیماریار بر سلامتی شما غلبه کرده است و واقعا احتیاج دارید، دارو مصرف کنید، چرا که هیچ دارویی نیست که بتواندزندة درد دیگری نباشد.در مورد روش کنار آمدن با بیماری هم نکات ارزنده ای وجود دارد از جمله عیادت از بیماران که بسیار سفارش شده است؛ فردی که دچار بیماری می شود فرسودگی های روانی و افسردگی در او بیشتر از بیماری جسمی است و حمایت اجتماعی از بیمار و خانواده و آرامی می باشد.البته برای تاثیر بیشتر عیادت آدایی بر آن شمرده شده است که از جمله آنها داشتن انگیزه خالص در عیادت، هدیه دادن به بیمار و امید بخشیدن به او است.

عیادت بیماران چند جنبه مهم دارد:

- بیماریار های مزمن، معمولاً به عزت نفس بیمار آسیب می رسانند، یکی از راه های تقویت عزت نفس عیادت کردن از بیمار است که او احساس خواهد کرد که در نزد مردم دارای احترام و اهمیت است.

- عیادت از بیمار، باعث جریان کمیودهای عاطفی او شده و هنگام دیدار رابطه ای عاطفی برقرار می شود و امکان یرون ریزی عاطفی برای بیمار حاصل می گردد.

- دیدیدار از بیمار باعث آرامش وی می شود و معمولاً با هدیه ای کوچک همراه است. هر هدیه ای می تواند در آرامش و شادمانی بیمار موثر باشد. افراد بسیاری هستند که با تقویت ایمان، روحیه خود را به دست آورده اند و با روحیه قوی به جنگ بیماری و مشکلات رفته اند.

کسی که به خداوند ایمان داشته باشد، زندگی وی سرشار از آرامش و آسودگی می شود. بدون دفعه هایی در رابطه با امور دنیوی و استرس هایی که زیابت ها و چشم و هم چشمی ها برای فرد به وجود می آورد، این فرد چون به خدا و جهان آخرت ایمان دارد، زیا زندگی می کند و موقع فرا رسیدن مرگ هم با آرامش به استقبال مرگ می رود.

نمونه ای که نقل می شود مبین این حالت است:

مردی 77 ساله، لیپانس، متاهل و دارای دو فرزند بود، او به سرطان (پانکراس) مبتلا شده بود و پس از عمل جراحی به علت انتشار دردهای شدید شکمی به پشت و پهلو روزانه چهار آپول آخرین صده گرمی به او تزریق می شد. روانپزشک او را افسرده شدید، تشخیص داد ضمناً افکار پدینتیاه در او وجود داشت و شدت درد امان مصاحبه روانپزشکی را از بین برده بود.

در جلسه دوم از طریق هیپنوتیزم، آرامش عضلانی به او داده می شد، در جلسه های بعدی سنجش باورهای دینی از بیمار به عمل آمد، او به خدا اعتقاد داشت، اما باورهای دینی قوی نداشت. از طریق هیپنوتیزم ذهن بیمار در این جهت که در ایمان به خداوند و درخواست کمک از او به کاهش درد کمک خواهد کرد، تقویت گردید. از بیمار خواسته شد که با تمرکز به ایمان به خداوند و قدرت او با خود این جمله را تکرار کند: «خدا یا کمک کن تا بتوانم درد را تحمل کنم».

در جلسات بعدی، بیمار قبل از هیپنوتیزم، از قدرت و اراده خداوند و نیاز انسان نسبت به لطف او صحبت کرد. کم کم توسط درمانگر، مالکیت مطلق خداوند نسبت به همه چیز، از جمله جان انسان، یاد آوری شد و این که همه چیز از او و بازگشت همه به سوی اوست و در جلسات هفتم به بعد بیمار تنها تزریق ششانه هنگام خواب را داشت و سایر تزریق ها حذف شده بود. همکار وی بسیار خوب بود و درد را قابل تحمل تر دانست. وی برخلاف گذشته می توانست تا حدی کارهای شخصی اش را اداره کند، او برخی از آیات مربوط به رحمت الهی را تکرار می کرد، در جلسه دهم آزمون افسردگی ایکنگ نشان دهنده کاهش افسردگی بیمار بود، وی تا زمان مرگ، با آرامش زندگی کرد و تزریق مسکن نیز به او قطع شده بود.

منابع:
- قرآن کریم- 7 دیباچتو، رابین ام – جلد دوم

#### آرامش دل با یاد خدا

نویسنده:محمد رضا داودی

متن:
مجله دیدار آشنا

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر امروزی، اضطراب و فشارهای روانی است، که پیامدهای منفی فراوانی هم به دنبال داشته است. انسان در راه رسیدن به آرامش کوشش‌های فراوانی را به کار برده است، اما چون راه صحیح آن را نیافته است، تلاشش بی‌ثمر مانده است. پیشرفت علم و تکنولوژی نیز بنا همه‌ی غرغایش، بیش از پیش او را در گرداب ناآرامی و اضطراب و تزئید غرظور ساخته است.

اضطراب و دلهره از راه‌های گوناگونی ممکن است به وجود آید: الف - ترسیم آینده‌های تاریک، ناپروای که برای خود آینده‌های تاریک و مبهم تصور می‌کند، هـ آن ممکن است دچار بیماری و درمان‌گهی و ... شوند و از این نگرانی و ترس بسیار رنج می‌برند. ب - ضعف و ناتوانی نگاه انسان در برابر مشکلات فراوان زندگی به این فکر فرو می‌رود که ممکن است از عهدیه‌ی حل آن‌ها برنیایم؛ همین تصور او را مضطرب می‌سازد. ج - احساس بویچی در زندگی اوژ - دنیا پرستی و ترس از مرگ.

امروز، نه تنها جوامع غیر دینی و سکولار، که جوامع دینی نیز به دلیل غفلت از گنجینه‌ی غنی و گران‌بهایی که از ایمان در اختیار دارند، از فشارهای روانی و دلهره‌های بی‌مورد در رنجند. خدایی که انسان را آفرید و برای هدایت و راهنمایی او کنایه‌های آسمانی و پیامبران را فرستاد، بی‌شک عوامل آرامش و آسایش او را از زبان پیامبران خود بیان کرده است.

انسان هنگامی که کارهای خود را با تفکر و تعقل انجام دهد و به این بیندیشد که کارهایش برای سعادت اخروی سودمند است، این کار فکری با آرامش خاطر وبدون هیچ‌گونه تزلزل و اضطرابی صورت می‌گیرد؛ اما اگر تنها زندگی مادی را ببیند و از هوی و هوس پیروی کند، وهم و خیال به سراغ او آمده و او از راه راست منحرف می‌سازد و او را در تصمیم خود مضطرب و در اقدام به کارهای مهم سست میگرداند. آرامش دل و اطمینان خاطر مقدمه‌ای استبرای نشاط. کسی دارای روحیه شادابی است که از فشار روانی و دلهره در در امان باشد. خداوند در آیه‌ی بیست و هشت‌وسوم‌ی رعد مهم‌ترین عامل آرامش را یاد خود می‌داند:

الَّذین آمنوا وطمئن قلوبهم بذكر الله الاّ بذكر الله الاّ بذكر الله تطمئن القلوب (رعد۸۸)
کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که (تنها) با یاد خدا دل‌ها آرامش یابد.

مقصود از این‌که یاد حق آرامش دهنده‌ی قلب‌هاست، تنها ذکر زمانی نیست. هر چند ذکر لفظی (بیک واژه را چند بار تکرار کردن) در انسان تاثیر دارد و موجب تلقین مفهوم آن‌واژه به دل می‌شود، بلکه علاوه بر ذکر زمانی، ذکر قلبی نیز نیاز است تا با تمام وجود متوجه عظمت‌خداوندشد، حضور خدا را در همه جا و تمام حالات درک کند، تا اگر صحنه‌ی گناهی بارایش پیش آمده، بتواند بوسه‌سوار از آن چشم پوشی کند. چرا که حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: ذکر بر دو نوع است، یاد خداوند در هنگام معیبت و از آن بالاتر، یاد خداوند است در هنگامی که حرامی پیش یابد و از آن چشم‌پوشی. (۱)

هیچ گنجی بی‌دد و بی‌دام نیست

چز به خلونگاه حق آرام‌نست

گو گزیری بر امید راحتی

زان طرف هم پیشت آید آفتی (مولوی)

نام خدا بر لب، همانند آبیاری شاخه‌ی درخت است که تنها گرد گیری از آن می‌کند، ولی یاد خدا در دل مثل آبیاری ریشه‌ی درخت است که ماهی‌بالندگی و ثمر بخشی آن خواهد بود. اثر چنین بادی این است که انسان را با شور و نشاط به تولید، کار، اشتغال و تأمین نیازهای جامعه وامی‌دارد تا از هر گونه تبلی و نین‌پیروی پرهیزد و نیز هیچ کار سود آوری او را از یاد خدا غفل نسازد تا از کار حلال دست‌بردارد و یا به کار حرام روی آورد. چنانچه خداوند می‌فرماید:

مردانی که نه تجارت و نه داد و ستدی آنان را از یاد خدا و برپا داشتن نماز و دادن زکات به خود مشغول نمی‌دود و از روزی که دل‌ها و دیده‌ها در آن زیروو می‌شود، می‌هراند. (نور۳۷)

این مردان الهی در اثر یاد خدا، نه تنها از عیادت‌های بدنی انسانی ندارند، بلکه از زکات و اتفاق به مستفندان نیز غافل نیستند.

یکی از معادق یاد خداوند، یاد پیامبر اکرم و امامان معصوم - صلوات الله علیهم - است؛ زیرا امام صادق (علیه السلام) در مورد آیه‌ی «الاّ بذكر الله ...» می‌فرماید:

«به محمد صله و آله السلام تطمئن القلوب و هو ذکر الله (منظور از آیه این است که با یاد پیامبر دل‌ها آرام می‌گیرد که او یاد خداست)» (۲)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) - فرمودند: «مرا از» «الذین آمنوا شیعیان است و مراد از ذکر الله امیرالمؤمنین و ائمه - صلوات الله علیهم - است. (۳)

که یاد آن حضرات ماهبه آرامش است، این که ما شیعیان در شادی آنان خوشحال و در غم آنان اندوهگین هستیم، گذشته از آرامش به نشاط رسیدیم، که بارها آن را آزموده‌ایم.

پیامبران و امامان معصوم (علیهم السلام) بالاترین مرحله‌ی آرامش را دارا بودند. به یک نمونه در این زمینه نگاه می‌کنیم:

امام سجاد (علیه السلام) می‌فرماید: «هنگامی که کار جنگ در نبرد کربلا سخت‌شد، پدرم حسین بن علی (علیه السلام) در آرامش کامل بود و هر لحظه رنگ چهره‌ی او روشن‌تر و بشاش‌تر می‌گشت، برخی برخلاف پدرم رنگشان زرد شده و ترس بر اندامشان افتاده بود و دل‌هاتان می‌لرزید، حسین بن علی (علیه السلام) به آنان فرمود: ای بزرگ‌زادگان صبر کنید، مرگ جز پلی بیش نیست که شما را از این سختی‌ها به بهشت وسیع عبور می‌دهد ...» (۴)

چگونگی آرامش دل با یاد خدا:

ذکر حضرت حق دل را صیقل داده، انسان عاکی و ملکی را به ملکوت متصل می‌سازد. او با کمال مطلق ارتباط پیدا می‌کند و این ارتباط آرامشی بسیار لذت‌بخش به او عایت می‌کند. در پرتو چنین ارتباطی احساس می‌کند به غیر خدا پناه بردن جز فرومایگی

چیزی بر او نمی‌افزاید. درجه‌ی دل چون با یاد پروردگار باز شد، انسان احساس می‌کند خدا هم او را یاد کرده است، که خود می‌فرماید:

«فَأَكْرَمُنِي أَذْكَرُمِ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (بقره/۱۵۲)

مرا یاد کن، تا شسرا را یاد کنی، و شکر مرا به‌جا آوری و کفران نعمت‌های من نکنی. شسرا از طریق بندگی خداوند و با تمام وجود و دل و جان به یاد او باشی، تا خداوند هم به یاد شما باشد و نعمت‌هایش را بر شما افزون کند.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: بدانید هر کس از مؤمنان خدا را یاد کند، خداوند او را به‌خوبی یاد می‌کند، پس در طاعت‌خداوند بگوئید. «(۵)

توجه به خدا در ایجاد آرامش قلبی بدین جهت است که: ۱- خداوند، هدف نهایی فطرت انسان است و انسان ناخودآگاه در طلب این مطلوب نهایی در حرکت است و تا به او نرسد، آرام نمی‌گیرد. ۲- کسی که توجه به خدا ندارد در واقع به غیر او که همان دنیا و مظاهر آن باشد، دل بسته است. این فرد هر مقدار از نعمت‌ها و بهرهای دنیا برخوردار گردد در هراس و دلهره‌ی بیش‌تری قرار میگیرد زیرا دایم در حسرت امری است که نصیب او نشده و در اضطراب است که آنچه دارد از دست نهد. بنابراین گرفتار رنج و اندوه دایمی می‌شود و با کوچک‌ترین سختی و مصیبتی تعدل روحی خود را از دست داده، زندگی سخت و محتشاری را خواهد داشت.
ترسیم قرآن از این بحران روحی چنین است:

«ومن اعرض عن ذکری فان له عیلةً شککا ونحشره یوم القیامة اعمی (طه/۱۲۴) و هر کس از یاد من روی (و دل) بگرداند، در حقیقت زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم.

روی گردانی از یاد خدا دو نمره‌ی بسیار تلخ دارد: ۱) داشتن زندگی ناگوار و تنگ ۲) دست‌شدن با شیطان همان‌گونه که قرآن می‌گوید:

«ومن یش عن ذکر الرحمن ینشی له شیطانا فیهو له قرین (زخرف/۳۶) و هر کس از یاد (خدا) رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گذاریم تا برای وی دوسازی باشد.

اگر انسان غرق در لذات دنیا شود به صورتی که او را از یاد خدای مهربان - که رحمت و سببش همه‌ی موجودات را شامل می‌شود - باز دارد، خداوند شیطان را بر او مسلط می‌سازد تا همواره با او هم‌نشین باشد، رشتنه‌هایی در گردن او افکند، هر جا که خاطرخواش باشد، او را برود.

خاطرخواش باشد، او را برود.

خاطرخواش باشد، او را برود.

خداوند در این زمینه می‌فرماید:

«یا ایها الذین آمنوا انا لقیتم فتنه فانیما و لاکرُوا الله کثیرا لعلکم تفلحون (انفال/۴۵)

ای گروه مؤمنان هنگامی که دست‌هایی از دشمنان را در میدان نبرد در برابر خود دیدید، ثابت قدم باشید و خدا را فراوان یاد کنید، باشد که رستگار و پیروز شوید. هنگامی که سربازان می‌جهد، به یاد قدرت بی‌پایان و رحمت گشودنی الهی باشد، احساس می‌کند در میدان مبارزه تنها نیست. این امر می‌تواند در تمام سخت‌های زندگی او در برابر تاملیبات مقاوم سازد.

خداوند برای دلناری رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) در برابر سختی‌ها، خطاب به او می‌فرماید:

«ولقد علم انک بقیق صدرک بما یقولن فسیح بحدی ریک و کن من الساجدین (حجر/۷۷ و ۹۸)

ما می‌دانیم که سخنان مشرکان سینه‌ی تو را تنگ و تراخت می‌سازد، روح لطیف و قلب حساس تو نمی‌تواند در برابر بدگویی‌های آنان ساکت‌نشیند و سخنان کفرآمیز آنان را تحمل کند، به همین دلیل انبوه‌گن‌ می‌شوی. برای برطرف شدن این ناراحتی به تسبیح پروردگارت پرداز و در برابر ذات پاکش سجده به‌جای آور. ذکر خداوند اثرات بد گفتار آنان از بین برده، به تو نیرو و توان تحمیل بیش‌تر می‌بخشد.

هر چند خطاب آیه به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) است، ولی در نهایت آن شامل همه‌ی افراد می‌شود. هر کس می‌خواهد در برابر سختی‌ها مقاوم باشد و همیشه به یاد خدا باشد و او را حاضر و ناظر بر کردار خویش بداند.

قرآن آرامش اولیای الهی را چنین بیان می‌کند:

«الان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون الذین آمنوا وکانوا یتقون (یونس/۶۲ و ۶۳) آگاه باشید که پر دوستان خدا نه یمنی است و نه آنان انبوه‌گن می‌شوند نعمتان که ایمان آورده و بریزگاری ورزیده‌اند.

ترس و اندوه، دو حالت روانی و برهم زننده‌ی آرامشند. نفی آن دو از سوی اولیای خدا، مساوی با حصول آرامش و برطرف شدن اضطراب دوستان راستین خدا آنقدر به خدا نزدیک شده‌اند که میان آنان و خدا فاصله‌ی نیست، آنان از هر گونه وابستگی به جهان ماده آزادند، نه با از دست دادن امکانات مادی فریادشان بلند می‌شود، و نه ترس از آینده افکارشان را به خود مشغول می‌سازد. اولیای خدا، کسانی هستند که حوادث ناگوار روزگار در دیدگاه آنان زشت و ناخوشایند جلوه نمی‌کند، هر چه از دست‌بدهد غمی به دل راه نداده و اندوه بر چهره‌شان نمی‌نشیند، ایثار پرخوردار از اطمینان و آرامش نفسی هستند.

آرامش اولیای خدا بشراتی از سوی خداوند به آنان است، که از راه ایمان و تقویشگی به این مقام رسیده‌اند که نه در دنیا و نه در آخرت از هیچ ترسند و بر هیچ امری تکران نباشند. زجر مومانی که خدا خواهد، و خداوند خواسته تا از پروردگار خویش و از دست رفتن کرامت الهی، ناراحت‌باشند که این ترس و جزه، تسلیم در برابر خداست. (۶)

در آیات و روایات متعددی یاد خداوند را از جنبه‌هایی چون تشویق به آن، فرایند دنیوی و اخروی آن، زمان و مکان آن و کیفیت ذکر، را تأکید کرده‌اند که بسیاری از خطاهایی که بشر انجام می‌دهد به سبب غفلت او از خداست نمی‌شکند اگر انسان همواره به یاد خدا باشد و خود را در پیشگاه الهی حاضر بیند، از کردارهای ناپسند خودداری می‌کند.

بی‌نوشته:

- . مجلسی، محمد باقر *تحرار الآوار*، نجف ایران (ج ۷)، ص ۹۳، ج ۴۸. و نیز همان، ج ۷، ص ۵۱-۳
- . تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۲۲۷
- . تفسیر کبیر الدقایق، ج ۵، ص ۴۴۷
- . صدوق *معدنای الاخبار* ص ۲۸۸
- . تفسیر کبیر الدقایق، ج ۱، ص ۱۹۴
- . ر . کت: المیزان، ج ۱۰، ص ۸۸. تفسیر نمونه، ج ۸، ص ۳۳۲

آرامش دل با یاد خدا

نویسنده:محمد رضا دادوی

منبع: مجله دیدار آشا

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر امروزی، اضطراب و فشارهای روانی است، که پیامدهای منفی فراوانی هم به دنبال داشته است. انسان در راه رسیدن به آرامش *کوشش‌های فراوانی* را به کار برده است، اما چون راه صحیح آن را نیافته است، تلاشش بی‌ثمر مانده است. پیشرفت علم و تکنولوژی نیز بنا همه‌ی غواغیاش، بیش از پیش او را در گرداب ناآرامی و اضطراب و تردید غوطه‌ور ساخته است.

اضطراب و دلهره از راه‌های گوناگونی ممکن استبه وجود آید: الف- ترسیم آینده‌های تاریک نافرمانی که برای خود آینده‌های تاریک مبهم تصور می‌کند، هر آن ممکن است دچار بیماری و درمان‌ناگمی و ... شوند و از این نگرانی و ترس، بسیار رنج می‌برند
ب- ضعف و ناتوانی نگاه انسان در برابر مشکلات فراوان زندگی به این فکر فرو می‌رود که ممکن است از عهدی حل آن‌ها برنیاییم، همین تصور او را مضطرب می‌سازد.
ج- احساس بویچی در زندگی بد- دنیا پرستی و ترس از مرگ.

امروز، نه تنها جوامع غربی دینی و سکولار، که جوامع دینی نیز به دلیل غفلت از گنجینه‌ی غنی و گران‌بهایی که از ایمان در اختیار دارند، از فشارهای روانی و دلهره‌های بی‌مورد در رنجند. خدایی که انسان را آفرید و برای هدایت و راهنمایی او کاینهای آسمانی و پیامبران را فرستاد، بی‌شک عوامل آرامش و آسایش او را از زبان پیامبران خود بیان کرده است.

انسان هنگامی که کارهای خود را با تفکر و تعقل انجام دهد و به این بیندیشد که کارهایش برای سعادت اخروی سودمند است، این کار فکری با آرامش خاطر و بدون هیچ‌گونه تزلزل و اضطرابی صورت می‌گیرد.
ثاما اگر تنها زندگی مادی را بیند و از هوی و هوس پیروی کند، وهم و خیال به سراغ او آمده و او را از راه راست منحرف می‌سازد و او را در تصمیم خود مضطرب و در اقدام به کارهای مهم سست میگرداند. آرامش دل و اطمینان خاطر مقدمه‌ای استبرای نشاط. کسی دارای روحیه شادایی است که از فشار روانی و دلهره در در امان باشد. خداوند در آیه‌ی بیست و هشت‌سوره‌ی رعد مهم‌ترین عامل آرامش را یاد خود می‌داند:

الذین آمنوا وطنطن لقریهم بذکر الله الا بذکر الله تطمنن القلوب (رعد/۲۸) کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که (تنها) با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

مقصود از این که یاد حق آرامش دهنده‌ی قلبیه‌است، تنها ذکر زمانی نیست. هر چند ذکر لفظی (بیک واژه را چند بار تکرار کردن) در انسان تاثیر دارد و موجب تلقین مفهوم آن واژه به دل می‌شود، بلکه علاوه بر ذکر زمانی، ذکر قلبی نیز نیاز است تا با تمام وجود متوجه عظمت‌خداوند شده، حضور خدا را در همه جا و تمام حالات درک کند، تا اگر سختی گناهی برایش پیش آمد، بتواند بوسه‌سوار از آن چشم‌پوشی کند. چرا که حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: ذکر بر دو نوع است، یاد خداوند در هنگام مصیبت و از آن بالاخر، یاد خداوند است در هنگامی که حرامی پیش بیاید و از آن چشم‌پوشی. (۱) هیچ کسبی نمی‌دد و بی‌دام نیست

جز به خلوتگاه حق آرام نیست

گر گریزی بر امید راحتی

زان طرف هم پیشت آید آفتی (مولوی)

نام خدا بر لب، همانند آبیاری شاخه‌ی درخت است که تنها گره‌گیری از آن می‌کند، ولی یاد خدا در دل مثل آبیاری ریشه‌ی درخت است که مایه‌ی پالندگی و ثمر بخشش آن خواهد بود. از چنین یادی این است که انسان را با شور و نشاط به تولید، کار، اشتغال و تأمین نیازهای جامعه وامی‌دارد تا از هر گونه تبلی و ن‌پیروی بی‌رهزد و نیز هیچ کار سود آوری او را از یاد خدا غفلت نسازد تا از کار حلال دست‌بردارد و یا به کار حرام روی آورد. چنانچه خداوند می‌فرماید:

«مردانی که نه تجارت و نه داد و ستدی آنان را از یاد خدا و بریا داشتن نماز و دادن زکات به خود مشغول نمی‌دارد و از روزی که دل‌ها و دیده‌ها در آن زیروود می‌شود، می‌هرسند.» (نور/۳۷)

این مردان الهی در اثر یاد خدا، نه تنها از عبادت‌های بدنی امتناعی ندارند، بلکه از زکات و انفاق به مستندان نیز غافل نیستند.

یکی از مصدقین یاد خداوند، یاد پیامبر اکرم و امامان معصوم - صلوات الله علیهم - است زیرا امام صادق (علیه السلام) در مورد آیه‌ی الاذکرالله ... می‌فرماید:

«به محمد علیه و آله السلام نظنن القلوب و هو ذکر الله (منظور از آیه این است که با یاد پیامبر دل‌ها آرام می‌گیرد که او یاد خداست.)»(۲)





هزارو سی‌صد و هفتادو شش -

تحقیق مذکور نیمه تجربی بود که به منظور بررسی میزان تاثیر آرای قرآن کریم بر اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی قلب صورت گرفت. این پژوهش، در بخش جراحی قلب بیمارستان امام خمینی (رحمه الله) تهران انجام یافت. هدف کلی پژوهش، تعیین میزان تاثیر آرای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب بود. تعداد هشتاد نفر از بیماران با توجه به مشخصات نمونه انتخاب شدند. از این تعداد، پنجاه نفر در گروه آزمون تحت تاثیر متغیر مستقل گوش کردن به آرای قرآن کریم، از بعد از ظهر روز قبل، دو بار و هر بار پانزده دقیقه به آرای قرآن کریم گوش کردند، و سی نفر در گروه شاهد قرار گرفتند، که تحت تاثیر دخالت و مداخله‌ی پژوهشگر قرار نداشتند، و تنها از مراقبت‌های معمول بخش جراحی استفاده می‌کردند. اضطراب بیماران در دو گروه با بعد از ظهر روز قبل از عمل و مسیح عمل با پرسش نامه‌ی اضطراب اسپیل بر گر و چنگ لیست ثبت علامت‌های جسمانی سنجیده شد، و در پایان نمونه‌گیری، میزان کاهش اضطراب گروه آزمون و شاهد مقایسه گردید. تجزیه و تحلیل یافته‌های آزمون آماری نشان از آن داشت که میزان اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی به تاثیر از آرای قرآن کاهش یافته است.

۳- بررسی تاثیر آرای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران در سال هزارو سی‌صد و هفتادو شش.

پژوهش مذکور، یکک مطالعه‌ی نیمه‌تجربی بود که با هدف مطالعه‌ی تاثیر آرای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران انجام شده است. تعداد نمونه‌های این پژوهش هشت نفر بوده‌اند که به صورتی تصادفی و با استفاده از قرعه کشی در دو گروه آزمایش کنترل قرار گرفتند. جهت گرد آوری داده‌ها، از پرسش نامه‌ی دو قسمتی استفاده شد. قسمت اول پرسش نامه مربوط به اطلاعات فردی و سؤالاتی در مورد موسیقی‌های مذهبی بود، و بخش دوم، شامل پرسش نامه‌ی استاندارد اسپیل برگر بود. در این پژوهش برای گروه آزمایش با صدای استاد عبدالعظیم، آیات ده تا بیستو سه سوره‌ی یوسف با استفاده از ضبط صوت مجهز به هدفون به مدت بیست دقیقه پخش شد. قبل و بعد از بخش آرای قرآن کریم، در دو گروه آزمایش و کنترل فرم اضطراب اسپیل برگر توسط واحد‌ها تکمیل و جهت تعیین میزان اثر بخش آرای قرآن کریم، اختلاف نمرات اضطراب قبل و بعد از مداخله، محاسبه گردید. نتایج‌جاصل از پژوهش نشان داد که استماع آرای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب بیماران می‌شود.

نتیجه

در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم نیز توجه و گرایش به معنویت مهم‌ترین پدیده زمان ماست، و دیگر همانند گذشته جدال با معنویت و خداوند، جدالی ترفی‌خواهانه به نظر نمی‌رسد. از یک سو، علم در پاسخ به سؤالات انسان اظهار عجز و ناتوانی می‌کند و به قول سارتر (۱۹۷۱) علم مرده است، و از سوی دیگر، احساس تنهایی، ناامنی، پوچی و وانهادگی او را سخت می‌آورد. راه نجات از این بحران در آمیختن معنویت و عقلانیت است که یک پای آن وحی و پای دیگر عقل است

آرای قرآن و آرامش دل‌ها

نویسنده:مرتضی شیروید

منبع:سجده دیدار آشتا

درمقاله‌ی حاضر، از چکیده‌ی سه تحقیق پزشکی سخن می‌رود که در هر یک از آن‌ها، تاثیر آرای قرآن کریم در کاهش استرس و اضطراب بیماران مورد مطالعه قرار گرفته است. ۱- بررسی میزان تاثیر آرای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی. در چکیده‌ی تحقیق فوق که در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و به سال هزارو سی صدو هفتادو شش صورت گرفت، آمده است: اضطراب، پدیده‌ی شایع عصر ماست، اما پیشینه‌ی ای طول تمامی تاریخ دارد، و از این رو همواره مورد توجه بوده است. با این وصف، اضطراب کم، برای حیات و زندگی روزمره لازم است، ولی فقط اضطراب زیاد، آثار و زیان‌های جدی بر جسم و روان و روابط اجتماعی می‌گذارد، و در نتیجه، کنترل و مهار آن همیشه توصیه شده است. شاید به این علت در سال‌های اخیر، گرایش‌ها را تاکید و توجه زیادی بر روش‌های غیر دارویی کاهش اضطراب دارند، و در این راستا، در تحقیقات فراوان، تاثیر انواع موسیقی بر کاهش اضطراب، مورد ارزیابی قرار گرفته است. یکی از انصام موسیقی، موسیقی تاز از تلاوت آیات قرآن کریم است، این موسیقی عرفانی و دلنیز، یکی از باشکوه‌ترین ابعاد اعجاز بیانی قرآن مجید است. هدف تحقیق، بررسی تاثیر آرای قرآن بر وضعیت استرس بیماران، قبل و بعد از اقدامات درمانی است. فرضیه‌ی تحقیق عبارت بود از این که آرای قرآن بر کاهش شدت اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی، مؤثر است. این طرح تحقیقاتی، یک مطالعه نیمه تجربی به شمار می‌رفت که جامعه‌ی آماری آن را کلیه بیماران بخش‌های داخلی و جراحی بیمارستان امام حسین (علیه السلام) و امام خمینی (رحمه الله) اصفهان تشکیل می‌داد. این بیماران قرار بود تحت‌یک نوع پورسه نهانچی قرار گیرند. نتیجه در این مطالعه هشتاد نفر بوده‌اند که به طور تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار داده شدند. در این تحقیق، برای کاهش اضطراب گروه آزمون، از بیست دقیقه آرای قرآن کریم با صدای استادین بزرگ مصری و ایرانی که از بین آیات و سوره‌های مختلف انتخاب شده بود، استفاده گردید، و از طریق هدفون به استماع واحدهای بیمارستانی رسانده شد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از نرم‌افزار **EPL** مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، و نتایج زیر به دست آمد:

در مرحله‌ی اول، کاهش اضطراب در دو گروه شاهد و آزمون محسوس نبود، در حالی که در گروه آزمون در مراحل دوم و سوم - قبل و بعد از انجام پروسیجر میزان اضطراب کاهش یافته، اما این کاهش در گروه شاهد، مشاهده نشد، و نیز، در بررسی علامت حیاتی در گروه آزمون، میزان فشار خون سیستول و تنفس تکمیل یافته، ولی تعداد نبض، و میزان فشار خون دیاستول دو مقایسه با گروه شاهد، تغییر معا داری نداشته است. همچنین، عوامل دیگری مثل سبب‌های انجام پروسیجر، نوع عمل، سن، جنس، سابقه‌ی استماع به موسیقی یا تلاوت آیات قرآن، تشخیص پزشکی و ... بررسی گردید، که هیچ کدام ارتباط معنی‌داری با کاهش سطح اضطراب نشان ندادند. بنابراین، نتایج تحقیق نشان داد که فرضیه‌ی تحقیق درست و قابل اثبات است، یعنی این که آرای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب بیماران قبل و بعد از انجام تشخیصی و درمانی تاثیر دارد.

۲- میزان تاثیر آرای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی در بیمارستان‌های منتخب تهران در سال هزارو سی‌صد و هفتادو شش. تحقیق مذکور نیمه تجربی بود که به منظور بررسی میزان تاثیر آرای قرآن کریم بر اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی قلب صورت گرفت. این پژوهش، در بخش جراحی قلب بیمارستان امام خمینی (رحمه الله) تهران انجام یافت. هدف کلی پژوهش، تعیین میزان تاثیر آرای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب بود. تعداد هشتاد نفر از بیماران با توجه به مشخصات نمونه انتخاب شدند. از این تعداد، پنجاه نفر در گروه آزمون تحت تاثیر متغیر مستقل گوش کردن به آرای قرآن کریم، از بعد از ظهر روز قبل، دو بار و هر بار پانزده دقیقه به آرای قرآن کریم گوش کردند، و سی نفر در گروه شاهد قرار گرفتند، که تحت تاثیر دخالت و مداخله‌ی پژوهشگر قرار نداشتند، و تنها از مراقبت‌های معمول بخش جراحی استفاده می‌کردند. اضطراب بیماران در دو گروه با بعد از ظهر روز قبل از عمل و مسیح عمل با پرسش نامه‌ی اضطراب اسپیل بر گر و چنگ لیست ثبت علامت‌های جسمانی سنجیده شد، و در پایان نمونه‌گیری، میزان کاهش اضطراب گروه آزمون و شاهد مقایسه گردید. تجزیه و تحلیل یافته‌های آزمون آماری نشان از آن داشت که میزان اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی به تاثیر از آرای قرآن کاهش یافته است.

۳- بررسی تاثیر آرای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران در سال هزارو سی‌صد و هفتادو شش. پژوهش مذکور، یکک مطالعه‌ی نیمه‌تجربی بود که با هدف مطالعه‌ی تاثیر آرای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران انجام شده است. تعداد نمونه‌های این پژوهش هشت نفر بوده‌اند که به صورتی تصادفی و با استفاده از قرعه کشی در دو گروه آزمایش کنترل قرار گرفتند. جهت گرد آوری داده‌ها، از پرسش نامه‌ی دو قسمتی استفاده شد. قسمت اول پرسش نامه مربوط به اطلاعات فردی و سؤالاتی در مورد موسیقی‌های مذهبی بود، و بخش دوم، شامل پرسش نامه‌ی استاندارد اسپیل برگر بود. در این پژوهش برای گروه آزمایش با صدای استاد عبدالعظیم، آیات ده تا بیستو سه سوره‌ی یوسف با استفاده از ضبط صوت مجهز به هدفون به مدت بیست دقیقه پخش شد. قبل و بعد از بخش آرای قرآن کریم، در دو گروه آزمایش و کنترل فرم اضطراب اسپیل برگر توسط واحد تکمیل و جهت تعیین میزان اثر بخش آرای قرآن کریم، اختلاف نمرات اضطراب قبل و بعد از مداخله، محاسبه گردید. نتایج‌جاصل از پژوهش نشان داد که استماع آرای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب بیماران می‌شود.

نتیجه در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم نیز توجه و گرایش به معنویت مهم‌ترین پدیده زمان ماست، و دیگر همانند گذشته جدال با معنویت و خداوند، جدالی ترفی‌خواهانه به نظر نمی‌رسد. از یک سو، علم در پاسخ به سؤالات انسان اظهار عجز و ناتوانی می‌کند و به قول سارتر (۱۹۷۱) علم مرده است، و از سوی دیگر، احساس تنهایی، ناامنی، پوچی و وانهادگی او را سخت می‌آورد. راه نجات از این بحران در آمیختن معنویت و عقلانیت است که یک پای آن وحی و پای دیگر عقل است

**وقتی افسردگی جای نشاط را می گیرد**

نویسنده:کبری احمدی جلابر

منبع:نفس

در واقع خلق آدمی حاصل مجموعه ای از واکنشهای عاطفی در یک موقعیت خاص و زمان معین است. اطلاق یک زمینه عاطفی زیر بنایی است که آکنده از گرایشهای هیجانی و غریزی بوده و به حالتهای روانی – احساسی انسان طعم خوشایند می دهد و در بین دو قطب لذت و درد در نوسان است.یک تغییر محسوس با انحراف از حالت طبیعی و متعادل خلقی، می تواند به یک خلق افسرده تبدیل گردد.با توجه به تحقیقات به عمل آمده شیوع افسردگی در خانم ها بیش از آقایان است و به تیغ این دانش آموزان دختر بیش از دانش آموزان پسر است.کلرک و همکارانش در مطالعهات خود نشان دادند که حدود ۲۰ درصد از نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی یکبار به افسردگی مبتلا شده اند.با کمال تأسف در کشور ما نیز درصد قابل توجهی از نوجوانان، جوانان و بزرگسالان دچار درجاتی از افسردگی می باشند.

عوامل مؤثر در افسردگی نوجوانان

رفتارهای بزه کارانه در سطح خانواده و جامعه مانند پرخاشگری، تعادلیت های ضد اجتماعی، اعراض و سرکنش، قشقرق راه انداختن، فرار از منزل، استفاده از سیگار و سایر مواد مخدر و اختلافا و انحرافهای جنسی. مشکلات مدرسه ای (مثل مدرسه هراسی، عدم پیشرفت تحصیلی، مدرسه گریزی و اخراج از درسه) . مشکلات مربوط به برقراری رابطه با گروه همسن و سال (مثل طرد شدن توسط آنها)جاقی و عدم وضایت از تناسب اندام خودطرده شدن توسط والدین حضور نداشتن در جمع یاسخنهای حاکی از خود بیامزینداری .

واکنشهای نامناسب در مقابلی محرکهای خوشایند.

علامی افسردگی

بی خوابی یا بخروابی .

بی اشتهایی یا بخوری .

استفاده از سیگار و گهگاه استفاده از ماده‌مخدر .

ضعف در مهارت‌های اجتماعی .

اضطراب اجتماعی .

عدم تمایل حتی برای شرکت در فعالیت‌های خویشانه .

فکر کردن به خودکشی .

بروز مشکلات و نارسایی های تحصیلی .

احساس گناه و احساس بی ارزش بودن و بی کفایتی احساس کاهش انرژی حیاتی، احساس خستگی، کوفتگی و بی قراری .

وقتی افسردگی جای نشاط را می گیرد

نویسنده:کبری احمدی جلایر

منبع:فکس

در واقع خلق آدمی حاصل مجموعه ای از واکنشهای عاطفی در یکمه موقعیت خاص و زمان معین است. «خلق» یکذ زمینه عاطفی زیر بنایی است که آکنده از گرایشهای هیجانی و غریزی بوده و به حالت‌های روانی - احساسی انسان، طعم خویشاند می دهد و در بین دو قطب لذت و درد در نوسان است.بیک تغییر محسوس یا انحراف از حالت طبیعی و متعادل خلقی، می تواند به یک خلق افسرده تبدیل گردد.با توجه به تحقیقات به عمل آمده شیوع افسردگی در خاتم هایش از آقایان است و به تبع آن در بین دانش آموزان دختر بیش از دانش آموزان پسر است.کلازک و همکارانش در مطالعات خود نشان دادند که حدود ۲۰ درصد از نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی یکسار به افسردگی مبتلا شده اند.با کمال تأسف در کشور ما نیز درصد قابل توجهی از نوجوانان، جوانان و بزرگسالان دچار درجاتی از افسردگی می باشند. عوامل مؤثر در افسردگی نوجوانان رفتارهای روزه کارانه در سطح خانواده و جامعه مانند پرخاشگری، فعالیت های ضد اجتماعی، اغراض و سرکشی، قشقرق راه انداختن، فرار از منزل، استفاده از سیگار و سایر مواد مخدر و اختلافا و انحرافهای جنسی.

مشکلات مدرسه ای (مثل مدرسه هراس، عدم پیشرفت تحصیلی، مدرسه گیری و اخراج از درسه) .

مشکلات مربوط به برقراری رابطه با گروه همسن و سال (مثل طرد شدن توسط آنها)جاتی و عدم رضایت از تناسب اندام خودطرده شدن توسط والدین حضور نداشتن در جمع پاسخیهای حاکی از خود بیماریتنداری .

واکنشهای نامناسب در مقابل محرکهای خویشایند .

علامی افسردگی بی خوبی یا برخوابی .

بی اشتهایی یا بخوری .

استفاده از سیگار و گهگاه استفاده از ماده‌مخدر .

ضعف در مهارت‌های اجتماعی .

اضطراب اجتماعی .

عدم تمایل حتی برای شرکت در فعالیت‌های خویشانه .

فکر کردن به خودکشی .

بروز مشکلات و نارسایی های تحصیلی .

احساس گناه و احساس بی ارزش بودن و بی کفایتی احساس کاهش انرژی حیاتی، احساس خستگی، کوفتگی و بی قراری .

**پرسی و تعطیل افسردگی در کودکان با رویکرد بینگبری-**

نویسنده:رضا اخوان

منبع:فکس

( NAMI )، در حدود دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و ۴ درصد نوجوانان به افسردگی عمده مبتلا هستند. برخی حملات افسردگی، خیلی شدید ولی نسبتاً کوتاه مدت هستند. برخی دیگر، شدت کمتری دارند، اما ممکن است چند ساله ادامه یابند. کودکان پس از آسپهایی مانند مرگ پدر و مادر، بیماری یا جدایی والدین ممکن است دچار افسردگی شوند. دو سایر موارد، علت این تغییر حال و وضع روانی در کودکان زیاد واضح نیست.

متخصصان افسردگی را به شیوه های مختلفی رده بندی می کنند. دو رده عمومی افسردگی به قرار زیر است:

افسردگی عمده: این نوع افسردگی که افسردگی بالینی یا افسردگی تک قطبی نیز خوانده می شود، نوع حاد و شدید افسردگی است که به درمان نیاز دارد. اغلب بیماریانی که دچار حمله افسردگی عمده می شوند، احتمالاً در آینده نیز این حملات برای آنها تکرار خواهد شد.

افسردگی دو قطبی: این نوع افسردگی که قبلاً بیماری شیدایی - افسردگی خوانده می شد، دارای دوره های متناوب شیدایی و افسردگی است. نشانه های افسردگی دو قطبی در کودکان و نوجوان نا حدودی با آنچه در بالغین وجود دارد، متفاوت است.

متخصصان از شیوه های دیگری نیز برای رده بندی انواع افسردگی در کودکان استفاده می کنند. از جمله:

افسرده خوبی: شکل مزمنی از افسردگی خفیف که حداقل دو سال پایدار باشد. کودکانی که دچار افسرده خوبی باشند، همیشه حالت غمگینی دارند.اختلال سازگار همراه با افسردگی: یک نوع حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی، مثل مرگ کسی که دوستش داریدم یا یک فاجعه بزرگ رخ می دهد. علت افسردگی کاملاً روشن نیست. به نظر می رسد تغییر مواد شیمیایی مغز در آن نقش داشته باشد. در برخی کودکان، افسردگی ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد. غمگینی مداوم، زودرنجی، تحریک پذیری و یک نوع جنس کلی نوبیدی، از جمله حالت‌هایی است که در کودکان افسرده وجود دارد. آنان ممکن است علاه ای به فعالیت‌های جدید از خود نشان ندهند و نیز ممکن است دیگر از فعالیت‌هایی که قبلاً برایشان لذیبر و خویشایند بود، لذت نبرند. این کودکان ممکن است با مشکلات تحصیلی و الگوهای رفتاری پرخاشگرانه یا ضداجتماعی رو به رو گردند. برخی دیگر ممکن است دچار تغییر وزن یا اختلال در الگوی خواب شوند. بسیاری از کودکان افسرده از خستگی دایم و کمبود انرژی شکایت دارند. آنان حتی ممکن است درباره آرزوی مرگ یا موضوعات دیگری از این قبیل که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی است، صحبت کنند.

به اولیا، توصیه می شود که درصدد مراقبت پزشکی از هر کودکی که دارای نشانه های افسردگی عمده است و تأثیر منفی آن بر کیفیت زندگی اش آشکار شده برآیند. اگر پزشک متخصص کودکان مشکوک شود که شاید کودک دچار افسردگی باشد از والدین کودک می خواهد که برای ارزیابی بیشتر و درمان او به روتینشک متخصص کودک و نوجوان یا دیگر متخصصان سلامت روان مراجعه کنند. درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارودرمانی یا ترکیب از این دو است. روان درمانی ممکن است به صورت فردی یا خانوادگی باشد. برای درمان از طریق دارودرمانی نیز معمولاً از داروهای ضدافسردگی استفاده می شود.

درباره افسردگی در کودکان

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غمگین بودن، عصبانیت، ناامیدی یا ناکامی در افراد برای مدتی طولانی می شود و کارکرد روانی - اجتماعی را مختل می کند. افسردگی عمده (حاد) در دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و چهار درصد نوجوانان دیده شده است. طبق آمار منتشر شده از سوی انجاده ملی بیماری‌های روانی در آمریکا ( NAMI )، تقریباً ۲۰ درصد از کل جوانان، بعدها در زندگی خود حداقل یک نمونه از افسردگی عمده را تجربه خواهند کرد. همه ما در لحظاتی از زندگی خود احساس ناراحتی و غم می کنیم. کودکان نیز از این فاعده مستثنا نیستند. اما افسردگی چیز دیگری است. افسردگی یک احساس شدید غمگینی و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های مخلف است که در لذت بردن از زندگی تداخل ایجاد می کند. در گذشته، متخصصان بر این باور بودند که کودکان دچار افسردگی نمی شوند. اما اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که افسردگی در واقع بسیار هم در بین کودکان شایع است. همچنین اختلالات روانی در جوانان در مقایسه با بالغین، نسبت به دارو درمانی مقاوم تر است و احتمال پیشروی برای مزمن شدن دارد.

برخی حملات افسردگی، شدید ولی نسبتاً کوتاه هستند. برخی دیگر خفیف ترند اما ممکن است سالها ادامه داشته باشند. کودکان معمولاً پس از آسپهایی نظیر از دست دادن یکی از والدین، جدایی پدر و مادر یا بیماری شدید آنان (سرطان، دیابت و…) دچار افسردگی می شوند. کودکانی که مورد اذیت و آزار یا بی توجهی قرار گرفته باشند نیز در معرض خطر پیشروی برای ابتلا به افسردگی قرار دارند. در بعضی موارد، کودکان ممکن است با وجود هیچ رویداد یا دلیل روشنی نیز دچار افسردگی گردند. یک کودک ممکن است تنها یک دوره افسردگی را تجربه کند و با چند دوره که در فواصل آن حال عادی داشته باشد. یک دوره افسردگی نوعاً بین ۶ تا ۹ ماه به طول می انجامد. کودکانی که یک بار دچار حمله افسردگی شده باشند در خطر ابتلا به حمله ای دیگر در مدت ۵ سال قرار دارند. همچنین به گفته انجاده ملی بیماری روانی در آمریکا (NAMI)، این کودکان ۵ برابر بیشتر از کودکانی که دچار افسردگی نشده اند، احتمال دارد که در بزرگسالی دچار افسردگی گردند. در بعضی موارد، افسردگی یک کودک پیش از آنکه سالها بعد دوباره ظاهر گردد، بهبود می یابد. دو مورد دیگر، کودکان ممکن است افسردگی های مداومی داشته باشند که نیازمند درمان تا دوران بزرگسالی است.

کودکان و بالغینی که افسردگی دارند، اغلب در معرض اختلالات روانی دیگر مانند اختلالات تعادیه ای، خودزنی، اختلال اضطراب، اختلالات یادگیری یا مشکلات سوء مصرف مواد قرار دارند. به علاوه، طبق آمارهای آکادمی روان پزشکی کودکان و بزرگسالان آمریکا (AACAP)، حدود یک سوم کودکان بین ۶ تا ۱۲ ساله که دچار افسردگی عمده شوند، در آینده دچار افسردگی دو قطبی خواهند شد. کودکانی که به افسردگی دچارند همیشه قادر نیستند یا تمایل ندارند که با پدر و مادر خود درباره وضعیتشان صحبت کنند. به این دلیل، پدر و مادرها باید مراقب نشانه های افسردگی در کودکان خود باشند. به پدر و مادرها توصیه می شود که درباره افکار و احساسات کودکانشان از آنها سؤال کنند. به علاوه، پدر و مادرها می توانند با یک متخصص سلامت روان درباره این که همچانات یا رفتار کودکانشان نشان دهنده وجود مشکل است یا نه مشورت کنند.

انواع افسردگی در کودکان و تفاوت آنها

چند نوع مختلف افسردگی وجود دارد که یک کودک ممکن است به آن مبتلا شود. این انواع عبارتند از:

افسردگی عمده: شامل حداقل یک دوره از این اختلال (که افسردگی بالینی یا تک قطبی هم خوانده می شود) که همراه است با حالت غمگینی پایدار و نشانه هایی مانند افکار کوشی، از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً خویشایند بودند، تغییرات عمده در وزن یا الگوی خواب، و کاره گیری اجتماعی. این وضعیت می تواند به سایر اختلالات روانی مانند اختلالات تغذیه ای نیز بینجامد. کودکانی که افسردگی عمده را تجربه کرده باشند به احتمال زیاد در آینده نیز دچار حملات افسردگی خواهند شد.

اختلال دو قطبی: این اختلال که قبلاً بیماری شیدایی - افسردگی نامیده می شد، مستزم دوره های متناوب تغییر شدید حال و وضع

روانی (شیدایی و افسردگی) است. وضع بیمار در دوره های افسردگی مشابه افسردگی عمده است. دوره های شیدایی شامل نشانه هایی چون نیاز کمتر به خواب، تند حرف زدن، افکار رقابت جویانه و رفتار شتاب زده و نسنجیده است. نشانه های اختلال دو قطبی در جوانان تا حدودی با بزرگسالان متفاوت است. برای مثال، کودکانی که در مرحله شیدایی اند بیشتر از بزرگسالان زودرنج، تحریک پذیر و دارای رفتارهای تخریبی می باشند. سرخوشی آنان نیز معمولاً کمتر از بزرگسالان است. تشخیص اختلال دو قطبی در کودکان می تواند بسیار مشکل باشد، زیرا نشانه ها و علائم آن ممکن است با اختلالات شایع دیگر در کودکان چون اختلال نقص توجه/ بیش فعالی (ADHD) و اختلال رفتاری اشتباه گرفته شود.

افسرده خویی:
یک نوع افسردگی خفیف مزمن که حداقل یک سال در کودکان پایدار باشد. کودکانی که افسرده خوبی دارند همیشه غمگین به نظر می رسند و حالت زودرنجی و تحریک پذیری در آنها نمایان تر از افسردگی است. فسرده خوبی در کودکان ممکن است با ADHD سایر وضعیت های روانی و پزشکی ارتباط داشته باشد. بیماریاتی که دچار افسرده خوبی اند، به افسردگی عمده مبتلا می شوند و برعکس.

اختلال سازگاری:
نوعی حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی مانند مرگ یک عزیز و یا یک فاجعه عمده بروز می کند. دوره سازگاری در کودکانی که دچار این اختلال باشند، بیشتر از حد عادی مورد انتظار طول می کشد یا اینکه این دوره با فعالیتهای روزانه آنان تداخل پیدا می کند.

دلایل بالقوه افسردگی در کودکان

علل افسردگی کاملاً شناخته شده نیست. به نظر می رسد تغییرات در مواد شیمیایی مغز باعث آن باشد. این مواد شیمیایی که انتقال دهنده های عصبی خوانده می شوند، پیامها را بین سلولهای عصبی در مغز رد و بدل می کنند. برخی از این انتقال دهنده های عصبی عامل تنظیم حالت و وضع روانی انسان هستند. اعتقاد بر این است که برخی از انتقال دهنده های عصبی، به ویژه نوراپینفرین، سروتونین و دوپامین باعث تغییر حالت می شوند. در برخی کودکان، به نظر می رسد افسردگی دارای ارتباط ژنتیکی باشد. بر اثر بیماریهای خانوادگی و ارثی، ممکن است بعضی کودکان با سطح نا کافی از انتقال دهنده های عصبی تنظیم حالت، به دنیا آیند. این امر اغلب به افسردگی منجر می شود. در سایر موارد، رویدادهای پراسترس، مانند مرگ یک عزیز، می تواند سطح این انتقال دهنده های عصبی را در کودکان تغییر دهد و باعث افسردگی کودک گردد. کودکانی که بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند، آتانی هستند که دارای اختلالاتی مانند ADHD، اختلال یادگیری، اختلال رفتاری و اختلال اضطراب باشند. سابقه سوء استفاده، بی توجهی و بیماریهای شدید (مانند سرطان و دیابت) نیز کودکان را در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به افسردگی قرار می دهد. در بسیاری موارد، افسردگی در نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی بدید می آید. در بعضی موارد نیز منشا آن زیاد واضح نیست.

بررسی و تحلیل افسردگی در کودکان با رویکرد پیشگیری سبب شاشتی

نویسنده:رضا اخوان

منبع قدس

(NAMI)، در حدود دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و ۴ درصد نوجوانان به افسردگی عمده مبتلا هستند. برخی حملات افسردگی، خیلی شدید ولی نسبتاً کوتاه مدت هستند. برخی دیگر، شدت کمتری دارند، اما ممکن است چند سال ادامه یابند. کودکان پس از آسیبهایی مانند مرگ پدر و مادر، بیماری یا جدایی والدین ممکن است دچار افسردگی شوند. در سایر موارد، علت این تغییر حال و وضع روانی در کودکان زیاد واضح نیست.

متخصصان افسردگی را به شیوه ای مختلفی رده بندی می کنند. در ده عمومی افسردگی به قرار زیر است:

افسردگی عمده: این نوع افسردگی که افسردگی بالینی یا افسردگی تک قطبی نیز خوانده می شود، نوع حاد و شدید افسردگی است که به درمان نیاز دارد. اغلب بیماریاتی که دچار حمله افسردگی عمده می شوند، احتمالاً در آینده نیز این حملات برای آنها تکرار خواهد شد.

افسردگی دو قطبی: این نوع افسردگی که قبلاً بیماری شیدایی- افسردگی خوانده می شد، دارای دوره های متناوب شیدایی و افسردگی است. نشانه های افسردگی دو قطبی در کودکان و نوجوان تا حدودی با آنچه در بالغین وجود دارد، متفاوت است.

متخصصان از شیوه های دیگری نیز برای رده بندی انواع افسردگی در کودکان استفاده می کنند. از جمله:

افسرده خویی: شکل مزمنی از افسردگی خفیف که حداقل دو سال پایدار باشد. کودکانی که دچار افسرده خوبی باشند، همیشه حالت غمگین دارند.اختلال سازگاری همراه با افسردگی: یک نوع حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی، مثل مرگ کسی که دوستش داریم یا یک فاجعه بزرگ رخ می دهد. علت افسردگی کاملاً روشن نیست. به نظر می رسد تغییر مواد شیمیایی مغز در آن نقش داشته باشد. در برخی کودکان، افسردگی ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد. غمگینی مداوم، زودرنجی، تحریک پذیری و یک نوع حس گلی نوییدی، از جمله حالتهایی است که در کودکان افسرده وجود دارد. آنان ممکن

است علاقه ای به فعالیتهای جدید از خود نشان ندهند و نیز ممکن است دیگر از فعالیتهایی که قبلاً پریشان دلپذیر و خوشایند بود، لذت نبرند. این کودکان ممکن است با مشکلات تحصیلی و الگوهای رفتاری پرخاشگرانه یا ضداجتماعی و به رو گردند. برخی دیگر ممکن است دچار نوزن غیر طبیعی یا اختلال در الگوی خواب شوند. بسیاری از کودکان افسرده از خستگی دایم و کسود انرژی شکایت دارند. آنان حتی ممکن است درباره آرزوی مرگ یا موضوعات دیگری از این قبیل که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی است، صحبت کنند.

به اولیا، توصیه می شود که درصدهد مراقبت پزشکی از هر کودکی که دارای نشانه های افسردگی عمده است و تأثیر منفی آن بر کیفیت زندگی اش آشکار شده برآیند. اگر پزشک متخصص کودکان مشکوک شود که شاید کودک دچار افسردگی باشد از والدین کودک می خواهد که برای ارزیابی بیشتر و درمان او به روانپزشک متخصص کودک و نوجوان یا دیگر متخصصان سلامت روان مراجعه کنند. درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارودرمانی یا ترکیبی از این دو است. روان درمانی ممکن است به صورت فردی یا خانوادگی باشد. برای درمان از طریق دارودرمانی نیز معمولاً از داروهای ضدافسردگی استفاده می شود. درباره افسردگی در کودکان افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غمگین بودن، عصبانیت، ناامیدی یا ناکامی در افراد برای مدتی طولانی می شود و کارکرد روانی- اجتماعی را مختل می کند. افسردگی عمده (حاد) در دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و چهار درصد نوجوانان دیده شده است. طبق آمار منتشر شده از سوی انجاده ملی بیماریهای روانی در آمریکا (NAMI) تقریباً ۲۰درصد از کل جوانان، بعدها در زندگی خود حداقل یک نمونه از افسردگی عمده را تجربه خواهند کرد. همه ما در لحظاتی از زندگی خود احساس ناراحتی و غم می کنیم. کودکان نیز از این قاعده مستثا نیستند. اما افسردگی چیز دیگری است. افسردگی یک احساس شدید غمگینی و از دست دادن علاقه به فعالیتهاى مختلف است که در لذت بردن از زندگی تداخل ایجاد می کند. در گذشته، متخصصان بر این باور بودند که کودکان دچار افسردگی نمی شوند. اما اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که افسردگی در واقع بسیار هم در بین کودکان شایع است. همینج اختلالات روانی در جوانان در مقایسه با بالغین، نسبت به دارو درمانی مقاوم تر است و احتمال بیشتری برای مزمن شدن دارد.

برخی حملات افسرده گی، شدید ولی نسبتاً کوتاه هستند. برخی دیگر خفیف ترند اما ممکن است سالها ادامه داشته باشند. کودکان معمولاً پس از آسیبهایی نظیر از دست دادن یکی از والدین، جدایی پدر و مادر یا بیماری شدید آنان (سرطان، دیابت و…) دچار افسردگی می شوند. کودکانی که مورد اذیت و آزار یا بی توجهی قرار گرفته باشند نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارند. در بعضی موارد، کودکان ممکن است با وجود هیچ رویداد یا دلیل روشنی نیز دچار افسردگی گردند. یک کودک ممکن است تنها یک دوره افسردگی را تجربه کند و یا چند دوره که در فواصل آن حال عادی داشته باشد. یک دوره افسردگی نوعاً بین ۶ تا ۹ ماه به طول می انجامد. کودکانی که یک بار دچار حمله افسردگی شده باشند در خطر ابتلا به حمله ای دیگر در مدت ۵ سال قرار دارند. همینج به گفته انجاده ملی بیماری روانی در آمریکا (NAMI)، این کودکان ۵ برابر بیشتر از کودکانی که دچار افسردگی نشده اند، احتمال دارد که در بزرگسالی دچار افسردگی گردند. در بعضی موارد، افسردگی یک کودک پیش از آنکه سالها بعد دوباره ظاهر گردد، بهبود می یابد. در موارد دیگر، کودکان ممکن است افسردگی های مداومی داشته باشند که نیازمند درمان تا دوران بزرگسالی است.

کودکان و بالغینش که افسردگی دارند، اغلب در معرض اختلالات روانی دیگر مانند اختلالات تغذیه ای، خودزنی، اختلال اضطراب، اختلالات یادگیری یا مشکلات سوء مصرف مواد قرار دارند. به علاوه، طبق آمارهای آکادمی روان پزشکی کودکان و بزرگسالان آمریکا (AACAP)، حدود یک سوم کودکان بین ۶ تا ۱۲ ساله که دچار افسردگی عمده شوند، در آینده دچار افسردگی دو قطبی خواهند شد. کودکانی که به افسردگی دچارند همیشه قادر نیستند یا تمایل ندارند که به پدر و مادر خود درباره وضعیتشان صحبت کنند. به این دلیل، پدر و مادرها باید مراقب نشانه های افسردگی در کودکان خود باشند. به پدر و مادرها توصیه می شود که درباره افکار و احساسات کودکانشان از آنها سؤال کنند. به علاوه، پدر و مادرها می توانند با یک متخصص سلامت روان درباره این که حیجئات با رفتار کودکانشان نشان دهنده وجود مشکل است یا نه مشورت کنند. انواع افسردگی در کودکان و تفاوت آنها چند نوع مختلف افسردگی وجود دارد که یک کودک ممکن است به آن مبتلا شود. این انواع عبارتند از:

افسردگی عمده: شامل حداقل یک دوره از این اختلال که افسردگی بالینی یا تک قطبی هم خوانده می شود) که همراه است با حالت غمگینی پایدار و نشانه های مادی افکار خودکشی، از دست دادن نسبت به فعالیتهایی که قبلاً خوشایند بودند، تغییرات عمده در وزن یا الگوی خواب، و کاره گیری اجتماعی. این وضعیت می تواند به سایر اختلالات روانی مانند اختلالات تغذیه ای نیز بینجامد. کودکانی که افسردگی عمده را تجربه کرده باشند به احتمال زیاد در آینده نیز دچار حملات افسردگی خواهند شد.

اختلال دو قطبی: این اختلال که قبلاً بیماری شیدایی – افسردگی نامیده می شد، مستلزم دوره های متناوب تغییر شدید حال و وضع روانی (شیدایی و افسردگی) است. وضع بیمار در دوره های افسردگی مشابه افسردگی عمده است. دوره های شیدایی شامل نشانه هایی چون نیاز کمتر به خواب، تند حرف زدن، افکار رقابت جویانه و رفتار شتاب زده و نسنجیده است. نشانه های اختلال دو قطبی در جوانان تا حدودی با بزرگسالان متفاوت است. برای مثال، کودکانی که در مرحله شیدایی اند بیشتر از بزرگسالان زودرنج، تحریک پذیر و دارای رفتارهای تخریبی می باشند. سرخوشی آنان نیز معمولاً کمتر از بزرگسالان است. تشخیص اختلال دو قطبی در کودکان می تواند بسیار مشکل باشد، زیرا نشانه ها و علائم آن ممکن است با اختلالات شایع دیگر در کودکان چون اختلال نقص توجه/ بیش فعالی (ADHD) و اختلال رفتاری اشتباه گرفته شود.

افسرده خویی:
یک نوع افسردگی خفیف مزمن که حداقل یک سال در کودکان پایدار باشد. کودکانی که افسرده خوبی دارند همیشه غمگین به نظر می رسند و حالت زودرنجی و تحریک پذیری در آنها نمایان تر از افسردگی است. فسرده خوبی در کودکان ممکن است با ADHD سایر وضعیت های روانی و پزشکی ارتباط داشته باشد. بیماریاتی که دچار افسرده خوبی اند، به افسردگی عمده مبتلا می شوند و برعکس.

اختلال سازگاری:
نوعی حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی مانند مرگ یک عزیز و یا یک فاجعه عمده بروز می کند. دوره سازگاری در کودکانی که دچار این اختلال باشند، بیشتر از حد عادی مورد انتظار طول می کشد یا اینکه این دوره

با فعالیتهای روزانه آنان ندامت پیدا می کند.

دلایل بالقوه افسردگی در کودکان

علل افسردگی کاملاً شناخته شده نیست. به نظر می رسد تغییرات در مواد شیمیایی مغز باعث آن باشد. این مواد شیمیایی که انتقال دهنده های عصبی خواننده می شوند، پیامها را بین سلولهای عصبی در مغز رد و بدل می کنند. برخی از این انتقال دهنده های عصبی عامل تنظیم حالت و وضع روانی انسان هستند. اعتقاد بر این است که برخی از انتقال دهنده های عصبی، به ویژه نوراپینفرین، سروتونین و دوپامین باعث تغییر حالت می شوند. در برخی کودکان، به نظر می رسد افسردگی دارای ارتباط ژنتیکی باشد. بر اثر بیماریهای خانوادگی و ارثی، ممکن است بعضی کودکان با سطح نا کافی از انتقال دهنده های عصبی تنظیم حالت، به دنیا آیند. این امر اغلب به افسردگی منجر می شود. در سایر موارد، رویدادهای پراسترس مانند مرگ یک عزیز، می تواند سطح این انتقال دهنده های عصبی را در کودکان تغییر دهد و باعث افسردگی کودک گردد. کودکانی که بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند، آثاتی هستند که دارای اختلالی مانند ADHD، اختلال یادگیری، اختلال رفتاری و اختلال اضطراب باشند. سابقه سوء استفاده، بی توجهی و بیماریهای شدید (مانند سرطان و دیابت) نیز کودکان را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار می دهد. در بسیاری موارد، افسردگی در نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی پدید می آید. در بعضی موارد نیز منشأ آن زیاد واضح نیست.

#### چهار کوچک ضعیف

نویسنده:رضا اخوان

منبع:روزنامه قدس

کودکان افسرده معمولاً زودرنج، تحریک پذیر و غمگین هستند و این حالت در آنان (بویژه کودکانی که هنوز به مدرسه نرفته اند) از طریق گریه و یک حس کلی نوسیدی نمود می یابد. آنان ممکن است به فعالیتهای تازه، علاقه مندی کمی نشان دهند و یا از فعالیتهایی که پیش از این برایشان خویشایند بوده، دیگر لذت نبرند. کودکان افسرده معمولاً در مدرسه مشکل دارند و دارای الگوهای رفتاری پرخاصگرازه و ضداجتماعی هستند. تغییرات عمده در وزن و الگوی خواب از دیگر نشانه های افسردگی در کودکان است. بسیاری از کودکان افسرده از ناراحتی و ملال دائمی و کمبود انرژی شکایت دارند. تعداد دوستان آنان محدود است و دوستانی را که قبلاً پیدا کرده اند، ترک می کنند. حتی ممکن است به صحبت کردن درباره مرگ یا عبارات مشابهی که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی باشد، بپردازند. نشانه های افسردگی برحسب سن کودکان ممکن است متفاوت باشد.

نشانه های مربوط به دوران پیش از مدرسه یا دوران دبستان عبارتند از:

مشکلات تحصیلی

ملال و ناراحتی

گریه کردن بیش از حد

کاهش علاقه به بازی کردن

به سرعت ناراحت شدن

ارتباط عاطفی ضعیف با خانواده و دوستان

زودرنجی و تحریک پذیری فزاینده

بی حوصلگی و دلدلی مزاحی

ظاهر غمگین

صحبت کردن درباره مرگ

نشانه های افسردگی در بین نوجوانان عبارتند از:

بحث و جدل با پدر و مادر و معلمان

خشگی مداوم

رفتار آسیب رسان، مانند خودزنی

امتناع از انجام تکالیف

کناره گیری از فعالیتهای مورد علاقه

افکار یا بیان جملاتی درباره خودکشی

سایر نشانه های عمومی افسردگی در کودکان عبارتند از:

اعتماد به نفس ضعیف

احساس گناه

ترس از شکست یا قبول نشدن

خشم و دشمنی پایدار

سردرد، معده درد یا سایر ناراحتی های جسمی به طور مرتب

ناآلوانی در تمرکز

تغییر در الگوهای تغذیه ای و خواب

رفتار خود تخریبی

تهدید به فرار از خانه کودکی که پنج یا بیشتر از نشانه های بالا را برای یک دوره حداقل دو هفته ای داشته باشد، به احتمال زیاد دچار افسردگی است. کودکان افسرده در معرض خطر خودکشی قرار دارند. میزان خودکشی در بین جوانان از سال ۱۹۶۰ تاکنون تقریباً سه برابر شده است. طبق آمارهای انجمن ملی سلامت روانی آمریکا، هر سال تقریباً ۵ هزار جوان بین ۱۵ تا ۲۴ سال خود را از بین می برند. اعتقاد بر این است که اغلب این قربانیان از افسردگی درمان نشده رنج می برده اند. کودکانی که افسردگی شان تا دوران بلوغ و بزرگسالی ادامه داشته باشند، در معرض خطر فزاینده ای برای سوء مصرف دارو، پرداختن به روابط اخلاقی ناسالم یا سایر رفتارهای پرخطر قرار دارند.

روشهای تشخیص افسردگی در کودکان

به پدر و مادرها توصیه می شود که از نظر پزشکی مراقب کودکانی که نشانه هایی از افسردگی را بروز می دهند که تأثیر منفی بر کیفیت زندگی آنان دارد، باشند. در تشخیص افسردگی، پزشک سابقه پزشکی کودک را به طور کامل در نظر می گیرد و آزمایشهای تکمیلی را انجام می دهد. اگر کودک نشانه های افسردگی از خود بروز دهد، پزشک دستور آزمایش کامل خون می دهد تا احتمال بیماریهای دیگری که نشانه های مشابهی دارند، منفی گردد. اگر پزشک مشکوک شود که کودک دچار افسردگی است، او را به یک روان پزشک متخصص کودکان یا سایر متخصصان روان درمانی معرفی می کند تا تشخیص قطعی افسردگی داده شود. ارزیابی هایی که بدین منظور صورت می گیرد، شامل بررسی کامل تاریخچه نشانه ها (زمان شروع، طول مدت و شدت) است. همچنین بررسی می شود که کودک این نشانه ها را قبلاً هم داشته است یا نه و اگر چنین بوده، چگونه درمان شده است. برای تشخیص قطعی افسردگی ممکن است از پرسشنامه ها (مثل پرسشنامه اختلال حالت و وضع روانی) و سایر ابزارهای ارزیابی استفاده شود.

معمولاً پزشک متخصص درباره اینکه کودک افکاری در مورد مرگ یا خودکشی داشته، سؤال می کند و همچنین بررسی می کند، که آیا اعضای خانواده کودک سابقه بیماریهای روانی مانند اختلال حالت و وضع روانی یا سوء مصرف دارو داشته اند یا نه همچنین کودک برای سایر اختلالات سلامت روانی که معمولاً به همراه افسردگی وجود دارند، مورد ارزیابی قرار می گیرد. برای مثال، کودکانی که اختلال دو قطبی دارند، ممکن است ADHD، یا اختلال رفتاری نیز داشته باشند.

روشهای درمان افسردگی در کودکان

درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارو درمانی یا ترکیبی از این دو است. روان درمانی اغلب در کمک به کودک برای نشان دادن علایم مربوط به افسردگی مفید است. این کار شامل جلسات روان درمانی فردی و نیز خانوادگی است. درمان رفتار شناختی ( CBT) در درمان افسردگی کودکان بسیار مؤثر است. به عنوان بخشی از این روش درمانی، به کودکان یاد داده می شود که دیدگاه سالم تر و مثبت تری نسبت به خود به دست آورند. کودکان از مزایای درمان میان فردی (IPT) نیز بهره مند می شوند. این روش درمان بر رابطه کودک با دیگران تمرکز می کند و تلاش می کند مهارتهای میان فردی کودک را بهبود بخشد. روان درمانی خانوادگی، نوعی درمان میان فردی است که در برگیرنده کل خانواده است. اگر این روش بویژه در هنگامی که استرسهای خاص خانوادگی وجود داشته باشد، بسیار مفید و باری رسان است.

دارو درمانی و استفاده از داروهای ضدافسردگی اغلب به طور عمده ای باعث رهایی از نشانه های مربوط به افسردگی می شوند. دارو درمانی معمولاً در مواردی استفاده می شود که روان درمانی به تنهایی برای برطرف کردن نشانه ها ناکام می ماند و یا کودک دارای افسردگی مزمن یا عمده کتنده باشد. این داروها به متعادل کردن سطح انتقال دهنده های عصبی در مغز کمک می کنند و معمولاً برای یک دوره حداقل ۶ ماهه تا یک ساله تجویز می گردند. کودکان از مزایای درمان میان فردی (IPT) نیز بهره چند شواهد اندکی وجود دارد که داروهای قدیمی تر مانند تری سیکلیک آنتی دپرسانت ها (TCA ها) در درمان افسردگی در کودکان و نوجوانان مؤثر باشند، اما تأثیر داروهای جدید مثل SSRIT، ها کمتر مورد تریبد است.

تاکنون تنها نظرکستین از سوی اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) برای درمان افسردگی در کودکان مورد تأیید قرار گرفته است. هر چند، بسیاری از پزشکان داروهای ضدافسردگی دیگری را برای بیمارانشان تجویز می کنند. این بدان معنی است که پزشکان بر پایه نشانه های بیماری در هر کودک، از تجربه و تفاوتش شخصی خود برای انتخاب دارو استفاده می کنند. بررسیها نشان می دهد که در بسیاری موارد این داروها برای درمان افسردگی کودک مفید بوده اند. به هر حال، پزشکان مختلف، روشهای درمانی متفاوتی دارند و به اولیای کودک توصیه می شود که از پزشک در مورد داروهایی که تجویز می کند و مزایا و خطرات استفاده از آنها سؤال کنند. بیماران باید آگاه باشند که پزشک ممکن است برای تنظیم میزان مصرف دارو برای حصول بهترین نتیجه و کمترین اثرات جانبی، نیاز به کم و زیاد کردن آن و یا تغییر دارو داشته باشد. به علاوه داروهای ضدافسردگی، از جمله نظرکستین، ممکن است خطر فکر کردن به خودکشی را در بعضی بیماران، بویژه کودکان و نوجوانان، افزایش دهد و از این رو توصیه شده که تمامی کسانی که با این داروها تحت درمان قرار می گیرند، برای تغییرات غیرعادی رفتاری، مورد مراقبت دقیق قرار گیرند.

برپایه مطالعه جدیدی که در مجله روان پزشکی آمریکا منتشر شده است، اسیدهاها چرب امگا ۳ (یک نوع چربی اشباع نشده که در روغن ماهی یافت می شود و پژوهشها نشان داده که برای رشد کودک اهمیت دارد) می تواند برای کودکان مبتلا به افسردگی عمده مفید باشد. برای درک کامل تر تأثیرات امگا ۳ بر نشانه های افسردگی، هنوز به پژوهشهای بیشتری نیاز است. کودکان و نوجوانانی که دارای اختلال دوقطبی اند معمولاً توسط داروهایی که حالت و وضع روانی را ثابت و استوار می کنند، مثل وال

پروت و داروهای ضدروان پریشی درمان می شوند.
جلسات روان درمانی تکمیلی نیز برای اختلال دوقطبی مفید تشخیص داده شده است.
کودکانی که افسردگی شان از طریق دارو درمانی مورد درمان قرار گرفته، در تخمین ساه درمان، باید هر هفته از طرف پزشک ملاقات شوند.
این ملاقاتها در خلال هفته های پنجم تا هشتم درمان باید یک هفته در میان باشد و اگر مشکلی وجود نداشته باشد، پزشک باید در هفته دوازدهم کودک را دوباره ملاقات کند و پس از آن، با نظر و توصیه پزشک معالج داروها را مصرف نماید.

پرسشهای برائی پرسیدن از پزشک

آماده کردن پرسشهایی از قبل به بیماران کمک می کند تا گفتگویی معنی دارتر و هدفمندتری با پزشک خود درباره وضعیتشان داشته باشند.
اولیا می توانند پرسشهای زیر را در ارتباط با افسردگی کودکان از پزشک بپرسند:

چه علامی نشان می دهد که کودک من دچار افسردگی است؟

چه علام و نشانه هایی وجود دارد مننبی بر اینکه افسردگی کودک من به مراقبت پزشکی نیاز دارد؟

وضعیت کودک من را چگونه تشخیص خواهید داد؟

کودک من احتمالاً چه نوع افسردگی دارد؟

آیا باید افسردگی کودک خود را به مدرسه یا مهدکودک اطلاع دهم؟

روشهای مختلف درمانی کودک من کدامند؟

آیا این روش روان خطر بالقوه یا اثرات جانبی دارد؟

با وجود هشدارهای دارویی، کودک من باید داروهای ضد افسردگی مصرف کند؟
منافع و خطرات این داروها کدامند؟

چه موقع من خواهم فهمید که باید کودکم مصرف داروهای ضدافسردگی را قطع کند؟

من چه کارهایی باید بکنم تا اثربخشی درمان کودکم را افزایش دهم؟

آیا باید کودک من روان درمانی هم بشود؟
آیا درمان خانوادگی هم مفید است؟

چقدر طول می کشد تا وضعیت کودک من بهتر شود؟

چه علامی نشان می دهد که افسردگی کودک من رو به بهبود است؟

چقدر احتمال دارد که کودک من در آینده باز هم مورد حمله افسردگی قرار گیرد؟

جهان کوچک غمگین

نویسنده:رضا اخوان

منبع:روزنامه فقس

کودکان افسرده معمولاً زودرنج، تحریک پذیر و غمگین هستند و این حالت در آنان (بویژه کودکانی که هنوز به مدرسه رفته اند) از طریق گریه و بیگ حس کلی نوبه‌یابی نمود می یابد.
آنان ممکن است به فعالیتهای تازه، علاقه مندی کمی نشان دهند و یا از فعالیتهایی که پیش از این برایشان خوشایند بوده، دیگر لذت نبرند.
کودکان افسرده معمولاً در مدرسه مشکل دارند و داری الگوهای رفتاری پرخاشگرانه و ضداجتماعی هستند.
تغییرات عمده در وزن و الگوی خواب از دیگر نشانه های افسردگی در کودکان است.
بسیاری از کودکان افسرده از ناراحتی و ملال دایمی و کمبود انرژی شکایت دارند.
تعداد دوستان آنان معدود است و دوستانی را که قبلاً پیدا کرده اند، ترک می کنند.
حتی ممکن است به صحبت کردن درباره مرگ یا عبارات مشابهی که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی باشد، پرداختند.
نشانه های افسردگی بر حسب سن کودکان ممکن است متفاوت باشد.
نشانه های مربوط به دوران پیش از مدرسه یا دوران دبستان عبارتند از:
مشکلات تحصیلی

ملال و ناراحتی

گریه کردن بیش از حد

کاهش علاقه به بازی کردن

به سرعت ناراحت شدن

ارتباط عاطفی ضعیف با خانواده و دوستان

زودرنجی و تحریک پذیری فزاینده

بی حوصلگی و دلدمی مزاجی

ظاهر غمگین

صحبت کردن درباره مرگ

نشانه های افسردگی در بین نوجوانان عبارتند از:

بحث و جدل با پدر و مادر و معلمان

خشکی مداوم

رفتار آسیب رسان، مانند خودزنی

امتناع از انجام تکالیف

کناره گیری از فعالیتهای مورد علاقه

افکار یا بیان جملاتی درباره خودکشی

سایر نشانه های عمومی افسردگی در کودکان عبارتند از:

اعتماد به نفس ضعیف

احساس گناه

ترس از شکست یا قبول نشدن

خشم و دشمنی پایدار

سررده معده درد یا سایر ناراحتی های جسمی به طور مرتب

نا توانی در تمرکز

تغییر در الگوهای تغذیه ای و خواب

رفتار خود تخریبی

تهدید به فرار از خانه کودکی که پنج یا بیشتر از نشانه های بالا را برای یک دوره حداقل دو هفته ای داشته باشد، به احتمال زیاد دچار افسردگی است.
کودکان افسرده در معرض خطر خودکشی قرار دارند.
میزان خودکشی در بین جوانان از سال ۱۹۶۰ تا اکنون تقریباً سه برابر شده است.
طبق آمارهای انجمن ملی سلامت روانی آمریکا، هر سال تقریباً ۵ هزار جوان بین ۱۵ تا ۲۴ سال خود را از بین می برند.
اعتقاد بر این است که اغلب این قربانیان از افسردگی درمان نشده رنج می برده اند.
کودکانی که افسردگی شان تا دوران بلوغ و بزرگسالی ادامه داشته باشند، در معرض خطر فزاینده ای برای سوء مصرف دارو، پرداختن به روابط اخلاقی ناسالم یا سایر رفتارهای پرخطر قرار دارند.

روشهای تشخیص افسردگی در کودکان به پدر و مادرها توصیه می شود که از نظر پزشکی مراقب کودکانی که نشانه هایی از افسردگی را بروز می دهند که تأثیر منفی بر کیفیت زندگی آنان دارد، باشند.
در تشخیص افسردگی، پزشک سابقهٔ پزشکی کودک را به طور کامل در نظر می گیرد و آزمایشهای تکمیلی را انجام می دهد.
اگر کودک نشانه های افسردگی از خود بروز دهد، پزشک دستور آزمایش کامل خون می دهد تا احتمال بیماریهای دیگری که نشانه های مشابهی دارند، متفی گردد.
اگر پزشک مشکوک شود که کودک دچار افسردگی است، او را به یک روان پزشک متخصص کودکان یا سایر متخصصان روان درمانی معرفی می کند تا تشخیص قطعی افسردگی داده شود.
ارزیابی هایی که بدین منظور صورت می گیرد، شامل بررسی کامل تاریخچه نشانه ها (زمان شروع، طول مدت و شدت) است.
همچنین بررسی می شود که کودک این نشانه ها را قبلاً هم داشته است یا نه و اگر چنین بوده، چگونه درمان شده است.
برای تشخیص قطعی افسردگی ممکن است از پرسشنامه ها (مثل پرسشنامه اختلال حالت و وضع روانی) و سایر ابزارهای ارزیابی استفاده شود.

معمولاً پزشک متخصص درباره اینکه کودک افکاری در مورد مرگ یا خودکشی داشته، سؤال می کند و همچنین بررسی می کند که آیا اعضای خانواده کودک سابقهٔ بیماریهای روانی مانند اختلال حالت و وضع روانی یا سوء مصرف دارو داشته اند یا نه.
همچنین کودک برای سایر اختلالات سلامت روانی که معمولاً به همراه افسردگی وجود دارند، مورد ارزیابی قرار می گیرد.
برای مثال، کودکانی که اختلال دو قطبی دارند، ممکن است ADHD یا اختلال رفتاری نیز داشته باشند.
روشهای درمان افسردگی در کودکان درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارو درمانی یا ترکیبی از این دو است.
روان درمانی اغلب در کمک به کودک برای نشان دادن علائم مربوط به افسردگی مفید است.
این کار شامل جلسات روان درمانی فردی و نیز خانوادگی است.
درمان رفتار شناختی (CBT) در درمان افسردگی کودکان بسیار مؤثر است.
به عنوان بخشی از این روش درمانی، به کودکان یاد داده می شود که دیدگاه سالم تر و مثبت تری نسبت به خود به دست آورند.
کودکان از مزایای درمان میان فردی (IPT) نیز بهره مند می شوند.
این روش درمان بر رابطه کودک با دیگران تمرکز می کند و تلاش می کند مهارت های میان فردی کودک را بهبود بخشد.
روان درمانی خانوادگی، نوعی درمان میان فردی است که در برگیرندهٔ کل خانواده است.
اگر این روش بویژه در هنگامی که استرسهای خاصی خانوادگی وجود داشته باشد، بسیار مفید و بازی رسان است.

دارو درمانی و استفاده از داروهای ضدافسردگی اغلب به طور عمده ای باعث رهایی از نشانه های مربوط به افسردگی می شوند.
دارو درمانی معمولاً در مواردی استفاده می شود که روان درمانی به تنهایی برای برطرف کردن نشانه ها ناکام می ماند و یا کودک دارای افسردگی مزمن یا عودکننده باشد.
این داروها به متعادل کردن سطح انتقال دهنده های عصبی در مغز کمک می کنند و معمولاً برای یک دوره حداقل ۶ماه تا یک ساله تجویز می گردند.
درمان برخی کودکان ممکن است سالها به طول بینجامد.
هر چند شواهد اندکی وجود دارد که داروهای قدیمی تر مانند تری سیکلیک آنتی دپرسانت ها (TCA) در درمان افسردگی در کودکان و نوجوانان مؤثر باشد، اما تأثیر داروهای جدید مثل، SSRT ها کمتر مورد زدید است.

تاکنون تنها فلوکستین از سوی اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) برای درمان افسردگی در کودکان مورد تأیید قرار گرفته است.
هر چند، بسیاری از پزشکان داروهای ضدافسردگی دیگری را برای بیمارانشان تجویز می کنند.
این بدان معنی است که پزشکان بر پایه نشانه های بیماری در هر کودک، از تجربه و قضاوت شخصی خود برای انتخاب دارو استفاده می کنند.
بررسیها نشان می دهد که در بسیاری موارد این داروها برای درمان افسردگی کودک مفید بوده اند.
به هر حال، پزشکان مختلف، روشهای درمانی متفاوتی دارند و به اولیای کودک توصیه می شود که از پزشک در مورد داروهایی که تجویز می کند و مزایا و خطرات استفاده از آنها سؤال کنند.
بیماران باید آگاه باشند که پزشک ممکن است برای تنظیم میزان مصرف دارو برای حصول بهترین نتیجه و کمترین اثرات جانبی، نیاز به کم و زیاد کردن آن و یا تغییر دارو داشته باشد.
به علاوه داروهای ضدافسردگی، از جمله فلوکستین، ممکن است خطر فکر کردن به خودکشی را در بعضی بیماران، بویژه کودکان و نوجوانان، افزایش دهد و از این رو توصیه شده که

نمائی کسانی که با این داروها تحت درمان قرار می گیرند، برای تغییرات غیرعادی رفتاری، مورد مراقبت دقیق قرار گیرند.

برپایه مطالعه جدیدی که در مجله روان پزشکی آمریکا منتشر شده است، اسیدهای چرب امگا ۳ (یک نوع چربی اشباع نشده که در روغن ماهی یافت می شود و پژوهشها نشان داده که برای رشد کودک اهمیت دارد) می تواند برای کودکان مبتلا به افسردگی عصبه مفید باشد. برای درک کامل تر تأثیرات امگا ۳ بر نشانه های افسردگی، هنوز به پژوهشهای بیشتری نیاز است.
کودکان و نوجوانانی که دارای اختلال دوقطبی اند معمولاً توسط داروهایی که حالت و وضع روانی را ثابت و استوار می کنند، مثل وال پروت و داروهای ضدروان پریشی درمان می شوند. جلسات روان درمانی تکبیلی نیز برای اختلال دوقطبی مفید تشخیص داده شده است.
کودکانی که افسردگی شان از طریق دارو درمانی مورد درمان قرار گرفته، در نخستین ماه درمان، باید هر هفته از طرف پزشک ملاقات شوند. این ملاقاتها در خلال هفته های بنجم تا ششمتم درمان باید یک هفته در میان باشد و اگر مشکلی وجود نداشته باشد، پزشک باید در هفته دوازدهم کودک را دوباره ملاقات کند و پس از آن، با نظر و توصیه پزشک معالج داروها را مصرف نماید.
پرستشهای باید پرسیدن از پزشک آماده کردن پرستشهایی از قبل به بیماران کمک می کند تا گفتگویی معنی دارتر و هدفمندتری با پزشک خود درباره وضعیتشان داشته باشند. اولیا می توانند پرستشهای زیر را در ارتباط با افسردگی کودکان از پزشک بیروند:

چه علایمی نشان می دهد که کودک من دچار افسردگی است؟

چه علایم و نشانه هایی وجود دارد مبنی بر اینکه افسردگی کودک من به مراقبت پزشکی نیاز دارد؟

وضعیت کودک من را چگونه تشخیص خواهید داد؟

کودک من احتمالاً چه نوع افسردگی دارد؟

آیا باید افسردگی کودک خود را به مدرسه یا مهدکودک اطلاع دهم؟

روشهای مختلف درمانی کودک من کدامند؟

آیا این روش درمان خطر بالقوه یا اثرات جانبی دارد؟

با وجود هشدارهای دارویی، کودک من باید داروهای ضد افسردگی مصرف کند؟
منافع و خطرات این داروها کدامند؟

چه موقع من خواهم فهمید که باید کودکم مصرف داروهای ضدافسردگی را قطع کند؟

من چه کارهایی باید بکنم تا اثربخشی درمان کودکم را افزایش دهم؟

آیا باید کودک من روان درمانی هم بشود؟
آیا درمان خانوادگی هم مفید است؟

چقدر طول می کشد تا وضعیت کودک من بهتر شود؟

چه علایمی نشان می دهد که افسردگی کودک من رو به بهبود است؟

چقدر احتمال دارد که کودک من در آینده باز هم مورد حمله افسردگی قرار گیرد؟

#### کودکم افسرده است

منبع:روزنامه جوان

تربیده افسردگی در کودکان و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علایم جسمانی دارد و گاهی علایم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز نشانه های جسمانی و روانی همزمان دیده می شود.پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد (شش تا هشت ماهگی) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود.
کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانکه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی البته بدون طرح و نقشه معین) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود.

کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آن ها کند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آن ها پیش می آید و حتی برخی پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن، ابراز بی علاقمی می کنند. به تدریج این فقدان تمایل، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست وجو می کنند؛ در حالی که اغلب، علت این نوع نرس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند، نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند.سرود، دل درد، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از نشانه های رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد:
کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند، گاهی زدی می کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.

علل

افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی، زیستی یا محیطی باشد؛ هر یک از عوامل یاد شده می تواند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت، ژنتیکی باشد باید به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است.
کودکان افسرده، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخصی یا چیزی عزیز و دوست داشتنی گویی عزاداری می کند.
شاید در باره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد، فقدان چیزی را احساس می کند. برای مثال کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست یا پدر دارد اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند.
گاهی رفتار والدین از نوع آزر دهنده، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در بناره ای از موارد هم مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک مطلوب نباشد (از نظر محبت، توجه و …) و نیازهایش ارضا نشود خطر افسردگی برای او وجود دارد.

افسردگی در خانواده درمان می شود

خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی حاصل عوامل درونی درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک زده روانپزشک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد.
اما برای درمان افسردگی های محیطی (که بیشترین نوع افسردگی کودکان را شامل می شود ) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه، فضای که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا آورده می کنند از مهمترین عوامل است.
پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش می توانند افسرده ساز باشند بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابط سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نباید آنان را از این نعمت محروم کنیم.
همچنین باید بگوئیم روابط بچه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و موثر پیوسته برقرار باشد.
آرزوها، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاس داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

- جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفی

- تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان

- مهاجرت- عوض کردن منزل

- تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر

- به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او

- از دست دادن عزیزان (از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست، منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانتان در این شرایط بر عود مناسبی داشته باشیم)

- شکایت والدین از نازاحتی های جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند.

- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان

- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بنشاسیم می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم.
همان طور که قبلا گفته شد، افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم.
اجازه دهید کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم.
تیم نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر دهیم.
کودکان خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم.
در بسیاری موارد افسردگی کودک که نوع رابطه او با عزیزانش - به خصوص مادر - مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد.
سخنگیری های فراغنی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی بناهی کند.
بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک باید به آنها توجه کرد.

کودکم افسرده است

منبع:روزنامه جوان

تربیده افسردگی در کودکان و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علایم جسمانی دارد و گاهی علایم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز نشانه های جسمانی و روانی همزمان دیده می شود.پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد (شش تا هشت ماهگی) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود.
کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانکه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی البته بدون طرح و نقشه معین) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود.

بدون طرح و نقشه‌مبین) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود.

کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آن‌ها کند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آن‌ها پیش می آید و حتی برخی پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن، ابراز بی علاقهگی می کنند. به تدریج این فقدان تامل، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست وجو می کنند؛ در حالی که اغلب، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند.سردرد، دل درد، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از نشانه های رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد: کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند، گاهی زدی می کنند و بعضاً تامل به کار خلاف دارند.

علل افسردگی یک‌ه بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی، زیستی یا محیطی باشد؛ هر یک از عوامل یاد شده می تواند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت، ژنتیکی باشد باید به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر.افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخص یا چیزی عزیز و دوست داشتنی گریه عزاداری می کند. شاید در پاره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد، فقدان چیزی را احساس می کند برای مثال کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست یا پدر دارد اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند. گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده، تحقیر کننده و مقایسه استند که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در پاره ای از موارد هم مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخوارسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک مطلوب نباشد (از نظر محبت، توجه و …) و نیازهایش ارضا نشود خطر افسردگی برای او وجود دارد. افسردگی در خانواده درمان می شود. خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی حاصل عوامل درونی باشد درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانپزشک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی (که بیشتر نوع افسردگی کودکان را شامل می شود) ساختن فضایی دوستانه و سمیمانه، فضای که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کنند از مهمترین عوامل است. پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقهٔ بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش می توانند افسرده ساز باشند بنابراین وجود محیطی سرتاز از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نباید آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید نکوشیم روابط بیچه ها با دوستان و سنگان به طریقی مثبت و موثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاس داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند، و برای پیشگیری باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

– جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفی

– تبعیض مدرسه و از دست دادن دوستان

– مهاجرت – عوض کردن منزل

– تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر

– به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او

– از دست دادن عزیزان ( از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست، منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در این شرایط برخورد مناسبی داشته باشیم)

– شکایت والدین از ناراحتی های جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند.

– مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان

– عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بشناسیم می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلاً گفته شد، افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهیم کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید، به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را فندری تغییر دهیم. کودکان خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش – به خصوص مادر – مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی وی و پنهانی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک باید به آنها توجه کرد.

#### با بچه بیرونها چه کنیم؟

نویسنده:طراز زارعی طوسی

منبع:روزنامه قدس

روشهای بی شماری برای مقابله با بی ادبی بچه ها و تصحیح صحبت آنها وجود دارد. معمولاً پدران و مادران رفتار گستاخانه و بی ادبی کودکان را تحمل نمی کنند و به هر طریقی سعی در اصلاح و تغییر آن دارند. در این جا روشهای پیشنهادی چند مادر را آورده ایم:

۱- زمانی که خدترم با پرویی صحبت می کند، من فقط جلاش را مؤدیانه تغییر می دهم و مثلاً اگو او بگوید: «صد بار باید بهت بگم که آب می خوام، من تصحیح می کنم.» «امامان مسکه لطفاً به من یک لیوان آب بدهی؟»

۲- ما همیشه به پسرمان گفته ایم که اگر با لحن بی ادبانه صحبت کنند، جوابش را نمی دهیم و باید لحن صحبتش را عوض کند. حتی ابتدا ما جملات صحیح را برایش می گفتیم و او تکرار می کرد، ولی حالا که چهار ساله شده کاملاً یاد گرفته که چه طور مؤدیانه تقاضای خود را بیان کند.

۳- زمانی که خدترم با گستاخی صحبت می کند، ما می گوئیم: «بیخشیده؟» او معمولاً می فهمد که باید چه طور صحبتش را عوض کند.

۴- من معمولاً در برابر خدترم زانو می زنم. طوری که بتوانم در چشمهایش نگاه کنم. آرام اما محکم به وی یادآوری می کنم که این لحن گستاخانه است. فریاد زدن بر سر دیگران اصلاً فستنگ نیست و کسی دوست ندارد که با بی ادبی با او صحبت شود.

۵- زمانی که بچه ها با پرویی صحبت می کنند، من معمولاً در بی کشف علت آن برمی آیم. گاهی اوقات بچه ها در تک درستی از مسئول بودن پدر و مادر ندارند و گاهی هم همه چیز به ارتباط کلی میان کودک و والدین برمی گردد. در هر حال اگر ریشه این کار را درمان کنیم، رفتار خود به خود از منفی به مثبت تغییر خواهد کرد که البته کشف این مسأله مدتی زمان می برد و نیاز به صبر و تحمل دارد.

۶- قیلاً زمانی که بچه ها با پرویی جوابم را می دادند تا مرز جنون عصبانی شده و بر سرشان داد می زدم، اما حالا که سعی در کنترل رفتارم دارم و با آنان با آرامش صحبت می کنم، آنها هم رورش خود را تغییر داده و آنچه را که صحیح است، انتقاب می کنند.

۷- من و بچه ها در یک جلسه خانوادگی در مورد روشهای مختلفی که می شود تقاضای خود را بیان کنند و انتظار دیگران در مورد مؤدیانه صحبت کردن، گفتگو کردیم و چند روش را انتخاب کردیم و حالا با هم اجرایش می کنیم.

۸- از زمانی که بچه ها خیلی کوچک بودند، من و شوهرم یک سری آداب اجتماعی و رفتار پسندیده را به آنان یاد دادیم، مثل: لطفاً و متشکرم، آداب درست غذا خوردن سر سفره، بدون داد زدن صحبت کردن و غیره. و بچه ها هم اغلب برای رفتار خوششان تشویق می شوند.

۹- در جایی از کتاب داستان مورد علاقهٔ دخترم، مادری می گویند: «بچه جمله غیردوستانه ایا، از آن به بعد هر وقت خدترم با پرویی صحبت می کرد، من همین جمله را تکرار می کردم و حالا او از بازی دوستانهٔ غیردوستانه خوشش می آید و اغلب از من می پرسد که کدام جمله دوستانه و کدام جمله غیردوستانه است.

۱۰- من برای مقابله با بی ادبی پسرم یک لیست از انواع تشبه ها را تهیه کردم و سپس نوشتش دادم و یادآوری کردم که هر وقت با پرویی صحبت کند، چه عاقبتی انتظارش را می کند» (تشبه هائی شامل محرومیت از استفاده از تلفن یا تلویزیون، بازی کردن خارج از منزل، کسر شدن پول جیبی اش و …). سعی می کنم کمتر حرف بزوم و بیشتر عمل کنم. پسرم هم کم کم یاد گرفت که باید با مواظف صحبت کردنش باشد، چون می داند که مامانش در این موارد اصلاً اهل شوخی نیست.

۱۱- یک روز مامانی را در فرورسنگه دیدم که در جواب بی ادبی پسرش فریاد زد: «چرا مثل یک حیوان وحشی رفتار می کنی. تو آدم بشو نیستی. از دست خسته شدم.» از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم که با پسرم با احترام برخورد کنم. در این مورد خاص او را به کناری کشیدم و فقط با این جمله کرنا: «داری بی ادبی می شی. هر وقت با احترام صحبت کردی خوشحال می شوم که صحبتهایت را بشنوم.» یا او برخورد می کنم بعد هم او را ترک کرده از اتاق خارج می شوم.

۱۲- من به این نکته رسیده ام که بسیاری از رفتارهای دختر ۴ ساله ام از سر ناآگاهی است، مثلاً زوری در خیابان فریاد زد که مامان موهای این آقاچه عین دخترهاست! یا یک باد در پارک خیره به مرید طبع که خود را روی زمین می کشید، نگاه می کرد. در برخورد با این مشکلات من به طور خصوصی به او می گویم: «بهتر است این حرفها را برای خودت نگه داری. دیگران دوست ندارند کسی ادبایشان را دریاورد. بعضی از جملات با خیره نگاه کردن به کسی احساسات او را جریحه دار می کند.

با بچه بیرونها چه کنیم؟

نویسنده:طراز زارعی طوسی

منبع:روزنامه قدس

روشهای بی شماری برای مقابله با بی ادبی بچه ها و تصحیح صحبت آنها وجود دارد. معمولاً پدران و مادران رفتار گستاخانه و بی



ادبی کودکان را تحلیل نمی‌کنند و به هر طریقی سعی در اصلاح و تغییر آن دارند. در این جا روشهای پیشنهادی چند مادر را آورده ایم:

۱- زمانی که دخترم با پرویی صحبت می‌کند، من فقط جملاتش را مؤدیانه تغییر می‌دهم و مثلاً اگر او بگوید: «صد بار باید بهت بگم که آب می‌خوام، من نصیحت می‌کنم؛ مامان مسکته لطفاً به من بیک لیوان آب بدهی»؛

۲- ما همیشه به پسرمان گفته ایم که اگر با لحن بی ادبانه صحبت کنند، جوابش را نمی‌دهیم و باید لحن صحبتش را عوض کنند. حتی ابتدا ما جملات صحیح را برایش می‌گفتیم و او تکرار می‌کرد، ولی حالا که چهار ساله شده کاملاً یاد گرفته که چه طور مؤدیانه تقاضای خود را بیان کند.

۳- زمانی که دخترم با گستاخی صحبت می‌کند، ما می‌گوییم: «ببخشید؟» و معمولاً می‌فهمد که باید چه طور صحبتش را عوض کند.

۴- من معمولاً در برابر دخترم زانو می‌زنم. طوری که بتوانم در چشمهایش نگاه کنم. آرام اما محکم به وی یادآوری می‌کنم که این لحن گستاخانه است. فریاد زدن بر سر دیگران اصلاً فشنگ نیست و کسی دوست ندارد که با بی ادبی با او صحبت شود.

۵- زمانی که بچه ها با پرویی صحبت می‌کنند، من معمولاً در بی کتف طلت آن برمی‌آیم. گاهی اوقات بچه ها در تک درستی از مسؤل بودن پدر و مادر ندارند و گاهی هم همه چیز به ارتباط کلی میان کودک و والدین برمی‌گردد. در هر حال اگر ریش این کار را درمان کنیم، رفتار خود به خود از منفی به مثبت تغییر خواهد کرد که البته کشف این مسأله مدتی زمان می‌برد و نیاز به صبر و تحمل دارد.

۶- قبلاً زمانی که بچه ها با پرویی جوامی را می‌دادند تا مرز جنون عصبانی شده و بر سرشان داد می‌زدم، اما حالا که سعی در کنترل رفتارم دارم و با آنان با آرامش صحبت می‌کنم، آنها هم روش خود را تغییر داده و آنچه را که صحیح است، انتخاب می‌کنند.

۷- من و بچه ها در یک جمله خانوادگی در مورد روشهای مختلفی که می‌شود تقاضایم را بیان کنند و انتظار دیگران در مورد مؤدیانه صحبت کردن، گفتگو کردیم و چند روش را انتخاب کردیم و حالا با هم اجرایش می‌کنیم.

۸- از زمانی که بچه ها خیلی کوچک بودند، من و شوهرم یک سر آداب اجتماعی و رفتار پیشندیده را به آنان یاد دادیم، مثل: «لطفاً و مشکرم»، آداب دست غذا خوردن سر سفره، بدون داد زدن صحت کردن و غیره و بچه ها هم اغلب برای رفتار خوششان تشویق می‌شوند.

۹- در جایی از کتاب داستان مورد علاقهٔ دخترم، مادری می‌گوید: «بچه جمله غیروستانه ای!» از آن به بعد هر وقت دخترم با پرویی صحبت می‌کرد، من همین جمله را تکرار می‌کردم و حالا او از بازی دوستانهٔ غیروستانه خوشش می‌آید و اغلب از من می‌پرسد که کدام جمله دوستانه و کدام جمله غیروستانه است.

۱۰- من برای مقابله با بی ادبی پسرم یک لیست از انواع تشبیه ها را تهیه کردم و سپس نشانش دادم و یادآوری کردم که هر وقت با پرویی صحبت کند، چه عاقلی انتظارش را می‌کشد (تشبیه هایی شامل محرومیت از استفاده از تلفن یا تلویزیون، بازی کردن خارج از منزل، کسر شدن پول جیبی اش و …). سعی می‌کنم کتشر حرف بزنم و بیشتر عمل کنم. پسرم هم کم کم یاد گرفت که باید مواظف صحبت کردنش باشد، چون می‌داند که مامانش در این موارد اصلاً اهل شوخی نیست.

۱۱- یک روز مامانی را در فروشگاه دیدم که در جواب بی ادبی پسرش فریاد زد: «چرا مثل یک حیوان وحشی رفتار می‌کنی. تو آدم بدی نیستی. از دست خسته شدم!» از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم که با پسرم با احترام برخورد کنم. در این مورد خاص او را به کناری کشیده و فقط با این جمله کرناخ: «داری بی ادب می‌شی. هر وقت با احترام صحبت کردی خوشحال می‌شوم که صحبتهایت را بشنوم» یا او برخورد می‌کنم بعد هم او را ترک کرد از اتاق خارج می‌شوم.

۱۲- من به این نکته رسیده ام که بسیاری از رفتارهای دختر ۴ ساله ام از سر ناآگاهی است. مثلاً روزی در خیابان فریاد زد که مامان موهای این آقاچه عین دخترهاست! یا بیک بار در پارک خیره به مردی طلع که خود را روی زمین می‌کشید، نگاه می‌کرد. در برخورد با این مشکلات من به طور خصوصی به او می‌گویم: «بهتر است این حرفها را برای خودت نگه داری. دیگران دوست ندارند کسی ادبیشان را دربیابود. بعضی از جملات یا خیره نگاه کردن به کسی احساسات او را جریحه دار می‌کند.»

**سوگاری در کودکان**

منج‌روزنامه قدس

کودکان درجات مختلفی از سوگ در در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند، تنها مرگ نیک والد یا اقوام نزدیک نیست که کودک را با پدیده سوگ مواجه می‌کند، بلکه وقایع بی‌شمار دیگری هست که گریه از نظر ما کوچک و بی‌اهمیت است ولی برای چه‌ها برابر یا بیک از دست دادن قابل توجه و مهم است. از آنجا که کودکان در کلامی کردن هیجانات دوتنی خود مسکن است نوانندگی کافی را نداشته باشند، همین امر در تک بیک کودک سوگوار و کمک به او از سوی بزرگسالان با مشکل مواجه می‌کند.

بخشی از پدیده‌هایی که بچه‌ها را با واکنش سوگ مواجه می‌کند شامل موارد زیر است:

مرگ:

مرگ والدین، اقوام، دوستان و آشنایان در نتیجه مرگ طبیعی، تصادف، بیماری، قتل، خودکشی، که می‌تواند علاوه بر فشارهای روانی حاشیه‌ای بر مرگ عزیز از دست رفته همراه آن باشد. لازم است دراهمیت این موضوع بدانیم که ۴ درصد کودکان و نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی مرگ یکی از والدین را تجربه کرده‌اند و اگر سایر اعضای خانواده و دوستان را نیز به آن اضافه کنیم، این رقم افزایش خواهد داشت.

کودکان سوگوار

فقط مرگ انسانها کودک را متأثر نمی‌کند، مرگ حیوان مورد علاقه کودک نیز می‌تواند در او واکنش سوگ ایجاد کند، حتی مرگ یک ماهی فرم شب عید که کودک فقط دو سه بار در تنگ او، خرده نان ریخته این چنین است.

طلاق:

عده‌ای از کودکان قبل از پایان مدرسه تجربه طلاق والدینشان را داشته‌اند و تقریباً نیمی از بچه‌های طلاق آرتباطشان را با یکی از والدین از دست می‌دهند.

نقل مکان و مهاجرت:

به‌طور متوسط قبل از پایان دبیرستان نقل مکان و جابجایی‌هایی در خانواده انجام می‌شود. جالب است بدانیم که با هر توبیضی منزل، جدایی از دوستان، همسایه‌ها، مدرسه و اتالی که کودک به آن انس و عادت داشته و … نیز رخ داده‌است و همه اینها در شرایطی است که بدانیم کودکان تنها کسانی هستند که در تصمیم‌گیری‌های روزمره نظر و مشارکت آنها خواسته نمی‌شود و کمترین اطلاعات به آنها داده می‌شود.

نبرد یک یا دو والد:

به دلایلی غیر از طلاق مثلا به دلیل بیماری، زندانی شدن، اعتیاد و …

گم کردن و از دست دادن وسایل شخصی و اسباب‌بازی:

گاه بیک اسباب‌بازی کوچک و بی‌اهمیت از دید بزرگسالان، شیء محبوبی است که کودک شبها آن را در آغوش می‌گیرد و بدون آن خوابش نمی‌برد.

حوادث و وقایع محیطی و روزانه:

توبیضی منزل و مدرسه، جدا شدن اعضای خانواده از یکدیگر به دلیل ازدواج، قبول شدن در دانشگاه و یا هر دلیل دیگر مانند آتش سوزی، سیل، زلزله، جنگ که این وقایع برای کودک با از دست دادن‌های مکرر و مهمی همراه است.

نقص عضو:

مثل: کنده شدن دندان، نقص عضوئی مثل چشم، دست، پا و یا هر عضوی از اعضای بدن حتی یک نخیم کوچک خونریزی دهنده نیاز به اطمینان بخشی و آرام‌سازی کودک دارد.

ازدست دادن اعتماد به نفس

انوع آزارهای جسمی، هیجانی، محرومیتها و …

از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص:

مثل اختلال یادگیری، کم توجهی، بیماری و ناتوانی فیزیکی، باطنی، پذیرفته‌نشدن در بیک تیم ورزشی، تجدید با مرود شدن در مدرسه.

سوگ چیست و علایم آن کدام است ؟

سوگ، حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص، عقیده و فکر خاصی است. سوگ پاسخ هیجانی ما نسبت به از دست دادن چیزی است.هر کودکی به روش خاص خود و به شیوه‌ای واحد با پدیده سوگ روبرو می‌شود. نباید از کودکان انتظار داشته باشیم به یک گونه و یا مثل ما سوگوازی کنند. باید پذیریم آنها خاص و منفره هستند و هر کدام نیز به روشی ویژه به سوگ می‌نشینند. در سوگ ممکن است حوزه‌های مختلف جسمی، رفتاری، فکری، احساسی و … درگیر شود، مانند کم خوابی، کاهش شایه، کم اشتها،ی، شب‌ادرازی، بی‌قراری، وابستگی شدید به افراد بازمانده، نوازش کردن و بغل کردن آنها، تنها نخوابیدن، گوده‌گیری، گریه کردن، پرخاشگری، سکوت مشده و طولانی، افت تحصیلی، کاهش توجه و تمرکز، فراموشکاری، اشکال در تصمیم‌گیری، افکار خود تخریبی، احساس خشم، اندوه، گناه، درماندگی، ناتوانی، توبیذی، تنها، ترس و اضطراب، سرگیجه، احساس خستگی و کسالت، تنگی نفس، آه کشیدن زیاد، خشکی دهان، تپش قلب، احساس کربخی و سنگینی در بدن، ضعف عضلانی، احساس گرفتگی و خفگی در گلو، درد معده.

احساسات، افکار و رفتارهای شایع در کودکان در حال سوگ:

روایعاتی شخص مرده، تقلید رفتارهای او، الگو قرار دادن و ایده آل کردن رفتار و شخصیت وی، بازگو کردن وقایع مرگ و مراسم و خاطرات او، احساس اینکه شخص مرده به طریقی با اوست، طرد کردن دوستان قدیمی و جستجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده‌اند، تلفن زدن مکرر در ساعات مدرسه به منزل برای چک کردن سلامتی سایر افراد خانواده، مشکل توجه و تمرکز روی تکالیف درسی و امور منزل، گریه کردن ناگهانی وسط کلاس درس، جستجوی اطلاعات پزشکی در مورد شخص مرده، احساس نگرانی درباره وضعیت سلامتی خویش و گاهی بی‌تفاوتی نسبت به آن و نیز نیازبه مراقبت و توجه از سوی اطرافیان در کودک سوگوار دیده می‌شود.

سوگوازی در کودکان

منج‌روزنامه قدس

کودکان درجات مختلفی از سوگ را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، تنها مرگ یک والد یا فرام نزدیک نیست که کودک را با پدیده سوگ مواجه می کند، بلکه وقایع بی شمار دیگری هست که گرچه از نظر ما کوچک و بی اهمیت است ولی برای بچه ها برابر با یک زدمت دادن قابل توجه و مهم است. از آنجا که کودکان در کلامی کردن هیجانات درونی خود ممکن است توانمندی کافی را نداشته باشند، همین امر درک یک کودک سوگوار و کمک به او را سوی بزرگسالان با مشکل مواجه می کند.

بخشی از پدیده هایی که بچه ها را با واکنش سوگ مواجه می کند شامل موارد زیر است:

مرگ: مرگ والدین، اقوام، دوستان و آشنایان در نتیجه مرگ طبیعی، تصادف، بیماری، قتل، خودکشی ، که می توانند علاوه بر فشارهای روانی حاشیه ای بر مرگ عزیز از دست رفته همراه آن باشند. لازم است در اهمیت این موضوع بدانیم که ۴ درصد کودکان و نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی مرگ یکی از والدین را تجربه کرده اند و اگر سایر اعضای خانواده و دوستان را نیز به آن اضافه کنیم، این رقم افزایش خواهد داشت.

کودکان سوگوار فقط مرگ انسانها کودک را متأثر نمی کنند، مرگ حیوان مورد علاقه کودک نیز می تواند در او واکنش سوگ ایجاد کند، حتی مرگ یک ماهی قرمز شب عید که کودک فقط دو سه بار در تنگ او، خرده نان ریخته این چنین است. طلاق: عده ای از کودکان قبل از پایان مدرسه تجربه طلاق والدینشان را داشته اند و تقریباً نیمی از بچه های طلاق ارتباطشان را با یکی از والدین از دست می دهند. نقل مکان و مهاجرت: به طور متوسط قبل از پایان دبیرستان نقل مکان و جابجایی هایی در خانواده انجام می شود. جالب است بدانیم که با هر تعویض منزل، جدایی از دوستان، همسایه ها، مدرسه و انبثی که کودک به آن انس و عادت داشته و ... نیز رخ داده است و همه اینها در شرایطی است که بدانیم کودکان تنها کسانی هستند که در تصمیم گیری های روزمره نظر و مشارکت آنها خواسته نمی شود و کمترین اطلاعات به آنها داده می شود.

نیود یک یا دو والد: به دلایلی غیر از طلاق ملا به دلیل بیماری، زندانی شدن، اعیان و ...

گم کردن و از دست دادن وسایل شخصی و اسباب بازی: گاه یک اسباب بازی کوچک و بی اهمیت از دید بزرگسالان، شیء محبوبی است که کودک تنها آن را در آغوش می گیرد و بدون آن خویش نمی برد.

حوادث و وقایع محیطی و روزانه: تعویض منزل و مدرسه، جدا شدن اعضای خانواده از یکدیگر به دلیل ازدواج، قبول شدن در دانشگاه و یا هر دلیل دیگر مانند آتش سوزی، سیل، زلزله، جنگ که این وقایع برای کودک با از دست دادن های مکرر و مهمی همراه است.

نقص عضو: مثل؛ کنده شدن دندان، نقص عضو مثل چشم، دست، پا و یا هر عضوی از اعضای بدن حتی یک زخم کوچک خوزیری دهنده نیاز به اطمینان بخشی و آرام سازی کودک دارد.

ازدست دادن اعتماد به نفس انواع آزارهای جسمی، هیجانی، محرومیتها و ...

از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص:

مثل اختلال یادگیری، کم توجهی، بیماری و ناتوانی فیزیکی، جایی؛ پذیرفته نشدن در یک تیم ورزشی، تجزید یا مرود شدن در مدرسه.

سوگ چیست و علایم آن کدام است ؟ سوگ، حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص، عقیده و فکر خاصی است. سوگ پاسخ هیجانی ما نسبت به ازدمت دادن چیزی است.هر کودکی به روش خاص خود و به شیوه ای واحد با پدیده سوگ روبرو می شود. نباید از کودکان انتظار داشته باشیم به یک گونه و یا مثل ما سوگوارگی کنند. باید پذیریم آنها خاص و منفرد هستند و هر کدام نیز به روشی ویژه به سوگ می نیشند. در سوگ ممکن است حوزه های مختلف جسمی، رفتاری، فکری، احساسی و ... درگیر شوند.مانند کم خوابی، گابوس شبانه، کم اشتها،ی، شب ادرازی، بی قراری ، واکنشگی شدید به افراد بازمانده ، نوازش کردن و بغل کردن آنها، ندادن نخواستیدان، گوشه گیری، گریه کردن، پرخاشگری، سکوت منمند و طولانی، افت تحصیلی، کاهش توجه و تمرکز، فراموشکاری، اشکال در تصمیم گیری، افکار خود تخریبی، احساس خشم، اندوه، گناه، درماندگی، ناتوانی، نوبدی، تنهایی، ترس و اضطراب، سرگیجه، احساس خستگی و کسالت، تنگی نفس، آه کشیدن زیاد، خشکی دهان، تپش قلب، احساس گرختی و سنگینی در بدن، ضعف عضلانی ، احساس خستگی و خستگی در گلو، درد معده، احساسات، افکار و رفتارهای مباح در کودکان در حال سوگ: رویاهای شخص مرده، تقلید رفتارهای او، الگو فرار دادن و ایده آل کردن رفتار و شخصیت وی ، بازگور کردن وقایع مرگ و مراسم و خاطرات او، احساس اینکه شخص مرده به طریقی یا اوست، طرد کردن دوستان قدیمی و جستجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده اند، تلقین زدن مکرر در ساعات مدرسه به منزل برای چکه کردن سلامتی سایر افراد خانواده، مشکل توجه و تمرکز روی تکالیف درسی و امور منزل، گریه کردن ناگهانی وسط کلاس درس، جستجوی اطلاعات پزشکی در مورد شخص مرده، احساس نگرانی درباره وضعیت سلامتی خویش و گاهی بی تفاوتی نسبت به آن و نیز نیازبه مراقبت و توجه از سوی اطرافیان در کودک سوگوار دیده می شود.

#### نگاهی به بیماری اختلال حواس

نویسنده:مهشید شریف نیا

چند مدت بود که ترسی مهم زندگی ام را سیاه کرده بود. می ترسیدم دیوانه شوم. با تنی عرق کرده و تیشهای شدید قلب به این مسأله وحشتناک فکر می کردم. تحمل این تصور را نداشتم به سراغ دکتر رفتم و با بغض از درد وهم آلودم تعریف کردم: «همیشه دختر جسوری بودم. هیچ وقت مثل زنان اطراف از دیدن حشرات و حیوانات چندشم نمی شد و جیع نمی کشیدم. تفریح مورد علاقه ام جمع آوری حشرات بود، بنابراین بی هیچ راهمه ای انواع عنکبوتها و کرمها را جمع می کردم. برادرانم از تاریکی می ترسیدند، ولی من نه. همه می گفتند این دختر باید پسر می شد، اما نمی دانم چرا یک باره همه چیز تغییر کرد و من گرفتار ترس عجیبی شدم. گمان می کنم دیوانه می شوم».

دکتر می گوید: نگران نباش این عارضه اختلال حواس نام دارد و درمان پذیر است. این اختلال در زنان بیشتر از مردها دیده می شود؛ یعنی به ازای دو یا سه زن یک مرد مبتلا می شود. این اختلال در واقع نوعی اضطراب شدید خود به خود است که حملات آن عود کننده و غیر قابل پیش بینی است. این حملات معمولاً ۲ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد، ولی بعضی حملات پیش از یک ساعت هم طول می کشد. نشانه های جسمی این عارضه تپش قلب، تنگی ضربان قلب، درد سینه، احساس خفگی، تعریق، لرزیدن، انقباض عضلات دست وپا و... است. از نشانه های روانی هم می توان به ترس شدید از دیوانه شدن، مرگ و احساس غیر عادی و غیر واقعی شدن خود و محیط ... اشاره کرد.

با وحشت می گویم: آقای دکتر! علت این بیماری چیست؟ هیچ کدام از نزدیکان و خانواده ام به این بیماری مبتلا نشده اند.

دکتر با خوشسودی پاسخ می دهد: عوامل متعددی در ابتلا به این عارضه دخالت دارند که می توان مهمترین آنها را عوامل زیست شناسخی، ژنتیکی، بیماریها، داروها و حوادث ناگوار دانست. البته اختلالات نفسی، قلبی، عصبی و تشنج و محرومیت از برخی داروها که بدن به آن وابسته شده است نیز از آن عوامل مؤثر است. برخی از عوامل نیز در تشدید این اختلال نقش بسزایی دارند که استرس، احساس گناه، خستگی یا کار زیاد، بیماری، سوء مصرف داروها سابقهٔ سایر اختلالات روانی و سابقهٔ خانوادگی اختلال حواس، از آن جمله است.

چورتا هم می ترس!

من با ناراحتی می گویم: یعنی امکان عود دوباره این اختلال وجود دارد؟

نظران سن من برای این اختلال کم نیست؟

دکتر با لبخندی پندارانه می گوید: نه این اختلال به سن مربوط نمی شود، ولی معمولاً اوایل بزرگسالی و حدود بیست و پنج سالگی اتفاق می افتد، ولی ممکن است در هر سنی دیده شود. البته روانپزشکان در این باره تحقیقاتی کرده اند که نشان می دهد تقریباً ۲۵ درصد جوانان در شرایط مختلف زندگی حداقل یک بار دچار علایم اختلال حواس شده اند.

کافئین را حذف کنید

دوباره می پرسم: به نظر شما این عارضه درمان دارد. دکتر می گوید: بده، درمان پذیر است. تجویز داروهای ضد اضطردگی و دیگر داروها در درمان آن مؤثر است. برای آنکه مایع تکرار دوباره حملات شوید بهتر است به مقدار کافی استراحت و ورزش کنید. آموزش روشهای آرام بخش که باعث کاهش اضطراب و استرس می شود نیز بسیار اهمیت دارد، یکی از آنها نفس عمیق است. راه دیگر ثبت افکار و احساسات اضطرابی در دفتر می باشد؛ چون با این شیوه می توانید علل اضطراب و راه حلهای احتمالی درمان آن را ارزیابی کنید. نکته دیگر آنکه در رژیم غذایی خود مصرف کافئین را چه به صورت چایی یا هر شکل دیگر قطع کنید؛ زیرا مصرف این مواد، در عود کردن حملات اختلال حواس مؤثر است.

با نگرانی می گویم: یعنی امکان عود دوباره این اختلال وجود دارد؟

دکتر پاسخ می دهد: متأسفانه بیماران هر از چندی دچار این حمله ها می شوند، اما درمانی برای آن پیدا نشده است، اما من معتمد اگر شما به رژیم غذایی بدون کافئین، ورزش و استفاده از روشهای آرام کننده توجه کافی کنید و دربراره افکار و احساسات ناخوشایند خود با آشنا یا دوستی صحبت کنید؛ مطمئن باشید با کمک پزشکان بازگشت آن کمتر اتفاق می افتد. اما اگر با درمانهای معمولی بهبود نیافتید یا نشانه های جدید غیر قابل علقی داشتید، دوباره مراجعه کنید.

من باز می گردم و به عودم قول می دهم مثل همیشه با اراده، دیر ترس را مغلوب کنم و ترس را بترسانم.

نگاهی به بیماری اختلال حواس

نویسنده:مهشید شریف نیا

چند مدت بود که ترسی مهم زندگی ام را سیاه کرده بود. می ترسیدم دیوانه شوم. با تنی عرق کرده و تیشهای شدید قلب به این مسأله وحشتناک فکر می کردم. تحمل این تصور را نداشتم به سراغ دکتر رفتم و با بغض از درد وهم آلودم تعریف کردم: «همیشه دختر جسوری بودم. هیچ وقت مثل زنان اطراف از دیدن حشرات و حیوانات چندشم نمی شد و جیع نمی کشیدم. تفریح مورد علاقه ام جمع آوری حشرات بود، بنابراین بی هیچ راهمه ای انواع عنکبوتها و کرمها را جمع می کردم. برادرانم از تاریکی می ترسیدند، ولی من نه. همه می گفتند این دختر باید پسر می شد، اما نمی دانم چرا یک باره همه چیز تغییر کرد و من گرفتار ترس عجیبی شدم. گمان می کنم دیوانه می شوم».

دکتر می گوید: نگران نباش این عارضه اختلال حواس نام دارد و درمان پذیر است. این اختلال در زنان بیشتر از مردها دیده می شود؛ یعنی به ازای دو یا سه زن یک مرد مبتلا می شود. این اختلال در واقع نوعی اضطراب شدید خود به خود است که حملات آن عود کننده و غیر قابل پیش بینی است. این حملات معمولاً ۲ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد، ولی بعضی حملات پیش از یک ساعت هم طول می کشد. نشانه های جسمی این عارضه تپش قلب، تنگی ضربان قلب، درد سینه، احساس خفگی، تعریق، لرزیدن، انقباض عضلات دست وپا و... است. از نشانه های روانی هم می توان به ترس شدید از دیوانه شدن، مرگ و احساس غیر عادی و غیر واقعی شدن خود و محیط ... اشاره کرد.

با وحشت می گویم؛ آقای دکتر! علت این بیماری چیست؟ هیچ کدام از نزدیکان و خانواده ام به این بیماری مبتلا نشده اند.

دکتر با خونسردی پاسخ می دهد: عوامل متعددی در ابتلا به این عارضه دخالت دارند که می توان مهمترین آنها را عوامل زیست شناسخی، ژنتیکی، پیدارپها، داروها و حوادث ناگوار دانست. البته اختلالات نفسی، قلبی، عصبی و تشنج و معروبت از برخی داروها که بدن به آن وابسته شده است نیز از آن عوامل مؤثر است. برخی از عوامل نیز در تشدید این اختلال نقش بسزایی دارند که استرس، احساس گناه، حسنگی یا کار زیاد، بیماری سر، معصرف داروها، سابقهٔ سایر اختلالهای روانی و سابقهٔ خانوادگی اختلال هراس، از آن جمله است.
چونتا هم می ترسم! من با ناراحتی می گویم؛ آقای دکتر! من هنوز نمی‌ دانم شما نباید اینقدر اصرامب ضعیف شوه که دچار اختلال هراس شوم. به نظر تان سن من برای این اختلال کم نیست؟

دکتر با لبخندی پدرا نه می گوید: نه! این اختلال به سن مربوط نمی‌ شوه، ولی معمولاً اولایل بزرگسالی و حدود بیست و پنج سالگی اتفاق می‌ افتد، ولی ممکن است در هر سنی دیده شوه. البته روابضرتکان در این باره تحقیقاتی کرده اند که نشان می‌ دهه تقریباً ۲۵ درصد جوانان در شرایط مختلف زندگی حداقل یک بار دچار علایم اختلال هراس شده اند. کافئین را حذف کنید دوباره می پرسیم: به نظر شما این عارضه درمان دارد. دکتر می گوید: بله، درمان پذیر است. تجویز داروهای ضد افسردگی و دیگر داروها در درمان آن مؤثر است. برای آنکه ممانع تکرار دوباره حملات شوهید بهتر است به مقدار کافی استراحت و ورزش کنید. آموزش روشهای آرام بخش که باعث کاهش اضطراب واسترس می‌ شوه نیز بسیار اهمیت دارد؛ یکی از آنها نفس عمیق است. راه دیگر ثبت افکار و احساسات اضطرابی در دفتر می‌ باشد؛ چون با این شیوه می‌ توانید علل اضطراب و راه حلهای احتمالی درمان آن را ارزیابی کنید. نکته دیگر آنکه در رژیم غذایی خود مصرف کافئین را چه به صورت چای یا هر شکل دیگر قطع کنید؛ زیرا مصرف این مواد، در عود کردن حملات اختلال هراس مؤثر است.

با نگرانی می گویم: یعنی امکان عود دوباره این اختلال وجود دارد؟

دکتر پاسخ می دهد: مأسفانه پیداران هر از چندی دچار این حمله‌ ها می‌ شونده، اما درمانی برای آن پیدا نشده است، اما من معتقدم اگر شما به رژیم غذایی بدون کافئین، ورزش و استفاده از روشهای آرام کننده توجه کافی بکنید و درباره افکار و احساسات ناخوشایند خود با آشنا یا دوستی صحبت کنید؛ مطمئن باشید با کمک پزشکان یازگشت آن کمتر اتفاق می‌ افتد. اما اگر با درمانهای معمولی بهبود نیافتید یا نشانه‌ های جدید غیر قابل‌ عدی داشتید، دوباره مراجعه کنید.

من باز می‌ گروم و به خودم قول می‌ دهم مثل همیشه با اراده، دید ترس را مغلوب کنم و ترس را بترسانم.

#### با شهامت شوهید نه

نویسنده:دکتر معصومه وفیقی مرند

شمار زیادی از افرادی که دچار وسواس های فکری هستند، از ناتوانی خود در اددفاع از خویش» برای نه گفتن» و «اعراض» گله مندند. به همین خاطر بخشی از افکار ناخوشایند خود از جمله سرزنش درونی شان را به این موضوع نسبت می دهند.

آنها می گویند: در بسیاری از مواقعی که در حالت رودرپایستی قرار گرفته و نمی‌ توانیم به تقاضاهای تحمیلی دوستان و خانواده، «نه» بگوییم، فشار زیادی را تحمل می‌ کنیم و از آن جا که این نوع تقاضاهای غیرمنطقی و تحمیلی، بار کاری و گرفتاری زیادی را برای ما به وجود می‌ آورد، فشار ناشی از انجام آن ما را به شدت عصبی می‌ کند و آن وقت سرزنش از خود در قالب وسواس های فکری چرا، چطور و غیره شروع می‌ شود!

- چرا بپذیرتم؟ من که خودم این همه کار داشتم!

- چطور به آنها بفهمانم که این «وظیفه من نیست؟

- مگر من توقع ناچا از آنها دارم که آنها در قبالش توقع دارند؟

- آخر چرا من؟ با وجود این همه چرا بیه مرا گرفته؟

... و بالاخره تسلیم شده و تن به انجام کاری می‌ دهنده که وظیفه آنها نیست.

ترس و کمرویی ، یکی از مهم ترین موانع روحی برای اعلام اعتراض و ابراز احساسات و خواسته های ما در مقابل خواسته ها و نظرات تحمیلی دیگران است.شاید بعضی از شما نیز از آن گروه افرادی هستید که در مقابل نظرات و خواسته های دیگران خیلی زود تسلیم می‌ شویده و زمینه را برای سلطه جویی آنها فراهم می‌ سازید؛ فقط به این خاطر که نمی‌ توانید اعتراض کنید. حتی وقتی اطرافیان و دوستان مسأله را عنوان می‌ کنند، در پاسخ می‌ گوید:

- من نمی‌ خواهم کسی را از خود برانجام!

- می‌ ترسم اگر «نه» بگویم، مشکلی پیش بیاید!

- آخر، شو او را نمی‌ شناسید! به محض مخالفت، رفتاری از او سر می‌ زند که به هیچ وجه نمی‌ توان جلوی او را گرفت؟!

بعضی‌ ها طوری رفتار می‌ کنند که انگار ما موظف به انجام کارها و یا خواسته های آنها هستیم! رفتار آنها نشان می‌ دهده که قصد سلطه جویی دارند. اما در عین حال خودشان حاضر نیستند برای دیگران قدمی بردارند و زیرکانه از انجام چنین خواسته هایی طفره می‌ روند.دقت کرده‌ اید ای که زمینه ساز این نوع سلطه جویی‌ ها است چیزی شبیه به این است که به خاطر دوستی و معاشرت با دیگران باید ناهای آنها را پیش بینی کرد، نسبت به آن حساس بود و در همه حال آمادگی انجام خواسته های دیگران را داشت. اگر آن را درک نکردیم، لایق دوستی و معاشرت نیستیم!این نمونه های سلطه جویانه را اغلب درمانسایانی که همه روزه با دیگران داریند، مشاهده می‌ کنید. اعضای خانواده ، همکاران ، همکلاسی‌ ها، هم اتنی‌ ها و دیگران این باور را در سر برورنده اند و چه بسا سعی کنند با یک نگاه دلخور، غضب آلود و حتی با سکوت خودرصد سلطه جویی بر شما برآیند تا رفتار تان را مطابق میل آنها تغییر دهدند تا خدای ناکرده از دست شما عصبانی و دلخور نشوند! در چنین وضعی ، اگر به این نوع رفتارها که هرگونه حق اعتراض و تصمیم گیری را از شما سلب می‌ کند، تن دهید، نه تنها از انجام کارهایی که دوست دارید محروم می‌ شویده، بلکه مجبور می‌ شویده بر خلاف میل خود کار کنید.

اعراض و بهداشت روانی

هریکه از ما به عنوان پدر و مادر و یا هر عضو اجتماعی و خانوادگی لازم است به حق اعتراض، قاطعیت و تصمیم گیری نزدیکان و اطرافیان خود احترام بگذاریم و از فرهنگ قاطعیت و اعتراض جانبداری کنیم.بیتوجهی دیگران به این حقوق ما را گرفتار جسمی مریض، روحی بیمار و روابط نامالیم می‌ کند. از این رو به خاطر حفظ بهداشت و سلامت روانی جامعه، دفاع از فرهنگ قاطعیت ، وظیفه تک تک افراد آن جامعه است.

انتظارات بیجا

فکرش را بکنید. برای خوردان برنامه مهمی دارید که مستلزم صرف وقت و انرژی خاصی است و باید در محدوده زمانی معینی، انجام بپذیرد که ناگهان سر و کله یکی از دوستان و یا اقوامی پیدا می‌ شوه که اغلب بدون هماهنگی و در نظر گرفتن شرایط و وضع افراد، در زندگی دیگران سبز می‌ شوه و انتظارات نامعقولی دارند که به دور از توان و تحمل و موقعیت مخاطب آنهاست.

-اگه می‌ شه، فردا به جای من به فلان جا بروم! این کاری دارم که خودم نمی‌ توانم بروم!

-راستی به فلابی گفتیم فردا بیاد اداره شما، کارشو برایش انجام بده!

-این را آوردم که برام درستش کنی همین امروز!لازمش دارم!

-اومدم با هم بریم خرید!

-اومدم فلان چیز را اونت فرض بگیریم!

-اومدم ماشینت رو بگیریم می‌ خوام پاهاش چندروزی برم سفر!

-اومدم خواهش کنم (نگو نمی‌ تویم اگر خودت هم نمی‌ تونی، کسی رو برام پیدا کن!) (فردا ساعت ۷ بیایی محضر ضامن من باش!)

- به کاری هست که تو باید برام انجامش بدی.

و شاید حرف آخرش این باشد:

- اومدم روی سر تو خواب بشم!

شاید بعضی از شماها بگویید چه اشکالی داره هر کاری که از دستم بریاد برای دیگران انجام می‌ دم! ناسلامتی ما بیتی آدمیم که اعضای یک پیکرند!

این که خیلی خوبه و جای تشکر داره! اما اگر این تقاضاها زود به زود و مرتب تکرار بشه چی؟

عده ای می‌ گویند:

-بستگی داره که چه چیز و چه کاری را از آدم بخواهند؟ اگر بتوانم انجام می‌ دهم و اگر نتوانستم به راضی «نه» می‌ گویم و جان خودم را خلاص می‌ کنم!

این یک جواب منطقی است و جای هیچگونه بحثی ندارد. اما گروهی دیگر می‌ گویند:

-امن زیر هیچ شرایطی نمی‌ توانم به دیگران «نه» بگویم:

و عده ای دیگر هم درگیر ترس، تردید و عذاب وجدان هستند و نمی‌ دانند که در چنین شرایطی چه باید بکنند؟

مرح خیر بودن و کمک کردن به دیگران ، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه رفتاری خوب و خداپسندانه است. اما این امر باید به گونه ای باشد که مشکلات جانبی و بار اضافی خارج از حد توانایی طرف مقابل، پرایش ایجاد نکند.

مخاطب این بحث کسانی هستند که از «نه گفتن» و «اعراض» دچار احساس گناه و هراس می‌ شوند.

عائمی می‌ گفت:

-من هر بار که در چنین شرایطی قرار می‌ گیرم بر سر دواهای انتخاب واقع می‌ شوم. از طرفی گاهی خواسته های اطرافیان به گونه ای است که انجام آن از حد توان ، تحمل ، شرایط و وقت و زمانی که باید به آن اختصاص دهم ،خارج است . گاهی نیز خودم از صمیم قلب مایل به انجام کارهای دیگران که وظیفه من هم نیست، نیستم در مواقعی نیز افرادی به این مسأله عادت می‌ کنند و مرتباً از من می‌ خواهند که کارهایشان را به عهده بگیرم! درچنین شرایطی، وقتی «نه» می‌ گویم، دچار عذاب وجدان می‌ شوم و زمانی هم که ابده» می‌ گویم، از این که قاطع نیستم و کاری به من تحمیل می‌ شوه، از خودم متنفر می‌ شوم که نمی‌ توانم از حق خودم دفاع کنم!

سرزنش درونی و وسواس های فکری

تفر از خود، سرزنش خود را نیز به دنبال داره در اینجاست که انسان با خودش تقاضا پیدا می‌ کند و گفت وگوها و پرسش های یک طرفه درونی شروع می‌ شوه. فرد سعی می‌ کند خودش به آنها پاسخ دهد. و این افکار وسواسی، به طور مرتب مشغله فکری او را تشکیل می‌ دهد.

دختر جوانی می‌ گفت:

- آفتدر فکرهای تکراری مختلف در معزم نمایان می‌ شوه که گاه بر اثر تراکم و فشار بیش از حد افکار، احساس می‌ کنم سرم بزرگ شده و حتی سرم وزن پیدا کرده و سنگین می‌ شوه و به گردنم فشار می‌ آورد. درعین حال فکر می‌ کنم که به زودی سرم

منجر خواهد شد.

اگرافکار، شکل مرضی پیدا کنند، خلاصی از دست آنها بسیار مشکل است. به نمونه ای از گفت وگوهای یک طرفه ذهنی توجه کنید:

اگر نه، بگویم، آیا دوستم دلخور نمی شود؟

چرا شاید هم دلخور بشود. آن وقت چه اتفاقی می افتد؟

حتماً میانه ما شکرآب خواهد شد!

اگر پاسخ منفی بدهم، آیا نخواهد گفت که آدم خودخواهی هستم و یا بی معرفت؟

شب ، اگر قبول کنم و یله بگویم هم که ناچار می شوم همیشه جور دیگران را بکنم و این حربه و تلافی است که باید برای راضی نگه داشتن و زنده گی کردن در کنار دیگران بپردازم! اه... آخر به من چه.

آن وقت دیگران چه می گویند؟ آیا نمی گویند که طرف همالو است؟

-آج امان از دست دیگران، باید یکی به من بگه که چیکار کنم؟

در واقع دشمنان، چیزی را می خواهند و بعضی ها انتظار دیگری دارند.احساس گناه نیز سد راه تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن کاری که وظیفه ما نیست می شود و مرتب ما را زیر سؤال می برد و ایجاد اضطراب می کند.

اما اگر از هسان ابتدا با قاطعیت موقع خود را روشن کنیم که این کار وظیفه ما هست و یا نیست؟ دچار چنین وضعی نمی شویم. ایرادی هم ندارد زیرا ما از حق خود دفاع کرده ایم.

نه گفتن، به دعوت ها و مهمانی های که تمایل به صرف وقت و انرژی برای آن ندارید و عملاً برای شما مقدور نیست و نیز فعالیت های اجتماعی و برنامه های اضافی و کارهایی که در حد توان شما نبوده و یا به هرطیی برایتان مقدور نیست و مشکلاتی را برای شما به بار می آورد، مستلزم قاطعیت و احترام به خود و احساس حقانیت است.

آسیب شناسی اعراض نکردن

قاطعیت و دفاع از حق خود، چارچوبی است که مشارکت درست را در مناسبات انسانی تفصیل می کند. رعایت حقوق قاطعیت اشخاص یعنی این که کسی حق داشته باشد در مقابل انتظارات نابجای دیگران نه، بگوید و دیگران نیز او را درک کنند و به نه گفتن، او ایرادی نباشد.بدون وجود یک چنین چارچوبی که به هریک از ما امکان ابراز وجود و تصمیم گیری در مقابل دیگران می دهد، اعتماد و اطمینان جای خود را به سوسن می دهد.دولوزی به بدینتی مبدل می شود. نبود اعراض و قاطعیت در مقابل سلفه جویی و ظلم، یکی از عوامل بسیار مهم پزهکاری ها، فحشاء،التحراف، تبطیح ها و بیماری های روانی و اثرات مرتب بر آن مانند خودکشی و آدم کشی است و چه بسا مطلق ها، جذابی ها، فرهاد، توطئه ها و از هم پاشیدگی های خانوادگی به دلیل نبود قاطعیت از روز اول زناشویی باشد.

نه گفتن، گستاخی نیست

نه گفتن گستاخی نیست . استفاده از حق قاطعیت نوعی هنر است و نیاز به اندیشه، حوصله و آگاهی دارد.روانشناسی اعراض می گوید: قاطعیت و اعتراض ، خودخواهی و گستاخی نیست. پس وقتی که قاضانه عمل می کنید، احساس گناه نکنید.اعراض درست موجب اعتماد به نفس می شود. پیدا کردن مهارت های کلامی مستدل و منطقی از اصول اولیه روانشناسی اعراض است و کسانی می توانند قاطعانه نه، بگویند که دارای مهارت کلامی بوده و دیگران را در نپذیرفتن تقاضای آنها مجاب و قانع کنند.

هنگام نه گفتن، احساس حقانیت کنید

احساس حقانیت، مقاومت افراد را در برابر خواسته های تحمیلی دیگران بالا می برد. راضی نگه داشتن دیگران حدودی دارد که باید جهت و جانب آن روشن باشد تا بهداشت روانی افراد را به مخاطره نیندازد.

با شهامت بگویید نه

نویسنده:دکتر معصومه رفیعی مرتد

شمار زیادی از افرادی که دچار وسواس های فکری هستند، از تاتوانی خود در «دفاع از خویش» برای نه گفتن، و «اعراض» گله متذند. به همین خاطر بخشی از افکار ناخوشایند خود از جمله سرزنش درونی شان را به این موضوع نسبت می دهند.

آنها می گویند: در بسیاری از مواقعی که در حالت رودرپایستی قرار گرفته و نمی توانیم به تقاضاهای تحمیلی دوستان و خانواده نه، بگوییم، فشار زیادی را تحمل می کنیم و از آن جا که این نوع تقاضاهای غیرمنطقی و تحمیلی، بار کاری و گرفتاری زیادی را برای ما به وجود می آورد، فشار ناشی از انجام آن ما را به شدت معصی می کند و آن وقت سرزنش از خود در قالب وسواس های فکری چرا، چطور و غره شروع می شود!

- چرا پذیرفتیم؟ من که خودم این همه کار داشتم!

- چطور به آنها بفهمانم که این « وظیفه من نیست؟

- مگر من توقع تابجا از آنها دارم که آنها در قبالت توقع دارند؟

- آخر چرا من؟ با وجود این همه آدم چرا یقه مرا گرفته؟

... و بالاخره تسلیم شده و تن به انجام کاری می دهند که وظیفه آنها نیست.

ترس و کمروسی ، یکی از مهم ترین مولع روحی برای اعلام اعراض و ابراز احساسات و خواسته های ما در مقابل خواسته ها و نظرات تحمیلی دیگران است.شاید بعضی از شما نیز از آن گروه افرادی هستید که در مقابل نظرات و خواسته های دیگران خیلی زود تسلیم می شوید و زمینه را برای سلفه جویی آنها فراهم می سازید! فقط به این خاطر که نمی توانید اعراض کنید. حتی وقتی اطرافیان و دوستان مسأله را عنوان می کنند، در پاسخ می گویند:

- من نمی خواهم کسی را از خود برانجام!

- می ترسم اگر نه، بگویم، مشکلی پیش بیاید!

- آخر، شما او را نمی شناسید! به محض مخالفت، دفتاری از او سر می زند که به هیچ وجه نمی توان جلوی او را گرفت؟!

بعضی ها طوری رفتار می کنند که انگار ما موظف به انجام کارها و یا خواسته های آنها هستیم! رفتار آنها نشان می دهد که قصد سلفه جویی دارند. اما در عین حال خودشان حاضر نیستند برای دیگران قدمی بردارند و زیرکانه از انجام چنین خواسته هایی نظره می روند.ذمت کودکانه ای که زمینه ساز این نوع سلفه جویی ها است چیزی شبیه به این است که به خاطر دوستی و معاشرت با دیگران باید نیازهای آنها را پیش بینی کرد، نسبت به آن حساس بود و در همه چیز آمادگی انجام خواسته های دیگران را داشت. اگر آن را درک نکردیم، لاین دوستی و معاشرت نیستیم!این نمونه های سلفه جویانه را اغلب درمناسباتی که همه روزه با دیگران داریم، مشاهده می کنید. اعضای خانواده ، همکاران ، همکلاسی ها، هم اتالی ها و دیگران این باور را در سر پرورده اند و چه بسا سعی کنند با یک نگاه دلخور، غضب آلود و حتی با سکوت خود،ردصدمد سلفه جویی بر شما برآیند تا رفتارشان را مطابق میل آنها تغییر دهید تا خدای نادکرده از دست شما عصبانی و دلخور نشوند! در چنین وضعی ، اگر به این نوع رفتارها که هرگونه حق اعراض و تصمیم گیری را از شما سلب می کند، تن دهید، نه تنها از انجام کارهایی که دوست دارید محروم می شوید، بلکه مجبور می شوید بر خلاف میل خود کار کنید.

اعراض و بهداشت روانی هریک از ما به عنوان پدر و مادر و یا هر عضو اجتماعی و خانوادگی لازم است به حق اعراض، قاطعیت و تصمیم گیری نزدیکان و اطرافیان خود احترام بگذاریم و از فرهنگ قاطعیت و اعراض جانبداری کنیم.بی توجهی دیگران به این حقوق ما را گرفتار جسمی مریض، روحی بیمار و روابطی ناسالم می کند. از این رو به خاطر حفظ بهداشت و سلامت روانی جامعه، دفاع از فرهنگ قاطعیت ، وظیفه تک تک افراد آن جامعه است.

انتظارات بیجا فکشر را بکنید. برای خودتان برنامه مهمی دارید که مستلزم صرف وقت و انرژی خاصی است و باید در محدوده زمانی معینی، انجام پذیرد که ناگهان سر و کله یکی از دوستان و یا اقوامی پیدا می شود که اغلب بدون هماهنگی و در نظر گرفتن شرایط و وضع افراد، در زندگی دیگران سیز می شود و انتظارات نامعقولی دارند که به دور از توان و تحمل و موقعیت مخاطب آنهاست.

-اگه می شد، فردا به جای من به فلان جا بروم من کاری دارم که خودم نمی توانم بروم!

-راستی به فلائی گفتیم فردا بیاد اداره شما، کارش براش انجام بده!

-این را آوردم که برام درستش کنی همین امروز لازمش دارم!

-اومدم با هم بریم خرید!

-اومدم فلان چیز را ازت قرض بگیرم!

-اومدم ماشینت رو بگیریم می خوام باهاش چندروز ی برم سفر!

-اومدم خواهرش کمک (نگو نمی توئم اگر خودت هم نمی تونی، کسی رو برام پیداکن!) فردا ساعت 7 بیایی محضر ضامن من بشی!

- به کاری هست که تو باید برام انجامش بدی.

و شاید حرف آخرش این باشد:

- اومدم روی سر تو خراب بشم!

شاید بعضی از شماها بگویید چه اشکالی دارد هر کاری که از دستم بریاید برای دیگران انجام می دم! ناسلامتی ما بنی آدمیم که اعضای یک نیکند!

این که خیلی خوبه و جای تشکر دارد! اما اگر این تقاضاها زود به زود و مرتب تکرار بشه چی؟

عده ای می گویند:

-بسنجی دارد که چه چیز و چه کاری را از آدم بخواهند؟ اگر بتوانم انجام می دهم و اگر نتوانستم به راحتی نه، می گویم و جان خودم را خلاص می کنم!

این یک جواب منطقی است و جای هیچگونه بحثی ندارد. اما گروهی دیگر می گویند:

-من زیر هیچ شرایطی نمی توانم به دیگران نه، بگویم:

و عده ای دیگر هم درگیر ترس، تردید و عذاب وجدان هستند و نمی دانند که در چنین شرایطی چه باید بکنند؟

مرجع خرید برود و کمک کردن به دیگران ، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه رفتاری خوب و خداپسندانه است. اما این امر باید به گونه ای باشد که مشکلات جانبی و بار اضافی خارج از حد توانایی طرف مقابل، برایش ایجاد نکند.

مخاطب این بحث کسانی هستند که از نه گفتن، و «اعراض» دچار احساس گناه و هراس می شوند.

خاصی می گفت:

-من هر بار که در چنین شرایطی قرار می گیرم بر سر دوراهی انتخاب واقع می شوم. از طرفی گاهی خواسته های اطرافیان به گونه ای است که انجام آن از حد توان ، تحمل ، شرایط و وقت و زمانی که باید به آن اختصاص دهم بهخارج است . گاهی نیز خودم از صمیم قلب میل به انجام کارهای دیگران که وظیفه من هم نیست، نیستم! در مواقعی نیز افرادی به این مسأله عادت می کنند و مرتباً

از من می خواهند که کارهایشان را به عهده بگیرم!
درچین شرایطی، وقتی «نه» می گویم، دچار عذاب وجدان می شوم و زمانی هم که «بله» می گویم، از این که قاطع نیستم و کاری به من تحمیل می شود، از خودم متنفر می شوم که نمی توانم از حق خودم دفاع کنم!

سرزنش درونی و وسواس های فکری نثر از خود، سرزنش خود را نیز به دنبال دارد در اینجاست که انسان با خودش تضاد پیدا می کند و گفت وگوها و پرسش های یک طرفه درونی شروع می شود. فرد سعی می کند خودش به آنها پاسخ دهد و این افکار وسواسی، به طور مرتب مشغله فکری او را تشکیل می دهد.

دختر جوانی می گفت:

- آفتابدر فکرهاهای تکراری مختلف در معزم نمایان می شود که گاه بر اثر تراکم و فشار بیش از حد افکار، احساس می کنم سرم بزرگ شده و حتی سرم وزن پیدا کرده و سنگین می شود و به گردنم فشار می آورد. درعین حال فکر می کنم که به زودی سرم منفرج خواهد شد.

اگر افکار، شکل مرضی پیدا کنند، خلاصی از دست آنها بسیار مشکل است. به نمونه ای از گفت وگوهای یک طرفه ذهنی توجه کنید:

اگر «نه» بگیرم، آیا دوستم دلخور نمی شود؟

چرا شاید هم دلخور بشود. آن وقت چه اتفاقی می افتد؟

حسناً میانه ما شکرآب خواهد شد!

اگر پاسخ منفی بدهم ، آیا نخواهد گفت که آدم خودخواهی هستم و یا بی معرفتم؟

خب ، اگر قبول کنم و بپله بگیرم هم که ناچار می شوم همیشه جود دیگران را بکنشم و این جریبه و توانایی است که باید برای رضای نگه داشتن و زندگی کردن در کنار دیگران بپردازم!..
اه ... آخر به من چه .

آن وقت دیگران چه می گویند؟ آیا نمی گویند که طرف «هاله» است؟

- آخ امان از دست دیگران، بایدا، یکی به من بگه که چیکار کنم؟

در واقع دلشانه، چیزی او می خواهد- و بعضی ها انتظار دیگری دارند واحساس نگاه نیز سد راه تصمیم گیری برای انجام دادن با ندادن کاری که وظیفه ما نیست می شود و مرتب ما را زیر سؤال می برد و ایجاد اضطراب می کند.

اما اگر از هسانا ابتدا با قاطعیت موضع خود را روشن کنیم که این کار وظیفه ما هست و یا نیست؟ دچار چنین وضعی نمی شویم. افرادی هم ندارد زیرا ما از حق خود دفاع کرده ایم.

«نه گفتن»: به دعوت ها و مهمانی هایی که تمایل به صرف وقت و انرژی برای آن ندارید و عملاً برای شما مقدور نیست و نیز فعالیت های اجتماعی و برنامه های اضافی و کارهایی که در حد توان شما نبوده و یا به هرطریق برایتان مقدور نیست و مشکلاتی را برای شما به بار می آورد، منسظم قاطعیت و احترام به خود و احساس حقانیت است. آسیب شناسی اعراض تکردن قاطعیت و دفاع از حق خود، چارچوبی است که مشارکت درست را در مسائلت انسانی تعیین می کند. رعایت حقوق قاطعیت اشخاص یعنی این که کسی حق داشته باشد در مقابل انتظارات ننجای دیگران «نه» بگوید و دیگران نیز او را درک کنند و به «نه گفتن» او ایرادی نباشد.بدون یکدیگر یکچنین چارچوبی که به هریک از ما امکان ایجاد وجود و تصمیم گیری در مقابل دیگران می دهد، اعتماد و اطمینان جای خود را به سوءظن می دهدو دلسواری به بدبینی مبدل می شود. نبود اعراض و قاطعیت در مقابل سلفه خوبی و ظلم، یکی از عوامل بسیار مهم پرمکاری ها، فحشا، انحرافات، تبعیض ها و بیماری های روانی و اثرات مترتب بر آن مانند خودکشی و آدم کشی است و چه بسا طلاق ها، جدایی ها، فرارها، نوطه ها و از هم پاشیدگی های خانوادگی به دلیل نبود قاطعیت از روز اول زناشویی باشد.

«نه گفتن»: گستاخی نیست نه گفتن گستاخی نیست . استفاده از حق قاطعیت نوعی هنر است و نیاز به اندیشه، حوصله و آگاهی دارد.روانشناسی اعراض می گویند: قاطعیت و اعتراض ، خودخواهی و گستاخی نیست. پس وقتی که قاطعهانه عمل می کنید، احساس گناه تکبید. اعراضی درست موجب اعتماد به نفس می شود. پیدا کردن مهارت های کلامی مستدل و منطقی از اصول اولیه روانشناسی اعراض است و کسانی می توانند قاطعهانه «نه» بگویند که دارای مهارت کلامی بوده و دیگران را در تیزپرفتن تقاضای آنها سجاد و قانع کنند.

هنگام «نه گفتن» احساس حقانیت تکبید احساس حقانیت، مقاومت افراد را در برابر خواسته های تحقیری دیگران بالا می برد. رضای نگه داشتن دیگران حدودی دارد که باید جهت و جانب آن روشن باشد تا نهداشت روانی افراد را به مخاطره نیندازد.

#### وسواس و فرمال آن

نویسنده:دکتر علی‌قلی قلیبی

منبع:مجله معرفت

این مقاله به مطالعه درباره رویکرد «شناخت - رفتار درمانگری اسلامی» و مقایسه آن با رویکرد «شناخت - رفتار درمانگری سنتی» در زمینه علائم پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری - عملی می‌پردازد. اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) یکی از اختلالات اضطرابی است که با تفکر وسواسی، رفتار اجباری و درجات متفاوت اضطراب مشخص می‌شود. اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه (Johane) در سال ۱۹۰۳ انجام داد و پس از آن، رویکردهای روان تحلیلی، زیست‌شناسی، رفتاری، شناختی و شناختی - رفتاری به بررسی این اختلال پرداختند. در این میان، شناخت - رفتار درمانگری بر پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تداوم این اختلال تأکید کرده، با ایجاد دگرگونی و تغییر نظام شناختی فرد و بهره‌گیری از فنون و اصول شناختی و رفتاری، به درمان این اختلال می‌پردازد.(۴)

از سوی دیگر، در متون اسلامی به نکات ظریف و کاربردی در ارتباط با این اختلال برمی‌خوریم. در این رویکرد، علاوه بر نقش عوامل فیزیولوژیک و عوامل عاطفی و هیجانی، بر نقش فرآیندهای شناختی و عقلانی تأکید شده است. همچنین راهبردهای پیشگیرانه و درمانی اسلامی بر تمام جنبه‌های درمانی، به ویژه فنون شناختی، رفتاری، معنوی، ارتباطی و دارویی، تأکید دارند.مقاله حاضر درصدد مقایسه رویکرد شناخت - شناخت - رفتار درمانگری سنتی، با شناخت - رفتار درمانگری اسلامی» برگرفته از متون و منابع اسلامی در زمینه علائم، محتوا، سبب‌شناسی، پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری - عملی و شناخت وجود تشابه و تمایز این دو رویکرد در ارتباط با موارد مذکور است.

مقدمه

«وسواس فکری - عملی» یکی از اختلالات اضطرابی است که ویژگی‌های بارز آن شامل افکار وسواسی،(۵) تصورات وسواسی،(۶) نشخوارهای وسواسی،(۷) شکندهای وسواسی،(۸) کنه‌های وسواسی،(۹) و آیین‌های وسواسی(۱۰) است که عامل مهمی در ایجاد آشفتگی در افراد مبتلا به آن می‌باشد و غالباً در عملکرد و سازگاری اجتماعی این افراد اختلال ایجاد می‌کند. افکار وسواسی پیوسته موجب پریشانی بیمار می‌شوند و فرد مبتلا با تلاش ناموفق، درصدد مقابله با آن‌ها برمی‌آید. اعمال یا آیین‌های وسواسی به صورت رفتارهای کلیشه‌ای درمی‌آیند که بیمار مدام آن‌ها را تکرار می‌کند. این اعمال مابعداً لذتبخش نبوده و مفید نیستند. علائم خود کار اضطراب غالباً وجود دارند.

ارتباط تنگاتنگی میان علائم وسواسی، به ویژه افکار وسواسی، و افسردگی وجود دارد. این اختلال در زنان و مردان به طور مساوی وجود دارد و به عنوان اختلالی نهفته مطرح شده است که قریب یک درصد از نوجوانان و دو درصد از بزرگسالان از آن رنج می‌برند. شروع اختلال معمولاً در کودکی یا اوایل بزرگسالی است. سیر آن متغیر بوده و احتمالاً بدون علائم عهده افسردگی به سوی مزمن شدن پیش می‌رود.(۱۱)

این اختلال در طول تاریخ، دامنگیر تعدادی از انسان‌ها بوده است. جان بنیان (Bunyan) و چارلز داروین (Darwin) از جمله افراد مشهوری به شمار می‌روند که در گذشته مبتلا به این اختلال تلق کنندند بوده‌اند.(۱۲) در بسیاری از توصیف‌های اولیه از این اختلال، محتوای مذهبی آن مورد تأکید قرار گرفته است. این نوع محتوا راهنمای مهمی در درک ماهیت این اختلال به شمار می‌رود. محتوای وسواسی‌ها منگنکس کننده نگارشی عهده هرعهصر به شمار می‌روند، محتوا مربوط به کنار شیاطین و آلودگی به وسیله میکروب باشد، خواه مربوط به تشمیع یا خطر ابتلا به ایذ، اگرچه اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه در سال ۱۹۰۳ انجام داد، اما تا زمانی که فروید راهی به سوی درک عمیق‌تر این اختلال نگشود و توصیف پالئی خوبی از آن به دست نداد، این اختلال به خوبی شناخته نشده بود. با این حال، ناتوانی و ضعف رویکرد روان تحلیلیگری در درمان منجر به شکل‌گیری رویکردهای دیگری همچون رویکردهای زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی - رفتاری در ارتباط با علائم، پدیده‌شناسی، سبب‌شناسی و درمان این اختلال گردیده است.

عوامل زمینه‌ساز اختلال (OCD) شناخته نشده‌اند، اما سه علت احتمالی شامل علت عضوی، ژنتیک و تجربیات اولیه بررسی شده‌اند.(۱۳) مطالعات درمانی در مورد این اختلال به طور کلی در سه زمینه دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی و ترکیب درمان‌های شناختی - رفتاری با دارو درمانی بوده است.شناخت - شناخت. رفتار درمانگری از جمله رویکردهایی است که در نقش پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تدام این اختلا تأکید کرده است. در رویکرد شناخت - رفتار درمانگری سنتی، وسواس به عنوان افکار، تصاویر ذهنی و کنه‌های ناخواسته و مزاحم تعریف شده است و محتوای آن می‌تواند شامل وسواس

آلودگی یا نجاست، آسیب‌رسانی به خود و دیگران، رفتارهای غیرقابل پذیرش از نظر اجتماعی، وسواس‌های جنسی و وسواس نظم و ترتیب یا شمارش باشد. همچنین پیش‌گیری از وسواس به میزان شناخت فرد از خود و تعیین در موقعیت‌های زندگی او وابسته است. مهم‌ترین تأثیر درمانی ذکر شده در این رویکرد شامل رویابویی و جلوگیری از پاسخ است که طی آن، درمانگر به شناسایی افکار خودکار منفی فرد پرداخته و با ایجاد تغییر در نظام شناختی و اعتقادی او و استفاده از فنون شناختی و رفتاری به درمان وی می‌پردازد.(۱۴)

در متون و منابع اسلامی نیز به نکات کاربردی قابل‌اقتصادی در عرصه وسواس و چگونگی درمان آن برمی‌خوریم؛ در آیات متعددی، واژه «وسواس» در قرآن کریم آمده (وسوههای مبارک که ناس، اعراف و طه) و منظور از آن نوعی اختلال روانی و فکری است که مترادف با ذهاب عقل بوده، باعث می‌شود افراد به سوی افکار ناخواسته کشیده شوند و در نتیجه، دست به رفتارهای نادرست یا ناپسند، بیاثر،مرازم نیز وسواس را به صورت تصورات و افکاری تعریف می‌کند که شخص را تحت تأثیر قرار داده، او را به فقرهای می‌برد و از انجام اعمال طبیعی باز می‌دارد بر اساس متون و منابع اسلامی، محتوای وسواس پیش‌تر در ارتباط با اعمال و رفتارهای عبادی و مذهبی همچون نماز، غسل، طهارت و نجاست است و علامت مشخصه آن وجود اضطراب می‌باشد، به گونه‌ای که اضطراب، آسایش و راحتی را از فرد سلب می‌کند و همراه با شگک و تردید است. افراد وسواسی دایم در مورد امور اعتقادی مانند وضو و طهارت دچار شگک و تردید می‌شوند و احساس ازام و اجبار به اعمال و رفتارهای تکراری دارند.

با مراجعه به آیات، روایات و متون اسلامی می‌توان مشاهده کرد که وسواس انواع متفاوتی دارد که عبارتند از: وسواس فکری (ترس از بیماری و تفکر افراطی در مورد سلامتی)، وسواس اعتقادی (اندیشه‌های پیورده درباره مرگ، قبر، بروج و معاد)، وسواس

افراطی (داشتن افکاری که به هیچ وجه عاقلانه نمی‌باشند)، و وسواس عملی (تکرار رکعات نماز، طهارت یا غسل).در مورد سبب‌شناسی وسواس، نظریه‌پردازان اسلامی با استنباط از آیات و احادیث، معتقدند: وجود اضطراب (حالات شدید روحی)، اختلالات جنسی (مانند سوء ماهضه، توجه افراطی به غرایز شهوت و امیال کاذب)، عدم رشد عقلی، ضعف اراده و عدم اعتماد به نفس و برخی عوامل دیگر می‌توانند سرچشمه ایجاد این اختلال گردند. همچنین پرورش صحیح ذهنی، رشد عقلانی، به کارگیری شیوه‌های تربیتی درست، پیش‌گیری از تشدید اضطراب و ترس و پرخاشگرایی، برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی، آگاهی از وظایف شرعی و زودند ایهام در این زمینه از جمله راهبردهای پیش‌گیرانه‌ای هستند که در موان اسلامی بر آن‌ها تأکید شده است. در احادیث و روایات، به روش‌ها و فنون شناختی، معنوی، ارتباطی، رفتاری و دارویی برای درمان این اختلال اشاره شده است که برخی از آن‌ها عبارتند از: پرورش عزّت فرد مبتلا به وسواس، تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی، نکیه به خداوند و توکّل به او و استعانت از او، اکتفا به واجبات و ترک مستحبات، مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرایند درمان، نظارت مشاوری معتمر و متخصص بر اجرای راهبردهای درمانی مَذکور، درمان از طریق خوردن آثار شریفین، روغن زیتون، خرما، سیب، کندو و سبزیجات، شست‌وشوی سر با آب سرد، دود کردن اسپند و خضاب و رنگ کردن مو.

وسواس از دیدگاه اسلام

الف. «وسواس» از نظر لغوی و اصطلاحی

«وسواس» یکی از تکلماتی است که مکرر در کتب آسمانی و به ویژه در قرآن کریم به آن اشاره شده است. وسواس در زبان عربی و فارسی در اصل، بر نوعی اندیشه و محتوای ناخواسته و نامطلوب دلالت می‌کند.(۱۵)

«وسواس» از ماده «وسوس» مشتق شده که بیانگر رابطه شیطان با قلب انسان است. بهتر است بگوییم: افکات و تصورات نامقدس و باطل بر قلب انسان را در مکتب اسلام «وسواس» می‌گویند. وسواس دو جنبه فکری و عملی دارد و نوعی بیماری روانی است. کسی که به «وسوسه» مبتلا شده است «وسواس» و «وسوس» نام دارد.

در لغت، «وسوسه» و «وسواس» یکی دانسته شده و «وسوسه» کلامی پنهانی است که در آن اختلاط صورت گرفته و در هم و بر هم و بی‌نظم است. همچنین «وسواس» در جایی گفته می‌شود که کسی وحشت کرده، کلاش در اثر وحشت، بی‌نظم شده باشد و همانند دیوانگان عمل کند.

زمخشری گفته است: «الوسواس» اسمی است به معنای «وسوسه» و مراد از آن شیطان است.(۱۶)

در قرآن کریم نیز آمده است که «وَسْوَاسِ اللَّیْلِ» (اعراف: ۳۰) پس شیطان آنان را وسوسه کرد. بنابراین، «وسواس» با افع (ولو) هم به معنای شیطان و هم به معنای گفته وسوسه‌آمیز است.

از سوی دیگر، در علم کلام نیز برای وسواس و وسوسه تعاریفی بیان شده است که در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- دو دلی، تردید و شک‌گی که در ضمیر انسان پدید می‌آید؛

- شک و شبهه در عبادات و احکام مذهبی، بخصوص در طهارت و نجاست؛

- آنچه شیطان در دل انسان افکند و او را به کار بد برانگیزد؛

- ایجاد امری بی‌فعل یا ضرر در ضمیر کسی توسط نفس شخص یا توسط شیطان. - که نیروی محرک انسان به انجام بدی‌هاست.(۱۷)
نکته قابل ذکر در مورد وسواس این است که طبق متون و منابع اسلامی، وسواس فقط در اعمال انسان تجلی پیدا نمی‌کند، بلکه به اندیشه او نیز راه می‌یابد. مرحوم علامه مجلسی ضمن شرح یک روایت می‌گوید: «وسوسه سخن بیهوده و بی‌سودی است که نفس و شیطان در روح انسان پدید می‌آورند.»(۱۸)

همچنین از شیخ مفید نیز نقل گردیده که «وسوسه» عبارت است از تحریک افعال و اعمال و ثبات باطل انسانی به وسیله عوامل شیطانی.(۱۹)

میر سید شریف جرجانی، مؤلف ترجمان القرآن، «وسوسه» را چنین تعریف کرده است: «اندیشه بد در دل کرده» و در تعریف «وسواس» چنین می‌گوید: «دو وسوسه‌کننده یعنی اندیشه بد در دل افکننده، نسبت دادن این وسوسه‌ها یا اندیشه‌های بد به دوی یا شیطان از غایت اجباری بودن افکار وسواسی حکایت می‌کند.»(۲۰)

به طور کلی، از روایات می‌توان نتیجه گرفت که:

اولاً، وسوسه یا وسواس نوعی اختلال روانی است.

ثانیاً، با اضطراب و ترس همراه است.

ثالثاً، وسوسه و ذهاب عقل و کثره‌التخلیط در اختلال روانی باهم مشترکند.

رابعاً، مراد از وسوسه، وسوسه فکری است و از این‌رو، از آن به «شیطان الوسوسه» تعبیر شده است؛ زیرا شیطان کارش این است که افراد را به افکار ناخواسته و مأموم بکشاند تا به وسیله آن، رفتاری تابستند از آن‌ها صادر شود.(۲۱)

ب. محتوای وسواس

وسوسه و وسواس در فرهنگ عرفانی، همان «هواجس و خواطر» نفسانی و به معنای انگیزش‌های نفس آدمی است. نفس، آدمی را به انجام کارهای ترضیحی می‌کند و بر آن اصرار می‌ورزد. این خاطره‌های نفسانی اگر طبق موازین شرع باشند، به سمت نعمت‌های خداوند و انجام اعمال مشروع گرایش پیدا می‌کنند، اما وسوسه‌های شیطانی همواره آدمی را به سوی گناه و معصیت می‌برند و تنها با توکّل به ذات قدس خداوند و ذکر حضرت او از میان می‌روند و بی‌اثر می‌شوند. وسواس مرضی است که اغلب، اشخاص مثمنّین به آن مبتلا می‌شوند؛ گناه در نیت و گناه در مخارج حروف و گناه در سخت وضو و غسل و گناه در عدد رکعات نماز و گناه در طهارت و نجاست. به همین دلیل، در علم فقه، بابی تحت عنوان «کنیز الشککه یا وسواس» وجود دارد و طبق دلایل فقهی، شک و وسواسی ارزش مذهبی ندارد و احکام شک شامل افراد وسواسی نمی‌شود. به طور کلی، محتوای مشاور و رایج وسواس، شک و شبهه در عبادات و در امور مذهبی، به ویژه طهارت و نجاست، است.

مرحوم دهخدا در یادداشت‌های خود دربارهٔ این کلمه آورده است: «در تدارول، حالتی است که به بعضی مقنّسین دست می‌دهد که متنجّس را - مثلاً - صد بار می‌شویند و گمان می‌برند هنوز پاک نشده، یا کلمه‌ای از نماز را صدبار می‌گویند و تصور می‌کنند درست نیده، یا بارها در آب غوطه می‌خورند و فکر می‌کنند ازتمس لازم بجا نیامده است.»(۲۲)

حضرت امام خمینی قدس‌سره نیز در این‌باره مواردی از ابتلا به وسواس را ذکر می‌کنند؛ از جمله درباره طهارت و نجاست، نیت و تکبیر<sup>[</sup><sup>الاحرام، قرأت به واسطه تکرار آن و تلفظ در ادای حروف آن و خروج از قواعد تجوید و وسواس در وضو و غسل(۲۳)</sup><sup>]</sup>

بعضی سیدمحمدای انواع متفاوت وسواس را این‌گونه ذکر کرده است:(۲۴)

وسواس فکری: درباره سلاتمی بدن بسیار فکر کردن و ترس از بیماری، به طوری که فرد وسواسی ممکن است بدون هیچ کسالت و دردی، به پزشک مراجعه کند و دارو مصرف نماید.

وسواس اعتقادی: اندیشه‌های بیهوده دربارهٔ مردن، قیوم، برزخ، معاد، خیر و شرّ، خوبی و بدی و…

وسواس افراطی: وجود افکاری که به هیچ وجه عاقلانه نیست؛ مثلاً، گناه فرد وسواسی عقیده دارد که داروی بخصوصی طول عمر می‌آورد و حال آن‌که ممکن است مضر باشد.

وسواس عملی: فرد وسواسی دست به کارهایی می‌زند که کاملاً بی‌مورد و حتی مخالف عرف و خلاف شرع و احکام الهی است و شاید باعث محسوب گردد. در صورت همراه شدن وسواس عملی و فکری، فرد با مشکلات بیش‌تری مواجه می‌شود.

آثار وسواس عملی فراوانند؛ از جمله تکرار شستن، رفتارهای انحرافی (مثل زدنی بدون نیاز مادی)، شوازش بی‌فایده اشیاء، به صورت خاصی راه رفتن (مثلاً با فاصله ۳ سانتی)، ترس از آلودگی و مرگ. به طور کلی، افراد مبتلا به وسواس ممکن است به امراضی مانند افسردگی، کم‌خونی، بی‌محبت شدن، احساس‌های بیجا که جنبه افراط و تفریط دارند و پندارهای مبهم دچار شوند.

انواع وسواس

از آیات و روایات نیز می‌توان انواعی از وسواس را استخراج کرد که عبارتند از:

۱- وسواس جدال و کشمکش

یکی از نمونه‌های بارز و روشن وسوسه‌های شیطانی، جدال و کشمکش و گفت‌وگوهای زنده و پرخاش‌جویی و ستیز است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:
به تحقیق، شیاطین دوست خود را وسوسه می‌کنند تا با شما به جدال و کشمکش برخیزند، (اعمال: ۲۱)

۲- وسواس در نیت

وسواس در نیت نوعی از کارهای عجیب و غریب و بیهوده برخی افراد مبتلا به وسواس است؛ مانند این‌که در نیت نماز تملُّ می‌کند و از نماز جماعت باز می‌ماند.

ابوحامد غزالی معتقد است وسوسه در نیت نماز، یا به سبب کمبود عقل است یا به دلیل آشنا نبودن به شرع؛ زیرا فرمان‌برداری و تنظیم و اجرای دستورات در قصد و نیت، مثل فرمان‌برداری و تنظیم دستورات دیگران است.

۳- وسواس‌های اعتقادی

وسوسه‌های شیطان گاه به مراحل خطرناک‌تری می‌رسند و تا پای اعتقادات مؤمنان پیش می‌روند. شیطان می‌کوشد مؤمنان را در اعتقادات و مبانی فکری وسوسه کند و پایدهای ایمانی آن‌ها را سست سازد؛ از جمله در مسائلی همچون حج، نماز، روزه، صدقه، صلّه رحیم، خویش‌زبانی، تقمُّ در سلام و مانند آن.

۴- وسواس در زمان عبادات

برخی از افراد مثمنّین در تعیین و فرا رسیدن زمان عبادات دچار وسواس هستند، به گونه‌ای که بیقینی عادی مثل سایر افراد برای آن‌ها حاصل نمی‌شود و در نتیجه، از فضیلت عبادت محروم می‌شوند.

۵- وسواس در وضو

این نوع وسواس یکی از وسواس‌های بسیار شایع و متداول بین افراد مبتلا به این بیماری است. مبتلایان این کار را آنقدر تکرار می‌کنند که وقت فضیلت عبادت می‌گذرد و در آب نیز اسراف می‌شود.

۶- وسواس پرز خدث

کار شیطان همواره وسوسه‌های آزاردهنده و شکنجه‌کننده است؛ از قبیل این‌که پس از فراغ از غسل و وضو فرد بیهوده احساس می‌کند که حدث‌هایی از او خارج می‌شوند، که البته نباید به آن‌ها توجه کند.

به طور کلی، در کلیه مسائل عبادی و اعتقادی، با تسلط شیطان، فرد دچار وسوسه می‌شود و یا تکرار یا اجتناب از آن اعمال یا افکار، موجبات محرومیت خویش را از پاداش و ثواب فراهم می‌سازد. سایر اعمال عبارتند از: وسواس در غسل، قلمه، نماز، عدالت امام جماعت، عدم استجابت دعا، وسوسه رباه، ثروت، دنیاخواهی و مانند آن.

ح. علائم وسواس

از احادیث مربوط به علائم وسواس، می‌توان نتیجه گرفت:

اولاً، وسواسی کسی است که برای دوری از افکار ناخواسته (مأموم، رنجش‌آور یا ناشدنی) به فعلاتی مانند خوردن خاک، خورد

<sup>[1]</sup> وسواس

<sup>[2]</sup> وسواس

<sup>[3]</sup> وسواس

<sup>[4]</sup> وسواس

<sup>[5]</sup> وسواس

کردن کلوخ، کندن ناخن‌ها با دندان و به دندان گرفتن ریش پناه می‌برد.

ثانیاً، تمّاً و به فکر آرزوهای غیرممکن بودن از مصادیق وسواس است.

ثالثاً، مراد از وسواس، در این روایات، وسواس فکری است؛ زیرا علایم ذکر شده مانند خوردن خاکک ربطی به وسواس عملی ندارد.

از سوی دیگر، بر اساس احادیث مربوط به وسواس، وسواس یا شک و تردید همراه است و وسواسی در امور اعتقادی، وضو، طهارت و مانند آن زیاد دچار تردید می‌شود.(۲۵)

وسواسی به سخت و درستی عملی که انجام می‌دهد اطمینان ندارد و از این‌رو، آن را تکرار می‌کند و در آخر هر رضایی از عمل خود ندارد. احادیثی که از اعاده و تکرار عمل منع می‌کنند، بر این موضوع دلالت دارند.(۲۶)

احساس اّزام و اجبار به عمل و رفتار و دخالت نداشتن اراده وسواسی در آن، به گونه‌ای که گویا عمل خود را ناشی از شیطان می‌داند، از ویژگی‌های دیگر افراد مبتلا به وسواس است.(۲۷) احساس به بن بست رسیدن و این که خود قادر به انجام عمل به صورت عادی نیست و از این‌رو، از فرد دیگری مثل امام علی علیه‌السلام کمک می‌خواهد. یا به خداوند التّجا می‌کند، از ویژگی‌های دیگر وسواسی در روایات است.(۲۸)

د. سبب‌شناسی وسواس
نظریه‌پردازان اسلامی با استنباط از روایات و احادیث معصومان علیه‌السلام معتقدند: وجود اضطراب (حالات شدید روحی)، اختلالات جسمی (مانند سوء هاضمه)، توجه افراطی و غرق بودن در غرایز (شهوات و امیال کاذب) عدم رشد عقلی، ضعف در اراده (تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی)، شک و تردید در اعمال، عدم اعتقاد به نفس و مواردی مانند آن می‌توانند سرچشمه اختلال وسواس فکری - عملی گردند.

از احادیث گوناگون به دست می‌آید که بین معده و دستگاه گوارش با وسواس (فکری) رابطه وجود دارد:(۲۹)

امام موسی کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «چه بسا شخصی که دچار سوءهاضمه است و در هضم غذا با مشکل روبه روست یا پرخوری زیاد می‌کند، به اختلال وسواس دچار می‌شود.»(۳۰)

همچنین بین امیال کاذب و وسواس فکری رابطه وجود دارد. در روایات دیگری می‌فرماید: «هرچه شهوت غیر واقع‌بینانه بیش‌تر باشد، احتمال مبتلا شدن به وسواس نیز بیش‌تر است.»(۳۱)

بین رشد عقلی و وسواس فکری نیز رابطه منفی وجود دارد و از این‌رو، ملائکه به وسواس فکری مبتلا نمی‌شوند.(۳۲) ریشه وسواس عملی هم در وسواس فکری است و از این‌رو، اگر از کسی که به وسواس (مثلاً وضو یا نماز) مبتلا شده است، سؤال شود که چرا این‌گونه عمل می‌کنی، در پاسخ می‌گویی: افکار شیطانی باعث می‌شوند.(۳۳)

پیش‌گیری از وسواس
پیش‌گیری از نظر اسلام، راهکارهایی که از ابتلا به وسواس پیش‌گیری می‌کنند، همان شیوه‌های تربیتی هستند که سلامت روانی فرد را ارتقا می‌دهند و مانع بروز بیماری‌های روانی می‌گردند. در ادامه، به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌شود:

۱- پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی و پرهیز از تقویت بیش از اندازه قوه خیال در مراحل رشد؛

۲- عدم به کارگیری شیوه‌های نادرست تربیتی از قبیل سخت‌گیری بیجا، تهدید، تشبیه‌بندی، تحقیر، ملامت و خرده‌گیری افراطی؛ زیرا این شیوه‌ها امنیت روانی کودک و نوجوان را مختل می‌سازند.

۳- پیش‌گیری از تشدید اضطراب، ترس، پرخاشگری و مانند آن‌که زمینه‌ساز ابتلا به وسواس هستند.

۴- برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی و برنامه‌ریزی صحیح در اشتغالات، استراحت و عبادت، به گونه‌ای که فرد اوقات خود را به یکبارگی و بی‌اطالت نگذارد، و زمینه را برای اشتغال به امور خیالی فراهم نسازد.

۵- کسب آگاهی صحیح و کافی نسبت به وظایف شرعی و زدودن هرگونه ابهام در این زمینه و توجه به اصول برانگ در همه امور و تعیین قلمرو و اصل احتیاط(۳۴)

۶- استحمام و شست‌وشوی سر با آب و برگ سدرد که در جلوه‌گیری از ابتلا به اختلالات مغزی مؤثر است.(۳۵)

۷- ایجاد اشتغال ذهنی با ذکر و قرائت قرآن به ویژه سوره (یس).(۳۶)

و. درمان وسواس

درمان این مرض قلبی، که احتمال دارد افراد را به هلاکت ابدی و شقاوت سرمدی برساند، همچون سایر بیماری‌های روانی، با علم و عمل بسیار آسان است، ولی انسان باید ابتدا خود را مریض بداند و پس از آن درصدد علاج برآید. مشکل در آنجاست که شیطان طوری مقدمات را برای این بیماری آماده می‌کند که فرد خود را مریض نمی‌داند، بلکه دیگران را منحرف و سهل‌انگار می‌نماید. هرکسی که در خود شائبه این امر را یافت، باید به مردم معمولی مراجعه کند و عمل خود را در علما و فقها عرضه دارد و از آن‌ها پرسد که آیا مبتلا به وسواس است یا نه. پس از آن که دریافت مبتلا به وسواس است، لازم است به اصلاح خود بپردازد.

راه عمده برای معالجه وسواس، بی‌اعتنایی به وسوسه‌های شیطانی و خیالاتی است که شیطان به فرد القا می‌کند. بدون شکند، پس از چندین مرتبه بی‌اعتنایی و عمل برخلاف رای شیطان، او از انسان مأیوس می‌شود و قطعاً بیماری‌اش معالجه خواهد شد.(۳۷)

در احادیث و روایات معصومان علیه‌السلام به روش‌ها و فنون شناختی، معنوی، ارتباطی، عملی و دارویی برای درمان اختلال وسواس فکری - عملی اشاره شده است.(۳۸) این روش‌ها به شرح ذیل می‌باشند:

۱- آگاه‌سازی فرد وسواسی از وضع ناپنجبار خود و موقعیتی که در ارتباط با خداوند دارد و ایجاد آماجگی روانی برای درمان؛ از جمله زنده کردن امید به درمان در وی(۳۹)

۲- پرورش عزّت نفس و تبیین منافات آن با وسواس و بندگی شیطان و تقویت اراده و اعتقاد به نفس در فرد.(۴۰)

۳- تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی و تقویت اراده و تعهد عملی به ضوابط و احکام شرعی و عدم تعلّف از آن.(۴۱)

در این زمینه، امام علی علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «هرکس یقین و اعتقادش درست باشد، رغبتهی به جدال و کشمکش نشان نمی‌دهد.»(۴۲)

از پرهان خلف سخن حضرت علی علیه‌السلام چنین استنباط می‌شود که اهل شک و تردید و وسوسه، افرادی هستند که در میابحه و گفت‌وگوی روزمره و عملی جدل می‌کنند و از سرکوب کردن مخاطب خود احساس غرور می‌نمایند.(۴۳)

وضو گرفتن قبل از غذا و بعد از غذا و ذکر نام خداوند، از جمله شیوه‌های مهم مقابله با وسوسه شیطان است.(۴۴) امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «زمانی که کسی وضو بگیرد و بسم‌الله نگوید، شیطان در آن وضو شریک خواهد بود و در خوردن و آشامیدن و هر کار دیگری سزاوار است که بسم‌الله گفته شود و در غیر این صورت، شیطان در آن شرکت خواهد داشت.»(۴۵)

۴- تغییر موقعیت در مورد عمل وسواسی؛ برای مثال، در مورد لباسی که پس از شستن، رنگ خون در آن متوز باقی است و زمینه وسواس را در فرد فراهم می‌کند، پیشنهاد می‌شود که آن لباس را رنگآمیزی کند یا از لباس تیره، که پس از شستن، رنگ خون در آن مشخص نیست، استفاده نماید؛

۵- به خدا تکیه کردن و به وی پناه بردن، استعاذت و توجه قلبی و زبانی به پروردگار که وسوسه‌های نفس و شیطان از دور می‌کند و به تدریج، از بروز افکار ناخواسته جلوگیری می‌نماید. فرد با اعتقاد به خداوند، می‌تواند خود را کنترل نماید و از وسواس دوری کند.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «شگامی که شیطان کسی را وسوسه کرد، باید به خدا پناه ببرد و بگوید: "أَسْتَغْثُ بِاللّهِ وَبِرَسُولِهِ مُحَمَّدٍ لِّهِ الدِّينُ."»(۴۶)

از ظاهر روایت مزبور معلوم می‌شود که وسواس اعتقادی و فکری منظور است که درمان آن شامل دو چیز می‌باشد: توجّل به خداوند و خود را در پناه وی احساس نمودن؛ و دیگر این‌که با زبان تکرار کند تا فکر ناخواسته و التحافی در ذهن او نیاید.

۶- درمان از طریق خوردن انار، به ویژه انار شیرین و همچنین خوردن روغن زیتون، خرما، سیب، کندر، سبزیجات و دود کردن اسپند؛

پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «هرکس انار بخورد، قلبش توانایی می‌گردد و وسوسه تا چهل روز از او دور می‌شود.»(۴۷) در مورد فرایند سبب نیز روایاتی آمده است؛ چنان‌که جعفری نقل می‌کند: امام کاظم علیه‌السلام فرمودند: «سبب شفا و درمان چندین مرض است: زهر و جادو و وسوسه‌هایی که از ساکنان زمین پدیدار می‌شوند و بلغمی که غالب شده است، و هیچ چیز نیست که زودتر از سبب سود ببخشد.»(۴۸)

در زمینه استفاده از کندر و اسپند نیز امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «استفاده از کندر فراری‌دهنده شیطان‌ها و برطرف‌کننده دردهاست و هر خانه‌ای که در آن اسپند دود کنند، شیطان از آن خانه ناخفاد خانه می‌گریزد.»(۴۹)

همچنین پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «سفرهای خود را با سبزیجات مزین کنید؛ زیرا خوردن آن‌ها همراه با گفتن "بِسْمِ اللّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ" سبب گریز شیطان خواهد بود.»(۵۰)

در کتاب‌های معتبر دینی و فقهی، پیش از ده روایت درباره روغن زیتون آمده است. برای امام موسی کاظم علیه‌السلام فرمودند: «از جمله سفارش‌های پیامبر صلی‌الله‌علیه‌آله به علی علیه‌السلام آن است که روغن زیتون را بخورد و به بدنت بنمالد بدون تردید، هرکسی از آن بخورد و آن را به بدن بنمالد تا چهل روز شیطان به او نزدیک نخواهد شد.»(۵۱)

در سخنان معصومان علیه‌السلام فرایند بسیاری برای خوردن خرما بیان شده است؛ از جمله پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «جبرئیل به من خبر می‌دهد که در خرما نُه خصلت است: از بین بردن توانایی شیطان و قوت تفکر و ازدیادِ حس شوایی و بینایی و خوش‌بویی و سلامتی دهان و معده و برطرف کردن دردها و مؤثر در هضم غذا و موجب تقرب به درگاه حضرت احدیت و دوری از شیطان.»(۵۲)

همچنین روزه‌داری و پرهیز از پرخوری از فنون مهم درمان وسواس است و به دو دلیل در ارتباط با وسواس پر روزه‌داری تأکید شده است: یکی معنوی؛ زیرا انسان روزه‌دار توجّهش به خدا زیاد است و از این‌رو، افکار شیطانی به او هجوم نمی‌آورند، و دوم آن که لازمه روزه‌داری پرهیز از پرودن دایمی معده می‌باشد و این در کاهش افکار و امیال وسواسی مؤثر است.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «حقیقتاً هیچ راحتی برای مؤمن جز ارتباط و لقای پروردگار وجود ندارد. البته چهار چیز است که راحتی را فراهم می‌سازد؛ از جمله گرسنگی و روزه‌داری برای خدا که دارای دو تأثیر مهم است: ۱. امیال و هواهای نفسانی را تحت کنترل قرار داد، مانع تلور افراطی آن می‌شود. ۲. فرد را از وسوسه‌های شیطانی و اوامر و افکار مزاحم باز می‌دارد.»(۵۳)

مطالعات اخیر حاکی از آن است که میزان ابتلا به وسواس درافراد طبقات برهٔ جامعه بیش از بقیه افراد جامعه می‌باشد.(۵۴)

۷. خضاب و رنگ کردن مو و شانه کردن آن موجد شادابی و آرامش فرد می‌شوند و در کاهش وسواس مؤثرند؛ حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «اغری و بسیاری از این بین می‌برد و از وسوسه‌های شیطانی کم می‌کند.»(۵۵)

۸. اکثفا به واجبات و ترک مستحبات و پرداختن به ضرورت‌ها و پرهیز از غیر آن.

امام علی علیه‌السلام فرمودند: «دل‌های آدمیان گاهی پرنشاطند و گاهی بی‌نشاط؛ آن‌گاه که پرنشاطند، آن‌ها را به انجام مستحبات

نیز وادار کنید و آن‌گاه که بی‌نشاطند، تنها به انجام واجبات قناعت کنید.(۵۶)

۹. مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرایند درمان و نظارت مشاوره‌ی معتبر بر اجرای دستورات و انجام وقایف.

در این‌باره امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «هرگز نمی‌توانی با شیطان و راه‌های چیرگی او و اتواع و سوسه‌های وی مقابله کنی، مگر با رعایت چهار نکته:

۱) مراقبت دائم از نگرش‌ها و افکار خود و عوامل تأثیرگذار بر آن‌ها؛

۲) پایداری در مسیر حق و انجام وظیفه شرعی؛

۳) توجه به عظمت و اعتبار زندگی اخروی - یعنی مقصد متعالی و خوش‌بختی جاوید خود؛

۴) توجه به خدا و قدرت او و توکل بدو.(۵۷)

وسواس از دیدگاه سنتی

الف- تعریف وسواس

وسواس‌های عبارتند از: افکار، تصاویر ذهنی و نکات‌های ناخوسته و مزاحم. این وسواس‌ها معمولاً از جانب فرد به عنوان افکار، تصاویر و نکات‌های ناسازگار، بی‌معنا، ناپذیرفتنی و مقاومت‌ناپذیر، تلقی می‌شوند. محرک‌های پراکنگرانهٔ زیادی وجود دارند که وسواس‌ها را موجب شوند. وقتی فرد دچار یک فکر وسواسی می‌شود، احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کند و مایل است برای ختنی‌سازی(۵۸) (حیران) وسواس یا پیامدهای آن اقدام کند. ختنی‌سازی غالباً شکل رفتار اجباری(۵۹) (سنتوشو یا وارسی کردن) به خود می‌گیرد. رفتارهای وسواسی معمولاً به شیوه‌ای قابل یا طبق قواعد برخاسته از دیدگاه ویژه فردی، به وقوع می‌پیوندند. این رفتارها به تسکین موقتی اضطراب منجر می‌شوند، به طوری که فرد تصور می‌کند اگر این رفتار صورت نمی‌گرفت، اضطرابش افزایش می‌یافت.رفتارهای بی‌اثر-ساز شامل تیراژی در معالبت ذهنی هستند؛ مانند این که فرد در واکنش به یک فکر وسواسی بخواهد آگاهانه به چیز دیگری فکر کند. همچنین در این افراد رفتارهای اجتنابی(۶۰) نیز مشاهده می‌گردد، بخصوص اجتناب از موقعیت‌هایی که افکار وسواسی را برمی‌انگیزانند.از لحاظ بالینی، پدیده وسواس فکری - عملی را معمولاً به دو دسته افکار وسواسی بدون رفتارهای آشکار و وسواس‌های همراه با رفتارهای آشکار تقسیم کرده‌اند. (راچمن و هاجسون(۶۱) ۱۹۸۰، نقل از سالکوسکیس و همکاران، ۱۹۷۷).

ب. محتوای وسواس‌ها

محتوای افکار، نکات‌ها و تصورات وسواسی معمولاً از دیدگاه فرد مبتلا، غیرقابل قبول و منافی با اصول است. هرقدر اندیشه مزاحم ناپذیرفتنی‌تر باشد، وقوعش فرد را بیش‌تر ناراحت می‌کند. شایع‌ترین محتوای افکار وسواسی، همراه با نمونه‌هایی از انواع افکار و رفتارهای اجباری مربوط به آن‌ها در ذیل ارائه شده است. (سالکوسکیس و کمبل، ۱۹۹۴)

نمونه وسواس

- آلودگی (افکار مربوط به آسیب دیدن بر اثر تماس با میکروب، مدفوع، مایع، سم و مانند آن)؛

- آسیب رساندن به خود یا دیگران؛

- مرگ یا تصور مرگ عزیزان؛

- ترس از رفتار غیرقابل پذیرش از لحاظ اجتماعی (مثل داد زدن، ناسزا گفتن و به زبان آوردن الفاظ رکیک)؛

- امور جنسی (اشتغال ذهنی درباره اقدام‌ها و اعمال جنسی غیرقابل پذیرش)؛

- مذهب (افکار کفرآمیز و شکل‌های مذهبی).

- نظم و ترتیب (قرار دادن اشیاء در جای خود، انجام اعمال به نحو درست و بر حسب الگو و یا شمارش خاص)؛

- بی‌معنا (جمله‌ها، تصورات، آهنگ‌ها، کلمات و رشته‌های بی‌معنای اعداد).

نمونه رفتارهای اجباری

- ضد عقوبتی کردن تمام چیزهایی که احتمالاً دیگران با آن‌ها تماس داشته‌اند؛

- پنهان کردن اشیای نیز مثل جاقه؛

- وارسی کردن ماشین خود برای اطمینان از این که با کسی تصادف کرده یا کسی را کشته است؛

- سعی در کنترل رفتار خود، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و نظرنخواهی از دیگران در مورد مناسب بودن رفتار خود؛

- ترس از تنها بودن یا جنس مخالف یا کودکان؛

- دعا خواندن فراطی، نذر و نیاز زیاد در راه خداوند؛

- کارها را به تعداد موردبستگی تکرار کردن، تکرار یک کار تا وقتی به آرامش خیال برسد؛

- شنیدن آهنگ یا برنامه ورزشی تلویزیون در ذهن هنگام مطالعه و تکرار این کار تا زمانی که بتواند پاراگراف موردنظر را بدون شنیدن آهنگ بخواند.

ج. علایم و ملاک‌های تشخیصی وسواس

طبق چهارمین مجموعه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان‌پزشکی آمریکا(۱۹۹۴) (DSM- IV ملاک‌ها و علائم تشخیصی اختلال وسواس فکری - عملی عبارتند از:

۱- وجود افکار وسواسی

افکار، نکات‌ها یا تصاویر ذهنی که گاهی در حین اختلال روانی تجربه می‌شوند، ایجاد آشفتگی می‌کنند، مزاحم و نامناسب تلقی شده، موجب اضطراب یا نگرانی قابل ملاحظه می‌شوند.این افکار، نکات‌ها، یا تصورات ذهنی صرفاً ناشی از نگرانی‌های مربوط درباره مسائل واقعی زندگی نیستند. شخص تلاش می‌کند این افکار، نکات‌ها یا تصاویر ذهنی را متوقف کند، از آن‌ها اجتناب نماید یا با فکر و عمل دیگری، آن‌ها را ختنی سازد.شخص می‌داند که افکار، نکات‌ها یا تصورات وسواسی محصول ذهن او هستند و از خارج به او تحمیل نمی‌شوند.

۲- وجود اعمال اجباری

رفتارهای تکراری (مثل شستن دست و وارسی کردن) یا اعمال ذهنی (مثل تپایش، دعا، شمارش و تکرار لغات به صورت بی‌صدا) که شخصی احساس می‌کند مجبور است در واکنش به یک فکر وسواسی انجام دهد، یا مطابق اصولی که باید به دقت رعایت شوند، عمل کنند.این رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی با هدف جلوگیری از ناراحتی یا رخ دادن اتفاقات و وقوع وحشتناک طرح‌ریزی می‌شوند و در عین حال، با آنچه قرار است ذهنی یا پیش‌گیری شود ارتباط ندارند و به وضوح فراطی‌اند.

د- سبب‌شناسی وسواس

به طور کلی، نظریه‌های شناختی بر شیوه شناخت افراد از محیط و از خودشان تأکید دارند؛ این که آنان چگونه پدیده‌ها را درک و ارزشیابی می‌کنند، چگونه یاد می‌گیرند و چگونه می‌اندیشند. اختلال وسواس فکری - عملی نیز از دیدگاه شناختی اختلالی است که ریشه در پردازش‌های شناختی دارد و فرد افکار، عقاید، و تصورات و نکات‌های ناخوسته مزاحمی را تجربه می‌کند که در او ایجاد نشویش می‌کنند و حذف آن‌ها برایش مشکل است.از سوی دیگر، هنگام ارزیابی و درمان وسواس‌ها، به آسانی می‌توان بسیاری از تحریفات شناختی موجود در اغلب درمان‌جویان وسواسی را مشاهده کرد. چندین نوع از خطاهای شناختی با عقاید غیرمنطقی - که تاکنون شناخته شده‌اند، شامل مقوله‌های ذیل هستند.(۶۳)

۱- خطر آسیب؛

۲- شک، عدم یقین و تصمیم‌گیری.

۳- کمال‌گرایی(۶۴)

۴- احساس گناه، مسؤولیت، شرم، تعصب و اخلاق(۶۵)

بسیاری از پژوهشگران معتقدند: افراد مبتلا به اختلال OCD غالباً خطر پیامدهای منفی بسیاری از اعمال را به صورت فراطی و بیش از اندازه برآورد می‌کنند.(۶۶)

حال، سالکوسکیس (۱۹۸۵) اعتقاد دارد که مبتلایان ممکن است واقعاً خطر یا آسیب را به صورت فراطی برآورد نکنند، بلکه مسؤولیت خود را بیش از اندازه برآورد کنند یا به خاطر فریضات اساسی، خود را سرزنش نمایند.تاوانی در تصمیم‌گیری یکی دیگر از خصوصیات شناختی مبتلایان به OCD است. در یک بررسی مقابسه‌ای، فریسون و همکاران او (۱۹۹۳) دریافتند که تاوانی در تحتل عدم قطعیت، یکی از مشخصه‌های مهم نگرش‌های شناختی وسواسی است.یکی دیگر از باورهای نادرست مبتلایان OCD این است که انسان باید در همه زمینه‌ها شایستگی داشته باشد و تاکامی در چاره عمل برآوردان به عقاید کمال‌گرایانه باید تئیه گردد. پیتن (۱۹۸۷) (Pitmen) معتقد است: اعمال کمال‌گرایانه مکرر در مبتلایان، نشان‌دهنده کنترل فراطی رفتار است؛ بدین معنا که این افراد می‌گویند ادراکات خود را با عطف‌های ذهنی ویژه‌ای تطبیق دهند.همچنین پژوهشگران معتقدند: احساس مسؤولیت ادراک شده و احساس گناه، پیش‌بینی کننده‌های خوبی برای محتوای فکر وسواسی و اعمال نشروطنایی افراد می‌باشند.(۶۷) در مورد تعصب و اخلاق مبتلایان به OCD اطلاعات کمی در دسترس است. یافته‌های گزارش شده توسط استکنی و همکاران او (۱۹۹۱) نشان می‌دهد که نوع مذهب فرد نقش نسبتاً ضعیفی در نشانه‌شناسی روانی دارد.

راچمن (۱۹۷۷) نیز عوامل ذیل را در سبب‌شناسی OCD مؤثر می‌داند:

۱- شناخت‌های نادرست که منجر به ایجاد اضطراب می‌شوند؛

۲- میزان اهمیت که فرد به افکار وسواسی خود می‌دهد

۳- اهمیت فراطی به افکار مزاحم؛

۳- جهت‌گیری و تحریفات شناختی (خود را مسؤول و مقصر دانستن برای حوادث ناراحت‌کننده)؛

۴- تعبیرها و تفسیرهای فاجعه‌آمیز و فراطی از میزان اهمیت افکار مزاحم.

به طور کلی، می‌توان گفت: افکار و نکات‌های مزاحم زمانی می‌توانند منجر به اغتشاش در افراد شوند، که فرد بر مهم باشند و با افکار خود کار منفی مرتبط گردند. بنابراین، مشکل به خود افکار مزاحم مربوط نمی‌شود، بلکه به ارتباط پردازشی آن‌ها با افکار منفی خودکار و باورهای مربوطه برمی‌گردد.(۶۸)

پیش‌گیری از وسواس

از دیدگاه شناخت- رفتار درمانگری، هرکس می‌تواند دارای افکار ناخوسته، تکراری یا ناخوشایند باشد، اما در حالی که بسیاری از افراد این افکار را بی‌معنا تلقی می‌کنند و آن‌ها را به آسانی از فغور ذهنی خویش بیرون می‌رانند، افراد مبتلا به وسواس، خود را به خاطر داشتن چنین افکار وحشتناکی مسؤول و قابل سرزنش می‌دانند و می‌ترسند که این افکار به اعمال یا پیامدهای زیان‌بخشی منجر شوند و گرضش می‌کنند یا استغاده از طورهایی مانند القای ارادی افکار خوب به خویشن و وارسی کردن به ختنی‌سازی این افکار پیردازند. بدین‌سان، نارسایی در عملکرد نظام شناختی مبتلایان به وسواس، باورهای ناشناسی در بی داره که به ادراک نادرست تهدیدها، که خود نیز ایجاد کننده اضطراب هستند، منتهی می‌شود. بر این اساس، در رویکرد شناخت- رفتار درمانگری،



مسئله پیش‌گیری به میزان شناخت فرد از خود و تغییرات موقعیت‌های زندگی برمی‌گردد و احساس امنیت، آرامش، تعادل روانی، احساس پیشرفت و برتری و شناخت منطقی از جمله اصول مهم سلامت روان به شمار می‌آیند.

بنابراین، داشتن شناخت صحیح، دانستن نیازها و احتیاجات، نیروهای داخلی، نحوه ارضاء و رفع آن‌ها از راه‌های منطقی و مطلوب و استفاده از واکنش روانی ناخودآگاه در هنگام مواجه شدن با مشکلات و ناگنهی‌ها باعث تعادل روانی پیش‌تر می‌شوند و در نتیجه، شخص با اطمینان خاطر به زندگی بدون نشوونش خود ادامه می‌دهد. تمام این مسائل مستلزم تربیت صحیح و درست و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پدیدش افراد متعادل و سازگار می‌باشند. در نتیجه، پیش‌گیری در دیدگاه شناختی، شامل کلیه روش‌هایی است که در نظام شناختی و اعتقادی فرد تغییر و دگرگونی ایجاد می‌کند.(۶۴)

و. درمان وسواس

در شناخت - رفتار درمانگری، معمولاً،ارزیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند، به گونه‌ای که جنبه بسیار مهم ارزیابی، پاسخ به رویارویی بدون خشنی‌سازی، چه در حین برقراری جلسه درمانی و چه در بین جلسات درمانی، از تکالیف مهم به شمار می‌رود؛ زیرا زمانی که حلقه‌های بین برانگیخته‌ها، افکار، فعالیت‌های خشنی‌ساز و اجتنابی روشن شوند، درمانگر و درمانجو به سرعت می‌توانند طرح درمانی را به مرحله اجرا در آورند. وقتی ارزیابی دقیق و جز به جز فراهم شود، درمان متنی بر دو اصل «رویارویی» و «جلوگیری از پاسخ» نسبتاً راحت و سراسر صورت می‌پذیرد.(۷۰) برای ارزیابی و شناخت - رفتار درمانگری OCD از الگوی روان‌شناختی اختلال وسواس فکری - عملی استفاده می‌شود که فرض‌های اساسی آن عبارتند از:

۱. وسواس‌ها افکاری هستند که با اضطراب ارتباط پیدا کرده‌اند (شرطی شده‌اند) اگر این افکار پیش‌تر مورد شرطی‌سازی قرار نگیرند، اضطراب معمولاً کاهش می‌یابد، اما به دلیل وقوع رفتارهای اجباری، اضطراب در افکار وسواسی کاهش پیدا نمی‌کند.
۲. اجبارها رفتارهایی هستند ارادی (آشکارا یا ناآشکار)، که به رویارویی با این افکار خاتمه می‌دهند و ممکن است موجب تسکین اضطراب یا ناراحتی به وجود آمده شوند. وقتی رفتار اجباری از طریق کاهش اضطراب تقویت می‌شود، احتمال وقوع بیشتر می‌گردد. بنابراین، رفتارهای اجباری کوتاه مدت از ناراحتی جلوگیری می‌کنند.
۳. علاوه بر این، مبتلایان به OCD یاد می‌گیرند که رفتارهای اجتنابی می‌توانند مانع افکار وسواسی و اضطراب شوند، به گونه‌ای که از رویارویی با این افکار هرچه پیش‌تر گامته می‌شود.(۷۱)

به طور خلاصه، اجتناب مانع رویارویی با افکار ترسناک می‌شود و رفتارهای اجباری آشکار و پنهان به رویارویی خاتمه می‌بخشد. هر دو نوع رفتار، بیمار را از مقابله و رویارویی با افکار و موقعیت‌های ترسناک باز می‌دارند. بدین‌سان، رفتارهای اجباری و اجتناب، مانع ارزیابی مجدد می‌شوند. (اگر بیمار این رفتارها را متوقف سازد، درمی‌یابد که چیزهایی که او را می‌ترسانند در عمل اتفاق نمی‌افتند.)

بنابراین، درمان شامل رویارو ساختن بیمار با محرک‌های ترسناک و در عین حال، تشویق او برای وقفه در هر نوع رفتاری است که مانع این رویارویی می‌شود یا به آن پایان می‌بخشد. همزمان با آن، ارزیابی مجدد ترس‌ها مورد تشویق قرار می‌گیرد، به نحوی که بیمار درمی‌یابد چیزهایی مورد ترس درواقع اتفاق نمی‌افتند.

چنان‌که ذکر شده، در شناخت - رفتار درمانگری OCD، معمولاً، ارزیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند. ارزیابی شامل مصاحبه مفصل بالینی، خود یازمینی، تکالیف خانگی و مشاهده مستقیم است. هدف‌های عمده ارزیابی عبارتند از:

۱- توافق در تنظیم فهرستی از مشکلات؛
۲- تدوین یک صورت‌بندی روان‌شناختی از مشکل شامل عوامل زمینه‌ساز، آشکارساز و عوامل نگهدارنده فعلی؛
۳- ارزیابی میزان تناسب درمان روان‌شناختی؛
۴- فراهم کردن وسیله‌ای برای ارزیابی پیشرفت کار.

از سوی دیگر، هدف درمان قرار دادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال، حذف هر نوع خشنی‌سازی است. در غیر این صورت، خشنی‌سازی باعث می‌شود که فرد مبتلا، به OCD به انتهای جلسه رویارویی برسد، بدون آن که مقابله کاملی با ترس‌ها صورت گرفته باشد. درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرایند درمان، مسئولیت برنامهریزی و ادامه آن را خود بپذیرد، صورت می‌گیرد. استفاده گسترده از تکالیف خانگی باعث می‌شود که نیل به هدف‌های درمانی زودتر و با کارایی بیش‌تری انجام پذیرد. در مراحل بعدی درمان، بیمار خود مسئولیت اجرا و برنامهریزی را برعهده می‌گیرد.

روش‌های ارزیابی مورد استفاده در شناخت -رفتار درمانگری

۱- شرح کلی ماهیت مسأله

این مرحله طی مصاحبه آغازین و با استفاده از سؤالاتی باز، مانند «ممکن است درباره مسأله‌ی که این اواخر داشته‌اید، توضیح دهید». آغاز می‌شود. آن‌گاه مصاحبه‌کننده با طرح سؤالی درباره تأثیر آن مسأله در طی هفته گذشته، دامنه را کمی محدودتر می‌سازد. وقتی تصویری کلی از مسائل موجود بیمار فراهم آمده، نمونه‌هایی از وقوع مسأله در زمان‌های اخیر، مورد توجه قرار می‌گیرد. درمانگر باید سعی کند درباره پیوندهای کارکردی ممکن سرخ‌هایی پیدا کند و به ویژه رویدادهایی را که احتمالاً افکار یا رفتارهای خاصی را برمی‌انگیزاند، مورد توجه قرار دهد.

۲- شرح تفصیلی و اختصاصی و تحلیل رفتاری

وقتی تصویری کلی فراهم آمده، مصاحبه وارد تحلیل تفصیلی می‌شود و بدین منظور، از نمونه‌های اختصاصی، که مسأله را مشخص می‌سازند، استفاده می‌گردد. درمانگر می‌تواند این کار را بر حسب نظام‌های پاسخ سازمان‌دهی کند؛ به این معنا که درباره جنبه‌های شناختی -ذهنی، هیجانی، فیزیولوژیک و رفتاری مسأله به پرسش بپردازد و از سؤالاتی مستقیم استفاده کند و هر در نظام پاسخ، اطلاعاتی درباره افکار وسواسی، برانگیخته‌های آن، اجتناب و آیین‌شدنی فراهم آورد. در هر مرحله، درستی درک ارزیابی‌کننده از مسأله، با ارائه خلاصه‌هایی از گفته‌های درمانجو واری می‌شود.

الف. جنبه شناختی -ذهنی

در ارزیابی تجربه ذهنی وسواس، توجه اصلی به شکل(۷۲) (فکر، تصویر یا نکته) و محتوای(۷۳) افکار مزاحم معطوف می‌شود. محتوی افکار هر فرد، ویژه(۷۴) است و باید به تفصیل مورد ارزیابی قرار گیرد. برانگیخته‌های ذهنی افکار وسواسی را نیز می‌توان همزمان با ارزیابی محتوای این افکار، مورد ارزیابی قرار داد. این برانگیخته‌ها ممکن است افکار، تصورات یا نکته‌های غیر وسواسی باشند.از سوی دیگر، آیین‌شدنی‌های ذهنی نیز باید ارزیابی شوند و بدین منظور، از درمانجو درباره حوادث اخیر، که فکر وسواسی را برمی‌انگیخته‌اند، به دقت سؤال می‌شود. در این سؤالات افکار یا تصاویری که بیمار در ذهنش شکل می‌دهد، یا هر نوع فعالیت ذهنی که آگاهانه پدید می‌آورد یا می‌خواهد به مرحله عمل برساند، مورد توجه قرار می‌گیرد. به دلیل آن‌که اجتناب (رویکردانه) ممکن است به صورت شناختی یا ذهنی صورت پذیرد، بیمار سعی می‌کند درباره هیچ چیز فکر نکند یا سراسیمه می‌خواهد درباره سایر چیزها بیندیشد. این امر نه تنها از رویارویی و ارزیابی مجدد - که قبلاً به آن اشاره شد - جلوگیری می‌کند، بلکه بر عکس، اشتغال ذهنی درباره چیزهایی را که بیمار نمی‌خواهد درباره آنها فکر کند، بیش‌تر می‌سازد. بنابراین، مهم است بدانیم که آیا بیمار افکار وسواسی خود را جزو لاینفک شخصیت خود می‌داند یا نه. همچنین مهم است بدانیم میزان مقاومت بیمار در مورد وسواس‌ها و نیز آیین‌شدنی‌های مربوط به آنها چندند و چگونه است؛ زیرا این مقاومت، درپیدش دلیل درمانگر برای جلوگیری از واکنش بیمار مؤثر است. همچنین لازم است میزان بی‌معا بودن افکار یا رفتارهای وسواسی از نظر بیمار، مورد ارزیابی قرار گیرد.

ب. جنبه هیجانی

تغییرات خلقی مرتبط با وقوع وسواس، بخصوص اضطراب، ناراحتی و افسردگی، حتماً باید مورد بررسی قرار گیرند. این گرایش وجود دارد که اضطراب، هیجانی مسلط فرض شود، اما بسیاری از بیماران، اثر هیجانی وسواس را ناراحتی، تنش خاص، خشم یا اثرچار ذکر می‌کنند. باید معلوم شود که آیا تغییرات خلقی، قبل از افکار و رفتارهای وسواسی اتفاق می‌افتند یا به دنبال آن‌ها.

ج. رفتارها

ارزیابی رفتارها، اهمیت اساسی دارد. رفتاری که افکار وسواسی را برمی‌انگیزد، از رویارویی با آنها جلوگیری می‌کند (اجتناب)، آنها را پایان می‌بخشد یا از آنها مناعت به عمل می‌آورد، به تفصیل مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و بنابراین، در مورد هر رفتاری اطلاعات دقیقی فراهم می‌آید.این اطلاعات شکل واقعی رفتار، طول مدت وقوع، فراوانی و ثبات رفتار را در بر می‌گیرند. همچنین عواملی که شدت رفتار را کم و زیاد می‌کنند، مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این عوامل ممکن است موقعیتی، عاطفی، شناختی و یا بین فردی و اجتماعی باشند.

د. عوامل فیزیولوژیک

زمانی که احساس‌های جسمی، خود منشأ ناراحتی به حساب می‌آیند، این قسمت از ارزیابی - بخصوص - ضروری است؛ زیرا احساس‌هاس جسمی ممکن است افکار و رفتارهای وسواسی را برانگیزاند (مثلاً، در یک مورد، بیمار هر گاه احساس می‌کرد بدنش عرق کرده است، تصور آلودگی پیدا می‌کرد و باید خود را می‌شست). گاهی ممکن است تغییرات بدنی ناشی از رفتار وسواسی باشند و - مثلاً - بر اثر شست‌وشوی زیاد پوست آسیب ببیند.

د. زمینه بروز مشکل

ارزیابی کلی درباره تاریخچه بیماری ضروری است. شرایط مربوط به آغاز مشکل بسیار مهم است. شروع مشکل در نوجوانی، در جامعه‌پذیری و توانایی عمومی بیمار برای مقابله اثر می‌گذارد. از سوی دیگر، دخالت و تشویق سایر افراد خانواده در رفتار وسواسی بیمار باید ارزیابی شود. اثر مشکل بر کار، روابط جنسی و خانوادگی فرد باید مورد بررسی قرار گیرد. آخرین بخش مهم در مصاحبه رفتاری، ارزیابی ارزش کارکردی نشانه‌ها و توجه دادن بیمار به سود روزیانی نسبت تغییر است. در پایان مصاحبه ارزیابی، درمانگر باید درباره ماهیت و دامنه مشکل، یک صورت‌بندی اولیه به دست دهد و فرمول‌بندی باید با بیمار در میان گذاشته شود تا به دنبال آن، بتوان منظم درمان را مطرح کرد. در این بحث، حتماً باید اهمیت خودکنترلی(۷۵) و همکاری در درمان مورد تأکید قرار گیرد. همچنین می‌توان برای روشن نمودن جزئیات مشکل، از آزمون‌های رفتاری، مصاحبه با بستگان و افراد خانواده، سنجش‌های پریشنامه‌ای و خود یازمینی(۷۶) به صورت یادداشت روزانه افکار و اعمال وسواسی نیز استفاده کرد. (هاوونن و همکاران، ۱۹۸۹، ترجمه قاسمزاده ۱۳۳۶)

به طور کلی، رویارویی و جلوگیری از واکنش از بهترین فنون برای درمان وسواس همراه با رفتار اجباری آشکار است و شامل روش‌های ذیل می‌شود:

۱- رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت‌های اجتنابی؛

۲- رویارویی مستقیم با محرک‌های ترسناک، از جمله افکار مزاحم؛

۳- جلوگیری از آیین‌شدنی‌های اجباری و رفتارهای خشنی‌ساز، از جمله رفتارهای ناآشکار.

درمان وسواس‌های بدون رفتار اجباری آشکار، متنی بر دو روش «عادت‌آموزی» و «ایجاد وقفه و تکو» است. «عادت‌آموزی» بر این فرض استوار است که تمرین‌های اولیه باید به طور مکرر و پیش‌بینی‌پذیر، افکاری را طی دوره لازم برای کاهش اضطراب،

برانگیزنده و در عین حال، هر نوع اجتناب نهفته و رفتارهای خشن‌ساز را متوقف سازد. وقتی در بیمار نسبت به محرک‌های پیش‌بینی‌پذیر عادت ایجاد شد، درمان به سوی محرک‌های پیش‌بینی‌ناپذیر و ایجاد عادت سوق داده می‌شود و این کار در حالی صورت می‌گیرد که بیمار هنوز اضطراب دارد. هدف از ایجاد وقفه در فکر این است که راهبردی به منظور کنار گذاشتن افکار فرامع‌یابورد و از این رهاگنند، دوام آن‌ها را کم کند. این امر ممکن است بر افزایش احساس کنترل بیمار و در نتیجه، در کاهش ناراحتی او اثر بگذارد. در الگوی شناختی - رفتاری، پیش‌بینی می‌شود که افکار وسواسی بر اثر خشن‌سازی و اجتناب تداوم یابند. بنابراین، با استفاده از روش مؤثر ایجاد وقفه در فکر، سعی می‌شود برنامه‌ای نیز در جهت حذف خشن‌سازی و از جمله، حذف کسب اطمینان و خاطر جمع شدن و نیز اجتناب تنظیم شود.(W)

به دلیل آن‌که در شناخت - رفتار درمانگاری بر اهمیت نقش فرآیندهای شناختی و رفتاری در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روان‌شناختی و کاربرد روش‌های تجربی مبتنی بر رفتارگرایی و شناخت‌گرایی، برای درمان الگوهای پاسخ‌دهی نادرست، تأکید می‌گردد و با توجه به این که تلفیق فنون شناختی با درمان‌های رفتاری موجود، رویکرد غالب در درمان اختلالات روانی است.(۷۸) به سایر فنون رفتاری مؤثر در درمان OCD اشاره می‌شود. این فنون عبارتند از: رویارویی تدریجی یا تخلیهٔ شوخی و مزاح، تنش‌زدایی، نیت متناقض، فلتن زدن، درمان به روش باردارگی، که خود شامل روش‌های خودکنترلی، آموزش‌های برای توقف تشریفات وسواسی، روش‌های تدریجی (به تأخیر انداختن واکنش)، نظارت شدید و روش‌های اجزایی می‌شود.

خلاصه و نتیجه‌گیری

در رویکرد شناختی - رفتاری، وسواس به عنوان افکار، نکته‌ها یا تصورات مزاحم و ناخواسته‌ای تعریف می‌شود که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و عملکرد اجتماعی، شغلی، خانوادگی و تحصیلی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند و برای وی آشفتگی و اضطراب ایجاد می‌کند. فرد برای تسکین اضطراب و آشفتگی خود، به طور موقت، به خشن‌سازی روی می‌آورد و این خشن‌سازی، شکل رفتاری وسواسی و اجباری به خود می‌گیرد.در دیدگاه اسلامی، منظور از وسوسهٔ یا ابوسواس، به عنوان یک اختلال روانی، همان وسواس فکری است که توسط شیطان پراکنجته می‌شود؛ زیرا کار شیطان آن است که افراد را به سوی افکار ناخواسته، مزاحم و مذموم بکشاند. تا بدین‌وسیله، رفتارهای ناپسند و اعمال نادرستی از آنان صادر شود. به عبارت دیگر، نسبت دادن این اندیشه‌ها و افکار مزاحم، ناخواسته و نادرست به شیطان، دلالت بر اجباری بودن آن‌ها و غیرقابل کنترل بودن این افکار توسط فرد دارد.

همچنین در متون و منابع اسلامی به اضطراب‌زا بودن وسواس نیز اشاره شده و ابوسواس عملی به عنوان نتیجه و پیامدی از ابوسواس فکری مطرح شده است. بنابراین، به طور کلی، می‌توان استنتاج نمود که در هر دو رویکرد، به تعریف مشابهی از وسواس برمی‌خوریم و در این زمینه، تفاوت محسوس بین دو رویکرد موجود نیست.اگرچه همچون ابوسواس و فرایند دیگری متفاوت است، اما شایع‌ترین وسواس‌ها عبارتند از: وسواس آلودگی، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگری، دانش رفتاری غیراجتماعی، اشتغال به امور جنسی غیرطبیعی، وسواس‌های مذهبی، نظم و ترتیب، وسواس‌های بی‌معنا و افکاری در مورد مرگ خود یا عزیزان و وسنگنان.

در ارتباط با معنای وسواس، اگرچه متون و منابع اسلامی پیش‌تر به وسواس‌هایی در ارتباط با انجام اعمال و فرایض مذهبی و دینی نظیر شک در تعداد رکعات نماز، وضو، غسل، نیت نماز، تکبیر،الاحرام، قرائت، وسواس در طهارت و نجاست (خست‌وشو) اشاره شده است؛ یا این حال، به انواع دیگر وسواس همچون وسواس در مورد سلامتی و ترس از بیماری، دانش اندیشه‌بنیای پیوده (وسواس اعتقادی)، وسواس در ارتباط با مرگ، بزخ، قبر، دوخ و معاد، وسواس‌های فراملی مانند داشتن افکار و عقاید غیرمنطقی و تاغافلانه و وسواس جدال و کشمکش نیز اشاره شده است. به طور کلی، در رویکردهای گوناگون، علایم و نوع افکار و حرکات اجباری تقریباً مشابه هستند و بر علایم خاصی مثل تشریفات و آیین‌های رفتاری، نشخوارهای ذهنی و فکری و اجتناب تأکید شده است.

مشهورترین اشکال بالینی تشریفات «خست‌وشو و پاکیزگی» است و تظاهر دیگر وسواس تشریفات «وارسی» است که با هدف جلوگیری از فاجعه‌های ویژه‌ای همچون آتش‌سوزی، زدی و مانند آن طراحی می‌شوند. اشکال دیگر تشریفات به صورت نظم و ترتیب و احتکار، مشاهده می‌شود. تشریفات یا نشخوارهای ذهنی، که برای کاهش نشوین و ناراحتی پراکنجته می‌شوند، توسط ترس‌های وسواسی طراحی می‌گردند و شامل شرازش و وردخوانی و مانند آن هستند.در متون و منابع اسلامی نیز به هر سه مورد مزبور یعنی «اعمال و آیین‌های وسواسی»، «افکار وسواسی یا نشخوارهای ذهنی و فکری» و «اجتناب» اشاره شده است. در احادیث و روایات تأکید شده است که فرد مبتلا به وسواس برای اجتناب از افکار ناخواسته و مزاحم، به رفتارهای اجباری پناه می‌برد (اجتناب). در متون اسلامی، به این موضوع نیز اشاره شده است که اعمال و رفتارهای اجباری ناشی از افکار و اندیشه‌های ناخواسته و مزاحم هستند که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و ناشی از وسوسه شیطان هستند.

در ارتباط با سبب‌شناسی وسواس، رویکردهای شناختی - رفتاری بر چگونگی ادراک و ارزیابی پدیده‌ها توسط فرد تأکید دارند و این اختلال را ناشی از پردازش نادرست و غیر منطقی افراد مبتلا می‌دانند. افراد مبتلا به وسواس نه تنها دارای احساس مسؤلیت و احساس گناه فراملی و شدید برای رخ دادن حوادث و وقایع می‌باشند، بلکه باورهای نادرستی در مورد شایستگی‌ها و لیاقت‌های خود دارند که ناشی از کمال‌گرایی فراملی یا اخلاق‌گرایی معنای آن‌هاست. همچنین این افراد به طور فراملی و شدیدی به افکار مزاحم و ناخواسته‌ای که تجربه می‌کنند اهمیت می‌دهند و تعبیر و تفسیرهای فاجعه‌آمیزی از این افکار دارند.

در متون و منابع اسلامی، در زمینه سبب‌شناسی وسواس، هم به نقش فرآیندهای شناختی و عقلانی مانند «عدم رشد عقلی»، «ضعف در اراده و تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی»، «عدم اعتماد به نفس»، «توجه فراملی به عرق بودن در برابر غریز و شهوات» و «ایمال کاذب» و نیز به نقش عوامل فیزیولوژیک همچون اموه هاضمه» و هم به نقش عوامل عاطفی و هیجانی مانند «اضطراب» اشاره شده است.یکی از نکات اساسی که در دو رویکرد بر آن تأکید بسیار می‌شود، مسأله پیش‌گیری و درمان است. درباره پیش‌گیری، نظریه‌پردازان شناختی بر شناخت منطقی تأکید می‌کنند و اعتقاد دارند که ایجاد احساس امنیت، آرامش و تعادل روانی و شناخت منطقی می‌تواند عوامل مؤثری در پیش‌گیری از اختلالات روانی باشند. واین تحقق نمی‌یابد مگر در پرتو تربیت صحیح و درست افراد و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پذیرش افراد سازگار و متعادل.

به دلیل این که نظریه‌های رفتارگرایی بر یادگیری و اراده الگوهای رفتاری صحیح و منطقی تأکید می‌ورزند، پیش‌گیری طبق رویکرد «شناخت - رفتار درمانگری» شامل ارائه الگوهای صحیح رفتاری از طریق تقویت و پاداش و روش حذف یا تنبیه و شرطی‌سازی می‌باشد. البته باید متذکر شد که کارایی این روش‌ها پیش‌تر در حیطه پیش‌گیری ثانویه به اثبات رسیده است. در دیدگاه اسلامی، راهکارهایی که از ابتلا به اختلالات روانی، از جمله وسواس فکری - عملی، پیش‌گیری می‌کنند، شامل روش‌های ذکر شده در رویکردهای روان‌کاوی، زیست‌شناختی، شناختی و رفتاری می‌باشند. برخی از این راهکارها عبارتند از: پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی، عدم به کارگیری شیوه‌های سلسلی در تربیت مانند تنبیه و تهدید، جلوگیری از بروز عوامل زمینه‌ساز اختلالات روانی، همچون اضطراب و ترس، ایجاد تعادل و نظم در کلیه برنامه‌های زندگی، دادن آگاهی صحیح یعنی ایجاد شناخت منطقی در افراد نسبت به وظایف شرعی و اجتماعی، استفاده از گیاهان دارویی مانند سدر و ایجاد اشتغال ذهنی (قراوت قرآن و ذکر). در زمینه درمان اختلال وسواس فکری - عملی، رویکرد «شناخت - رفتار درمانگری» متأثر از نظریه سالگوسکیس (۱۹۸۸) تأکید می‌کند که اگرچه «موحجه طولانی مدت با جلوگیری از پاسخ»، در درمان بعضی از انواع وسواس موفقیت‌آمیز می‌باشد، اما برای سایر افراد مبتلا به اختلال، مانند افرادی که دارای افسردگی شدید و یا عقاید پیش بها داده شده هستند، سودمند نمی‌باشد. بنابراین، در این رویکرد، بر شناسایی و اصلاح ارزیابی‌های منفی و افکار مداخله‌گر، اصلاح نگرش‌های مربوط به احساس مسؤلیت و جلوگیری از خشن‌سازی، که در بی ارزیابی متأثر از احساس مسؤلیت پدید می‌آید، تأکید می‌شود.

این در حالی است که بر اساس متون و منابع اسلامی (آیات، احادیث و روایات)، می‌توان از روش‌ها و فنون گوناگون شناختی، معنوی، ارتباطی، عملی و دارویی برای درمان این اختلال استفاده کرد: در واقع، در رویکرد اسلامی، بر تمام ابعاد و جنبه‌های این اختلال تأکید شده و درمان‌های گوناگونی از این قبیل در آن به چشم می‌خورند. آگاهسازی فرد وسواسی از وضع ناهنجار خود و موقعیتی که در ارتباط با خداوند دارد، پرورش عزت نفس و تبیین منقالت آن با وسواس و بندگی شیطان، تغییر مومئیت در مورد اعمال وسواسی، پناه بودن به خداوند (توکل به خداوند)، توجه قلبی و زیانی (ذکر خدا و ذکر اهل‌بیت علیهم‌السلام)، اکتفا به واجبات و ترک مستحبات و پرخاشن به ضرورت‌ها و بریزش از اعمال غیرضروری، توجه دادن به الگوها و اسوه‌ها در اعمال دینی و تشریح رفتار معصومان علیهم‌السلام ، غرقه‌سازی در امور معنوی، حسابست‌زدایی و زدودن اشکال از ذهن فرد وسواسی، تأکید بر روزه‌داری و بریزش از پرخوری و درمان‌های دارویی مانند مصرف بعضی از مواد غذایی، به ویژه آناز، خرما، سبب و روغن زیتون و انجام اعمالی که موجب موقعیت روانی ویژه و شادابی و آرامش فرد می‌گردد، مانند خضاب و رنگ کردن مو، بی‌احتیاب به شک و تردید و مراقبت مستمر از فرد مبتلا به وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال وی.

بنابراین، فنون درمانی بر گرفته از متون اسلامی شامل فنون درمان شناختی، رفتاری و دارویی است. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشاندهنده تأثیر و کارآمدی پیش‌تر این فنون به صورت ترکیبی است؛ تا به کارگیری این فنون به تنهایی؛ زیرا به کارگیری فنون مزبور به صورت ترکیبی، اثر تعاملی ویا دست کم اثر تجمعی دارد و به بهبودی سریع‌تر، پیش‌تر و پایدار این اختلال منجر می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که شیوه‌های پیش‌گیرانه و درمانی رویکرد اسلامی به وسواس، کلی‌تر، کامل‌تر و کارآمدتر می‌باشند.
پی‌نوشت‌ها

۵۰ دانش‌لیار تربیتی دانشگاه قم و رئیس مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (کنترای علوم تربیتی)

۵۵ پوهنشگر در مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) و مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (کارشناس ارشد روان‌شناسی)

۱. (Obsessive - Compulsive Disorder (OCD.

۲. J. Piacentini (۲۰۰۰)، Cognitive Behavioral Therapy of Childhood OCD. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America، ۸(۳)، ۵۹۹ – ۶۱۶

۳. obsessive thoughts

۴. obsessive images

۵. obsessive yuminations

۶. obsessive doubts

۷. obsessive impulses

۸. obsessive rituals

۹. نصرت‌الله پورفکاری، افزودگی واکنش یا بیماری، تهران، آزاده، ۱۳۷۱.

۱۰. کیت هاونون، کرک پاریسکه، سالگوسکیس و کلارکه (۱۹۸۸)، رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی، ترجمه قاسمزاده، تهران ارچند، ۱۳۷۶.

۱۱. مایکل گلدن، دنیس گات و ریچارد می‌بر، مبانی روان پزشکی آکسفورد، ترجمه کیانوش هاشمیان و ابوحنزه الهام، تهران، نیان، ۱۳۷۷.

- J. Piacentini, Op cit. ۱۲
۱۳. علی‌نقی قفهبی، شناخت مشاوره از دیدگاه اسلامی (چکیده مقالات دومین همایش)، تهران، سپهر، ۱۳۷۹، ص ۹۷.
۱۴. البرادین محمد بن یوسف بن ابی حیان اندلسی، تفسیر البحر المحیط، ج ۱۰، ص ۵۷۹.
۱۵. محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم، مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۷۹، ص ۱۹-۲۰.
۱۶. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۱۲۲.
۱۷. محمود ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۲۱.
۱۸. ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۱۵، ص ۲۹۳.
- ۱۴
۱۹. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳، ج ۴۳، ص ۸۲، ج ۵۳، ص ۳۰.
۲۰. علی‌اکبر دهخدا، فرهنگ دهخدا، ج ۱۴، حرف وار.
۲۱. امام خمینی، چهل حدیث، تهران، رجا، ۱۳۶۸، ص ۴۰۲.
۲۲. ر.ک.ب: یعنی سیدمحمدی، وسوسه و وسواس در اسلام.
۲۳. کزالمقاله، ج ۱۲۶۶.
۲۴. شیخ جز عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۱، ص ۱۳۱، ج ۵ و ۶.
۲۵. همان، ج ۱، ص ۴۶ / محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.
۲۶. محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۴۲۴، ج ۲.
۲۷. علی‌نقی قفهبی، پیشین، ص ۹۸.
۲۸. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳.
۲۹. همان، ج ۵۲، ص ۶۹.
۳۰. محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۱، ص ۱۱.
۳۱. همان، ج ۱، ص ۱۱ / شیخ جز عاملی، پیشین، ج ۱، ص ۶۶.
۳۲. محمدبن یعقوب کلینی، فروع کافی، ج ۳، ص ۱۴، ج ۷.
۳۳. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۸۷ / شیخ صادق، ثواب الاعمال، ص ۱۹.
۳۴. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۹۲، ص ۲۹۰.
۳۵. امام خمینی، پیشین، ص ۴۰۶، ۴۰۵.
۳۶. علی‌نقی قفهبی، پیشین، ص ۱۰۱.
۳۷. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴ / همان، فروع کافی، ج ۳، ص ۱۴.
۳۸. نهج البلاغه، ج ۹۱.
۳۹. محمدبن یعقوب کلینی، فروع کافی، ج ۳، ص ۱۴ و ص ۳۶۰.
۴۰. آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۳۵۲.
۴۱. یعنی سید محمدی، پیشین، ص ۷۶.
۴۲. محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، ص ۱۲۱.
۴۳. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴.
۴۴. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۰، ص ۱۰۲.
۴۵. همان، ج ۶۶، ص ۱۶۲، ج ۳۶، ص ۳۲.
۴۶. ابی جعفر احمدبن محمدبن خالد البرقی، المحاسن، ق. مجمع العالمی لاهل‌ال بیت علیهم‌السلام، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵۳.
۴۷. شیخ جز عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۹۶، باب ۲۵، ص ۶۰۲۵.
۴۸. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۲، ص ۳۰۰.
۴۹. ابی جعفر احمدبن محمدبن خالد البرقی، پیشین، ج ۲، ص ۴۸۵.
۵۰. همان، ج ۱۰، ص ۷۸۹ / محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۲۶.
۵۱. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۹، ص ۶۹.
۵۲. ر.ک.ب: جمشیداحمدی، وسواس و درمان آن، شیراز، نوید، ۱۳۶۸.
۵۳. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۹۷.
۵۴. نهج البلاغه، حکمت ۳۱۲.
۵۵. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۲، ص ۱۲۴، روایت ۲.
۵۶. Neutralization
۵۷. Compulsive Behavior
۵۸. Avoidance Behavior
- S.J. Rachmn & R.L. Hodgson (۱۹۸۰), Obsessions and Compulsions, Englewood Cliffs, NJ: ۵۹  
Prentice Hall
- (Diagnostic and Statistical Manual of Menta Disorder, DSM-IV, ۶۰
۶۱. گیل اس استکنی، درمان رفتاری وسواس، ترجمه عباس بخشی‌پور، تیریز، مؤسسه انتشاراتی روان پویا، ۱۳۷۶.
۶۲. Perfectionibility
۶۳. Morality
- M.H. Freeston, R. haducuer, F. Gagnon & N. Thibodeau (۱۹۹۳), "Belifs about Obsessional Thoughts", Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment, ۱۵, ۱-۲۷.
۶۴. وسواس، برداشت‌ها و درمان‌های رفتاری، گیل اس استکنی و همکاران، ترجمه امیر هوشنگ مهریار، تهران، پویا، ۱۳۷۳.
- P.M.Salkovskis, D. Westbrook, J. Davis, A. Jeavons & A. Gledhill (۱۹۹۴), Effects of Neutralizing of in Trusive Thoughts. An Experiment Investigation
۶۷. بهروز میلانی فر، بهداشت روانی، تهران، توس، ۱۳۷۲، ص ۵۳.
- P.M. Salkovskis, C. Richards & E. Forrester (۱۹۹۵), The Relation between Obsessional Problems and Intrusive Thoughts. Behavioral and Cognitive Psychothrapy, ۲۳, ۲۸۱, ۱۹۹
۶۸. R.ک.ب: کیت هاتون و همکاران، پیشین.
۶۹. form
۷۰. Content
۷۱. Idiosyncratic
۷۲. Self-ontrol
۷۳. Self - monitoring
- P.M. Salkovskis, P. Cambell (۱۹۹۴), Thought Suppression in Naturally
- P.M. Salkovskis, Cognitive - Behavioral Factors and The Persisistence of Intrusive Thoughts in Obsessional Problems: Behaviors Research and Theory, ۲۲, ۶۷۷, ۶۸۲ / P.M. Salkovskis & H.C. Warwick (۱۹۸۸), Cognitive Theory of Obsessive Compulsive Disorder: In the Theory and Practice of Cognitive Theory (Perris, C.Blackburn, I.M. and Perris H. eds), P.P ۳۷۶ - ۳۹۵, Springer, Heidelberg
۷۴. ساینر منابع
۷۵. The Etiology of Obsessive - Compulsive Disorder Behavior and Research, ۳۵ (۳), ۲۱۱- ۲۱۹
۷۶. Occuring negative In Trusive Thoughts: Behavior Research and Therapy, ۳۲, ۱-۸
- American Psychiatric Association (۱۹۹۴), Diagnostic, and Statistical "Manual of Mental Disorders", Fourth Edition
- P.M. Salkovskis (۱۹۸۵), Obsessional - Compulsive Problems: Acognitive - Behavioral analysis; Behavior Research and Therapy, ۲۳, ۵۷۱ - ۵۸۳
۷۷. I.M. Marks (۱۹۸۶), Fears, Phobias and Rizuals (New York: Oxford University Press
- S. Rachman (۱۹۹۶), Obsessions, Responsibility, and Guilt: Behavior Research and Therapy, ۳۱, ۱۴۹ - ۱۵۴
- S. Rechman, R. Hodgson & I.M. Marks (۱۹۷۱), How to Remain Neutral: An Experimental Analysis of Neutralization: Behavior Research and Therapy, ۳۴, ۸۸۹ - ۸۹۸
- A.E. Bergin (۱۹۹۱), "Values and Religious Issues in Psycho Therapy and Mental Health". American Psychologist, ۴۵, ۳۹۴- ۴۰۳
- O. Conner, K. Todorov, c. Rebillard, S. Borgeat & M. Brault (۱۹۹۸) "Cognitive - Behavior Therapy and Medication in The Treatment of Obsessive - Compulsive Disorder, Canadian journal of Psychiatry, ۴۴ (۱), ۶۶- ۷۲
- M.J. Kozak, M.R. Liedowitz & E.B. Foa (۲۰۰۰), Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Obsessive - Compulsive Disorder, Goodman, Waynek, Rudorfer, Maltt Hew, V. (Eds), Personality and Clinical Psychology Series
- S. Rachman (۱۹۹۷), A Cognitive Theory of Obsessions: Behavior Research and Therapy, ۳۵, ۷۹۳- ۸۰۲
- P.M. Salkovskis & D. Westbrook (۱۹۸۸) Behavior Therapy and Obsessional Ruminations: Can Failure be Turned in to Success, Behavior Research and Therapy, ۲۷,

۱۶۰ – ۱۴۹.

وسواس و درمان آن

نویسنده:دکتر علی‌غنی قبهیی

منبع:مجله معرفت

این مقاله به مطالعه درباره رویکرد شناخت «رفزار درمان‌گرایی اسلامی» و مقایسه آن با رویکرد شناخت -رفزار درمان‌گرایی سنتی» در زمینه علائیم پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری - عملی می‌پردازد. اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) یکی از اختلالات اضطرابی است که با تفکر وسواسی، رفتار اجباری و درجات متفاوت اضطراب مشخص می‌شود. اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه (Johane) در سال ۱۹۰۳ انجام داد و پس از آن، رویکردهای روان تحلیلی‌گری، زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی - رفتاری به بررسی این اختلال پرداختند. در این میان، شناخت -رفزار درمان‌گرایی بر پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تداوم این اختلال تأکید کرده، با ایجاد دگرگونی و تغییر نظم شناختی فرد و بهره‌گیری از فون و اصول شناختی و رفتاری، به درمان این اختلال می‌پردازد. (۴)

از سوی دیگر، در مون اسلامی به نکات ظریف و کاربردی در ارتباط با این اختلال برمی‌خوریم. در این رویکرد، علاوه بر نقش عوامل فیزیولوژیک و عوامل عاطفی و هیجانی، بر نقش فرآیندهای شناختی و علائش تأکید شده است. همچنین راهبردهای پیشگیرانه و درمانی اسلامی بر تمام جنبه‌های درمانی، به ویژه فون شناختی، رفتاری، معنوی، ارتباطی و دارویی، تأکید دارند.مقاله حاضر درصده مقایسه رویکرد شناخت -رفزار درمان‌گرایی سنتی» با شناخت-رفزار درمان‌گرایی اسلامی» برگرفته از مون و منابع اسلامی در زمینه علائیم، محتوا، سبب‌شناسی، پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری - عملی و شناخت وجود نشانه و تمایز این دو رویکرد در ارتباط با موارد مذکور است. مقدمه وسواس فکری -عملی» یکی از اختلالات اضطرابی است که ویژگی‌های بارز آن شامل افکار وسواسی،(۵) تصورات وسواسی،(۶) نشخوارهای وسواسی،(۷) شک‌های وسواسی،(۸) تکانه‌های وسواسی(۹) و آیین‌های وسواسی(۱۰) است که عامل مهمی در ایجاد آشفتگی در افراد مبتلا به آن می‌باشد و غالباً در عملکرد و سازگاری اجتماعی این افراد اختلال ایجاد می‌کند. افکار وسواسی پیوسته موجب پرتیشانی بیمار می‌شوند و فرد مبتلا با تلاش ناموفق، درصده مقابله با آن‌ها برمی‌آید. اعمال یا آیین‌های وسواسی به صورت رفتارهای کلیشه‌ای درمی‌آیند که بسیار مدام آن‌ها را تکرار می‌کند.

این اعمال ماعنا لذتبخش نبوده و مفید نیستند. علائیم خودکار اضطراب غالباً وجود دارند.

ارتباط تنگاتنگی میان علائم وسواسی، به ویژه افکار وسواسی، و افسردگی وجود دارد. این اختلال در زنان و مردان به طور مساوی وجود دارد و به عنوان اختلالی نرفته مطرح شده است که قریب یک درصد از نوجوانان و دو درصد از بزرگسالان آن از ننج می‌برند. شروع اختلال معمولاً در کودکی یا اوایل بزرگسالی است. سیر آن متغیر بوده و احتمالاً بدون علائم عدده افسردگی به سوی مزمن شدن پیش می‌رود.(۱۱)

این اختلال در طول تاریخ، دانشگر نهدامی از انسان‌ها بوده است. جان بنیان (Bunyan) و چارلز داروین (Darwin) از جمله افراد مشهوری به شمار می‌روند که در گذشته مبتلا به این اختلال فلج کشنده برده‌اند.(۱۲)

در بسیاری از توصیف‌های اولیه از این اختلال، محتوای مذهبی آن مورد قرار تأکید قرار گرفته است. این نوع محتوا راهنمای مهمی در درک ماهیت این اختلال به شمار می‌رود. محتوای وسواس‌ها متنکس کشنده نگارنی عدده هرعصر به شمار می‌روند، خواه این محتوا مربوط به کار شایطین و آلودگی به وسیله میکروب باشد، خواه مربوط به تشمعه یا خطر ایثلا به آیدز. اگرچه اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه در سال ۱۹۰۳ انجام داد، اما تا زمانی که فروید راهی به سوی درک عمیق‌تر این اختلال نگشود و توصیف بالینی خوبی از آن به دست نداد، این اختلال به خوبی شناخته نشده بود. بد این حال، ناتوانی و ضعف رویکرد روان تحلیلی‌گری در درمان منجر به شکل‌گیری رویکردهای دیگری همچون رویکردهای زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی - رفتاری در ارتباط با علائم، پدیده‌شناسی، سبب‌شناسی و درمان این اختلال گردیده است.

عوامل زمینه‌ساز اختلال (OCD) شناخته نشده‌اند، اما سه علت احتمالی شامل عقل غضوبی، ژنتیک و تجربیات اولیه بررسی شده‌اند.(۱۳) مطالعات درمانی در مورد این اختلال به طور کلی در سه زمینه دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی و ترکیب درمان‌های شناختی - رفتاری با دارو درماتی بوده است.شناخت -رفزار درمان‌گرایی از جمله رویکردهایی است که بر نقش پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تدام این اختلال تأکید کرده است. در رویکرد شناخت -رفزار درمان‌گرایی سنتی، وسواس به عنوان افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و مزاحم تعریف شده است و محتوای آن می‌توانند شامل وسواس آلودگی یا نجاست، آسیب‌رسانی به خود و دیگران، رفتارهای غیرقابل پذیرش از نظر اجتماعی، وسواس‌های جنسی و وسواس نظم و ترتیب یا شمارش باشد. همچنین پیش‌گیری از وسواس به میزان شناخت فرد از خود و تعیین در موقعیت‌های زندگی او وابسته است. مهم‌ترین تدابیر درمانی ذکر شده در این رویکرد شامل رویارویی و جلوگیری از پاسخ است که طی آن، درمانگر به شناسایی افکار خودکار منفی فرد پرداخته و با ایجاد تغییر در نظم شناختی و اعتقادی او و استفاده از فون شناختی و رفتاری به درمان وی می‌پردازد.(۱۴)

در متون و منابع اسلامی نیز به نکات کاربردی قابل‌اقتصادی در عرصه وسواس و چگونگی درمان آن برمی‌خوریم؛ در آیات متعدده، واژه «وسواس» در قرآن کریم آمده (سوره‌های مبارک که ناسی، اعراف و طه) و منظور از آن نوعی اختلال روانی و فکری است که مترادف با ذهاب عقل بوده، باعث می‌شود افراد به سوی افکار ناخواسته کشیده شوند و در نتیجه، دست به رفتارهای نادرست یا ناپسند بزنند.بایرام‌گرم نیز وسواس را به صورت تصورات و افکاری تعریف می‌کند که شخص را تحت تأثیر قرار داده، او را به فقهاری می‌برد و او را انجام اعمال طبیعی باز می‌درد.بر اساس متون و منابع اسلامی، محتوای وسواس پیش‌تر در ارتباط با اعمال و رفتارهای عبادی و مذهبی همچون نماز، غسل، طهارت و نجاست است و علالت مشخصه آن وجود اضطراب می‌باشد، به گونه‌ای که اضطراب، آسایش و راحتی را از فرد سلب می‌کند و همراه با شک و تردید است. افراد وسواسی دایم در مورد امور اعتقادی مانند وضو و طهارت دچار شک و تردید می‌شوند و احساس ازام و اجبار به اعمال و رفتارهای تکراری دارند. با مراجعه به آیات، روایات و متون اسلامی می‌توان مشاهده کرد که وسواس انواع متفاوتی دارد که عبارتند از: وسواس فکری (ترس از بیماری و تفکر افراطی در مورد سلاطی)، وسواس اعتقادی (اندیشه‌های پیوهده درباره مرگ، قبر، برزخ و معاد)، وسواس افراطی (داشتن افکاری که به هیچ وجه عقلائنه نمی‌باشند)، وسواس عملی (تکرار رکعات نماز، طهارت یا غسل)،ادر مورد سبب‌شناسی وسواس، نظریه‌پردازان اسلامی با استنباط از آیات و احادیث، معتقدند: وجود اضطراب (حالات شدید روحی)، اختلالات جسمی (مانند سوء هاضمه)، توجه افراطی به فزایز (شهوت و امیال کاذب)، عدم رشد عقلی، ضعف اراده و عدم اعتقاد به نفس و برخی عوامل دیگر می‌توانند سرچشمه ایجاد این اختلال گردند. همچنین پرورش صحیح ذهنی، رشد عقلائی، به کارگیری شیوه‌های تربیتی درست، پیش‌گیری از تشدید اضطراب و ترس و پرخاشگری، برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی، آگاهی از وظایف شرعی و زودن ابهام در دین زمینه از جمله راهبردهای پیش‌گیرانه‌ای هستند که در متون اسلامی بر آن‌ها تأکید شده است. در احادیث و روایات، به روش‌ها و فون شناختی، معنوی، ارتباطی، رفتاری و دارویی برای درمان این اختلال اشاره شده است که برخی از آن‌ها عبارتند از: پرورش عزت فرد مبتلا به وسواس، تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی، نکیه به خداوند و توکل به او و استعانت از او، اکتفا به واجبات و ترک مستحبات، مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرآیند درمان، نظارت مشاورى معبر و متخصص بر اجزای راهبردهای درمانی مذکور، درمان از طریق خوردن آثار شیرین، روغن زیتون، خرما، سیب، کندر و سبزیجات، شست‌وشوی سر با آب سرد، دود کردن آمبند و خضاب و رنگ کردن مو. وسواس از دیده‌گاه اسلام الف. «وسواس» از نظر لغوی و اصطلاحی «وسواس» یکی از تکانی است که مکرر در کتب آسمانی و به ویژه در قرآن کریم به آن اشاره شده است. وسواس در زبان عربی و فارسی در اصل، بر نوعی اندیشه و محتوای ناخواسته و نامطلوب دلالت می‌کند.(۱۵)

«وسواس» از ماده «وسوسه» مشتق شده که بیانگر رابطه شیطان با قلب انسان است. بهتر است بگوییم: القابات و تصورات نامفکس و باطل بر قلب انسان را در متکب اسلام «وسواس» می‌گویند. وسواس دو جنبه فکری و عملی دارد و نوعی بیماری روانی است. کسی که به «وسوسه» مبتلا شده است «وسواس» و «موسوس» نام دارد.

در لغت، «وسوسه» و «وسواس» یکی دانسته شده و «وسوسه» کلامی پنهانی است که در آن اختلال صورت گرفته و بر هم و بی‌نظم است. همچنین «وسواس» در جایی گفته می‌شود که کسی وحشت کرده، کلامش در از وحشت، بی‌نظم شده باشد و همانند دیوانگان عمل کند.

زمخشری گفته است: «الروسا» اسمی است به معنای «وسوسه» و مراد از آن شیطان است.(۱۶)

در قرآن کریم نیز آمده است که «فوسوس لهمالشیطان» (اعراف: ۳۰) پس شیطان آنان را وسوسه کرد. بنابراین، «وسواس» با افع (واو) هم به معنای شیطان و هم به معنای گفته وسوسه آمیز است.

از سوی دیگر، در علم کلام نیز برای وسواس و وسوسه تعاریفی بیان شده است که در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- دو دلی، تردید و شکی که در ضمیر انسان پدید می‌آید؛

- شک و شبهه در عبادات و احکام مذهبی، بخصوص در طهارت و نجاست؛

- آنچه شیطان در دل انسان افکند و او را به کار بد برانگیزاند؛

- ایجاد امری بی‌تعلق یا ضرر در ضمیر کسی توسط نفس شخص یا توسط شیطان - که نیروی محرک انسان به انجام بدی‌هاست.(۱۷)
نکته قابل ذکر در مورد وسواس این است که طبع متون و منابع اسلامی، وسواس فقط در اعمال انسان نجفی پیدا نمی‌کند، بلکه به اندیشه او نیز راه می‌یابد. مرحوم علامه مجلسی ضمن شرح یک روایت می‌گوید: «وسوسه سخن پیوهده و بی‌سودی است که نفس و شیطان در روح انسان پدید می‌آورند.»(۱۸)

همچنین از شیخ مفید نیز نقل گردیده که «وسوسه» عبارت است از تحریک افعال و اعمال و ثبات باطل انسانی به وسیله عوامل شیطانی.(۱۹)

میر سید شریف جرجانی، مؤلف ترجمان القرآن، «وسوسه» را چنین تعریف کرده است: «اندیشه بد در دل کرده» و در تعریف «وسواس» چنین می‌گوید: «دبوس کشنده، یعنی اندیشه بد در دل افکننده، نسبت دادن این وسوسه‌ها یا اندیشه‌های بد به دیو یا شیطان از غایت اجباری بودن افکار وسواسی حکایت می‌کند.»(۲۰)

به طور کلی، از روایات می‌توان نتیجه گرفت که:

اولاً، وسوسه یا وسواس نوعی اختلال روانی است.

ثانیاً، با اضطراب و ترس همراه است.

ثالثاً، وسوسه و ذهاب عقل و کثرةالتخلیط در اختلال روانی باهم مشترکند.

رابعاً، مراد از وسوسه، وسوسه فکری است و از این‌رو، از آن به «شیطان الروسه» تعبیر شده است؛ زیرا شیطان کارش این است که افراد را به افکار ناخواسته و مذموم بکشاند تا به وسیله آن، رفتاری ناپسند از آن‌ها صادر شود.(۲۱)
پ. محتوای وسواس وسوسه و وسواس در فرهنگ عرفانی، همان «هاجس و خواطر نفسانی و به معنای انگیزش‌های نفس آدمی است. نفس، آدمی را به انجام

<sup>[1]</sup> این مقاله به مطالعه درباره رویکرد شناخت «رفزار درمان‌گرایی اسلامی» و مقایسه آن با رویکرد شناخت -رفزار درمان‌گرایی سنتی» در زمینه علائیم پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری - عملی می‌پردازد

<sup>[2]</sup> اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) یکی از اختلالات اضطرابی است که با تفکر وسواسی، رفتار اجباری و درجات متفاوت اضطراب مشخص می‌شود

<sup>[3]</sup> اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه (Johane) در سال ۱۹۰۳ انجام داد و پس از آن، رویکردهای روان تحلیلی‌گری، زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی - رفتاری به بررسی این اختلال پرداختند

<sup>[4]</sup> در این میان، شناخت -رفزار درمان‌گرایی بر پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تداوم این اختلال تأکید کرده، با ایجاد دگرگونی و تغییر نظم شناختی فرد و بهره‌گیری از فون و اصول شناختی و رفتاری، به درمان این اختلال می‌پردازد

کارهایی ترتیب می‌کند. و بر آن اصرار می‌ورزد. این خاطره‌های نفسانی اگر طبق موازین شرع باشند، به سمت نعمت‌های خداوند و انجام اعمال مشروع گرایش پیدا می‌کنند، اما وسوسه‌های شیطانی همواره آدمی را به سوی گناه و معصیت می‌برند و تنها با توکل به ذات قدس خداوند و ذکر حضرت او از میان می‌روند و بی‌اثر می‌شوند.
سواس مرضی است که اغلب، اشخاص متدین به آن مبتلا می‌شوند؛ گناه در نیت و گناه در مخارج حروف و گناه در سخت وضو و غسل و گناه در عدد رکعات نماز و گناه در طهارت و نجاست. به همین دلیل، در علم فقه، بابی تحت عنوان «کتیرالشک» یا «سواس» وجود دارد و طبق دلایل فقهی، شک و سواسی ارزش مذهبی ندارد و احکام و شکر شامل افراد سواسی نمی‌شود. به طور کلی، محتوای متداول و رایج سواس، شک و شبهه در عبادات و در امور مذهبی، به ویژه طهارت و نجاست، است.

مرحوم دهخدا در یادداشت‌های خود دربارهٔ این کلمه آورده است: «در تداول، حالتی است که به بعضی مفسرین دست می‌دهد که متخس را -مثلاً- صد بار می‌شویند و گمان می‌برند هنوز پاک نشده، یا کلمه‌ای از نماز را صدبار می‌گویند و تصور می‌کنند دست نوده یا بارها در آب غوطه می‌خورند و فکر می‌کنند اثر تماس لازم بجا نیامده است.»(۲۲)
حضرت امام خمینی قدس سره نیز در این‌باره مواردی از ابتلا به سواس را ذکر می‌کنند؛ از جمله دربارهٔ طهارت و نجاست، نیت و تکبیر<sup>[لاجرام، قرانت به واسطه تکرار آن و تغلیظ در انای حروف آن و خروج از قواعد تجرید و سواس در وضو و غسل(۲۳)</sup>
یحیی سیدمحمدی انواع متفاوت سواس را این‌گونه ذکر کرده است:(۲۴)

سواس فکری: دربارهٔ سلامتی بدن بسیار فکر کردن و ترس از بیماری، به طوری که فرد سواسی ممکن است بدون هیچ کسالت و دردی، به پزشک مراجعه کند و دارو مصرف نماید.

سواس اعتقادی: آندیشه‌های پیوده دربارهٔ قبر، برزخ، معاد، خیر و شر، خوبی و بدی و…

سواس فراطبی: وجود افکاری که به هیچ وجه عقلانه نیست؛ مثلاً، گناه فرد سواسی عقیده دارد که داری بخصوصی طول عمر می‌آورد و حال آن‌که مست ممکن مفسر باشد.

سواس عملی: فرد سواسی دست به کارهایی می‌زند که کاملاً بی‌مورد و حتی مخالف عرف و خلاف شرع و احکام الهی است و شاید باعث محسوب گردد. در صورت همراه شدن سواس عملی و فکری، فرد با مشکلات پیش‌تری مواجه می‌شود.

آثار سواس عملی فراوانند؛ از جمله تکرار شستن، وضوهای اجزائی (مثل دزدی بدون نیاز مادی)؛ شماشز بی‌فایده اشیا، به صورت خاصی راه رفتن (مثلاً با فاصله ۳ سانتی) و ترس از آلودگی و مرگند.
به طور کلی، افراد مبتلا به سواس ممکن است به انواعی مانند افسردگی، کم‌خونی، بی‌محبت شدن، احساس‌های بیجا که جنبه افراط و تفریط دارند و پندارهای مبهم دچار شوند. انواع سواس از آیات و روایات نیز می‌توان انواعی از سواس را استخراج کرد که عبارتند از:

۱. سواس جدال و کشمکش

یکی از نمونه‌های بارز و روشن وسوسه‌های شیطانی، جدال و کشمکش و گفت‌وگوهای زشتده و پرخاش‌جویی و ستیز است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:
به تحقیق، شیاطین دوست خود را وسوسه می‌کنند تا با شما به جدال و کشمکش برخیزند، (تعالی: ۱۲۱)

۲. سواس در نیت

سواس در نیت نوعی از کارهای عجیب و غریب و پیوده برخی افراد مبتلا به سواس است؛ مانند این‌که در نیت برای نماز تَعَلُّ می‌کند و از نماز جماعت باز می‌ماند.

ابوجامد غزالی معتقد است وسوسه در نیت نماز، یا به سبب کمبود عقل است یا به دلیل آشنا نبودن به شرع؛ زیرا فرمان‌برداری و تعظیم و اجرای دستورات در قصد و نیت، مثل فرمان‌برداری و تعظیم دستورات دیگران است.

۳. سواس‌های اعتقادی

وسوسه‌های شیطان گناه به مراحل خطرناک‌تری می‌رسند و تا پای اعتقادات مؤمنان پیش می‌روند. شیطان می‌کوشد مؤمنان را در اعتقادات و مبانی فکری وسوسه کند و پایه‌های ایمانی آن‌ها را دست‌سازد؛ از جمله در مسائلی همچون حج، نماز، روزه، صدقه، صلّه رحیم، خوش زبانی، تقمّ در سلام و مانند آن.

۴. سواس در زمان عبادات

برخی از افراد متدین در تعیین و فرا رسیدن زمان عبادات دچار سواس هستند، به گونه‌ای که پیشنی عادی مثل سایر افراد برای آن‌ها حاصل نمی‌شود و در نتیجه، از فقیلت عبادت محروم می‌شوند.

۵. سواس در وضو

این نوع سواس یکی از سواس‌های بسیار شایع و متداول بین افراد مبتلا به این بیماری است. مبتلایان این کار را آن‌قدر تکرار می‌کنند که وقت فقیلت عبادت می‌گذرد و در آب نیز اسراف می‌شود.

۶. سواس بروز خالت

کار شیطان همواره وسوسه‌های آزاددهنده و شکنجه‌کننده است؛ از قبیل این‌که پس از فراغ از غسل و وضو فرد پیوده احساس می‌کند که حدث هایی از او خارج می‌شوند، که البته نباید به آن‌ها توجه کند.

به طور کلی، در کلیه مسائل عبادی و اعتقادی، با تسلط شیطان، فرد دچار وسوسه می‌شود و یا تکرار یا اجتناب از آن اعدال یا افکار، موجبات محرومیت خویش را از پاداش و ثواب فراهم می‌سازد. سایر اعمال عبارتند از: سواس در غسل، قهه، نماز، عدالت امام جماعت، عدم استجابات دعا، وسوسه ربا، ثروت، دیاجوایی و مانند آن.
ح. علامم سواس از احادیث مربوط به علامم و سواس، می‌توان نتیجه گرفت:

اولاً، سواسی کسی است که برای دوری از افکار ناخوسته (مذموم، رنجش‌آور یا ناشدنی) به افعالی مانند خوردن خاک، خرد کردن کلوخ، کندن ناخن‌ها یا دندان و به دندان گرفتن ریش پناه می‌برد.

ثانیاً، تمّتا و به فکر آرزوهای غیرممکن بودن از مصادیق سواس است.

ثالثاً، مراد از «سواس» در این روایات، سواس فکری است؛ زیرا علامم ذکر شده مانند خوردن خاک ریطی به سواس عملی ندارد.

از سوی دیگر، بر اساس احادیث مربوط به سواس، سواس یا شک و تردید همراه است و سواسی در امور اعتقادی، وضو، طهارت و مانند آن زیاد دچار تردید می‌شود.(۲۵)

سواسی به سخت و درستی عملی که انجام می‌دهد اطمینان ندارد و از این‌رو، آن را تکرار می‌کند و در آخر هم رضایتی از عمل خود ندارد. احادیثی که از اعاده و تکرار عمل منع می‌کنند، بر این موضوع دلالت دارند.(۲۶)

احساس اِزَام و اجبار به غسل و وضو و رفتار و دخالت نداشتن اراده وسواسی در آن، به گونه‌ای که گویا عمل خود را ناشی از شیطان می‌داند، از ویژگی‌های دیگر افراد مبتلا به سواس است.(۲۷)
احساس بی‌بست رسیدن و این‌که خود قادر به انجام عمل به صورت عادی نیست و از این‌رو، از فرد دیگری مثل امام علی علیه‌السلام کمک می‌خواهد یا به خداوند التجا می‌کند، از ویژگی‌های دیگر وسواسی در روایات است.(۲۸)
د. سبب‌شناسی سواس
نظر پره‌دازان اسلامی با استنباط از روایات و احادیث معصومان علیه‌السلام متفقند؛ وجود اضطراب (احالات شدید روحی)، اختلالات جسمی (مانند سوء هاضمه، توجه فراطبی و غرق بودن در غرایز (شهوات و امیال کاذب) عدم رشد عقلی، ضعف در اراده (تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی)، شک و تردید در اعمال، عدم اعتقاد به نفس و مواردی مانند آن می‌توانند سرچشمه اختلال سواس فکری - عملی گردند.

از احادیث گویاگزن به دست می‌آید که بین معده و دستگاه گوارش یا سواس (فکری) رابطه وجود دارد.(۲۹)

امام موسی کاظم علیه‌السلام می‌فرماید:
چه بسا شخصی که دچار سوءهاضمه است و در هضم غذا با مشکل روبه روست یا پرخوری زیاد می‌کند، به اختلال سواس دچار می‌شود.(۳۰)

همچنین بین امیال کاذب و سواس فکری رابطه وجود دارد. در روایت دیگری می‌فرماید:
هرچه شهرت غیر واقع‌پیشانه پیش‌تر باشد، احتمال مبتلاشدن به سواس نیز پیش‌تر است.(۳۱)

بین رشد عقلی و سواس فکری نیز رابطه منفی وجود دارد و از این‌رو، ملائکه به سواس فکری مبتلا نمی‌شوند.(۳۲)
ریشه سواس عملی هم در سواس فکری است و از این‌رو، اگر از کسی که به سواس (مثلاً وضو یا نماز) مبتلا شده است، سؤال شود که چرا این‌گونه عمل می‌کنی، در پاسخ می‌گوید:
افکار شیطانی باعث می‌شوند.(۳۳)

پیش‌گیری از سواس

از نظر اسلام، راهکارهایی که از ابتلا به سواس پیش‌گیری می‌کنند، همان شیوه‌های تربیتی هستند که سلامت روانی فرد را ارتقا می‌دهند و مانع بروز بیماری‌های روانی می‌گردند. در ادامه، به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌شود:

۱. پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی و پرهیز از تقویت بیش از اندازه قوه خیال در مراحل رشد؛

۲. عدم به کارگیری شیوه‌های نادرست تربیتی از قبیل سخت‌گیری بیجا، تهدید، تنبیه‌بدنی، تحقیر، ملامت و خرده‌گیری فراطبی؛ زیرا این شیوه‌ها امنیت روانی کودک و نوجوان را مختل می‌سازند.

۳. پیش‌گیری از تندباد اضطراب، ترس، پرخاشگری و مانند آن‌که زمینه‌ساز ابتلا به سواس هستند.

۴. برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی و برنامه‌ریزی صحیح در اشتغالات، استراحت و عبادت، به گونه‌ای که فرد اوقات خود را به یکبارگی و بظالت نگذارد. و زمینه را برای اشتغال به امور خیالی فراهم نسازد.

۵. کسب آگاهی صحیح و کافی نسبت به وظایف شرعی و زوددن هرگونه ابهام در این زمینه و توجه به اصول برائت در همه امور و تعیین قلمرو و اصل احتیاط(۳۴)

۶. استحمام و شست‌وشوی سر با آب و برگ سرد که در جلومرکز از ابتلا به اختلالات مغزی مؤثر است.(۳۵)

۷. ایجاد اشتغال ذهنی با ذکر و قرأت قرآن به ویژه سوره(یس)،(۳۶) و درمان سواس درمان این مرض قلبی، که احتمال دارد افراد را به هلاکت ابدی و شقاوت سرمدی برساند، همچون سایر بیماری‌های روانی، با علم و عمل بسیار آسان است، ولی انسان باید ابتدا خود را مریض بداند و پس از آن درصدد علاج برآید. مشکل در اینجااست که شیطان طوری مقدمات را برای این بیماری آماده می‌کند که فرد خود را مریض نمی‌داند، بلکه دیگران را منحرف و سهل‌انگار می‌پندارد. هرکسی که در خود نشانه این امر را یافت، باید به مردم معمولی مراجعه کند و عمل خود را بر علما و فقها عرضه دارد و از آن‌ها بپرسد که آیا مبتلا به سواس است یا نه. پس از آن‌که درکیافت مبتلا به سواس است، لازم است به اصلاح عود بپردازد.

راه عهده‌بری معالجه سواس، بی‌اعتنایی به وسوسه‌های شیطانی و خیالاتی است که شیطان به فرد القا می‌کند. بدون شک، پس از چندین مرتبه بی‌اعتنایی و عمل بر خلاف رأی شیطان، او از انسان مأیوس می‌شود و تقطعا نیت‌بیماری‌اش معالجه خواهد شد.(۳۷)

در احادیث و روایات معصومان علیهم‌السلام به روش‌ها و فنون شناختی، معنوی، ازبیطبی، عملی و دارویی برای درمان اختلال سواس فکری - عملی اشاره شده است.(۳۸)
این روش‌ها به شرح ذیل می‌باشند:

۱. آگاه‌سازی فرد وسواسی از وضع ناآهنجار خود و موقعیتی که در ارتباط با خداوند دارد و ایجاد آمادگی روانی برای درمان؛ از جمله زنده کردن امید به درمان در وی(۳۹)

۲- پرورش عزّت نفس و تبیین منافات آن با وسواس و بندگی شیطان و تقویت اراده و اعتقاد به نفس در فرد.(۴۰)

۳- تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی و تقویت اراده و تمهید عملی به ضوابط و احکام شرعی و عدم تخلف از آن.(۴۱)

در این زمینه، امام علی علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «هرکس یقین و اعتقادش درست باشد، رفیقش به جدال و کشمکش نشان نمی‌دهد».(۴۲)

از برهان خلف سخن حضرت علی علیه‌السلام چنین استنباط می‌شود که اهل شک و تردید و وسوسه، افرادی هستند که در میاجت و گفت‌وگوی روزمره و عملی جدل می‌کنند و از سرکوب کردن مخاطب خود احساس غرور می‌نمایند.(۴۳)

وضو گرفتن قبل از غذا و بعد از غذا و ذکر نام خداوند، از جمله شیوه‌های مهم مقابله با وسوسه شیطان است.(۴۴) امام صادق

علیه‌السلام فرمودند: «زمانی که کسی وضو بگیرد و بسم‌الله نگوید، شیطان در آن وضو شریک خواهد بود و در خوردن و آشامیدن و هر کار دیگری سزاوار است که بسم‌الله گفته شود و در غیر این صورت، شیطان در آن شرکت خواهد داشت».(۴۵)

۴- تغییر موقعیت در مورد عمل وسواسی؛ برای مثال، در مورد لباسی که پس از شستن، رنگ خون در آن هنوز باقی است و زمینه وسواس را در فرد فراهم می‌کند، پیشنهاد می‌شود که آن لباس را رنگ‌آمیزی کند یا از لباس تیره، که پس از شستن، رنگ خون در آن مشخص نیست، استفاده نماید؛

۵- به خدا تکیه کردن و به وی پناه بردن، استعانت و توجه قلبی و زبانی به پروردگار که وسوسه‌های نفس و شیطان را دور می‌کند و به تدریج، از بروز افکار ناخواسته جلوگیری می‌نماید و فرد با اعتماد به خداوند، می‌تواند خود را کنترل نماید و از وسواس دوری کند.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «هنگامی که شیطان کسی را وسوسه کرده، باید به خدا پناه ببرد و بگوید: «أَسْتَغْنِي بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ مُحَمَّدًا لَهُ الدِّينَ».(۴۶)

از ظاهر روایت مزبور معلوم می‌شود که وسواس اعتقادی و فکری منظور است که درمان آن شامل دو چیز می‌باشد: توکّل به خداوند و خود را در پناه وی احساس نمودن؛ و دیگر این‌که با زبان تکرار کند تا فکر ناخواسته و تفرافی در ذهن او نیاید.

۶- درمان از طریق خوردن انار، به ویژه انار شیرین و همچنین خوردن زیتون، خرما، سیب، کندر، سبزیجات و دود کردن اسپند؛

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «هرکس انار بخورد، قلبش توانایی می‌گردد و وسوسه تا چهل روز از او دور می‌شود».(۴۷) در مورد فرایند سیب نیز روایاتی آمده است؛ چنان‌که جعفری نقل می‌کند: امام کاظم علیه‌السلام فرمودند: «سیب شفا و درمان چندین مرض است: زهر و جادو و وسوسه‌هایی که از ساکنان زمین پدیدار می‌شوند و بلغمی که غالب شده است، و هیچ چیز نیست که زودتر از سیب سود ببخشد».(۴۸)

در زمینه استفاده از کندر و اسپند نیز امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «استفاده از کندر فراری‌دهنده شیطان‌ها و برطرف کننده درد‌هاست و هر خاتمی که در آن اسپند، دود کنند، شیطان از آن خانه تا هفتاد خانه می‌گریزد».(۴۹)

همچنین پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «سرفه‌های خود را با سبزیجات مزین کنید؛ زیرا خوردن آنها همراه با گفتن "بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ" سیب گریز شیطان خواهد بود».(۵۰)

در کتاب‌های معتبر دینی و فقهی، پیش از ده روایت درباره روغن زیتون آمده است. برای نمونه، امام موسی کاظم علیه‌السلام فرمودند: «از جمله سفارش‌های پیامبر صلی‌الله‌علیه‌آله به علی علیه‌السلام آن است که روغن زیتون را بخورد و به بدنت بمالد؛ بدون تردید، هرکسی از آن بخورد و آن را به بدن بمالد، تا چهل روز شیطان به او نزدیک نخواهد شد».(۵۱)

در سخنان معصومان علیهم‌السلام فرواید بسیاری برای خوردن خرما بیان شده است؛ از جمله پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «چیرئیل به من خبر می‌دهد که در خرما نه خصلت است؛ از بین بردن نواذی شیطان و قوت تفکر و ازدیاد حس شنوائی و بینائی و خوش‌بویی و سلامتی دهان و معده و برطرف کردن دردها و مؤثر در هضم غذا و موجب تقرب به درگاه حضرت احدیت و دوری از شیطان».(۵۲)

همچنین روزه‌داری و پرهیز از پرخوری از فنون مهم درمان وسواس است و به دو دلیل در ارتباط با وسواس بر روزه‌داری تأکید شده است: یکی معنوی؛ زیرا انسان روزه‌دار نوجوش به خدا زیاد است و از این‌رو، افکار شیطانی به او هجوم نمی‌آورند، و دوم آن‌که لازمه روزه‌داری پرهیز از پر بردن دایمی معده می‌باشد و این در کاهش افکار و امیال وسواسی مؤثر است.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «حقیقتاً هیچ راحتی برای مؤمن جز ارتباط و لغتی پروردگار وجود ندارد؛ البته چهار چیز است که راحتی را فراهم می‌سازد؛ از جمله گرسنگی و روزه‌داری برای خدا که دارای دو تأثیر مهم است: ۱. امیال و هواهای نفسانی را تحت کنترل قرار داده، مانع تیلور افراطی آن می‌شود. ۲. فرد را از وسوسه‌های شیطانی و اوامع و افکار مزاحم باز می‌دارد».(۵۳)

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که میزان آب‌وسوسه‌های درافاد طبقات مرّقه جامعه پیش از بقیه افراد جامعه می‌باشد.(۵۴)

۷- خضاب و رنگ کردن مو و شانه کردن آن موجب شادابی و آرامش فرد می‌شوند و در کاهش وسواس مؤثرند؛ حضرت محمد،

صلی‌الله‌علیه‌آله فرمودند: «لغری و بیداری را از بین ببرد و از وسوسه‌های شیطانی کم می‌کند».(۵۵)

۸- اکثفا به واجبات و ترک مستحبات و پرداختن به ضرورت‌ها و پرهیز از غیر آن.

امام علی علیه‌السلام فرمودند: «دل‌های آدمیان گاهی پرنشاطند و گاهی بی‌نشاط؛ آن‌گاه که پرنشاطند، آنها را به انجام مستحبات نیز وادار کنید و آن‌گاه که بی‌نشاطند، تنها به انجام واجبات قاعدت کنید».(۵۶)

۹- مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرایند درمان و نظارت مشاوره‌ای معتبر بر اجرای دستورات و انجام وظایف.

در این‌باره امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «هرگز نمی‌توانی با شیطان و راه‌های چیرگی او و انواع وسوسه‌های وی مقابله کنی، مگر با رعایت چهار نکته:

۱) مراقبت دایم از نگرش‌ها و افکار خود و عوامل تأثیرگذار بر آنها؛

۲) پایداری در مسیر حق و انجام وظیفه شرعی؛

۳) توجه به عظمت و اعتبار زندگی اخروی - یعنی مقصد متعالی و خوش‌بختی جاوید خود؛

۴) توجه به خدا و قدرت و او و توکّل ببنو(۵۷) و وسواس از دیدگاه سَنَّتِي الف. تعریف وسواس وسواس‌های عبارتند از: افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و مزاحم. این وسواس‌ها معمولاً از جانب فرد به عنوان افکار، تصاویر و تکانه‌های ناسازگار، بی‌معنا، ناپذیرفتنی و مقاومت‌ناپذیر، تلقّی می‌شوند. محرک‌های بارنگزاشده زیادی دارند که وسواس‌ها را موجب شوند. وقتی فرد دچار یک فکر وسواسی می‌شود، احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کند و مایل است برای ختنی‌سازی(۵۸) (جبران) وسواس یا پیامدهای آن اقدام کند. ختنی‌سازی غالباً شکل رفتار اجباری(۵۹) (سست‌وشو یا وارسی کردن) به خود می‌گیرد. رفتارهای

وسواسی معمولاً به شیوه‌ای قالبی یا طبق قواعد برخاسته از دیدگاه ویژه فردی، به وقوع می‌پیوندند. این رفتارها به تسکین موقّتی اضطراب منجر می‌شوند، به طوری که فرد تصور می‌کند اگر این رفتار صورت نمی‌گرفت، اضطرابش افزایش می‌یافت. رفتارهای بی‌اثرساز شامل تخیل‌رانی در فعالیت‌های ذهنی، مانند این‌که فرد در واکنش به یک فکر وسواسی نخواهد آگاهانه به چیز دیگری

فکر کند. همچنین در این افراد رفتارهای اجتنابی(۶۰) نیز مشاهده می‌گردد، بخصوص اجتناب از موقعیت‌هایی که افکار وسواسی را برمی‌انگیزاند. از لحاظ بالینی، پدیده وسواس فکری - عملی را معمولاً به دو دسته افکار وسواسی بدون رفتارهای آشکار و وسواس‌های همراه با رفتارهای آشکار تقسیم کرده‌اند. (راچمن و ماجوسون، ۱۹۸۰، ۱۹۸۰، نقل از سالوکسکس و همکاران، ۱۹۷۷)

ب. محتوی وسواس‌ها محتوای افکار، تکانه‌ها و تصورات وسواسی معمولاً از دیدگاه فرد مبتلا، غیرقابل قبول و منافی با اصول است. هرقدر اندیشه مزاحم ناپذیرفتنی‌تر باشد، وقوع‌شود در بیش‌تر ناراحت می‌کند. شایع‌ترین محتوای افکار وسواسی، همراه با نمونه‌هایی از انواع افکار و رفتارهای اجباری مربوط به آنها در ذیل ارائه شده است. (سالوکسکس و کمپل، ۱۹۹۴)

نمونه وسواس

- آلودگی (افکار مربوط به آسیب دیدن بر اثر تماس با میکروب، مدفوع، خونه سم و مانند آن)؛

- آسیب رساندن به خود یا دیگران؛

- مرگ یا تصور مرگ عزیزان؛

- ترس از رفتار غیرقابل پذیرش از لحاظ اجتماعی (مثل داد زدن، گفتن و به زبان آوردن الفاظ رکیک)؛

- امور جنسی (اشتغال ذهنی درباره اندام‌ها و اعمال جنسی غیرقابل پذیرش)؛

-مذهب (افکار کفر آمیز و شکل‌های مذهبی).

- نظم و ترتیب (قرار دادن اشیا در جای خود، انجام اعمال به نحو درست و بر حسب الگو و یا مشاور خاص)؛

-بی‌معنا (جمله‌ها، تصورات، آهنگ‌ها، کلمات و رشته‌های بی‌معنای اعداد).

نمونه رفتارهای اجباری

-خند عطفی کردن تمام چیزهایی که احتمالاً دیگران با آنها تماس داشته‌اند؛

-پنهان کردن اشیائی نیز مثل چاقو؛

-وارسی کردن ماشین خود برای اطمینان از این‌که با کسی تصادف کرده یا کسی را کشته است؛

- سعی در کنترل رفتار خود، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و نظرخواهی از دیگران در مورد مناسب بودن رفتار خود؛

- ترس از تنها بودن با جنس مخالف یا کودک‌ها؛

-دعا خواندن افراطی، نذر و نیاز زیاد در راه خداوند؛

-کارها را به تعداد موردبسته تکرار کردن، تکرار یک کار تا وقتی به آرامش خیال برسد؛

-شستیدن آهنگنگ برشامه ورزشی، تلویزیون در ذهن هنگام مطالعه و تکرار این کار تا زمانی که بتواند پاراگراف موردنظر را بدون شستیدن آهنگ بخواند. ج. علاویم و ملاک‌های تشخیصی وسواس طبق چهارمین مجموعه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان‌پزشکی امریکا (DSM- IV ۱۹۹۴) (۶۱) ملاک‌ها و علائم تشخیصی اختلال وسواس فکری - عملی عبارتند از:

۱- وجود افکار وسواسی افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی که گاهی در حین اختلال روانی تجربه می‌شوند، ایجاد آشفتنگی می‌کنند، مزاحم و نامناسب تلقّی شده، موجب اضطراب یا نگرانی قابل ملاحظه می‌شوند؛این افکار، تکانه‌ها، یا تصورات ذهنی صرفاً ناشی از نگرانی‌های مغرط درباره مسائل واقعی زندگی نیستند. تشخیص تلاش می‌کند این افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی را متوقف کند، از آنها اجتناب نماید یا با فکر و عمل دیگری، آنها را ختنی سازد.شخص می‌داند که افکار، تکانه‌ها یا تصورات وسواسی محصول ذهن او هستند و از خارج به او تحمیل نمی‌شوند. ۲- وجود اعمال اجباری رفتارهای تکراری (مثل شستن دست و وارسی کردن) یا اعمال ذهنی (مثل تپش، دعا، شمارش و تکرار لغات به صورت یعدا) که شخص احساس می‌کند مجبور است در واکنش به یک فکر وسواسی انجام دهد یا مطابق اصولی که باید به دقت رعایت شوند، عمل کند؛این رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی با هدف جلوگیری از ناراحتی یا برخ دادن اتفاقات و وقاع وحشتناک طرح‌ریزی می‌شوند و در عین حال، با آنچه قرار است ختنی

بیش‌گیری شود ارتباط ندارند و به وضوح افراطی‌اند.
در سبب‌شناسی وسواس به طور کلی، نظریه‌های شناختی بر شیوه شناخت افراد از محیط و از خودشان تأکید دارند؛ این که آنان چگونه پدیده‌ها را درک و ارزشیابی می‌کنند، چگونه یاد می‌گیرند و چگونه می‌اندیشند.
اختلال وسواس فکری - عملی نیز از دیدگاه شناختی اختلالی است که در ریشه در پردازش‌های شناختی دارد و فرد افکار، عقاید، تصورات و نگاه‌های ناخواسته مزاحمی را تجربه می‌کند که در او ایجاد نشویش می‌کنند و حذف آنها برایش مشکل است.از سوی دیگر، هنگام ارزشیابی و درمان وسواس‌ها، به آسانی می‌توان بسیاری از تحریف‌ات شناختی موجود در اغلب درمان‌جویان وسواسی را مشاهده کرد.
چندین نوع از خطاهای شناختی یا عقاید غیرمنطقی - که تاکنون شناخته شده‌اند، شامل مقوله‌های ذیل هستند.(۶۲)

- خطر آسیب؛
- شک، عدم یقین و تصمیم‌گیری؛
- کنال‌گرایی(۶۴)

۴. احساس گناه، مسؤولیت، شرم، تعصب و اخلاق(۶۵)

بسیاری از پژوهشگران معتقدند: افراد مبتلا به اختلال OCD غالباً خطر پیامدهای منفی بسیاری از اعمال را به صورت افراطی و بیش از اندازه برآورد می‌کنند.(۶۶)

حال، سالکوسکیس (۱۹۸۵) اعتقاد دارد که مبتلایان ممکن است واقعاً خطر یا آسیب را به صورت افراطی برآورد نکنند، بلکه مسؤولیت خود را بیش از اندازه برآورد کنند یا به خاطر فرضیات اساسی، خود را سرزنش نمایند.ناآرانی در تصمیم‌گیری یکی دیگر از خصوصیات شناختی مبتلایان به OCDست. در یک بررسی مقایسه‌ای، فریسون و همکاران او (۱۹۹۳) دریافتند که ناآرانی در تحلل عدم قطعیت، یکی از مشخصه‌های مهم بزرگ‌شهرهای شناختی وسواسی‌است.یکی دیگر از باورهای نادرست مبتلایان OCD این است که انسان باید در همه زمینه‌ها شایستگی داشته باشد و تا‌کامی در جامه عمل برنشانند به عقاید کنال‌گرایانه باید بستند گردد.
پیتن (۱۹۸۷) (Pitnen) معتقد است: اعمال کنال‌گرایانه مکرر در مبتلایان، نشانه‌دهنده کنترل افراطی رفتار است؛ بدین معنا که این افراد می‌گویند: ادراکات خود را با عطف‌های ذهنی ویژه‌ای تطبیق دهند.همچنین پژوهشگران معتقدند: احساس مسؤولیت ادراک شده و احساس گناه، پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای محتوای فکر وسواسی و اعمال نشرویفاتی افراد می‌باشند.(۶۷)
در مورد تعصب و اخلاق مبتلایان به OCD نملاعات کمی در دسترس است. یافته‌های گزارش شده توسط استسکی و همکاران او (۱۹۹۱) نشان می‌دهند که نوع مذهب فرد نقش نسبتاً ضعیفی در نشانه‌شناسی روانی دارد.

راچسین (۱۹۹۷) نیز عوامل ذیل را در سبب‌شناسی OCD مؤثر می‌داند:

- شناخت‌ناخت نادرست که منجر به ایجاد اضطراب می‌شوند؛
- میزان اهمیت که فرد به افکار وسواسی خود می‌دهد

(اهمیت افراطی به افکار مزاحم)؛

۳. جهت‌گیری و تحریف‌ات شناختی (خود را مسؤول و مقصر دانستن برای حوادث ناراحت‌کننده)؛

۴. تغییرها و تفسیرهای فاجعه‌آمیز و افراطی از میزان اهمیت افکار مزاحم.

به طور کلی، می‌توان گفت: افکار و نگاه‌های مزاحم زمانی می‌توانند منجر به افشاش در افراد شوند که برای فرد مهم باشند و یا افکار خود کار منفی مربوط گردند. بنابراین، مشکل به خود افکار مزاحم مربوط نمی‌شود، بلکه به ارتباط پردازشی آنها با افکار منفی خودکار و باورهای مربوطه برمی‌گردد.(۶۸)
بیش‌گیری از وسواس از دیدگاه شناخت - رفتار درمانگری، هر کس می‌تواند دارای افکار ناخواسته، تکراری یا ناخوشایند باشد، اما در حالی که بسیاری از افراد این افکار را بی‌معنا تلقی می‌کنند و آنها را به آسانی از قلمرو ذهنی خویش بیرون می‌رانند، افراد مبتلا به وسواس، خود را به خاطر داشتن چنین افکار وحشتناکی مسؤول و قابل سرزنش می‌دانند و می‌ترسند که این افکار به اعمال یا پیامدهای زیان‌بخشی منجر شوند و کوشش می‌کنند با استفاده از جلوه‌هایی مانند تلقای ارادی افکار خوب به خویشش و وارسی کردن به خنثی‌سازی این افکار بپردازند.
بدین‌سان، تراسنای در عملکرد نظام شناختی مبتلایان به وسواس، باورهای نامشائسی در پی دارد که به ادراک نادرست تهدیدها، که خود نیز ایجاد‌کننده اضطراب هستند، منتهی می‌شود. بر این اساس - در رویکرد شناخت - رفتار درمانگری، مسئله پیش‌گیری به میزان شناخت فرد از خود و تغییرات موقعیت‌های زندگی برمی‌گردد و احساس امنیت، آرامش، تعادل روانی، احساس پیشرفت و برتری و شناخت منطقی از جمله اصول مهم سلامت روان به شمار می‌آیند.

بنابراین، داشتن شناخت صحیح، دانستن نیازها و احتیاجات، تیره‌های داخلی، نحوه ارضاء و رفع آنها از راه‌های منطقی و مطلوب و استفاده از واکنش روانی ناخودآگاه در هنگام مواجه شدن با مشکلات و تا‌کامی‌ها باعث تعادل روانی بیشتر می‌شوند و در نتیجه، شخص با اطمینان خاطر به زندگی بدون نشویش خود ادامه می‌دهد.
تمام این مسائل منسجم ترتیب صحیح و درست و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پذیرش افراد معادل و سازگار می‌باشند. در نتیجه، پیش‌گیری در دیدگاه شناختی، شامل کلیه روش‌هایی است که در نظام شناختی و اعتقادی فرد تغییر و دگرگونی ایجاد می‌کند.(۶۹)
و درمان وسواس در شناخت - رفتار درمانگری، معمولاً ارزشیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند، به گونه‌ای که جنبه بسیار مهم ارزشیابی، پاسخ به رویارویی بدون خنثی‌سازی، چه در حین برقراری جلسه درمانی و چه در بین جلسات درمانی، از تکلیف مهم به شمار می‌رود؛ زیرا زمانی که حلقه‌های بین برانگیزنده‌ها، افکار، فعالیت‌های خنثی‌ساز و اجتنابی روشن شوند، درمانگر و درمانجو به سرعت می‌توانند طرح درمانی را به مرحله اجرا درآورند.
وقتی ارزشیابی دقیق و جزء به جزء فراهم شود، درمان مبتنی بر دو اصل «رویارویی» و «جلوگیری از پاسخ»، نسبتاً راحت و سر راست صورت می‌پذیرد.(۷۰)
برای ارزشیابی و شناخت - رفتار درمانگری OCD از الگوی روان‌شناختی اختلال وسواس فکری - عملی استفاده می‌شود که فرم‌های اساسی آن عبارتند از:

۱. وسواس‌ها افکاری هستند که با اضطراب ارتباط پیدا کرده‌اند (شرطی شده‌اند). اگر این افکار پیش‌تر مورد شرطی‌سازی قرار نگیرند، اضطراب معمولاً کاهش می‌یابد، اما به دلیل وقوع رفتارهای اجباری، اضطراب در افکار وسواسی کاهش پیدا نمی‌کند.
۲. اجبارها رفتارهایی هستند ارادی (آشکارا یا ناآشکار) که به رویارویی با این افکار خاتمه می‌دهند و ممکن است موجب تسکین اضطراب یا ناراحتی به وجود آمده شوند.
وقتی رفتار اجباری از طریق کاهش اضطراب تقویت می‌شود، احتمال وقوعش بیشتر می‌گردد.
بنابراین، رفتارهای اجباری کوتاه مدت از ناراحتی جلوگیری می‌کنند.
۳. علاوه بر این، مبتلایان به OCD یاد می‌گیرند که رفتارهای اجتنابی می‌توانند مانع افکار وسواسی و اضطراب شوند، به گونه‌ای که از رویارویی با این افکار هرچه پیش‌تر کاسته می‌شود.(۷۱)

به طور خلاصه، اجتناب مانع رویارویی با افکار ترسناک می‌شود و رفتارهای اجباری آشکار و پنهان به رویارویی خاتمه می‌بخشند. هر دو نوع رفتار، بیمار را از مقابله و رویارویی با افکار و موقعیت‌های ترسناک باز می‌دارند.
بدین‌سان، رفتارهای اجباری و اجتناب، مانع ارزشیابی مجدد می‌شوند. (اگر بیمار این رفتارها را متوقف سازد، درمی‌یابد که چیزهایی که او را می‌ترسانند در عمل اتفاق نمی‌افتند.)

بنابراین، درمان شامل رویاروو ساختن بیمار با محرک‌های ترسناک و در عین حال، تشویق او برای وقفه در هر نوع رفتاری است که مانع این رویارویی می‌شود یا به آن پایان می‌بخشد. همزمان با آن، ارزشیابی مجدد ترس‌ها مورد تشویق قرار می‌گیرد، به نحوی که بیمار درمی‌یابد چیزهایی مورد ترس، درواقع اتفاق نمی‌افتند.

چنان‌که ذکر شد، در شناخت - رفتار درمانگری OCD، معمولاً ارزشیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند. ارزشیابی شامل مصاحبه مفصل بالینی، بازآزمایی، تکلیف خانگی و مشاهده مستقیم است. هدف‌های عمده ارزشیابی عبارتند از:

- توافق در تنظیم فهرستی از مشکلات؛
- تدوین یک صورت‌بندی روان‌شناختی از مشکل شامل عوامل زمینه‌ساز، آشکارساز و عوامل نگه‌دارنده فعلی؛
- ارزشیابی میزان تناسب درمان روان‌شناختی؛
- فرام کردن وسیله‌ای برای ارزشیابی پیشرفت کار.

از سوی دیگر، هدف درمان قرار دادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال، حذف هر نوع خنثی‌سازی است. در غیر این صورت، خنثی‌سازی باعث می‌شود که فرد مبتلا به OCD به انتهای جلسه رویارویی برسد، بدون آن‌که مقابله کاملی با ترس‌ها صورت گرفته باشد.
درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرآیند درمان، مسؤولیت برنامه‌ریزی و ادامه آن را خود بپذیرد، صورت می‌گیرد. استفاده گسترده از تکلیف خانگی باعث می‌شود که نیل به هدف‌های درمانی زودتر و با کارایی پیش‌تری انجام بپذیرد.
در مراحل بعدی درمان، بیمار خود مسؤولیت اجرا و برنامه‌ریزی را برعهده می‌گیرد.
روش‌های ارزشیابی مورد استفاده در شناخت - رفتار درمانگری ۱. شرح کلی ماهیت مسأله این مرحله طی مصاحبه آغازین و با استفاده از سؤالی‌های باز، مانند: «ممکن است درباره مسأله‌ای که این اواخر داشته‌اید، توضیح دهید». آغاز می‌شود.
آن‌گاه مصاحبه‌کننده با طرح سؤالی درباره تأثیر آن مسأله در طی هفته گذشته، دامنه را کمی محدودتر می‌سازد.
وقتی تصویری کلی از مسائل موجود بپسار فراهم آمد، نمونه‌هایی از وقوع مسأله در زمان‌های اخیر، مورد توجه قرار می‌گیرد.
درمانگر باید سعی کند درباره پیوندهای کارکردی ممکن سرچشمه‌ایی پیدا کند و به ویژه رویه‌ادهایی را که احتمالاً افکار یا رفتارهای خاصی را برمی‌انگیزانند، مورد توجه قرار دهد.
۲. شرح تفصیلی و اختصاصی و تحلیل رفتاری وقتی تصویری کلی فراهم آمد، مصاحبه وارد تحلیل تفصیلی می‌شود و بدین منظور، از نمونه‌های اختصاصی، که مسأله را مشخص می‌سازند، استفاده می‌گردد.
درمانگر می‌تواند این کار را بر حسب نظام‌های پاسخی سازماندهی کند؛ به این معنا که درباره جنبه‌های شناختی - ذهنی، حیجانی، فیزیولوژیک و رفتاری مسأله به پرسش بپردازد و از سؤالی‌های مستقیم استفاده کند و در هر نظام پاسخی، اطلاعاتی درباره افکار وسواسی، برانگیزنده‌های آن، اجتناب و آیین‌شدهای فرام آورد.
در هر مرحله، درستی درک ارزشیابی‌کننده از مسأله، یا ارائه خلاصه‌هایی از گفته‌های درمانجو وارسی می‌شود.
الف. جنبه شناختی - ذهنی در ارزشیابی تجربه ذهنی وسواس، توجه اصلی به شکل(۷۲) (فکر، تصویر یا نکته) و محتوای(۷۳) افکار مزاحم معطوف می‌شود.
محتوای افکار هر فرد، ویژه(۷۴) است و باید به تفصیل مورد ارزشیابی قرار گیرد. برانگیزنده‌های ذهنی افکار وسواسی و نیز می‌توان همزمان با ارزشیابی محتوای این افکار، مورد ارزشیابی قرار داد.
این برانگیزنده‌ها ممکن است افکار، تصورات یا نگاه‌های غیر وسواسی باشند.از سوی دیگر، آیین‌شدهای ذهنی نیز باید ارزشیابی شوند و بدین منظور، از درمانجو درباره حوادث اخیر، که فکر وسواسی را برمی‌انگیزه‌اند، به دقت سؤالی می‌شود.
در این سؤا‌ل‌ها افکار یا تصاویری که بیمار در ذهنش شکل می‌دهد، یا هر نوع فعالیت ذهنی که آنگاه‌ها پدید می‌آورد یا می‌خواهد به مرحله عمل برساند، مورد توجه قرار می‌گیرد.

به دلیل آن‌که اجتناب (رویگردانی) ممکن است به صورت شناختی یا ذهنی صورت بپذیرد، بیمار سعی می‌کند درباره هیچ چیز فکر نکند یا سراسیمه می‌خواهد درباره سایر چیزها بیندیشد. این امر نه تنها از رویارویی و ارزشیابی مجدد - که قبلاً به آن اشاره شد - جلوگیری می‌کند، بلکه بر عکس، اشتغال ذهنی درباره چیزهایی را که بیمار نمی‌خواهد درباره آنها فکر کند، پیش‌تر می‌سازد.
بنابراین، مهم است بدانیم که آیا بیمار افکار وسواسی خود را جزو لاینفک شخصیت خود می‌داند یا نه.
همچنین مهم است بدانیم میزان مقاومت بیمار در مورد وسواس‌ها و نیز آیین‌شدهای مربوط به آنها چندند و چگونه است؛ زیرا این مقاومت، در پذیرش

<sup>[1]</sup> به طور خلاصه، اجتناب مانع رویارویی با افکار ترسناک می

<sup>[2]</sup> به طور خلاصه، اجتناب مانع رویارویی با افکار ترسناک می

<sup>[3]</sup> به طور خلاصه، اجتناب مانع رویارویی با افکار ترسناک می

دلیل درمانگر برای جلوگیری از واکنش بیمار مؤثر است. همچنین لازم است میزان بی‌معنا بودن افکار یا رفتارهای وسواسی از نظر بیمار، مورد ارزیابی قرار گیرد. ب. جنبه هیجانی تغییرات خلقی مرتبط با وقوع وسواس، بخصوص اضطراب، تاراحتی و افسردگی، حتماً باید مورد بررسی قرار گیرند. این گرایش وجود دارد که اضطراب، هیجانی مسلط فرض شود، اما بسیاری از بیماران، اثر هیجانی وسواس را ناراحتی، تنش خاصی، خشم یا اذتبار ذکر می‌کنند. باید معلوم شود که آیا تغییرات خلقی، قبل از افکار و رفتارهای وسواسی اتفاق می‌افتند یا به دنبال آن‌ها، ج. رفتارها ارزیابی رفتارها، اهمیت اساسی دارد. هر رفتاری که افکار وسواسی را برمی‌انگیزد، از رویارویی با آن‌ها جلوگیری می‌کند (اجتناب)، آن‌ها را پایان می‌بخشد یا از آن‌ها سمانعت به عمل می‌آورد، به تفصیل مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و بنابراین، در مورد هر رفتاری اطلاعات دقیقی فراهم می‌آیداین اطلاعات شکل واقعی رفتار، طول مدت وقوع، فراوانی و ثبات رفتار را در بر می‌گیرند. همچنین عواملی که شدت رفتار را کم و زیاد می‌کنند مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این عوامل ممکن است موقعیتی، عاطفی، شناختی و یا بین فردی و اجتماعی باشند. د. عوامل فیزیولوژیک زمانی که احساس‌های جنسی، خود منشا ناراحتی به حساب می‌آیند، این قسمت از ارزیابی -بخصوص - ضروری است؛ زیرا احساس‌ها جنسی ممکن است افکار و رفتارهای وسواسی را برانگیزاند (مثلاً، در یک مورد، بیمار هر گاه احساس می‌کرد عسوق کرده است، تصور آلودگی پیدا می‌کرد و باید خود را می‌شست). گاهی ممکن است تغییرات بدنی ناشی از رفتار وسواسی باشند و -مثلاً - بر اثر خستگی زیاد پوست آسیب ببینند. ه. زمینه بروز مشکل ارزیابی کلی درباره تاریخچه بیماری ضروری است. شرایط مربوط به آغاز مشکل بسیار مهم است. شروع مشکل در نوجوانی، در جامعه‌پذیری و توانایی عمومی بیمار برای مقابله اثر می‌گذارد. از سوی دیگر، دخالت و نقش سایر افراد خانواده در رفتار وسواسی بیمار باید ارزیابی شود. اثر مشکل بر کار، روابط جنسی و خانوادگی فرد باید مورد بررسی قرار گیرد. آخرین بخش مهم در مصاحبه رفتاری، ارزیابی ارزش کارکرد نشانه‌ها و توجه دادن بیمار به وسوزیان نسبی تغییر است. در پایان مصاحبه ارزیابی، درمانگر باید درباره ماهیت و دامنه مشکل، یک صورت‌بندی اولیه به دست دهد و این فرمول‌بندی باید با بیمار در میان گذاشته شود تا به دنبال آن، بتوان منطبق درمان را مطرح کرد. در این بحث، حتماً باید اهمیت «خودکنترلی»(۷۵) و همکاری در درمان مورد تأکید قرار گیرد. همچنین می‌توان برای روشن نمودن جزئیات مشکل، از آزمون‌های رفتاری، مصاحبه با بستگان و افراد خانواده، سنجش‌های پرسشنامه‌ای خود بازمیانی (۷۶) به صورت یادداشت روزانه افکار و اعمال وسواسی نیز استفاده کرد. (هاوتون و همکاران، ۱۹۸۹، ترجمه قاسمزاده، ۱۳۶۶)

به طور کلی، رویارویی و جلوگیری از واکنش از بهترین فون برای درمان وسواس همراه با رفتار اجباری آشکار است و شامل روش‌های ذیل می‌شود:

۱- رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت‌های اجتنابی؛

۲- رویارویی مستقیم با محرک‌های ترسناکه، از جمله افکار مزاحم؛

۳- جلوگیری از آیین‌مندی‌های اجباری و رفتارهای خشنی‌ساز، از جمله رفتارهای ناآشکار.

درمان وسواس‌های بدون رفتار اجباری آشکار، مبتنی بر روش «عادت‌آموزی» و ایجاد وقفه و فکره است. «عادت‌آموزی» بر این فرض استوار است که ثمرین‌های اولیه باید به طور مکرز و پیش‌بینی‌پذیر، افکاری را طی دوره لازم برای کاهش اضطراب، برانگیزاند و در عین حال، هر نوع اجتناب نهفته و رفتارهای خشنی‌ساز را متوقف سازد. وقتی در بیمار نسبت به محرک‌های پیش‌بینی‌پذیر عادت ایجاد شده، درمان به سوی محرک‌های پیش‌بینی‌ناپذیر و ایجاد عادت سوق داده می‌شود و این کار در حالی صورت می‌گیرد که بیمار هنوز اضطراب دارد. هدف از ایجاد وقفه در فکر این است که راهبردی به منظور کنار گذاشتن افکار فراهم بیابود و از این رهگذر، دوام آن‌ها را کم کند. این امر ممکن است بر افزایش احساس کنترل بیمار و در نتیجه، در کاهش ناراحتی او اثر بگذارد. در الگوی شناختی -رفتاری، پیش‌بینی می‌شود که افکار وسواسی بر اثر خشنی‌سازی و اجتناب ندامت یابند. بنابراین، با استفاده از روش مؤثر ایجاد وقفه در فکر، سعی می‌شود برنامه‌ای نیز در جهت حذف خشنی‌سازی و از جمله، حذف کسب اطمینان و خاطر جمع شدن و نیز اجتناب تنظیم شود.(۷۷)

به دلیل آن‌که در شناخت - رفتار درمانگری بر اهمیت نقش فرایندهای شناختی و رفتاری در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روان‌شناختی و کاربرد روش‌های تجربی مبتنی بر رفتارگرایی و شناخت‌گرایی، برای درمان الگوهای پاسخ‌دهی نادرست، تأکید می‌گردد و با توجه به این که تلفیق فنون شناختی با درمان‌های رفتاری موجود، رویکرد غالب در درمان اختلالات روانی است.(۷۸) به سایر فنون رفتاری مؤثر در درمان OCD اشاره می‌شود. این فنون عبارتند از: رویارویی تجزیم‌ی ناخلی، خوخی و مزاج، تنش‌زدایی، ثبت مشاغل، فلتن زدن، درمان به روش یادداری، که خود شامل روش‌های خودکنترلی، آموزش‌هایی برای توقف نشریفات وسواسی، روش‌های تدریجی (به تأخیر انداختن واکنش)، نظارت شدید و روش‌های اذتجاری می‌شود. خلاصه و نتیجه‌گیری در رویکرد شناختی - رفتاری، وسواس به عنوان افکار، نگاه‌ها یا تصورات مزاحم و ناخواسته‌ای تعریف می‌شود که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و عملکرد اجتماعی، خلقی، خانوادگی و تحصیلی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند و برای وی آشفتنگی و اضطراب ایجاد می‌کنند. فرد برای تسکین اضطراب و آشفتنگی خود، به طور موقت، به خشنی‌سازی روی می‌آورد و این خشنی‌سازی، شکل رفتارهای وسواسی و اجباری به خود می‌گیرد.در دیدگاه اسلامی، منظور از «وسوسه» یا «وسواس» به عنوان یکک اختلال روانی، همان وسواس فکری است که توسط شیطان برانگیخته می‌شود؛ زیرا کار شیطان آن است که افراد را به سوی افکار ناخواسته، مزاحم و مضموم بکشاند تا بدین وسیله، رفتارهای ناپسند و اعمال نادرستی از آنان صادر شود. به عبارت دیگر، نسبت دادن این اندیشه‌ها و افکار مزاحم، ناخواسته و نادرست به شیطان، دلالت بر اجباری بودن آن‌ها و غیرقابل کنترل بودن این افکار توسط فرد دارد.

همچنین در متون و منابع اسلامی به اضطراب‌زا بودن وسواس نیز اشاره شده و «وسواس عقلی» به عنوان نتیجه و پیامدی از اوسواس فکری مطرح شده است. بنابراین، به طور کلی، می‌توان استنتاج نمود که در هر دو رویکرد، به تعریف مشابهی از وسواس برمی‌خوریم و در این زمینه، تفاوت محسوسی بین دو رویکرد موجود نیست. اگرچه محتوای وسواس از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما شایع‌ترین وسواس‌ها عبارتند از: وسواس آلودگی، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگری، داشتن رفتارهای غیراجتماعی، اشتغال به امور جنسی غیرطبیعی، وسواس‌های مذهبی، نظم و ترتیب، وسواس‌های بی‌معنا و افکاری در مورد مرگ خود یا عزیزان و وابستگیان.

در ارتباط با محتوای وسواس، اگرچه متون و منابع اسلامی پیش‌تر به وسواس‌هایی در ارتباط با انجام اعمال و فرائض مذهبی و دینی نظیر شک در تعداد رکعات نماز، وضو، غسل، نیت نماز، تکبیرالاحرام، قرائت، وسواس در طهارت و نجاست (شستشو) اشاره شده است، با این حال، به انواع دیگر وسواس همچون وسواس در مورد سلامتی و ترس از بیماری، داشتن اندیشه‌های بیوده («وسواس اعتقادی») وسواس در ارتباط با مرگ، بزرخ، قبر، ذوق و معاد، وسواس‌های اخلاقی مانند داشتن افکار و عقاید غیرمنطقی و ناغفلانه و وسواس جدال و کشمکش نیز اشاره شده است. به طور کلی، در رویکردهای گوناگون، علائم و نوع افکار و حرکات اجباری تقریباً مشابه هستند و بر علائم خاصی مثل نشریفات و آیین‌مندی‌های رفتاری، تنشخوارهای ذهنی و فکری و اجتناب تأکید شده است.

مشهورترین اشکال باآئینی نشریفات شستشو و پاکیزگی است و تظاهر دیگر وسواس نشریفات «وارسی» است که با هدف جلوگیری از قاجعه‌های ویژه‌ای همچون آتش‌سوزی، زدی و مانند آن طراحی می‌شوند. اشکال دیگر نشریفات به صورت نظم و ترتیب و «حکارت» مشاهده می‌شود. نشریفات یا تنشخوارهای ذهنی، که برای کاهش تشویش و ناراحتی برانگیخته می‌شوند، توسط ترس‌های وسواسی طراحی می‌گردند و شامل شمارش و وردخوانی و مانند آن هستند. در متون و منابع اسلامی نیز به هر سه مورد مزبور یعنی «اعمال و آیین‌مندی‌های وسواسی»، افکار وسواسی یا تنشخوارهای ذهنی و فکری و «اجتناب» اشاره شده است. در احادیث و روایات تأکید شده است که فرد مبتلا به وسواس برای اجتناب از افکار ناخواسته و مزاحم، به رفتارهای اجباری بنده می‌برد (اجتناب). در متون اسلامی، به این موضوع نیز اشاره شده است که اعمال و رفتارهای اجباری ناشی از افکار و اندیشه‌های ناخواسته و مزاحم هستند که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و ناشی از وسوسه شیطان هستند.

در ارتباط با سبب‌شناسی وسواس، رویکردهای شناختی - رفتاری بر چگونگی ادراک و ارزیابی پدیده‌ها توسط فرد تأکید دارند و این اختلال را ناشی از پردازش شناختی نادرست و غیر منطقی افراد مبتلا می‌دانند. افراد مبتلا به وسواس به تنها دارای احساس مسؤولیت و احساس گناه افراطی و شدید برای رخ دادن حوادث و وقایع می‌باشند، بلکه باورهای نادرستی در مورد شایستگی‌ها و لیاقت‌های خود دارند که ناشی از کمال‌گرایی افراطی یا اخلاق‌گرایی معنالی آن‌هاست. همچنین این افراد به طور افراطی و شدیدی به افکار مزاحم و ناخواسته‌ای که تجربه می‌کنند اهمیت می‌دهند و تعبیر و تفسیرهای قاجعه‌آمیزی از این افکار دارند.

در متون و منابع اسلامی، در زمینه سبب‌شناسی وسواس، هم به نقش فرایندهای شناختی و عقلانی مانند «عدم رشد عقلی»، «ضعف در اراده و تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی»، «عدم اعتقاد به نفس»، «توجه افراطی به غرق بودن در برابر غریز و شهوات» و «امیال کاذب» و نیز به نقش عوامل فیزیولوژیک همچون «سوء هاضمه» و هم به نقش عوامل عاطفی و هیجانی مانند «اضطراب» اشاره شده است.یکی از نکات اساسی که در هر دو رویکرد بر آن تأکید بسیار می‌شود، مسأله پیش‌گیری و درمان است. درباره پیش‌گیری، نظریه‌پردازان شناختی بر شناخت منطقی تأکید می‌کنند و اعتقاد دارند که ایجاد احساس امنیت، آرامش و تعادل روانی و شناخت منطقی می‌تواند عوامل مؤثری در پیش‌گیری از اختلالات روانی باشند واین تحقق نمی‌یابد، مگر در برنو ترتیب صحیح و درست افراد و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پذیرش افراد سازگار و معادل.

به دلیل این که نظریه‌های رفتارگرایی بر یادگیری اثرات الگوهای رفتاری صحیح و منطقی تأکید می‌وزند،ن پیش‌گیری طبق رویکرد شناخت- رفتار درمانگری، شامل ارائه الگوهای صحیح رفتاری از طریق تقویت و پاداش و روش حذف یا تنبیه و شرط‌سازی می‌باشد. البته باید متذکر شد که کارایی این روش‌ها بیش‌تر در حیطه پیش‌گیری ثانویه به اثبات رسیده است. در دیدگاه اسلامی، راهکارهایی که از ابتلا به اختلالات روانی، از جمله وسواس - عقلی - عملی، پیش‌گیری می‌کنند، شامل روش‌های ذکر شده در رویکردهای روان‌کاری، زیست‌شناختی، شناختی و رفتاری می‌باشند. برخی از این راهکارها عبارتند از: پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی، عدم به کارگیری شیوه‌های سلیبی در تربیت مانند تنبیه و تهدید، جلوگیری از بروز عوامل زمینه‌ساز اختلالات روانی، همچون اضطراب و ترس، ایجاد تعادل و نظم در کلیه برنامه‌های زندگی، دادن آگاهی صحیح یعنی ایجاد شناخت منطقی در افراد نسبت به وظایف شرعی و اجتماعی، استفاده از گیاهان دارویی مانند سدر و ایجاد اشتغال ذهنی (قرائت قرآن و ذکر).

در زمینه درمان اختلال وسواس فکری -عملی، رویکرد شناخت- رفتار درمانگری، متأثر از نظریه سالکوسکیس (۱۹۸۹) تأکید می‌کند که اگرچه «مواجه طولانی مدت با جلوگیری از پاسخ» در درمان بعضی از انواع وسواس موفقیت‌آمیز می‌باشد، اما برای سایر افراد مبتلا به اختلال، مندراتی که دارای افسردگی شدید و یا عقاید بیش بها داده هستند، سودمند نمی‌باشد. بنابراین،

در این رویکرد، بر شناسایی و اصلاح ارزیابی‌های منفی و افکار مسامحه‌گر، اصلاح نگرش‌های مربوط به احساس مسؤولیت و جلوگیری از خشنی‌سازی، که در پی ارزیابی متأثر از احساس مسؤولیت پدیده می‌آید، تأکید می‌شود.

این در حالی است که بر اساس متون و منابع اسلامی (آیات، احادیث و روایات)، می‌توان از روش‌ها و فنون گوناگون شناختی، معنوی، ارتباطی، عملی و دارویی برای درمان این اختلال استفاده کرد. در واقع، در رویکرد اسلامی - بر تمام ابعاد و جنبه‌های این اختلال تأکید شده و درمان‌های گوناگونی از این قبل در آن به چشم می‌خورند. آگاه‌سازی فرد وسواسی از وضع ناپنجار خود و



موقعیتی که در ارتباط با خداوند دارد، پرورش عَزّت نفس و تبیین منافات آن با وسواس و بندگی شیطان، تغییر موقعیت در مورد اعمال وسواسی، پناه بردن به خداوند (توکل به خداوند) و توجه قلبی و زبانی (ذکر خدا و ذکر اهل بیت علیهم السلام)، اکتفا به واجبات و ترک مستحبات و پرهیزن به ضرورت‌ها و پرهیز از اعمال غیرضروری، توجه دادن به الگوها و اسوه‌ها در اعمال دینی و تشریح رفتار معصومان علیهم‌السلام، غرقه‌سازی در امور معنوی، حسابیت زدایی و زدودن اشکال از ذهن فرد وسواسی، تأکید بر روزه‌داری و پرهیز از پرخوری و درمان‌های دارویی مانند مصرف بعضی از مواد غذایی، به ویژه انار، خرما، سیب و روغن زیتون و انجام اعمالی که موجب موقعیت روانی ویژه و شادایی و آرامش فرد می‌گردد، مانند خضاب و رنگ کردن مو، بی‌احتیایی به شک و تردید و مراقبت مستمر از فرد مبتلا به وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال وی.

بنابراین، فنون درمانی کارگرفته از مثنوی اسلامی شامل فنون درمان شناختی، رفتاری و دارویی است. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان‌دهنده تأثیر و کارآمدی بیش‌تر این فنون به صورت ترکیبی است، شا به کارگیری این فنون به تنهایی؛ زیرا به کارگیری فنون مزبور به صورت ترکیبی، اثر تعاملی ویا دست کم اثر تجمعی دارد و به بهبودی سریع‌تر، بیش‌تر و پایدار این اختلال منجر می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که شیوه‌های پیش‌گرفته و درمانی رویکرد اسلامی، به وسواس، کلی‌تر، کامل‌تر و کارآمدتر می‌باشند.

بی‌توجه‌ها « دانشیار علوم تربیتی دانشگاه قم و رئیس مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (دکترای علوم تربیتی)

« پژوهشگر در مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) و مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (کارشناس ارشد روان‌شناسی)

۱. (Obsessive - Compulsive Disorder (OCD).

۲. J. Piacentini (۲۰۰۰), Cognitive Behavioral Therapy of Childhood OCD. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, ۸(۳), ۵۹۹ - ۶۱۶.

۳. obsessive thoughts

۴. obsessive images

۵. obsessive yuminations

۶. obsessive doubts

۷. obsessive impulses

۸. obsessive rituals

۹. نصرت‌الله پورافکاری، افسردگی و اکتش یا بیماری، تهران، آزاده، ۱۳۷۱.

۱۰. کیت هاوتون، کرک پارکینگ، سالکوسکس و کالارک (۱۹۸۹)، رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی، ترجمه فاسوزاده، تهران، ارجمند، ۱۳۷۶.

۱۱. مایکل گلدز، دنیس گات و ریچارد می‌یر، مبانی روان پزشکی اسکورد، ترجمه کیانوش هاشمیان و ابوجزه الهام، تهران، نیان، ۱۳۷۷.

۱۲. J. Piacentini, Opct.

۱۳. علی‌نقی قفهبی، شناخت مشاوره از دیدگاه اسلامی (چکیده مقالات دومین همایش)، تهران، سپهر، ۱۳۷۹، ص ۸۷.

۱۴. الزهراء بن محمد بن یوسف بن ابی حیان اندلسی، تفسیر البحر المحیط، ج ۱۱، ص ۵۷۹

۱۵. محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم، مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۷۹، ص ۲۰- ۱۹.

۱۶. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۱۱۲.

۱۷. محمود ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۲۱.

۱۸. این منظومه لسان العرب، بیروت، داراجاه التراث العربی، ج ۱۵، ص ۲۹۳.

۱۶

۱۹. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳، ح ۴۳ و ۴۲، ص ۸۲، ح ۷۳، ص ۳۰.

۲۰. علی‌اکبر دهخدا، فرهنگ دهخدا، ج ۱۴، حرف واو.

۲۱. امام خمینی، چهل حدیث، تهران، رجا، ۱۳۶۸، ص ۴۰۲.

۲۲. رک: به: یحیی سیدمحمدی، وسوسه و وسواس در اسلام.

۲۳. کزوالقائل، ح ۱۲۶۶.

۲۴. شیخ حر عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۱، ص ۴۳۱، ح ۵ و ۶.

۲۵. همان، ج ۱، ص ۴۶ / محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.

۲۶. محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۴۲۴، ح ۲.

۲۷. علی‌نقی قفهبی، پیشین، ص ۹۸.

۲۸. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳.

۲۹. همان، ج ۷۲، ص ۶۹.

۳۰. محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۱، ص ۱۱.

۳۱. همان، ج ۱، ص ۱۱ / شیخ حر عاملی، پیشین، ج ۱، ص ۴۶.

۳۲. محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج ۳، ص ۴، ح ۷.

۳۳. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۸۷ / شیخ صدوق، ثواب الاعمال، ص ۱۹.

۳۴. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۹۲، ص ۲۹۰.

۳۵. امام خمینی، پیشین، ص ۴۰۶-۴۰۵.

۳۶. علی‌نقی قفهبی، پیشین، ص ۱۰۱.

۳۷. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴ / همد، فروع کافی، ج ۳، ص ۱۴.

۳۸. نهج‌اللاغه، ح ۹۱.

۳۹. محمد بن یعقوب کلینی، فروع کافی، ج ۳، ص ۱۴ و ص ۳۶۰.

۴۰. آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۳۵۲.

۴۱. یحیی سید محمدی، پیشین، ص ۷۶.

۴۲. محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، ص ۱۲۱.

۴۳. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴.

۴۴. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۰، ص ۱۰۲.

۴۵. همان، ج ۶۶، ص ۱۶۲، ح ۴۲ و ۴۳.

۴۶. ابی جعفر احمد بن محمد بن خالد البرقی، المحاسن، قد المجمع العالی لاهل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵۳.

۴۷. شیخ حر عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۹۶، باب ۹۷، ح ۶-۲۵.

۴۸. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۲، ص ۳۰۰.

۴۹. ابی جعفر احمد بن محمد بن خالد البرقی، پیشین، ج ۴، ص ۴۸۵.

۵۰. همان، ج ۲۰۱، ص ۷۸۹ / محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۲۶.

۵۱. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۹، ص ۶۹.

۵۲. رک: جمشیداحمدی، وسواس‌درمان آن، شیراز: نوبند، ۱۳۶۸.

۵۳. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۹۷.

۵۴. نهج‌اللاغه، حکمت ۳۱۲.

۵۵. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۲، ص ۱۲۴، روایت ۲.

۵۶. Neutralization

۵۷. Compulsive Behavior

۵۸. Avoidance Behavior

۵۹. S.J. Rachmn & R.L. Hodgson (۱۹۸۰), Obsessions and Compulsions, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

۶۰. Diagnostic and Statistical ManuaI of Menta Disorder (DSM - IV).

۶۱. فزگیل اس استکی، درمان رفتاری وسواس، ترجمه عباس بخشی‌پور، تبریز، مؤسسه انتشاراتی روان پویا، ۱۳۷۶.

۶۲. Perfectionbilty

۶۳. Morality

۶۴. M.H. Freeston, R. haducuer, F. Gagnon & N. Thibodeau (۱۹۹۳), "Belifs about Obsessional Thoughts", Journal of Psychopathology and Behavioral Asses smnt, ۱۵, ۱-۲۷.

۶۵. وسواس، برداشت‌ها و درمان رفتاری، گل‌اس استکی و همکاران، ترجمه امیر خوشنگ مهریار، تهران، پویا، ۱۳۷۳.

۶۶. P.M.Salkovskis, D. Westbrook, J. Davis, A. Jeavons & A. Gledhill (۱۹۹۳), Effects of Neutralizing of In Trusive Thoughts: An Experiment Investigation

۶۷. بهروز میلانی فر، بهداشت روانی‌نهان‌نومس، ۱۳۷۲، ص ۵۳

۶۸. P.M. Salkovskis, C. Richards & E. Forrester (۱۹۹۵), The Relation between Obsessional Problems and Intrusive Thoughts: Behavioral and Cognitive Psychothrapy, ۲۳, ۲۸۱, ۲۹۹

۶۹. رک: به: کیت هاوتون و همکاران، پیشین.

۷۰. form

۷۱. Content

۷۲. Idiosyncratic

۷۳. Self- ontrol

۷۴. Self - monitoring

۷۵. P.M. Salkovskis, P. Cambell (۱۹۹۴), Thought Suppression in Naturally

۷۶. P.M. Salkovskis, Cognitive - Behavioral Factors and The Persistence of Intrusive Thoughts in Obsessional Problems: Behaviors Research and Theory, ۲۷, ۶۷۷, ۶۸۲ / P.M.

Salkovskis & H.C. Warwick (۱۹۸۸), Cognitive Theorg of Obsessive Compulsive Disorder: In the Theory and Practice of Cognitive Theory (Perris, C.Blackburn, I.M. and Perris H. eds), P.P ۳۷۶ - ۳۸۵, Springer, Heidelberg

\*\*\*سایر منابع

۱. The Etiology of Obsessive - Compulsive Disorder Behavior and Research, ۳۵ (۳), ۲۱۱- ۲۱۹.
۲. Occuring negative In Trusive Thoughts: Behavior Research and Therapy, ۳۲, ۱-۸.
۳. American Psychiatric Association (۱۹۹۶), Diagnostic, and Statistical "Manual of Mental Disorders", Fourth Edition
۴. P.M. Salkovskis (۱۹۸۵), Obsessional - Compulsive Problems: Acognitive - Behavioral analysis; Behavior Research and Therapy, ۲۳, ۵۷۱ - ۵۸۳
۵. I.M. Marks (۱۹۸۶), Fears, Phobias and Rizuals (New York: Oxford University Press
۶. S. Rachman (۱۹۹۶), Obsessions, Responsibility, and Guilt: Behavior Research and Therapy, ۳۱, ۱۹۹ - ۲۵۴
۷. S. Rechman, R. Hodgson & I.M. Marks (۱۹۷۱), How to Remain Neutral: An Experimental Analysis of Neutralization: Behavior Research and Therapy, ۳۴, ۸۸۹- ۸۹۸
۸. A.E. Bergin (۱۹۹۱), "Values and Religious Issues in Psycho Therapy and Mental Health". American Psychologist, ۴۵, ۳۹۴- ۴۰۳
۹. O. Conner, K. Todorov, c. Rebillard, S. Borgeat & M. Brault (۱۹۹۸) "Cognitive - Behavior Therapy and Medication in The Treatment of Obsessive - Compulsive Disorder, Canadian, journal of Psychiatry, ۴۴ (۱), ۶۶- ۷۲
۱۰. M.J. Kozak, M.R. Liedowitz & E.B. Foa (۲۰۰۰), Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Obsessive - Compulsive Disorde, Goodman, Waynek, Rudorfer, Maltt Hew, V. (Eds), Personality and Clinical Psychology Series
۱۱. S. Rachman (۱۹۹۷), A Cognitive Theory of Obsessions: Behavior Research and Therapy, ۳۵, ۷۹۳- ۸۰۲
۱۲. P.M. Salkovskis & D. Westbrook (۱۹۸۸) Behavior Therapy and Obsessional Ruminations. Can Failure be Turned in to Success, Behavior Research and Therapy, ۱۷, ۱۶۰ - ۱۶۹.

#### آنجته مدیران و کارکنان باید درباره استرس بدانند

نویسنده: زین العابدین طبرزدی

امروزه فشار عصبی و روانی که به اصطلاح استرس نامیده می شود به طور فراوان و در سطحی گسترده و پیچیده در سازمان ها دیده می شود و این واژه مسأله همگانی و همه گیر انسان امروز و مشخصه زندگی او است. نگرانی انسان ها نسبت به شغل، خانواده، نابسامانی های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، پیشرفت تکنولوژیکی، نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات شرکت ها از کارکنان، نگرانی از کهنه شدن اطلاعات، احساس نگرانی از یک مهلت به سر آمده، فرصت کوتاه برای تصمیم گیری، سیاست های ناعادلانه، عدم امنیت شغلی و صدها موارد دیگر هر کدام می توانند ضربان قلب را افزایش داده و نفس را در سینه حبس نمایند. در حال حاضر این اعتقاد وجود دارد که بخش عمده استرس کارکنان سازمان ها غیرلازم می باشد و بر عهده مدیران است که با شناخت عوامل به وجود آورنده استرس، راه های برای کنترل موثر آن (نه جلوگیری) تدوین و اجرا نمایند.

به طوری که می توان گفت استرس امری است اجتناب ناپذیر و نمی توان از آن رهایی جست و به نوعی گریزناپذیر تمامی افراد در هر سطحی و در هر مجموعه ای می شود.

اگر چه در علم پزشکی مسأله فشار عصبی و عللی و عوارض آن مدت ها است مورد بررسی و تحقیق قرار دارد، اما باب این بحث در رفتار سازمانی تازه گشوده شده است و عطای این رشته مدت کوتاهی است که به تحلیل فشار عصبی و آثار و عواقب آن در سازمان و اعضای آن پرداخته اند.

تعریف استرس

استرس از نظر لغوی از کلمه استرینجره (stringere) به مفهوم به هم رفتن و قبض شدن گرفته شده است. استرس فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسایلی و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می آید. در تعریف دیگری استرس به مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل نامازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می گردد. بدین گونه که هر گاه تعادل داخلی یا خارجی از میان برود استرس پدید می آید.

دکتر هانس سلی **Hons Selve** یکی از پیشخانان پژوهش در زمینه استرس، استرس را به عنوان پاسخ نامشخص بدن به هرگونه تقاضا نامیده است. وی مفهوم حالت سازگاری عمومی را ابداع کرد. حالت سازگاری عمومی پاسخ خود به خودی به هرگونه تهدید بدنی یا احساسی نیست به سلامت یک ارگانیسم است.

استرس تجربه ای است همگانی و عمومی که هر کس به کرات آن را در زندگی خود احساس کرده است، برخلاف تصور استرس همیشه شامل حوادث ناخوشایند نیست، بلکه می تواند محصول موفقیت های خوشایند و مطلوبی نیز باشد که سازگاری مجددی را در فرد مطالبه می کند. به عبارت دیگر شاید نکته اصلی در موفقیت های تنش زا نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد ضرورت پیدا می کند.

علامت استرس

-؟علامت جسمانی:

- سر درد میگرن
- سوء هاضمه
- بد خوابی

- خارش و التهاب پوستی

- گرفتگی عضلات

- درد پشت شانه ها و گردن

- فشار خون بالا

- کلسترول بالا

-؟علامت روانی:

- اضطراب

- تنش

- بی طاقی

- افسردگی

- کمالت و بی حوصلگی

- احساس بیهودگی

- عدم اعتماد به نفس

-؟علامت شناختی:

- فراموشی

- کاسته شدن قدرت تمرکز

- کاهش کارایی فرد

-؟علامت اجتماعی:

- پرخاشگری و غیرقابل تحمل شدن

- زدگی از مردم

- فقدان ارتباط و تنها گزینی

- عدم ایفای نقش خانوادگی

-؟علامت رفتاری:

- بالا رفتن مصرف سیگار

- افزایش مصرف دارو

- رفتار جرقه ای

- بی توجهی به ظاهر شخص خود

- عوض شدن ریتم اشتها

پیداری های جسمانی که استرس در آنان نقش مهمی دارد:

- نارمایی های قلبی

- فشار خون بالا

- زخم معده

- سر دردهای ممتد

- انواع آرتروز

- انواع آسم

- افسردگی

عوامل ایجاد کننده استرس در سازمان ها و ارابه پیشنهادها

-؟سیاست های نسنجیده و خط مشی های ناعادلانه و تبعیضات ناروا در محیط کار از عواملی هستند که موجب استرس، فقدان

انگیزه، پایین آمدن روحیه و دلسردی در کارکنان می گردد. سیاست های ناعادله می تواند در پرداختن ها، حقوق و مزایا، وام ها، توزیع ناعادله کار و… منظور گردد. در تحقیقی که توسط نگارنده در یکی از دانشگاه ها انجام گردید از بین ۲۲ عامل استرس زا عامل تبعیض در محل کار با میانگین ۴۴٫۴٪ از پنج و بار نته دو و درجه عامل استرس زای زیاد شناسایی گردید.برای حل این مشکل می توان با تربیت و گزینش نیروهای کارآمد و ارزشی و تدوین مقررات و قوانین جامع و اجرای سیاست های عادلانه سازمان را به نحو مطلوبی اداره نمود.

-؟میزان حقوق و عدم تطبیق آن با منخارج خصوصاً در شرایط فعلی که به نظر می رسد یکی از موارد مهم دغدغه ذهنی کارکنان می باشد. طبق تئوری برابری (equity theory) از جی استسی ادمس (J Stacy adams) نیز کارکنان آنچه با انجام دادن کار خود به دست می آورند و نیز آنچه برای انجام وظایف شغلی ارایه می کنند مقایسه می نمایند.اگر به این نتیجه برسنه که داده های آن ها به سازمان در مقایسه با دیگران بیشتر است گرفتار تنش می شوند. برای مثال اگر فردی احساس کند به اندازه کافی به او حقوق و دستمزد پرداخت نمی شود؛ از کار خود ناراضی می شود. بنابراین ضرورت دارد مسوولان نظام در جهت سلامت بهداشت افراد جامعه در این زمینه اقدامات اساسی به عمل آورند.

-؟عدم مشارکت کارکنان در سازمان ها نیز یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان می باشد. اصولاً مشارکت افراد سازمان ها در تصمیم گیری ها مزایای زیادی دارد و ضمن این که کارکنان را به کار ترغیب می کند.باعث می شود افراد سازمان به جهت احساس مهم بودن آرامش خاطر به دست آورند.

-؟ورزشیابی های ناعادله و یا بدون شناخت کافی از افراد و تبعیض قابل شدن در بین کارکنان هنگام ارزیابی اعضای سازمان را گرفتار فشارهای عصبی می نماید. اگر کارمندی و یا کارگری احساس نماید در محیط کار خود در زمینه های مختلف تبعیض پنهان و آشکار وجود دارد و به تلاش ها و زحمات او پهای لازم داده نمی شود و یا نادیده گرفته می شود، موجب ایجاد فشار برای او خواهد شد و هنگامی این فشار مضاعف می گردد که بیننده به کسانی ارجح و بها داده می شود که شایستگی لازم را در محیط کار ندارند، بنابراین با ارزش یابی های عادلانه و توجه به فعالیت های اعضای سازمان می توان از بروز این فشارها جلوگیری نمود.

-؟کنترل های بی مورد و آزار دهنده در محیط کار و سازمان که ناشی از بی اقتصادی به کارکنان می باشد. تحقیقات نشان می دهد که این شیوه بدبینی و ریاکاری را در سازمان افزایش می دهد. از طرفی موجب نگرانی و اضطراب و نتیجه آن کاهش کارایی فرد را به همراه خواهد داشت. باید در سازمان ها فضایی به وجود آید که در آن اطمینان و اعتقاد مبنای روابط متقابل بین کارکنان باشد.زیرا در محیط سرشار از اعتماد، اعضای سازمان با آرامش بیشتر در جهت ثقل به اهداف سازمانی تلاش خواهند نمود. بنابراین باید با انتخاب شیوه های خود کنترلی و یا کنترل های غیرمستقیم و نامحوس به جای کنترل های مستقیم، شدید، مستمر و آزار دهنده از بروز فشارهای عصبی شدید جلوگیری نمود.

-؟قوانین خشک و غیرقابل انعطاف نیز در سازمان می تواند یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان و ازیاب رجوع باشد. ممکن است برخی از ضوابط و مقررات بسیار ناقص باشند و مناسب یا شرایط و مقتضیات فعلی سازمان ها نباشند.بنابراین مدیران به دارای مسوولیت و اختیار می باشند باید این قوانین و ضوابط را با توجه به فرهنگ، امکانات، نیاز، توان جامعه و انسان ها مورد بازنگری قرار دهند و با انعطاف پذیر نمودن و تعدیلات معقول تنش های موجود را کاهش دهند.

-؟تغییرات غیرمنطقی و جابه جایی های مکرر و بدون دلیل کارکنان می تواند یکی از عوامل ایجاد فشار باشد. بنابراین در صورت لزوم تغییرات باید با فرهنگ سازی و پس از رفع نگرانی های کارکنان در زمینه های مختلف و جلب مشارکت آنان به این تغییر و تحولات اقدام نمود.

-؟تضادهای مختلف در سازمان- این تضاد ممکن است فردی، فرد یا گروه و گروه با گروه در سازمان باشد. مانند تضادهای بین واحدهای صف و ستاد و یا تضاد بین منافع فردی و اقدامات سازمان. مدیران باید ضمن هوشیاری و درک این تضادها با مدیریت نمودن تضادها راهکارهایی را اتخاذ نمایند. که فعالیت ها و انرژی افراد، گروه های رسمی و غیررسمی در جهت اهداف سازمانی هدایت گردد. در عبارت دیگر کارکنان و گروه ها دریابند که تحقق اهداف آنان در صورتی امکان پذیر است که اهداف سازمان تحقق یابد.

-؟تشریح شغل های غیروظیفی نیز می تواند یکی از عوامل فشار به کارکنان باشد. زیرا اگر شرح فعل کارکنان متناسب با کاری که انجام می دهند نباشد بدنبی است که فشار قابل ملاحظه ای را متحمل خواهند شد.

-؟؟شرایط فیزیکی محل کار مانند سر و صدای بیش از حد در محیط کار، گرما و سرما، وجود گازهای سمی، نور کم و ناکافی نیز می تواند عامل ایجاد فشار برای کارکنان باشد.

-؟؟عوامل زیاد دیگری نیز در سازمان ها وجود دارند. که در ایجاد استرس تاثیرگذار هستند که فهرست برخی از آنان به شرح ذیل می باشد.
- ساختار سازمانی منگی بر تمرکز بیش از حد
- عدم امکان پیشرفت و ارتقا
- تخصص گزایی افراطی و جزیی شدن وظایف شغلی
- ارتباطات ناقص و عدم انتقال موثر اطلاعات
- عدم وجود بازخور
- ارایه اطلاعات نادرست
- حساسیت زیاد برای انجام وظایف
- زیاد بودن حجم کار
- کمبود وقت و انجام چند کار به صورت هم زمان
- تغییرات سریع در مقررات و ضوابط
- عدم رضایت از شغل توسط شاغل
- کمبود اختیارات برای انجام وظایف محوله
- کمبود امکانات در محیط کار
- روشن نبودن انتظارات مدیران
- پیچیده بودن وظایف
- توفیق افراد فرصت طلب در سازمان
- عدم رعایت مقررات و قوانین توسط برخی از اشخاص
- ضعف ایمان و اعتقادات مذهبی در بعضی از اشخاص
- افزایش فساد اخلاقی مانند رشوه خواری و…
- نوزم و افزایش هزینه های زندگی
برای مقابله با استرس بایستی عوامل و زمینه های استرس زا شناسایی شود تا راهکارهای متناسب با آن ها به کار گرفته شود و عوامل استرس زا تعدیل شوند.

نتیجه گیری
با توجه به مطالب گفته شده در مورد استرس و مراحل آن، عللایم و عوامل استرس در سازمان ها و ارایه راهکارها، مدیران و کارکنان در سازمان های صنعتی و تولیدی و خدماتی می توانند با آگاهی میزان تحمل خود از سطح استرس پذیری خود آگاد و با به کارگیری راهکارهای عملی جهت افزایش قدرت تحمل و فشارپذیری فردی و سازمانی خود گام برداشته و از این بابت در راستای سالم سازی محیط و ارتقای بهداشت روانی سازمان حرکت کنند تا انرژی هایی که ناخواسته صرف تنش های سازمانی می گردد در جهت ارتقای کسب و کلیت و تحقق مسوولیت های اجتماعی سازمان به کار گرفته شود.

آپچه مدیران و کارکنان باید درباره استرس بدانند
نویسنده: زین العابدین طبریزدی
امروزه فشار عصبی و روانی که به اصطلاح استرس نامیده می شود به طور فراوان و در سطحی گسترده و پیچیده در سازمان ها دیده می شود و این رازّه ساله همگانی و همه گیر انسان امروز و مشخصه زندگی او است .نگرانی انسان ها نسبت به شغل، خانواده، ناسامانی های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، پیشرفت تکنولوژیکی، نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات شرکت ها از کارکنان، نگرانی از کمپنه شدن اطلاعات، احساس نگرانی از بنگ مهلت به سر آمده، فرصت کوتاه برای تصمیم گیری، سیاست های ناعادله، عدم امنیت شغلی و صدها موارد دیگر هر کدام می توانند مفران قلب را افزایش داده و نفس را در سته حبس نمایند.

در حال حاضر این اعتقاد وجود دارد که بخش عمده استرس کارکنان سازمان ها غیرلازم می باشد و برعهده مدیران است که با شناخت عوامل به وجود آورنده استرس، راه هایی برای کنترل موثر آن (نه جلوگیری) تدوین و اجرا نمایند.
به طوری که می توان گفت استرس امری است اجتناب ناپذیر و نمی توان از آن رهایی جست و به نوعی گریبانگیر تمامی افراد در هر سطحی و در هر مجموعه ای می شود.
اگر چه در علم پزشکی مساله فشار عصبی و عللی و عوارض آن مدت ها است مورد بررسی و تحقیق قرار دارد، اما باب این بحث در رفتار سازمانی تازه گشوده شده است و علمای این رشته مدت کوتاهی است که به تحلیل فشار عصبی و آثار و عواقب آن در سازمان و اعضای آن پرداخته اند.

تعریف استرس
استرس از نظر لغوی از کلمه استرینجر (stringere) به مفهوم به هم رفتن و قبض شدن گرفته شده است. استرس فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسایل و مشکلات واقعی یا ذهنی بدبند می آید. در تعریف دیگری استرس به مجموعه واکنش های

منتهی به تنش و اضطراب است. استرس را می توان به عنوان واکنش بدن به هر عاملی که موجب تنش و اضطراب می شود تعریف کرد. استرس را می توان به عنوان واکنش بدن به هر عاملی که موجب تنش و اضطراب می شود تعریف کرد. استرس را می توان به عنوان واکنش بدن به هر عاملی که موجب تنش و اضطراب می شود تعریف کرد. استرس را می توان به عنوان واکنش بدن به هر عاملی که موجب تنش و اضطراب می شود تعریف کرد.

عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش ینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می‌گردد. بدین گونه که هرگاه تعادل داخلی با خارجی از میان برود، استرس بدید می‌آید.
دکتر هانس سلی **Hons Selve** یکی از پیشخانان پژوهش در زمینه استرس، استرس را به عنوان پاسخ نامشخص بدن به هرگونه تقاضای نامیده است. وی مفهوم حالت سازگاری عمومی را ابداع کرد. حالت سازگاری عمومی پاسخ خود به خودی به هرگونه تهدید بدنی با احساسی نسبت به سلامت یک ارگانیزم است.
استرس تجربه ای است همگانی و عمومی که هر کس به کرات آن را در زندگی خود احساس کرده است، برخلاف تصور استرس همیشه شامل حوادث ناخوشایند نیست، بلکه می‌تواند محصول موفقیت های خوشایند و مطلوبی نیز باشد که سازگاری مجددی را در فرد مطالبه می‌کند. به عبارت دیگر شاید نکته اصلی در موفقیت های تنش زا نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد ضرورت پیدا می‌کند.

علایم استرس

-؟علایم جسمانی:

- سردرد میگرن

- سوءهاضمه

- بد خوابی

- خارش و التهاب پوستی

- گرفتگی عضلات

- درد پشت شانه ها و گردن

- فشار خون بالا

- کلسترول بالا

-؟علایم روانی:

- اضطراب

- تنش

- بی‌ظافتی

- افسردگی

- کسالت و بی‌حوصلگی

- احساس یهودگی

- عدم اعتماد به نفس

-؟علایم شناختی:

- فراموشی

- کاهش شدن قدرت تمرکز

- کاهش کارایی فرد

-؟علایم اجتماعی:

- پرخاشگری و غیرقابل تحمل شدن

- زدگی از برم

- فقدان ارتباط و تنها گزینی

- عدم ایفای نقش خانوادگی

-؟علایم رفتاری:

- بالا رفتن مصرف سیگار

- افزایش مصرف دارو

- رفتار چرقه ای

- بی‌توجهی به ظاهر شخص خود

- عوفی شدن رژیم اشتها

بیماری های جسمانی که استرس در آنان نقش مهمی دارد:

- نارسایی های قلبی

- فشار خون بالا

- زخم معده

- سر دردهای ممتد

- انواع آرتروز

- انواع آسم

- افسردگی

عوامل ایجاد کننده استرس در سازمان ها و ارابه پیشنهادها

-؟سیاست های نسنجیده و خط مشی های ناعادلانه و تبعیضات نابرابر در محیط کار از عواملی هستند که موجب استرس، فقدان انگیزه، پایین آمدن روحیه و دلزدگی در کارکنان می‌گردد. سیاست های ناعادلانه می‌تواند در پرداختی ها، حقوق و مزایا، وام ها، توزیع ناعادلانه کار و... منظور گردد. در تحقیقی که توسط نگارنده در یکی از دانشگاه ها انجام گردید از بین ??عامل استرس زا عامل تبعیض در محل کار با میانگین ??? از پنج و با رتبه دو و درجه عامل استرس زای زیاد شناسایی گردید.برای حل این مشکل می‌توان با تربیت و گزینش نیروهای کارآمد و ارزشی و نمدوی مقررات و قوانین جامع و اجرای سیاست های عادلانه سازمان را به نحو مطلوبی اداره نمود.

-؟-----میزان حقوق و عدم تطبیق آن با مخارج خصوصاً در شرایط فعلی که به نظر می‌رسد یکی از موارد مهم دغدغه ذهنی کارکنان می‌باشد. طبق تئوری برابری (equity theory) از جی استنسی ادمس (j stacy adms) نیز کارکنان آنچه یا انجام دادن کار خود به دست می‌آورند و نیز آنچه برای انجام وظایف شغلی ارایه می‌کنند مقایسه می‌نمایند.اگر به این نتیجه برسند که داده های آن‌ها به سازمان در مقایسه با دیگران بیشتر است گرفتار تنش می‌شوند. برای مثال اگر فردی احساس کند به اندازه کافی به او حقوق و دستمزد پرداخت نمی‌شود، از کار خود ناراضی می‌شود. بنابراین ضرورت دارد مسوولان نظام در جهت سلامت و بهداشت افراد جامعه در این زمینه اقدامات اساسی به عمل آورند.

-؟-----عـــدم مشارکت کارکنان در سازمان‌ها نیز یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان می‌باشد. اصولاً مشارکت افراد سازمان‌ها در تصمیم‌گیری‌ها مزایای زیادی دارد و ضمن این‌که کارکنان را به کار ترغیب می‌کند باعث می‌شود افراد سازمان به جهت احساس مهم بودن آرامش خاطر به دست آورند.

-؟-----ارزشیابی های ناعادلانه و یا بدون شناخت کافی از افراد و تبعیض قابل‌شدن در بین کارکنان هنگام ارزیابی اعضای سازمان را گرفتار فشارهای عصبی می‌نماید. اگر کارمند و یا کارگری احساس نماید در محیط کار خود در زمینه های مختلف تبعیض بنهان و آشکار وجود دارد و به تلاش‌ها و زحمات او بهای لازم داده نمی‌شود و یا نادرده گرفته می‌شود، موجب ایجاد فشار برای او خواهد شد و هنگامی این فشار مضاعف می‌گردد که ببیند به کسانی ارجح و بها داده می‌شود که شایستگی لازم را در محیط کار ندارند، بنابراین با ارزش بایی های عادلانه و توجه به فعالیت های اعضای سازمان می‌توان از بروز این فشارها جلوگیری نمود.

-؟-----کنترل های بی‌مورد و آزار دهنده در محیط کار و سازمان که ناشی از بی‌اعتمادی به کارکنان می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که این شیوه بدبینی و پراکندگی را در سازمان افزایش می‌دهد. از طرفی موجب نگرانی و اضطراب و نتیجه آن کاهش کارایی فرد را به همراه خواهد داشت. باید در سازمان‌ها فضایی به وجود آید که در آن اطمینان و اعتماد متبای روابط متقابل بین کارکنان باشد.زیرا در محیط سرشار از اعتماد، اعضای سازمان با آرامش بیشتر در جهت تیل به اهداف سازمانی تلاش خواهند نمود. بنابراین باید با انتخاب شیوه های خود کنترلی و با کنترل های غیرمنسجم و نامحسوس به جای کنترل های منسجم، شدید، مستمر و آزار دهنده از بروز فشارهای عصبی شدید جلوگیری نمود.

-؟-----قـــوانین خشک و غیرقابل‌انطباق نیز در سازمان می‌تواند یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان و ارباب رجوع باشد. ممکن است برخی از ضوابط و مقررات بسیار تقصی باشند و متناسب با شرایط و مقتضیات فعلی سازمان‌ها نباشند.بنابراین مدیرانی که دارای مسوولیت و اختیار می‌باشند باید این قوانین و ضوابط را با توجه به فرهنگ، امکانات، نیاز، توان جامعه و انسان‌ها مورد بازنگری قرار دهند و با انطباق پذیر نمودن و تعدیلات معقول تنش های موجود را کاهش دهند.

-؟-----تغییرات غیرمنتظی و جابه‌جایی های مکرر و بدون دلیل کارکنان می‌تواند یکی از عوامل ایجاد فشار باشد. بنابراین در صورت لزوم تغییرات باید با فرهنگ سازی و پس از رفع نگرانی های کارکنان در زمینه های مختلف و جلب مشارکت آنان به این تغییر و تحولات اقدام نمود.

-؟-----تضادهای مختلف در سازمان- این تضاد ممکن است فردی، فرد با گروه و گروه با گروه در سازمان باشد. مانند تضادهای بین واحدهای صف و ستاد و یا تضاد بین منافع فردی و اقدامات سازمان. مدیران باید ضمن هوشیاری و درک این تضادها با مدیریت نمودن تضادها رامکانزهایی را اتخاذ نمایند که فعالیت‌ها و انرژی افراد، گروه‌های رسمی و غیررسمی در جهت اهداف سازمانی هدایت گردد. به عبارت دیگر کارکنان و گروه‌ها دریابند که نحی اهداف آنان در صورتی امکان پذیر است که اهداف سازمان تحقق یابد.

-؟-----تـــشریح شغل های فیزیوانعی نیز می‌تواند یکی از عوامل فشار به کارکنان باشد. زیرا اگر تشریح شغل کارکنان متناسب با کاری که انجام می‌دهند

-----

نباشد بدیهی است که فشار قابل ملاحظه ای را متحمل خواهند شد.

- ??
شرایط فیزیکی محل کار مانند سر و صدای بیش از حد در محیط کار، گرما و سرما، گازهای سمی، نور کم و ناگفتی نیز می تواند عامل ایجاد فشار برای کارکنان باشد.

- ??
عوامل
زیاد دیگری نیز در سازمان ها وجود دارند که در ایجاد استرس تاثیر گذار هستند. که فهرست برخی از آنان به شرح ذیل می باشد.
- ساختار سازمانی منگی بر نبرگر بیش از حد
- عدم امکان پیشرفت و ارتقا
- تخصص گزایی افراطی و جزیی شدن وظایف شغلی
- ارتباطات ناقص و عدم انتقال موثر اطلاعات
- عدم وجود بازخور
- ارایه اطلاعات نادرست
- حساسیت زیاد برای انجام وظایف
- زیاد بودن حجم کار
- کمبود وقت و انجام چند کار به صورت هم زمان
- تغییرات سریع در مقررات و ضوابط
- عدم رضایت از شغل توسط شاغل
- کمبود اختیارات برای انجام وظایف محوله
- کمبود امکانات در محیط کار
- روشن نبودن انتظارات مدیران
- پیچیده بودن وظایف
- توفیق افراد فرصت طلب در سازمان
- عدم رعایت مقررات و قوانین توسط برخی از اشخاص
- ضعف ایمان و اعتقادات مذهبی در بعضی از اشخاص
- افزایش فساد اخلاقی مانند رشوه خواری و...
- تورم و افزایش هزینه های زندگی

برای مقابله با استرس بایستی عوامل و زمینه های استرس را شناسایی شود تا راهکارهای مناسب با آن ها به کار گرفته شود و عوامل استرس زا تعدیل شوند.

نتیجه گیری

با توجه به مطالب گفته شده در مورد استرس و مراحل آن، عللیم و عوامل استرس در سازمان ها و ارایه راهکارها، مدیران و کارکنان در سازمان های صنعتی و تولیدی و خدماتی می توانند با آگاهی میزان تحمل خود از سطح استرس پذیری خود آگاه و با به کارگیری راهکارهای عملی جهت افزایش قدرت تحمل و فشارپذیری فردی و سازمانی خود گام برداشته و از این بابت در راستای سالم سازی محیط و ارتقای بهداشت روانی سازمان حرکت کنند تا انرژی هایی که ناخواسته صرف تنش های سازمانی می گردد در جهت ارتقای کسب و کیفیت و تحقق مسوولیت های اجتماعی سازمان به کار گرفته شود.

#### کشفده ای به نام نشاط اجتماعی

نویسنده:محیوبه ناطق

منبع:روزنامه قدس

کارشناسان به طور جدی نسبت به کاهش میزان شادی و نشاط بخصوص در جوانان هشدار می دهند. آمار نشان می دهد ۱۱ میلیون بیمار روانی در سطح کشور وجود دارد که بیشتر آنان جوان هستند.دیدن چهره های غمگین، افسرده، عصبانی و اخمو چیز جدیدی نیست، اگر چه هیچ گاه شادی بدون غم معنا ندارد و مانند شب و روز غم و شادی به هم پیوسته است، اما استرسار روحیه افسرده و غمگین افراد، نشاط اجتماعی و انگیزه های کاری را از بین می برد.متأسفانه در کشور ما هیچ آماری از خسرو و زیانهای مالی این گونه پدیده های اجتماعی وجود ندارد و خیلی مرسوم نیست؛ چه اینکه شاید اگر این آمار به دست می آمد به طور جدی تری مسأله را درک می کردیم و به فکر چاره جویی می افتادیم.آخرین بار یی که از ته دل خندیدید کی بود؟ یادتان می آید؟ البته این فراموشی ربطی به آزاریمز ندارد. بسیاری از افراد هستند که نمی توانند به این سؤال پاسخ صحیحی بدهند.

افسردگی دشمن درجه یکک نشاط

افسردگی چیست؟ افسردگی مشکلی است که امکان دارد در هر زمان به وجود آید. این بیماری موجب زنج انسانها، زیانهای اقتصادی و حتی مرگ می شود. میزان شیوه افسردگی امروزه به اندازه ای است که آن را در بیماری های طب عمومی، با سرماخوردگی مقایسه می کنند. افسردگی؛ زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی فرد مینلا را تحت تأثیر قرار می دهد. با وجود شیوع گسترده اختلال افسردگی بسیاری به دلیل ناآشنایی با عللیم این بیماری، درصدد درمان آن برنمی آیند، این در حالی است که عوارض افسردگی از جمله کاهش کارایی افراد، افزایش وقت هدر رفته، نقصان کارایی شغلی، غیبتهای مکرر، به خطر افتادن امنیت شغلی، ایجاد آشفتگی در خانواده، در موارد بسیاری باعث ایجاد مشکل برای اعضای خانواده و همکاران در محیط کار می شود. عللیم افسردگی هم احساس عمیق غم و ضعیگی و ناامیدی شدید است و در پنج گروه عاطفی، جسمی، شناختی و اجتماعی و ارتباطی طبقه بندی می شود.البته دلیل کاهش نشاط اجتماعی، افسردگی های گسترده نیست، بلکه می توان گفت افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است. در بسیاری از موارد افراد نمی خواهند نطاهر به شادی کنند.

اختلال، ازدواج و اضطراب

فیروزه اسحاقیان، دانشجو، معتمد است؛ یکباری مهمترین دغدغه جوانان است که نشاط را از آنان دور کرده است.دوی می افزاید: جوانان نگرانی های زیادی در خصوص آینده شغلی خود دارند و طبیعی است این نگرانی و افسردگی ناشی از آن را به سایر اعضای خانواده منتقل کنند و به دنبال آن، نشاط در خانواده ها و اجتماع کمربگ می شود.حامد بخایری، دارای شغل آزاد نیز بر این نکته تأکید می کند و می گوید: گاهی اوقات هیچ دلیلی برای ناراحتی ندارم، ولی نمی توانم بخندم و شادی کنم. به نظر می رسد این رفتارم مورد سرزنش دیگران قرار می گیرد.دوی می افزاید: البته اگر همین ظاهر آرام و بدون ناراحتی را واکنشانی کنیم، می بینیم ممکن است دیدن یک منظره در یک هفته قبل، دیدن یک فیلم یا حتی شنیدن اخبار موجب این ناراحتی شده باشد. ولی باید پرسید چرا این ناراحتی ها در وجود انسانها این قدر رسوب می کند و هفته ها او را درگیر می سازد؟دوی اضافه می کند: به نظر من جوانان بشر متاسی برزی بزرگ کردن غمها و ناراحتی ها دارند و در مورد این باید چاره جویی کرد.

یلدا شجاعی، حسابدار یک شرکت نیز معتقد است: وقتی ازدواج و کار دو معضل بزرگ جوانان به صورت امیدی واهی برایشان تبدیل شده و ناز و پس از رسیدن به این دو هدفشان، نگران حفظ آن می هستند، نمی توان از فشر جوان کشور انتظار شادی داشت.دوی می افزاید: کودکان، امروزه خیلی زود درگیر می شوند و بزرگتر ها بزرگی سریع آنها را وارد دنی خود می کنند و آنها را با مشکلات مالی، ارتباطی و خانوادگی خود درگیر می نمایند. یک کودک آماده است که شادی نکند و نشاط نداشته باشد. این نسخه در حقیقت از خیلی پیشتر برای او پیچیده شده است. وی اضافه می کند: به نظر می رسد تا دیر نشده کارشناسان باید برای این معضل فکری بکنند و مسأله را ریشه یابی کرده و به فکر راه حل آن باشند.

شادی کاربر، شادی حقیقی

رضا عامری، دانشجوی هنر می گوید: متأسفانه فرهنگ شادی در جامعه ما درست تبیین نشده است و حتی رسانه ها نیز به این فرهنگ توجه چندانی نشان نمی دهند.دوی می افزاید: با اینکه در چند سال اخیر رسانه ها بخصوص صدا و سیما سعی نموده اند فرهنگ شادی را در برنامه هایشان پیش از پیش افزایش دهند، اما هنوز خود به معنای واحدی از شادی و چگونگی آن دست نیافته اند، حتی خود جوانان در هاله ای از ابهام مانده اند که شادی حقیقی چیست؟ کدام شادی گناه محسوب نمی شود؟ کدام شادی مورد توجه خانواده ها یا مفاید مختلف قرار می گیرد؟دوی اضافه می کند: متأسفانه مسؤولان فرهنگی ما هنوز نتوانسته اند یک شادی حقیقی را از شادی کاذب بازشناسند تا جوان در بجهوس سن خود و تخلیه هیجانات درونی خود، راه را بیراهه نیسایند و به خطا به شادی کاذب روی نیابرد.سدیقه نوربان، خانه دار نیز می گوید: اگر شادی حقیقی از شادی کاذب بازشناخته نمی شد، این قدر جوانان به فرقههای به اصطلاح انرژی زا و شادی آور دوی نمی آوردند.

اسلام مانع شادی نیست

عباس نصیری فرد استاد دانشگاه و روحانی با اشاره به آیات و روایات و آموزه های اسلامی و دستورات در خصوص پرداختن به

شادی می گویند:ما مطابق با ارزشهای اسلامی، هم به شادی و هم به اندوه در جای خود به حد معقول و نیاز بشر نیاز داریم.

وی در پاسخ به سؤال خبرنگار ما می افزاید: این شادی همان اعیاد اسلامی موردنظر است و در روایات و دستورات بزرگان اسلام هم شادی در جای بسیار ارزشمندی قرار دارد. امام صادق(ع) در این مورد به مسلمانان می فرماید: در شادی ما شاد و در غم و اندوه ما اندوهناک باشید. وی اضافه می کند: حتی انتم معصوم(ع) ما در ایام سرور، شادی خود را بروز می دانند، در خانه هایشان را به روی مردم می گشودند، لباسهای تو می پوشیدند، به یکدیگر تبریک و تهنیت می گفتند.دوی می افزاید: در جامعه مسایلی که می تواند به شادی های اسلامی و صحیح منجر شود؛ بسیار فراوانند، اما متأسفانه ما این روشها را مشاهده نمی کنیم ما باید جوانان را با شادی های حقیقی اسلام در مناسبها آشنا و همراه کنیم.

فرهنگ سازی نشده

چگونگی می توانیم یا شادی زندگی کنیم. گاه چنان فضا سیاه و غم آلوده تصویر می شود که هیچ گاه جوانان به دنبال شادی نمی گردند، در حالی که می توان با فرهنگ سازی به جوانان یاد داد؛ چگونه ابتدا شادی های درونی شان را کشف کنند و پرورش دهند.باید به جوانان نشان داد که شادی در هر استول و نه در آزادی های انحراف گرفته؛ آنان باید این را با تمام وجود لمس کنند؛ آن گاه دنبال شادی های کاذب نمی گردند. یکی از راه های بوجود آوردن چنین فضایی، فرهنگ سازی است.

شادی جمعی یا هنجارشکنی

دکتر امان قرانی مقدم، جامعه شناس در گفتگویی با یکی از روزنامه های عصر ایران با اشاره به اینکه مسؤولیت ایجاد شادی جمعی بر عهده مدیران ارشد جامعه است، می گوید: تحقیقات نشان داده است که در تمام جوامع، شاد بودن باعث افزایش کارایی می شود. این مسأله تقریباً از دهه ۱۹۴۰ ثابت شده و اصلاً تئوری روابط انسانی در تشریح این مسأله شکل گرفته است.دوی می افزاید: از نظر جامعه شناسی، شادی نه تنها در بعد اقتصادی بلکه در ایجاد سیاسی، فرهنگی و تربیتی تأثیر همه جانبه دارد. به همین دلیل همه

کشورها سعی می کنند که اگر نمی توانند همه عناصر لازم را برای بروز شادی فراهم کنند، حداقل ابتکارهایی برای سوق دادن جامعه به سمت شاد زیستن انجام دهند.

وی اضافه می کند: من شادی جوانان ایرانی را شادی واقعی نمی دانم، یعنی این رفتارها ظاهری است. به نظر من جوان ایرانی به شادی پناه آورده، در حالی که قلب و روحش واقعاً شاد نیست. دلیل این مدعأ وی آوردن به شادی های جمعی است که در درون خود سطحی از هنجارشکنی را به همراه دارد.وی معتقد است: نگرانی های برانگیخته شده از بروز شادی های اجتماعی، حاصل شناخت نداشتن از ویژگی های نسل جوان و کارکردهای مثبت شادی در جامعه است. باید پذیرفت شادی قابل ترویج و نفی نیست و باید با همبیا کردن بسترهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی – فرهنگی شادی جمعی به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود. این تنها گزینه ای است که از بار آسیبهای فردی و اجتماعی شادی می کاهد.

گمشده ای به نام نشاط اجتماعی

نویسنده:مجویه ناطق

منبع:روزنامه قفس

کارشناسان به طور جدی نسبت به کاهش میزان شادی و نشاط بخصوص در جوانان هشدار می دهند. آمار نشان می دهد ۱۱ میلیون بیمار روانی در سطح کشور وجود دارد که بیشتر آنان جوان هستند.دیدن چهره های غمگین، افسرده، عصبانی و اخمو چیز جدیدی نیست. اگر چه هیچ گاه شادی بدون غم معنا ندارد و مانند شب و روز غم و شادی به هم پیوسته است، اما استمرار روحیه افسرده و غمگین افراد، نشاط اجتماعی و انگیزه های کاری را از بین می برد.مأسفانه در کشور ما هیچ آماری از خسور و زیانهای مالی این گونه پدیده های اجتماعی وجود ندارد و خیلی مرسوم نیست؛ چه اینکه شاید اگر این آمار به دست می آمد به طور جدی تری مسأله را درک می کردیم و به فکر چاره جویی می افتادیم.آخرین باری که از ته دل خندیدیم، کمی بوده یادمان می آید؟ البته این فراموشی ربطی به آزایمتر ندارد. بسیاری از افراد هستند که نمی توانن به این سؤال پاسخ صحیحی بدهند.

افسردگی دشمن درجه یک نشاط افسردگی چیست؟ افسردگی مشکلی است که امکان دارد در هر زمان به وجود آید. این بیماری موجب رنج انسانها، زیانهای اقتصادی و حتی مرگ می شود. میزان شیوه افسردگی امروزه به اندازه ای است که آن را در بیماری های طب عمومی، با سرماهوردهگی مقایسه می کنند. افسردگی زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی فرد میلرا را تحت تأثیر قرار می دهد. با وجود شیوع گسترده اختلال افسردگی بسیاری به دلیل ناآشنایی با علائم این بیماری، درصدد درمان آن برنی آید، این در حالی است که عوارض افسردگی از جمله کاهش کارایی افراد، افزایش وقت هدر رفته، نقصان کارایی شغلی، غیبتهای مکرر، به خطر افتادن امنیت شغلی، ایجاد آشفتگی در خانواده، در موارد بسیاری باعث ایجاد مشکل برای اعضای خانواده و همکاران در محیط کار می شود. علائم افسردگی هم احساس عقب غم و خستگی و ناامیدی شدید است و در پنج گروه عاطفی، جسمی، شناختی و اجتماعی و ارتباطی طبقه بندی می شود.البته دلیل کاهش نشاط اجتماعی، افسردگی های گسترده نیست، بلکه می توان گفت افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است. در بسیاری از موارد افراد نمی خواهند تقاضا به شادی کنند.

اختلال ازدواج و اضطراب فیروزه اسحاقیان، دانشجو، معتقد است: یکبارگی مهمترین دغدغه جوانان است که نشاط را از آنان دور کرده است.وی می افزاید: جوانان نگرانی های زیادی در خصوص آینده شغلی خود دارند و طبیعی است این نگرانی و افسردگی ناشی از آن را به سایر اعضای خانواده خود منتقل کنند و به دنبال آن، نشاط در خانواده ها و اجتماع کمرنگ می شود.جامد بختیاروی، دارای شغل آزاد برزی این نکته تأکید می کند و می گوید: گاهی اوقات هیچ دلیلی برای ناراحتی ندارم، ولی نمی توانم بخندم و شادی کنم. به نظر می رسد این رفتارم مورد سرزنش دیگران قرار می گیرد.وی می افزاید: البته اگر همین ظاهر آرام و بدون ناراحتی را مشاهده کنیم، می بینم ممکن است دیدن یک منظره در یک هفته قبل، دیدن یک فیلم یا حتی شنیدن اخبار موجب این ناراحتی شده باشد. ولی باید پرسید چرا این ناراحتی ما در وجود انسانها این قدر رسوب می کند و هفته ها او را درگیر می سازد.وی اضافه می کند: به نظر من جوانان بستر مناسبی برای بزرگ کردن غمها و ناراحتی ها دارند و در مورد این باید چاره جویی کرد.

یلدا حجازی، حسابدار یک شرکت نیز معتقد است: وقتی ازدواج و کار دو معضل بزرگ جوانان به صورت امیدی واهی برایشان تبدیل شده و ناز و پس از رسیدن به این دو هدفشان، نگران حفظ آن هم هستند، نمی توان از خسر جوان کشور انتظار شادی داشت.وی می افزاید: کودکان، امروزه خیلی زود بزرگی می شوند و بزرگترها خیلی سریع آنها را وارد بزرگی خود می کنند و آنها را با مشکلات مالی، ارتباطی و خانوادگی خود درگیر می نمایند. یک کودک آماده است که شادی کند و نشاط نداشته باشد. این نسخه در حقیقت از خیلی پیشتر برای او پیچیده شده است، وی اضافه می کند: به نظر می رسد تا غیر نشده کارشناسان باید برای این معضل فکری بکنند و مسأله را ریشه یابی کرده و به فکر راه حل آن باشند.

شادی کاذب، شادی حقیقی رضا عامری، دانشجو هنر می گوید: مأسفانه فرهنگ شادی در جامعه ما درست نبین نشده است و حتی رسانه ها نیز به این فرهنگ توجه چندانی نشان نمی دهند.وی می افزاید: با اینکه در چند سال اخیر رسانه ها بخصوص صدا و سیما سعی نموده اند فرهنگ شادی را در برنامه هایشان پیش از پیش افزایش دهند، اما هنوز به معنای واحدی از شادی و چگونگی آن دست نیافته اند، حتی خود جوانان در هاله ای از ابهام مانده اند که شادی حقیقی چیست؟ کدام شادی گناه محسوب نمی شود؟ کدام شادی مورد توجه خانواده ها با عقاید مختلف قرار می گیرد.وی اضافه می کند: مأسفانه مسؤولان فرهنگی ما هنوز نتوانسته اند یک شادی حقیقی را از شادی کاذب بازشناسند تا جوان در بحبوحه سن خود و تجلیه هیجانات درونی خود، راه را بیراهه نیامیاید و به خطا به شادی کاذب روی نیابد.صدیقہ نوربان، خانه دار نیز می گوید: اگر شادی حقیقی از شادی کاذب بازشناخته می شد، این قدر جوانان به فریبهای به اصطلاح انرژی زا و شادی آو رووی نمی آوردند.

اسلام مانع شادی نیست عباس صصیری فرد، استاد دانشگاه و روحانی با اشاره به آیات و روایات و آموزه های اسلامی و دستورات در خصوص پرداختن به شادی می گوید:ما مطابق با ارزشهای اسلامی، هم به شادی و هم به اندوه در جای خود به حد معقول و

نیاز بشر نیاز داریم

وی در پاسخ به سؤال خبرنگار ما می افزاید: این شادی ها همان اعیاد اسلامی موردتقد است و در روایات و دستورات بزرگان اسلام هم شادی در جای بسیار ارزشمندتری قرار دارد. امام صادق(ع) در این مورد به مسلمانان می فرماید: در شادی ما شاد و غم و اندوه ما اندوهواک باشد.وی اضافه می کند: حتی ائمه معصوم(ع) ما در ایام سرور، شادی خود را بروز می دادند، در خانه هایشان را به روی مردم می گشودند، لباسهای نو می پوشیدند، به یکدیگر تبریک و تهنیت می گفتند.وی می افزاید: در جامعه مسایلی که می تواند به شادی های اسلامی و صحیح منجر شود بسیار فراوانند، اما مأسفانه ما این روشها را مشاهده نمی کنیم ما باید جوانان را با شادی های حقیقی اسلام در مناسبتها آشنا و همراه کنیم.

فرهنگ سازی نشده چگونگی می توانیم با شادی زندگی کنیم. گاه جان فیاض سپاه و غم آلود تصویر می شود که هیچ گاه جوانان به دنبال شادی نمی گردند، در حالی که می توان با فرهنگ سازی به جوانان یاد داد: چگونه ابتدا شادی های درونی شان را کشف کنند و پرورش دهند.باید به جوانان نشان داد که شادی نه در پول است و نه در آزادی های انحراف گونه؛ آنان باید این را با تمام وجود لمس کنند؛ آن گاه دنبال شادی های کاذب نمی روند. یکی از راه های بوجود آوردن چنین فضایی، فرهنگ سازی است. شادی جمعی یا هنجارشکنی کثیر امان قرانی مقدم، جامعه شناس در گفتگو با یکی از روزنامه های عصر ایران با اشاره به اینکه مسؤولیت ایجاد شادی جمعی بر عهده مدیران ارشد جامعه است، می گوید: تحقیقات نشان داده است که در تمام مواقع، شاد بودن باعث افزایش کارایی می شود. این مسأله تقریباً از دهه ۱۹۳۰ ثابت شده و اصلاً تئوری روابط انسانی در تشریح این مسأله شکل گرفته است.وی می افزاید: از نظر جامعه شناسی، شادی نه تنها در بعد اقتصادی بلکه در ابعاد سیاسی، فرهنگی و تربیتی تأثیر همه جانبه دارد. در همین دلیل همه کشورها سعی می کنند که اگر نمی توانن همه عناصر لازم را برای بروز شادی فراهم کنند، حداقل ابتکارهایی برای سوق دادن جامعه به سمت شاد زیستن انجام دهند.

وی اضافه می کند: من شادی جوانان ایرانی را شادی واقعی نمی دانم، یعنی این رفتارها ظاهری است. به نظر من جوان ایرانی به شادی پناه آورده، در حالی که قلب و روحش واقعاً شاد نیست. دلیل این مدعأ وی آوردن به شادی های جمعی است که در درون خود سطحی از هنجارشکنی را به همراه دارد.وی معتقد است: نگرانی های برانگیخته شده از بروز شادی های اجتماعی، حاصل شناخت نداشتن از ویژگی های نسل جوان و کارکردهای مثبت شادی در جامعه است. باید پذیرفت شادی قابل ترویج و نفی نیست و باید با همبیا کردن بسترهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی – فرهنگی شادی جمعی به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود. این تنها گزینه ای است که از بار آسیبهای فردی و اجتماعی شادی می کاهد.

#### وسواسی ها مرابف باشند

استفاده فراوان از صابون ها و دیگر مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری، افراد را در معرض سرطان قرار می دهد.
شنشویی زیاد با مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری باعث می شود ماده تری کلوزان که در برخی از این مواد پاک کننده وجود دارد با کلر موجود در آب معمولی واکنش نشان داده و ماده شیمیایی کلوروفرم که سرطان زااست، آزاد شود. تری کلوزان، یک ماده ضدبمیکروب صنعتی است که برطیف وسیعی از میکروب ها تأثیر گذارده و به این علت در تولید برخی مواد آرایشی، گرم های ضدبمیکروب، لوسیون ها، گرم های درمان آکنه و صابون ها و مواد پاک کننده استفاده می شود. اما در کل مصرف عمده این ماده به عنوان ضدبمیکروب و نگهدارنده طولانی مدت غذا است. متخصصان شست و شوی به اندازه با استفاده از صابون های حاوی مواد ضدباکتری را توصیه می کنند لذا برای جلوگیری از ابتلا به سرطان باید از شست و شوی وسواس گونه اجتناب کرد.

وسواسی ها مراقب بگذارند

استفاده فراوان از صابون ها و دیگر مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری، افراد را در معرض سرطان قرار می دهد.
شنشویی زیاد با مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری باعث می شود ماده تری کلوزان که در برخی از این مواد پاک کننده وجود دارد با کلر موجود در آب معمولی واکنش نشان داده و ماده شیمیایی کلوروفرم که سرطان زااست، آزاد شود. تری کلوزان، یک ماده ضدبمیکروب صنعتی است که برطیف وسیعی از میکروب ها تأثیر گذارده و به این علت در تولید برخی مواد آرایشی، گرم های ضدبمیکروب، لوسیون ها، گرم های درمان آکنه و صابون ها و مواد پاک کننده استفاده می شود. اما در کل مصرف عمده این ماده به عنوان ضدبمیکروب و نگهدارنده طولانی مدت غذا است. متخصصان شست و شوی به اندازه با استفاده از صابون های حاوی مواد ضدباکتری را توصیه می کنند لذا برای جلوگیری از ابتلا به سرطان باید از شست و شوی وسواس گونه اجتناب کرد.

#### اگر استرس بگذاره

نویسنده:فرزانه روستای

منبع:روزنامه ایران

پاسخ های توأم با عصبانیت به پرسش های ساده دیگران، عواضی مانند سر درد های شدید پس از گذاردن یک روز پر مشغله،

شربه زدن رانندگان به فرمان اتومبیل (زمانی که در ترافیک است) و یا نکلان دادن پاها و جویدن ناخن ها، هنگامی نوعی از بروز ناآگاهانه فشارهای روانی در افراد است.آمارهای منتشره نیز بیان کننده افزایش محسوس بیادریهای ناشی از فشارهای روانی در قرن اخیر و بویژه در کشور های پیشرفته است. اما دلیل این افزایش ناگهانی، بیادریهایی با منشأ عصبی و مصرف روز افزون آرام بخش چیست؟

متخصصان علوم اجتماعی معتقدند: از بین رفتن ساختارهای سنتی حمایت کننده مانند خانواده، تغییر ارزش های جوامع، فشارهای کاری، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، مصرف بی رویه دارو و حساسیت بیش از حد افراد به رفتارهای خود و دیگران را سبب افزایش استرس و بالطبع تأثیرات ناخوشایند آن می دانند، اما آیا می دانید کدام عوامل در کاهش یا افزایش استرس های افراد دخالت دارند و نحوه مقابله با آنها چیست؟

رویدادهای زندگی

تحقیقات دو روانشناس به نام های اهوئلز و «براهه» نشان داده است رویدادهای معینی که موجب تغییر ناگهانی در روند زندگی می شوند، امکان ابتلای فرد به بیماریهای جسمی (در پی تراخشی های عصبی) را افزایش می دهد. این تغییرات، طیفی وسیع از اتفاق های مهم مانند مرگ همسر، بیماری و مشکلات اقتصادی افراد را استرس های به ظاهر کم اهمیت ناشی از اایام عید را در بر می گیرد. روانشناسان مذکور با توجه به این که هر واقعه زندگی، صرفظنر از مطلوب یا غیر مطلوب بودن، استرس زا است، به هر یک از آنها نمره ای معین داده و نتیجه گرفتند، افرادی که میزان تغییرات در زندگی شان بیشتر از حد معین است، به احتمال زیاد، در دو سال بعدی زندگی به امراضی با منشأ عصبی مانند بیماری های قلبی دچار می شوند.
از جمله این تغییرات می توان به مرگ، طلاق، زندگی جدا از همسر، زندانی شدن و ازدواج ... اشاره کرد.

محیط

محیط زندگی هر فرد، از اجتماع، محل کار و طبیعت پیرامون او تشکیل می شود. محیط اجتماعی مصدر درصد در میزان استرس افراد نقش دارد. رویدادهای سخت زندگی بر افرادی که در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده و از سوی نهادهایی مانند خانواده، حمایت عاطفی می شوند، تأثیر منفی کمتری دارند. نتیجه بررسی محققان نشان می دهد اثرزای اجتماعی، تجرد، نداشتن اعتقادات نئود صمیمیت با همسر، رابطه نزدیک با میزان ابتلای افراد به بیماریهای روانی دارند.محیط شغلی نیز بر استرس افراد تأثیر گذار است. با وجود این که اشتغال، صرف نظر از تأمین مالی در ارضای تمایلاتی مانند اعتماد به نفس، نقش تعیین کننده دارد، اما واقعیت این است که هر فرد، پیشترین سدهمه روانی را در محیط کار تجربه می کند.شرایط نامطلوب مانند کار طولانی و استراحت کم، نور تاکفی و سرو صدای زیاد، نداشتن امنیت شغلی، چه در مشاغل طاقت فرسا و چه در کارهایی که نیاز به تمرکز و سرعت عمل در تصمیم گیری دارند، منجر به بیماری می شود. از دیگر عوامل ایجاد فشار روانی در محیط کار، می توان به تقلیل نوع فعالیت های شغلی یا ارزش های شخصی و اجتماعی فرد، روابط بین همکاران و رئیسان اداره و سرانجام، تغییراتی مانند ترغیب، بازنشستگی و یا اضافه کاری اشاره کرد.محیط طبیعی نیز در استرس افراد اثر گذار است. عوامل فیزیکی و طبیعی مانند ازدحام و سرو صدای بیش از حد، تنهایی، گرما، سرما، نور، انواع مواد شیمیایی که از طریق آب، غذا و هوا جذب بدن می شوند، وجود کلسرول بیش از حد در رژیم غذایی، استنشام دود سیگار و نداشتن تحرکات بدنی، هر کدام به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر سلامت جسم و روان انسان اثر می گذارند.

ویژگی های فردی

روانشناسان در بررسی شخصیتی افراد، آنها را به گروه الف و ب که خصوصیات متضاد دارند، تقسیم می کنند. افراد گروه الف عموماً، بهدات رقابت طلب و پرخاشگر هستند و معمولاً بدون برنامه ریزی اقدام به عمل می کنند. رفتار آنها با تأثیر بر سیستم قلب و عروق، فشار خون و ضربان قلب را افزایش داده و امکان بروز حملات قلبی را بالا می برد. اما نکته جالب توجه اینجاست که با وجود خطر آفرین بودن این صفات، تحقیقات نشان می دهد بیشتر مدیران موفق، متعلق به این دسته هستند. البته این رفتارها در هنگام رقابت، نوعی سازگاری به شمار می آید. اما در مواقع عادی باید کنترل شوند.نیود خودباوری در افراد، مطرح نکردن نظرات و نگرشها، کم جرأنی و آرمان گرایی بیش از حد، از عوامل دیگر بروز ناکنای و در پی آن استرس است. در مقابل، وجود برخی ویژگی ها در افراد، سبب افزایش مقاومت آنها در برابر ناملایمات زندگی می شود. یکی از خصوصیت ها، کنترل بر رویدادها و باور این نکته است که انسان می تواند بر مسیر اتفاق های زندگی تأثیر بگذارد. افراد دارای این خصوصیت، به جای دلیل تراشی و گناه کنار جلوه دادن دیگران، مسئولیت اعمالشان را خود به عهده می گیرند. احساس تعهد و هدفمندی در مقابل امور شغلی و زندگی، برخورداری از قدرت مبارزه طلبی و انتطاف پذیری نیز از ویژگی های دیگر افرادی است که در مقابل تغییرات زندگی احساس ناامنی نکرده و فشارها را با موفقیت پشت سر می گذارند.

ویژگی های ژنتیکی

برخی افراد پیرامون ما به سرعت هیجان زده شده و به سختی آرامش خود را باّز می یابند و عده ای دیگر به اصطلاح «عونسزده» هستند. از نظر روانشناسان، این تفاوت ها را می توان بیشتر به زمینه ژنتیکی افراد نسبت داد. پاسخ های روانی به محرک های خارجی نیز از تفاوت های ژنتیکی افراد منشأ می گیرد و از این رو است که در فشارهای عصبی، عضلات کوچک پوست سر شما واکنش نشان داده و سبب بوز سرد درد می شوند. در حالی که احتمالاً دوست شما هرگز چنین سردردی را تجربه نکرده است. واکنش سیستم های قلب وعروق، گوارش و تنفس نیز به همین ترتیب به بیادریهایی نظیر تپش قلب، زخم معده و آسم منجر می شود.

تجربه های گذشته

تجربه های دوران کودکی، نقش مؤثر در چگونگی شکل گیری شخصیت، نگرش و شیوه مقابله با فشار روانی در افراد دارد. پیامهایی که والدین، خواسته یا ناخواسته به کودک انتقال می دهند، با سبب ایجاد اعتماد به نفس و تقویت توانایی مقابله با مشکلات و با زمینه ساز نشلم شدن آنها می شود.میزان صمیمیت والدین بر فرزندان نیز با سلامت روانی آنها در دوران بزرگسالی رابطه نزدیک دارد، نداشتن صمیمیت با والدین در دوره کودکی، سبب مزوی شدن افراد در دوران بزرگسالی می شود.

آگاهی و ادراک صحیح

برخی افراد از توانایی ها و فشارهای روانی اطراف خود شناخت درستی ندارند. این دسته، انتظارات خارجی و خواسته های درونی خود را بخوبی می شناسند و به همین دلیل در هنگام استرس، سازگار می شوند. اما افرادی که آگاهی شان از فشار های روانی کم است، معمولاً اصل موضوع ناراحت کننده را فراموش کرده و در جزئیات غرق می شوند و به همین دلیل قادر به حل مشکل نیستند. عواملی مانند پیش و آگاهی سبب ادراک درست فرد از مشکل خواهد شد.

نویسنده:فرزانه روستای

منبع:روزنامه ایران

پاسخ های توأم با عصبانیت به پرسش های ساده دیگران، عوارضی مانند سر درد های شدید پس از گذراندن یک روز پر مشغله، شربه زدن رانندگان به فرمان اتومبیل (زمانی که در ترافیک است) و یا نکلان دادن پاها و جویدن ناخن ها، هنگامی نوعی از بروز ناآگاهانه فشارهای روانی در افراد است.آمارهای منتشره نیز بیان کننده افزایش محسوس بیادریهای ناشی از فشارهای روانی در قرن اخیر و بویژه در کشور های پیشرفته است. اما دلیل این افزایش ناگهانی، بیادریهایی با منشأ عصبی و مصرف روز افزون آرام بخش چیست؟

متخصصان علوم اجتماعی معتقدند: از بین رفتن ساختارهای سنتی حمایت کننده مانند خانواده، تغییر ارزش های جوامع، فشارهای کاری، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، مصرف بی رویه دارو و حساسیت بیش از حد افراد به رفتارهای خود و دیگران را سبب افزایش استرس و بالطبع تأثیرات ناخوشایند آن می دانند، اما آیا می دانید کدام عوامل در کاهش یا افزایش استرس های افراد دخالت دارند و نحوه مقابله با آنها چیست؟

رویدادهای زندگی تحقیقات دو روانشناس به نام های اهوئلز و «براهه» نشان داده است رویدادهای معینی که موجب تغییر ناگهانی در روند زندگی می شوند، امکان ابتلای فرد به بیادریهای جسمی (در پی تراخشی های عصبی) را افزایش می دهد. این تغییرات، طیفی وسیع از اتفاق های مهم مانند مرگ همسر، بیماری و مشکلات اقتصادی افراد را استرس های به ظاهر کم اهمیت ناشی از ایام عید را در بر می گیرد. روانشناسان مذکور با توجه به این که هر واقعه زندگی، صرفظنر از مطلوب یا غیر مطلوب بودن، استرس زا است، به هر یک از آنها نمره ای معین داده و نتیجه گرفتند، افرادی که میزان تغییرات در زندگی شان بیشتر از حد معین است، به احتمال زیاد، در دو سال بعدی زندگی به امراضی با منشأ عصبی مانند بیماری های قلبی دچار می شوند.
از جمله این تغییرات می توان به مرگ، طلاق، زندگی جدا از همسر، زندانی شدن و ازدواج ... اشاره کرد.

محیط محیط زندگی هر فرد، از اجتماع، محل کار و طبیعت پیرامون او تشکیل می شود. محیط اجتماعی مصدر درصد در میزان استرس افراد نقش دارد. رویدادهای سخت زندگی بر افرادی که در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده و از سوی نهادهایی مانند خانواده، حمایت عاطفی می شوند، تأثیر منفی کمتری دارند. نتیجه بررسی محققان نشان می دهد اثرزای اجتماعی، تجرد، نداشتن اعتقادات و نئود صمیمیت با همسر، رابطه نزدیک با میزان ابتلای افراد به بیماریهای روانی دارند.محیط شغلی نیز بر استرس افراد تأثیر گذار است. با وجود این که اشتغال، صرف نظر از تأمین مالی در ارضای تمایلاتی مانند اعتماد به نفس، نقش تعیین کننده دارد، اما واقعیت این است که هر فرد، پیشترین سدهمه روانی را در محیط کار تجربه می کند.شرایط نامطلوب مانند کار طولانی و استراحت کم، نور تاکفی و سرو صدای زیاد، نداشتن امنیت شغلی، چه در مشاغل طاقت فرسا و چه در کارهایی که نیاز به تمرکز و سرعت عمل در تصمیم گیری دارند، منجر به بیماری می شود. از دیگر عوامل ایجاد فشار روانی در محیط کار، می توان به تقلیل نوع فعالیت های شغلی یا ارزش های شخصی و اجتماعی فرد، روابط بین همکاران و رئیسان اداره و سرانجام، تغییراتی مانند ترغیب، بازنشستگی و یا اضافه کاری اشاره کرد.محیط طبیعی نیز در استرس افراد اثر گذار است. عوامل فیزیکی و طبیعی مانند ازدحام و سرو صدای بیش از حد، تنهایی، گرما، سرما، نور، انواع مواد شیمیایی که از طریق آب، غذا و هوا جذب بدن می شوند، وجود کلسرول بیش از حد در رژیم غذایی، استنشام دود سیگار و نداشتن تحرکات بدنی، هر کدام به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر سلامت جسم و روان انسان اثر می گذارند.

ویژگی های فردی روانشناسان در بررسی شخصیتی افراد، آنها را به گروه الف و ب که خصوصیات متضاد دارند، تقسیم می کنند. افراد گروه الف عموماً، بهدات رقابت طلب و پرخاشگر هستند و معمولاً بدون برنامه ریزی اقدام به عمل می کنند. رفتار آنها با تأثیر بر سیستم قلب و عروق، فشار خون و ضربان قلب را افزایش داده و امکان بروز حملات قلبی را بالا می برد. اما نکته جالب توجه اینجاست که با وجود خطر آفرین بودن این صفات، تحقیقات نشان می دهد بیشتر مدیران موفق، متعلق به این دسته هستند. البته این رفتارها در هنگام رقابت، نوعی سازگاری به شمار می آید. اما در مواقع عادی باید کنترل شوند.نیود خودباوری در افراد، مطرح نکردن نظرات و نگرشها، کم جرأنی و آرمان گرایی بیش از حد، از عوامل دیگر بروز ناکنای و در پی آن استرس است. در مقابل، وجود برخی ویژگی ها در افراد، سبب افزایش مقاومت آنها در برابر ناملایمات زندگی می شود. یکی از خصوصیت ها، کنترل بر

رویدادها و باور این نکته است که انسان می تواند بر مسیر اتفاق های زندگی تأثیر بگذارد. افراد دارای این خصوصیت، به جای دلیل تراشی و گناه کار جلوه دادن دیگران، مسئولیت اعمالشان را خود به عهده می گیرند. احساس تهدد و هتفندتی در مقابل امور شغلی و زندگی، برخورداری از قدرت مبارزه طلبی و تعظاف پذیری نیز از ویژگی های دیگر افراد است که در مقابل تحیرات زندگی احساسی نا امن نگردد و فشارها را با موفقیت پشت سر می گذارند.

ویژگی های ژنتیکی برخی افراد پیرامون ما به سرعت هیجان زده شده و به سختی آرامش خود را بازی می یابند و عده ای دیگر به اصطلاح بخونسرد، هستند. از نظر روانشناسان، این تفاوت ها را می توان بیشتر به زمینه ژنتیکی افراد نسبت داد. پاسخ های روانی به محرک های خارجی نیز از تفاوت های ژنتیکی افراد منشأ می گیرد و از این رو است که در فشارهای عصبی، عضلات کوچک پوست سر شما واکنش نشان داده و سبب بروز سرد دردم می شوند. در حالی که احتمالاً دوست شما هرگز چنین سردردی را تجربه نکرده است. واکنش سیستم های قلب وعروق، گوارش و تنفس نیز به همین ترتیب به بیماریهای نظیر تپش قلب، زخم معده و آسم منجر می شود.

تجربه های گذشته تجربه های دوران کودکی، نقشی مؤثر در چگونگی شکل گیری شخصیت، نگرش و شیوه مقابله با فشار روانی در افراد دارد. پیامهایی که والدین، خواسته یا ناخواسته به کودکان انتقال می دهند، یا سبب ایجاد اعتماد به نفس و تقویت توانایی مقابله با مشکلات و یا زمینه ساز تسلیم شدن آنها می شود.میزان صمیمیت والدین بر فرزندان نیز با سلامت روانی آنها در دوران بزرگسالی رابطه نزدیک دارد.نداشتن صمیمیت با والدین در دوره کودکی، سبب مزوی شدن افراد در دوران بزرگسالی می شود. آگاهی و ادراک صحیح برخی افراد از توانایی ها و فشارهای روانی اطراف خود شناخت درستی ندارند. این دسهه انتظارات خارجی و خواسته های درونی خود را بخوبی می شناسند و به همین دلیل در هنگام استرس، سازگار می شوند. اما افرادی که آگاهی شان از فشار های روانی کم است، معمولاً اصل موضوع ناراحت کننده را فراموش کرده و در جزئیات غرق می شوند و به همین دلیل قادر به حل مشکل نیستند. عواملی مانند پیش و آگاهی سبب ادراک درست فرد از مشکل خواهد شد.

من نمی ترسم

ترس کودک یکی از مشکلات شایع در بین خانواده ها است. روان شناسان معتقدند احساس ترس از سن 7 ماهگی در کودکان شروع می شود و کودکان در این سن هویت مادر را تشخیص می دهند و افراد دیگر برایشان متفاوت جلوه می کنند، کودکان در ماه های بعد از بسیاری موارد مانند تاریکی، ارتفاع، جانوران، اشیا و افراد ناشناس می ترسند. ترس کودکان از برخی مسائل و حتی اشیا و تاریکی طبیعی به نظر می رسد و بتدریج بسیاری از این ترس ها همزمان با رشد سنّی اش از ذهن او پاک می شوند، والدین باید در نظر داشته باشند همان طور که بچه ها با هم متفاوت هستند ترس هایشان نیز به هم شبیه نیست. اما موضوع قابل طرح چگونگی برخورد والدین نسبت به احساس ترس کودکان است.

نخستین و مهم ترین مسأله این است که کودکان به دلیل ترسشان از سوی بزرگسالان و والدین مورد تمسخر قرار نگیرند و از جملات «تو چقدر ترسویی» و … پشندت بپرهیزید.

پیش از آنچه بچه ها را در این گونه موارد مورد پرسش قرار دهید که مثلاً:چرا می ترسی،» یا همدلی و مهربانی به حرف هایی که بچه ها درباره ترسیدن هایشان می زنند به دقت گوش کنید و بگذارید آنها درباره مسأله خود با شما صحبت کنند.بپذیرش احساس ترس کودک و طبیعی شمردن آن موجب می شود که خود را ضعیف، کم عقل و یا بی لیاقت به حساب نیاورد.ترس کودک را عم از این که «درست و بجا» باشد و یا نادروست و نابخه، باید پذیرفت. پندر و مادر می توانند با حمایت و اطمینان دادن به کودک و البته فراهم آوردن شرایطی که موجب راحتی خیال کودک شود، از میزان ترس او بکاهند.زمانی که کودک شب هنگام از وجود هولایی در اتاقش می ترسد والدین و نزدیکان او می توانند با درآغوش کشیدن او بگویند، «قول دادم که ترسیده ای، ولی تو الآن پیش ما هستی». در چنین شرایطی اگر به کودک بگویند، «ترس، شجاع باش، دیگه بزرگ شدی و نباید ترسی…» نه تنها مشکلی از او حل نمی شود، بلکه تنها، مشکل او نادیده گرفته می شود. در صورتی که با پذیرش ترس کودک و حمایت های خود می توانند کودک را آرام کنند و این فرصت را به او بدهند که بهتر با ترس خود کنار بیاید.

کودکان برای مقابله و روبرایی با ترس هایشان نیازمند حمایت و محافظت افرادی هستند که بتوانند به آنها اطمینان کنند. هرچه احساس اعتماد کودک قوی تر باشد، ترس خود را راحت تر بروز می دهد و بهتر با آن مقابله می کند.خوب است والدین طوری برنامه ریزی کنند که کودک در موقعیت های ترسناک و هراس آور قرار نگیرد. اگر کودک از صحنه های زودخورد و درگیری می ترسد، تربیتی دهید که فیلم ها و کارتون هایی که همراه با صحنه های خشونت آمیز و درگیری است نیند. وقتی کودکی درباره حادثه ای صحبت می کند، خوب است به جای توجه به واقعه و اظهار نظر درباره آن به احساساتی که کودک نسبت به آن رویداد ابراز می دارد، توجه کنید. زمانی که فرزندان ترسیده است، با خم شدن و هم سطح او قرار گرفتن، کودک را در آغوش بگیرید و اجازه دهید که از تماس فیزیکی با شما و حمایتی که از این طریق کسب می کند، احساس آرامش کند یا فرزند خود درباره ترس هایش صحبت کنید و با بررسی روش های مختلف روبرایی با ترس در صدد کمک به او برآیید تا رفته رفته بتواند احساس ترس وحشت خود را تحت کنترل درآورد. برای مثال می توان از کودک پرسید: «فکر می کنی توی کمد و یا زیر تختخواب چه چیزی مخفی شده است؟ شبیه چیست؟ آیا راه می رود…»

در اغلب موارد باشناخت دقیق علت ترس کودک می توان بر آن غلبه کرد. برای مثال اگر فرزند شما از بلندی می ترسد، می توان با گفتن چنین جملاتی، «لرومی ندارد نگران باشی، ما هیچ گاه به بروج ها و یا مکان های بلند نخواهیم رفت»، به او اطمینان دهید که علنی برای ترس و وحشت وجود ندارد. بیشتر کودکانی که ترس بر آنها غلبه کرده است، می خواهند ملدام در باره آب حرف بزنند.این طور به نظر می رسد که نمی توانند از فکر کردن درباره آن خلاصی یابند. در چنین شرایطی والدین می توانند با پذیرش احساسات کودک و شنیدن حرف هایش، درصدد کمک و حمایت از کودک برآیند.گاهی نیز کودکی تمایلی به صحبت درباره ترسش ندارد، در چنین موقعی بهتر است او را وادار به این کار نکنید. پندر و مادر می توانند با رفتار خود به کودک بفهمانند که متوجه ترس او شده اند و هر وقت که کودک دوست داشته باشد، می تواند درباره آن صحبت کند.

هیچ گاه به زور از کودک نخواهید با ترسش مقابله کنید. برای مثال کودکی که از آب می ترسد را به زور با خود به دون استخر نرید، شاید او ترجیح می دهد در حالی که روی صندلی راحتی کنار استخر نشسته است، بازی بچه های دیگر را در آب تماشا کند و به تدریج که احساس امنیت کرد جلو بیاید و باهای خود را در آب فرو کند و بر این تلاش باشد که بر ترسش فائق آید.کودکی که ترس را عادی و طبیعی بداند، خود پنداره مثبتی نسبت به خویشش در ذهن خواهد داشت؛ زیرا خود را بی کفایت نمی داند.سعی کنید این فکر را در کودک تقویت کنید که همه- حتی پدر و مادر او- در شرایطی خواهند ترسید. والدین و یا وابستگان نزدیک کودک می توانند با تعریف داستان و یا خاطره ای از دوران کودکی خود، ترس را برای کودک حیوانی طبیعی جلوه دهند.برای مثال بگویند: «وقتی هم سن و سال تو بودم از حشرات و زنبوها می ترسیدم، یک بار که یک کفشدووزک را روی زمین دیدم، تصمیم گرفتم آن را به دقت دنبال کنم». بعد از مدتی متوجه شدم که کفشدووزک نمی تواند صدمه ای به من زند…»با پذیرش ترس کودک، می توان به او فهماند که بسیاری از ترس های دوران کودکی- بر خلاف ترس های بزرگسالان که اغلب پایدار و همیشگی هستند- موقتی و گذرا هستند و اغلب بدون هیچ اقدامی از بین خواهند رفت.سعی کنید همیشه خصوصیات برجسته کودک را- هرچند هم که ناچیز و کوچک باشند- تمسین کنید. با بزرگ جلوه دادن شهامت های کوچک کودک، او را در خصوص رفتن به تاریکی، تنها خریدن، شنا کردن در آب حمایت کنید و به او اعتماد به نفس ببخشید تا برای گام های بعدی در زندگی اش انگیزه و تمایل داشته باشد.

من نمی ترسم

ترس کودک یکی از مشکلات شایع در بین خانواده ها است. روان شناسان معتقدند احساس ترس از سن 7 ماهگی در کودکان شروع می شود و کودکان در این سن هویت مادر را تشخیص می دهند و افراد دیگر برایشان متفاوت جلوه می کنند، کودکان در ماه های بعد از بسیاری موارد مانند تاریکی، ارتفاع، جانوران، اشیا و افراد ناشناس می ترسند. ترس کودکان از برخی مسائل و حتی اشیا و تاریکی طبیعی به نظر می رسد و بتدریج بسیاری از این ترس ها همزمان با رشد سنّی اش از ذهن او پاک می شوند، والدین باید در نظر داشته باشند همان طور که بچه ها با هم متفاوت هستند ترس هایشان نیز به هم شبیه نیست. اما موضوع قابل طرح چگونگی برخورد والدین نسبت به احساس ترس کودکان است.

نخستین و مهم ترین مسأله این است که کودکان به دلیل ترسشان از سوی بزرگسالان و والدین مورد تمسخر قرار نگیرند و از جملات «تو چقدر ترسویی» و … پشندت بپرهیزید.

پیش از آنچه بچه ها را در این گونه موارد مورد پرسش قرار دهید که مثلاً:چرا می ترسی،» یا همدلی و مهربانی به حرف هایی که بچه ها درباره ترسیدن هایشان می زتند به دقت گوش کنید و بگذارید آنها درباره مسأله خود با شما صحبت کنند.بپذیرش احساس ترس کودک و طبیعی شمردن آن موجب می شود که خود را ضعیف، کم عقل و یا بی لیاقت به حساب نیاورد.ترس کودک را عم از این که «درست و بجا» باشد و یا نادروست و نابخه، باید پذیرفت. پندر و مادر می توانند با حمایت و اطمینان دادن به کودک و البته فراهم آوردن شرایطی که موجب راحتی خیال کودک شود، از میزان ترس او بکاهند.زمانی که کودک شب هنگام از وجود هولایی در اتاقش می ترسد والدین و نزدیکان او می توانند با درآغوش کشیدن او بگویند، «قول دادم که ترسیده ای، ولی تو الآن پیش ما هستی». در چنین شرایطی اگر به کودک بگویند، «ترس، شجاع باش، دیگه بزرگ شدی و نباید ترسی…» نه تنها مشکلی از او حل نمی شود، بلکه تنها، مشکل او نادیده گرفته می شود. در صورتی که با پذیرش ترس کودک و حمایت های خود می توانند کودک را آرام کنند و این فرصت را به او بدهند که بهتر با ترس خود کنار بیاید.

کودکان برای مقابله و روبرایی با ترس هایشان نیازمند حمایت و محافظت افرادی هستند که بتوانند به آنها اطمینان کنند. هرچه احساس اعتماد کودک قوی تر باشد، ترس خود را راحت تر بروز می دهد و بهتر با آن مقابله می کند.خوب است والدین طوری برنامه ریزی کنند که کودک در موقعیت های ترسناک و هراس آور قرار نگیرد. اگر کودک از صحنه های زودخورد و در گیری می ترسد، تربیتی دهید که فیلم ها و کارتون هایی که همراه با صحنه های خشونت آمیز و درگیری است نیند. وقتی کودکی درباره حادثه ای صحبت می کند، خوب است به جای توجه به واقعه و اظهار نظر درباره آن به احساساتی که کودک نسبت به آن رویداد ابراز می دارد، توجه کنید. زمانی که فرزندان ترسیده است، با خم شدن و هم سطح او قرار گرفتن، کودک را در آغوش بگیرید و اجازه دهید که از تماس فیزیکی با شما و حمایتی که از این طریق کسب می کند، احساس آرامش کند یا فرزند خود درباره ترس هایش صحبت کنید و با بررسی روش های مختلف روبرایی با ترس در صدد کمک به او برآیید تا رفته رفته بتواند احساس ترس وحشت خود را تحت کنترل درآورد. برای مثال می توان از کودک پرسید: «فکر می کنی توی کمد و یا زیر تختخواب چه چیزی مخفی شده است؟ شبیه چیست؟ آیا راه می رود…»

در اغلب موارد باشناخت دقیق علت ترس کودک می توان بر آن غلبه کرد. برای مثال اگر فرزند شما از بلندی می ترسد، می توان با گفتن چنین جملاتی، «لرومی ندارد نگران باشی، ما هیچ گاه به بروج ها و یا مکان های بلند نخواهیم رفت»، به او اطمینان دهید که علنی برای ترس و وحشت وجود ندارد. بیشتر کودکانی که ترس بر آنها غلبه کرده است، می خواهند ملدام در باره آب حرف



برزنداین طور به نظر می رسد که نمی توانند از فکر کردن درباره آن خلاصی یابند. در چنین شرایطی والدین می توانند با پذیرش احساسات کودک و شنیدن حرف هایش، درصدد کمک و حمایت از کودک برآیند.گاهی نیز کودکی تمایل به صحبت درباره ترسش ندارد، در چنین مواقعی بهتر است او را وادار به این کار نکنید. پدر و مادر می توانند با رفتار خود به کودک بفهمانند که متوجه ترس او شده اند و هر وقت که کودک دوست داشته باشد، می تواند درباره آن صحبت کند.

هیچ گاه به زور از کودک نخواهید، با ترسش مقابله کنید. برای مثال کودکی که از آب می ترسد را به زور با خود به درون استخر نبرید، شاید او ترجیح می دهد در حالی که روی صندلی راحتی کنار استخر نشسته است، بازی بچه های دیگر را در آب تماشا کند و به تدریج که احساس امنیت کرد جلو بیاید و پایهای خود را در آب فرو کند و بر این نلانی باشد که برترسش قانع آید.کودکی که ترس را عادی و طبیعی بداند، خود پنداره مثبتی نسبت به خویشش در ذهن خواهد داشت، زیرا خود را بی تکلیف نمی داند.سعی کنید این فکر را در کودک تقویت کنید که همه- حتی پدر و مادر او- در شرایطی خواهند ترسید. والدین و باستانگان نزدیک کودک می توانند با تعریف داستان و یا خاطره ای از دوران کودکی خود، ترس را برای کودک همچنی طبیعی جلوه دهند.برای مثال بگویند: «بوقی هم سن و سال تو بودم از حشرات و زنبوها می ترسیدم، یک بار که یک کفشدوزک را روی زمین دیدم، تصمیم گرفتم آن را به دقت دنبال کنم». بعد از مدتی متوجه شدم که کفشدوزک نمی تواند صدمه ای به من بزند...با پذیرش ترس کودک، می توان به او فهماند که بسیاری از ترس های دوران کودکی- بر خلاف ترس های بزرگسالان که اغلب پایدار و هیشگی هستند- موقتی و گذرا هستند و اغلب بدون هیچ اقدامی از بین خواهند رفت.سعی کنید همیشه خصوصیات برجسته کودک را- هرچند هم که ناچیز و کوچک باشند- تحسین کنید. با بزرگ دادن جلد شهامت های کوچک کودک، او را در خصوص رفتن به تاریکی، تنها خوابیدن، شنا کردن در آب حمایت کنید و به او اعتماد به نفس بپخشید تا برای گام های بعدی در زندگی اش انگیزه و تمایل داشته باشد.

### وسواسی تشوید

نویسنده:الهام آرمان

منبع:روزنامه ایران

«شوهرم آفتقدر وسواسی است که نگر، روزی دو سه بار با شیطنگ آب به جان آتو، تلویزیون، ویدئو و همه وسایل برقی خانه می افتد. فکر می کند وسایلی برقی بدون سائون زدن و آب کشیدن نمی‌تواند برق بزند. کبوتر برق را هم آب می کشد. چند بار در هنگام شست وشوی این وسایلی دچار برق گرفتگی خفیف شده است. من و بچه ها از دست کارهایش کلافه شدیم. خودش هم خسته شده. گاهی شدت وسواس همسرم به حد جنون می رسد. چاتم به لب آمده. نمی توانم تحمل کنم. بچه ها می گویند در آن خانه با جای ماست با جایی بایی وسواسی مانا! ملاق می خواهم. حالا هم به پزشکی قانونی آمده ام تا مشکل روانی شوهرم را ثابت کنم و خلاصی!»

اینها را زن میانسانی می گوید که با چشم گریان در سالن انتظار بخش روانپزشکی قانونی نشسته است. او و خانواده اش تنها یکی از هزاران قربانی بیماری «وسواس» هستند.

وسواس یعنی وسوسه. وسوسه ای برای تکرار بنظر، بسباب، پاک کن و دوباره از نو همه این کارها را تکرار کن.

این تکرارها در برخی موارد به قدری ادامه دارد که شالوده خانواده ها را به دیوار بکوبد. بالای چهارپایه رفت و چند میخ را گذاشت بیماری روحی به شمار می رود. یکبار مردی قصد داشت تالویری را به دیوار بکوبد. بالای چهارپایه رفت و چند میخ را گذاشت لای دعانش. تالیر را به دیوار کوبید، اما توهم پلمیدن یکی از میخ ها هرگز او را رها نکرد. حالا این مرد مدت زیادی است که به پزشکان مختلف مراجعه می کند و می گویند: «من یک میخ قورت داده ام» تمام آزمایش ها نشان می دهند در بدن این فرد هیچ میخی یا شیء خارجی وجود ندارد. اما او عکس ها و حرف های پزشکی را قبول ندارد چون دچار وسواس فکری شدیدی شده است. اختلال های روحی و فکری این مرد به جایی رسیده که پرونده اش در پزشکی قانونی دنبال می شود. همیشه «وسواسی»ها زود شناخته می شوند. تکرار، دقت و احتیاط بیش از حد در امور ساده از خصوصیات بارز این افراد است.

چندی پیش مردی به دادگاه رفت و از رفتارهای عجیب و آزاردهنده همسرش شکایت کرد و به قاضی گفت: «زنم برنج و گوشت را با مایع ظرفشویی می شوید. قاضیل مان را هم به خانه ران نمی دهد. روزی ده ها بار لباس های پاکیزه را در ماشین لیاستوری می اندازد و من و بچه ها را روزی سه مرتبه وادار می کند به حمام برویم. وقتی خواسنگاری رقم اصلاً پستوری نبود اما حالا چند سالی است که با داشتن دو فرزند، زنم دچار وسواس شدیده شده و دخترانم هم تحت تأثیر او قرار گرفته اند.»

این موارد تنها نمونه کوچکی از عوارض این بیماری خائنان برانداز است.

دکتر «مهدی صابری» روانپزشک سازمان پزشکی قانونی در این باره می گویند: «وسواس» نوعی اختلال روانی است که اضطراب از پایه های آن است. وسوسه ها در دسته های تکرری، ذهنی، عملی و روانی قرار می گیرند. افراد وسواسی قدرت کنترل و مهار رفتار آزاردهنده خود را ندارند. ذهن آنان از تکرار مکررات رنج می برد. ویژگی افراد «وسواسی» فکر کردن مدام در مورد نقص یکی از اعضا است. این افراد فکر می کنند بالاخره نوعی بیماری ناشناخته آنها را از پا در می آورد اما این افکار اجباری نخواستنه وجود دارد. اختلال جبری فکری، مزاحم بیماریان وسواسی می شود»

عضو هیأت علمی سازمان پزشکی قانونی کشور ادامه می دهد: «این افراد معمولاً مضطربند. نگرانی از اتفاق هایی که ممکن است رخ دهند، هیچگاه فکر این بیماریان را رها نمی کند. کمال گرایی، ابده آل طلبی، وظیفه شناسی و ناراضایی از خود از دیگر ویژگی های این بیماران است. آهنگرایی، وسوسه ها در دسته های تکرری، ذهنی، عملی و روانی قرار می گیرند. افراد وسواسی قدرت کنترل و مهار رفتار انجام کارهای معمولی بیش از حد لازم انرژی مصرف کنند. «کنند» در کارهای بیماریان وسواسی بیش از همه عارضه ای به چشم می خورد» در مورد علت وسواس حرف و حدیث های زیادی وجود دارد. عده ای معتقدند: «باید ریشه این بیماری را در کودکی افراد جست. مدارا نکردن والدین یا فرزندان می تواند زمینه های وسواسی شدن بچه ها را به وجود بیاورد.دکتر صابری، سرپرست بخش معاینات روانپزشکی قانونی آستان تهران در این باره تأکید می کند: «سازش نداشتن والدین یا کودکان در زمینه خوب یا بد بودن مسائل، مراقبت از خود، نحوه دستشویی رفتن و موارد مشابه هر یکی می توانند در زمینه فکری فرزندان در آینده دور یا نزدیک تأثیر گذار باشند.

گروهی از روانپزشکان نیز دوگانگی آموزشی و تربیتی در محیط های درون و بیرون خانه را از عمده ترین دلایل ایجاد تانفص و تضاد میان شخصیت افراد می دانند. این گروه معتقدند: افراد با قرار گرفتن در محیط های مختلف دچار تردیها و دودلی های منجر به وسواس می شوند. به عنوان نمونه، با مقایسه تمیزی سرسوس بهداشتی خانه و یک مسافرخانه سراهی نسبت به تمیزی دستشویی خانه خود وسواس بیمارگونه نشان می دهند».

به عقیده صابری، ضایعه ای عضوی (از گانگلیک) ناشی از اختلال های شیمیایی مغز در نقل و انتقال مواد شیمیایی مغذی نیز می تواند منجر به این بیماری شود.

وسواس

به عقیده دکتر صابری، «چنانچه این بیماری در سنین پایین تر آغاز شود، ماندگاری اش بیشتر خواهد بود. دهه سوم و چهارم زندگی انسان ها اوج بروز این اختلال است، اما این به آن معنی نیست که بیماری وسواس در سنین جوانی و سالمندی دیده نمی شود».

عده ای معتقدند وسواس در میان زنان بیشتر از مردان شایع است، اما وسواس تنها مختص باکیزگی افراطی نیست. گروهی از این بیماران نسبت به برخی امور احتیاطی زندگی خود دقت عمل بیشتری نشان می دهند.

مثلاً بارها از خواب ششام می برنند و شیر گداز را نگاه می کنند، چرا که ترس باژ ماندن آن و آتش گرفتن خانه وهایشان نمی کشد.این بیماری زن، مرد، کودک، نوجوان، جوان و پیر نمی شناسد. هماغطور که در آیات الهی آمده است افکار بیهوده و مضری که در ذهن خطور می کند، وسواس نامیده می شود. روانشناسان بر هم خوردن تعادل روانی و رفتاری فرد را در سازگاری با محیط در تعریف این عدم تعادل و اختلال آشکار عنوان کرده اند. روانکاوان نیز از غریزه واکورد و تاخودآگاه افراد در ایجاد حالتیهای خاص مانند فکر، میل و یا عقیده ای خاص درباره این بیماران خیر می دهند.خلاصه این که انجام کارهای سریالی ناشی از ترس و اضطراب در افراد وسواسی فراوان دیده می شود.

گروهی از معقظان بر این باورند که ??درصد این بیماری ها از والدین به فرزندان رسیده و ?? درصد عامل ابتلای افراد به وسواس شیوه تربیت در کودکی است.دختری می گفت: «مادرم جای مخصوصی برای آویزان کردن رخت هایش دارد. اگر لحظه ای نظم آویختن لباسی به هم بریزد، روزگار ما سیاه است. کفش ها باید متعارن چیده شوند. هرگونه انحراف در چفت شدن کفش ها اضطراب مادرم را بیشتر می کند.»

بنابراین اختناب، تکرار، مداومت در انجام امور، تردید و دودلی از دیگر ویژگیهای این بیماران است.شایع ترین انواع تنگ هایی که باعث بروز مشکلات شدیده خانواده ها می شوده از مسائل باطنی انسان ها سرچشمه می گیرد. نیروی وسواس، بی ریشه اما قوی است. نیرویی که به بیمار امر و نهی می کند.

وسواس بدتر از ایدز

بنابر گزارش منتشر شده، چندی پیش انجمن غیر دولتی وسواس در ایران تشکیل شد. رئیس این انجمن نیز ؟ درصد مردم دنیا را مبتلا به اختلال های اضطرابی و وسواس اعلام کرد و گفت: وسواس بدتر از ایدز است. همه از ایدز می ترسند، اما کسی نمی گویند مراب باشندی وسواس نگویید. خسارتهای خانوادگی و اجتماعی وسواس از بلایای طبیعی بیشتر است. «در مورد میانگین سن شروع وسواس نیز هنوز اختلاف نظر وجود دارد. برخی شروع آن را ?? تا ?? سالگی می دانند و معتقدند کمتر از ?? درصد موارد شروع علائم این بیماری پس از ?? سالگی ظاهر می شوند.

وسواس، دیروس روانی

دکتر ناصر قاسم زاده، روانشناس اجتماعی نیز تأکید می کند: «سن ؟ تا ؟ سالگی (زمان یادگیری آداب توالث رفتن) بهترین زمان دریافت ویروس روانی انسانهاست. مداران مستغنیگ با ایرادهای بی مورد فرزندان کوچک خود را در فکر افکار وسواس گونه می کنند. بنابراین وسواس علت بسیاری از بیماریهای مهم روانی مانند افسردگی اضطراب و بدبینی به شمار می رود»

عضو هیأت علمی دانشگاه ادهم می دهد: «وسواس نوعی بیماری جبری است. خاتم ها بیش از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. سقراط نیز سال ها پیش نوشته: «در ایران زمینه وسواس نزد خاتم ها بسیار دیده می شود»

تشخیص سلامت از روی دست افراد یکی از کار دشواران بهداشت روانی هم معتقد است: «از روی دستن افراد می توان شرایط

سلامتی آنها را استنجد. اگر فردی دستن خشک و گرم داشته باشد، او سالم است. اما دستن سرد و خیس از بیماری های روحی

افراد حکایت می کند.»

در هر حال بالا رفتن میزان اضطراب، ایجاد حساسیت های ویژه در بعد تکرری و عملی، پنداره های غلط، کاسته شدن ارتباطات اجتماعی، تغییر نمایلات روزمره و زانوشویی از مهمترین علائم این بیماری هستند.

به اعتقاد دکتر قاسم زاده، دبیر انجمن حمایت از سلامت و بهداشت و روان جامعه، تکرار این علامت در طول ۲ تا ۲ ماه می تواند خطرناک باشد.

از سوی دیگر آموزش مهارت های زندگی، بهداشت روانی، مراقبت های فردی، اطلاع رسانی های فردی و گروهی می تواند در آگاه سازی مردم نسبت به این بیماری مؤثر باشد.

قاسم زاده می گوید: وزارتخانه های آموزش و پرورش و تحقیقات و فناوری می توانند برای پیشگیری از این بیماری دانش آموزان و دانشجویان را آگاه کنند.

وسواسی ها هم بیماریزند

مردمان دنیا در برخورد با بیماران وسواسی اصراف ندارند. اگر در کارشان بیک بیماری دلبستی یا فلبی باشد، باخشی یا بیماری او کنار می آیند. اما پذیرفتن بیمار وسواسی برای خانواده ها دشوار است. این موضوع مدت درمان این بیماران را طولانی می کند. بنابراین فرهنگ برخورد با اوسواسی‌ها نیز نیازمند اصلاحات عمیق است.

سودجویان در کمین اند

در این میان جمعی از فرصت طلبان به ماهگیری از این رودخانه گلی آلود می پرداززند. این سودجویان با تبلیغات فریبنده از درمان های چند ساعته اوسواس، خیر می دهند. ناآگاهی مردم جامعه هم به این امور دامن می زند.

درمان پاییزی قطعی وسواس

دکتر صاری - روانپزشک با اصرار نسبت به فعالیت های غیرعلمی مراکز غیرمجاز درمان وسواس تأکید می کند: اوسواس هم مثل هر اختلال روانی دیگری قابل پیشگیری است. محیط های سرد و بی احساس خانوادگی زمینه ساز پرورش کودکان وسواسی هستند؛ پس با گرم کردن محیط های خانه می توان از رشد این بیماری جلوگیری کرد. در مقابل هنگام برخورد با بیماران وسواسی باید از هرگونه تمسخر و نصیحت دائمی و برخوردهای سخت و خشن دوری گردید.

روانپزشکان معتقدند وسواس درمان قطعی دارد. آنها می گویند: «امروزه تا حدود ۲۲ درصد موارد درمان های دارویی به کاهش علائم و درمان قطعی این بیماری می انجامد. بنابراین از خانواده ها می خواهیم به جای برخوردهای نادرست با این بیماری به روانکاروان و روان شناسان مراجعه کنند».

در پایان اوسواسی‌ها بداندند با مراجعه به متخصصان علم روانپزشکی بالاتر از «بشور و بساب های تکراری خلاص می شوند و دیگر لازم نیست برای تمیز کردن کنتور برق روزی چند بار با مرگ دست و پنجه نرم کنند!

وسواسی نشوید

نویسنده:الهام آرمان

منبع:زورنامه ایران

«شوهرم اقتدار وسواسی است که بنگر، روزی دو سه بار با شنیدگی آب به جان اش، تلویزیون، ویدئو و همه وسایل برقی خانه می افتد. فکر می کند وسایل برقی بدون صابون زدن و آب کشیدن تمیز نمی شوند. کنتور برق را هم آب می کشد. چند بار در هنگام شست وشوی این وسایل دچار برقی گرفتگی خفیف شده است. من و بچه ها از دست کارهایش کلافه شدیم. خودش هم خسته شده. گاهی شدت وسواس همسر به حد جنون می رسد. چالم به لب آمده. نمی توانم تحمل کنم. بچه ها می گویند در آن خانه با جای ماست با جای بای و وسواسی مانا مطلق می خواهم. حالا هم به پزشکی قانونی آمده ام تا مشکل روانی شوهرم را ثابت کنم و خلاص!»

اینها را زن میانسالی می گوید که با چشم گریان در سالن انتظار بخش روانپزشکی قانونی نشسته است. او و خانواده اش تنها یکی از هزاران قربانی بیماری اوسواس، هستند.

وسواس یعنی وسوسه. وسوسه ای برای تکرار بشور، بساب، پاک کن و دوباره از نو همه این کارها را تکرار کن.

این تکرارها در برخی موارد به قدری ادامه دارد که شالوده خانواده ها را از هم می پاشد.وسواس فکری یکی از شاخه های این بیماری روحی به شمار می رود. یکبار مردی قصد داشت تالپوری را به دیوار بکوبد. بالای چهارپایه رفت و چند میخ را گذاشت لایق دهانش. تالپو را به دیوار کوبید.اما توهم بالمیدن یکی از میخ ها هرگز او را رها نکرد. حالا این مرد مدت زیادی است که به پزشکان مختلف مراجعه می کند و می گویند من یک میخ قورت داده ام، تمام آزمایش ها نشان می دهند در بدن این فرد هیچ میخی یا شئی خارجی وجود ندارد. اما او عکس ها و حرف های پزشکی را قبول ندارد چون دچار وسواس فکری شدیدی شده است. اختلال های روحی و فکری ای مرد به جای رسیدگی که پرونده اش در پزشکی قانونی دنبال می شود، همیشه وسواسی‌ها زود شناخته می شوند. تکرار، دقت و احتیاط بیش از حد در امور ساده از خصوصیات بارز این افراد است.

چندی پیش مردی به دادگاه رفت و از رفتارهای عجیب و آزاردهنده همسرش شکایت کرد و به قاضی گفت: «زمن برنج و گوشت را با مایع ظرفشویی می شویند. قاضیل مان را هم به خانه راه نمی دهد. روزی ده ها بار لباس های پاکیزه را در ماشین ظرفشویی می اندازد و من و بچه ها را روزی سه مرتبه وادار می کند به حمام برویم. وقتی خواستگاری رفتم اصلاً اینطوری نبود اما حالا چند سالی است که با داشتن دو فرزند، زمن دچار وسواس شدید شده و خنترانم هم تحت تأثیر او قرار گرفته اند.»

این موارد تنها چند نمونه کوچک از عوارض این بیماری خائمان پرتانند است.

دکتر امهدی صابری- روانپزشک سازمان پزشکی قانونی در این باره می گوید: «وسواس» نوعی اختلال روانی است که اضطراب از پایه های آن است. وسوسه ها در دسته های فکری، ذهنی، عملی و روانی قرار می گیرند. افراد وسواسی قدرت کنترل و مهار رفتار آزاردهنده خود را ندارند. ذهن آنان از تکرار مکررات رنج می برد. ویژگی افراد وسواسی فکر کردن مداوم در مورد نقص یکی از اعضا است. این افراد فکر می کنند بالاخره نوعی بیماری ناشناخته آنها را از پا در می آورد اما این انکار اجباری ناخواسته وجود دارد. اختلال جبری فکری، مزاجم بیماران وسواسی می شود.

عوض هیأت علمی سازمان پزشکی قانونی کشور ادامه می دهد: «این افراد معمولاً مضطربند. نگرانی از اتفاق هایی که ممکن است رخ دهند، میچگاهد فکر این بیماران را رها نمی کند. کمال گرایی، ایده آل طلبی، وظیفه شناسی و ناراضایی از خود از دیگر ویژگی های این بیماران است. آنها سعی می کنند به خوبی از عهده تمام کارها برآیند. گاهی این فکر موجب می شود تا بیماران برای انجام کارهای معمولی بیش از حد لازم انرژی مصرف کنند. «کنند، در کارهای بیماران وسواسی بیش از همه عارضه ای به چشم می خورد». در مورد علت وسواس حرف و حدیث های زیادی وجود دارد. عده ای معتقدند: «باید ریشه این بیماری را در کودکی افراد جست. مدارا نکردن والدین با فرزندان می تواند زمینه های وسواسی شدن بچه ها را به وجود بیاورد.دکتر صابری، سرپرست بخش معاینات روانپزشکی قانونی تهران در این باره تأکید می کند: «سازش نداشتن والدین با کودکان در زمینه خوب یا بد بودن مسائل، مراقبت از خود، نحوه دستشویی رفتن و موارد مشابه هر یک می توانند در زمینه فکری فرزندان در آینده دور یا نزدیک تأثیر گذار باشند.»

گروهی از روانپزشکان نیز دو گانگی آموزشی و تربیتی در محیط های درون و بیرون خانه را از عمده ترین دلایل ایجاد تناقض و تضاد میان شخصیت افراد می دانند. این گروه معتقدند: افراد با قرار گرفتن در محیط های مختلف دچار زدیدها و دودلی های منجر به وسواس می شوند. به عنوان نمونه، با مقایسه تنیزی سرویس بهداشتی خانه و یکک مسافرخانه سراسری نسبت به تنیزی دستشویی خانه خود وسواس بیمار گزته نشان می دهند».

به عقیده صابری، ضایعه ای عضوی (ارگانیک) ناشی از اختلال های شیمیایی مغز در نقل و انقال مواد شیمیایی مغذی نیز می تواند منجر به این بیماری شود.

وسواس به عقیده دکتر صابری، اچنانچه این بیماری در سنین پایین تر آغاز شود، مانده گاری اش بیشتر خواهد بود. دهه سوم و چهارم زندگی انسان ها اوج بروز این اختلال است، اما به آن معنی نیست که بیماری وسواس در سنین جوانی و سالمندی دیده نمی شود».

عده ای معتقدند وسواس در میان زنان بیشتر از مردان شایع است، اما وسواس تنها مختص باکیزگی فراطبی نیست. گروهی از این بیماران نسبت به برخی امور احتیاطی زندگی خود دقت عمل بیشتری نشان می دهند.

مثلاً بارها از خواب شبانه می برنند و شیر گاز را ننگه می کنند، چرا که ترس یاز ماندن آن و آتش گرفتن خانه ورهایشان نمی کنند.این بیماری زن، مرد، کودک، نوجوان، جوان و پیر نمی شناسد. همانطور که در آیات الهی آمده است فکاکر پیوده و مضری که در ذهن خطر می کند، وسواس تأدیه می شود. روانشناسان بر هم خوردن تعادل روانی و رفتاری فرد را در سازگاری با محیط در تعریف این عدم تعادل و اختلاف آشکار عنوان کرده اند. روانکاروان نیز از فریزه واخورده و ناخودآگاه افراد در ایجاد حالتهای خاص مانند فکر، میل و با عقیده ای خاصی دربراره این بیماران خیر می دهند.خلاصه این که انجام کارهای سریالی ناشی از ترس و اضطراب در افراد وسواسی فراوان دیده می شود.

گروهی از محققان بر این باورند که ۲۲درصد این بیماری ها از والدین به فرزندان رسیده و ۲۲درصد عامل ابتلای افراد به وسواس شیوه تربیت در کودکی است.دختری می گفت: «مادرم جای مخصوصی برای آویزان کردن رخت هایش دارد. اگر لحظه ای نظم آویختن لباسش به هم بریزد، روزگار ما سیاه است. کفش ها باید متقارن جیده شوند. هرگونه انحراف در جفت شدن کفش ها اضطراب مادرم را بیشتر می کند.»

بنابراین اجتناب، تکرار، مداومت در انجام امور، تردید و دودلی از دیگر ویژگیهای این بیماران است.شایع ترین انواع نیکه هایی که باعث بروز مشکلات شدید خانواده ها می شود، از مسائل باطلی انسان ها سرچشمه می گیرد. نیروی وسواس، بی دیشه اما قوی است. نیرویی که به بیمار امر و نهی می کند.

وسواس بدتر از ایدز نابار گزراش منتشر شده، چندی پیش انجمن غیر دولتی وسواس در ایران تشکیل شد. رئیس این انجمن نیز؟ درصده مردم دنیا را مبتلا به اختلال های اضطرابی و وسواسی اعلام کرد و گفت: «وسواس بدتر از ایدز است. همه از ایدز می ترسند، اما کسی نمی گوید مراقب باشید وسواس نگیرید. خسارتهای خانوادگی و اجتماعی وسواس از بلایای طبیعی بیشتر است.»در مورد میانگین سن شروع وسواس نیز هنوز اختلاف نظر وجود دارد. برخی شروع آن را ۲۲ تا ۳۳سالگی می دانند معتقدند کمتر از ۲۲درصد موارد شروع علائم این بیماری پس از ۲۲ سالگی ظاهر می شوند.

وسواس، ویروس روانی دکتر ناصر قاسم زاده، روانشناس اجسامی نیز تأکید می کند: «سن ۲ تا ۳سالگی (زمان یادگیری آداب توالت رفتن) بهترین زمان دریافت ویروس روانی انسانهاست. مادران سختگیر یا ایرادهای بی مورد فرزندان کوچک خود را درگیر فکاکر وسواس گزته می کنند. بنابراین وسواس علت بسیاری از بیماریهای مهم روانی مانند افسردگی اضطراب و بدبینی به شمار می رود.»

عوض هیأت علمی دانشگاه ادامه می دهد: «وسواس نوعی بیماری جبری است. خانم ما بیش از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. سقراط نیز سال ها پیش نوشته: در ایران زمینه وسواس نزد خانم ها بسیار دیده می شود»

تشخیص سلامت از روی دست افراد یکی از کارشناسان بهداشت روانی هم معتقد است: «از روی دستان افراد می توان شرایط سلامتی آنها را ستجد. اگر فردی دستان خشک و گرم داشته باشد، او سالم است. اما دستان سرد و خیس از بیماری های روحی

افراد حکایت می‌کنند:

در هر حال بالا رفتن میزان اضطراب، ایجاد حساسیت های ویژه در بعد فکری و عملی، پنداره های غلط، کاسته شدن ارتباطات اجتماعی، تغییر نمایلات روزمره و زناشویی از مهمترین علائم این بیماری هستند.

به اعتقاد دکتر قاسم زاده، دیر انجامن حمایت از سلامت و بهداشت و بهداشت و تکرار این علائم در طول ۲ تا ۲ ماه می تواند خطرناک باشد.

از سوی دیگر آموزش مهارت های زندگی، بهداشت روانی، مراقبت های فردی، اطلاع رسانی های فردی و گروهی می تواند در آگاه سازی مردم نسبت به این بیماری مؤثر باشد.

قاسم زاده می‌گوید: وزارتخانه های آموزش و پرورش و تحقیقات و فناوری می توانند برای پیشگیری از این بیماری دانش آموزان و دانشجویان را آگاه کنند.

وسواسی ها هم بیزارتد. مردمان دنیا در برخورد با بیماران وسواسی انصاف ندارند. اگر در کارشان یک بیمار دایمی یا قلبی باشد، راحتی با بیماری او کنار می آیند. اما پذیرفتن بیمار وسواسی برای خانواده ها دشوار است. این موضوع مدت درمان این بیماران را طولانی می کند. بنابراین فرهنگ برخورد با وسواسی‌ها نیز نیازمند اصلاحات عمیق است.

سودجویان در کمین اند در این میان جمعی از فرصت طلبان به ماهیگیری از این رودخانه گل آلود می پردازند. این سودجویان با تبلیغات فریبنده از درمان های چند ساعته «وسواس» خبر می دهند. تاآگاهی مردم جامعه هم به این امور دامن می زند.

درمان پذیری قطعی وسواس دکتر صابری - روائتزشک با اختطار نسبت به فعالیت های غیرعلمی مراکز غیرمجاز درمان وسواس تاکید می‌کند: «وسواس هم مثل هر اختلال روانی دیگر قابل پیشگیری است. محیط های سرد و بی احساس خانواده گی زمینه ساز پرورش کودکان وسواسی هستند؛ پس با گرم کردن محیط های خانه می توان از رشد این بیماری جلوگیری کرد. اما در مقابل هنگام برخورد با بیماران وسواسی باید از هرگونه تمسخر و نصیحت دائمی و برخوردهای سخت و خشن دوری گردید»

روایتزشکان معتقدند وسواس درمان قطعی دارد. آنها می‌گویند: «امروزه تا حدود ۲۲ درصد موارد درمان های دارویی به کاهش علائم و درمان قطعی این بیماری می‌انجامد. بنابراین از خانواده ها می‌خواهیم به جای برخوردهای نادرست با این بیماری به روانکاوان و روان شناسان مراجعه کنند».

در پایان وسواسی‌ها بداندند با مراجعه به متخصصان علم روانپزشکی بالاتر از «بیشتر و سیاب های تکراری خلاص می شوند و دیگر لازم نیست برای تمیز کردن کنتور برق روزی چند بار با مرگ دست و پنجه نرم کنند!

**چطور بر اضطراب چیره شویم؟**

منج‌آبیزنت

اضطراب بخش عمده زندگی روزمره هر فرد است. در برابر اضطراب طولانی و بسیار شدید، افراد به کمک متخصصی نیاز دارند. اجازه دهید فرض کنیم شما نخستین آرزویشان چیره شدن بر مشکل ترس از حیوانی خانگی مثل گربه و غیره باشد. نخستین کار برای چیره شدن بر اضطراب هنگام مواجهه با حیوان این است که اضطراب شما به هدفها یا مراحل کوچکتر تجزیه شود. معمولاً ده گام در نظر گرفته می‌شود و هر گام با مرحله انتظار بیشتری نسبت به گام پیشین را دربردارد. گام با هدف نهایی، هدف واقعی یا سطحی از عملکرد است که شما آرزوی آن را دارید. برای روشن شدن مسئله یک نمونه از نردبان اضطراب در اختیار شماست. مشکل خود را بررسی و از کمترین سطح اضطراب شروع کنید.

۱- لمس کردن گربه یا دست.

۲- لمس کردن گربه یا وسیله (مثل چوب).

۳- نزدیک شدن به گربه در تنهایی.

۴- نزدیک شدن به گربه به همراه یک نفر.

۵- نگاه کردن به گربه از نزدیک.

۶- نگاه کردن به گربه واقعی از دور.

۷- لمس کردن عروسک گربه .

۸- لمس کردن گربه در تصویر.

۹- دیدن فیلم یا تصویر در مورد گربه .

۱۰- صحبت کردن در مورد گربه .

مراحل این برنامه شبیه پله‌های یک نردبان است. در نتیجه یک مقیاس اضطراب یا سطح دشواری از صفر (بدون اضطراب) تا صد (حداکثر اضطراب) تدوین می‌شود. آنگاه هر تکلیف روی این مقیاس، درجه‌بندی می‌شود. هدف نهایی برنامه در رأس نردبان قرار

دارد ولی هرگز نمی‌توانیم با یک گام از پله نخست به رأس نردبان برسیم-به همین ترتیب اگر انتظار داشته باشید در ابتدا به دشوارترین هدف برسید، موفقیتی نخواهید داشت. با پشت‌کار از اولین پله نردبان شروع کنید و هر دفعه یک پله بالاتر بروید تا به بالای نردبان برسید.مرحله بعدی این است که هر گام نردبان را یک هدف جزئی تلقی کنیم. برای شما مفید خواهد بود که موفقیت و شکست را ثبت کنید.برای هر مرحله چندین بار تلاش کنید تا موفق شوید. امید می‌رود در ابتدا شما در هر هدف، اضطرابی را تجربه و بیاموزید، با آن به‌طور مؤثر مقابله کنید و بعد از چندین بار تلاش، اضطراب شما کاهش خواهد یافت.

**چطور بر اضطراب چیره شویم؟**

منج‌آبیزنت

اضطراب بخش عمده زندگی روزمره هر فرد است. در برابر اضطراب طولانی و بسیار شدید، افراد به کمک متخصص نیاز دارند. اجازه دهید فرض کنیم شما نخستین آرزویشان چیره شدن بر مشکل ترس از حیوانی خانگی مثل گربه و غیره باشد. نخستین کار برای چیره شدن بر اضطراب هنگام مواجهه با حیوان این است که اضطراب شما به هدفها یا مراحل کوچکتر تجزیه شود. معمولاً ده گام در نظر گرفته می‌شود و هر گام با مرحله انتظار بیشتری نسبت به گام پیشین را دربردارد. گام با هدف نهایی، هدف واقعی یا سطحی از عملکرد است که شما آرزوی آن را دارید. برای روشن شدن مسئله یک نمونه از نردبان اضطراب در اختیار شماست. مشکل خود را بررسی و از کمترین سطح اضطراب شروع کنید.

۱- لمس کردن گربه یا دست.

۲- لمس کردن گربه یا وسیله (مثل چوب).

۳- نزدیک شدن به گربه در تنهایی.

۴- نزدیک شدن به گربه به همراه یک نفر.

۵- نگاه کردن به گربه از نزدیک.

۶- نگاه کردن به گربه واقعی از دور.

۷- لمس کردن عروسک گربه .

۸- لمس کردن گربه در تصویر.

۹- دیدن فیلم یا تصویر در مورد گربه .

۱۰- صحبت کردن در مورد گربه .

مراحل این برنامه شبیه پله‌های یک نردبان است. در نتیجه یک مقیاس اضطراب یا سطح دشواری از صفر (بدون اضطراب) تا صد (حداکثر اضطراب) تدوین می‌شود. آنگاه هر تکلیف روی این مقیاس، درجه‌بندی می‌شود. هدف نهایی برنامه در رأس نردبان قرار

دارد ولی هرگز نمی‌توانیم با یک گام از پله نخست به رأس نردبان برسیم-به همین ترتیب اگر انتظار داشته باشید در ابتدا به دشوارترین هدف برسید، موفقیتی نخواهید داشت. با پشت‌کار از اولین پله نردبان شروع کنید و هر دفعه یک پله بالاتر بروید تا به بالای نردبان برسید.مرحله بعدی این است که هر گام نردبان را یک هدف جزئی تلقی کنیم. برای شما مفید خواهد بود که موفقیت و شکست را ثبت کنید.برای هر مرحله چندین بار تلاش کنید تا موفق شوید. امید می‌رود در ابتدا شما در هر هدف، اضطرابی را تجربه و بیاموزید، با آن به‌طور مؤثر مقابله کنید و بعد از چندین بار تلاش، اضطراب شما کاهش خواهد یافت.

**راهکارهای کاهش استرس**

مترجم: شویا نوروزی

منج‌زوزنامه جوان

آیا می‌دانید که حتی اتفاقات شاد در زندگی می‌توانند میزان استرس را در شما افزایش دهند؟ هر تغییری ممکن است به استرس ختم شود ولی هر استرسی به معنای بیماری‌های فیزیکی یا روحی نیست.استرس می‌تواند علائم و نشانه های متعددی از جمله علائم فیزیکی، روانشناسی و رفتاری داشته باشد.
علائم فیزیکی مانند سردرد، درد قفسه سینه، کوتاهی تنفس، تپش قلب، درد عضلانی، سواختن، خستگی، بی‌خوابی، بیماری‌های بی‌درین و سایرین دندان‌ها علائم روانشناسی برشانی، تحریک پذیری، افسردگی ، حساس شدن و دل‌مردگی می‌باشد.
نشانه های رفتاری استرس عبارتند از: پرعوری یا بی‌اشتهایی، بی‌قراری، پشت گوش انداختن کارها، ضعف کاری، از یاد آمدن و تغییرات در انجام فرایض دینی و روابط شخصی.

مکینیک میو راهکارهایی برای کاهش استرس پیشنهاد می‌کند:

-؟بادگیری تکنیک‌های تمدد اعصاب. با پزشکان درباره تکنیک‌های صحیح تمدد اعصاب از جمله استراحت عضلات، تخلیه، آهسته، تنفس کردن و ... صحبت کنید.

-؟مشکلات را بیرون بریزید. با دوستان یا یک مشاور متخصص برای کاهش استرس گفت و گو کنید.

-؟بر وظایف خود چیره شوید. مرحله به مرحله از عهده مشکلات ووظایفان برآید.

-؟استراحت کنید، اگر نمی‌توانید به آخر هفته یا تعطیلات بروید، فقط کاری متفاوت با سرعنی کم تر انجام دهید. به پاژک بروید، به دریاچه یا حتی پیاده روی در محلاتن بروید.

-؟واقع بین باشید. اولویت را به مسائل مهم دهید و اهدافی که قابل دسترسی هستند انتخاب کنید.

-؟خوددرمانی پرهیزید. مشکلات خود را با مسکن و مشروبات الکلی نپوشانید. به جای این‌که از استرس فرار کنید با مشکلاتان کنار بیایید.

-؟برای سلامتی تلاش کنید. خوابیدن، ورزش کردن و غذاهای مقوی خوردن ضروری است، اگرچه شما پرمشغله هستید و نمی‌توانید بخوابید یا ورزش کنید یا غذاهای سالم درست کنید، این مراحل هلگی از مراحل کلیدی مقابله با استرس هستند. خوابیدن جان تازه ای به شما می‌دهد و شما را از نظر ذهنی هوشیار می‌سازد. ورزش منجر به کاهش استرس شده و به سوزاندن انرژی مزاحد که بر اثر اضطراب یا خشم ایجاد شده کمک می‌کند. درست غذا خوردن به جذب انرژی مفید و سالم ماندن کمک می‌کند.

-؟از یک متخصص کمبک بگیرید.اگر خود را گرفتار استرس دیدید یا این که نشانه های فیزیکی، روانشناسی یا رفتاری را در خود دیدید، از این که با پزشک یا روانشناس خود مشورت کنید نهراسید و خجالت نکشید.

منبع:

FAMILY FIRST.COM

راهکارهای کاهش استرس

مترجم: شیوا نووزوی

منبع:روزنامه جوان

آیا می دانید که حتی اتفاقات ناش در زندگی می توانند میزان استرس را در شما افزایش دهند؟ هر تغییری ممکن است به استرس ختم شود ولی هر استرسی به معنای بسیاری های فیزیکی یا روحی نیست.استرس می تواند علایم و نشانه های متعددی از جمله علایم فیزیکی، روانشناسی و رفتاری داشته باشد.
علایم فیزیکی مانند سردرد، درد قفسه سینه، گرفتگی تنفس، تپش قلب، درد عضلاتی، سوزانسه، خستگی، بی خوابی، بیضاری های بی دردی و سایرین ندان ها علایم روانشناسی پرضانگی، تحریک پذیری، افسردگی ، حساس شدن و دلبردمگی می باشد.
نشانه های رفتاری استرس عبارتند از: پرخوری یا بی اشتهایی، بی قراری، پشت گوش انداختن کارها، ضعف کاری، از پا درآمدن و تغییرات در انجام فرایض دینی و روابط شخصی.
مکینیک میو راهکارهایی برای کاهش استرس پیشنهاد می کند:

-؟پادگیری تکنیک های تمدد اعصاب.
با پزشکان دربارہ تکنیک های صحیح نمدد اعصاب از جمله استراحت عضلات، تخلی، آهسته، نفس کردن و ... صحبت کنید.

-؟مشکلات را بیرون بریزید.
با دوستان یا یک مشاور متخصص برای کاهش استرس گفت وگو کنید.

-؟پر وظایف خود چیره شوید.
مرحله به مرحله از عهده مشکلات و وظایفان برآید.

-؟استراحت کنید، اگر نمی توانید به آخر هفته یا تعطیلات بروید، فقط کاری متفاوت با سرعنی کم تر انجام دهید.
به پارک بروید، به دریاچه یا حتی پیاده روی در مصلتان بروید.

-؟واقع بین باشید.
اولویت را به مسایل مهم دهید و اهدافی که قابل دسترسی هستند انتخاب کنید.

-؟از خوددرمانی پرهیزید.
مشکلات خود را با مسکن و مشروبات الکلی نپوشانید.
به جای این که از استرس فرار کنید با مشکلاتتان کنار بیایید.

-؟برای سلامتی تلاش کنید.
خوابیدن، ورزش کردن و غذاهای مغزی خوردن ضروری است،اگرچه شما پرمشغله هستید و نمی توانید بخوابید یا ورزش کنید یا غذاهای سالم درست کنید، این مراحل هنگلی از مراحل کلیدی مقابله با استرس هستند.
خوابیدن جان تازه ای به شما می دهد و شما را از نظر ذهنی هوشیار می سازد. ورزش منجر به کاهش استرس شده و به سوزاندن انرژی مزاحد که بر اثر اضطراب یا خشم ایجاد شده کمک می کند.
درست غذا خوردن به جذب انرژی مفید و سالم مانند کمک می کند.

-؟از یک متخصص کمبک بگیرید.اگر خود را گرفتار استرس دیدید یا این که نشانه های فیزیکی، روانشناسی یا رفتاری را در خود دیدید، از این که با پزشک یا روانشناس خود مشورت کنید نهراسید و خجالت نکشید.منبع: FAMILY FIRST.COM

**سوء استفاده عاطفی**

ترجمه : عباس بخشی پور رودوسی

منبع:ایترنت

سوء استفاده هرفشاری است که به قصد ایجاد کنترل واثیاد یک انسان دیگر انجام می گیرد و می تواند استفاده ازتس ، توهم و تجاوز کلامی یا جسمی را شامل شود. سوء استفاده عاطفی نوعی سوء استفاده است که مابینا عاطفی و هیجانی است نه جسمی. سوء استفاده عاطفی هر چیزی را شامل می شود. سوء استفاده کلامی وانتقاد گزینہ وفتون طرفیتری چون سرزنش ، دستکاری وترشویی همه مثال های ا سوءاستفاده عاطفی هستند.

سوء استفاده عاطفی مثل شنستویی مغزی است که در آن بطور منظم اعتماد به نفس ، ارزش شخصی ، اعتماد به دریافت های شخصی و خود بنهاره افراد تخریب می شود . سوء استفاده عاطفی چه یوسله زخم زبان و تحقیر مداوم انجام گیرد و چه یوسله نثر زدن یا تحت عنوان « راهنمایی » ، آموزش « و « پند ، نتیجه همیشه یکسان است. دودافع سوء استفاده شونده ، هویت و ارزش شخصی خود را از دست می دهد. سوء استفاده عاطفی به همه دونی شخص آسیب وارد می کند ، زحمهایی ایجاد می کند که عمیق تر و من تر از اجراحت های بدنی است.

انواع سوء استفاده عاطفی

سوء استفاده عاطفی اشکال مختلفی دارد. سه الگوی عام رفتار سوء استفاده گرانہ عبارتند از : پرخاشگری ، انکار وناجیز شماری – پرخاشگری

**عبد** زبانی ، مهم سازی ، سرزنش ، نهداید و دستور دادن ، شکل های پرخاشگرانه معمولا مستقیم و آشکار هستند. مقام لامنازعی که سوء استفاده کننده از طریق بی اعتبار ساختن سوء استفاده شونده به دست می آورد تعادل و خود مختاری حاکم بر روابط سالم بزرگسالی را از بین می برد. این الگوی ارتباطی والد– کودکنه ( که شایعترین شکل سوء استفاده کلامی است ) زمانی به آشکارترین وجه ، خود را نشان می دهد که سوء استفاده کننده وضع وحالت پرخاشگرانه به خود می گیرد .
**هوس**، استفاده پرخاشگرانه گاه می تواند شکل غیر مستقیم به خود بگیرد و حتی با رفتاروارایی کردن « خطل شود . انتقاد نصیحت ، ارائه راد حل ها ، موشکافی ، استنطاق و پرسش ازیک شخص دیگر می تواند تلاشهای سادهانه برای کمک تلقی شود ولی در برخی موارد این رفتارها لائسی در جهت تحقیر و کنترل یا خوارسازی است نه کمک . سوء استفاده کننده وقتی می گوید « من این را بهتر از همه می دانم، درلحن او قضاوت پنهانی است که برای او موفقیت نامناسب است و در روابط هم سطح ، ناپروایی ایجاد می کند.

- انکار

سوء استفاده کننده به منظور تحریف یا تکذیب دریافت های سوء استفاده شونده ازجهان ، بی اعتبار سازی رابه کار می بندد. بی اعتبارسازی وقتی رخ می دهد که سوء استفاده کننده ازقبول واقعیت امتناع می ورزد و آن را نمی پذیرد . برای مثال ، اگر سوء استفاده شونده اظهار دارد که سوء استفاده کننده به او توهم کرده است سوء استفاده کننده مصرانه می گوید « من هرگز این کار را نکردم « ! من نمی دانم تو درباره چه صحبت می کنی ! وغیره .
**همنشایی**
کردن یک شکل دیگر انکار کردن است وشامل امتناع ازشنیدن ، امتناع ازوابله برقرار کردن وقهر کردن می شود. این شیوه انکار ، گاه «اصلاح از طریق سکوت» خوانده می شود.

**مقابله**
کردن زمانی اتفاق می افتد که سوء استفاده کننده شخص تحت سوء استفاده را بخشی ازخود تلقی می کند و هر نظر یا احساسی را که بین آنها تفاوت ایجاد می کند، انکار می کند .

- ناجیز شماری

**همنجیز**
شماری شکل افراطی انکار است دراین شیوه سوء استفاده کننده جاده ای را که اتفاق افتاده انکار نمی کند ولی تجربه یا واکنش عاطفی سوء استفاده شونده را درقبال آن جاده نریسوال می برد. عباراتی چون « تو بیش از حد حساس هستی ! تو خیلی افراق می کنی ! یا « تو از کم کوه می سازی ! هنگلی بیان این نکته هستند که عواطف و دریافت های سوء استفاده شونده معیوبند و نباید به آنها اعتماد کرد.

**همنجیز**
شماری زمانی رخ می دهد که سوءاستفاده کننده می گوید آنچه شما انجام داده اید یا گفته اید ، نامربوط و بی اهمیت است. این فن شکل ظریف ناجیز شماری است.

انکار کردن وناجیز شماری، آسیب زننده هستند این دو روش علاوه بر پایین آوردن عزت نفس ایجاد تعارض و نامعتبر ساختن واقعیت ،احساسات و تجارب ، دودافع می توانند دریافت ها وتجربه عاطفی شما رازیرسوال ببرد و بی اعتبار سازند.

درک روابط سوء استفاده گرانہ

هیچ کس نمی خواهد دریک رابطه سوء استفاده گرانہ قرار گیرد ولی افرادی که ازسوی والدین یا اشخاص مهم دیگر مورد سوء استفاده کلامی قرار می گیرند اغلب خودشان دوقام یک بزرگسال دروموقعیت های مشابه ، سوء استفاده گرانہ عمل می کنند.اگر والدین برتجارب و هیجانات شما نام بگذارند و درباره رفتارهای شما داوری کنند شما یاد نمی گیرید معیارهای خاص خودتان را شکل دهید ، دیدگاه خاص خودتان را بیروانید و بر احساسات و دریافت های خود متکی باشید درنتیجه وقتی سوء استفاده کننده عاطفی در برابر شما شکل وحالت یک کنترل کننده را می گیرد همان احساسات پیشین وحنی آرامش بخش به شما دست می دهد هر چند چنین احساساتی مخرب هستند.

افراد مورد سوء استفاده قرار گرفته اغلب گرفتاراحساساتی چون ناتوانی ، آزار ، ترس وخشم هستند ؛ نکه نظر آمیز این است که سوء استفاده کننده ما هم گرفتار همین احساسات هستند. خود سوء استفاده کننده احتمالا دریک محیط عاطفی سوء استفاده گرانہ بار آمده و درچنین محیطی است که آنها سوء استفاده گری را به عنوان شیوه مقابله با احساسات ناتوانی ، آزار ، ترس وخشم خود انتخاب می کنند.درنتیجه سوء استفاده کننده ها به سوی اشخاصی جذب می شوند که خودشان را تانین در درمانده می یابند ، کسانی که یاد نگرفته اند برای احساسات ، دریافت ها یا دیدگاه های خود ارزش قائل شوند ، چنین واکنش هایی به سوء استفاده کننده ها اجازه می دهد تا احساس امنیت و کنترل بیشتری کنند وازمقابله با احساسات ودرفاقت های خود اجتناب کنند.

نخستین گام به سوی تغییر ، شناسایی الگوری روابط شما مخصوصا با اعضای خانواده وسایر اشخاص مهم است . قفدان حسرات ووضوح درنوع رابطه ای که شما با اشخاص مهم برقرار می کنید می تواند به شیوه های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال ،ممکن است در برخی موارد به عنوان یک « سوء استفاده کننده ! عمل کنید و دربرخی موارد دیگر به عنوان یک « سوء استفاده شونده ! شناختن خود ودرک گذشته خود می تواند از ایجاد مجدد روابط سوء استفاده گرانہ درزندگی شما پیشگیری کند.

آیا شما ازخود سوء استفاده می کنید ؟

معمولا به اشخاصی که مطابق انتظار ما رفتار می کنند اجازه ورود به زندگی خود را می دهیم .اگر دخود احساس حسرات واهانت کنیم دوستان یا اشخاصی را درزندگی انتخاب می کنیم که این احساسات را درما برانگیزند .اگر برخورد منفی دیگران را تحمل می کنیم یا با دیگران برخورد منفی می کنیم ،ممکن است با خود توبیبه شیوه یکسان برخورد کنیم . برای اینکه بدانید آیا یک سوء استفاده کننده هستید یا سوء استفاده شونده ، به نحوه رفتار و برخورد با خود توجه کنید. چه چیزهایی به خود می گویند ؟ آیا افکاری چون « من یک احمق ! یا « هرگز نشده کاری را درست انجام دهم ! درذهن شما مسلط هستند؟ عشق ورزیدن به خود ودل نگرانی درباره خود ، عزت نفس را افزایش می دهد وامکان روابط سالم را فراهم می سازد.

حقوق پایه دریک رابطه

اگر شما روابط عاطفی سوء استفاده گرانہ داشته اید ایده روشنی درباره رابطه سالم ندارید . نکات زیر حقوق پایه ای است که می

باید همیشه در روابط دو سویه و متقابل مدنظر باشند. -
حَن درایند انتظار نیت و رفتار خوب از دیگران داشته باشید. -
حَن درایند مورد حمایت عاطفی قرار بگیرید.

حَن درایند دیگران به شما گوش فرا دهند واحترام آمیز پاسخ گویند.

حَن درایند نظر خاصی داشته باشید حتی اگر دوست شما نظر متفاوتی داشته باشد.

حَن درایند به احساسات وتجربه شما به عنوان امری واقعی نگاه شود.

حَن درایند بابت هرشویی رفتاری بی ادبانه ای ،عذرخواهی صادقانه ای دریافت کنید.

حَن درایند بابت سوالاتی که می توانید پرسید پاسخ های روشن ومطلع کننده دریافت کنید .

حَن درایند به دور ازهیبت وسرزشتن زندگی کنید.

حَن درایند به دورازانتقاد ودآوری زندگی کنید.

حَن درایند درمورد کار وعلاقش شما با احترام صحبت شود. حَن درایند تشویق شوند.

حَن درایند به دور ازتهنیدبعاطفی یا فیزیکی زندگی کنید .

حَن درایند به دورازخشم ونفرت زندگی کنید .

حَن درایند با نام وعنوانی که ارزش شما را کاهش می دهد ، خواننده نشوید.

حَن درایند به جای دستور گرفتن واحرام آمیز ازشما درخواست شود

سوه استفاده عاطفی

ترجمه : عباس بخئی پور رودسری

منبع:اپترنت

سوه استفاده هرفتاری است که به قصد ایجاد کنترل وانقیاد بیک انسان دیگر انجام می گیرد و می تواند استفاده ازتوس ، توهین ونجاوز کلامی یا جسمی را شامل شود.سوه استفاده عاطفی نوعی سوه استفاده است که مابینا عاطفی وهیجانی است نه جسمی . سوه استفاده عاطفی هر چیزی را شامل می شود.سوه استفاده کلامی وانتقاد گریه وفوتن طرفیتری چون سرزنش ،مسکارتی وترشویی همه مثال های او سوهاستفاده عاطفی هستند.

سوه استفاده عاطفی مثل شستشوی مغزی است که درآن بطور منظم اعتقاد به نفس ، ارزش شخصی ، اعتقاد به دریافت های شخصی وسود پنداره افراد تخریب می شود. سوه استفاده عاطفی چه بوسیله زخم زبان وتحقیر مداوم انجام گیرد و چه بوسیله نثر زدن یا تحت عنوان « راهنمایی ، آموزش و … پند ، نتیجه همیشه یکسان است. دودفع سوه استفاده شونده ، هویت و ارزش شخصی خود را از دست می دهد.سوه استفاده عاطفی به همه دونوی شخص آسیب وارد می کند ، زخمهایی ایجاد می کند که عمیق ترومزم نر ازآجراحت های بدنی است.

انواع سوه استفاده عاطفی

سوه استفاده عاطفی اشکال مختلفی دارد. سه الگویی عام رفتار سوه استفاده گرانه عبارتند از : پرخاشگری ، انکار ونابیز شماری

- پرخاشگری

**•**ید زبانی ، مهم سازی ، سرزنش ، تهدید و دستور دادن ، شکل های پرخاشگرانه معمولا مستقیم وآشکار هستند. مقام پلانمایی که سوه استفاده کننده از طریق بی اعتبار ساختن سوه استفاده شونده به دست می آورد تعادل وخود مختاری حاکم پورویط سالم بزرگسالی را ازبین می برد.این الگویی ازبناطی والد- کودکنه ( که شایعترین شکل سوه استفاده کلامی است ) زمانی به آشکارترین وجه ، خود را نشان می دهد که سوه استفاده کننده وضع وحالت پرخاشگرانه به خود می گیرد.

**•**هوه استفاده پرخاشگرانه گاه می تواند شکل غیر مستقیم به خود بگیرد و حتی با رفتاراباری کردن « غلط شود . انتقاد نصیحت ، ارائه راه حل ها ، موشکافی ، استنتاج و پرمش ازیکنک شخص دیگر می تواند تلاشهای صادقانه برای کمککن تلقی شود ولی در برخی موارد این رفتارها تلاشی در جهت تحقیر و کنترل یا خوارسازی است نه کمک . سوه استفاده کننده وقتی می گوید « من این را بهتر ازهمه می دانم؛ درلحن او قضاوت پنهانی است که برای آن موقعیت نامناسب است و در روابط هم سطح ، نابرابری ایجاد می کند.

-انکار

سوه استفاده کننده به منظور تحریف یا تکذیب دریافت های سوه استفاده شونده ازجهان ، بی اعتبار سازی رابه کار می بندد. بی اعتبارسازی وقتی رخ می دهد که سوه استفاده کننده ازقبول واقعبت امتناع می ورزد و آن را نمی پذیرد . برای مثال ، اگر سوه استفاده شونده اظهار دارد که سوه استفاده کننده به او توهین کرده است سوه استفاده کننده مصراته می گوید « من هرگزاین کار راکردم « من نمی دانم تو درباره چه صحبت می کنی « وغیره .

**•**مضایقه کردن یک شکل دیگر انکار کردن است وشامل امتناع ازشنیدن ، امتناع ازبابطه برقرار کردن وفهر کردن می شود . این شیوه انکار ، گاه «اصلاح از طریق سکوت ، خواننده می شود .

**•**مقابله کردن زمانی اتفاق می افتد که سوه استفاده کننده شخص تحت سوه استفاده را بخشی ازخود تلقی می کند و هر نظر یا احساسی را که بین آنها تفاوت ایجاد می کند، انکار می کند .

-نابیز شماری

**•**نابیز شماری شکل افراطی انکار است دراین شیوه سوه استفاده کننده جاده ای را که اتفاق افتاده انکار نمی کند ولی تجربه یا واکنش عاطفی سوه استفاده شونده را درقبال آن جاده زیرسوال می برد. عباراتی چون « تو بیش از حد حساس هستی ، تو خیلی افراق می کنی ؛ یا « تو از کده کوه می سازی « همگی بیان این نکته هستند که عواملف و دریافت های سوه استفاده شونده ممیوند و نباید به آنها اعتقاد کرد.

**•**نابیز شماری زمانی رخ می دهد که سوهاستفاده کننده می گوید آنچه شما انجام داده اید یا گفته اید ، نامربوط و بی اهمیت است. این فن شکل ظریف نابیز شماری است.

انکار کردن ونابیز شماری، آسیب زننده هستند این دو روش علاوه بر پایین آوردن عزت نفس ایجاد تعارض ونامعتبر ساختن واقعبت احساسات و تخریب ، درواقع می توانند دریافت ها وتجربه عاطفی شما رازیرسوال برند و بی اعتبار سازند.

درک روابط سوه استفاده گرانه

هیچ کس نمی خواهد دریک رابطه سوه استفاده گرانه قرار گیرد ولی افرادی که ازسوی والدین یا اشخاص مهم دیگر مورد سوه استفاده کلامی قرار می گیرند اغلب خودشان درمقام یک بزرگسال درموقعیت های مشابه ، سوه استفاده گرانه عمل می کنند.اگر والدین برتجارب و هیجانات شما نام بگذارند و درباره رفتارهای شما داوری کنند شما یاد نمی گیرید معیارهای خاص خودتان را شکل دهید ، دیدگاه خاص خودتان را بیرونیاید و بر احساسات و دریافت های خود متکی باشید در نتیجه وقتی یک سوه استفاده کننده عاطفی در برابر شما شکل وحالت یک کنترل کننده را می گیرد همان احساسات پیشین وحتی آرامش بخش به شما دست می دهد هر چند چنین احساساتی مخرب هستند.

افراد مورد سوه استفاده قرار گرفته اغلب گرفتار احساساتی چون ناتوانی ، آزار ، ترس وخشم هستند ؛ نکه مظهر آمیز این است که سوه استفاده کننده ها هم گرفتار همین احساسات هستند. خود سوه استفاده کننده احتمالا دریک محیط عاطفی سوه استفاده گرانه بار آمده و درچنین محیطی است که آنها سوه استفاده گری را به عنوان شیوه مقابله با احساسات ناتوانی ، آزار ، ترس وخشم خود انتخاب می کنند.درنتیجه سوه استفاده کننده ها به سوی اشخاصی جذب می شوند که خودشان را ناتوان ودرمانده می یابند ، کسانی که یاد نگرفته اند برای احساسات ، دریافت ها یا دیدگاه های خود ارزش قائل شوند ، چنین واکنش هایی به سوه استفاده کننده ها اجازه می دهد تا احساس امنیت وکنترل بیشتری کنند وازمقابله با احساسات ودیافت های خود اجتناب کنند. نخستین گام به سوی تغییر ، شناسایی الگویی روابط شما مخصوصا با اعضای خانواده وسایر اشخاص مهم است .فقدان صراحت ووضوح درنوع رابطه ای که شما با اشخاص مهم برقرار می کنید می تواند به شیوه های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال ممکن است در برخی موارد به عنوان یک « سوه استفاده کننده « عمل کند و دربرخی موارد دیگر به عنوان یک « سوه استفاده شونده « شناختن خود ودرک گذشته خود می تواند از ایجاد مجدد روابط سوه استفاده گرانه درزندگی شما پیشگیری کند. آیا شما ازخود سوه استفاده می کنید ؟

معمولا به اشخاصی که مطابق انتظار ما رفتار می کنند اجازه ورود به زندگی خود را می دهیم .اگر درخود احساس حقارت وهانت کنیم دوستان یا اشخاصی را درزندگی انتخاب می کنیم که این احساسات را درما برانگیزند .اگر برخورد منفی دیگران را تحمل می کنیم یا با دیگران برخورد منفی می کنیم ،ممکن است با خود تزیبه شیوه یکسان برخورد کنیم . برای اینکه بدانید آیا یک سوه استفاده کننده هستید یا سوه استفاده شونده ، به نحوه رفتار و برخورد با خود توجه کنید. چه چیزهایی به خود می گویند ؟ آیا افکاری چون « من یک احمق « یا « هرگز نشده کاری را درست انجام دهم « درذهن شما مسلط هستند؟ عشق ورزیدن به خود ودل نگرانی درباره خود ، عزت نفس را افزایش می دهد وامکان روابط سالم را فراهم می سازد.

حقوق پایه دریک رابطه

اگر شما روابط عاطفی سوه استفاده گرانه داشته اید ایده روشنی درباره رابطه سالم ندارید . نکات زیر حقوق پایه ای است که می باید همیشه در روابط دو سویه و متقابل مدنظر باشند. -
حَن درایند انتظار نیت و رفتار خوب از دیگران داشته باشید. -
حَن درایند مورد حمایت عاطفی قرار بگیرید.

حَن درایند دیگران به شما گوش فرا دهند واحترام آمیز پاسخ گویند.

حَن درایند نظر خاصی داشته باشید حتی اگر دوست شما نظر متفاوتی داشته باشد.

حَن درایند به احساسات وتجربه شما به عنوان امری واقعی نگاه شود.

حَن درایند بابت هرشویی رفتاری بی ادبانه ای ،عذرخواهی صادقانه ای دریافت کنید.

حَن درایند بابت سوالاتی که می توانید پرسید پاسخ های روشن ومطلع کننده دریافت کنید .

حَن درایند به دور ازهیبت وسرزشتن زندگی کنید.

حَن درایند به دورازانتقاد ودآوری زندگی کنید.

حَن درایند درمورد کار وعلاقش شما با احترام صحبت شود. حَن درایند تشویق شوند.

حَن درایند به دور ازتهنیدبعاطفی یا فیزیکی زندگی کنید .

حَن درایند به دورازخشم ونفرت زندگی کنید .

حَن درایند با نام وعنوانی که ارزش شما را کاهش می دهد ، خواننده نشوید.

حَن درایند به جای دستور گرفتن واحرام آمیز ازشما درخواست شود

**نوزادان نیز مستعد ابتلا به بیماری‌های روانی هستند**

منبع:www.iranmania.com

کارشناسان هشدار دادند که یک‌دهم از کودکان بین ۲ تا ۵ سال مبتلا به بیماری‌های جدی روانی هستند که متأسفانه بسیاری از آنها نیز نادیده گرفته می‌شوند. متخصصان موسسه روان‌پزشکی در انگلیس به این نتیجه رسیدند‌که این مشکلات روحی بسیار فراز از کج خلقی‌ها و رفتار نامناسب است و تأثیرات منفی بر روی تمام جنبه‌های زندگی کودک بر جای می‌گذارد.
یک‌اشتباه برای متوقف کردن و یا درمان این حالت‌ها در مراحل اولیه موجب بروز آندوه، پریشانی و رنج غیر ضروری می‌شود. از این‌رو سرویس‌ها و واحدهای خدمات بهداشت روانی باید در برابر این قبیل مشکلات مربوط به کودکان و خردسالان به عنوان یک موضوع اورژانسی همواره آماده باشند.
در این تحقیقات ۱۰۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۹ سال‌مورد آزمایش قرار گرفته‌اند و نتایج آزمایشات نشان داده است که از هر ۵ نوجوان یک‌ن به دلیل احساس خطا و نارسایی در زندگی اجتماعی به خودشان آسیب وارد می‌کنند.

این حالت‌ها ممکن است شاهد این مدعی باشند که این قبیل مشکلات روحی ممکن است در سال‌های بسیار نخست زندگی که کسی تصور آن را نمی‌کند آغاز شوند. اکثر مشکلات روحی و روانی حتی از دوران نوزادی آغاز می‌شوند.
از هر ۱۰ کودک ۲ تا ۵ سال یک کودک علائم یکبارمباری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی را دارا هستند. این آمار شبیه به ارقامی است که در کودکان نسبتاً بزرگ‌تر و نوجوانان بدست آمده است. دکتر آنگرله معتقد است که به تاخیر انداختن آزمایشات و درمان این کودکان تا رسیدن به سنین نوجوانی و بزرگسالی بسیار دیر است.

نوزادان نیز مستعد ابتلا به بیماری‌های روانی هستند

منبع:www.iranmania.com

کارشناسان هشدار دادند که یک‌دهم از کودکان بین ۲ تا ۵ سال مبتلا به بیماری‌های جدی روانی هستند که متأسفانه بسیاری از آنها نیز نادیده گرفته می‌شوند. متخصصان موسسه روان‌پزشکی در انگلیس به این نتیجه رسیدند‌که این مشکلات روحی بسیار فراز از کج خلقی‌ها و رفتار نامناسب است و تأثیرات منفی بر روی تمام جنبه‌های زندگی کودک بر جای می‌گذارد.
یک‌اشتباه برای متوقف کردن و یا درمان این حالت‌ها در مراحل اولیه موجب بروز آندوه، پریشانی و رنج غیر ضروری می‌شود. از این‌رو سرویس‌ها و واحدهای خدمات بهداشت روانی باید در برابر این قبیل مشکلات مربوط به کودکان و خردسالان به عنوان یک موضوع اورژانسی همواره آماده باشند.
در این تحقیقات ۱۰۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۹ سال‌مورد آزمایش قرار گرفته‌اند و نتایج آزمایشات نشان داده است که از هر ۵ نوجوان یک‌ن به دلیل احساس خطا و نارسایی در زندگی اجتماعی به خودشان آسیب وارد می‌کنند.

این حالت‌ها ممکن است شاهد این مدعی باشند که این قبیل مشکلات روحی ممکن است در سال‌های بسیار نخست زندگی که کسی تصور آن را نمی‌کند آغاز شوند. اکثر مشکلات روحی و روانی حتی از دوران نوزادی آغاز می‌شوند.
از هر ۱۰ کودک ۲ تا ۵ سال یک کودک علائم یکبارمباری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی را دارا هستند. این آمار شبیه به ارقامی است که در کودکان نسبتاً بزرگ‌تر و نوجوانان بدست آمده است. دکتر آنگرله معتقد است که به تاخیر انداختن آزمایشات و درمان این کودکان تا رسیدن به سنین نوجوانی و بزرگسالی بسیار دیر است.

#### وسایه‌های فکری و وسایه‌های عملی چه چیزهایی هستند؟

منبع:www.iransco.org

وسایه‌های فکری و وسایه‌های عملی چه چیزهایی هستند؟

اختلال وسواس فکری عملی اغلب موضوع لطیفه‌ ه‌ا، بذله‌ گویی‌ ها و شوخی‌ ها بوده است. بر خلاف الگوهای کلیشه ای، اختلال و سواس فکری عملی واقعی موضوعی خنده دار نیست. وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست شناختی است که اغلب از کودکی شروع می شود و ممکن است الگوری خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری – عملی یا وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری و یا هر دو آنها مشخص می گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم‌ های ناخواسته ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می گردند. در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیر قابل توقف هستند که شخص باهدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می دهد. هم افکار وسواسی و هم رفتارهای اجباری معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع‌ گرایانه و غیر منطقی ارزیابی می شوند، اما مبتلایان، خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می دانند.

نشانه های وسواس

گرچه انواع افکار و رفتارها در اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می کنند، بعضی از الگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در” وارسی های ”مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت وارسی درها و کلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قرار دادن کلیدها در مکان (خاصی) و از قبیل آنها باشد. بعضی از مردم ممکن است بصورت افراطی از طریق دست شستن و تمیز کردن مکرر از میکروبها اجتناب نمایند. بعضی از مردم ممکن است تشریفات و فشاری ویژه ای در مورد فعالیتهای روزمره داشته باشند، از قبیل: پوشیدن پا در آوردن لباس به شیوه و نظم خاص، وارد شدن با ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه ای معین، سعی در تکرار (با اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکر خاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالات، از قبیل بی اشتهاهی عصبی، پر اشتهاهی و جنون موکد(کنند موه‌ا، کنند مزه‌ ها) می توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند.

خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره ای از زندگی خود تجربه می کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری – عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، وارسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است. نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات متناسب به نظر می رسد و حتی به هنگام رشد و بالغ شدن به عنوان نشانه هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می شود. همین طور، هر کسی یک شیوه و اسلوب برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمکند، در فعالیتهای روزمره زندگی تداخل کرد، باید به اختلال وسواس مظنون بود. بنابراین، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات با اجتناب از رفتارهای (خاصی) می کنند، طوری که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می گیرد. آنها آتفندر زمان صرف بهداشت شخصی خود می کنند که از کلامش جا می مانند. آنها ممکن است آتفندر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذا خوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های وسواسی شان در پیش دیگران از فعالیتهای اجتماعی خودداری کنند.

دریافت کمک

اگر شما فکر می کنید که خودتان و یا کسی که شما می شناسید، از اختلال وسواس رنج می برد (می‌برید) یا یک متخصص بهداشت روانی مشاوره نمایید. اختلال وسواس فکری -عملی، اختلالی است که می توان به آن از طریق مشاوره، رفتار درمانی و یا دارو درمانی کمک کرد. دفر مشاوره از همکاری متخصصین در حوزه بهداشت روان بهره مند است که می تواند به افراد مبتلا به وسواس، در غلبه بر آن کمک‌ های تخصصی قابل ملاحظه ای ارائه دهند. (در صورت احساس نیاز و یا مطمئن بودن به وجود وسواس در خودتان یا دفر مشاوره تماس حاصل نمایید).

وسواسهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

منبع:www.iransco.org

وسایه‌های فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟اختلال وسواس فکری عملی اغلب موضوع لطیفه‌ ها، بذله‌ گویی‌ ها و شوخی‌ ها بوده است. بر خلاف الگوهای کلیشه ای، اختلال و سواس فکری عملی واقعی موضوعی خنده دار نیست. وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست شناختی است که اغلب از کودکی شروع می شود و ممکن است الگوری خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری – عملی یا وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری و یا هر دو آنها مشخص می گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم‌ های ناخواسته ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می گردند. در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیر قابل توقف هستند که شخص باهدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می دهد. هم افکار وسواسی و هم رفتارهای اجباری معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع‌ گرایانه و غیر منطقی ارزیابی می شوند، اما مبتلایان، خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می دانند.

نشانه های

وسواس گرچه انواع افکار و رفتارها در اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می کنند، بعضی از الگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در” وارسی های ”مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت وارسی درها و کلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قرار دادن کلیدها در مکان (خاصی) و از قبیل آنها باشد. بعضی از مردم ممکن است بصورت افراطی از طریق دست شستن و تمیز کردن مکرر از میکروبها اجتناب نمایند. بعضی از مردم ممکن است تشریفات رفتاری ویژه ای در مورد فعالیتهای روزمره داشته باشند، از قبیل: پوشیدن پا در آوردن لباس به شیوه و نظم خاص، وارد شدن با ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه ای معین، سعی در تکرار (با اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکر خاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالات، از قبیل بی اشتهاهی عصبی، پر اشتهاهی و جنون موکد(کنند موه‌ا، کنند مزه‌ ها) می توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند.

خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره ای از زندگی خود تجربه می کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری – عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، وارسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است. نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات متناسب به نظر می رسد و حتی به هنگام رشد و بالغ شدن به عنوان نشانه هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می شود. همین طور، هر کسی یک شیوه و اسلوب برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمکند، در فعالیتهای روزمره زندگی تداخل کرد، باید به اختلال وسواس مظنون بود. بنابراین، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات با اجتناب از رفتارهای (خاصی) می کنند، طوری که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می گیرد. آنها آتفندر زمان صرف بهداشت شخصی خود می کنند که از کلامش جا می مانند. آنها ممکن است آتفندر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذا خوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های وسواسی شان در پیش دیگران از فعالیتهای اجتماعی خودداری کنند.

دریافت کمک

اگر شما فکر می کنید که خودتان و یا کسی که شما می شناسید، از اختلال وسواس رنج می برد (می‌برید) یا یک متخصص

بهداشت روانی مشاوره نامیاید. اختلال وسواس فکری ـ عملی، اختلالی است که می توان به آن از طریق مشاوره، رفتار درمانی و با دارو درمانی کمک کرد.
دکتر مشاوره از همکاری متخصصین در حوزه بهداشت روان بهره مند است که می توانند به افراد مبتلا به وسواس، در غلبه بر آن کمک های تخصصی قابل ملاحظه ای ارائه دهند.
(در صورت احساس نیاز و یا مطمئن بودن به وجود وسواس در خودتان یا دفتر مشاوره تماس حاصل نمایند).

**روش به دست آوردن اعتقاد به نفس و نفیث اراده**

منبع:www.porsojoo.com

دوست عزیز، همانگونه که آگاهی از خورشیدن می تواند انسان را به سوی کمال واقعی و اصلاح کائناتی ها راهنمایی کند، عدم اعتقاد به نفس می تواند مانع شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها و انجام مسئولیت‌ها گردد. اعتقاد به نفس انسان را مستقل نموده و با توجه به توانایی‌های شخصی برای انجام مسئولیتهای فردی و اجتماعی او را به میدان عمل می‌کشانند و موجب می‌شوند تا این مسئولیت‌ها را با اطمینان کامل بپذیرد و با افزایش قابلیت‌ها و توانائی‌هایش زمینهٔ هر چه پیشتر رشد را فراهم آورد. در حقیقت اعتقاد به نفس به معنای باور کردن قابلیت‌های خویش برای روبه رو شدن با رویدادهای زندگی و انجام دادن درست وظایف است افرادی که «مسئولیت‌پذیر» و «اعلامند» به پیشرفت و ترقی هستند، تاگامی‌های زندگی را می‌پذیرند و قدرت ایجاد ارتباط با دیگران را دارند. لذا شناخت استعدادها و قابلیت‌ها می‌تواند در نفیث اراده و کسب اعتقاد به نفس مفید باشد و انسان را از دام ناامیدی رها سازد. برای این منظور توصیه می‌کنیم

۱- استعدادها و توانمندی‌های مختلف علمی ورزشی هنری کلامی و... خود را یادداشت کنید و هر روز آن را برای خود بخوانید.
۲- بر توانائی‌ها و موفقیت‌های گذشته خود تکیه کنید و ضمن مرور آنها، همواره آنها را مورد توجه قرار دهید.
۳- گذشته ناموفق را فراموش کنید، وضع فعلی خودتان را آنطور که هست درپایید.
۴- خودتان را با دید مثبت ببینید، در شایستگی خود تردید نکنید و خود را با زمینه‌های خوبی که دارید تفسیر کرده و در انجام کارها توانا بدانید.
۵- به دنبال کسب تجربیات جدید باشید و برای یادگیری بیشتر و کسب مهارت‌های بیشتر فعالیت کنید و از شکست نهراسید. این کار باعث می‌شود که امکانات جدیدی برایتان فراهم شود و به خود باوری دست یابید.
۶- از خواهش‌ها و درخواست‌هاییان از دیگران بکاهید، زیرا عزت نفس و سربلندی انسان در گرو آن است تا می‌توانید به خودتان متکی باشید و آنچه هستید و به آنچه دارید، اکتفا کنید.
۷- خود را با دیگران مقایسه نکنید و همواره به رقابت با خودتان بپردازید و بخواهید که بهتر از آنچه هستید، باشید.
۸- ارتباط با خداوند را حفظ و نفیث کنید. که این مهم‌ترین روش کسب اعتقاد به نفس است به او تکیه و اعتماد کنید و بزرگی اش را دریابید و به او پیوندیاد، به بزرگی شخصیت خود بی‌خواهید برد و با این پشتوانهٔ قوی همهٔ ضعف‌ها و کاستی‌ها جبران خواهد شد. در نمازها و عبادات حضور قلبتان را بیشتر کنید و خود را با ذات مقدس خداوند در ارتباط دائمی بدانید

روش به دست آوردن اعتقاد به نفس و نفیث اراده

منبع:www.porsojoo.com

دوست عزیز، همانگونه که آگاهی از خورشیدن می تواند انسان را به سوی کمال واقعی و اصلاح کائناتی ها راهنمایی کند، عدم اعتقاد به نفس می تواند مانع شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها و انجام مسئولیت‌ها گردد. اعتقاد به نفس انسان را مستقل نموده و با توجه به توانایی‌های شخصی برای انجام مسئولیتهای فردی و اجتماعی او را به میدان عمل می‌کشانند و موجب می‌شوند تا این مسئولیت‌ها را با اطمینان کامل بپذیرد و با افزایش قابلیت‌ها و توانائی‌هایش زمینهٔ هر چه پیشتر رشد را فراهم آورد. در حقیقت اعتقاد به نفس به معنای باور کردن قابلیت‌های خویش برای روبه رو شدن با رویدادهای زندگی و انجام دادن درست وظایف است افرادی که «مسئولیت‌پذیر» و «اعلامند» به پیشرفت و ترقی هستند، تاگامی‌های زندگی را می‌پذیرند و قدرت ایجاد ارتباط با دیگران را دارند. لذا شناخت استعدادها و قابلیت‌ها می‌تواند در نفیث اراده و کسب اعتقاد به نفس مفید باشد و انسان را از دام ناامیدی رها سازد. برای این منظور توصیه می‌کنیم

۱- استعدادها و توانمندی‌های مختلف علمی ورزشی هنری کلامی و... خود را یادداشت کنید و هر روز آن را برای خود بخوانید.
۲- بر توانائی‌ها و موفقیت‌های گذشته خود تکیه کنید و ضمن مرور آنها، همواره آنها را مورد توجه قرار دهید.
۳- گذشته ناموفق را فراموش کنید، وضع فعلی خودتان را آنطور که هست درپایید.
۴- خودتان را با دید مثبت ببینید، در شایستگی خود تردید نکنید و خود را با زمینه‌های خوبی که دارید تفسیر کرده و در انجام کارها توانا بدانید.
۵- به دنبال کسب تجربیات جدید باشید و برای یادگیری بیشتر و کسب مهارت‌های بیشتر فعالیت کنید و از شکست نهراسید. این کار باعث می‌شود که امکانات جدیدی برایتان فراهم شود و به خود باوری دست یابید.
۶- از خواهش‌ها و درخواست‌هاییان از دیگران بکاهید، زیرا عزت نفس و سربلندی انسان در گرو آن است تا می‌توانید به خودتان متکی باشید و آنچه هستید و به آنچه دارید، اکتفا کنید.
۷- خود را با دیگران مقایسه نکنید و همواره به رقابت با خودتان بپردازید و بخواهید که بهتر از آنچه هستید، باشید.
۸- ارتباط با خداوند را حفظ و نفیث کنید. که این مهم‌ترین روش کسب اعتقاد به نفس است به او تکیه و اعتماد کنید و بزرگی اش را دریابید و به او پیوندیاد، به بزرگی شخصیت خود بی‌خواهید برد و با این پشتوانهٔ قوی همهٔ ضعف‌ها و کاستی‌ها جبران خواهد شد. در نمازها و عبادات حضور قلبتان را بیشتر کنید و خود را با ذات مقدس خداوند در ارتباط دائمی بدانید

**فوزندان ناسازگار**

نویسنده:فرهنگ فرهی

رفتارهای ناسازگارانه :

رفتارهایی هستند که با نظر پدر و مادر ، اطرافیان و جامعه سازگاری ندارند. رفتار فوزندان ناسازگار احساس بسیار بدی را در اطرافیان ایجاد می کند به طوری که خود نیز تحت تأثیر واکنش های ناخوشایند آنان از سوی دیگران واقع می شوند.

انواع رفتارهای ناسازگارانه :

روانشناسان معمولاً رفتارهای ناسازگار را در سه طبقه تقسیم بندی می کنند:

۱. اختلال پیش فعلی و کمبود توجه

۲. اختلال لجاجی و نافرمانی

۳ اختلال سلسوئیک

گروه شیاهت های زیادی بین آن ها وجود دارد، ولی ویژگی های متمایز کننده ای هم در آن ها به چشم می خورد. ممکن است علایم هر سه طبقه در یک کودک دیده می شود که برای آشنایی بیشتر به رفتارهای هر کدام اشاره می نمایم.

کسودکان پیش فصال و کمبود توجه :

- نمی توانند رفتارشان را کنترل و تنظیم کنند.

- نمی توانند رفتارهای هماهنگ و مناسب با اطرافیان، از خود نشان دهند.

- با علاقت هایی مثل کم توجهی، حواس پرتی و کمبود تمرکز همراه می باشند.

- رفتارهای تکانشی آن ها پیش از حد معمول است.

- در کارهایی که به آنها علاقه و مهارت داشته باشند، هیچ تفاوتی با همسالان خود ندارند.

- خیلی سریع توسط محرک های خارجی دچار حواس پرتی می شوند واز کار خود وظیفه اصلی خود (غالباً تکالیف مدرسه) باز می مانند.

- اغلب وسایلشان را گم می کنند و قفسرومشکولند.

- مرتب حرکت می کنند و آرام و قرار ندارند.

- میان صحبت دیگران می پرند و تأمل ندارند.

- نوبت را رعایت نمیسی کنند.

- سریع از گروه در رفته و اشیا را به سوی دیگران پرتاب می کنند.

- رفتارهای جسورانه و خطرسزایی از خود نشان می دهند.

- در توجه به جزئیات ناتوانند.

- در صحبت کردن مستقیم با آنان، به نظر سسی رسد به گوینده توجهی ندارند و گوش نمی کنند.

- قادر به پی گیری دستورات نیستند و کارها را نیمه کارها رها می کنند.

- از کارهایی که نیاز به تلاش ذهنی دارد اجتناب می کنند.

کسودکان لجاجی و نافرمان :

- رفتارهای منفی و ناهنجار از آنها زیاد دیده می شود.

- از قوانین روزمره سرپیچی می کنند.

- زود فحسر می کنند و قلفروق به راه می اندازند.

- با بزرگنرها بیش از حد بحث و جدل می کنند.

- دیگران را در امور مقصر می دانند و از آزار و اذیت و ناسزاگویی به آنان دریغ ندارند.

- عصبانسی و زود رنج اند.

- رفتارهای خشونت آمیسز دارند.

- کینه توز و انتقام گیسرنده اند.

کسودکان اختلال سلسوئیک :

- معمولاً به حقوق دیگران تجاوز می کنند.

- رفتارهایی مانند قلندری و تهدیدی دیگران دارند.

- در نزاع و کتک کاری از وسایل خطرناک مانند چاقو و ... استفاده می کنند.

- معمولاً دست به سرقت می زنند.

- به اعمال عمومی و دیگران تخریب می رسانند.

- فرار از خانه و مدرسه در آنها بیشتر دیده می شود.

علل و انگیزه های ناسازگاری فسرزندان :

۱. علل ارثسی :

گروهی معتقدند بسیاری از ناسازگاری های کودکان ریشه در سرشت و طبیعت آن ها دارد که به همراه وزن از طریق والدین به آن ها منتقل می شود.

۲. علل زیستسیسی :

مانند نقص عضو، اختلال در بینایی و شنوایی و اختلال در مغز و دستگاه های عصبی در قیل یا بعد از تولد می تواند از دیگر عوامل باشد.

۳. علل روانسی :

مانند وجود فشارهای روانی، میل به استقلال، وجود تعارض و کشمکش در زندگی روزمره خصوصاً زمانی که کودک خود را بی پناه و بدون پشتوانه احساس کندف
عادات مانند ناخن جویدن و انگشت مکیدن و ... در او مشاهده می شود.

۴. علل عاطفسیسی :

مانند احساس محرومیت از محبت والدین، ناکامی از دستیابی به اهداف مورد علاقه، ولادت کودک جدید در خانواده، عدم امنیت عاطفی به هر دلیل ممکن.

۵. علل اجتماعی :

مانند نابسامانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانوادهف
منازکه ی والدین، بدآموزی از الگوهای خانه و مدرسه و جامعه، عدم مقبولیت در بین دیگران، یادگیری رفتارهای نامطلوب از گروه همسالان، عدم نظارت کافی والدینف
عدم وجود قانون مصفاغانه قاطع در خانه و مدرسه، مشکلات اقتصادی و ....

۶. علل تریسیسی

مانند عدم یا افراط محبت، ناهماهنگی بین عاملان تربیتی در خانه و مدرسه و جامعه، برآورده کردن تمام خواسته های کودک بدون چون و چرا و یا پالکس، تنبیه بدنی و آزارهای روانی، مقایسه و تحقیر و سرزنش کودک و ...

چگاره یا با رفتارهای ناسازگارانه فسرزندان برخورد کنیم ؟

« اگر خود تحت فشارهای روانی ناشی از زندگی و کار قرار داریم و نمی توانیم رفتار و گفتار خود را کنترل کنیم، بهتر است قیل از انجام هر کاری در مورد فرزندان به فکر روشی برای کنترل رفتارهای خود باشیم که تحقیقات نشان داده است اگر والدین بتوانند برخی رفتارهای خود را تغییر دهند فرماتیوی کودک بیشتر خواهد شد.

« افکار غلط و انحرافی درباره فرزند خود نداشته باشیم. مثلاً فرزندانم این کار را می کنند تا حرص مرا در بیاورد. یا او باعث تمام مشکلات در خانه است. چنین افکاری زمینه به وجود آمدن احساس بسیار بد را نسبت به فرزند مهیا می کند و یقیناً بر رفتار ما و اثر منفی می گذارد.

« از ارائه دستورات مبهم، کلی و تکراری اجتناب کنیم. مثلاً به جای این که بگوییم اخودت را جمع و جور کن، شفاف و مشخص بگوییم که از او چه می خواهیم مثلاً دوست دارم تا پنج دقیقه دیگر دفتر و کتاب هایت را از وسط اتاق جمع کنی.

« به جای سخنرانی و بحث و جدال، کوتاه و مؤثر یا لحنی محکم ولی در کمال آرامش به او گوشزد کنیم که رفتارش در ما چه تأثیری گذاشته و اگر از این رفتار خود دست بردارد چه عاقبتی در انتظار اوست.

« به یاد داشته باشیم عاقبتی را برای او مشخص کنیم که شدنی و کوتاه مدت باشد. مثلاً بگوییم ا برای همیشه ازاین خانه خواهیم رفت؛ یا حق تدارکی از این به بعد نلویزون نشما کنی! بهتر است بگوییم امروز از دیدن این برزنامه محروم هستی و یا این هفته ما و تو به پارک نمی بریم.

« انجام دادن خواسته هایمان را وظیفه او ندانیم بلکه بعد از انجام دادن دستوراتمان او را با کلام و هدایای مورد علاقه تشویق نماییم.

« با مشارکت فرزندانم لیستی از مهمترین قوانین در خانه به ترتیب و همراه با روش انجام دقیق آن ها تهیه کرده و پس از مشخص کردن نوع محرومیت برای انجام ندادنشان، با قاطعیت اجرا کنیم.

« عوامل مشکل ساز را شناسایی و در جهت رفع آنها اقدام نماییم.

« به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی، اقتصادی فرزندان بیشتر توجه کنیم.

« سعی کنیم فرصتی را ایجاد کنیم تا کودکان بتوانند نسبت به رفتارهای نامناسب خود فکر کنند.

« ارتباط خود را با مدرسه و مسئولان پیش از پیش تقویت کنیم.

« از تنبیه بدنی اکیداً خودداری نموده و در صورت نیاز از محروم سازی های کوتاه مدت استفاده کنیم.

« برای شنیدن مسائل و مشکلات فرزندان وقت گذاری کنیم.

« از سرزنش و تحقیر کردن و مقایسه فرزندان جداً خودداری کنیم.

« اعلام هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهیم تا بتوانند خشم خود را بهتر کنترل کنند از جمله اعلام : اعلام جسمی مثل (فراش سربران لب، سریع شدن نفس، عرق کردن، سفمت شدن عضلات، داغ شدن بدن و ...) اعلام فکری مثل (ازش متنفرم، می خوام بزنتش، داره به من زور میگه و ...) اعلام رفتاری مثل (داد زدن، تهدید کردن، لرزیدن، لگد و کتک زدن، گریه کردن و ...)

« روشهای آرامش دهی را به آنها آموزش دهیم از جمله :

- نفس عمیق : یعنی دم عمیق یا یک شماره و نگاهداری هوا در شش ها تا چهار شماره و بعد بازدم آهسته با دو شماره

- تجسم : یک تصویر آرامش بخش مثلث خود را شاور داخل یک قایق که به آرامی همراه امواج تکان می خورد تجسم کنید با تصور یک ساعت شنی که عصیانبت مثل دانه های شن به آرامی از بدنش خارج می شود.

- روش آدم آهنی و عروسک پارچه ای : از او می خواهیم مثل یک آدم آهنی عضلات خود را سفت کند و بعد از بازده تائیه عضلات خود را سفت کند و بعد از بازده تائیه عضلات خود را مثل یک عروسک پارچه ای مثل شل کند.

- حرف زدن های مثبت با خود : ولش کن، بی خیاله، خوشترد باش، نمی گذارم مرا عصبانی کنی و ...

« یکی از دلایل عصیانبت و ناراحتی فرزندان این است که نمی توانند احساسات خود را به درستی بیان کنند، با کمک عکس و فیلم و نقاشی یا صورتک های کارتنی انواع احساسات مثل (خشم، ترس، شادی و غم و...) را به آنها آموزش دهیم.

« چون بسیار از ناسازگاری های کودکان به دلیل عدم آشنایی والدنی با مهارت های زندگی است توصیه می شود مهارت های ارتباطی مثل گوش دادن، ادراک، ابراز وجود، حق مسأله و تقسیم گری و دیگر مهارت های زندگی را خود یاموزیم و به فرزندانمان نیز آموزش دهیم(جهت آشنایی بیشتر می توانید به پرورشهای مهارت های زندگی از شماره ۳۴ تا ۴۴ مراجعه فرمایید)

« در مورد کودکان پیش فعال علاوه بر موارد فوق رعایت موارد زیر تأکید می شود:

- دارو درمانی مستمّر زیر نظر روانپزشک که ممکن است تا چند سال طول بکشد، چرا که با تشخیص و مراقبت درست اکثریت قریب به اتفاق آنان تا پایان دوره نوجوانی درمان می شوند.

- تأمین خواب مناسب شبانه به هر طریق ممکن، حتی با اعلام خاموشی برای تمامی اعضای خانواده، مثلاً ساعت ۹ شب.

- پرهیز از خوردن قند و شکر، نوشابه گازدار، کاکائو، چیپس، پفک و ...

- آموزش والدین در زمینه شیوه برخورد با آنها و نحوی کمک کردن به فرزند پیش فعالشان در انجام کارهای روزانه.

فرزندان ناسازگار

نویسنده:فرهنگ فرهی

رفتارهای ناسازگارانه :

رفتارهایی هستند که با نظر پدر و مادر ، اطرافیان و جامعه سازگاری ندارند. رفتار فرزندان ناسازگار احساس بسیار بدی را در اطرافیان ایجاد می کند به طوری که خود نیز تحت تأثیر واکنش های ناخوشایند آن، از سوی دیگران واقع می شوند.

انواع رفتارهای ناسازگارانه :

روانشناسان معمولاً رفتارهای ناسازگار را در سه طبقه تقسیم بندی می کنند:

۱. اختلال پیش فقلسی و کمبود توجه

۲. اختلال لجاجزی و نافرمانسی

۳. اختلال سلسوک

گرچه شباهت های زیادی بین آن ها وجود دارد، ولی ویژگی های متمایز کننده ای هم در آن ها به چشم می خورد. ممکن است اعلام هر سه طبقه در یک کودک دیده می شود که برای آشنایی بیشتر به رفتارهای هر کدام اشاره می نماییم.

کسودکان پیش فصال و کمبسود توجه :

- نمی توانند رفتارشان را کنترل و تنظیم کنند.

- نمی توانند رفتارهای حماکنگ و مناسب با اطرافیان، از خود نشان دهند.

- با علاقت هایی مثل کم توجهی، حواس پرتی و کمبود تمرکز همراه می باشند.

- رفتارهای نکتاشی آن ها پیش از حد معمول است.

- در کارهایی که به آنها علاقه و مهارت داشته باشند، هیچ تفاوتی با همسالان خود ندارند.

- خیلی سریع توسط محرک های خارجی دچار حواس پرتی می شوند واز کار خود وظیفه اصلی خود (غالباً تکالیف مدرسه) باز می مانند.

-عظب وسایلشان را گیم می کنند و فسراموشکارند.

- مرتب حرکت می کنند و آرام و قرار ندارند.

- میان صحبت دیگسران می پرند و تأمل ندارند.

- نوبت را رعایت نمسی کنند.

- سسریخ از گروه در رفته و اشیا را به سوی دیگران پرتاب می کنند.

- رفتارهای جسورانه و خطنرناکی از خود نشان می دهند.

- در توجه به جسزئیات نااوتاند.

- در صحبت کسودس منظمب با آنان، به نظر مسی رسد به گوینده نوجهی ندارند و گوش نمسی کنند.

- قادر به بی گیسری دستورات نیستند و کارها را نیمه کارها رها می کنند.

- از کارهایی که نیاز به تلاش ذهنی دارد اجتناب می کنند.

کسودکان لجاجز و نافرمان :



- رفتارهای منفی و ناهنجار از آنها زیاد دیده می شود.

- از قوانین روزمره سرپیچی می کنند.

- زود فهمیر می کنند و فلتخرق به راه می اندازند.

- با بزرگترها پیش از حد بحث و جدل می کنند.

- دیگران را در امور مقصر می دانند و از آزار و اذیت و ناسزاگویی به آنان دریغ ندارند.

- عصبانسی و زود رنج اند.

- رفتارهای خشونت آسبز دارند.

- کینه توز و انتقام گسزنده اند.

- کودکان اختلال سلوک :

- معمولاً به حقوق دیگران تجاوز می کنند.

- رفتارهای مانند قلدری و تهدیدهای دیگران دارند.

- در نزاع و کتک کاری از وسایل خطرناک مانند چاقو و ... استفاده می کنند.

- معمولاً دست به سرقت می زنند.

- به اموال عمومی و دیگران تخریب می رسانند.

- فرار از خانه و مدرسه در آنها بیشتر دیده می شود.

علل و انگیزه های ناسازگاری فسززدان :

۱. علل ارثسی :

گروهی معتقدند بسیاری از ناسازگاری های کودکان ریشه در سرشت و طبیعت آن ها دارد که به همراه زن از طریق والدین به آن ها منتقل می شود.

۲. علل زیستی :

مانند نقص عضو، اختلال در بینایی و شنوایی و اختلال در مغز و دستگاه های عصبی در قبل یا حتی با بعد از تولد می تواند از دیگر عوامل باشد.

۳. علل روانسی :

مانند وجود فشارهای درونی، میل به استقلال، وجود تعارض و کششکنش در زندگی روزمره خصوصاً زمانی که کودک خود را بی پناه و بدون پشتوانه احساس کندف عادات عصبی مانند ناخن جویدن و انگشت مکیدن و .. در او مشاهده می شود.

۴. علل عاطفسی :

مانند احساس محرومیت از محبت والدین، ناکامی از دستیابی به اهداف مورد علاقه، ولادت کودک جدید در خانواده، عدم امنیت عاطفی به هر دلیل ممکن.

۵. علل اجتماعسی :

مانند نابسامانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانوادهف متارکه ی والدین، بدآموزی از الگوهای خانه و مدرسه و جامعه، عدم مقبولیت در بین دیگران، یادگیری رفتارهای نامطلوب از گروه همسالان، عدم نظارت کافی والدینف عدم وجود قانون منصفانه و قاطع در خانه و مدرسه، مشکلات اقتصادی و ....

۶. علل تربیسی

مانند عدم یا افراط محبت، ناهماهنگی بین عواملن تربیی در خانه و مدرسه و جامعه، پرآزوده کردن تمام خواسته های کودک بدون چون و چرا و یا بالعکس، تنبیه بدنی و آزارهای روانی، مقایسه و تحقیر و سرزنش کودک و ...

چگونه به با رفتارهای ناسازگارانه فسززدان برخورد کنیم ؟

• اگر خود تحت فشارهای روانی ناشی از زندگی و کار قرار داریم و نمی توانیم رفتار و گفتار خود را کنترل کنیم، بهتر است قبل از انجام هر کاری در مورد فرزند به فکر روشی برای کنترل رفتارهای خود باشیم که تحقیقات نشان داده است اگر والدین بتوانند برخی رفتارهای خود را تغییر دهند فرماترپی کودک کثیر خواهد شد.

• افکار غلط و انحرافی درباره فرزند نداشته باشیم. مثلاً فرزندان این کار را می کنند تا حرص مرا در بیاورد. یا او باعث تمام مشکلات در خانه است. چنین افکاری زمینه به وجود آمدن احساس بسیار بد را نسبت به فرزند مهیا می کند و نتیاً بر رفتار ما او اثر منفی می گذارد.

• از ارائه دستورات مبهم، کلی و تکراری اجتناب کنیم. مثلاً به جای این که بگوییم «خودت را جمع و جور کن، شفاف و مشخص بگویم که از او چه می خواهیم مثلاً دوست دارم تا پنج دقیقه دیگر دفتر و کتاب هایت را از وسط اتاق جمع کنی.

• به جای سخنرانی و بحث و جدل، کوتاه و مؤثر یا لحنی محکم ولی در کنمال آرامش به او گوشزد کنیم که رفتارش در ما چه تأثیری گذاشته و اگر از این رفتار خود دست برندارد چه عاقبتی در انتظار اوست.

• به یاد داشته باشیم عاقبتی را برای او مشخص کنیم که شدنی و کوتاه مدت باشد. مثلاً نگویم « برای همیشه ازاین خانه خواهم رفت» یا «حق نداری از این به بعد تلویزیون تماشا کنی» بهتر است بگوییم امروز از دیدن این برنامه محروم هستی و با این هفته تو را به پارک نمی برم.

• انجام دادن خواسته هایمان را وظیفه او ندانیم بلکه بعد از انجام دادن دستوراتمان او را با کلام و هدایای مورد علاقه تشویق نماییم.

• با مشارکت فرزندمان لیستی از مهمترین قوانین در خانه به ترتیب و همراه با روش انجام دقیق آن ها تهیه کرده و پس از مشخص کردن نوع محرومیت برای انجام ندادنشان، با قاطعیت اجرا کنیم.

• عوامل مشکل ساز را شناسایی و در جهت رفع آنها اقدام نماییم.

• به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی، اقتصادی فرزندان بیشتر توجه کنیم.

• سعی کنیم فرصتی را ایجاد کنیم تا کودکان بتوانند نسبت به رفتارهای نامناسب خود فکر کنند.

• ارتباط خود را با مدرسه و مسؤولان پیش از پیش تقویت کنیم.

• از تنبیه بدنی اکیداً خودداری نموده و در صورت نیاز از محروم سازی های کوتاه مدت استفاده کنیم.

• برای شنیدن مسائل و مشکلات فرزندان وقت گذاری کنیم.

• از سرزنش و تحقیر کردن و مقایسه فرزندان جداً خودداری کنیم.

• علایم هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهیم تا بتوانند خشم خود را بهتر کنترل کنند از جمله علایم : علایم جسمی مثل (افزایش ضربان قلب، سریع شدن نفس، عرق کردن، سفت شدن عضلات ، داغ شدن بدن و ...) علایم فکری مثل (ازش متنفرم، خوام بزنش، داره به من زور میگیر و ...) علایم رفتاری مثل (داد زدن، تهدید کردن، لژزدن، لگد و کتک زدن، گریه کردن و ...)

• روشهای آرامش دهی را به آنها آموزش دهیم از جمله :

- نفس عمیق : یعنی دم عمیق یا یک شماره و نگهداری هوا در شش ها تا چهار شماره و بعد بازدم آهسته با دو شماره
- تجسم : یک تصویر آرامش بخش مثلاً خود را شاور داخل یک فایق که به آرامی همراه امواج نکلان می خورد تجسم کنید با تصور یک ساعت شنی که عصائیت مثل دانه های شن به آرامی از بدنش خارج می شود.

-روش آدم آهنی و عروسک پارچه ای : از او می خواهیم مثل یک آدم آهنی عضلات خود را سفت کند و بعد از بازده تائیه عضلات خود را سفت کند و بعد از بازده تائیه عضلات خود را مثل یک عروسک پارچه ای شل کند.

-حرف زدن های مثبت با خود : ولش کن، بی خیال، خونسرد باش، نمی گذارم مرا عصائی کند و ...

• یکی از دلایل عصائیت و تراخی فرزندان این است که نمی توانند احساسات خود را به درستی بیان کنند، با کمک عکس و فیلم و نقاشی یا صورتک های کارتنی انواع احساسات مثل (خشم، ترس، شادی و غم و...) را به آنها آموزش دهیم.

• چون بسیار از ناسازگاری های کودکان به دلیل عدم آشنایی والدنی با مهارت های زندگی است توصیه می شود مهارت های ارتباطی مثل گوش دادن، ابراز وجود، حق سنأله و تصمیم گیری و دیگر مهارت های زندگی را خود بیاموزیم و به فرزندانمان نیز آموزش دهیم(جهت آشنایی بیشتر می توانید به پرورشورهای مهارت های زندگی از شماره ۳۴ تا ۴۴ مراجعه فرمایید)

• در مورد کودکان پیش فعال علاوه بر موارد فوق رعایت موارد زیر تأکید می شود:

- دارو درمانی مستمّر زیر نظر روانپزشک که ممکن است تا چند سال طول بکشد، چرا که با تشخیص و مراقبت درست اکثریت قریب به اتفاق آنان تا پایان دوره نوجوانی درمان می شوند.

- تأمین خواب مناسب ششاه به هر طریق ممکن، حتی با اعلام خاموشی برای تمامی اعضای خانواده، مثلاً ساعت ۹ شب.

- پرهیز از خوردن قند و شکر، نوشابه گازدار، کاکائو، چیسی، پکک و ...

- آموزش والدین در زمینه شیوه برخورد با آنها و نحوی کمک کردن به فرزند پیش فعالشان در انجام کارهای روزانه.

**عوامل خانوادگی مؤثر بر بهداشت روانی**

منبع: www.aftab.ir

خانواده جایگاه مهمی در رشد شخصیت افراد دارد. اغلب افراد دچار مشکلات مختلف شخصیتی و روانی که قافه بهداشت و سلامت روانی هستند از خانواده‌های ناسالم برخاسته‌اند. از ابرو در تأمین بهداشت روانی افراد خانواده جایگامی مهمی دارد و ضروری است راهکارهای مناسب در تأمین بهداشت روانی خانواده شناسایی و به مرحله اجرا گذارده شود. در این راستا ضروریست عواملی که مختل بهداشت روانی خانواده‌ها هستند شناسایی و روشهای مقابله با آنها توصیه گردد. روش است عدم تأمین بهداشت روانی خانواده ، تلاشهای فردی برای رسیدن به اهداف و پیشرفتهای فردی و اجتماعی را با مانع روبرو خواهد ساخت.

عوامل خانوادگی مؤثر در بهداشت روانی

7شیوه‌های ارتباطی موجود در خانواده

شیکه ارتباطی که فرد در آن قرار دارد عامل مهمی در تأمین بهداشت روانی فرد هستند. از ابرو شیوه‌های ارتباطی نامناسب تأثیرات منفی روی فرد و سلامت او خواهند داشت. خانواده‌های سرد و قاطع روابط گرم و محبت آمیز ، خانواده‌های دارای روابط خصومت آمیز ، شیوه‌های ارتباطی شدیداً وابسته معمولاً ناسالم گزارش شده‌اند. برقراری شیوه ارتباطی منطقی ، محترمانه و در عین حال گرم و همبینه مدنظر متخصصان بهداشت روانی خانواده است.

7مهارتهای زندگی اعضای خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

لازم است کتک اعضا خانواده با مهارتهای لازم برای زندگی آشنا باشند. روشن است والدین در خانواده نقش مهمی در ترویج

استفاده از مهارت‌های سالم زندگی در خانواده دارند.
پدران و مادران که فاقد مهارت‌های مفید زندگی هستند با عدم تأمین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها فراهم می‌کنند.
به عنوان مثال کودکی که همواره دیده است والدین او در مقابل ناملایمات زندگی با پرخاشگری و شنازه برخورد می‌کنند با احتمال بسیار بیشتری همین روش را در مسائل مربوط به خود در خانواده و حتی در بیرون از خانواده بکار خواهد بست.

از اینرو لازم است خانواده‌ها با آگاهی و کسب اطلاعات لازم در زمینه شیوه‌های صحیح مهارت‌های زندگی مثل کنترل و مدیریت استرس ، برنامه ریزی برای زندگی ، مدیریت اقتصادی خانواده ، مدیریت ارتباطات بیرون خانوادگی ، کنترل هیجانات ، آموزش‌های مربوط به اجرای قاطعیت و جرات‌مندی به تأمین بهداشت روانی افراد خانواده واردت ووزند.

?تفصاض خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

وضعیت اقتصادی خانواده با تأثیری که در فضای کلی زندگی می‌گذارد نقش خود را بر بهداشت روانی خانواده اعمال می‌کند. مشکلات اقتصادی اغلب موجب آمدن مشکلات دیگری برای خانواده می‌شوند و خانواده ناچاراً با معنویات و محرومیت‌های در سبک‌های زندگی و تصمیم‌گیری مواجه می‌شود که مجبور است با آنها دست و پنجه نرم کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که اغلب شرایط نامناسب در فضای خانواده اهم از مزاحمه و سایر مسائل در شرایط رکود اقتصادی خانواده که خانواده با نوعی بحران اقتصادی مواجه است افزایش می‌یابد.

طبقه متوسط اقتصادی از بهداشت روانی مناسبی بهره می‌برند. در واقع مسائل اقتصادی زمینه ساز بروز مشکلات مختلف ارتباطی و روانی افراد خانواده می‌شوند و با کاهش توانمندی‌های روانی افراد مقابله با این مشکلات را برای خانواده با مانع مواجه می‌سازند. درگیری فکری واقعی برای حل مشکلات مالی خانواده ، مشغله ذهنی با پیدا کردن راه‌های افزایش درآمد خانواده اغلب به کاهش ظرفیت تحمل افراد منجر می‌شوند. در این حالت فرد با کوچکترین ناملایماتی واکنش‌های شدید می‌کند است از خود نشان دهد. همچنین تلاش و تقلار برای بالا بردن در آمد خانواده و حفظ آن با تحت تأثیر قرار دادن گرمی و مسمیمت روابط خانواده کاهش مدت زمان با هم بودن اعضا نقش منفی خود را اعمال می‌کند.

?زوداجه‌ای مناسب در تأمین بهداشت روانی خانواده

در تشکیل یک خانواده سالم که بتواند از بهداشت روانی خوبی بهره‌مند گردد انتخاب مناسب و ازدواج موفق مرحله اولیه است. لازم است در ازدواج که اولین مرحله تشکیل خانواده به شمار می‌رود و پایه‌های اساسی تأمین بهداشت روانی خانواده ریخته شود. در این راستا توافق شخصیتی ، اقتصادی ، فرهنگی و فکری حائز اهمیت است که توصیه می‌شود با یاری از مشاوران و متخصصات امر صورت بگیرد. ازدواج‌های نامناسب که در آن همسران از عدم همخوانی شخصیت‌هایشان رنج می‌برند و یا مشکلات دیگری دارند در طول زندگی محلل بهداشت روانی آنها و فرزندان خواهد بود.

عوامل خانوادگی موثر بر بهداشت روانی

منبع:www.aftab.ir

خانواده جایگاه مهمی در رشد شخصیت افراد دارد. اغلب افراد دچار مشکلات مختلف شخصیتی و روانی که فاقد بهداشت و سلامت روانی هستند از خانواده‌های ناسالم برخاسته‌اند. از اینرو در تأمین بهداشت روانی افراد خانواده جایگاهی مهمی دارد و ضروری است راهکارهای مناسب در تأمین بهداشت روانی خانواده شناسایی و به مرحله اجرا گذارده شود. در این راستا ضروریست عواملی که محلل بهداشت روانی خانواده‌ها هستند شناسایی و روش‌های مقابله با آنها توصیه گردد. روشن است عدم تأمین بهداشت روانی خانواده ، تلاش‌های فردی برای رسیدن به اهداف و پیشرفت‌های فردی و اجتماعی را با مانع وریو خواهد ساخت. عوامل خانوادگی موثر در بهداشت روانی ؟
شیوه‌های ارتباطی موجود در خانواده شبکه ارتباطی که فرد در آن قرار دارد عامل مهمی در تأمین بهداشت روانی فرد هستند. از اینرو شیوه‌های ارتباطی نامناسب تأثیرات منفیری روی فرد و سلامت او خواهند داشت.
خانواده‌های سرد و فاقد روابط گرم و محبت آمیز ، خانواده‌های دارای روابط خصومت آمیز ، شیوه‌های ارتباطی شدیداً وابسته معمولاً ناسالم گزارش شده‌اند. برقراری شیوه ارتباطی منطقی ، محترمانه و در عین حال گرم و صمیمانه مدنظر متخصصان بهداشت روانی خانواده است.

?مهارت‌های زندگی اعضای خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

لازم است تک تک اعضا خانواده با مهارت‌های لازم برای زندگی آشنا باشند. روشن است والدین در خانواده نقش مهمی در ترویج استفاده از مهارت‌های سالم زندگی در خانواده دارند.
پدران و مادران که فاقد مهارت‌های مفید زندگی هستند با عدم تأمین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها فراهم می‌کنند.
به عنوان مثال کودکی که همواره دیده است والدین او در مقابل ناملایمات زندگی با پرخاشگری و شنازه برخورد می‌کنند با احتمال بسیار بیشتری همین روش را در مسائل مربوط به خود در خانواده و حتی در بیرون از خانواده بکار خواهد بست.

از اینرو لازم است خانواده‌ها با آگاهی و کسب اطلاعات لازم در زمینه شیوه‌های صحیح مهارت‌های زندگی مثل کنترل و مدیریت استرس ، برنامه ریزی برای زندگی ، مدیریت اقتصادی خانواده ، مدیریت ارتباطات بیرون خانوادگی ، کنترل هیجانات ، آموزش‌های مربوط به اجرای قاطعیت و جرات‌مندی به تأمین بهداشت روانی افراد خانواده مایدت ووزند.

?تفصاض خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

وضعیت اقتصادی خانواده با تأثیری که در فضای کلی زندگی می‌گذارد نقش خود را بر بهداشت روانی خانواده اعمال می‌کند. مشکلات اقتصادی اغلب موجب وجود آمدن مشکلات دیگری برای خواده می‌شوند و خانواده ناچاراً با معنویات و محرومیت‌های در سبک‌های زندگی و تصمیم‌گیری مواجه می‌شود که مجبور است با آنها دست و پنجه نرم کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که اغلب شرایط نامناسب در فضای خانواده اهم از مزاحمه و سایر مسائل در شرایط رکود اقتصادی خانواده که خانواده با نوعی بحران اقتصادی مواجه است افزایش می‌یابد.

طبقه متوسط اقتصادی از بهداشت روانی مناسبی بهره می‌برند. در واقع مسائل اقتصادی زمینه ساز بروز مشکلات مختلف ارتباطی و روانی افراد خانواده می‌شوند و با کاهش توانمندی‌های روانی افراد مقابله با این مشکلات را برای خانواده با مانع مواجه می‌سازند. درگیری فکری واقعی برای حل مشکلات مالی خانواده ، مشغله ذهنی با پیدا کردن راه‌های افزایش درآمد خانواده اغلب به کاهش ظرفیت تحمل افراد منجر می‌شوند. در این حالت فرد با کوچکترین ناملایماتی واکنش‌های شدید می‌کند است از خود نشان دهد. همچنین تلاش و تقلار برای بالا بردن در آمد خانواده و حفظ آن با تحت تأثیر قرار دادن گرمی و مسمیمت روابط خانواده کاهش مدت زمان با هم بودن اعضا نقش منفی خود را اعمال می‌کند.

?زوداجه‌ای مناسب در تأمین بهداشت روانی خانواده

در تشکیل یک خانواده سالم که بتواند از بهداشت روانی خوبی بهره‌مند گردد انتخاب مناسب و ازدواج موفق مرحله اولیه است. لازم است در ازدواج که اولین مرحله تشکیل خانواده به شمار می‌رود و پایه‌های اساسی تأمین بهداشت روانی خانواده ریخته شود. در این راستا توافق شخصیتی ، اقتصادی ، فرهنگی و فکری حائز اهمیت است که توصیه می‌شود با یاری از مشاوران و متخصصات امر صورت بگیرد. ازدواج‌های نامناسب که در آن همسران از عدم همخوانی شخصیت‌هایشان رنج می‌برند و یا مشکلات دیگری دارند در طول زندگی محلل بهداشت روانی آنها و فرزندان خواهد بود.

#### تأثیر رنگ‌ها بر زندگی انسان

آفریدگار دانی عالم هستی ، جهان مادی را رنگی خلق کرده است و انسان را نظاره‌گر اصلی این جهان رنگارنگ . رنگ در کنار شکل یا فرم و جنبیت از عوامل مهم تشخیص و شناخت انسان از محیط پیرامون خویش است . اگرچه رنگ به اندازه شکل در درک انسان از محیط اهمیت ندارد اما به لحاظ ارتباط حسی با محیط ، رنگ بدون شک اساسی‌ترین نقش را ایفا می‌کند . بشر از دیرباز با تأثیرپذیری از محیط رنگی طبیعت پیرامون خویش ، نسبت به رنگ حساس بوده و از رنگ در زمینه‌های مختلف استفاده فراوانی کرده است . علاوه بر آنکه رنگ در ایجاد ارتباط و پیام‌رسانی نقش مهم و چشم‌گیری دارد ، در جوامع مختلف به عنوان نصاد عاطفی ، فرهنگی ، فرمی و ملی به کار رفته است . انسان پوسته‌ست چه به لحاظ فیزیکی و چه به لحاظ روانشناختی تحت تأثیر رنگ‌ها بوده است .

سررمی یک تک‌بیم فوئیال سعی کرد تا نسبت به تأثیرات فیزیولوژیک رنگ‌ها اطلاعات کاملی به دست آورد ، وی برای غیرتمند کردن بازیکشاش اطواق رخت‌کن آنها را که قبلاً به رنگ آبی و سبز بود ، به رنگ قرمز درآورد و این کار در ایجاد هیجان و افزایش فعالیت بازیکان تأثیر مثبتی داشت .

گلداشتایی (روانشناسی ) در جریان کار با بیماران که ضایعه عضوی داشتند ، دریافت که زمینه‌های رنگی متفاوت اثرات رفتاری مختلفی ایجاد می‌کند ، مثلاً زمینه‌های قرمز موجب تجربه حالت نامطبوخ ، آشفتنگی ، تحریک و حتی اترجار می‌شود ، در حالی که رنگ سبز موجب حالت‌های مغایر با حالت‌های ایجاد شده در رنگ قرمز می‌گردد . بر طبق نظر گلداشتاین تأثیر رنگ بر کل ارگانیزم بدین‌گونه است که وی را به سوی محیط با خلاف آن هدایت می‌کند .

دریکی از کشورهایی که شیر پاستوریزه در پاکت‌های نارنجی رنگ عرضه می‌شد مورد استقبال مردم قرار نگرفت . تحقیقی که در این مورد صورت گرفت نتیجه جالبی به دست داد ، به این گونه که مردم با دیدن رنگ نارنجی احساس می‌کردند که شیر داخل پاکت سفید نیست و شیه یک پاکت شیر واقعی نمی‌باشد ، اما زمانی که پاکت شیر به رنگ آبی درآمد استقبال به نحو چشم‌گیری بالا رفت .

در اتاق‌های جراحی فطرات خون روی لباس سفید جراحان تأثیر غیرمستقیم بر حواس و روان داشت. بنابراین سبز را جایگزین کردند که تا حدی نیز به موفقیت‌های جراحی کمک کرد ، زیرا رنگ خون ، روی لباس سبز خاکستری شده چندان دغدغه‌های مانند رنگ قرمز ایجاد نمی‌کند .

رنگ‌ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می‌کنند ، مارنگ‌ها زیبا ، با طراوت و فرح‌بخش طبیعت همچون درختان سرسبز آسمان آبی ، پنهان‌نقش رنگ و گل‌های رنگارنگ را دوست داریم . بعضی از رنگ‌ها مفاهیمی چون روشنی ، امیدواری داشته و بر سلامتی روح و روان آدمی تأثیر بسزایی دارند و گروهی از آنها موجب کسالت ، غم ، بی‌اشوقه گردیده و سبب خستگی و افسردگی روح و روان می‌شوند.رنگ درمانی درحال حاضر اهمیت فراوانی در پزشکی به خصوص در معالجه اضطراب‌ها و ناراحتی‌های روانی دارد . در آزمایشات مربوط به جریان خون ، دستگاه‌های اندازه‌گیری به روشنی و وضوح نشان می‌دهند که نفس و تنفس شخص در یک اتاق قرمز افزایش می‌یابد . عملکرد همه‌های قرمز و زرد بر روی کودکانی که در شرایط کم‌اشتهایی و کم‌خونی هستند ناایج واضعیح همچون افزایش ذرات خون ، افزایش سریع وزن ، چالاکلی و شادمانی به دست داده است .

باتویی که ماه‌ها از دردهای گوناگون رنج می‌برد ، زمانی که به او توصیه شد که دیگر رنگ‌های تیره نپوشد ، به محض استفاده از رنگ‌های روشن و درخشان گویی جسمش از درد رهایی یافت و از نظر روحی نیز بهبود پیدا کرد . کارگران یک کارخانه تولیدی در تمام طول روز جعبه‌های سیاه‌ی را جابجا می‌کردند و از خستگی زیاد شکایت داشتند ، یک روانشناس توصیه کرد جعبه‌ها به

رنگ سبز روشن رنگ‌آمیزی شوند، پس از تغییر رنگ جیه‌ها ، کار از نظر کارگران کمتر خسته کننده بود و شکایات ایشان برطرف گردید .

تاثیر رنگ ها بر زندگی انسان

آفریدگار ذاتی عالم هستی ، جهان مادی را رنگی خلق کرده است و انسان را نظاره‌گر اصلی این جهان رنگارنگ . رنگ در کنار شکل یا فرم و جنسیت از عوامل مهم تشخیص و شناخت انسان از محیط پیرامون خویش است . اگرچه رنگ به اندازه شکل در درک انسان از محیط اهمیت ندارد اما به لحاظ ارتباط حسی با محیط ، رنگ بدون شک اساسی‌ترین نقش را ایفا می‌کند . بشر از دیرباز با تأثیرپذیری از محیط رنگی طبیعت پیرامون خویش ، نسبت به رنگ حساس بوده و از رنگ در زمینه‌های مختلف استفاده فراوانی کرده است . علاوه بر آنکه رنگ در ایجاد ارتباط و پیام‌رسانی نقش مهم و چشم‌گیری دارد ، در جوامع مختلف به عنوان نماد عاطفی ، فرهنگی ، فرمی و ملی به کار رفته است . انسان پوستی چه به لحاظ فیزیکی و چه به لحاظ روانشناختی تحت تأثیر رنگ‌ها بوده است .

سرمری یکت نیم فونبال سعی کرد تا نسبت به تأثیرات فیزیولوژیک رنگ‌ها اطلاعات کاملی به دست آورد ، وی برای غیرنمند کردن بازیکنانش اطاق رخت‌کن آنها را که قبلاً به رنگ آبی و سبز بود ، به رنگ قرمز درآورد و این کار در ایجاد هيجان و افزایش فعالیت بازیکنان تأثیر مثبتی داشت .

گلدانشتایب (روانشناس ) در جریان کار با بیمارانی که ضایعه عضوی داشتند ، دریافت که زمینه‌های رنگی متفاوت اثرات رفتاری مختلفی ایجاد می‌کند ، مثلاً زمینه‌های فرمز موجب حالت نامطوع ، آشفتگی ، تحریک و حتی اذتار می‌شود ، در حالی که رنگ سبز موجب حالت‌های معایر با حالت‌های ایجاد شده در رنگ قرمز می‌گردد . بر طبق نظر گلدانشتاین تأثیر رنگ بر کل ارگانیزم بدین‌گونه است که وی را به سویی محیط با هدایت می‌کند .

دربکی از کشورهایی که شیر پاستوریزه در پاکت‌های نارنجی رنگ عرضه می‌شود استقبال مردم فرز گرفت . تحقیقی که در این مورد صورت گرفت نتیجه جالبی به دست داد ، به این گونه که مردم با دیدن رنگ نارنجی احساس می‌کردند که شیر داخل پاکت سفید نیست و شیب یکن پاکت شیر واقعی نمی‌باشد ، اما زمانی که پاکت شیر به رنگ آبی درآمد استقبال به نحو چشم‌گیری بالارفت .

در اتاق‌های جراحی فطرات خون روی لباس سفید جراحان تأثیر غیرمستقیم بر حواس و روان داشت . بنابرین سبز را جایگزین کردند که تا حدی نیز به موفقیت‌های جراحی کمک کرد ، زیرا رنگ خون ، روی لباس سبز خاکستری شده چندان دغدغه‌های مانند رنگ قرمز ایجاد نمی‌کند .

رنگ‌ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می‌کنند ، مارنگ‌های زیبا ، با طراوت و فرخ‌بخش طبیعت همچون درختان سرسبز آسمان آبی ، بهای نقش رنگ و گل‌های رنگارنگ را دوست داریم . بعضی از رنگ‌ها مفاهیمی چون روشنی ، شادمانی و امیدواری داشته و بر سلامتی روح و روان آدمی تأثیر بسزایی دارند و گروهی از آنها موجب کسالت ، یأس ، غم و اندوه گردیده و سبب خستگی و افسردگی روح و روان می‌شوند .رنگ درمانی درحال حاضر اهمیت فراوانی در پزشکی به خصوص در معالجه اضطراب‌ها و ناراضی‌های روانی دارد . در آزمایشات مربوط به جریان خون ، دستگه‌های اندازه‌گیری به روشنی و وضوح نشان می‌دهند که نفس و تنفس شخصی در یک اتاق فرمز افزایش می‌یابد . عملکرد اشمه‌های فرمز و زرد بر روی کودکانی که در شرایط کوششهایی و کم‌خونی هستند نتایج واضحی همچون افزایش ذرات خون ، افزایش سریع وزن ، جلاکی و شادمانی به دست داده است .

باتویی که ماه‌ها از دردهای گوناگون رنج می‌برد ، زمانی که به او توصیه شد که دیگر رنگ‌های تیره نپوشد ، به محض استفاده از رنگ‌های روشن و درخشان گویی جسمش از درد رهایی یافت و از نظر روحی نیز بهبود پیدا کرد . کارگران یک کارخانه تولیدی در تمام طول روز جیه‌های سیاهی را جابجا می‌کردند و از خستگی زیاد شکایت داشتند ، یک روانشناس توصیه کرد جیه‌ها به رنگ سبز روشن رنگ‌آمیزی شوند، پس از تغییر رنگ جیه‌ها ، کار از نظر کارگران کمتر خسته کننده بود و شکایات ایشان برطرف گردید .

**چرا کودکان افسرده می‌شوند؟**

منبع:روزنامه هشتپوشی

نه تنها بزرگسالان افسرده می‌شوند، بلکه بچه‌ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می‌گردند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می‌برند. کودکانی که زیر فشار استرس هستند، در معرض خطر بیشتری برای افسردگی می‌باشند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می‌تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده تفاوت دارد.
علاجهٔ زیر می‌تواند والدین را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

۱-اندوه، اشک و گریه مداوم
۲-تألمیدی

۳- کاهش انگیزه فعالیت (از فعالیته های مطلوب گذشته نمی‌تواند لذت ببرد)
۴- خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته

۵-اززوی اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران
۶- اعتماد به نفس پایین و احساس گناه

۷-افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی
۸- افزایش بیقراری خشم یا تنفر

۹- اشکال در ارتباط با دیگران
۱۰- شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

۱۱- غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه
۱۲- تمرکز ضعیف بر روی مطالب

۱۳- اختلالات عمده در خواب و خوراک
۱۴- سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا تلاش در جهت آن

۱۵- لغتکار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولاً با دوستانش بازی می‌کود، حالا بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می‌گذراند. اموری که قبلا برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می‌زنند و می‌گویند که می‌خواهند بمیزند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایلی بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر، داروها و الکل روی آورند. کودکان و نوجوانانی که درخانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می‌آورند، ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند. بنا براین والدین و معلمان ممکن است ندانند که دردمرهای که آنها ایجاد می‌کنند به افسردگی آنها ارتباط دارد. وقتی که ما مستقیماً از این کودکان افسرده بپرسیم، گاهی ممکن است بگویند که غمگین هستند. تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی یک بیماری جدی است که به کمک روانپزشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

چرا کودکان افسرده می‌شوند؟

منبع:روزنامه هشتپوشی

نه تنها بزرگسالان افسرده می‌شوند، بلکه بچه‌ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می‌گردند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می‌برند. کودکانی که زیر فشار استرس هستند، در معرض خطر بیشتری برای افسردگی می‌باشند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می‌تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده تفاوت دارد.
علاجهٔ زیر می‌تواند والدین را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

۱-اندوه، اشک و گریه مداوم

۲-تألمیدی

۳- کاهش انگیزه فعالیت (از فعالیته های مطلوب گذشته نمی‌تواند لذت ببرد)

۴- خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته

۵-اززوی اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

۶- اعتماد به نفس پایین و احساس گناه

۷-افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

۸- افزایش بیقراری خشم یا تنفر

۹- اشکال در ارتباط با دیگران

۱۰- شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

۱۱- غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

۱۲- تمرکز ضعیف بر روی مطالب

۱۳- اختلالات عمده در خواب و خوراک

۱۴- سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا تلاش در جهت آن

۱۵- لغتکار یا رفتار دال بر خودکشی

معمولاً با دوستانش بازی می‌کود، حالا بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می‌گذراند. اموری که قبلاً برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می‌زنند و می‌گویند که می‌خواهند بمیزند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایلی بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر، داروها و الکل

روی آورند. کودکان نوجوانانی که درخانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند، ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند بنابراین والدین و معلمان ممکن است ندانند که درمسرهایی که آنها ایجاد می کنند به افسردگی آنها ارتباط دارد. وقتی که ما مستقیماً از این کودکان افسرده پرسیم، گاهی ممکن است بگویند که غمگین هستند. تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی یک بیماری جدی است که به کمک روانشنک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

**نقش خانواده در بهداشت روانی**

منبع:www.nloc.org

در یک خانواده‌ی بالنده هر لحظه می‌توان نشاط و سرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر می‌رسد که در چنین خانواده‌ی علاقه بر مغز قلب و روح هم حضور دارند. افراد با تمام وجود به سخنان همدیگر گوش فرا میدهند و رعایت حال و خواسته یکدیگر را میکنند و برای هم ارزش قایلند و آشکارا محبت خود را ابراز نموده ، با دصورت نرم با یکدیگر همدردی میکنند. افراد چنین خانواده‌ای از خطر کردن ، نهمراسند. زیرا هر فرد خانواده متوجه است که با خطر کردن حتماً اشتباهانی رخ خواهد داد و اشتباهات، خود نشانهای از رشد کردن است، مهمی افراد خانواده احساس میکنند که از حقوقی برخوردارند، ضمن این که کاملاً به یکدیگرعلاقه مندند و برای همدیگر ارزش قائلند.

در یک خانواده‌ی بالنده هر لحظه می‌توان نشاط و سرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر می‌رسد که در چنین خانواده‌ی علاقه بر مغز قلب و روح هم حضور دارند. افراد با تمام وجود به سخنان همدیگر گوش فرا میدهند و رعایت حال و خواسته یکدیگر را میکنند و برای هم ارزش قایلند و آشکارا محبت خود را ابراز نموده ، با دصورت نرم با یکدیگر همدردی میکنند. افراد چنین خانواده‌ای از خطر کردن ، نهمراسند. زیرا هر فرد خانواده متوجه است که با خطر کردن حتماً اشتباهاتی رخ خواهد داد و اشتباهات، خود نشانهای از رشد کردن است، مهمی افراد خانواده احساس میکنند که از حقوقی برخوردارند، ضمن این که کاملاً به یکدیگرعلاقه مندند و برای همدیگر ارزش قائلند.

هر کس می‌تواند احساس سرزندگی را در چنین خانواده‌ی بینند. حرکات بدنها و حالت چهرهها آرمیده است. افراد با آهنگی پرمایه و روشن حرف می‌زنند. در روابطشان باهم، هماهنگی وجود دارد. حتی وقتی خردسالند به نظر گشاده رو ومهربان می‌آیند و بقیه افراد خانواده هم با آنها مثل آدمهای بزرگ رفتار میکنند.

خانواده‌های مستلهدار و آشفته در اثر ازدواجهای مسله دار به وجود می‌آیند. در خارواده های آشفته ارزش خود، پایین؛ ارتباط، غیرمستقیم؛ قاعدهها خشک و بی روح و نامازگار و یکنواخت است و پیوند با اجتماع براساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش است.در خانواده‌های آشفته و ناراحت، جو منفی را خیلی سریع و آسان می‌توان احساس کرد. هر وقت در چنین خانواده‌ای باشیم به سرعت احساس مینیم که ناراحتیم. گاهی محیط آن چنان سرد است که گویی همه یخ‌زدانند، فقط فوق العاده مؤذیان است و بی حوصلگی به وضوح روشن و مشهود است.زمانی دیگر احساس میکنیم که همه چیز به طور مداوم به دور خود می‌چرخد و سرگیجه میگیریم ومنتیوانیم تعدادمان را بازماییم.گاهی امکان دارد که نوعی حالت اعلام خطر احساس شود، مانند آژامش قتل از طوفان، وگاهی نیز هوا سرشار از رمز و راز است، مانند محیط سندهای جاسوسی.

واکنشهای اساسی

بیشتر افراد خانواده‌های پریشان دچار بیماری جسمی هستند. در واقع بدن آنان در برابر جوی غیر انسانی، واکنشی انسانی نشان میدهد و یاکنندگی وضع ناخوشایند آنان است.بدنها شق و سفت یا دولا و خمیده است؛ چهرهها عوس و غمگین و مانند ماسک بی احساس به نظر میرسد؛ چشمها فرو افتاده است و نگاه‌ها از مردم می‌گریزد. بدبهی است که گوشها نیشوند، صداها هم خشن و گوشخراش هستند.نشانه دومی در میان افراد خانواده کم است و همسنگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افراد صرفاً تلاش میکنند یکدیگر را تحمل کنند. گهگاه افرادی در خانواده‌های پریشان مشاهده میشوند که سعی دارند با حرفهایشان جو رود را سبک کنند ولی گفتنیهایشان به هدر می رود. در چنین مواقعی اغلب شوخی‌ها هم گزنده و پهن‌ماییم و بی رحمانه‌اند. بزرگترا آفتدر سرگرم امر و نهی به فرزندان خود هستند، که هرگز نمیفهمند او کیست. در نتیجه فرزند هیچگاه از پدر و مادر به عنوان دو انسان بهره مند نمیشود.

به طور کلی کودکان خانواده‌های آشفته تربیتی مسموم دارند. تربیت مسموم خوشونی است که به حقوق کودکان تجاوز میکند، این خشونت در کودک باقی می ماند و در بزرگسالی او، به همین شکل به فرزندانش منتقل می شود. در تربیت مسموم، اطاعت والاثرین ارزشهایست. در ادامهی اطاعت، نظم و تربیت، تمیز بودن و کنترل احساسات و آرزوها قرار دارد. کودک زمانی خوب است که آن طور که به او گفتنیاند و آموختنیاند رفتار کند. کودک خوب، سازگار و با ملاحظه و غیر خودخواه است و هرچه کمتر حرف بزند ، بهتر است.

در تربیت مسموم :

۱- بزرگترا ازباب کودک وابسته هستند.

۲- بزرگترا خدا گونه درباره خوب و بد تصمیم می گیرند.

۳-کودک مسئول خشم بزرگتراهست .

۴- پدر و مادر همیشه باید حمایت شوند.

۵- حق حیات کودک تهدیدمی برای والدین مستند است .

۶- اراده کودک باید در اسرع وقت سرکوب شود.

نمونه هایی از این باورها:

۱- بچه هاچون بچه هستند، شایسته احترام نیستند.

۲- اطاعت ، بچه ها را قوی میکند.

۳- برآورده ساختن نیازهای کودک اشیاء است.

۴- جدی بودن با کودک و سرد برخورد کردن با او، او را برای زندگی آماده میکند.

۵- تشکر ظاهری بهتر از ناسیاسی صادقانه است.

۶- رفتار ظاهری مهمتر از خود واقعی است.

۷- پدر و مادر موجوداتی بی گناه و عاری از وسوسه هستند.

۸- همیشه حق با پدر ومادر است.

اغلب این باورها در ناخودآگاه وجود دارند و در شرایط استرس و بحران فعال میشوند . با توجه به مدارکی که موجود است هیتلر در کودکی مورد سوءاستفاده و بد رفتاری جسمی و احساسی واقع شده بود . پدرش یکک دیکتاتور به تمام معنا بود. گلمان میرود که پدرش نیمه جهود و نامشروع بود و خشمش را روی فرزندانش پیاده میکرد. هیتلر دوران کودکی را پروریزی کرد و میلیونها کلبی بیگناه را قربانی نمود.

برون بزی

اریک اریکسون معتقد است که هیتلر خشم گسسته میلیونها نوجوان را برانگیخت. او در هیئت رهبر گروههای جوان ظاهر شد تا خشم آنها را سازمان دهد. این خشم واکنش ناخودآگاه آنها در برابر طرز پرورش خود بود که در اسطوره‌ی "ژاد برتر" منجلی شد. کلبیهای قربانی شده، قربانیان آلمانیهای تحت ستم والدین پرخاشگر، مسید و زورگو بودند. این " برون بزی ملی " نتیجه منطقی یک زندگی خانوادگی مستبدانه بود که در آن یک یا دو نفر، با نام پدر و مادر، همه قدرتها را در اختیار دارند و می‌توانند با فرزندان خود هر کاری که می‌خواهند بکنند. آنها را شلاق بزنند، تحقیر و مجازاتشان کنند، مورد تحقیر قرار دهند، بر آنها سلطه برانند، با آنها بدرفتاری و بی اعتنایی کنند. همه اینها در مفهوم تربیت مسموم انجام میگیرند.

باید توجه داشت که نظم و ترتیب بدون خود انگیختگی به اسارت منتهی میشود؛ قانون و نتیجه عقلی بدون عاطفه منجر به سردی مکانیکی میشود. ملاحظه‌کناری و تواضع، بدون احساس آزادی و استقلال درونی، مولد انسانیهای خامی است که به راحتی تحت قیومت هر مقام و صاحب مقامی قرار میگیرد.

اختلالات وسواس، کمال طلبی، احساس عینق حقارت، ناشیستگی یا ناکامی و اختلال خود شینتگی هم ناشی از شرم و خجالت است. شرمساری یک خود ناپذیری تمام عیار است. شرمساری، بیماری روح و طبع ترین تجربه خود از خویشن است، و مهم نیست که با شکل تحقیر یا ترمسوی احساس شود یا به شکل ناکامی. شرمساری منبع اغلب روجبات مزاحم و ناخوشایندی است که زندگی انسان را انکار میکند. شرمساری با احساس گناه تفاوت دارد. احساس گناه میگوید: اشتباه کردم، اما شرمساری میگوید: من خود اشتباه هستم . احساس گناه میگوید: عملی از من سرزده، اما شرمساری میگوید: من خلاف هستم. احساس گناه میگوید: کارم درست نبوده، اما شرمساری میگوید من نادرست هستم.

مقررات حاکم بر خانواده‌های ما، یا به حال خود واگذاشتن بچه‌ها، در آنها ایجاد شرمساری میکند. به حال خود واگذار کردن فرزندان به اشکال زیر بروز می کند:

۱-رها کردن واقعی آنها ( ترک کردن فیزیکی).

۲- درج کردن احساسات خود از فرزندان.

۳- بی توجهی به تأیید و تصدیق احساسات فرزندان .

۴- برآورده ساختن نیازهای رشدکودکان.

۵- سوء استفاده جسمانی، جنسی، احساسی و روحی از فرزندان.

۶- استفاده از بچه‌ها برای برآورده ساختن نیازهای ارضاء نشده.

۷- بچه را مسئول ازدواج خود معرفی کردن.

۸- پنهان کردن و انکار اسرار شرم آور خود از دیگران تا بچهها مجبور شوند با حمایت از این موضوعات پنهانی، تعادل و توازن خانواده را حفظ کنند.

۹- صرف وقت نکردن با فرزندان و بی توجهی به آنها.

نقش خارواده در بهداشت روانی

منبع:www.nloc.org

در یک خانواده‌ی بالنده هر لحظه می‌توان نشاط و سرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر می‌رسد که در چنین خانواده‌ی علاقه بر مغز قلب و روح هم حضور دارند. افراد با تمام وجود به سخنان همدیگر گوش فرا میدهند و رعایت حال و خواسته یکدیگر را میکنند و برای هم ارزش قایلند و آشکارا محبت خود را ابراز نموده ، با دصورت نرم با یکدیگر همدردی

میکنند. افراد چنین خانواده‌های از خطر کردن ، نهبراستند. زیرا هر فرد خانواده متوجه است که با خطر کردن حتماً آشیانه‌ای رخ خواهد داد و آشیانه‌ات، خود نشانه‌ای از رشد کردن است، مهمی افراد خانواده احساس میکنند که از حقوقی برخوردارند، ضمن این که کاملاً به یکدیگر علاقه مندند و برای همدیگر ارزش قائلند.
در یک خانواده‌ی بالنده هر لحظه میزان نشاط و سرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر می‌رسد که در چنین خانواده‌ای علاوه بر مغز قلب و روح هم حضور دارند.
افراد با تمام وجود به سخنان همدیگر گوش فرا میدهند و رعایت حال و خواسته یکدیگر را میکنند و برای هم ارزش قایلند و آشکارا محبت خود را ابراز نموده ، با دصورت نرم با یکدیگر متمدنی میکنند.
افراد چنین خانواده‌ای از خطر کردن ، نهبراستند. زیرا هر فرد خانواده متوجه است که با خطر کردن حتماً آشیانه‌ای رخ خواهد داد و آشیانه‌ات، خود نشانه‌ای از رشد کردن است، مهمی افراد خانواده احساس میکنند که از حقوقی برخوردارند، ضمن این که کاملاً به یکدیگرعلاقه مندند و برای همدیگر ارزش قائلند.

هر کس می‌تواند احساس سرزندگی را در چنین خانواده‌ای ببیند. حرکات بدن‌ها و حالت چهره‌ها آرمیده است. افراد با آهنگی پرمایه و روشن حرف می‌زنند. در روابطشان باهم، همدانگی وجود دارد. وقتی حرفی خردسالند به نظر گذاهد و وهمربان می‌آیند و بقیه افراد خانواده هم با آنها مثل آدم‌های بزرگ رفتار میکنند.

خانواده‌های مستفهدار و آشفته در اثر ازدواجهای مسئله دار به وجود می‌آیند. در خانواده های آشفته ارزش خود، پایین؛ ارتباط، غیرمستقیم؛ فاعده‌ها خشک و بی روح و نامازگار و بکنواخت است و پیوند با اجتماع براساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش است.در خانواده‌ای آشفته و ناراحت، جو منفی را خیلی سریع و آسان میزان احساس کرد. هر وقت در چنین خانواده‌ای باشیم به سرعت احساس مینیم که ناراحتیم. گاهی محیط آن چنان سرد است که گویی همه بخردانه،د فضا فوق العاده موزانه است و بی جوش‌نگی به وضوح روشن و مشهود است.زمانی دیگر احساس میکنیم که همه چیز به طور مدام به دور خود میچرخد و سرگیجه میگیریم ومنتوانیم نمانداسمان را بازبایمیم گاهی امکان دارد که نوعی حالت اغماع خطر احساس شود، مانند آرامش قبل از طوفان، وگاهی نیز هوا سرشار از رمز و راز است، مانند محیط ستادهای جاسوسی. واکنشهای اساسی بیشتر افراد خانواده‌های پریشان دچار بیماری جسمی هستند. در واقع بدن آنان در برابر جویر غیر انسانی، واکنشی انسانی نشان میدهد و بی‌انگه‌ی ی وضع ناخوشایند آنان است.بدنها شق و سفت یا دولا و خمیده است؛ چهره‌ها عوس و فشنگین و مانند ماسک بی احساس به نظر می‌رسد؛ چشم‌ها فرو افتاده است و نگاه‌ها از مردم میگریزد. بدنبهی است که گوشه‌ها نمیشوند، صدعاها هم خشن و گوش‌خراش هستند. نشانه دومی در میان افراد خانواده کم است و هیستنگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افراد صرفاً تلاش میکنند یکدیگر را تحمل کنند. گهگاه افرادی در خانواده‌های پریشان مشاهده میشوند که سعی دارند با حرف‌پاشان جو موجود را سبک کنند ولی گفته‌هایشان به هدر می رود.
در چنین مواقعی اغلب خوشی‌ها هم گزنده و طمعه‌آمیز و بی رحمانه‌اند. بزرگترها آفتقد سرگرم امر و نهی به فرزندان خود هستند که هرگز نمیفهمند او کیست، در نتیجه فرزند هیچگاه از پدر و مادر و دعوان دو انسان بهره مند نمیشود.
به طور کلی کودکان خانواده‌های آشفته تربیتی مسوم دارند. تربیت مسوم خشونت است که به حقوق کودکان تجاوز میکند، این خشونت در کودکی باقی می ماند و در بزرگسالی او، به همین شکل به فرزندانش منتقل می شود. در تربیت مسوم، اطاعت والاثرین ارزش‌هاست. در اداههی اطاعت، نظم و تیز بودن و کنترل احساسات و آرزوها قرار دارد. کودک زمانی خوب است که آن طور که به او گفته‌اند و آموخته‌اند رفتار کند. کودک خوب، سازگار و با ملاحظه و غیر خودخواه است و هرچه کمتر حرف بزند ، بهتر است. در تربیت مسوم :
۱- بزرگترها ارباب کودک وابسته هستند.

۲- بزرگترها خدا گونه درباره خوب و بد تصمیم می گیرند.

۳-کودک مسئول خشم بزرگترهاست .

۴- پدر و مادر همیشه باید حمایت شوند.

۵- حق حیات کودک تهدیدی برای والدین مستند است.

۶- اراده کودک باید در اسرع وقت سرکوب شود:
نمونه هایی از این باورها:
۱- بچه هاچون بچه هستند، شایسته احترام نیستند.
۲- اطاعت ، بچه ها را قوی میکند.

۳- برآورده ساختن نیازهای کودک اشتباه است.

۴- جدی بودن با کودک و سرد برخورد کردن با او، او را برای زندگی آماده میکند.

۵- تشکر ظاهری بهتر از ناسپاسی صادقانه است.

۶- رفتار ظاهری مهمتر از خود واقعی است.

۷- پدر و مادر موجوداتی بی گناه و عاری از وسوسه هستند.

۸- همیشه حق با پدر ومادر است.

اغلب این باورها در ناخودآگاه وجود دارند و در شرایط استرس و بحران فعال میشوند . با توجه به مدارکی که موجود است هیلر در کودکی مورد سوءاستفاده و بد رفتاری جسمی و احساسی واقع شده بود . پادشش یک دیکتاتور به تمام معنا بود. گمان میرود که پادشش نیمه جهود و نامشروع و بد خشنش را روی فرزندان‌ش پیاده میکرد. هیلر دوران کودکی را پروریزی کرد و میلیون‌ها کلمبی بیگناه را قربانی نمود. بیرون روی آریسک آریسکون معتقد است که هیلرخشم گسسته میلیونها نوجوان را برانگیخت. او در هیت رهبر گروه‌های جوان ظاهر شد تا خشم آنها را سازمان دهد. این خشم واکنش ناخودآگاه آنها در برابر طرز پرورش خود بود که در اسطوره‌ی "گازد برتر" منجلی شد. کلیپهای قربانی شده، قربانیان آلمانیهای تحت ستم والدین پرخاشگر، مستبد و زورگو بودند. این " بیرون ریزی ملی "نیچه منطقی یک زندگی خانوادگی مستبدانه بود که در آن یک یا دو نفر، با نام پدر و مادر، همه قدرتها را در اختیار دارند و می‌توانند با فرزندان خود همکاری و میخوامند میکنند. آنها را شلاق بزنند، توهین و میزاج‌کنند ، مورد تحقیر قرار دهند، بر آنها سلطه برانند، با آنها پادشکاری و بی اعتنائی کنند. همه اینها در مفهوم تربیت مسوم انجام میگیرند.
باید توجه داشت که نظم و تربیت بدون خود انگیختگی به اسارت منتهی میشود؛ قانون و توجیه عقلی بدون عاطفه منجر به سردی مکانیکی میشود. ملاحظه‌کناری و توافعی، بدون احساس آزادی و استقلال درونی، مولد آشیانه‌ای خامی است که به راحتی تحت قیومیت هر مقام و صاحب مقامی قرار میگیرد.

اختلالات وسواس، کمال طلبی، احساس عمیق حقارت، نانشیستگی یا ناکامی و اختلال خود شیفتگی هم ناشی از شرم و خجالت است. شرمساری یک خود ناپذیری تمام عیار است. شرمساری، بیماری روح و طبع ترین تجربه خود از خویشن است، و مهم نیست که با شکل تحقیر یا تزسویی احساس شود یا با شکل ناکامی. شرمساری منبع اغلب وجوهای مزاحم و ناخوشایندی است که زندگی انسان را انگار میکند. شرمساری با احساس گناه تفاوت دارد. احساس گناه میگوید: اشتباه کردم، اما شرمساری میگوید: من خود اشتباه هستم . احساس گناه میگوید: عمل خلافی از من سرزده، اما شرمساری میگوید: من خلاف هستم. احساس گناه میگوید: کارم درست نبوده، اما شرمساری میگوید من نادرست هستم .

مقررات حاکم بر خانواده‌های ما، با به حال خود واگذاشتن بچه ها، در آنها ایجاد شرمساری میکند. به حال خود واگذار کردن فرزندان به اشکال زیر بیروز می کند:

۱-رها کردن واقعی آنها ( ترک کردن فیزیکی).

۲- درج کردن احساسات خود از فرزندان.

۳- بی توجهی به تأیید و تصدیق احساسات فرزندان .

۴- برآورده ساختن نیازهای رشدکودکان.

۵- سوء استفاده جسمانی، جنسی، احساسی و روحی از فرزندان.

۶- استفاده از بچه‌ها برای برآورده ساختن نیازهای ارضاء نشده.

۷- بچه را مسئول ازدواج خود معرفی کردن.

۸- پنهان کردن و انگار اسرار شرم آور خود از دیگران تا بچه‌ها مجبور شوند با حمایت از این موضوعات پنهانی، تعادل و توازن خانواده را حفظ کنند.

۹- صرف وقت نکردن با فرزندان و بی توجهی به آنها.

**واپسنگی پیش از حد یا دلبستگی دلبه‌آمیز**

منبع:www.nioc.org

رفتار تعلق آمیز، چه کلامی و چه رفتاری در هر سنی، از خردسالی گرفته تا بلوغ و جوانی قابل مشاهده است و با این ویژگی‌ها توصیف می شود: حصادت، انحصارطلبی، طمع کاری، رشدناپا فنگی، واپسنگی پیش از حد و دلبستگی شدید. شاید هیچ واژه‌ای مانند وابسته یا وابسته پیش از حد، در ادبیات بالینی یا کلینیکی به کار نرود. کودکی که به دیگران وابسته است، نوجوانی که از خانه بیرون نمی‌رود و در مقابل این مسئله مقاومت می‌کند، همسر یا شوهری که سعی می‌کند رابطه تنگاتنگی با مادر خود داشته باشد و … همه میر یا زود با یکی از این واژه‌ها توصیف می‌شوند که به کارگیری آنها معمولاً بوی سرزنش و عتاب می‌دهد. اکثر افرادی که واپسنگی پیش از حد نشان می‌دهند، افرادی هستند که رفتار دلبستگی بسیار شدیدتری را نسبت به آنچه در باالی بانی تصور می‌شود، ابراز می‌کنند.

البته ازبایی یک رفتار بدون فهم دقیق شرایط و اوضاع محیطی و درونی که رفتار در آن محیط ظاهر شده، امکان‌پذیر نیست؛ مثلاً ندانستن سن دقیق کودک و با سلامتی و بیماری او، یا اینکه اخیراً شریه‌ای را تجربه کرده یا خیر، نظر مشاهده‌گر را فاقد اعتبار می‌کند. کودکان بسیار با خسته و یا آهنگی که به ناآگهی عضو جدیدی به خانواده آنها اضافه شده، یا بزرگسالی که اخیراً بیوه شده‌اند، و با زن جوان بیادار و یا مادری که فرزندان خردسال‌ی دارد، همه در معرض این ازبایی هستند که پیش از حد وابسته می‌باشند؛ چرا که در تمام این حالات، رفتار دلبستگی شدید ظاهر می‌شود و یافتاری که بر آن می‌شود، پیش از نیازی است که آن موقعیت می‌طلبد. به عبارت دیگر، در حالت‌هایی که باعث ایجاد آن رفتار می‌شود، اگر واپسنگی پیش از حد، از محدوده طبیعی خارج نشود و اثرات مضربی بر رشد شخصیت نداشته باشد، مشکل‌ساز نمی‌باشد.

با این حال، در همه سنین، افرادی هستند که رفتار دلبستگی شدیدی را نشان می‌دهند، که ارتباطی با شرایط پیش آمده ندارد. اگر این رفتار از حد معین تجاوز کند، آنگاه یک رفتار بیمارگونه خواهد بود.هنگامی که چنین فردی را می‌بینیم، به سرعت می‌فهمیم که مطمئن نیست موضوع دلبستگی او قابل دسترسی و پاسخ‌دهنده به نیازهای او است یا خیر، از این‌رو، شلرد اجسیدان به موضوع دلبستگی، را در پیش می‌گیرد.بهترین اصطلاح برای توصیف این حالت، دلبستگی دلبه‌آمیز یا دلبستگی نامطمئن است و این نشان می‌دهد که اساس این حالت، ترس فرد از این است که موضوع دلبستگی او در دسترس و پاسخگویری نیازهای او نباشد. آنچه بیشترین تأثیر را در ایجاد این حالت دارد، تجارب فرد است که اعصاب و اطمینان او نسبت به در دسترس بودن موضوع دلبستگی و پاسخگویری او به نیازهایش را زیر سؤال می‌برد.در زیر، توصیف یک مادر شاغل را از حالت کودککش که وارد مرحله دلبستگی پیش از حد شده بود، گزارش می‌کنیم؛ البته مادر این کودک تصور می‌کرد رفتار کودکش طبیعی است. او توضیح داد:

«از آن هنگام که کودکم دو ساله بود و من مجبور شدم سه بار او را ترک کنم و به بیمارستان بروم، که هر کدام هفته روز طول کشید، او دیگر به من اعتماد ندارد. به هیچ جایی نمی‌توانم بروم، نه خانه همسایه‌ها و نه برای خرید. باید همه جا او را با خود ببرم. او نمی‌تواند مرا ترک کند. امروز وقت ناهار از مدرسه خارج شد و مانند دیوانه‌ها به خانه آمد و گفت: آه، مادر، فکر کردم باز رفتی! او نمی‌تواند گذشته را فراموش کند و تمام وقت در کنار من می‌ماند.»

«نیوس و نیوس»، دو پژوهشگری که در این زمینه تحقیق کرده‌اند، در خلاصه نتایج خود در مورد کودکانی که وابستگی بیش از حد و ترس از جدایی نشان می‌دادند نوشتند:

«اکثر ترس‌های بچه‌ها از جدایی، ریشه در واقعیت داشت. به این معنی که آن کودکان، خود و یا مادران‌شان مدتی را در بیمارستان سوری کرده بودند و یا اینکه در معرض نوع دیگری از جدایی قرار گرفته بودند.»

با این حال، بعضی از کودکان تجربه جدایی را داشته‌اند بدون اینکه همراه با اضطراب جدایی باشد. معلوم می‌شود که متغیرهای دیگری در این مسئله سهیم هستند. متغیرهایی که احتمال می‌رود تأثیر بیشتری داشته باشند، عبارتند از:

اول، تهدید کودک به ترک کردن او که به منظور تربیتی به کار می‌رود؛

دوم، تصور کودک مبنی بر اینکه مشاجرات والدینش ممکن است این معنی را داشته باشد که یکی از آنها او را ترک خواهد کرد. در سایه شواهد فعلی به احتمال زیاد، تهدید کودک به ترک او مؤثرترین عامل در این زمینه است. نباید فراموش کرد که این تهدیدها نیروی عظیمی را در بر دارند، چرا که جدایی برای کودک خردسال یک تجربه بسیار ترسناک و آزاردهنده است، همین طور «بیش‌بینی آن».

دلبستگی دلبه‌آمیز در کودکانی که بدون مادر رشد یافته‌اند.

دو پژوهشگر به نام «بزارده» و «بزارده» به پژوهشی در مورد کودکان پرورشگاهی دست زدند و آنها را با کودکانی که همراه با خانواده‌های خود زندگی می‌کردند مقایسه نمودند. به رغم اینکه تلاش زیادی انجام شده بود تا محیط پرورشگاه، شبیه محیط خانه باشد، ولی با این حال فاصله زیادی با زندگی کودک در خانه و با خانواده داشت، حتی اگر خانواده، یک خانواده متوسط کارگر بود.

نتایج پژوهش آنان به شرح ذیل می‌باشد:

۱- برای اکثر کودکانی که در خانواده زندگی می‌کردند، موضوع دلبستگی، مادر بود و برای تعداد کمی، پسر بود که روی هم رفته دارای دو موضوع دلبستگی بودند، ولی کودکان پرورشگاهی از آنجا که توسط افراد متفاوتی سرپرستی می‌شدند، دارای موضوع‌های دلبستگی گوناگونی بودند.

۲- کودکان پرورشگاهی در مقایسه با کودکان خانواده‌دار، دلبستگی دلبه‌آمیزتری داشتند و ترس آنان از غریبه‌ها به شکل محسوسی بیشتر بود. آنها بیش از کودکان خانواده‌دار در غیاب مربی خود گریه می‌کردند، در صورتی که کودکان عادی رفتن مادر را بهتر تحمل می‌کردند [زیرا به بازگشت او امیدوار بودند].

در این باره موردی را که پژوهشگر دیگری (شورمان) مطالعه کرد، جالب توجه است. او دختر دو سال و نیمه‌ای را توصیف کرد که در پرورشگاهی در لندن بزرگ شده بود. او از سگ‌ها و رفتن به نتخابر می‌ترسید. به رغم اینکه نشانه‌های او را علائم هراس (فوبیا) (۳) دانستند، نیز برخلاف اینکه نویسنده، آن را در چارچوب ترس از اختگی ناشی از دیدن تفاوت‌های دو جنس، تفسیر می‌کرد، ولی آشکار بود که شروع این نشانه‌ها ارتباط تنگاتنگی با ناپدیدن مادر برای دیدن هر شب او داشت. از بین رفتن علائم، با ازسرگیری دیدارهای مادر ارتباط داشت. عصبی نیست که رفتار دلبستگی کودکان پرورشگاهی دلبه‌آمیز است و یا اینکه ترس آنان از غریبه‌ها بیشتر است، چرا که تجربه آنها در مورد موضوع دلبستگی بسیار متفاوت‌تر از تجربه کودکان عادی است. همین طور تفاوت اساسی بین الگوهای ذهنی آنها از موضوع دلبستگی شگفت‌انگیز نیست؛ و اینها پایه اظهارهای آینده او در مورد دسترسی و واکنش موضوع دلبستگی در آینده است، چرا که کودکان عادی در خانواده باثبات خود زندگی می‌کنند و ارتباط آسانی با موضوع دلبستگی خود نیز دارند. که معمولاً به نیاز آنها پاسخ می‌گویند، در حالی که کودک پرورشگاهی در جهتی بسیار متفاوت زندگی می‌کند و دسترسی او به موضوع دلبستگی خود معمولاً بسیار مشکل است، زیرا افرادی که از او نگهداری می‌کنند، مرتب تغییر می‌نمایند.

دلبستگی دلبه‌آمیز، پس از یک دوره جدایی یا نگهداری روزانه توسط یک فرد جانشین پس از یک دوره جدایی به وجود می‌آید، مخصوصاً اگر نگهداری از کودک بر عهده افراد غریبه باشد

وابستگی بیش از حد یا دلبستگی دلبه‌آمیز

منبع:www.nioc.org

رفکار تعقی آمیز، چه کلامی و چه رفتاری در هر سنی، از خردسالی گرفته تا بلوغ و جوانی قابل مشاهده است و با این ویژگی‌ها توصیف می‌شود:صداقت، انحصارطلبی، طبع کاری، رشدانیافته‌گی، وابستگی بیش از حد و دلبستگی شدید. شاید هیچ واژه‌ای مانند وابسته یا وابسته بیش از حد، در ادبیات بالینی یا کلینیکی به کار نرود. کودکی که به دیگران وابسته است، نوجوانی که از خانه بیرون نمی‌رود و در مقابل این مسئله مقاومت می‌کند، همسر یا شوهری که سعی می‌کند رابطه تنگاتنگی با مادر خود داشته باشد و … همه دریا با یکی از این واژه‌ها توصیف می‌شوند که به کارگیری آنها معمولاً بوی سرزنش و عتاب می‌دهد. اکثر افرادی که وابستگی بیش از حد نشان می‌دهند، افرادی هستند که رفتار دلبستگی بسیار شدیدتری را نسبت به آنچه در کار بالینی تصور می‌شود، ابراز می‌کنند.

البته ازباینی یک رفتار بدون فهم دقیق شرایط و اوضاع محیطی و درونی که رفتار در آن محیط ظاهر شده، امکان‌پذیر نیست؛ مثلاً ندانستن من دقیق کودک و با سلاطین و بسیاری او، یا اینکه اخیراً شربه‌ای را تجربه کرده یا خیر، نظر مشاهده‌گر را فاقد اعتبار می‌کند. کودکان بسیار با خسته و یا آنهايي که به ناگهي عضو جدیدي به خانواده آنها اضافه شده، یا بزرگسالی که اخیراً بیوه شده‌اند، و یا زن جوان باردار و یا مادری که فرزندان خردسالی دارد، همه در معرض این ازباینی هستند که بیش از حد وابسته می‌باشند؛ چرا که در تمام این حالات، رفتار دلبستگی شدید ظاهر می‌شود و بافتشاری که بر آن می‌شود، بیش از نياز است که آن موقعیت می‌طلبند. به عبارت دیگر، در حالت‌هایی که باعث ایجاد آن رفتار می‌شود، اگر وابستگی بیش از حد، از محدوده طبیعی خارج نشود و اثرات مضرری بر رشد شخصیت نداشته باشد، مشکل ساز نمی‌باشد.

با این حال، در همه سنین، افرادی هستند که رفتار دلبستگی شدیدی را نشان می‌دهند، که ارتباطی با شرایط بیش آمده ندارد. اگر این رفتار از حد معین تجاوز کند، آنگاه یک رفتار بیمارگونه خواهد بود.هنگامی که چنین فردی را می‌بینیم، به سرعت می‌فهمیم که مطمئن نیست موضوع دلبستگی او قابل دسترسی و پاسخ‌دهنده به نیازهای او است یا خیر، از این‌رو، شگرد «جسیدن» به موضوع دلبستگی؛ را در پیش می‌گیرد.بهترین اصطلاح برای توصیف این حالت، دلبستگی دلبه‌آمیز یا دلبستگی نامطمئن است و این نشان می‌دهد که اساس این حالت، ترس فرد از این است که موضوع دلبستگی او در دسترس و یا پاسخگویی نماندنی او نباشد. آنچه بیشترین تأثیر را در ایجاد این حالت دارد، تجارب فرد است که اعتماد و اطمینان او نسبت به در دسترس بودن موضوع دلبستگی و پاسخگویی او به نیازهایش را زیر سؤال می‌برد.در زیر، توصیف یک مادر شافل را از حالت کودکش که وارد مرحله دلبستگی بیش از حد شده بود، گزارش می‌کنیم البته مادر این کودک تصور می‌کرد رفتار کودکش طبیعی است. او توضیح داد:

«از آن هنگام که کودکم دو ساله بود و من مجبور شدم سه بار او را ترک کنم و به بیمارستان بروم، که هر کدام هفته روز طول کشید، او دیگر به من اعتماد ندارد. به هیچ جایی نمی‌توانم بروم، نه خانه همسایه‌ها و نه برای خرید. باید همه جا او را با خود ببرم. او نمی‌تواند مرا ترک کند. امروز وقت ناهار از مدرسه خارج شد و مانند دیوانه‌ها به خانه آمد و گفت: آه، مادر، فکر کردم باز رفتی! او نمی‌تواند گذشته را فراموش کند و تمام وقت در کنار من می‌ماند.»

«نیوس و نیوس»، دو پژوهشگری که در این زمینه تحقیق کرده‌اند، در خلاصه نتایج خود در مورد کودکانی که وابستگی بیش از حد و ترس از جدایی نشان می‌دادند نوشتند:

«اکثر ترس‌های بچه‌ها از جدایی، ریشه در واقعیت داشت. به این معنی که آن کودکان، خود و یا مادران‌شان مدتی را در بیمارستان سوری کرده بودند و یا اینکه در معرض نوع دیگری از جدایی قرار گرفته بودند.»

با این حال، بعضی از کودکان تجربه جدایی را داشته‌اند بدون اینکه همراه با اضطراب جدایی باشد. معلوم می‌شود که متغیرهای دیگری در این مسئله سهیم هستند. متغیرهایی که احتمال می‌رود تأثیر بیشتری داشته باشند، عبارتند از:

اول، تهدید کودک به ترک کردن او که به منظور تربیتی به کار می‌رود؛

دوم، تصور کودک مبنی بر اینکه مشاجرات والدینش ممکن است این معنی را داشته باشد که یکی از آنها او را ترک خواهد کرد. در سایه شواهد فعلی به احتمال زیاد، تهدید کودک به ترک او مؤثرترین عامل در این زمینه است. نباید فراموش کرد که این تهدیدها نیروی عظیمی را در بر دارند، چرا که جدایی برای کودک خردسال یک تجربه بسیار ترسناک و آزاردهنده است، همین طور «بیش‌بینی آن».

دلبستگی دلبه‌آمیز در کودکانی که بدون مادر رشد یافته‌اند.

دو پژوهشگر به نام «بزارده» و «بزارده» به پژوهشی در مورد کودکان پرورشگاهی دست زدند و آنها را با کودکانی که همراه با خانواده‌های خود زندگی می‌کردند مقایسه نمودند. به رغم اینکه تلاش زیادی انجام شده بود تا محیط پرورشگاه، شبیه محیط خانه باشد، ولی با این حال فاصله زیادی با زندگی کودک در خانه و با خانواده داشت، حتی اگر خانواده، یک خانواده متوسط کارگر بود.

نتایج پژوهش آنان به شرح ذیل می‌باشد:

۱- برای اکثر کودکانی که در خانواده زندگی می‌کردند، موضوع دلبستگی، مادر بود و برای تعداد کمی، پسر بود که روی هم رفته دارای دو موضوع دلبستگی بودند، ولی کودکان پرورشگاهی از آنجا که توسط افراد متفاوتی سرپرستی می‌شدند، دارای موضوع‌های دلبستگی گوناگونی بودند.

۲- کودکان پرورشگاهی در مقایسه با کودکان خانواده‌دار، دلبستگی دلبه‌آمیزتری داشتند و ترس آنان از غریبه‌ها به شکل محسوسی بیشتر بود. آنها بیش از کودکان خانواده‌دار در غیاب مربی خود گریه می‌کردند، در صورتی که کودکان عادی رفتن مادر را بهتر تحمل می‌کردند [زیرا به بازگشت او امیدوار بودند].

در این باره موردی را که پژوهشگر دیگری (شورمان) مطالعه کرد، جالب توجه است. او دختر دو سال و نیمه‌ای را توصیف کرد که در پرورشگاهی در لندن بزرگ شده بود. او از سگ‌ها و رفتن به نتخابر می‌ترسید. به رغم اینکه نشانه‌های او را علائم هراس (فوبیا) (۳) دانستند، نیز برخلاف اینکه نویسنده، آن را در چارچوب ترس از اختگی ناشی از دیدن تفاوت‌های دو جنس، تفسیر می‌کرد، ولی آشکار بود که شروع این نشانه‌ها ارتباط تنگاتنگی با ناپدیدن مادر برای دیدن هر شب او داشت. از بین رفتن علائم، با ازسرگیری دیدارهای مادر ارتباط داشت. عصبی نیست که رفتار دلبستگی کودکان پرورشگاهی دلبه‌آمیز است و یا اینکه ترس آنان از غریبه‌ها بیشتر است، چرا که تجربه آنها در مورد موضوع دلبستگی بسیار متفاوت‌تر از تجربه کودکان عادی است. همین طور تفاوت اساسی بین الگوهای ذهنی آنها از موضوع دلبستگی شگفت‌انگیز نیست؛ و اینها پایه اظهارهای آینده او در مورد دسترسی و واکنش موضوع دلبستگی در آینده است، چرا که کودکان عادی در خانواده باثبات خود زندگی می‌کنند و ارتباط آسانی با موضوع دلبستگی خود نیز دارند. که معمولاً به نیاز آنها پاسخ می‌گویند، در حالی که کودک پرورشگاهی در جهتی بسیار متفاوت زندگی می‌کند و دسترسی او به موضوع دلبستگی خود معمولاً بسیار مشکل است، زیرا افرادی که از او نگهداری می‌کنند، مرتب تغییر می‌نمایند.

موضوع دلیسنگی خود نیز دارند. که معمولاً به نیاز آنها پاسخ می‌گوید، در حالی که کودک پروزشگاهی در جهانی بسیار متفاوت زندگی می‌کند و دسترس او به موضوع دلیسنگی خود معمولاً بسیار مشکل است، زیرا افرادی که از او نگهداری می‌کنند، مرتب تغییر می‌نمایند.

دلیسنگی دلهره‌آمیز، پس از یکک دوره جدایی یا نگهداری روزانه توسط یکک فرد جانشین پس از یکک دوره جدایی به وجود می‌آید، مخصوصاً اگر نگهداری از کودک بر عهده افراد غریبه باشد

**تأثیر محیط زیست سالم بر انسان در آموزه‌های اسلامی**

منبع:ماهنامه پاسدار اسلام

در این نوشتار بر آنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

مقدمه

به طور قطع یکی از اموری که زمینه‌ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است، که انسان بتواند در پناه آن، به تربیت جسم و جان خویش بپردازد و اصولاً یکی از وظائف مهم بشر که حفظ جان است، جز با زیستن در محیط سالم و زیا امکان‌پذیری نیست. بدین سبب شرط اولیه داشتن روحی سالم، جسم سالم است و جسم سالم نیز فقط زمانی حاصل می‌شود که انسان از محیط زیست طبیعی سالم و دلگشا بهره‌مند باشد. محیط زیست طبیعی سالم تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی دارد. محیط پاک و آراسته و خزه، زندگی را شاداب و معطر می‌سازد. شنیدن آواز روح‌بخش پرندگان، ترنم طلیف جویباران، آهنگ دریای چشمه‌ساران، صفای سبز سبزهزاران، نسیم لطیف کوهستان، رقص دلنشین درختان و زیبایی شهر و دیار، همه و همه تأثیر اعجاب‌انگیزی بر زندگی و حیات انسان دارند. هر کسی از تماشای چنین منظره‌های زیبایی احساس آرامش و نشاط کرده و امنیت و آسایش را در حیات خویش لمس می‌کند. بر عکس، آسیب رساندن به محیط زیست و نابودی طبیعت باعث وارد آمدن صدمات و زیان‌های جبران‌ناپذیری به بشریت می‌شود.

افسردگی و افزایش بیماری‌های روحی و روانی انسان امروز بدون ارتباط به آسیب رساندن به محیط زیست نیست. هیچ کس نمی‌تواند منکر بشود که تخریب محیط زیست تأثیر منفی بر شیوه رفتار آدمیان می‌نهد، و اثرات ویرانگری بر اخلاق فردی و جمعی جامعه بشری بر جای می‌گذارد. آب و هوا، درختان و گیاهان، غذاها و میوه‌ها و به طور کلی طبیعت و محیط زیست نقش عظیمی در زندگی بشر دارند. سلامت محیط زیست بر هوش و استعداد و لیاقت‌های فردی اثر می‌گذارد و مایه‌روی در اخلاق و منش متأثر از میانه‌روی در محیط زیست است. ساکنان مناطق معشله گره زمین، دارای ویژگی‌ها و روحیه‌های خاص هستند. که مقایسه با جوامع ساکن در مناطق گرمسیر و سردسیر، از تفاوت بسیاری برخوردارند. محیط زیست افزون بر تأثیر در قد و قامت و چگونگی اندام ظاهری، بر فکر و اندیشه و اعمال و رفتار انسان دارای تأثیر شگرف است.(۱)

قرآن کریم و روایات اسلامی فوائد بسیار آب، هوا، گیاهان و درختان را با تعبیرهای بسیار دقیق و گاهی شگفت‌انگیز برشمرده‌اند و تا تأثیر به سزای آنها بر تن و روان آدمی سخن گفته‌اند. دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان نیز با توجه به طبیعت، از تأثیر حیرت‌آور آن بر جسم و جان انسان سخن‌ها گفته و در مقایسه با جامعه‌های مختلف بشری تأثیر فراوان طبیعت را بر اعمال و رفتار و فکر و اندیشه و نیز خصوصیات ظاهری انسان، تبیین و تشریح کرده‌اند. از این‌رو در این نوشتار بر آنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

آثار روانی آب و هوا بر انسان از دیدگاه قرآن و روایات
در آموزه‌های اسلامی از تأثیر طبیعت در انسان به گونه‌های مختلف، سخن به میان آمده است، چنان‌که قرآن کریم درباره اثر محیط زیست می‌فرماید: «و اللّٰه الطّیّب یخرّج نباته باذن ربّه و الّٰدی خبیث لا یخرّج الاّ لیکفلا...»(۲) سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید، اما سرزمین‌های بدطیبت و شوره‌زار، جز گیاه ناپسند و بی‌ارزش، از آن نمی‌روید، از این آب شریفه استفاده می‌شود همان طور که طبیعت و سرزمین پاک در رشد و پرورش بهینه گیاهان مؤثر است، در رشد و تکامل انسان نیز مؤثر می‌باشد، و همان‌گونه که از زمینهای شوره زار، جز گیاهان بی ارزش نمی‌روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثرات زیانباری بر تربیت انسان دارد. براین اساس، امام علی(ع) در مذهب اهل بصره می‌فرماید: اخلاق شما بست، پیمان‌های شما سنت، سیره و روشنان دورویی و آب شهرتان شور(بدطعم) است.(۳) و در بیانی دیگر فرمود: خاک سرزمین شما بدویترین خاکهاست؛ از همه جا به آب(سطح دریا) زدیکتر و از آسمان دورتر است (منطقه پست و پائین) که ۹هـم بدنها در محیط شمامت.(۴)

آب تأثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد، به تعبیر قرآن کریم «مایه حیات» همه چیز آب است.(۵) و به بیان امام صادق (ع) طعم آب، طعم زندگی است؛ از امام صادق(ع) در باره طعم آب پرسیدند، حضرت فرمود: برای یاد گرفتن پیرس، نه برای به دشواری انداختن؛ طعم آب، طعم زندگی است.(۶)

علامه مجلسی (ره) در تشریح این حدیث می‌نویسد: امراد از (طعم زندگی) این است که طعم آب با سایر مزه‌ها قابل مقایسه نیست و از بالاترین وسایلی برای ایجاد و بقای حیات است؛ پس مزه آب، مزه حیات است.(۷)

نگاه مسلمانان به آب، نگاهی سرشار از قداست و پاکیزگی و عظمت است، آب وسیله‌ای که زمینه ارتباط آنان با معبودشان را فراهم می‌سازد. در شریعت اسلام هیچ کس نمی‌تواند به زار و نیاز یا خدا بپردازد و در آستان مقدس او به نماز ایستد، مگر این که با آب خود را شستشو دهد(۸) و این شستشو با آب دارای خصوصیات ویژگی‌های است که اگر درست انجام شود، نام وضو و غسل به خود می‌گردد. هیچ مسلمانی نمی‌تواند به طواف خانه خدا بپردازد، جز آن که زمیه آن را با آب فراهم آورده باشد و نیز تماس با عطرط قرآن کریم جایز نیست، مگر که آن، قبل ازلال آب تماس گرفته باشد. این تنها جسم ظاهری را شستشو می‌دهد، بلکه جانی روحی و روانی در انسان ایجاد می‌کند و به او تقفس می‌بخشد.(۹) و زمینه‌ساز رهاییتف به حریم مقدسات دینی می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «و لولنا من السماء ماء لظهورنا»(۱۰) ما از آسمان، آبی ظهور فرو فرستادیم؛

مفسران در تشریح ظهور گفته‌اند: ظهور یعنی، بسیار پاکیزه که خود به خود پاک است و غیر خود را پاکیزه می‌کند، چرک را از جسم شستشو می‌دهد و پلیدی‌های روحی را از روان می‌زداید.(۱۱)

در روایات اسلامی به مسلمانان توصیه شده است که هرگاه برای تطهیر یا وضو نگاهشان به آب افتاد بگویند: «الحمد لله الّٰدی جعل الماء طهوراً و لیل جمعه نجساً»(۱۲) سپاس خدای را که آب را (طهور) قرار داد (پاک و پاک کننده) و آن را پلید قرار نداده است. بدین سان، آب با وصف پاک‌کنندگی، چه‌رهای مقدس به خود می‌گیرد که رفتن به حضور خالق یکتا بدون آن میسر نمی‌شود و (و آن‌گاه که آب یافت نشود و یا به دلیلی برای شخص مضر باشد، باید به جای آن بر خاک پاک تسم کرد.(۱۳) و تماشای آب، شکر و سپاس الهی را می‌طلبد. افزون بر این، در روایات نگاه به آب جاری توصیه شده و آن را سبب جلائی چشم و افزودن روشنائی آن دانسته‌اند. چنان‌که از امام صادق(ع) نقل شده است: «جهار چیز چهره را روشن و نورانی می‌کند که یکی از آنها نگاه کردن به آب جاری است.(۱۴) و از امام کاظم(ع) فرمود: نگاه به آب جاری چشم را جلا داده و به روشنائی آن می‌افزاید.(۱۵) اساس این روایات نگاه کردن به آب جاری، خود نقشی به سزا در شادی و اتبساط روحی داشته و علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزایش بصیرت انسان، دارای تأثیر قابل توجهی در تقویت نور چشم ظاهری است. افزون براینها، برخی آنها، مانند آب باران، آب چرشیده، آب زمزم، آب قرات و ...سورود تمجید بیشتری قرار گرفته و از آثار شگرف آنان بر جسم و روح آدمی اشاره شده است.

نقش فریونی هوا

هوا نیز همانند آب یکی از عوامل فرالعاذه مهم حیاتی برای زندگی انسان است؛ عامل حیاتی که بدون آن حتی لحظه‌ای زندگی امکان‌پذیر نیست. این عامل حیاتی اطراف زمین را فرا گرفته است و ما اکسیژن مورد نیاز خود را به وسیله تنفس از هوا می‌گیریم در هوا مقادیر زیادی اکسیژن وجود دارد و گیاهان نیز بیوسنه این موجود را تجدید می‌کنند و نمن‌گذازند این ماده حیاتی از اندازه لازم کسر شود. در بیانات معصومان (س) از تأثیر شگرف هوا بر جسم و جان سخن رفته و آثار مخصوص هوای هر فصل بیان شده است. در متاع ربوای اسلام به منافع فراوان گرما و سرما در طول سال اشاره شده و نیز در قرآن و روایات «باده‌ها با اهمیت تلقی شده‌اند. بیاسد که یاد چیزی جز هوا نیست و اگر هوا حالت رزش به خود گیرد، باد نامیده می‌شود.(۱۶)

امام علی(ع) درباره اثر هوای هر فصل بر انسان فرموده است: «از سرما در آغاز آن آفتاب جزان) برهن کسید و در پایان آن (فصل بهار) به استقبال آن بشناید (در پاییز خود را بیوشناید و در آغاز بهار از لباس‌های خود کم کنید»؛ زیرا تأثیر سرما بر بدن‌ها و درختان یکسان است. اول سرما درختان را می‌سوزاند (باعث دریش برگ‌ها و خشک‌گذاندن درختان می‌شود و پایان آن می‌روانند درختان را به برگ و بار می‌آورد».(۱۷)

کلام امام درباره تأثیر طبیعت بر جسم و جان آدمی بسیار روشن و صریح است و همان‌گونه که طبیعت بر جسم و بدن اثر گذار است، بر روح و روان نیز اثر گذار می‌باشد؛ حضرت در این بیان حکیمانه به مقایسه بین سرمای پاییز و سرمای بهار پرداخته‌اند گرچه به ظاهر، سرمای ابتدای پاییز و سرمای ابتدای بهار از جهت درجه پروت یکسان می‌نماید و هر دو فصل را فصل اعتدال هوا به شمار می‌آورند، ولی تأثیر این دو کاملاً متضاد بوده و اثری مخالف یکدیگر دارند.

این مینم بحرانی در شرح این مطلب می‌نویسد: پرهیز از اول سرما که ابتدای پاییز است به این دلیل است که تابستان و پاییز هر دو از جهت خشکی (بیوست) مشترک هستند و بدن‌ها با حرارت تابستان خو کرده‌اند؛ از این رو، هنگامی که با سرما مواجه شوند، به سرعت از آن متأثر شده و دو نیروی پروت و بیوست که طبیعت ضعف و قناست در بدن قوی می‌شود و به همین دلیل درختان خشک شده و برگ‌های آنها می‌سوزد و بدن‌ها ضعیف و لاغر می‌شود... لذا سرما در آخر زمستان و طلیعه بهار نیز به عکس دارد زیرا زمستان و بهار در طبیعت رطوبت، اشتراک دارند، ولی زمستان سرد است و بهار گرم و از این‌رو سرمای آخر زمستان یا حرارت بهاری مزوج شده و از شدت سرما کاسته می‌شود و این اعتدال حرارت همراه با طوبیت زمیه مناسبی برای ایجاد طبیعت حیات و زندگی است و سبب رشد گیاهان و به برگ و بار آمدن درختان و تقویت بدن انسان‌ها می‌شود.(۱۸) این ابی الحجدید نیز ضمن تأیید سخن بالا، مواجه شدن بدن را با سرمای ابتدای پاییز به انسان تشبیه می‌کند که ناگهان از مکان بسیار گرم به خانه بسیار سرد وارد شود، ولی مواجهه با سرمای طلیعه بهار، موجب سرد نبست؛ زیرا بدن با سرمای شدیدتری در زمستان خود کرده است.(۱۹)

امام صادق(ع) در گفتگویی با منضقل بن عمر، به سودمندی بسیار در وجود سرما و گرما (در طول سال) اشاره فرموده و آن را سبب عبرت بشر و دلیل محکمی بر تدبیر حکیمانه الهی دانسته‌اند.

«ای (مفضل) به گرما و سرما با دیده عبرت نگر که بیایی بر این عالم وارد می‌شوند؛ این دو دما، با فرونی و کاستی و تعادل باعث شده‌اند که فصول و تنوع هوا در سال پدید آید و مصالح فراوان را در پی داشته باشند؛ این دو (گرما و سرما) بدن‌ها را دباخی کرده و باعث پایداری و استحکام آنها می‌گردند؛ لامل کن که چگونه یکی از آن دو به تدریج وارد دیگری می‌شود و آن دیگری اندک اندک کم می‌شود و دیگری آرام آرام افزوده می‌شود تا هر یککه به منتهی درجه خود در فرونی و کاستی برسنده اگر یکی از آن دو، ناگهان وارد دیگری می‌شد، باعث بیماری و زیان بدن‌ها می‌شد...»(۲۰)

در قرآن و روایات اسلامی از تأثیر مهم باده در زندگی انسان و نقش عظیم آن در عدم تعفن اشیای روی زمین سخن به میان آمده

است. خداوند متعال در سوره مبارکه زاریات، سوره را با سونگه به یادها آغاز می‌کند: «وَالذَّارِيَاتُ ذُرُوءًا ۙ كِه هَمه مفسران فرآن مراد از آن را یادها دانسته‌اند.»(۲۱) و دلیل آن را بیان پیامبر اکرم(ص)۲۲﴿و حدیث امام علی (ع)۲۳﴾ در پاسخ سوال این کوا... دانسته‌اند.

شیخ طرمسی (ره) پس از بیان این که شاید مراد قسم به پروردگار یادها باشند، می‌گوید: اگر قسم به خود یادها باشد دلیل آن، عظمت مهمی است که در سکون و ورزش یادها، برای پراکتدن ایرها و گردافشانی میوه‌ها و غذاها نهفته است.(۲۴) مرحوم طرمسی دلیل قسم به یادها را دو چیز دانسته است: نخست سوندندی‌های فراوان در یادها برای شدگان؛ و دوم این که یادها دلیلی بر وحدانیت خداوند و نوآوری آفرینش است.(۲۵) جالب این است که خداوند پس از سونگه به یادها، به سه چیز دیگر سونگه خورده است: «فالحاصلات وقرأ فالجاریات یسراً لثقلشماست(۲۶)﴾ گوچه مراد از آنها را اثرهای حامل باران و کتشی‌ها و ملائکه دانسته‌اند، اما بعید نشمردند که مراد از این سه نیز یادها باشند و فخر رازی این احتمال را تردیکتر به واقع دانسته است؛ زیرا یادها افزون بر پراکنده کردن ایرها و گردافشانی غغاه، ایرها را حمل و جابجا کرده و در فضا به آسانی جریان دشته و ایرها را برای نقاط مختلف زمین تقسیم می‌کند.(۲۷) در هر صورت سونگه به یادها، نشان از نقش عظیم یادها بر زندگی بشر و تأثیر آن بر جسم و جان انسانهاست؛ روایات اسلامی این نکته را به روشنی بیان کرده و متذکر شده‌اند که یادها باعث عدم تعفن انشای روی زمین هستند و اگر یادها وجود نداشتند، تعفن اشیا و الودگی محیط زیست بشتر، مشکلات بسیاری را برای انسان به وجود می‌آورد.

امام صادق(ع) در این باره فرمود:

«اگر چند روز یادها حیس شده و نوزندند، همه چیز تغییر یندا کرده و فاسد می‌شوند.»(۲۸)

علامه مجلسی در شرح این حدیث می‌نویسد: یادها باعث دفع فساد از انشای روی زمین می‌شوند و به منزله روح و بدن هستند که هرگاه روح از بدن خارج شود، بدن متفن می‌شود، چنان‌که اگر یاد نوزد، فساد و تعفن روی زمین را فراغده، گرفت.(۲۹) امام صادق (ع) در گفتگویی با مفصل، به تفصیل از سوندندی‌های یاد سخن گفته که هر یک با یاد و بدون واسطه بر جسم و جان انسان اثر می‌گذارند، حضرت می‌فرماید: یاد باعث خوشبونی اجسام برده و ایرها را از جایی به جایی منتقل می‌کند تا سواد آن به عموم مردم برسد و نیز باعث پراگینش و پدید آمدن ایرها و پراکنده کردن آنها و باورر شدن گیاهان و درختان(۳۰) و حرکت کتشی‌ها و سسد شدن آب و خشک شدن رطوبت‌ها و لطیف شدن غذاها و بر افزوختن آتش و زنده شدن چیزهای روی زمین می‌شود.

پس اگر یاد نبود گیاهان خشک و شکسته و همه چیز فاسد شده و حیوانات می‌مردند.(۳۱) نمی‌تگزی (ای مفصل) که هنگام خوابیدن و رکود یاد چگونه معصیت برپا می‌شود و جان‌ها را در معرض هلاکت می‌افکند، سالمان را بسیار و بیماران را ناکار و میوه‌ها را فاسد و سبزی‌ها را متفن می‌گرداند، و هوا را به دنبال دارد و غلات را نابود می‌کند.(۳۲)

این عباس یاد را لشکر بزرگ خداوند دانسته است. از وی گزارش شده است که آب و یاد دو لشکر از لشکرهای الهی‌اند و یاد لشکر بزرگ خداست.(۳۳)

تأثیر محیط زیست بر انسان از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و غیر اسلامی

تأثیر محیط زیست در زندگی انسان را کسی نمی‌تواند نادیده انگارد. این موضوع از چنان اهمیتی برخوردار است که دانش جدید به عنوان «کولوژی» در کنار سایر دانش‌ها پدیدار گشته است. این دانش، عبارت است از: «مطالعه روابط میان موجودات و محیط زیست آنها» بنابرین، «کولوژی انسانی» تحقیقی درباره تأثیر انسان بر روی محیط زیست و تأثیر محیط زیست بر انسان می‌باشد. و محیط زیست به قول «اجرز» (متخصص دانش کولوژی) نه فقط شامل مسائل فزایی و فضای محیط بر دنیای انسان می‌گردد، بلکه انشای غیر مادی (فهنک) را نیز در برمی‌گیرد، می‌باشد.(۳۴) که در واقع طیف گسترده‌ای از عوامل احاطه کننده، اهم از انسانی و غیر انسانی، ملموس و غیرملموس را «محیط» گردند.(۳۵)

انسان موجودی تأثیر پذیر است؛ محیط اطراف بر او اثر می‌گذارند و شخصیت او در محیط زندگی او شکل می‌یابد.

دانشمندان مباحث تربیتی، محیط زندگی انسان را به دو نوع مهم تقسیم کرده‌اند:

الف – محیط اجتماعی: منظور از محیط اجتماعی، انسان‌ها و روابط و پیوندهایی است که افراد یک جامعه را احاطه نموده است. پیوندهای فرهنگی که به وسیله رسانه‌های جمعی و مجلات و نشریات و کتب و صدا و سیما صورت می‌گیرد، و پیوندهای اقتصادی که به وسیله داد و ستد و ... و پیوندهای سیاسی به وسیله حکومت، و پیوندهای اخلاقی ... که بین افراد حاکم است، و خلاصه عوامل تشکیل دهنده محیط اجتماعی، موضوعاتی است که در دانش اجتماعی و علوم انسانی مورد بحث قرار می‌گیرد. این نوع محیط در نکون شخصیت انسان نقش به سزایی دارد که در مباحث تربیتی باید بحث شود.

ب – محیط جغرافیایی (طبیعی): منظور از آن، همه عوامل در برگیرنده انسان است و آن عبارت از: آب و هوا و نور و حرارت، مسکن و خوراکن، پوشاک و... هر امر مادی که انسان به آنها احاطه شده است، به مقدار قابل ملاحظه‌ای در نکون شخصیت او مؤثر است و هر انسانی تا حدی صفات و خلقیانش متناسب با محیط زیست طبیعی اوست؛ چنان که محیط زیست طبیعی در تشکیل صفات جسمانی، از سفیدی و سیاهی و رنگ مو، چاقی و لاغری و بلندی و کوتاهی قد و مزاج و سایر صفات جسمانی تأثیر به سزایی دارد.

متفکران و دانشمندان نیز از دیرباز به این نکته مهم توجه داشته و به مناسبت‌هایی آن را یادآور شده‌اند؛ آنان معتقدند که شرایط زندگی و آب و هوا و شرایط جغرافیایی در زندگی انسان و در نکون شخصیت وی تأثیر به سزایی دارد. توجه به محیط جغرافیایی، ورده نهاد ژئوپولیتیکا است، بلکه اندیشمندان، فلسفه، سیاستمداران، نظامیان و علمای اجتماع از هرودت و ارسطو گرفته تا نینسیا و متسکیو و ابن خلدون، رابطه طبیع را با رفتار انسانی مورد بررسی قرار داده‌اند. بیرون مکین بقراط در قرن پنجم قبل از میلاد، تأثیر آب و هوا و شرایط جغرافیایی را در عادات و اخلاق و فیزیولوژی انسان مطرح ساختند.

ارسطو، بر این باور بود که: انسان و محیط زیست دو چیز جداناپذیر از یکدیگرند؛ به نظر وی، انسان هم از عوامل جغرافیایی (محیط طبیعی) و هم از نهادهای سیاسی، تأثیر می‌پذیرد.(۳۶)

فیلسوف مشهوره این سنیاء، پسنی و بلندی‌های زمین را در چگونگی سامان‌یابی تن و روان آدمی مؤثر می‌دانست. وی کوهستانی بودن منطقه سکونت انسان را سبب چالاکي و دلیری دانسته و مقابلاً بر این باور بود که پستی و خفگی منطقه سکونت، افسردگی و بیماری را در پی‌دارد. وی دراین باره می‌نویسد:

ساکنان مناطق مرتفع و کوهستانی، نیرومند، قوی‌بنیه، دلیر و چالاک‌اند و کسانی که در مناطق خوش آب و هوا سکنی گزیده‌اند از نشاط و شادایی و سلامتی خاصی برخوردارند.(۳۷) مردمان سرزمین‌های مرتفع، تندرست، نیرومند، جست و چالاک و دارای عمر زیاد هستند، و ساکنان مناطق سنگلاخی دارای تن سخت و در هم فشرده و مغاسل محکمانه، قوی‌بنیه و در جنگ‌ها دیرینه، در یاد گرفتن حرفه‌ها زیرک و اغلب کم خواب و بد اخلاق هستند.(۳۸)

همان‌گونه که پستی و بلندی سرزمین‌ها، بر ساکنان آنان تأثیر می‌گذارند، یادها و نسیم‌های فصلی و نیز آب و هوا مناطق گوناگون بر جسم و جان انسان دارای تأثیرهای متفاوتی هستند. یاد پاییزی بدن را خشک و بزمده می‌کند و بر عکس نسیم دلتواز بهاری روح افزاست، دل را جلا می‌دهد، خشکی را از تن می‌زداید و آدمی از نشاط و شادایی زاید‌الرغفی برخوردار می‌شود.

ساکن مناطق گرمسیر، در مقایسه با مردم مناطق سردسیر، دارای نفوذهای بسیاری در جسم و جان و تن و روان هستند آب و هوای مناطق مسکونی آنان نه تنها به رنگ پوست و زیبایی اندام تأثیر می‌گذارند، بلکه حتی خلق و خوی آنان نیز، از آن متأثر می‌شود. دانشمندان مسلمان همواره بدین نکته توجه داشته و بر آن تأکید کرده‌اند، از این روی به تعریف آب و هوای خوب و بد پرداخته‌اند. ابن سینا معتقد بود که ساکنان مناطق سردسیر، نیرومند و از دل و جرات بیشتری برخوردارند و اگر منطقه مسکونی آنان مرطوب نیز محسوب شود، مردمانش چاق و تر و تازه‌اند. وی همچنین مردم مناطق مرطوب را به زبیا رویی توصیف کرده و در عین حال بر این نکته توجه می‌دهد که آنان در ورزش زود خسته می‌شوند. همچنین او متذکر می‌شود که روجه و حالات و رفتار مردم مناطق خشک کاملاً برعکس حالات و رفتار مردم مناطق مرطوب است.(۳۹)

ابن سینا به ملوکری در معرفی هوای خوب و بد چنین می‌گوید: «هوای خوب و مطلوب، هوایی است که آزاد باشد و مواد خارجی از قبیل بخار و دود یا آن نیاخته‌اند و نیز در بین دیواره‌ها و سقف محصور نباشد (و آن در صورتی است که نیاهی فراگیر بر هوا عارض نشده باشد و گونه‌های جامای سرویشیده سالمتر است) و یوی بد به دور باشد؛ هوای آزاد علاوه بر شرایط یادشده، لازم است از نسیم‌های مطبوع مدد گیرد. بدیهی است که یادهای سلامت‌بخش غالباً در بلندی‌ها و جلگه‌های همواز می‌وزد.»(۴۰) به طور کلی، می‌گوییم هوایی که بعد از غروب خورشید زود سرد شودو هنگام طلوع خورشید زود گرم شود، هوایی لطیف است و در حالت عکس مخالف آن، بدترین هوا آن است که دل را فشرده و نفس را تنگی بخشد.(۴۱)

ابن‌سینا در مورد هوای آلوده می‌گوید: هوای آلوده، نفس را تننگ و اخلاط را زیاده می‌کند، وجود هوای آلوده را با دو علامت می‌توان تشخیص داد: نخست این که در چنین هوایی ستارهگان کوچکک در آسمان به زحمت دیده می‌شوند؛ دوم این که درخشندگی ستارگان درخشان کاهش می‌یابد و این اجرام برعکس به نظر می‌رسند.(۴۲)

متسکیو در قرن هجدهم به تفصیل از آثار شرایط جغرافیایی سخن گفت. متسکیو علم جغرافیایی مانند، مباحث طبیعی، کوهستانی بودن یا جزیره نشینی و صحرانشینی را بر خلق و خوی اقوام مؤثر می‌داند. متسکیو در اثر مشهور خود «روح القوانین» درباره طبیعت و آب و هوا بحث کرده و می‌گوید: صفات روح و عواطف انسانی در اثر آب و هوامهای مختلف نفوذ دارند. او می‌گوید که هوای مسته‌الی الیاف خارجی بدن ما را متفین می‌کند و این افزایش باعث افزایش فعالیت آنها شده، موجب برگشت خون از انتهای بدن به طرف قلب شده و هوای سرد طول این الیاف را کمتر نفوذ و بر نیروی آنها می‌افزاید. برعکس هوای گرم منتهی‌الی الیاف را سست و دراز می‌کند و از نیرو و قابلیت حرکت آن می‌کاهد. از نظر متسکیو انسانی که در اقلیم سردسیر پرورش می‌یابد دارای قوت بیشتر قلبی قوی‌تر، اعتماد به نفس، گذشت، عدم انتقام، صداقت و دوری از حيله و تریگ است.(۴۳)

همچنین وی می‌نویسد: در کشورهای شمال، بدن شیه به یک ماشینی است که سالم و خوب شناخته شده باشد؛ اما زیمخت است. چنین بدنی لذت خورد را در چیزهایی می‌داند که بیشتر اعمال بدنی را تحریک کند و بنابراین از شکار و مسافرت و جنگ و شراب لذت می‌برد. در کشورهای شمالی مملوهای خوابنده یافت که کمتر معایب دارند و به اندازه کافی صداقت و صراحت لهجه و تقوی در آنها یافت میشود؛ ولی به کشورهای گرمسیر وقتی نزدیک می‌شوید، گمان نخواهید کرد که از سرچشمه اخلاق دور می‌شوید.

عواطف شدید تولید جنایات بزرگ می‌کند هر کس می‌خواهد مزایای تسکین امیال و عواطف را از دست دیگری بریابد و به خود تخصیص دهد.(۴۴) وی در همان اثر معروفش می‌نویسد: «آب و هوای گرم، کم و بیش موجب سستی می‌شود و برعکس در آب سرد هوای اثری است که سکنه آن نقاط را کم و بیش نیرومند می‌نماید و می‌توانند زحمات سخت و طولانی را تحمل کنند؛ این موضوع نه تنها با مقایسه مللی و کشورهای مختلف ثابت می‌شود، بلکه هر گاه، در یک کشور نیز سکنه نقاط گرمسیر و سردسیر آن را با هم مقایسه نمایان، این حقیقت به دست می‌آید. مثلا جرت و فعالیت ملل سکین چنین زیادتر از فعالیت ملل جنوبی آن کشور است و همین طوره فعالیت سکنه کره‌شمالی از سکنه جنوبی آن بیشتر می‌باشد.»(۴۵)

مورخ مشهور ابن خلدون نیز در مقدمه خویش تأکید فراوانی بر آب و هوا و نقش آن در امر عمران و آبادانی نموده است؛ وی معتقد است که ساکنان مناطق معتدل (که از حرارت مزاج جوان و سرمدی شمال کره زمین در امانند) از جهت خلق و خوی و



صورت و سیرت در اعتدال قرار دارند و برای ایجاد تمدن و عمران، معاش و اقتصاد و هنر و دانش مناسب‌ترند. او مرز این بحث را تا مسئله نوبتها پیش برده و دلیل بحث آتیه، در این مناطق را (چرا که خیری از بحث پیامبری در مناطق قطب شمال یا جنوب به ما نرسیده است) در همین نکته دانسته و رشد علوم و صنایع و … را در این مناطق در ارتباط با همین مطلب می‌داند و متذکر می‌شود که دوری از اعتدال در آب و هوا، موجب دوری از دانش و دین و نیز دوری از رفتارهای انسانی می‌شود.

این خلدون می‌افزاید: «محیط زیست بر هوش و استعداد، درایت و تکلیف‌اتر فردی اثر می‌گذارد و سلاخی عقل و روح و میانروی در اعمال و رفتار در گرو سلامت محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل کره زمین، از نشاط و شادایی ویژه‌ای برخوردارند، روش آنان معتدل و منشی میانه دارند، افراط و تفریط در زندگی آنان کمتر و آبادانی و عمران در مناطق آنان بیشتر است. اعتدال بر جسم و رنگ پوست و اخلاق و عقاید آنان حاکم است. دوزاندیشی و تغفل در امور و شیوه آنهاست و سبک‌سری و شادی بیش از حد کمتر در پیشان رواج دارد، نوع قند و رنگد و چگورنگی اندام ظاهری و درونی و حتی فکر و اندیشه و اخلاق و منش هرکس به طبیعت و محیط زیست وی بستگی دارد.»(۴۶)

هجنتن می‌گفت: «مردم مسکن در کرهستان‌ها، یعنی مناطق سرده، بیشتر آینده‌نگر و اهل تفکر و سحر خیزند و همواره آذوقه سال آینده را فراهم می‌آورند.»(۴۷)

ارسطو نیز بر این مسئله تأکید دارد که: «مرد اروپا دلیرند، ولی کم هوش، لیکن مردم آسیا هوشمندند.»(۴۸)
از مطالب ذکر شده درمی‌یابیم که پستی و بلندی سرزمین‌ها و نیز گرمسیر و سردسیر بودن آب و هوای مناطق (شرایط اقلیمی) مختلف بر جسم و روح آدمی تأثیر بسیار مهمی دارند؛ به طوری که حتی شکل ظاهری و رنگ پوست هرکس با منطبقه مسکونی او در ارتباط مستقیم است و علاوه بر آن، شرایط اقلیمی بر خلق و خوی و رفتار و منش انسان اثر قابل توجهی دارد.
نکته شایان ذکر این که محیط جغرافیایی حتی بر سیاست، اجتماع، و اقتصاد، نیز تأثیر می‌گذارد؛ به گونه‌ای عده‌ای از دانشمندان، عقب ماندگی و با پیشرفت‌ها جمع پشری را مربوط به موقعیت جغرافیایی و اوضاع اقلیمی آن می‌دانند. گروهی دیگر از دانشمندان داتره تأثیرگذاری موقعیتهای جغرافیایی را آنقدر وسعت داده‌اند که حتی موسیقی، سازها، نواها و رقص‌های اقوام مختلف را بازتاب اوضاع و احوال جغرافیایی و اقلیمی مختلف آنها می‌دانند. گروهی از دانشمندان معتقدند که عوامل ژئوپولیتیکی تأثیر مستقیمی در منازعات و بحرانهای قومی داشته و طبیعت و ساختار جغرافیائیی جوامع نقش بزرگی در ساختار روحی مردم نیز ایفا می‌کند. آنها می‌گویند: «کوه‌های بلند و سر به فلک کشیده، معلمان بزرگی‌اند که فرور و سرکشی را بر ساکنان خود می‌آموزند و زندگی در آغوش آنها روحیه انسان را سخت و مقاوم بار آورده و ساختار روانی او را به شکل کوه در می‌آورد. طبیعت نقش مؤثری در هویت ملتها و تمدنها داشته که صفحات نخستین تاریخ بشر گواه روشنی بر آن است.

تأثیر گیاهان در انسان از نظر اسلام

گیاهان و درختان، سهمی به سزا و نقشی بسیار مهم در زندگی بشر دارند. تظیف هوا، تعادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان و سایر موجودات، بخشی از سودمندی‌های فراوان آنهاست. افزون بر اینها، گیاهان و به طورکلی فضای سبز که شامل مراتع و جنگلها و پارکها می‌شود، تأثیر بسیار مثبتی بر روح و روان آدمی دارند. نشانی گلبرگ‌های لطیف و خوش‌رنگ، چشمه‌های زریبا و بانشاط، شکوفه‌های دریا و جناب، گلهای رنگارنگ و باطراوت، ترکیب موزون برگها، چشم‌انداز بهجت‌آور بوستان‌ها و جنگل‌ها، انسان را غرق در لذت و شادی می‌کند. افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید و در وی تازگی سرورآمیز می‌آفریند. نشانی گیاهان خرم و سرسبز و نگه به مناظر جذاب آنها، از مواردی است شریعت اسلام بدان دعوت نموده است، و تعبیرهای بیشویابان معصوم (ع) نیز در بیان فوائد فراوان این نعمت‌های خدادادی (گیاهان)، بسار حیرت‌انگیز است. قرآن کریم در چندین آیه، گیاهان را «شادی‌آفرین» دانسته و آنها را به «بهجت‌انگیزی» توصیف می‌کند که به جهت اختصار به سه آیه شریفه اشاره می‌کنیم:

قرآن کریم می‌فرماید: «و تری الارض هامده، فإذا انزلنا عليها الماء اهتزت و رببت و ابنتن من کل زوج بهیج»(۴۹)زمین را مرده و فسرده می‌بینی و چون آب باران بر آنها فرستیم، جنبند و بر دمد و انواع گیاهان زیا و شادی‌آفرین پروانند.

واژه «بهیج» از ماده بهیج و بهیجه است که به معنای شادی، خوشحالی و سروروی است که از نیکویی و زیبایی چیزی برخیزد. چنان که مفسر بزرگ شیعه، شیخ طوسی (ره) می‌فرماید:

«بهیجت، چشم‌انداز زیبایی است که وقتی انسان بدان می‌نگرد، فرق در شادی و سرور می‌شود … (۵۰) و «بهیج» صورت زیبایی است که نشانی آن لذت‌آور و سرورآفرین است.»(۵۱)این آیه شریفه مشعر بر این است که در بر تو فرود آمدن باران، زمین جنبشی سرورآمیز را آغاز می‌کند و در پی آن، انواع گوناگون گیاهان در آن رویدد و سبزی و خرمی آن چشم‌هر بیننده‌ای را می‌نوازد و قلبش را سرشار از شادی و بهجت می‌نماید.

هجنتن در آیه‌ای دیگر می‌فرماید:

«و الارض مددناها و القینا فيها رواسی و ابنتنا فيها من کل زوج بهیج»(۵۲) زمین را بگشردیم و در آن کوه‌های بلند و استوار نهادیم و از هر گونه گیاه زریبا و بهجت‌افزا در آن رویدانیم،»

هجنتن در این باره در آیه دیگر خداوند متعال وصف زیبایی «ذات بهیجه» را به درختان داده و می‌فرماید: «و انزل لکم من السماء ماء فانتبا به حدائق ذات‌بهیجه»(۵۳)خداوند برای شما از آسمان آبی فرو فرستاد که بدان بوستان‌های خرم و شادی‌آفرین رویدانیم.» این طراوت، نشاط و بهجت‌انگیزی گیاهان و درختان در انسان انگیزهای ایجاد می‌کند و او را به سمت عمران و آبادانی زمین و امیدواری به زندگی سوق می‌دهد. چنان که علامه شعرانی (ره) در این باره می‌نویسد: «خرمی گیاه سبز و درخت و گل و شکوفه که در این آیات ذکر شده است، در انسان رغبت و نشاطی به وجود می‌آورد که زمین را آباد کند و کشت و زرع بسیار شود و روزی مردم فراخ گردد.»(۵۴)

در سخنان گوهریار معصومان (ع) نیز از تأثیر بسیار مثبت گیاهان و درختان در جسم و روح آدمی، تعبیرهای گزنفانی آمده‌است. در برخی از قبیل روایات، از تأثیر مناظر سرسبز بر تقویت دیده و بصیرت انسان و زودن افسردگی‌ها و از بین رفتن بیماری‌ها روحی و روانی، سخن به میان آمده است، و در بعضی از روایات لذت نشانی گیاهان یا لذت‌های دیگر بحث شده است، که به جهت اختصار، به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

در روایاتی از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «چهار چیز چهراه از نورانی و روشن می‌کند که یکی از آنها نشانی گیاهان خرم و سرسبز است.»(۵۵)

از امام کاظم(ع) نیز روایت شده که فرمود: «ثلاثة یحین البصر، النظر الی الخضرة و النظر الی الماء الجاری و…»(۵۶)نگاه به گیاهان خرم و سرسبز، چشم را جلا می‌دهد و بر روشنائی آن می‌افزاید. گاهی احتمال داده می‌شود که مراد از این گونه روایات این است که نگاه کردن بر سبزی و خرمی گلها و گیاهان، بر بصیرت آدمی می‌افزاید و چشم دل را روشن می‌سازد؛ زیرا در برخی تعبیرها، این گونه آمده است:

«نگاه به سبزی و نشستن رویه روی کعبه (و نگریستن بدان) … و پاکیزه نگه داشتن محل سکونت، بر قوت دیده می‌افزاید.»(۵۷)
اما با امعان نظر درمی‌یابیم که ذکر موارد دیگری در ردیف گیاهان سرسبز، همچون «آب جاری» و «سرمه کشیدن هنگام خواب» شاهد بر این است که موارد زیاد شده در روایات، علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزودن بر بصیرت آدمی، که با نظاره و تأمل عمیق در تمام مخلوقات الهی به دست می‌آید، دارای تأثیر مهمی در تقویت ثور چشم‌ظاهری است.

در روایاتی از امام رضا (ع) نقل شده که فرمود: «الطيب نشرة و العسل نشرة، و الزکوب نشرة و النظر الی الخضرة نشرة»(۵۸)بوی خوش، عسل، سوزاکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی می‌شود.

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان برخی از بیماری‌ها را روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید. چنان که تشریح معنای واژه «نشرة» مؤید آن است: «نشرة چیزی است که موجب آرامش وراضی اعصاب می‌شود، پس از آن که دچار بیماری و افسردگی شده است.»

از مجموع روایات یاد شده درمی‌یابیم که نشانی سرسبزی و خرمی گیاهان و درختان لذت بخش و شادی آفرین است؛ به گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذتها و خوشی‌ها رقابتی بیرومندانه می‌کند.

امام صادق (ع) به مفصل می‌فرماید: «مع ما فی النبات من اللذة بحسن منظره و تطارفاها الی لا یعدلها شیء، من مناظر العمام و ملائحه.»(۵۹)

امام صادق (ع)، در ابتدا متذکر منافع فراوان گیاهان و درختان و استفاده بیشتر از آنها می‌شود و آن‌گاه می‌فرماید: نگاه کن به گل‌های رنگارنگ، شکوفه‌های زیبا و درختان سرسبز و خرم، چنان لذتی به آدمی می‌بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر نمی‌توان کرد.

در منابع روانی اسلام، بر این نکته تأکید شده که «سفره‌های خویش را با سبزی آراسته کنیبد و نهادن سبزی در سفره، در ردیف «بسم‌الله» ذکر شده است:

«سفره‌های خود را با سبزی، سرسبز کنیبد زیرا وجود سبزی در سفره همراه با بسم‌الله، دورکننده شیطان است؛ در روایتی دیگر آمده است: «سفره‌های خود را با سبزی زینت دهیبد.»(۶۰)

در روایات دیگری، «آخان» گزارش می‌کند که: «من همراه امام صادق (ع) بر سر سفره بودیم، حضرت سبزی میل فرمود، ولی من به دللیلی سبزی مصرف نمی‌کردم، امام به من فرمود: «مگر نمی‌دانی که هیچ‌گاه برای الیمیرالمؤمنین، علی (ع) غذا نمی‌آورده‌ام، مگر این که در کنار آن سبزی وجود داشت؟ گلنم چرا؟ حضرت فرمود: «دهلی مؤمان سبز است و به سبزی اشتیاق دارد.»(۶۱)

بر اساس روایت دیگری امام کاظم (ع) فرمود: «اما علمت الی لا آکل علی مائدة، لیس فیها خضرة»(۶۲) من از سفره‌ای غذا نمی‌خورم که در آن سبزی نباشد.

روایات یاد شده، به روشنی بر اهمیت نظاره و مصرف سبزی‌ها دلالت دارد و تأکیدی است بر تأثیر سبزی‌ها بر جسم و روح آدمی.

برخی از روایات تأثیر مثبت و شگرف استنشام گلها و یا درختان ویرودی را در روان آدمی برشمرده است؛ چنان که امر به استنشام گل سرخ و نرجس و … شده است و بوی عطر آگین ملائکه به بوی خوش گل نشیبه شده است.

امام کاظم (ع) به نقل از پندران بزرگوارش (ع) از پیامبراکرم (ص) نقل می‌کند که حضرت فرمود: «بوی خوش فرشتگان الهی، بوی (دل‌انگیز) گل است…»(۶۳)پیامبر اکرم (ص) در اهمیت استنشام گل سرخ فرمود: «هرکس می‌خواهد بوی عطر آگین مرا بیابد، گل سرخ را استنشام کند.»(۶۴)

درباره گل نرجس نیز از پیامبر اسلام (ص) نقل شده که فرمود: «گل نرجس را حد اقل در هر روز یا در هر هفته یا در هر ماه یا در هر سال و یا در طول عمر بیکار بپویند؛ زیرا در دل انسان مایه‌ای از جنون و جذام و برص وجود دارد که استنشام گل نرجس آن را ریشه کن می‌کند.»(۶۵)

از امام علی (ع) نیز نقل شده که فرمود: «گل نرجس را حد اقل در هر سال یک بار بپویند؛ زیرا در دل انسان حالتی است که تنها گل نرجس آن را می‌زداید.»(۶۶)

در روایاتی از امام رضا (ع) نیز نقل شده که فرمود: «استنشام گل نرجس را به تأخیر نیندازید؛ همانا پویندن آن مانع از ابتلا به زکام

در زمستان است.(۶۷)

بدیهی است، این گونه روایات، یانگرا اهمیت استنشام گل به ویژه گل سرخ و گل نرجس و بیان‌کننده تأثیر مهم و شگرف آن بر جسم و روان آدمی است.

از آنچه گذشت درمی‌یابیم که غنچه‌ها، شکره‌ها، درختان، جنگلها و مراتع از زیای‌های طبعستانه که خداوند در زمین به ودیعت نهاده است.

اسماً تأمل عقیق در مظاهر زیبای عظیم آفرینش در جسم و روح آدمی سه اثر بسیار بزرگ دارد:

الف - تماشای طبیعت سرسبز و اصولاً شگفتی‌های زیبای جهان هستی می‌تواند انسان را به نظاره زیبای‌های نامجوسوس روشن کند؛ به گونه‌ای که حقایقی چه به طور مستقیم و چه به طور غیرمستقیم برای انسان روشن خواهد گشت که حتی در احساس عظمت ملکوت دونی و ملکوت بیرونی ظاهر خواهد گشت، ولی متأسفانه چه اندک‌اند افرادی که قدرت گذشت از سطح ظاهری دون و بیرون به اسماق حقایق و به قول افلاطون از سایه‌ها به واقعیات را برده و از این راه به معرفت‌های بالاتری در قلمرو درون ذات و برون ذات موفق شوند.

ب- غم‌ها را می‌زداید، به انسان آرامش و آسودگی خاصی می‌بخشد و او را شاد و خوشحال می‌کند.

ج - خداوند روح بشر به گونه‌ای آفرید که استعداد بسیار گسترده‌ای دارد که بدون ارتباط با زیبایی‌ها، راکد و خستی می‌گردد و در نتیجه روح تنها با کسیت و گسترش‌های مادی محض ارتباط پیدا می‌کند و خود را در قفس می‌بیند.

بی‌توشت‌ها:

- ۱- مقدمه این خلدون، ص ۸۲
- ۲- سوره اعراف، آیه ۵۸
- ۳- صبحی صالح، نهج البلاغه، ج ۱۳.
- ۴- همان.
- ۵- سوره انبیاء، آیه ۳۰
- ۶- بحارالانوار، ج ۶۶ص ۴۴۷.
- ۷- همان.
- ۸- داشتن وضو یا غسل شرط تکالیف واجب است و برای انجام دعاها و تکلیف‌های مستحبی، مستحب است و اصولاً وضو داشتن در تمام حالات در اسلام امری نیکوست. (رکذ: عروه الوثقی، ج ۱ص ۱۴۱ و مسائل الشیعه، ج ۱ص ۲۵۸.
- ۹- وسائل الشیعه، ج ۱ص ۲۷۶.
- ۱۰- سوره فرقان، آیه ۴۸.
- ۱۱- رکذ: تفسیر المیزان، ج ۱۵ص ۲۱۶ تفسیر مجمع البیان، ج ۷ص ۳۰۱ تفسیر کنفای، ج ۳ص ۲۸۴.
- ۱۲- وسائل الشیعه، ج ۱ص ۱۰ و ۲۸۲.
- ۱۳- سوره نساء، آیه ۴۴، سوره مائده، آیه ۶
- ۱۴- بحار الانوار، ج ۷۶ص ۲۸۹.
- ۱۵- همان، ج ۱۰ص ۲۴۶ و ج ۵۹ص ۱۴۴.
- ۱۶- در گفتگو بین امام صادق(ع) و مفصل نیز به این نکته اشاره شده است: و منه ج‌الهدواء (الریح الهیة، بحارالانوار، ج ۳ص ۱۲۰.
- ۱۷- نهج البلاغه، فیض الاسلام، ص ۱۱۶۶، حکمت ۱۳۳؛ صبحی صالح، ص ۴۹۱ حکمت ۱۲۸.
- ۱۸- کمال الدین هلم بن علی بن میثم بحرانی، شرح نهج البلاغه، قم انتشارات دفتر تبلیغات، ج ۵ص ۳۱۱.
- ۱۹- شرح نهج البلاغه، ج ۱۸ص ۳۱۹.
- ۲۰- بحار الانوار، ج ۳ص ۱۱۸.
- ۲۱- رکذ: روح المعانی، آلوسی، ج ۲۷ - ۲۸ص ۱، مجمع البیان، طبرسی، ج ۹ص ۱۲۴، تیان، طوسی، ج ۹ص ۳۷۹ تفسیر شری، ص ۴۸۶ تفسیر کنفای، زمخشری، ج ۴ص ۳۹۴.
- ۲۲- روح المعانی، ج ۲۸ص ۲۷.
- ۲۳- کنفای، ج ۴ص ۳۹۴.
- ۲۴- التیان، ج ۹ص ۳۷۹.
- ۲۵- مجمع البیان، ج ۹ص ۲۵۴.
- ۲۶- سوره ذاریات، آیه ۴-۲.
- ۲۷- تفسیر المیزان، ج ۱۸ص ۳۶۹، کنفای، ج ۴ص ۳۹۴.
- ۲۸- بحارالانوار، ج ۵۵ص ۱۵.
- ۲۹- همان.
- ۳۰- باور کردن گیاهان توسط یادها در قرآن نیز مطرح شده و ریاح لواقع نامیده شده اند، سوره حجر، آیه ۲۲.
- ۳۱- بحارالانوار، ج ۵۷ص ۱۰۲.
- ۳۲- همان، ج ۳ص ۱۱۹.
- ۳۳- همان، ج ۵۷ص ۱۸.
- ۳۴- ادوار، س، راجرز، اکرلوژی انسانی و بهداشت، دیباچه مؤلف، ترجمه: دکتر سیاروش آگه، چاپ اول، سال۱۳۴۸، مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی.
- ۳۵- رکذ: چینی باو و مایکل اسمیت، ماهیت سیانگگذاری خارجی، ترجمه دکتر سیف زاده، ص ۱۲۵، چاپ اول، سال۱۳۳۳، تهران، نشر قوس.
- ۳۶- همان، ص ۱۳۸-۱۳۴.
- ۳۷- قاتون، ابن سینا، کتاب اول، ترجمه عبدالرحمن شرف‌کندی (هزار)، ج: ششم، سروش، ۱۳۷۰ص ۲۱۳.
- ۳۸- همان، ص ۲۱۳.
- ۳۹- همان.
- ۴۰- قاتون در طبع، کتاب اول، ص ۱۹۷.
- ۴۱- همان، ص ۲۱۴.
- ۴۲- همان، ص ۱۹۹.
- ۴۳- متسکیو، روح القوانين، ص ۲۳۰.
- ۴۴- همان، ص ۲۳۳.
- ۴۵- همان، ص ۲۷۴.
- ۴۶- مقدمه ابن خلدون، ص ۸۶-۸۲.
- ۴۷- همان، ص ۱۶۱.
- ۴۸- رکذ: ارسطو، سیاست، ترجمه حمید عنایت، شرکت سهامی کتابهای جیبی، چاپ سوم، ۱۳۵۸ص ۲۹۷.
- ۴۹- سوره صبح، آیه ۶۲.
- ۵۰- التیان فی تفسیرالقرآن، ج ۸ص ۱۰۸.
- ۵۱- همان، ص ۲۳۹.
- ۵۲- سوره ق، آیه ۷.
- ۵۳- سوره نمل، آیه ۶۰.
- ۵۴- نثر طوسی، ص ۴۷.
- ۵۵- بحارالانوار، ج ۷۶ص ۲۸۹، ج ۷۳ص ۹۴؛ ربع بشتن الوجوه: النظر الی الوجه الحسن، و النظر الی الماء الجاری، و النظر الی الخضرة و الکحل عندالووم.
- ۵۶- تحف العقول (ابن شعیبه، مترجم عطایی؛ بخار، ج ۱۰، ص ۲۴۶ و ج ۵۹، ص ۱۴۴ و ج ۷۵ص ۲۹۱ و ج ۱۰۱ص ۴۵ و بتعبیر بطون البصر، در ج ۷۶ص ۲۹۱؛ الشوکانی، القوالیه المجموعه، ص ۲۴۱.
- ۵۷- قال الشافعی: «اربعه نفوی البصر: الجلوس تجاه الکعبه، الکحل عندالووم و النظر الی الخضرة و تطییف المجلس».
- ۵۸- بحارالانوار، ج ۷۶ص ۲۸۹.
- ۵۹- بحارالانوار، ج ۳ص ۱۲۹.
- ۶۰- مکارم الاخلاق، ص ۱۷۶.
- ۶۱- وسائل الشیعه، ج ۱۶ص ۵۱۳.
- ۶۲- وسائل الشیعه، ج ۱۶ص ۵۳۱.
- ۶۳- بحارالانوار، ج ۶۶ص ۱۷۷.
- ۶۴- همان، ج ۱۳ص ۱۴۷، ج ۶۲ص ۲۹۹ با اندکی اختلاف.
- ۶۵- بحارالانوار، ج ۶۲ص ۹۹.
- ۶۶- تمام نهج البلاغه، تحقیق و تنسیق: صادق الموسوی، بیروت، الذار الاسلامیه، ۱۴۱۴، ص ۵۴۷ با اندکی تفاوت در الفاظ: بحارالانوار، ج ۶۶ص ۱۷۶.
- ۶۷- بحارالانوار، ج ۶۲ص ۳۲۴.

تأثیر محیط زیست سالم بر انسان در آموزه‌های اسلامی

منبع:ماتنامه پاسدار اسلام

در این نوشتار بر آنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

مقدمه

به طور قطع یکی از اموری که زمینه‌ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است، که انسان بتواند در پناه آن، به تربیت جسم و جان خویش بپردازد و اصولاً یکی از وظائف مهم بشر که حفظ جان است، جز با زیستن در محیط سالم و زیبا امکان‌پذیر نیست. بدین سبب شرط اولیه داشتن روحی سالم، جسم سالم است و جسم سالم نیز فقط زمانی حاصل می‌شود که انسان از محیط زیست طبیعی سالم و دلگشا بهره‌مند باشد. محیط زیست طبیعی سالم تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی

دارد. محیط پاک و آراسته و خرم، زندگی را شاداب و معطر می‌سازد. ششیدن آواز روح‌بخش پرندگان، نرم لطیف جویباران، آهنگ دلربای چشمه‌ساران، صفای سبز سبزه‌زاران، نسیم لطیف کوهستان، رقص دلنشین درختان و زیبایی شهر و دیار، همه و همه تأثیر اصحاب‌انگیزی بر زندگی و حیات انسان دارند. هر کسی از نماشای چنین منظره‌های زیبایی احساس آرامش و نشاط کرده و امنیت و آسایش را در حیات خویش لمس می‌کند. بر عکس، آسیب رساندن به محیط زیست و نابودی طبیعت باعث وارد آمدن صدمات و زیان‌های جبران‌ناپذیری به بشریت می‌شود.

افسردگی و افزایش بیماری‌های روحی و روانی انسان امروز بدون ارتباط به آسیب رساندن به محیط زیست نیست. هیچ کس نمی‌تواند منکر بشود که تخریب محیط زیست تأثیر منفی بر شیوه رفتار آدمیان می‌نهد، و اثرات ویرانگری بر اخلاق فردی و جمعی جامعه بشری بر جای می‌گذارد. آب و هوا، درختان و گیاهان، غذاها و میوه‌ها و به طور کلی طبیعت و محیط زیست نقش عظیمی در زندگی بشر دارند. سلامت محیط زیست بر هوش و استعداد و لیاقت‌های فردی اثر می‌گذارد و میانه‌روی در اخلاق و منش متأثر از میانه‌روی در محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل کره زمین، دارای ویژگی‌ها و روحیه‌های خاص هستند که مقایسه با جوامع ساکن در مناطق گرمسیر و سردسیر، از تفاوت بسیاری برخوردارند. محیط زیست افزون بر تأثیر در قد و قامت و چگونگی اندام ظاهری، بر فکر و اندیشه و اعمال و رفتار انسان دارای تأثیر شگرف است.(۱)

قرآن کریم و روایات اسلامی فوائد بسیار آب، هوا، گیاهان و درختان را با تعبیرهای بسیار دقیق و گاهی شگفت‌انگیز برشمرده‌اند و از تأثیر به سزای آنها پر تن و روان آدمی سخن گفته‌اند. دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان نیز با توجه به طبیعت، از تأثیر حیرت‌آور آن بر جسم و جان انسان سخن‌ها گفته و دو مقایسه با جامعه‌های مختلف بشری تأثیر فراوان طبیعت را بر اعمال و رفتار و فکر و اندیشه و نیز خصوصیات ظاهری انسان، تبیین و تشریح کرده‌اند. از این‌رو، در این نوشتار برآنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

آثار روانی آب و هوا بر انسان از دیدگاه قرآن و روایات
در آموزه‌های اسلامی از تأثیر طبیعت در انسان به گونه‌های مختلف، سخن به میان آمده است، چنان‌که قرآن‌کریم درباره اثر محیط زیست می‌فرماید:
وَاللَّهِ الطَّيِّبُ يَبْرَحُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبِثَ الْبَاطِرُ حَتَّىٰ لَا تُكَلِّمُ... (۲۳)
سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می‌رود؛ اما سرزمین‌های بدطیبت و سوزن‌زار، جز گیاه ناپسند و بی‌ارزش، از آن نمی‌روید؛

از این آیه شریفه استفاده می‌شود همان طوره که طبیعت و سرزمین پاکد در رشد و پرورش بهینه گیاهان مؤثر است، در رشد و تکامل انسان نیز مؤثر می‌باشد، و همان‌گونه که از زمینهای شوره زار، جز گیاهان بی ارزش نمی‌روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثرات زیانباری بر تربیت انسان دارد. براین اساس، امام علی(ع) در مَدَنُتِ اَعْمَلِ بَصْرَه می‌فرماید:
«اخلاق شما بستگی به پیمان‌های شما سست، سیره و روشنان دورویی و آب شهرتان شور(بدطعم) است.»(۳)
و در بیانی دیگر فرمود:
خاک سرزمین شما بدبویترین خاکهاست؛ از همه جا به آب(منقطع دریا) نزدیکتر و از آسمان دورتر است(منطقه پست و پایین) که ۹۹دهم بدنها در محیط شماست.»(۴)

آب تأثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد، به تعبیر قرآن‌کریم «ماه حیات» همه چیز آب است.(۵) و به بیان امام صادق(ع) طعم آب، طعم زندگی است؛ از امام صادق(ع) در باره طعم آب پرسیدند، حضرت فرمود:
«برای یاد گرفتن پیری، نه برای به دشواری انداختن؛ طعم آب، طعم زندگی است.»(۶)

علامه مجلسی (ره) در تشریح این حدیث می‌نویسد:
امراد از (طعم زندگی) این است که طعم آب با سایر مزه‌ها قابل مقایسه نیست و از بالاترین وسایل برای ایجاد و بقای حیات است؛ پس مزه آب، مزه حیات است.»(۷)

نگاه مسلمانان به آب، گاهی سرشار از قدامت و پاکیزگی و عظمت است، آب وسیله‌ای است که زمینه ارتباط آنان با معبودشان را فراهم می‌سازد. در شریعت اسلام هیچ کس نمی‌تواند به راز و نیاز یا خدا پرزاد و در آستان مقدس او به نماز ایستد، مگر این که با آب خود را شستشو دهد(۸) و این شستشو با آب دارای خصوصیات ویژگی‌هایی است که اگر درست انجام شود، تام وضو و غسل به عود می‌گردد. هیچ مسلمانی نمی‌تواند به طواف خانه خدا برزاد، جز آن که زمینه آن را با آب فراهم آورده باشد و نیز تماس با خطوط قرآن‌کریم جایز نیست، مگر این که قبلاً زلال آب تماس گرفته باشد. این تنها جسم ظاهری را شستشو می‌دهد، بلکه حالی روحی و روانی در انسان ایجاد می‌کند و به او تقدس می‌بخشد.(۹)
و زمینه‌ساز رهایی‌کن به حریم مقدسات دینی می‌شود.

قرآن کریم می‌فرماید:
وَاتْلُ مِنْ أَسْمَاءِ مَا نَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُطَهَّرًا(۱۰)
ما از آسمان، آبی مطهر فرو فرستادیم،

مفسران در تشریح مطهر گفته‌اند:
مطهر یعنی، بسیار پاکیزه که خود به خود پاک است و غیر خود را پاکیزه می‌کند، چرک را از جسم شستشو می‌دهد و پلیدی‌های روحی را از روان می‌زاید.(۱۱)

در روایات اسلامی به مسلمانان توصیه شده است که هرگاه برای تطهیر یا وضو نگاهشان به آب افتاد بگویند:
«الحمد لله الذي جعل السماء مطهراً و لم ينجله نجساً»(۱۲)
سپاس خدای را که آب را (مطهر) قرار داد (پاک و گند) و آن را آبی زایل نکرده است، بدین سان، آب با وصف پاک‌کنندگی، چه‌وای مقدس به خود می‌گیرد که وقت به حضور خلق پاک‌بودن آن میسر نمی‌شود و (و آن‌گاه که آب یافت نشود و یا به دلیلی برای شخص مضر باشد، باید به جای آن بر خاک پاک تیمم کرد.)(۱۳)
نماشای آب، شکر و سپاس الهی را می‌طلبد. افزون بر این، در روایات نگاه به آب جاری توصیه شده و آن را سبب جلائی چشم و افزون روشنایی آن دانسته‌اند. چنان که از امام صادق(ع) نقل شده است:
«بهار چهار چیزه را روشن و نورانی می‌کند که یکی از آنها نگاه کردن به آب جاری است.»(۱۴)
و نیز امام کاظم(ع) فرمود:
نگاه به آب جاری چشم را جلا داده و به روشنایی آن می‌افزاید.(۱۵)
بر اساس این روایات نگاه کردن به آب جاری، خود نقشی به سزا در شادی و اتساق روحی داشته و علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزایش بصیرت انسان، دارای تأثیر قابل توجهی در تقویت نور چشم ظاهری است. افزون براینها، برخی آنها، مانند آب باران، آب جوشیده، آب زمزم، آب فرات و...مورد تمجید پیشتری قرار گرفته و از آثار شگرف آنان بر جسم و روح آدمی اشاره شده است.

نقش تربیتی هوا

هوا نیز همانند آب یکی از عوامل فروالده مهم حیاتی برای زندگی انسان است؛ عامل حیاتی که بدون آن حتی لحظه‌ای زندگی امکان‌پذیر نیست. این عامل حیاتی اطراف زمین را فرا گرفته است و ما اکسیژن مورد نیاز خود را به وسیله تنفس از هوا می‌گیریم. در هوا مقادیر زیادی اکسیژن وجود دارد و گیاهان نیز بیوسته این موجود را تجدید می‌کنند و نمی‌گذارند این ماده حیاتی از اندازه لازم کسر شود. در بیانات معصومان (س) از تأثیر شگرف هوا بر جسم و جان سخن رفته و آثار مخصوص هوای هر فصل بیان شده است. در منابع روایی اسلام به منافع فراوان گرما و سرما در طول سال اشاره شده و نیز در قرآن و روایات یادها، با اهمیت تلقی شده‌اند.
پیداست که باد چیزی جز هوا نیست و اگر هوا حالت وزش به خود گیرد، باد نامیده می‌شود.(۱۶)

امام علی(ع) درباره اثر هوای هر فصل بر انسان فرموده است:
«از سرما در آغاز آن (فصل خزان) پرهیز کنید و در پایان آن (فصل بهار) به استقبال آن بنشینید (در خیز باد بپوشانید و در آغاز بهار از لباس‌های خود کم کنید)؛ زیرا تأثیر سرما بر بدنها و درختان یکسان است. اول سرما درختان را می‌سوزاند (باعث بریزش برگ‌ها و خشک‌شدن درختان می‌شود و پایان آن می‌رویند درختان را به برگ و بار می‌آورد).»(۱۷)

کلام امام درباره تأثیر طبیعت بر جسم و جان آدمی بسیار روشن و صریح است و همان‌گونه که طبیعت بر جسم و بدن اثرگذار است، بر روح و روان بشر نیز اثرگذار می‌باشد؛ حضرت در این بیان حکیمانه به مقایسه بین سرمای پاییز و سرمای بهار پرداخته‌اند گرچه به ظاهر، سرمای ابتدای پاییز و سرمای ابتدای بهار از جهت درجه پروت یکسان می‌نماید و هر دو فصل را فصل اعتدال هوا به شمار می‌آورند، ولی تأثیر این دو کاملاً متضاد بوده و اثرات بسیار متفاوتی در بدن انسان و طبیعت پدیدگر دارند.

این میثم بحرانی در شرح این مطلب می‌نویسد:
پرهیز از اول سرما که ابتدای پاییز است به این دلیل است که تابستان و پاییز هر دو از جهت خشکی (یوست) مشترک هستند و بدن‌ها با حرارت تابستان خو کرده‌اند؛ از این رو، هنگامی که با سرما مواجه شوند، به سرعت از آن متأثر شده و در تپوری پروت و یوست که طبیعت ضعیف و فاسد در بدن قوی می‌شود و به همین دلیل درختان خشک شده و برگ‌های آنها می‌سوزد و بدن‌ها ضعیف و لاغر می‌شود... اما سرما در آخر زمستان و طلیعه بهار اثری به عکس دارد؛ زیرا زمستان و بهار دو طبیعت رطوبت، اشتراک دارند، ولی زمستان سرد است و بهار گرم و از این‌رو سرمای آخر زمستان با حرارت بهاری متضوح شده و از شدت سرما کاسته می‌شود و این اعتدال حرارت همراه با رطوبت زمینه مناسبی برای ایجاد طبیعت حیات و زندگی است و سبب رشد گیاهان و به برگ و بار آمدن درختان و تقویت بدن انسان‌ها می‌شود.(۱۸)
این ایی الحدید نیز ضمن تأیید سخن بالا، مواجه شدن بدن را با سرمای ابتدای پاییز به انسانی تشبیه می‌کند که ناگهان از مکان بسیار گرم به خانه بسیار سرد وارد شده و ولی مواجه با سرمای طلیعه بهار، موجب ضرر نیست؛ زیرا بدن با سرمای شدیدتری در زمستان خود گرفته است.(۱۹)

امام صادق(ع) در گفتگویی با امفضل بن عمر، به سؤدمندی بسیار در وجود سرما و گرما (در طول سال) اشاره فرموده و آن را سبب عبرت بشر و دلیل محکمی بر تدبیر حکیمانه الهی دانسته‌اند.

«ای مفضل) به گرما و سرما با دیده عزت بنگر که پاییی بر این عالم وارد می‌شوند؛ این دو دماء، با قوتی و کاستی و تعادل باعث شده‌اند که فصول و تنوع هوا در سال پدید آید و مصالح فراوان را در پی داشته باشند؛ این دو (گرما و سرما) بدن‌ها را دیافی کرده و باعث پایداری و استحکام آنها می‌گردند؛ امل کن که چگونگی یکی از آن دو به تدریج وارد دیگری می‌شود و آن دیگری اندک اندک کم می‌شود و دیگری آرام آرام افزوده می‌شود تا هر یکد به منتهی درجه خود در قوتی و کاستی برسند؛ اگر یکی از آن دو، ناگهان وارد دیگری می‌شد، باعث بیماری و زیان بدن‌ها می‌شد...»(۲۰)

در قرآن و روایات اسلامی از تأثیر مهم بادها در زندگی انسان و نقش عظیم آن در عدم تعفن اشیای روی زمین سخن به میان آمده است. خداوند متعال در سوره مبارکه ذاریات، سوره را با سوسگند به یادها آغاز می‌کند:
«والذاریات ذرّوا» که همه مفسران قرآن مراد از آن را یادها دانسته‌اند.(۲۱)
و دلیل آن را بیان پیامبر اکرم(ص) (۲۲) در حدیث امام علی(ع) (۲۳) در پاسخ سوال این کوا... دانسته‌اند.

شیخ طوسی (ره) پس از بیان این که شاید قسم به پروردگار بادها باشند، می‌گوید:
اگر قسم به خود بادها باشد دلیل آن، عظمت مهمی است که در سکون و وزش بادها، برای پراکندن ایرها و گردافشائی میوه‌ها و غذاها نهفته است.(۲۴)
مرحوم طوسی دلیل قسم به بادها را دو چیز دانسته است: نخست سؤدمندی‌های فراوان در بادها برای شدگان؛ و دوم این که بادها دلیلی وحدانیت خداوند و نوآوری آفرینش اوست.(۲۵)
جالب این است که خداوند پس از سوسگند به بادها، به سه چیز دیگر سوسگند خورده است: «فالمحاملات وقرآ فالحاریات بسراً فالمقدمات(آم)»(۲۶)
گرچه مراد از آنها را ایرهای حامل باران و کشتی‌ها و ملامتک دانسته‌اند، اما بعید نشمرده‌اند که مراد از این سه نیز بادها باشند و فخر رازی این احتمال را تردیدگر به وقع دانسته است؛ زیرا بادها افزون بر پراکنده کردن ایرها و گردافشائی غذاها، ایرها را حمل و جاچبا کرده و در فضا به آسانی جریان داشته و ایرها را برای نقاط مختلف زمین تقسیم می‌کند.(۲۷)
در هر صورت سوسگند به بادها، نشان از نقش عظیم بادها بر زندگی بشر و تأثیر آن بر جسم و جان انسانهاست؛ روایات اسلامی این نکته را به روشنی بیان کرده و متذکر شده‌اند که بادها باعث عدم تعفن اشیای روی زمین هستند و اگر بادها وجود نداشتند، تعفن اشیاء و آلودگی محیط زیست بشر، مشکلات بسیاری را برای انسان به وجود می‌آورد.

امام صادق(ع) در این باره فرمود:

«اگر چند روز بادها جسس شده و نوزند، همه چیز تغییر پیدا کرده و فاسد می‌شوند.»(۲۸)

علامه مجلسی در شرح این حدیث می‌نویسد:
**بادها باعث دفع فساد از اشیای روی زمین می‌شوند و به منزله روح و بدن هستند که هرگاه روح از بدن خارج شود، بدن متفن می‌شود،چنان‌که اگر باد نوزده فساد و نفعن روی زمین را فرغواهد گرفت.**(۲۹)
امام صادق (ع) در گفتگو با مفصل، به تفصیل از سودمندی‌های باد سخن گفته که هر یک با واسطه و یا بدون واسطه بر جسم جان انسان اثر می‌گذارند، حضرت می‌فرماید:
**باد باعث خوشبوی اجسام بوده و ایرها را از جایی به جایی منتقل می‌کند تا سواد آن به عموم مردم برسد و نیز باعث برانگیختن و پدید آمدن ایرها و پراکنده کردن آنها و بارور شدن گیاهان و درختان(۳۰) و حرکت کشتی‌ها و سسد شدن آب و خشک‌شدن رطوبت‌ها و لطیف شدن غذاهای و برافروختن آتش و زنده شدن چیزهای روی زمین می‌شود.**

**پس اگر باد نیود گیاهان خشک و شکسته و همه چیز فاسد شده و حیوانات می‌مردند.**(۳۱)
نمی‌توانی (ای مفصل) که هنگام خوابیدن و رکود باد چگونوه معصیت برپا می‌شود و جان‌ها را در معرض هلاکت می‌افکند، سالمندان را بیمار و بیداران را تا کار و میوه‌ها را فاسد و سبزی‌ها را متفن می‌گرداند، و اویاه را به دنبال دارد و غلات را نابود می‌کند.(۳۲)
**این عاص باد را لشکر بزرگ خداوند دانسته است. از وی گزارش شده است که آب و باد دو لشکر از لشکرای الهی‌اند و باد لشکر بزرگ خداست.**(۳۳)

تأثیر محیط زیست بر انسان از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و غیر اسلامی

تأثیر محیط زیست در زندگی انسان را کسی نمی‌تواند نادیده انگارد. این موضوع از چنان اهمیتی برخوردار است که دانش جدید به عنوان «اکولوژی» در کنار سایر دانش‌ها پدیدار گشته است. این دانش، عبارت است از: مطالعه روابط میان موجودات و محیط زیست آنها(تهنای، تنبازیان، «اکولوژی انسانی» تحقیقی درباره تأثیر انسان بر روی محیط زیست و تأثیر محیط زیست بر انسان می‌باشد. و محیط زیست به قول «باجرز» (متخصص دانش اکولوژی) نه فقط شامل مسائل مادی و فضای محیط بر دنیای انسان می‌گردد، بلکه انشای غیر مادی (فرهنگ) را نیز در بر می‌گیرد، می‌باشد.(۳۴) و که در واقع طیف گسترده‌ای از عوامل احاطه کننده، اهم از انسانی و غیر انسانی، ملموس و غیرملموس را «محیط» گویند. (۳۵)

انسان موجودی تأثیر پذیر است؛ محیط اطراف بر او اثر می‌گذارند و شخصیت و در محیط زندگی او شکل می‌یابد.

دانشمندان مباحث تربیتی، محیط زندگی انسان را به دو نوع مهم تقسیم کرده‌اند:

الف - محیط اجتماعی:منظور از محیط اجتماعی، انسان‌ها و روابط و پیوندهایی است که افراد یک جامعه را احاطه نموده است. پیوندهای فرهنگی که به وسیله رسانه‌های جمعی و مجلات و نشریات و کتب و صدا و سیما صورت می‌گیرد. و پیوندهای اقتصادی که به وسیله داد و ستد ... و پیوندهای سیاسی به وسیله حکومت، و پیوندهای اخلاقی ... که بین افراد حاکم است. و خلاصه عوامل تشکیل دهنده محیط اجتماعی، موضوعاتی است که در دانش اجتماعی و علوم انسانی مورد بحث قرار می‌گیرد. این نوع محیط در تکیون شخصیت انسان نقش به سزایی دارد که در مباحث تربیتی باید بحث شود.

ب - محیط جغرافیایی (طبیعی): منظور از آن، همه عوامل در برگزیده انسان است و آن عبارت از: آب و هوا، نور و حرارت، مسکن و خوراکن، پوشاک و... هر امر مادی که انسان به آنها احاطه شده است، به مقدار قابل ملاحظه‌ای در تکیون شخصیت او مؤثر است و هر انسانی تا حدی صفات و خفایاتش متناسب با محیط زیست طبیعی اوست؛ چنان که محیط زیست طبیعی در تشکیل صفات جسمانی، از سفیدی و سیاهی و رنگ مو، چاهی و لاغری و بلندی و کوتاهی قد و مزاج و سایر صفات جسمانی تأثیر به سزایی دارد.

متفکران و دانشمندان نیز از دیرباز به این نکته توجه داشته و به مناسبت‌هایی آن را یادآور شده‌اند؛ آنان معتقدند که شرایط زندگی و آب و هوا و شرایط جغرافیایی در زندگی انسان و در تکیون شخصیت وی تأثیر به سزایی دارد. توجه به محیط جغرافیایی، ویژه تنها ژئوپلیتشنا نیست، بلکه اندک‌اندیشمندان، فلاسفه، سیاستمداران، نظامیان و علمای اجتماع از هرودت و ارسطر گرفته تا این‌سینا و متسکیو و این‌خلدون، رابطه قلیم را با رفتار انسانی مورد بررسی قرار داده‌اند.
پیران متکب بقراط در قرن پنجم قبل از میلاد، تأثیر آب و هوا و شرایط جغرافیایی را در عادات و اخلاق و فیزیولوژی انسان مطرح ساختند.

ارسطو، بر این باور بود که: انسان و محیط زیست دو چیز جداناپذیر از یکدیگرند؛ به نظر وی، انسان هم از عوامل جغرافیایی (محیط طبیعی) و هم از نهادهای سیاسی، تأثیر می‌پذیرد.(۳۶)

فیلسوف مشهور این سینا، پسئی و بلندی‌های زمین را در چگونگی سامان‌یابی تن و روان آدمی مؤثر می‌دانست. وی کوهستانی بودن منطقه سکونت انسان را سبب جلالتی و دلیری دانسته و مقابلاً بر این باور بود که پسئی و خفگی منطقه سکونت، افسردگی و بیماری را در پی‌دارد. وی دراین باره می‌نویسد:

«ساکنان مناطق مرتفع و کوهستانی، نیرومند، قوی‌بند، دلیر و جلاکتناکه و کسانی که در مناطق خوش آب و هوا سکنی گزیده‌اند از نشاط و شادایی و سلامتی خاصی برخوردارند.(۳۷)
بردمان سرزمین‌های مرتفع، شندرتست، نیرومند، چست و جلاکت و دارای عمر زیاد هستند، و ساکنان مناطق سنگلجانی دارای تن سخت و در هم فشرده و مغافل مسکول‌اند، قوی‌بند و به جنگنده دلیرند، در یاد گرفتن حرفه‌ها زیرکت و انطب کم خراب و بد اخلاق هستند.»(۳۸)

همان‌گونه که پسئی و بلندی سرزمین‌ها، بر ساکنان آنان تأثیر می‌گذارد؛ بادها و نسیم‌های فصلی و نیز آب و هوا مناطق گوناگون بر جسم و جان انسان دارای تأثیرهای متفاوتی هستند. باد پاییزی بدن را خشک و پزمرده می‌کند و بر عکس نسیم دلتاو بهاری روح افزاست، دل را جلا می‌دهد، خشکی را از تن می‌زداید و آدمی از نشاط و شادایی زاید الوصفی برخوردار می‌شود.

ساکن مناطق گرمسیر، در مقایسه با مردم ناطق سردسیر، دارای تفاوت‌های بسیاری در جسم و جان و تن و روان هستند آب و هوای مناطق مسکونی آنان نه تنها به رنگ پوست و زیبایی اندام تأثیر می‌گذارد، بلکه حتی خلق و خوی آنان نیز، از آن متأثر می‌شود. دانشمندان این سینا مسلمان همواره بدین نکته توجه داشته و بر آن تأکید کرده‌اند، از این روی به تعریف آب و هوای خوب و بد پرداخته‌اند. این سینا معتقد بود که ساکنان مناطق سردسیر، نیرومند و از دل و جرأت بیشتری برخوردارند و اگر منطقه مسکونی آنان مرطوب نیز محسوب شود، مردمانش چاق و ثر و ثزایداند. وی همچنین مردم مناطق مرطوب را به زینا رویی توصیف کرده و در عین حال بر این نکته توجه می‌دهد که آنان در ورزش زود خسته می‌شوند. همچنین او متذکر می‌شود که روجهی و حالات و رفتار مردم مناطق خشک کاملاً برعکس حالات و رفتار مردم مناطق مرطوب است.(۳۹)

این سینا به طورکلی در معرفی هوای خوب و بد چنین می‌گوید:
«هوای خوب و مطلوب، هوایی است که آزاد باشد و مواد خارجی از قبیل بخار و دود با آن نیامیخته باشد و نیز در بین دیواره‌ها و سقف محبوس نیاشد (و آن در صورتی است که تنهای فراگیر بر هوا عارض نشده باشد و گرنه هوای جاهای سرپوشیده سالم‌تر است) و بوی بد به دور باشد؛ هوای آزاد علاوه بر شرایط یادشده، لازم است از نسیم‌های مطبوع مدد گیرد. بدینهی است که بادهای سلامت‌بخش غالباً در بلندی‌ها و جلگه‌های هموار می‌وزد.»(۴۰)
به طورکلی می‌گوییم هوایی که بعد از غروب خورشید زود سرد شود؛ هنگام طلوع خورشید زود گرم شود، هوای لطیف است و درحالت عکس سارگان، بدترین هوا آن است که دل را آفزوده و نفس را تنگی بخشد.(۴۱)

این‌سینا در مورد هوای آلوده می‌گوید:
هوای آلوده، نفس را تنگ و اخلاط را زیاد می‌کند، وچود هوای آلوده را با دو علامت می‌توان تشخیص داد: نخست این‌که در چنین هوایی سنازهگان کوچک در آسمان به زحمت دیده می‌شوند؛ دوم این‌که درخشندگی ستارگان دررخشان کاهش می‌یابد و این اجرام مرتعش به نظر می‌رسند.(۴۲)

متسکیو در قرن هجدهم به تفصیل از آثار شرایط جغرافیایی سخن گفت. متسکیو عوامل جغرافیایی مانند، اقلیم، منابع طبیعی، کوهستانی بودن یا جزیره نشینی و صحرانشینی را بر خلق و خوی اقوام مؤثر می‌داند. متسکیو در مشهور خود ابروح اقلوبن، درباره طبیعت و آب و هوا بحث کرده و می‌گوید:
صفات روح و عواطف انسانی در اثر آب و هواهای مختلف تفاوت دارند. او

می‌گوید که هوای سرد منتهی‌الیه الیاف خارجی بدن ما را منقبض می‌کند و این انقباض باعث افزایش فعالیت آنها شده، موجب برگشت خون از انتهای بدن به طرف قلب شده و هوای سرد طول این الیاف را کمتر نموده و بر نیروی آنها می‌افزاید. برعکس هوای گرم منتهی‌الیه الیاف را سست و دراز می‌کند و از نیرو و قابلیت حرکت آن می‌کاهد. از نظر متسکیو انسانی که در اقلیم سردسیر پرورش می‌یابد دارای قوت بیشتر، قلبی قوی‌تر، اعتماد به نفس، گذشت، عدم انتقام، صداقت و دوری از حيله و تریگ است.(۴۳)
همچنین وی می‌نویسد: «در کشورهای شمال، بدن شبیه به پنگ ماشینی است که سالم و خوب شناخته شده باشد؛ اما زحمت است. چنین بدنی لذت ندارد؛ او در چیزهایی می‌داند که بیشتر اعمال بدنی را تحریک کند و بنابراین از شکار و مسافرت و جنگ و شراب لذت می‌برد». در کشورهای شمالی ملتهایی خواهید یافت که کمتر معایب دارند و به اندازه کافی صداقت و صراحت لهجه و تقوی

در آنها یافت می‌شود؛ ولی به کشورهای گرمسیر وقتی نزدیک می‌شوید، گمان خواهید کرد که از سرچشمه اخلاق دور می‌شوید. عواطف شدید تولید جنایات بزرگ می‌کند هر کس می‌خواهد مزایای تسکین امیال و عواطف را از دست دیگری بریابد و به خود تخصیص دهد.(۴۴)
وی در همان اثر معروفش می‌نویسد: «آب و هوای گرم، کم و بیش موجب سستی می‌شود و برعکس در آب و هوای سرد اثری است که سکه آن نقاط را کم و بیش نیرومند می‌نماید و می‌تواند زحمات سخت و طولانی را تحمل کنند؛ این موضوع نه تنها با مقایسه مللی و کشورهای مختلف ثابت می‌شود، بلکه هرگاه در یک کشور نیز سکه نقاط گرمسیر و سردسیر آن را با هم مقایسه نمایانیم، این حقیقت به دست می‌آید. مثلاًجرت و فعالیت ملل شمالی چین زیادتر از فعالیت ملل جنوبی آن کشور است و همین طور فعالیت سکنه کرشمالی از سکه جنوبی آن بیشتر می‌باشد.»(۴۵)

مورخ مشهور این‌خلدون نیز در مقدمه خویش تأکید فراوانی بر آب و هوا و نقش آن در امر عمران و آبادانی نموده است؛ وی معتقد است که ساکنان مناطق معتدل (که از حرارت سوزان جویب و سرمای شمال گره زمین در امانند) از جهت خلق و خوی و صورت و سیرت در اعتدال قرار دارند و برای ایجاد تمدن و عمران، معاش و اقتصاد و هنر و دانش مناسب‌ترند. او مرز این بحث را تا مسله نیوتنها پیش برده و دلیل بحث انبیا، در این مناطق را (چرا که خبری از بحث نیامری در مناطق قطب شمال یا جنوب به ما رسیده است) در همین نکته دانسته و رشد علوم و صنایع و ... را در این مناطق در ارتباط با همین مطلب می‌داند و متذکر می‌شود که دوری از اعتدال در آب و هوا، موجب دوری از دانش و دین و نیز دوری از رفتارهای انسانی می‌شود.

این‌خلدون می‌افزاید: «محیط زیست بر هوش و استعداد، درایت و کمایت فردی اثر می‌گذارد و سلاخی عقل و روح و میانه‌روی در اعمال و رفتار در گره سلامت محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل گره زمین، از نشاط و شادایی ویژه‌ای برخوردارند، روش آنان معتدل و منشی میانه دارند، افراط و تفریط در زندگی آنان کمتر و آبادانی و عمران در مناطق آنان بیشتر است. اعتدال بر جسم و رنگ پوست و اخلاق و عقاید آنان حاکم است، دوراندیشی و تعقل در امور و شیوه آنهاست و سیکندری و شادی بیش از حد کمتر در پیشان رواج دارد، نوع نوح قد و قامت، رنگ و چگونگی اندام ظاهری و درونی و حتی فکر و اندیشه و اخلاق و منش هرکس

به طبیعت و محیط زیست وی بستگی دارد.»(۴۶)

همچنین می‌گفت: «مردم سکن در کوهستان‌ها، یعنی مناطق سرد، بیشتر آینه‌نگر و اهل تفکر و سحر خیزند و همواره آذوقه سال آینده را فراهم می‌آورند.»(۴۷)

ارسطو نیز بر این مسله تأکید دارد که: «مردم اروپا دلیرند، ولی کم هوش، لیکن مردم آسیا هوشمندند.»(۴۸)

از مطالب ذکر شده درمی‌یابیم که پسئی و بلندی سرزمین‌ها و نیز گرمسیر و سردسیر بودن آب و هوای مناطق (شرایط اقلیمی) مختلر بر جسم و روح آدمی تأثیر بسیار مهمی دارند؛ به طوری که حتی شکل ظاهری و رنگ پوست هرکس با منطقه مسکونی او

در ارتباط مستقیم است و علاوه بر آن، شرایط اقلیمی بر خلق و رفتار و منش انسان اثر قابل توجهی دارد.

نکته شایان ذکر این که، محیط جغرافیایی حتی بر سیاست، اجتماع، و اقتصاد، نیز تأثیر می‌گذارد به گونه‌ای عده‌ای از دانشندان، عقب ماندگی و یا پیشرفت بشری را مربوط به موقعیت جغرافیایی و اوضاع اقلیمی آن می‌دانند. گروهی دیگر از دانشندان داتره تأثیر گذاری موقعیتهای جغرافیایی را آنقدر وسعت داده‌اند که حتی موسیقی، سازها، نواها و رقص‌های اقوام مختلف را بازیاتب اوضاع و احوال جغرافیایی و اقلیمی مختلف آنها می‌دانند. گروهی از دانشندان معتقدند که عوامل ژئوپولیتیکی تأثیر مستقیمی در منازعات و بحرانهای قومی داشته و طبیعت و ساختار جغرافیایی جوامع نقش بزرگی در ساختار روحی مردم نیز ایفا می‌کند. آنها می‌گویند: کوه‌های بلند و سر به فلک کشیده، معلمان بزرگی‌اند که غرور و سرکشی را بر ساکنان خود می‌آموزند و زندگی در آغوش آنها روحیه انسان را سخت و مقاوم بار آورده و ساختار روانی او را به شکل کوه در می‌آورد. طبیعت نقش مؤثری در هویت ملتها و تمدنها داشته که صفحات نخستین تاریخ بشر گواه روشنی بر آن است.

تأثیر گیاهان در انسان از نظر اسلام
گیاهان و درختان، سهمی به سزا و نقشی بسیار مهم در زندگی بشر دارند. لطیف هوا، تبادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان و سایر موجودات، بخشی از سودمندی‌های فراوان آنهاست. لقرون بر اینها، گیاهان و به طور کلی فضای سبز که شامل مراتع و جنگلها و پارکها می‌شود، تأثیر بسیار مثبتی بر روح و روان آدمی دارند. نمشای گلبرگ‌های لطیف و خوش‌رنگ، غنچه‌های زینا و باناشاط، شکوفه های دلرا و جذاب، گلپای رنگارنگ و باطراوت، ترکیب موزون برگها، چشم‌انداز بهجت‌آور بوستان‌ها و جنگل‌ها، انسان را غرق در لذت و شادی می‌کند. افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید و در وی تازگی سرورآمیز می‌آفریند. نمشای گیاهان خرم و سرسبز و نگاه به مناظر جذاب آنها، از مواردی است شریعت اسلام بدان دعوت نموده است، و تعبیرهای پیشوایان معصوم (ع) نیز در بیان فوائد فراوان این نعمت‌های خدادادی (گیاهان)، بسیار حیرت‌انگیز است. قرآن کریم در چندین آیه، گیاهان را «شادی‌آفرین» دانسته و آنها را به «بهجت‌انگیزی» توصیف می‌کند که به جهت اختصار به سه آیه شریفه اشاره می‌کنیم:

قرآن کریم می‌فرماید:
او تری الارض هامده، فیذا اثرنا الماء اعجزت و ربیت و انبتت من کل زوج بهیج(۴۹)زمین را مرده و فشرده می‌بینی و چون آب باران بر آنها فرسپم، جنبد و بر دمه و انواع گیاهان زینا و شادی‌آفرین پرواندد.

واژه «بهیج» از ماده بهیج و بهیجه است که به معنای شادی، خوشحالی و سروری است که از نیکیوی و زیبایی چیزی برخیزد. جان که مفسر بزرگ شیعه، شیخ طوسی (ره) می‌فرماید:

«بهیجت، چشم‌انداز زیبایی است که وقتی انسان بدان می‌نگرد، غرق در شادی و سرور می‌شود...»(۵۰)
«بهیج» صورت زیبایی است که نمشای آن لذت‌آور و سرور‌آفرین است.»(۵۱)
این آیه شریفه مشعر بر این است که در برینو فرود آمدن باران، زمین جنبشی سرورآمیز را آغاز می‌کند و در بی آن، اناج گوناگون گیاهان در آن می‌رویند و سبزی و خرمی آن چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و قلبش را سرشار از شادی و بهیجت می‌نماید.

همچنین در آیه‌ی دیگر می‌فرماید:

«و الارض مددناها و القینا فیها روسمی و انبتنا فیها من کل زوج بهیج(۵۲) زمین را بگشودیم و در آن کوه‌های بلند و استوار نهادیم و از هر گونه گیاه زینا و بهیجت‌افزا در آن رویندیم.»

همچنین در این‌باره در آیه دیگر خداوند تعال وصف زیبایی ذات بهیجه را به درختان داده و می‌فرماید:
او انزل لکم من السماء ماء فانیبتا به حدائق ذات‌بهیجه(۵۳)خداوند برای شما از آسمان آبی فرو فرستاد که بدان بوستان‌های خرم و شادی‌آفرین رویندیم.» این طراوت، نشاط و بهیجت‌انگیزی گیاهان و درختان در انسان انگیزهای ایجاد می‌کند و او را به سمت عمران و آبادانی زمین و امیدواری به زندگی سوق می‌دهد. چنان که علامه شعرانی (ره) در این‌باره می‌نویسد:
«خرمی گیاه سبز و درخت و گل و شکوفه که در این آیات ذکر شده است، در انسان رغبت و نشاطی به وجود می‌آورد که زمین را آباد کند و کشت و زرع بسیار شود و روزی مردم فراخ گردد.»(۵۴)

در سخنان گوهریاب معصومان (ع) نیز از تأثیر بسیار مثبت گیاهان و درختان در جسم و روح آدمی، تعبیرهای گویانی آمده‌است. در برخی از قبیل روایات، از تأثیر مناظر سرسبز بر تقویت دیده و بصیرت انسان و زودن افسردگی‌ها و از بین رفتن بیماری‌ها روحی و روانی، سخن به میان آمده است، و در بعضی از روایت لذت نمشای گیاهان با لذت‌های دیگر بحث شده است، که به جهت اختصار، به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «چهار چیز چهره را نورانی و روشن می‌کند که یکی از آنها نمشای گیاهان خرم و سرسبز است.»(۵۵)

از امام کاظم(ع) نیز روایت شده که فرمود: «لایة یخین البصر، النظر الی الخضرة و النظر الی الماء الجاری و...»(۵۶) نگاه به گیاهان خرم و سرسبز، چشم را جلا می‌دهد و بر روشنائی آن می‌افزاید. گاهی احتمال داده می‌شود که مراد از این گونه روایات این است که نگاه کردن بر سبزی و خرمی گلها و گیاهان، بر بصیرت آدمی می‌افزاید و چشم دل را روشن می‌سازد زیرا در برخی تعبیرها، این‌گونه آمده است:

«نگاه به سبزی و نشستن روبه روی کعبه (و نگرستن بدان).... و پاکیزه نگه داشتن محل سكونت، بر قوت دیده می‌افزاید.»(۵۷)

اما با امعان نظر درمی‌یابیم که ذکر موارد دیگری در ردیف گیاهان سرسبز، همچون «آب جاری» و «سرمه کشیدن هنگام خواب»، شاهد بر این است که موارد یاد شده در روایات، علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزودن بر بصیرت آدمی، که با نظاره و تأمل عمیق در تمام محظوقات الهی به دست می‌آید دارای تأثیر مهمی در تقویت نور چشم ظاهری است.

در روایتی از امام رضا (ع) نقل شده که فرمود : «الطبّ نشرة و التسلّ نشرة، و الرکوب نشرة و النظر الی الخضرة نشرة.»(۵۸)بوی خوش، غسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی می‌شود»

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان برخی از بیماری‌ها را روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید. چنان که تشریح معنای واژه «نشرة» می‌آید آن است : «نشرة چیزی است که موجب آرامش وراحتی اعصاب می‌شود، پس از آن که دچار بیماری و افسردگی شده است».

از مجموع روایات یاد شده درمی‌یابیم که نمشای سرسبزی و خرمی گیاهان و درختان لذت بخش و شادی آفرین است؛ به گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذتها و خوشی‌ها رقابتی بیروزمندانه می‌کند.

امام صادق (ع) به مفصل می‌فرماید: «مع ما فی النبات من اللذّة بحسن منظرة و نظاراتها لیس لایدها لها شیء من مناظر العمام و ملایحه.»(۵۹)

امام صادق (ع) در ابتدا متذکر منابع فراوان گیاهان و درختان و استفاده بیشتر از آنها می‌شود، و آن‌گاه می‌فرماید: نگاه کن به گل‌های رنگارنگ، شکوفه‌های زینا و درختان سرسبز و خرم، جان لذتی به آدمی می‌بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر نمی‌توان کرد.

در منابع روانی اسلام، بر این نکته تأکید شده که «سفره‌های خویش را با سبزی آراسته کنیبد و نهادن سبزی در سفره، در ردیف بیسم‌الله ذکر شده است:

«سفره‌های خود را با سبزی، سرسبز کنیبد؛ زیرا وجود سبزی در سفره همراه با بسم‌الله، دورکننده شیطان است؛ در روایتی دیگر آمده است: سفره‌های خود را با سبزی زینت دهیبد.»(۶۰)

در روایت دیگری، «آنان» گزارش می‌کند که: «من همراه امام صادق (ع) بر سر سفره بودیم، حضرت سبزی میل فرمود، ولی من به دلیلی سبزی مصرف نمی‌کردم، امام به من فرمود: مگر نمی‌دانی که هیچ‌گاه برای امیرالمؤمنین، علی (ع) غذا نمی‌آوردند، مگر این که در کنار آن سبزی وجود داشت؟ گفتف چرا؟! حضرت فرمود: لهفای مؤمنان سبز است و به سبزی اشتیاق دارد.»(۶۱)
بر اساس روایت دیگری امام کاظم (ع) فرمود: «اما علمت انی لا آکل علی ماتلدة، لیس فیها خضرة»(۶۲) من از سفره‌ای غذا نمی‌خورم که در آن سبزی نباشد.»

روایات یاد شده، به روشنی بر اهمیت نظاره و مصرف سبزی‌ها دلالت دارد و تأکید می‌است بر تأثیر سبزی‌ها بر جسم و روح آدمی. برخی از روایات تأثیر مثبت و شگرف استنشام گلها و با درختان ویژه‌ای را در روان آدمی برشده است؛ چنان که امر به استنشام گل سرخ و ترنجب و... شده است و بوی عطر آگین ملالکه به بوی خوش گل نشیبه شده است.

امام کاظم (ع) به نقل از بادران بزرگوارش (ع) از پیامبراکرم (ص) نقل می‌کند که حضرت فرمود: «بوی خوش فرشتگان الهی، بوی (دل‌انگیز) گل است...»(۶۳)پیامبر اکرم (ص) در اهمیت استنشام گل سرخ فرمود: «هرکس می‌خواهد بوی عطر آگین مرا ببوید، گل سرخ را استنشام کند.»(۶۴)

درباره گل ترنجب نیز از پیامبر اسلام (ص) نقل شده که فرمود: «گل ترنجب را حد اقل در هر روز یا در هر هفته یا در هر ماه یا در هر سال و یا در طول عمر بیکار بوییبد؛ زیرا در دل انسان مایه‌ای از جنون و جلاوم و برص وجود دارد که استنشام گل ترنجب آن را ریشه‌کن می‌کند.»(۶۵)

از امام علی (ع) نیز نقل شده که فرمود: «گل ترنجب را حد اقل در هر سال بکد بار بوییبد؛ زیرا در دل انسان حالتی است که تنها گل ترنجب آن را می‌زداید.»(۶۶)

در روایتی از امام رضا (ع) نیز نقل شده که فرمود: «استنشام گل ترنجب را به تأخیر نیندازید؛ همانا بوییدن آن مانع از املا به زکام در زمستان است.»(۶۷)

بدیهی است، این‌گونه روایات، بیانگر اهمیت استنشام گل به ویژه گل سرخ و گل ترنجب و بیان‌کننده تأثیر مهم و شگرف آن بر جسم و روان آدمی است.

از آنچه گذشت درمی‌یابیم که غنچه‌ها، شکوفه‌ها، درختان، جنگلها و مراتع از زیبایی‌های طبیعت‌اند که خداوند در زمین به ودیعت نهاده است.

اسماً تأمل عمیق در مظاهر زیبای عظیم آفرینش در جسم و روح آدمی سه اثر بسیار بزرگ دارد:

الف - نمشای طبیعت سرسبز و امیولاً شگفتی‌های زیبای جهان هستی می‌تواند انسان را به نظاره زیبایی‌های نامحسوس ورمشوم کند؛ به گونه‌ای که حقایقی چه به طور مستقیم و چه به طور غیرمستقیم برای انسان روشن خواهد گشت که حتی در احساس عظمت ملکوت دونوی و ملکوت بیرونی ظاهر خواهد گشت، ولی تأسلفانه چه اندک‌اند افرادی که قدرت گذشت از سطوح ظاهری دون و بیرون به اصمات حقایق و به قول افلاطون از سایه‌ها به واقعیات را برده و از این‌راه به معرفت‌های والائری در تقرد و دون ذات و بیون ذات موفق شوند.

ب - مغبها را می‌زداید، به انسان آرامش و آسودگی خاصی می‌بخشد و او را شاد و خوشحال می‌کند.

ج - خداوند روح بشر به گونه‌ای آفرید که استعداد بسیار گشوده‌ای دارد که بدون ارتباط با زیبایی‌ها، راکد و خشی می‌گردد و در نتیجه روح تنها با کسیت و گشترش‌های مادی محض ارتباط پیدا می‌کند و خود را در قفس می‌بیند.

پی‌نوشت: ۱. مقدمه این خلدون، ص ۸۲

۲. سوره اعراف، آیه ۵۸.
۳. صبحی صالح، نهج البلاغه، ج ۱۳.
۴. همان.
۵. سوره انبیاء، آیه ۳۰.
۶. بحارالانوار، ج ۶۶ ص ۴۴۷.
۷. همان.
۸. داشتن وضو یا غسل شرط تکالیف واجب است و برای انجام دعاها و تکلیف‌های مستحبی، مستحب است و اصولاً وضو داشتن در تمام حالات در اسلام امری نیکوست. (رکعت: عروة الوثقی، ج ۱ ص ۱۴۱ وسائل الشیعه، ج ۱ ص ۲۵۸).
۹. وسائل الشیعه، ج ۱ ص ۲۷۶.
۱۰. سوره فرقان، آیه ۴۸.
۱۱. رکعت: تفسیر المیزان، ج ۱۵ ص ۲۲۶ تفسیر مجمع البیان، ج ۷ ص ۳۰۱ تفسیر کشاف، ج ۳ ص ۲۸۴.
۱۲. وسائل الشیعه، ج ۱ ص ۱۱۰ و ۱۲۸.
۱۳. سوره نساء، آیه ۴۳، سوره مائده، آیه ۶.
۱۴. بحار الانوار، ج ۷، ص ۲۸۹.
۱۵. همان، ج ۱ ص ۲۴۶ و ج ۵۹ ص ۱۴۴.
۱۶. در گفتگو بین امام صادق(ع) و مغضبل نیز به این نکته اشاره شده است: «و منه حالهوا» (الریح الهبائه، بحارالانوار، ج ۳ ص ۱۲۰).
۱۷. نهج البلاغه، فیض الاسلام، ص ۱۱۶۶ حکمت ۱۳۳ صبحی صالح، ص ۴۹۱ حکمت ۱۲۸.
۱۸. کمال الدین هلم بن علی بن مینم بحرانی، شرح نهج البلاغه، فہم انتشارات دفتر تبلیغات، ج ۵ ص ۳۱۱.
۱۹. شرح نهج البلاغه، ج ۱۸ ص ۴۱۹.
۲۰. بحار الانوار، ج ۳ ص ۱۱۸.
۲۱. رکعت: روح المعانی، الموسی، ج ۲۷ - ۲۸ ص ۲ جمع البیان، طبرسی، ج ۹ ص ۲۵۴ تیان، طوسی، ج ۹ ص ۳۳۹ تفسیر شبرا، ص ۴۸۶ تفسیر کشاف، زمخشری، ج ۴ ص ۳۹۴.
۲۲. روح المعانی، ج ۲۸-۲۷ ص ۲.
۲۳. کشاف، ج ۴ ص ۳۹۴.
۲۴. التیان، ج ۹ ص ۳۷۹.
۲۵. مجمع البیان، ج ۹ ص ۲۵۴.
۲۶. سوره فاریات، آیه ۴-۲.
۲۷. تفسیر المیزان، ج ۱۸ ص ۳۶۹ کشاف، ج ۴ ص ۳۹۴.
۲۸. بحارالانوار، ج ۵۷ ص ۱۵.
۲۹. همان.
۳۰. باور کردن گیاهان توسط پادها در قرآن نیز مطرح شده و ریاح لوقع نامیده شده اند، سوره حجر، آیه ۲۲.
۳۱. بحارالانوار، ج ۵۷ ص ۷ ج ۳ ص ۱۰۲.
۳۲. همان، ج ۳ ص ۱۱۹.
۳۳. همان، ج ۵۷ ص ۱۸.
۳۴. ادوارد، س، «ارجز، اکتولوژی انسانی و بهداشت، دیباچه مؤلف، ترجمه: دکتر سیاوش آگاه، چاپ اول، سال ۱۳۴۸ مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی.
۳۵. رکعت: جمیز باور و مایکل اسمیت، مابیت سیانگنداری خارجی، ترجمه دکتر سیف زاده، ص ۱۲۵ چاپ اول، سال ۱۳۷۲، تهران، نشر قوس.
۳۶. همان، ص ۱۳۸-۱۳۴.
۳۷. قاتون، این سینتا، کتاب اول، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی (معارف)، ج: ششم، سروش، ۱۳۷۰ ص ۱۲۳.
۳۸. همان، ص ۲۱۳.
۳۹. همان.
۴۰. قانون در طب، کتاب اول، ص ۱۹۷.
۴۱. همان، ص ۲۱۴.
۴۲. همان، ص ۱۹۹.
۴۳. منسکیو، روح القوانین، ص ۲۳۰.
۴۴. همان، ص ۲۳۳.
۴۵. همان، ص ۲۷۴.
۴۶. مقدمه ابن خلدون، ص ۸۶-۸۲.
۴۷. همان، ص ۱۶۱.
۴۸. رکعت: اسطو، سیاست، ترجمه حمید عنایت، شرکت سهامی کتابهای جیبی، چاپ سوم، ۱۳۵۸ ص ۲۹۷.
۴۹. سوره حج، آیه ۶۲.
۵۰. التیان فی تفسیر القرآن، ج ۸ ص ۱۰۸.
۵۱. همان، ص ۳۲۹.
۵۲. سوره ق، آیه ۷.
۵۳. سوره نمل، آیه ۶۰.
۵۴. نثر طوسی، ص ۹۷.
۵۵. بحارالانوار، ج ۷۶ ص ۲۸۹ و ج ۷۳ ص ۹۴، ربع یسئذن الوجه: النظر الی الوجه الحسن، و النظر الی الماء الجاری، و النظر الی الخضره و الکحل عند الترم.
۵۶. تحف العقول «ابن شعیبه، مترجم عطار»، ج ۱ ص ۱۰، ج ۲ ص ۵۹، ج ۳ ص ۷۵ و ج ۴ ص ۱۹۱ و ج ۵ ص ۴۵ با تغییر بطلون البصر، در ج ۷۶ ص ۲۹۱ الشرحانی، الفوائد المجموعه، ص ۲۴۱.
۵۷. قال الشافعی: «اربعه نقری البصر: الجلس تجاه الکعبه، الکحل عند الترم و النظر الی الخضره و تنظیف المجلس».
۵۸. بحارالانوار، ج ۷۶ ص ۲۸۹.
۵۹. بحارالانوار، ج ۳ ص ۱۲۹.
۶۰. مکارم الاخلاق، ص ۱۷۶.
۶۱. وسائل الشیعه، ج ۱۶ ص ۵۱۳.
۶۲. وسائل الشیعه، ج ۱۶ ص ۵۳۱.
۶۳. بحارالانوار، ج ۶۶ ص ۱۷۷.
۶۴. همان، ج ۷۳ ص ۲۴۷ و ج ۶۲ ص ۲۹۹ با اندکی اختلاف.
۶۵. بحارالانوار، ج ۶۶ ص ۹۹.
۶۶. تمام نهج البلاغه، تحقیق و تنسیق: صادق الموسوی، بیروت، الذار الاسلامیه، ۱۴۱۴، ص ۵۶۷ با اندکی تفاوت در الفاظ: بحارالانوار، ج ۶۶ ص ۱۷۶.
۶۷. بحارالانوار، ج ۶۲ ص ۳۲۴.

#### چگونه با استرسهای زندگی مقابله کنیم

نویسنده:

منبع:

واژه استرس (stress) که به احساس دومی فشار روانی اشاره دارد ، در زندگی روزانه به طور فراوان مشاهده می گردد . اهمیت استرس و تاثیر آن در عملکرد آدمی در تمامی وجوه زندگی امر مسلمی است. فشارهای روانی ناشی از خانواده ، محل کار و جامعه می تواند تبعات بسیاری را به دنبال داشته باشد. کوشش برای اداره خانواده ، نگرانی نسبت به فرزندان ، احساس گناه از رسیدن به فرزندان ، نیازها، انتظارات و توقعات اعضای خانواده ، دوری اعضای خانواده از یکدیگر وجدایی بین آنها ، تغییرات مهم زندگی ، تولد نوزاد جدید ، مساموریت و زندگی در منطقه ای یا کشوری با فرهنگ ، آداب و رسوم یا اعتقادات متفاوت، نگرانی از بروز مشکلاتی برای خود، همسر و فرزندان ، شرایط محیط کار و روابط انسانی در آن ، انتخاب زمینه های کاری مختلف ، محروم شدن از پاداش، مشکل با همکار، اختلاف نظر با مدیر، انتظارات مدیر از کارمندان، مشکلات مدیریت ، نگرانی از عدم آگاهیها و اطلاعات، کمته شدن معلومات، مشکلات اجتماعی- اقتصادی، پیش آمدن یک مشکل مالی، سر و صدا، شوخی و دهنه مساله دیگر هنگامی موجب می شوند فرد از لحظه ی یاداری باامداد تا هنگام خواب شامگاه دچار هیجانها ، تنشها ، پیمها و امیدهای گوناگون باشد که گاه با ظریف روانی و بدنی وی متناسب است و گاه با آن سازگار نیست.

اگر آحاد گنهای لازم برای مقابله با این مشکلات فراهم نباشد، استرس با تاثیر بی که برافکار، اندیشه ها، عواطف وانگیزه ها از یک سو و جنبه های فیزیولوژیکی ازسوی دیگر می گذارد، توانمندیهای روانی وجسمانی را کاهش داده ومقاومت بدن دروان رابابین آورده واز طریق مشکل ساختن سیستم ایمنی بدن ، فرد را دوعرض انواع بیماریهای روانی وجسمانی قرار می دهد . زخم معده ، تنگی نفس ، انواع سردردها ، ناراحتیهای قلبی - عروقی ، حساسیتها ، بالا رفتن فشار خون ، بروزعوشها وخارشهای پوستی و... ازجمله بیماریهای روان - تنی (Psychosomatic) هستند که بااسترسها وفشارهای هیجانی ارتباط نزدیکی دارند. همچنین ممکن است برخی ازمشکلات مانند: دلنگی، اضطراب ، افسردگی، خشم ، پرخاشگری ، خصومت ، بلا تکلیفی، ترودید در تصمیم گیری، احساس خلاق ذهنی، بی خوابی، بدخوابی و...مشاهده شوند. بنابراین می توان گفت استرسهای شدید ومدام باغلب پیش در آمد بیماریهای روانی وجسمانی می باشند .

آیا استرس همیشه بد ویرانگر است؟

سوالی که در اینجا مطرح می شود این است که آیا استرس الزامآپیزی بد ، ویرانگر وچیزی است که باید از آن اجتناب کرد یاخیر؟

در پاسخ به این سوال باید گفته شود، آدمی برای اینکه به طرز مطلوبی به کاروکوشش بپردازد، مقداری استرس لازم دارد.

برانگیختگی هیجانی ملایم وخفیف ، آدمی را درجریان اجرای کاری که برعهده داردهوشیارنگه می دارد.هنگامی که مدتی زندگی با سکوت و آرامش همراه باشد ، فرد احساس کسالت کرده و درپی چیزهای هیجان انگیز می رود.
بررسیهایی که در مورد محرومیت حسی (Sensory Deprivation), صورت گرفته نشان داده اند که فقدان تحریک برای مدتی بیش از یک دوره کوتاه ، می تواندهم بسیار ناراحت کننده باشد وهم اثرات ژرفی پروفرازیگنادر.
بنابراین به نظر می رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کارکنند، باید میزان معینی تحریک به آن وارد شود ولی این میزان چقدراست؟
بررسیهای انجام شده دراین رابطه حاکی ازآن است که میزان این تحریک درافراد متفاوت است.
به طورکلی برانگیختگی ملایم هیجانی معمولا بر هوشیاری وعلاقه مندی ما نسبت به تکلیفی که در دست داریم می افزاید، ولی وقتی هیجانها شدید باشند، صرفنظرآزمایت خوشایندشان معمولا،عملکرد را تا حدودی کاهش می دهند .
بنا براین زمانی که برانگیختگی بسیارپایین است، دستگاه عصبی ممکن است کاملا،فعال نباشد وپیامهای حسی به آن نرسند.
همچنین زمانی که برانگیختگی بالااست ممکن است عملکرد درحد مطلوب نباشد.
شاید به این دلیل که دستگاه عصبی مجبوراست به طورهمزمان در برابر محرکهای بسیارزیاد واکنش نشان دهد.
بنابراین پاسخهای مناسب با اشکال روبرومی شود.
ولی زمانی که برانگیختگی در سطح متوسط است، عملکرد دربالترین حد و نشان دهنده سطح مطلوب برانگیختگی است.

راههای مقابله با استرس:

با توجه به اینکه فرازازاسترسهای روزمره زندگی اجتناب ناپذیر است، چگونه بعضی افراد به راحتی با آنها برخورد می کنند، ومشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سرمی گذارند.
با اعضای خانواده ودیگران خوش برخورد وخوشروشنده، به طوری که تصوری شادویچ مشکلی ندارند.
ولی برخی دیگردر برابر مشکلات شانه خم می کنند، فرودمی شوند و آثارناتوانی وپیری رود رس درچهره شان نمایان می شود.
چرا چنین است؟
آیا می توان از پس استرس برآمد و بنا آکنسار آمد.
کنارآمدن مشتمل بر کوششهایی ازتوج اقدام عملی ودورن روانی برای مغاز ( یعنی کنترل،تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن) مضایبت درونی ومحیطی وعارض میان آنهاست.انسانها هنگام تلاش برای کنار آمدن، درواقع می کوشند،لاعهده حل تضادهایی که بین مقضیبات یک موقعیت استرس زا ووتوانایی خود احساس می کنند، برآیند.در وضع مطلوب افراد کوشش خود را به حل مشکلاتی که با آنها مواجهند ، معطوف می دارند.
راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددنند.
در این مقابله اشاره ای به نقش تعلیم اسلامی در مهارتسرهما خواهم نمود وسایر روشها را به فرصتی دیگر موکول می کنیم.

نقش تعلیم اسلامی در مهار استرسها:

در تعلیم اسلامی ، روشهای برای مقابله با استرسها و سازگاری با سختی ها ذکرشده که می توان آنها را در سه بخش روشهای شناختی ، روشهای رفتاری وروشهای عاطفی — معنوی ارائه کرد.
م منظورازروشهای شناختی، شیوه هایی است که با شناختها،افکارومفاهیداسرار کاردارد.دراین روشها، فرد با استفاده ازشناختها درصدد مقابله با استرسها برمی آید وه کمک توانایی فکری ودخنی خود ، با مشکل برخورد می کند.
اگر چه شناختها وافعالیات در رفتار جلوه گر می شوند ، ولی نحوه اثرگذاری آنها با سازوکار شناختی افراد مربوط می شود.
درروشهای رفتاری، دستورات وتوصیه های عملی، از جمله آداب برخورد ورفتار متقابل وتاثیرآنها در مقابله با سختی ها مورد بررسی قرارمی گیرد.
درروشهای عاطفی — معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا واولیای دین برقرار می کند.
این روابط می تواند انسان را در مواجهه با مشکلات وحل آنها مساعدت کند.
در نمای زیر طرح کلی راههای مقابله با استرسها با بهره گیری ازتعلیم اسلام ارائه گردیده است که بحث تفصیلی رابع به هر یک از آنها مستزم فرصت دیگری است.
در اینجا فقط اشاره ای کوتاه به نقش ایمان در کاهش استرسها می نمایم.

راههای مقابله با استرسها در تعلیم اسلام:

روشهای شناختی
ایمان به خدا ، توکل به خدا ، اعتقاد به مقدرات الهی،بیش نسبت به وقوع سختها

روشهای رفتاری
سیر، تقریحات سالم ، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی

روشهای عاطفی
— معنوی : یاد خدا ، دعا ، توسل به ائمه معصومین (علیهم السلام)

نقش ایمان در کاهش استرسها:

راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددنند.
دراینجا صرفا به نقش ایمان به عنوان مهمترین عامل درکاهش استرسها پرداخته می شود.
دردرمان ناراحتیهای روانی و ایجاد اطمینان وآرامش درونی، نقش " ایمان "فوق العاده شگرف ولمرتبخش است.
درموردی که دشواریها،طایقت فرسا ، شخصیت انسان را درهم می کوبند وراهه امید را ازوی می گیرند، انکا به خداوند درروح آدمی ازمعنی وغیرقابل انکاری می بخشد.
ناکامها ، گرفتاریها وشکستها هرگز نمی توانند درضمیر مردان وزنان الهی طوفان بر پا کنند وآنها را دچارزبونی وبس وخودباختگی سازند.

ازیک فرام روتانشاس آلمانی معاصر درکتاب روانکاوی و دین می نویسد :
"سرسپردگی به یک هدف یا فکر یا نیروی برتر ازانسان نظر خداوند، جلوی ای است از نیاز انسان به کمال "
وی نیازیبه یک نظام اعتقادی را جزء ذاتی انسان می داند.
واضافه می نماید، ازآنجا که نیازیبه یک نظام جهت گیری واعتقادی جزء ذاتی هستی انسان است، می توان به میزان این نیاز پی برد.
به راستی هیچ منع قدرتی قوی تری ازآن دررشر وجود ندارد.
نیاز به دین یعنی نیازی به یک الگوی جهت گیری ومرجعی برای اعتقاد وایمان هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز باشد.

کارل گوستاوویگ روتانشاس سوئسی ورهیمکتب روانشناسی تحلیلی می نویسد:
در بیداران روانی که با لا تواریس وپنج سال سن داشتند در کمتر بیماری مشاهده می شد که مشکل روانی اودراخرین مرحله تحلیل، به ایمان مذهبی مربوط نگردد.
بهتراست بگوییم که هر فردی ازآن به علت فقدان آنچه که دین به اشخاص می بخشد، ناکامها ، گرفتاریها وشکستها برپا می آید.

ایمان نه تنها ناراحتی وشویش را از قلب آدمی می زداید بلکه می تواند از هجوم هیجان وامضطرب به دل جلوگیری کند.

قرآن مجید از نقش پیشگیری ایمان چنین یاد می کند:

ولا تهتوا ولا تحزنوا وانتم الالطون ان كنتم مومنین (سوره آل عمران آیه ۱۳۳)

اگر ایمان داشته باشید نباید ترس واندهو به خود راه دهید، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید.

در این آیه خاطر نشان شده است که ایمان در برابرعوامل ناراحتی روانی ، زده جسمی برای روح می سازد ومعصومیت خاصی درانسان به وجود می آورد .
بالنکا به ایمان می توان خاطر را ازغم آزاد ساخت ونقش رنجها را از لوح دل زدود.

همچنین خداوند در قرآن مجید می فرماید:

(الایذکرالله مطمئن القلوب(سوره رعد)آیه ۲۸)

با انکا به خداوند ، دلهای پریشان مطمئن وآرام خواهند شد

هوالمذی ائزل للکفیه فی قلب المؤمنین(سوره فتح آیه۳)

خداست که بردهای مومنان ، سکون وآرامش می بخشد

قرآن لیات وآرامش را ازآن کسانی می داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند:

الذین امنولم یلسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الا (سوره انعام آیه ۸۲)

امنیبت خاطر وآسایش دل اختصاص به کسانی دارد که بر خودراد ازایمانند و برده ای از ستم ویریداد بر آن نکشیده اند

الا ان اولیاءالله لا خوف علیهم ولاهم یحزنون(سوره یونس آیه ۶۲)

آگاه باش ترس واندوهی برای دودسان خدا نیست

چیزگزه با استرسهای زندگی مقابله کنیم

نویسنده:

منج:

واژه استرس (stress) که به احساس درونی فشار روانی اشاره دارد ، در زندگی روزگه به طور فراوان مشاهده می گردد . اهمیت استرس وتأثیر آن در عملکرد آدمی در تمامی وجوه زندگی امر مسلمی است. فشارهای روانی ناشی از خانواده ، محل کار وجامعه می تواند تبعات بسیاری را به دنبال داشته باشد.
کوشش برای اداره خانواده ، نگرانی نسبت به فرزندان ، احساس گناه از ترسیدن به فرزندان ، نیازها، نظارتها وتوقعات اعضای خانواده ، دوری اعضای خانواده از یکدیگر وجدایی بین آنها ، تغییرات مهم زندگی ، تولد نوزاد جدید ، ساموریت و زندگی در منطقه ای یا کشوری با فرهنگ ، آداب و رسوم با اعتقادات متفاوت، نگرانی از بروز مشکلاتی برای خود، هسر وفرزندان ، شرایط محیط کار وروابط انسانی در آن ، انتخاب زوجه های کاری مختلف ، محروم شدن از پاداش، مشکل با همکار، اختلاف نظر با مدیر، انتظارات مدیر از کارمندان، مشکلات مدیریت ، نگرانی ازعدم آگاهیها واطلاعات، کمته شدن معلومات، مشکلات اجتماعی— اقتصادی، پیش آمدن یک مشکل مالی، سر وصدای شوقی و دهها مساله دیگر همگی موجب می شوند فرد ازلحظه بیداری بامداد تا هنگام خواب شامگاه دچارهیجانها ، تنشها ، بیماها وامبدهای گوناگون باشد که گاه با ظرفیت روانی ویدنی وی متناسب است وگاه با آن سازگارنیست.

اگرآدمآگهیهای لازم برای مقابله با این مشکلات فراهم نباشد، استرس با تأثیری که برافکار، اندیشه هاه، عواطف وانگیزه ها ازیک سو وجبه های فیزیولوژیکی ازسوی دیگر می گذارد، توانسندبهای روانی وجسمدلی راکاهش داده ومقاومت بدن دروان راپایین آورد واز طریق ساختن مسیستم ایمنی بدن ، فرد را دمعرض انواع بیماریهای روانی وجسمانی قرارمی دهد .
زخم معده ، تنگی نفسی ، انواع سردردها ، ناراحتیهای قلبی — عروقی ، حاسسنتها ، بالا رفتن فشار خون ، بروزجوشها وبخارشهای پوستی و… ازجمله بیماریهای روان — تنی (Psychosomatic) هستند که بااسترسها وفشارهای هیجانی ارتباط نزدیکی دارند.
همچنین ممکن است برخی ازمشکلات مانند: دلنگی، اضطراب ، افسردگی، خشم ، پرخاشگری ، خصومت ، بلا تکلیفی، تردید درتصمیم گیری، احساس خلاق ذهنی، بی خوابی، بدخواهی و…مشاهده شوند.
بنابراین می توان گفت استرسهای شدید ومدامو اغلب پیش درآمد بیماریارهای روانی وجسمانی می باشد .

آیا استرس همیشه بد ویرانگراست؟

سوالی که دراینجا مطرح می شود این است که آیا استرس الزامآچیزی بد ، ویرانگر وجیزی است که باید ازآن اجتناب کرد یاخیر؟
در پاسخ به این سوال باید گفته شود، آدمی برای اینکه به طرز مطلوبی به کاروکوشش بپردازد، مقداری استرس لازم دارد.
برانگیختگی هیجانی ملایم وخفیف ، آدمی را درجریان اجرای کاری که برعهده داردهوشیارنگه می دارد.هنگامی که مدتی زندگی با سکوت و آرامش همراه باشد ، فرد احساس کسالت کرده و درپی چیزهای هیجان انگیز می رود.
بررسیهایی که در مورد محرومیت حسی (Sensory Deprivation), صورت گرفته نشان داده اند که فقدان تحریک برای مدتی بیش از یک دوره کوتاه ، می تواندهم بسیار ناراحت کننده باشد وهم اثرات ژرفی پروفرازیگنادر.
بنابراین به نظر می رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کارکنند، باید میزان معینی تحریک به آن وارد شود ولی این میزان چقدراست؟
بررسیهای انجام شده دراین رابطه حاکی ازآن است که میزان این تحریک درافراد متفاوت است.
به طورکلی برانگیختگی ملایم هیجانی معمولا بر هوشیاری وعلاقه مندی ما نسبت به تکلیفی که در دست داریم می افزاید، ولی وقتی هیجانها شدید باشند، صرفنظرآزمایت خوشایندشان معمولا،عملکرد را تا حدودی کاهش می دهند .
بنا براین زمانی که برانگیختگی بسیارپایین است، دستگاه عصبی ممکن است کاملا،فعال نباشد وپیامهای حسی به آن نرسند.
همچنین زمانی که برانگیختگی بالااست ممکن است عملکرد درحد مطلوب نباشد.
شاید به این دلیل که دستگاه عصبی مجبوراست به طورهمزمان در برابر محرکهای بسیارزیاد واکنش نشان دهد.
بنابراین پاسخهای مناسب با اشکال روبرومی شود.
ولی زمانی که برانگیختگی در سطح متوسط است، عملکرد دربالترین حد و نشان دهنده سطح مطلوب برانگیختگی است.

راههای مقابله با استرس:

سینه‌های کهن

ممکن است کاملاً فعال نباشد وپیامهای حسبی به آن نرسند. همچنین زمانی که پراکنجیگی بالاست ممکن است عملکرد درحد مطلوب نباشد. شاید به این دلیل که دستگاه عصبی مجبوراست به طورهمزمان در برابر محرکهای بسیارزیاد واکنش نشان دهد. بنابراین پاسخهای مناسب یا اشکال روبرویی شود. ولی زمانی که پراکنجیگی در سطح متوسط است، عملکرد درولاترین حد و نشان دهنده سطح مطلوب پراکنجیگی است.

راههای مقابله با استرس:

با توجه به اینکه فرارازاسترسهای روزمره زندگی اجتناب ناپذیر است، چگونه بعضی افراد به راحتی با آنها برخورد می کنند ومشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سرمی گذارند. با اعضای خانواده ودیگران خوش برخوردوخشروهندته به طوری که تصوری شادیمیج مشکلی ندارند. ولی برخی دیگردر برابر مشکلات شانه خم می کنند، فردوس می شوند و آثارنااتوانی ویری زود رس درچهره شان نمایان می شود. چرا چنین است؟ آیا می توان از پس استرس برآمد ویا آن کنار آمد. کنارآمدن مشتمل بر کوششهایی ازوع اقدام عملی ودرون روانی برای مهار( یعنی کنترل،تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن) مقضیات درونی ومحیطی وتعارض میان آنهاست.اسنانها هنگام تلاش برای کنار آمدن، درواقع می کوشند؛ازعهدده حل تضادهایی که بین مقضیات یک موقعیت استرس زا وتوانایی خود احساس می کنند، برآیند.در وضع مطلوب بازاه کوشش خود را به حل مشکلاتی که با آنها مواجهند ، معطوف می دارند. راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددهند. در این مقابله اشاره ای به نقش تعالیم اسلامی در مهاراسترسها خواهیم نمود وسایر روشها را به فرصتی دیگر موکول می کنیم.

نقش تعالیم اسلامی در مهار استرسها:

در تعالیم اسلامی ، روشهایی برای مقابله با استرسها و سازگاری با سختی ها ذکرشده که می توان آنها را در سه بخش روشهای شناختی ، روشهای رفتاری وروشهای عاطفی — معنوی ارائه کرد. منظورازروشهای شناختی، شیوه هایی است که با شناختنهما،انگازوعقایدافراد سرکاردار.دراین روشها، فرد با استفاده ازشناختنها درمصدد مقابله با استرسها برمی آید وبه کمک توانایی فکری ذهنی خود ، با مشکل برخورد می کند. اگر چه شناختن و اعتقادات در رفتار جلوه گر می شوند ، ولی نحوه اثرگذاری آنها با سازوکار شناختی افراد مربوط می شود. درروشهای رفتاری، دستورات وتوصیه های عملی، از جمله آداب برخورد ورفتار متقابل وتاثیر آنها در مقابله با سختی ها مورد بررسی قرارمی گیرد. درروشهای عاطفی — معنوی (اهدات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا واولیای دین برقرار می کند. این روابط می تواند انسان را در مواجهه با مشکلات وحل آنها مساعدت کند. در نمای زیر، طرح کلی راههای مقابله با استرسها یا بهره گیری ازتعالیم اسلام ارائه گردیده است که بحث تفصیلی راجع به هر یک از آنها مستزم فرصت دیگری است. در اینجا فقط اشاره ای کوتاه به نقش ایمان در کاهش استرسها می نماییم.

راههای مقابله با استرسها در تعالیم اسلام:

روشهای شناختی :ایمان به خدا ، توکل به خدا ، اعتقاد به مقدرات الهییبتش نیست به وقوع سختها

روشهای رفتاری :تصبر، تقریحات سالم ، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی

روشهای عاطفی — معنوی : یاد خدا ، دعا ، توسل به ائمه معصومین (علیهم السلام)

نقش ایمان در کاهش استرسها:

راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددهند. دراینجا صرفا به نقش ایمان به عنوان مهمترین عامل درکاهش استرسها پرداخته می شود. دردرمان ناراحتیهای روانی و ایجاد اطمینان وآرامش درونی، نقش " ایمان لوق العاده شگرف ولمریخش است. درمواردی که دشواریهای طاقت فرسا ، شخصیت انسان را درهم می کوشند وراوده امید را ازوی می گیرند، انکا به خداوند درروح آدمی اثرمعیب وعطرقابل انکاری می بخشد. ناگهیا ، گرفتاریا وحکمتها هرگز نمی توانند درخشمیر مردان وزنان الهی طوفان بر پا کنند وآنها را دچارزیونی وباس خودبخانگی سازند.

اریکک فرام وروانشناس آلمانی معاصر در کتاب روانکاوی و دین می نویسد: "سرسریه گی به یک هدف یا فکر یا نیرویی برتر ازانسان نظیر خداوند، جلوه ای است از نیاز انسان به کمال".وی نیزایه یک نظام اعتقادی را جزء ذاتی انسان می داند واصافه می نماید. ازآنجا که نیازبه یک نظام جهت گیری واعتقادی جزء ذاتی هستی انسان است، می توان به میزان این نیاز پی برد. به راستی هیچ منبع قدرتی قوی تری ازآن دربشر وجود ندارد. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگویی جهت گیری ومرجعی برای اعتقاد وایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز باشد.

کارل گوستاو یوگک وروانشناس سوئیسی وریهمکب روانشناسی تجلی می نویسد: در بیداران روانی که با لا ترازی وبتج سال سن داشتند در کستر بیماری مشاهده می شد که مشکل روانی اودرآخرین مرحله تحلیل، به ایمان مذهبی مربوط نگردد .بهتر است بگویم که هر فرد از آنان به علت فقدان آنچه که دین به اشخاص می دهد، بیمار شده اند.

ایمان نه تنها ناراحتی ووتشش را از قلب آدمی می زواید بلکه می تواند از هجوم هیجان واضطراب به دل جلوگیری کند.

قرآن مجید از نقش پیشگیری ایمان چنین یاد می کند:

ولا تهنوا ولا تنزفوا واتموا الاطروان ان کنتم مومنین (سوره آل عمران آیه ۱۳۳)

اگر ایمان داشته باشید نباید ترس اید وندوه به خود راه دهید، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید.

در این آیه خاطر نشان شده است که ایمان در برابر عوامل ناراحتی روانی ، زره حکمی برای روح می سازد ومعنویت خاصی درانسان به وجود می آورد . باتکا به ایمان می توان خاطر را ازغم آزاد ساخت ونقش رنجها را از لوح دل زدود.

همچنین خداوند در قرآن مجید می فرماید:

الایدکولفه تعلمن القلوب(سوره رعدآیه ۲۸)

با انکا به خداوند ، دلهای پریشان مصلدن وآرام عواهند شد

هرالذی ازل السکینه فی قلوب المومنین(سوره فتح آیه۳)

خداست که بردهای مومنان ، سکون وآرامش می بخشد

قرآن ثبات وآرامش را از آن کسانی می داند که قلبی سراسر از ایمان داشته باشند:

الذین امنولم یلبسوا ایماهم یظلم اولئک لهم الا من (سوره اتعام آیه ۸۲)

امینت خاطر واصلیل اختصاص به کسانی دارد که بر خوردار ازایمانند و پرده ای از ستم وپیدا بر آن نکشیده اند

الا ان اولیاءالله لا خوف علیهم ولاهم یحزنون(سوره یونس آیه ۶۲)

آگاه باش ترس واندوهی برای دوستان خدا نیست

##### مکانیسم بروز اضطراب از دیدگاه روان شناسی اسلامی

نویسنده:دکتر ابوالقاسم حسینی

منبع:کتاب روانشناسی اسلامی

تعریف اضطراب:

سازمان بهداشت جهانی حالت اضطرابی را مجموعه ای از ظاهرات عضوی و روانی که توان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علائم به صورت حمله و یا حالتی مداوم ادامه یابند، تعریف می نماید.

توجهیاتی که برای بروز اضطراب درمکاتب مختلف روان شناسی و روان پزشکی مطرح می شوند، عملا در مورد پیشگیری و درمان این علامت راهنمایی مشخص نمی کنند. با قاطعیت می توان بیان داشت که نتیجه های مکب روان شناسی اسلامی در مورد اضطراب، پیشگیری و درمان آن را نیز به دست می دهند و برای هر کدام از این موارد، راه مناسب را نیز معین می کنند.

هر دو جریان اصلی روانی فطرت و شهوت دارای تمایلی سیری ناپذیر هستند و این خود، ناشی از خاصیت کلی روان است که درتمام موارد، تمایلی مطلق گرانه دارد. به عبارت دیگر، فطرت کمال گرا و پویا به سمت اهداف تکاملی است و رنده او را نهایی نیست. آسایش و آرامش فطرت به هنگامی است که در محیطی مناسب قرار می گیرد که قوانین رشد، در آن امکان یاده شدن دارند و در نتیجه به سمت رشد بیشتر روان باشد.

در جریان شهوت نیز همین تمایلی وجود دارد. یعنی شهوت نیز جریانی سیری ناپذیر است که با وجود دستیابی به اهداف و رفع نیازهای خویش، هیچ گاه کمال ارضا نخواهد شد، بلکه ارضای بیشتر، آتش نایلات آن را رابرفروخته تر می نماید و نیازها وانگیزه های آن نیز پی نهایت هستند. بنابر آموزشهای اسلامی، سلامت روانی و تعادل، هنگامی به وجود می آید که انگیزه‌های شهوانی توسط جریان مشترک عقل تجریبی و فطرت کنترل شوند (نقوی). دراین حال نیازهای غریزی به صورت قابل قبول جریان مشترک عقل تجریبی وفطرت، ارضا خواهد شد. خود به تکامل نیروهای روانی کمک می نمایند. به این ترتیب، چنانچه کنترل انگیزه های شهوانی وارضای آنها در محدوده مدار توجده انجام پذیرد، ماعنی بدیه نخواهد آمد و شخص به سمت کمال سیر می نماید.

از آنجا که بنابر آموزشهای اسلامی، فطرت و شهوت شد یکدیگرند، «انسان یا حاکمیت فطرت، و«انسان یا حاکمیت شهوت، در حقیقت دو تیره جداگانه و ضد یکدیگر هستند. براین اساس، نیاز و انگیزه و تمایلی آنها مختلف و در بیشتر موارد متضاد می باشند. البته انسان، با حاکمیت فطرت نیز، دارای نیاز و انگیزه و تمایلی غریزی و شهوانی می باشد و دو تیره فوق در بعضی موارد جنبه های مشترک دارند که عینا مانند جنبه های مشترک میان انسان و حیوان می باشد. به عبارت دیگر می توان گفت «انسان با حاکمیت شهوت، در بعد حیوانی تثبیت شده و«انسان یا حاکمیت فطرت، دارای مشخصه های انسانی است.

دمورد مکانیسم بروز اضطراب نیز ولقیت فوق باید مورد توجه قرار گیرد. یعنی عواملی که در انسان با حاکمیت فطرت، ممکن است تولید اضطراب نمایند، در انسان با حاکمیت شهوت تولید اضطراب نمی کنند عکس این کیفیت نیز صادق است. به عنوان مثال عدم امکان انجام دادن امور خیر و مورد رضای خداوند و انجام ندادن تکلیف در انسان با حاکمیت فطرت، تولید اضطراب می نماید ولی در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب نمی شود. برعکس محدودیتهای ارضای خواستهای غریزی، در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب می گردد درصورتی که در یک انسان با حاکمیت فطرت، جریان شهوت و تمایلهای بی نهایت آن کنترل می شوند و کشمکش جدی که منجر به بروز اضطراب گردد به وجود نمی آید.

مکانیسم بروز اضطراب از دیدگاه روان شناسی اسلامی

نویسنده:دکتر ابوالقاسم حسینی

منبع:کتاب روانشناسی اسلامی

تعریف اضطراب:

سازمان بهداشت جهانی حالت اضطرابی را مجموعه ای از ظاهرات عضوی و روانی که توان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علائم به صورت حمله و یا حالتی مداوم ادامه یابند، تعریف می نماید.

توجهیاتی که برای بروز اضطراب درمکاتب مختلف روان شناسی و روان پزشکی مطرح می شوند، عملا در مورد پیشگیری و درمان این علامت راهنمایی مشخص نمی کنند. با قاطعیت می توان بیان داشت که نتیجه های مکب روان شناسی اسلامی در مورد اضطراب، پیشگیری و درمان آن را نیز به دست می دهند و برای هر کدام از این موارد، راه مناسب را نیز معین می کنند.



هر دو جریان اصلی روانی فطرت و شهوت دارای تمایل سیری ناپذیر هستند و این عود، ناشی از خاصیت کلی روان است که درتمام موارد، تمایل مطلق گزاینه دارد. به عبارت دیگر، فطرت کمال گرا و پویا به سمت اهداف تکاملی است و رشد او را نهایی نیست. آسایش و آرامش فطرت به هنگامی است که در محیطی مناسب قرار می گیرد که قوانین رشد، در آن امکان یابده شدن دارند و در نتیجه به سمت رشد پیشتر روان باشد.

در جریان شهوت نیز همین تمایل وجود دارد. یعنی شهوت نیز جریانی سیری ناپذیر است که با وجود دستیابی به اهداف و رفع نیازهای خویش، هیچ گاه کاملاً ارضا نخواهد شد، بلکه ارضای بیشتر، آتش ناملابت آن را برافروخته تر می نماید و نیازها وانگیزه های آن نیز بی نهایت هستند. بنابر آموزشهای اسلامی، سلامت روانی و تعادل، هنگامی به وجود می آید که انگیزه‌های شهوانی توسط جریان مشترک عقل تجربی و فطرت کنترل شوند (نوری). دراین حال نیازهای غریزی به صورت قابل قبول جریان مشترک عقل تجربی وفطرت، ارضا خواهد شد و خود به تکامل نیروهای روانی کمک می نماید. به این ترتیب، چنانچه کنترل انگیزه های شهوانی و ارضای آنها در محدوده مدار توحید انجام یابد، دین مانی باید نخواهد آمد و شخص به سمت کمال سیر می نماید. از آنجا که بنابر آموزشهای اسلامی، فطرت و شهوت ضد یکدیگرند، «انسان با حاکمیت فطرت، و انسان با حاکمیت شهوت» در حقیقت دو تیره جداگانه و ضد یکدیگر هستند. براین اساس، نیاز و انگیزه و تمایل آنها مختلف و در بیشتر موارد متضاد می باشند. البته انسان، با حاکمیت فطرت نیز، دارای نیاز و انگیزه و تمایل غریزی و شهوانی می باشد و دو تیره فوق در بعضی موارد جنبه های مشترک دارند که عیناً مانند جنبه های مشترک میان انسان و حیوان می باشد. به عبارت دیگر می توان گفت «انسان با حاکمیت شهوت در بعد حیوانی تثبیت شده وانسان با حاکمیت فطرت» دارای مشخصه های انسانی است.

دومرد مکانسیم بروز اضطراب نیز واقعیت فوق باید مورد توجه قرار گیرد. یعنی عواملی که در انسان با حاکمیت فطرت، ممکن است تولید اضطراب نمایند، در انسان با حاکمیت شهوت تولید اضطراب نمی کنند عکس این کیفیت نیز صادق است. به عنوان مثال عدم امکان دادن امور غیر و مورد رضای خداوند و انجام ندادن تکلیف در انسان با حاکمیت فطرت، تولید اضطراب می نماید ولی در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب نمی شود. برعکس محدودیت‌های ارضای خواسته‌های غریزی، در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب می گردد.دروصورتی که در یک انسان با حاکمیت فطرت، جریان شهوت و تمایلهای بی نهایت آن کنترل می شوند و کشمکش جدی که منجر به بروز اضطراب گردد به وجود نمی آید.

## مدیریت احساسات

نویسنده: حسن عبدالله زاده

اگر ازشما خواسته شود درباره خودتان چند جمله توضیح دهید و پا درحالت کلی درباره خودتان صحبت کنید شما چه می گویید ؟ آیا احساس نمی کنید که درباره اخلاق وروحیات خود واقعاً چیز زیادی نمی دانید؟
حال ازشما می خواهم درباره دوستان با یکی ازافرادمان صحبت کنید ویا سؤال می کنیم نظرشما درباره فلاان آقا یا خانم چیست ؟
دراکثر مواقع صحبت می کنید ونظرمی دهید.وخیلی راحت درباره او نتیجه گیری می کنید، گویا او را بهتر ازخودتان می شناسید . اینکه ما خواسته یا ناخواسته دوست نداریم درباره خودمان فکر کنیم ویا درست فکر کنیم ،دلایل زیادی دارد و آثار مختلفی پربرون زندگی، احساسات ،عواطف و روابط ما می گذارد.درسیاری موارد آرزوگی ها و مشکلات عاطفی ما نتیجه ایباشته شدن احساسات حل وفضل نشده ای است که مانع می شوند ، اززمان حال وزندگی روزمره برداشت وتجربه درستی داشته باشیم .این احساسات گاه قدیمی دیرینه دارند ویه دوران کودکی برمی گردند وگاه ناشی ازیک حادثه نزدیک جریوحث یایک همکار یا همسایه است .

دردرصورت ، شما فشاری را تحمل می کنید ونیروی فراوانی را برای پنهان کردن احساسات قدیمی صرف می کنید، به گونه ای که قادر به انجام دادن امور روزمره ،مهمروزییدن و عمل به تعهد نیستید.احساسات ابراز نشده نظرات را مخدوش وشما را بسیار حساس وهشمانی می کند . پس در برابر مسائل واکنش نامناسب نشان وکنترلان را از دست می دهید.

مشکلات شخصی شما مانع ازاین می شوند که با دنیا برخورد صادقانه داشته باشید. تحقیقات روان شناسان شخصیت نشان داده است که مشکلات اقتصادی و اجتماعی موجب تشدید پروزسفات منفی شخصیت افراد می شود. اگر انسان بتواند محدوده تاثیر عوامل محیطی رایر رفتار و شخصیت خود کنترل کند ، کمک زیادی به سلامت روانی خود کرده است . برای رسیدن به عواطف مثبت وسازنده مهم است که نقطه ضعف های شخصیتی خود را بشناسید ویدانید که چگونه این نقاط درادراک وروابط شما اثرمی گذارد.

هدف شما این است که رشد کنید ونا حد امکان به شگوفایی وشادکامی برسید.

وقتی شما مسائل عاطفی حل نشده ای دارید ، لحظه حال را بامسائل مربوط به گذشته مخدوش می کنید . برای حل این مشکل باید معنای احساسات خود را درک کنید ویاومرزید که آنها را مستقیماً ابراز ودر هرلحظه بیانید احساس خود را آزاد کنید وبه نحو احسن با آن کنار یابید.زندگی خوب وازبخش شرایطی است که نتوانید ازادانه آنچه را که می خواهید بگریید آنچه را می خواهید احساس کنید ویا جامعه بشری سود برسانید. اطلاع ازشمعهادهای خود برای رسیدن به زندگی شاد ضروری است . اگر می خواهید معنای زندگی را احساس کنید باید استعداد های خود را بروز دهید. یاد بگیریم آزادانه خود را باور کنیم و احساساتمان را جهت بهمیم .شما اگرناخوشی را درسیته نگه دارید ،بخم ابرازنشده را درخود انباشته می کنید ، وقتی رنجش به دل دارید نمی توانید به خود احساس خوبی داشته باشید، خود را شایسته موفقیت نمی دانید ودرنتیجه کارششی انجام نمی دهید. مشکل اینجااست که ما همیشه احساسات منفی خود را آن قدرقوت می دهیم تا به لحظه انفجار برسیم ، وقتی به موضوع منفی درروابط بی می بریم به جای آنکه آن را مطرح کنیم وراحت حرفمان رابزیمیم به هزاربانه موضوع رایه عقب می اندازیم وسکرت اختیار می کنیم ،خیلی مواقع افراد ازترس اینکه ویاوطنان تیره شود ،احساسات منفی خود را حل نشده نگه می دارند ،مخالف ازاینکه احساسات منفی وناخوشانید به مرور زمان افراد را به لحظه انفجار نزدیک می کند و روابط سالم وشفاد رنگ می یازد . بالافزن ظرفیت پذیرش افتداد ، قدرت ومهارت پروزیماسب احساسات منفی کمک زیادی به افراد می کند ، آیا تا به حال شده است شما به خاطر مسئله ای کوچک مثل بازمماندن درخیمردندان یا جا به جایی وسیله ای به طرف مقابلتان به شدت پرخاش وجمنی به پا کنید ویا شاید خود شما به خاطر مسئله ای کوچک مورد پرخاشی قرار گرفته باشید ؟

رنجش های کوچک وجمع شده نسبت بحریف افکار واحساسات می شود.چقدر می شود اظهار نظری کوچک تا گهگان به بلایی منجرشود که آرام کردن آن مدت ها طول می کشد؟بدیهی است این همه نیروی منفی متعلق به آن اظهارنظر کوچک یا آن مسئله ساده نیست ، بلکه علت آن را باید از مطالب ذکرشده دربالا پیگیری کنیم .شما مجموعه آن چیزهایی هستید که تاکنون برای شما اتفاق افتاده است .حوادث خوش وناخوش به اتفاق شما را ساخته اند . ممکن است درسیاری ازحوادثی که برای شما اتفاق افتاده اند ، مقصر نیوده و نقشی نداشته اید .اما درهرانتخاب نوع واکنش یا خود شما بوده است .حالا شما مسئولیت دارید تا گذشته خود را سامان دهید ومدیریت کنید وهرگر تحت تاثیر آن تجارب منفی باقی نمانید.

درقال واکنش هایی که نسبت به حوادث نشان می دهید بازشدت سرزنش کردن دیگران می کاهد و درضمن به شما نیرو وانگیزه ای می دهد که تغییر کنید وجلو بروید ،اگرواقع بین ترباشید ،حتما به این نتیجه می رسید که بزمو راز زندگی این است که اصولارمز وروای درکار نیست.همه این تلاش ،کاروانگیزه های هفتصدت است ومعاوره باید سعی کنید که جهتی را که ازهمه مناسب تر است ،انتخاب وفکورانه ویا جدیت پیگیری کنید . معنای زندگی این است که استعدادها وکوشمندی های خود را بشناسید ودرمواقع لزوم با دیگران سهم شوید ویا مدیریت عواطف واحساساتان اززنهگان آگاهانه لذت ببرید . بشمارمروزی معاوره سعی کرده است که وفشارخود را بیشتر به فکر و تفعل نسبت دهد ویه عواطف واحساسات آن چنان که لازم است ،توجهی نکرده است. همانطور که به موضوعاتی مثل هوش هیجانی نشده است ،مسلم است انسان بدون عواطف واحساسا پویجی را تجربه می کند. وهعنی وا دنیای نمی کند وناظرلی حیوانات تیره شدت رفتارشان را ها تا تحت تاثیرقرارمی دهد. بسیاری از افراد درباره هیجانات خود آگاهی وشناخت لازم را ندارند ودربرخی موارد اسر آنها می شویم ،بدیهی است شناکمی و خودشنکوفایی زمانی محقق می شود که بین هوش به معنای نقل ونفکر (IQ) وهوش هیجانی یا عاطفی (EQ) تناسب وتوازن برقرارشود وهرگز فردی با هوشهیبالا ولی بدون برخورداری ازفاکتورهای هوش هیجانی توانایی زندگی سالم وشاد ودرعین حال مفید را نخواهد داشت. شناخت عواطف وهیجانات ودرکلی شناخت خود فقط به معنی آشنایی یا نقاط ضعف واکنشی های خود نیست . بهترینست که همزمان نقاط قوت ومواضع قدرت فردی را بشناسیم تا ازاین طریق بتوانیم تغییرات سازنده تری درزندگی خود ودیگران ایجاد کنیم وچون تغییرات حاصل برگرفته ازنیروهای مثبت درون است ،انگیزه فرد را برای پیشرفت وخود شنکوفایی افزایش می دهد . وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خود می شوید ، چیزهای شگفت انگیزی را مشاهده خواهید کرد.

باور کردن خود وایمان داشتن به توانایی ها وفکر نشندی خودتان شرط اولیه موفقیت است .زمانی که نتوانید ازگفتن کلمه « می توانم ، لذت ببرید و نیرو بگریید . دراین صورت است که شما درانجام کارهای روزمره ورسیدن به اهدافتان به خودتان متکی هستید ونازایی به تائید دیگران ندارید ویا اینکه دیگران نمی توانند شما را ازسیر پیشرفت بازدارند . اگر بیشتر مردم اشتیاعات واهمال کاری های خود را درزندگی به گردن بدنشانی وتقدیر می اندازند به نتیجه بالا نرسیده اند .

مدیریت احساسات

نویسنده: حسن عبدالله زاده

اگر ازشما خواسته شود درباره خودتان چند جمله توضیح دهید و پا درحالت کلی درباره خودتان صحبت کنید شما چه می گویید ؟ آیا احساس نمی کنید که درباره اخلاق وروحیات خود واقعاً چیز زیادی نمی دانید؟
حال ازشما می خواهم درباره دوستان با یکی ازافرادمان صحبت کنید ویا سؤال می کنیم نظرشما درباره فلاان آقا یا خانم چیست ؟
دراکثر مواقع صحبت می کنید ونظرمی دهید.وخیلی راحت درباره او نتیجه گیری می کنید، گویا او را بهتر ازخودتان می شناسید . اینکه ما خواسته یا ناخواسته دوست نداریم درباره خودمان فکر کنیم ویا درست فکر کنیم ،دلایل زیادی دارد و آثار مختلفی پربرون زندگی، احساسات ،عواطف و روابط ما می گذارد.درسیاری موارد آرزوگی ها و مشکلات عاطفی ما نتیجه ایباشته شدن احساسات حل وفضل نشده ای است که مانع می شوند ، اززمان حال وزندگی روزمره برداشت وتجربه درستی داشته باشیم .این احساسات گاه قدیمی دیرینه دارند ویه دوران کودکی برمی گردند وگاه ناشی ازیک حادثه نزدیک جریوحث یایک همکار یا همسایه است .

دردرصورت ، شما فشاری را تحمل می کنید ونیروی فراوانی را برای پنهان کردن احساسات قدیمی صرف می کنید، به گونه ای که قادر به انجام دادن امور روزمره ،مهمروزییدن و عمل به تعهد نیستید.احساسات ابراز نشده نظرات را مخدوش وشما را بسیار حساس وهشمانی می کند . پس در برابر مسائل واکنش نامناسب نشان وکنترلان را از دست می دهید.

مشکلات شخصی شما مانع ازاین می شوند که با دنیا برخورد صادقانه داشته باشید. تحقیقات روان شناسان شخصیت نشان داده است که مشکلات اقتصادی و اجتماعی موجب تشدید پروزسفات منفی شخصیت افراد می شود. اگر انسان بتواند محدوده تاثیر عوامل محیطی رایر رفتار و شخصیت خود کنترل کند ، کمک زیادی به سلامت روانی خود کرده است . برای رسیدن به عواطف مثبت وسازنده مهم است که نقطه ضعف های شخصیتی خود را بشناسید ویدانید که چگونه این نقاط درادراک وروابط شما اثرمی گذارد.هدف شما این است که رشد کنید ونا حد امکان به شگوفایی وشادکامی برسید.

وقتی شما مسائل عاطفی حل نشده ای دارید ، لحظه حال را بامسائل مربوط به گذشته مخدوش می کنید . برای حل این مشکل باید معانی احساسات خود را درک کنید وپایامزبنده که آنها را مستقیما ابراز ودر هرلحظه بتوانید احساس خود را آزاد کنید وبه نحو احسن با آن کنار بیایید.زندگی خوب واثرخش شرایطی است که بتوانید آزادانه آنچه را که می خواهید بگویید و آنچه را می خواهید احساس کنید ویا جامعه بشری سود برسایند.اطلاع ازاستعدادهای خود برای رسیدن به زندگی شاد ضروری است . اگر می خواهید معنای زندگی را احساس کنید باید استعداد های خود را بروز دهید. یاد بگیرید آزادانه خود را باور کنید و احساساتمان راحت بهیم. شما اگر تاراحتی را درسیه نگه دارید ،خشم ابرازنشده را درخود انباشته می کنید ، وقتی نتخش به دل دارید نمی توانید به خود احساس خوبی داشته باشید، خود را شایسته موفقیت نمی دانید ودرنتیجه کاربخشی انجام نمی دهید.

مشکل اینجااست که ما همیشه احساسات منفی خود را آن قدرقوت می دهیم تا به لحظه انفجار برسیم ، وقتی به موضوع منفی درروابط بی می ریم به جای آنکه آن را مطرح کنیم وراحت حرفمان ابرازیم به هزاربانه موضوع رابه عقب می اندازیم وسکوت اختیار می کنیم ،خیلی موق افراد ازسوی اینکه روابطشان تیره شود ،احساسات منفی خود را حل نشده نگه می دارند ،مغفل ازاینکه احساسات منفی وانخوشایند به مرور زمان افراد را به لحظه انفجار نزدیک می کند. وروابط سالم وشاد رنگ می بازد . بالاخرن ظرفیت پذیرش افتاد ، قدرت ومهارت بروزتناسب احساسات منفی کمکند تا زمانی به افراد می کند ، آ یا تا به حال شده است شما به خاطر مسئله ای کوچک مثل بازماندن درخیمردندان یا جا به جایی وسیله ای به طرف مغفلتان به شدت پرخاش وهنجسی به با کنید ویا شاید خود شما به خاطر مسئله ای کوچک مورد پرخاش قرار گرفته باشید ؟

رنجش های کوچک وجمع شده سبب تحریف افکار واحساسات می شود. جطور می شود اظهار نظری کوچک تاگیان به بلوایی منجرشود که آرام کردن آن مدت ها طول می کشد؟بدهی است این همه نیروی منفی متعلق به آن اظهارنظر کوچک یا آن مسئله ساده نیست ، بلکه علت آن را باید از مطالب ذکرشده دربالا پیگیری کنیم .شما مجموعه آن چیزهایی هستید که تاکنون برای شما اتفاق افتاده است. حوادث خوش وناخوش به اتفاق شما را ساخته اند . ممکن است درسیاری ازحوادثی که برای شما اتفاق افتاده اند ، مقصر نبوده و نقشی نداشته اید .اما درهرانتخاب نوع واکنش یا خود شما بوده است .حالا شما مسئولیت دارید تا گذشته خود را سامان دهید ومدیریت کنید وهرگز تحت تاثیر آن تجارب منفی باقی نمانید .

درقبال واکنش هایی که نسبت به حوادث نشان می دهید بازشدت سرزنش کردن دیگران می کاهد و درضمن به شما تیر ونگیزه ای می دهد که تغییر کنید وجلو بروید .اگرواقع بین ترباشید ، حضا به این نتیجه می رسید که بمرو راز زندگی این است که اصولارمز وراز درکارتیست ،همه اش تلاش ،کاروانگیزه های هدفمند است وعمواره باید سعی کنید که چینی راکه ازهمه مناسب تر است انتخاب وفکورهات ویا جدت پیگیری کنید . معنای زندگی این است که استعدادها وفالمندهای خود را بشناسید ودرموافق لزوم با دیگران سهم شوید ویا مدیریت عواطف واحساساتان اززندگیان آگاهانه لذت ببرید . بشمارموزی همواره سعی کرده است که وفراخود را بیشتر به فکر وتعل نسبت دهد وبه عواطف واحساسات آن چنان که لازم است توجهی نکرده است . هماغفلور که به موضوعاتی مثل هوش حیوانی نشده است ،مسلم است انسان بدون عواطف واحساسی بچی را تجربه می کند وهعفی را دنبال نمی کند وازطرفی هیجانات تیزبه شدت رفتارشان ها را تحت تاثیرقرارمی دهد. بسیاری ازما دریاره هیجانات خود آگاهی وساخت لازم را نداریم ودربخشی موارد استیرا آنها می شویم ،بدهی است شاکه می خودشنکوفایب زمانی محقق می شود که بین هوش به معنای نقل وتفکر (IQ) وهوش حیوانی یا عاطفی (EQEI) تناسب وتوازن برقرارشود وهرگز فردی با هوشپهولای ولی بدون پرخورداری ازفاکتورهای هوش حیوانی توانایی زندگی سالم ودرعین حال مفید را نخواهد داشت.

شناخت عواطف وهیجانات ودرکل شناخت خود فقط به معنی آشنایی با نقاط ضعف وکاستی های خود نیست . بهتراست که همزمان نقاط قوت ومواضع قدرت فردی را بشناسیم تا ازاین طریق بتوانیم تغییرات سازنده تری درزندگی خود ودیگران ایجاد کنیم وچون تغییرات حاصل بر گرفته ازنیروهای مثبت بدون است انگیزه فرد را برای پیشرفت وخود شنکوفایی افزایش می دهد . وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خود می شوید ، چیزهای شگفت انگیزی را مشاهده خواهید کرد .

باورکردن خود وایمان داشتن به توانایی ها وفلرمندهای خودان شرط اولیه موفقیت است .زمانی که بتوانید ازگفتن کلمه « می توانم

» لذت ببرید و تیر و بگیرید . دراین صورت است که شما درانجام کارهای روزمره ورسیدن به اهدافتان به خودتان منگی هستید ویا تیزی به تأیید دیگران ندارید ویا اینکه دیگران نمی توانند شما راتمریر پیشرفت بازدارند .اگر پیشتر مردم اشتباهات وامعدل کاری های خود را درزندگی به گردن بدشانسی وقدمیری اندازند به نتیجه بالا نرسیده اند .

**کاهش فشار عصبی ناشی از کار**

نویسنده:مریم پروندهغان

همه ما گاهی درگیر فشارعصبی شده ایم . فشارعصبی سوزمندی می تواند تعداد کمی ازافراد را به قهرمان تبدیل کند دصورتی که فشارعصبی زیان بخش تعداد زیادی ازافراد را دچار پانس ونامیدی وبیاری های جسمی می کند . فشارعصبی ناشی ازکتابه « بیماری نامرئی » مشهوراست که می تواند برقره ،سازمان وافراد درون آن تاثیر بگذارد . بنابراین هرگز نباید آن را کوچک شمرد . دراین مقاله قصد داریم تا شما رابا علایم فشار عصبی ناشی ازکار و راه های مقابله با آن آشنا کنیم .

فشارعصبی چیست ؟

عارضه ای است که سلامت جسمی وفکری فرد را به مخاطره می اندازد وزمانی به وجود می آید که بدان پیشتر ازحد معمول ازتوانایی هایش استفاده میکند.زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود، ترشح هورمونی هایی مانند آدرنالین وکورتیزول دربدن افزایش می یابد . این هورمون ها تغییرات عمده ای را درعضیان قلب ، فشار خون ،سوخت وسازیدن وفعالیت فیزیکی به وجود می آورند. این واکنش ها درزمانی که فرد تحت فشاراست کمکند می کنند که کارآیی او افزایش یابد ، اما دردرازمدت برای بدن مضر هستند. علاوه برزیان های فردی ،عوارض عمومی فشارعصبی همچان بالاو رو به افزایش است . هزینه های خدمات عمومی نظیر مراقبت بهداشتی ازکسانی که دراز فشار عصبی دچار بیماری پایانشستگی زودهنگام شده اند ، کمک های درحال ارائه به معلولیتی که دراز فشار عصبی ناتوان شده اند ،و.... برچامه سنگینی می کند. علاوه براین فشارعصبی افراد را دچار زودرنجی وتحرك پذیری می کند واین موضوع پرکیفیت کلی زندگی افراد تاثیر سوء به جا می گذد .علایمی نظیر بی حوصلگی ونوسان دررفتار ممکن است همکاران ، دوستان وفراخود فرد را ازاو بیزار کند. گاهی هم این مسئله می تواند یک دور باطل ازاضعاد به نفس رو به زوال را ایجاد کند که به مشکلات عاطفی جدی تری نظیر افسردگی منجر می شود.

اثرات فشارعصبی برسلامت بدن

یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری ازعوارض مانند فشارخون بالا وبیماری های قلبی ، فشارعصبی درازمدت است.درعین حال این گونه فشارهای طولانی مدت می تواند عموماً به بیماری های فکری وروانی را نیز افزایش دهد.تغیرات رفتاری ناشی ازفشاربالای عصبی مانند کشیدن سیگار به میزان زیاد واحیاناً استفاده از مواد مخدر نیزمنجر به کاهش چشمگیر سطح سلامت جسمی می شود. داروهای تجویزشده مانند آ رام بخش ها اگر چه در کوتاه مدت برای تسکین اضطراب مفیدند ،ولی اعتیاد آور هم هستند وعوارض جانبی همچون کاهش تمرکز،ضعف درهماکنگ باهمکاران ومسردرگمی را به همراه دارند .دلایل اصلی فشارعصبی راز این نمی برند ، لذا درمان مناسب محسوب نمی شوند. فشارعصبی ناشی از کارخوره ناخواه برجهت های دیگر زندگی فرد هم تاثیر می گذارد؛ انخاذ تصمیم های اشتباه درمحل کارومزل ممکن است به حادده ودرگیری ،خسارت مالی یا حتی ازوست دادن شغل فرد منتهی شود.

اثرات فشارعصبی ناشی ازکاربرخانواده

فشارعصبی ناشی ازکارمی تواند کانون خانواده را به نابودی بکشاند. خصوصاً درمواردی که زوجین به صورت تمام وقت کارمی کنند ویا حتی دوشغل دارند . اگر کار سخت وشماراز زیاد باشد ، دیگر برای حمایت ورسیدهگی به خانواده انرژی باقی نمی ماند . اگربحث مراقبت ازبچه ها نیزدرمیان باشد ،فشارعصبی ومشکل دیگری ایجاد می کند که ناشی ازکاروچچه داری است . درمجموع روابط اعضای خانواده رو به سردی می گذارد وفضای آکنده ازهمر ومحبت خانواده به فضای سرد وتفرآزمین تبدیل می شود.

علایم فشارعصبی ناشی از کار

فیزیکی : بی خوابی ، سردرد ،احساس خستگی مداوم ،نامنظم شدن وضعبت گوارشی ( خصوصاً دفع مدفوع) سوزش معده ،بخم معده ، بی اشتهاپی یازباید خوردن ، گرگ فنگی عضلات و... به خاطر داشته باشید که وجود هر کدام ویاچند علامت نامرده دلیل بالا بودن فشارمحیط کارشما نیست .ازاین بابت حساسیت زیاد به خرج ندهید!ا فشارعصبی ناشی ازکار می تواند برقره ،سازمان وافراد درون آن تاثیر بگذارد.

زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود ، ترشح هورمون هایی دربدن افزایش می یابد که دردرازمدت برای بدن بسیارمضر هستند.

یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری ازعوارض مانند فشارخون بالا وبیماری های قلبی ،فشار عصبی درازمدت است.

روانی : ندمزاجی ،محللات عصبی ، تحرك پذیری کم شدن احساس شادی ،ضعف درتمرکز ،کم شدن حافظه ، احساس گناه ، بی تلافوی احساس بیچارگی وشکست ، عدم توجه به وضع ظاهری ،عدم توانایی درتصمیم گیری واحساس بی ارزش بودن دلایل ایجاد فشارعصبی درمحیط کار

فشار کاردربخشی موارد به نوع وسامحت کارمربوط می گردد . به این معنی که برخی مسائل ذاتاً پراسرس هستند .مثلاًمشاغل مربوط به حرفه پزشکی ،کارمندان بازار بورس ، خیرنگاران روزنامه ها، تجار ، مدیران نیقیاتی ،برنامه ریزان درسطح کلان و... یکی ازدلایل مهم ایجاد فشار درکاربالابودن « تقاضای کاری » بیش ازحد و توان فراست . به این معنی که فرد احساس کند تقاضای محیط کاربخش ازتوان اوست وراوی برآورده کردن آنها باید تلاش بسیاری به خرج دهد.

یک دلیل دیگر می تواند پایین بودن « محدودده اختیارات کاری ، فرد باشد بسیاری ازصاحب نظران دراین زمینه این عامل راامجد بالاودن تقاضای کاری می دانند . اگر فرددرمحیط کارخوره ازحدود اختیارات بالایی برخوردار باشد مسلماً با افزایش تقاضای کاری بهتر کارخواهد آمد . نمونه بارزاین مسئله مقایسه یک کارمند زیرمدت بارئیس اوست . کارمند مجبوراست کارها راطبق برنامه دیکته شده انجام دهد اما رئیس می تواند با وجود بارکاری بالا ،برنامه ها را تغییر دهد. دستور وظایف راپازتنسی کند ، تنبیه وتشویق کند وخلاصه ازاختیارات بالایی برخوردار است.

وضعبت حقوق ومزایا ، روابط همکاران باهم وبارئیس خود ، محیط فیزیکی دلچسب وعاری ازخطر. احساس جاری بودن عدل وانصاف درارزشیابی کارکنان وچند عامل دیگر نیز می توانند درکم وزیاد کردن فشارکاری تاثیر گذارباشند.

چند توصیه برای کاهش فشارعصبی ناشی ازکار

۱- هرگاه دچار فشارعصبی شدید ، چند دقیقه دست ازکار بکشید ودرمحیطی مانند حیاط یا راهرویی محل کارقدم زنید .

۲- ازانجام کارهای اداری درمزل خود داری کنید.

۳- مراقب هرگونه تغییر دروضعبت سلامت خودباشید.

۴- ازافرادی که دچار فشارعصبی نمی شوند ،الگو بگیرید .

۵-ازکارکردن درسامت های طولانی و تعطیلات آخر هفته اجتناب کنید.

۶-هرچیزی را که به شما درایجاد آرامش کمک می کند یادداشت کنید.

۷-هرزمان که احساس کردید کارهای زیادی برای انجام دادن دارید حداقل یک کار را تفویض کنید.

۸- سعی کنید حتی السفودو میزکاربان راتزدیک بنجره قراردهید.

۹- خود را قانع کنید که ممکن است خواهان خیلی چیزها باشید اما امکان دسترسی به آنها را نداشته باشید.

۱۰- برای حفظ ونگهداری شغل خود به ارزش آن توجه کنید.

۱۱- یادگیری تکنولوژی های جدید ( مثلا کاربا کامپیوتر ) را به تدریج شروع کنید واختصا به نفس خود را بالا ببرید.

۱۲- قبل ازانتخاب شغل جدید عوامل تنش زای آن را شناسایی کنید.

۱۳- اگر محل زندگی تان نزدیک به محل کاراست گاهی این فاصله را پیاه یا با دوچرخه طی کنید.

۱۴- هرروز ازکارهایی که باید انجام دهید. لیستی تهیه کنید. وپس ازانجام دادن هر کاررووی آن خط بکشید تا لیست کوتاه شود. این کار رضایتمندی شما را افزایش می دهد.

۱۵- نه ؛ گفتن را یاد بگیرید. وقتی آپس کاری برنی آید یا وقت انجام آن را ندارید ، لئومی ندارد آن را به گردن بگیرید.

۱۶- به عقاید دیگران احترام بگذارید. همیشه حق با شما نیست !

۱۷- برای تعطیلات آخر هفته فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید اجازه ندهید روزها همین طوری بی برنامه ویبوهه بگذرند.

۱۸- ورزش می تواند به صورت موقت خشم را درمان کند. حتی اگر آن را پشت میزودرحالی که روی صندلی خود نشسته اید انجام دهید!

کاهش فشار عصبی ناشی از کار

نویسنده:بریم پوردمغان

همه ما گاهی درگیر فشارعصبی شده ایم . فشارعصبی سوزمند می تواند تعداد کمی ازافراد را به فهرمان تبدیل کند درصورتی که فشارعصبی زیان بخش تعداد زیادی ازافراد را دچار پاس ونامیهنده وبیامیزی های جسمی می کند . فشارعصبی ناشی ازکار،به بسیاری نامرئی ، مشهوراست که می تواند بفرود، سازمان وافراد دون آن تاثیر بگذارد . بااینرا هرگو نباید آن راکوچکک شمرد . دراین مقاله قصد داریم تا شما رابا علایم فشار عصبی ناشی ازکار و راه های مقابله با آن آشنا کنیم .

فشارعصبی چیست ؟

عبارته ای است که سلامت جسمی وفکری فرد را به مخاطره می اندازد وزمانی به وجود می آید که بدن بیشتر ازحد معمول ازتوانایی هایش استفاده میکند.زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود، ترشح هورمونی هایی مانند آدرنالین وکورتیزول دربدن افزایش می یابد . این هورمون ها تغییرات عمده ای درصربان قلب ، فشارخون ،سخت وسازیدن وقعالیت فیزیکی به وجود می آورند. این واکنش ها درزمانی که فرد تحت فشاراست کمک می کنند که کارآیی او افزایش یابد ، اما دردرازمدت برای بدن مضر هستند. علاوه برزبان های فردی وعوارض عمومی فشارعصبی همچنان بالاو رو به افزایش است . هزینه های خدمات عمومی نظیر مراقبت بهداشتی ازکسانی که دراثرفشار عصبی دچار بیماری هایتنشگی زودهنگام شده اند ، کمک های درحال ارائه به معلولینی که دراثرفشار عصبی ناتوان شده اند .... برجامعه سنگینی می کند .علاوه براین فشارعصبی افراد را دچار زودرنجی ونحرک پذیری می کند واین موضوع برکیفیت کلی زندگی افراد تاثیر سوء به جا می گذارد .علایم نظیر بی حوصلگی ونوسان دررفتار ممکن است همکاران ، دوستان وخانواده فرد را ازو بیزار کند. گاهی هم این مسئله می تواند یک دور باطل ازااضافه به نفس رو به زوال را ایجاد کند که به مشکلات عاطفی جدی تری نظیر افسردگی منجر می شود.

اثرات فشارعصبی برسلامت بدن

یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری وعوارض مانند فشارخون بالاو بیماری های قلبی ، فشارعصبی درازمدت است.درعین حال این گونه فشارهای طولانی مدت می تواند عطرانلا به بیماری های فکری وروانی را نیز افزایش دهد تغییرات رفتاری ناشی ازفشاربالای عصبی مانند کشیدار به میزان زیاد واحیانآ استفاده از مواد مخدر نیزمنجر به کاهش چشمگیر سطح سلامت جسمی می شود . داروهای تجویزشده مانند آرام بخش ها اگر چه در کوتاه مدت برای تسکین اضطراب مفیدند ،ولی اعتیاد آرو هم هستند وعوارض جانبی همچون کاهش تمرکز، ضعف درهماهنگی باهمکاران وسردگمی را به همراه دارند دلایل اصلی فشارعصبی رااز بین نمی برند . لذا درمان مناسبی محسوب نمی شوند. فشارعصبی ناشی از کارخواه نتاوهار برعینه های دیگر زندگی فرد هم تاثیر می گذارد انخاذ تصمیم های اشتباه درمحیط کارومتزل ممکن است به حادله ودرگیری ،خسارت مالی یا حتی ازدمت دادن شغل فرد منتهی شود.

اثرات فشارعصبی ناشی ازکاربرخانواده

فشارعصبی ناشی ازکاریمی تواند کانون خانواده را به نابودی بکشاند. خصوصا درموردی که زوجین به صورت تمام وقت کاری کنند ویا حتی دوشغل دارند . اگر کار سخت وفشارزا باشد ، دیگر برای حمایت وسپدگی به خانواده انرژی باقی نمی ماند . اگربحث مراقبت ازبچه ها نیزدرمان باشد ،فشارعصبی مشکل دیگری ایجاد می کند که ناشی ازکاروبچه داری است . درمجموع روابط خانوادگی وخوشگت ، عدم توجه به وضع ظاهری ،عدم توانایی درتقسیم گیری واحساس بی ارزش بودن علایم فشارعصبی ناشی از کار

فیزیکی : بی خوابی ، سردرد ،احساس حسنتگی مداوم ، نامنظم شدن وضعیت گوارشی ( خصوصا دفع مدفوع )سوزش معده بزخم معده ، بی اشتها،یازباید خوردن ، گرفتگی عضلات و... به خاطر داشته باشید که وجود هر کدام ویاچند علامت نامرده دلیل بالا بودن فشارمحیط کارشما نیست .ازاین بابت حساسیت زیاده به خرج ندهید! فشارعصبی ناشی ازکار می تواند بفرود، سازمان وافراد درون آن تاثیر بگذارد.

زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود ، ترشح هورمون هایی دربدن افزایش می یابد که دردرازمدت برای بدن بسیارمضر هستند.

یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری ازعوارض مانند فشارخون بالا وبیماری های قلبی ،فشار عصبی درازمدت است.

روانی : نندرمزاج ،حملات عصبی ، نحرک پذیری کم شدن احساس شادی ، ضعف درتمرکز ،کم شدن حافظه ، احساس گناه ، بی تقارنی ،احساس بیچارگی وشکست ، عدم توجه به وضع ظاهری ،عدم توانایی درتقسیم گیری واحساس بی ارزش بودن

دلایل ایجاد فشارعصبی درمحیط کار

فشار کاردربرخی موارد به نوع وسماجت کارمربوط می گردد . به این معنی که برخی مشاغل ذاتا پراسترس هستند .مثلا مشاغل مربوط به حرفه پزشکی ،کارمندان بازار بورس ،خبرنگاران روزنامه ها، نجار ، مدیران لقیقاتی ،برنامه ریزان دسئخ کلان و...

یکی ازدلایل مهم ایجاد فشار دکار،بالابودن « تقاضای کاری » بیش ازحد وشوان فرداست . به این معنی که فرد احساس کند تقاضای محیط کاربیش ازتوان اوست وبرای برآورد کردن آنها باید تلاش بسیاری به خرج دهد.

یک دلیل دیگر می تواند پایین بودن « محدوده اختیارات کاری،» فرد باشد بسیاری ازاصحاب نظران دراین زمینه این عامل واردحد بالاوین تقاضای کاری می دانند .اگر فرددرمحیط کارخود ازحدود اختیارات بالایی برخوردار باشد مسلما با افزایش تقاضای کاری بهتر کارخواهد آمد . نمونه بارزاین مسئله مقایسه یک کارمند زیردمت بارنسی اوست . کارمند مجبوراست کارها راطبق برنامه دیکته شده انجام دهد. اما رئیس می تواند با وجود بازگاری بالا، برنامه ها را تغییر دهد. دستور وظایف رابازتنویسی کند ، تئیه وشوقی کند وخالصه اختیارات بالایی برخوردار است.

وضعیت حقوق ومزایا ، روابط همکاران بنام وبارنسی خود ، محیط فیزیکی دلچسب وعاری ازخطر، احساس جاری بودن عدل وانصاف درارزشیابی کارکنان وجدد عامل دیگر نیز می توانند درکم وزیاد کردن فشارکاری تاثیر گذارباشند.

چند توصیه برای کاهش فشارعصبی ناشی از کار

۱- هر گاه دچار فشارعصبی شدید ، چند دقیقه دست از کار بکشید ودرمحلی مانند حیاط یا راهروی محل کارقدم بزنید .

۲- ازانجام کارهای اداری درمتزل خود داری کنید.

۳- مراقب هر گونه تغییر دروضعیت سلامت خودباشید.

۴- ازافرادی که دچار فشارعصبی نمی شوند الگو بگیرید .

۵- ازکارکردن درسامت های طولانی و تعطیلات آخر هفته اجتناب کنید.

۶- هرچیزی را که به شما درایجاد آرامش کمک می کند یادداشت کنید.

۷-هرزمان که احساس کردید کارهای زیادی برای انجام دادن دارید حداقل یک کار را تفویض کنید.

۸- سعی کنید حتی السفودو میزکاربان راتزدیک بنجره قراردهید.

۹- خود را قانع کنید که ممکن است خواهان خیلی چیزها باشید اما امکان دسترسی به آنها را نداشته باشید.

۱۰- برای حفظ ونگهداری شغل خود به ارزش آن توجه کنید.

۱۱- یادگیری تکنولوژی های جدید ( مثلا کاربا کامپیوتر ) را به تدریج شروع کنید واختصا به نفس خود را بالا ببرید.

۱۲- قبل ازانتخاب شغل جدید عوامل تنش زای آن را شناسایی کنید.

۱۳- اگر محل زندگی تان نزدیک به محل کاراست گاهی این فاصله را پیاه یا با دوچرخه طی کنید.

۱۴- هرروز ازکارهایی که باید انجام دهید. لیستی تهیه کنید. وپس ازانجام دادن هر کاررووی آن خط بکشید تا لیست کوتاه شود. این کار رضایتمندی شما را افزایش می دهد.

۱۵- نه ؛ گفتن را یاد بگیرید. وقتی آپس کاری برنی آید یا وقت انجام آن را ندارید ، لئومی ندارد آن را به گردن بگیرید.

۱۶- به عقاید دیگران احترام بگذارید. همیشه حق با شما نیست !

۱۷- برای تعطیلات آخر هفته فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید اجازه ندهید روزها همین طوری بی برنامه ویبوهه بگذرند.

۱۸- ورزش می تواند به صورت موقت خشم را درمان کند. حتی اگر آن را پشت میزودرحالی که روی صندلی خود نشسته اید انجام دهید!

#### خانه ای بدون استرس

نویسنده: الهام اسمعیلی

سج:sharghnewsaper.ir

با توجه به انبوه عوامل استرس زا در فضاهای بیرون از خانه شامل کوچه و بازار، محیط کار و غیره می بایست لاقط به دنبال ایجاد فضایی آرام و دور از فشارهای روحی و روانی در محیط خانه باشیم تا هم تاثیرات منفی ناشی از آن عوامل بر روی روحه ما یا آرامش داخل خانه خنثی شود و هم ذخیره ای از انرژی مثبت برای رویارویی با روز پراسترس دیگری فراهم شود. هنگامی که موضوع ایجاد چنین فضایی در داخل خانه مطرح می شود همواره تنها نحوه برخورد میان اعضای خانواده و ارتباطات آنها با

یکدیگر مورد توجه قرار می گیرد حال آنکه اگرچه اینها جزء مهم‌ترین و اصلی ترین عوامل تاثیرگذار بر روی روحیه افراد به حساب می آیند ولی در کنار آنها نقش شرایط فیزیکی محیط را نیز نمی توان نادیده شمرده.در یک فضا عوامل مختلفی همچون رنگند، نور، لوازم موجود، تعداد و نحوه چیدمان آنها و بسیاری موارد دیگر وجود دارند که بر روی روحیه افراد خانواده تاثیر مستقیمی می گذارند. در نتیجه با قصد ایجاد خانه ای بدون استرس می بایست همه این موارد و تاثیرات ناشی از آنها به صورت کامل مورد توجه قرار گیرند که در اینجا به تک تک آنها به صورت گذرا خواهیم پرداخت.

رنگند: از آنجا که هر یک از رنگ ها تاثیر خاصی را بر روی روح و روان ما می گذارند. هنگام انتخاب رنگی برای یک فضا به نوع کاربرد آن محیط، خصوصیات افراد ساکن و همچنین تاثیرات ناشی از آن بسیار توجه کنید. از میان رنگ ها معمولاً رنگ های سرد آرامبخش تر از رنگ های گرم هستند ولی تاثیر شادی آفرینی و انرژی بخش رنگ های گرم نیز از جایگاه ویژه ای برای دوری از استرس برخوردار است.

نور: برای فضای خانه نان نور کافی در نظر بگیرید. میزان نور و همچنین کیفیت آن تاثیر مستقیمی بر روی جسم و روح انسان می گذارد. معمولاً افرادی که در نور کم زندگی و کار می کنند، انسان های افسرده و پریشانی هستند حال آنکه نور زیاد به خصوص بهره مندی از نور خورشید، انرژی مضاعفی را ایجاد کرده و خودگی و کسلی را از بین می برد.

از آنجا که نورها نیز رنگ دارند، همان تاثیرات رنگ مورد نظر را به همراه خواهند داشت لذا در انتخاب منبع نورزا برای فضای خانه نان توجه بیشتری کنید. به عنوان مثال انتخاب نور سفید حاصل از لامپ مهتابی به تنهایی فضای دلگیر و افسرده کننده را سبب می شود ولی اگر با نور زرد جایگزین شده و یا لاقل تلفیق شود، چنین نتایجی را نخواهد داشت.

لوازم دکوراسیونی: لوازم دکوراسیونی و کاربردی خانه از چند جنبه بر روی روح و جسم افراد خانواده تاثیر می گذارند:

\_ **گرم و مدلل:** هنگامی که به قصد خرید یکی از لوازم دکوراسیونی و کاربردی مانند میلمان، مسدلی، تختخواب، میز پذیرایی، میز غذاخوری و غیره به فروشگاه های مربوطه مراجعه می کنید، پیش از شرایط ظاهری آن و جنبه زیبایی شناسی، به نحوه کاربرد و تامین راحتی و آرامش مورد نیازتان اهمیت دهید. خستگی جسم و تنش های روح، پس از برگشت به خانه با نشستن بر روی مبلی هرچند زیبا و گران قیمت ولی نامناسب، اگرچه دیگر تسهیلات لازم فراهم شده باشد، از بین نخواهد رفت.

\_ **؟نحوه چیدمان:** به طور قطع شما نیز تجربه ورود به فضایی پر از لوازم دکوراسیونی و کاربردی و همچنین خرده ریزهای تزئینی را در مکانی نامناسب به لحاظ وسعت آن هم با این انبوه لوازم داشته اید، در چنین محیطی اگرچه نهایت سعی بر انتخاب بهترین و زیباترین لوازم است ولی میزان تراکم آنها در محیط، سبب ایجاد کلافگی و ناآرامی در شما خواهد شد. در خانه بدون استرس می بایست فضای کافی برای حرکت های آزاد و راحت افراد خانواده با هر نوع وضعیت جسمانی فراهم شود.

لازمه این مسئله حفظ فضای خالی در میان لوازم و همچنین در نظر گرفتن سیرهای پرتردد است.

- **گل و گیاه:** در خانه بدون استرس گل ها و گیاهان طبیعی بسیاری را می بینید. حضور طبیعت در فضای خانه به همراه شادابی و لطافت بی مثالش، عامل مهمی برای ایجاد آرامش و دوری از اضطراب و ناراحتی های روحی است.

- **تایش نور و جریان هوا:** در چنین خانه هایی، تعداد پنجره ها زیاد بوده و امکان ورود نور خورشید به داخل و همچنین جریان هوای تازه به خصوص در فصل بهار بسیار وجود دارد.

- **صدا:** از آنجا که وجود سروصداهای ناخنجار بیرونی سبب سلب آسایش و حتی ایجاد استرس می شود، فراهم کردن تمهیداتی برای جلوگیری از ورود آنها از طریق پنجره ها، دیوارها و سقف الزامی است. در ضمن در خانه بدون استرس، می بایست هرگونه صدای ناراحت کننده از بین برود. به عنوان مثال به جیرجیر درهای اتاق ها و یا کشدها هنگام باز و بسته شدن، صدای ناخنجار حاصل از درست کار نکردن هواکش ها و یا موتور پنچال و فریزر و موارد دیگری مانند اینها که ممکن است در هر مکان با توجه به موقعیت آن وجود داشته باشد می توان اشاره کرد. به این ترتیب با حذف گلیه صداهای آزاردهنده در حد امکان، صداهای گوش نواز و روحیه بخش را جایگزین کنید.

گوش دادن به موسیقی هنگام استراحت و همچنین صرف وعده های غذایی راهکار دیگری برای ایجاد آرامش است.

- **دهای هوا:** مناسب بودن درجه هوای موجود در خانه در کلیه فصول سال، از جمله مشخصات یک خانه بدون استرس است.

خانه ای بدون استرس

نویسنده: الهام اسمعیلی

منبع:sharghnewsaper.ir

با توجه به انبوه استرس‌ها و در فضاهای بیرون از خانه شامل کوچه و بازار، محیط کار و غیره می بایست لاقل به دنبال ایجاد فضایی آرام و دور از فشارهای روحی و روانی در محیط خانه باشیم تا هم تاثیرات منفی ناشی از آن عوامل بر روی روحیه ما یا آرامش داخل خانه خنثی شود و هم ذخیره ای از انرژی مثبت برای رویارویی با روز پرسترس دیگری فراهم شود. هنگامی که موضوع ایجاد چنین فضایی در داخل خانه مطرح می‌شود موارد تنها نحوه برخورد میان اعضای خانواده و ارتباطات آنها با

یکدیگر مورد توجه قرار می گیرد حال آنکه اگرچه اینها جزء مهم‌ترین و اصلی ترین عوامل تاثیرگذار بر روی روحیه افراد به حساب می آیند ولی در کنار آنها نقش شرایط فیزیکی محیط را نیز نمی توان نادیده شمرده.در یک فضا عوامل مختلفی همچون رنگند، نور، لوازم موجود، تعداد و نحوه چیدمان آنها و بسیاری موارد دیگر وجود دارند که بر روی روحیه افراد خانواده تاثیر مستقیمی می گذارند. در نتیجه با قصد ایجاد خانه ای بدون استرس می بایست همه این موارد و تاثیرات ناشی از آنها به صورت کامل مورد توجه قرار گیرند که در اینجا به تک تک آنها به صورت گذرا خواهیم پرداخت.

رنگند: از آنجا که هر یک از رنگ ها تاثیر خاصی را بر روی روح و روان ما می گذارند. هنگام انتخاب رنگی برای یک فضا به نوع کاربرد آن محیط، خصوصیات افراد ساکن و همچنین تاثیرات ناشی از آن بسیار توجه کنید. از میان رنگ ها معمولاً رنگ های سرد آرامبخش تر از رنگ های گرم هستند ولی تاثیر شادی آفرینی و انرژی بخش رنگ های گرم نیز از جایگاه ویژه ای برای دوری از استرس برخوردار است.

نور: برای فضای خانه نان نور کافی در نظر بگیرید. میزان نور و همچنین کیفیت آن تاثیر مستقیمی بر روی جسم و روح انسان می گذارد. معمولاً افرادی که در نور کم زندگی و کار می کنند، انسان های افسرده و پریشانی هستند حال آنکه نور زیاد به خصوص بهره مندی از نور خورشید، انرژی مضاعفی را ایجاد کرده و خودگی و کسلی را از بین می برد.

از آنجا که نورها نیز رنگ دارند، همان تاثیرات رنگ مورد نظر را به همراه خواهند داشت لذا در انتخاب منبع نورزا برای فضای خانه نان توجه بیشتری کنید. به عنوان مثال انتخاب نور سفید حاصل از لامپ مهتابی به تنهایی فضای دلگیر و افسرده کننده را سبب می شود ولی اگر با نور زرد جایگزین شده و یا لاقل تلفیق شود، چنین نتایجی را نخواهد داشت.

لوازم دکوراسیونی: لوازم دکوراسیونی و کاربردی خانه از چند جنبه بر روی روح و جسم افراد خانواده تاثیر می گذارند:

\_ **گرم و مدلل:** هنگامی که به قصد خرید یکی از لوازم دکوراسیونی و کاربردی مانند میلمان، مسدلی، تختخواب، میز پذیرایی، میز غذاخوری و غیره به فروشگاه های مربوطه مراجعه می کنید، پیش از شرایط ظاهری آن و جنبه زیبایی شناسی، به نحوه کاربرد و تامین راحتی و آرامش مورد نیازتان اهمیت دهید. خستگی جسم و تنش های روح، پس از برگشت به خانه با نشستن بر روی مبلی هرچند زیبا و گران قیمت ولی نامناسب، اگرچه دیگر تسهیلات لازم فراهم شده باشد، از بین نخواهد رفت.

\_ **؟نحوه چیدمان:** به طور قطع شما نیز تجربه ورود به فضایی پر از لوازم دکوراسیونی و کاربردی و همچنین خرده ریزهای تزئینی را در مکانی نامناسب به لحاظ وسعت آن هم با این انبوه لوازم داشته اید، در چنین محیطی اگرچه نهایت سعی بر انتخاب بهترین و زیباترین لوازم است ولی میزان تراکم آنها در محیط، سبب ایجاد کلافگی و ناآرامی در شما خواهد شد. در خانه بدون استرس می بایست فضای کافی برای حرکت های آزاد و راحت افراد خانواده با هر نوع وضعیت جسمانی فراهم شود.

لازمه این مسئله حفظ فضای خالی در میان لوازم و همچنین در نظر گرفتن سیرهای پرتردد است.

- **گل و گیاه:** در خانه بدون استرس گل ها و گیاهان طبیعی بسیاری را می بینید. حضور طبیعت در فضای خانه به همراه شادابی و لطافت بی مثالش، عامل مهمی برای ایجاد آرامش و دوری از اضطراب و ناراحتی های روحی است.

- **تایش نور و جریان هوا:** در چنین خانه هایی، تعداد پنجره ها زیاد بوده و امکان ورود نور خورشید به داخل و همچنین جریان هوای تازه به خصوص در فصل بهار بسیار وجود دارد.

- **صدا:** از آنجا که وجود سروصداهای ناخنجار بیرونی سبب سلب آسایش و حتی ایجاد استرس می شود، فراهم کردن تمهیداتی برای جلوگیری از ورود آنها از طریق پنجره ها، دیوارها و سقف الزامی است. در ضمن در خانه بدون استرس، می بایست هرگونه صدای ناراحت کننده از بین برود. به عنوان مثال به جیرجیر درهای اتاق ها و یا کشدها هنگام باز و بسته شدن، صدای ناخنجار حاصل از درست کار نکردن هواکش ها و یا موتور پنچال و فریزر و موارد دیگری مانند اینها که ممکن است در هر مکان با توجه به موقعیت آن وجود داشته باشد می توان اشاره کرد. به این ترتیب با حذف گلیه صداهای آزاردهنده در حد امکان، صداهای گوش نواز و روحیه بخش را جایگزین کنید.

گوش دادن به موسیقی هنگام استراحت و همچنین صرف وعده های غذایی راهکار دیگری برای ایجاد آرامش است.

- **دهای هوا:** مناسب بودن درجه هوای موجود در خانه در کلیه فصول سال، از جمله مشخصات یک خانه بدون استرس است.

##### چرا کودکان دروغ می گویند

نویسنده: ماندا سلحشور

منبع:sharghnewsaper.ir

دروغ‌گویی و راست‌گویی از جمله رفتارهایی هستند که کودک باید در جمع خانه و خانواده بیاموزد. اغلب والدین، زمانی که متوجه می شوند، کودک و یا نوجوان شان دروغ می گوید، شدیداً متاثر و متعجب می شوند. کودکان خردسال از سه سال به دلیل این که هنوز قادر به تشخیص تفاوت واقعیت از خیال نیستند، نمی توانند بین راست و دروغ تفاوت گذارند. آنها از شنیدن داستان های تخیلی واقعاً لذت می برند و دوست دارند خودشان نیز با توه نفکر و تجسم شان ماجراها و قصه های جالبی بسازند. در واقع این کودکان هنوز نیازمند گسترش و توسعه دنیای خیالی خود هستند تا بتوانند قدرت خلاقیت و ابتکارشان را پرورش دهند. اما نکته ای که والدین و مربیان هنگام خواندن و تعریف این گونه داستان ها برای کودک باید مدنظر داشته باشند، آن است که با نهایت آرامش و بدون این که عکس العمل منفی ای از خود نشان دهند، ذهن کودک را به سوی واقعیت با سوق دهند و به او بیاموزند که این گونه داستان ها حاصل تفکر و اندیشه نویسنده است و با آنچه در اطراف آنان می گذرد، تفاوت دارد. معمولاً دروغ پردازی های خیالی کودکان از سنین ۲ \_ ۳ سالگی به بعد کاهش می یابد و کم کم قدرت تشخیص واقعیت از خیال را پیدا می کنند. اما اگر بعد از ۳ \_ ۴ سالگی نیز سعی کنند با رویسازای های ذهنی خود حقیقت را نادیده بگیرند، والدین باید درصدد رفع علت این امر باشند. برای مثال، اگر کودک ۳ ساله ای دروغ گفت که دوست خیالی خود صحبت می کند، پدر و مادر باید سعی کنند فرزندشان را با کودکان دیگر هم بازی کنند تا او نیازی به خیال پردازی های واهی نداشته باشد. معمولاً کودکان از سنین ۲ \_ ۳ سالگی به بعد، تنها زمانی که دچار اضطراب، تنویش و نگرانی شدید شوند، دروغ می گویند.

از جمله رایج ترین شرایطی که منجر به دروغگویی کودک می شود عبارتند از:

- **؟گاهی** کودکان برای جلب توجه دیگران دروغ می گویند، اگر کودک احساس کند که از این طریق می تواند نظر اطرافیان را به خود جلب کند، ممکن است مرتباً دروغ بگوید. به پائی دیگر، زمانی که کودک تواننده با استفاده از روش های خوشایند و پسندهنده، نظر سایرین را به خودش جلب کند، به دروغگویی و ریاکاری متوسل می شود.

- **؟گاهی** کودکان برای این که خودشان را بهتر نشان دهند، دروغ می گویند. در این گونه شرایط، عاملی که موجب دروغگویی بچه ها می شود، فقدان اعتماد به نفس در آنان است. در حالی که کودکانی که دارای حس ارزشمند و اعتماد به نفس بالایی هستند، هیچ گاه برای بهتر نشان دادن خودشان، نیازی به دروغ گفتن حس نمی کنند.

- **؟گاهی** کودکان زمانی که احساسی کنند دچار مشکل شده اند، شروع به دروغگویی می کنند. در چنین مواردی، باید از اینها به کودک اهمیت راستگویی، صداقت و درستی را یاد داد. از طریق بی بردن به این گونه ارزش های خانوادگی \_اجتماعی است که کودک حتی اگر در شرایط بحرانی و دشوار نیز قرار گیرد، دروغ نخواهد گفت.

- **؟گاهی** کودکان از ترس این که واقعیت را به والدین شان بگویند، شروع به دروغگویی می کنند. آنها تصور می کنند که چون توانسته اند خواسته ها و انتظارات پدر و مادرشان را برآورده سازند، لذا برای تأیید نکردن، عصبانی نکردن و ناسزا نشنیدن از آنها، دروغگویی را تنها راه حل موجود می پندارند.

- **؟دروغگویی** ویژگی و صفتی است که بچه ها به راحتی از والدین خود یاد می گیرند. با کمال تعجب مشاهده می کنیم؛ پدری ممکن است از فرزندش بخواهد که در پاسخ به مراجعی که جلوی در منزل و یا پشت خط تلفن منتظر است که با او صحبت کند، بگوید: که «به او بگر بدم نیست.» و یا شاید مادر از فرزندش بخواهد اذعانی که در منزل افتاده است را به پدر بگوید و... به این ترتیب کودک با دروغ و عدم صداقت آشنا می شود.

مواردی که دروغگویی اختلال و یا مشکل حادی محسوب نمی شود:

الف - کودکان 7 - ؟ ساله اغلب خیال بافی و رویا پردازی را دوست دارند و شروع به داستان پردازی می کنند. این گروه از کودکان معمولاً قادر نیستند بین حقیقت و دنیای ذهنی شان تفاوت گذارند.

ب - کودکان 7?? ساله و یا نوجوان گاهی دروغ می گویند تا بتوانند به منفعتی دست یابند. مثل فرار از زیربار سوتلیت و یا نپذیرفتن اشتباه و کوتاهی خود. در این گونه موارد، والدین باید با تذکر مناسب و بجای خود، آنها را نسبت به پیامدهای رفتار ی شان آگاه سازند و ارزش راستگویی، صداقت و اعتماد را به آنها بیاموزند.

پ - گروهی از نوجوانان 7?? ساله کشف کرده اند که گاهی دروغگویی آنها می تواند موجب محبوبیت آنان بین اطرافیان شان شود . برای مثال، چون نمی خواهند از سوی دوستان و هم کلاسی های شان طرد شوند، شروع به دروغگویی و خیال پردازی های واهی می کنند. گروهی دیگر از نوجوانان با دروغگویی خود درصدد حفظ حریم خصوصی خود هستند و می خواهند از این طریق استقلال خود را از والدین شان نشان دهند. برای مثال، مکرر تسلط پدر و مادرشان بر تصمیم گیری های شان می شوند.

مواردی که دروغگویی دلالت بر مشکلات عاطفی و احساسی کودکان دارد:

الف - گروهی از کودکانی که تفاوت بین راستگویی و دروغگویی را می دانند، گاه داستان و ماجرای غیرواقعی را چنان شرح می دهند که برای شنونده کاملاً قابل قبول و باورکردنی است. این گروه، غالباً اعتماد به نفس پایینی دارند و از این طریق درصدد کسب جایگاهی در بین سایرین هستند.

ب- گروهی از کودکان و نوجوانان نیز چنان در دام تکرار دروغگویی های شان می افتند که رهایی از دست آنها برای شان دشوار و غیرممکن می شود. آنها اغلب فکر می کنند که دروغ گفتن آسان ترین راه برای ربه روشدن یا والدین، اعضای خانواده، آموزگاران و دوستان شان است. این گروه از بچه ها، اغلب دروغگویی را کاری زشت و ناپسند نمی دانند و از این که دیگران آنها را دروغگویانی بزرگ می شناسند، ناراحت نمی شوند.

پ - گروهی دیگر از کودکان و نوجوان هستند که نمی دانند با دروغگویی خود موجب رنجش اطرافیان شان می شوند.

ت - گروهی از نوجوانان نیز با دروغگویی های مکرر خود سعی می کنند حقایق را مخفی نگه دارند. برای مثال، نوجوانی که شدیداً به مواد مخدر معناد است، ممکن است در مقابل پرسش های دیگران که «از کجا پول آورده ای؟» مواد از کجا تهیه می کنی؟... یا چه کسانی دوست هستی؟ و... « دروغ بگویند.

مواردی که اشتباهات والدین منجر به دروغگویی کودکان می شود:

- **؟سعی کنید** هر گز دروغ نگویند. مناسبانه بعضی از دروغ های جزئی والدین الگویی بدی برای فرزندان است، زیرا آنان یاد می گیرند که گاهی می توانند از گفتن حقیقت غفرو روند.

- **؟**چنانچه فرزندان کار اشتباهی انجام داد و متوجه خطای او شدید، با پرسش های مشکوفاه و مکرر خود، او را تحت فشار قرار دهید، زیرا او را به سوی دروغگویی سوق خواهید داد. در چنین شرایطی که مطمئن هستید او کار خطایی انجام داده است، اشتباه عملش را به او گوشزد نمایید و او را راهنمایی کنید تا دوباره مرتکب آن اشتباه نشود.

- **؟**مراقب رفتارهای خود هنگام پرسش و بازخواست از کودک باشید. اگر چهوه ای عصبانی و خشمگنا داشته باشید، ممکن است او از ترس پیامدهای ناخوشایند رفتار شما، مجبور به دروغگویی شود. در حالی که می توانید با چهوه صمیمی و ملامت خود، او را به راستگویی تشویق کنید.

- **؟**هیچ گاه خطاهای معمولی فرزندان را با خشم و عصبانیت شدید جواب ندهید و زمانی که او به اشتباه خود پی برده است، سعی نکنید با زشمند کردن بیش از اندازه او رعب و وحشت پی مود در دل کودک ایجاد کنید، زیرا او تصور خواهد کرد که اشتباهات روزانه او موجب برانگیختن شما خواهد شد و از ترس این که مبادا در آینده شما را ناراحت کند، ترجیح دهد، دروغ بگوید.

- **؟**دوباره ارزش صداقت، درستی و راستی با فرزندان صحبت کنید. به او یاد دهید که حرف دروغ خریداری ندارد و پس از مدتی که دوستانش به دروغگویی های مکرر او پی ببرند، اعتمادشان نسبت به او سلب خواهد شد و دیگر گفته های او را باور نخواهند کرد. علاوه بر آتذ، کسب مجدد اعتماد آنها نیز کاری مشکل و سخت است.

- **؟**هرگز فرزندان را دروغگو خطاب نکنید، زیرا او این صفت و برچسب را به خود خواهد گرفت و پس از مدتی با درونی ساختن این ویژگی تبدیل به یک دروغگو خواهد شد. در عوض همیشه این اطمینان و اعتماد را به او دهید که می توانید تمام صحبت ها و نظراتش را به راحتی با شما در میان گذارد.

- **؟**دقت کنید ببینید فرزندان در چه مواردی دروغ می گویند، شاید با شناخت بهتر فرزندان بتوانید مشکل او را حل کنید و مانع از شدت رفتار او شوید.

- **؟**احترام به حریم خصوصی کودک و یا نوجوان گاهی می تواند مانع از دروغگویی آنان شود. والدین باید در عین آن که مراقب رفتار و اعمال فرزندان هستند، اعتماد و صمیمیت آنها را نیز به خود جلب کنند.

- آموزش راستگویی به کودکان\*

بدون شک کودکان صداقت و راستگویی را از والدین خود می آموزند. آنچه پدر و مادر می گویند الگو و سرمشق است برای فرزندان شان تا از این طریق نحوه رویاوری با مسائل و مشکلات را یاد بگیرند. زمانی که والدین و اعضای خانواده سعی می کنند، هر واقعه ای را آن طور که اتفاق افتاده است، برای کودک بزرگ تعریف کنند، در حقیقت صداقت و راستگویی را در بین اعضای خانواده خود استوار می سازند. بدین منظور باید محیطی برای کودکان فراهم آوردند که حتی اگر آنها کار اشتباهی هم انجام دهند، بتوانند آن را بدون ترس و دلهره به زبان آورند. برای موفقیت در این امر، بهتر است به جای سرزنش کودک، درصدد یافتن علت عطا و پنداشه فوق بود. یاقتن و درک حقیقت، اولین گام برای آموزش راستگویی به کودکان است. بین دروغگویی و داستان پردازی تفاوت بسیار است. بچه ها با قدرت تخیل نوی شان قادرند از ماجرابی ساده، صحنه ای شگفت انگیز و خیالی بسازند تا حدی که شنونده را مسحور واقع کند. در این بین وظیفه والدین آن است که در عین احترام گذاشتن به تخیلات کودک که او را تشویق کند تا بین رویه‌ادهای واقعی و آنچه که در خیال خود تجسم می کند، فرق گذارد. در خصوص آموزش راستگویی به کودک توجه به چند نکته زیر می تواند مفید باشد:

- **؟**به کودک بگویید که احساس او را درک می کنید و می دانید که کودک دوست دارد گاه آرزوهایش به حقیقت بپیوندند. برای مثال، وقتی او می گوید: «... بهترین قوتالیست مدرسه است...» به او بگویید که می فهمید او دوست دارد که بهترین باشد.

- **؟**سعی کنید همیشه درصدد یافتن راه حل مشکل باشید و نه سرزنش و شماتت کودک.

- **؟**برای کودک توضیح دهید، زمانی که ما راست می گوئیم، دیگران به ما و گفته های مان اعتماد می کنند و افکار و رفتارشان را بر پایه صحت های ما بنا می کنند. اگر یک نفر مدام دروغ بگوید، هیچ کس حرف او را قبول نخواهد کرد و خیلی زود از جمع دوستانش طرد خواهد شد.

- **؟**زمانی که فرزندان به رغم این که گفتن حقیقت برایش سخت و ناگوار است، راست می گویند، حمایت و توجه لازم را نسبت به این رفتار پسندهنده او ابراز کنید. اغلب کودکان دوست دارند که والدین شان از این کار آنها قدردانی کنند. اگر آنها بفهمند که از طریق راستگویی می توانند توجه اطرافیان شان را جلب کنند، مطمئن بدانید که همیشه حقیقت را خواهند گفت.

- **؟**بیا فرزندان را رواست و رنگ بکنید. سعی کنید هر روز چند دقیقه ای را برای گفت و گوهای دوفتره اختصاصی دهید. کودکان اغلب تمایل دارند آنچه که موجب ناراحتی و دلخوری آنها شده است با والدین شان در میان گذارند. برای مثال، وقتی او از درس ریاضی نمره پایینی می گیرد، سعی کنید بدون آن که او مورد شماتت و سرزنش قرار دهید، احساسات و گفته های او را بپذیرید و این امکان را برای او به وجود آورید که اگر باز دیگر قصد داشت مشکلاتش را در کمال صداقت با شما در میان گذارد، بدون کشورین ناراحتی این کار را انجام دهد.

- **؟**روش دیگر برای تشویق کودک به راستگویی آن است که علاقه و اعتماد خودتان را به او نشان دهید. یا توجه نشان دادن نسبت به کارها، فعالیت ها و برنامه های روزانه کودک و پرس وجو درباره آنچه برای او اهمیت دارد، به راحتی می توانید به نقطه ضعف ها و کمبودهای او پی ببرید.

- **؟**هیچ گاه کودک را برای درست گفتن؛ تهدید نکنید، زیرا او را مجبور می کنید که گاهی راست نگوید. هدف ما این است که بچه ها به حقیقت احترام بگذارند، نه آن که از ترس تهدیدهای ما راست بگویند.

چرا کودکان دروغ می گویند

نویسنده: مانانا سلحشور

منبع: sharghnewspaper.ir

دروغگویی و راستگویی از جمله رفتارهایی هستند که کودک باید در جمع خانه و خانواده بیاموزد. اغلب والدین، زمانی که متوجه می شوند، کودک و یا نوجوان شان دروغ می گویند، شدیداً متاثر و معترض می شوند. کودکان خردسال (زیر سه سال) به دلیل این که هنوز قادر به تشخیص تفاوت واقعیت از خیال نیستند، نمی توانند بین راست و دروغ تفاوت گذارند. آنها از شنیدن داستان های

تخلی واقعاً لذت می برند و دوست دارند خودشان نیز با قوه تفکر و تجسم شان ماجراها و قصه های جالبی بسازند. در واقع این کودکان هنوز نیازمند گسترش و توسعه دنیای خیالی خود هستند تا بتوانند قدرت خلاقیت و ابتکارشان را پرورش دهند. اما نکته ای که والدین و مربیان هنگام خواندن و تعریف این گونه داستان ها برای کودک باید مدنظر داشته باشند، آن است که با نهایت آرامش و بدون این که عکس العمل منفی ای از خود نشان دهند، ذهن کودک را به سوی واقعیت ها سوق دهند و به او بیاموزند که این گونه داستان ها حاصل تفکر و اندیشه نویسنده است و با آنچه در اطراف آنان می گذارد، تفاوت دارد. معمولاً دروغ پردازی های خیالی کودکان از سنین ۲\_؟ سالگی به بعد کاهش می یابد و کم کم قدرت تشخیص واقعیت از خیال را پیدا می کنند. اما اگر بعد از ۷\_؟ سالگی نرسی سنی کنند با رویسازی های ذهنی خود حقیقت را نادیده بگیرند، والدین باید درصدد رفع علت این امر باشند. برای مثال، اگر کودک ۷ ساله ای مدام از دوست خیالی خود صحبت می کند، پدر و مادر باید سعی کنند فرزندشان را با کودکان دیگر هم بازی کنند تا او نیازی به خیال پردازی های واهی نداشته باشد. معمولاً کودکان از سنین ۲\_؟ سالگی به بعد، تنها زمانی که دچار اضطراب، نشویش و نگرانی شدید شوند، دروغ می گویند.

از جمله رایج ترین شرایطی که منجر به دروغگویی کودک می شود عبارتند از:

-؟گاهی کودکان برای جلب توجه دیگران دروغ می گویند. اگر کودک احساس کند که از این طریق می تواند نظر اطرافیان را به خود جلب کند، ممکن است مرتباً دروغ بگوید. به یانی دیگر، زمانی که کودک توانده با استفاده از روش های خوشایند و پسنده، نظر سایرین را به خودش جلب کند، به دروغگویی و زیابکاری متوسل می شود.

-؟گاهی کودکان برای این که خودشان را بهتر نشان دهند، دروغ می گویند. در این گونه شرایط، عاملی که موجب دروغگویی بچه ها می شود، فقدان اعتماد به نفس در آنان است. در حالی که کودکانی که دارای حس ارزشمند و اعتماد به نفس بالایی هستند، هیچ گاه برای بهتر نشان دادن خودشان، نیازی به دروغ گفتن حس نمی کنند.

-؟گاهی کودکان زمانی که احساسی کنند دچار مشکل شده اند، شروع به دروغگویی می کنند. در چنین مواردی، باید از اینها به کودک اهمیت راستگویی، صداقت و درستی را یاد داد. از طریق یی بودن به این گونه ارزش های خانواده گلی \_جماعی است که کودک حتی اگر در شرایط بحرانی و دشوار نیز قرار گیرد، دروغ نخواهد گفت.

-؟گاهی کودکان از ترس این که واقعیت را به والدین شان بگویند، شروع به دروغگویی می کنند. آنها تصور می کنند که چون نتوانسته اند، خسته ها و انتظارات پدر و مادرشان را برآورده سازند، لذا برای تأمید نکرودن، عصبانی نکرودن و ناسزا نشنیدن از آنها، دروغگویی را تنها راه حل موجود می بیندارند.

-؟دروغگویی ویژگی و صفتی است که بچه ها به راحتی از والدین خود یاد می گیرند. با کمال تعجب مشاهده می کنیم، پدری مسکن است از فرزندش بخواهد که در پاسخ به مراجعی که جلوی در منزل و یا پشت خط تلفن منتظر است که با او صحبت کند، بگوید که «به او بگو پدرم نیست.» و یا شاید، مادر از فرزندش بخواهد اطمینی که در منزل افتاده است را به پدر نگوید و... به این ترتیب کودک با دروغ و عدم صداقت آشنا می شود. مواردی که دروغگویی اختلال یا مشکل حادی محسوب نمی شود: الف - کودکان ۲\_؟ -؟ ساله اغلب خیال بافی و رویا پردازی را دوست دارند و شروع به داستان پردازی می کنند. این گروه از کودکان معمولاً قادر نیستند بین حقیقت و دنیای ذهنی شان تفاوت گذارند.

ب - کودکان ۳\_؟ تا ۷\_؟ ساله و یا نوجوانان گاهی دروغ می گویند تا بتوانند به منفعتی دست یابند. مثل فرار از زیربار مسئولیت و یا نپذیرفتن اشتباه و کراهی خود. در این گونه موارد، والدین باید با تذکر مناسب و بجای خود، آنها را نسبت به پیامدهای رفتارشان آگاه سازند و ارزش راستگویی، صداقت و اعتماد را به آنها بیاموزند.

پ - گروهی از نوجوانان ۱۱\_؟ تا ۱۳\_؟ ساله کشف کرده اند که گاهی دروغگویی آنها می تواند موجب محبوبیت آنان بین اطرافیان شان شود. برای مثال، چون نمی خواهند از سوی دوستان و هم کلاسی های شان طرد شوند، شروع به دروغگویی و خیال پردازی های واهی می کنند. گروهی دیگر از نوجوانان با دروغگویی خود درصدد حفظ حریم خصوصی خود هستند و می خواهند از این طریق استقلال خود را از والدین شان نشان دهند. برای مثال، منکر تسلط پدر و مادرشان بر تصمیم گیری های شان می شوند. مواردی که دروغگویی دلالّت بر مشکلات عاطفی و احساسی کودکان دارد: الف - گروهی از کودکانی که تفاوت بین راستگویی و دروغگویی را می دانند، گاه داستان و ماجرای غیرواقعی را جان شرح می دهند که برای شونده کاملاً قابل قبول و باورکردنی است. این گروه، غالباً اعتماد به نفس پایینی دارند و از این طریق درصدد کسب جایگاهی در بین سایرین هستند. ب - گروهی از کودکان و نوجوانان نیز چنان در دام تکرار دروغگویی های شان می افتند که ردیابی از دست آنها برای شان دشوار و غیرممکن می شود. آنها اغلب فکر می کنند که دروغ گفتن آسان ترین راه برای رو به روشدن یا والدین، اعضای خانواده، آموزگاران و دوستان شان است. این گروه از بچه ها، اغلب دروغگویی را کاری زشت و ناپسند نمی دانند و از این که دیگران آنها را دروغگویانی بزرگ می شناسند، ناراحت نمی شوند.

پ - گروهی دیگر از کودکان و نوجوانان هستند که نمی دانند با دروغگویی خود موجب رنجش اطرافیان شان می شوند.

ت - گروهی از نوجوانان نیز با دروغگویی های مکرر خود سعی می کنند حقایق را مخفی نگه دارند. برای مثال، نوجوانی که شدیداً به مواد مخدر معتاد است، ممکن است در مقابل پرسش های دیگران که «اا کجا پول آورده ای؟ مواد از کجا تهیه می کنی؟...» یا چه کسانی دوست هستی؟ و...» دروغ بگویند. مواردی که اشتباهات والدین منجر به دروغگویی کودکان می شود -؟: سعی کنید هرگز دروغ نگیرید. مناسبانه بعضی از دروغ های جزئی والدین الگویی بدی برای فرزندان است، زیرا آنان یاد می گیرند که گاهی می توانند از گفتن حقیقت طفره روند.

\_؟چنانچه فرزندان کار اشتباهی انجام داد و شما متوجه خطای او شدید، با پرسش های موشکافانه و مکرر خود، او را تحت فشار قرار ندهید، زیرا او را به سوی دروغگویی سوق خواهید داد. در چنین شرایطی که مطمئن هستید او کار خطایی انجام داده است، اشتباه عجلش را به او گوشزد نمایید و او را راهنمایی کنید تا دوباره مرتکب آن اشتباه نشود.

\_؟برقابت رفتارهای خود هنگام پرسش و پاسخواست از کودک بپسند. اگر چهره ای عصبانی و خشمناک داشته باشید، ممکن است او از ترس پیامدهای ناخوشایند رفتار شما، مجبور به دروغگویی شود. در حالی که می توانید با چهره صمیمی و ملامت خود، او را به راستگویی تشویق کنید.

\_؟هیچ گاه خطاهای معمولی فرزندان را با خشم و عصبانیت شدید جواب ندهید و زمانی که او به اشتباه خود پی برده است، سعی نکنید با شرمندۀ کردن پیش از اندازه او رعب و وحشت یی موزد در دل کودک ایجاد کنید، زیرا او تصور خواهد کرد که اشتباهات روزانه او موجب برانگیختن شما خواهد شد و از ترس این که میباد در آینده شما را ناراحت کنید، ترجیح دهد، دروغ بگوید.

\_؟دوباره ارزش صداقت، درستی و راستی یا فرزندتان صحبت کنید. به او یاد دهید که حرف دروغ خریداری ندارد و پس از مدتی که دوستانش به دروغگویی های مکرر او پی برند، اعتمادشان نسبت به او سلب خواهد شد و دیگر گفته های او را باور نخواهند کرد. علاوه بر آن، کسب مجدد اعتماد آنها نیز کاری مشکل و سخت است.

\_؟هرگز فرزندان را دروغگو خطاب نکنید، زیرا او این صفت و برچسب را به خود خواهد گرفت و پس از مدتی با درونی ساختن این ویژگی تبدیل به یک دروغگو خواهد شد. در عوض همیشه این اطمینان و اعتماد را به او بدهید که می توانید تمام صحبت ها و نظراتش را به راحتی با شما در میان گذارد.

\_؟دقت کنید ببینید فرزندان در چه مواردی دروغ می گویند، شاید با شناخت بهتر فرزندان بتوانید مشکل او را حل کنید و مانع از شدت رفتار او شوید.

\_؟احترام به حریم خصوصی کودک و با نوجوان گاهی می تواند مانع از دروغگویی آنان شود. والدین باید در عین آن که مراقب رفتار و اعمال فرزندان هستند، اعتماد و صمیمیت آنها را نیز به خود جلب کنند. آموزش راستگویی به کودکان ۶\_هیدون شک کودکان صداقت و راستگویی را از والدین خود می آموزند. آنچه پدر و مادر می گویند الگو و سرمشق است برای فرزندان شان تا از این طریق نحوه رویارویی با مسائل و مشکلات را یاد بگیرند. زمانی که والدین و اعضای خانواده سعی می کنند هر واقعه ای را آن طور که اتفاق افتاده است، برای بکشد،بگر تعریف کنند، در حقیقت صداقت و راستگویی را در بین اعضای خانواده خود استوار می سازند. بدین منظور باید محیطی برای کودکان فراهم آوردند که حتی اگر آنها کار اشتباهی هم انجام دهند، بتوانند آن را بدون ترس و دلهره و به زبان آورند. برای موفقیت در این امر، بهتر است به جای سرزنش کودکان، درصدد یافتن علت و پیشامد فوق بود. بافتن و درک حقیقت، اولین گام برای آموزش راستگویی به کودکان است. بین دروغگویی و داستان پردازی تفاوت بسیار است. بچه ها با قدرت تخلی قوی شان قادرند از ماجرابیی ساده، صحنه ای شگفت انگیز و خیالی بسازند تا حدی که شنونده را مسحور واقعه کنند. در این بین وظیفه والدین آن است که در عین احترام گذاشتن به تخیلات کودک او را تشویق کنند تا بین رویدادهای واقعی و آنچه که در خیال خود تجسم می کند، فرق گذارد. در خصوص آموزش راستگویی به کودک توجه به چند نکته زیر می تواند مفید باشد:

-؟چه کودک بگوید که احساس او را درکم می کنید و می دانید که کودک دوست دارد گاه آرزوهایش به حقیقت پیوندند. برای مثال، وقتی او می گوید: «... بهترین قرنیالیست مدرسه است.» به او بگویید که می فهمید او دوست دارد که بهترین باشد.

-؟سعی کنید همیشه درصدد یافتن راه حل مشکل باشید و نه سرزنش و شماتت کودک.

-؟برای کودک توضیح دهید، زمانی که ما راست می گوئیم، دیگران به ما و گفته های مان اعتماد می کنند و افکار و رفتارشان را بر پایه محبت های ما بنا می کنند. اگر بکگ ندم فرم دروغ بگویید، هیچ کس حرف او را قبول نخواهد کرد و خیلی زود از جمع دوستانش طرد خواهد شد.

-؟زمانی که فرزندان به رغم این که گفتن حقیقت برایش سخت و ناگوار است، راست می گویند، حمایت و توجه لازم را نسبت به این رفتار پسنده، او ابراز کنید. اغلب کودکان دوست دارند که والدین شان از این کار آنها قدردانی کنند. اگر آنها بفهمند که از طریق راستگویی می توانند توجه اطرافیان شان را جلب کنند، مطمئن بدانید که همیشه حقیقت را خواهند گفت.

-؟بنا فرزندانان دوراست و بک رنگ باشد. سعی کنید هر روز چند دقیقه ای را برای گفت و گوهای دوفرته اختصاص دهید. کودکان اغلب تمایل دارند آنچه که موجب ناراحتی و دلخوری آنها شده است یا والدین شان در میان گذارند. برای مثال، وقتی او از درس ریاضی نمره پایینی می گیرد، سعی کنید بدون آن که او را مورد شماتت و سرزنش قرار دهید، احساسات و گفته های او را بپذیرید و این امکان را برای او به وجود آورید که اگر باز دیگر قصد داشت مشکلاتش را در کمال صداقت با شما در میان گذارد، بدون کمترین ناراحتی این کار را انجام دهد.

-؟روش دیگر برای تشویق کودک به راستگویی آن است که علاقه و اعتماد خودشان را به او نشان دهید. با توجه نشان دادن نسبت به کارها، فعالیت ها و برنامه های روزانه کودک و پرس وجو درباره آنچه برای او اهمیت دارد، به راحتی می توانید به نقطه ضعف ها و کمبودهای او پی برید.

-؟هیچ گاه کودک را برای اوست گفتن؛ نهدید نکتیند، زیرا او را مجبور می کنید که گاهی راست نگوید. هدف ما این است که بچه ها به حقیقت احترام بگذارند، نه آن که از ترس نهدیدهای ما راست بگویند.

**تنش های روحی عامل بروز شب اداری**

منبع:www.nioc.org

تنش های روحی و به تعویق افتادن روند بلوغ در معز می توانند عامل بروز شب اداری در کودکان بخصوص در سنین پیش دبستانی باشد.به نقل از خیرگزاری آلمان، روانشناسان مجمع روان درمانی و روانپزشکی کودکان در آلمان والدین کودکانی که شب اداری دارند باید مسبور باشند و با صبر و حوصله با فرزند مبتلا به این عارضه خود برخورد کنند.بنابراین گزارش: به جای سرزنش کردن این کودکان باید با آرامش با آنها برخورد کرد تا باعث بروز تنش های روحی بیشتر در آنها نشود.

این گزارش می افزاید:همزمان می توان به کودک کمک کرد که مسئولیت هایی را در رابطه با شب اداری خود پذیرد برای مثال رختخواب خود را جمع کرده و به تهیای تمیز کند، همچنین متخصصان تاکید کرده در صورتیکه اقدامات ساده ای مانند دادن جایزه و تشویق کودک هنگام خشک بودن رختخواب و برخورد آرام با وی نتوانند این مشکل را برطرف کند باید کودک را نزد روانپزشک برد.براساس این گزارش بسیاری از کودکان دارای شب اداری با دوران درمانی های هدفدار و دارو درمانی با موفقیت درمان می شوند.بنابراین گزارش و به گفته متخصصان تاثیرات عمیق برخی حوادث در محیط زندگی کودک مانند جدایی والدین، فقدان نزدیکان و یا تولد بیک نوزاد جدید در خانه می توانند عامل بروز شب اداری در کودکان شود، شب اداری در سنین کودکی بسیار شایع است.

یادآور می شود: بر اساس تخمین متخصصان ۱۰ درصد از کودکان هفت ساله و یک تا دو درصد از نوجوانان مبتلا به این عارضه هستند و پسرها دو برابر بیشتر از دخترها به این عارضه مبتلا می شوند

تنش های روحی عامل بروز شب اداری

منبع:www.nioc.org

تنش های روحی و به تعویق افتادن روند بلوغ در معز می توانند عامل بروز شب اداری در کودکان بخصوص در سنین پیش دبستانی باشد.به نقل از خیرگزاری آلمان، روانشناسان مجمع روان درمانی و روانپزشکی کودکان در آلمان والدین کودکانی که شب اداری دارند باید مسبور باشند و با صبر و حوصله با فرزند مبتلا به این عارضه خود برخورد کنند.بنابراین گزارش: به جای سرزنش کردن این کودکان باید با آرامش با آنها برخورد کرد تا باعث بروز تنش های روحی بیشتر در آنها نشود.

این گزارش می افزاید:همزمان می توان به کودک کمک کرد که مسئولیت هایی را در رابطه با شب اداری خود بپذیرد برای مثال رختخواب خود را جمع کرده و به تهیای تمیز کند، همچنین متخصصان تاکید کرده در صورتیکه اقدامات ساده ای مانند دادن جایزه و تشویق کودک هنگام خشک بودن رختخواب و برخورد آرام با وی نتوانند این مشکل را برطرف کند باید کودک را نزد روانپزشک برد.براساس این گزارش بسیاری از کودکان دارای شب اداری با دوران درمانی های هدفدار و دارو درمانی با موفقیت درمان می شوند.بنابراین گزارش و به گفته متخصصان تاثیرات عمیق برخی حوادث در محیط زندگی کودک مانند جدایی والدین، فقدان نزدیکان و یا تولد بیک نوزاد جدید در خانه می توانند عامل بروز شب اداری در کودکان شود، شب اداری در سنین کودکی بسیار شایع است.

یادآور می شود: بر اساس تخمین متخصصان ۱۰ درصد از کودکان هفت ساله و یک تا دو درصد از نوجوانان مبتلا به این عارضه هستند و پسرها دو برابر بیشتر از دخترها به این عارضه مبتلا می شوند

**راههای رسیدن به آرامش روانی**

نویسنده: حسن عسگری

منبع:سایت باشگاه اندیشه

مقدمه:

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و دراین راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف راههای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد
آزسوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هریک بخش قابل توجهی از پژوهش های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. درساهای اخیر کوشش های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری های روانی و اضطراب های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده و در این زمینه روش های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در ازمان بردن یا پیشگیری ازبیماری های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان از ۷۰درصد تجاوز نمی کند. وانگهی حال عده ای از بیماران پس از روان درمانی گاه بهتر هم شده و یا بیماری پس ازمدتی بالاگرفته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدهند و ازطریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماریهای روانی «دین» است و درصدهایبهدی بیمارانگی که معطفه به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک موثرترین بیماری های روانی بریزه اضطراب و افسردگی است.» ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زیگت خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد.»

کارل یانگ روان کاتو می گوید: «درطول سسی سال گذشته افراد زیادی از مثبت های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانگی که در نیمه دوم عمر خود به سرمی برته یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی بیک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلی نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده اند که آن چیزی را که ایدیان موجود در هر زمان به پیروان خود می دهند، نداشته‌اند و تک تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.»
بنابراین حتی جوامع غربی هم موخه شده اند که برای درمان بیماری روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبراکرم(ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته ودر آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو برآئیم تا با نگاهی اجمالی دیدگاه قرآن را در مورد آرامش روحی روانی و راههای رسیدن به آن را مورد بررسی قرار دهیم.

راههای رسیدن به آرامش روانی ازنگاه قرآن

۱- ایمان:

ایمان عبارت است از باور وتصدیق قلب به خدا ورسولش.آنچنان باور وتصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن وثابت ویقینی که دچار لرزش ویریشانی نشود وخیالات ووسوسه ها در آن تاثیر نگذارد وقلب واحساس در رابطه با آن گرفتار نرودند نباشد. در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم:
" هوالذی ازل النکتة فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم " ... اوکسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان یافزایند... اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی وروانی وجود ندارد. با حداقل ایگونه می توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش داربیردن ایمان به خدا می باشد. به تعبیر علامه طبا طبیبی «ظاهرا مراد از سکینت در این آیه آرامش وسکون نفس واطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده و لذا بزرگ سکینت را این دانسته که " لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم " تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای این آیه است که: خدا کسی است که ثبات واطمینان را لازمه مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر وکاملتر شود.»

ببقضا داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است وکسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است وهیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه وافکار موهوم وآثار گمراهی های فراوان دست به گریبان است. ولذا دلها در درون خود دچار بیخکاری بزرگ است وهیمنه هم در انتخاب مسیر زندگی ودر تصمیم گیریهایش دچار سر در گمی است. ولی برخلاف آن انسان با ایمان از همهٔ اینها آسوده است وهمة افکار واهداف واندیشه هارا تحت لوی بیک هدف گرد آورده است وقفظ به خاطر آن تلاش می کند.ویه سوی آن می شتابد وآن عیارنست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. ولذا هیچ وقت سردر گم نیست وهیمنه در بیک آرامش روحی به سر می برد.

راجع به ایمان وفراید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می زندلذا نمی توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنیم:

آیة اللذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم لولئک لهم الامن وهم یمهدون (۴) (آیة) آنها که ایمان آوردند،ایمان خود را با شرک وستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافگاندند."

این آیه یفصیحن بیک تا کید قوی است زیرا مشتمل است بر استادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسبیه است. به تعبیر علامه طباطبایی نتیجهٔ این تأکیدهای بی در بی این است که نیابیده هیچ وجه از اختصاص (امتنیت)ارواهدای(برای مؤمنین شک و تردید داشت واین آیه شریفه هم دلالت می کند براینکه امتیت (آرامش)اروهدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی این ایمان با برده های مثل مثل وستم پوشیده نشود. وبراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده وآن را فاسد ویی اثر می سازد. که اکثر مفسرین آرا شرک دانسته واین را از آیات الشکر ظلم عظیم) استفاده کرده اند.

به هر حال با توجه به این آیات وآیات دیگر می توان به این اصل مهم رسید که: امتیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دواصل حکومت کنند، ایمان ومدل اجتماعی بیکر پایه های ایمان به خداستزول گرددواحساس مسئولیت در برابرپروردگار ازیمان پردوعدالت اجتماعی خود جای او را به ظلم وستم بسپارد،امتنیت در چنان جامعه ای وجود نخواهد داشت وهی همین دلیل با نام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط تا امتی های مخلف در دنیا می کنندروز به روز فاصلهٔ مردم جهان از آرامش وامتنیت واقعی بیشتر می گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق اشاره شده. پایه های ایمان لرزان وظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش وامتنیت روحی برای هیچکس جای تردیدنیست همانطور که نزارحی وجدان وسلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی باشد.

۲- ذکر:

ذکر درلغت: درکتاب العین،کهنترین فرهنگنامهٔ ادب عرب آمده است" الذکر: الحفظ لثبته. وندکره: وهو منّی علی ذکر- " ذکرنگاه داشتن چیزی وآزان یادکردن است،چنانچه گفته می شود من به یاد او هستم.والذکر: جوی شئی،ملی لسانک نطول جوی من ذکرهٔ کعبراست از جاری شدن چیزی بر زبان انسان چنانچه گفته می شود یادی از او به میان آمد "

ذکر در اصطلاح: معنای جامع ذکر همان یادآوری به قلب وزیان است که گاهی در برابر غفلت و گاهی در برابر نسیان به کار می رود.



عقلت به معنی توجیه نداشتن به علم ونسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است. بعد از روشن شدن معنای ذکر خوب است به رابطه این واژه با عوامل آرامش بپردازیم. قرآن یکی از عوامل آرامش را "ذکر"( یاد خدا)معرفی کرده است. چنانچه می فرماید:
«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»
«آنها کسانی که به خدا برمی گردند»کسانی هستند که ایمان آورده اند، ودلهاشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است.»آگاه باشید،تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد

اطمینان به معنی آرامش وقرار گرفتن است ودل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در آیه: (یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک)راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی وادخلی جنتی) آمده است که پادش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، در آمدن در سلک بندگان خدا ورودد به بهشت است.

مراد از (ذکرالله) یاد خدا، مدخل توجیه انسان به خداست. درتراجم زندگی وانبوهی کارها و تشنگانههای موجود ودر اضطرایی که بسیاری از مردم را تابورد می کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می گیرد. ازاین رو سزاوار است که دشواریهای درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. زیرا برترین چاره ای که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات وهیجاناتها ودر گیربهاست واتعمار شرف وغرب آن را دامن می زند. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست ،اگرچه یکی از مصادیق روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصوصاً در وقت گناه است.

برکات یاد خدا:
۱- یادنعمتهای خدا عامل شکر است ۲- یادقدرت او سبب توکل بر اوست ۳- یاد الطاف او مایه محبت است ۴- یاد فقر و خشم او عامل خوف (ترس)از اوست ۵- یاد عظمت وبزرگی او سبب خشیت در مقابل اوست ۶- یاد علم اوبه پنهان و آشکار مایه حیا و پاکدامنی ماست۷- یاد عفو وکرم او مایه امید وتوبه است۸- یاد عدل او عامل تقوی وپرهیزگاری است "

دومراج السعاده دربارۀ ذکر حقیقی آمده است که:

"ذکر حقیقی عبارتست از یاد نمودن خدا در دل وجوین زبان هم به موافقت دل حرکت کند توجره علی نوست اما مجرد ذکر زبان اگر چه هر گاه به قصد فریب وتلواب باشد فایده بسیار بر آن مرتب است اما اثر انس ومحبت و یاد خدا در دل حاصل نمی شود، پس ذکر حقیقی ذکری است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کردن واگر فقط بازبان خدا را یاد کنیم ولی دردل از یاداو غفل باشیم، این نوع ذکر، ذکر حقیقی وتاثیر گذار به حساب نمی آید ولذا قطعاً ذکری که لفظه زبان باشد اثر آرامش بخشی هم نخواهد داشت.

به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می کند. وآن ذکری می توانند عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی)باشد. ذکرقلبی است که روح همهٔ عبادتگاهای عظیمی می باشد. پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجه خدای متعال باشد وبه زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مدامت کند انس بهنجی پیدا می کند وکسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است. چرا که خداوند بهترین وامتنب بخش ترین موجود می باشد. وکسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی را داشته باشد، پس به حق باید گفت که کسی به رامش واقعی خواهد رسید که با خدا مأنوس باشد. بهترین راه انس به خدا، یاد او است. وبهترین نوع یاد خداوند هم (نماز)است. چرا که فرمود:" اقم الصلوة للذکری "(نماز را برای یاد من به پا دار) ۳- توکل:

توکل از ریشه (وکل) می باشد. وبه معنی وکیل گرفتن وواگذاری کارها به وکیل می باشد. در مجمع البحرین آمده است که: التوکل علی الله: انتطاق العبد فی جمیع ما یأمله من المصروفین یعنی: ایستدۀ برای رسیدن به آرزوهایش از همهٔ مردم قطع امید کند وتنها به خداوند امید داشته باشد وحوانش را ن تنها از او بخواهد واین است معنای توکل بر خدا. قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را"توکل "" واگذاری همهٔ امور به خدا معرفی می کند. به عنوان نمونه در سوره مبارکه طلاق می خوانیم "" ویرزقه من حیث لایحسب ومن یتوکل علی الله فهو حسبه "آن الله یأمر قد جعل الله لکل شیء قدراً"""واورا از جایی که گمان ندارد روزی می دهد، وهر کس بر خدا توکل کند تکفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند وخدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است ""

کسانی که در زندگی احساس فقر وناداری می کنند ویا دچار نازاحتیها ونگرانی های دیگری شده اند، برای رفع همهٔ این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست وفا نایبتر است اعتماد کنند. وعود را به او بسپارند. وجون قدرتی نیا بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کندهخود وزندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر ومصصلت بندگانش واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد وحل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس ونا امیدیا را به خود راه نمی دهد ودر مقابل مشکلات احساس ضعف ودیونتی نمی کند. ودر برابر حوادث سخت مقاوم است. وهمین حاث موجب می شود که او در درون خود احساس امنیت وآرامش کند ولذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می شود و به راحتی سختیها ومشکلات را تحتل می کند.

در حدیث مراج می خوانیم که وقتی پیامبر (ص)در پیشگاه خداوند سؤال کرد که:" ای العبد افضل "" فرمود "" لیس شیء ی عندی افضل من التوکل علی ووالقا بما قسمت ""یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من وراضی بودن به تقسیم من، با فضیلت تر نیست. علامه طباطبایی در کتاب شریف المیزان می فرماید: مؤمن این ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسدو حدود او را محترم بشمارد وبه این جهت از آن محرمات کام نگیرد،خوشی زندگی اش تأمین نشود وبه تنگی معیشت دچار گردد،نه این طور نیست. چون رزق از ناحیه خداوند تعالی ضمانت شده وخداوند قادر است که از عهده ضمانت خود برآید. (ومن یوکل علی الله فهو حسبه)کسی که بر خدا توکل کند از نفس وهوایهای آن وفرمائشایی که می دهد خود را کنار بکشد وراده خدای سبحان رابر اراده خود مقدم بداردومعنی راکه خداوند از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهدوبه عبارتی دیگربه دین خدا متداین شود وبه احکام او عمل کند(فهم حسبه)چنین کسی که خدا کافی وکفیل او خواهد بودوآن وقت آنچه که از آرزو کند خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد. البته آنچه را که او به مقضای

ظفرش مایه خوشی وزندگی وسعادت خود تشخیص می دهد نه آنچه را که واهمهٔ کاذبش وسعادت وخوشی می داند. واینکه فرمود: خدا کافی وکفیل اوست علت این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سیها به او منتهی می شود.

به هر حال این نتیجه گیری قطعی است که کسی میواند آرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همهٔ قدرتها به قدرت او ختم می شود را پشتیبان خود بداند. واگر وکالت همهٔ امور زندگی اش را به او بسپارد یقیناً احساس آرامش به او دست خواهد دادونگران نتیجه واقفیت کار نیست چرا که عاقبت همهٔ امور به دست خداست.

۴- تقوی وپرهیزگاری:

تقوی از ماده (وقایه) به معنی نگهداری است وبه این معنی که انسان خود را از زشتیها ویدبها وآلودگیها وگناهان نگه می دارد. تقوی یکنه نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند ودرواقع نقش رمز ترنومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در برنگاهای حفظ واز تند روهیهای خطرناکه، باز می دارد.

به همین دلیل امیر المؤمنین علی (ع)تقوا را به عنوان دژنرومندۀ دربرابر خطرات گناه شمرده است. آنچه که می فرماید "" اعلموا عباده الله أنّ التقوی دار حصن عزیز"" ای بندگان خدا! بدانید که تقوا قلعه ای محکم وغیرقابل نفوذ است.)

در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده استسخت یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود ومی توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است.آیه شریفه:

(لَا إِيَّاهُ يَرْجُونَ اللَّهُ لَاحِقُوا عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَاتُوا يَتَّقُونَ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ...)

"آگاه با شید (دوستان و اولیای خدا) نه ترسی دارند ونه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردند(و مخالفت فرمان خدا)پرهیز می کردند در زندگی دنیا وآخرت،مادوسروانند.

که دراین آیه اهل ایمان وتقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا وآخرت ترس ونازاحتی وجود نداردو آنها در امنیت وآرامش به سر می برند. در مجمع المیان آمده است: خوف از خدا یعنی با فرخ ورجح نظیر یکهنگارندو آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است. ومقابل آن امنیت وآرامش است. وجزن، سخنی اتبوه است ومقابل آن سرور وپوخشالی است.

پس نا توجه به این آیه می توان گفت که دوستان وولیای الهی که خود را منتصف به دو صفت اولیا وتقوا کرده با شنند، در دنیا وآخرت در امنیت وآرامش به سر می برند واین وعده ای است از طرف خدا وند، وخداوند هم خلف وعده نمی کند.

دو نکته از المیزان ذیل این آیه:
۱- قرآن با آوردن کلمهٔ (آمنوا) فهمانده است که اولیاء خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستتر داشته اند. فرموده: (الَّذین آمنوا) وسبب بر این جمله عطف کرده که (واکاتوا یَتَّقُونَ) ویا آوردن این جمله می فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دامن تقوی داشته اند ومعلموم می شود که ایمان ابتدایی مسبق به تقوا نیست بلکه ایمان وتقوی افرادعمولی متفاریشدویا هم پیدا می شوند ویا بر عکس اولیاء خدا، اول ایمان در آنان پیدا می شود وبعینا به تدریج دارای تقوا می گردند، آن هم تقوایی مستتر ودلئی. پس منظور از ایمان مرتبهٔ دیگری از مراتب ایمان است غیر از مرتبأول که در افراد معمولی یافت می شود.

۲- ترس ونازاحتی که از احوال طبیعی وعارضی انسانهاست ویک امر فطری به حساب می آید، چگروه می توان آن را از وجود اولیای خدا منتفی دانست؟

در پاسخ باید گفت: چون خوف از احوال طبیعی وعارضی است که در طبیعت همهٔ انسانهاوجود دارد لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف واندوه وحب وبعفیضی را از خدا می داندواین اولیایهلی از هیچ چیزی نه در دنیا ودر آخرت نمی ترسدواندوهمانک نمی شوند وتنها ترسی که دارند از خدای سبحان است. آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان وتقوا را داشته باشند. چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طرفتهای زندگی آنها را ننگان نمی دهد. بلکه به مقسومون روایت (الذین کاتلجیل الریح لا تحركه العواصف) همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می دهند.

۵- توبه:

توبه وپاز گشت از گناه وحرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرب ودوستی با خدا، تبدیل کنندهٔ سنیات به حسنات ومایامید نا امیدان ونخبستین مقام عارفان واولین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همهٔ خواصی که داردیک خاصیت ویژه ومستاز، برای توبه کننده دارد، وآن ایجاد آرامش واطمینان روحی ورونی است. چرا که کسی که خود را گنه کار می داند در یک بحران روحی به سر می برده با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش وسکون خاطر فرد می شود.

واغب می گوید: «التوب: ترک الذنب علی اجمل الوجوه وهو ابلغ وجوه الاعتذار. فان الاعتذار علی لثله لوجه: اما ان یقول المعتذر: لم اقبل بایقربل: لغت لاجل کذاذو عقلت واسأت وقد فعلت ولا یبذلک وهو الاخیر هو التوبه»

"توب (که عبارت دیگر توبه است) به معنای ترک گناه، به زیارتن صورت است. وآن رساترین ویلترین وجه از وجوه معذرت خواهی است. زیرا عذر خواستن بر سه نوع است: با آنکه شخص عذرخواه می گوید: فلان کار را نکردم، یا می گویند: آن کار را کردم ولی منظوم از این کار چنین چنان بوده است(به تعبیر بهتر در صدد توجیه کردن کار خود بر می آیدوموجه استن آن، یا اینکه می گویند: آن کار را کرده ام (و یا آن گناه را کرده ام) ولی بد کرده ام ودیگر بار نکراز نخارم کردو از آن دست خواهم



کشیده، قسم چهارمی برای عذر خواهی متصوّر نیست و قسم آخر، همان توبه است».

در قرآن آیات فراوانی پیرامون توبه و توبانید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه ای اشاره به موضوع مورد بحث ما داردوبه گونه ای آرامش در دل نهاده گشته کاران ایجاد می کندو آنها را به رحمت الهی امید واز من سزای این آیه شریفه است: که: بقل به عبادی اللّٰذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطروا من رحمة الله انّ الله بغفر الذنوب جمیعا ۱۰۰
هو الغفور الرحیم، (بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید!) از رحمت خداوند توبید نشوید. که خداوند همه گناهکاران را می آرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.)

چون خاصیت توبه بازگشت به خداوند است و موجب تخفیف روان از فشار گناه می شود و حالت باکی و مطهّرات تخسین را به انسان بر می گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می گیرد. ووقتی آرامش روحی وروانی ایجاد شده، انسان در زندگی به نوفیات حسیی دست پیدا می کند.

عَلَمَهُ طَابِطِیْبِی (رضوان الله تعالی علیه) توبه را به دو قسم تقسیم کرده اند:

«یکی توبهٔ خدا، که عیارت است از برگشتن خدا به سوی عبد»<sup>۱۱</sup>
«توبیگری توبهٔ عبد، که عیارتست از برگشتن بنده به سوی خدا»<sup>۱۲</sup>
به استفشار<sup>۱۳</sup> و دست برداشتن از معصیت؛
علمای اخلاق راجع به شرط قبولی توبه و پذیرش آن در کتابهایشان به این بحث پرداخته اند واز مجموع مطالبی که وجود دارد به این جمع بندی می توان رسید که شرط پذیرش توبه به سه صورت خلاصه می شود:-
رجوع و برگشت از گناه ۲- ندامت و پشیمانی واقعی از گناه ۳- عزم بر ترک گناه و تکرار نکردن آن.

۶- انس با قرآن.

قرآن که خود یک نسخهٔ شفا بخش برای همهٔ دردها می باشد، خود را به عنوان یک عامل جهت تسکین قلبها و محکم کردن دل و آرام بخش معرفی می کند. هر کس با این نسخهٔ الهی انس بیشتری داشته باشد ویر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان و آرامش بیشتری بر وجودش حاکم می شود. قرآن خطاب به پیامبر (ص) می فرماید: وَقَالَ الْمَدِیْنِی کَفَرُوا وَاوْلاَهُمْ ظُلْمُ الْقُرْآنِ جمله واحده کذلکک ثبتت به فوادک ورتباه تریلاه (و کافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی شود؟! این به خاطر آن است که قلب تورا به وسیله آن محکم داریم و(از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم.)
از این آیه بر داشت می شود که به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب ودل می شود. ووقتی که قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی تواند آرامش آن را بر هم بزند <sup>۱۴</sup>.
کلمهٔ فَوَادِ به معنی قلب است و مراد از آن چیزی است که انسان یا آن اشیا را در کمر می کندو آن همان نفس انسان است <sup>۱۵</sup>.

پس همانگونه که توب دل درجی قرآن بر قلب آن حضرت (پیامبر (ص)) موجب آرامش و سکون نفس ویا استحکام نفس او می گردد؛ تلاوت مستمر و انس مداوم با آیات قرآن، می تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس هر کسی گردد.

در دیگر جگه خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفع درجات دانسته ویر خواندن آن مداومت داشته باشد اذا ذکروه الله و جعلت قلوبهم واداء تثبت علیهم آیاتنا زاده ایمان و طمی و بهی ربهیم یزکون، (مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می شود دلهاشان ترسان می گرددو هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می شود ایمانشان افزونتر می گرددو تنها بر پروردگارشان توکل دارند.)

و همچنین برای اینکه بر ایمان مؤمنین افزوده شود آرامش را بر آنها نازل میکند <sup>۱۶</sup>.
هو اللّٰذی اٰتٰلِ السّٰکِیْنِ فِی قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِیْنَ لِرُحُوْدِهِمْ اِیْمَانًا مَّعِ اِیْمَانِهِمْ (او خداوند) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کردتا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید.)
از جمع بندی این چند آیه می توان به این نتیجه رسید که: آرامش و اطمینان قلوب ودلها و تنفس، نصیب قاریان و تلاوت کنندگان قرآنی می شود که از درجات ایمانی بهره مند باشند وهر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می رود و هرچه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش و اطمینان و امنیت بیشتری را احساس می کنند.

۷- امید:

وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتی نصیب او خواهد شد که از آن لذّت می برد و بهره مند می شود، از این اندیشه، احساس خوب و حالت مطلوب و شیرینی به وی دست می دهد. که ما آن را "ریاضه" <sup>۱۷</sup> می نامیم. یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می شود امید داشتن به آینده ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می دهد و برعکس تا امید به انسان احساس یأس و سرخستگی و ضعف و ناتوانی می دهد. انسان تا امید همیشه شکست خورده است و انسان امیدوار در همه صحنه ها پیروز میدان است. در امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از نعمتات و نعمتها در انسان ایجاد می کند و احساس خوش آیندی در دل او زنده می کند و او را به تلاش و حرکت و او می داند.

در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود داردو این حقیقت با تعابیری مثل رجاء و یأس و فو قوط آورده شده است. به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است:
کذا: «یا بنی اذھوبا حسوسا من یوسف و اخیه و لاتالیسوا من روح الله انه لا ینس من روح الله الاّ القوم الکافرین» (سرانجام بروید واز یوسف و برادرش جستجو کنید واز رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند.)

حضرت یعقوب سفارش می کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف و برادرش تا امید نشوند، چرا که تا امید ی نومی کفر است. چون انسان مؤمن ویا ایمان که خدا را وقدرت او را یاد دارد ورحمت الهی را هدواره مشاهده می کند، مگر ممکن است با این حال، از رحمت و عنایت خدا تا امید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس تا امید در وجودشان دارند. انسان، بدون امید، خصوصا امید به رحمت الهی نمی تواند زندگی خوب و آرامی را داشته باشد. افراد تا امید و مأیوس در زندگی معادل روحی خوبی ندارند. و برای همین شیرینی و لذّت زندگی را نمی چشندو همیشه در یک حالت نگرانی واضطراب و هراس به سر می برند.

برای اینکه بتوان در زندگی در همه عرصه ها پیشرفت کرد می بایست در ابتدای کار به عقابت آن کار امیدواربود، وگرنه با تا امید ی دست ودل انسان به کار نمی آید. امید، محرک انسان برای رسیدن به خواسته ها و آرزو هاست. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی تا امید هستندرا جزء کافران به حساب می آورد برای این است که یأس و تا امید ی از رحمت خدا، در حقیقت محدود کردن قدرت خداست.

نکته: (روح) در آیه (لا تالیسوا من روح الله) به معنی نفس یا نفس خوش است و هر جا که استعمال می شود کنایه از راحتی، که خدّ تعب و سختی دارد. و سفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی یعنی امید داشتن به زندگی و حیات که در آن انسان احساس آرامش و راحتی می کند. پس می بایست در زندگی امید داشت. خصوصا امید به خداوند، که این امید مایهٔ برکات زیادی از جمله آرامش روحی وروانی برای انسانها می باشد.

۸- دلداری و تسلی دادن

گاهی موقع اتفاقات ناگوار و حوادث دردناک در زندگی رخ می دهد، اشدّار عرصه بر انسان تنگ می شود وروح و روان آدمی به هم می ریزد که از شدّت ناراحتی نمی داند چه بکند؛ و به کجا برود... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند و او را دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می گیرد و چنان فشار روحی او تخفیه می شود که قابل توصیف نیست. لذا یکی از عواملی که موجب تسکین و آرامش افراد غمگینه و گرفتار و ناراحت می شود، دلداری دادن و اظهار همدردی کردن با آنهاست. قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جریان داستان حضرت لوط(وقتی آنحضرت از نافرمانی و فسادی که امتش مرتکب می شدند به ستوه آمده بودسخت ناراحت بود، خداوند فرشتگانی را مأمومی کند تا بر لوط وارد شوند. (ولمّا ان اصاب رسلا لوطا سیء بهم وضاقت بهم ذرعا و قالوا لایحظ و لایحزن انا منکون و اهلکنا لآء امر ائکک کانت من الغابرین) (هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها استوهگین شمع گفتند، بنترس و غمگین مایش، تو و خانواده ات ناراحت و ناخویم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقی می ماند.)

فرشتگان وقتی دیدند لوط در غم و غمّه و ناراحتی به سر می برد، او را دلداری دادند... به او گفتند که ناراحت و غمگین مایش. چرا که تو و خانواده ات (به جز همسرت) نجات پیدا می کنید و باقی گنه کاران به عذاب می رستند. به گفته بعضی از مفسرین: لوط برای قوم خود نجاتده و ناراحت بود، زمانیکه دید بلا، عظیم و عذاب الهی متوجه آنان می شود، قلبش گرفت و راه چاره و سیاست بر او تنگ شد و دیگر از عذاب خداوند نترسنت جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می کرد آمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد.

ملائکه وقتی او را در اندوه ودل تنگ ی دیدند، گفتند: بر ما ویر خودت ترس و آزرده مایش. وپهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمایم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم و ما تو و خانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند. به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند و او را آرام کردند. نمنه این داستان در مورد حضرت ابراهیم هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند. خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی وروانی آثار بسیار مطلوبی دارد. و ناراحتی شخص آسیب دیده را کم می کندو از فشار روحی وروانی او می کاهدو موجب آرامش او را فراهم می کند.

۹- استعاذه (پناهندگی به خدا):

یکی از خطرناکترین اموری که موجب هلاکت آدمی و ساقط شدن او از انسانیت و آدیت است، و سوسهٔ شیطانی است. و چون شیطان برای گمراه کردن انسان و نابود کردن او قسم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی کند. و بزرگترین سلاح را برای نابودی انسان-وسوسه کردن او به امور خلاف و گناه می داند. وقتی شیطان انسان را وسوسه می کند تا گناه و معصیت و نافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستند و خداپرست هستند، یک حالت اضطراب و ترس و زردپدر وجود آنها ایجاد می شودو از عقبت انجام این کاری ترسند. خداوند در قرآن برای این افراد نجاتی را برای خلاصی از وسوسهٔ شیطان نشان داده است و این راه، راه نجات از آن اضطراب و تردید و دلپهره و رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست.

آن راه «استعاذه یا طلب پناهندگی» از خداوندبرای راهبی از شر وسوسه های شیطان است.

در سوره مبارکه اعراف آمده است:
اوتوا ینزعکم من الشیطان نزع فاسعذ بالله انه سخیع علیکم (وهرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسیدید به خدا پناه بر که شوا و داناست)

پس یکی از امری که باعث ایجاد آرامش و راه رسیدن به اطمینان نفس است، پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه یی پناهان است. و همه در سایه لطف الهی احساس امنیت و آرامش می کنند. در مفرقات آمده است:
کذا: نزع (وارد شدن و مدافعه در امری برای خرابکاری و فاسد کردن آن) است. بعضی دیگر گفته اند:
کذا: نزع به معنی تکان دادن و زجای کردن و وارد کردن است و غالبا در حالت غضب به کار می رود. بعضی دیگر گفته اند:
که به معنی وسوسه است.

در هر صورت نزع به هر معنی از معانی که گفته شده باشد، فرقی نمی کند. و می توان اینگونه بیان داشت که وسوسه های شیطان بیشتر در حالت غضب و خشمناکی انسان کار گر می افتند. و انسان را در ورطهٔ گناه و عصبان می اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم و غضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است. چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولا در انجام دادن امور خیر و اعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می کند تا از انجام آن پشیمان شود. پسپهر است همیشه قبل از انجام کاری اولّ

از سز شیطان به خدا پناه بریم، وبنویسیم: "اعوذ بالله من الشیطان الرجیم" وبعد آن کار را انجام دهیم.

در حدیث آمده که وقتی آیه ۱۹۹ اعراف(یعنی آیه قبل از آیه مورد بحث):" حذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین " نازل شد. که به پیامبر سفارش می کند تا در برابر جاهلان تحمل نکند. پیامبر عرض می دارد: پروردگارا با وجود خشم و غضب چگونه می توان تحمل کرد. آیه نازل می شود که (واما یزید غنکد...)کوبه پیامبر دستور میدهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسیار وبه او پناهنده شو.

شبه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه ۳۶) آمده است. پس در نتیجه گیری کلی از این آیه اینگونه می توان برداشت کرد که: یکی از خطرناکترین حمله های شیطان برای نابودی انسان وسوسه است ووسوسه بیشتر در حالت خشم و غضب مؤثر واقع می شود. لذا دراین حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست روان او به هم ریخته وذهن و تدرید وترس سراغ او آمده بهترین راه پناه بردن به خداست تا از سز شیطان خلاص شویم وبه آرامش روحی ودروانی برسیم.

۱۰- صبر:

صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین والاترین درجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می شود. مطمئن ترین کشتی نجات وکلید هر خیر و خوبی ودروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر وصابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می کند. به طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می خوانیم که:
... ان تصبروا و تقفوا لا یضرکم کیدهم شینا ان الله بما یعملون محیط

(اگر استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید نقشه های (خائنانه) آنان، به شما زانی نمی رساند، خداوند به آنچه انجام می دهدتأمل کند).در این آیه به باران پیامبر (ص) که در میدان رویارویی با دشمن فرار گرفته اند می فرماید: اگر اهل صبر وصابران با تقوی باشید، ضروری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی شود ودر امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر وصابران با تقوی از نریگد دشمنان در امانند.

همچنین در سوره مبارکه بقره می فرماید:
"اولئولئکم بنشی ء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانسف والتمرات وبشر الصابیرین اللذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا ان الله وانا الیه راجعون اولئک علیهم صلوات من ربهم ورحمه اولئک هم المهندون" (قطعا همه شما زاری چیزی از ترس وگرسنگی وکاهش درامتان وپناهان میبوه ها آزمایش می کنید وشارت ده به استقامت کنیدگان، آنها که هر گاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند ما از خداپیم وبه سوی او باز می گردیم. اینها همانها هستند که لطف ورحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان.)

در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می دهد وبعده هم بر آنها درود ورحمت می فرستد و آنها را هدایت یافته واقعی معرفی می کند. حال با این عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران داردمی توان اهل صبر را در امنیت و آرامش دانست. چرا که " ان الله مع الصابیرین " و" لطف للصابیرین".خداوند با صابران است و آنها را دوست می دارد. وکسی که خداوند پشتیبان او باشد اوورا دوست بنماید یقینا امنیت و آرامش هم برای او فراهم می شود. ازطرفی، صبر وتحمل موجب بالاترین و محکم شدن روح آدمی می شود. وهرچه رشد روحی داشته باشددر مقابل مشکلات وگرفتاریها ونااحتیها، با آرامش بیشتری برخورد می کند ودر نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی آید ومشکلات وناراحی ها را به راحتی حلّ می کند.

"صبر زمینه های فراوانی داردکه انسان می بایست درهمةٔ زمینه ها مراقبت کندوفانسان نفس خود را به دست گیرد. زمینه هایی مانند: صبر بر پلایهای دنیا، صبر در برابر خواهشهای نفسی، صبر در مقام فرمانبرداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین وتحمل زخم زبانه و آزار وناهیهای مردم، صبردر میدان جنگ و صبردر مقام معاشرت با مردم و..."

قرآن همهٔ ما را در مواقع رویارویی با خطرات ومشکلات وناراحی ها وغم وعصه هوار... به دو عامل آرامش بخش دعوت می کند
۱- صبر- نماز، یا ایها الذین آمنوا واستعینوا بالصبر والصلوة ان الله مع الصابیرین؛ پس با کمک صبر ووردیاری وخواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنید.

۱۱- دعا:

انسان در امواج زندگی ودر کسب وقوس رنج ها به نیکه گاهی نیازمند است که به آن پناه ببرد ودرون بر اضطراب خود را بدان آرام بخشد.خواندن دعا وتصنع کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می کند. دعا ویتایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است. دعا ویتایش تسلی بخش دلهای خسته ومایه روشنی وصفای جان ونیروبخش انسان در برابر مشکلات وفرزوتشبهای زندگی است." انسان موجودی است بی نهایت کوچک، وقتی در برابر آفریدگارش که بی نهایت بزرگ است زکات دعا کن، گریهوخود را، حتی کسفر از نظره ای در برابر اقیانوس وژوه ای در مقایسه با کهنکشتلها می یابید، احساس کوچکی در برابر آن عظمت، او را به کرنش ویتایش وا می داردوهمةٔ عظمت در همین احساس نیلزمندی است. آنچه که این هیچ را به آن «همه» پیزند می زند دعاست. کم نیستند کسانی که دلهای نگرانی، ترس،اضطراب وتشنش خاطر را در مقاطع خطر وسختی ها وجرانهایا دارویی دعا "درمان می کنند "

قرآن هم به اثر آرامش بخشی دعا اشاره می کند. آنجا که می فرماید:
«خذ من اموالهم صرفه تطهرهم وتکرمهم بها وصلّ علیهم ان صلواتک سنک لهم وعلی مسح علیهم» (از اموال آنها صدقه ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی وپوروش دهی.بویه آنها)«هنگام گرفتن زکات دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست وخداوند شتوا دانست).اینکه خداوند به پیامبر (ص) می فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان ومال آنهاست. ونفوس آنها به دعای پیامبر سکونت و آرامش می یابند.

برای همین می توان این برداشت را از این آیه کرد که: دعای خیر در حقّ یکدیگر موجب تسکین و آرامش روحی ودعا کننده ودعا شونده، می شود. استفاده دیگر ازاین آیه اینکه در مقابل هر کاری که دیگران انجام می دهند، تشکر وسپاسگذاری و تقدیر انجام شود، که موجب تشویق افراد وهکچنین موجب شخصیت دادن به افراد می شود، که نتیجه این کار هم تقویت روحی و آرامش بخشی وتعادل روحی برای اوست. باید توجه داشت که دعا و تضرع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدّت واضطراب می شود، زیرا مؤلّن می داند که خداوند، اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است وقضی که برای رفع مشکلاتش ویرای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می دارد، به رفیع آنها امید وار است." وقال ریکم اذعنتی استجب لکم " (بخوانید مرا ثنا اجابت کنم شما را)«پس بهترین پناهگاه وامن ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانها وناراحی ها ورسیدن به آرامش وامنت، رو آوردن به مذهب ودین ودر نهایت، دعا ویتایش است.

۱۲- عبادت (نماز،پوزنه، زکات):

خداوند در قرآن اینکه شخصیت مردم را پرورش دهد و آنها را به یک تعادل روحی برساند. برای همین یکسری عبادات را به آنها واجب کرده است که آنها همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تمرین وممارست باشند." عباداتی همچون نماز وپوزنه و زکات وسج را واجب کرده است. انجام منظم این عبادات در اوقات معین، اطاعت از خداوند وامتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می دهدو باعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر وتحمل سختیها وجهاد وپشتیاری است و با نفسی وتسلط بر خواسته ها وظاهر محبت و نیکی به مردم را به او می آموزدوروحیه همکاری وهمسنگی اجتماعی او را رشد می دهد." همهٔ اینها موجب کامل شدن شخصیت افراد می شود ودر نتیجه تعادل روحی افراد فراهم می شود ودر نهایت به آرامش روحی، روانی خواهد رسید.

نماز:

کلمه نماز نشان می دهد که رابطه ای بین انسان وپروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه وخاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می بخشد. که حسن صفای روحی و آرامش قلبی وامنت روانی را در او بر می انگیزد. چون انسان در نماز (البته اگر به طور صحیح وشایسته برگزار شود) با تمام اعضای بدن وحواس خود متوجه خدا می شود واز همه اشتغالات ومشکلات دنیا روی بر می گرداند وبه هیچ چیز جدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد، فکر نمی کند.

همین روی گردانی کامل از مشکلات وهموم زندگی وپندنبشیدن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرزاسازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می شود. این حالت آرزاسازی و آرامش روانی نشانی از نظر در مانی تأثیر بسزایی در کاهش شدّت تشنجات عصبی (ناشنی از فشار زندگی روزانه وپایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند) دارد. قرآن در سوره مبارکه رعد می فرماید:
"الا یذکرالله تعظمّن القلوب،" (آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها، آرامش می یابد) ودر سوره مبارکه طه می فرماید:
«قم الصلوة لذّکری» (نماز را برای یاد من به پا دار).

حالت وقتی این دو آیه را کنار هم قرار می دهیم به این نتیجه می رسیم که نماز برای ایجاد امنیتان قلب و آرامش تأثیرات فراوانی دارد. از لحاظ روانی آشکار کردن مشکلات ومسائل وگرفتاریها ونااحتیها وپناه آنها برای شخصی دیگر موجب آرامش روانی وتخلیه فشار روحی می شود. حال اگر بیان مشکلات برای یک دوست صمیمی چنین تأثیری بر آرامش روان آدمی می گذارد پس بازگو کردن آن در محضر خداوند که از همه کس به ما نزدیکتر است وبه ما مهربانتر است یقینا آرامش بخشنتر وسنگین دهنده تر می باشد.

روژه:

روژه هم از نظر تقویت روح وروان آدمی کمک بسیار خوبی برای انسان می باشد. چرا که نخوردن ویتاشنیدن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خالق و آفریدگان این عالم وهمه هستی،وقتی تمرین برای انسان از جهت کنترل شهوات وفراتر می رود. روحیه صبر وتقوا را در آدمی پرورش می دهد. لذا در مقابل ناملایمات خود بی نالی و تشنگی نشان نمی دهد. با ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذلین من قبلکم لعلکم تتقون، (ای افرادی که ایمان آورده اید. روزه بر شما نوشته شد همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزگار شوید).تداوم تمرین مهار کردن شهوات وتسلط بر آنها به مدت یکماه،سبب تقویت اراده انسان می شود. ووقتی اراده انسان قوی شد دیگر در مقابل ناملایمات وگرفتاریها احساس ضعف از خود نشان نمی دهد ویا آرامش کامل به رفیع آن گرفتاری ونگرانی می پردازد.

زکات:

زکات عبادتی است که اسلام آزا بر مسلمانان واجب کرده است. ومنظور از این کار، پرداخت بخشی از اموال به کسانی که نیازمند هستند ویا مصرف بخشی از سال در مصارفی که منفعت عمومی داشته باشد. با این کار روحیه مشارکت وهمکاری وهمدردی کردن با دیگران خصوصا فقرا را در آدمی زنده می کند. ودر مقابل روحیه بخل ومال پرستی وخود خواهی را از آدمی دور می کند. قرآن در سوره مبارکه بقره،چهار عامل آرامش بخشی را مطرح می کند که یکی از آنها پرداخت زکات است. «الذین آمنوا وعللوا الصالحات وقاموا الصلوة واتوا الزکاة لهم اجرهم عند ربهم ولا خوف علیهم ولا هم یحزنون» (کسانی که ایمان آورده اند واعمال صالح انجام داده اند ونماز بر پا داشته اند وزکات را پرداخته اند، اجرشان نزد پروردگارشان است ونه ترسی بر آنهاست ونه غشگین می شوند.)

۱۳- عفت وپاکدامنی:

عفت" لفظه مقابل شکم پرستی وشهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می شود. راقب در مفردات عفتّ را

اینگونه معنی می‌کنده‌که، به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از علیّه شهوت باز می‌دارد. وعیف کسی است که دارای این وصف باشد. " حال رابطه عفت ویاکدامنی باآرامش در چیست؟باید گفت: اولاً نتیجه عفت ویاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است وطهارت ویاکی نفس یکگ آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد.
و ثانیاً انسانهای عقیف فکرشان کمتر به امور جنسی وشهوی مشغول می‌شود ووقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آنها نسبت به این امور کمتر خواهد شد.ولذا تعادل روحی پیدا می‌کنند. برای همین انسانهای عقیف به مراتب از افراد لا ابالی وهوس باز و... از آرامش روحی وتعادل شخصیتی بیشتری در زندگی بر خوردارند.
یکی از آباتی که می‌توان این مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است:
قال لنبؤئمن یقتضوا من إصهارهم ویحفظوا فروجهم ذلک امر لکم لهم ان لله خیر بما یصنعون(به مؤمنان یگر چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان فرو گیرند)وعفاف خودرا حفظ کنند. این برای آنها بآیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می‌دهند آگاه است.)

در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت ویاکی انسان می‌شود اشاره می‌کند، که هر دوی آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم وپوشاندن وحفظ کردن عورتین از نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی وعفاف هستند. کنترل چشم یکی از دستورات مهم عظامی اخلاق برای کنترل فکر وجلوگیری از اندیشه های باطل است، چراکه وقتی چشم کنترل شد وآتجه که نمی‌بایست بیند، ندیده، فکر هم طبیعاً مشغول این امور نمی‌شود.
وقتی فکر انسان مغفولت نداشت،قلب هم مشغولت پیدا نمی‌کند. ونتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی وآرامش فکری وآرامش جسمی می‌... می‌شود.

نکته " یقتضوا" (درآیه گذشته از ساده غَضّ به معنی کم کردن ونقصان است که در بسیاری از موارد در کونه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می‌رود. بنا براین آیه نمی‌گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو بینند،بلکه می‌گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. واین تعبیر لفظی است،نه این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بایزن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست ویا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبرو می‌شود، بخواهد چشم خود را به کلی ببندد ادامه راه رفتن ومماند آن برای او نامسکن می‌شود. اما اگر نگاه را از صورت واندام او برگردد وچشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است وآن صحنه ای را که متوجع است از منظره دید خود به کلی حذف کرده است.

دراین ایبه علاوه بر اینکه حفظ چشم وکنترل آن را راه رسیدن به پاکی وآرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی وعهدم ارتکاب به زنا وپوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش وپاکی معرفی فرموده است " بحفظوا فروجهم ذلک امر لکم "این دو روش (یعنی کنترل چشم وپوشش شرمگاه از نگاه دیگران برای دین ودنیای افراد نافع تر برای پاک ماندن از نهمت مذهبتر وبه نفوی زیبدیگر است "

برای همین وقتی کسی خود را از تعرض وبرخورد با نامحرمان حفظ کند. یقیناً نهمت ارتکاب فساد وحشاه وسنکرات با او زده نمی‌شود ودر نتیجه اعصاب وروان او به هم ریخته نمی‌شودوجنگ وعاوا وخوثریزی بر پا نمی‌گردد.
و از طرفی "حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها وعواقب ناگوار بینامهربانی آزمیزی حفظ می‌کند "

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می‌کند و آنها را به نابودی واژ هم باشدگی می‌کشاند، شیوع بینامرپایی است که در اثر بی بند وباری افراد پدید آمده است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز آمار مبتلایان به ایدز افزوده می‌شود. یکی از راههای انتقال این بیماری ارتکاب به زنا وآمیزشهای جنسی است. کسانی که مبتلا به این بیماری می‌شوند، در جامعه مورد طرد واقع می‌شوند وافراد با دید بد به آنها نگاه می‌کنند. برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی وروانی می‌شوند. و همیشه مضطرب وپریشان حال هستند. حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می‌کردند وچشم خود را از نگاه وارکتاب به نگاه می‌پوشاندند ودامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و... آلوده نمی‌ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی‌شوند ودر نهایت زندگی شان سرشار از آرامش وامینت می‌شد.

۱۴- محبت، نیکو کاری واحسان به دیگران:

انسان نشئه محبت ونیکی می‌باشد. واکر از محبت ونیکی واحسان کسی بهره مند شد، احساس آرامش وامینت وجدند او را می‌گیرد. خداوند برای اینکه همه ما به داشتن این روحیه‌وروحیهٔ محبت کردن به دیگران تشویق کند،بایدانش کسانی که (اهل محبت وکمک واحسان به دیگران هستند واسباب امینت وآرامش دیگران را فراهم می‌کنند) رادارستادن آنها به مقام امینت وآرامش در دنیا وآخرت بیان می‌کند.
یلبی من اسلم وجهه له وحق حسن فله اجره عند ربّه ولا خوف علیهم ولاهم یحزنون؛ (آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند ونیکوکار باشد)بایدانش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست ونه عسگین می‌شوند)

پس می‌توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار وخدمت رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می‌کنند خداوند هم در مقابل آرامش وامینت دنیا وآخرت آنها را فراهم می‌کند. نیکی به دیگران وشاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادایی روحی را نصیب انسان می‌کند. ویک آرامش روانی را به انسان می‌دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیر المیزان " مراد به احسان عمل صالح است " . بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش وامینت در دنیا وآخرت مشروط به دو شرط است ۱- تسلیم خداوند ۲- عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر وسیره عظمی ووش دائمی داشتن).

امینت وآرامش مطلق در دنیا وآخرت را از (لواخوف ولایم یحزنون) می‌فهمیم چون به صورت مطلق آمده است ومقصد به قیامی شده است. وبه افرادی که اهل احسان هستند مؤذنه آرامش وامینت میهنگی وجاوبدان را می‌دهد وبه آنها می‌فهماند که " روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی‌شود واما امید بخشی اسلام واحسان وآرامش حاصل از آن وراهی از انگیزه های خوف وحزن دائم ؛ همانا گشوده شدن در بهشت بر روی مسلم ومحسن می‌باشد. بادیگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. «المالومون اخواه»

همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس واضطراب دست می‌دهد. ولی وقتی با گروه باشد حق آرامش برای اوایجاد می‌شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند وبرای حفظ گروه محبت واحسان به آنها لازم است. همکاری با دیگران وکمک مالی ومعنوی به آنها در قالب اتفاق وصدقۀ نه هدیه وایثار گذشت وعفو وبخشش و... می‌تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند. پیامبر (ص) در حدیث قدسی از محبت وتعاون میان مردم به صورت جمل عامل محبت خداوند یابی به آرامش والطمینان وامینت یاد می‌کند. آنجا که می‌فرماید: «قال الله تعالی: یحفت محبتی للممتلینین فی وحفت محبتی للمتراورین فی، وحفت محبتی للمنتالینین فی، الذین یبعرون مساجیدی بذکری، ویطمون الناس الخیره، ویدعونهم الی طاعتی اولئک اولیائی الذین اظلم فی ظل عرشی واسکنهم فی جواری وامنهم من عبادی وادخلهم الجنة قبل الناس یحسبنا ته عام یتمنون فیها وهم فیهاخالدون، پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (لا ان اولیاء الله لاجوف علیهم ولاهم یحزنون)

۱۵- اصلاح:

اصلاح که به معنی درست کردن وعیوب را بر طرف کردن می‌آید. در قرآن که گاهی به صورت مطلق استعمال شده می‌توان برداشت کرد که منظور، هم اصلاح خویشن است وهم اصلاح جامعه ودیگران. اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق ورفتار درستی پیدا کند ثمرهٔ این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی وروانی است. چرا که خودسازی یعنی پاکسازی روح از آلودگیهای اخلاقی، وطهارت وپاکی روح، تسکین دهنده وآرامش بخش می‌باشد. اصلاح جامعه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می‌گذارد، یعنی اگر جامعه ای اصلاح شد وآلودگیها وتخلفت وجنایات در آن جامعه به حد اقل رسیده، همه کسانی که در آن جامعه هستند احساس امینت وآرامش می‌کنند وترس ودلهره و... از وجودشان بیرون می‌رود. پس برای اینکه حس امینت وآرامش فضلی زندگی انسان را بگیرد لازم است اول به اصلاح خویش وبعده به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه این کار را وظیفه خود بدانند، فضای این جامعه برای همه گنگشان می‌شود.

قرآن در سوره مبارکه اعراف می‌فرماید: یا ای آدمی اما باینکه رحل منکم یقصون علیکم آتائی فانی واصلح ولاخوف علیهم ولا هم یحزنون، (ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سرفرازان بیایند که آیات مرا برای شما باز گو کنند. (از آنها بیروی کنید) زیرا آنها که برهیز گاری پیشه کنند وعمل صالح انجام دهند (دور اصلاح خویش ودیگران بکشند) به ترسی بر آنها هست ونه غمناک هستند.)با توجه به این آیه می‌توان گفت که کوشش در جهت اصلاح خویشن ودیگران، ترس وغم را از دل آدمی دور می‌کند نه در این دنیا نا امنی وهتدید وترس سراغ آدمی می‌آید ونه در آخرت، چرا که پاک سازی خویشنن وساختن نفس موجب رضای الهی می‌شوددر نتیجه امینت اخروی آدمی تضمین شده است.

در جامعه ای که انسانهای مصلح واصلاح کننده وجود نداشته باشد، خطر نا امنی وویی آن جامعه را تهدید می‌کند. ودر مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه بپردازند وفساد وناهمی وجرم وخلاف را در آن جامعه نابود کنند. این جامعه یک جامعه آرمانی وایده آل می‌شود که از نعمت امینت برخوردار است که همه افراد آن جامعه هم از این نعمت بهره مند می‌شوند.

عائنه: دراین پژوهش سعی شد تا راههای رسیدن به آرامش روحی وروانی را از دیدگاه قرآن ذیال کنیم. ولذا از بطنهای حاشیه ای خودداری شده است. قطعاً این پژوهش کاملترین پژوهش دراین جهت نخواهد بود، وایند در آینده نزدیک با تحقیقی گسترده تر کاملتر گردد. در این تحقیق شایبه آوردن مباحث مانند دیدگاه وراثتسانان یا تعریف روان و... ضروری به نظر می‌آید ولی به خاطر محدودیت های امکان آوردن آن بختنا وجود نداشت. ولی سعی دارم در تحقیقی دیگر این نواقص رافع کنم تا شاید اثری قابل قبول برای اهلسن پدید آید.

منابع ومآخذ:

- ۱- القرآن الکریم – ترجمه ناصر مکارم شیرازی
- ۲- المفردات فی غریب القرآن – ابوالقاسم حسن بن محمد الزّاجب الاسفهانئی متوفی ۵۰۲-۵۰۳ دفر نشر الکتاب
- ۳- مجمع البحرین- فخرالدین طریحی - تحقیق: سیداحمد حسینی- ناشر مکتب نشر الثقافه الاسلامیه
- ۴- العین – خلیل بن احمدالقرامیدی- تحقیق: دکتر ابراهیم سامرائی،دکتر مهدی المخرومی- مؤسسه دارالهیجره
- ۵- لغت نامه دهخدا،علی اکبر دهخدا- مؤسسه انتشارات وچاپ دانتگاه تهران
- ۶- فرهنگ فارسی به فارسی پیام‌دکتر سید محمود اختریان- چاپ پیام
- ۷- شرح وتفسیر لغات قرآن – جعفر شریعنداری- مؤسسه چاپ وانتشارات قدسی رشوی
- ۸- المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه – سید کاظم محمدی،محمد دفنی - نشر امام علی (ع)
- ۹- ترجمه تفسیر مجمع البیان- شیخ ابوالفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری،احمد بهشتی،شیخ محمد رزای،سید هاشم رسولی مجلاتی،علی محبت،علی کاظمی،محمد متفح،شیباالدین نجفی،حسین نوری- انتشارات فراهانی- تهران
- ۱۰- ترجمه تفسیر المیزان،سید محمد حسین طباطبائی (۱۴۰۲م) - مترجم: سیدمحمد باقرموسی همدانی- قم- دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین
- ۱۱- پروتوی از قرآن – سید محمود طالقانی- تهران شرکت سهامی انتشار
- ۱۲- تفسیر نمونه- ناصر مکارم شیرازی- نشر تهران – دارالکتب الاسلامیه

۱۳- تفسیر نور- محسن قرآنی- ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن- چاپخانه بزرگ قرآن کریم

۱۴کشف الحقایق عن نکات الآيات والدقائق- محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران

۱۵- روح الجنان وروض الجناتی تفسیر القرآن- ابوالفتح رازی (حسین بن علی بن محمد الخراسی نیشابوری)- بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدسی رضوی

۱۶- الدرالشعرا(وبها مشهراالقرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس)جلال الدین سیوطی- مطبعه الفتح- جده- ناشر دارالمعرفه

۱۷- فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق - قاهره

۱۸- بحارالانوار- محمد باقی مجلسی- مؤسسه الوهابیروت- لبنان- انتشار۱۴۰۴

۱۹- دایره المعارف قرآن کریم ج ۱- مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم

۲۰- معارف قرآن(۷)-اخلاق قرآن- محمد علی مصباح زیدی-نگارش: محمد حسین اسکندری- انتشارات مؤسسه امام خمینی

۲۱- پیام قرآن - اخلاقی قرآن- ناصر مکارم شیرازی- ناشر مدرسه امیرالمؤمنین

۲۲- معراج المعاده- احمد زبانی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران

۲۳- سیمای صابران در قرآن- یوسف قزواوی- ترجمه وتحقیق: محمد علی فداکاری - انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی

۲۴- نقش ایمان در زندگی- یوسف قزواوی- ترجمه: فرزانه فغاری،محسن ناموری- نشر احسان

۲۵- قرآن وروانشناسی- محمد عثمان نجابی - ترجمه عباس عرب- نشربنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی

۲۶ بازگشت به خوشبختی یا توبه نصوح- رضوانعلی مصیبی- ناشر جامعه القرآن الکریم- چاپ اقم

۲۷مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان)سال ۱۴- شماره۳- مرداد وشهریور ۱۳۸۳

راههای رسیدن به آرامش روانی

نویسنده: حسن عسگری

منبع:سایت باشگاه اندیشه

مقدمه:

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و دراین راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف راههای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد ازسوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هریک بخش قابل توجهی از پژوهش های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. درسالهای اخیر گوشش های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری های روانی و اضطراب های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در ازمان بردن یا پیشگیری ازبیماری های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان از ۷۰درصد تجاوز نمی کنند. وانگهی حال ساده ای از بیماریان پس از روان درمانی گاه بهتر هم شده و یا بیماری پس ازمدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و ازطریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که بهترین عامل در درمان بیماریهای روانی «دین» است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند، که «ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری های روانی برپژه اضطراب و افسردگی است». ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زندگی خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد».

کارل یانگ روان کلام می گوید: «درطول سی سال گذشته افراد زیادی از ملت های مختلف جهان متصدان با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سرمی برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلتش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که نکت نک آثان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده اند که آن چیزی را که اودان موجود در هر زمان به پیروان خود می دهند نداشتند و نکت نک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند».

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام جامع ادیان و اکمل ادیان است پس متشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبراکرم(ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته ودر آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو برآئیم تا با نگاهی اجتهالی دیدگاه قرآن را در مورد آرامش روحی وروانی و راههای رسیدن به آن را مورد بررسی قرار دهیم.

راههای رسیدن به آرامش روانی ازنگاه قرآن ۱- ایمان: ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا ورسولش، آچنان باور و تصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن وثابت ویقینی که دچار لرزش ویرشانی نشود وخیالات ووسوسه ها در آن تأثیر نگذارد وقلب و احساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد. در قرآن در مورد مبارک فتح می خوانیم: «هوالمذی ازل السکینه فی قلوب المؤمنین لئودادوا ایمانا مع ایمانهم و…» اوکسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیافزاند… اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی وروانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش درادیان ایمان به خدا می باشد. به تعبیر علامه طباطبائی «ظاهر مراد از سکینت در این آیه آرامش وسکون نفسی واطمینان آن، به عقایدی است که به آن آورده ولفقا نزول سکینت را این دانسته که» لئودادوا ایمانا مع ایمانهم «اما ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات واطمینان را لازمه مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر وکاملتر شود». یقیناً داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است وکسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است وهیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه وافکار موهوم ویا گمراهی های فراوان دست به گریبان است. ولذا دلشما در درون خود دچار بیکاری بزرگ است وهیمنه هم در انتخاب مسیر زندگی ودر تصمیم گیریهای دچار سر در گمی است. ولی بر خلاف آن انسان با ایمان از همه اینها آسوده است وهمه افکار واهداف واندیشه هارا تحت لوی یک هدف گرد آورده است وقطع به خاطر آن تلاش می کندتوبه سوی آن می شناید وآن عبارست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. ولذا هیچ وقت سر در گم نیست وهیمنه در یک آرامش روحی به سر می برد.

راجع به ایمان وفرایند آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می زندقلا نمی توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنم:

آیة الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم لولئک لهم الامن وهم ممتدون ﴿۱﴾ (آیة آنها که ایمان آوردند،وایمان خود را با شرک وستم نیاوردند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافگاند).

این آیه تضمین یکت از کید قوی است زیرا مشتمل است بر استنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسبیه است. به تعبیر علامه طباطبائی نتیجه این تأکیدهای بی در بی این است که ناپدید هیچ وجه در اختصاص (امینت/اهداب) برای مؤمنین شک و تردید داشت واین آیه شریفه هم دلالت می کند براینکه امینت (آرامش)وهدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرط اینکه یوری این ایمان با برده های مثل شرک وستم پوشیده نشود. و مراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بود وآن را فاسد یوی اثر می سازد. که اکثر مفسرین آرا شرک دانسته واین را از آیة(ان الشرک لظلم عظیم) استفاده کرده اند.

به هر حال با توجه به این آیات و آیات دیگر می توان به این اصل مهم رسید که: امینت (آرامش روحی تنها نوعی به دست می آید که در جوامع انسانی دوامل حکومت کند، ایمان وعادل اجتماعی، بگر پایه های ایمان به خدا،مترئول گردد،و احساس مسئولیت در برابرپروردگار، از میان برود،عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم وستم بسپارد،دینیت در چنان جامعه ای وجود نخواهد داشت وبه همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط تا امنی های مختلف در دنیا می کنندروز به روز فاصلهٔ مردم جهان از آرامش وامینت واقعی بیشتر می گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق اشاره شده. پایه های ایمان لرزان وظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش وامینت روحی برای هیچکس جای تردید نیست همانطور که ناراحتی وجدان سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی باشد. ۲- ذکر: ذکر در لغت: در کتاب العین،کهنترین فرهنگنامهٔ ادب عرب آمده است:﴿ الذکر: الحفظ للشیء، و تذکره وهو مَنی علی ذکر- الذکر:گاه داشتن چیزی واز آن یاد کردن است،چنانچه گفته می شود من به یاد او هستم.والذکر: جری اللشیء،علی لسانک تقول جری منه ذکر.ذکر عبارتست از جاری شدن چیزی بر زبان انسان چنانچه گفته می شود یادی از او به میان آمد.﴾

ذکر در اصطلاح: معنای جامع ذکر همان یادآوری به قلب و زبان است که گاهی در برابر غفلت و گاهی در برابر نسیان به کار می رود.

غفلت به معنی توجه نداشتن به علم ونسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است. بعد از روشن شدن معنای ذکر خوب است به رابطه این واژه با عوامل آرامش پیروانیم. قرآن یکی از عوامل آرامش را «ذکر» یاد خدا،معرفی کرده است. چنانچه می فرماید: «الذین آمنوا وطمئنن قلوبهم بیه ذکر الله الیه ذکر الله تطمئن القلوب» «آنها کسانی که به خدا برمی گردند،کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دلهایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است.»آنگاه باید،تنها یا یاد خدا دلها آرامش می یابد.

اطمینان به معنی آرامش وقرار گرفتن در آسود مطمئن، همان نفس مطمئه است که در آیه: (یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فاطقی فی عبادی وادخلی جنتی ) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، در آمدن در سلک بندگان خدا ورودود به بهشت است.

مراد از (ذکرالله) یاد خدا، مطلق توجه انسان به خداست. در تراجم زندگی واتوهی کارها ونگاههای موجود ودر اضطرابی که بسیاری از مردم را ناپدید می کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می گیرد. ازاین رو سزواوار است که دشواریهای درونی خود را به ذکر خداوند، چاره کنیم. زیرا برترین چاره ای که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات وحیجانها ودر گیریهاست واتعمار شرق وغرب آن را دامن می زند. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگرچه یکی از معادلی روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصوص صا در وقت گناه است.

برکات یاد خدا: ۱- یادنعمتهای خدا عامل شکر است. ۲- یادقدرت او سبب توکل بر اوست ۳- یاد الطاف او مایهٔ محبت است ۴- یاد فقر و خشم او عامل خوف (ترس)از اوست ۵- یاد عظمت و بزرگی او سبب خشیت در مقابل اوست ۶- یاد علم اوبه پنهان و آشکار مایهٔ حیا و پاکدامنی ماست۷- یاد عفو و کرم او مایهٔ امید وتوبه است۸- یاد عدل او عامل تقوی وپرهیزگاری است "

درمعراج السعاده دربارهٔ ذکر حقیقی آمده است که:

«ذکر حقیقی عبارتست از یاد نمودن خدا در دل وجون زبان هم به موافقت دل حرکت کند نور علی نور است واما مجرد ذکر زبان

اگر چه هر گاه به قصد قربت وواب باشد فایده بسیار بر آن مرتب است اما اثر ائس و محبت و یاد خدا در دل حاصل نمی شود،

بس ذکر حقیقی ذکری است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کوند واگرفظ باریان خدا را یاد کنیم ولی دردل از یاداو غافل باشیم، این نوع ذکر، ذکر حقیقی وتأثیر گذار به حساب نمی آید ولذا قلتما ذکر ی که لققه زبان باشد اثر آرامش بخشی هم نخواهد داشت.

به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می کند. وآن ذکری می توانبد عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی)باشد. ذکرقلبی است که روح همهٔ عبادت‌های عملیهٔ می باشد. پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجه خدای متعال باشد وبه زبان پر اذکاری که از طریق شرح رسیده، مداومت کند انس بهشی پیدا می کند وکسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است. چرا که خداوند بهترین وامتنب بخش ترین موجود می باشد.وکسی نیست که توانبد مقابله با قدرت الهی را داشته باشد. پس به حق باید گفت که کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا تأویس باشد. بهترین راه انس به خدا،یاد اوست، وبهترین نوع یاد خداوند هم (مناز)است.چرا که فرمود: ﴿اَللّٰمُ الصَّلٰوةُ لَذٰکِرِیَّ <sup>(</sup>مناز﴾ را برای یاد من به یا بار ﴾ ۳- ﴿تَوَكَّلْ عَلٰی رَبِّکَ <sup>(</sup>توکل﴾ از ریشة (توکل) می باشد. وبه معنی توکل گرفتن وواگذااری کارها به وکیلی می باشد. در مجمع البحرین آمده است که: ﴿التَّوَكَّلُ عَلٰی اللّٰهِ: انْفِصَالُ الْعَبْدِ فِي مَجْمَعٍ مَا يَأْمُرُهُ مِنَ الْمُخْلُوفِينَ بِعَيْهِ: اِنْدَاءٌ بِرَأْسِهِمْ بِهٖ اَرْوَحُهُمْ اِذَا هُوَ فِي حَيْثُ مَقْلَعِ امِيَدٍ كُنْتُ. وَتَنْهَا بِيءُ خَدَاوَنْدَ اَمِيَدٍ دَاخِلَةً بِنَاوَيْهِ حَتّٰی تَنْهَاهَا اَنْ يُّرَاجِعَ اِلَیَّ نَفْسَهُ اَوْ يَّخَافَ مِنْ مَخْلُوقٍ اَوْ يَّهْتَمَّ بِمُتَعَمَّرٍ a﴾

کسانی که در زندگی احساس فقر وناداری می کنند،ویا دچار ناراحتیها ونگرانی های دیدگری شده اند، برای رفع همهٔ این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست وفا ناپیدتر است اعتماد کنند. وعود را به او بسپارند. چون قدر تو بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنشدوعود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر ومصالحت بندگانش واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد وحمل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و ناامیدی را به عود نمی دهد،ودر مقابل مشکلات احساس ضعف ونیونی نمی کند. ودر برابر حوادث سخت مقاوم است. وهمین حالت موجب می شود که او در درون خود احساس امنیت وآرامش کند ولذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می شود و به راحتی سختیها ومشکلات را تحتل می کند.

در حدیث معراج می خوانیم که وقتی پیامبر (ص)ادر پیشگاه خداوند سوال کرد که ﴿اِنَّ الْبِعْمَالَ أَفْضَلُ <sup>(</sup>فرمود﴾ . لیس شیء عدنی افضل من التوکل علی والرضا بما قسمت. یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من وراضی بودن به تقسیم من، با فضیلت تر نیست.

علامه طباطبای در کتاب شریف میزان می فرماید: مومن این ترس را به خود راه ندهد. که اگر از خدا ترسدو خود اورا محترم شماره وین این جهت از آن محرمات نگردد،خوشی زندگی اش تأمین نشود وبه تنگی معیشت دچار گردد،باین‌ها تن خود نیست. چون زرق از ناحیه خداوند تعالی شمسائت شده وخداوند قادر است که از عهده شمسائت خود برآید. (من بیوکل علی الله فهو حسیه)کسی که بر خدا توکل کند از نفس وهوهای آن فرماهایی که می دهد خود را کنار بکشد وواژه خدای سبحان رابر ابراه خود مقدم ببادردوعملی راکه خداوند از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهدوبه عبارتی دیگره بین خدا شدنش شود وبه احکام او عمل کند.(فهرحسبه)چنین کسی که خدا کافی وکفیل او خواهد بودآن وقت آنچه که از آرزو کند خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد. البته آنچه را که او به مقتضای

ظرفتش ماه خویشی وزندگی وسعادت خود تنخیش می دهد نه آنچه را که واهمهٔ کاذبش سعادت وخوشی می داند. واینکه فرمود: خدا کافی وکفیل اوست عَلتَ این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سیها به او منتهی می شود.

به هر حال این نتیجه گیری قطعی است که کسی مینواند آرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همهٔ قدرتها به قدرت او ختم می شود را پشتیبان خود بداند. واگر وکالت همهٔ امور زندگی اش را به او بسپارد یتینا احساس آرامش به او دست خواهد دادوئنگران نتیجه وعاقبت کار نیست چرا که عاقبت همهٔ امور به دست خداست. ۴- ﴿تَقْوٰی وَیَرْوِیْهِ کٰرِهَیْ: تَقْوٰی اِذَا سَاوَدَ الْوَقَیْءَ <sup>(</sup>به معنی نگهداری است وبه این معنی که انسان خود را از زشیها وسیدیها وآوَدگیها وگناهان نگه می دارد. تقوی یکن تیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند. ودرروایع نقش ترمز ریشمندهی را دارد که ماشین وجود انسان دا در پرتگاهها حفظ واز تند رویهای خطرناک، باز می دارد.﴾

به همین دلیل امیرالمؤمنین علی (ع)تقوا را به عنوان ذمترینوشه دربرابر خطرات گناه شمرده است. آنجا که می فرماید: ﴿اطلوا عِبَادَ اللّٰهِ اَنَّ التَّقْوٰی دَارُ حَمِیْنٍ <sup>(</sup>زیرا﴾ ای بندگان خدا! بدانید که تقوا قلعه ای محکم وغیرقابل نفوذ است. در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده اسست یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود وی این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است،آیه شریفه:

﴿لَا اِنَّ اَوْلَیَّاءَ اللّٰهِ لَاحِوْفَ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزِنُوْنَ اَلَّذِیْنَ اٰتَمَرُوْا وَكَاتَمُوْا بِیَقُوْنٍ لِّهُمُ الْبِیْرٰتِ یَوْمَ الْحِجَابِ الدِّیْنِ وَالْاٰخِرَیْمُ... <sup>(</sup>اولاد﴾

آگاه باشید (دوستان و اولیای خدا نه ترسدند وانه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردند)و مخالفت فرمان خدا)برهیز می گردند در زندگی دنیا وآخرت،شادوسوروانند.

که دراین آیه اهل ایمان وتقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا وآخرت ترس وناراحتی وجود ندارد،آنها در امنیت وآرامش به سر می برند. در مجمع البیان آمده است که: خوف از الله عز و جل بوقوع وجرع نظیر یکنهنگرندآن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است. ومقابل آن امنیت وآرامش است. وجزن، سختی انتوه است ومقابل آن سرور وخوشحالی است. پس با توجه به این آیه می توان گفت که دوستان وولیای الهی که خود را منتصف به دو صفت ایمان وتقوا کرده باشند، در دنیا وآخرت در امنیت وآرامش به سر می برند ویان وعده ای است از طرف خدا وند، وخواوند هم خلف وعده نمی کنند.

دو نکته از میزان ذیل این آیه: ۱- قرآن با آوردن کلمه (آمنوا) فهمانده است که اولیاء خدا قلی از ایمان آوردن تقوایی مستمرند. داشته اند. فرمود: ﴿الَّذِیْنَ اٰتَمَرُوْا <sup>(</sup>وسیسی بر این جمله عطف کرده که (واکاتوا بِیَقُوْنٍ) ویا آوردن این جمله می فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دانما تقوی داشته اند ومعوم می شود که ایمان ابتدایی مسوق به تقوا نیست بلکه ایمان وتقوی افرادمعمولی متقارینشدو با هم پیدا می شوند ویا بر عکس اولیاء خدا، اول ایمان در آنان پیدا می شود،بعینا به تدریج دارای تقوا می گردند، آن هم تقوایی مستمر ودائمی، پس منظور از ایمان مرتبهٔ دیگری از مراتب ایمان است غیر از مرتبأول که در قراد معمولی یافت می شود.﴾

۲- ترس وناراحتی که از احوال طبیعی وعارضی انسانهاست ویک امر فطری به حساب می آید، چگونه می توان آن را از وجود اولیای خدا منتفی دانست ؟

در پاسخ باید گفت: جزن وخوف از احوال طبیعی وعارضی است که در طبیعت همهٔ انسانهاوجود دارد لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف واندوه وحسب وبغضی را از خدا می داندتواین اولیاءالهی از هیچ چیزی نه در دنیا و نه در آخرت نمی ترسندواندوهاک نمی شوند،وتنها ترسی که دارند از خدای سبحان است. آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان وتقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طوفانهای زندگی آنها را نکان نمی دهد. بلکه به مقسون روایت (المنون کالتجیل الراسخ لاحترک الفعواصف) همچون کوه در برابر تند باد حوادث مستقام به خرج می دهد. ۵- توبه، توبه، وپاز گوشت از گناه وحركت به سوی خدای تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرب دومی با خدای تبدیل کننده سیئات به حسنت وما یامید ما ایمدان وتخشین مقام علوان ولؤلین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همهٔ خواصی که داردیک خاصیت ویژه وممتاز، برای توبه کننده دارد، وآن ایجاد آرامش وامپنجان روحی وروانی است. چرا که کسی که خود را گنه کار می داند در یک روحی بره سر می برد که با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش وسكون خاطر فرد می شود. وراغب می گوید: ﴿التوب: ترک الذنوب علی اجمال الوجوه وهو ابلغ ویجوه الاعتذار فان الاعتذار علی ثلاثة اوجه: امان ان یتحول المعتذر: لم اقبل اویتوکل: فطرت لاجل الذنوب ففعلت وسانت وقد فعلت ولازایلذکرک وهو الاخیر هو التوبه، <sup>(</sup>توب﴾ (که عبادت دیگر توبه است) به معنای ترک گناه، به زیباترین صورت است. وآن مراتبن وبلخترین وجه از وجود معذرت خواهی است. زیرا عذر خواستن بر سه نوع است: با اینکه شخص عذرخواه می گوید: فلان کار را نکردم، با می گوید: آن کار را کردم ولی منظرم از این کار چنین وجنان بوده است(به تعبیر بهتر در صدد توبه کردن کار خود می آیدوموجه استن آن)ا، یا اینکه می گوید: آن کار را کرده ام (وینا آن گناه را کرده ام) ولی بند کرده ام ودیگر بار نکرار نخواهم کردوا آن دست خواهم کشید، قسم چهآرمی برای عذر خواهی متصور نیست وقسم آخر، همان توبه است ﴿... <sup>(</sup>در قرآن﴾

در قرآن آیات فراوانی پیرامون توبه وفرایند آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه ای اشاره به موضوع مورد بحث ما داردوبه گونه ای آرامش را در نهاد گنکاران ایجاد می کند،آنها را به رحمت الهی امید وار می سازد این آیه شریفه است که: ﴿ظَلَّ بِاَعْدٰی الَّذِیْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰی اَنْفُسِهِمْ لَا تَنْظُرُوْنَ رَحْمَةً لِّلّٰهِ یَغْفِرُ الذَّنُوْبَ جَمِیْعًا ۗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِیْمُ <sup>(</sup>بنگاری این بندگان من که بر خود اسراف وستمن کرده اید)از رحمت خداوند نوسید نشوید که خداوند همهٔ گناهکاران را می آرمزد زیرا او بسیار آمرزنده ومهربان است.﴾

چون خاصیت توبه بازگشت به خداوند است وموجب تطفهٔ روان از فشار گناه می شود وحالت پاک وپهلارت تخسین را به انسان بر می گرداند. برای همین احساس آرامشی معین وجود انسان را فرا می گیرد. ووقتی آرامش روحی وروانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عسیبی دست پیدا می کند.

علامة طباطبای (رضوان الله تعالی علیه) توبه را به دو قسم تقسیم کرده اند:

ویکی توبهٔ خدا، که عبارت است از برگشتن خدا به سوی عبده ﴿ویرگی توبهٔ عبده، که عبارتست از برگشتن بنده به سوی خدا﴾ به استغفار ﴿وَدَسْتُ بِرَدِّاِشِثِ اِز مَعْصِیَتِ: عَمَلِیْ اِخْلَاقٍ رَاجِعٌ بِفِرْطِ قِوَلِیْ تَوْبَةٍ وَبِأَبْرِشِ اَنْ دَر کُنْاهِلَیْاَنَ بِنِ اَیْنِ بَحْثِ بِرِدَاخَتِهٖ اِنْدَ وَاِز مَجْمَعِ مَطْلَاقِیِ کِهٖ وَجِوَدِ دَارِدُ بِهٖ اِیْنِ جِیْعِ نَبْذِیْ مِی تَوَانِ رَسِیْدُ کِهٖ شَرَطُ بِلْمَبْرِشِ تَوْبَةٍ بِهٖ سَهٗ صَوْرَتِ خَلَاصِیِ هِیَ شُدَ: - <sup>(</sup>رجوع ویرگشت از گناه﴾ ۲- ندامت وبشیمائی واقعی از گناه ۳- عزم بر ترک گناهه وتکرار نکردن آن. ۴- انس با قرآن: قرآن که خود یکنه نسخهٔ شفا بخش برای همهٔ دردها می باشد، خود را به عنوان یکن عامل جهت تسکین قلبها ومعظم کردن دل آرام بخش معرفی می کند. وهر کس با این نسخهٔ الهی انس بیشتری داشته باشد ویر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان وآرامش بیشتری بر وجودش حاکم می شود. قرآن خطاب به پیامبر (ص) می فرماید: ﴿وَقَالَ الَّذِیْنَ کَفَرُوْا لَوْ لَّاؤَلَّیْ عَلِیْنَا اَللّٰهُ لَمْ یَجْمَعْ عَلَیْنَا کُلَّ ذَکَکُمْ وَوَقَفَ تَرْوِیْلَهُ <sup>(</sup>واکفراون تکلمتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی شود ﴾ ۱۴ این به خاطر آن است که قلب تورا به وسیله آن محکم داریم (وازا این رو)آن را به تدریج بر تو خواندیم)﴾

از این آیه بر داشت می شود که به تدریج خواندن قرآن ومداموت برآن موجب استحکام قلب ودل می شود. ووقتی که قلب انسان ثابت ومعظم شد، هیچ غم وناراحتی نمی تواند آرامش آن را بر هم بزند ﴿... کَلِمَةً تُوَادُّ بِهٖ مَعْنٰی قَلْبِ اَسْتِ وَاَوَادُ اَنْ اَنْ جِزِیْیَ اَسْتِ کِهٖ اِنْسَانٌ بِاَنْ اَشِیْءًا رَا دِرْکَمٌ مِی کِنْدُوْنُ اَمَانَ نَفْسِ اِنْسَانَ اَسْتِ <sup>(</sup>﴾

تصویرسازی آبراهام فرانکلین از یک صاعقه‌زدن

پس همانگونه که نزول ندریجی قرآن بر قلب آن حضرت (پیامبر ص) موجب آرامش وسکون نفس ویا استحکام نفس او می‌گردید تلاوت مستمر وانس مداوم با آیات قرآن، می‌تواند موجب تثبیت قلوب وآرامش نفس هر کسی گردد.

در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترغیب درجات ایمان معرفی می‌کند: «لَمَّا تَلَوْتُمُو الْقُرْآنَ لَدُنَّ اِلٰهَ ذَاكِرَهٗ وَجِلْتُمْ فَلَيَبْهَمُ وَاذَا تَلَيْتُمْ خُلِبُوا اِيَّاهُ زَادَهُ اِيْمَانًا وَعِلْمًا وَعِلْمًا وَهَلَمَّ بِهِمْ يَرْجِعُونَ» (مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدای برده می‌شود دلهاشان ترسان می‌گرددوهمگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود ایمانشان افزونتر می‌گرددونتها بر پروردگارشان توکل دارند).

وهمچنین برای اینکه بر ایمان مؤمنین افزوده شود آرامش را بر آنها نازل میکند: **” هو الَّذِي اَوَّلَ السَّكِيَّةِ فِي قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيُرَاهُوا اِيْمَانًا مَعِ اِيْمَانِهِمْ ”**(او (خداوند) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کردتا ایمان آنها بر ایمانشان یفزاید).

از جمع بندی این چند آیه می‌توان به این نتیجه رسید که: آرامش واطمینان قلوب ودلها ونبوس، نصیب قاریان و تلاوت کنندگان قرآنی می‌شود که از درجات ایمانی بهره مند باشند وهر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می‌رود و هرچه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش واطمینان وامتیث بیشتر را احساس می‌کنند. ۷- امید:وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمی نصیب او خواهد شد که از آن لذت می‌برد و بهره مند می‌شود، از این لذتبه، احساس خوب وحالت مطلوب وشیرینی به وی دست می‌دهد که ما آن را ”رجاء“ می‌نامیم. یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می‌شودامید داشتن به آینده ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط وشادمانی می‌دهد ویرعکس نا امید به انسان احساس پایی وسرکشستگی وضعف وتوانائی می‌دهد. انسان ناامیدهمیشه شکست خورده است وانسان امیدوار در همهٔ صحنه ها پیروزمیدان است. درامد یک کج حالت انتظار به بهره مند شدن از نعمتات ووعظما در انسان ایجاد می‌کند واحساس خوش آیندی در دل او زنده می‌گردد واولا بر تلاش وحرکت او می‌دارد.

در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود داردواین حقیقت با تعمیری مثل رجاء ویأس ونفوط آورده شده است. به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است که: «يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا فَحَسِّبُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَاتَأْسُوْا مِنْ رُّوحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَبْسُ مِنْ رُّوحِ اللّٰهِ اَلَّا يَقُوْمَ (الْكَافِرِيْنَ) بِسِرَاتِهِمْ وَيُرِيْدَ وَاِذْ يُّوسُفُ وَيُرٰدُشِ جَسْتُوْهُ كَيْفَ وَاِذْ رَحِمْتَ خُدٰآ مٰيُوْسَ تَتَّوْبِيْهُ كَيْفَ تَنْهٰٓا جِرُوْهُ كَقَرٰوٰنٍ اِذْ رَحِمْتَ خُدٰآ يُّوْسَ مِمْ شُوْئِهِ».

حضرت یعقوب سفارش می‌کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف ویرادرش تا امید نشوند؛چرا که تا امید نوعی کفر است. چون انسان مؤمن ویا ایمان که خدا را وقدرت او را باور دارد ورحمت الهی راهمنواره مشاهده می‌کند، مگر ممکن است با این حال، ازحمت وعبایت خدا تا امید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساسی تا ایمیدی در وجودشان دارند. انسان، بدون امید، خصوصا امید به رحمت الهی نمی‌تواند زندگی خوب وآرامی را داشته با شد. وافراد نا امید ونامیوس درزندگی تعادل روحی خوبی ندارند. وبرای همین شیرینی ولذت زندگی را نمی‌چشدندوهمیشه در یک حالت نگرائی واضطراب وهراس به سر می‌برند.

برای اینکه یوان در زندگی در همه عرصه‌ها پیشرفت کرد می‌بایست در ابتدای کنار به عاقبت آن کار امیدواربود، وگرنه با تا امیدیی دست ودل انسان به کار نمی‌آید. امید، امید، محرک انسان برای رسیدن به خواسته‌ها وآرزوهاست. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی تا امید هستندرا جزء کافران به حساب می‌آوردبرای این است که یأس ونا امیدیی تا رحمت خدا، در حقیقت محدود کردن قدرت خداست.

نکته: (روح) درآیه (لَا تَأْسُوْا مِنْ رُّوحِ اللّٰهِ) به معنی نفس یا نفس خوش است وهر جا که استعمال می‌شود کنایه از راحتی، که خند تعب وسخنی دارد. وسفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی یعنی امید داشتن به زندگی وحیات که در آن انسان احساس آرامش وراحتی می‌کند پس می‌بایست در زندگی امید داشت. خصوصا امید به خداوند.که این امید مایهٔ برکات زیادی ازجمله آرامش روحی وروائی برای انسانها می‌باشد. ۸- دلداری ونسلی دادن گاهی موقع اتفاقات ناگوار وحوادث دردناک در زندگی رخ می‌دهد، آنگاه عرصه بر انسان تنگ می‌شود وروح ارواح آدمی به هم می‌ریزد که از شدت ناراحتی نمی‌داند چه بکندوهر کجا برود... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند،اولوا دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را قرا می‌گیردوچنان فشار روحی او تخلیه می‌شود که قابل توصیف نیست. لذا یکی از عواملی که موجب تسکین وآرامش افراد غمگنده وگرگزار ناراحت می‌شود، دلداری دادن واطهار همدردی کردن یا آنهاست. قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جریان داستان حضرت لوط(علی‌ه‌السلام)حضرت از تفرمای وسفادی که امتش مرتکب می‌شدند به سوه آمده بودسخت ناراحت بود، خداوندفرشتگانی را مأمور می‌کند تا بر لوط وارد شوند. لوطان ان چامت رسلا لوطا می‌ی. بهم وضاع بهم درعا وفالوا لاخف ولاعزن انا متوكل ك اهللك اأأ امرأتك كانت من الغابرين(هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها اندوهگین شدغ گفتند:تسرس وغمگین مایش، تو وخانواده ات راجات خواهیم داد، جز هسرت را که در میان قوم باقی می‌ماند).

فرشتگان وقتی دیدند لوط در غم وغمضه وناراحتی به سر می‌برد، او را دلداری دادند.. به او گفتند که ناراست وغمگین مایش. چرا که تو وخانواده ات (به جز هسرت) نجات پیدا می‌کنید ومانگی که کاران به عذاب می‌رسند. به گفته بعضی از مفسرین: لوط برای قوم خود نتیجه وناراحت بود، زمانیکه دید بالا، عظیم وعباب الهی موجه آنان می‌شود، فلیش گرفت وراه چاره وسیاست بر او تنگ شد.دیدگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می‌کرد آمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد.

ملائکه وقتی او را در انده ودل ننگی دیدند، گفتند: بر ما ویر خودت نرس وآزرده مایش. وپهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمایند نگران باش. ما فرستاده خدا هستیم وما تو وخانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز هسرت که در عذاب باقی خواهد ماند. به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرائی را از دل حضرت لوط بیرون بردند واورا آرام کردند. نمته این داستان در مورد حضرت ابراهیم هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند. خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی وروائی آثار بسیار مطلوبی دارد. وناراحتی شخص آسیب دیده را کم می‌کند؛از فشار روحی وروائی او می‌کاهدو موجب آرامش او را فراهم می‌کند. ۹- استعاذه (پناهندگی به خدا): یکی از خطرناکترین اموری که موجب هلاکت وسامط شدن او از انسایت وادعیت است، وسوسه شیطانی است. وچون شیطان برای گمراه کردن انسان وناپاید کردن او قسم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی‌کند. ویزر گترین سلاح را برای نابودی انسان،وسوسه کردن او به امور خلاف وگناه می‌داند. وقتی شیطان انسان را وسوسه می‌کند تا گناه ومعصیت وتفرمائی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستندوخداپرست هستند،یک حالت اضطراب ونرس گردیدند وجود آنها ایجاد می‌شود؛از عاقبت انجام این کارمی‌ترسند. خداوند در قرآن برای این افراد راه نجاتی راپرای خلاصیی از وسوسهٔشیطان نشان داده است واین راه، راه نجات از آن اضطراب وتزئید ودلهره ورسیدن به آرامش واطمینان قلبی از رعایت خداوند هم هست.

آن راه «استعاذه یا طلب پناهندگی» از خداوند،برای رهایی از شو وسوسه های شیطان است.

در سوره مبارکه اعراف آمده است: **” اَوَآتٰی بَطْرَعٰلِكَ مِنَ الشَّيْطٰنِ تُرٰغِبُ فٰسِتَعٰذُ بِاللّٰهِ مِنْهُ عَلِيمٌ ”**(وهرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسیده، بجایباید بر که شوا وداست).

پس یکی از امری که باعث ایجاد آرامش وراه رسیدن به اطمینان نفس است،پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه بی پناهان است. وهمه درسایه لطف الهی احساس امنیت وآرامش می‌کنند. ودمفرات آمده است که: **”زج(وارد شدن ومدافعه در امری برای برابریکازی وسافند کردن آن) است. بعضی دیگر گفته اند:که: ترغ به معنی نکان دادن واز جای کندن ووارد کردن است وفالیا درحالت غضب به کار می‌رود. بعضی دیگر گفته اند:که به معنی وسوسه است.**

در هر صورت ترغ به هر معنی از معنایی که گفته شده باشد، فرقی نمی‌کند. ومی‌توان اینگونه بیان داشت که وسوسه های شیطان بیشتر در حالت غضب وخشمناکی انسان کارگر می‌آیند. وانسان را در ورطهٔ گناه وعصیان می‌اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم وغضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است. چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولا در انجام دادن امور خیر واعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می‌کند تا از انجام آن بپشیمان شود. پسپهر است همیشه قبل از انجام کاری اولک از شیطان به خدا پناه بریم، ونگوییم: **” اعوذ بالل من الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ”**وعند آن کار را انجام دهیم. در حدیث آمده که وقتی آیه ۱۹۹ اعراف(یعنی آیهٔ قبل از آیهٔ مورد بحث):”خذ العفو وامر بالعرف وأعرض عن الجولین“ نازل شد، که به پیامبر سفارش می‌کند تا در برابر جاهلان تحمل کند. پیامبر عرضه می‌دارد: پروردگارا با وجود خشم وغضب چگونه می‌توان تحمل کرد. آیهٔ نازل می‌شود که (واماینتر فئفئک..).بویه پیامبر دستور میدهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسپار و او پناهنده شو.

شیبه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه ۴۶) آمده است. پس در نتیجه گیری کلی از این آیه اینگونه می‌توان برداشت کرد که: یکی از خطرناکترین حله های شیطان بران نابودی انسان وسوسه است وسوسه بیشتر در حالت خشم وغضب مؤثر واقع می‌شود. لذا دراین حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست وروان او به هم ریخته ودلهره وتزئید ونرس سرع او آمده، بهترین راه پناه بردن به خداست تا از شو وسوسه های شیطان خلاص شویم وپه آرامشش روحی وروائی برسیم. ۱۰- صبر: صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین وبلاترین وجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می‌شود. مطمئن ترین کنش نجات وگنبد هر خیر ومحیی ودروازه خوشبختی وکارمائی دنیا وآخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر وصباران ولطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به این مناسبت مستقیم یابحث ما ارتباط پیدا می‌کند. به طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می‌خوانیم

که: **”... ان يصبروا ونظقوا لا يضرکم کیدهم حیثا ان الله بما یعملون محیطهٔ**

(اگر استقامت وپرهیزگاری پیشه کنید نفعه های (خاتنان) آنان، به شما زبانی نمی‌رساند، خداوند به آنچه انجام می‌دهنداطباعه دارد.در این آیه به یاران پیامبر ص) که در میدان وریاویی یا دشمنی فرار گرفته اند می‌فرماید: اگر اهل صبر وصباران یابنوی باشید، ضرری از تاجیه دشمن به شما وارد نمی‌شود ودر انست وآسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر وصباران با تقوی از نزدیک دشمنان در امانند.

همچنین در سوره مبارکه بقره می‌فرماید: **”وَلِيَتْلُوْكُمْ نَبِيٌّ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ نَبِيٌّ مِّنْ الْاَحْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالْقُرٰتِ وَيَسَّرُ الْقٰصِرِيْنَ اَلَّذِيْنَ اِذَا اسٰلٰتِهِمْ عَصِيْبَةٌ قَالُوْٓا اِنَّ اٰلهَ وَاٰنَا اِلٰهِهٖ رٰجِعُوْنَ اَوْلٰئِكَ عَلٰیهِمْ صٰلٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَاَوْلٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُوْنَ”**(قطعا همهٔ شما ربا چیزی از ترس وگرسنگی وکاهش درمناها وجانها ومیوه‌ها آرزماش می‌کنیم ونشارت ده به استقامت کنید،گان، آنها که هر گاه معصیتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند ما از خداییم.سوی او باز می‌گردیم. اینها همانها هستند که لطف ورحمت خدا شامل حالشان شده وآنها هستند. هدایت یافگان).

در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می‌دهد وبعده هم بر آنها درود ورحمت می‌فرستد و آنها را هدایت یافته واقعی معرفی می‌کند. حال با این عباتی خاصی که خداوند نسبت به صباران داردمی‌توان اهل صبر رادر امتیث وآرامش دانست. چرا که **”ان الله مع الصّٰبريْنَ ”**”الله بحب الصّٰبريْنَ” خداوند با صباران است وآنها را دوست می‌دارد. وکسی که خداوند پشیمان او باشد اولوا دوست بندارد یقیضا امتیث وآرامش هم برای او فراهم می‌شود. ازطرفی، صبر وتحمل موجب بالا رفتن وحکم شدن روح آدمی می‌شود

<sup>[1]</sup> پس همانگونه که نزول ندریجی قرآن بر قلب آن حضرت (پیامبر ص) موجب آرامش وسکون نفس ویا استحکام نفس او می

<sup>[2]</sup> در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترغیب درجات ایمان معرفی می

<sup>[3]</sup> در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می

شود. وهرچه رشد روجی داشته باشددر مقابل مشکلات وگرفتاریها وناراحتیها،باآرامش بیشتری بیخود می کند.ودر نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی آید.ومتکلاّت وناراحتی ها را به راحتی حلّ می کنند.

"مسیر زمینه های فراوانی دارد.که انسان می بایست درهّمهٔ زمینه ها مرتابت کند.وفاصلت نفس خود را به دست گیرد. زمینه های ما:ندد. صبر بر بلاهای دنیا. صبر در برابر خواهشهای نفسی، صبر در مقام فرامرزداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین ونحلل زخم زبانها وآزار واذنیهای مردم، صبردر میدان جنگ وصبردرمقام معاشرت با مردم و …"

قرآن همهٔ ما را در مواقع رویارویی با خطرات ومشکلات وناراحتی ها وطم وغمهٔ هائو… به در علم آرامش بخش دعوت می کند. ۱- صبر- نماز.با اینها اللّٰذین آمنوا واستمروا بالصبر والصلوة أنّ الله مع الصّابرين؛ پس با کمک صبر وپرزحاری وخواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنیم. ۱۱- دعا.انسان در امواج زندگی ودر کش وپوس رنج ها به تکیه گاهی نیازمند است.که به آن پناه ببرد وودون پر اضطراب خود راابدان آرام بخشد.خواندن دعا وتصّوح کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می کند. دعا ویتابش همان بل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است. دعا ویتابش تسلّی بخش دلهای خسته ومایهٔ روشنی وسفای جان وتبویخش انسان در برابر مشکلات وفرزانیشهای زندگی است." انسان موجودی است.بی نهاین کوچکند، وقتی در برابر آفریدگارش که بی نهایت بزرگ است فرار می گیرد.وخود را حی کمتر از فطره ای در برابر ایاوس وژده ای در مقایسه با کهنکشانها می پند، احساس کوچکی در برابر آن عظمت، اورا به کرنش ویتابش وا می دارد.وهّمهٔ عظمت در همین احساس نیازمندی است. آنچه که این هیچ را به آن همهٔ پیوند می زند دعاست. کم نیستند کسانی که دلپرده، نگرانی، ترس،اضطراب وتشویش خاطر را در مقام عطر وسخنی ها وجرالتها بداری" دعا "برمان می کنند "

قرآن هم به اثر آرام بخشی دعا اشاره می کند. آنچه که می فرماید: اخذ من اموالهم صرفه نظهرهم وثر کیمهم بها وصلّ علیهم أنّ صلواتک سنک لهم ولله تسبیح علیهم" (از اموال آنها صدهای ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی ویروشد همهٔ بویه آنها)«حنگام گرفتن زکات» دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست وخداوند شنوا وداناست. اینکه خداوند به پیامبر (ص) می فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان ومال آنهاست. ونفس آنها به دعای پیامبر سکونت وآرامش می یافت.

برای همین می توان این برداشت را از این آیه کرد که: دعای خیر در حقّ یکدیگر موجب تسکین وآرامش روحی ودعا کننده ودعا شونده، می شود. استفاده دیگر ازاین آیه اینکه در مقابل هر کاری که دیگران انجام می دهند، تشکر وسپاسگذاری ونقدیر انجام شود، که موجب تشویق افراد وهکچنین موجب شخصیت دادن به افراد می شود، که نتیجهٔ این کار هم تقویت روحی وآرامش بخشی وتعادل روحی برای اوست. باید توجه داشت که دعا وتصّوح به درگاه خداوند، باعث کاهش شدّت واضطراب می شود، زیرا مؤنّ می داند که خداوند، اجابت کردن دعای اورا تضمین فرموده است.وقتی که برای رفع مشکلاتش ویری بر آورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می دارد، به رفع آنها امید وار است. "وقال ربکم اعزونی استجب لکم " (بخوانید مرا تا اجابت کنم شما)«پس بهترین پناهگاه وامن ترین جایگاه برای طلب بر نگزائنها وناراحتی ها ورسیدن به آرامش وامتنبهٔ وو آوردن به مذهب ودین ودر نهایت، دعا ویتابش، دعا ویتابش است. ۱۲- عبادت (نماز،روزه، زکات): خداوند در قرآن برای اینکه شخصیت مردم را پرورش دهد وآنها را به یک تعادل روحی برساند، برای همین یکسری عبادات را به آنها واجب کرده است که آنها همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تمرین وممارست باشند. " عباداتی همچون نماز وروزه وزکات وجع را واجب کرده است. انجام منظم این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند وامثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می دهد.ویاغت می شود که او همواره با خضرعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر ونحمل سختیا وجهاد با نفس وتسلّط بر خواسته ها وانفهار محبت ونیکی به مردم را به او می آموزد.روحیه همکاری وهمسنگی اجتماعی اورا رشد می دهد. " همهٔ اینها موجب کامل شدن شخصیت افراد می شود.ودر نتیجه تعادل روحی افراد فراهم می شود.ودر نهایت به آرامش روحی، روانی خواهد رسید.

نماز:

کلمه نماز نشان می دهد که رابطه ای بین انسان ویورودگارش وجود داد. وقوف خاشعانه وخاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او ترویجی معنوی می بخشد. که حسن صفای روحی وآرامش قلبی وامنت روانی را در او بر می انگیزد. انسان در نماز (ایته اگر به طور صحیح وشایسته بر گزار شود) با تمام اعضاء بدن وحواس خود متوجه خدا می شود.واثر همه اشتعالات ومشکلات دنیا روی بر می گرداند.وبه هیچ چیز جز خدا وآیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد، فکر نمی کند.

همین روی گردانی کامل از مشکلات وهجوم زندگی وبنشینیدن به آنها در انشای نماز باعث ایجاد حالتی از آرامسازی کامل وآرامش روان وآسودگی عقل در انسان می شود. این حالت آرامسازی وآرامش روانی ناشی از نماز، از نظر در مانی تأثیر بسزایی در کاهش شدّت تشنجات عصبی (ناشی از فشار زندگی روزانه وپایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند) دارد. قرآن در سوره مبارکه رمعده می فرماید: "الا بذکرکظمّنّ الظلّوب؛ (آنگاه باشیده تنها یاد خدا دلها، آرامش می یابد)؛ ودر سوره مبارکه طه می فرماید: «الم الصلوة لذكری: (نماز را برای یاد من به پا دار).

حالا وقتی این دو آیه را کنار هم قرار می دهیم به این نتیجه می رسیم که نماز برای ایجاد اطمینان قلبه وآرامش تأثیرات فراوانی دارد. از لحاظ روانی آشکار کردن مشکلات ومسائل وگرفتاریها وناراحتیها وینان آنها برای شخصی دیگر موجب آرامش روانی ونخلیه فشار روحی می شود. حال اگر بیان مشکلات ویاثر آنها یک دوست صمیمی چنین تأثیری بر آرامش روان آدمی می گذارد پس بازگو کردن آن در محضر خداوند، که از همه کس به ما نزدیکتر است.وبه ما مهربتر است. یقیناً آرامش بخشتر ونسکین دهنده تر می باشد.

روژه:

روژه هم از نظر تقویت روح وروان آدمی کمک بسیار خوبی برای انسان می باشد. چرا که نخوردن ونیاشنیدن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خدائی وآفریده گار این عالم وهمه هستی،نوعی تمرین برای انسان از جهت کنترل شهوات وفرغات می باشد. روحیه صبر ونظفا را در آدمی پرورش می دهد. لذا در مقابل ناملایمات خود بی تابی وآشفتگی نشان نمی دهد. ایا ایها اللّٰذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذّٰین من قبلكم لعلکم تتقون؛ (ای افرادی که ایمان آورده اید روزه بر شما نوشته شد همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا برهیزگارشود)«ندوم تمرین مهار کردن شهوات وتسلّط بر آنها به مدت یکماه،سیب تقویت اراده انسان می شود. ووقتی اراده انسان قوی شد دیگر در مقابل ناملایمات وگرفتاریها احساس ضعف از خود نشان نمی دهد ودا آرامش کامل به وقع آن گرفتاری ونگرانی می پردازد.

زکات:

زکات عبادتی است که اسلام آرا بر مسلمانان واجب کرده است. ومنظور از این کار، پرداخت بخشی از اموال به کسانی که نیازمند هستند.وینا مصرف بخشی از مال در مصارفی که منفعت عمومی داشته باشد. با این کار روحیه مشارکت وهمکاری وهمسودری کردن با دیگران خصوصا فقرا را در آدمی زنده می کند. ودر مقابل روحیه بخل ومال پرستی وخود خورگی را از آدمی دور می کند. قرآن در سوره مبارکه بقره،چهار عامل آرامش بخشی را مطرح می کند که یکی از آنها پرداخت زکات است. «ان الذّٰین آمنوا وعملوا الصّٰلحات وقاتوا الصّٰلوة وادّوا الزّٰکاة هم اجرهم عند ربهم ولاخوف علیهم ولا هم بحزنون؛ (کسانی که ایمان آورده اند واعمال صالح انجام داده اند ونماز بر پا داشته اند وزکات را پرداخته اند، اجرشان نزد پروردگارشان است ونه ترسی بر آنهاست ونه غمگین می شوند). ۱۳- عفت وپاکدامنی: عفت" نطفه مقابل شکم پرستی وشهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می شود. راقب در مفردات عفت را اینگونه معنی می کند،که: به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از غلبه شهوت باز می دارد. وعفیف کسی است که دارای این وصف باشد. " حال رابطه عفت وپاکدامنی باآرامش در چیست؟یاباید گفت: اولاً نتیجه عفت وپاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است وطهارت وپاکی نفس بکنه آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد.

واتباً انسانهای عفیف فکرشان کمتر به امور جنسی وشهوی مشغول می شود.وقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آنها نسبت به این امور کمتر خواهد شد.ولذا تعادل روحی پیدا می کنند. برای همین انسانهای عفیف به مراتب از افراد لا ابالی وهوس باز …..از آرامش روحی وتعادل شخصیتی بیشتری در زندگی بر خوردارند. یکی از آیتانی که می توان این مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است: قلّ للمؤمنین یغفّوا من ایصّارهم ویحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم أنّ الله خیر بما یضعون (به مؤمنان بگو چشمهای خود را از) نگاه به نامحرمان فرو گردند.وغفاف خودرا حفظ کنید، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهد آگاه است.)

در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت وپاکی انسان می شود اشاره می کند، که هر دوی آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم ویوشاندن وحفظ کردن عورتین از نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی وغفاف هستند. کنترل چشم یکی از دستورات مهم علمای اخلاق برای کنترل فکر وجلوگیری از اندیشه های باطل است. چراکه وقتی چشم کنترل شد وآچه که نمی بایست بیند، ندیده، فکر هم طبیعتاً مشغول این امور نمی شود. وقتی فکر انسان مشغولت نداشت،قلب هم مشغولت پیدا نمی کند. ونتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی وآرامش فکری وآرامش جسمی ….. می شود.

نکنه " یغفّوا"«در آیه کاشته از ساده غفّ» به معنی کم کردن ونقصان است که در بسیاری از موارد در کونه کردن صدا با کم کردن نگاه به کار می رود. بنا براین آیه نمی گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو بینند.بلکنه می گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. واین تعبیر لطیفی است،بنه این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بیان نامحرم را بچو دیگری که نگاه به آن جایز نیست ویا نگاه به آن ضرورت ندارد) درویر می شود، بخواهد چشم خود را به تکلی بیند ادامه راه رفتن وممانند آن برای او نامسکن می شود. اما اگر نگاه را از صورت واندام او برگردد وجشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است وآن صحنه ای را که موعود است از منظره دید خود به تکلی حذف کرده است.

دراین ایبه علاوه بر اینکه حفظ چشم وکنترل آن راه رسیدن به پاکی وآرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی وعهد ارتکاب به زنا ویپوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش وپاکی معرفی فرموده است. " بحفظها فروجهم ذلک ازکی لهم "«این دو روش (یعنی کنترل چشم ویپوشش شرمگاه از نگاه دیگران برای دین ودنیای افراد نافع تر ویری پاک ماندن از نهمت مهدترو به نفوی نزدیکتر است "

برای همین وقتی کسی خود را از تعرض ویرخورد یا نامحرمان حفظ کند، یقیناً نهمت ارتکاب فساد وحشاه وسکرات با او زده نمی شود.ودر نتیجه اعصاب وروان او به هم ریخته نمی شود.وجنگ ودعا وخوتزیزی بر پا نمی گردد. واز طرفی "حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها ووقایع ناگوار بینبهارهای آمیزشی حفظ می کند "

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند وآنها را به نابودی واژ هم باشیده می کشاند، شیوع بیدارهایی است که در اثر بی بند وباری افراد پدید آمده است.مانند بیداری بسیار خطرناک اپنزه که هر روز آمار مبتلایان به اپنزه افزوده می شود. یکی از راههای انتقال این بیداری ارتکاب به زنا وآمیزشهای جنسی است. کسانی که متلا به این بیداری می شوند در جامعه مورد طرد واقع می شوند. وافراد با دید بند به آنها نگاه می کنند. برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی وروانی می شوند. و همیشه مضطرب وپریشان حال هستند. حال اگر همه به ترمصیه قرآن عمل می کردند وجشم خود را از نگاه وارکتکاب به نگاه



می پوشانندند ودامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و… آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند ودر نهایت زندگی شان سرشار از آرامش وامنیت می شد. ۱۴- محبت، نیکوکاری واحسان به دیگران: انسان تشنه محبت ونیکی می باشد، واگر از محبت ونیکی واحسان کسی بهره مند نشد، احساس آرامش وامنیت وحسنه او را می گیرد. خداوند برای اینکه همه ما به داشتن این روحیهروحیهٔ محبت کردن به دیگران تشویق کند،بیاداش کسانیکه (اهل محبت وکمک واحسان به دیگران هستند واسباب امنیت وآرامش دیگران را فراهم می کنند) رادارستانند آنها به مقام امنیت وآرامش در دنیا وآخرت بیان می کند. بلی من اسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف علیهم ولاهم یحزنون» (آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند ونیکوکار باشد،یاداش او تزد پرووردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست ونه غشگن می شوند)

پس می توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکو کار وخدمت رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می کنند خداوند هم در مقابل آرامش وامنیت دنیا وآخرت آنها را فراهم می کند. نیکی به دیگران وشاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادایی روحی را نصیب انسان می کند ویک آرامش روانی را به انسان می دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیرالمیزان " مراد به احسان عمل صالح است ". بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش وامنیت در دنیا وآخرت مشروط به دو شرط است ۱- تسلیم خدابودن ۲- عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر وسیره عملی وروش دائمی داشتن).

امنیت وآرامش مطلق در دنیا وآخرت را از (لاخوف علیهم ولاهم یحزنون) می فهمیم چون به صورت مطلق آمده است ومقید به قیامی نشده است. وبه افرادی که اهل احسان هستند مژده آرامش وامنیت همیشه وجاودان را می دهد وبه آنها می فهماند که " روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی شود وآنها امید بخشی اسلام واحسان وآرامش حاصل از آن وراهی از آنگروه های خوف وحزن دائم ب همانا گشوده شدن در بهشت بر روی مسلم ومحسن می باشد. بادیهگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. «انالمؤمنون اخوه

همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس واضطراب دست می دهد. ولی وقتی با گروه باشد حس آرامش برای اویجاد می شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند وبرای حفظ گروه، محبت واحسان به آنها لازم است. همکاری با دیگران کمک مالی ومعنوی به آنها در قالب انفاق وصدقه ب هدیبه وایثار وگذشت وعفو وبخشش و… می تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند. پیامبر (ص) در حدیث قدسی از محبت وتعاون میان مردم به صورت عامل جلب محبت خداوندت باین به آرامش واطمینان وامنیت یاد می کند. آنجا که می فرماید: «قال الله تعالی: حقت محبتی للمتحابین فی وقت محبتی للمتعاونین فقی، وحقت محبتی للمتجالسین فقی، الذین یعمرون مساجیدی بذكری، ویطمون الناس الخیره، ویدعونهن الی طاعتی اولنکک اولیائی الذین اظلمهم فی ظل عرشی واسکتهم فی جواری وامنهم من عدائی وادعولهم الجده قبل الناس بحسناتهم عام تمتعون فیها وهم فیهاخالدون، پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (لا ان اولیاء الله الاخوف علیهم ولاهم یحزنون) ۱۵- اصلاح: اصلاح که به معنی درست کردن وعیوب را بر طرف کردن می آید. در قرآن که گاهی به صورت مطلق استعمال شده می توان برداشت کرد که منظور، هم اصلاح خویشن است وهم اصلاح جامعه ودیگران. اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق ورفزار درستی پیدا کند نمرة این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی روانی است. چرا که خودسازی یعنی پاکسازی روح از آلودگیهای اخلاقی، وطهارت وپاکی روح، تسکین دهنده وآرامش بخش می باشد. اصلاح جامعه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می گذارد، یعنی اگر جامعه ای اصلاح شد وآلودگیها ونخلفات وجایات در آن جامعه به حد اقل رسیده، همه کسانیکه در آن جامعه هستند احساس امنیت وآرامش می کنند وترس ودفهره و… از وجودشان بیرون می رود. پس برای اینکه حس امنیت وآرامش فضلی زندگی انسان را بگذرد لازم است اول به اصلاح خویش وبعد به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه این کار را وظیفه خود بدانند، فضای این جامعه برای همه گلستان می شود.

قرآن در سوره مبارکه اعراف می فرماید: «یا بنی آدم اما بینکم وعلکم مسلک منکم یضون علیکم آیتانی فمن اتقی واصلح ولاخوف علیهم ولا هم یحزنون» (ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند (از آنها پیروی کنید) زیرا آنها که برهیزگاری پیشه کنند وعمل صالح انجام دهند (ودر اصلاح خویش ودیگران بکوشند) نه ترسی بر آنها هست ونه غمناک هستند.)با توجه به این آیه می توان گفت که کوشش در جهت اصلاح خویشن ودیگران، ترس وهم را از دل آدمی دور می کند نه در این دنیا تا امنی وتهدیدت وترس سراغ آدمی می آید ونه در آخرت، چرا که پاک سازی خویشن وساختن نفس موجب رضای الهی می شودودر نتیجه امنیت اخروی آدمی تضمین شده است.

در جامعه ای که انسانهای مصلح واصلاح کننده وجود نداشته باشد، خطر نا امنی وپی هویی آن جامعه را تهدید می کند. ودر مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه پردازند وفساده ونیامی وجرم وخلاف را در آن جامعه نابود کنند. این جامعه یک جامعه آزمانی وایده آل می شود که از نعمت امنیت برخوردار است که همه افراد آن جامعه هم از این نعمت بهره مند می شوند.

خاتمه: دراین پژوهش سعی شد تا راههای رسیدن به آرامش روحی روانی را از دیدگاه قرآن ذیبال کنیم. ولذا از بخشهای جنبیه ای خودرادی شده است. قطعاً این پژوهش کاتلمرین پژوهش دراین جهت نخواهد بود، وایند در آینده نزدیک با تحقیقی گسترده تر کاتلمر گردد. در این تحقیق شاید آوردن مباحثی مانند دیدگاه وشناختانسان با تعریف روان و… ضروری به نظر می آید ولی به خاطر محدودیت های امکان آوردن آن بحثها وجود نداشت. ولی سعی دادم در تحقیقی دیگر این نواقص رادفع کنم تا شاید لاری قابل قبول برای اهملش پدید آید. منابع وماخذ: ۱- القرآن الکریم- ترجمه ناصر مکارم شیرازی

- المفردات فی غریب القرآن- ابوالقاسم حسن بن محمد الرافع الاسفهاننی متوفی ۵۰۲- دفتر نشر الکتاب
- مجمع البحرین- فخرالدین طریحی- تحقیق: سیداحمد حسینی- ناشر مکتب نشر التراثه الاسلامیه
- العین - خلیل بن احمدالقرامیدی- تحقیق: دکتر ابراهیم سامرانی،دکتر مهدی المخزومی- مؤسسه دارالعرفه
- لغت نامه دهخدا،آکبر دهخدا- مؤسسه انتشارات وچاپ دانشگاه تهران
- فرهنگ فارسی به فارسی پیام‌دکتر سید محمود اشرفیان- چاپ پیام
- شرح وتفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری- مؤسسه چاپ وانتشارات قدس رضوی
- المعجم المفهرس لالفاظ نوح الیافه- سید کاظم محمدی،محمد دشتی - نشر امام علی (ع)
- ترجمه تفسیر مجمع البیان- شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری،احمد بهشتی،شیخ محمد رازی،سید هاشم رسولی محلاتی،علی محسنه،کاظمی،محمد مفتاح،سیدالمدین نجفی،حسین توری- انتشارات فراهانی- تهران
- ترجمه تفسیر المیزان،سید محمد حسین طباطبایی (۱۹۰۴م - ۱۹۶۷م) - مترجم: سیدمحمد باقر موسوی همدانی- قم- دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین
- ترویق از قرآن - سید محمود طالقانی- تهران شرکت سهامی انتشار
- تفسیر نمونه- ناصر مکارم شیرازی- نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه
- تفسیر نور- محسن قرآنی- ناشر: مرکز فرهنگي درسهای قرآن- چاپخانه بزرگ قرآن کریم
- اکتشف المغایب عن نکت الآیات والدقایب- محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران
- روح الجنان وروض الجناتی تفسیر القرآن- ابوالفتح رازی (حسین بن علی بن محمد الخزامی نیشابوری)- بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی
- الدرالمشتر(روبا)مهاالقرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس(اجلال الدین سیوطی- مطبعه الفتح- جلد- ناشر دارالعرفه
- فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق- قاهره
- بحارالانوار- محمد تقی مجلسی- مؤسسه الوفا،بیروت- لبنان- انتشار ۱۴۰۴
- دائرة المعارف قرآن کریم ج ۱- مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه یوسنان کتاپ قم
- معارف قرآن(۷) اخلاق قرآن- محمد تقی مصباح زدی- نگارش: محمد حسین اسکندری- انتشارات مؤسسه امام خمینی
- پیام قرآن - اخلاقی قرآن - ناصر مکارم شیرازی- ناشر مدرسه امیرالمؤمنین
- معراج النبءاه- احمد زرفانی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران
- سیمایی صابران در قرآن- یوسف قزواوی- ترجمه وتحقیق: محمد علی فشارکی - انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی
- نقش ایمان در زندگی- یوسف قزواوی- ترجمه: فرزانه فقاری،محسن ناصری- نشر احسان
- قرآن وروانشناسی- محمد عثمان نجاشی - ترجمه عباس عرب- نشربنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی
- بازگشت به خویشن یا توبه تصوح- رضوانعلی مصیبی- ناشر جامعه القرآن الکریم- چاپ اقم
- جلهٔ حدیث زندگی (ویژه جوانان)سال ۱۴- شماره۳- مرداد وشهریور ۱۳۸۳

**مقاله با افزودنی**

منبع:www.iransco.org

هر کسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهد کرد. انتظار می رود که در دوره هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و یا ناخوشی شوید. در این دوران احساس غمگینی مذکور شدید و طولانی می شود طوری که ممکن است عملکرد روزانه برایتان مشکل گردد.

نشانه های افسردگی عبارتند از:

نا توانی از لذت بردن ... حتی از فعالیت هایی که معمولاً به احساس بهتری منجر می گردد۱ احساس بی ارزشی و گناهکاره‌گیری از مردم۲ حسنگی، تحریک پذیری؛ بلا تعصیمی؛ تمرکز ضعیف، و تغییر در خواب و عادات خوردن. در بعضی موارد این احساسها آفتقد شدید می شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شایه تنها راه موجود به نظر برسد.چرا بعضی از مردم افسرده می شوند؟ دلایل عمومی (ویژه برای دانشجویران) عبارتند از: فقدان روابط معنی دار، ترک منزل (دور شدن از خانه والدیتهی)، مشکلات تحصیلی، تعارض با والدین؛ یا نگرانی در مورد آینده (بعد از فراغت از تحصیل چه کاره خواهم شد؟ چه چیزی از زندگی می خواهم؟ و غیره، اینها فقط تعدادی از عوامل هستند. سایر عوامل محیطی و زیست شیمیایی نیز ممکن است در افسردگی نقش داشته باشند.

به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام دهیم؟

اولین مساله یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره هایی از زندگی خود دچار افسردگی می شوند. برای ارزیابی این که چرا دچار افسردگی شده اید زمانی را در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد احساس غمگینی واکنش مورد انتظار و متناسب به یکد فشارزا و یا موقیته است؛ بهرحال وقتی احساس غمگینی برای مدت زمانی طولانی تداوم یافت و یا در توانایی شما و در عملکردهایتان تداخل کرد، علاقهه برود اگر در تغییر وضعیت نان بکوشید. بعضی از کارهایی که می توانید انجام دهید اینها



هستند:

–به روزهایتان ساختار جدید اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده و سعی کنید که به آنها عمل کنید.

–برای هر روز فعالیت‌های لذت بخش و شادی آور در نظر بگیرید. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب شماست.

–به ورزش‌هایی بر تحرک از قبیل، شنا، دو و تنیس بپردازید.

–به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید، اما در آنها افراط نکنید.

–از رژیم های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای شور را قطع کنید.

–به خود اجازه تجربه کردن احساسات خود را بدهید. اگر به گریه کردن احساس نیاز می کنید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید، راهی مطمئن برای بیان خشم خود در مدت زمانی کوتاه پیدا کنید.

–کافندی بردارید، چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمایید. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساسات خودتان در تضاد با نگهداری آنها در درون، می باشد.

–با هر گونه خود گویی یا پیام‌های منفی که ممکن است به خودتان بدهید، مبارزه کنید. به آنچه که فکر می کنید درست، واقعی و ملموس است چنگ زنید و از نتیجه بگیریدها و فرضیه سازی های شتاب زده خودداری نمایید. به موارد منفی تمرکز نکنید.

–بک نیم حمایتی از افراد خوب برای خود فراهم کنید. شامل هر کسی که می تواند حمایت کننده، تشویق کننده و متعادل کننده باشد.

چگونه می توانیم به یک فرد افسرده کمک کم؟

مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسرده، حمایت کننده بودن است. سرزنش شخص به خاطر افسردگی، کوشش جهت ترک سریع افسردگی توسط ضعیف، و یا سایر روشهای موجهه ای می تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگران او هستید و م خواهید به او کمک کنید و مایلید منجی (حمایت کننده) برای او باشید. وسعت کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد به وی برای ملاقات یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می گردد.

مقایله با افسردگی

منبع:www.iransco.org

هر کسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهد کرد. انتظار می رود که در دوره هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و یا نااحتی شوید. در این دوران احساس غمگینی مذکور شدید و طولانی می شود طوری که ممکن است عملکرد روزانه برابان مشکل گردد. نشانه های افسردگی عبارتند از: ناتوانی از لذت بردن \_ حتی از فعالیت هایی که معمولاً به احساس بهتری منجر می گردد احساس بی انرژی و گناه کاره گریز از مردم، خستگی، تحریک پذیری؛ بلا تصمیمی؛ تمرکز ضعیف، و تغییر در خواب و عادات خوردن. در بعضی موارد این احساسات آفتدر شدید می شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود به نظر برسد.چرا بعضی از مردم افسرده می شوند؟ دلایل عمومی (بزرگ برای دانشجویان) عبارتند از: فقدان روابط معنی داره ترک منزل (دور شدن از خانه والدین)؛ مشکلات تحصیلی؛ تعارض با والدین؛ یا نگرانی در مورد آینده (بعد از فراغت از تحصیل چه کاره خواهیم شد؟ چه چیزی از زندگی می خواهیم؟ و غیره)؛ اینها فقط تعدادی از عوامل هستند. سایر عوامل محیطی و زیست شیمیایی نیز ممکن است در افسردگی نقش داشته باشند. به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام دهیم؟ اولین مسأله یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره هایی از زندگی خود دچار افسردگی می شوند. برای ارزیابی این که چرا دچار افسردگی شده اید زمانی را در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد احساس غمگینی واکنشی مورد انتظار و متناسب به یک فشارزا و یا موفقیت است؛ بهرحال وقتی احساس غمگینی بر ای مدت زمانی طولانی تداوم یافت و یا در توانایی شما و در عملکردهایتان تداخل کرد، علاقهت خواهد بود اگر در تغییر وضعیت نان بکوشید. بعضی از کارهای که می توانید انجام دهید اینها هستند:

–به روزهایتان ساختار جدید اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده و سعی کنید که به آنها عمل کنید.

–برای هر روز فعالیت‌های لذت بخش و شادی آور در نظر بگیرید. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب شماست.

–به ورزش‌هایی بر تحرک از قبیل، شنا، دو و تنیس بپردازید.

–به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید، اما در آنها افراط نکنید.

–از رژیم های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای شور را قطع کنید.

–به خود اجازه تجربه کردن احساسات خود را بدهید. اگر به گریه کردن احساس نیاز می کنید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید، راهی مطمئن برای بیان خشم خود در مدت زمانی کوتاه پیدا کنید.

–کافندی بردارید، چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمایید. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساسات خودتان در تضاد با نگهداری آنها در درون، می باشد.

–با هر گونه خود گویی یا پیام‌های منفی که ممکن است به خودتان بدهید، مبارزه کنید. به آنچه که فکر می کنید درست، واقعی و ملموس است چنگ زنید و از نتیجه بگیریدها و فرضیه سازی های شتاب زده خودداری نمایید. به موارد منفی تمرکز نکنید.

–بک نیم حمایتی از افراد خوب برای خود فراهم کنید. شامل هر کسی که می تواند حمایت کننده، تشویق کننده و متعادل کننده باشد. چگونه می توانیم به یک فرد افسرده کمک کم؟ مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسرده، حمایت کننده بودن است. سرزنش شخص به خاطر افسردگی، کوشش جهت ترک سریع افسردگی توسط شخص و یا سایر روشهای موجهه ای می تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگران او هستید و م خواهید به او کمک کنید و مایلید منجی (حمایت کننده) برای او باشید. وسعت کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد به وی برای ملاقات یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می گردد.

**آرامش در خانواده عمر را طولانی می کند**

منبع: www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهد بسیاری از افرادی که شیب به هم هستند و حتی در یک خانواده زندگی می کنند طول عمری متفاوتی با یکدیگر دارند و علت اصلی این امر نیز آرامش در خانواده آنهاست.به نقل ازمهر، براساس بررسیهای انجام شده، افراد آرام عموماً از نظر جسمی در وضعیت بهتری بسر می برند و نهایتاً طول عمر بیشتری دارند.

محققان افرادی را که از نظر روحی آرامتر بوده و در هنگام مواجهه با استرس و عصبانیت نیز از شیوه های متفاوت روحی مانند عبادت یا مدیتیشن استفاده می کردند با گروهی که عصبی تر بودند و کار چندانی نیز برای کاهش شدت عصبانیت خود نمی کردند، مقایسه کردند.نتایج تحقیقات نشان داد مدت و شدت استرس گروه اول کمتر بود، به همین دلیل تاثیر منفی کمتری بر عملکرد سیستمها و هورمونهای گوناگون بدن می گذاشت. گروه اول معمولاً دارای فشار خون طبیعی، حافظه قوی تر و فکر آرامتر بوده و همچنین با داشتن بدنی سالمتر و سیستم دفاعی قویتر دارای عمر طولانی تری نیز هستند. افراد آرام حتی در صورت بروز بیماری نیز با قدرت بیشتر بر آن غالب شده و مدت زمان درمان در آنها کمتر است و نهایتاً کیفیت زندگی در این گروه بالاتر است.

آرامش در خانواده عمر را طولانی می کند

منبع: www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهد بسیاری از افرادی که شیب به هم هستند و حتی در یک خانواده زندگی می کنند طول عمری متفاوتی با یکدیگر دارند و علت اصلی این امر نیز آرامش در خانواده آنهاست.به نقل ازمهر، براساس بررسیهای انجام شده، افراد آرام عموماً از نظر جسمی در وضعیت بهتری بسر می برند و نهایتاً طول عمر بیشتری دارند.

محققان افرادی را که از نظر روحی آرامتر بوده و در هنگام مواجهه با استرس و عصبانیت نیز از شیوه های متفاوت روحی مانند عبادت یا مدیتیشن استفاده می کردند با گروهی که عصبی تر بودند و کار چندانی نیز برای کاهش شدت عصبانیت خود نمی کردند، مقایسه کردند.نتایج تحقیقات نشان داد مدت و شدت استرس گروه اول کمتر بود، به همین دلیل تاثیر منفی کمتری بر عملکرد سیستمها و هورمونهای گوناگون بدن می گذاشت. گروه اول معمولاً دارای فشار خون طبیعی، حافظه قوی تر و فکر آرامتر بوده و همچنین با داشتن بدنی سالمتر و سیستم دفاعی قویتر دارای عمر طولانی تری نیز هستند. افراد آرام حتی در صورت بروز بیماری نیز با قدرت بیشتر بر آن غالب شده و مدت زمان درمان در آنها کمتر است و نهایتاً کیفیت زندگی در این گروه بالاتر است.

**چند نطفه یونن موجب افزایش استرس می شود**

منبع: www.nioc.org

بررسی ها نشان می دهد، افرادی که به دلایل گوناگون چندین شغل دارند از نظر روانی دارای استرس بیشتر و تمرکز و کارایی کمتر در کارها هستند. به نقل ازمهر ، فرد چند شغله به دلیل مشغولیت فکری زیاد ، تمرکز و احساس امنیت شغلی خود را از دست می دهد، و احساس مسئولیت و تعهد او نیز نسبت به افرادی که به طور منظم چندین ساعت در روز فقط به یک کار می پردازند ، کاهش می یابد.

براساس این گزارش، فردی که یک شغل داشته باشد نسبت به افراد چند شغله استرس بسیار کمتری دارد.

علاوه بر آن استرس زیاد می تواند بر روابط بین فردی و خانوادگی فرد تاثیر منفی گذاشته و فرد را خسته و نهایتاً مبتلا به افسردگی کند. کارشناسان معتقدند، نگرانی از چگونگی انجام و تحقق هر یک از شغل ها موجب عوارض جسمی از جمله افزایش فشار خون و احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود.

چند شغله بودن موجب افزایش استرس می شود

منبع: www.nioc.org

بررسی ها نشان می دهد، افرادی که به دلایل گوناگون چندین شغل دارند از نظر روانی دارای استرس بیشتر و تمرکز و کارایی کمتر در کارها هستند. به نقل ازمهر ، فرد چند شغله به دلیل مشغولیت فکری زیاد ، تمرکز و احساس امنیت شغلی خود را از دست می دهد، و احساس مسئولیت و تعهد او نیز نسبت به افرادی که به طور منظم چندین ساعت در روز فقط به یک کار می پردازند ، کاهش می یابد.

براساس این گزارش، فردی که یک شغل داشته باشد نسبت به افراد چند شغله استرس بسیار کمتری دارد.

علاوه بر آن استرس زیاد می تواند بر روابط بین فردی و خانوادگی فرد تاثیر منفی گذاشته و فرد را خسته و نهایتاً مبتلا به افسردگی کند. کارشناسان معتقدند، نگرانی از چگونگی انجام و تحقق هر یک از شغل ها موجب عوارض جسمی از جمله افزایش فشار خون و احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود.

تأثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

نویسنده: گیومرت کاظمی

منبع: **Mayoclinic.com**

هدف های مقابله ای کوتاه اثر داشته باشید: ممکن است شما یک برنامه دقیق پایه ورزشی شده داشته باشید که طبق آن باید ساعتی در هفته در باشگاهی محلی مشغول فعالیت باشید. اما برنامه ای ورزشی تا به شیوه های مثبت با خلق های منفی نابخواسته، افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات به سرعت، مقابله کنید. برای مثال، اگر امروز روز ورزش شما نیست و ناراحت یا مضطرب هستید؟؟ دقیقه پیاده روی شاید سریعاً به شما کمک کند تا روحیه تان بهتر شود.

دکتر ویکرز \_ داگلاس می گوید: «بکوشید پاسخ یک خلق منفی را با فعالیت بدنی بدهید.»

ورزش را بیک تحمیل ندانید: اگر ورزش تنها یک «بایه» دیگر در زندگی شما باشد که به وسیله آن نتایج جدید کیفیت زندگی تان را بهتر کنید، با آن مشکل پیدا خواهید کرد. به برنامه ورزشی تان همانطور نگاه کنید که به جلسات درمانی و درمان ضدافسردگی، یعنی به منزله ابزاری برای درمانتان. دوباره به فعالیت بدنی بیندیشید. به آن به عنوان «کار دیگری» که باید انجام دهید اما به دلیل نیازهای زندگی تان نمی توانید، نگاه نکنید. در عوض از این دیدگاه به آن نگاه کنید که کار مثبتی است که شما اکنون با آن می توانید به اهداف خود از جمله احساسات بهتر جسمی و روانی برسید.

بر سدها غلبه کنید: سدهای مشخص تان در مقابل برنامه ریحتن را مشخص کنید. مثلاً اگر خجالتی هستید در جمع ورزش نکنید. اگر افسردگی شما را بر آن می دارد احساس کنید بار سنگینی به دوش می کشید، اندیینه حرکت به سوی هدف و انجام یک فعالیت موثر بی حاصل به نظر می رسد. موانع درونی می توانند شما را له کنند. اما وقتی افسرده اید بزرگ نمایی مشکل ساده ترین کار است. به جای این کار، راهبردی را به کار بندید تا بر این موانع غلبه کنید. اگر نمی خواهید به یک باشگاه شلوغ بروید، شاید بتوانید با دوچرخه به یک پارک خلوت بروید. اگر فکر می کنید که بعد از ?? دقیقه دویدن وقت تلف کرده اید ؟، دقیقهٔ پیاده روی بهتر است از دست روی دست گذاشتن و هیچ کاری نکردن. اگر ؟ دقیقه هم زیاد به نظر می رسد ؟ دقیقه پیاده روی کنید. برای عبور از موانع آماده باشید: ورزش همیشه آسان یا جالب نیست. خود را به این خاطر سرزنش نکنید. افراد افسرده به ویژه تمایل دارند تا شرمسار اشیاءشانان باشند. به این دام نیفتید. دکتر ویکرز \_ داگلاس می گوید: هر گامی به سوی هدف هاتان برمی دارید به خودتان انتقاد گریه‌فرست ها وقتی به دست می آیند که بر موقعیت هایی که مشکل به نظر می رسند غلبه کنید. اگر با خودتان می گوید «شاید گزیده، باید دوباره از نوع شروع کنم» و یا «خراب کاری کردم، اصلاً بهتر است ساکت باشید. بدانید که تغییر دادن سخت است و موانع بخشی از فرآیند تغییر است. با آموختن اینکه چگونه بر موانع غلبه کنید، خواهید آموخت که چگونه در طولانی مدت فعال بمانید.

•تحمیل برنامه

به راه انداختن یک برنامه ورزشی سخت است و حفظ آن سخت تر. دکتر داگلاس می گوید: بیشتر افرادی که برنامه ورزشی را شروع می کنند بعد از چند ماه آن را کنار می گذارند. برای افراد افسرده آغاز و تداوم برنامه ورزش حتی سخت تر است. یک روش برای حفظ برنامه ورزشی حل مسئله است. دکتر داگلاس می پرسد: اگر سوار ماشینتان شدید و روشن نشد چه اتفاقی می افتد؟ حتماً شما پس از آن فهرستی از کارهایی که برای رفع مشکل باید انجام دهید تهیه می کنید، مثلاً ماشین را به تعمیرگاه می برید، یا اتوموبیل می روید یا از یک دوست کمک می گیرید. شما دقیقاً به حل مسئله پرداخته اید. اما اکثر مردم به فعالیت بدنی این گونه نگاه نمی کنند. چه می شود که بخواهید بدونی ولی بنارن بیاورد؟ خیلی از مردم از پیاده روی مضطرب می شوند حتی به کارهای جایگزین آن هم فکر نمی کنند. اغلب ما در مقابل یک مانع می گرییم «خودم نمی توانم انجامش بدم، ولش کن!» به جای این حرف ها، از روش حل مسئله برای موانع ورزشی خود استفاده کنید، مثل بقیه مسائل زندگی هاتان که انتخاب کنید، مثلاً زیر باران پیاده روی کنید، به باشگاه بروید یا داخل خانه ورزش کنید.

به گفته دکتر ویکرز \_ داگلاس: بعضی از مردم فعالیت فیزیکی را ساده فرض کرده و برای آن تأثیر مثبت یا منفی در نظر نمی گیرند. بعضی ها فکر می کنند ورزش فقط نشان دهنده داشتن اراده است. اما این یک نگاه نادرستی است و شاید به خطایقتیم. شما فقط می توانید امیدوار به اراده کردن باشید. قدرت ها و مهارت های خود را بسنجید و آنها را در ورزش به کار ببرید. تغییرات ساده نیستند اما برداشتن یکسری گام های ساده در جهت درست خیلی موثر است. فقط مشخص کنید که قدم اول برای شما چه باید باشد.

دکتر ویکرز \_ داگلاس می گوید: «من واقعاً به شرکت دادن افراد در ایفای نقشش موثر در درمانشان متقدم و فعالیت بدنی می توانم بخش مهمی از آن باشم.»

جفت گیری مثبت: تجربه بدنی فعالیت فیزیکی \_ تغییرات تنفس، تعریق و افزایش نبض \_ می تواند نشانه ها و علائم اضطراب یا اختلال هراس را تقلید کند. اما در مورد فعالیت فیزیکی، این نشانه ها بدون ناراحتی هیجانی اتفاق می افتند. به این ترتیب ورزش می تواند کمک کند تا همراهی نشانه های فیزیکی با ناراحتی از بین برود. برای افرادی که اختلال هراس دارند، این خود نشانه هاست که این افراد از آنها می ترسند. همراه کردن یک چیز مثبت با آن نشانه ها، در عوض حمله هراس، می تواند به شما کمک کند پیاموزید تا چگونه نشانه ها را درمان کنید و از آنها ترسید.

تقویت محیطی: فعالیت به شما این فرصت را می دهد تا استحکام محیطی یا اجتماعی را تجربه کنید. دکتر ویکرز \_ داگلاس می گوید: افسردگی سبب انزوا ی افراد می شود و با مزوی شدن، آنها تجربه تعامل با اطرافیان و محیط شان مثل لیخند یا کفله مهریانه ای از یک عابر یا تور و صدای طبیعت را از دست می دهند.

مهارت های مقابله ای مثبت: انجام کارهایی سودمند برای درمان اضطراب و افسردگی یک راهبردی مقابله ای فعال و مثبت است. کوشش برای بهتر کردن روحیه با مصرف الکل پیش از حد یا پرداختن به عوایب افسردگی راهبردهای سودمندی نیست. در عوض اینکه دست روی دست بگذارید تا افسردگی و اضطراب خودش از بین برود، گام های موثر بردارید مانند افزایش فعالیت بدنی. این کار باعث می شود تا به توانایی خود در درمان نشانه هایتان اعتماد پیدا کنید.

به نظر می رسد فعالیت فیزیکی به همراه فقط یک فاکتور بیولوژیکی یا روانشناختی مسئول بهبودی افسردگی یا اضطراب نباشد. به مانند اختلالات روانی که مثل مخفف و زیادی دارند، فعالیت فیزیکی هم از طرق مختلف کارساز است. به گفته دکتر ویکرز\_ داگلاس شواهد زیادی نشان می دهد ورزش برای بهبودی هیجانی مهم است و در کاهش نشانه های افسردگی کمک کننده است. درست است که دوباره، چگونگی تأثیر فعالیت بر روحیه چیزهای کمی می دانیم ولی دلایلی وجود ندارد که صیر کنیم تا تأثیرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی فعالیت فیزیکی بر سلامت روانی به طور کامل کشف شود. شما می توانید از هم اکنون از مزایای فعالیت فیزیکی بهره ببرید.

غلبه بر سستی ناشی از افسردگی: البته دانستن اینکه چیزی برای شما خوب است، انجام آن را برای شما آسان تر نمی سازد. اغلب مردم با اصلاً به فعالیت فیزیکی منظم نمی پردازند، یا این فعالیت خیلی کوتاه مدت است. افسردگی و اضطراب می تواند فعالیت را سخت تر هم بکند.

ممکن است شما زمان کافی برای طرف سشن، دوش گرفتن، یا رفتن به سر کال نداشته باشید، بطور علاوه بر این همه کار به فعالیت بدنی هم برسید!غلبه بر این سستی گاه کمی سخت است. مشکل دیگر پایتد بودن به برنامه ورزشی است. هدف های واقع گرایانه بی ریزی کنید، برخی مشکلات را حل کنید و این را درک کنید که فعالیت همیشه نمی تواند جالب یا آسان باشد تا به شما کمک کند.

با پزشکان صحبت کنید: چون بعضی از حرفه های مرتبط با بهداشت روانی فعالیت را بخشی از برنامه درمانی خود نمی دانند، یا پزشک با درمانگران جهت راهنمایی و مشاوره صحبت کنید. مشترکاً برنامه فعالیت بدنی و اینکه بطور آن با راهبرد درمانی شما جور درمی آید را ارزیابی کنید. مشخص کنید از چه چیزی لذت می برید و چه نوع ورزشی با فعالیتی را بیشتر و یا کمتر دوست دارید انجام بدهید و نیز کجا، کی و چگونه آن را تعیین کنید. برای مثال، دوست دارید صصوها یاغاینی کنید، یا پیش از غروب آفتاب بدونی، پیاده روی مختصری از بین درختان بکنید یا بعد از مدرسه فرزندانان یا با بسکتبال بازی کنید. اهداف متلفی در نظر بگیرید: قرار نیست که حتماً روزی یک ساعت پیاده روی کنید. حتی یک پیاده روی ?? دقیقه ای هم کمک می کند تا خلق شما افزایش یابد و شما را در یک محیط مثبت تر قرار می دهد و افکارتان را دوباره مشرکتر می سازد \_ حتی \_ به طور موقت \_ و شما را از الگوهای منفی انتقاد از خود رها می کند. برنامه خود را مطابق نیازها و توانایی هایتان بچینید.

برنامه تان را تجربه کنید: خوب است که اصولاً یک راهبرد ورزشی برای خود داشته باشید اما تمرکز بر برنامه کامل یا ایده آل به جای یک برنامه واقع بینانه می تواند تلاش های شما را خراب کند. ایده آل و از آخر شروع نکنید و واقع گرایانه و رو به جلو حرکت کنید. برنامه خود را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید. اگر نمی توانید ?? دقیقه پیاده روی کنید، چندتر می توانید ??? دقیقه؟ از کمترین حد شروع کنید و بنا را بر آن بگذارید. دکتر داگلاس یادآور می شود: ابواب بسیاری از ما، فقط پوشیدن کفش و به بیرون رفتن روزگرتین تلاش است. این مشکل ترین بخش است. همین که حرکت کنیم دیگر تداوم حرکت راحت تر است. بنابراین انرژی خود را به جای به پایان رساندن کاری روی شروع کار متمرکز کنید.

تأثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

نویسنده: گیومرت کاظمی

منبع: **Mayoclinic.com**

هدف های مقابله ای کوتاه اثر داشته باشید: ممکن است شما یک برنامه دقیق پایه ورزشی شده داشته باشید که طبق آن باید ساعتی در هفته در باشگاهی محلی مشغول فعالیت باشید. اما برنامه ای ورزشی تا به شیوه های مثبت با خلق های منفی نابخواسته، افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات به سرعت، مقابله کنید. برای مثال، اگر امروز روز ورزش شما نیست و ناراحت یا مضطرب هستید؟؟ دقیقه پیاده روی شاید سریعاً به شما کمک کند تا روحیه تان بهتر شود.

دکتر ویکرز \_ داگلاس می گوید: «بکوشید پاسخ یک خلق منفی را با فعالیت بدنی بدهید.»

ورزش را بیک تحمیل ندانید: اگر ورزش تنها یک «بایه» دیگر در زندگی شما باشد که به وسیله آن نتایج جدید کیفیت زندگی تان را بهتر کنید، با آن مشکل پیدا خواهید کرد. به برنامه ورزشی تان همانطور نگاه کنید که به جلسات درمانی و درمان ضدافسردگی، یعنی به منزله ابزاری برای درمانتان. دوباره به فعالیت بدنی بیندیشید. به آن به عنوان «کار دیگری» که باید انجام دهید اما به دلیل نیازهای زندگی تان نمی توانید، نگاه نکنید. در عوض از این دیدگاه به آن نگاه کنید که کار مثبتی است که شما اکنون با آن می توانید به اهداف خود از جمله احساسات بهتر جسمی و روانی برسید.

بر سدها غلبه کنید: سدهای مشخص تان در مقابل برنامه ریختن را مشخص کنید. مثلاً اگر خجالتی هستید در جمع ورزش نکنید. اگر افسردگی شما را بر آن می دارد احساس کنید بار سنگینی به دوش می کشید، اندیینه حرکت به سوی هدف و انجام یک فعالیت موثر بی حاصل به نظر می رسد. موانع درونی می توانند شما را له کنند. اما وقتی افسرده اید بزرگ نمایی مشکل ساده ترین کار است. به جای این کار، راهبردی را به کار بندید تا بر این موانع غلبه کنید. اگر نمی خواهید به یک باشگاه شلوغ بروید، شاید بتوانید با دوچرخه به یک پارک خلوت بروید. اگر فکر می کنید که بعد از ?? دقیقه دویدن وقت تلف کرده اید ؟، دقیقهٔ پیاده روی بهتر است از دست روی دست گذاشتن و هیچ کاری نکردن. اگر ؟ دقیقه هم زیاد به نظر می رسد ؟ دقیقه پیاده روی کنید. برای عبور از موانع آماده باشید: ورزش همیشه آسان یا جالب نیست. خود را به این خاطر سرزنش نکنید. افراد افسرده به ویژه تمایل دارند تا شرمسار اشیاءشانان باشند. به این دام نیفتید. دکتر ویکرز \_ داگلاس می گوید: هر گامی به سوی هدف هاتان برمی دارید به خودتان انتقاد گریه‌فرست ها وقتی به دست می آیند که بر موقعیت هایی که مشکل به نظر می رسند غلبه کنید. اگر با خودتان می گوید «شاید گزیده، باید دوباره از نوع شروع کنم» و یا «خراب کاری کردم، اصلاً بهتر است ساکت باشید. بدانید که تغییر دادن سخت است و موانع بخشی از فرآیند تغییر است. با آموختن اینکه چگونه بر موانع غلبه کنید، خواهید آموخت که چگونه در طولانی مدت فعال بمانید.

کار است. به جای این کار، راهبردی را به کار بندهید تا بر این موانع غلبه کنید. اگر نمی خواهید به یک باشگاه شروع بروید، شاید بتوانید با دوچرخه به یک پارک خلوت بروید. اگر فکر می کنید که بعد از ۲۲ دقیقه دویدن وقت تلف کرده اید ؟، دقیقه پیاده روی بهتر است از دست روی دست گذاشتن و هیچ کاری نکنود. اگر ؟ دقیقه هم زیاد به نظر می رسد ؟ دقیقه پیاده روی کنید. برای عبور از موانع آماده باشید؛ ورزش همیشه آسان یا جالب نیست. خود را به این خاطر سرزنش نکنید. افراد افسرده به ویژه تمایل دارند تا شرمسار اشیاءشان باشند. به این دام نیفتید. دکتر ویکرز \_\_ داگلاس می گوید: هر گامی به سوی هدف هائمان برمی دارید به خودتان افتخار کنید.فرصت باوقتی به دست می آید که بر موقعیت هایی که مشکل به نظر می رسند غلبه کنید. اگر با خودتان می گویید «اشبه کردم، باید دوباره از نوخ شروع کنم» و یا بخواب کاری کردم، اصلاً بهتر است ساکت باشید. بدانید که تغییر دادن سخت است و موانع بخشی از فرآیند تغییر است. با آموختن اینکه چگونه بر موانع غلبه کنید، خواهید آموخت که چگونه در طولانی مدت فعال بمانید •. تحمل برنامه به راه انداختن یک برنامه ورزشی سخت است و حفظ آن سخت تر. دکتر داگلاس می گوید: بیشتر افرادی که برنامه ورزشی را شروع می کنند بعد از چند ماه آن را کنار می گذارند. برای افراد افسرده آغاز و تداوم برنامه ورزش حتی سخت تر است. یک روش برای حفظ برنامه ورزشی حل مسئله است. دکتر داگلاس می پرسد: اگر سوار ماشینتان شدید و روشن نشد چه اتفاقی می افتد؟ حتماً شما پس از آن فهرستی از کارهایی که برای رفع مشکل باید انجام دهید تهیه می کنید، مثلاً ماشین را به تعمیرگاه می برید، با اتوبوس می روید یا از یک دوست کمک می گیرید. شما دقیقاً به حل مسئله پرداخته اید. اما اکثر مردم به فعالیت بدنی این گونه نگاه نمی کنند. چه می شود که بخواهید بدون ولی باران پیاده؟ خیلی از مردم از پیاده روی مضطرب می شوند حتی به کارهای جایگزین آن هم فکر نمی کنند. اغلب ما در مقابل یک مانع می گوئیم «مخردم» نمی توانم انجامش بدم، ولش کن.»

به جای این حرف ها، از روش حل مسئله برای موانع ورزشی خود استفاده کنید، مثل بقیه مسائل زندگی گزینه هائمان را انتخاب کنید، مثلاً زیر باران پیاده روی کنید، به باشگاه بروید یا داخل خانه ورزش کنید.

به گفته دکتر ویکرز \_\_ داگلاس: بعضی از مردم فعالیت فیزیکی را ساده فرض کرده و برای آن تاثیر مثبت یا منفی درنظر نمی گیرند. بعضی ها فکر می کنند ورزش فقط نشان دهنده داشتن اراده است. اما این یک ساده انگاری است و شاید به خطایقتیم. شما فقط می توانید امیدوار به اراده کردن باشید. قدرت ها و مهارت های خود را بسنجید و آنها را در ورزش به کار ببرید. تغییرات ساده نیستند اما برداشتن یکسری گام های ساده در جهت درست خیلی موثر است. فقط مشخص کنید که قدم اول برای شما چه باید باشد.

دکتر ویکرز \_\_ داگلاس می گوید: «من واقعاً به شرکت دادن افراد در ایفای نقشی موثر در درمانشان متقدم و فعالیت بدنی می تواند بخش مهمی از آن باشد.»

جفت گیری مثبت: بدنی فعالیت فیزیکی \_\_ تغییرات نفس، تعریق و افزایش نبض \_\_ می تواند نشانه ها و علامت اضطراب یا اختلال هراس را تقلید کند. اما در مورد فعالیت فیزیکی، این نشانه ها بدون ناراحتی هیجانی اتفاق می افتند. به این ترتیب ورزش می تواند کمک کند تا هورمونی نشانه های فیزیکی یا ناراحتی از بین برود. برای افرادی که اختلال هراس دارند، این خود نشانه هاست که این افراد از آنها می ترسند. همراه کردن یک چیز مثبت با آن نشانه ها، در عوض حمله هراس می تواند به شما کمک کند پیاموزی؛ تا چگونه نشانه ها را درمان کنید و از آنها نترسید.

تقویت محیط: فعالیت به شما این فرصت را می دهد تا استقامت محیطی یا اجتماعی را تجربه کنید. دکتر ویکرز \_\_ داگلاس می گوید: «افسردگی سبب اتزوی افراد می شود و با مزوی شدن، آنها تجربه تعامل با اطرافیان و محیط شان مل لبخند یا کنه مهریانه ای از یک عابر یا نورو صدای طبیعت را از دست می دهد.»

مهارت های مقابله ای مثبت: انجام کارهایی سودمند برای درمان اضطراب و افسردگی یک راهبردی مقابله ای فعال و مثبت است. کوشش برای بهتر کردن روحیه با مصرف الکل پیش از حد، یا پرداختن به عواقب افسردگی می تواند سودمندی نیست. در عوض اینکه دست روی دست بگذارید تا افسردگی و اضطراب خودش از بین برود، گام های موثر بردارید مانند افزایش فعالیت بدنی. این کار باعث می شود تا به توانایی خود در درمان نشانه هایمان اضعاد پیدا کنید.

به نظر می رسد فعالیت فیزیکی به همراه فقط یک فاکتور بیولوژیکی یا روانشناختی مسئول بهبودی افسردگی یا اضطراب نباشد. به مانند اختلالات روانی که عطل مختلف و زیادی دارند، فعالیت فیزیکی هم از طرق مختلف کارساز است. به گفته دکتر ویکرز \_\_ داگلاس شواهد زیادی نشان می دهند ورزش برای بهبودی هیجانی مهم است و در کاهش نشانه های افسردگی کمک کننده است. درست است که دربرابر چگونگی تاثیر فعالیت بر روحیه چیزهای کمی می دانیم. ولی خیلی وجود ندارد که مسیر کیم تا تأثیرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی فعالیت فیزیکی بر سلامت روانی به طور کامل کشف شود. شما می توانید از هم اکنون از مزایای فعالیت فیزیکی بهره ببرید.

غلبه بر سستی ناشی از افسردگی: البته دانستن اینکه چیزی برای شما خوب است، انجام آن را برای شما آسان تر نمی سازد. اغلب مردم با اصلاً به فعالیت فیزیکی منظم نمی پردازند یا این فعالیت خیلی کوتاه مدت است. افسردگی و اضطراب می تواند فعالیت را سخت تر هم بکند.

ممکن است شما زمان کافی برای طرف نشستن، دوش گرفتن، یا رفتن به سر کاش نداشته باشید، چطور علاوه بر این همه کار به فعالیت بدنی هم برسید؟غلبه بر این سستی گاه کمی سخت است. مشکل دیگر پاینده بودن به برنامه ورزشی است. هدف های واقع گرایانه بی دزی کنید، برخی مشکلات را حل کنید و این را درک کنید که فعالیت همیشه نمی تواند جالب یا آسان باشد تا به شما کمک کند.

با پزشکان صحبت کنید: چون بعضی از حرفه های مرتبط با بهداشت روانی فعالیت را بخشی از برنامه درمانی خود نمی دانند، یا پزشک با درمانگران جهت راهنمایی و مشاوره صحبت کنید. مشترکاً برنامه فعالیت بدنی و اینکه چطور آن را راهبرد درمانی شما جور درمی آید را ارزیابی کنید. مشخص کنید از چه چیزی لذت می برید و چه نوع ورزشی یا فعالیتی را بیشتر و با کثرت دوست دارید انجام بدهید و نیز کجا، کی و چگونه آن را تعیین کنید. برای مثال، دوست دارید صبحها یاغابی کنید، یا پیش از غروب آفتاب بوبند، پیاده روی مختصری از بین درختان بکنید یا بعد از مدرسه فرزندتان با او بسکیبال بازی کنید.

اهداف منطقی در نظر بگیرید: قرار نیست که حتماً روزی یک ساعت پیاده روی کنید. حتی یک پیاده روی ۲۲ دقیقه ای هم کمک می کند تا خلق شما افزایش یابد و شما را در یک محیط مثبت تر قرار می دهد و افکارتان را دوباره متراکز می سازد \_\_ حتی به

طور موث \_\_ و شما را از الگره های منفی انتقاد از خود رها می کند. برنامه خود را مطابق نیازها و توانایی هایمان بچینید.

برنامه تان را تجربه کنید: خود است که اصولاً یک راهبرد ورزشی برای خود داشته باشید اما تمرکز بر برنامه کامل یا ایده آل به جای یک برنامه واقع بینانه می تواند تلاش های شما را خراب کند. ایده آل و از آخر شروع نکنید و واقع گرایانه و رو به جلو حرکت کنید. برنامه خود را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید. اگر نمی توانید ۲۲ دقیقه پیاده روی کنید، چند می توانید ۲۲۲ دقیقه؟ ۲ دقیقه؟ از کمترین حد شروع کنید و بنا بر آن بگذارید. دکتر داگلاس یادآور می شود: برای بسیاری از ما، فقط پوشیدن کفش و به بیرون رفتن بزرگترین تلاش است. این مشکل ترین بخش است. همین که حرکت کنیم تداوم حرکت راحت تر است. بنابراین انرژی خود را به جای به پایان رساندن کاری روی شروع کار متمرکز کنید.»

**بیش فعالی شایعترین اختلال روانپزشکی در کودکان است**

منبع: پزشکان بدون مرز

دیرالجنم روان پزشکی کودک و نوجوان ایران گفت مطالعات نشان می دهد که، اختلال نقص توجه با بیش فعالی(؟) (ADHD)؟ کم تمرکز یکی از شایعترین اختلالات روانپزشکی در کودکان است. دکتر س \_\_ مهدی نهرسانی دوست فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان در حاشیه برپایی سمینار رویکرد شناختی در روان پزشکی کودکان و نوجوان در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار گروه علمی ایرنا با بیان این مطلب افزود: این اختلال روانی تا چهار برابر در پسرها شایع تر است. وی افزود : رفتارهای مقابله جویانه در دخترها کمتر از پسران است و به عبارتی علامت عمده این بیماری در دختران جواسیرتی است در صورتی که پسرها بیشتر به علت " بیش فعالی "به کلیتیک ها ارجاع می‌شوند. دیر علمی سمینار رویکرد شناختی روانپزشکی کودک و نوجوان یادآور شد:

آنچه در بیش فعالی مورد توجه است، برترکی و بی‌قراری کودک است به گونه‌ای که این بیش فعالی باعث مزاحمت برای دیگران می‌شود. وی گفت: کودکان مبتلا به این اختلال با وجود اینکه از هوش خوبی برخوردار هستند در تمرکز مشکل دارند و تکالیف خود را یا به سختی انجام می‌دهند و یا اینکه مدت زمان زیادی را صرف آن می‌کنند.

دکتر نهرانی دوست با اشاره به اینکه میزان دقت این کودکان پایین است افزود:کودک‌هایی که دچار اختلال بیش فعالی یا؟ ADHDهستند در مدرسه معمولاً برای مسلمانان و معلمان خود مشکل آفرین هستند.فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان یادآورشد: بیش فعالی حدود۲۲۲ تا ۲۲۲درصد کودکان در سنین مدرسه را در برمی‌گیرد اما شدت آن در کودکان مختلف متفاوت است. وی با بیان اینکه بیش فعالی جمعیت زیادی از کودکان و حتی نوجوانان را در برمی‌گیرد تصریح کرد: این اختلال در حال حاضر یک مسأله مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود. فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان اضافه کرد: این بیماری با زندگی کودک در خانواده مدرسه و اجتماع تداخل می‌کند به طوری‌که ناتوانی‌های کودک می‌تواند حتی تا سن بی‌ربغ تداوم یابد. وی با بیان اینکه بیشتر کودکان مبتلا به بیش فعالی نشانه‌های رفتار پرخاشگری و نافرمانی را از خود نشان می‌دهند افزود:اهمیت درمان کودکان مبتلا به این اختلال با بالاتر بودن خطر بزهکاری در این کودکان بازرتر می‌شود. وی اضافه کرد:درمان دارویی در کنار آموزش مشاوره‌های روانشناسی و آگاهی‌رساندن به والدین بهترین و موثرترین راهکار درمانی کودکان مبتلا به اختلال روانی بیش فعالی با عدم تمرکز است.

دکتر نهرانی دوست یادآور شد:کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی از صبر و تحمل کمی برخوردار هستند و به همین دلیل در امتحانات تحمل پاسخ دادن به سوالات را ندارند و دچار افت تحصیلی می‌شوند. وی گفت:در مدرسه کودکان مبتلا به این اختلال قادر به انجام تکالیف نوده و نیازمند توجه بیشتری از سوی معلمان و والدین می‌باشند. دیرالجنم روانپزشکی کودکان و نوجوان اظهار داشت:تشخیص بیش فعالی یک تشخیص بالینی است و مصاحبه با والدین اولین قدم در فرایند ارزیابی این بیماری است. وی افزود:بسیاری از والدین که کودکان آنها مبتلا به اختلال بیش فعالی هستند یا در نظر گرفتن اینکه عدم توجه و تمرکز کودک و فعالیت زیاد آنها ناشی از شیظت کودکانه است و نیازی به درمان ندارد؛مشاوره با روانپزشک خودداری می‌کنند. وی افزوداین درحالی‌است که اگر این اختلال مورد توجه قرار نگیرد و در جهت درمان کودکان مبتلا به این اختلال توجهی نشود مشکلات تحصیلی و اجتماعی برای آنها به وجود خواهد آمد.

بیش فعالی شایعترین اختلال روانپزشکی در کودکان است

منبع:پزشکان بدون مرز

دیرالجنم روان پزشکی کودک و نوجوان ایران گفت مطالعات نشان می دهد که، اختلال نقص توجه با بیش فعالی(؟)

(ADHD?) کم نمر کوی یکی از شایعترین اختلالات روانپزشکی در کودکان است. دکستر " مهدی نهرسانی دوست "فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان در حاشیه پربایی سیناتر رویکرده شناختی در روان پزشکی کودک و نوجوان در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار گروه علمسی ایرنا با بیان این مطلب افزود: این اختلال روانی تا چهار برابر در پسرها شایع تر است. وی افزود : رفتارهای مقابله جویانه در دخترها کمتر از پسران است و به عبارتی ملاحظ عمده این بیماری در دختران حواسپرتهی است در صورتی که پسرها بیشتر به علت " پیش فعالی "به کلیتیک ها ارجاع می‌شوند. دیر علمی سیناتر رویکرده شناختی روانپزشکی کودک و نوجوان یادآور شد:

آنچه در پیش فعالی مورد توجه است، برترحمی و بی‌قراری کودک است به گونه‌ای که این پیش فعالی باعث مزاحمت برای دیگران می‌شود. وی گفت: کودکان مبتلا به این اختلال یا وجود اینکه از هوش خوبی برخوردار هستند در تمرکز مشکل دارند و تکلیف خود را یا به سختی انجام می‌دهند و یا اینکه مدت زمان زیادی را صرف آن می‌کنند.

دکتر نهرانی دوست با اشاره به اینکه میزان دقت این کودکان پایین است افزود:کودکانی که دچار اختلال پیش فعالی یا ADHD هستند در مدرسه معمولاً برای همسالان و معلمان خود مشکل آفرین هستند.فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان یادآورشد: پیش فعالی حدود۳ تا ۳۳درصد کودکان در سنین مدرسه را در برمی‌گیرد اما شدت آن در کودکان مختلف متفاوت است. وی با بیان اینکه پیش فعالی،جمعیت زیادی از کودکان و حتی نوجوانان را در برمی‌گیرد تصریح کرد: این اختلال در حال حاضر یک مساله مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود.فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان اضافه کرد: این بیماری با زندگی کودک در خانواده،مدرسه و اجتماع تداخل می‌کند به طوریکه تاوانی‌های کودک می‌تواند حتی تا سنین بلوغ ندامد یابد. وی با بیان اینکه بیشتر کودکان مبتلا به پیش فعالی نشانه‌های رفتار پرخاشگری و نافرمانی را از خود نشان می‌دهند،افزود:اهمیت درمان کودکان مبتلا به این اختلال با بالایی بودن خطر رهاکاری در این کودکان بارزتر می‌شود. وی اضافه کرد:درمان دارویی در کنار آموزش مشاوره‌های روانشناسی و آگاهی رساندن به والدین بهترین و موثرترین راهکار درمانی کودکان مبتلا به اختلال روانی پیش فعالی با عدم تمرکز است.

دکتر نهرانی دوست یادآور شد:کودکان مبتلا به اختلال پیش فعالی از صبر و تحمل کمی برخوردار هستند و به همین دلیل در انتحانات تحمل پاسخ دادن به سوالات را ندارند و دچار افت تحصیلی می‌شوند. وی گفت:دقت مدرسه کودکان مبتلا به این اختلال قادر به انجام تکالیف نوده و نیازمند توجه بیشتری از سوی معلمان و والدین می‌باشند. دیر انجمن روانپزشکی کودکان و نوجوانان اظهار داشت:تخصص پیش فعالی یک تشخیص بالینی است و صاحبان والدین اولین قدم در فرایند ارزیابی این بیماری است. وی افزود:بسیاری از والدین که کودکان آنها مبتلا به اختلال پیش فعالی هستند یا در نظر گرفتن اینکه عدم توجه و تمرکز کودک فعالیت زیاد آنها ناشی از شیظت کودکانه است و نیازی به درمان ندارد،او مشاوره با روانپزشک خودداری می‌کنند. وی افزود:این درحالی است که اگر این اختلال مورد توجه قرار نگیرد و در جهت درمان کودکان مبتلا به این اختلال توجهی نشود مشکلات تحصیلی و اجتماعی برای آنها به وجود خواهد آمد.

**ده گام در برقراری سلامت روح**

منبع:نشریه United Food and Commercial Workers

همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید.از ارتباطات مسوم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباطات خویش را با کسانی که برای شما آفسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانیکه اکثراً مجبتهای دریاقتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید:

۱- خود را بشناسید.

امروزه پیشنهاده سلفراط که در قرن پنجم قبل از میلاد در آن مینو بر خودشناسی، ارائه شد به قوت خود پابرجاست. اهداف، احساسات و محدودیتهای خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه ، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر، سعی کنید بعضی راهها ئی که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیزهایی شما را خوشحال می کند، پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل نمایید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.

۲- به خودتان ارزش دهید و به خود اعتماد داشته باشید

ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارنان گویای این باشد که از خودتان موافقت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هده دهید. برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شما ست. بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

۳- پیش از حد نواتان کار نکنید

همه ما با سخت کوشی، خواهان تأمین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آنچه از نظر مالی دنبال می کنیم، با آنچه که تحقق می یابد، یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویتها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانواده‌گی اش این توازن را ایجاد کرده بیاورید یا اینکه با خانواده یا دوستانتان راجع به تأثیرات شغلیتان بر روی آنها صحبت کنید.

۴- از افراد منفی دوری کنید

از ارتباطات مسوم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما آفسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانیکه اکثراً مجبتهای دریاقتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. سدهات سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید؛تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد براساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها نمایند.

۵- مثبت فکر کنید

سعی کنید از حداکثر تواناییهایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکاء کنید. علائق شخصیتان را با مطالعه و گذراندن کلاس ها توسعه دهید. علائق جدید را امتحان کنید و شکستخیزان را به کار بگیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکستخیزان درسها آموخته اند و مغلوب شکستشان نشده اند. اگر شما تواناییهایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعاً قادر به تغییر موقعیتهای منفی به موقعیتهای مثبت خواهید بود.

۶- ورزش، ورزش، ورزش

یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اهم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد.

ورزش وتمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی می دهد و تواناییهای سرکوب شده ذهن(روح) را ترقی می دهد؛(که همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود). برای اشخاص متفاوت، ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و پیروگای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات می توانند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد؛ نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک مژوری محسوب می شود.

۷- بخشی از اوقاتتان را تنها بگذارید

لذت از جمع دوستان و تنهایی دوریختن از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملاً وابسته نباشید. نباید معا و شور زندگیشان کاملاً مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری‌افزار کنید.

۸- به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند

وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و فداپرسی شما را بر طرف کند ، بنابراین مشکلاتتان را کاملاً در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابلی کشکی که دریافت کرده؟ آید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید، دامنه ناسمی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقت خوش شمایند، و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان.

۹- ارتباطات و مرادوات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و منانت، احساساتتان را به خانواده، دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آنها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در دی می خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشتی شما را خواهند شناخت . عصبانیتی را که باعث پرتشانی و دلسنتی نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.

۱۰- موقع احتیاج، کمک بطلبید.

افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات، بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستان و خانواده، مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید، یا مشاوریتی صحبت کنید که خواهان کمک و پاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پرتشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

ده گام در برقراری سلامت روح

منبع:نشریه United Food and Commercial Workers

همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید.از ارتباطات مسوم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباطات خویش را با کسانی که برای شما آفسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانیکه اکثراً مجبتهای دریاقتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید:

۱- خود را بشناسید امروزه پیشنهاده سلفراط که در قرن پنجم قبل از میلاد در آن مینو بر خودشناسی، ارائه شد به قوت خود پابرجاست. اهداف، احساسات و محدودیتهای خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه ، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر، سعی کنید بعضی راهها ئی که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیزهایی شما را خوشحال می کند، پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل نمایید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود. ۲- به خودتان ارزش

بدهید و به خود اعتماد داشته باشید
ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان موافقت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هد به دهید. برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پیشتر شما ست. بنابراین خود انرژی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.
۳- پیش از حد توانتان کار نکنید. همه ما با سخت کوشی، نوعان تأمین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آنچه از نظر مالی دنبال می کنیم، با آنچه که تحقق می یابد یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهمتر از صرف وقت با لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویتها پزنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و تفریحاتی اش این توازن را ایجاد کرده پیاموزید یا اینکه با خانواده یا دوستان راجع به تأثیرات شغلیتان بر روی آنها صحبت کنید.
۴- از افراد منفی دوری کنید. از ارتباطات مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛کسانیکه اکثر مشکلاتی دریاختی را بدون پاسخ می گذارند و با کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید؛تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد براساس ارتباطی مثبت و خوش بیانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها نمایند.
۵- مثبت فکر کنید سعی کنید از حداکثر تواناییهاتان استفاده کنید و به قدرت خویش اکتفا. علائق شخصیتان را با مطالعه و گذراندن کلاس ها توسعه دهید. علائق جدید را امتحان کنید و شکستهایان را به کار بگیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکستهایشان درسها آموخته اند و مغلوب شکستشان نشده اند. اگر شما تواناییهاتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعاً قادر به تغییر موقعیهای منفی می موقعیهای مثبت خواهید بود.
۶- ورزش، ورزش، ورزش بیک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اهم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد.

ورزش وتمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی می دهد و تواناییهای سرکوب شده ذهن(روح) را ترقی می دهد؛(که همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود). برای اشخاص متفاوت، ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات می توانند به رفع عصبانیت کمک کنند. ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی داره؛ نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک؛ موثری محسوب می شود.
۷- بخشی از اوقاتان را؛تها، بگذرانید؛ لذت از جمع دوستان و تنهایی خویشی از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملاً وابسته نباشید. نباید معنا و شور زندگیان کاملاً مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یاقبید ممکن است با نوسل به اختراع از مشارکت در موضوعات مهم دوری(فرا) کنید.
۸-به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند وقتی مشکلاتان طاققت فرما به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دل‌آپسی شما را بر طرف کند ، بنابراین مشکلاتان را کاملۃ در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی که دریافت کرده ید؟ اقدام به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید، دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقات خوش شمايند و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان.
۹- از ناطمات و مرادفات یا روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و صانت، احساساتان را به خانواده، دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آنها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انتخاب ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشی شما را خواهند شناخت . عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.
۱۰- موقع احتیاج، کمک طلبید؛ افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات، بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستان و خانواده، مشکلاتان همچنان طاققت فرما جلوه می نمایند و احساس عدم آرامش می کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمايند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک طلبید.

**استرس در کودکان را جدی نگیریم**

نویسنده:نازخند صبحی

منبع:نیان

متخصصین ثابت کرده اند که بسیاری از رفتارهای غیرعادی کودکان در واقع واکنش نسبت به فشارهایی است که احساس می کنند. در کتاب فرهنگ لغت دکتر معین در مقابل واژه «استرس» معادل های فشاره و «تنگی» و «تنش» نوشته شده است و استرس را حالتی تعریف کرده که از گانسیسم را علیه عامل مهاجم نامعین مثل جراحت، عفونت، درد، آزرزی و حتی خوشحالی و غم به واکنش وامی دارد. استرس واژه ای است که معمولاً برای حالت های خاص بزرگسالان به کار می رود. این واژه در مورد کودکان به لحاظ دنیای آزاد و بی‌خدغه آنان کمتر به کار می رود و بعضاً به تندرست بر کاره می شود. البته ممکن است در موارد حاد مثل سبری کردن بکنه بیماری، از دست دادن عزیزان و… مواجه فشاری که کودک متحمل می شود شده باشیم ولی هرگز نمی گوئیم که کودک دچار استرس شده است.

واقعیت این است که در دنیای امروز بسیاری از حالت هایی که انسان را دچار روان پریشی ها می کند در کودکی همان قدر صمیمیت دارد که در بزرگسالی. عوامل بسیار ظریفی هستند که منشاء فشارند؛ این عوامل می توانند توانایی ها، قابلیت های یادگیری، کار و خلاصه زندگی کودک را تحت تأثیر خود بگیرند. واژه استرس را اولین بار در سال ۱۹۳۶ در مورد فشارهای روانی – عاطفی کودکان دکتر هانسی سلیه به کار برد. سلیه معتقد بود که بسیاری از بیماری های شایع میان کودکان بیشتر به خاطر عدم واکنش های سازشی مناسب به استرس است نه به خاطر صدمات ناشی از میکروب ها و سم ها. مثلاً وقتی عده فوق کلویی کودک برای زیر کنترل در آوردن حساسیت غذایی یا آلرژی های دیگر به شدت فعال شده باشد دیگر سیستم داخلی بدن توانایی و آمادگی لازم مقابله با سایر بیماری ها را نخواهد داشت. در نتیجه کودک پیوسته حالت سرماخوردگی دارد یا گلغوره، گوش درد و… جری، پس تا وقتی که فشارهای درونی ناشی از آزرزی برطرف نشود بچه دائماً در معرض این قبیل بیماری ها خواهد بود.

دکتر پل کادرس استرس را درونی (بیولوژیکی) و بیرونی (محیطی – عاطفی) معرفی می کند. در بررسی های که درباره این دو نوع استرس به عمل آمده ثابت شده است که اگر عوامل بیرونی علت اصلی استرس باشند با برطرف شدن فشار، ضعف بدن و رفتارهای غیرعادی برطرف خواهد شد و کودک مثلاً به سرعت بهبود خواهد یافت. اما اگر علت اصلی عوامل درونی رژیم غذایی نامناسب، اختلال در بنیابی، ششوی و عقب ماندگی باشد تا درمان کامل هر یک از این عوامل، هیچ گونه تغییری در رفتار و وضعیت جسمانی کودک پدیدار نخواهد شد. استرس چه درونی باشد و چه بیرونی، به طور اتوماتیک سیستم همدار دهنده بدن را با کار می اندازد و اقدام هایی از بدن را به فعلیث غیرعادی وامی دارد. واقعیت این است که بسیاری از عللیم استرس دوران کودکی به قدری ظریف و حساس است که والدین یا مربیان هرگز متوجه آن نمی شوند. بسیاری از کودکان که به ظاهر سالم و طبیعی هستند ممکن است ناراحتی های عده ای داشته باشند که هیچ ربطی هم به یکدیگر نداشته باشند.

مثلاً کودکی که نمی تواند توب را درست پیشه یا سر کلاس درسی بری دیدن مطالبی که روی نخته سیاه نوشته شده به چشم هایش فشار می آورد یا عایت به این عدم توانایی ها دچار استرس می شود که در یادگیری او اختلال ایجاد می کند. با اطلاعات اندکی که والدین یا مربیان از بسیاری از حالات کودکان دارند می توانند حدس بزنند که مشکل تنگ کردن چشم کودک به هنگام نگاه کردن به نخته سیاه و تلویزویون یا عینک حل می شود ولی اگر آنها توجه دقیق و صمیمی به خلق و خو و رفتار کودک نداشته باشند، نخواهند توانست به راحتی عوامل بیرونی و درونی استرس را در وجود کودک تشخیص دهند. مثلاً کودکی که تا رسیدن یای نخته به چند میز و نیمکت می خورد ممکن است فاصله ها را تشخیص ندهند؛ یا قند خون اش پایین آمده و کودک انرژی لازم را برای دقت و یادگیری و تشخیص از دست داده است. بعضی وقت ها کودکی که قند خویش پایین است دچار اشکال در بنیابی نیز می شود؛ چنین کودکی برای بهتر دیدن آن چه که در اطرافش وجود دارد مدام به خودش فشار می آورد و به طور قطع دچار استرس می شود و این فشار موجب کاهش بیشتر قند در خون کودک می شود.

رژیم غذایی

رژیم غذایی

بزرگسالان و متخصصان امور تغذیه معتقدند که رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در زندگی کودک داره؛ آنان برخی از مشکلات و بیماری های کودک را به خاطر عدم تغذیه صحیح می دانند چون بسیاری از کودکان آنچه را که لازم است بخورند نمی خورند و آن چیزهایی را که خوردنش مفسر است بیشتر مصرف می کنند؛ پزشکان متخصص تغذیه می گویند میان رفتارهای کودک و وضعیت پیشپیشیابی بدنش رابطه ای انکارناپذیر وجود دارد و آزمایش های انجام یافته بر روی قندخون بچه ها نشان می دهد که ۷۵ درصد بچه های «بیش فعال» (بیش فعال) یا قند خونشان پایین است و یا مثلاً به نوعی آزرزی هستند. وجود چنین اختلالی از عللیم استرس و فشار در کودکان است.

برخلاف تصور والدین، عدم موفقیت در انجام اموری که نیاز به حفظ تعادل و حرکات مؤزون دارد و یا نداشتن نظم و برنامه ریزی در انجام کارها و نداشتن نظم فکری و متعلق به حرف ها و قادر نبودن به انجام امور شخصی، ربطی به دست و پا چلفتی بودن کودکان ندارد. پزشکان ثابت کرده اند که تغذیه نامناسب در دوران حساس رشد منجر به کاهش سلول های مغزی و کوچک شدن اندازه مغز می شود و چون بسیاری از الگوهای رشد از طریق ژن به نسل های بعد منتقل می شود رژیم غذایی مادر و اجداد مادری هم می تواند روی رشد کودک اثر بگذارد. والدین در عصر جدید که تقریباً عصر فرزند سالاری است مدام مراقب تغذیه کودکان هستند ولی افراط و تفریط در مصرف پروتئین ها، چربی و هیدرات های کرین حتی ویتامین ها تعادل کودکان را به هم می زند. یکی از بارزترین عوارض رژیم غذایی نامناسب در کودکان شیفتن افراطی و اختلال در یادگیری است به طوری که کمبود ویتامین B1 کودک را کند، خونسخ، تحریک پذیر، بی حوصله و عصبی می کند، ویتامین B۲ برخی از کودکان را دچار خحوخت و سنگینی و برخی را نیز دچار اضطراب می کند، کمبود آهن نیز سبب عدم تمرکز ذهنی و کم تحملی و پراگندگی می شود. زیاده روی در خوردن تغذلات مثل شیرینی، فکند، پاستیل و… همان اثر زیانبار را دارد که سوء تغذیه. پزشکانی که در استنبوی تغذیه نیورولک بر روی صدها کودک تحقیقاتی پیرامون تغذیه مناسب انجام داده اند ثابت کرده اند کودکانی که شیفتن می کنند و در یادگیری آنان اختلال وجود دارد در متابولیسم (سوخت و ساز) هیدرات های کرین (شیرینی) مشکلاتی دارند. اکثر کود کاتی که در کلاس درس شیفتن می کنند یا به درس گوش نمی دهند علت اصلی اعمالشان زیاده روی در خوردن انواع شیرینی هاست.
آلـــــــسرزی

با بررسی تاریخچه پزشکی کودک از قند، وزنه، بیماری ها و داروهای مصرفی و آزرزی ها و چگونگی خواب، می توان رژیم غذایی مناسبی در نظر گرفت که ضمن در برداشتن تمام مواد غذایی ضروری عوارض جانبی در برداشته باشد و ویژه این که با

بی‌بردن به آلرژی کودک ویشاین مورد نیاز او را از مواد دیگر تأمین کنند مثلاً حساسیت به مرکبات موجب می‌شود ویتامین C مورد نیاز از گوجه فرنگی و امثال آن تأمین شود.
پزشکان می‌گویند ویتامین B یکی از ضروری ترین مواد برای کنترل طبیعی سیستم عصبی و مهمترین عامل در حفظ سلامت عمومی به‌شمار می‌آید به ویژه در کودکانی که دچار استرس هستند زیرا با آزمایشات گوناگون ثابت شده که این گونه کودکان خیلی زودتر از سایر کودکان ذخیره ویتامین B شان را از دست می‌دهند.
در پژوهش‌هایی که زیر نظر دکتر وگل (VOGEL) رئیس بخش پزشکی مرکز رشد و تکامل کودک واقع در نیویورک انجام گرفته ثابت شد که ۲۰ درصد بچه‌ها تا ۱۸ سالگی دچار شب ادراری هستند.

دکتر ویلیام کروگک که متخصص آلرژی در این بخش است اعتقاد دارد که عارضه شب ادراری بیک عارضه آلرژیک است. براساس اظهارات این متخصص خوردن مواد آلرژی زا سبب اسپاسم و انقباض شدید و غیرارادی عضلات می‌شود و وقتی که مایعچه‌های مثانه دچار اسپاسم می‌شود دیگر کودک با توجوان قادر به نگه‌داشتن ادرار نخواهد بود.
در این گونه موقع بهتر است مواد آلرژی زا (آبج را که کودک نسبت به آن آلرژی دارد) از برنامه غذایی حذف کنیم و مقدار مصرف پروتئین را نیز افزایش و مصرف هیدرات‌های کرین (شیرینی) را کاهش دهیم. این رژیم به ۹۵ درصد از کودکان و نوجوانان کمک کرده که بتوانند دفع ادرار را کنترل کنند.
پزشکان استنشوق‌نغذیه نیویورک می‌گویند برای تعیین نیازهای واقعی بدن هر کودک باید به بررسی عمیق و همه‌جانبه‌ای دست زد و تمام ویژگی‌های پوششیمایی را در نظر گرفت تا به رژیم غذایی مناسبی دست یافت. همان‌طور که ذکر آن رفت استرس در کودکان مجموعه عوامل بسیار ظریفی است که منشاء آن فشار است و شناخت آن منسظم دقت فراوان است ولی خوشبختانه پس از شناخت، درمان آن بسیار آسان و نتیجه‌بخش است.

سحسَن آخسَمر

والدین باید آگاه باشند که تمامی مشکلات رفتاری کودکان مربوط به نحوه تربیت نیست به ویژه رفتارهای غیرعادی. در سال‌های ۱۹۲۰ - ۱۹۱۵ نوجویی به کودکان کوزرفار و دیرآموز می‌دول نمی‌شد و در نهایت به مددکاران تحویل داده می‌شدند ولی امروزه پژوهش‌های پزشکی ثابت کرده که ناراحتی اغلب این کودکان ناشی از خوردن غذاهای بدون کالری و موادشیمیایی افزوده شده به غذاها و احتمالاً آلرژی نهفته است. با دقت در وضع غذا و رفتار کودک تا فرمت باقی است به درمان او بپردازیم.

استرس در کودکان را جدی بگیریم

نویسنده:تلاخند صبحی

منبع:آنیان

متخصصین ثابت کرده‌اند که بسیاری از رفتارهای غیرعادی کودکان در واقع واکنش نسبت به فشارهایی است که احساس می‌کنند. در کتاب فرهنگ لغت دکتر معین در مقابل واژه «استرس» معادل‌های «فشار» و «تنبه‌گی» و «تنش» نوشته شده است و استرس را حالتی تعریف کرده که از گانسیسم را علیه یک عامل مهاجم نامعین مثل جراثیم، دوده، آلودگی و حتی خوشحالی و غم به واکنش وامی‌دارد. استرس واژه‌ای است که معمولاً برای حالت‌های خاصی بزرگسالان به‌کار می‌رود. این واژه در مورد کودکان به لحاظ آزادی آرد و بی‌دغدغه آنان کمتر به‌کار می‌رود و بعضاً به ندرت به‌کار برده می‌شود. البته ممکن است در موارد حاد مثل سبزی کردن یک بیماری، از دست دادن عزیزان و… منوجه فشاری که کودک متحمل می‌شود شده باشیم ولی هرگز نمی‌گوییم که کودک دچار استرس شده است.

واقعیت این است که در دنیای امروز بسیاری از حالت‌هایی که انسان‌را دچار روان پریشی‌ها می‌کند در کودکی همان قدر عمویت دارد که در بزرگسالی. عوامل بسیار ظریفی هستند که منشاء فشارند این عوامل می‌توانند توانایی‌ها، قابلیت‌های یادگیری، کار و خلاصه زندگی کودک را تحت تأثیر خود بگیرند. واژه استرس را اولین بار در سال ۱۹۳۶ در مورد فشارهای روانی - عاطفی کودکان دکتر هانس سلیه به‌کار برد. سلیه معتقد بود که بسیاری از بیماری‌های شایع میان کودکان بیشتر به خاطر عدم واکنش‌های سازشی مناسب به استرس است نه به خاطر صدمات ناشی از میکروب‌ها و سم‌ها. مثلاً وقتی خنده فوق‌العابیی کودک برای زیر کنترل در آوردن حساسیت غذایی یا آلرژی‌های دیگر به شدت فعال شده باشد دیگر سیستم داخلی بدن توانایی و آمادگی لازم برای مقابله با سایر بیماری‌ها را نخواهد داشت. در نتیجه کودک پیوسته حالت سرماخوردگی دارد یا گلودرد، گوش درد و… چرکی، پس‌تا وقتی که فشارهای درونی ناشی از آلرژی برطرف نشود بچه دائماً در معرض این قبیل بیماری‌ها خواهد بود.

دکتر بل کارسن استرس را درونی (بیولوژیکی) و بیرونی (محیطی - عاطفی) معرفی می‌کند. در بررسی‌هایی که درباره‌ی این دو نوع استرس به‌عمل آمده ثابت شده است که اگر عوامل بیرونی علت اصلی استرس باشد یا برطرف شدن فشار، ضعف بدن و رفتارهای غیرعادی برطرف خواهد شد و کودک مثلاً به سرعت بهبود خواهد یافت. اما اگر علت اصلی عوامل درونی رژیم غذایی نامناسب، اختلال در بینایی، شوایب و عقب‌ماندگی باشد تا درمان کامل هر یک از این عوامل، هیچ‌گونه تغییری در رفتار و ضعف جسمانی کودک به‌بنیاد نخواهد شد. استرس چه درونی باشد و چه بیرونی، به‌طور اثباتیک سیستم هشدار دهنده بدن را به‌کار می‌اندازد و اندام‌های از بدن را به فعالیتی غیرعادی وامی‌دارد. واقعیت این است که بسیاری از علائم استرس دوران کودکی به قدری ظریف و حساس است که والدین یا مربیان هرگز متوجه آن نمی‌شوند. بسیاری از کودکان که به‌ظاهر سالم و طبیعی هستند ممکن است ناراحتی‌های عیدیه‌ای داشته باشند که هیچ‌رطوبتی به‌یادگیرنگر نداشته باشد.

مثلاً کودکی که نمی‌تواند توپ را درست بیند یا سر کلاس درسی برای دیدن مطالبی که روی تخته سیاه نوشته شده به چشم‌هایش فشار می‌آورد یا عادت به این عدم توانایی‌ها دچار استرس می‌شود که در یادگیری او اختلال ایجاد می‌کند. با اطلاعات اندکی که والدین یا مربیان از بسیاری از حالات کودکان دارند می‌توانند حدس بزنند که مشکل تنگ کردن چشم کودک به هنگام بنگاه کردن به تخته سیاه و تلویزیون با عینک حل می‌شود ولی اگر آنها توجه دقیق و عمیقی به خلق و خو و رفتار کودک نداشته باشند نخواهند توانست به راحتی عوامل بیرونی و درونی استرس را در وجود کودک تشخیص دهند. مثلاً کودکی که تا رسیدن پای تخته به چند میز و نیمکت می‌خورد ممکن است فاصله‌ها را تشخیص ندهد؛ یا قند خون اش پایین آمده و کودک انرژی لازم را برای دقت و یادگیری و تشخیص از دست داده است. بعضی وقت‌ها کودکی که قند خونش پایین است دچار اشکال در بینایی نیز می‌شود؛ چنین کودکی برای بهتر دیدن آن چه که در اطرافش وجود دارد صدام به خودش فشار می‌آورد و به‌طور قطع دچار استرس می‌شود و این فشار موجب کاهش بیشتر قند در خون کودک می‌شود. رژیم غذایی نامناسب و رقتسارهای کودک پژوهشگران و متخصصان امور تغذیه متفقند که رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در زندگی کودک دارد آنان برخی از مشکلات و بیماری‌های کودک را به خاطر عدم تغذیه صحیح می‌دانند چون بسیاری از کودکان آنچه را که لازم است بخورند نمی‌خورند و آن چیزهایی را که خوردنش ضرر است بیشتر مصرف می‌کنند؛ پزشکان متخصص تغذیه می‌گویند میان رفتارهای کودک و وضعیت پوششیمایی بدنش رابطه‌ای انکارناپذیر وجود دارد و آزمایش‌های انجام یافته بر روی قندخون بچه‌ها نشان می‌دهد که ۷۵ درصد بچه‌های «شیطان» (پیش‌فعال) یا قند خونشان پایین است و یا مثلاً، به نوعی آلرژی هستند. وجود چنین اختلالی از علائم استرس و فشار در کودکان است.

برخلاف تصور والدین، عدم موفقیت در انجام اموری که نیاز به حفظ تعادل و حرکات مؤزون دارد و یا نداشتن نظم و برنامه‌ریزی در انجام کارها و نداشتن نظم فکری و منطقی در حرف‌ها و قادر نبودن به انجام امور شخصی، وظیفی به‌دست و با چلقتی بودن کودکان ندارد. پزشکان ثابت کرده‌اند که تغذیه نامناسب در دوران حساس رشد منجر به کاهش سلول‌های مغزی و کوچک شدن اندازه مغز می‌شود و چون بسیاری از الگوهای رشد از طریق ژن‌ها نسل‌های بعد منتقل می‌شود رژیم غذایی مادر و اجداد مادری هم می‌تواند روی رشد کودک اثر بگذارد. والدین در عصر جدید که تقریباً عصر فرزند سالاری است تمام مراقب تغذیه کودکان هستند ولی افراط و تفریط در مصرف پروتئین‌ها، چربی و هیدرات‌های کرین حتی ویتامین‌ها تعادل کودکان را به‌هم می‌زند. یکی از بارزترین عوارض رژیم غذایی نامناسب در کودکان شیفتن افراطی و اختلال در یادگیری است به‌طوری‌که کمبود ویتامین B۱ کودک را تشنه، تحریک‌پذیر، بی‌حوصله و عصبی می‌کند، ویتامین B۱۲ برخی از کودکان را دچار ریحوت و سنگینی و برخی را نیز دچار اضطراب می‌کند، کمبود آهن نیز سبب عدم تمرکز ذهنی و کم‌تحمیلی و پراگندگی می‌شود.

زیاده‌روی در خوردن تنقلات مثل شیرینی، پفک، بستلی و… همان اثر زیانبار را دارد که سوء تغذیه. پزشکانی که در استنشوق تغذیه نیویورک بر روی صدها کودک تحقیقاتی پیرامون تغذیه مناسب انجام داده‌اند ثابت کرده‌اند کودکانی که شیفتن می‌کنند و در یادگیری آنان اختلال وجود دارد در متابولیسم (سوخت‌وساز) هیدرات‌های کرین (شیرینی) مشکلاتی دارند. اکثر کودکانی که در کلاس درس شیفتن می‌کنند یا به درس گوش نمی‌دهند علت اصلی اعمالشان زیاده‌روی در خوردن انواع شیرینی‌هاست. آلتسرسزی یا بررسی ناریخچه پزشکی کودک از قند، وزن، بیماری‌ها و داروهای مصرفی و آلرژی‌ها و چگونگی خواب، می‌توان رژیم غذایی مناسبی در نظر گرفت که ضمن در برداشتن تمام مواد غذایی ضروری، عوارض جانبی در پرنشانه باشد به‌ویژه

این که با بی‌بردن به آلرژی کودک ویشاین مورد نیاز او را از مواد دیگر تأمین کنیم مثلاً حساسیت به مرکبات موجب می‌شود ویتامین C مورد نیاز از گوجه فرنگی و امثال آن تأمین شود.
پزشکان می‌گویند ویتامین B یکی از ضروری ترین مواد برای کنترل طبیعی سیستم عصبی و مهمترین عامل در حفظ سلامت عمومی به‌شمار می‌آید به ویژه در کودکانی که دچار استرس هستند زیرا با آزمایشات گوناگون ثابت شده که این گونه کودکان خیلی زودتر از سایر کودکان ذخیره ویتامین B شان را از دست می‌دهند.
در پژوهش‌هایی که زیر نظر دکتر وگل (VOGEL) رئیس بخش پزشکی مرکز رشد و تکامل کودک واقع در نیویورک انجام گرفه ثابت شد که ۲۰ درصد بچه‌ها تا ۱۸ سالگی دچار شب ادراری هستند.

دکتر ویلیام کروگک که متخصص آلرژی در این بخش است اعتقاد دارد که عارضه شب ادراری بیک عارضه آلرژیک است. براساس اظهارات این متخصص خوردن مواد آلرژی زا سبب اسپاسم و انقباض شدید و غیرارادی عضلات می‌شود و وقتی که مایعچه‌های مثانه دچار اسپاسم می‌شود دیگر کودک با توجوان قادر به نگه‌داشتن ادرار نخواهد بود.
در این گونه موقع بهتر است مواد آلرژی زا (آبج را که کودک نسبت به آن آلرژی دارد) از برنامه غذایی حذف کنیم و مقدار مصرف پروتئین را نیز افزایش و مصرف هیدرات‌های کرین (شیرینی) را کاهش دهیم. این رژیم به ۹۵ درصد از کودکان و نوجوانان کمک کرده که بتوانند دفع ادرار را کنترل کنند.
پزشکان استنشوق‌نغذیه نیویورک می‌گویند برای تعیین نیازهای واقعی بدن هر کودک باید به بررسی عمیق و همه‌جانبه‌ای دست زد و تمام ویژگی‌های پوششیمایی را در نظر گرفت تا به رژیم غذایی مناسبی دست یافت. همان‌طور که ذکر آن رفت استرس در کودکان مجموعه عوامل بسیار ظریفی است که منشاء آن فشار است و شناخت آن منسظم دقت فراوان است ولی خوشبختانه پس از شناخت، درمان آن بسیار آسان و نتیجه‌بخش است.
سحسَن آخسَمر والدین باید آگاه باشند که تمامی مشکلات رفتاری کودکان مربوط به نحوه تربیت نیست به ویژه رفتارهای غیرعادی. در سال‌های ۱۹۲۰ - ۱۹۱۵ نوجویی به کودکان کوزرفار و دیرآموز می‌دول نمی‌شد و در نهایت به مددکاران تحویل داده می‌شدند ولی امروزه پژوهش‌های پزشکی ثابت کرده که ناراحتی اغلب این کودکان ناشی از خوردن غذاهای بدون کالری و موادشیمیایی افزوده شده به غذاها و احتمالاً آلرژی نهفته است. با دقت در وضع غذا و رفتار کودک تا فرمت باقی است به درمان او بپردازیم.

**نقلهٔ اسد می‌ای را بنشاس**

نویسنده: فرانک علیجانی

منبع: **www.shamisapsy.com**

اگر یک فن پیش، از کسی در مورد بیماری افسردگی سؤال می‌کردیم، کسی اطلاعات کامل و درستی از این بیماری نداشت. چرا که خیلی‌ها آن را تجربه نکرده بودند. اما امروز، علیرغم پیشرفت‌های شگرف در حوزه‌های مختلف علوم، زندگی در این دنیای ماشینی سبب شده است که ما کمتر به روح و روان خود توجه داشته باشیم تمامی سعی و تلاش خود را صرف سیری کردن این زندگی کنیم. در قرن حاضر این بیماری چنان در بین اعضای خانواده‌ها گسترش پیدا کرده است که این قرن را قرن افسردگی نامیده‌اند. حال با توجه به اهمیت این بیماری اگر می‌خواهید بیشتر با آن آشنا شوید به میزهایی که توسط راهنمای تشخیص آماری اختلالات روانی مطرح شده است توجه کنید؛ با توجه به این نکته که برای تشخیص افسردگی عمده: (۱) حداقل ۵ تا از نشانهگان زیر باید وجود داشته باشد (۲) این نشانهگان باید در طول دو هفته تداوم داشته باشند، و (۳) این نشانهگان باید تغییر در سطح عملکرد گذشته فرد را نشان بدهند.

– نشانهگان عبارتند از:

۱) خلق افسرده که تقریباً در بیشتر ساعات روز تداوم داشته باشد.

۲) کاهش قابل ملاحظه علاقه یا لذت تقریباً در تمامی فعالیت‌ها.

۳) کاهش معنی‌دار وزن (نه به وسیله رژیم گرفتن)، افزایش وزن یا تغییر اشتها

۴) بی‌خوابی یا پرخوابی (خواب اضافه)

۵) آشفتگی روانی – حرکتی یا کندی روانی– حرکتی

۶) حسنگی یا کاهش انرژی

۷) احساس بی‌ارزش بودن یا احساس گناه نامتناسب

۸) عدم توانایی برای متمرکز شدن یا تردید و دو دلی

۹) افکار عود کننده مرگ و خودکشی

– علائم و نشانه‌ها:

۱) از دست دادن علاقه و تمایل به انجام فعالیت‌های لذت بخش گذشته(۲) نارضایتی از زندگی (۳) کناره‌گیری و اجتناب از فعالیت‌های اجتماعی (۴) کاهش انرژی و توانایی (۵) احساس فریقمید بودن یا ناامیدی(۶) تحریک پذیری (۷) توجه بسیار زیاد به مشکلات سلامتی(۸) غم یا گریه کردن (۹) نگران بودن و افساد از خود (۱۰) دشواری در تمرکز و تصمیم‌گیری (۱۱) کاهش اشتها و وزن

– نشانهگان روان‌شناختی، افکار، احساسات و رفتارها:

۱) احساس غم، پریشانی، ناراحتی یا ناامیدی در بیشتر ساعات روز

۲) از دست دادن بسیار شدید علاقه یا لذت در تمام یا تقریباً در کل فعالیت‌ها و عدم توانایی فکر کردن در مورد چیزهایی که انجام دادن آن‌ها لذت‌بخش است (نابوده گرفتن سلامت)

۳) احساس گناه زیاد یا این احساس که فردی بی‌ارزش است.

۴) حرکات کنده شده یا پراکنجه(که در پاسخ به درد یا آشفتگی نیستند)

۵) افکار تازه مردن یا خاتمه دادن به زندگی خویش یا یا بدون طرح‌ریزی خاص.

– نشانهگان جسمانی یا بدنی:

۱) کاهش وزن غیرعمدی، کاهش اشتها یا افزایش وزن و اشتها (که معمولاً مورد اخیر دیده نمی‌شود)

۲) بی‌خوابی یا خوابیدن مفرط و بیش از اندازه

۳) حسنگی و کاهش انرژی

۴) عدم توانایی فکر کردن، تمرکز یافتن یا تصمیم‌گیری

۵ نشانه‌های جسمانی اضطراب نظیر خشکی دهان، گرفتگی عضلانی، اسهال، عرق کردن، خیال‌اندیشی یا تلاش برای خودکشی.

حالت که با نشانهگان و علائم آشنا شدید چنانچه دچار این بیماری هستید می‌توانید ۵ گام ساده زیر را دنبال کنید تا در تیرد با افسردگی خود پیروز شوید.

۵ گام ساده برای پیروز شدن در تیرد با افسردگی

گام اول – چنانچه به بیماری افسردگی مبتلا هستی سعی کن کمکت بگیری، از این که نیاز به درمان شدن داری شرمند نباش. تا زمانی که راه حل درستی را پیدا نکرده‌ای دست از کوشش و تلاش بردار به دنبال ملاقات با درمانگر باش و توصیه‌های او را خیلی خوب به کار بند.

گام دوم – احساسات و خلقی خود را شناسایی کن. باید بدانی که افسردگی، تلاشی مخرب و ویرانگر برای دوری کردن از احساسات و خلق و خوست. باید بدیگری هیجاناتی که در ما وجود دارند هنگامی طبیعی و مفید هستند. بدان که تغییرات خلق و خو نباید تو را غمگین و افسرده کنند. این تغییرات همواره به دنبال یک رویداد، خاطره و رؤیا شروع می‌شوند. می‌توانی ها استفاده کنی تا بفهمی چه عواملی شروع تغییرات خلق و خو را سبب می‌شوند. با افکار افسرده مبارزه کن و آن‌ها را به چالش بطلب. افرادی که افسرده هستند دائم حوادث و رویدادهای تلخ را به خاطر می‌آورند و خود را به خاطر آن‌ها سرزنش می‌کنند و این در حالی است که خود را در قوق حوادث و رویدادهای شریین فراموش می‌کنند و نقش پررنگ‌تری را به دیگران می‌دهند. سطح انتظارات آن‌ها در مورد توانایی‌هایشان بسیار آین است و خیلی راحت در وچیم‌ترین شرایط قرار می‌گیرند. آن‌ها فکر می‌کنند که اساساً شخصی آسیب دیده هستند و دیگران به طرق مختلف به آن‌ها صدمه می‌زنند و آن‌ها را دستکاری می‌کنند. تمام این‌ها افکاری هستند که ساخته و پرداخته ذهن آن هاست. به باورها و تصورات ذهنی‌تان توجه کنید.

گام سوم – سعی کنید دیگران را شناسید. افراد افسرده بسیار بیشتر از دیگران از صمیمیت می‌ترسند. آن‌ها به چه‌رفی خود نقاب می‌زنند چون بر این باورند که فردی شرمند و تالای هستند.

این باور بسیار نادرست است. این افراد اعضاء ندارند و نمی‌توانند خود را در افکار و احساسات دیگران سهم بداند.

گام چهارم – به خودتان توجه کنید، یاد بگیرید نسبت به پیام‌های بدنتان بی‌توجه نباشید. افراد افسرده نسبت به انگیزه، غذا، فعالیت‌های بدنی، تأملات جنسی بی‌توجه هستند. سعی کنید زمانی را برای این‌گونه فعالیت‌ها اختصاص دهید. غذای لذیذ بخورید و به خودتان اجازه بدهید که لذت را در زندگی‌تان تجربه کنید.

گام پنجم – از کناره‌گیری دوری کنید. تلاش کنید و با این تلاش امور و چیزهای پرامون خود را تحت کنترل در آورید. باور کنید بسیاری از چیزهایی که در ما نگرانی به وجود می‌آورند آفقد مهم و باارزش نیستند که به خاطرشان دچار بیماری روانی شویم.

نشانه افسردگی‌ات را بشناس

نویسنده: فرانک علیجانی

منبع: **www.shamisapsy.com**

اگر یک فن پیش، از کسی در مورد بیماری افسردگی سؤال می‌کردیم، کسی اطلاعات کامل و درستی از این بیماری نداشت. چرا که خیلی‌ها آن را تجربه نکرده بودند. اما امروز، علیرغم پیشرفت‌های شگرف در حوزه‌های مختلف علوم، زندگی در این دنیای ماشینی سبب شده است که ما کمتر به روح و روان خود توجه داشته باشیم تمامی سعی و تلاش خود را صرف سیری کردن این زندگی کنیم. در قرن حاضر این بیماری چنان در بین اعضای خانواده‌ها گسترش پیدا کرده است که این قرن را قرن افسردگی نامیده‌اند. حال با توجه به اهمیت این بیماری اگر می‌خواهید بیشتر با آن آشنا شوید به میزهایی که توسط راهنمای تشخیص آماری اختلالات روانی مطرح شده است توجه کنید؛ با توجه به این نکته که برای تشخیص افسردگی عمده: (۱) حداقل ۵ تا از نشانهگان زیر باید وجود داشته باشد (۲) این نشانهگان باید در طول دو هفته تداوم داشته باشند، و (۳) این نشانهگان باید تغییر در سطح عملکرد گذشته فرد را نشان بدهند.

– نشانهگان عبارتند از:

۱) خلق افسرده که تقریباً در بیشتر ساعات روز تداوم داشته باشد.

۲) کاهش قابل ملاحظه علاقه یا لذت تقریباً در تمامی فعالیت‌ها.

۳) کاهش معنی‌دار وزن (نه به وسیله رژیم گرفتن)، افزایش وزن یا تغییر اشتها

۴) بی‌خوابی یا پرخوابی (خواب اضافه)

۵) آشفتگی روانی – حرکتی یا کندی روانی– حرکتی

۶) حسنگی یا کاهش انرژی

۷) احساس بی‌ارزش بودن یا احساس گناه نامتناسب

۸) عدم توانایی برای متمرکز شدن یا تردید و دو دلی

۹) افکار عود کننده مرگ و خودکشی – علائم و نشانه‌ها: (۱) از دست دادن علاقه و تمایل به انجام فعالیت‌های لذت بخش گذشته(۲) نارضایتی از زندگی (۳) کناره‌گیری و اجتناب از فعالیت‌های اجتماعی (۴) کاهش انرژی و توانایی (۵) احساس فریقمید بودن یا ناامیدی (۶) تحریک پذیری (۷) توجه بسیار زیاد به مشکلات سلامتی(۸) غم یا گریه کردن (۹) نگران بودن و افساد از خود (۱۰) دشواری در تمرکز و تصمیم‌گیری (۱۱) کاهش اشتها و وزن – نشانهگان روان‌شناختی، افکار، احساسات و رفتارها: (۱) احساس غم، پریشانی، ناراحتی یا ناامیدی در بیشتر ساعات روز

۲) از دست دادن بسیار شدید علاقه یا لذت در تمام یا تقریباً در کل فعالیت‌ها و عدم توانایی فکر کردن در مورد چیزهایی که انجام دادن آن‌ها لذت‌بخش است (نابوده گرفتن سلامت)

۳) احساس گناه زیاد یا این احساس که فردی بی‌ارزش است.

۴) حرکات کنده شده یا پراکنجه(که در پاسخ به درد یا آشفتگی نیستند)

۵) افکار تازه مردن یا خاتمه دادن به زندگی خویش یا یا بدون طرح‌ریزی خاص. – نشانهگان جسمانی یا بدنی: (۱) کاهش وزن غیرعمدی، کاهش اشتها یا افزایش وزن و اشتها (که معمولاً مورد اخیر دیده نمی‌شود)

۲) بی‌خوابی یا خوابیدن مفرط و بیش از اندازه

۳) حسنگی و کاهش انرژی

۴) عدم توانایی فکر کردن، تمرکز یافتن یا تصمیم‌گیری

۵ نشانه‌های جسمانی اضطراب نظیر خشکی دهان، گرفتگی عضلانی، اسهال، عرق کردن، خیال‌اندیشی یا تلاش برای خودکشی.

حالت که با نشانهگان و علائم آشنا شدید چنانچه دچار این بیماری هستید می‌توانید ۵ گام ساده زیر را دنبال کنید تا در تیرد با افسردگی خود پیروز شوید.



۵ گام ساده برای پیروز شدن در نبرد با افسردگی

گام اول – چنانچه به بیماری افسردگی مبتلا هستی سعی کن کمک بگیری، از این که نیاز به درمان شدن داری شرمند نباش. تا زمانی که راه حل درستی را پیدا نکرده‌ای دست از کوشش و تلاش بردار به دنبال ملاقات با درمانگر باش و توصیه‌های او را خیلی خوب به کار بپند.

گام دوم – احساسات و خلق و خوی خود را شناسایی کن. باید بدانی که افسردگی، ناشی‌مخرب و ویرانگر برای دوری کردن از احساسات و خلق و خوست. باید پذیری هجاناتی که در ما وجود دارند هنگامی طبیعی و مفید هستند. بدان که تغییرات خلق و خو نباید تو را غسگین و افسرده کنند. این تغییرات همواره به دنبال یک رویداد، خاطره و رؤیا شروع می‌شوند. می‌توانی ها استفاده کنی تا بفهمی چه عواملی شروع تغییرات خلق و خو را سبب می‌شوند. با افکار افسرده مبارزه کن و آن‌ها را به چالش بطلب. افرادی که افسرده هستند دائم حوادث و رویدادهای تلخ را به خاطر می‌آورند و خود را به خاطر آن‌ها سرزنش می‌کنند و این در حالی است که خود را در وقوع حوادث و رویدادهای شیرین فراموش می‌کنند و نقش پررنگ‌تری را به دیگران می‌دهند. سطح انتظارات آن‌ها در مورد توانایی‌هایشان بسیار پایین است و خیلی راحت در وجه‌ترین شرایط قرار می‌گیرند. آن‌ها فکر می‌کنند که اساساً شخصی آسیب دیده هستند. دیگران به طرق مختلف به آن‌ها صدمه می‌زنند و آن‌ها را دستکاری می‌کنند. تمام این‌ها افکاری هستند که ساخته و پرداخته ذهن آن هاست. به باورها و تصورات ذهنی‌تان توجه کنید.

گام سوم – سعی کنید دیگران را شناسید. افراد افسرده بسیار بیشتر از دیگران از صمیمیت می‌ترسند. آن‌ها به چهرهی خود نقاب می‌زنند چون بر این باورند که فردی شرمند و نالایق هستند.

این باور بسیار نادرست است. این افراد اعضاده نادرند و نمی‌توانند خود را در افکار و احساسات دیگران سهیم بدانند.

گام چهارم – به خودتان توجه کنید، یاد بگیرید نسبت به پیام‌های بدبنانی بی‌توجه نباشید. افراد افسرده نسبت به انگیزه، غذا، فعالیت‌های بدنی، مشاشرت جنسی بی‌توجه هستی. سعی کنید زمانی را برای این‌گونه فعالیت‌ها اختصاص دهید. غذای لذیذ بخورید و به خودتان اجازه بدهید که لذت را در زندگی‌تان تجربه کنید.

گام پنجم – از کناره‌گیری دوری کنید. تلاش کنید و با این تلاش امور و چیزهای پرامون خود را تحت کنترل در آورید. باور کنید بسیاری از چیزهایی که در ما گران‌بی به وجود می‌آورند آفتقد مهم و باارزش نیستند که به خاطرشان دچار بیماری روانی شویم.

**بین‌شگینی و افسردگی تفاوت زیادی هست**

نویسنده: دکتر آرماسیکلر

ترجم: میترا کندخدایان

منبع: www.shamisapsy.com

وقتی غمگین هستیم می‌گوییم دچار افسردگی شده‌ام. اما بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی وجود دارد. غم واکنش طبیعی و نشانهٔ سلامت‌ جسم و روان، به سبب از دست دادن چیزی یا کسی است (از فقدان عروسک مورد علاقهٔ کودک تا فقدان مادر بزرگ محبوب). وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، پرابش سوگوازی می‌کنیم. سوگوازی از واکنش‌های احساسی پیچیده‌ای نشأت می‌گیرد اعتراض و شکایت از مرگ فرد، انکار و ناباوری دربارهٔ این فقدان، خشم به خاطر از دست دادن کسی که دوستش داشتیم، و بالاخره تسلیم و پذیرش غم ابدی. بعضی از فقدان‌ها (مانند عروسک کودک)، به زودی فراموش می‌شوند، اما گروهی دیگر (مانند مرگ مادر بزرگ) هرگز التیام نمی‌یابند و فراموش نمی‌شوند و تنها کاری که از ما ساخته است، این است که پیام‌وزیم چگونگی به آن زندگی کنیم و گذشت زمان تنها تسکینی است که به تدریج می‌تواند سبب کاهش این‌گونه غم‌ها شود. اما افسردگی، بعد دیگری بر غم طبیعی (که سبب رنج همگان است) می‌افزاید. وقتی افسرده هستیم علاوه بر اینکه احساس غم می‌کنیم، احساس آزاردهنده دیگری نیز داریم، خود را سرزنش می‌کنیم، احساس بپوچی می‌کنیم، از راه‌های گوناگون به خود حمله می‌کنیم، به خاطر فقدان پیش آمده احساس خشم می‌کنیم (چرا مادر بزرگ باید درست همین حالا که من نفر اول مسابقات ورزشی مدرسه شدم، بمیره!) خود را مسئول وضع پیش آمده می‌دانیم (اگر من اینقدر گرفتار مسابقات ورزشی نمی‌شدم، شاید مادر بزرگ الان زنده بود، هشت تقصیر من!).

هر قدر این احساس دوگانه (عصیانیت و محبت) نسبت به شخص فوت شده بیشتر باشد، خشم و گناهی که در خلال سوگوازی احساس می‌شود، بیشتر و غم از دست دادن شدیدتر و طولانی‌تر خواهد بود. فرد افسرده به دشواری می‌تواند در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد و زمانی که اعتقاد به نفس او از بین برود، احساس افسردگی شدت می‌یابد و ادامه این وضع به زودی به سرعت از کنترل خارج می‌شود و ترس از صدای وجدان و ترس از عدم پذیرش توسط دیگران شدت می‌یابند. احساس افسردگی در فرد، حتی نظم فکری او را به هم می‌ریزد. وقتی احساس بپوچی و ناامیدی می‌کنیم، می‌گوییم «هرگز وضع بهتر نمی‌ش، و هر لحظه از اینکه هست بدتر می‌شه، دیگر آخر کار»؛ یا امن همیشه بدبخت بودم، هشتم و خواهم بود و هرگز چیزی عوض نمی‌شه! در چنین موقعیتی، احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس می‌کند، هیچ‌گونه واکنشی نشان دهد و احساس بی‌کسی، فرمودگی، رخنوت و ضعف و در هم شکستگی را به دنبال می‌آورد تا آن‌جا که فرد افسرده در آن روی یک زندگی عادی لحظه‌شماری می‌کند.

کودکان نیز ممکن است به دلایل خاصی، دچار افسردگی شوند. مثلاً وقتی خرس عروسکی کودکش گم می‌شود، یا مادر برای مدتی طولانی ترکش می‌کند. در مورد کودکان دبستانی، وقتی دوست آن‌ها بدفکاری یا کینه‌توزی می‌کند، در مورد جوانان، شکست در عشق می‌تواند عامل افسردگی باشد. انسان در طول عمر خود بارها با مواردی از فقدان آشنا می‌شود (تولد خواهر یا برادر دیگر، نقل مکان از خانه‌ای که بدان انس گرفته است، از دست دادن برستاز مورد علاقه، جدایی پدر و مادر و طلاق) که هر یک از آن‌ها سبب آزار و فروپاشی نظم روحی کودک می‌شود و مدت‌ها زمان لازم است تا اوضاع به حال عادی بازگردد. کودکان از خود می‌پرسند: «اگه من بچه خوبی هستم، چرا پاپا و مامان به بچه دیگه آوردند؟» یا «اگه پاپا و مامان وقماً منو دوست دارن، چرا منو آوردن تواین خونهٔ من اتفاق خودمو می‌خوام!» یا «اگر برستاز دوستم داشتم، چرا رفت؟» یا «چطوری بابا نتوست بره و منو تنها بذاره؟!»

نوزادان نیز غمگین و اندوهگین می‌شوند، اما چون افسردگی حالت روحی عمیقی است که بر اثر عدم اعتقاد به نفس و قبول خویشتن خویش عارض می‌شود و کودکان تا حدود چهار سالگی هنوز احترام و ارزش گذاشتن به خود و شناسایی خود را درک نمی‌کنند به افسردگی دچار نمی‌شوند.

از چهار سالگی به بعد، آن‌ها به ارزش وجود خود بی‌ می‌ورند و بر اساس آن به برقرار کردن ارتباط با دیگران می‌پردازند. از آن پس هر گاه این روابط دچار مشکل شوند و با صورت ناپذیرند، کودک دچار افسردگی می‌شود. همچنین حالت افسردگی هنگامی برای کودک پیش می‌آید که صدای وجدان در او تثبیت شده باشد. وقتی این استمهکام به تحقق پیوست (بین ۳ تا ۶ سالگی) کودک در مقابل از کتاب گندها، ضعیف می‌شود. اکنون دیگر نه تنها با احساس غم آشناست، بلکه این احساس او را می‌آزارد. توانایی درک این احساس، منشا بسیاری از واکنش‌های افسردگی است.

افسردگی یکسردسال را از حالات چهره او، کمبود انرژی و تحرک، بدخلقی و عوسسی، تبیلی، مستی، خستگی مفرط، بی‌علاقگی، بی‌حوصلگی، باس و دلدرگی و نیز پرشش‌هایی که گه و گه بی‌گاه درباره مرگ می‌کند. می‌توان به خوبی تشخیص داد. اما گاه بی‌بردن به این موضوع به این سادگی‌ها نیست و کودک افسردگی خود را غیر مستقیم آشکار می‌سازد. رشد او متوقف یا کند می‌شود. کم‌اشتها می‌شود، کم‌حوایی و بدخوابی به سرازش می‌آیند و در تصمیم‌گیری‌ها عاجز می‌مانند و در موارد حاد ممکن است تا مرز آسیب‌رساندن به خود پیش رود. هنگامی که یک کودک دبستانی به افسردگی دچار شود در تمرکز حواس و یادگیری دروس او اختلالی‌یابدی می‌آید و در محیط‌خانه نیز به گوش کردن و پذیرفتن علاقه نشان نمی‌دهد.

افسردگی در کودکان می‌تواند با کوچکترین فقدان به وجود آید، از دست دادن هر چیز کوچک و به‌ظاهر کم‌اهمیتی می‌تواند این احساس را در آن‌ها پدید آورد؛ تغییر مدرسه، تعویض خانه یا برستاز، تولد نوزاد جدید و یا حتی پیداری یکی از والدین. بنابراین به عنوان والدین آگاه و منعمهد باید بکوشیم تا در مقابل این فقدان‌های فضای امن و استوارترین برای کودک خود فراهم کنیم. همچنین باید در رویاوبویی با ترس از صدای وجدان که در وجود کودکمان (از ۴ سال به بعد) شدت می‌پذیرد، هوشیار باشیم تا او بی‌دلیل احساس گنده نکند و به تنبیه خود نیزدازد. باید بدانیم ترس‌های طبیعی یاد شده در هنگام فقدان در طفل شدت می‌پذیرند. پس باید آماده باشیم تا با گفت و گوهایی مناسب و جبرانی، این ساعات طاقت‌فرسا را برای او قابل تحمل کنیم.

بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی هست

نویسنده: دکتر آرماسیکلر

ترجم: میترا کندخدایان

منبع: www.shamisapsy.com

وقتی غمگین هستیم می‌گوییم دچار افسردگی شده‌ام. اما بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی وجود دارد. غم واکنش طبیعی و نشانهٔ سلامت‌ جسم و روان، به سبب از دست دادن چیزی یا کسی است (از فقدان عروسک مورد علاقهٔ کودک تا فقدان مادر بزرگ محبوب). وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، پرابش سوگوازی می‌کنیم. سوگوازی از واکنش‌های احساسی پیچیده‌ای نشأت می‌گیرد اعتراض و شکایت از مرگ فرد، انکار و ناباوری دربارهٔ این فقدان، خشم به خاطر از دست دادن کسی که دوستش داشتیم، و بالاخره تسلیم و پذیرش غم ابدی. بعضی از فقدان‌ها (مانند عروسک کودک)، به زودی فراموش می‌شوند، اما گروهی دیگر (مانند مرگ مادر بزرگ) هرگز التیام نمی‌یابند و فراموش نمی‌شوند و تنها کاری که از ما ساخته است، این است که پیام‌وزیم چگونگی به آن زندگی کنیم و گذشت زمان تنها تسکینی است که به تدریج می‌تواند سبب کاهش این‌گونه غم‌ها شود. اما افسردگی، بعد دیگری بر غم طبیعی (که سبب رنج همگان است) می‌افزاید. وقتی افسرده هستیم علاوه بر اینکه احساس غم می‌کنیم، احساس آزاردهنده دیگری نیز داریم، خود را سرزنش می‌کنیم، احساس بپوچی می‌کنیم، از راه‌های گوناگون به خود حمله می‌کنیم، به خاطر فقدان پیش آمده احساس خشم می‌کنیم (چرا مادر بزرگ باید درست همین حالا که من نفر اول مسابقات ورزشی مدرسه شدم، بمیره!) خود را مسئول وضع پیش آمده می‌دانیم (اگر من اینقدر گرفتار مسابقات ورزشی نمی‌شدم، شاید مادر بزرگ الان زنده بود، هشت تقصیر من!).

هر قدر این احساس دوگانه (عصیانیت و محبت) نسبت به شخص فوت شده بیشتر باشد، خشم و گناهی که در خلال سوگوازی احساس می‌شود، بیشتر و غم از دست دادن شدیدتر و طولانی‌تر خواهد بود. فرد افسرده به دشواری می‌تواند در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد و زمانی که اعتقاد به نفس او از بین برود، احساس افسردگی شدت می‌یابد و ادامه این وضع به زودی به سرعت از کنترل خارج می‌شود و ترس از صدای وجدان و ترس از عدم پذیرش توسط دیگران شدت می‌یابند. احساس افسردگی در فرد، حتی نظم فکری او را به هم می‌ریزد. وقتی احساس بپوچی و ناامیدی می‌کنیم، می‌گوییم «هرگز وضع بهتر نمی‌ش، و هر لحظه از اینکه هست بدتر می‌شه، دیگر آخر کار»؛ یا امن همیشه بدبخت بودم، هشتم و خواهم بود و هرگز چیزی عوض نمی‌شه!



در چنین موقعیتی، احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه تاراضی که در وجودش احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه تاراضی که در وجودش احساس می‌کند، هیچ‌گونه واکنشی نشان دهد و احساس بی‌کسی، فرسودگی، درخت و ضنفع و در هم کشندگی را به دنبال می‌آورد تا آن‌جا که فرد افسرده در آن روی یک زندگی عادی لحظه‌شماری می‌کند.

کودکان نیز ممکن است به دلایل خاصی، دچار افسردگی شوند. ملاطفتی خرس عروسی کودکی گم می‌شود، یا مادر برای مدتی طولانی ترکش می‌کند. در مورد کودکان دبستانی، وقتی دوست آن‌ها بدفشاری یا کینه‌توزی می‌کند، در مورد جوانان، شکت در عشق می‌تواند عامل افسردگی باشد. انسان در طول عمر خود بارها با مواردی از فقدان آشنا می‌شود (تولد خواهر یا برادر دیگر، نقل مکان، از خانه‌ای که بدان انس گرفته است، از دست دادن برسرآز مورد علاقه، جدایی پدر و مادر و طلاق) که هر یک از آن‌ها سبب آزار و فروپاشی نظم روحی کودک می‌شود و مدت‌ها زمان لازم است تا اوضاع به حال عادی بازگردد. کودکان از خود می‌پرستند؛ «اگه من بچه خوبی هستم، چرا بابا و مامان با بچه دیگه آوردن؟» یا «اگه بابا و مامان واقعاً دوست منم دارن، چرا منو آوردن تو!ا بن خودن» من ائناق خودمو می‌خوام! یا «اگر برستار دوستم داشتم، چرا وقت!» یا «چطور می‌تونست بره و منو تنها بذاره؟»

نوزادان نیز غمگین و اندوهگین می‌شوند، اما چون افسردگی حالت روحی عمیقی است که بر اثر عدم اعتقاد به نفس و قبول خویشن عارض می‌شود و کودکان تا حدود چهار سالگی هنوز احرام و ارزش گنناشتن به خود و شناسایی خود را درک نمی‌کنند به افسردگی دچار نمی‌شوند.

از چهار سالگی به بعد، آن‌ها به ارزش وجود خود بی‌می‌برند و بر اساس آن به برقرار کردن ارتباط با دیگران می‌پردازند. از آن پس هر گاه این روابط دچار مشکل شوند و یا صورت پذیرند، کودک دچار افسردگی می‌شود. همچنین حالت افسردگی هنگامی برای کودک پیش می‌آید که صدای وجدان در او تثبیت شده باشد. وقتی این استمه‌کام به تحقق پیوست (بین ۳ تا ۶ سالگی) کودک در مقابل ارتکاب گناه، ضعیف می‌شود. اکنون دیگر له تنها با احساس غم آشناست، بلکه این احساس او را می‌آزارد. توانایی درک این احساس، منشا بسیاری از واکنش‌های افسردگی است.

افسردگی بس‌ک خردسال را از حالات جهوه او، کمبود انرژی و تحرک، بدخلقی و عیوسی، تبلی، سستی، خستگی مفرط، بی‌علاقگی، بی‌حوصلگی، باسی و دل‌مردگی و نیز پرشش‌هایی که گاه و بی‌گاه درباره مرگ می‌کند. می‌توان به خوبی تشخیص داد. اما گاه بی‌بردن به این موضوع به این سادگی‌ها نیست و کودک افسردگی خود را غیرمستقیم آشکار می‌سازد. رشد او متوقف یا کند می‌شود. کم‌اشتها می‌شود، کم‌حواسی و بدخواسی به سراغش می‌آیند و در تصمیم‌گیری‌ها عاجز می‌ماند و در موارد حد ممکن است تا مرز آسیب‌رساندن به خود پیش رود. هنگامی که یک کودک دبستانی به افسردگی دچار شود در تمرکز حواس و یادگیری دروس او اختلالی پدید می‌آید و در محیط خانه نیز به گوش کردن و پذیرفتن علاقه نشان نمی‌دهد.

افسردگی در کودکان می‌تواند با کوچکترین فقدان به وجود آید، از دست دادن هر چیز کوچک و به ظاهر کم‌اهمیتی می‌تواند این احساس را در آن‌ها پدید آورد؛ تغییر مدرسه، تعویض خانه یا پرستار، تولد نوزاد جدید و یا حتی بیماری یکی از والدین. بنابراین به عنوان والدین آگاه و متعهد باید بکوشیم تا در مقابل این فقدان‌ها فضای امن و استوار تربیتی برای کودک خود فراهم کنیم. همچنین باید در رویارویی با ترس از صدای وجدان که در وجود کودکمان (از ۴ سال به بعد) شدت می‌پذیرد، هوشیار باشیم تا او بی‌دلیل احساس گناه نکند و به تئیه خود نپردازد. باید بدانیم ترس‌های طبیعی یاد شده در هنگام فقدان در طفل شدت می‌پذیرد. پس باید آماده باشیم تا با گفت و گوه‌های مناسب و جیرانی، این ساعت طاقت‌فرسا را برای او قابل تحمل کنیم.

**مشاوره‌های والدین،تأثیرات منفی روی کودکان دارد**

منبع:www.nioc.org

تحقیقات نشان می‌دهد، والدین باید مشاخره‌های خود را به اتقاقی درسته بریند و پس از حل مشکلات بیرون یابیند و در مقابل فرزند خود رفتار خوبی داشته باشند

دکتر محمد قنیهی متخصص اختلالات خواب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران انورود: میزان اتدک مشاخره‌های والدین مانند تحخیر و توخین به یکدیگر باعث بروز اختلالات خواب در کودکان می‌شود و زندگی عاطفی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وی گفت: این کودکان نسبت به سایر کودکانی که والدین آنها رفتار خوبی با یکدیگر دارنند، هنگام شب، ۳۰ دقیقه کمتر می‌خوابند، حتی این نیم ساعت کمبود خواب در آنها باعث بدخلقی، اختلال در صحبت کردن و شادمانی آنها می‌شود قنیهی یادآور شد: زمانی که والدین با یکدیگر دعوا و مشاخره می‌کنند، کودکان دچار استرس می‌شوند، آنها به خوبی درک می‌کنند که والدین با یکدیگر رفتار خوبی ندارند، بنابراین دچار ترس و عصبانیت شده و به دنبال آن غمگین می‌شوند.

مشاخره‌های والدین،تأثیرات منفی روی کودکان دارد

منبع:www.nioc.org

تحقیقات نشان می‌دهد، والدین باید مشاخره‌های خود را به اتقاقی درسته بریند و پس از حل مشکلات بیرون یابیند و در مقابل فرزند خود رفتار خوبی داشته باشند

دکتر محمد قنیهی متخصص اختلالات خواب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران انورود: میزان اتدک مشاخره‌های والدین مانند تحخیر و توخین به یکدیگر باعث بروز اختلالات خواب در کودکان می‌شود و زندگی عاطفی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وی گفت: این کودکان نسبت به سایر کودکانی که والدین آنها رفتار خوبی با یکدیگر دارنند، هنگام شب، ۳۰ دقیقه کمتر می‌خوابند، حتی این نیم ساعت کمبود خواب در آنها باعث بدخلقی، اختلال در صحبت کردن و شادمانی آنها می‌شود قنیهی یادآور شد: زمانی که والدین با یکدیگر دعوا و مشاخره می‌کنند، کودکان دچار استرس می‌شوند، آنها به خوبی درک می‌کنند که والدین با یکدیگر رفتار خوبی ندارند، بنابراین دچار ترس و عصبانیت شده و به دنبال آن غمگین می‌شوند.

**لکت زبان در کودکان**

نویسنده: پروفسور سلطانزاده

لکت زبان چیست؟

لکت زبان نوعی اختلال گفتار است که مشکلاتی را در برقراری ارتباط با سرعت مناسب و به طور پیوسته و روان ایجاد می‌نماید. در واقع لکت عبارت است از تکرار، کشش و یا تقل شدن غیر ارادی کلمه یا بخشی از کلمه که فرد قصد بیان آن را دارد. در اینجا معمولاً همراه با تلاش برای بیان درست کلمات، تغییراتی نیز در سر گردن به شکل پلک زدن، شکفتن در آوردن، لرزش فک، لبها و یا کج کردن سر دیده می‌شود.

لکت به طور معمول در چه زمانی شروع می‌شود؟

شروع لکت به طور شایع در سنین ۲- ۳ سالگی می‌باشد.معمولاً بعد از ۱۲ سالگی ابتلا به لکت زبان دیده نمی‌شود، مگر در مواردیکه سابقه مغزی جدی اتفاق افتاده باشد. بنابراین لکت در زمانی که کودک با سرعت زیاد در حال یادگیری زبان است به شکل تدریجی روع می‌شود.

آیا لکت زبان شیوع بالایی دارد؟

میزان شیوع لکت در جمعیت کلی حدود یک درصد و در پسران سه برابر دختران می‌باشد. در خانواده‌هایی که پدر یا مادر سابقه لکت داشته باشند، احتمال ابتلا در فرزندان سه تا پنج برابر بیشتر از خانواده‌هایی است که در آن‌ها مشکلی وجود ندارد. موفقیت‌های آموزشی، شغلی و اجتماعی می‌توانند تا حدودی تحت تاثیر لکت قرار گیرند. از این‌جورود در طول تاریخ، افراد برجسته و موفق زیادی وجود داشته‌اند که بیشتر عمرشان با این اختلال گفتاری همراه بوده‌اند. از جمله این افراد می‌توان ونسون چرچیل، سارویسکی، سینوژن، چارلز داروین، تایلور اول و تودوروزوولت را نام برد.

چرا کودک من لکت دارد؟

واقعیت آن است که لکت زبان بر اساس متغیرهایی شامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی که روی هم تاثیر متقابل دارند به وجود می‌آید. بعضی کودکان برای ابتلا به لکت زمینه آسیب بائیری موروثی دارند. اضطراب و تنش، باعث تشدید لکت می‌شود ولی به نظر نمی‌رسد که در ایجاد آن نقشی داشته باشد. عواملی که سبب بروز اختلال می‌شوند کاملاً با عواملی که سبب تداوم و وخامت آن می‌گردند متفاوتند و این عوامل تازوی را می‌توان تحت کنترل قرار داد.

آیا مشکلات مغزی می‌تواند سبب بروز لکت شود؟

گزارش‌هایی از بررسی‌های تصویر برداری از مغز براین نکته دلالت دارند که شاید تفاوت‌های ظریفی در ساختار و فعالیت مغزی بعضی بزرگسالان مبتلا با سایر افراد وجود داشته باشد، ولی در حال حاضر دلایل مکتوبی وجود ندارد که نشان‌دهنده این تفاوت‌ها بر نوع گفتار فرد موثر و یا عامل لکت می‌باشند. مهم آن است که برای کمک به کودک تئازی نیست که منتظر به دست آوردن این اطلاعات باشیم، بلکه اکنون نیز می‌توانیم به او کمک کنیم.

اگر کودک من از لکت زبان دیگران تقلید کند آیا ممکن است خودش مبتلا به لکت شود؟

خیر، اغلب افراد مبتلا بدون آنکه قبلاً لکت شخص دیگری را شنیده باشند شروع به لکت کرده‌اند و تقلید کردن در ایجاد این اختلال جایگاهی ندارد.

آیا لکت می‌تواند پس از یک حادثه غیر منتظره یا ضربه ناگهانی شروع شود؟

در اغلب موارد شروع لکت مانند بهبودی آن تدریجی است. لکت بندرت پس از یک ضربه ناگهانی شروع می‌شود و اکثر کودکانی که این حوادث با ضربه‌های غیر منتظره را تجربه می‌کنند به لکت مبتلا نخواهند شد.

پیش‌آگهی لکت زبان و سیر آن چگونه است؟

به طور کلی ۸۰- ۹۰درصد تمام کودکان مبتلا به لکت و بیشتر موارد به طور خود بخودی بهبود می‌یابند. از میان کودکانی که لکت زبانشان تا بزرگسالی ادامه می‌یابد، فقط یک سوم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی‌شان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. البته در سنین دبستان ممکن است کودک دچار اشکال در برقراری ارتباط با همسن و سالان و مشکلات تحصیلی در اثر اجتناب از صحبت کردن در جمع کلاس شود. اگر کودک در محدوده سنین پیش دبستانی است و لکت او به تاخیز شروع شده، احتمال موفقیت و بهبودی بالاست ولی در کودکان سنین دبستانی که مدت زیادی است که دچار اختلال هستند، احتمال کمی وجود دارد که روانی گفتار به طور کامل به حالت طبیعی برگردد. بنابراین شناسایی و مداخله زودرس در این اختلال اهمیت زیادی دارد.

آیا باید کودک مبتلا به لکت را مثل سایر کودکان خود تربیت کنیم؟

تمام قوانین، مسئولیت‌ها، تشویق‌ها و محدودیت‌هایی را که در مورد سایر کودکان به کار می‌برید، برای فرزند مبتلا نیز اجرا کنید. او باید خود را مانند بقیه همسن و سالان خود ببیند با این تفاوت که فقط گاهی لکت پیدا می‌کند، البته در مواردی باید دقت بیشتری داشته باشید، گاهی انتظارات خارج از توان از وی داشتن، باعث افزایش فشار و تنش و در نتیجه تشدید لکت او می‌شود.

شود. در کودکی که لکتند دارد، اختصاص دادن زمان کافی برای صحبت کردن وی احساس بهتری را در او ایجاد می کند و می تواند لکتند او را کاهش دهد.

برای کمک به کودک، ما به عنوان والدین چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

• با آرامش کامل به آنچه کودک می گوید، گوش دهید نه به اینکه چگونه می گوید.

• بگذارید خودش حرفش را تمام کند، شما جمله او را کامل نکنید.

• هنگام صحبت کردن با او نماس چشمی داشته باشید.

• کودک زمانی که خودش آغاز به صحبت می کند، راحت تر از زمانی است که از او سوالی پرسیده می شود، پس برای اینکه خودبخود سر صحبت را باز کند، با او در مورد فعالیتهایی که به آن ها علاقه مند است صحبت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید تا اگر مطلبی دارد بیان کند.

• برای پاسخ دادن به سوال به کودک فشار نیاورید.

• پس از اینکه صحبتش تمام شد، با آرامش و با به کار بردن تعدادی از لغات خودش به او پاسخ دهید.

• هرگز هنگام صحبت کودکک از عباراتی چون زودباش، الان صحبت نکن کار دارم استفاده نکنید.

• هرگز به او نگوید که چه کار کند تا لکتند نداشته باشد. عباراتی نظیر بپوش، آهسته، نفس صبیق بکش، آرام تر صحبت کن از این قبیلند.

• حداکثر روزی ۱۵ دقیقه را به صحبت آرام با کودک اختصاص دهید. ملام برای او کتاب بخوانید.

• کودک را در فعالیت هایی که به خوبی از عهده آن ها بر می آید شرکت دهید و توانایی های او را تشویق کنید.

• کودکانی که لکتند دارند، معمولاً وقتی در گروه قرار می گیرند و همراه سایرین مطلبی او بیان می کنند با شعر یا آوازی را از بر می خوانند، مشکلی ندارند، این موفقیت ها را برای کودک فراموش کنید.

• کودک را در بهترین شرایط بدنی نگه دارید، بیماری جسمی به احتمال زیاد باعث افزایش لکتند می شود.

کدامیک از مداخلات والدین می توانند باعث تشدید لکتند زبان گردد؟

•**کامل کردن جملات کودک**

•**هوسپاچه کردن و وادار کردن او به تکمیل جملاتش**

•**قطع کردن ناهنجاری گفتار کودک**

•**انتقاد مکرر و اصلاح تلفظ صداها و کلمات کودک**

•**هشرب زدگی در زندگی روزمره**

•**هرخواست اینکه در حضور دوستان، بستگان و یا همسایه ها چیزی را تعریف کند.**

برای درمان لکتند زبان کودکان به چه درمانگرانی باید مراجعه کنیم؟

لکتند و درمان آن یکی از حوزه های تخصصی کار گفتار درمانگران می باشد. در مواردی که فشارهای روانی موجود در روابط بین فردی، خانواده و ... در تشدید لکتند دخیل هستند، لازم است مشاوره روانشناختی یا روانپزشکی صورت گیرد و در صورت نیاز مداخلات دیگری نظیر روان درمانی فردی، خانواده درمانی و در موارد خاص درمان دارویی نیز صورت گیرد.

آیا دارو درمانی در درمان لکتند کمک کننده است؟

دارو درمانی در درمان خود اختلال تأثیری ندارد، مگر اینکه دارو را در مورد اختلالات همراه با این مشکل که روی آن تأثیر منفی می گذارند، به کار ببریم.

طول مدت برنامه درمانی چقدر است؟

در موارد خفیف به خصوص د کودکان بیش دینسانی تنها چند هفته و در موارد شدید گاهی تا ۱۸ ماه به طول می انجامد.

لکتند زبان در کودکان

نویسنده: پروفیسور سلطانزاده

لکتند زبان چیست؟
لکتند زبان نوعی اختلال گفتار است که مشکلاتی را در برقراری ارتباط با سرعت مناسب و به طور یوسته و روان ایجاد می نماید. در واقع لکتند عبارت است از تکرار، کشش و یا تقل شدن غیر ارادی کلمه یا بخشی از کلمه که فرد قصد بیان آن را دارد. در اینمعمولاً همراه با تلاش برای بیان درست کلمات، تخیراتی نیز در سر گردن به شکل پلک زدن، شگفتک در آوردن، لرزش لکته، لپها و یا کنج کردن سر دیده می شود. لکتند به طور معمول در چه زمانی شروع می شود؟
شروع لکتند به طور شایع در سنین ۲ = ۳ سالگی می باشد. معمولاً بعد از ۱۲ سالگی ابتلاء به لکتند زبان دیده نمی شود، مگر در مواردیکه ساخته مغزی جدی اتفاق افتاده باشد. بنابراین، لکتند در زمانی که کودک با سرعت زیاد در حال یادگیری زبان است به شکل تدریجی روع می شود. آیا لکتند زبان شیوع بالایی دارد؟
میان شیوع لکتند در جمعیت کلی حدود یک درصد و در پسران سه براب دختران می باشد. در خانواده هایی که پدر یا مادر سابقه لکتند داشته باشند، احتمال ابتلاء در فرزندان سه تا پنج برابر بیشتر از خانواده هایی است که در آن ها مشکلی وجود ندارد. موفقیت های آموزشی، شغلی و اجتماعی می توانند تا حدودی تحت تأثیر لکتند قرار گیرند. با این وجود در طول تاریخ، افراد برجسته و موفق زیادهیوجود داشته اند که بیشتر عموشان با این اختلال گفتاری همراه بوده اند. از جمله این افراد می توان ونینسون جرجیل، سربوسکی سینتوئن، چارلز داروین نابلیون اول و تئودورروزولت را نام برد. چرا کودک من لکتند دارد؟
وقیعت آن است که لکتند زبان بر اساس مغزهایی شامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی که روی هم تأثیر متقابل دارند به وجود می آید. بعضی کودکان برای ابتلاء به لکتند زمینه آسیب پذیری موروثی دارند. اضطراب و تنش، باعث تشدید لکتند می شود ولی به نظر نمی رسد که در ایجاد آن نقش داشته باشد. عواملی که سبب بروز اختلال می شوند کاملاً با عواملی که سبب نداموم و وخامت آن می گردند متفاوتند و این عوامل تأثیری را می توان تحت کنترل قرار داد. آیا مشکلات مغزی می تواند سبب بروز لکتند شود؟
گزارش هایی از بررسی های تصویر برداری از مغز براین نکته دلالت دارند که شاید تفاوت های طرفی دراستخار و فعالیت مغزی بعضی بزرگسالان مبتلا با سایر افراد وجود داشته باشد، ولی در حال حاضر دلایل مکتوبی وجود ندارد که نشان دهد این تفاوت ها بر نوع گفتار فرد مؤثر و یا عامل لکتند می باشند. مهم آن است که برای کمک به کودک نازی نیست که منظر به دست آوردن این اطلاعات باشد، بلکه اکنون نیز می توانیم به او کمک کنیم. اگر کودک من از لکتند زبان دیگران تقلید کند آیا ممکن است خودش مبتلا به لکتند شود؟
خیر، اغلب افراد مبتلا بدون آنکه قبلاً لکتند شخص دیگری را شنیده باشند شروع به لکتند کرده اند و تقلید کردن در ایجاد این اختلال جایگاهی ندارد. آیا لکتند می تواند پس از یک حادثه غیر منتظره یا ضربه ناگهانی شروع شود؟
در اغلب موارد شروع لکتند مانده بهبودی آن تدریجی است. لکتند بدردت پس از یک ضربه ناگهانی شروع می شود و اکثر کودکانی که این حوادث یا ضربه های غیر منتظره را تجربه می کنند به لکتند مبتلا نخواهند شد. پیش آگهی لکتند زبان و سایر آن چگونه است؟
به طور کلی ۸۰-۹۰ درصد تمام کودکان مبتلا به لکتند و بیشتر موارد خفیف به طور خود بخودی بهبود می یابند. از میان کودکانی که لکتند زبانشان تا بزرگسالی ادامه می یابد، فقط یک سوم موفقیت های شغلی و تحصیلی شان تحت تأثیر قرار می گیرد. البته در سنین دبستان ممکن است کودک دچار اشکال در برقراری ارتباط با همسن و سالان و مشکلات تحصیلی در اثر اجتناب از صحبت کردن در جمع کلاسی شود. اگر کودک در محدوده سنین پیش دبستانی است و لکتند او به نازگی شروع شده، احتمال موفقیت و بهبودی بالااست ولی در کودکان سنین دبستانی که مدت زیادی است که دچار اختلال هستند، احتمال کمی وجود دارد که روانی گفتار به طور کامل به حالت طبیعی برگردد. بنابراین شناسایی و مداخله زودرس در این اختلال احتمالاً مزایای زیادی دارد. آیا باید کودک مبتلا به لکتند را ملل سایر کودکان خود تربیت کنیم؟
تمام قوانین، مسئولیت ها، تشویق ها و محدودیت هایی را که در مورد سایر کودکان به کار می برید، برای فرزند مبتلا نیز اجرا کنید. او باید خود را مانند بقیه همسن و سالان خود ببیند یا با تفاوتی که فقط گاهی لکتند پیدا می کند. البته در مواردی باید دقت بیشتری داشته باشید، گاهی انتظارات خارج از توان از وی داشتن، باعث افزایش فشار و تنش و در نتیجه تشدید لکتند او می شود. در کودکی که لکتند دارد، اختصاص دادن زمان کافی برای صحبت کردن وی احساس بهتری را در او ایجاد می کند و می تواند لکتند او را کاهش دهد. برای کمک به کودک، ما به عنوان والدین چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟
• با آرامش کامل به آنچه کودک می گوید، گوش دهید نه به اینکه چگونه می گوید.

• بگذارید خودش حرفش را تمام کند، شما جمله او را کامل نکنید.

• هنگام صحبت کردن با او نماس چشمی داشته باشید.

• کودک زمانی که خودش آغاز به صحبت می کند، راحت تر از زمانی است که از او سوالی پرسیده می شود، پس برای اینکه خودبخود سر صحبت را باز کند، با او در مورد فعالیتهایی که به آن ها علاقه مند است صحبت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید تا اگر مطلبی دارد بیان کند.

• برای پاسخ دادن به سوال به کودک فشار نیاورید.

• پس از اینکه صحبتش تمام شد، با آرامش و با به کار بردن تعدادی از لغات خودش به او پاسخ دهید.

• هرگز هنگام صحبت کودکک از عباراتی چون زودباش، الان صحبت نکن کار دارم استفاده نکنید.

• هرگز به او نگوید که چه کار کند تا لکتند نداشته باشد. عباراتی نظیر بپوش، آهسته، نفس صبیق بکش، آرام تر صحبت کن از این قبیلند.

• حداکثر روزی ۱۵ دقیقه را به صحبت آرام با کودک اختصاص دهید. ملام برای او کتاب بخوانید.

• کودک را در فعالیت هایی که به خوبی از عهده آن ها بر می آید شرکت دهید و توانایی های او را تشویق کنید.

• کودکانی که لکتند دارند، معمولاً وقتی در گروه قرار می گیرند و همراه سایرین مطلبی او بیان می کنند با شعر یا آوازی را از بر می خوانند، مشکلی ندارند، این موفقیت ها را برای کودک فراموش کنید.

• کودک را در بهترین شرایط بدنی نگه دارید، بیماری جسمی به احتمال زیاد باعث افزایش لکتند می شود.

کدامیک از مداخلات والدین می توانند باعث تشدید لکتند زبان گردند؟

•**کامل کردن جملات کودک**

•**هوسپاچه کردن و وادار کردن او به تکمیل جملاتش**

•**قطع کردن ناهنجاری گفتار کودک**

•**انتقاد مکرر و اصلاح تلفظ صداها و کلمات کودک**

•**هشرب زدگی در زندگی روزمره**

•**هرخواست اینکه در حضور دوستان، بستگان و یا همسایه ها چیزی را تعریف کند.**
برای درمان لکتند زبان کوه کان به چه درمانگرانی باید مراجعه کنیم؟
لکتند و درمان آن یکی از حوزه های تخصصی کار گفتار درمانگران می باشد. در مواردی که فشارهای روانی موجود در روابط بین فردی، خانواده و ... در تشدید لکتند دخیل هستند، لازم است مشاوره روانشناختی یا روانپزشکی صورت گیرد و در صورت نیاز مداخلات دیگری نظیر روان درمانی فردی، خانواده درمانی و در موارد خاص درمان دارویی نیز صورت گیرد.

داوری نیز صورت گیرد. آیا دارو درمانی در درمان لکنت کشک کشنده است؟
دارو درمانی در درمان خود اختلال تائیری ندارد، مگر اینکه اینکه دارو را در مورد اختلالات همراه با این مشکل که روی آن تاثیر منفی می گذارند، به کار ببریم. طول مدت برنامه درمانی چقدر است؟
در موارد خفیف به خصوص د کودکان پیش دبستانی تنها چند هفته و در موارد شدید گاهی تا ۱۸ ماه به طول می انجامد.

**مشکل روانی متقاضیان جراحی زیبایی**

منبع:ماهنامه پرسمان

نایب رییس کمیسیون بهداشت و درمان، با ابراز نگرانی از رشد روز افزون عمل های زیبایی بین جوانان ایرانی گفت: ۷۵ درصد متقاضیان جراحی زیبایی، مشکل روانی دارند.

علی باغیاتیان گفت: بر اساس مطالعات روان شناختی، ۸۰ درصد از زنان و ۶۰ درصد از مردان، به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، از وضعیت ظاهری خود ناراضی اند.

وی افزود: بسیاری از انسان ها در مغز و روان خود، تفسیری متفاوت از آن چه دیگران از چهره ی ظاهری آنها دارند، تصور می کنند و به همین جهت، کسانی که از چهره ی خود ناراضی اند، در واقع ، مشکل در جسم آنها نیست؛ بلکه در برداشت ذهنی آنهاست.

وی، شایع ترین جراحی زیبایی را در کشور ایران، مربوط به بینی دانستو گفت: از آن جا که مشکل افرادی که نِن به ریسک عمل جراحی زیبایی می دهند، در ذهن و روان آنهاست، از این رو، حتی با یک بارعمل جراحی، باز هم آنها با چهره ی خود مشکل دارند و ۱۰ درصد از کسانی که عملی زیبایی انجام داده اند، از چهره ی پس از عمل خود ناراضی اند و در ۵۰ درصد موارد نیز به بیش از یک عمل اقدام می کنند.

طبق آمارها، ایران، رتبه ی اول در عمل های زیبایی را دارد و هم چنین بر اساس گزارش ها، روزانه دو زن ایرانی، بر اثر این جراحی ها، جان خود را از دست می دهند.

مشکل روانی متقاضیان جراحی زیبایی

منبع:ماهنامه پرسمان

نایب رییس کمیسیون بهداشت و درمان، با ابراز نگرانی از رشد روز افزون عمل های زیبایی بین جوانان ایرانی گفت: ۷۵ درصد متقاضیان جراحی زیبایی، مشکل روانی دارند.

علی باغیاتیان گفت: بر اساس مطالعات روان شناختی، ۸۰ درصد از زنان و ۶۰ درصد از مردان، به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، از وضعیت ظاهری خود ناراضی اند.

وی افزود: بسیاری از انسان ها در مغز و روان خود، تفسیری متفاوت از آن چه دیگران از چهره ی ظاهری آنها دارند، تصور می کنند و به همین جهت، کسانی که از چهره ی خود ناراضی اند، در واقع ، مشکل در جسم آنها نیست؛ بلکه در برداشت ذهنی آنهاست.

وی، شایع ترین جراحی زیبایی را در کشور ایران، مربوط به بینی دانستو گفت: از آن جا که مشکل افرادی که نِن به ریسک عمل جراحی زیبایی می دهند، در ذهن و روان آنهاست، از این رو، حتی با یک بارعمل جراحی، باز هم آنها با چهره ی خود مشکل دارند و ۱۰ درصد از کسانی که عمل زیبایی انجام داده اند، از چهره ی پس از عمل خود ناراضی اند و در ۵۰ درصد موارد نیز به بیش از یک عمل اقدام می کنند.

طبق آمارها، ایران، رتبه ی اول در عمل های زیبایی را دارد و هم چنین بر اساس گزارش ها، روزانه دو زن ایرانی، بر اثر این جراحی ها، جان خود را از دست می دهند.

**تأثیر عبادت در پیشگیری و درمان اختلالات روان**

منبع:فصلنامه بهروز

عباداتی مانند نماز، روزه ، زکات و حج که دین اسلام بر پیروان خود واجب کرده است موجب می شود که فرد به سوی رفتار بهتر و برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و الحرافی و غیر انسانی گرایش پیدا کند . یکی از عباداتی که در این زمینه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است نماز می باشد .

نماز:

نماز یک رابطه خاصمانه و خاصمانه بین انسان و پروردگار است . برقراری چنین رابطه ای در برابر آفریدگار هستی ، نیرویی معنوی به انسان می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و اهمیت روانی را در او برمی انگیزد . انسان وقتی در مقابل قادر متعال می ایستد ، از همه اشغالات و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و تمام حواس خود را متوجه خدا می کند ، در نتیجه حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان در او ایجاد می شود که از نظر درمانی تأثیر به سزایی در کاهش اضطراب و نگرانی او دارد .

دکتر توماس هایسلوب (پزشک) می گوید : «مهمترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته ام، نماز است.»

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) نیز به هنگام فرارسیدن اوقات نماز فرموده اند: «ای بلال ما را با نماز به آرامش ادار.»
رابطه معنوی بین انسان و خداوند در موقع نماز . به او چنان نیرویی می بخشد که موجب تجدید امید ، تقویت اراده و آزاد شدن تواناییهای عظیم وی می شود به طوری که او را بر عمل سختی ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می سازد.سیول برت روانشناس انگلیسی نیز گفته است : «ما به واسطه نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یاری وصول بدان را نداریم.»

روژه:

روژه یکی دیگر از عبادت واجب مسلمانان است که در پرورش و تهذیب نفس تأثیر به سزایی دارد و سبب تقویت اراده انسان می شود و می تواند رفتارهای صحیح زندگی را بیاموزد تا مسوولیتها ووظایف خود را به خوبی انجام دهد .

زکات:

زکات نیز نوعدوستی را به انسان می آموزد و او را از خود محوری و خود خواهی نجات می هد.کمکک به مستوعان موجب تقویت احساس تعلق به گروه و ایجاد احساس رضایت از خود می شود که چنین احساسی برای سلامت روانی اهمیت فراوانی دارد . حج دارای فواید مهمی برای روان انسان است زیرا انجام مناسک حج زیارت خانه خدا و قیر رسول خدا (صلی الله علیه و اله) و الهه ، فرد را برای تحمل سختی ها و گرفتاری ها آماده می کند و چون از همه ملتها و نژادها با لیبسی یکسان و ساده دور هم جمع می شوند احساس نوعدوستی در آنها تقویت می شود .

دعا:

دعا و نیایش و مناجات در مذاهب گوناگون شکل های متفاوتی دارد ، اما محتوای آن در همه مذاهب حاکی از اعتراف به گناه و نقص و ضعف ، در خواست سلامت و سعادت و تمایل به قرب الهی است.یکی از دانشمندان فرانسوی می گوید : «دعا عبارت است از رابطه یا معامله یک روح مضطرب در کمال شعور و اراده با قدرتی که آن روح احساس می کند ، به آن بستگی دارد و سرنوشتنی به دست اوست . منظور از دعا، حالتی است که در آن انسان روح خود را با قدرتی که در قلب خویش احساس می کند ، مرتبط بسازد نه آنکه فرد از روی عادت ، اعمال یا الفاظی را انجام دهد یا بگوید و به عشق معنای آن نپردازد . ویلیام جیبر می گوید : «آدمی در تلاش های خود ، ذخیره و نیروی روانی خود را از دست می دهد و تنها منبعی که می تواند آن نیرو را جبران کند ، اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی گردد مگر با مناجات، الکیس کارل در کتاب نیایش می نویسد : «دعا تنها جبران کننده ضعف انسان نیست ، بلکه تقویت کننده قدرت انسانی و ادامه دهنده کار مثبت و تلاش سازنده فرد در ساختن زندگی فردی و اجتماعی اش به حساب می آید و احساس عرفانی که از اعماق فطرت ما سرچشمه می گردد یک فریزه اصلی است ، پس عدم ارضای این غریزه می تواند در فرد تنش ایجاد کند.»

بنابراین دعا و نیایش هم موجب آرامش روان می شود .

«الایذکر الله نطمئن القلوب »

فرد احساس خود شکرتابی می کند و از تألمات روحی وی کاسته می شود و نیز باعث تخلیه هیجانات فرد و دستیابی وی به منبع لایزال ، توان و نیرو می شود . همچنین گریه که غالباً دجریان دعا رخ می دهد کمک زیادی به تخلیه هیجانات و استرس های فرد می کند . البته به قول جیزیها برژلینگ ، لازم نیست دعا در خواست چیزی از خدا باشد ، بلکه هر توجه و ارتباطی با دستگاره الهی دعا می باشد .

خداوند در سوره مبارکه فرقان آیه ۱۸ می فرماید : ای رسول به امت بگو که اگر دعای شما نبود ، پروردگار به شما چه نوعهی داشت که شما آیات حق را تکذیب کردید و به کفر آن خواهید رسید .

توبه:

توبه یکی از روشهای مفید و تقریباً بی نظیر ، برای درمان احساس گناه است ، زیرا توبه ، سبب آموزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است به همین دلیل ، موجب کاهش اضطراب ناشی از اشتباهات گذشته فرد می شود ، هم چنین توبه انسان را به اصلاح و خود سازی وامی دارد و او را از مرتکب شدن مجدد به خطاها معصون می دارد .

صبر:

صبر موجب تقویت شخصیت وافزایش توانایی انسان در برابر سختی ها و پاره‌های سنگین زندگی و حوادث و مصایب روزگار می شود . خداوند بندهٔ خود را به صبر سفارش می کند . مثلا در سوره مبارکه بقره آیه ۱۵۳ می فرماید : ای افراد با ایمان از صبر وتمناز ( در برابر حوادث سخت زندگی ) کمک بگیرید زیرا خداوند با صابران است. پس فرد متدین هرگز از مشکلات و سختی ها ، اظهار شکوه و ناتوانی نمی کند بلکه در مقابل حوادث روزگار مقاومت می کند . فرد صبور دارای شخصیتی رشد یافته ، متعادل ، کمال یافته و تولید کننده ، فعال و از احساس اندوه و اضطراب به دور خواهد بود. علاوه بر دعا ، توبه و صبر ، انجام امور دیگری در سلامت روان انسان مؤثرند ، مانند نیکو کاری ، صدقه ، بریزش از آذین و آزار دیگران .

نیکو کاری:

در مورد نیکو کاری امام صادق (علیه السلام) می فرماید : صدق کسانی که به سبب نیکو کاری زندگی طولانی می کنند از کسانی که با عسر طبیعی خود زندگی می کنند افزون است .

تأثیر عبادات در پیشگیری و درمان اختلالات روان

منبع:فصلنامه بهروز

عباداتی مانند نماز ، روزه ، زکات و حج که دین اسلام بر پیروان خود واجب کرده است موجب می شود که فرد به سوی رفتار بهتر

و برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و انحرافی وغیر انسانی گرایش پیدا کند. یکی از عباداتی که در این زمینه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است نماز می باشد.

نماز:

نماز یکن رابطه خاصه‌ه و خاصه‌هه بین انسان و پروردگار است. بر قراری چنین رابطه ای در برابر آفریدگار هستی ، نیرویی معنوی به انسان می بخشدکه که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و اهمیت روانی را در او برمی انگیزد . انسان وقتی در مقابل قادر متعال می ایستد ، از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و تمام حواس خود را متوجه خدا می کند ، در نتیجه حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان در او ایجاد می شود که از نظر درمانی تأثیر به سزایی در کاهش اضطراب و نگرانی او دارد .

دکتر توماس هابسلوب (پزشکش) می گوید :*مهمترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخه ام، نماز است.*

پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) نیز به هنگام فرا رسیدن اوقات نماز فرموده اند: *«ای پلای ما را با نماز به آرامش وادار »* رابطه معنوی بین انسان و خداوند در موقع نماز ، به او چنان نیرویی می بخشد که موجب تجدید امید ، تقویت اراده و آزاد شدن تواناییهای عظیم وی می شود به طوری که او را بر عمل سختی ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می سازد.سیدول برت روانشناس انگلیسی نیز گفته است : *ما به واسطه نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یاری وصول بدان را نداریم.»*

روژه:

روژه یکی دیگر از عبادات واجب مسلمانان است که در پرورش و تهذیب نفس تأثیر به سزایی دارد و سبب تقویت اراده انسان می شود و می تواند رفتارهای صحیح زندگی را بیاموزد تا مسوولیتها ووظایف خود را به خوبی انجام دهد .

زکات:

زکات نیز نوعدوستی را به انسان می آموزد و او را از خود محوری و خود خواهی نجات می هد.کمکنه که همنوعان موجب تقویت احساس تعلق به گروه و ایجاد احساس رضایت از خود می شود که چنین احساسی برای سلامت روانی اهمیت فراوانی دارد .
صح دارای فواید مهمی برای روان انسان است زیرا انجام مناسک حج زیارت خانه خدا و قیر رسول خدا (صلی الله علیه واله) و اتمه ، فرد را برای تحمل سختی ها و گرفتاری ها آماده می کند و چون از همه ملتها و نژادها با لسانی یکسان و ساده دور هم جمع می شوند احساس نوعدوستی در آنها تقویت می شود .

دعا:

دعا و نیایش و مناجات در مذاهب گوناگون شکل های متفاوتی دارد ، اما محتوای آن در همه مذاهب حاکی از اعتراف به گناه و نقص و ضعف ، در خواست سلامت و سعادت و تمایل به قرب الهی است ؛ یکی از دانشمندان فرانسوی می گویند : *دعا عبارت است از رابطه یا معامله یکن روح مضطرب در کمال شعور و اراده با قدرتی که آن روح احساس می کند ، به آن بستگی دارد و سرنوشتنی به دست اوست ، منظور از دعا ، حالتی است که در آن انسان روح خود را با قدرتی که در قلب خویش احساس می کند ، مرتبط بسازد نه آنکه فرد از روی عادت ، اعمال یا الفاظی را انجام دهد یا بگوید ، و به عشق معنای آن نپردازد . ویلیم جیبر می گویند : آدمی در تلاش های خود ، ذخیره و نیروی روانی خود را از دست می دهد و تنها منبعی که می تواند آن نیرو را جبران کند ، اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی گردد مگر با مناجات، الکیسیر کارل در کتاب نیایش می نویسد : دعا تنها جبران کننده ضعف انسان نیست ، بلکه تقویت کننده قدرت انسانی و ادانه دهنده کار مثبت و تلاش سازنده فرد در ساختن زندگی فردی و اجتماعی اش به حساب می آید و احساس عرفانی که از اضعاف فطرت ما سرچشمه می گردد یکن غریزه اصلی است ، پس عدم ارضای این غریزه می تواند در فرد تنش ایجاد کند.*

بنابراین دعا و نیایش هم موجب آرامش روان می شود . *« لایذکرالله تطمنن القلوب »*

فرد احساس خود شکوفایی می کند و از تألمات روحی وی کاسته می شود و نیز باعث تخلیه هیجانات فرد و دستیابی وی به منبع لایزال ، توان و نیرو می شود . همچنین گریه که غالباً درجریان دعا رخ می دهد کمک زیادی به تخلیه هیجانات و استرس های فرد می کند . البته به قول جیمزها برزیلینگ ، لازم نیست دعا در خواست چیزی از خدا باشد ، بلکه هر توجه و ارتباطی با دستگاه الهی دعا می باشد .

خداوند در سوره مبارکه فرقان آیه ۱۸ می فرماید : ای رسول به امت بگو که اگر دعای شما نبود ، پروردگار به شما چه توجهی داشت که شما آیات حق را تکذیب کردید و به کفر آن خواهید رسید .

توبه:

توبه یکی از روشهای مفید و تقریباً بی نظیر ، برای درمان احساس گناه است ، زیرا توبه ، سبب آموزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است به همین دلیل ، موجب کاهش اضطراب ناشی از اشتباهات گذشته فرد می شود ، هم چنین توبه انسان را به اصلاح و خود سازی وامی دارد و او را از مرتکب شدن مجدد به خطاها معصوم می دارد .

صبر:

صبر موجب تقویت شخصیت وافزایش توانایی انسان در برابر سختی ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصایب روزگار می شود . خدوفوند بنندگان خود را به صبر سفارش می کند. مثلا در سوره مبارکه بقره آیه ۱۵۳ می فرماید : ای افراد با ایمان از صبر و نماز ( در برابر حوادث سخت زندگی ) کمک بگیرید زیرا خداوند با صابان است. پس فرد متدین هرگز از مشکلات و سختی ها ، اظهار شکوه و ناواری نمی کند بلکه در مقابل حوادث روزگار مقاومت می کند . فرد صبور دارای شخصیتی رشد یافته ، متعادل ، کمال یافته و تولید کننده ، فعال و از احساس اندوه و اضطراب به دور خواهد بود . علاوه بر دعا ، توبه و صبر ، انجام امور دیگری در سلامت روان انسان مؤثرند ، مانند نیکو کاری ، صدقه ، برهیز از اذیت و آزار دیگران .

نیکو کاری:

در مورد نیکو کاری امام صادق (علیه السلام) می فرماید : عدد کسانی که به سبب نیکو کاری زندگی طولانی می کنند از کسانی که با عمر طبیعی خود زندگی می کنند افزون است .

#### وفی کوچولوها پریشان می شوند

نویسنده:فرهاد بلاش

منبع:روزنامه جام جم

اگر بهداشت روان را مجموعه‌ای از قواعد و مقررات بدانیم که برای پیشگیری از اختلا‌ها و بیماری‌های روانی به کار برده می‌شود و هدف آن ارتقای سطح سلامت است، خانواده به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادها و کانون های اجتماعی در تحقق آن نقش بسزایی دارد، قواعد و مقررات هر چیزی و به هر شکلی که باشد (خوب یا بد) از طریق برقراری ارتباطات و ارائه اطلاعات (به صورت مختلف یادگیری) به دیگران انتقال می‌دهند.امروزه بیان می‌گردد که ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری به دوران کودکی مان بازمی‌گردد، به زمانی که آن رفتارها برای ما عادی و برای دیگران آنچنان بااهمیت نبود که در جهت اصلاح آنها قدمی بردارند بنابراین با توجه به آشکار شدن اهمیت دوران کودکی، یکی از مهم‌ترین وظایف کسانی که با کودکان سر و کار دارند، تشخیص رفتارهای عادی و غیرعادی آنها و اقدام در جهت بهبود این رفتارهاست.یکی از نیازهای اساسی والدین و معلمان در امر تربیت و پرورش اخلاقی کودکان، برقراری ارتباط سالم با آنهاست. ارتباط صحیح بین پدر و مادر و روابط سالم آنان با کودکان، اولین و مهم‌ترین زمینه رشد و پرورش اخلاقی نونهالان است.بهترین ملاک و معیاری که براساس آن تربیت و کیفیت پرورش اخلاقی کودکان را می‌توان مورد ارزیابی و وقت فراز داد، همان شبکه ارتباطی اعضای خانواده یا یکدیگر است.

به همین اضا، خانواده‌ها امروزه به «سیستم ارتباطی» تعریف می‌کنند که سلامت جامعه، بازشای از سلامت سیستم ارتباطی خانواده است زیرا جامعه سالم، بدون روابط سالم درون خانواده‌ها امکان پذیر نیست.اعضای یکن خانواده، ارتباطات خود را با یکدیگر به دو شیوه کلّامی و غیرکلّامی برقرار می‌کنند. در جریان استفاده از این دو شیوه، ارائه اطلاعات و برقراری ارتباط است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بخش عمده‌ای از اختلالات، آموزش و انتقال داده می‌شوند و باعث تنزل سطح سلامت روان می‌گردند. گاهی کلمات ناسالم به طور ناخودآگاه در گفتار متداول والدین، پیامدهای نامناسب و پیامدهای مخربی به بار خواهد آورد و سبب تضعیف و تحقیر شخصیت و آزرده شدن روح یکدیگر می‌شود.

نقش ارتباط کلّامی و غیرکلّامی در ایجاد اختلالات

بسیاری از اختلالات رفتاری و روانی، ناشی از نوع ارتباطات لفظ کلّامی و غیرکلّامی در دوران نظام خانواده است.ازجمله این اختلالات به شرح ذیل است:گوشه گیری، دروغگویی، اختلالات گفتاری (لکنت زبان)، رفتارهای کلیشه‌ای و عادی مثل ناخن جویدن، اختلال گسشنجی (لجاری)، اختلالات تیکم، بی‌اختیاری ادرار (شب ادراری کودکان)، اختلالات اضطرابی، کودک آزاری، تاخجاری جنسی، اختلال سلوک، اختلال (گسشنجی لججاری)، بزهکاری در کودکان و نوجوانان و افت تحصیلی.

گوشه گیری در کودکان و راههای پیشگیری و درمان آن

یکی از مسائل و مشکلاتی که در سازگاری کودکان اختلال ایجاد می‌کند، انزواگرایی و کناره گیری آنهاست.

«نشانه‌های مرضی واکنش کناره گیری عبارت است از خجالت، گوشه گیری، حساسیت، اضطراب و تواضع بی‌دلیل.

این کودکان از برقراری تماسهای فنی فردی یا روابط رضایت بخش با افراد بیگانه برهیز می‌کنند، آثار کمرویی در صدای آنها پیداست و ممکن است با نوحا صحبت کرده، یا برای فرار از مورد توجه بودن خود را پشت دیگران پنهان کنند، از ججالت سرخ می‌شوند، بسختی صحبت می‌کنند و سرشارند از خصوصیات آنهاست.کودکان کمرو بیش از اندازه به شکست خود فکر می‌کنند، یکی از دلایل کمرویی این است که این شخص به دلیل توقع بی جای اطرافیان، قادر نیست شکست خود را هضم کند. هرگز نباید کودک گوشه گیر را با دیگران مقایسه کرد زیرا باعث از بین رفتن شخصیت کودک می‌شود. هر کودکی هم نکات مثبت دارد و هم نکات منفی، ما نباید روی نکات منفی کودک انگشت بگذاریم بلکه باید نکات مثبت او را مورد توجه قرار داد. والدین نباید در نزد این و آن بگویند که کودک ما خجالتی است یا موقع غذا خوردن مادر برایش غذا یکشد. همین امر سبب تثبیت این صفت می‌گردد. باید کودک را به سوی تلاشهای مختلف هنری و ورزشی سوق داد زیرا شرکت در این فعالیت‌ها نه تنها کودک را از انزوا بیرون می‌کشد بلکه در رشد اجتماعی او تأثیر بسزایی دارد.دروغگویی در کودکان علل مختلفی دارد. از آن جمله:

۱- دروغگویی ناشی از ترس: ترس از تنبیه و مجازات در صورت انجام عمل خلاف، یکی از مهم‌ترین علل دروغگویی به شمار می‌رود.

۲- دروغ از روی علاقه: کودک برای این که پند و مادر را آزرده نکند، دروغ می‌گوید.

۳- دروغ وعدم موفقیت در کار: برخی از کودکان دوست دارند همیشه دروغ بگویند، آنها حتی با قاطعیت به گفته‌های واقعی خود پاسخجاری می‌کنند و به توجه دروغهائشان می‌پردازند. این قبیل کودکان، غالباً در واقعیت با شکست مواجه می‌شوند و از

محیطیت نیز برخوردار نیستند.

۴- دروغ و قدرت تخیل بسیار قوی : کودکان در دنیای سحرآمیز زندگی می کنند ، آنها در رویاها و آرزوهای ناستاهی به سر می برند. آنچه بزرگسالان دروغ محض می پندارند ، از نظر آنان واقعیتی مسلم است.

۵- الگوهای یادآموزی (تقلید از دیگران): آموزگاران و والدین کودک افرادی هستند که نمونه الگویی او برای تشخیص و نفوذ قائل شدن بین واقعیت و خیال ، واقعیت و دروغ و… هستند.

۶- احساس کمبود: کودک برای جبران کمبودهایی که در موقعیت خانوادگی و اجتماع نسبت به دیگران دارد احساس کمبود می کند.

شیوه درمان دروغگویی

روش درمان واقعی آن است که ابتدا به انگیزه کودک برای دروغگویی پی برده تا با تبهیل و برطرف کردن نیازها بتوان انتظار بهبودی بیشتری را داشت.

رفتارهای کلیشه ای و عادی

رفتارهای عادی یا کلیشه ای مثل ناخن جویدن ، دسته دیگری از اختلالات هستند که نوع ارتباط کلامی یا غیر کلامی اطرافیان در تشدید و حتی پدیدآیی پاره ای از آنها نقش دارد. یکی از شایع ترین واکنش های نوروتیک ناخن جویدن است که در هر سنی و در همه گروههای اجتماعی دیده می شود اما بیشتر در سنین کودکی و اوایل بلوغ اتفاق می افتد و با افزایش سن نیز معمولا از شدت آن کاسته می شود. ناخن جویدن وسیله ای است برای کاهش فشار درونی و در بزرگسالی هم ممکن است مشاهده شود و با اضطراب و تنش همراه است.در بعضی از افراد ناخن جویدن راه مکانیسمی است برای کاهش فشار حاصل از یک هیجان روحی و در بعضی دیگر عکس العمل خصومتی است که از جانب افراد محبوسی مانند مادر در طفل پراکنگخته شده است.

علل ناخن جویدن

بسیاری از کودکان فقط موقعی که فشار درونی شان خیلی زیاد است مانند عصبانیت ، زمان امتحان یا هنگام دیدن فیلمهای مهیج ناخن خود را می جویند. گاهی کودکان ناخن جویدن را از والدین خود یاد می گیرند. وقتی می بینند والدینشان در هنگام ناراحتی این عمل را انجام می دهند، آنها نیز برای رفع ناراحتی خود به این کار دست می زنند. وکنسلر ۳ علت روشن را برای ناخن جویدن مطرح می کند:

۱- عصبانیت بیش از حد

۲- دلواپسی و نگردهای فکری و مخصوصا فرار گرفتن کودک در موقعیت های حساس ، ترس آرزو و پلانکلیفی و حالات هیجانی ۳- عادت.

از علل دیگر ناخن جویدن ، احساس ناامنی و محرومیت ، تربیت نادرست ، اختلالات شخصیتی ، خود آزاری ، کمبود محبت ، توقع بیش از حد والدین از کودک ، نگرهش کودک و انتقاد مستمر از او و رفتار نامطلوب والدین و محرومیت از مهر مادر یا بی توجهی مادر و… را می توان نام برد.

شیوه درمان

برای درمان باید ابتدا انگیزه ها و علل ناخن جویدن را شناخت و از بین برد. تشویق رفتارهای مناسب کودک ، افزایش اعتماد به نفس کودک ، برقراری رابطه دوستانه ، تحت فشار قرار ندادن کودک ، افزودن بر آگاهی خود در زمینه مضرات ناخن جویدن ، مشغول نگه داشتن کودک به نوشتن ، نقاشی و بازی کردن ، تغییر وضعیت محیطی ، صحبت از وقایع خوشایند و شادی آفرین در حضور کودک و رفع ناراحتی ها و نگرانی های کودک ، کاهش اضطراب در کودک ، بر طرف کردن علل ناامنی در کودک در رفع این حالات موثر است.

اختلال گشتاشی (لجازی)

لجاحت یا لجبازی رفتار نامطلوبی است که گاه دامنگیر بسیاری از کودکان و بعضا بزرگترها می شود. لجاحت قطعا اثری نیست و نوعی رفتار اکتسابی است و پیانگبر یک مشکل زبینی و عاطفی ، ناکامی روانی ، ناآرامی درونی ، فشارهای ذهنی و احساس ناامنی و عدم اراده الگوهای رفتاری مطلوب توسط والدین است.

لجبازی کودکان اساسا در کانون خانواده شکل می گیرد و در این باره نکات زیر می تواند مورد توجه باشد:

کم توجهی یا بی توجهی والدین نسبت به وضعیت حسی ، حرکتی و شرایط زبینی کودک ، ناراحتی های جسمانی ، بیماری های پنهانی ، بی اشتهاهی غذایی ، کم خوابی ، تنبیه کودک ، تمجیل در رفتارهای روزانه و مستمر کودک از جمله در غذا خوردن ، لباس پوشیدن و لجبازی والدین و…

شیوه درمان

بعد از شناخت انگیزه لجبازی در کودکان باید به دو نکته مهم توجه کرد:

۱- ایجاد رابطه دوستانه با کودک

۲- دادن اعتماد به نفس به او.

به این ترتیب می توان از بروز این اختلال در کودک تا حد امکان جلوگیری کرد.

پرخاشگری

معنی اولیه پرخاش به هیچ وجه چنان منفی نیست که امروز از این کلمه استنباط می شود ، با توجه به ریشه این کلمه ، ممکن است هر کسی ، هر چند با نیتی خوب ، به دیگری زدوبند شود و این زدوبند شدن انعکاس منفی داشته باشد. چون امکان دارد با این کار ، حقوق دیگری را پایمال و او را تهدید کند .بااین امروزه کلمه پرخاش یا پرخاشگری به طور کلی ، رفتاری درک می شود که به حمله به یک انسان و آسیب رساندن به او می انجامد. وقتی کودکان پرخاشگری می کنند ، این کار نشانه ناتوانی آنها در ابراز نظر و درک است و در ضمن نقض رفتاری شان را نشان می دهد.پرخاشگری شکلی از تخلیه تنشهای انباشته شده است. وقتی پرخاشی از کودک سر می زند ، ذیلی آشکار بر این است که مشکلی در زندگی احساسی او پیش آمده است. بیشتر وقتها پرخاشگری یا ترس آمیخته است.

اگر چه معمولا در رفتار پرخاشگرانه ترس استنباط نمی شود ، چون ترس در کنار رفتار پرخاشگرانه کودک کم رنگ می شود و به این ترتیب در پشت آن مخفی می ماند. بیشتر وقتها پدر و مادر و مربیان فقط به پرخاشگری کودک توجه دارند و بندرت به ترس

پنهان او پی می برند.

دلایل رفتار پرخاشگرانه

حوزه خانوادگی

برخی ریشه پرخاشگری و آمادگی برای خشونت کودکان را در حوزه خانوادگی می دانند.

کمبود حمایت روانی و ناپدید

وقتی کودک بزرگ می شود باید یاد بگیرد که ممکن است همه خواسته هایش بر آورده نشود به عبارتی کودک باید صرف نظر کردن از علایق و نه شنیدن را بیاموزد. برای این که پس از نالمندی ، کودک به تعادل برسد ، مهم است که پدر و مادر و مربیان ، به اندازه کافی به او محبت و او راتابیه کنند.کودک نباید فرمان بزرگسالان را برای صرف نظر کردن از چیزی به حساب بدجنسی آنها بگذارد و این احساس را پیدا کند که همیشه در برابر آنها کم می آورد ، چون وقتی کودک احساس کند که دوستش ندارند ، رفته رفته پرخاشگر می شود.

محدود کردن و جلوگیری از فعالیت کودکانه

تربیت مستبدانه و جدی هم یکی از عوامل بروز رفتارهای پرخاشگرانه در کودک است. وقتی به کودک زور گفته می شود ، با این عمل او را مجبور می کنند که حرکات غیر ارادی و ناپذایح حرکتی خود را سرکوب کند.این کار سرانجام به نتایج ناشی از خشم و پرخاشگری منجر می شود. طبعی است با این محدودیت ها ، یک شیوه تربیتی ، بخصوص تنبیه ، نیز همراه است. فرقی نمی کند چه تنبیه بدنی باشد یا محرومیت از عشق و علاقه.در هر دو حالت کودک احساس می کند دوستش ندارند ، واکنش دفاعی که کودک بالاچبار به ذلیل تنبیه دائمی از خود نشان می دهد ، ممکن است پراحتی رفتار او را تغییر دهد و پرخاشگرانه کند.

کمبود اعتماد به نفس

تجربه هایی که یک کودک در محدوده خانواده به دست می آورد ، تاثیر پایدار و زیادی بر رشد او دارد. این نکته تقریبا همیشه در مورد پرخاش و خشونت هم صادق است.مثلا اگر یکی از والدین به طور کلی تندخو و پرخاشگر باشد ، کودکی که پشتد تا او همانندسازی می کند ، مایل است که همان شیوه رفتاری او را نشان دهد و به همان ترتیب به راحتی پرخاشگر می شود.

شیوه درمان

در اصل برای درمان پرخاشگری یا خشونت کودکان دو چیز مهم است. یکی این که پدر و مادر و مربیان کودک باید شرایطی را برای او فراهم کنند که در پرخاش های او بکاهدند. کودک باید بتواند از نیازهای حرکتی خود لذت ببرد. باید فضایی را در اختیار کودک قرار داد که در آنجا کاملا احساس آزادی کند و اجازه داشته باشد به دلخواه خود رفتار و بازی کند. دیگر این که شرایط محیطی باید طوری برای کودک تغییر کند که او بتواند بیاموزد و فعالیت های مثبت خود را انجام دهد.

نتیجه گیری

در رفتار با کودکان ، به طور کلی فکر اصلی باید این باشد که توجه به کودکان بدون توجه به خود بی فایده است. فقط کسی که به خودش توجه دارد و احترام می گذارد ، می تواند به اندازه کافی به دیگران توجه داشته باشد و احترام بگذارد. تفاوت های فردی کودکان در مدرسه ، باعث ایجاد مزههایی می شود ، چون مدرسه برای گروهی از کودکان فعالیت می کند ، پس کودک باید خود را با مدرسه وفق دهد. کودکان در مدرسه با دیگران بودن را یاد می گیرند و احترام گذاشتن به خواسته ها و نیازهای آنها را می آموزند. به همین دلیل باید رفتار غیرعادی کودکان با توجه به تفاوت های فردی آنها در میان گروه همسالان ، اصلاح شود تا خود آنها هم بتوانند مانند کودکان دیگر از دوره کودکی و دبستانی بهره مند شوند.

وقتی کوبچولوها پریشان می شوند

نویسنده:فرهاد بلاش

منبع:روزنامه جام جم

اگر بهداشت روان را مجموعه ای از قواعد و مقررات بدانیم که برای پیشگیری از اختلال ها و بیماری های روانی به کار برده می شود و هدف آن ارتقای سطح سلامت است ، خانواده به عنوان یکی از مهمتین نهادها و کانون های اجتماعی در تحقق آن نقش بسزایی دارد ، قواعد و مقررات هر چیزی و به هر شکلی که باشد (خوب یا بد) از طریق برقراری ارتباطات و ارائه اطلاعات (به صورت مختلف یادگیری) به دیگران انتقال می دهند.امروزه بیان می گردد که ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری ما به دوران کودکی مان بازم می گردد. به زمانی که آن رفتارها برای ما عادی و برای دیگران آتجانا اهمیت نبود که در جهت اصلاح آنها قدمی بردارند بنابراین با توجه به آشکار شدن اهمیت دوران کودکی ، یکی از مهمترین وظایف کسانی که با کودکان سر و کار دارند ، تشخیص

روزه‌نگاری

رفارهای عادی و غیرعادی آنها و اقدام در جهت بهبود این رفتارهاست.یکی از نیازهای اساسی والدین و معلمان در امر تربیت و پرورش اخلاقی کودکان ، برقراری ارتباط سالم با آنهاست. ارتباط صحیح بین پدر و مادر و روابط سالم آنان با کودکان ، اولین و مهمترین زمینه رشد و پرورش اخلاقی نونهالان است.بهترین ملاک و معیاری که براساس آن تربیت و کیفیت پرورش اخلاقی کودکان را می توان مورد ارزیابی و وقت قرار داد ، همان شبکه ارتباطی اعضای خانواده با یکدیگر است.

به همین اعتبار، خانواده و امروزه به «سیستم ارتباطی» تعریف می کنند که سلامت جامعه ، بازتابی از سلامت سیستم ارتباطی خانواده است زیرا جامعه سالم ، بدون روابط مدون بدون خانواده ها امکان پذیر نیست.اعضای یک خانواده ، ارتباطات خود را با یکدیگر به دو شیوه کلامی و غیرکلامی برقرار می کنند. در جریان استفاده از این دو شیوه ، ارائه اطلاعات و برقراری ارتباط است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بخش عمده ای از اختلالات ، آموزش و انتقال داده می شوند و باعث تنزل سطح سلامت روان می گردند. گاهی کلمات ناسالم به طور ناخودآگاه در گفتار متداول والدین ، پیامندهای نامناسب و پیامندهای مخربی به باز خواهد آورد و سبب تضعیف و تحقیر شخصیت و آزرده شدن روح یکدیگر می شود. نقش ارتباط کلامی و غیر کلامی در ایجاد اختلالات بسیاری از اختلالات رفتاری و روانی ، ناشی از نوع ارتباطات غلط کلامی و غیر کلامی در درون نظام خانواده است.ازجمله این اختلالات به شرح ذیل است :گوشه گیری ، دروغگویی ، اختلالات گفتاری (لکت زیاد) ، رفتارهای کلیشه ای و عادتئ مثل ناخن جویدن ، اختلال گشتاشی (لجازی) ، اختلالات تیگ ، بی اختیاری ادرار (شب ادراری کودکان) ، اختلالات اضطرابی ، کودک آزاری ، ناهنجاری جنسی ، اختلال سلوک ، اختلال گشتاشی (لجازی) ، بزهکاری در کودکان و نوجوانان وافت تحصیلی. گوشه گیری در کودکان و راههای پیشگیری و درمان آن یکی از مسائل و مشکلاتی که در سازگاری کودکان اختلال ایجاد می کند، اتواگرزی و کناره گیری آنهاست.

نشانه های مرضی واکنش کناره گیری عبارت است از خجالت ، گوشه گیری ، حساسیت ، اضطراب و تواضع بی دلیل. این کودکان از برقراری تماسهای بین فردی با روابط رضایت بخش با افراد بیگانه برهزی می کنند ، آثار کمرویی در صدای آنها پیداست و ممکن است با نجوا صحبت کرده ، یا برای فرار از مورد توجه بودن خود را پشت دیگران پنهان کنند، از خجالت سرخ می شوند ، بسختی صحبت می کنند و سرشاری از خصوصیات آنهاست.کودکان کمرو بیش از اندازه به شکست خود فکر می کنند ، یکی از دلایل کمرویی این است که این شخص به دلیل نوع بی جای اطریقان ، قادر نیست شکست خود را هضم کند. هرگز نباید کودک گوشه گیر را با دیگران مقایسه کرد زیرا باعث از بین رفتن شخصیت کودک می شود. هر کودکی هم نکات مثبت دارد و هم نکات منفی ، ما نباید روی نکات منفی کودک انگشت بگذاریم بلکه باید نکات مثبت او را مورد توجه قرار داد. والدین نباید در تیز و آن بگویند.کودک ما خجالتی است یا موقع غذا خوردن مادر برایش غذا بکشد. همین امر سبب تنبید این سفت می گردد. باید کودک را به سوی تلاشهای مختلف هنری و ورزشی سوق داد زیرا شرکت در این فعالیت ها نه تنها کودک را از اتروا بیرون می کشد بلکه در رشد اجتماعی او تاثیر بسزایی دارد.دروغگری در کودکان علل مختلفی دارد. از آن جمله :

۱- دروغگویی ناشی از ترس : ترس از تنبیه و مجازات در صورت انجام عمل خلاف ، یکی از مهمترین علل دروغگری به شمار می رود.

۲- دروغ از روی علاقه : کودک برای این که پدر و مادر را آزرده نکند ، دروغ می گوید.

۳- دروغ وعدم موفقیت در کار: برخی از کودکان دوست دارند همیشه دروغ بگویند ، آنها حتی با قاطعیت به گفته های واهی خود پافشاری می کنند و به توجیه دروغهائیشان می پردازند. این قبیل کودکان ، غالباً در واقعیت با شکست مواجه می شوند و از محبوبیت نیز برخوردار نیستند.

۴- دروغ و قدرت خیل بسیار قوی : کودکان در دنیای محرمآزمی زندگی می کنند ، آنها در رویاهای و آرزوهای تماشایی به سر می برند. آنچه بزرگسالان دروغ محض می پندارند ، از نظر آنان واقعیتی مسلم است.

۵- الگوهای بدآموزی (نقلید از دیگران): آموزگاران و والدین کودک افرادی هستند که نمونه و الگوی او برای تشخیص و نقلات قائل شدن بین واقعیت و خیال ، واقعیت و دروغ ... هستند.

۶- احساس کمبود: کودک برای جبران کمبودهایی که در موقعیت خانوادگی و اجتماع نسبت به دیگران دارد، احساس کمبود می کند. شیوه درمان دروغگریی روش درمان واقعی آن است که ابتدا به انگیزه کودک برای دروغگریی پی برده تا با تبدیل و برطرف کردن نیازها بتوان انتظار بهبودی بیشتری را داشت. رفتارهای کلیشه ای و عادتئ رفتارهای عادتئ یا کلیشه ای مثل ناخن جویدن ، دست دگیری از اختلالات هسته که نوع ارتباط کلامی با غیرکلامی اطریقان در تشدید و حتی پدیدآیی پاره ای از آنها نقش دارد. یکی از شایع ترین واکنش های نوروتیک ناخن جویدن است که در هر سنی و در همه گروههای اجتماعی دیده می شود.اما بیشتر در سنین کودکی و اوایل بلوغ اتفاق می افتد و با افزایش سن نیز معمولاً از شدت آن کاسته می شود. ناخن جویدن وسیله ای است برای کاهش فشار درونی و در برگیالی هم ممکن است مشاهده شود و با اضطراب و تنش همراه است.در بعضی از افراد ناخن جویدن راه مکانیسمی است برای کاهش فشار حاصل از یک هیجان روحی و در بعضی دیگر عکس العمل خصومتئ است که از جانب افراد مجبورئ مانند مادر در طفل برانگیخته شده است. علل ناخن جویدن بسیاری از کودکان فقط موقعی که فشار درونی شان خیلی زیاد است مانند مصیبتئ ، زمان امتحان یا هنگام دیدن فیلمهای مهیج ناخن جو را می جوئد. گاهی کودکان ناخن جویدن را از والدین خود یاد می گیرند. وقتی می بینند والدینشان در هنگام ناراحتئ این عمل را انجام می دهند، آنها نیز برای رفع ناراحتئ خود به این کار دست می زنند. وکنسل ۳ علت روشن را برای ناخن جویدن مطرح می کند:

۱- عصبانیت بیش از حد

۲- دلواپسی و نفعادهای فکری و مخصوصاً فرار گرفتن کودک در موقعیت های حساس ، ترس آزر و بلاکنیفئ و حالات هیجانی عادت.

از علل دیگر ناخن جویدن ، احساس ناامنی و محرومیت ، تربیت نادرست ، اختلالات شخصیتی ، خود آزاری ، کمبود محبت ، توقع بیش از حد والدین از کودک ، نگرهش کودک و انتقاد مستمر از او و رفتار نامطلوب والدین و محرومیت از مهر مادر یا بی توجهی مادر و... را می توان نام برد. شیوه درمان برای درمان باید ابتدا انگیزه ها و علل ناخن جویدن را شناخت و از بین برد. تشویق رفتارهای مناسب کودک ، افزایش اعتماد به نفس کودک ، برقراری رابطه دوستانه ، تحت فشار قرار ندادن کودک ، افزون بر آگاهی خود در زمینه مضرات ناخن جویدن ، مشغول نگه داشتن کودک به نوشتن ، نقاشئ و بازی کردن ، تغییر وضعیت محیطی ، صحبت از وقایع خوشایند و شادی آفرین در حضور کودک و رفع ناراحتئ ها و نگرانی های کودک ، کاهش اضطراب و کودک ، بر طرف کردن علل ناامنی در کودک در رفع این حالات موثر است. اختلال گشتاشی (لجازی) لجاجت یا لجبازی رفتار نامطلوبی است که گاه دامنگیر بسیاری از کودکان و بعضاً بزرگترها می شود. لجاجت فقط اثرئ نیست و نوعی رفتار کنشایی است و بیانشگر یک مشکل زیستی و عاطفی ، ناکامی روانی ، ناآرامی درونی ، فشارهای ذهنئ و احساس ناامنی و عدم ارائه الگوهای رفتاری مطلوب توسط والدین است.

لجبازی کودکان اساساً در کانون خانواده شکل می گیرد و در این باره نکات زیر می تواند مورد توجه باشد:

کم توجهی یا بی توجهی والدین نسبت به وضعیت جسمی ، حرکتئ و شرایط زیستی کودک ، ناراحتئ های جسمانی ، بیماری های پنهانی ، بی اشتهائی غذایی ، کم خوابی ، تنبیه کودک ، تحقیر کودک ، تحجیل در رفتارهای روزانه و مستمر کودک از جمله در غذا خوردن ، لباس پوشیدن و لجبازی والدین و... شیوه درمان بعد از شناخت انگیزه لجبازی در کودکان باید به دو نکته مهم توجه کرد:

۱- ایجاد رابطه دوستانه یا کودک

۲- دادن اعتماد به نفس به او.

به این ترتیب می توان از بروز این اختلال در کودک تا حد امکان جلوگیری کرد. پرخشگری معنی اولیه پرخاش به هیچ وجه چنان منفی نیست که امروز از این کلمه شدن استنباط می شود ، با توجه به ریشه این کلمه ، ممکن است هر کسی ، هر چند با نیتی خوب ، و با دیگری تودیک شود و این تودیک شدن انعکاس منفی داشته باشد. چون امکان دارد با این کار ، حقوق دیگری را پایمال و او را تهدید کند بنابراین امروزه کلمه پرخاش یا پرخشگری به طور کلی ، رفتاری درک می شود که به حمله به یک انسان و آسیب رساندن به او می انجامد. وقتی کودکان پرخشگری می کنند ، این کار نشانه ناتوانئ آنها در ابراز نظر و درک است و در ضمن نقص رفتاری شان را نشان می دهد.پرخشگری شکلی از تخلیه تنشهای انباشته شده است. وقتی پرخاشئ از کودک سر می زند ، دلیلی آشکار بر این است که مشکلی در زندگی احساسی او پیش آمده است. بیشتر وقتها پرخشگری با ترس آمیخته است.

اگر چه معمولاً از رفتار پرخشگرانه ترس استنباط نمی شود ، چون ترس در کنار رفتار پرخشگرانه کودک کمربنگ می شود و به این ترتیب در پشت آن مخفی می ماند. بیشتر وقتها پدر و مادر و مربیان فقط به پرخشگری کودک توجه دارند و بندرت به ترس پنهان او پی می برند. دلایل رفتار پرخشگرانه حوزه خانوادگی برخی ریشه پرخشگری و آمادگی برای خشونت کودکان را در حوزه خانوادگی می دانند. کمبود حمایت روانئ و ناپدید وقتی کودک بزرگ می شود باید یاد بگیرد که ممکن است همه خواسته هایش بر آورده نشود به عبارتی کودک باید صرف نظر کردن از علایق و نه شتیدن را بیاموزد. برای این که پس از ناپسندی کودک به تعادل برسد ، مهم است که پدر و مادر و مربیان ، به اندازه کافی به او محبت و او راتابند کنند.کودک نباید فرمان بزرگسالان را برای صرف نظر کردن از چیزی به حساب بدهجسی آنها بگذارد و این احساس را پیدا کند که همیشه در برابر آنها کم می آرد ، چون وقتی کودک احساس کند که دوستش ندارند، رفته رفته پرخشگر می شود. محمود کردن و جلوگیری از فعالیت کودکانه تربیت مستبدانه و جدی هم یکی از عوامل بروز رفتارهای پرخشگرانه در کودک است. وقتی به کودک زور گفته می شود ، با این عمل او را مجبور می کنند که حرکت غیر ارادی و نیازهای حرکتئ خود را سرکوب کنند.این کار سرانجام به تشنج ناشئ از خشم و پرخشگری منجر می شود. طبیعی است با این محدودیت ها ، یک شیوه تربیتی ، بخصوص تنبیه ، نیز همراه است. قرفی نمی کند چه تنبیه بدنی باشد یا محرومیت از عشق و علاقه.در هر دو حالت کودک احساس می کند دوستش ندارند ، واکنش دفاعئ که کودک بالااجبار به دلیل تنبیه بدنی از خود نشان می دهد ، ممکن است پراحتئ رفتار او را تغییر دهد و پرخشگرانه کند. کمبود اعتماد به نفس تجربه هایی که یک کودک در محدوده خانواده به دست می آرد ، تاثیر پایدار و زیادی بر رشد او دارد. این نکته تقریباً همیشه در مورد پرخاش و خشونت هم صادق است.ملاا اگر یکی از والدین به طور کلی تشدخو و پرخشگر باشد ، کودکی که بشدت با او همانندسازی می کند ، امثال است که همان شیوه رفتاری او را نشان دهد و به همانا ترتیب به راحتی پرخشگر می شود. شیوه درمان در اصل برای درمان پرخشگری یا خشونت کودکان دو چیز مهم است. این یکی که پدر و مادر و مربیان باید شرایطی را برای او فراهم کنند که از پرخاش های او بکاهند. کودک باید بتواند از نیازهای حرکتئ خود لذت ببرد. باید فضایی را در اختیار کودک قرار داد که در آنجا کاملاً احساس آزادی کند و اجازه داشته باشد به دلخواه خود رفتار و بازی کند. دیگر این که شرایط محیطی باید طوری برای کودک تعبیر کند که او بتواند بیاموزد و فعالیت های مثبت خود را انجام دهد. نتیجه گیری در رفتار با کودکان ، به طور کلی فکر اصلی باید این باشد که توجه به کودکان بدون توجه به خود بی فایده است. فقط کسی که به خودش توجه دارد و احترام می گذارد ، می تواند به اندازه کافی به دیگران توجه داشته باشد و احترام

بگذارد. تفاوت های فردی کودکان در مدرسه ، باعث ایجاد مرزهایی می شود ، چون مدرسه برای گروهی از کودکان فعالیت می کند ، پس کودک باید خود را با مدرسه وفق دهد. کودکان در مدرسه با دیگران بودن را یاد می گیرند و احترام گذاشتن به خواسته ها و نیازهای آنها را می آموزند. به همین دلیل باید رفتار غیرعادی کودکان با توجه به تفاوت های فردی آنها در میان گروه همسالان ، اصلاح شود تا خود آنها هم بتوانند مانند کودکان دیگر از دوره کودکی و دبستانی بهره مند شوند.

**با کمک همسر افسردگی را شکست دادم**

نویسنده:مریم قربانزاده

منج‌نوزنامه کیهان

آن دو دست در دست هم بر روی میل راحتی اتاق نشیمن در کنار فرزندانشان نشسته اند. و برای تعطیلات تابستانی برنامه ریزی می کنند. نمی توان باور کرد این زن و شوهر کمتر از یک سال قبل در همین مکان در مورد فروش خانه و دارایی هایشان و تقسیم آنچه دارند صحبت می کردند و اینکه کدام یک باید سرپرستی کودکان را به عهده می گرفت؟

درحال حاضر معقدند، بیماری قابل درمانی می خواست به ارتباط مستحکم دوازده ساله آنها صدمه بزند ولی آنها به کمک هم آن را درمان کردند.

شوهر می گوید: اولین روز که به مشکل همسرم پی بردم زمانی بود که صبح زود وارد آشپزخانه شدم و مشاهده کردم او با حوله حمام روی زمین آشپزخانه نشسته و گریه می کند.

از او سؤال کردم آیا اتفاقی افتاده؟ او پاسخ داد: خودم هم نمی دانم!

ما زندگی خوبی داشتیم. هیچ درگیری و بحثی پیمان نبود. با کودکانمان هم هیچ مشکلی نداشتم همسر هم می دانست که دلیلی برای گریستن وجود ندارد ولی اشکهایش قابل کنترل نبود. هر روز که می گذشت نمرکز حواس او کمتر می شد.

سرانجام از همسرم خواستم به پزشک مراجعه کند.

او درحالی که سرش را ناباورانه تکان می داد گفت: من مطمئن هستم که مشکلی وجود ندارد. امیدوارم برای من فقط فرص ویتامین و داروی تقویتی تجویز کنند. نمی توانم پیش بینی کنم که پزشک چه خواهد گفت اما امیدوارم بگوید: کافی است کمی فعالیتیم را کم کنم تا مشکلی نداشته باشم.

بعداز چند بار معاینه و گفت وگو؛ پزشک به همسرم گفت: شما از افسردگی رنج می برید، او برایش توضیح داد: بدن ما به سطح معین و متعادلی از سرروتین نیاز دارد تا قادر باشد به فعالیت طبیعی خود ادامه دهد. ولی گیرنده های مغز در بعضی از افراد ترشح این هورمون به نفاذ خاصی از بدن را مهار می کند.

لذا پیشنهاد کرد داروی تجویز شده برای کنترل سطح سرروتین در خون را مصرف کند ولی همسرم نپذیرفت و مطب را ترک کرد درحالی که احساس شکست می کرد و با خودش در ستیز بود. او به خودش نهیب می زدبه نظرم اعتقاد و ایمان من ضعیف شده و آنچه که من نیاز دارم تقویت ایمان است نه دارو. من که بسیار نسیتم. اما تکند به هر دوی آنها نیاز دارم؟ من که جرأت ندارم به شوهرم بگویم از نظر پزشک سلامتی روان من زیر سؤال رفته است.»

او مدت چند هفته سعی کرد ورزش را مخفی نگه دارد. ولی شدت غم و اندوه او بزرگتر از آن بود که بتواند آن را پنهان کند.

بچه ها که نگران شده بودند مرتب از من سؤال می کردند چه اتفاقی برای مادرشان افتاده است؟

من هم از اینکه نمی توانستم کمکی به حل مشکل کمک احساس بدی داشتم. هر روز این احساس در همسرم بدر می شد. عصبانی بود از اینکه هرچه تلاش کرده شرایط شاد و راحتی را برای خانواده فراهم کند موفق نبود است و هرچه بیشتر عصبانی می شد فاصله آنها هم بیشتر می شد. هر دو احساس گناه می کردند و گویی به سمت مخالف هم پرتاب می شدند.

دراین مدت همسرم سعی می کرد به عبادت بپردازد ولی ادای کلمات برایش مشکل بود. گویی حافظه اش را از دست داده بود. احساس می کرد نه تنها خانواده اش را از دست داده بلکه خدا نیز او را به حال خود رها کرده است.

ماجرای زندگی این زن و شوهر ماجرای زندگی بسیاری از خانواده هاست. زنان دو برابر مردان میللا به افسردگی می شوند و البته مردان تمایل کمتری به مراجعه به پزشک نشان می دهند. در واقع بسیاری از افسردگی ها تشخیص داده نمی شوند درحالی که اثرات مخرب خود را بر فریاتیان می گذارند.

کلیدهای تشخیص افسردگی

تجزین و غم روزانه

تکم شدن تمایلی به انجام فعالیتهایی که فرد پیش از این از انجام آنها لذت می برده است.

تقدم آرایش، نگرانی و اضطراب و رفتارهای تحریک پذیر

تشنشکل در ایجاد تمرکز و کاهش حافظه

تکاحساس خستگی و بی حالی

تکخواب و خوراک پیش از حد یا کمتر از معمول

تقدردهای غیر قابل توصیف در قفاط مختلف بدن

تتمایل به خودکشی و مرگ

اگر هر کدام از علائم ذکر شده برای بیش از یک هفته در فردی باقی بماند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کند. خودتان را برای کمک به دیگران آماده کنید.

امدادگران می گویند لول ماسک اکسیژن را به صورت بزینده بعد به صحت حادوه وارد شویده و به دیگران کمک کنید. در این مورد هم ابتدا باید خودتان را آماده کنید تا توانایی لازم برای کمک به فرد افسرده را پیدا کنید.

غم و اندوه می تواند مسمی باشد و پیچده هم نیست فرد کمک کننده غم و اندوه بیمار را بیشتر کند.

نقدبه خوب، ترمش و خواب کافی می تواند همه افراد خانواده را از خطر حفظ کند.

در ضمن مراقب کودکان باشید. آنها اغلب در برابر اضطراب والدین آسیب پذیرند. تحقیقات نشان داده است ۰ادرسه کودک کان ده ساله که مادرانشان از افسردگی رنج می برند پنج سال بعد فریاتیان این ماجرا خواهند شد.

در برخورد با فرد افسرده بعضی از رفتارها مناسب و بعضی نامناسب اند.

تتعمیرار با آنها و برای آنها با شور و شوق دعا کنید. کتابهای دعا و کتاب آسمانی را باهم بخوانید.

تتفرگتر که به آنها بگویید فقط دمردوم مشکل خودشان دعا کنند که احساس کنند اگر خدا آنها را دوست داشته باشد بیماری آنها درمان خواهدشد.

تتعه آنها ثابت کنید خانواده نیازمند سلامتی آنهاست.

تتکاری کنید که به خاطر فشاری که در اثر بیماری او به خانواده وارد شده احساس گناه کند.

تتعیوب به حرفشان گوش کنید و بگذارید احساس کنند باورشان دارید.

تتفرگتر که به آنها انتقاد نکنید و آنها را شرمند سازید.

تتفرای کمک کردن به او همراهش به مطب رفته با پزشک مشورت کنید و از او کمک بخواهید.

تتفرگتر وانمود نکنید فقط اوست که نیاز به مراجعه به پزشک دارد و اوست که ضعیف است و نیازمند کمک دیگران.

تتفر او را به مصرف دارو تشویق کنید. مطالعات نشان داده است ۰ادرسه افراد میللا به افسردگی با مصرف دارو درمان شده اند.

تتانتظار نداشته باشید دارو به تنهایی همه مشکلات را حل کند. تأثیر دعا در درمان را فراموش نکنید.

تتاما محبت باشید. او را تشویق کنید همراه شما به انجام امور بپردازد.

تتفر او اجازه ندهید به خواب در بستر ادامه داده و ایزوله باشد.

حقیقت خوش

عاقبت این زن و شوهر بر ترس خود نسبت به بیماری روحی غلبه کردند. آنها هر هفته در مسجد با روحانی خانواده مشورت می کردند و به پزشک مراجعه کرده و مصرف دارو را ادامه داد. بعد از چند ماه احساس کرد دوباره از خودش خوشش می آید. سطح سرروتین خون او به تعادل رسید. کودکان از اینکه مادر را خندان می دیدند بسیار به هیجان آمده بودند.

حالا این خانواده معقدند که با تلاش گروهی، آموزشی، هم دردی و دعای اطرافیان می توانند افسردگی را درمان کنند.

با کمک همسر افسردگی را شکست دادم

نویسنده:مریم قربانزاده

منج‌نوزنامه کیهان

آن دو دست در دست هم بر روی میل راحتی اتاق نشیمن در کنار فرزندانشان نشسته اند. و برای تعطیلات تابستانی برنامه ریزی می کنند. نمی توان باور کرد این زن و شوهر کمتر از یک سال قبل در همین مکان در مورد فروش خانه و دارایی هایشان و تقسیم آنچه دارند صحبت می کردند و اینکه کدام یک باید سرپرستی کودکان را به عهده می گرفت؟

درحال حاضر معقدند، بیماری قابل درمانی می خواست به ارتباط مستحکم دوازده ساله آنها صدمه بزند ولی آنها به کمک هم آن را درمان کردند.

شوهر می گوید: اولین روز که به مشکل همسرم پی بردم زمانی بود که صبح زود وارد آشپزخانه شدم و مشاهده کردم او با حوله حمام روی زمین آشپزخانه نشسته و گریه می کند.

از او سؤال کردم آیا اتفاقی افتاده؟ او پاسخ داد: خودم هم نمی دانم!

ما زندگی خوبی داشتیم. هیچ درگیری و بحثی پیمان نبود. با کودکانمان هم هیچ مشکلی نداشتم همسر هم می دانست که دلیلی برای گریستن وجود ندارد ولی اشکهایش قابل کنترل نبود. هر روز که می گذشت نمرکز حواس او کمتر می شد.

سرانجام از همسرم خواستم به پزشک مراجعه کند.

او درحالی که سرش را ناباورانه تکان می داد گفت: من مطمئن هستم که مشکلی وجود ندارد. امیدوارم برای من فقط فرص ویتامین و داروی تقویتی تجویز کنند. نمی توانم پیش بینی کنم که پزشک چه خواهد گفت اما امیدوارم بگوید: کافی است کمی فعالیتیم را کم کنم تا مشکلی نداشته باشم.

بعداز چند بار معاینه و گفت وگو؛ پزشک به همسرم گفت: شما از افسردگی رنج می برید، او برایش توضیح داد: بدن ما به سطح معین و متعادلی از سرروتین نیاز دارد تا قادر باشد به فعالیت طبیعی خود ادامه دهد. ولی گیرنده های مغز در بعضی از افراد ترشح این هورمون به نفاذ خاصی از بدن را مهار می کند.

لذا پیشنهاد کرد داروی تجویز شده برای کنترل سطح سرروتین در خون را مصرف کند ولی همسرم نپذیرفت و مطب را ترک کرد درحالی که احساس شکست می کرد و با خودش در ستیز بود. او به خودش نهیب می زدبه نظرم اعتقاد و ایمان من ضعیف شده و آنچه که من نیاز دارم تقویت ایمان است نه دارو. من که بسیار نسیتم. اما تکند به هر دوی آنها نیاز دارم؟ من که جرأت ندارم به

شوهرم بگویم از نظر پزشک سلامتی روان من زیر سؤال رفته است.»

او مدت چند هفته سعی کرده دوازش را مخفی نگه دارد. ولی شدت غم و اندوه او بزرگتر از آن بود که بتواند آن را پنهان کند.

بچه ها که نگران شده بودند مرتب از من سؤال می کردند چه اتفاقی برای مادرباشان افتاده است؟

من هم از اینکه نمی توانستم کمک به حل مشکل کنم احساس بدی داشتم. هر روز این احساس در همسرم بدتر می شد. عصبانی بود از اینکه هرچه تلاش کرده شرایط شاد و راحتی را برای خانواده فراهم کند موفق نبوده است و هرچه بیشتر عصبانی می شد، فاصله آنها هم بیشتر می شد. هر دو احساس گناه می کردند و گویی به سمت مخالف هم پرتاب می شدند.

دراین مدت همسرم سعی می کرد به عبادت پردازد ولی ادای کلمات برایش مشکل بود. گویی حافظه اش را از دست داده بود. احساس می کرد نه تنها خانواده اش را از دست داده بلکه خدا نیز او را به حال خود رها کرده است.

ماجرای زندگی این زن و شوهر ماجرای زندگی بسیاری از خانواده هاست. زنان دو برابر مردان مبتلا به افسردگی می شوند و البته مردان تمایل کمتری به مراجعه به پزشک نشان می دهند. در واقع بسیاری از افسردگی ها تشخیص داده نمی شوند. درحالی که اثرات مخرب خود را بر فرایمان می گذارند. کلیه‌های تشخیص افسردگی با خون و غم روزانه تکمیل شدن تمایل به انجام فعالیتهایی که فرد پیش از این از انجام آنها لذت می برده است.

مقدمهٔ آرامش، نگرانی و اضطراب و رفتارهای تخریک پذیر

تشکیل در ایجاد تمرکز و کاهش حافظه

تلاش‌حساس خستگی و بی حالی

تهوعواب و خوراگک بیش از حد یا کمتر از معمول

تغذیه‌های غیرقابل توصیف در نقاط مختلف بدن

تکتمایل به خودکشی و مرگ

اگر هر کدام از علایم ذکر شده برای بیش از یک هفته در فردی باقی بماند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

خودتان را برای کمک به دیگران آماده کنید.

امدادگران می‌گویند اول کمک ماسک اکسیژن را به صورت زینت بعد به صحنه حادثه وارد شوید و به دیگران کمک کنید. در این مورد

هم ابتدا باید خودتان را آماده کنید تا توانایی لازم برای کمک به فرد افسرده را پیدا کنید.

غم و اندوه می تواند مسمی باشد و بچهد هم نیست فرد کمک کننده غم و اندوه بسیار را بیشتر کند.

تغذیه خوب، ترمش و خواب کافی می تواند همه افراد خانواده را از خطر حفظ کند.

در ضمن مراقب کودکان باشید. آنها اغلب در برابر اضطراب والدین آسیب پذیرند. تحقیقات نشان داده است ۰«درصد کودکان ده ساله که مادرانشان از افسردگی رنج می برند پنج سال بعد فرایمان این ماجرا خواهند شد.

در برخورد با فرد افسرده بعضی از رفتارها مناسب و بعضی نامناسب اند.

تهدیه‌را با آنها و برای آنها با شور و شورف دعا کنید. کتابهای دعا و کتاب آسمانی را باهم بخوانید.

تهدرگز به آنها نگویید فقط درمورد مشکل خودشان دعا کنید که احساس گناه خدا آنها را دوست داشته باشد بیماری آنها درمان خواهند شد.

تبع آنها ثابت کنید خانواده نیازمند سلامتی آنهاست.

تکارتاری کنید که به خاطر فشاری که در اثر بیماری او به خانواده وارد شده احساس گناه کند.

تکتهوب به حرفشان گوش کنید و بگذارید احساس کنند باورشان دارید.

تهدرگز به آنها انتقاد نکنید و آنها را شرمند نسازید.

تقراری کمک کردن به او همراهش به مطب رفته یا پزشک مشورت کنید و از او کمک بخواهید.

تهدرگز وانمود نکنید فقط اوست که نیاز به مراجعه به پزشک دارد و اوست که ضعیف است و نیازمند کمک دیگران.

تتور با به معصرف دارو تشویق کنید. مطالعات نشان داده است ۰«درصد افراد مبتلا به افسردگی با معصرف دارو درمان شده اند.

تنتظار نداشته باشید دارو به تنهایی همه مشکلات را حل کند. تأثیر دعا در درمان را فراموش نکنید.

تتبا محبت باشید. او را تشویق کنید همراه شما به انجام امور بپردازد.

تتبه او اجازه دهید به خواب در بستر ادامه داده و ایزوله باشد. عاقبت خوش غلبت این زن و شوهر بر ترس خود نسبت به بیماری روحی غلبه کردند. آنها هر هفته در مسجد یا روحانی خانواده مشورت می کردند و زن به پزشک مراجعه کرده و معصرف دارو را ادامه داد. بعد از چند ماه احساس کرد دوباره از خودش خوشش می آید. سطح سروتین خون او به تعادل رسید. کودکان از اینکه مادر را خندان می دیدند بسیار به هیجان آمده بودند.

حالا این خانواده معتقدند که با تلاش گروهی، آموزش، هم دودی و دعای اطرافیان می توانند افسردگی را درمان کنند.

#### چقدر نگران را می شناسید؟

نویسنده:دکتر احمد بیرزاد

منبع:روزنامه جوان

آیا تا به حال کودکتان را دیده اید که پشت سر هم به طور کنترل نشده ای چشمک می زنتد یا بچه هایی که به طور مرتب شانه های خود را بالا می اندازند. شاید هم اختلال بچه هایی را دیده اید که صدهایی به شکل فرغ فرغ کردن یا سینه صاف کردن درمی آورند.استفاده از واژه هایی مانند: چیزه، مثلا، به قول معروف، در واقع، به اصطلاح و ... را می توان از جمله مواردی یاد کرد که بارها در گفت و گوی افراد شنیده می شوند. به کنار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد سبب واکنش های منفی افراد می شود
باما اغلب موارد، طرف گفت وگو توجه چندانی به آن نمی کند.
تکان دادن غیرارادی پا، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت ... نیز از موارد رفتاری است که برخی افراد از خود نشان می دهند. بسیاری از پندرها و مادرها و مربیان تربیتی، از برخی رفتارهای شکلگن گویه یا تکیه کلام های تکراری و به اصطلاح تیک در فرزندانشان شکایت دارند.
تیک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مرم یا زودگذر در کلام یا رفتار ظاهر شود.
تیک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و به ندرت بیش از یک ثانیه تداوم می یابد که در اغلب موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از بین می رود.
بررسی های انجام شده از سوی انجمن روانشناسان امریکایی نشان می دهد که تقریبا 77 درصد از پسران و 77 درصد از دختران به این عارضه دچار می شوند. بنابراین کودکان در سنین هفت تا یازده سالگی بیشترین میزان تیک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا سنین میانسالی ادامه پیدا کند.

عوامل تیک:
برخی از مبتلایان دارای پیشینه خانوادگی با فامیلی اند و این موضوع احتمال دخالت یک عامل ژنتیکی و یا زیستی را افزایش می دهد. عوامل محیطی، عاطفی و هیجانی نیز از جمله موارد شناخته شده ای هستند که در تشدید تیک موثرند.
وظیفه اطرافیان در قبال رفتار یا افرادی دارای تیک بسیار مهم است. نباید به این حرکات اهمیت داد و یا به کودک مرتبا گوشزد کرد زیرا با آگاه شدن فرد از این مشکل، رفتارش روی آن متمرکز می شود و با این نذرکرات تیک وی افزایش می یابد.
تیک های حرکتی بر عملکرد شغلی و تحصیلی فرد، کاره گیری از دیگران، کمرویی، خلق افسرده اثر دارند. شرایط خانوادگی در ایجاد و تشدید تیک بسیار حائز اهمیت است حتی هنگامی که والدین یا یکدیگر قهر هستند این سکوت سنگین بر روی فرزندان استرس شدیدی وارد می کند.

درمان تیک:
برای درمان این عارضه در درجه نخست باید محیط خانواده مورد بررسی قرار گیرد. بسیار ضروری می نماید که والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را به دقت در نظر بگیرند و از شیوه تربیتی مبثی بر تشویق به جای تنبیه استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک تیک ندارد به وی بیشتر توجه و نگاه کنند و بیشتر با او حرف بزنند و او را مورد نوازش قرار دهند و برعکس در مواقعی که حالت های تیک را از خود نشان می دهد بی احتیالی کنند. وجود این عارضه گاهی مواقع از چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد و در مواردی هم به چند سال می رسد.روان شناسان معتقدند تا توجه به غیرارادی بودن این رفتارها، والدین و اطرافیان از متمرکز شدن روی آن پرهیز کنند و در صورت تداوم حتما به روانشناس مراجعه کنند در غیر این صورت به درمان دارویی بپردازند.

چقدر تیک را می شناسید؟

نویسنده:دکتر احمد بیرزاد

منبع:روزنامه جوان

آیا تا به حال کودکتان را دیده اید که پشت سر هم به طور کنترل نشده ای چشمک می زنتد یا بچه هایی که به طور مرتب شانه های خود را بالا می اندازند. شاید هم اختلال بچه هایی را دیده اید که صدهایی به شکل فرغ فرغ کردن یا سینه صاف کردن درمی آورند.استفاده از واژه هایی مانند: چیزه، مثلا، به قول معروف، در واقع، به اصطلاح و ... را می توان از جمله مواردی یاد کرد که بارها در گفت و گوی افراد شنیده می شوند. به کنار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد سبب واکنش های منفی افراد می شود
باما اغلب موارد، طرف گفت وگو توجه چندانی به آن نمی کند.
تکان دادن غیرارادی پا، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت ... نیز از موارد رفتاری است که برخی افراد از خود نشان می دهند. بسیاری از پندرها و مادرها و مربیان تربیتی، از برخی رفتارهای شکلگن گویه یا تکیه کلام های تکراری و به اصطلاح تیک در فرزندانشان شکایت دارند.
تیک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مرم یا زودگذر در کلام یا رفتار ظاهر شود.
تیک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و به ندرت بیش از یک ثانیه تداوم می یابد که در اغلب موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از بین می رود.
بررسی های انجام شده از سوی انجمن روانشناسان امریکایی نشان می دهد که تقریبا 77 درصد از پسران و 77 درصد از دختران به این عارضه دچار می شوند. بنابراین کودکان در سنین هفت تا یازده سالگی بیشترین میزان تیک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا سنین میانسالی ادامه پیدا کند.

عوامل تیک:
برخی از مبتلایان دارای پیشینه خانوادگی با فامیلی اند و این موضوع احتمال دخالت یک عامل ژنتیکی و یا زیستی را افزایش می دهد. عوامل محیطی، عاطفی و هیجانی نیز از جمله موارد شناخته شده ای هستند که در تشدید تیک موثرند.
وظیفه اطرافیان در قبال رفتار یا افرادی دارای تیک بسیار مهم است. نباید به این حرکات اهمیت داد و یا به کودک مرتبا گوشزد کرد زیرا با آگاه شدن فرد از این مشکل، رفتارش روی آن متمرکز می شود و با این نذرکرات تیک وی افزایش می یابد.
تیک های حرکتی بر عملکرد شغلی و تحصیلی فرد، کاره گیری از دیگران، کمرویی، خلق افسرده اثر دارند. شرایط خانوادگی در ایجاد و تشدید تیک بسیار حائز اهمیت است حتی هنگامی که والدین یا یکدیگر قهر هستند این سکوت سنگین بر روی فرزندان استرس شدیدی وارد می کند.

درمان تیک:
برای درمان این عارضه در درجه نخست باید محیط خانواده مورد بررسی قرار گیرد. بسیار ضروری می نماید که والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را به دقت در نظر بگیرند و از شیوه تربیتی مبثی بر تشویق به جای تنبیه



استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک نیک نندارد به وی بیشتر توجه و نگاه کنند و بیشتر با او حرف بزنند و او را مورد نوازش قرار دهند و برعکس در مواقعی که حالت های نیک را از خود نشان می دهند بی‌احتیایی کنند. وجود این عارضه گاهی مواقع از چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد و در مواردی هم به چند سال می رسد.روان شناسان معتقدند تا توجه به غیرارادی بودن این رفتارها،والدین و افریقان از متمرکز شدن روی آن پرهیز کنند و در صورت تداوم حتما به روانشناس مراجعه کنند در غیر این صورت به درمان دارویی بپردازند.

**فقر عاطفی**

نویسنده:صدیقه زحمتکش

منبع:روزنامه جوان

فقر عاطفی از شمار مسایل و مشکلات نوجوانان و جوانان است که ریشه آن می تواند در دوران کودکی فرد و خانواده باشد.

فقر عاطفی ( در کودکان و نوجوانان)

تا به حال کلمه فقر را برای مسایل اقتصادی و فرهنگی بسیار شنیده ایم ولی فقر عاطفی تنها در تحلیل ها و بحث های روانشناسان و مددکاران اجتماعی مطرح می شود.پدران و مادران امروز جامعه ما از والدین خودشان رفتار عاطفی متعالی را گرفتند ولی شرایط شهرنشینی و رشد صنعتی و ناآگاهی برخی از آنها و فریباشی قالب های سنتی و فرهنگی روسای و گرفتاری های روزمره خانواده ها در تلاش برای معاش، فرصت های سنتی انتقال عواطف معادل به فرزندان را از آنها گرفته و بنابراین برای تربیت فرزندان و ایجاد امکانات در جهت رشد معادل تیرهوهای عاطفی و عقی در نوجوانان و جوانان و ایجاد نیاز به راحتمای مشاوران و متخصصین علوم انسانی و روانشناسی دارند.لذا می توان گفت که آنگاه کردن و تجهیز خانواده های جامعه امروز ما در این مسیر، کمکی است به نسل آینده و مسوولیت های سنگینی که به عهده آنها است.

متنظر از فقر عاطفی الزاما این نیست که فرد به اندازه لازم مهربانی ندیده یا دست نوازش به سر او کشیده نشده است.روانشناس و مددکار اجتماعی متلاطمی که به یک مادر می گوید:فرزندتان دچار مشکل رفتار عاطفی است یا اختلال عاطفی دارد فورا جواب می دهد که در خانه یا او به مهربانی رفتار می شود، برای او همه چیز می خریم و ... در حالی که مفهوم علمی آن چیز دیگری است.آنچه که تحت عنوان رفتار عاطفی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماعی است عکس العمل هایی است مثل خشم، خنده، گریه، عشق، نفرت، محبت، ترس و خندیدن و مواردی دیگر که هر انسان سالم باید به نسبتی در قالب و چهارچوب های فرهنگی جامعه و در شرایط مناسب به صورتی معادل از خود نشان دهد. این طبیعت فرد انسانی است که خشم و نفرت و محبت و خنده و گریه خود را در شرایط مطلوب جامعه بروز دهد.

اگر یک نوجوان در زمان و مکان و موقعیت مناسب و نسبت به افراد خاص به صورتی مناسب و مطابق با الگوهای فرهنگی از خود خشم نشان دهد یا در موقع مناسب بخندد و در موقعیت مناسب گریه کند و چنانچه نوجوان بتواند زمان و مکان و موقعیت را برای ابراز این گونه گفتارها و اظهارنظرها مورد توجه داشته باشد و در تنهایی احساس دلگرمی کند، می توان گفت که در رفتار وی نظم عاطفی وجود دارد. ولی اگر در یکی یا در چند مورد از این رفتارها بی نظمی طولانی بروز کند و یا در بیان این حالات نشانه ای از نظام گسختگی باشد، احتمال وجود اختلال عاطفی مطرح می شود که به عنوان یک مشکل روانی -اجتماعی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماعی است.آثار مطلوب ناپختگی عاطفی در سنین بالاتر و به ویژه در رابطه با اعضای خانواده خود فرد بروز می کند. کسی که عقب ماندگی عاطفی دارد یا دچار فقر عاطفی است همسر خود برای خانواده اش نیست، مادر یا پدر خوبی نمی شود یا با ناخیر به این ویژگی ها دست می یابد.

فردی که دچار فقر عاطفی است، نقش های مادری یا پدری را به موقع نمی تواند عمل کند. اختلالات عاطفی گرچه خودشان نتیجه وجود برخی مشکلات در ساخت خانواده هستند ( که در آینده تحت عنوان علت شناسی رفتارهای عاطفی غریبی می به آن خواهیم پرداخت) ولی همین اختلالات خود موجب بروز اختلالات شدیدتری می شوند. مثل افسردگی شدید یا پرخاشگری شدید یا شب ادراری، کمرویی و غیره که می توان آنها را دروازه های ورود بیماری روانی دانست.البته این که رفتار عاطفی برای یک فرد تا چه حدی طبیعی است و تا چه حدی غریبی، امری است که شدیدا تابع خصوصیات فرد و فرهنگ شبکه خانوادگی فرد است. به علاوه سن، هوش، محیط اجتماعی، تربیت و تجربیات قبلی فرد در چگونگی بروز عواطف نیز مؤثر است. آنچه که برای یک کودک امری طبیعی است، برای یک جوان غریبی است. یک رفتار خشم آلود که از یک نوجوان کوچک نشین عشار بروز می کند، برای یک نوجوان شهری آپارتمان نشین امری غریبی است. در مجموع وقتی یک رفتار عاطفی از رفتارهای طبیعی حاکم بر خانواده و فرهنگ خوبانواندی پیروی نکند، می تواند به همان درجه عدم تبعیت از رفتارهای طبیعی خانواده، عواطفی غریبی و دارای اختلال باشد.

شاید بتوان گفت در خانواده هایی که پدر و مادر هر دو به پختگی رسیده اند و خانواده می تواند وظایف فرهنگی خودش را انجام دهد معمولا دارای ساختار مشابهی هستند که مطابق با منجراهای جامعه عمل می کنند و خانواده هایی که دچار ناپختگی هستند و از فقر عاطفی رنج می برند هر کدام ساختار ویژه خودشان را دارند که با ساختار دیگر خانواده های دارای مشکل عاطفی چندان مشابه نیست به عبارت دیگر خانواده هایی که در مسیر سلامت و بهداشت روانی خانواده حرکت می کنند همه یک راه را طی می کنند یا راه های موازی را ولی خانواده هایی که در مسیر منحرف می شوند هر کدام به راهی ناشناخته می روند و به همین دلیل است که برای کمک به هر کدام از آنها باید خدمات ویژه ای مطابق با نوع مشکلات آنها ارائه نمود.

فقر عاطفی در خانواده

تغییر به صورت یک امر دایمی بر روی جسم و روان ما اثر می گذارد، تغییر در فضای فیزیکی محیط زندگی، در اشیای اطراف ما، در وسایل مورد استفاده ما، اثر می گذارد و همچنین در خانواده مانغیر در زمان و مکان، تغییر در نگرش ما را می ظلد و اجتماعی شدن مجدد ما را. تغییر در وسایل و ابزارها و منجراهای مربوط به آنها نیز به سرعت ادامه دارد. جامعه صنعتی به سرعت ساخته های خودش را کهنه می کند و در پی آن منجراهای مربوط به آنها هم کهنه می شوند.خانواده ما نیز با قبول تغییرات و با همیایی با آنها، خودشان را با چگونگی این تغییرات، تطبیق می دهد، برخی قادر به همیایی با آنها می شوند و ویژگی های مثبت این تغییرات را در زندگی خودشان جاری می کنند و برخی به دلایل قدرت همیایی با تغییرات را نداشته و یا احساس می کنند که قادر به شناختن جنبه های مثبت نیستند و احساس ناامنی می کنند. در این فرآیند وجود امکانات فرهنگی متحول برای خانواده ها می تواند فرصت اجتماعی شدن دوباره را فراهم کند تا آنها بتوانند به این تغییرات همیایی بیشتری داشته باشند. در این میان برخی شرایط سبب می شود که خانواده ها، نتوانند تغییرات لازم را در ابعاد مختلف زندگی خودشان به وجود آورند از جمله این شرایط، یکی هم تخصصی شدن شغل والدین است. پدر صاحب یک شغل سنتی با فنی است و تمام تلاش خود را صرف فراگیری هرچه بیشتر تخصص خودش می نماید و از مسایل تربیتی، ووش های جدید تربیتی و تغییراتی که در مسایل تربیتی فرزندان مطرح می باشد غافل می ماند، مادر هم به همین صورت ممکن است پزشک باشد یا دبیر زیست شناسی و در تخصص خودش هم بسیار دانشمند و ماهر ولی در تربیت فرزندان، تنها چیزی را می داند که والدینش به او آموخته اند. در حالی که تغیر با همه ابعاد خودش در جریان بوده و همه چیز را تغیر داده است و اکنون آنچه از والدینش به او رسیده است در زمینه های فرهنگی و تربیتی، احتمالا چندان به کار نمی آید.

نتیجه این که خانواده، با وجود وضع مالی مناسب، مسکن، غذا و امکانات مناسب در حالی که بیشتر نیازهای زیستی و مادی خانواده ناسمین می شود، نمی تواند به نیازهای فرهنگی و اجتماعی خانواده جواب مناسبی بدهد و لذا والدین و به ویژه فرزندان در چنین خانواده ای دچار مشکل ناپختگی، ناخیر در توسعه فرهنگی و عدم کفایت برای انجام وظایف اجتماعی -فرهنگی، پذیرش مسوولیت های اجتماعی و فرهنگی خود می شوند که ما آن را فقر عاطفی می نامیم. در این شرایط و در کنار امکانات وسیع مادی این گونه خانواده ها، در روابط درونی آنها، می تواند مشکلاتی رو به رشد باشد به طوری که اساس خانواده را با خطر روبه رو نماید و احتمالا کودکان و نوجوانان را دچار برخی از انحرافات اجتماعی نماید. بسیاری از افراد متخصص در رته های پزشکی و فنی هستند که در رته تخصصی خودشان سرآمد هستند ولی مسایل تربیتی و همسراری را نمی دانند و به همین دلیل از نظر روابط درونی خانوادگی و روابط عاطفی اعضای خانواده، دارای زندگی در هم ریخته ای هستند. روش های تربیتی، فرزندان و مسایل مربوط به همسررداری مانند مسایل مذهبی، از جمله آگاهی های عمومی افراد، در جامعه است که هر کس باید حداقل مسایل مورد نیاز خود و خانواده اش را بداند و به کار گیرد و این ورای دانش و مهارت های تخصصی است که مربوط به شغل افراد است ولی گاه افراد متخصص چنان در گستره شناختی مربوط به شغل خودشان محدود می شوند که تمام مباحث، خسر ب لثلال ها، استنلال ها و روابط خودشان را با استفاده از ویژگی های تخصصی و شغلی خودشان تنظیم می کنند.

علت شناسی در رفتارهای غریبیعی عاطفی

اگر بخواهیم یکک علت عام را برای بیشتر رفتارهای غریبیعی عاطفی به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی اراه کنیم، می توانیم به وجود احساس ناامنی در دوران کودکی فرد اشاره کنیم. کودک به خصوص در دو سال نخست زندگی، اگر نزد مادرش زندگی کرده باشد برای بسیاری از این گونه اختلالات واکنشه شده است.وقتی کودک در دوران خردسالی خود دچار محرومیت از وجود مادر می شود، اعم از مرگ مادر، طلاق و جدایی از مادر، زندانی شدن طولانی مادر یا بستری شدن طولانی مادر در بیمارستان و با حتی گرفتاری ها و مسافرت های طولانی مدت مادر، کودک دچار احساس ناامنی و ترس از آینده می شود و عوارض این ترس به صورت رفتارهای ناهنجار عاطفی تا آخر عمر اگر معالجه نشود همراه او خواهد بود.

بسیاری از کودکان محروم از مادر، یا افسرده می شوند یا پرخاشگر، در دوست داشتن پایداری چندانند و تصمیمیات آنها برای آینده از ثبات مناسبی برخوردار نیست. تلخی مربوط به ناامنی ها، ترس از آینده و محرومیت از محبت مادر به صورتی که در کودکی تجربه شده، در سنین بالاتر به یاد نوجوان نمی آید ولی همیشه به صورت آتش زیر خاکستر با وزش هر بنادی که در تجربیات بعدی زندگی بروز، شعله های مخفی خود را نشان می دهد و بدون این که نوجوان بداند از چه چیزی رنج می برد خودش را اسیر پرخاشگری یا افسردگی می یابد و در بزرگسالی به هر تجربه ای که روی این آتش درونی را به طور موقت آید نسکین بریزد متکی می شود، نمونه مثبت آن ازدواج موفق یا پیشرفت در یک رشته هنری است و نمونه منفی آن می تواند اعتیاد به مواد مخدر باشد.

روش های پیشگیری از فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان

به نظر می رسد خانواده باید بتوانند در بین اعضای خود و به ویژه در فرزندان خود تا حد ممکن همدلی را افزایش دهد. همدلی به معنای همدردی با درد یکدیگر نه فقط احساس یکدیگر، این که چگونه هر کس خود را جای دیگر اعضای خانواده قرار دهد و به طور کلی هر کس دنیا را از دریچه چشم دیگر اعضای خانواده بیند. این ویژگی در ایجاد فضای سالم برای کاهش تنش های درون خانواده و ایجاد امنیت و رشد روابط، بسیار مؤثر است، آنچه موجب کاهش همدلی در خانواده می شود می تواند نارسایی در عملکرد برخی باورهای اجتماعی باشد.

<sup>[1]</sup> فقر عاطفی از شمار مسایل و مشکلات نوجوانان و جوانان است که ریشه آن می تواند در دوران کودکی فرد و خانواده باشد

<sup>[2]</sup> فقر عاطفی ( در کودکان و نوجوانان)

برای رسیدن به این مهم، لازم است در خانواده، چند باور اجتماعی توسعه یابد. برخی از این باورها را در این بحث مطرح می‌کنیم:

– برخی از خانواده ها روش فکر کردن را به طور صحیح نمی‌دانند. باید به آنها آموخت که چگونه در مورد مشکلات خودشان فکر می‌کنند. فکر کردن در مورد مسائل خود و خانواده یکی از باورهای اجتماعی لازم برای خانواده است.

– بسیاری از خانواده‌ها، نسبت به تفاوت های فردی موجود بین اعضای خانواده به ویژه فرزندانشان بی‌اطلاع هستند.

خانواده باید بی‌پذیرد که افراد با یکدیگر متفاوت هستند، و به این تفاوت‌ها باید توجه داشته باشد، حداقل از سه جهت تفاوت‌ها را بررسی کنند:

الف - تفاوت های فردی از نظر میزان ظرفیت افراد

ب - تفاوت های فردی از نظر نوع انگیزه های افراد

ج - تفاوت های فردی از نظر موقعیت افراد مثل سن و جنس موقعیت روانی و اجتماعی

– در برخی از خانواده‌ها رابطه‌ای پویا و چند جانبه بین اعضای خانواده، وجود ندارد؛ عدم وجود این رابطه می‌تواند موجب آسیب های اجتماعی را فراهم کند و لازم است این گونه خانواده‌ها در پویا کردن روابط بین اعضای خودشان تلاش کنند.

– برخی خانواده‌ها از مشارکت فعالانه اعضای خود در امور خود و خانواده محروم هستند. مشارکت هر کسی در کارهای خود و تمام اعضای خانواده در کارهای عمومی خانواده، از ضروریات خانواده سالم است. هر قدر میزان مشارکت اعضا در امور خانواده بیشتر باشد، خانواده در پیشگیری از آسیب های اجتماعی موفق‌تر خواهد بود. در نهایت این که مشارکت و مسوولیت پذیری از باورهای اجتماعی ضروری برای خانواده است که می‌تواند در کاهش فقر عاطفی فرزندان خانواده بسیار مفید باشد. مسوولیت پذیری فردی و اجتماعی افراد خانواده باید بر مبنای معیارها و ملاک‌هایی باشد که در ارزیابی تفاوت های فردی مطرح شده، یعنی میزان ظرفیت‌ها، نوع انگیزه‌ها و وضعیت و موقعیت های فرد در دادن مسوولیت‌ها، مورد توجه می‌باشد.

–مسئدات و رازداری نیز از باورهای مهم اجتماعی مورد نیاز خانواده است. هر قدر صداقت و رازداری در خانواده بیشتر باشد، استحکام خانواده در مقابل آسیب های اجتماعی، بیشتر است و فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان، کمتر.

–نیات بین رفتار و باورهای خانواده.

–عدم پیشداوری در خانواده؛ باید یازموذیم که در مورد کودکان و سایر اعضای خود پیشداوری نکنیم.

–احترام به احساسات فرزندان و سایر اعضای خانواده.

– کنترل احساسات خویش؛ والدین باید قادر باشند احساسات خود را کنترل کنند. بسیار مشاهده می‌شود، که کودکانی انحرافاتشان نتایج مشاهدات آنها از رفتار و احساسات کنترل نشده والدین آنهاست

فقر عاطفی

نویسنده:صدیقه زحمتکش

منبع:روزنامه جوان

فقر عاطفی از شمار مسایل و مشکلات نوجوانان و جوانان است که ریشه آن می‌تواند در دوران کودکی فرد و خانواده باشد. فقر عاطفی (در کودکان و نوجوانان) تا به حال کلمه فقر را برای مسایل اقتصادی و فرهنگی بسیار شنیده ایم ولی فقر عاطفی تنها در تحلیلی‌ها و بحث های روانشناسان و مددکاران اجتماعی مطرح می‌شود.پدران و مادران امروز جامعه ما از والدین خودشان رفتار عاطفی متعالی‌را گرفته‌اند ولی شرایط شهرنشینی و رشد صنعتی و ناآگاهی برخی از آنها و فروایشی قالب های سنتی و فرهنگی روستایی و گرفتاری های روزمره خانواده‌ها در تلاش برای معاش، فرصت های سنتی عاطف متبادل به فرزندان را از آنها گرفته و بنابراین تربیت فرزندان و ایجاد امکانات در جهت رشد متعالی تیره‌های عاطفی و عقلی در نوجوانان و جوانان و ایجاد نیاز به راهنمایی مشاوران و متخصصین علوم اجتماعی و روانشناسی دارند.لذا می‌توان گفت که آگاه کردن و تجهیز خانواده های جامعه امروز ما در این مسیر، کمکی است به تسل آینده و مسوولیت های سنگینی که به عهده آنها است.

منظور از فقر عاطفی الزاما این نیست که فرد به اندازه لازم مهربانی ندیده یا دست نوازش به سر او کشیده نشده است.روانشناس و مددکار اجتماعی ملاطفتی که به یک مادر می‌گوید:فرزندتان دچار مشکل رفتار عاطفی است یا اختلال عاطفی دارد فورا جواب می‌دهد که در خانه یا او به مهربانی رفتار می‌شود، برای او همه چیز می‌خریم و ... در حالی که مفهوم علمی آن چیز دیگری است.آنچه که تحت عنوان رفتار عاطفی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماعی است عکس العمل هایی است مثل کشش، خنده، گریه، عشق، نفرت، محبت، ترس و خندیدن و مواردی دیگر که هر انسان سالم باید به نسبتی در قالب و چهارچوب های فرهنگی جامعه و در شرایط مناسب به صورتی متعالی از خود نشان دهد. این طبیعت فرد انسانی است که خشم و نفرت و محبت خنده و گریه خود را در شرایط مطلوب جامعه بروز دهد.

اگر یک نوجوان در زمان و مکان و موقعیت مناسب و نسبت به افراد خاص به صورتی مناسب و مطابق با الگوهای فرهنگی از خود خشم نشان دهد یا در موقع مناسب بخندد و در موقعیت مناسب گریه کند و چنانچه نوجوان توانده زمان و مکان و موقعیت را برای ابراز این گونه گفتارها و اظهارنظرها مورد توجه داشته باشد و در تنهایی احساس دلگرمی کند، می‌توان گفت که در رفتار وی نظم عاطفی وجود دارد. ولی اگر در یکی یا در چند مورد از این رفتارها بی نظمی تلاشی بروز کند و یا در بیان این حالات نشانه ای از نظام گسختگی باشد، احتمال وجود اختلال عاطفی مطرح می‌شود که به عنوان یک مشکل روانی -اجتماعی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماسی است.آثار مطلوب ناخچگی عاطفی در سنین بالاتر و به ویژه در رابطه با اعضای خانواده خود فرد بروز می‌کند. کسی که عقب مانده گی عاطفی دارد یا دچار فقر عاطفی است همسر خود برای خانواده اش نیست، مادر یا پدر خوبی نمی‌شود یا یا تاثیر به این ویژگی‌ها دست می‌یابد.

فردی که دچار فقر عاطفی است، نقش های مادری یا پادری را به موقع نمی‌تواند عمل کند.اختلالات عاطفی گرچه خودشان نتیجه وجود برخی مشکلات در ساختار خانواده هستند (که در آینده تحت عنوان علت شناسی رفتارهای عاطفی غریبیمی به آن خواهیم پرداخت) ولی همین اختلالات خود موجب بروز اختلالات شدیدتری می‌شوند.مثل افسردگی شدید یا پرخاشگری شدید یا شب ادراری، کمرویی و غیره که می‌توان آنها را دروازه های ورود بیماری روانی دانست.البته این که رفتار عاطفی برای یک فرد تا چه حدی طبیعی است و تا چه حدی غریبیمی، امری است که شدیدا تابع خصوصیات فرد و فرهنگ شبکه خانوادگی فرد است.به علاوه، سن، هوش، محیط اجتماعی، تربیت و تجربیات قبلی فرد در چگونگی بروز عواطف نیز موثر است. آنچه که برای یک کودک امری طبیعی است، برای یک جوان غریبیمی است. یک رفتار خشم آلود که از یک نوجوان کوچ نشین عشاری بروز می‌کند، برای یک نوجوان شهری آپارتمان نشین امری غریبیمی است. در مجموع وقتی یک رفتار عاطفی از رفتارهای طبیعی حاکم بر خانواده و فرهنگ خوبشانروی پیروی نکند، می‌تواند به همان درجه عدم تبعیت از رفتارهای طبیعی خانواده، عواطفی غریبیمی و دارای اختلال باشد.

شاید بتوان گفت در خانواده هایی که پدر و مادر هر دو به پختگی رسیده‌اند و خانواده می‌تواند وظایف فرهنگی خودش را انجام دهد معمولا دارای ساختار مشابهی هستند.که مطابق با هنجارهای جامعه عمل می‌کنند و خانواده هایی که دچار ناخچگی هستند و از فقر عاطفی رنج می‌برند هر کدام ساختار ویژه خودشان را دارند که با ساختار دیگر خانواده های دارای مشکل عاطفی چندان شباهت نیست به عبارت دیگر خانواده هایی که در مسیر سلامت و بهداشت روانی خانواده حرکت می‌کنند همه یک راه را طی می‌کنند یا راه های موازی را ولی خانواده هایی که در مسیر منحرف می‌شوند هر کدام به راهی ناشناخته می‌روند و به همین دلیل است که برای کمک به هر کدام از آنها باید خدمات ویژه ای مطابق با نوع مشکلات آنها ارائه نمود. فقر عاطفی در خانواده فرد به صورت یک امر دایمی بر روی جسم و روان ما اثر می‌گذارد، تغییر در فضای فیزیکی محیط زندگی، در اشیای اطراف ما، در وسایلی مورد استفاده ما، اثر می‌گذارد و همچنین در خانواده ما تغییر در زمان و مکان، تغییر در نگارش ما را می‌طلبد و اجتماعی شدن مجدد ما را تغییر در وسایل و ابزارها و هنجارهای مربوط به آنها نیز به سرعت ادامه دارد. جامعه صنعتی به سرعت ساخته های خودش را کهنه می‌کند و در پی آن هنجارهای مربوط به آنها هم کهنه می‌شوند.خانواده های نیز یا قبول تغییرات و با همیایی با آنها، خودشان را با چگونگی این تغییرات، تطبیق می‌دهند، برخی قادر به همیایی با آنها می‌شوند و ویژگی های مثبت این تغییرات را در زندگی خودشان جاری می‌کنند و برخی به دلایل قدرت همیایی با تغییرات را نداشته و یا احساس می‌کنند که قادر به شناخت چینه های مثبت نیستند و احساس ناامنی می‌کنند. در این فرآیند وجود امکانات فرهنگی منحول برای خانواده‌ها می‌تواند فرصت اجتماعی شدن دوباره را فراهم کند تا آنها بتوانند با این تغییرات همیایی بیشتری داشته باشند. در این میان برخی شرایط سبب می‌شود که خانواده‌ها، نتوانند تغییرات لازم را در ابعاد مختلف زندگی خودشان به وجود آورند از جمله این شرایط، یکی هم تخصصی شدن شغل والدین است. پدر صاحب یک شغل صنعتی یا فنی است و تمام تلاش خود را صرف فراگیری هرچه بیشتر تخصص خودش می‌نماید و از مسایلی تربیتی، روش های جدید تربیتی و تغییراتی که در مسایل تربیتی فرزندان مطرح می‌باشد غافل می‌ماند، مادر هم به همین صورت ممکن است پزشک باشد یا دبیر زیست شناسی و در تخصص خودش هم بسیار دانشمند و ماهر ولی در تربیت فرزندان، تنها چیزی را می‌داند که والدینش به او آموخته‌اند. در حالی که تغییر یا همه ابعاد خودش در جریان بوده و همه چیز را تغییر داده است و اکثرن آنچه از والدینش به او رسیده است در زمینه های فرهنگی و تربیتی، احتمالا چندان به کار نمی‌آید.

نتیجه این که خانواده، با وجود وضع مالی مناسب، مسکن، غذا و امکانات مناسب در حالی که بیشتر نیازهای زیستی و مادی خانواده تأمین می‌شود، نمی‌تواند به نیازهای فرهنگی و اجتماعی خانواده جواب مناسبی بدهد و لذا، والدین و به ویژه فرزندان در چنین خانواده ای دچار مشکل ناخچگی، تاخیر در توسعه فرهنگی و عدم تکفایت برای انجام وظایف اجتماعی - فرهنگی، پذیرش مسوولیت های اجتماعی و فرهنگی خود می‌شوند که ما آن را فقر عاطفی می‌نامیم.

در این شرایط و در کنار امکانات وسیع مادی این گونه خانواده‌ها، در روابط دورتی آنها، می‌تواند مشکلاتی رو به رشد باشد به طوری که اساس خانواده را با خطر روبه رو نماید و اختلال کودکان و نوجوانان را دچار برخی از انحرافات اجتماعی نماید. بسیاری از افراد متخصص در رشته های پزشکی و فنی هستند که در رشته تخصصی خودشان سرآمد هستند ولی مسایل تربیتی و همسررداری را نمی‌دانند و به همین دلیل از نظر روابط دورتی خانوادگی و روابط عاطفی اعضای خانواده، دارای زندگی در دو رهنه ای هستند. روش های تربیتی، فرزندان و مسایلی مربوط به همسررداری مانند مسایل مذهبی، از جمله آگاهی های عمومی افراد، در جامعه است که هر کس باید حداقل مسایل مورد نیاز خود و خانواده اش را بداند و به کار گیرد و این برای دانش و مهارت های تخصصی است که مربوط به شغل افراد است ولی گاه افراد متخصص چندان در گستره شناختی مربوط به شغل خودشان محدود می‌شوند که تمام مباحث، ضرب الثقل‌ها، استدلال‌ها و روابط خودشان را با استفاده از ویژگی های تخصصی و شغلی خودشان تنظیم می‌کنند. علت شناسی در رفتارهای غریبیمی عاطفی اغلب بخواهیم بگیم علت عام را برای بیشتر رفتارهای غریبیمی عاطفی به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی ارایه کنیم، می‌توانیم به وجود احساس ناامنی در دوران کودکی فرد اشاره کنیم.کودک که به خصوص در دو سال نخست زندگی، اگر نزد مادرش زندگی کرده باشد برای بسیاری از این گونه اختلالات واکنیسه شده است.وقتی کودک در دوران خردسالی خود دچار محرومیت از وجود مادر می‌شود، اهم از مرگ مادر، طلاق و جدایی از مادر، زندانی شدن طولانی مادر یا بستری شدن طولانی مادر در بیمارستان و یا حتی گرفتاری‌ها و مسافرت های طولانی مدت مادر، کودک دچار

احساس ناامنی و ترس از آینده می شود و عوارض این ترس به صورت رفتارهای نابهنجار عاطفی تا آخر عمر اگر معالجه نشود همراه او خواهد بود.

بسیاری از کودکان محروم از مادر، یا افسرده می شوند یا پرخاشگر، در دوست داشتن پایداری چندانی ندارند و تصمیمات آنها برای آینده از ثبات مناسب برخوردار نیست. تلخی مربوط به ناکامی ها، ترس از آینده و محرومیت از محبت مادر به صورتی که در کودکی تجربه شده، در سنین بالاتر به یاد نوجوان نمی آید ولی همیشه به صورت آتش زیر خاکستر با وزش هر بادی که در تجربیات بعدی زندگی بوزد، شعله های مخفی خود را نشان می دهد و بدون این که نوجوان بداند از چه چیزی رنج می برد خودش را اسیر پرخاشگری یا افسردگی می یابد و در بزرگسالی به هر تجربه ای که روی این آتش دورنی را به طور موقت آب نسکین بریزد منگی می شود، نمونه مثبت آن ازدهاج موفق یا پیشرفت در یک رشته هنری است و نمونه منفی آن می تواند اعتیاد به

مواد مخدر باشد.
روش های پیشگیری از فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان به نظر می رسد خانواده باید بتواند در بین اعضای خود و به ویژه در فرزندان خود تا حد ممکن همدلی را افزایش دهد. همدلی به معنای همدردی یا درک یکدیگر نه فقط احساس یکدیگر، این که چنگر به هر کسی خود را جای دیگر اعضای خانواده قرار دهد و به طور کلی هر کسی دنیا را از دریچه چشم دیگر اعضای خانواده ببیند. این ویژگی در ایجاد فضای سالم برای کاهش تنش های درون خانواده و ایجاد امنیت و رشد روابط، بسیار مؤثر است، آنچه موجب کاهش همدلی در خانواده می شود می تواند نارسایی در عملکرد برخی باورهای اجتماعی باشد.

برای رسیدن به این مهم، لازم است در خانواده، چند باور اجتماعی توسعه یابد. برخی از این باورها را در این بحث مطرح می کنیم:

- برخی از خانواده ها روش فکر کردن را به طور صحیح نمی دانند. باید به آنها آموزشت که چگونه در مورد مشکلات خودشان

فکر می کنند. فکر کردن در مورد مسایل خود و خانواده یکی از باورهای اجتماعی لازم برای خانواده است.

- بسیاری از خانواده ها، نسبت به تفاوت های فردی موجود بین اعضای خانواده به ویژه فرزندانشان بی اطلاع هستند.

خانواده باید پیاندیرد که افراد با یکدیگر متفاوت هستند و به این تفاوت ها باید توجه داشته باشد، حداقل از سه جهت تفاوت ها را بررسی کنند:

الف - تفاوت های فردی از نظر میزان ظرفیت افراد

ب - تفاوت های فردی از نظر نوع انگیزه های افراد

ج - تفاوت های فردی از نظر موقعیت افراد مل سن و جنس موقعیت روانی و اجتماعی

- ؟در برخی از خانواده ها رابطه ای برپا و چند جانبه بین اعضای خانواده، وجود ندارد، عدم وجود این رابطه می تواند موجب آسیب های اجتماعی را فراهم کند و لازم است این گونه خانواده ها در برپا کردن روابط بین اعضای خودشان تلاش کنند.

- ؟برخی خانواده ها از مشارکت فعالانه اعضای خود در امور خود و خانواده محروم هستند. مشارکت هر کسی در کارهای خود و

نصام اعضای خانواده در کارهای عمومی خانواده، از ضروریات خانواده سالم است. هر قدر میزان مشارکت اعضا در امور خانواده بیشتر باشد، خانواده در پیشگیری از آسیب های اجتماعی موفق تر خواهد بود. در نهایت این که مشارکت و مسوولیت پذیری از

باورهای اجتماعی ضروری برای خانواده است که می تواند در کاهش فقر عاطفی فرزندان بسیار مفید باشد. مسوولیت

پذیری فردی و اجتماعی افراد خانواده باید بر مبنای معیارها و ملاک های باشد که در ارزیابی تفاوت های فردی مطرح شد، یعنی میزان ظرفیت ها، نوع انگیزه ها و وضعیت و موقعیت های فرد در دادن مسوولیت ها، مورد توجه می باشد.

-؟صداقت و رازداری نیز از باورهای مهم اجتماعی مورد نیاز خانواده است. هر قدر صداقت و رازداری در خانواده بیشتر باشد،

استحکام خانواده در مقابل آسیب های اجتماعی، بیشتر است و فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان، کمتر.

-؟ثبات بین رفتار و باورهای خانواده.

-؟عدم پشندآوری در خانواده؛ باید پیاموزیم که در مورد کودک و سایر اعضای خود پشندآوری نکنیم.

-؟احترام به احساسات فرزندان و سایر اعضای خانواده.

-؟کنترل احساسات خویش ؛ والدین باید قادر باشند احساسات خود را کنترل کنند. بسیار مشاهده می شود، که کودکانی انحرافناشان نتایج مشاهدات آنها از رفتار و احساسات کنترل نشده والدین آنهاست

**کودکان نیز افسرده می شوند**

نویسنده:امین جزایری

منبع:روزنامه جوان

نه تنها بزرگسالان افسرده می شوند، بلکه بچه ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می شوند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند. کودکانی که زیر فشار استرس اند در معرض خطر بیشتری برای افسردگی هستند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده یا رفتار بزرگسالان افسرده متفاوت است.

نشانه های زیر می تواند پدر و مادر و دیگر بزرگسالان را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

-؟اندوه اشک و گریه بیایی و نامبای

-؟کاهش انگیزه فعالیت ( از فعالیت های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

-؟خسته است و انرژی او تحلیل رفته است

-؟انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

-؟اعتداد به نفس پایین و احساس گناه

-؟فزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

-؟فزایش بی قراری، خشم یا تنفر

-؟اشکال در ارتباط با دیگران

-؟تشکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

-؟؟قیقت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

-؟؟تمرکز ضعیف بر روی مطالب

-؟؟اختلالات عمده در خواب و خوراک

-؟؟سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا کوشش در جهت آن

-؟؟تکثار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولاً با دوسنانش بازی می کرد، اکنون بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تهیهی می گذراند. اموری که قبلاً برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می گویند که می خواهند بپسند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر و داروها روی آورند. کودکان و نوجوانانی که در خانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه همگین نیستند.بابراین والدین و معلمان ممکن است ندانند که دردمرمانی که آنها ایجاد می کنند یا افسردگی آنها ارتباط دارد.وقتی که ما مستقیماً از این کودک افسرده پرسیم، گاهی ممکن است بگویند که همگین اند.تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی بسیاری جدی ای است که به کمک روانپزشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

کودکان نیز افسرده می شوند

نویسنده:امین جزایری

منبع:روزنامه جوان

نه تنها بزرگسالان افسرده می شوند، بلکه بچه ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می شوند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند. کودکانی که زیر فشار استرس اند در معرض خطر بیشتری برای افسردگی هستند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده یا رفتار بزرگسالان افسرده متفاوت است.

نشانه های زیر می تواند پدر و مادر و دیگر بزرگسالان را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

-؟اندوه اشک و گریه بیایی و نامبایی

-؟کاهش انگیزه فعالیت ( از فعالیت های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

-؟خسته است و انرژی او تحلیل رفته است

-؟انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

-؟اعتداد به نفس پایین و احساس گناه

-؟فزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

-؟فزایش بی قراری، خشم یا تنفر

-؟اشکال در ارتباط با دیگران

-؟تشکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

-؟؟قیقت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

-؟؟تمرکز ضعیف بر روی مطالب

-؟؟اختلالات عمده در خواب و خوراک

-؟؟سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا کوشش در جهت آن

-؟؟تکثار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولاً با دوسنانش بازی می کرد، اکنون بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تهیهی می گذراند. اموری که قبلاً برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می زنند و می گویند که می خواهند بپسند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر و داروها روی آورند. کودکان و نوجوانانی که در خانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه همگین نیستند.بابراین والدین و معلمان ممکن است ندانند که دردمرمانی که آنها ایجاد می کنند یا افسردگی آنها ارتباط دارد.وقتی که ما مستقیماً از این کودک افسرده پرسیم، گاهی ممکن است بگویند که همگین اند.تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی بسیاری جدی ای است که به کمک

روایتشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

**اینلدر وسواسی نئانید**

نویسنده:دکتر علی زاده

منبع:روزنامه کیهان

وسواس یکنه ایده، فکر، تصویر، احساس یا حرکت مکرر یا مفسر که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. بیمار متوجه ییگانه بودن ساده نسبت به شخصیت خود بوده از غیرعادی و ناهنجار بودن رفتار خود آگاه است. روانشناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروهای شدید می دانند که تعادل روانی و رفتاری را با بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می سازد و این عدم تعادل و اختلال داری صورتی آشکار است.روانکشان وسواس را نوعی غریزه وایخورده و ناخود آگاه معرفی می کنند و آن را حائقی می دانند که در آن، فکر، میل، یا عقیده ای خاص، که اغلب وهم آمیز و اشتباه است آدمی را در بند خود می گیرد، آنچنان که حتی اجتناب و اراده را از او سلب کرده و بیمار را وامی دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد و بیمار هرچند به پیهودگی کار یا افکار خود آگاه است اما نمی تواند از قید آن رهایی یابد.وسواس به صورتهای مختلف بروز می کند و در بیمار مبتلای به آن این موارد ملاحظه می شود:

اجتناب، تکرار و مداومت، تردید؛ شک در عبادت، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار، الزام، احساس بن بست، عناد و لجباحت. علائم دیگر:

در مواردی وسواس بصورت، خود را در معرض تنشاش گذاردن، دله زدنی، آتش زدن جایی، در آوردن جامه خود، یقناری، بهانه گیری، بی خوابی، بدخوابی، بی اشتهایی... منجلی می شود آنچنانکه به اطرافیش این احساس دست می دهد که نکند دیواته شده باشد.وسواسهایی که تمام فکر و اندیشه افراد را تحت تأثیر قرار داده و احاطه شان می کند معمولاً بصورتهای زیر است:

وسواس فکری

این وسواس بصورتهای مختلف خود را نشان می دهد که برخی از نمونه های آن بشرح زیر است:

اندیشه دربارہ بندی؛ بدین گونه که بخشی مهم از اشتغالات ذهنی و فکری بیمار متوجه بدن اوست. او دائماً به پزشک مراجعه می کند و درصده به دست آوردن دارویی جدید برای سلامت بدن است.

رفتار حال یا گذشته: مثلاً در این رابطه می اندیشد که چرا در گذشته چنین و چنان کرده؟ آیا حق داشته است فلان کار را انجام دهد یا نه؟ و یا آیا امروز که مرکب فلان عملی می شود آیا درست می اندیشد یا نه؟ تصمیمات او روستا یا تارو؟ در رابطه با اعتقادات:زمانی فکر وسواسی زمینه را برای تضادها و مغایرت های اعتقادی فراهم می سازد. مسائلی در زمینه حیات و معاش، خیر و شر، وجود خدا و پذیرش خدا یا طرد مذهب ذهن او را بخود مشغول می دارد.

اندیشه افراطی: زمانی وسواس دمورد امری بصورت افراط در قبول یا رد آن است یا اینکه بیمار بخلاف آن را در نظر دارد ولی بصورتی است که گویی اندیشه مزاحمی بر او مسلط است که او را تاگزیب به دفاع از یک اندیشه غلط می سازد، او آن دفاع و یا آن را طرد می کند بدون اینکه آن مسأله کوچکترین ارتباطی با زندگی او داشته باشد؛ مثلاً در رابطه با دارویی عقیده ای افراطی پیدا می کند بگونه ای که طول عمر، بقای زندگی و رشد خود را در گرو مصرف آن دارو می داند، اگرچه به اثر مصرف به چنان نتیجه ای دست نیابد.

وسواس عملی

وسواس عملی به شکلهای گوناگون خود را بروز می دهد که ما به نمونه ها و مواردی از آن اشاره می کنیم:

شستشوی مکرر:بعدم بر حسب عادت تنها همین امر را وسواس می دانند و این بیماری در نزد زنان رایجتر است.

رفتار منحرفانه: جلوه آن در مواردی بصورت زدی است و این امر حتی در افرادی دیده می شود که هیچ گونه نیاز مادی ندارند.

دقت وسواسی: نمونه اش را در منظم کردن دگمه لباس و... می بینیم و وضعیت فرد بگونه ای است که گویی از این امر احساس آزارش می کند.

شمردن:شمردن و شمارش ها در مواردی می تواند از همین قبیل بحساب آید مثل شمردن توده ها یا اصرار بر این که اشتباهی در این امر صورت نگیرد.

راه رفتن: گاهی وسواس ها بصورت راه رفتن اجباری است. شخص از این سو به آن سو راه می رود و اصرار دارد که تعداد قدمها معین و طبق ضابطه باشد. مثلاً فاصله بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند و هم از آن کمتر نباشد.

وسواس ترس

صورتهای ترس وسواسی عبارت است از: ترس از آلودگی- ترس از مرگ- ترس از دفع- ترس از محیط محدود- ترس از امری خلاف اخلاق- ترس از نطق آرزو.

وسواس در چه کسانی بروز می کند؟

- تجارب حیات عادی افراد نشان می دهد که وسواس همگام با بلوغ و در طیفان شهوت در افراد پایه گرفته و تدریجاً رشد می کند. اگر در آن ایام شرایط برای درمان مساعد باشد، بهبودهای نسبی و دوره ای پایدی می آید و گزته بیماری سیر ملایم و رو به رشد خود را خواهد داشت تا جایی که خود بیمار به ستوه می آید.

- بررسیهای علمی نشان داده اند که وضع هوشی آنها در سطحی متوسط و حتی بالاتر از حد متوسط است. وسواسی های که دارای هوش اندک و یا با درجه ضعیف باشند، بسیار کمند براین اساس رفتار آنها نباید حمل بر کم هوشی شان شود.

در رابطه با اعتقاد

- تجارب نشان داده اند آنهاپی که در زندگی شخصی حساس ترند امکان ابتلایشان به بیماری وسواس بیشتر است و عقیه وسواس بر آنها زیادتر است. در بین فرزندانیکه والدینشان معمولاً محکومشان می کنند این بیماری بیشتر دیده می شود. باره ای از تحقیقات نشان داده اند که شخصیت والدین و حتی صفات زنیکی، روابط همگن خوبی و محیطی در این امور مؤثرند.بهمن نظر وسواس در بین دوقلوهای یکسان بیشتر دیده می شود تا در دیگران، اگرچه ریشه های اساسی و کلی ای امر کاملاً مشخص نیست. مسأله شخصیت را اگر با دامنه ای وسیعتر مورد توجه قرار دهیم خواهیم دید که این امر حتی دوریرگرنده افراد و اشخاص اُنتظر جماع هم خواهد بود. وسواس برخلاف بیماری هیستری است که اغلب در جماع عقب نگهداشته شده دیده می شود، در جماع بطاهر منمدن و حتی در بین افراد هوشمند هم بیزمانی قابل توجه دیده می شود.

ریشه های خانوادگی وسواس

در مورد ریشه و سبب این بیماری مطالب بسیاری ذکر شده که اهم آنها عبارتند از: وراثت، شخصیت، زیرساز یا الحاقی، وضع هوشی، عوامل اجتماعی، عوامل خانوادگی، عوامل اقلای، رقابت هاد، مع ها و... که ما ذیلا به مواردی از آن اشاره می کنیم.

تحقیقات برخی از صاحبزنان نشان داده است که حدود چهل درصد وسواسهائ، این بیماری را از والدین خود به ارث برده اند، اگرچه گروهی دیگر از محققان شبه ارثی بودن آن را محتمل دانسته و قابل شده اند، انتقال زمینه های عصبی می توانند ریشه و عاملی در این راه باشد.

در این مورد مباحثی قابل ذکرند، که اهم آنها عبارتند از:

دوران کودکی:

اعتقاد گروهی از محققان این است که پنجاه درصد وسواس های افراد در سنین جوانی و پس از آن از دوران کودکی پایه گذاری شده و تاریخچه زندگی آنها حاکی از دوران کودکی ویژه ای است که در آن کشمکش ها و مقاومت ها و سرسختی های فوق العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته های بزرگتران تاب مقاومت نداشته است.

شیوه تربیت:

در پیدایش و گسترش وسواس برای شیوه تربیت والدین نقش فوق العاده ای را باید قابل شد. بررسیها نشان می دهد مادران حساس و کمال جو بصورتی ناخود آگاه زمینه را برای وسواسی شدن فرزندان فراهم می کنند و مخصوصاً والدینی که رفتار مطلق را براساس ضابطه خود بصورت دقیق می خواهند و اعتلاف پذیری کمتری دارند در این رابطه مقصردند. تربیت خشک و مقرراتی در پیدایش و گسترش این بیماری زیاد مؤثر است. نحوه از شیر گرفتن کودک بصورت ناگهانی، گسترش آموزش مربوط به نظافت و طهارت و کنترل کودک در رفتار مربوط به نظم و تربیت و دقت او هم در این امر مؤثر است.

تخفیر کودک:

عده ای از بیماران وسواسی کسانی هستند که دالما این عبارت به گوششان خورده است که: آدم بی عرضه ای هستی، لیاقت نداری؛ در خود آدم نیستی، بدرد زندگی نمی خوری... و از باب عدم لیاقت خود توسط والدین، مربیان، خواهران و برادران ارشد سرکوفت شیده و تئیه شده اند. این گره به برخوردها بعداً زمینه را برای ناراضی عصبی و یا وسواس آنها فراهم کرده است. ناامنی ها:

باره ای از تحقیقات نشان داده اند برخی از آنها که دوران حیات کودکی آشفته ای داشته و با ترس و ناامنی همساز بوده اند بعدها به چنین بیماری دچار شده اند. آنها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته اند که نکند کار و رفتارشان مورد تائید والدین و مربیان قرار نگیرد. اینان در دوران کودکی برای رامشی کردن مربیان خود می کوشیدند و سعی داشته اند که دقتی افراطی درباره کارهای خود روا دارند و در همه مسائل، با پارکب بینی و موشکافی وارد شوند.

مع ها:

گاهی وسواس فردی بزرگسال نشات گرفته از منع های شدید دوران کودکی و حتی توجوانی و جوانی است. منه بر خشکشان گذاردن والدین و مربیان، ایرادگیریهای بسیار، توقعات فوق العاده از زیر دستان، اگر چه ممکن است کار را بر طبق مذاق خواستاران پدیده آورد معلوم نیست عقابت خوش و میمونی داشته باشد.

خانواده افراد وسواسی: بررسیها نشان داده اند:

- اغلب وسواسی ها والدین لجاج داشته اند که در وظیفه خواهی از فرزندان ساجت بسیار نشان می داده اند.

- ایرادگیر و عیبجو بوده اند اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می دیدند، آن را به رخ فرزندان می کشیدند.

- خسیس و مسکک بوده اند به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به شیوه ای اصرار آمیز بوده است و بلاخره افرادی کم گذشت، طعنه زن و ملامتگر، بوده اند و کودک سعی می کرده خود را در حضور آنها دالما جمع و جور کند تا سرزنش نشود.

درمان:

برای درمان می توان از راه و رسم ها و وسائلی و ابزاری استفاده کرد که یکی از آنها تغییر محیطی است که بیمار در آن زندگی می کند.

تغییر آب و هوا:

دور ساختن بیمار از محیط خانواده و اقامت او در یک آسایشگاه و واداشتن او به زندگی در یک منطقه خوش آب و هوا برای تخفیف اضطراب ودرمان بیمار لژی آرامش بخش دارد و این امری است که اولیای بیمار می توانند به آن اقدام کنند.
تغییر شرایط زندگی:

از شیوه های درمان این است که زندگی بیمار را در محیطی دیگر بکشاییم و وضع او را تغییر دهیم. او را باید به محیطی کشاند که در آن مسئله حیات سالم و دور از افشناش و اضطراب مطرح باشد و بنای اصلی شخصیت او از دستبردها دور و در امان باشد.
بررسی های تجربی نشان می دهند که در مواردی با تغییر شرایط زندگی و حتی تغییر خانه و محل کار و زندگی بهبود کامل حاصل می شود.

ایجاد اشتغال و سرگرمی:

تظهِرهای مکرر و دویار کاری ها پیدان خاطر است که بیمار وقت و فرصتی کافی برای انجام آن در خود احساس می کند و وقت و زمانی فراخ در اختیار دارد. بدین سبب ضروری است درحدود امکان سرگرمی او زیادتر گردد تا وقت اضافی نداشته باشد.
اشغالات یکی پس از دیگری او را وادار خواهدکرد که نسبت به برخی از اموری اضعاد گردد، از جمله وسواس.

زندگی در جمع:

فرد وسواسی را باید از گوشه گیری و تنهایی بیرون کشاند، زندگی در میان جمع خود می تواند عاملی و سببی برای رفع این علت باشد. ترتیب دادن مسافرنهای دستجمعی که در آن همه افراد ناگزیر شوند شیوه واحدی را در زندگی پذیرا شوند، در تخفیف و حتی در زمان این بیماری مخصوصا در افراد کم رو موثر است.

شیوه های اخلاقی:

رودریاستی ها و ملاحظات فیمابین که هر انسانی بنوعی با آن مواجه است تا حدود زیادی سبب تخفیف این بیماری می شود. طرح سوالات انتقادی توأم با لطف و شیرینی، پیروء از سوی کسانی که محبوب و مورد علاقه میباشند در امر سازندگی بیمار بسیار موثر است و می تواند موجب پیدایش تخفیف هایی دراین رابطه شوند و البته باید سعی براین باشد که انتقاد به ملامت منجر نشود روح بیمار را نیازارد.
احیای فرور بیمار در مواردی بسیار سبب درمان و نجات او از عوامل آزادزنده و خفت و خواری ناشی از پذیرش رفتارهای ناموزن وسواسی است و به بیمار قدرت می دهد. باید گاهی فرور فرد را با امتدادی ملایم زیرسؤال برد و با کتایه به او تفهیم کرد که عرضه اداره و نجات خویش را ندارد و تا او را بر سر فرور آید و خود را بسازد، باید به او القا کرد که می تواند خود را از این وضع نجات دهد. همچنین باید به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگرچه بی معنی است صحبت کند و از انتقاد ناراحت نباشد.

تنگنگ کردن وقت:

بیش از این هم گفته ایم که گاهی تن دادن به نزدیکه ناشی از این است که بیمار خود را در فراخی وقت و فرصت بینند ویرای درمان ضروری است که در مواردی وقت را بر فرد وسواسی تنگ کنند. در چنین مواردی لازم است با استفاده از متون و شیوه هایی که او را به کاری مشغول دارند، به امر و وظیفه ای او را وادار نمایند تا حدی که وقتش تنگ گردد و ناگزیر شود با سر هم کردن عمل و وظیفه کار و برنامه کاری را اگرچه نادرست است سربعا انجام دهد. تکرار و مداومت در چنین برنامه ای در مواردی می تواند بصورت جدی در درمان موثر باشد.

زیرپاگذشتن موضوع وسواس:

در مواردی برای درمان بیماری چاره ای نداریم جز اینکه به او القا کنیم و به قول معروف به سیم آخر بزنم، حتی با پیراهنی که آن را او تنجس می داند و یا با دست و بدنی که او نظهرنکرده می شناسد و به نماز بایستد و وظیفه اش را انجام دهد. به عبارت دیگر بیمار را واداریم تا همان کاری را که از آن می ترسد انجام دهد. تنها درچین صورت است که درمی یابد هیچ واقعه ای اتفاق نمی افتد.

روشهای درمان وسواس

روایتزشکی:

اگر رفتارو با عمل وسواسی شدید نیاز به متخصص روانی ودرمانگری است که در این زمینه اقدام کند.

درمان بیماری برای برخی از افراد بسیار ساده و آسان و برای برخی دیگر بسیار سخت است، پیوزه که شرایط اقتصادی و اجتماعی بیمار هم دراین امر موثر است.

روان درمانی:

این هم نوعی درمان است که توسط روانکار با روانشناس صورت می گیرد و آن یک همکاری آزاد بین بیمار و درمان کننده مبتنی بر اعمال متقابل است که براساس روابطی نسبتاً طولانی و طبق هدف و برنامه ریزی مشخصی به پیش می رود. درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت و یا هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد انجام می گیرد. البته اصل بر این است که براساس شیوه مصاحبه و گفتنگو زمینه برای بکت تحول درونی فراهم شود.

اصولی درروان درمانی:

در روان درمانی افراد، همواره سه اصل مورد نظر است و مادام که به این جنبه ها توجه نشود امکان اصلاح و درمان نخواهد بود:

اصلاح محیط:

و غرض محیط زندگی بیمار، توجه به امنیت آن؛ بررسی اصول حاکم بر جنبه های جنینی و انقباضی، نوع روابط و معاشرتها، فعالیتهای تفریحی، گردشها، تالاهای جمعی، مشارکتها در امور، ... است.

ارتباط خوب و مناسب:

در روان درمانی آنچه مهم است داشتن و یا ایجاد روابط خوب ومناسب همسرداری و همراهی، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، وآمود کردن حق بچاپنی برای بیمار، تقویت قدرت استقلال، بیان خوب خودداری از سرزنش و ...

روانکاری و روان درمانی:

که در آن تلاشی برای ریشه یابی، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود گشودن عقده ها، توجه دادن بیمار به ریشه و منشا اختلال خود، گفتاوت لازم و

ایقتدو وسواسی نباشید.

نویسنده:دکتر علی زاده

منبع:روزنامه کیهان

وسواس یکنگ آیدند، تصور، احساس یا حرکت مکرر یا مفسر که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. بیمار متوجه بیگانه بودن خادنه نسبت به شخصیت خود بوده از غیرعادی و ناهنجار بودن رفتار خود آگاه است. روانشناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروذهای شدید می دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بین سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می سازد و این عدم تعادل و اختلال دارای صورتی آشکار است.روانکولان وسواس را نوعی غریزه واخورد و ناخود آگاه معرفی می کنند و آن را حائلی می دانند که در آن فکر، میل، یا عقیده ای خاص، که اغلب وهم آمیز و اشتباه است آدمی را در بند خود می گیرد، آنتجان که حتی اختیار و اراده را از او سلب کرده و بیمار را وامی دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد و بیمار هرچند به بهبودگی کار یا افکار خود آگاه است اما نمی تواند از قید آن رهایی یابد.وسواس به صورتهای مختلف بروز می کند و در بیمار مبتلای به آن این موارد ملاحظه می شود:

اجتناب، تکرار و مداومت، زدیهدا، شک در عبادت، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار و الزام، احساس بن بست، عناد و لجاحت، علائم دیگر: در مواردی وسواس بصورت، خود را در معرض نمایش گذاردن، دله زدنی، آتش زدن جایی، داوردن جامه خود، بیقراری، بهانه گیری، بی خوایی، بدخوایی،... منطقی می شود آنتجانکه به اطرافیان این احساس دست می دهد که نکند دیوانه شده باشد.وسواسهایی که تمام فکر و اندیشه افراد را تحت تأثیر قرار داده و املهٔ نشان می کند معمولاً بصورتهای زیر است:
وسواس فکری این وسواس بصورتهای مختلف خود را نشان می دهد که برخی از نمونه های آن بشرح زیر است:

اندیشه درباره پند؛ بدین گونه که بخشی مهم از اشتغالات ذهنی و فکری بیمار متوجه بد اوست. اما دائماً به پزشک مراجعه می کند و درصدد به دست آوردن دارویی جدید برای سلامت بدن است.

رفتار حال یا گذشته: مثلاً در این رابطه می اندیشد که چرا در گذشته چنین و چنان کرده؟ آیا حق داشته است فلان کار را انجام دهد یا نه؟ و یا آیا امروز که مرتکب فلان عملی می شود آیا درست می اندیشد یا نه؟ تصمیمات او ررواست یا ناروا؟ در رابطه با اعتقادات:زمانی فکر وسواسی زمینه را برای تضادها و مغایرت های اعتقادی فراهم می سازد. مسائلی در زمینه حیات و سلامت، خیر و شر، وجود خدا و پذیرش یا طرد مذهب ذهن او را بخود مشغول می دارد.

اندیشه افراطی: زمانی درمورد امری بصورت افراط در قول یا رد آن است یا اینکه بیمار خلاف آن را در نظر دارد ولی بصورتی است که گویی اندیشه مزاحمی بر او مسلط است که او را ناگزیر به دفاع از یک اندیشه غلط می سازد، و آن دفاع و یا از راه طرد می کند بدون اینکه آن مسأله کوچکترین ارتباطی با زندگی او داشته باشد؛ مثلاً در رابطه با دارویی عقیده ای افراطی پیدا می کند بگونه ای که طول عمر، بقای زندگی و رشد خود را در گرو مصرف آن دارو می داند، اگرچه در اثر مصرف به چنان نتیجه ای دست نیابد. وسواس عملی وسواس عملی به شکلهای گوناگون خود را بروز می دهد که ما به نمونه ها و مواردی از آن اشاره می کنیم:

شستوشی مکرر:مردم برحسب عادت تنها همین امر را وسواس می دانند و این بیماری در نزد زنان رایجتر است.

رفتار منحرفانه: جلوه آن در مواردی بصورت ذدی است و این امر حتی در افرادی دیده می شود که هیچ گونه نیاز مادی ندارند.

دقت وسواسی: نمونه اش را در منظم کردن دگمه لباس و... می بینیم و وضعیت فرد بگونه ای است که گویی از این امر احساس آرامش می کند.

شمردن:شمردن و شمارش را در مواردی می توانه از همین قبیل بحساب آید مثل شمردن توده ها یا اصرار بر این که اشتیاهی در این امر صورت نگیرد.

راه رفتن: گاهی وسواس ها بصورت راه رفتن اجباری است. شخص از این سو به آن سو راه می رود و اصرار دارد که تعداد دفعها معین و طبق ضابطه باشد. مثلاً،فاصله بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند و هم از آن کمتر نباشد. وسواس ترس صورتهای ترس وسواسی عیارت است: از ترس از آلودگی- ترس از مرگ- ترس از دفع- ترس از محیط محدود- ترس از امری خلاف اخلاق- ترس از تحقق آرزو.

وسواس در چه کسانی بروز می کند؟ - تجارب حیات افرادی عادی نشان می دهد که وسواس همگام با بلوغ و در طلیان شهوت در افراد پایه گرفته و تدریجاً رشد می کند. اگر در آن ایام شرایط برای درمان مساعد باشد.بپودههای نسبی و دوره ای پند می آید وگرنه بیماری سر مداوم و رو به رشد خود را خواهد داشت تا جایی که خود بیمار به ستوه می آید.

- بررسمهای علمی نشان داده اند که وضع هوشی آنها در سطحی متوسط و حتی بالاتر از حد متوسط است. وسواسی هایی که دارای

هوش اندک و یا با درجه ضعیف باشند بسیار کمند براین اساس رفتار آنها نباید حمل بر کم هوشی شان شود. در رابطه با اعتقاد – تجارب نشان داده اند آنهاپی که در زندگی شخصی حساس ترند امکان ابتلایشان به بیماری وسواس بیشتر است و ظله وسواس بر آنها زیادتیر است. در بین فرزندان‌ که والدینشان معمولاً محکومشان می کنند این بیماری بیشتر دیده می شود.
پاره ای از تحقیقات نشان داده اند که شخصیت والدین و حتی صفات ژنتیکی، روابط همگن خوبی و محیطی در این امور مؤثرند بهمین نظر وسواس در بین دوقلوهای یکسان بیشتر دیده می شود تا در دیگران، اگرچه ریشه های اساسی و کلی این امر کاملاً مشهود نیست.

مسأله شخصیت را اگر با دانه ای وسیعتر مورد توجه قرار دهیم خواهیم دید که این امر حتی دربرگیرنده افراد و اشخاص از نظر

جوامع هم خواهد بود. وسواس برخلاف بیماری هیستری است که اغلب در جوامع عقب نگهداشته شده دیده می شود، در جوامع پشاهر مندند و حتی در بین افراد هوشمند هم بپزاینی قابل توجه دیده می شود. ریشه های خانوادگی وسواس در مورد ریشه و

سبب این بیماری مطالب بسیاری ذکر شده که اهم آنها عبارتند از وراثت، شخصیت زیرساز یا الحافی، وضع هوشی، عوامل اجتماعی، عوامل خانوادگی، عوامل افقانی، رقابت ها، مع ها و… که ما ذیلا به مورادی از آن اشاره می کنیم.

تحقیقات برخی از صاحبزنان نشان داده است که حدوده چهل درصده وسواسیها، این بیماری را از والدین خود به ارث برده اند، اگرچه گروهی دیگر از محققان جنبه ارثی بودن آن را محتمل دانسته و قابل شده اند،انتقال زمینه های عصبی می توانند ریشه و

عواملی در این راه باشد.
در این مورد میباحثی قابل ذکرند که اهم آنها عبارتند از:
دوران کودکی: اعتقاد گروهی از محققان این است که پنجاه درصده وسواس های افراد در سنین جوانی و پس از آن از دوران کودکی پایه گذاری شده و تاریخچه زندگی آنها حاکی از دوران کودکی ویژه ای است که در آن کشمکش ها و مقاومت ها و سرسختی های فوق العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته های بزرگران تاب مقاومت نداشته است.
شبه تربیت:د شبه پیدایش و گسترش وسواس برای شیوه تربیت والدین نقش فوق العاده ای را باید قابل شد. بررسیها نشان می دهد مدارن حساس و کمال جو بصورتی ناخودآگاه زمینه را برای وسواس شدن فرزندان فراهم می کنند و مخصوصاً والدینی که رفتار طفل را براساس سابطه خود بصورت دقیق می خواهند و انعطاف پذیری کمتری دارند در این رابطه مقصرتند. تربیت خشک و مقرراتی در پیدایش و گسترش این بیماری زیاده مؤثر است. نحوه از شیر گرفتن کودک بصورت ناگهانی، گسترش آموزش مربوط به نظافت و بهزارت و کنترل کودک در رفتار مربوط به نظم و تربیت و دقت او هم در

این امر مؤثر است. تحقیر کودک: عده ای از بیداران وسواسی کسانی هستند که دالما این عبارت به گوششان خورده است که: آدم بی عرضه ای هستی، لیاقت نداری، در خور آدم نیستی، بدمد ز زندگی نمی خوری… و از بیابت عدم لیاقت خود توسط والدین، مریزان، خواهران، و برادران ارشد سرکوفت شنیده و تنبیه شده اند. این گونه برخوردها بعداً زمینه را برای تراخشی عصبی و

وسواس آنها فراهم کرده است. ناامنی ها: پاره ای از تحقیقات نشان داده اند برخی از آنها که دوران حیات کودکی آشفته ای داشته و با ترس و ناامنی همساز بوده اند بعدها به چنین بیماری دچار شده اند. آنها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته اند که نتکند کار و رفتارشان مورد تایید والدین و مریزان قرار نگیرد، اینان در دوران کودکی برای راضی کردن مریزان خود می کوشیدند و سعی داشته اند که قفای افرادی درباره کارهای خود روا دارند و در همه مسائل، با باریک بینی و موشکافی وارد شوند. مع ها: گاهی وسواس فردی بزرگسال نشات گرفته از مع های شدید دوران کودکی و حتی نوجوانی و جوانی است.
منه بر خشناشی گذاردن والدین و مریزان، ایرادگیریهای بسیار، توقعات فوق العاده از زیر دستان، اگر چه ممکن است کار را بر طبق مذاق خواستاران پندیده آورد معلوم نیست علایت خوش و میمنوی داشته باشد.

خانواده افراد وسواسی: بررسیها نشان داده اند:

- اغلب وسواسی ها والدین لجاج داشته اند که در وظیفه خوهرای از فرزندان سماجت بسیار نشان می داده اند.

- ایرادگیر و عیجوب بوده اند اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می دیدند، آن را به رخ فرزندان می کشیدند.

-حسیس و مسمک بوده اند به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به شیوه ای اصرار آمیز بوده است و بالاخره افرادی کم گذشت، ملهنه زن و ملاننگر، بوده اند و کودک سعی می کرده خود را در حضور آنها دالما جمع و جور کند تا سرزنش نشود.
درمان: برای درمان می توان از راه و رسم ها و وسایل و ابزار استفاده کرد که یکی از آنها تغییر محیطی است که بیمار در آن

زندگی می کند. تغییر آب و هوا: دور ساختن بیمار از محیط خانواده و اقامت او در یک آسایشگاه و واداشتن او به زندگی در یک منطقه خوش آب و هوا برای تخفیف اضطراب ودرمان بیماری اثری آرامش بخش دارد و این امری است که اولوی بیمار می تواند به آن اقدام کنند. تغییر شرایط زندگی: از شیوه های درمان این است که زندگی بیمار را در محیطی دیگر یکسانیم و وضع او را تغییر دهیم. او را باید به محیطی گذاشت که در آن مسئله حیات سالم و دور از افشاشی و اضطراب مطرح باشد و بنای اصلی شخصیت او

از دستبردها دور و در امان باشد. بررسی های تجربی نشان می دهد که در مواردی با تغییر شرایط زندگی و حتی تغییر خانه و محل کار و زندگی بهبود کامل حاصل می شود. ایجاد اشتغال و سرگرمی: نظهرهای مکرر و دویاره کاری ها بدان خاطر است که بیمار وقت و فرصتی کافی برای انجام آن را خود احساس می کند و وقت و زمانی فراخ در اختیار دارد. بنیدن سبب ضروری است درحدود امکان سرگرمی او زیادتیر گردد تا وقت اضافی نداشته باشد. اشتغالات یکی پس از دیگری او را وادار خواهد کرد که نسبت به برخی از امور بی اعتقاد گردد، از جمله وسواس. زندگی در جمع: فرد وسواسی را باید از گوشه گیری و تنهایی بیرون کشاند، زندگی در میان جمع خود می تواند عاملی و سببی برای رفع این علت باشد. تربیت دادن مسافرتهای مستجمعی که در آن همه افراد ناگزیر شوند، شیوه واحسانی را در زندگی بپذیراوشوند، در تخفیف و حتی در زمان این بیماری مخصوصاً در افراد کم رو مؤثر است. شیوه های اخلاقی: روزربایستی ها و ملاحظات همنامین که هر انسانی بخوی تا آن موجه است تا حدود زیادی سبب تخفیف این بیماری می شود. طرح سوالات نقادای تام با لطف و شیرینی، ویژه از سوی کسانی که محبوب و مورد علاقه بیمارند در امر سازندگی بیمار بسیار مؤثر است و می تواند موجب پیدایش تخفیف هایی دراین رابطه شوند و البته باید سعی براین باشد که اعتقاد به ملامت متحر نشود روح بیمار را تازارد. احیای غرور بیمار در مواردی بسیار سبب درمان و نجات او از عوامل آزاردهنده و عقت و خوری ناشی از پذیرش رفتارهای ناموزن وسواسی است و به بیمار قدرت می دهد. باید گاهی غرور فرد را با اعتماد ملایم زیرسؤال برد و با کنایه به او تفهیم کرد که عرضه اداره و نجات خویش را ندارد تا او را بر سر غرور آید و خود را بسازد. باید به او القا کرد که می تواند خود را از این وضع نجات دهد. همچنین باید به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگرچه بی معنی است صحبت کند و از اعتقاد تراحت نباشد. تنگ کردن وقت: پیش از این هم گفته ایم که گاهی تن دادن به تردیها ناشی از این است که بیمار خود را در فراخی وقت و فرصت بیند ویرای درمان ضروری است که در مواردی وقت را بر فرد وسواسی تنگ کنند.

در چند مواردی لازم است با استفاده از متون و شیوه هایی که او را به کاری مشغول دارند به امر و وظیفه ای او را وادار نمایند تا حدی که وقتش تنگ گردد و ناگزیر شود با سر هم کردن عمل و وظیفه کار و برنامه خود را اگرچه نادرست است سریعاً انجام دهد. تکرار و مداومت در چنین برنامه ای در مواردی می تواند بصورت جدی در درمان مؤثر باشد. زیربنا گذاشتن موضوع وسواس: در موردی برای درمان بیماری چاره ای نداریم جز اینکه به او القا کنیم و به قول معروف به سیم آخر بزنند حتی با پیراهنی که آن را او نجس می داند و یا با دست و بدنی که او نظهریکرده می شنماید و به نماز بایستد، و وظیفه اش را انجام دهد. به عبارت دیگر بیمار را واداریم تا همان کاری را که از آن می ترسد انجام دهد. تنها درچنین صورت است که درمی یابد هیچ واقع ای اتفاق نمی افتد. روشهای درمان وسواس روانپزشکی: اگر رفتار او عمل وسواسی شدید شود نیاز به متخصص روانی و درمانگری است که در این زمینه اقدام کند.

درمان بیماری برای برخی از افراد بسیار ساده و آسان و برای برخی دیگر بسیار سخت است، ویژه که شرایط اقتصادی و اجتماعی بیمار هم دراین امر مؤثر است. روان درمانی: این هم نوعی درمان است که توسط روانکاو یا روانشناس صورت می گیرد و آن یک همکاری آزاد بین بیمار و درمان کننده مبتنی بر اعمال متقابل است که براساس روابطی نسبتاً طولانی و طبق هدف و برنامه ریزی متخصصی به پیش می رود. درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت و با هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد انجام می گیرد. البته اصل بر این است که براساس شیوه مصاحبه و گفتگو زمینه برای یک تحول درونی فراهم شود. اصولی درروان درمانی: در روان درمانی افراد، همواره سه اصل مورد نظر است و سادام که به این جنبه ها توجه نشود امکان اصلاح و درمان نخواهد بود: اصلاح محیط: و غرض محیط زندگی بیمار، توجه به امنیت آن، بررسی اصول حاکم بر جنبه های محبتی و انضباطی، نوع روابط و معاشرت نها، فعالیتها، تفریحی، گردشها، ملاقاتهای جمعی، مشارکتها در امور، … است. ارتباط خوب و مناسب در روان درمانی آنچه مهم است داشتن و یا ایجاد روابط خوب و مناسب همدردی و همراهی، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، واتمود کردن حق بجایی برای بیمار، تقویت قدرت استقلال، بیان خوب، خوددرای از سرزنش و… روانکاو و روان درمانی: که در آن تلاشی برای ریشه یابی، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود گشودن عقده ها، توجه دادن بیمار به ریشه و منشا اختلال خود، گفتافات لازم و

**تأثیر روان بر بدن**

منبع:روزنامه قدس

محققان بر این باورند که روان با بدن رابطه مستقیم و متقابل دارد و سلامت هر کدام بر دیگری تأثیرگذار است در این زمینه گفت وگویی با یکی از متخصصین روانشناختی انجام دادیم:خانم دکتر کبری غفاری، داری مدرک دکتری روانشناسی می باشد. وی متخصص و مشاور در زمینه اختلالات روانی نیز می باشد.

• آیا عوامل روانی در بروز بیماری های جسمی مؤثرند؟

•• تأثیر عوامل روانی در ایجاد اختلال های جسمی در اصطلاح علمی روان نمی گفته می شود و محققین در صدد شناسایی عوامل روانی هستند که می توانند در تمام بیماری های جسمی، عامل مؤثر باشند، این اختلال ها به واقع تراخشی های جسمی مثل آسم، انواع گوناگون سردرد، زخم ها و تهوع را در بر می گیرد حتی سرما خوردگی معمولی نیز می تواند از عوامل عاطفی ناشی شده باشد.

• تأثیر فشارهای عصبی در بروز بیماری ها چگونه است؟

•• فشارهای زندگی و بیماری جسمی رابطه ای مستقیم با هم دارند. برای مثال فشار حاصل از نیازهای ارضا نشده، وابستگی به دیگران، موجب زخم دستگاه، گوارش می شود به طور کلی فشارهای مداوم رویدادهای زندگی جمع شده، موجب می شود آسیب پذیری کلی شخص در برابر بیماری افزایش یابد. البته واکنش افراد در برابر فشارهای زندگی نیز می تواند متفاوت باشد.

• تاکنون گروه به خصوصی از بیماری ها که منشا روانی دارند شناسایی شده است یا نه؟

•• بعضی بیماری های جسمی، منشا روانی دارند و بعضی بیماری های جسمی را نمی توان به طور مستقل روان را سبب بیماری دانست بلکه عوامل روانی سبب نشده‌اند بیماری می شود. مثلاً بیماری آسم بر اثر حساسیت بیش از حد مجاری عبور هوا می باشد. عوامل تحریک کننده کمجاری، مواد عفونی یا مسایل عاطفی می باشند. به همان میزان که مواد عفونی در تحریک مجاری مؤثر است مسایل عاطفی مثل ترس و اضطراب نیز در این زمینه نقش دارد. در یک تحقیق که در امریکا انجام شده به میلان آسم گفته شد، وحشتناک ترین و خشم آوزترین تجربه ای را که تاکنون در زندگی داشته اند در ذهن خود مجسم کنند. که در نهایت در

جریان نفس ?? درصد آنان، کاهش قابل ملاحظه دیده شده.

◊ نقش عوامل روانی در درمان بیماری چیست؟

◊ تاثیرهای روانی در درمان و گسترش شیوه های مبنی بر عوامل روانی برای بالا بردن کارایی درمان طبی توجه ها را به خود جلب کرده است. شیوه های کاهش ترس در مواجهه، افزایش قابل قبول برنامه های درمانی و همکاری کردن در هنگام بستری شدن در بیمارستان، ارزش های موثر در درمان بیماری می باشند.مثلا بیمارانی که از جراحی می ترسند برای کاهش ترس آنها با صحبت با بیماران همسانی که بهبود پیدا کرده‌اند، ترس آنها کاهش می یابد.

◊ تاکنون صحبت درباره تاثیر روان بر جسم بود حال عکس آن نیز مطرح است که بیماری های جسمی تا چه اندازه سبب اختلال های روانی می شود؟

◊ با توجه به خصوصیت شخصیتی افراد و مبانی اعتقادی و نوع روحیه افراد نسبت به مشکلات و برخورد با بیماری ها متفاوت می باشند، تغییر در طرز تفکر و شرکت در مسایل اجتماعی و نوع دوستی می تواند در حفظ روحیه و سلامت روان در مقابل بیماری های جسمی موثر باشد. اما آنچه مسلم است تاثیر بیماری جسمی بر کودکان می باشد که باید با روش های مناسب رفتاری از جانب والدین مواجه شوند. در کودکی بیدار امکان انکای بیش از حد و تغییر شکل نیافته به مادر و ترس از جدایی وجود دارد که در این صورت با گوشه گیری یا انزوا از اجتماع و با پرخاشگری را از خود نشان می دهد. در این موارد روش های تربیتی والدین و اطرفیان در سلامت روان موثر می باشد و در صورت آگاهی نداشتن به روش های تربیتی و یا در برخورد با کودک با مشکلی مواجه شدند می توانند با متخصص و کارشناسان در این زمینه مشورت کنند.

◊ عکس العمل و برخورد خانواده با بیمارانی که مبتلا به بیماری مهلکی که درمان ندارند می باشند، چگونه باید باشد؟

◊ اثرات هر بیماری مهلکی بر بیمار و خانواده و هر دو فراگیر است. امکان دارد فشار و اضطرابی که بیمار متحمل می شود، فوق العاده زیاد باشد و محدودیت های ناشی از بیماری اغلب مانع از سلامت مانع از سلامت شود. برای مثال ممکن است تماس با اطرفیان محدود شود و ممکن است همه خانواده دچار اضطراب فراوانی شوند. در خلال این دوره که از نظر عاطفی ناخوشایند است روند عادی زندگی باید تغییر کند.در تحقیقاتی که بر روی بیماران سرطان خون انجام شد رانشناسان سعی کردند ذهن بیماران را به دو چیز متمرکز کنند: اول حفظ کیفیت زندگی و دوم آمادگی برای مرگ با روش ها و تکنیک های مختلف رانشناسی. آنها سعی کردند افکار و رفتار بیماران را به سمت این دو مطلب سوق دهند. بعد از گذشت دو سال از این تحقیقات بسیاری از بیماران مبتلا که شانس زندگی در کوتاه مدت را هم نداشتند، اکنون زنده بودند.

◊ در آخر اگر فکر می کنید صحبتی مانده است و لازم است در مورد آن اشاره کنید بفرمایید؟

مفوله تشخیص عوامل روانی موثر در بیماری جسمی بسیار گسترده می باشد و از گذشته محققان روی تاثیر روان بر جسم کاروش کردند و تاکنون نیز ادامه دار و آنچه گفته شد فقط اشاره ای برای شناخت و تفنگری برای مخاطبان می باشد در جهت تشخیص و درمان بیماری های روانی و جسمی که باید در این زمینه به متخصص مراجعه شود تا درمان دقیق و مفید حاصل شود.

تاثیر روان بر بدن

منبع:زوزنامه فلس

محققان بر این باورند که روان با بدن رابطه مستقیم و متقابل دار د و سلاط هر کدام بر دیگری تاثیرگذار است در این زمینه گفت وگویی با یکی از متخصصین رانشناسی انجام دادیم:خانم دکتر کبری غفاری، داری مدرک دکتری روانشناسی می باشد. وی متخصص و مشاور در زمینه اختلالات روانی نیز می باشد.
◊ آیا عوامل روانی در بروز بیماری های جسمی موثرند؟
◊ تاثیر عوامل روانی در ایجاد اختلال های جسمی در اصطلاح علمی روان گفتنی می شود و محققین در صدد شناسایی عوامل روانی هستند که می توانند در تمام بیماری های جسمی، عامل موثر باشند، این اختلال ها به واقع تراخی های جسمی مثل آسم، انواع گوناگون سردرد، زخم ها و تهوع و در بر می گیرد حتی سرما خوردگی معمولی نیز می تواند از عوامل عاطفی ناشی شده باشد.
◊ تاثیر فشارهای عصبی در بروز بیماری ها چگونه است؟
◊ فشارهای زندگی و بیماری جسمی رابطه ای مستقیم با هم دارند. برای مثال فشار حاصل از نیازهای ارضنا نشده، وابستگی به دیگران، موجب زخم دستگاه گوارش می شود به طور کلی فشارهای مداوم رویدادهای زندگی جمع شده، موجب می شود آسیب پذیری کلی شخص در برابر بیماری افزایش یابد. البته واکنش افراد در برابر فشارهای زندگی نیز می تواند متفاوت باشد.
◊ تاکنون گروه به خصوصی از بیماری ها که متا روانی دارند شناسایی شده است یا نه؟
◊ بعضی بیماری های جسمی، متا روانی دارند و بعضی بیماری های جسمی را نمی توان به طور مستقل روان را مسبب بیماری دانست بلکه عوامل روانی سبب تشدید بیماری می شود. مثلا بیماری آسم بر اثر حساسیت بیش از حد مجاری عبور هوا می باشد. عوامل تحریک کننده مجاری، مواد عفونی یا مسایلی عاطفی می باشند. به همان میزان که مواد عفونی در تحریک مجاری موثر است مسایلی عاطفی مثل ترس و اضطراب نیز در این زمینه نقش دارند. در یک تحقیق که در امریکا انجام شده به متبلان آسم گفته شد، وحشتناک ترین و خشم آروزترین تجربه ای را که تاکنون در زندگی داشته اند در ذهن خود مجسم کنند. که در نهایت

در جریان نفس ?? درصد آنان، کاهش قابل ملاحظه دیده شده.
◊ نقش عوامل روانی در درمان بیماری چیست؟
◊ تاثیرهای روانی در درمان و گسترش شیوه های مبنی بر عوامل روانی برای بالا بردن کارایی درمان طبی توجه ها را به خود جلب کرده است. شیوه های کاهش ترس در مواجهه، افزایش قابل قبول برنامه های درمانی و همکاری کردن در هنگام بستری شدن در بیمارستان، ارزش های موثر در درمان بیماری می باشند.مثلا بیمارانی که از جراحی می ترسند برای کاهش ترس آنها با صحبت با بیماران همسانی که بهبود پیدا کرده‌اند، ترس آنها کاهش می یابد.
◊ تاکنون صحبت درباره تاثیر روان بر جسم بود حال عکس آن نیز مطرح است که بیماری های جسمی تا چه اندازه سبب اختلال های روانی می شود؟
◊ با توجه به خصوصیت شخصیتی افراد و مبانی اعتقادی و نوع روحیه افراد نسبت به مشکلات و برخورد با بیماری ها متفاوت می باشند، تغییر در طرز تفکر و شرکت در مسایل اجتماعی و نوع دوستی می تواند در حفظ روحیه و سلامت روان در مقابل بیماری های جسمی موثر باشد. اما آنچه مسلم است تاثیر بیماری جسمی بر کودکان می باشد که باید با روش های مناسب رفتاری از جانب والدین مواجه شوند. در کودک بیمار امکان انکای بیش از حد و تغییر شکل نیافته به مادر و ترس از جدایی وجود دارد که در این صورت با گوشه گیری یا انزوا از اجتماع و با پرخاشگری را از خود نشان می دهد. در این موارد روش های تربیتی والدین و اطرفیان در سلامت روان موثر می باشد و در صورت آگاهی نداشتن به روش های تربیتی و یا در برخورد با کودک با مشکلی مواجه شدند می توانند با متخصص و کارشناسان در این زمینه مشورت کنند.
◊ عکس العمل و برخورد خانواده با بیمارانی که مبتلا به بیماری مهلکی که درمان ندارند می باشند، چگونه باید باشد؟
◊ اثرات هر بیماری مهلکی بر بیمار و خانواده و هر دو فراگیر است. امکان دارد فشار و اضطرابی که بیمار متحمل می شود، فوق العاده زیاد باشد و محدودیت های ناشی از بیماری اغلب مانع از سلامت روانی شود. برای مثال ممکن است تماس با اطرفیان محدود شود و ممکن است همه خانواده دچار اضطراب فراوانی شوند. در خلال این دوره که از نظر عاطفی ناخوشایند است روند عادی زندگی باید تغییر کند.در تحقیقاتی که بر روی بیماران سرطان خون انجام شد رانشناسان سعی کردند ذهن بیماران را به دو چیز متمرکز کنند: اول حفظ کیفیت زندگی و دوم آمادگی برای مرگ با روش ها و تکنیک های مختلف رانشناسی. آنها سعی کردند افکار و رفتار بیماران را به سمت این دو مطلب سوق دهند. بعد از گذشت دو سال از این تحقیقات بسیاری از بیماران مبتلا که شانس زندگی در کوتاه مدت را هم نداشتند، اکنون زنده بودند.
◊ در آخر اگر فکر می کنید صحبتی مانده است و لازم است در مورد آن اشاره کنید بفرمایید؟
مفوله تشخیص عوامل روانی موثر در بیماری جسمی بسیار گسترده می باشد و از گذشته محققان روی تاثیر روان بر جسم کاروش کردند و تاکنون نیز ادامه دار و آنچه گفته شد فقط اشاره ای برای شناخت و تفنگری برای مخاطبان می باشد در جهت تشخیص و درمان بیماری های روانی و جسمی که باید در این زمینه به متخصص مراجعه شود تا درمان دقیق و مفید حاصل شود.

#### پرخاشگری در کودگان

نویسنده:لهام آرمان

منبع:زوزنامه ایران

هنوز کلاس زبان شروع نشده بود. «پدرام» و «وحیده» هشت ساله، داشتند با هم حرف می زدند که یک مرثیه «پدرام» با کیف محکم بر سر وحید کوبیده، جرقه دعوا زده شد. کلاس به هم ریخت. مدیر آموزشگاه آزاد زبان بچه ها را به سالن برد و زنگ زد تا والدین شان بیایند و تکلیف این دو کوچولوی شر و شیطان را روشن کنند. پدر و مادرها آمدند اما چشمان روز بد نبینند، چون وقتی چشم پدر پدرام و وحید به هم افتاد دعوای بزرگ تری راه افتاد... مدیر که اوضاع را بدتر دید زنگ زد تا مأموران کلتری بیایند و این جوری بود که دعوای بچه ها بزرگ و بزرگ تر شد...

جنگ بچه ها

جنگ و جدال میان کودکان موضوع جدیدی نیست. اگر در خیابان ها و هنگام تعطیلی مدارس پسران دانش آموز را به دقت زیر نظر بگیریند چند نفر را پیدا می کنید که معرکه گرفته و در حال بزن بزن هستند!اما جدال در کودگان نه تنها در میان پسر بچه ها بلکه در میان عده ای از دختران خردسال و نوجوان هم دیده می شود.از طرف دیگر چنانچه ناسازگاری میان کودکان شدت بگیرد می تواند خطر آفرین باشد.

کودکان و ارتباطات

بیشتر والدین در برقراری ارتباط درست با کودکشان دچار ضعف های فراوانی هستند.

دکتر نسترن خواجه نوری دکتری ارتباطات در این باره می گوید:
اهمه پدران و مادران بعد از بچه دار شدن دلشان می خواهد بهترین ها را به فرزند خود بیاورند.

بنا بر این سدام عباراتی مانند «خوب و مؤذب باش، خیسب ناش، عروسکع هایت را به دوستهایت هم بده...» را در ذهن کودکان ثبت می کنند.

با این حساب خصوصیات گذاشت، ایثار، دست و دل بازی، صبر و ... در ذهن کودکان تقویت می شود. آنها با تکرار این واژه ها دنیا را آرمانی تصور می کنند، در حالی که با ورود به اجتماع بزرگ تر از خانواده (مدرسه، کلاس درس و ...) می بینند همه اینقدر خوب و مهربان نیستند. از همین رو بچه ها سرگردان شده و نمی دانند چگونه باید از حق خود دفاع کنند.»

خواجه نوری تأکید می کند:
بولدین باید کودکان خود را با انواع خطرها و تهدیدها و چگونگی برخورد با آن آماده کنند. به این تربیت بچه ها با قدرت «نه گفتن» می توانند در برابر موقعیت های خاص به درستی از خود دفاع کنند.»

پرخاشگری در کودگان

بسیاری از والدین علاوه بر ناآگاهی از چگونگی برقراری ارتباط با فرزندان خود از عوامل منجر به پرخاشگری نیز آگاهی ندارند. دکتر کامبیز کوشکاری روانشناس در این باره معتقد است:
«پرخاشگری انسان ها در سنین پایین از آسیب های روانی، پرورده افسردگی، نشان دارد.

چنانچه والدین نسبت به پرخاشگری کودکان خود بی تفاوت باشند این معضل در روح فرزندان ماسک می خورد (پنهان می شود)

و عوارض خود را در بزرگسالی نشان می دهد.

در سنین **?? تا ۷۷** سالگی پرخاشگری افراد به لوج و حالت های اختلال شخصیت، احساس ناکامی و محرومیت و اختلال سلوکی می رسد.

کامکاری با استناد به تحقیقی که با همکاری وزارت کشور و در استان تهران انجام شده می افزاید:
«تتها فقر و ناکامی ها نمی تواند افراد را پرخاشگر کند،چون در بسیاری از کلاشهرها والدین و جامعه به تشویق افراد پرخاشگر می پردازند و برخورد نشدن با این امر موجب تشدید آن می شود»

این دکتر روانشناس ادامه می دهد:
«پرخاشگری علاوه بر مشکلات فردی و خانوادگی مسائل اجتماعی را نیز به دنبال دارد.

بنابراین عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و خانوادگی فرزندان بسز رشد جامعه پرخاشگر را هموار می کند.»

وی پرخاشگری را دارای شاخه های مختلفی می داند و از پرخاشگری اوسله ای، کودکان به عنوان مهم ترین معضل والدین نام می برد.

کامکاری می گوید:
«استفاده درست از شیوه های میدانی و جریمه در هنگام درخواست های متعدد کودکان برای به دست آوردن اجسام مختلف مؤثر است.

به این ترتیب که اگر کودک برای به دست آوردن مثلاً یک اسباب بازی اصرار کرد والدین باید در مقابل خواسته او بی تفاوت باشند و در صورت ندادم اصرار یک سری از امتیازها را از کودک بگیرند. این رفتار موجب می شود درخواست های کودکان به حد متعادل برسد.

این روانشناس، پرخاشگری های مستمر را در کودکان نشانه بیماری هایی مانند «بیش فعالی» و یا صرع می داند و به والدین تأکید دارد به دنبال ریشه یابی عطل آن باشند.

از طرفی دیگر دکتر خواجه نوری یاددادن اعصاب به نفس را در کاهش پرخاشگری کودکان مؤثر می داند.

دکترای ارتباطات و استادپایر دانشگاه آزاد تهران مرکزی می گوید:
گاه دخالت های بی مورد والدین در حریم خصوصی فرزندان پرخاشگری را در آنان افزایش می دهد.

به عنوان نمونه والدین همیشه سعی دارند بچه ها را پاکیزه نگه دارند، این درحالی است که کودکان در سنین خاصی تمایل دارند از انگشت های خود برای غذاخوردن و کثیف کردن اطراف استفاده کنند. از همین روست که بچه ها غذاهای آسان (**fast food**) را بسیار دوست دارند.

در این شرایط مادران می توانند به جای بند و اتداز محیط کوچک و امنی از آسپزهخانه و یا هر قسمت دیگری از خانه را به کودکان اختصاص دهند تا بچه بتوانند بدون وسواس، آزاد و خیلی راحت از دست های خود استفاده و بازی کند.

با این شیوه کودک هم کار مورد علاقه اش را انجام می دهد و هم می داند، که در بخش دیگری مانند اتاق خواب حق غذاخوردن با انگشت و کثیف کردن محیط را ندارد.

جلوگیری از ذاتی شدن پرخاشگری

اما دکتر محمدرضا شمس انصاری متخصص اعصاب و روان سن زیر **7** سال تا **7** سالگی را زمان شکل گیری پرخاشگری می داند. انصاری ادامه می دهد:
«پیشگیری از پرخاشگری از ذاتی شدن آن جلوگیری می کند.»

متخصص اعصاب روان، پرخاشگری کودکان را در دو دسته فیزیکی و کلامی و در شکل خشونت به خود (خودزنی) و خشونت به اشیا تقسیم می کند.

شمس انصاری ادامه می دهد:
«معمولاً فرزندان نسبت به تربیت مقاومت نشان می دهند و در این باره باید به بزرگترها آموزش داده شود مقابله جویی و مخالفت با کودکان بلع بازی آنها را تقویت می کند.

پرخاشگری های دوران کودکی عصبانیت های بعدی و احساس ناامنی را در بچه ها افزایش می دهد.

تأثیر بازی ها و فیلم های خشن در پرخاشگری

دکتر کامکاری، دکتر انصاری و دکتر خواجه نوری به اتفاق بازی های رایانه ای خشن و فیلم ها و سریال های تلویزیونی را عاملی برای برهم زنده آراش خیال کودکان می دانند.

آنها معتقدند خشونت های این چنینی و آنچه کودکان در دعوای کوچک و خیابانی می بیند ایجاد رفتارهای پرخطر را در این افراد تشدید می کند.

رفتار والدین و تأثیر آن بر کودکان

این کارشناس می گویند:
«دعوها و بدرفتاری والدین زمینه ساز خشونت در فرزندان و بدرفتار شدن آنان در بزرگسالی می شود. دکتر شمس انصاری تصریح می کند:
ای توجهی والدین به رفتارهای پرخاشگرانه کودکان موجب کم نمرکزی آنان می شود. به این ترتیب بچه ها ناآرام شده و گویی حرف درگوشان فرو نمی رود. گویی کر هستند،ادام این روند در فرزندان احساس تحقیر به وجود می آورد و ناخواسته بر ادامه تحصیل آن ها تأثیر گذاشته و موجب فساداجتماعی شدنشان می شود.
اعتیاد و رفتارهای ناهنجار نیز ریشه در رفتارهای دوران کودکی دارد.»

گواهینامه زندگی بگیریم

تعدادی از خانواده ها هنوز در رفع مشکلات روحی فرزندانشان خود را نیازمند بند و اتداز حساسه ها و اقوام می داندند و مشاوره نگرفتن از متخصصان به این گونه مسائل دامن می زند. اما با تدبیری ژرف می توان بسیاری از مشکلات به ظاهر بزرگ مانند ناسازگاری و دعوی کودکان را نیز حل کرد.

پرخاشگری در کودکان

نویسنده:الهام آزمان

منبع:روزنامه ایران

هوز کلاس زبان شروع نشده بود. «پدرام» و «وحید» هشت ساله، داشتند با هم حرف می زدند که یک مرتبه «پدرام» با کیف محکم بر سر وحید کوبید، جرقه دعوا زده شد. کلاس به هم ریخت. مدیر آموزشگاه آزاد زبان بچه ها را به سالن برد و زنگ زد تا والدین شان بیایند و تکلیف این دو کوچولوی شر و شیطان را روشن کنند.بندر و مادرها آمدند اما چشمان روز بد نیند، چون وقتی چشم بندر پدرام وحید به هم افتاد دعوی بزرگ تری راه افتاد... مدیر که اوضاع را بدتر دید زنگ زد تا مأموران کلابتری بیایند و این جوری بود که دعوی بچه ها بزرگ و بزرگ تر شد... جلگ بچه ها جنگ و جدال میان کودکان موضوع جدیدی نیست. اگر در خیابان ها و هنگام تعطیلی مدارس پسران دانش آموز را به دقت زیر نظر بگیرید چند نفر را پیدا می کنید که معرکه گرفته و در حال یزن یزن هستند،اما جدال در کودکان نه تنها در میان سربچه ها بلکه در میان عده ای از دختران خردسال و نوجوان هم دیده می شود.از طرف دیگر چنانچه ناسازگاری میان کودکان شمدت بگیرد می تواند خطر آفرین باشد. کودکان و ارتباطات بیشتر والدین در برقراری ارتباط درست با کودکانشان دچار ضعف های فراوانی هستند.

دکتر نسترن خواجه نوری دکتری ارتباطات در این باره می گویند:
«همه پدران و مادران بعد از بچه دار شدن دلشان می خواهد بهترین ها را به فرزند خود بیاورند.

بنابراین مدام عبارتی مانند «خوب و مؤدب باش، خسیس نباش، عروصکت هایت را به دوستهایت هم بده...» را در ذهن کودک ثبت می کنند.

با این حساب خصوصیات گذشت، ایثار، دست و دل بازی، صبر و ... در ذهن کودکان تقویت می شود. آنها با تکرار این واژه ها دنیا را آرمانی تصور می کنند، در حالی که با ورود به اجتماع بزرگ تر از خانواده (مدرسه، کلاس درس و ...) می بینند همه ایفاد خوب و مهربان نیستند. از همین رو بچه ها سرگردان شده و نمی دانند چگونه باید از حق خود دفاع کنند. خواجه نوری تأکید می کند:
«والدین باید کودکان خود را با انواع خطرها و تهدیدها و چگونگی برخورد با آن آماده کنند. به این ترتیب بچه ها با قدرت «نه گفتن» می توانند در برابر موقعیت های خاص به درستی از خود دفاع کنند.»
پرخاشگری در کودکان بسیاری از والدین علاوه بر ناآگاهی از چگونگی برقراری ارتباط با فرزندان خود از عوامل منجر به پرخاشگری نیز آگاهی ندارند. دکتر کامبیز کامکاری روانشناس در این باره معتقد است:
«پرخاشگری انسان ها در سنین پایین از آسیب های روانی، بیرویه «فردگی» نشان دارد.

چنانچه والدین نسبت به پرخاشگری کودکان خود بی تفاوت باشند این معضل در روح فرزندان ماسک می خورد (پنهان می شود) و عوارض خود را در بزرگسالی نشان می دهد.

در سنین **?? تا ۷۷** سالگی پرخاشگری افراد به ابوج و حالت های اختلال شخصیت، احساس ناکامی و محرومیت و اختلال سلوکی می رسد.

کامکاری با استناد به تحقیقی که با همکاری وزارت کشور و در استان تهران انجام شده می افزاید:
«تتها فقر و ناکامی ها نمی تواند افراد را پرخاشگر کند،چون در بسیاری از کلاشهرها والدین و جامعه به تشویق افراد پرخاشگر می پردازند و برخورد نشدن با این امر موجب تشدید آن می شود»

این دکتر روانشناس ادامه می دهد:
«پرخاشگری علاوه بر مشکلات فردی و خانوادگی مسائل اجتماعی را نیز به دنبال دارد.

بنابراین عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و خانوادگی فرزندان بسز رشد جامعه پرخاشگر را هموار می کند.»

وی پرخاشگری را دارای شاخه های مختلفی می داند و از پرخاشگری اوسله ای، کودکان به عنوان مهم ترین معضل والدین نام می برد.

کامکاری می گوید:
«استفاده درست از شیوه های میدانی و جریمه در هنگام درخواست های متعدد کودکان برای به دست آوردن اجسام مختلف مؤثر است.

به این ترتیب که اگر کودک برای به دست آوردن مثلاً یک اسباب بازی اصرار کرد والدین باید در مقابل خواسته او بی تفاوت باشند و در صورت ندادم اصرار یک سری از امتیازها را از کودک بگیرند. این رفتار موجب می شود درخواست های کودکان به حد متعادل برسد.

این روانشناس، پرخاشگری های مستمر را در کودکان نشانه بیماری هایی مانند «بیش فعالی» و یا صرع می داند و به والدین تأکید دارد به دنبال ریشه یابی عطل آن باشند.

از طرفی دیگر دکتر خواجه نوری یاددادن اعصاب به نفس را در کاهش پرخاشگری کودکان مؤثر می داند.

دکترای ارتباطات و استادپایر دانشگاه آزاد تهران مرکزی می گوید:
گاه دخالت های بی مورد والدین در حریم خصوصی فرزندان پرخاشگری را در آنان افزایش می دهد.

به عنوان نمونه والدین همیشه سعی دارند بچه ها را پاکیزه نگه دارند، این درحالی است که کودکان در سنین خاصی تمایل دارند از انگشت های خود برای غذاخوردن و کثیف کردن اطراف استفاده کنند. از همین روست که بچه ها غذاهای آسان (**fast food**) را بسیار دوست دارند.



در این شرایط مادران می‌توانند به جای بند و اندرز محیط کوچک و امنی از آسایش‌خانه و یا هر قسمت دیگری از خانه را به کودکان اختصاص دهند تا بچه بتوانند بدون وسواس، آزاد و خیلی راحت از دست‌های خود استفاده و بازی کنند.
با این شیوه کودک کم‌کار مورد علاقه اش را انجام می‌دهد و مهم می‌داند که در بخش دیگری مانند اتاق خواب حق غفلت‌خوردن و انگشت و کنیفت کردن محیط را ندارد، جلوگیری از ذاتی شدن پرخاشگری اما دکتر محمدرضا شمس انصاری متخصص اعصاب و روان سن زیر ۷سال تا ۷سالگی را زمان شکل گیری پرخاشگری می‌داند.

انصاری ادامه می‌دهد: «بیشتری از پرخاشگری از ذاتی شدن آن جلوگیری می‌کند».

متخصص اعصاب روان، پرخاشگری کودکان را در دو دسته فیزیکی و کلامی و در شکل خشونت به خود (خودزنی) و خشونت به اشیا تقسیم می‌کند.

شمس انصاری ادامه می‌دهد: «معمولاً فرزندان نسبت به تربیت مقاومت نشان می‌دهند و در این باره باید به بزرگترها آموزش داده شود مقابله جویی و مخالفت با کودکان لچ بازی آنها را تقویت می‌کند.

پرخاشگری‌های دوران کودکی عصبانیت‌های بعدی و احساس ناامنی را در بچه‌ها افزایش می‌دهد.

تأثیر بازی‌ها و فیلم‌های خشن در پرخاشگری

دکتر کامکاری، دکتر انصاری و دکتر خواجه نوری به اتفاق بازی‌های رایانه‌ای خشن و فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی را عاملی برای پرهم زنده آرایش خیال کودکان می‌دانند.

آنها معتقدند خشونت‌های این چنینی و آنچه کودکان در دعواهای کوچک و خیابانی می‌بینند ایجاد رفتارهای پرخطر را در این افراد تشدید می‌کند. رفتار والدین و تأثیر آن بر کودکان
این کارشناسان می‌گویند: «دعواها و بدرفتاری والدین زمینه‌ساز خشونت در فرزندان و بدرفتار شدن آنان در بزرگسالی می‌شود. دکتر شمس انصاری تصریح می‌کند: «بی‌توجهی والدین به رفتارهای پرخاشگرانه کودکان موجب کم‌تحرکی آنان می‌شود. به این ترتیب بچه‌ها ناآرام شده و گویی حرف در گوششان فرو نمی‌رود. گویی کر هستند! ادامه این روند در فرزندان احساس تحقیر به وجود می‌آورد و ناخوسته بر ادامه تحصیل آن‌ها تأثیر گذاشته و موجب ضداجتماعی شدنشان می‌شود. اعضای و رفتارهای نامتعارف نیز ریشه در رفتارهای دوران کودکی دارد.»
گواهینامه زندگی‌نگیریم تعدادی از خانواده‌ها هنوز در دفع مشکلات روحی فرزندانشان خود را نیازمند پند و اندرز همسایه‌ها و اقوام می‌دانند و مشاوره گرفتن از متخصصان به این گونه مسائل دامن می‌زند، اما با تدبیری زرف می‌توان بسیاری از مشکلات به ظاهر بزرگ مانند ناسازگاری و دعوی کودکان را نیز حل کرد.

#### من می‌ترسم

کودکان از عوامل مختلفی مثل تاریکی، تنهایی، برخورد با افراد غریبه و… می‌ترسند. ترس از جمله مسائلی است که در رشد شخصیت کودک تأثیرگذار است. این نکته را باید مدنظر داشت که دست کم گرفتن و یا بیش از حد جدی قلمداد کردن ترس، هر دو اشتباه است بلکه روش صحیح، آشنا کردن کودک با عوامل ترس و نحوه غلبه بر آن است.بسیاری از والدین تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری را مسبب ترس فرزندانشان می‌دانند، در حالی که این وسایل از ارکان اصلی رشد کودک محسوب می‌شوند.در واقع ترس که غالباً با اضطراب نیز همراه است، در شکل گیری شخصیت کودک تأثیر مهمی دارد، نکته قابل تأمل در این باره، شناخت انگیزه‌های ترس توسط والدین و همراهی آنان با فرزندانشان است.

علل ترس در سنین مختلف

تا قبل از شش ماهگی، بعضی از نوزادان از صدای زنگ تلفن و یا میچاله کردن یک تکه کاغذ به شدت وحشت زده می‌شوند. در هشت ماهگی ترس از افراد غریبه را درک می‌کند و وقتی به سن یک سالگی می‌رسد، جدایی از والدین او را نگران و مضطرب می‌سازد. در فاصله سنی دو تا هفت سال، کودک از حیوانات، پدیده‌های طبیعی مثل رعد و برق و طوفان، موجودات خیالی مانند جادوگر، غول، هیولا، تاریکی و… می‌ترسد. با افزایش سن، دلهره‌ها نیز تغییر می‌کند. حالا دیگر فرزند شما از دیو و جادوگر نمی‌ترسد، بلکه درد تنهایی، بیماری، عدم احساس محبت دیگران و تصور اینکه فرزند خوبی برای خانواده نباشد، او را دچار نشویش و نگرانی می‌کند. ترس از مرگ نیز همیشه با کودکان همراه است.

با آغاز دوران بلوغ که مرحله جدیدی در زندگی محسوب می‌شود، دلوابسی‌ها نیز شکل دیگری به خود می‌گیرد. به عنوان مثال نوجوان از هر جهت خود را با دیگران مقایسه می‌کند و سولاشی از قبیل اینکه «آیا من هم مثل دیگران هستم یا نه؟» در ذهنش شکل می‌گیرد.علل ترس، مدت و راههای بروز آن و در همه بچه‌ها به یک شکل نیست؛ مهم آرایش بختیبدن به او در این دوران است.

آرامش، بهترین راه غلبه بر ترس

شرایط زندگی کودک اصلی ترین عامل سرکوبی ترس است. کودک باید احساس کند که اطرافیان او توانایی رویارویی با مسائل زندگی را دارند. خانواده‌ای که بیش از حد پشتیبان و نگران کودک هستند، خود به خود ترس را در وجود او نهادینه می‌کند. این بدان معنا نیست که ترس کودک کم اهمیت و یا نادیده گرفته شود.هیجان و دلهره، مفید و سازنده است و باید به کودک غلبه بر این احساسات را آموخت. بازی یکی از این روش‌هاست که کودک در طی آن با خیالی راحت و در اوج شادی و نشاط، مسائل مختلفی را تجربه می‌کند. خیال پردازی او را برای مواجهه با واقعات زندگی آماده می‌سازد. اهمیت خواندن داستان‌های تخیلی از آن جهت است که در این فضا، مسائل دنیایی حقیقی با زبانی ساده و واضح توضیح داده شده است و در قالب نمادها برای او روشنگر مفاهیم گوناگون هستند.

برای این که به کودکان کمک کنید تا بر ترسش غلبه کند، از او بخواهید تا علت ترس و احساسش در این باره را توضیح دهد. به حرفهایش گوش دهید و از ترس‌های دوران کودکی خود برایش تعریف کنید.برخلاف کودکان، نوجوانان به ندرت حاضر می‌شوند احساساتشان را شرح دهند. سردرد، سرگیجه، تهوع، دل درد و… علامت اضطراب در نوجوانان است.اگر مدت زمان زیادی است که فرزندان دچار ترس و نگرانی است، حتماً به روانشناس مراجعه کنید، زیرااگر این مشکل برطرف نشود در شخصیت فرد باقی مانده و به مرور زمان تشدید نیز می‌شود.

#### من می‌ترسم

کودکان از عوامل مختلفی مثل تاریکی، تنهایی، برخورد با افراد غریبه و… می‌ترسند. ترس از جمله مسائلی است که در رشد شخصیت کودک تأثیرگذار است. این نکته را باید مدنظر داشت که دست کم گرفتن و یا بیش از حد جدی قلمداد کردن ترس، هر دو اشتباه است بلکه روش صحیح، آشنا کردن کودک با عوامل ترس و نحوه غلبه بر آن است.بسیاری از والدین تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری را مسبب ترس فرزندانشان می‌دانند، در حالی که این وسایل از ارکان اصلی رشد کودک محسوب می‌شوند.در واقع ترس که غالباً با اضطراب نیز همراه است، در شکل گیری شخصیت کودک تأثیر مهمی دارد، نکته قابل تأمل در این باره، شناخت انگیزه‌های ترس توسط والدین و همراهی آنان با فرزندانشان است. علل ترس در سنین مختلف تا قبل از شش ماهگی، بعضی از نوزادان از صدای زنگ تلفن و یا میچاله کردن یک تکه کاغذ به شدت وحشت زده می‌شوند. در هشت ماهگی ترس از افراد غریبه را درک می‌کند و وقتی به سن یک سالگی می‌رسد، جدایی از والدین او را نگران و مضطرب می‌سازد. در فاصله سنی دو تا هفت سال، کودک از حیوانات، پدیده‌های طبیعی مثل رعد و برق و طوفان، موجودات خیالی مانند جادو گر، غول، هیولا، تاریکی و… می‌ترسد. با افزایش سن، دلهره‌ها نیز تغییر می‌کند. حالا دیگر فرزند شما از دیو و جادوگر نمی‌ترسد، بلکه درد تنهایی، بیماری، عدم احساس محبت دیگران و تصور اینکه فرزند خوبی برای خانواده نباشد، او را دچار نشویش و نگرانی می‌کند. ترس از مرگ نیز همیشه با کودکان همراه است.

با آغاز دوران بلوغ که مرحله جدیدی در زندگی محسوب می‌شود، دلوابسی‌ها نیز شکل دیگری به خود می‌گیرد. به عنوان مثال نوجوان از هر جهت خود را با دیگران مقایسه می‌کند و سولاشی از قبیل اینکه «آیا من هم مثل دیگران هستم یا نه؟» در ذهنش شکل می‌گیرد.علل ترس، مدت و راههای بروز آن و در همه بچه‌ها به یک شکل نیست؛ مهم آرایش بختیبدن به او در این دوران است. آرامش، بهترین راه غلبه بر ترس شرایط زندگی کودک اصلی ترین عامل سرکوبی ترس است. کودک باید احساس کند که اطرافیان او توانایی رویارویی با مسائل زندگی را دارند. خانواده‌ای که بیش از حد پشتیبان و نگران کودک هستند، خود به خود ترس را در وجود او نهادینه می‌کند. این بدان معنا نیست که ترس کودک کم اهمیت و یا نادیده گرفته شود.هیجان و دلهره، مفید و سازنده است و باید به کودک غلبه بر این احساسات را آموخت. بازی یکی از این روش‌هاست که کودک در طی آن با خیالی راحت و در اوج شادی و نشاط، مسائل مختلفی را تجربه می‌کند. خیال پردازی او را برای مواجهه با واقعات زندگی آماده می‌سازد. اهمیت خواندن داستان‌های تخیلی از آن جهت است که در این فضا، مسائل دنیای حقیقی با زبانی ساده و واضح توضیح داده شده است و در قالب نمادها برای او روشنگر مفاهیم گوناگون هستند.

برای این که به کودکان کمک کنید تا بر ترسش غلبه کند، از او بخواهید تا علت ترس و احساسش در این باره را توضیح دهد. به حرفهایش گوش دهید و از ترس‌های دوران کودکی خود برایش تعریف کنید.برخلاف کودکان، نوجوانان به ندرت حاضر می‌شوند احساساتشان را شرح دهند. سردرد، سرگیجه، تهوع، دل درد و… علامت اضطراب در نوجوانان است.اگر مدت زمان زیادی است که فرزندان دچار ترس و نگرانی است، حتماً به روانشناس مراجعه کنید، زیرااگر این مشکل برطرف نشود در شخصیت فرد باقی مانده و به مرور زمان تشدید نیز می‌شود.

#### تحلیلی روانشناختی بر اختلالات اضطرابی

منبع:روزنامه قدس

همه انسانها اضطراب را در زندگی خود داشته‌اند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدید کننده و تنش زا مضطرب می‌شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در عیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و پرانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوابسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تیش قلب، تعریق، سردرد و… همراه است. بررسیها نشان می‌دهد که اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی مره و جوانان کمتر است و در زنان، افراد کم درآمد و سالمندان بیشتر شایع می‌باشد.

علایم اضطراب

– عصبی بودن، آرام و فرار نداشتن

– تنش

– احساس خستگی

– سرگیجه

– تکرر ادرار

– تپش قلب

– بی حالی

– تنگی نفس

– تعریق

– لرزش

– نگرانی و دلهره

– بی خوابی

– اشکال در تمرکز حواس

– گوش به زنگ بودن

بسیاری از کودکان هنگام فرارگیری در وضعیت جدید مثل روبه رو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به طور خجالت آوری به مادر و پدرو افراد قایل و یا وابسگنان به اصطلاح «آویزان» می شوند. معمولاً والدین می توانند آنان را تشویق به خروج از «مطقه امن» بکنند. هر چنده بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و نمی پذیرند. به منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت، به طوری که آنها احساس اعتماد به نفس کافی برای مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می آید،کسب کنند.
بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد می کنند؛مثل روز رفتن به مدرسه و متنا این اضطراب در کودکان ناشناخته می باشد. اغلب ترکیبی از یکد ترس ناشناخته و نداشتن کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت، زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می دهد. بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدایی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دوده‌های پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایتها بروز می کند.
شایعترین اختلالا اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

– اضطراب جدایی

– اضطراب امتحان

– ترس از مدرسه

– اضطراب اجسامی

عوامل مؤثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن

سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیر منطقی نوجوانان اضطرابی است که از عوامل گوناگون ناشی می شود: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ بخصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ بخصوص در دخترها، ترس و احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیر منطقی بودن، نداشتن مهارتهای لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش.

نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی

تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج به ناپدید عت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زودرسی و دیررسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، ناآگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به موقع است. والدین باید قبل از پیدایش علائم ثانویه بلوغ، فرد را به طور مناسب و با مراعات شؤون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل مؤثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار روانی آن، یگذازند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوان بدهند که سؤالات، افکار، احساسات و احساسات نگرانیهای خود را صادقانه مطرح و جویانهی مناسب دریافت کند و نباید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سؤالات خود به کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه کنند؛ چون دچار انحراف و اضطراب می شوند. در مواردی که نوجوان نمی تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و متعهد مادرمه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه کتابهای مناسب و بخشهای مفید، زمینه به دست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند.

رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان

نتایج پژوهشی نشان داده است که نامنی، وابستگی شدید و نامسلم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارتهای لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده ها و بخصوص عدم پذیرش ارزشها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می شود. برای اینکه نوجوانی که تجربه های ذکر شده را نداشته است، دچار اضطراب شدید نشود و با اضطراب او ادامه پیدا نکند، اقدامات زیر مفید است:

– والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند؛ زیرا این یکت نیاز طبیعی است که بخواند مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.

– والدین یا نوجوان در مورد گرایش دوست تواقف نمایند تا نوجوان دچار تعارض نشود و پنهان کاری نیز نکند.

– باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبه رو شوند و در وقت مناسب، با گفتگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرتها کنند.

– باید والدین و مربیان برای دوستان نوجوان اعیان و احترام قایل باشند.

– والدین و مربیان باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن

یکی از عمومی ترین نیازهای نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می شود که دچار نامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی نامسلم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالی که می خواهد و می داند که باید مستقل شود، از استقلال نیز می ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی، والدین باید وضیعتی فراهم آورند، تا نوجوان یا به دست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرأت تجربه کردن، به تدریج درصدد کسب استقلال برآید. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، ناآگاهی از وضیعتی است که نوجوان به، از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوانان باید مسؤولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار مقیده کنند و تصمیم بگیرند، ولو اینکه اشتباه کنند.
نابیند نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد، بلکه باید به آنان این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنان می توانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در تیز نوجوانان به کسب استقلال، ناهنجاری فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت آمیز کرد؛ زیرا گاهی باعث دلردی، احساس نا امنی و اضطراب می شود.

رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه

یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان مخالفت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه به صورت پرخاشگری کلامی یا غیر کلامی بروز می کند. ناتوانی در کنترل رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. به طور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناکامی و سختیها، ارضای صحیح نیازهای کودک، ایجاد امنیت روانی و به وجود آوردن الگوهای رفتار مناسب می تواند در پیشگیری رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد. اگر این اقدامات به موقع انجام نشود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پرخاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه رو شود. توصیه های زیر در این زمینه مفید است:

– والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امر و نهی های زیاد، بی مورد و غیر اصولی خودداری کنند.

– از ایجاد ممنوعیت و محدودیتهای بی مورد که معیار یا نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است، خودداری کرد.

– با تقویت روحیه نوجوان بخصوص نیکه بر مهارتها و تواناییهای مثبت او، باید روشهای مناسب مواجهه با ناکامی را به او آموخت. – به نوجوان باید آموخت که در مقابله با خشم به جای اینکه بدون تفکر خشمی کنترل نشده ابراز دارند، منطقی برخورد کنند و بدون توهین و تحقیر به دیگران ابراز وجود کنند و عواطف خود را بیان کنند.

– باید به او فهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود اوست.

– در برابر پرخاشگری نوجوان نباید از تنبیه یا تحقیر استفاده کرد؛ زیرا این رفتارها خود باعث تشدید پرخاشگری می شوند. بهتر است به عمل پرخاشگرانه او پاسخ نداد، منتها باید به نوجوان فهماند که بی انتهای ظاهری به پرخاشگری او حمل بر تأیید یا قبول آن نیست.

اضطراب انواع مختلف و متنوعی دارد که هر فردی ممکن است به یک یا چند نوع از این اختلالها مبتلا باشد:

اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر

ترکیبی از علائم زیر در این اختلال وجود دارد:

تپش قلب، تنگی نفس، اسهال، بی اشتها، سستی، سرگیجه، تعریق، بی خوابی، تکرر ادرار، لرزش، نداشتن آرامش، مرطوب بودن کف دست، احساس گرفتگی گلو، نگرانی نسبت به آینده، گوش به زنگ بودن نسبت به محیط.

در اضطراب فراگیر خطر واقعی وجود ندارد.

اختلال هراس

این افراد دچار حملات اضطرابی پیش بینی نشده ای می شوند که ممکن است ظرف چند ثانیه تا چند ساعت و حتی چند روز نوسان کند. مبتلایان به این اختلال می ترسند مبدا بعیرند، دیوانه شوند یا بی اختیار دست به کارهایی بزنند و با علائم روانی حسی غیرمعمول نشان دهند.

اضطراب فراگیر

ترسهای اختصاصی یا ساده شایعترین نوع ترس است. در خانمها بیشتر وجود دارد. یک نوع ترس غیرمنطقی است که طی آن فرد از مواجهه با اشیاء، فعالیتها و موقعیتهای خاص همچون ترس از حیوانات، طوفان، بلندی، جراثیم، خون و مرگ اجتناب می کند. در این موارد خود فرد متوجه الیاطی و غیرمنطقی بودن ترس خویش است.

ترس از سگانهای باز

افراد مبتلا به این اختلال از وارد شدن به موقعیتهای ناآشنا هراس متلاً از رفتن به فضای باز، مسافرت و حضور در ازدحام امتناع می کنند. این افراد از ترک کردن محیط منزل ترس شدید هستند. این اختلال در نوجوانی شروع می شود و معمولاً این افراد تجربه اضطراب جدایی را در دوران کودکی داشته اند.

ترسهای اجسامی

این نوع ترس از اواخر دوران کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می‌شود. این افراد در مواجهه با دیگران احساس شرمساری می‌کنند، نگران هستند که دستها و صدایشان لرزد و سرخ نشود. معمولاً از صحبت کردن و غذا خوردن در حضور جمع، ایراز وجود کردن، انتقاد کردن، اظهارنظر کردن و اشتباه کردن می‌ترسند.

اختلال وسواس

عبارت است از وسواس شدن افکار یا اعمال غیر ارادی، تکراری و غیرمنطقی که فرد برخلاف میل خود آن را تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری، وسواس عملی و یا وسواس فکری و عملی تأوم یا هم باشد.

در وسواس فکری، فرد نمی‌تواند فکری را از ذهنش خارج کند (مثل افکار پرخاشگری یا جنسی)، یعنی فکر، عقیده، احساس مزاحم و تکرار شونده وجود دارد.

در وسواس عملی، فرد برای اجراء تکراری عملی خاص یا سلسله‌اعمالی خاص احساس اجبار می‌کند. مثل شستن مکرر دستها، فکر وسواسی، موجب افزایش اضطراب شخص می‌گردد درحالی‌که عمل وسواس اضطراب شخص را کاهش می‌دهد.

اختلال استرس پس از سانحه

این اختلال قبلاً «سندرم موج انتقاره» نامیده می‌شد. معمولاً یا یک استرس شدید هیجانی که شدت آن می‌تواند برای هرکس آسیب‌رسان باشد همراه است؛ از قبیل جنگ، بلا یا سوانح طبیعی مانند زلزله، مورد حمله یا تجاوز به عنف واقع شدن و تصادفهای شدید.

اضطراب

اضطراب می‌تواند ناشی از یک وضعیت روحیه اجتماعی، فیزیکی، زیست‌شناختی، اختلالها طبی، آثار جانبی داروها و یا ترکیبی از این موارد باشد. هنر یک پزشک در این است که اضطراب شما را در مجموعه‌ای از این عوامل تشخیص و راهنمایی کند.

عوامل روانی-اجتماعی اضطراب

- جانمایی درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه

- ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبادلات بازرگانی

- احساس جدایی یا طرد شدن

- احساس فقدان یا از دست دادن حمایتهای عاطفی مثل مرگ همسر، تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل:

- حوادث طبیعی مثل زلزله

- استرس ناشی از یک بیماری طبی

- استرس ناشی از داروها

- استرس ناشی از مصرف مواد مخدر مثل کوکائین

یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین

افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و افراف آمیز در مورد خطرات موجود در موقعیتهای مثل اضطراب امتحان که همراه با افکار و عقاید غلط‌آمیز می‌باشد.

عوامل جسمانی و زیست‌شناختی اضطراب

زیتیکه اضطراب اغلب از زمان کودکی و طفولیت شروع می‌شود. بنابراین تشخیص‌علامیم زود هنگام این اختلالها از اهمیت خاص کلینیکی برخوردار است. مطالعات در این زمینه روی دو قله‌هایی که پدر و مادر مضطرب داشتند شروع شده و ثابت شده است که اختلالها اضطرابی بشدت در فرزندان دوقلوی والدین مضطرب، حتی آنان که در محیطهای مختلف بزرگ شده‌اند، بیشتر است. در این زمینه ژنهای مخصوصی که واسطه های شیمیایی مجزایی را تولید می‌کنند، شناخته شده است؛ مانند فعل و انفعالات شیمیایی مغز.

علل طبی و آثار داروها

انواع و اقسام بیماریهای طبی می‌توانند عللایمی شبه عللایم اختلالهای اضطرابی ایجاد کنند. آثار مصرف داروهای روانگردان و مواد مخدر پرکاری تیروئید، کم کاری تیروئید و کمبود ویتامین ب۱۲ وجود غده ای در غده فوق کلیوی به نام فوکروموستیوم، هورمون اینترنن تولید می‌کنند که می‌تواند موجب عللایم اضطرابی به صورت حمله ای شود.

- برخی شایعه های مغزی عللایمی ایجاد می‌کنند که شبه عللایم اختلال وسواس عملی است.

بی‌نظمیهای قلبی عللایم جسمی اختلال هراس (پانیک) را ایجاد می‌کنند. کمبود قند خون (هیپوگلیسمی) می‌تواند عللایمی شبه عللایم اختلال اضطرابی تولید کند و بسیاری موارد دیگر.

تحلیلی روانشناختی بر اختلالات اضطرابی

منبع:روزنامه قدس

همه انسانها اضطراب را در زندگی خود داشته‌اند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدیدکننده و تنش‌زا مضطرب می‌شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درم‌اندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلبااستی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و… همراه است. بررسیها نشان می‌دهد که اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی برده و جوانان کمتر است و در زنان افراد کم درآمد و سالمندان بیشتر شایع می‌باشد. عللایم اضطراب – عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن

- تنش

- احساس خستگی

- سرگیجه

- تکرر ادرار

- تپش قلب

- بی‌حالی

- تنگی نفس

- تعریق

- لرزش

- نگرانی و دلهره

- بی‌خوابی

- آشغال در تشرکز حواس

- گوش به زنگ بودن

بسیاری از کودکان هنگام فرارگیری در وضعیت جدید مثل رویه رو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به طور خجالت‌آوری به مادر و پدر، افراد فامیل و یا وابستگان به اصطلاح «آزبان» می‌شوند. معمولاً والدین می‌توانند آنان را تشویق به خروج از منطقه امن بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و نمی‌پذیرند. به منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت، به طوری‌که آنها احساس اعتماد به نفس کافی برای مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می‌آید، کسب کنند. بسیاری از والدین از این احساس کودکانان آگاه نیستند تا روزی‌که آنان به مشکلی برخورد می‌کنند؛ مثل روز رفتن به مدرسه و منشا این اضطراب در کودکان ناشناخته می‌باشد. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و نداشتن کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت، زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می‌دهد. بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدایی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می‌تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایتها بروز می‌کند. شایعترین اختلالها اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- اضطراب جدایی

- اضطراب امتحان

- ترس از مدرسه

- اضطراب اجتماعی عوامل مؤثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن
سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیر منطقی نوجوانان اضطرابی است که از عوامل گوناگون ناشی می‌شود: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ بخصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ بخصوص در دخترها، ترس و احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیر منطقی بودن، نداشتن مهارتهای لازم برای زندگی، نتمایلات جنسی و آشننگی در نقل. نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج می‌پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زودرسی و دیررسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، ناآگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به موقع است. والدین باید قبل از پیدایش عللایم ثانویه بلوغ، فرد را به طور مناسب و با مراعات شؤون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل مؤثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار و آن، یگذازند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوان بدهند که سؤالات، افکار، احساسات و احساساً نگرانیهای خود را صادقانه مطرح و جرایه‌های مناسب دریافت کنند و نیاید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سؤالات خود به کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه کنند؛ چون دچار انحراف و اضطراب می‌شوند. در مواردی که نوجوان نمی‌تواند مسائلی را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و معتمد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه کتبهای مناسب و بجهلای مفید، زمینه به دست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند. رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان تابع روشنی نشان داده است که ناشی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارتهای لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده‌ها و بخصوص عدم پذیرش ارزشها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می‌شود. برای اینکه نوجوانی که تجربه‌های ذکر شده را نداشته است، دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند، اقدامات زیر مفید است:

- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند؛ زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.

– والدین یا نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا نوجوان دچار تعارضی نشود و پنهان کاری نیز نکند.

– باید سعی کنند به طور منطقی یا نوجوان روبه رو شوند و در وقت مناسب، با گفتگویی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرتها کنند.

– باید والدین و مریمان برای دوستان نوجوان اعیان و احترام قایل باشند.

– والدین و مریمان باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند. رویاوری یا اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن یکی از عمومی ترین نيازهای نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی نامالم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می کند. از جمله جلالی که در زمینه مستقل شدن دیده می شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالی که می خواهد، و می داند که باید مستقل شود، از استقلال نیز می ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی، والدین باید وضیعتی فراهم آورند تا نوجوان با به دست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرأت تجربه کردن، به تدریج درصد کسب استقلال فرآید. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، ناآگاهی از وضیعتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوانان باید مسؤلیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کنند و تصمیم بگیرند، ولو اینکه اشتباه کنند. نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد، بلکه باید به آنان این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنان می توانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال، تفاوتهای فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملات آمیز کرد؛ زیرا گاهی باعث دلسردهی، احساس نا امانی و اضطراب می شود. رویاوری یا اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان محالقت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه به صورت پرخاشگری کلامی یا غیر کلامی بروز می کند. نااوانی در کنترل رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. به طور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناامنی و سختیها، ارضای صحیح نیازهای کودک، ایجاد امنیت روانی و به وجود آوردن الگوهای رفتار مناسب می تواند در پیشگیری رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد. اگر این اقدامات به موقع انجام شود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پرخاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه رو شود. توصیه های زیر در این زمینه مفید است:

– والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امر و نهی های زیادی بی مورد و غیر اصولی خودداری کنند.

– از ایجاد ممنوعیت و محدودیتهای بی مورد که معیار یا نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است، خودداری کرد.

– با تقویت روحیه نوجوان بخصوص تکیه بر مهارتها و تواناییهای مثبت او، باید روشهای مناسب مواجهه با ناامنی را به او آموخت.

– به نوجوان باید آموخت که در مقابله با خشم به جای اینکه بدون تفکر خشمی کنترل نشده ابراز دارند، منطقی برخورد کنند و بدون توهین و تحقیر به دیگران ابراز وجود کنند و عواطف خود را بیان کنند

– باید به او فهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود اوست.

– در برابر پرخاشگری نوجوان نباید از تنبیه یا تحقیر استفاده کرد؛ زیرا این رفتارها خود باعث تشدید پرخاشگری می شوند. بهتر است به عمل پرخاشگرانه او پاسخ نداد، منتها باید به نوجوان فهماند که بی اعتنایی ظاهری به پرخاشگری او حمل بر تأیید یا قبول آن نیست.

اضطراب انواع مختلف و متنوعی دارد که هر فردی ممکن است به یک یا چند نوع از این اختلالات مبتلا باشد:
اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر
ترکیبی از علایم زیر در این اختلال وجود دارد:

تیش قلب، تنگی نفس، اسهال، بی اشتها،ی، سستی، سرگیجه، تعریق، بی خوابی، تکرر ادرار، لرزش، نداشتن آرامش، مرطوب بودن کف دست، احساس گرفتگی گلو، گنگی نسبت به آینده، گوش به زنگ بودن نسبت به محیط.

در اضطراب فراگیر خطر واقعی وجود ندارد. اختلال هراس این افراد دچار حملات اضطرابی پیش بینی نشده ای می شوند که ممکن است ظرف چند ثانیه تا چند ساعت و حتی چند روز نوسان کند. مبتلایان به این اختلال می ترسند مبادا بمریزند، دیوانه شوند یا بی اختیار دست به کارهای بترسند و یا علایم روانی حسی غیرمعمول نشان دهند. اضطراب فراگیر ترسهای اختصاصی یا ساده شایعترین نوع ترس است. در خانمها بیشتر وجود دارد. یک نوع ترس غیرمنطقی است که طی آن فرد از مواجهه با اشیاء فعلیها و موقعیتهای خاص همچون ترس از حیوانات، طوفان، بلندی، جراثیم، خون و مرگ اجتناب می کند. در این موارد خود فرد متوجه افزایش و غیرمنطقی بودن ترس خویش است. ترس از مکانهای باز افراد مبتلا به این اختلال از وارد شدن به موقعیتهای ناآشنا هراس دارنده متلاً از رفتن به فضای باز، مسافرت و حضور در ازدحام امتناع می کنند. این افراد از ترک کردن محیط منزل دچار ترس شدید هستند. این اختلال در نوجوانی شروع می شود و معمولاً این افراد تجربه اضطراب جدایی را در دوران کودکی داشته اند. ترسهای اجتماعی این نوع ترس از اواخر دوران کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می شود. این افراد در مواجهه با دیگران احساس شرمساری می کنند، نگران هستند، که دستها و صدایشان لرزد و سرخ نشود. معمولاً از صحبت کردن و غذا خوردن در حضور جمع، ابراز وجود کردن، انتقاد کردن، اظهار نظر کردن و اشتباه کردن می ترسند. اختلال وسواس عیارت است از وسواس شدن افکار یا اعمال غیر ارادی، تکراری و غیرمنطقی که فرد برخلاف میل خود آن را تکرار می کند. این بیماری می تواند به صورت وسواس فکری، وسواس عملی و یا وسواس فکری و عملی توأم با هم باشد.

در وسواس فکری، فرد نمی تواند فکری را از ذهنش خارج کند (مثل افکار پرخاشگری یا جنسی)، یعنی یک فکر، عقیده، احساس مزاحم و تکرار شونده وجود دارد.

در وسواس عملی، فرد برای اجرای تکراری عملی خاصی یا سلسله اعمالی خاص احساس اجبار می کند مثل شستن مکرر دستها، فکر وسواسی موجب افزایش اضطراب شخص می گردد درحالی که عمل وسواس اضطراب شخص را کاهش می دهد. اختلال استرس پس از سانحه این اختلال قبلاً استندرم مزمن در انتخابه نامیده می شد. معمولاً یا یک استرس شدید هیجانی که شدت آن می تواند برای هر کس آسیب رسان باشد. همراه است؛ از قبیل جنگ، بلا یا سوانح طبیعی مانند زلزله، مورد حمله یا تجاوز به عنف واقع شدن و تصادفهای شدید. اضطراب اضطراب می تواند ناشی از یک وضعیت روحیه اجتماعی، فیزیکی، زیست شناختی، اختلالها طبی، آثار جانبی داروها و یا ترکیبی از این موارد باشد. هنر یک پزشک در این است که اضطراب شما را در مجموعه ای از این عوامل تشخیص و راهمناهی کند. عوامل روانی- اجتماعی اضطراب – حالتهای درونی فرد و الگوه های ناخود آگاه

– ناآرانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبدالات بازرگانی

– احساس جدایی یا طرد شدن

– احساس فقدان یا از دست دادن حمایتهای عاطفی مثل مرگ همسر، تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل:

– حوادث طبیعی مثل زلزله

– استرس ناشی از یک بیماری طبی

– استرس ناشی از داروها

– استرس ناشی از مصرف مواد مخدر مثل کوکائین یا دگری در منزل و محیط ملل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و افراق آمیز در مورد خطرات موجود در موقعیتهایی مثل اضطراب احتمالن که همراه با افکار و عقاید غلط آمیز می باشد. عوامل جسمانی و زیست شناختی
اضطراب ژنتیک اضطراب اغلب از زمان کودکی و طفولیت شروع می شود. بنابراین تشخیص علایم زود هنگام این اختلالها از اهمیت خاص کلینیکی برخوردار است. مطالعات در این زمینه روی دو قلوهای که پدر و مادر مضطرب داشتند شروع شده و ثابت شده است که اختلالها اضطرابی بشدت در فرزندان دوقلو و والدین مضطرب، حتی آنان که در محیطهای مختلف بزرگ شده اند، بیشتر است. در این زمینه ژنهای مخصوصی که واسطه های شیمیایی مجرای را تولید می کنند، شناخته شده است؛ مانند فعل و انفعالات شیمیایی مغز. علل طبی و آثار داروها انواع و اقسام بیماریهای طبی می توانند عللایمی شبیه عللایم اختلالهای اضطرابی ایجاد کنند. آثار مصرف داروهای روانگردان و مواد مخدر بر کارایی تریوتید، کم کاری تریوتید و کمبود ویتامین ب۱۲ وجود غده ای در غدهٔ فوق کلیوی به نام فئوکروموسیتوم، هورمون اینترفین تولید می کنند که می تواند موجب عللایم اضطرابی به صورت حمله ای شود.

– برخی ضایعه های مزئی عللایم ایجاد می کنند که شبیه عللایم اختلال وسواس عملی است.

بی نظمیهای قلبی عللایم جسمی اختلال هراس (پانیک) را ایجاد می کند. کمبود قند خون (هیپوگلیسمی) می تواند عللایمی شبیه عللایم اختلال اضطرابی تولید کند و بسیاری موارد دیگر.

#### تکاه به نیک و دردمان های آن

نویسنده:دلّام شجاعی باغشی

متن:روزنامه جام جم

حتما تا به حال با افرادی مواجه شده اید که مرتب چشمک می زنند یا حرکتهای شکلک گانه انجام می دهند یا در صحبت کردن ، مدام از کلمات یا واژه های بیجا و تکراری استفاده می کنند. ممکن است به نظر ترسد اما بسیاری از افراد این خالها را در زندگی خود تجربه کرده اند. بسیاری از والدین از حرکات شکلک گانه ، نکان دادن غیر ارادی پا ، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت با تکیه کلامهای تکراری فرزندشان شکایت دارند.این حرکات که به اصطلاح نیک نامیده می شود عامل مراجعه بسیاری از خانواده ها به پزشک است. نیک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مزمن یا زودگذر در کلایم یا رفتار ظاهر شود. شدت نیکها در طول زمان ممکن است ثابت باشد، یا به طور متناوب نوسان داشته باشد. برخی افراد قادرند نیکهای خود برای چند دقیقه یا حتی چند ساعت سرکوب کنند ، اما بیشتر مبتلایان از وجود نیک خود آگاهی ندارند؛ یا قادر به مقاومت در برابر آن نیستند. نیکها با افزایش استرس ، حساسگی ، هیجانات مثبت و منفی و گرما تشدید می شوند و هر چه بیشتر حواس فرد مبتلا به نیک معطوف شود، نیک نیز افزایش می یابد. هنگامی که فرد کاملا غرق انجام فعالیتش شود، به طوری که تمام حواس خود را متمرکز آن فعالیت خاص می کند، نیک نیز کاهش می یابد و با کاملا نابدید می شود. معمولا ۵۵درصد کودکان دچار نیک می شوند که در این میان سهم پسران ۴ برابر دختران است. اغلب نیکها با افزایش سن کودکان محو و برطرف می شوند اما در مواردی نیز ممکن است نیک در بزرگسالی نیز تداوم داشته باشد.

کلامی و رفتاری

به طور کلی نیک در ۴ شکل نیک کلامی و رفتاری دیده می شود. در هر دو نوع آن با انواع ساده و مرکب روبه رو هستیم که مشخصه اصلی آن تکراری ، کلیشه ای و ناموزون بودن آن است.نیک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و بندرت بیشتر از یک ثانیه تداوم می یابد. که در بیشتر موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از میان می رود.نیکهای حرکتی در نوع ساده شامل : چشمک زدن ، حرکات پرتابی کردن ، بالا انداختن شانه و حرکتهای شکلک گانه ناهجه صورت است.نیکهای حرکتی

مرکب چندین گروه عضلانی را شامل می شوند و به اشکالی مانند رفتارهای نطفی ، بوییدن اشیا ، تقلید حرکات و رفتار بالابردن ، لمس کردن ، پا به زمین کوبیدن ، رفتارهای آرایشی ، خودزنی و گاز گرفتن خود مشاهده شده است.تیکهای آوایی هم در نوع ساده آن می تواند شامل حاف کردن گلو، سرفه ، بالا کشیدن بینی ، خرناس و در نوع پیچیده شامل بیان یک جمله یا یک تکیه کلامی یا یکک ناسزا باشد.به کار بردن مکرر واژه های مانند چیز، مثلا به قول معروف ، در واقع ، به اصطلاح …و… را می توان از جمله مواردی ذکر کرد که بارها در گفتگوهای افراد شنیده می شود. به کار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد موجب واکنش های منفی افراد می شود اما بیشتر موارد، طرف گفتگر توجه چندانی به آن نمی کند.

اختلالات شایع

رفتارهای تیکک گونه بیشتر در میان کودکان شایع است و یکی از شایع ترین مشکلات روان پزشکی کودکان و نوجوان هستند. شیوع مجموع اختلالات تیکک چندان مشخص نیست ، ولی تخمین زده می شود که میان ۵ تا ۲۵ درصد کودکان ستین مدرسه نوعی از اختلال تیکک را تجربه کرده باشند. تفاوت واضحی نیز در شیوع این اختلال بین پسرها و دخترها دیده نشده است.بررسی های انجام شده از سوی انجمن روان شناسان امریکا نشان می دهد تقریبا ۳ درصد پسران و ۱۱ درصد دختران به این عارضه دچار می شوند. بر این اساس کودکان در سن ۷ تا ۱۱ سالگی بیشترین میزان تیکک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا ستین میانسالی ادامه یابد. این اختلال حتما پیش از ۱۸ سالگی شروع می شود. البته معمولا تیکهای حرکتی تا سن ۷ سالگی و تیکهای صوتی تا ۱۱ سالگی خود را نشان می دهند.

علت چیست؟

تصور بیشتر افراد این است که تیکها نشانه ای از اضطراب و ناراحتی عصبی کودک هستند و حتی بروز تیکها را به وجود ناملایمات و ناراحتی هایی در خانواده یا مدرسه و محیط کودک نسبت می دهند. اما واقعیت این است که باوجود این که تیکها ممکن است در موفقیت های اضطراب آور و پر استرس تشدید شوند ، برای آنها بیشتر علل زیست شناختی مطرح است.اگرچه هنوز عواملی از قبیل ژاد، وضعیت اجتماعی و اقتصادی ، در بروز و تشدید تیکک ثابت نشده است ولی بعضی از محققان معتقدند این اختلال در بزاد قفقازی و شرقی شایع تر است.در مواردی دیده شده که بعضی مبتلایان ، دارای سابقه خانوادگی و یا فامیلی هستند. این موضوع نشان دهنده آن است که احتمالاً یک عامل ژنتیک یا زیستی می تواند در بروز آن دخیل باشد. همچنین واسطه های شیمیایی مختلفی به عنوان عوامل دخیل در بروز تیکها شناسایی شده اند. حتی مشاهده شده است که برخی از انواع تیکها به دنبال عفونت های خاصی ظاهر می شوند که دلیلی برای دخالت سیستم ایمنی بدن در بروز تیکهاست. عوامل محیطی ، عاطفی و هیجانی نیز از جمله مواردی شناخته شده اند که در تشدید تیکک مؤثرند. به این شکل که افرادی که دارای تیکک هستند، در مواجهه با موقعیت های استرس زا و مشکلات اضطراب آور، پرش عصبی آنها تشدید شده و بعکس در موقعی که محیط آرام است و ترس و وحشت و نگرانی وجود ندارد، این عمل به حداقل می رسد.به هر حال ، آنچه مشخص است این است که هر چند عوامل روان شناختی در تشدید تیکها مؤثرند، این عوامل زیست شناختی هستند که نقش مهمتری در پیدایش این اختلال دارند و شواهدی از این که استرس یا اضطراب باعث به وجود آمدن تیکها شوند، وجود ندارد.

تیکک حرکتی و صوتی

نوع خاصی از اختلالات تیکک موسوم به اختلال توره است که شامل بروز هر دو نوع تیکک حرکتی و صوتی در یک کودک در دوره ای بیش از یک سال است.در این اختلال ، معمولا تیکهای اولیه حرکتی در ناهجه صورت و گردن شروع می شود و با گذشت زمان به نواحی پایین تر بدن گسترش می یابد و پس از چند سال نیز تیکهای صوتی ظاهر می شوند. این اختلال ، اختلالی تادر است و میان بروز آن و اختلال نفس نوحه / بیش فعالی وسواس های فکری و عملی ارتباطاتی مشاهده شده است.

تیکک پا ادا؟

نکته بسیار مهم در اختلالات تیکک ، افتراق آن از بعضی حرکات ثلایی و تکراری کودکان مثل کوبیدن سر، تاب دادن بدن یا ناخن جویدن است.در چنین حالاتی حرکات معمولا ارادی است و باعث نرسکین و آزارش کودک می شوند، در حالی که تیککها ماهیتی غیرارادی دارند و با ایجاد آزارش در کودک نیز همراه نیستند و حتی به درجانی نیز باعث ایجاد تنش و اضطراب می شوند. تیکها ممکن است در موفقیت های اضطراب آوری مثل سر جلسات امتحان تشدید شوند و در مقابل در موفقیت های آزارش بخش تخفیف یابند. این حرکات یا اصوات اغلب ولی نه همیشه هنگام خواب از میان می روند.

درمان می شود

بیشتر تیکهایی که تازه آغاز شده اند، مسیر محدود و گذرایی دارند و به سمت اختلال جدی تری پیش نمی روند و حداکثر در طی دوره های استرس آور عود می کنند. اما معدودی از تیکها نیز پیش از یک سال طول کشیده و یا ندرتا به سمت اختلال توره پیشرفت می کنند.تیکهایی که بنازگی آغاز شده اند، اغلب نیاز به درمان ندارند. توصیه مناسب به والدین و اطرافیان کودک مبتلا به تیکک این است که توجهی به تیککها نداشته باشند، چرا که تمرکز روی تیکک ، باعث تشدید آن می شود. به اطرافیان ایابد این موضوع را گوشزد کرد که انتظارت بیش از حد و فشار آوردن روی فرد برای ترک یا کاهش این رفتارها نه تنها مفید نیست ، بلکه نتیجه عکس می دهد و باعث تشدید آن می شود.لازم است والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را بدقت در نظر بگیرند و از شیوه تربیتی مبتنی بر تشویق به جای تنبیه استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک تیکک ندارد به وی بیشتر توجه نگاه کنند و بیشتر با او صحبت و یا او را مورد تائزاش قرار دهند و بعکس در مواقعی که حالتهای تیکک را از خود نشان می دهد، بی اعتنایی کنند و نامود کنند که این حرکات او را نمی بینند. وجود این عارضه گاهی موجب دفع تنها هفت تا چند ماه به طول می انجامد ودر مواردی هم به چند سال می رسد. از جهت دیگر امکان دارد حالت پرش گونه پیدا کند و ازنقطه ای به نقطه دیگر منتقل شود.نوجه داشته باشید، اگر همین تیککها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد معمول تحصیلی یا ارتباطی کودک همراه باشد یا باعث ناراحتی های هیجانی در کودک شده باشند، نیاز به ارزیابی و معاینات عصبی دقیق و انجام مداخلات دارویی و غیر دارویی مقتضی از سوی پزشک متخصص درانند.در مواردی که تیککها بیش از یک سال طول کشیده باشند، شدت و تواتر تیکک زیاد شده باشد، اختلال عملکرد تحصیلی و ارتباطی کودک ایجاد شود یا مشکلات اجتماعی برای فرد ایجاد شود باید به پزشک مراجعه کرد و نیاز به مداخلات دارویی و غیر دارویی تخصصی است.

بآورهای غلط

در مجموع تیکها از اختلالات نسبتا شایع روان پزشکی کودک و نوجوان هستند و با توجه به نگرشهای غلط و تصورات اشتباهی که عموم مردم بخصوص در مورد علت این اختلال دارند ، شاید خانوارها ها چندان تمایلی به مراجعه برای درمان این اختلال در کودک خود نداشته باشند و ضروری است که همه به ایجاد زیست شناختی این اختلال آشنا باشند تا با مراجعه سریع و شروع به موقع مداخلات درمانی لازم ، از ایجاد مشکلات عملکردی و هیجانی مهمتر در کودکان و نوجوانان مبتلا پیشگیری شود.

نگاهی به تیکک و درمان های آن

نویسنده:دلارام شجاعی بافتنی

منبع:روزنامه جام جم

حما تا به حال با افرادی مواجه شده اید که مرتب چشمتک می زنتد یا حرکتهای شلکتک گونه انجام می دهند یا در صحبت کردن ، مدام از کلمات یا واژه های بیجا و تکراری استفاده می کنند. ممکن است به نظر رسد اما بسیاری از افراد این حالتها را در زندگی خود تجربه کرده اند. بسیاری از والدین از حرکات شلکتک گونه ، تکان دادن غیر ارادی پا ، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت یا تکیه کلامهای تکراری فرزندانشان شکایت دارند.این حرکات که به اصطلاح تیکک نامیده می شود عامل مراجعه بسیاری از خانواده ها به پزشک است.تیکک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مرمز یا زودگذر در کلام یا رفتار ظاهر شود. شدات تیککها در طول زمان ممکن است ثابت باشد، یا به طور متناوب نوسان داشته باشد. برخی افراد قادرند تیکهای خود برای چند دقیقه یا حتی چند ساعت سرکوب کنند ، اما بیشتر مبتلایان از وجود تیکک خود آگاهی ندارند یا قادر به مقاومت در برابر آن نیستند. تیکها با افزایش استرس ، خستگی ، میجانات مثبت و منفی و گرمآ تشدید می شوند و هر چه بیشتر

حواس فرد مبتلا به تیکک معطوف شود، تیکک نیز افزایش می یابد. هنگامی که فرد کمالا غرق انجام فعالیتش شود، به طوری که تمام حواس خود را متمرکز آن فعالیت خاص می کند، تیکک نیز کاهش می یابد و یا کمالا ناپدید می شود. معمولا ۵۵درصد کودکان دچار تیکک می شوند که در این میان سهم پسران ۴ برابر دختران است. اغلب تیکها با افزایش سن کودکان محو و برطرف می شوند اما در مواردی نیز ممکن است تیکک در بزرگسالی نیز تداوم داشته باشد. کلامی و رفتاری به طور کلی تیکک در ۲ شکل تیکک کلامی و رفتاری دیده می شود. در هر دو نوع آن با انواع ساده و مرکب رويه رو هستیم که مشخصه اصلی آن تکراری ، کلیشه ای و ناموزون بودن آن است.تیکک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و بندرت بیشتر از یک ثانیه تداوم می یابد که در بیشتر موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از میان می رود.تیکهای حرکتی در نوع ساده شامل ؛ چشمتک زدن ، حرکات پرشانی کردن ، بالا انداختن شانه و حرکتهای شلکتک گونه ناحیه صورت است.تیکهای حرکتی مرکب چندین گروه عضلانی را شامل می شوند و به اشکالی مانند رفتارهای نطفی ، بوییدن اشیا ، تقلید حرکات و رفتار بالابردن ، لمس کردن ، پا به زمین کوبیدن ،

رفتارهای آرایشی ، خودزنی و گاز گرفتن خود مشاهده شده است.تیکهای آوایی هم در نوع ساده آن می تواند شامل کردن گلو، سرفه ، بالا کشیدن بینی ، خرناس و در نوع پیچیده شامل بیان یک جمله یا یک تکیه کلام یا یک ناسزا باشد.به کار بردن مکرر واژه هایی مانند چیز، مثلا به قول معروف ، در واقع ، به اصطلاح …و… را می توان از جمله مواردی ذکر کرد که بارها در گفتگوهای افراد شنیده می شود. به کار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد موجب واکنش منفی افراد می شود اما بیشتر موارد، طرف گفتگر توجه چندانی به آن نمی کند. اختلالات شایع رفتارهای تیکک گونه بیشتر در میان کودکان شایع است و یکی از شایع ترین مشکلات روان پزشکی کودکان و نوجوان هستند. شیوع مجموع اختلالات تیکک چندان مشخص نیست ، ولی تخمین زده می شود که میان ۵ تا ۲۵ درصد کودکان ستین مدرسه نوعی از اختلال تیکک را تجربه کرده باشند. تفاوت واضحی نیز در شیوع این اختلال بین پسرها و دخترها دیده نشده است.بررسی های انجام شده از سوی انجمن روان شناسان امریکا نشان می دهد تقریبا ۳ درصد پسران و ۱۱ درصد دختران به این عارضه دچار می شوند. بر این اساس کودکان در سن ۷ تا ۱۱ سالگی بیشترین میزان تیکک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا ستین میانسالی ادامه یابد. این اختلال حتما پیش از ۱۸ سالگی شروع می شود. البته معمولا تیکهای حرکتی تا سن ۷ سالگی و تیکهای صوتی تا ۱۱ سالگی خود را نشان می دهند. علت چیست؟ تصور بیشتر افراد این است که تیکها نشانه ای از اضطراب و ناراحتی عصبی کودک هستند و حتی بروز تیکها را به وجود ناملایمات و ناراحتی هایی در خانواده یا مدرسه و محیط کودک نسبت می دهند. اما واقعیت این است که باوجود این که تیکها ممکن است در موفقیت های اضطراب آور و پر استرس تشدید شوند ، برای آنها بیشتر علل زیست شناختی مطرح است.اگرچه هنوز عواملی از قبیل ژاد، وضعیت اجتماعی و اقتصادی ، در بروز و تشدید تیکک ثابت نشده است ولی بعضی از محققان معتقدند این اختلال در بزاد قفقازی و شرقی شایع تر است.در مواردی دیده شده که بعضی مبتلایان ، دارای سابقه خانوادگی و یا فامیلی هستند. این موضوع نشان دهنه آن است که احتمالاً یک عامل ژنتیک یا زیستی می تواند در بروز آن دخیل باشد. همچنین واسطه های شیمیایی مختلفی به عنوان عوامل دخیل در بروز تیکها شناسایی شده اند. حتی مشاهده شده است که برخی از انواع تیکها به دنبال عفونت های خاصی ظاهر

می شوند که دلیلی برای دخالت سیستم ایمنی بدن در بروز نیکهاست.

عوامل محیطی ، عاطفی و هیجانی نیز از جمله مواردی شناخته شده اند که در تشدید تیک موثرند. به این شکل که افرادی که دارای تیک هستند، در مواجهه با موقعیت های استرس زا و مشکلات اضطراب آور، بزر عصبی آنها تشدید شده و بعکس در مواقعی که محیط آرام است و ترس ،وحشت و نگرانی وجود ندارد، این عمل به حداقل می رسد.به هر حال ، آنچه مشخص است این است که هر چند عوامل روان شناختی در تشدید نیکها موثرند، این عوامل زیست شناختی هستند که نقش مهمتری در پیدایش این اختلال دارند و شواهدی از این که استرس یا اضطراب باعث به وجود آمدن نیکها شوند، وجود ندارد. تیک حرکتی و صوتی نوع خاصی از اختلالات تیککه موسوم به اختلال توره است که شامل بروز هر دو نوع تیک حرکتی و صوتی در یک کودک در دوره ای پیش از یک سال است.در این اختلال ، معمولاً نیکهای اولیه حرکتی در ناحیه صورت و گردن شروع می شود و با گذشت زمان به نواحی پایین تر بدن گسترش می یابد و پس از چند سال نیز نیکهای صوتی ظاهر می شوند. این اختلال ، اختلالی تادر است و میان بروز آن و اختلال نفس نوحه / بیش فعالی وسواس های فکری و عملی ارتباطاتی مشاهده شده است. تیک با ادا یکنه بسیار مهم در اختلالات تیک ، افتراق آن از بعضی حرکات قالیی و تکراری کودکان مثل کوبیدن سر، تاب دادن بدن یا ناخن جویدن است.در چنین حالاتی حرکات معمولاً-ارادی است و باعث تسکین و آرامش کودک می شوند، در حالی که نیکها ماهیتی غیرارادی دارند و با ایجاد آرامش در کودک نیز همراه نیستند و حتی به درجاتی نیز باعث ایجاد تنش و اضطراب می شوند. نیکها ممکن است در موقعیت های اضطراب آور مثل سر جلسات امتحان تشدید شوند و در مقابل در موقعیت های آرامش بخش تخفیف یابند. این حرکات یا اصوات اغلب ولی نه همیشه هنگام خواب از میان می روند. درمان می شود بیشتر نیکهایی که تازه آغاز شده اند، مسر محدود و گذرابی دارند و به سمت اختلال جدی تری پیش نمی روند و حداکثر در طی دوره های استرس آور عود می کنند. اما معدهوی از نیکها نیز پیش از یک سال طول کشیده و یا ندرتا به سمت اختلال توره پیشرفت می کنند.نیکهایی که نیازگی آغاز شده اند، اغلب نیاز به درمان ندارند. توصیه مناسب به والدین و اطرافیان کودک مبتلا به تیک این است که نوجویی به نیکها نداشته باشند، چرا که تمرکز روی تیک ، باعث تشدید آن می شود. به اطرافیان باید این موضوع را گوشزد کرد که انتظار بیش از حد و فشار آوردن روی فرد برای ترک یا کاهش این رفتارها نه تنها مفید نیست ، بلکه نتیجه عکس می دهد و باعث تشدید آن می شود.لازم است والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را بدقت در نظر بگیرند و با شیوه تربیتی مبتنی بر تشویق به جای تنبیه استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک تیک ندارد به وی بیشتر توجه و نگاه کنند و بیشتر با او صحبت و با او را مورد نوازش قرار دهند و بعکس در مواقعی که حالتهای تیک را از خود نشان می دهد، بی اعتنایی کنند و نامود کنند که این حرکات او را نمی بینند. وجود این عارضه گاهی مبالغع از چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد ودر مواردی هم به چند سال می رسد. از جهت دیگر امکان دارد حالت پرش گونه پیدا کند و ازنقطه ای به نقطه دیگر منتقل شود.توجه داشته باشید اگر همین نیکها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد معمول تحصیلی یا ارتباطی کودک همراه باشد یا باعث ناراحتی های هیجانی در کودک شده باشند، نیاز به ارزیابی و معاینات عصبی دقیق و انجام مداخلات دارویی و غیر دارویی تخصصی از سوی پزشک متخصص دارند.در مواردی که نیکها پیش از یک سال طول کشیده باشند، ششت و تواتر تیک زیاد شده باشد، اختلال عملکرد تحصیلی و ارتباطی کودک ایجاد شود یا مشکلات اجتماعی برای فرد ایجاد شود باید به پزشک مراجعه کرد و نیاز به مداخلات دارویی و غیر دارویی تخصصی است. باورهای غلط در مجموع نیکها از اختلالات نسبتاً شایع روان پزشکی کودک و نوجوان هستند و با توجه به نگرشهای غلط و تصورات آشناهی که عموم مردم بخصوص در مورد علت این اختلال دارند ، شاید خانواده ها چندان تمایلی به مراجعه برای درمان این اختلال در کودک خود نداشته باشند و ضروری است که همه به ایجاد زیست شناختی این اختلال آشنا باشند تا با مراجعه سریع و شروع به موقع مداخلات درمانی لازم ، از ایجاد مشکلات عملکردی و هیجانی مهمتر در کودکان و نوجوانان مبتلا پیشگیری شود.

**اهمیت عواطف مثبت در زندگی**

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهراً این احساسات نقشی مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خشتی کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خشتی کننده‌گی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلاً به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمونه‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شده افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالای احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم پیک بگرد، یکنک اجنماع و یا یکن سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجنماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای باری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که پیش از این در فرد احساس مثبت یابفرند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیماً احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سوزمند از ناملایمات، القای تعبیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرته‌های تازه کشف شده در این دنیا موهایی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردتی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جهنم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت گرا در پی کشف چنین دگرگونی محصلی است.

روانشناسان معتقدند کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، قودموسث و باور دیگرانند. مفید بودن نه تنها از داشتن حس مثبت نشأت می‌گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تأکید بر نیک‌ها نه تنها زندگی شما با جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

اهمیت عواطف مثبت در زندگی

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهراً این احساسات نقشی مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خشتی کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خشتی کننده‌گی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلاً به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمونه‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شده افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالای احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم پیک بگرد، یکنک اجنماع و یا یکن سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجنماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای باری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که پیش از این در فرد احساس مثبت یابفرند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیماً احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سوزمند از ناملایمات، القای تعبیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرته‌های تازه کشف شده در این دنیا موهایی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردتی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جهنم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت گرا در پی کشف چنین دگرگونی محتملی است.

روانشناسان معتقدند کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، نوسان هیجانی کمتری دارند. مغز بدون نه تنها از داشتن حس مثبت نجات می‌گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تاکید بر نیکی‌ها نه تنها زندگی شما یا جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

#### آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی

« ازدواج

هو از نشانه های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهریابی نهاد.

(سوره روم ، ۲۱)

• مردان بی زن و زنان بی شوهر خود را تزویج کنید .

(سوره نور ، ۳۲)

« رفتار با همسر

• با آنان به نیکویی رفتار کنید و اگر شما را از زنان خوش نامند ، چه بسا خیرها که شما را از آنان خوش نمی آید در حالی که غیر کنیزی در آنها نهاده باشند .

(سوره نساء ، ۱۹)

• با به وجهی نیکو نگاهشان دارید یا به وجهی نیکو از آنها جدا شوید .

(سوره طلاق ، ۲)

« رفتار با والدین

• جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکویی کنید . چنانکه بکنک یا هر دو پیر شدند کلمه ای که رنجیده خاطر شوند نگویند و کمترین آزار به آنها نرسانید و با کلام نیکو با آنها سخن گویند .

(سوره اسراء ، ۲۳)

• هر انسانی سفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کند .

(سوره احقاف ، ۱۵)

« سختی ها ، مصائب و بلاها

• آدمی را در رنج و محنت آفرینیم . (سوره بلد ، ۴)

• شما را به مال و جان آزمایش خواهند کرد و اگر شکیبایی کنید و پرهیزگار باشید نشان قدرت اراده شماست .

(سوره آل عمران ، ۱۸۶)

• شما را می آزمونیم و شکیبایان را بشارت ده .

(سوره بقره ، ۱۵۵)

• یاری کننده شما خداوند است که او بهترین یاری کننده گان است .

( آل عمران ، ۱۵۰)

« آتش و جنگ

• با یکدیگر به آتشی زندگی کنید .

(انفال ، ۱)

• خدا و پیامبرش اطاعت کنید و با یکدیگر به نزاع برنخیزید . صبر پیشه بگیرید که خدا همراه صابران است .

(انفال ، ۴۶)

• عذبی میکند زیرا خدا تعدی کننده گان را دوست ندارد .

(بقره ، ۱۹۰)

« ارتباط و ارتباط کلامی

• با یکدیگر به بهترین وجه سخن گویند . (اسراء ، ۵۳)

• چنانکه او را درود گفتند ، به نحوی بهتر آنان را درود گویند .

(نساء ، ۸۶)

• چنانچه جاهلی آنها را خطاب کرد ، به نیکویی سخن گویند .

(فرقان ، ۶۳)

• هدای خود را بلند نکنند مگر برای احقاق حق

(نساء ، ۱۴۸)

• مستخره نکنند ، عیب جوئی و هرزه زبانی نکنند ، یکدیگر را با القاب زشت نخوانند .

(جمرات ، ۱۱)

• خداوند مثال سخن ناپسند را مثل درختی بدون ریشه می داند که ریشه در زمین ندارد .

(ابراهم ، ۲۶)

• هر کارهای پنهان یکدیگر جست و جو نکنند و غیبت یکدیگر را نکنند .

(جمرات ، ۱۲)

• حرف سخن چپان ، جاهلان ، عیب جوئی و فاسقان را بدون تحقیق نپذیرید .

(جمرات ، ۶)

• سخنان را بشنویید و بهترین آن را انتخاب کنید .

(زمر ، ۱۷ ، ۱۸)

• همه عدالت سخن گویند .

(انعام ، ۱۵۲)

« عفو و بخشایش

• هو آن که صبر کند و از خطا در گذرد ، این از کارهای پسندیده است .

(شوری ، ۴۳)

• بخشایش از کارهای پسندیده و مهم است .

(شوری ، ۴۳)

• اگر می خواهید خدا از خطای شما درگذرد ، شما نیز از خطای دیگران در گذرید .

(تور ، ۲۲)

• عفو را پیشه راه خود کنید .

(اعراف ، ۱۹۹)

• برای خاطیان نزد خداوند طلب بخشش نمایید .

(آل عمران ، ۱۵۹)

• هنگام عشم خطاها را ببخشید .

(آل عمران ، ۱۳۴)

• بخشش را در حرم خانواده اعمال نمایید و از لغزش همسر و فرزندان چشم پوشی کنید و عفو نمایید .

(نعمان ، ۱۲)

• اگر عفو کنید به تقوا پرهیزگاری نزدیکتر است .

(بقره ، ۲۳۷)

« خودکشی

• همی کسانی که ایمان آورده اید ، خودتان را مکشید ، هر آینه خدا با شما مهربان است .

(نساء ، ۲۹)

• همانا از بی دشواری آسانی است .

(اشراخ ، ۵)

• از تومیدان میاش .

(حجر ، ۵۵)

« خشونت و دیگر کنشی

• هر کس کسی دیگر را نه به فضا می کشی یا ارتکاب فساد بر روی زمین بکنند ، چنان است که همه مردم را کشته باشد و آن کس که زنده سازدش گرگیا زنده ساخته همه انسانها را .

(مائده ، ۳۲)

• آنهایی که خشم و غضب خود را فرو نهند و از بدی مردم درگذرند نیکو کارند و خداوند نیکو کاران را دوست دارد .

(آل عمران ، ۱۳۴)

« همسر آزاری

• هر آنها سخت مگیرید ... و با آنان به نیکویی رفتار کنید .

(نساء ، ۱۹)

• همی کسانی که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان پرهیزید ( در مورد همسران ) زیرا پاره ای از گمانها در حد گناه است .

(حجرات ، ۸۲)

• زنان را از خانه هایشان بیرون نکنید .

(طلاق ، ۱)

• موهراں خود حیانت نکنند .

(مستحقه ، ۱۲)

• مشورت و مشاوره

• **هی پیامبر در کارها** با ایشان مشورت کن .

( آل عمران ، ۱۵۹ )

• **هر کارهاشان برپا به مشورت** با یکدیگر است .

( شوری ، ۳۸ )

• **هر مورد از شیرگرفتن کودک** با یکدیگر مشورت کنند .

( بقره ، ۲۳۳ )

• **سوء ظن و گمان بد**

• **هی کسانی** که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان بپرهیز زیرا بسیاری از گمانها در حد گناه است.

( سوره حجرات ، ۱۲ )

• **هز پندار خود** بیروی تکنیک ، زیرا پندار برای شناخت حقیقت کافی نیست .

( سوره نجم ، ۲۸ )

• **گمان نمی تواند** جای حقیقت را بگیرد .

( یونس ، ۳۶ )

• **به دنبال چیزی** که نمی داند به مطمئن نیستید نزدیک و چشم و گوش و دل ، همه مسئولند و در مورد گمانان بازخواست می شوند

.

( اسری ، ۳۶ )

آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی

• ازدواج

• **هر از نشانه های قدرت اوست** که براینان از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به ایشان آرامش یابد و میان شما دوستی و مهریانی

نهاد .

( سوره روم ، ۱۲ )

• **مردان بی زن و زنان بی شوهر** خود را تزویج کنید .

( سوره نور ، ۳۲ )

• **رفار با همسر**

• **یا آنان** به نیکویی رفتار کنید و اگر شما را از زنان خوش نیامد ، چه بسا خیرها که شما را از آنان خوش نمی آید در حالی که خیرگیری در آنها نهاده باشند .

( سوره نساء ، ۱۹ )

• **یا به وجهی نیکو نگاهمان** دارید یا به وجهی نیکو از آنها جدا شوید .

( سوره طلاق ، ۲ )

• **رفار با واله پین**

• **بجز او هیچ کس** را نترسید و به پدر و مادر نیکوئی کنید . چنانکه بیک را هر دو پیر شدند کلمه ای که زنجیده خاطر شوند نگویید و کمترین آزار به آنها نرسانید و با کلام نیکو با آنها سخن گوید .

( سوره اسراء ، ۲۳ )

• **به هر انسانی** مفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کند .

( سوره احقاف ، ۱۵ )

• **سخنی** ها ، مصائب و بلاها

• **آدمی** را در رنج و سخت آفریدیم . ( سوره بلد ، ۴ )

• **شما را به مال و جان آزمایش** خوانند کرد و اگر شکیبایی کنید و پرهیزگار باشید نشان قدرت اراده شماست .

( سوره آل عمران ، ۱۸۶ )

• **شما را می آزمائیم** و شکیبایان را پشارت ده .

( سوره بقره ، ۱۵۵ )

• **یاری کننده** شما خداوند است که او بهترین یاری کنندگان است .

( آل عمران ، ۱۵۰ )

• **آشتی و جنگ**

• **یا یکدیگر** به آشتی زندگی کنید .

( انفال ، ۱ )

• **هز خدا** و پیامبرش اطاعت کنید و یا یکدیگر به نزاع برنخیزید . صبر پیشه بگیرید که خدا همراه صابران است .

( انفال ، ۴۶ )

• **بعدی** میکند زیرا خدا تعدی کنندگان را دوست ندارد .

( بقره ، ۱۹۰ )

• **ارتباط و ارتباط** کلامی

• **یا یکدیگر** به بهترین وجه سخن گویند . ( اسراء ، ۵۳ )

• **چنانکه** او را درود گفتند ، به نحوی بهتر آنان را درود گویند .

( نساء ، ۸۶ )

• **چنانچه** جاهلی آنها را خطاب کرد ، به نیکویی سخن گویند .

( فرقان ، ۶۳ )

• **هدای** خود را بلند نکنند مگر برای احقاق حق

( نساء ، ۱۴۸ )

• **مسخره** نکنند ، عیب جویی و هرزه زبانی نکنند ، یکدیگر را با القاب زشت نخوانند .

( حجرات ، ۱۱ )

• **خداوند** مثال سخن ناپسند را مثل درختی بدون ریشه می داند که ریشه در زمین ندارد .

( ابراهیم ، ۲۶ )

• **هر کارهای** پنهان یکدیگر جست و جو نکنند و غیبت یکدیگر را نکنند .

( حجرات ، ۱۲ )

• **حرف** سخن چپان ، جاهلان ، عیب جویی و فاسقان را بدون تحقیق نپذیرید .

( حجرات ، ۶ )

• **سخنان** را بشنوید و بهترین آن را انتخاب کنید .

( زمر ، ۱۷ ، ۱۸ )

• **به عدالت** سخن گویند .

( انعام ، ۱۵۲ )

• **عفو و بخشایش**

• **هر آن** که صبر کند و از خطا درگذرد ، این از کارهای پسندیده است .

( شوری ، ۴۳ )

• **بخشایش** از کارهای پسندیده و مهم است .

( شوری ، ۴۳ )

• **هگر** می خواهید خدا از خطای شما درگذرد ، شما نیز از خطای دیگران درگذرید .

( نور ، ۲۲ )

• **عفو** را پیشه راه خود کنید .

( اعراف ، ۱۹۹ )

• **هرای** خاطیان نزد خداوند طلب بخشش نمایند .

( آل عمران ، ۱۵۹ )

• **هنگام** خشم خطاها را ببخشید .

( آل عمران ، ۱۳۴ )

• **بخشش** را در حرم خانواده اعمال نمایند و از لغزش همسر و فرزندانان چشم پوشی کنید و عفو نمایند .

( تعاین ، ۱۶ )

• **هگر** عفو کنید به تقوا پرهیزگاری نزدیکتر است .

( بقره ، ۲۳۷ )

• **خود کنی**

• **هی کسانی** که ایمان آورده اید ، خودتان را مکشید ، هر آینه خدا با شما مهربان است .

( نساء ، ۲۹ )

• **همانا** از بی دشواری آسانی است .

( اشراف ، ۵ )

• **هز** نومیدان مباش .

( حجیر ، ۵۵ )

• **خشونت** و دیگر کنی

• **هر کس** کسی دیگر را نه به قصاص کسی یا ارتکاب فساد بر روی زمین بکشد ، چنان است که همه مردم را کشته باشد و آن کس که زنده سازدش گویا زنده ساخته همه انسانها را .

( مانند ، ۳۲ )

• **آنها**یی که خشم و غضب خود را فرو نشانند و از بدی مردم درگذرند نیکو کارند و خداوند نیکو کاران را دوست دارد .

( آل عمران ، ۱۳۴ )

• **همسر آزاری**

• **هر** آنها سخت مگیرید ... و با آنان به نیکویی رفتار کنید .

( نساء ، ۱۹ )

• **هی کسانی** که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان بپرهیزید ( در مورد همسران ) زیرا باره ای از گمانها در حد گناه است .

( حجرات ، ۸۲ )



**•**زنان را از خانه هایشان بیرون نکنید .

( طلاق ، ۱ )

**•**شوهران خود خیانت نکنند .

( منتهجه ، ۱۲ ) • مشورت و مشاوره

**•**هی بیاسیر در کارها با ایشان مشورت کن .

( آل عمران ۱۵۹ )

**•** هر کارهاشان برپایه مشورت با یکدیگر است .

( شوری ۳۸ )

**•**هر مورد از شیرگرفتن کودک با یکدیگر مشورت کنند .

( بقره ۲۳۳ ) • سوه ظن و گمان بد

**•**هی کسانی که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان بپرهیز زیرا بسیاری از گمانها در حد گناه است.

( سوره حجرات ، ۱۲ )

**•** از پندار خود بیروی نکنید ، زیرا پندار برای شناخت حقیقت کافی نیست .

( سوره نجم ، ۲۸ )

**•**گمان نمی تواند جای حقیقت را بگیرد .

( یونس ، ۳۶ )

**•**به دنبال چیزی که نمی داندید و مطمئن نشدید بروید و چشم و گوش و دل ، همه مسئولند و در مورد گماناتان بازخواست می شوند .

( اسری ، ۳۶ )

#### پرویش سلامت روان در کودکان

کودکی با همه شگفتی هایش ، رویای شیرینی است که در خاطرمان نقش بسته و بازگشت به آن آرزوی دست یافتنی بسیاری از ما محسوب می شود اما نکته مهمتر در مورد دوران کودکی این است که زیربنای زندگی هر فرد را ساخته و تعیین کننده آینده جامعه ای است که در آن زندگی می کند.

با توجه به اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری آینده انسان ها، امروزه بیش از پیش مسائل کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار می گیرد و نامگذاری یک روز از سال به نام روز جهانی کودک ، هر چند کنایت نمی کند اما یکی از راههای پرداختن به این موضوع و نمایانگر اهمیت ویژه آن است.

شازدهم مهر برابر با ۱۸اکتبر در برخی نقاط جهان از جمله در کشور ما روز جهانی کودک در نظر گرفته شده و مراکز و نهادهای مختلف مرتبط در سراسر جهان ، هر یک به طریقی به آن می پردازند.
شاید بتوان گفت یکی از مهمترین موضوعات مربوط به کودکی حفظ سلامت در این دوران است که زندگی سالم هر فرد را در آینده رقم خواهد زد. لذا همه بزرگانلاان اعم از والدین ، مراقبین ، مربیان و دست اندرکاران موضوع سلامت جامعه موظفند هر آنچه را که کودکان برای حفظ سلامت خود قادر به تأمین آن نیستند مهیا کنند و همه شرایط لازم برای بهره مندی این گروه بسیار آسیب پذیر اجتماع را از سلامت فراموش سازند. «طبق ماده ۲۷ بیان جهانی کودک ، هر کودک حق دارد از سطحی از زندگی برخوردار شود که رشد جسمی ، ذهنی ، روانی و اجتماعی او را تأمین کند.»مسئلا پرداختن به همه جنبه های سلامت کودک در این فرصت ممکن نیست ، اما یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه ها که زیربنای عملکرد او در همه مراحل زندگی خواهد بود سلامت روان کودک است.

شاید تشخیص بیماری های جسمی در کودک خیلی دشوار نبوده و حتی گاهی بسیار آسان است.

اما تشخیص مشکلات روانی چندان آسان نیست.

مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی توان مشاهده کرد، اما متخصصان بهداشت روان که با علامت آن آشنایی دارند، قادر به تشخیص اختلالات هستند.چه بسا کودکانی که از مشکلات روانی رنج می برند بدون آن که تشخیص داده شده یا کمکی دریافت کنند.مهمترین اختلالات روانی که کودکان و نوجوانان بدان دچار می شوند بدین فرارنداختلال پیش فعالی و نقص توجه ، اختلالات اوتیسم ، اختلال دو قطبی ، اختلال شخصیت مرزی ، افسردگی ، اختلالات خوردن.

هر یک از این اختلالات علامت و شدت متفاوتی دارند که به تشخیص آنها کمک کرده و روشهای درمانی مربوطه را می طلبد. شاید همه فاکتورهای موثر در وقوع مشکلات سلامت روان کاملاً شناخته نشده باشند، اما بدیهی است که ساختار بیولوژیک فرد و شرایط زندگی ، عوامل زبستی شامل ژنتیک ، عدم تعادلات شیمیای و آسیبهای احتمالی به سیستم اعصاب مرکزی ، شرایط محیطی که طیف وسیعی از مشکلات شامل خشونت ، کودک آزاری جسمی ، جنسی و عاطفی ، مساجه ، مرگ عزیزان ، طلاق والدین یا روابط نامطلوب آنها، فقر و غیره را در بر می گیرد، همگی در ایجاد این مشکلات نقش دارند.به گفته دکتر کاپرون خوشای ، فوق تخصص روانپزشکی کودک : «امروزه در جهان کودکان بسیاری در اثر بیماری های قابل پیشگیری جان خود را از دست می دهند و تعداد زیادی از آنها با مخاطراتی روبه رو می شوند که مانع حفظ سلامت و رشد آنان است.

برای مثال یکی از مشکلات شایع و مخرب شخصیت و سلامت روان ، پدیده کودک آزاری است که طبق آرزایی های انجام شده ۷۵ درصد مرتکبین آن والدین هستند و ۱۵ درصد مایقی به سایر بستگان مربوط می شود.بنابراین در اکثر موارد این مساله در کانون خانواده که قاعدتا باید محیطی امن و حمایت کننده برای کودک باشد، اتفاق می افتد.»معمجین براساس ماده ۱۹ کنوانسیون حقوق کودک ، کشورهای عضو ملزم هستند تا اقدامات قانونی ، اجرایی ، اجتماعی و آموزشی لازم را به منظور حمایت از کودکان در برابر انواع خشونت جسمی یا روانی ، صدمه یا آزار ، بی توجهی یا رفتار نوام با سهل انگاری ، بهره کشی و سوءاستفاده جنسی توسط والدین ، سرپرست قانونی یا هر شخص دیگری که عهده دار مراقبت از کودک است ، به عمل آورند.»

پندر ومادر مهمترین مسوولان سلامت جسم و روان فرزندانشان به شمار می روند و پس از آن مراقبین و سایر افراد مرتبط با رشد و پرورش کودک باید نیازهای او را دریابند و به آن پاسخ دهند.

برای مقابله با هر یک از مشکلات و اختلالاتی که ممکن است کودک به آن دچار باشد، راهکارها و توصیه هایی وجود دارد که والدین می توانند با استفاده از آنها به حفظ هر چه بهتر سلامت روان فرزندانشان کمک کنند.

پرورش سلامت روان در کودکان

کودکی با همه شگفتی هایش ، رویای شیرینی است که در خاطرمان نقش بسته و بازگشت به آن آرزوی دست یافتنی بسیاری از ما محسوب می شود اما نکته مهمتر در مورد دوران کودکی این است که زیربنای زندگی هر فرد را ساخته و تعیین کننده آینده جامعه ای است که در آن زندگی می کند.

با توجه به اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری آینده انسان ها، امروزه بیش از پیش مسائل کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار می گیرد و نامگذاری یک روز از سال به نام روز جهانی کودک ، هر چند کنایت نمی کند اما یکی از راههای پرداختن به این موضوع و نمایانگر اهمیت ویژه آن است.

شازدهم مهر برابر با ۱۸اکتبر در برخی نقاط جهان از جمله در کشور ما روز جهانی کودک در نظر گرفته شده و مراکز و نهادهای مختلف مرتبط در سراسر جهان ، هر یک به طریقی به آن می پردازند.
شاید بتوان گفت یکی از مهمترین موضوعات مربوط به کودکی حفظ سلامت در این دوران است که زندگی سالم هر فرد را در آینده رقم خواهد زد. لذا همه بزرگانلاان اعم از والدین ، مراقبین ، مربیان و دست اندرکاران موضوع سلامت جامعه موظفند هر آنچه را که کودکان برای حفظ سلامت خود قادر به تأمین آن نیستند مهیا کنند و همه شرایط لازم برای بهره مندی این گروه بسیار آسیب پذیر اجتماع را از سلامت فراموش سازند. «طبق ماده ۲۷ بیان جهانی کودک ، هر کودک حق دارد از سطحی از زندگی برخوردار شود که رشد جسمی ، ذهنی ، روانی و اجتماعی او را تأمین کند.»مسئلا پرداختن به همه جنبه های سلامت کودک در این فرصت ممکن نیست ، اما یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه ها که زیربنای عملکرد او در همه مراحل زندگی خواهد بود سلامت روان کودک است.

شاید تشخیص بیماری های جسمی در کودک خیلی دشوار نبوده و حتی گاهی بسیار آسان است.

اما تشخیص مشکلات روانی چندان آسان نیست.

مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی توان مشاهده کرد، اما متخصصان بهداشت روان که با علامت آن آشنایی دارند، قادر به تشخیص اختلالات هستند.چه بسا کودکانی که از مشکلات روانی رنج می برند بدون آن که تشخیص داده شده یا کمکی دریافت کنند.مهمترین اختلالات روانی که کودکان و نوجوانان بدان دچار می شوند بدین فرارنداختلال پیش فعالی و نقص توجه ، اختلالات اوتیسم ، اختلال دو قطبی ، اختلال شخصیت مرزی ، افسردگی ، اختلالات خوردن.

هر یک از این اختلالات علامت و شدت متفاوتی دارند که به تشخیص آنها کمک کرده و روشهای درمانی مربوطه را می طلبد. شاید همه فاکتورهای موثر در وقوع مشکلات سلامت روان کاملاً شناخته نشده باشند، اما بدیهی است که ساختار بیولوژیک فرد و شرایط زندگی ، عوامل زبستی شامل ژنتیک ، عدم تعادلات شیمیای و آسیبهای احتمالی به سیستم اعصاب مرکزی ، شرایط محیطی که طیف وسیعی از مشکلات شامل خشونت ، کودک آزاری جسمی ، جنسی و عاطفی ، مساجه ، مرگ عزیزان ، طلاق والدین یا روابط نامطلوب آنها، فقر و غیره را در بر می گیرد، همگی در ایجاد این مشکلات نقش دارند.به گفته دکتر کاپرون خوشای ، فوق تخصص روانپزشکی کودک : «امروزه در جهان کودکان بسیاری در اثر بیماری های قابل پیشگیری جان خود را از دست می دهند و تعداد زیادی از آنها با مخاطراتی روبه رو می شوند که مانع حفظ سلامت و رشد آنان است.

برای مثال یکی از مشکلات شایع و مخرب شخصیت و سلامت روان ، پدیده کودک آزاری است که طبق آرزایی های انجام شده ۷۵ درصد مرتکبین آن والدین هستند و ۱۵ درصد مایقی به سایر بستگان مربوط می شود.بنابراین در اکثر موارد این مساله در کانون خانواده که قاعدتا باید محیطی امن و حمایت کننده برای کودک باشد، اتفاق می افتد.»معمجین براساس ماده ۱۹ کنوانسیون حقوق کودک ، کشورهای عضو ملزم هستند تا اقدامات قانونی ، اجرایی ، اجتماعی و آموزشی لازم را به منظور حمایت از کودکان در برابر انواع خشونت جسمی یا روانی ، صدمه یا آزار ، بی توجهی یا رفتار نوام با سهل انگاری ، بهره کشی و سوءاستفاده جنسی توسط والدین ، سرپرست قانونی یا هر شخص دیگری که عهده دار مراقبت از کودک است ، به عمل آورند.»

پندر ومادر مهمترین مسوولان سلامت جسم و روان فرزندانشان به شمار می روند و پس از آن مراقبین و سایر افراد مرتبط با رشد و پرورش کودک باید نیازهای او را دریابند و به آن پاسخ دهند.

برای مقابله با هر یک از مشکلات و اختلالاتی که ممکن است کودک به آن دچار باشد، راهکارها و توصیه هایی وجود دارد که والدین می توانند با استفاده از آنها به حفظ هر چه بهتر سلامت روان فرزندانشان کمک کنند.

**تأثیر مستقیم رژیم غذایی بر اختلالات روانی**

به گفته پزشکان اروپایی تغییر رژیم غذایی افراد به دلیل داشتن رابطه مستقیم باساختار مغز افراد موجب بروز اختلالات روحی روانی در دراز مدت می شود و دانشمندان نسبت به افزایش مصرف اسنک ها در نزد افراد هشدار داده اند.

به نقل از پایگاه خبری جاپنا دلیلی؛ تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد که تغییرات درازمدت رژیم غذایی در افراد باعث بروز بیماریهای روانی و روحی می شود.

بنابراین گزارش؛ دانشمندان انگلیسی معتقدند که افزایش مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی پایین و عدم تأمین نیازهای بدن منبتی بر چربی های مفید و ویتامینها و مواد معدنی در دراز مدت خطر بروز بیماریهای روحی و روانی مانند آزارمیز، شیفرزنی وفسردگی را افزایش می دهد.

این گزارش می افزاید؛ به گفته پزشکان رژیم غذایی افراد هم دارای آثار آبی و هم دارای تأثیرات دراز مدت بر روان افراد است، چرا که ساختار مغز افراد متاثر است از غذایی که مصرف می شود.

گفتنی است امروز سلامت روح و روان افراد در صنایع تولیدات مواد غذایی به هیچ وجه لحاظ نمی شود و این می تواند یک زنگ خطر برای نسلهای آینده بشری باشد.

به گفته پزشکان اروپایی، مصرف مایه و فرآورده های دریایی به دلیل منابع سرشار از امگا ۳ اسید فولیک، سلنیوم و اسیدهای آمینه نقش مهمی را در جلوگیری از بروز افسردگی درافراد ایفا می کند.

گفتنی است: نتایج مطالعه پژوهشگران حاکی است که فقدان اسیدهای چرب ضروری و مفید و آنتی اکسیدانهای ویتامینی رابطه مستقیمی با ابتلا به افراد به اسکیزوفرنی دارد و بررسی ها نشان می دهد که افراد دارای اختلالات روحی و روانی دارای ضعیف ترین رژیم غذایی از نظر ارزش تغذیه آنها در سراسر جهان هستند.

این گزارش می افزاید: نتایج آزمایش انجام شده دیگری توسط پزشکان حاکی است که اکثر افراد افسرده روزانه مقادیر چپس و پنکک وفزرت وسایر اسنکها از مصرف می کنند و حداقل ۱بار نوشابه گاز دار مصرف می کنند به طوریکه پزشکان باتوصیه مصرف میوه و سبزیجات تازه، آجیل و غلات و مواد غذایی حاوی فیبر به این افراد درصدد غذا درمانی این افراد هستند.

یاد آور می شود؛ به گفته استاکس ، رئیس موسسه تحقیق و پژوهش بیماریهای روانی لندن حتی مصرف یک ماعه رژیم غذایی صحیح دراین افراد باعث کاهش میزان افسردگی آنها شده است.

تاثیر مستقیم رژیم غذایی بر اختلالات روانی

به گفته پزشکان اروپایی تغییر رژیم غذایی افراد به دلیل داشتن رابطه مستقیم باساختار مغز افراد موجب بروز اختلالات روحی روانی در دراز مدت می شود و دانشمندان نسبت به افزایش مصرف اسنک ها در نزد افراد هشدار داده اند.

به نقل از پایگاه خبری جاپنا دلیلی؛ تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد که تغییرات درازمدت رژیم غذایی در افراد باعث بروز بیماریهای روانی و روحی می شود.

بنابراین گزارش؛ دانشمندان انگلیسی معتقدند که افزایش مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی پایین و عدم تأمین نیازهای بدن منبتی بر چربی های مفید و ویتامینها و مواد معدنی در دراز مدت خطر بروز بیماریهای روحی و روانی مانند آزارمیز، شیفرزنی وفسردگی را افزایش می دهد.

این گزارش می افزاید؛ به گفته پزشکان رژیم غذایی افراد هم دارای آثار آبی و هم دارای تأثیرات دراز مدت بر روان افراد است، چرا که ساختار مغز افراد متاثر است از غذایی که مصرف می شود.

گفتنی است امروز سلامت روح و روان افراد در صنایع تولیدات مواد غذایی به هیچ وجه لحاظ نمی شود و این می تواند یک زنگ خطر برای نسلهای آینده بشری باشد.

به گفته پزشکان اروپایی، مصرف مایه و فرآورده های دریایی به دلیل منابع سرشار از امگا ۳ اسید فولیک، سلنیوم و اسیدهای آمینه نقش مهمی را در جلوگیری از بروز افسردگی درافراد ایفا می کند.

گفتنی است: نتایج مطالعه پژوهشگران حاکی است که فقدان اسیدهای چرب ضروری و مفید و آنتی اکسیدانهای ویتامینی رابطه مستقیمی با ابتلا به افراد به اسکیزوفرنی دارد و بررسی ها نشان می دهد که افراد دارای اختلالات روحی و روانی دارای ضعیف ترین رژیم غذایی از نظر ارزش تغذیه آنها در سراسر جهان هستند.

این گزارش می افزاید: نتایج آزمایش انجام شده دیگری توسط پزشکان حاکی است که اکثر افراد افسرده روزانه مقادیر چپس و پنکک وفزرت وسایر اسنکها از مصرف می کنند و حداقل ۱بار نوشابه گاز دار مصرف می کنند به طوریکه پزشکان باتوصیه مصرف میوه و سبزیجات تازه، آجیل و غلات و مواد غذایی حاوی فیبر به این افراد درصدد غذا درمانی این افراد هستند.

یاد آور می شود؛ به گفته استاکس ، رئیس موسسه تحقیق و پژوهش بیماریهای روانی لندن حتی مصرف یک ماعه رژیم غذایی صحیح دراین افراد باعث کاهش میزان افسردگی آنها شده است.

#### بهداشت روان

-روان ما نیز همچون جسم ما نیاز به مراقبت و نگهداری دارد .

-بهداشت روان ( سلامت روان ) یعنی حال خوب ، فکر خوب و رفتار خوب .

- برای اینکه بدانیم حالمان چطور است ، باید بدانیم چه احساسی داریم ، یا شناخت احساساتمان می توانیم به بهداشت روانی خود کمک کنیم .

- انسان ها احساسات مختلفی دارند بعضی از این احساسات خوشایند و بعضی از آنها ناخوشایند هستند .

- احساساتی که ما از آنها لذت می بریم مانند شادی ، موفقیت ، محبت ، امیدواری و ... احساسات خوشایند هستند .

- احساساتی که ما از آنها لذت نمی بریم مانند عصبانیت ، خفازت ، ترس ، شکست و ... احساسات ناخوشایند هستند .

- برای داشتن روان سالم ( سلامت روان ) بایستی سعی کنیم احساسات خوشایند بیشتری را تجربه کنیم و با احساسات ناخوشایند ، به شیوه ای درست برخورد کنیم .

- انسان ها با یکدیگر متفاوت هستند بنابراین چیزهایی که در یک نفر احساس خوشایند ایجاد می کند ممکن است در دیگری احساس خوشایند ایجاد نکند . ولی چیزهایی هست که در بیشتر انسانها احساس ناخوشایند یا ناخوشایند ایجاد می کنند .

- دوستی ، موفقیت ، حل یک مشکل ، بازی ، فیلم جذاب ، موسیقی دلپذیر و ... چیزهایی هستند که در اکثر انسانها احساس خوشایند ایجاد می کنند .

- خشم ، خفازت ، بی احترامی ، شکست و ... چیزهایی هستند که در اکثر انسانها احساس ناخوشایند ایجاد می کنند .

ارزشمند بودن

- یکی از احساسات بسیار خوشایند ، احساس ارزشمند بودن ، است.

- انسان ها گوناگون هستند هیچ فردی کامل‌ترین یک فرد دیگر نیست خصوصیات ، احساسات ، افکار و توانایی ها و استعدادهای هر شخصیی با دیگران متفاوت است .

- هر یک از ما انسانها می توانیم عضو مفید و با ارزشی برای جامعه باشیم ، فقط کافی است خودمان را بهتر بشناسیم ، خودمان را بدانیم و از توانایی هایمان به خوبی استفاده کنیم درست مثل اعضای بدن که با هم متفاوتند و وظایف مخصوصی دارند و در عین حال همه آنها مفید ، با ارزش و لازم هستند .

- گاهی ممکن است به خود بگوییم ؛ من هیچ ارزشی ندارم ؛ احساس بی ارزشی یکی از احساسات ناخوشایند است که اگر این احساس مدت طولانی ایجاد شود ، سلامت روان به خطر می افتد .

- با شناخت خصوصیات ، تواناییها و استعدادهای خود به نکات بالارزش خود پی می بریم .

- همه ما زیبایی ها و نکات ارزشمند و استعدادهایی داریم که باید آنها را کشف کنیم تا از وجود خودمان راضی باشیم و به وجود خودمان افتخار کنیم ، به این ترتیب احساسی خوشایند خواهیم داشت .

دوستی

- انسانهایی که با دیگران دوست می شوند می توانند دوستی های خوبی داشته باشند و از نظر روانی سالم تر و شاداب تر هستند .

- برای اینکه دوستی های خوبی داشته باشیم ، ابتدا باید خودمان دوست خوبی باشیم .

دوست خوب برای شادی ما بسیار با اهمیت است . وقتی ما ساعات خوبی را با دوستانمان می گذرانیم احساس بسیار شاد و خوبی داریم .

اگر چه گذرانندن ساعات خوب با دوستان بسیار لذت بخش است ولی همیشه باید مراقب باشیم که شادی های ما باعث ناراحتی دیگران نشود ، یا به انسانهای دیگر و گناه به حیوانات آسیب نرساند ( مسخره کردن دیگران و یا آزار رساندن به حیوانات ) ، یا حتی گاهی اوقات شادی های زودگذری وجود دارند که بعد از آن ناراحتی پیش می آید یعنی عاقبت خوبی ندارد ( ممکن است از قدم زدن در یک روز بارانی و سرد لذت ببریم ولی بعد به سرماخوردگی سختی مبتلا شویم ) ، پس علاقهت نیست آدم هر کار لذت بخشی را انجام دهد و به مشکلات بعدی آن فکر نکند .

دوستی بهترین هدیه ای است که ما می توانیم به خودمان اعدا کنیم .

راهنمای دوستهای خوب :

-؟به همدیگر احترام بگذاریم .

-؟حرفها و درددل یکدیگر را گوش کنیم .

-؟نسبت به هم مهربان باشیم .

-؟نسبت به هم وفادار باشیم .

-؟در کارهای خوب همدیگر را تشویق کنیم .

-؟زمان شادی و زمان ناراحتی در کنار یکدیگر باشیم .

-؟ برای یکدیگر وقت بگذاریم .

-؟نکات مثبت یکدیگر را بشناسیم و یکدیگر را تحسین کنیم .

-؟راز دار باشیم .

-؟؟به همدیگر اعتماد کنیم .

-؟؟به فکر یکدیگر باشیم .

-؟؟همدیگر را ببخشیم .

-؟؟به یکدیگر توجه داشته باشیم .

-؟؟در حل مشکلات به هم کمک کنیم .

-؟؟چیزهای جدیدی به هم یاد دهیم .

فکر کردن

برای اینکه بتوانیم خوب زندگی کنیم و از جسم و روان خود خوب مراقبت کنیم لازم است «فکر کردن» را به خوبی به یاد داشته باشیم ، باید بتوانیم از نیروی فکر خود استفاده کنیم و برای خود یک زندگی سالم و شاد بسازیم .

هر فری در زندگی خود با مسائلی روبرو می شود که آنها را نمی شناسد و یا مشکلاتی روبرو می شود ولی راه حل آنها را نمی داند ، اما اگر از سن کم یاد بگیرد خوب فکر کند می تواند مشکلات و مسائل خود را خوب حل کند ، تا وقتی بزرگتر شد کمتر اشتباه کند . موضوع مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلاتمان را حل کنیم و برای این که سألۀ و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم .

رزم موفقیت و خوشحالی در فکر کردن است زیرا اگر قبل از گفتن هر حرفی و انجام هر کاری خوب فکر کنیم در کارهایمان کمتر اشتباه می کنیم و موفق تر و خوشحال تر می شویم .

در مورد راه حل مسائل و مشکلات راه حل‌های خوب زیادی وجود دارند که ما را به موفقیت می رساند و همین طور راه حل‌های نادرست زیادی که باعث می شود مشکلات و ناراحتی ما بیشتر شود ، هر قدر بتوانیم راه حل‌های بیشتری پیدا کنیم موفق تریم ، برای اینکه راه حل‌های زیادی به دست بیآوریم باید خوب فکر کنیم . برای پیدا کردن راه حل‌های یک مشکل می توانیم با دوستان مشورت کنیم .

احساس خشم
احساس خشم یک‌ احساس طبیعی است در زندگی گاهی اتفاقاتی پیش می آید که خشمگین می شویم ، کسی از خشمگین شدن لذت نمی برد زیرا احساس خوشایندی نیست ، هنگام عصبانیت و خشم گاهی اوقات خیران قلب تند می شود ، دستها عرق می کند ، تنفس تندتر می شود گاهی صورت پرافرخته و قرمز می شود و ماهیجه های بدن ( مثل گردن ، قفسه سینه ، … ) منقبض می شود . در چنین مواقعی آدم ها احساس می کنند فکرشان کار نمی کند و رفتارشان تحت کنترل خودشان نیست .

اگر چه خشم و عصبانیت احساسهای طبیعی هستند ولی گاهی خطرناک می شوند . چون بعضی آدم ها نمی داند چگونه خشم خود را کنترل کنند . آنها وقتی خشمگین می شوند به راحتی عصبانیت خود را بیرون می ریزند و دیگران را بسیار ناراحت می کنند ، حتی خود این افراد هم گاهی پس از آرام شدن ، از رفتار خود پشیمان می شوند .

کسانی که یاد می گیرند چطور خشم خود را کنترل کنند و رفتار مناسب نشان دهند سلامت روانی بهتری خواهند داشت ولی کسانی که پیش از حد عصبانی می شوند یا برای هر چیز کوچکی عصبانی می شوند و عصبانیت خود را سر دیگران خالی می کنند کم کم سلامت روانی خود را از دست می دهند . منظور از کنترل عصبانیت این نیست که عصبانیت خود را فراموش کنیم یا عصبانیت خود را پنهان کنیم . چون این کار نیز خطراتی دارد . منظور این است که عصبانیت خود را درک کنیم و با مشکلی که ما را عصبانی کرده به شیوه درست برخورد کنیم .

اولین گام برای اینکه بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم این است که خودمان آگاه باشیم که در آن زمان عصبانی هستیم ، یعنی بتوانیم به خودمان بگوییم که « من الان عصبانی هستم » و آن را بیان کنیم .

دومین گام این است که خودمان را آرام کنیم .

برای آرام کردن خود کارهای زیادی است که می توانیم انجام دهیم .

برای مثال:

– نفس عمیق بکشیم و از ۲ تا ۳ بشماریم .

– ۲یا خود صحبت کنیم و خود را به آرامش دعوت کنیم ؛ بگوییم « آرام باش ، تو الان عصبانی هستی »

– ۲یک لیوان آب سرد بخوریم .

– ۲از سحلی که اتفاق عصبانی کننده در آنجا پیش آمده دور شویم ، یا از فرقی که ما را عصبانی کرده دوری کنیم .

– ۲ورزش کنیم ( فعالیت بدنی ) ، ورزش شدیدترین عصبانیت ها را آرام می کند .

– ۲یا دوستی درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده درد دل کنیم .

– ۲کارهایی انجام دهیم که به ما احساس خوبی می دهند و از انجام آنها لذت می بریم .

• به یاد داشته باشیم :

هنگام عصبانیت با حرف ها و کارهای نادرست ، دیگران را ناراحت نکنیم .

قبلاً ذکر شد که یکی از علل خشم و عصبانیت انقباض ماهیچه هاست ، برای اینکه بتوانیم بهتر درک کنیم که وقتی ماهیچه های بدن ما منقبض است چه احساس ناخوشایندی داریم و وقتی ماهیچه های بدن ما شل و راحت است چه احساس خوشایندی پیدا می کنیم ، می توان فعالیتی انجام داد که به این فعالیت تمرین آرام سازی هم می گویند . برای مثال :

شانه های خود را تا جایی که می توانیم بالا ببریم و در همان وضعیت نگه داریم و تا ۲ بشماریم ، سپس شانه های خود را رها کنیم ، این تمرین ، باعث رها شدن ماهیچه های سر شانه و گردن می شود .

و یا دستهای خود را صاف نگه داشته و مشت خود را گره کنیم و تا ۲ بشماریم سپس مشت خود را به آرامی رها کنیم و با حرکت دادن انگشتان دست خود را شل کنیم ، تمرین را دوباره تکرار کنیم و در حین انجام آن به احساس خود در هر دو موقعیت توجه کنیم ، هنگام رها شدن ماهیچه ها مطمئناً احساس بهتری خواهیم داشت .

بنابراین اولین گام به هنگام خشم و عصبانیت آگاه شدن از آن و بیان عصبانیت است ، گام دوم آرام کردن خود و گام سوم فکر کردن است .

پس از آرام شدن باید فکر کنیم و به سوالاتی از قبیل سوالات زیر پاسخ دهیم :

– از چه چیزی عصبانی هستم یا چه چیز موجب عصبانیت من شده است ؟

– آیا عصبانیت من بیجاست یا ناجای ؟

– اگر عصبانیت من بیجاست بهترین راه بیان آن چیست ؟

گاهی اوقات انتظارات نایجابی ما باعث عصبانیت ناچجا می شود و در این مواقع بهتر است ما انتظارات خود را اصلاح کنیم و از دیگران انتظارات بیپوده نداشته باشیم .

یکی از بهترین راههای برخورد با عصبانیت این است که پس از آرام کردن خود ، درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده با فرد مقابل صحبت کنیم ، به یاد داشته باشیم که این صحبت ها باید آرام و مؤدبانه باشد ، هیچوقت نباید فرد مقابل را سرزنش کنیم یا به او حرفهای نامربوط بزنیم بهتر است کنیم موضوعی که باعث عصبانیت ما شده را با لحن آرام بیان کنیم و منظر پاسخ او باشیم در نظر داشته باشیم که بعضی مواقع ما با کارهای اشتباه خود موجب عصبانیت یکدیگر می شویم و اگر رفتارهای نادرست خود را اصلاح کنیم می توانیم دوستی های بهتری داشته باشیم .

بهداشت روان – روان ما نیز همچون جسم ما نیاز به مراقبت و نگهداری دارد .

– بهداشت روان ( سلامت روان ) یعنی حال خوب ، فکر خوب و رفتار خوب .

– برای اینکه بدانیم حالمان چطور است ، باید بدانیم چه احساسی داریم ، با شناخت احساساتمان می توانیم به بهداشت روانی خود کمک کنیم .

– انسان ها احساسات مختلفی دارند بعضی از این احساسات خوشایند و بعضی از آنها ناخوشایند هستند .

– احساساتی که ما از آنها لذت می بریم مانند ، شادی ، موفقیت ، محبت ، امیدواری و … احساسات خوشایند هستند .

– احساساتی که ما از آنها لذت نمی بریم مانند عصبانیت ، حقارت ، ترس ، شکست و … احساسات ناخوشایند هستند .

– برای داشتن روان سالم ( سلامت روان ) بایستی سعی کنیم احساسات خوشایند بیشتری را تجربه کنیم و با احساسات ناخوشایند ، به شیوه ای درست برخورد کنیم .

– انسان ها با یکدیگر متفاوت هستند بنابراین چیزهایی که در یک نفر احساس خوشایند ایجاد می کند ممکن است در دیگری احساس خوشایند ایجاد نکند . ولی چیزهایی هست که در بیشتر انسانها احساس خوشایند یا ناخوشایند ایجاد می کند .

– دوستی ، موفقیت ، حل یک مشکل ، بازی ، فیلم جالب ، موسیقی دلپذیر و … چیزهایی هستند که در اکثر انسانها احساس خوشایند ایجاد می کنند .

– خشم ، حقارت ، بی حرمتی ، شکست و … چیزهایی هستند که دراکثر انسانها احساس ناخوشایند ایجاد می کنند . ارزشمند بودن – یکی از احساسات بسیار خوشایند ، احساس ارزشمند بودن است .

– انسان ها گوناگون هستند هیچ فردی کاملاًشبه یک فرد دیگر نیست خصوصیات ، احساسات ، افکار و توانایی ها و استعدادهای هر شخصیی با دیگران متفاوت است .

– هر یک از ما انسانها می توانیم عضو مفید و با ارزشی برای جامعه باشیم ، فقط کافی است خودمان را بهتر بشناسیم ، خودمان را بپذیریم و از توانایی هایمان به خوبی استفاده کنیم درست مثل اعضای بدن که با هم متفاوتند و وظایف مخصوصی دارند و در عین حال همه آنها مفید ، با ارزش و لازم هستند .

– گاهی ممکن است به خود بگوییم « من هیچ ارزشی ندارم » احساس بی ارزشی یکی از احساسات ناخوشایند است که اگر این احساس مدت طولانی ایجاد شود ، سلامت روان به خطر می افتد .

– با شناخت خصوصیات ، تواناییها و استعدادهای خود به نکات بالارزش خود پی می بریم .

– همه ما زیبایی ها و نکات ارزشمند و استعدادهایی داریم که باید آنها را کشف کنیم تا از وجود خودمان راضی باشیم و به وجود

خودمان افتخار کنیم ، به این ترتیب احساسی خوشایند خواهیم داشت . دوستی

– انسانهایی که با دیگران دوست می شوند می توانند دوستی های خوبی داشته باشند و از نظر روانی سالم تر و شاداب تر هستند .

– برای اینکه دوستی های خوبی داشته باشیم ، ابتدا باید خودمان دوست خوبی باشیم .

دوست خوب برای شادی ما بسیار با اهمیت است . وقتی ما ساعات خوبی را با دوستانمان می گذرانیم احساس بسیار شاد و خوبی داریم .

اگر چه گذراندن ساعات خوب با دوستان بسیار لذت بخش است ولی همیشه باید مراقب باشیم که شادی های ما باعث ناراحتی دیگران نشود ، یا به انسانهای دیگر و گاه به حیوانات آسیب نرساند ( مسخره کردن دیگران و یا آزار رساندن به حیوانات ) ، با حتی گاهی اوقات شادی های زودگذری وجود دارند که بعد از آن ناراحتی پیش می آید یعنی عاقبت خوبی ندارد ( ممکن است از قدم زدن در یک روز بارانی و سرد لذت ببریم ولی بعد به سرماخوردگی سختی مبتلا شویم ) ، پس علاقهت نیست آدم هر کار لذت بخشی را انجام دهد و به مشکلات بعدی آن فکر نکند .

دوستی بهترین هدیه ای است که ما می توانیم به خودمان اعدا کنیم . راضمانی دوستیهای خوب :

– ۲به همدیگر احترام بگذاریم .

– ۲حرفها و درد دل یکدیگر را گوش کنیم .

— نسبت به هم مهربان باشیم .

— نسبت به هم وفادار باشیم .

— قدر کارهای خوب همدیگر را تشویق کنیم .

— زمان شادی و زمان ناراحتی در کنار یکدیگر باشیم .

— برای یکدیگر وقت بگذاریم .

— نکات مثبت یکدیگر را بنشاسیم و یکدیگر را تحسین کنیم .

— قرار داد باشیم .

— به همدیگر اعتماد کنیم .

— به فکر یکدیگر باشیم .

— همدیگر را ببخشیم .

— به یکدیگر توجه داشته باشیم .

— درود حل مشکلات به هم کمک کنیم .

— چیزهای جدیدی به هم یاد دهیم . فکر کردن

برای اینکه بتوانیم خوب زندگی کنیم و از جسم و روان خود خوب مراقبت کنیم لازم است ، فکر کردن ، را به خوبی به یاد داشته باشیم ، باید بتوانیم از تئوری خود فکر استفاده کنیم و برای خود یک زندگی سالم و شاد بسازیم .

هر فردی در زندگی خود با مسائلی روبرو می شود که آنها را نمی شناسد و یا با مشکلاتی روبرو می شود ولی راه حل آنها را نمی داند ، اما اگر از سن یک پانزده خوب فکر کند می تواند مشکلات و مسائل خود را خوب حل کند ، تا وقتی بزرگتر شد کمتر اشیاء کند . موضوع مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلاتمان را حل کنیم و برای این که مسأله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم .

رزم موفقیت و خوشحالی در فکر کردن است زیرا اگر قبل از گفتن هر حرفی و انجام هر کاری خوب فکر کنیم در کارهایمان کمتر اشیاء می کنیم و موفق تر و خوشحال تر می شویم .

در مورد راه حل مسائل و مشکلات راه حلهای خوب زیادی وجود دارند که ما را به موفقیت می رسانند و همین طور راه حلهای نادرست زیادی که باعث می شود مشکلات و ناراحتی ما بیشتر شود ، هر قدر بتوانیم راه حلهای بیشتری پیدا کنیم موفق تریم ، برای اینکه راه حلهای زیادی به دست بیآوریم باید خوب فکر کنیم . برای پیدا کردن راه حلهای یک مشکل می توانیم با دوستان مشورت کنیم . احساس خشم

احساس خشم یک احساس طبیعی است در زندگی گاهی اتفاقاتی پیش می آید که خشمگین می شویم ، کسی از خشمگین شدن لذت نمی برد زیرا احساس خوشایندی نیست . هنگام عصبانیت و خشم گاهی اوقات ضربان قلب تند می شود ، دستها عرق می کنند ، تنفس تندتر می شود گاهی صورت قرابورخته و قرمز می شود و مامیچه های بدن ( مثل گردن ، قفسه سینه ، ... ) منقبض می شود . در چنین مواقعی آدم ها احساس می کنند فکشان کار نمی کند و رفتارشان تحت کنترل خودشان نیست .

اگر چه خشم و عصبانیت احساسهای طبیعی هستند ولی گاهی خطرناک می شوند . چون بعضی آدم ها نمی داند چگونه خشم خود را کنترل کنند . آنها وقتی خشمگین می شوند به راحتی عصبانیت خود را بیرون می ریزند و دیگران را بسیار ناراحت می کنند ، حتی خود این افراد هم گاهی پس از آرام شدن ، از رفتار خود پشیمان می شوند . کسانی که یاد می گیرند چطور خشم خود را کنترل کنند و رفتار مناسب نشان دهند سلامت روانی بهتری خواهند داشت ولی کسانی که بیش از حد عصبانی می شوند یا برای هر چیز کوچکی عصبانی می شوند و عصبانیت خود را سر دیگران خالی می کنند کم کم سلامت روانی خود را از دست می دهند . منظور از کنترل عصبانیت این نیست که عصبانیت خود را فراموش کنیم یا عصبانیت خود را پنهان کنیم . چون این کار نیز خطراتی دارد . منظور این است که عصبانیت خود را درک کنیم و با مشکلی که ما را عصبانی کرده به شیوه درست برخورد کنیم .

اولین گام برای اینکه بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم این است که خودمان آگاه باشیم که در آن زمان عصبانی هستیم ، یعنی بتوانیم به خودمان بگوییم که ، من الان عصبانی هستم ، و آن را بیان کنیم .

دومین گام این است که خودمان را آرام کنیم .

برای آرام کردن خود کارهای زیادی است که می توانیم انجام دهیم . برای مثال :

— نفس عمیق بکشیم و از ۲ تا ۲ بشماریم .

— یا خود صحبت کنیم و خود را به آرامش دعوت کنیم ، بگوییم « آرام باش ، تو الان عصبانی هستی »

— یک لیوان آب سرد بخوریم .

— از سحلی که اتفاق عصبانی کننده در آنجا پیش آمده دور شویم ، یا از فردی که ما را عصبانی کرده دوری کنیم .

— ورزش کنیم ( فعالیت بدنی ) ، ورزش شدیدترین عصبانیت ها را آرام می کند .

— یا دوستی درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده درددل کنیم .

— کارهایی انجام دهیم که به ما احساس خوبی می دهند و از انجام آنها لذت می بریم .
• به یاد داشته باشیم :

هنگام عصبانیت با حرف ها و کارهای نادرست ، دیگران را ناراحت نکنیم .

قبلاً ذکر شد که یکی از علل خشم و عصبانیت انقباض مامیچه هاست ، برای اینکه بتوانیم بهتر درک کنیم که وقتی مامیچه های بدن ما منقبض است چه احساس ناخوشایندی داریم و وقتی مامیچه های بدن ما شل و راحت است چه احساس خوشایندی پیدا می کنیم ، می توان فعالیتی انجام داد که به این فعالیت ترین آرام سازی هم می گویند . برای مثال :

شانه های خود را تا جایی که می توانیم بالا ببریم و در همان وضعیت نگه داریم و تا ۲ بشماریم ، سپس شانه های خود را رها کنیم ، این تمرین ، باعث رها شدن مامیچه های سر شانه و گردن می شود .

و یا دستهای خود را صاف نگه داشته و مشت خود را گره کنیم و تا ۲ بشماریم سپس مشت خود را به آرامی رها کنیم ویا حرکت دادن انگشتان دست خود را شل کنیم ، تمرین را دوباره تکرار کنیم و در حین انجام آن به احساس خود در هر دو موفقیت توجه کنیم ، هنگام رها شدن مامیچه ها مطمئناً احساس بهتری خواهیم داشت .

بنابراین اولین گام به هنگام خشم و عصبانیت آگاه شدن از آن و بیان عصبانیت است ، گام دوم آرام کردن خود و گام سوم فکر کردن است .

پس از آرام شدن باید فکر کنیم و به سنوالاتی از قبیل سنوالات زیر پاسخ دهیم :

- از چه چیزی عصبانی هستم یا چه چیز موجب عصبانیت من شده است ؟

- آیا عصبانیت من بجاست یا نابجا ؟

-اگر عصبانیت من بجاست بهترین راه بیان آن چیست ؟

گاهی اوقات انتظارات نابجای ما باعث عصبانیت نابجا می شود و در این مواقع بهتر است ما انتظارات خود را اصلاح کنیم و از دیگران انتظارات بیبوده نداشته باشیم .

یکی از بهترین راههای برخورد با عصبانیت این است که پس از آرام کردن خود ، درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده یا فرد مقابل صحبت کنیم ، به یاد داشته باشیم که این صحبت ها باید آرام و مؤدانه باشد ، هیجوقت نباید فرد مقابل را سرزنش کنیم یا به او حرفهای نامربوط بزنیم بهتر است سعی کنیم موضوعی که باعث عصبانیت ما شده را با لحن آرام بیان کنیم و منتظر پاسخ او باشیم در نظر داشته باشیم که بعضی مواقع ما با کارهای اشتباه خود موجب عصبانیت یکدیگر می شویم و اگر رفتارهای نادرست خود را اصلاح کنیم می توانیم دوستی های بهتری داشته باشیم .

#### بخشش و بهداشت روانی

این یک حقیقت آشکار است که ما در دنیایی از تخطی، تنفر و دشمنی که ما را از هر طرف احاطه کرده است زندگی می کنیم. ملتی که در جنگ با ملت دیگر است، جاباتی که در خیابانها اتفاق می افتند، تخطی و ستکارگی در خانواده ها، هیچکس نیست که از این فضای ترس و اضطراب بوجود آمده با این شرایط بدور باشد. بخشش ممکن است برای آهایی که مورد ستکارگی و جنایت و تخطی قرار گرفته اند مفید باشد و نقشی با ارزش در صلح و آشتی و همامنگی بین مردم داشته باشد. ( ان رایت ونورت ۱۹۹۸)

در نتیجه بخشش، دردها و آزار ظلم کاهش می یابد و به این دردها اجازه داده نمی شود که به بطور مداوم به شخص آسیب برسانند. بخشش، قصد از تغییر قلبی است که آثار موفقیت آن، تلاش فعالی است برای جایگزینی تفکرات بد با خوب، و تلخی و عصبانیت با مهربانی، بخشش چیزیگی بر احساسات منفی مانند عصبانیت، تنفر، میل تلافی است و جایگزین کردن آنها با احساسات مثبت مانند دلسوژی، خیرخواهی و حتی عشق است.

ان رایت و همکارانش متفقند که قربانیها برای بخشیدن شخص آزار دهنده چهار مرحله را طی می کنند تا آنها را ببخشند.

مرحله اول ( کشف ) Uncovering phase

قربانی از درد عاطفی که در نتیجه زنجش ایجاد می شود آگاه شده و در خود نیاز به تلافی و غیرعادلانه بودن زنجش را احساس می کند.

۱- آزمایش طعاهای روانی : این مرحله در ارتباط با انکار می باشد. یعنی بیشتر مردم نمی توانند پذیرند که عمیقاً مورد تجاوز قرار گرفته اند.

۲ - مواجه شدن باعصبانیت : مرحله ای که عصبانیت ایجاد نمی شود بلکه آزاد می شود و موقع مقابله یک مقدار کمی کاهش می یابد. شخص بی عدالتی نسبت به خود را می پذیرد واکتش احساس منفی به مانند عصبانیت، حتی تنفر نسبت به خیانتکار متجاوزو ... را نمایان می سازد.

۳- قبول فرسندگی در زمان مناسب : آن وقتی که بخشنده دقیقاً بی عدالتی را می بیند و می پذیرد. این یک علائقی از عزت نفس است. گاهی احساس فرسندگی، گناه یا تحقیر عمومی می کند.

۴ - آگاهی از سرمایه گذاری روانی : وقتی شخص مورد ظلم قرار گرفته سعی می کند راه حلی برای درد خود پیدا کند. او هیجانات زیادی را به شرایط اضافه می کند که می تواند تخلیه منفی انرژی باشد.

۵ - آگاهی از مرور ذهنی در مورد ظلمی که به او شده است : شخص از اینکه آن واقعه را بطور متداول مرور میکند، آگاه است.

۶ - وقتی فرد خودش را با متخلف مقایسه می کند بیش و آگاهی برای او ایجاد می شود : شخص ممکن است حالت تأسف را با شرایط راجح متجاوز مقایسه کند.

۷- فرد از این آگاه می شود که ممکن است بر خلاف خواست خودش بطور دائم تخطیرانی در او پیدا شود : یعنی ظلم ممکن است

تعیرات منفی و دائمی در شخص ایجاد کند .

۸- پیشنی که احتمال می دهد دیدگاه « عادلانه بودن دنیا را ، تغییر بدهد :

این درک ممکن است شخص را به نتیجه ای برساند که زندگی بیش از اندازه غیرمنصفانه است .

مرحله دوم ( مرحله تصمیم گیری)

قریبانی به منظور ترک تفکر نلافی جوانه تصمیم به بخشش متخلف می گیرد .

۹- تغییر در عقیده و تبدیل به پیش جدید ؛ زیرا راهبردهای قدیمی دیگر در حل مسائل مؤثر نیستند : درک اینکه اشتباههای قبلی که با تجاوز و تجاوز یا ظلم و مظلوم داشته بر خلاف سلامتی است .

۱۰- میل به انتخاب بخشش : شخص ایده بخشش را قبول می کند .

۱۱- تمهد به بخشش فرد آسیب رساننده : نهایتاً تمهد به بخشش شخصی می شود که باعث چنین دردی شده .

مرحله سوم ( مرحله عملی ) **Work phase**

قریبانی درگیر مراحل بخشش ظلم ، جایانکار و تجاوز می شود .

این مرحله نیاز دارد که قریبانی داستان خیانکار را بطور شناختی طرح کند . به منظور اینکه به طور احساسی تجاوز را شناسایی کند و بطور اخلاقی منعهد شود که درد خود را از آزاری که در نتیجه رنجش متخلف احساس کرده به او بازگرداند .

۱۲- چهارچوب بندی مجدد : در تصمیم به بخشش ، شخص آسیب دیده ، ایده نلافی جوانه را کنار می گذارد . اگر چه هنوز کاملاً تصمیم به بخشش نگرفته است . شخص درگیر رفرمیگk **Reframing** است . یعنی سعی در فهم داستان شخص متخلف را دارد .

۱۳- همدلی نسبت به ظالم یا متخلف : اغلب این پیشن بالا یا متخضه های عاطفی ظالم همراه می شود .

۱۴- آگاهی از مهربانی که آن همراه با ظلم می شود : میل به شریک شدن در رنجی که آزارگر یا ظالم می کشد . همدلی و مهربانی ممکن است به عنوان هدیه برای متخلف یا ظالم به نظر بیاید .

۱۵- قبول و تحمل درد :

عامل اصلی در بخشش ، قبول و تحمل درد است و مربوط به این می شود که شخص نمی خواهد درد از آسیب را به آزار دهنده و دیگران منتقل کند . در این مرحله مانند واحد قبل شکل کیفیت هدیه مانند بخشش نمایان می شود که بفرمده یک عمل اخلاقی را انجام می دهد .

مرحله چهارم ( مرحله نتیجه ) **Deepening phase**

۱۶- یافتن معنی برای خود و دیگران در رنج و مراحل بخشش :

فرد به منابع شخصی خود متوجه می شود . یعنی شخص آسیب دیده معنی عمیقی از ظلم و مراحل بخشش را در می یابد .

۱۷- درک اینکه نیاز به دیگران دارد ( بخشش در گذشته از طرف دیگران برای خودش ) :

شخص درک می کند که خودش کامل نیست . خودش را به یاد می آورد که لازم بوده از طرف دیگران مورد بخشش قرار بگیرد . شاید بخشنده از مهربانی فردی که قبلاً او را بخشیده قدردانی کند که حالا می تواند برخی برای دیگران نیز تصمیم داده شود .

۱۸- درک اینکه شخص تنها نیست : شخص به این آگاهی می رسد هر چند که خودش آزار دیده و ازیت می کشد ولی فرد آزار رساننده نیز بخاطر رفتاری که انجام داده ناراحت است .

۱۹- درک اینکه شخص هدف جدیدی در زندگی در نتیجه این ظلم داشته باشد :

یک احساس جدید از هدف یا جهت گیری در زندگی ایجاد بشود .

۲۰- آگاهی از عواطف منفی و شاید افزایش عواطف مثبت : اگر آگاهی از درون و وهایی از این عواطف نسبت به متخلف آشکار شود سرانجام این فرایندها او را به بهبود سلامتی روانی هدایت می کند و اینجاست که معمای بخشش آشکار می شود . وقتی ما هدیه مهربانی و دلسوزی را به دیگران می دهیم خودمان اقیام پیدا می کنیم .

**فریید من** در تز دکتری خود چنین نوشته که بیشتر مردم نیاز دارند درباره بخشش آموزش و یادگیری داشته باشند تا بتوانند همدلیگر را ببخشند .

**هوسونده** عقیده دارد که بدون بخشش در ما تفر ایجاد می شود . تفری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می شود و تفر سلامتی را بتدریج از بین می برد . بخشش یک نیاز حیاتی و مطلق برای ادامه حیات بشریت است .

**هیساری** از تحقیقات نشان می دهد که بخشش بطور مستقیم بر هیجان عصبانیت بوسیله کاهش شدت آن در قلب و تکر اثر می گذارد و همچنین هر وقت بخشش نسبت به یک ناراضایی یا تجربه زای زندگی کسی بطور موفقیت آمیز بکار برده شود ، مقداری از عصبانیت آن رنجش را از بین می برد . هر چه شدت رنجش حیجاتی بیشتر باشد وقت بیشتری نیاز دارد تا عصبانیت موجب شده را حل یا کنترل کند .

**همچنین** ان رایت معتقد است که مهمترین فراید روانی حاصل از نتیجه بخشش ، کاهش عصبانیت و تنفر ، افزایش احساس عشق و پیشرفت در کنترل عصبانیت و ظرفیت پذیرای اعصاب ، آزاد شدن از کنترل افراد و حوادث گذشته ، بهبود الگوی خواب اعتماد به نفس زیاد در روابط ، پیشرفت در کارایی و حل پیامدهای جسمانی و بیماریهایی که بوسیله تفر بوجود می آید ، است .

محدودیت بخشش :

فیزر گیباز معتقد است که با توجه به تجربه کلیتیکي من ، بخشش نمی تواند یک راه حل واحد برای همه دردهای احساسی که از وقایع آسیب زای زندگی منتج شده باشد . بلکه می تواند کمک کند تا مقداری از درجه غم حاصل از آسیبهای احساس را کاهش بدهد ولی بنظر نمی آید که ناامیدی و پأس و درد عمیقی که از خیانت بوسیله تعدادی از مردم تجربه شده را اقیام بخشد . همچنین بخشش نمی تواند بطور مستقیم عصبانیت یک شخص را که حاصل از ضعف شخصیت او است مانند نادسیم ، بزرگ منشی ، بی قراری ، فقدان ارزشهای اخلاقی ، اداره کند . هر چند که آن یک وسیله درمانی قدرتمند است ولی به نهایتی نمی تواند راه حل کاملی برای تنفر شدید ، خصومت شدید و کینه شدید باشد .

مأسفاته بخشش همیشه نمی تواند نتیجه ای حتی به شکل حالت عثلی نسبت به تجاوز را ایجاد کند ، خصوصاً وقتی که تجاوز میل به تغییر رفتار خودش را نشان نمی دهد . مثل این که در روابط زناشویی وقتی که یک کسی عصبانیتهای حل نشده با والدین خود را متوجه همسر خود می کند و یا اشیائی برای تغییر رفتار خودشیفتگی خود ندارد . همین کافی است که قریبانی و دیگر تحمل رنجش را نمی کند و دیگر نمی تواند پذیرای آسیب باشد .

بخشش ( عفو ) از نظر اسلام :

شیرینی که در عفو وجود دارد در انتقام ندارد .

کیفر بدی ، مجازاتی همانند آن است و هر کسی عفو و اصلاح کند اجر و پاداش او با خداست ، که خداوند ظالمان را دوست نمی دارد . ( شوری ۲۲) /

**موسول اکرم** (ص): بر شما باد گذشت ، زیرا گذشت نیزآید برای بنده جز عزت . از هم بگذرید ، تا خدا به شما عزت دهد .

**همیرالمؤمنین** می فرماید : گذشت و عفو نایج کارهای نیک و جوارمردانه است .

**همیرالمؤمنین** می فرماید : بهترین عفو آن است که در حال توانائی باشد .

**همام صادق** (ع) فرمود : نه منکرم از دنیا و آخرتند . در گذری از کسی که به تو ستم کرده و پیوند کنی با کسی که از تو بریده و پرداری کنی هنگامی که با تو نادانی کنند .

**همام باقر** (ع) فرمود : پیشدانی برگذشت بهتر و آسانتر است از پیشدانی بر کیفر .

افراد با ایمان و پرهیزکار در برابر انواع آزارها و تجاوزها تحت تأثیر قرار نمی گیرند و خویشش را نمی یازند ، بلکه آنها را با عفو و احسان میاده می نمایند واز مرحله انتقام جویی به پایگاه واقع فرود نشانند خشم و صبر و خویشش داری در برابر تجاوز تعالی یافته

سیس به مقام عفو در مقابل بدی دیگران ناآل می شوند . سرانجام قلبشان به صورت چراغی تابان و نوری عاری از ظلمت و تاریکی و آرامشی رحیده از اضطراب و پریشانی در می آید .

عفو بیجا و عفو ناپیجا :

اگر کسی به افراد بد کند ولی طبق دستورالوایی اسلام او را می بخشد ولی این دستور در جایی قابل اجرا است که بد کننده لایق عفو و افضاض باشد . اما اگر چشم پوشی از بدی او موجب گستاخی و تحریش می شود و زینتهای تازه ای به بار می آورد . باید مورد تعقیبش قرار داد و این مطلب در رساله حقوق امام سجاد ع ( تصریح شده است . حل کسی که به شما بد کرده این است که او را بخشنی و عفو نمایی . اما اگر دانستی که عفو او زیانبار است یا استنصار از قانون و قاضی و مردم ، مجازاتش می نمایی . عفو در مواردی که موجب تشویق و جری شدن ستمگر و نابخرد است پسندیده نیست .

بخشش و بهداشت روانی

این یک حقیقت آشکار است که ما در دنیایی از نخطی ، تنفر و دشمنی که ما را از هر طرف احاطه کرده است زندگی می کنیم . ملتی که در جنگ با ملت دیگر است ، جاباتی که در خیابانها اتفاق می افتد ، نخطی و ستمکاری در خانواده ها ، میجکس نیست که از این فضای ترس و اضطراب بوجود آمده با این شرایط بدور باشد . بخشش ممکن است برای آنهایی که مورد ستمکاری و جنایت و نخطی قرار گرفته اند مفید باشد و نقشی با ارزش در صلح و آشتی و همامنگی بین مردم داشته باشد . ( ان رایت ونورت ۱۹۹۸)

در نتیجه بخشش ، دردها و آزار ظلم کاهش می یابد و به این دردها اجازه داده نمی شود که بطور مداوم به خضس آسیب برسانند . بخشش، قصد از تغییر قلبی است که آثار موفقیت آن، تلاش تعالی است برای جایگزینی تفکرات بد با خوب ، تلقی و عصبانیت با مهربانی ، بخشش جریگی بر احساسات منفی مانند عصبانیت ، تنفر ، میل نلافی است و جایگزین کردن آنها با احساسات مثبت مانند دلسوزی ، خیرخواهی و حتی عشق است .

ان رایت و همکارانش معتقدند که فرایندهای برای بخشیدن شخص آزار دهنده چهار مرحله را طی می کنند تا آنها را ببخشند . مرحله اول ( کشف ) **Uncovering phase**

قریبانی از درد عاطفی که در نتیجه رنجش ایجاد می شود آگاه شده و در خود نیاز به نلافی و غیر عادلانه بودن رنجش را احساس می کند .

۱- آزمایش **دفاعهای** روانی : این مرحله در ارتباط با انکار می باشد . یعنی بخشش مردم نمی توانند پذیرند. که عمیقاً مورد تجاوز قرار گرفته اند .

۲ – مواجه شدن باعصبانیت : مرحله ای که عصبانیت ایجاد نمی شود بلکه آزاد می شود و موقع مقابله یک مقدار کمی کاهش می یابد . شخص بی عدالتی نسبت به خود را می پذیرد و واکنش احساس منفی به مانند عصبانیت ، حتی تنفر نسبت به خیانکار تجاوز و ... را نمایان می سازد .

۳- قبول فرمندگی در زمان مناسب آن : وقتی که بخشنده دقیقاً بی عدالتی را می بیند و می پذیرد . این یک علائمی از عزت نفس

است. گاهی احساس شرمندگی، گناه یا تحقیر عمومی می‌کند.

۴- آگاهی از سرمایه‌گذاری روانی: وقتی شخص مورد ظلم قرار گرفته سعی می‌کند راه حلی برای درد خود پیدا کند. او هیجانات زیادی را به شرایط اضافه می‌کند که می‌تواند تخلیه منفی انرژی باشد.

۵- آگاهی از مرور ذهنی در مورد ظلمی که به او شده است: شخص از اینکه آن واقعه را بطور متداول مرور میکند، آگاه است.

۶- وقتی فرد خودش را با متخلف مقایسه می‌کند. پیش و آگاهی برای او ایجاد می‌شود: شخص ممکن است حالت تأسف را با شرایط راحتی متجاوز مقایسه کند.

۷- فرد از این آگاه می‌شود که ممکن است بر خلاف خواست خودش بطور دائم تغییراتی در او پیدا شود؛ یعنی ظلم ممکن است تغییرات منفی و دائمی در شخص ایجاد کند.

۸- پیشی که احتمال می‌دهد دیدگاه «عادلانه بودن دنیا را» تغییر بدهد:

این درک ممکن است شخص را به نتیجه‌ای برساند که زندگی بیش از اندازه غیرمنصفانه است. مرحله دوم (مرحله تقسیم‌گیری)

قریبانی به منظور ترک تفکر نلافی جوینانه تقسیم به بخشش متخلف می‌گیرد.

۹- تغییر در عقیده و تبدیل به پیش جدید: زیرا راهبردهای قدیمی دیگر در حل مسائل مؤثر نیستند: درک اینکه اشتباههای قبلی که با تجاوز و متجاوز یا ظالم و مظلوم داشته بر خلاف سلامتی است.

۱۰- میل به انتخاب بخشش: شخص ایده بخشش را قبول می‌کند.

۱۱- تمهد به بخشش فرد آسیب‌رساننده: نهایتاً تمهد به بخشش شخصی می‌شود که باعث چنین دردی شده. مرحله سوم (مرحله عملی) **Work phase**

قریبانی درگیر مراحل بخشش ظالم، جانیکار و متجاوز می‌شود.

این مرحله نیاز دارد که قربانی داستان خیانتکار را بطور شفافین طرح کند. به منظور اینکه به طور احساسی متجاوز را شناسایی کند و بطور اخلاقی تمهد شود که درد خود را از آزاری که در نتیجه رنجش متخلف احساس کرده به او بازگرداند.

۱۲- چهارچوب مجدد: در تقسیم‌بندی به بخشش، شخص آسیب دیده، ایده نابغه جوینانه را کنار می‌گذارد. اگر چه هنوز کاملاً تقسیم به بخشش نگرفته است. شخص درگیر **رفرمینگ Reframing** است. یعنی سعی در فهم داستان شخص متخلف را دارد.

۱۳- همدلی نسبت به ظالم یا متخلف: اغلب این پیش‌بالا یا مشخصه‌های عاطفی ظالم همراه می‌شود.

۱۴- آگاهی از مهربانی که آن همراه با ظلم می‌شود: میل به شریک شدن در رنجی که آزارگر با ظالم می‌کشد. همدلی و مهربانی ممکن است به عنوان هدیه برای متخلف یا ظالم به نظر بیاید.

۱۵- قبول و تحمل درد:

عامل اصلی در بخشش، قبول و تحمل درد است و مربوط به این می‌شود که شخص نمی‌خواهد درد از آسیب را به آزار دهنده و دیگران منتقل کند. در این مرحله مانند واحد قبل شکل کیفیت هدیه مانند بخشش نمایان می‌شود که بنمهد یک عمل اخلاقی را انجام می‌دهد. مرحله چهارم (مرحله نتیجه) **Deepening phase**

۱۶- یافتن معنی برای خود و دیگران در رنج و مراحل بخشش:

فرد به متاع شخصی خود متوجه می‌شود. یعنی شخص آسیب دیده معنی عمیقی از ظلم و مراحل بخشش را در می‌یابد.

۱۷- درک اینکه نیاز به دیگران دارد (بخشش در گذشته از طرف دیگران برای خودش):

شخص درک می‌کند که خودش کامل نیست. خودش را به یاد می‌آورد که لازم بوده از طرف دیگران مورد بخشش قرار بگیرد. شاید بخشنده از مهربانی فردی که قبلاً او را بخشیده قدردانی کند که حالا می‌تواند برای راحتی دیگران نیز تعمیم داده شود.

۱۸- درک اینکه شخص تنها نیست: شخص به این آگاهی می‌رسد هر چند که خودش آزار دیده و اذیت می‌کشد ولی فرد آزار رساننده نیز بخاطر رفتاری که انجام داده ناراحت است.

۱۹- درک اینکه شخص هدف جدیدی در زندگی در نتیجه این ظلم داشته باشد:

یک احساس جدید از هدف یا جهت‌گیری در زندگی ایجاد بشود.

۲۰- آگاهی از عواطف منفی و شاید افزایش عواطف مثبت: اگر آگاهی از درون و رهایی از این عواطف نسبت به متخلف آشکار شود سرانجام این فرایندها او را به بهبود سلامتی روانی هدایت می‌کند و اینجاست که معنای بخشش آشکار می‌شود. وقتی ما هدیه مهربانی و دلسوژی را به دیگران می‌دهیم خودمان ایجاب پیدا می‌کنیم.

**همزید** من در تَر دکتاری خود چنین نوشته‌ام که بیشتر مردم نیاز دارند دربرابر بخشش آموزش و یادگیری داشته باشند تا بتوانند هدیه‌یگر را ببخشند.

**همسوئند** عقیده دارد که بدون بخشش در ما تفر ایجاد می‌شود. تفری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می‌شود و تفر سلامتی را بتدریج از بین می‌برد. بخشش یک نیاز حیاتی و مطلق برای ادامه حیات بشریت است.

**همسپاری** از تحقیقات نشان می‌دهد که بخشش بطور مستقیم بر هیجان عصبانیت بوسیله کاهش شدت آن در قلب و مکر اثرمی‌گذارد و همچنین هر وقت بخشش نسبت به یک ناراضیانی یا تجربه آسیب‌زای زندگی کسی بطور موفقیت‌آمیز بکار برده شود، مقداری از عصبانیت آن رنجش را از بین می‌برد. هر چه شدت رنجش هیجانی بیشتر باشد وقت بیشتری نیاز دارد تا عصبانیت موجب شده را حل یا کنترل کند.

**همچنین** آن را مبت معقه است که مهمترین فرایند روانی حاصل از نتیجه بخشش، کاهش عصبانیت و تفر، افزایش احساس عشق و پیشرفت در کنترل عصبانیت و ظرفیت پذیری برای احماد، آزار شدن از کنترل افراد و حوادث گذشته، بهبود انگیزه خوب، اعتماد به نفس زیاد در روابط، پیشرفت در کارایی و حل پیامدهای جسمانی و پیدارهایی که بوسیله تفر بوجود می‌آید، است. محدودیت بخشش:

فیزیکایژ معتقد است که با توجه به تجربه کلینیکی من، بخشش نمی‌تواند یک راه حل واحد برای همه دردهای احساسی که از وقایع آسیب‌زای زندگی منتج شده باشد. بلکه می‌تواند کمک‌کند تا مقداری از درجه غم حاصل از آسیبهای احساس را کاهش بدهد ولی نظری نمی‌آید که تاامیدی و پایی و درد عمیقی که از خیانت بوسیله تعدادی از مردم تجربه شده را ایقامج بکشد. همچنین بخشش نمی‌تواند بطور مستقیم عصبانیت یک شخص را که حاصل از ضعف شخصیت او است مانند نادسیم، بزرگ منشی، بی‌قراری، فقدان ارزشهای اخلاقی، اداره‌کنند. هر چند که آن یک وسیله درمانی قدرتمند است ولی به تنهایی نمی‌تواند راه حل کاملی برای تفر شدید، خصومت شدید و کینه شدید باشد.

متأسفانه بخشش میباید نمی‌تواند نتیجه‌ای حتی به شکل حالت خشنی نسبت به متجاوز را ایجاد کند، مخصوصاً وقتی که متجاوز میل به تغییر رفتار خودش را نشان نمی‌دهد. مثل این که در روابط زناشویی وقتی که یک‌کسی عصبانیتهای حل نشده با والدین خود را متوجه همسر خود می‌کند و یا اشتیاقی برای تغییر رفتار خودشیفتگی خود ندارد، همین کافی است که قربانی، دیگر تحمل رنجش را نمی‌کند و دیگر نمی‌تواند پذیرای آسیب باشد. بخشش (عفو) از نظر اسلام:

شیرینی که در عفو وجود دارد در انتقام وجود ندارد.

کیفر بادی، مجازاتی همانند آن است و هر کس عفو و اصلاح‌کنند اجرا و پاداش او با خداست، که خداوند ظالمان را دوست نمی‌دارد. (شوری ۱۷۷)

**همسول** اکرم (ص): بر شما باد گذشت، زیرا گذشت نیزایزد برای بنده جز عزت. از هم بگذرید، تا خدا به شما عزت دهد.

**همیرالمؤمنین** می‌فرماید: گذشت و عفو تاج کارهای نیک و جوانمردانه است.

**همیرالمؤمنین** می‌فرماید: بهترین عفو آن است که در حال توانایی باشد.

**مام صادق** (ع) فرمود: سه مکارم از دنیا و آخرتند. در گذردی از کسی که به تو ستم کرده و بی‌وند کنی یا کسی که از تو بریده و بردباری کنی هنگامی که با تو نادانی کنند.

**مام باقر** (ع) فرمود: پیشمانی برگذشت بهتر و آسانتر است از پیشمانی بر کیفر.

افراد با ایمان و پرهیزکار در برابر انواع آزارها و تجاوزها تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند و خویششان را نمی‌بازند، بلکه آنها را با عفو و احسان می‌انداز می‌نمایند واز مرحله انتقام جویی به پایگاه واقع فرود نشانند خشم و صبر و خویششان داری در برابر تجاوز تعالی یافته سپس به مقام عفو در مقابل بدی دیگران ناقل می‌شوند. سرانجام قشبان به صورت چرافقی نابان و نوری عاری از ظلمت و تاریکی و آرامشی رهیده از اضطراب و پریشانی در می‌آید. عفو بجا و عفو نابجا:

اگر کسی به افراد بد کند او طبق دستورالویای اسلام او را می‌بخشد ولی این دستور در جایی قابل اجرا است که بدکننده لایق عفو و اغماض باشد. اما اگر چشم پروری از بدی او موجب گسختنخی و تخریش می‌شود و زاینهای تازه‌ای به بار می‌آورد. باید مورد تعقیبش قرار داد و این مطلب در رساله حقوق امام مسجاد (ع) تصریح شده است. حل‌کسی که به شما بد کرده این است که او را ببخشنی و عفو نمایی. اما اگر دانستی که عفو او زیانبار است با استعمار از قانون و قانسی و مردم، مجازاتش می‌نمایی. عفو در مواردی که موجب تشویق و جری شدن مستگرم و نابخرد است پسندیده نیست.

**بگو عطاختم، تا راحت شوی**

تا به حال چقدر شیده‌ایم از فایده درددل کردن و پیش مشاور رفتن و از احساسات حرف زدن؟

چقدر برای سبک شدن و احساس آرامش بیشتر از این روش‌ها استفاده کرده‌ایم؟ یا چقدر همه این‌ها را «راههای مدون و قرن بیست و یکمی برای سرگرم شدن» فرض کرده‌ایم؟

هر عقیده‌ای که داشته باشیم، تحقیقات جدید، شواهد تازه‌ای برای تمام این فایده‌ها ارائه داده‌اند. به گزارش رویترز، اسم گذاشتن روی احساسات، می‌تواند به تخلیه مناسب آنها کمک کند و قدرت تسلط ما را به امور زیادتر کند.

لایذ، خواهیم گفت که نشان دادن این موضوع به همین راحتی‌ها نیست و این محققان هم از آزمایش‌هایشان نتایج عجیب و غریبی می‌گیرند، ولی واقعیت این است که محققان دانشگاه کالیفرنیا، بدون این که بخواهند با سؤال‌های روانکولانه طرف را زیر و رو کنند، توانسته‌اند اثر این «نام‌گذاری» را، با تغییرات بیولوژیک در مغز، نشان دهند.

این محققان تعدادی تصویر به داوطلبان زن و مرد نشان دادند و از آنها خواستند نامی متناسب با آن عکس، مثلاً «هری» یا «اسالی»، روی آن بگذارند و بگویند به نظرشان چهره این آدم‌ها چه حالتی دارد؟ عصبانیت است یا ناراحت.

در حین این نام‌گذاری، از مغز این افراد نوعی «اسکن «مغزگردی» انجام شده؛ اسکنی که نشان می‌داد فعالیت کدام قسمت از مغز بیشتر و کدام قسمت کمتر شده است.

جمع‌بندی اطلاعات به دست آمده نشان داد فعالیت قسمتی از مغز به نام «آمیگدال» که مسئول بروز هیجان‌ها و عواطفی مثل ترس، اضطراب و خشم است، بعد از نام‌گذاری تصاویر به طور قابل‌ملاحظه‌ای کم می‌شود.

د حالی که «پرفروتنانه» نام‌هایی از کورنکسی معز که مسئول قضاوت و تمرکز و کلاً بروز رفتارهای عقلاانه است، بعد از دیدن این تصاویر و اسم گذاشتن روی آنها، فعال می‌شود.

این تغییرات همه به این معنی است که دوز هیجان و پراکنجیگی افراد بعد از اسم گذاشتن روی این آدم‌ها با گفتن این که چه احساسی را در صورت آنها می‌بینند، کم می‌شود و برعکس، تسلط آنها بر خودشان بیشتر می‌شود و احتمال پیشتری دارد که براساس عقل و منطق واکنش نشان دهند تا احساسات تند و هیجانی.

جالب این که در این مطالعه، هیچ نفاذونی بین اثر این برنامه روی زنان و مردان وجود نداشت. به عبارت دیگر، در هر دو جنس، تقریباً به طور یکسان این تغییرات مثبت اتفاق می‌افتاد. در حالی که اغلب ما این طور فکر می‌کنیم که تنها زنان هستند که به سنگ صبور و درود کردن نیاز دارند و با آن سبک می‌شوند.

به گفته این کارشناسان، تنها تفاوت زنان و مردان در این رابطه، شاید این باشد که زنان از این نیاز خود آگاه‌ترند و بیشتر به سمت برآورده کردن آن هستند، اما آقایان یا به دلیل تفاوت در سبک زندگی یا به دلیل مسائل تربیتی، به فایده بیان احساساتشان، بی‌توجه‌ترند.

نتایج این مطالعه که در نشریه «علوم روان شناسی» چاپ شده، شاید به نظر گروهی از افراد بسیار پیش‌افزاده به چشم آید.

اما به گفته کارشناسان مجری طرح، توضیحی است برای چگونگی این توصیه بزرگ و اصلی روانشناسان؛ حرقت را بگرددان‌شناسان روش‌های زیادی را برای بیان احساسات پیشنهاد می‌دهد که تنها یکی از آنها، صحبت کردن با یک مشاور روانشناس است.

آنها می‌گویند، حتی اگر با یک فروشنده و معزهدار هم کمی گپ بزیند، می‌تواند مفید باشد و استرس و تنش اضافه‌تان را پاک کند.

یگو ناراحت»، تا راحت شوی

تا به حال چندر شیده‌ایم از فایده درود کردن و پیش مشاور رفتن و از احساسات حرف زدن؟

چقدر برای سبک شدن و احساس آرامش بیشتر از این روش‌ها استفاده کرده‌ایم؟ یا چقدر همه این‌ها را « راه‌های مدون و قرن بیست و یکمی برای سرگرم شدن» فرض کرده‌ایم؟

هر عقیده‌ای که داشته باشیم، تحقیقات جدید، شواهد تازه‌ای برای تمام این فایده‌ها ارائه داده‌اند. به گزارش رویترز، اسم گذاشتن روی احساسات، می‌تواند به تخلیه مناسب آنها کمک کند و قدرت تسلط ما را به امور زیادت‌ر کند.

لایند، خواهدید. گفت که نشان دادن این موضوع به همین راحتی‌ها نیست و این محققان هم از آزمایش‌هایشان نتایج عجیب و غریبی می‌گیرند، ولی واقعیت این است که محققان دانشگاه کالیفرنیا، بدون این که بخواهند با سؤال‌های روانکوانه طرف را زیر و رو کنند، نتوانسته‌اند اثر این « نام گذاری» را ، با تغییرات بیولوژیک در مغز، نشان دهند.

این محققان تصادفی تصویر به داوطلبان زن و مرد نشان دادند و از آنها خواستند نامی متناسب با آن عکس، مثلاً «مری» یا «سالی»، روی آن بگذارند و بگویند به نظرشان چهره این آدم‌ها چه حالتی دارد؛ عصبانی است یا ناراحت.

در حین این نام گذاری، از مغز این افراد نوعی اسمکس «عملکردی» انجام شده؛ اسمکی که نشان می‌داد فعالیت کدام قسمت از مغز بیشتر و کدام قسمت کمتر شده است.

جمع‌بندی اطلاعات به دست آمده نشان داد فعالیت قسمتی از مغز به نام « آمیگدال» که مسئول بروز هیجان‌ها و عواطفی مثل ترس، اضطراب و خشم است، بعد از نام گذاری تصاویر به طور قابل ملاحظه‌ای کم می‌شود.

د حالی که «پرفروتنانه» نام‌هایی از کورنکس معز که مسئول قضاوت و تمرکز و کلاً بروز رفتارهای عقلاانه است، بعد از دیدن این تصاویر و اسم گذاشتن روی آنها، فعال می‌شود.

این تغییرات همه به این معنی است که دوز هیجان و پراکنجیگی افراد بعد از اسم گذاشتن روی این آدم‌ها با گفتن این که چه احساسی را در صورت آنها می‌بینند، کم می‌شود و برعکس، تسلط آنها بر خودشان بیشتر می‌شود و احتمال پیشتری دارد که براساس عقل و منطق واکنش نشان دهند تا احساسات تند و هیجانی.

جالب این که در این مطالعه، هیچ نفاذونی بین اثر این برنامه روی زنان و مردان وجود نداشت. به عبارت دیگر، در هر دو جنس، تقریباً به طور یکسان این تغییرات مثبت اتفاق می‌افتاد. در حالی که اغلب ما این طور فکر می‌کنیم که تنها زنان هستند که به سنگ صبور و درود کردن نیاز دارند و با آن سبک می‌شوند.

به گفته این کارشناسان، تنها تفاوت زنان و مردان در این رابطه، شاید این باشد که زنان از این نیاز خود آگاه‌ترند و بیشتر به سمت برآورده کردن آن هستند، اما آقایان یا به دلیل تفاوت در سبک زندگی یا به دلیل مسائل تربیتی، به فایده بیان احساساتشان، بی‌توجه‌ترند.

نتایج این مطالعه که در نشریه «علوم روان شناسی» چاپ شده، شاید به نظر گروهی از افراد بسیار پیش‌افزاده به چشم آید.

اما به گفته کارشناسان مجری طرح، توضیحی است برای چگونگی این توصیه بزرگ و اصلی روانشناسان؛ حرفت را بگرددان‌شناسان روش‌های زیادی را برای بیان احساسات پیشنهاد می‌دهد که تنها یکی از آنها، صحبت کردن با یک مشاور روانشناس است.

آنها می‌گویند، حتی اگر با یک فروشنده و معزهدار هم کمی گپ بزیند، می‌تواند مفید باشد و استرس و تنش اضافه‌تان را پاک کند.

**صبحانه پرچرب باعث افزایش تنش عصبی می شود**

تحقیقات علمی جدید نشان می دهند خوردن صبحانه پرچرب میزان عوارض ناشی از تنش عصبی را در بدن تشدید می کند. پژوهشگران کانادا با بررسی بر روی ۲ گروه دریافتند عوارض قلبی و عروقی و همینطور افزایش فشار خون ناشی از تنش عصبی در افرادی که صبحانه پرچرب می خوردند در مقایسه با دسته دوم که صبحانه کم چرب مصرف می کنند ۳۰ درصد افزایش می یابد. محققان می گویند خوردن صبحانه پرچرب میزان سرعت ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد.

صبحانه پرچرب باعث افزایش تنش عصبی می شود
تحقیقات علمی جدید نشان می دهند خوردن صبحانه پرچرب میزان عوارض ناشی از تنش عصبی را در بدن تشدید می کند.

پژوهشگران کانادا با بررسی بر روی ۲ گروه دریافتند عوارض قلبی و عروقی و همینطور افزایش فشار خون ناشی از تنش عصبی در افرادی که صبحانه پرچرب می خوردند در مقایسه با دسته دوم که صبحانه کم چرب مصرف می کنند ۳۰ درصد افزایش می یابد. محققان می گویند خوردن صبحانه پرچرب میزان سرعت ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد.

**تحریک شدید مغزی به نفیوت حافظه کمک کند**

براساس مطالعات انجام شده در آمریکا، تحریرک شدید مغز (DBS)به تقویت حافظه افرادی با اختلالات جدی روانی مانند افسردگی و با اختلال وسواسی کمک می کند.

منطقه مرکزی به نقل از healthday.DBS شامل کاشت الکترودهایی در مغز است که متصل به باتری که روی قفسه سینه قرار گرفته، می باشند. این تحقیق بر روی ۱۰ نفر از افراد با مشکل وسواسی شدید و ۸ نفر با افسردگی مقاوم در برابر درمان بررسی‌هایی صورت گرفت. این افراد DBS را در مناطق تریذیکی مغز دریافت کردند و به نظر می رسید که نقش مهمی را در رفتار احساسی و تفکر مانند برنامه ریزی، توجه و حافظه آنها داشت. این افراد قبل و بعد از DBS مهارت های مربوط به تفکرشان مورد بررسی قرار گرفت. پس از درمان در این بیماران بهبود قابل توجهی در زمینه یاد آوری شان دیده شد. دهها سال است که از DBS برای درمان درد و اخیرا برای درمان علائم بیماری پارکینسون از جمله لرزش، خشکی بدن و سفنی عضلات استفاده می شود.

تحریرک شدید مغزی به نفیوت حافظه کمک کند

براساس مطالعات انجام شده در آمریکا، تحریرک شدید مغز (DBS)به تقویت حافظه افرادی با اختلالات جدی روانی مانند افسردگی و با اختلال وسواسی کمک می کند.

منطقه مرکزی به نقل از healthday.DBS شامل کاشت الکترودهایی در مغز است که متصل به باتری که روی قفسه سینه قرار گرفته، می باشند. این تحقیق بر روی ۱۰ نفر از افراد با مشکل وسواسی شدید و ۸ نفر با افسردگی مقاوم در برابر درمان بررسی‌هایی صورت گرفت. این افراد DBS را در مناطق تریذیکی مغز دریافت کردند و به نظر می رسید که نقش مهمی را در رفتار احساسی و تفکر مانند برنامه ریزی، توجه و حافظه آنها داشت. این افراد قبل و بعد از DBS مهارت های مربوط به تفکرشان مورد بررسی قرار گرفت. پس از درمان در این بیماران بهبود قابل توجهی در زمینه یاد آوری شان دیده شد. دهها سال است که از DBS برای درمان درد و اخیرا برای درمان علائم بیماری پارکینسون از جمله لرزش، خشکی بدن و سفنی عضلات استفاده می شود.

**نمایش چهره خندان مغز افراد برون گرا را فعال می کن**

براساس تحقیقات جدید نگاه کردن به چهره خندان ، مغز افراد اجتماعی و برون گرا را بیشتر از افراد کمرو و خجالتی فعال می کند. این کشف می تواند پایه زیست شناسی تفاهتهای شخصیتی را روشن کند.

محققان دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک و دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا دریافتند که بخش کوچکی از مغز به نام آمیگدالا یا واکنشهای عاطفی مرتبط است . این بخش از مغز در فردی اجتماعی و خونگرم ، با دیدن تصویر یک چهره خندان فعال می شود. تورهان کانلی روانشناس و دانشمند علوم اعصاب رفتاری که سرپرستی این تحقیق را به عهده داشته است ، می گوید: این مطالعه برای اولین بار نشان می دهد که افراد مختلف بسته به نوع شخصیت شان ، حالتهای چهره شبیه به هم را بطور متفاوت ارزیابی می کنند. این کشف راه را برای استفاده از تصویربرداری مغز به منظور مطالعه زیست شناسی شخصیتی و اختلالات شخصیتی هموار می کند. گام بعدی پی بردن به این نکته است که چرا مغز افراد مختلف محرکهای مشابه را بطور متفاوت پردازش می کنند. در این مطالعه محققان از ام . آر.آی برای مشاهده واکنشهای آمیگدالا در ۱۵ داوطلب که به یک دسته عکس از چهره نگاه می کردند، استفاده کردند. این محققان قصد داشتند واکنشهای متفاوت در برابر چهره های ترسناک را مشاهده کنند. محققان دریافتند که همه افراد به چهره ترسناک به یک نحوه واکنش نشان می دهند یعنی آمیگدالا در همه افراد با الگوهای مشابه فعال شد. تفاهتهای زمانی آشکار شد که داوطلبان به چهره های شاد نگاه می کردند. اکنون محققان باید دریابند که آیا افراد اجتماعی و برون گرا به این علت که از چهره های خندان لذت می برند دارای انرژی مثبت و خونگرم هستند یا آنکه به علت اجتماعی بودن به چهره های خندان ، واکنش نشان می دهند.

نمایشای چهره خندان مغز افراد برون گرا را فعال می کند

براساس تحقیقات جدید نگاه کردن به چهره خندان ، مغز افراد اجتماعی و برون گرا را بیشتر از افراد کمرو و خجالتی فعال می کند. این کشف می تواند پایه زیست شناسی تفاهتهای شخصیتی را روشن کند.

محققان دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک و دانشگاه استفورد در کالیفرنیا دریافتند که بخش کوچکی از مغز به نام آمیگدالا یا واکنشهای عاطفی مرتبط است. این بخش از مغز در فردی اجتماعی و خونگرم ، با دیدن تصویر یک چهره خندان فعال می شود. تورهان کانلی روشناس و دانشمند علوم اعصاب رفتاری که سرپرستی این تحقیق را به عهده داشته است ، می گوید: این مطالعه برای اولین بار نشان می دهد که افراد مختلف بسته به نوع شخصیت شان ، جاهلتهای چهره شبیه به هم را بطور متفاوت ارزیابی می کنند. این کشف راه را برای استفاده از تصویربرداری مغز به منظور مطالعه زیست شناسی شخصیتی و اختلالات شخصیتی هموار می کند. گام بعدی بی بردن به این نکته است که چرا مغز افراد مختلف محرکهای مشابه را بطور متفاوت پردازش می کنند. در این مطالعه محققان از ام. آر.آی برای مشاهده واکنشهای آمیگدالا در ۱۵ داوطلب که به یک دست عکس از چهره نگاه می کردند، استفاده کردند. این محققان قصد داشته واکنشهای متفاوت در برابر چهره های ترسناک را مشاهده کنند. محققان دریافتند که همه افراد به چهره ترسناک به یک نحو واکنش نشان می دهند. یعنی آمیگدالا در همه افراد با الگوهای مشابه فعال شد. تفاوتها زمانی آشکار شد که داوطلبان به چهره های شاد نگاه می کردند. اکنون محققان باید دریابند که آیا افراد اجتماعی و بیرون گرا به این علت که از چهره های خندان لذت می برند دارای اثری مثبت و خونگرم هستند یا آنکه به علت اجتماعی بودن به چهره های خندان ، واکنش نشان می دهند.

**استرس ناشی از مضطلات اقتصادی قلب را از کار می اندازد**

استرس های ایجاد شده از چالش های اقتصادی و روانی به همراه سایر عوامل عصیبت خطر بیماری های قلبی و انفارکتوس را طی سالهای اخیر افزایش داده است. —

استرس های روانی و اقتصادی می تواند منجر به افزایش فشار خون، بی نظمی ضربان قلب و لخته شدن خون در عروق کرونر شود. افزایش فشارهای روحی و مشکلات اقتصادی در مواردی، نقطه آغازی برای بروز بیماری های قلبی – عروقی در افراد مستعد است و شایع ترین سن شروع بیماری های عروق قلب بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است که به دلیل نحوه غلط زندگی، مصرف چربی های حیوانی، روغن های تایی جامد، کم تحرکی، استعمال دخانیات، استرس و فشارهای روحی، سن ابتلا به بیماری های قلبی در جوامع عقب مانده رو به کاهش است.

استرس ناشی از مضطلات اقتصادی قلب را از کار می اندازد

استرس های ایجاد شده از چالش های اقتصادی و روانی به همراه سایر عوامل عصیبت خطر بیماری های قلبی و انفارکتوس را طی سالهای اخیر افزایش داده است. —

استرس های روانی و اقتصادی می تواند منجر به افزایش فشار خون، بی نظمی ضربان قلب و لخته شدن خون در عروق کرونر شود. افزایش فشارهای روحی و مشکلات اقتصادی در مواردی، نقطه آغازی برای بروز بیماری های قلبی – عروقی در افراد مستعد است و شایع ترین سن شروع بیماری های عروق قلب بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است که به دلیل نحوه غلط زندگی، مصرف چربی های حیوانی، روغن های تایی جامد، کم تحرکی، استعمال دخانیات، استرس و فشارهای روحی، سن ابتلا به بیماری های قلبی در جوامع عقب مانده رو به کاهش است.

**یافته های جدید دانشندان فرموده نحوه تاثیر درد در**

پژوهشگران با انجام اسکن مغزی دریافته‌اند درد با تحریک ناحیه‌ای از مغز به نام LOC.قدرت تمرکز حواس شخص را از بین می‌برد.

این مطالعه درک پیشتری درباره نحوه تاثیر درد در تمرکز حواس فراهم می‌کند. محققان مرکز پزشکی دانشگاه هامبورگ، ایندورف در آلمان از داوطلبان، یک آزمایش اداری تک تشخیص تصاویر و یک آزمایش حافظه یادآوری تصاویر گرفتند. در حالی که داوطلبان سرگرم انجام این آزمایش بودند، محققان پروتی لیوز به دستهای آنها تاباندند تا درد به میزان متفاوت در آنها ایجاد کنند. تصاویر ام. آر.آی کاربردی از عملکرد مغز داوطلبان در این آزمایش نشان داد LOC. ناحیه‌ای از مغز است که هم در فعالیت‌های حافظه و هم در درد نقش دارد. این منطقه همچنین مرکز پردازش تصاویر است. محققان در کتکاش عمیق تر، ناحیه دیگری از مغز به نام ros-tral, cortex, anterior، این منطقه همچنین مرکز پردازش درد است. این منطقه نیز در جریان این آزمایش‌ها تحریک شد. محققان متفقدند این ناحیه از مغز هنگامی که افراد درد دارندد بسا ناحیه LOC.lateral, occipital,complex مغز تداخل می‌کند.

یافته های جدید دانشندان فرموده نحوه تاثیر درد در کاهش تمرکز حواس

پژوهشگران با انجام اسکن مغزی دریافته‌اند درد با تحریک ناحیه‌ای از مغز به نام LOC.قدرت تمرکز حواس شخص را از بین می‌برد.

این مطالعه درک پیشتری درباره نحوه تاثیر درد در تمرکز حواس فراهم می‌کند. محققان مرکز پزشکی دانشگاه هامبورگ، ایندورف در آلمان از داوطلبان، یک آزمایش اداری تک تشخیص تصاویر و یک آزمایش حافظه یادآوری تصاویر گرفتند. در حالی که داوطلبان سرگرم انجام این آزمایش بودند، محققان پروتی لیوز به دستهای آنها تاباندند تا درد به میزان متفاوت در آنها ایجاد کنند. تصاویر ام. آر.آی کاربردی از عملکرد مغز داوطلبان در این آزمایش نشان داد LOC. ناحیه‌ای از مغز است که هم در فعالیت‌های حافظه و هم در درد نقش دارد. این منطقه همچنین مرکز پردازش تصاویر است. محققان در کتکاش عمیق تر، ناحیه دیگری از مغز به نام ros-tral, cortex, anterior، این منطقه همچنین مرکز پردازش درد است. این منطقه نیز در جریان این آزمایش‌ها تحریک شد. محققان متفقدند این ناحیه از مغز هنگامی که افراد درد دارندد بسا ناحیه LOC.lateral, occipital,complex مغز تداخل می‌کند.

**آرامش مادران در دوران بارداری به هوش کودکان کمک می**

بررسی ها نشان داده مادراتی که در دوران بارداری آرامش دارند نسبت به آنهایی که در این دوران استرس دارند، فرزندانی با بهره هوشی بالاتر به دنیا می آورند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت دی نیوز، چنانچه مادر در دوران بارداری تحت فشار روحی و اضطراب باشد نه تنها فرزند از نظر رشد طبیعی جسمی دچار مشکل شده و عموماً با وزن کمتر متولد می شود بلکه از نظر بهره هوشی نیز در سطح پایین تری خواهد بود.

درعین حال استرس مادران در دوره بارداری منجر به تولد کودک نا آرام و بی قرار شده و حتی در مواردی که فشار های روحی افزایش یابد ممکن است بارداری به انتها نرسد و مادر دچار سقط جنین شود.

متخصصان عقیده دارند جنین متاثر از تغییرات هورمونی مادر مراحل رشد خود را پشت سر می گذارد و استرس مادر موجب افزایش ترشح کورتیزول یا همان هورمون استرس شده و موجب کاهش ضریب هوشی کودک می شود.

البته لازم به ذکر است استرس صرفاً به معنای ناراحتی مادر نیست بلکه فشار کاری زیاد و خستگی مفرط نیز برای بدن نوعی استرس تلقی می شود و تاثیرات منفی زیادی بر جنین می گذارد.

به همین دلیل توصیه می شود مادران باردار در این دوران از نظر جسمی و روحی آرامش بیشتری داشته باشند و از نظر کارهای بدنی نیز پیش از حد به خود فشار نیاورند تا فرزندانی سالم و با نشاط و با هوش داشته باشند.

آرامش مادران در دوران بارداری به هوش کودکان کمک می کند

بررسی ها نشان داده مادراتی که در دوران بارداری آرامش دارند نسبت به آنهایی که در این دوران استرس دارند، فرزندانی با بهره هوشی بالاتر به دنیا می آورند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت دی نیوز، چنانچه مادر در دوران بارداری تحت فشار روحی و اضطراب باشد نه تنها فرزند از نظر رشد طبیعی جسمی دچار مشکل شده و عموماً با وزن کمتر متولد می شود بلکه از نظر بهره هوشی نیز در سطح پایین تری خواهد بود.

درعین حال استرس مادران در دوره بارداری منجر به تولد کودک نا آرام و بی قرار شده و حتی در مواردی که فشار های روحی افزایش یابد ممکن است بارداری به انتها نرسد و مادر دچار سقط جنین شود.

متخصصان عقیده دارند جنین متاثر از تغییرات هورمونی مادر مراحل رشد خود را پشت سر می گذارد و استرس مادر موجب افزایش ترشح کورتیزول یا همان هورمون استرس شده و موجب کاهش ضریب هوشی کودک می شود.

البته لازم به ذکر است استرس صرفاً به معنای ناراحتی مادر نیست بلکه فشار کاری زیاد و خستگی مفرط نیز برای بدن نوعی استرس تلقی می شود و تاثیرات منفی زیادی بر جنین می گذارد.

به همین دلیل توصیه می شود مادران باردار در این دوران از نظر جسمی و روحی آرامش بیشتری داشته باشند و از نظر کارهای بدنی نیز پیش از حد به خود فشار نیاورند تا فرزندانی سالم و با نشاط و با هوش داشته باشند.

**نماس پوستی مادر و نوزاد باعث کاهش افسردگی پس از زا**

نماس پوستی مادر و نوزاد وحشی سالم و اقتصادی است که منجر به کاهش شدت اندوه پس از زایمان مادر می شود.

دکتر ملیحه موسوی راد روزپزشک در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران افزود: بررسی‌هایی که بر روی مادرانی که به روش سزارین زایمان کردند، مشخص شد، تماس پوستی مادر و نوزاد و مدت شیردهی بر کاهش شدت اندوه پس از زایمان موثر بوده است.

وی تصریح کرد: اندوه پس از زایمان شایع ترین اختلال خلقی پس از زایمان است و در صورتی که علائم آن بیش از دو هفته ادامه یابد نشانگر بیماری افسردگی پس از زایمان است.

وی یادآور شد، پیشگیری از این بیماری و تلاش برای کاهش میزان اندوه پس از زایمان می تواند در سلامت روحی و روانی خانواده موثر باشد.

نماس پوستی مادر و نوزاد باعث کاهش افسردگی پس از زایمان می شود

نماس پوستی مادر و نوزاد وحشی سالم و اقتصادی است که منجر به کاهش شدت اندوه پس از زایمان مادر می شود.

دکتر ملیحه موسوی راد روزپزشک در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران افزود: بررسی‌هایی که بر روی مادرانی که به روش سزارین زایمان کردند، مشخص شد، تماس پوستی مادر و نوزاد و مدت شیردهی بر کاهش شدت اندوه پس از زایمان موثر بوده است.

وی تصریح کرد: اندوه پس از زایمان شایع ترین اختلال خلقی پس از زایمان است و در صورتی که علائم آن بیش از دو هفته ادامه یابد نشانگر بیماری افسردگی پس از زایمان است.



وی یادآور شده، پیشگیری از این بیماری و تلاش برای کاهش میزان آلوده‌وس پس از زایمان می‌تواند در سلامت روحی و روانی خانواده موثر باشد.

**رابطه غذا با خلق و خو**

برای درک بهتر رابطه غذای مصرفی با خلق و خو و سطح هوشیاری لازم است اندکی با عملکرد مغز آشنایی پیدا کنید. مغز برای ارتباط برقرار کردن با سایر سلولهای بدن از مواد شیمیایی موسوم به انتقال دهنده های عصبی استفاده میکند. این انتقال دهنده های عصبی از اسیدهای آمینه و مواد غذایی مصرفی در مغز تولید میگردند. مهمترین انتقال دهنده های عصبی که به رژیم غذایی حساس بوده و بر خلق و خوی ما تاثیر گذار میباشند عبارتند از: سروتونین، نوراپینفرین و دوپامین.

دوپامین و نور اپینفرین سبب افزایش هوشیاری، تسرع تصمیم گیری، افزایش تمرکز، انرژی و دقت میگردند. سروتونین نیز آرام بخش بوده و استرس و تنش را کاهش میدهد. همچنین موجب افزایش رخوت و خواب آلودگی میگردد.

۱- غذاهای محرک و افزایش دهنده هوشیاری: مواد غذایی حاوی پروتئین، چربی اندک و کربوهیدراتهای پلي ساکارید(نشاسته) مناسبترین گزینه میباشند. در هنگام نيمروز ذخيره دوپامين و نوراپينفرين مغز رو به کاهش ميگذارد. شما با مصرف تيروزين(پروتئين) قادر خواهيد بود اين کاهش را برطرف كنيد. منابع غني از پروتئين شامل: ماهي، مرغ، گوشت قرمز لحم، پنير يا چربي کم، شير کم چربي، ماست کم چربي و حويات. همچنين مصرف سيب، آب انگور، کلم بروکلي به خاطر دارا بودن **BORON** موجب افزايش هوشیاری میگردد. **BORON** در هماهنگی عملکرد دستها، چشمها، تمرکز و حافظه کوتاه مدت نقش دارد. رايحه ليمو ترش نیز سطح هوشیاری را افزایش میدهد.

۲- غذاهای آرام بخش:مصرف کربوهیدراتها بدون پروتئين اثر آرام بخشي دارد. ميزان آرام بخشي کربوهيدراتها به ميزان مصرف و زمان مصرف آنها بستگي دارد. کربوهيدراتهای با شاخص گليسيميک پايين موجب افزايش آرامش يا حداقل اثر خواب آلودگي و حالت رخوت ميگردند؛ گندم سياه کامل، سيب زميني شيرين، آلو و اسفناج. غذاهای دارای شاخص گليسيميک بالا (افزايش سريع قند خون) حداکثر توليد سروتونين را موجب ميگردند: نان سفيد، شکر، برنج، شيريني جات، سيب زميني پخته، پاستا.

۳- غذاهای افزایش دهنده هوش و زیرکی: تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز حاوی **CHOLINE** بوده که سبب افزایش عملکرد حافظه میگردد.

۴- مواد غذایی افزایش دهنده انرژی: شير سويا، سيب، ماست و پرتغال غذاهای کند هضم بوده و منبع انرژی پايدار و پيکواختي را فراهم می آورند.

۵- مواد غذایی نشاط آور: غذاهای حاوی ويتامين **B۱۲** و امگا ۳ از بروز افسردگي پيشگيري بعمل می آورند. امگا ۳ سطح سروتونين را افزايش ميدهند. موز نیز حاوی ويتامين **B۶** بوده و سطح سروتونين را افزايش ميدهد. مصرف الکل و قرضههاي ضد بارداری ذخيره ويتامين **B۶** را دشيدند! کاهش ميدهند. جگر مرغ نیز سرشار از اسيد فوليك بوده که سروتونين خون را افزايش ميدهد.

۶- غذاهای افزایش دهنده ميل و قوه جنسی: اجلي (مغزا) حاوی آمينو اسيد **L-ARGININE** ميباشند که سبب افزايش جريان خون در سراسر بدن ميگردد. در تخم مرغ و گوشت قرمز نیز مقادير اندکي از اين ماده وجود دارد. شکلات نیز موجب ترشح آندورفين در مغز ميگردد. همچنين شکلات حاوی فئيل اتيلامين ميباشد که یک محرک جنسی است. مصرف صدف خوراکی، زرد چوبه، موز، کرفس، نوت فرنگي و غذاهای اديوه دار وتند نیز ميل جنسي را افزايش ميدهند.

تکات تغذیه ای:

۱- از مصرف چربي به مقدار زياد خودداری كنيد. زيرا چربي در معده به مدت طولاني باقي مانده و سبب متخرف ساختن خون از مغز، عضلات و ساير بافتهاي بدن بنست معده ميگردد. همين امر موجب پديد آمدن حالت رخوت و بي حالي تا ۶ ساعت ميگردد.

۲- حداقل در طول روز يک غذای غني از آهن مصرف كنيد. آهن در نقل و انتقال اکسيژن در بدن نقش مهمي دارد. منابع خوب آهن شامل: گوشت قرمز، مرغ، غلات و کنشش ميباشد.

۳- الکل يک ماده مسکن و خواب آور بوده و موجب کم آبي ميگردد. کافئين نیز با آنکه در کوتاه مدت يک محرک ميباشد اما پس از چند ساعت موجب رخوت ميگردد. پس از مصرف هر فحان کافئين حتما يک ليوان آب براي جبران آن بنوشيد.

۴- مصرف آرد سفيد، شکر، برنج، کافئين، الکل، شيرين کننده هاي مصنوعي، نمک و غذاهای آماده را به حداقل برسانيد.

رابطه غذا با خلق و خو برای درک بهتر رابطه غذای مصرفی با خلق و خو و سطح هوشیاری لازم است اندکی با عملکرد مغز آشنایی پیدا کنید. مغز برای ارتباط برقرار کردن با سایر سلولهای بدن از مواد شیمیایی موسوم به انتقال دهنده های عصبی استفاده میکند. این انتقال دهنده های عصبی از اسیدهای آمینه و مواد غذایی مصرفی در مغز تولید میگردند. مهمترین انتقال دهنده های عصبی که به رژیم غذایی حساس بوده و بر خلق و خوی ما تاثیر گذار میباشند عبارتند از: سروتونین، نوراپینفرین و دوپامین. دوپامین و نور اپینفرین سبب افزایش هوشیاری، تسرع تصمیم گیری، افزایش تمرکز، انرژی و دقت میگردند. سروتونین نیز آرام بخش بوده و استرس و تنش را کاهش میدهد. همچنین موجب افزایش رخوت و خواب آلودگی میگردد.

۱- غذاهای محرک و افزایش دهنده هوشیاری: مواد غذایی حاوی پروتئین، چربی اندک و کربوهیدراتهای پلي ساکارید(نشاسته) مناسبترین گزینه میباشند. در هنگام نيمروز ذخيره دوپامين و نوراپينفرين مغز رو به کاهش ميگذارد. شما با مصرف تيروزين(پروتئين) قادر خواهيد بود اين کاهش را برطرف كنيد. منابع غني از پروتئين شامل: ماهي، مرغ، گوشت قرمز لحم، پنير يا چربي کم، شير کم چربي، ماست کم چربي و حويات. همچنين مصرف سيب، آب انگور، کلم بروکلي به خاطر دارا بودن **BORON** موجب افزايش هوشیاری میگردد. **BORON** در هماهنگی عملکرد دستها، چشمها، تمرکز و حافظه کوتاه مدت نقش دارد. رايحه ليمو ترش نیز سطح هوشیاری را افزایش میدهد.

۲- غذاهای آرام بخش:مصرف کربوهیدراتها بدون پروتئين اثر آرام بخشي دارد. ميزان آرام بخشي کربوهيدراتها به ميزان مصرف و زمان مصرف آنها بستگي دارد. کربوهيدراتهای با شاخص گليسيميک پايين موجب افزايش آرامش يا حداقل اثر خواب آلودگي و حالت رخوت ميگردند؛ گندم سياه کامل، سيب زميني شيرين، آلو و اسفناج. غذاهای دارای شاخص گليسيميک بالا (افزايش سريع قند خون) حداکثر توليد سروتونين را موجب ميگردند: نان سفيد، شکر، برنج، شيريني جات، سيب زميني پخته، پاستا.

۳- غذاهای افزایش دهنده هوش و زیرکی: تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز حاوی **CHOLINE** بوده که سبب افزایش عملکرد حافظه میگردد.

۴- مواد غذایی افزایش دهنده انرژی: شير سويا، سيب، ماست و پرتغال غذاهای کند هضم بوده و منبع انرژی پايدار و پيکواختي را فراهم می آورند.

۵- مواد غذایی نشاط آور: غذاهای حاوی ويتامين **B۱۲** و امگا ۳ از بروز افسردگي پيشگيري بعمل می آورند. امگا ۳ سطح سروتونين را افزايش ميدهند. موز نیز حاوی ويتامين **B۶** بوده و سطح سروتونين را افزايش ميدهد. مصرف الکل و قرضههاي ضد بارداری ذخيره ويتامين **B۶** را دشيدند! کاهش ميدهند. جگر مرغ نیز سرشار از اسيد فوليك بوده که سروتونين خون را افزايش ميدهد.

۶- غذاهای افزایش دهنده ميل و قوه جنسی: اجلي (مغزا) حاوی آمينو اسيد **L-ARGININE** ميباشند که سبب افزايش جريان خون در سراسر بدن ميگردد. در تخم مرغ و گوشت قرمز نیز مقادير اندکي از اين ماده وجود دارد. شکلات نیز موجب ترشح آندورفين در مغز ميگردد. همچنين شکلات حاوی فئيل اتيلامين ميباشد که یک محرک جنسی است. مصرف صدف خوراکی، زرد چوبه، موز، کرفس، نوت فرنگي و غذاهای اديوه دار وتند نیز ميل جنسي را افزايش ميدهند. تکات تغذیه ای:

۱- از مصرف چربي به مقدار زياد خودداری كنيد. زيرا چربي در معده به مدت طولاني باقي مانده و سبب متخرف ساختن خون از مغز، عضلات و ساير بافتهاي بدن بنست معده ميگردد. همين امر موجب پديد آمدن حالت رخوت و بي حالي تا ۶ ساعت ميگردد.

۲- حداقل در طول روز يک غذای غني از آهن مصرف كنيد. آهن در نقل و انتقال اکسيژن در بدن نقش مهمي دارد. منابع خوب آهن شامل: گوشت قرمز، مرغ، غلات و کنشش ميباشد.

۳- الکل يک ماده مسکن و خواب آور بوده و موجب کم آبي ميگردد. کافئين نیز با آنکه در کوتاه مدت يک محرک ميباشد اما پس از چند ساعت موجب رخوت ميگردد. پس از مصرف هر فحان کافئين حتما يک ليوان آب براي جبران آن بنوشيد.

۴- مصرف آرد سفيد، شکر، برنج، کافئين، الکل، شيرين کننده هاي مصنوعي، نمک و غذاهای آماده را به حداقل برسانيد.

#### ۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس

در اینجا ۱۰ ماده ی غذایی مفید برای کاهش استرس و فشارهای روحی را به شما معرفی می کنیم که به جای سفارش بیژاز از آنها استفاده کنید.

۱- پام

این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می کند. حاوی ويتامين **B۱۲**، ويتامين **E**، و منیزم است که به توليد سروتونين که تعديليکننده ی اعصاب و از بين برنده ی استرس است کمک می کند. مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند. ويتامين **E** هم جزء آنتی اکسيدان هایي است که راديکال های آزادی را که منجر به استرس و بیماری های قلبی می شود را از بين ميرد.

هر چند، نباید زياد از آن استفاده کنید چون چربي بالایی دارد و با اینکه از نوع چربي غير اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود.

۲- ماهی

اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ی ويتامين های مهم **B** هستند، ویژه انواع ضد استرس آن یعنی **B۶** و **B۱۲** . در واقع ويتامين **B۱۲** یکی از مهمتزين ويتامين هایي است که در ترکيبات شيميائي مغز، عامل شادي بخش سروتونين توليد می کند. کمبود این ويتامين حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود.

برای تهاار می توانيد از ساندويچ يا سالاد ماهي تن استفاده کنيد. و ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد.

۳- گل کلم (کلم بروکلی)

کلم بروکلي نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ويتامين های **B** می باشد. همچنين حاوی اسيد فوليك است که یکی دیگر از اعضای خانواده ی ويتامين های **B** می باشد. اسيد فوليك به از بين بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می کند. می توانيد از اين ماده ی غذایی در کنار مرغ يا ماهی استفاده کنيد.

۴- برنج یا پاستای تمام غله

امروزه باز خوردن کربوهيدرات به رژيم های غذایی باز گشته است و همه متوجه شده اند که آن رژيم های قافه کربوهيدرات های

گذشته هیچ کارآیی ندارند.
کروبیهدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می برد و تاثیری آرامش بخش دارد.
کروبیهدرات های عادی مثل نان سفید و پاستری (نوعی شیرینی) فقط تاثیر موثقی و زودگذر دارند و می توانند باعث اضافه وزن شما هم شوند اما کروبیهدرات های تمام غله، بسیار آرام تر هضم می شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند.

۵- سوشی

علاوه بر فوایدی که برای ماهی در بالا ذکر شد جلیکته های دریایی موجود در ماکی نیز خواص ضد استرس دارند.
حاجی منیزیم و پانتوتیک اسید و ویتامین **B۱** می باشد که همه به از بین بردن استرس کمک می کنند.

پانتوتیک اسید ماده ی بسیار مهمی است که در سلامتی غده آدرنال نقش اساسی دارد و کمک شایانی به از بین بردن استرس می کند.
در مواقع استرس کمبود این ماده می تواند منجر به اضطراب و خستگی های مزمن هم شود.

۶- شیر

شیر علاوه بر ویتامین های **B۱** و **B۱۲**.حاجی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده ی استرس را از بین می برد.
برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، می توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید.

۷- طالبی و پنبه

طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین **C** است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می کند.
در واقع استرس برای ساعت های متناهی میزای ویتامین **C** را در غده ی آدرنال کاهش می دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاجی ویتامین **C** استفاده شود.
پنبیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین **B۲** و **B۱۲** است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای

میان وعده ای می بتواند استرسان را کاهش دهد.
۸- گوشت گاو

گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین های **B** است که استرسان را کاهش میدهد. البته درست است، گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیر سالم هم هست که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود.
برای مقابله با این مشکل می توانید از قسمت های کم چربی گوشت استفاده کنید.

۹- سیریال صبحانه

این روزها، سیریال های صبحانه حاجی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی می باشد.
از این رو می توانند به عنوان یکی از منابع ویتامین های **B**، اسید فولیک، ویتامین **C** و فیبر ضد سرطان باشد.
۱۰- ذغال اخته

این میوه های کوچک سرشار از ویتامین **C** هستند که تغلیل دهنده ی استرس و فشارهای روحی می باشند.
علاوه بر این خاصیت، کم کالری هم هستند و باعث اضافه وزن نمی شوند.
ذغال اخته همچنین منع خوبی برای فیبر هم به شمار می رود که از بیوست و دل درد هایی که در زمان استرس ایجاد می شود جلوگیری می کند.

رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در سلامتی و فشارهای روحیان دارد. سعی کنید این غذاها را در رژیم غذای خود بگنجانید و در عوض غذاهای استرس زا را از آن حذف کنید.
غذاهای استرس زا شامل:

• چاقی و قهوه و نوشیدنی های کافئین دار

• غذاهای سرخ کردنی و چرب

• مواد غذایی به دست آمده از حیوانات

۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس در اینجا ۱۰ ماده ی غذایی مفید برای کاهش استرس و فشارهای روحی را به شما معرفی می کنیم که به جای فشارش پینزه، از آنها استفاده کنید.
۱- بام

این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می کند.
حاجی ویتامین **B۲**، ویتامین **E**، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده ی اعصاب و از بین برنده ی استرس است کمک می کند.
مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند.
ویتامین **E** هم جزء آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزادی را که منجر به استرس و بیماری های قلبی می شود را از بین میبرد.

هر چند، نباید زیاد از آن استفاده کنید چون چربی بالایی دارد و با اینکه از نوع چربی غیر اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود.
۲- ماهی

اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ی ویتامین های مهم **B** هستند.
بزرگه انواع ضد استرس آن یعنی **B۲** و **B۱۲** در واقع ویتامین **B۱۲** یکی از مهمترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند.
کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود.

برای ناهار می توانید از سالادویج یا سالاد ماهی تن استفاده کنید.
و ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد.
۳- گل کلم (کلم بروکلی)

کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین های **B** می باشد.
همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ی ویتامین های **B** می باشد.
اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می کند.
می توانید از این ماده ی غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده کنید.
۴- بونج یا پاستا ی تمام غله

امروزه باز خوردن کروبیهدرات به رژیم های غذایی باز کشته است و همه متوجه شده اند که آن رژیم های فاقد کروبیهدرات های گذشته هیچ کارآیی ندارند.
کروبیهدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می برد و تاثیری آرامش بخش دارد.
کروبیهدرات های عادی مثل نان سفید و پاستری (نوعی شیرینی) فقط تاثیری موثقی و زودگذر دارند و می توانند باعث اضافه وزن شما هم شوند اما کروبیهدرات های تمام غله، بسیار آرام تر هضم می شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند.
۵- سوشی

علاوه بر فوایدی که برای ماهی در بالا ذکر شد جلیکته های دریایی موجود در ماکی نیز خواص ضد استرس دارند.
حاجی منیزیم و پانتوتیک اسید و ویتامین **B۱** می باشد که همه به از بین بردن استرس کمک می کنند.

پانتوتیک اسید ماده ی بسیار مهمی است که در سلامتی غده آدرنال نقش اساسی دارد و کمک شایانی به از بین بردن استرس می کند.
در مواقع استرس کمبود این ماده می تواند منجر به اضطراب و خستگی های مزمن هم شود.
۶- شیر

شیر علاوه بر ویتامین های **B۱** و **B۱۲**.حاجی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده ی استرس را از بین می برد.
برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، می توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید.
۷- طالبی و پنبه

طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین **C** است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می کند.
در واقع استرس برای ساعت های متناهی میزای ویتامین **C** را در غده ی آدرنال کاهش می دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاجی ویتامین **C** استفاده شود.
پنبیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین **B۲** و **B۱۲** است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای

میان وعده ای می بتواند استرسان را کاهش دهد.
۸- گوشت گاو

گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین های **B** است که استرسان را کاهش میدهد. البته درست است، گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیر سالم هم هست که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود.
برای مقابله با این مشکل می توانید از قسمت های کم چربی گوشت استفاده کنید.
۹- سیریال صبحانه

این روزها، سیریال های صبحانه حاجی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی می باشد.
از این رو می توانند به عنوان یکی از منابع ویتامین های **B**، اسید فولیک، ویتامین **C** و فیبر ضد سرطان باشد.
۱۰- ذغال اخته

این میوه های کوچک سرشار از ویتامین **C** هستند که تغلیل دهنده ی استرس و فشارهای روحی می باشند.
علاوه بر این خاصیت، کم کالری هم هستند و باعث اضافه وزن نمی شوند.
ذغال اخته همچنین منع خوبی برای فیبر هم به شمار می رود که از بیوست و دل درد هایی که در زمان استرس ایجاد می شود جلوگیری می کند.

رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در سلامتی و فشارهای روحیان دارد. سعی کنید این غذاها را در رژیم غذای خود بگنجانید و در عوض غذاهای استرس زا را از آن حذف کنید.
غذاهای استرس زا شامل:

• چاقی و قهوه و نوشیدنی های کافئین دار

• غذاهای سرخ کردنی و چرب

• مواد غذایی به دست آمده از حیوانات

#### نرس کودک از پزشک

مقدمه

بیشتر کودکان زمانی که درمی یابند باید به پزشک مراجعه کنند، دچار ترس و دلهره می شوند،خواه این مراجعه برای یک معاینه ساده ماهیانه باشد،خواه به دلیل بیماری و کسالت کودک و خواه برای درمان بیماریهای حاد و سختی که نیاز به معاینات متخصصین دارد.

برخی از کودکان به راحتی دربارہ نوع بیماریشان و مراحل مختلف آن می توانند صحبت کنند، در حالی که برخی دیگر شدیداً احساس گناه می کنند و از هر گزبه بحث و گفت و گویی دربارہ آن امتناع می ورزند. این گروه بر این باورند که بسیاری آنها کیفری برای انجام ندادن خواسته ها و دستورات والدین و سایر نزدیکان شان است. در چنین شرایطی وظیفه پدر و مادر این است که علت بیماری کودک را به زبان ساده و در حد فهم او برایش توضیح دهند تا بهتر بتوانند فرآیند درمان را تحمل کند.

مهمترین ترسهای کودکان هنگام معاینات پزشکی

جدایی از والدین

بیشتر کودکان از اینکه در اتاق دیگری و جدای از پدر و مادرشان تحت معاینه قرار بگیرند، می ترسند. ترس جدایی از والدین هنگام معاینات پزشکی، اغلب در بین کودکان زیر 7 سال شایع است. البته لازم به ذکر است که گاهی کودکان 77 – 77 ساله نیز از معاینه پزشک و با دندانپزشک دچار ترس و اضطراب می شوند.

درد

عامل دیگری که ممکن است کودک را از معاینه پزشک بترساند، «احساس درده ناشی از معاینه است. برخی از کودکان نگران این موضوع هستند که معاینه پزشک آسیبی به آنها برساند. به خصوص اگر نیازی به تزریق واکسن یا آمبول باشد. ترس ناشی از درد معاینه در بین کودکان 7 – 77 سال بسیار رواج دارد، هر چند که ممکن است سالهای بعد نیز این پیشینه ذهنی را به خاطر آورد.

نحوه رفتار پزشک

متأسفانه یکی از عوامل موثر بر ترس کودک، شیوه رفتار و روش ارتباط برقرار کردن پزشک با کودک است. معمولاً پزشکان عادت دارند طبق روال میبستگی خود، کودک را سریع و تند معاینه کنند و با نوشتن نسخه و دستورالعمل استفاده از دارو، به معاینه نظر بعد بردارند. در حالی که ممکن است کودک از این همه عجله و سرعت پزشک به وحشت افتد و برداشت غلط و نادرستی از

معاینه در ذهن خود بیروبراند، که نتیجه نهایی آن نیز بیزاری و ترس کودک از فرآیند معالجه و درمان است.

در حالی که پزشکان لایق و کاردان، با صبر و حوصله خود و دادن شیرینی و با برچسب عروسکی به کودک و حتی صحبت و گفت و گویی ساده و محبت آمیز درباره مسائل مورد علاقه کودک، درصدد کسب اعتماد او برمی آیند و سعی می‌کنند ریشه ترس درمان را در دل آنها از بین ببرند. خوب است پدر و مادر نیز بعد از معاینه، پاداشی مناسب برای کودک در نظر بگیرند تا موجب تکرار رفتار شجاعانه او در معاینه‌های بعدی شوند.

سایر عوامل

گاهی نگرانی کودک از معاینات پزشکی، ناشی از اطلاعات غلطی است که احتمالاً کودک از پدر و مادر و یا نزدیکان خود می‌شنود. در مواردی ممکن است والدین یا کوچکترین موطنی نسبت به نوع بیماری فرزندشان تصور کنند که او حتماً باید در بیمارستان بستری شود و مورد عمل جراحی قرار گیرد و یا حتی تصور کنند با کمترین اهمال کاری، کودک تلف می‌شود. در صورتی که تمام این برداشتهای غلط والدین می‌تواند موجب خیال پردازیهای موهوم کودک شود و او را شدیداً از محیطهای مرتبط با پزشکی و درمان به وحشت اندازد.

گاهی والدین برای اینکه کودک را وادار به خوردن داروهایش کنند، جملاتی به او می‌گویند که بیشتر او را می‌ترسانند. برای مثال به او می‌گویند: بایدفرضهایت بخوری وگرنه ... می‌میری... در حالی که وظیفه پدر و مادر و نزدیکان کودک این است که با شرح و ساده سازی موقعیت کودک، مراحل درمان را برای او هرچه راحت تر کنند. نکته‌ای که باید یادآور شویم، احساس گناهی است که پیشتر کودکان هنگام بیماری دچار آن می‌شوند. آنها ممکن است تصور کنند بیماری آنها تنبیهی برای انجام ندادن وظایف و مسئولیت‌هایشان است. برخی از آنها بر این باورند که رنج حاصل از معاینه‌های پزشکی نیز بخشی از مجازات و تنبیه آنها است. نتیجه پژوهشی نشان می‌دهد که گروهی از کودکان فلج و معلول بر این باور بودند که نافرمانی و معلولیت جسمانی آنها ناشی از عدم اطاعت از دستورات والدینشان و سرپیچی کردن از قوانین و مقررات آنها بوده است.

روشهای کاهش ترس کودک از پزشک و معاینه‌های پزشکی

هدف از معاینه را برای کودک شرح دهید.

اگر معاینه کودک صرفاً برای ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای کودک است، برای او شرح دهید که این ملاقاتها به منظور آگاهی از میزان رشد طبیعی او است و تنها می‌خواهید از سلامت کامل او باخبر شوید. به همین دلیل، پزشک تو را معاینه می‌کند و سئوالهایی از ما می‌پرسد؛ اگر هدف از معاینه، تشخیص و درمان نوع بیماری کودک و یا مسائل مربوط به آن است، پدر و مادر می‌توانند با زبانی ساده و در حدفهم کودک و به دور از هرگونه فشار و اضطرابی نیاز به معاینه را برای کودک روشن کنند. آنها باید به کودک تفهیم کنند که پزشک قصد کمک به آنها را دارد.

در کودک احساس گناه ایجاد نکنید.

سعی کنید طوری درباره کودک و نوع بیماری اش صحبت کنید که او مشکل خود را ناشی از اشتباه و کوتاهی‌های که احتمالاً او انجام داده است، نداند. پدر و مادر می‌توانند این اطمینان را به کودک بدهند که هر کسی ممکن است در طول عمر خود بارها مریض شود، ولی ما خیلی خوبتیم که می‌توانیم با مراجعه به پزشک متخصص درصدد درمان و بهبود بیماری‌هایمان باشیم. در این گونه موارد، می‌توانید او و آشنایانی که قبلاً دچار وضعیتی مشابه فرزند شما بوده‌اند، کمک و راهنمایی بگیرید، زیرا گاهی دانستن این مطلب که کودکان دیگر نیز به این بیماری مبتلا شده‌اند، می‌تواند در شیوه روبراویی شما و فرزندتان با آن بیماری کمک موری باشد.

کودک را گرمی بدارید.

اگر فرزند شما هنگام تزریق آمپول و یا واکسن از سوی دوستان، هم کلاسها و یا حتی مربیان و افراد بزرگسال دیگر مورد تکوئش و تمسخر قرار گرفته است، به حمایت بیشتری از سوی شما احتیاج دارد. برخی از شب ادراورها و خجالت‌کنندههای کودک از امر درمان، ناشی از عکس‌العمل و یا سرزنش سایرین است. درباره شیوه معاینه پزشک، توضیحاتی به کودک بدهید. آموزه‌های لازم مراجعه به پزشک را به کودک یاد دهید. اگر معاینه‌های پزشک صرفاً یک ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای است، می‌توانید انجام مراحل مختلف آن را بر روی یک عروسک به کودک نشان دهید. به او یاد بدهید که چگونه قند و وزن اندازه‌گیری می‌شود، چگونه با یک جوب کوتاه درون دهان معاینه می‌شود، چگونه با یک چراغ قوه کوچک درون گوش، بینی و چشم دیده می‌شود، چگونه با گوشی مخصوص پزشکان صدای ضربان قلب او از پشت و سینه‌اش شنیده می‌شود؟ برای کودک شرح دهید که پزشک ممکن است ضربه‌ای آهسته به شکم او بزند و یا ممکن است از سر تا پایی او را با دست معاینه کند. به او این اطمینان را بدهید که اگرچه پزشکان و پرستاران فریبه هستند، ولی اجازه دارند تمام بدن او را (از جمله اندامهای تناسلی و مقعد) معاینه کنند تا از سلامت کامل او مطلع شوند.

سایر معاینه‌ها

اگر فرزند خود را برای درمان بیماری خاصی نزد پزشک و متخصص می‌برید، احتمالاً خودتان نیز اطلاع چندانی از نوع بیماری کودک ندارید. در چنین شرایطی برای اطمینان حاصل کردن از مراحل درمان و انجام معاینه‌های پزشکی خوب است با یک پرستار متخصص مشورت کنید و آن گاه برنامه و شیوه کار تیم پزشکی را به زبان ساده و در حدفهم کودک برای او شرح دهید. پژوهشهای مختلف نشان می‌دهد، که اگر کودک از چگونگی انجام کار و معاینه‌های پزشکی تا حد لازم مطلع و باخبر باشد، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد و کمتر دچار ترس و اضطراب خواهد شد. سعی کنید در عین آن که با کودک بک‌ورنگ و صادق هستید، از به کار بردن عبارتهای و واژگانی که موجب ترس و وحشت کودک می‌شود، جداً پرهیزید. پدر و مادر می‌توانند درباره روند درمان یا فرزندشان صحبت کنند، ولی هرگز نباید وارد جزئیات دردآور پزشکی شوند. مرتباً این اطمینان را به فرزندتان بدهید که در تمام مراحل درمان نزد او خواهید بود و تا زمانی که کاملاً بهبود یافته باشد، او را تنها نخواهید گذاشت. با انجام این کار کودکان شیوه اطمینان کردن به دیگران را از می‌آموزند. اگر درباره بیماری فرزندتان چیزی نمی‌دانید، لزومی ندارد با اطلاعات و پاسخهای اشتباه خود باعث ترس و دلوره او شوید. بلکه بهتر است بگویید، می‌توانیم تمام پرسشهای خود را بیادداشت کنیم و از پزشک معالج تو بپرسیم ... چنانچه یکی از معاینه‌های پزشکی، انجام آزمایش خون است، به کودک این اطمینان را بدهید که گرفتن مقداری خون از بدنش لطمه‌ای به او نخواهد زد. خیلی از کودکان تصور می‌کنند که «خون گرفتن» به معنای گرفتن تمامی خون بدن آنها است و آنها دیگر خوبی نخواهند داشت.

مشکلات کودک را به مرور و در جریان عمل حل کنید.

اگر موقعیت کودک اضطرابی و حاد نیست، به کودک اجازه دهید تا با تهیه فهرستی از علائم بیماری و یا مراحل مختلف معاینه با پزشک همکاری کند، حتی والدین می‌توانند از کودک بخواهند نقش یک پزشک را بازی کند و فرد بیمار را مورد معاینه قرار دهد و با پرسشهای کودکانه خود جوایز سلامتی بپسار شود.

پاسخ گفتن به پرسشهای پزشکان را به کودک بیاموزید.

به فرزندتان یاد بدهید که چگونه به سئوالهای پزشک معالج خود پاسخ گوید و اگر می‌تواند بپرسد، نوع بیماری خود و مراحل درمان آن را بیاداشت کند تا اگر در آینده بازهم دچار همان بیماری شد، با رعایت آن نکات درصدد درمان و بهبودی خود برآید. با تهیه این تاریخچه می‌توانید به اطلاعات مفیدی درباره سوابق بیماریهای فرزندتان نیز دست یابید.

پزشک مناسبی انتخاب کنید.

پزشکی را انتخاب کنید که به شیوه ارتباط خود با کودکان اهمیت بدهد. از آن جایی که پزشک متخصص اطفال بهترین دوست و یاور پدر و مادر به شمار می‌رود، به همین دلیل باید در انتخاب آن نهایت توجه و دقت را مبذول داشت. به عارت دیگره، والدین به پزشکی نیاز دارند که در عین لباقت و کاردانی، مهربان و ملایم هم باشد و بتواند به راحتی با کودکان ارتباط برقرار کند. پزشکی که معاینه‌های خود را تند و بنا کمترین تأملی و بدون توجه به جاهلهای روانی کودک انجام می‌دهد، بطور ختم می‌تواند دلوره و ترس شدیدتری در دل کودک به وجود آورد که او را از معاینه‌های بعدی و رفتن به آن مطلب بازدارد. از طرف دیگر، پزشکی که خیلی ساکت و آرام است و هیچ اشتیایی برای آشنا شدن و ایجاد ارتباط با کودکان ندارد، مسلماً نظر کودک را جلب نمی‌کند. خوب است والدین از همان ابتدای کودکی فرزندشان، در انتخاب پزشک دقت داشته باشند.

نیاز به عمل جراحی

اگر کودک در طول درمان خود نیاز به عمل جراحی دارد، توجه به نکات زیر می‌تواند سودمند باشد:

- **مشکل را به زبان ساده برای کودک شرح دهید:** سعی کنید با استفاده از جملات در حد فهم کودک عطف جراحی را برای او شرح دهید. توجه داشته باشید هنگام صحبت از کلماتی مثل بریدن، پاره کردن، دوختن، بخیه زدن و مثل اینها استفاده نکنید، زیرا موجب ترس و دلوره شدید کودک می‌شود.

- **ممکن است کودک تصور کند که عمل جراحی همراه با درد فراوان است:** پدر و مادر باید این اطمینان را به کودک بدهند که یک فرد متخصصی بیهوشی خواهد کرد که قبل از عمل جراحی، بیمار را کاملاً به خواب عمیقی فرو می‌برد و او متوجه هیچ چیز نمی‌شود. بعد از عمل هم بیمار به تدریج از خواب بیدار می‌شود. توجه داشته باشید، ضمن صحبتهای خود حرفی از «گاز بیهوشی» نزنید، زیرا ممکن است کودک گاز خانگی را با گاز بیهوشی یکی قلمداد کند و بعدها دچار دردمر شود.

به کودک این اطمینان را بدهید که در تمام مراحل عمل جراحی نزد او خواهید ماند و پزشکان و متخصصان مختلف مواظب سلامتی او هستند و می‌تواند بعد از بیدار شدن، یک هدیه فوق العاده از شما بگیرد. در برخی موارد، ترس والدین از عمل جراحی عیباً به کودک انتقال می‌یابد و موجب از دست رفتن کنترل طرفین می‌شود. دقت داشته باشید در چنین شرایطی با جبهه ای شده و «صدایی آرام و متین» با کودک صحبت کنید تا آثار هر گونه ترس و اضطراب را در کودک از بین ببرید. بعضی اوقات لازم است که عمل جراحی بر روی مقعد و یا آلت تناسلی کودک انجام شود، در این حالت پدر و مادر می‌توانند به کودک تفهیم کنند که جای هیچ گونه ناراحتی و یا خجالت‌کشیدن وجود ندارد، زیرا پزشکان و پرستاران مجازند تمام اعضای بدن بیمار را مورد معاینه قرار دهند.

- **آنجه را که پیش خواهد آمد، برای کودک به زبان ساده توضیح دهید:** پدر و مادر می‌توانند با تهیه کتابها و یا منابع علمی ساده، کودک را نسبت به کارهای پزشکان و پرستاران کنجکاو و علاقه‌مند و او را با محیط درمانی آشنا سازند. اجازه دهید کودک یک روز قبل از جراحی محیط بیمارستان را ببیند و ترس و دلهره‌اش کاهش یابد. همچنین والدین می‌توانند با تهیه وسایل پزشکی پلاستیکی برای کودک، او را با پدیده معاینه و درمان آشنا کنند. توجه داشته باشید، زمانی که از بیماری و درمان صحبت می‌کنید، واژگان مناسب به کار ببرید و با رفتار ملایم و متین خود ترس او را از دل کودک دور سازید.

- **«یک روز بعد از جراحی»** به کودک این اطمینان را بدهید که زمانی که از خواب بیهوشی بیدار شود، شما نزد او خواهید بود و چنانچه پزشک معالج او اجازه دهد می‌تواند برای استراحت و بهبودی کامل به خانه یابد.

ترس کودک از پزشک مقدمه

بیشتر کودکان زمانی که درمی‌یابند باید به پزشک مراجعه کنند، دچار ترس و دلهره می‌شوند، خواه این مراجعه برای یک معاینه

ساده ماهیانه باشد، خواه به دلیل بیماری و کسالت کودک و خواه برای درمان بیماریهای حاد و سختی که نیاز به معاینات متخصصین دارد.

برخی از کودکان به راحتی دربراره نوع بیماریشان و مراحل مختلف آن می‌توانند صحبت کنند، در حالی که برخی دیگر شدیداً احساس گناه می‌کنند و از هر گونه بحث و گفت و گویی دربارهٔ آن امتناع می‌ورزند. این گروه بر این باورند که بیماری آنها کیفری برای انجام ندادن خواسته‌ها و دستورات والدین و سایر نزدیکان‌شان است. در چنین شرایطی وظیفه پدر و مادر این است که علت بیماری کودک را به زبان ساده و در حد فهم او برایش توضیح دهند تا بهتر بتوانند فرآیند درمان را تحمل کنند. مهم‌ترین رتسهای کودکان هنگام معاینات پزشکی جدایی از والدین

بیشتر کودکان از اینکه در اتاق دیگری و جدایی از پدر و مادرشان تحت معاینه قرار بگیرند، می‌ترسند. ترس جدایی از والدین هنگام معاینات پزشکی، اغلب در بین کودکان زیر ۳ سال شایع است. البته لازم به ذکر است که گاهی کودکان ۳؟ - ۳؟ ساله نیز از معاینه پزشک و یا دندانپزشک دچار ترس و اضطراب می‌شوند.

درد

عامل دیگری که ممکن است کودک را از معاینه پزشک بترساند، احساس دره ناشی از معاینه است. برخی از کودکان نگران این موضوع هستند که معاینه پزشک آسیبی به آنها برساند. به خصوص اگر نیازی به تزریق واکسن و یا آمپول باشد. ترس ناشی از درد معاینه در بین کودکان ۳ - ۳؟ سال بسیار رواج دارد، هر چند که ممکن است ناآسالمی بعد نیز این پیشینه ذهنی را به خاطر آورد.

نحوه رفتار پزشک

مناسفانه یکی از عوامل موثر بر ترس کودکان، شیوه رفتار و روش ارتباط برقرار کردن پزشک با کودک است. معمولاً پزشکان عادت دارند طبق روال هیستنجی خود، کودک را سریع و تند معاینه کنند و یا نوشتن نسخه و دستورالعمل استفاده از دارو، به معاینه نفر بعد بپردازند. در حالی که ممکن است کودک از این همه عجله و سرعت پزشک به وحشت افتد و برداشت غلط و نادرستی از معاینه در ذهن خود بپروراند، که نتیجه نهایی آن نیز بی‌ثباتی و ترس کودک از فرآیند معالجه و درمان است.

در حالی که پزشکان لایق و کاردارن، با صبر و حوصله خود و دادن شیرینی و یا پریچب عروسکی به کودکان و حتی صحبت و گفت و گویی ساده و محبت آمیز درباره مسائل مورد هاله کودک، دزدند کسب اعتماد او برمی‌آیند و سعی می‌کنند ریشه ترس از درمان را در دل آنها از بین ببرند. خوب است پدر و مادر نیز بعد از معاینه، پاداشی مناسب برای کودک در نظر بگیرند تا موجب تکرار رفتار شجاعانه او در معاینه‌های بعدی شوند.

سایر عوامل

گاهی نگرانی کودک از معاینات پزشکی، ناشی از اطلاعات غلطی است که احتمالاً کودک از پدر و مادر و یا نزدیکان خود می‌شنود. در مواردی ممکن است والدین با کوچکترین سوئمنی نسبت به نوع بیماری فرزندشان تصور کنند که او حتماً باید در بیمارستان بستری شود و مورد عمل جراحی قرار گیرد و یا حتی تصور کنند یا کمترین اھمال کاری، کودک تلف می‌شود. در صورتی که تمام این برداشتهای غلط والدین می‌تواند موجب خیال برآزبهای موهوم کودک شود و او را شدیداً از محیطهای مرتبط با پزشکی و درمان به وحشت اندازد.

گاهی والدین برای اینکه کودک را وادار به خوردن داروهایش کنند، جلاچی به او می‌گویند که بیشتر او را می‌ترسانند. برای مثال به او می‌گویند: *باید فُرمهات بخوری وگرنه ... می‌میری ...* در حالی که وظیفه پدر و مادر و نزدیکان کودک این است که با شرح و ساده سازی موقعیت کودک، مراحل درمان را برای او هرچه راحت تر کنند. نکته‌ای که باید یادآور شویم، احساس گاهی است که بیشتر کودکان هنگام بیماری دچار آن می‌شوند. آنها ممکن است تصور کنند بیماری آنها تنبیهی برای انجام ندادن وظایف و مسئولیت‌هایشان است. برخی از آنها بر این باورند که رنج حاصل از معاینه‌های پزشکی نیز بخشی از مجازات و تنبیه آنها است. نتیجه پژوهشی نشان می‌دهد که گروهی از کودکان طلع و معلول بر این باور بودند که ناتوانی و معلولیت جسمانی آنها ناشی از عدم اطاعت از دستورات والدینشان و سرپیچی کردن از قوانین و مقررات آنها بوده است. روشهای کاهش ترس کودک از پزشک و معاینه‌های پزشکی هدف از معاینه را برای کودک شرح دهید.

اگر معاینه کودک صرفاً برای ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای کودک است، برای او شرح دهید که این ملاقاتها به منظور آگاهی از میزان رشد طبیعی او است و تنها می‌خواهید از سلامت کامل او باخبر شوید. به همین دلیل، پزشک او را معاینه می‌کند و سئوالهایی از ما می‌پرسد. اگر هدف از معاینه، تشخیص و درمان نوع بیماری کودک و یا مسائل مربوط به آن است، پدر و مادر می‌توانند با زبانی ساده و در حد فهم کودک و به دور از هرگونه فشار و اضطرابی نیاز به معاینه را برای کودک روشن کنند. آنها باید به کودک تفهیم کنند، که پزشک قصد کمک به آنها را دارد.

در کودک احساس گناه ایجاد نکنید.

سعی کنید طوری درباره کودک و نوع بیماری اش صحبت کنید که او مشکل خود را ناشی از اشتباه و کوتاهی‌های که احتمالاً او انجام داده است، نداند. پدر و مادر می‌توانند این اطمینان را به کودک بدهند که هر کسی ممکن است در طول عمر خود بارها مریض شود، ولی ما خیلی چوشنیم که می‌توانیم با مراجعه به پزشک متخصص درصدد درمان و بهبود بیماری‌هایمان باشیم. در این گونه موارد، می‌توانید از دوستان و آشنایانی که قبلاً دچار وضعیتی مشابه فرزند شما بوده‌اند، کمک و راهنمایی بگیرید، زیرا گاهی دانستن این مطلب که کودکان دیگر نیز به این بیماری مبتلا شده‌اند، می‌تواند در شیوه رویارویی شما و فرزندتان با آن بیماری کمک موثری باشد.

کودک را گرامی بدارید.

اگر فرزند شما هنگام تزریق آمپول و یا واکسن از سوی دوستان، هم کلاسها و یا حتی مربیان و افراد بزرگسال دیگر مورد تکوئش و تمسخر قرار گرفته است، به حمایت بیشتری از سوی شما احتیاج دارد. برخی از شب ادوارها و خجالت‌کنندههای کودک از امر درمان، ناشی از عکس العمل و یا سرزنش سایرین است. درباره شیوه معاینه پزشک، توضیحاتی به کودک دهید.

آموزه‌های لازم مراجعه به پزشک را به کودک یاد دهید. اگر معاینه‌های پزشک صرفاً بیک ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای است، می‌توانید انجام مراحل مختلف آن را پر روی یک عروسک به کودک نشان دهید. به او یاد دهید که چگونه قد و وزن اندازه گیری می‌شود، چگونه با یک چوب کواه درون دهان معاینه می‌شود، چگونه با یک چراغ قوه کوچک گوش کردن، بینی و چشم دیده می‌شود، چگونه با گوشی مخصوص پزشکان صدای ضربان قلب او از پشت و سینه‌اش شنیده می‌شود؟

برای کودک شرح دهید که پزشک ممکن است خسر به‌ای آسته به شکم او بزند و یا ممکن است از سر تا پای او را با دست معاینه کند. به او این اطمینان را بدهید که اگرچه پزشکان و پرستاران غریبه هستند، ولی اجازه دارند تمام بدن او را از جمله اندامهای تناسلی و مقعد، معاینه کنند تا از سلامت کامل او مطلع شوند.

سایر معاینه‌ها

اگر فرزند خود را برای درمان بیماری خاصی نزد پزشک و متخصص می‌برید، احتمالاً خودتان نیز اطلاع چندانی از نوع بیماری کودک ندارید. در چنین شرایطی برای اطمینان حاصل کردن از مراحل درمان و انجام معاینه‌های پزشکی است با یک پرستار متخصص مشورت کنید و آن گاه برنامه و شیوه کار تیم پزشکی را به زبان ساده و در حد فهم کودک برای او شرح دهید. پژوهشهای مختلف نشان می‌دهد که اگر کودک از چگونگی انجام کار و معاینه‌های پزشکی تا حد لازم مطلع و باخبر باشد، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد و کمتر ترس و اضطراب خواهد شد. سعی کنید در عین آن که با کودک یکتربنگ و صادق هستید، از به کار بردن کلمات و واژگانی که موجب ترس و وحشت کودک می‌شود، جداً پرهیزید.

پدر و مادر می‌توانند درباره روند درمان با فرزندشان صحبت کنند، ولی هرگز نباید وارد جزئیات دردآور پزشکی شوند. مرتباً این اطمینان را به فرزندتان بدهید که در تمام مراحل درمان نزد او خواهید بود و تا زمانی که کاملاً بهبود یافته باشد، او را تنها نخواهید گذاشت. با انجام این کار کودکان شیوه اطمینان کردن به دیگران را می‌آموزند. اگر درباره بیماری فرزندتان چیزی نمی‌دانید، لزومی ندارد با اطلاعات و پاسخهای اشتباه خود باعث ترس و دلهره او شوید. بلکه بهتر است بگویید، می‌توانیم تمام پرسشهای خود را یادداشت کنیم و از پزشک معالج تر بپرسیم ... چنانچه یکی از معاینه‌های پزشکی، انجام آزمایش خون است، به کودک این اطمینان را بدهید که گرفتن مقداری خون از بدنش لطمه‌ای به او نخواهد زد. خیلی از کودکان تصور می‌کنند که «خون گرفتن» به معنای گرفتن تمامی خون بدن آنها است و آنها دیگر خوبی نخواهند داشت.

مشکلات کودک را به مرور و در جریان عمل حل کنید.

اگر موقعیت کودک اضطرابی و حاد نیست، به کودک اجازه دهید تا با تهیه فهرستی از علائم بیماری و یا مراحل مختلف معاینه با پزشک همکاری کند، حتی والدین می‌توانند از کودک بخواهند نقش یک پزشک را بازی کند و فرد بیمار را مورد معاینه قرار دهد و یا پرسشهای کودکان خود جوابی سلامتی ببارد شود.

پاسخ گفتن به پرسشهای پزشکان را به کودک بیاموزید.

به فرزندتان یاد دهید که چگونه به سئوالهای پزشک معالج خود پاسخ گوید و اگر می‌تواند بیماری نوع بیماری خود و مراحل درمان آن را یادداشت کند تا اگر در آینده نیازهم دچار همان بیماری شد، با رعایت آن نکات درصدد درمان و بهبودی خود برآید. با تهیه این تازبچه می‌توانید به اطلاعات مفیدی درباره سوابق بیماریهای فرزندتان نیز دست بیابید.

پزشک مناسبی انتخاب کنید.

پزشکی را انتخاب کنید که به شیوه ارتباط خود با کودکان اهمیت بدهد. از آن جایی که پزشک متخصص اطفال بهترین دوست و یاور پدر و مادر به شمار می‌رود، به همین دلیل باید در انتخاب آن نهایت توجه و دقت را مبذول داشت. به عیارت دیگر، والدین به پزشکی نیاز دارند که در عین لیاقت و کارداری، مهربان و ملایم هم باشد و بتواند به راحتی با کودکان ارتباط برقرار کند. پزشکی که معاینه‌های خود را تند و یا کمترین تأملی وبدون توجه به جاهلتهای روانی کودک انجام می‌دهد، بطور حتم می‌تواند دلهره و ترس شدیدی در دل کودک به وجود آورد که او را از معاینه‌های بعدی و رفتن به آن مطب بازدارد. از طرف دیگر، پزشکی که خیلی ساکت و آرام است و هیچ اشتیاقی برای آشنا شدن و ایجاد ارتباط با کودکان ندارد، مسلماً نظر کودک را جلب نمی‌کند. خوب است والدین از همان ابتدای کودکی فرزندشان، در انتخاب پزشک دقت داشته باشند.

نیاز به عمل جراحی

اگر کودک در طول درمان خود نیاز به عمل جراحی، دارد توجه به نکات زیر می‌تواند سودمند باشد:

- مشکلات را به زبان ساده برای کودک شرح دهید: سعی کنید با استفاده از جملات در حد فهم کودک طفت جراحی را برای او شرح دهید. توجه داشته باشید هنگام صحبت از کلماتی مثل بریدن، پاره کردن، دوختن، بخیه زدن و مثل اینها استفاده نکنید، زیرا موجب ترس و دلهره شدید کودک می‌شود.

- ممکن است کودک تصور کند که عمل جراحی همراه با درد فراوان است؛ پدر و مادر باید این اطمینان را به کودک بدهند که یک فرد متخصص بی‌هووشی وجود دارد که قبل از عمل جراحی، بیمار را کاملاً به خواب عمیقی فرو می‌برد و او متوجه هیچ چیز نمی‌شود. بعد از عمل هم بیمار به تدریج از خواب بیدار می‌شود. توجه داشته باشید، ضمن صحبت‌های خود حرفی از «گاز بی‌هووشی»

نزید، زیرا ممکن است کودک گاز خانگی را با گاز بی‌هوشی یکی قلمداد کند و بعدها دچار دروسر شوید.

به کودک این اطمینان را بدهید که در تمام مراحل عمل جراحی نرد او خواهید ماند و پزشکان و متخصصان مختلف موظب سلامتی او هستند و می‌تواند بعد از بیدار شدن، یک هدیه فوق العاده از شما بگیرد. در برخی موارد، ترس والدین از عمل جراحی عیباً به کودک انتقال می‌یابد و موجب از دست رفتن کنترل‌ترین می‌شود. وقت داشته باشید در چنین شرایطی با جهره ای شاده و «صدایی آرام و متین» با کودک صحبت کنید تا آثار هر گونه ترس و اضطراب را در کودک از بین ببرید. بعضی اوقات لازم است که عمل جراحی بر روی معد و یا آلت تناسلی کودک انجام شود، در این حالت پدر و مادر می توانند به کودک تفهیم کنند که جای هیچ گونه ناراحتی و یا خجالت کشیدن وجود ندارد، زیرا پزشکان و پرستاران مجازند تمام اعضای بدن بیمار را مورد معاینه قرار دهند.

– آنچه را که پیش خواهد آمد، برای کودک به زبان ساده توضیح دهید: پدر و مادر می‌توانند با نهمی کتلهها و یا منابع علمی ساده، کودک را نسبت به کارهای پزشکان و پرستاران کنجکاو و علاقه‌مند و او را با محیط درمانی آشنا سازند. اجازه دهید کودک یک روز قبل از جراحی محیط بیمارستان را ببیند و ترس و دلهره‌اش کاهش یابد. همچنین والدین می‌توانند با نهمی وسایل پزشکی پلاستیکی برای کودک، او را با بدیده معاینه و درمان آشنا کنند. توجه داشته باشید، زمانی که از بیداری و درمان صحبت می‌کنید، واژگان مناسبی به کار ببرید و با رفتار ملایم و متین خود ترس را از دل کودک دور سازید.

– یک روز بعد از جراحی: به کودک این اطمینان را بدهید که زمانی که از خواب بی‌هوشی بیدار شود، شما نزد او خواهید بود و چنانچه پزشک معالج او اجازه دهد می‌تواند برای استراحت و بهبودی کامل به خانه بیاید.

**چرا انسانها خواب می بینند؟**

چرا انسان ها خواب می بینند، تعابیر خواب ها چیست، چه رازهایی در آنها نهفته است و ... از مواردی هستند که در مقاله امروز در مورد آنها بحث می کنیم.

علاقه به خواب و رویا پیشینه ای به قدمت تاریخ بشریت دارد. یکی از کتاب های آسمانی مانند" قرآن "و " انجیل "سفرشاز از داستان های مختلف در مورد خواب و رویا می باشد که شامل اولین روایها که تقریباً ۱۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به وقوع پیوستند نیز می باشد. مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند به ویژه در شب های جنگ. آنها تصور می کردند که خدا از طریق رویا به آنها راه پیروزی را نشان می دهد. امروزه اعتقاد به خواب و رویا و تفسیر آن مانند گذشته عمیق نمیشاند. در آغاز قرن ۲۰ زیگموند فروی خواب را به این صورت تعریف کرد:" راهی ملگونی به ضمیر ناخودآگاه "او تصور خود را از رویا نشأت گرفته از احساسات سرکوب شده فرد به ویژه امیال جنسی می دانست. امروزه بر این باورند که تعبیر فریود اندکی ساده انگارانه بوده اما به راستی ما برای چه خواب می بینیم؟

خواب هایی که می بینیم معمولاً نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیتها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما خظور می کردند. روایها ظاهراً یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند. چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهایی داده میشد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند. حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطلبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جوانتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند.

مطالعه و تحقیق دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شده. اول اینکه تمام افراد حتی آنهايي که این امر را انکار می کنند خواب می بینند. خواب دیدن به اندازه نفس کشیدن یک امری بدیهی است. کودکان خیلی پیش از یوز گرها خواب می بینند. نوزادان در حدود ۷۰٪ از خواب خود را در حال دیدن رویاهای متعدد هستند. در مقایسه، بزرگسالان تنها در ۲۵٪ از خواب خود رویا می بینند. در برخی موارد ثابت شده است که حیوانات نیز خواب می بینند.

تحقیقات نشان می دهد که خواب هر فردی دارای ۲ مرحله مختلف می باشد. در ابتدا افراد به خواب سبک فرو می روند. از آن به بعد به طور تدریجی وارد مراحل بعدی شده تا به مرحله ای می رسیم که به عنوان IV شناخته می شود. این مرحله یکد یکدم پیش تر از مرحله خواب سنگین (REM) است. در این مرحله با وجود اینکه چشم ها بسته هستند اما مردمک با حرکات تندی همراه می باشد. درست مثل این است که چشم ها در حال نگاه کردن به فیلمی هستند که بر روی پرده بسته پلگ ها در حال نمایش است. در طول این مرحله مغز همانطور که در بیداری فعالیت می کند از خود واکنش نشان می دهد. و در این زمان است که عمل خواب دیدن اتفاق می افتد.

تقریباً در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود. زمانی که مرحله REM سبزی شد مجدداً این فرایند تکرار می شود. در چرخه اول این مرحله چیزی در حدود ۵ دقیقه است. این میزان در طول چرخه افزایش پیدا می کند و در آخرین مرحله ممکن است تا حدود ۵۰ دقیقه نیز به طول انجامد. بنابراین در یک شب فرد به طور ترمال در طول ۲۰ تا ۹۰ دقیقه خواب می بیند. خواب ها به راحتی فراموش می شوند. در حقیقت ما فقط خواب های آخری را که می بینیم به یاد می آوریم. همه ما اغلب خواب می بینیم و این امر باعث می شود تا در زمان بیداری به یکد تعادل نسبی دست پیدا کنیم. خواب یکد رویداد ویژه یا یک معنای خاص نیست. چیزی است که هر شب برای تمام افراد پیش می آید.افراد بسیار زیادی هستند که خوابهای شما را برایتان تعیر می کنند. اما حقیقت اینجاست که تفاوت و تضادهای بیشماری در بین تعابیر متفاوت وجود دارد. شاید یک کارشناس به شما بگوید که تعبیر خواب شما این است در حالی که کارشناس دیگر تعبیر کاملاً متفاوتی از آن برای شما میاورد. مشکل دیگر این است که روان درمانگرهای هر کشور با توجه به فرهنگ خود و نمادها و سمبلهایی که برای خود دارند به تعبیر و تفسیر خواب ها میپردازند. این امر مجدداً باعث می شود که یک خواب تعابیر کاملاً متفاوتی داشته باشد.

امروزه تحلیلگران قصد دارند تا با افراد آموزش دهند، خودشان خواب هایشان را تعبیر کنند. هر کس از افکار، احساسات و تجربیات خود بیشتر از هر فردی آگاه است و بنابراین می تواند تحلیل درست تری از خوابش داشته باشد. به عبارت دیگر ما میتوانیم خواب هایمان را هر طوری که دلمان می خواهد تعبیر کنیم.

مجمع عمومی علوم اظهار می دارد که رویا یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می باشد. آنها اظهار داده اند که نباید تحلیل های غیر اصولی از خواب ما داشته باشیم. آنها پیشنهاد می کنند که رویاهایمان را خیلی جدی نگیرید و فقط سعی کنید از آنها لذت ببرید چراکه مرحله ضروری از خواب شما هستند.

چرا انسانها خواب می بینند؟ چرا انسان ها خواب می بینند، تعابیر خواب ها چیست، چه رازهایی در آنها نهفته است و ... از مواردی هستند که در مقاله امروز در مورد آنها بحث می کنیم.

علاقه به خواب و رویا پیشینه ای به قدمت تاریخ بشریت دارد. یکی از کتاب های آسمانی مانند" قرآن "و " انجیل "سفرشاز از داستان های مختلف در مود خواب و رویا می باشد که شامل اولین روایها که تقریباً ۱۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به وقوع پیوستند نیز می باشد. مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند به ویژه در شب های جنگ. آنها تصور می کردند که خدا از طریق رویا به آنها راه پیروزی را نشان می دهد. امروزه اعتقاد به خواب و رویا و تفسیر آن مانند گذشته عمیق نمیشاند. در آغاز قرن ۲۰ زیگموند فروی خواب را به این صورت تعریف کرد:" راهی ملگونی به ضمیر ناخودآگاه "او تصور خود را از رویا نشأت گرفته از احساسات سرکوب شده فرد به ویژه امیال جنسی می دانست. امروزه بر این باورند که تعبیر فریود اندکی ساده انگارانه بوده اما به راستی ما برای چه خواب می بینیم؟

خواب هایی که می بینیم معمولاً نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیتها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما خظور می کردند. روایها ظاهراً یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند. چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهایی داده میشد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند. حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطلبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جوانتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند.

مطالعه و تحقیق دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شده. اول اینکه تمام افراد حتی آنهايي که این امر را انکار می کنند خواب می بینند. خواب دیدن به اندازه نفس کشیدن یک امری بدیهی است. کودکان خیلی پیش از یوز گرها خواب می بینند. نوزادان در حدود ۷۰٪ از خواب خود را در حال دیدن رویاهای متعدد هستند. در مقایسه، بزرگسالان تنها در ۲۵٪ از خواب خود رویا می بینند. در برخی موارد ثابت شده است که حیوانات نیز خواب می بینند.

تحقیقات نشان می دهد که خواب هر فردی دارای ۲ مرحله مختلف می باشد. در ابتدا افراد به خواب سبک فرو می روند. از آن به بعد به طور تدریجی وارد مراحل بعدی شده تا به مرحله ای می رسیم که به عنوان IV شناخته می شود. این مرحله یکد یکدم پیش تر از مرحله خواب سنگین (REM) است. در این مرحله با وجود اینکه چشم ها بسته هستند اما مردمک با حرکات تندی همراه می باشد. درست مثل این است که چشم ها در حال نگاه کردن به فیلمی هستند که بر روی پرده بسته پلگ ها در حال نمایش است. در طول این مرحله مغز همانطور که در بیداری فعالیت می کند از خود واکنش نشان می دهد. و در این زمان است که عمل خواب دیدن اتفاق می افتد.

تقریباً در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود. زمانی که مرحله REM سبزی شد مجدداً این فرایند تکرار می شود. در چرخه اول این مرحله چیزی در حدود ۵ دقیقه است. این میزان در طول چرخه افزایش پیدا می کند و در آخرین مرحله ممکن است تا حدود ۵۰ دقیقه نیز به طول انجامد. بنابراین در یک شب فرد به طور ترمال در طول ۲۰ تا ۹۰ دقیقه خواب می بیند. خواب ها به راحتی فراموش می شوند. در حقیقت ما فقط خواب های آخری را که می بینیم به یاد می آوریم. همه ما اغلب خواب می بینیم و این امر باعث می شود تا در زمان بیداری به یک تعادل نسبی دست پیدا کنیم. خواب یکد رویداد ویژه یا یک معنای خاص نیست. چیزی است که هر شب برای تمام افراد پیش می آید.افراد بسیار زیادی هستند که خوابهای شما را برایتان تعبیر می کنند. اما حقیقت اینجاست که تفاوت و تضادهای بیشماری در بین تعابیر متفاوت وجود دارد. شاید یک کارشناس به شما بگوید که تعبیر خواب شما این است در حالی که کارشناس دیگر تعبیر کاملاً متفاوتی از آن برای شما میاورد. مشکل دیگر این است که روان درمانگرهای هر کشور با توجه به فرهنگ خود و نمادها و سمبلهایی که برای خود دارند به تعبیر و تفسیر خواب ها میپردازند. این امر مجدداً باعث می شود که یک خواب تعابیر کاملاً متفاوتی داشته باشد.

امروزه تحلیلگران قصد دارند تا با افراد آموزش دهند، خودشان خواب هایشان را تعبیر کنند. هر کس از افکار، احساسات و تجربیات خود بیشتر از هر فردی آگاه است و بنابراین می تواند تحلیل درست تری از خوابش داشته باشد. به عبارت دیگر ما میتوانیم خواب هایمان را هر طوری که دلمان می خواهد تعبیر کنیم.

مجمع عمومی علوم اظهار می دارد که رویا یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می باشد. آنها اظهار داده اند که نباید تحلیل های غیر اصولی از خواب ها داشته باشیم. آنها پیشنهاد می کنند که رویاهایتان را خیلی جدی نگیرید، فقط سعی کنید از آنها لذت ببرید چراکه مرحله ضروری از خواب شما هستند.

**تغذیه و سلامت جسم و روان**

نویسنده:دکتر منوچهر سعادت نوری

منبع:اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری

تغذیه افراد بی‌وندی ناگسنتی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی‌انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعداد آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی‌تازری یا درمماندگی و پذیرش یا واژه‌گی نشان می دهد.

همه افراد بشر علاقمند هستند که تندرست باشند و از هر گونه بیماری یا ناراحتی در امان باشند زیرا خوشبختی، ظرفیت کار و طول عمر بستگی به سلامتی دارد. علم تغذیه که به سرعت در حال توسعه و پیشرفت میاشد به حقایق و اطلاعات فراوانی درباره غذای مطلوب و چگونگی تأثیر آن در ایجاد یک بدن سالم و نیرومند دست یافته است.

آگاهی از اصول صحیح تغذیه برای تمام افراد و آماد یک جامعه لازم است. علاوه باید توجه داشت که هیچ کشوری قادر نیست نیروی لازم برای ثبات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی به دست آورد مگر آنکه برای افراد خود به مقدار کافی غذای مناسب در اختیار داشته باشد. به همین جهت آگاهی از اصول صحیح تغذیه از نظر برنامه و اجرای آن در سطح کشور نیز لازم و حیاتی به نظر می‌رسد، زیرا بند غذایی و یا سوء تغذیه به مدت طولانی نه تنها اثرات وخیمی روی جسم انسان میگذارد، بلکه موجب تغییرات نامطلوب در ظرفیت کار و رفتار و هوش و استعداد می‌شود که در نسبت کارآیی جامعه نیز تأثیر فراوان خواهد داشت.

غذا از نظر زندگی انسان واجد اهمیت فوق العاده ای است و افراد با برخورداری از غذای مناسب می‌توانند نیازهای گوناگون خود را از نظر روانی و اجتماعی و فیزیولوژیک برآورده سازند.

تغذیه افراد بی‌وندی ناگسنتی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعداد آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی‌تازری یا درمماندگی و پذیرش یا واژه‌گی نشان می دهد.

تغذیه در واقع یکم امر ساده عبور مواد غذایی از لوله گوارشی نیست، بلکه بر اثر تحریک دستگاه عصبی توسط غذا، نوزاد در حقیقت یک عکس العمل فیزیولوژیک و روانی عمومی انجام می‌دهد. در مرحله طفولیت، اگر طفل هم از محبت خانواده و هم از میزان کافی غذا برخوردار گردد، زمینه و فرصت مناسبی خواهد داشت که در زندگی آتی خود نسبت به غذا و مصرف آن نظری صائب و روشنی متعلق داشته باشد ولی اگر قفسیه معکوس باشد و طفل جیسا از نظر غذا و روحا از جهت برخورداری از محبت گرسه بماند در ساختمان شخصیت او تغییراتی ظاهر می‌شود، که در دوران رشده، وی را مجبور می کند که برای جبران کمبود محبت با روشنی احتیاطا غلظ غذا بخورد یا غذا بیزد که نتیجه آن چاقی یا لاغری بیمار گونه است.

افرادی که احساس می کنند در کانون خانواده با اجتماع و دوستان هم مشرب خود مورد توجه نیستند، بعضی اوقات چاره ای جز این نمی بینند که خودبینی و خودنابشینی خود را با توسل به زیاده‌خوردن، ارضاء و امتناع نمایند. گمانیکه به علت درمماندگی و ناتوانی سرخورده شده اند، ممکن است ناراحتی های مربوط به درمماندگی خود را با برخوردی جبران کنند تا بدینوسیله بر روی احساسات منفی و واژه خود سربوش یگذارند و همین برخوردیها با منشا روانی است که سرانجام ممکن است یکی از علل بروز چاقی مفرط گردد و متعاقب آن خطر بیماریهای قلبی، تصلب شرائین، بالا رفتن فشارخون و دیابت و ... را نمایان یا زیاد کند.

در مقابل اشخاص پرخور، افراد کم خوراک هم بسیار دیده می‌شوند. اینان افرادی هستند که ممکن است نیازمند محبت و توجه باشند و چون نیازهای فوق برآورده نمی‌شود، معمولاً از اجتماع کناره گیری میکنند. اینگونه افراد پیوسته اوقات به واسطه همین کناره گیری اجتماعی دچار حزن و اندوه بوده و به صورت افراد افسرده و ناتوان در می آیند. افراد این دسته به تدریج از خورد و خوراک کافی اسامک میکنند و این امر را آنقدر ادامه می‌دهند تا میل و اشتهای طبیعی آنها نسبت به غذا از بین می‌رود و به کم خوری دچار می‌شوند و همین کم خوردیها با منشا روانی فرد را به سوءتغذیه و لاغری مفرط سوق می‌دهد.

بروز اختلالات عصبی هم از مسائل واجد اهمیت در این زمینه است. اختلالات عصبی و ... در دسته بیماریهایی است که در اثر کمبود غذایی یا مصرف الکل به وجود می آید. در این اختلالات، ضایعات مغزی و عصبی و ناپایداری ششای، از دست رفتن قدرت حافظه، غش و سرگیجه و بسیاری از عوارض دیگر ظاهر می‌شود. بر اثر بدغذایی و مصرف الکل، اولاً الکل، جایگزین غذا در رژیم غذایی می‌شود، ثانیاً جذب روده ای عوامل مغذی مختل می‌شود و احتیاجات ویتامینی بدن افزایش می یابد.

به هر حال باید توجه داشت که اکثر ناراحتیهای روانی و اجتماعی نتیجه نگرانیهای مداوم و اختلالات عصبی منوالی است و امکان سوءتغذیه مستمر در هر یک از حالات نامبرده موجود است. ناراحتیهای روانی و اجتماعی توأم با سوءتغذیه حاد یا مزمن، نشانه آنست که بیمار از اثرات کمبود عوامل متعدد مغذی رنج میبرد و در اینصورت بسیار مناسب و به جا خواهد بود که اینگونه افراد را تحت درمان غذایی و در بعضی موارد تحت درمان غذایی و دارویی به طور توأم قرار داد.

تغذیه و سلامت جسم و روان

نویسنده:دکتر منوچهر سعادت نوری

منبع:اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری

تغذیه افراد بی‌وندی ناگسنتی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی‌انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعداد آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی‌تازری یا درمماندگی و پذیرش یا واژه‌گی نشان می دهد.

همه افراد بشر علاقمند هستند که تندرست باشند و از هر گونه بیماری یا ناراحتی در امان باشند زیرا خوشبختی، ظرفیت کار و طول عمر بستگی به سلامتی دارد. علم تغذیه که به سرعت در حال توسعه و پیشرفت میاشد به حقایق و اطلاعات فراوانی درباره غذای مطلوب و چگونگی تأثیر آن در ایجاد یک بدن سالم و نیرومند دست یافته است.

آگاهی از اصول صحیح تغذیه برای تمام افراد و آماد یک جامعه لازم است. علاوه باید توجه داشت که هیچ کشوری قادر نیست نیروی لازم برای ثبات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی به دست آورد مگر آنکه برای افراد خود به مقدار کافی غذای مناسب در اختیار داشته باشد. به همین جهت آگاهی از اصول صحیح تغذیه از نظر برنامه و اجرای آن در سطح کشور نیز لازم و حیاتی به نظر می‌رسد، زیرا بند غذایی و یا سوء تغذیه به مدت طولانی نه تنها اثرات وخیمی روی جسم انسان میگذارد، بلکه موجب تغییرات نامطلوب در ظرفیت کار و رفتار و هوش و استعداد می‌شود که در نسبت کارآیی جامعه نیز تأثیر فراوان خواهد داشت.

غذا از نظر زندگی انسان واجد اهمیت فوق العاده ای است و افراد با برخورداری از غذای مناسب می‌توانند نیازهای گوناگون خود را از نظر روانی و اجتماعی و فیزیولوژیک برآورده سازند.

تغذیه افراد بی‌وندی ناگسنتی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعداد آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی‌تازری یا درمماندگی و پذیرش یا واژه‌گی نشان می دهد.

تغذیه در واقع یکم امر ساده عبور مواد غذایی از لوله گوارشی نیست، بلکه بر اثر تحریک دستگاه عصبی توسط غذا، نوزاد در حقیقت یک عکس العمل فیزیولوژیک و روانی عمومی انجام می‌دهد. در مرحله طفولیت، اگر طفل هم از محبت خانواده و هم از میزان کافی غذا برخوردار گردد، زمینه و فرصت مناسبی خواهد داشت که در زندگی آتی خود نسبت به غذا و مصرف آن نظری صائب و روشنی متعلق داشته باشد ولی اگر قفسیه معکوس باشد و طفل جیسا از نظر غذا و روحا از جهت برخورداری از محبت گرسه بماند در ساختمان شخصیت او تغییراتی ظاهر می‌شود، که در دوران رشده، وی را مجبور می کند که برای جبران کمبود محبت با روشنی احتیاطا غلظ غذا بخورد یا غذا بیزد که نتیجه آن چاقی یا لاغری بیمار گونه است.

افرادی که احساس می کنند در کانون خانواده با اجتماع و دوستان هم مشرب خود مورد توجه نیستند، بعضی اوقات چاره ای جز این نمی بینند که خودبینی و خودنابشینی خود را با توسل به زیاده‌خوردن، ارضاء و امتناع نمایند. گمانیکه به علت درمماندگی و ناتوانی سرخورده شده اند، ممکن است ناراحتی های مربوط به درمماندگی خود را با برخوردی جبران کنند تا بدینوسیله بر روی احساسات منفی و واژه خود سربوش یگذارند و همین برخوردیها با منشا روانی است که سرانجام ممکن است یکی از علل بروز چاقی مفرط گردد و متعاقب آن خطر بیماریهای قلبی، تصلب شرائین، بالا رفتن فشارخون و دیابت و ... را نمایان یا زیاد کند.

در مقابل اشخاص پرخور، افراد کم خوراک هم بسیار دیده می‌شوند. اینان افرادی هستند که ممکن است نیازمند محبت و توجه باشند و چون نیازهای فوق برآورده نمی‌شود، معمولاً از اجتماع کناره گیری میکنند. اینگونه افراد پیوسته اوقات به واسطه همین کناره گیری اجتماعی دچار حزن و اندوه بوده و به صورت افراد افسرده و ناتوان در می آیند. افراد این دسته به تدریج از خورد و خوراک کافی اسامک میکنند و این امر را آنقدر ادامه می‌دهند تا میل و اشتهای طبیعی آنها نسبت به غذا از بین می‌رود و به کم خوری دچار می‌شوند و همین کم خوردیها با منشا روانی فرد را به سوءتغذیه و لاغری مفرط سوق می‌دهد.

بروز اختلالات عصبی هم از مسائل واجد اهمیت در این زمینه است. اختلالات عصبی و ... در دسته بیماریهایی است که در اثر کمبود غذایی یا مصرف الکل به وجود می آید. در این اختلالات، ضایعات مغزی و عصبی و ناپایداری ششای، از دست رفتن قدرت حافظه، غش و سرگیجه و بسیاری از عوارض دیگر ظاهر می‌شود. بر اثر بدغذایی و مصرف الکل، اولاً الکل، جایگزین غذا در رژیم غذایی می‌شود، ثانیاً جذب روده ای عوامل مغذی مختل می‌شود و احتیاجات ویتامینی بدن افزایش می یابد.

به هر حال باید توجه داشت که اکثر ناراحتیهای روانی و اجتماعی نتیجه نگرانیهای مداوم و اختلالات عصبی منوالی است و امکان سوءتغذیه مستمر در هر یک از حالات نامبرده موجود است. ناراحتیهای روانی و اجتماعی توأم با سوءتغذیه حاد یا مزمن، نشانه آنست که بیمار از اثرات کمبود عوامل متعدد مغذی رنج میبرد و در اینصورت بسیار مناسب و به جا خواهد بود که اینگونه افراد را تحت درمان غذایی و در بعضی موارد تحت درمان غذایی و دارویی به طور توأم قرار داد.

**بیماری نمایی یا شیطان**

آنچه دربارهٔ چون باید باتیم

در جهان امروز افراد بی‌ شماری را می توان یافت که دچار بیماری افسردگی هستند. برخی از اندیشمندان غربی و روان‌شناسان بر این باورند که در جهان امروز بیش از ۷۵ درصد مردم به نوعی از بیماری افسردگی و به سخن دیگر از دیوانگی رنج می‌برند. این بدان معناست که بیماری روحی و روانی بیشترین شمار درممان را دربر می‌گیرد و انسان بیش از آن که دچار بیماری های جسمی و بدنی باشد از بیماری های روحی و روانی رنج می‌برد.

به نظر می‌رسد که برخلاف باورهای روان‌شناسان، این بیماری‌ها تنها به حوزه روان مرتبط نباشند و ارتباط گنگانگی با حوزه

بیماری های روحی داشته باشد. به این معنا که می بایست میان بیماری های روحی و بیماری های روانی تفاوت و تمایزی محسوس قائل شدهٔ چنان که میان بیماری های جسمی و روانی این دسته بندی انجام شده است.
بیماری های روانی به آن دسته از بیماری هایی گفته می شود که با روان یعنی نفس مرتبط با جسم مرتبط می باشد و متاثر از عالم فیزیکی و طبیعت بشری است و می توان آن را در حوزه نرم افزاری جسم جست وجو کرد. به سخن دیگر روان عبارت است از عالم برزخ میان جسم و روح. در این عالم و نشاء که برخی از خصوصیات روح و برخی از خصوصیات جسم در آن دیده می شود، نشاءهایی از هر دو بعد انسانی را می توان یافت. از این روست که می توان با ابزارهای فیزیکی ولی نرم همانند تعبیر قدرت نرم از آن آگاه شد و به شناخت و آگاهی نسبی آن دست یافت.
به سخن دیگر روان نرم افزاری فیزیکی و جسمی است که در عالم برزخ قرار می گیرد و روان شناسان می توانند آن را با ابزارهای نرمی بررسی و بیماری های آن را معالجه و درمان کند.

اما روح مقلمی برتر و از حوزه فرامادی است و چنان که قرآن تعبیر می کند از عالم خلق بیرون در مجموعه عوامل امر داخل می باشد. از این روست که خداوند می فرماید: و یسألونک عن الروح قل الروح من امر ربي؛ از تو درباره روح می پرسند بگو آن از امر پروردگار من است.

بیماری های انسانی از این رو به دو دسته بیماری های روحی و بیماری های روانی دسته بندی می شود:
بیماری روحی بیماری هایی است که روح را از سلامت فطری بیرون می برد و وضعیت کلی بشر را از حوزه بشریت و ماهیت بشری بودن خارج می سازد.
گناه از آن به پلیدی ذاتی نیز یاد می شود. این دسته از بیماری ها در این مقاله و توشار مورد نظر نیست و مجال دیگری را می طلبد.
اما بیماری های روانی را می توان به دو دسته تقسیم کرد؛ زیرا عوامل موثر در آن می تواند عواملی در حوزه بیماری های مرتبط با جسم و فیزیکیک باشد و یا مرتبط به عقاید و بینش و نگرش. به این معنا که عوامل موثر آن می تواند برخاسته از وضعیت جسمی فرد و متاثر از آن باشد که با درمان های غذایی و دارویی قابل درمان است و یا می تواند برخاسته از بینش و نگرش فردی باشد که در حوزه روان شخص اثر گذاشته و امکان درمان از راه دارو نیست و می بایست تنها با استفاده از درمان های عقیدتی آن را بازسازی کرد.

از این روست که به نظر می رسد که میان انسردگی برخاسته از جسم و با دیوانگی برخاسته از جنون و جن زدگی تفاوت گذاشت. به این معنا که اسکیزوفرنی و یا شیزوفرنی بیماری های روانی هستند که می تواند برخاسته از عوامل جسمی و یا اعتقادی باشد. قرآن به هر دو دسته از عوامل جسمی و اعتقادی توجه داشته است. در ادبیات اسلامی و فرهنگ قرآنی با بیماری هایی مواجه هستیم که از آن به بیماری جنون یاد می شود. هر چند که این تعبیر فراگیر است و به گونه ای با آن رفتار شده که گویی بیماری های روانی برخاسته از عوامل جسمی را نیز شامل می شود ولی در حقیقت در گذشته تنها به بیماری هایی اطلاق می شد که برخاسته از عوامل اعتقادی بوده است؛ زیرا در طب و پزشکی کهن از بیماری های روانی با خاستگاه جسم به محالو یا یاد می کردند. جنون از ماده جن در اصل به معنای پنهان ماندن چیزی از حسی است. (مفردات راضی ص ۱۰۳)
به انسان دیوانه ازاین جهت مجنون می گویند که چیزی میان عقل و نفس او مانع می شود و عقل او را می پوشاند.(همان ص ۱۰۵)
مقصود از جنون و دیوانگی در این توشار معنای دوم آن است که در آیات قرآنی به شکل جته و مس الشیاطین و سحر و مجنون و مقنون و جنملتی چون تبخبطه الشیطان و استهونه الشیاطین بدان اشاره شده است.

عوامل جنون

قرآن عامل این بیماری روانی را نماش با شیطان می داند و براین نکته تأکید می ورزد که کسانی که از آموزه های وحیانی قرآن دوری می ورزند و خود را تحت مدیریت شیطان و ابلیس قرار می دهند درمندی زمانی گرفتار وی می شوند و شیطان مدیریت روان وی را به عهده گرفته و او را به جنون دچار می سازد. قرآن برخی از عواملی که موجب می شود تا شیطان امکان و قدرت چنین تصرفی را در انسان بیابد مورد تأکید و توجه قرار می دهد تا انسان با دوری از آن ها خود را از شر شیطان و جنون رها سازد. از مهم ترین عواملی می توان به ریاکاری اشاره کرد که زمینه تصرف شیطان را فراهم می آورد. درحقیقت حرام خواری و ریاکاری زمینه بسیار مساعدی برای جنون است. (بقره آیه ۲۷۵)
در حقیقت اندیشه و بینش خاص موجب می شود تا این گونه دومیعرض خطر جنون قرار گیرد.

شیطان با نفوذ بر عقاید واندیشه های افراد و وسوسه کردن آنان زمینه تحیر و جنون افراد را فراهم می آورد و نمی گذارد تا شخص در سلامت شخصیت خود باقی بماند. (انعام آیه ۷۱)

نشاءه های جنون

برای جنون نشاءه هایی است که انفسردگی یکی از آن هاست. شخصی که دچار جنون است در حالت عادی به سر نمی برد. تحیر و سرگردانی در کارها و انتخاب ها از نشاءه های دیگر آن است (انعام آیه ۷۱) و پرتپاشی خاطر وی را رنج می دهد (همان) گفتن سخنان پلوه و بیهوده و انتساب و ارتباط با موجودات فرابشری از نشاءه های دیگری است که قرآن بیان می دارد. البته برخی از این نشاءه ها را قرآن خود به مجاین نسبت می دهد و برخی دیگر را کافران به پیامبران نسبت می دهند و براین باورند که پیامبران نیز دچار جنون شده و رفتارهای انسان های روان پریش و با مجنون را ادیبش می گیرند. بنابراین از جهت تشابهی که میان رفتارهای پیامبران و مجاین وجود دارد آنان نیز مهم به جنون می شوند.

به هرحال با توجه به این دو دسته آیات می توان به نشاءه هایی که برای مجاین گفته شده است دست یافت که به برخی از آنان اشاره شده است.

البته تفاوت هایی میان سقیه (نادان) و مجنون وجود دارد که برخی آن را نادیده گرفته و اهل سقیه و با سقیهان را همان مجاین دانسته اند. درحالی تفاوت میان مجاین و سقیهان به روشنی در رفتار آنان مشخص و معلوم است. شخصی سقیه می تواند به بیماری خاصی دچار شده و یا به ارث بیماری را از والدین خود بگيرد ولی جنون این گونه نیست و شخص به جهانی که گفته شد تحت تأثیر عواملی خاص به آن دچار می شود. از این رو میان احکام مجنون و سقیه در برخی موارد می توان تفاوت های محسوسی را جست و جو کرد هرچند در برخی دیگر از احکام مشترک می باشد.

همواره دشمنان برای گمراه کردن دیگران با اتهام جنون می کوشند عقاید و اندیشه های تاساؤوار با اندیشه های خویش را از میدان به در کنند. این گونه است که همواره پیامبران مهم به جنون می شدند و به جهت اختلاف عقایدی با مشرکان و کافران از جامعه طرد می شدند.

توجه به آیات قرآن و اتهام هایی که به پیامبران از سوی مشرکان و کافران زده می شد می توان به این نکته توجه داد که جنون ارتباط تنگاتنگی با حوزه بینش و نگرش اعتقادات انسانی دارد و بیان گفته ها و اندیشه هایی که بیرون از ساختار عادی فکر بشر است می تواند به عنوان مهم ترین نشاءه جنون از آن یاد کرد. جنون و دیوانگی امری در حوزه عقاید و بینش و نگرش است که در برخی از رفتارها نیز نمود می یابد. این راسی ثوان از اتهام کافران و مشرکان به دست آورد. به این معنا که شخص مجنون می بایست کسی باشد که باورها و عقاید،های خاصی را مطرح می سازد که به نظر تحت تأثیر موجودات حتی است. درحقیقت انسان هر گاه تحت تأثیر موجودات جنون و فرابشری قرارگیرد از عقاید و افکار و بینش های خاصی برخوردار می شود که بیرون از اندیشه ها و باورهای عادی بشر است. مشرکان از آن جایی که پیامبران را با عقاید و باورهای بیرون بشری می دیدند به این باور رسیده بودند که پیامبران تحت تأثیر موجودات جتی بوده و مجنون می باشند.

قرآن بیان می دارد که علت اختلاف عقایدی همین طور که ممکن است تحت تأثیر موجودات حتی به ویژه شیطان باشد می تواند تحت تأثیر آموزه های وحیانی خداوند باشد و تفاوت میان پیامبران و مجاین در این است که رفتارها و گفتارهای پیامبران و بزرگی عقل پسنندی و هنجاری برخوردار می باشد و بیرون از دایره تحیر و سرگردانی و اختلاف و تضاد است. اما کسانی که دچار جنون می شوند سخنان پلوه و بیهوده و رفتارهای نامنهنجار و غیرعادی دارند و از تعادل شخصیتی و روحی و روانی نیز برخوردار نمی باشند.

راه درمان جنون

جنون به جهت آن که بیماری است که در طول مدت و در یک فرآیند پیچیده پدیدار می شود به سادگی قابل درمان نیست؛ زیرا عواملی چون رفتارهای ضءآموزه های وحیانی مانند ریاکاری و ارتباط با عقاید فساد و ضدبشری موجب می شود تا شخص در تماس با شیطان و عوامل وی قرار گیرد و مجنون شود. برای رهایی این اشخاص می بایست نخست عقاید و بینش های آنان تغییر یابد و نگرش سالمی جایگزین نگرش فاسد شود. ازاین روست که نمی توان به سادگی به درمان آنان پرداخت. البته کسانی را که از جنون ساده برخوردار می باشند می توان به کمک برخی از راه هایی که در روایات بیان شده درمان کرد.
به هرحال میان اقسام و انواع بیماری روانی و انفسردگی می بایست تفاوت گذاشت و برای درمان هر بیماری خاص از روش خاصی استفاده کرد. از آن جایی که روان شناسان همه انواع و اقسام جنون و دیوانگی و انفسردگی را یکسان تلقی می کنند تنها از روش خاصی سود می برند. از این روست که گاه درباره شخصی درمان سازنده و مفید واقع می شود و در شخص دیگر نه تنها سود نداشته بلکه بر بیماری خضض می افزاید.

بیماری تماس با شیطان آنچه درباره جنون باید بدانیم در جهان امروز افراد بی شماری را می توان یافت که دچار بیماری انفسردگی هستند. برخی از اندیشمندان غربی و روان شناسان بر این باورند که در جهان امروز بیش از ۷۵ درصد مردم به نوعی از بیماری انفسردگی و به سخن دیگر از دیوانگی رنج می برند. این بدان معناست که بیماری روحی و روانی بیشترین شمار مردمان را دربر می گیرد و انسان بیش از آن که دچار بیماری های جسمی و بدنی باشد از بیماری های روحی و روانی رنج می برد.

به نظر می رسد که برخلاف باورهای روان شناسان، این بیماری ها تنها به حوزه روان مرتبط نباشد و ارتباط تنگاتنگی با حوزه بیماری های روحی داشته باشد. به این معنا که می بایست میان بیماری های روحی و بیماری های روانی تفاوت و تمایزی محسوس قائل شدهٔ چنان که میان بیماری های جسمی و روانی این دسته بندی انجام شده است.

بیماری های روانی به آن دسته از بیماری هایی گفته می شود که با روان یعنی نفس مرتبط با جسم مرتبط می باشد و متاثر از عالم فیزیکی و طبیعت بشری است و می توان آن را در حوزه نرم افزاری جسم جست وجو کرد. به سخن دیگر روان عبارت است از عالم برزخ میان جسم و روح. در این عالم و نشاءه که برخی از خصوصیات روح و برخی از خصوصیات جسم در آن دیده می شود، نشاءه هایی از هر دو بعد انسانی را می توان یافت. از این روست که می توان با ابزارهای فیزیکی ولی نرم همانند تعبیر قدرت نرم از آن آگاه شد و به شناخت و آگاهی نسبی آن دست یافت.

به سخن دیگر روان نرم افزاری فیزیکی و جسمی است که در عالم برزخ قرار می گیرد و روان شناسان می توانند آن را با ابزارهای نرمی بررسی و بیماری های آن را معالجه و درمان کند.

اما روح مقلمی برتر و از حوزه فرامادی است و چنان که قرآن تعبیر می کند از عالم خلق بیرون در مجموعه عوامل امر داخل می باشد. از این روست که خداوند می فرماید: و یسألونک عن الروح قل الروح من امر ربي؛ از تو درباره روح می پرسند بگو آن از امر پروردگار من است.

بیماری های انسانی از این رو به دو دسته بیماری های روحی و بیماری های روانی دسته بندی می شود. بیماری روحی بیماری هایی

است که روح را از سلامت فطری بیرون می برد و وضعیت کلی بشر را از حوزه بشریت و ماهیت بشری بودن خارج می سازد.
گاه از آن به پلیدی ذاتی نیز یاد می شود. این دسته از بیماری‌ها در این مقاله و توشار مورد نظر نیست و مجال دیگری را می طلبد.
اما بیماری‌های روانی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:از زیرا عوامل موثر در آن می تواند عواملی در حوزه بیماری‌های مرتبط با جسم و فیزیکه باشد و یا مرتبط به عقاید و بینش و نگرش.
به این معنا که عوامل موثر آن می تواند برخاسته از وضعیت جسمی فرد و متاثر از آن باشد که با درمان های غذایی و دارویی قابل درمان است و یا می تواند برخاسته از بینش و نگرش فردی باشد که در حوزه روان شخص اثر گذاشته و امکان درمان از راه دارو نیست و می بایست تنها با استفاده از درمان های عقیدتی آن را بازسازی کرد.

از این روست که به نظر می رسد که میان افسردگی برخاسته از جسم و یا دیوانگی برخاسته از جنون و جن زدگی تفاوت گذاشت.
به این معنا که اسکیزوفرنی و یا شیذوفرنی بیماری‌های روانی هستند که می توانه برخاسته از عوامل جسمی و یا اعتقادی باشد.
قرآن به هر دو دسته از عوامل جسمی و اعتقادی توجه داشته است.
در ادبیات اسلامی و فرهنگ قرآنی با بیماری‌های مواجه هستیم که از آن به بیماری جنون یاد می شود. هر چند که این تعبیر فراگیر است و به گونه ای با آن رفتار شده که گویی بیماری‌های روانی برخاسته از عوامل جسمی را نیز شامل می شود ولی در حقیقت در گذشته تنها به بیماری‌هایی اطلاق می شد که برخاسته از عوامل اعتقادی بوده است؛ زیرا در طب و پزشکی کهن از بیماری‌های روانی با خاستگاه جسم به‌الیحولیا یاد می کردند.
جنون از ماده جن در اصل به معنای پنهان ماندن چیزی از حسی است. (مفردات راغب ص ۲۰۳)
به انسان دیوانه ازاین جهت مجنون می گویند که چیزی میان عقل و نفس او مانع می شود و عقل او را می پوشانند. (معان ص۲۰۵)

مقصود از جنون و دیوانگی در این توشار معنای دوم آن است که در آیات قرآنی به شکل جته و مس الشیاطین و سحر و مجنون و مفتون و جملاتی چون یخبطله الشیطان و استهوته الشیاطین بدان اشاره شده است.

عوامل جنون

قرآن عامل این بیماری روانی را تماس با شیطان می داند و براین نکته تأکید می ورزد که کسانی که از آموزه های وحیانی قرآن دوری می ورزند و خود را تحت مدیریت شیطان و الپسین قرار می دهند درمندی زمانی گرفتار وی می شوند و شیطان مدیریت روان وی را به عهده گرفته و او را به جنون دچار می سازد. قرآن برخی از عواملی که موجب می شود تا شیطان امکان و قدرت چنین تصرفی را در انسان نیابد مورد تأکید و توجه قرار می دهد تا انسان با دوری از آن ها خود را از شر شیطان و جنون رها سازد. از مهم ترین عواملی می توان به ریاخواهی اشاره کرد که زمینه تصرف شیطان را فراهم می آورد. درحقیقت حرام نخواری و ریاخواهی زمینه بسیار مساعدی برای جنون است. (پقره آیة ۱۷۷)
در حقیقت اندیشه و بینش خاص موجب می شود تا این گونه در معرض خطر جنون قرار گیرد.

شیطان با نفوذ بر عقاید واندیشه های افراد و وسوسه کردن آنان زمینه تحیر و جنون افراد را فراهم می آورد و نمی گذارد تا شخص در سلامت شخصیت خود باقی بماند. (انعام آیه ۷۱)

نشانه های جنون

برای جنون نشانه هایی است که افسردگی یکی از آن هاست.
شخصی که دچار جنون است در حالت عادی به سر نمی برد. تحیر و سرگردانی در کارها و انتخاب ها از نشانه های دیگر آن است (انعام آیه ۷۱) و پریشانی خاطر وی را رنج می دهد (معان)
گفتن سخنان بیهوده و استناب و ارتباط با موجودات فانیشری از نشانه های دیگری است که قرآن بیان می دارد. البته برخی از این نشانه ها را قرآن خود به مجابین نسبت می دهد و برخی دیگر را کافران به پیامبران نسبت می دهد. و براین باورند که پیامبران نیز دچار جنون شده و رفتارهای انسان های روان پریش و با جنون را در پیش می گیرند. بنابراین از جهت نشاهی که میان رفتارهای پیامبران و مجابین وجود دارد آنان نیز متهم به جنون می شوند.

به مراحل باتوجه به این دو دسته آیات می توان به نشانه هایی که برای مجابین گفته شده است دست یافت که به برخی از آنان اشاره شده است.

البته تفاوت هایی میان سفیه (نادان) و مجنون وجود دارد که برخی آن را نادیده گرفته و اهل سفیه و یا سفیهان را همان مجابین دانسته اند.
درحالی تفاوت میان مجابین و سفیهان به روشنی در رفتار آنان مشخص و معلوم است.
شخص سفیه می تواند به بیماری خاصی دچار شده و یا به ارث بیماری را از والدین خود بگیرد ولی جنون این گونه نیست و شخص به جهاتی که گفته شد تحت تأثیر عواملی خاصی به آن دچار می شود. از این رو میان احکام مجنون و سفیه در برخی موارد می توان تفاوت های محسوسی را جست و جو کرد هرچند در برخی دیگر از احکام مشترک می باشند.

همواره دشمنان برای گمراه کردن دیگران با اتهام جنون می کوشند
عقاید و اندیشه های ناسازوار با اندیشه های خویش را از میدان به در می کنند. این گونه است که همواره پیامبران مهم به جنون می شدند و به جهت اختلاف عقایدی با مشرکان و کافران از جامعه طرد می شدند.

توجه به آیات قرآن و اتهام هایی که به پیامبران از سوی مشرکان و کافران زده می شد می توان به این نکته توجه داد که جنون ارتباط تنگاتنگی با حوزه بینش و نگرش اعتقادات انسانی دارد و بیان گفته ها و اندیشه هایی که بیرون از ساختار عادی فکر بشر است می تواند به عنوان مهم ترین نشانه جنون از آن یاد کرد.
جنون و دیوانگی امری در حوزه عقاید و بینش و نگرش است که در برخی از رفتارها نیز نمود می یابد. این راسی توان از اتهام کافران و مشرکان به دست آورد.
به این معنا که شخص مجنون می بایست کسی باشد که باورها و عقایدی خاصی را مطرح می سازد که به نظر تحت تأثیر موجودات جنی است.
درحقیقت انسان هرگاه تحت تأثیر موجودات جنی و فانیشری قرارگیرد از عقاید وافکار و بینش های خاصی برخوردار می شود که بیرون از اندیشه ها و باورهای عادی بشر است. مشرکان از آن جایی که پیامبران را با عقاید و باورهای بیرون بشری می دیدند به این باور رسیده بودند که پیامبران تحت تأثیر موجودات جنی بوده و مجنون می باشند.

قرآن بیان می دارد که علت اختلاف عقایدی همین طور که ممکن است تحت تأثیر موجودات جنی به ویژه شیطان باشد می تواند تحت تأثیر آموزه های وحیانی خداوند باشد و تفاوت میان پیامبران و مجابین در این است که رفتارها و گفتارهای پیامبران از و بزرگی عقل پسندی و هنجاری برخوردار می باشد و بیرون از دایره تحیر و سرگردانی و اختلاف و تضاد است. اما کسانی که دچار جنون می شوند سخنان بیهوده و بیپنده و رفتارهای ناپهنجار و غیرعادی دارند و از تعادل شخصیتی و روحی و روانی نیز برخوردار نمی باشند.

راه درمان جنون

جنون به جهت آن که بیماری است که در طول مدت و در یک فرآیند پیچیده پدیدار می شود به سادگی قابل درمان نیست؛ زیرا عواملی چون رفتارهای ضده آموزه های وحیانی مانند ریاخواهی و ارتباط با عقاید فساد و فسادبشری موجب می شود تا شخص در تماس با شیطان و عوامل وی قرار گیرد و مجنون شود. برای رهایی این اشخاص می بایست نخست عقاید و بینش های آنان تغییر یابد و نگرش سالمی جایگزین نگرش فاسد شود. ازاین روست که نمی توان به سادگی به درمان آنان پرداخت. البته کسانی را که از جنون ساده برخوردار می باشند می توان به کمک برخی از راه هایی که در روایات بیان شده درمان کرد.
به مراحل میان اقسام و انواع بیماری روانی و افسردگی می بایست تفاوت گذاشت و برای درمان هر بیماری خاص از روش خاصی استفاده کرد. از آن جایی که روان شناسان همه انواع و اقسام جنون و دیوانگی و افسردگی را یکسان تلقی می کنند تنها از روش خاصی سود می برند. از این روست که گاه دربارہ شخصی درمان سازنده و مفید واقع می شود و در شخص دیگر نه تنها سودی نداشته بلکه بر بیماری شخص می افزاید.

##### تأثیر نقدیه بر احوال

نویسنده:آیه الله مکارم شیرازی

منج‌الاخلق در قرآن کریم

در روایات متعددی می خوانیم : یکی از شرایط استجاب دعا پرعیز از غذای حرام است؛ از جمله، در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «احب ان يستجاب دعائي» دوست دارم دعای من مستجاب شود؛ پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «لمهر ما ملکک ولا تدخل بطنک الحرام ، غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما».

همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: «من احب ان يستجاب دعائه فليطبخ مغمعه و مکسبه زکسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند».

با توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لا يستجيب دعاء بظفر قلب قاس مُخْلَوْنَد دعایی را که از قلب قساولمند برخیزد مستجاب نمی کند»؛ می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را ناریک و قساولمند می کند.
نوبه همین دلیل، دعای حرام خوانران مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و نقدیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجاج و قساولمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: (آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا ملت بطونکم من الحرام طبع الله علی قلوبکم مُکْمَهیها شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید))!

۲- در روایات دیگری آمده است که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادت، وجود دارد
نَاز جمله، در حدیثی از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اکل لقمة حرام لن تقبل له سفلة اربعین لئمه» و لم تستجب له دعوة اربعین مسایحا و کل لحم بینه الحرام فانار اولی به و ان اللقمة الواحدة نیت اللحم ثم کسبی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود؛ تا چهل روز عادی او مستجاب نمی گردد.
نوبه هر گوشته که از حرام برویند، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است.
نوبه حتی یک لقمه نیز باعث رویدن گوشت می شود؛

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل؛ اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

۳- در روایات متعدد دیگری از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلفه زکسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلق او بد می شود».

از این احادیث بخوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود؛در روحيات و اخلاق او اثر می گذارد.نوع کنج خلقي و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مضموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

۴- در روایات زیادی که در کتاب «اطعمه و اشربه » آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده



به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: **«علیکم بالزیت فانه یکتشف المرءة ... و یحسن الخلق یرر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صافرا از این بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند».**

۵- در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: **«که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم المذراع ُکسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت ذراع را بخورد» (دراج برنده‌های استثنیه به کیبک که گوشت لذیذی دارد)**

از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجوددارد.

۶- در روایت مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: **«و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوة القلب و قلة الرفة و الرحة لا یؤمن ان یقل و لده و والذیه ُ ...این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رافت و مهریابی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند».**

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: **«و اما الخمر فانه حرמהا لتعطلها و فسادها و قال ان مدمن الخمر کالعبد الوثن و یورث ارتعاشا و یندب نوره و ینهدم مروءة یرر اما شراب»** خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند پت پرست است بدنش لزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد، و شخصیت او را ویران می سازد».

۷- در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: **«شکی نبی من الاشیاء الی الله عزوجل فقامه الله عزوجل یاکل العنب ُ یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد ُخداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد»**

این حدیث تأکید بیشتری است بر مسأله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

۸- در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن آنان و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن ثوابت قلب دیده می شود ُزات جمله، در حدیث معینی از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: **«من اکل رمانة علی الریق اثارت قلبه اربعین یوما ُ کسی که یک اثار را ناشتا بخورد، چهل روز قشیش را توراتی می کند».**

۹- در روایت متعددی در باب خوردن «عبرانی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحویات و مسائل اخلاقی است ُزات جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (این ابنی طالب)علیهماالسلام فرمود: **«یا جعفر کل**

**السفرجل فانه یقوی القلب و ینصح الجنان ُای جعفر! به با سفرجل را نغوت می کند و ترسو را شجاع می سازد».**

۱۰- در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و فساقوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود ُزات جمله، در کتاب «الامام الدین » از پیغمبر اکرم نقل شده که فرمود: **«یاکم و فصول المعلم فانه یسم القلب بالقسوة و یطبی و یالجراح عن الطاعة و یضم الهمم عن سماع الموعظة ُاز غذای اضافی پرهیزید که قلب را بر فساقوت می کند و از اطاعت حق تنزل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید».**

فصول الطعام (غذای اضافی) مسکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد.

همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روات اهل سنت از پیغمبراکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

از این حدیث خوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: فساقوت می آورد ُانسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند ُو گوش خنوا را در برابر مواظظ از انسان می گیرد!

این مطلب کاملا محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد قلب رفت پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواظظ در او حاصل می شود ُتمکین هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

۱۱- در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عمل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: **«الصل شفاء من کل داء و لا داه فیه یقل اللغم و یجلی القلب ُرصل شغای تمام بیماریها است و در آن بیماری تبت لغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد».**

نتیجه:

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحویات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاها علف تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات بالایک از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهای است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد ُزیر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، و از طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاقی کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت دزدندگان انسان را درنده خو می کند، و گشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و ساده است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

این سخن با ذکر یک داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در «مروج الذهب » آورده پایان می دهیم:

او از فضل بن ربیع » نقل می کند که «شریک ابن عبدالله » روزی وارد بر «مهدی » خلیفه عباسی شد، مهدی به او گفت باید حتما یکی از سه کار را انجام دهی، شریک سؤال کرد کدام سه کار؟ گفت یا فساقوت را از سوی من بیازبری و یا تعلیم فرزندم را برعهده بگیری، و یا غذائی (یا ما) بخوردا ُشریک تکرری کرد و گفت سومی از همه آسانتر است، مهدی او را نگاهداشت و به آتش گفت انعامی از خوراک بمن آخته باش و عمل برای او فراهم ساز.

هنگامی که شریک ، از آن غذای بسیار لذیذ و (طیبا حرام) فارغ شد، آتش رو به خلیفه کرد و گفت این زیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی رسنگاری را نخواهد دید! فضل ابن ربیع » می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب فساقوت را از سوی آنها پذیرفت

تأثیر تغذیه بر اخلاق

نویسنده:آیه الله مکارم شرازی

منبع:اخلاق در قرآن کریم

در روایات متعددی می خوانیم : یکی از شرایط استجاب دعا پرهیز از غذای حرام است؛ از جمله، در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «احب ان ینجاب دعائی» دوست دارم دعای من مستجاب شود»؛ پیامبر

صلی الله علیه و آله فرمود: «مهلر ماکلک ولاندخل بطنک الحرام ، غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!»

همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: «من احب ان ینسجاب دعاه فلیطیب مطعمه و منکسه ُکسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند».

با توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لا ینسجیب دءاه بطهر قلب قاس ُخداوند دعایی را که از قلب فساقوتند پرهیز مستجاب نمی کند»؛ می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و فساقوتند می کند ُبو به همین دلیل، دعای حرام خوانان مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گهرا در برابر لشکر لجاج و فساقوتند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخانش نیستند، فرمود: (آری) شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید ُزیرا ملت بطونکم من الحرام طفع الله علی قلوبکم ُشکمههای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید))،

۲- در روایات دیگری آمده است که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد ُزات جمله، در حدیثی از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اکل لقمة حرام لن تقبل له صلوة اربعین لیلة ُ، لم تستجب تا دءة اربعین صیابا و کل لحم ینته الحرام فانار اولی به و ان اللقمة الواحدة تبت اللحم ُهرکسی لغمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود» تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد ُبو هر گوشتی که از حرام پروید، آتش دروخ برای آن سزاوراست است ُبو حتی یک لقمه نیز باعث رویدن گوشت می شود».

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکي دل، اما غذای حرام پاکي قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

۳- در روایات متعدد دیگری از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم طیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صیابا ساء خلفه ُکسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود».

از این احادیث خوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود،در روحویات و اخلاق او اثر می گذارد ُبو کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مضموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

۴- در روایات زیادی که در کتاب «المطعمه و اشربه » آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: **«علیکم بالزیت فانه یکتشف المرءة ... و یحسن الخلق یرر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صافرا از این بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند».**

۵- در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: **«که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم المذراع ُکسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت ذراع را بخورد» (دراج برنده‌های استثنیه به کیبک که گوشت لذیذی دارد)**

گوشت لذیذی دارد

از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و پرباری وجوددارد.

۶- در روایت مشروخی از نفس‌پر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده دربارهٔ این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «و اما الدم فانه یورث التلبس و قسوة القلب و قلة الارافه و قلة الارافه لا یؤمن الا بقل و لله و والیه مُ...این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمیود رفتن و مهربانی می شود... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند.»

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرמהا لفعلمها و فسادها و قال ان مدامن الخمر کما یمنه الوثن و یورث ارتعاشا و یندب تنوره و ینهدم مروته یو اما شراب، خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است بدنش اُتران می شود، و نور (محویت) او را از بین می برد، و شخصیت او را ویران می سازد.»

۷- در روایات متعددی که در کافی دربارهٔ انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود؛ از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «شکی لنی من الایام، الی الله عزوجل فلم اقمه الله عزوجل باکل العنب» یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند معال شکایت کرد ز خداوند معال به او دستور داد که انگور بخورد؛

این حدیث تأکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

۸- در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن ناز و از میان رفتن وسوسه های شیطنی و به وجود آمدن توابت قلب دیده می شود؛ از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: «من اکل رمانة علی الریق انارت قلبه اربعین یوماً کسی که یک اتار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را تروانی می کند.»

۹- در روایت متعددی در باب خوردن «عیرانی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است؛ از جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب)علیهماالسلام فرمود: «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و ینصح الجان»؛ جعفر!، به بخور قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد.»

۱۰- در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود؛ از جمله، در کتاب «العلام الدین» از پیغمبر اکرم نقل شده که فرمود: «یاکم و فضول الطعام فانه یسم القلب بالقسوة و یغنی و الجوارح عن الطاعة و یضم الهیمن عن سماع الموعظة یاز غذای اضافی پرهیزید که قلب را بر قساوت می کند و از اطاعت حق تنیل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید؛

فضول الطعام (غذای اضافی) مسکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد.

همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روایت اهل سنت از پیغمبراکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

از این حدیث بخوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد؛ آسانان را در انجام عبادات و طاعات

تنیل می کند؛ یو گوش شو را در برابر مواظب از انسان می گردید

این مطلب کاملا محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد؛ بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قل از صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد وقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواظب در او حاصل می شود؛ بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

۱۱- در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن صل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «الصل شفاء من کل داء و لا داء فیه یقل اللغم و یجلی القلب و یصل شغای تمام بیدارها است و در آن بیداری تبت بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد.»

نتیجه:

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاهای طمت نامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طیب روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکي و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهای است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد؛ زیرا همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، واز طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند، و گشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و سادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است. غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

این سخن با ذکر یک داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در مروج الذهب، آورده پایان می دهیم:

او از فضل بن ربیع «نقل می کند که «شریک ابن عبدالله» روزی وارد بر مهدی «خلیفه عباسی شد، مهدی به او گفت باید خنثا یکی از سه کار را انجام دهی. شریک سوال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بیداری و یا تعلیم فرزندانم را برعهده بگیری، و یا غذایی (با ما) بخوری؛ شریک تکرری کرد و گفت سوی از همه آسانتر است، مهدی او را نگاهداشت و به آشپز گفت انواعی از خوراک بمن آریخته با شکر و عمل برای او فراهم ساز.

هنگامی که شریک، از آن غذای بسیار لذیذ و (طیعا حرام) فارغ شد، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی رسنگاری را نخواهد دید؛ فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت

**کودکم به موقع نمی خوابد**

بی تردید رشد سالم کودک در گرو یک خواب کافی و لازم است.بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند؛ در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن «بی خوابی شبانه» گفته می شود.نیز به خواب درانسان ها در سنین مختلف، متفاوت است. برای مثال یک کودک دوازده ساله به نه ساعت خواب و یا یک کودک چهار ساله به یازده ساعت و نیم خواب نیاز دارد. کودکی که شب ها با آرامش و به حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب بیدار می شود در غیر این صورت صبح روز بعد بهانه گیر و کج رفتار می شود و به نظر می رسد انرژی کمتری نیز دارد. این مساله در بچه های بزرگ تر به دلیل نداشتن خواب کافی، آنها را کند و حساس می کند و نمی توانند بر روی درس تمرکز کنند. پدر و مادر در خواباندن کودک نقش مهمی دارند. برخی از کودکان تا یکی از والدین در کنارشان نباشند به خواب فرو نمی روند. چنانچه شما هم کودکی دارید که ازاین خوابی شبانه، رنج می برد بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

- آیا ساضی مشخص و منظم برای خوابیدن کودک وجود دارد؟

- آیا تعداد بچه هایی که در یک اتاق می خوابند مانع از خواب کودک می شود؟

- آیا همباز آمده و کودک به دلیل هیجان و یا سر و صدا قادر به خوابیدن نیست؟

- محیط خواب کودک چگونه است؟ خیلی روشن یا تاریک نیست؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت او مناسب خوابیدن است؟

آیا از احساس ترس او خیر دارید؟

- آیا کودکان طی روز مسایلی داشته که فکرش را به طور مداوم مشغول می کند و یا تا دیر وقت یا به پای شما به نشامی تفریویرن نشسته است؟

در مجموع گاه دلایل متفاوتی سبب بی خوابی شبانه کودکان می شود. برای داشتن خوابی راحت وکافی تنها یکند روش وجود ندارد. در زیر خلاصه ای ازتوضیحاتی کهگوناگون یادشده است:

نخست: برای کودکان یا مشغولیت خودش زمان خواب مشخص کنید و هنگام فرا رسیدن ساعت خواب، وقتن به رختخواب را یادآوری نمایید. آنها به برعورده قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب احتیاج دارند.

دوم: یکوشید از عمل خوابیدن یک فعالیت تنبیهی نسازید. می توانید به کودک بگوییدالزام نیست الان بخوابی بلکه بهتر است در رختخواب استراحت کنی، وقتی چته اجازه برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید.

سوم: برای هر بار خوب و در موقع خوابیدن او را تشویق کنید. این جایزه می تواند یکک لیوان شیر و یا یکک خوراکی دلخواه کودکان باشد.

چهارم: می توانید قبل از خواب با یک عمل خوشایند نظیر قصه گفتن و یا خواندن لالایی روز کودک را به پایان برسانید. همچنین حمام کردن و مساز دادن قبل از خواب و یا تکان دادن کودکان کوچک تر به آرامی و مهربانی بسیار مفید خواهد بود.

پنجم: لباس کودک باید هنگام خوابیدن کاملاً آزاد و راحت باشد. گانه جیدمان لوازم اتاق کودک مانع از به خواب رفتن اوست.

ششم: بهتر است فعالیت های بدنی کودک را در طول روز افزایش دهید، اما به هنگام غروب فعالیت های نظیر مطالعه کردن، قصه شنیدن و یا دیدن یکک فیلم غیر مهیج را جایگزین جنب و جوش روزانه کنید. بازی های کامپیوتری و انشامشای فیلم های هیجان انگیز، خواب را از چشمان کودکان دور می سازد.

هفتم: چنانچه کودکان به هنگام شب به سختی به خواب می رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

هشتم: فراموش نکنید که مصرف شبانه برخی از مواد غذایی نظیر چای یا نوشابه، خواب کودک را به تاخیر می اندازد.

نهم: هیچ گاه از ترس های او غافل نشوید. از طریق حرف زدن با او در کنار رختخوابش، تخلیلات ترس آور را از ذهنشان بیرون کنید.

کودکم به موقع نمی خوابد

بی تردید رشد سالم کودک در گرو یک خواب کافی و لازم است.بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند؛ در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن «بی خوابی شبانه» گفته می شود.نیز به خواب درانسان ها در سنین مختلف، متفاوت است. برای مثال یک کودک دوازده ساله به نه ساعت خواب و یا یک کودک چهار ساله به یازده ساعت و نیم خواب نیاز دارد. کودکی که شب ها با آرامش و به حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب بیدار می شود در غیر این صورت صبح روز بعد بهانه گیر و کج رفتار می شود و به نظر می رسد انرژی کمتری نیز دارد. این مساله در بچه های بزرگ تر به دلیل نداشتن خواب کافی، آنها را کند و حساس می کند و نمی توانند بر روی درس تمرکز کنند. پدر و مادر

در خواباندن کودک نقش مهمی دارند. برخی از کودکان تا یکی از والدین در کارشان نباشد به خواب فرو نمی روند، چنانچه شما هم کودکی دارید که ازایی خوابی شبانه رنج می برد بهتر است به موارد زیر توجه کنید:
-؟آیا ساعتی مشخص و منظم برای خوابیدن کودک وجود دارد؟
-؟آیا تعداد بچه های که در یک اتاق می خوابند مانع از خواب کودک می شود؟
-؟آیا مهدان آمده و کودک به دلیل هیجان و یا سر و صدا قادر به خوابیدن نیست؟
-؟محیط خواب کودک چگونه است؟ خیلی روشن یا تاریک نیست؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت او مناسب خوابیدن است؟
آیا از احساس ترس او خبر دارید؟
-؟آیا کودکان طی روز مسایلی داشته که فکوش را به طور مداوم مشغول می کند و یا تا دیر وقت پا به پای شما به نامشای تلویزیون نشسته است؟

در مجموع گناه دلایل متفاوتی سبب بی خوابی شبانه کودکان می شود. برای داشتن خوابی راحت و کافی تنها یک روش وجود ندارد. در زیر خلاصه ای از توصیه های گوناگون یادشده است:

نخست: برای کودکان با مشورت خودش زمان خواب مشخص کنید و هنگام فرا رسیدن ساعت خواب، وقتن به رختخواب را یادآوری نمایید. آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب احتیاج دارند.
دوم: بکوشید از عمل خوابیدن یک فعالیت تئیهی نسازید. می توانید به کودک بگویید،لازم نیست الان بخوابی بلکه بهتر است در رختخواب استراحت کنی، و وقتی صبح جبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید.
سوم: برای هر بار خواب، و به موقع خوابیدن او تشویق کنید. این جایزه می تواند یک لوان شیر و یا یک خوراکی دلخواه کودکان باشد.

چهارم: می توانید قبل از خواب با یک عمل خوشایند نظیر قصه گفتن و یا خواندن لالایی روز کودک را به پایان برسانید. همچنین حمام کردن و ماساژ دادن قبل از خواب و یا نکان دادن کودکان کوچک تر به آرامی و مهربانی بسیار مفید خواهد بود.
پنجم: لباس کودک باید هنگام خوابیدن کاملاً آزاد و راحت باشد. گاه چیدمان لوازم اتاق کودک مانع از به خواب رفتن اوست.
ششم: بهتر است فعالیت های بدنی کودک را در طول روز افزایش دهید، اما به هنگام غروب فعالیت های نظیر مطالعه کردن، قصه شنیدن و یا دیدن یک فیلم غیر مهیج را جایگزین جنب و جوش روزانه کنید. بازی های کامپیوتری و بانماشای فیلم های هیجان انگیز، خواب را از چشمان کودکان دور می سازد.
هفتم: خواب را از چشمان کودکان به هنگام شب به سختی می رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

هشتم: فراموش نکنید که مصرف شبانه برخی از مواد غذایی نظیر چای یا نوشابه، خواب کودک را به تاخیر می اندازد.
نهم: هیچ گاه از ترس های او اغافل نشوید. از طریق حرف زدن با او در کنار رختخوابش، تخلیحات ترس آور را از ذهنشان بیرون کنید.

**خواص درمانی رنگ سبز**

هر کدام از رنگ ها نه تنها تأثیر بسزایی در روان انسان دارد، بلکه معنا و مفهومی خاص برای خود دارند. به مناسبت فصل بهار و طبیعت سرسبز، رنگ سبز را جهت بررسی روانشناختی برگزیده ایم.
رنگ سبز از رنگ های فُری است که از ترکیب دو رنگ زرد و آبی به وجود می آید.در اسطوره های سلتیک مرد سبز، خدای باروری محسوب می شود. رنگ سبز متمایل به آبی مظهر انعطاف پذیری در هدف و خواسته است که شامل این خصوصیات می باشد:

تمرکز، شکیبایی، استقلال، انحصارطلبی، دفاع، ثبات قومی و اسفامت.
جنبه های مؤثر عاطفی و روحی افرادی که رنگ سبز را به عنوان رنگ مورد علاقه شان انتخاب می کنند، عبارت است از مقاومت و کله شقی و خود مثبت بینی. انتخاب و علاقه به رنگ سبز دلالت بر «کنشش هدف و خواسته» دارد و با انگیزی به آن، فرد با وجود تمام مشکلات و موانع بر هدف خود پافشاری می کند. رنگ سبز مفرح و نشاط آور می باشد و برای کسانی که زیاد کار می کنند رنگ های سبز ملایم مناسب است. رنگ سبز از نظر نمادی شیامت به درخت کاج داشته و حس چشائی رنگ سبز، طعم «گس» دارد، درک حسی آن سرخشی است و محتوی عاطفی آن غرور است (بنابراین زخم عمده و سوء هاضمه معمولاً با نگرانی که فرد در مورد موفقیت و مقام و عدم موفقیت شخصی دارد، توأم می شود).

و اندام های مربوط به آن را مایچه های صاف بدن تشکیل می دهد.
شخصی که رنگ سبز را به عنوان اولین رنگ مورد علاقه اش انتخاب می کند مایل است که عقاید خویش را به کرسی بنشاند و خود را به عنوان نماینده اصول اساسی و تغییرناپذیر معرفی نماید. در نتیجه برای خود مقام بلندی را قائل است و می خواهد که خود را محور قرار داده و تلاش در ارشاد و رهبری دیگران دارد. قادر به تأثیر گذاردن در محیط پیرامون خویش است!

و نیازمند شناخته شدن و تثبیت و دارای عقاید و راه و رسم خاص خود است. اگر سری به بیمارستان ها بزنید، جراحان و پزشکان را در اتاق عمل جراحی می بینید که از پوشاک و لوازم سبز استفاده می کنند تا بدین وسیله موجب آرامش نسبی بیمار مقسُرب را فراهم سازند.

کسی که رنگ سبز را دوست ندارد و طرد می کند، نشان دهنده اضطراب ناشی از تنشی است که به دلیل عدم شناخت و درک صحیح او به وجود می آید. از دست دادن قدرت، مقاومت و سرخشی، اضطرابی که ناشی است از، از دست دادن مقام و موفقیت و کاهش قدرت دفاعی، تمامی این موارد یا یکدیگر ادغام شده و شخص ناموفق را به این نتیجه می رساند که موانع و مشکلات زندگی را به گردن دیگران بیندازد و برخوردی سرزنش آمیز و انتقادی با دیگران داشته باشد.
رنگ سبز، رنگ طراوت بخش و در عین حال، آرام کننده است. رنگ سبز فشار خون را کاهش می دهد و خون و بافت ها را از میکروب پاک می سازد.

اثرات فیزیکی سودمند رنگ سبز بر بی خوابی، اختلالات عمیق احساسی، دردهای کمر، تحریک پذیری و فشار خون بالا و بواسیر، بیماری های آمیزشی، عصبانیت حاصل از بیماری های کبدی و کلسمی است.
تأثیر رنگ سبز بر احساسات عبارتند از تسکین بی خوابی، حملات خشم را کاهش می دهد و فشار عصبی را آرام می سازد.
خوب است بدانید هنگامی که **پل BLACK FRIAR** لندن سبز رنگ شد، میزان خودکشی از بالای این پل **??** درصد کاهش یافت. برای استفاده از خواص درمانی رنگ سبز می توانید از حوله و پوشاک سبز استفاده کنید، میوه ها و سبزیجات سبز رنگ بخورید، از ژله ها و کرم های سبزرنگ استفاده کنید، وسایل و لوازم اطراف خانه با محیط کار و… را سبز انتخاب کنید و…

رنگ سبز نشانه ای از طبیعت و فطرت نیابت است. جنگل ها، مراتع، چمنزارها و گیاهان در سراسر عالم از بدو پیدایش کائنات متفخرند که به رنگ سبز ملیس شده اند.

خواص درمانی رنگ سبز

هر کدام از رنگ ها نه تنها تأثیر بسزایی در روان انسان دارد، بلکه معنا و مفهومی خاص برای خود دارند. به مناسبت فصل بهار و طبیعت سرسبز، رنگ سبز را جهت بررسی روانشناختی برگزیده ایم.
رنگ سبز از رنگ های فُری است که از ترکیب دو رنگ زرد و آبی به وجود می آید.در اسطوره های سلتیک مرد سبز، خدای باروری محسوب می شود. رنگ سبز متمایل به آبی مظهر انعطاف پذیری در هدف و خواسته است که شامل این خصوصیات می باشد:

تمرکز، شکیبایی، استقلال، انحصارطلبی، دفاع، ثبات قومی و اسفامت.
جنبه های مؤثر عاطفی و روحی افرادی که رنگ سبز را به عنوان رنگ مورد علاقه شان انتخاب می کنند، عبارت است از مقاومت و کله شقی و خود مثبت بینی. انتخاب و علاقه به رنگ سبز دلالت بر «کنشش هدف و خواسته» دارد و با انگیزی به آن، فرد با وجود تمام مشکلات و موانع بر هدف خود پافشاری می کند. رنگ سبز مفرح و نشاط آور می باشد و برای کسانی که زیاد کار می کنند رنگ های سبز ملایم مناسب است. رنگ سبز از نظر نمادی شیامت به درخت کاج داشته و حس چشائی رنگ سبز، طعم «گس» دارد، درک حسی آن سرخشی است و محتوی عاطفی آن غرور است (بنابراین زخم عمده و سوء هاضمه معمولاً با نگرانی که فرد در مورد موفقیت و مقام و عدم موفقیت شخصی دارد، توأم می شود).

و اندام های مربوط به آن را مایچه های صاف بدن تشکیل می دهد.
شخصی که رنگ سبز را به عنوان اولین رنگ مورد علاقه اش انتخاب می کند مایل است که عقاید خویش را به کرسی بنشاند و خود را به عنوان نماینده اصول اساسی و تغییرناپذیر معرفی نماید. در نتیجه برای خود مقام بلندی را قائل است و می خواهد که خود را محور قرار داده و تلاش در ارشاد و رهبری دیگران دارد. قادر به تأثیر گذاردن در محیط پیرامون خویش است!

و نیازمند شناخته شدن و تثبیت و دارای عقاید و راه و رسم خاص خود است. اگر سری به بیمارستان ها بزنید، جراحان و پزشکان را در اتاق عمل جراحی می بینید که از پوشاک و لوازم سبز استفاده می کنند تا بدین وسیله موجب آرامش نسبی بیمار مقسُرب را فراهم سازند.

کسی که رنگ سبز را دوست ندارد و طرد می کند، نشان دهنده اضطراب ناشی از تنشی است که به دلیل عدم شناخت و درک صحیح او به وجود می آید. از دست دادن قدرت، مقاومت و سرخشی، اضطرابی که ناشی است از، از دست دادن مقام و موفقیت و کاهش قدرت دفاعی، تمامی این موارد یا یکدیگر ادغام شده و شخص ناموفق را به این نتیجه می رساند که موانع و مشکلات زندگی را به گردن دیگران بیندازد و برخوردی سرزنش آمیز و انتقادی با دیگران داشته باشد.

رنگ سبز، رنگ طراوت بخش و در عین حال، آرام کننده است. رنگ سبز فشار خون را کاهش می دهد و خون و بافت ها را از میکروب پاک می سازد.

اثرات فیزیکی سودمند رنگ سبز بر بی خوابی، اختلالات عمیق احساسی، دردهای کمر، تحریک پذیری و فشار خون بالا و بواسیر، بیماری های آمیزشی، عصبانیت حاصل از بیماری های کبدی و کلسمی است.
تأثیر رنگ سبز بر احساسات عبارتند از تسکین بی خوابی، حملات خشم را کاهش می دهد و فشار عصبی را آرام می سازد.
خوب است بدانید هنگامی که **پل BLACK FRIAR** لندن سبز رنگ شد، میزان خودکشی از بالای این پل **??** درصد کاهش یافت. برای استفاده از خواص درمانی رنگ سبز می توانید از حوله و پوشاک سبز استفاده کنید، میوه ها و سبزیجات سبز رنگ بخورید، از ژله ها و کرم های سبزرنگ استفاده کنید، وسایل و لوازم اطراف خانه با محیط کار و… را سبز انتخاب کنید و…

رنگ سبز نشانه ای از طبیعت و فطرت نیابت است. جنگل ها، مراتع، چمنزارها و گیاهان در سراسر عالم از بدو پیدایش کائنات متفخرند که به رنگ سبز ملیس شده اند.

**افکار مثبتی بدن را آسیب پذیر می کند**

مطالعه ای که نتایج آن در نشریه گزارش تحقیقات آکادمی ملی علوم امریکا منتشر شده است، فعالیت های منفی، مفر با ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن مرتبط است، غصه خوردن سیستم دفاعی را از کار می اندازد. پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین- مدیسون،

افرادی را که فعالیت مغزی آن‌ها در ناحیه مرتبط با افکار منفی شدید بود، مورد مطالعه قرار داده اند. برای محک زدن مقاومت جسمانی این افراد در مقابل بیماری ها، به آن‌ها واکنس آئولانزا تزریق شد. کسانی که در این ناحیه از مغز بیشترین فعالیت را داشتند بدتر از سایرین به واکنس واکنش نشان دادند. دانشمندان از قبل می دانستند که افراد منفی باف، یعنی کسانی که در مقابل رویدادهای ناگوار حساس تر هستند، در سمت راست ناحیه پیشانی فعالیت بیشتری نشان می دهند. فعالیت بیشتر در سمت چپ این ناحیه به واکنش عاطفی مثبت ارتباط دارد. دکتر ریچارد دیویدسن، که این پژوهش را هدایت کرده است ??، داوطلب در فاصله سنی ?? تا ?? ساله را مورد مطالعه قرار داد. از هر یک از آن‌ها خواسته شد جاده ای را که باعث احساس خوشحالی شدید در آن‌ها شده و همچنین رویی‌داری را که باعث اندوه، عصبانیت یا وحشت آن‌ها شده است به یادآورند. دانشمندان فعالیت الکتریکی هر دو قسمت مغز در این ناحیه از پیشانی را اندازه گیری کردند تا معلوم شود، کدام یک فعال تر است. پس از اندازه گیری‌ها به هر داوطلب واکنس آئولانزا را تزریق کردند. واکنس، یا برانگیختن واکنش سیستم دفاعی در درازمدت سعی می کند بدن را برای مقابله با عوامل بیماری آماده کند.در جریان این مطالعه، هر یک از داوطلبان طش شش ماه بعد مورد آزمایش قرار گرفته‌ند تا میزان تأثیر واکنس اندازه گیری شود. آن‌ها مسلح باتن تولید شده پس از تزریق واکنس را اندازه گرفتند کسانی که فعالیت سمت راست این مغز آن‌ها بیشتر از سایرین بود، بدترین واکنش را به واکنس نشان دادند.در مقابل کسانی که فعالیت مغزی آن‌ها در سمت چپ بیشتر بود، عکس این واکنش مشاهده شد. دکتر دیویدسن گفت: عواطف در تنظیم و تعدیل سیستم‌هایی در بدن که برسلات ما تأثیر می گذارند، نقش مهمی دارد.

افکار منفی بدن را آسیب پذیر می کند

مطالعه ای که نتایج آن در نشریه گزارش تحقیقات آکادمی ملی علوم امریکا منتشر شده است. فعالیت های منفی« مغز یا ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن مرتبط است، غصه خوردن سیستم دفاعی را از کار می اندازد.پژوهشگران دانشگاه وسکاتسین –مدیسون، افرادی را که فعالیت مغزی آن‌ها در ناحیه مرتبط با افکار منفی شدید بود، مورد مطالعه قرار داده اند. برای محک زدن مقاومت جسمانی این افراد در مقابل بیماری ها، به آن‌ها واکنس آئولانزا تزریق شد. کسانی که در این ناحیه از مغز بیشترین فعالیت را داشتند بدتر از سایرین به واکنس واکنش نشان دادند. دانشمندان از قبل می دانستند که افراد منفی باف، یعنی کسانی که در مقابل رویدادهای ناگوار حساس تر هستند، در سمت راست ناحیه پیشانی فعالیت بیشتری نشان می دهند. فعالیت بیشتر در سمت چپ این ناحیه به واکنش عاطفی مثبت ارتباط دارد. دکتر ریچارد دیویدسن، که این پژوهش را هدایت کرده است ??، داوطلب در فاصله سنی ?? تا ?? ساله را مورد مطالعه قرار داد. از هر یک از آن‌ها خواسته شد جاده ای را که باعث احساس خوشحالی شدید در آن‌ها شده و همچنین رویی‌داری را که باعث اندوه، عصبانیت یا وحشت آن‌ها شده است به یادآورند. دانشمندان فعالیت الکتریکی هر دو قسمت مغز در این ناحیه از پیشانی را اندازه گیری کردند تا معلوم شود، کدام یک فعال تر است. پس از اندازه گیری‌ها به هر داوطلب واکنس آئولانزا را تزریق کردند. واکنس، یا برانگیختن واکنش سیستم دفاعی در درازمدت سعی می کند بدن را برای مقابله با عوامل بیماری آماده کند.در جریان این مطالعه، هر یک از داوطلبان طش شش ماه بعد مورد آزمایش قرار گرفته‌ند تا میزان تأثیر واکنس اندازه گیری شود. آن‌ها مسلح باتن تولید شده پس از تزریق واکنس را اندازه گرفتند کسانی که فعالیت سمت راست این ناحیه از مغز آن‌ها بیشتر از سایرین بود، بدترین واکنش را به واکنس نشان دادند.در مقابل کسانی که فعالیت مغزی آن‌ها در سمت چپ بیشتر بود، عکس این واکنش مشاهده شد. دکتر دیویدسن گفت: عواطف در تنظیم و تعدیل سیستم‌هایی در بدن که برسلات ما تأثیر می گذارند، نقش مهمی دارد.

**نقاشی درمانی ؛ مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش**

کشیدن نقاشی، به عنوان یک روش هدایت شده روان تحلیلی می تواند مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش دهد. تحقیقات و پژوهشهای اجتمع علمی روانشناسی بالینی ایران حاکی از آن است، به دلیل اینکه افراد می توانند از طریق نقاشی درونی ترین افکار خود را نشان دهند بنابراین، استفاده از نقاشی به عنوان یک تسهیل گر بین دنیای درون و بیرون، مشکلات هیجانی را کاهش می دهد. همچنین، نقاشی درمانی، ثبات هیجانی و اعتماد به نفس این کودکان را افزایش داده و حسنگی، برانگیختگی هیجانی و خلق گرفته در آنها را از بین می برد.نتایج یافته ها نشان می دهند که با مشاهده ترسیمهای کودکان کم شنوا ویژگی های شخصیتی و پختگی شناختی آنها را نیز تسجید.

نقاشی درمانی ؛ مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش می دهد
کشیدن نقاشی به عنوان یکد روش هدایت شده روان تحلیلی می تواند مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش دهد. تحقیقات و پژوهشهای علمی روانشناسی بالینی ایران حاکی از آن است، به دلیل اینکه افراد می توانند از طریق نقاشی درونی ترین افکار خود را نشان دهند بنابراین، استفاده از نقاشی به عنوان یک تسهیل گر بین دنیای درون و بیرون، مشکلات هیجانی را کاهش می دهد. همچنین، نقاشی درمانی، ثبات هیجانی و اعتماد به نفس این کودکان را افزایش داده و حسنگی، برانگیختگی هیجانی و خلق گرفته در آنها را از بین می برد.نتایج یافته ها نشان می دهند که با مشاهده ترسیمهای کودکان کم شنوا ویژگی های شخصیتی و پختگی شناختی آنها را نیز تسجید.

**اضطراب و زندگی ناسالم سن بلوغ دختران را کاهش داده**

بررسیهای جدید محققان نشان می دهد، اضطراب و چاقی سن بلوغ دختران را کاهش می دهد. مطالعات دانشگاهیان بریستول انگلیس نشان می دهد: اضطراب و زندگی ناسالم در جماع امروزی موجب شده دختران در مقایسه با مادران خود ۱۵سال و در مقایسه با مادرزیر دهگهای خود دو سال زودتر بالغ شوند

اضطراب و زندگی ناسالم سن بلوغ دختران را کاهش داده است
بررسیهای جدید محققان نشان می دهد، اضطراب و چاقی سن بلوغ دختران را کاهش می دهد. مطالعات دانشگاهیان بریستول انگلیس نشان می دهد: اضطراب و زندگی ناسالم در جماع امروزی موجب شده دختران در مقایسه با مادران خود ۱۵سال و در مقایسه با مادرزیر دهگهای خود دو سال زودتر بالغ شوند

**تأثیر تغذیه مناسب در کاهش استرس و اضطراب**

منبع:به نقل از آفتاب

سبحانه بخورید

شما ممکن است بگوئید صبح‌ها که گرسنه نیستیم، وقت ناهار، وقت خوردن زود فرا می‌رسد و غذا می‌خورم، بهتر است برای تناسب‌اندام رژیم بگیرم و یا یکک پاکت شیری که سر راه از فروشگاه می‌گیرم و می‌خورم به قدر کافی مواد غذایی به بدنم می‌رساند، اما باید بدانید، که حذف سبجانه، نگهداری نند خون در سطحی ثابت را دشوارتر می‌سازد و این بر فعالیت‌های روزانه شما اثر مستقیم می‌گذارد. خوردن سبجانه را فراموش نکنید!

چای سبز بنوشید

اگر شما روزانه مقدار زیادی کافئین مصرف می‌کنید ممکن است باور کنید که کافئین چه اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارد. شما می‌توانید با کاهش تدریجی میزان کافئین مصرفی، سطح استرس خود را پائین آورده و فعالیت ذهنی خود را در طول روز بهبود بخشید. یکی از روش‌های آسان و سالم انجام این کار، جایگزین ساختن قهوه یا چای سبز بدون کافئین است که هم طعم خوبی دارد و هم مزایای بیشتری از نظر میزان آنتی‌اکسیدان‌ها دارد.

آب سیوه یا آب گازدار بنوشید

انواع کولاه‌ها به دلیل دارا بودن کافئین، اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارند. یک جایگزین سالم برای آن‌ها، آب میوه یا آب گازدار است. بدین ترتیب به جای کاستن از حجم آب سیستم بدن خود، مقداری آب هم به آن اضافه می‌کنید. توجه داشته باشید که کافئین، سیستم آب بدن شما را تضعیف می‌کند. به عبارت دیگر، نوشیدن کافئین، همانند نوشیدن آب است!

خوراکی‌های سبک همراه خود داشته باشید

همراه داشتن غذاهای سبک پروتئین‌دار و سالم در ماستن و محل کار به شما کمک می‌کند که از کاهش سطح قندخون خود جلوگیری کرده و جلوی حسنگی و بدخلقی را بگیرید. به علاوه این‌ها همیشه مقداری آب هم دم دست داشته باشید که برای سلامتی و کارکرد فیزیکی مناسب، ضرورت دارد.

هله هوله سالم بخورید!

اگر عادت دارید به هنگام استرس یا در ساعت‌های معینی از روز، هله هوله‌هایی از قیل چیس، پنکتنسکی و سایر خوراکی‌های ناسالم بخورید آن‌ها را با خلال هویج، تخمه آفتاب‌گردان (بدون نمک)، کرفس، گل کلم یا سایر خوراکی‌های سالم جایگزین سازید.

ناهار را از خانه ببرید

بسیاری از مردم به دلیل کمی وقت یا تنبلی، برای ناهار از غذاهای آماده و فوری از قیل ساندویچ و همبرگر مصرف می‌کنند. این نوع غذاها معمولاً غذای سالمی نیستند و مواد غذایی کافی به بدن شما نمی‌رسانند. هر چند این کار کمی در وقت شما صرفه‌جویی می‌کند ولی شما می‌توانید آنها را صرف چند دقیقه، هم غذای سالمتری از منزل برای خود بردارید و هم از نظر اقتصادی صرفه‌جویی کنید. حتی اگر چند روز در هفته هم بتوانید این کار را بکنید باز هم نسبت به هر روز خوردن غذای بیرون، بهتر است.

بعد از ؟ بعدازظهر کافئین نخورید

از آنجا که کافئین دارای نیمه عمری حداقل برابر ؟ ساعت در بدن شماست، کافئین که بعدازظهر یا بعد از شام مصرف می‌کند می‌تواند باعث اختلال خواب شما در شب گردد.

چیزهای ناسالم را از محیط‌تان دور کنید

اگر خوراکی‌های ناسالم مانند انواع شیرینی‌ها و چربی‌ها در منزلتان نباشد، پرهیز از آن‌ها راحت‌تر است! ممکن است به نظر تان غریب‌منکن آید اما به آشیزخانه بروید و هر چیزی را که بدن شما نمی‌تواند به روش سالمی مصرف کند، دور بریزید. بدین ترتیب، به هنگام استرس، مجبور می‌شوید غذاها و خوراکی‌های سالم بخورید.

خانه‌تان را پر از غذاهای سالم کنید

از دور ریختن خوراکی‌های ناسالم بهتر در اختیار داشتن خوراکی‌های خوب در خانه است. بهترین روش، تهیه فهرستی از غذاها و هله هوله‌های سالم در ابتدای هر هفته و تهیه آن‌هاست. بدین ترتیب، مطمئن خواهید شد که هر چیزی را که به آن احتیاج شود در خانه خواهید داشت و نیازی به تحمل استرس درراه این که هر شب چه غذایی بخورید نخواهید داشت. قبلاً فکرش را کرده‌اید! از روش‌های کاهش استرس استفاده کنید
به کار بردن شیوه‌ها و تکنیک‌های کاهش استرس، اشنه‌های شما برای غذاهای ناسالم با مصرف حجم زیادی غذا را کاهش خواهد داد. در این مورد روش‌هایی مانند یوگا، ورزش‌های رزمی و نوشتن خاطرات روزانه توصیه می‌گردد
تأثیر تغذیه مناسب در کاهش استرس و اضطراب

منبع به نقل از آفتاب

صحنه بخوردن شما ممکن است بگردد صبح‌ها که گرسنه نیستم، وقت ندارم، وقت ناهار خوردن زود فرا می‌رسد و غذا می‌خورم، بهتر است برای تناسب اندام رژیم بگیرم و با یک پاکت شیری که سر راه از فروشگاه می‌گیرم و می‌خورم به قدر کافی مواد مغذایی به بدنم می‌رساند. اما باید بداند که حذف صحنه، نگهداری قند خون در سطحی ثابت را دشوارتر می‌سازد و این بر فعالیت‌های روزانه شما اثر مستقیم می‌گذارد. خوردن صحنه را فراموش نکنید! جای سبز بنشیند اگر شما روزانه مقدار زیادی کافئین مصرف می‌کنید ممکن است باور کنید که کافئین چه اثرات سونی برای سیستم بدن شما دارد. شما می‌توانید با کاهش تدریجی میزان کافئین مصرفی، سطح استرس خود را پایین آورده و فعالیت ذهنی خود را در طول روز بهبود بخشید. یکی از روش‌های آسان و سالم انجام این کار، جایگزین ساختن سبز بدون کافئین است که هم طعم خوبی دارد و هم مزایای بیشتری از نظر میزان آنتی‌اکسیدان‌ها دارد. آب میوه یا آب گازدار نوشید انواع کولاها به دلیل دارا بودن کافئین، اثرات سونی برای سیستم بدن شما دارند. یک جایگزین سالم برای آن‌ها، آب میوه یا آب گازدار است. بدین ترتیب به جای کاستن از حجم آب سیستم بدن خود، مقداری آب هم به آن اضافه می‌کنید. توجه داشته باشید که کافئین، سیستم آب بدن شما را تضعیف می‌کند. به عبارت دیگر، نوشیدن کافئین، همانند نوشیدن آب است! خوراکی‌های سبک همراه خود داشته باشید همراه داشتن غذاهای سبک پروتئین‌دار و سالم در ماشین و کنار محل به شما کمک می‌کند که از کاهش سطح قندخون خود جلوگیری کرده و جلوی خستگی و بدخلقی را بگیرید. به علاوه این‌ها همیشه مقداری آب هم در دست داشته باشید که برای سلامتی و کارکرد فیزیکی مناسب، ضرورت دارد.
هله هوله سالم بخورید! اگر عادت دارید به هنگام استرس یا در ساعت‌های معینی از روز، هله هله‌های از قیل چیس، پیکنمنکی و سایر خوراکی‌های ناسالم بخورید آن‌ها را با خلال هویج، تخمه آفتاب گردان (بدون نمک)، کرفس، گل کلم یا سایر خوراکی‌های سالم جایگزین سازید. ناهار را از خانه ببرید بسیاری از مردم به دلیل کم‌ی وقت یا تلبلی، برای ناهار از غذاهای آماده و فوری از قیل ساندویچ و همبرگر مصرف می‌کنند. این نوع غذاها معمولاً غذای سالمی نیستند و مواد غذایی کافی به بدن شما نمی‌رسانند. هرچه این کار کمی در وقت شما صرفه‌جویی می‌کند ولی شما می‌توانید تنها با صرف چند دقیقه، هم غذای سالمتری از منزل برای خود بردارید و هم از نظر اقتصادی صرفه‌جویی کنید. حتی اگر چند روز در هفته هم بتوانید این کار را بکنید باز هم نسبت به هر روز خوردن غذای بیرون، بهتر است. بعد از ۳ بعدظهر کافئین نخورید از آنجا که کافئین اثرات نیمه عمری حداقل برابر ۳ ساعت در بدن شماست، کافئین که بعدازظهر یا بعد از شام مصرف می‌کنید می‌تواند باعث اختلال خواب شما در شب گردد. چیزهای ناسالم را از محیط‌تان دور کنید اگر خوراکی‌های ناسالم مانند انواع شیرینی‌ها و چربی‌ها در منزلتان باشد، پرهیز از آن‌ها راحت‌تر است! ممکن است به نظر تان غیرممکن آید اما به امتیازخانه بروید و هر چیزی را که بدن شما نمی‌تواند، به روش سالمی مصرف کند، دور بریزید. بدین ترتیب، به‌هنگام استرس، مجبور می‌شوید غذاها و خوراکی‌های سالم بخورید. خانه‌تان را پر از غذاهای سالم کنید از دور ریختن خوراکی‌های ناسالم همستر در اختیار داشتن خوراکی‌های خوب در خانه است. بهترین روش، تهیه فهرستی از غذاها و هله هوله‌های سالم در ابتدای هر هفته و تهیه آن‌هاست. بدین ترتیب، مطمئن خواهید شد که هر چیزی را که به آن احتیاج شود در خانه خواهید داشت و نیازی به تحمل استرس دربارہ این که هر شب چه غذایی بخورید نخواهید داشت. قبلاً ذکرش را کرده‌ایم! از روش‌های کاهش استرس استفاده کنید به کار بردن شیوه‌ها و تکنیک‌های کاهش استرس، اشتباهی شما برای غذاهای ناسالم یا مصرف حجم زیاد غذا را کاهش خواهد داد. در این مورد روش‌های مانند یوگا، ورزش‌های رزمی و نوشن خاطرات روزانه توصیه می‌گردد

**آثار مخرب استفاده کودکان از بازی‌های کامپیوتری**

منبع: www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهد که نشتن کودکان پشت کامپیوتر در ساعت های طولانی، سیستم مغز و اعصاب آنها را مخمل کرده و به ستون فقرات آنها صدمه می زند.به نقل از پایگاه علمی الشرق الاوسط، استفاده بیش از حد کودکان از بازی‌های کامپیوتری تأثیرات وحشی را بر دستگاه مغز و اعصاب آنها می گذارد.بنابر این گزارش، ضعف دید و نقص در ستون فقرات و ضعف دستگاه گوارش از آثار مخرب بازی‌های طولانی مدت کامپیوتری است.یادآور می‌شود، کارشناسان معتقدند که تنظیم کردن وقت کودک و تعادل برقرار کردن میان بازی‌های کامپیوتری و انجام ورزش مانند شنا، از راهکارهای اساسی این مشکل به شمار می‌رود.

آثار مخرب استفاده کودکان از بازی‌های کامپیوتری

منبع: www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهد که نشتن کودکان پشت کامپیوتر در ساعت های طولانی، سیستم مغز و اعصاب آنها را مخمل کرده و به ستون فقرات آنها صدمه می زند.به نقل از پایگاه علمی الشرق الاوسط، استفاده بیش از حد کودکان از بازی‌های کامپیوتری تأثیرات وحشی را بر دستگاه مغز و اعصاب آنها می گذارد.بنابر این گزارش، ضعف دید و نقص در ستون فقرات و ضعف دستگاه گوارش از آثار مخرب بازی‌های طولانی مدت کامپیوتری است.یادآور می‌شود، کارشناسان معتقدند که تنظیم کردن وقت کودک و تعادل برقرار کردن میان بازی‌های کامپیوتری و انجام ورزش مانند شنا، از راهکارهای اساسی این مشکل به شمار می‌رود.

**رابطه بین زنها و رفتارهای شخصیتی افراد**

منبع: www.nioc.org

بر اساس تحقیقات اخیر، فعالیت بعضی از زنها بر گوشه گیری موثر می باشد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، اشخاص گوشه گیر که در تنهایی زندگی می کنند، بیش از دیگران در معرض خطر مرگ زود هنگام قرار دارند همچنین این افراد از دردهای گوناگون نیز نزع می‌برند.
بنابر این گزارش، محققان دانشکده کالیفرنیای آمریکا، بر اساس تحقیقاتی اعلام کردند گوشه گیری تأثیرات بیولوژیکی مضرى بروی سیستم بدن دارد.

بر اساس این گزارش، مطالعات نشان داده است که اشخاص گوشه گیر بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت‌ها، سرطان بیخوابی و ابتساط شریانی قرار دارند

رابطه بین زنها و رفتارهای شخصیتی افراد

منبع: www.nioc.org

بر اساس تحقیقات اخیر، فعالیت بعضی از زنها بر گوشه گیری موثر می باشد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، اشخاص گوشه گیر که در تنهایی زندگی می کنند، بیش از دیگران در معرض خطر مرگ زود هنگام قرار دارند همچنین این افراد از دردهای گوناگون نیز نزع می‌برند.
بنابر این گزارش، محققان دانشکده کالیفرنیای آمریکا، بر اساس تحقیقاتی اعلام کردند گوشه گیری تأثیرات بیولوژیکی مضرى بروی سیستم بدن دارد.

بر اساس این گزارش، مطالعات نشان داده است که اشخاص گوشه گیر بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت‌ها، سرطان بیخوابی و ابتساط شریانی قرار دارند

**یوز صدمات روانی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن**

منبع: www.nioc.org

در صورتی که سرفه کردن مدت بیشتر از سه هفته طول بکشد، می تواند باعث بروز صدمات روانی در مبتلایان شود.به نقل از خبرگزاری آلمان، یک گروه از محققان ترکیه ای با بررسی ۱۵۰ بیمار مبتلا به سرفه مزمن و همان تعداد افراد سالم دریافتند بسیاری مبتلا به سرفه مزمن و یا آسم بیشتر از افراد سالم دچار ترس و افسردگی می شوند.بنابر این گزارش، علاوه بر این کیفیت کلی زندگی افراد مبتلا به بیماری های تنفسی بیشتر دچار اختلال می شود.

این گزارش می افزاید، اغلب وضعیت روحی و شخصیتی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن مناسب نیست.

بروز صدمات روانی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن

منبع: www.nioc.org

در صورتی که سرفه کردن مدت بیشتر از سه هفته طول بکشد، می تواند باعث بروز صدمات روانی در مبتلایان شود.به نقل از خبرگزاری آلمان، یک گروه از محققان ترکیه ای با بررسی ۱۵۰ بیمار مبتلا به سرفه مزمن و همان تعداد افراد سالم دریافتند بسیاری مبتلا به سرفه مزمن و یا آسم بیشتر از افراد سالم دچار ترس و افسردگی می شوند.بنابر این گزارش، علاوه بر این کیفیت کلی زندگی افراد مبتلا به بیماری های تنفسی بیشتر دچار اختلال می شود.

این گزارش می افزاید، اغلب وضعیت روحی و شخصیتی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن مناسب نیست.

**انسان های باهوش ، سیورتر و خطر پذیرترند**

انسان های باهوش، سیورتر و خطر پذیرتر از سایر افراد هستند.به نقل از خبرگزاری آلمان؛ محققان دانشگاه بن آلمان طی تحقیق بر روی یک هزار فرد بزرگسال دریافتند که افراد باهوش با علاقه منظر پیروزی و موفقیت های بزرگتر می شوند و همچنین با افزایش هوش افراد میزان خطر پذیری آنها نیز افزایش می یابد.بنابر این گزارش؛ هوش صبر و خطر پذیری بشدت به یکدیگر وابسته اند.
براساس نتایج این تحقیق، افراد باهوش دو برتری دارند، از یک سو می توانند براساس توانایی های شناختی خود نسبت به هم سن و سالان خود بیشتر پیشرفت کرده و به اهداف خود برسند و علاوه بر این بطور معمول در این راه خطر پذیرتر و سیورترند و این خصایص و برتری ها می تواند موفقیت های شغلی را نیز برای آنها بدنیال داشته باشد.

انسان های باهوش ، سیورتر و خطر پذیرترند

انسان های باهوش، سیورتر و خطر پذیرتر از سایر افراد هستند.به نقل از خبرگزاری آلمان؛ محققان دانشگاه بن آلمان طی تحقیق بر روی یک هزار فرد بزرگسال دریافتند که افراد باهوش با علاقه منظر پیروزی و موفقیت های بزرگتر می شوند و همچنین با افزایش هوش افراد میزان خطر پذیری آنها نیز افزایش می یابد.بنابر این گزارش؛ هوش صبر و خطر پذیری بشدت به یکدیگر وابسته اند.
براساس نتایج این تحقیق، افراد باهوش دو برتری دارند، از یک سو می توانند براساس توانایی های شناختی خود نسبت به هم سن و سالان خود بیشتر پیشرفت کرده و به اهداف خود برسند و علاوه بر این بطور معمول در این راه خطر پذیرتر و سیورترند و این خصایص و برتری ها می تواند موفقیت های شغلی را نیز برای آنها بدنیال داشته باشد.

**تاثیر شیر هادر بر کاهش استرس کودکان**

منبع: sharghnewsaper.ir

همه می دانیم که شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است ولی شیر مادر علاوه بر اینکه حاوی تمام ویتامین ها و مواد غذایی لازم برای نوزاد در ۷ ماه اول زندگی است حاوی مواد ضدبیماری نیز بوده که قادر است کودک را از ابتلا به بسیاری از بیماری ها در بزرگسالی مصون نگه دارد. مطالعات انجام شده در سوئد نشان می دهد کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نسبت به کودکانی که شیر خشک می خورند از سلامت روانی بهتری نسبت به همسالان خود برخوردارند. نتیجه این تحقیقات که در مجله «بیماری در کودکان» به چاپ رسیده حاکی از آن است که کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بهتر از کودکان به اصطلاح شیر خشکی می توانند با موفقیت های استرس زا مانند طلاق و جدایی والدین از یکدیگر مقابله کنند. محققان احتمال می دهند که تغذیه با شیر مادر می تواند بر روی رشد قسمت هایی در بدن که با واکنش در برابر شرایط استرس زا در ارتباط هستند، تأثیر بگذارد و به کاهش اضطراب آنها کمک کند

تأثیر شیر مادر بر کاهش استرس کودکان

منبع:sharghnewspaper.ir

همه می دانیم که شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است ولی شیر مادر علاوه بر اینکه حاوی تمام ویتامین ها و مواد غذایی لازم برای نوزاد در ۷ ماه اول زندگی است حاوی مواد ضدبیماری نیز بوده که قادر است کودک را از ابتلا به بسیاری از بیماری ها در بزرگسالی مصون نگه دارد. مطالعات انجام شده در سوئد نشان می دهد کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نسبت به کودکانی که شیر خشک می خورند از سلامت روانی بهتری نسبت به همسالان خود برخوردارند. نتیجه این تحقیقات که در مجله «بیماری در کودکان» به چاپ رسیده حاکی از آن است که کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بهتر از کودکان به اصطلاح شیر خشکی می توانند با موفقیت های استرس زا مانند طلاق و جدایی والدین از یکدیگر مقابله کنند. محققان احتمال می دهند که تغذیه با شیر مادر می تواند بر روی رشد قسمت هایی در بدن که با واکنش در برابر شرایط استرس زا در ارتباط هستند، تأثیر بگذارد و به کاهش اضطراب آنها کمک کند

#### روشهای درمان لکت زان

نویسنده:دکتر براتی

آیا لکت زیان درمان پذیر است؟ برای درمان آن چه راهی وجود دارد؟

بله لکت زیان درمان پذیر است و روشهای مؤثری برای درمان وجود دارد که مهمترین آنها گفتاردرمانی است و توسط کارشناس این رشته انجام می شود.
بیا این حال آنچه در درمان لکت زیان اهمیت دارد این است که والدین بدانند (با اطرافیان بیچار و خود فرد مبتلا) که درمانهای لکت زیان معمولاً طولانی است و برای تمام ستین (کودکان، نوجوانان و بزرگسالان) کاربرد دارد، به شرط آنکه بپذیریم لکت زیان هم مثل بسیاری اختلالات دیگر درمان سریع و معجزه آمایی ندارد. بد نیست بدانید که "چرجیل" نخست وزیر موفق انگلیس و سیاستمدار معروف جهانی و بسیاری از اشخاص معروف و موفق دیگر دچار لکت بوده اند و خیلی در زنده‌گیشان ایجاد نشده، بنابراین والدین در صورت لکت زیان کودکان نباید نگران باشند.
که شاید باعث عدم موفقیت وی در تحصیل و زندگی گردد.

نقش والدین در درمان لکت زیان کودک چیست و اطرافیان فرد مبتلا چه باید بکنند؟

*؟در برخورد با فردی که دچار لکت زیان است (کودک یا بزرگسال فرقی نمی کند) از بیان عباراتی مثل " سعی کن آهسته تر صحبت کنی" "نفس عمیق بکشی" و " آرام باش" خودداری کنید در ضمن هرگز جمله فرد دچار لکت را کامل نکنید. ارتباط چشمی طبیعی را با فرد دچار لکت حفظ کنید ...*

*؟سعی کنید خسته به نظر نرسید، فقط آرام و بطور طبیعی تحمل کنید تا جمله تمام شود. همواره با او ملایم صحبت کنید، ولی نه خیلی آرام که غیر طبیعی به نظر برسد.*

*؟همچنین با رفتار و بیان خود به او نشان دهید که شما گوش می کنید که چه می گوید نه چگونگی می گوید. اگر با او تلفظی صحبت می کنید، به یاد داشته باشید که او در صحبت کردن با تلفظ مشکل دارد بنابراین تحمل کنید و اگر گوشی را برداشدید و صدایی نشنیدید قبل از قطع کردن مطمئن شوید که در آن سوی تلفن فردی که دچار لکت است و سعی می کند صحبت را شروع کند نیست.*

شخصی که دچار لکت است چه باید بکند؟

چند راهکاردر در این زمینه وجود دارد، از جمله اینکند:

*؟فردی که دچار لکت است علاوه بر درمان باید همیشه سعی کند آهسته و آرام صحبت کند و حروف صدادار را بکشد.*

*؟با حرکات ثل و سبک لها از روی کلمات بگذرد.*

*؟از جایگزینی کلمات خودداری کند. فرار از برخی کلمات فقط نرس از تلفظ آنها را بیشتر می کند.*

*؟در صحبت رو به جلو برود. تکرار کلماتی که بیان شده کمکی نمی کند.*

*؟ارتباط چشمی طبیعی را با مخاطب حفظ کند.*

*؟گهگاه در صحبت لکت عمدی ایجاد کند! با قطع و تکرار عمدی می توان احساس کنترل بهتری را بر روی تکلم در لحظه های حساس پیدا کرد.*

*؟در جستجوی کارها و مسائلی باشد که موقع لکت مشکل را بیشتر می کند. هر چه فرد خودش لکتش را تجزیه و تحلیل کند بهتر می تواند هماهنگی دستگاه تکلم را برقرار کند.*

*؟به یاد داشته باشد که هدفش تکلم سلیس تر و بهتر است نه تکلم بی عیب و نقص و ایده آل. حتی کسانی که هیچ لکتی ندارند گاهی در صحبت کردن دچارمشکل می شوند.*

*؟به مخاطب خود بگویند که لکت دارند و هرگز لکت خود را پنهان نکنند بلکه با آن مواجه شوند.*

*؟اگر موقع صحبت دچار اضطراب و تنش می شوند، آن را طبیعی تلقی کنند و از آن خجالت نکنند، چون عمداً دچار لکت نشده اند.*

*؟زمانهایی که دچار لکت بیشتر می شوند فراموش کنند و موقعی را که در صحبت کردن موفق هستند بخاطر بسپارند.*

روش‌های درمانسی

دکتر براتی روش‌های درمانی این عارضه، ابتدا رفتار درمانی و در درجه بعد گفتار درمانی را عنوان کرد و به ایسنا گفت: با توجه به این که فرد دچار لکت زیان، به مرور زمان دچار مشکلاتی از قبیل خصیصیت و پرخاشگری، گوشه‌گیری و منزوی شدن، عدم اعتماد به نفس در صحبت کردن و همچنین افت تحصیلی در مدرسه می‌شوند، دو جهت درمان ایسنا بایست مشکلات رفتاری و روحی حاصل از این عارضه فرد شود و در درجه بعد به فرد دارای لکت تمریناتی داده شود تا بتواند شمرده شمرده صحبت کند.
دکتر براتی از دیگر روش‌های درمانی لکت زیان را دادن مشاوره به فرد و خانواده وی در راستای افزایش اعتماد به نفس فرد و کاهش لکت بیان نمود و یادآور شد: استفاده از دستگاه لکت شکن و تمرینات فرد برای شنروغی در صحبت کردن نیز از روش‌های درمانی مؤثرند.

وی با بیان این که بهترین سن برای درمان لکت زیان قبل از ۷سالگی است، به خانواده‌های دارای چنین فرزندی توصیه کرد: در صورت داشتن کودکی با لکت زیان، هر چه زودتر در زمینه درمان عارضه وی به پزشک معالج مراجعه کنید، چرا که بعضاً تاخیر در شروع درمان و شدت یافتن فشارهای محیطی می‌تواند منجر به بروز صدمات روحی و جسمی در آینده کودک گردد.
دکتر براتی در پایان همچنین خانواده‌ها را از دادن تذکر و فشار آوردن به کودک برای صحیح حرف زدن باز داشت و گفت: خانواده‌ها از کمک به فرزند دارای لکت خویش در گفتن کلمات خودداری نمایند و سعی کنند با تشویق کودک به صحبت کردن در جمع، اعتماد به نفس وی را بالا ببرند.

روشهای درمان لکت زیان

نویسنده:دکتر براتی

آیا لکت زیان درمان پذیر است؟ برای درمان آن چه راهی وجود دارد؟

بله لکت زیان درمان پذیر است و روشهای مؤثری برای درمان وجود دارد که مهمترین آنها گفتاردرمانی است و توسط کارشناس این رشته انجام می شود.
بیا این حال آنچه در درمان لکت زیان اهمیت دارد این است که والدین بدانند (با اطرافیان بیچار و خود فرد مبتلا) که درمانهای لکت زیان معمولاً طولانی است و برای تمام ستین (کودکان، نوجوانان و بزرگسالان) کاربرد دارد، به شرط آنکه بپذیریم لکت زیان هم مثل بسیاری اختلالات دیگر درمان سریع و معجزه آمایی ندارد. بد نیست بدانید که "چرجیل" نخست وزیر موفق انگلیس و سیاستمدار معروف جهانی و بسیاری از اشخاص معروف و موفق دیگر دچار لکت بوده اند و خیلی در زنده‌گیشان ایجاد نشده، بنابراین والدین در صورت لکت زیان کودکان نباید نگران باشند.
که شاید باعث عدم موفقیت وی در تحصیل و زندگی گردد.

نقش والدین در درمان لکت زیان کودک چیست و اطرافیان فرد مبتلا چه باید بکنند؟

*؟در برخورد با فردی که دچار لکت زیان است (کودک یا بزرگسال فرقی نمی کند) از بیان عباراتی مثل " سعی کن آهسته تر صحبت کنی" "نفس عمیق بکشی" و " آرام باش" خودداری کنید در ضمن هرگز جمله فرد دچار لکت را کامل نکنید. ارتباط چشمی طبیعی را با فرد دچار لکت حفظ کنید ...*

*؟سعی کنید خسته به نظر نرسید، فقط آرام و بطور طبیعی تحمل کنید تا جمله تمام شود. همواره با او ملایم صحبت کنید، ولی نه خیلی آرام که غیر طبیعی به نظر برسد.*

*؟همچنین با رفتار و بیان خود به او نشان دهید که شما گوش می کنید که چه می گوید نه چگونگی می گوید. اگر با او تلفظی صحبت می کنید، به یاد داشته باشید که او در صحبت کردن با تلفظ مشکل دارد بنابراین تحمل کنید و اگر گوشی را برداشدید و صدایی نشنیدید قبل از قطع کردن مطمئن شوید که در آن سوی تلفن فردی که دچار لکت است و سعی می کند صحبت را شروع کند نیست.*

شخصی که دچار لکت است چه باید بکند؟

چند راهکاردر در این زمینه وجود دارد، از جمله اینکند:

*؟فردی که دچار لکت است علاوه بر درمان باید همیشه سعی کند آهسته و آرام صحبت کند و حروف صدادار را بکشد.*

*؟با حرکات ثل و سبک لها از روی کلمات بگذرد.*

*؟از جایگزینی کلمات خودداری کند. فرار از برخی کلمات فقط نرس از تلفظ آنها را بیشتر می کند.*

*؟در صحبت رو به جلو برود. تکرار کلماتی که بیان شده کمکی نمی کند.*

*؟ارتباط چشمی طبیعی را با مخاطب حفظ کند.*

*؟گهگاه در صحبت لکت عمدی ایجاد کند! با قطع و تکرار عمدی می توان احساس کنترل بهتری را بر روی تکلم در لحظه های*

حسابی پیدا کرد.

**؟**در جستجوی کارها و مسائلی باشد که موقع لکتکت مشکل را بیشتر می کنند. هر چه فرد خودش لکتکش را تجزیه و تحلیل کند، بهتر می تواند هماهنگی دستگاه لکتک را برقرار کند.

**؟**به یاد داشته باشد که هدفش لکتکم سلیس تر و بهتر است نه لکتکم بی عیب و نقص و ایده آل. حتی کسانی که هیچ لکتکی ندارند گاهی در صحبت کردن دچارمشکل می شوند.

**؟**به مخاطب خود بگویند که لکتکت دارند و هرگز لکتکت خود را پنهان نکنند بلکه با آن مواجه شوند.

**؟**اگر موقع صحبت دچار اضطراب و تنش می شوند، آن را طبیعی تلقی کنند و از آن خجالت نکشند، چون عمداً دچار لکتکت نشده اند.

**؟**زمانهایی که دچار لکتکت بیشتر می شوند فراموش کنند و موقعی را که در صحبت کردن موفق هستند بخاطر بسپارند.

روش‌های درمانسی

دکتر براتی روش‌های درمانی این عارضه، ابتدا رفتار درمانی و در درجه بعد گفتار درمانی را عنوان کرد و به ایستا گفت: با توجه به این که فرد دچار لکتکت زیانه، به مرور زمان دچار مشکلاتی از قبیل عصبانیت و پرخاشگری، گوشه‌گیری و تنروی شدن، عدم اعتماد به نفس در صحبت کردن و همچنین افت تحصیلی در مدرسه می‌شوند، در جهت درمان ایستا بایست مشکلات رفتاری و روحی حاصل از این عارضه رفع شود و در درجه بعد به فرد دارای لکتکت تمریناتی داده شود تا بتواند شنیده شنیده صحبت کند. دکتر براتی از دیگر روش‌های درمانی لکتکت زیان را دادن مشاوره به فرد و خانواده وی در راستای افزایش اعتماد به نفس فرد و کاهش لکتکت بیان نمود و یادآور شد: استفاده از دستگاه لکتکت شکن و تمرینات فرد برای شمرده‌گی در صحبت کردن نیز از روش‌های درمانی مؤثرند.

وی با بیان این که بهترین سن برای درمان لکتکت زیان قبل از ۷ سالگی است، به خانواده‌های دارای چنین فرزندانی توصیه کرد: در صورت داشتن کودکی با لکتکت زیان، هر چه زودتر در زمینه درمان عارضه وی به پزشک معالج مراجعه کنید، چرا که بعضاً تأخیر در شروع درمان و شدت یافتن فشارهای محیطی می‌تواند منجر به بروز صدمات روحی و جسمی در آینده کودک گردد. دکتر براتی در پایان خانواده‌ها را از دادن تذکر و فشار آوردن به کودک برای صحیح حرف زدن باز داشت و گفت: خانواده‌ها از کمک به فرزند دارای لکتکت خویش در گفتن کلمات خوده‌اری نمانند و سعی کنند با تشویق کودک به صحبت کردن در جمع، اعتماد به نفس وی را بالا ببرند.

#### ویتامین ضد استرس

منبع:روزنامه کیهان

ویتامین E ازجمله ویتامین‌هایی است که امروزه بحث های زیادی درباره آن مطرح می شود. ویتامین E به عنوان فاکتوری محلول در چربی و ضد سقط جنین شناخته شده است.

دلیل شهرت ویتامین E خاصیت آنتی اکسیدان آن است که عبارتست از کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر استرس های فیزیولوژیکی و محیطی در خون وجود آمده. این خاصیت در ویتامین E و C موجود است، پس از اینجا درمی یابیم که این ویتامین ارتباط زیادی با محیط دارد. کسانیکه در مشاغل پراسررس فعالیت دارند، کسانیکه به بیماری های مزمن مبتلا هستند و یا دچار صدمات کلی شده اند از جمله افرادی هستند که به این ویتامین توجه بسیاری نشان می دهند. این ویتامین در عملکرد کلیه سلول ها موثر است از این رو کمبود آن عوارض زیادی را در بی خواهد داشت.

عملکرد ویتامین E

هماطور که بیان شد ویتامین E یک آنتی اکسیدان است. این ویتامین در لایه چربی دیواره سلول و در داخل سلول قرار دارد و از بروز تخریب در دیواره سلول جلوگیری می کند. همین عملکرد ویتامین E است که از بروز تخریب داخل عروق و سکنه های قلبی جلوگیری می کند. کمبودهای غذایی بر ذخیره آن در بدن موثر است؛ کمبود آن در بیماری های قلبی بیشتر دیده شده است. بررسی اثرات آنتی اکسیدان E در بسیاری از شرایط تخریبی چون پیری، آلودگی هوا، استرس های محیطی، سرطان، بیماری های قلبی، آب مروارید، دیابت و عفونت در حال انجام است.

ویتامین E تنها توسط گیاهان تولید می شود. در برگ ها و دانه ها، خصوصاً روغن های گیاهی موجود است و میزان مورد نیاز روزانه آن در بدن ۹ تا ۷ میلی گرم می باشد. با مصرف روزانه آجیل (لبه در صورت تازه بودن، روغن سویس گندم، آفتابگردان، بادام، ذرت و زیتون می توانید میزان زیادی ویتامین E دریافت کنید. میزان مصرف از این مواد غذایی باید در حد نیاز باشد. مثلاً مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان بدون اینکه حرارت بیند نیاز شما را برآورده می سازد. از این رو توصیه می شود برای تأمین ویتامین E مورد نیاز در هر وعده غذایی سلاهای پرزیزی را همراه روغن های آفتابگردان و زیتون مصرف کنید.

اثرات کمبود ویتامین E در اعصاب، عروق و اندام های تولید مثل مشخص می شود. البته ۵ تا ۱۰ سال طول می کشد تا ذخایر بدنی این ویتامین تمام شود و علائم یابان یافتن ذخیره آن در بدن، عدم پاسخگویی به محرک های محیط، ضعف عضلات، عدم توانایی در حفظ تعادل و اختلال در تنبیه است البته کمبود در این حد در افرادی که مشکلات هضم و جذب چربی داشته باشند بروز می کند. ولی بطور کلی چون ویتامین E در حفاظت ازفتشای سلول موثر است و در کمبود آن در مراحل اولیه، جراثم های سریع پوست مشاهده می شود. این ویتامین در جلوگیری از سقط جنین در رحم اثر بسزایی دارد که در آزمایشات حیوانی نیز مشخص شده است.

ویتامین ضد استرس

منبع:روزنامه کیهان

ویتامین E ازجمله ویتامین‌هایی است که امروزه بحث های زیادی درباره آن مطرح می شود. ویتامین E به عنوان فاکتوری محلول در چربی و ضد سقط جنین شناخته شده است.

دلیل شهرت ویتامین E خاصیت آنتی اکسیدان آن است که عبارتست از کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر استرس های فیزیولوژیکی و محیطی در خون وجود آمده. این خاصیت در ویتامین E و C موجود است، پس از اینجا درمی یابیم که این ویتامین ارتباط زیادی با محیط دارد. کسانیکه در مشاغل پراسررس فعالیت دارند، کسانیکه به بیماری های مزمن مبتلا هستند و یا دچار صدمات کلی شده اند از جمله افرادی هستند که به این ویتامین توجه بسیاری نشان می دهند. این ویتامین در عملکرد کلیه سلول ها موثر است از این رو کمبود آن عوارض زیادی را در بی خواهد داشت. عملکرد ویتامین E هماطور که بیان شد ویتامین E است که از بروز تخریب داخل عروق و سکنه های قلبی جلوگیری می کند. کمبودهای غذایی بر ذخیره آن در بدن موثر است؛ کمبود آن در بیماری های قلبی بیشتر دیده شده است. بررسی اثرات آنتی اکسیدان E در بسیاری از شرایط تخریبی چون پیری، آلودگی هوا، استرس های محیطی، سرطان، بیماری های قلبی، آب مروارید، دیابت و عفونت در حال انجام است.

ویتامین E تنها توسط گیاهان تولید می شود. در برگ ها و دانه ها، خصوصاً روغن های گیاهی موجود است و میزان مورد نیاز روزانه آن در بدن ۹ تا ۷ میلی گرم می باشد. با مصرف روزانه آجیل (لبه در صورت تازه بودن، روغن سویس گندم، آفتابگردان، بادام، ذرت و زیتون می توانید میزان زیادی ویتامین E دریافت کنید. میزان مصرف از این مواد غذایی باید در حد نیاز باشد. مثلاً مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان بدون اینکه حرارت بیند نیاز شما را برآورده می سازد. از این رو توصیه می شود برای تأمین ویتامین E مورد نیاز در هر وعده غذایی سلاهای پرزیزی را همراه روغن های آفتابگردان و زیتون مصرف کنید. اثرات کمبود ویتامین E در اعصاب، عروق و اندام های تولید مثل مشخص می شود. البته ۵ تا ۱۰ سال طول می کشد تا ذخایر بدنی این ویتامین تمام شود و علائم یابان یافتن ذخیره آن در بدن، عدم پاسخگویی به محرک های محیط، ضعف عضلات، عدم توانایی در حفظ تعادل و اختلال در تنبیه است البته کمبود در این حد در افرادی که مشکلات هضم و جذب چربی داشته باشند بروز می کند. ولی بطور کلی چون ویتامین E در حفاظت ازفتشای سلول موثر است و در کمبود آن در مراحل اولیه، جراثم های سریع پوست مشاهده می شود. این ویتامین در جلوگیری از سقط جنین در رحم اثر بسزایی دارد که در آزمایشات حیوانی نیز مشخص شده است.

#### درمان های جدید جنون افسردگی

ترجم: هاله بهادرف

منبع:روزنامه کیهان

دانشمندان در یک مسابقه تحقیقی جهت روش های جدیدی درمان افسردگی زیاد و عدم کنترل جنون افسردگی را مورد آزمایش قرار دادند.

جنون افسردگی یک بیماری است که می تواند زندگی فرد را به هم بریزد و باعث خودکشی شود. جنون افسردگی بسیار پیچیده و مرموز است. محققان پیش از نیم قرن است که از داروی لیثیم (دارویی برای بهبود ذهن) استفاده می کنند و داروی دیگری را برای درمان آن پیدا نکرده اند. طبق مطالعه ای که در ماه می منتشر شد، جنون افسردگی هنوز به صورت های مختلفی مشاهده می شود. از هر ۲۵ نفر بزرگسال آمریکایی ۱ نفر دچار جنون افسردگی می باشد.لازم به ذکر است، تأثیر داروهای رایجی که به این بیماری کمک می کند اغلب کوتاه است. دکتر حسین منجی، از مؤسسه سلامت ذهن گفت، «مطلبتاً این داروها موجب کاهش بیماری می شوند، اما به اندازه کافی مؤثر نیست و بیماران کاملاً خوب نمی شوند».

اکنون کسی نمی داند چرا داروی جدید و مناسبی برای این درمان ابداع نشده است. خستماً داروهای غیرمعمولی که برای این گونه درمان استفاده می شود، از جمله داروهای است که بیماری Lou Gehrig و بخشی که موجب ایجاد زمینه الکتریکی اطراف مغز می شود را درمان می کند، حتی از داروی تاموکسیفن (Tamoxifen)، داروی سرطان سینه هم برای این درمان استفاده می شود.برخی از این روش ها معطلی و برخی هم از طریق فرضیه تشخیص داده شده است و اخیراً دانشمندان اسنادی بدست آورده، که ثابت می کند برخی روزها ممکن است داروها در برابر جنون افسردگی مفید باشند.

بهترین نمونه نشانه های خاص جنون افسردگی ایسود جنون است، دوره هایی که فرد دارای انرژی زیاد است. این دوره می تواند یک هفته یا بیشتر دوام داشته باشد.تامارا، ۲۶ ساله ماکس پیش برگه، کسی که چندین سال پیش بیماری اش را تشخیص دادند گفت: «شما دیگران انرژی و ایده های بسیار زیادی دارید. بنابراین دوست دارید احساس کنید، پیشی بسیار روشنفکرانه داشته باشید، به هر کسی پاسخ دهید، همچنین نیاز به صحبت کردن، تماس گرفتن با تمام دوستان خود دارید، و به سختی می خوابید و به همه چیز فکر می کنید، اما جنون می تواند موجب بی حوصلگی بسیار زیاد شود.او گفت، «نیروی زیاد باعث شد تا زندگی مشترکی را آغاز کنم، اما اگر کسی نوتشابه ای روی من بریزد از دوره درمی روم. این خصوصیات درست همانند احساسات شما

است تنها تفاوت آن شدیدتر بودن آن است.»

مخالف جنون افسردگی، افسوده افسردگی است که یک هفته یا بیشتر طول می‌کشد. افسردگی زندگی انسان را به خاک سیاه می‌نشانَد.هنگامی که افسرده می‌شوید هیچ چیز برای شما جالب نیست. از همه چیز خسته می‌شوید... هیچ صحبتی برای شما جالب نیست. تنها کاری که می‌خواهید انجام دهید خواب است.

من روزها و روزها می‌خوابم!تا‌ما را در سال آخر کالج دچار افکار خودکشی شده بود او از ترس به دنبال کسی می‌گشت تا به او کمک‌کند.کترها معمولاً افسردگی جنون را با انواع داروها مداوا می‌کنند از جمله لیتیم، ضداضطراب که می‌تواند حالت فرد را تنظیم کند و ضد وهم است، البته داروها همراه با روان‌درمانی و آموزش بسیاری تأثیر بسیار زیادی روی بیمار می‌گذارد.کتر اندرو فِیگولین، پروفسور روانپزشک از دانشگاه پنسیلوانیا گفت: «تا‌ما را که از لیتیم و دیگر داروها استفاده می‌کند می‌گویید، من هم اکنون خوب هستم. او از جمله افراد خوش شانس بود. درمان جنون افسردگی بسیار مشکل است زیرا افسوده افسردگی بسیار سخت و بسیار مقاوم تر از درمان ضدافسردگی معمولی است.»

او افزود: «بسیاری از بیماران نمی‌توانند مداوای جنون افسردگی را بخاطر تأثیرات حاشیه‌ای اضافه‌وزن، بی‌خوابی، رعشه و حساسیت به دارو تحمل کنند. برخی بیماران نیز داروهای خود را کنار نمی‌گذارند و به درمان ادامه می‌دهند زیرا موجب بهتر شدن بیماری آنها می‌شود. در مطالعه بیماران مداوا شده‌ای که در سال گذشته منتشر شد، نتیجه شدند حدود ۶۰ درصد در هفت هفته خوب شدند، اما تنها نیمی از افراد طی دو سال بهبود پیدا کردند. دکتر اندرو توتیرگره، پروفسور روانپزشک دردانشگاه هاروارد مدیکال گفت: «درمان خیلی خوب انجام گرفت. بدان معاً که اتاق‌های مخصوص بهبود بسیار زیادی برای اینگونه بیماری‌ها وجود دارد. پس نیاز به درمان‌های جدید داریم.» دکتر گری ساچس محقق جنون افسردگی در بیمارستان دولتی ماساچوست هاروارد گفت: «یک مشکل اساسی وجود دارد. هنگام درمان کسانی که بیماری قلبی مزمن دارند، مورد حمله قلبی قرار می‌گیرند و آنها‌یی که دارای بیماری‌های اساسی جنون افسردگی مزمن هستند دچار افسوده افسردگی جنون می‌شوند و ما واقعاً نمی‌دانیم دلیل آن چیست.» منجی گفت: «روم و پیچیدگی بی‌نظمی باعث شده دانشمندان درنوسه داروهای بی‌نظمی تلاش کنند. از هنگامی که لیتیم برای درمان جنون افسردگی کشف شد بیش از ۵۰سال می‌گذرد، اما آیا دارویی خصوصاً برای درمان جنون افسردگی اختراع شده است؟»

برخی از محصولات اخیر داروها، مثل لیتیم بطور شانس‌ی برای درمان بی‌نظمی بکار برده شده است. محققان NIMH مورافری و دکتر واین دورنس تجربه‌ای از داروی آرام بخش که معمولاً برای درمان افرادی که دریاژه‌و یا ماشین‌گرفته‌گی استفاده می‌شوند، بدست آورده‌اند. چند سال پیش آنها در مورد آن که آیا داروی آرامش‌بخش می‌تواند حافظه را بهبود بخشد و میزان توجه را در افراد افسرده بالا ببرد، تحقیق کردند. آنها با این تحقیق توانستند داروهای را برای بیماران افسرده بدست آورند. آنها دارو را به داخل عروق بیماران افسرده فرستادند، البته آنها برای مطالعه و هم سعی کردند از دوز درست استفاده کنند. در این تحقیق آنها متوجه چیز عجیبی شدند. این بیماران پس از تزریق احساسی افسردگی شان در آن شب کمتر شده بود. این خود یک نتیجه قابل توجه بود، زیرا تا‌ثیر اکثر داروهای ضدافسردگی هفته‌ها طول می‌کشد.

برخی بیماران می‌گویند آن بهترین شبی بود که تاکنون داشته‌اند، زیرا خیلی خوب خوابیدند و صبح پس از آن که بیدار شدند افسردگی آنها بسیار کم شده بود. دورنس گفت: در بسیاری از موارد بهبودی هفته‌ها یا ماهه‌ها ادامه داشت. دورنس و فیوری سریعاً تحقیق خود را بر روی آزمایش تأثیر دارو بر خودافسردگی، آغاز کردند. در اکتبر ۲۰۰۶ آنها به نتایجی رسیدند که مردم را امیدوار کردند. البته آنها در مراحل اول هستند و نتایج به دست آمده از یک گروه بیماری بود که دارای جنون افسردگی بودند.

دورنس گفت: «اکنون فیوری ریاست تحقیق در استفاده از نکه‌های پوست اسکویولاین (یک آنکالوئید کوئرتیزیک که از گیاهان سولاناکوس بدست می‌آید، نمک‌هیدرو پرومیدان به عنوان یک آرامش‌بخش مغز، میدراتیک و سیکلوپیراکس استفاده می‌شود) برعهده دارد. همان داروی آرامش‌بخشی که برخی مسافران هنگام مسافرت برای جلوگیری از حالت تهوع استفاده می‌کنند. این دارو برای درمان جنون افسردگی است که به خوبی افسردگی معمولی عمل می‌کند. البته اکنون مردم نباید درمان موجود برای افسردگی را روی خود امتحان کنند.»

در سال ۲۰۰۱ کشفیات دور از انتظار و خوشایند و اتفاقی در بیمارستان مک‌لین واقع در بلونت، مس بدست آمد. بیماران مبتلا به جنون افسردگی، کسانی که مغزشان را از لحاظ شیمی مورد بررسی قرار گرفت به‌طور اتفاقی کمی بهبود یافتند. این بیماران توسط دستیار تحقیق تحت مراقبت قرار گرفته و دانشمندان نیز دقت بیشتری کردند تا اینکه در سال ۲۰۰۴ نتایج خود را منتشر کردند. آنها بیان کردند زمینه‌های الکتریکی تولید شده توسط مغز ممکن است افسردگی را از بین ببرد. البته هنوز مشخص نشده چگونه این کار صورت می‌گیرد.نتایج به دست آمده با مطالعاتی که قبلاً انجام گرفته بود، متناقض است. اما محققان اکنون شیوه‌ای را برای تقسیم بندی ابداع کردند که شبیه به سالنی می‌باشد که برای خشک کردن مو زمینه‌های الکتریکی به وجود می‌آورند. آنها تصمیم گرفتند آزمایشاتی را در این زمینه انجام دهند.

جدا از شانس، محققان از چند شیوه‌ای که برای امکان افزایش درمان بیماری جنون افسردگی استفاده کردند، نتایجی به دست آوردند.لازم به ذکر است، ریلازول (دارویی است که برای درمانamyotrophic lateral sclerosisاستحاله‌پشونده نورون‌ها که راه کورونیکو اسپینال و سلول‌های حرکتی سلفه مغز و طناب نخاعی را درگیر می‌کند و باعث نقص نورون‌های حرکتی فوقانی و تحتانی می‌شود) معمولاً یک پیش‌آگهی‌کننده در عرض ۳-۲سال دارد، اکنون برای درمان از بین بردن بی‌نظمی بیماری Lou Gehrig استفاده می‌شود که به آن ALS یا سفیدشدگی بافت‌های‌کلازی آمیوتروفی می‌گویند.آنها متوجه شدند ریلازول همانند جنون افسردگی موجب افزایش پروتئین خاص در سلول‌های مغز موش شود. منجی گفت: «بااین محققان سعی کردند ریلازول را به مقدار کمتر به بیماران مبتلا به جنون افسردگی بدهند و تنها به برخی از بیماران‌ی که واقعاً علائم نااهندی دارند تجویز کنند.

او افزود: «ریلازول توسط سنسوی اوتیز (نام شرکت داروسازی است) دسته‌بندی شده است. ریلازول ممکن است برای درمان جنون افسردگی استفاده شود.» او همچنین افزود: «در تحقیق مشابهی که انجام گرفته است محققان برای توسعه درمان جدید از دارویی استفاده کردند. مطالعه‌ای که بر روی موش‌ها انجام گرفت نشان داد که لیتیم و دیگر داروهای ضد جنون مانع از تأثیر یک آدریم خاص در مغز می‌شود. بنابراین داروهای دیگری که مانع از آدریم می‌شوند ممکن است در برابر جنون مؤثر باشند.» بهترین داروی موجود شامل: تاموکسیفن که جهت عدم سرطان‌سینه استفاده می‌شود، مطمئناً کافی است. تحقیق اخیری که منجی در یک گروه کوچک بیماران مبتلا به جنون افسردگی انجام داد، متوجه شد که تاموکسیفن سریعاً جنون را از بین می‌برد، او همچنین در دیگر مطالعات صورت گرفته نیز نتایج مشابهی را بدست آورد.

این دارو ارزش زیاد آدریم و نشان می‌دهد و اکنون مانجی سعی می‌کند تنها هنگام ضرورت از این دارو استفاده کند.البته او قصد دارد از تاموکسیفن اجتناب کند زیرا بیشتر برای دفع سرطان‌سینه زنان استفاده می‌شود.دانشمندان می‌گویند راه حل واقعی پیدا کردن رموز جنون، افسردگی است در نتیجه‌هنگامی که اهداف داروها مشخص می‌شود آن را برای تحقیق جدید داخلی دی‌ان‌ا قرار می‌دهند.با توجه به آنکه برخی از زیورکی‌ها دچار تغییرات زیادی در جنون افسردگی شده‌اند، مجلات علمی نتایج اولیه تغییر اساسی در تجزیه‌دی‌ان‌ا را در ماههای اخیر منتشر کردند، آنها با بررسی تمام ژن‌ها متوجه شدند اختلافات تغییرات ژنی مردم را مستعد بیماریهای خاص می‌کنند.چنین تحقیقی می‌تواند اثراثیرات بیولوژی پنهان شده بیماری را آشکار کرده، در نتیجه محققان را بخاطر عدم تزئید در مورد اهداف سرازیر کنند.

دکتر فرانسیس مک‌ماهون، متخصص ژن از NIMH گفت: «در تحقیق جنون افسردگی ما متوجه اشتباهات بسیار زیادی شده‌ایم، اما این نوع مطالعات واقعاً به ما فرصت خواهد داد تا از طریق درک بیولوژی بیمار را متقاعد کنیم.»سجز از هاروارد به عنوان فردی موفق بیان می‌کند: «من تصور می‌کنم بررسی تمام ژن‌ها حقیقتاً بی‌تواند بی‌مهمی تمام‌های بهتر باشد.» او افزود: «مطالعات جدیدی که در آینده در خصوص ژن صورت می‌گیرد به ما کمک می‌کند تا در طی زندگی خود امکان زیادی برای توسعه در این زمینه بدست آوریم و بتوانیم افرادی را که در حال حاضر زندگی می‌کنند را درمان کنیم.» درمان‌های جدید جنون افسردگی

مترجم: هاله بهادرف

منبع:وزننامه کیهان

دانشمندان در یک مسابقه تحقیقی جهت روش‌های جدید درمان افسردگی زیاد و عدم کنترل جنون افسردگی را مورد آزمایش قرار دادند.

جنون افسردگی یک بیماری است که می‌تواند زندگی فرد را به هم بریزد و باعث خودکشی شود. جنون افسردگی بسیار پیچیده و رموز است. محققان بیش از نیم قرن است که از داروی لیتیم (دارویی برای بهبود ذهن) استفاده می‌کنند و داروی دیگری را برای درمان آن پیدا نکردند. طبق مطالعه‌ای که در ماه می منتشر شد، جنون افسردگی هنوز به صورت‌های مختلفی مشاهده می‌شود. از هر ۱۵۰فرد بزرگسال آمریکایی ۱ نفر دچار جنون افسردگی می‌باشد. لازم به ذکر است، تأثیر داروهای رایجی که به این بیماری کمک می‌کند اغلب کوتاه است. دکتر حسین منجی، از مؤسسه سلامت ذهن گفت: «مطمئناً این داروها موجب کاهش بیماری می‌شوند، اما به اندازه کافی مؤثر نیست و بیماران کاملاً خوب نمی‌شوند.»

اکنون کسی نمی‌داند چرا داروی جدید و مناسبی برای این درمان ابداع نشده است. قسمناً داروهای غیرمعمولی که برای این گروه درمان استفاده می‌شود، از جمله داروهای است که بیماری Lou Gehrig و بختنی که موجب ایجاد زمینه الکتریکی اطراف مغز می‌شود را درمان می‌کند، حتی از داروی تاموکسیفن (Tomoxifen)، داروی سرطان‌سینه هم برای این درمان استفاده می‌شود.برخی از این روش‌ها منطقی و برخی هم از طریق فرضیه تشخیص داده شده است و اخیراً دانشمندان اسنادی بدست آوردند که ثابت می‌کند برخی روزها ممکن است داروها در برابر جنون افسردگی مفید باشند.

بهترین نمونه نشانه‌های خاص جنون افسردگی افسوده جنون است، دوره‌هایی که فرد دارای انرژی زیاد است. این دوره می‌تواند یک هفته یا بیشتر دوام داشته باشد.تا‌ما را، ۲۶ساله ساکن پیئس ریگ، گفت: کسی که چندین سال پیش بیماری اش را تشخیص دادند گفتند: «شما مثل دیگران انرژی و ایده‌های بسیار زیادی دارید. بنابراین دوست‌دارید احساس کنید، بینشی بسیار روشنگرانه داشته باشید، به هر کسی پاسخ دهید، همچنین نیاز به صحبت کردن، تماس گرفتن با تمام دوستان خود دارید، و به سختی می‌خواهید و به همه چیز فکر می‌کنید.» اما جنون می‌تواند موجب بی‌حوصلگی بسیار زیاد شود.او گفت: «تئوری زیاد باعث شد تا زندگی مشترگی را آغاز کنم، اما اگر کسی نرشابه‌ای روی من بریزد از گوره درمی‌روم. این خصوصیات درست همانند احساسات شما است تنها تفاوت آن شدیدتر بودن آن است.»

مخالف جنون افسردگی، افسوده افسردگی است که یک هفته یا بیشتر طول می‌کشد. افسردگی زندگی انسان را به خاک سیاه می‌نشانَد.هنگامی که افسرده می‌شوید هیچ چیز برای شما جالب نیست. از همه چیز خسته می‌شوید... هیچ صحبتی برای شما جالب نیست. تنها کاری که می‌خواهید انجام دهید خواب است.



من روزها و روزها می‌خوایدم‌تاما‌را در سال آخر کالج دچار افکار خودکشی شده بودم از ترس به دنبال کسی می‌گشت تا به او کمک‌کند.دکترها معمولاًفسردگی‌گی‌چون‌را با انواع داروها مداوم می‌کنند از جمله لیتیم،خنداضطراب که می‌تواند حالت فردا در تنظیم‌کند و خند وهم‌است، البته داروه‌همراه با روان‌درمانی و آموزش بیماری تأثیر بسیار زیادی روی بیمار می‌گذارد.دکتر اندرو فیگلین،پروفیسور روانپزشک از دانشگاه پنسیلوانیا گفت،«تامارا که از لیتیم و دیگر داروها استفاده می‌کند می‌گوید، من هم اکنون خوب هستم. او از جمله افراد خوش شانس بود. درمان‌چون‌فسردگی بسیار مشکل‌است زیرا اپسود‌فسردگی بسیار سخت و بسیار مقاوم‌تر از درمان‌خنداضردگی معمولی‌است.»

او افزود:«بسیاری از بیماران نمی‌توانند مداوای‌چون‌فسردگی‌گی‌را بخاطر تأثیرات‌جانبی‌ای اضافه‌روزی، بی‌خوابی، رعشه و حساسیت به دارو تحمل‌کنند. برخی بیماران نیز داروهای خود را کنار نمی‌گذارند.به درمان ادامه می‌دهند زیرا موجب بهتر شدن بیماری آنها می‌شود. در مطالعه‌بیماران‌مداوا شده‌ای که در سال گذشته منتشر شد، متوجه‌شدند حدود ۶۰ درصد در هشت هفته خوب‌شدند اما تنها نیمی از افراد طی دو سال بهبود پیدا کردند. دکتر اندرو نیرنبرگ،پروفیسور روانپزشک دردانشگاه هاروارد مدیکال گفت:«درمان‌خیلی خوب انجام گرفت. بدان‌معنا که اثاق‌های مخصوص بهبود بسیار زیادی برای اینگونه بیماری‌ها وجود دارد. پس نیاز به درمان‌های جدید داریم.» دکتر گری‌ماچس محقق‌چون‌فسردگی‌گی‌در بیمارستان دولتی‌ماساچوست هاروارد گفت:«یک مشکل اساسی وجود دارد. هنگام‌درمان‌کسانی که بیماری قلبی مزمن دارند مورد‌حمله قلبی قرار می‌گیرند و آنهایی که دارای بیماری اساسی‌چون‌فسردگی‌گی‌مزم‌هستند دچار اپسود‌فسردگی‌گی‌چون‌می‌شوند و ما واقعاً نمی‌دانیم دلیل آن چیست.» منجی گفت:«رمز و پیچیده‌گی‌بی‌نظمی باعث‌شده دانشمندان درنوسه‌داروهای بی‌نظمی تلاش‌کنند. از هنگامی که لیثیم برای درمان‌چون‌فسردگی‌گی‌کشف شد بیش از ۵۰سال می‌گذرد، اما آیا داروی خصوصاً برای درمان‌چون‌فسردگی‌گی‌اختراع شده‌است؟»

برخی از محصولات اخیر داروها، مثل لیتیم بطور شانس‌ی برای درمان بی‌نظمی بکار برده شده‌است. محققان NIMH مورافری و دکتر واین‌درونی تجربه‌ای از داروی آرام‌بخش که معمولاً برای درمان افرادی که دریاژده و یا ماشین‌گرفتگی استفاده می‌شوند، بدست آورده‌اند. چند سال پیش آنها در مورد آن که آیا داروی آرامش‌بخش می‌تواند حافظه را بهبود بخشد و میزان توجه را در افراد افسرده بالا ببرد، تحقیق کردند. آنها با این تحقیق نتوانستند داروهای را برای بیماران افسرده بدست آورند. آنها دارو را به داخل عروق بیماران افسرده فرستادند، البته آنها برای مطالعه و هم سعی کردند از دوز درست استفاده‌کنند. در این تحقیق آنها متوجه چیز عجیبی شدند. این بیماران پس از تزریق احساس‌فسردگی‌شان در آن شب کمتر شده بود. این خود یک نتیجه قابل توجه بود، زیرا تأثیر اکثر داروهای خنداضردگی هفته‌ها طول می‌کشد.

برخی بیماران می‌گویند آن بهترین شبی بود که تاکنون داشته‌اند، زیرا خیلی خوب‌خوابیدند و صبح پس از آن که بیدار شدند افسردگی آنها بسیار کم‌شده بود. دروش گفت، در بسیاری از موارد بهبودی هفته‌ها یا ماهها ادامه‌داشد. دروش و فیوری سریعاً تحقیق خود را بر روی آزمایش‌های تآیر دارو بر «خودافسردگی‌گی» آغاز کردند. در اکتبر ۲۰۰۶ آنها به نتایجی رسیدند که مردم را امیدوار کردند. البته آنها در مراحل اول هستند و نتایج به دست آمده از یک گروه بیماری بود که دارای‌چون‌فسردگی‌گی بودند.

دروش گفت، «اکنون فیوری ریاست تحقیق در استفاده از نکه‌های پوست‌اسکریپولاین (یک آنکالوئید کوکولتریزیک که از گیاهان سولاناکوس بدست می‌آید، ننگ هیدرو پرومیدان به عنوان یک آرامش‌بخش معز، مبدراپیک و سلیکوپتازیک استفاده می‌شود) برهمه‌دارد. همان‌داروی آرامش‌بخشی که برخی مسافران هنگام مسافرت برای جلوگیری از حالت تهوع استفاده می‌کنند. این دارو برای درمان‌چون‌فسردگی‌گی‌است که به خوبی افسردگی معمولی عمل می‌کند. البته اکنون مردم نباید درمان موجود برای افسردگی را روی خود امتحان‌کنند.»

در سال ۲۰۰۱ کشفیات دور از انتظار و خوشایند و اتفاقی در بیمارستان مک‌کین واقع در بلمونت، مس بدست آمد. بیماران مبتلا به چون‌فسردگی، کسانی که معزنان را از لحاظ شیمی مورد بررسی قرار گرفت به‌طور اتفاقی کمی بهبود یافتند. این بیماران توسط دستیار تحقیق تحت مراقبت قرار گرفتند و دانشمندان نیز دقت بیشتری کردند تا اینکه در سال ۲۰۰۴ نتایج خود را منتشر کردند. آنها بیان کردند زمینه‌های الکتریکی تولید شده توسط معز ممکن‌است افسردگی را از بین ببرد. البته هنوز مشخص نشده چگونه این کار صورت می‌گیرد.نتایج به دست آمده با مطالعاتی که قبلاً انجام گرفته بود، متناقض‌است. اما محققان اکنون شیوه‌ای را برای تقسیم‌بندی ابداع کردند که شبیه به سالمی می‌باشد که برای خشک کردن مو زمینه‌های الکتریکی به وجود می‌آورند. آنها تصمیم گرفتند آزمایشاتی را در این زمینه انجام دهند.

جداً از شانس محققان از چند شیوه‌ای که برای امکان افزایش درمان بیماری‌چون‌فسردگی‌گی استفاده کردند، نتایجی به دست آوردند.لازم به ذکر‌است، ریلازول (دارویی‌است که برای درمانamytrophic lateral sclerosisاستعمال‌پشرونده نوون‌ها که راه‌گورنیکو اسپینال و سلول‌های حرکتی ساقه معز و شتاب‌بخاهی را درگیر می‌کند و باعث توقف نوون‌های حرکتی فوقانی و تحتانی می‌شود) معمولاً یک پیش‌آگهی‌کننده در عرض ۳-۴سال دارد)، اکنون برای درمان از بین بردن بی‌نظمی بیماری Lou Gehrig استفاده می‌شود که به آن ALS یا سفت‌شدگی بافت‌های‌کازی آمیوتروفی می‌گویند.آنها متوجه شدند ریلازول همانند چون‌فسردگی موجب افزایش پروتئین خاص در سلول‌های معز موش‌شود. منجی گفت، بااین‌محققان سعی کردند، ریلازول را به مقدار کمتر به بیماران مبتلا به چون‌فسردگی بدهند و تنها به برخی از بیدارانی که واقعاً علایم‌تابندی دارند تجویز‌کنند.

او افزود:«ریلازول توسط سونوفی اونتر (نام شرکت داروسازی‌است) دسته‌بندی شده‌است. ریلازول ممکن‌است برای درمان‌چون‌فسردگی‌گی استفاده‌شود.» او همچنین افزود:«در تحقیق مشابهی که انجام گرفته‌است محققان برای نوسه‌درمان‌چندید از دارویی استفاده کردند. مطالعه‌ای که بر روی موش‌ها انجام گرفت نشان داد که لیثیم و دیگر داروهای خند‌چون‌مانع از تأثیر یک آنتی‌بم‌خاص در معز می‌شود. بااین‌بار این داروهای دیگری که مانع از آنتیم می‌شوند ممکن‌است در برابر چون‌مؤثر باشند.» بهترین داروی موجود شامل: تاموکسیفن که جهت عدم سرطان‌سینه استفاده می‌شود، مطمئناً کافی‌است. تحقیق‌اخیری که منجی در یک گروه کوچک بیماران مبتلا به چون‌فسردگی انجام داد، متوجه‌شد که تاموکسیفن بسیاراً چون‌را از بین می‌برد، او همچنین در دیگر مطالعات صورت گرفته نیز نتایج مشابهی را بدست آورد.

این دارو ارزش زیاد آنتیم‌را نشان می‌دهد و اکنون مانجی سعی می‌کند تنها هنگام ضرورت از این دارو استفاده‌کند.البته او قصد دارد از تاموکسیفن اجتناب‌کند زیرا بیشتر بار دفع سرطان‌سینه زنان استفاده می‌شود.دانشمندان می‌گویند راه حل واقعی پیدا کردن رموز چون، افسردگی‌است در نتیجه هنگامی که اهداف داروها مشخص می‌شود آن را برای تحقیق‌چندید داخل دی‌ان‌ا قرار می‌دهند.با توجه به آنکه برخی از زیورپوکی‌ها دچار تغییرات زیادی در چون‌افسردگی شده‌اند، مجلات علمی نتایج اولیه‌تعمیر اساسی در تجزیه‌دی‌ان‌ا را در ماههای اخیر منتشر کردند، آنها با بررسی تمام ژن‌ها متوجه شدند اختلافات تغییرات ژنی مردم را مستعد بیماریهای خاص می‌کند.چنین تحقیقی می‌تواند از ارتباطات بیولوژی پنهان‌شده بیماری را آشکار کرده، در نتیجه محققان را بخاطر عدم درزید در مورد اهداف فردی دردد.

دکتر فرانسیس مک‌ماهون، متخصص ژن‌از NIMH گفت:«در تحقیق چون‌فسردگی‌گی ما متوجه‌اشیاهات بسیار زیادی شده‌ایم، اما این نوع مطالعات واقعاً به ما فرصت خواهد داد تا از طریق درک بیولوژی بیمار را متقاعد کنیم.»سجرا از هاروارد به عنوان فردی موفق بیان می‌کند، «من تصور می‌کنم بررسی تمام ژن‌ها حقیقتاً می‌تواند بل مهمی برای درمان‌های بهتر باشد.» او افزود:«مطالعات جدیدی که در آینده در خصوص ژن صورت می‌گیرد به ما کمک می‌کند تا در طی زندگی خود امکان زیادی برای نوسه در این زمینه بدست آوریم و بتوانیم افرادی را که در حال حاضر زندگی می‌کنند را درمان کنیم.»

**کودکان و نوجوانان را بار ناسیم نه بار.**

نویسنده:حمید عباسی

منبع:روزنامه کیهان

هدف از تعلیم و تربیت این نیست که بسان یک دستگاه کامپیوتر یاکودکامانان برچورد نامییم و آن چنان تصور نامییم که باید از لام تا کام برنامه‌ای‌خاص و از پیش طراحی شده را در درون آنها پایه ریزی و مدون نامییم، بلکه کودک و نوجوان براسل و اساس خلقت دارای خلق و خوبی‌الهی‌است و به‌استاد روایات و آیات، اشرف مخلوقات و موجودی‌است که در فطرت او خداجویی و حق‌طلبی مقرر گردیده و شمه‌ای از تمام صفات‌الهی توسط خالق در او به ودیعت نهاده شده، پس تربیت چه نقشی در این موجود پیچیده بازی می‌کند؟

اصولاً تربیت بر پایه دادن اطلاعات صحیح و زودودن‌گردد و غبار فراموشی از زندگیار وجودی‌آسان و پاسخ به سوالات‌درونی و فطری آدمی‌است و بعضی‌علماء و دانشمندان علوم تربیتی بر این اعتقادند که اگر آدمی را بدون هیچ آموزشی و بدون هیچ تأثیرپذیری از محیط و اشخاص رها‌نمایند، فطرت پاک او به سوی حق‌جویی و خداملطبی و خلقت‌بنیادی خویش سوق داده می‌شود. در اینجا اشاره به داستان موسی و شیاب جناب مولوی در متنی اشاره بر این حقیقت وجودی‌آسان می‌باشد. موسی و شیاب به خداجویی و حقیقت‌طلبی و وصول به اصل خویش هرکدام دست یافته‌اند. دو طالب که به مغلوب خویش توجه پیدا کرده و خدای جهان را با وجود خویش درک کرده‌اند، منتهی یکی تحت‌تعلیم فطرت‌درونی و وحی‌الهی و دیگری فقط تحت‌تعلیم فطرت‌درونی خویش، یکی با مرئی‌درونی و هدایت‌های مستقیم‌الهی (وحی) و یکی فقط با استدلال از مرئی‌درونی و در محیطی ساده و بی‌آلایش و به دور از هرگونه تأثیرپذیری از افراد و اشخاصی که ممکن‌است این فطرت پاک و بی‌آلایش را خدشده‌دار کنند...

پس محیط سالم و عاری از ناخنجاری‌های تربیتی خود به خود مرئی‌بروتالی‌است. جهت نمودار ساختن صفات و خلقیات‌انسانی که از مبدا خلقت سرچشمه گرفته‌است، البته رعایت بعضی موارد یعنی توجه به رفتار و خورد و خوراک و توجه به اصل حرام و حلال‌که مقدمه‌انقباد یک نطفه سالم و صالح می‌باشد از اصول قبل از تولد و در دوران رشد می‌باشد و رعایت آن الزامی‌است و ما در این مقوله قصد پرداختن به آن را نداریم.

به عبارتی دستکاری کردن در این فطرت پاک‌انسانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم خود می‌تواند عوارض و ناخنجاری‌های اخلاقی و رفتاری را در کردگان و نوجوانان پدید آورد. موبد این مطلب پرسش‌ها و کنجکاوی‌های‌است که انسان در دوران کودکی از جیستی و چگونگی تولد و خلقت خویش و خالق جهان‌ستوال می‌کند و گاه به نسبت هوش و ذکاوت این سوالات

پیچیده‌تر شده و بردانستن آن‌بافتاری می‌نماید و با افزایش سن و نزدیک شدن به سن جوانی بخته‌تر و هوشمندانه می‌گردد. لذا اتفاق اطلاعات صحیح و محسو با فطرت خدا نهاد که ریشه آن در هدایت‌انبیاء و اولیاء نمود دارد، خود ضمانتی‌است برای راهیابی به فطرت صحیح‌تعلیم و تربیت و زمان شروع این مرحله از اوان دوران کودکی‌است که به تناسب سن تا دوران پختگی ادامه می‌یابد.باید توجه داشت که پاسخ به این گونه سوالات و آموزش‌ها با نهایت مهارت و در قالب داستان‌ها و کتب‌ها و فیلم‌ها و گفت‌وگوهای هرمدانه و دوستانه نه از باب نصیحت و ملامت منتقل گردد. امر و نهی‌های بی‌مورد و به صورت مستقیم و از

روی عداوت و خشم، حتی ظاهری اعمال نگردد، در غیر این صورت تأثیری منفی در نهاد کودکان و نوجوانان می گذارد.

آماده سازی محیطی ایمن از انحرافات اخلاقی راهگشای این امر خطیر می باشد، ولی متأسفانه در جوامع فعلی و با بی دقتی بعضی اولیاء و اطرافیان، به محیطی ناسم مساعد برای تعرض در سرشت پاک کودکان مبدل گردیده و توسط عوامل مغرض خارجی و بعضاً سودجوی داخلی با نمایش برنامه های فیلم ها، بازی های کامپیوتری، ماهواره ها، اینترنت، لوح های فشرده مستهجن که گاه‌با راحتی در اختیار خانواده و فرزندان آنان قرار می گیرد، بی توجهی به آثار بسیار مخرب و خائنان‌سوز پایه های تربیتی، نهاد فرزندانمان را متزلزل و سست می سازد و در این میان نهی بودن دست آرباب تعلیم و تعلم مثل نهادهای فرهنگی، آموزش و پرورش، نهاد امور تربیتی و… را از آبرازی برای مقابله با این ترندهای شیطانی، جهت مقابله به مثل کردن آنها در انجام امور محوله خلع سلاح کرده و با کم توان می سازد و درصدد موفقیت آنان را کاهش می دهد و هر آن چه در محیط مدارس و آموزشگاهی بنافته می شود، نافه شده و ترشدها و روش ها بی رنگ و کم تأثیر می گردد. خانواده ها و او با برای تأمین معاش و مایحتاج مادی فرزندان ساعت ها از عمر و توان خویش را صرف می نمایند تا غذای جسم، لباس و پوشاک مناسب را تهیه و در اختیار آنان قرار دهند و تا حد امکان خود و فرزندانشان را بی نیاز و در راحتی نسبی قرار دهند، اما از اهمیت غذای روح آنان که از اصلی ترین مایحتاج انسان ها محسوب می گردد، غافل شده و با بی تفاوت می شوند و حتی خود نیز عامل دلس زدن به این معضل می گردند. در این جا لازم است تا مقایسه ای میان این دو نیاز ضروری انسان، یعنی غذای روح و هم غذای جسم داشته باشیم تا بلکه اهمیت توجه بیشتر به خوراک معنوی فرزندانمان که از راه نگاه‌ها- شنیدن‌ها- گفت و گوها- مطالعه و ارتباط ها و… حاصل می شود و در لایه های درونی آنها نشسته و شخصیت و آینده ایشان را رقم می زند، گوشزد نماییم.انسان هنگام خوردن غذا از تمام احساسات چندگانه خود در جهت تشخیص کیفیت غذا و لذت بردن از آن کمک می گیرد و اگر یکی از این حس ها خدشه ای در کیفیت آن را درک کند به شخص هشدار داده و او را از خوردن آن منع می نماید.

چشم با دیدن غذا اگر تغییر رنگ در آن مشاهده نماید، حس شامه با بوپایی از تغییر بوی غذا و حس چشایی از تغییرات مزه و بعد از این که غذا بلیعه شود و این موانع توانند از بد بودن غذا و یا مسموم بودن آن شخص را آگاه سازند. اما اعضای گوارش اهم از مری، معده، روده ها و در کل تمام اعضای بدن نسبت به این سمومیت عکس العمل نشان داده و از طریق شناخته شده برای اختطار و دفع آن اقدام می نمایند و در نهایت علائمی را بروز می دهند که شخص را وادار به مراجعه به پزشک و طی مراحل مداوا می کنند و این همه اسباب هشداردهنده در طبیعت جهت تضمین سلامت جسم انسان است که در او به ودیعت نهاده شده، ولی این سیستم پیچیده و هوشیار در مورد تشخیص کیفیت غذاهای معنوی و روح انسان وجود ندارد و بعد از خوردن غذاهای مسموم و بسیار مضر و به عبارتی ارتکاب گناهان، آثار بدو حتی کشنده آن نمود پیدا نمی کند و علامت اختطاردهنده مشابه به هیچ وجه بروز نمی کند و شخص مریض را نمی توان با علائم ظاهری شناسایی و مداوا نمود، حتی شخص از خوردن بیشتر این غذاهای مسموم، احساس لذت و نشاط کاذب خواهد نمود و آثار مخرب آن در رفتار و کردار فرد مسموم نمود خواهد کرد و تنها عامل بازدارنده آن عقل و وجدان اخلاقی انسان است که آن هم با تکرار عمل کم رنگ و بی اثر خواهد گردید و آثار مخرب این تغذیه مسموم تا سالها و بلکه تا آخر عمر بر جای خواهد ماند و به سختی و تلاش، شناخته و مداوا می گردد. در این جاست که دشواری تعلیم و تربیت انسان خود را آشکار کرده و ضرورت توجه بیشتر اولیا و مربیان به این بعد یعنی بعد پیشگیری از انحراف اخلاقی و مهیا کردن محیط سالم در خانه و مدرسه و اجتماع مشخص می گردد.

برنامه ریزی برای آماده سازی غذاهای سالم معنوی و باشناط برای روح پاک و بی آلابش عزیزانمان مشهود می گردد. پایه ریزی سعادت و خوشحلی افراد از خانه و خانواده و پدر و مادر شروع می شود که مهمترین افراد و مؤثرترین آنها در هدایت و تربیت فرزندان می باشد. بی توجهی در این نقش یا عنوان های موموم به روشنگری، ترقی، آزادی و تقلید کورکورانه از غرب باعث مخاطرات جبران ناپذیری به روح و جسم آنها و در نهایت زایل کننده سعادت دنیا و آخرت برای همه افراد جامعه را دربر خواهد داشت، پس در این راه فرزندانمان را یار باشیم نه بار.

کودکان و نوجوانان را یار باشیم نه بار

نویسنده:حمید عباسی

منبع:روزنامه کیهان

هدف از تعلیم و تربیت این نیست که بسان یک دستگاه کامپیوتر یاکودکاتمان برخورد نمایم و آن چنان تصور نماییم که باید از لایم تا کلام برنامه ای خاص و از پیش طراحی شده را در درون آنها پایه ریزی و مدون نماییم؛بلکه کودک و نوجوان پرامصل و اساس خلقت دارای خلق و خویری الهی است و به استناد روایات و آیات، اشرف مخلوقات و موجودی است که در فطرت او خداجویی و حق طلبی مقرر گردیده و شه ای از تمام صفات الهی توسط خالق در او به ودیعت نهاده شده، پس تربیت چه نقشی در این موجود پیچیده بازی می کند؟

اصولاً تربیت بر پایه دادن اطلاعات صحیح و زودودن گرد و غبار فراموشی از زندگیار وجودی انسان و پاسخ به سوالات درونی و فطری آدمی است و بعضی علماء و دانشندان علوم تربیتی بر این اعتقادند که اگر آدمی را بدون هیچ آموزشی و بدون هیچ تأثیرپذیری از محیط و اشخاص رها نمایند، فطرت پاک او به سوی حق جویی و خداطلبی و خلقت بنیادی خویش سواد داده می شود. در اینجا اشاره به داستان موسی و شیان جناب مولوی در مثنوی اشاره بر این حقیقت وجودی انسان می باشد. موسی و شیان به

خداجویی و حقیقت طلبی و وصول به اصل خویش هر یکدام دست یافته اند. دو طالب که به مطلوب خویش توجه پیدا کرده و

خدای جهان را با وجود خویش درک کرده اند، منتهی یکی تحت تعلیم فطرت درونی و وحی الهی و دیگری فقط تحت تعلیم فطرت درونی خویش، یکی با مری درونی و هدایت های مستقیم الهی (وحی) و یکی فقط با استمداد از مری درونی و در محیط ساده و بی آلابش و به دور از هرگونه تأثیرپذیری از افراد و اشخاصی که ممکن است این فطرت پاک و بی آلابش را خدشه دار کنند و…

پس محیط سالم و عاری از نامنجاری های تربیتی خود به خود مری پر توانی است. جهت نمودار ساختن صفات و خلقیات انسانی که از مبدا خلقت سرچشمه گرفته است، البته رعایت بعضی موارد یعنی توجه به رفتار و خوردن و خوراک و توجه به اصل حرام و حلال که مقدمه انعقاد یک نطفه سالم و صالح می باشد از اصول قبل از تولد و در دوران رشد می باشد و رعایت آن الزامی است و ما در این مقوله قصد پرداختن به آن را نداریم.

به عبارتی دستکاری کردن در این فطرت پاک انسانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم خود می تواند عوارض و نامنجاری های اخلاقی و رفتاری را در کودکان و نوجوانان پدید آورد. مرید این مطلب برشش ها و کنجکاوئی های است که انسان در دوران کودکی از چیستی و چگونگی تولد و خلقت خویش و خالق جهان سوال می کند و گاه به نسبت هوش و ذکاوت این سوالات پیچیده تر شده و برداشتن آن پافشاری می نماید و با افزایش سن و نزدیک شدن به سن جوانی پخته تر و هوشمندانه می گردد.

لذا انتقال اطلاعات صحیح و همسو با فطرت خدا نهاد که ریشه آن در هدایت انبیا و اولیاء نمود دارد، خود ضمانتی است برای راهمایی به طرق صحیح تعلیم و تربیت و زمان شروع این مرحله از اوان دوران کودکی است که به تناسب سن تا دوران پختگی ادامه می یابد.یابد توجه داشت که پاسخ به این گونه سوالات و آموزش ها تا نهایت مهارت و در قالب داستان ها و کتاب ها و فیلم ها و

گفت و گوهای هنرمندانه و دوستانه نه از باب نصیحت و ملامت منتقل گردد. امر و نهی های بی مورد و به صورت مستقیم و از

روی عداوت و خشم، حتی ظاهری اعمال نگردد، در غیر این صورت تأثیری منفی در نهاد کودکان و نوجوانان می گذارد.

آماده سازی محیطی ایمن از انحرافات اخلاقی راهگشای این امر خطیر می باشد، ولی متأسفانه در جوامع فعلی و با بی دقتی بعضی اولیاء و اطرافیان، به محیطی ناسم مساعد برای تعرض در سرشت پاک کودکان مبدل گردیده و توسط عوامل مغرض خارجی و بعضاً سودجوی داخلی با نمایش برنامه های فیلم ها، بازی های کامپیوتری، ماهواره ها، اینترنت، لوح های فشرده مستهجن که گاه‌با راحتی در اختیار خانواده و فرزندان آنان قرار می گیرد، بی توجهی به آثار بسیار مخرب و خائنان‌سوز پایه های تربیتی، نهاد فرزندانمان را متزلزل و سست می سازد و در این میان نهی بودن دست آرباب تعلیم و تعلم مثل نهادهای فرهنگی، آموزش و پرورش، نهاد امور تربیتی و… را از آبرازی برای مقابله با این ترندهای شیطانی، جهت مقابله به مثل کردن آنها در انجام امور محوله خلع سلاح کرده و با کم توان می سازد و درصدد موفقیت آنان را کاهش می دهد و هر آن چه در محیط مدارس و آموزشگاهی بنافته می شود، نافه شده و ترشدها و روش ها بی رنگ و کم تأثیر می گردد. خانواده ها و او با برای تأمین معاش و مایحتاج مادی فرزندان ساعت ها از عمر و توان خویش را صرف می نمایند تا غذای جسم، لباس و پوشاک مناسب را تهیه و در اختیار آنان قرار دهند و تا حد امکان خود و فرزندانشان را بی نیاز و در راحتی نسبی قرار دهند، اما از اهمیت غذای روح آنان که از اصلی ترین مایحتاج انسان ها محسوب می گردد، غافل شده و با بی تفاوت می شوند و حتی خود نیز عامل دلس زدن به این معضل می گردند. در این جا لازم است تا مقایسه ای میان این دو نیاز ضروری انسان، یعنی غذای روح و هم غذای جسم داشته باشیم تا بلکه اهمیت توجه بیشتر به خوراک معنوی فرزندانمان که از راه نگاه‌ها- شنیدن‌ها- گفت و گوها- مطالعه و ارتباط ها و… حاصل می شود و در لایه های درونی آنها نشسته و شخصیت و آینده ایشان را رقم می زند، گوشزد نماییم.انسان هنگام خوردن غذا از تمام احساسات چندگانه خود در جهت تشخیص کیفیت غذا و لذت بردن از آن کمک می گیرد و اگر یکی از این حس ها خدشه ای در کیفیت آن را درک کند به شخص هشدار داده و او را از خوردن آن منع می نماید.

چشم با دیدن غذا اگر تغییر رنگ در آن مشاهده نماید، حس شامه با بوپایی از تغییر بوی غذا و حس چشایی از تغییرات مزه و بعد از این که غذا بلیعه شود و این موانع توانند از بد بودن غذا و یا مسموم بودن آن شخص را آگاه سازند. اما اعضای گوارش اهم از مری، معده، روده ها و در کل تمام اعضای بدن نسبت به این سمومیت عکس العمل نشان داده و از طریق شناخته شده برای اختطار و دفع آن اقدام می نمایند و در نهایت علائمی را بروز می دهند که شخص را وادار به مراجعه به پزشک و طی مراحل مداوا می کنند و این همه اسباب هشداردهنده در طبیعت جهت تضمین سلامت جسم انسان است که در او به ودیعت نهاده شده، ولی این سیستم پیچیده و هوشیار در مورد تشخیص کیفیت غذاهای معنوی و روح انسان وجود ندارد و بعد از خوردن غذاهای مسموم و بسیار مضر و به عبارتی ارتکاب گناهان، آثار بدو حتی کشنده آن نمود پیدا نمی کند و علامت اختطاردهنده مشابه به هیچ وجه بروز نمی کند و شخص مریض را نمی توان با علائم ظاهری شناسایی و مداوا نمود، حتی شخص از خوردن بیشتر این غذاهای مسموم، احساس لذت و نشاط کاذب خواهد نمود و آثار مخرب آن در رفتار و کردار فرد مسموم نمود خواهد کرد و تنها عامل بازدارنده آن عقل و وجدان اخلاقی انسان است که آن هم با تکرار عمل کم رنگ و بی اثر خواهد گردید و آثار مخرب این تغذیه مسموم تا سالها و بلکه تا آخر عمر بر جای خواهد ماند و به سختی و تلاش، شناخته و مداوا می گردد. در این جاست که دشواری تعلیم و تربیت انسان خود را آشکار کرده و ضرورت توجه بیشتر اولیا و مربیان به این بعد یعنی بعد پیشگیری از انحراف اخلاقی و مهیا کردن محیط سالم در خانه و مدرسه و اجتماع مشخص می گردد.

برنامه ریزی برای آماده سازی غذاهای سالم معنوی و باشناط برای روح پاک و بی آلابش عزیزانمان مشهود می گردد. پایه ریزی سعادت و خوشحلی افراد از خانه و خانواده و پدر و مادر شروع می شود که مهمترین افراد و مؤثرترین آنها در هدایت و تربیت فرزندان می باشد. بی توجهی در این نقش یا عنوان های موموم به روشنگری، ترقی، آزادی و تقلید کورکورانه از غرب باعث مخاطرات جبران ناپذیری به روح و جسم آنها و در نهایت زایل کننده سعادت دنیا و آخرت برای همه افراد جامعه را دربرخواهد

داشته، پس در این راه فرزندانمان را یار باشیم نه بار.

**نور غم‌ها را برطرف می‌کند**

منبع:روزنامه کیهان

افراد در روزهای ابری بیشتر احساس دلنگی و ناراحتی می‌کنند و علت آن نیز تاثیر مثبت نور بر سیستم روحی و عصبی انسان است. در طول روز، با دیدن نور ترشح هورمون ملاتونین کاهش می‌یابد و به تولید انرژی و داشتن احساس بهتر در افراد کمک می‌کند. در صورتی که این هورمون در شب‌ها بیشتر تولید شده و دوام آن نیز بیشتر است و موجب تضعیف شادایی به ویژه در افراد افسرده می‌شود.

براساس یک باور غلط، برخی افراد تصور می‌کنند که وقتی ناراحت یا غمگین هستند باید به جایی تاریک بروند تا با خود خلوت کنند و حالشان بهتر شود. در صورتی که امروزه بررسی‌ها نشان می‌دهند که تاریکی به دوام احساس غم کمک می‌کند. به تازگی در میان مباحث روانشناسی بحث «نور درمانی» نیز بسیار مورد توجه کارشناسان قرار گرفته است. بسیاری از بیماران روحی با قرار گرفتن روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در معرض نور طبیعی خورشید، یا نورهای مصنوعی شبیه به آن، وضعیت بهتری پیدا کرده‌اند.برپایه یک فرضیه، از آنجایی که در فصول بهار و تابستان روزها بلندتر است و افراد بیشتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند احساس غمگینی و افسردگی نیز کمتر است. اما با شروع فصل پاییز و زمستان و کوتاهتر شدن روزها، افسردگی بسیاری افراد نیز تشدید می‌شود.

بررسی کارشناسان نیز مشخص کرد، در مناطق قطبی افسردگی به مراتب بیشتر از کشورهای استوایی و دارای آفتاب تابان است.

نور غم‌ها را برطرف می‌کند

منبع:روزنامه کیهان

افراد در روزهای ابری بیشتر احساس دلنگی و ناراحتی می‌کنند و علت آن نیز تاثیر مثبت نور بر سیستم روحی و عصبی انسان است. در طول روز، با دیدن نور ترشح هورمون ملاتونین کاهش می‌یابد و به تولید انرژی و داشتن احساس بهتر در افراد کمک می‌کند. در صورتی که این هورمون در شب‌ها بیشتر تولید شده و دوام آن نیز بیشتر است و موجب تضعیف شادایی به ویژه در افراد افسرده می‌شود.

براساس یک باور غلط، برخی افراد تصور می‌کنند که وقتی ناراحت یا غمگین هستند باید به جایی تاریک بروند تا با خود خلوت کنند و حالشان بهتر شود. در صورتی که امروزه بررسی‌ها نشان می‌دهند که تاریکی به دوام احساس غم کمک می‌کند.

به تازگی در میان مباحث روانشناسی بحث «نور درمانی» نیز بسیار مورد توجه کارشناسان قرار گرفته است. بسیاری از بیماران روحی با قرار گرفتن روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در معرض نور طبیعی خورشید، یا نورهای مصنوعی شبیه به آن، وضعیت بهتری پیدا کرده‌اند.برپایه یک فرضیه، از آنجایی که در فصول بهار و تابستان روزها بلندتر است و افراد بیشتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند احساس غمگینی و افسردگی نیز کمتر است. اما با شروع فصل پاییز و زمستان و کوتاهتر شدن روزها، افسردگی بسیاری افراد نیز تشدید می‌شود.

بررسی کارشناسان نیز مشخص کرد، در مناطق قطبی افسردگی به مراتب بیشتر از کشورهای استوایی و دارای آفتاب تابان است.

**زنان بیشتر نرده‌نویس می‌روند**

نویسنده:ندا ابوظالی

منبع:روزنامه جوان

یک مطالعه روی هزار و ۶۰۰مرد ۱۵ تا ۱۹ ساله نشان می‌دهد آن‌هایی که دیدگاه سنتی نسبت به جنس خود دارند، تصور می‌کنند مردها باید آدم‌هایی قوی باشند و نقش حامی داشته و نباید بیادری و یا مشکلات خود را بیان کنند. پزشکان معتقدند هر چقدر زنان به سلامت خود اهمیت می‌دهند، مردان نسبت به سلامت خودشان سهل‌انگار و بی‌توجه‌اند.
حتماً شما هم در اطرافیان‌تان مردانی را دیده‌اید که وقتی بیچار می‌شوند، دکتر نمی‌روند و اگر هم بروند زمانی می‌روند که بیماری آن‌ها خیلی طول کشیده و یا شدید شده است. اما این طرز تفکر را چه کسی به مردان یاد داده، یا چرا مردان فکر می‌کنند که نباید موقع بیماری ناراحتی‌های خود را بیان کنند و به صرف این‌که خودش خوب می‌شود، آن‌را از دیگران پنهان می‌کنند؟

وقتی پرسیده‌ای به سن نوجوانی می‌رسد، اطرافیان‌مدام به او می‌گویند تو دیگر بزرگ شدی، قوی شدی و نباید از چیزی ترسی، نباید از چیزی شکایت کنی و تاله کنی و...بنابراین این آویزه گوشش می‌شود که چون یک مرد است و قوی شده و اندامش عضلانی و ورزیده است، نباید از درد شکایت کند. کم‌کم پد می‌گیرد که اگر بیمار شد، سعی کند بیادری‌اش را بروز ندهد و اگر تب داشت آن‌را انکار کند و اگر هم دچار سرماخوردگی شد، بگوید نه چیزی نیست. در حالی‌که ممکن است همین مرد قوی و قدرتمند را عوامل بیماری که بسیار ناچیزهم هستند، از یا دریاورد. با وارد کردن این افکار در ذهن پرسپچه‌ها و با برخی خرافات و داشتن روحیات مردانه، آن‌ها کمتر برای درمان بیماری‌هایشان ترد پزشکی می‌روند.

نگاهی به آمار

در یک مطالعه که در آن ۳۰۰مرد جوان شرکت داشتند، مشخص شد مردان کمتر عادت دارند برای ارزیابی سالیانه، مشاوره روانی و کنترل وضعیت جسمی به پزشک مراجعه کنند و نسبت به زنان کمتر از خدمات پزشکی استفاده می‌کنند.
عده‌ای دیگر از مردان هم به دلیل بی‌حوصلگی و مشغله کاری به پزشک مراجعه نمی‌کنند. بسیاری از آن‌ها معتقدند تحمل انتظار کشیدن در مطب را ندارند. این طرز تفکر حتی روحیه انتقادپذیری را در پسران نوجوان و جوان کاهش داده و بیشتر آن‌ها را افرادی خودخواه و خودراری‌بار می‌آورد. بر این اساس پسران فکر می‌کنند مراجعه به پزشک نشانه ضعف آن‌ها است.
پسران باید از نظر اینتی عظیم بیماری‌هایی مانند کزاز، هپاتیت ب و تست‌های فریبناگرای بررسی‌شوند. بیشتر مردان زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که با په سن گذشته و به اصطلاح دچار گرفتاری‌های دوره سالمندی شده باشند. شاید این نوع نگرش به دلیل عضلانی شدن و قوی تر شدن بدن شان باشد. به گفته پژوهشگران دانشگاه جان‌هاوکینز، مردان کمتر از زنان به مراکز بهداشتی مراجعه می‌کنند و کمتر از خدمات بهداشتی استفاده می‌کنند، در صورتی‌که زنان بیشتر برای ارزیابی‌های سالیانه تنظیم خانواده و ویزیت فرزندن‌شان نرد پزشک می‌روند.
در تحقیقات مشخص شده است مردان بیشتر زمانی‌که با همسرشان در روابط مشکل پیدا کنند به پزشک مراجعه می‌کنند.حتی احتمال این‌که مردان طی درمان و در دوران استراحت به سرکار خود بروند بیشتر است. آن‌ها از مشورت درباره بیماری نسبت به زنان هراس بیشتری دارند. در صورتی‌که نیاز دارند تا درباره مشکلات و بیماری‌های شان با پزشک مشورت کنند. بنابراین لازم است طرز تفکر و نوع نگرش مردان به خود و به بیماری‌شان عوض شود.
زنان و مردان هر دو نگرش‌های متفاوتی به بیماری دارند.

چه چیز مانع است؟

وقتی بیماری به سراغ مردان می‌آید، آن‌ها برای درمان دچار نوعی ترس و نگرانی می‌شوند و گاهی از مراجعه به پزشک خجالت می‌کشند و احساس می‌کنند کمتر به کمک دیگران نیاز دارند. برخی از مردان معتقدند اگر بعضی بیماری‌ها را فراموش کرده و به اصطلاح به آن توجهی نکنند، خودشان دور می‌شوند. بیشتر مشکلات بهداشتی مسایل ساده‌ای هستند و به راحتی درمان می‌شوند، در غیر این صورت برای درمان آن مشکلات زیادی به وجود می‌آید. برخلاف زنان، مردان کمتر به توصیه‌های پزشکان درباره مشکلات بهداشتی توجه می‌کنند.هیچ می‌دانید که یک تحقیق درباره عده‌ای از مردان مبتلا به علایم ادراری که دچار بزرگی پروستات بودند، نشان می‌دهد از هر چهار مرد یکی از آن‌ها، ۶ ماه از مراجعه جهت درمان خودداری می‌کند و تقریباً ۵۰ درصد آن‌ها بیش از یک سال به پزشک مراجعه نمی‌کنند، ۹ نفر از هر ۱۰ نفر با علائمی که با تغییر شیوه زندگی برطرف می‌شود از مسافرت‌هایی با مسافت طولانی اجتناب می‌کنند، از رفتن به سینما برهیز می‌کنند و حتی از داشتن روابط خوب با اقوام و دوستان محروم می‌مانند. چون از مشکلات ادراری خود خجالت می‌کشند، در حالی‌که این مشکل آن‌ها خیلی سریع قابل درمان است. ترس از این‌که مبادا علائم بیماری تهدیدکننده حیات باشد، مانند سرطان مانع از مراجعه به پزشک می‌شود. در صورتی‌که بسیاری از بیماری‌های جدی نیشته با حداقل در صورت تشخیص زودرسی چندی نمی‌شوند.

ملاً نشانه‌های ادراری که از هر مرد یکی را در سن ۶۶سالگی مبتلا می‌کند، سبب بیادار شدن مکرر در شب‌ه و تکرر ادرار در روز و احساس دفع فوری ادرار در افراد ایجاد می‌کنند. این حالت مربوط به بزرگی پروستات است و یک بیماری قابل درمان بوده و سرطانی نیست. دلیل دیگر مراجعه نکردن مردان به پزشک خجالت کشیدن است. مردان از این می‌ترسند که همه از مشکلات آن‌ها اطلاع پیدا کنند. آن‌ها از پرسش از دیگر دوستان خود اجتناب می‌کنند چون نمی‌خواهند دیگران بفهمند که چه مشکلی دارند. در حالی‌که زنان بعد از ایجاد مشکل با سایر دوستان خود هم مشورت کرده و از راهنمایی دیگران برای مراجعه به پزشک استفاده می‌کنند.
انست تیم غربیناگوری سرطان رجم، مراقبت‌های دوران بارداری و اکتیناسیون کودکان از پیشترین دلایل مراجعات زنان به پزشک است. یک نکته جالب این است که مردان بیشتر هنگام عصر نرد پزشک می‌روند و ترجیح می‌دهند حتی عمل جراحی آن‌ها در عصر یا آخر هفته باشد؛ زمانی‌که از هر زمان دیگری خلوت‌تر است.

زنان بیشتر نرد پزشک می‌روند

نویسنده:ندا ابوظالی

منبع:روزنامه جوان

یک مطالعه روی هزار و ۶۰۰مرد ۱۵ تا ۱۹ ساله نشان می‌دهد آن‌هایی که دیدگاه سنتی نسبت به جنس خود دارند، تصور می‌کنند مردها باید آدم‌هایی قوی باشند و نقش حامی داشته و نباید بیادری و یا مشکلات خود را بیان کنند. پزشکان معتقدند هر چقدر زنان به سلامت خود اهمیت می‌دهند، مردان نسبت به سلامت خودشان سهل‌انگار و بی‌توجه‌اند.
حتماً شما هم در اطرافیان‌تان مردانی را دیده‌اید که وقتی بیچار می‌شوند، دکتر نمی‌روند و اگر هم بروند زمانی می‌روند که بیماری آن‌ها خیلی طول کشیده و یا شدید شده است. اما این طرز تفکر را چه کسی به مردان یاد داده، یا چرا مردان فکر می‌کنند که نباید موقع بیماری ناراحتی‌های خود را بیان کنند و به صرف این‌که خودش خوب می‌شود، آن‌را از دیگران پنهان می‌کنند؟

وقتی پرسیده‌ای به سن نوجوانی می‌رسد، اطرافیان‌مدام به او می‌گویند تو دیگر بزرگ شدی، قوی شدی و نباید از چیزی ترسی، نباید از چیزی شکایت کنی و تاله کنی و...بنابراین این آویزه گوشش می‌شود که چون یک مرد است و قوی شده و اندامش عضلانی و ورزیده است، نباید از درد شکایت کند. کم‌کم پد می‌گیرد که اگر بیمار شد، سعی کند بیادری‌اش را بروز ندهد و اگر تب داشت آن‌را انکار کند و اگر هم دچار سرماخوردگی شد، بگوید نه چیزی نیست. در حالی‌که ممکن است همین مرد قوی و قدرتمند را عوامل بیماری که بسیار ناچیزهم هستند، از یا دریاورد. با وارد کردن این افکار در ذهن پرسپچه‌ها و با برخی خرافات و داشتن روحیات مردانه، آن‌ها کمتر برای درمان بیماری‌هایشان نرد پزشکی می‌روند.
نگاهی به آمار در یک مطالعه که در آن ۳۰۰مرد جوان شرکت داشتند، مشخص شد مردان کمتر عادت دارند برای ارزیابی سالیانه، مشاوره روانی و کنترل وضعیت جسمی به پزشک مراجعه کنند و نسبت به زنان کمتر از خدمات پزشکی استفاده می‌کنند.
عده‌ای دیگر از مردان هم به دلیل بی

جوسلگی و مشغله کاری به پزشک مراجعه نمی کنند. بسیاری از آن ها معتقدند تحمل انتظار کشیدن در مطب را ندارند. این طرز تفکر حتی روحیه انتقادپذیری را در بصران نوجوان و جوان کاهش داده و بیشتر آن ها را افرادی خودخواه و خودرای بار می آورد. بر این اساس بصران فکر می کنند. مراجعه به پزشک نشانه ضعف آن ها است.

بصران باید از نظر ایستنی عطیه بیماری هایی مانند کزاز، هیابتیب و تب و تست های غربیالگری بررسی شوند. بیشتر مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که پا به سن گذاشته و به اصطلاح دچار گرفتاری های دوره سالمندی شده باشند. شاید این نوع نگرش به دلیل عضلانی شدن و فوری تر شدن بدن شان باشد. به گفته پژوهشگران دانشگاه جان هایکینز، مردان کمتر از زنان به مراکز بهداشتی مراجعه می کنند و کمتر از خدمات بهداشتی استفاده می کنند، در صورتی که زنان بیشتر برای ارزیابی های سالماتیه تنظیم خانواده و ویزیت فرزندشان شان تزد پزشک می روند. در تحقیقات مشخص شده است مردان بیشتر زمانی که با همسرشان در روابط مشکل پیدا کنند به پزشک مراجعه می کنند.حتی احتمال این که مردان طی درمان و در دوران استراحت به سرکار خود بروند بیشتر است. آن ها از مشورت درباره بیماری نسبت به زنان هراس بیشتری دارند. در صورتی که نیاز دارند تا درباره مشکلات و بیماری شان با پزشک مشورت کنند. بنابراین لازم است طرز تفکر و نوع نگرش مردان به خود و به بیماری شان عوض شود. زنان و مردان هر دو نگرش های متفاوتی به بیماری دارند. چه چیز ماسع است؟ وقتی بیماری به سراغ مردان می آید، آن ها برای درمان دچار نوعی ترس و نگرانی می شوند و گاهی از مراجعه به پزشک خجالت می کشند و احساس می کنند کمتر به کمک دیگران نیاز دارند. برخی از مردان معتقدند اگر بعضی بیماری ها را فراموش کرده و به اصطلاح به آن توجهی نکنند، خودشان دور می شوند. بیشتر مشکلات بهداشتی مسایل ساده ای هسته و به راحتی درمان می شوند، در غیر این صورت برای درمان آن مشکلات زیادی به وجود می آید. برعلاف زنان، مردان کمتر به توصیه های پزشکان درباره مشکلات بهداشتی توجه می کنند.هیچ می دانید که یک تحقیق درباره عده ای از مردان مبتلا به علائم اوداری که دچار بزرگی پروستات بودند، نشان می دهد از هر چهار مرد یکی از آن ها ۶ ماه از مراجعه جهت درمان خودداری می کند و تقریباً ۵۰ درصد آن ها بیش از یک سال به پزشک مراجعه نمی کنند، ۹ نفر از هر ۱۰ نفر با علایمی که با تغییر شیوه زندگی برطرف می شود از مسافرت هایی با مسافت طولانی اجتناب می کنند، از رفتن به سینما بیزهی می کنند و حتی از داشتن روابط خوب با اقوام و دوستان محروم می مانند. چرن از مشکلات اداری خود خجالت می کشند. در حالی که این مشکل آن ها خیلی سریع قابل درمان است. ترس از این که مابداً علایم بیماری فهدیه‌کننده حیات باشد، مانند سرطان مایع از مراجعه به پزشک می شود. در صورتی که بسیاری از بیماری ها جدی نیستند یا حداقل در صورت تشخیص زودرس جدی نمی شوند.

مثلاً نشانه های اداری که از هر مرد یکی را در سن ?? سالگی مبتلا می کند، سبب پیدار شدن مکرر در شب شده و تکرر ادرار در روز و احساس دفع فوری ادرار در افراد ایجاد می کنند. این حالت مربوط به بزرگی پروستات است و یک بیماری قابل درمان بوده و سرطانی نیست. دلیل دیگر مراجعه نکردن مردان به پزشک خجالت کشیدن است. مردان از این می ترسند که همه از مشکلات آن ها اطلاع پیدا کنند. آن ها از پرسشی از دیگر دوستان خود اجتناب می کنند چون نمی خواهند دیگران بفهمند که چه مشکلی دارند. در حالی که زنان بعد از ایجاد مشکل با سایر دوستان خود هم مشورت کرده و با راهنمای دیگران برای مراجعه به پزشک استفاده می کنند. انجام تست غربیالگری سرطان رحم، مراقبت های دوران بارداری و واکسیناسیون کودکان از بیشترین دلایل مراجعات زنان به پزشک است. یک نکته جالب این است که مردان بیشتر هنگام عصر تزد پزشک می روند و ترجیح می دهند حتی عمل جراحی آن ها در عصر یا آخر هفته باشد؛ زمانی که از هر زمان دیگری خلوت تر است.

#### عقب ماندگی ذهنی چیست ؟

نویسنده: محمود بهمنش

تقریباً سه در صد کل افراد جامعه به عقب ماندگی ذهنی مبتلا هستند.

این افراد ممکن است به یکی از انواع عقب ماندگیهایی که در این مقاله به آنها اشاره شده است، دچار باشند.

عقب ماندگی ذهنی از اختلالاتی است که از دیرباز شناخته شده و به نامهای مختلفی در تاریخ علوم پزشکی، روانشناسی و روانپزشکی از آن یاد شده است.

از قرون گذشته تا به امروز، همیشه نحوه برخورد جامعه و محافل قانونی با افراد عقبمانده متفاوت بوده است.

در گذشته دوره، از آنها به عنوان دیوانه ، مجنون، ناقص العقل و کندذهن یاد می شده است.

البته دو واژه اخیر هنوز هم در زبان عامه رایج است، اما امروزه برای بحث درباره این افراد، خصوصاً در محافل علمی، از اصطلاح «عقب ماندگی ذهنی» یا افراد استثنایی استفاده می شود.

عقب ماندگی ذهنی

در حال حاضر از سوی متخصصان و صاحبزنان روانپزشکی، روانشناسی و آموزشی و تربیتی، تعاریف مختلفی از عقب ماندگی ذهنی ارائه می شود.

اما هیچ یک از این تعاریف مورد قبول همگان نیست.

با این حال، تعریفی که از سوی «انجمن نارسایی ذهنی» ارائه شده، بیشتر مورد پذیرش است.

این انجمن، عقبماندگی ذهنی را به این صورت تعریف می کند:

«عقب ماندگی ذهنی به شرایطی اطلاق می شود که در آن، عملکرد کلی ذهنی به طور مشخصی پایینتر از حد متوسط است و در عین حال در رفتارهای طبیعی کودک در دوره رشد، تأخیر و نارسایی دیده می شود.»

دوره رشد را عموماً حد فاصل بین تولد تا ۱۸ سالگی می دانند.

بنابراین، نارساییهایی که پس از سن ۱۸ سالگی شروع می شوند، عقب ماندگی ذهنی تلقی نمی شوند.

عقب ماندگی ذهنی همانند همه اختلالات، از شدت و ضعف بسیاری برخوردار است.

شخص عقبمانده، بسته به این که میزان هوشش در چه حدی باشد، خصوصیات حرکتی، رفتاری، اجتماعی و هیجانی اش شکل می گیرد.

از این رو، مهمترین عامل قابل بررسی در عقب ماندگی ذهنی، عامل هوش است.

هوش، مفهومی است که روانشناسان هنوز نتوانسته اند در تعریف ماهیت و چگونگی اش به اتفاق نظری کامل دست یابند.

در تعاریف مختلفی که از هوش شده است، اغلب نقاط مشترک بسیاری دیده می شود و حتی در مواردی موضوعات یکسان را در قالب الفاظ متفاوت بیان کرده اند.

در تمام تعاریف تقریباً به سه جنبه اساسی اشاره شده است، که به نظر می رسد یادگیره نسبتاً جامعی را درباره ماهیت هوش به دست دهد.

این سه جنبه عبارتند از:

۱- توانایی استناد کافی برای یادگیری و درک آموز۲ - هماهنگی و سازش با محیط۳-بهره‌ربری از تجربیات گذشته، قضاوت و استنادل صحیح و پیدا کردن راه حل مناسب در رویارویی با مشکلات.

بنابراین، می توان عقب ماندگی ذهنی را تأخیر در رشد و عملکرد سه جنبه بالا دانست که باعث می شود فرد عقب مانده، توانه همپای همسالانش مهارتهای مورد نیاز و متناسب با سن خود را بیاموزد و به عبارت دیگر، مهارتهایش با سطح سنتی اش همخوانی ندارد.

همچنین، نمیتوانند با محیط اطراف خود سازگاری و انطباق کافی برقرار کنند، و سرانجام، از شرکت در امور اجتماعی، به مقضای سن خود ناتوان است.

بسته به این که یک فرد در مقایسه با همسالان خود تا چه حد نسبت به یادگیری موارد مذکور تأخیر نشان دهد، شدت عقبماندگیها سنجیده می شود.

از این رو، فرض بر این است که هر چه هوش کودک - که عامل شکوفایی استعداد او در یادگیری و سازگاری اجتماعی است - بیشتر باشد، عقب ماندگی اش دارای شدتی کمتر است و لذا، عقب ماندگی ذهنی را با میزان هوش افراد دسته بندی می کنند.

سطوح عقب ماندگی

عقبماندگی ذهنی را بر حسب درجات مختلفیخ سه گونه های متفاوتی طبقه بندی کرده اند.

بر اساس معیارهای سنجش هوش، چنین فرض می شود که هوش متوسط برابر با ۱۰۰ است.

افرادی که هوششان، میان ۸۵ تا ۱۰۰ است، در ردیف «متوسط پایین» قرار دارند.

افرادی را که میان ۷۰ تا ۸۴ هستند، «سرمرز» می گویند. زمانی در مرز عقبماندگی ذهنی و حد متوسط (پایین) قرار دارند.

کسانی که از این محدوده پایینتر و در زیر ۷۰ هستند، عقب مانده ذهنی نامیده می شوند.

معمو روانشناسان عقب ماندههای ذهنی (یعنی گروه زیر ۷۰) را نیز بر حسب میزان انطباق رفتار اجتماعی، سازگاری با محیط و درجه هوش، به صورت زیر طبقه بندی می کنند:

۱- خفیف:

عقب ماندگان ذهنی خفیف با بهره هوشی ۵۵ تا حدود ۷۰، معمولاً کسانی هستند که با رفتارهای ساده لوحانه در اجتماع و کندذهنی در فعالیتهای مدرسه شناخته می شوند.

این افراد چون عموماً عوارض جسمی و ناهنجاریهای آشکار حرکتی و قیافه‌ای ندارند، تا سنین مدرسه به عقب مانده بودنشان پی برده نمی شود.

علاًً نخستین بار، معلم مدرسه است که احساس می کند کودک همانند دیگر شاگردان قادر به یادگیری مطالب ارائه شده نیست.

این طبقه از عقب مانده‌گان، نسبت به دیگر عقب مانده‌گان ذهنی، از سازگاری اجتماعی بیشتری برخوردارند و حتی اگر در جامعهای ساده یا غیر شهری پرورش یابند، می توانند سازگاری حرفه‌ای نیز داشته باشند و به طور مستقل زندگی کنند.

این افراد قادرند ازتوانج کرده، خانواده تشکیل دهند.

این گروه، ۷۵ تا ۸۵ درصد کل تعداد عقب مانده‌گان با بهره هوشی زیر ۷۰ را تشکیل می دهند.

۲- متوسط:

عقب ماندگی ذهنی متوسط، با بهره هوشی حدود ۳۵ تا ۵۵ مشخص می شود.

در این گروه، ناهنجاریهای جسمی و اختلالات حسی و حرکتی دیده می شود، اما تیافته آنان تقریباً حالت عادی دارد.

توانایی انتزاعی این گروه بسیار ضعیف است و سازگاری اجتماعی گروه قلی را ندارند.

می توان بعضی کارها و حرفه های بسیار ساده و جزئی را به آنان آموخت.

اینان می توانند مراقبت بهداشتی و امور شخصی خود را بر عهده گیرند، ولی توانایی درک حق و حقوق خود را ندارند و به راحتی مورد سوء استفاده قرار میگیرند.

از این رود لازم است برای اداره امور زندگی خود، از نزدیک تحت نظارت و مراقبت باشند.

۳ شدید:

بهره هوشی این دسته از عقب ماندگان ذهنی، میان ۲۵ تا ۳۵ است.

رفتار طبیعی آنان بسیار ضعیف است و از لحاظ گفتار و کردار و رفتار از کودک ۵-۶ ساله فراتر نمی روند.

گوییچه این کودکان از عهده غذا خوردن و توالث رفتن و تمیز کردن خود برمی آیند، ولی به هیچ وجه قادر نیستند خواندن و نوشتن فراگیرند.

از لحاظ گفتار نیز محدودیت دارند و قدرت تمیز و تعمیم مسائل را ندارند.

این افراد می توانند به فعالیت‌های بسیار ساده و بازیهای ابتدایی در حد کودک ۴-۳ ساله بپردازند.

۴-عمیق:

افزادی هستند با بهره هوشی کمتر از ۲۰ تا ۲۵.

توانایی ذهنی آنان در نهایت رشدشان، از یک کودک ۳ساله تجاوز نمی کند.

از لحاظ چهره و قیافه، نامتجانرهای آشکار و شدیدی دارند و از همان ابتدای تولد با در چند ماهگی به راحتی قابل تشخیص هستند.

در سنین بزرگتر توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را ندارند و نیازمند به مراقبت شبانه روزیانه و قادر به تکلم و یادگیری مسائل حتی بسیار ساده هم نیستند.

اینان در بیشتر موارد فاقد قدرت خودباری الله و نمی توانند مسق غذا خوردن یا دیگر نیازهای بسیار ابتدایی خود را برآورده سازند.
معمو این افراد را در محیطهای خاص نگهداری میکنند.

ملاکهای رشد طبیعی

رشد هر کودک متضمن حرکات عادی او در چهار زمینه اصلی است.

این چهار زمینه عبارتند از:

رفتار حرکتی
رفتار کلامی
رفتار عاطفی و هیجانی
نو رفتار اجتماعی.

هر یک از چهار زمینه فوق، در ادوار مختلف رشد، جلوههای خاص خود را بروز می دهد.

اگر کودکی نتواند طی فرآیند رشد خود، همانند دیگر کودکان، و یا به بای آنان به ویژگیهای مناسب با گروه سنی خود دست یابد، به معنای آن است که رشدش با کندی و تأخیر همراه است و احتما در یکی از چهار طبقه سابق الذکر جای دارد.

لازم است اضافه کنیم که هر یک از چهار محور رشد کودک (حرکتی ،کلامی ،هیجانی ،نو اجتماعی) دارای خصوصیات است که به طور خلاصه به آنها اشاره می شود.

این خصوصیات برحسب سن و سال کودک ابعاد متفاوتی به خود می گیرند.

متن: سلاش‌ن تن و روان

عقب ماندگی ذهنی چیست ؟

نویسنده: محمود بهشتی تقریباً سه در صد کل افراد جامعه به عقب ماندگی ذهنی مبتلا هستند.

این افراد مسکن است به یکی از انواع عقب ماندگیهایی که در این مقاله به آنها اشاره شده است، دچار باشند.

عقب ماندگی ذهنی از اختلالاتی است که از دیرباز شناخته شده و به نامهای مختلفی در تاریخ علوم پزشکی، روانشناسی و روانپزشکی از آن یاد شده است.

از قرون گذشته تا به امروز همیشه نحوه برخورد جامعه و محافل قانونی با افراد عقبمانده متفاوت بوده است.

در گذشته دوره، از آنها به عنوان دیوانه ، مجنون، ناقص العقل و کندذهن یاد می شده است.

البته دو دوازده اخیر هنوز هم در زبان عامه رایج است، اما امروزه برای بحث درباره این افراد، خصوصاً در محافل علمی، از اصطلاح «عقب ماندگی ذهنی» یا افراد استثنایی استفاده می شود.
عقب ماندگی ذهنی

در حال حاضر از سوی متخصصان و صاحبزنان روانپزشکی، روانشناسی و آموزشی و تربیتی، تعاریف مختلفی از عقب ماندگی ذهنی ارائه می شود.

اما هیچ یک از این تعاریف مورد قبول همگان نیست.

با این حال، تعریفی که از سوی «انجمن نارسایی ذهنی» ارائه شده، بیشتر مورد پذیرش است.

این انجمن، عقبماندگی ذهنی را به این صورت تعریف می کند:

«عقب ماندگی ذهنی به شرایطی اطلاق می شود که در آن، عملکرد کلی ذهنی به طور مشخصی پایینتر از حد متوسط است و در عین حال در رفتارهای طبیعی کودک در دوره رشد، تأخیر و نارسایی دیده می شود».

دوره رشد را عموماًحد فاصل بین تولد تا ۱۸ سالگی می دانند.

بنابراین، نارساییهایی که پس از سن ۱۸ سالگی شروع می شوند، عقب ماندگی ذهنی تلقی نمی شوند.

عقب ماندگی ذهنی همانند همه اختلالات، از شدت و ضعف بسیاری برخوردار است.

شخص عقبمانده، بسته به این که میزان هوشش در چه حدی باشد، خصوصیات حرکتی، رفتاری، اجتماعی و هیجانی اش شکل می گیرد.

از این رود، مهمترین عامل قابل بررسی در عقب ماندگی ذهنی، عامل هوش است.

هوش، مقوله‌ای است که روانشناسان هنوز نتوانسته اند در تعریف ماهیت و چگونگی اش به اتفاق نظری کامل دست یابند.

در تعاریف مختلفی که از هوش شده است، اغلب نقاط مشترک بسیاری دیده می شود و حتی در مواردی موضوعات یکسان را در قالب الفاظ متفاوت بیان کرده اند.

در تمام تعاریف تقریباً به سه جنبه اساسی اشاره شده است، که به نظر می رسد دیدگاه نسبتاً جامعی را درباره ماهیت هوش به دست دهد.

این سه جنبه عبارتند از:

۱- توانایی و استعداد کافی برای یادگیری و درک آموز۲- هماهنگی و سازش با محیط۳- بهره‌ررداری از تجربیات گذشته، قضاوت و استدلال صحیح و پیدا کردن راه حل مناسب در رویارویی با مشکلات.

بنابراین، می توان عقب ماندگی ذهنی را تأخیر در رشد و عملکرد سه جنبه بالا دانست که باعث می شود فرد عقب مانده، نتواند همپای همسالانش مهارت‌های مورد نیاز و متناسب با سن خود را بیاموزد و به عبارت دیگر، مهارت‌هایش با سطح سنی اش همخوانی ندارد.

همچنین، نمیتواند با محیط اطراف خود سازگاری و انطباق کافی برقرار کند، و سرانجام، از شرکت در امور اجتماعی، به مقتضای سن خود ناتوان است.

بسته به این که یکک فرد در مقایسه با همسالان خود تا چه حد نسبت به یادگیری موارد مذکور تأخیر نشان دهد، شدت عقبماندگیها شدید می شود.

از این رود فرض بر این است که هر چه هوش کودک - که عامل شکوفایی استعداد او در یادگیری و سازگاری اجتماعی است - بیشتر باشد، عقب ماندگی اش دارای شدنی کمتر است و لذا، عقب ماندگی ذهنی را با میزان هوش افراد دسته بندی می کنند.

سطوح عقب ماندگی

عقبماندگی ذهنی را بر حسب درجات مختلفیخ سه گونه های متفاوتی طبقه بندی کرده اند.

بر اساس معیاریهای سنجش هوش، چنین فرض می شود که هوش متوسط برابر با ۱۰۰ است.

افزادی که هوششان میان ۸۵ تا ۱۰۰ است، در ردیف «متوسط پایین» قرار دارند.

افزادی را که میان ۷۰ تا ۸۴ هستند، «مرز» می گویند. زمینی در مرز عقبماندگی ذهنی و حد متوسط (پایین) قرار دارند.

کسانی که از این محدوده پایینتر و در زیر ۷۰ هستند، عقب مانده ذهنی نامیده می شوند.

معمو روانشناسان عقب مانده‌های ذهنی (یعنی گروه زیر ۷۰) را نیز بر حسب میزان انطباق رفتار اجتماعی، سازگاری با محیط و درجه هوش، به صورت زیر طبقه بندی می کنند:

۱- خفیف:

عقب ماندگان ذهنی خفیف با بهره هوشی ۵۵ تا حدود ۷۰، معمو کسانی هستند که با رفتارهای ساده لوحانه در اجتماع و کندذهنی در فعالیت‌های مدرسه شناخته می شوند.

این افراد چون عموماً عوارض جسمی و نامتجانرهای آشکار حرکتی و قیافه‌ای ندارند، تا سنین مدرسه به عقب مانده بودنشان پی برده نمی شود.

غالباً نخستین بار، معلم مدرسه است که احساس می کند کودک همانند دیگر شاگردان قادر به یادگیری مطالب ارائه شده نیست.

این طبقه از عقب ماندگان، نسبت به دیگر عقب ماندهگان ذهنی، از سازگاری اجتماعی بیشتری برخوردارند و حتی اگر در جامعه‌های ساده یا غیر شهری پرورش یابند، می توانند سازگاری حرفه‌ای نزدشته باشند و به طور مستقل زندگی کنند.

این افراد قادرند ازادواج کرده، متواضع تشکیل دهند.

این گروه، ۷۵ تا ۸۵ درصد کل تعداد عقب ماندهگان با بهره هوشی زیر ۷۰ را تشکیل می دهند.

۲- متوسط:

عقب ماندگی ذهنی متوسط، با بهره هوشی حدود ۳۵ تا ۵۵ مشخص می شود.

در این گروه، نامتجانرهای جسمی و اختلالات حسی و حرکتی دیده می شود، اما قیافه آنان تقریباً حالت عادی دارد.

توانایی انتزاعی این گروه بسیار ضعیف است و سازگاری اجتماعی گروه قبل را ندارند.

می توان بعضی کارها و حرفه های بسیار ساده و جزئی را به آنان آموخت.

اینان می توانند مراقبت بهداشتی و امور شخصی خود را بر عهده گیرند، ولی توانایی درک حق و حقوق خود را ندارند و به راحتی مورد سوء استفاده قرار میکنند.

از این رود لازم است برای اداره امور زندگی خود، از نزدیک تحت نظارت و مراقبت باشند.

۳ شدید:

بهره هوشی این دسته از عقب ماندگان ذهنی، میان ۲۵ تا ۳۵ است.

رفتار طبیعی آنان بسیار ضعیف است و از لحاظ گفتار و کردار و رفتار از کودک ۵-۶ ساله فراتر نمی روند.

گوییچه این کودکان از عهده غذا خوردن و توالث رفتن و تمیز کردن خود برمی آیند، ولی به هیچ وجه قادر نیستند خواندن و نوشتن فراگیرند.

از لحاظ گفتمان نیز محدودیت دارند و قدرت تمیز و تعمیم مسائل را ندارند.

این افراد می توانند به فعالیت‌های بسیار ساده و بازیهای ابتدایی در حد کودک ۳-۴ ساله بپردازند.

۴ عمیق:

افرادی هستند یا بهره هوشی کمتر از ۲۰ تا ۲۵.

توانایی ذهنی آنان در نهایت رشدشان، از یک کودک ۳ ساله تجاوز نمی کند.

از لحاظ چهره و قیافه، نامحاربه‌های آشکار و شدیدی دارند و از همان ابتدای تولد یا در چند ماهگی به راحتی قابل تشخیص هستند.

در سنین بزرگتر توانایی کنترل ادراک و مدفوع خود را ندارند و نیازمند به مراقبت شبانه روزی‌اند و قادر به تکلم و یادگیری مسائل حتی بسیار ساده هم نیستند.

اینان در بیشتر موارد فاقد قدرت خودیاری اند و نمی توانند مستق غذا بخورند یا دیگر نیازهای بسیار ابتدایی خود را برآورده سازند.

معمو این افراد را در محیط‌های خاص نگهداری میکنند. ملاکهای رشد طبیعی

رشد هر کودک متضمن حرکات عادی او در چهار زمینه اصلی است.

این چهار زمینه عبارتند از:

رفتار حرکتی
بُزخاف
کلامی
بُزخاف
عاطفی
و هیجانی
بُو رفتار
اجتماعی.

هر یک از چهار زمینه فوق، در ادوار مختلف رشد، جلوه‌های خاصی خود را بروز می دهد.

اگر کودکی نتواند طی فرآیند رشد خود، همانند دیگر کودکان، و یا به پای آنان به ویژگیهای متناسب با گروه سنی خود دست یابد، به معنای آن است که رشدش با کندی و تأخیر همراه است و احتضا در یکی از چهار طبقهٔ سابق الفتر کجی دارد.

لازم است اضافه کنیم که هر یک از چهار محور رشد کودک (حرکتی
کلامی
هیجانی
بُو اجتماعی) دارای خصوصیات است که به طور خلاصه به آنها اشاره می شود.

این خصوصیات برحسب سن و سال کودک ابعاد متفاوتی به خود می گیرند.

منبع: سلاستی تن و روان

#### آشنایی با عارضه فراموشی

اگر کسی حافظه اش را از دست بدهد، درست مثل این است که خودش را گم کرده.

فراموشی (**Amnesia**) به موجب ضعف حافظه به دلیل آسیب، شکنجه یا بیماری و اختلالات روانی دیگر پدید می آید. البته بیشتر شبیه یک عامل هشدار است تا یک بیماری. برای درمان آن نیز باید دلایل ابتدایی پدید آمدن آن را از میان برداشت. هیچ گونه راه معالجه ی منحصر بفردی برای بازگردان حافظه بیماران که دچار آسیب مغزی قرار گرفته اند، وجود ندارد.

انواع فراموشی

فراموشی تدریجی به گونه ای است که وقایع جدیدی که برای فرد در زندگی اتفاق می افتد، به حافظه ی بلند مدت انتقال پیدا نمی کند.

فراموشی ممتوس

به این شکل است که فرد در به یاد آوردن وقایعی که در گذشته برایش اتفاق افتاده است با مشکلاتی مواجه می شود و به خوبی نمی تواند وقایع و تجربیاتی را که در گذشته کسب کرده است را به یاد آورد.

فراموشی تخریه کننده

فرد در این حالت اطلاعات مهم و سری فردی مربوط به خودش را آشکار می سازد که معمولاً بسته به شرایط بر استرس و آسیب زا ایجاد خواهد شد.

فراموشی ابتدایی

زمانی است که فرد نتواند به درستی وقایعی را که در ابتدای دوران کودکی برایش رخ داده است را به یاد آورد. تصور بر آن است که این نوع فراموشی در ارتباط مستقیم با یادگیری زبان در کودکان است.

بیماری روانی کرساکوف

به نوعی از فراموشی و ضعف حافظه اطلاق می شود که در اثر مصرف مشروبات الکلی در فرد ایجاد می شود. ممکن است در حافظه ی آتی فرد مشکلی ایجاد نشود، اما او در به یاد آوردن وقایع ساده، چهره ها و الگوهای پیچیده با مشکل مواجه خواهد شد.

فراموشی چراسی

به از بین رفتن شیاری و ورود فرد به مرحله ی کما اطلاق می شود که بیشتر به دلیل تصادفات رانندگی به وقوع می پیوندد.

علامت

فرد مشکلاتی را در یادگیری اطلاعات جدید و به خاطر آوردن وقایع گذشته پیدا می کند. علاوه بر این از جمله علامت واضح این اختلال می توان به سردرد، شکنجه، افسردگی، تب، دردهای مزمن، و خستگی اشاره کرد.

حلول

اعطیب، فراموشی به دلیل آسیب های وارده به مغز، ضربه، بیماری های حاد، و با استفاده از نوع خاصی ماده مخدر ایجاد خواهد شد. ضعف قدرت ذهنی و کند ذهنی نیز می توانند از جمله دلایل دیگر در مورد حافظه ی ضعیف قلمداد شوند.

فراموشی در داستان ها و افسانه ها

در اکثر کارهای هنری و ادبی بزرگ دنیا مغفله ی فراموشی معمولاً به عنوان موضوع داستان های بسیار زیادی به کار گرفته شده است. این امر به ویژه در ادبیات ژانر قابل رویت است.

نویسنده معروف جرج اورول کتابی را تحت عنوان" دختر روحانی "به رشته ی تحریر در آورده است که در مورد پیچیدگی ها و درگیری هایی که فرد در هنگام ابتلا به فراموشی با آن دست و پنجه نرم می کند، سخن به میان آورده است. در کتاب دیگری تحت عنوان" پوسته ی رموز "فراموشی تخریه کننده با نگاهی منتقدانه و در عین حال با بهره گیری از طرافت های هنری و ادبی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. در رمان معروف" چاشنیش مونا لیزا، "نویسنده ویلیام گیسون، شخصیت اصلی داستان دچار چندین بیماری ذهنی مختلف است که یکی از آنها دچار سندرم کرساکوف می باشد.

در کتاب" سرزایی در معم، "نویسنده: جین ولف، قهرمان داستان یک سرزای یونانی با مذهب ارتودکس می باشد که از فراموشی معکوس رنج می برد.

تصویر متحرک آقای یادونینگ (۱۹۶۶) قهرمان داستان، در مواجهه با مشکلات زندگی زناشویی خود به مرحله ی فراموشی می رسد (از دست دادن گزینشی حافظه).

در فیلم ها نیز، فیلم" فراموش شده "محصول سال ۲۰۰۴ شخصیت بزرگسال داستان در مورد وجود فرزندش که توسط مقامات دولتی ربوده شده است، دچار ضعف حافظه میشود.

مغفله ی فراموشی خفیه ای نیز نخستین بار در فیلم" آضاب ابدی ذهن بی نقص "در سال ۲۰۰۴ مطرح شد. براساس رمان وارنت لودلام با عنوان" انتهای هویت (۲۰۰۴) داستان مردی را می خوانیم که بدون نیمه جاننش را مردماهگیری پیدا می کند. مرد ماهگیر از او مراقبت می کند تا حافظه و سلامت از دست رفتن اش را مجدداً باز یابد.

در چندین قسمت از مجموعه داستان" شب های شنبه "نام هنکس در نقش" آقای حافظه ی کوتاه مدت "بفای نقش می کند. این مرد به سرعت کارهایی را که انجام می دهد از یاد می برد و به طور متمر آمویزی هر کاری را که انجام داده و یا هر حرفی را که زده است، از یاد می برد.

فیلم مهیج روانی" خاطره "محصول سال ۲۰۰۰ مردی را به تصویر می کشد که از ضعف حافظه رنج می برد. این اختلال در اثر یک برخورد مغزی شدید در یک تصادف برای او به وجود می آید.

دزمان

فراموشی بیشتر از اینکه به عنوان یک بیماری محسوب شود، به منزله ی نوعی نشانه از دست دادن حافظه محسوب می شود و مدیریت در درمان آن، می توانند دلایل نخستین آنرا از میان بردارد. البته نمی توان گفت که هیچ گونه درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد که بتواند توانایی حافظه را مجدداً به همان روز اول بازگرداند؛ اما معالجات روانی می تواند برای فراموشی هایی که به دلیل آسیب های عاطفی روی می دهد، مفید باشد.

یکی از مهم ترین مداوهای عمده استفاده از گیاهان دارویی مانند زردماری و گل مریم است. دم کرده ای که از این برگ ها نیز درست شده باشد به عنوان یک نوشیدنی معطر و مطبوع شناخته شده و درمان مناسبی برای ضعف حافظه به شمار می رود. بادام گردو نیز برای تقویت حافظه موثر هستند. سیب نیز نقش مثبتی برای تقویت حافظه ایفا می کند. قفلن سیاه به همراه صعل نیز جزء موادی هستند که تأثیر مطلوبی را می توانند بر روی حافظه ی افراد داشته باشند. شیر گاو نیز دارای خواص زیادی برای حافظه است و بیماران تا جایی که قدرت حاضمه ی آنها اجازه می دهد، باید از آن استفاده کنند.

از سوی دیگر استراحت و خواب کافی نیز می تواند محیط را برای تقویت حافظه فراهم کند.

آشنایی با عارضه فراموشی

اگر کسی حافظه اش را از دست بدهد، درست مثل این است که خودش را گم کرده.

فراموشی (**Amnesia**) به موجب ضعف حافظه به دلیل آسیب، شکنجه یا بیماری و اختلالات روانی دیگر پدید می آید. البته بیشتر شبیه یک عامل هشدار است تا یک بیماری. برای درمان آن نیز باید دلایل ابتدایی پدید آمدن آن را از میان برداشت. هیچ گونه راه معالجه ی منحصر بفردی برای بازگردان حافظه بیماران که دچار آسیب مغزی قرار گرفته اند، وجود ندارد. انواع فراموشی

فراموشی تدریجی به گونه ای است که وقایع جدیدی که برای فرد در زندگی اتفاق می افتد، به حافظه ی بلند مدت انتقال پیدا نمی کند. فراموشی ممتوس

به این شکل است که فرد در به یاد آوردن وقایعی که در گذشته برایش اتفاق افتاده است با مشکلاتی مواجه می شود و به خوبی نمی تواند وقایع و تجربیاتی را که در گذشته کسب کرده است را به یاد آورد. فراموشی تخریه کننده

فرد در این حالت اطلاعات مهم و سری فردی مربوط به خودش را آشکار می سازد که معمولاً بسته به شرایط پر استرس و آسیب زا ایجاد خواهد شد. فراموشی ابتدایی

زمانی است که فرد نتواند به درستی وقایعی را که در ابتدای دوران کودکی برایش رخ داده است را به یاد آورد. تصور بر آن است که این نوع فراموشی در ارتباط مستقیم با یادگیری زبان در کودکان است. بیماری روانی کرساکوف

به نوعی از فراموشی و ضعف حافظه اطلاق می شود که در اثر مصرف مشروبات الکلی در فرد ایجاد می شود. ممکن است در حافظه ی آتی فرد مشکلی ایجاد نشود، اما او در به یاد آوردن وقایع ساده، چهره ها و الگوهای پیچیده با مشکل مواجه خواهد شد.

فراموشی چراحی

به از بین رفتن هشیاری و ورود فرد به مرحله ی کما اطلاق می شود که بیشتر به دلیل تصادفات رانندگی به وقوع می پیوندد. علامت فرد مشکلاکی را در یادگیری اطلاعات جدید و به خاطر آوردن وقایع گذشته پیدا می کند. علاوه بر این از جمله علائم رایج این اختلال می توان به سردرد، تنگی، افسردگی، تب، دردهای مزمن، و خستگی اشاره کرد.
علل

اقلیبه فراموشی به دلیل های وارده به مغز، شیره، بیماری های حاد، و یا استفاده از نوع خاصی ماده مخدر ایجاد خواهد شد.

ضعف قدرت ذهنی و کتد ذهنی نیز می توانند از جمله دلایل دیگر در مورد حافظه ی ضعیف قلمداد شوند. فراموشی در داستان‌ها و افسانه‌ها

در اکثر کارهای هنری و ادبی بزرگ دنیا مقوله ی فراموشی عموماً به عنوان موضوع داستان های بسیار زیادی به کار گرفته شده است. این امر به ویژه در ادبیات ژاپن قابل رویت است.

نویسنده معروف جرج اورول کتابی را تحت عنوان" دختر روحانی" به رشته ی تحریر در آورده است که در مورد پیچیدگی ها و درگیری هایی که فرد در هنگام ابتلا به فراموشی با آن دست و پنجه نرم می کند، سخن به میان آورده است. در کتاب دیگری تحت عنوان" پوسته ی مرموز" فراموشی تجربه کننده با نگاهی منتقدانه و در عین حال با بهره گیری از ظرافت های هنری و ادبی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. در رمان معروف" جانشین مونا لیزا،" نویسنده: ویلیام گیلسون، شخصیت اصلی داستان دچار چندین بیماری ذهنی مختلف است که یکی از آنها دچار سندروم کرساکوف می باشد.

در کتاب" سربازی در مم،" نویسنده: جین ولف، قهرمان داستان یکله سرباز یونانی با مذهب ارتودکس می باشد که از فراموشی معکوس رنج می برد.

تصویر متحرک آقای یادیوگانک (۱۹۶۶)قهرمان داستان، در مواجهه با مشکلات زندگی زناشویی خود به مرحله ی فراموشی می رسد (از دست دادن گزینشی حافظه).

در فیلم ها نیز، فیلم" فراموش شده" محصول سال ۲۰۰۴ شخصیت بزرگسال داستان در مورد وجود فرزندش که توسط مقامات دولتی ربوده شده است، دچار ضعف حافظه میشود.

مقوله ی فراموشی حفره ای نیز نخستین بار در فیلم" آفتاب ابدی ذهن بی نقص" در سال ۲۰۰۴ مطرح شد. براساس رمان رابرت لوولام با عنوان" انتهای هویت" (۲۰۰۲) داستان مردی را می خوانیم که بدن نیمه جاننش را مرد ماهیگیری پیدا می کند. مرد ماهیگیر از او مراقبت می کند تا حافظه و سلامت از دست رفتن اش را مجدداً باز یابد.

در چندین قسمت از مجموعه داستان" شب های شبنه" نام هنکس در نقش" آقای حافظه ی کوتاه مدت" باقی نقش می کند. این مرد به سرعت کارهایی را که انجام می دهد از یاد می برد و به طور مکرر آمیزی هر کاری را که انجام داده و یا هر حرفی را که زده است، از یاد می برد.

فیلم مهیج روانی" خاطره" محصول سال ۲۰۰۰ مردی را به تصویر می کشد که از ضعف حافظه رنج می برد. این اختلال در اثر یک برخورد مغزی شدید در یک تصادف برای او به وجود می آید.
درمان

فراموشی بیشتر از اینکه به عنوان یک بیماری محسوب شود، به منزله ی نوعی نشانه از دست دادن حافظه محسوب می شود و مهاریت در درمان آن، می تواند دلایل نخستین آرز او میان برآورد. البته نمی توان گفت که هیچ گونه درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد که بتواند توانایی حافظه را مجدداً به همان روز اول بازگرداند؛ اما معالجات روانی می تواند برای فراموشی هایی که به دلیل آسیب های عاطفی روی می دهد، مفید باشد.

یکی از مهم ترین مداخله‌های عمده استفاده از گیاهان دارویی مانند رزماری و گل مریم است. دم کرده‌ای که از این برگ‌ها نیز درست شده باشد به عنوان یک تیز شیدینی معطر و مطبوع شناخته شده و درمان مناسبی برای ضعف حافظه به شمار می رود. بادام گردو نیز برای تقویت حافظه موثر هستند. سیب نیز نقش مثبتی برای تقویت حافظه ایفا می کند. قفل سیاه به همراه عمل نیز جزو موادی هستند که تاثیر مطلوبی را می توانند بر روی حافظه ی افراد داشته باشند. شیر گاو نیز دارای خواص زیادی برای حافظه است و بسیاریان تا جایی که قدرت حافظه ی آنها اجازه می دهد، باید از آن استفاده کنند.

از سوی دیگر استراحت و خواب کافی نیز می تواند محیط را برای تقویت حافظه فراهم کند.

**تقویت ابدان و باورهای دینی، راهی برای رهایی از افس**

نویسنده:احد روحانی مجید

افسردگی، یکی از رایج ترین اختلال های عاطفی است با توجه به رواج فراوان افسردگی و آثار بسیار ناخوشایند آن، تاکنون کوشش های بسیاری برای پی بردن به علل این پدیده صورت گرفته اما با وجود این کوشش ها در زمینه ی پیشگیری از افسردگی و درمان آن نتایج موفقیت آمیزی حاصل نشده است.
الزام عملی به اعتقادات دینی به عنوان عامل بازدارنده ی بسیاری از بیماری‌ها

های روانی بویژه افسردگی، توجه نعدادی از روان شناسان و دانشمندان را به خود جلب کرده است. مطالعه ی منابع اسلامی و نظریات دانشمندان مسلمان، این نتیجه را به دست می دهد که بین التزام عملی به اعتقادات دینی (مذهب) و سلامتی روانی، هم بستگی مثبت وجود دارد. به نظر می رسد که در چارچوب عمل به آیین مقدس اسلام، شرایط زندگی انسان طوری تنظیم می شود که عوامل افسردگی را از محیط زندگی، حذف می گردد.

افسردگی و علائم آن

افسردگی را می توان این چنین تعریف کرد: افسردگی عبارت است از کاهش یافتن نیرو و فعالیت جسمانی و روانی به سبب آزدگی.

عوم، برجسته ترین و فراوان ترین نشانه ی هیجانی هر فرد افسرده است و به دیگر معنا از نشانه ی هیجانی فرد افسرده، از بین رفتن شادی اوست.

بی علاقهگی به فعالیت و شرکت در اجتماع؛ توضیح این که از جمله عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت است. فرد افسرده کم حوصله می شود؛ انگیزه ای برای کار ندارد و چون با کار نکردن، امکان موفق شدن و احساس موفقیت کردن وجود ندارد؛ شدت افسردگی بیشتر می شود؛ انسان افسرده نه تنها از منابع طبیعی و لذا محروم است بلکه با کار نکردن از خود ناراضی شده، پیش از پیش در کنج انزوا فرو می رود.

فرد افسرده به صورت منفی درباره ی خودش فکر می کند. وی علاوه بر عقاید منفی و گناه نسبت به خود، همیشه آینده را بد بینی و نوسیدی زیادی می بیند. او معتقد است که اقدامات وی حتی اگر بتواند از عهده ی آنها برآید، محکوم به شکست هستند. شاید مذهبانه ترین نشان ها در افسردگی تغییرات جسمانی باشد. زمانی که افسردگی وخیم تر می شود تمام لذات زمینی و روانی که زندگی را با ارزش می سازند از بین می روند. کاهش وزن و اشتها و گاهی اختلال در خواب در فرد افسرده دیده می شود.

عوامل افسردگی

عواملی که در پیدایش و یا تشدید افسردگی می تواند مؤثر باشد فراوان است. دانشمندان تأثیر یکک یا چند عامل از عوامل ارثی، جسمی، اجتماعی، عاطفی و شناختی را در تجربه به آن ردیده اند. عواملی از قبیل: عدم تعادل بین نوعی از مواد بیوشیمیایی، در مغز به نام ناقل های عصبی ناشی از بیماری، تعدّیه ی نامناسب و ناکافی، استفاده از بعضی داروها بویژه داروهای فشار خون و ضد بارداری، اختلالات تیروئید، کشککش های خانوادگی، و...

درمان افسردگی

در روش درمان افسردگی، شناخت درمانگری در مقایسه با روش های دیگر روان درمانی، دارودرمانی، رفتار درمانی و دیگر روش ها نقش مؤثرتری در درمان افسردگی و عدم بازگشت آن دارد.
دلیل تأثیر این روش به خاطر آن است که بیشترین عوامل روانی مؤثر در پیدایش و یا تشدید افسردگی، شناختی است و با ریشه ی شناختی دارد.
نگرش منفی نسبت به خود، دیگران، خدا و آینده، و باورهای نامعقول، شناخت، هستند و احساسات منفی، تألمیدی، و سرزنش کردن خود، اریشه ی شناختی؛ دارند. در صورتی که تغییر در باورهای او صورت گیرد و خطاهای معرفتی وی برایش آشکار شوند و شناخت ها و باورهای او تصحیح گردند، احساسات، عواطف و رفتارهای نا به سامان تغییر می یابد و به تدریج، علائم افسردگی کاهش پیدا می کند و کم کم بهبود می یابد.
مذهب نیز ابتدا با ساختار شناختی ما کار دارد و سپس با اعتقاد به آن و عمل به آموزه های آن، ابعاد هیجانی و رفتاری ما را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و در این صورت است که مذهب در درمان و پیشگیری بسیاری از بیماری ها تأثیر فراوان دارد.

نیاز به دین (مذهب)

از یکک فروم، یکی از روان شناسان معروف می گویند: «نیاز به یک نظام اعتقادی جزء ذاتی انسان است. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی جهتگیری و مرجعی برای اعتقاد و ایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که قلند این نیاز اساسی باشد».

آلبورت می گویند: «برای رسیدن به شخصیت بالغ (اسلام)، یک دینداری عمیق لازم است».
یونگ می گویند: «تمایل مذهبی، یکی از خصلت های انسان است».

رابطه ی مذهب و افسردگی

پرسمن و همکاران (در ۱۹۹۰ م) ارتباط بین باورهای مذهبی، افسردگی و بهبود بعد از یک عمل جراحی را در بین سی نفر زن سالمند مورد مطالعه قرار دادند. بر مبنای نتایج این مطالعه، بیماریانی که باورهای مذهبی بیشتری داشتند و اعمال مذهبی را انجام می دادند، کمتر از گروه دیگر افسردگی داشتند و هنگام ترخیص از بیمارستان نیز قادر به پیاده روی بیشتری بودند. به نظر می رسد که باور داشتن خداوند به عنوان منتأ قدرت و آرامش و انجام دادن فرایض دینی، با درجه ی پایین افسردگی همراه است.

پروپست و همکاران (در ۱۹۹۲ م) با انجام دادن تحقیقی به این نتیجه رسیدند که روش درمان رفتاری – شناختی در صورتی که با ارضای مذهبی همراه شود، بیشتر از سایر روش های درمانی در درمان بسیاریان افسرده، مؤثر واقع می شود.

آقای اسلامی (در ۱۳۶۸ ش) در تحقیقی با عنوان «بررسی میزان افسردگی و رابطه ی آن با نگرش فرد نسبت به مذهبی بوده، در دانش آموزان دبیرستان های اسلام شهر به این نتیجه رسید که بین افسردگی دانش آموزان و نگرش مذهبی آنان، همبستگی منفی وجود دارد.

فرد، هر چه از اعتقادات مذهبی بیشتری برخوردار باشد و عقیده به انجام دادن اعمال مذهبی گردد به همان میزان، به افسردگی دچار نخواهد شد و این اعتقادات، در صورت بروز مشکل روانی از جمله افسردگی، در بهبود فرد، نقش به سزایی می تواند داشته باشد. البته منظور از دین داری، اعتقاد راسخ به دین در عمل به فرایض آن است و الا چه بسا افرادی که ظاهری دینی دارند اما از حقایق دین، هیچ اطلاهی ندارند.

بر اساس مطالعات انجام شده، وجود باورهای مذهبی در پیشگیری از افسردگی و بیماری های روحی مؤثر است و فقدان چنین باورهایی باعث ایجاد افسردگی می شود. باورهای مذهبی قوی سبب می شود که افراد، کمتر در معرض فشارهای روانی قرار گیرند و دچار افسردگی شوند.

فرایند درمان با استفاده از منابع اسلامی

در منابع اسلامی اهم از قرآن و روایات، چیزی که مستقیماً به بحث افسردگی بیرودازد یافت نمی شوداما با استفاده از آیات و روایات می توان شرایط بهداشت روانی را فراهم آورد که در چنین شرایطی به طور طبیعی افراد دچار خلق افسرده نمی شوند. اما یکی از مفاهم نزدیک به افسردگی، «غم است که برای برتری آن، توصیه های اسلامی بسیار مشاهده می شود که به چند مورد از آنها اشاره می کنیم:

۱- دعا: از جمله راه های برطرف کردن غم، پاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است. در انسان، این گرایش وجود دارد که در سختی و فشار به قدرتی ماورای طبیعت پناه برده چنان که خداوند می فرماید: «هنگامی که به انسان، زیان (تاراجی) رسد، ما را (در هر حال) به پهلوی خوابیده یا نشسته یا ایستاده می خوانند. (۱) می توان از این آیه استفاده کرد که با یاد خدا می توان بر غم و غصه غلبه کرد.

۲- نماز: نماز، نوعی پیاری جستن از خداوند با آداب مخصوص است. در قرآن، دو آیه داریم که اگر این دو آیه را کنار هم بگذاریم می توانیم استفاده کنیم که فرد، به وسیله ی نماز می تواند با قدرت مطلق، ارتباط برقرار کند و همین ارتباط باعث آرامش قلب او می شود: «نماز بخوانید، چون نماز، ذکر من است. با ذکر من، قلب ها آرامش می یابند. (۲) پس با نماز، انسان خود را به کسی پیوند می دهد که او می تواند تمام مشکلات را حل کند. نتیجه ی این پیوند، نوعی آرامش درونی و زدودن تاراجی از فرد است.

۳- توسل به پیامبر و ائمه معصوم: یکک اعتقاد اساسی در اسلام، این است که در افاضه ی قدرت به موجودات و شنول رحمت در جهان، واسطه هایی در کارند. جهان، نظامی علی و معلولی است و فیض نیز با وسایلی به موجودات می رسد. پیامبر (ص) و ائمه ی معصوم (ع) واسطه ی فیض موجودات جهان اند؛ به همین جهت، سفارش شده است که در مواجهه با سختی ها به ایشان توسل بجوییم و در این حالت، فرد احساس تنهایی و درماندگی نمی کند. خداوند می فرماید: «هرگاه آنان زمانی که بر خویش ستم کرده اند ترد تو یابند و از خدا طلب مغفرت کنند و پیامبر نیز برای آنان طلب مغفرت کند، خدا را توبه پذیر و رحیم خواهد یافت. (۳)

این آیه هر چند ظاهراً شامل زمانی است که افراد، گناه می کنند و برای بخشش گناهان خود، توسل به پیامبر دارند؛ ولی توسل، منحصر در این مورد نیست و در همه ی زمینه ها می شود به پیامبر و ائمه توسل جست. همچنین در روایت آمده است که مردی در زمان حکومت عثمان (خلیفه ی سوم)، چند بار برای انجام دادن کارش نزد عثمان رفت ولی موفق نشد. روزی عثمان بن حنیف را دید و جریان را با او در میان نهاد. وی گفت: برو وضو بگیر و دو رکعت نماز بگذار و بگردد: «پروردگارا! به وسیله ی پیامبرمان محمد، پیامبر رحمت، از تو مستثنت می کنم و به سوی تو روی می آورم ای محمد! من به وسیله ی تو رو به خدای تو آوردم تا حاجتم برآورده شود» فرد مزبور، این کار را انجام داد و سپس نزد خلیفه رفت و حاجت او برآورده شد. (۴) پس یکی از راه های رفع غم، توسل به پیامبر (ص) و ائمه ی معصوم (ع) است.

بی شک، فرامین دینی و آداب و مناسک عبادی، حتی اگر مستقیماً برای بر طرف کردن غم و غصه درست نشده باشند اما به دلیل رابطه ی قوی ای که بین این دستورات و روح انسان وجود دارد بسیاری از مشکلات، شناخته شده و حتی شناخته نشده ی ما توسط این ارتباط و انجام دادن اعمال، از بین می رود. برای آرزودن این فریضه می توانید کسانی را که مواقع پاینده دین هستند، ملاحظه کنید و سطح بهداشت روانی آنها را ارزیابی نمایید.

بی نوشتها:

۱- سوره ی یونس، آیه ی ۱۲.

۲- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۳- سوره ی نساء، آیه ی ۶۴.

۴- معجم الطبرانی، ج ۹، ص ۳۱.

منبع: تشریه حدیث زندگی

تقویت ایمان و باورهای دینی، راهی برای رهایی از افسردگی

نویسنده:محد روحانی مجد افسردگی، یکی از رایج ترین اختلال های عاطفی است با توجه به رواج فراوان افسردگی و آثار بسیار ناخوشایند آن، تاکنون کوشش های بسیاری برای بی بردن به علل این پدیده صورت گرفته اما با وجود این کوشش ها در زمینه ی پیشگیری از افسردگی و درمان آن، نتایج موفقیت آمیزی حاصل نشده است. التزام عملی به اعتقادات دینی به عنوان عامل بازدارنده ی بسیاری از بیماری های روانی یوزه افسردگی، توجه نمدادی از روان شناسان و دانشندان را به خود جلب کرده است. مطالعه ی منابع اسلامی و نظریات دانشمنان مسلمان، این نتیجه را به دست می دهد که بین التزام عملی به اعتقادات دینی (مذهب) و سلامتی روانی، هم بستگی مثبت وجود دارد. به نظر می رسد که در چهارچوب عمل به آئین مقدس اسلام، شرایط زندگی انسان طوری تنظیم می شود که عوامل افسردگی را از محیط زندگی، حذف می گردد. افسردگی و علائم آن افسردگی را می توان این چنین تعریف کرد: افسردگی عبارت است از کاهش یافتن نیرو و فعالیت جسمانی و روانی به سبب آزردهگی.

غم، برجسته ترین و فراوان ترین نشانه ی هیجانی هر فرد افسرده است و به دیگر معنا از نشانه ی هیجانی فرد افسرده، از بین رفتن شادی اوست.

بی علائگی به فعالیت و شرکت در اجتماع: توضیح این که از جمله عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت است. فرد افسرده، کم حوصله می شود انگیزه ای برای کار ندارد و چون با کار نکردن، امکان موفق شدن و احساس موفقیت کردن وجود ندارد، شدت افسردگی بیشتر می شود انسان افسرده نه تنها از منابع طبیعی و لذا محروم است بلکه با کار نکردن از خود تاراجی شده، بیش از پیش در کج اتزوا فرو می رود.

فرد افسرده به صورت منفی درباره ی خودش فکر می کند. وی علاوه بر عقاید منفی و گناه نسبت به خود، همیشه آینده را بد بینی و نومیادی زیادی می بیند. او معتقد است که اقدامات وی حتی اگر بتواند از عهده ی آنها برآید، محکوم به شکست هستند.

شاید موزیانه ترین نشان ها در افسردگی تغییرات جسمانی باشد. زمانی که افسردگی وخیم تر می شود تمام لذات زمینی و روانی که زندگی را با ارزش می سازند از بین می روند. کاهش وزن و اشتها و گاهی اختلال در خواب در فرد افسرده دیده می شود. عوامل افسردگی

عواملی که در پیدایش و یا تشدید افسردگی می تواند مؤثر باشد فراوان است. دانشمنان تأثیر یکک یا چند عامل از عوامل ارثی ، جسمی، اجتماعی، عاطفی و شناختی را در تجربه به آن رسیده اند. عواملی از قبیل: عدم تعادل بین نوعی از مواد پیشبشایی، در مغز به نام ناقل همی صفا ناشی از بیماری، تغذیه ی نامناسب و ناکافی، استفاده از بعضی داروها پروژه داروهای فشار خون و ضد بارداری، اختلالات تیروئید، کشککش های خانوادگی ... درمان افسردگی

در روش درمان افسردگی، شناخت درمانگری در مقابسه با روش های دیگر روان درمانی، دارودرمانی، رفتار درمانی و دیگر روش ها نقش مؤثرتری در درمان افسردگی و عدم بازگشت آن دارد. دلیل تأثیر این روش به خاطر آن است که بیشترین عوامل روانی مؤثر در پیدایش و یا تشدید افسردگی شناختی است و با ریشه ی شناختی دارد. نگزش منفی نسبت به خود، دیگران، خدا و آینده، و باورهای نامعقول، شناخت: هستند و احساسات منفی، ناامیدی، و سرزنش کردن خود، «ریشه ی شناختی» دارند. در صورتی که تغییر در باورهای او صورت گیرد و خطاهای معرفتی وی برایش آشکار شوند و شناخت ها و باورهای او تصحیح گردند، احساسات، عواطف و رفتارهای نا با سامانش تغییر می یابد و به تدریج، علائم افسردگی کاهش پیدا می کند و کم کم بهبود می یابد. مذهب نیز ابتدا با ساختار شناختی ما کار دارد و سپس با اعتقاد به آن و عمل به آموزه های آن، ایجاد هیجانی و رفتاری ما را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و در این صورت است که مذهب در درمان و پیشگیری بسیاری از بیماری ها تأثیر فراوان دارد. نیاز به دین (مذهب)

از یکک فرم، یکی از روان شناسان معروف می گوید: «نیاز به یک نظام اعتقادی جزء ذاتی انسان است. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی جهتگیری و مرجعی برای اعتقاد و امین. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز اساسی باشد.

آلبورت می گوید: «برای رسیدن به شخصیت بالغ (سالن)، یک دینداری عمیق لازم است. پیونگ می گوید: «نمایلم مذهبی، یکی از خصلت های انسان است». رابطه ی مذهب و افسردگی

پرسمن و همکاران (در ۱۹۹۰ م) ارتباط بین باورهای مذهبی، افسردگی و بهبود بعد از یک عمل جراحی را در بین سی نفر زن سالمند مورد مطالعه قرار دادند. بر مبنای نتایج این مطالعه، بیماران که باورهای مذهبی بیشتری داشتند و اعمال مذهبی را انجام می دادند، کمتر از گروه دیگر افسردگی داشتند و هنگام ترخیص از بیمارستان نیز قادر به پیاده روی بیشتری بودند. به نظر می رسد که باور داشتن خداوند به عنوان منشأ قدرت و آرامش و انجام دادن فرایض دینی، با درجه ی پایین افسردگی همراه است.

پروپست و همکاران (در ۱۹۹۲ م) با انجام دادن تحقیقی به این نتیجه رسیدند که روش درمان رفتاری – شناختی در صورتی که با ارضای مذهبی همراه شود، بیشتر از سایر روش های درمانی در درمان بیماران افسرده، مؤثر واقع می شود.

آقای اسلامی (در ۱۳۶۸ ش) در تحقیقی با عنوان «بررسی میزان افسردگی و رابطه ی آن با نگزش فرد نسبت به مذهبی بودن، در دانش آموزان دبیرستان های اسلام شهر به این نتیجه رسید که بین افسردگی دانش آموزان و نگزش مذهبی آنان، همبستگی منفی وجود دارد.

فرد هر چه از اعتقادات مذهبی بیشتری برخوردار باشد و مقید به انجام دادن اعمال مذهبی گردد به همان میزان، به افسردگی دچار نخواهد شد و این اعتقادات، در صورت بروز مشکل روانی از جمله افسردگی، در بهبود فرد، نقش به سزایی می توانند داشته باشد. البته منظور از دین داری، اعتقاد راسخ به دین در عمل به فرایض آن است و الا چه بسا افرادی که ظاهری دینی دارند اما از حقایق دین، هیچ اطلاعی ندارند.

بر اساس مطالعات انجام شده، وجود باورهای مذهبی در پیشگیری از افسردگی و بیماری های روحی مؤثر است و فقدان چنین باورهای باعث ایجاد افسردگی می شود. باورهای مذهبی قوی سبب می شود که افراد، کمتر در معرض فشارهای روانی قرار گیرند و دچار افسردگی شوند. فرایند درمان با استفاده از منابع اسلامی

در منابع اسلامی اهم از قرآن و روایات، چیزی که مستقیماً به بحث افسردگی بیرودازد یافت نمی شوداما با استفاده از آیات و روایات می توان شرایط بهداشت روانی را فراهم آورد که در چنین شرایطی به طور طبیعی افراد دچار خلق افسرده نمی شوند. اما یکی از مفاهم نزدیک به افسردگی، «غم است که برای برتری آن، توصیه های اسلامی بسیار مشاهده می شود که به چند مورد از آنها اشاره می کنیم:

۱- دعا: از جمله راه های برطرف کردن غم، پاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است. در انسان، این گرایش وجود دارد که در سختی و فشار به قدرتی ماورای طبیعت پناه برده چنان که خداوند می فرماید: «هنگامی که به انسان، زیان (تاراجی) رسد، ما را (در هر حال) به پهلوی خوابیده یا نشسته یا ایستاده می خوانند. (۱) می توان از این آیه استفاده کرد که با یاد خدا می توان بر غم و غصه غلبه کرد.



۲- نماز: نماز، نوعی یاری جستن از خداوند با آداب مخصوصی است. در قرآن، دو آیه داریم که اگر این دو آیه را کنار هم بگذاریم می توانیم استفاده کنیم که فرد، به وسیله ی نماز می تواند با قدرت مطلق، ارتباط برقرار کند و همین ارتباط، باعث آرامش قلب او می شود: «نماز بخوانید؛ چون نماز، ذکر من است. با ذکر من، قلب ها آرامش می یابد.» (۲) پس با نماز، انسان خود را به کسی پیوند می دهد که او می تواند تمام مشکلات را حل کند. نتیجه ی این پیوند، نوعی آرامش درونی و زودودن ناراحتی از فرد است.

۳- توسل به پیامبر و البته معصوم: یک اعتقاد اساسی در اسلام، این است که در اقصای ی قدرت به موجودات و شمول رحمت در جهان، واسطه هایی در کارند. جهان، نظامی علی و معلولی است و فیض نیز با وسایلی به موجودات می رسد. پیامبر (ص) و البته ی معصوم (ع) واسطه ی فیض موجودات جهان اند؛ به همین جهت، سفارش شده است که در مواجهه با سختی ها به ایشان توسل بجوییم و در این حالت، فرد احساس تنهایی و درماندگی نمی کند. خداوند می فرماید: «هرگاه آنان زمانی که بر خویش ستم کرده اند نزد تو بیایند و از خدا طلب مغفرت کنند و پیامبر نیز برای آنان طلب مغفرت کند، خدا را توبه پذیر و رحیم خوانند یاقئ.» (۳)

این آیه، هر چند ظاهراً شامل زمانی است که افزاء، گناه می کنند و برای بخشش گناهان خود، توسل به پیامبر دارند؛ ولی توسل، منحصر در این مورد نیست و در همه ی زمینه ها می شود به پیامبر و البته، توسل جست. همچنین در روایت آمده است که مردی در زمان حکومت عثمان (خلیفه ی سوم)، چند بار برای انجام دادن کارش نزد عثمان رفت ولی موفق نشد. روزی عثمان بن حنیف را دید و جریان را با او در میان نهاد. وی گفت: برو وضو بگیر و دو رکعت نماز بگذار و بگو: «پروردگارا! به وسیله ی پیامبران محمد، پیامبر رحمت، از تو مستفت می کنم و به سوی تو تروی می آورم!» ای محمد! من به وسیله ی تو رو به خدای تو آوردم تا حاجتم برآورده شود. در فرموده این کار را انجام داد و سپس نزد خلیف رفت و حاجت او برآورده شد. (۴) پس یکی از راه های رفع غم، توسل به پیامبر (ص) و البته ی معصوم (ع) است.

بسی شگنه، فرامین دینی و آداب و مناسک عبادی، حتی اگر مستقیماً برای بر طرف کردن غم و غصه درست نشده باشند اما به دلیل رابطه ی قوی ای که بین این دستورات و روح انسان وجود دارد بسیاری از مشکلات، شناخته شده و حتی شناخته نشده ی ما توسط این ارتباط و انجام دادن اعمال، از بین می رود. برای آرمودن این فریضه می توانیم کسانی را که واقعا پایبند دین هستند، ملاحظه کنیم و مسلح بهداشت روانی آنها را ارزیابی نماییم. بی نوشتها:

۱- سوره ی یونس، آیه ی ۱۲

۲- سوره ی زمره، آیه ی ۲۸.

۳- سوره ی نساء، آیه ی ۶۴

۴- معجم الطبرانی، ج ۹، ص ۳۱

منبع: تشریه حدیث زندگی

#### چگونه سوءنقاهم را مدیریت کنیم!

در آمد

« عشق امی تواند بسیاری از تنش های میان زوج ها را محو کند و بر خودمجویی ها سرپوش بگذارد. اما عشق به خودی خود مشکلات زندگی را حل نمی کند، فقط انگیزه ی قدرتمندی برای علیه بر آن ها فراهم می سازد. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری است که اگر نباشند، زن و شوهر باید آن ها را در زندگی خود به وجود آورند.

عشق زوج ها در اوایل آشنایی، تحت تاثیر عشق و علاقه ی شدید، درجهت های مثبت همسرشان مایل به می کنند و در یکدیگر توانایی هایی می بینند که وجود خارجی ندارند. اما وقتی عشق و علاقه ی شدید اولیه از بین می رود، به این نتیجه می رسند که آنچه فکر می کردند، توهمی بیش نبوده است. در این شرایط آیا فقط دو راه وجود دارد؟طلاق یا تحمل؟

بسیاری از مشکلات و عدم تفاهم، ها در اصل سوءتفاهم هستند. رابطه ی دو شخص هر چه نزدیک تر باشد، در معرض سوء تفاهم بیش تری قرار می گیرد. زندگی زن‌شاهوی پیش از هر رابطه ی صمیمانه ی دیگری در معرض سوءتفاهم قرار دارد. خارج از مناسبات زن‌شاهوی، زن و مرد راحت تر با این فرایندهای ذهنی رو به رو می شوند، اما در مناسبات زن‌شاهوی این سوءتفاهم ها می توانند اشکال تولید کنند. وقتی زن و شوهر با هم اختلاف پیدا می کنند، رفتارهایی از آن ها سر می زند که انگار رو در روی یکدیگر جبهه گیری کرده اند و تحت تاثیر این برداشت ذهنی، چشم اندازی که از یکدیگر دارند، خراب می شود. «آزون بکن معتقد است که مهم ترین علت مشکلات زن‌شاهوی، سوءتفاهم است. به عقیده ی وی، تفاوت در نحوه ی نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می شود. یعنی نباید تصور کرد که پایه ی اختلافات همواره سوءنیت و یا بد ذاتی دو طرف با یکی از آن هاست. بلکه در اکثرموارد، از این واقعیت ناشی می شود که هر یک از آن ها صادقانه، مساله را به نحو متفاوتی می بیند.

بک معتقد است، گاهی آنچه گفته می شود، با آنچه شنیده می شود کاملاً تفاوت دارد.اختلافات زن شاهوی معمولاً وجود دارند، مهم این است که زن و شوهر حاضر شوند درباره ی مشکلاتشان به نحو صحیح و سازنده ای گفت و گو کنند. هنگام بروز اختلافات، به ویژه در سطح خانواده، باید این دو سوال را با تأمل، گشاده نظری و انصاف مطرح کرد:

اومسائل را چگونه می بیند؟

من به مسائل را چگونه نگاه می کنم ؟

بنابراین ، یکی از روش های موثر برای جلوگیری از بروز اختلاف، درک وضیعت طرف مقابل است. چه بسا آنچه ما مراحت می دانیم، دیگران مزاحمت تلقی کنند.

تصور کنید مردی خسته از سر کار به خانه باز می گردد. ممکن است به علت مشکلاتی که در اداره ها با آن ها مواجه بوده است، در وضعیت مساعدی نباشد. اگر همسرش قادر به درک وضیعت او نباشد، چه بسا دچار سوءتفاهم شود. آن وقت ممکن است چنین گفت و گویی در بگردد:

-- چته ! چرا خود تو گرفت؟

-- خسته ام.

-- مگه من خسته نیستم؟ از صبح تا حالا دارم خونه خونه جون می کم، که چی؟ قیافه ی نحس آقا رو ببین!

توجه کردن، گوش دادن، سوال کردن، گسترش فرهنگ صراحت و مبادله ی اطلاعات صحیح، از جمله مؤثرترین راه ها ی مقابله با سوءتفاهمند. یکی از تکنیک ها مؤثر و کار ساز در عرصه ی روابط عمومی انسانی، تبدیل شکایت و انتقاد، به درخواست است. به جای آن که لژری خود را صرف برخوردهای عصبی و بحث های زائد و بی نتیجه کنیم، می توانیم از «درخواست اسود جوییم. به جای نسبت دادن خصوصیات منفی به یکدیگر و زدن برچسب های گوناگون، باید وقت معینی را برای گفت و گو دربره ی حل اختلافاتمان در نظر بگیریم.شاید بهتر باشد هر هفته زمان مشخصی را به این امر مهم اختصاص دهیم. اگر دو طرف پیش از آن که کار به جای یاریک یکشد، سو تفاهم ها را شناسایی و اصلاح کنند، می توانند توفان بحران را مهار نمایند.

زن و شوهر باید انتظاف پذیر، باذیرنده و باگذشت باشند.خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات منحصر به فرد هم بها بدهند. همسران توفعاتی از یکدیگر دارند: هر کدام انتظار دارد که از عشق بی قید و شرط، صمیمیت، وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشند. وقتی مشکلات نمایان می شوند و خصومت و اجباری بالای می گیرد. زن و شوهر جنبه ی مثبت و نقاط قوت یکدیگر را از یاد می برند. به تدریج کار و به جایی می رسد که اصل زندگی مشترک زیر سوال می رود و گرفتاری اصلی و عامل سوءتفاهم فراموش می شود.

پس از ازدواج که انتظارات خفته ی دو طرف پیدار می شود؛ زن انتظار دارد شوهرش بدون استثنا از او در مواقع بروز بحران های روحی حمایت کند. همیشه وقت شناس باشد و از همه ی این ها مهم تر، در هر لحظه به او دسترسی داشته باشد. این حال، هر گز انتظاراتش را با شوهر خود در میان نمی گذارد. فرض زن این است که انتظاراتش به قدری طبیعی و گویا هستند که نیازی به طرح آن ها نیست.

اگر بعد از تجربه های مکرر،اشخاص به این نتیجه برسند که همسرشان به این معیارها پای بند نیست و ملاً از باری دادن و درک احساس وهم دردی ظفره میروند، در نظرشان تصویر همسر و خود ازدواج، در مجموع از مثبت به منفی می گراید. با آموزش دنیابیس ازدواج، یعنی درک حساسیت ها و نیازهای طرف مقابل، رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راه های لذت بردن بیش تر از یکدیگر، بسیاری از مشکلات خانواده ها برطرف خواهند شد. در واقع برخی از چشمتگیزترین موفقیت ها شامل حل زوج هایی شده اند که با داشتن زندگی مسادتمند، باز هم طالب رابطه ی بهتری بوده اند.

زندگی خانوادگی و روابط زن و شوهر در زندگی مشترک با چالش های متعددی رو به روست: چگونه برداشت های منفی و سوءتفاهم ها بر چه های مثبت ازدواج غالب می شوند؟ چرا تصویر زن و شوهر از همه چیز خوب،به همه چیز بد می رسد؟ چگونه زن و شوهر می توانند، درحالی که نسبت به یک حاده نظرات کاملاً متفاوتی دارند، با هم کنار بیایند؟ چگونه معیارهای بی انتظاف، به ملالت و عصبانیت می انجامد؟ چرا زن و شوهر صحبت ها را از آن طور که هستند درک نمی کنند و چرا حرف هایی را می شنوند که اصلاً مطرح نشده اند؟ چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارت های لازم، کار تقصیم گیری را با دشواری رو به رو می سازد؟ چگونه صحبت باید به جای ایجاد رنج و دلخوری، شادی و شادمانی بیافریند؟

عقاب تغییر رفتار زن یا شوهر، بهبود قابل ملاحظه ای در رفتار همسرش ایجاد می کند. برخی اوقات برداشت ما از افکار و احساسات دیگران پیش تر مبتنی بر احساسات درونی،الضربها و انتظارات شخصی است و نه ارزیابی منطقی دیگران. برای مثال، یک خانم افسرده ممکن است، در برخورد با یکگه خسته ی شوهر ش قورا پیش خود نتیجه بگیرد که او از من خسته شده است. و یا اگر خانم مضطرب باشد، وقتی همسرش دیر به خانه برگردد، فکر می کند: «کنند در یک حادثه ی رانندگی جانش را از دست داده است ! او عواطف و احساسات هرگز مستقیماً نشده نمی شوند، بلکه توسط لحن صدا، اشارات صورت و عمل و رفتار ما انتقال می یابند.

«احساس حق داشتن هم عامل دیگری است که در بسیاری از زوج ها مسأله ساز می شود. هر کدام از آن ها احساس می کند که در حق او خیانت شده است. برخی از علاقه های مشترک، در مراحل بعدی با از دست رفتن حالت شیفنگی، محرو ناپدید می شوند. زنی که قبل از ازدواج حاضر است برای رضای کردن همسرش تا آن سوی دنیا برود،بعد از ازدواج حاضر نیست به خاطر او فاصله ی دو اتاق را طی کند.

اما آینده ی روابط آشفته ی زن و شوهر، برخلاف آنچه ممکن است برداشت شود، شوم و ترسناک نیست. ابراهایی که به آن ها اشاره کردیم، قابل اصلاح هستند. غالباً دیگری ها را نمی توان با دلایل ملامتی توضیح داد. اگر زن و شوهر به جای آن که یکدیگر را به بی انصافی و کم توجهی متهم سازند، علت اصلی رنجش خود را جست وجو کنند، بسیاری از واکنش های غیر منطقی از بین می روند. آن ها احتمالاً به این نتیجه می رسند که علت اصلی ناراحتی شان به جای رفتار ناپسند همسرشان، حساسیت

های خود آن‌ها بوده‌است. با این آگاهی، شدت واکنش فروکش می‌کند و برخورد سازنده جای سوزش را می‌گیرد.

«تردید در شایستگی هم معمولاً تولید گرفتاری می‌کند. برای مثال، وقتی مرد از یک خانوادہ ی طبقه ی کارگری است و توانش اغلب بیش از سطح دبیرستان درس نخوانده‌اند، اما خانواده ی زن تحصیلات دانشگاهی دارند، ممکن است زن از موضع برتری طلبی حرف بزند و حرف زدنش حالت نثر داشته باشد. در این شرایط، مرد احساس حقارت می‌کند و چون تفسیر را به گردن زنش می‌اندازد، اندهوش به عصبانیت می‌انجامد. این دلتنگی و اختلاف به زودی به سایر جنبه های زندگی نیز سرایت می‌کند. اگر شوهر زمانی تنها به دلیل قطع صحبت از سوی همسرش ناراحت می‌شد، حالا از هر رفتار او احساس ناراحتی می‌کند و بر هر کار او عیبی می‌گذارد. در همه ی زمینه ها، در سلام و احوال پرسـی و در معاشرت های اجتماعی، یا نگرش سیاه و سفید دیدن امور، به انتقاد از همسر می‌نشیند. در این حالت مباحث خانوادگی، انجام کارهای منزل،مسائل مالی، روابط جنسی و اوقات فراقت، تولید اختلاف می‌کنند. مسائل حل شده در گذشته، از نو مطرح می‌شوند، مشاجره های داغ ایجاد می‌کنند. بی نتیجه و حل نشده باقی می‌مانند.

بسیاری از زوج هایی که در زمینه ی ارتباط زنا شویی با دشواری روبه رو هستند و با این حال نمی‌توانند با مراجعه به مشاوران امور زناشویی، فکری به حال خود کنند- حتی اگر با مشکلاتی در این حد رو به رو نباشند- می‌توانند با رعایت چند اصل مهم، لطافت ناشی از گفت و گوی تند را به حداقل برسانند:

ممکن است زن و شوهر در زمینه ی مدیریت خانه، رسیدگی به بچه ها و در سایر موارد، بی دلیل حالت پر افروخته داشته باشند. در این حال، به جای آن‌که با نیش و کنایه و انتقاد سعی در حل مسائل خود داشته باشند، باید در کمال آرامش و به طور منطقی با یکدیگر از خواسته هایشان حرف بزنند.

اغلب اوقات زن یا شوهر به دلیل آن که حتی را به جانب خود می‌داند، از نیش و کنایه در حرف هایش استفاده می‌کند. دلیل دیگرش نیز آن است که با اصولاً یا روش های دیگر آشنا نیست و یا به واکنشی آن ایمان ندارد و متوجه نیست که این روش ها نه تنها بی حاصل هستند، بلکه اغلب با ایجاد رنجش، مخالفت و تلاقی، سبب وخامت اوضاع می‌شوند. مفهوم «بکشن تا کشته نشوی»، اگر در میان اقوام جاهلیت سیاست مؤثری بوده است، اما در زندگی خانوادگی کاربرد مفیدی ندارد. زن و شوهر باید به جای عصبانیت، راه خوشبینانه‌ی را بیاموزند و خشم خود را کنترل کنند.

فزون کنترل و خوشبختناری از روش های ساده ای مانند نامل هنگام اقدام در حالت خشم، اجتناب از برخوردهای خصمانه، رعایت اعتدال و ترک مسحه ی گفت و گو وقتی گفت و گو شکل مشاجره به خود می‌گیرد، تشکیل می‌شود. بسیاری از اشخاص تحت تاثیر آرامش فوری و رضایت خاطری که اغلب در بی عصبانیت شدن به آن می‌رسند، عکس العمل آنی نشان می‌دهند. اما آنچه در نظر نمی‌گیرند، تاثیر ی است که روی همسر خود گذاشته‌اند.

عوامل نگه دارنده ی ارتباط عاشقانه میان زوج ها عبارتند از: تعهد، صمیمیت، اعتماد و همکاری که از این پیوند عاشقانه حراست می‌کنند. برای مثال، وقتی بداید همسرتان هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت،احساس امنیت می‌کیند.

همکاری

چگونه می‌توانید انتظار بهبود رابطه ای را داشته باشید که در آن زن و شوهر با هم در برخورد دائم هستند. از هم سبوریهای منفی دارند و یکدیگر را دشمن می‌بینند؟ در این شرایط نمی‌توانیم تغییرات اصولی و بنیادینی را انتظار داشته باشیم ؟ هر چند خوشبختانه انسان موجودی خود مدار نیست، بلکه توانایی همکاری و از خودگذشگی را نیز دارد.

همکاری در ازدواجی منطقی، با شیدایی و از خود بی خود شدگی می‌های رمانتیک متفاوت است. در یک ازدواج منطقی ممکن است، علاقه‌ها و هدف های زن و شوهر متفاوت باشند. اما راه مذاکره و رسیدن به توافق، برای مثال در زمینه ی تقسیم کار یا تربیت فرزندان برای دستیابی، به هدف بلند مدت تر، یعنی برخوردار شدن از روابط لذت بخش و با ثبات، وجود دارد. البته پاداش های فوری هم در کار هستند. روحیه ی همکاری، راضی کردن همسر و حل و فصل مسائلی، در ذات خود شادی آفرین است. بسیاری از زوج ها، در شادی ها و غم های یکدیگر شریک می‌شوند.

اگر زن و شوهر بخواهند به تیرگی روابط زنا شویی خود پایان دهند، باید تیروهای مثبت بدون خود را برای ورهایی از تفرقه های ناشی از تضاد عقاید، فعال سازند.

تعهد

این تفکر که در هر شرایطی، به رغم همه ی مشکلات، پیوند زناشویی خود را حفظ می‌کنیم و گفتن این جملات:«اگر مشکلی بروز کند، با همسر برای رفع آن کوشش خواهیم کرد»، یا: «در سختی ها همسر ما تنها نمی‌گذارد» ما تفکری متعدهانه است.

بعد از شیدایی اوایل ازدواج و پس از آن که عشق شدید روزهای نخست فروکش می‌کند، توجه به رفاه و خوشبختی همسر، مهم ترین نیروی پیوند دهنده ی روابط زناشویی می‌شود. این احساسات کم و بیش با زندگی مشترک و نقش بعدی مراقبت از فرزندان منطبق هستند. زن و شوهر در هر شرایطی در بیماری و سلامت، در فال آسایش، تراحیحی، ثروت و فقر یکدیگر مسئولند. گریچه بعضی از زوجها در آغاز زندگی مشترک، خود را نسبت به رابطه ی زناشویی متعهد می‌دانند، اما ممکن است میزان تعهد آن‌ها به قدری نباشد که در برابر توفان های ناگزیر و ناشی از ناملایمات زندگی،مقاومت کنند.

اعتماد

با فرض تعهد، وابستگی و حضور داشتن همسر، اعتماد به این طرز تلقی‌ها ارتباط دارد. می‌دانم که می‌توانم در مواقع عادی و اضطرابی روی همسر حساب کنم؛ می‌دانم که همسر هنگام نیاز به کمک من خواهد شافت؛ می‌توانم به همسر اعتماد کنم که به طور عمد، کار ی بر خلاف من انجام نمی‌دهد. ممکن است زن و شوهر به رغم تعهد نسبت به ازدواج خود، نتوانند احساس اعتماد و اطمینان ممکن ی در یکدیگر ایجاد کنند. ایجاد اعتماد دشوار، و از میان بردنش سهل است. بسیاری از اشخاص در مواقع به خصوصی به همسرشان اعتماد می‌کنند. اما این اعتماد همیشه نیست. برای مثال ممکن است در زمینه ی مجازح، روابط با افراد خانواده ی همسر و یا صرف وقت در بیرون از منزل، احساس اعتمادی وجود نداشته باشد. در این شرایط ممکن است، زن و شوهر در اثر آگاهی یافتن از بی اعتمادی همسرشان، از او رنجیده خاطر شوند، و حتی این بی اعتمادی،آن‌ها را به سر کشی و طغیان بکشاند و مترصد اقدام گرگرداند.

مطلق کردن و مطلق دیدن امور هم بی اعتمادی بیش تر ی را فراهم می‌سازد. مثلا شوهری که در مورد به خصوصی قابل اعتماد نبودن همسرش را تجربه می‌کند، ممکن است به این نتیجه برسد که:«هرگز نمی‌توانم به او اعتماد کنم؛ پس چه بهتر که زن و شوهر در زمینه ی اعتماد و مقولات مشابه، به جای مطلق کردن، به نسبی دیدن بپردازند. و اقیبت این است که هیچ کس در همه ی لحظعات قابل اعتماد نیست. از این گذشته، طرز تلقی‌ها و احساسات ما از دقیقه ای تا دقیقه ای دیگر تغییر می‌کنند و گاه ممکن است باورهای لحظات عصبانیت کمی دیرتر دچار تغییر شوند. از آن گذشته، به حکم عقل و منطق، باید برخی از واقعیت ناخوشایند را در برده ی اضعاف قرار دهیم.

صمیمیت

توجه به خواسته های همسر، همراهی او در سختی‌ها و این طرز تلقی که: به منافع همسر و آنچه به سود اوست، اولویت می‌دهم، و همسر و مانند یک دوست صمیمی در حمایت خود می‌گیرم، به ایجاد صمیمیت می‌انجامد.

ازدواج به شما پاداش های بس ارزشمندی می‌دهد. دوست داشتن، مورد محبت قرار گرفتن، صمیمیت، با هم بودن، رسیدگی به یکدیگر، امنیت عاطفی، این تصور که کسی هست که روح خسته تان را آرامش بخشد، یا پاس‌ها و دلتنگی هایتان در ستیزد، یا شما در هیجانات و اغاقت خوشایند سهم خود و رضایت خاطر ناشی از داشتن فرزند را به شما هدیه کند، از جمله موهبت های زندگی مشترک هستند.

وفاداری

گاه به اشخاصی برمی‌خوریم که هر چند از ازدواج خود راضی هستند، اما حاضر نیستند به خاطر زندگی مشترکشان از خود گذشگی کنند. می‌خواهند از هر درختی میوه ای بچینند. برای مثال، از یکت سوا، امنیت عاطفی و ادامه ی عشق و محبت ناشی از ازدواج را می‌خواهند و از سوی دیگر آزادی و نپذیرفتن مسئولیت را که ویژه ی زندگی مجرد است، طلب می‌کنند.

نوع دیگر و فاداری با این طرز تلقی نئین می‌شود که:«دوست یا لفظ، او همسر من است.» یا: «او طرف مرا می‌گیرد و مرا از خود طرد نمی‌کند.» این‌ها به این معناست که زن و شوهر باید بتوانند به طو دومی رویت حمایت همسر خود حساب کنند. چابنداری، به اینکه حق با کیست ارتباطی ندارد. ممکن است در روابط زناشوی جانب بی طرفی را گرفتن، مفهوم وفادار نبودن را ندانای کنند. از این رو در شرایط برابر، جانب همسر را گرفتن، بهتر از قضاوت بی طرفانه است. در برخی ازدواج‌ها بی وفایی، به خصوص بی وفایی نوع اول، به سکوت برگزار می‌شود و زن و شوهر بی آن‌که به روی خود بیازورند، بی وفایی همسر خود را قبول می‌کنند. اما

در اغلب موارد، بی وفایی نقطه ی اوج نداشتن صمیمیت و بی صداقتی است. در این شرایط اگر کار ازدواج به طلاق هم نکشند، بی وفایی رنجش ایجاد می‌کند که ممکن است برای همیشه بر روابط زن و شوهر حاکم شود. صرف نظر از اشکالات اخلاقی، بی وفایی و خیانت نسبت به همسر، به قدری در پیگوه ی روابط نفوذ می‌کند که بر تصور ذهنی او اثر می‌گذارد و می‌تواند روابط زندگی زنا شویی را از هم بپاشد.

منبع: مجله ی مشاور مدرسه
چگونه به سوءتفاهم را مدیریت کنیم؟

در آند

«عشق» می‌تواند بسیاری از تنش های میان زوج‌ها را محو کند و بر خودمجوری‌ها سرپوش بگذارد. اما عشق به خودی خود مشکلات زندگی را حل نمی‌کند، فقط انگیزه ی قدرنمندی برای غلبه بر آن‌ها فراهم می‌سازد. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری است که اگر نباشند، زن و شوهر باید آن‌ها را در زندگی خود به وجود آورند.

اغلب زوج‌ها در اوایل آشنایی، تحت تاثیر عشق و علاقه ی شدید، درجبه های مثبت همسرشان مبالغه می‌کنند و در یکدیگر توانایی‌هایی می‌بینند که وجود خارجی ندارند. اما وقتی عشق و علاقه ی شدید اولیه از بین می‌رود، به این نتیجه می‌رسند که آنچه فکر می‌کردند، توهمی بیش نوده است. در این شرایط آیا فقط دو راه وجود دارد«طلاق یا تحمل»؟

بسیاری از مشکلات و عدم تفاهم‌ها، در اصل سوءتفاهم هستند. رابطه ی دو شخص هر چه نزدیک تر باشد، در معرض سوءتفاهم بیش تری قرار می‌گیرد. زندگی زناشویی پیش از هر رابطه ی صمیمانه ی دیگری در معرض سوءتفاهم قرار دارد. خارج از مناسبات زناشویی، زن و مرد راحت تر با این فرایند های ذهنی روبه رو می‌شوند، اما در مناسبات زناشویی این سوءتفاهم‌ها می‌توانند اشکال تولید کنند. وقتی زن و شوهر با هم اختلاف پیدا می‌کنند، رفتارهایی از آن‌ها سر می‌زند که انگار رو در روی یکدیگر جبهه گیری کرده‌اند و تحت تاثیر این برداشت ذهنی، چشم اندازی که از یکدیگر دارند، خراب می‌شود. «آزودن یک معتقد است که مهم ترین علت مشکلات زناشویی، سوءتفاهم است. به عقیده ی وی، تفاوت در نحوه ی نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود. یعنی نباید تصور کرد که پایه ی اختلافات همواره سوءنیت و یا بد ذاتی دو طرف با یکی از آن‌هاست، بلکه در اکثرموارد، از این واقعیت ناشی می‌شود که هر یک از آن‌ها صدقانه، مساله را به نحو متفاوتی می‌

یک تصویر از یک زن جوان که در حال آرایش صورتش است. او در حال آرایش لبها و گونه‌ها و استفاده از رژ لب است.

ببتد.

بگک معتقد است، گاهی آنچه گفته می شود، با آنچه شنیده می شودکاملآ تفاوت دارد.اختلافات زنا شویی معمولآ وجود دارند، مهم این است که زن و شوهر حاضر شوند درباره ی مشکلاتشان به نحو صحیح و سازنده ای گفت و گو کنند. هنگام بروز اختلافات، به ویژه در سطح خانواده، باید این دو سؤال را یا تأمل، گشاده نظری و انصاف مطرح کرد:

اوسئال را چگونه می بیند؟

من به مسائل را چگونه نگاه می کنم ؟

بنسباین، یکی از روش های مو ثر برای جلوگیری از بروز اختلاف، درک وضیعت طرف مقابل است. چه بسا آنچه ما مزاحمت می دانیم، دیگران مزاحمت تلقی نکنند.

تصور کنید مردی خسته از سر کار به خانه باز می گردد. ممکن است به علت مشکلاتی که در اداره ها با آن ها مواجه بوده است، در وضیعت مساعنی نباشد. اگر همسرش قادر به درک وضیعت او نباشد، چه بسا دچار سوءفهام شود. آن وقت ممکن است چنین گفت و گویی در بگردد:

— چه ! چرا خود تو گریژی؟

— خسته ام .

— مگه من خسته نیستم؟ از صبح تا حالا دارم توی خونه جون می کنم، که چی؟ قیافه ی نحس آقا روبینم!

توجه کردن، گوش دادن، سؤال کردن، گشنوش فرهنگ صراحت و مبادی ی اطلاعات صحیح، از جمله مؤثرترین راه ها ی مقابله با سوءفهامند. یکی از تکنیک ها مؤثر و کار ساز در عرصه ی روابط عمومی انسانی، تبدیل شکایت و انتقاد به درخواست است. به جای آن که انرژی خود را صرف برخورد های عصبی و بحث های زائد و بی نتیجه کنیم، می توانیم از درخواست اسود جوییم. به جای نسبت دادن خصوصیات منفی به یکدیگر و زدن برچسب های گوناگون، بایده وقت مبین را برای گفت وگو درباره ی حل اختلافاتمان در نظر بگیریم.شاید بهتر باشد هر هفته زمان مشخصی را به این امر مهم اختصاص دهیم. اگر دو طرف پیش از آن که کار به جای یازیک برسد، سوءفهام ها را شناسایی و اصلاح کنند، می توانند توفان بحران را مهار نمایند. زن وشوهر بایده انعطاف پذیرانه و با پزنده و بیگدشت باشند.ظواهر یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات منحصر به فرد هم بها بدهند. همسران توفعاتی از یکدیگر دارند؛ هر کدام انتظار داره که از عشق بی قید و شرط، صمیمیت، وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشند. وقتی مشکلات نمایان می شوند و خصومت و لجبازی بالا می گیرد. زن و شوهر جبهه ی مثبت و نقاط قوت یکدیگر را از یاد می برند. به تدریج کار به جایی می رسدکه اصل زندگی مشترک زیر سؤال می رود و گرفتاری اصلی و عامل سوءفهام فراموش می شود.

پس از ازدواج که انتظارات خفته ی دو طرف بنیدار می شوده زن انتظار دارد شوهرش بدون استثنا از او در مواقع بروز بحران های روحی حمایت کند. همیشه وقت شناس باشد و از همه ی این ها مهم تر، در هر لحظه او دسترس یافته باشد. با این حال، هرگز انتظاراتش را با شوهر خود در میان نمی گذارد. فرض زن این است که انتظاراتش به قدری طبیعی وگرنیا هستند که نیازی به طرح آن ها نیست.

اگر بعد از تجربه های مکرر اشخاص به این نتیجه برسند که همسرشان به این معیارها پای بند نیست و مثلا از بازی دادن و درک احساس وهم دردی طفره میروند در نظراتش تصویر همسر و خود ازدواج، در مجموع از مثبت به منفی می گراید. با آسوزش دنبایسم ازدواج، یعنی درک حساسیت ها و نیازهای طرف مقابل، رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راه های لذت بردن بیش تر از یکدیگر، بسیاری از مشکلات خانواده ها برطرف خواهند شد. در واقع برخی از چشنگترین موفقیت ها شامل حال زوج هایی شده اند که با داشتن زندگی مساعدند، باز هم طالب رابطه ی بهتری بوده اند.

زندگی خانوادگی و روابط زن و شوهر در زندگی مشترک با چالش های متعددی رو به روست: چگونه برداشت های منفی و سوءفهام ها بر رتبه های مثبت ازدواج غالب می شوند؟ چرا تصویر زن و شوهر از همه چیز خوب، به همه چیز بد می رسد؟ چگونه زن و شوهر می توانند، درحالی که نسبت به یک حاده نظرات کاملاً متضاتی دارند، با هم کنار بیایند؟ چگونه معیارهای یا انتظاف، به ملالت و عصبانیت می انجامد؟ چرا زن و شوهر صمیمت ها را آن طور که هستند درک نمی کنند و چرا حرف هایی را می شنوند، که اصلا مطرح نشده اند؟ چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارت های لازم، کار تصمیم گیری را با دشواری رو به رو می سازد؟ چگونه صحبت باید به جای ایجاد رنج و دلخوری، شادی و شادمانی بیافرند؟

اغلب تغییر رفتار زن یا شوهر، بهبود قابل ملاحظه ای در رفتار همسرش ایجاد می کند. برخی اوقات برداشت ما از افکار و احساسات دیگران بیش تر مبتنی بر احساسات دورنی،اضطراب ها و انتظارات شخصی است و نه ارزیابی منطقی دیگران. برای مثال، یک خانم افسرده ممکن است، در برخورد با نگاه خسته ی شوهر ش قورا پیش خود نتیجه بگیرد که او از من خسته شده است. و یا اگر خانم مضطرب باشد، وقتی همسرش در به خانه برگرود، فکر می کند: «کنند در یک حاده ی راندگی جانم را از دست داده است !»، عواطف و احساسات هرگز مستقیماً منتقل نمی شوند، بلکه توسط لحن صدا، اشارات صورت و عمل و رفتار ما انتقال می یابند.

«احساس حق داشتن اهم عامل دیگر ی است که در بسیاری از زوج ها مسأله ساز می شود. هر کدام از آن ها احساس می کند که در حق او خیانت شده است. برخی از علاقه های مشترکه، در مراحل بعدی با از دست رفتن حالت شیفتگی، محو و ناپدید می شوند. زنی که قبل از ازدواج حاضر است برای راضی کردن همسرش تا آن سوی دنیا برود،بعد از ازدواج حاضر نیست به خاطر او فاصله ی دو اتاق را طی کند.

اما آریشه ی روابط آشفته ی زن و شوهر، برخلاف آنچه ممکن است برداشت شود، شوم و ترسناک نیست. ابراهامی که به آن ها اشاره کردیم، قابل اصلاح هستند. غالباً دیگری ها را نمی توان با دلایل ملامتی توضیح داد. اگر زن و شوهر به جای آن که یکدیگر را به بی انصافی و کم توجهی منجم سازند، علت اصلی رنجش خود را جست وجو کنند، بسیاری از واکنش های غیر منطقی از بین می روند. آن ها احتمالاً به این نتیجه می رسند که علت اصلی ناراحتی شان به جای رفتار ناپسند همسرشان، حساسیت های خود آن ها بوده است. با این آگاهی، شدت واکنش فروکش می کند و برخورد سازنده جای سرزنش را می گیرد.

«دوید در ساینسگی اهم معمولآ تولید گرفتاری می کند. برای مثال، وقتی مرد از یک خانواده ی طبقه ی کارگری است و اقوامش اغلب پیش از سطح دبیرستان درس نخوانده اند، اما خانواده ی زن تحصیلات دانشگاهی دارند، ممکن است زن از موضع برتری طلبی حرف بزند و حرف زدنش حالت تشر داشته باشد. در این شرایط، مرد احساس حقارت می کند و چون تفسیر را به گردن زنش می اندازد، اندوهش به عصبانیت می انجامد. این دلنگی و اختلاف به زودی به سایر جنبه های زندگی نیز سرایت می کند. اگر شوهر زمانی تنها به دلیل قطع صمیمت از سوی همسرش ناراحت می شد، حالا از هر رفتار او احساس ناراحتی می کند و بر هر کار او عیبی می گذارد. در همه ی زمینه ها، در سلام و احوال پرسسی و در معاشرت های اجتماعی، با نگرش سیاه و سفید دیدن امور، به انتقاد از همسر می نشیند. در این حالت مباحث خانوادگی، انجام کارهای منزل،مسائل مالی، روابط جنسی و اوقات فراغت، تولید اختلاف می کنند. مسائل حل شده در گذشته، از نو مطرح می شوند، مشاجره های داغ ایجاد می کنند. بی نتیجه و حل نشده باقی می مانند.

بسیاری از زوج هایی که در زمینه ی ارتباط زنا شویی با دشواری رو به روهستند و با این حال نمی خواهند با مراجعه به مشاوران امور زناشویی، فکری به حال خود کنند — حتی اگر با مشکلاتی در این حد رو به رو باشند— می توانند با رعایت چند اصل مهم، لطعات ناشی از گفت و گوی تند را به حداقل برسانند:

ممکن است زن و شوهر در زمینه ی مدیریت خانه، رسیدگی به بچه ها و در سایر موارد، بی دلیل حالت برافروخته داشته باشند. در این حال، به جای آن که با تپش و کتایه و انتقاد سعی در حل مسائل خود داشته باشند، باید در کمال آرامش و به طور منطقی با یکدیگر از خواسته هایشان حرف بزنند.

اغلب اوقات زن یا شوهر به دلیل آن که حق را به جانب خود می داند، از تپش و کتایه در حرف هایش استفاده می کند. دلیل دیگری نیز آن است که با اصولاً با روش های دیگر آشنا نیست و یا به ارزیختی آن ایمان ندارد و متوجه نیست که این روش ها نه تنها بی حاصل هستند، بلکه اغلب با ایجاد رنجش، مخالفت و تلافی، سبب وخامت اوضاع می شوند.

مفهوم «یکش تا کشته نشوی» اگر در میان اقوام جاهلیت سیاست مؤثری بوده است، اما در زندگی خانوادگی کاربرد مفیدی ندارد. زن و شوهر باید به جای عصبانیت، راه خویشنداری را بیاموزند و خشم خود را کنترل کنند.

فنون کنترل و خویشنداری از روش های ساده ای مانند تأمل هنگام اقدام در حالت خشم، اجتناب از برخوردهای خصمانه، رعایت اعتدال و ترک صحنه ی گفت و گو وقتی گفت و گو شکل مشاجره به خود می گیرد، تشکیل می شود. بسیاری از اشخاص تحت تأثیر آرامش فوری و رضایت خاطری که اغلب در بی عصبانی شدن به آن می رسند، عکس العمل آتی نشان می دهند. اما آنچه در نظر نمی گیرند، تاثیر ی است که روی همسر خود گذاشته اند.

عوامل نگه دارنده ی ارتباط عاشقانه میان زوج ها عبارتند از: تعهد، صمیمیت، اعتماد و همکاری که از این پیوند عاشقانه خراست می کنند. برای مثال، وقتی بداییم همسران هرگز شما را تنها نخواهد، گذاشت، احساس امنیت می کنند. همکاری

چگونه می توانید انتظار بهبود رابطه ای را داشته باشید که در آن زن و شوهر با هم در برخورد دائم هستند. از هم تصویرهای منفی دارند و یکدیگر را دشمن می بینند؟ در این شرایط نمی توانیم تغییرات اصولی و بنیادینی را انتظار داشته باشیم ؟ هر چند خوشبختانه انسان موجودی خود مدار نیست، بلکه توانایی همکاری و از خودگذشتگی را نیز دارد.

همکاری در ازدواجی منطقی، با شیدایی و از خود بی خود شدگی های رامیتیک متفاوت است. در یک ازدواج منطقی ممکن است، علاقه ها و هدف های زن و شوهر متفاوت باشند. اما راه مذاکره و رسیدن به توافق، برای مثال در زمینه ی تقسیم کار یا تربیت فرزندان برای دنیایی به هدف بلند مدت تر، یعنی برخوردار شدن از روابط لذت بخش و با ثبات، وجود دارد. البته یاداشن های فوری هم در کنار هستند. روجهی ی همکاری، راضی کردن همسر و حل و فصل مسائل، در ذات خود شادی آفرین است. بسیاری از زوج ها، در شادی ها و غم های یکدیگر شریک می شوند.

اگر زن و شوهر بخواهند به تیرگی روابط زنا شویی خود پایان دهند، باید تیره های مثبت درون خود را برای راهایی از تعرفه های ناشی از تضاد عقاید، فعال سازند. تعهد

این تفکر که در هر شرایط، به رغم همه ی مشکلات، پیوند زناشویی خود را حفظ می کنیم و گفتن این جملات:«اگر مشکلی بروز کند، با همسر براری دفع آن کوشش خواهیم کرد»، یا: «در سختی ها همسر ما تنها نمی گذارم»، تفکری متعدهانه است.

بعد از شیدایی اوایل ازدواج و پس از آن که عشق شدید روزهای نخست فروکش می کند، توجه به وفاء و خوشبختی همسر، مهم ترین نیروی پیوند دهنده ی روابط زناشویی می شود. این احساسات کم و بیش با زندگی مشترک و نقش برهاندی عزت فرزندان منطبق هستند. زن و شوهر در هر شرایطی در پیمداری و سلامت، در قبال آسایش، تراحتی، ثروت و فقر یکدیگر مسئولند. گرچه بعضی از زوجها در آغاز زندگی مشترک، خود را نسبت به رابطه ی زناشویی متعهد می دانند، اما ممکن است میزان تعهد آن ها به قدری نباشد که در برابر توفان های ناگزیر و ناشی از نامالیمات زندگی،مقاومت کنند. احماد

یک تصویر از یک زن جوان که در حال آرایش صورتش است. او در حال آرایش لبها و گونه‌ها و استفاده از رژ لب است.

با فرس نهاده، وایستگی و حضور داشتن همسر، اعتماد به این طرز تلقی‌ها ارتباط دارد. می‌دانم که می‌توانم در مواقع عادی و اضطراری روی همسر حساب کنم؛ می‌دانم که همسر هنگام نیاز به کمک من خواهد شناخت؛ می‌توانم به همسر اعتماد کنم که به طور عمده، کار ی برخلاف منافع من انجام نمی‌دهد. ممکن است زن و شوهر به رغم تعهد نسبت به ازدواج خود، نتوانند احساس اعتماد و اطمینان همکنی در یکدیگر ایجاد کنند. ایجاد اعتماد دشوار، و از میان بردن سهل است. بسیاری از اشخاص در مواقع به خصوصی به همسرشان اعتماد می‌کنند. اما این اعتماد همیشهگی نیست. برای مثال ممکن است در زمینه ی مخارج، روابط با افراد خانواده ی همسر و یا صرف وقت در بیرون از منزل، احساس اعتمادی وجود نداشته باشد. در این شرایط ممکن است، زن و شوهر در اثر آگاهی یافتن از بی‌اعتمادی همسرشان، از او رنجیده خاطر شوند، و حتی این بی‌اعتمادی، آن‌ها را به سرکنشی و طغیان بکشاند و مرصه اقدام گرد داند.

مطلق کردن و مطلق دیدن امور هم بی‌اعتمادی بیش تر ی را فراهم می‌سازد. مثلاً، شوهری که در مورد به خصوصی قابل اعتماد نبودن همسرش را تجربه می‌کند، ممکن است به این نتیجه برسد که:«هرگز نمی‌توانم به او اعتماد کنم؛ پس چه بهتر که زن و شوهر در زمینه ی اعتماد و عقولت مشابه، به جای مطلق کردن، به نسی دیدن بپردازند. و قیبت این است که هیچ کس در همه ی لحظات قابل اعتماد نیست.» از این گذشته، طرز تلقی‌ها و احساسات ما از دقیقه‌ای تا دقیقه‌ای دیگر تغییر می‌کند و گاه ممکن است باورهای لحظاتی عصیانگیزی کمی دیرتر دچار تغییر شوند. در آن گذشته، به حکم عقل و منطق، باید برخی از واقیبت ناخوشایند را در پرده ی اغماض قرار دهیم. صمیمیت

توجه به خواسته های همسر، همراهی او در سختی‌ها و این طرز تلقی‌که: به منافع همسر و آنچه به سود اوست، اولویت می‌دهم، و همسر م را مانند یک دوست صمیمی در حمایت خود می‌گیرم، به ایجاد صمیمیت می‌انجامد.

ازدواج به شما پادشاهی پس ارزشمندی می‌دهد. دوست داشتن، مورد محبت قرار گرفتن، صمیمیت، با هم بودن، رسیدگی به یکدیگر، امنیت عاطفی، این تصور که کسی هست که روح خسته تان را آرامش بخشد، یا پس‌ها و دلنگی‌هایتان در میزند، یا شما در هیجانات و اتفاقات خوشایند، سهم خود و رشایت خاطر ناشی از داشتن فرزند را به شما هدیه کند، از جمله موهبت‌های زندگی مشترک هستند. وفاداری

گاه به اشخاصی برمی‌خوریم که هر چند از ازدواج خود راضی هستند، اما حاضر نیستند به خاطر زندگی مشترکشان از خود گذشته‌گی کنند. می‌خواهند از هر درختی میوه‌ای بچینند. برای مثال، از یکسو، امنیت عاطفی و ادامه ی عشق و محبت ناشی از ازدواج را می‌خواهند و از سوی دیگر آزادی و ناپدیدن مسئولیت را که ویژه ی زندگی مجرد است، طلب می‌کنند.

نوع دیگر و فاداری با این طرز تلقی تبیین می‌شود که:«دوست یا غلطه او همسر من است.» یا: «او ظلم مرا می‌کند و مرا از خود طرد نمی‌کند.» این‌ها به این معناست که زن و شوهر باید بتوانند به طور دائم روی حمایت همسر خود حساب کنند. جایبنداری، به اینکه حق یا کیست ارتباطی ندارد. ممکن است در روابط زناشوی جانب بی طرفی را گرفت، مفهوم وفادار نبودن را ندانای کند. از این رو در شرایط برابر، جانب همسر را گرفت، بهتر از قضاوت بی طرفانه است. در برخی ازدواج‌ها بی‌وفایی، به خصوص بی‌وفایی نوع اول، به سکوت برگزار می‌شود و زن و شوهر بی آن‌که به روی خود بیایند، بی‌وفایی همسر خود را قبول می‌کنند. اما در اغلب موارد، بی‌وفایی نقطه‌ی اوج نداشتن صمیمیت و بی‌صداقتی است. در این شرایط اگر کار ازدواج به طلاق هم نکشد، بی‌وفایی رنجشگی ایجاد می‌کند که ممکن است برای همیشه بر روابط زن و شوهر حاکم شود. صرف نظر از اشکالات اخلاقی، بی‌وفایی و خیانت نسبت به همسر، به قدری در بیکره ی روابط نفوذ می‌کند که بر تصور ذهنی او اثر می‌گذارد و می‌تواند روابط زندگی زنا شویی را از هم بپاشد.

منبع: مجله ی مشاور مدرسه

**اضطراب جدایی و ترس از مدرسه‌بهترین اختلال دوره اول**

یک روان شناس بالینی گفت: مشاوران مدرسه، آموزگاران و سایر کادر آموزشی در جهت بالا بردن سطح بهداشت روان مدرسه نقش بسزایی دارند. دکتر شمس‌الدین کهانی، روانشناس بالینی با بیان آن که کودکان در دوره ابتدایی چگونگی ارتباط با دیگران و حل مشکلاتشان را فرامی‌گیرند، گفت: هر چند نظام آموزشی و تربیتی مدرسه برای کودکان فرصت گسترش، جستجو برای کسب شایستگی و مهارت‌ها را پیش می‌آورد، اما در مدرسه از کودک توقعات و انتظارات جدیدی پدید می‌آید.
علی‌رغم این که فراگیری اطلاعات تازه می‌تواند برای اکثر کودکان هیجان‌انگیز باشد اما در مورد برخی کودکان که مشکلات ذهنی و رفتاری دارند، دوران دبستان می‌تواند موجب ناآرامی و محرومیت و به شکست اعتماد به نفس و تخریب شخصیت آنان منجر شود. وی با

بیان این که مشکلات رفتاری و هیجانی یکی از عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری شخصیتی کودکان و کیفیت تحصیلی آنان است، اظهار کرد: پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که از هر ۵ دانش‌آموز، یک نفر به نوعی دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که مناسفانه به دلیل عدم پیگیری و مداخلات لازم، این گونه اختلالات تا احوذ مدارج تحصیلی بالاتر و حتی در ورود به اجتمع در آنها باقی می‌ماند.
دکتر کهانی تصریح کرد: برخاشگرگی، مشکلات تمرکز، پرنحری و شیطنت‌های رفتاری، عدم رعایت نظم و مقررات و بی‌اعتنایی به قوانین، کم‌رویی و کناره‌گیری از دیگران، ترس از مدرسه، مشکلات یادگیری و تحصیلی از جمله اختلالایی هستند که کودکان در طی دوران مدرسه با آن مواجه هستند.
علایم و نشانه‌های روانشناختی در کودکان به سادگی توسط آموزگاران و مشاوران مدرسه قابل تشخیص است و با در میان گذاشتن و مطرح کردن مشکلات با خانواده دانش‌آموز، می‌توان گام‌های اولیه درمان را برداشت.

منبع: مجله دنیای سلامت شماره ۱۷

اضطراب جدایی و ترس از مدرسه‌بهترین اختلال دوره ابتدایی
یک روان‌شناس بالینی گفت: مشاوران مدرسه، آموزگاران و سایر کادر آموزشی در جهت بالا بردن سطح بهداشت روان مدرسه نقش بسزایی دارند. دکتر شمس‌الدین کهانی، روانشناس بالینی با بیان این که کودکان در دوره ابتدایی چگونگی ارتباط با دیگران و حل مشکلاتشان را فرامی‌گیرند، گفت: هر چند نظام آموزشی و تربیتی مدرسه برای کودکان فرصت گسترش، جستجو برای کسب شایستگی و مهارت‌ها را پیش می‌آورد، اما در مدرسه از کودک توقعات و انتظارات جدیدی پدید می‌آید.
علی‌رغم این که فراگیری اطلاعات تازه می‌تواند برای اکثر کودکان هیجان‌انگیز باشد اما در مورد برخی کودکان که مشکلات ذهنی و رفتاری دارند، دوران دبستان می‌تواند موجب ناآرامی و محرومیت و به شکست اعتماد به نفس و تخریب شخصیت آنان منجر شود. وی با بیان این که مشکلات رفتاری و هیجانی یکی از عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری شخصیتی کودکان و کیفیت تحصیلی آنان است، اظهار کرد: پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که از هر ۵ دانش‌آموز، یک نفر به نوعی دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که مناسفانه به دلیل عدم پیگیری و مداخلات لازم، این گونه اختلالات تا احوذ مدارج تحصیلی بالاتر و حتی در ورود به اجتمع در آنها باقی می‌ماند.
دکتر کهانی تصریح کرد: برخاشگرگی، مشکلات تمرکز، پرنحری و شیطنت‌های رفتاری، عدم رعایت نظم و مقررات و بی‌اعتنایی به قوانین، کم‌رویی و کناره‌گیری از دیگران، ترس از مدرسه، مشکلات یادگیری و تحصیلی از جمله اختلالایی هستند که کودکان در طی دوران مدرسه با آن مواجه هستند.
علایم و نشانه‌های روانشناختی در کودکان به سادگی توسط آموزگاران و مشاوران مدرسه قابل تشخیص است و با در میان گذاشتن و مطرح کردن مشکلات با خانواده دانش‌آموز، می‌توان گام‌های اولیه درمان را برداشت.

منبع: مجله دنیای سلامت شماره ۱۷

**فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی ناشی از محیط ک**

در این جا باید پرسید که آیا هرچه بیشتر کار می‌کنیم، کمتر لذت می‌بریم؟

امکان دارد شغلها، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را داخل پذیرا می‌سازند. به موجب بررسی‌های علمی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کارمندان (ای ای بی) صورت گرفت، معلوم شد که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می‌گردد.
برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بازدهی، کارگری و مرگ نابهنگام، میلیاردها دلار به هدر می‌رود.

پنجاه درصد تلفات جانی ناشی از ده علت عمده ی سرگگ و میر در ایالات متحده را می‌توان به عوامل رفتاری، از آن جمله فشار روانی نسبت داد.

فشار روانی و کامیابی

سأ برای انجام کار به نیکوترین شیوه‌ای، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم. به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع ترین علائمه‌های فشار بی نهایت شغل عبارتند از خستگی، بی‌خوابی، فشار خون، سردرد، زخم، تشر کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرامیدن و بی‌اشتهایی.

چنانچه افسردگی بالینی موردتوجه قرار نگیرد، احتمالاً از تنش محل کار ناشی می‌گردد. چه بسا افسردگی به عنوان اعمال نکاشتی (براساس انگیزش ناگهانی) یا بی‌نتیجه، زودرنجی (تندمزاجی) و خشم، زیررسیدن و تمایل به دوری جستن از همکاران نمایان گردد.

حامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالاستان) دو نمونه از رایج ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریت انجام وظیفه می‌کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می‌کنند. اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی‌خبر باشند و آن ترشم پذیری است. این قدرت در آنها هست که از طریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی رویبازویی، تنش محل کار را بزدایند.

این حالت بیوسه بار برای سایر کارکنان مانند کارگرانی که در خط تولید کار می‌کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرمند، رخ نمی‌دهد. پژوهش ثابت می‌کند پیشه‌هایی که ملال‌آور و یکنواخت به نظر می‌رسند همان قدر بر انسان فشار وارد می‌سازند که مشاغل اجرایی کارآمد.

پنج واکنشی اساسی در برابر تنشهای محل کار

-۲تبریکت‌غم دیگران بودن بی آنکه گامهای اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود؛

-۳برای کاستن از سنگینی کار، طولانی تر و بیشتر کارکرد؛

-۴روی آوردن به تلاش جالب‌واکنشی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاهتری انجام دهیم.

-۵جسماً از شغل خویش کناره‌گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را

کاهش دادند:

-تجزیه و تحلیل وضع، بازمینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون‌سازی موارد پرداختن.

در نگاه اول، به نظر می آید که واکنش شماره ۲ عملی ترین واکنش است به شرطی که تشخیص مهمی موفقیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است.
موارد وابسته به کنشها و قواعد پدید آمده توسط دیگران چنان فزون است که حتی سازنده ترین کوششها نیز قادر به تضمین آن نیستند. آنچه که می توان تضمین کرد احساس نیکوی پذیرش مسئولیت شغلی مان است. از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرقی می کند، از این رو راه حل صحیح برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسپارید که امکان دارد راهکارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد.

پیشنهادهای جهت کاهش فشار روانی کاری

-مسئولیت شغلان را به عهده بگیرید:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید.
نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت ثان را تنظیم کنید.
در این صورت کاراثر می شوید.

-هر بار، به عملی دست زیند:

هر طرح بزرگ را به کار کوچکتر و اجرشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید.
به کارها اولویت ببخشید. ابتدا کاری را به انمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان بگیرید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشند.

-با همکاران روراست باشید:

این مسئله درمورد رئیس نیز صدق می کند؛اگر دچار محضه شده اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید. تنها شکوه نکنید. راه گشا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

-بگذارید کارفرمایان کمکند کند:

بسیاری از شرکنها به کارکنان خود یاری می کنند تا به مدد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای پشده ای را از میان بردارند.

-کمتر کار کنید:

« نه گفتن را یاد بگیرید. دست از کارهایی بکشید که سرنوشت ساز نیستند.

-کنشانه های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علائم فشار شغلی یا خیربانیید و به محض اینکه مهارنشدنی گنشته، واردعمل شوید؛

-مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

-آزمییدن را بیاموزید:

دریچه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی یابید و از آن به عنوان ابلی؛ بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

-از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید:
برنامه ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را بر شما امکان پذیر سازد. از این کار، همی غفلت نوزید.

-؟؟به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:

گوییچ این آخرین راه چاره است، ولی با این همه شق دیگری برایاین پیش می آید. چنانچه وضع مالی شان پرداختن به اینگونه تصمیمات را نامکنم می سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید. اگر زندگی خصوصی تان پرثمرتر، مهیج تر و مفرح تر باشد، احتمال دارد پاره ای از درد و رنج وضع نشاد کاری را برطرف سازد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی ناشی از محیط کار در این جا باید برسد که آیا هرچه بیشتر کار می کنیم، کمتر لذت می بریم؟

امکان دارد شغلهای، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را داخل پذیرد؛ می سازند. به موجب بررسی پیمایشی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کمربندان (ای ای بی ای) صورت گرفت، معلوم شد که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می گردد. برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بزادهمی، کارگریزی و مرگ نابهنگام، میلیاردها دلار به هدر می رود.

پنجاه درصد تلفات جانی ناشی از ده علت عمده ی سرگگ و میر در ایالات متحده را می توان به عوامل رفتاری، از آن جمله فشار روانی نسبت داد. فشار روانی و کامیابی

ما برای انجام کار به نیکوترین شیوه ای، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم. به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع ترین علائمه‌های فشار بی نهایت شغل عبارتند از خشکی، بی خوابی، فشار خون، سردرد، زخم، ترش کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرمیدن و بی اشتهاهی.

چنانچه افسردگی بالینی موردتوجه قرار نگیرد، احتمالاً از تنش محل کار ناشی می گردد. چه بسا افسردگی به عنوان اعمال تکانشی (براساس انگیزش ناگهانی) یا بی نتیجه زودرنجی (تندموجی) و خشم، دیر رسیدن و تمایل به دوری جستن از همکاران نمایان گردد. عامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالادستان) دو نمونه از رایج ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریت انجام وظیفه می کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می کنند. اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی خیر باشند و آن ترشم پذیری است. این قدرت در آنهاست که از طریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی رویارویی، تنش محل کار را بزدانید.

این حالت پیوسته برای سایر کارکنان مانند کارگرنی که در خط تولید کار می کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرمند، رخ نمی دهد. پژوهش ثابت می کند پشه های که ملال آور و بکنواخت به نظر می رسند همان قدر بر انسان فشار وارد می سازند که مشاغل اجرایی کارآمد. پنج واکنش اساسی در برابر تنشهای محل کار

-تشریک عَم دیگران بودن بی آنکه گامهای اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود؛

-گریز گاشتن از سنگینی کار، طولانی تر و بیشتر کارکردن؛

-روی آوردن به تلاش جاب و دانشی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاهتری انجام دهیم.

-جسماً از شغل خویش کناره گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را کاهش دادند؛

-تجزیه و تحلیل وضع، بازمینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون‌سازی موارد پرداختن.

در نگاه اول، به نظر می آید که واکنش شماره ۲ عملی ترین واکنش است به شرطی که تشخیص مهمی موفقیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است.
موارد وابسته به کنشها و قواعد پدید آمده توسط دیگران چنان فزون است که حتی سازنده ترین کوششها نیز قادر به تضمین آن نیستند. آنچه که می توان تضمین کرد احساس نیکوی پذیرش مسئولیت شغلی مان است. از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرقی می کند، از این رو راه حل صحیح برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسپارید که امکان دارد راهکارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد. پیشنهادهایی جهت کاهش فشار روانی کاری

-مسئولیت شغلان را به عهده بگیرید:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید.
نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت ثان را تنظیم کنید.
در این صورت کاراثر می شوید.

-هر بار، به عملی دست زیند:

هر طرح بزرگ را به کار کوچکتر و اجرشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید.
به کارها اولویت ببخشید. ابتدا کاری را به انمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان بگیرید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشند.

-با همکاران روراست باشید:

این مسئله درمورد رئیس نیز صدق می کند؛اگر دچار محضه شده اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید. تنها شکوه نکنید. راه گشا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

-بگذارید کارفرمایان کمکند کند:

بسیاری از شرکنها به کارکنان خود یاری می کنند تا به مدد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای پشده ای را از میان بردارند.

-کمتر کار کنید:

« نه گفتن را یاد بگیرید. دست از کارهایی بکشید که سرنوشت ساز نیستند.

-کنشانه های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علائم فشار شغلی یا خیربانیید و به محض اینکه مهارنشدنی گنشته، واردعمل شوید؛

-مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

-آزمییدن را بیاموزید:

دریچه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی یابید و از آن به عنوان ابلی؛ بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

-از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید:
برنامه ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را بر شما امکان پذیر سازد. از این کار، همی غفلت نوزید.

–؟؟ به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:

گورچه این آخرین راه چاره است، ولی بنا این همه شش دیگری برایشان پیش می آید. چنانچه وضع مالی تان پرداختن به اینگونه تصمیمات را ناممکن می سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید. اگر زندگی خصوصی تان پرمشورت، مهیج تر و مفرح تر باشد، احتمال دارد پایه ای از درد و رنج وضع نشاء کاری را برطرف سازد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

#### افسردگی فصل زمستان

نویسنده:فریدون معقانی

بعضی اوقات رضایری که از ما سر می زند مطابق با موقعیتی است که در آن قرار گرفته ایم و چنین رضایری طبیعی است. بروز افسردگی در افراد مختلف متفاوت است. هر فردی با هر سنی و در هر موقعیتی می تواند دچار افسردگی شود. تقریباً از هر ۴ نفر یک نفر در طول زندگی خود دچار افسردگی یا سایر اختلالات روحی شده است.

شیوه زندگی، رفتار فرد و نوع ارتباط با دیگران در بروز افسردگی مؤثر است. افسردگی ممکن است در اثر برخی از وقایع ناگوار رخ دهد. مثل درگذشت یکی از عزیزان، وجود بیماری خطرناک در یکی از افراد خانواده، طلاق، ورشکستگی یا سایر مشکلات مالی. عواملی که باعث ایجاد افسردگی می شوند عبارتند از: کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آن ها، داروها، الکل، کافئین (قهوه)، نیکوتین (سیگار)، قندخون پایین، عدم تعادل هورمونی بدن، آرزوی، مسومیت یا نقرات سنگین و سایر مسومیت ها.

بعضی افراد مبتلا به افسردگی فصلی هستند. مثلاً در فصل زمستان بیشتر دچار افسردگی می شوند؛ زیرا روزهایی این فصل کوتاه و بیشتر ابری و شب های آن طولانی است.

اگر فردی همرد از علائم زیر را بیش از یک ماه داشته باشد، نشانه ابتلایش به افسردگی است:

علائم افسردگی

تغییر اشتها که منجر به کاهش یا افزایش وزن می شود.

کم خوابی یا پرخوابی، کنترل نداشتن بر رفتار، فعالیت بیش از حد یا سستی و رنجوت، کاهش علاقه و میل جنسی، خستگی و بی حالی، احساس بی ارزشی یا احساس گناه، عدم تمرکز حواس، فکر خودکشی.

کمبود مواد مغذی در اثر مصرف پیک رژیم نامناسب اثرات بسیار بدی بر روی حافظه، تمرکز، رفتار و حالات روحی فرد دارد.هرچند به ندرت این کمبودها توسط متخصصین تشخیص داده می شود. کمبود روی، آهن، منیزیم و ویتامین های گروهB می تواند باعث افسردگی شود.

کمبود روی

علائم: کمبود اشتها، تغذیه ناکافی و خستگی مزمن غیرقابل اجتناب. بسیاری از افرادی که دچار خستگی مزمن هستند، وقتی به پزشک مراجعه می کنند، علت خستگی آن ها به درستی تشخیص داده نمی شود و به آن ها گفته می شود که به افسردگی مبتلا شده اند و داروهای ضدافسردگی برای آن ها تجویز می شود. بسیاری از این داروها مانع جذب روی در بدن می شوند. کاهش مقدار روی بدن علاوه بر کاهش اشتها و ایجاد خستگی، باعث بروز افسردگی نیز می گردد. بنابراین برای جلوگیری از بروز افسردگی باید روزانه به مقدار کافی از منابع غذایی روی استفاده کنید.

منابع غذایی روی: تخمه کدو، قارچ، سویا، جوانه گندم، سیوس گندم، کچند، کاکائو، تخمه آفتابگردان، برنج، ذرت، نان سیوس دار (مثل نان سنگک)، جو، پنبه، حیوانات (مثل نخود و لوبیا) آجیل (مخصوصاً بادام، بادام زمینی)، کره بادام زمینی، آرد سیوس دار و برنج قهوه ای است.

مصرف بیش از حد کافئین از جذب مواد معدنی جلوگیری می کند و باعث بروز افسردگی می شود. کافئین در قهوه، چای، کاکائو و نوشابه های سیاه وجود دارد و موجب تحریک بیش از حد سیستم عصبی مرکزی و در نتیجه آشفتنگی ذهنی می شود. مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده مثل کیک، شیرینی، شکلات، نوشابه و ژله نیزباعث افسردگی می شود.

کمبود بعضی ویتامین ها روی وضعیت روحی تأثیر منفی دارد که شامل موارد زیر است:

ویتامینC

علائم کمبود: افسردگی، خستگی بیش از حد، بروز ناگهانی رفتارهای عصبی و هیجانات زیاد.

منابع غذایی ویتامینC: پرتقال، لیمو، نارنج، نارنگی، کیوی، توت فرنگی،شمشک، سیب زمینی، فلفل قرمز، فلفل دلمه ای، فلفل سبز، گوجه فرنگی، گریپ فروت، هندوانه، هندوانه، پیاز بهاری، نخود فرنگی و سبزیجات سبز مثل کلم بروکلی، کلم بیج، جعفری، شاهی آبی، اسفناج و گل کلم.

ویتامینB۱۲

علائم کمبود: رفتارهای روانی، چو، کاهش حافظه، هذیان گویی، وضعیت روحی بیمار گونه

منابع غذایی: جگر، قلوه، شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی، گوشت قرمز و مرغ.

ویتامینB۱

علائم کمبود:افسردگی، بداخلاقی، کاهش حافظه و تمرکز، احساس خستگی.

منابع غذایی: غلات صبحانه، نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کچند، سویا، آجیل، (به خصوص بادام هندی، بادام، گردو،) حیوات (به خصوص نخود، لوبیا، عدس)، گندم سیوس دار، سیب زمینی، گندم سیاه یا چاودار.

ویتامینB۶

علائم کمبود: چو، و افسردگی.

منابع غذایی: جوانه گندم، آرد چوبی دوسر، آجیل (مخصوصاً گردو،) حیوات (سویا، عدس، لوبیا)، جو، موز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، آواکادو، گندم، کشمش.

اسیدفولیک

علائم کمبود: خستگی مزمن، پریشانی، بی خوابی ، فراموشی، گیجی.

منابع غذایی: مخمر، لوبیا، کلم بروکلی، کاسنی، حیوات (به خصوص نخود، سویا، سبزی ها (مخصوصاً اسفناج، کلم، بامیه)، بادام، چغندر، هویج، گردو، آرد چوبی دوسر، برنج قهوه ای و ذرت.

ویتامینB۳

علائم کمبود: کاهش حافظه، آشفتنگی های روحی، افسردگی و اضطراب.

منابع غذایی: عصاره مخمر، مخمر آجیو، پنیر، بادام زمینی، کره بادام زمینی، کچند، برنج قهوه ای، آرد سیوس دار، جوانه گندم، نان سیوس دار، جو، حیوات (به خصوص نخود).

بیوتین

علائم کمبود: بی حالی شدید، افسردگی، پرخوابی.

منابع غذایی: تخم مرغ، جگر، گل کلم، قارچ، موز، هندوانه، توت فرنگی، بادام زمینی (این ویتامین تقریباً در تمام غذاها وجود دارد).

پانتوتینک اسید

علائم کمبود: بی خوابی، خستگی شدید، افسردگی، چو،

منابع غذایی: لوبیا، بادام زمینی، کره بادام زمینی، حیوات (به خصوص نخود و سویا)، قارچ، آجیل (به خصوص بادام هندی و فندق)، آواکادو، کلم بروکلی، آرد چوبی دوسر.

افسردگی فصل زمستان

نویسنده:فریدون معقانی
بعضی اوقات رضایری که از ما سر می زند مطابق با موقعیتی است که در آن قرار گرفته ایم و چنین رضایری طبیعی است. بروز افسردگی در افراد مختلف متفاوت است. هر فردی با هر سنی و در هر موقعیتی می تواند دچار افسردگی شود. تقریباً از هر ۴ نفر یک نفر در طول زندگی خود دچار افسردگی یا سایر اختلالات روحی شده است.

شیوه زندگی، رفتار فرد و نوع ارتباط با دیگران در بروز افسردگی مؤثر است. افسردگی ممکن است در اثر برخی از وقایع ناگوار رخ دهد. مثل درگذشت یکی از عزیزان، وجود بیماری خطرناک در یکی از افراد خانواده، طلاق، ورشکستگی یا سایر مشکلات مالی. عواملی که باعث ایجاد افسردگی می شوند عبارتند از: کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آن ها، داروها، الکل، کافئین (قهوه)، نیکوتین (سیگار)، قندخون پایین، عدم تعادل هورمونی بدن، آرزوی، مسومیت یا نقرات سنگین و سایر مسومیت ها.

بعضی افراد مبتلا به افسردگی فصلی هستند. مثلاً در فصل زمستان بیشتر دچار افسردگی می شوند؛ زیرا روزهایی این فصل کوتاه و بیشتر ابری و شب های آن طولانی است.

اگر فردی همرد از علائم زیر را بیش از یک ماه داشته باشد، نشانه ابتلایش به افسردگی است:
علائم افسردگی

تغییر اشتها که منجر به کاهش یا افزایش وزن می شود.

کم خوابی یا پرخوابی، کنترل نداشتن بر رفتار، فعالیت بیش از حد یا سستی و رنجوت، کاهش علاقه و میل جنسی، خستگی و بی حالی، احساس بی ارزشی یا احساس گناه، عدم تمرکز حواس، فکر خودکشی.

کمبود مواد مغذی در اثر مصرف پیک رژیم نامناسب اثرات بسیار بدی بر روی حافظه، تمرکز، رفتار و حالات روحی فرد دارد.هرچند به ندرت این کمبودها توسط متخصصین تشخیص داده می شود. کمبود روی، آهن، منیزیم و ویتامین های گروهB می تواند باعث افسردگی شود.

کمبود روی

علائم: کمبود اشتها، تغذیه ناکافی و خستگی مزمن غیرقابل اجتناب. بسیاری از افرادی که دچار خستگی مزمن هستند، وقتی به پزشک مراجعه می کنند، علت خستگی آن ها به درستی تشخیص داده نمی شود و به آن ها گفته می شود که به افسردگی مبتلا شده اند و داروهای ضدافسردگی برای آن ها تجویز می شود. بسیاری از این داروها مانع جذب روی در بدن می شوند. کاهش مقدار روی بدن علاوه بر کاهش اشتها و ایجاد خستگی، باعث بروز افسردگی نیز می گردد. بنابراین برای جلوگیری از بروز افسردگی باید روزانه به مقدار کافی از منابع غذایی روی استفاده کنید.

منابع غذایی روی: تخمه کدو، قارچ، سویا، جوانه گندم، سیوس گندم، کچند، کاکائو، تخمه آفتابگردان، برنج، ذرت، نان سیوس دار (مثل نان سنگک)، جو، پنبه، حیوات (مثل نخود و لوبیا) آجیل (مخصوصاً بادام، بادام زمینی)، کره بادام زمینی، آرد سیوس دار و برنج قهوه ای است.

مصرف بیش از حد کافئین از جذب مواد معدنی جلوگیری می کند و باعث بروز افسردگی می شود. کافئین در قهوه، چای، کاکائو و نوشابه های سیاه وجود دارد و موجب تحریک بیش از حد سیستم عصبی مرکزی و در نتیجه آشفتنگی ذهنی می شود. مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده مثل کیک، شیرینی، شکلات، نوشابه و ژله نیزباعث افسردگی می شود.

کمبود بعضی ویتامین ها روی وضعیت روحی تأثیر منفی دارد که شامل موارد زیر است:
ویتامین C

علامت کمبود: افسردگی، خستگی بیش از حد، بروز ناگهانی رفتارهای عصبی و هیجانات زیاد.

منابع غذایی ویتامین C: پرتقال، لیمو، نارنج، نارنگی، کیوی، توت فرنگی،شمشک، سیب زمینی، فلفل قرمز، فلفل دلمه ای، فلفل سبز، گوجه فرنگی، گریپ فروت، هندوانه، شلغم، پیاز بهاری، نخود فرنگی و سبزیجات سبز مثل کلم بروکلی، کلم پیچ، جعفری، شاهی آبی، اسفناج و گل کلم.
ویتامین B۱۲

علامت کمبود: زخا‌های روانی، چون، کاهش حافظه، هذیان گویی، وضعیت روحی پستار گونه

منابع غذایی: جگر، قلوه، بقر، پشیر، تخم مرغ و ماهی، گوشت قرمز و مرغ.
ویتامین B۱

علامت کمبود:افسردگی، پداحلاقی، کاهش حافظه و تیرگی احساس خستگی.

منابع غذایی: غلات سبجانه، نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کنجد، سویا، آجیل، (به خصوص بادام هندی، بادام گردو)، حبوبات (به خصوص نخود، لوبیا، عدس)، گندم سوس دار، سیب زمینی، گندم سیاه یا چاودار.
ویتامین B۲
علامت کمبود: چون و افسردگی.

منابع غذایی: جوانه گندم، آرد جوی دوسر، آجیل (مخصوصاً گردو)، حبوبات (سویا، عدس، لوبیا)، جوی، موز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، آواکادو، گندم، کدندش.
اسیدفولیک

علامت کمبود: خستگی مزمن، پرهشایی، بی خوابی ، فراموشی، گیجی.

منابع غذایی: مخمر، لوبیا، کلم بروکلی، کاستنی، حبوبات (به خصوص نخود)، سویا، سبزی ها (مخصوصاً اسفناج، کلم، بامیه)، بادام، چغندر، هویج، گردو، آرد جوی دوسر، بوج قهوه ای و ذرت.
ویتامین B۳
علامت کمبود: کاهش حافظه، آشفتگی های روحی، افسردگی و اضطراب.

منابع غذایی: عصاره مخمر، مخمر آجیو، بنیز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، کنجد، برنج قهوه ای، آرد سوس دار، جوانه گندم، نان سوس دار، جوی حبوبات (به خصوص نخود).
بیوتین

علامت کمبود: بی حالی شدید، افسردگی، پرخوابی.

منابع غذایی: تخم مرغ، جگر، گل کلم، قارچ، موز، هندوانه، توت فرنگی، بادام زمینی (این ویتامین تقریباً در تمام غذاهای وجود دارد)، پانتوتیک اسید

علامت کمبود: بی خوابی، خستگی شدید، افسردگی، چون.

منابع غذایی: لوبیا، بادام زمینی، کره بادام زمینی، حبوبات (به خصوص نخود و سویا)، قارچ، آجیل (به خصوص بادام هندی و فندق)، آواکادو، کلم بروکلی، آرد جوی دوسر.

#### روش های موفقیت

#### فاکتور اصلی موفقیت

موفقیت در کار و تجارت و فاکتورهای گوناگونی بستگی دارد که بارزترین آن شانس و اقبال میباشد. اما اگر شما میخواهید که نردبان ترقی را بسرعت طی کنید این نکته را باید بخاطر بسپارید: موفقیت امری کاملاً سیستماتیک بوده و می شود آن را با فرمول بیان نمود. راهبرهای زیر میتوانند به مقدار زیادی شما را برای رسیدن به آن یاری نمایند. موفقیت بسراغ کسانی میآید که از آگاهی، مقناعدسازی و قدرت بتوانند به نفع خود بهره ببرند. به عبارت دیگر: موفقیت = آگاهی + مقناعد سازی + قدرت
بیموزید که چگونه یا بکار بردن این قوانین تعیین کننده در زندگی کاری خود می توانید در شغل خود موفق گردید. - آگاهی
ظاهر ایزاز سنخ زندگی هستند. نوعی ای که خود را معرفی میکنند مقیاسی از شما ایجاد می نماید که دیگران بر اساس آن شما را تصور کرده در موردتان قضاوت نموده و قنار می نمایند. همه روزه با افرادی روبرو خواهید شد که مایلید آنها را تحت تاثیر قرار دهید، خواه افراد بالادست باشند و خواه مشتریان بالقوه. حتی کسانی که زیر دست شما کار می کنند را نیز برای ایجاد نمودن یک رابطه کاری مفید باید متاثر نمایند. برای رسیدن به کامیابیهای بزرگ لازم است بخوان نمونه نونه بارزی از تراکت و اعتماد نفس در جامعه ظاهر شده و در این زمینه مرتکب هیچ اشتباهی نگردید - بحث و اقبال
لفظ یکبار بسراغ شما خواهد آمد. همیشه باید برای ایجاد یکک تاثیر گذاری مناسب آمادگی داشته باشید، اگر چه ممکن است این کار در ابتدا نیاز به کمی وس و تلاش داشته باشد، ولی بعد از مدتی عادی خواهد شد. نکات زیر شما را برای شروع کارزنان یاری خواهند نمود. - قیاس
مناسب برای تاثیر گذاری اجازه دهید از خارجی ترین لایه آغاز کنید: لیسنهای شما. دو دست از بهترین کت و شلوارهایی که در استفادهات شما است را خریداری نمایید. یکک پیراهن شیک بر تن نموده و کفشهایتان را واکس بزنید. اکنون که دهنه در دست شما است، بیاموزید که چگونه می توانید از آن استفاده کنید. همیشه راست قامت باشید نه تنها باوقار بنظر خواهید رسید، بلکه لیسنهایتان نیز بسیار گران قیمت تر جلوه خواهند کرد. - محکم دست
دهید نیتوانم بگیریم که یک دست دادن خوب و مناسب چقدر حائز اهمیت است. مردم از آن متوجه اهت و بزرگی شما میشوند. مطمئن شوید که دستتان کاملاً خشک باشد؛ یکک دست مرطوب و چسبنده خوشایند نموده و نشانگر عصبانیت و متیاجگی می باشد. دستها باید درنقطه تلاقی انگشت سیابه با شست بهم متصل شده و خود دست دادن باید سفت و محکم باشد. - تماس چشمی
را حفظ کنید همیشه در چشم فردی که با او در حال گفتگی هستید نگاه کنید. روی برگرداندن نشانه خستگی و نا توجه اندک و سرسری می باشد. به پایین نگاه کردن سستی و ترؤل را میسراند. نگاه خود را بطور ثابت و با حالتی دوستانه حفظ کنید. - مهربان باشید
شما باید سرچشمه ای از لذت برای دیگران باشید. کلیه این کار مهربانی است، از آنجایی که شما را انسانی متعلق و معاشرتی نشان خواهد داد. یکک لیخن طبیعی و بیوسه تنها چیزی است که نیازدارد؛ا انتقال حد و مرز خود را بنشانید؛ مهربان بودن به معنای دوست کسی بودن نمی باشد. به دیگران احترامی مقنضی نشان دهید تا آنها نیز مقاله بمثل نمایند. - با فصاحت سخن بگویید
سخنرانی شما باید شفاف، باز و دقیق باشد. آمیختن "ا" ها به جملات بهترین راه

برای از دست دادن علاقه شوندگان بوده و باعث عدم توجه کامل آنها به شما میگردد. - مقناعد سازی
شما تاثیر مثبتی از خود بجای گذارسته و مورد توجه بسیار زیاد کارفرمای خود قرار گرفته اید. این فرصتی برای شما جهت درخشیدن و بیشترف محبوب میگردد. تصور میکنید که ایده ها و دیدگاه های شما نسبت به بقیه بهتر و متعلق تر هستند و میخواهید دیگران را راجع به این موضوع قناع کنید. اگر از قوانین هنرمقناعدسازی آگاه باشید، کار بسیار آسان خواهد بود. فروشدگان، سیاستمداران و مکیب سازمان از این قوانین بخوبی اطلاع دارند. چه چیزی در آن شخص وجود دارد که شما را وادار به پذیرش نمیداند؟ به خواندن ادامه دهید تا متوجه شوید چگونه میتوانید چنین تاثیری را در خود بوجود آورید. - مخاطبین
خود را بنشانید؛ هیچ سفاری برای یک تحقیق و بررسی ضعیف پذیرفته نیست. شناختن مخاطبین و شرایط آنها کلیدی است برای یافتن بهترین راه برای قناع نمودن و هدایت دیگران. تا جایکه میتوانید از شرکت خود اطلاعات کسب نمایید؛ چه تغییراتی در آن اعمال شده و در چه سمت و سوی خواهد کرد. - خوردان را قناع کنید
پیش از اینکه بخواهید ادامه مقناعد نمودن دیگران شوید، باید خوردان را قناع کنید. تنها زمانی میتوانید موضوعی را به دیگران بقبولانید که خوردان واقفا و کاملاً از بهترین بودن بودن آن موضوع اطمینان حاصل نموده باشید. از لیستی شروع کنید که دلایل بهترین بودن شما را برای شغلتان تشریح کند. هر نکته را بصورت دقیق خوانده و شروع و باور آن نمایید. هرگز نه شک و شبیه می تواند در نحوه معرفی شما نمایان شده و تلاشهایتان را دهنر دهنر. بهترین فروشدگان کسانی هستند

که بهترین مشتریان خودشان میباشند. آنها عاشق چیزی هستند که می فروشند و حقیقتاً باور دارند که نظر دیگران نیز باید همین باشد. - کلمات کلیدی و تعابیر
را تکرار نمایید انسانها مخلوق عادات بود و بتازاین در مورد شناخته شده ها و آشنایان احساس راحتی میکنند. تانکید کردن بر عبارات کلیدی محبوب و ایده هایی از قبل درآمده، سود سهام، پادش و مساعده جلب اذراکت و قوای تشخیص اغلب مردم میشود. - ایده های خود را با نیازهای دیگران مرتبط سازید
منصل نمودن ایده و با محصولتان با آنچه که مخاطبین تمایل به آن داشته و با بسپار علاقمند هستند، ازبازی عالی برای مقناعد سازی محسوب میگردد. آکهی دهنه گان هر زمانی که محصولتانان را با نیازهای اساسی مانند غذا، مسکن و امنیت مرتبط می کنند، در واقع از همین اصل بهره می برند. اگر

در زمینه تجارت فعالیت می نمایید، لازم است که جذب نیازهای تجاری شوید؛ وضایت مشتری، دوام محصول، بهره وری، پس انداز و سود- علاقه شونده را توسط جریانی مناسب برانگیخته کنید
یک "سمنونی "موفق دارای ساختاری بسیار مدرنانه میشود جمله بندی، آهنگ صدا و ترتیب کلمات در تاثیر گذاری سخنرانی شما نقش بسیار با اعبیتی را بازی می کند. به چگونگی شروع ارائه مطلب و عکس العمل مخاطبین دقت نمایید. با یک حرکت جلب توجه کننده شروع میکنید و با بایک عبارت اطمینان زا و با جمله ای که باعث برانگیختن حس نیاز و تمایل گردد؟ آیا بصورتی رسمی صحبت می کنید؟ آیا از حرکات مخصوص سخنرانی بطور مؤثر بهره میربید؟ زبان بدنی را چطور دخیل میکنید؟ آیا مطالبات و ادعاهای مثبت شما بصورت ضمنی یا آشکار شرح داده شده است؟توجه به این نکات در معطوف نمودن و شفیقتن مخاطبین بسیار اهمیت دارد - قدرت افرادی که در تجارت بسیار موفق هستند خوب می مانند که از قدرت و نفوذ خود چگونه استفاده و آرا حفظ نمایند. قدرت داشتن اغلب به معنای دورنگاهداشتن خود از لحظیات --- با نگاه کردن به گذشته و آینده، به اشتیاقات و احتمالات. یک مجموعه عقاید عملی و استراتژیک به شما کمک کند تا بتوانید اتفاقات آینده را پیش بینی نموده و در نتیجه زمانیکه شرایط بوجود آیندند، برای مقبله با آنها آمادگی لازم را خواهید داشت. نکات زیر شما را پاریمکنند تا در همان لیگی باشید که بزرگان تجارت جهانی در آن سابقه داده اند. - قدرت قضاتی
کنیداولین قانون استفاده استادانه از قدرت تسلط یافتن بر تصویر خوردان است. با قدرتمند بودن و قدرتمند ظاهرشدن، دیگران خواهند خواست که خود را با شما پیدا کنند. دهنر. مردان قدرتمند تا می خواهند هم پیمانان شما باشند یا شما را همچنان در حال تلاش و کوشش برای موفقیت نگاه دارند. پس با خود همانند یک پادشاه رفتار کنید. با صلاحت بنشینید و یا راه رویید، پیرامون خود را با افراد با نفوذ پر کرده و خود را باوقار بندهارید. - همیشه بهترین کارزنان را انجام دهید.همیشه از خود و دیگران انتظار بهترین ها را داشته باشید. چیز دیگری برای گفتن لازم نیست به جز اینکه: برنده گان خواهان انجام چیزی می باشند که بازنده گان رغبتی به آن ندارند. - احساسات خود را بنهان و کنترل کنید
بزرگترین موانع قدرمت، احساسات میباشد. به همین دلیل است که باید بر آنها مسلط شوید. مخصوصاً عصبانیت می تواند مهلک باشد. عصبانیت باعث مکندر شدن قضاوت گردیده، شما را در سیلابی از خشم و طغیان فرو برده و به وجهه نان سدهم خواهد رساند. احساسات را تحت کنترل خود درآورید تا به بهترین نتیجه دست یابید. یک قدم به عقب برگشته و ذهن خود را از موقعیت ناخوشایند کنونی رها سازید. این باعث خواهد شد به موضوع بصورتی واقعی نگریسته و منطقی ترین تصمیم را در مورد آن اتخاذ نمایید. - از قدرت خود استفاده سوه نکنید
در انتها باید از گرفتار شدن در دام خود بزرگ بینی اجتناب کرده و در برابر وسوسه بدست آوردن قدرت بیشتر مقاومت نمایید. طمع حرص پایان ناپذیر برای قدرت بسیاری از افراد را به دیار ناپودی رسانده است. حد و مرز خود را دانسته و زمانیکه به حد کافی قدرتمند شدید به همان اندازه اکتفا کنید. - مسئولیت پذیر باشید
عملکردهای افرادی که در قدرت پسر میرند اغلب بی آمدهای دور از دسترس دارد. فرق نمیکند که یک نفر تا چه اندازه محتاط است، به هر حال اغلب بهترین طرح ها نیز دچار الحراف خواهند شد. اگر چنین شود، باید آمادگی رویارویی با آنرا داشته باشید. این طبیعت بشر است که برای یافتن کسی که قربانی خود شود به جستجو پیرازاد، اما اشخاص مجرم،

مسئولیت اعمالشان را بعهده میگیرند. انجام چنین عملی یانگَر آن است که شما برای پذیرش اشتباهات خود به انداز کافی قدرتمند می باشید. و اگر برای جبران اشتباهات خود وارد عمل شوید، تحسین برانگیز تر خواهد بود. نکته آخر آخرین مسئله ای که برای رسیدن به موفقیت لازم است پشتکار و استقامت میباشد. داشتن استعداد نسبی از بیکار است؛ باید آترا بکار بیندید. و اگر در ابتدا موفق نشوید... ادامه اش را میدانید. زندگی کردن به همراه این سه قانون، همانطور که قبلا نیز گفته شد، موفقیت شما را تضمین خواهد نمود. و اندکی بلند همتی و انگیزه شما را به موجودی توفیق ناپذیر مبدل خواهد کرد.

فاکتور اصلی موفقیت

موفقیت در کار و تجارت به فاکتورهای گوناگونی بستگی دارد که بارزترین آن شانس و اقبال میباشد. اما اگر شما میخواهید که نیردان ترقی را بسرعت طی کنید این نکته را باید بخاطر بسپارید: موفقیت امری کاملاً سببگامیستایه و بود می شود آن را با فرمول بیان نمود. راهبرهای زیر میتوانند به مقدار زیادی شما را برای رسیدن به آن یاری نمایند. موفقیت بسراغ کسانی میآید که از آگاهی، مفاهیم‌سازی و قدرت بتوانند به نفع خود بهره بگیرند. به عبارت دیگر: موفقیت = آگاهی + مفاهیم‌سازی + قدرت یاموزید. که چگونه با بکاربردن این قوانین تعیین کننده در زندگی کاری خود می توانید در شغل موفق گردید. - آگاهی
ظواهر ابزار سنج زندگی هستند. نحوه ای که خود را معرفی میکنید مقیاسی از شما ایجاد می نماید که دیگران بر اساس آن شما را تصور کرده، در موردتان قضاوت نموده و رفتار می نمایند. همه روزه با افرادی روبرو خواهید شد که مایلند آنها را تحت تاثیر قرار دهید، خواه افراد بالادست باشند و خواه مشتریان بالقوه. حتی کسانی که زیر دست شما کار می کنند را نیز برای ایجاد نمودن یک رابطه کاری مفید باید متاثر نمایید. برای رسیدن به اینجایبایهای بزرگ لازم است بتوانون نمونه بارزی از تراکت و اعتماد بنفس در جامعه ظاهر شده و در این زمینه مرتکب هیچ اشتباهی نگردید - بحث و اقبال
فقط بیکار بسراغ شما خواهد آمد. همیشه باید برای ایجاد یک تاثیر گذاری مناسب آماده‌گی داشته باشید. اگر چه ممکن است این کار در ابتدا تاز به کمی سعی و تلاش داشته باشد، ولی بعد از مدتی عادی خواهد شد. نکات زیر شما را برای شروع کارتان یاری خواهند نمود. - لیا
مناسب برای تاثیر گذاری اجازه دهید از خارجی ترین لایه آغاز کنیم: لیاسهای شما. دو دست از بهترین کت و شلوارهایی که در استطاعت شما است را خریداری نمایید. یک پیراهن شیک تر ن بپوشید و کفشهایتان را واکس بزنید. اکنون که در دست شما است، تمایزید که چگونه می توانید از آن استفاده کنید. همیشه راست قامت باشید؛ نه تنها باوقار بنظر خواهید رسید، بلکه لیاسهایان نیز بسیار گران قیمت تر جلوه خواهند کرد. - محکم دست
دهید نمیتوانم بگویم که یک دست دادن خوب و مناسب چندتر حائز اهمیت است. مردم از آن متوجه اهت و بزرگی شما میشوند. مطمئن شوید که دستان کاملا خشک باشد؛ یک دست مرطوب و چسبیده خوشایند نبوده و نشانگر عصبانیت و دستپاچگی می باشد. دستها باید درنقطه تلاقی انگشت سیاه با شست بهم متصل شده و خود دست دادن باید سفت و محکم باشد. - ناماس
جنسی را حفظ کنید همیشه در چشم فردی که با او در حال گفتگو هستید نگاه کنید. روی برگرداندن شانه حسنگتی و با توجه اندک و سرسری می باشد. به پایین نگاه کردن سستی و تزلزل را میسراند. نگاه خود را بطور ثابت و با حالتی دوستانه حفظ کنید- مهربان
باشید شما باید سرچشمه ای از لذت برای دیگران باشید. کلید این کار مهربانی است، از آنجایی که شما را انسانی منطقی و معاشرتی نشان خواهد داد. یک لیخند طبیعی و پورست تنها چیزی است که نیازدارد یا انتقال حد و مرز خود را بشناسید؛ مهربان بودن به معنای دوست کسی بودن نمی باشد. به دیگران احترامی مقتضی نشان دهید تا آنها نیز مقابله بشنل نمایند... با فصاحت سخن
بگویید سخنراشی شما باید شفاف، باز و دقیق باشد. آمیختن " " ها به جملات بهترین راه برای از دست دادن علاقه شونده‌گان بوده و باعث عدم توجه کامل آنها به شما میگردد - مفاهیم‌سازی
شما تاثیر مثبتی از خود بجای گذاشته و مورد توجه بسیار زیاد کارفرمای خود قرار گرفته اید. این فرصتی برای شما جهت درخشدان و پیشرفت محسوب میگردد. تصور میکنید که ایده ها و دیدگاه های شما نسبت به بقیه بهتر و منطقی تر هستند و میخواهید دیگران را راجع به این موضوع قانع کنید. اگر از قوانین مهنرمفاهیم‌سازی آگاه باشید، کار بسیار آسان خواهد بود. فرزندگان، سیاستمداران و مکتب سازان از این قوانین بخوبی آشناده، دارند. چه چیزی در آن شخص وجود دارد که شما را وادار به پذیرش نمینماید؟ به خواندن ادامه دهید تا متوجه شوید چگونه میتوانید چنین تائیری را در خود بوجود آورید. - مخاطبین
خود را بشناسید هیچ قدری برای یک تحقیق و بررسی ضعیف پذیرفته نیست. شناختن مخاطبین و شرایط آنها کلیدی‌است برای بافتن بهترین راه برای قانع نمودن و هدایت دیگران. تا جایکه میتوانید از شرکت خود اطلاعات کسب نمایید؛ چه تغییراتی در آن اعمال شده و در چه سمت و سوی در حال حرکت است. پیش بینی نیازها و ارائه راه حل برای آنها برای شما در وادار نمودن دیگران برای پذیرش ایده هایشان کمک خواهد کرد. - خودتان را قانع کنید پیش از اینکه بخواهید آماده مفاهیم نمودن دیگران شوید، باید خودتان را قانع کنید. تنها زمانی میتوانید موضوعی را به دیگران بفیروالید که خودتان واقعا و کاملا از بهترین بودن بودن آن موضوع اطمینان حاصل نموده باشید. - لیستی
شروع کنید که دلایل بهترین بودن شما را برای شغلتان تشریح کند. هر نکته را بصورت دقیق خورالنده و شروع به باور آن نمایید. هرگونه شک و شبیه می تواند در نحوه معرفی شما نمایان شده و تلاشهایتان را هدر دهد.بهترین فرزندگان کسانی هستند که بهترین مشتریان خودشان میشوند. آنها عاشق چیزی هستند که می فروشند و حقیقا باور دارند که نظر دیگران نیز باید همین باشد. - کلمات
کلیدی و تعابیر را تکرار نمایید انسانها مخلوق عادات بوده و بنابراین در مورد شناخته شده ها و آشنایان احساس راحتی میکنند. تاکید کردن بر عبارات کلیدی محبوب و ایده هایی از قبل در آمدها، سوده مهمان، پادش و مساعده جذب ادراکات و قوای شخصی اغلب میشود. - ایده
های خود را با نیازهای دیگران مرتبط سازید متصل نمودن ایده و با محصولات یا آنچه هر مخاطبین تمایل به آن داشته و یا بسیار علاقمندش هستند، ابزاری عالی برای مفاهیم‌سازی محسوب میگردد. آگاهی
دهندگان هر زمانی که محصولاتشان را با نیازهای اساسی مانند غذا، مسکن و امنیت مرتبط می کنند، در واقع از همین اصل بهره می برند. اگر در زمینه تجارت فعالیت می نمایانید، لازم است که جذب نیازهای تجاری شوند: رضایت مشتری، دوام محصول، بهره وری، پس انداز و سود- علاقه
شونده را توسط جریانی مناسب برانگیزید کنید یک" مسؤرتی "موفق دارای ساختاری بسیار مدبرانه میباشد. جمله بندی، آهنگ صدا و ترتیب کلمات در تاثیرگذاری سخنراشی شما نقش بسیار با اهمیت را بازی می کند. به چگونگی شروع ارائه مطالب و عکس العمل مخاطبین دقت نمایید. با یک حرکت جلب توجه کننده شروع میکنید و با بانک عبارت اطمینان زا و با جمله ای که باعث برانگیزش حس نیاز و تمایلی گردد؟ آیا بصورتی رسمی صحبت می کنید؟ آیا از حرکات مخصوص سخنراشی بطور مؤثر بهره میرید؟ زبان بدنی را جطور دخیل میکنید؟ آیا مطالبات و ادعاهای مثبت شما بصورت ضمنی یا آشکار شرح داده شده است؟توجه به این نکات در معطوف نمودن و شقیقتن مخاطبین بسیار اهمیت دارد - قدرت
افراد که در تجارت بسیار موفق هستند خوب می دانند که از قدرت و نفوذ خود چگونه استفاده و آرا حفظ نمایند. قدرت داشتن اغلب به معنای دورنگاهداشتن خود از لحظهاست... با نگاه کردن به گذشته و آینده، به اشتباهات و احتمالات، یک مجموعه عقاید عملی و استراتژیک به شما کمک کند تا تواناید اشتقات آینده را پیش بینی نموده و در نتیجه زمانیکه شرایط بوجود آمدهاند، برای مقابله با آنها آماده‌گی لازم را خواهید داشت. نکات زیر شما را یاری میکنند تا در همان لگنی باشید که بزرگان تجارت جهانی در آن سابقه داده اند. - قدرت
افشایی
کنیداولین قانون استفاده از قدرت تسلط یافتن بر تصویر خودتان است. با قدرتمند بودن و قدرتمند ظاهر شدن، دیگران خواهند خواست که خود را با شما پیوند دهند. مردان قدرتمند یا می خواهند هم پیمانان شما باشند یا شما را همچنان در حال تلاش و کوشش برای موفقیت نگاه دارند. پس با خود همانند یک پادشاه رفتار کنید. با صلابت بنشینید و با راه رویید، بیازمون خود را با افراد یا نفوذ پر کرده و خود را باوقار بنمایید. - همیشه
بهترین کارتان را انجام دهیدهمیشه از خود و دیگران انتظار بهترین ها را داشته باشید. چیز دیگری برای گفتن لازم نیست به جز اینکه: برندگان خوراغان انجام چیزی می باشند که بازندگان رغبتی به آن ندارند. - احساسات
خود را پنهان و کنترل کنید بزرگترین موانع قدروت، احساسات میباشد. به همین دلیل است که باید بر آنها مسلط شوید. مخصوصا عصبانیت می تواند مهلک باشد. عصبانیت باعث مگردد شدن قضاوت گردید، شما را در سلبایی از شکم و طبعان فرو برده و به وجهه تان صدمه خواهد رساند. احساسات را تحت کنترل خود در آورید تا به بهترین نتیجه دست یابید. یک قدم به عقب برگشته و ذهن خود را از موفقیت خورشایند کنونی رها سازید. این باعث خواهد شد به موضوع بصورتی واقعی نگریسته و منطقی ترین تصمیم را در مورد آن اتخاذ نمایید. - از قدرت
خود استفاده سوه نکنید در انتها باید از گرفتار شدن در دام خود بزرگ بینی اجتناب کرده و در برابر وسوسه بدست آوردن قدرت بیشتر مقاومت نمایید. طمع و حرص پایان ناپذیر برای قدرت بسیاری از افراد را به دیار نابودی فرستاده است. مد و جز خود را دانسته و زمانیکه به حد کافی قدرتمند شدید به همان اندازه کتفا کنید. - مسئولیت
پذیر باشید عملگردهای افرادی که در قدرت بسر میرند اغلب بی آمدهای دور از دسترس دارد. فرق نمیکند که یک نفر تا چه اندازه محتاط است، به هر حال اغلب بهترین طرح ها نیز دچار انحراف خواهند شد. اگر چنین شود، باید آماده‌گی روبرویی با آن داشته باشید. این طبیعت بشر است که برای یافتن کسی که قربانی خود به جستجو یردازد، اما اشخاص محترم، مسئولیت اعمالشان را بعهده میگیرند. انجام چنین عملی یانگَر آن است که شما برای پذیرش اشتباهات خود به انداز کافی قدرتمند می باشید. و اگر برای جبران اشتباهات خود وارد عمل شوید، تحسین برانگیز تر خواهد بود. نکته آخرین مسئله ای که برای رسیدن به موفقیت لازم است پشتکار و استقامت میباشد. داشتن استعداد نسبی از بیکار است؛ باید آترا بکار بیندید. و اگر در ابتدا موفق نشوید... ادامه اش را میدانید. زندگی کردن به همراه این سه قانون، همانطور که قبلا نیز گفته شد، موفقیت شما را تضمین خواهد نمود. و اندکی بلند همتی و انگیزه شما را به موجودی توفیق ناپذیر مبدل خواهد کرد.

#### ۳ نام تا رسیدن به موفقیت

همه ی انسان ها خوراغان موفقیت اند. بعضی افراد هر صبح که بیدار می شوند، در تلاش برای رسیدن به آن هستند، و در این راه حتی حاضرند، به سرور و زیان سایر افراد نیز کار کنند. برای سایرین، کسب موفقیت به نظر غیر ممکن می رسد. آنها تصور می کنند که فقط افراد کمی قادرند به آن دست یابند و بقیه باید به همان چیزی که دارند شان و رضایی باشند. این حرف ها خیلی هم دور از واقعیت نیست. اگر شما با قصد و هدف ناپاک و اشتباه به دنبال موفقیت باشید، هیچگاه به آن نخواهید رسید. مثل این است که بدون در دست داشتن نقشه، به شهری غریب سفر کنید. زیگ زیگلار می گوید: "موفقیت مراحل متداول دارد، یک اتفاق ناگهانی نیست" "یک مسافرت است نه یکتکه مقصد". جیم روهن موفقیت را اینگونه توصیف می کند... "موفقیت باید به طرف شما یابد، نه اینکه شما به دنبال آن باشید." آیا نقشه ی کار دستتان آمده؟ باید برای به دست آوردن آن عجله کنید، این را هم بداندید که با شناسن نیز به دست نمی آید. موفقیت را از کسی به ارث نمی برید، و نمی توانید آن را به زور از کسی بگیریید. برای دستیابی به موفقیت باید زمانی طولانی به شدت و سختی تلاش کنید. دستیابی به آن قیستی دارد و گاهی اوقات قیمش بسیار بالاست. و معمولاً اکثر افراد آماده‌گی یا توانایی پرداخت این قیمت را ندارند. اگر می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد. باید قبول کنید که: (۱) برای دستیابی به موفقیت باید مراحل متداول را از سر بگذرانید، که صبر و زمان می طلبد. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. موفقیتی که بادوام باشد و به جای غم و قصه، برایتان شادی به ارمغان یابورد، نیازمند گذراندن مراحل آموزشی است. زمانی که طی آن عادات قدیم خود را کنار گذاشته و عاداتی جدید پیدا کنید. در این زمان باید یاد بگیریید که چه چیز به کار می آید و چه چیزی فایده است. باید بدهی های خود را بپردازید، کامل و سر موقع پس عجله نکنید. (۲) برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت ها و خصوصیات ویژه ای کسب کنید. برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید. و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه



مهارت ها و خصوصیات نیاز داریدهٔ اهداف خود را به دقت بررسی کنید. به دنبال کسب مهارت‌هایی باشید که برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز است. یاد بگیرید که برای رسیدن به جایی که می خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود. ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده اند. چه خصوصیات دارند، چه کارهایی انجام می دهند و چه کارهایی انجام نمی دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب میکنند، دوری کنید، مطمئنا به جایی که آنها رسیده اند، خواهید رسید. ۲ یا ۳ نفر پیرامون خودتان پیدا کنید که به هدف دلخواه شما رسیده باشند. خصوصیات، ویژگی ها و مهارت‌های آنان را جایی یادداشت کنید. سعی کنید از این ویژگی ها تقلید کنید. از همین امروز شروع کنید! زمانیکه فهمیدید چه باید بکنید، شایستگی لازم را به دست آورده اید. و این زمانی است که موفقیت به سمتان خواهد آمد. شما الزامات کار را فراهم آورده اید و حالا موفقیت است که به دنبالتان افتاده است. بجزه ی فرست های مختلف به سوی شما گشوده شده و شما آماده برای به چنگ آوردن آنها هستید. (۳) باید برای سفر کردن در جاده ی موفقیت آماده باشید، البته اکثر مواقع این سفر باید به تنهایی انجام شود و هیچ همسفری ندارید. گفته شده:
” در بعضی مواقع، دنبال کردن اهدافتان در درجه ی دوم اهمیت قرار می گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهمترین مسئله می گردد....مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم تر است!“.

پندرها و مادرها، آیا زمانی را که می خواستید به فرزندانتان خریدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه شان را جلویشان می گذاشتید و آنها را ترغیب می کردید که برای به دست آوردن آن خود را جلو بکشاند. ولی همان اسباب بازی بود که برای اولین دفعه، به آنها انگیزه داد. اما شما می خواستید ماهیچه های آنها را قوی تر کرده و مهارت جدیدی به آنها آموزش دهید. وقتی آنها توانستند به اسباب بازی برسند، خریدن را به خوبی یاد گرفته بودند. پس از آن، آنها دیگر می توانستند به هر مقصدی با هر مسافتی که بود بروند، حتی بدون نیاز به هیچ اسباب بازی یا حتی بدون نیاز به ششالمقصد دیگر اهمیت کمتری پیدا کرده بود. آنها فهمیده بودند که این مراحل را چگونه بگذرانند. این مثال بسیار شبیه به سفر شما به سمت موفقیت است. همین است که شما را وادار می سازد مهارت‌ها و خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید. و حال که مهارت‌های لازم را به دست آورده و مراحل را گذرانیده اید، بی در پی موفقیت کسب می کنید. اما اگر برای رسیدن به این نقطه حمله می کردید و مراحل لازم را نمی گذراندید، مطمئناً شکست می خوردید. و برای همین در همان پله ی اول می ماندید. همه می توانند موفقیت را برای خود معنا کرده و به دنبال آن بروند. اگر بخوائید، به اندازه لازم تلاش کرده و صبر پیشه کنید، مطمئناً موفق خواهید شد. و به فری تبدیل خواهید شد. که به جای افتادن به دنبال موفقیت، موفقیت خود به خود به او جلب خواهد شد. کاملاً بدینست است. وقتی شما برای موفقیت آماده‌گی های لازم را داشته باشید، بدون هیچگونه تلاشی آن را به سمت خود جذب خواهید کرد. اما اگر آماده‌گی نداشته باشید، از شما فراری خواهد شد، و یا هر سرخی هم که به دنبال آن بدهوید، به آن نخواهید رسید. حالا که با راه جذب کردن موفقیت آشنا شده اید، چرا این سفر را آغاز نمی کنید؟ همه می توانند موفق شوند، اما متأسفانه افراد کمی به آن می رسند. این شما هستید که باید انتخاب کنید. شما می توانید به هر چه در زندگی آرزو دارید دست پیدا کنید. اما باید آماده‌گی پرداخت قیمت آن را داشته باشید.پس سعی کنید با امتحان کردن راه های مابین، زمانتان را هدر دهید. باید به دنبال راه اصلی باشید. از همین امروز شروع کنید. موفقیت از آن شمامت!

۳ گام تا رسیدن به موفقیت

همه ی انسان ها خواهان موفقیت اند. بعضی افراد هر صبح که بیدار می شوند، در تلاش برای رسیدن به آن هستند، و در این راه حتی حاضرند، به ضرر و زیان سایر افراد نیز کار کنند. برای سایرین، کسب موفقیت به نظر غیر ممکن می رسد. آنها تصور می کنند، که فقط افراد کمی قادرند به آن دست یابند و یقیه باید به همان چیزی که دارند شاد و راضی باشند. این حرف ها خیلی هم دور از واقعیت نیست. اگر شما با قصد و هدف نایک و اشتباه به دنبال موفقیت باشید، هیچگاه به آن نخواهید رسید. مثل این است که بدون در دست داشتن نقشه، به شهری غریب سفر کنید. زیگنا زیگلار می گوید:
”موفقیت مراحل متداوم دارد، بک اتفاق ناگهانی نیست“
”یک مسافرت است نه یک مقصد“
”جیم روهن موفقیت را اینگونه توصیف می کند...:
”موفقیت باید به طرف شما بیاید، نه اینکه شما به دنبال آن باشید.“
آیا نقشه ی کار دستتان آمده؟ نباید برای به دست آوردن آن عجله کنید، و این را هم بدانید که با شانس نیز به دست نمی آید. موفقیت را از کسی به ارث نمی برید، و نمی توانید آن را به زور از کسی بگیرید. برای دستیابی به موفقیت باید زمانی طولانی به شدت و سختی تلاش کنید. دستیابی به آن قیمنی دارد و گاهی اوقات قیمنش بسیار بالاست. و معمولاً اکثر افراد آماده‌گی یا توانایی پرداخت این قیمت را ندارند. اگر می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد. باید قبول کنید که: (۱) برای دستیابی به موفقیت باید مراحلی متداوم را از سر بگذرانید، که صبر و زمان می طلبد. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. موفقیتی که بادوام باشد و به جای تم و فضا، برایتان شادی به ارمغان بیاورد، نیازمند گذراندن مراحل آموزشی است. زمانی که طی آن عادات قدیم خود را کنار گذاشته و عاداتی جدید پیدا کنید. در این زمان باید یاد بگیرید که چه چیز به کار می آید و چه چیز بی فایده است. باید بدهی های خود را بپردازید، کامل و سر موقع! پس حمله نکنید. (۲) برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت ها و خصوصیات ویژه ای کسب کنید. برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید. و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه مهارت ها و خصوصیاتِی نیاز داریدهٔ اهداف خود را به دقت بررسی کنید. به دنبال کسب مهارت‌هایی باشید که برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز است. یاد بگیرید که برای رسیدن به جایی که می خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود. ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده اند. چه خصوصیات دارند، چه کارهایی انجام می دهند و چه کارهایی انجام نمی دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب میکنند، دوری کنید، مطمئنا به جایی که آنها رسیده اند، خواهید رسید. ۲ یا ۳ نفر پیرامون خودتان پیدا کنید که به هدف دلخواه شما رسیده باشند. خصوصیات، ویژگی ها و مهارت‌های آنان را جایی یادداشت کنید. سعی کنید از این ویژگی ها تقلید کنید. از همین امروز شروع کنید! زمانیکه فهمیدید چه باید بکنید، شایستگی لازم را به دست آورده اید. و این زمانی است که موفقیت به سمتان خواهد آمد. شما الزامات کار را فراهم آورده اید و حالا موفقیت است که به دنبالتان افتاده است. بجزه ی فرصت های مختلف به سوی شما گشوده شده و شما آماده برای به چنگ آوردن آنها هستید. (۳) باید برای سفر کردن در جاده ی موفقیت آماده باشید، البته اکثر مواقع این سفر باید به تنهایی انجام شود و هیچ همسفری ندارید. گفته شده:
” در بعضی مواقع، دنبال کردن اهدافتان در درجه ی دوم اهمیت قرار می گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهمترین مسئله می گردد....مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم تر است!“.

پندرها و مادرها، آیا زمانی را که می خواستید به فرزندانتان خریدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه شان را جلویشان می گذاشتید و آنها را ترغیب می کردید که برای به دست آوردن آن خود را جلو بکشاند. ولی همان اسباب بازی بود که برای اولین دفعه، به آنها انگیزه داد. اما شما می خواستید ماهیچه های آنها را قوی تر کرده و مهارت جدیدی به آنها آموزش دهید. وقتی آنها توانستند به اسباب بازی برسند، خریدن را به خوبی یاد گرفته بودند. پس از آن، آنها دیگر می توانستند به هر مقصدی با هر مسافتی که بود بروند، حتی بدون نیاز به هیچ اسباب بازی یا حتی بدون نیاز به ششالمقصد دیگر اهمیت کمتری پیدا کرده بود. آنها فهمیده بودند که این مراحل را چگونه بگذرانند. این مثال بسیار شبیه به سفر شما به سمت موفقیت است. همین است که شما را وادار می سازد مهارت‌ها و خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید. و حال که مهارت‌های لازم را به دست آورده و مراحل را گذرانیده اید، بی در پی موفقیت کسب می کنید. اما اگر برای رسیدن به این نقطه حمله می کردید و مراحل لازم را نمی گذراندید، مطمئناً شکست می خوردید. و برای همین در همان پله ی اول می ماندید. همه می توانند موفقیت را برای خود معنا کرده و به دنبال آن بروند. اگر بخوائید، به اندازه لازم تلاش کرده و صبر پیشه کنید، مطمئناً موفق خواهید شد. و به فری تبدیل خواهید شد. که به جای افتادن به دنبال موفقیت، موفقیت خود به خود به او جلب خواهد شد. کاملاً بدینست است. وقتی شما برای موفقیت آماده‌گی های لازم را داشته باشید، بدون هیچگونه تلاشی آن را به سمت خود جذب خواهید کرد. اما اگر آماده‌گی نداشته باشید، از شما فراری خواهد شد، و یا هر سرخی هم که به دنبال آن بدهوید، به آن نخواهید رسید. حالا که با راه جذب کردن موفقیت آشنا شده اید، چرا این سفر را آغاز نمی کنید؟ همه می توانند موفق شوند، اما متأسفانه افراد کمی به آن می رسند. این شما هستید که باید انتخاب کنید. شما می توانید به هر چه در زندگی آرزو دارید دست پیدا کنید. اما باید آماده‌گی پرداخت قیمت آن را داشته باشید.پس سعی کنید با امتحان کردن راه های مابین، زمانتان را هدر دهید. باید به دنبال راه اصلی باشید. از همین امروز شروع کنید. موفقیت از آن شمامت!

#### ۴ فاکتور موفقیت شغلی

برای داشتن شرتکی موفق باید استعداد، طرز برخورد، و اهداف مختلف در نظر گرفته شود. بیشتر افراد معمولاً از مغزله تبلیغات چشم پوشی می کنند، در حالیکه این مورد بخصوص خود یکی از عوامل مهم بوقیقت رساندن بسیاری از بزرگان امر تجارت می باشد. برای رسیدن بوقیقت باید خود را با تمام وسایل و موفقیت افراد حرفه ای مجهز کنید. البته منظور ما این نیست که تمام درها و دیوارهای دفترکار خود را با سدا رک دانشگاهی و افتخارات تحصیلی و آموزشی گشایی پر کنید. داشتن دیلم های جور واجور چیز خوبی است، اما به شما هیچ کمکی نمی کنند که بنوانید یازده کاری را بالا ببرید و فرد کارآمدی جلوه کنید. شما نیاز به چیزهای بیشتری دارید: در چهارتی که ظاهر هم جا را احاطه کرده اند، لوازم جانبی و طریقه استفاده از آنهاست که موفقیت و شکست شما را نمایان می سازد. چنین امکاناتی به اندازه نتحصیلات مهم هستند. به حساب آوردن مسائل جزئی مکتوب پر توان، کارفرما، مشتری، رومآ به دنبال فرد فعالی هستند که توانایی عمل کردن را داشته باشد. این توانایی به منزله نقطه عطفی در زندگی به شمار می رود و باعث ایجاد تمایز بین شما و سایرین شده در آخر نیز برایتان شهرت و شکوه را به ارمغان می آورد.
من نام این قیل نکات را” کیت موفقیت شغلی “گذاشته ام. شما نباید هیچ گاه نازل خود را بدون آنها به مقصد کار نک کنید. شاید هزینه تهیه برخی از آنها از سایرین کمی بیشتر باشد؛ اما این موارد جزء سرمایه گذاربهایی هستند که به هیچ وجه نمی توان از آنها صرف نظر کرد. برای اینکه شیکه ارتباطی شما به درستی پی ریزی شود، باید تمام تجهیزات لازم برای برقراری ارتباط را به همراه خود داشته باشید. ۴ وسیله مورد نیاز یک ناچریه خاطر داشته باشید که ۴ وسیله ذکر شده در این بخش نقش مهمی را در موفقیت شغلی فرد ایفا می کنند. سعی کنید همیشه یک دست کت شلوار شیک بپوشید، کفش های واکس زده به پا کنید و یک کیف سلسورت به دست بگیرید. البته این موارد جزء اولویت های مقدماتی هستند و بعد از آن نیز موارد زیر را که به نام” ۴ شکفت کلیدی “مشهور هستند، رعایت کنید. – کارت ویزیت کارت های ویزیت برگ برنده هر موسسه بزرگ بازرگانی به شمار می روند. آنها به عنوان شناسنامه و برگ تعیین هویت واصلت کارخانه ها هستند. و از آنجایی که چهره شغلی باید کمی محافظه کارانه باشد به همراه داشتن کارت انتخاب زیر کانه ای است.
– به عبارت دیگر : آترآ جدی بگیرید. به نکات اساسی توجه کنید (مثل نام، عنوان، نام شرکت، و شماره تلفن و آدرس و پست الکترونیک) در حالی که رویدادهای ناخواسته از نیز کنترل می کنید. (مثلا کارت شما تایید تا شود و با لکه های چربی بر روی آن ریخته شده باشد). در انتخاب نوع کافتف نیز دقت کنید و از خود خساست به خرج ندهید. به خاطر داشته باشید که چون کارتها می توانند ساختن شغلی شما را بر جا نگه دارند به همین دلیل باید یک کافتف با کیفیت انتخاب کنید.

مثل کتان. این یک اجبار است. همچنین مطمئن شوید که جنس آن طوری است که به راحتی می توان روی آن نوشت. اجازه دهید که دیگران از شما درخواست ارائه کارت کنند و همنظوری یکدفعه کارت های خود را به آنها ارائه نکنید. کارت های خود را باید درون یک جعبه درجه یک قرار دهید و کارت هایی را که دیگران به شما می دهند هم درون همان جعبه بگذارید. با این کار نه تنها آنها را گم و گور نمی کنید، بلکه افرادی که شما از آنها کار دریافت کرده اید، احساس می کنند که شما پراشان اهمیت خاصی قائل هستید. – کار پیرا (آرگانایزر) چه همان صوت جلسه های سنتی را ترجیح دهید چه یک ارگانایزر دیجیتال، به هر حال هر کسی نیاز به چیزی دارد تا از آن طریق بتواند اطلاعات مهم را نگهداری کرده و فرارهای ملافات مهم آینده را نیز در آن ذخیره کند. هر چند استفاده از تکنولوژی جدید فواید خاص خود را داراست؛ به راحتی می توانید اطلاعات ضروری را داندو کنید، و اگر دستگاه شما دچار اشکالی شود به راحتی قابل تعمیر و یا جایگزینی است. به شما اجازه می دهد که به راحتی اطلاعات مربوط به یک فرد خاص را به روز (آپدیت) کنید. جستجو در آن به راحتی انجام می پذیرد و شما می توانید دسترسی آسان به تمام اطلاعات داشته باشید. به یاد داشته باشید که شما به اندازه کافی حافظه جانبی خریداری کنید؛ یک شارژر در دسترس داشته باشید. یک یکن ثابت برای گروه پندی افراد مختلف انتخاب کنید. (مثلا نام خانوادگی، نام شرکت و غیره.) اگر نگوییم تمام ارگانایزرها اما تعداد زیادی از آنها دارای ساعت هشداردهنده نیز می باشند، که شما می توانید به راحتی از آن استفاده کنید. در آ خر باید برنامه خود در آغاز هر صبح نگاه کوتاهی کنید و برنامه خود را مطابق با آن تنظیم نمایید. – موبایل
چیز جدا نشدنی هر فرد حرفه ای تلقن همراه می باشد. این وسیله به شما امکان می دهد که در هر ساعت از روز و در هر کجا توانایی دسترسی به مشترکین خود را پیدا کنید. و نه تنها شما همیشه در دسترس خواهید بود، بلکه تلقن وسیله مناسبی است تا بتوانید شماره های ضروری خود را در حافظه آن ذخیره کنید. برخی مدل های جدید گوشی های تلقن همراه امکانات بیشتری از یک تلقن معمولی را به شما ارائه می دهند. از شارژ موبایل خود اطمینان خاطر پیدا کنید تا خدای نکرده تلقن های ضروری را از دست ندهید. برای تلقن هایی که مکررا از آنها استفاده می کنید از حافظه صوتی استفاده کنید تا با ذکر نام افراد عمل شماره گیری انجام شود. و لطفاً چند هزار تومان ماهیانه را پرداخت کنید تا تلقن شما به سیستم **voice mail** نیز مجهز گردد. شاید وقتی ریستبان به شما احتیاج پیدا می کند شما در حال رانندگی در داخل یک تونل باشید در اینجا تنها چیزی که به یاد شما می رسد تلقن همراه است. – خودکار با کلاس
خودکار شاید فقط یک خودکار باشد اما چه احساسی به دست شما می دهد اگر وکیل و یا یک حسابدار بر گه های شما را با یک خودکار ۲۰۰ تومانی امضاء کند؟ اصلاً نیازی به گفتن نیست چرا که شما جذب فرد مورد نظر نمی شوید. خودکار شما به منزله امضای شصت‌ و هه منین دلیل شما باید این کار را با ظرافت کامل انجام دهید. برای مثال خودکار مونتلاشلش یک انتخاب عالی است و جوهر آن نیز بر روی کاغذ بخش نمی گردد. هر وقت هم که جوهر آن تمام شد فقط کافی است مغزی را تعویض نمایید. راهنمای خرید خودکار ساده است: مدل های ظریفتر را خریداری کنید از آن در محل خشک نگهداری کنید (تا جوهر آن از بین نرود و پس ندهد) مطمئن باشید که می نویسد خودکار شما همانند تلقن همراه زمانی که به آنها نیاز پیدا کنید، حرف اول را می زند. اضافه کردن یک امضای ظریف هنر دیگری است که شما را از سایرین متمایز می نماید. حتی اگر برای خرید لوازم تحریر مناسب مجبور هستید یک کیلومتر راه بروید این کار را انجام دهید چراکه ارزشش را دارد. آماده باشید! "کیت موفقیت شغلی" به شما کمک می کند که همیشه در دسترس باشید و ارزش بیشتری به شما می بخشد و باعث می شود تا در نظر تمام مشترکین خود محترم تر جلوه کنید.در این جا باید ذکر کنم که تمام موارد بالا را باید به عنوان ضروریات کار خود در نظر بگیرید و به نه عنوان مسایل حاشیه ای که می توانید توسط آنها تأثیر گذارتر و با نفوذتر جلوه کنید. هر کسی می تواند یک گوشی همراه مدل بالا و خودکار خوبی خریداری کند اما اینکه چگونه می تواند از آنها به درستی استفاده کند تا از آن طریق از بله های نریدان موفقیت شغلی بالا رود بحث دیگری است.

۴ فاکتور موفقیت شغلی

برای داشتن شرتکین موفق باید استعداد، طرز برخورد، و اهداف مختلف در نظر گرفته شود. بیشتر افراد معمولاً از مغوله نیلغات چشم پوشی می کنند، در حالیکه این مورد بخصوص خود یکی از عوامل مهم بموفقیت رساندن بسیاری از بزرگان امر تجارت می باشد. برای رسیدن بموفقیت باید خود را با تمام وسایل موفقیت افراد حرفه ای مجهز کنید. البته منظور ما این نیست که تمام درها و دیوارهای دفتر کار خود را با مدارک دانشگاهی و افتخارات تحصیلی و آموزشی گانگی پر کنید. داشتن دیلم های جود واجور چیز خوبی است، اما به شما هیچ کمکی نمی کنند که بتوانید بازده کاری را بالا ببرید و فرد کارآمدی جلوه کنید. شما نیاز به چیزهای بیشتری دارید؛ در چهانگی که ظاهر همه جا را احاطه کرده اند، لوازم جانبی و طریقه استفاده از آنهاست که موفقیت و شکست شما را نمایان می سازد. چنین امکاناتی به اندازه تحصیلات مهم هستند. به حساب آوردن مسائل جزئی مثل کلین پر توان، کارفرما، مشتری، روسا به دیال فر فعالی هستند که توانایی عمل کردن را داشته باشد. این توانایی به منزله نقطه عطفی در زندگی به شمار میرود و باعث ایجاد نمایز بین شما و سایرین شده در آخر نیز براین شهرت و شکوه را بر ارمغان می آورد. من نام این قیل نکات را "کیت موفقیت شغلی"گذاشتم. ام شما نباید هیچ عامل مزه خود را بدون آنها به مقصد کار ترک نکنید. شاید هزینه برخی از آنها از سایرین کمی بیشتر باشد؛ اما این موارد جزء سرمایه گذاربهایی هستند که به هیچ وجه نمی توان از آنها صرف نظر کرد. برای اینکه شیکه ارتباطی شما به درستی پی ریزی شود، باید تمام تجهیزات لازم برای برقراری ارتباط را به همراه داشته باشید. ۴ وسیله مورد نیاز یک ناچریه خاطر داشته باشید که ۴ وسیله ذکر شده در این بخش نقش مهمی در موفقیت شغلی فرد ایفا می کند. سعی کنید همیشه یک دست کت شلوار شیک بپوشید، کفش های واکس زده، به با کنید و یک کیف ساسمونت به دست بگیرید. البته این موارد جزء اولویت های مقدماتی هستند و بعد از آن نیز موارد زیر را که به نام "۴ شگفت انگیز" مشهور هستند، رعایت کنید – کارت ویزیت کارت های ویزیت برگ برنده هر موسسه بزرگ بازرگانی به شمار می روند. آنها به عنوان شناسنامه و برگ تعین هویت و اصالت کارخانه ها هستند. و از آنجایی که چهروز شغلی باید کمی محافظه کارانه باشد به همراه داشتن کارت انتخاب زیر کانه ای است. به عارت دیگر : آترا جدی بگیرید. به نکات اساسی توجه کنید (مثل نام، عنوان، نام شرکت، و شماره تلقن و آدرس و پست الکترونیک) در حالی که رویدادهای ناخواسته از نیز کنترل می کنید. (مثلا کار نباید تا شود و یا لگه های چربی بر روی آن ریخته شده باشد.) در انتخاب نوع کاغذ نیز دقت کنید و از خود خصاست به خرج ندهید. به خاطر داشته باشید که چون کارتها می توانند ساختن شغلی شما را با بر جا نگه دارند به همین دلیل باید یک کاغذ با کیفیت انتخاب کنید، مثل کتان. این یک اجبار است. همچنین مطمئن شوید که جنس آن طوری است که به راحتی می توان روی آن نوشت. اجازه دهید که دیگران از شما درخواست ارائه کارت کنند و همنظوری یکدفعه کارت های خود را به آنها ارائه نکنید. کارت های خود را باید درون یک جعبه درجه یک قرار دهید و کارت هایی را که دیگران به شما می دهند هم درون همان جعبه بگذارید. با این کار نه تنها آنها را گم و گور نمی کنید، بلکه افرادی که شما از آنها کار دریافت کرده اید، احساس می کنند که شما پراشان اهمیت خاصی قائل هستید. – کار پیرا (آرگانایزر) چه همان صوت جلسه های سنتی را ترجیح دهید چه یک ارگانایزر دیجیتال، به هر حال هر کسی نیاز به چیزی دارد تا از آن طریق بتواند اطلاعات مهم را نگهداری کرده و فرارهای ملافات مهم آینده را نیز در آن ذخیره کند. هر چند استفاده از تکنولوژی جدید فواید خاص خود را داراست؛ به راحتی می توانید اطلاعات ضروری را داندو کنید، و اگر دستگاه شما دچار اشکالی شود به راحتی قابل تعمیر و یا جایگزینی است. به شما اجازه می دهد که به راحتی اطلاعات مربوط به یک فرد خاص را به روز (آپدیت) کنید. جستجو در آن به راحتی انجام می پذیرد و شما می توانید دسترسی آسان به تمام اطلاعات داشته باشید. به یاد داشته باشید که شما به اندازه کافی حافظه جانبی خریداری کنید؛ یک شارژر در دسترس داشته باشید. یک یکن ثابت برای گروه پندی افراد مختلف انتخاب کنید. (مثلا نام خانوادگی، نام شرکت و غیره.) اگر نگوییم تمام ارگانایزرها اما تعداد زیادی از آنها دارای ساعت هشداردهنده نیز می باشند، که شما می توانید به راحتی از آن استفاده کنید. در آ خر باید برنامه خود در آغاز هر صبح نگاه کوتاهی کنید و برنامه خود را مطابق با آن تنظیم نمایید. – موبایل
چیز جدا نشدنی هر فرد حرفه ای تلقن همراه می باشد. این وسیله به شما امکان می دهد که در هر ساعت از روز و در هر کجا توانایی دسترسی به مشترکین خود را پیدا کنید. و نه تنها شما همیشه در دسترس خواهید بود، بلکه تلقن وسیله مناسبی است تا بتوانید شماره های ضروری خود را در حافظه آن ذخیره کنید. برخی مدل های جدید گوشی های تلقن همراه امکانات بیشتری از یک تلقن معمولی را به شما ارائه می دهند. از شارژ موبایل خود اطمینان خاطر پیدا کنید تا خدای نکرده تلقن های ضروری را از دست ندهید. برای تلقن هایی که مکررا از آنها استفاده می کنید از حافظه صوتی استفاده کنید تا با ذکر نام افراد عمل شماره گیری انجام شود. و لطفاً چند هزار تومان ماهیانه را پرداخت کنید تا تلقن شما به سیستم **voice mail** نیز مجهز گردد. شاید وقتی ریستبان به شما احتیاج پیدا می کند شما در حال رانندگی در داخل یک تونل باشید در اینجا تنها چیزی که به یاد شما می رسد تلقن همراه است. – خودکار با کلاس
خودکار شاید فقط یک خودکار باشد اما چه احساسی به دست شما می دهد اگر وکیل و یا یک حسابدار بر گه های شما را با یک خودکار ۲۰۰ تومانی امضاء کند؟ اصلاً نیازی به گفتن نیست چرا که شما جذب فرد مورد نظر نمی شوید. خودکار شما به منزله امضای شصت‌ و هه منین دلیل شما باید این کار را با ظرافت کامل انجام دهید. برای مثال خودکار مونتلاشلش یک انتخاب عالی است و جوهر آن نیز بر روی کاغذ بخش نمی گردد. هر وقت هم که جوهر آن تمام شد فقط کافی است مغزی را تعویض نمایید. راهنمای خرید خودکار ساده است: مدل های ظریفتر را خریداری کنید از آن در محل خشک نگهداری کنید (تا جوهر آن از بین نرود و پس ندهد) مطمئن باشید که می نویسد خودکار شما همانند تلقن همراه زمانی که به آنها نیاز پیدا کنید، حرف اول را می زند. اضافه کردن یک امضای ظریف هنر دیگری است که شما را از سایرین متمایز می نماید. حتی اگر برای خرید لوازم تحریر مناسب مجبور هستید یک کیلومتر راه بروید این کار را انجام دهید چراکه ارزشش را دارد. آماده باشید! "کیت موفقیت شغلی" به شما کمک می کند که همیشه در دسترس باشید و ارزش بیشتری به شما می بخشد و باعث می شود تا در نظر تمام مشترکین خود محترم تر جلوه کنید.در این جا باید ذکر کنم که تمام موارد بالا را باید به عنوان ضروریات کار خود در نظر بگیرید و به نه عنوان مسایل حاشیه ای که می توانید توسط آنها تأثیر گذارتر و با نفوذتر جلوه کنید. هر کسی می تواند یک گوشی همراه مدل بالا و خودکار خوبی خریداری کند اما اینکه چگونه می تواند از آنها به درستی استفاده کند تا از آن طریق از بله های نریدان موفقیت شغلی بالا رود بحث دیگری است.

#### ۵ تکنیک برای ایجاد و تحریب اعتماد در محیط کار

تعداد زیادی از کارشناسان معتقدند که وجود اعتماد در محیط کار از جمله مهمترین فاکتورها برای ایجاد هماهنگی، همکاری و کارایی کارکنان به شمار می رود. سازمان های که در میان کارکنان آنها اعتماد وجود دارد، نسبت به سازمان هایی که دارای چنین خصیصه ای نیستند، به موفقیت های بالاتری دست پیدا می کنند . از این رو سوالی که اغلب به ذهن بخش مدیریت می رسد این است که "چگونه میتوانیم در محیط کار اعتماد ایجاد کرده و از تحریب آن جلوگیری نماییم "مخوب این کار را باید از مقامات ارشد شروع کنیم چرا که این افراد برای سایرین الگو هستند، سپس باید از این نمونه های زنده استفاده کرد و در بخش ها و ادارات مختلف اعتماد را در میان کلیه ای کارکنان گسترش داد. طبق تحقیقات گسترده ای که به طور فردی بر روی این مسئله انجام داده ام، به این نتیجه رسیدیم که ۵ راه وجود دارد که مدیران با استفاده از آن می توانند به سرعت اعتماد را در میان کارکنان خود بوجود آورده و در مقابل نیز ۵ راه دیگر وجود دارد که میتواند به همان سرعت اعتماد ایجاد شده را از میان بردارد. اجازه دهید که

ابتدا بر روی شیوه های ایجاد اعتماد تمرکز کنیم؛
۱- محیطی ملو از راستی و درستی ایجاد کرده و آرا حفظ کنید. این امر زیر بنای ایجاد اعتماد در هر سازمانی می باشد. ابتدا مقامات ارشد باید یک چنین مسئله ای را رعایت کنند و بعد به تدریج به سایر کارکنان نیز سرایت می کند. این امر بدان معناست که در کنار وظایف اداری، افراد باید همواره به وعده های خود عمل کنند، اگر قول به انجام کاری می دهند آرا عملی کنند و همیشه حقیقت را بگویند حتی اگر گفتنش برایشان خیلی دشوار باشد. اگر کارکنان یک سازمان صداقت داشته باشند، مردم به راحتی آن سازمان را پذیرفته و باور می کنند.
۲- در مورد دیدگاهها و ارزش ها با هم صحبت کنید. برقراری ارتباط از اهمیت بالایی برخوردار است و مانند شریان های است که اطلاعات و اعتماد را به بدنه ی سازمان پیوند می دهد، با صحبت در مورد دیدگاه های سازمان، بخش مدیریت می‌تواند پیش بینی کند که آینده ی شغلی سازمان به کجا کشیده خواهد شد. همچنین با صحبت کردن در مورد ارزش های یک مجموعه متدهای رسیدن به آن ها زیر سازی و برنامه ریزی خواهد شد.
۳- به کلیه کارکنان با یک چشم نگاه کنید. اعتماد زمانی ایجاد می شود که حتی یک تازه وارد، کارمندی که به صورت پاره وقت کار می کند، و یا کارمندی که پایین ترین میزان حقوق را دارد، احساس کند که کارشان مهم بوده و جزئی از تیم یک سازمان بزرگ هستند. مدیریت نباید از برخورد با چنین کارمندانی کناره گیری کند و همواره جسطای را پیرامون نشتت با کلیه ی کارمندان برقرار نماید. رهبران ارشد باید همواره به عقاید و پیشنهادات کلیه کارکنان گوش بدهند و به آنها اعتبار لازم را بدهند تا بتوانند خودشان را نشان دهند. یک رهبر زمانی موفق خواهد بود که نام کلیه ی کارکنانش را بداند، با خانواده های آنها آشنا باشد و با احترام و ارزش با آنها برخورد کند.
۴- بر روی اهداف کلی و نه شخصی تمرکز کنید. زمانی که کارمند احساس کند که همه دست هم داده اند تا به هدفی همه جانبه و فراگیر دست پیدا کنند، و هر کسی ساز خودش را نمی زند، به این طریق اعتماد بیشتری ایجاد خواهد شد. این عصاره ی کار گروهی است.
زمانیکه کار واقعاً گروهی باشد، افراد شرکت کننده در آن با اعتماد و اطمینان کامل نسبت به هم برخورد خواهند کرد.
۵- کار درست را انجام دهید حتی اگر ریسک زیادی در بر داشته باشد. همه ی انسان ها به صورت حسی می توانند تشخیص دهند که چه کاری "درست" است و چه کاری اشتباه. اگر این حس غریزی را دنبال کنیم و عواقب شخصی آرا در نظر نگیریم، تقریباً می توان گفت که می توانیم احترام دیگران را به خود جلب کنیم. از این احترام، اعتماد بوجود خواهد آمد. خوب این از ۵ نکته ی مثبت، اما نکات منفی است. کم است. از چه طریقی اعتماد همکارانمان نسبت به ما سلب خواهد شد؛
۱- رفتار و گفتار متناقض. هیچ چیز ذهن افراد را سریع تر از مشاهده ی دو چهرگی متعشش نمی کند؛ و اگر این مشغولیت ذهنی به دلیل وجود تضاد در رفتار و ناملات فرد بوجود آید، مطمئناً اعتماد میان دو نفر از میان خواهد رفت.
۲- به دنبال اهداف فردی و نه گروهی بودن. کسی که تنها به فکر خودش باشد - به ویژه در یک محیط تیمی- به سرعت احترام دیگران نسبت به خودش را از دست خواهد داد و در نتیجه ی آن اعتماد نیز از میان خواهد رفت.
۳- دروغ کردن اطلاعات. زمانی که کنالهای ارتباطی بسته شود، شایعاتی به میان می آید که افراد احساس می کنند درست هستند. بعد هم مواردی نظیر حاشاش انکار و تکذیب مطرح می شود که همه و همه باز منفی در بردارند. در یک چنین شرایطی افراد تمایل پیدا نمی کنند که اطلاعات صحیح را با یکدیگر در میان بگذارند. به موجب این اشتباه اعتماد از میان خواهد رفت.
۴- دروغ گفتن با در میان گذاشتن نیمی از حقیقت. دروغگویی یکی از سریع ترین شیوه های است که به واسطه ی آن اعتماد فوراً از بین می رود. ممکن است افراد یک مرتبه و یا دو مرتبه چنین حرف هایی را بآورند کنند، اما مرتبه ی سوم از خود واکنش نشان می دهند.
۵- برخورداری از ذهنیت بسته و محدود. عدم تمایل در به حساب آوردن عقاید و ایده‌های دیگران و ایجاد کردن این ذهنیت که "فقط حرف های خودم درست هستند". به مرور زمان پیل ارتباطی را از میان برداشته و اعتماد را مختل خواهد کرد.
زمانیکه حقیقتاً به سازمان‌های موفق نگاه می کنیم، می بینیم که رهبران این ارگان ها هر ۵ نکته‌ک ارائه شده را رعایت می کنند. رهبران ارزشی موفق همچنین رهبران سیاسی مردمی و با رهبران قابل احترام متخنی نظیر را در نظر بگیرند. همه ی این رهبران بزرگ نوعی حس اعتماد را در میان رتبه های بالاتر، هم رده ای‌های خود، و زیر دستانشان برقرار کرده بودند و به این واسطه موفقیت و بزرگی را از آن خود، واحدهای مرتبط، هم پیمانان، و شرکت هایشان نمودند.

۵ نکته‌ک برای ایجاد و تخریب اعتماد در محیط کار

تعداد زیادی از کارشناسان معتقدند که وجود اعتماد در محیط کار از جمله مهمترین فاکتورها برای ایجاد هماهنگی، همکاری، و کارایی کارکنان به شمار می رود. سازمان‌هایی که در میان کارکنان آنها اعتماد وجود دارد، نسبت به سازمان‌هایی که دارای یک چنین خصیصه ای نیستند، به موفقیت‌های بالاتری دست پیدا می کنند. از این رو سوالی که اغلب به ذهن بخش مدیریت می رسد این است که "چگونه میتوانیم در محیط کار اعتماد ایجاد کرده و از تخریب آن جلوگیری نماییم ؟"خوب این کار را بایدند از مقامات ارشد شروع کنیم چرا که این افراد برای سایرین الگو هستند، سپس باید از این نمونه‌های زنده استفاده کرد و در بخش‌ها و ادارات مختلف اعتماد را در میان کلیه ی کارکنان گسترش داد. طبق تحقیقات گسترده ای که به طور فردی بر روی این مسئله انجام داده‌ام، به این نتیجه رسیدم که ۵ راه وجود دارد که مدیران با استفاده از آن می توانند به سرعت اعتماد را در میان کارکنان خود بوجود آورده و در مقابل نیز ۵ راه دیگر وجود دارد که می‌تواند به همان سرعت اعتماد ایجاد شده را از میان بردارد. اجازه دهید که

ابتدا بر روی شیوه های ایجاد اعتماد تمرکز کنیم؛
۱- محیطی ملو از راستی و درستی ایجاد کرده و آرا حفظ کنید. این امر زیر بنای ایجاد اعتماد در هر سازمانی می باشد. ابتدا مقامات ارشد باید یک چنین مسئله ای را رعایت کنند و بعد به تدریج به سایر کارکنان نیز سرایت می کند. این امر بدان معناست که در کنار وظایف اداری، افراد باید همواره به وعده های خود عمل کنند، اگر کارکنان به انجام کاری می دهند آرا عملی کنند و همیشه حقیقت را بگویند حتی اگر گفتنش برایشان خیلی دشوار باشد. اگر کارکنان یک سازمان صداقت داشته باشند، مردم به راحتی آن سازمان را پذیرفته و باور می کنند.
۲- در مورد دیدگاهها و ارزش ها با هم صحبت کنید. برقراری ارتباط از اهمیت بالایی برخوردار است و مانند شریان های است که اطلاعات و اعتماد را به بدنه ی سازمان پیوند می دهد. با صحبت در مورد دیدگاه های سازمان، بخش مدیریت می‌تواند پیش بینی کند که آینده ی شغلی سازمان به کجا کشیده خواهد شد. همچنین با صحبت کردن در مورد ارزش های یک مجموعه متدهای رسیدن به آن ها زیر سازی و برنامه ریزی خواهد شد.
۳- به کلیه کارکنان با یک چشم نگاه کنید. اعتماد زمانی ایجاد می شود که حتی یک تازه وارد، کارمندی که به صورت پاره وقت کار می کند، و یا کارمندی که پایین ترین میزان حقوق را دارد، احساس کند که کارشان مهم بوده و جزئی از تیم یک سازمان بزرگ هستند. مدیریت نباید از برخورد با چنین کارمندانی کناره گیری کند و همواره جسطای را پیرامون نشتت با کلیه ی کارمندان برقرار نماید. رهبران ارشد باید همواره به عقاید و پیشنهادات کلیه کارکنان گوش بدهند و به آنها اعتبار لازم را بدهند تا بتوانند خودشان را نشان دهند. یک رهبر زمانی موفق خواهد بود که نام کلیه ی کارکنانش را بداند، با خانواده های آنها آشنا باشد و با احترام و ارزش با آنها برخورد کند.
۴- بر روی اهداف کلی و نه شخصی تمرکز کنید. زمانی که کارمند احساس کند که همه دست به دست هم داده اند تا به هدفی همه جانبه و فراگیر دست پیدا کنند، و هر کسی ساز خودش را نمی زند، به این طریق اعتماد بیشتری ایجاد خواهد شد. این عصاره ی کار گروهی است.
زمانیکه کار واقعاً گروهی باشد، افراد شرکت کننده در آن با اعتماد و اطمینان کامل نسبت به هم برخورد خواهند کرد.
۵- کار درست را انجام دهید حتی اگر ریسک زیادی در بر داشته باشد. همه ی انسان ها به صورت حسی می توانند تشخیص دهند که چه کاری "درست" است و چه کاری اشتباه. اگر این حس غریزی را دنبال کنیم و عواقب شخصی آرا در نظر نگیریم، تقریباً می توان گفت که می توانیم احترام دیگران را به خود جلب کنیم. از این احترام، اعتماد بوجود خواهد آمد. خوب این از ۵ نکته ی مثبت، اما نکات منفی است. کم است. از چه طریقی اعتماد همکارانمان نسبت به ما سلب خواهد شد؛
۱- رفتار و گفتار متناقض. هیچ چیز ذهن افراد را سریع تر از مشاهده ی دو چهرگی متعشش نمی کند؛ و اگر این مشغولیت ذهنی به دلیل وجود تضاد در رفتار و ناملات فرد بوجود آید، مطمئناً اعتماد میان دو نفر از میان خواهد رفت.
۲- به دنبال اهداف فردی و نه گروهی بودن. کسی که تنها به فکر خودش باشد - به ویژه در یک محیط تیمی- به سرعت احترام دیگران نسبت به خودش را از دست خواهد داد و در نتیجه ی آن اعتماد نیز از میان خواهد رفت.
۳- دروغ کردن اطلاعات. زمانی که کنالهای ارتباطی بسته شود، شایعاتی به میان می آید که افراد احساس می کنند درست هستند. بعد هم مواردی نظیر حاشاش انکار و تکذیب مطرح می شود که همه و همه باز منفی در بردارند. در یک چنین شرایطی افراد تمایل پیدا نمی کنند که اطلاعات صحیح را با یکدیگر در میان بگذارند. به موجب این اشتباه اعتماد از میان خواهد رفت.
۴- دروغ گفتن با در میان گذاشتن نیمی از حقیقت. دروغگویی یکی از سریع ترین شیوه های است که به واسطه ی آن اعتماد فوراً از بین می رود. ممکن است افراد یک مرتبه و یا دو مرتبه چنین حرف هایی را بآورند کنند، اما مرتبه ی سوم از خود واکنش نشان می دهند.
۵- برخورداری از ذهنیت بسته و محدود. عدم تمایل در به حساب آوردن عقاید و ایده‌های دیگران و ایجاد کردن این ذهنیت که "فقط حرف های خودم درست هستند". به مرور زمان پیل ارتباطی را از میان برداشته و اعتماد را مختل خواهد کرد.
زمانیکه حقیقتاً به سازمان‌های موفق نگاه می کنیم، می بینیم که رهبران این ارگان ها هر ۵ نکته‌ک ارائه شده را رعایت می کنند. رهبران ارزشی موفق همچنین رهبران سیاسی مردمی و با رهبران قابل احترام متخنی نظیر را در نظر بگیرند. همه ی این رهبران بزرگ نوعی حس اعتماد را در میان رتبه های بالاتر، هم رده ای‌های خود، و زیر دستانشان برقرار کرده بودند و به این واسطه موفقیت و بزرگی را از آن خود، واحدهای مرتبط، هم پیمانان، و شرکت هایشان نمودند.

##### ۵ خصوصیت اخلاقی افراد پر در آمد

پول فقط با کمی حساب کتاب و شانس به دست نمی آید. برای موفقیت در این راه فقط شما مهم هستید. افرادی در این راه موفق شده‌اند که خصوصیات اخلاقی ویژه ای داشته‌اند. در اینجا به چند خصوصیه اخلاقی افرادی که در پول درآوردن موفق بوده‌اند اشاره می کنیم تا بتواند به پیشرفت شما کمک کند.
۱- واقع بین باشید

واقع بینی راه ناریکی است که از بین خوشبینی و منفی گرایی رد می شود. فرد موفق همیشه واقع بین است، و این به این معنی است که هیچگاه خود را با بدبینی و منفی گرایی دچار بدبختی نکرده و همچنین با اعتماد خوشبینانه به هر کس هر بار چیز ریسک نمی کند.
میل گینس را در نظر بگیرید. او زمانی که دانشگاه هاروارد را با رویای مایکروسافت ترک کرد، ریسک بزرگی انجام داد. اما این ریسک کاملاً هم بی پایه و اساس نبود. پیل چیزی را می دانست که بقیه ما بعدها می فهمیدیم: کامپیوترهای خصوصی اگر نرم افزاری که روی آنها نصب باشد کمی دوستانه تر باشد، در آینده معروف تر و مشاوول تر می شوند. ما نمی گوئیم به اندازه پیل گینس دور اندیش باشید، اما باید از تصمیم گیری های او یاد بگیرید.
قبل از اینکه تصمیم اساسی بگیرید، از خودتان پرسید که آیا در این تصمیم گیری واقع بین بوده اید یا نه. این کار دشواری است، اما موفق ترین افراد کسانی هستند که می توانند برای لحظه ای دور از خود باشند و موفقیت را ازبازی کنند.
۲- در عمل باشید بهترین ایده ها در دنیا اگر به مرحله عمل نرسند کاملاً بی ارزش خواهند بود. اما عمل مثل شمشیر دو لبه است چون ممکن است به راحتی فراموش شود. طرز فکری که باعث می شود افراد موفق از ناموفق مشخص شوند همین مسئله عمل کردن است. یک مرد موفق هیچوقت یکت گوشه نمی ایستد تا چیزی اتفاق بیفتد. ممکن است همان سال اول پولی گریش نیاید، اما همیشه منتظر موفقیت است. این همان چیزی است که باعث موفقیت ورن باعث شد.
خصوصیت ویژه او خریدن شرکت های از ارزش افاده بود.
۳- از روی علاقه یا دانشتان انتخاب کنید اگر شما چیزی را دوست ندارید، خیلی سخت خواهد بود که دیگران را وادار به دوست داشتن آن کنید. روی چیزی مشرک شوید که به آن علاقه دارید. هر تعهد مالی به مراحل سخت خواهد رسید و شما مجبور خواهید شد اضافه کاری که آن را پیش بینی نمی کردید داشته باشید. اما در

این زمان فردی که به کنارش علاقه مند است مشکلی نخواهد داشت. اگر روی علاقه تان کار انجام دهید، اضافه کاری زیاد هم برایتان سخت نخواهد بود. در واقع، اگر واقعاً راه درست را انتخاب کرده باشید، اصلاً احساس نخواهید کرد که مشغول کار هستید.
زری ایسون کسی بود که علاقه اش به ریاضیات و کامپیوتر را دنبال کرد و توانست انقلابی در پایگاه داده ها بر پا کند و به موفقیت چشمگیری نائل آید. مسکن است علاقت شما در ابتدا زیاد جنبه پول درآوردن نداشته باشند، اما به این معنی نیست که ارزش بررسی هم ندارند. گاهی اوقات با دنبال کردن علاقه تان مسکن است از جریان زندگی عقب بیافتید.
افراد زیادی هستند که این کار را کرده اند. اما هیچ تاجر موفقیت نا به حال از جمع پیروی نکرده است. افراد موفق خارج از مردم زندگی می کنند تا آنها را به حرکت وادارند. اما باید حواستان باشد که خیلی هم از جمعیت دور نینفید. ۴- اعتقاد به نفس داشته باشید
چه تجارثی را بچرخانید، چه محصولانی را بفروشید یا در تلاش برای به پول رساندن ایده تان باشید، داشتن اعتقاد به نفس کنید و رمز اساسی است. اگر اعتقاد به نفس نداشته باشید، زیاد پیشرفت نخواهید کرد. اما فقط این کافی نیست. اعتقاد به نفس باعث می شود که آدم های با ارزش در کنار خود داشته باشید که به شما برای پیشرفت کمک می کنند. این رمز موفقیت حکمت و لحن، رئیس سابق شرکت جنرال الکتریک بود. او کاری کرد که همه ما باید یاد بگیریم: بهترین افراد را کنار خود قرار داد، هدف را به آنها داد و اجازه داد که کارها را انجام دهند.
۵- احساسات را کنار بگذارید به یاد داشته باشید، این کار است، مسئله شخصی نیست، بسیاری افراد شکست می خورند چون کار را با مسائل شخصی فاطمی می کنند. ممکن است دوستی به شما بگوید که ایده تان اصلاً به درد نمی خورد. به جای اینکه حالت دفاعی به خود بگیرید، ببینید چرا او چنین حرفی زده است. و هیچگاه اجازه ندهید که انتقاد دیگران شما را سست کند. هر چه موفقیت بیشتری به دست آورید، انتقاد های بیشتری هم به سمت شما خواهد بود. موفق باشید!
بسیار خوب، شما همه این خصوصیات را در خود نمی بینید؟ اشکالی ندارد. فقط افراد کمی هستند که تمام این خصوصیات را در خود دارند. نکته مهم این است که نقاط ضعف خود را پیدا کنید. اگر در یک مسئله ضعیف هستید، با خود صادق باشید و آن ضعف را برطرف کنید. با شریکی پیدا کنید که بتوانید به او اعتماد کنید و نقاط ضعف و قدرتان را نشان دهد.

۵ خصوصیت اخلاقی افراد پر درآمد

پول فقط با کمی حساب کتاب و شانس به دست نمی آید. برای موفقیت در این راه فقط شما مهم هستید. افرادی در این راه موفق شده اند که خصوصیات اخلاقی ویژه ای داشته اند. در اینجا به چند خصوصیه اخلاقی افرادی که در پول درآوردن موفق بوده اند

اشاره می کنیم تا بتوانند به پیشرفت شما کمک کند.۱- واقع بین باشید

واقع بینی راه باربرگی است که از بین خویشی و منفی گرایی رد می شود. فرد موفق همیشه واقع بین است، و این به این معنی است که هیچگاه خود را با بدبینی و منفی گرایی دچار بدبختی نکرده و همچنین با اعتقاد خوشبینانه به هر کس یا هر چیز ریسک نمی کند. ییل گیشس را در نظر بگیرید. او زمانی که دانشگاه هاروارد را با رویای مایکروسافت ترک کرد، ریسکن بزرگی انجام داد. اما این ریسکن کاملاً کم بی پایه و اساس نبود. ییل چیزی را نمی دانست که بقیه ما بعدها می فهمیدیم: کامپیوترهای خصوصی اگر نرم افزاری که روی آنها نصب باشد کمی دوسهاتر تر باشد، در آینده معروف تر و مشاهور تر می شوند. ما نمی گوییم به اندازه ییل گیشس دور اندیش باشید، اما باید از تصمیم گیری های او یاد بگیرید. قبل از اینکه تصمیم اساسی بگیرید، از خودتان پرسید که آیا در این تصمیم گیری واقع بین بوده اید یا نه. این کار دشواری است، اما موفق ترین افراد کسانی هستند که می توانند برای لحظه ای دور از خود باشند و موفقیت را ارزیابی کنند. ۲- مرد عمل باشید بهترین ایده ها در دنیا اگر به مرحله عمل نرسند کاملاً بی ارزش خواهند بود. اما عمل مثل شمشیر دو لبه است چون ممکن است به راحتی فراموش شود. طرز فکری که باعث می شود افراد موفق از ناموفق مشخص شوند همین مسئله عمل کردن است. بکنه مرد موفق هیچوقت بکنه گورمه نمی ایستد تا چیزی اتفاق بیافتد. ممکن است همان سال اول پولی گیرش نیاید، اما همیشه منتظر موفقیت است. این همان چیزی است که باعث موفقیت ورن بافت شد.
خصوصیت ویژه او خریدن شرکت های از ارزش افاده بود. ۳- از روی علاقه با دانشتان انتخاب کنید اگر شما چیزی را دوست ندارید، خیلی سخت خواهد بود که دیگران را وادار به دوست داشتن آن کنید. روی چیزی متمرکز شوید که به آن علاقه دارید. هر تعداد مالی به مراحل سخت خواهد رسید و شما مجبور خواهید شد اضافه کاری که آن را پیش بینی نمی کردید داشته باشید. اما در این زمان فردی که به کنارش علاقه مند است مشکلی نخواهد داشت. اگر روی علاقه تان کار انجام دهید، اضافه کاری زیاد هم برایتان سخت نخواهد بود. در واقع، اگر واقعاً راه درست را انتخاب کرده باشید، اصلاً احساس نخواهید کرد که مشغول کار هستید.
زری ایسون کسی بود که علاقه اش به ریاضیات و کامپیوتر را دنبال کرد و توانست انقلابی در پایگاه داده ها بر پا کند و به موفقیت چشمگیری نائل آید. مسکن است علاقت شما در ابتدا زیاد جنبه پول درآوردن نداشته باشند، اما به این معنی نیست که ارزش بررسی هم ندارند. گاهی اوقات با دنبال کردن علاقه تان مسکن است از جریان زندگی عقب بیافتید.
افراد زیادی هستند که این کار را کرده اند. اما هیچ تاجر موفقیت نا به حال از جمع پیروی نکرده است. افراد موفق خارج از مردم زندگی می کنند تا آنها را به حرکت وادارند. اما باید حواستان باشد که خیلی هم از جمعیت دور نینفید. ۴- اعتقاد به نفس داشته باشید
چه تجارثی را بچرخانید، چه محصولانی را بفروشید یا در تلاش برای به پول رساندن ایده تان باشید، داشتن اعتقاد به نفس کنید و رمز اساسی است. اگر اعتقاد به نفس نداشته باشید، زیاد پیشرفت نخواهید کرد. اما فقط این کافی نیست. اعتقاد به نفس باعث می شود که آدم های با ارزش در کنار خود داشته باشید که به شما برای پیشرفت کمک می کنند. این رمز موفقیت حکمت و لحن، رئیس سابق شرکت جنرال الکتریک بود. او کاری کرد که همه ما باید یاد بگیریم: بهترین افراد را کنار خود قرار داد، هدف را به آنها داد و اجازه داد که کارها را انجام دهند.
۵- احساسات را کنار بگذارید به یاد داشته باشید، این کار است، مسئله شخصی نیست، بسیاری افراد شکست می خورند چون کار را با مسائل شخصی فاطمی می کنند. ممکن است دوستی به شما بگوید که ایده تان اصلاً به درد نمی خورد. به جای اینکه حالت دفاعی به خود بگیرید، ببینید چرا او چنین حرفی زده است. و هیچگاه اجازه ندهید که انتقاد دیگران شما را سست کند. هر چه موفقیت بیشتری به دست آورید، انتقاد های بیشتری هم به سمت شما خواهد بود. موفق باشید!
بسیار خوب، شما همه این خصوصیات را در خود نمی بینید؟ اشکالی ندارد. فقط افراد کمی هستند که تمام این خصوصیات را در خود دارند. نکته مهم این است که نقاط ضعف خود را پیدا کنید. اگر در یک مسئله ضعیف هستید، با خود صادق باشید و آن ضعف را برطرف کنید. با شریکی پیدا کنید که بتوانید به او اعتماد کنید و نقاط ضعف و قدرتان را نشان دهد.

##### ۵ قانون برای میروان و ریسان

بعضی تصور میکنند که رئیس بودن فقط به پشت میز نشستن، سیگار کشیدن و به این و آن دستور دادن است. ممکن است وقتی می بینند کسانی هستند که از حرف هایشان اطاعت می کنند و به آنها احرام می گذارند، احساس رضایت کنند. متأسفانه، آنچه شما می بینید فقط یک درصد از زندگی آنها می‌باشد-در واقع ساعات فراغت آنهاست. مطمئناً بودن یودن الزامات و خصوصیات خاصی می طلبد. بکن رئیس هیچوقت تعطیلی ندارد و ۲۴ ساعت روز باید گوش به زنگ باشد. هیچ کس نا به حال یا نشستن در رستورانها و دین دزد دخترها رئیس نشده است. برای رئیس شدن باید سخت تلاش کرد و همیشه هوشیار بود. نکاتی که در این مقاله پیش روی شما قرار داده ایم، به شما برای رسیدن به این هدف کمک می کند.
۱) اگر احرام می خواهید، احرام بگذارید.یکی از اصلی ترین قانون های موجود در ریاضات این است که افراد تئیل همیشه پس رفت می کنند. فقط افراد کمی هستند که خود را از این قانون جدا می کنند، اما اکثر مردم نمی توانند. به قدرت رسیدن از طریق کاتال های مناسب آسان تر و قابل تحمل تر از کشند نوبل به سمت بالا با دستن خوردن است، فقط به این دلیل که رئیس های قبلی به شما احرام گذاشته و از شما حمایت می کنند. خاطراتان باشد که احرام گذاشتن به معنای یادبجان دور قلاب چینی و چاپلوسی نیست. به این معنی است که باید در مقابل نیازهای سازمان و شرکت، مراب و متوجه باشید. البته باید بدقت داشته باشید که زیر دستان شما این مهربانی را با ضعف شما اشتباه نگیرند.

۲- تصمیم غلط بهتر از بی تصمیمی است تلاش برای به چنگ آوردن همه ی قدرت در یک زمان، تابع تضادی در پی خواهد داشت. در بعضی موارد تصمیمات بزرگ در زندگی تمام با شناخت و گه گاه اختصار خواهد بود. سزار نام خود را با عبور از رایبکون و ورود به روم نهاد. از طرف دیگر، برونس نام خود را با خیانت به سزار نهاد. تفاوت بین این دو مرد به طور آشکاری در بکن چیز است: پیروزی. اگر برونوس دشمنان خود را پس از خیانت برکنار می کرد، می توانست تاریخ را به خواست خود رقم بزند، اما تصمیم او باعث رسوایی و بدنامی همیشگیش شد. اگر دیگر بکن تصمیم گیری هستید، ممکن است افراد کم طاعت دیگری این تصمیم را به جای شما بگیرند. شما به عنوان بکن رئیس باید بتوانید زیردستانتان را آتقدیر تحت چلبه خود نگاه دارید که به خود اجازه ی خیانت به شما را ندهند. اگر کسی به عنوان خیانت کرد، باید کاری کنید تا آن فرد را انگیزی برای سایر کارمندان شرکت کنید. او را اخراج و یا از مقام خود عزل کنید.

۳-ا هوشیاری شردبخواهان را از سر خود کم کنید بکن رئیس تالیف گذار باید بتواند دقتیان و بدبخواهان را از جلوی راه بردارد. در مسیر شما به عنوان بکن رئیس ممکن است افراد به ظاهر مهربان، اما در باطن بدخواه زیادی باشد که بدخواه وارد مسیر شما شوند. هیچ چیز مثل طرز برخورد کار را خراب نمیکند. به عنوان بکن رئیس باید بتوانید به هر طریق ممکن خود را آماده و برتر و بالاتر از همه نگاه دارید. یکی از راه های که می‌توانید از طریق آن اجازه ندهید هیچ چیز و هیچ کس سه در شما نشود این است که با همه به طور یکسان رفتار کنید، از مدیر عامل گرفته تا آبدارچی شرکت. البته این به آن معنا نیست که باید مثل بعضی سیاست مداران بکن نغاب پلاستیکی به صورت بزند. اما اگر دیدید کسی قصد مزاحمت و بدخواهی دارد، باز اول نتجصحت کنید. اگر زیر باز نرفت، باز دوم فشار بیشتری بر او بیازویید، اما اگر باز سر عقل نیامد، بیرونش کنید. شما به عنوان بکن رئیس باید بدانید که با مردم جطور رفتار کنید، جطور آنها را رتسانده و یا جطور خیلی مودانه خردشان کنید.

۴ از فرصت ها نهایت استفاده را ببرید وقتی به قدرت رسیدید، تازه زمانی است که فشار را بر روی خود احساس می کنید. لحظاتی وجود دارد که بکن نفر با بکن ایده چالب و عالی، از فرصت استفاده کرده و پاروئی در تاریخ زندگی کس دیگری می شود. در واقع، زندگی ترکیبی از نفاطع بین آن افرادی است که انتخاب مسیح کردند و آنها که انتخابی غلط کردند. برای اینکه نامتان ماندگار شود، باید جزء آن افرادی باشید که گوش به زنگند و از فرصت ها بهترین استفاده را می برند. برای رئیس بودن باید از فرصت ها استفاده کنید و گرنه پشیمان خواهید شد.
۵ از همه بیشتر کار کنید بدون تلاش و کوشش فروان هیچوقت رئیس نخواهید شد. برای اینکه سوریاستازی معروف هم شوید باید حداقل ۲۰ سال تلاش کنید. اگر همیشه برای انجام کار بیشتر اشتیاق داشته و هدفمند باشید، ساعتی که روی آن سرمایه گذاری کرده اید، فرصتی پیش روی شما قرار می دهند. و زمانیکه رئیس شدید، همه دوست دارند که جای شما باشند. همه به شما نگاه می کنند، پس بهتر است سرتان را بالا نگه دارید و باز به سعی و تلاشتان ادامه دهید، چون احرام خیلی زود بتاید می شود. خاطراتان باشد حتی زمانیکه به عنوان بکن رئیس شناخته شدید، باز باید کوشش کنید چون در غیر اینصورت خیلی زود آن را از چنگتان ر خواهد آورد. روی شخصیتان کار کنید می توانید از بکن تلاشگر ۲۰ ساله به موفقیت بکن کشه نائل شوید، فقط اگر برای آن تلاش کنید. اما این بین منظور نیازمند شخصیت هم هستید. برای خاطره انگیز کردن زندگی، تفلا و کششکن نیز لازم است. یادتان باشد رئیس در وادی خطر زندگی میکشد. چیزی که به شما کمک میکند بتوانید مقام و موقعیتان او حفظ کنید این است که کارهایی را انجام دهید که دیگران از انجام آن وامه دارند. این جرات و جسارت از شخصیتی جسور و باشهات نامفی

می شود. هوشیار باشید و تلاشگر، و خیلی زود خواهید دید که نام شما نیز به تاریخ اضافه خواهد شد .

۵قانون برای مدیران و رؤسایان

بعضی تصور میکنند که رئیس بودن فقط به پشت میز نشستن، سیگار کشیدن و به این و آن دستور دادن است. ممکن است وقتی می بینند کسانی هستند که از حرف هایشان اطاعت می کنند و به آنها احترام می گذارند، احساس رضایت کنند. متأسفانه، آنچه شما می بینید فقط یک درصد از زندگی آنها میباشد-و در واقع ساعات فراغت آنهاست. مطمئناً رئیس بودن الزامات و خصوصیات خاصی می طلبد. یک رئیس هیچوقت تعطیلی ندارد و ۲۴ ساعت روز باید گوش به زنگ باشد. هیچ کس تا به حال با نشستن در رستورانها و دیدن زدن دخترها رئیس نشده است. برای رئیس شدن باید سخت تلاش کرد و همیشه هوشیار بود. نکته‌ای که در این مقاله پیش روی شما قرار داده ایم، به شما برای رسیدن به این هدف کمک می کند.
۱. اگر احترام می خواهید، احترام بگذارید یکی از اصلی ترین قانون های موجود در ریاست این است که افراد تبل همیشه پس رفت می کنند. فقط افراد کمی هستند که خود را از این قانون جدا می کنند، اما اکثر مردم نمی توانند. به قدرت رسیدن از طریق کانال های مناسب آسان تر و قابل تحمل تر از کندن توتل به سمت بالا با دستاَن خودتان است، فقط به این دلیل که رئیس های قلی به شما احترام گذاشته و از شما حدایت می کنند.
خطراتان باشد که احترام گذاشتن به معنای یاد مودن دور قلاب چینی و چاپلوسی نیست. به این معنی است که باید در مقابل نیازهای سازمان و شرکت، مراب و منوج باشید. البته باید دقت داشته باشید که زیر دستاَن شما این مهربانی را با ضعف شما اشتباه نگیرند.
۲. تصمیم غلط بهتر از بی تصمیمی است تلاش برای به چنگ آوردن همه ی قدرت در یک زمان، نتایج متضادی در پی خواهد داشت. در بعضی موارد تصمیمات بزرگ در زندگی توام با شناخت و گه گاه افتخار خواهد بود. میزان نام خود را با عبور از رایگون و ورود به روم نهداد. از طرف دیگر، بروس نام خود را با خیانت به سزار نهاد. تفاوت بین این دو مرد به طور آشکاری در یک چیز است: پیروزی. اگر برونوس دشمنان خود را پس از خیانت برکنار می کرده می توانست تاریخ را به خواست خود رقم بزند؛ اما تصمیم او باعث رسوایی و بدنامی همیشگیش شد. اگر دیگر یک تصمیم گیری هستید، ممکن است افراد کم ملات دیگری این تصمیم را به جای شما بگیرند. شما به عنوان یک رئیس باید بتوانید زبردستانان را آتقدر تحت جلبد خود نگاه دارید که به خود اجازه ی خیانت به شما را ندهند. اگر کسی به شما خیانت کرد، باید کاری کنید تا آن فرد را الگوی برای سایر کارمندان شرکت کنید. او را اخراج و یا از مقام خود عزل کنید.
۳. با هوشیاری شُر بدخواهان را از سر خود کم کنید یک رئیس تاثیر گذار باید بتواند رقیبان و بدخواهان را از جلوی راه بردارد. در مسیر شما به عنوان یک رئیس ممکن است افراد به ظاهر مهربان؛ اما در باطن بدخواه زیادی باشد که بخوانند وارد مسیر شما شوند. هیچ چیز مثل هیچ طرز برخورد کار را خراب نمیکند. به عنوان یک رئیس باید بتوانید به هر طریق ممکن خود را آماده و برتر و بالاتر از همه نگاه دارید. یکی از راه های که می‌توانید از طریق آن اجازه ندهید هیچ چیز و هیچ کس سد راه شما نشود این است که با همه به طور یکسان رفتار کنید. از مدیر عامل گرفته تا آبدارچی شرکت. البته این به آن معنا نیست که باید مثل بعضی سیاست مداران یکنگ نقلاب پلاستیکی به صورت بزنید. اما اگر دیدید کسی قصد مزاحمت و بدخواهی دارد، باز اول نصیحتش کنید. اگر زیر بار ترفه، بار دوم فشار بیشتری بر او بیاروید. اما اگر باز سر عقل نیامده، بیرونش کنید. شما به عنوان یک رئیس باید بدانید که با مردم چطور رفتار کنید، چطور آنها را ترسانده و با چطور خیلی مودبانه خردشان کنید.
۴. از فرصت ها نهایت استفاده را ببرید وقتی به قدرت رسیدید، تازه زمانی است که فشار را بر روی خود احساس می کنید. لحظاتی وجود دارد که یک نفر یا یک ایده جالب و عالی، از فرصت استفاده کرده و باوقری بر تاریخ زندگی کس دیگری می شود. در واقع، زندگی ترکیبی از تقاطع های بین آن افرادی است که انتخاب صحیح کردند و آنها که انتخابی غلط کردند. برای اینکه نامتان ماندگار شود، باید جزو آن افرادی باشید که گوش به زنگند و از فرصت ها بهترین استفاده را می برند. برای رئیس بودن باید از فرصت ها استفاده کنید و گزته پشیمان نخواهید شد. د. از همه بیشتر کار کنید بدون تلاش و کوشش فراوان هیچوقت رئیس نخواهید شد. برای اینکه سروساَستاری معروف هم بشوید باید حداقل ۲۰ سال تلاش کنید. اگر همیشه برای انجام کار بیشتر اشتیاق داشته و هدفمند باشید، سامانی که روی آن سرمایه گذاری کرده اید، فرصتی پیش روی شما قرار می دهند. و زمانیکه رئیس شدید، همه دوست دارند که جای شما باشند. همه به شما نگاه می کنند، پس بهتر است سرتان را بالا نگه دارید و باز به سعی و تلاش ادامه دهید، چون احترام خیلی زود ناپدید می شود.
خطراتان باشد حتی زمانیکه به عنوان یک رئیس شناخته شدید، باز باید کوشید، چون در غیر اینصورت خیلی زود آن را از چنگتان در خواهند آورد. روی شخصیتان کار کنید می توانید از یک تلاشگر ۲۰ ساله به موفقیت یک شبه تامل شوید، فقط اگر برای آن تلاش کنید. اما برای این منظور نیازمند شخصیت هم هستید. برای خاطره انگیز کردن زندگی، تفلا و کشمکش نیز لازم است. یادتان باشد رئیس در وادی خطر زندگی میکند. چیزی که به شما کمک میکند بتوانید مقام و موفقیتان را حفظ کنید این است که کارهای را انجام دهید که دیگران از انجام آن واهمه دارند. این جرات و جسارت از شخصیتی جسور و باهضامت ناشی می شود. هوشیار باشید و تلاشگر، و خیلی زود خواهید دید که نام شما نیز به تاریخ اضافه خواهد شد .

**۶ روش ساده برای برنامہ روزی بودجه در خانواده**

یکی از حیاتیترین مؤلفه های برنامه روزی مالی، یادگیری طریقه تقسیم و خرج کردن بودجه است. در این مقاله قصد داریم شما را با متدی بسیار ساده برای برنامہ روزی بودجه آشنا کنیم. این متد، شامل ۶ مرحله است که عبارتند از: -

قدم اول: - درآمد ماهیانه خود را مشخص کنید. کلیه میالغ دریافتی (مثل بیمه نایمن اجناسی، مالیات بر درآمد، عوارض، حقوق بازنشستگی و...) و سایر منابع درآمد را حساب کنید. همه ی عایدات و درآمدها را با هم جمع کرده و روی کاغذ یادداشت کنید و آن را "ارزش الف" بنامید.

-قدم دوم: هزینه های ماهیانه" ثابت "و "متغیر" (مثل اجاره خانه، قیوض آب، برق و تلفن و... مواد غذایی و حمل و نقل) را لیست کنید. حتماً مبلغی را نیز به هزینه پوشاک، مراقبت های پزشکی، مراقبت از فرزندتان، هزینه های شخصی، تعمیرات و هزینه های غیر تفریحی اختصاص دهید. هزینه های سالانه، شش ماهه، و سه ماهه خود (مالیات ها و بیمه) را برای هر ماه تقسیم کنید. مثلاً بیمه ماشین که برای هر شش ماه ۱۵۰ هزار تومان است را تقسیم بر شش کرده تا هزینه ماهیانه آن ۲۵ هزار تومان در آید. با اینکار با سررسید زمان تمدید بیمه یا پرداخت مالیات، هزینه ی هنگفتی را تحمل نخواهید شد و با مشکلی مواجه نخواهید بود و پرداخت ها برایتان آسان تر خواهد شد. پس از لیست کردن، همه ی این هزینه ها را جمع بزنید و آن را "ارزش ب" نام گذاری کنید.

-قدم سوم: قدم بعدی به دست آوردن رقم "درآمد اختیاری" یا "تفریق هزینه های کلی (ارزش ب) از درآمد خالص (ارزش الف) می باشد. این رقم را نیز روی کاغذ به نام" ارزش ج" یادداشت کنید.

- قدم چهارم: کلیه بدهی بدون وثیقه (کارت اعتباری و...)، پرداخت های ماهیانه و مانده حساب را لیست کنید. اگر میزان دقیق بدهی خود را نمی دانید، الاَن وقتش رسیده است که به آن هم سر و سامانی دهید. این جمع کل ماهیانه را با نام "ارزش د" یادداشت کرده و به سراغ مرحله بعد بروید.

-قدم پنجم: مقداری از درآمد اختیاری شما باید صرف پرداخت بدهی های اقساطی شود که در مرحله قبل ذکر شد. در مرحله پنجم باید ببینید که آیا پس از تفریق پرداخت های اقساطی ماهیانه (ارزش د) از درآمد اختیاری (ارزش ج)، چیزی از درآمد اختیاری باقی می ماند یا خیر. اگر عدد به دست آمده منفی بود، شما آمدگی رفتن به مرحله شش که هدف گذاری است را ندارید. می توانید از مشاور مالی خصوصی کمک بخواهید تا بتوانید این رقم را افزایش داده و مثبت کنید.

قدم ششم: در این مرحله باید اهداف و برنامه های کوتاه و بلند مدت خود را مشخص کنید. لیستی از این اهداف خود تهیه کنید برای شروع می توانید از مثال های زیر استفاده کنید. دراز مدت - خرید ملک و مستغلات، تحصیلات آتی، بازنشستگی کوتاه مدت - بازسازی خانه، خرید ماشین جدید، مسافرت سایر سرمایه گذاری های مطلوب - سرمایه گذاری بر بورس سهام، اوراق بهادار، گراهی سبرده، خرید سهام شرکت های دیگر و...پس از تهیه لیست، حال باید میزان مبلغی که برای رسیدن به هر یک از این اهداف نیاز دارید را حساب کنید و ببینید که ماهیانه بقتدر باید برای هر کدام پس انداز کنید.

۶ روش ساده برای برنامه روزی بودجه در خانواده

یکی از حیاتیترین مؤلفه های برنامه روزی مالی، یادگیری طریقه تقسیم و خرج کردن بودجه است. در این مقاله قصد داریم شما را با متدی بسیار ساده برای برنامہ روزی بودجه آشنا کنیم. این متد، شامل ۶ مرحله است که عبارتند از: -قدم اول: درآمد ماهیانه خود را مشخص کنید. کلیه میالغ دریافتی (مثل بیمه نایمن اجناسی، مالیات بر درآمد، عوارض، حقوق بازنشستگی و...) و سایر منابع درآمد را حساب کنید. همه ی عایدات و درآمدها را با هم جمع کرده و روی کاغذ یادداشت کنید و آن را "ارزش الف" بنامید.

قدم دوم: هزینه های ماهیانه" ثابت "و "متغیر" (مثل اجاره خانه، قیوض آب، برق و تلفن و... مواد غذایی و حمل و نقل) را لیست کنید. حتماً مبلغی را نیز به هزینه پوشاک، مراقبت های پزشکی، مراقبت از فرزندتان، هزینه های شخصی، تعمیرات و هزینه های غیر تفریحی اختصاص دهید. هزینه های سالانه، شش ماهه، و سه ماهه خود (مالیات ها و بیمه) را برای هر ماه تقسیم کنید. مثلاً بیمه ماشین که برای هر شش ماه ۱۵۰ هزار تومان است را تقسیم بر شش کرده تا هزینه ماهیانه آن ۲۵ هزار تومان در آید. با اینکار با سررسید زمان تمدید بیمه یا پرداخت مالیات، هزینه ی هنگفتی را تحمل نخواهید شد و با مشکلی مواجه نخواهید بود و پرداخت ها برایتان آسان تر خواهد شد. پس از لیست کردن، همه ی این هزینه ها را جمع بزنید و آن را "ارزش ب" نام گذاری کنید.

سوم: قدم بعدی به دست آوردن رقم "درآمد اختیاری" یا "تفریق هزینه های کلی (ارزش ب) از درآمد خالص (ارزش الف) می باشد. این رقم را نیز روی کاغذ به نام" ارزش ج" یادداشت کنید. -قدم چهارم: کلیه بدهی های بدون وثیقه (کارت اعتباری و...)، پرداخت های ماهیانه و مانده حساب را لیست کنید. اگر میزان دقیق بدهی خود را نمی دانید، الاَن وقتش رسیده است که به آن هم سر و سامانی دهید. این جمع کل ماهیانه را با نام" ارزش د" یادداشت کرده و به سراغ مرحله بعد بروید. -قدم پنجم: مقداری از درآمد اختیاری شما باید صرف پرداخت بدهی های اقساطی شود که در مرحله قبل ذکر شد. در مرحله پنجم باید ببینید که آیا پس از تفریق پرداخت های اقساطی ماهیانه (ارزش د) از درآمد اختیاری (ارزش ج)، چیزی از درآمد اختیاری باقی می ماند یا خیر. اگر عدد به دست آمده منفی بود، شما آمدگی رفتن به مرحله شش که هدف گذاری است را ندارید. می توانید از مشاور مالی خصوصی کمک بخواهید تا بتوانید این رقم را افزایش داده و مثبت کنید.

قدم ششم: در این مرحله باید اهداف و برنامه های کوتاه و بلند مدت خود را مشخص کنید. لیستی از این اهداف خود تهیه کنید. برای شروع می توانید از مثال های زیر استفاده کنید. دراز مدت - خرید ملک و مستغلات، تحصیلات آتی، بازنشستگی کوتاه مدت - بازسازی خانه، خرید ماشین جدید، مسافرت سایر سرمایه گذاری های مطلوب - سرمایه گذاری بر بورس سهام، اوراق بهادار، گراهی سبرده، خرید سهام شرکت های دیگر و...پس از تهیه لیست، حال باید میزان مبلغی که برای رسیدن به هر یک از این اهداف نیاز دارید را حساب کنید و ببینید که ماهیانه بقتدر باید برای هر کدام پس انداز کنید.

**۶ کادہ فکری: نگاه کردن به تصمیمات از همه جوانب**

تکیگی بسیار قوی است که به شما کمک میکند از جوانب مختلف به تصمیمات مهم خود در زندگی نگاه کنید. این تکنیک به شما کمک میکند با هل دادن خودتان فراتر از روش های فکر کردن عادیان، تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. به همین ترتیب، به شما

کمک می کند که بیچیدگی یک تصمیم را به طور کامل درک کنید و مسائل و فرصت هایی را که ممکن است به آن دقت نکرده باشید را پیدا کنید. خیلی از افراد موفق از یک دیدگاه منطقی و مثبت به فضا یا نگاه می کنند و این یکی از دلایلی است که در کار و زندگی خود موفق شده اند. اما معمولاً قادر نیستند از دید احساسی، انگیزشی خلاقانه و منفی به مسئله بنگرند. این یعنی آنها مقاومت در برابر تغییر را دست کم می گیرند، برش های خلاقانه ندارند و قادر به داشتن برنامه های احتمالی و تصادفی لازم برای زندگی نیستند. به همین ترتیب، افراد منفی گرا هم بسیار تدافعی هستند و افرادی که در حل مشکلات خود بسیار منطقی عمل می کنند نمی توانند از خلاقیت یا انگیزه خود در این راستا کمک بگیرند. اگر با استفاده از تکنیک \* ۶ کلاه فکری \* به مشکلات خود نگاه کنید، آرتوف می‌توانید از این رویکردها برای رسیدن و بهترین راه حل ممکن استفاده کنید. تصمیمات و برنامه های شما ترکیبی از جاه طلبی، مهارت در اجراء، حساسیت، خلاقیت، و برنامه ریزی تصادفی خواهد بود.
چطور از این تکنیک استفاده کنید: برای استفاده از تکنیک\* ۶ کلاه فکری \* برای ارتقاء کیفیت تصمیم گیرهبهانه،باید به تصمیم سر گذاشتن هر کدام از این کلاه‌ها فکر کنید. هر کلاه فکری نوعی متفاوت از فکر کردن است که در زیر به توضیح آن خواهیم پرداخت. کلاه سفید: در این طرز تفکر شما بر اطلاعات موجود تمرکز می کنید. به اطلاعاتی که در دست دارید نگاه کنید، و ببینید چه چیزی دستگیرتان می شود.
کیودهای اطلاعاتتان را دریابید و سعی کنید یا آنها را بر کنید یا در نظرشان داشته باشید. اینجاست که می‌توانید رویدادهای قدیمی را تجزیه و تحلیل کنید. کلاه قرمز: با سر گذاشتن کلاه قرمز باید با بصیرت، درک مستقیم و احساساتن به تصمیم نگاه کنید. همچنین سعی کنید فکر کنید که چرا بقیه مردم احساسی برخورد می‌کنند و سعی کنید بنهفید واکنش های شهودی افرادی که کامل از دلایل و منطقی شما باخبر نیستند را درک کنید.

کلاه سیاه: در این طرز تفکر باید به همه چیز منفی گریانه، محتاطانه و تدافعی نگاه کنید. ببینید چرا ایده‌ها و رویکردهای مختلف ممکن است موثر نباشد. این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که نقاط ضعف مسئله را در برنامه تان به خوبی به شما نشان می دهد. به شما این امکان را می دهد که آنها را از بین برده، رویکردتان را تغییر دهید یا برنامه های تصادفی برای برخورد با مشکل آماده کنید. این کلاه به شما کمک می کند برنامه هایتان را سخت تر و انرجایی تر اتخاذ کنید. همچنین می‌توانه به شما کمک کند که نواقص و خطرات کار را قبل از اینکه وارد عمل شوید، بشناسید. این یکی از بهترین فواید این تکنیک است. خیلی از افراد موفق آتقدف به مثبت اندیشی عادت می کنند که گاهی اوقات نمی‌توانند مشکلات را از قبل تشخیص دهند و برای دشواری‌ها آماده‌گی لازم را نداشته باشند.کلاه زرد: کلاه زرد به شما کمک می کند مثبت به قضیه نگاه کنید. یک دیدگاه مثبت گرایانه است که به شما کمک می کند همه فواید و مزایای یک تصمیم و ارزش های درون آنرا ارزیابی کنید . همه فرصت‌هایی که ممکن است در پی آن برایتان به وجود آید را تشخیص دهید. رویکرد کلاه زرد به شما کمک می کند وقتی همه چیز گرفته و ناراحت‌کننده است همچنان به راهتان ادامه دهید و امیدتان را از دست ندهید. کلاه سبز: این کلاه خلاقیت است. اینجاست که می‌توانید راه حل‌های خلاقانه برای یک مشکل ابداع کنید. یکن طریقۀ فکری است که در آن ایده‌ها با هیچ وجه نقد نمی شوند. کلاه آبی: کلاه آبی کنترل پروسه است. وقتی به خاطر فقدان ایده و نظر، وارد مشکل می‌شوید، این کلاه شما را به سمت کلاه سبز هدایت می‌کند. وقتی نیاز به تصمیمات تصادفی دارید، کلاه سیاه را به شما معرفی می‌کند و از این قبیل،این تکنیک را می‌توانید در مینتینگ‌ها یا در مشکلات شخصی خودتان مورد استفاده قرار دهید. در مینتینگ‌ها این مزیت را دارد که اختلاف نظرها را از بین می برد. یک رویکرد متفاوت می‌تواند این باشد که به مشکلات از دید متخصصین مختلف (مثلاً پزشکان، معماران، مدیران و …) یا از دید مشتریان مختلف نگاه کنید.مثال مدیران یک شرکت تولیدی دنبال این هستند که آیا باید یک دفتر جدید بر پا کنند یا نه. اقتصاد شرکت روبه راه است و فضای خالی درون شرکت رو به انمام. آنها تصمیم می‌گیرند از تکنیک \* ۶ کلاه فکری \* برای تصمیم خود استفاده کنند. وقتی با کلاه سفید به مسئله نگاه می‌کنند، اطلاعاتی که در دست دارند را تحلیل می‌کنند. روند بر شدن فضاهای شرکت را که نشان می دهد روبه کاهش سریع است بررسی می‌کنند. پیشینی می‌کنند که تا زمانیکه دفتر جدید ساخته شود، مطمئناً یا کمبود فضا روبه رو خواهند شد. طرح‌های کنونی دولت اعلام می‌کند که اقتصاد حداقل در دوره ساخت رشد ثابتی دارد.

با کلاه قرمز بعضی از مدیران فکر می‌کنند که ساختمان پیشنهادی اصلاً زیبا نیست.
بالبته خیلی اقتصادی است اما کارمندان ممکن است علاقه ای به کار کردن در آن محل را نداشته باشند. وقتی مدیران با کلاه سیاه به قضیه نگاه می‌کنند نگران این هستند که طرح‌های مثبت مدیره اشتباه باشد. اقتصاد باید به رکود چرخشی وارد شده باشد که در آن مورد ساختمان شرکت ممکن است برای مدت طولانی خالی باشد. اگر ساختمان مورد نظر زیبا باشد، آرتوف کیهانی‌ها تصمیم می‌گیرند که در یک ساختمان بهتر و زیباتر با همان میزان اجاره بها کار کنند. اما با کلاه زرد، فکر می‌کنند که اگر اقتصاد بالا بکشد و طرح‌ها به همان صورت باقی بمانند، شرکت بیشترین سود را خواهد داشت. اگر خوش شانس باشند می‌توانند ساختمان را قبل از اینکه به رکود اقتصادی برسند، فروخته یا به رهن و اجاره بگذارند. با کلاه سبز این نکته را در نظر می‌گیرند که آیا باید طرح ساختمان را تغییر دهند تا کمی خوشایندتر شود. مطمئناً می‌توانند طراحی داخلی آنرا کمی دستکاری کنند و با خرید و اسائل و لوازم ارازن قیمنی آنجا را بهتر از آنچه هست نشان دهند. کلاه آبی توسط رئیس جلسه برای حرکت بین روش‌های فکری مختلف استفاده می‌شود. ممکن است سایر شرکت‌کننده‌های مینتینگ را از تغییر سبک‌های مختلف یا نقد ایده‌های افراد دیگر بازدارد. نکات مهم \* ۶ کلاه فکری \* تکنیکی بسیار خوب برای نگاه کردن به تاثیر تصمیمات از نقطه نظرات مختلف است. این تکنیک این امکان را فراهم می‌آورد که از احساسات و شکایت‌های لازم برای رسیدن به تصمیمات منطقی استفاده شود. فرصت خلاقیت را نیز در تصمیم‌گیری ایجاد می‌کند. همچنین کمک می‌کند که مثلاً افراد منفی گرا کمی مثبت تر و خلاقانه تر به مسائل نگاه کنند.

برنامه‌ها و تصمیماتی که با استفاده از روش \* ۶ کلاه فکری \*آنچه می‌شوند بسیار منطقی تر و بهتر هستند. این تکنیک همچنین می‌تواند به شما کمک کند از اشتباهات متداول در تصمیم‌گیری‌ها جلوگیری به عمل آورید.

۶ کلاه فکری: نگاه کردن به تصمیمات از همه جوانب

تکنیکی بسیار قوی است که به شما کمک میکند از جوانب مختلف به تصمیمات مهم خود در زندگی نگاه کنید. این تکنیک به شما کمک میکند با هل دادن خودتان فوایز از روش‌های فکر کردن عادیان، تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. به همین ترتیب، به شما کمک می‌کند که بیچیدگی یک تصمیم را به طور کامل درک کنید و مسائل و فرصت‌هایی را که ممکن است به آن دقت نکرده باشید را پیدا کنید. خیلی از افراد موفق از یک دیدگاه منطقی و مثبت به فضا یا نگاه می‌کنند و این یکی از دلایلی است که در کار و زندگی خود موفق شده‌اند. اما معمولاً قادر نیستند از دید احساسی، انگیزشی خلاقانه و منفی به مسئله بنگرند. این یعنی آنها مقاومت در برابر تغییر را دست کم می‌گیرند، برش‌های خلاقانه ندارند و قادر به داشتن برنامه‌های احتمالی و تصادفی لازم برای زندگی نیستند. به همین ترتیب، افراد منفی گرا هم بسیار تدافعی هستند و افرادی که در حل مشکلات خود بسیار منطقی عمل می‌کنند نمی‌توانند از خلاقیت یا انگیزه خود در این راستا کمک بگیرند. اگر با استفاده از تکنیک \* ۶ کلاه فکری \* به مشکلات خود نگاه کنید، آرتوف می‌توانید از این رویکردها برای رسیدن و بهترین راه حل ممکن استفاده کنید. تصمیمات و برنامه‌های شما ترکیبی از جاه‌طلبی، مهارت در اجراء، حساسیت، خلاقیت، و برنامه‌ریزی تصادفی خواهد بود. چطور از این تکنیک استفاده کنید: برای استفاده از تکنیک\* ۶ کلاه فکری \* برای ارتقاء کیفیت تصمیم گیرهبهانه،باید به تصمیم سر گذاشتن هر کدام از این کلاه‌ها فکر کنید. هر کلاه فکری نوعی متفاوت از فکر کردن است که در زیر به توضیح آن خواهیم پرداخت. کلاه سفید: در این طرز تفکر شما بر اطلاعات موجود تمرکز می کنید. به اطلاعاتی که در دست دارید نگاه کنید، و ببینید چه چیزی دستگیرتان می شود. کیودهای اطلاعاتتان را دریابید و سعی کنید یا آنها را بر کنید یا در نظرشان داشته باشید. اینجاست که می‌توانید رویدادهای قدیمی را تجزیه و تحلیل کنید. کلاه قرمز: با سر گذاشتن کلاه قرمز باید با بصیرت، درک مستقیم و احساساتن به تصمیم نگاه کنید. همچنین سعی کنید فکر کنید که چرا بقیه مردم احساسی برخورد می‌کنند و سعی کنید بنهفید واکنش های شهودی افرادی که کامل از دلایل و منطقی شما باخبر نیستند را درک کنید.

کلاه سیاه: در این طرز تفکر باید به همه چیز منفی گریانه، محتاطانه و تدافعی نگاه کنید. ببینید چرا ایده‌ها و رویکردهای مختلف ممکن است موثر نباشد. این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که نقاط ضعف مسئله را در برنامه تان به خوبی به شما نشان می دهد. به شما این امکان را می دهد که آنها را از بین برده، رویکردتان را تغییر دهید یا برنامه های تصادفی برای برخورد با مشکل آماده کنید. این کلاه به شما کمک می کند برنامه هایتان را سخت تر و انرجایی تر اتخاذ کنید. همچنین می‌توانه به شما کمک کند که نواقص و خطرات کار را قبل از اینکه وارد عمل شوید، بشناسید. این یکی از بهترین فواید این تکنیک است. خیلی از افراد موفق آتقدف به مثبت اندیشی عادت می کنند که گاهی اوقات نمی‌توانند مشکلات را از قبل تشخیص دهند و برای دشواری‌ها آماده‌گی لازم را نداشته باشند.کلاه زرد: کلاه زرد به شما کمک می کند مثبت به قضیه نگاه کنید. یک دیدگاه مثبت گرایانه است که به شما کمک می کند همه فواید و مزایای یک تصمیم و ارزش های درون آنرا ارزیابی کنید . همه فرصت‌هایی که ممکن است در پی آن برایتان به وجود آید را تشخیص دهید. رویکرد کلاه زرد به شما کمک می کند وقتی همه چیز گرفته و ناراحت‌کننده است همچنان به راهتان ادامه دهید و امیدتان را از دست ندهید. کلاه سبز: این کلاه خلاقیت است. اینجاست که می‌توانید راه حل‌های خلاقانه برای یک مشکل ابداع کنید. یکن طریقۀ فکری است که در آن ایده‌ها با هیچ وجه نقد نمی شوند. کلاه آبی: کلاه آبی کنترل پروسه است. وقتی به خاطر فقدان ایده و نظر، وارد مشکل می‌شوید، این کلاه شما را به سمت کلاه سبز هدایت می‌کند. وقتی نیاز به تصمیمات تصادفی دارید، کلاه سیاه را به شما معرفی می‌کند و از این قبیل،این تکنیک را می‌توانید در مینتینگ‌ها یا در مشکلات شخصی خودتان مورد استفاده قرار دهید. در مینتینگ‌ها این مزیت را دارد که اختلاف نظرها را از بین می برد. یک رویکرد متفاوت می‌تواند این باشد که به مشکلات از دید متخصصین مختلف (مثلاً پزشکان، معماران، مدیران و …) یا از دید مشتریان مختلف نگاه کنید.مثال مدیران یک شرکت تولیدی دنبال این هستند که آیا باید یک دفتر جدید بر پا کنند یا نه. اقتصاد شرکت روبه راه است و فضای خالی درون شرکت رو به انمام. آنها تصمیم می‌گیرند از تکنیک \* ۶ کلاه فکری \* برای تصمیم خود استفاده کنند. وقتی با کلاه سفید به مسئله نگاه می‌کنند، اطلاعاتی که در دست دارند را تحلیل می‌کنند. روند بر شدن فضاهای شرکت را که نشان می دهد روبه کاهش سریع است بررسی می‌کنند. پیشینی می‌کنند که تا زمانیکه دفتر جدید ساخته شود، مطمئناً یا کمبود فضا روبه رو خواهند شد. طرح‌های کنونی دولت اعلام می‌کند که اقتصاد حداقل در دوره ساخت رشد ثابتی دارد.

با کلاه قرمز بعضی از مدیران فکر می‌کنند که ساختمان پیشنهادی اصلاً زیبا نیست.
بالبته خیلی اقتصادی است اما کارمندان ممکن است علاقه ای به کار کردن در آن محل را نداشته باشند. وقتی مدیران با کلاه سیاه به قضیه نگاه می‌کنند نگران این هستند که طرح‌های مثبت مدیره اشتباه باشد. اقتصاد باید به رکود چرخشی وارد شده باشد که در آن مورد ساختمان شرکت ممکن است برای مدت طولانی خالی باشد. اگر ساختمان مورد نظر زیبا باشد، آرتوف کیهانی‌ها تصمیم می‌گیرند که در یک ساختمان بهتر و زیباتر با همان میزان اجاره بها کار کنند. اما با کلاه زرد، فکر می‌کنند که اگر اقتصاد بالا بکشد و طرح‌ها به همان صورت باقی بمانند، شرکت بیشترین سود را خواهد داشت. اگر خوش شانس باشند می‌توانند ساختمان را قبل از اینکه به رکود اقتصادی برسند، فروخته یا به رهن و اجاره بگذارند. با کلاه سز این نکته را در نظر می‌گیرند که آیا باید طرح ساختمان را تغییر دهند تا کمی خوشایندتر شود. مطمئناً می‌توانند طراحی داخلی آنرا کمی دستکاری کنند و با خرید و اسائل و لوازم ارازن قیمنی آنجا را بهتر از

آنته هست

آنته هست نشان دهند. کلاه آبی توسط رئیس جلسه برای حرکت بین روش های فکری مخفف استفاده می شود. ممکن است سایر شرکت کننده های مینتنگ را از تغییر سبک های مخفف یا نقد ایده افراد دیگر بازدارد. نکات مهم "۶ کلاه فکری" تکنیکی بسیار خوب برای نگاه کردن به تاثیر تصمیمات از نقطه نظرات مختلف است. این تکنیک این امکان را فراهم می آورد که از احساسات و شکایت های لازم برای رسیدن به تصمیمات منطقی استفاده شود. فرصت خلاصیت را نیز در تصمیم گیری ایجاد می کند. همچنین کمک می کند که مثلاً افراد منفی گرا کسی مثبت تر و خلاصه تر به مسائل نگاه کنند.

برنامه ها و تصمیماتی که با استفاده از روش "۶ کلاه فکری" اتخاذ می شوند بسیار منطقی تر و بهتر هستند. این تکنیک همچنین می تواند به شما کمک کند از اشتباهات متداول در تصمیم گیری ها جلوگیری به عمل آورید.

**۶ نکته بیرومن مهارتهای مدیریتی**

آیا شما در زندگی شغلی خود برای امر مدیریت ارزش قائل هستید؟ شاید برای انجام شغلهای مختلف توانایی های فنی و اطلاعات حرفه ای لازم باشد، اما مهارتهای رهبری و مدیریت نیز جزء پیش نیازهای رسیدن به موفقیت بشمار می روند. اگر می خواهید مدیر موفقیتی باشید باید توانایی های رهبری خود را افزایش دهید. اگر به نازگی ترفیع رتبه گرفته اید، مدیریت بکن پروژه عظیم را به عهده دارید، و یا اینکه به دنبال کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مدیریت هستید تا بعدها بتوانید به این منصب تال شوید، ما در این قسمت ۶ مهارت ضروری برای مدیران موفق را برای شما بیان می کنیم."
اینکار نیاز به سرپرستی، اما افراد نیازمند هدایت و رهبری هستند."
راس پروت ۱- دیده ذهن خود را بر روی تصویرهای بزرگتر متمرکز کنید باید مطمئن شوید که گروه شما از بالاترین بهره وری برخوردار است. اهداف خود را بر اساس استراتژی های بلند مدت پایه ریزی کنید و آنها را با مقامات ارشد و سایر پرسنل در میان بگذارید. اهداف فردی و گروهی تعیین کنید (البته سعی کنید که تمام آنها واقع بینانه باشند). تمام خواست ها و آرزوهای خود را در یک دسته سیطره بزرگتر قرار دهید و با یک دیدک وسیع تر به آنها نگاه کنید. بلند پرواز باشید بلند پرواز بودن به معنای جاه طلبی و تجاوز به حقوق دیگران نیست. شما باید از حس بلند پروازی خود زیر کانه استفاده کنید. برای بالا رفتن از تردبان ترقی نیاید پای خود را بر سر افراد دیگر بگذارید. بدانید که از شغل خود چه می خواهید و حرکت شما به کدام جهت است. توانایی های بالقوه خود را همواره در جلوی چشمتان قرار دهید. اگر به موفقیت فعلی خود قانع باشید هیچ گاه ترفیع رتبه از آن شما نخواهد شد.۲- اطمینان باید خود را به خوبی شناسید نقاط قوت و ضعف خود را ببینا کنید و بر روی ضعف هایتان بیشتر کار کنید. از سوال پرسیدن و یا گذاردن دوره های کمک آموزشی ترسی به دل راه ندهید. لازم نیست که همیشه همه چیز را بدانید و بهترین باشید. اگر به جزئیات کار احوال کامل ندارید کسانی را به نیم خود دعوت کنید که توانایی آنها در انجام موارد مورد نظر از شما بالاتر باشد. اطراف خود را با فرا کاآرآمد، بر کنید نه با" بیه فریان گو"هایی که تنها حرف های می زند که با مزاج شما سازگاری داشته باشد. معصم باشید برای وقایع غیر منظره برنامه ریزی کنید تا اتفاقی روی ندهد که شما در مقابل آن مغلغ سلاح شوید. اگر تمام اتفاقاتی که ممکن است در طول انجام بکن پروژه روی دهد را پیش بینی کنید، آنگاه می توانید با داشتن آگاهی کامل تصمیمات مناسب اتخاذ کنید و کار درست را انجام دهید.

کنترل استرس چنان که از گذشته مرسوم بوده " هیچ گاه به دیگران اجازه ندهید که متوجه عرق کردن شما بشوند "اگر به خود مطمئن باشید این حس به دیگران نیز القا می شود و آنها هم نسبت به شما اعتماد پیدا می کنند. انتقاد پذیر باشید شما می توانید اعتماد به نفس خود را از طریق پذیرفتن نظرهای منفی دیگران در مورد خود اثبات کنید. زمانی که مورد انتقاد دیگران قرار می گیرید به لاک دفاعی فرو نروید و خود را فردی متکبر و سلفه جو نشان ندهید. در هر انتقاد به دنبال نکته های سودمند و سازنده بگردید و از فرد منتقد تشکر کنید. با این کار حرفه ای بودن و تکامل خود را آشکار می سازید.۳- مهارت های سایرین" پیش از اینکه به کمک کارمندانان نیازمند شوید، باید اعتماد آنها را نسبت به خود جلب کنید "

رامل وایت گوش فرا دهیدبه نظرات دیگران توجه کنید و نسبت به پذیرش عقاید مختلف از خود علاقه نشان دهید. از سیاست ها و مشکلاتی که باعث سرفست نسبی می شوند و اجازه نمی دهند که افراد گروه کار خود را با کیفیت، دقت و علاقه انجام دهند به شدت پرهیز کنید. به گفته های سایرین با دقت گوش کنید که هم توانید کیفیت زندگی شغلی خود را بهتر درک کنید و هم بین کلیه امور تعادل برقرار کنید. در چنین حالتی می توانید کارمندان را به سمت مسیر مناسب هدایت کنید.انتظاف پذیر باشید بکن رهبر قدرتمند لازم نیست که همیشه درست عمل کند. شما باید نسبت به عقاید مخالف، سایر نظرات و اینکارات توبن از خود روی باز نشان دهید. کلیه پرسنل باید برای پیشنهاده دادن از آزادی عمل برخوردار باشند و بتوانند آزادانه در توسعه و تکمیل طرح های پیشنهادی خود گام بردارند. در چنین شرایطی آنها همواره به دنبال فرصت های تازه ای هستند تا بتوانند وضعیت فعلی شرکت را ارتقا بخشند. حمایت کنید در کارها همدلی و شکیبایی خود را آشکار سازید و افرادی را که در انجام وظایف از خود علاقه نشان نمی دهند از امتیازات ویژه محروم سازید. با خدمه و کارکنان با تواضع برخورد کنید و به آنها احترام بگذارید و نشان دهید که کارهای فردی شان علاقمند هستید. همیشه به خاطر داشته باشید که پیچوگی برخورد شما با افراد دیگر نشان دهنده توانایی های مدیریتی شما است.۴- افزایش انگیزه اطرافیانان را تشویق کنیدبکن رهبر قدرتمند توانایی تاثیر گذاری در دیگران را دارد. دیگران را تشویق کنید و به آنها انرژی و قوت قلب دهید تا بتوانند از اینکارات و تاوروی هایشان استفاده کنید. موفقیت آنها را جشن بگیرید همیشه برای تشکر و قدردانی پیش قدم باشید، ملایر روی بکن صفحه کافه مناسب بکن یادداشت نویسد و از این طریق از افراد سپاسگذاری کنید. هیچ گاه در جمع از کارمندان خود انتقاد نکنید. اگر لازم بود چنین کاری را انجام دهید باید آرامش خود را حفظ کنید ورا شخصصا به صحبت بنشینید. در زمان اخراج کردن هم بهتر است اشاره ای به نقاط مثبت افراد اخراجی داشته باشید. اگر با وجود تلاش های بسیار زیاد، وقت گذاشتن های طولانی مدت و به کارگیری عقاید مبتکاری پروژه شما به موفقیت نرسید، تمام افراد گروه را گرد هم آورید و با هم در مورد راهکارهای رسیدن به موفقیت به مشورت بنشینید و بعد هم تمام تجربه های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. از پرسنل خود پشتیبانی کنید رهبری به این معنا نیست که همه باید به دنبال شما باشند بلکه باید به آنها بگویید که شما در پشت آنها هستید. به نیاز های کارکنان خود توجه کنید حال چه این نیازها دوره های کمک آموزشی باشند چه ارتقا دستگها و به کارگیری تکنولوژی جدید و ... خود را برای آنها به آب و آتش بریزند. شاید همیشه کارها بر وفق مراد پیش نروند اما حداقل این است که آنها می دانند شما همواره حامی و پشتیبان آنها هستید. کمک کنید هر زمان که وقت داشتید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده سری به بخش های مختلف شرکت بزنید و به کارکنانان نشان دهید که متوجه تلاش آنها هستید هر چند خود تجربه ای در اطلاعات وظایف آنها ندارید. البته بکن مدیر زمانی می تواند به موفقیت دست پیدا کند که همواره دانش خود را به روز کند و اطلاعات کافی در زمینه های مختلف داشته باشد تا بتواند انتظارات خود را به وضوح برای پرسنلش شرح دهد. ۵- مسئولیت" بهای رسیدن به بزرگی مسئولیت پذیری است"روشنوون چرچیل سرژنل های وارده را پذیردند اگر اطلاعات غلط مورد استفاده قرار بگیرد و محموله مورد نیاز با تاخیر بدست کارکنان برسد، بالطبع کسب درآمد نیز برای مدتی رخل خواهد شد. مسئولیت اشتباهاتی را که مرتکب آن می شوید به عهده بگیرید به خاطر آن عذرخواهی کنید و اقدامات لازم در رفع مشکل به جود آمده را انجام دهید اینکه اشتباه از جانب چه کسی سر زده مهم نیست بلکه امری که حائز اهمیت است قبول مسئولیت و تلاش برای حل مشکلات است. مشکلات را حل کنید به عنوان بکن رهبر شما باید گاهی تصمیمات دشوار و ناخوشایندی را اتخاذ کنید. شما باید کمکشکنک های موجود را متوقف کنید و به افراد کمک کنید تا تغییر و تحول ها را آسان تر قبول کنند. رمز موفقیت شما برقراری ارتباط است. اگر کارمندان متوجه شوند که شما تا چه حد به شغل خود اهمیت می دهید و برای آن تلاش می کنید، آنها نیز روش های ابتکاری خود را ارائه می دهند و برای رسیدن به موفقیت تمام توان خود را به کار می گیرند.الگو باشید همیشه دیگران را متوجه توانایی های خود را در کار کردن کنید. بیطرف باشید و با تمام مسائل عادلانه برخورد کنید و از پارتی بازی هم به شدت پرهیز کنید. به نظرهای مخالف گوش دهید و در هر شرایطی رفتار مناسب از خود نشان دهید و امواج مثبت از خود ساطع کنید. ۶- درستی" توانایی بکن مدیر در استانداردها و معیارهایی متمکس می شود که برای خود بی روی می کند "

ری کروکدرستکار باشیددر زمان مواجهه با مواردی که ارزشهای اخلاقی شما را زیر پا می گذارند از خود عکس العمل نشان دهید. اگر از شما درخواست شد که بکن کار غیر اخلاقی و یا غیر قانونی انجام دهید به راحتی از انجام آن سرباز زنید. برای حفظ حقوق خود، کارمندان و افرادی که با آنها کار می کنید تلاش کنید. صادق باشید در زمان صحبت کردن باید برای گفته های خود اعمیت قائل شوید. اگر نمی توانید قول انجام کاری را بدهید خوب لازم نیست این کار را بکنید. اگر خطایی از شما سر زد، آزا قبول کنید و به خاطر انجام آن بوزش بنویسید. این روزها که تنها صحبت از" راندمان بالا" و "محدودکردن ضرر و زیان" است فقط با اتکا به صداقت و درستی است که می توانید بر روی مقامات ارشد، مارجین و کارمندان خود تاثیر گذار واقع شوید. از شایعات دوری کنید در مورد افراد دیگر غیبت نکنید و داستان های ناخوشایند را از روی بدخواهی منستر نکنید. شما باید خیلی قدرتمند باشید که بتوانید چنین جمله ای را بر زبان بیاورید." من دوست ندارم در مورد کسی که در حال حاضر اینجا حضور ندارد صحبت کنم "این امر نشان دهنده صداقت و درستکاری شماست.به دیگران احترام بگذارید و متقابلا به آنها اجازه ندهید که در مورد شما به غیبت بنشینند. تمام تلاش خود را به کار گیرید.برقراری ارتباط در تمام شرایط اعتماد به نفس خود را حفظ کنید، به دیگران احترام بگذارید و استوار و ثابت قدم باشید. در راه انجام بکن پروژه از تمام مهارت ها و توانایی های خود استفاده کنید. اگر نسبت به تعهدات خود وفادار باشید دیگران به شما احترام می گذارند. مورد قدردانی آنها قرار خواهید گرفت. کارفرمای مسلم و ظلمی "در هر جایی که هستید و با هرگونه امکاناتی که در اختیاردارید. کاری را که می توانید انجام دهید "شومور روزولت توانایی رهبری و مدیریت تنها به این معنا نیست که عنوان مدیریت، سرپرست و یا مدیر گروه را بدکن بکشید. شغل شما باید همواره مراحل رشد و پیشرفت مداوم را برایتان فراهم آورد. در مورد ندانسته های خود سوال پرسید، تمام گزینه ها را در نظر بگیرید و کلیه منابع موجود را چندین مرتبه ارزیابی کنید، به طور مداوم از توانایی های خود کمک بگیرید، همواره استفادههای خود را افزایش دهید و به ندهای درونی نان گراش قرار دهید. اگر می خواهید شما را به عنوان فردی بشناسند که دارای خصوصیات غریزی مدیریتی است باید بکن شخصیت شکوهمند را در خود پرورش دهید و خود را به صلاح استفادههای ویژه تجهیز کنید تا بتوانید بر روی افراد مختلف تاثیر بگذارید و در مقابل شما فرامیزدار باشند. ما شما را با دیده اطمینان، مهارت و توانایی، ترغیب و تشویق، مسئولیت پذیری و راستی و درستی آشنا کردیم بقیه امور به عهده خودتان است.

۶ نکته بیرومن مهارتهای مدیریتی

آیا شما در زندگی شغلی خود برای امر مدیریت ارزش قائل هستید؟ شاید برای انجام شغلهای مختلف توانایی های فنی و اطلاعات حرفه ای لازم باشد، اما مهارتهای رهبری و مدیریت نیز جزء پیش نیازهای رسیدن به موفقیت بشمار می روند. اگر می خواهید مدیر موفقیتی باشید باید توانایی های رهبری خود را افزایش دهید. اگر به نازگی ترفیع رتبه گرفته اید، مدیریت بکن پروژه عظیم را به عهده دارید، و یا اینکه به دنبال کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مدیریت هستید تا بعدها بتوانید به این منصب تال شوید، ما در این قسمت ۶ مهارت ضروری برای مدیران موفق را برای شما بیان می کنیم."
اینکار نیاز به سرپرستی، اما افراد نیازمند هدایت و رهبری هستند."
راس پروت ۱- دیده ذهن خود را بر روی تصویرهای بزرگتر متمرکز کنید باید مطمئن شوید که گروه شما از بالاترین بهره وری برخوردار است. اهداف خود را بر اساس استراتژی های بلند مدت پایه ریزی کنید و آنها را با مقامات ارشد و سایر پرسنل در



میان یگذازید. اهداف فردی و گروهی تعیین کنید البته سعی کنید که تمام آنها واقع بیانه باشند). تمام خواست ها و آرزوهای خود را در یک سیطره بزرگتر قرار دهید و با یک دید وسیع تر به آنها نگاه کنید. بلند پرواز باشید بلند پرواز بودن به معنای جاه طلبی و تجاوز به حقوق دیگران نیست. شما باید از حس بلند پروازی خود زیرکانه استفاده کنید. برای بالا رفتن از تریبان ترقی نیاید پای خود را بر سر افراد دیگر بگذارید. بدانید که از شغل خود چه می خواهید و حرکت شما به کدام جهت است. توانایی های بالقوه خود را همواره در جلوی چشمتان قرار دهید. اگر به موفقیت فعلی خود قانع باشید هیچ گاه تریغ رفیع از آن شما نخواهد شد.۲- اطمینان باید خود را به خوبی بشناسید نقاط قوت و ضعف خود را پیدا کنید و بر روی ضعف هایتان بیشتر کار کنید. از سوال پرسیدن و یا گذاردن دوره های کمکک آموزشی ترسی به دل راه ندهید. لازم نیست که همیشه همه چیز را بدانید و بهترین باشید. اگر به جزئیات کار احوال کامل ندرید کسانی را به نیم خود دعوت کنید که توانایی آنها در انجام موارد مورد نظر از شما بالاتر باشد. اطراف خود را با فرا کاآمد بر کنید نه با" بله فریان گو"هایی که تنها حرف مایمی می زنند که با مزاج شما سازگاری داشته باشد. مصمم باشید برای قانع غیر منظره برنانه روی کنید تا اتفاقی روی ندهد که شما در مقابل آن طلع سلاح شوید. اگر تمام اتفاقاتی که ممکن است در طول انجام یک پروژه روی دهد را پیش بینی کنید، آنگاه می توانید با داشتن آگاهی کامل تصمیمات مناسب اتخاذ کنید و کار درست را انجام دهید.

کنترل استرس چنان که از گذشته مرسوم بوده " هیچ گاه به دیگران اجازه ندهید که منوچه عرق کردن شما بشوند "اگر به خود مطمئن باشید این حس به دیگران نیز القا می شود و آنها هم نسبت به شما اعتماد پیدا می کنند. انتقاد پذیر باشید شما می توانید اعتماد به نفس خود را از طریق پذیرفتن نظراتی منفی دیگران در مورد خود اثبات کنید. زمانی که مورد انتقاد دیگران قرار می گیرید به لاک دفاعی فرو روید و خود را فردی متکبر و سلفه جو نشان ندهید. در هر انتقاد به دنبال نکته های سودمند و سازنده بگردید و از فرد منتقد تشکر کنید. با این کار حرفه ای بودن و تکامل خود را آشکار می سازید.۳- مهارت های سایرین " پیش از اینکه به کمک کارمندانایان زمان مند شوید، باید اعتماد آنها را نسبت به خود جلب کنید "

راسل وایت گوش فرا دهیده نظرات دیگران توجه کنید و نسبت به پذیرش عقاید مختلف از خود علاقه نشان دهید. از سیاست ها و مشکلاتی که باعث پسرفت نمی می شوند و اجازه نمی دهند که افراد گروه کار خود را با کیفیت، دقت و علاقه انجام دهند به شدت پرهیز کنید. به گفته های سایرین با دقت گوش کنید که هم بتوانید کیفیت زندگی شغلی خود را بهتر درک کنید و هم بین کلیه امور تعادل برقرار کنید. در چنین حالتی می توانید کارمندان را به سمت مسیر مناسب هدایت کنید.انتظاف پذیر باشید بک رهبر قدرتمند لازم نیست که همیشه درست عمل کند. شما باید نسبت به عقاید مخالف، سایر نظرات و ابتکارات ترین از خود روی باز نشان دهید. کلیه پرسنل باید برای پیشنهاد دادن از آزادی عمل برخوردار باشند و توانانه آزادانه در توسعه و تکمیل طرح های پیشنهادی خود گام بردارند. در چنین شرایطی آنها همواره به دنبال فرصت های تازه ای هستند تا بتوانند وضعیت فعلی شرکت را ارتقا بخشند. حمایت کنید در کارها همدلی و شکیبایی خود را آشکار سازید و افرادی را که در انجام وظایف از خود علاقه نشان می دهند از امتیازات ویژه محروم سازید. با خدمه و کارکنان با تواکف برخورد کنید و به آنها احترام بگذارید و نشان دهید که به کارهای فردی شان علاقمند هستید. همیشه به خاطر داشته باشید که چگونگی برخورد شما با افراد دیگر نشان دهنده توانایی های مدیریتی شما است. ۴- افزایش انگیزه اطرافیان را تشویق کنیدبک رهبر قدرتمند توانایی تاثیر گذاری در دیگران را دارد. دیگران را تشویق کنید و با آنها انرژی و قوت قلب دهید تا بتوانند از ابتکارات و آآوری هایشان استفاده کنید. موفقیت ها را جشن بگیرید همیشه برای تشکر و قدر دانی پیش قدم باشید، ملایم روی یک صفحه کاغذ مناسب یک یادداشت نویسید و از این طریق از افراد ساسگذاری کنید. هیچ گاه در جمع از کارمندان خود انتقاد نکنید. اگر لازم بود چنین کاری را انجام دهید باید آرامش خود را حفظ کنید وبا او خلصا به صحبت بنشینید. در زمان اخراج کردن هم بهتر است اشاره ای به نقاط مثبت افراد اخراجی داشته باشید. اگر با وجود تلاش های بسیار زیاد، وقت گذاشتن های طولانی مدت و به کارگیری عقاید ابتکاری پروژه شما به موفقیت نرسید، تمام افراد گروه را گرد هم آورید و با هم در مورد راهکارهای رسیدن به موفقیت به مشورت بنشینید و بعد هم تمام تجربه های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. از پرسنل خود پشتیبانی کنید رهبری به این معنا نیست که همه باید به دنبال شما باشند بلکه باید به آنها بگویید که شما در پشت آنها هستید. به نیاز های کارکنان خود توجه کنید حال چه این نیازها دوره های کمک آموزشی باشند چه ارتقا دستگامها و به کارگیری تکنولوژی جدید و … خود را برای آنها به آب و آتش بزنید. شاید همیشه کارها بر وفق مراد پیش روند اما حداقل این است که آنها می دانند شما همواره حامی و پشتیبان آنها هستید. کمک کنید هر زمان که وقت داشتید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده سری به بخش های مختلف شرکت بزنید و به کارکنان نشان دهید که منوچه تلاش آنها هستید هر چند خود تجربه ای در انجام وظایف آنها ندارید. البته یک مدیر زمانی می تواند به موفقیت دست پیدا کند که همواره دانش خود را به روز کند و اطلاعات کافی در زمینه های مختلف داشته باشد تا بتواند انتظارات خود را به وضوح برای پرسنل شرح دهد. ۵- مسئولیت" بهای رسیدن به بزرگی مسئولیت پذیری است"استون چرچیل سرزنش های وارده را بپذیرد اگر اطلاعات غلط مورد استفاده قرار گیرد و محموله مورد نیاز با تاخیر بدست کارکنان برسد، بالطبع کسب درآمد نیز برای مدتی مختل خواهد شد. مسئولیت اشتباهاتی را که مرتکب آن می شوید به عهده بگیرید به خاطر آن طذرخواهی کنید و اقدامات لازم در رفع مشکل به جود آمده را انجام دهید. اینکه اشتباه از جانب چه کسی سر زده مهم نیست بلکه امری که حائز اهمیت است قبول مسئولیت و تلاش برای حل مشکلات است. مشکلات را حل کنید به عنوان یک رهبر شما باید گاهی تصمیمات دشوار و نا خوشایندی را اتخاذ کنید. شما باید کمکشکلن های موجود را متوقف کنید و به افراد کمک کنید تا تغییر و تحول ها را آسان تر قبول کنند. رمز موفقیت شما برقراری ارتباط است. اگر کارمندان منوچه شوند که شما تا چه حد به شغل خود اهمیت می دهید و برای آن تلاش می کنید، آنها نیز روش های اینکار خود را ارائه می دهند و برای رسیدن به موفقیت تمام توان خود را به کار می گیرند.الگو باشید همیشه دیگران را منوچه توانایی های خود را در کار کردن کنید. بیطرف باشید و با تمام مسائل عادلانه برخورد کنید و از پارتی بازی هم به شدت پرهیز کنید. به نظراتی مخالف گوش دهید و در هر شرایطی رفتار مناسب از خود نشان دهید و امواج مثبت از خود ساطع کنید. ۶- درستی" توانایی یک مدیر در استانداردها و معیارهایی متمکس می شود که برای خود بی روی می کند "

ری کروکدرسکنار باشیددر زمان مواجهه با مواردی که ارزشهای اخلاقی شما را زیر پا می گذارند از خود عکس العمل نشان دهید. اگر از شما درخواست شد که یک کار غیر اخلاقی و یا غیر قانونی انجام دهید به راحتی از انجام آن سربراز زید. برای حفظ حقوق خود، کارمندان و افرادی که با آنها کار می کنید تلاش کنید. صادق باشید در زمان صحبت کردن باید برای گفته های خود اهمیت قائل شوید. اگر نمی توانید قولی انجام کاری را بدهید خوب لازم نیست این کار را بکنید. اگر خطایی از شما سر زد، آترا اعبیت کنید و به خاطر انجام آن پوزش بطلبید. این روزها که تنها صحبت از" راندهمان بالا" و" محدود کردن ضرر و زیان" است فقط با اتکا به صداقت و درستی است که می توانید بر روی مقامات ارشد، مارجین و کارمندان خود تاثیر گذار واقع شوید. تا شایعات دوری کنید در مورد افراد دیگر غیبت نکنید و داستان های ناخوشایند را از روی بدخواهی منتشر نکنید. شما باید خیلی قدرتمند باشید که بتوانید چنین جمله ای را بر زبان بیاورید." من دوست ندارم در مورد کسی که در حال حاضر اینجا حضور ندارد صحبت کنم "این امر نشان دهنده صداقت و درستی کار است.به دیگران احترام بگذارید و متقابلا به آنها اجازه ندهید که در مورد شما به غیبت بنشینند. تمام تلاش خود را به کار گیریدبرقراری ارتباط در تمام شرایط اعتماد به نفس خود را حفظ کنید، به دیگران احترام بگذارید و استوار و ثابت قدم باشید. در راه انجام یک پروژه از تمام مهارت ها و توانایی های خود استفاده کنید. اگر نسبت به تعهدات خود وفادار باشید دیگران به شما احترام می گذارند و مورد قدر دانی آنها قرار خواهید گرفت. کارفرمای مسلم و قطعی "در هر جایی که هستید و با هر گزنی کهانتاتی که در اختیار دارید. کاری را که بتوانید انجام دهید "شورود روزولت توانایی رهبری و مدیریت تنها به این معنا نیست که عنوان مدیریت، سرپرست و یا مدیر گروه را بدهک بکشید. شغل شما باید همواره مراحل رشد و پیشرفت مداوم را برایتان فراهم آورد. در مورد ندانسته های خود سوال پرسید، تمام گزینه ها را در نظر بگیرید و کلیه منابع موجود را چندین مرتبه ارزیابی کنید، به طور مداوم از توانایی های خود کمک بگیرید، همواره استعدادهای خود را افزایش دهید و به ندهای درونی نان گوش فرا دهید. اگر می خواهید شما را به عنوان فردی بشناسند که دارای خصوصیات فیزیکی مدیریتی است باید یک شخصیت شگرف خود را در خود پرورش دهید و خود را به صلاح استعدادهای ویژه تجهیز کنید تا بتوانید بر روی افراد مختلف تاثیر بگذارید و در مقابل شما فرمایندار باشند. ما شما را با دید، اطمینان، مهارت و توانایی، ترغیب و تشویق، مسئولیت پذیری و راستی و درستی آشنا کردیم بقیه امور به عهده خودتان است.

#### ۷ تکنیک برای کسب موفقیت فر زندگی فردی و شغلی

بیشتر افراد تمایل دارند که در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند. آنها برای خود اهدافی را معین می کنند و بعد برای رسیدن به آنها به شدت تلاش می نمایند؛ اما سوالی که می توان در این زمینه مطرح کرد، این است که اصلاً موفقیت چیست؟ در واقع باید اظهار داشت که موفقیت برای افراد مختلف، مفاهیم متفاوتی را در بر دارد. به عنوان مثال موفقیت برای صاحب یک بپب بترین است که روزانه بتواند به التوسیل های بیشتری بزین ارائه کند. از سوی دیگر کسی که به موسیقی علاقه دارد، موفقیت را در انتشار اولین آلبوم اختصاصی اش می بیند. علاوه بر این باید در نظر داشت که موفقیت همیشه با پول پیوند نمی خورد. موفقیت می تواند کسب یک نمره خوب از یک عنوان درسی مشکل باشد و یا در درست کردن یک کیک شکلاتی خوشمزه خلاصه شود. به هر حال موفقیت در اشکال و اندازه های مختلف ظهور می کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می کند: نیازمند تلاش و وقت گذاشتن می باشد. ممکن است هدفی را در ذهن خود دنبال کنید، برای رسیدن به این هدف راههای بیشماری را در نظر دارید، شما ملزم هستید که مناسب ترین گزینه را از میان آنها انتخاب کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با ۷ نمونه از تکنیک های رسیدن به موفقیت آشنا کنیم. کاربردی بودن کلیه این مندها از نظر علمی به اثبات رسیده و شما می توانید با خیال راحت از آنها برای رسیدن به اهدافتان سود ببرید.

۱- استعدادهای بالقوه خود را شناسایی کنید
به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید. به عنوان مثال اگر علاقه دارید که در رشته خوانند فعالیت داشته باشید، باید صدای خوبی هم داشته باشید. اگر احساس می کنید که صدای چندان مناسبی برای این کار ندارید، شاید نتوانید آطور که باید و شاید در این زمینه به موفقیت دست پیدا کنید. مثال دیگر اینکه اگر به کارهای فنی خودروه علاقه دارید و به راحتی می توانید مشکلات موتور و یا اجزی داخلی آرا عیب یابی نموده و آنها را تعمیر نمایید، شما این توانایی را دارید که مسائل مربوط به آن را آموزش ببینید و به موفقیتی که انتظارش را دارید، دست پیدا کنید.

۲- به گذشته نگاه نکنید
همه افراد در زندگی خود اشتباه می کنند و شکست های متفاوتی را تجربه مینمایند. می توانید به خودتان بگویید که هر شکست شما را یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر می کند. به منظور رسیدن به موفقیت، شما باید یاد بگیرید که از شکست های گذشته خود به نحو احسن استفاده کرده و از آنها درس بگیرید. هیچ گاه در زندگی خود با خاطرات گذشته زندگی نکنید. گذشته ها گذشته است و آینده ای جالب انتظار شما را می کشد. خیلی راحت به سمت جلو حرکت کنید و تصمیم های عقلانه تری اتخاذ نمایید و از گذشته درس بگیرید.



۳- شجاعت خیال پردازی را در خود افزایش دهید به منظور رسیدن به موفقیت شما نیازمند رویا پردازی و الهام گرفتن هستید. در مورد این مطلب که از زندگی چه می‌خواهید با خودتان صادق باشید. ببینید که حقیقتاً دوست دارید در زندگی چه چیزی بدست آورید و به چه چیزهایی دست پیدا کنید. به دقتان اجازه دهید هرچقدر که دوست دارید بزرگ اندیشی کرده و خیال پردازی نمایید.

۴- برای خود نقشه کاری طراحی کنید اگر به دنبال رسیدن به موفقیت شغلی هستید، پیش از انجام هر کاری باید برای خود یک طرح جامع تعیین نمایید. چه به دنبال شریک کاری باشید که می‌خواهید شروع کنید باشید یا خیر، به هر حال این طرح، نقشه راه شما برای رسیدن به موفقیت می‌باشد. طرح شما می‌بایست شامل پیش بینی روند بازار، در نظر گرفتن مباحث اقتصادی، تحلیل قدرت رفقا، استراتژی های خروج، بازاریابی، و گزینه هایی برای پیشرفت باشد. حتی زمانی که به دنبال شریک سرمایه گذار هم می‌روید، باز هم باید طرحی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. این امر از هر چیزی اهمیت بیشتری در بر دارد. اگر موفقیت شما جنبه ای کاملاً فردی دارد، می‌توانید کارهایتان را به صورت پروژه های کوتاه مدت دنبال کنید تا بتوانید به مطلوب ترین نتیجه دست یابید.

۵- تسلیم نشوید برای رسیدن به موفقیت می‌بایست ثابت قدم بود. حتی توماس ادیسون هم چنین فرضیه ای را رعایت می‌کرد. زمانیکه اولین لامپ تابان مسی را تهیه کرده بود، بیش از ۱۰۰۰۰مرتبه آتزا امتحان کرد تا توانست یک لامپ را روشن کند. هر چقدر مسائل پیشتر برایتان چالش انگیز می‌شوند، باید سعی کنید که بلاشتان را نیز به مثابه آن افزایش دهید.

۶- خواست – نگرشی توقف ناپذیر داشته باشید!باید آتقدار اهدافتان را در ذهن به تصویر بکشید که نسبت به آنها یک میل و خواست درونی پیدا کرده و به صورت یک وسوسا در ذهن شما تبدیل شوند، به طوری که تا به آنها دست نیاپید، آرام نشینید. تحت این شرایط با احساس به این مطلب که به طور ۱۰۰٪) به موفقیت دست پیدا خواهید کرد و با در نظر گرفتن این موضوع که دانش و ایمان کافی برای رسیدن به آرزوهای خود را دارید، شکی نیست که می‌توانید به تمام خواسته های خود جمله عمل پیوشاید.

۷- تعیین هدف و تصریح آن شما باید جزئیات دقیق تمام اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید برای خود مو به مو تشریح کنید. باید ببینید از چه راه‌های می‌توانید به آنها دست پیدا کنید. باید برای خودتان روشن کنید که دوست دارید در آینده زندگی شما به چه شکل باشد. درست مانند طراحی برنامه منسجم شغلی، اما این بار برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی می‌کنید. متاسفانه ۹۰٪) از افراد برای زندگی خود هیچ گونه برنامه ریزی خاصی ندارند. به همین دلیل است که بیشترین ثروت جهان تنها در اختیار ۱۰٪) از افراد است. آیا تصور نمی‌کنید که این افراد، همان هایی هستند که برای خود هدف تعیین می‌کنند؟ زمانیکه شما اهدافتان را معین نمودید، باید آنها را اظهار قطعی کنید.

و اما اظهار قطعی عبارت است از عباراتی که در مورد آنها فکر می‌کنید، و در مورد آنها به خود و یا دیگران توضیح می‌دهید. یک نمونه از آن می‌تواند چیزی شبیه به این جمله باشد:” هر روزی که می‌گذرد، از هر نظر، بهتر و بهتر می‌شوم “شاید به نظر برخی از افراد این جمله کلیشه ای و بیش با افشاده باشد. دکتر امیل کو در کتاب خود پیرامون این مبحث صحبت های جالبی را مطرح نموده است. او ادعان داشته که با انکا به این روش موفق شده تا هزاران هزار بیدار را درمان کند. طبق پژوهش های او تکرار این جمله ۲۰ مرتبه، دو بار در طول روز می‌تواند هر مصیبتی را از میان بردارد. او معتقد است که تا کتون هیچ کس را درمان ننموده، بلکه به بیماران آموزش داده که چگونه می‌توانند خودشان را درمان کنند. کلیه شواهد موجود پیرامون درمان این نوع بیماران در دسترس می‌باشد. به هر حال افراد می‌توانند هم نگرش مثبت در خود ایجاد کنند و هم منفی. از جمله عبارات تاکیدی منفی می‌توان به نمونه ی زیر اشاره کرد: زمانیکه اتفاق بدی روی میدهد، فرد با خود می‌گوید:” همیشه یک جنب چینی اتفاقی برای من می‌افتد “جملات تاکیدی، بهترین راه برای جایگزین نمودن افکار مثبت به جای نگرش های منفی هستند. با انکا به نگرش مثبت می‌توانید قدرت های درونی خود را افزایش داده و شخصیت درونی خود را نیز بهبود بخشید. هیچ لذتی بالاتر از رسیدن به موفقیت در زندگی نیست. باید قبول کنید که برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرده و به شدت زحمت بکشید، اما در عوض زمانیکه به موفقیت دست پیدا کنید، حسنگی تمام تلاش هایی که انجام داده اید از بدنتان در می‌آید. نتیجه واقعاً لذت بخش و غیر قابل یاور خواهد بود. از همین حلاا دست به کار شوید و موفقیت را به زندگی خود دعوت نمایید.

۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی

بیشتر افراد تمایل دارند که در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند. آنها برای خود اهدافی را معین می‌کنند و بعد برای رسیدن به آنها به شدت تلاش می‌نمایند؛ اما سوالی که می‌توان در این زمینه مطرح کرد، این است که اصلاً موفقیت چیست؟ در واقع باید اظهار داشت که موفقیت برای افراد مختلف، مفاهیم متفاوتی را در بر دارد. به عنوان مثال موفقیت برای صاحب یک بپس بترین این است که روزانه بتواند به اوتومبیل های پیشتر بزین ارائه کند. از سوی دیگر کسی که به موسیقی علاقه دارد، موفقیت را در انتشار اولین آلبوم اختصاصی اش می‌بیند. علاوه بر این باید در نظر داشت که موفقیت همیشه با پول پیوند نمی‌خورد. موفقیت می‌تواند کسب یک نمره خوب از یک عنوان درسی مشکل باشد و یا در درست کردن یک کیک شکلاتی خوشمزه خلاصه شود. به هر حال موفقیت در اشکال و اندازه های مختلف ظهور می‌کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می‌کند: نیازمند تلاش و وقت گذاشتن می‌باشد. ممکن است هدفی را در ذهن خود دنبال کنید، برای رسیدن به این هدف راه‌های پیشامری را در نظر دارید، شما ملزم هستید. که مناسب ترین گزینه را از میان آنها انتخاب کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با ۷ نمونه از تکنیک های رسیدن به موفقیت آشنا کنیم. کاردری بودن کلیه این متدها از نظر علمی به اثبات رسیده و شما می‌توانید با خیال راحت از آنها برای رسیدن به اهدافتان سود ببرید. ۱-استعدادهای بالقوه خود را شناسایی کنید به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید. به عنوان مثال اگر علاقه دارید که در رشته خوانند فعالیت داشته باشید، باید صدای خوبی هم داشته باشید. اگر احساس می‌کنید که صدای چندان مناسبی برای این کار ندارید، شاید نتوانید آتطور که که باید و شاید در این زمینه به موفقیت دست پیدا کنید. مثال دیگر اینکه اگر به کارهای فنی خودرو علاقه دارید و به راحتی می‌توانید مشکلات موتور و اجزای داخلی آرا عیب یابی نموده و آنها را تعمیر نمایید، شما این توانایی را دارید که مسائل مربوط به آن را آموزش ببینید و به موفقیتی که انتظارش را دارید، دست پیدا کنید. ۲- به گذشته نگاه کنید همه افراد در زندگی خود اشتباه می‌کنند و شکست های متفاوتی را تجربه مینمایند. می‌توانید به خودتان بگویید، که هر شکست شما را یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر می‌کند. به منظور رسیدن به موفقیت، شما باید یاد بگیرید که از شکست های گذشته خود به نحو احسن استفاده کرده و از آنها درس بگیرید. هیچ گاه در زندگی خود با خاطرات گذشته زندگی نکنید. گذشته ها گذشته است و آینده ای جالب انتظار شما را می‌کشد. خیلی راحت به سمت جلو حرکت کنید و تصمیم های عقلانه تری اتخاذ نمایید و از گذشته درس بگیرید. ۳- شجاعت خیال پردازی را در خود افزایش دهید به منظور رسیدن به موفقیت شما نیازمند رویا پردازی و الهام گرفتن هستید. در مورد این مطلب که از زندگی چه می‌خواهید با خودتان صادق باشید. ببینید که حقیقتاً دوست دارید در زندگی چه چیزی بدست آورید و به چه چیزهایی دست پیدا کنید. به دقتتان اجازه دهید هرقدر که دوست دارید بزرگ اندیشی کرده و خیال پردازی نماید. ۴- برای خود نقشه کاری طراحی کنید اگر به دنبال رسیدن به موفقیت شغلی هستید، پیش از انجام هر کاری باید برای خود یک طرح جامع تعیین نمایید. چه به دنبال شریک کاری باشید که می‌خواهید شروع کنید باشید یا خیر، به هر حال این طرح، نقشه راه شما برای رسیدن به موفقیت می‌باشد. طرح شما می‌بایست شامل پیش بینی روند بازار، در نظر گرفتن مباحث اقتصادی، تحلیل قدرت رفقا، استراتژی های خروج، بازاریابی، و گزینه هایی برای پیشرفت باشد. حتی زمانی که به دنبال شریک سرمایه گذار هم می‌روید، باز هم باید طرحی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. این امر از هر چیزی اهمیت بیشتری در بر دارد. اگر موفقیت شما جنبه ای کاملاً فردی دارد، می‌توانید کارهایتان را به صورت پروژه های کوتاه مدت دنبال کنید تا بتوانید به مطلوب ترین نتیجه دست یابید. ۵- تسلیم نشوید برای رسیدن به موفقیت می‌بایست ثابت قدم بود. حتی توماس ادیسون هم چنین فرضیه ای را رعایت می‌کرد. زمانیکه اولین لامپ تابان مسی را تهیه کرده بود، بیش از ۱۰۰۰۰مرتبه آتزا امتحان کرد تا توانست یک لامپ را روشن کند. هر چقدر مسائل پیشتر برایتان چالش انگیز می‌شوند، باید سعی کنید که بلاشتان را نیز به مثابه آن افزایش دهید. ۶- خواست – نگرشی توقف ناپذیر داشته باشید!باید آتقدار اهدافتان را در ذهن به تصویر بکشید که نسبت به آنها یک میل و خواست درونی پیدا کرده و به صورت یک وسوسا در ذهن شما تبدیل شوند، به طوری که تا به آنها دست نیاپید، آرام نشینید. تحت این شرایط با احساس به این مطلب که به طور ۱۰۰٪) به موفقیت دست پیدا خواهید کرد و با در نظر گرفتن این موضوع که دانش و ایمان کافی برای رسیدن به آرزوهای خود را دارید، شکی نیست که می‌توانید به تمام خواسته های خود جمله عمل پیوشاید. ۷- تعیین هدف و تصریح آن شما باید جزئیات دقیق تمام اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید برای خود مو به مو تشریح کنید. باید ببینید از چه راه‌های می‌توانید به آنها دست پیدا کنید. باید برای خودتان روشن کنید که دوست دارید در آینده زندگی شما به چه شکل باشد. درست مانند طراحی برنامه منسجم شغلی، اما این بار برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی می‌کنید. متاسفانه ۹۰٪) از افراد برای زندگی خود هیچ گونه برنامه ریزی خاصی ندارند. به همین دلیل است که بیشترین ثروت جهان تنها در اختیار ۱۰٪) از افراد است. آیا تصور نمی‌کنید که این افراد، همان هایی هستند که برای خود هدف تعیین می‌کنند؟ زمانیکه شما اهدافتان را معین نمودید، باید آنها را اظهار قطعی کنید.

و اما اظهار قطعی عبارت است از عباراتی که در مورد آنها فکر می‌کنید، و در مورد آنها به خود و یا دیگران توضیح می‌دهید. یک نمونه از آن می‌تواند چیزی شبیه به این جمله باشد:” هر روزی که می‌گذرد، از هر نظر، بهتر و بهتر می‌شوم “شاید به نظر برخی از افراد این جمله کلیشه ای و بیش با افشاده باشد. دکتر امیل کو در کتاب خود پیرامون این مبحث صحبت های جالبی را مطرح نموده است. او ادعان داشته که با انکا به این روش موفق شده تا هزاران هزار بیدار را درمان کند. طبق پژوهش های او تکرار این جمله ۲۰ مرتبه، دو بار در طول روز می‌تواند هر مصیبتی را از میان بردارد. او معتقد است که تا کتون هیچ کس را درمان ننموده، بلکه به بیماران آموزش داده که چگونه می‌توانند خودشان را درمان کنند. کلیه شواهد موجود پیرامون درمان این نوع بیماران در دسترس می‌باشد. به هر حال افراد می‌توانند هم نگرش مثبت در خود ایجاد کنند و هم منفی. از جمله عبارات تاکیدی منفی می‌توان به نمونه ی زیر اشاره کرد: زمانیکه اتفاق بدی روی میدهد، فرد با خود می‌گوید:” همیشه یک جنب چینی اتفاقی برای من می‌افتد “جملات تاکیدی، بهترین راه برای جایگزین نمودن افکار مثبت به جای نگرش های منفی هستند. با انکا به نگرش مثبت می‌توانید قدرت های درونی خود را افزایش داده و شخصیت درونی خود را نیز بهبود بخشید. هیچ لذتی بالاتر از رسیدن به موفقیت در زندگی نیست. باید قبول کنید که برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرده و به شدت زحمت بکشید، اما در عوض زمانیکه به موفقیت دست پیدا کنید، حسنگی تمام تلاش هایی که انجام داده اید از بدنتان در می‌آید. نتیجه واقعاً لذت بخش و غیر قابل یاور خواهد بود. از همین حلاا دست به کار شوید و موفقیت را به زندگی خود دعوت نمایید.

**۷ درس از فرهنگ تجارت زاپسی ها**

گوچه اکثر فرهنگ های تجارت کم و بیش متأثر از فرهنگ آمریکایی است، اما به نظر می‌رسد که فرهنگ زاپسی دست نخورده تر باقی مانده است. اکثر تاجران و مهاجران در اولین برخورد خود با زاپسی ها احساسی نامجو و نامجانس خواهند داشت، اما معمولاً

بیشتر آنها بعد از چند مدت این احساس را ترک کرده و از همکاران ژاپنی خود درس می‌گیرند. این کشور می تواند درس های زیادی در مورد برخورد‌های تجاری و کاری و با مایموز. در این مقاله لیستی از ۷ درس مهم که می‌توانیم از ژاپنی ها بگیریم را برای شما تهیه کرده ایم.

۱. معاملات بر پایه ی رابطه های شخصی بنا می شود در فرهنگ تجارت ژاپنی، غیر معمول نیست که فرادادها بر پایه رابطه های خصوصی و خانوادگی بنا شود. یعنی دو نفر باید از قبل با هم آشنایت داشته و هم‌دیگر را خوب بشناسند. به معنای دیگر، فرادادها از روی احترام و آشنایت متقابل انجام میگیرد. تجارت به طریقی انجام می گیرد که هر طرف از نظر اخلاقی به طرف مقابل متعهد و مسئول باشد. درس عبرت: در ژاپن ایجاد رابطه های خوب خصوصی به شما اعتباری می دهد که برای تجارت های بعدی شما بسیار ضروری است. و وقتی توانشید با یک شرکت ژاپنی رابطه ای خوب برقرار کنید، دیگران نیز گرایش بیشتری برای معامله با شما پیدا خواهند کرد. طریقه ی وقف یافتن: با راستی و درستی وارد معامله شوید. تا بتوانید سعی کنید تا اطمینان آنها را به خود جلب کرده و با آنها طرح دوستی بریزید.

۲. گروه گرا باشید و به تصمیمات گروه احترام بگذارید ژاپن کشوری است که ولاه ی" ما" به جای" من "در آن آموزش بسیار بالائی دارد. آنها قبل از به مرحله ی عمل آوردن هر تصمیم مهمی، آن را به بحث می گذارند. گروه گرابی به جای فردگرایی در این کشور روی دارد. شما نیز قبل از اینکه بتوانید پیشنهاد خود را مطرح کرده یا به مرحله ی عمل در آورید، باید عضو گروه درس عبرت: موفقیت کاری گروهی است. هیچ کس به تنهایی موفق نخواهد شد. ژاپنی ها این نکته را دریافته اند و برای همه ی آنها این ضرورت وجود دارد تا به همراه دیگران کار کنند. البته ممکن است روند تصمیم گیری کندتر شود اما در آخر کار همه تصمیمات خود را ارائه کرده اند، و صدای همه در تصمیم گرفته شده متعکس خواهد شد. طریقه ی وقف یافتن: یکی از راه های اصلی در سیاست این است که صدای دیگران را نیز بشنویم. در تجارت غربی معمولاً کار به این شیوه است که همه ی تصمیمات توسط یک رئیس گرفته می شود و به این نکته توجه نمی شود که آن رئیس برای تصمیم گیری نیاز به مشورت و کمک مدیران زیر دست خود دارد. ژاپنی ها این مسئله را فهمیده اند. برای آنها کار گروهی در درجه ی اول اهمیت قرار دارد. شما هم تا زمانی که نخواهید در کار تک روی کنید و فقط تصمیمات خود را به اجرا بگذارید نزد آنها احترام دارید. تا جایی که می‌توانید باید بتوانید با قوانین گروهی آنها خود را سازگار کنید، فقط در اینصورت است که در تجارت با آنها موفق خواهید شد.

۳. رک گو نباشید. برخلاف آمریکایی ها که بسیار رک گو و رو راست هستند، ژاپنی ها ترجیح می دهند که همه ی مسائل را رک و رو راست به آنها نگویید و آن مطلب را در لقیافه و با اشاره مطرح کنید. همه ی تلاش آنها بر این است که آن نکته و مطلب باعث آزار و ناراحتی کسی نشود و به کسی درس عبرت: در فرهنگ تجارت ژاپنی اهمیت زیادی به ادب و احترام داده می شود. آنها تلاش می کنند تا همکاران خود را آزرده خاطر نکنند و احترام متقابل را حفظ کنند. طریقه ی وقف یافتن: برای این منظور باید سعی کنید تا قبل از حرف زدن آن را در دهان خود مزمه کنید. برای جواب دادن به کسی حمله نکنید و مطلب را خوب بررسی کنید و بعد به زبان بیابورید.

۴. وقت شناس نشانه ی احترام است هرچیز که باعث از بین رفتن غرور، شان و اعتبار اجتماعی شود در تجارت و معاملات ژاپنی ها بسیار مضر است. برای این منظور شما باید همه ی توان خود را به کار بگیرید تا این احترام حفظ شود. یکی از بهترین راه های که نشان می دهد شما برای طرف مقابلان احترام زیادی قائل هستید، این است که سر قرارها به موقع بروید و وقت شناس باشید. درس عبرت: ژاپنی ها اینها را اگر ببینند برای وقت ارزش قائل نیستند، آن را بی احترامی تلقی خواهند کرد. این نیز یکی دیگر از خصایصی است که شرقی ها برخلاف غربی ها بر آن استوارند.

طریقه ی وقف یافتن: وقت شناسی خصیصه ای است که همه ی ما باید دیر یا زود به آن عادت کنیم. از اینرو بهتر است تا زمان خود را به گونه ای تنظیم کنید که سر قرار ملاقات های مهم خود به موقع برسید.

۵. ارائه ی خدمات به مشتری در اولویت است اگر به ژاپن سفر کنید، از نزدیک مشاهده خواهید کرد که همه ی کارمندان و مسئولان همه ادارات، برای خدمت به شما بسیار مشتاق و داوطلب خواهند بود. احتمالاً از این مسئله بسیار تعجب خواهید کرد. ژاپنی ها عقیده دارند که رسیدگی به کارهای ارباب رجوع در اولویت همه ی امور است. درس عبرت: برخورد خوب با ارباب رجوع، تعهدی است که همه ی ژاپنی ها عمیقاً در قلب خود احساس می کنند. با اینکار باعث جلب مشتری می شوند و آنها را همیشه از خود راضی نگه میدارند. طریقه ی وقف یافتن: برای این منظور بهتر است کمی در برخوردهای ژاپنی ها با مشتریان خود دقت و توجه کنید. از رفتار آنها کبھی کنید تا بتوانید مثل آنها موفق شوید.

۶. ارتباط تلفنی مرتب داشته باشید ژاپن ترجیح داده می شود که به جای فرستادن نامه، فکس یا ایمیل، مستقیماً تماس گرفته شود. این به آن دلیل است که ارزش قائل شدن برای وقت طرف مقابل بسیار اهمیت دارد. درس عبرت: با برقراری تماس مداوم خواهید توانست رابطه ی بسیار بهتری با آنها برقرار کنید و اطمینان و احترام آنها را نیز به خود جلب کنید. طریقه ی وقف یافتن: اکثر ما برای تلفن زدن به هم کمی تنلی می کنیم. این ممکن است به خاطر ضعف ارتباطات کاری ما باشد. شما هم باید همیشه درست مثل ژاپنی ها ارتباطات تلفنی خود را بیشتر کنید. این مکالمات را کمی خصوصی تر کنید تا علاوه ی خود را برای برقراری ارتباط با طرف مقابل نشان دهید.

۷. مهمان نواز باشید ژاپن هم مثل اکثر کشورهای آسیایی خصیصه ی هدیه دادن را حفظ کرده است. برای مهمانان خود هدیه تهیه کنید تا بتوانید از این طریق حس مهمان نوازی و علاقه ی خود را به آنها نشان دهید. برای پرداخت صورتحساب تعارف کنید که اینکار نشانه ی احترام است. درس عبرت: مهمان نوازی در تجارت ژاپنی به این معناست که ارتباطات خصوصی مهمتر از رابطه های کاری است. طریقه ی وقف یافتن: با مشتری خود پیش از منعی برای تجارت رفتار کنید. اول روی رابطه ملتمس شوید، و با اینکار تجارت نیز به موفقیت انجام خواهد شد. از فرهنگ های تجارت آگاه شوید در این دنیا چند فرهنگ، شناختن فرهنگ تجارت کشورهای دیگر باعث می شود تا در محل کار خود ارزش بیشتری پیدا کنید. تا می‌توانید با فرهنگ های تجاری مختلف آگاهی پیدا کنید تا موفقیت شما در معامله با آنها تضمین شود.

۷.درس از فرهنگ تجارت ژاپنی ها

گرچه اکثر فرهنگ های تجارت کم و بیش مناز از فرهنگ آمریکایی است، اما به نظر می رسد که فرهنگ ژاپنی دست نخورده تر باقی مانده است. اکثر تاجران و مهاجران در اولین برخورد خود با ژاپنی ها احساس ناخور و نامتجانس خواهند داشت، اما معمولاً بیشتر آنها بعد از چند مدت این احساس را ترک کرده و از همکاران ژاپنی خود درس می‌گیرند. این کشور می تواند درس های زیادی در مورد برخورد‌های تجاری و کاری و با مایموز. در این مقاله لیستی از ۷ درس مهم که می‌توانیم از ژاپنی ها بگیریم را برای شما تهیه کرده ایم.

۱. معاملات بر پایه ی رابطه های شخصی بنا می شود در فرهنگ تجارت ژاپنی، غیر معمول نیست که فرادادها بر پایه رابطه های خصوصی و خانوادگی بنا شود. یعنی دو نفر باید از قبل با هم آشنایت داشته و هم‌دیگر را خوب بشناسند. به معنای دیگر، فرادادها از روی احترام و آشنایت متقابل انجام میگیرد. تجارت به طریقی انجام می گیرد که هر طرف از نظر اخلاقی به طرف مقابل متعهد و مسئول باشد. درس عبرت: در ژاپن ایجاد رابطه های خوب خصوصی به شما اعتباری می دهد که برای تجارت های بعدی شما بسیار ضروری است. و وقتی توانشید با یک شرکت ژاپنی رابطه ای خوب برقرار کنید، دیگران نیز گرایش بیشتری برای معامله با شما پیدا خواهند کرد. طریقه ی وقف یافتن: با راستی و درستی وارد معامله شوید. تا بتوانید سعی کنید تا اطمینان آنها را به خود جلب کرده و با آنها طرح دوستی بریزید. ۲. گروه گرا باشید و به تصمیمات گروه احترام بگذارید ژاپن کشوری است که ولاه ی" ما" به جای" من "در آن آموزش بسیار بالائی دارد. آنها قبل از به مرحله ی عمل آوردن هر تصمیم مهمی، آن را به بحث می گذارند. گروه گرابی به جای فردگرایی در این کشور روتق دارد. شما نیز قبل از اینکه بتوانید پیشنهاد خود را مطرح کرده یا به مرحله ی عمل در آورید، باید عضو گروه شوید. درس عبرت: موفقیت کاری گروهی است. هیچ کس به تنهایی موفق نخواهد شد. ژاپنی ها این نکته را دریافته اند و برای همه ی آنها این ضرورت وجود دارد تا به همراه دیگران کار کنند. البته ممکن است روند تصمیم گیری کندتر شود، اما در آخر کار همه تصمیمات خود را ارائه کرده اند، و صدای همه در تصمیم گرفته شده متعکس خواهد شد. طریقه ی وقف یافتن: یکی از راه های اصلی در سیاست این است که صدای دیگران را نیز بشنویم. در تجارت غربی معمولاً کار به این شیوه است که همه ی تصمیمات توسط یک رئیس گرفته می شود و به این نکته توجه نمی شود که آن رئیس برای تصمیم گیری نیاز به مشورت و کمک مدیران زیر دست خود دارد. ژاپنی ها این مسئله را فهمیده اند. برای آنها کار گروهی در درجه ی اول اهمیت قرار دارد. شما هم تا زمانی که نخواهید در کار تک روی کنید و فقط تصمیمات خود را به اجرا بگذارید، نزد آنها احترام دارید. تا جایی که می‌توانید باید بتوانید با قوانین گروهی آنها خود را سازگار کنید، فقط در اینصورت است که در تجارت با آنها موفق خواهید شد. ۳. رک گو نباشید. برخلاف آمریکایی ها که بسیار رک گو و رو راست هستند، ژاپنی ها ترجیح می دهند که همه ی مسائل را رک و رو راست به آنها نگویید و آن مطلب را در لقیافه و با اشاره مطرح کنید. همه ی تلاش آنها بر این است که آن نکته و مطلب باعث آزار و ناراحتی کسی نشود و به کسی برنخورند. درس عبرت: در فرهنگ تجارت ژاپنی اهمیت زیادی به ادب و احترام داده می شود. آنها تلاش می کنند تا همکاران خود را آزرده خاطر نکنند و احترام متقابل را حفظ کنند. طریقه ی وقف یافتن: برای این منظور باید سعی کنید تا قبل از حرف زدن آن را در دهان خود مزمه کنید. برای جواب دادن به کسی حمله نکنید و مطلب را خوب بررسی کنید و بعد به زبان بیابورید. ۴. وقت شناسی نشانه ی احترام است هرچیز که باعث از بین رفتن غرور، شان و اعتبار اجتماعی شود در تجارت و معاملات ژاپنی ها بسیار مضر است. برای این منظور شما باید همه ی توان خود را به کار بگیرید تا این احترام حفظ شود. یکی از بهترین راه های که نشان می دهد شما برای طرف مقابلان احترام زیادی قائل هستید، این است که سر قرارها به موقع بروید و وقت شناس باشید. درس عبرت: ژاپنی ها اگر ببینند برای وقت ارزش قائل نیستند، آن را بی احترامی تلقی خواهند کرد. این نیز یکی از خصایصی است که شرقی ها برخلاف غربی ها بر آن استوارند.

طریقه ی وقف یافتن: وقت شناسی خصیصه ای است که همه ی ما باید دیر یا زود به آن عادت کنیم. از اینرو بهتر است تا زمان خود را به گونه ای تنظیم کنید که سر قرار ملاقات های مهم خود به موقع برسید. ۵. ارائه ی خدمات به مشتری در اولویت است اگر به ژاپن سفر کنید، از نزدیک مشاهده خواهید کرد که همه ی کارمندان و مسئولان همه ادارات، برای خدمت به شما بسیار مشتاق و داوطلب خواهند بود. احتمالاً از این مسئله بسیار تعجب خواهید کرد. ژاپنی ها عقیده دارند که رسیدگی به کارهای ارباب رجوع در اولویت همه ی امور است. درس عبرت: برخورد خوب با ارباب رجوع، تعهدی است که همه ی ژاپنی ها عمیقاً در قلب خود احساس می کنند. با اینکار باعث جلب مشتری می شوند و آنها همیشه از خود راضی نگه میدارند. طریقه ی وقف یافتن: برای این منظور بهتر است کمی در برخوردهای ژاپنی ها با مشتریان خود دقت و توجه کنید. از رفتار آنها کبھی کنید تا بتوانید مثل آنها موفق شوید. ۶. ارتباط تلفنی مرتب داشته باشید ژاپن ترجیح داده می شود که به جای فرستادن نامه، فکس یا ایمیل، مستقیماً تماس گرفته شود. این به آن دلیل است که ارزش قائل شدن برای وقت طرف مقابل بسیار اهمیت دارد. درس عبرت: با برقراری تماس مداوم خواهید توانست رابطه ی بسیار بهتری با آنها برقرار کنید و اطمینان و احترام آنها را نیز به خود جلب کنید. طریقه ی وقف یافتن: اکثر ما برای تلفن زدن به هم کمی تنلی می کنیم. این ممکن است به خاطر ضعف ارتباطات کاری ما باشد. شما هم باید بتوانید درست مثل ژاپنی ها ارتباطات تلفنی خود را بیشتر کنید. این مکالمات را کمی خصوصی تر کنید تا علاوه ی خود را برای برقراری ارتباط با طرف مقابل نشان دهید.

۷. مهمان نواز باشید ژاپن هم مثل اکثر کشورهای آسیایی خصیصه ی هدیه دادن را حفظ کرده است. برای مهمانان خود هدیه تهیه کنید تا بتوانید از این طریق حس مهمان نوازی و علاقه ی خود را به آنها نشان دهید. برای پرداخت صورتحساب تعارف کنید که اینکار نشانه ی احترام است. درس عبرت: مهمان نوازی در تجارت ژاپنی به این معناست که ارتباطات خصوصی مهمتر از رابطه های کاری است. طریقه ی وقف یافتن: با مشتری خود پیش از منعی برای تجارت رفتار کنید. اول روی رابطه ملتمس شوید، و با اینکار تجارت نیز به موفقیت انجام خواهد شد. از فرهنگ های تجارت آگاه شوید در این دنیا چند فرهنگ، شناختن فرهنگ تجارت کشورهای دیگر باعث می شود تا در محل کار خود ارزش بیشتری پیدا کنید. تا می‌توانید با فرهنگ های تجاری مختلف آگاهی پیدا کنید تا موفقیت شما در معامله با آنها تضمین شود.

برقراری ارتباط با طرف مقابل نشان دهید.
۷. مهمان نواز باشید
زاین هم مثل اکثر کشورهای آسیایی خصمیصی ه هده دادن را حفظ کرده است. برای مهمانان خود هده تهیه کنید تا بتوانید از این طریق حس مهمان نوازی و علاقه ی خود را به آنها نشان دهید. برای پرداخت صورتحساب تعارف کنید که اینکار نشانه ی احترام است. درس عبرت: مهمان نوازی در تجارت ژاپنی به این معناست که ارتباطات خصوصی مهمتر از رابطه های کاری است. طریقه ی رفت یافتن با مشتری خود پیش از سعی برای تجارت رفتار کنید. اول روی رابطه تمرکز کنید و با اینکار تجارت نیز به موفقیت انجام خواهد شد. از فرهنگ های تجارت آگاه شوید در این دنیای چند فرهنگی، شناختن فرهنگ تجارت کشورهای دیگر باعث می شود تا در محل کار خود ارزش بیشتری پیدا کنید. تا می توانید با فرهنگ های تجاری مختلف آگاهی پیدا کنید تا موفقیت شما در معامله با آنها تضمین شود.

**۷ راه علاقه‌مند کردن شونده‌گان**

همه ی ما در بعضی مراحل زندگی مجبور به سخنرانی کردن می شویم. مصاحبه ای برای کار جدیدتان است؟ سخنرانی برای ناظر یا هیئت مدیره ی شرکت محل کارتان است؟ بله، همه ی این ها سخنرانی های بسیار مهمی هستند و می توانند آینده ی شما را رقم بزنند. پس نگذارید که این فرصت ها از دست بروند بدون اینکه شانس موفقیتتان را بالا ببرید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که هنگام سخنرانی کردن برای شونده‌گانی حرفه ای و متخصص باید به خاطر داشته باشید.

۱- شونده‌گان را هم درگیر کنید
شونده‌گان هم دوست دارند که وارد ماجرا شوند، نه اینکه فقط گوش کنند و حوصله شان سر برود.شما باید به آنها برای نستتن و گوش دادن به حرفهایان دلیل بدهید.۳۰ تا ۹۰ دقیقه زمان دارید تا بتوانید توجه آنها را جلب کنید. می‌توانید همان تکنیک قدیمی شروع کردن سخنرانی با یک جوک را به کار بگیرید. اما...شاید زیاد هم ایده ی جالبی نباشد. اشیاء تکبید—مطمناً دادن یکبچه ی شوخی آمیز به سخنرانیان قابل قبول است. اما اگر این جنبه را به صورت کلی وارد سخنرانی کنید با اینکه سخنرانی را با یک جوک شروع کنید بسیار متفاوت است. پس بهتر است که آن را با یک سوال آغاز کنید. این تکنیک بسیار جواب می دهد. چون شونده گان را هم وارد بحث می کند. تکنیک دیگری که گه گاه توسط بعضی سخنرانان به کار گرفته می شود بردن نام بعضی از اشخاص بین حضار است.

۲- سرزنده و با روح باشید
بهترین سخنران کسانی هستند که چه در حرکاتشان و چه در سخن گفتشتان با روح و سرزنده هستند. خوب نیست که خود را پشت سکو پنهان کنید یا فقط در گوشه ای بنشینید. دفعه ی بعد این کار را امتحان کنید: وقتی برای یک گروه ۲۰ نفره یا بیشتر سخنرانی می کنید، حین صحبت کردن بین شونده‌گاتان راه بروید. هر از چند گاهی ایستاده و دستان را روی شانه ی یکی از شونده‌گان قرار دهید. با این کار باعث خواهید شد که توجه آنها به شما بیشتر جلب شده و به حرفهایان دقیق تر گوش کنند.

۳- صدایی تأثیرگذار داشته باشید
روی چیزی که می خواهید تحویل دهید، زمان بگذارید. کسی توقع ندارد که مثل یک بنگریده ی تلویزیون بیاید و برود. باید بتوانید صدایی خوشایند و سرگرم کننده تحویل دهید. هنگام سخنرانی به این چهار نکته توجه داشته باشید:
تن صدایان را هر از گاهی تغییر دهید، درجه ی صدا را بالا و پایین ببرید، سرعت صحبت کردنتان را تغییر دهید، و گاه گاهی برای تأثیر گذاری بیشتر سکوت کنید.

۴- از کارهایی که باعث پرت کردن حواس شونده‌گان می شود دوری کنید
هیچ چیز به اندازه ی این کار نمی تواند یک سخنرانی را خراب کند. چند وقت پیش مدیری را دیدم که سخنرانی اش را فقط به خاطر اینکه با پول خردهای توی جیبش بازی می کرد از دست داد. بعد از سخنرانی کسی دمورد محویت سخنرانی او حرفی نمی زد، همه فقط می گفتند که چقدر از صدای جرینگ جرینگ پول خردها اعضایشان خرد شده است. کنار گذاشتن این عادت ها کار سختی نیست. گه گاه هنگام تمرینات سخنرانیان فیلمبرداری کنید و بعد آتر مرور کرده و بی به عادت های آزاردهنده تان بپردازید تا بتوانید آن ها را کنار بگذارید.

۵- لباس مناسب بپوشید
روزی با یکی از مدیر عاملان صحبت می کردم که می گفت اولین چیزی که در برخورد با یک فرد به آن توجه می کند لباس هایش است. باید بتوانید طوری لباس بپوشید که حداقل یک په از حضار بالاتر باشد. موجه باشد که کفش های ارزانه، بلند و بلوزهای رنگی مناسب انجام یک سخنرانی نیست. به لباس پوشیدنتان خیلی دقت کنید.

۶- حرف های تازه بزنید
از تکرار کردن داستان ها و خاطرات همیشهگی پرهیز کنید. حرف های تازه بزنید. سعی کنید در سخنرانیان جایی هم برای وقایع روز بزنید. حتماً آن روز یا آن هفته اتفاق جدیدی افتاده است که در موردش صحبت کنید. حرف ها و مطالب تکراری شونده‌گان را خسته و بی حوصله خواهد کرد. حرف های جدید برعکس آنها را واقع به گوش کردن و توجه بیشتر می کند.

۷- تمرین داشته باشید
چندین مرتبه تمرین کردن سخنرانیان می تواند باعث موفقیتتان شود چون معمولاً رقیبان این کار را نخواهند کرد. معمولاً افراد فقط چند دقیقه قبل از سخنرانیان نگاه می نوشته هایشان می اندازند، اما سخنران موفق همیشه برای تمرین آن هم وقت می گذارند. یک سخنران واقعی از قبل برنامه ریزی می کند که چطور سخنرانی خود را شروع کند و چطور به پایان برساند. می داند که چه موقع بین حضار راه بروند و دست روی شانه ی چه کسی بگذارند. می داند که چه زمانی سکوت کرده و چه زمانی تن صدایشان را تغییر دهند. می داند که به کجا نگاه کنند. با تمرین کردن مطمئناً سخنرانی بهتری ارائه خواهید داد. موفق باشید با اجرای این نکات مطمئناً موفق خواهید شد که توجه حضار و شونده‌گان را کاملاً به خود معطوف کرده و سخنرانی عالی تحویل آنها دی

راه علاقه‌مند کردن شونده‌گان

همه ی ما در بعضی مراحل زندگی مجبور به سخنرانی کردن می شویم. مصاحبه ای برای کار جدیدتان است؟ سخنرانی برای ناظر یا هیئت مدیره ی شرکت محل کارتان است؟ بله، همه ی این ها سخنرانی های بسیار مهمی هستند و می توانند آینده ی شما را رقم بزنند. پس نگذارید که این فرصت ها از دست بروند بدون اینکه شانس موفقیتان را بالا ببرید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که هنگام سخنرانی کردن برای شونده‌گانی حرفه ای و متخصص باید به خاطر داشته باشید.
۱- شونده‌گان را هم درگیر کنید
شونده‌گان هم دوست دارند که وارد ماجرا شوند، نه اینکه فقط گوش کنند و حوصله شان سر برود.شما باید به آنها برای نستتن و گوش دادن به حرفهایان دلیل بدهید.۳۰ تا ۹۰ دقیقه زمان دارید تا بتوانید توجه آنها را جلب کنید. می‌توانید همان تکنیک قدیمی شروع کردن سخنرانی با یک جوک را به کار بگیرید. اما...شاید زیاد هم ایده ی جالبی نباشد. اشیاء تکبید—مطمناً دادن یکبچه ی شوخی آمیز به سخنرانیان قابل قبول است. اما اگر این جنبه را به صورت کلی وارد سخنرانی کنید با اینکه سخنرانی را با یک جوک شروع کنید بسیار متفاوت است. پس بهتر است که آن را با یک سوال آغاز کنید. این تکنیک بسیار جواب می دهد. چون شونده گان را هم وارد بحث می کند. تکنیک دیگری که گه گاه توسط بعضی سخنرانان به کار گرفته می شود بردن نام بعضی از اشخاص بین حضار است.
۲- سرزنده و با روح باشید
بهترین سخنران کسانی هستند که چه در حرکاتشان و چه در سخن گفتشتان با روح و سرزنده هستند. خوب نیست که خود را پشت سکو پنهان کنید یا فقط در گوشه ای بنشینید. دفعه ی بعد این کار را امتحان کنید: وقتی برای یک گروه ۲۰ نفره یا بیشتر سخنرانی می کنید، حین صحبت کردن بین شونده‌گاتان راه بروید. هر از چند گاهی ایستاده و دستان را روی شانه ی یکی از شونده‌گان قرار دهید. با این کار باعث خواهید شد که توجه آنها به شما بیشتر جلب شده و به حرفهایان دقیق تر گوش کنند.
۳- صدایی تأثیرگذار داشته باشید
روی چیزی که می خواهید تحویل دهید، زمان بگذارید. کسی توقع ندارد که مثل یک بنگریده ی تلویزیون بیاید و برود. باید بتوانید صدایی خوشایند و سرگرم کننده تحویل دهید. هنگام سخنرانی به این چهار نکته توجه داشته باشید:
تن صدایان را هر از گاهی تغییر دهید، درجه ی صدا را بالا و پایین ببرید، سرعت صحبت کردنتان را تغییر دهید، و گاه گاهی برای تأثیر گذاری بیشتر سکوت کنید.
۴- از کارهایی که باعث پرت کردن حواس شونده‌گان می شود دوری کنید
هیچ چیز به اندازه ی این کار نمی تواند یک سخنرانی را خراب کند. چند وقت پیش مدیری را دیدم که سخنرانی اش را فقط به خاطر اینکه با پول خردهای توی جیبش بازی می کرد از دست داد. بعد از سخنرانی کسی دمورد محوریات سخنرانی او حرفی نمی زد، همه فقط می گفتند که چقدر از صدای جرینگ جرینگ پول خردها اعضایشان خرد شده است. کنار گذاشتن این عادت ها کار سختی نیست. گه گاه هنگام تمرینات سخنرانیان فیلمبرداری کنید و بعد آتر مرور کرده و بی به عادت های آزاردهنده تان بپردازید تا بتوانید آن ها را کنار بگذارید.
۵- لباس مناسب بپوشید
روزی با یکی از مدیر عاملان صحبت می کردم که می گفت اولین چیزی که در برخورد با یک فرد به آن توجه می کند لباس هایش است. باید بتوانید طوری لباس بپوشید که حداقل یک په از حضار بالاتر باشد. موجه باشد که کفش های ارزانه، بلند و بلوزهای رنگی مناسب انجام یک سخنرانی نیست. به لباس پوشیدنتان خیلی دقت کنید.
۶- حرف های تازه بزنید
از تکرار کردن داستان ها و خاطرات همیشهگی پرهیز کنید. حرف های تازه بزنید. سعی کنید در سخنرانیان جایی هم برای وقایع روز بزنید. حتماً آن روز یا آن هفته اتفاق جدیدی افتاده است که در موردش صحبت کنید. حرف ها و مطالب تکراری شونده‌گان را خسته و بی حوصله خواهد کرد. حرف های جدید برعکس آنها را واقع به گوش کردن و توجه بیشتر می کند.
۷- تمرین داشته باشید
چندین مرتبه تمرین کردن سخنرانیان می تواند باعث موفقیتتان شود چون معمولاً رقیبان این کار را نخواهند کرد. معمولاً افراد فقط چند دقیقه قبل از سخنرانیان نگاه می نوشته هایشان می اندازند، اما سخنران موفق همیشه برای تمرین آن هم وقت می گذارند. یک سخنران واقعی از قبل برنامه ریزی می کند که چطور سخنرانی خود را شروع کند و چطور به پایان برساند. می داند که چه موقع بین حضار راه بروند و دست روی شانه ی چه کسی بگذارند. می داند که چه زمانی سکوت کرده و چه زمانی تن صدایشان را تغییر دهند. می داند که به کجا نگاه کنند. با تمرین کردن مطمئناً سخنرانی بهتری ارائه خواهید داد. موفق باشید با اجرای این نکات مطمئناً موفق خواهید شد که توجه حضار و شونده‌گان را کاملاً به خود معطوف کرده و سخنرانی عالی تحویل آنها دهی

**۷ روش برای کسب احترام**

احترام. همه آن را می خواهند، معهودی بداستش می آورند. چرا؟ به شما خواهیم گفت چرا. احرام اکتسابی است؛ هرگز به کسی اعدا نمی‌شود. امروزه با هجوم مردم برای انجام دادن سراسیمه وار کارها، اندک افرادی دارای اراده، رده‌بازی یا پشتکار مورد نیاز برای مورد احترام واقع شدن حقیقی می باشند. همانند نوبتدین یکفهره اسپرموی خوب، ایجاد احترام نیازمند زمان و درنظر گرفتن جزئیات ظریف است تا بتوان به بهترین نتیجه دست یافت.احترام همچنین رابطه مستقیم با شهرت و اعتبار شما دارد. از خود جلوه ای مشخص بسازید، احترام به عنوان نتیجه ظاهر خواهد شد. روشهایی برای سرعت بخشیدن به این فرایند وجود دارد — حداقل برای کوتاه مدت - از طریق برخی راهمهای میان بر. برای مثال خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید قدرت خود را بکار ببرید (قدرت حقیقی، نه در درام قدرت دربان باشگاه،) ، آنگاه مقدار معینی از احترام به شما اعطا خواهد شد، نه بدلیل اینکه استحقاقش را داشته اید، بلکه به این خاطر که موقبت جدید شما ایظنور ایجاد می کند. بروی کسی آب دهان نیندازید من با یک مامور عالیرتبه پلیس آن قدر دوستی عمیقی داشتم که می توانستم روی صورتش آب دهان بیندازم و از او بخوامم بدلیل اینکه سد راه آب دهانم شده، من عذر خواهی کندم، اما بخاطر" مقام" او از انجام چنین کار گستاخانه ای خودداری کردم. من برای مقام ریاست احترام قائل هستم، بنابراین بدلیل" مقام" او، به زودس خود احترام میگذارم نه بخاطر آنچه که او انجام داده و مستحق احترام من شده است. بنابراین بیاید وقایت گرا باشیم؛ اکثریت ما استطاعت نهید بتز اندازیم، و درعد بسیار کمتری می توانیم موقعیتی قدرتمند را برای

خود خریداری نماییم. با این شرایط چگونه می‌توانیم مقداری احرام را بسرعت کسب نماییم؟
در این قسمت هفت نکته وجود دارد که احرام شما را تضمین نمی کند اما شما را در جهتی صحیح هدایت خواهد کرد. آنچه‌که باید بخاطر داشته باشید آن است که این نکات نباید فقط بیکار انجام شده و سپس فراموش گردند، بلکه باید به عنوان بخشی از سبک زندگی و تصویر جدیدی که در نظر دارید درزیابند.

۱- لباس مناسب بپوشید
صرفه نظر از اینکه در گذشته چه کار کرده اید، چقدر پول در حساب بانکی خود دارید، تا چه اندازه مشهور هستید یا چقدر جانی شده اید، یک شخص با لباسی شایسته بهتر از یک کهنه پوش مورد توجه قرار میگردد.
دومرد هر نوع لباسی صحبت نمیکنیم، منظور یک لباس اندازه‌است که توسط خیاطی ماهر و چیره دست دوخته شده است. اکنون زمان ازان بودن نیست. یک دست کت و شلوار ۵۰ هزار تومانی بخیرید، آنگاه ۵۰ هزار تومان بنظر خواهید رسید. کت و شلوازی ۳۰۰ هزار تومانی بخیرید، ۳۰۰ میلیون بنظر خواهید رسید. در مورد کتفش ها هم خسیس نبوده و یک جفت از بهترین آترا برای خود تهیه کنید. هر چیز ساخت ایتالیا ائوماتیک وار بهتر از بقیه می باشد — پایان داستان.

۲- ساکت بنمایید
مدیاتم که همه شما تصور میکنید که نایبه اید، اما واقیت آن است که نشینید. در غیر اینصورت نیز به هیچ نصیحتی نداشتید و جهان بازیچه ای در کف دستان شما می بود. بنابراین، چون هنوز چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد، بهتر است که دهان را بسته نگاه داشته و گوش کرد. خردمند و مرموز بوده و فقط چیزی را که لازم است بگوید. در واقع هیچ چیزی را تا زمانی که مجبور نشده اید، بیان نکنید. اشتباهات معمولاً توسط افرادی صورت میگیرند که بدون دلیلی مناسب زبان به صحبت می گشایند. هرقدر یک فرد اطلاعات کمتری از شما داشته باشد، احتمال ماندن وی در فاصله ای محترمانه بیشتر خواهد شد. وقتی من کسی را برای اولین بار ملاقات می کنم، مژدانه با او سلام و احوال پرسی نموده و تا دو دقیقه بعد از آن چیزی نمی گویم. در این فاصله آن فرد ساده لوح همه اسرار خود را برایم تعریف کرده است؛ کجا زندگی می کند، روابطش با همسرش چگونه است، شماره کارت اعتباریش چیست و چه تعداد قرص ریف رفع مشکلات جنسیش مصرف میکند. اگر شما هم در مکالمات خود اینچنین باشید، آیا کسی حاضر خواهد بود بعد از آن دو دقیقه باز هم برایتان احرام قائل باشد؟

۳- دروغ نگویید
اگر مجبور به سخن گفتن شدید، به آنچه که واقعاً می دانید اکتفا کنید. دروغ گفتن برای نحت تاثیر فرادان را با جلب احرام دیگران نتیجه ممکوس در بر خواهد داشت.هیچ راهی سریعتر از دروغگویی برای از دست دادن احرام وجود ندارد، بخصوص زمانی که آن دروغگویی با حسادت همراه باشد. اگر چیزی را نمی‌دانید، بساده‌گی بگویید <sup>۱</sup> . من در این مورد نظری نمی‌ترانم بدهم <sup>۲</sup> .یک انسان حقیقی کاشنی ها و ضعف های خود را می پذیرد. اگر طرف دیگر مودب باشد، از شما آنچه که در تواناییان است را درخواست نموده و شما فرصتی پیدا خواهید کرد که در مورد چیزی صحبت ننمایید که همانند ایتشین جلوه تان دهد.

۴- هر گر لیخند تزئید ( آن را برای همسران نگه‌دارید )
هر وقت مرد زن‌داری را میبینم که هنگامی دندانهایش را نشان میدهد، همیشه تصویر یک نمساح به ذهنم خطور میکند. یکک انسان محترم، یکک انسان هوشیار نیز هست. لیخند زدن می‌تواند جلوه شما را مخدوش نماید و ممکن است دیگران تصور کنند که شما یک فرودشده ائوسیل دست دوم هستید.از لیخند زدن دوری کنید تا انسانی جدی بنظر آید. که پراحتی تحت تاثیر قرار نمیگیرد. از هر ۱۰ مورد، ۹ مورد طرف مقابل حتی سخت تر تلاش خواهد کرد تا موافقت شما را بدست آورد. در این شرایط چه کسی به چه کسی احرام می گذارد؟ در عرض لیخند، لیخانه و نشان دادن دندانهای همچون صدف خود را هنگامی که با همسران هستید، از او دریغ ننمایید.

۵- اطمینان و تواضع افراد با اطمینان توانای جذب بسیار بیشتری نسبت به بقیه افراد دارند. این اطمینان حتی اگر شامل راه رفتن معروانه، وضعیت اندام مناسب یا اخلاق و رفتار شخصی خوب باشد، تصویر شخصی نحت کنترل را نمایان می سازد که میدانم چه کاری انجام میدهد و می‌تواند کار را به اتمام برساند. یکک انسان مطمئن میگوید <sup>۳</sup> . شما می‌توانید به قلبیهایی من اعتماد کنید <sup>۴</sup> . به گفته های من احرام بگذارید <sup>۵</sup> . به چشمان کسی نگاه کنید. یکک انسان مطمئن هیچگاه کتیفی را در کتف‌هایش مشاهده نمی‌کند، چرا که او هرگز نظرش را به پایین نمی افکند. مرز بین اطمینان و خود بینی را باید داشته باشید. اطمینان تعادل تمام با فروتنی و تواضع میباشد. فقط انسانهای نادان فخر فروشی میکنند. کسی که مرا معرفی میکند و می گوید <sup>۶</sup> آقایی فلاّنی واقعاً زرنگ است، شرتکش پارسال ۱۰۰ میلیون سود کرد <sup>۷</sup> .شما پاسخ می دهید<sup>۸</sup> حتی با حرفه ای ترین مهارتهای رهبری در جهان، بدون سربازان کارکنسته و عوب، نمی توانستم کاری انجام دهم. یکک انسان بنهایی قادر به صورت دادن چیزی نیست <sup>۹</sup> .چه کاری انجام داده اید؟ شما قلبیهایی خود را در ضمن تحسین دیگران آشکار نموده اید. چه انسان متواضعی هستید.

۶- مژدب باشید - احرام و تراکت و متلابلا ر د و بدل نمائید
وقتی کسی را ملاقات میکنید، نباید یا بی تراکتی لیخند زبئید، اما از طرفی بی ادب نیز نباید باشید. محتاط بودن به معنای آن نیست که نمی توانید مژدب باشید. رفتار شایسته نمایانگر خلوص، و خلوص نمایانگر وقار است؛ یکک انسان با وقار دارای خصیصه های در خود احرام میباشد. هیچکسی تا حال بدلیل ادب و یا تراکت زیاد دشمنش به جنگ او نرفته است. ادب همچنین به معنای نرمو بودن نیست.

۷- حافظه خوبی داشته باشید
یکی از مسائل مهم و کلیدی تقویت حافظه است، چون علاوه بر دور نگاه داشتن فرد از اشتباهات احتمالی، باعث امتیازات بیشماری در دنیای کار و تجارت می گردد. اگر کم فردی که از معرفی او ۳۰ تاثیه هم نمی گذرد را بیاد نیآورید، مانند یکک آدم ابله به نظر خواهید آمد. بنظر آرون اسامی و آنچه که به شما گفته شده، نشان دهنده این است که فردی هستید که به جزئیات توجه دارید، و نیز دقیق، باهوش و فهیم می باشید. لازم نیست یک سخنرانی طولانی را بیاد بیآورید؛ بخاطر آوردن یکک اسم کافی است، و این باعث می گردد طرف مقابل شما احساس خوبی ننماید (اگر مطلبی را درمورد فرزندانش بیاد آورید، امتیازتان بیشتر می گردد). و او چه فکری خواهد کرد <sup>۱۰</sup> .جب مرد محترمی، دوستش دارم. او حتی اسم مرا بخاطر دارد <sup>۱۱</sup> . بایان داستانن اولین نفری خواهم بود که می پذیرم یکک دانشمند سفینه فضایی نیستم؛ این ستاره کاملاً واضح و روشن است. برخی چیزها را احتمالاً از قبل انجام می دهید، و برخی را نه. بکتر بستان همگی این هفت قانون به معنای آن است که مجبورید سبک زندگی و نحوه رفتار با آشنایان چندین ساله خود را تغییر دهید، اما اگر خواهان احرام فوری هستید، باید بهایش را بپذیرید. فقط برای چندین روز آنچه را که گفته شده انجام دهید ، تفاوت را مشاهده خواهید کرد. . در یک رستوران خوب با لباسی شیک قدم بگذارید، در حالی که سران رویه بالا است و وضعیت اندام مناسبی دارید، میزبان انتخاب کرده و غذای خود را سفارش دهید. هنگام انتخاب نوشانه، از پیشخدمت در مورد نوشابه ای که آن آشنایی ندارید، سؤال ننمایید. با خرید شمت تا آخر شب هیچ حرفی تزئید به استثنای <sup>۱۲</sup>شکرکم <sup>۱۳</sup>نهم زمایکه برای شما چیزی می آورد. دندانهای خود را نشان ندهید. در انتهای شب آنچه که پیشخدمت در مورد نوشابه به شما گفته را تکرار ننمایید. ۲۰ درصد موردحساب را به عنوان اعلام باقی بگذارید. او ممکن است فقط یکک پیشخدمت باشد، اما این آغاز واکنهای احرام است.

۷روش برای کسب احرام

احرام همه آن را می خوانند، معدودی بدستش می آورند. چرا؟ به شما خواهیم گفت چرا احرام اکتسابی است؛ هرگز به کسی اهدا نمیشود. امروزه با هجوم مردم برای انجام دادن سراسیمه وار کارها، آندک افرادی دارای اراده، بردباری یا پشتکار مورد نیاز برای مورد احرام واقع شدن حقیقی می باشند. همانند نوشیدن یک قهوه آسبروسی خوب، انجام احرام نیازمند زمان و دقتن گرفتن جزئیات ظریف است تا بتوان به بهترین نتیجه دست یافت.احرام همچنین رابطه مستقیم با شهرت و اعتبار شما دارد. از خود جلوه ای مشخص بسازید، احرام به عنوان نتیجه ظاهر خواهد شد. روشهایی برای سرعت بخشیدن به این فرایند وجود دارد — حداقل برای کوتاه مدت - از طریق برخی راههای میان بر. برای مثال خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید قدرت خود را بکار ببرید ( قدرت حقیقی، نه در اس قدرت دربان باشگاه)، آنگاه مقدار معینی از احرام به شما اعطا خواهد شد، بدلیل اینکه مسئولین را داشته اید، بلکه به این خاطر که موفقیت جدید شما اینطور ايجاب می کند. بروی کسی آب دهان نیندازید من با یک مامور عالیرتبه پلیس آن قدر دوستی عمیقی داشتم که می توانستم روی صورتش آب دهان بیندازم و از او بخوامم بدلیل اینکه سد راه آب دهانم شده، از من عذر خواهی کند، اما بخاطر <sup>۱۴</sup> مقام <sup>۱۵</sup> او <sup>۱۶</sup> از انجام چنین کار گستاخانه ای خودداری کردم. من برای مقام ریاست احرام قائل هستم. بنابراین بدلیل <sup>۱۷</sup> مقام <sup>۱۸</sup> او، به رئیس خود احرام میگذارم نه بخاطر آنچه که او انجام داده و مستحق احرام من شده است. بنابراین بیایید واقیت گرا باشیم؛ اکثریت ما استطاعت تهیه بز را نداریم، و درصد بسیار کمتری می توانیم موقعیتی قدرتمند را برای خود خریداری نماییم. با این شرایط چگونه می‌توانیم مقداری احرام را بسرعت کسب نماییم؟ در این قسمت هفت نکته وجود دارد که احرام شما را تضمین نمی کند اما شما را در جهتی صحیح هدایت خواهد کرد. آنچه‌که باید بخاطر داشته باشید آن است که این نکات نباید فقط بیکار انجام شده و سپس فراموش گردند، بلکه باید به عنوان بخشی از سبک زندگی و تصویر جدیدی که در نظر دارید درزیابند.
۱- لباس مناسب بپوشید
صرفه نظر از اینکه در گذشته چه کار کرده اید، چقدر پول در حساب بانکی خود دارید، تا چه اندازه مشهور هستید یا چقدر جانی شده اید، یکک شخص با لباسی شایسته بهتر از یک کهنه پوش مورد توجه قرار میگردد. دومرد هر نوع لباسی صحبت نمیکنیم، منظور یکک لباس اندازه‌است که توسط خیاطی ماهر و چیره دست دوخته شده است. اکنون زمان ازان بودن نیست. یک دست کت و شلوار ۵۰ هزار تومانی بخیرید، آنگاه ۵۰ هزار تومان بنظر خواهید رسید. کت و شلوازی ۳۰۰ هزار تومانی بخیرید، ۳۰۰ میلیون بنظر خواهید رسید. در مورد کتفش ها هم خسیس نبوده و یک جفت از بهترین آترا برای خود تهیه کنید. هر چیز ساخت ایتالیا ائوماتیک وار بهتر از بقیه می باشد — پایان داستان.
۲- ساکت بدیاید
مدیاتم که همه شما تصور میکنید که نایبه اید، اما واقیت آن است که نشینید. در غیر اینصورت نیز به هیچ نصیحتی نداشتید و جهان بازیچه ای در کف دستان شما می بود. بنابراین، چون هنوز چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد، بهتر است که دهان را بسته نگاه داشته و گوش کرد. خردمند و مرموز بوده و فقط چیزی را که لازم است بگوید. در واقع هیچ چیزی را تا زمانی که مجبور نشده اید، بیان نکنید. اشتباهات معمولاً توسط افرادی صورت میگیرند که بدون دلیلی مناسب زبان به صحبت می گشایند. هرقدر یک فرد اطلاعات کمتری از شما داشته باشد، احتمال ماندن وی در فاصله ای محترمانه بیشتر خواهد شد. وقتی من کسی را برای اولین بار ملاقات می کنم، مژدانه با او سلام و احوال پرسی نموده و تا دو دقیقه بعد از آن چیزی نمی گویم. در این فاصله آن فرد ساده لوح همه اسرار خود را برایم تعریف کرده است؛ کجا زندگی می کند، روابطش با همسرش چگونه است، شماره کارت اعتباریش چیست و چه تعداد قرص ریف رفع مشکلات جنسیش مصرف میکند. اگر شما هم در مکالمات خود اینچنین باشید، آیا کسی حاضر خواهد بود بعد از آن دو دقیقه باز هم برایتان احرام قائل باشد؟
۳- دروغ نگویید
اگر مجبور به سخن گفتن شدید، به آنچه که واقعاً می دانید اکتفا کنید. دروغ گفتنن برای نحت تاثیر فرادان را با جلب احرام دیگران نتیجه ممکوس در بر خواهد داشت.هیچ راهی سریعتر از دروغگویی برای از دست دادن احرام وجود ندارد، بخصوص زمانی که آن دروغگویی با حسادت همراه باشد. اگر چیزی را نمی‌دانید، بساده‌گی بگویید <sup>۱۹</sup> . من در این مورد نظری نمی‌ترانم بدهم <sup>۲۰</sup> .یکک انسان حقیقی کاشنی ها و ضعف های خود را می پذیرد. نمی‌دانید، بساده‌گی بگویید <sup>۲۱</sup> .من در این مورد نظری نمی‌ترانم بدهم <sup>۲۲</sup> .یکک انسان حقیقی کاشنی ها و ضعف های خود را می پذیرد. اگر طرف دیگر مودب باشد، از شما آنچه که در تواناییان است را درخواست نموده، و شما فرصتی پیدا خواهید کرد که در مورد چیزی صحبت ننمایید که همانند ایتشین جلوه تان دهد.
۴- هر گر لیخند تزئید ( آن را برای همسران نگه‌دارید )
هر وقت مرد زن‌داری را میبینم که هنگامی دندانهایش را نشان میدهد، همیشه تصویر یکک نمساح به ذهنم خطور میکند. یکک انسان محترم، یکک انسان هوشیار نیز هست. لیخند زدن می‌تواند جلوه شما را مخدوش نماید و ممکن است دیگران تصور کنند که شما یک فرودشده ائوسیل دست دوم هستید.از لیخند زدن دوری کنید تا انسانی جدی بنظر آید. که پراحتی تحت تاثیر قرار نمیگیرد. از هر ۱۰ مورد، ۹ مورد

طرف مقابل حتی سخت تر تلاش خواهد کرد تا موافقت شما را بدست آورد. در این شرایط چه کسی به چه کسی احرام می گذارد؟ در عرض لیخند میخانه و نشان دادن دندانهای همچون صدف خود را هنگامی که با همسران هستید، از او دروغ ننمایید.
۵- اطمینان و تواضع افراد با اطمینان توانای جذب بسیار پیشتر نسبت به بقیه افراد دارند. این اطمینان حتی اگر شامل راه رفتن معروانه، وضعیت اندام مناسب یا اخلاق و رفتار شخصی خوب باشد، تصویر شخصی تحت کنترل را نمایان می سازد که بدانند چه کاری انجام میدهد و میوانند کار را به اتمام برسانند. یک انسان مطمئن میگوید: " شما میترانید به قابلیتهای من اعتماد کنید " و " گفته های من احرام بگذارید ". به چشمان کسی نگاه کنید. یک انسان مطمئن هیچگاه کتبی را در کشفشایش مشاهده نمیکند. چرا که او هرگز نظرش را به پایین نمی افکند. مرز بین اطمینان و خود بینی را باید دانسته باشید. اطمینان تعادل توام با فروتنی و تواضع میباشد. فقط انسانهای نادان فخر فروشی میکنند. کسی شما را معرفی میکند و می گوید " آقای فلائی واقعاً زرنگ است، شرتکش پارسال ۱۰۰ میلیون سود کرد ". شما پاسخ می دهید: "حتی با حرفه ای ترین مهارتهای رهبری در جهان، بدون سرسازان کارکنسته و خوب، نمی توانستم کاری انجام دهم. یک انسان بنفهای قادر به صورت دادن چیزی نیست " چه کاری انجام داده اید؟ شما قابلیتهای خود را در ضمن تحسین دیگران آشکار نموده اید. چه انسان متواضعی هستید.
۶- موب باشدی - احترام و تراکت را متقابلاً رد و بدل نمایید وقتی کسی را ملاقات میکنید، نباید با بی نزاکتی لیخند بزنید، اما از طرفی بی ادب نیز نباید باشید. محاظ بودن به معنای آن نیست که نمی توانید موب باشید. رفتار شایسته نمایانگر خلوص، و خلوص نمایانگر وقار است؛ یک انسان با وقار دارای خصیصه های در خور احترام میباشد. هیچکسی تا حال بدلیل ادب و یا تراکت زیاد دشمنش به جنگ او ترفه است. ادب همینجن به معنای ترسو بودن نیست.
۷- حفظ خوبی داشته باشید یکی از مسائل مهم و کلیدی تقویت حفظ استه، چون علاوه بر دور نگاه داشتن فرد از اشتباهات احتمالی، باعث امتیازات بیشماری در دنیای کار و تجارت می گردد. اگر نام فردی که از معرفی او ۳۰ ناپیه هم نمی گذرد را باید نیاورید، مانند یک آدم بله به نظر خواهید آمد. بخاطر آزران آسانی و آنچه که به شما گفته شده، نشان دهنده این است که نودی هستید که به جزئیات توجه دارید، و نیز دقیق باهوش و فهمیم می باشید. لازم نیست یک سخنرانی طولانی را بیاد بیآورید؛ بخاطر آزرودن یکک اسم کافی است، و این باعث می گردد طرف مقابل شما احساس خوبی نماید (اگر مطلبی را درمورد فرزندانش بیاد آورید، امتیازاتان بیشتر می گردد). و او چه فکری خواهد کرد "؟ عجب مرد محترمی، دوستش دارم. او حتی شما مرا بخاطر داره "؛ پایان داستانمن اولین نفری خواهم بود که می پذیرم یک دانشمند سفینه فضایی نیستم! این مشاوره کاملاً واضح و روشن است. برخی چیزها را احتمالاً از قبل انجام می دهید، و برخی را نه. بکار بستن هملگی این هفت قانون در معنای آن است که مجبورید سبک زندگی و نحوه رفتار با آشنایان چندین ساله خود را تغییر دهید، اما اگر خواهان احترام فوری هستید، باید بهایش را بپردازید. فقط یک چندین روز توجه را که گفته شد انجام دهید، تفاوت را مشاهده خواهیدکرد. در یک رستوران خوب یا لباسی شبک قدیم بگذارید، در حالی که سرتان رویه بالا است و وضعیت اندام مناسبی دارید، میزی را انتخاب کرده و غذای خود را سفارش دهید. هنگام انتخاب نوشانه، از پیشخدمت در مورد نوشابه ای که با آن آشایی ندارید، سؤال کنید. با پیش خدمت تا آخر شب هیچ حرفی نزنید به استثنای "شکرگرم "؛تعمم زمانیکه برای شما چیزی می آرد. دندانهای خود را نشان ندهید. در انتهای شب آنچه که پیشخدمت در مورد نوشابه به شما گفته را تکرار نمایید. ۲۰ درصد صورتحساب را به عنوان انعام باقی بگذارید. او ممکن است فقط یک پیشخدمت باشد، اما این آغاز واگههای احرام است.

#### ۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی

آیا آن قدر ولخرجی کرده اید که به همه مفروض شده اید؟خوب نگران نباشید، شما تنها فردی نیستید که در یک چنین شرایطی قرار گرفته است. زندگی مدرن به گونه ای است که خواه نا خواه ما را به سمت خرج کردن میکشاند. به هر حال اگر می خواهید کلیه ی بدهی هایتان را صاف کرده و به آرامش ذهنی دست پیدا کنید، باید به صورت ریشه ای با این مشکل برخورد کرده و جلوی ولخرجیهایی بیهوده ی خود را بگیرید. در این مقاله چند تکنیک به شما آموزش داده می شود که به واسطه ی آنها می توانید مانع از زیاده روی در خرج کردن بولهایتان شوید.

۱- متوجه باشید که چه مقدار پول خرج می کنید.افراد بسیاری که به خرج کردن متداه شده اند، دیگر متوجه نیستند که چه مقدار پول خرج می کنند. ابتدا باید دقت کنید که هر آیمتی که قصد خرید آن را دارید چه قیمتی دارد و برای خرید هر یک از آنها باید چه مبلغی را پرداخت کنید. این امر می تواند به شما کمک کند که حساب پول هایتان را داشته بایند و ببینید آیا واقعاً به تمام چیزهایی که می خواهید بخرید، احتیاج دارید یا خیر. به عنوان مثال یک شب که بیرون می روید، ببینید چقدر خرج می کنید. گاهی اوقات افراد آققدر پول نوشیدنی و غذای دوستان خود را حساب می کنند که اصلاً متوجه نمی شوند جیبشان خالی شده. این افراد زمانیکه به خانه بر می گردند احساس می کنند که باید مقداری از اسکناس هایشان را گم کرده باشند، غافل از اینکه تمام آنها را خرج دوستانشان کرده اند. شاید چیز گرانی هم نخریده باشند و فقط هزینه ی جای، قهوه و بستنی و ... بچه ها را حساب کرده باشند؛ اگر با دقت بیشتر به این نوع خرج کردن های خود نگاه کنید، می بینید که اصلاً نیازی به خرید هیچ یک از آنها نبوده است.

۲- تصمیمات آنی برای خرج کردن نگیرید اگر شما جزه افرادی هستید که به طور آنی تصمیم می گیرند تا اجناس گراقتیبی را خریداری کنند، باید بر روی این خصوصیت اخلاقی خود تجدید نظر کنید. اگر چیزی را می بینید که واقعاً خوشتان می آید و می خواهید آن را همان لحظه بخرید، یک لحظه صبر کنید، حداقل یک روز به خودتان وقت بدهید تا بیشتر روی خرید آن فکر کنید، شاید به این نتیجه رسیدید که اصلاً به آن نیازی ندارید. اگر هم به آن احتیاج داشته باشید بر می گردید و آن را تهیه می کنید. با انجام این کار فرصت پیدا می کنید تا اجناس مشابهی که از کیفیت بالاتری برخوردار هستند را نیز پیدا کنید.

۳- به مکان هایی که به راحتی می توان پول خرج کرد نروید. اگر ما وقت زیادی را در مکان های خاصی صرف کنیم، خود به خود به سمت پول خرج کردن کشیده می شویم. این نوع پول خرج کردن ها صرفاً احساسی هستند. بنابراین باید سعی کنید تا آجایی که می توانید اطراف مغازه های مورد علاقه تان برسه نزنید. به پارک و یا جایی بروید که وسوسه پول خرج کردن به پایین ترین میزان خود برسد.

۴- در زمان خرید اهداف خود را معین کنید پیش از اینکه به قصد خرید خانه را ترک کنید، لیستی از تمام چیزهایی که به آن احتیاج دارید تهیه کنید. این کار بیانگر آن است که شما تنها چیزهایی را می خرید که به آن احتیاج دارید و اجناس را تنها به این خاطر که " خوشم آمد " نمی خرید. هیچ گاه بدون تعیین اهداف خرید، یا به بازارهای خرید نگذارید.

۵- ماحتیاج خود را اولویت بندی کنیدپیش از اینکه جنسی را بخرید، ببینید ارزش آن چقدر است و تا چه حد به آن احتیاج دارید. اگر این کار را واقع بینانه انجام دهید، آتوقت متوجه می شوید که از هر ۱۰ آیمتی که بپاداشت کرده اید، تنها به ۸ مورد آن نیاز داشتید. اگر برای این کار یک روز به خودتان مهلت بدهید، آتوقت زمانی که برای خرید بیرون می روید، تنها چیزهایی را تهیه می کنید که واقعاً به آن نیاز دارید.

۶- از زوری عادت پول خرج کنید در اکثر موارد بیشتر ولخرجی های روزانه ما تنها از روی عادت شکل می گیرد. در بسیاری از مواقع این مخارج روزانه غیر ضروری به نظر می رسند. به عنوان مثال اگر هر روز صبح در مسیر خود به محل کار یک فینجان قهوه می خرید، چرا این پول را برای خرید یک قهوه ساز پس انداز نمی کنید؟ و یا اگر هر روز ۲-۳ هزار تومان صرف نهار می کنید، به آن معنا نیست که مجبور هستید نا آخر عمر این کار را انجام دهید. از خانه نهار ببرید. کلیه آداب خرج کردن خود را مجدداً ارزشیابی کرده و ببینید که آیا انجام آنها ضروری است یا خیر.

۷- برای خود محدودیت های مالی محکم تعیین کنید اگر واقعاً نمی توانید جلوی ولخرجی های بی مورد خود را بگیرید، بهتر است به صورت مته ای، میزان محدودی پول به خودتان بدهید. این پول باید نقد باشد، چراکه کنترل و رسیدگی به آن راحت تر است. اگر یاد بگیرید که با ماهی ۲۰۰ هزارتومان مخارج روزمره خود را بگذارانید، برای پول هایتان ارزش بیشتری قائل می شوید و آداب صرفه جویی را به خوبی یاد می گیرید.

۷شیوه برای جلوگیری از ولخرجی

آیا آن قدر ولخرجی کرده اید که به همه مفروض شده اید؟خوب نگران نباشید، شما تنها فردی نیستید که در یک چنین شرایطی قرار گرفته است. زندگی مدرن به گونه ای است که خواه نا خواه ما را به سمت خرج کردن میکشاند. به هر حال اگر می خواهید کلیه ی بدهی هایتان را صاف کرده و به آرامش ذهنی دست پیدا کنید، باید به صورت ریشه ای با این مشکل برخورد کرده و جلوی ولخرجیهایی بیهوده ی خود را بگیرید. در این مقاله چند تکنیک به شما آموزش داده می شود که به واسطه ی آنها می توانید مانع از زیاده روی در خرج کردن بولهایتان شوید.
۱- متوجه باشید که چه مقدار پول خرج می کنید.افراد بسیاری که به خرج کردن متداه شده اند، دیگر متوجه نیستند که چه مقدار پول خرج می کنند. ابتدا باید دقت کنید که هر آیمتی که قصد خرید آن را

دارید چه قیمتی دارد و برای خرید هر یک از آنها باید چه مبلغی را پرداخت کنید، این امر می تواند به شما کمک کند که حساب پول هایتان را داشته بایند و ببینید آیا واقعاً به تمام چیزهایی که می خواهید بخرید، احتیاج دارید یا خیر. به عنوان مثال یک شب که بیرون می روید، ببینید چقدر خرج می کنید. گاهی اوقات افراد آققدر پول نوشیدنی و غذای دوستان خود را حساب می کنند که اصلاً متوجه نمی شوند جیبشان خالی شده. این افراد زمانیکه به خانه بر می گردند احساس می کنند که باید مقداری از اسکناس هایشان را گم کرده باشند، غافل از اینکه تمام آنها را خرج دوستانشان کرده اند. شاید چیز گرانی هم نخریده باشند و فقط هزینه ی جای، قهوه و بستنی و ... بچه ها را حساب کرده باشند؛ اگر با دقت بیشتر به این نوع خرج کردن های خود نگاه کنید، می بینید که اصلاً نیازی به خرید هیچ یک از آنها نبوده است.
۲- تصمیمات آنی برای خرج کردن نگیرید اگر شما جزه افرادی هستید که به

طور آنی تصمیم می گیرند تا اجناس گراقتیبی را خریداری کنند، باید بر روی این خصوصیت اخلاقی خود تجدید نظر کنید. اگر چیزی را می بینید که واقعاً خوشتان می آید و می خواهید آن را همان لحظه بخرید، یک لحظه صبر کنید، حداقل یک روز به خودتان وقت بدهید تا بیشتر روی خرید آن فکر کنید، شاید به این نتیجه رسیدید که اصلاً به آن نیازی ندارید. اگر هم به آن احتیاج داشته باشید بر می گردید و آن را تهیه می کنید. با انجام این کار فرصت پیدا می کنید تا اجناس مشابهی که از کیفیت بالاتری برخوردار هستند را نیز پیدا کنید.
۳- به مکان هایی که به راحتی می توان پول خرج کرد نروید اگر ما وقت زیادی را در مکان های خاصی صرف کنیم، خود به خود به سمت پول خرج کردن کشیده می شویم. این نوع پول خرج کردن ها صرفاً احساسی هستند. بنابراین باید سعی کنید تا آجایی که می توانید اطراف مغازه های مورد علاقه تان برسه نزنید. به پارک و یا جایی بروید که وسوسه پول خرج کردن به پایین ترین میزان خود برسد.
۴- در زمان خرید اهداف خود را معین کنید پیش از اینکه به قصد خرید خانه را ترک کنید، لیستی از تمام چیزهایی که به آن احتیاج دارید تهیه کنید. این کار بیانگر آن است که شما تنها چیزهایی را می خرید که به آن احتیاج دارید و اجناس را تنها به این خاطر که " خوشم آمد " نمی خرید. هیچ گاه بدون تعیین اهداف خرید، یا به بازارهای خرید نگذارید.
۵- ماحتیاج خود را اولویت بندی کنیدپیش از اینکه جنسی را بخرید، ببینید ارزش آن چقدر است و تا چه حد به آن احتیاج دارید. اگر این کار را واقع بینانه انجام دهید، آتوقت متوجه می شوید که از هر ۱۰ آیمتی که بپاداشت کرده اید، تنها به ۸ مورد آن نیاز داشتید. اگر برای این کار یک روز به خودتان مهلت بدهید، آتوقت زمانی که برای خرید بیرون می روید، تنها چیزهایی را تهیه می کنید که واقعاً به آن نیاز دارید.
۶- از روی عادت پول خرج کنید در اکثر موارد بیشتر ولخرجی های

روزانه ما تنها از زوی عادت شکل می گیرند. در بسیاری از مواقع این مخارج ورزانه غیر ضروری به نظر می رسند. به عنوان مثال اگر هر روز صبح در مسیر خود به محل کار یک فنجان قهوه می خرید، چرا این پول را برای خرید یکقه قهوه ساز پس انداز نمی کنیدی؟ و یا اگر روز هر ۲-۳ هزار تومان صرف نهار می کنیدی، به آن معنا نیست که مجبور هستی تا آخر عمر این کار را انجام دهی. از خانه نهار بپزید. کلیه آداب خرج کردن خود را مجدداً آرزوایی کرده و ببینید که آیا انجام آنها ضروری است یا خیر؟
۷- برای خود محدودیت های مالی محکم تعیین کنید اگر واقعاً نمی توانید جلوی ولخرجی های بی مورد خود را بگیرید، بهتر است به صورت هفته ای، میزان محدودی پول به خودتان بدهید. این پول باید نقد باشد، چراکه کنترل و رسیدگی به آن راحت تر است. اگر یاد بگیرید که با ماهی ۲۰۰هزارتومان مخارج روزمره خود را بگذرانید، برای پول هایشان ارزش بیشتری قائل می شوید و آداب صرفه جویی را به خوبی یاد می گیرید.

**۷ نکته برای مدیریت یک تیم موفق**

از آنجا که سازمان‌ها حوزه ی خود را بین جمعیت های مختلف گسترده اند، مدیریت اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. مدیران امروزی با اعضاء گروه مختلفی روبه رو هستند که ممکن است متعلق به محل‌ها و فرهنگ‌های مختلفی باشند و سوابق و گذشته های متفاوتی داشته باشند. جمع و جور کردن و درست کردن تیم‌ها و گروه‌های مختلف، از جمله مهارت‌های بارزوشی است که مدیران در پی کسب آن هستند. برای انتخاب فردی برای کاری یا پروژه‌ای، اینکه بدانیم فرد موردنظر قابلیت‌کار به صورت گروهی را دارد یا خیر، اهمیت زیادی دارد. در این مقاله می‌خواهیم به مدیران کمک‌کنیم تا راه‌های ساختن و جمع و جور کردن یک تیم گروهی را بیاموزند. با ما همراه باشید.

۱. از بهترین افراد استفاده کنید
علت اهمیت: فاصله‌ی بهره‌وری بین کارمندان عالی و متوسط باید مدنظر قرار گیرد. اگر برای انجام پروژه‌ای که در دست دارید فرجه‌ی کمی دارید و کیفیت‌کار نیز برایتان مهم است، حتماً بهترین‌ها را در تیم جمع کنید. ممکن است استخدام آنها کمی برایتان گران‌نماد شود، اما از طریق آنها بیشترین بازده نصیبتان خواهد شد. آن ضرب‌العقل قدیمی‌در اینجا صادق است<sup>۱۱</sup>. هر چقدر پول بدهی، آتش می‌خوری<sup>۱۲</sup>راهکار: افرادی را استخدام کنید که اطلاعات مربوط به سوابق کاریشان مانند بهترین کارمند شرکتان باشد (دو مورد مالی یاخبریه باشند، طی ۵ سال گذشته فقط دویار تغییر شغل داده باشند، بانگیزه، مشتاق و علاقه مند باشند). وقت‌کنید که افرادی که انتخاب می‌کنید، مهارت‌های مورد نیاز (مثل مهارت‌های اجتماعی، شخصیت‌انگیزه) و قدرت‌ذهنی لازم برای حل مشکلات و تجزیه و تحلیل مسائل و همچنین چشمی‌باریک بین داشته باشند. البته ممکن است به خاطر فرجه‌ی کمی که دارید، مجبور شوید که کسی در استخدام اعضاء، جمله به خرج دهید. باید هر طور شده از عجله اجتناب کنید. به وقت افراد را بررسی کرده و بعد انتخاب کنید تا نتیجه‌ی مورد نظر عایدتان شود.

۲. کارها را برحسب مهارت و انگیزه تخصیص دهید
علت اهمیت: مدیران هیچگاه کارمندان را تشویق نکرده و به آنها انگیزه نمی‌دهند؛ این خود افراد هستند که باید در خود انگیزه ایجاد کنند. اگر کارها را برحسب انگیزه‌ی هر فرد به او واگذار کنید، مطمئن باشید که به خوبی انجام خواهد شد. اگر به کارمندان خود اجازه دهید که در حوزه‌ی مورد علاقه شان فعالیت کنند، هیچگاه با مشکل مواجه نخواهید بود. راهکار: رفتار مدبر می‌تواند به کارمندان کمک کند تا انگیزه‌های درونی خود را بشناسند. مدبر باید یک مری باشد تا ثبات و توافق در امور حاصل شود. اگر مدبر بتواند از روی شخصیت کارمندان بی به مهارتهای آنها ببرد، بسیار موفق خواهد بود. به طور مثال کارمندی که روابط عمومی خوبی دارد، اگر در پشت‌زمینه از او کار گرفته شود، اعتماد به خود را از دست می‌دهند و نخواهد توانست به خوبی کار کنند. افراد فعال و آنها که دوست دارند زود نتیجه‌ی کار خود را ببینند، اگر در قسمت فروش به کار گرفته شوند، موفقیت زیادی از آن شرکت خواهند کرد.

۳. تعادل ایجاد کنید
علت اهمیت: اکثر پروژه‌ها نیازمند آمیزه‌ای از فعالیت‌ها است. تیم گروهی باید مجموعه‌ای متوازن و متعادل از مهارت‌ها دارا باشد، به خصوص اگر اکثر اعضاء در رشته‌ی خود متخصص باشند (مشاوران، تحلیل‌گران، متخصصین فناوری اطلاعات و…) همه این مهارت‌ها در رونده انجام پروژه باید به کار آیند و فقدان یکی از این نیازها باعث اختلال در کار خواهد شد. مدیران باید توجه داشته باشند که علاوه بر متعادل کردن مهارت‌ها، باید شخصیت‌های افراد دخیل در کار را نیز متعادل کنند تا اختلالی بین اعضاء گروه پیش نیاید. راهکار: توازن و تعادل باید در شخصیت و خلق و خوی افراد نیز ایجاد شود، چون باعث می‌شود که اعضاء رابطه‌ی خوبی با هم برقرار کنند. مدبر وظیفه دارد که ارتباطات بین گروه را به خوبی تحت نظر داشته باشد. تا حد ممکن باید در تلاش باشد که از افرادی در پروژه استفاده کند که قابل انتظاف باشند و بتوانند با افراد مختلف سازگاری پیدا کنند.

۴. ترکیب تیم را کنترل کنید
علت اهمیت: پیش‌بینی اینکه ترکیب تیم انتخاب شده صحیح است و موفق خواهد بود یا خیر بسیار مشکل است؛ از اینرو مدبر باید به طور مداوم بر تیم نظارت داشته باشد. اگر به کسی که به خوبی با ترکیب تیمی تطابق ندارد اجازه داده شود که در تیم باقی بماند، مطمئناً عملکرد تیم دچار مشکل خواهد شد. راهکار: تشخیص خود گروه بسیار مهم است. همیشه افرادی در تیم وجود دارند که باعث نگاه افسان‌آمیز کارمندانگزار خواهند گشت. با اینکه ممکن است مدبر بخواهد این<sup>۱۳</sup>فلک‌گروه<sup>۱۴</sup> را به خاطر عدم فعالیت بیرون بیندازد، اما اعضاء وجود آن فرد را در خاطر جوکت‌ها و طلیقه‌هایش برای بقای گروه ضروری می‌دانند. وظیفه‌ی مدبر این است که هر از چند گاهی با اعضاء بی به صورت نکلی صحبت کند تا نتیجه مشکلات کار شود. ۵ امتیاز بهیبه، سرزنش نکنید
علت اهمیت: زیاد به دنبال مقصرها نباشید. انگشت‌گذاشتن روی تک نفر در تیم انعکاس منفی بر تیم خواهد داشت و به قیمت اتلاف زمان و کیفیت کار تمام خواهد شد. هر موفقیت کوچک داخل تیم را جشن بگیرید و اعضاء تیم را تشویق کنید. ابتکار باعث خواهد شد که هم‌دلی و وفات خوبی بین اعضاء بی به صورت نکلی صحبت کند تا نتیجه مشکلات کار شود. جستجوی ستاره‌ها، بگذارید افراد اشتباه نکنند-این تنها راه آموزش آنهاست. یک مدبر باید این قابلیت را داشته باشد که از نتیجه‌های خوب هر فرد در جهت منافع تیم استفاده کند. رفتارها و اعمال صحیح و مثبت را تشویق کنید تا افراد برای انجام دوباره‌ی آن انگیزه داشته باشند.

۶. با اعضاء تیم مهربان باشید
علت اهمیت: تمرکزتان باید بر انجام کار باشد. به همه‌ی اعضاء تیم فرصت دهید تا توانایی‌ها و استعدادهایشان را نشان دهند. آنها را به همکاری ترغیب کنید، چون همانطور که می‌دانید، دستاوردهای تکت نفره اگر باعث موفقیت تیم نشود، به هیچ دردی نمی‌خورد. راهکار: افراد دوست دارند که مورد توجه قرار گیرند. مدبر تا می‌تواند باید حس توجه و علاقه را در تیم به وجود بیاورد. باید اعضاء را به ریسک کردن تشویق کند و به آنها یاد دهد که چطور با شکست مواجه شوند. افراد را باید در درجه‌ی اول اهمیت قرار دهد و اشتباهات را قلمی برای پیشرفت به حساب بیاورد.

۷. عملکردهای تیم را مداوماً مرور کنید
علت اهمیت: هنگام مواجهه‌ی تیم با فراز و نشیب‌ها و تغییرات، وظیفه‌ی مدبر این است که هدف اصلی را به یاد اعضاء بیاورد. و به آنها کمک کند تا با استفاده از تجربیاتی که حین این تغییرات به دست آورده اند، تیم را به سمت موفقیت همراهی کنند. راهکار: تیم باید از هر تغییر یا پیشرفت که می‌تواند بر عملکرد تیم تاثیر بگذارد، باخبر باشد. مدبر باید اطمینان‌یابد که هدف اصلی گروه برای همه‌ی اعضاء جا افتاده است و هیچ زردی در آنها وجود ندارد. تا می‌تواند باید اعضاء تیم را تشویق کند و آنها را در پیشرفت هدف گروه همراهی کند. یک تیم موفق ساختن و جمع و جور کردن یک گروه خوب مسئله‌ای چالش‌انگیز است. نیازمند برنامه‌ریزی هوشیارانه و دقیق است. سه درس اصلی این است: با اعضاء صادق باشید، به آنها فرصت عمل دهید، و آنها را تشویق کنید. اولی به آنها هدف می‌دهد، دومی به آنها توانایی عمل می‌دهد و آخری باعث می‌شود که حتی روزهای تعطیل هم سر کار حاضر باشند.

۷ نکته برای مدیریت یک تیم موفق

از آنجا که سازمان‌ها حوزه ی خود را بین جمعیت های مختلف گسترده اند، مدیریت اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. مدیران امروزی با اعضاء گروه مختلفی روبه رو هستند که ممکن است متعلق به محل‌ها و فرهنگ‌های مختلفی باشند و سوابق و گذشته های متفاوتی داشته باشند. جمع و جور کردن و درست کردن تیم‌ها و گروه‌های مختلف، از جمله مهارت‌های بارزوشی است که مدیران در پی کسب آن هستند. برای انتخاب فردی برای کاری یا پروژه‌ای، اینکه بدانیم فرد موردنظر قابلیت‌کار به صورت گروهی را دارد یا خیر، اهمیت زیادی دارد. در این مقاله می‌خواهیم به مدیران کمک‌کنیم تا راه‌های ساختن و جمع و جور کردن یک تیم گروهی را بیاموزند. با ما همراه باشید.

۱. از بهترین افراد استفاده کنید
علت اهمیت: فاصله‌ی بهره‌وری بین کارمندان عالی و متوسط باید مدنظر قرار گیرد. اگر برای انجام پروژه‌ای که در دست دارید فرجه‌ی کمی دارید و کیفیت‌کار نیز برایتان مهم است، حتماً بهترین‌ها را در تیم جمع کنید. ممکن است استخدام آنها کمی برایتان گران‌نماد شود، اما از طریق آنها بیشترین بازده نصیبتان خواهد شد. آن ضرب‌العقل قدیمی‌در اینجا صادق است<sup>۱۱</sup>. هر چقدر پول بدهی، آتش می‌خوری<sup>۱۲</sup>راهکار: افرادی را استخدام کنید که اطلاعات مربوط به سوابق کاریشان مانند بهترین کارمند شرکتان باشد (دو مورد مالی یاخبریه باشند، طی ۵ سال گذشته فقط دویار تغییر شغل داده باشند، بانگیزه، مشتاق و علاقه مند باشند). وقت‌کنید که افرادی که انتخاب می‌کنید، مهارت‌های مورد نیاز (مثل مهارت‌های اجتماعی، شخصیت‌انگیزه) و قدرت‌ذهنی لازم برای حل مشکلات و تجزیه و تحلیل مسائل و همچنین چشمی‌باریک بین داشته باشند. البته ممکن است به خاطر فرجه‌ی کمی که دارید، مجبور شوید که کسی در استخدام اعضاء، جمله به خرج دهید. باید هر طور شده از عجله اجتناب کنید. به وقت افراد را بررسی کرده و بعد انتخاب کنید تا نتیجه‌ی مورد نظر عایدتان شود.

۲. کارها را برحسب مهارت و انگیزه تخصیص دهید
علت اهمیت: مدیران هیچگاه کارمندان را تشویق نکرده و به آنها انگیزه نمی‌دهند؛ این خود افراد هستند که باید در خود انگیزه ایجاد کنند. اگر کارها را برحسب انگیزه‌ی هر فرد به او واگذار کنید، مطمئن باشید که به خوبی انجام خواهد شد. اگر به کارمندان خود اجازه دهید که در حوزه‌ی مورد علاقه شان فعالیت کنند، هیچگاه با مشکل مواجه نخواهید بود. راهکار: رفتار مدبر می‌تواند به کارمندان کمک کند تا انگیزه‌های درونی خود را بشناسند. مدبر باید یک مری باشد تا ثبات و توافق در امور حاصل شود. اگر مدبر بتواند از روی شخصیت کارمندان بی به مهارتهای آنها ببرد، بسیار موفق خواهد بود. به طور مثال کارمندی که روابط عمومی خوبی دارد، اگر در پشت‌زمینه از او کار گرفته شود، اعتماد به خود را از دست می‌دهند و نخواهد توانست به خوبی کار کنند. افراد فعال و آنها که دوست دارند زود نتیجه‌ی کار خود را ببینند، اگر در قسمت فروش به کار گرفته شوند، موفقیت زیادی از آن شرکت خواهند کرد.

۳. تعادل ایجاد کنید
علت اهمیت: اکثر پروژه‌ها نیازمند آمیزه‌ای از فعالیت‌ها است. تیم گروهی باید مجموعه‌ای متوازن و متعادل از مهارت‌ها دارا باشد، به خصوص اگر اکثر اعضاء در رشته‌ی خود متخصص باشند (مشاوران، تحلیل‌گران، متخصصین فناوری اطلاعات و…) همه این مهارت‌ها در رونده انجام پروژه باید به کار آیند و فقدان یکی از این نیازها باعث اختلال در کار خواهد شد. مدیران باید توجه داشته باشند که علاوه بر متعادل کردن مهارت‌ها، باید شخصیت‌های افراد دخیل در کار را نیز متعادل کنند تا اختلالی بین اعضاء گروه پیش نیاید. راهکار: توازن و تعادل باید در شخصیت و خلق و خوی افراد نیز ایجاد شود، چون باعث می‌شود که اعضاء رابطه‌ی خوبی با هم برقرار کنند. مدبر وظیفه دارد که ارتباطات بین گروه را به خوبی تحت نظر داشته باشد. تا حد ممکن باید در تلاش باشد که از افرادی در پروژه استفاده کند که قابل انتظاف باشند و بتوانند با افراد مختلف سازگاری پیدا کنند.

۴. ترکیب تیم را کنترل کنید
علت اهمیت: پیش‌بینی اینکه ترکیب تیم انتخاب شده صحیح است و موفق خواهد بود یا خیر بسیار مشکل است؛ از اینرو مدبر باید به طور مداوم بر تیم نظارت داشته باشد. اگر به کسی که به خوبی با ترکیب تیمی تطابق ندارد اجازه

داده شود که در تیم باقی بمانند، مطمئناً عملکرد تیم دچار مشکل خواهد شد. رامکار: تشخیص خود گروه بسیار مهم است. همیشه افرادی در تیم وجود دارند که باعث نگاه داشتن اعضاء کنار هم‌دیگر می شوند. با اینکه ممکن است مدیر بخواهد این "دلفنک گروه" را به خاطر عدم فعالیت بیرون بیندازد، اما اعضاء وجود آن فرد را به خاطر چوک ها و لطیفه هایش برای بقای گروه ضروری می داند. وظیفه ی مدیر این است که هر از چند گاهی با اعضاء تیم به صورت نکى صحبت کند تا متوجه اشکالات کار شود.

۵ امتیاز جدید، سرزشتن تکبیده، علت اهمیت: زیاد به دنبال مقصرها نباشید. انگشت گذاشتن روی یک نفر در تیم، انعکاس منفی بر تیم خواهد داشت و به قیمت اتلاف زمان و تکبیت کار تمام خواهد شد. هر موفقیت کوچک داخل تیم را جشن بگیرید و اعضاء تیم را تشویق کنید. اینکار باعث خواهد شد که همدلی و وفادت خوبی بین اعضاء ایجاد شود. رامکار: یک امری باشید، نه در جستجوی ستاره ها. بگذارید افراد اشتباه بکنند- این تنها راه آموزش آنهاست. یک مدیر باید این قابلیت را داشته باشد که از جبهه های خوب، هر فرد در جهت منافع تیم استفاده کند. رفتارها و اعمال صحیح و مثبت را تشویق کنید تا افراد برای انجام دوباره ی آن انگیزه داشته باشند.

۶ با اعضاء هم مهربان باشید علت اهمیت: تمرکزتان باید بر انجام کار باشد. به همه ی اعضاء تیم فرصت دهید تا توانایی ها و استعدادهایشان را نشان دهند. آنها را به همکاری ترغیب کنید، چون همتایطور که می دانید-مسئاوردهای تک نفره اگر باعث موفقیت تیم نشود، به هیچ دردی نمی خورد. رامکار: افراد دوست دارند که مورد توجه قرار گیرند. مدیر تا می تواند باید حس توجه و علاقه را در تیم به وجود بیاورد. باید اعضاء را به ریسک کردن تشویق کند و به آنها یاد دهد که بطور با شکست مواجه شوند. افراد را باید در درجه ی اول اهمیت قرار دهد و اشتباهات را قلمی برای پیشرفت به حساب بیاورد.

۷ عملکردهای تیم را مداوماً مرور کنید علت اهمیت: هنگام مواجهه ی تیم با فراز و نشیب ها و تغییرات، وظیفه ی مدیر این است که هدف اصلی را با یاد اعضاء، بیاورد. و به آنها کمک کند تا با استفاده از تجربیاتی که حین این تغییرات به دست آورده اند، تیم را به سمت موفقیت همراهی کنند. رامکار: تیم باید از هر تغییر با پیشرفت که می تواند بر عملکرد تیم تاثیر بگذارد، باخبر باشد. مدیر باید اطمینان یابد که هدف اصلی گروه برای همه ی اعضاء جا افتاده است و هیچ فردی در آنها وجود ندارد. تا می تواند، باید اعضاء تیم را تشویق کند و آنها را در پیشبرد هدف گروه همراهی کند. یک تیم موفق! ساختن و جعب و جور کردن یک گروه خوب مسئله ای چالش انگیز است. نیازمند برنامه ریزی هوشیارانه و دقیق است. سه درس اصلی این است: با اعضاء صادق باشید، به آنها فرصت عمل دهید، و آنها را تشویق کنید. اولی به آنها هدف می دهد، دومی به آنها توانایی عمل می دهد و آخری باعث می شود که حتی روزهای تعطیل هم سر کار حاضر باشند.

**۸ اشتباه سرمایه گذاران در بازار سهام**

سرمایه گذاری در بازار سهام یکی از بهترین کارهایی است که می توانید با پولتان بکنید، البته به شرطی که بدانید چه می کنید. اگر ندانید که چه می کنید، ممکن است یکباره همه سرمایه تان را به باد دهید. اگر می خواهید سراغ بازار بورس بروید، سعی کنید کار خود را درست انجام دهید. در اینجا به چند اشتباه سرمایه گذاران بورس اشاره می کنیم. از این اشتباهات دوری کنید.
۱- زمانگذاری بازار زمانگذاری بازار برای سرمایه گذاران خصوصی نمی باشد. (در واقع، در بعضی موارد، برای شرکت های سرمایه گذار نیز غیر قانونی است.) ایده اصلی این است که در آخر روز یا قیمتی تعیین شده سهام را خریداری کرده، و در روز بعدی با فرض اینکه سهام بالاتر رفته است آن را بفروشید.

برای سرمایه گذاران خصوصی، به دو دلیل به ندرت این کار توصیه می شود: اول اینکه قانون های سرمایه های شرکنی خرید و فروش را گران تر می کند و به همین دلیل سود به خاطر پرداخت حق و حقوق سایرین کمتر می شود دوم اینکه بازده نا قسمتی باید صرف مالیات شود، به همین دلیل کمتر سرمایه گذاران خصوصی این کار را سودمند می دانند. به جای این چه کنیم؟ خیلی کوتاه می گویم که به هیچ وجه این کار را انجام ندهید. اگر به صورت شرکنی سرمایه گذاری می کنید، دنبال سرمایه ای غیر نقدی باشید. اما اگر می خواهید خرید و فروش سریع داشته باشید بهتر است که دنبال سرمایه گذاری خصوصی بروید.

۲- خریداری یک سهام فقط به خاطر دریافت سود یک شرکت متعقد دار ممکن است متعقد خود را در قالب سود پرداخت کند. به عبارت دیگر، هر سهام دار میزان مشخصی سود دریافت می کند. اگرچه دریافت پول بسیار عالی است، اما علاقه نیست که در جستجوی آن باشید. بنابراین، اشتباهی که اکثر افراد مرتکب می شوند این است که سهامی را که خریداری می کنند، انتظار دارند مدت زمان کمی پس از خرید سود دریافت کنند. اگرچه این بد به نظر نمی رسد، اما مشکل اینجاست که پولی که آنها برای خرید سهام پرداخت می کنند، احتمالاً همان پولی خواهد بود که بابت سود باید پرداخت شود. به عبارت دیگر، خرید به منظور سود سهام به این معنی است که آنها بیشتر پرداخت کرده اند. به جای این چه کنیم: خوب است که کیسلمان همیشه بر از سود های سهام باشد، اما این تنها راه پول در آوردن نیست. به جای آن، کیف دیگری را هم برای نگاه داری قیش های سهام هایی که به این روزدی ها سود پرداخت نمی کنند اختصاص دهید. چون این را هم باید در نظر بگیرید که قیمت سهامتان ممکن است بالا رود و در آینده بتوانید از آن بیشتر سود ببرید.

۳- خرید سهام بی اطلاع از گزارش میزان درآمد و سود آن گزارش در آمد ملل کارت های اطلاعاتی در مورد هر شرکت است که سه ماه یکبار ساخته می شود. اما قبل از اینکه آن کارت ها پخش شود، کارشناسان بازار سهام شروع به پیش بینی در مورد آن شرکت می کنند. اکثر شرکت ها با این مسئله رویه رو هستند. اشتباه اینجاست که این کارت ها را جانی بگیرید چون اینها اطلاعاتی واقعی نیستند، فقط پیش بینی هستند. پس اگر تکنیک شما این بوده که فقط از روی این کارت‌ها دست به خرید سهام می زدید، باید این پیش بینی هایتان را با دقت و حساب و کتاب بررسی کنید. به جای این چه کنیم: گزارش های سود جای خود را دارند، اما شما می خواهید از آنها به عنوان یک راهنما استفاده کنید. دنبال چه باید باشید؟ شرکنی که با درآمد تطابق ندارد. چرا؟! این می تواند سرمایه گذاری خوبی باشد، بستگی به این دارد که بفهمید که چرا این شرکت توانسته است درآمد پیش بینی شده را کسب کند و چه تغییراتی می تواند آرد، در مسیر درست قرار دهد. اما در حال حاضر، قیمت سهام پایین رفته است و این به این معنا است که می تواند فرصت خوبی برای شما باشد.

۴- با توجه به تبلیغات سهام خرید **Pets.com** را به یاد می آورید؟ همان که همیشه با پوستر های مختلف که عکس یک بچه رویش بود در بازارهای سهام تبلیغ می کرد. در واقع، این یکی از سهام هایی بود که خیلی پراش تبلیغات می شد و جف بزوس (مدیر **Amazon.com**) بعدها اعتراف کرد که سرمایه گذاری در آن شرکت یکی از بزرگترین اشتباهات زندگی او بوده است. اما بلایی که سر جف بزوس آمد، سر خیلی های دیگر هم می آید: کسانی که تحت تاثیر تبلیغات زیاد قرار می گیرند. در آخر، همه متوجه شدند که آن شرکت هیچ ارزشی نداشته است. به جای این چه کنیم: خیلی راحت می گویم که گول تبلیغات را نخورید. خیلی از شرکت ها هستند که فقط به زور تبلیغات هتوز وجود دارند. پس باید خیلی قیفت کنید. وقتی با قیمتی بالا رفته رویه وو می شوید و همه جا صحبت از این شرکت جدید است، اینها را علامت هشداردهنده فرض کنید، نه راهنمایی برای سرمایه گذاری.

۵- خیال کنید اگر قیمت سهامی پایین است، خوب است که آن را بخرید!این بخیرید، بالا بفروشید، هدفتان همین است؟ شاید، اما اینکه قیمت یک سهام پایین است دلیل نمی شود که برای خرید مناسب باشد. و متقابلاً اگر قیمت سهامی بالا باشد باز هم دلیل نمی شود که خرید خوبی نیست. اشتباه اینجاست که نمی دانید" خرید پایین،فروش بالا" خلاصه " خرید سهام هایی بی ارزش و فروش سهام های با ارزش است." به جای این چه کنیم: بالا و پایین اصطلاحاتی هستند که با هم رابطه دارند. ۳۰۰ هزار تومان ممکن است برای یک سهام زیاد به نظر برسد، در حالیکه ۳ هزار تومان خریدی ارزان به حساب می آید. اما باید بنابر موقعیت خرید کنید. از خود سوال کنید که با توجه به قیمت بازار این شرکت با مبلغ فعلی با ارزش یا بی ارزش به نظر می آید.

۶- کورکورانه راهنمایی یک سرمایه گذار حرفه ای را قبول کنید خیلی از سرمایه گذاران اشتباهی را مرتکب می شوند و آن دلیل است که راه سرمایه گذاران بزرگ را کورکورانه دنبال می کنند. اشتباه بزرگتر این است که فکر کنید با تقلید از آنها، کاملاً ضمانت می شوید که روزانه به شما سود پرداخت شود. اول باید بگویم که هیچ گارانتی و ضمانتی وجود ندارد. دوم اینکه، حتی اگر حق با آنها باشد، آنها تکنیک های خود را برای شما یاد نگفته اند و شما نمی دانید که چه زمانی سهامتان را بفروشید. به جای این چه کنیم: شما باید با بعضی از این سرمایه گذاران را دنبال کنید. اما منظور از دنبال کردن این است که به کارهایشان توجه داشته باشید نه اینکه کارشان را کپی کنید. خلاصه بگویم که تا آنجا که می توانید اطلاعات بگیرید اما خودتان فکر کنید.

۷- دنبال سود دهی نباشید و سهامتان را راکد نگاه دارید در بعضی موارد، شما باید سود ببرید. اما وقتی سود می برید (فروش)، ممکن است همه چیز را تغییر دهد. حقیقت این است که هیچ راه حلی برای این مسئله وجود ندارد. مناسفانه، بیشتر افراد وقتی نوبت به سود دهی می شود تفکرات یک فقار!باز را پیدا می کنند. این اشتباه است. با اینکه حتی وقتی می بینند که سهامشان کمی سود داده است سریعاً آن را می فروشند. این هم اشتباه است. به جای این چه کنیم: به سودهایی که در آن بخش متداول هستند وقت کنید. باید واقع بین باشید. کاری که باید بکنید این است که طمع و حرص نشوید و طبق قواعد رفتار کنید. همان قدر که برای سرمایه گذاری وقت می گذارید برای سود گرفتن هم همان میزان دقت و توجه کنید.

۸- جلوی شکست هایتان را نگیرید سهام بالا و پایین می رود. اما گاهی اوقات یک سهام به طور ثابت نزل می یابد. با کمال تعجب بعضی افراد این مسئله را می بینند ولی همچنان ملل قیمتال محویشان پاینده همان سهام می شوند. به عبارت دیگر، کمی احساسی عمل می کنند. روزها می گذرد ولی آنها همچنان درگیر همان سهام می مانند. و روز به روز بول بیشتری از دست می دهند. به جای این چه کنیم: گاهی اوقات شما خود می توانید جلوی شکست هایتان را بگیرید. وقتی صحبت سرمایه گذاری می شود، موفقیت کلمه ای آشناست. اکثر اوقات همه ما موفقیت را بنابر مقداری که به دست آورده ایم می سنجیم. اما گاهی اوقات موفقیت را باید با کمی مقداری که از دست داده ایم محاسبه کرد. یک سرمایه گذار کاردان نه تنها می داند که یک سهام چه زمانی افست می کند، بلکه این جرات را دارد که دست از سر آن سهام برداشته و جای دیگری سرمایه گذاری کند.برای پول درآوردن در بازار بورس سرمایه گذاری کنید مناسفانه، پول در آوردن مثل یاد گیری علم نیست که برایش قانون باشد. بول درآوردن مثل هنر می ماند، اما با هر خرید و فروش این قدرت در شما افزایش می یابد. پس بهترین چیز برای شما این است که پیاموزید و از تجربیات درسی بگیرید!کون که با اشتباه رایج آشنا شدید، از این اشتباهات درس بگیرید. منتظر مقاله بعدی من باشید که در آن شما را با ۸ اشتباه متداول دیگر آشنا کنم.

۸ اشتباه سرمایه گذاران در بازار سهام

سرمایه گذاری در بازار سهام یکی از بهترین کارهایی است که می توانید با پولتان بکنید، البته به شرطی که بدانید چه می کنید. اگر ندانید که چه می کنید، ممکن است یکباره همه سرمایه تان را به باد دهید. اگر می خواهید سراغ بازار بورس بروید، سعی کنید کار خود را درست انجام دهید. در اینجا به چند اشتباه سرمایه گذاران بورس اشاره می کنیم. از این اشتباهات دوری کنید.
۱- زمانگذاری بازار زمانگذاری بازار برای سرمایه گذاران خصوصی نمی باشد. (در واقع، در بعضی موارد، برای شرکت های سرمایه گذار نیز غیر قانونی است.) ایده اصلی این است که در آخر روز یا قیمتی تعیین شده سهام را خریداری کرده، و در روز بعدی با فرض اینکه سهام بالاتر رفته است آن را بفروشید.



برای سرمایه‌گذاران خصوصی، به دو دلیل به ندرت این کار توصیه می‌شود: اول اینکه قانون‌های سرمایه‌های شرکشی خرید و فروش را گران تر می‌کند و به همین دلیل سود به خاطر پرداخت حق و حقوق سایرین کمتر می‌شود؛ دوم اینکه بازده نا قسستی باید صرف مالیات شود، به همین دلیل کمتر سرمایه‌گذاران خصوصی این کار را سودمند می‌دانند. به جای این چه کنیم: خیلی کوتاه می‌گوییم که به هیچ وجه این کار را انجام ندهید. اگر به صورت شرکشی سرمایه‌گذاری می‌کنید، دنبال سرمایه‌ای غیر نقدی باشید. اما اگر می‌خواهید خرید و فروشی سریع داشته باشید بهتر است که دنبال سرمایه‌گذاری خصوصی بروید. ۲- خریداری یک سهام فقط به خاطر دریافت سود یک شتک منفعت دار ممکن است منفعت خود را در قالب سود پرداخت کند. به عبارت دیگر، هر سهام‌دار میزان مشخصی پول دریافت می‌کند. اگرچه دریافت پول بسیار عالی است، اما علاقه‌نم نیست که در جستجوی آن باشیم. بنابراین، اشتباهی که اکثر افراد مرتکب می‌شوند این است که سهامی را که خریداری می‌کنند، انتظار دارند مدت زمان کمی پس از خرید سود دریافت کنند. اگرچه این بد به نظر نمی‌رسد، اما مشکل اینجاست که پولی که آنها برای خرید سهام پرداخت می‌کنند، احتمالاً همان پولی خواهد بود که بابت سود باید پرداخت شود. به عبارت دیگر، خرید به منظور سود سهام به این معنی است که آنها بیشتر پرداخت کرده‌اند. به جای این چه کنیم: خوب است که کیفی‌مان همیشه پر از سود سهام باشد، اما این تنها راه پول درآوردن نیست. به جای آن، کیف دیگری را هم برای نگاه‌داری فیش‌های سهام‌هایی که به این زودی‌ها سود پرداخت نمی‌کنند اختصاص دهید. چون این راه ما باید در نظر بگیریم که قیمت سهام‌مان ممکن است بالا رود و در آینده بتوانیم از آن بیشتر سود ببریم. ۳- خرید سهام بی اطلاع از گزارش میزان درآمد و سود آن گزارش درآمد مثل کارت‌های اطلاعاتی در مورد هر شرکت است که سه‌ماه یکبار ساخته می‌شود. اما قبل از اینکه این کارت‌ها بخش‌شود، کارشناسان بازار سهام شروع به پیش‌بینی در مورد آن شرکت می‌کنند. اکثر شرکت‌ها با این مسئله روبرو هستند. اشتباه اینجاست که این کارت‌ها را جلدی بگیریم؛ چون اینها اطلاعاتی واقعی نیستند، فقط پیش‌بینی هستند. پس اگر تکنیک‌مان این بوده که فقط از روی این کارتها دست به خرید سهام می‌زدیم، باید این پیش‌بینی‌هایتان را با دقت و حساب و کتاب بررسی کنید. به جای این چه کنیم: گزارش‌های سودجای خود را درآورد، اما شما می‌خواهید از آنها به عنوان یک راهنما استفاده کنید. دنبال چه باید باشید؟ شرکی که با درآمد خود تطابق ندارد. چرا؟ این می‌تواند سرمایه‌گذاری خوبی باشد، بستگی به این دارد که فهمید که چرا این شرکت توانسته‌است درآمد پیش‌بینی‌شده را کسب کند و چه تغییراتی می‌تواند آرترا در مسیر درست قرار دهد. اما در حال حاضر، قیمت سهام پایین‌تر است و این به این معنا است که می‌تواند فرصت خوبی برای شما باشد. ۴- یا توجه به تبلیغات سهام بخردیم **Pets.com** را به یاد می‌آورید؟ همان‌که همیشه با پوسترهای مختلف که عکس یک بچه رولین بود در بازارهای سهام تبلیغ می‌کرد. در واقع، این یکی از سهام‌هایی بود که خیلی برایش تبلیغات می‌شد و جف بزوس (مدیر Amazon) بعدها اعتراف کرد که سرمایه‌گذاری در آن شرکت یکی از بزرگترین اشتباهات زندگی او بوده است. اما بلامبی که سر جف بزوس آمد، سر خیلی‌های دیگر هم می‌آید. کسانی که تحت تاثیر تبلیغات زیاد قرار می‌گیرند. در آخر، همه متوجه‌شدند که آن شرکت هیچ ارزشی نداشته است. به جای این چه کنیم: خیلی راحت می‌گوییم که گول تبلیغات را نخورید. خیلی از شرکت‌ها هستند که فقط به زور تبلیغات هنوز وجود دارند. پس باید خیلی دقت کنید. وقتی با قیمتی بالاورنده روبرو می‌شوید و همه جا صحبت از این شرکت جدید است، اینها را علامت هشداردهنده فرض کنید، نه راهنمای برای سرمایه‌گذاری.

۵- خیال کنید اگر قیمت سهامی پایین است، خوب است که آن را بخرید؛باین بخرید، بالا بفروشید، هدفان همین است؟ شاید، اما اینکه قیمت یک سهام پایین است دلیل نمی‌شود که برای خرید مناسب باشد. متغیلاً اگر قیمت سهامی بالا باشد باز هم دلیل نمی‌شود که خرید خوبی نیست. اشتباه اینجاست که نمی‌دانید" خرید پایین، فروش بالا" خلاصه" خرید سهام‌هایی بی ارزش و فروش سهام‌های با ارزش است."ه جای این چه کنیم: بالا و پایین اصطلاحاتی هستند که با هم رابطه دارند. ۳۰۰ هزار تومان ممکن است برای یک سهام زیاد به نظر برسد، در حالیکه ۳ هزار تومان خریدی ارزان به حساب می‌آید. اما باید بنابر موقعیت خرید کنید. از خود سوال کنید که با توجه به قیمت بازار این شرکت با مبلغ فعلی با ارزش یا بی ارزش به نظر می‌آید.

۶- کورکورانه راهنمایی یک سرمایه‌گذار حرفه‌ای را قبول کنید خیلی از سرمایه‌گذاران اشتباهی را مرتکب می‌شوند و آن این است که راه سرمایه‌گذاران بزرگ را کورکورانه دنبال می‌کنند. اشتباه بزرگتر این است که فکر کنید با تقلید از آنها، کاملاً شصامت می‌شوید که روزانه به شصا سود پرداخت شود. اول باید بگوییم که هیچ گارنتی و ضمانتی وجود ندارد. دوم اینکه، حتی اگر حق با آنها باشد، آنها تکنیک‌های خود را برای شما نگفته‌اند و شما نمی‌دانید که چه زمانی سهامتان را بفروشید. به جای این چه کنیم: شما بایدان را بعضی از این سرمایه‌گذاران را دنبال کنید. اما متفوقر از دنبال کردن این است که به کارهایشان توجه داشته باشید نه اینکه کارشان را آبی کنید. خلاصه بگوییم که تا آنجا که می‌توانید اطلاعات بگیرید اما خودتان فکر نکن.

۷- دنبال سوددهی ناشیبه و سهامتان را را کدک نگاه‌دارید در بعضی موارد، شما باید سود ببرید. اما وقتی سود می‌برید (فروش)، ممکن است همه چیز را نفیر دهد. حقیقت این است که هیچ راه حلی برای این مسئله وجود ندارد. مناسفانه، بیشتر افراد وقتی ثروت به سوددهی می‌شود تفرکات یک قمارباز را پیدا می‌کنند. این اشتباه است. با اینکه حتی وقتی می‌بینند که سهامشان کمی سود داده است سریعاً آن را می‌فروشند. این هم اشتباه است. به جای این چه کنیم: به سودهایی که در آن بخش متداول هستند دقت کنید. باید واقع بین باشید. کاری که باید کنید این است که طمع و حرص نشوید و طبق قواعد رفتار کنید. همان قدر که برای سرمایه‌گذاری وقت و توجه می‌گذارید برای سود گرفتن هم همان میزان دقت و توجه کنید.

۸- جلوی شکست‌هایشان را نگیرید؛ سهام بالا و پایین می‌رود. اما گاهی اوقات یک سهام به طور ثابت تزل می‌باید. با کمال تعجب بعضی افراد این مسئله را می‌بینند ولی همچنان مثل نیم فوالت جوشان پاینده همان سهام می‌شوند. به عبارت دیگر، کمی احساسی عمل می‌کنند. روزها می‌گذرد ولی آنها همچنان درگیر همان سهام می‌مانند و روز به روز پول بیشتری از دست می‌دهند.به جای این چه کنیم: گاهی اوقات شما خود می‌توانید جلوی شکست‌هایتان را بگیرید. وقتی صحبت سرمایه‌گذاری می‌شود، موقعیت کلمه‌ای اشتناست. اکثر اوقات همه ما موقعیت را بنابر مدارکی که به دست آورده ایم می‌سنجیم. اما گاهی اوقات موقعیت را باید با کمی مقداری که از دست داده ایم محاسبه کرد. یک سرمایه‌گذار کاردان نه تنها می‌داند که یک سهام چه زمانی افت می‌کند، بلکه این جرات را دارد که دست از سر آن سهام برداشته و جای دیگری سرمایه‌گذاری کند.برای پول درآوردن در بازار بورس سرمایه‌گذاری کنید مناسفانه، پول درآوردن مثل یادگیری علم نیست که برایش قانون باشد. پول درآوردن مثل هنر می‌ماند، اما ما هر خرید و فروش این قدرت در شما افزایش می‌یابد. پس بهترین چیز برای شما این است که پیاموزیید و از تجربیات درسی بگیریم؛کاتون که با ۸ اشتباه رایج آشنا شدید، از این اشتهاات درس بگیرید. منتظر مقاله بعدی من باشید که در آن شما را با ۸ اشتباه متداول دیگر آشنا کنم.

**روش برای الله، شیت گرابی**

وزیر امورخارجه پیشین آمریکا، کِلین پاول، در گفته‌های خود اظهار می‌دارد: "خوش‌بینی مداوم یکی از ضروریات زندگی است."این یکی از ۱۳ اصل اصلی است که او در کتاب خود با نام "سفر آمریکایی من" آورده است. به دلیل حس مثبت گرابی که پاول در وجود خود داشت افراد مختلف در زمینه کاری خیلی سریع نسبت به او جذب می‌شدند. با بیان این مطلب که مثبت‌گرابی یکی از ضروریات زندگی است می‌توان به راحتی اعتماد و امید را به فرد مقابل انتقال داد. همه می‌دانیم که از طریق مثبت‌گرابی به راحتی می‌توانیم به سمت موفقیت سوق پیدا کنیم، اما آیا شما یک حس مثبت دائمی را نسبت به فضای بیرون از خود به نمایش می‌گذارید؟ در این قسمت نکاتی را به شما یاد می‌دهیم که با به کنارگیری آنها به راحتی بتوانید انرژی خود را به دیگران نیز انتقال دهید. ۱- سلام و احوالی‌رسی با همکاران شاید به نظر ناان معلوم و احوالی‌رسی با همفطران یک امر بدیهی باشد، اما آفتادرها هم که شما تصور می‌کنید پیش با افتاده نیست. این کار چند لحظه بیشتر وقت شما را نمی‌گیرد اما در عوض باعث می‌شود که در نظر دوستان و همکارانتان فرد خوش‌مشرب، جالب، و به یادماندنی جلوه کنید. من در طول زندگی شغلی خود هم شغل‌های تمام وقت داشتم و هم به عنوان مشاور برای شرکت‌های بسیاری در شهرهای بزرگ و مختلفی فعالیت داشتم. خیلی از افراد را می‌دیدم که با سر پایین و چهره نژشویی رفت و آمد می‌کردند. بادم می‌آید یک بار برای شرکتی مشاوره می‌کردم. مدیر امور مالی هر روز صبح که می‌آمد مستقیم به سمت دفتر خود می‌رفت و حتی یک لحظه هم توقف نمی‌کرد که به افرادی که بر سر راهش قرار دارند نیم‌نگاهی بیندازد. حتماً تا به اینجا خودتان متوجه شده‌اید که او یکی از افرادی بود که هیچ کس به او علاقه‌ای نداشت. شاید کار او با اعداد و ارقام قابل ستایش بود اما در روابط خود با مردم یک فاجعه بود. ۲- لیختن این کار هم شاید بدیهی باشد اما افراد بسیار کمی هستند که در زمینه شغلی این کار را انجام می‌دهند. زمانی که مشغول صحبت کردن با کارکنان هستید یا در حال سخنرانی می‌باشید اجازه دهید هر چند وقت یکبار لیختندی بر روی لیاتان بنشیند. آفتادرها هم که فکر می‌کنید کاری دشواری نیست، با مشاهده یک لیختند گرم هر کسی احساس بهتری هم نسبت به خود و هم نسبت به شما پیدا می‌کند. به عنوان مربی ارتباطات من مدیران و کارفرمایانی را دیدم که به صورت خود یک ماسک می‌زنند و زمانی که در حال صحبت کردن با خنده، کارکنان و همکارانشان هستند به سختی چهره‌هایشان تغییر می‌کند. اما موفق‌ترین مدیران کسانی هستند که اعتماد به نفس کامل داشته، از زندگی خود لذت ببرند و از اینکه در زمان مناسب لیختند ملحی بر لیان خود آورند هیچ ترسی به دل راه نمی‌دهند. ۳- تحسین و تشکر سعی کنید به طور روزانه از افراد تشکر کنید. کسانی که کارهایشان را دور از انتظار انجام می‌دهند مستحق تشکر و تشجیح‌اند می‌باشند. البته اگر این کار را در حضور سایرین انجام دهید که دیگر کارتان حرف ندارد ر بچارد برشن، مدیر یک موسسه اقتصادی که به دلیل شور و اشتیاق زیادش در کار معروف شده بود در طی مصاحبه خود با مجله "تیت شرکت‌ها" می‌خبرنگار خود "تعریف کردن از دیگران باعث می‌شود آنها رشد کنند، و انتقاد باعث می‌شود که ریشه تمام علائقت‌ها خشک شود."عظ این افراد به این دلیل که درآمد بالایی داشته باشند شغل‌های خود را ترک می‌کنند و اولین دلیل استعفا نیز همین مورد می‌باشد. اما کار آسان‌از کار فقط به خاطر مسائل مالی نیست، عده دیگری از افراد نیز هستند که این دلیل که به اندازه کافی تأیید نشده و سایرین آنها را به رسمیت نشناخته‌ست مجبور می‌شوند که شغل خود را عوض کنند. یک رئیس شرکت که جره میلیونرها هم هست "اسکات کوک" روزی به من گفت: "هردم به چیزی فراز از حقوق سر نامه نیاز دارم" این گفته کاملاً صححت دارد. افراد پایین‌مقام تر می‌خواهند که احساس کنند کارشان مفید است و از دید سازمان و کارفرما هم افراد ارزشمندتری هستند. ۴- با همه به خوبی رفتار کنید سعی کنید هر روز صبح در محل کار خود یک کار زیبا و دلچسبند را در مورد یکی از همکاران خود انجام دهید. به ویژه آنهایی که مقام پایین‌تری نسبت به شما دارند. برای مثال پیام تشکری برای آبدارچی که جای و شیرینی جلوه امروز را درست کرده بفرستید. اگر فکر می‌کنید دیگران کارهای شما را زیر نظر ندارند من یک خبر پزیرانم دارم. مدیران، همفطران و افراد پایین‌تر به همه و همه چشم به کارهای شما دوخته‌اند و مرتباً در حال ارزیابی رفتار شما هستند. زمانی که سرمایه‌دار بزرگ "برنسن" را به یک برنامه تلویزیونی دعوت کرده بودن او صورت خود را آرام‌تر بود و روی سر خود موی مصنوعی گذاشته بود، درست مثل اینکه قصد دارد در یک مسابقه زیبایی شرکت کند. او به شدت بر روی این امر تأکید می‌کرد و اظهار می‌داشت که از این طریق می‌توان تشخیص داد که افراد با اطرافیان خود چگونه برخورد می‌کنند و برای آنها در چه حد ارزش قائل هستند. ۵-خونسردی خود را حفظ کنید زمانی که مسائل جزئی بر وفق مراد شما پیش رفت نباید به سرعت از کوره در روید و بگذارید چنین مواردی خونسردی شما را از بین ببرد. از یک زبان مثبت و خوش‌بینانه در گفته‌های



خود استفاده کنید و حرکات بدن خود را کنترل کنید. به عبارت دیگر با سرعت به سمت جلو و عقب راه نروید و انگشتان و دستان خود را به هم نشارید. محکم و استوار باشید و با قاطعیت صحبت کنید! من روزی این شانس را پیدا کردم که با یکی از قهرمانان واقعی ارش، مردی که شخصیتی شیبه به آنچه در فیلم های سینمایی می بینید داشت. فرمانده ارشد” مت اورسن”گفت که رهبران و فرماندهان باید در یک جو ملمو از اعتماد به نفس زندگی کنند. یک رهبر بدون توجه به اقلاتی که در اطراف او در حال رخ دادن است، باید محکم و استوار ” مثل یک کوه” بر سر جای خود بایستد. او می گوید حتی اگر راه حل مشکلی در همان لحظه به ذهنتان نمی رسد باز هم باید خونسردی خود را حفظ کنید و به دیگران القا کنید که همیشه کنترل تمام امور را به دست خود دارید. در چنین شرایطی آن جو اعتمادی که قبلا در مورد آن با شما صحبت کردیم به حقیقت میبوندد. زمانی که در شرایط فشار خوش بین باشید می توانید تاثیر بی نهایت مثبتی را در ذهن دیگران از خود بر جای بگذارید. در جریان ۱۱ سپتامبر، شهردار نیویورک”رادولف گالیانی” به عنوان یکی از افرادی که تسلط کاملی بر نفس خود دارد شناخته شد. او آنتنجان تاثیر بر روی مردم گذاشت که تا به حال هیچ کجا دیده نشده بود. یکی از افرادی که تحت تاثیر شدید او قرار گرفته بود ”ایرا وینفری” بود. ایرا در مورد او اینچنین می نویسد:” در روزهایی که برای همه سخت بود، او آنتنجان اعتماد به نفسی داشت و آنتنجان محکم و پر صلابت به خانواده های بازمندگان قوت قلب می داد که مردم به او لقب شهردار آمریکا دادند.”e-mail های خود را شخصی (personalized) کنید زمانی که شما برای کسی نامه الکترونیکی می فرستید هیچ کس نمی تواند ظاهر و با حرکات شما را ببیند، به همین دلیل به راحتی می تواند شما را یک فرد رک، منکر و خودخواه تصور کند. به همین دلیل چند ثانیه بیشتر وقت بگذارید و نامه های را شخصی کنید. به این مثال توجه کنید؛ به جای اینکه بنویسید” من گزارش را تا ساعت ۲ بعد از ظهر می خواهم” از این جمله استفاده کنید” مهم است که گزارش شما امروز آماده شود، اگر آرتا تا آخرین مهلت” ۲ بعد از ظهر” به ما تحویل دهید، ممنون خواهیم شد.”آیا به نظر شما دومی بهتر نیست؟ البته شاید کسی دارای اطباب و درازگویی باشد و معمولاً نامه های اداری باید مختصر و مفید باشند. اما اگر به وقت نگاه کنیم متوجه می شویم که آتقدرها هم که فکر می کردیم طولانی نیست و گذشته از آن می توانید از این طریق ارتباط خوبی را با خدمه خود برقرار کنید. ۷- خیلی زود جلوی مشکلات را بگیرید خیلی سریع باید راه حل مشکلات را پیدا کنید، به ویژه آن دسته از مسائلی که باعث بروز جح و بحث و دعوا می شوند. اگر شما سرپرست بخشش هستید وظیفه سنگین تری نسبت به حل مشکلات دارید. اگر یکی از کارمندان به شما خبر داد که یک خدمه مشغول انجام امور غیر اخلاقی است حرف او را جدی بگیرید. در مورد او تحقیق و پرس و جو کنید، با شخص مورد نظر گفتگو کنید و تمام مواد را ثبت و ضبط کنید؛ با این کار شما به عنوان شخصیی که به مشکلات اجازه رشد نمی دهد شناخته خواهید شد. رهبران موفق همیشه به سرعت مشکلات و موانع مختلف را بررسی کرده و در رفع آنها کوشش می کنند. به خاطر می آورم که در یک شرکت بیشتر کارمندان ایمان خود را به کارفرمای خود از دست داده بودند. پشت سر هم قیمت می کردند، همیشه در حال شایعه پراکنی بودند و با هم دست به بقی می شدند. کارفرما که مکرراً از حضور در بین آنها خودداری می کرد، کنترل خود را در مورد مختلف دست داده بود و چیزی نگذشت که هیچ فایده ای برای شرکت نداشت و پس از چندی شغل خود را از دست داد. ۸- دور هم جمع شوید کارمندان دوست دارند احساس کنند که شما به آنها و زندگی شخصی شان اهمیت می دهید. آنها را بعد از کار به مهمانی دعوت کنید و با یا هم به یک مسابقه بیس بال بروید. این کار خوش تینی شما را به همکاران، خدمه و کارمندان ثابت می کند.متحان کنید. یک مهمانی کوچک و خودمانی ترتیب دهید، به همکارانتان mail بزنید و آنها را برای تهار به اتاق کنفرانس دعوت کنید. حتما نباید یک مهمانی بزرگ بگیرید. دور هم جمع شدن های کوچک و خودمانی باعث می شود کارکنان با هم اتحاد بیشتری پیدا کنند. برای رسیدن به موفقیت، مثبت باشید بالاخرش از پله های موفقیت شغلی نیاورند کمکت دیگران نیز می باشد. رهبران حرفه ای و موفق کسانی هستند که بتوانند در میان همکاران و کارمندان خود شور و اشتیاق ایجاد کنند. اگر تنها مثبت فکر کنید کافی نیست، بلکه باید مثبت زندگی کنید.

روش برای القاء مثبت گزایی

وزیر امور خارجه پیشین آمریکا، کلین پاول، در گفته های خود اظهار می دارد:” خوش بینی مداوم یکی از ضروریات زندگی است.”این یکی از ۱۳ اصلی است که او در کتاب خود با نام”سفر آمریکایی من”آورده است. به دلیل حس مثبت گزایی که پاول در وجود خود داشت افراد مختلف در زمینه کاری خیلی سریع نسبت به او جذب می شدند. با بیان این مطلب که مثبت گزایی یکی از ضروریات زندگی است می توان به راحتی اعتماد و امید را به فرد مقابل انتقال داد. همه می دانیم که از طریق مثبت گزایی به راحتی می توانیم به سمت موفقیت سوق پیدا کنیم، اما آیا شما حسن خلق مثبت دائمی را نسبت به فضای بیرون از خود به نمایش می گذارید؟ در این قسمت نکاتی را به شما آموزش می دهم که یا به کارگیری آنها به راحتی بتوانید انرژی مثبت خود را به دیگران نیز انتقال دهید. ۱- سلام و احوالپرسی با همکاران شاید به نظران سلام و احوالپرسی با همقطاران یک امر بدیهی باشد، اما آتقدرها هم که شما تصور می کنید پیش پا افتاده نیست. این کار چند لحظه بیشتر وقت شما را نمی گیرد اما در عوض باعث می شود که در نظر دوستان و همکارانتان فرد خوش مشرب، جالب، و باهوش و باتوانمندی جلوه کنید. من در طول زندگی شغلی خود هم شغل های تمام وقت داشتم و هم به عنوان مشاور برای شرکتهای بسیاری در شهرهای بزرگ و مختلفی فعالیت داشتم. خیلی از افراد را میدیدم که با سر پایین و چهره نترشوی رفت و آمد می کردند. بادم می آید یک بار یکی از شرکنی مشاور می کردم. مدیر امور مالی هر روز صبح که می آمد مستقیم به سمت دفتر خود می رفت و حتی یک لحظه هم توقف نمی کرد که به افرادی که بر سر راهش قرار دارند تم نگاهی بیندازد. حتما تا به اینجا خودتان متوجه شده اید که او یکی از افرادی بود که هیچ کس به او علاقه ای نداشت. شاید کار او با اعداد و ارقام قابل ستایش بود اما در روابط خود با مردم بک فاجعه بود. ۲- لیحنه این کار هم شاید بدیهی باشد اما افراد بسیار کمی هستند که در زمینه شغلی این کار را انجام می دهند. زمانی که مشغول صحبت کردن با کارکنان هستید و یا در حال سخنرانی می باشید اجازه دهید هر چند وقت یکبار لیحنه‌ی بر روی لبانتان بنشیند. آتقدرها هم که فکر می کنید کار دشواری نیست، با مشاهده یک لیحنه گرم هر کسی احساس بهتری هم نسبت به خود و هم نسبت به شما پیدا می کند. به عنوان مربی ارتباطات من مدیران و کارفرمایانی را دیدم که به صورت خود یک ماسک می زنند و زمانی که در حال صحبت کردن با خدمه، کارکنان و همکارانتان هستند به سختی چهره هایشان تغییر می کند. اما موفق ترین مدیران کسانی هستند که اعتماد به نفس کامل داشته، از زندگی خود لذت ببرند و از اینکه در زمان مناسب لیحنه ملحی بر لبان خود آورند هیچ ترسی به دل راه نمی دهند. ۳- تحسین و تشکر سعی کنید به طور روزانه از افراد تشکر کنید. کسانی که کارهایشان را دور از انتظار انجام می دهند مستحق تشکر و تمجید شما می باشند. البته اگر این کار را در حضور سایرین انجام دهید که دیگر کارتان حرف نندارد؛ بچهارد بزنتم، مدیر یک کمپ موسسه اقتصادی که به دلیل شور و اشتیاق زیادش در کار معروف شده بود در طی مصاحبه خود با مجله”تیم شرکت ما”به خبرنگار گفته بود”تعریف کردن از دیگران باعث می شود آنها رشد کنند، و انتقاد باعث می شود که ریشه تمام علاقتی ها خشک شود.”اغلب افراد به دلیل این فکر که درآمد بالاتری داشته باشند شغل های خود را ترک می کنند و اولین دلیل استعفای نیز همین مورد می باشد. اما کتار آسندان از کار فقط به خاطر مسائل مالی نیست، عده دیگری از افراد نیز هستند که به این دلیل که به اندازه کافی ثابیده نشده و سایرین آنها را به رسمیت نمی‌شناسند مجبور می شوند که شغل خود را عوض کنند. یک ریس شرکت که جزه میلیونرها هم هست”اسکات کوک” روزی به من گفت ” مردم به چیزی فزاین از حقوق سر ماه نیاز دارند” این گفته کاملاً صححت دارد. افراد پایین مقام تری می خواهند که احساس کنند کارشان مفید است و از دید سازمان و کارفرمای خود افراد ارزشمندی هستند. ۴- با همه به خوبی رفتار کنید سعی کنید هر روز صبح در محل کار خود یک کار زیبا و دلپذین را در مورد یکی از همکاران خود انجام دهید. به ویژه آنهایی که مقام پایین تری نسبت به شما دارند. برای مثال پیام تشکر برای آیدارچی که جای و شیرینی جلوه امروز را درست کرده بفرستید. اگر فکر می کنید دیگران کارهای شما را دور نظر ندارند من

یک کار خیر برایتان دارم. مدیران، همقطاران و افراد پایین رتبه همه و همه چشم به کارهای شما دوخته اند و مرتباً در حال ارزیابی رفتار شما هستند. زمانی که سرمایه دار بزرگ” برنسن” آرا به یک برنامه تلویزیونی دعوت کرده بود او صورت خود را آرامش بود و روی سر خود موی مصنوعی گذاشته بود، درست مثل اینکه قصد دارد در یک مسابقه زیبایی شرکت کند. او به شدت بر روی این امر تاکید می کرد و اظهار می داشت که از این طریق می توان تشخیص داد که افراد با اطرفیان خود چگونه برخورد می کنند و برای آنها در چه جد ارزش قابل هستند. ۵- خونسردی خود را حفظ کنید زمانی که مسائل جزئی بر وفق مراد شما پیش رفت نباید به سرعت از گروه در رویه و بگذارید چنین مواردی خونسردی شما را از بین ببرند. از یک زبان مثبت و خوش بینانه در گفته های خود استفاده کنید و حرکات بدن خود را کنترل کنید. به عبارت دیگر با سرعت به سمت جلو و عقب راه نروید و انگشتان و دستان

خود را به هم نشارید. محکم و استوار باشید و با قاطعیت صحبت کنید! من روزی این شانس را پیدا کردم که با یکی از قهرمانان واقعی ارش، مردی که شخصیتی شیبه به آنچه در فیلم های سینمایی می بینید داشت. فرمانده ارشد” مت اورسن”گفت که رهبران و فرماندهان باید در یک جو ملمو از اعتماد به نفس زندگی کنند. یک رهبر بدون توجه به اقلاتی که در اطراف او در حال رخ دادن است، باید محکم و استوار ” مثل یک کوه” بر سر جای خود بایستد. او می گوید حتی اگر راه حل مشکلی در همان لحظه به ذهنتان نمی رسد باز هم باید خونسردی خود را حفظ کنید و به دیگران القا کنید که همیشه کنترل تمام امور را به دست خود دارید. در چنین شرایطی آن جو اعتمادی که قبلا در مورد آن با شما صحبت کردیم به حقیقت میبوندد. زمانی که در شرایط فشار خوش بین باشید می توانید تاثیر بی نهایت مثبتی را در ذهن دیگران از خود بر جای بگذارید. در جریان ۱۱ سپتامبر، شهردار نیویورک”رادولف گالیانی” به عنوان یکی از افرادی که تسلط کاملی بر نفس خود دارد شناخته شد. او آنتنجان تاثیر بر روی مردم گذاشت که تا به حال هیچ کجا دیده نشده بود. یکی از افرادی که تحت تاثیر شدید او قرار گرفته بود ”ایرا وینفری” بود. ایرا در مورد او اینچنین می نویسد:” در روزهایی که برای همه سخت بود، او آنتنجان اعتماد به نفسی داشت و آنتنجان محکم و پر صلابت به خانواده های بازمندگان قوت قلب می داد که مردم به او لقب شهردار آمریکا دادند.”e-mail های خود را شخصی (personalized) کنید زمانی که شما برای کسی نامه الکترونیکی می فرستید هیچ کس نمی تواند ظاهر و با حرکات شما را ببیند، به همین دلیل به راحتی می تواند شما را یک فرد رک، منکر و خودخواه تصور کند. به همین دلیل چند ثانیه بیشتر وقت بگذارید و نامه های را شخصی کنید. به این مثال توجه کنید؛ به جای اینکه بنویسید” من گزارش را تا ساعت ۲ بعد از ظهر می خواهم” از این جمله استفاده کنید” مهم است که گزارش شما امروز آماده شود، اگر آرتا تا آخرین مهلت” ۲ بعد از ظهر” به ما تحویل دهید، ممنون خواهیم شد.”آیا به نظر شما دومی بهتر نیست؟ البته شاید کسی دارای اطباب و درازگویی باشد و معمولاً نامه های اداری باید مختصر و مفید باشند. اما اگر به وقت نگاه کنیم متوجه می شویم که آتقدرها هم که فکر می کردیم طولانی نیست و گذشته از آن می توانید از این طریق ارتباط خوبی را با خدمه خود برقرار کنید. ۷- خیلی زود جلوی مشکلات را بگیرید خیلی سریع باید راه حل مشکلات را پیدا کنید، به ویژه آن دسته از مسائلی که باعث بروز جح و بحث و دعوا می شوند. اگر شما سرپرست بخشش هستید وظیفه سنگین تری نسبت به حل مشکلات دارید. اگر یکی از کارمندان به شما خبر داد که یک خدمه مشغول انجام امور غیر اخلاقی است حرف او را جدی بگیرید. در مورد او تحقیق و پرس و جو کنید، با شخص مورد نظر گفتگو کنید و تمام مواد را ثبت و ضبط کنید؛ با این کار شما به عنوان شخصیی که به مشکلات اجازه رشد نمی دهد شناخته خواهید شد. رهبران موفق همیشه به سرعت مشکلات و موانع مختلف را بررسی کرده و در رفع آنها کوشش می کنند. به خاطر می آورم که در یک شرکت بیشتر کارمندان ایمان خود را به کارفرمای خود از دست داده بودند. پشت سر هم قیمت می کردند، همیشه در حال شایعه پراکنی

بودند و با هم دست به یقه می شدند. کارفرما که مکرراً از حضور در بین آنها عودداری می کرد، کنترل خود را در امور مختلف از دست داده بود و چیزی نگذاشت که هیچ فایده ای برای شرکت نداشت و پس از چندی شغل خود را از دست داد. ۸- دور هم جمع شوید
کارمندان دوست دارند احساس کنند که شما به آنها و زندگی شخصی شان اهمیت می دهید. آنها را بعد از کار به مهمانی دعوت کنید و با یا هم به یک مسابقه بیس پال بروید. این کار خوش نیتی شما را به همکاران، خدمه و کارمندان ثابت می کند.مهمان کنید:
یک مهمانی کوچک و خودمانی ترتیب دهید، به همکارانتان mail بزنید و آنها را برای نهار به اتاق کفترانس دعوت کنید.
حتماً ناپاید یک مهمانی بزرگ بگیرید. دور هم جمع شدن های کوچک و خودمانی باعث می شود کارکنان با هم اتحاد بیشتری پیدا کنند. برای رسیدن به موفقیت، مثبت باشید بالاخرن از بله های موفقیت شغلی نیازمند کمک دیگران نیز می باشد.
رهبران حرفه ای و موفق کسانی هستند که توانند در میان همکاران و کارمندان خود شور و اشتیاق ایجاد کنند. اگر تنها مثبت فکر کنید کافی نیست، بلکه باید مثبت زندگی کنید.

**۸ روش برای کسب حقوق بیشتر هنگام استخدام**

مصاحبه را انجام داده و همه را تحت تاثیر مهارت ها، اشتیاق و مدارک تحصیلی خود قرار داده اید، و اکنون برای مرحله ی دوم مصاحبه دعوت شده اید. میدانید که قصد استخدامتان را دارند.

مشکل اینجاست که شما حقوقی بیش از آنچه آنها خود پیشنهاد داده اند می خواهید. اما آیا می دانید که چطور تصمیم گیرنده ها را برای تخصیص حقوق بیشتر برای شما بدون منصرف کردنشان از استخدامتان متقاعد کنید؟ همه چیز بستگی به آمادگی قلبی، رفتار و عملکردتان دارد. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند.

۱- تحقیقات لازم را انجام دهید تا می توانید درمورد میزان پرداختی های شرکت مورد نظر اطلاعات جمع آوری کنید. هر چند تا مدارک دانشگاهی و گواهینامه های مختلف هم داشته باشید، احاداده ها و کمیتهای های شرانکی معمولاً در تغییر میزان حقوق متعاطف پذیری کمتری دارند. در قسمتی از تحقیقاتان باید حداقل حقوق درخواستی خودتان را تعیین کنید. اگر میباید که حقوق پیشنهادی آنها از حداقل حقوق شما هم پایین تر است، بهتر است که وقت خود را تلف نکنید.
دللی ندارد که وقت خود را صرف مصاحبه های شرکت ها و کارخانه های بکنید که نمی توانند دستمزد و حقوق دلخواه شما را بر آورده کنند.

۲- پیشنهاد اول را شما ندهید
قسمت حقوق پیشنهادی را در فرم استخدام خالی بگذارید و هیچ توضیحی در تعیین نکنید. اگر از همان ابتدا حقوق بالایی را پیشنهاد دهید، روی نظر مسئولان برای استخدام شما تاثیر خواهد گذاشت. شاید هم مبلغی کمتر از آنچه نویسی برایتان در نظر گرفته بوده بنویسید و با این کار حقوقتان کمتر شود.

۳- ارزشهایتان را بنمایشید
بیاید آیا در موضع قدرت هستید. اگر شرکت ها و جاهای دیگر به دنبال شما هستند، می توانید از آن برای اعمال قدرت و نفوذ استفاده کنید. اما حواستان باشد که خیلی هم روی این مسئله تاکید نکنید. پیش از حد مطمئن و دلگرم بودن هم ممکن است برایتان مشکل ساز شود.

۴- بگذارید اول آنها مسئله ی حقوق را مطرح کنند.
نابید شما خودتان مسئله ی حقوق را به میان آورید. و وقتی از شما حقوق پیشنهادتان را سوال کردند، حدود قیمتتان را بدهید، اما بگویید که این قیمت باز جایی بحث دارد و دیگر ساکت شوید و بحث راه نیندازید.

۵- فرایده مهارتهایتان را مطرح کنید
وقتی درمورد شغل گذشته نان صحبت می کنید، دستاوردها و پیشرفت هایتان را توضیح دهید. تمام موفقیت هایی را که برای شرکت قلبی به دست آورده اید را برای آنها بازگو کنید. حتی اگر پاداشی هم در این زمینه دریافت کرده اید، این آن را هم مطرح کنید. با این کار آنها شما را به عنوان فردی فعال و باکفایت خواهند دید.۶- متعجب نگاه کنید
وقتی مصاحبه کننده، حقوق پیشنهادی شرکت را برایتان مطرح کرد، فقط سرتان را تکان دهید، گویی که در حال بررسی هستید، اما ساکت بمانید. اما اگر قیمت پیشنهادیشان خیلی کمتر از توقع شما باشد، کمی تعجب کردن کاملاً لازم است.

۷- عقلاانه رفتار کنید
با توجه به تحقیقاتی که انجام داده اید، می دانید که حقوق پیشنهادیشان خیلی پایین است. نازای به بحث و دعوا نیست. اینجا باید ریسک کنید. بلند شوید و به آنها بگویید که این میزان حقوق برایتان کافی نمی باشد. دو احتمال وجود دارد، یکی اینکه همان موقع قابل استخدام شما را بسته و فراموشتان می کنند، یا اینکه اگر به نظرشان قابلیت های خوبی داشته باشید، روی مسئله ی حقوق تجدید نظر می کنند.

۸- انتعاط نشان دهید
اگر واقعاً این کار را می خواهید، پس لازم است که کمی هم شما از خودتان انتعاط نشان دهید. البته پول مهم است، اما گاهی اوقات مسائل مهمتری هم در یک کار وجود دارد. پس اگر آنها تمام ها و پاداش های ویژه ای برایتان در نظر گرفته، شما هم کمی کوتاه بیایید. خودتان را باور داشته باشید
اگر خودتان و مهارتها و قابلیت هایتان را باور داشته باشید، با اعتماد به نفس بیشتر جلو خواهید رفت، و حتماً موفق خواهید شد که آنها را متقاعد به دادن حقوق دلخواهتان کنید. با آمادگی قلبی، کمی روانشناسی و استفاده از مهارت های اجتماعیان، با نکیه بر قابلیت هایتان، می توانید به هدفتان دست یابید .

۸ روش برای کسب حقوق بیشتر هنگام استخدام

مصاحبه را انجام داده و همه را تحت تاثیر مهارت ها، اشتیاق و مدارک تحصیلی خود قرار داده اید، و اکنون برای مرحله ی دوم مصاحبه دعوت شده اید. میدانید که قصد استخدامتان را دارند.

مشکل اینجاست که شما حقوقی بیش از آنچه آنها خود پیشنهاد داده اند می خواهید. اما آیا می دانید که چطور تصمیم گیرنده ها را برای تخصیص حقوق بیشتر برای شما بدون منصرف کردنشان از استخدامتان متقاعد کنید؟ همه چیز بستگی به آمادگی قلبی، رفتار و عملکردتان دارد. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند.
۱- تحقیقات لازم را انجام دهید تا می توانید درمورد میزان پرداختی های شرکت مورد نظر اطلاعات جمع آوری کنید. هر چند تا مدارک دانشگاهی و گواهینامه های مختلف هم داشته باشید، احاداده ها و کمیتهای های شرانکی معمولاً در تغییر میزان حقوق انتعاط پذیری کمتری دارند. در قسمتی از تحقیقاتان باید حداقل حقوق درخواستی خودتان را تعیین کنید. اگر میباید که حقوق پیشنهادی آنها از حداقل حقوق شما هم پایین تر است، بهتر است که وقت خود را تلف نکنید.
دللی ندارد که وقت خود را صرف مصاحبه های شرکت ها و کارخانه های بکنید که نمی توانند دستمزد و حقوق دلخواه شما را بر آورده کنند.
۲- پیشنهاد اول را شما ندهید
قسمت حقوق پیشنهادی را در فرم استخدام خالی بگذارید و هیچ توضیحی مشخصی را تعیین نکنید. اگر از همان ابتدا حقوق بالایی را پیشنهاد دهید، روی نظر مسئولان برای استخدام شما تاثیر خواهد گذاشت. شاید هم مبلغی کمتر از آنچه نویسی برایتان در نظر گرفته بوده بنویسید و با این کار حقوقتان کمتر شود.
۳- ارزشهایتان را بنمایشید
بیاید آیا در موضع قدرت هستید. اگر شرکت ها و جاهای دیگر به دنبال شما هستند، می توانید از آن برای اعمال قدرت و نفوذ استفاده کنید. اما حواستان باشد که خیلی هم روی این مسئله تاکید نکنید. پیش از حد مطمئن و دلگرم بودن هم ممکن است برایتان مشکل ساز شود.

۴- بگذارید اول آنها مسئله ی حقوق را مطرح کنند.
نابید شما خودتان مسئله ی حقوق را به میان آورید. و وقتی از شما حقوق پیشنهادتان را سوال کردند، حدود قیمتتان را بدهید، اما بگویید که این قیمت باز جایی بحث دارد و دیگر ساکت شوید و بحث راه نیندازید.

۵- فرایده مهارتهایتان را مطرح کنید
وقتی درمورد شغل گذشته نان صحبت می کنید، دستاوردها و پیشرفت هایتان را توضیح دهید. تمام موفقیت هایی را که برای شرکت قلبی به دست آورده اید را برای آنها بازگو کنید. حتی اگر پاداشی هم در این زمینه دریافت کرده اید، آن را هم مطرح کنید. با این کار آنها شما را به عنوان فردی فعال و باکفایت خواهند دید.۶- متعجب نگاه نکنید.
وقتی مصاحبه کننده، حقوق پیشنهادی شرکت را برایتان مطرح کرد، فقط سرتان را تکان دهید، گویی که در حال بررسی هستید، اما ساکت بمانید. اما اگر قیمت پیشنهادیشان خیلی کمتر از توقع شما باشد، کمی تعجب کردن کاملاً لازم است.۷- عقلاانه رفتار کنید
با توجه به تحقیقاتی که انجام داده اید، می دانید که حقوق پیشنهادیشان خیلی پایین است. نازای به بحث و دعوا نیست. اینجا باید ریسک کنید. بلند شوید و به آنها بگویید که این میزان حقوق برایتان کافی نمی باشد. دو احتمال وجود دارد، یکی اینکه همان موقع قابل استخدام شما را بسته و فراموشتان می کنند، یا اینکه اگر به نظرشان قابلیت های خوبی داشته باشید، روی مسئله ی حقوق تجدید نظر می کنند.

۸- انتعاط نشان دهید
اگر واقعاً این کار را می خواهید، پس لازم است که کمی هم شما از خودتان انتعاط نشان دهید. البته پول مهم است، اما گاهی اوقات مسائل مهمتری هم در یک کار وجود دارد. پس اگر آنها تمام ها و پاداش های ویژه ای برایتان در نظر گرفته، شما هم کمی کوتاه بیایید. خودتان را باور داشته باشید
اگر خودتان و مهارتها و قابلیت هایتان را باور داشته باشید، با اعتماد به نفس بیشتر جلو خواهید رفت، و حتماً موفق خواهید شد که آنها را متقاعد به دادن حقوق دلخواهتان کنید. با آمادگی قلبی، کمی روانشناسی و استفاده از مهارت های اجتماعیان، با نکیه بر قابلیت هایتان، می توانید به هدفتان دست یابید .

**۹ راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس**

حتی اگر فرد خود بسند و دلمه‌ی مزاجی هم نباشید، دوست دارید که یک ستاره شوید. حتی برای لحظه ای گذرا، چند بار در سال یا هر وقت که از خط بیرونتان می‌انزاند و جایی رهاختن نمی‌دهند دوست داشدید که به جای هیچ کس بودن کسی بودید. همه ی ما دوست داریم که دیگران ما را بنشانند، مهم تر اینکه به ما احترام بگذارند. وقتی جوان بودم، خیلی زود متوجه شدم که لهجه خارجی ام خیلی اوقات مانعی بر سر راهم است. ولی سعی کردم از همین لهجه هم نهایت استفاده را ببرم و در جاهایی بخصوصی که می خواستم رسیدگی ویژه به من بکنند مثلاً در هتل‌ها یا رستوران‌ها یا همین لهجه میگفتم که من طراح آقایای فلاتی هستم، به نظرتان اسم خیلی محترمانه ای نیست؟
بله درست است که دروغ می‌گفتم، اما گاهی اوقات پیش می‌آمد که دوست داشتم در جمع به خوبی پذیرفته شوم. هر چه بی‌تر می‌شوید، اهمیت این مسائل برایمان کمتر می‌شود. البته ممکن است برای من اینطور باشد، چون دیگر برای اینکه کسی حساب شوم این کارها را نمی‌کنم. از کم شروع کنید، از تریان شهرت بالا بروید این روزها دیگر افراد برای به دست آوردن آنچه می‌خواهند صبر و حوصله ندارند. دوست دارمده همه چیز برایشان حاضر و آماده باشد. اما همیشه این را به یاد داشته باشید، که زمانی می‌توانید قدر و قیمت کسی بودن را بفهمید که از هیچ کس شروع کرده باشید.
نابید بنشینید و بالا رفتن بقیه را از تریان شهرت نگاه کنید، شما هم باید روی تریان باشید.
پس فکر کنید که می‌توانید یک شب ره صد ساله رفتن و به آنچه می‌خواهید برسید، چون همین شب حداقل ۱۰ سال طول می‌کشد. به دست دیگران نگاه کنید که چه دارند و چه ندارند، ببینید در دستان خودتان چیست، و برای به دست آوردن آن چیزهایی که ندارید تلاش کنید، نه خیالهایی.
بله، همه ی ما می‌توانیم با در دست داشتن پول و قدرت برای خود کسی حساب شویم، اما اگر هیچکدام از این دو در دستان نیرد چه؟
یابید هیچکس باقی بمانیم؟ نه، راه‌های هست تا شوایم از هیچ کس به همه کس تبدیل شویم. راههایی برای مهم شدن هیچوقت نمی‌توانید بکاره زده همه فردی مهم تلقی شده و مشهور شوید، حتی اگر ویس جمهور هم شده باشید، مطمئناً تا اینجا راه درازی را پیموه اید. در اینجا به نکاتی اشاره می‌کنیم که می‌توانید با استفاده از آنها برای خود کسی شوید.

۱- پول در پیابورید. می‌توانید برای مهم شدن پول خرج کنید و راه را بخزید. هر چه پول بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری دور و برتان جمع خواهند شد و بهتان احترام می‌گذارند. هیچ چیز بهتر از این نمی‌تواند باشد وارد جایی شوید و بگویید<sup>۳</sup>، می‌خواهم پول زیادی اینجا خرج کنم<sup>۴</sup>. این کار باعث خواهد شد که همه ی توجهات به شما جلب شود. اما این راهی موقتی و زودگذر برای

مهم شدن است.

۲- پشتوانه ی خانوادگی در خط کاری من اگر متعلق به یک خانواده ی خوب باشید، فرد مهمی تلقی خواهید شد. اگر در کوچ و بازار به خاطر خانواده نان آبرو و اعتبار داشته باشید به شما کمک خواهد کرد.

۳- یک حرکت بزرگ بکنید هیچ چیز مثل یک حرکت بزرگ باعث توجه دیگران نمی شود. چه یک اختراع بزرگ باشد یا یک سخنرانی مهم، می توانید با آن از ترذبان شهرت به سرعت بالا بروید. کاری انجام دهید که در کتاب های تاریخ هم حتی در مورد آن نویسنند.

۴- در رشته ای کارشناس شوید همه ی افراد گاهماً نیاز پیدا می کنند که با یک کارشناس مشاوره کرده و نظر آنها را هم جویا شوند. همیشه سعی کنید در هر رشته ای که هستید، خیره و ماهر شوید. اگر وکیل، حسابدار یا مهندس کامپیوتر هستید، سعی کنید در کارتان تا اندازه ای بالا روید که دیگران شما را به چشم یک کارشناس نگاه کنند. اگر متوسط باشید، کسی سراغتان نخواهد آمد.

۵- ریسک کنید
بله ممکن است ریسک کرده و به بن بست بخورید و همه چیز را از دست بدهید، اما خیلی اوقات هم افراد با همین ریسک کردن ها به جایی رسیده اند. سعی کنید در کارهای خطر کنید که حداقل سر رشته ای در آن داشته باشید.

۶- فردی خاص باشید
می خواهید جلب توجه کنید؟ می خواهید از اطرافیانان به سر و گردن بالاتر باشید؟ سعی کنید چیز خاص و منحصر به فردی داشته باشید. که افراد با آن یاد شما بیفتند. می توانید طریقه ی نگاه کردن، صحبت کردن، یک زست خاص یا هر چیزخاص دیگری باشد. کاری کنید که شما را متفاوت با بقیه نشان دهد.

۷- همسری مهم داشته باشید
بله، داشتن همسری مشهور و مهم هم می تواند باعث مشهور شدن شما شود. داشتن همسری با کلاس، با اعتماد به نفس و متعلق به خانواده ای معروف می تواند پشت شما را صاف کرده و باعث احترام شما شود. پس در انتخاب همسر هم دقت کنید، اگرچه به دست آوردن چنین همسرانی کار هر کسی نیست.

۸- یا مردم صحبت کنیدارتباط داشتن با مردم ضروری به شما نمی زند. هرچه افراد بیشتری را بشناسید، با مردم بیشتری گفتنگر خواهید کرد و راه های بیشتری برای معروف شدن جلو رویتان قرار خواهد گرفت.

۹- قدرت داشته باشیداین آشکارترین راه برای به شهرت رسیدن است. اما به دست آوردن قدرت کاری ساده نیست. گرفتن پستی مهم در یک شرکت می تواند ساده ترین راه برای به دست آوردن قدرت باشد. اما باید برای گرفتن این پست ها هم کسی باشید. تلاش کنید تا کسی شوید کارهای دیگری هم هست که می توانید با انجام دادن آنها صاحب شهرت شوید. اما اینها تاثیر موقتی و زودگذر دارند. همه ی این کارها به نحوی جزه زیر مجموعه ی این ۹ کار که در بالا ذکر شد قرار می گیرند. بعضی از این راه ها تاثیر گذارتر از بقیه بوده و بعضی به سرعت به نتیجه می رسند، درحالیکه که بعضی دیگر جزه برنامه های طولانی مدت است. به هر حال کسی شدن کار ساده ای نیست. نیازمند ذکاوت و تلاش بسیار است.

۹ راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس

حتی اگر فرد خود پستد و دلمه‌ی مزاجی هم نباشید، دوست دارید که یک ستاره شوید. حتی برای لحظه ای گذاره چند بار در سال یا هر وقت که از خط بیرونان می اندازند، و جایی رهاشان نمی دهند دوست داریدش که به جای هیچ کس بودن، کسی بودید. همه ی ما دوست داریم که دیگران ما را بشناسند. مهم تر اینکه به ما احترام بگذارند. وقتی جوان بودم، خیلی زود متوجه شدم که لهجه خارجی ام خیلی اوقات ماتی بر سر راهم است. ولی سعی کردم از همین لهجه هم نهایت استفاده را ببرم و در جاهایی خصوصی که می خواستم رسیدگی ویژه به من می بکنند مثلاً در هتل ها یا رستوران ها یا همین لهجه میگوتم که من طراح آتاقایی فلاتی هستم، به نظرشان اسم خیلی محترمانه ای نیست؟
بله درست است که دروغ می گفتم، اما گاهی اوقات پیش می آمد که دوست داشتم در جمع به خوبی بماندرفه شوم. هر چه بی‌تر می شویم، اهمیت این مسائل برایشان کمتر می شود. البته ممکن است برای من اینطور باشد، چون دیگر برای اینکه کسی حساب شوم این کارها را نمی کنم. از کم شروع کنید، از نزدیکان شهرت بالا بروید این روزها دیگر افراد برای به دست آوردن آنچه می خواهند صبر و حوصله ندارند. دوست دارمده همه چیز برایشان حاضر و آماده باشد. اما همیشه این را به یاد داشته باشید، که زمانی می توانید قدر و قیمت کسی بودن را بفهمید که از هیچ کس بودن شروع کرده باشید. نباید بیشنیدید و بالا رفتن پتی را از نزدیکان شهرت نگاه کنید، شما هم باید روی نزدیکان باشید. پس فکر نکنید که می توانید یک ده رده صد ساله رفته و به آنچه می خواهید برسید، چون همین شیب حداقل ۱۰ سال طول می کشد. به دست دیگران نگاه نکنید که چه دارند و چه ندارند، ببینید در دستان خودتان چیست، و برای به دست آوردن آن چهجایی که ندارید تلاش کنید، نه خیالیانی.
بله، همه ی ما می توانیم با در دست داشتن پول و قدرت برای خود کسی حساب شویم، اما اگر هیچکدام از این دو در دستانمان نبود چه؟
باید هیچکس بمانی بساییم؟ نه، راه هایی هست تا بتوانیم از هیچ کس به همه کس تبدیل شویم. راههایی برای مهم شدن هیچوقت نمی توانید بگذاره زده همه فردی مهم تلقی شده و مشهور شوید. حتی اگر رئیس جمهور هم شده باشید، مطمئناً اینجا راه درازی را پیموده اید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنم که می توانید با استفاده از آنها برای خود کسی شوید.

۱- پول در بیابورید
می توانید برای مهم شدن پول خرج کنید، و راه را بخزید. هر چه پول بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری دور و برتان جمع خواهند شد و بهتان احترام می گذارند. هیچ بهتر از این نمی تواند باشد وارد جایی شوید و بگویید:؟
می خواهم پول زیادی اینجا خرج کنم."
این کار باعث خواهد شد که همه ی توجهات به شما جلب شود. اما این راهی موقتی و زودگذر برای

مهم شدن است.
۲- پشتوانه ی خانوادگی در خط کاری من اگر متعلق به یک خانواده ی خوب باشید، فرد مهمی تلقی خواهید شد. اگر در کوچ و بازار به خاطر خانواده نان آبرو و اعتبار داشته باشید به شما کمک خواهد کرد.
۳- یک حرکت بزرگ بکنید
هیچ چیز مثل یک حرکت بزرگ باعث جلب توجه دیگران نمی شود. چه یک اختراع بزرگ باشد یا یک سخنرانی مهم، می توانید با آن از نزدیکان شهرت به سرعت بالا بروید. کاری انجام دهید که در کتاب های تاریخ هم حتی در مورد آن نویسنند.
۴- در رشته ای کارشناس شوید همه ی افراد گاهماً نیاز پیدا می کنند که با یک کارشناس مشاوره کرده و نظر آنها را هم جویا شوند. همیشه سعی کنید در هر رشته ای که هستید، خیره و ماهر شوید. اگر وکیل، حسابدار یا مهندس کامپیوتر هستید، سعی کنید در کارتان تا اندازه ای بالا روید که دیگران شما را به چشم یک کارشناس نگاه کنند. اگر متوسط باشید، کسی سراغتان نخواهد آمد.
۵- ریسک کنید
بله ممکن است ریسک کرده و به بن بست بخورید و همه چیز را از دست بدهید، اما خیلی اوقات هم افراد با همین ریسک کردن ها به جایی رسیده اند. سعی کنید در کارهای خطر کنید که حداقل سر رشته ای در آن داشته باشید.
۶- فردی خاص باشید
می خواهید جلب توجه کنید؟ می خواهید از اطرافیانان به سر و گردن بالاتر باشید؟ سعی کنید چیز خاص و منحصر به فردی داشته باشید که افراد با آن یاد شما بیفتند. می توانید طریقه ی نگاه کردن، صحبت کردن، یک زست خاص یا هر چیزخاص دیگری باشد. کاری کنید که شما را متفاوت با بقیه نشان دهد.

۷- همسری مهم داشته باشید
بله، داشتن همسری مشهور و مهم هم می تواند باعث مشهور شدن شما شود. داشتن همسری با کلاس، با اعتماد به نفس و متعلق به خانواده ای معروف می تواند پشت شما را صاف کرده و باعث احترام شما شود. پس در انتخاب همسر هم دقت کنید، اگرچه به دست آوردن چنین همسرانی کار هر کسی نیست.

۸- یا مردم صحبت کنیدارتباط داشتن با مردم ضروری به شما نمی زند. هرچه افراد بیشتری را بشناسید، با مردم بیشتری گفتنگر خواهید کرد و راه های بیشتری برای معروف شدن جلو رویتان قرار خواهد گرفت.

۹- قدرت داشته باشیداین آشکارترین راه برای به شهرت رسیدن است. اما به دست آوردن قدرت کاری ساده نیست. گرفتن پستی مهم در یک شرکت می تواند ساده ترین راه برای به دست آوردن قدرت باشد. اما باید برای این پست ها هم کسی باشید. تلاش کنید تا کسی شوید کارهای دیگری هم هست که می توانید با انجام دادن آنها صاحب شهرت شوید. اما اینها تاثیر موقتی و زودگذر دارند. همه ی این کارها به نحوی جزه زیر مجموعه ی این ۹ کار که در بالا ذکر شد قرار می گیرند. بعضی از این راه ها تاثیر گذارتر از بقیه بوده و بعضی به سرعت به نتیجه می رسند، درحالیکه که بعضی دیگر جزه برنامه های طولانی مدت است. به هر حال کسی شدن کار ساده ای نیست. نیازمند ذکاوت و تلاش بسیار است.

**۹ نکته فرورده حفظ شأن و ارزش فردی در محیط کار**

شان افراد در گرفتن مقام نیست، بلکه در استحقاق آنها در بدست آوردن آن مقام خلاصه می شود — "اسطغر شما به پیشرفت های تحصیلی و شغلی خود افتخار می کنید و مشتاقان با به عرصه چالش های جدید قدم بگذارید. این چالش ها برای شما موفقیت ها و آزمایشاتی را فراهم می آورند که شخصیت و شان شما را زیر بونه آزمایش خواهد برد. به خاطر داشته باشید؛ نگه داشتن شان شخصی تماماً در اعتماد به نفس، عزت نفس و عدالت خلاصه می شود. در این قسمت چند نکته وجود دارد که با استفاده از آنها ارزش شخصی و عزت نفسان در محل کار هیچ گاه از بین نخواهد رفت.

۱- بدون کوچک کردن خود ریستاند
با کار آمد جدید زمانی که کارفرمای شما ترفیع رتبه می گیرد برای شما دو موفقیت مختلف پیش می آید، یکی اینکه به شما اهمیت ندهاده و برایشان حلال ایجاد کنند، و دیگر اینکه چون شما یکی از سرمایه های با ارزش شرکت هستید، شما را با خود به بخش جدیدی که منتقل شده است ببرد. تنها کاری که باید بکنید این است که مطمئن شوید که او و دیگران از سهم بزرگی که برای شرکت انجام می دهید، آگاه می شوند. خود را در معرض دید قرار دهید، سوده مند واقع شوید و برای قبول مسئولیت های جدید آماده باشید، اما به هیچ وجه پاروسمی نکنید. به ندرت اتفاق می افتد که یکت هر پهر قدرت اطراف خود را با "بله فریاد گو"ها پر کند. به موفقیت های خود افتخار کنید و اعتمادا ها و توانایی هایتان را بروز دهید.

۲- گله و شکایت نکنید.
اگر همیشه از کارفرمای خود تقاضای مرخصی کنید و زمانی که به مهلت تحویل پروژه ها نزدیک می شوید از او بخمایید تا وقت بیشتری را در اختیار شما قرار دهد، او به طور حتم از شما متجزر می شود و تاثیر منفایی بر روی شغل و در نتیجه بر روی عزت نفستان می گذارد. کسانی که دائماً در حال گله و شکایت کردن هستند هیچ گاه ترفیع رتبه نمی گیرند. (مدیران همیشه سعی می کنند آنها را به شعبه های دیگر انتقال دهند تا از دستشان راحت شوند)، شما می خواهید ریستاند دوستان باشند نه دشمنان؛ پس سعی کنید اسباب ناراحتی و رنجش او را فراهم نسازید. زمانی که میخواهید نزد او بروید مجدداً فکر کنید و تمام جواب گفته های خود را در نظر بگیرید. ارزش خود را با تصمیم گیری های مناسبی که مربوط به حیطه کاری خودتان می شود، حفظ کنید و به دنبال تعریف و تمجید بیهوده از جانب کارفرمایانتان نباشید.

۳- مطمئن شوید که شرایط کاری مناسب است
آیا شما حقوق کافی دریافت می کنید، و در یک محیط کاری امن مشغول به کار هستید. برای بدست آوردن حقوق خود قد علم کنید و هیچ گاه عزت نفس و ارزش خود را به خاطر فیش حقوقیانت زیر پا نگذارید. باید به راحتی مرودی که برایشان مهم است را با ریستاند در میان بگذارید، مثلاً ساعات فراقت، کاهش ساعات گفتنگی کاری، کار کردن در خانه و فرستادن اطلاعات از طریق رایانه. مدعی باشید اما پرخاشگر نباشید؛ و همیشه بر روی فراید و مزایای کارهای خود برای شرکت تأکید داشته باشید. با ارزشی که برای کارفرمایان قائل هستید و با آنکا به عزت نفس، احتمال پذیرش طرح ها و پیشنهاداتان را افزایش دهید.

۴- همیشه از اکثریت بیروی نکنید
همکاری و تشریک مساعی داشته باشید، اما هیچ گاه اجازه ندهید تا دیگران از شما استفاده کنند. اگر اجازه دهید تا همکارانتان تمام کارها را بر روی سر شما بریزند ارزش و احترامان باین می آید و در عوض آنها به وسیله

کاری که شما را آترا به خوبی انجام داده اید افتخار کسب می کنند.
بد نیست گاهی استقلال خود را امتحان کنید. اگر همه از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر سر خود را با کارهای غیر کاری گرم می کنند لازم نیست که شما هم مشابه آنها عمل کنید. برای مسائل مهم مثل ایمنی در محل کار، حقوق و مزایا خوب است به جمع بیوزندیده، اما علاوه بر اینکه در چنین جمع های شرکت می کنید، بهتر است برای افزایش درآمد یا مدیریت رودرو صحبت کنید. اگر دوربین های ایمنی در تمام قسمت های محل کار شما برای جلوگیری از تقلب نصب شده و تصور می کنید که این امر به حقوق و استقلال شما آسیب می رساند، ارزش آترا دارد که در مقابل آنها بایستید. پیش از اینکه به دیگران برای محافظت از حقوقشان بیوزندید، تمام جوانب کار خود را در نظر بگیرید.
۵- اجازه ندهید تا عنوان دلگتک و یا لوده بخش را به شما بدهند بد نیست که در ساعات بی کاری و اوقات فراغت خود بخندید و شادی کنید اما نباید زیاده روی کنید. ادب مساوی است با ارزش. خنداندن مردم در زمان سخنرانی و یا کنفرانس بیک ویژگی شایان ذکر است اما اگر همکارانتان شما را به عنوان دلگتک و جوکر بشناسند، هیچ کس شما را جدی نمی گیرد و چیزی نمی گذرد که عزت نفس خود را از دست خواهید داد.

۶- مشکلات شخصی را به محل کار نبرید
بلند صحبت کردن با تلفن در محل کار هیچ جای ندارد. اگر شما جر و بحث دارید و با برای بخشش از طرف کسی که آسوی عطف است گریه زاری سر دهید و یا او را بیوسید، باید آترا در خارج از دفتر کار و به وسیله تلفن همراه انجام دهید. پیش از اینکه بخوابید با هر یک از همکاران ارتباط برقرار کنید به تائیرانی که ممکن است او بر روی مسائل کاری شما بگذارد به دقت فکر کنید. اگر به خاطر کارهایی بدی که با یکی از همکارانتان انجام داده اید، ارتباط خود را با او قطع کرده اید این امر منجر به ناپودی شان و ارزش شما خواهد شد، چرا که به زودی تمام کارمدانان از تمام مواردی که شما سعی می کنید مخفی نگه دارید، آگاه خواهند شد.

۷- جلوی خشم خود را بگیرید
و احساساتان را کنترل کنید
زمانی که یکی از همکاران، کار خود را سر موقع انجام ندهد و تاثیر آن مستقیما بر روی بازده شما تاثیر بگذارد، طبیعی است که شما ناراحت، نچیده و عصبانی شوید. اما نحوه برخورد شما با قفسه، میزان ادراک شما را برای سایرین روشن می کند. اگر انسان کم طاقی هستید باید مراقب باشید که در زمان عصبانیت حرکت ناشایستی از شما سرزنند. با کنترل احساسات، ارزش و شان خود را بالا ببرید. اگر چیزی بگویید و با حرکتی انجام دهید که ناپید، سریعا برای نجات ابروی خود عذر خواهی کنید.

۸- مراقب آزار و اذیت ها باشید
خط مشی و سیاست های شرکت را به دقت بررسی کنید. اگر همواره از طریق یکی از همکارانتان تخفیر می شوید، و با یکی از کارمدانان ارتباط تا مناسب جنسی یا ارباب رجوع برقرار می کنید، اعراض کنید. درست مثل قلندری کردن در حیاط مدرسه، آزارهایی که در محل کار به وقوع می پیوندد، بر روی ارزش و شان شخصی شما تاثیر می گذارد.

۹- خلاقیت و توانایی خود را در مدیریت اثبات کنید
ابتکار و نوآوری به عنوان رمز تجارت آینده محسوب می شود. در حین انجام کارهای روزمره دیند خود را در روی تصاویر بزرگتر معطوف کنید. همیشه از فعالیت ها و تغییرات رقا مطلع باشید. اگر بر اساس غریزه و درک شغلی خود عمل کنید، همیشه رضایت شغلی بیشتری کسب کرده و اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. شالوده داشن خود را افزایش داده و از استعدادها و خلاقیت های خود در زمینه رشد شرکت بهره بگیرید. ارزش های خود را زیر پا نگذارید
مسئولیت رفتار هر کس به عهده خودش می باشد. اگر از شما خواسته شد که بیک کار غیر قانونی و یا غیر اخلاقی انجام دهید بر روی تاثیرات دراز مدت آن فکر کنید. رضاری موقرا، با احترام و معزز به همراه درستی و غرور از خود نشان دهید. برای اینکه به شاتان آسیبی وارد نیاید باید در یک آینه به خود نگاه کنید و مطمئن شوید که از روی وجدان کار می کنید و از انجام هر چه در حد توانتان باشد کوتاهی نمی کنید. اگر این موارد را رعایت کنید در پایان هر روز، حس رضایت و موفقیت در انجام کارها به شما دست خواهد داد

۹ نکته درمورد حفظ شأن و ارزش فردی در محیط کار

شان افراد در گرفتن مقام نیست، بلکه در استحقاق آنها در بدست آوردن آن مقام خلاصه می شود — "ارسطو
شما به پیشرفت های تحصیلی و شغلی خود افتخار می کنید و مشتاقید تا به عرصه چالش های جدید قدم بگذارید. این چالش ها برای شما موفقیت ها و آزمایشاتی را فراهم می آورند که شخصیت و شان شما را زیر بوه آزمایش خواهد برد. به خاطر داشته باشید: نگاه داشتن شان شخصی تماما در اعتماد به نفس، عزت نفس و عدالت خلاصه می شود. در این قسمت چند نکته وجود دارد که با استفاده از آنها

ارزش شخصی و عزت نفستان در محل کار هیچ گاه از بین نخواهد رفت.
۱- بدون کوچک کردن خود رنستان را کارآمد جلوه دهید
زمانی که کارفرمای شما ترفیع رتبه می گیرد برای شما دو موفقیت مختلف پیش می آید، یکی اینکه به شما اهمیت ندهد و برایتان خلاق ایجاد کند، و دیگر اینکه چون شما یکی از سرمایه های با ارزش شرکت هستید شما را با خود به بخش جدیدی که منتقل شده است برود. تنها کاری که باید بکنید این است که مطمئن شوید که او و دیگران از سهم بزرگی که برای شرکت انجام می دهید، آگاه می شوند. خود را در معرض دید قرار دهید، سوتمدن واقع شوید و برای قبول مسئولیت های جدید آماده باشید، اما به هیچ وجه چاپلوسی نکنید. به ندرت اتفاق می افتد که یک رهبر پر قدرت اطراف خود را با "بله فریان گه" ها پر کند. به موفقیت

های خود افتخار کنید و استعدادها و توانایی هایتان را بروز دهید.
۲- گله و شکایت نکنید
اگر همیشه از کارفرمای خود تقاضای مرخصی کنید و زمانی که به مهلت تحویل پروژه ها نزدیک می شوید از او بخوابید تا وقت بیشتری را در اختیار شما قرار دهد، او به طور حتم از شما متزجر می شود و تاثیر مخالقی بر روی شغل و در نتیجه بر روی عزت نفستان می گذارد. کسانی که دائما در حال گله و شکایت کردن هستند، هیچ گاه ترفیع رتبه نمی گیرند. (مدبران همیشه سعی می کنند آنها را به شعه های دیگر انتقال دهند تا از دستشان راحت شوند). شما می خواهید رنستان دوستان باشد نه دشمنان؛ پس سعی کنید اسباب ناراحتی و نیشن او را فراهم ننمایید. زمانی که میخواهید نزد او بروید مجدداً فکر کنید و تمام جوانب گفته های خود را در نظر بگیرید. ارزش خود را با تصمیم گیری های مناسبی که مربوط به جمله کاری خودتان می شود، حفظ کنید و به دنبال تعریف و تمجید بیهوده از جانب کارفرمایان نباشید.
۳- مطمئن شوید که شرایط کاری مناسب است
آیا شما حقوق کافی دریافت می کنید، و در یک محیط کاری امن مشغول به کار هستید. برای بدست آوردن حقوق خود فد علم کنید و هیچ گاه عزت نفس و ارزش خود را به خاطر فین حقوقتان زیر پا نگذارید. باید به راضی مواردی که برایتان مهم است و با رنستان در میان بگذارید، مثلا ساعات فراغت، کاهش

ساعات هفتگی کاری، کارکردن در خانه و فرستادن اطلاعات از طریق رایانه. مدعی باشید اما پرخاشگر نباشید؛ و همیشه بر روی فرایند و مزایای کارهای خود برای شرکت تاکید داشته باشید. با ارزشی که برای کارفرمایان قائل هستید و با اتکا به عزت نفس، احتمال پذیرش طرح ها و پیشنهادتان را افزایش دهید.
۴- همیشه از اکثریت بیروی نکنید
همکاری و تشریک مساعی داشته باشید، اما هیچ گاه اجازه ندهید تا دیگران از شما استفاده کنند. اگر اجازه دهید تا همکارانتان تمام کارها را بر روی سر شما بیزند ارزش و احترامان پایین می آید و در عوض آنها به وسیله کاری که شما را آترا به خوبی انجام داده اید افتخار کسب می کنند. بد نیست گاهی استقلال خود را امتحان کنید. اگر همه از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر سر خود را با کارهای غیر کاری گرم می کنند لازم نیست که شما هم مشابه آنها عمل کنید. برای مسائل مهم مثل ایمنی در محل کار، حقوق و مزایا خوب است به جمع بیوزندیده، اما علاوه بر اینکه در چنین جمع های شرکت می کنید، بهتر است برای افزایش درآمد یا مدیریت رودرو صحبت کنید. اگر دوربین های ایمنی در تمام قسمت های محل کار شما برای جلوگیری از تقلب نصب شده و تصور می کنید که این امر به حقوق و استقلال شما آسیب می رساند، ارزش آترا دارد که در مقابل آنها بایستید. پیش از اینکه به دیگران برای محافظت از حقوقشان بیوزندید، تمام جوانب کار خود را در نظر بگیرید.
۵- اجازه ندهید تا عنوان دلگتک و یا لوده بخش را به شما بدهند. بد نیست که در ساعات بی کاری و اوقات فراغت خود بخندید و شادی کنید اما نباید زیاده روی کنید. ادب مساوی است با ارزش. خنداندن مردم در زمان سخنرانی و یا کنفرانس بیک ویژگی شایان ذکر است اما اگر همکارانتان شما را به عنوان دلگتک و جوکر بشناسند، هیچ کس شما را جدی نمی گیرد و چیزی نمی گذرد که عزت نفس خود را از دست خواهید داد.
۶- مشکلات شخصی را به محل کار نبرید
بلند صحبت کردن با تلفن در محل کار هیچ جایی ندارد. اگر شما جر و بحث دارید و با برای بخشش از طرف کسی که آسوی عطف تلقن است گریه زاری سر دهید و یا او را بیوسید، باید آترا در خارج از دفتر کار و به وسیله تلفن همراه انجام دهید. پیش از اینکه بخوابید با هر یک از همکارانتان ارتباط برقرار کنید. به تائیرانی که ممکن است او بر روی مسائل کاری شما بگذارد به دقت فکر کنید. اگر به خاطر کارهایی بدی که با یکی از همکارانتان انجام داده اید، ارتباط خود را با او قطع کرده اید این امر منجر به ناپودی شان و ارزش شما خواهد شد، چرا که به زودی تمام کارمدانان از تمام مواردی که شما سعی می کنید مخفی نگه دارید، آگاه خواهند شد.
۷- جلوی خشم خود را بگیرید
و احساساتان را کنترل کنید
زمانی که یکی از همکاران، کار خود را سر موقع انجام ندهد و تاثیر آن مستقیما بر روی بازده شما تاثیر بگذارد، طبیعی است که شما ناراحت، نچیده و عصبانی شوید. اما نحوه برخورد شما با قفسه، میزان ادراک شما را برای سایرین روشن می کند. اگر انسان کم طاقی هستید باید مراقب باشید که در زمان عصبانیت حرکت ناشایستی از شما سرزنند. با کنترل احساسات، ارزش و شان خود را بالا ببرید. اگر چیزی بگویید و با حرکتی انجام دهید که ناپید، سریعا برای نجات ابروی خود عذر خواهی کنید.
۸- مراقب آزار و اذیت ها باشید
خط مشی و سیاست های شرکت را به دقت بررسی کنید. اگر همواره از طریق یکی از همکارانتان تخفیر می شوید، و با یکی از کارمدانان ارتباط تا مناسب جنسی یا ارباب رجوع برقرار می کنید، اعراض کنید. درست مثل قلندری کردن در حیاط مدرسه، آزارهایی که در محل کار به وقوع می پیوندد، بر روی ارزش و شان شخصی شما تاثیر می گذارد.
۹- خلاقیت و توانایی خود را در مدیریت اثبات کنید
ابتکار و نوآوری به عنوان رمز تجارت آینده محسوب می شود. در حین انجام کارهای روزمره دیند خود را بر روی تصاویر بزرگتر معطوف کنید. همیشه از فعالیت ها و تغییرات رقا مطلع باشید. اگر بر اساس غریزه و درک شغلی خود عمل کنید، همیشه رضایت شغلی بیشتری کسب کرده و اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. شالوده داشن خود را افزایش داده و از استعدادها و خلاقیت های خود در زمینه رشد

شرکت بهره بگیرید. ارزش های خود را زیر پا نگذارید
مسئولیت رفتار هر کس به عهده خودش می باشد. اگر از شما خواسته شد که بیک کار غیر قانونی و یا غیر اخلاقی انجام دهید بر روی تاثیرات دراز مدت آن فکر کنید. رضاری موقرا، با احترام و معزز به همراه درستی و غرور از خود نشان دهید. برای اینکه به شاتان آسیبی وارد نیاید باید در یک آینه به خود نگاه کنید و مطمئن شوید که از روی وجدان کار می کنید و از انجام هر چه در حد توانتان باشد کوتاهی نمی کنید. اگر این موارد را رعایت کنید در پایان هر روز، حس رضایت و موفقیت در انجام کارها به شما دست خواهد داد

#### ۹ ویژگی افراد موفق در کار و تجارت

یکی از بهترین فزاین موجود در انسان، مراقبت و حراست محیط اطراف و دارایی هاست. هرکسی راهی ویژه برای این کار دارد. این راه هر چه باشد، هدف نهایی این است که ببیند شما چه چیزهایی را از دیگران می پذیرید و چه چیزهایی را رد می کنید.
۱- احتیاط با این که جزه طبیعت انسان است که هنگام ملاقات افراد جدید کسی بیستاک و هوشیار شود، اما باید مثل اسناتها رفتار کنیم. علت اینکه هم اسناتها و هم حیوانات نسبت به محیط زیروامن و دارایی های خود احساس مالکیت و مراقبت دارند، این است که نیازها و خواسته های هر دو تمام ناشدنی است، چه بخوابیم این مسئله را قبول کنیم یا نه.
حقیقت دارد. تمدن نوین ابراز می کند که تنها راهی که می توانیم از طریق آن نیازهایمان را ارضاء کنیم این است که چیزی را با کسی قسمت نکنیم، چه شی باشد و چه فرصت هایی که در زندگی برابمان پیش می آید. با استفاده از تئوری فروید در رابطه با خمیر انسان به این نتیجه می رسیم

که برآورده کردن نیازهای شخصی امری کاملاً طبیعی است که مربوط به همان نفس جنسی یا شهوانی ما است. اما ما باید تصویر بزرگتر را هم ببینیم و دنبال چیز بهتر باشیم که همان فرانس ما از دیدگاه فروید است. تصور خواهیم کرد که این دو هدف کاملاً با هم متفاوت است، اما به واقع اینطور نیست. سوال اینجاست، چطور می توانیم هم نیازهای خود و هم اطرافیان را برآورده کنیم؟ به فطرت خود بازگردید.
۳- وضوح عظیم فرصت واقعی، مسئله ی اصلی توانایی در دیدن تصویر بزرگ است. شما همیشه می توانید غذای خود را با نکیه پر چشمه‌پایان سفارش دهید، اما بهتر است غذایی را سفارش دهید که برطبق اشتها و میل شما باشد. این مسئله در کار و زندگی به طور کلی نیز مصداق دارد. به خاطر نامحدود بودن خواسته هایمان (نیازهای ما محدود است، خواسته هایمان نامحدود هستند)، همه نوع کاری را امتحان میکنیم. افرادی که چند شیفَت کار می کنند یا کار قسمت های مختلف یک شرکت را برعهده می گیرند مثال هایی از این مسئله هستند. همین روش می کند که چرا بعضی از افراد با استمداد وقت خود را صرف کرده و از نردبان ترقی بالا می روند.

۳- وحدت خیلی از ما برای انجام کار تا حد ممکن خودمان را به رنج و سختی می اندازیم. برای این کار ابتدا باید این مسئله را قبول کنیم که اگر حتی خواهیم برای خود امپراطوری هم بسازیم، به تنهایی قادر نیستیم، و نیازمند کمک تیم هستیم. آن هم از بهترین افراد.
۴- اطمینان بسیاری از انسانهای بزرگ در عرصه ی تجارت و کار شکست خوردند، چون نتوانستند کسانی را پیدا کنند که به آنها برای رسیدن به اهدافشان کمک کنند. پیشرد هدف ما به تنهایی ممکن نیست. در زندگی وصلت و پیوند نشناگر مشارکت است. در کار، شرکت ها و انجمن ها فقط مشارکت مسئله ی اساسی نیست، بلکه قرارداد است که یک نفر قدرت و نفوذ بیشتری دارد. رئیس و رهبر باید اطمینان کافیی به زیر دستان داشته باشد و به آنها اجازه دهد که با او برای رسیدن به هدف ها گام بردارند.
۵- ظرفیت بیشتر از اطمینان، یکی از خصوصیات خوب رهبران و مدیران، داشتن ظرفیت این است که کنار باشند و بگذارند دیگران هم خود را نشان دهند. اگر رئیس فکر کند که خودش توانایی بیشتری برای انجام کارها را دارد و از اینکه همواره مجبور است کناری بایستد و کار زیردستان را نظاره کند در عذاب باشد، نشان دهنده ی این است که ظرفیت ریاست ندارد.
۶- صدقفاگر می خواهید همکاران یا زیر دستانتان به شما وفادار و صادق باشند، باید شما هم از خود صداقت و صمیمیت نشان دهید. درمورد نظارتانان از آنها و کارهایی که می‌توانید درعوض برایشان انجام دهید کاملاً صادق باشید. این صداقت شماست که باعث میشود زیردستان هر کاری برایتان انجام دهند.
۷- کلاس کلاس در اینجا به معنای بالا بردن روجه اطرافیان است. وقتی شما دیگران را ترقیب به بالا رفتن و ترقی می کنید، خواهید دید که همیشه انرژی که به آنها دادید را به یاد خواهند داشت و به شما برای پیشرد هدفشان کمک میکنند.
۸- جاذبه اسکندر فردی پرچاذه و یکی از مهترین شخصیت های سکولار در طول تاریخ است که امپراطوری پرفدرت ایرانیا را شکست داد. او می دانست و مقوده بود که فقط با کمک سرایانش است که می تواند دنیا را تصاحب کند، اما چون برنامه نداشت شکست خورد.
۹- شخصیت شخصیت شما، انعکاسی از اطرافیان شما است. افرادی که کنار شما هستند، باید افرادی وفادار باشند و به خاطر شما هرکاری انجام دهند. این را همیشه به یاد داشته باشید، بدون آنها شما هیچ چیز نیستید.

**۹** ویژگی افراد موفق در کار و تجارت

یکی از مهترین غرایز موجود در انسان، مراقبت و حراست محیط اطراف و دارایی هاست. هرکسی راهی ویژه برای این کار دارد. این راه هر چه که باشد، هدف نهایی این است که ببینید شما چه چیزهایی را از دیگران می پذیرید و چه چیزهایی را رد می کنید.
۱- احتیاط با این که جزء طبیعت انسان است که هنگام ملاقات افراد جدید کسی بیساک و هوشیار شود، اما باید مثل انسانها رفتار کنیم. علت اینکه هم انسانها و هم حیوانات نسبت به محیط پیرامون و دارایی های خود احساس مالکیت و مراقبت دارند، این است که نیازها و خواسته های هر دو تمام ناشدنی است، چه بخاریم این مسئله را قبول کنیم یا نکنیم حقیقت دارد. تمدن نوین ابراز می کند که تنها راهی که می توانیم از طریق آن نیازهایمان را ارضاء کنیم این است که چیزی را با کسی قسمت نکنیم، چه شیء باشد و چه فرصت هایی که در زندگی برایشان پیش می آید. با استفاده از تئوری فروید در رابطه با ضمیر انسان به این نتیجه می رسیم که برآورده کردن نیازهای شخصی امری کاملاً طبیعی است که مربوط به همان نفس جنسی یا شهوانی ما است. اما ما باید تصویر بزرگتر را هم ببینیم و دنبال چیز بهتر باشیم که همان فرانس ما از دیدگاه فروید است. تصور خواهیم کرد که این دو هدف کاملاً با هم متفاوت است، اما به واقع اینطور نیست. سوال اینجاست، چطور می توانیم هم نیازهای خود و هم اطرافیان را برآورده کنیم؟ به فطرت خود بازگردید.
۳- وضوح عظیم فرصت واقعی، مسئله ی اصلی توانایی در دیدن تصویر بزرگ است. شما همیشه می توانید غذای خود را با نکیه پر چشمه‌پایان سفارش دهید، اما بهتر است غذایی را سفارش دهید که برطبق اشتها و میل شما باشد. این مسئله در کار و زندگی به طور کلی نیز مصداق دارد. به خاطر نامحدود بودن خواسته هایمان (نیازهای ما محدود است، خواسته هایمان نامحدود هستند)، همه نوع کاری را امتحان میکنیم. افرادی که چند شیفَت کار می کنند یا کار قسمت های مختلف یک شرکت را برعهده می گیرند مثال هایی از این مسئله هستند. همین روش می کند که چرا بعضی از افراد با استمداد وقت خود را صرف کرده و از نردبان ترقی بالا می روند.

۳- وحدت خیلی از ما برای انجام کار تا حد ممکن خودمان را به رنج و سختی می اندازیم. برای این کار ابتدا باید این مسئله را قبول کنیم که اگر حتی خواهیم برای خود امپراطوری هم بسازیم، به تنهایی قادر نیستیم، و نیازمند کمک تیم هستیم. آن هم از بهترین افراد.
۴- اطمینان بسیاری از انسانهای بزرگ در عرصه ی تجارت و کار شکست خوردند، چون نتوانستند کسانی را پیدا کنند که به آنها برای رسیدن به اهدافشان کمک کنند. پیشرد هدف ما به تنهایی ممکن نیست. در زندگی وصلت و پیوند نشناگر مشارکت است. در کار، شرکت ها و انجمن ها فقط مشارکت مسئله ی اساسی نیست، بلکه قرارداد است که یک نفر قدرت و نفوذ بیشتری دارد. رئیس و رهبر باید اطمینان کافیی به زیر دستان داشته باشد و به آنها اجازه دهد که با او برای رسیدن به هدف ها گام بردارند.
۵- ظرفیت بیشتر از اطمینان، یکی از خصوصیات خوب رهبران و مدیران، داشتن ظرفیت این است که کنار باشند و بگذارند دیگران هم خود را نشان دهند. اگر رئیس فکر کند که خودش توانایی بیشتری برای انجام کارها را دارد و از اینکه همواره مجبور است کناری بایستد و کار زیردستان را نظاره کند در عذاب باشد، نشان دهنده ی این است که ظرفیت ریاست ندارد.
۶- صدقفاگر می خواهید همکاران یا زیر دستانتان به شما وفادار و صادق باشند، باید شما هم از خود صداقت و صمیمیت نشان دهید. درمورد نظارتانان از آنها و کارهایی که می‌توانید درعوض برایشان انجام دهید کاملاً صادق باشید. این صداقت شماست که باعث میشود زیردستان هر کاری برایتان انجام دهند.
۷- کلاس کلاس در اینجا به معنای بالا بردن روجه اطرافیان است. وقتی شما دیگران را ترقیب به بالا رفتن و ترقی می کنید، خواهید دید که همیشه انرژی که به آنها دادید را به یاد خواهند داشت و به شما برای پیشرد هدفشان کمک میکنند.
۸- جاذبه اسکندر فردی پرچاذه و یکی از مهترین شخصیت های سکولار در طول تاریخ است که امپراطوری پرفدرت ایرانیا را شکست داد. او می دانست و مقوده بود که فقط با کمک سرایانش است که می تواند دنیا را تصاحب کند، اما چون برنامه نداشت شکست خورد.
۹- شخصیت شخصیت شما، انعکاسی از اطرافیان شما است. افرادی که کنار شما هستند، باید افرادی وفادار باشند و به خاطر شما هرکاری انجام دهند. این را همیشه به یاد داشته باشید، بدون آنها شما هیچ چیز نیستید.

#### ۱۰ اشتباه‌هایی در سرمایه گذاری

گاهی اوقات اشتباهات کاملاً مشهودی را در زندگی برای بارها و بارها تکرار می کنیم. سرمایه گذاری نیز از این امر مستثنی نیست. افرادی که معمولاً دارای حافظه ی خوبی نیستند، یک اشتباه را به کرات در مورد مسائل اقتصادی تکرار می کنند. اگر شما در مورد اصول ابتدایی علوم اقتصادی آگاهی کاملی نداشته باشید، سرمایه گذاری برای شما تبدیل به یک امر پیچیده می شود. هر کس برای پرهوشی از آینده ای روشن تر می بایست از همین حالا راه و روش صحیح سرمایه گذاری را بیاموزد. اجتناب از ۱۰ نمونه اشتباه یازدی که ممکن است از هر سرمایه گذار مبتدی سر سبزند، شما را در این راه راهنمایی کرده و اطلاعات مناسبی را در مورد تکنیک های صحیح سرمایه گذاری در اختیارتان قرار می دهد. شماره ۱۰: سفارش انحصاری یکی از اشتباهاتی که ممکن است در همان مراحل اولیه ی سرمایه گذاری اتفاق بیفتد، سرمایه گذاری بر روی سفارش های انحصاری و محدود است. در سفارش های انحصاری شما ملزم به پرداخت قیمت دقیق کالا هستید، اما اگر از سفارش های کلان استفاده کنید، قیمت هر کالا در زمان های مختلف می تواند تغییر پیدا کند و شما دیگر ملزم به پرداخت هزینه اولیه نیستید. سرمایه گذارهایی که قصد خرید و فروش طولانی مدت را دارند باید حتماً از سفارش های کلان استفاده کنند. اگر شما قصد دارید که سیرده هایمان را برای مدت زمانی نزدیک به ۱۰ تا ۱۵ سال سرمایه گذاری نمایید، دیگر نباید نگران چند هزار تومان بالا و پایین شدن آئی بازار باشید. شماره ۹: سود ناخالص سرمایه گذاری سود ناخالص می تواند به شدت سلامت اقتصادی شما را به خطر بیندازد. در حقیقت سود ناخالص به بودجه ای اختصاص داده می شود که شرکت بازگانی مورد نظر از اعتبار سیرده های خودتان به شما وام می دهد. تا از آن طریق بتوانید اوراق بهادار بیشتری را خریداری کنید. به طور طبیعی هر کس به ارزش ۱۵۰ از اعتبار خود قادر به خرید اوراق بهادار می باشد. زمانیکه روند قیمت ها رو به کاهش میروند و مانده حساب شما از رقم معینی پایین تر می رود، بهره وام و سود ناخالص به طور آئی از حسابتان برداشت خواهد شد. به جای این کار بهتر است که ابتدا پول هایمان را پس انداز کنید و با میلیی که در دست دارید، سرمایه گذاری را شروع نمایید. شماره ۸: بی توجهی نسبت به میزان سهام گامی اوقات اتفاق می افتد که پیش از اندازه حساب های خود را چک می کنید، اما خلاف این امر هم ممکن است اتفاق بیفتد. گاهی اوقات افراد نسبت به آینده ی اقتصادی خود بدبین می شوند و به همین دلیل تمایلی ندارند که حساب های خود را چک کنند. باید سعی کنید تا میان درافتی ها و پرداختی های خود یک تعادل ایجاد کنید. اکثر کارشناسان اقتصادی بر این عقیده هستند که باید حداقل هفته ای یک مرتبه کلیه حساب ها چک شود. چک کردن روزانه حساب ها ممکن است منجر به تصمیم گیری های اشتباه شود چرا که با آسانمان تعدادل بازار، فرد ممکن است سرمایه گذاری های نادرستی را انجام دهد. شماره ۷: نظارت بیش از اندازه بر روی سهام برخی از سرمایه گذاران هستند که با مشاهده کوچکترین تغییرات به صورت آئی حساب های خود را چک می کنند تا ببینند چه اتفاق روی داده. برخی از این افراد حتی ۲ تا ۳ مرتبه در روز نیز یک چنین کاری را انجام می دهند. مشکلی که وجود دارد این است که بازار بورس در کوتاه مدت تعادل قیمت ندارد. اگر به طور مکرر حسابهای خود را چک کنید،ممکن است تصمیمات احساسی اتخاذ کنید، البته این تصمیمات هم می‌تواند خوب باشند و هم بد. این نوع نلش ها برای سلامت روانی شما نیز مضر میباشد. این امر ممکن است شما را مجبور کند که کالای خود را با قیمت پائینی بفروشید. و زمانیکه بازار در حال انقباض است برای خرید کالایی کم ارزش، هزینه ی بسیار زیادی را پرداخت می‌نماید. شماره ۶: اتخاذ تصمیمات احساسی احساسات در عرصه های مختلف زندگی تأثیرات متفاوتی بر روی زندگی انسان ها می گذارد؛ اما زمانیکه نوبت به سرمایه گذاری می رسد باید دانست که دخیل کردن احساسات به هیچ وجه کار درستی نیست. برخی از افراد هستند که در مقابل هر نوسان کوچکی که در بازار اتفاق می افتد، وسواس پیش از اندازه ای از خود نشان میدهند. با یک کاهش قیمت کوچک ناراحت و با یک افزایش سطحی خوشحال میشوند. اگر تصور می کنید که تا این حد احساساتی هستید، به اخبار اقتصادی تلویزیون گوش ندهید. اگر می خواهید به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید، باید دوی ملاترث را انتخاب کنید نه دوی سرعت. شماره ۵: محصولات جدیدی اگر تا کنون برایتان این اتفاق روی داده باشد که شب خورایان نرده باشد و تا صبح به نمایش تلویزیون نشسته باشید، شامه ۴ آگاهی های تبلیغاتی فروش کالاهای به اصطلاح منحصر بفرد خواهد

یود. این آگهی ها ادعا می کنند که شما در ابتدا هیچ پولی پرداخت نمی کنید و سود بسیار کمی از شما وصول خواهد شد و خرید کلای آنها بهترین گزینه برای سرمایه گذاری است.
نیاید اجازه دهید که این آگهی ها شما را از مسراصلیات منحرف کنند. به هر حال هدف این قبیل تیزرهای تبلیغاتی ایجاد انگیزه در سرمایه گذاران برای خرید کالاهای ارانه شده است. شماره ۴: پیش بینی روند بازار مطالعه های متعدد حاکی از این امر هستند که هیچ گاه نمی توان به طور دقیق بازار را پیش بینی کرد و هر ساله تمام افرادی که این کار را انجام می دهند در نهایت اعتراف می کنند که شکست خورده اند. پیش بینی بازار به این معناست که وقتی نرخ کلایبی بالا می رود، شما باید از آن کالا برای فروش داشته باشید و زمانیکه نرخ کلایبی کاهش پیدا می کند، توان خرید آتزا داشته باشید؛ اما مشکلی که این استراتژی یا آن مواجه است این است پیش بینی آینده بازار تقریباً غیر ممکن است. به جای اینکه تلاش کنید تا پیش آتی بازار را بدست بگیرید، سعی کنید سبرده ی معقولی را به حساب های خود تخصیص دهید و کار خودتان را دنبال کنید. هر موقع هم که توان مالیتان رو به افزایش بود، مانده حساب خود را افزایش دهید. شماره ۳: انتخاب نوع سهام خریداری شده افرادی که گرایش به پیش بینی روند بازار دارند، هنگامیکه در این امر شکست می خورند، سعی می کنند از طریق انتخاب سهامی که احتمال می رود قیمت آن تا چند روز اخیر افزایش پیدا کند، به سودهای کلان دست پیدا کنند؛ اما مشکل اینجاست که حتی کارشناسان حرفه ای مالی نیز نمی توانند این کار را با به صورت مکرر انجام دهند. شاید آتقدار ماهر باشید که بتوانید داتری را که در دست دارید، دقیقاً به هدف برزید، اما اگر حیطه مبانی را در نظر بگیرید، موفق تر خواهید بود. در بازار سهام امریکا شاخص رایج استاندارد و ضعیف ۵۰۰ وجود دارد. این شاخص یکی از رایج ترین شاخص های مورد استفاده در تمام دنیا محسوب می شود و شما می توانید آنرا تحت نشان SPY یا **IW** خریداری کنید. شماره ۲: عدم وجود تنوع در کنار یکی از مهمترین قوانینی که یک سرمایه گذار باید در کارهای خود همواره به خاطر داشته باشد، تنوع است. به عبارت دیگر نباید همه پول هایتان را بر روی یک کالا سرمایه گذاری کنید. شاید این قانون ساده باشد، اما به همین سادگی هم فراموش می شود. شاید در ابتدا کار خود را با تنوع بالا شروع کنید، اما پس از چندی این تعادل از میان می رود و عمده توجه شما بر روی نوع خاصی کالا معطوف می شود. همچنین باید توجه داشته باشید که کلایلی مختلف مربوط به یک شرکت را نیز نباید درجا خریداری کنید. شاید گاهی اوقات ریسک پذیری خوب باشد و سودهای کلانی را نصیب شما کند، اما همیشه یک چنین اتفاقی روی نخواهد داد. شماره ۱- مدیریت نظم ریسک برخی از افراد فقط می خواهند ریسک کنند. این در حالی است که عده ی دیگری از افراد نیز هستند که هیچ گونه تمایلی به پذیرش هیچ گونه ریسکی ندارند. هیچ بکن از این دو مورد، گزینه خوبی در مورد مسائل مالی و اقتصادی به شمار نمی روند. اگر پیش از اندازه ریسک کنید این احتمال وجود دارد که تمام رشته هایتان ناگهان پنبه شود. همچنین اگر به هیچ وجه ریسک نکنید، تورم شما را درکام خود فرو برده و توان خریدتان را کاهش می دهد. باید در مورد این امر به یک تعادل نسبتاً پایدار دست پیدا کنید. از اشتباهات اقتصادی خرد درس بگیرید یا وجود همه این حرف ها اگر شما تکنیک های درست را یاد بگیرید، منوجه خواهید شد که سرمایه گذاری آتقدر ها هم که فکر میکنید، کار دشواری نیست. معمولاً مردم سرمایه گذاری را خیلی سخت تر از آن چیزی که هست تصور می کنند. همه ی سرمایه گذاران اشتباه می کنند، اما اگر از قبیل خودتان را آماده رویایی یا مشکلات کنید، از میان برداشتن موانع راحت تر خواهد بود. با توجه به شیوه هایی که در این مقاله برای شما ذکر کردیم، در کنار یک طرح مناسب اقتصادی، مطمئن باشید که میوانید مقادیر زیادی پول، وقت و انرژی برای خود ذخیره کنید.

۱۰ اشتباه بیهوش در سرمایه گذاری

گاهی اوقات اشتباهات کاملاً مشهودی را در زندگی برای بارها و بارها تکرار می کنیم. سرمایه گذاری نیز از این امر مستثنی نیست. افرادی که معمولاً باحافظه ی خوبی نیستند، یک اشتباه را به کرات در مورد مسائل اقتصادی تکرار می کنند. اگر شما در مورد اصول ابتدایی علوم اقتصادی آگاهی کاملی نداشته باشید، سرمایه گذاری برای شما تبدیل به یک امر پیچیده می شود. هر کس برای بهرمندی از آینده ای روشن تر می بایست از همین حالا راه و روش صحیح سرمایه گذاری را بیاموزد. اجتناب از ۱۰ نمونه اشتباه بارزی که ممکن است در هر سرمایه گذار مبتدی سر برزند، شما را در این راه راهنمایی کرده و اطلاعات مناسبی را در مورد تکنیک های صحیح سرمایه گذاری در اختیارتان قرار می دهد. شماره ۱۰: سفارش انحصاری یکی از اشتباهاتی که ممکن است در همان مراحل اولیه ی سرمایه گذاری اتفاق بیفتد، سرمایه گذاری بر روی سفارشات های انحصاری و محدود است. در سفارش های انحصاری شما ملزم به پرداخت قیمت دقیق کالا هستید، اما اگر از سفارشات های کلان استفاده کنید، قیمت هر کالا در زمان خریدی مختلف می تواند تغییر پیدا کند و شما دیگر ملزم به پرداخت هزینه اولیه نیستید. سرمایه گذاریهایی که قصد خرید و فروش طولانی مدت را دارند باید حتماً از سفارشات های کلان استفاده کنند. اگر شما قصد دارید که سبرده هایتان را برای مدت زمانی نزدیک به ۱۰ تا ۱۵ سال سرمایه گذاری نمایید، دیگر نباید نگران چند هزار تومان بالا و پایین شدن آتی بازار باشید. شماره ۹: سود ناخالص سرمایه گذاری سود ناخالص می تواند به شدت سلالت اقتصادی شما را به خطر بیندازد. در حقیقت سود ناخالص به بوجه ای اختصاص داده می شود که شرکت بازرگانی مورد نظر از اعتبار سبرده های خودتان به شما وام می دهد تا از طریق توانید اوراق بهادار بیشتری را خریداری کنید. به طور طبیعی هر کس به ارزش ۱۵۰۰ از اعتبار خود قادر به خرید اوراق بهادار می باشد. زمانیکه روند قیمت ها رو به کاهش میروند و مانده حساب شما از رقم معینی پایین تر می رود، بهره وام و سود ناخالص به طور آتی از حسابتان برداشت خواهد شد. به جای این کار بهتر است که ابتدا پول هایتان را پس انداز کنید و با مبلغی که در دست دارید، سرمایه گذاری را شروع نمایید. شماره ۸: بی توجهی نسبت به میزان سهام گاهی اوقات اتفاق می افتد که پیش از اندازه حساب های خود را چک می کنید، اما خلایق این امر هم ممکن است اتفاق بیفتد. گاهی اوقات افراد نسبت به آینده ی اقتصادی خرد بدبین می شوند و به همین دلیل تمایلی ندارند که حساب های خود را چک کنند. باید سعی کنید تا میان دریافتی ها و پرداختی های خود یک تعادل ایجاد کنید. اگر کارشناسان اقتصادی بر این عقیده هستند که باید حداقل هفته ای یک مرتبه کلیه حساب ها چک شود. چک کردن روزانه حساب ها ممکن است منجر به تصمیم گیری های اشتباه شود چرا که با نوسانات نامتعادل بازار، فرد ممکن است سرمایه گذاری های نادرستی را انجام دهد. شماره ۷: نظارت بیش از اندازه بر روی سهام برخی از سرمایه گذاران هستند که با مشاهده کوچک ترین تغییرات به صورت آتی حساب های خود را چک می کنند تا ببینند چه اتفاق روی داده. برخی از این افراد حتی ۲ تا ۳ مرتبه در روز نیز یک چنین کاری را انجام می دهند. مشکلی که وجود دارد این است که بازار بورس در کوتاه مدت تعادل قیمت ندارد. اگر به طور مکرر حسابهای خود را چک کنید،ممکن است تصمیمات احساسی اتخاذ کنید، البته این تصمیمات هم میوانند خوب باشند و هم بد. این نوع تنش ها برای سلامت روانی شما نیز مضر میباشند. این امر ممکن است شما را مجبور کند که کلای خود را با قیمت پائینی بفروشید و زمانیکه بازار در حال انفجار است برای خرید کلایلی کم ارزش، هزینه ی بسیار زیادی را پرداخت نمایید. شماره ۶: اتخاذ تصمیمات احساسی احساسات در عرصه های مختلف زندگی تاثیرات متقاونی را بر روی زندگی انسان ها می گذارده اما زمانیکه نوبت به سرمایه گذاری می رسد باید دانست که دخیل کردن احساسات به هیچ وجه کار درستی نیست. برخی از افراد هستند که در مقابل هر نوسان کوچکی که در بازار اتفاق می افتد، وسواس بیش از اندازه از خود نشان میدهند. با یک کاهش قیمت کوچک ناراحت و با یک افزایش سطحی خوشحال میشوند. اگر تصور می کنید که تا این حد احساساتی هستید، به اخبار اقتصادی تلویزیون گوش ندهید. اگر می خواهید به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید، باید دوی مارش را انتخاب کنید نه دوی سرعت. شماره ۵: محصولات جاودگی اگر تا کنون برایتان این اتفاق روی داده باشد که شب خودتان نرذه باشید و تا صبح به تماشاخی تلویزیون نشسته باشید، شاید آگهی های تبلیغاتی فروش کالاهای بی اصطلاح منحصرفرد خواهید بود. این آگهی ها ادعا می کنند که شما در ابتدا هیچ پولی پرداخت نمی کنید و سود بسیار کمی از شما وصول خواهد شد و خرید کلای آنها بهترین گزینه برای سرمایه گذاری است. نیاید اجازه دهید که این آگهی ها شما را از مسراصلیات منحرف کنند. به هر حال هدف این قبیل تیزرهای تبلیغاتی ایجاد انگیزه در سرمایه گذاران برای خرید کالاهای ارانه شده است. شماره ۴: پیش بینی روند بازار مطالعه های متعدد حاکی از این امر هستند که هیچ گاه نمی توان به طور دقیق بازار را پیش بینی کرد و هر ساله تمام افرادی که این کار را انجام می دهند در نهایت اعتراف می کنند که شکست خورده اند. پیش بینی بازار به این معناست که وقتی نرخ کلایبی بالا می رود، شما باید از آن کالا برای فروش داشته باشید و زمانیکه نرخ کلایبی کاهش پیدا می کند، توان خرید آتزا داشته باشید؛ اما مشکلی که این استراتژی یا آن مواجه است این است پیش بینی آینده بازار تقریباً غیر ممکن است. به جای اینکه تلاش کنید تا پیش آتی بازار را بدست بگیرید، سعی کنید سبرده ی معقولی را به حساب های خود تخصیص دهید و کار خودتان را دنبال کنید. هر موقع هم که توان مالیتان رو به افزایش بود، مانده حساب خود را افزایش دهید. شماره ۳: انتخاب نوع سهام خریداری شده افرادی که گرایش به پیش بینی روند بازار دارند، هنگامیکه در این امر شکست می خورند، سعی می کنند از طریق انتخاب سهامی که احتمال می رود قیمت آن تا چند روز اخیر افزایش پیدا کند، به سودهای کلان دست پیدا کنند؛ اما مشکل اینجاست که حتی کارشناسان حرفه ای مالی نیز نمی توانند این کار را با به صورت مکرر انجام دهند. شاید آتقدنر ماهر باشید که بتوانید داتری را که در دست دارید، دقیقاً به هدف برزید، اما اگر حیطه مبانی را در نظر بگیرید، موفق تر خواهید بود. در بازار سهام امریکا شاخص رایج استاندارد و ضعیف ۵۰۰ وجود دارد. این شاخص یکی از رایج ترین شاخص های مورد استفاده در تمام دنیا محسوب می شود و شما می توانید آنرا تحت نشان SPY یا **IW** خریداری کنید. شماره ۲: عدم وجود تنوع در کنار یکی از مهمترین قوانینی که یک سرمایه گذار باید در کارهای خود همواره به خاطر داشته باشد، تنوع است. به عبارت دیگر نباید همه پول هایتان را بر روی یک کالا سرمایه گذاری کنید. شاید این قانون ساده باشد، اما به همین سادگی هم فراموش می شود. شاید در ابتدا کار خود را با تنوع بالا شروع کنید، اما پس از چندی این تعادل از میان می رود و عمده توجه شما بر روی نوع خاصی کالا معطوف می شود. همچنین باید توجه داشته باشید که کلایلی مختلف مربوط به یک شرکت را نیز نباید درجا خریداری کنید. شاید گاهی اوقات ریسک پذیری خوب باشد و سودهای کلانی را نصیب شما کند، اما همیشه یک چنین اتفاقی روی نخواهد داد. شماره ۱- مدیریت نظم ریسک برخی از افراد فقط می خواهند ریسک کنند. این در حالی است که عده ی دیگری از افراد نیز هستند که هیچ گونه تمایلی به پذیرش هیچ گونه ریسکی ندارند. هیچ بکن از این دو مورد، گزینه خوبی در مورد مسائل مالی و اقتصادی به شمار نمی روند. اگر پیش از اندازه ریسک کنید این احتمال وجود دارد که تمام رشته هایتان ناگهان پنبه شود. همچنین اگر به هیچ وجه ریسک نکنید، تورم شما را درکام خود فرو برده و توان خریدتان را کاهش می دهد. باید در مورد این امر به یک تعادل نسبتاً پایدار دست پیدا کنید. از اشتباهات اقتصادی خرد درس بگیرید یا وجود همه این حرف ها اگر شما تکنیک های درست را یاد بگیرید، منوجه خواهید شد که سرمایه گذاری آتقدر ها هم که فکر میکنید، کار دشواری نیست. معمولاً مردم سرمایه گذاری را خیلی سخت تر از آن چیزی که هست تصور می کنند. همه ی سرمایه گذاران اشتباه می کنند، اما اگر از قبیل خودتان را آماده رویایی یا مشکلات کنید، از میان برداشتن موانع راحت تر خواهد بود. با توجه به شیوه هایی که در این مقاله برای شما ذکر کردیم، در کنار یک طرح مناسب اقتصادی، مطمئن باشید که میوانید مقادیر زیادی پول، وقت و انرژی برای خود ذخیره کنید.

#### ۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

اگر تابه حال برای مسافرت، مراسم عروسی، مهمانی یا یک مراسم خاص برنامه ریزی کرده باشید، می دانید که چه کارهای زیادی باید انجام دهید. برنامه ریزن، چک کردن، تنظیم کردن، و دوباره برنامه ریزن، همه و همه را باید برای رسیدن به نتیجه ی دلخواه انجام دهید. افراد زیادی از اهمیت برنامه ریزی برای رویه‌ها و اتفاقات مهم زندگی آگاه هستند، اما کمتر کسی پیدا می

شود که از اهمیت برنامه ریزی برای کل زندگی خود آگاه باشد. گفته می‌شود که مردم معمولاً برنامه ریزی نمی‌کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه ریزی کردن شکست می‌خورند. کاملاً واضح است که راه اتداین یک مراسم عروسی بدون برنامه ریزی فاجعه آمیز است. اما در مورد زندگیان چه؟ شما سه راه را می‌توانید انتخاب کنید، یا خودتان باعث روی دادن اتفاقات زندگی شوید، یا کنار بایستید و پیش آمدن آن اتفاقات را نظاره کنید، یا از اتفاق افتادن آنها گنج و مهوت بمانید. اگر واقعاً بخواهید که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنید، باید جزء آدمسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می‌شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می‌خواهید، باید برنامه ریزی کنید؛ در این مقاله قصد داریم ۱۰ دلیل عمده اهمیت برنامه ریزی برای زندگی را برایشان عنوان کنیم. با مطالعه ی این ۱۰ دلیل، متوجه خواهید شد که چرا برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید. ۱. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می‌دهد. برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می‌دهد که بدانید به کجا می‌خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهای تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تأثیری در آینده ی شما نداشته باشند. ۲. یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می‌دهد. اگر تابه حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی می‌نمود، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامی برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ی زندگی برای شما مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد. ۳. یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می‌دهد. اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئناً ناپدید و دلسرد خواهید شد. درد ست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می‌خواهید. ۴. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می‌دهد. همین که بدانید قدم‌ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می‌خواهید را طی می‌کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید. ۵. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما هدف می‌دهد. وقتی تصمیم می‌گیرید که روی برنامه زندگی کنید، یعنی می‌خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردنان، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی‌دارید. ۶. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می‌دهد. موفقیت تحقق پیش رونده ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت سرشوت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می‌کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی‌دارید. ۷. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می‌دهد. برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی باعث میشود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید. ۸. یک زندگی برنامه ریزی شده یی خود شکرگذار نعمت‌های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می‌دهد که به نعمت‌های خدا احترام می‌گذارید، قدر آنها را می‌دانید و شکرگذار هستید. ۸. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می‌شود ناخودآگاهتان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می‌کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می‌کارید و آن بصیرت فرصت‌ها لازم برای رسیدن به موفقیت را برایشان فراهم می‌آورد. ۱۰. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می‌دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتان آزادی طلب کنید، واقعاً آزاد خواهید بود.

۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

اگر تابه حال برای مسافرت، مراسم عروسی، مهمانی یا یک مراسم خاص برنامه ریزی کرده باشید، می‌دانید که چه کارهای زیادی باید انجام دهید. برنامه رختن، چک کردن، تنظیم کردن، دوباره برنامه رختن، همه و همه را باید برای رسیدن به نتیجه ی دلخواه انجام دهید. افراد زیادی از اهمیت برنامه ریزی برای رویدادها و اتفاقات مهم زندگی آگاه هستند، اما کمتر کسی پیدا می‌شود که از اهمیت برنامه ریزی برای کل زندگی خود آگاه باشد. گفته می‌شود که مردم معمولاً برنامی ریزی نمی‌کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه ریزی کردن شکست می‌خورند. کاملاً واضح است که راه اتداین یک مراسم عروسی بدون برنامه ریزی فاجعه آمیز است. اما در مورد زندگیان چه؟ شما سه راه را می‌توانید انتخاب کنید، یا خودتان باعث روی دادن اتفاقات زندگی شوید، یا کنار بایستید و پیش آمدن آن اتفاقات را نظاره کنید، یا از اتفاق افتادن آنها گنج و مهوت بمانید. اگر واقعاً بخواهید که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنید، باید جزء آدمسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می‌شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می‌خواهید، باید برنامه ریزی کنید؛ در این مقاله قصد داریم ۱۰ دلیل عمده اهمیت برنامه ریزی برای زندگی را برایشان عنوان کنیم. با مطالعه ی این ۱۰ دلیل، متوجه خواهید شد که چرا برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید. ۱. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می‌دهد. برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می‌دهد که بدانید به کجا می‌خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهای تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تأثیری در آینده ی شما نداشته باشند. ۲. یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می‌دهد. اگر تابه حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی می‌نمود، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامی برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ی زندگی برای شما مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد. ۳. یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می‌دهد. اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئناً ناپدید و دلسرد خواهید شد. درد ست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می‌خواهید. ۴. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می‌دهد. همین که بدانید قدم‌ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می‌خواهید را طی می‌کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید. ۵. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما هدف می‌دهد. وقتی تصمیم می‌گیرید که روی برنامه زندگی کنید، یعنی می‌خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردنان، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی‌دارید. ۶. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می‌دهد. موفقیت تحقق پیش رونده ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت سرشوت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می‌کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی‌دارید. ۷. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می‌دهد. برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی باعث میشود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید. ۸. یک زندگی برنامه ریزی شده یی خود شکرگذار نعمت‌های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می‌دهد که به نعمت‌های خدا احترام می‌گذارید، قدر آنها را می‌دانید و شکرگذار هستید. ۹. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می‌شود ناخودآگاهتان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می‌کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می‌کارید و آن بصیرت فرصت‌ها لازم برای رسیدن به موفقیت را برایشان فراهم می‌آورد. ۱۰. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می‌دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتان آزادی طلب کنید، واقعاً آزاد خواهید بود.

#### ۱۰ راهکار برای مذاکرات و معاملات تجاری

داد و ستد در کل به معنای دریافت چیزی در قبال دادن چیز دیگری است. اگر این کار به درستی انجام شود، هر دو طرف معامله راضی خواهند بود. اما اگر نادرست انجام شود، حال هر دو طرف معامله گرفته خواهد شد. در اینجا برای شما چند راهکار در معامله را ذکر می‌کنیم. به این نکته‌ها خوب دقت کنید و آن‌ها را در مخراتان حک کنید. ۱- هیچگاه اولین پیشنهاد را شما ندعید. بسیار ساده است، اینطور نیست؟ تا آنجا که می‌توانید، در هر موقعیتی هم که برای معامله قرار دارید، اولین پیشنهاد را شما ندعید. ببینید که طرف مقابلشان اهل کجاست و با این کار تا حدودی می‌توانید بفهمید که مایل است چقدر جنسی را معامله کند. اگر طرف شما با یک پیشنهاد بزرگ جلو آمد، نشان می‌دهد که ممکن است معامله انجام نشود و آنها راهشان را بکشند و بروند چون سنگ بزرگ همیشه نشان تزدن است. با رعایت این نکته می‌توانید از قصد و نیت طرفان باخبر شوید. ۲- همیشه دو خریدار در کنار کار هم قرار دهید. کاری که به شما خیلی قدرت عمل می‌دهد این است که همیشه برای یک جنسی مشخص دو خریدار را کنار هم قرار دهید. چه در کار باشد و چه در زندگی یا عشق، اینکه دو نفر خواسار شما باشند همیشه باعث افزایش قدرت شما می‌شود. ۳- همیشه قیمت بالاتری بدهید همیشه قیمتی بالاتر از قیمت واقعی خودتان اعلام کنید، اما نه اینقدر بالا که کسی حتی برای نگاه کردن هم جلو نیاید. چون با اینکار فقط یک طعمکار جلوه خواهید کرد. ۴- هیچوقت خود را مشتاق نشان ندعید هر چقدر هم که به نظرتان معامله عالی باشد و کلی با آن سود کرده باشید و بسیار خوشحال باشید، هیچوقت چهره خود را شاد و مشتاق به طرف مقابل نشان ندعید. چون با اینکار دروختان را به آنها نشان خواهید داد و این اصلاً خوب نیست. همیشه خونسرد و آرام باشید.۵- همیشه برای ترک معامله آماده باشید اصلاً مهم نیست که چقدر دوست دارید آن معامله انجام شود، باید همیشه خود را برای سر نگرفتن معامله هم آماده نشان دهید. ممکن است این سخت ترین کار در طی یک معامله باشد، اما گاهی بسیار به نفع شما خواهد بود. اگر می‌بینید که معامله ای درست نیست و ممکن است سرتان کلاه گذاشته شود، می‌توانید سریعاً کاره گیری کنید. ۶. فکر کنید که طرف معامله به شما نیاز دارد یکی از سخت ترین قسمت‌های معامله این است که شما فکر کنید طرف شدیدا به شما نیاز دارد. اگر اینطور فکر نکنید، اقمصد به نشتتان پایین خواهد آمد. همیشه در ذهنتان مجسم کنید که طرف معامله عمیقاً خواسار کالای شماست. ۷- یاد بگیرید که ساکت بمانید گاهی اوقات وقتی پیشنهادی به شما ارائه می‌شود، خیلی مهم است که جوابی ندهاد و چیزی نگویید. برای ۳۰ دقیقه، ۹۰ دقیقه، یک ساعت، برای هر چقدر که شده دعائتان را باز کنید. سکوتی ناراحت کننده ایجاد کنید و طرف مقابل برای شکستن این سکوت جزئیات بیشتری بیان خواهد کرد. شما ساکت بمانید، کاره گیری کنید اما فقط به آنچه که طرف مقابل باز گو می‌کند گوش فرا دهید. ۸- در مورد همه چیز تحقیق کنید. چه با دانستن در مورد گذشته طرف معامله تان باشد، چه اتفاقاتی که در معازه می‌افتد یا تحقیق در مورد کالای مورد نظر باشد، همیشه بدانید که در چه مورد می‌خواهید صحبت کنید.

۹- هیچوقت در وسط کار معامله را بر هم نزنید در معاملات همیشه تخفیف و امتیاز دهی صورت می‌گیرد. مهم نیست که از چقدر می‌گذرید تا معامله را تمام کنید، اما مهم این است که معامله نباید بر هم بخورد. هر چند که ممکن است آخر کار اصلاً رضایت زیادی از آن معامله نداشته باشید. ۱۰- همیشه مودب باشید مهم نیست که طرف مقابلتان با شما بد حرف می‌زند یا کالایان را تحقیر می‌کند، شما هیچگاه خونسردتان را از دست ندهید و به طرف مقابل فحش و بیاد و بیاد نکشید. با بدرفتاری چیزی جز شرندگی نصیبتان نخواهد شد. کار را به نامانده تان بسپارید! ممکن است هر چند بار هم که این مقاله را بخوانید باز احساس کنید که هنوز در معامله اساده نشده اید. بنابراین در اینجا به آخرین توصیه اشاره می‌کنم که از تمام این نکات با آرزو تر است: اگر شک دارید، یا حوصله این کارها را ندارید، نامانده ای برای خود پیدا کنید که این کارهایتان را انجام دهد. این نامانده هر کسی می‌تواند باشد، یک وکیل حقوقی یا یکی از همکاران باتجربه، ولی به هر حال مسئله مهم این است که اگر حوصله ندارید به هیچ وجه این کار را خودتان انجام ندعید.

۱۰ راهکار برای مذاکرات و معاملات تجاری

داد و ستد در کل به معنای دریافت چیزی در قبال دادن چیز دیگری است. اگر این کار به درستی انجام شود، هر دو طرف معامله راضی خواهند بود. اما اگر نادرست انجام شود، حال هر دو طرف معامله گرفته خواهد شد. در اینجا برای شما چند راهکار در



معامله را ذکر می‌کنیم، به این نکته‌ها خوب دقت کنید و آن‌ها را در مزان محک کنید.
۱- هیچگاه اولین پیشنهاد را شما ندیدید بسیار ساده است، اینطور نیست؟
۲ آنجا که می‌توانید، در هر موقعیتی هم که برای معامله قرار دارید، اولین پیشنهاد را شما ندیدید. ببینید که طرف مقابلشان اهل جستجو و با این کار تا حدودی می‌توانید بهینه‌ساز که مایل است چقدر جنس را معامله کند. اگر طرف شما با یک پیشنهاد بزرگ جلو آمد، نشان می‌دهد که ممکن است معامله انجام نشود و آنها راهشان را بکشند و بروند چون سنگ بزرگ همیشه نشانه زدن است. با رعایت این نکته می‌توانید از قصد و نیت طرفان باخبر شوید.
۲- همیشه دو خریدار را در کنار هم قرار دهید. کاری که به شما خیلی قدرت عمل می‌دهد این است که همیشه برای یک جنس مشخص دو خریدار را کنار هم قرار دهید. چه در کار باشد و چه در زندگی یا عشق، اینکه دو نفر خواستار شما باشند همیشه باعث افزایش قدرت شما می‌شود.
۳- همیشه قیمت بالاتری بدهید همیشه قیمتی بالاتر از قیمت واقعی خودتان اعلام کنید، اما نه اینقدر بالا که کسی حتی برای نگاه کردن هم جلو نیاید چون با اینکار فقط بیک مظلم‌کار جلوه خواهید کرد.
۴- هیچوقت خود را مشتاق نشان ندهید هر چقدر هم که به نظراتن معامله عالی باشد و کلی با آن سود کرده باشید و بسیار خوشحال باشید، هیچوقت چهره خود را شاد و مشتاق به طرف مقابل نشان ندهید. چون با اینکار دروختان را به آنها نشان خواهید داد و این اصلاً خوب نیست. همیشه خونسرد و آرام باشید.
۵- همیشه برای ترک معامله آماده باشید اصلاً مهم نیست که چقدر دوست دارید آن معامله انجام شود، باید همیشه خود را برای سر نگرفتن معامله هم آماده نشان دهید. ممکن است این سخت ترین کار در طی یک معامله باشد، اما گاهی بسیار به نفع شما خواهد بود. اگر می‌بینید که معامله ای درست نیست و ممکن است سرزنان کلاه گذاشته شود، می‌توانید سریعاً کناره گیری کنید.
۶ فکر کنید که طرف معامله به شما نیاز دارد یکی از سخت ترین قسمت های معامله این است که شما فکر کنید طرف شدیداً به شما نیاز دارد. اگر اینطور فکر نکنید، اعتماد به نفستان پایین خواهد آمد. همیشه در دهتان مجسم کنید که طرف معامله عمیقاً خواستار کالای شماست.
۷- یاد بگیرید که ساعت بیدار گاهی اوقات وقتی پیشنهادی به شما ارائه می‌شود، خیلی مهم است که جوابی ندهاد و چیزی نگویید. برای ۳۰ دقیقه، ۹۰ دقیقه، یک ساعت، برای هر چقدر که شده دهاتنان را باز بگذار. سکوتی ناراحت کننده ایجاد کنید و طرف مقابل برای شکستن این سکوت جزئیات بیشتری بیان خواهد کرد. شما ساعت بدانید، کناره گیری کنید اما فقط به آنچه که طرف مقابل بازرگ می‌کند، گوش فرا دهید.
۸- در مورد همه چیز تحقیق کنید. چه با دانستن در مورد گذشته طرف معامله تان باشد، چه اتفاقاتی که در مغازه می افتد یا تحقیق در مورد کالای مورد نظر باشد، همیشه بدانید که در چه مورد می‌خواهید صحبت کنید.

۹- هیچوقت در وسط کار معامله را بر هم نزنید در معاملات همیشه تحقیر و امتیاز دهی صورت می‌گیرد. مهم نیست که از چقدر می‌گذرید تا معامله را تمام کنید، اما مهم این است که معامله نباید بر هم بخورد. هر چند که ممکن است آخر کار اصلاً رضایت زیادی از آن معامله نداشته باشید.
۱۰- همیشه مودب باشید مهم نیست که طرف مقابلشان با شما بد حرف می‌زند یا کلاتیان را تحقیر می‌کند، شما هیچگاه خونسردتان را از دست ندهید و به طرف مقابل فحش و بند و بیراه نکشید. با بدرفتاری چیزی جز سردمندی نصیبتان نخواهد شد. کار را به نماینده تان بسپارید، ممکن است هر چند بار هم که این مقاله را بخوانید باز احساس کنید که هنوز در معامله اسناد نشده اید. بنابراین در اینجا به آخرین توصیه اشاره می‌کنم که از تمام این نکات با ارزش تر است: اگر شک دارید، با حوصله این کارها را ندراید، نماینده ای برای خود پیدا کنید که این کارهاشان را انجام دهد. این نماینده هر کسی می‌تواند باشد، یک وکیل حقوقی یا یکی از همکاران باتجربه، ولی به هر حال مسئله مهم این است که اگر حوصله ندراید به هیچ وجه این کار را خودتان انجام ندهید.

#### ۱۰ روشی برای از بین بردن حسنگی کار

کاری را به نازگی آغاز کرده اید ولی احساس حسنگی می‌کنید. چه اولین کار شما باشد و چه شفتان را تغییر داده باشید، به هر حال وارد این حرفه شده اید و احساس می‌کنید گیر افتاده اید. کارها به نظراتن ملالت آور، خسته کننده و تکراری می‌آید و زمانتان را نمی‌توانید آطور که دوست دارید بگذرانید.قبل از اینکه برگی ی استغفای خود را امضا کنید، مدتی وقت صرف کنید و به درستی درمورد کارتان فکر کنید. فرضی هم به این کار دهید. شاید آتقدردا هم که فکر میکردید خسته کننده نباشد. راه حل های کوتاه مدت
۱- کارهای روزانه تان را یادداشت کنید همه ی کارهایی را که تا قبل از اتمام زمان کاری می‌بایست انجام دهید یادداشت کنید. و با انجام هر کار کنارش تیک بزنید. با این کار زمان برایتان سریعتر می‌گذرد و شما از کارهایی که انجام داده اید به خوبی اطلاع می‌یابید. این کار در موقعی هم که اطرافیان می‌گویند شما سریعتر از سایر کارمندان کار نمی‌کنید بسیار کمک کننده است زیرا نشان می‌دهد که کارهایتان را کامل و به سرعت انجام داده اید.
۲- طلب کار بیشتری باشید یا رئیس خود رکت و راست باشید و از او کار بیشتری طلب کنید و مسئولیت های خود را بیشتر کنید. اگر در شرکت شما کارها به صورت گروهی انجام می‌گیرد، می‌توانید کارهایتان را با همکارانتان جابه جا کنید. یا اینکه به همکارانتان در انجام کارها کمک کنید. اما همیشه مراقب باشید که همکارانتان با انداختن کارهایشان گردن شما سوه استفاده نکنند. حتی در این مواقع رئیس را در جریان کارها بگذارید.

۳- برای کارهایی که در حیطه ی مسئولیت شما نیست هم داوطلب باشید در کمیته ی اجتماعی شرکتتان نام نویسی کنید. با این کار می‌توانید در کارهای فوق برنامه هم شرکت داشته باشید که شما را سرگرم نگاه خواهد داشت. در هر زمینه ای که می‌توانید، استعدادها و مهارت هایتان را نشان دهید.
۴- به کارهایتان ارزش دهیدبه رئیس خود نشان دهید که چه توانایی هایی دارید. برای این منظور، کارهای اضافه بر سازمان انجام دهید. اما نه طوری که رئیس فکر کند قصد خودنمایی دارید. این کارها را بدون اینکه کسی از همکارانتان متوجه شود انجام دهید، فقط رئیس از این کار اطلاع داشته باشد. بعد که رئیس با پیشنهادتان موافقت کرد، چند روز بعد کار را به او تحویل دهید. با این کارها می‌توانید توانایی ها و علاقه خود را بالاتر برده و حسنگی و بیحوصلگی را از خود دور کنید.
۵- اینکار به خرج دهید و کار جدیدی را شروع کنید همیشه شروع کننده شما باشید. پیشنهاد کارها و پروژه های جدید بدهید. این مطالب را با دست اندر کاران مربوطه در میان بگذارید. هدفان این باشد که علاقه ی خود را به کار کردن نشان دهید، اما نگذارید دیگران بد به شما نگاه کنند و فکر کنند با این کارها قصد خودنمایی دارید.
۶- دیدگاهتان را درمورد کارتان تغییر دهید. در هر پستی که کار می‌کنید، سعی کنید نگاه خوبی به کارتان داشته باشید. کار خود را دست کم نگیرید. اگر در قسمت اینترنت شرکت هستید، خود را رابط حیاتی به زنجیره ی ارتباطات بدانید. اگر در قسمت جوارگویی به تلفن ها هستید، خود را یکی از موثرترین افراد اداره بدانید که رضایت مشتریان را جلب می‌کند. در هر پستی، نقش خود را در پیشبرد اهداف شرکت موثر بدانید. با این طرز تفکر کار خود را بهتر انجام خواهید داد و به سرعت ترفع پیدا می‌کنید.

۷- از زمان استراحتتان بهترین استفاده را ببرید اگر می‌بینید که کار باعث حسنگیتان شده است، کمی استراحت کنید. همراه چند تن از دوستان به کافه تریای شرکت رفته و چای یا قهوه ای بنوشید. از ساعت استراحت خود نهایت استفاده را ببرید تا حسنگیتان را کاملاً از تسان بیرون کنید و بتوانید دوباره با انرژی کارتان را دنبال کنید. راه حل های طولانی مدت۸- در مورد شرکت محل کارتان بیشتر بدانید سعی کنید اطلاعات بیشتری در مورد شرکت کسب کنید. از همکارانتان در این زمینه سوال کنید. از روابط شرکت آگاهی پیدا کنید. همکارانتان را بشناسید و از سیاست ها و خط مشی شرکت آگاهی یابید.
۸- آموزش های خود را بالاتر ببرید از حالت یکخواخت همیشهگی بیرون بیایید و دانش خود را در زمینه ی حرفه تان بالاتر ببرید. همیشه طر که از نزدیک ترفی بالا می‌روید، زمان برایتان لرزش زیادی پیدا می‌کند. بنابراین سعی کنید معلومات و علم خود را در کاری که انجام می‌دهید افزایش دهید.
۱۰- مربی داشته باشید در هر مرحله ای از کارتان، خوب است که برای خود مربی پیدا کنید تا شما را در انجام کارهایتان راهنمایی کند. او می‌تواند به شما کمک کند تا این صنعت را بهتر درک کنید و در کارتان موفق تر باشید. هشیار باشید و مثبت فکر کنید هر کسی باید در جایی شروع کند. ممکن است از خود انتظار داشته باشید که کاری مهمتر و چالش برانگیزتر داشته باشید اما شکایت نکنید. از منفی بافی در مورد کارتان دوری کنید، و سعی کنید که بهترین استفاده را از موقعیت فعلیتان ببرید. آگاهی هایتان را افزایش دهید و مهارت هایتان را توسعه دهید. در حد توانایی هایتان کار کنید و به زودی خواهید دید که حسنگی و ملالت ناپدید می‌شود. .

##### ۱۰ روش برای از بین بردن حسنگی کار

کاری را به نازگی آغاز کرده اید ولی احساس حسنگی می‌کنید. چه اولین کار شما باشد و چه شفتان را تغییر داده باشید، به هر حال وارد این حرفه شده اید و احساس می‌کنید گیر افتاده اید. کارها به نظراتن ملالت آور، خسته کننده و تکراری می‌آید و زمانتان را نمی‌توانید آطور که دوست دارید بگذرانید.قبل از اینکه برگی ی استغفای خود را امضا کنید، مدتی وقت صرف کنید و به درستی درمورد کارتان فکر کنید. فرضی هم به این کار دهید. شاید آتقدردا هم که فکر میکردید خسته کننده نباشد. راه حل های کوتاه مدت
۱- کارهای روزانه تان را یادداشت کنید همه ی کارهایی را که تا قبل از اتمام زمان کاری می‌بایست انجام دهید یادداشت کنید. و با انجام هر کار کنارش تیک بزنید. با این کار زمان برایتان سریعتر می‌گذرد و شما از کارهایی که انجام داده اید به خوبی اطلاع می‌یابید. این کار در موقعی هم که اطرافیان می‌گویند شما سریعتر از سایر کارمندان کار نمی‌کنید بسیار کمک کننده است زیرا نشان می‌دهد که کارهایتان را کامل و به سرعت انجام داده اید.
۲- طلب کار بیشتری باشید یا رئیس خود رکت و راست باشید و از او کار بیشتری طلب کنید و مسئولیت های خود را بیشتر کنید. اگر در شرکت شما کارها به صورت گروهی انجام می‌گیرد، می‌توانید کارهایتان را با همکارانتان جابه جا کنید. یا اینکه به همکارانتان در انجام کارها کمک کنید. اما همیشه مراقب باشید که همکارانتان با انداختن کارهایشان گردن شما سوه استفاده نکنند. حتی در این مواقع رئیس را در جریان کارها بگذارید.

۳- برای کارهایی که در حیطه ی مسئولیت شما نیست هم داوطلب باشید در کمیته ی اجتماعی شرکتتان نام نویسی کنید. با این کار می‌توانید در کارهای فوق برنامه هم شرکت داشته باشید که شما را سرگرم نگاه خواهد داشت. در هر زمینه ای که می‌توانید، استعدادها و مهارت هایتان را نشان دهید.
۴- به کارهایتان ارزش دهیدبه رئیس خود نشان دهید که چه توانایی هایی دارید. برای این منظور، کارهای اضافه بر سازمان انجام دهید. اما نه طوری که رئیس فکر کند قصد خودنمایی دارید. این کارها را بدون اینکه کسی از همکارانتان متوجه شود انجام دهید، فقط رئیس از این کار اطلاع داشته باشد. بعد که رئیس با پیشنهادتان موافقت کرد، چند روز بعد کار را به او تحویل دهید. با این کارها می‌توانید توانایی ها و علاقه خود را بالاتر برده و حسنگی و بیحوصلگی را از خود دور کنید.
۵- اینکار به خرج دهید و کار جدیدی را شروع کنید همیشه شروع کننده شما باشید. پیشنهاد کارها و پروژه های جدید بدهید. این مطالب را با دست اندر کاران مربوطه در میان بگذارید. هدفان این باشد که علاقه ی خود را به کار کردن نشان دهید، اما نگذارید دیگران بد به شما نگاه کنند و فکر کنند با این کارها قصد خودنمایی دارید.
۶- دیدگاهتان را درمورد کارتان تغییر دهید. در هر پستی که کار می‌کنید، سعی کنید نگاه خوبی به کارتان داشته باشید. کار خود را دست کم نگیرید. اگر در قسمت اینترنت شرکت هستید، خود را رابط حیاتی به زنجیره ی ارتباطات بدانید. اگر در قسمت جوارگویی به تلفن ها هستید، خود را یکی از موثرترین افراد اداره بدانید که رضایت مشتریان را جلب می‌کند. در هر پستی، نقش خود را در پیشبرد اهداف شرکت موثر بدانید. با این طرز تفکر کار خود را بهتر انجام خواهید داد و به سرعت ترفع پیدا می‌کنید.

۷- از زمان استراحتان بهترین استفاده را ببرید اگر می‌بینید که کار باعث حسنگیتان شده است، کمی استراحت کنید. همراه چند تن از دوستان به کافه تریای شرکت رفته و چای یا قهوه ای بنوشید. از ساعت استراحت خود نهایت استفاده را ببرید تا حسنگیتان را کاملاً از تسان بیرون کنید و بتوانید دوباره با انرژی کارتان را دنبال کنید. راه حل های طولانی مدت۸- در مورد شرکت محل



کارنان بیشتر بدانید سعی کنید اطلاعات بیشتری در مورد شرکت کسب کنید.از همکارانتان در این زمینه سوال کنید. از روابط شرکت آگاهی پیدا کنید. همکارانتان را بشناسید و از سیاست ها و خط مشی شرکت آگاهی یابید. ۴- آموزش های خود را بالاتر برید از حالت بکناخت همیشهگی بیرون کشید و دانش خود را در زمینه ی حرفه نان بالاتر ببرید. همیشهتر که از نردبان ترقی بالا می روید، زمان لرزش زیادی پیدا می کند. بنابراین سعی کنید معلومات و علم خود را در کاری که انجام می دهید افزایش دهید. ۱۰- مریی داشته باشید در هر مرحله ای از کارتان، خوب است که برای خود مریی پیدا کنید تا شما را در انجام کارهایتان راهنمایی کند. او می تواند به شما کمک کند تا این صصمت را بهتر درک کنید و در کارتان موفق تر باشید. هشیار باشید و مثبت فکر کنید هر کس باید در جایی شروع کند. ممکن است از خود انتظار داشته باشید که کاری مهمتر و چالش برانگیزتر داشته باشید اما شکایت نکنید. از منفی بافی در مورد کارتان دوری کنید، و سعی کنید که بهترین استفاده را از موقعیت فعلیان ببرید. آگاهی هایتان را افزایش دهید، و مهارت هایتان را توسعه دهید. در حد توانایی هایتان کار کنید و به زودی خواهید دید که حسنگی و ملالت ناپدید می شود. .

**۱۰ روش برای حمایت دیگران در رسیدن به موفقیت**

یکی از وظایفی که ب دوش بسیاری از ما است این می باشد که از دیگران پشتیبانی کنیم تا آنها نیز بتوانند کیفیت زندگی خود را ارتقا داده و شرایط مطلوبی را برای زندگیشان فراهم آورند. حال چه ما مسئولیت پدر و مادری داشته باشیم، چه شراکت، دوستی و یا حتی مدیریت،

لازم است که در هر شرایطی به دیگران کمک کنیم تا از این طریق استعدادهای درونی شان را شکوفا سازند. با هر حرفی که می زنیم و هر کاری که انجام می دهیم در اطرافیان خود تاثیر می گذاریم- چه مثبت و چه منفی- . پس شایسته است که کارهای خود را بادقت و توجه کامل انجام دهیم. در این قسمت شما را با ۱۰ روش آشنا می کنیم که از آن طریق می توانید به دیگران کمک کنید تا خوبی های درونشان را شناسایی کنند.۱- آنها را باور داشته باشیدهر کسی ممکن است در طول زمان دچار نریزندهای بیشماری شود و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. استعدادها و توانایی هایش را باور نداشته باشد به همین دلیل نیروی ابتکار عمل خود را از دست دهد و در نتیجه در یک چنین شرایطی هیچ خبری از پیشرف هم نخواهد بود. در این زمان وجود شخصی که شما را باور داشته باشد هدیه ای است که هیچ قیمتی نمی توان بر روی آن گذاشت. در داستان زندگی زنان و مردان بزرگ همیشه شخصی وجود داشته که توانایی های آنها را باور داشته حتی در زمانی که خودشان آنها را به طور کامل باور نداشته اند.۲- آنها را تشویق کنید " تو می توانی این کار را انجام دهی" "من می دانم که تو می توانی" شاید این ها به گوش شما آشنا باشند. تشویق های صادق و صمیمانه کمک زیادی به فرد می کنند تا بتوانند موفقیت خود را حفظ کنند. هر چه به جزئیات توجه بیشتری مبذول کنید، نتیجه بهتری بدست می آید." من پادمه که تو پارسال واقعا شاهکار کردی و تونستی متافسه رو بری من باهات شرط می بندم که میونی الان حتی خیلی بهتر هم عمل کنی"۳- انتظارات خود را افزایش دهید معمولاً به ما گفته می شود که آرزوهامان را مطرح نکنیم و ما را تشویق می کنند که انتظارات واقع بینانه ای داشته باشیم. اما هنگامیکه زمان حمایت از دیگران فرا می رسد، آنها را برای رسیدن به بهترین ها ترغیب کنید. شاید لازم است که گاهی سطح انتظاراتمان را بالا ببریم. خیلی خوب است که معلم و یا کارفرمای ما انتظارت زیادی از ما داشته باشند. زیرا از این طریق به مبارزه ای دعوت شده ایم که به طور حتم توانایی ما در زندگی افزایش می دهد. ۴- حقیقت را بیازرگ کنیدباغلب به این دلیل که نمی خواهیم کسی را آزرده سازیم از گفتن حقایق تلخ خودداری می کنیم. چون می خواهیم که همیشه مودب و مهربان جلوه کنیم. اما فراموش نشود که بیان حقایق کار درستی به شمار می رود. شاید شما تنها فردی هستید که می توانید به او چیزی را که لازم دارد تا بشنود بگویید. البته در این شرایط باید خونسرد باشید و به هیچ وجه چهره پرخاشگر و مبارزه طلب به خود نگیرید. ۵- بک انگوی نمونه باشید یکی دیگر از چیزهایی که ما از طریق آن می توانیم در افراد تاثیر بگذاریم رفتار و اعمال ما است. کارهای ما خیلی بیشتر از گفته هایمان تاثیر گذارند. تصور کنید که افرا رفتار شما را زیر نظر نمی گیرند. آنها چنین کاری را انجام می دهند و رفتار شما به صورت آگاهانه و یا ناخودآگاه ثبت و ضبط می شود. همانطور که ما به صورت خودکار از الگوهای خود تقلید می کنیم ممکن است که خودمان هم برای فرد دیگری الگو باشیم و او رفتارش را مطابق با اعمال ما پیش گیرد. سعی سعی کنید که بک الگوی مناسب باشید.۶- تجربیات خود را تقسیم کنید شاید ما ارزش شکست هایمان را نمی دانیم، شاید نمی خواهیم در معرض آسیب قرار بگیریم به همین دلیل از شکست ها و اشتباهاتمان چشم پوشی می کنیم. با این کار ما دیگران را از تجربیات خود محروم کرده ایم. هنگامیکه شما تجربیاتتان را با دیگران در میان می گذارید- به ویژه ناگامی ها - یکدلی خود را با آنها افزایش می دهید و قابل اعتماد جلوه می کنید و همین امر باعث می شود تا طرف مقابل خود را به شما نزدیکتر احساس کند. ۷- آنها را به چالش وادارید" چالش" معنای مخطفی دارد. چیزی که در این قسمت مدنظر ما است" محاسبه توانایی فرد در یک آزمایش دشوار و طاققت فرسا اما در عین حال محرک و مشوق" می باشد. همه ما در برهه های زمانی مختلف دچار چالش های بیشماری می شویم اما دعوت کردن دیگران به چالش بحث دیگری است و بیک کار بی نظیر به شمار می رود. البته نباید در این راه زیاده روی کنید زیرا ممکن است که نتیجه معکوس حاصل شود. در کمال خونسردی اما با درایت کامل عمل کنید تا آنها را متوجه تعهدات خود کنید سپس آنها را به مبارزه دعوت کنید" به نظر من تو باید از این عقاید بروج دست بکشی و کار فعلی ات را دنبال کنی و آرزو به انسام برسانی. این کار رو انجام بده و بر طبق تعهدات خود عمل کن و غیبه"۸-... سوالات مناسب پرسیدبک متخصص خوب و یا بکد مریی کارآزموده به مراجعین خود نمی گوید که چه کاری باید انجام دهند بلکه با طرح سوالات مناسب موضوع را برای آنها روشن می کنند و آنها می توانند شرایط خود را بهتر درک کرده و تصمیمات مناسب را اتخاذ کنند. شما هم می توانید چنین کاری را انجام دهید. با پرسیدن سوالات دقیق و ظریف مردم را به فکر کردن وادارید تا آنها خودشان بتوانند راه حل مشکلات را پیدا کنند. آنها قدر دان شما خواهند بود." گوی لااک وود" در این خصوص اظهار می دارد: سوالات زیرکانه را با نغزوی بیشتر بیان کنید. ۸- آنها را تایید کنید شما دقیقاً چیزی را بدست می آورید که به دنبال آن هستید. اگر به دنبال نقاط مثبت کسی می گردید پس آنها را بنیادا کنید و اگر می خواهید اشتباهاتشان را ببینید به طور حتم این اتفاق روی خواهد داد. هنگامیکه افراد کاری را درست انجام می دهند آنها را تشویق کنید. وقتی نسبت به این مطلب آگاهی پیدا کنند به انجام دوباره آن گرایش خاصی پیدا می کنند. برای آگاه ساختن آنها می توانید پریشان باد داشت بگذارید، بک کارت پریشان بفرستید، به آنها نفلن بزنید و یا از آنها در مقابل دیگران فخرودانی کنید. ۱۰- برای آنها وقت صرف کنید حتما عاشق چیزی هستیم که برای آن وقت صرف می کنیم. با این کار ما با ارزش ترین دارایی خود(زمان) را در اختیار آنها گذاشته ایم و این امر ثابت میکند که ما برای رابطه ای که با آنها داریم و همچنین خود آن ها اهمیت قابل هشتم. در روابط خود برای دیگران وقت بگذارید زیرا زندگی بشر از زمان دوست شده است.

۱۰ روش برای حمایت دیگران در رسیدن به موفقیت

یکی از وظایفی که ب دوش بسیاری از ما است این می باشد که از دیگران پشتیبانی کنیم تا آنها نیز بتوانند کیفیت زندگی خود را ارتقا داده و شرایط مطلوبی را برای زندگیشان فراهم آورند. حال چه ما مسئولیت پدر و مادری داشته باشیم، چه شراکت، دوستی و یا حتی مدیریت،

لازم است که در هر شرایطی به دیگران کمک کنیم تا از این طریق استعدادهای درونی شان را شکوفا سازند. با هر حرفی که می زنیم و هر کاری که انجام می دهیم در اطرافیان خود تاثیر می گذاریم- چه مثبت و چه منفی- . پس شایسته است که کارهای خود را بادقت و توجه کامل انجام دهیم. در این قسمت شما را با ۱۰ روش آشنا می کنیم که از آن طریق می توانید به دیگران کمک کنید تا خوبی های درونشان را شناسایی کنند.۱- آنها را باور داشته باشیدهر کسی ممکن است در طول زمان دچار نریزندهای بیشماری شود و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. استعدادها و توانایی هایش را باور نداشته باشد به همین دلیل نیروی ابتکار عمل خود را از دست دهد و در نتیجه در یک چنین شرایطی هیچ خبری از پیشرف هم نخواهد بود. در این زمان وجود شخصی که شما را باور داشته باشد هدیه ای است که هیچ قیمتی نمی توان بر روی آن گذاشت. در داستان زندگی زنان و مردان بزرگ همیشه شخصی وجود داشته که توانایی های آنها را باور داشته حتی در زمانی که خودشان آنها را به طور کامل باور نداشته اند.۲- آنها را تشویق کنید " تو می توانی این کار را انجام دهی" "من می دانم که تو می توانی" شاید این ها به گوش شما آشنا باشند. تشویق های صادق و صمیمانه کمک زیادی به فرد می کنند تا بتوانند موفقیت خود را حفظ کنند. هر چه به جزئیات توجه بیشتری مبذول کنید، نتیجه بهتری بدست می آید." من پادمه که تو پارسال واقعا شاهکار کردی و تونستی متافسه رو بری من باهات شرط می بندم که میونی الان حتی خیلی بهتر هم عمل کنی"۳- انتظارات خود را افزایش دهید معمولاً به ما گفته می شود که آرزوهامان را مطرح نکنیم و ما را تشویق می کنند که انتظارات واقع بینانه ای داشته باشیم. اما هنگامیکه زمان حمایت از دیگران فرا می رسد، آنها را برای رسیدن به بهترین ها ترغیب کنید. شاید لازم است که گاهی سطح انتظاراتمان را بالا ببریم. خیلی خوب است که معلم و یا کارفرمای ما انتظارت زیادی از ما داشته باشند. زیرا از این طریق به مبارزه ای دعوت شده ایم که به طور حتم توانایی ما در زندگی افزایش می دهد. ۴- حقیقت را بیازرگ کنیدباغلب به این دلیل که نمی خواهیم کسی را آزرده سازیم از گفتن حقایق تلخ خودداری می کنیم. چون می خواهیم که همیشه مودب و مهربان جلوه کنیم. اما فراموش نشود که بیان حقایق کار درستی به شمار می رود. شاید شما تنها فردی هستید که می توانید به او چیزی را که لازم دارد تا بشنود بگویید. البته در این شرایط باید خونسرد باشید و به هیچ وجه چهره پرخاشگر و مبارزه طلب به خود نگیرید. ۵- بک انگوی نمونه باشید یکی دیگر از چیزهایی که ما از طریق آن می توانیم در افراد تاثیر بگذاریم رفتار و اعمال ما است. کارهای ما خیلی بیشتر از گفته هایمان تاثیر گذارند. تصور کنید که افرا رفتار شما را زیر نظر نمی گیرند. آنها چنین کاری را انجام می دهند و رفتار شما به صورت آگاهانه و یا ناخودآگاه ثبت و ضبط می شود. همانطور که ما به صورت خودکار از الگوهای خود تقلید می کنیم ممکن است که خودمان هم برای فرد دیگری الگو باشیم و او رفتارش را مطابق با اعمال ما پیش گیرد. سعی سعی کنید که بک الگوی مناسب باشید.۶- تجربیات خود را تقسیم کنید شاید ما ارزش شکست هایمان را نمی دانیم، شاید نمی خواهیم در معرض آسیب قرار بگیریم به همین دلیل از شکست ها و اشتباهاتمان چشم پوشی می کنیم. با این کار ما دیگران را از تجربیات خود محروم کرده ایم. هنگامیکه شما تجربیاتتان را با دیگران در میان می گذارید- به ویژه ناگامی ها - یکدلی خود را با آنها افزایش می دهید و قابل اعتماد جلوه می کنید و همین امر باعث می شود تا طرف مقابل خود را به شما نزدیکتر احساسی کند. ۷- آنها را به چالش وادارید" چالش" معنای مخطفی دارد. چیزی که در این قسمت مدنظر ما است" محاسبه توانایی فرد در یک آزمایش دشوار و طاققت فرسا اما در عین حال محرک و مشوق" می باشد. همه ما در برهه های زمانی مختلف دچار چالش های بیشماری می شویم اما دعوت کردن دیگران به چالش بحث دیگری است و بیک کار بی نظیر به شمار می رود. البته نباید در این راه زیاده روی کنید زیرا ممکن است که نتیجه معکوس حاصل شود. در کمال خونسردی اما با درایت کامل عمل کنید تا آنها را متوجه تعهدات خود کنید سپس آنها را به مبارزه دعوت کنید" به نظر من تو باید از این عقاید بروج دست بکشی و کار فعلی ات را دنبال کنی و آرزو به انسام برسانی. این کار رو انجام بده و بر طبق تعهدات خود عمل کن و غیبه"۸-... سوالات مناسب پرسیدبک متخصص خوب و یا بکد مریی کارآزموده به مراجعین خود نمی گوید که چه کاری باید انجام دهند بلکه با طرح سوالات مناسب موضوع را برای آنها روشن می کنند و آنها می توانند شرایط خود را بهتر درک کرده و تصمیمات مناسب را اتخاذ کنند. شما هم می توانید چنین کاری را انجام دهید. با پرسیدن سوالات دقیق و

ظریف مردم را به فکر کردن وادارید تا آنها خودشان بتوانند راه حل مشکلات را پیدا کنند. آنها قدر دان شما خواهند بود."گری لاسک وود" در این خصوص اظهار می دارد:
-سولات زیرکانه را با نفوذ بیشتر بیان کنید.
۹- آنها را تایید کنید شما دقیقاً چیزی را بدست می آورید که در دنبال آن هستید. اگر به دنبال نقاط مثبت کسی می گردید پس آنها را بنیاد کنید و اگر می خواهید اشتباهاتشان را ببینید به طور حتم این اتفاق روی خواهد داد. هنگامیکه افراد کاری را درست انجام می دهند آنها را تشویق کنید.
وقتی نسبت به این مطلب آگاهی پیدا کنند به انجام دوباره آن گرایش خاصی پیدا می کنند. برای آگاه ساختن آنها می توانید برایشان یاد داشت بگذارید، یک کارت برایشان بفرستید، به آنها تلقین بزنید و یا از آنها در مقابل دیگران قدردانی کنید.
۱۰- برای آنها وقت صرف کنید
حتما عاشق چیزی هستید که برای آن وقت صرف می کنید. با این کار ما با ارزش ترین دارایی خود(زمان) را در اختیار آنها گذاشته ایم و این امر ثابت میکند که ما برای رابطه ای که با آنها داریم و همچنین خود آن ها اهمیت قائل هستیم در روابط خود برای دیگران وقت بگذارید زیرا زندگی بشر از زمان درست شده است.

**۱۰ روش مؤثر برای موفقیت در دانشاه**

۱- مکان، مکان، مکان بطور جدی قصد دارید به هدفتان دست پیدا کنید؟ یک محل مناسب برای خودتان پیدا کنید. میتوانیذ از کتابخانه، کلاس های مطالعه، و یا حتی یک کلاس خالی استفاده کنید.
۲- عادت کنید: به انجام روزانه تکالیف مطالعه دروس بطور سطحی آنهام یک شب قبل از امتحان نمی تواند موفقیت شما را تضمین کند. سعی کنید هر روز برای مطالعه درس همان روز وقت بگذارید. از وقت اضافه میان کلاس ها برای مرور درس ساعت بعد استفاده کنید.
۳- کمک هستا! دنبال آن بروید تا پیشرفت کنید چه نمرات شما بالا باشد، چه کمترین نمره ها را بگیرید، باز هم تحت هر شرایطی میتوانیذ توانایی های خود را ارتقا بخشید. در مورد روش های یادگیری مطالب پیشری مطالعه کنید. ازیافتنشان را با اساتید و معلمان خصوصی افزایش دهید. از راهنمای مطالعه و مراکز خدمات آموزش و کمک آموزشی کمک بگیرید.
۴- یادداشت برداری کنید از یک دفترچه یادداشت با تقویم دیواری استفاده کنید. برای انجام تکالیف روزانه خود وقت پیشری را در نظر بگیرید. سعی کنید تکالیف خود را زود تر از موعد انجام دهید و خودتان را برای امتحانات از قبل آماده کنید.
۵- انرژی بگیرید - غذا، خواب، ورزشخشنگی و استرس قابلیت ادراک و میزان حافظه را کاهش می دهند. غذای مناسب بخورید، به طور مرتب ورزش کنید، و به اندازه کافی بخوابید.
۶- حرفه ای عمل کنید: با آمادگی کامل سر کلاس ها حاضر شوید و از تمام مطالب یادداشت برداری کنید سعی کنید تا آنجایی که می توانیذ غیبت نداشته باشید. استفاده از یادداشت های دیگران نمی تواند به اندازه نوشته های شخصی، برایشان مفید باشد. زمان یادداشت برداری به مسائلی که روی آنها تأکید می شود و مثال های مختلف توجه بیشتری مبذول دارید. سوال پس از اتمام درس؟
بله، در پایان کلاس نزد استاد بروید و پرسش های خود را مطرح نمایید. سعی کنید تمام مطالب را به تدریج مطالعه کنید تا شب قبل از امتحان با توده ای از مطالب جدید روبرو نشوید.
۷- کنفرانس و کتاب درسی!- تصویر بزرگتر" را در نظر بگیرید درس خواندن در دانشگاه نیازمند فهم این مطلب است که چگونه اطلاعات مختلف کنار هم جمع شده و تصویر بزرگتری را بوجود می آورند. نگاهی به خلاصه دروس، فهرست، سر فصل، عناوین و سر تیترها بیندازید تا راحت تر بتوانیذ اطلاعات موجود را سازماندهی کنید.
۸- کاری کنید تا مطالب کلیدی در دختنان باقی بمانند فعال باشید! برای خودتان مثال یابورید، از روش های تقویت حافظه استفاده نمایید، خلاصه برداری کنید، لغات کلیدی را به خاطر بسپارید، زیر مطالب مهم خط بکشید، و در حاشیه کتاب نکات مهم را یادداشت کنید. سعی کنید درس را برای خود جذاب کرده و از قدرت خلاقیت پیشری استفاده کنید.
۹- فکر می کنید نکات کلیدی را فراموش نمی کنید؟ ثابت کنید اصلاً مهم نیست که تا چه اندازه به طور قابل قبول توجه مطلبی می شوید، در هر صورت اگر آنها را مرور نکنیذ از یادتان می روند. پیش از امتحان، نکات مهم را بدون اینکه به یادداشت ها و کتاب و جزوات نگاه کنید، در دختنان مرور کنید. می توانیذ به پرسش های آخر هر فصل نیز مراجعه کرده و بدون کمک گرفتن از کتاب، به آنها پاسخ دهید.
۱۰- خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنید تا جایی که ممکن است سعی کنید نوع امتحان توانایی های شما را محدود نکند. خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنید ( به عنوان مثال امتحان نسی). دستور العمل انجام امتحان را به خوبی مطالعه کنید و ببینید که برای پاسخ دادن به هر سوال چه مدت زمانی در نظر گرفته شده. از پرسش های آسان تر شروع کنید تا اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند.

۱۰ روش مؤثر برای موفقیت در دانشگاه

۱- مکان، مکان، مکان بطور جدی قصد دارید به هدفتان دست پیدا کنید؟ یک محل مناسب برای خودتان پیدا کنید. میتوانیذ از کتابخانه، کلاس های مطالعه، و یا حتی یک کلاس خالی استفاده کنید.
۲- عادت کنید: به انجام روزانه تکالیف مطالعه دروس بطور سطحی آنهام یک شب قبل از امتحان نمی تواند موفقیت شما را تضمین کند. سعی کنید هر روز برای مطالعه درس همان روز وقت بگذارید. از وقت اضافه میان کلاس ها برای مرور درس ساعت بعد استفاده کنید.
۳- کمک هستا! دنبال آن بروید تا پیشرفت کنید چه نمرات شما بالا باشد، چه کمترین نمره ها را بگیرید، باز هم تحت هر شرایطی میتوانیذ توانایی های خود را ارتقا بخشید. در مورد روش های یادگیری مطالب پیشری مطالعه کنید. از یافتنشان را با اساتید و معلمان خصوصی افزایش دهید. از راهنمای مطالعه و مراکز خدمات آموزش و کمک آموزشی کمک بگیرید.
۴- یادداشت برداری کنید از یک دفترچه یادداشت با تقویم دیواری استفاده کنید. برای انجام تکالیف روزانه خود وقت پیشری را در نظر بگیرید. سعی کنید تکالیف خود را زود تر از موعد مقرر انجام دهید و خودتان را برای امتحانات از قبل آماده کنید.
۵- انرژی بگیرید - غذا، خواب، ورزشخشنگی و استرس قابلیت ادراک و میزان حافظه را کاهش می دهند. غذای مناسب بخورید، به طور مرتب ورزش کنید، و به اندازه کافی بخوابید.
۶- حرفه ای عمل کنید: با آمادگی کامل سر کلاس ها حاضر شوید و از تمام مطالب یادداشت برداری کنید سعی کنید تا آنجایی که می توانیذ غیبت نداشته باشید. استفاده از یادداشت های دیگران نمی تواند به اندازه نوشته های شخصی، برایشان مفید باشد. زمان یادداشت برداری به مسائلی که روی آنها تأکید می شود و مثال های مختلف توجه بیشتری مبذول دارید. سوال پس از اتمام درس؟
بله، در پایان کلاس نزد استاد بروید و پرسش های خود را مطرح نمایید. سعی کنید تمام مطالب را به تدریج مطالعه کنید تا شب قبل از امتحان با توده ای از مطالب جدید روبرو نشوید.
۷- کنفرانس و کتاب درسی!- تصویر بزرگتر" را در نظر بگیرید درس خواندن در دانشگاه نیازمند فهم این مطلب است که چگونه اطلاعات مختلف کنار هم جمع شده و تصویر بزرگتری را بوجود می آورند. نگاهی به خلاصه دروس، فهرست، سر فصل، عناوین و سر تیترها بیندازید تا راحت تر بتوانیذ اطلاعات موجود را سازماندهی کنید.
۸- کاری کنید تا مطالب کلیدی در دختنان باقی بمانند فعال باشید! برای خودتان مثال یابورید، از روش های تقویت حافظه استفاده نمایید، خلاصه برداری کنید، لغات کلیدی را به خاطر بسپارید، زیر مطالب مهم خط بکشید، و در حاشیه کتاب نکات مهم را یادداشت کنید. سعی کنید درس را برای خود جذاب کرده و از قدرت خلاقیت پیشری استفاده کنید.
۹- فکر می کنید نکات کلیدی را فراموش نمی کنید؟ ثابت کنید اصلاً مهم نیست که تا چه اندازه به طور قابل قبول توجه مطلبی می شوید، در هر صورت اگر آنها را مرور نکنیذ از یادتان می روند. پیش از امتحان، نکات مهم را بدون کمک گرفتن از کتاب و جزوات نگاه کنید، در دختنان مرور کنید. می توانیذ به پرسش های آخر هر فصل نیز مراجعه کرده و بدون کمک گرفتن از کتاب، به آنها پاسخ دهید.
۱۰- خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنید تا جایی که ممکن است سعی کنید نوع امتحان توانایی های شما را محدود نکند. خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنید ( به عنوان مثال امتحان نسی). دستور العمل انجام امتحان را به خوبی مطالعه کنید و ببینید که برای پاسخ دادن به هر سوال چه مدت زمانی در نظر گرفته شده. از پرسش های آسان تر شروع کنید تا اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند.

**۱۰ قانون برای موفقیت در شرکتها**

"سفر ۱۰۰۰ مایلی باید با اولین گام شروع"فیلسوف چینی لائوتزو این جمله را طی قرن ششم قبل از میلاد گفته است. توصیه ای فوق العاده است که طی سالیان سال همچنان پارچا مانده است. همین که مشغول خواندن این مقاله هستید - یک قدم بروس دارید - باعث می شود از رقیباتان جلو افتاده و بر آنها ارجحیت پیدا کنید.شما میتوانیذ هم از گذشته و هم از دیگران، و حتی از موفقیت ها و شکست های خودتان در گذشته، درس عبرت بگیرید. عبرت گرفتن باعث می شود بتوانیذ با شتاب پیشری از راه به سمت کنار درست عبور کنید، کنار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین قرار گیرد. سعی و تلاش برای ترفیع ترقی در شرکت، یا خطرات و ماجراهای بسیاری همراه است. هیچ فرمول جادویی وجود ندارد که موفقیت شما را در این راه تضمین کند. برای این کار، فقط بکسری قانون های سیاه و سفید است که اگر می خواهید به موفقیت برسید، باید از آنها پیروی کنید. در اینجا این ۱۰ قانون مفید را آورده ام که حاصل تجربه های ۲۰ ساله ی من با شرکت های بسیار بزرگ است. قبل از اینکه این ۱۰ قانون را شروع کنید، یک قانون اصلی را باز هم متذکر می شوم و آن هم سخت و خردمندانه کار کردن است.قانون اول: هیچ کس مستحق هیچ چیز نیست!این را به گوشتان بسپارید: هیچ کس در شرکت مستحق آنچه دارد نیست. اگر تصور می کنید که مستحق مقامی بالاتر، پول بیشتر، یک شرکت بزرگتر و...هستید، خیر نیتسید. کار و تجارت هیچ رابطه ای با استحقاق ندارد - همه چیز به پیشرفت و موفقیت بستگی دارد. اگر همیشه کارهایتان را به درستی و بدون اشتباه انجام دهید، مطمئناً پاداشتان هم در راه خواهد بود. قانون دوم: از زمانتان بیشترین بهره را ببرید اگر از نظر زمانی به کارتان تعهد نداشته باشید، مطمئناً بطور نخواهید افتاد. شرکت های حرفه ای و بزرگ تعهد و همکاری افراد برحسب چگونگی گذران وقت آنها در شرکت تخمین می زنند. پس زمانتان را تنظیم کنید و تا می توانیذ در وقت موجود کارهای مفید انجام دهید. اگر شما اینکار را نکنید، کسی که به اندازه ی شما یاهاوش و زیرک است این کار را میکند. البته من موفق کار در تعطیلات آخر هفته نیستم اما بعضی وقت ها کمک بسیار خوبی است. شما نشته تا پنجشنبه تقریباً ۶۰ ساعت کار می کنید، سعی کنید تا می توانیذ از این ۶۰ ساعت بهره ای کافی ببرید و سخت کار کنید و تا حد ممکن از کار کردن در ساعات آخر هفته خودداری کنید.

مهم نیست که شغلتان چیست، کمی سخت کوشانه تر و طولانی مدت تر در ایام کاری کار کنید. قانون سوم: در جنگ با رقیبتان شما برنده نمی شویذ یکی از راه های خیلی آسان برای از بین بردن کارزنان مشاخره و دعوا با رقیبتان است. مطمئن باشید که تحت هیچ شرایطی شما برنده ای میدان نواهیذ بود. البته عدم توافق و مباحثه بسیار سالم است و گاهی کمک می کند تا شرکت ها و افراد تصمیمیات عقلانه تری بگیرند. مطمئناً شما هم بحث های زیادی با رقیبتان خواهید داشت. هر چقدر می خواهید بحث کنید اما نگذارید کار به مشاخره و دعوا بکشد. می توانیذ نقطه نظرات خود را پیشنهاد دهید اما سعی کنید همیشه نظر نهایی رقیبتان را اجرا کنید. قانون چهارم: رقیبتان را بشناسیدچه چیز بهتر از این است که رقیبتان را آگاه نگاه دارید؟ رقیبتان کدام را می پسندد، یک قانون کوتاه، نامش تلفنی، ایمیل صوتی... یا ترکیب از برخی از این موارد؟ اگر نمی دانید، تلاش کنید تا متوجه شوید. قانون اول برای برقراری ارتباط با رقیبتان این است که آنطور که دوست دارنند با آنها رفتار کنید. قانون پنجم: کتاب بخوانید - کارشناس شویذ کارشناس شدن در هر موضوعی کاری بسیار ساده است. ۵ کتاب در مورد آن موضوع بخوانیذ و متوجه خواهید شد که دیگر همه چیز را در مورد آن موضوع می دانید. بهترین کتاب های موجود در رابطه با کار و تجارت را مطالعه کنید. همیشه در جستجوی جدیدترین کتاب ها گوش به زنگ باشید. قانون ششم: ارقامتان را بدایتیه اعداد و ارقام هیچگاه دروغ نمی گویند. مدیرعاملان و هیئت اجرایی باید همیشه از حساب و کتاب های خود باخبر باشند تا وقتی از آنها سوال شد، بتوانند از موفقیت خود از نظر مالی

دفاع کنند.اگر به کمک احتیاج داشتید،از دیگران بخواهید.کار دشواری نیست و برای موفقیتشان ضروری است.قانون هفتم: درخواست بررسی عملکرد دهید.اگر کارتان را تازه شروع کرده باشید،به طور رویتن بررسی عملکرد و شما می دهند اما پس از گذشت چند سال و ارتقا،شما به مقام های بالاتر اینکار متوقف می شود.اما شما باید خودتان درخواست بدحید و بررسی عملکردتان را بگیریید. همچنین می‌توانید گهگاه ریستانان را به ناهار دعوت کنید دومرد عملکردتان در شرکت و نقاط ضعف و قدرتان نظر او را جویا شوید. حتی اگر ریستان کسی نباشد که رو در رو مسائل را بازگو کند،باز هم نکاتی را خواهید فهمید که می توانید روی آنها کار کنید.قانون هشتم:سیاست ها را بی‌درید سیاست های شرکی برای بقای زندگی آن لازم هستند، و هرچه شرکت بزرگتر باشد این سیاست ها نیز پیچیده تر می شوند. در یک شرکت،همه سعی دارند که جلو بیفتند و بر دیگران ارجحت پیدا کنند. هرکس استراتژی خاص خود را دارد که زاینده ی سیاست های مختلف است. برخی سیاست های کیفی دارند، و شما باید طرفتان را خوب بشناسید و برای مقابله با آنها استراتژی های مخصوص ابداع کنید.قانون نهم: شریین کاری های الکی کنید. شریین کارها افرادی هستند که معمولاً بیش از اندازه به یک موضوع می پردازند.که معمولاً به زبان دیگران و به نفع خودشان است.اگر حتی یکبار چنین کاری مرتکب شوید،دیگران تصور بدی درموردتان خواهند کرد و از چشم همه خواهید افتاد.قانون دهم:خود را برای یک سخنرانی بزرگ آماده کنید. در شرکت ها معمولاً اتفاق نمی افتد که بتوانید برای پیش از یک یا دو نفر سخنرانی کنید،اما اگر چنین موقعیتی دست داد،همه ی تلاشتان را کرده و خود را برای آن آماده کنید. سعی کنید پیام خود را کوتاه و مفید بگویید. سخنرانی های طولانی را کسی راضی به گوش کردن نیست.منصب های زیادی به خاطر سخنرانی بد از دست می روند. آمادگی قبل از سخنرانی و شناخت حضار و شنوندگان امری بسیار مفید خواهد بود. در این زمینه به خاطر داشته باشید که: برای آماده سازی خود زمان بگذارید.شوندگانان را بشناسید پیامتان را به شکلی ساده ارائه دهید پیشنهاد و نتیجه گیری در سخنرانیان داشته باشیددر آخر سخنرانی، اظهارات خود را به طور خلاصه مطرح کنید.سر وقت سخنرانی خود را به اتمام برسانید از شنوندگانان در آخر کار تشکر کنید از تردان ترقی بالا بروید.حالا که قانون های لازم برای موفقیت را دانستید، کار خود را شروع کنید. باز هم تکرار می کنم،عزت گرفتن باعث می شود بتوانید با شتاب بیشتری از راه به سمت کار درست عبور کنید،و کار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین در شرکت قرار گیرید. پس عجله کنید!

۱۰ قانون برای موفقیت در شر کت‌ها

"سفر ۱۰۰۰ مایلی باید با اولین گام آغاز شود" فیلسوف چینی لائوتزو این جمله را طی قرن ششم قبل از میلاد گفته است. تومبه ای فوق العاده است که طی سالیان سال همچنان پایرجا مانده است. همین که مشغول خواندن این مقاله هستید - یک قدم برمی دارید - باعث می شود از رفیقان جلوتر افتاده و بر آنها ارجحت پیدا کنید.شما می‌توانید هم از گذشته و هم از دیگران، و حتی از موفقیت‌ها و شکست های خودتان در گذشته، درس عبرت بگیرید. عبرت گرفتن باعث می شود بتوانید با شتاب بیشتری از راه به سمت کار درست عبور کنید، و کار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین قرار گیرید. سعی و تلاش برای ترقی و ترقی در شرکت، یا تحولات و ماجراهای بسیاری همراه است. هیچ فرمول جادویی وجود ندارد که موفقیت شما را در این راه تضمین کند. برای این کار، فقط یکسری قانون های سیاه و سفید است که اگر می خواهید به موفقیت برسید، باید از آنها پیروی کنید. در اینجا این ۱۰ قانون مفید را آورده ام که حاصل تجربه های ۲۰ ساله ی من با شرکت های بسیار بزرگ است.قبل از اینکه این ۱۰ قانون را شروع کنه، یک قانون اصلی را باز هم متذکر می شوم و آن هم سخت و خردمندانه کار کردن است.قانون اول: هیچ کس مستحق هیچ چیز نیست!این را به گوشان بسیاری: هیچ کس در شرکت مستحق آنچه دارد نیست. اگر تصور می کنید که مستحق مقامی بالاتر، پول بیشتر، یک شرکت بزرگتر و...هستید، خیر نیستید. کار و تجارت هیچ رابطه ای با استحقاق ندارد - همه چیز به پیشرفت و موفقیت بستگی دارد. اگر همیشه کارهایتان را به درستی و بدون اشتباه انجام دهید، مطمئناً یاداشتان هم در راه خواهد بود.قانون دوم: از زمانتان بیشترین بهره را ببرید.اگر از نظر زمانی به کارتان تمهید نداشته باشید، مطمئناً جلوتر خواهید افتاد. شرکت های حرفه ای و بزرگ تمهید و همکاری افراد برجسب چگونگی گذران وقت آنها در شرکت تخمین می زنند. پس زمانتان را تنظیم کنید و تا می توانید در وقت موجود کارهای مفید دهید. اگر شما اینکار را نکنید، کسی که به اندازه ی شما باهوش و زیرک است این کار را میکند. البته من موافق کار در تعطیلات آخر هفته نیستم اما بعضی وقت ها کمک بسیار خوبی است. شما شبه تا پنجشنبه تقریباً ۶۰ ساعت کار می کنید، سعی کنید تا می توانید از این ۶۰ ساعت بهره ی کافی ببرید و سخت کار کنید و تا حد ممکن از کار کردن در ساعات آخر هفته خودداری کنید.

مهم نیست که شغلتان چیست، کمی سخت کوشانه تر و طولانی مدت تر در ایام کاری کار کنید.قانون سوم: در جنگ با ریستان شما برنده نمی شوید.یکی از راه های خیلی آسان برای از بین بردن کارتان مشاجره و دعوا با ریستان است. مطمئن باشید که تحت هیچ شرایطی شما برنده ی میدان نخواهید بود. البته عدم توافق و مباحثه بسیار سالم است و گاهی کمک می کند تا شرکت ها و افراد تصمیمات عقلانه تری بگیرند. مطمئناً شما هم بحث های زیادی با ریستان خواهید داشت. هر چندتر می خواهید بحث کنید اما نگذارید کار به مشاجره و دعوا بکشد. می توانید نقطه نظرات خود را پیشنهاد دهید اما سعی کنید همیشه نظر نهایی ریستان را اجرا کنید.قانون چهارم: ریستانان را بشناسید.چه چیز بهتر از این است که ریستانان را آنگاه نگاه دارید؟ ریستان کدام را می پسندد، یک اسمیل کوتاه، تماس تلفنی، اسمیل صوتی... یا ترکیبی از برخی از این موارد؟ اگر نمی دانید، تلاش کنید تا متوجه شوید.قانون اول برای برقراری ارتباط با ریستانان این است که آنطور که دوست دارند با آنها رفتار کنید.قانون پنجم: کتاب بخوانید - کارشاس شوید کارشناس شدن در هر موضوعی کاری بسیار ساده است. ۵ کتاب در مورد آن موضوع بخوانید و متوجه خواهید شد که دیگر همه چیز را در مورد آن موضوع می دانید. بهترین کتاب های موجود در رابطه با کار و تجارت را مطالعه کنید. همیشه در جستجوی جدیدترین کتاب ها گوش به زنگ باشید.قانون ششم: رفاقتان را بدانید.اعضاد و ارقام هیجگاه دروغ نمی گویند. مدیرعاملان و هیئت اجرایی باید همیشه از حساب و کتاب های خود باخبر باشند تا وقتی از آنها سوال شد، بتوانند از موفقیت خود تا نظر مالی دفاع کنند.

اگر به کمک احتیاج داشتید،از دیگران بخواهید.کار دشواری نیست و برای موفقیتشان ضروری است.قانون هفتم: درخواست بررسی عملکرد دهید.اگر کارتان را تازه شروع کرده باشید،به طور رویتن بررسی عملکرد و شما می دهند اما پس از گذشت چند سال و ارتقا،شما به مقام های بالاتر اینکار متوقف می شود.اما شما باید خودتان درخواست بدحید و بررسی عملکردتان را بگیریید. همچنین می‌توانید گهگاه ریستانان را به ناهار دعوت کنید دومرد عملکردتان در شرکت و نقاط ضعف و قدرتان نظر او را جویا شوید. حتی اگر ریستان کسی نباشد که رو در رو مسائل را بازگو کند،باز هم نکاتی را خواهید فهمید که می توانید روی آنها کار کنید.قانون هشتم:سیاست ها را بی‌درید سیاست های شرکی برای بقای زندگی آن لازم هستند، و هرچه شرکت بزرگتر باشد این سیاست ها نیز پیچیده تر می شوند. در یک شرکت،همه سعی دارند که جلو بیفتند و بر دیگران ارجحت پیدا کنند. هرکس استراتژی خاص خود را دارد که زاینده ی سیاست های مختلف است. برخی سیاست های کیفی دارند، و شما باید طرفتان را خوب بشناسید و برای مقابله با آنها استراتژی های مخصوص ابداع کنید.قانون نهم: شریین کاری های الکی کنید. شریین کارها افرادی هستند که معمولاً بیش از اندازه به یک موضوع می پردازند.که معمولاً به زبان دیگران و به نفع خودشان است.اگر حتی یکبار چنین کاری مرتکب شوید،دیگران تصور بدی درموردتان خواهند کرد و از چشم همه خواهید افتاد.قانون دهم:خود را برای یک سخنرانی بزرگ آماده کنید. در شرکت ها معمولاً اتفاق نمی افتد که بتوانید برای پیش از یک یا دو نفر سخنرانی کنید،اما اگر چنین موقعیتی دست داده ی همه ی تلاشتان را کرده و خود را برای آن آماده کنید. سعی کنید پیام خود را کوتاه و مفید بگویید. سخنرانی های طولانی را کسی راضی به گوش کردن نیست.منصب های زیادی به خاطر سخنرانی بد از دست می روند. آمادگی قبل از سخنرانی و شناخت حضار و شنوندگان امری بسیار مفید خواهد بود. در این زمینه به خاطر داشته باشید که: برای آماده سازی خود زمان بگذارید.شوندگانان را بشناسید پیامتان را به شکلی ساده ارائه دهید پیشنهاد و نتیجه گیری در سخنرانیان داشته باشیددر آخر سخنرانی، اظهارات خود را به طور خلاصه مطرح کنید.سر وقت سخنرانی خود را به اتمام برسانید از شنوندگانان در آخر کار تشکر کنید از تردیان ترقی بالا بروید.حالا که قانون های لازم برای موفقیت را دانستید، کار خود را شروع کنید. باز هم تکرار می کنم،عزت گرفتن باعث می شود بتوانید با شتاب بیشتری از راه به سمت کار درست عبور کنید،و کار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین در شرکت قرار گیرید. پس عجله کنید!

#### ۱۰ قانون رهبری برای مدیران

کار اصلی شما به عنوان مدیر این است که اطمینان یابید فعالیت های بخش تحت نظر شما تا حد ممکن مؤثر و کارآمد باشد. این بخش شامل چه کسانی است؟مطمئناً مردم عادی؛ خوب است بدانید که مردم دوست ندارند کسی آنها را وادار به انجام کاری کند، بلکه باید آنها را هدایت کنید. مدیریت به آنها کمک می کند تا با کمی تلاش بیشتر، تجربه ای عمیق تر در محل کار کسب کنند.اگر شما بتوانید خوب آنها را هدایت کنید، آنها راضی تر، فعال تر و دقیق تر خواهند بود. اما اگر ایستور نباشد، میزان برگشتی های شرکت روز به روز بیشتر خواهد شد، و باید برای آموزش کارمندان جدید هزینه بگذارید و شرکت با سود بسیار کمتری مواجه خواهد بود. پس به نظر مقرون به صرفه تر است که با درایت و هوشمندی مدیریت، وظیفه هدایت کارمندان را به خوبی انجام دهید. یادتان باشد:اگر کارمندان راضی نباشند، هیجگاه قادر نخواهند بود که مشتریانان را راضی نگاه دارند!۱. روحیه کار تیمی ایجاد کنید. به کارمندانان طوری نگاه کنید که گویند در ماوریت های گروهی متخصص هستند. حیجوقت آنها را "کارمندان من" یا "پرسلن من" خطاب نکنید، آنها دوست دارند مهم قلمداد شوند، نه فقط یک کارمند ساده. موفق ترین مدیران کارکنان خود را "گروه من" یا "تیم من" خطاب می کنند. اینکار روحیه کار گروهی را بین آنها افزایش خواهد داد و موجب می شود کارمندان تصور بهتری از کار خود پیدا کنند. یک تیم باهم کار می کند، نه اینکه هر کس کار مشخص و خاصی را به صورت مستقل انجام دهد.۲. اعضاء تیم همه حرفه ای هستند. کارمندانان را افرادی حرفه ای و کاربان قلمداد کنید. حتی سرایدار و کارمندان نگهداری که شرکت ها و کارخانه های ما را تمیز و امن نگاه می دارند هم افرادی حرفه ای هستند. اگر کارتان به بیارستان و اتاق عمل بکشد، همیشه پیش خودتان دعا بکنید که نظافتچی آن محل آدم متخصصی بوده باشد! درست است؟۳. کارمندانان آموزش دهید که چطور با طریقه لباس پوشید، حرف زدن و کارهایشان خود را افرادی کاربان و متخصص نشان دهند. تضمین میکنم که با این رفتار شما در آنها در کارشان حرفه ای تر هم خواهند شد و حساسیت بیشتری در انجام کارشان به خرج می دهند. و مشتریان هم تصویری کاملاً متخصصانه از کار شرکت شما خواهند داشت. به دنبال فرصت هایی باشید که اعضاد به نفس کارمندانان را افزایش دهید.اگر شما به آنها به عنوان افرادی متخصص و حرفه ای احترام بگذارید، آنها هم احترام شما را به عنوان مدیر شرکت حفظ می کنند. فقط کافی است بدانید باشد که همه ی افراد درون شرکت، از آبدارچی و راننده ها گرفته تا سایرین متخصص و در کار خود حرفه ای هستند.۳. روزی ۵ نفر را تحسین کنید. هر روز پنج نفر از کارمندان بخشتان را مورد تحسین و تمجید قرار دهید. به دقت کارها و عملکردهای آنها را بررسی کنید و به محض اینکه با کاری مواجه شدید که به دقت و صحت انجام گرفته است، آن را تحسین کنید. اینکار بیش از هر اقدام دیگری قادر خواهد بود روحیه کارمندان را تقویت کند. همه ی آدم ها دوست دارند مورد ستایش و تمجید قرار گیرند. این حرکت شما همچنین روحیه خلاقیت و انجام صحیح کارها را بین افراد تیم افزایش می دهد. در جایی که نیاز به اصلاح است، سعی کنید آن کار را اصلاح کنید، نه انجام دهنده ی آن را. این باعث می شود کارمندانان تصور کنند که شما طالب پیشرفت و موفقیت آنها هستید.۴. خوب ببینید و خوب گوش دهید. حرف ها و

عملکردهای کارمندانان را خوب ببینید و خوب گوش دهید. وقتی سؤالی از شما می پرسند، برای جواب دادن حمله نکنید، ابتدا خوب و دقیق به سؤال گوش دهید. حتی اگر پاسخ را بلدنایتید، باید با احترام به حرف های او گوش دهید. این کار باعث می شود گفتگوهایان با افراد شرکت توام با احترام باشد. فقدان رابطه و گفتگویی صحیح می تواند مشکل بسیار بزرگی در محل کار به حساب آید.
۵. به کارمندانان برای انجام کارها فرصت دهید. ممکن است طریقه انجام کاری در شرکت مطابق خواست شما نباشد. اما اگر میبینید که آن کار به درستی انجام گرفته، لازم نیست بگویید که بهتر بود به روش شما آن کار را انجام می دادند. البته بستگی به موقعیت دارد! گاهی اوقات مدیران جدید میخواهند به کارمندان ثابت کنند چه کسی در آنجا رئیس است. به علاوه، وقتی مدیران بیشتر به پشت خود عادت کردند، می توانند تشخیص دهند که کارمندانان بهتر می دانند که کارهایی خاصی را چگونه انجام دهند. شما باید آنها را حمایت کنید و در مواقع لازم کمک و راهنمایی بدهید. این به آن معنی نیست که دیگر کنترلی روی آنها نداشته باشید، بلکه با اینکار اجازه می دهید کارمندانان برای انجام کارها از خلافت خود استفاده کنند.
۶. کار آنها را تسهیل بنحیث. گناه به گناه با کارمندانان به صورت انفرادی خلوت کنید (مثلا برای یک فنان چای) و از آنها پرسید شرکت چه کارهایی می تواند انجام دهد تا کار آنها آسانتر و سودمندتر شود. اینکار باعث می شود کارمندان بدانند که شما برای کار و تلاش آنها ارزش قائل هستید.
۷. به کارهای خوب پاداش دهید. اگر تیمی در بخش شما بیش از وظیفه معمول خود کار می کند، چند روز به آنها مرخصی دهید. می توانید او را برای مبتنیگی که در شهر دیگری برقرار می شود فرستید و از او بخواهید همسرش را هم با خود ببرد و یک روز هم در آن شهر بگذراند و استراحت کند. با اینکار خود نه تنها باعث می شوید کارمندان تصور بهتری از کار خود داشته باشند، بلکه باعث می شوید همسرانان هم آنها را در کارها حمایت کنند. برای اینکه به آنها نشان دهید که از اضافه کارهای آنها قدردانی می کنید، کارهای فوق العاده برایشان انجام دهید. اکثر مدیران که بیشتر به نتیجه کار فکر می کنند، اغلب فراموش می کنند که این کارمندان شرکت هستند که زحمت کشیده و شرکت را به نتیجه می رسانند.
۸. نیازهای آنها را برطرف کنید. اگر یکی از افراد تیم تقاضای تجهیزات، منع آموزش های اضافی یا چیزهایی از این قبیل داشته باشد، با هزاران سؤال خود درمورد علت درخواست چنین وسیله ای او را از تقاضایش منصرف نکنید. اینکار روجه او را به کلی از بین خواهد برد. اگر نمی توانید در آن لحظه خوراسته او را برآورده کنید می توانید بهانه هایی مثل محدودیت بودجه شرکت با هر دلیل دیگری بیابرد. اما اگر می بیند که چنین تقاضایی واقعاً به نفع شرکت است، به او اعتماد کرده و آن را فراهم کنید.

۹. اعتماد کنید تا به شما اعتماد کنند. اگر به اعضای تیم اعتماد کنید، آنها هم در مقابل به شما اعتماد خواهند کرد. اگر به آنها مشکوک باشید و اطمینان نکنید، آنها نیز توقعات شما را عملی نخواهند کرد. باید با آنها مثل افرادی متخصص و حرفه ای برخورد کنید و زمان و تجهیزات لازم را برای انجام کارها در اختیارشان بگذارید. آنها هم مانند هر انسان دیگری ممکن است گاهی دچار خطا و اشتباه شوند. باید دقت کنید تا بدون از بین بردن اعتماد به نفس و توجیه به آنها، خطاهایشان را اصلاح کنید. اگر بخواهید آنها را به خاطر خطاها و اشتباهاتشان سرکوب کنید، مطمئناً از آن پس اشتباهاتشان را به دیگران پاس می دهند.
۱۰. از آنها کار بخواهید. برای آنها هدف تعیین کنید و به آنها نشان دهید که شرکت و خود آنها از نتیجه عمل آنها سود می برند. و در کارها از آنها حمایت کنید.

۱۰ قانون رهبری برای مدیران

کار اصلی شما به عنوان مدیر این است که اطمینان یابید فعالیت های بخش تحت نظر شما تا حد ممکن مؤثر و کارآمد باشد. این بخش شامل چه کسانی است؟ مطمئناً مردم عادی! خوب است بدانید که مردم دوست ندارند کسی آنها را وادار به انجام کاری کند، بلکه باید آنها را هدایت کنید. مدیریت به آنها کمک می کند تا با کمی تلاش بیشتر، تجربه ای عمیق تر در محل کار کسب کنند. اگر شما بتوانید خوب آنها را هدایت کنید، آنها راضی تر، فعال تر و دقیق تر خواهند بود. اما اگر اینطور نباشد، میزان پرکنش های شرکت روز به روز بیشتر خواهد شد، و باید برای آموزش کارمندان جدید هزینه بگذارید و شرکت با سود بسیار کمتری مواجه خواهد بود. پس به نظر مقرون به صرفه تر است که با درایت و هوشمندی مدیریت، وظیفه هدایت کارمندان را به خوبی انجام دهید.
یادمان باشد: اگر کارمندانان راضی نباشند، هیچگاه قادر نخواهند بود که مشرتایشان را راضی نگه دارند!
۱. روجه کارکنی ایجاد کنید. به کارمندانان طوری نگاه کنید که گویی در ماوریت های گروهی متخصص هستند. هجوقفت آنها را "کارمندان من" یا "پرستل من" خطاب نکنید، آنها دوست دارند مهم قلمداد شوند، نه فقط یک کارمند ساده. موفق ترین مدیران کارکنان خود را "گروه من" یا "تیم من" خطاب می کنند. اینکار روجه کار گروهی را بین آنها افزایش خواهد داد و موجب می شود کارمندان تصور بهتری از کار خود پیدا کنند. یک تیم یانعم کار می کند، نه اینکه هر کس کار مشخص و خاصی را به صورت مستقل انجام دهد.
۲. اعضا، تیم همه حرفه ای هستند. کارمندانان را افرادی حرفه ای و کاربان قلمداد کنید. حتی سرایدار و کارمندان نگهدیانی که شرکت ما و کارخانه های ما را تمیز و امن نگاه می دارند هم افرادی حرفه ای هستند. اگر کارتان به بیمارستان و اتاق عمل یکشد، همیشه پیش خودتان دعا میکنید که نظافتچی آن محل آدم متخصصی بوده باشد! درست است؟
به کارمندانان آموزش دهید که چطور با طریقه لباس پوشیدن، حرف زدن و کارهایشان خود را افرادی کاربان و متخصص نشان دهند. تضمین میکنم که با این رفتار شما، آنها در کارشان حرفه ای تر هم خواهند شد و حساسیت بیشتری در انجام کارشان به خرج می دهند. و مشرتیان هم تصویری کاملاً متخصصانه از کار شرکت شما خواهند داشت. به دنبال فرصت های ناشیه که اعتماد به نفس کارمندانان را افزایش دهد. اگر شما به آنها به عنوان افرادی متخصص و حرفه ای احترام بگذارید، آنها هم احترام شما را به عنوان مدیر شرکت حفظ می کنند. فقط کافی است یادمان باشد که همه ای افراد درون شرکت، از آبدارچی و راننده ها گرفته تا سایرین متخصص و در کار خود حرفه ای هستند.
۳. روزی ۵ نفر را تحسین کنید. هر روز نفر نغ از کارمندان بخشان را مورد تحسین و تمجید قرار دهید. به وقت کارها و عملکردهای آنها را بررسی کنید و به محض اینکه با کاری مواجه شدید که به وقت و صحت انجام گرفته است، آن را تحسین کنید. اینکار بیش از هر کاری دیگری قادر خواهد بود روجه کارمندان را تقویت کند. همه ی آدم ها دوست دارند مورد ستایش و تمجید قرار گیرند. این حرکت شما همچنین روجه خلافت و انجام صحیح کارها را بین افراد تیم افزایش می دهد. در جایی که نیاز به اصلاح است، سعی کنید آن کار را اصلاح کنید، نه انجام هدندی ی آن را. از این باعث می شود کارمندانان تصور کنند که شما طالب پیشرفت و موفقیت آنها هستید.
۴. خوب ببینید و خوب گوش دهید. خوب و عملکردهای کارمندانان را خوب ببینید و خوب گوش دهید. وقتی سؤالی از شما می پرسند، برای جواب دادن حمله نکنید، ابتدا خوب و دقیق به سؤال گوش دهید. حتی اگر پاسخ را بلدنایتید، باید با احترام به حرف های او گوش دهید. این کار باعث می شود گفتگوهایان با افراد شرکت توام با احترام باشد. فقدان رابطه و گفتگویی صحیح می تواند مشکل بسیار بزرگی در محل کار به حساب آید.
۵. به کارمندانان برای انجام کارها فرصت دهید. ممکن است طریقه انجام کاری در شرکت مطابق خواست شما نباشد. اما اگر میبینید که آن کار به درستی انجام گرفته، لازم نیست بگویید که بهتر بود به روش شما آن کار را انجام می دادند. البته بستگی به موقعیت دارد! گاهی اوقات مدیران جدید میخواهند به کارمندان ثابت کنند چه کسی در آنجا رئیس است. به علاوه، وقتی مدیران بیشتر به پشت خود عادت کردند، می توانند تشخیص دهند که کارمندانان بهتر می دانند که کارهایی خاصی را چگونه انجام دهند. شما باید آنها را حمایت کنید و در مواقع لازم کمک و راهنمایی بدهید. این به آن معنی نیست که دیگر کنترلی روی آنها نداشته باشید، بلکه با اینکار اجازه می دهید کارمندانان برای انجام کارها از خلافت خود استفاده کنند.
۶. کار آنها را تسهیل بنحیث. گناه به گناه با کارمندانان به صورت انفرادی خلوت کنید (مثلاً برای یک فنان چای) و از آنها پرسید شرکت چه کارهایی می تواند انجام دهد تا کار آنها آسانتر و سودمندتر شود. اینکار باعث می شود کارمندان بدانند که شما برای کار و تلاش آنها ارزش قائل هستید.
۷. به کارهای خوب پاداش دهید. اگر تیمی در بخش شما بیش از وظیفه معمول خود کار می کند، چند روز به آنها مرخصی دهید. می توانید او را برای مبتنیگی که در شهر دیگری برقرار می شود فرستید و از او بخواهید همسرش را هم با خود ببرد و یک روز هم در آن شهر بگذراند و استراحت کند. با اینکار خود نه تنها باعث می شوید کارمندان تصور بهتری از کار خود داشته باشند، بلکه باعث می شوید همسرانان هم آنها را در کارها حمایت کنند. برای اینکه به آنها نشان دهید که از اضافه کارهای آنها قدردانی می کنید، کارهای فوق العاده برایشان انجام دهید. اکثر مدیران که بیشتر به نتیجه کار فکر می کنند، اغلب فراموش می کنند که این کارمندان شرکت هستند که زحمت کشیده و شرکت را به نتیجه می رسانند.
۸. نیازهای آنها را برطرف کنید. اگر یکی از افراد تیم تقاضای تجهیزات، منع آموزش های اضافی یا چیزهایی از این قبیل داشته باشد، با هزاران سؤال خود درمورد علت درخواست چنین وسیله ای او را از تقاضایش منصرف نکنید. اینکار روجه او را به کلی از بین خواهد برد. اگر نمی توانید در آن لحظه خوراسته او را برآورده کنید می توانید بهانه هایی مثل محدودیت بودجه شرکت با هر دلیل دیگری بیابرد. اما اگر می بیند که چنین تقاضایی واقعاً به نفع شرکت است، به او اعتماد کرده و آن را فراهم کنید.

۹. اعتماد کنید تا به شما اعتماد کنند. اگر به اعضای تیم اعتماد کنید، آنها هم در مقابل به شما اعتماد خواهند کرد. اگر به آنها مشکوک باشید و اطمینان نکنید، آنها نیز توقعات شما را عملی نخواهند کرد. باید با آنها مثل افرادی متخصص و حرفه ای برخورد کنید و زمان و تجهیزات لازم را برای انجام کارها در اختیارشان بگذارید. آنها هم مانند هر انسان دیگری ممکن است گاهی دچار خطا و اشتباه شوند. باید دقت کنید تا بدون از بین بردن اعتماد به نفس و توجیه به آنها، خطاهایشان را اصلاح کنید. اگر بخواهید آنها را به خاطر خطاها و اشتباهاتشان سرکوب کنید، مطمئناً از آن پس اشتباهاتشان را به دیگران پاس می دهند.
۱۰. از آنها کار بخواهید. برای آنها هدف تعیین کنید و به آنها نشان دهید که شرکت و خود آنها از نتیجه عمل آنها سود می رند. و در کارها از آنها حمایت کنید.

#### ۱۰ قدم برای انتخاب شغل

این روزها انتخاب شغل از گذشته خیلی سخت تر شده است. این مسئله سه دلیل دارد: یکی اینکه امروزه شغل های خیلی بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد، دوم اینکه تعریف شغل های مختلف تغییرپذیرتر هستند و آخر اینکه سطح توقع خیلی بالا رفته است. اکثر خانم ها و آقایون که امروز وارد بازار کار می شوند، انتظار دارند که طی زندگی شغل خود، سه بار یا پیشین بخششان را تغییر دهند. در این مقاله ۱۰ قدم مهم را به شما معرفی می کنیم که برای تغییر شغل باید برآوردند تا شغلی که انتخاب می کنید در هر جهت برایشان مفید باشد.
۱. ارزیابی ارزش ها چه چیز واقعاً برایشان اهمیت دارد؟ چه چیز سر حوصله آنان می آورد؟ چه کاری را آفتقد دوست دارید؟ که اگر برایش به شما دستمزد داده شود احساس گناه می کنید؟ این سوالات می تواند به شما کمک کند یکی از مهمترین عناصر انتخاب شغل را پیدا کنید، یعنی ارزشها. ارزش های شما تکیه گاه انحصاسی کاری است که انجام می دهید. در شغل هایی که خوب نتیجه می دهند معمولاً بین ارزش های شخصی فرد و کاری که انجام می دهند، هماهنگی وجود دارد. جستجوی کارتان را با ارزیابی ارزشهایتان و نوشتن آنها با دقت و وضوح هرچه تمامتر، شروع کنید.

۲. تشخیص مهارت ها و استعداد ها مهارت چیزی است که طریق انجام آن را یاد گرفته اید. استعداد چیزی است که با آن به دنیا آمده اید. درک تفاوت بین این دو اهمیت بسیاری دارد. ممکن است در کاری مهارت داشته باشید اما برایشان جالب نباشد. اما این احتمال وجود دارد که اگر استعداد کاری را دارید، بین آن استعداد خاص و ارزشهایتان تطابق وجود داشته باشد. این یعنی شما از انجام کارهایی که در آن استعداد دارید بسیار بیشتر لذت می برید تا کارهایی که مهارت انجام آن را آموخته باشید.
۳. تعیین اولویت ها همه ما اولویت های خاصی در زندگی خود داریم-در برخورد خود با دیگران، در طرز فکر خود و تقسیم گیریهایمان،

در ارجحیت دادن به مفاهیم در مقابل انسانها یا برعکس و میزان راحتی خود با اهمیتات زندگی. برای خیلی از افراد این اولویت ها در سطح ناخود آگاهشان عمل می کند اما شدیداً بر عملکرد ما یا دیگران تاثیر می گذارد. شاید این سوالات بتواند در فهم این قضیه کمکتان کند: آیا خودتان را فردی شهودری می دانید؟ آیا رفت و آمدی هستید یا دوست دارید بیشتر در خانه بمانید؟ در روزاوری تصمیم گیرنده، آیا به واقیعات تکیه می کنید یا احساساتتان؟ پاسخ شما به این سوالات شما را به کاری که باید انجام دهید نزدیک تر می کند.
۴. تجربه هیچ جایگزینی برای تجربه وجود ندارد، هرچه بیشتر بهتر است. می توان گفت تقریباً همه مشاغل از بیرون متفاوت از درون آن به نظر می رسند، اگر به تلاّگی وارد بازار کار شده اید یا می خواهید شغلتان را تغییر دهید، با افرادی صحبت کنید که در آن شغل دست دارند. شغلی در آن زمینه یا صنعت برای خود پیدا کنید و مطمئن باشید همانی خواهد بود که همیشه میخواستید. و به هیچ وجه فقط به یک تجربه کاری تکیه نکنید. تا آن جا که می‌توانید در زمینه کاری خود تجربه پیندوزید.
با تجربه خواهید فهمید که کاری به دردتان می خورد و با ارزش ها و اولویت هایتان جور است یا نه. ه تخصص نموداری در این دنیای مملو از اطلاعات تکنیکی، فشار زیادی برای تخصصی کردن علوم یعنی بیشتر و بیشتر دانستن در مورد یک رشته محدود است. این خطرناک است، چون این احتمال وجود دارد که شدیداً از رده خارج شوید.خیلی افراد کارشان را به این علت از دست می دهند که به تدریج دیدی کانونی نسبت به کس یا چیزی که هستند و توانایی هایشان پیدا می کنند. بحث قدیمی تخصص گرایی درمقابل کلی گراییی این روزها نامی تازه گرفته است: متخصصی کلی گرا یعنی کسی که باوجود داشتن شمای کلی از کار، در زمینه های مختلفی از آن تخصص پیدا کرده است. این روزها سواد به این گفته می شود. اینکه تا می توانید درمورد موضوعی که دوست دارید در زمینه کاریزان اطلاعات جمع کنید و مقصد و هدف آن رشته را دنبال کنید.
۶. در اولین شغل، اول تجربه بعد پول شاید یا معدل خیلی بالا از دانشگاه فارغ التحصیل شده باشید اما وقتی می خواهید وارد بازار کار شوید، اولویت ها حرف اول را می زندند. یک راه خوب برای بالا بردن فرصتهای شغلی خود این است که از خودتان سوال کنید: "کدام مقام امکان بیشتری برایم فراهم میکند که در کارم بهترین باشم "وگوشاید آنگار همانی نباشد که حقوق دلخواهتان را به شما عرضه کند.
۷. انتخاب شغلی که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید، تعهد پایین و عملکرد متوسط این روزها به هیچ وجه قابل قبول نیستند. مشکل اینجاست که ممکن است زمانی بی به مفهوم این جمله بریزید که دیگر از کار اخراج شده باشید. پس چطور باید خودتان را محافظت کنید؟ اگر کاری را پیدا کنید که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید، میجورقت با چنین مشکلی مواجه نخواهید شد.
۸. بنا کردن سبک زندگی براساس درآمدتان نه توقعاتتان خیلی از شغلهایی که این روزها به دنبال تیروی کار است، وعده می دهد که طی دو سال حقوق میلیونی برایتان درست کند. مشکل اینجاست که حتی از تازه واردان به آن کارها یا این ایده وارد آن کار می شوند و خرج و مخارجشان را هم با همان ایده انجام می دهند. یک راه بهتر برای شروع این است که درست از همان آغاز کار، سبک زندگیان را طوری ساختار بندی کنید که بتوانید ۱۰۰ درصد از حقوقتان را هر ماه کنار بگذارید. پس انداز عاقلانه همیشه یکی از بهترین راه های پیشرفت بوده است.
۹. گذشتن ۵ درصد از زمان، انرژی و پولتان برای پیشرفت شغلی نمی تواند منتظر کارفرمایان بماند که لقمه را به دهانتان بگذارند. نکته اینجاست که نمی توانید در این زمینه به او اطمینان کنید. کارفرمایان امروزی می خواهند هر توانایی که از جیشتان بیرون می رود، با چند تومان جایگزین شود. آنها روی شما سرمایه گذاری می کنند و وقتی بتوانند یک سود فوری و خوب یا تیرو و مهارتی خاص در شما ببینند، سریعاً دست به کار می شوند. نکته اینجاست که نمی توانید روی هیچکدام اینها حساب کنید خودتان باید دست به کار شوید و با تلاش زیاد خودتان را جلو ببرید.
۱۰. تمایل به ایجاد تغییر و تطابق اگر مراحل قبلی که ذکر شد را مطالعه کنید، جای تکیید بر روی هدف را خالی می بینید. دلیل این این نیست که اهداف اهمیت ندارند بلکه هدف شما معمولاً از همه آن عوامل دیگری که به آن اشاره شد، مثل ارزش ها، مهارت ها، استعدادها و ... ناشی می شوند. و حتی اگر آنها را در دفترتان یادداشت کنید یا روی آینه بنویسید، باز هم نمی توانید، نیاز به تغییر و تطابق و سازگاری با شرایط جدید، رشد خودتان و توسعه فرصت هایتان را ببینید. تفاوت اینجا این "جهت "و "برنامه "است. مورچه برای خود جبهی دارد اما برنامه ندارد. او می داند که به محا می خواهد برود و برای رسیدن به آنجا از هیچ تلاشی فروگذار نمی کند. اما آن مورچه این جهت را جایی نوشته است فقط با اطمینان کامل می داند که جهت اصلی او به آن سمت است و باید به آنجا برسد. جهت شغلی دنیای امروز هم به همین منوال است.

۱۰ قدم برای انتخاب شغل

این روزها انتخاب شغل از گذشته خیلی سخت تر شده است. این مسئله سه دلیل دارد: یکی اینکه امروزه شغل های خیلی بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد، دوم اینکه تعریف شغل های مختلف تغییرپذیرتر هستند و آخر اینکه سطح توقع خیلی بالا رفته است. اکثر خانم ها و آقایون که امروز وارد بازار کار می شوند، انتظار دارند که طی زندگی شغل خود، سه بار یا پیش، شغلشان را تغییر دهند. در این مقاله ۱۰ قدم مهم را به شما معرفی می کنیم که برای تغییر شغل باید بردارید تا شغلی که انتخاب می کنید از هر جهت برایتان مفید باشد.
۱. ارزیابی ارزش ها چیز مهم واقعاً برایتان اهمیت دارد؟ چه چیز سر حوصله تان می آورد؟ چه کاری را آتقدرد دوست دارید که اگر برایش به شما دستمزد داده شود احساس گناه می کنید؟ این سوالات می تواند به شما کمک کند که یکی از مهمترین عناصر انتخاب شغل را پیدا کنید، یعنی ارزشها. ارزش های شما تکیه گاه احساسی کاری است که انجام می دهید. در شغل هایی که خوب نتیجه می دهند معمولاً بین ارزش های شخصی فرد و کاری که انجام می دهند، هماهنگی وجود دارد. جستجوی کارتان را با ارزیابی ارزشهایتان و ترشش آنها با وقت و وضوح هرچه دلنماز، شروع کنید.

۲. تشخیص مهارت ها و استعداد ها مهارت چیزی است که طریق انجام آن را یاد گرفته اید. استعداد چیزی است که با آن به دنیا آمده اید. درک تفاوت بین این دو اهمیت بسیاری دارد. ممکن است در کاری مهارت داشته باشید اما برایتان جالب نباشد. اما این احتمال وجود دارد که اگر استعداد کاری را دارید، بین آن استعداد خاص و ارزشهایتان تطابق وجود داشته باشد. این یعنی شما از انجام کارهایی که در آن استعداد دارید، بسیار بیشتر لذت می برید تا کارهایی که مهارت انجام آن را آموخته باشید.
۳. تعیین اولویت ها همه ما اولویت های خاصی در زندگی خود داریم-در برخورد خود با دیگران، در طرز فکر خود و تصمیم گیریهایمان، در ارجحیت دادن به مفاهیم در مقابل انسانها یا برعکس و میزان راحتی خود با اهمیتات زندگی. برای خیلی از افراد این اولویت ها در سطح ناخود آگاهشان عمل می کند اما شدیداً بر عملکرد ما یا دیگران تاثیر می گذارد. شاید این سوالات بتواند در فهم این قضیه کمکتان کند: آیا خودتان را فردی شهودری می دانید؟ آیا رفت و آمدی هستید یا دوست دارید بیشتر در خانه بمانید؟ در روزاوری تصمیم گیرنده، آیا به واقیعات تکیه می کنید یا احساساتتان؟ پاسخ شما به این سوالات شما را به کاری که باید انجام دهید نزدیک تر می کند.
۴. تجربه هیچ جایگزینی برای تجربه وجود ندارد، هرچه بیشتر بهتر است. می توان گفت تقریباً همه مشاغل از بیرون متفاوت از درون آن به نظر می رسند، اگر به تلاّگی وارد بازار کار شده اید یا می خواهید شغلتان را تغییر دهید، با افرادی صحبت کنید که در آن شغل دست دارند. شغلی در آن زمینه یا صنعت برای خود پیدا کنید و مطمئن باشید همانی خواهد بود که همیشه میخواستید. و به هیچ وجه فقط به یک تجربه کاری تکیه نکنید. تا آن جا که می‌توانید در زمینه کاری خود، تجربه پیندوزید.
با تجربه خواهید فهمید که کاری به دردتان می خورد و با ارزش ها و اولویت هایتان جور است یا نه. ه تخصص نموداری در این دنیای مملو از اطلاعات تکنیکی، فشار زیادی برای تخصصی کردن علوم یعنی بیشتر و بیشتر دانستن در مورد یک رشته محدود است. این خطرناک است، چون این احتمال وجود دارد که شدیداً از رده خارج شوید.خیلی افراد کارشان را به این علت از دست می دهند که به تدریج دیدی کانونی نسبت به کس یا چیزی که هستند و توانایی هایشان پیدا می کنند. بحث قدیمی تخصص گرایی درمقابل کلی گراییی این روزها نامی تازه گرفته است: متخصصی کلی گرا یعنی کسی که باوجود داشتن شمای کلی از کار، در زمینه های مختلفی از آن تخصص پیدا کرده است. این روزها سواد به این گفته می شود. اینکه تا می توانید درمورد موضوعی که دوست دارید در زمینه کاریزان اطلاعات جمع کنید و مقصد و هدف آن رشته را دنبال کنید.
۶. در اولین شغل، اول تجربه بعد پول شاید یا معدل خیلی بالا از دانشگاه فارغ التحصیل شده باشید اما وقتی می خواهید وارد بازار کار شوید، اولویت ها حرف اول را می زندند. یک راه خوب برای بالا بردن فرصتهای شغلی خود این است که از خودتان سوال کنید: "کدام مقام امکان بیشتری برایم فراهم میکند که در کارم بهترین باشم "وگوشاید آنگار همانی نباشد که حقوق دلخواهتان را به شما عرضه کند.
۷. انتخاب شغلی که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید، تعهد پایین و عملکرد متوسط این روزها به هیچ وجه قابل قبول نیستند. مشکل اینجاست که ممکن است زمانی بی به مفهوم این جمله بریزید که دیگر از کار اخراج شده باشید. پس چطور باید خودتان را محافظت کنید؟ اگر کاری را پیدا کنید که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید، میجورقت با چنین مشکلی مواجه نخواهید شد.
۸. بنا کردن سبک زندگی براساس درآمدتان نه توقعاتتان خیلی از شغلهایی که این روزها به دنبال تیروی کار است، وعده می دهد که طی دو سال حقوق میلیونی برایتان درست کند. مشکل اینجاست که حتی از تازه واردان به آن کارها یا این ایده وارد آن کار می شوند و خرج و مخارجشان را هم با همان ایده انجام می دهند. یک راه بهتر برای شروع این است که درست از همان آغاز کار، سبک زندگیان را طوری ساختار بندی کنید که بتوانید ۱۰۰ درصد از حقوقتان را هر ماه کنار بگذارید. پس انداز عاقلانه همیشه یکی از بهترین راه های پیشرفت بوده است.
۹. گذشتن ۵ درصد از زمان، انرژی و پولتان برای پیشرفت شغلی نمی تواند منتظر کارفرمایان بماند که لقمه را به دهانتان بگذارند. نکته اینجاست که نمی توانید در این زمینه به او اطمینان کنید. کارفرمایان امروزی می خواهند هر توانایی که از جیشتان بیرون می رود، با چند تومان جایگزین شود. آنها روی شما سرمایه گذاری می کنند و وقتی بتوانند یک سود فوری و خوب یا تیرو و مهارتی خاص در شما ببینند، سریعاً دست به کار می شوند. نکته اینجاست که نمی توانید روی هیچکدام اینها حساب کنید خودتان باید دست به کار شوید و با تلاش زیاد خودتان را جلو ببرید.
۱۰. تمایل به ایجاد تغییر و تطابق اگر مراحل قبلی که ذکر شد را مطالعه کنید، جای تکیید بر روی هدف را خالی می بینید. دلیل این این نیست که اهداف اهمیت ندارند بلکه هدف شما معمولاً از همه آن عوامل دیگری که به آن اشاره شد، مثل ارزش ها، مهارت ها، استعدادها و ... ناشی می شوند. و حتی اگر آنها را در دفترتان یادداشت کنید یا روی آینه بنویسید، باز هم نمی توانید، نیاز به تغییر و تطابق و سازگاری با شرایط جدید، رشد خودتان و توسعه فرصت هایتان را ببینید. تفاوت اینجا این "جهت "و "برنامه "است. مورچه برای خود جبهی دارد اما برنامه ندارد. او می داند که به محا می خواهد برود و برای رسیدن به آنجا از هیچ تلاشی فروگذار نمی کند. اما آن مورچه این جهت را جایی نوشته است فقط با اطمینان کامل می داند که جهت اصلی او به آن سمت است و باید به آنجا برسد. جهت شغلی دنیای امروز هم به همین منوال است.

۱۰ قدم برای جذب انسانها، ایده ها و فرصت‌های عالی

۱) حقیقت را بگویید، منظور این نیست که فقط دروغ نگویید. گفتن حقیقت حد مشخصی دارد، که با در نظر گرفتن آن هم خودتان احساسی آزادی و راحتی خواهید کرد و هم دیگران به سستتان جلب می شوند. باید سعی کنید حقیقت را از موضع عشق بگویید، نه از موضع قدرت یا ترس.

۲) خودتان باشید مطمئن باشید، خودتان را به همان صورت که هستید قبول کنید. اگر ما این چیزی هستیم که اکثرن هستیم، فقط به خاطر انتخاب هایی بوده که در زندگیمان کرده ایم. قبول کردن این مسئله این قدرت را به ما می دهد تا بتوانیم با انتخاب فقط به اگر خود را آنطور که واقعاً هستیم به دیگران نشان دهیم، ممکن است نتوانید بعضی ها را به سمت خود جذب کنید، اما مطمئن باشید که آنها را هم تحت تاثیر قرار می دهید.

۳) در زمان حال زندگی کنید اگر در زمان حال زندگی کنید، می‌توانید با جریان روز همراه باشید. مراقب آنچه در اطرافتان و به شما می‌گذرد، باشید. در زمان حال است که می‌توانید کسی یا چیزی را به خود جذب کنید، نه در گذشته یا آینده.

۴) نگذارید با کمبود انرژی مواجه شوید. اگر امکانات برایتان فراهم باشند، همه کار می‌توانید انجام دهید. اما باید اول با گسترده کردن مرزهای خود بالا بردن استانداردها و حل مسائل و مشکلات مربوط به گذشته موانع را از سر راهتان بردارید. تا آماده نباشید، قدرت جذب کردن به سرافشان نمی آید، پس خود را آماده کنید.

۵) بر پیروزی شاق شوید. اکثر ما عقیده داریم که اگر ما پیروز شویم، دنیا به ما باخته است و اگر دنیا پیروز شود، ما باخته ایم. این درست نیست. سعی کنید از جنبه ای به مسائل نگاه کنید که همه امکان پیروز و موفق شدن را داشته باشند.

۶) بخشیدن، گرفتن است. کاملاً صحیح است، لذت در بخشیدن است.ما همه ما چیزی برای بخشیدن و اهداء کردن داریم. پس شما هم بخشید. اما اگر فکر می‌کنید چیز زیادی برای عرضه به دیگران ندارید، سعی کنید مهارتهای جدید یاد بگیرید، وقتی برانید کمی از خودتان و هدایایتان را به دیگران اهداء کنید، جذاب تر می شوید.

۷) خودخواه باشید بسیار از خود مراقبت کنید. تلاش کنید تا نیازهایتان را بر آورده وقتی به چیزی نیاز دارید، از شما فراری می‌شود. اما شما دست از تلاش بردارید، تا می‌توانید پول، عشق، شانس، دوست و…برای خود ذخیره کنید. با اینکار مثل آهن ریایی خواهید توانست آنچه نیاز دارید را به سمت خود جذب کنید.

۸) هوشیاری خود را بالا ببرید. جذابیت پدیده ای بسیار دقیق و ظریف است. تا زمانیکه نتوانسته اید هوشیاریتان را درمورد خودتان، اطرافیتان و طرز تفکرشان بالا ببرید، قادر نخواهد بود آن را به دست آورید.

۹) مسئولیت پذیر باشید. ما آن چیزی را به سمت خود جذب می‌کنیم، که آماده‌گیش را داشته باشیم. با تلاش و کوشش، خود را برای بهترین ها آماده کنید. مسئولیت جذاب کردن خودتان بدون تلاش میسر نیست، اما مطمئن باشید که نتیجه ی خوبی عایدتان خواهد شد.

۱۰) از انجام دادن به بودن تغییر کنید. با دقت به آنچه انجامش می‌دهید، ببینید به چه کسی تبدیل می‌شوید. از چه رو اینکار را انجام می‌دهید، عشق یا ترس؟ چطور می‌توانید این را بفهمید؟ از نتیجه کنار. حال، سوال این است… برای لذت بردن از یک زندگی راحت، ساده، آرام، با برکت، غنی و پرموفقیت، چه کار می‌کنید؟ آیا برای به دست آوردن زندگی دلخواه خود حاضرید به هر کاری تن دهید؟ حتی اگر اینکارها با آنچه اکنون می‌کنید کاملاً مغایر باشد؟

۱۰ قدم برای جذب انسانها، ایده ها و فرصتهای عالی (۱) حقیقت را بپذیرید. منظور این نیست که فقط دروغ نگویند. گفتن حقیقت حد مشخصی دارد، که با در نظر گرفتن آن هم خودتان احساس آزادی و راحتی خواهید کرد و هم دیگران به مستشان جلب می‌شوند.

شوند. باید سعی کنید حقیقت را از موضع عشق بگویید، نه از موضع قدرت یا ترس. ۲) خودتان باشید منطقی باشید. خودتان را به همان صورت که هستید قبول کنید. اگر ما این چیزی هستیم که اکنون هستیم، فقط به خاطر انتخاب های بوده که در زندگیمان کرده ایم. قبول کردن این مسئله این قدرت را به ما می‌دهد تا توانیم باز انتخاب کنیم. اگر خود را انطور که واقعاً هستیم به دیگران نشان دهیم، ممکن است نتوانید بعضی ها را به سمت خود جذب کنید، اما مطمئن باشید که آنها را هم تحت تاثیر قرار می‌دهید. ۳)

در زمان حال زندگی کنید اگر در زمان حال زندگی کنید، می‌توانید با جریان روز همراه باشید. مراقب آنچه در اطرافتان و به شما می‌گذرد، باشید. در زمان حال است که می‌توانید کسی یا چیزی را به خود جذب کنید، نه در گذشته یا آینده. ۴) نگذارید با کمبود انرژی مواجه شوید. اگر امکانات برایتان فراهم باشند، همه کار می‌توانید انجام دهید. اما باید اول با گسترده کردن مرزهای خود، بالا بردن استانداردها و حل مسائل و مشکلات مربوط به گذشته موانع را از سر راهتان بردارید. تا آماده نباشید، قدرت جذب کردن به سرافشان نمی آید، پس خود را آماده کنید. ۵) بر پیروزی شاق شوید. اکثر ما عقیده داریم که اگر ما پیروز شویم، دنیا به ما باخته است و اگر دنیا پیروز شود، ما باخته ایم. این درست نیست. سعی کنید از جنبه ای به مسائل نگاه کنید که همه امکان پیروز و موفق شدن را داشته باشند. ۶) بخشیدن، گرفتن است. کاملاً صحیح است، لذت در بخشیدن است.ما همه ما چیزی برای بخشیدن و اهداء کردن داریم. پس شما هم بخشید. اما اگر فکر می‌کنید چیز زیادی برای عرضه به دیگران ندارید، سعی کنید مهارتهای جدید یاد بگیرید، وقتی برتوانید کمی از خودتان و هدایایتان را به دیگران اهداء کنید، جذاب تر می‌شوید. ۷) خودخواه باشید بسیار از خود مراقبت کنید. تلاش کنید تا نیازهایتان را بر آورده کنید. معمولاً وقتی به چیزی نیاز دارید، از شما فراری می‌شود. اما شما دست از تلاش برندارید. ما می‌توانید پول، عشق، شانس، دوست و…برای خود ذخیره کنید. با اینکار مثل آهن ریایی خواهید توانست آنچه نیاز دارید را به سمت خود جذب کنید. ۸) هوشیاری خود را بالا ببرید. جذابیت پدیده ای بسیار دقیق و ظریف است. تا زمانیکه نتوانسته اید هوشیاریتان را درمورد خودتان، اطرافیتان و طرز تفکرشان بالا ببرید، قادر نخواهد بود آن را به دست آورید.

۹) مسئولیت پذیر باشید. ما آن چیزی را به سمت خود جذب می‌کنیم، که آماده‌گیش را داشته باشیم. با تلاش و کوشش، خود را برای بهترین ها آماده کنید. مسئولیت جذاب کردن خودتان بدون تلاش میسر نیست، اما مطمئن باشید که نتیجه ی خوبی عایدتان خواهد شد. ۱۰) از انجام دادن به بودن تغییر کنید. با دقت به آنچه انجامش می‌دهید، ببینید به چه کسی تبدیل می‌شوید. از چه رو اینکار را انجام می‌دهید، عشق یا ترس؟ چطور می‌توانید این را بفهمید؟ از نتیجه کنار. حال، سوال این است… برای لذت بردن از یک زندگی راحت، ساده، آرام، با برکت، غنی و پرموفقیت، چه کار می‌کنید؟ آیا برای به دست آوردن زندگی دلخواه خود حاضرید به هر کاری تن دهید؟ حتی اگر اینکارها با آنچه اکنون می‌کنید کاملاً مغایر باشد؟

**۱۰ کلمه طلایی برای رسیدن به آرزوهای دونی**

هر روز، به هر منوال، ما در حال آشکار ساختن حقایقی از زندگی که در اطرافمان وجود دارند، هستیم. چه بخواییم و چه نخواهیم و چه در مورد آن اطلاعی داشته باشیم و یا نداشته باشیم، تمام چیزهایی که در زندگی ما هستند به وسیله افکار، گفتار و رفتارمان در نظر دیگران آشکار می‌شوند. در طی سالهای زیادی که با افراد و گروه های خاصی به منظور کمک برای محقق شدن آرزوهایشان آن هم در آرامش کامل، ارتباط داشتیم به این نتیجه رسیدیم که برای رسیدن به یک زندگی سرشار از شادی و موفقیت ۱۰ کلمه طلایی وجود دارد که در این مقاله قصد دارم شما را نیز با آنها آشنا کنم. اگر بخواهید خواسته هایتان را عینت بپخشید، پیش از هر چیز باید بدانید که همه چیز از دوران شروع می‌شود. این افکار شما هستند که احساساتان را خلق می‌کنند، احساسات باعث ایجاد رفتار متفاوت در شما می‌شوند و همین رفتار ها هستند که بر روی اموری که شما در زندگی از خود در مقابل دیگران آشکار می‌سازید، تاثیر گذار واقع می‌شوند. از جمله موارد حیاتی دیگر که همواره باید به خاطر داشته باشید این است که بطور کامل دریابید که لازم نیست حتماً تمام این مراحل را به تنهایی طی کنید. زندگی ما طوری پایه ریزی شده که برای رسیدن به موفقیت باید مانند یک اکستر سمسفونی در کنار یکدیگر و در نهایت هماهنگی و هارمونی کار کنیم و در عین حال از نیروهای طبیعی که برای خوشبختی و سعادت ما آماده به کار هستند کمک بگیریم. زمانیکه متوجه شدید باید دقیقاً چه چیزی را آشکار سازید، اتوقت باید اهداف و نیات خود را مشخص کرده، توجه خود را متمرکز کنید، تصویری از آرزوهایتان را مجسم کنید، درست مثل اینکه در حال حاضر برایتان رخ داده اند، متشکر و قدرداران باشید، برای انتخاب های مناسب بعدی به جگه گام بردارید، تصور کنید که برای همیشه هیچ گونه نگرانی، شک و تردید، و ترس و نداشتند و آزاد و رها هستید. زمانی که برای پشتیبانی و حمایت خود را با کائنات همسو بسازید، چیزی نخواهد گذشت که شماه اسرار و معجزات زندگی و زندگی کردن خواهید شد.

حالا ۱۰ کلمه طلایی برای خلق زندگی که آرزویش دارید و نحوه آشکار ساختن سرمایه های درونی ۱- قدرت برتری را انتخاب کنید که حقیقتاً و کاملاً شما را دوست می‌دارد و به شما عشق می‌ورزد. کسبیکه فقط به شما علاقه دارد و می‌خواهد تا شما از تمام خوشی ها و ثروت های جهان بهره مند گردید. ۲- هنگام طرحی نقشه رسیدن به موفقیت، بهتر است از خوش بینی و خوشامدنی کمک بگیرید. بکن تصویر ذهنی کاملاً روشن از آرزوهایتان مجسم کنید و سعی کنید در این راه دقیق، روشن و متحصر بفره عمل کنید. ۳- هر زمان و هر لحظه حس کامیابی خود را زنده نگه دارید. اجازه ندهید افکاری نظیر کینه، جلدودیت، و یا چشم و چشمتی به ذهنتان وارد شوند. فقط با این حقیقت روبرو شوید که فراترایی بی حد و جسنری در کائنات وجود دارد که برای همه افراد از جمله شما کفایت خواهد کرد. ۴- در افکار، گفتار و رفتار خود عقاید نیرومند، مثبت، و پستروانه دهنده را به کار بندید. ۵- طبق چیزی که اعتقاد دارید درست است، عمل کنید. مطمئن باشید به هر چیزی که فکر می‌کنید، کنترش پیدا خواهد کرده جایی که توجیهتان را به آن معطوف میکنید، باید درست همان جایی باشد که آرزوهایتان در آن قرار گرفته اند. ۶- زمانیکه در مورد مسائل مالی صحبت می‌کنید همیشه از " حدافل " و " یا بیشتر "بیز استفاده کنید. به عنوان مثال: " من هر ماه می‌توانم حدافل ۱۰۰ هزار تومان و یا بیشتر پس انداز کنم ". به حقایق مالی خود " و یا بهتر "اضافه کنید. برای مثال: " من در حال حاضر یک مردمسدب بزرگ SL ۵۰۰ فرم آلایویی دارم که داخل آن کرم رنگ است یا بهتر "سعی نکنید انرژی هایی که از سوی کائنات به سمت شما روانه هستند را محدود کنید. ۷- سعی کنید در همه موارد زندگی، گیرنده خوبی باشید. از هدایا، اسرار، و معجزات با روی باز استقبال کنید؛ و خیلی باز تر با مسائلی نظیر شادی، عشق و نعمت های فراوان برخورد کنید. ۸- قدردار نعمات زندگی خود باشید. هر تجربه، هر رابطه، و هر سکه ۱ ربائی که کسب می‌کنید، همه و همه هدایایی هستند که به آن شکل بخصوص خودشان را آشکار ساخته اند. می‌بایست نسبت به هدایایی که مانند سبلی پرخوش به سمت شما سرازیر می‌شوند، آگاهی داشته باشید و از تک تک آنها قدردانی نمایید. ۹- نسبت به خود و دیگران سخاوتمند باشید. هر چیزی که بپخشید و در مرتبه چند برابر شده و به خودتان باز می‌گردد و این نمودی از کائنات است که شما برای دریافت آن باید آماده و خواهان بوده و توانایی اش را داشته باشید. ۱۰- برای زمان حال خودتان را آماده کنید. اگر در گذشته باشید، احساس گناه و پشتیبانی به شما دست خواهد داد. اگر زندگی خود را از آینده پر کنید، با ترس مواجه می‌شوید. شوماه حالا در زمان حال هستید و توانایی این امر را دارید که ثروتی بی حد و اندازه و نعماتی فراوانی را خلق کنید. همانجاکه از این ۱۰ کلمه استفاده می‌کنید، درهای موفقیت بزرگ شما گشوده میشوند تا سرمایه های بی پایان شخصی شما را به مننه ظهور بگذارند. هر روز که از خواب بلند می‌شوید یا خود عهد بنبندید که سرمایه های درونی و موفقیت خود را پیش از پیش آشکار خواهید ساخت و طوری زندگی می‌کنید که زندگیان سرشار از ثروت، فوق العادگی، دوست داشتن، جذابیت، سلامت و پر از تجربه های جدید باشد! لذت ببرید و بدانید که شما مستحقش را دارید.

۱۰ کلمه طلایی برای رسیدن به آرزوهای درونی

هر روز، به هر منوال، ما در حال آشکار ساختن حقایقی از زندگی که در اطرافمان وجود دارند، هستیم. چه بخواییم و چه نخواهیم و چه در مورد آن اطلاعی داشته باشیم و یا نداشته باشیم، تمام چیزهایی که در زندگی ما هستند به وسیله افکار، گفتار و رفتارمان در نظر دیگران آشکار می‌شوند. در طی سالهای زیادی که با افراد و گروه های خاصی به منظور کمک برای محقق شدن آرزوهایشان آن هم در آرامش کامل، ارتباط داشتیم به این نتیجه رسیدیم که برای رسیدن به یک زندگی سرشار از شادی و موفقیت ۱۰ کلمه طلایی وجود دارد که در این مقاله قصد دارم شما را نیز با آنها آشنا کنم. اگر بخواهید خواسته هایتان را عینت بپخشید، پیش از هر چیز باید بدانید که همه چیز از دوران شروع می‌شود. این افکار شما هستند که احساساتان را خلق می‌کنند، احساسات باعث ایجاد رفتار متفاوت در شما می‌شوند و همین رفتار ها هستند که بر روی اموری که شما در زندگی از خود در مقابل دیگران آشکار می‌سازید، تاثیر گذار واقع می‌شوند. از جمله موارد حیاتی دیگر که همواره باید به خاطر داشته باشید این است که بطور کامل دریابید که لازم نیست حتماً تمام این مراحل را به تنهایی طی کنید. زندگی ما طوری پایه ریزی شده که برای رسیدن به

موفقیت باید مانند یک ارکستر سمفونی در کنار یکدیگر و در نهایت هماهنگی و هارمونی کار کنیم و در عین حال از نیروهای طبیعی که برای خوشبختی و سعادت ما آماده به کار هستند کمک بگیریم.
زمتیکه متوجه شدید باید دقیقاً چه چیزی را آشکار سازید، آفرقت باید اهداف و نیت خود را مشخص کرده توجه خود را متمرکز کنید، تصویری از آرزوهایتان را مجسم کنید، درست مثل اینکه در حال حاضر برایتان رخ داده اند، متشکر و قدردان باشید، برای انتخاب های مناسب پدعی به جلی گام بردارید، تصور کنید که برای همیشه هیچ گونه نگرانی، شک و تردید، و ترسی وجود نداشته و آزاد و رها هستید. زمانی که برای پشتیبانی و حمایت خود را با کائنات همسو بسازید، چیزی نخواهد گذشت که شاهد اسرار و معجزات زندگی و زندگی کردن خواهید شد.
حالا ۱۰ کدیید طلایی برای خلق زندگی که آرزویش دارید و نحوه آشکار ساختن سرمایه های دورتی ۱- قدرت برتری را انتخاب کنید.
که حقیقتاً و کاملاً شما را دوست می دارد و به شما عشق می ورزد.
کسیکه ظفاً به شما علاقه دارد و می خواهد تا شما از تمام خوبی ها و ثروت های جهان بهره مند گردد.
۲- هنگام طراحی نقشه رسیدن به موفقیت، بهتر است از خوش بینی و توانمندی کمک بگیرید.
یک تصویر ذهنی کاملاً روشن از آرزوهایتان مجسم کنید و سعی کنید در این راه دقیق، روشن و منحصر بفره عمل کنید.
۳- هر زمان و هر لحظه حس کامیابی خود را زنده نگه دارید.
اجازه ندهید افکاری نظیر کمبود، محدودیت، یا چشم و هم چشمی به ذهنتان وارد شوند. فقط با این حقیقت روبرو شوید که فراوانی بی حد و حصری در کائنات وجود دارد که برای همه افراد از جمله شما کفایت خواهد کرد.
۴-در افکار، گفتار و رفتار خود عقاید نیرومند، مثبت، و پشتوانه دهنده را به کار بندید.
۵- طبق چیزی که اعتقاد دارید درست است، عمل کنید. مطمئن باشید به هر چیزی که فکر می کنید، گذریش پیدا خواهد کرد-حبابی که نوجوانان را به آن مغلوب میکنید، باید درست همان جایی باشد که آرزوهایتان در آن قرار گرفته اند.
۶- زمانیکه در مورد مسائل مالی صحبت می کنید همیشه از "حدالقول" یا بیشتر "بیز استفاده کنید. به عنوان مثال: "من راه می توانم حداقل ۱۰۰هزار تومان و یا بیشتر پس انداز کنم." به حقایق مالی خود" و یا بهتر "اضافه کنید. برای مثال: "من در حال حاضر یک مرسدس بنز ۵۰۰قرم آلپالینو دارم که داخل آن کرم رنگ است یا بهتر "سعی نکنید ازتری های که از سوی کائنات به سمت شما روانه هستند را محدود کنید.
۷- سعی کنید در همه موارد زندگی، گیرنده خوبی باشید. از هدایا، اسرار، و معجزات با روی باز استقبال کنید؛ و خیلی باز تر با مسائلی نظیر عشق و محبت های فراوان برخورد کنید.
۸-قدردان نعمات زندگی خود باشید. هر تجربه، هر رابطه، و هر سکه ۱ دینالی که کسب می کنید، همه و همه هدایایی هستند که به آن شکل بخصوص خودشان را آشکار ساخته اند. می بایست نسبت به هدایایی که مانند سیلی برخروش به سمت شما سرازیر می شوند، آگاهی داشته باشید و از تک تک آنها قدردانی نمایید.
۹- نسبت به خود و دیگران سخاوتمند باشید. هر چیزی که بپخشید بود مرتبه چند برابر شده و به خودتان باز می گردد و این نمودی از کائنات است که شما برای دریافت آن باید آماده و خواهان بوده و تلاش ایش را داشته باشید.
۱۰- برای زمان حال خودتان را آماده کنید. اگر در گذشته باشید، احساس گناه و پشیمانی به شما دست خواهد داد. اگر زندگی خود را از آینده بر کنید، یا ترس مواجه می شوید. شما حالا در زمان حال هستید و توانایی این امر را دارید که ثروتی بی حد و اندازه و نعماتی فراوانی را خلق کنید. همچنانکه از این ۱۰ کدیید استفاده می کنید، درهای موفقیت بزرگ شما گشوده میشوند تا سرمایه های بی پایان شخصی شما را به منته ظهور بگذارند. هر روز که از خواب بید می شوید یا خود عهد ببندید که سرمایه های دورتی و موفقیتی خود را بیش از پیش آشکار خواهید ساخت و طوری زندگی می کنید که زندگیان سراسر از ثروت، نعمات عبادی، دوست داشتن، جذبات، سلامت و پر از تجربه های جدید باشد! لذت ببرید و بدانید که شما استخفاش را دارید.

**۱۰ نکته برای شروع یک کار جدید**

مطمناً می دانید که اولین تاثیر در مصاحبه شغلی اهمیت زیادی دارد، و احتمالاً هم این نکته را رعایت کرده اید، چون الان یک کار جدید دارید. اما آیا می دانستید در شروع کردن یک کار جدید هم اولین تاثیر اهمیت دارد؟طی چند ساعت، روز یا حتی هفته اول که کار جدیدی را شروع می کنید، رئیس جدید شما و همکارانتان تفکر خود را نسبت به شما شکل می دهند و همین مسئله مابقی زمانی را که با این کارفرما میگذرانید را تعیین میکند. مثلاً اگر از همان ابتدا بعنوان فردی که از زیر بار مسئولیت شانه می‌ستای می‌کنند شناخته شوید، خیلی سخت می‌توانید آن پرسنلی که بهمان چسبیده است را بکنید و جایگهتان را تغییر دهید، حتی اگر واقعاً لیاقتش را داشته باشید. برعکس این، اگر در چند هفته اول سخت کار کنید، بعدها رئیس و همکارانتان خیلی راحت تر از سر اشتباهاتتان می‌گذرند. در زیر به ۱۰ نکته برای ایجاد تاثیریی فوق العاده روی رئیس و همکارانتان اشاره می‌کنیم.
۱) بین کارها کمی استراحت کنید. اگر قبل از رفتن به سراغ یک کار جدید کمی به خودتان استراحت دهید، می‌توانید برنامه‌های کاری قبل را از ذهنتان پاک کرده و خودتان را برای برنامه‌های جدید آماده کنید. البته!ها مخلوقات عادت هستند. هر شغلی، مخصوصاً کاری که مدت زمان زیادی در آن بوده باشید، یک نوع عادت و روتین در زندگیان ایجاد می‌کند و باعث می‌شود بدون اینکه خودتان بخواهید، میلی به تغییر نداشته باشید.
حیت چند روز استراحت بین کار قدیم و کار جدیدتان چند روز استراحت بیندازید. می‌تواند به شما کمک کند خودتان را برای روی کاروی جدید و محیط کارتان آماده کنید.
۲) تحقیق کنید. احتمالاً طی دوره مصاحبه‌ها و مقدمات شروع کار روی کارفرمای جدیدتان خوب تحقیق کرده اید. الان وقتش رسیده که تحقیقاتتان را تمام کنید و درک خودتان را درمورد کارفرمای جدید تکمیل کنید. اگر بین کار قدیم و کار جدیدتان چند روز استراحت بیندازید، می‌توانید از آن زمان برای این منظور استفاده کنید. برای تحقیق کردن درمورد کارفرمای جدید، هر نوشته‌ای درمورد این شرکت جدید به شما کمک می‌کند، از جمله کتاب راهنمای کارمندان. هدف شما دو جنبه دارد: یکی فهمیدن درمورد کاری که شرکتتان انجام می‌دهد و اینکه شما به چه درد آن می‌خورید و یکی برای دانستن اینکه چه انتظاری از محیط کارتان داشته باشید. اگر شما یا کسی در شبکه تخصصی‌کسی را در آن شرکت می‌شناسد، برنامه بریزید و قبل از روز اول قرار ملاقاتی با آنها تهاز یا یک قهوه با او بگذارید و با این روش از او املاحات بگیرید.
۳) حرفه‌ای لباس بپوشید. نشان دادن یک ظاهر مرتب، تاثیر مثبتی بر کلاس و عادات کار شما دارد. در نتیجه، وقتی کار جدیدی را شروع می‌کنید، باید یک تا دو درجه بالاتر از سطح کارتان لباس بپوشید. وقتی چند روز مهم و حیاتی اول تمام شده، می‌توانید کمی راحت‌تر لباس بپوشید بدون اینکه نگران باشید دیگران تصور کنند وضعیت مالیتان خوب نیست.
۴) زود بیایید، دیر بروید. اگر قرار باشد دیرتر ازهمه وارد شرکت شوید و زودتر از همه خارج شوید، باعث می‌شود دیگران تصور کنند علاقه‌ای به بودن در آن محیط ندارید. این می‌تواند خیلی خطرناک باشد، خصوصاً در چند هفته اول شروع کارتان. در عوض، سعی همیشه کمی زودتر از بقیه به محل کارتان برسید و برای ترک آنجا هم عجله نداشته باشید. این کار باعث می‌شود همه تصور کنند به کارتان علاقه مند هستید و بعدها اگر یک روز دیر سر کار برسید همه فکر می‌کنند که حشاً مشکل مهمی داشته اید.
۵) همکارانتان را بشناسید. برای جا افتادن در محل کارتان باید سعی کنید خودتان را وارد شبکه اجتماعی شرکت کنید. چه دوست داشته باشید و چه نداشته باشید، بیشترین ساعات روزتان را با همین افراد می‌گذرانید. علاوه بر این، نظرات این افراد می‌تواند مستقیماً بر موفقیت شما در کارتان تاثیر داشته باشد و همینطور باعث می‌شود ساعات بهتری در محل کار داشته باشید. هر کاری که می‌کنید، فقط سعی کنید خودتان را از همکاران جدیدتان دور نکنید.
۶)بانکه ممکن است دوست داشته باشید یا همکاران سابقتان تهاز بخورید اما باینانکه فقط به همکاران جدیدتان نشان می‌دهید که یکی از آنها نیستید. پس سعی کنید با همکاران جدیدتان در ساعات تهاز و چای ارتباط برقرار کنید.
۷) کمک بگیرید. یکی دیگر از کارهایی که برای جا افتادن در محل کار جدید لازم است انجام دهید، کمک خواستن است. اما خیلی از افراد تصور می‌کنند اینکه تانواتی و ضعف آنها را نشان می‌دهد. در واقعیت، برعکس این مسئله صادق است. اگر از همکارانتان تقاضایی کمک کنید، فقط خودتان را از آنها دور میکنید و از این گذشته وقت و انرژی زیادی را اشتباهات غیرقابل اجتناب هدر می‌دهید. اما ممکن است دوست نداشته باشید یک سوال را بازها و بازها پرسید. اگر فکر می‌کنید به خاطر سردن یک کار بیجید، برایتان سخت است، یا کلاً حاشه خوبی ندارید، وقتی از همکارانتان کمک می‌خواهید نت برداری کنید. اگر هر سوال را فقط یکبار پرسید، رئیس و همکارانتان مطمئن می‌شوند که باهوش و قابل هستید.
۸) داوطلب شوید. در چند هفته اول هر کار مطمئناً کارفرمایان کار سبک تری نسبت به پیش همکارانتان به شما محول می‌کنند. باینانکه انتظار نمی‌رود خیلی زود پیشرفت کنید اما ریشتان انتظار دارد وقتی برای انجام کار بیشتر آماده‌گی پیدا کردید خودتان اعلام کنید.از آن چند هفته کار سبک استفاده کنید و خیلی خوب روی کارتان تمرکز کنید و هر کاری که به شما محول می‌شود را با دقت و درستی انجام دهید و سعی کنید در کارتان وارد شوید. و خودتان به نظر شرکت بگویید که آماده‌گی‌تان ماز بیشتر یا یک مسئولیت جدید را دارید. هرچه زودتر بتوانید برای انجام کار سنگین تر آماده شوید، تاثیر بهتری هم روی رئیس و همکارانتان میگذارید. حتی می‌توانید برای انجام برخی پروژه های خاص داوطلب شوید.اما یادتان باشد فقط زمانی ابتکار را بکنید که مطمئنید با وجود وظائف خودتان از عهده آن برمی آید.
۹) برنامه ریزی کنید. داشتن یک برنامه باعث می‌شود خوب کارهایتان را کنترل کنید و در همان چند هفته اول به اهدافتان برسید. برنامه شما باید شامل همه چیزهایی که باید یاد بگیرید بشود، و همچنین چند هدف برای خودتان که به شما انگیزه دهد. اهدافتان و مهارت‌هایی که باید یاد بگیرید را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید. یادتان باشدف نکته این است که برای خودتان چالش ایجاد کنید تا برایتان ایجاد انگیزه شود اما نه آنقدر که کلاً از کار کردن لاسرد شوید. کار فشنگی که می‌توانید بکنید این است که اهدافتان - و همچنین پیشرفتتان - را به اطلاع ریشتان برسانید. بایانکه ممکن است تصور کنید این کارتان خودنمایی باشد، اما برای ریشتان نشانه جهاه طلبی و نظم شماست.
۹) با ریشتان ارتباط برقرار کنید. همانطور که مطلع کردن رئیس از اهدافتان می‌تواند به گذاشتن یک تاثیر خوب و مثبت بر روی او، به شما کمک کند صحبت کردن درمورد سایر جوانب کار کردنتان هم می‌تواند اعتماد و اطمینان او را نسبت به شما جلب کند. ریشتان به این دلیل شما را استخدام کرده‌است که به نظرش بهترین فرد برای آن کار می‌آید؛ به عبارت دیگر او روی شما ریسک کرده است و مطمئناً دوست دارد از پیشرفت های شما در اطلاع باشد.
۱۰) دیدگاهی مثبت داشته باشید. افراد خوشین همیشه تاثیر بهتری روی دیگران می‌گذارند. کسانیکه برای کار و مسئولیت‌ها و مشکلات جدیدشان دید گامی مثبت دارند و خوشین هستند، مطمئناً بیشتر مورد پسند عموم قرار می‌گیرند. وقتی با افراد جدید یا همکارانتان برخورد می‌کنید، همیشه لبخند بزنید. از گله و شکایات درمورد چیزی بپرهیزید. طی چند هفته اول از غیبت کردن های همکارانتان درمورد محل کار، خود را دور کنید. اهمیت تاثیر خوب اگر از آنسته افراد باشد که زود به زود کارشان را عوض می‌کنند، ممکن است بپرسید چه اهمیتی دارد که دیگر تاثیر خوبی روی بقیه بگذارید. بایانکه اینکار فقط یک راه حل کوتاه مدت برای شماست اما هنوز هم می‌توانید روی روند و زندگی شغلی شما تاثیر گذار باشد. یک تاثیر خوب روی رئیس می‌تواند به شما کمک کند خیلی زود در کارتان پیشرفت کنید و ترفیع بگیرید. علاوه بر این با شروع کردن یک کار جدید می‌توانید ارتباطات اجتماعی دراز مدتی در زمینه کاری برای خودتان درست کنید. نکات اضافه برای ساده کردن شروع کار جدید-قبل از شروع کار جدید وقت بگذارید و کمی درمورد شرکت مورد نظرتان تحقیق کنید. ببینید چه کارهایی می‌توانید درمورد کارفرمای جدیدتان انجام دهید تا نظر مثبت او را به خودتان جلب کنید. ببینید کسی را پیدا می‌کنید که بعضی از این همکاران جدیدتان را بشناسد و از او بخواهید قبل از روز اول کارتان، شما را به او معرفی کند. - درمورد لیاسی که قرار است در هفته اول کار تنتان کنید خوب فکر کنید. یادتان باشد برای شروع باید معقول ترین و بهترین لیسانت را انتخاب کنید و بعد کم کم لیاتهای راحت تری بپوشید. اگر باید خیلی بخیر یا چند دست از لیاس های قدیمی‌تان را مرتب کرده و بپوشی، حشماً قبل از روز اول اقدام کنید. - راه های خانه تا شرکت را خوب بررسی کنید و کوتاهترین آنها را پیدا کنید. مطمئناً دوست ندارید روز اول کار دیر برسید



۱۰ نکته برای شروع یک کار جدید

مطمننا می دانید که اولین تاثیر در مصاحبه شغلی اهمیت زیادی دارد، و احتمالاً هم این نکته را رعایت کرده اید، چون الان بک کار جدید دارید. اما آیا می دانستید در شروع کردن یک کار جدید هم اولین تاثیر اهمیت دارد؟
لطی چند ساعت، روز یا حتی هفته اول که کار جدیدی را شروع می کنید، رئیس جدید شما و همکارانتان فکر خود را نسبت به شما شکل می دهند و همین مسئله مابقی زمانی را که با این کارفرما میگذرانید را تعیین میکند. مثلاً اگر از همان ابتدا بعنوان فردی که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کند شناخته شوید، خیلی سخت می توانید آن برجسی که بهتان اسپتید آرا بکنید و جایگهتان را تغییر دهید، حتی اگر واقعاً یاقفش را داشته باشید. برعکس این، اگر در چند هفته اول سخت کار کنید، بعدها رئیس و همکاران خیلی راحت تر از سر اشتباهاتان می گذرند. در زیر به ۱۰ نکته برای ایجاد تاثیر ی فوق العاده روی رئیس و همکارانتان اشاره می کنم.
۱) بین کارها کمی استراحت کنید. اگر قبل از رفتن به سراغ یک کار جدید کسی به خودتان استراحت دهید، می توانید برنامه های کاری قبل را از ذهنتان پاک کرده و خودتان را برای برنامه های جدید آماده کنید. اسناها مخلوقات عادت هستند. هر شغلی، مخصوصاً کاری که مدت زمان زیادی در آن بوده باشید، یک نوع عادت و روئین در زندگیا ایجاد می کند و باعث می شود بدون اینکه خودتان بخواهید، میلی به تغییر نداشته باشید.
جست چند روز استراحت بین کار قدیم و کاری که تازه می خواهید شروع کنید میتواند به شما کمک کند خودتان را برای روئین کاری جدید و محیط کارتان آماده کنید. ۲) تحقیق کنید. احتمالاً طی دوره مصاحبه ها و مقدمات شروع کار روی کارفرمای جدیدتان خوب تحقیق کرده اید. الان وقتش رسیده که تحقیقاتتان را تمام کنید و درک خودتان را درمورد کارفرمای جدید تکمیل کنید. اگر بین کار قدیم و کار جدیدتان چند روز استراحت بیندازید می توانید از آن زمان برای این منظور استفاده کنید. برای تحقیق کردن درمورد کارفرمای جدید، هر نوشته ای درمورد این شرکت جدید به شما کمک می کند، از جمله کتاب راهنمای کارمندان. هدف شما دو جنبه دارد: یکی فهمیدن درمورد کاری که شرکتتان انجام می دهد و اینکه شما به چه دردی از آن می خورید و یکی برای دانستن اینکه چه انتظاری از محیط کارتان داشته باشید. اگر شما یا کسی در شبکه تخصصیانتان کسی را در آن شرکت می شناسد، برنامه بریزید و قبل از روز اول فرار ملاقاتی برای ناچار با یک قهوه با او بگذارید و با این روش از او اطلاعات بگیرید. ۳) حرفه ای لاس باشید. نشان دادن یک ظاهر مرتب، تاثیر مثبت بر کلاس و عادت کار شما دارد. درجینبه، وقتی کار جدید را شروع می کنید، باید بیک تا دو درجه بالاتر از سطح کارتان لباس بپوشید. وقتی روز مهم و حیاتی اول تمام شد، می توانید کمی راحت تر لباس بپوشید بدون اینکه نگران باشید دیگران تصور کنند وضعیت مالیتان خوب نیست. ۴) زود بیایدید. هر بروید. اگر قرار باشد دیرتر ازهمه وارد شرکت شوید و زودتر از همه خارج شوید، باعث می شود دیگران تصور کنند علاقه ای به بودن در آن محیط ندارید. این میتواند خیلی خطرناک باشد، مخصوصاً در چند هفته اول شروع کارتان. درعوض، سعی کنید همیشه کمی زودتر از بقیه به محل کارتان برسید و برای ترک آنجا هم عجله نداشته باشید. این کار باعث می شود همه تصور کنند به کارتان علاقه مند هستید و بعدها اگر یک روز دیر سر کار برسید همه فکر می کنند که حتماً مشکلی مهمی داشته اید. ۵) همکارانتان را بشناسید. برای جا افتادن در محل کارتان باید سعی کنید خودتان را وارد شبکه اجتماعی شرکت کنید. چه دوست داشته باشید و چه نداشته باشید، پیشترین ساعات روزتان را با همین افراد می گذرانید. علاوه بر این، نظرات این افراد می تواند مستقیماً بر موفقیت شما در کارتان تاثیر داشته باشد و همینطور باعث می شود ساعات بهتری در محل کار داشته باشید. هر کاری که می کنید، فقط سعی کنید خودتان را از همکاران جدیدتان دور نکنید. باینکه ممکن است دوست داشته باشید با همکاران سابقتان ناچار بخورید اما باینکار فقط به همکاران جدیدتان نشان می دهید که یکی از آنها نیستید. پس سعی کنید با همکاران جدیدتان در ساعات نامهار و چای ارتباط برقرار کنید. ۶) کمکش بخواهید. یکی دیگر از کارهایی که برای جا افتادن در محل کار جدید لازم است تصور کنید، کمک خواستن است. اما خیلی از افراد تصور می کنند اینکار ناتوانی و ضعف آنها را نشان می دهد. درواقعیت، برعکس این مسئله صادق است. اگر از همکارانتان تقاضای کمک نکنید، فقط خودتان را از آنها دور میکنید و از این گذشته وقت و انرژی زیادی برای اشتباهات غیرقابل اجتناب هدر می دهید. اما ممکن است دوست نداشته باشید بیک سوال را بازها و بارها بپرسید. اگر فکر می کنید به خاطر سپردن یک کار پیچیده برایتان سخت است، با کلاً جافظه خوبی ندارید، وقتی از همکارانتان کمک می خواهید نت برداری کنید. اگر هر سوال را فقط بیکبار پرسید، رئیس و همکارانتان مطمئن می شوند که باعوش و قائل هستید. ۷) داوطلب شوید. در چند هفته اول هر کار مطمئناً کارفرمایان کار سبک تری نسبت به بقیه همکارانتان به شما محول می کند. باینکه انتظار نمی رود خیلی زود پیشرفت کنید اما ریستنان انتظار دارد وقتی برای انجام کار بیشتر آمادهگی پیدا کردید خودتان اید کنید.از آن چند هفته کار سبک استفاده کنید و خیلی خوب روی کارتان تمرکز کنید و هر کاری که به شما محول می شود را با دقت و درستی انجام دهید و سعی کنید در کارتان وارد شوید. خودتان به ناظر شرکت بگویید که آمادگی ماز بیشتر با یک مسئولیت جدید را دارید. هرچه زودتر بتوانید برای انجام کار سنگین تر آماده شوید، تاثیر بهتری هم روی رئیس و همکارانتان بگذارید. حتی می توانید برای انجام برخی پروژه های خاص داوطلب شوید-اما یادتان باشد فقط زمانی اینکار را بکنید که مطمئنید با وجود وظایف خودتان از عهده آن برمی آیدید. ۸) برنامه ریزی کنید. داشتن یک برنامه باعث می شود خوب کارهایتان را کنترل کنید و در همان چند هفته اول به اهدافتان برسید. برنامه شما باید شامل همه چیزهایی که باید یاد بگیرید شود، و همچنین چند هدف برای خودتان که به شما انگیزه دهد. اهدافتان و مهارت هایی که باید یاد بگیرید را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید. یادتان باشدشف نکنه این است که برای خودتان چالش ایجاد کنید تا برایتان ایجاد انگیزه شود اما نه آنقدر که کلاً از کار کردن دلسرد شوید. کار فشنگی که می توانید بکند این است که اهدافتان - و همچنین پیشرفتتان - را به اطلاع ریستنان برسانید. باینکه ممکن است تصور کنید این کارتان خودنمایی باشد، اما برای ریستنان نشانه جاده طلی و شمامست. ۹) ریستنان ارتباط برقرار کنید. همانطور که مطلع گردن رئیس از اهدافتان می تواند به گذاشتن یک تاثیر مثبت و خوب بر روی او، به شما کمک کند، صحبت کردن درمورد سایر جوانب کار کردنتان هم می تواند اعضاء و اطمینان او را نسبت به شما جلب کند. ریستنان به این دلیل شما را استخدام کرده است که به نظرش بهترین فرد برای آن کار می آمدید؛ به عبارت دیگر او روی شما ریسک کرده است و مطمئناً دوست دارد از پیشرفت های شما در اطلاع باشد. ۱۰) دیدگاهی مثبت داشته باشید. افراد خوشبین همیشه تاثیر بهتری روی دیگران می گذارند. کسانیکه برای کار و مسئولیت ها و مشکلات جدیدشان دیدگاهی مثبت دارند و خوشبین هستند، مطمئناً بیشتر مورد پسند عموم قرار می گیرند. وقتی با افراد جدید یا همکارانتان برخورد می کنید، همیشه لیخند یزید. از گله و شکایت درمورد چیزی بپرهیزید. طی چند هفته اول از غیبت کردن های همکارانتان درمورد محل کار، خودتان بگریزید. اهمیت تاثیر خوب اگر از آنقدره است باینکه هر زود به زود کارشان را عوض می کنند. ممکن است برسید چه اهمیتی دارد که دیگر تاثیر خوبی روی بقیه بگذارید. باینکه اینکار فقط بیک راه حل کوتاه مدت برای شمامست اما هنوز هم می تواند روی رونده و زندگی شغلی شما تاثیر گذار باشد. باینکه تاثیر خوب روی رئیس می تواند به شما کمک کند خیلی زود در کارتان پیشرفت کنید و ترفیع بگیرید. علاوه بر این با شروع کردن یک کار جدید می توانید ارتباطات اجتماعی دراز مدتی در زمینه کاری برای خودتان درست کنید. نکات اضافه برای ساده کردن شروع کار جدید-قبل از شروع کار جدید بگذارید و کمی درمورد شرکت مورد نظرتان تحقیق کنید. ببینید چه کارهایی میتواند درمورد کارفرمای جدیدتان انجام دهد تا نظر مثبت او را به خودتان جلب کنید. ببینید کسی را پیدا می کنید که بعضی از این همکاران جدیدتان را بشناسد و از او بخواهید قبل از روز اول کارتان، شما را به او معرفی کند. - درمورد لباسی که قرار است در هفته اول کارتان کنید خوب فکر کنید. یادتان باشد برای شروع باید معقول ترین و بهترین لباسان را نتان کنید و بعد کم کم لباسهای راحت تری بپوشید. اگر باید لباس خرید یا چند دست از لباس های قدیمیانتان را مرتب کرده و بپوشید، حتماً قبل از روز اول اقدام کنید. - راه های خانه تا شرکت را خوب بررسی کنید و کوتاهترین آنها را پیدا کنید. مطمئناً دوست دارید روز اول کار دیر برسید.

**۱۰ نکوش که مانع پیشرفت در زندگی می شود**

من تا کنون در مورد عقاید مختلف در انسان های متفاوت، صحبت های زیادی کرده ام و حرف های زیادی را شما در این مورد که چگونگی می توانید عقاید خود را در جهت بهبودی زندگیاان تغییر دهید، بیان نموده ام. برخی از افراد هستند که دارای نگرش های عقلنی در زندگی می باشند و من تصور میکنم که دیگر توست که این رسیده باشد که چند نمونه از این موارد را مخاطب قرار داده و سعی در رفع آنها داشته باشم.عقاید ابتدایی ما از روی رفتار و نگرش های پدر و مادرو معلمان، همکلاسی ها، تلویزیون، و سایر رسانه های جمعی شکل می گیرند. زمانی که جوان هستیم تصور میکنیم که بزرگتر ها بیشتر از ما درک می کنند، به همین دلیل هر چه را که می گویند باور می کنیم و به آنها اعتماد می کنیم. زمانی که بزرگتر می شویم به مرور زمان سیستم فکری مخصوص به خودمان را پیدا می کنیم، اما باز هم این امکان وجود دارد که بخشی از تفکرات و نگرش های زمان بچگی در وجود ما باقی بماند. گاهی اوقات خودمان هم متوجه نمی شویم که دارای یک چنین عقایدی هستیم. در این قسمت چند نمونه از عادات نه چندان مناسب را برایتان ذکر می کنیم؛ ببینید که آیا در ذهن شما هم بیک چنین گرایش هایی وجود دارند یا خیره؟
۱- اگر در کاری شکست بخورید، بازنده هستیداین اتفاق ممکن است در تمام دوران طول تحصیلی و یا دوران شغلی برای ما اتفاق بیفتد. همه انتظار دارند که ما همیشه برنده، برنده، و برنده باشیم. شما باید این عقیده را در ذهن خود پرورش دهید که اگر چیزی را امتحان کردید، و در آن شکست خوردید، باید آنقدر آرا تکرار کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کرده و پیروز شوید. اگر شما همیشه عقاید خود را اگر در کاری شکست خوردید، آوقت بازنده هستید پس باید بدانید که با این تفکر تمام مردم دنیا بازنده محسوب می شوند، با یک چنین اعتقادی فقط خودتان را از سحنه پیشرفت دور نگه می دارید. بیک ایده نوین را جایگزین این تفکر غلط کنید. ۲- اگر اجباری به تغییر نیست چرا تغییر کنیم منظور من این نیست که به خاطر اصل تغییر و تحول در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. باید نظر من این است که افراد باید با پیشرفت تکنولوژی خودشان را وفق داده از نوآوری ها بهره بیشتری در کارهای خود ببرند. ما باید تغییر کنیم تا بتوانیم در زندگی به جلو پیش برویم. تا آنجایی که می توانید از افرادی که به سگون نامیال دارند و از تغییر و تحول خوششان نمی آید بپرهیز کنید. اگر پرهیز نمی شوید که می تواند در زندگی شما پیشرفت ایجاد کند حتماً آن را امتحان کنید. ۳- تو به اندازه کافی مهارت نداری که از پس آن بریاییی هیچ کس در زندگی از همان ابتدا به اندازه کافی در کاری مهارت بالانداشته و همه بالاخره از یک جایی کار خود را شروع کردند.اگر تصمیم دارید کاری را انجام دهید، پس از همین حالا شروع کنید، به این دلیل که خیلی چیزها را در مورد آن مطلب نمی دانید، به خود اصرار ندهید. حتماً نباید مدرک دانشگاهی داشته باشید تا بتوانید از عهده کاری بر بیایید. باید آنقدر تلاش کنید تا به هدف خود برسید. منابع دیگری بجز دانشگاه هم هستند که می توانند اطلاعات مفیدی را در زمینه خودتان به اختیار شما قرار دهند. فقط باید راه و روش مناسب را پیدا کنید. اگر کارهایتان را به درستی انجام دهید و از راه درست وارد شوید و ارزش های خود را دست کم نگیرید، به راحتی دیگران متوجه توانایی های شما خواهند شد. ۴- برای شروع کاری تازه خیلی دیر شده میانگین عادی سن در اروپا برای آقایون ۷۵ و برای خانم ها ۷۹ است. اینرقام در امریکا و اروپا نسبتاً تقریباً مشابهی دارند. البته این رقم هر روزو در حال افزایش است و شاید روزی برسد که میانگین سن انسان ها به ۱۰۰ سال نیز افزایش پیدا کند. این بدان معناست که هیچ وقت برای شروع کار تازه ای دیر نمی شود. شروع یک کار یا معامله تازه، راه مناسبی است که ذهن خود را فعال نگه دارید. همچنین این کار می تواند اشتیاق لازم برای انجام سایر کارها را نیز در اختیار شما قرار دهد. به هر حال هر کس در یک سنی از دنیا می رود، اگر بخواهید منتظر روز مرگ خود



بنشینید، آتوقُت به هیچ کاری نمی‌رسید، پس فقط هر کار تازه ای را امتحان کنید، اینطوری از زندگی لذت بیشتری خواهید برد.
۵- پذیرش چیز مطلق این شما هستید که زندگی خود را کنترل می کنید و هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را بدون خواست و اراده شما انجام دهد. خداوند در درون شما نهفته است و نیروهای درونی شما را تقویت می کند. زمانی که نماز می خوانید، نه تنها شکر خداوند را به جا می آورید، بلکه خودتان را به یک زندگی بهتر ترغیب می کنید. زمانیکه از او طلب بخشش می کنید، از خودتان بخشش می خواهید. هیچ کس در جهان هستی نمی تواند واکنش های شما را کنترل کند. هیچ گاه اجازه ندهید یک چنین ایده ای به ذهن شما خطور کند. نباید به هیچ چیز و هیچ کس اجازه دهید که کنترل زندگیان را به عهده بگیرند. برای خودتان زندگی کنید و به دیگران هم کمک کند که این کار را انجام دهند.
۶- قدر و لیاقت شما محدود نیست این حقیقت که شما زنده هستید و زندگی می کنید، باعث می شود که از شما یک انسان منحصر بفره بسازد. اگر می خواهید در مراحل زندگی از دیگران برتر باشید باید برای آن زحمت بکشید و تلاش کنید. همه افراد دارای استعدادها و توانایی هایی هستند که خودشان هم از آنها خیر ندارند. همه چیز را امتحان کنید تا بالاخره چیزی را که به آن علاقه دارید پیدا کنید. من به شدت اعتقاد به تغییر و تحول دارم. حتماً لازم نیست که در تمام طول عمر خود تنها یک کار را تکرار کنید. شیوه زندگی کردن خود را آفتقد تغییر دهید تا اینکه به راهی برسید که از صمیم قلب آرا دوست می دارید.
۷- جهان اطراف ما تغییر نمی کند دنیا از شما تشکیل شده. هر فردی که بر روی این کره خاکی زندگی می کند، یک دنیای متفاوت در ذهن خود دارد. تو دنیا را همانند من نمی بینی و من هم دنیا را مانند تو. خیلی از افراد دیگر نمی بینم. بنابراین همه چیز در دنیا به شما بستگی دارد. حالا به من بگویید: برای تغییر دنیای خود قصد دارید چه کاری انجام دهید؟
۸- هیچ کس مرا قبول ندارد من به شما اطمینان دارم اما نظر من هیچ ارزشی ندارد، نظر هیچ کس مهم نیست؛ شما خودتان هستید. که باید به خود اعتماد کنید. به محض اینکه به خودان ایمان پیدا کردید دیگران هم به شما اعتماد پیدا می کنند، اما سعی کنید خودتان را به نظریات دیگران وابسته نکید.
۹- من هیچ وقت نمی توانم خیلی پولدار شوم من این جمله را بارها و بارها از زبان دیگران شنیده ام. ذهن ما همان قدر پول در می آورد که انتظارش را دارد. اگر من دائماً به خود بگویم: " هیچ راهی وجود ندارد که من بتوانم میلیون پول در بیاورم "ذهن دیگر دنبال راههای نمی گردد که از طریق آن بتوانم میلیون ها تومان پول بدست آورم. اصلاً مهم نیست که افکار شما تا چه حد بلند پروازانه باشد حتی اگر به نتیجه هم نرسید حداقل یک ایده جدید را خلق کرده اید.
۱۰- هیچ کاری در این مورد از دستم بر نمی آید ناآگاهانه است! شما می توانید جبهه های مختلف زندگی خود را تغییر دهید. برخی از افراد نمی توانند یک چنین نگرشی را در ذهن خود ایجاد کنید و این مسئله واقعاً شرم آور است. زندگی ممکن است دشواری های بسیار زیادی را داشته باشد و تصمیم گیری هم دل و جرات زیادی می خواهد، اما شما توانایی تغییر همه چیز را دارید. بدانید که از زندگی خود چه می خواهید، ببینید چه مراحلی را باید طی کنید و بعد هم همه چیز را تغییر دهید.

۱۰ نگرش که مانع پیشرفت در زندگی می شود

من تا کنون در مورد عقاید مختلف در انسان متفاوت، صحبت های زیادی کرده ام و حرف های زیادی با شما در این مورد که چگونگی می توانید عقاید خود را در جهت بهبودی زندگیان تغییر دهید، بیان نموده ام. برخی از افراد هستند که دارای نگرش های غلطی در زندگی می باشند و من تصور میکنم که دیگر نوبت به آن رسیده باشد که چند نمونه از این موارد را مخاطب قرار دادم و سعی در رفع آنها داشته باشم.عقاید ابتدایی ما از روی رفتار و نگرش های پدر و مادر، معلمین، مکتل‌اسی ها، تلویزیون، و سایر رسانه های جمعی شکل می گیرند. زمانی که جوان هشتم تصور میکنیم که بزرگتر ها بیشتر از ما درک می کنند، به همین دلیل هر چه را که می گویند باور می کنیم و به آنها اعتماد می کنیم. زمانی که بزرگتر می شویم به مرور زمان سیستم فکری مخصوص به خودمان را پیدا می کنیم، اما باز هم این امکان وجود دارد که بخشی از تفکرات و نگرش های زمان چنگی در وجود ما باقی بماند. گاهی اوقات خودمان هم متوجه نمی شویم که دارای یک چنین عقایدی هستیم. در این قسمت چند نمونه از عادات نه چندنان مناسب را برایتان ذکر می کنیم؛ ببینید که آیا در ذهن شما هم یک چنین گرایش هایی وجود دارند یا خیر؟
۱- اگر در کاری شکست بخورید، بازنده هستید!این اتفاق ممکن است در تمام طول دوران تحصیلی و یا دوران شغلی برای ما اتفاق بیفتد. همه انتظار دارند که ما همیشه برنده، برنده باشم. شما باید این عقیده را در ذهن خود پرورش دهید که اگر چیزی را امتحان کردید، و در آن شکست خوردید، باید آفتقد آرا تکرار کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کرده و پیروز شوید. اگر شما معتقد باشید که اگر در کاری شکست خوردید، آتوقُت بازنده هستید پس باید بدانید که با این تفکر تمام دنیا مردم بازنه محسوب می شوند. با یک چنین اعتقادی فقط خودتان را از حسنه پیشرفت دور نگه می دارید. یک ایده نوین را جایگزین این تفکر غلط کنید.
۲- اگر اجباری به تغییر نیست چرا تغییر نکنم منظور من این نیست که به خاطر اصل تغییر و تحول در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. بلکه نظر من این است که افراد باید با پیشرفت تکنولوژی خودشان را وفق داده از نوآوری ها بهره بیشتری در کارهای خود ببرند. ما باید تغییر کنیم تا بتوانیم در زندگی به جلو پیش برویم. تا آنجایی که می توانید از افرادی که به سکون تمایل دارند و از تغییر و تحول خوششان نمی آید پرهیز کنید. اگر متوجه تغییری می شوید که می تواند در زندگی شما پیشرفت ایجاد کند حتماً آن را امتحان کنید.
۳- تو به اندازه کافی مهارت نداری که از پس آن بریایی هیچ کس در زندگی از همان ابتدا به اندازه کافی در کاری مهارت بالا نداشته و همه یاخوره از یک جایی کار خود را شروع کردند.اگر تصمیم دارید کاری را انجام دهید، پس از همین حالا شروع کنید، به این دلیل که خیلی چیزها را در مورد آن مطلب نمی دانید، به خود اصرار ننهید. حتماً نباید مدرک دانشگاهی داشته باشید تا توانید از عهده کاری بر بیایید. باید آفتقد تلاش کنید تا به هدف خود برسید. منابع دیگری بجز دانشگاه هم هستند که می توانند اطلاعات مفیدی را در زمینه کاری من مختلف در اختیار شما قرار دهند. فقط باید راه و روش مناسب را پیدا کنید. اگر کارهایتان را به درستی انجام دهید و از راه درست وارد شوید و ارزش های خود را دست کم نگیم کنید، به راحتی دیگران متوجه توانایی های شما خواهند شد.
۴- برای شروع کاری تازه خیلی دیر شده میانگن عادی سن در اروپا برای آقایون ۷۵ و برای خانم ها ۷۹ است. این ارقام در امریکا و اروپا نسبت تقریباً مشابهی دارند. البته این رقم هر روز در حال افزایش است و شاید روزی برسد که میانگین سن انسان ها به ۱۰۰ سال نیز افزایش پیدا کند. این بدان معناست که هیچ وقت برای شروع کار تازه ای دیر نمی شود. شروع یک کار یا معامله تازه راه مناسبی است که ذهن خود را فعال نگه دارید. همچنین این کار می تواند اشتیاق لازم برای انجام سایر کارها را نیز در اختیار شما قرار دهد. به هر حال هر کسی در یک سنی از دنیا می رود، اگر بخواهید منتظر روز مرگ خود بنشینید، آتوقُت به هیچ کاری نمی‌رسید، پس فقط هر کار تازه ای را امتحان کنید، اینطوری از زندگی لذت بیشتری خواهید برد.
۵- پذیرش چیز مطلق این شما هستید که زندگی خود را کنترل می کنید و هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را بدون خواست و اراده شما انجام دهد. خداوند در درون شما نهفته است و نیروهای درونی شما را تقویت می کند. زمانی که نماز می خوانید، نه تنها شکر خداوند را به جا می آورید، بلکه خودتان را به یک زندگی بهتر ترغیب می کنید. زمانیکه از او طلب بخشش می کنید، از خودتان بخشش می خواهید. هیچ کس در جهان هستی نمی تواند واکنش های شما را کنترل کند. هیچ گاه اجازه ندهید یک چنین ایده ای به ذهن شما خطور کند. نباید به هیچ چیز و هیچ کس اجازه دهید که کنترل زندگیان را به عهده بگیرند. برای خودتان زندگی کنید و به دیگران هم کمک کند که این کار را انجام دهند.
۶- قدر و لیاقت شما محدود نیست این حقیقت که شما زنده هستید و زندگی می کنید، باعث می شود که از شما یک انسان منحصر بفره بسازد. اگر می خواهید در مراحل زندگی از دیگران برتر باشید باید برای آن زحمت بکشید و تلاش کنید. همه افراد دارای استعدادها و توانایی هایی هستند که خودشان هم از آنها خیر ندارند. همه چیز را امتحان کنید تا بالاخره چیزی را که به آن علاقه دارید پیدا کنید. من به شدت اعتقاد به تغییر و تحول دارم. حتماً لازم نیست که در تمام طول عمر خود تنها یک کار را تکرار کنید. شیوه زندگی کردن خود را آفتقد تغییر دهید تا اینکه به راهی برسید که از صمیم قلب آرا دوست می دارید.
۷- جهان اطراف ما تغییر نمی کند دنیا از شما تشکیل شده. هر فردی که بر روی این کره خاکی زندگی می کند، یک دنیای متفاوت در ذهن خود دارد. تو دنیا را همانند من نمی بینی و من هم دنیا را مانند تو. و خیلی از افراد دیگر نمی بینم. بنابراین همه چیز در دنیا به شما بستگی دارد. حالا به من بگویید: برای تغییر دنیای خود قصد دارید چه کاری انجام دهید؟
۸- هیچ کس مرا قبول ندارد من به شما اطمینان دارم اما نظر من هیچ ارزشی ندارد، نظر هیچ کس مهم نیست؛ شما خودتان هستید. که باید به خود اعتماد کنید. به محض اینکه به خودان ایمان پیدا کردید دیگران هم به شما اعتماد پیدا می کنند، اما سعی کنید خودتان را به نظریات دیگران وابسته نکید.
۹- من هیچ وقت نمی توانم خیلی پولدار شوم من این جمله را بارها و بارها از زبان دیگران شنیده ام. ذهن ما همان قدر پول در می آورد که انتظارش را دارد. اگر من دائماً به خود بگویم: " هیچ راهی وجود ندارد که من بتوانم میلیون پول در بیاورم "ذهن دیگر دنبال راههای نمی گردد که از طریق آن بتوانم میلیون ها تومان پول بدست آورم. اصلاً مهم نیست که افکار شما تا چه حد بلند پروازانه باشد حتی اگر به نتیجه هم نرسید حداقل یک ایده جدید را خلق کرده اید.
۱۰- هیچ کاری در این مورد از دستم بر نمی آید ناآگاهانه است! شما می توانید جبهه های مختلف زندگی خود را تغییر دهید. برخی از افراد نمی توانند یک چنین نگرشی را در ذهن خود ایجاد کنید و این مسئله واقعاً شرم آور است. زندگی ممکن است دشواری های بسیار زیادی را داشته باشد و تصمیم گیری هم دل و جرات زیادی می خواهد، اما شما توانایی تغییر همه چیز را دارید. بدانید که از زندگی خود چه می خواهید، ببینید چه مراحلی را باید طی کنید و بعد هم همه چیز را تغییر دهید.

#### ۱۱ قانون اصلی برای ارتباطات انسانی

دانستن چگونگی رفتار با مردم به اندازه شایستگی های فنی و مدیریتی اهمیت دارد. به بهترین کارفرمایان که تا حال داشته اید فکر کنید. یاد آورید. که چطور فقدان مهارتهای رفتار با دیگران در او باعث دلسردی و عدم بهره وری دیگران و خروج شما با تا امید گردید. یک انسان موفق نمی تواند است، نمی سیاستمدار، او می داند کار کردن با دیگران بخصوص در دنیای کنونی که مسو از انسانهای مدرسه‌ی مزاج و زود رنج است، روال ارتباطی خاصی را می طلبد. او سخن یکی از بزرگان جامعه شناس که " هنگام برخورد با مردم بخاطر داشته باشید یا مخلوقات مطلق طرف نیشید ، بلکه با مخلوقات احساسات، موجوداتی که سرشار از تعیض ، روحیات پیشداوری و تعصب می باشند، و با فرور و خودبینی دست بگریزاند طرف هستید "را مد نظر دارد. در این قسمت برخی از قوانین اصلی ارتباطات انسانی در فضای کاری را مشاهده میکنید. برای مهارت یافتن در آنها، باید این قوانین را جزئی از خود در آورید.
۱- دیگران را با نام صدا ییزندان خوشایند ترین صدها برای گوش هر کسی است. وقتی نام فردی را بکار می برید، در حقیقت پیغام خود را به صورتی اختصاصی و تنها برای شخص او مبدل می سازید. همچنین علاقه‌مندی و میزان اهمیت شما را نسبت به فرد می رساند. این یک ابزار ساده فریبنده کارگستان از جبهه گری های شخص می باشد چرا که یک نوع وجه ضمانت و تعهد بوجود می آورد. حملات خود را با اسامی افراد آمیخته، و با سولاتی نظیر " علی، امروز خوب هستی " آفتقد کنید.
۲- اشتباه خود را بپذیرید. ممکن است تصور کنید که اگر اشتباهی که مرتکب شده اید را بگردن نگیرید، وجهه خود را از دست خواهید داداین کار درست نیست. اعتراف به اشتباهات در محیط کار یکی از ستوده ترین اعمال است چون اندک افرادی مادرت به آن می نمایند. پیاموزید که چگونه تکرر و خودخواهی را کنار گذاشته و پذیرید که کامل نشیت. فقط در این کار زیاده روی نکنید ملاملام نیست با غلبهخواهی های فراوان در جلسات قدم به بیان اشتباهات خود نایید. یک جمله " من اشتباه کردم و متوجه آن میشوم " کفایت میکند.
۳- دیگران را با معیارهای بالا در نظر بگیرید اندک افرادی در بین ما، که معمولاً عقل کل خطاب میگردند، بنظر می

رسد اینگونه فکر میکنند که هیچ کسی جز خودشان قادر به انجام صحیح امور نمیباشد. جزه این گروه از افراد ناشیبه. به قایلینهای دیگران اعتماد کنید. در واقع به آنها در انجام دادن کارها به بهترین وجه ممکن اطمینان داشته باشید. این به معنای داشتن انتظارات بیش از حد نیست. باور داشتن یک فکر فرد او را تشویق به انجام کارها با حداکثر توان نموده و از او امیدای جلوگیری بعمل می آورد.
۴- علاقه ای صادقانه و سمیمی از خود نشان دهید"
کارها خوب پیش میره علی جان!خوبه، میشه این پرورنده ها رو برام چک کنی ؟"این به معنای ابراز علاقه نبوده و بیشتر به دوستی خاله خرسه شباعت دارد. هر فردی در دفتر کار شما دارای سابقه ای غنی از علایق، تجارب و سلاقی می باشد. حتی اگر فقط اشتراکی با هم ندارید، در مورد افراتیان اطلاعات کسب کنید. اگر یکی از همکاران شما گفت که شرکت در گیم های آنلاین را دوست دارد، در مورد آن از او سؤال نمایید-- حتی اگر برای شما جالب نیست. نه تنها می‌توانید چیز جدیدی یاد بگیرید، اگر در آینده به آن گرایش پیدا کنید، از امتیازاتی برخوردار خواهید گشت. مردم دوست دارند که دیگران آنها را بخاطر داشته باشند.
۵- از دیگران تعریف و تمجید نمایید فقط نگویید"
خوب بود " در مورد تعریف خود صریح تر بوده و نشان دهید که در مورد آنچه که فرد در حقیقت انجام داده آگاهی دارید".
علی، تو خیلی خوب جلسه را اداره کردی بخصوص وقتی همه از مسیر موضوع اصلی منحرف شده بودند "این یک مثال خوب است. در عین حال سعی کنید به ندرت و فقط زمانی که واقعا نیاز است انتقاد نمایید. انتقاد با طوری بیان کنید که مانند یک نصیحت سازنده از طرف دوستی قابل اعتماد در نظر گرفته شود.
۶- مرافب حرفه‌ایان باشید اگر تصمیم پیکری کاری را ندارید، نگویید که آن را انجام خواهید داد. اعتبار شما ارتباط نتگانتگی با کلانان دارد. اگر به قول خود عمل نکنید، در مورد کارهای بزرگ به شما اعتماد نشده و در نتیجه پیشرفتی نخواهید کرد.
۷- قدردانی و سپاسگزاری کنید اگر فردی لطفی به شما کرد، و یا برای انجام کاری برای شما از خواسته خود گذشت، مطمئن گردید که به این سعی و تلاش آگاه شوید. شما بخودی خود مستحق لطف نبوده و کسی به شما بدهکار نیست. اگر مورد لطف واقع شدید، تشکر نموده و درعرض مقاله بنقل کنید.
۸- با فکر و با ملاحظه باشید هرگز تصور نکنید که دیگران سخنان شما را مساعد و ارزشمند تلقی خواهند کرد. برخی افراد بصورت طبیعی نیک نگفتارانی که شخص بیان می کند را برای یافتن یکت رودرویی شخصی مورد جستجو قرار می دهند. شما نمی توانید اینگونه افراد را تغییر دهید، اما قادرید نزد آنها حرف های خود را با دقت سازمان دهی نمایید. پیش از صحبت کردن فکر کنید و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود در سخنان شما وجود ندارد. همچنین می‌توانید سعی در فهمیدن نقطه نظرات دیگران نمایید تا از بروز سوء تفاهات ممانعت بعمل آورید. ممکن است عمیقاً "انتقاد بر حقانیت خود داشته باشید، اما متوجه گردید که دیگران به همین متوال درباره عقاید و باورهایشان می اندیشند. شما باید نظرات آنها را محترم شمرده و ببینید چرا آنها اینگونه فکر میکنند. بجای مشاجره از دیگران بخواهید در مورد مواضعشان توضیح دهند. مجبور نشید موافقت کنید، اما می‌توانید بگویید "من متوجه هستم شما چه می گوید "
۹- از خود گذشتگی کنید گه گاهی از مکان شغلی خود خارج شده و به دیگران در کارهایشان کمک نمایید. این عمل را بدون اینکه از شما درخواست شود انجام دهید. گفتن " کمک لازم نداری "یا"یک تاثیر دوگانه در پی دارد. ابتدا، شما دیگران را تشویق به از خود گذشتگی نموده و در نتیجه محیط کاری مثبت تری ایجاد خواهد شد. دوم، برای خود لطفی متعادل را خریداری میکنید، چرا که مهربانی همیشه باز میگردد.
۱۰- مواضع و فروتن باشید تلاشهای مشهود برای تحت تاثیر قرار دادن همکاران و اشخاص مألوف نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. هیچکس آدم خودمان را دوست ندارد. اگر میخواهید کمالات شما توسط دیگران تصدیق شوند، کافی است تمرین برداری بیشتری بنمایید. کامیابیهای شما زمانی مصداق واقعی پیدا میکند که اجازه دهید دیگران خود متوجه آنها گردند نه اینکه مرتب صحبت از آن بمانان آورید.
۱۱- به حفظ آبروی دیگران کمک کنید هر کسی اشیاء می کند. به دفعه قلی که اشیاءهای خجالت آور مرتکب شدید فکر کنید. دوست نداشتید کسی بیاید و اشیاء شما را کوچکی جلوه داده و از جدیت آن بکاهد؟ پس همین کار را شما در مورد دیگران انجام دهید. با خندیدن به اشیاءهی که شخص (نه یا خندیدن به خود شخص ) مرتکب شده بهرماره خضریه ای دوستانه به شانه های او از برایشان کاسنه و بگویید " این برای بهترین افراد این شرکت هم ممکن است پیش بیاید ".یا این کار به او و به دیگران اطمینان میدهید که دنیا به پایان نرسیده است. اگر مناسب است، بجای جلب توجه بی مورد نسبت به اشیاء رخ داده، هیچ چیزی نگویید. یا کماذی میدان من محیط کاری می تواند میدان مینی از اشخاص زود رنج و احساساتی باشد. دارای خصوصیات خود بودن آن را خشتی نمی کند. با دانستن قوانین برخورد با دیگران سیستم‌ادرتزین فرد محل کار خود باشید. امروزه کارمندانی که از روابط انسانی به بهترین وجه آگاهی دارند، مناسب ترین افراد برای مدیریت محسوب میگردند. کارفرمای شما احتمالاً این موضوع را دانسته و به آن توجه خواهد کرد.

۱۱ قانون اصلی برای ارتباطات انسانی

دانستن چگونگی رفتار با مردم به اندازهٔ شایستگی های فنی و مدیریتی اهمیت دارد. به بدترین کارفرمایانی که تا حال داشته اید فکر کنید. یاد آورید که چطور فقدان مهارتهای رفتار با دیگران دو از باعث دلسردی و عدم بهره وری دیگران و خروج شما با نا امیدی گردید. یک انسان موفق نمی کارمند است، نمی سیستم‌دار. او می داند کار کردن با دیگران بخصوص در دنیای کنونی که مسلط از انسانهای دمدستی مزاج و زود رنج است، روال ارتباطی خاصی را می طلبد. او سخن یکی از بزرگان جامعه شناس که " هنگام برخورد با مردم بخاطر داشته باشید با مخلوقات منطبق طرف نشینید ، بلکه با مخلوقات احساسات، موجوداتی که سرشار از تعیض ، روحیات پیشدادوری و تعصب می باشند، و با غرور و خودبینی دست بگریزندت طرف هستید "را مد نظر دارد. در این قسمت برخی از قوانین اصلی ارتباطات انسانی در فضای کاری را مشاهده میکنید. برای مهارت یافتن در آنها، باید این قوانین را جزئی از خود در آورید.
۱- دیگران را با نام صدا بزینداین خوشایند ترین صدا برای گوش هر کسی است. وقتی نام فردی را بکار می برید، در حقیقت پیام خود را به صورتی اختصاصی و تنها برای شخص او مبدل می سازید. همچنین علاقمندی و میزان اهمیت شما را نسبت به فرد می رساند. این یک اثر ساده فریبنده برای کاستن از جبهه گری های شخص می باشد چرا که یک نوع وجه ضمان و تعهد بوجود می آورد. جملات خود را با اسامی افراد آمیخته، و با سؤالاتی نظیر " علی، امروز خوب هستی ؟"آغاز کنید.
۲- اشیاء خود را بیادبیرید ممکن است تصور کنید که اگر اشیاءهی که مرتکب شده اید را برگردن نگیرید، وجهه خود را از دست خواهید داد.این کار درست نیست. اعتراف به اشیاءات در محیط کار یکی از ستوده ترین اعمال است چون آندهک افرادی مادرت به آن می نمایند. یاآموزید که چگونه تکبر و خودخواهی را کنار گذاشته و پذیرید که کامل نشینید. فقط در این کار زیاده روی نکنید متلالام نیست با عذرخواهی های فراوان در جلسات اقدام به بیان اشیاءات خود نمایید. یک جمله" من اشیاء کردم و متوجه آن مینوم "، کفایت میکند.
۳- دیگران را با معیارهای بالا درنظر بگیرید
اندک افرادی در بین ما، که معمولاً عقل کل خطاب میگردند، بنظر می رسد اینگونه فکر میکنند که هیچ کسی جز خودشان قادر به انجام صحیح امور نمیباشد. جزه این گروه از افراد ناشیبه. به قایلینهای دیگران اعتماد کنید. در واقع به آنها در انجام دادن کارها به بهترین وجه ممکن اطمینان داشته باشید. این به معنای داشتن انتظارات بیش از حد نیست. باور داشتن یک فکر فرد او را تشویق به انجام کارها با حداکثر توان نموده و از او امیدای جلوگیری بعمل می آورد.
۴- علاقه ای صادقانه و سمیمی از خود نشان دهید"
کارها خوب پیش میره علی جان!خوبه، میشه این پرورنده ها رو برام چک کنی ؟"این به معنای ابراز علاقه نبوده و بیشتر به دوستی خاله خرسه شباعت دارد. هر فردی در دفتر کار شما دارای سابقه ای غنی از علایق، تجارب و سلاقی می باشد. حتی اگر فقط اشتراکی با هم ندارید، در مورد افراتیان اطلاعات کسب کنید. اگر یکی از همکاران شما گفت که شرکت در گیم های آنلاین را دوست دارد، در مورد آن از او سؤال نمایید-- حتی اگر برای شما جالب نیست. نه تنها می‌توانید چیز جدیدی یاد بگیرید، اگر در آینده به آن گرایش پیدا کنید، از امتیازاتی برخوردار خواهید گشت. مردم دوست دارند که دیگران آنها را بخاطر داشته باشند.
۵- از دیگران تعریف و تمجید نمایید فقط نگویید"
خوب بود " در مورد تعریف خود صریح تر بوده و نشان دهید که در مورد آنچه که فرد در حقیقت انجام داده آگاهی دارید".
علی، تو خیلی خوب جلسه را اداره کردی بخصوص وقتی همه از مسیر موضوع اصلی منحرف شده بودند "این یک مثال خوب است. در عین حال سعی کنید به ندرت و فقط زمانی که واقعا نیاز است انتقاد نمایید. انتقاد با طوری بیان کنید که مانند یک نصیحت سازنده از طرف دوستی قابل اعتماد در نظر گرفته شود.
۶- مرافب حرفه‌ایان باشید اگر تصمیم پیکری کاری را ندارید، نگویید که آن را انجام خواهید داد. اعتبار شما ارتباط نتگانتگی با کلانان دارد. اگر به قول خود عمل نکنید، در مورد کارهای بزرگ به شما اعتماد نشده و در نتیجه پیشرفتی نخواهید کرد.
۷- قدردانی و سپاسگزاری کنید اگر فردی لطفی به شما کرد، و یا برای انجام کاری برای شما از خواسته خود گذشت، مطمئن گردید که به این سعی و تلاش آگاه شوید. شما بخودی خود مستحق لطف نبوده و کسی به شما بدهکار نیست. اگر مورد لطف واقع شدید، تشکر نموده و درعرض مقاله بنقل کنید.
۸- با فکر و با ملاحظه باشید هرگز تصور نکنید که دیگران سخنان شما را مساعد و ارزشمند تلقی خواهند کرد. برخی افراد بصورت طبیعی نیک نگفتارانی که شخص بیان می کند را برای یافتن یکت رودرویی شخصی مورد جستجو قرار می دهند. شما نمی توانید اینگونه افراد را تغییر دهید، اما قادرید نزد آنها حرف های خود را با دقت سازمان دهی نمایید. پیش از صحبت کردن فکر کنید و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود در سخنان شما وجود ندارد. همچنین می‌توانید سعی در فهمیدن نقطه نظرات دیگران نمایید تا از بروز سوء تفاهات ممانعت بعمل آورید. ممکن است عمیقاً "انتقاد بر حقانیت خود داشته باشید، اما متوجه گردید که دیگران به همین متوال درباره عقاید و باورهایشان می اندیشند. شما باید نظرات آنها را محترم شمرده و ببینید چرا آنها اینگونه فکر میکنند. بجای مشاجره از دیگران بخواهید در مورد مواضعشان توضیح دهند. مجبور نشید موافقت کنید، اما می‌توانید بگویید "من متوجه هستم شما چه می گوید "
۹- از خود گذشتگی کنید گه گاهی از مکان شغلی خود خارج شده و به دیگران در کارهایشان کمک نمایید. این عمل را بدون اینکه از شما درخواست شود انجام دهید. گفتن " کمک لازم نداری "یا"یک تاثیر دوگانه در پی دارد. ابتدا، شما دیگران را تشویق به از خود گذشتگی نموده و در نتیجه محیط کاری مثبت تری ایجاد خواهد شد. دوم، برای خود لطفی متعادل را خریداری میکنید، چرا که مهربانی همیشه باز میگردد.
۱۰- مواضع و فروتن باشید تلاشهای مشهود برای تحت تاثیر قرار دادن همکاران و اشخاص مألوف نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. هیچکس آدم خودمان را دوست ندارد. اگر میخواهید کمالات شما توسط دیگران تصدیق شوند، کافی است تمرین برداری بیشتری بنمایید. کامیابیهای شما زمانی مصداق واقعی پیدا میکند که اجازه دهید دیگران خود متوجه آنها گردند نه اینکه مرتب صحبت از آن بمانان آورید.
۱۱- به حفظ آبروی دیگران کمک کنید هر کسی اشیاء می کند. به دفعه قلی که اشیاءهای خجالت آور مرتکب شدید فکر کنید. دوست نداشتید کسی بیاید و اشیاء شما را کوچکی جلوه داده و از جدیت آن بکاهد؟ پس همین کار را شما در مورد دیگران انجام دهید. با خندیدن به اشیاءهی که شخص (نه یا خندیدن به خود شخص ) مرتکب شده بهرماره خضریه ای دوستانه به شانه های او از برایشان کاسنه و بگویید " این برای بهترین افراد این شرکت هم ممکن است پیش بیاید ".یا این کار به او و به دیگران اطمینان میدهید که دنیا به پایان نرسیده است. اگر مناسب است، بجای جلب توجه بی مورد نسبت به اشیاء رخ داده، هیچ چیزی نگویید. یا کماذی میدان من محیط کاری می تواند میدان مینی از اشخاص زود رنج و احساساتی باشد. دارای خصوصیات خود بودن آن را خشتی نمی کند. با دانستن قوانین برخورد با دیگران سیستم‌ادرتزین فرد محل کار خود باشید. امروزه کارمندانی که از روابط انسانی به بهترین وجه آگاهی دارند، مناسب ترین افراد برای مدیریت محسوب میگردند. کارفرمای شما احتمالاً این موضوع را دانسته و به آن توجه خواهد کرد.

**۱۲ اشیاء مؤسسن شرکتها در آغاز کار**

فکری عالی در سرتان است، نقش شروع بک کار جدید را در ذهن دارید، مشکل مالی وجود ندارد و آماده اید که شرکت را راه

یانه‌زیند. علاوه بر آن چیزهایی که اغلب در آماز هر کاری افراد فراموش میکنند، چند اشیاء متداول وجود دارد که اکثر موسسین شرکت‌ها مرتکب می‌شوند. اینها چند علامت هشدار دهنده هستند که در زیر آورده ایم و پیشنهاداتی نیز برای کمک به شما برای جلوگیری از بروز این مشکلات ارائه می‌دهیم تا بتوانید فرضهائی موفقیت خود را بالاتر ببرید.

۱- دلایل معقول و صحیحی برای شروع این کار ندارید؛اگر نازه از کار فقلی اجراج شده ایند، بگذارید مدتی زمان بگذرد تا بتوانید نقاط ضعف و قدرت خود را تا حدی بشناسید؛ قبل از اینکه پول و انرژی خود را در یک کار ملاحظه آمیز بپزید مگر اینکه قبلاً تحقیقات لازم را انجام داده باشید. نقشه ای برای زود پولدار شدن وجود ندارد. از طرف دیگر، اگر این کاری است که از مدتها پیش می‌خواستید انجام دهید و تحقیقات خود را انجام داده اید، نقشه ای برای کار دارید و خوب جواب کار را در نظر گرفته اید، رویاهایتان را دنبال کنید – اما با چشمانی کاملاً باز.
۲- نقشه ای طولانی مدت برای این کار ندارید کسی که شرکی را تأسیس می‌کند باید خیلی بیشتر از ۶ تا ۱۲ ماه اول را ببیند. اطمینان بایدید که حتی برای پر منفعت نگاه داشتن شرکت برای چند سال آینده نقشه های اساسی در سر دارید. ضروری است که برای نقشه هایتان اشتیاق داشته باشید، اما اگر الگو و نمونه خوبی در دسترس ندارید و به اندازه کافی هم در مورد بازار کار تحقیق نکرده اید، مطمئن باشید که موفق نخواهید شد. شرکت هایی که موفق می‌شوند آتهایی هستند که دائماً خود را دوباره سازی کرده و محصولات و سرویس های خود را توسعه می‌دهند و در صدد بالا بردن درآمد و بازده کارشان هستند.
۳- برای ایجاد سرمایه کاری مشکل دارید؛دقت کنید که بکاره همه سبب انداز و سرمایه تان را در این کار نگذارید. دنبال فرض کردن هم نباشید تا برای خود سرمایه درست کنید. پول گرفتن از دوستان و خانواده و قایل ممکن است در روابط شخصی شما یا آنها اختلال ایجاد کند. بنابراین اگر بانکداران یا تصمیمات شما موفقیت نکرده، احتمالاً باید بیشتر در مورد نقشه کارتان فکر کنید.
۴- مهارت های مدیریتی ندارید چون می‌خواهید کاری تکفهره را شروع کنید، همه کارها را خودتان باید انجام دهید؛ مصاحبه ، استخدام، مدیریت و اجراج کار کتان. باید مهارت های مدیریتی داشته باشید تا بتوانید به کار کتانتان طی دوران های سخت کاری انگیزه بدهید؛ تا مطمئن شوید که امید خود را از دست ندهد و کار را کنار نمی‌گذارند. فردی با قدرت مدیریت پایین و مهارت های مردمی بی اثر، نخواهد توانست به خوبی انگیزه به دیگران بدهد. باید مسر و سیاست داشته و حرفه ای عمل کنید .
۵- فکر می‌کنید که می‌توانید همه کارها را به تنهایی انجام دهید؛ یک موسس خوب باید بداند که چه زمانی دنبال متخصصین حرفه ای برود تا بتواند از آنها کمی همکاری و مشاوره بگیرد در حالی که خود کارهای مهم را در دست دارد و رئیس شرکت قلمداد می‌شود. یک همکار مطمئن استخدام کنید تا به جزئیات امور رسیدگی کند. با این کار فکر خودتان هم تا اندازه زیادی راحت تر خواهد شد.
۶- اطرافتان را پر از افراد به فریاد گوی کرده اید؛ یک رئیس قدرتمند نیم کار کانتش را از کسانی انتخاب می‌کند که مهارت های ویژه داشته باشند نه به فریاد گوهایی که فقط در حال تلقین کردن هستند. شما نیاز به مشاورین، همکاران و کارکنانی دارید که قابل اطمینان باشند و صادقانه شما را حمایت کنند.
۷- شریک خوبی برای خود انتخاب نمی‌کنید اطمینان بایدید که کسب و کاری که راه انداخته اید کاملاً قانونی باشد. چون ممکن است از اداره کل مالیات های مرکی سرافشان بیایند. ممکن است کسی که به عنوان شریک و همکار تراز او تان مین کرده اید بتواند برایتان مشکل ساز شود. اگر او از غیر قانونی بودن کارتان به شما اطلاعیه ندهد، کار شما گره خواهد خورد.
۸- از تبلیغات دست می‌کشید؛ فراد به پرمفعی بسته اید و مشغول پول درآوردن هستید. اما وقتی خیلی درگیر اینگونه مسائل می‌شوید، دیگر فراموش می‌کنید که این اصلاً کافی نیست و باید کمی هم آینده نگری کنید. روی محصولاتان کار کنید و سعی کنید راه های را پیدا کنید که بتوان از طریق آن شهرت و اعتبار خود را بالاتر ببرید. با تبلیغات با هر وسیله ای که می‌توانید این کار را انجام دهید. در مسابقات ورزشی، مهمانی های بزرگ یا گروه‌هایی ها می‌توانید تبلیغات کنید.
۹- به فکر رقبا نیشید وقتی کار و ایده جدیدی را به کار انداخته اید، مطمئن باشید که همیشه کپی کارهایی وجود دارند که منتظر بافتن ایده های جدیدی دیگران هستند. وقتی افراد موفقیت شما را ببینند، سعی خواهند کرد که با شما رقابت کنند. برای رقابت کردن همیشه آماده باشید و آن را در برنامه و نقشه ی کارتان قرار دهید.
۱۰- مخارجتان بالاتر می‌روند؛فستی از رویایتان ممکن است شرکی زیبا و مجلل با بهترین و گرانترین لوازم و دکوراسیون باشد. اما برای ساختن چنین شرکی حظه نکنید. کمی زمان لازم است. خرج کردن همه پولی که می‌توانست صرف تبلیغات برای شرکتتان شود برای دکوراسیون و این چیزها در اول کار اصلماً معقولانه نیست.
۱۱- انگیزه تان را از دست خواهید داد در اول کار، همه مؤسسین خود را در کارهای روزانه غرق می‌کنند. به یاد داشته باشید که کمی تفریح هم برایتان لازم است. با دوستان بیرون بروید یا همراه با خانواده به پیکنیک و گردش بروید. بعضی شب‌ها شام را در رستوران صرف کنید، چه اشکالی دارد؟ در زندگی توازن لازم است. با غرق کردن پیش از حد خود در کار کم کم انگیزه هایتان را از دست خواهید داد.
۱۲- نقشه جایگزین ندارید کسی دوست ندارد که به مسائل منفی فکر کند، اما به عنوان یک موسس باید انتظار حوادث غیر متوقع داشته باشید. حوادث و مشکلات همیشه در کمین هستند. شما باید برای روبه رو شدن با اینگونه مشکلات آماده‌گی لازم را داشته باشید. چشمانتان را باز نگاه دارید با خودتان صادق باشید و به حرف‌ها و پیشنهادات کارکنان قابل اطمینانتان گوش فرا دهید. زمان کافی را صرف آماده کردن، مرور و بازبینی همه مراحل کارتان کنید و با اینکه درصد اشتباهاتان را باینتر تر خواهید آورد و موفق تر خواهید بود.

۱۲ اشیاء مؤسسین شرکتها در آغاز کار

فکری عالی در سر تان است؛ نقشه شروع یک کار جدید را در ذهن دارید؛ مشکل مالی وجود ندارد و آماده اید که شرکت را راه یانه‌زیند. علاوه بر آن چیزهایی که اغلب در آماز هر کاری افراد فراموش میکنند، چند اشیاء متداول وجود دارد که اکثر موسسین شرکت‌ها مرتکب می‌شوند. اینها چند علامت هشدار دهنده هستند که در زیر آورده ایم و پیشنهاداتی نیز برای کمک به شما برای جلوگیری از بروز این مشکلات ارائه می‌دهیم تا بتوانید فرضهائی موفقیت خود را بالاتر ببرید.

۱- دلایل معقول و صحیحی برای شروع این کار ندارید؛اگر نازه از کار فقلی اجراج شده ایند، بگذارید مدتی زمان بگذرد تا بتوانید نقاط ضعف و قدرت خود را تا حدی بشناسید؛ قبل از اینکه پول و انرژی خود را در یک کار ملاحظه آمیز بپزید مگر اینکه قبلاً تحقیقات لازم را انجام داده باشید. نقشه ای برای زود پولدار شدن وجود ندارد. از طرف دیگر، اگر این کاری است که از مدتها پیش می‌خواستید انجام دهید و تحقیقات خود را انجام داده اید، نقشه ای برای کار دارید و خوب جواب کار را در نظر گرفته اید، رویاهایتان را دنبال کنید – اما با چشمانی کاملاً باز.
۲- نقشه ای طولانی مدت برای این کار ندارید کسی که شرکی را تأسیس می‌کند باید خیلی بیشتر از ۶ تا ۱۲ ماه اول را ببیند. اطمینان بایدید که حتی برای پر منفعت نگاه داشتن شرکت برای چند سال آینده نقشه های اساسی در سر دارید. ضروری است که برای نقشه هایتان اشتیاق داشته باشید، اما اگر الگو و نمونه خوبی در دسترس ندارید و به اندازه کافی هم در مورد بازار کار تحقیق نکرده اید، مطمئن باشید که موفق نخواهید شد. شرکت هایی که موفق می‌شوند آتهایی هستند که دائماً خود را دوباره سازی کرده و محصولات و سرویس های خود را توسعه می‌دهند و در صدد بالا بردن درآمد و بازده کارشان هستند.
۳- برای ایجاد سرمایه کاری مشکل دارید؛دقت کنید که بکاره همه سبب انداز و سرمایه تان را در این کار نگذارید. دنبال فرض کردن هم نباشید تا برای خود سرمایه درست کنید. پول گرفتن از دوستان و خانواده و قایل ممکن است در روابط شخصی شما یا آنها اختلال ایجاد کند. بنابراین اگر بانکداران یا تصمیمات شما موفقیت نکرده، احتمالاً باید بیشتر در مورد نقشه کارتان فکر کنید.
۴- مهارت های مدیریتی ندارید چون می‌خواهید کاری تکفهره را شروع کنید، همه کارها را خودتان باید انجام دهید؛ مصاحبه ، استخدام، مدیریت و اجراج کار کتان. باید مهارت های مدیریتی داشته باشید تا بتوانید به کار کتانتان طی دوران های سخت کاری انگیزه بدهید؛ تا مطمئن شوید که امید خود را از دست ندهد و کار را کنار نمی‌گذارند. فردی با قدرت مدیریت پایین و مهارت های مردمی بی اثر، نخواهد توانست به خوبی انگیزه به دیگران بدهد. باید مسر و سیاست داتنه و حرفه ای عمل کنید .
۵- فکر می‌کنید که می‌توانید همه کارها را به تنهایی انجام دهید؛ یک موسس خوب باید بداند که چه زمانی دنبال متخصصین حرفه ای برود تا بتواند از آنها کمی همکاری و مشاوره بگیرد در حالی که خود کارهای مهم را در دست دارد و رئیس شرکت قلمداد می‌شود. یک همکار مطمئن استخدام کنید تا به جزئیات امور رسیدگی کند. با این کار فکر خودتان هم تا اندازه زیادی راحت تر خواهد شد.
۶- اطرافتان را پر از افراد به فریاد گوی کرده اید؛ یک رئیس قدرتمند نیم کار کانتش را از کسانی انتخاب می‌کند که مهارت های ویژه داشته باشند نه به فریاد گوهایی که فقط در حال تلقین کردن هستند. شما نیاز به مشاورین، همکاران و کارکنانی دارید که قابل اطمینان باشند و صادقانه شما را حمایت کنند.
۷- شریک خوبی برای خود انتخاب نمی‌کنید اطمینان بایدید که کسب و کاری که راه انداخته اید کاملاً قانونی باشد. چون ممکن است از اداره کل مالیات های مرکی سرافشان بیایند. ممکن است کسی که به عنوان شریک و همکار تراز او تان مین کرده اید بتواند برایتان مشکل ساز شود. اگر او از غیر قانونی بودن کارتان به شما اطلاعیه ندهد، کار شما گره خواهد خورد.
۸- از تبلیغات دست می‌کشید؛ فراد به پرمفعی بسته اید و مشغول پول درآوردن هستید. اما وقتی خیلی درگیر اینگونه مسائل می‌شوید، دیگر فراموش می‌کنید که این اصلاً کافی نیست و باید کمی هم آینده نگری کنید. روی محصولاتان کار کنید و سعی کنید راه های را پیدا کنید که بتوان از طریق آن شهرت و اعتبار خود را بالاتر ببرید. با تبلیغات با هر وسیله ای که می‌توانید این کار را انجام دهید. در مسابقات ورزشی، مهمانی های بزرگ یا گروه‌هایی ها می‌توانید تبلیغات کنید.
۹- به فکر رقبا نیشید وقتی کار و ایده جدیدی را به کار انداخته اید، مطمئن باشید که همیشه کپی کارهایی وجود دارند که منتظر بافتن ایده های جدیدی دیگران هستند. وقتی افراد موفقیت شما را ببینند، سعی خواهند کرد که با شما رقابت کنند. برای رقابت کردن همیشه آماده باشید و آن را در برنامه و نقشه ی کارتان قرار دهید.
۱۰- مخارجتان بالاتر می‌روند؛فستی از رویایتان ممکن است شرکی زیبا و مجلل با بهترین و گرانترین لوازم و دکوراسیون باشد. اما برای ساختن چنین شرکی حظه نکنید. کمی زمان لازم است. خرج کردن همه پولی که می‌توانست صرف تبلیغات برای شرکتتان شود برای دکوراسیون و این چیزها در اول کار اصلماً معقولانه نیست.
۱۱- انگیزه تان را از دست خواهید داد در اول کار، همه مؤسسین خود را در کارهای روزانه غرق می‌کنند. به یاد داشته باشید که کمی تفریح هم برایتان لازم است. با دوستان بیرون بروید یا همراه با خانواده به پیکنیک و گردش بروید. بعضی شب‌ها شام را در رستوران صرف کنید، چه اشکالی دارد؟ در زندگی توازن لازم است. با غرق کردن پیش از حد خود در کار کم کم انگیزه هایتان را از دست خواهید داد.
۱۲- نقشه جایگزین ندارید کسی دوست ندارد که به مسائل منفی فکر کند، اما به عنوان یک موسس باید انتظار حوادث غیر متوقع داشته باشید. حوادث و مشکلات همیشه در کمین هستند. شما باید برای روبه رو شدن با اینگونه مشکلات آماده‌گی لازم را داشته باشید. چشمانتان را باز نگاه دارید با خودتان صادق باشید و به حرف‌ها و پیشنهادات کارکنان قابل اطمینانتان گوش فرا دهید. زمان کافی را صرف آماده کردن، مرور و بازبینی همه مراحل کارتان کنید و با اینکه درصد اشتباهاتان را باینتر تر خواهید آورد و موفق تر خواهید بود.

**۱۲ راه برای کنترل احساسات در محل کار**

همه ما با افرادی روبه رو شده ایم که کنترل احساساتشان را سرکار از دست می‌دهند ، درها را می‌کوبند، سر همکاران یا مشتریان فریاد می‌زنند و چیزهایی میگویند که خیلی زود بشیمان می‌شوند.
انشخاصی را دیده ایم که در جلسات کاری نمیتوانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند. چون با مفاید و نظراتشان مخالفت شده است یا اینکه فرد دیگری را به جای آنها نشانده اند.
از وقتی بچه بودیم به ما می‌گفتند” مثل یک مرد رفتار کن ” جلوی فوراان احساسات را بگیر، حال می‌بینم که بسیاری از همکارانتان سر کار به خاطر عدم توانایی در فرو نشاندن خشم و عصبانیت و احساساتشان دست به از بین بردن خود و امیازشان می‌زنند؛ اینها می‌خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که با کمک آنها می‌توانید جلوی احساسات منفی و عصبانیت هایتان را سر کار بگیرید و همچنان

موق سر کار خود باقی بمانید.

۱- کسی قدم بزیند تا عصیانبتان فروکش کند در طی یکج جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره ی شما ایراد می گیرد، عصیانئ نشوید. وقتی می بینید که در صدد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بپناه ای یابورید و از جلسه بیرون رویید تا توانید عصیانبتان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشمتان به خود فرصت دهید می توانید کنترل احساساتتان را دوباره به دست آورید.

۲- قبل از نشان دادن هر گونه واکنش، توضیح بخواهید یا پرسیدن سوال های مختلف وقت را بگذرانید. می توانید از صحبت های دیگران استفاده کرده و سولانی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

۳- از قانون ۱۰ ثانیه ای استفاده کنید هیچ عکس العملی نشان ندهید. اگر می بینید که در یک جلسه ی کاری یا پشت تلفن می خواهد کنترل خشمتان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید، تا از عصیانئ شدتان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هر گونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید.

۴- با کسی که می تواند آرزمان کند حرف بزیند همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این موقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه ی احساساتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرزمان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابید.

۵- برای از بین بردن عصیانبتان ورزش کنیدن اجازه ندهید که تصویر کاریتان با عصیانئ شدن و از دست رفتن کنترلتان مخدوش شود. در این موقع ورزش کمک بسیار خوبی است. با باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئناً همه چیز را فراموش خواهید کرد.

۶- ببینید چه چیز باعث عصیانبتان می شود. آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و عصیانئ می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصیانبتان می شود در صدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برآیید. با اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید تا موقعیت کاریتان خدشه دار نشود.

۷- همکارانتان را بشناسید ببینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علامتی دارد. ممکن است خیلی از حرفهای آنها که برای شما مثل انتقاد می مانند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان، بهتر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

۸- واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید زمانی که می خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکارانتان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

۹- خود را برای حفظ آرامش آماده کنید زمانی که می خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سؤال و انتقادی آماده کنید. با این کار می توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ مستقیمن را بدهید.

۱۰- قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید. هیچگاه به دیگران بی احترامی نکنید، حتی اگر حق یا شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ایره‌های تیره جلوی قضاوتمان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یکن روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدید نظر کنید.

۱۱- در پایان هر روز خشمتان را دور بیندازید یاد بگیرید که با ترک اداره، عصیانبت های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی پردزاید که به آن علاقه داشته و لذت می برید. با دوستانتان بیرون بروید، با تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرسان را از بین خواهید برد.

۱۲- برای طمیان های عصبی خود عذرخواهی کنید یا وجود اینکه قصد بدی نداشته اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصیانبت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصیانبتان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. ژرومی ندارد که برای عصیانبت خود توضیحی یابورید، فقط گفتن " من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم "کافی است تا همه ی سوء رفتارها را از بین ببرد. مثل یک مرد رفتار کرده و جلو بروید مدیران خوب با شخصیت های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می توانید اجازه بدهید احساساتان بر شما غلبه کنند، قضاوت، هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند. با شناسایی علایم عصیانبتان، می توانید آسان تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اضماء به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سالها طول می کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه ای کافی است.

۱۲

همه ما با افرادی روبه رو شده ایم که کنترل احساساتشان را سرکار از دست می دهند، درها را می کوبند، سر همکاران یا مشتریان فریاد می زنند و چیزهایی میگویند که خیلی زود پشیمان می شوند. انحصامی را دیده ایم که در جلسات کاری نمیتوانند جلوی عصیانبت خود را بگیرند چون با عقاید و نظراتشان مخالفت شده است یا اینکه فرد دیگری را به جای آنها نشانده اند. از وقتی بومیوم به ما می گفتند "مثل یک مرد رفتار کن " جلوی فوران احساسات را بگیر، حال می بینم که بسیاری از همکارانتان سر کار به خاطر عدم توانایی در فرو نشاندن خشم و عصیانبت و احساساتان دست به از بین بردن خود و اعتبارشان می زنند. اینجا می خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که با کمک آنها می توانید جلوی احساسات منفی و عصیانبت هایتان را سر کار بگیرید و همچنان موفق سر کار خود باقی بمانید. ۱- کسی قدم بزیند تا عصیانبتان فروکش کند در طی یکج جلسه کاری، وقتی کسی از سبک

مدیریت یا بخش تحت اداره ی شما ایراد می گیرد، عصیانئ نشوید. وقتی می بینید که در صدد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بپناه ای یابورید و از جلسه بیرون رویید تا توانید عصیانبتان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشمتان به خود فرصت دهید می توانید کنترل احساساتتان را دوباره به دست آورید. ۲- قبل از نشان دادن هر گونه واکنش، توضیح بخواهید یا پرسیدن سوال های مختلف وقت را بگذرانید. می توانید از صحبت های دیگران استفاده کرده و سولانی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می دهید که اشتباه خود را تصحیح کند. ۳- از قانون ۱۰ ثانیه ای استفاده کنید هیچ عکس العملی نشان ندهید. اگر می بینید که در یک جلسه ی کاری یا پشت تلفن می خواهید کنترل خشمتان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا از

عصیانئ شدتان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هر گونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید. ۴- با کسی که می تواند آرزمان کند حرف بزیند همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این موقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه ی احساساتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرزمان کرده و کنترل خود

را دوباره بازیابید. ۵- برای از بین بردن عصیانبتان ورزش کنیدن اجازه ندهید که تصویر کاریتان با عصیانئ شدن و از دست رفتن کنترلتان مخدوش شود. در این موقع ورزش کمک بسیار خوبی است. با باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئناً همه چیز را فراموش خواهید کرد. ۶- ببینید چه چیز باعث عصیانبتان می شود آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و عصیانئ می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصیانبتان می شود در صدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برآیید. با اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید تا موقعیت کاریتان خدشه دار نشود. ۷- همکارانتان را بشناسید ببینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علامتی دارد. ممکن است خیلی از حرفهای آنها که برای شما مثل انتقاد می مانند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان، بهتر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید. ۸- واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید زمانی که می خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکارانتان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

۹- خود را برای حفظ آرامش آماده کنید زمانی که می خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سؤال و انتقادی آماده کنید. با این کار می توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ مستقیمن را بدهید. ۱۰- قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید. هیچگاه به دیگران بی احترامی نکنید، حتی اگر حق یا شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ایره‌های تیره جلوی قضاوتمان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدید نظر کنید. ۱۱- در پایان هر روز خشمتان را دور بیندازید یاد بگیرید که با ترک اداره، عصیانبت های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی پردزاید که به آن علاقه داشته و لذت می برید. با دوستانتان بیرون بروید، با تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرسان را از بین خواهید برد. ۱۲- برای طمیان های عصبی خود عذرخواهی کنید یا وجود اینکه قصد بدی نداشته اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصیانبت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصیانبتان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. ژرومی ندارد که برای عصیانبت خود توضیحی یابورید، فقط گفتن " من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم "کافی است تا همه ی سوء رفتارها را از بین ببرد. مثل یک مرد رفتار کرده و جلو بروید مدیران خوب با شخصیت های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می توانید اجازه بدهید احساساتان بر شما غلبه کنند، قضاوت هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند. با شناسایی علایم عصیانبتان، می توانید آسان تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اضماء به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سالها طول می کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه ای کافی است.

**روش برای ایجاد خلاقیت و ایده های بزرگ در ذهن**

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان می شود . اما معمولاً سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فرای روش را برامیان به ارمان می آورند . با به کارگیری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. اما متأسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب می شود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تحلیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تحلیل خود را به کار نگیریم . به همین دلیل فرصتهایی بی شماری را به آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی فرای بارورهای شخصی نشأت می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. عده ای با به کار نگرفتن ذهن خود آرزای به طرز وحشتناکی بی حس و حرکت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار نشیند.

۱- زیاد مطالعه کنید ذهن شما همانند بدنتان اینک رشد پیدا کرده و پرورش باید نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید، و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلای نظیر تجارت و با اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید.

۲- فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید.

تصور شما نادرست است. شاید بعضی موفع حس می کنید که مغزتان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما موفعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید آنتیشن را به رفاقت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی موفعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمی‌شود. زمانی که ذهن در حال فرزان است تا آنجا که توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دورست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد.

۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمین خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای موفعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار بیندازید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند.

۴- از افکار دیگران بهره جویید.بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آفقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیند. به این طریق شما می‌توانید با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید.نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید . شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسد اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانبهمنی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت بنشینیم سعی کنید به جای قضاوت‌های بیپوده آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بنندید.

۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضای برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید. بنابر این می‌توانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد.

۵ روش برای ایجاد خلاقیت و ایده های بزرگ در ذهن

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان می شود . اما معمولا سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برپیمان ما ارمغان می آورند . با به کارگیری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متأسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب می شود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تحولات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را با آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشأت می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. عهده ای با به کار نگرفتن ذهن خود آرا به طرز وحشتناکی بی حس و کرخت می کنید، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار نشیند. ۱- زیاد مطالعه کنید ذهن شما همانند بدنتان باید رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید. و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید. ۲- فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید. شاید بروز بسیاری از مسایل را به شانس واگذار می

کند. تصور شما نادرست است. شاید بعضی موفع حس می کنید که مغزتان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما موفعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید آنتیشن را به رفاقت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی موفعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمی‌شود. زمانی که ذهن در حال فرزان است تا آنجا که توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دورست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد. ۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمین خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای موفعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار بیندازید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل

استفاده هستند. ۴- از افکار دیگران بهره جویید.بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آفقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیند. به این طریق شما می‌توانید با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید.نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید . شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسد اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانبهمنی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت بنشینیم سعی کنید به جای قضاوت‌های بیپوده آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بنندید. ۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضای برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید. بنابر این می‌توانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد.

۱۲ نام برای زرق در کار و کوفتن ترفیع

بالارفتن از تزدبان شغلی نیازمند سخت کوشی، وقت شناسی، و کمی خوش شانسی است. خیلی خوب می شد اگر مدرک دانشگاهی، مهارت های شغلی و یازده کاری به طور خارق العاده ای درهای آرزوهایتان را به رویتان باز می کرد، اما آن زندگی اینگونه نیست. شما باید خودتان برنامه ریزی کرده و برنامه هایتان را اجرا کنید. در این قسمت نکاتی وجود دارد که می تواند پیشرفت و ترقی را برایتان به ارمغان بیاورد. ۱- در شغل فعلی تان مهارت کامل بدست آورید.حتی اگر هیچ گونه علاقه ای به انجام دادن شغل فعلی تان ندارید، سعی کنید آنرا به بهترین نحو انجام دهید. راههایی پیدا کنید، تا از آن طریق بتوانید خلاقیت خود را افزایش دهید. از روش هایی استفاده کنید تا هزینه ها را تا حد ممکن کاهش دهید. استفادههای سازنده را پذیرید. همواره آماده رویارویی با موفقیت های بیش بینی نشده باشید تا شکست نخورده، دیگران را سرزنش نکنید، و وجهه شغلی شان را به خطر نیندازید. ۲- به طور داوطلبانه اضافه کاری کنید استراژی های شغلی خود را معین کنید. گاهی انجام چند کار کوچک در کنار وظایف اصلی بهتر از به عهده گرفتن پروژه های بزرگ است. در حالیکه دیگران برای بدست آوردن مسئولیت های چشمگیر با هم رقابت می کنند شما می توانید به راحتی از طریق انجام کارهای کوچک اما مفید ارزش و اعتبار خود را افزایش دهید. ۳- در چشم کارفرما خوب جلوه کنید؛اگر به طور باطنی هیچ علاقه ای به کارفرمایی فعلی خود ندارید، باز باید سعی کنید که در نظر او فرد کارآمدی جلوه کنید. زمانی که او ترفیع رتبه می گیرد باید کسی باشد تا جای او را پر کند، و چه کسی بهتر از شما؟ هنگامیکه خود را باعوض، کارودان و علاقتند به کار نشان دهید آنگاه استحقاق ارتقای شغلی را نیز دارید. البته باید مراقب باشید که بیش از اندازه جاهلوسی نکنید و بیش از حد به ریوسنان تجسید. شما که دوست ندارید اگر اجابتا او را از روی ناشایستگی اخراج کردند، شما نیز از طرف شرکت مضرر شناخته شوید. ۴- با اداره روابط عمومی در ارتباط باشید؛برقراری ارتباط با پرسنل این بخش به شما کمک می کند تا خیلی سریع از پروژه های آینده با خبر شوید. همچنین افراد این بخش می توانند تاریخ و زمان برگزاری کلاس های آموزشی جدید را نیز در اختیارتان قرار دهند. اجازه دهید تا همه متوجه شوند که شما اهداف دواز مدنی را در مورد کمپانی دنبال می کنید. بنابراین اگر شرکت برای گسترش و پیشرفت برنامه ریزی کند، آنگاه نام شما را در لیست خود ثبت خواهد کرد. ۵- ارتباط مناسبی با همکاران داشته باشید فرار نیست که همه را دوست بدارید اما در عین حال لازم نیست کسی از این موضوع اطلاع پیدا کند. سعی کنید همیشه مودب، محتاط و با ملاحظه باشید. در کارهای گروهی به طور برجسته ظاهر شوید. با قدردانی از زحمات خدمه به راحتی می توانید در بین آنها محبوبیت و مقبولیت پیدا کنید. و باید مراقب نفرت خود نیز باشید. مسائل خصوصی زندگی را برای خودتان نگاه دارید و کاری در اداره، دفتر و با سفر شغل انجام ندهید که بعدها موجبات پشیمانی شما را فراهم سازد. ۶- بگذارید مهارت های مدیریتیتان بدرخشند؛بالارفتن از هر یک از پله های تزدبان شغلی نیازمند این است که شما توانایی ذاتی مدیریت داشته باشید. این سارترین قوت قلب باشد، موفقیت های مختلف را شناسایی کنید و هر چند وقت یکبار کارها را سازماندهی کنید. دعوت کردن دوستان به عصر فر توشیدنی پس از اتمام ساعات کاری گزینه مناسبی برای افزایش روحیه کار گروهی به شمار می رود. ۷- برای خود جانشین تعیین کنید
جس برزید که اگر شما تنها کسی باشید که می تواند شغل فعلیتان را انجام دهد، چه می شود؟ مجبور می شوید تا ابد خودتان آزار انجام دهید. سعی کنید اصلاحات و مهارت هایتان را در اختیار دیگران بگذارید. زمانی که به مسافرت می روید از دیگران درخواست کنید که وظایف شما را به عهده گرفته و طبقه انجام آرا نیز به آنها آموزش دهید. ۸- مری بگیرد؛کسی که به او اعتماد دارید؛ به عنوان مثال یک مقام ارشد و با مدیر موفق را انتخاب کنید و از او درس بگیرید. با او در مورد اهداف شغلی تان مشورت کنید و تاکنیک های نهایی را با او معین کنید. شاید گاهی لازم باشد که برای دست یافتن به موفقیت های بالاتر از جاهای پست تر شروع در کار و تلاش کنید. ۹- در دوره ها آموزشی اضافی شرکت کنید یا توجیه به هر آنچه که مدرک تحصیلی به شما عرضه می کند، باز هم می توانید چیزهای جدید بیاموزید. در مورد چگونگی برگزاری دوره های شبانه، سمینار ها، کارگاه های عملی از مری و کارفرمای خود سوال کنید و ببینید که می توانند چه فایده ای در ارتقای سطح فعلی شما داشته باشند. کتاب ها و مقالات مربوط به کنار و تجارت را مطالعه کنید. برای گرفتن اخبار اینترنتی ثبت نام کنید و سعی کنید اطلاعات به روزی، هم در زمین شغلی و هم در زمینه صنعتی داشته باشید. ۱۰- همیشه شک پوش باشید خیلی متجرب می کنید اگر یک روز ببینید که رئیس هیئت مدیره لباس مناسب بر تن نکرده، اگر مقررات اداره، شما را ملزم به پوشیدن لباس فرم می کند، سعی کنید همواره مرتب و تمیز باشید. یک کت مناسب در اختیار داشته باشید تا اگر یک روز

به دفتر مدیریت فراخوانده شدید بپوانید از آن استفاده کنید. موهابیان را مرتب کنید و کشف ها را نیز واکنس بزنید. ۱۱- اثری از خود بر جای بگذارید هیچ گاه نمی دانید که شناس از کجا وارده می شود. زمانی که مدیران ارشد کارخانه های دیگر را ملاقات می کنید همیشه از خود جای سوال برای آنها باقی بگذارید. زمانی که تجارت الکترونیکی می کنید و یا رو در رو با مشتری ها ارتباط دارید کاری کنید که در ذهن آنها باقی بمانید. لاف نزنید، پیش از اندازه به خود نبالید و زیادی مصرع نباشید. جاه طلبی و بلند پروازی تا جایی مقبول است که تبدیل به خود بسندی نشود. ۱۲- با زمانبندی پیش بروید بهتر است که هیچ گاه خودتان درخواست ترغیع رتبه نکنید. زمانی که مدیرتان تحت فشار است و کم کم در حال نزدیک شدن به مهلت های نهایی هستید از او چنین تقاضایی نکنید. زمان مناسب را با دقت کامل انتخاب کنید و طوری رفتار کنید تا آنها متوجه شوند که شما قابلیت انجام کارهای بیشتر را دارید. کاری کنید که تصور شود شما برای ترغیع رتبه و گرفتن عنوان جدید عجله دارید. پیشرفت اتفاقی نیست نباید تنها با اتکا به شایستگی ها، استعدادهای بالقوه، و حس برتری انتظار پیشرفت داشته باشید. گاهی اتفاق می افتد که سمت های بالاتر به افراد لالایی و گذدار میشود. در این حال رفتار کودکانه از خود بروز ندهید چراکه آتوقف معلوم خواهد شد که شما فرد مناسبی برای آن سمت بخصوصی نبوده اید. با پیروی از نکات ذکر شده به تلاش و کوشش ادامه دهید. شاید یک سمت بهتر برای شما به وجود آمد و یا جانشین تازه کار، لالایی از آب در آمد و شما با افتخار جایگزین او شدید. بر روی اهداف شغلی دراز مدت خود تمرکز کنید. صداقت و اطمینان خود را حفظ کنید و از تلاش کردن دست نکشید، آنگاه می بیند که چیزی جز پیشرفت از آتان نخواهد شد.

**۱۲** گام برای ترقی در کار و گرفتن ترغیع

بالارفتن از تریبان شغلی نیازمند سخت کوشی، وقت شناسی، و کمی خوش شناسی است. خیلی خوب می شد اگر مدرک دانشگاهی، مهارت های شغلی و یازده کاری به طور خارق العاده ای درهای آرزوهایتان را به رویتان باز می کرد، اما نزنده ای اینگونه نیست. شما باید خودتان برنامه ریزی کرده و برنامه هایتان را اجرا کنید. در این قسمت نکاتی وجود دارد که می تواند پیشرفت و ترقی را برایتان به ارمغان بیاورد.
۱- در شغل فعلی تان مهارت کامل بدست آورید.حتی اگر هیچ گونه علاقه ای به انجام دادن شغل فعلی تان ندارید، سعی کنید آتراً به بهترین نحو انجام دهید. راهمایی پیدا کنید، تا از آن طریق بتوانید خلاصیت خود را افزایش دهید. از روش هایی استفاده کنید تا مزایه ها را تا حد ممکن کاهش دهید. انتقادهای سازنده را پذیرید. همواره آماده رویارویی با موفقیت های پیش بینی نشده باشید تا شکست نخورده، دیگران را سرزنش نکنید، و وجهه شغلی تان را به خطر نیندازید.
۲- به طور داوطلبانه اضافه کاری کنید استرازیی های شغلی خود را معین کنید. گاهی انجام چند کار کوچک در کنار وظایف اصلی بهتر از به عهده گرفتن پروژه های بزرگ است. در حالیکه دیگران برای بدست آوردن مسئولیت های سنگینگر با هم رقابت می کنند شما می توانید به راحتی از طریق انجام کارهای کوچک اما مفید ارزش و اعتبار خود را افزایش دهید.
۳- در چشم کارفرما خوب جلوه کنید.اگر به طور باطنی هیچ علاقه ای به کارفرمای فعلی خود ندارید، باز باید سعی کنید که به نظر او فرد کارآمدی جلوه کنید. زمانی که او ترغیع رتبه می گرد باید سعی کنید باشد تا جای او را پر کنید، و چه کسی بهتر از شما؟ هنگامیکه خود را باعوض، کاردان و علاقتند به کار نشان دهید آنگاه استحقاق ارتقای شغلی را نیز دارید. البته باید مراقب باشید که پیش از اندازه جایلوسی نکنید و پیش از حد به ریوستان نجسید. شما که دوست ندارید اگر اچباتان او را از روی ناشایستگی اخراج کرده، شما نیز از طرف شرکت مضرر شناخته شوید.
۴- با اداره روابط عمومی در ارتباط باشید.برقراری ارتباط با پرسنل این بخش به شما کمک می کند تا خیلی سریع از پروژه های آینده با خبر شوید. همچنین افراد این بخش می توانند تاریخ و زمان برگزاری کلاس های آموزشی جدید را نیز در اختیار تان قرار دهند. اجازه دهید تا همه متوجه شوند که شما اهداف دراز مدتی را در مورد کسبایی دنبال می کنید. بنابراین اگر شرکت برای گسترش و پیشرفت برنامه رویی کند، آنگاه نام شما را در لیست خود ثبت خواهد کرد.
۵- ارتباط مناسب با همکاران داشته باشید
قرار نیست که همه را دوست بدارید اما در عین حال لازم نیست کسی از این موضوع اطلاع پیدا کند. سعی کنید همیشه مورد، محاط و با ملاحظه باشید. در کارهای گروهی به طور برجسته ظاهر شوید. با قدردانی از زحمات خدمه به راحتی می توانید در بین آنها محبوبیت و مقبولیت پیدا کنید. و باید مراقب شهرت خود نیز باشید. مسائل خصوصی زندگی را برای خودتان نگاه دارید و کاری در اداره، دفتر و با سفر شغل انجام ندهید که بعدها موجب پشیمانی شما را فراهم سازد.
۶- بگذارید مهارت های مدیریتی تان درخشند. بالارفتن از هر یک از ای هله تریبان شغلی نیازمند این است که شما توانایی ذاتی مدیریت داشته باشید. برای سایرین قوت قلب باشید، موفقیت های مخلف را شناسایی کنید و هر چند وقت یکبار کارها را سازماندهی کنید. دعوت کردن دوستان و به صفر توشیحانی پس از اتمام مسامحت کاری گزینه مناسبی برای افزایش روحیه کار گروهی به شمار می رود.
۷- برای خود جانشین تعیین کنید
جسب بزنید که اگر شما تنها کسی باشید که می تواند شغل فعلیتان را انجام دهد، چه می شود؟ مجبور می شوید تا اید خودتان آتراً انجام دهید. سعی کنید اطلاعات و مهارت هایتان را در اختیار دیگران بگذارید. زمانی که به مسافرت می روید از دیگران درخواست کنید که وظایف شما را به عهده گرفته و طبقه انجام آتراً نیز به آنها آموزش دهید.
۸- مربی بگردید
کسی که به او اعتماد دارید؛ به عنوان مثال یکمقام ارشد و با مدیر موق را انتخاب کنید و از او درس بگیرید، با او در مورد اهداف شغلی تان مشورت کنید و تکنیک های نهایی را با او معین کنید. شاید گاهی لازم باشد که برای دست یافتن به موفقیت های بالاتر از جاهای پست تر شروع به کار و تلاش کنید.
۹- در دوره ها آموزشی اضافی شرکت کنید یا توجه به هر آنچه که مدارک تحصیلی به شما عرضه می کند، این هم می تواند چیزیهای جدید بیاموزید. در مورد چگونگی برگزاری دوره های شبانه، سمینار ها، کارگاه های عملی از مربی و کارفرمای خود سوال کنید و ببینید که می توانند چه فایده ای در ارتقای سطح دانش فعلی شما داشته باشند. کتاب ها و مقالات مربوط به کار و تجارت را مطالعه کنید. برای گرفتن اخبار اینترنتی ثبت نام کنید و سعی کنید اطلاعات به روزی، هم در زمین شغلی و هم در زمینه صنعتی داشته باشید.
۱۰- همیشه شک بپوش باشید
خیلی نجیب می کسی اگر یک روز ببینید که رئیس هیئت مدیره لباس مناسب بر تن نکرده اگر مقررات اداره، شما را ملزم به پوشیدن لباس فرم می کند، سعی کنید همواره مرتب و تمیز باشید. یکت کت مناسب در اختیار داشته باشید تا اگر یک روز به دفتر مدیریت فراخوانده شدید بپوانید از آن استفاده کنید. موهابیان را مرتب کنید و کشف ها را نیز واکنس بزنید. ۱۱- اثری از خود بر جای بگذارید هیچ گاه نمی دانید که شناس از کجا وارده می شود. زمانی که مدیران ارشد کارخانه های دیگر را ملاقات می کنید همیشه از خود جای سوال برای آنها باقی بگذارید. زمانی که تجارت الکترونیکی می کنید و یا رو در رو با مشتری ها ارتباط دارید کاری کنید که در ذهن آنها باقی بمانید. لاف نزنید، پیش از اندازه به خود نبالید و زیادی مصرع نباشید. جاه طلبی و بلند پروازی تا جایی مقبول است که تبدیل به خود بسندی نشود. ۱۲- با زمانبندی پیش بروید بهتر است که هیچ گاه خودتان درخواست ترغیع رتبه نکنید. زمانی که مدیرتان تحت فشار است و کم کم در حال نزدیک شدن به مهلت های نهایی هستید از او چنین تقاضایی نکنید. زمان مناسب را با دقت کامل انتخاب کنید و طوری رفتار کنید تا آنها متوجه شوند که شما قابلیت انجام کارهای بیشتر را دارید. کاری کنید که تصور شود شما برای ترغیع رتبه و گرفتن عنوان جدید عجله دارید. پیشرفت اتفاقی نیست نباید تنها با اتکا به شایستگی ها، استعدادهای بالقوه، و حس برتری انتظار پیشرفت داشته باشید. گاهی اتفاق می افتد که سمت های بالاتر به افراد لالایی و گذدار میشود. در این حال رفتار کودکانه از خود بروز ندهید چراکه آتوقف معلوم خواهد شد که شما فرد مناسبی برای آن سمت بخصوصی نبوده اید. با پیروی از نکات ذکر شده به تلاش و کوشش ادامه دهید. شاید یک سمت بهتر برای شما به وجود آمد و یا جانشین تازه کار، لالایی از آب در آمد و شما با افتخار جایگزین او شدید. بر روی اهداف شغلی دراز مدت خود تمرکز کنید. صداقت و اطمینان خود را حفظ کنید و از تلاش کردن دست نکشید، آنگاه می بیند که چیزی جز پیشرفت از آتان نخواهد شد.

**۱۲** نکته برای طرح گفتگوی کوتاه و سوزمند

بر اساس مکتوبات "دیر فاین" نویسنده کتاب "هنر مکالمات کوتاه" توانایی برقراری ارتباط با دیگران از طریق گفتگوهای کوتاه می تواند شما را به جاهای بالایی برساند." فاین "در گذشته یک مهندس خیالتی بوده و در سمینارها و همایش ها داخل دستشویی بنهان می شده تا با دیگران برخوردی نداشته باشد و مجبور نشود که با آنها صحبت کند. در حال حاضر او یک سخنران حرفه ای است و معتقد است که قابلیت برقراری ارتباط با دیگران یک امر کاملاً آکنسانی است.

"فاین" و همراعاتش راهکارهای زیر را برای برقراری یک مکالمه کوتاه، مختصر و مفید به ما پیشنهاد می کنند:
- زمانیکه آماده ملاقات با شخصی می شوید، چند مطلب مشترک را در ذهن داشته باشید تا در مورد آنها صحبت کنید و همچنین چند سؤال نیز در ذهن داشته باشید تا آنها را مطرح کرده و طرف مقابل را نیز به صحبت کردن وادارید. اگر شخص مقابل را قبلاً ملاقات کرده اید، سعی کنید چیزهایی که از او به یادتان مانده را به میان بکشید. مثلاً علاقه مشترکتان به یک ورزش خاص، یا عضویت مشترک در یک مرکز خیریه.
۲- اولین فردی باشید که می گوید."سلام" اگر مطمئن نیستید که طرف مقابل شما را به درستی به جا می آورد یا نه، خودتان را معرفی کرده و اسمتان را بگویید تا فشار و استرس کمتری را متحمل شود. به عنوان مثال اینطور عمل کنید: "آقای علی کاظمی؟ من محسن بختیاری هستم، از دیدن شما خوشبینم"
بیخند یادان تروود و زمانیکه فردی را ملاقات میکنید، حتماً با او دست بدهید.
۳- در زمان معاوفه دقت کافی داشته باشید و سعی کنید نام ها را به خاطر سیرود و در طول مکالمه به کرات از آنها استفاده ننمایید.
۴- با بیان یک نکته عبارات متداول کاری کنید تا طرف مقابل به صحبت کردن ادامه دهد و در نهایت هم یک سؤال کافی از او بپرسید.
۵- با توجه به حرف های او و نشان دادن واکنش های مثبت از طرف مقابل پشتیبانی کرده و تمام حواس خود را به وی معطوف کنید. در تمام طول گفتگو ارتباط چشمی را برقرار نگه دارید و هنگامیکه فرد در حال صحبت کردن یا شناسمت سر خود را به این طرف و آن طرف نچرخانید و قسمت های دیگر اتاق را نگاه کنید.
۶- بیشتر از آنچه حرف می زنید، گوش کنید.
۷- چیز جالبی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. سعی کنید دانش خود را همواره به روز نگه دارید و از وقایع و اخبار جدید با اطلاع باشید. آگاهی از اخبار و وقایع فرهنگی می تواند به شما کمک کند تا راحت تر با طرف مقابل ارتباط برقرار کنید.
میوانید سر صحبت را با جمله هایی به این شرح باز کنید." نظر شما در مورد ..... چیست، "او یا" چگونه اید که ".....از موضوعات منفی و بحث برانگیز برهیز کنید، و وارد جزئیات مسائل شخصی نشوید.۸- اگر قصد دیدن شخص خاصی را دارید، بهترین راه این است که از یکی از آشنایان آن فرد تقاضا کنید تا شما را به او معرفی کند. از یک دوست دو جانبه بخواهید تا این افتخار را نصیب شما کند.

۹- اگر کسی کارت ویزیت خود را به شما تعارف کرده، آتراً به عنوان یک هدیه قبول کنید. با هر دو دست آتراً بگردید و مدتی به آن نگاه کنید و چیزهایی که روی آن نوشته شده است را با دقت بخوانید. وقتی خواندنت تمام شد، آتراً در جیب کت و یا کیف دشتیانتان قرار دهید تا با این کار نشان دهید که برایتان ارزشمند است.
۱۰- مراقب ژست و پرسیژ خود باشید. افرادیکه پیش از اندازه احساس راحتی میکنند، موجبات ناراحتی دیگران را فراهم می آورند. از سوی دیگر اگر راحت نبودید باز هم اعتماد به نفس خود را حفظ کرده و خود را آرام و موقر نشان دهید.
۱۱- پیش از آنکه در گفتگویی که تازه به آن پیوسته اید، شرکت کنید، ابتدا برای مدتی گوش دهید و جوانب مختلف آن را در نظر بگیرید. مطمئناً دوست ندارید که با صحبت های ناچهار فرصت استثنایی را بپامال کنید.
۱۲- راهمهای قرار می هم برای خود و هم برای طرف مقابل بگذارید. به عنوان مثال: "من باید همین حالا به کار یکی از مشتری هامم رسیدگی کنم" و یا "من وقت نکرده نهار بخورم به همین خاطر باید یک سر به بوفه بزنم" و یا "اجازه دهید توشیحانی

هایان را عوض کنند"اما در چه زمانی باید از یک مکالمه بیرون آمده؟ باید کاری کنید که ابتدا تأثیر مناسبی بر روی فرد مقابل بگذارید و همچنین کاری کنید که به دنبال شما بیایند به همین دلیل می‌بایست؟ باهوش و مختصر عمل کرده و آنها در انتظار بگذارید".

۱۲ نکته برای طرح گفتگوی کوتاه و سودمند

بر اساس مکتوبات "درا فاین" لویسنده کتاب"هر مکالمات کوتاه "لنوانبی برقراری ارتباط با دیگران از طریق گفتگوهای کوتاه می تواند شما را به جاهای بالایی برساند." فاین "در گذشته یک مهندس جغائی بوده و در سیماهارا و همایش ها داخل دستشویی پنهان می شده تا با دیگران برخوردی نداشته باشد و مجبور نشود که با آنها صحبت کند. در حال حاضر او یک سخنران حرفه ای است و معتقد است که قابلیت برقراری ارتباط با دیگران یک امر کاملاً کنشایی است.

"فاین" و همراهانش راهکارهای زیر را برای برقراری یک مکالمه کوتاه، مختصر و مفید به ما پیشنهاد می کنند:
۱- زمانیکه آماده ملاقات با شخصی می شوید، چند مطلب مشترک را در ذهن داشته باشید تا در مورد آنها صحبت کنید و همچنین چند سؤال نیز در ذهن داشته باشید تا آنها را مطرح کرده و طرف مقابل را نیز به صحبت کردن وا دارید.اگر شخص مقابل را قبلاً ملاقات کرده اید، سعی کنید چیزهایی که از او به یادتان مانده را به میان بکشید. مثلاً جلاطف مشترکان به یکدی ورزش خاص، یا عضویت مشترک در یک مرکز خیریه.
۲- اولین فردی باشید که می گوید؛"سلام" اگر مطمئن نیستید که طرف مقابل شما را به درستی به جا می آورد یا نه، خودتان را معرفی کرده و اسمتان را بگویید. تا فشار و استرس کمتری را تحمل شود. به عنوان مثال اینطور عمل کنید:" آقا/خانم کیلی از او پرسید.
۳- با توجه به حرف های او و نشان دادن واکنش های مثبت از طرف مقابل پشتیبانی کرده و تمام حواس خود را روی معطوف کنید. در تمام طول گفتگو ارتباط چشمی را برقرار نگاه دارید و هنگامیکه فرد در حال صحبت کردن با شماست سر خود را به این طرف و آن طرف نچرخانید و قسمت های دیگر اتاق را نگاه نکنید.
۴- پیشتر از آنچه حرف می زنید، گوش کنید.
۵- چیز جالبی برای آن فرد ارائه در دست داشته باشید. سعی کنید دانش خود را همواره به روز نگاه دارید و از وقایع و اخبار جدید با اطلاع باشید. آگاهی از اخبار و وقایع فرهنگی می تواند به شما کمک کند تا راحت تر با طرف مقابل ارتباط برقرار کنید.
میوانید سر صحبت را با جمله هایی به این شرح باز کنید:"نظر شما در مورد..... چیست،" و/و یا "شیشه اید که .....".
موضوعات منفی و بحث برانگیز پرهیز کنید و وارد جزئیات مسائل شخصی نشوید.۸-۹- قصد دیدن شخص خاصی را دارید، بهتر این است که از یکی از آشنایان آن فرد تقاضا کنید تا شما را به او معرفی کند. از یک دوست دو جانبه بخواهید تا این افتخار را نصیب شما کند.

۹- اگر کسی کارت ویزیت خود را به شما تعارف کرده، آرزای به عنوان یک هدیه قبول کنید. با هر دو دست آرزای بگیری و مدتی به آن نگاه کنید و چیزهایی که روی آن نوشته شده است را به دقت بخوانید. وقتی خواندن تمام شد، آرزو در جیب کت و یا کیف دستیانتان قرار دهید تا با این کار نشان دهید که برایتان ارزشمند است.
۱۰- مراقب زیست و پرسشهای خود باشید. افرادیکه بیش از اندازه احساس راحتی میکنند، موجبات ناراحتی دیگران را فراهم می آورند. از سوی دیگر اگر راحت نبودید باز هم افساده به نفس خود را حفظ کرده و خود را آرام و موقر نشان دهید.
۱۱- پیش از آنکه در گفتگویی که تازه به آن پیوسته اید، شرکت کنید، ابتدا برای مدتی گوش دهید و جراتب مختلف آن را در نظر بگیرید. مطمئناً دوست ندارید که با صحبت های نابجا فرصت های استثنایی را پامال کنید.
۱۲- راههای فراری هم برای خود و هم برای طرف مقابل بگذارید. به عنوان مثال:"من باید همین حالا به کار یکی از مشتری هایم رسیدگی کنم" و یا "من وقت نکردهم نهار بخورم به همین خاطر باید یک سر به یوفه بزنم" و یا "اجازه دهید توضیحاتی هایان را عوض کنند"اما در چه زمانی باید از یک مکالمه بیرون آمده؟ باید کاری کنید که ابتدا تأثیر مناسبی بر روی فرد مقابل بگذارید و همچنین کاری کنید که به دنبال شما بیایند به همین دلیل می‌بایست؟ باهوش و مختصر عمل کرده و آنها در انتظار بگذارید".

**۱۲ نکته برای کار کردن با خانم ها**

اگر رئیس جدیدتان یک زن است، یا اگر به قسمتی از اداره منتقل شده اید که مجبورید با همکاران خانم کار کنید، زمامتش رسیده است که مهارت هایی را برای کار کردن با آنها یاد بگیرید. مردها و زن ها در یک محیط اجتماعی به طرق مختلفی فکر و عمل می کنند. اما با مسائل کاری چگونگی برخورد مینمایند؟ همه ما تغییر کرده ایم مرد ها و زن ها از قالب های پیشین خود درآمده اند، اما بعضی از این خلق و خو ها هنوز به جا مانده است. مهم نیست چقدر زن ها جدی، خشن و جاه طلب باشند، کار تعلیم و تربیت فرزندان و بیار آوردن بچه از قدیم بر عهده آنهاست. مردها معمولاً هدفمند و اهل رقابت اند. هر چند باید راه درازی بسود تا احساسات آن ها نیز نشان داده شود. آگاه بودن از تفاوت های بین دو جنس برای پیشرفت شغلی شما بسیار ضروری است. در اینجا به چند نکته اساسی در روابط کاری با خانم ها اشاره می کنیم:
۱- برای صحبت کردن با آنها وقت بگذارید مردها برای تبادل اطلاعات صحبت و مذاکره می کنند، البته زن ها هم همینطور هستند. اما آنها از این گفتگو ها به عنوان یک رابطه متقابل برای برقراری ارتباط استفاده می کنند. اگر رئیس خانم شما گفتگویی کوناهمی را آغاز می کند، با او صحبت کنید هر چند که خیلی مشغول باشید. ممکن است فکر کنید که وقت خود را تلف خواهید کرد اما نتایج آن ارزشش را خواهد داشت.
۲- یاد بگیرید که به حرفهایشان گوش دهید. سوال کنید تا مطمئن شوید همه مطالبی که رد و بدل می شود را کاملاً فهمیده اید. خیلی کم پیش می آید که خانمی فراموش کند که همکاریش صحبت هایش را گوش نداده است یا اظهار نظری در موردشان نکرده باشد.
۳- حرف هایان را بسک و سنگین کنید وقت کنید که چه می گوید زیرا که ممکن است هر آن نظری در ارتباط با حرفان داده شود و شما را در راس گفتگو بکشاند. دقت کنید که لطفیهایان مضامین جنسی نداشته و اعانت آوز نیابند. هیچگاه موضوعاتی مانند حاملگی را پیش نکنید. اینکه دیگر همکاران خود موضوع را مطرح کند.
۴- با دقت انتقاد کنید قبل از عصبانیت خوب فکر کنید. در مورد کار نظر دهید نه انجام دهنده آن. خانم ها معمولاً انتقاد ها را خیلی شخصی برداشت می کنند، پس شما سعی کنید که بهانه ای دستشان ندهید. در رابطه با هر مشکلی مثال مطرح کنید و فرد را تشویق کرده و نظرات مثبت بدهید. این به این معنی نیست که خانم ها را جدی نگیرید، فقط مشکلات را با دینی مثبت و سازنده بررسی کنید.

۵- به جزئیات دقت کنید.اگر چه کنجکاوی کردن در مورد زندگی خصوصی کسی صحیح نیست، اما اگر رئیس یا همکار خانم شما گاهم در مورد فرزندانشان با شما صحبت می کند، شما نیز هر از چند گاهی حال آنها را جویا شوید. علاقه شما به این مسئله نشان می دهد که شما برای این ارتباط ارزش قائل هستید. اگر چه این راه درستی است، اما دقت داشته باشید که بین مسائل خصوصی و کاری تعادل برقرار کنید. و هرگز سوالات خیلی خصوصی مثل "چرا فلان روز مرخصی گرفته بودید" نپرسید.
۶- تصمیم گیری عجله نکنید خانم ها سعی می کنند که مشکلات را با بحث کردن حل کنند. برای درست کردن مسله ای هیچگاه عجله نکنید. رئیس جدید شما، اگر چه تصمیم خود را گرفته باشد، به دیگران هم اجازه خواهد داد تا نظراتشان را ابراز کنند و پیشنهاد ارائه دهند. اگر با تعداد بسیاری خانم کار می کنید، از این تکنیک استفاده کنید.۷- همکاری کنید با هم کار کنید و کارها با هم مشورت کنید. اگر می خواهید مدیران را تحت تأثیر قرار دهید، دیگران را در کارهایشان یاری دهید. در نظر او یک مشاور و رفیق همیشه بهتر از یک تنگ خور است. احساسات و استمدادهای دیگران را بشناسید. خانم ها معمولاً در ایجاد رابطه با مشریان بسیار مهارت دارند. بنابراین فرصتی به آنها بدهید تا برای بهتر شدن موقعیت کاری خودشان و شما از استمدادها و دانششان استفاده کنند.۸- استمداد هایش را تحسین کنید نه ظواهرش هیچگاه به همکار خاتمان نگویید. که چقدر زیبا و خوشگل است. حتی مطرح کردن طرز لباس پوشیدن، بوی عطر و مدل مویش هم ممکن است در نظر او بد باشد. در مورد هر نظری که ای که ای دهید بسیار دقت کنید.
۹- صادق باشید هر زمان که ممکن بود اطلاعاتتان را با آنها در میان بگذارید. خانم ها احساسی فوق العاده ای دارند، و نادرستی و دخل بازی را به خوبی تشخیص می دهند. به همکارانتان اطمینان دهید. کمترین توطئه هر نوع اطلاعاتی که نیاز دارند را برایشان مهبیا کنید. صداقت و رو راستی از نظر خانم ها بسیار ارزشمند است.
۱۰- غیبت نکنید. گوش هایان را بر روی غیبت ها بینداز. اکثر شایعات از روی ترس ساخته شده اند. شما می توانید جلوی بیج بیج ماه، فریضات و شکایات را بگیرید و آنها را به نفع خود تمام کنید. اطلاعات خیلی زود بخش می شوند، پس سعی کنید شایعات مثبتی به وجود آورید.
۱۱- سعی کنید افکارش را بفهمید خانم ها اطلاعات را به سبکی کاملاً متفاوت با آقایان تحلیلی می کنند. در حالیکه آقایان معمولاً به نتایج مسئله فکر می کنند. اگر هنگام صحبت هایتان خانمی سر خود را تکان می دهد به این معنی نیست که با حرفهایتان موافق است، اما بردها اگر حس کنند مطلبی را اشتباه بیان کرده اید و یا با تصمیمی مخالف باشند، بلافاصله عکس العمل نشان می دهند. اما خانم ها در ابتدا خود را موافق جلوه می دهند ولی بعد دوباره همان بحث را پیش می کنند. آنها ذاتاً دوست دارند که واقعیات را بفهمند. در مورد هر چیز خیلی خوب فکر می کنند. گاهم نیز احساسات خود را در آن وارد می کنند.
۱۲- رابطه تان را فقط در حد کار نگاه دارید. جای دیگری دنبال دوست دختر باشید. مهم نیست که چقدر از خانم همکاران خوششان آمده است، شما با این وسوسه مبارزه کنید. عشق هایی که در محیط های کاری به وجود آمده اند معمولاً کم دوام بوده اند. مراقب رُست های جوانمردانه خود باشید چون ممکن است خانم ها برداشت نادرستی از آنها بکنند. زننده یاد اختلاف عقیده از نظورات غلط دوری کنید. به نظرات های بین خانم ها و آقایان توجه داشته باشید. به اینکه چطور عمل کرده و عکس العمل نشان می دهند دقت کنید. خوب گوش کنید و قبل از صحبت کردن در مورد آن خوب فکر کنید. کار گروهی را رواج دهید. مطمئن باشید که استمداد ها و مهارت های یک فرد مهم و قابل بررسی است. به احساسات انسان ها توجه کنید. اگر این اخلاق ها را خوب درک کنید، بهتر کنار هم کار خواهید کرد.

۱۲ نکته برای کار کردن با خانم ها

اگر رئیس جدیدتان یک زن است، یا اگر به قسمتی از اداره منتقل شده اید که مجبورید با همکاران خانم کار کنید، زمامتش رسیده است که مهارت هایی را برای کار کردن با آنها یاد بگیرید. مردها و زن ها در یک محیط اجتماعی به طرق مختلفی فکر و عمل می کنند. اما با مسائل کاری چگونگی برخورد مینمایند؟ همه ما تغییر کرده ایم مرد ها و زن ها از قالب های پیشین خود درآمده اند، اما بعضی از این خلق و خو ها هنوز به جا مانده است. مهم نیست چقدر زن ها جدی، خشن و جاه طلب باشند، کار تعلیم و تربیت فرزندان و بیار آوردن بچه از قدیم بر عهده آنهاست. مردها معمولاً هدفمند و اهل رقابت اند. هر چند باید راه درازی بسود تا احساسات آن ها نیز نشان داده شود. آگاه بودن از تفاوت های بین دو جنس برای پیشرفت شغلی شما بسیار ضروری است. در اینجا احساسات آن ها نیز نشان داده شود. آگاه بودن از تفاوت های بین دو جنس برای پیشرفت شغلی شما بسیار ضروری است. در اینجا به چند نکته اساسی در روابط کاری با خانم ها اشاره می کنیم:
۱- برای صحبت کردن با آنها وقت بگذارید مردها برای تبادل اطلاعات صحبت و مذاکره می کنند، البته زن ها هم همینطور هستند. اما آنها از این گفتگو ها به عنوان یک رابطه متقابل برای برقراری ارتباط استفاده می کنند. اگر رئیس خانم شما گفتگویی کوناهمی را آغاز می کند، با او صحبت کنید هر چند که خیلی مشغول باشید. ممکن است فکر کنید که وقت خود را تلف خواهید کرد اما نتایج آن ارزشش را خواهد داشت.
۲- یاد بگیرید که به حرفهایشان گوش دهید. سوال کنید تا مطمئن شوید همه مطالبی که رد و بدل می شود را کاملاً فهمیده اید. خیلی کم پیش می آید



که خاتمی فراموش کند که همکاریش صحبت هایش را گوش نداده است یا اظهار نظری در موردشان نکرده باشد. ۳- حرف هایان را سبک و سنگین کنید
دقت کنید که چه می گوید؛ زیرا که ممکن است هر آن نظری در ارتباط با حرفتان داده شود و شما را در راس گفتگو بکشاند. دقت کنید که لطفیه هایان مفاسدین جنسی نداشته و اهانت آور نباشند. هیچگاه موضوعاتی مانند حاملگی را پیش نکشید مگر اینکه همکاریان خود موضوع را مطرح کند. ۴- با دقت اتفاق کنید
قبل از مصیبت‌ خوب فکر کنید. در مورد کار نظر دهید نه انجام دهنده آن. خاتم ما معمولاً اتفاقا ها را خیلی شخصی برداشت می کنند، پس شما سعی کنید که بهانه ای دستشان ندهید. در رابطه با هر مشکلی مثال مطرح کنید و فرد را تشویق کرده و نظرات مثبت بدهید. این به این معنی نیست که خاتم ها را جدی نگیرید، فقط مشکلات را با دیدی مثبت و سازنده بررسی کنید.

۵- به جزئیات دقت کنید
اگر چه کنجکاری کردن در مورد زندگی خصوصی کسی صحیح نیست، اما اگر رئیس یا همکار خاتم شما گاهاً در موردفرزندانش یا شما صحبت می کند، شما نیز هر از چند گاهی حال آنها را جویا شوید، علاوه شما به این مسئله نشان می دهد که شما برای این ارتباط ارزش قائل هستید. اگر چه این راه درستی است، اما دقت داشته باشید که بین مسائل خصوصی و کاری تعادل برقرار کنید. و هرگز سوالات خیلی خصوصی مثل "چرا فلان روز مرخصی گرفته بودید" "تیرسید. ۶- در تصمیم گیری حمله نکنید.
خاتم ها سعی می کنند که مشکلات را با بحث کردن حل کنند. برای درست کردن مسئله ای هیچگاه حمله نکنید. رئیس جدید شما، اگر چه تصمیم خود را گرفته باشد، به دیگران هم اجازه خواهد داد تا نظراتشان را ابراز کنند و پیشنهاد ارائه دهند. اگر با تعداد بسیاری خاتم کار می کنید، از این تاکتیک استفاده کنید.۷- همکاری کنید
با هم کار کنید و در کارها با هم مشورت کنید. اگر می خواهید مدیران را تحت تاثیر قرار دهید، دیگران را در کارهایشان یاری دهید. در نظر او بکن مشاور و رفیق همیشه بهتر از یک تک کار است. احساسات و استعدادهای دیگران را بشناسید. خاتم ها معمولاً در ایجاد رابطه با مشتریان بسیار مهارت دارند. بنابراین فرصتی به آنها دهید تا برای بهتر شدن موفقیت کاری خودشان و شما از استعدادها و دانششان استفاده کنند.۸- استمداد هایش را تحسین کنید
نه ظاهراًش را هیچگاه به همکار خاتمتان نگویید؛ که چقدر زیبا و خوشگل است. حتی مطرح کردن طرز لباس پوشیده،بوی عطر و مدل مویش هم ممکن است در نظر او بد باشد. در مورد هر نظری که ای که می دهید بسیار دقت کنید. ۹- صادق باشید
هر زمان که ممکن بود، اطلاعاتتان را با آنها در میان بگذارید. خاتم ها احساس فوق العاده ای دارند، و نادرستی و دغل بازی را به خوبی تشخیص می دهند. به همکاریاتان اطمینان دهید
کهمی توانید هر نوع اطلاعاتی که نیاز دارند را برایشان مهیا کنید. صداقت و رو راستی از نظر خاتم ها بسیار ارزشمند است. ۱۰- غیبت نکنید
گوش هایان را بر روی غیبت ها بیندیز. اکثر شایعات از روی ترس ساخته شده اند. شما می توانید جلوی بیج هاف فریضات و شکیات را بگریید و آنها را به نفع خود نسام کنید. اطلاعات خیلی زود بخش می شوند، پس سعی کنید شایعات مثبتی به وجود آورید. ۱۱- سعی کنید افکارش را بنهیمید.
خاتم ها اطلاعات را به سبکی کاملاً متفاوت با آقایان تحلیل می کنند. در حالیکه آقایان معمولاً به نتایج مسئله فکر می کنند. اگر هنگام صحبت هایان خاتمی سر خود را تکان می دهد به این معنی نیست که با حرفهایتان موافق است، اما مرها اگر حس ظلمتی را اشتباه بیان کرده اید و یا با تصمیمی مخالف باشند، بلافاصله عکس العمل نشان می دهند. اما خاتم ها در ابتدا خود را موافق جلوه می دهند ولی بعد دوباره همان بحث را پیش می کشند. آنها فائاً دوست دارند که واقعیات را بنهمنند. در مورد هر چیز خیلی فکر نمی کنند و گاهاً نیز احساسات خود را در آن وارد می کنند.۱۲- رابطه تان را فقط در حد کار نگاه دارید.
جای دیگری دنبال دوست دختر باشید. مهم نیست که چقدر از خاتم همکاریتان خوشتان آمده است، شما با این وسوسه مبارزه کنید. عشق هایی که در محیط های کاری به وجود آمده اند معمولاً کم دوام بوده اند. مرفب زُست های جوانمردانه خود باشید چون ممکن است خاتم ها برداشت نادرستی از آنها بکنند. زننده باد اختلاف عقیده
از تصورات غلط دوری کنید. به تفاوت های بین خاتم ها و آقایان توجه داشته باشید. به اینکه چطور عمل کرده و عکس العمل نشان می دهند دقت کنید. خوب گوش کنید و قبل از صحبت کردن در مورد آن خوب فکر کنید. کار گروهی را رواج دهید. مطمئن باشید که استمداد ها و مهارت های بکن فرد مهم و قابل بررسی است. به احساسات انسان ها توجه کنید. اگر این اختلاف ها را خوب درک کنید، بهتر کنار هم کار خواهید کرد

**۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت**

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفق‌ی که پیوسته کامیابی‌های تازه حاصل می‌کنند یکی نباشد. البته ممکن است آنها توانایی‌هایی داشته باشند که شما قانند آن هستید، اما همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آنها این است که آنها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می‌برند و این باعث کامیابی‌شان می‌شود. موفقیت همین است: جمع راه و روش‌های زندگی هوشمندانه. در اینجا به چند مورد از این شیوه‌ها اشاره می‌کنیم. ۱- با دقت لیست یورشید قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه‌ی لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده‌اید یا خیر. ممکن است بعضی‌ها بگویند که لباس برآم آدام ارزش نمی‌آورد، اما به عقیده‌ی من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مسئله می‌چرخد. اگر مثل یک فرد موفق لباس پوشیده، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد میکنند. پس در شیوه‌ی لباس پوشیدن‌تان تجدید نظر کنید. ۲- مثل برنده‌ها بیندیشید
رفاقر خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاه‌تان نباید هیچگاه مثل انسان‌های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت‌ها و دستاوردهایی که در راه آنها تلاش می‌کنید را برای خود مجسم کنید. همیشه نیمة ی بر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت میکنند نه منفی‌باان. ۳- جزئی از یک گروه باشید
موفقیت اکثر اوقات یک کار گروهی است. یک گلزن در فوتبال هیچوقت به تنهایی نمیتواند موفقیت کسب کند. با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می‌آید. اگر دیدن در یک گروه کار می‌کنید، تا جایی که می‌توانید مسئولیت‌ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد. ۴- پوششگر باشید
کسی که شکار کردن بلد باشد، می‌داند که می‌توانید منتظر شکار در جایی صغفی شوید، اما هیچوقت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست. باید از مخفیگاه بیرون آید و خودتان به دنبالش برویید. در مسائل کاری نیز وضع به همین‌طور است. متکلف نگناید. خودتان به دنبال کار باشید. در خود انگیزه ایجاد کنید و به دنبال پروژه‌های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید. ۵- احساسات خود را به روشی بیان کنید
وقتی همه‌ی قدم‌ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مایع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت‌های ارتباطی است. خود را در یک جلوه‌ی کاری تصور کنید. ریسناسی از شما نظر خواهمی می‌کنند. شما دقیقاً می‌دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صدایبان و کلماتتان هیچکدام پاریمان نمیکنند. اینجاست که همه‌کم کم از شما دوری می‌کنند. پس یاد گرفتن مهارت‌های ارتباطی یکی از اصول اولیه است. ۶- همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید
هر کاری که انجام می‌دهیم، قطعاً دلیلی دارد. و برای رسیدن به نتیجه‌ی ای مشخص است که همه‌ی این کارها را انجام می‌دهیم. در محل کار هم باید همین‌طور باشد. هر کار ناخوشایندی هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدف‌تان به دقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می‌دهد. ۷- بدانید: چطور پشت تلقن صحبت کنید
مهم نیست کار شما چه باشد، تلقن همیشه یکی از مهمترین ابزارها بوده است. حتی از کامپیوتر هم مهم‌تر است چون وسیله‌ای است که با آن ارتباط برقرار میکنیم. کسی که آتظرف خط است باید اطمینان‌یابد که شما قدت و توجه لازم را به او دارید. هنگام صحبت کردن با تلقن از خوردن و آشامیدن و آدامس جویدن خودداری کنید. ۸- منظم باشید
هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه‌ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را نندیده بگریید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید. ۹- اتفاق نگیرید
یکه از مردم فقط برای ایراد گرفتن از سایرین زندگی می‌کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یکی معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و بیش از حد شکایت نکنید. و زمانی هم که کاری شایسته‌ی ستایش است، تحسین کنید. ۱۰- بود باشید
سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه مند باشید. مردم درود ما با نحوه‌ی برخوردمان با آنها متفاوت می‌کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید. ۱۱- هر از گاهی مسئولیت مشکلی را بر عهده بگیرید
افراد در برخورد با مشکلات دست‌باچه می‌شوند. بهترین راه حل برای از بین بردن این مشکل این است که هر از چند گاهی مسئولیت برطرف کردن یک مشکل را بر گردن بگیرید. با انتقادات دیگران از شما به برخوردی کنید وقتی کسی از شما انتقادی می‌کند، ابتدا ببینید منبع معتبری دارد یا خیر. راحت است که انتقاد را ندیده بگریید و پیش خود بگویید طرف حسد بود. اما خوب است که گهگاه خودمان را مسامطور که دیگران می‌بینند ببینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و ترمسبه‌ها را نددیده نگیرید. ۱۲- آنگو باشید
همیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیر گذار است و در کل شرکت انعکاس پیدا می‌کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یک سرمشق از شما بیروی می‌کنند. ۱۴- صبور باشید
چیزی به اسم موفقیت یک شبه با یک شبه و صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یک دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده اند. رسیدن به موفقیت نیازمند گذر زمان است. باید صبور باشید و همیشه هدف را در ذهنتان نگاه دارید. ۱۵- چیزهای جدید بیاموزید
سعی کنید همیشه در زمینه‌ی کاریتان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگریید. همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید و موفق خواهید شد. راهی به سوی موفقیت با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به مستنان معطوف می‌شود و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می‌شوند. وقتی چنین حالتی ایجاد شود، یعنی موفق شده‌اید.

۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفق‌ی که پیوسته کامیابی‌های تازه حاصل می‌کنند یکی نباشد. البته ممکن است آنها توانایی‌هایی داشته باشند که شما قانند آن هستید، اما همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آنها این است که آنها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می‌برند و این باعث کامیابی‌شان می‌شود. موفقیت همین است: جمع راه و روش‌های زندگی هوشمندانه. در اینجا به چند مورد از این شیوه‌ها اشاره می‌کنیم. ۱- با دقت لیست یورشید قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه‌ی لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده‌اید یا خیر. ممکن است بعضی‌ها بگویند که لباس برآم آدام ارزش نمی‌آورد، اما به عقیده‌ی من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مسئله می‌چرخد. اگر مثل یک فرد موفق لباس پوشیده، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد میکنند. پس در شیوه‌ی لباس پوشیدن‌تان تجدید نظر کنید. ۲- مثل برنده‌ها بیندیشید
رفاقر خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاه‌تان نباید هیچگاه مثل انسان‌های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت‌ها و دستاوردهایی که در راه آنها تلاش می‌کنید را برای خود مجسم کنید. همیشه نیمة ی بر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت میکنند نه منفی‌باان. ۳- جزئی از یک گروه باشید
موفقیت اکثر اوقات یک کار گروهی است. یک گلزن در فوتبال هیچوقت به تنهایی نمیتواند موفقیت کسب کند. با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می‌آید. اگر دیدن در یک گروه کار می‌کنید، تا جایی که می‌توانید مسئولیت‌ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد. ۴- پوششگر باشید
کسی که شکار کردن بلد باشد، می‌داند که می‌توانید منتظر شکار در جایی صغفی شوید، اما هیچوقت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست. باید از مخفیگاه بیرون آید و خودتان به دنبالش برویید. در مسائل کاری نیز وضع به همین‌طور است. متکلف نگناید. خودتان به دنبال کار باشید. در خود انگیزه ایجاد کنید و به دنبال پروژه‌های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید. ۵- احساسات خود را به روشی بیان کنید
وقتی همه‌ی قدم‌ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مایع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت‌های ارتباطی است. خود را در یک جلوه‌ی کاری تصور کنید. ریسناسی از شما نظر خواهمی می‌کنند. شما دقیقاً می‌دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صدایبان و کلماتتان هیچکدام پاریمان نمیکنند. اینجاست که همه‌کم کم از شما دوری می‌کنند. پس یاد گرفتن مهارت‌های ارتباطی یکی از اصول اولیه است. ۶- همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید
هر کاری که انجام می‌دهیم، قطعاً دلیلی دارد. و برای رسیدن به نتیجه‌ی ای مشخص است که همه‌ی این کارها را انجام می‌دهیم. در محل کار هم باید همین‌طور باشد. هر کار ناخوشایندی هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدف‌تان به دقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می‌دهد. ۷- بدانید: چطور پشت تلقن صحبت کنید
مهم نیست کار شما چه باشد، تلقن همیشه یکی از مهمترین ابزارها بوده است. حتی از کامپیوتر هم مهم‌تر است چون وسیله‌ای است که با آن ارتباط برقرار میکنیم. کسی که آتظرف خط است باید اطمینان‌یابد که شما قدت و توجه لازم را به او دارید. هنگام صحبت کردن با تلقن از خوردن و آشامیدن و آدامس جویدن خودداری کنید. ۸- منظم باشید
هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه‌ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را نندیده بگریید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید. ۹- اتفاق نگیرید
یکه از مردم فقط برای ایراد گرفتن از سایرین زندگی می‌کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یکی معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و بیش از حد شکایت نکنید. و زمانی هم که کاری شایسته‌ی ستایش است، تحسین کنید. ۱۰- بود باشید
سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه مند باشید. مردم درود ما با نحوه‌ی برخوردمان با آنها متفاوت می‌کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید. ۱۱- هر از گاهی مسئولیت مشکلی را بر عهده بگیرید
افراد در برخورد با مشکلات دست‌باچه می‌شوند. بهترین راه حل برای از بین بردن این مشکل این است که هر از چند گاهی مسئولیت برطرف کردن یک مشکل را بر گردن بگیرید. با انتقادات دیگران از شما به برخوردی کنید وقتی کسی از شما انتقادی می‌کند، ابتدا ببینید منبع معتبری دارد یا خیر. راحت است که انتقاد را ندیده بگریید و پیش خود بگویید طرف حسد بود. اما خوب است که گهگاه خودمان را مسامطور که دیگران می‌بینند ببینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و ترمسبه‌ها را نددیده نگیرید. ۱۲- آنگو باشید
همیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیر گذار است و در کل شرکت انعکاس پیدا می‌کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یک سرمشق از شما بیروی می‌کنند. ۱۴- صبور باشید
چیزی به اسم موفقیت یک شبه با یک شبه و صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یک دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده اند. رسیدن به موفقیت نیازمند گذر زمان است. باید صبور باشید و همیشه هدف را در ذهنتان نگاه دارید. ۱۵- چیزهای جدید بیاموزید
سعی کنید همیشه در زمینه‌ی کاریتان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگریید. همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید و موفق خواهید شد. راهی به سوی موفقیت با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به مستنان معطوف می‌شود و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می‌شوند. وقتی چنین حالتی ایجاد شود، یعنی موفق شده‌اید.



که می توانید منتظر شکار در جایی معنی شوید اما هیجوت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست. باید از مخفیگاه بیرون آید و خودتان به دنبالش بروید. در مسائل کاری نیز وضع به همین منوال است. منتظر تکلیف ننابید. خودتان به دنبال کار باشید. در خود انگیزه ایجاد کنید و به دنبال پروژه های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید.۵- احساسات خود را در روشی بیان کنید وقتی همه ی قدم ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مایع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت های ارتباطی است. خود را در یک جلسه ی کاری تصور کنید. ریسنان از شما نظر خواهی می کنند. شما دقیقاً می دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صدایان و گلستانان هیچکدام باریان نمیکنند. اینجاست که همه کم کم از شما دوری می کنند. پس یاد گرفتن مهارتهای ارتباطی یکی از اصول اولیه است.۶- همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید هر کاری که انجام می دهید، قطعاً دلیلی دارد. و برای رسیدن به نتیجه ای مشخص است که همه ی این کارها را انجام می دهید. در محل کار هم باید همین طور باشید. هر کار باورشایدنی هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدفان به وقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می دهد. ۷- بدانید. چطور پشت تلقن صحبت کنید مهم نیست کار شما چه باشد، تلقن همیشه یکی از مهمترین ابزارها بوده است. حتی از کامپیوژر هم مهم تر است چون وسیله ای است که با آن ارتباط برقرار میکنیم. کسی که آترف خط است باید اطمینان باید که شما دقت و توجه لازم را به او دارید. هنگام صحبت کردن با خودن و آشنایند و آدامس جویدن خودداری کنید. ۸- منظم باشیدهنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را نندیده بگیریید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید. ۹- انتقاد نکنید. گروهی از مردم فقط برای ایراد گرفتن از سایرین زندگی می کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یک معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و پیش از حد شکایت نکنید. و زمانی هم که کاری شایسته ی ستایش است، تحسین کنید. ۱۰- مودب باشید سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه مند باشید. مردم درمود ما با نحوه ی برخوردمان با آنها تفاوت می کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید. ۱۱- هر از گاهی مسئولیت مشکلی را بر عهده بگیرید. افراد در برخورد با مشکلات دست باچپ می شوند. بهترین راه حل برای از بین بردن این مشکل این است که هر از چند گاهی مسئولیت برطرف کردن یک مشکل را بر گردن بگیریید. ۱۲- با انتقادات دیگران از شما به برخورد کنید وقتی کسی از شما انتقادی می کند، ابتدا ببینید منبع معتبری دارد یا خیر. راحت است که انتقاد را نندیده بگیریید و پیش خود بگیریید طرف حوسد بود. اما خوب است که گلهگاه، خودمان را مھانطور که دیگران می بینند. بیینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و توصیه ها را نندیده بگیریید. ۱۳- الگو باشیدهمیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیر گذار است و در کل شرکت انکسای پیدا می کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یک سرمشق از شما پیروی می کنند. ۱۴- سیودر باشید چیزی به اسم موفقیت یک شبه با یک شبه ره صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یک دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده اند. رسیدن به موفقیت نیازمند گذر زمان است. باید صبور باشید و همیشه هدف را در ذهنتان نگاه دارید. ۱۵- چیزهای جدید بیاموزید سعی کنید همیشه در زمینه ی کارهایتان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگیریید. همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید و موفق خواهید شد. باید هر دو موفقیت با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به مستعان مطوف می شود و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می شوند. و وقتی چنین حالتی ایجاد شود، یعنی موفق شده اید.

#### ۱۵ روش برای تأثیر گذاری و منافع کردن دیگران

فکرش را نکنید که نیروی داشتید که می توانستید هر کسی را که میخواستید متقاعد به انجام کارهای دلخواهتان می کردید. غیرممکن به نظر می آید؟ باید بگویم آتقدرها هم که فکر می کنید سخت نیست. افراد زیادی مثل ویرمان با فروشندگان با همین نیرو اموراتشان را می گذارندند. مندهایشان بسیار سراسرت است. وقتی قدرت این را ندارند که به دیگران حکم کنید و دستور بدهید، می توانید برای انجام این کار از راه های وروشناختنی زیرکانه ای استفاده کنید. البته نیاز به یک برنامه روی دقیق و کمی سیاست دارید. در این مقاله می خواهم راه های را به شما معرفی کنیم که با استفاده از آنها می توانید نظر دیگران را تغییر دهید. زمینه سازی کنید و برنامه بچینید قبل از تعیین مورد، خیلی مهم است که طبیعت و ذات فرد مقابلتان را بفهمید. این کار دو مرت دارد: ۱- می توانید با آنها هدفی کرده و یک رابطه ی احساسی برقرار کنید. ۲- بهتر می توانید استدلالات خود را بیان کنید و به آنها ثابت کنید که نظرات شما درست تر از مال آنهاست.بعد از آن از راه های زیر استفاده کنید. راه های متقاعد کردن دیگران ۱- اعتماد آنها را جلب کنیدمردم خود به خود در مقابل افرادی که می خواهند نظراتشان را تغییر دهند هشیارانه رفتار می کنند. به همین دلیل است که جلب اعتماد آنها یکی از مهمترین قدم ها میشود. باید به آنها ثابت کنید که فردی بی ریا و صادق هستید و نظرات مفیدی دارید. باید تسلط کامل روی صحبت های خود داشته باشید. ۲- نقطه ی مشترک پیدا کنید افراد زیادی در مورد مسائل و موضوعات مختلف نقطه نظرات مشابهی دارند. به مخاطبین خود نشان دهید که افکار و ایده های شما با مال آنها سازگار است. باید خودشان را جای آنها بگذارید، نگرانی های آنها را بفهمید و نسبت به احساساتشان همدردی نشان دهید. ۳- خوب ساختار بندی کنیدهر بحث متقاعد کننده ای، چه یک سخنرانی باشد، چه یک مقاله باید ساختاری روشن داشته باشد. منظور از ساختار مناسب، تکرارها و جا گذاری ها است. وقتی دلایل اینکه چرا مردم باید به شما گوش بدهند را لیست کنید، مهمترین دلایل را برای آخر لیست بگذارید تا در مغز شنونده گامتان باقی بماند. مطالب مهم را چند بار تکرار کنید. ۴- هر دو جنبه را به آنها نشان دهید هر دو جنبه ی مثبت و منفی نظراتتان معرفی کنید. این کاری بسیار معقول است. حتی ای که اینجا باید برزید این است که روی جنبه های مثبت را بیشتر تأکید کنید. توضیح دهید که چطور جنبه های بد نظراتتان آتقدوها هم بد نیستند و مزیت ها و فواید آنها بر جواب منفی اش غلبه دارد. هیجوت در مورد نقاط منفی آن دروغ نگویید چون اگر مخاطبین این مسئله را متوجه شوند که آنها را فریب داده اید از شما خشمگین خواهند شد. و هیجوت دوباره به شما اعتماد نمی کنند. ۵- منابع شخصیشان را به آنها یادآور شوید وقتی منابع شخصی افراد را از یک ایده به آنها توضیح دهید، شانس بیشتری برای متقاعد کردن آنها دارید. چون آنچه از این نظر گیر آنها می آید آن چیزی است که همه به آن فکر می کنند. برای انجام این مسئله ابتدا باید نیازهای مخاطبیتان را درباید. توجه آنها را با گفتن نیازهایشان جلب کرده و به آنها بگویید که چور می توانید آنها را راضی کنید. ۶- به نفس آنها بیفزایید به این کار چالپوسی و تلقن استرازیکنگ هم می گویند. تحسین کردن کار دیگران—ساگر درست انجام شده باشد. چیزهایی را پیدا کنید که مخاطبیتان به آن افتخار می کنند، چه مربوط به استعدادهایشان باشد و چه مشغولیاتشان. وقتی شما افراد را تحسین می کنید، نشان می دهید که توانایی های آنها را شناخته اید. با این کار آنها میل بیشتری به شنیدن حرفهایتان خواهند داشت. ۷- مراجع استفاده کنید همه افراد متخصص را دوست دارند. اگر کارشناسی چیزی در مورد موضوعی بگیریید، حتماً حرف درستی زده است. حرف های خود را با حرف های متخصصین و کارشناسان مربوطه تطبیق دهید. ۸- رضایت و موافقت عمومی را کسب کنید اکثر افراد تحت تاثیر کارهای دیگران هستند. کاری که باید بکنید این است که نشان دهید افراد بسیاری حرفتان را قبول دارند. مثال هایی برزید که چطور ایده ها و نظراتتان جاهای دیگر کاربرد خوبی داشته است. ۹- زمانبندی خوبی داشته باشید برای خوب زمانبندی کردن نیاز به حس ششم دارید. هیجوت موفقی که افراد زیر استرس و فشارهای روحی هستند سراغتان بروید. وقتی سراغ آنها بروید که راحت بتوانند به حرفهایتان گوش دهند. ۱۰- منحصر به فرد باشید این یک قانون است، هر چیزی که تک تر و منحصر به فرد تر است، قیمت بالاتری هم دارد. خودتان و ایده ها و نظراتتان را منحصر به فرد و تک نشان دهید. با این کار شنونده هایتان بیشتر خواهند شد. این کار را می توانید با نشان دادن اینکه اطلاعات و معلومات زیادی در مورد مسئله دارید انجام دهید. ۱۱- بی پروا باشید و اعتماد به نفس داشته باشیدممکن است همه جا برای انجام هر کاری این توصیه را شنیده باشید. بله، چون واقعاً مسئله ی مهمی است. شما خود باید به عقاید و نظراتتان ایمان داشته باشید تا بتوانید دیگران را هم متقاعد به قبول آنها کنید. ۱۲- جالب و دلچسب باشید وقتی با یکفروشی صحبت کنید، کم کم شنونده هایتان را از دست خواهید داد. باید با انرژی و جالب صحبت کنید، نشان دهید که خودتان هم از نظراتتان به هیجان آمده اید. ۱۳- معقول باشید مردم دوست دارند معقول جلوه کنند، پس روی منتقدشان کار کنید. منتقد در کار بسیار مهم است. سخنرانیان باید قاطبی معقول داشته باشد. ۱۴- سیاست به خرج دهید با شنونده گامتان همان مهربان باشید رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. با ین مناسب صحبت کنید و سر آنها داد نکنید و صدایان را هرگز بالا نبرید. مهمتر اینکه، کاری نکنید که احساس نادان بودن به آنها دست دهد. به یاد داشته باشید که شما می خواهید با آنها گفتگو کنید نه مشاخره. احترام گذاشتن به مخاطبیتان باید فراموش شود. ۱۵- فروتن باشید کسی افراد خودخواه و مغرور را دوست ندارد. حتی اگر بدانید و مطمئن باشید که نظر شما بهترین است، اگر خودبین و خودخواه باشید دیگر کسی به حرفهایتان گوش نخواهد داد. هیچ وقت هم فکر نکنید که خیلی زود موفق به متقاعد کردن آنها خواهید شد، واقع بین باشید و همیشه این احتمال را بدهید. که شکست بخورید. پس اندازه کنید... یکی از موفق ترین سیاست مداران، اندرو پانگ، می گوید: "تاثیر گذاری مل یک حساب پس انداز است. هرچه کمتر از آن بردارید، سود بیشتری رویش می آید." بدانید که قدرت خود را کجا و چطور استفاده کنید. با کمی تمرین خواهید توانست که خیلی خوب تصمیم گیریهای افراد تاثیر گذاشته و آنها را متقاعد کنید.

۱۵ روش برای تأثیر گذاری و متقاعد کردن دیگران

فکرش را نکنید که نیروی داشتید که می توانستید هر کسی را که میخواستید متقاعد به انجام کارهای دلخواهتان می کردید. غیرممکن به نظر می آید؟ باید بگویم آتقدرها هم که فکر می کنید سخت نیست. افراد زیادی مثل ویرمان با فروشندگان با همین نیرو اموراتشان را می گذارندند. مندهایشان بسیار سراسرت است. وقتی قدرت این را ندارند که به دیگران حکم کنید و دستور بدهید، می توانید برای انجام این کار از راه های وروشناختنی زیرکانه ای استفاده کنید. البته نیاز به یک برنامه روی دقیق و کمی سیاست دارید. در این مقاله می خواهم راه های را به شما معرفی کنیم که با استفاده از آنها می توانید نظر دیگران را تغییر دهید. زمینه سازی کنید و برنامه بچینید قبل از تعیین مورد، خیلی مهم است که طبیعت و ذات فرد مقابلتان را بفهمید. این کار دو مرتب دارد: ۱- می توانید با آنها هدفی کرده و یک رابطه ی احساسی برقرار کنید. ۲- بهتر می توانید استدلالات خود را بیان کنید و به آنها ثابت کنید که نظرات شما درست تر از مال آنهاست.بعد از آن از راه های زیر استفاده کنید. راه های متقاعد کردن دیگران ۱- اعتماد آنها را جلب کنیدمردم خود به خود در مقابل افرادی که می خواهند نظراتشان را تغییر دهند هشیارانه رفتار می کنند. به همین دلیل است که جلب اعتماد آنها یکی از مهمترین قدم ها میشود. باید به آنها ثابت کنید که فردی بی ریا و صادق هستید و نظرات مفیدی دارید. باید تسلط کامل روی صحبت های خود داشته باشید. ۲- نقطه ی مشترک پیدا کنید افراد زیادی در مورد مسائل و موضوعات مختلف نقطه نظرات مشابهی دارند. به مخاطبین خود نشان دهید که افکار و ایده های شما با مال آنها سازگار است. باید خودشان را جای آنها بگذارید، نگرانی های آنها را بفهمید و نسبت به احساساتشان همدردی نشان دهید. ۳- خوب ساختار بندی کنیدهر بحث متقاعد کننده ای، چه یک سخنرانی باشد، چه یک مقاله باید ساختاری روشن داشته باشد. منظور از ساختار مناسب، تکرارها و جا گذاری ها است. وقتی دلایل اینکه چرا مردم باید به شما گوش بدهند را لیست کنید، مهمترین دلایل را برای آخر لیست بگذارید تا در مغز شنونده گامتان باقی بماند. مطالب مهم را چند بار تکرار کنید. ۴- هر دو جنبه را به آنها نشان

دهید هر دو جنبه ی مثبت و منفی نظراتتان معرفی کنید. این کاری بسیار معقول است. حقه ای که اینجا باید بزنید این است که روی جنبه های مثبت را بیشتر تاکید کنید. توضیح دهید که چطور جنبه های بد نظراتتان آتقدرها هم بد نیستند و مزیت ها و فواید آنها بر جواب منفی اش غلبه دارد.
هیچوقت در مورد نقاط منفی آن دروغ نگویید چون اگر مخاطبین این مسئله را متوجه شوند که آنها را فریب داده اید از شما خوشگین خواهند شد.
و هیچوقت دواربه به شما اعتماد نمی کنند.
۵- منافع شخصیشان را به آنها یادآور شوید
وقتی منافع شخصی افراد را از یک ایدیه به آنها توضیح دهید، شانس بیشتری برای متقاعد کردن آنها دارید. چون آنچه از این نظر گیر آنها می آید آن چیزی است که همه به آن فکر می کنند. برای انجام این مسئله ابتدا باید نیازهای مخاطبیشان را دریابید. توجه آنها را با گفتن نیازهایشان جلب کرده و به آنها بگویید که چور می توانید آنها را ارضای کنید.
۶- به نفس آنها پیروزانید
به این کار چالپوسی و تسلق استراتژیک هم می گویند. تحسین کردن کار دیگران—اگر درست انجام شده باشد، چیزهایی را پیدا کنید که مخاطبیشان به آن افتخار می کنند، چه مربوط به استعدادهاشان باشد و چه مشغولیاتشان. وقتی شما افراد را تحسین می کنید، نشان می دهید که توانایی های آنها را شناخته اید. با این کار آنها قبل بیشتری به شنیدن حرفهایتان خواهند داشت.
۷- از مراجع استفاده کنید
همه افراد متخصص را دوست دارند. اگر کارشناسی چیزی در مورد موضوعی بگریید، حتماً حرف درستی زده است. حرف های خود را با حرف های متخصصین و کارشناسان مربوطه تطبیق دهید.
۸- رضایت و موافقت عمومی را کسب کنید
اکثر افراد تحت تاثیر کارهای دیگران هستند. کاری که باید بکنید این است که نشان دهید افراد بسیاری حرفتان را قبول دارند. مثال هایی بزنید که چطور ایده ها و نظراتتان جاهای دیگر کاررو خوبی داشته است.
۹- زمانبندی خوبی داشته باشید
برای خوب زمانبندی کردن نیاز به حس ششم دارید. هیچوقت موقعی که افراد زیر استرس و فشارهای روحی هستند سراغشان نروید. وقتی سراغ آنها بروید که راحت بتوانند به حرفهایتان گوش دهند.
۱۰- منحصر به فرد باشید
این یک قانون است، هر چیزی که تکرر تر و منحصر به فرد تر است، قیمت بالاتری هم دارد. خودتان ایدیه ها و نظراتتان را منحصر به فرد و تکت نشان دهید. با این کار شنونده هایتان بیشتر خواهند شد. این کار را می توانید با نشان دادن اینکه اطلاعات و معلومات زیادی در مورد دوره مورد نیاز انجام دهید.
۱۱- بی پروا باشید و اعتماد به نفس داشته باشیدممکن است همه جا برای انجام هر کاری این توصیه را شنیده باشید. بله، چون واقعاً مسئله ی مهمی است. شما خود باید به عقاید و نظراتتان ایمان داشته باشید تا بتوانید دیگران را هم متقاعد به قول آنها کنید.
۱۲- جالب و دلچسب باشید
وقتی با یککواضی صحبت کنید، کم کم شنونده هایشان را از دست خواهید داد. باید با انرژی و جالب صحبت کنید، نشان دهید که خودتان هم به هجنان آمده اید.
۱۳- معقول باشید
مردم دوست دارند معقول جلوه کنند، پس روی منتقدشان کار کنید. منتقد در کار بسیار مهم است. سخنرانیان باید قاطبی معقول داشته باشد.
۱۴- سیاست به خرج دهید یا شنونده گاتان همان طوری باید رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. با ین مناسب صحبت کنید و سر آنها داد نکشید و صدایان را هرگز بالا نبرید.
مهمتر اینکه، کاری نکنید که احساس نادان بودن به آنها دست دهد. به یاد داشته باشید که شما می خواهید با آنها گفتگو کنید نه مشاخره. احترام گذاشتن به مخاطبیشان نباید فراموش شود.
۱۵- فروتن باشید
کسی افراد خودخواه و مغرور را دوست ندارد. حتی اگر بدانید و مطمئن باشید که نظر شما بهترین است، اگر خوبین و خودخواه باشید دیگر کسی به حرفهایتان گوش نخواهد داد. هیچ وقت هم فخر نکشید. که خیلی زود موقتی و متقاعد کردن آنها خواهید شد، واقع بین باشید و همیشه این احتمال را بدهید که شکست بخورید. پس انداز کنید... یکی از موفق ترین سیاست مداران، اندرو یانگ، می گوید:
"تاثیر گذاری مل یک حساب پس انداز است. هرچه کمتر از آن بردارید، سود بیشتری رویش می آید."
بایدانیه که قدرت خود را کجا و چطور استفاده کنید. با کمی تمرین خواهید توانست که خیلی خوب تصمیم گیریهای افراد تاثیر گذاشته و آنها را متقاعد کنید.

#### ۱۵ روش برای توسعه کار و تجارت

۱. توجه خودتان را بیشتر کنید.
اطلاعات خود را (دمورد پول، نیازها، هزینه ها، آنچه پیش می آید، آنچه کارآمدتر است، امکانات کار و …) بیشتر کنید. بدانید که کجا ایستاده اید و جایگاهتان کجا است.
۲. بیشتر از آنچه که باید، عرضه کنید. فقط فروختن را تمرین نکنید، کسی هم خدمت کردن را تمرین کنید (از نظارتان مشتریان خود فراتر روید). تاثیر بیشتری روی مشتریانان بگذارید. بهترین راه برای اینکه ارتقاء عملکردتان در جهت آنهاست.
۳. سودتان را برحسب فروشتان(صورت حساب، بالا ببرید. ارزش مشتریان خود را بالاتر از ارزش شرکت بدانید. مشتریان دارایی اصلی شما هستند، باید بطور مداوم روی آنها سرمایه گذاری کنید.
۴. تواناییتان را در عرضه اعتبار توسعه بخشید. امکانات خود را بیشتر کنید (کارت اعتباری، متخصصین، سرمایه گذاران، همکاران، شرکا، ارتباطات و راه های ارتباطی). تکنولوژی‌تان را توسعه بخشید. هرچه ابزارهای بهتری در اختیارتان باشد، نتیجه ی بهتری عایدتان خواهد شد. به دنبال منابعی باشید که توانایی شما را در عرضه اعتبار تسرع کند.
۵. انعطاف پذیری و آزادی خود را بیشتر کنید. (موجودی پایین کالاها، دسترسی بالا به عرضه، موجودی بالا برای فروش های آتی). آزاد باشید و خود را مقید نکنید. پس انداز و سرمایه گذاری هایتان را توسعه دهید.
۶. بازارهای موجود را توسعه دهید. دادوستد خود را با مشتریان کنونی بیشتر کرده و بیشتر در بازارهای موجود رخته کنید.
۷. حضور بازاریان را پررنگ تر کنید. شهرت و آوازه کارتان را به عنوان یک حرفه ای تثیت کنید.
۸. کانال هایتان را توسعه دهید. منبع خوبی برای مشتریان جدید باشید. خریداران شایسته را تشخیص دهید.
۹. دایره ی دروینتان را توسعه دهید. (زردیك ترین ارتباطات شما). به نزدیک ترین افراد به حرفه تان توجه خاص مبدول کنید. به آنها کمک کنید تا رشد کنند. آنها را تأید کرده و از دصورت نیاز از آنها قدردانی کنید. خواهد دید که منابع بهتری برای شما خواهند شد.
۱۰. نیروی کارتان را افزایش دهید. به دنبال افراد باهmart و کاردان باشید که بتوانند توانایی های حرفه تان را توسعه بخشند و بهبوده به پرداخت های سرمایهتان اضافه کنند.
۱۱. بازارهای جدید ایجاد کنید. از کانال های معمولتان فراتر روید. از خود پرسید:
"چه کسی دیگری از کاری که ما می کنیم می تواند بهره ببرد؟"
فکرکنان را بسط دهید.
۱۲. بگذارید بقیه برای شما بفروشند. مراجع خود را بیشتر کنید. نمونه هایی از چگونگی بهره بردن دیگران از خدمات خود را در اختیار بگیرید.
۱۳. به اجتماعان خدمت کنید. یک شهروند مسئول باشید. محیط زندگی و کارتان را ارتقاء بخشید چون شما و کارتان باید آنجا باشد.
۱۴. مستتان را توسعه دهید. صنعتی که در آن کار میکنید را رشد دهید. به انجمن های مستتان پیوندید. مقاله بنویسید، به دیگران آموزش دهید، و از حرفه تان حمایت کنید.
۱۵. دلسوزی، شفقت و حساسیتان را بیشتر کنید. به عنوان کسی شناخته شوید که تصور می شود برای اصلاح و ایجاد تغییر همه کاری میکند. اگر شما به کسی توجه نداشته باشید، آنها چرا باید به شما توجه کرده یا حرفهایتان را گوش کنند؟

۱۵ روش برای توسعه کار و تجارت

۱. توجه خودتان را بیشتر کنید.
اطلاعات خود را (دمورد پول، نیازها، هزینه ها، آنچه پیش می آید، آنچه کارآمدتر است، امکانات کار و …) بیشتر کنید. بدانید که کجا ایستاده اید و جایگاهتان کجا است.
۲. بیشتر از آنچه که باید، عرضه کنید. فقط فروختن را تمرین نکنید، کسی هم خدمت کردن را تمرین کنید (از نظارتان مشتریان خود فراتر روید). تاثیر بیشتری روی مشتریانان بگذارید. بهترین راه برای اینکه ارتقاء عملکردتان در جهت آنهاست.
۳. سودتان را برحسب فروشتان(صورت حساب، بالا ببرید. ارزش مشتریان خود را بالاتر از ارزش شرکت بدانید. مشتریان دارایی اصلی شما هستند، باید بطور مداوم روی آنها سرمایه گذاری کنید.
۴. تواناییتان را در عرضه اعتبار توسعه بخشید. امکانات خود را بیشتر کنید (کارت اعتباری، متخصصین، سرمایه گذاران، همکاران، شرکا، ارتباطات و راه های ارتباطی). تکنولوژی‌شان را توسعه بخشید. هرچه ابزارهای بهتری در اختیارتان باشد، نتیجه ی بهتری عایدتان خواهد شد. به دنبال منابعی باشید که توانایی شما را در عرضه اعتبار تسرع کند.
۵. انعطاف پذیری و آزادی خود را بیشتر کنید. (موجودی پایین کالاها، دسترسی بالا به عرضه، موجودی بالا برای فروش های آتی). آزاد باشید و خود را مقید نکنید. پس انداز و سرمایه گذاری هایتان را توسعه دهید.
۶. بازارهای موجود را توسعه دهید. دادوستد خود را با مشتریان کنونی بیشتر کرده و بیشتر در بازارهای موجود رخته کنید.
۷. حضور بازاریان را پررنگ تر کنید. شهرت و آوازه کارتان را به عنوان یک حرفه ای تثیت کنید.
۸. کانال هایتان را توسعه دهید. منبع خوبی برای مشتریان جدید باشید. خریداران شایسته را تشخیص دهید.
۹. دایره ی دروینتان را توسعه دهید. (زردیك ترین ارتباطات شما). به نزدیک ترین افراد به حرفه تان توجه خاص مبدول کنید. به آنها کمک کنید تا رشد کنند. آنها را تأید کرده و از دصورت نیاز از آنها قدردانی کنید. خواهد دید که منابع بهتری برای شما خواهند شد.
۱۰. نیروی کارتان را افزایش دهید. به دنبال افراد باهmart و کاردان باشید که بتوانند توانایی های حرفه تان را توسعه بخشند و بهبوده به پرداخت های سرمایهتان اضافه کنند.
۱۱. بازارهای جدید ایجاد کنید. از کانال های معمولتان فراتر روید. از خود پرسید:
"چه کسی دیگری از کاری که ما می کنیم می تواند بهره ببرد؟"
فکرکنان را بسط دهید.
۱۲. بگذارید بقیه برای شما بفروشند. مراجع خود را بیشتر کنید. نمونه هایی از چگونگی بهره بردن دیگران از خدمات خود را در اختیار بگیرید.
۱۳. به اجتماعان خدمت کنید. یک شهروند مسئول باشید. محیط زندگی و کارتان را ارتقاء بخشید چون شما و کارتان باید آنجا باشد.
۱۴. مستتان را توسعه دهید. صنعتی که در آن کار میکنید را رشد دهید. به انجمن های مستتان پیوندید. مقاله بنویسید، به دیگران آموزش دهید، و از حرفه تان حمایت کنید.
۱۵. دلسوزی، شفقت و حساسیتان را بیشتر کنید. به عنوان کسی شناخته شوید که تصور می شود برای اصلاح و ایجاد تغییر همه کاری میکند. اگر شما به کسی توجه نداشته باشید، آنها چرا باید به شما توجه کرده یا حرفهایتان را گوش کنند؟

#### ۱۷ راه برای تبدیل شدن به یک فرد باثلق و ثقل

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد باثق شناخته می شوید، اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسید، نمی توانید نام یک شخص کامل را بر روی خود بگذارید.
اینگر دیگر بخواهید با یک کودک ازدواج کنید (که در این حالت "کمال" لااچار به شما تزویج می شود) در این حالت وقت کافی دارید که در حین رابطه رشد کرده و بزرگ شوید.
روش های زیر به شما کمک می کند که راه رسیدن به کمال را آسانتر طی کنید.
فاکتورهای اجناسی ۱- مسئولیت پذیری اساس شخصیت و درستی، مسئولیت پذیری می باشد. بدون هیچ عذر و بهانه ای یاد بگیرید که مسئولیت کارهایی را که انجام می دهید به عهده بگیرید.
همانطور که تحسین و تمجید را قبول می کنید باید گله و شکایت را نیز بپذیرید. برای پی آمد تصمیم های خود آماده باشید و سعی کنید تصمیمات درستی اتخاذ کنید، چرا که قبول مسئولیت کار دشواری است. به عنوان مثال می توانید کارهایی را که به طور بالقوه خطرناک هستند، مثل: رانندگی بیشتر از سرعت مجاز و یا رانندگی بعد از مصرف الکل را انجام ندهید.
۲- احساسات خود را کنترل کنید
عدم توانایی در کنترل احساس می تواند هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی لطمات جبران ناپذیری را به شما وارد آورد. نباید به طور کلی احساسات را بکشید بلکه باید آنها را از طریق یکسری رفتار و گفتار موجه بیروند دهید. به عنوان نمونه اگر کسی از زود عصبانیت دست خود را بر روی شما بلند کند، نباید سریعاً عکس العمل مشابهی انجام دهید. اگر بتوانید همچنان خونسردی خود را حفظ کنید همه شما را به عنوان " آدم خونه "دانستان می شناسند.
۳- بخشندگی
باید موفقیت شما با کمک های بستگی دارد که در میان راه از دیگران دریافت می کنید. بدون هیچ چشم داشتی به دیگران کمک کنید. اگر توان مالی شما اجازه می دهد میوانید هزینه ای را نیز به خوریه ها و سایر موسسات این چنینی اختصاص دهید. اگر دست شما از نظر مالی باز نیست می توانید از وقت خود استفاده کرده و به آموزش بچه های بی سرپرست بیروزاید.
۴- وقت خود را با خانواده و دوستان

بگذرانید صله رحم را از یاد نبرید، اگر نمی توانید همیشه به دیدنشان بروید، حداقل ارتباط لفظی را قطع نکنید، این امر برای دوستانان نیز صدق می کند. اگر سرشان خیلی شلوغ است، سعی کنید حداقل آخر هفته را با آنها بگذرانید. می توانید یک نوشیدنی یا هم میل کنید و با یک دست بیلارد بازی کنید. همیشه به خاطر داشته باشید که شما قبل از اینکه با خانمان آشنا شوید، دوستان و خانواده در زندگی شما وجود داشتند. خود را شناسید-ضعف های شخصیتی خود را از بین برید هر کدام از ما معیب و ایراداتی در شخصیت خود دارد. در شناخت عادات، ویژگی های اخلاقی و به طور کلی شخصیتان تلاش کنید. به نظرات دوستان و اقوام در مورد صفات اخلاقی خودتان گوش کنید. ضعف های خود را به تدریج از بین برید و نقاط ثوت خود را تقویت کنید. به عنوان مثال اگر در زمینه کاری یا مشکل مواجه هستید سعی کنید هر روز پیش از روز قبل بر روی مسائل کاری تمرکز کنید. ۶- موجه رفتار خود باشید رفتار و گفتار شما در قبال دیگران تعیین کننده برخورد آنها درقبال شما می باشد. شما یک نابولی یلیغاتی متحرک هستید که توجه همه را به خود جلب می کنید، پس بهتر است اخلاق خوب خود را به نمایش بگذارید، اگر این کار را نکنید مردم از شما خوششان نمی آید، شما را استخدام نمی کنند و یا شما فرار ملاقات نمی گذارند. کارهای خوبی را که از والدین خود در کودکی اموخته اید در زندگی نیز به اجرا در آورید. ۷- کنار خودتان را انجام دهید کاری که تصور می کنید برایشان مناسب است انجام دهید نه کاری که دیگران فکر میکنند انجام آن برایشان لازم است. به عبارت دیگر در پی رسیدن به خوشی و سعادت باشید. هیچ گاه خودتان را با کسی مقایسه نکنید، به ویژه در مورد مسائل مالی اینکه ممکن است احساس نارضایتی کنید. کارهایی که همیشه آرزوی انجام دادن آنها را داشته اید اما هیچ وقت انجام نداده اید را شروع کنید. ۸- دستکار باشید یک فرد دستکار همیشه برای اصول اخلاقی ارزش بیشتری نسبت به لذات و سوده‌های شخصی قائل است. کارمندان، همکاران، و خانم ها برای افراد دستکار ارزش بسیار زیادی قائل هستند. روی حرف خود بایستید و کاری را که فکر می کنید درست است، انجام دهید. دیده‌گاه خود را مشخص کنید ۹- با اهدافتان روبرو شوید افراد موفق از روزهایی شروع می‌کنند که می‌خواهند چیزی را برای همیشه از زندگی خود بیرون بزنند و از آن به عنوان راهی برای رسیدن به آرزوهای نهایی خود بهره بگیرند. ۱۰- عادات بد خود را ترک کنید هر یک از ما به طور متفاوت دارای عادات بدی هستیم. دیر یا زود بی آمدهای منفی آن موجه ما خواهند شد. با خودتان عهد ببندید که رفتار بد خود را کاهش داده و یا به طور کلی از میان می برید. به عنوان نمونه یکی از عادات بد خود مثل قسم دروغ خوردن و یا تاخیر داشتن را انتخاب کنید و بعد به دوستان و خانواده خود بگویید که می خواهید چنین عادتی را برای همیشه از زندگی خود بیرون کنید. اگر آنها به عنوان یک مراقب در کنار شما باشند تمایل شما نسبت به انجام این کار افزایش پیدا خواهد کرد. ۱۱- روحیه جوان و شاداب داشته باشید به خاطر داشته باشید که شما به آن اندازه ای است که خودتان می خواهید. یک شیوه شاداب و جوان پسند را در زندگی پیش بگیرید تا بدن و ذهن شما همواره به تحرک واداشته شوند. در حالی که خودتان احساسی جوانی می کنید پس چه اشکالی وجود دارد که با یک خانم یا آقای جوان هم نامزد کنید؟ ۱۲- از موقعیت های خود استفاده کنید فرصت های پیشامدی در زندگی هر فردی وجود دارد، اما سود بردن از آنها کار ساده ای نبوده و دارای ریسک بالایی می باشد. اما باید توجه داشته باشید که هیچ کار بزرگی بی خطر نمی باشد. چه این موقعیت را داشته باشید که برای خودتان شغلی راه بیندازید، چه با دختر خانمی یا آقا پسری که به هیچ وجه در سطح شما نیست، قرار ملاقات بگذارید، به خودتان مطمئن باشید و تا تئور داغ است نان را بجسبائید. کاری نکنید که بعدا موجبات پشیمانی شما را فراهم آورد. ۱۳- تمرین بردباری حیر و بافتاری شما را به سمت کابایی و موفقیت رهنمون می سازند. بیشتر انسان های بزرگ پیشتر از اینکه موفق شده باشند در زندگی خود با شکست مواجه میشدند. زمانی که بی حوصله می شوید باید یاد بگیرید که خوشتری خود را حفظ کرده و آرام باشید. برای اینکه قدری شکیبایی خود را تقویت کنید می توانید برستاری کودک یکی از دوستان و یا آشنایان خود را برای مدت زمان کوتاهی به عهده بگیرید. یک مرد همه جانبه ۱۴- ملاحظ خود را متنوع سازید یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید تا اقی های جدید را بر روی خود باز کنید. یا یاد گیری ورزش ها و مهارت های جدید خود را به چالش وادار کنید. یکی از کارهایی که می توانید در این خصوص انجام دهید، یادگیری یک زبان جدید می باشد. زمانی این کار با موفقیت انجام شده به عنوان پاداش، سفر تفریحی به کنشوری که زبان آترآ یاد گرفته اید را به خودتان هدیه دهید تا پیشرفت خود را محکم کنید. ۱۵- ساعات مطالعه خود را بیشتر مطالعه یکی از راه های مناسب برای افزایش اطلاعات و دایره لغات شما می باشد. روزی یک ساعت هم که شده تلویزون را خاموش کرده و در عوض شروع به خواندن یک کتاب کنید. بیشتر سعی کنید کتاب های الهامی در مورد ارتقای شخصیتی و یا زمینه شغلی دلخواهتان را مطالعه کنید. حتی می توانید کتاب های سرگرم کننده را به صورت تفریحی مطالعه کنید. ۱۶- ورزش کنیدورزش یکی از راههایی است که از شما فرد سالم تر و جوان تری می سازد. آفتدر که کار شما ارزش دارد مدت زمانی که مشغول به انجام آن هستید مهم نیست. با خودتان عهد کنید که در برنامه روزانه خود مقداری فعالیت فیزیکی بکنجائید.۱۷- یک جوان خانگی بگیرید داشتن حیوان خانگی تا حد زیادی استرس و فشار را کاهش داده و درصدد خوشحالی را نیز افزایش می دهد. این کار شما را برای ازدواج و بچه دار شدن آماده می سازد. عاقل باش جوان! همچنان که به مسیر خود در راه رسیدن به یک فرد کامل ادامه می دهید، به خاطر داشته باشید که طرز تفکر مثبت همیشه به عنوان اساسی ترین فاکتور شناخته میشود. دید مثبت ذهنی نسبت به هر چیز در زندگی به شما اجازه می دهد در جایی که دیگران شکست خوردند، به پیروزی دست پیدا کنید. بدون توجه به اینکه شرایط تا چه حد دشوار است اگر نقطه نظر مثبتی داشته باشید و این کار را ادامه دهید، همیشه راهی برای پیروزی در مقابلتان باز خواهد شد.

۱۷ راه برای تبدیل شدن به یک فرد باع و کامل

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد باع شناخته می شوید، اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسید، نمی توانید نام یک شخص کامل را بر روی خود بگذارید. مگر اینکه بخواهید با یک کودک ازدواج کنید (که در این حالت "کمال" آلاچیار به شما تزویج می شود) و در این حالت وقت کافی دارید که در حین رابطه رشد کرده و بزرگ شوید. روش های زیر به شما کمک می کند که راه رسیدن به کمال را آسانتر طی کنید. فاکتورهای اجتماعی ۱- مسئولیت پذیری اساس شخصیت و درستی، مسئولیت پذیری می باشد. بدون هیچ عذر و بهانه ای یاد بگیرید که مسئولیت کارهایی را که انجام می دهید به عهده بگیرید. همانطور که تمجید و تحسین را قبول می کنید باید گله و شکایت را نیز بپذیرید. برای بی آمدن تصمیم های خود آماده باشید و سعی کنید تصمیمات درستی اتخاذ کنید، چرا که قبول مسئولیت کار دشواری است. به عنوان مثال می توانید کارهایی را که به طور بالقوه خطرناک هستند، مثل: رانندگی بیشتر از سرعت مجاز و یا رانندگی بعد از مصرف الکل را انجام ندهید. ۲- احساسات خود را کنترل کنید عدم توانایی در کنترل احساس می تواند هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی لطغات چیران ناپذیری را به شما وارد آورد. نباید به طور کلی احساسات را بکشید باید آنها از طریق یکسری رفتار و گفتار موجه بروز دهید. به عنوان نمونه اگر کسی از زورر عصیانبت دست خود را بر روی شما بلند کند، نباید سریعاً عکس العمل مشابهی انجام دهید. اگر بنابند همچنان خوننرسدی خود را حفظ کنید همه شما را به عنوان " آدم خویه "دانسان می شناسند. ۳- پختننده مابندب موفقیت شما به کمکهای بیسنگی دارد که در میان راه از دیگران دریافت می کنید. بدون چشم داشتی به دیگران کمک کنید. اگر توان مالی شما اجازه می دهد می‌توانید هزینه ای را نیز به خیره ها و سایر موسسات این چنینی اختصاص دهید. اگر دست شما از نظر مالی باز نیست می توانید از وقت خود استفاده کرده و به آموزش بچه های بی سرپرست بپردازید. ۴- وقت خود را با خانواده و دوستان بگذرانید صله رحم را از یاد نبرید، اگر نمی توانید همیشه به دیدنشان بروید، حداقل ارتباط لفظی را قطع نکنید، این امر برای دوستانان نیز صدق می کند. اگر سرشان خیلی شلوغ است، سعی کنید حداقل آخر هفته را با آنها بگذرانید. می توانید یک نوشیدنی یا هم میل کنید و با یک دست بیلارد بازی کنید. همیشه به خاطر داشته باشید که شما قبل از اینکه با خانمان آشنا شوید، دوستان و خانواده در زندگی شما وجود داشتند. خود را شناسید-ضعف های شخصیتی خود را از بین برید هر کدام از ما معیب و ایراداتی در شخصیت خود دارد. در شناخت عادات، ویژگی های اخلاقی و به طور کلی شخصیتان تلاش کنید. به نظرات دوستان و اقوام در مورد صفات اخلاقی خودتان گوش کنید. ضعف های خود را به تدریج از بین برید و نقاط ثوت خود را تقویت کنید. به عنوان مثال اگر در زمینه کاری یا مشکل مواجه هستید سعی کنید هر روز پیش از روز قبل بر روی مسائل کاری تمرکز کنید. ۶- موجه رفتار خود باشید رفتار و گفتار شما در قبال دیگران تعیین کننده برخورد آنها درقبال شما می باشد. شما یک نابولی یلیغاتی متحرک هستید که توجه همه را به خود جلب می کنید، پس بهتر است اخلاق خوب خود را به نمایش بگذارید، اگر این کار را نکنید مردم از شما خوششان نمی آید، شما را استخدام نمی کنند و یا شما فرار ملاقات نمی گذارند. کارهای خوبی را که از والدین خود در کودکی اموخته اید در زندگی نیز به اجرا در آورید. ۷- کنار خودتان را انجام دهید کاری که تصور می کنید برایشان مناسب است انجام دهید نه کاری که دیگران فکر میکنند انجام آن برایشان لازم است. به عبارت دیگر در پی رسیدن به خوشی و سعادت باشید. هیچ گاه خودتان را با کسی مقایسه نکنید، به ویژه در مورد مسائل مالی اینکه ممکن است احساس نارضایتی کنید. کارهایی که همیشه آرزوی انجام دادن آنها را داشته اید اما هیچ وقت انجام نداده اید را شروع کنید. ۸- دستکار باشید یک فرد دستکار همیشه برای اصول اخلاقی ارزش بیشتری نسبت به لذات و سوده‌های شخصی قائل است. کارمندان، همکاران، و خانم ها برای افراد دستکار ارزش بسیار زیادی قائل هستند. روی حرف خود بایستید و کاری را که فکر می کنید درست است، انجام دهید. دیده‌گاه خود را مشخص کنید ۹- با اهدافتان روبرو شوید افراد موفق از روزهایی شروع می‌کنند که می‌خواهند چیزی را برای همیشه از زندگی خود بیرون بزنند و از آن به عنوان راهی برای رسیدن به آرزوهای نهایی خود بهره بگیرند. ۱۰- عادات بد خود را ترک کنید هر یک از ما به

طور متفاوت دارای عادات بدی هستیم. دیر یا زود بی آمدهای منفی آن موجه ما خواهند شد. با خودتان عهد ببندید که رفتار بد خود را کاهش داده و یا به طور کلی از میان می برید. به عنوان نمونه یکی از عادات بد خود مثل قسم دروغ خوردن و یا تاخیر داشتن را انتخاب کنید و بعد به دوستان و خانواده خود بگویید که می خواهید چنین عادتی را برای همیشه از زندگی خود بیرون کنید. اگر آنها به عنوان یک مراقب در کنار شما باشند تمایل شما نسبت به انجام این کار افزایش پیدا خواهد کرد. ۱۱- روحیه جوان و شاداب داشته باشید به خاطر داشته باشید که شما به آن اندازه ای است که خودتان می خواهید. یک شیوه شاداب و جوان پسند را در زندگی پیش بگیرید تا بدن و ذهن شما همواره به تحرک واداشته شوند. در حالی که خودتان احساسی جوانی می کنید پس چه اشکالی وجود دارد که با یک خانم یا آقای جوان هم نامزد کنید؟ ۱۲- از موقعیت های خود استفاده کنید فرصت های پیشامدی در زندگی هر فردی وجود دارد، اما سود بردن از آنها کار ساده ای نبوده و دارای ریسک بالایی می باشد. اما باید توجه داشته باشید که هیچ کار بزرگی بی خطر نمی باشد. چه این موقعیت را داشته باشید که برای خودتان شغلی راه بیندازید، چه با دختر خانمی یا آقا پسری که به هیچ وجه در سطح شما نیست، قرار ملاقات بگذارید، به خودتان مطمئن باشید و تا تئور داغ است نان را بجسبائید. کاری نکنید که بعدا موجبات پشیمانی شما را فراهم آورد. ۱۳- تمرین بردباری حیر و بافتاری شما را به سمت کابایی و موفقیت رهنمون می سازند. بیشتر انسان های بزرگ پیشتر از اینکه موفق شده باشند در زندگی خود با شکست مواجه میشدند. زمانی که بی حوصله می شوید باید یاد بگیرید که خوشتری خود را حفظ کرده و آرام باشید. برای اینکه قدری شکیبایی خود را تقویت کنید می توانید برستاری کودک یکی از دوستان و یا آشنایان خود را برای مدت زمان کوتاهی به عهده بگیرید. یک مرد همه جانبه ۱۴- ملاحظ خود را متنوع سازید یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید تا اقی های جدید را بر روی خود باز کنید. یا یاد گیری ورزش ها و مهارت های جدید خود را به چالش وادار کنید. یکی از کارهایی که می توانید در این خصوص انجام دهید، یادگیری یک زبان جدید می باشد. زمانی این کار با موفقیت انجام شده به عنوان پاداش، سفر تفریحی به کنشوری که زبان آترآ یاد گرفته اید را به خودتان هدیه دهید تا پیشرفت خود را محکم کنید. ۱۵- ساعات مطالعه خود را بیشتر مطالعه یکی از راه های مناسب برای افزایش اطلاعات و دایره لغات شما می باشد. روزی یک ساعت هم که شده تلویزون را خاموش کرده و در عوض شروع به خواندن یک کتاب کنید. بیشتر سعی کنید کتاب های الهامی در مورد ارتقای شخصیتی و یا زمینه شغلی دلخواهتان را مطالعه کنید. حتی می توانید کتاب های سرگرم کننده را به صورت تفریحی مطالعه کنید. ۱۶- ورزش کنیدورزش یکی از راههایی است که از شما فرد سالم تر و جوان تری می سازد. آفتدر که کار شما ارزش دارد مدت زمانی که مشغول به انجام آن هستید مهم نیست. با خودتان عهد کنید که در برنامه روزانه خود مقداری فعالیت فیزیکی بکنجائید.۱۷- یک جوان خانگی بگیرید داشتن حیوان خانگی تا حد زیادی استرس و فشار را کاهش داده و درصدد خوشحالی را نیز افزایش می دهد. این کار شما را برای ازدواج و بچه دار شدن آماده می سازد. عاقل باش جوان! همچنان که به مسیر خود در راه رسیدن به یک فرد کامل ادامه می دهید، به خاطر داشته باشید که طرز تفکر مثبت همیشه به عنوان اساسی ترین فاکتور شناخته میشود. دید مثبت ذهنی نسبت به هر چیز در زندگی به شما اجازه می دهد در جایی که دیگران شکست خوردند، به پیروزی دست پیدا کنید. بدون توجه به اینکه شرایط تا چه حد دشوار است اگر نقطه نظر مثبتی داشته باشید و این کار را ادامه دهید، همیشه راهی برای پیروزی در مقابلتان باز خواهد شد.

۱۷ راه برای تبدیل شدن به یک فرد باع و کامل

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد باع شناخته می شوید، اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسید، نمی توانید نام یک شخص کامل را بر روی خود بگذارید. مگر اینکه بخواهید با یک کودک ازدواج کنید (که در این حالت "کمال" آلاچیار به شما تزویج می شود) و در این حالت وقت کافی دارید که در حین رابطه رشد کرده و بزرگ شوید. روش های زیر به شما کمک می کند که راه رسیدن به کمال را آسانتر طی کنید. فاکتورهای اجتماعی ۱- مسئولیت پذیری اساس شخصیت و درستی، مسئولیت

کایابی و موفقیت ره‌نمون می‌سازند. بیشتر انسان های بزرگ بیشتر از اینکه موفق شده باشند در زندگی خود با شکست مواجه میشدند. زمانی که بی حوصله می شوید باید یاد بگیرید که خونسری خود را حفظ کرده و آرام باشید. برای اینکه قدری شکیبایی خود را تقویت کنید می توناید برستاری کودک یکی از دوستان و یا آشنایان خود را برای مدت زمان کوتاهی به عهده بگیرید. یک مرد همه جانبه ۱۴- ملاطفت خود را متخ سازید یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید تا لطف های جدید را بر روی خود باز کنید. با یادگیری ورزش ها و مهارت های جدید خود را به چالش وادار کنید. یکی از کارهایی که می توناید در این خصوص انجام دهید، یادگیری یک زبان جدید می باشد. زمانی این کار با موفقیت انجام شده به عنوان دانش، مسفر تفریحی به کشور دیگری زبان آترا یاد گرفته اید را به خودتان هدیه دهید تا پیشرفت خود را محکم کنید. ۱۵- ساعات مطالعه خود را بیشتر کنید مطالعه یکی از راه های مناسب برای افزایش اطلاعات و دایره لغات شما می باشد. روزی یک ساعت هم که شده تلویزیون را خاموش کرده و در عوض شروع به خوانندگی کتاب کنید. بیشتر سعی کنید کتاب های الهامی در مورد ارتقای شخصیتی و با زمینه شغلی دلتواختان را مطالعه کنید. حتی می توناید کتاب های سرگرم کننده را به صورت تفریحی مطالعه کنید. ۱۶- ورزش کنیدورزش یکی از راههایی است که از شما فرد سالم تر و جوان تری می سازد. آفتابدر که کار شما ورزش دارد مدت زمانی که مشغول به انجام آن هستید مهم نیست. با خودتان عهد کنید که در برنامه روزانه خود مقداری فعالیت فیزیکی بگنجانید.۱۷- یک حیوان خانگی بگیرید. داشتن حیوان خانگی تا حد زیادی استرس و فشار را کاهش داده و درصده خوشحالی را نیز افزایش می دهد. این کار شما را برای ازدواج و بچه دار شدن آماده می سازد. عاقل باش جوان! همچنان که به مسیر خود در راه رسیدن به یک فرد کامل ادامه می دهید، به خاطر داشته باشید که طرز تفکر مثبت همیشه به عنوان اساسی ترین فاکتور شناخته میشود. دید مثبت ذهنی نسبت به هر چیز در زندگی به شما اجازه می دهد در جایی که دیگران شکست خوردند، به پیروزی دست پیدا کنید. بدون توجه به اینکه شرایط تا چه حد دشوار است اگر نقطه نظر مثبتی داشته باشید و این کار را ادامه دهید، همیشه راهی برای پیروزی در مقابلهتان باز خواهد شد.

**۴۰ روش برای تحت تأثیر قرار دادن رئیس اداره**

همه می خواهند به بهترین وجه در محل کار ظاهر شوند تا اطمینان یابند که بلبه های ترقی را طی خواهند کرد و ترفیع رتبه خواهند گرفت. در این مورد فکر کنید، چه کاری باید بکنید تا بتوانید از سایرین جلو افتاده و نظرها را جلب کنید؟ تصور ما بر این است که برای جلو افتادن از سایرین، حتماً باید کارهایی عجیب و باورنکردنی انجام دهیم و تا آنجا که می توانیم کار کنیم! اگر چه درازای کلیه این زحمات حقوق دریافت خواهیم کرد اما این کافی نیست. یک نکته را برایتان بازگو میکنم، چه در زندگی خصوصی و عاطفیتان و چه در زندگی کاریتان، فقط جزئیات مهم هستند. اینکه لباسی مناسب بپوشید، تلفن های خصوصیتان را کوتاه کنید و در کارهای گروهی شرکت کنید ممکن است بسیار موثر باشد. در اینجا به مواردی اشاره خواهیم کرد، که با انجام آنها صد در صد مورد توجه رئیس قرار خواهید گرفت. ظاهر خوب داشته باشید
کیف دستن با خود حمل کنید
اینکه هر روز با کیف دستنی وارد و خارج شرکت شوید به دیگران این احساس را میدهد که شما در کارتان فعال هستید، حتی اگر پشت میز کارتان هم نباشید. ممکن است این کیف را فقط برای حمل ناهارتان به دست بگیرید، اما تاثیر بسیار خوبی خواهد گذاشت. صاف بنشینید
صاف نشستن و صاف و با غرور ایستادن علائم فیزیکی هستند که نشان می دهند شما فردی با اعتماد به نفس بالا هستید. نگاهدارید که دیگران شما را در حالیکه جلوی کامپیوتر خمیده شده اید ببینند، مگر اینکه حین اضافه کاری باشید و دیگر توالیای صاف نشستن را نداشته باشید. وقت شناس باشید
هیچ کس دوست ندارد که برای کسی منظر بایستد، پس سعی کنید که همیشه سر وقت باشید. من همیشه به دوستانم می گویم: "انتظار نداشته باشید که زود بیایم، اما دیر هم نمی آیم." وقت شناس باشید.زندگی خصوصیتان را وارد کار نکنید
کار خوبی که یک کارمند می تواند انجام دهد این است که زندگی خصوصی خود را از کار جدا کند، یعنی تا زمانی که در محل کار است کاملاً موجه و درگیر کار باشد و وقت خود را مثلاً به تلفن های مداوم به نامزدش نگذارد. نگران نباشید، خوشحال باشید لیخند زدن مسری است، این باعث می شود که دیگران کمتر از شما شامگی باشند، به خصوص زمانی که کاری اشیاء انجام داده باشید. خوب لباس بپوشید و خوشبو ظاهر شوید همیشه با خود آدامس های تعامی با شانه جیبی داشته باشید که بسیار مفید است. مهم نیست دیگران چه می گویند، اما به یاد داشته باشید که مردم هنوز از روی ظاهر در مورد افراد قضاوت می کنند. پس خوب لباس بپوشید . محیط کارتان را تمیز و منظم نگاه دارید
اینکه میز کارتان را همیشه منظم و تمیز نگاه دارید و همه ورق ها را سر جای خود بگذارید. راه خوبی است تا به رئیس خود بفهمانید که شما در همه کارها فردی منظم هستید. حرف های خوب بزنید
بدانید که در مورد چه صحبت می کنید
نگاهی به روزنامه صبح بیانه‌ازید، از پیشرفتهای جدید در زمینه کاری خود آگاه شوید و بدانید که در کارتان چه می گذرد. اینکه همیشه اطلاعات خود را بیشتر کنید، در صحبت کردن شما بسیار کمک خواهد کرد. در هنگام صحبت از دستاوان هم کمک بگیرید.ترسید که هنگام صحبت کردن از دستاوان هم کمک بگیرید. حتماً لازم نیست که یک ایتالیایی باشید تا قادر به انجام این کار باشید، خیلی طبیعی رفتار کنید.همیشه یک لطفیه آماده تعریف داشته باشید
اگرچه دوست نخواهید داشت که دلقک شرکت باشید، اما خوب است که در زمان مناسب جوک بزنید و لطفیه هم تعریف کنید. غیبت کردن را کنار بگذارید
هرچند که ممکن است خیلی کار سرگرم کننده ای باشد، اما غیبت کردن مثل سمی کشنده می تواند کارتان را به سرعت از دستاوان خارج کند. دست از این کارها برداشته و کاری به زندگی خصوصی دیگران نداشته باشید
یاد بگیرید که گاهی هم لازم است حرف بزنید
گاهی اوقات بهترین و مفلاطه ترین کار این است که صبر کرده و حرفی نزناید. اگرچه حرف و حرفی اززمندان برای زدن دارید خوب است که در بحث شرکت کنید، اما اگر میخواهید مدام حرف های تکراری ضد سایل پیش را در یک بحث به میان بکشید، بهتر است که اصلاً چیزی نگوئید. با اینکار حتی ممکن است دیگران تصور کنند که مشغول فکر کردن به حرف های آنها هستید و این خیلی خوب است و به یاد داشته باشید که در یک بحث هیچگاه سر دیگران فراید نزنید. لاف نزنید
هیچ کس علاقه ای به افراد خود ستا و لاف زن ندارد. پس موجه باشید که چه بگویید و مدام کارهایی را که انجام داده اید را بزرگنمایی نکنید. خوب باشید و کارهای خوب بکنید
اضافه کاری کنید
اگر اینکه همیشه دنبال کار بیشتر باشید و کار بیشتر از رئیس طلب کنید و این برایتان به صورت عادت در بیاید، مطمئن باشید که رئیس حتماً موجه این مسئله خواهد بود. به خصوص زمانی که می خواهید ترفیع رتبه ای بدهد. شما در ذهنش خواهید ماند. نگران پولش هم نباشید، هیچ زحمتی بی جواب نمی ماند. هیچگاه با یکی از همکارانتان وارد مسائل عاشقانه نشوید
من نمی دانم که چقدر این منشی جدید ممکن است جذاب باشد یا همینطور یکی از همکارانتان، اما توصیه می کنم که طرفش نروید. این ممکن است از سردردها و قلب دردهای آنی جلوگیری کند. همیشه کنترل خود را در دست داشته باشید
نمی گویم باید در بحث با همکارانتان اصلاً ناراحت یا نگران نباشید، می گویم هیچ گاه کنترل خود را از دست ندهید. این باعث می شود که زیر دستاوان احترام بیشتری برایتان قائل شوند و بالا دستاوان هم تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. مراقب باشید که چه سایت هایی را در اینترنت بررسی می کنیدبدانید که در محیط کار همیشه باید به فکر کار باشید. پس حتی در زمان یگارانتان هم نباید خود را مشغول بازرسی سایت های نا مربوط کنید. با همکارانتان خوش رفتار باشید
نابید بیش از حد فضل جلوه کنید، اما به یاد داشتن تاریخ تولد و آخرین خیرها در مورد همکارانتان بسیار خوب خواهد بود و آنها را به شما علاقه مند خواهد کرد. گاهی یکد رهمز باشید از اینکه در مواقع خاصی پشت رهمزی بگیرید و اامعه نداشته باشید. وقتی یکی از همکاران قدیمی در حال بازنشست قدیمی است، یک مهمانی خداحافظی برای او ترتیب دهید... همیشه برای این کارها داوطلب باشید و با اینکار دیگران به سرعت به شما علاقه مند خواهند شد. به قوانین و سیاست های شرکت احترام بگذارید
همیشه در هر شرکتی یک سری قانون وجود دارد که کارکنان همه موظف به اطاعت از آن هستند. پس به یاد داشته باشید که هیچگاه قوانین شرکت را زود یا نگذارید. یک کار خوب همیشه جزئیات هستند که تصور بزرگ را می سازند. با رعایت کردن این موارد کوچک، خواهید توانست که تصور خود را تزود رئیس و همکارانتان هر چه بهتر کنید. پس به هوش باشید. شما از روی نرزان ترقی بینیم!

۴۰ روش برای تحت تأثیر دادن رئیس اداره

همه می خواهند به بهترین وجه در محل کار ظاهر شوند تا اطمینان یابند که بلبه های ترقی را طی خواهند کرد و ترفیع رتبه خواهند گرفت. در این مورد فکر کنید، چه کاری باید بکنید تا بتوانید از سایرین جلو افتاده و نظرها را جلب کنید؟ تصور ما بر این است که برای جلو افتادن از سایرین، حتماً باید کارهایی عجیب و باورنکردنی انجام دهیم و تا آنجا که می توانیم کار کنیم! اگر چه درازای کلیه این زحمات حقوق دریافت خواهیم کرد، اما این کافی نیست. یک نکته را برایتان بازگو میکنم، چه در زندگی خصوصی و عاطفیتان و چه در زندگی کاریتان، فقط جزئیات مهم هستند. اینکه لباسی مناسب بپوشید، تلفن های خصوصیتان را کوتاه کنید و در کارهای گروهی شرکت کنید ممکن است بسیار موثر باشد. در اینجا به مواردی اشاره خواهیم کرد، که با انجام آنها صد در صد مورد توجه رئیس قرار خواهید گرفت. ظاهر خوب داشته باشید
کیف دستن با خود حمل کنید
اینکه هر روز با کیف دستنی وارد و خارج شرکت شوید به دیگران این احساس را میدهد که شما در کارتان فعال هستید، حتی اگر پشت میز کارتان هم نباشید. ممکن است این کیف را فقط برای حمل ناهارتان به دست بگیرید، اما تاثیر بسیار خوبی خواهد گذاشت. صاف بنشینید
صاف نشستن و صاف و با غرور ایستادن علائم فیزیکی هستند که نشان می دهند شما فردی با اعتماد به نفس بالا هستید. نگاهدارید که دیگران شما را در حالیکه جلوی کامپیوتر خمیده شده اید ببینند، مگر اینکه حین اضافه کاری باشید و دیگر توالیای صاف نشستن را نداشته باشید. وقت شناس باشید
هیچ کس دوست ندارد که برای کسی منظر بایستد، پس سعی کنید که همیشه سر وقت باشید. من همیشه به دوستانم می گویم: "انتظار نداشته باشید که زود بیایم، اما دیر هم نمی آیم." وقت شناس باشید.زندگی خصوصیتان را وارد کار نکنید
کار خوبی که یک کارمند می تواند انجام دهد این است که زندگی خصوصی خود را از کار جدا کند، یعنی تا زمانی که در محل کار است کاملاً موجه و درگیر کار باشد و وقت خود را مثلاً به تلفن های مداوم به نامزدش نگذارد. نگران نباشید، خوشحال باشید لیخند زدن مسری است، این باعث می شود که دیگران کمتر از شما شامگی باشند، به خصوص زمانی که کاری اشیاء انجام داده باشید. خوب لباس بپوشید و خوشبو ظاهر شوید همیشه با خود آدامس های تعامی با شانه جیبی داشته باشید که بسیار مفید است. مهم نیست دیگران چه می گویند، اما به یاد داشته باشید که مردم هنوز از روی ظاهر در مورد افراد قضاوت می کنند. پس خوب لباس بپوشید . محیط کارتان را تمیز و منظم نگاه دارید
اینکه میز کارتان را همیشه منظم و تمیز نگاه دارید و همه ورق ها را سر جای خود بگذارید. راه خوبی است تا به رئیس خود بفهمانید که شما در همه کارها فردی منظم هستید. حرف های خوب بزنید
بدانید که در مورد چه صحبت می کنید
نگاهی به روزنامه صبح بیانه‌ازید، از پیشرفتهای جدید در زمینه کاری خود آگاه شوید و بدانید که در کارتان چه می گذرد. اینکه همیشه اطلاعات خود را بیشتر کنید، در صحبت کردن شما بسیار کمک خواهد کرد. در هنگام صحبت از دستاوان هم کمک بگیرید.ترسید که هنگام صحبت کردن از دستاوان هم کمک بگیرید. حتماً لازم نیست که یک ایتالیایی باشید تا قادر به انجام این کار باشید، خیلی طبیعی رفتار کنید.همیشه یک لطفیه آماده تعریف داشته باشید
اگرچه دوست نخواهید داشت که دلقک شرکت باشید، اما خوب است که در زمان مناسب جوک بزنید و لطفیه هم تعریف کنید. غیبت کردن را کنار بگذارید
هرچند که ممکن است خیلی کار سرگرم کننده ای باشد، اما غیبت کردن مثل سمی کشنده می تواند کارتان را به سرعت از دستاوان خارج کند. دست از این کارها برداشته و کاری به زندگی خصوصی دیگران نداشته باشید
یاد بگیرید که گاهی هم لازم است حرف بزنید
گاهی اوقات بهترین و مفلاطه ترین کار این است که صبر

کرده و حرفی نزنید.اگرچه وقتی حرف ازرشدند برای زدن دارید خوب است که در بحث شرکت کنید، اما اگر میخواهید مدام حرف های تکراری صد سال پیش را در یک بحث به میان بکشید، بهتر است که اصلاً چیزی نگویید. با اینکار حتی ممکن است دیگران تصور کنند که مشغول فکر کردن به حرف های آنها هستید و این خیلی خوب است و به یاد داشته باشید که در یک بحث هیچگاه سر دیگران فراید نزنید. لاف نزنید هیچ کس علاوه ای به افراد خونا و لاف زن ندارد. پس متوجه باشید که چه میگویید و مدام کارهای را که انجام داده اید را بزرگمایی نکنید. خوب باشید و کارهای خوب بکنید.افشانه کاری کنید اگر اینکه همیشه دنبال کار بیشتر باشید و کار بیشتر از رئیس طلب کنید و این برایتان به صورت عادت در بیاید، مطمئن باشید که رئیس حتماً متوجه این مسئله خواهد بود به خصوص زمانی که می‌خواهد ترفیع رتبه ای بدهد شما در ذهنش خواهید ماند. نگران پولش هم نباشید، هیچ زحمتی بی جواب نمی ماند. هیچگاه با یکی از همکارانان وارد مسائل عاشقانه نشوید نم نسئ دائم که بچند ا این منشی جدید ممکن است جذاب باشد یا مینظور یکی از همکارانان، اما توصیه می کنم که طرفش نروید. این ممکن است از سردردها و قلب دردهای آتی جلوگیری کند. همیشه کنترل خود را در دست داشته باشید نمی گویم باید در بحث با همکارانان اصلاً ناراحت یا نگران نباشید، می گویم هیچ گناه کنترل خود را از دست ندهید. این باعث می شود که زیر دستانتان احترام بیشتری برایتان قائل شوند و بالا دستتان هم تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. مراقب باشید که چه سایت هایی را در اینترنت بررسی می کنید.باید که در محیط کار همیشه باید به فکر کار باشید. پس حتی در زمان بیکارتان هم نباید خود را مشغول بازرسی سایت های نامربوط کنید. با همکارانان خوش رفتار باشید.نابید پیش از حد فصول جلوه کنید، اما به یاد داشتن تاریخ تولد و آخرین خیرها در مورد همکارانان بسیار خوب خواهد بود و آنها را به شما علاقه مند خواهد کرد. گاهی یک وکع وهر باید از اینکه در مواقع خاص بست رهبری بگیرید واهمه نداشته باشید. وقتی یکی از همکاران قدیمی در حال بازنشست شدن است، یک مهمانی خداحافظی برای او ترتیب دهید و... همیشه برای این کارها باادولب باشید و با اینکار دیگران را به سرعت به شما علاقه مند خواهد شد. به قوانین و سیاست های شرکت احترام بگذارید.همیشه در هر شرکئی یک سری قانون وجود دارد که کار کارکنان همه موظف به اطاعت از آن هستند. پس به یاد داشته باشید که هیچگاه قوانین شرکت را زیر پا نگذارید. یک کار خوب همیشه جزئیات هسته که تصور بزرگ را می سازند. با رعایت کردن این موارد کوچک، خواهید توانست که تصویر خود را نزد رئیس و همکارانان هر چه بهتر کنید. پس به هوش باشید. شما را دروی نردبان ترقی ببینم!

**اینک مکالمات تجاری و شغلی**

در کار و بیزنس، قوانین آداب معاشرت فقط شامل رفتارهای شما در اداره و محووات اسیلیمان نمی شود، این قوانین اینک و آداب مکالمات شما با همکارانان را هم در بر می گیرد. معمولاً تصور می شود که اینک مکالمات کاری را باید در مکالمات رو در رو رعایت کرد، اما پشت تلفن هم این موارد صادق است. در هر دو مورد، الزامات قدیمی گوش دادن و حرف زدن باید در مرکز توجه قرار گیرد. ممکن است مکالمه کورتاهی با سوپروایزرتان داشته باشید، یا قبل از بستن قرارداد یا زنگ زدن به نمایندهٔ گان شرکت های دیگر، با یک مشتری جدید مسائل را بررسی کنید. مهم نیست که کدامیک از این موارد هدف شما برای مکالمه باشد، اینکه بدانید چه بگویید و چگونه و به حرف های طرف مقابل گوش دهید، می توانید. به ای برای موفقیت بیشتر شما در کار، یک شراکت جدید و یا فقط یک مکالمه لذت بخش باشد. وقتی کسی با شما احساس راحتی می کند، شما هم با آنها احساس نزدیکی و راحتی بیشتری خواهید کرد و دست یافتن به اهدافتان (شکه ساز، متقاعد کردن و ... به طور طبیعی میسر خواهد شد. این مسئله نه تنها به شما کمک میکند به آنچه که می‌خواهید برسید، بلکه احترام زیادی هم برای شما کسب خواهد کرد. حال اجازه بدهید به برخی از اصلی ترین اصول و روش مکالمات کاری و تجاری بپردازیم. رسمی باشید رسمی بودن اهمیت بسیار زیادی دارد. در کار و بیزنس، باید تا می توانید باکلاس و رسمی باشید. از نحوهٔ دست دادن شروع کنید و اگر به کسی معرفی می شوید، از عنوان (محل آقا، خانم و ... استفاده کنید، مگر اینکه طرف مقابل خود از شما بخواهد که او را با نام کوچک صدا کنید. متفقاً نحوهٔ دست دادن برای پشت تلفن کاربردی ندارد، اما مسئله عنوان برای صدا کردن افراد، پشت تلفن هم باید رعایت شود. همشتر اینکه، وقتی نامی را می شنوید، هیچوقت نباید آنرا فراموش کنید. به خاطر داشتن نامه‌ها، نشانه احترام است، پس هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا نام افراد را در حافظهٔ تان نگه دارید. یک راه ساده برای اینکار، به کار بردن اسم آنها در مکالمه و گفتگوتان با آنها و بهتر از آن معرفی کردن آنها به کسی دیگر است. هرچه مکالمه جلوتر می رود، رسمیت خود را همچنان حفظ کنید و اجازه ندهید هیچیک از عادات ناپسندتان، جلوه کند. مثلاً جویدن آدامس، صحبت کردن حین غذا خوردن یا نوشیدن حین حرف زدن، خارج از ادب است. در عوض سعی کنید هنگام غذا خوردن لقمه های کوچک بردارید و پشت تلفن هم از خوردن خودداری کنید. وقتی صحبتتان رو به پایان است، دست دادن خاتمه کار، یاد آور شدن نام فرد مقابل، و دادن کارت ویزیتان را فراموش نکنید. با حفظ کلاس و شخصیت خود در جایجای مکالمه، فردی مطمئن و نفس و باتراکت به چشم خواهید آمد. موقع خاتمه دادن به مکالمات تلفنی، حتماً از فرد مقابلی برای اینکه حرفتان برفان گذاشته نشکر کنید و ابراز امیدواری کنید که به دو آینده ای نه چندان دور دوباره با وی تماس گرفته یا از نزدیک وی را ملاقات خواهید کرد. درمورد موضوعات مطمئن و بی خطر صحبت کنید کلماتی که از دهانتان بیرون می آید، کنید یک مکالمه کاری موفق هستند. دقیقاً مثل زمانیکه در دادگاه هستید، هر حرفی که بزنید، می تواند بر علیه شما مورد استفاده قرار گیرد. حتی یک کلمه هم می تواند به قیبت بقیه زندگی کاریتان تمام شود. یک مکالمه کاری به هیچ عنوان نباید اساسی باشد، باید کاملاً اصولی و به دور از نمایش باشد. موضوعاتی که هیچوقت نباید در مورد آنها صحبت کنید، موضوعاتی هستند که حول مذهب و پول می چرخند. اگر کسی سعی دارد شما را در مبحثی که به نظرتان بحث انگیز و جدال آمیز است، درگیر کند، به هیچ وجه منحرف نشوید. این نقطه نظرات را نادیده بگیرید و اگر به صورت افغانی کس دیگری احساسی شده و صدایش را بلند کرد، سعی کنید و با تونی ملایم و آرام موفقیت را آرام کنید. پس در مورد چه موضوعاتی باید حرف بزنید؟ یک موضوع مطمئن و غیر کاری موضوعی است که به هیچ عنوان بحث انگیز نبوده و هیچ دشمنی می ایجاد نکند. درمان متخصصین، موضوعات متداول میانرشته از ورزش، موضوعات و اتفاقات روز، پیش زمینه شخصی شما، و البته کارتان. صحبت کردن درمورد کارتان بسیار علاقه‌نا است اما گاهی اوقات افراد به کمی توجه نیاز دارند. پس وقتی می خواهید درمورد کارتان با آنها حرف بزنید، دقت کنید که درمورد موضوعات تکراری مثل ریسکتان و همکارانان نباشد، مگر اینکه بخواهید یک مطلب جالب درمورد آنها بگویید. زیاد حرف نزنید درست مثل یک مکالمه شخصی خوب، یک ارتباط کاری باکیفیت و خوب هم مستلزم یک جریان متداول است. بعضی از ما واقعاً عاشق حرف زدن هستیم، که البته بد نیست چون نشانه‌شده اجتماعی بودن ماست، اما برای کسی که شما را خوب نمی‌شناسد، این مسئله در یک موقعیت کاری آزار دهنده خواهد بود. یک دهم است: کسی که عنوان یک مکالمه را در دست می گیرد، یا کسی که بدون اینکه بداند، عنوان یک مکالمه را در دست می گیرد هر دو اینها خوب نیست، پس شما هم سعی کنید از چنین موقعیت هایی اجتناب کنید. می‌توانید با مشغول کردن خود به یک کار، خودتان را از افتادن در این دامها دور نگه دارید. اگر سوالی از شما پرسیده می شود، پاسختان را در کمتر از ۶۰ کلمه آدا کنید. البته از دادن پاسخ هایی که بیشتر از چند کلمه نیستند هم خودداری کنید. هدف این است که جریان مکالمه را یکپارچه نگه دارید تا طرف مقابل توجه و دقت لازم به صحبت هایتان داشته باشد. در مکالمات تلفنی هم باید دقت زیادی افعال کنید. چون از آنجا که نمی توانید فرد مقابلتان را ببینید، نمی توانید میزان دقت آنها را در حرفهایتان ببینید. وقتی صحبت نمی کنید، اجازه بدهید طرف مقابل صحبتتان را تمام کند و به هیچ وجه در حرفهای او بپردازد و حرفهایتان را شما تمام نکنید. وقتی تویت به حرف زدن شما میرسد، آنها هم همان میزان احترام را برایتان می‌نودل می دارند. همانطور که با طرف مکالمه تان با احترام برخورد می کنید، حتماً با همراهان آنها هم با همان میزان احترام رفتار کنید. این نوع رفتار نشان دهنده خلوص و صمیمیت شماست. وقتی یوتوانید از حرف زدن پیش از حد خودداری کنید، مطمئن باشید که حرف هایتان شونده بیشتری پیدا خواهد کرد و افراد احترام بیشتری برای شما و صحبت هایتان قائل خواهند بود.خوب گوش کنید اگر یوتوانید از حرف زدن پیش از حد دوری کنید، باید یوتوانید مثل حرفه ای ها گوش کنید. گوش دادن به حرف های طرف مقابل این امکان را فراهم می کند بیشتر با او آشنا شوید و ارتباط سالمتری با او برقرار کنید.علاوه بر عمل ساده و ابتدایی گوش دادن، دومیست کاری که می‌توانید برای طرف مقابلتان انجام دهید این است که به آنها اجازه بدهید بفهمنند که شما مشغول گوش دادن هستید. این این منظور می‌توانید در جواب آنها از زبان بدن (ارتباط چشمی، نکان دادن سر و ...) استفاده کنید. همیشه نقطه نظرات کورتاهی عنوان کنید که نشان دهد خوب به حرفهای آنها گوش می دهید و می‌دانید که چه می‌گویند. گوش دادن وقتی دشوار می‌شود که طرف مقابلتان حرف زیادی برای زدن نداشته باشد. در این موقعیت می‌توانید محرمانه اهاتان را گرفته بروید یا بماندید و وقتتان را تلف کنید، اما گاهی اوقات افراد می‌خواهند خودشان را خالی کنند. شما می‌توانید با سوال کردن آنها را ترغیب به حرف زدن کنید. وقتی اینکار را انجام می‌دهید، آنها احساس راحتی و اطمینان بیشتری پیدا می‌کنند و علاقه و اشتیاق بیشتری نسبت به حرف زدن نشان می‌دهند. ساده بگویید یک مکالمه کاری خوب باید حداقل احساس و حداکثر سادگی را در خود داشته باشد. با این وجود می‌توانید با ترغیب فرد مقابل به حرف زدن، دادن پاسخ های دقیق، و خوب گوش دادن مکالمه تان را جالب تر کنید. اگر ادب و رسمیت خود را در ارتباطاتان حفظ کنید، مطمئن باشید که آداب و رسوم مکالمات کاری را خیلی خوب یاد گرفته اید.

اینک مکالمات تجاری و شغلی

در کار و بیزنس، قوانین آداب معاشرت فقط شامل رفتارهای شما در اداره و محووات اسیلیمان نمی شود، این قوانین اینک و آداب مکالمات شما با همکارانان را هم در بر می گیرد. معمولاً تصور می شود که اینک مکالمات کاری را باید در مکالمات رو در رو رعایت کرد، اما پشت تلفن هم این موارد صادق است. در هر دو مورد، الزامات قدیمی گوش دادن و حرف زدن باید در مرکز توجه قرار گیرد. ممکن است مکالمه کورتاهی با سوپروایزرتان داشته باشید، یا قبل از بستن قرارداد یا زنگ زدن به نمایندهٔ گان شرکت های دیگر، با یک مشتری جدید مسائل را بررسی کنید. مهم نیست که کدامیک از این موارد هدف شما برای مکالمه باشد، اینکه بدانید چه بگویید و چگونه و به حرف های طرف مقابل گوش دهید، می توانید. به ای برای موفقیت بیشتر شما در کار، یک شراکت جدید و یا فقط یک مکالمه لذت بخش باشد. وقتی کسی با شما احساس راحتی می کند، شما هم با آنها احساس نزدیکی و راحتی بیشتری خواهید کرد و دست یافتن به اهدافتان (شکه ساز، متقاعد کردن و ... به طور طبیعی میسر خواهد شد. این مسئله نه تنها به شما کمک میکند به آنچه که می‌خواهید برسید، بلکه احترام زیادی هم برای شما کسب خواهد کرد. حال اجازه بدهید به برخی از اصلی ترین اصول و روش مکالمات کاری و تجاری بپردازیم. رسمی باشید رسمی بودن اهمیت بسیار زیادی دارد. در کار و بیزنس، باید تا می توانید باکلاس و رسمی باشید. از نحوهٔ دست دادن شروع کنید و اگر به کسی معرفی می شوید، از عنوان (محل آقا، خانم و ... استفاده کنید، مگر اینکه طرف مقابل خود از شما بخواهد که او را با نام کوچک صدا کنید. متفقاً نحوهٔ دست دادن برای پشت تلفن کاربردی ندارد، اما مسئله عنوان برای صدا کردن افراد، پشت تلفن هم باید رعایت شود. همشتر اینکه، وقتی نامی را می شنوید، هیچوقت نباید آنرا فراموش کنید. به خاطر داشتن نامه‌ها، نشانه احترام است، پس هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا نام افراد را در حافظهٔ تان نگه دارید. یک راه ساده برای اینکار، به کار بردن اسم آنها در مکالمه و گفتگوتان با آنها و بهتر از آن معرفی کردن آنها به کسی دیگر است. هرچه مکالمه جلوتر می رود، رسمیت خود را همچنان حفظ کنید و اجازه ندهید هیچیک از عادات ناپسندتان، جلوه کند. مثلاً جویدن آدامس، صحبت کردن حین غذا خوردن یا نوشیدن حین حرف زدن، خارج

از ادب است. در عرض سعی کنید هنگام غذا خوردن لقمه های کوچک بردارید و پشت تلقن هم از خوردن خودداری کنید. وقتی صحبتان رو به پایان است، دست دادن خاتمه کار، یادآور شدن نام فرد مقابل، و دادن کارت ویزیتان را فراموش نکنید. با حفظ کلاس و شخصیت خود در جایگاهی مکالمه، فردی متعصب به نفس و بازگفت به چشم خواهید آمد. موقع خاتمه دادن به مکالمات تلفنی، حتماً از فرد مقابل برای اینکه برایتان وقت گذاشته تشکر کنید و ابراز امیدواری کنید که در آینده ای نه چندان دور دوباره با وی تماس گرفته یا از نزدیک وی را ملاقات خواهید کرد. درمورد موضوعات مطمئن و بی خطر صحبت کنید. کلماتی که از دهانتان بیرون می آید، کلید یک مکالمه کاری موفق هستند. دقیقاً مثل زمانیکه در دادگاه هستید، هر حرفی که بزنید، می تواند بر علیه شما مورد استفاده آید. حتی یک کلمه بد می تواند به قیمت بقیه زندگی کاریتان تمام شود. یک مکالمه کاری به هیچ عنوان نباید احساسی باشد، باید کاملاً اصولی و به دور از نمایش باشد. موضوعاتی که هیچوقت نباید در مورد آنها صحبت کنید، موضوعاتی هستند که حول مذهب و پول می چرخند، اگر کسی سعی دارد شما را در مدیحتی که به نظرتان بحث انگیز و جدال آمیز است، درگیر کند، به هیچ وجه منحرف نشوید. این نقطه نظرات را نادیده بگیرید و اگر به صورت اتفاقی کس دیگری احساسی شده و صدایش را بلند کرد، سعی کنید و با تونی ملایم و آرام موقعیت را آرام کنید. پس در مورد چه موضوعاتی باید حرف بزنید؟ یک موضوع مطمئن و غیر کاری موضوعی است که به هیچ عنوان بحث انگیز نبوده و هیچ دشمنی هم ایجاد نکند. درمان متخصصین، موضوعات متداول عبارتند از ورزش، موضوعات و اتفاقات روز، پیش زمینه شخصی شما، و البته کارتان. صحبت کردن درمورد کارتان بسیار علاقته است اما گاهی اوقات افراد به کمی توج نیاز دارند. پس وقتی می خواهید درمورد کارتان با آنها حرف بزنید، دقت کنید که درمورد موضوعات تکراری مثل ریزیتان و همکاریتان نباشد، مگر اینکه بخواهید یک مطلب جالب درمورد آنها بگویید. زیاد حرف زدن درست مثل یک مکالمه شخصی خوب، یک ارتباط کاری با کیفیت و خوب هم مستلزم یک جریان متداول است. بعضی از ما واقعاً عاشق حرف زدن هستیم، که البته بد نیست چون نشاندهنده اجتماعی بودن ماست، اما برای کسی که شما را خوب نیشناسد، این مسئله در یک موقعیت کاری آزار دهنده خواهد بود. کدام بدتر است کسی که عنان یک مکالمه را در دست می گیرد، یا کسی که بدون اینکه بداند، عنان یک مکالمه را در دست می گیرد؟ هر دو اینها خوب نیست، پس شما هم سعی کنید از چنین موقعیتی اجتناب کنید. می توانید با مشغول کردن خود به یک کار، خودتان را از افتادن در این دامها دور نگه دارید. اگر سوالی از شما پرسیده می شود، پاسختان را در کمتر از ۶۰ کلمه ادا کنید. البته از دادن پاسخ های کم بیشتر از چند کلمه نپسندم هم خودداری کنید. هدف این است که جریان مکالمه را یکسوحت نگه دارید تا طرف مقابل توجه و دقت لازم به صحبت هایتان داشته باشد. در مکالمات تلفنی هم باید دقت زیادی اعمال کنید چون از آنجا که نمی توانید فرد مقابلتان را ببینید، نمی توانید میزان دقت آنها را به حرفهایتان بسنجید. وقتی صحبت نمی کنید، اجازه دهید طرف مقابل صحبتش را تمام کند، و به هیچ وجه در حرفهای او بپرید و حرفهایتان را شما تمام نکنید. وقتی نوبت به حرف زدن شما میرسد، آنها هم همان میزان احترام را برایتان مبذول می دارند. همانطور که با طرف مکالمه شما با احترام برخورد می کنید، حتماً با همراهان آنها هم با همان میزان احترام رفتار کنید. این نوع رفتار نشان دهنده خلوص و صمیمیت شماست. وقتی توانید از حرف زدن بیش از حد خودداری کنید، مطمئن باشید که حرف هایتان شنونده بیشتری پیدا خواهد کرد و افراد احترام بیشتری برای شما و صحبت هایتان قائل خواهند بود.خوب گوش کنید اگر توانید از حرف زدن بیش از حد دوری کنید، باید توانید مثل حرفه ای ها گوش کنید. گوش دادن به حرف های طرف مقابل این امکان را فراهم می کند بیشتر او آشنا شوید و ارتباط سالمتری با او برقرار کنید.علاوه بر عمل ساده و ابتدایی گوش دادن، دوییت کاری که می تونید برای طرف مقابلان انجام دهید این است که به آنها اجازه بدهید بفهمند که شما مشغول گوش دادن هستید. برای این منظور می توانید در جواب آنها از زبان بدن (ارتباط چشمی، نکان دادن سر و …) استفاده کنید. همیشه نقطه نظرات کوتاه می عنوان کنید که نشان دهد خوب به حرفهای آنها گوش می دهید و می دانید که چه می گویند. گوش دادن وقتی دشوار می شود که طرف مقابلتان حرف زیادی برای زدن نداشته باشد. در این موقعیت می توانید محترمانه راهنان را گرفته بروید یا بنشیند و وقتتان را تلف کنید، اما گاهی اوقات افراد می خواهند خودشان را حالی کنند. شما می توانید با سوال کردن آنها را ترغیب به حرف زدن کنید. وقتی اینکار را انجام می دهید، آنها احساس راحتی و اطمینان بیشتری پیدا می کنند و علاوه و اشتیاق بیشتری نسبت به حرف زدن نشان می دهند. ساده بگویید یک مکالمه کاری خوب باید حداقل احساس و حداکثر سادگی را در خود داشته باشد. با این وجود می توانید با ترغیب فرد مقابل به حرف زدن، دادن پاسخ های دقیق، و خوب گوش دادن مکالمه تان را جالب تر کنید. اگر ادب و رسمیت خود را در ارتباطاتتان حفظ کنید، مطمئن باشید که آداب و رسوم مکالمات کاری را خیلی خوب یاد گرفته اید.

#### انکت و آداب شغلی

با بالا رفتن قدرت شغلی، مسئولیت های کاری هم بیشتر می شود. اینکه توانید کارتان را خوب انجام دهید یک ضرورت است، اما اینکه تواناید به طور مداوم ووجه و رفتار کاری خودتان ا حفظ کنید به همان اندازه اهمیت دارد. فقط یک دست پاچگی جزئی می تواند به کلی رفتار و منش شغلی شما را برهم زند.اصول و قوانین طول و دراز اینکت شغلی، یادگیری و حفظ آن را دشوار می کند اما اشتباهات رایجی که در این مقاله می خواهیم به آن اشاره کنیم، در کل جهان محکوم می شود. در این مقاله به شما کمک می کنیم این اشتباهات را تشخیص داده و از آنها دوری کنید. اشتباهات رایج رفتاری در محل کاربی حرمتی به مفاسد است بی ظرفیتی، درگوشی های غیرضروری، و عادات بد غذایی از جمله بدترین اشتباهات رفتاری در محل کار هستند. رفتار بد همه جا بد است، اما در محل کار مردم به طور مرتب شاهد آن هستند، بدتر هم می شود. برای اثبات حرفان هیچوقت قسم نخورید. اینکار باعث می شود اعتبارتان از بین برود و ناخرد جلوه کنید. علاوه بر تحقیر و بی حرمتی به مفاسد، نزدیک ایستادن به همکاران یا برخورد فیزیکی با آنها نیز علاقته نیست. بدانان باشد، محل کار جای صمیمیت برقرار کردن نیست. در محل کار گفتگو به صمیمیت ترجیح داده می شود، اما این شامل تلقن همراهان نمی شود. یک تماس کوتاه در جمله یا زمان ناهار ممکن است برای همکارانتان نازحت کننده باشد، مخصوصاً اگر هدایت داشته باشید پشت تلقن بلند بلند حرف بزنید. با صدا غلغلهخوردن به یکی دیگر از رفتارهای بدی است که در محل کار ناخوشایندتر خواهد بود. با دهان پر حرف زدن باعث می شود طرف مقابلان نتواند روی حرف های شما تمرکز لازم را داشته باشد. اینکت رفتاری در محل کار: به جای قسم خوردن از شوخ طبعی خود استفاده کنید. اینکار باعث می شود توجه فرد مقابل به شما جلب شده و همه به خاطر تلاشهایتان دوستان بدانند. وقتی شوخ طبعی می کنید، با خیلی ساده با کسی ارتباط برقرار میکنید، حداقل ۵۰سانتیمتر از آنها دور باشید، گلهگاه بپنجد بزنید، و با نگاهی حاکی از احترام به آنها نگاه کنید. تماس های تلفنی خود را از طریق caller ID کنترل کنید، چون اکثر تماسهای تلفنی معمولاً غیرضروری هستند. سعی کنید قبل از شروع کار تماسهای مهم خود را انجام دهید تا نین کار مجبور به جواب دادن تلقنتان نشوید. از گذاشتن تلقن همراهران روی میز کار جداً خوداری کنید. وقتی با بقیه غذا بخورید، درست غذا به در دهانتان بچوبید و با دهان پر هرگز صحبت نکنید، با تقویت رفتارهای مثبت در خود، از بروز رفتارهای منفی جلوگیری کنید. اشتباهات رایج در مکالمه طریقه صحبت کردن شما با دیگران تاثیر بسیار زیادی در کیفیت اعتبار شما پیش آنها یا از بین رفتن اعتبارتان خواهد داشت. از بدترین اشتباهات رایج در مکالمه می توان به حرف زدن درمورد موضوعات ممنوع، غیبت کردن، قطع کردن صحبت دیگران، و فریاد زدن اشاره کرد. سیاست و مذهب موضوعات چندشان ماسی برای بحث در محل کار نیستند. باید بدانان باشد که سر کار همیشه در در خانه پیش دوستانتان. حرف زدن درمورد مسائل جنسی هم محدودیت های دارد و فراتر رفتن از حد مجاز چندان خوشایند نیست. وقتی رئیس یا یکی از ارباب رجوع از دست شما عصبانی باشد، ممکن است احساس خوبی به دست شما ندهد اما با فریاد زدن یا قطع کردن حرف طرف مقابل کار را بدتر خواهد کرد. فریاد زدن یا قطع کردن حرف همکاران هم رفتاری زشت و ناپسند است.اینکت مکالمه در محل کار: مکالمه هایتان باید تا حد امکان کوتاه باشد و از حد خود خارج نشوید. پرسیدن سوال های اصولی و توجه داشتن به نحوه حرف زدن خود باعث می شود سرباخ موضوعات ممنوعه تروید. زندگی خصوصیتان را برای خودتان نگه دارید و پشت سر کسی در محل کار غیبت نکنید. به جای صحبت کردن درمورد دیگران، سعی کنید باالاحرام آنها را تحسین و تمجید کنید. و اگر آنها هم همین کار را برای شما کردند، تشکر کردن را فراموش نکنید. بعد از دعوا و مشاجره، پشیمانی سودی نخواهد داشت، پس اگر گیر رئیس یا ارباب رجوعی عصبانی افتادید، سعی کنید نخوسردی خود را حفظ کرده و به حل مشکل بپردازید. به جای قطع کردن حرف دیگران یا فریاد کشیدن، به حرف های آنها گوش دهید و قضاوت نکنید. سعی کنید به دقت درمورد حرفهایتان فکر کرده و راه حل جای علاقته ارائه کنید. در شروع مکالمه با همکارانتان هم آرامش خود را حفظ کنید. و به خاطر داشته باشید هیچوقت وقتی همکارانتان سرشان شلوغ است برای حرف زدن ترضشان تروید. گفتگوی مثبت و سازنده، استرس محیط کار را کاهش داده و باعث می شود همه احساس راحتی و خوشنودی بیشتری کنند.اشتباهات رایج در ظاهر اشتباه در ظاهر در محل کار از هر چیزی بدتر است چون قبل از اینکه حتی فرصت حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با کسی به شما داده شود، تزد دیگران خریاتان خواهد کرد. از مهمترین اشتباهات رایج در ظاهر می توان به ناخبره، دست دادن شل و ولنه و اشتباه در لباس پوشیدن اشاره کرد. وقت شناس نبودن شما، وقت دیگران را تلف خواهد کرد. اگر برای دیدن ارباب رجوع های جدید وقت شناس نباشید، مطمئن باشید این ناخبره به ضررتان تمام خواهد شد. اشتباه بزرگ دیگر، دست دادن شل و ول است. این طریقه دست دادن باعث می شود طرف مقابل تصور کند شما شخصیتی ترسو و خجالتی دارید. طریقه لباس پوشیدن شما نیز در حس اولیه دیدگان درمورد شما نقش دارد. اگر روی بازوهایتان را ناآلوده باشید، یا گوشواره در گوشانتان بیندازید، برای ظاهرتان در محل کار به هیچ وجه مناسب نیست و باعث می شود دیگران فکر خوبی درموردتان نکنند. ازاینرو بهتر است در محل کار طوری حاضر شوید که این نکات ریز اما مهم به چشم نخورد. پوشیدن لباس های نامناسب در محل کار (تی شرت و شلوار بگی) نیز کار خوشایندی نیست. داشتن کارت ویزیت هم اهمیت بسیار زیادی دارد چون نوشتن اسم و شماره تلفنات روی کاغذ یا حتی دستمال کاغذی خاطر خوبی ندارد. اینکت ظاهر در محل کار: گاهی اوقات ویزیت های دکتر اجتناب ناپذیر است. اما بهتر است سعی کنید این قبل ملاقاتهایتان خود را خارج از ساعات اداری تنظیم کنید و اگر بعد از آن در دیر سر کار رسیدید، حتماً برای تکمیل کارهایتان بیشتر سر کار بمانید یا در وقت ناهار هم کار کنید. در ملاقات با افراد جدید هم وقت شناسی اهمیت بسیار زیادی دارد. در اینگونه قرار ملاقات ها با لیخنه به چهره طرف مقابل نگاه کنید و محکم با او دست بدهید. اسم و فامیلتان را کامل بیان کنید و با تکرار نام آنها، حس آشنایی خود را نشان دهید. نامدسمن در محل کار لباسهای رسمی پوشید و از انداختن انگشتر و گوشواره خودداری کنید. همیشه به اندازه کافی کارت ویزیت همراهان داشته باشید و در انتهای مکالمه یکی از آنها را به طرف مقابل داده و اگر کارت ویزیت آنها را هم گرفتید، قبل از دور انداختن آن حتماً نگاهی به آن بیندازید. اشتباهات رایج در مسافرت سفر کاری دقیقاً همانطور است که از نامش پیداست اما گاهی اوقات، سفر کردن به یک کشور یا شهر جدید احتمال بروز خطا و اشتباه را بالا می برد. سوء تفاهات فرهنگی، انتظارات غیرمطابق، خوردن بیش از حد با مشرتی و تبدیل کردن اتاق هتل به مهمانخانه از جمله بدترین اشتباهات در سفر هستند. یکسج محل بیگانه ممکن است سوء تفاهات فرهنگی زیادی هم به دنبال داشته باشد. هر کشور، آداب و رسوم خاص خود را دارد که ممکن است حتی کارهای ساده ای مثل هدیه دادن یا تماس های فیزیکی بی حرمتی تلقنی شود. همه چیز مثل وقتی در کشور یا شهر خودتان هستید نخواهد بود، پس لاف نزنید که شهرآکنودر شما بهتر است و از میزبانان هم انتظارات غیرمعتول نداشته باشید. باینکه برای سفر کاری آمده اید، اما ممکن است گاهی با مشرتی به مکان های اجتماعی هم بروید. اما این به شما این حق را نمی

دهد که زیاده روی کنید و تصور کنید که در خانه نزد دوستانان هستید. همچنین یادتان باشد که اتاق هفتخان، محل کار یا مهمانخانه نیست و دعوت کردن بیش از حد از مشتریان در آنجا (به خصوص اگر از جنس مخالف باشند) خیلی برایتان گران تمام خواهد شد.
اینکت مسافرت های کارن: قبل از سفر کردن به خارج از کشور، سعی کنید تا قسمتی با آداب و رسوم خاص آن کشور و طریقه برقراری ارتباط در آنجا آشنا شوید. موقع حرف زدن، بااحرام و مودانه صحبت کنید و تفاوت این محیط جدید را درک کرده و از مقایسه کردن آن با کشور یا شهر خودتان خودداری کنید. وقتی نوبت به برقراری ارتباط با مشتری می رسد، خوب است که رابطه ای شخصی یا او ایجاد کنید. اما هرگز با را از حد خود فراتر نگذارید. یادتان باشد که شما مهمان هستید و هر انتخاب را با نهایت احترام دیدید.
اشتیاهات رایج در جشن ها و مهمانی های کاری همه شرکت ها ممکن است گاهی مهمان ها یا جشن هایی ترتیب دهند. در این جشن ها قرار است خوش بگذرد اما به این معنی نیست که می توانید در خوردن زیاده روی کنید یا رفتارهای زشت و زننده از خود بروز دهید. زیاده روی در خوردن در این مهمانی ها شما را فردی بی بند و بار نشان می دهد و اگر رتستان مجبور شود که تا خانه همراهیمان کند مطمئن باشید که کارتان تمام شده است. یکی دیگر از اشتیاهات وقتی است که افراد مهمانی های شرکت را با پارتنی های معمول اشیاء می گیرند. مطمئن باشید که این مهمانی ها جای مناسبی برای زل زدن در چشمهای دیگران نیست. اینکت جشن و مهمانی های کاری: اگر در هر صورت خطایی از شما سر زد و در جایی زیاده روی کردید، سریعاً غایدرخواهی کنید یا مسئله را با شوخی و خنده تمام کنید. این تنها انتخاب شما خواهد بود. برای جلوگیری از رسیدن به آن مرحله غایدرخواهی، به یاد داشته باشید که این مهمانی ها قبل ازاینکه یک محل اجتماعی باشد، یک محل کاری است. پس با هر کس یا همان احترامی که در محل کار رفتار میکنید، برخورد کنید.
حواستان به رفتارتان باشد همه ما در موقعیت های مختلف دچار خطا و اشیاء می شویم، اما وقتی نوبت به محل کار و امور کاری می رسد، هرچه مقدار این اشتیاعات کمتر باشد بهتر است. این روزها که زمان حکم طلا را دارد، هر اشیاءی می توانه اتلاف وقت و پول را به دنبال داشته باشد و گاهی اوقات ضرر شما از این هم فراتر رفته و ممکن است اشتیاعات به بهای از دست رفتن کارتان تمام شود. یادتان باشد که انتخاب های رفتاری شما به شرکتتان و عاقبت به شخصیت خود شما برمی گردد. پس تا جایی که می توانید مراب رفتار و منش خود در محل کار باشید تا گرفتاری برایتان پیش نیاید .

اینکت و آداب شغلی

با بالا رفتن قدرت شغلی، مسئولیت های کاری هم بیشتر می شود. اینکه بتوانید کارتان را خوب انجام دهید یک ضرورت است. اما اینکه بتوانید به طور مداوم وجهه و رفتار کاری خودتان را حفظ کنید به همان اندازه اهمیت دارد. فقط یک دست پاچگی جزئی می تواند به کلی رفتار و منش شغلی شما برهم زند.اصول و قوانین طول و دراز اینکت، یادگیری و حفظ آن را دشوار می کند اما اشتیاعات رایجی که در این مقاله می خواهیم به آن اشاره کنیم، در کل جهان محکوم می شود. در این مقاله به شما کمک می کنیم این اشتیاعات را تشخیص داده و از آنها دوری کنید.
اشتیاعات رایج رفتاری در محل کاری
حرمی به مقدسات، به مقدسات، بی ظرفیتی، در گوشی های غیرضروری، و عادات به غذایی از جمله بدترین اشتیاعات رفتاری در محل کار هستند. رفتار بد همه جا بد است، اما در محل کار که مردم به طور مرتب شاهد آن هستند، بدتر هم می شود. برای اثبات حرفان میچوقت قسم نخورید. اینکار باعث می شود اعتبارتان از بین برود و نابخرد جلوه کنید. علاوه بر توهم و بی حرمی به مقدسات، نزدیک ایستادن به همکاران یا برخورد فیزیکی با آنها نیز عاقلانه نیست. یادتان باشد، محل کار جای صمیمیت برقرار کردن نیست. در محل کار گفتگو به صمیمیت ترجیح داده می شود، اما این شامل تلقن همراهان نمی شود. یک تماس کوتاه در جلسه یا زمان ناهار ممکن است برای همکارانتان ناراحت کننده باشد، مخصوصاً اگر عادت داشته باشید پشت تلفن بلند بپند حرف بزنید. با صدا دغافخوردن هم یکی دیگر از رفتارهای بدی است که در محل کار ناخوشایندتر خواهد بود. با دهان پر حرف زدن باعث می شود طرف مقابلتان نواند روی حرف های شما تمرکز لازم را داشته باشد. اینکت رفتاری در محل کار: به جای قسم خوردن از شوخ طبعی خود استفاده کنید. اینکار باعث می شود توجه فرد مقابل به شما جلب شده و همه به خاطر نالاشیاهایتان دوستان بدارند. وقتی شوخ طبعی می کنید، یا خیلی ساده یا کسی ارتباط برقرار میکنید، حداقل ۵۰سانتیمتر از آنها دور بایستید، هنگامه لیخند بزنید، و با نگاهی حاکی از احترام به آنها نگاه کنید. تماس های تلفنی عود را از طریق caller ID کنترل کنید، چون اکثر تماسهای تلفنی معمولاً غیرضروری هستند. سعی کنید قبل از شروع کار تماسهای مهم خود را انجام دهید تا این کار مجبور به جواب دادن تلفنانتان نشوید. از گذاشتن تلقن همراهان روی میز کار جداً خوداری کنید. وقتی با بقیه غذا میخورید، درست غذا به در دهانتان بچوبید و با دهان پر هر گز صحبت نکنید. با تقویت رفتارهای مثبت در خود، از بروز رفتارهای منفی جلوگیری کنید.
اشتیاعات رایج در مکالمه
طریقه صحبت کردن شما با دیگران تاثیر بسیار زیادی در اثبیت اعتبار شما پیش آنها یا از بین رفتن اعتبارتان خواهد داشت. از بدترین اشتیاعات رایج در مکالمه می توان به حرف زدن درمورد موضوعات ممنوع، غیبت کردن، قطع کردن صحبت دیگران، و فریاد زدن اشاره کرد. سیاست و مذهب موضوعات چندان مناسبی برای بحث در محل کار نیستند. باید یادتان باشد که سر کار هستید نه در خانه پیش دوستانتان. حرف زدن درمورد مسائل جنسی هم محدودیت هایی دارد و فراتر رفتن از حد مجاز چندان خوشایند نیست. وقتی رئیس یا یکی از ارباب رجوع ها از دست شما عصبانی باشد، ممکن است احساس خوبی به شما دست ندهد؛ اما با فریاد زدن یا قطع کردن حرف طرف مقابل کار را بدتر خواهید کرد. فریاد زدن یا قطع کردن حرف همکاران هم رفتاری زشت و ناپسند است.اینکت مکالمه در محل کار: مکالمه هایتان باید تا حد امکان کوتاه باشد و از حد خود خارج نشوید. برسیدن سوال های اصولی و توجه داشتن به نحوه حرف زدن خود باعث می شود سراغ موضوعات ممنوعه نروید. زندگی خصوصیبتان را برای خودتان نگه دارید و پشت سر کسی در محل کار غیبت نکنید. به جای صحبت کردن درمورد دیگران، سعی کنید بااحرام آنها را تحسین و تمجید کنید. و اگر آنها هم همین کار را را شما کرده، تشکر کردن را فراموش نکنید. بعد از دعوا و مشاجره، پیشمانی سودی نخواهد داشت، پس اگر گیر رئیس یا ارباب رجوعی عصبانی افتادید، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کرده و به حل مشکل بپردازید. به جای قطع کردن حرف دیگران یا فریاد کشیدن، به حرف های آنها گوش دهید و تضادوت کنید. سعی کنید به دقت درمورد حرفهایشان فکر کرده و راه حل های عاقلانه ارائه کنید. در شروع مکالمه با همکارانتان هم آرامش خود را حفظ کنید. به خاطر داشته باشید میچوقت وقتی همکارانتان سرشان شلوغ است برای حرف زدن توشان نروید. گفتگوی مثبت و سازنده، استرس محیط کار را کاهش داده و باعث می شود همه احساس راحتی و خوشنودی بیشتری کنند.اشتیاعات رایج در ظاهر
اشیاء در ظاهر در محل کار از همه چیزی بدتر است چون قبل از اینکه حتی فرصت حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با کسی به شما داده شود، نژد دیگران خرابتان خواهد کرد. از مهمترین اشتیاعات رایج در ظاهر می توان به ناخبر، دست دادن شل و وله، و اشیاء در لباس پوشیدن اشاره کرد. وقت شناس نبودن شما، وقت دیگران را تلف خواهد کرد. اگر برای دیدن ارباب رجوع های جدید وقت شناس نایستید، مطمئن باشید این ناخبر به ضررتان تمام خواهد شد. اشیاء بزرگ دیگر، دست دادن شل و ول است. این طریقه دست دادن باعث می شود طرف مقابل تصور کند شما شخصیتی ترسو و خجالتی دارید. طریقه لباس پوشیدن شما نیز در حس اولیه دیگران درمورد شما نقش دارد. اگر روی بازوهایتان را ناگ کرده باشید، یا گوشواره در گوشانتان بیندازید، برای ظاهرتان در محل کار به هیچ وجه مناسب نیست و باعث می شود دیگران فکر خوبی درموردتان نکنند. ازاینرو بهتر است در محل کاری طوری حاضر شوید که این نکات ریز اما مهم به چشم نخورد. پوشیدن لباس های نامناسب در محل کار (تی شرت و شلوار چگنی) نیز کار خوشایند نیست. داشتن کارت ویزیت هم اهمیت بسیار زیادی دارد چون نامش و شماره تلفنات روی کاغذ یا حتی دستمال کاغذی ظاهر خوبی ندارد. اینکت ظاهر در محل کار: گاهی اوقات ویزیت های دکتر اجتناب ناپذیر است. اما بهتر است سعی کنید این قبل قرار ملاقاتهای خود را خارج از ساعات اداری تنظیم کنید و اگر بعد از آن در سر کار رسیدید، حتماً برای تکمیل کارهایتان بیشتر سر کار بمانید یا در وقت ناهار هم کار کنید. در ملاقات با افراد جدید هم وقت شناسی اهمیت بسیار زیادی دارد. در اینگونه قرار ملاقات ها لیخته به چهره طرف مقابل نگاه کنید و محکم با او دست بدهید. اسم و فامیلتان را کامل بیان کنید و با تکرار نام آنها، حس آشناییی خود را نشان دهید. نامحکمن در محل کار لباسهای رسمی پوشید و از انداختن انگشتر و گوشواره خودداری کنید. همیشه به اندازه کافی کارت ویزیت همراهتان داشته باشید و در انتهای مکالمه یکی از آنها را به طرف مقابل داده و اگر کارت ویزیت آنها را هم گرفتید، قبل از دور انداختن آن حتماً نگاهی به آن بیندازید.
اشتیاعات رایج در مسافرت
سفر کاری دقیقاً همانطور است که از نامش پیداست اما گاهی اوقات، سفر کردن به یک کشور یا شهر جدید احتمال بروز خطا و اشیاء را بالا می برد. سوء تفاهات فرهنگی، انتظارات غیرمطمعی، خوردن بیش از حد یا مشتری و تبدیل کردن اتاق هتل به مهمانخانه از جمله بدترین اشتیاعات در سفر هستند. یک محل بیگانه ممکن است سوء تفاهات فرهنگی زیادی هم به دنبال داشته باشند. هر کشور، آداب و رسوم خاص خود را دارد که ممکن است حتی کارهای ساده ای مثل هدیه دادن یا تماس های فیزیکی بی حرمی تلفی شود. همه چیز مثل وقتی در کشور یا شهر خودتان هستید نخواهد بود، پس لاف نزنید که شهر/کشور شما بهتر است و از میزبانان هم انتظارات غیرمعتول نداشته باشید.
یابانگه برای سفر کاری آمده اید، اما ممکن است گاهی با مشتری به مکان های اجتماعی هم بروید. اما این به شما این حق را نمی دهد که زیاده روی کنید و تصور کنید که در خانه نژد دوستانتان هستید. همچنین یادتان باشد که اتاق هفتخان، محل کار یا مهمانخانه نیست و دعوت کردن بیش از حد از مشتریان در آنجا (به خصوص اگر از جنس مخالف باشند) خیلی برایتان گران تمام خواهد شد.
اینکت مسافرت های کارن: قبل از سفر کردن به خارج از کشور، سعی کنید تا قسمتی با آداب و رسوم خاص آن کشور و طریقه برقراری ارتباط در آنجا آشنا شوید. موقع حرف زدن، بااحرام و مودانه صحبت کنید و تفاوت این محیط جدید را درک کرده و از مقایسه کردن آن با کشور یا شهر خودتان خودداری کنید. وقتی نوبت به برقراری ارتباط با مشتری می رسد، خوب است که رابطه ای شخصی یا او ایجاد کنید. اما هرگز با را از حد خود فراتر نگذارید. یادتان باشد که شما مهمان هستید و هر انتخاب را با نهایت احترام دیدید.
اشتیاعات رایج در جشن ها و مهمانی های کاری همه شرکت ها ممکن است گاهی مهمان ها یا جشن هایی ترتیب دهند. در این جشن ها قرار است خوش بگذرد اما به این معنی نیست که می توانید در خوردن زیاده روی کنید یا رفتارهای زشت و زننده از خود بروز دهید. زیاده روی در خوردن در این مهمانی ها شما را فردی بی بند و بار نشان می دهد و اگر رتستان مجبور شود که تا خانه همراهیمان کند مطمئن باشید که کارتان تمام شده است. یکی دیگر از اشتیاهات وقتی است که افراد مهمانی های شرکت را با پارتنی های معمول اشیاء می گیرند. مطمئن باشید که این مهمانی ها جای مناسبی برای زل زدن در چشمهای دیگران نیست. اینکت جشن و مهمانی های کاری: اگر در هر صورت خطایی از شما سر زد و در جایی زیاده روی کردید، سریعاً غایدرخواهی کنید یا مسئله را با شوخی و خنده تمام کنید. این تنها انتخاب شما خواهد بود. برای جلوگیری از رسیدن به آن مرحله غایدرخواهی، به یاد داشته باشید که این مهمانی ها قبل ازاینکه یک محل اجتماعی باشد، یک محل کاری است. پس با هر کس یا همان احترامی که در محل کار رفتار میکنید، برخورد کنید.
حواستان به رفتارتان باشد همه ما در موقعیت های مختلف دچار خطا و اشیاء می شویم، اما وقتی نوبت به محل کار و امور کاری می رسد، هرچه مقدار این اشتیاعات کمتر باشد بهتر است. این روزها که زمان حکم طلا را دارد، هر اشیاءی می توانه اتلاف وقت و پول را به دنبال داشته باشد و گاهی اوقات ضرر شما از این هم فراتر رفته و ممکن است اشتیاعات به بهای از دست رفتن کارتان تمام شود. یادتان باشد که انتخاب های رفتاری شما به شرکتتان و عاقبت به شخصیت خود شما برمی گردد. پس تا جایی که می توانید مراب رفتار و منش خود در محل کار باشید تا گرفتاری برایتان پیش نیاید .

**آثار نویسنده سؤال نمودن در پیوند بهبارهای ارتباطی**



یکی از مؤثرترین راهکارها به منظور برقراری ارتباط با سایرین، پرسیدن سؤال های متفاوت است. ایجاد روابط ناگسنتی، طرح های استراتژیک، در دست داشتن وثیقه های برنده، و تبادل نظرهای معادان، همه و همه به عنوان محصولات و ثمرات پرسیدن سوالات ماهرانه به شمار می روند. اگر هر یک از موارد بالا در رابطه شما وجود نداشته باشد، ارتباط ضعیف و سست می شود و این امکان بوجود می آید که شما ارتباط های نامتعارف و غیر صحیح را پیش از آنچه که باید و شاید، تجربه کنید. چرا توانایی پرسیدن سوئلهای ماهرانه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد؟ مطرح کردن پرسش های گوناگون، راهکاری است که با بهره گیری از آن می توانیم به کاوش اطلاعات جدید بپردازیم. دیدگاههای خود را با حقیقت مطابقت دهیم، و همچنین درک کنیم که طرز تفکر دیگران چگونه است و جهان را از چه نقطه نظری مشاهده مینمایند. اگر در هنگام بررسی پروژه های متفاوت ، هیچ گونه سؤالی مطرح نکنیم، این احتمال بوجود می آید که انگار تمام اطلاعاتی را که مربوط به شخص و یا شی مورد نظر میباشد و از پیش می دانیم، درصد احتمال این امر که دانش ما در مورد موضوع خاصی ۱۰۰٪ باشد چقدر است؟ خیلی کم ارزیابی قدرت سوال کردنفراسانی --- سوال پرسیدن این تصور را در ذهن گزینده ایجاد می کند که شما در حال گوش دادن به صحبت های او هستید (و همچنین به شما کمک می کند که بتوانید بهتر گوش دهید). این امر به توبه خود قادر است که به سهولت پیوندهای شما را با افراد دیگری محکم تر گرداند. مکالمه ای را در نظر بگیرید که ششزنده در آن هیچ گونه پرسشی را مطرح نمی کند. چه احساسی ممکن است به گزینده دست بدهد؟ چه درکی از فرد مقابل در نظر او نقش می بندد؟ آیا هیچ گونه تمایلی به برقراری روابط گسترده تر در آینده با او پیدا می کند؟ یا طرح این هدف که در گفتگوهای روزمره خود حتما چندین " پرسش را مطرح کنید " می توانید به راحتی اطلاعات ارزشمندی بدست آورید که این داده ها منجر به ارتقای کارایی، تحکیم رابطه، و کاهش سوء تفاهم ها میشود.
درون فردی--- یکی از شیوه های نوین بهبود مهارت های اجتماعی، این است که فرد از خود سؤالاتی می پرسد که به واسطه آن بتوانند اهداف آینده را بهتر پایه ریزی نمایند. همچنانکه فیلسوفان از قدیم الایام گفته اند: " تنها زندگی متجانح شده، ارزش زیستن را دارد " از این گذشته اگر از خودتان سؤال نرسید، چگونه می خواهید خودتان را بشناسید؟ شاید انجام دادن این کار به اندازه به زیان آوردنش ساده نباشد، به ویژه در فرهنگ های غربی که دست به هر کاری می زنند تا خودشان را از درویشانتان دور سازند و روی آن تمرکز نکنند، اما با توجه به هر نوع شیوه زندگی که در پیش میگیریم، می بایست خودتان را به انجام این کار عادت بدهید. سکوت به راحتی می تواند در زندگی شلوغ و فرهنگ پیچیده مدرن، انسانها را از اجتماع دور نگه دارد. تفکر جدید باید به گونه ای شکل بگیرد که بر پایه بصیرت طرح کردن پرسش ها و مینظور پاسخ های دورنی خودشان باشد. همچنین لازم به ذکر است که باید در عین حال مهارت های خود را در گوش دادن به سخنان دیگران و در نظر گرفتن روحیات آنها پیش از پیش افزایش دهیم. تصورات معلق--- پرسش یکی از کبیدههایی است که می تواند به ما کمک کند که مفروضات ذهنی خود را از دیدگاهی طرف مقابل، به یک درک کامل تبدیل نماییم. در روابط و تعاملات اجتماعی، وزوی نیست که فرضیه پردازی های ذهنی افراد به ایجاد سوء تفاهم، انتظارات ناجا، استرس، روابط آسیب دیده و وظایف بی پاسخ، ختم نشود. مطابقت دادن چیزی که به اعتقاد شما صحیح است با این مطلب که آیا دیگران هم یک چنین درک مشابهی دارند، می تواند به راحتی هر گونه عواقب منفی را از نظریه پردازی های ذهنی بی حد و حصر شما حذف کند. به منظور انجام این کار، سؤالاتی را باید مطرح کنید که شما را خاطر جمع کند که به طور کامل در مورد موضوع مورد بحث تفهیم می شوید. به مثابه آن اقدام به انجام اعمالی متعسفی می زنید. به عنوان مثال پرسشی که شاید به نظر افراد کاملاً ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد: " آیا تان کار را انجام میدهید ؟" می تواند به شما اطمینان خاطر دهد که طرف مقابل مسئولیت کامل آن کار را به عهده گرفته و دیگر هر دوی شما مجبور نیستند که فکرتان را مشغول آن قضیه کنید. در مرحله فراترسانی، مشورت با فرد مقابل، در مورد نیات و با حرف هایی که به نظران متعارف شناخته می شوند، به آسانی می تواند درک متقابل شما را از یکدیگر افزایش داده و در عین حال مفروضاتی را که ممکن است موجب بروز حساسیت پیش از اندازه شوند را از میان بر می دارد.ارتباط واضح --- هر سؤال پرسش نشده او باطلع پاسخ داده نشده) مانند یک دام عمل می کند که در زیر پای شما گسترده شده است. به عنوان مثال تصور کنید که از مراجعین یک شرکت سؤال نشود که آنها نهایتاً به دنبال رسیدن به چه نتیجه ای هستند. چگونه شرکت می خواهد به هدفی که نمی دانند چیست، دست پیدا کند؟ همچنین می توانید در این زمینه یک تیم کاری را که مشغول انجام پروژه گروهی است، در نظر بگیرید. فرض می کنیم که تمام اعضا دارای ایده های بسیار جالبی برای پیشبرد و ارتقای سطح کلی برنامه ها هستند، اما این فرصت را پیدا نمی کنند که مفیادشان در اختیار یکدیگر گذاشته و در مورد آنها به بحث بنشینند، نتیجاً می توان گفت که میزان موفقیت آنها سرعنی شبیه به راه رفتن لاک پشت پیدا می کند. سعی کنید برای مطرح کردن سوال های متفکرانه از دیگران، وقت کافی در نظر بگیرید. این امر به طور کلی یکی از شیوه های کارآمد در زمینه اجزایم گذاشتن به سایرین به شمار می رود به واسطه آن ارزش های اخلاقی از اهمیت بیشتری برخوردار شده و کارکنان حاضر می شوند که از خود همدلی و همکاری بیشتری نشان دهند. کار کردن مؤثر --- در کنار اطلاعاتی که همکارها، رؤسای ارشد، و مدیران برای انجام دادن کار آن هم به نحو احسن در اختیار دارند، در فضای به دور از استرس و درمکانی که به ارزش های اخلاقی اهمیت زیادی داده شود، به راحتی می توان کار کرد. البته این مهم تنها در سایه اطلاعات بدست می آید و نه احسارک اطلاعات. اما مؤلفه های فوق الذکر، اطلاعات مورد نیاز خود را از کجا بدست می آورند؟ یا سؤال کردن، همه میدانیم که افراد، ذهن خواری بلد نیستند و نمی توانند تفکرات ذهنی دیگران حسس بزنند. بنابراین تپایه انتظار داشته باشید که بدون درخواست کردن، اطلاعات به سمت شما روانه شوند. این وظیفه شخصی افراد است که در مورد چیزهایی که نمی دانند، سؤال پرسند؛ هیچ کس دیگر نمی تواند در این مورد کمک کند. در حق تمام انجام دعداستعداد طرح سوالات بجای خود را آزمایش کنید مطرح کردن پرسش های ماهرانه، تنها به یکصد علامت سؤال گذاشتن در انتهای یکک ایده شخصی ختم نمی شود. ابتدا شما باید عادت پرسش کردن را در خودتان پرورش دهید. باید توجه داشته باشید که این مهارت با نظر دادن، مطرح کردن عقاید و بازوهای اجتماعی، کاملاً فرق می کند. دوماً باید آگاهی خود را از اینکه چه زمان سؤال میتواند (یا خواهد توانست) به شما در زمینه پیشبرد تعاملات اجتماعیتان کمک کند را نیز افزایش دهید.میتوانید از این تمرین ها برای انتظاف پذیری، شیوه طرح و تکامل استعدادهای سؤال پرسیدن خود استفاده کنید: پیش از حمایت کردن از هر چیزی، سؤال کنید. در جلسه و یا کنفرانس بعدی، پیش از اینکه بخواهید نظر خودتان را ابلاغ کنید، سعی کنید سوالات درست و مرتبطی در مورد موضوع مورد بحث مطرح کنید. در هر مرحله به چنین چتین کاری از خود اهتمام نشان دهید. هدف اصلی شما از طرح سوال می تواند شامل: جمع آوری معلومات بیشتر، روشن کردن بیابه و یا دیدگاه اشخاص دیگر، سؤال کردن برای در جریان قرار گرفتن در مورد نقطه نظرات فرد دیگری که در جلسه شرکت کرده اند، باشد. در حین انجام این کار خودتان متوجه می شوید که رویه جلسه چقدر جالب تغییر میکند و مردم چگونه در مقابل این عملی از خود واکنش نشان میدهند (با عقاید و اعمال و رفتار خود) آزمایش تصورات گذشته، به یکی از تصوراتی که در گذشته داشید و بعداً ثابت شد که درست نبود، فکر کنید. حداقل ۵ مورد پرسش هایی را که در حین آن جلسه میتوانشید مطرح کنید و به واسطه آنها می توانشید از بروز تصورات نادرست خود جلوگیری نمایید، اما این کار را انجام ندادید، با روی یک برگه کاغذ یادداشت کنید. سؤال کنید اما بازجویی و استنطاق نکنید. در حالیکه سؤال پرسیدن یکی از بهترین راههای یادگیری بیشتر و ارتقای معلومات شخصی است، اما باید در نظر داشته باشید که هیچ گاه اشخاص دوست ندارد که مورد بازجویی قرار بگیرند. مانند هر ابزار دیگر ارتباطی، باید به نیات خود به منظور مطرح کردن سؤال کاملاً آگاه باشید. (به عنوان مثال به جای اینکه بخواهید با عقاید طرف مقابل بحث کنید، و به او حمله کنید، سعی کنید بیشتر به دیدگاههای او بیندیشید). در این میان تن صداه، حالات صوت، حرکات بدن، نحوه انتخاب واژگان نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشند. قدمی که میتوانید همین حالا بردارید: حداقل ۳ مورد از موقعیت هایی را که در هفته آینده میتوانید در آنها مهارت های پرسشی خود را به آزمایش بگذارید.معین کنید. (فراز ملاقات، تماس های تلفنی بدافع، مکالمه با دوستان، و پاسخ به نامه های الکترونیکی می توانند همه جزء موقعیت های نبهان شما به شمار روند).

آثار نیرومند سؤال نمودن در بهبود مهارتهای ارتباطی

یکی از مؤثرترین راهکارها به منظور برقراری ارتباط با سایرین، پرسیدن سؤال های متفاوت است. ایجاد روابط ناگسنتی، طرح های استراتژیک، در دست داشتن وثیقه های برنده، و تبادل نظرهای معادان، همه و همه به عنوان محصولات و ثمرات پرسیدن سوالات ماهرانه به شمار می روند. اگر هر یک از موارد بالا در رابطه شما وجود نداشته باشد، ارتباط ضعیف و سست می شود و این امکان بوجود می آید که شما ارتباط های نامتعارف و غیر صحیح را پیش از آنچه که باید و شاید، تجربه کنید. چرا توانایی پرسیدن سوئلهای ماهرانه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد؟ مطرح کردن پرسش های گوناگون، راهکاری است که با بهره گیری از آن می توانیم به کاوش اطلاعات جدید بپردازیم. دیدگاههای خود را با حقیقت مطابقت دهیم، و همچنین درک کنیم که طرز تفکر دیگران چگونه است و جهان را از چه نقطه نظری مشاهده مینمایند. اگر در هنگام بررسی پروژه های متفاوت ، هیچ گونه سؤالی مطرح نکنیم، این احتمال بوجود می آید که انگار تمام اطلاعاتی را که مربوط به شخص و یا شی مورد نظر میباشد و از پیش می دانیم، درصد احتمال این امر که دانش ما در مورد موضوع خاصی ۱۰۰٪ باشد چقدر است؟ خیلی کم ارزیابی قدرت سوال کردنفراسانی --- سوال پرسیدن این تصور را در ذهن گزینده ایجاد می کند که شما در حال گوش دادن به صحبت های او هستید (و همچنین به شما کمک می کند که بتوانید بهتر گوش دهید). این امر به توبه خود قادر است که به سهولت پیوندهای شما را با افراد دیگری محکم تر گرداند. مکالمه ای را در نظر بگیرید که ششزنده در آن هیچ گونه پرسشی را مطرح نمی کند. چه احساسی ممکن است به گزینده دست بدهد؟ چه درکی از فرد مقابل در نظر او نقش می بندد؟ آیا هیچ گونه تمایلی به برقراری روابط گسترده تر در آینده با او پیدا می کند؟ یا طرح این هدف که در گفتگوهای روزمره خود حتما چندین " پرسش را مطرح کنید " می توانید به راحتی اطلاعات ارزشمندی بدست آورید که این داده ها منجر به ارتقای کارایی، تحکیم رابطه، و کاهش سوء تفاهم ها میشود.
درون فردی--- یکی از شیوه های نوین بهبود مهارت های اجتماعی، این است که فرد از خود سؤالاتی می پرسد که به واسطه آن بتوانند اهداف آینده را بهتر پایه ریزی نمایند. همچنانکه فیلسوفان از قدیم الایام گفته اند: " تنها زندگی متجانح شده، ارزش زیستن را دارد " از این گذشته اگر از خودتان سؤال نرسید، چگونه می خواهید خودتان را بشناسید؟ شاید انجام دادن این کار به اندازه به زیان آوردنش ساده نباشد، به ویژه در فرهنگ های غربی که دست به هر کاری می زنند تا خودشان را از درویشانتان دور سازند و روی آن تمرکز نکنند، اما با توجه به هر نوع شیوه زندگی که در پیش میگیریم، می بایست خودتان را به انجام این کار عادت بدهید. سکوت به راحتی می تواند در زندگی شلوغ و فرهنگ پیچیده مدرن، انسانها را از اجتماع دور نگه دارد. تفکر جدید باید به گونه ای شکل بگیرد که بر پایه بصیرت طرح کردن پرسش ها و مینظور پاسخ های دورنی خودشان باشد. همچنین لازم به ذکر است که باید در عین حال مهارت های خود را در گوش دادن به سخنان دیگران و در نظر گرفتن روحیات آنها پیش از پیش افزایش دهیم. تصورات معلق--- پرسش یکی از کبیدههایی است که می تواند به ما کمک کند که مفروضات ذهنی خود را از دیدگاهی طرف مقابل، به یک درک کامل تبدیل نماییم. در روابط و تعاملات اجتماعی، وزوی نیست که فرضیه پردازی های ذهنی افراد به ایجاد سوء تفاهم، انتظارات ناجا، استرس، روابط آسیب دیده و وظایف بی پاسخ، ختم نشود. مطابقت دادن چیزی که به اعتقاد شما صحیح است با این مطلب که آیا دیگران هم یک چنین درک مشابهی دارند، می تواند به راحتی هر گونه عواقب منفی را از نظریه پردازی های ذهنی بی حد و حصر شما حذف کند. به منظور انجام این کار، سؤالاتی را



باید مطرح کنید که شما را خاطر جمع کند که به طور کامل در مورد موضوع مورد بحث تفهیم می شوید به مثابه آن اقدام به انجام اعمالی متفصی می زیند. به عنوان مثال پرسنی که شاید به نظر انطب افراد کاملاًساده و پیش پا افتاده به نظر برسد! آ یا تو این کار را انجام میدهند؟
می‌تواند به شما اطمینان خاطر دهد که طرف مقابل مسئولیت کامل آن کار را به عهده گرفته و دیگر هر دوی شما مجبور نیستند که فکران را مشغول آن قضیه کنید. در مرحله فرا انسانی، مشورت یا فرد مقابل، در مورد نیات و با حرف های که به نظراتان متعارف شناخته نمی شوند، به آسانی می تواند درک متقابل شما را از یکدیگر افزایش داده و در عین حال مفروضاتی را که ممکن است موجب بروز حساسیت بیش از اندازه شوند را از میان بر می دارد.ارتباط واضح — هر سوال پرسش نشده (و بالطبع پاسخ داده نشده) مانند یکک دام عمل می کند که در زیر پای شما گسترده شده است. به عنوان مثال تصور کنید که از مراجعین یک شرکت سوال نشود که آنها نهایتاً به دنبال رسیدن به چه نتیجه ای هستند. چگونه شرکت می خواهد به هدفی که نمی داند چیست، دست پیدا کند؟ همچنین می توانید در این زمینه بکنگ نیم کاری را که مشغول انجام پروژه گروهی است، در نظر بگیرید. فرض می کنیم که تمام اعضا دارای ایده های بسیار جالبی برای پیشبرد و ارتقای سطح کلی برنامه ها هستند، اما این فرصت را پیدا نمی کنند که عقایدشان در اختیار یکدیگر گذاشته و در مورد آنها به بحث بنشینند، نتیجا می توان گفت که میزان موفقیت آنها سرعتی شبیه به راه رفتن لاک پشت پیدا می کند. سعی کنید برای مطرح کردن سوال های متفرکانه از دیگران، وقت کافی در نظر بگیرید. این امر به طور کلی یکی از شیوه های کارآمد در زمینه احترام گذاشتن به سایرین به شمار می رود به واسطه آن ارزش های اخلاقی از اهمیت بیشتری برخوردار شده و کارکنان حاضر می شوند که از خود همدلی و همکاری بیشتری نشان دهند.
کار کردن مؤثرتر — در کنار اطلاعاتی که هنگامه‌ها رؤسای ارشد، و مدیران برای انجام دادن کار آن هم به نحو احسنت در اختیار دارند، در فضایی به دور از استرس و در مکانی که به ارزش های اخلاقی اهمیت زیادی داده شود، به راحتی می توان کار کرد. البته این مهم تنها در سایه پخش اطلاعات بدست می آید و نه احکام اطلاعات. اما مؤلفه های فوق الذکر، اطلاعات مورد نیاز خود را از کجا بدست می آورند؟ یا سوال کردن. همه میدانیم که افراد، ذهن خوانی بلد نیستند، و نمی توانند تفکرات ذهنی دیگران حس بزنند. بنابراین نیاید انتظار داشته باشید که بدون درخواست کردن، اطلاعات به سمت شما روانه شوند. این وظیفه شخصی افراد است که در مورد چیزهایی که نمی دانند، پرسش یا سوال کنید. هیچ کس دیگر نمی تواند در این مورد کمکی در حل شما انجام دهد.استعداد طرح سوالات بجای خود را آزمایش کنید. مطرح کردن پرسش های مهارانه، تنها به یک علامت سوال گذاشتن در انتهای یک ایده شخصی ختم نمی شود. ابتدا شما باید عادت پرسش کردن را در خودتان پرورش دهید. باید توجه داشته باشید که این مهارت با نظر دادن، مطرح کردن عقاید و بازپردهای اجتماعی، کارلاقی می کند.
دوماً باید آگاهی خود را از اینکه چه زمان سوال می‌تواند (یا خواهد توانست) به شما در زمینه پیشردی معاملات اجتماعیان کسب کند را نیز افزایش دهید.می‌توانید از این تمرین ها برای انتعاف پذیری، شیوه طرح و تکامل استفاده‌های سوال پرسیدن خود استفاده کنید:
پیش از حمایت کردن از هر چیزی، سوال کنید، در جلسه و یا کنفرانس بعدی، پیش از اینکه بخواهید نظر شخصی خودتان را ابلاغ کنید، سعی کنید سوالات درست و مرتبطی در مورد موضوع مورد بحث مطرح کنید. در هر مرحله به انجام چنین کاری از خود اهتمام نشان دهید. هدف اصلی شما از طرح سوال می تواند شامل: جمع آوری معلومات بیشتر، روشن کردن بیابنه و یا دیدگاه اشخاص دیگر، سوال کردن برای در جریان قرار گرفتن در مورد نقطه نظرات افراد دیگری که در جلسه شرکت کرده اند، باشد. در حین انجام این کار خودتان متوجه می شوید که رویه جلسه چقدر جالب می‌کشد و مردم چگونه در مقابل این عمل از خود واکنش نشان میدهند (با عقاید و اعمال و رفتار خود) آزمایش تصورات گذشته. به یکی از تفوراتی که در گذشته داشتید و بعداً ثابت شد که درست نبوده، فکر کنید. حداقل ۵ مورد از پرسش هایی را که در حین آن جلسه می‌توانستید مطرح کنید و به واسطه آنها می توانستید از بروز تصورات نادرست خود جلوگیری نمایید، اما این کار را انجام ندادید، را روی یک برگه کاغذ یادداشت کنید. سوال کنید اما باجزویی و استعطاق نکنید. در حالیکه سوال پرسیدن یکی از بهترین راههای یادگیری بیشتر و ارتقای معلومات شخصی است، اما باید در نظر داشته باشید که هیچ گاه اشخاص دوست نندارد که مورد باجزویی قرار بگیرند! مانند هر ابزار دیگر ارتباطی، باید به نیت خود به منظور مطرح کردن سوال کاملاً آگاه باشید. (به عنوان مثال به جای اینکه بخواهید با عقاید طرف مقابل بحثکنید و به او حمله کنید، سعی کنید بیشتر به دیدگاههای او بیندیشید). در این میان فن صداد، حالات صورت، حرکات بدن، و نحوه انتخاب واژگان نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشند.
قدمی که می‌توانید همین حالا بردارید: حداقل ۳ مورد از موفقیت هایی را که در هفته آینده می‌توانید در آنها مهارت های پرسشی خود را به آزمایش بگذارید معین کنید. (فرا ملاقات، تماس های تلفنی بدها، مکالمه با دوستان، و پاسخ به نامه های الکترونیکی می توانند همه جزء موفقیت های پنهان شما به شمار روند).

#### احساسات خود را کنترل کنید

این بار می‌خواهم درسی از کتاب تلنگرهای زندگی را برای شما بازگو کنیم. ماجرای جالبی است. در دستوران محل بودیم که ناگهان یکی از مشرتی ها خونسردی خود را از دست داد و و کلماتی را بر زبان آورد که نباید می‌گفت. جریان از این قرار بود:
مشرتی: من این صورتحساب لعنتی رو پرداخت نمیکنم. متصدی: عذر می خوام، اما تمام افراد ملزم به پرداخت صورتحسابتون هستند مشرتی: شیدای چی گفتن احسبم، من پرداخت نمیکنم.
شما دارید پول زیادی از مردم میگیرید. متصدی: اگر اشتباهی در جمع هزینه ها صورت گرفته باشه ما با کتال میل اونو رفع میکنم. اجازه بدید من فیش شما رو ببینم. مشرتی: مردیکه لعنتی شما دارین زدوی میکنین، من دیگه پامو اینجا نمی زارم.
حسد بزیند چه اتفاقی افتاد؟ بعد از اینکه ضربه محکمی به دهان او وارد شد و تمام ظرف ها را شست و همه جا را طمی کشید، کارکنان قهوه خانه او را مثل زیاله به بیرون پرت کردند. چه کار بی نظری! آن آدم کم عقل مسبب وقوع همه این اتفاقات دلخراش بود. دفعه بعد یاد میگرد که بهتر است مثل یک فرد منضخص رفتار کند. در کار مساله شخصی وجود ندارد به طور حتم یکی از مهمترین مواردی که در زندگی وجود دارد کنترل احساس است. عده بسیار زیادی از مردم نمی توانند بر احساسات خود غلبه کنند و به همین دلیل تمام فرصت های زندگی خود را از دست میدهند. این امر نقش بسیار مهمی را در زندگی شخصی شما ایفا میکند، زیرا بی‌دون داشتن کنترل نفس تمام کارها بر هم می ریزد و به دیگران نشان می دهد: که هیچ گونه کنترلی بر روی رفتار خود ندارید پس هنگامیکه شما نمی‌توانید نفس خود را کنترل کنید چگونه می‌توانید کارکنان یک شرکت را اداره کنید و یک تجارت بزرگ راه بیاندازید؟ اگر بر احساسات خود تسلط نداشته باشید هیچ گاه نمی‌توانید بر دیگران تسلط داشته باشید و آنها را مدیریت کنید. کتب و کار و روابط با مردم معنی پیدا میکند و اگر نتوانید بر احساسات خود غلبه کنید نه تنها موفق نمی‌شوید بلکه این امر باعث افت شما نیز می شود. عده ای از افراد آرامش و خونسردی خود را به راحتی و بر سر سایر جزئی از دست می دهند و فقط می خواهند به شخص مقابل حمله و شوند و تا می‌توانند او را کتک بزنند. اما توصیه ما به این دسته از افراد این است که از خواب غفلت بیدار شوند و واقعیات زندگی را آختان که هست بینند. مقایسه عقل و احساس رفتار انسانها بر پایه دو اصل استوار است: عقلانی و عاطفی. برای اکثر مردم بخش عاطفی غالب است. آنها تنها عواطف را به عنوان حکمران اعمال خود می‌شناسند. این رفتار تنها به دو دلیل از انسان سر میزند: یکی اینکه اقتدار نبل هستند که توان فکر کردن در مورد مسائل مختلف را ندارند یا اینکه اصلاً مغزی وجود ندارد که بتوانند به وسیله آن فکر کنند. عده بسیار کمی هم بر اساس عقل و منطق زندگی می کنند و همین تعداد کم هستند که جهان را اداره می کنند. آنها جزئی ترین مسایل را محاسبه می کنند و به احساسات خود اجازه نمی دهند که مانند سادی بر سر راه انجام کارهایشان قرار گیرند. اولین راه مبارزه با معضل عواطف کنترل خشم و جلوگیری از عصبانیت است. بعضی از افراد مثل دوستان، همکاران و حتی خبرنگاران برای رسیدن به اهداف خود شیوه خاصی دارند. آنها در ابتدا سعی می کنند شما را خشمگین کنند تا تعداد روحی خود را از دست داده و از دایره عقل و منطق خارج شوید. هنگامیکه خونسردی و آرامش از دست برود دیگر امکان فکر کردن وجود ندارد بنابراین آنها می‌توانند به آسانی به اهداف شوم خود دست پیدا کنند. اگر شخصی که در ابتدا داستان او را برای شما تعریف کردیم بعد از اینکه متوجه وجود اشکال در صورتحساب می شد به متصدی مراجعه می کرد و خواستار رفع نقص می شد، از وقوع تمام اتفاقات ناخوشایند جلوگیری می کرد. ولی در عوض آن مرد بدترین راه یعنی از دست دادن آرامش و خونسردی را انتخاب کرد و به همین دلیل چند دندان خود را از دست داد. احساسات خود را کنترل کنید در اینجا هدف دست کشیدن کامل از احساسات نیست بلکه باید به دیگران اثبات کنید که توانایی غلبه بر عواطف خود را در شرایط مختلف دارید. احساسات به طرق مختلف از قبیل: فن صداد، ایما و اشاره، ژست و ادا و اطوار منتقل میشوند. پس برای کنترل احساسات باید به طور آگاهانه بر روی تمام موارد، از صحبت کردن گرفته تا حرکات بدن تسلط کامل داشته باشید. کنترل گفتار کنترل گفته های که از دهان شما خارج میشود بسیار آسان است. فقط کافی است در جواب سخنان توهین آمیز و ناخوشایند دهان خود را باز نکنید تا هیچ کلمه تحقیرآمیزی از آن خارج نشود.

در این حالت ممکن است مورد توهین قرار بگیرید اما همیشه به خاطر داشته باشید که تنها در حیطه کاری و به خاطر شغل شمامت و به شخصیت درونی شما مربوط نمی‌شود. با چنین دیدنی از زندگی هیچ کس هرگز نمی‌تواند شما را آزرده خاطر سازد. اگر کسی صداایش را برای شما بلند کرد و بحث و جدل راه انداخت، شما نباید واکنش مشابه در مقابل او انجام دهید. کاری کنید که او به اعتقاد به نفس شما پی برد و از فریاد زدن به شدت برهیز کنید، با این کار اثبات میکنید که فرد خونسردی هستید و با اقتدار کامل می‌توانید کار خود را دنبال کنید. تن صدای خود را بلند کنید و از استدلال های منطقی بهره بگیرید. به خاطر هر مساله جزئی عصبانی نشوید. تنها چنند استدلال منطقی می‌تواند همه چیز را به حالت عادی بازگرداند، البته شاید کمی وقتگیر باشد اما موفقیت نهایی از آن شمامت. هیچ گاه پاسخ ملن آمیز و نیشدار به گفته های شخص مقابل ندهید. این امر تعجب افراد را بر می‌انگیزد زیرا آنها می‌خواهند به درون شما نفوذ کنند اما شما به آنها این اجازه را نمی‌دهید. با این کار او عصبانی میشود و به شکل یک آدم حق و نامعقول در می آید. واکنش اعضای بدن خود را کنترل کنید. کنترل کردن عکس العمل های مختلف بدن کار آسانی نیست. همه ما هنگام عصبانیت واکنش های مخصوص به خود داریم که دیگران را متوجه احساسات ما می کند و نهایتاً آنها را به سمت افکار درونی ما و هممون میسازد. باید تمرین کنید که هر در وضعیت عاطفی که به سر میرید شرایط نرمال خود را حفظ کنید. با شنیدن خبر خوب یا بد تغییری در وضعیت ظاهری خود ایجاد نکنید تا شخص مقابل از احساس واقعی شما با خبر نشود. حرکات چشم و دهان خود را کنترل کنید، به طور طبیعی نفس کنید و دستها و پاهای خود را پیش از اندازه تکان ندهید. برای مثال اگر بعد از شنیدن خبری با پای خود مکرراً ضربه های آهسته به زمین وارد کنید این کار گویای این مطلب است که خبر مورد نظر باعث ایجاد عصبانیت در شما شده است، و شما بخواهید از این طریق خشم خود را تخلیه کنید. شخص مقابل به سرعت متوجه موضوع شده و می‌تواند برای شما عواقب خطرناکی را در بر داشته باشد. روح شما مانند یک درک جنگی است، هرگز که عصبانی شوید باعث ایجاد سوراخ کوچکی در آن می‌شوید. با زیاد شدن این سوراخها دشمنان به راحتی می‌توانند به شما حمله و شوند و سر شما را از بدن جدا کنند. پس سعی کنید هیچ گاه عصبانی نشوید؛ و خونسردی خود را در تمام زمینه‌ها حفظ کنید. قضاوت دیگران در مورد شما اهمیت چندانی ندارد چون در مورد شخصیت شریفان قضاوت می‌کنند و خود واقعی شما را نمی‌شناسند پس به راحتی خشمگین نشوید تا بتوانید در شغل خود به موفقیت دست پیدا کنید.

احساسات خود را کنترل کنید

این بار می‌خواهم درسی از کتاب تلنگرهای زندگی را برای شما بازگو کنیم. ماجرای جالبی است. در دستوران محل بودیم که

مجسمه نیکبخت در پارک خورشید

ناگهان یکی از مشتری‌ها خون‌سردی خود را از دست داد و و کلماتی را بر زبان آورد که نباید می‌گفت. جریان از این قرار بود: مشتری- من این صورتحساب لعنتی رو پرداخت نمیکنم. متصدی- عذر می خوام، اما تمام افراد ملزم به پرداخت صورتحسابشون هستند مشتری- شیده‌ی چی گفتن احبم، من پرداخت نمیکنم.

شما دارید پول زیادی از مردم میگیرید. متصدی: اگر اشتباهی در جمع هزینه‌ها صورت گرفته باشه ما با کدمال میل اونو رفع میکنیم. اجازه بداید من فیش شما رو ببینم. مشتری: مریدکه لعنتی شما دارین دزدی میکنین، من دیگه پامو اینجا نمی زارم. حسن چنینه چه اتفاقی افتاد؟ بعد از اینکه ضربه محکمکی به دهان او وارد شد و تمام ظرف‌ها را شست و همه جا را طغی کنیید، کارکنان قهوه خانه او را مثل زباله به بیرون پرت کردند. چه کار بی نظیری. آن آدم کم عقل مسبب وقوع همه این اتفاقات دلخراش بود. دفعه بعد باید میگردو که بهتر است مثل یک فرد مشخص رفتار کند. در کار شما مشخص وجود ندارد به طور حتم یکی از مهمتربین مواردی که

در زندگی وجود دارد کنترل احساس است. عده بسیار زیادی از مردم نمی توانند بر احساسات خود غلبه کنند و به همین دلیل تمام فرصت های زندگی خود را از دست میدهند. این امر نقش بسیار مهمی را در زندگی شخصی شما ایفا میکند، زیرا بدون داشتن کنترل نفس تمام کارها بر هم می ریزد و به دیگران نشان می دهید که هیچ گونه کنترلی بر روی رفتار خود ندارید پس هنگامیکه شما نمیتوانید نفس خود را کنترل کنید چگونه میتوانید کارکنان یک شرکت را اداره کنید و یکت تجارت بزرگ راه بیناندازید؟ اگر بر احساسات خود تسلط نداشته باشید هیچ گاه نمی توانید بر دیگران تسلط داشته باشید و آنها را مدیریت کنید. کتب و کار و روابط با مردم برای منی پیدا میکند و اگر نتوانید بر احساسات خود غلبه کنید نه تنها موفق نمی شوید بلکه این امر باعث افت شما نیز می شود. عده ای از افراد آرامش و خون‌سردی خود را به راحتی و بر سر مسائل جزئی از دست می دهند و فقط می خواهند به شخص مقابل حمله ور شوند و تا می توانند او را نکند زنند. اما توصیه ما به این دسته از افراد این است که از خواب غفلت بیدار شوند و واقعیات زندگی را آستانه که هست ببینند. مقابله عقل و احساس رفتار انسانها بر پایه دو اصل استوار است: عقلانی و عاطفی. برای اکثر مردم بخش عاطفی غالب است. آنها تنها عواطف را به عنوان محرکان اعمال خود می شناسند. این رفتار تنها به دو دلیل از انسان سر میزند: یکی اینکه آفتابدر تپیل هستند که توان فکر کردن در مورد مسایلی مختلف را ندارند یا اینکه اصلاً مغزی وجود ندارد که بتوانند به وسیله آن فکر کنند. عده بسیار کمی هم بر اساس عقل و منطق زندگی می کنند و همین تعداد کم هستند که جهان را اداره می کنند . آنها جزئی ترین مسایل را محاسبه می کنند و به احساسات خود اجازه نمی دهند که مانند سادی بر سر راه انجام کارهایشان قرار گیرند. اولین راه مبارزه با معضل عواطف کنترل خشم و جلوگیری از عصبانیت است. بعضی از افراد مثل دوستان، همکاران و حتی خبرنگاران برای رسیدن به اهداف خود شیوه خاصی دارند. آنها در ابتدا سعی می کنند شاخصی از خوشگینی کذبند تا تعادل روحی خود را از دست داده و از دایره عقل و منطق خارج شوند. هنگامیکه خون‌سردی و آرامش از دست برود دیگر امکان فکر کردن وجود ندارد بنابراین آنها می توانند به آسانی به اهداف شوم خود دست پیدا کنند. اگر شخصی که در ابتدا داستان او را برای شما تعریف کردیم بعد از اینکه متوجه وجود اشکال در صورتحساب می شد به متصدی مراجعه می کرد و خواستار رفع نقص می شد، از وقوع تمام اتفاقات ناخوشایند جلوگیری می کرد. ولی در عوض آن مرد بدترین راه یعنی از دست دادن آرامش و خون‌سردی را انتخاب کرد و به همین دلیل چند دندان خود را از دست داد. احساسات خود را کنترل کنید در اینجا هدف دست کشیدن کامل از احساسات نیست بلکه باید به دیگران اثبات کنید که توانایی غلبه بر عواطف خود را در شرایط مختلف دارید. احساسات به طرق مختلف از قبیل: تن صدای ایدما و اشاره رُست و ادا و اطوار منتقل میشوند. پس برای کنترل احساسات باید به طور آگاهانه بر روی تمام موارد، از صحبت کردن گرفته تا حرکات بدن تسلط کامل داشته باشید. کنترل گفتار کنترل گفته هایی که از دهان شما خارج میشود بسیار آسان است. فقط کافی است در جواب سخنان توهمین آریز و ناخوشایند دهان خود را باز نکنید تا هیچ کلمه نظیرآمیزی از آن خارج نشود.

در این حالت ممکن است مورد توهمین قرار گیرد اما همیشه به خاطر داشته باشید که تنها در حیطه کاری و به خاطر شغل شمامت و به شخصیت درونی شما مربوط نمی شود، با چنین دیدی از زندگی هیچ کس هرگز نمی تواند شما را آزرده خاطر سازد. اگر کسی صدايش را برای شما بلند کرد و بحث و جدل راه انداخت، شما نباید واکنش مشابه در مقابل او نشان دهید. کاری کنید که او به اعصابه به نفس شما پی برد و از فریاد زدن به شدت بپرهیز کنید. با این کار اثبات میکند که فرد خون‌سردی هستید یا اقتدار کامل میتوانید کار خود را دنبال کنید. ن صدای خود را بلند نکنید و از استدلال های منطقی بپوهو بگریزد. به خاطر هر مساله جزئی عصبانی نشوید. تنها چند استدلال منطقی می تواند همه چیز را به حالت عادی بازگرداند، البته شاید کمی وقتگیر باشد اما موفقیت نهایی از آن شمامست. هیچ گاه پاسخ تلخن آریز و نیشدار به گفته های شخصی مقابل ندیدیم. این امر تعجب افراد را بر می انگیزد زیرا آنها میخواهند به درون شما نفوذ کنند اما شما به آنها این اجازه را نمی دهید. با این کار او عصبانی میشود و به شکل یک آدم احب و نامعقول در می آید. واکنش اعضای بدن خود را کنترل کنید کنترل کردن عکس العمل های مختلف بدن کار آسانی نیست. همه ما هنگام عصبانیت واکنش های مخصوص به خود داریم که دیگران را متوجه احساسات ما می کند و آنها تنها راه به سمت افکار درونی ما رهنمون میباشد. باید تمرین کنید که در هر وضعیت عاطفی که به سر میرید شرایط نرمال خود را حفظ کنید. با شنیدن خبر خوب یا بد تقریبی در وضعیت ظاهری خود ایجاد نکنید تا شخص مقابلی از احساس واقعی شما با خبر نشود. حرکات چشم و دهان خود را کنترل کنید، به طور طبیعی نفس کنید و دستها و پاهای را بیش از اندازه تکان ندید. برای مثال اگر بعد از شنیدن خبری یا پاهی خود مکرراً ضربه های آهسته به زمین وارد کنید این کار گویای این مطلب است که خبر مورد نظر باعث ایجاد عصبانیت در شما شده است، و شما میخواهید از این طریق خشم خود را تخلیه کنید. شخص مقابلی به سرعت متوجه موضوع شده و می تواند برای شما عواقب خطرناکی را در بر داشته باشد. روح شما مانند یک زره جنگی است، هرگز که عصبانی شوید باعث ایجاد سوراخ کوچکی در آن می شوید. با زیاد شدن این سوراخها دشمنان به راحتی می توانند به شما حمله ور شوند و سر شما را از بدن جدا کنند. پس سعی کنید هیچ گاه عصبانی نشوید؛ و خون‌سردی خود را در تمام زمینه ها حفظ کنید. قضاوت دیگران در مورد شما اهمیت چندانی ندارد چون در مورد شخصیت شماشان قضاوت می کنند و خود واقعی شما را نمی شناسند. پس به راحتی خوشگین نشوید تا بتوانید در شغل خود به موفقیت دست پیدا کنید.

#### آداب استفاده از تلفن در محل کار

دردست است که این روزها اپیبل و پیام های فوری از طریق Messenger در ارتباطات اداری خیلی باب شده است، اما هنوز هم تلفن نقش بسیار مهمی در حیطه کار ایفا می کند. مکالمات تلفنی نیز دقیقاً مثل جلسات کاری رو در رو، باید از یکسری قوانین و انیکت ها پیروی کند تا تجربه ای شیرین و سازنده برای هر دو طرف بر جای بگذارد. چشم پوشی از رفتارها پشت تلفن کار ساده ای است. برخوردوا و ملاقات های ناگهانی یا پیام ایلعل چیلد بد که یکباره روی صفحه نمایش کامپیوتر ظاهر می شود، میتواند باعث پرت شدن حواس شود. اما باید یادتان باشد که مکالمات تلفنی هم به اندازه مکالمات رو در رو اهمیت دارد؛اگر شغلتان جوری است که ایجاب میکند بیشتر روزو با تلفن صحبت کنید، یادتان باشد که معمولاً چند ساعت طول می کشد تا تازهای صوتی حنجره انسان بعد از چند ساعت خواب شب خوب گرم شود. ۸ ساعت خواب در شب باعث می شود تازهای صوتی رنگگ زنگد! از اینرو بعد از بیدار شدن موقع حاضر شدن برای رفتن به سر کار، کمی جلوی آینه دستشوئی کمی یا صدهایتان بازی کنید و حرف بزنید. با موقع دوش گرفتن کمی در حمام آواز بخوانید. تمرین نفس عمیق هم شکم و گلویتان را برای یکد روز تمام حرف زدن آماده می کند. اگر با ماشین خودتان به محل کار می روید می توانید در مسیر با آهنگی که از ضبط صوت بخش می شود هم همنواخی کنید.گرفتن یک تماس تلفنی برای گرفتن کمک تماس تلفنی کاری، اول باید خودتان و شرکتتان را معرفی کنید. اگر به یک منشی وصل شده اید، نام کسی را که می خواهید یا او صحبت کنید.را از عنوان کنید. به همین سادگی. سلام، من آریا از شرکت کوشا ایران هستم. می توانم با آقای سیمی صحبت کنم ؟

باید آماده باشید تا یکی دو جمله در مورد هدف نامتاسان صحبت کنید. وقتی به فرد مورد وصل وصل شدید، هدفتان را بیان کرده و حتماً از او پرسید که آیاحماً مرامحشمنده باشند. این بخش از انیکت استفاده از تلفن یکی از مهمترین قسمت های آن است چون باعث می شود فرد مورد نظر در صورت گرفتار بودن، بعداً در فرصتی مناسب تر پاسخگوئی نیازهای شما باشد. به هیچ عنوان در مورد مدتی که می خواهید وقت او را بگیرد؛ دروچ نگویید، پس اگر فکر می کنید که کارتان بیشتر از ۵ دقیقه طول می کشد، نگویید. سریع کارآم تمام می شود و بیشتر از ۵ دقیقه وقتان را نمی گیرم .اجازه دهید به طرف مقابلتان از همان ابتدای مکالمه تصمیم بگیرد که چه چه باید بکند. اگر به خط منشی شرکت وصل شده اید و روی هدف تماس شما را جوابا، باید بتوانید مختصر و مفید هدفتان را برای او مطرح کنید. اما به هیچ عنوان فکر نکنید که او باید پاسخ شما را بدهد؛ا وقتی مستقیماً به فردی که موردظرتان بوده وصل شدید، پیامتان را دوباره به زبان خودتان مطرح کنید. اگر از شما خواسته که بعداً رنگ زنگد بزنید یا پیام خودتان را بگذارید، نازاحت نشوید.فرزهای قبلی همیشه در اولویت هستند. پاسخ گوئی به تلفن مردم به دلایل مختلف برای امور کاری تلفن می زنده. خیلی به ندرت پیش می آید که فروشنده ها و مشتری ها فقط برای حال و احوال کردن به یکدیگر رنگد بزنند. تلفن های کاری معمولاً به عملی خاتمه پیدا می کند، از اینرو بهتر است با هرچه فدیابترتر کردن صدایتان پشت تلفن، اولین تاثیریی که روی مخاطب می گذارید، تاثیر خوشایندی باشد. وقتی گوشش تلفن را برمی دارید، نام خودتان و شرکتتان را عنوان کنید. بد نیست که قبل از معرفی، از مخاطب برای گرفتن تماس تشکر هم بکنید. مثلاً بگویید. یا تشکر از تماس شما، آرا هستم از شرکت کوشا ایران. می توانم کمکشان کنم ؟اگر در یک شرکت خیلی بزرگ کار می کنید، بهتر است که نام بخش و قسمت خودتان را هم در قسمت معرفی بگنجانید. لفظاً چند لحظه منتظر بمانید؛ نگه داشتن تماس گیرنده ها پشت خط، در انیکت آداب تلفن های کاری یک دشمنی دروغ است. معمولاً هیچکس دقیقاً در موقع مناسب تماس نمی گیرد، به خاطر همین منتظر ماندن پشت خط را باید تحمل کند. اما کارهای زیادی هست که تماس گیرنده و فردی که تماس را دریافت کرده برای هرچه خوشایندترتر کردن این لحظات میتواند تمام دهد.اگر باید کسی را پشت خط نگه دارید، حتماً بد ازاینکه از او خواستید پشت خط منتظر باشید، پاسخ او را هم بپشوید. اگر کسی شکایت کرد، به آرامی دلیل اینکار را او توضیح دهید. احتمالاً کسی که آنها می خواهند یا او صحبت کنند، موقتاً از دفتر بیرون رفته و باید ببینید که کجاست و یا با خط دیگری مشغول صحبت است. تماس گیرنده ها معمولاً برای منتظر ایستادن خود به دنبال دلیل هستند. اما سعی نکنید که خیلی اطلاعات به آنها بدهید. اگر مثلاً فالانی از بخش فروش به تولث رفته، خیلی ساده به تماس گیرنده بگویید که او پشت میز خود نیست. یادتان باشد در ۳۰ ثانیه یکبار وضعیت او به اطلاع کسی که پشت خط مانده برسانید، مثلاً "تماسش طولانی شده "یا "به خط دیگری وصل شده "یا "آمدنش کمی طولانی شد "و از این قبیل..بعد از سه دقیقه منتظر ایستادن بهتر است از فرد بخواهید که بعداً تماس بگیرد یا پیام خود را بگذارد.پیام ها و اپیل های صوتی اگر می خواهید برای کسی یک پیام صوتی بگذارید، وقت کنید که پیامتان کوتاه و دقیق باشد. واضح و آرام صحبت کنید و فراموش نکنید که نام، شماره تلفنتان را هم بگذارید. نام و شماره تلفنتان را در ابتدا و انتهای پیام تکرار کنید، به خصوص اگر مخاطب را شناساید. اگر سیستم پیام صوتی پیوسته بود که می توانستید صدای ضبط شده تان را بشنوید، حتماً اینکار را بکنید تا مطمئن شوید که پیامتان را به دقت و کامل مطرح کرده اید. پاسخ دادن به این پیامها قابل تقدیر است. روال به این صورت است که در ۴۴ ساعت باید پاسخ این پیامها داده شود.اگر ترونسلیبد نیاز فود تماس گیرنده را در این مدت زمان برآورد کنید، حتماً با او تماس گرفته و به اطلاع دهید که چه چه پاسخگوئی وی خواهید بود. اپیل صوتی خودتان پیامهایی که برای دیگران می گذارید

هم اِزار بسیار مهمی در کار است. اطلاع رسائی اهمیت زیادی دارد. بهترین پیام باید بتواند نکات بسیار مهمی را برای فرد تماس گیرنده مطرح کند؛ نام شما، سازمان یا گروهی که در آن هستید، تاریخ (نشان) می دهد که شما مدالوماً ایملتان را چک می کنید، اینکه آن روز در شرکت هستید یا نه، چه موقع با وی تماس خواهید گرفت، اینکه اگر کارشان فوری و ضروری است با چه کسی تماس بگیرند. و از این قبیل. ممکن است این کارها کمی دشوار به نظر برسد اما فقط نیاز به کمی نظم دارد. البته می توانید کار را کمی ساده تر بکنید و هفته ای یکبار پیامهای صوتیشان را چک کنید. البته بهتر است این مسئله را با تماس گیرنده ها در میان بگذارید. اضافه کردن هر اطلاعات اضافی که به درد افراد بخورد در پیام صوتیان خیلی خوب است. و نکته مهم این است که حتماً به این پیامها پاسخ دهید.

آداب استفاده از تلفن در محل کار

درست است که این روزها ایمل و پیام های فوری از طریق **Messenger** در ارتباطات اداری خیلی باب شده است، اما هنوز هم تلفن نقش بسیار مهمی در حیطه کار ایفا می کند. مکالمات تلفنی نیز دقیقاً مثل جلسات کاری رو در رو، باید از یکسری قوانین و انیکت ها پیروی کند تا تجربه ای شیرین و سازنده برای هر دو طرف بر جای بگذارد.
چشم پوشی از رفتارها پشت تلفن کار ساده ای است. برخوردها و ملاقات های ناگهانی یا پیام ابلاغ ایمل جدید که یکباره روی صفحه نمایش کامپیوتر ظاهر می شود، میتواند باعث پرت شدن حواس شود. اما باید یادتان باشد که مکالمات تلفنی هم به اندازه مکالمات رو در رو اهمیت دارد؛ اگر شغلتان جوری است که ایجاد میکند بیشتر روز با تلفن صحبت کنید، یادتان باشد که معمولاً چند ساعت طول می کشد تا بازهای صوتی حنجره انسان بعد از چند ساعت خواب شب خوب گرم شود. ۸ ساعت خواب در شب باعث می شود تازهای صوتی رنگت زیگت ایزد! اینرو بعد از بیدار شدن موقع حاضر شدن در رفتن به سر کار، کمی جلوی آینه دستشوئی کمی با صدایان بازی کنید و حرف بزنید. یا موقع دوش گرفتن کمی در حمام آواز بخوانید. تمرین تنفس هم شکم و گلویتان را برای یک روز تمام حرف زدن آماده می کند. اگر با ماشین خودتان در محل کار می روید می توانید در مسیر با آهنگی که از ضبط صوت بخش می شود هم همخوانی کنید. گرفتن یکت تماس تلفنی برای گرفتن یکت تماس تلفنی کاری، اول باید خودتان و شرکتتان را معرفی کنید. اگر به یک منشی وصل شده اید، نام کسی را که می خواهید با او صحبت کنید را در عنوان کنید. به همین سادگی.
"سلام، من آریا از شرکت کوشا ایران هستم. می توانم با آقای سیمعی صحبت کنم ؟"

باید آماده باشید تا یکی دو جمله در مورد هدف تماستان صحبت کنید. وقتی به فرد مورد نظر وصل شدید، هدفتان را بیان کرده و حتماً از او پرسید که آیاچنان مزاحمش نشده باشید. این بخش از انیکت استفاده از یکت یکی از مهمترین قسمت های آن است چون باعث می شود فرد مورد نظر در صورت گرفتار بودن، بعداً در فرصتی مناسب تر پاسخگوری نیازهای شما باشد. به هیچ عنوان در مورد مدتی که می خواهید وقت او را بگربند دعوغ نگویید، پس اگر فکر می کنید که کارتان بیشتر از ۵ دقیقه طول می کشد، نگویید. " سریع کارم تمام می شود و بیشتر از ۵ دقیقه وقتتان را نمی گریم "آغاز ده دقیقه طرف مقابلتان از همان ابتدای مکالمه تصمیم بگیرد که چه باید بکند. اگر به خط منشی شرکت وصل شده اید و وی هدف تماس شما را جویا شد، باید بتوانید مختصر و مفید هدفتان را برای او مطرح کنید. اما به هیچ عنوان فکر نکنید که او باید پاسخ شما را بدهد؛ وقتی مستقیماً به فردی که موردظرتان بوده وصل شدید، پیامتان را دوباره به زبان خودتان مطرح کنید. اگر از شما خواستند که بعداً رنگت زیگت بزنید یا پیام خودتان را بگذارید، نازحت نشوید. فرهای قلی همیشه در اولویت هستند. پاسخ گویی به تلفن مردم به دلایل مختلف برای امور کاری تلفن می زشد. خیلی به ندرت پیش می آید که فروشنده ها و مشتری ها فقط برای حل و احوال کردن به یکدیگر رنگت بزنند. تلفن های کاری معمولاً به عملی خاتمه پیدا می کند، از ایزرو بهتر است با هرچه دلید برتر کردن صدایان پشت تلفن، اولین تاثیری که روی مخاطب می گذارید، تاثیر خوشایندی باشد. وقتی گوشی تلفن را برمی دارید، نام خودتان و شرکتتان را عنوان کنید. بد نیست که قبل از معرفی، از مخاطب برای گرفتن تماس تشکر هم بکنید. مثلاً بگویید: " با تشکر از تماس شما، آرا هستم از شرکت کوشا ایران. می توانم کمکشان کنم ؟" اگر در یکت شرکت خیلی بزرگت کار می کنید، بهتر است که نام بخش و قسمت خودتان را هم در قسمت معرفی بگجانید. لطفاً چند لحظه منتظر بمانید؛ نگه داشتن تماس گیرنده ها پشت خط، در انیکت آداب تلفن های کاری یک شمشیر دولبه است. معمولاً هیچکس دقیقاً در موقع مناسب تماس نمی گیرد، به خاطر همین منتظر ماندن پشت خط را باید تحمل کرد. اما کارهای زیادی هست که تماس گیرنده و فردی که تماس را دریافت کرده برای هرچه خوشایندتر کردن این لحظات بتوانند انجام دهد؛ اگر باید کسی را پشت خط نگه دارید، حتماً به دزاینکه از او خواهید پشت خط منتظر باشد، پاسخ او را هم بشنوید. اگر کسی شکایت کرد، به آرامی دلیل اینکهار را او توضیح دهید. احتمالاً کسی که آنها می خواهند با او صحبت کنند، موقفاً از دفر بیرون رفته و باید ببیند که کجاست و با با خط دیگری مشغول صحبت است. تماس گیرنده ها معمولاً برای منتظر ایستادن خرد به دتبال دلیل هستند اما سعی نکنید که خیلی اطلاعات به آنها بدهید. اگر مثلاً فلاتی از بخش فروش به تولت رفته، خیلی ساده به تماس گیرنده بگویید که او پشت میز خود نیست. یادتان باشد هر ۳۰ ثانیه یکبار وضعیت را به اطلاع کسی که پشت خط مانده برسانید، مثلاً "تماسش طولانی شده "یا" به خط دیگری وصل شد "یا" آمدنشی کمی طولانی شد "از این قبیل..بعد از سه دقیقه منتظر ایستادن بهتر است از فرد بخواهید که بعداً تماس بگیرد یا پیام خود را بگذارد. پیام ها و ایمل های صوتی اگر می خواهید برای کسی یکت پیام صوتی بگذارید، وقت کنید که پیامتان کوتاه و دقیق باشد. واضح و آرام صحبت کنید و فراموش نکنید که نام، شماره تلفناتن را هم بگذارید. نام و شماره تلفناتن را در ابتدا و انتهای پیام تکرار کنید، به خصوص اگر مخاطب را نتشاسید. اگر سیستم پیام صوتی طوری بود که می توانستید صدای ضبط شده تان را بشنوید، حتماً یکبار و یکید تا مطمئن شوید که پیامتان را به دقت و کامل مطرح کرده اید. پاسخ دادن به این پیامها قابل تقدیر است. روال به این صورت است که در ۲۴ ساعت باید پاسخ این پیامها داده شود. اگر نتوانید پیامتیز فرد تماس گیرنده را در این مدت زمان برآورده کنید، حتماً با او تماس گرفته و به اطلاع دهید. که چه موقع پاسخگوری وی خواهید بود. ایمل صوتی خودتان پیامهایی که برای دیگران می گذارید هم اِزار بسیار مهمی در کار است. اطلاع رسائی اهمیت زیادی دارد. بهترین پیام باید بتواند نکات بسیار مهمی را برای فرد تماس گیرنده مطرح کند؛ نام شما، سازمان یا گروهی که در آن هستید، تاریخ (نشان) می دهد که شما مدالوماً ایملتان را چک می کنید، اینکه آن روز در شرکت هستید یا نه، چه موقع با وی تماس خواهید گرفت، اینکه اگر کارشان فوری و ضروری است با چه کسی تماس بگیرند. و از این قبیل. ممکن است این کارها کمی دشوار به نظر برسد اما فقط نیاز به کمی نظم دارد. البته می توانید کار را کمی ساده تر بکنید و هفته ای یکبار پیامهای صوتیشان را چک کنید. البته بهتر است این مسئله را با تماس گیرنده ها در میان بگذارید. اضافه کردن هر اطلاعات اضافی که به درد افراد بخورد در پیام صوتیان خیلی خوب است. و نکته مهم این است که حتماً به این پیامها پاسخ دهید.

#### آداب رفتار و معاشرت با همکاران

رابطه مثبت با همکاران باید بر بنیای احترام به حریم شخصی، مقام و شخصیت آنها باشد و در گفتگوهای خود با همکارانتان، چه گپ های دوستانه باشد و چه صحبت های جدی کاری، یکی از سرعترین راه ها برای از خود راندن دیگران، تجاوز به حریم شخصی آنهاست. به جای ازاحم کردن به دور کسانی که با آنها صحبت می کنید، کمی عقب تر بایستید (بمتر فاصله به نظر مناسب است). اگر یکی از همکارن صدای آرام و ملایم داشت، ممکن است برای درک صحبت های او کمی خم شوید، اما وقتی نوبت به حرف زدن خودتان رسید باید به حالت معمول برگردید. هنگام گفتگو با طرف مقابل ارتباط چشمی پیدا کنید. داشتن سببایی مشتاق و علاقه مند که با ارتباط چشمی آغاز می شود، تاثیر بیشتری بر مخاطب خواهد گذاشت. حواستان به اختلاف های قدی باشد؛ اگر با یکی از همکاران اختلاف قدی زیادی داشته باشید، هنگام صحبت کردن با وی، به اندازه کافی از او دور بایستید تا او مجبور نباشد مدام بالا یا پایین را نگاه کند. مراعات حال همکاران ناتوان جنسی خود را بکنید-مثا آنها که روی ویلچر هستند یا آنها که مشکل ناشنوایی دارند؛اگر با همکاران این المللی در ارتباط هستید، باید از فرهنگ و آداب سخن گفتن آنها آگاه باشید. درخواست و اءاده کمک مسلماً هیچکس از افرادی که کار و مسئولیت هایشان را خودشان به موقع انجام نمیدهند و برای اتمام کار خود همکاران را وادار به کمک می کنند، خوشش نمی آید. همینطور آندسته از افراد که سیستم قابل بندی شرکت را هیچوقت یاد نمی گیرند و مدام برای آموزش به این و آن متصل می شوند. در نتیجه، بعضی از کارمندان خوب هم به خاطر اینکه می ترسند یا چنین افراد بی مسئولیتی اشتباه گرفته شوند، در درخواست کمک از همکاران خود تروید می کنند. اما در بیشتر شرکت ها و ادارات، کارمندان برای کمک به آندسته از همکاران که قبلاً به یاری آنها آمده اند، مشتاقند.بهترین راه برای درخواست کمک، کمک کردن به دیگران است. مثلاً اگر وقتی می ببینید یکی از همکاران در ساعت ناهار مشغول رسیدگی به پرونده های مشتریان است که روی هم نقلبار شده، به او کمک کنید، مطمئناً این سخاوت و خیرخواهی شما بیپاسخ نخواهد ماند. البته این کار دواطلبانه جزء اضافه کاری های شما ثبت نخواهد شد که با ازای آن مزد بگیرید، پاداش شما تشکر و قدردانی همکاران خواهد بود. از این دید نگاه نکنید که هر کار نیکمان باید با مزد و اجرت جبران شود، و هیچوقت هم این کمک های دوستانه تان را به همکاران خاطریشان نکنید تا ثابت کنید چه انسان فداکار و باگذشت هستید. و وقتی هم یکی از همکاران در کارها به کمک شما می آید، تشکر و قدردانی فراموششان نشود، حتی اگر کمکی ناچیز و جزئی باشد. و وقتی هم که یکی از همکارات از ساعت ناهارش برای کمک به شما می گذارد، به نظر من یک هدیه کوچک یا یک دعوت به ناهار ضروری باشد. تعریف کردن و تعریف شنیدن همه ی کارمندان اگر نگاه نیاز دارند تا کسی از آنها تعریف و تمجید کند. مدیران شرکت معمولاً مشاورانی را استخدام می کنند تا به آنها آموزش دهند که چطور کارمندان را مورد تشویق و تحسین قرار دهند، اما دراکمدر اصلی این است که فردی همدل باشد و برای دیگران احساس داشته باشد. گفتن: "آفرین"، "یا" کارت عالی بود "به کارمندان، انگیزه و روحیه آنها را بالا می برد. همچنین نشان می دهد شما فردی بالاحظه و هوشیار هستید و می دانید که چه زمان باید چه کسی را تشویق و تحسین کنید. اما حواستان باشد که اغراق نکنید و بیش از اندازه از همکارانتان تعریف نکنید، چون اینکهار ازوش تمجیدهایان و صمیمیتان را کم می کند. قدردانی از تعریف و تمجیدهای دیگران برای خیلی از افراد به نظر مشکل است. خیلی ها که از چنگلی با گردننده خودنما و فخر فروش نباشند، آفندر دومورد شایستگی نداشتن در برابر تعریفات دیگران موشکافی می کنند، که جبهه متقی به آن می دهند. این اندازه شگفته نفسی و فروتنی هم اصلاً خوب نیست. پس از این به بعد به جای دلیل و برهان آوردن برای عدم لیاقت و شایستگی شما برای تعریف فلاخن فرد از کارتان، بهتر است بگویید: " کارم را خوب انجام دادم، نه ؟"

حل همه ی این مشکلات با گفتن یکت کلمه ساده حل می شود. "مشترکیم " چه بگویید وقتی.... یکی از همکاران نامرد یا عروسی می کند" تریک می گویم "، " برباست آرزوی خوشبختی و موفقیت می کنم "، "عروسیت مبارک باشد." طبعاً در چنین مواقعی باید برای فرد مورد نظر آرزوی خوشبختی کنید. دومورد همسری که انتخاب کرده، کنجکاوی نکنید. لازم هم نیست برای او توصیه های مخصوص ازدواج بکنید یا تعریبات تلخ خود و اطرافیانان را برای او عنوان کنید. یکی از همکاران حمله می شود اظهار خوشحالی کنید، اما دست از قفسوی کردن بردارید. از ارائه توصیه هایی که مخالف پزشکی روز است هم خودداری کنید. مطمئن باشید او برای خود پزشکی متخصص دارد که راهنمایش کند. از تعریف کردن داستان های وحشتناک دومورد وضع حمل و این قبیل چیزهای مربوط به حاملگی و به دنیا آوردن بچه خودداری کنید. یکی از همکاران سلفظ جنین می کند سلفظ جنین هم مرگ یکت انسان است که باید برای آن غصه دار شد. با درک عمق این قفدان برای همکارانمان، با او همدلی کنید. از گفتن

جملاتی مثل "خدا اینطور خواسته ...!" یا "حتمّاً صلاح بر این بوده "...و از این قبیل خودداری کنید. و بیجوقت، تحت هیچ شرایطی به همکاران نگویید که این سلفظ جنین به خاطر کارهایی است که او کرده یا نکرده. یکی از همکاران طلاق می گیرد طلاق هم نوعی مرگ است. در چنین موقعیتی بهتر است به جای حرف زدن به حرف های همکاران گوش دهید. در صورت لزوم هم می توانید توصیه های خود را (دومردوم روبرفت از فرزندان، مالیات بر درآمد به عنوان سرپرست خانواده و...) ارائه دهید. یکی از همکاران یا اطرفیان او بیچار می شود اگر یکی از همکاران یا نزدیکان او شدیداً بیچار می شود، رفتار و عمل شما بیش از حرف هایان اهمیت پیدا می کند. با کمک به فرد مورد نظر در کارهایش، همدلی خود را به او نشان دهید. از عیبت های او گلهای نکنید. می توانید کسی را برای جانشین موفقی او در شرکت بگذارید یا کارهای مربوط به او انجام دهد. فرد مورد نظر را از جریان کار آگاه کنید. یکی از نزدیکان همکاران فوت می کند وقتی یکی از همکاران عزیز خود را از دست می دهد، تسلیت خود را به صورت کتبی و شفاهی به او اعلام کنید، اگر از همکاران نزدیکه شماس، حتماً در مراسم تدفین و عزاداری شرکت کنید. از گفتن جملاتی مثل "خدا را شکر کن، عذابش تمام شد "یا مثبت خدا این بوده "و ... خودداری کنید. کارهایی که از دستان برمی آید را برای او انجام دهید و موقعیتش را درک کنید. مرگ یکی از عزیزان ممکن است حال وهوای همکاران را به کلی تغییر دهد، پس توقع نداشته باشید بعد از یکی دو هفته همان همکار سابق شما شود.یکی از همکاران اعراج شده یا منتقل می شود یا او همدردی کنید، اما طوری در این رابطه با او صحبت نکنید که دافش را تازه تر کنید. توضیح او را دومردو دلیل اعراجش پیابید و بیش از آن کنجکاوی نکنید. اگر کمکی از دستتان برمی آید درج نکنید، توصیه ای، تنظیم دوباره رزومه، پیدا کردن کاری جدید، یا هر چیز دیگری. اما این همدلی خود را تا جایی ادامه ندهید که دست به همکاری در اعمال مخرب او مثل نوشتن نامه های تهدیدآمیز و...زینسد. و تعجب نکنید اگر آن همکار سابق از زندگی شما بیرون برود، چون او دیگر عضو از محل کار شما نیست و به جای جدید وارد می شود و ممکن است شما را فراموش کند.

آداب رفتار و معاشرت با همکاران

رابطه مثبت با همکاران باید بر مبنای احترام به حریم شخصی، مقام و شخصیت آنها باشد و در گفتگوهای خود با همکاران،ا، چه گپ های دوستانه باشد و چه صحبت های جدی کاری، یکی از سربیزترین راه های را خود راندن دیگران، تجاوز به حریم شخصی آنهاست. به جای ازدحام کردن به دور کسانی که با آنها صحبت می کنید، کسی عقب تر بایستید (بیم تر فاصله به نظر مناسب است)، اگر یکی از همکارن صدایی آرام و ملایم داشت، ممکن است برای درک صحبت های او کمی خم شوید، اما وقتی نوبت به حرف زدن خودتان رسید باید به حالت معمول برگردید. هنگام گفتگو با طرف مقابل ارتباط چشمی پیدا کنید. داشتن سیمای مشتاق و علاقه مند، که با ارتباط چشمی آغاز می شود، تاثیر بیشتری بر مخاطب خواهد گذاشت. حواستان به اختلاف های قندی باشد؛ اگر با یکی از همکاران اختلاف قندی زیادی داشتید، هنگام صحبت کردن با وی، به اندازه کافی از او دور بایستید تا او مجبور نشاند مدام بالا یا پایین را نگاه کند. رعایت حال همکاران تاوان جسمی خود را بکنید- صتا آنها که روی ویلچر هستند یا آنها که مشکل ناشنوائی دارند؛اگر با همکاران بین المللی در ارتباط هستید، باید از فرهنگ و آداب سخن گفتن آنها آگاه باشید. درخواست و اعاده کمک مسلماً هیچکس از افرادی که کار و مسوولیت هایشان را خودشان به موقع انجام نندیده‌اند و برای اتمام کار خود همکاران را وادار به کمک می کنند، خوشش نمی آید. همیشهتر آندسته از افراد که سیستم قابل بندی شرکت را بیجوقت یاد نمی گیرند و مدام برای آموزش به این و آن متوسل می شوند. در نتیجه، بعضی از کارمندان خوب هم به خاطر اینکه می ترسند یا چنین افراد بی مسوولیتی اشتباه گرفته شوند، در درخواست کمک از همکاران خود تردید می کنند. اما در بیشتر شرکت ها و ادارات، کارمندان برای کمک به آندسته از همکاران که قبلاً به یاری آنها آمده اند، مشتاقانه‌بهرین راه برای درخواست کمک، کمک کردن به دیگران است. مثلاً اگر وقتی می بینید یکی از همکاران در ساعت ناهار مشغول رسیدگی به پرونده های مشتریان است که روی هم نملبار شده، به او کمک کنید، مطمئناً این سخاوت و خیرخواهی شما بیساخت نخواهد ماند. البته این کار دواطلبانه جزه اضافه کاری های شما ثبت نخواهد شد که با ازای آن مزه بگیرید، پاداش شما تشکر و قدردانی همکاران نخواهد بود. از این دید نگاه نکنید که هر یک کار نیکان باید با مزه و اجرت جبران شود، و بیجوقت هم این کمک های دوستانه تان را به همکاران خاطر نشان نکنید تا ثابت کنید چه انسان فداکار و باگذشتی هستید. وقتی هم یکی از همکاران در کارها به کمک شما می آید، تشکر و قدردانی فراموشتان نشود، حتی اگر کمکی ناچیز و جزئی باشد. وقتی هم که یکی از همکارات از ساعت ناهارش برای کمک به شما می گذارد، به نظر من یک هدیه کوچک با بگ دعوت به ناهار ضروری باشد. تعریف کردن و تعریف شنیدن همه ی کارمندان گه گاه نیاز دارند تا کسی از آنها تعریف و تشجیح کند. مدیران شرکت معمولاً مشاورانی را استخدام می کنند تا به آنها آموزش دهند که چطور کارمندان را مورد تشویق و تحسین قرار دهند، اما راکردار اصلی این است که فردی همدل باشید و برای دیگران احساس داشته باشید. گفتن "آفرین، "یا" کارت عالی بود "یا کارمندان، انگیزه و روحیه آنها را بالا می برد. همچنین نشان می دهد شما فردی بملاحظه و هوشیار هستید و می دانید که چه زمان باید چه کسی را تشویق و تحسین کنید. اما حواستان باشد که افرات نکنید و بیش از اندازه از همکاران تعریف نکنید، چون اینکار ارزش نچیده‌ایان و صمیمیتان را کم می کند. قدردانی از تعریف و تشجیهای دیگران برای خیلی از افراد به نظر مشکل است. خیلی ها که از بچگی یا گرفته اند خودشا و خفر فروش نباشند، آقدر دومردو شایستگی نداشتند در برابر تعریفات دیگران موشکافی می کنند، که جنبه منفی به آن می دهند. این اندازه شکسته نفسی و فروتنی هم اصلاً خوب نیست. پس از این به بعد به جای دلیل و برهان آوردن برای عدم لایقت و شایستگی شما برای تعریف فلان نفر از کارتان، بهتر است بگویید: " کارم را خوب انجام دادم، نه؟"

حل همه ی این مشکلات با گفتن یک کلمه ساده حل می شود: "متشکرم." چه بگویید وقتی... یکی از همکاران نازد یا عروسی می کند" تبریک می گویم " " " برایت آرزوی خوشبختی و موفقیت می کنم " " عروست مبارک باشد. " مطمئناً در چنین مواقعی باید فرد مورد نظر آرزوی خوشبختی کنید. دومردو همسری که انتخاب کرده، کنجکاوی نکنید. لازم هم نیست برای او توصیه های مخصوص ازدواج بکنید یا تجربیات تلقیح خود و اطرفیایان را برای او عنوان کنید. یکی از همکاران حامله می شود اظهار خوشحالی کنید، اما دست از فضولی کردن بردارید. از ارائه توصیه هایی که مخالف پزشکی روز است هم خودداری کنید. مطمئن باشید او برای خود پزشک متخصص دارد که راهنماییش کند. از تعریف کردن داستان های وحشتناک دومردو وضع حمل و این قبیل چیزهای مربوط به حاملگی و به دنیا آوردن بچه خودداری کنید. یکی از همکاران سلفظ جنین می کند سلفظ جنین هم مرگ یکک انسان است که باید برای آن غصه دار شد. یا درک عمیق این فقدان برای همکاران، تا او همدلی کنید. از گفتن جملاتی مثل "خدا اینطور خواسته ...!" یا "حتمّاً صلاح بر این بوده "...و از این قبیل خودداری کنید. و بیجوقت، تحت هیچ شرایطی به همکاران نگویید که این سلفظ جنین به خاطر کارهایی است که او کرده یا نکرده. یکی از همکاران طلاق می گیرد طلاق هم نوعی مرگ است. در چنین موقعیتی بهتر است به جای حرف زدن به حرف های همکاران گوش دهید. در صورت لزوم هم می توانید توصیه های خود را (دومردو روبرفت از فرزندان، مالیات بر درآمد به عنوان سرپرست خانواده و...) ارائه دهید. یکی از همکاران یا اطرفیان او بیچار می شود اگر یکی از همکاران یا نزدیکان او شدیداً بیچار می شود، رفتار و عمل شما بیش از حرف هایان اهمیت پیدا می کند. با کمک به فرد مورد نظر در کارهایش، همدلی خود را به او نشان دهید. از عیبت های او گلهای نکنید. می توانید کسی را برای جانشین موفقی او در شرکت بگذارید یا کارهای مربوط به او انجام دهد. فرد مورد نظر را از جریان کار آگاه کنید. یکی از نزدیکان همکاران فوت می کند وقتی یکی از همکاران عزیز خود را از دست می دهد، تسلیت خود را به صورت کتبی و شفاهی به او اعلام کنید، اگر از همکاران نزدیکه شماس، حتماً در مراسم تدفین و عزاداری شرکت کنید. از گفتن جملاتی مثل "خدا را شکر کن، عذابش تمام شد "یا مثبت خدا این بوده "و ... خودداری کنید. کارهایی که از دستان برمی آید را برای او انجام دهید و موقعیتش را درک کنید. مرگ یکی از عزیزان ممکن است حال وهوای همکاران را به کلی تغییر دهد، پس توقع نداشته باشید بعد از یکی دو هفته همان همکار سابق شما شود.یکی از همکاران اعراج شده یا منتقل می شود یا او همدردی کنید، اما طوری در این رابطه با او صحبت نکنید که دافش را تازه تر کنید. توضیح او را دومردو دلیل اعراجش پیابید و بیش از آن کنجکاوی نکنید. اگر کمکی از دستتان برمی آید درج نکنید، توصیه ای، تنظیم دوباره رزومه، پیدا کردن کاری جدید، یا هر چیز دیگری. اما این همدلی خود را تا جایی ادامه ندهید که دست به همکاری در اعمال مخرب او مثل نوشتن نامه های تهدیدآمیز و...زینسد. و تعجب نکنید اگر آن همکار سابق از زندگی شما بیرون برود، چون او دیگر عضو از محل کار شما نیست و به جای جدید وارد می شود و ممکن است شما را فراموش کند.

**آداب مصاحبه شفاهی**

بعد از ارسال رزومه تان، برای مصاحبه دعوت شده اید. این اولین قدم به سمت شغل مورد نظر تان است. رزومه شما هویتان را اعلام می کند، اما رفتار های شما، چه خوب چه بد،می‌تواند تکمیلدی بر آنها باشد. حال نوبت آن است که مهارت هایان را نشان دهید. آداب آداب چیزی بیش از مجموعه ای از رفتار های مناسب و خوب نیست. در واقع زمانی است که نوسط آن احترام و توجه خود را بدیگران بیان میکنیم. در این مقاله،<sup>۱</sup> دیگران "مطور مصاحبه کننده ها هستند که در حالت معمول نه کمتر و نه بیشتر از افراد دیگر در زندگی شما تاثیر دارند، تا زمانی که نوبت مصاحبه خود شما نیز برسد و آتوبت نظر آنها از همه کم مهتر خواهد شد. بنابراین، روز مصاحبه شما روزی نیست که بخواهید تا مرتب باشید و با بی احترامی و بی توجهی رفتار کنید. این اتیکت ها را رعایت کنید و موفق خواهید شد. سر وقت بایدید مثل تمام افراد دیگر که سر کار هستند، مصاحبه گر شما نیز مشغول طی کردن ساعاتی از وقت خود سر کار است. نشان دهید که زمان آنها نیز برای شما ارزشمند است. از این گذشته، مگر آنها نیز به شما احترام نگذاشته اند که وقتشان را در اختیاران قرار داده اند و به شما فرصتی نداده اند که خودتان را نشان دهید؟ اگر دیر برسید، دیگران تصور خواهند کرد که فردی خودخواه، بی نظم و گستاخ هستید. پس زمانتان را تنظیم کرده و سعی کنید به موقع برسید و اگر نه تاخیرتان باعث دردمسر خواهد شد. لباس مناسب بپوشید. لباس شما برای رفتن به یک مصاحبه شفاهی می بایست با محیط کار ساز هماهنگ باشد. اما برای حفظ احترام باید یک درجه بالاتر از محیط معمولی آنجا لباس بپوشید. دلییش این است که اگر لباس نا مناسب بپوشید، چه بالاتر چه پایین تر از حالت نرمال، اختلال ایجاد می شود. زمانی که توجه بایدی روی شما و مهارتایان متمرکز شود، لباسهایان نباید اختلالی ایجاد کرده و حواس را پرت کند. این مثال را در نظر بگیرید: اگر همه افراد در آن محیط کار جن و تی شرت می پوشند، شما یک پیراهن آستین بلند رسمی بپوشید. و اگر آنها پیراهن های رسمی تن می کنند، شما کت و شلوار پوشیده و حتی کراوات هم بزنید. به طریقه دست دادن خود دقت کنید دست دادن عملی متقابل است که برای برقراری ارتباط انجام می شود. در یک مصاحبه، این عمل متقابل بین فرد فریبه صورت می گیرد، که می تواند یکی از اصول اولیه اتیکت مصاحبه به حساب آید. اگر محکم دست طرفان را بیک یا دو بار بفشارید و بعد رها کنید، نشانه ی خوشرویی و ملایمت شمامت که می تواند به سرعت احساسی از امنیت بین دو فرد ایجاد کند. از طرف دیگر، اگر شل و ول و بی روح دست بدهید، ممکن است باعث ناراحتی طرفان شود. و حتی قبل از اینکه آنها فرصت آشنایی با شما را داشته باشند، احساس بدی به آنها منتقل خواهد کرد. آسوده خاطر کردن اطرفیایان هدفی مهم در هر آداب معاشرت است. در این مورد فکر کنید. آیا واقعاً می خواهید در مصاحبه گروان ایجاد ناراحتی کنید؟ تصویری مثبت از خود ارائه دهید در حین مصاحبه. زمان های بسیاری شما نیاز به استفاده از آداب و اتیکت ها خواهید داشت. و اگر آنها را درست و بجا استفاده کنید، تصویری خوب و مطمئن در ذهن مصاحبه گران ایجاد خواهید

کرد. محکم و با قوت صحبت کنید. نباید بگذارید مصاحبه گر از شما بخواهد حرفتان را تکرار کنید یا شک کند که حرفتان را درست شنیده است یا خیر.به چشمان مصاحبه گر تان نگاه کنید. این رُستی اطمینان بخش است که اکثرآ افراد به آن پاسخ مثبت می دهند. برای صحبت کردن از حرکات بدن به اندازه مناسب استفاده کنید. حرکات خوب ممکن است علاقه شما را برای آنها برون نشان دهد، در حالیکه سست و بی حال بودن نشانه ی بی احترامی و بی تفاوتی است. مصاحبه کننده تان را با اسم صدا کنید، اما به تعادل. این نشان می دهد که شما دقت کرده و به حرفهایش گوش می دهید. همچنین ارتباطی ایجاد می کند که مصاحبه شما را هر چه بیشتر به سمت موفقیت سوق می دهد.دو بار از آنها تشکر کنیددر آخر مصاحبه، زمانی که می خواهید از مصاحبه گر تان تشکر کنید، در نظر داشته باشید که هم به خاطر زمانی که برایتان گذاشته اند و هم برای فرصتی که به شما داده اند تشکر کنید. مثل سر وقت رسیدن، تشکر کردن از آنها به این صورت نیز نشان می دهد که فرد فهمیده ای هستید و برای وقت دیگران ارزش قائل هستید.هیچگاه تا آخر آن روز که برایشان یک یادداشت تشکر بفرستید، مصاحبه را تمام شده نپندارید. سعی کنید متن کوتاهی داشته باشید. از ایمیل نیز می توانید در این جهت استفاده کنید. و چون مربوط به مسائل کاری است، بهتر است که به دست خط خودتان هم نوشته نشده باشد. ۳ نباید ۱- بدون آمادگی قبلی در آن روز حاضر نشوید. هر چه بیشتر در مورد شرکت و شغلی که برای آن تقاضا داده اید تحقیق کنید، نشانه احترام بیشتر است. خیلی ساده است. فراموش نکنید که مصاحبه گر شما برای این شرکت کار می کند و این قسمت بزرگی از زندگی آن فرد را تشکیل می دهد. بنابراین نمایش قوتوانه اما مناسب تصویری از حسن نعهد شما به این مصاحبه، باعث می شود که بهتر جلوه کنید. ۲- از صاحب کارهای قبلیتان ب‌دگویی نکتید اگر نمی توانید در مورد کسی حرف های خوب بزنید، بهتر است اصلاً هیچ حرفی نزنید. خیلی دور از ادب و احترام است که از صاحب کارها و شرکت های قبلیتان بد بگویید و یا کارهایشان مخالفت کنید. این باعث ناراحتی و رنجش دیگران می شود. از این گذشته، این مصاحبه در مورد شما و این شرکت است نه شرکت ها و افراد دیگر. پس لزومی ندارد که تصویری از صاحب کارهای سابقتان برای مصاحبه گر تان ارائه دهید. چون این مسئله ارتباطی به آنها ندارد.۳- در مورد هیچ مسئله ای دروغ نگویید به یاد داشته باشید که به خاطر هیچ مسئله ای، هر چند کوچک، دروغ نگفته و به حرف هایتان شاع و پرگند ندهید. زیرا انسانهای محرم هیچگاه دروغ نمی گویند چون نیازی به آن ندارند. حرف آخر ممکن است رفتار های خوب هیچگاه به چشم نیفتند، ولی نتایج آنها همیشه دیده می شوند. چیزی که نباید جا بیندازیم نقص در این آداب و آیینک هاست. در این زمینه، شما می خواهید که مصاحبه کننده تان فکر کند که شما فردی مهربان، باهوش و جالب هستید. نه اینکه فردی مطع و فرمایش‌دار باشید و موقع دست دادن مسخره جلوه کنید و یا از اینکه کنیث ترین شلوار جینتان را در روز مصاحبه تن کرده اید تعجب کند.

آداب مصاحبه شغلی

بعد از ارسال رزومه تان، برای مصاحبه دعوت شده اید. این اولین قدم به سمت شغل مورد نظرتان است. رزومه شما هرتیان را اعلام می کند، اما رفتار های شما، چه خوب چه بد،میتوانند تأیید ی بر آنها باشد. حال نوبت آن است که مهارت هایتان را نشان دهید. آداب آداب چیزی بیش از مجموعه ای از رفتار های مناسب و خوب نیست. در واقع زبانی است که توسط آن احترام و توجه خود را بدیگران بیان میکنیم. در این مقاله<sup>!</sup> "دیگران" منظور مصاحبه کننده ها هستند، که در حالت معمول نه کمتر و نه بیشتر از افراد دیگر در زندگی شما تأثیر دارند، تا زمانی که نوبت مصاحبه خود شما نیز برسد و آتوق نظر آنها از همه کس مهنتر خواهد شد. بنابراین، روز مصاحبه شما روزی نیست که بخواهید تا مرتب باشید و با بی احترامی و بی توجهی رفتار کنید. این آیینک ها را رعایت کنید و موفق خواهید شد. سر وقت یابید. مثل تمام افراد دیگر که سر کار هستند، مصاحبه گر شما نیز مشغول طی کردن ساعاتی از وقت خود سر کار است. نشان دهید که زمان آنها نیز برای شما ارزشمند است. از این گذشته، مگر آنها نیز به شما احترام نگذاشته اند که وقتشان را از اختیار قرار داده اند و به شما فرصتی داده اند که خودتان را نشان دهید؟ اگر دیر برسید، دیگران تصور خواهند کرد که فردی خودخواه، بی نظم و گستاخ هستید. پس زمانتان را تنظیم کرده و سعی کنید به موقع برسید و اگر نه تأخیرتان باعث دروسر خواهد شد. لباس مناسب بپوشید لباس شما برای رفتن به یک مصاحبه شغلی می بایست با محیط آن کار هماهنگ باشد. اما برای حفظ احترام باید یک درجه بالاتر از محیط معمولی آنجا لباس بپوشید. دلپش این است که اگر لباس مناسب بپوشید، چه بالاتر چه پایین تر از حالت نرمال، اختلال ایجاد می شود. زمانی که توجه باید روی شما و مهارتهایتان متمرکز شود، لباسهایتان نباید اختلالی ایجاد کرده و حواس را پرت کند. این مثال را در نظر بگیرید:اگر همه افراد در آن محیط کار جین تی شرت می پوشند، شما یک پیراهن آستین بلند رسمی بپوشید. و اگر آنها بپراهن های رسمی تن می کنند، شما کت و شلوار پوشیده و حتی کراوات هم بزنید. به طریقه دست دادن خود دقت کنید دست دادن عملی مناسب است که برای فرار ی ارتباط انجام می شود. در یک مصاحبه، این عمل متقابل بین دو فرد غریبه صورت می گیرد، که می تواند یکی از اصول اولیه آیینک مصاحبه به حساب آید. اگر محکم دست طرفتان را با یک یا دو بار بفشارید و بعد رها کنید، نشانه ی خوشرویی و ملائمت شمامت که می تواند به سرعت احساسی از امنیت بین دو فرد ایجاد کند. از طرف دیگر، اگر شل و ول و بی روح دست بدهید، ممکن است باعث ناراحتی طرفتان شود. و حتی قبل از اینکه آنها فرصت آشنایی با شما را داشته باشند، احساس بدی به آنها منتقل خواهد کرد. آسوده خاطر کردن اطرافیانتان هدفی مهم در هر آداب معاشرت است. در این مورد فکر کنید. آیا واقعاً می خواهید در مصاحبه گر تان ایجاد ناراحتی کنید؟ تصویری مثبت از خود ارائه دهید در حین مصاحبه، زمان های بسیاری شما تاز به استفاده از آداب و آیینک ها خواهید داشت. و آنها را درست و بنجا استفاده کنید. تصویری خوب و مطمئن در ذهن مصاحبه گر تان ایجاد خواهید کرد. محکم و با قوت صحبت کنید. نباید بگذارید مصاحبه گر از شما بخواهد حرفتان را تکرار کنید یا شک کند که حرفتان را درست شنیده است یا خیر.به چشمان مصاحبه گر تان نگاه کنید. این رُستی اطمینان بخش است که اکثرآ افراد به آن پاسخ مثبت می دهند. برای صحبت کردن از حرکات بدن به اندازه مناسب استفاده کنید. حرکات خوب ممکن است علاقه شما را برای آنها برون نشان دهد، در حالیکه سست و بی حال بودن نشانه ی بی احترامی و بی تفاوتی است. مصاحبه کننده تان را با اسم صدا کنید، اما به تعادل. این نشان می دهد که شما دقت کرده و به حرفهایش گوش می دهید. همچنین ارتباطی ایجاد می کند که مصاحبه شما را هر چه بیشتر به سمت موفقیت سوق می دهد.دو بار از آنها تشکر کنیددر آخر مصاحبه، زمانی که می خواهید از مصاحبه گر تان تشکر کنید، در نظر داشته باشید که هم به خاطر زمانی که برایتان گذاشته اند و هم برای فرصتی که به شما داده اند تشکر کنید. مثل سر وقت رسیدن، تشکر کردن از آنها به این صورت نیز نشان می دهد که فرد فهمیده ای هستید و برای وقت دیگران ارزش قائل هستید.هیچگاه تا آخر آن روز که برایشان یک یادداشت تشکر بفرستید، مصاحبه را تمام شده نپندارید. سعی کنید متن کوتاهی داشته باشید. از ایمیل نیز می توانید در این جهت استفاده کنید. و چون مربوط به مسائل کاری است، بهتر است که به دست خط خودتان هم نوشته نشده باشد. ۳ نباید ۱- بدون آمادگی قبلی در آن روز حاضر نشوید. هر چه بیشتر در مورد شرکت و شغلی که برای آن تقاضا داده اید تحقیق کنید، نشانه احترام بیشتر است. خیلی ساده است. فراموش نکنید که مصاحبه گر شما برای این شرکت کار می کند و این قسمت بزرگی از زندگی آن فرد را تشکیل می دهد. بنابراین نمایش قوتوانه اما مناسب تصویری از حسن نعهد شما به این مصاحبه، باعث می شود که بهتر جلوه کنید. ۲- از صاحب کارهای قبلیتان ب‌دگویی نکتید اگر نمی توانید در مورد کسی حرف های خوب بزنید، بهتر است اصلاً هیچ حرفی نزنید. خیلی دور از ادب و احترام است که از صاحب کارها و شرکت های قبلیتان بد بگویید و یا کارهایشان مخالفت کنید. این باعث ناراحتی و رنجش دیگران می شود. از این گذشته، این مصاحبه در مورد شما و این شرکت است نه شرکت ها و افراد دیگر. پس لزومی ندارد که تصویری از صاحب کارهای سابقتان برای مصاحبه گر تان ارائه دهید. چون این مسئله ارتباطی به آنها ندارد.۳- در مورد هیچ مسئله ای دروغ نگویید به یاد داشته باشید که به خاطر هیچ مسئله ای، هر چند کوچک، دروغ نگفته و به حرف هایتان شاع و پرگند ندهید. زیرا انسانهای محرم هیچگاه دروغ نمی گویند چون نیازی به آن ندارند. حرف آخر ممکن است رفتار های خوب هیچگاه به چشم نیفتند، ولی نتایج آنها همیشه دیده می شوند. چیزی که نباید جا بیندازیم نقص در این آداب و آیینک هاست. در این زمینه، شما می خواهید که مصاحبه کننده تان فکر کند که شما فردی مهربان، باهوش و جالب هستید. نه اینکه فردی مطع و فرمایش‌دار باشید و موقع دست دادن مسخره جلوه کنید و یا از اینکه کنیث ترین شلوار جینتان را در روز مصاحبه تن کرده اید تعجب کند.

**آداب و روش ارسال ایمیل کارآمد**

طی ده سال گذشته، ایمیل به یکی از حیاتی ترین ابزارهای ارتباطی در محل کار تبدیل شده است. سرعت، قابلیت دسترسی و سودمندی این ابزار ارتباطی، باعث شده که مورد استفاده میلیون ها نفر در سراسر جهان قرار گیرد. متأسفانه، با اینکه یکی از بهترین ابزارهای ارتباطی است، اگر نادرست مورد استفاده قرار گیرد، باعث اتلاف وقت نیز خواهد شد.در این مقاله می خواهیم به شما کمک کنیم تا راه و روش ایمیل زدن به روشی کارآمد را یاد بگیرید، و بتوانید قابلیت های آن را تا حد ممکن بالا ببرید. عنوانی مناسب و مشخص انتخاب کنید هرگز هیچ ایمیلی را بدون عنوان ارسال نکنید. یک عنوان واضح و ماهرانه باعث میشود گیرنده به سرعت تشخیص دهد که ایمیل مربوطه با کار آنها در ارتباط است یا خیر. این مسئله به آنها کمک می کند تا بدون خواندن کل پیام موجود در ایمیل، از روی عنوان بتوانند برنامه ها و وظایف روزانه ی خود را اولویت بندی کنند.عنوان ایمیل باید خاص باشد و بتواند موضوع ایمیل را به طور خلاصه بیان کند. برای مثال، ایمیلی که برای استخدام تعدادی کارگر برای کار در مؤسسه خوربه محلی زده میشود باید عنوانی این چنینی داشته باشد: "موسسه خوربه؛ داوطلبان علاقه مند جواب دهند". هر چیزی مثل "به تعدادی داوطلب نیازمندیم" (اگر به پیامی با عنوانی نارواضح و نامشخص پاسخ می دهید، توضیح خود را نیز در آخر عنوان اضافه کنید. این مسئله باعث می شود که گیرنده ایمیل را به عنوان پاسخی به ایمیل خود بشناسد، و موضوع را برای گیرنده های دیگر که ممکن است به لیست گیرنده های ایمیل اضافه شوند، حل خواهد کرد. عادت کنید تا به همه ی کسانی که ایمیل های بدون عنوان به شما فرستند، پاسخی داده و این نکته را به آنها گوشزد کنید که برای دفعات بعدی برای ایمیل های خود عنوانی بکنجاند.نکات اصلی: عنوانی برای ایمیل خود انتخاب کنید، که موضوع پیام را به طور خلاصه بیان کند.دیگران را ترغیب کنید تا آنها نیز عنوان های مناسب برای ایمیل های خود انتخاب کنند تا در آینده از اتلاف وقت هر دو طرف شما جلوگیری شود.از ارسال یی رویه ی ایمیل به افراد زیاد خودداری کنید برخی افراد دوست دارند تا از همه ی پیشرفت ها باخبر باشند. متأسفانه، این مسئله به آنها این بهانه را می دهد که هر چه را که به دست ما می‌رسان می رسد به سایرین بفرستند. سعی کنید خود همه چیز را نخواهید و مسئولیت بررسی اطلاعات جدید را به سایرین واگذار کنید. در مواردی که ایمیلی که قصد دارید آن را به همه ارسال کنید، مربوط به کار تان باشد، در انتخاب عنوانی استاندارد و مناسب بسیار دقت کنید. نکات اصلی: از ارسال بیش از حد یک ایمیل به افراد مختلف اجتناب کنید. عنوانی درخور و مناسب برای اینکهٔنه ایمیل ها درنظر بگیرید. پیامها را به دسته های معین و متعارف تقسیم کنید.سایری از ما از ایمیل های مرتب و رویتن دریافت می کنیم، که به کار ما و یا به علاقی ما مربوط است، اما آشند مهم نیستند که فوراً به آنها رسیدگی کنیم. این ایمیل ها معمولاً حاوی اخبار یا اطلاعاتی است که دوست دارید از آنها باخبر باشیم اما نمیخواهیم درون صندوق پستی ( Inbox) را پر کند. آن افرادی که تعداد زیادی از این پیامها دریافت میکنند، می توانند فیلترهای بسازند که این ایمیل را برحسب ویژگی هایشان به طور اتوماتیک دسته بندی کند. اکثر برنامه های ایمیل به کاربران این امکان را می دهد تا بتوانند از میان این دسته ها جستجو کنند و پیام مورد نظر خود را پیدا کنند. برای استفاده ی بهینه از زمان و مکان، بهتر است که فیلترهایی طرح ریزی کنید که با جستجوی کلمات اصلی در موضوع و عنوان این ایمیل ها، ایمیل مربوطه یافت شود. نکات اصلی: فیلتر کردن به شما

امکان می دهد تا صندوق پستی خود را از هرج و مرج و بی‌نظمی نجات دهید.

مرتباً ایمیل خود را چک کنیدبرخی افراد برای متمرکز شدن نیاز به زمان دارند یا اینکه در انجام کارهایشان کارآمد نخواهند بود. اگر هر ۲۰ ثانیه یکبار بخواهید ایمتتان را چک کنید، خواهید دید که همه روز خود را به این کار اختصاص داده اید و وقتان به کلی هدر شده است. برای بررسی ایمیل خود و چک کردن پیام های جدید، باید فواصل مشخص تنظیم کنید. وقتی برای چک کردن آنها وقت می گذارید، سعی کنید تا آنجا که می توانید همان موقع به آنها پاسخ دهید. اگر پاسخ گویی به پیامها را به تعویق بیندازید، بسیاری از این پیامها به طور کلی به فراموشی سپرده می شوند و وقت برای پاسخ گویی به همه ی آنها نخواهید داشت. پس نگذارید ایمیل های جدید آفتقد روی هم نثار شوند تا یکسری از آنها به کلی مدفون شوند. از اینها گذشته، این دنیا دنیای سرعت است، پس نباید وقت را هدر دهید.نکات اصلی:
با چک کردن مرتب ایمیل ها، از درهم و برهم شدن آنها جلوگیری کنید. تا آنجا که می توانید زودتر به ایمیل های دریافتی پاسخ دهید. برای پیامهای رسمی از بولت (Bullet) استفاده کنید.برای نوشتن پیام به همکاران اداری خود، بهتر است تا مطالب را به صورت نکات مجزا در آورده و آنها را به صورت نکات بولت دار بنویسید. با اینکار خواننده سریعتر می تواند ایمیل را خوانده و بی به مطالب آن برسد. اگر ایمیل بین همکاران داخلی نوشته میشود که به خوبی یکدیگر را می شناسند، نیازی به نوشتن ایمیل ها به این حالت رسمی خارجی نیست. ایمیل های خارجی به مشتریان و ارباب رجوع ها باید مثل نامه ها و فکس های رسمی به مشتریان تلقی شود. پس اینکه ایمیل ها را طوری بنویسید گویی که قصد چاپ کردن آن را دارید، مگر اینکه با آن مشتری رابطه ای دوستانه و صمیمی داشته باشید. نکات اصلی:
ایمیل به همکاران را به صورت نکات بولت دار بنویسید. ایمیل های خارجی را به صورت فرم نامه ها و فکس های رسمی و حرفه ای بنویسید. از همه ی نشانه ها و ابزارهای لازم در نوشتن ایمیل استفاده کنید وقتی ایمیلی می نویسید که نیاز به توجه فوری دارد، می توانید از نشانه هایی استفاده کنید که این پیام را به گیرنده برساند، این نشانه ها فقط به همین جهت طراحی شده اند. با استفاده از این نشانه ها و علائم قادر خواهید بود که توجه گیرنده را به خوبی جلب کنید و به هدف خود برسید. همچنین می توانید این موضوع را به صورت کوتاه در عنوان ایمیل ذکر کنید، تا باز نتوانسته باشید توجه گیرنده را به طریقی به پیام خود جلب کنید. نکات اصلی:برای نوشتن ایمیل های خود، در صورت لزوم از نشانه ها و علائم نوشتاری استفاده کنید. الصافات (Attachments) حجم را از هم جدا کنید آیا تا به حال به فایلی برخورد داشته اید که الصاق کردن آن به ایمیل دشوار بوده باشد؟ برای سهولت کار می توانید این فایل ها را کم حجم تر کنید تا بارکردن آن در ایمیل وقت کمتری ببرد. حتماً در متن پیام درمورد این الصافات برای گیرنده توضیح دهید. با ارائه ی اطلاعات کافی درمورد آنها به گیرنده این امکان را می دهید تا تشخیص دهد فایل مورد نظر ارزش باز کردن را دارد یا خیر. همچنین برای پایین آوردن سایز فایل های حجیم، می توانید آنها را zip یا فشرده کنید تا برای بارکردن آنها وقتان هدر نرود. اما به گیرنده یاد آوری شوید تا آنها را unzip کنند. نکات اصلی: برای ارسال فایل های حجیم بسیار محتاط باشید. محتوی فایل های ارسال را برای گیرنده توضیح دهید. ایمیل های کارآمد و موثر این روزها ایمیل زدن یکی از پرطرفدارترین و رایج ترین ابزار برقراری ارتباط گردیده است. اگر به درستی انجام شود، می تواند هم در وقت و هم در پول شما صرفه جویی کند. اما اگر نادرست استفاده شود، بر هزینه های شما اضافه هم می کند. پس با به کار گیری نکاتی که دراین مقاله آورده شده راه و روش ایمیل زدن به طریقی صحیح را یاد گرفته و تمرین کنید تا کارکردن در محل کار افزایش یابد .

آداب و روش ارسال ایمیل کارآمد

طی ده سال گذشته ایمیل به یکی از حیاتی ترین ابزارهای ارتباطی در محل کار تبدیل شده است. سرعت، قابلیت دسترسی و سودمندی این ابزار ارتباطی، باعث شده که مورد استفاده میلیون ها نفر در سراسر جهان قرار گیرد. متأسفانه، با اینکه یکی از بهترین ابزارهای ارتباطی است؛ اگر نادرست مورد استفاده قرار گیرد، باعث اتلاف وقت نیز خواهد شد.در این مقاله می خواهیم به شما کمک کنیم تا راه و روش ایمیل زدن به روشی کارآمد را یاد بگیرید، و بتوانید قابلیت های آن را تا حد ممکن بالا ببرید. عنوانی مناسب و مشخص انتخاب کنید هرگز هیچ ایمیلی را بدون عنوان ارسال نکنید. یک عنوان واضح و ماهرانه باعث میشود گیرنده به سرعت تشخیص دهد که ایمیل مربوطه با آنها در ارتباط است یا خیر. این مسئله به آنها کمک می کند تا بدون خواندن کل پیام موجود در ایمیل، از روی عنوان بتوانند برنام ها و وظایف روزانه ی خود را اولویت بندی کنند.عنوان ایمیل باید خاص باشد و بتواند موضوع ایمیل را به طور خلاصه بیان کند. برای مثال، ایمیلی که برای استخدام تعدادی کارگر برای کار در مؤسسه خیریه محلی زده میشود باید عنوانی این چنینی داشته باشد؛ "موسسه خیریه: داوطلبان علاقه مند جواب دهند " که چیزی مثل "به تعدادی داوطلب نیازمندیم " شو که به پیامی با عنوانی نواضح و نامشخص پاسخ می دهید، توضیح خود را نیز در آخر عنوان اضافه کنید. این مسئله باعث می شود که گیرنده ایمیل را به عنوان پاسخخی به ایمیل خود بنشاند، و موضوع را برای گیرنده های دیگر که ممکن است به لیست گیرنده های ایمیل اضافه شوند حل خواهد کرد. عادت کنید تا به همه ی کسانی که ایمیل های بدون عنوان به شما فرستند، پاسخی داده و این نکه را به آنها گوشزد کنید که برای دفعات بعدی برای ایمیل های خود عنوانی بچکنند.نکات اصلی: عنوانی برای ایمیل خود انتخاب کنید، که موضوع پیام را به طور خلاصه بیان کند. دیگران را ترغیب کنید تا آنها نیز عنوان های مناسب برای ایمیل های خود انتخاب کنند تا در آینده از اتلاف وقت هر دو طرف شما جلوگیری شود.از ارسال بی رویه ی ایمیل به افراد زیاد خودداری کنید برخی افراد دوست دارند تا از همه ی پذیرشها تا باخیر باشند. متأسفانه، این مسئله به آنها این بهانه را می دهد که هرچه را که به دست یا مغزشان می رسد به سایرین بفرستند. سعی کنید خود همه چیز را نخواهید و مسئولیت بررسی اطلاعات جدید را به سایرین واگذار کنید. در مواردی که ایمیلی که قصد دارید آن را به همه ارسال کنید، مربوط به کارتان باشد، در انتخاب عنوانی استاندارد و مناسب بسیار وقت کنید. نکات اصلی: از ارسال بیش از حد یک ایمیل به افراد مختلف اجتناب کنید عنوانی درخور و مناسب برای اینکه ایمیل ها درنظر بگیرید. پیامها را به دسته های معین و متعارف تقسیم کنیدبسیاری از ما ایمیل های مرتب و رویتین دریافت می کنیم، که به کار ما و یا به علایق ما مربوط است، اما آشندهر مهم نیستند. که فوراً به آنها رسیدگی کنیم. این ایمیل ها معمولاً حاوی اخبار یا اطلاعاتی است که دوست دارید از آنها باخبر باشیم اما نمیخواهیم درون صندوق پستی ( inbox) را پر کند. آن افرادی که تعداد زیادی از این پیامها دریافت میکنند، می توانند فیلترهایی بسازند که این ایمیل را برحسب ویژگی هایشان به طور اتوماتیک دسته بندی کنند. اگر برنامه های ایمیل به کاربران این امکان را می دهد تا بتوانند از میان این دسته ها جستجو کنند و پیام مورد نظر خود را پیدا کنند. برای استفاده ی بهینه از زمان و مکان، بهتر است که فیلترهایی طرح ریزی کنید که با جستجوی کلمات اصلی در موضوع و عنوان این ایمیل ها، ایمیل مربوطه یافت شود. نکات اصلی: فیلتر کردن به شما امکان می دهد تا صندوق پستی خود را از هرج و مرج و بی‌نظمی نجات دهید.

مرتباً ایمیل خود را چک کنیدبرخی افراد برای متمرکز شدن نیاز به زمان دارند یا اینکه در انجام کارهایشان کارآمد نخواهند بود. اگر هر ۲۰ ثانیه یکبار بخواهید ایمتتان را چک کنید، خواهید دید که همه روز خود را به این کار اختصاص داده اید و وقتان به کلی هدر شده است. برای بررسی ایمیل خود و چک کردن پیام های جدید، باید فواصل مشخص تنظیم کنید. وقتی برای چک کردن آنها وقت می گذارید، سعی کنید تا آنجا که می توانید همان موقع به آنها پاسخ دهید. اگر پاسخ گویی به پیامها را به تعویق بیندازید، بسیاری از این پیامها به طور کلی به فراموشی سپرده می شوند و وقت برای پاسخ گویی به همه ی آنها نخواهید داشت. پس نگذارید ایمیل های جدید آفتقد روی هم نثار شوند تا یکسری از آنها به کلی مدفون شوند. از اینها گذشته، این دنیا دنیای سرعت است، پس نباید وقت را هدر دهید.نکات اصلی:
با چک کردن مرتب ایمیل ها، از درهم و برهم شدن آنها جلوگیری کنید. تا آنجا که می توانید زودتر به ایمیل های دریافتی پاسخ دهید. برای پیامهای رسمی از بولت (Bullet) استفاده کنید.برای نوشتن پیام به همکاران اداری خود، بهتر است تا مطالب را به صورت نکات مجزا در آورده و آنها را به صورت نکات بولت دار بنویسید. با اینکار خواننده سریعتر می تواند ایمیل را خوانده و بی به مطالب آن برسد. اگر ایمیل بین همکاران داخلی نوشته میشود که به خوبی یکدیگر را می شناسند، نیازی به نوشتن ایمیل ها به این حالت رسمی خارجی نیست. ایمیل های خارجی به مشتریان و ارباب رجوع ها باید مثل نامه ها و فکس های رسمی به مشتریان تلقی شود. پس اینکه ایمیل ها را طوری بنویسید گویی که قصد چاپ کردن آن را دارید، مگر اینکه با آن مشتری رابطه ای دوستانه و صمیمی داشته باشید. نکات اصلی:
ایمیل به همکاران را به صورت نکات بولت دار بنویسید. ایمیل های خارجی را به صورت فرم نامه ها و فکس های رسمی و حرفه ای بنویسید. از همه ی نشانه ها و ابزارهای لازم در نوشتن ایمیل استفاده کنید وقتی ایمیلی می نویسید که نیاز به توجه فوری دارد، می توانید از نشانه هایی استفاده کنید که این پیام را به گیرنده برساند، این نشانه ها فقط به همین جهت طراحی شده اند. با استفاده از این نشانه ها و علائم قادر خواهید بود که توجه گیرنده را به خوبی جلب کنید و به هدف خود برسید. همچنین می توانید این موضوع را به صورت کوتاه در عنوان ایمیل ذکر کنید، تا باز نتوانسته باشید توجه گیرنده را به طریقی به پیام خود جلب کنید. نکات اصلی:برای نوشتن ایمیل های خود، در صورت لزوم از نشانه ها و علائم نوشتاری استفاده کنید. الصافات (Attachments) حجم را از هم جدا کنید آیا تا به حال به فایلی برخورد داشته اید که الصاق کردن آن به ایمیل دشوار بوده باشد؟ برای سهولت کار می توانید این فایل ها را کم حجم تر کنید تا بارکردن آن در ایمیل وقت کمتری ببرد. حتماً در متن پیام درمورد این الصافات برای گیرنده توضیح دهید. با ارائه ی اطلاعات کافی درمورد آنها به گیرنده این امکان را می دهید تا تشخیص دهد فایل مورد نظر ارزش باز کردن را دارد یا خیر. همچنین برای پایین آوردن سایز فایل های حجیم، می توانید آنها را zip یا فشرده کنید تا برای بارکردن آنها وقتان هدر نرود. اما به گیرنده یاد آوری شوید تا آنها را unzip کنند. نکات اصلی: برای ارسال فایل های حجیم بسیار محتاط باشید. محتوی فایل های ارسال را برای گیرنده توضیح دهید. ایمیل های کارآمد و موثر این روزها ایمیل زدن یکی از پرطرفدارترین و رایج ترین ابزار برقراری ارتباط گردیده است. اگر به درستی انجام شود، می تواند هم در وقت و هم در پول شما صرفه جویی کند. اما اگر نادرست استفاده شود، بر هزینه های شما اضافه هم می کند. پس با به کار گیری نکاتی که دراین مقاله آورده شده راه و روش ایمیل زدن به طریقی صحیح را یاد گرفته و تمرین کنید تا کارکردن در محل کار افزایش یابد .

**ارتقای قدرت درونی و ترک تیر از زندگی**

در این مقاله قصد داریم شما را با یکی از موثرترین ابزارهای خود-بهبودی یا ترکیه نفس آشنا کنیم. این تکنیک به تقویت ذهن، ارتقاء، شغلی و تکلیات و توانایی کلی شما کمک می کند. شایان ذکر است که این متمد ساده از هر کتاب خودسازی و جلدات انگیزشی موثرتر است. این فرمول ساده برطرف کننده ی انتقاد از خود، ترس و استرس است. در هر موقعیتی قابل استفاده است و همیشه نیز کار می کند. حتی می توانید آن را بارها بدون هیچ محدودیتی استفاده کنید. ال رون هویارد، ملث دم.ک را در سال ۱۹۶۰ کشف کرد." ملث دم.ک" "ذ نمایانگر دانش، م نمایانگر مسئولیت و ک نمایانگر کنترل است".مسئولیت داشتن در قبال چیزی یا در دست گرفتن چیزی، بدون داشتن علم و دانش کافی، دشوار است." همچنین سعی در کنترل چیزی و یا داشتن چیزی بدون احساس مسئولیت احصنانه است" و همچنین دانستن کامل یک چیز و یا مسئولیت داشتن در برابر چیزی بدون داشتن کنترل بر روی آن غیرممکن است، چون اگر چنین نباشد اوضاع نابسامان خواهد شد." "و کم کم فرد می تواند همه چیز را خوب پیش ببرد، یا" افزایش علم و دانش".افزایش احساس مسئولیت".افزایش قدرت اراده و کنترل"."با...افراد در برخورد با همه ی موفقیت ها، این تئوری را برسمت خود قرار دهند، مطمئناً موفق خواهند شد." یا بررسی هر گره‌ اش از ملث دم.ک چزه به جزء، فراموش کردن شکست ها و برسمت گرفتن از موفقیت‌ هاشا فرد به طور قطع بی به قدرت درونی خود برده و موفق خواهد

شد ---ال. رون هوبارد نوسیه های عملکردی ملت دم.کد یکی از مشکلاتان را در نظر گرفته، آن را روی کاغذ نوشته یا در کامپیوتر تایپ کنید. بعد برای هر یک از پرسش های زیر، پاسخی مناسب نوشته یا تایپ کنید.
۱. افزایش گوشه ی دانش: چطور می توانید دانش خود را در مورد این مشکل افزایش دهید؟ برای دانستن در مورد آن به چه چیزهایی نیاز دارید؟ برای بهتر فهمیدن مشکل چه منابعی را باید مطالعه کنید؟
۲. افزایش گوشه ی مسئولیت: چطور می توانید مالکیت بیشتری از مشکل را بر عهده گیرید؟ مسئولیت کدام قسمت های این مشکل بر گردن شماست؟ آیا می توانید مسئولیت قسمت هایی از مشکل که شما عامل آن نوده اید را بر عهده گیرید؟
۳. افزایش گوشه ی کنترل: کنترل کدام قسمت مشکل را می توانید بر عهده گیرید؟ چطور می توانید کنترل قسمت های بیشتری از مشکل را نیز بر عهده گیرید؟
۴. نادیده گرفتن شکست ها: اگر همواره بر شکست و عدم موفقیت متمرکز شوید، آنها بزرگتر و غیر قابل تحملتر خواهند شد. و به همین صورت با گرفتار شکست های بیشتری می شوید. پس باید راه هایی برای نادیده گرفتن شکست هایان پیدا کنید. اگر نادیده انگاشتن شکست ها دشوار است، سعی کنید آنها را یکت به یک روی یک صفحه کاغذ نوشته و بعد کاغذ را از بین برید. حواستان را متمرکز کنید. دست از فکر کردن یا صحبت کردن درمورد آنها بردارید و از افرادی که پیوسته برایتان یاد آور شکست هایان هستند دوری کنید. حواس خود را به چیزهای دیگری مشغول کنید تا به شکست هایان فکر نکنید. همچنین باید سعی کنید که درمورد شکست های دیگران نیز فکر نکنید.
۵. سمرقن گرفتن از موفقیت ها: برای سمرقن گرفتن از موفقیت هایان چه باید بکنید؟ چطور می توانید پایه ی آنها را محکم کنید؟ نوشتن آنها روی تکه ای کاغذ و جیباندن آن به دیوار می تواند روش خوبی باشد. سعی کنید یادداشتی از همه ی موفقیت های زندگیتان تهیه کنید. در مورد آنها با همه صحبت کنید و برای هر موفقیتان یک جشن حسابی بگیرید. همچنین این عادت را در خود ایجاد کنید که به دنبال کشف موفقیت های دیگران باشید و آنها را نیز سمرقن خود قرار دهید. هرچه بیشتر نمرکزتان را روی موفقیت قرار دهید، موفقیت بیشتری عایدتان خواهد شد. بعضی از پاسخ های شما به این سوالات تقریباً ساده است. همین حالا می توانید آنها را انجام دهید. و خواهید دید که چقدر بعد از آن در حل مشکل پیشرفت کرده اید.بعد از پاسخ گویی به سوالات آسان، قدم های سخت تر را بردارید. وقتی آنها را هم شروع کردید خواهید دید که آنقدرها هم که فکر می کردید دشوار نوده اند!اگر دنبال کردن این ۵ قدم، مشکلاتان را به طور کامل حل نکرد، سعی کنید این مراحل را دوباره طی کنید تا مشکل به طور کلی از بین برود. طی کردن این مراحل علاوه بر حل مشکل شما، نوعی قدرت درونی نیز در شما ایجاد می کند که باعث می شود درک بهتری از زندگی پیدا کنید. پس برای حل مشکلاتان، ملت دم.کد فراموشتان نشود!

ارزانی قدرت درونی و درک بهتر از زندگی

در این مقاله قصد داریم شما را با یکی از مؤثرترین ابزارهای خود-بهبودی یا تزکیه نفس آشنا کنیم. این تکنیکه که تقویت ذهن، ارتقاء شغلی و کفایت و توانایی کلی شما کمک می کند. شاید ذکر است که این متد ساده از هر کتاب خودمآزی و جلسات انگیزشی مؤثرتر است. این فرمول ساده برفط کشفده ی انتقاد از خود، ترس و استرس است. در در موقعیتی قابل استفاده است و همیشه نیز کار می کند. حتی می توانید آن را بارها بدون هیچ محدودیتی استفاده کنید. ال رون هوبارد، ملت دم.کد را در سال ۱۹۶۰ کشف کرد." ملت دم.کد "" " نمایانگر دانش، م نمایانگر مسئولیت و کت نمایانگر کنترل است" " مسئولیت داشتن در قبال چیزی یا در دست گرفتن کنترل چیزی، بدون داشتن علم و دانش کافی، دشوار است. "همچنین در کنترل چیزی و یا دانستن چیزی بدون احساس مسئولیت احمقانه است" " و همچنین دانستن کامل یکت چیزی و یا مسئولیت داشتن در برابر چیزی بدون داشتن کنترل بر روی آن غیرممکن است، چون اگر چنین اوضاعی نواسمان خواهد شد." "کم کم فرد می تواند همه چیز را خوب پیش برده یا "افزایش علم و دانش" "افزایش احساس مسئولیت" "افزایش قدرت اراده و کنترل" "اگر افراد در برخورد با همه ی موفقیت ها، این تئوری را سمرقن خود قرار دهند، مطمئناً موفق خواهند شد" " یا بررسی هر گوشه از ملت دم.کد جزء به جزء، فراموش کردن شکست ها و سمرقن گرفتن از موفقیتت ها، فرد به طور قطع بی به قدرت درونی خود برده و موفق خواهد شد --- ال. رون هوبارد نوسیه های عملکردی ملت دم.کد یکی از مشکلاتان را در نظر گرفته، آن را روی کاغذ نوشته یا در کامپیوتر تایپ کنید. بعد برای هر یک از پرسش های زیر، پاسخی مناسب نوشته یا تایپ کنید.
۱. افزایش گوشه ی دانش: چطور می توانید دانش خود را در مورد این مشکل افزایش دهید؟ برای دانستن در مورد آن به چه چیزهایی نیاز دارید؟ برای بهتر فهمیدن مشکل چه منابعی را باید مطالعه کنید؟
۲. افزایش گوشه ی مسئولیت: چطور می توانید مالکیت بیشتری از مشکل را بر عهده گیرید؟ مسئولیت کدام قسمت های این مشکل بر گردن شماست؟ آیا می توانید مسئولیت قسمت هایی از مشکل که شما عامل آن نوده اید را بر عهده گیرید؟
۳. افزایش گوشه ی کنترل: کنترل کدام قسمت مشکل را می توانید بر عهده گیرید؟ چطور می توانید کنترل قسمت های بیشتری از مشکل را نیز بر عهده گیرید؟
۴. نادیده گرفتن شکست ها: اگر همواره بر شکست و عدم موفقیت متمرکز شوید، آنها بزرگتر و غیر قابل تحملتر خواهند شد. و به همین صورت با گرفتار شکست های بیشتری می شوید. پس باید راه هایی برای نادیده گرفتن شکست هایان پیدا کنید. اگر نادیده انگاشتن شکست ها دشوار است، سعی کنید آنها را یکت به یک روی یک صفحه کاغذ نوشته و بعد کاغذ را از بین برید. حواستان را متمرکز کنید. دست از فکر کردن یا صحبت کردن درمورد آنها بردارید و از افرادی که پیوسته برایتان یاد آور شکست هایان هستند دوری کنید. حواس خود را به چیزهای دیگری مشغول کنید تا به شکست هایان فکر نکنید. همچنین باید سعی کنید که درمورد شکست های دیگران نیز فکر نکنید.
۵. سمرقن گرفتن از موفقیت ها: برای سمرقن گرفتن از موفقیت هایان چه باید بکنید؟ چطور می توانید پایه ی آنها را محکم کنید؟ نوشتن آنها روی تکه ای کاغذ و جیباندن آن به دیوار می تواند روش خوبی باشد. سعی کنید یادداشتی از همه ی موفقیت های زندگیتان تهیه کنید. در مورد آنها با همه صحبت کنید و برای هر موفقیتان یک جشن حسابی بگیرید. همچنین این عادت را در خود ایجاد کنید که به دنبال کشف موفقیت های دیگران باشید و آنها را نیز سمرقن خود قرار دهید. هرچه بیشتر نمرکزتان را روی موفقیت قرار دهید، موفقیت بیشتری عایدتان خواهد شد. بعضی از پاسخ های شما به این سوالات تقریباً ساده است. همین حالا می توانید آنها را انجام دهید. و خواهید دید که چقدر بعد از آن در حل مشکل پیشرفت کرده اید.بعد از پاسخ گویی به سوالات آسان، قدم های سخت تر را بردارید. وقتی آنها را هم شروع کردید خواهید دید که آنقدرها هم که فکر می کردید دشوار نوده اند!اگر دنبال کردن این ۵ قدم، مشکلاتان را به طور کامل حل نکرد، سعی کنید این مراحل را دوباره طی کنید تا مشکل به طور کلی از بین برود. طی کردن این مراحل علاوه بر حل مشکل شما، نوعی قدرت درونی نیز در شما ایجاد می کند که باعث می شود درک بهتری از زندگی پیدا کنید. پس برای حل مشکلاتان، ملت دم.کد فراموشتان نشود!

**ارزش خود را در محل کار دریابید**

در محل کار، این ارزش های شخصی است که باعث می شود بعضی افراد موفق بوده و مدام پیشرفت کنند، در حالیکه بعضی هیچ تغییری نمی کنند، یا اینکه همه ی افراد توانایی هایی دارند، اما فقط عده ی کمی در تلاش برای کشف این توانایی ها و استفاده از آنها هستند. همین مسئله است که باعث می شود بعضی کارمندان هیچ پیشرفت و ترقیمی نداشته باشند، و حقوقشان هم ناچیز باشد. اگر توانایی هایان را بشناسید و ناچیزی که ممکن است از آنها استفاده کنید، نه تنها رضایت بیشتری از کارتان خواهید داشت، بلکه بالا دستانتان هم این مسئله را متوجه شده و پاداشتان را خواهند داد. آیا هیچ رئیس بی‌دما می شود که بخواهد کارمند با ارزش و پرتلاشش را بیرون بیندازد؟! ارزش خود را بشناسید! ابتدا بگذارید بینم ارزش چیست. در واقع ارزش قیمت و بهایی است که به چیزی یا کسی می دهند. مثلاً یک ۱۰۰۰ تومانی فقط یکت تکه کاغذ سبز رنگ است که بیش از چند ریال نمی ارزد. اما مردم ارزش بالاتری به آن می دهند و ارزش آن دیگر برای همه مسلم شده است. کاری که شما باید بکنید، مثل همان ۱۰۰۰ تومانی است. باید سعی کنید ارزش خود را در نظر دیگران بالا ببرید. برای این کار هم لازم است که ابتدا خود ارزن خودتان را بشناسید. توانایی ها و نقاط قوتتان را دریابید سوال های زیر را از خود پرسید: من در چه کارهایی خوب هستم؟ چه چیز من را از بقیه متمایز می کند؟ چقدر از توانایی هایم استفاده می کنم؟ این سوالات اولی است که هر مشاور کاری در ابتدا از شما خواهد پرسید. شما باید خود و توانایی های خود را کشف کنید تا بتوانید بعدها از آنها استفاده کنید. ممکن است احساسی کنید که توانایی هایان نادیده گرفته می شوند، دلایش فقط این می‌تواند باشد که شما آنها را به کسی نشان نداده اید. ترسید و یا دوسمان و همکارانتان مشورت کنید. از افرادی که به آنها اعتماد دارید بخواهید که نقاط قوت و ضعفان را برایتان بگویند. این کار خیلی به شما کمک خواهد کرد. عیب ها و نقاط ضعفتان را دریابید وقتی توانایی های خود را شناختید، باید ببینید که چه چیز مانع می شود تا بتوانید تمام و کمال از آنها استفاده کنید. هرچه که به طریقی ضعف و نقصی شما به شمار می‌رود، باید راهی برای از میان برداشتن آن بکشد.ضعف ها ممکن است شخصی یا تخصصی باشند. اگر خجالتی و روح نوج هستید و گمان می کنید که این صفات شما راه پیشرفت شما هستند، باید با آنها مقابله کنید. کار ساده ای نیست، اما ارزش را دارد. کارتان را بشناسید آیا محل کارتان را مثل کف دست می شناسید؟ آیا تأثیرات کاری که شما آنها انجام می دهید را به وضوح می بینید؟ ارزش هر فرد در محل کار بسته به میزان همکاری و شریکتی است که در کارها دارد. اگر بخش شما هیچ تأثیری در کل شرکت ندارد، مطمئناً رده پایین است. اگر چنین موقعیتی دارید، وقتش رسیده است که توانایی هایان را که حالا شناخته اید به مرحله ی عمل بگذارید. ببینید آیا کارتان طوری هست که بتوانید از توانایی هایان در آن استفاده کنید، و اگر نه روی کارتان یک بازنگری انجام دهید. خودتان را مثل یکت محصول و محل کارتان را مثل یکت فروشگاه در نظر بگیرید. ارزش شما در این فروشگاه چقدر است؟ مردم چقدر حاضرند برای شما پول بدهند؟ و از خودتان پرسید که چطور می توانید این ارزش را بالا ببرید. نژاهای رنستان را دریابید در یافتن ارزشتان بستگی به دانستن این دارد که آیا چیزی که شما ارائه می دهید، تقاضای می شود یا خیر. آیا مسیر شرکت را می دانید؟ آیا می دانید که شرکت در چه فضایی قصد پیشرفت دارد؟ آیا می دانید که رنستان چه نوعگانی از کارمندانش دارد؟مسئله ی مهم همین است: چطور شما می توانید این توانایی هایان را با آن هدفها سازش دهید؟ پاسخ به این سوال، کلیدی است برای بالاتر بردن ارزشتان است. محیطتان را بشناسید در کارهای امروزی که همه به صورت گروهی درآمده است، کسی فقط مسئول کار خود نیست و کار هر کس بخشی از کار کلی به حساب می آید. آیا شما از آن دسته افراد هستید که فقط کاری که بهتان گفته شده بدون اینکه سؤالی پرسید، انجام می دهید یا تصویر بزرگتر را هم می بینید؟ خیلی مهم است که بفهمید شرکتتان به طور کلی چطور عمل می کند. این مسئله نه تنها باعث می شود که خودتان نیز مثل یکت رئیس فکر کنید، بلکه به شما اجازه می دهد که دستاوردهای خود را در فضاهای دیگر نیز نشان دهید. یاد بگیرید بخش های دیگر شرکت چه کارهایی انجام می دهند، می توانید کارهای خود را طوری انجام دهید که سود بیشتری نصیب شرکت شود.

ارزشتان را بالا ببرید با شناختن ارزش یکت کارمند، می توانید طوری کاری کنید که ارزشتان را بالاتر ببرید. معاضطور که قبلاً گفته شد، بهترین راه برای این کار این است که فرض کنید شما یکت محصول و محل کارتان یکت فروشگاه است و شما باید سعی کنید تا ارزش خودتان را به عنوان یکت محصول میان سایر محصولات بالاتر ببرید. از خودتان پرسید، چرا مردم یکت نوع بودر رخنشویی را به مدل ها و مارک های دیگر ترجیح می دهند در حالیکه همه ی آنها تقریباً یکسان هستند؟ همه ی این مسائل به مارک آن محصول و میزای اطمینان مردم به آن دارد. ارزش شما وابسته به قابلیت اعتماد و اطمینانتان است. شهرت خود را بالا ببرید-حال که توانایی هایان را دریافتید، بهترین زمان است تا خود را به بهترین صورت در فضاهایی که می توانید در آن موثر باشید نشان دهید. با کار سخت و به دست آوردن نتایج عالی، باعث می شوید که دیگران حساب خوبی روی شما باز کنند. ناچای که می‌توانید باید



سعی کنید که بهترین باشید. خودتان باعث ترویج خود شوید
موفقترین مردم لزوماً افرادی نیستند که در کار خود بهترین باشند، بلکه کسانی موفق هستند که بتوانند نظر دیگران را به خود جلب کنند. این شما هستید که باید خود، توانایی ها و دستاوردهایتان را به دیگران نشان دهید. اگر خودتان هیچ کوششی در این زمینه نکنید، هیچ کس کارهایتان را نخواهد دید. با توانایی هایتان مقام بگیرید
رئیسان را متقاعد کنید که شایسته ی کاری که می‌کند نیستید و توانایی های بیشتری دارید که می توانید از آنها در فضاهای دیگر استفاده کنید. اگر موفق به این کار شوید، نوبت به نشان دادن خودتان می رسد. در حباب راحت طلی بیرون یابید
افرادی که خود را در حباب راحت طلسی محصور می کنند و از آن بیرون نمی آیند ارزشی ندارند. افراد موفق کسانی هستند که بتوانند ریسک کنند و نقش های مختلف بازی کنند. بجرأت باشید، و کارهای جدید انجام دهید. به همه نشان دهید که از انجام کارهای که هیچ اطلاعی از آنها ندارید نمی ترسید و می توانید از آنها تجربه یابووزید. خود را به روز کنید
تکنولوژی هر روز پیشرفت کرده و تغییر می کند، هماهنگ با آن ابزارها و دانش های رسیدن به موفقیت هم تغییر می کند. اگر مهارت ها و دانشتان به روز نیست، مطمئن باشید که هیچ پیشرفتی نخواهید کرد. مجلات و روزنامه ها را مطالعه کنید و دانش روز را کسب کنید. درمورد کار پیشگامان و افراد موفق در حیطه ی کاری خود مطالعه کرده و از آنها سرمشق بگیرید. فنون و مهارت های جدید مربوط به کار خود را یاد بگیرید تا بتوانید موفق شوید. آیا شما فردی موفق هستید؟ سعی کنید در نظر دیگران فردی نادر و خوش آیند باشید. برای رسیدن به این هدف باید خودتان و ارزش های خود را بنمایشید و سخت تلاش کنید. و خیلی زود همه متقاعد خواهند شد که شما فردی با ارزش هستید.

ارزش خود را در محل کار دریابید

در محل کار، این ارزش های شخصی است که باعث می شود بعضی افراد موفق بوده و مدام پیشرفت کنند، در حالیکه بعضی هیچ تغییری نمی کنند. با اینکه همه ی افراد توانایی هایی دارند، اما فقط عده ی کمی در تلاش برای کشف این توانایی ها و استفاده از آنها هستند. همین مسئله است که باعث می شود بعضی کارمندان هیچ پیشرفت و ترقیمی نداشته باشند و حقوقشان هم ناچیز باشد. اگر توانایی هایتان را بنمایشید و تاجایی که ممکن است از آنها استفاده کنید، نه تنها رضایت بیشتری از کارتان خواهید داشت، بلکه بالا دستانتان هم این مسئله را متوجه شده و پاداشتان را خواهند داد. آیا هیچ رتیبی پیدا می شود که بخواید کارمند با ارزش و پرتلاشش را بیرون بیندازد؟ارزش خود را بنمایشید! ابتدا بگذارید بهتیم بپیمن ارزش چیست. در واقع، ارزش چیست و بهایی است که به چیزی یا کسی می دهند. مثلاً یک ۱۰۰۰ تومانی فقط یکتکه کاغذ سبز رنگ است که بیش از چند ریال نمی ازد. اما مردم ارزش بالاتری به آن می دهند و ارزش آن دیگر برای همه مسلم شده است. کاری که شما باید بکنید، مثل همان ۱۰۰۰ تومانی است. باید سعی کنید ارزش خود را در نظر دیگران بالا ببرید. برای این کار هم لازم است که ابتدا خود ارزش خودتان را بنمایشید. توانایی ها و نقاط قوتتان را دریابید
سوال های زیر را از خود بپرسید: من در چه کارهایی خوب هستم؟ چه چیز من را از بقیه منماز می کند؟ چقدر از توانایی هایم استفاده می کنم؟ این سوالات سواستی است که هر مشاور کاری در ابتدا از شما خواهد پرسید. شما باید خود و توانایی های خود را کشف کنید تا بتوانید بعدها از آنها استفاده کنید. ممکن است احساسی کنید که توانایی هایتان نادیده گرفته می شوند. دلیلش فقط این می‌تواند باشد که شما آنها را به کسی نشان نداده اید. ترسید و یا دوستان و همکارانتان مشورت کنید. از افرادی که به آنها اطمینان دارید بخواهید که نقاط قوت و ضعفتان را برایتان بگویند. این کار خیلی به شما کمک خواهد کرد. عیب ها و نقاط ضعفتان را دریابید
وقتی توانایی های خود را شناختید، باید ببینید که چه چیز مانع می شود تا بتوانید تمام و کمال از آنها استفاده کنید. هر چه که به طریقی ضعف و نقص شما به شمار میرود، باید راهی برای از میان برداشتن آن بیابید. ضعف ها ممکن است شخصی یا تخصصی باشند. اگر خجالتی و روح زود حسید و گمان می کنید که این صفات سد راه پیشرفت شما هستند، باید با آنها مقابله کنید. کار ساده ای نیست، اما ارزش را دارد. کارتان را بنمایشید
آیا محل کارتان را مثال کف دست می شناسید؟ آیا تأثیرات کاری که شما آنجا انجام می دهید را به وضوح می بیند؟ ارزش هر فرد در محل کار بسته به میزان همکاری و شرکتی است که در کارها دارد. اگر بخش شما هیچ تأثیری در کل شرکت ندارد، مطمئناً رده پایین است. اگر چنین موقعیتی دارید، وقتش رسیده است که توانایی هایتان را که حالا شناخته اید به مرحله ی عمل بگذارید. ببینید آیا کارتان طوری هست که بتوانید از توانایی هایتان در آن استفاده کنید، و اگر نه روی کارتان یک بازنگری انجام دهید. خودتان را مثل یک محصول و محل کارتان را مثل یک فروشگاه در نظر بگیرید. ارزش شما در این فروشگاه چقدر است؟ مردم چقدر حاضرند برای شما پول بدهند؟ و از خودتان بپرسید که چطور می توانید این ارزش را بالا ببرید. تازه‌ای رئیسان را دریابید
دریافتن ارزشتان بستگی به دانستن این دارد که آیا چیزی که شما ارائه می دهید، تقاضا می شود یا خیر. آیا مسیر شرکت را می دانید؟ آیا می دانید که شرکت در چه فضایی قصد پیشرفت دارد؟ آیا می دانید که رئیسان چه توفهائی از کارمنداناش داده‌است؟ ی مهم همین است: چطور شما می توانید این توانایی هایتان را با آن هدفها سازش دهید؟ پاسخ به این سوال، کلیدی است برای بالاتر بردن ارزشتان است. محیطتان را بنمایشید
در کارهای امروزی که همه به صورت گروهی درآمده است، کس فقط مسئول کار خود نیست و کار هر کس بخشی از کار کلی به حساب می آید. آیا شما از آن دسته افراد هستید که فقط کاری که بهتان گفته شده بدون اینکه سوالی بپرسید انجام می دهید یا تصویر بزرگتر را هم می بینید؟ خیلی مهم است که بفهمید شرکتتان به طور کل چطور عمل می کند. این مسئله نه تنها باعث می شود که خودتان نیز مثل یک رئیس فکر کنید، بلکه به شما اجازه می دهد که دستاوردهای خود را در فضاهای دیگر نیز نشان دهید. اگر بدانید بخش های دیگر شرکت چه کارهایی انجام می دهند، می توانید کارهای خود را طوری انجام دهید که سود بیشتری نصیب شرکت شود.

ارزشتان را بالا ببرید
با شناختن ارزش یک کارمند، می توانید طوری کاری کنید که ارزشتان را بالاتر ببرید. معانظور که قبلاً گفته شد، بهترین راه برای این کار این است که فرض کنید شما یک محصول و محل کارتان یک فروشگاه است و شما باید سعی کنید تا ارزش خودتان را به عنوان یک محصول میان سایر محصولات بالا ببرید. از خودتان بپرسید، چرا مردم یک نوع بودر رختشویی را به مدل ها و مارک های دیگر ترجیح می دهند در حالیکه همه ی آنها تقریباً یکسان هستند؟ همه ی این مسائل به مارک آن محصول و میز اطمینان مردم به آن دارد. ارزش شما وابسته به قابلیت اعتماد و اطمینانتان است. شهرت خود را بالا ببرید
حال که توانایی هایتان را دریافتید، بهترین زمان است تا خود را به بهترین صورت در فضاهایی که می توانید در آن موثر باشید نشان دهید. با کار سخت و به دست آوردن نتایج عالی، باعث می شوید که دیگران حساب خوبی روی شما باز کنند. تاجایی که می‌توانید باید سعی کنید که بهترین باشید. خودتان باعث ترویج خود شوید
موفقترین مردم لزوماً افرادی نیستند که در کار خود بهترین باشند، بلکه کسانی موفق هستند که بتوانند نظر دیگران را به خود جلب کنند. این شما هستید که باید خود، توانایی ها و دستاوردهایتان را به دیگران نشان دهید. اگر خودتان هیچ کوششی در این زمینه نکنید، هیچ کس کارهایتان را نخواهد دید. با توانایی هایتان مقام بگیرید
رئیسان را متقاعد کنید که شایسته ی کاری که می‌کند نیستید و توانایی های بیشتری دارید که می توانید از آنها در فضاهای دیگر استفاده کنید. اگر موفق به این کار شوید، نوبت به نشان دادن خودتان می رسد. در حباب راحت طلی بیرون یابید
افرادی که خود را در حباب راحت طلسی محصور می کنند و از آن بیرون نمی آیند ارزشی ندارند. افراد موفق کسانی هستند که بتوانند ریسک کنند و نقش های مختلف بازی کنند. بجرأت باشید، و کارهای جدید انجام دهید. به همه نشان دهید که از انجام کرهای که هیچ اطلاعی از آنها ندارید نمی ترسید و می توانید از آنها تجربه یابووزید. خود را به روز کنید
تکنولوژی هر روز پیشرفت کرده و تغییر می کند، هماهنگ با آن ابزارها و دانش های رسیدن به موفقیت هم تغییر می کند. اگر مهارت ها و دانشتان به روز نیست، مطمئن باشید که هیچ پیشرفتی نخواهید کرد. مجلات و روزنامه ها را مطالعه کنید و دانش روز را کسب کنید. درمورد کار پیشگامان و افراد موفق در حیطه ی کاری خود مطالعه کرده و از آنها سرمشق بگیرید. فنون و مهارت های جدید مربوط به کار خود را یاد بگیرید تا بتوانید موفق شوید. آیا شما فردی موفق هستید؟ سعی کنید در نظر دیگران فردی نادر و خوش آیند باشید. برای رسیدن به این هدف باید خودتان و ارزش های خود را بنمایشید و سخت تلاش کنید. و خیلی زود همه متقاعد خواهند شد که شما فردی با ارزش هستید.

**از اشتباهات خود درس بگیرید**

عدم موفقیت و شکست ها نشانگر این هستند که راه پیروزی راهی دشوار و پیچ در پیچ است. آنهاایی که می خواهند از خود تری ماندگار در دنیای تجارت باقی بگذارند، بر سر راه خود ناگزیر از رویارویی با موانع و مشکلات هستند. و هر چقدر هم که دانش و کفایت داشته باشند، باز از این مسئله مستثنی نیستند. همه ما انسانها درطول زندگیمان مرتکب اشتباه می‌شویم. تنها سوالی که پیش می آید این است که: آیا آفتقد عاقل هستید که از این اشتباهات درس بگیرید؟ اشتباه کردن مشکل همه ی تاجران و کاسبان این است که از وقتی فارغ التحصیل می شوند به دنیای یک کسب و کار بی عیب و نقص اند. می خواهند معروف شوند و همه از آنها به عنوان فردی موفق و کبار درست که دنیای تجارت را مثل کف دستش می شناسد اسم ببرند. به این خاطر از گرفتن تصمیمات برخطر اجتناب می کنند تا از این فایله عقب نمانند. اما گروهی از سرمایه داران و تاجران بافوقه و مهم عقیده دارند که اصل مهم در دنیای تجارت ریسک کردن است. آنها می گویند هیچ کس حتی یک ریال به دست نمی آورد که پولش قبل از دست نداده باشد. و آنهاایی که موفق می شوند کسانی هستند که از تجربیات و اشتباهات گذشته شان درس گرفته اند. آیا اشتباهاتتان خیلی بزرگ است؟ خوشبختانه اکثر اشتباهاتی که مرتکب می شوید قابل اصلاح هستند. پولی که در یک معامله ی تجاری از دست می دهید را می‌توانید دوباره به دست آورید، به شرط اینکه بفهمید دلیل از دست دادن آن چه بوده است.دانش، ترس، صاحب برج ترامپ نیویورک، هتل پلاتازا، و هتل بین المللی ترامپ، توانست پس از ارتکاب به یک اشتباه و از دست دادن پولش، با تکیه بر توانایی های خود از نو همه چیز را شروع کرده و در جای دیگری سرمایه گذاری کرد. او ثابت کرد که اشتباهات با صرف وقت و پشتکار قابل جبران هستند. جبران اشتباهات ترامپ یکی از سرمایه گذاریانی بود که توانست از اشتباهاتش درس بگیرد و سرانجام جا پای خود را دست کند. -۲- در درس گرفتن از اشتباهات گذشته و گذر زمان و پشتکار، قادر خواهید بود که اشتباهاتان را جبران کنید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می کنند.
۱- اشتباهات خود را یادبیروداولین کاری که باید در وقوع چنین رویه‌ادهایی انجام دهید این است که بپذیرید که مرتکب اشتباه شده اید و مسئولیت آن را قبول کنید. مقصر کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمکی نخواهد کرد و باعث خواهد شد که حتی نتوانید دلیل پیش آمدن آن اشتباه را بفهمید.
۲- تجربیاتتان درس بگیرید
در انجام معاملات تجاری باید حواستان باشد، که اگر اتفاق ناگوارای افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه ی فاکتورها و عوامل ظفر را بررسی کرده و بفهمید که کدام قسمت ها را باید تغییر دهید.

از اشتباهاتان استقبال کنید و آن را فرصتی برای اصلاح خود و آینده ی کاریتان بدانید. این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت درآورید.
-۳- از شکست های بزرگتر جلوگیری کنید
همیشه به عواقب و نتایج کارهایتان فکر کنید. نگذارید که اتفاق بد در ذهنتان رشد کنند. ممکن است انجام کاری برایتان دشوار باشد، اما به این فکر کنید که اگر آن کار را انجام ندهید چه عواقب و شکست های بزرگتری در انتظارتان خواهد بود.
-۴- به خودتان نگویید فقط چون همه از ایده ها و عقاید شما خوششان نمی آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به دردخورگی باشید. مردم همیشه کارهایتان را نقد خواهند کرد، اما این به آن معنی نیست که شما را نقد می کنند. پس به خودتان نگویید و دلردر نشوید.
-۵- شخصیتتان را اصلاح کنید
نگذارید شکست ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای خوردن غصه



ی آنچه از دست دادید، به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است. بدانید که شما لیاقت آن را دارید و فقط با کمی تغییر همه چیز حتی بهتر از قبل خواهد شد. توانایی هایتان را بشناسید و اشکالاتتان را اصلاح کنید. دلسرد نشوید... اینکه برای گرفتن پاداش حای بزرگ حتماً باید ریسک‌های بزرگ هم بکنید دیگر کلیشه شده است. این را همیشه به یاد داشته باشید که موفق ترین ها، هیچوقت آنهایی نیستند که بی خطرترین و امن ترین راه ها را انتخاب می کنند. افراد موفق کسانی هستند که از اشتباهاتشان درس می گیرند .

از اشتباهات خود درس بگیرید

عدم موفقیت و شکست‌ها نشانگر این هستند که راه پیروزی راهی دشوار و پیچ در پیچ است. آنهایی که می خواهند از خود اثری ماندگار در دنیای تجارت باقی بگذارند، بر سر راه خود ناگزیر از رویارویی با موانع و مشکلات هستند. و هر چقدر هم که دانش و کفایت داشته باشند، باز از این مسئله مستثنی نیستند. همه ما انسانها درمطول زندگیمان مرتکب اشتباه می‌شویم. تنها سوالی که پیش می آید این است که: آیا آنقدر عاقل هستید که از این اشتباهات درس بگیرید؟ اشتباه کردن مشکل همه ی تاجران و کاسبان این است که از وقتی فارغ التحصیل می شوند به دنبال یک کسب و کار بی عیب و نقص اند. می خواهند معروف شوند و همه از آنها به عنوان فردی موفق و کار درست که دنیای تجارت را مثل کف دستش می شناسد اسم ببرند. به این خاطر از گرفتن تصمیمات پرخطر اجتناب می کنند تا از این فایله عقب نمانند. اما گروهی از سرمایه داران و تاجران بافروذ و مهم عقیده دارند که اصل مهم در دنیای تجارت ریسک کردن است. آنها می گویند هیچ کس حتی یک ریال به دست نمی آورد که قبلش پولی از دست نداده باشد. و آنهایی که موفق می شوند کسانی هستند که از تجربیات و اشتباهات گذشته شان درس گرفته اند. آیا اشتباهاتتان خیلی بزرگ است؟ خوشبختانه اکثر اشتباهاتی که مرتکب می شوید قابل اصلاح هستند. پولی که در یک معامله ی تجاری از دست می دهید را میتوانی دوباره به دست آوردی، به شرط اینکه فهمید دلیل از دست دادن آن چه بوده است.دوئالد ترامپ، صاحب برج ترامپ نیویورک، هتل پلاژرا، و هتل بین المللی ترامپ، توانست پس از ارتکاب به بیگانه‌اش و از دست دادن پولش، با نکیه بر توانایی های خود از نو همه چیز را شروع کرده و در جای دیگری سرمایه گذاری کرد. او ثابت کرد که اشتباهات با صرف وقت و پشتکار قابل جبران هستند. جیران اشتباهات ترامپ یکی از سرمایه گذارانی بود که توانست از اشتباهاتش درس بگیرد و سرانجام جا پای خود را سفت کند. با درس گرفتن از اشتباهات گذشته و گذر زمان و پشتکار، قادر خواهید بود که اشتباهاتان را جبران کنید.

در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می کند.
۱- اشتباهات خود را پذیریداولین کاری که باید در وقوع چنین رویهادهایی انجام دهید این است که بپذیرید که مرتکب اشتباه شده اید و مسئولیت آن را قبول کنید. مقرر کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمکی نخواهد کرد و باعث خواهد شد که حتی توانید دلیل پیش آمدن آن اشتباه را بفهمید.
۲- تجربیاتتان درس بگیریددر انجام معاملات تجاری باید حواستان باشد، که اگر اتفاق ناگوارای افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه ی فاکتورها و عوامل غلط را بررسی کرده و فهمید که کدام قسمت‌ها را باید تغییر دهید.

از اشتباهاتان استقبال کنید و آن را فرصتی برای اصلاح خود و آینده ی کاریتان بدانید. از این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت در آورید.
۳- از شکست‌های بزرگتر جلوگیری کنید همیشه به عواقب و نتایج کارهایتان فکر کنید. نگذارید که افکار بد در ذهنتان رشد کنند. ممکن است انجام کاری برایتان دشوار باشد، اما به این فکر کنید که اگر آن کار را انجام ندهید چه عواقب و شکست‌های بزرگتری در انتظارتان خواهد بود.
۴- به خودتان نگیرید فقط چون همه از ایده ها و عقاید شما خوششان نمی آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به دردتخوری باشید. مردم همیشه کارهایتان را نقد خواهند کرد، اما این به آن معنی نیست که شما را نقد می کنند. پس به خودتان نگیرید و دلسرد نشوید.
۵- شخصیتان را اصلاح کنیدنگذارید شکست‌ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای خوردن غصه ی آنچه از دست دادید، به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است. بدانید که شما لیاقت آن را دارید و فقط با کمی تغییر همه چیز حتی بهتر از قبل خواهد شد. توانایی هایتان را بشناسید و اشکالاتتان را اصلاح کنید. دلسرد نشوید... اینکه برای گرفتن پاداش حای بزرگ حتماً باید ریسک‌های بزرگ هم بکنید دیگر کلیشه شده است. این را همیشه به یاد داشته باشید که موفق ترین ها، هیچوقت آنهایی نیستند که بی خطرترین و امن ترین راه ها را انتخاب می کنند. افراد موفق کسانی هستند که از اشتباهاتشان درس می گیرند .

**از مکتب زندگی، برای موفقیت درس بیاموزیم**

اگر کمی گوش تیز کنید، می بیند که این روزها صحبت از اصلاح و بهسازی آموزش و پرورش همه جا شنیده می شود. میگویند باید پول بیشتری برای خرید کتاب در اختیار مدرسه ها قرار دهیم و لازم است که بیشتر روی برخی موضوعات خاص متمرکز شویم. اگر از من پرسید، همه اینها تا حدی موثر است. الان که بزرگ شده ام می فهمم که بهترین آموزش‌کی که همیشه می خواستم به آن دست پیدا کنم، زندگی بوده است. زندگی خیلی کوتاه است اما چیزهایی را می تواند به شما یاد بدهد که هیچ کس دیگر نمی تواند. هر کسی می تواند با این امید زندگی کند که شانس پیورود و به مقام بالایی برسد، اما واقعاً تخصص می خواهد که بفهمد واقعاً چه می خواهد و به دنبال آن برود. خیلی از آدم ها نمی توانند این را درک کنند. به خاطر همین می خواهم همین امروز و همین جا به شما یاددهم که چه باید کنید. پس خوب حواستان را جمع کنید تا از مدرسه زندگی برایتان حرف بزوم. از مغزتان استفاده کنید مثل خیلی چیزها، اینجا هم با می برید یا می بازید. خیلی از کارمندانم را دیده ام که قبل از اینکه به راهی که می خواهند وارد آن شوند نگاهمی بیندازند، کارشان را شروع می کنند و آخر سر هم شکست می خورند. برای اینکه بتوانید در این دنیا زنده بمانید باید باهوش باشید. هر وقت خواستید حرکتی کنید، اول بپایند و فکر کنید. همین مدت کم شما را نجات می دهد. معلوم است که زمان هایی وجود دارد که مجبورید سریع عمل کنید اما اگر برای برنامہ ریزی وقت نگذارید، مطمئن باشید که به هیچ جا نمی رسید. هیچ آدم عاقلی هیچوقت دست از یاد گرفتن بر نمی دارد. اگر اینطور بود هیچ پیشرفتی نآحالا صورت نگرفته بود. اگر یکی از افراد گروه شما یا ناتوانی و بی کفایتی خود را ندانم‌ان کار شما را پایین می آورد، آتوقث همان کاری را که لازم است انجام بدهید. با اعتماد به نفس رفتار کنید آدم حجابتی همیشه عقب می ماند. وقتی وارد یک اتاق می شوید، باید اینقدر فوی باشید که آرا تحت تسلط خود بگیرید. شما بهترین هستید، پس این را باور کنید و براساس آن رفتار کنید. منظورم این نیست که خودخواه و مغرور شوید. منظورم این است که باید اعتماد به نفس داشته باشید؛ بتوانید تصمیم بگیرید و روی تصمیم خود قاطع باشید. محکم باشید. ترس اولین دلیل شکست است. برای موفق شدن، باید به کلی ترس را کنار بگذارید. به خاطر ترس است که برای کاری که باید انجام می دادید و ندادید، بهانه می آورید. پس کمی از خودتان قدرت نشان بدهید و ترس را کنار بگذارید. این تنها راهی است که می توانید احترام اربابان را جلب کنید. کار را تمام کنید در باور من، با شما کاری را تمام می کنید یا بقیه نمایان می کنند. طفره رفتن از کار و نیمه تمام رها کردن آن اصلاً قابل قبول نیست. تمرکزتان باید روی این باشد که پایه و بنیادی محکم و کامل برای کارتان بسازید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید و با سخت ترین آن شروع کنید. شروع کردن با کارهای سخت باعث می شود انجام دادن کارهای دیگر خیلی برایتان ساده تر شود. نکته مهم در اینجا تمرکز است. شما هر کاری را اگر رویش تمرکز داشته باشید می توانید انجام بدهید. پس از هر تعداد نفری که فکر می کنید لازم دارید کمک بگیرید و کارتان را شروع کنید. به بالا دستانتان احترام بگذارید دلیل دل درویشان الان پشت میز ریاست نشسته است، حالا شما هر فکری که می خواهید در مورد او بکنید. اگر از قانون پیروی نمی کند، اگر به نظران یک‌فرد نا آگاه است، صبور باشید-خوب زود از آن منصب برکنار می شود. تا آن موقع باید بزرگوار باشید و به او بخوانن کنید و به دنبال شما از کوره در بروند. مطمئن‌ام هم آن پیروی کنید و زیادتان را گذار بگیرید. هیچ چیز را نباید خیلی خصمی ببینید. این همیشه یادتان باشد، از هر دست بدهی از همان دست هم پس می گیری. اگر به دریشان احترام نگذارید، جلطور می توانید از زیر دستان خودتان توقع داشته باشید که به شما احترام بگذارند؟خونسردیمان را حفظ کنید هیچوقت نباید اجازه بدهید که احساساتان بر شما غلبه کنند. درست است، بعضی وقت‌ها اوضاع خیلی اعصاب خردکن می شود، اما شما باید آرامش را حفظ کنید. منظورم از اشتباه متوجه نشوید: من هم چند بار تا حالا از کوره در رفته ام، اما این عصبانیت‌ها هم مکان و زمان خاص خود را دارد. هیچوقت موقع انجام یک معامله کاری عصبانی نشوید. چون موقع منی در جمع ایجاد می کند که باعث می شود افراد دیگر هم به دنبال شما از کوره در بروند. مطمئن‌ام هم آن چیزی نیست که شما میخواهید. موقع رفتار کردن با همسرتان هم بدانان باشد این شما هستید که باید آرامشتان را حفظ کنید. آدم عاقل برای برگرداندن وضع به حالت اول از عقلش استفاده می کند. مهم این است که در آن زمان خاص بتوانید بر احساساتان غلبه کرده و عصبانی نشوید. کلاس درس تمام شد امیدوارم که خوب از نکاتی که گفتیم یادداشت برداری کرده باشید. مدرسه زندگی ممکن است خیلی سخت باشد اما اگر عاقل باشید و درست از بهره هایتان استفاده کنید، مطمئن باشید که آخر کار نمره تان ۲۰ خواهد شد. همیشه درصدد یادگیری و آموزش باشید. با هر موفقیت ملل موفقیتی برای یادگیری برخوردار کنید. آیا زندگی واقعاً همین نیست؟ همه اینها به خود شما بستگی دارد. بدانان باشد این شما هستید که زندگیاتان را می سازید. این همان امتحان آخر است. امیدوارم یاد گرفته باشید.

از مکتب زندگی، برای موفقیت درس بیاموزیم

اگر کمی گوش تیز کنید، می بیند که این روزها صحبت از اصلاح و بهسازی آموزش و پرورش همه جا شنیده می شود. میگویند باید پول بیشتری برای خرید کتاب در اختیار مدرسه ها قرار دهیم و لازم است که بیشتر روی برخی موضوعات خاص متمرکز شویم. اگر از من پرسید، همه اینها تا حدی موثر است. الان که بزرگ شده ام می فهمم که بهترین آموزش‌کی که همیشه می خواستم به آن دست پیدا کنم، زندگی بوده است. زندگی خیلی کوتاه است اما چیزهایی را می تواند به شما یاد بدهد که هیچ کس دیگر نمی تواند. هر کسی می تواند با این امید زندگی کند که شانس پیورود و به مقام بالایی برسد، اما واقعاً تخصص می خواهد که بفهمد واقعاً چه می خواهد و به دنبال آن برود. خیلی از آدم ها نمی توانند این را درک کنند. به خاطر همین می خواهم همین امروز و همین جا به شما یاددهم که چه باید کنید. پس خوب حواستان را جمع کنید تا از مدرسه زندگی برایتان حرف بزوم. از مغزتان استفاده کنید مثل خیلی چیزها، اینجا هم با می برید یا می بازید. خیلی از کارمندانم را دیده ام که قبل از اینکه به راهی که می خواهند وارد آن شوند نگاهمی بیندازند، کارشان را شروع می کنند و آخر سر هم شکست می خورند. برای اینکه بتوانید در این دنیا زنده بمانید باید باهوش باشید. هر وقت خواستید حرکتی کنید، اول بپایند و فکر کنید. همین مدت کم شما را نجات می دهد. معلوم است که زمان هایی وجود دارد که مجبورید سریع عمل کنید اما اگر برای برنامہ ریزی وقت نگذارید، مطمئن باشید که به هیچ جا نمی رسید. هیچ آدم عاقلی هیچوقت دست از یاد گرفتن بر نمی دارد. اگر اینطور بود هیچ پیشرفتی نآحالا صورت نگرفته بود. اگر یکی از افراد گروه شما یا ناتوانی و بی کفایتی خود را ندانم‌ان کار شما را پایین می آورد، آتوقث همان کاری را که لازم است انجام بدهید. با اعتماد به نفس رفتار کنید. آدم حجابتی همیشه عقب می ماند. وقتی وارد یک اتاق می شوید، باید اینقدر فوی باشید که آرا تحت تسلط خود بگیرید. شما بهترین هستید، پس این را باور کنید و براساس آن رفتار کنید. منظورم این نیست که خودخواه و مغرور شوید. منظورم این است که باید اعتماد به نفس داشته باشید؛ بتوانید تصمیم بگیرید و روی تصمیم خود قاطع باشید. محکم باشید. ترس اولین دلیل شکست است. برای موفق شدن، باید به کلی ترس را کنار بگذارید. به خاطر ترس است که برای کاری که باید انجام می دادید و ندادید، بهانه می آورید. پس کمی از خودتان قدرت نشان بدهید و ترس را کنار بگذارید.

این تنها راهی است که می‌توانید احترام اطرافیان را جلب کنید. کار را تمام کنید در باور من، با شما کاری را تمام می‌کنید با بقیه نمانتان می‌کنند.
عظوه رفتن از کار و نیمه تمام رها کردن آن اصلاً قابل قبول نیست. تمرکزتان باید روی این باشد که پایه و بنیادی محکم و کامل برای کارتان بسازید.
لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید و با سخت ترین آن شروع کنید. شروع کردن با کارهای سخت باعث می‌شود انجام دادن کارهای دیگر خیلی برایشان ساده تر شود.
نکته مهم در اینجا تمرکز است. شما هر کاری را اگر رویش تمرکز داشته باشید می‌توانید انجام بدهید. پس از هر تعداد نفری که فکر می‌کنید لازم دارید کمک بگیرید و کارتان را شروع کنید.
به بالا دستانتان احترام بگذارید دلیل داره که ریستتان الان پشت میز ریاست نشسته است، حالا شما هر فکری که می‌خواهید در مورد او بکنید، اگر از قانون بیروی نمی‌کنه، اگر به نظرتان یکنگه فرد آ آگاه است، صبور باشید-خیلی زود از آن منصب برکنار می‌شود.
تا آن موقع باید بزرگباری کنید و به او بنحوان یک بالا دست احترام بگذارید. این یعنی از دستورات او بیروی کنید و زباتان را گزاز بگیرید.
هیچ چیز از نباید خیلی شخصی بگیرید. این همیشه یادان باشد، از هر دست بدهی از همان دست هم پس می‌گیری.
اگر به ریستتان احترام نگذارید، چطور می‌توانید از زیر دستان خودتان توقع داشته باشید که به شما احترام بگذارند؟خونسردیتان را حفظ کنید
هیچوقت نباید اجازه بدهید که احساساتان پر شما غلبه کنند. درست است، بعضی وقت‌ها اوضاع خیلی اعصاب خردکن می‌شود، اما شما باید آرامشان را حفظ کنید. منظورم اشتباه متوجه نشوید: من هم چند بار تا حالا از کوره در رفته ام، اما این عصبانیت‌ها هم مکان و زمان خاص خود را دارد.
هیچوقت موقع انجام یک معامله کاری عصبانی نشوید. چون موقع دفع رجوع ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد دیگر هم به دنبال شما از کوره در بروند. مطمئناً این هم آن چیزی نیست که شما میخواهید.
موقع رفتار کردن با همسرتان هم یادان باشد این شما هستید که باید آرامشان را حفظ کنید. آدم عاقل برای برگرداندن وضع به حالت اول از عقلش استفاده می‌کند. مهم این است که در آن زمان خاص بتوانید بر احساساتان طبع کرده و عصبانی نشوید.
کلاس درس تمام شد امیدوارم که خوب از کتابی که گفتیم یادداشت برداری کرده باشید. مدرسه زندگی ممکن است خیلی سخت باشد اما اگر عاقل باشید و درست از بهره‌هایان استفاده کنید، مطمئن باشید که آخر کار نمره تان ۲۰ خواهد شد.
همیشه درصده یادگیری و آموزش باشید. با هر موقعیت مثل موقعیتی برای یادگیری برخورد کنید. آیا زندگی واقعاً همین نیست؟ همه اینها به خود شما بستگی دارد. یادتان باشد این شما هستید که زندگیاتان را می‌سازید. این همان امتحان آخر است. امیدوارم یاد گرفته باشید.

**استراژی فروشندگی اینترنتی – ۵ راه برای موفقیت**

وب سایت‌ها به طور کلی دو هدف را دنبال میکنند. دلیل اول اطلاع رسانی و دلیل دوم فروشندگی است. اگر هدف شما از آنلاین بودن، فروش محصول یا ارائه خدمات است.

اما نایه حال تجربه آنچنانی در فروش نداشته اید، این مقاله خیلی مفید خواهد بود.
فروشندگی عملیاتی اسرار آمیز که در اتاق‌های پر از دود اتفاقی بیفتد یا استعدادی ذاتی که از بدو تولد با شما باشد نیست.
فروشندگی درواقع این است که بفهمید مردم چه می‌خواهند و راهی فراهم کنید که از طریق آن به خواسته‌شان برسند. و قبل از خرید باید خریدار را از یک مسیر منطقی عبور دهید.فروشندگی نیز مانند همه مهارت‌های دیگر، آموختنی است. امروز قصد دارید به ۵ قدم مهم در فروش اشاره کنیم. بعد از مطالعه این مقاله، نگاه دقیقتری به وب‌سایتان، نامه‌های فروش، کپی‌های تبلیغات، و چیزهای دیگر بیندازید تا مطمئن شوید که خریدار را از این ۵ مرحله عبور می‌دهد.
اگر اینطور نبود، باید قدرت خود را بیشتر کنید. بعد از گذشت از این ۵ مرحله، خواهید دید وب‌سایتی دارید که بطور مداوم فروش داشته و درآمدی قابل‌الطمینان برایتان تأمین می‌کند.
۵ مرحله فروشندگی از این قرار است:
۱) توجیه: بدون توجه کامل مشتری، به هیچ‌کجا نخواهید رسید. اطمینان بایدید که مشتریانتان به پیام‌های فروش شما توجه کافی دارند، نه به طرح‌های گرافیکی یا رنگ‌های تند به کار رفته در تبلیغات.
۲) درگیر کردن: وقتی توجه آنها را به خود جلب کردید، باید آنها را درگیر کنید. باید آنها را به کاری مشغول کنید. از آنها بخواهید برای دریافت خبرنامه‌ها در سایت عضو شوند یا در سایت به جستجو مشغول شوند. اگر آنقدر علاقه مند بودند که این قدم را بردارند، پس مطمئن شوید که راه درست را پیش گرفته اید.
۳) توجیه کردن: برای خرید کردن، مشتریانتان باید حتماً توجیه شده باشند. اطمینان بایدید که در کلماتان، واقیاتی که آنها را برای گرفتن یک تصمیم منطقی به آن نیاز دارند، گنجانده باشید. مشتری معمولاً با انگیزه احساسی دست به خرید می‌زند، اما اگر نتواند خرید خود را با دلایل منطقی توجیه کند، شما قادر به فروش نخواهید بود.
۴) میل: اینجا همان جایی است که روح فروش در آن است. مشتری‌ها باید بخواهند. یعنی باید انگیزه و علاقه احساسی کافی در افراد وجود داشته باشد تا دست به خرید بزنند. به همین خاطر بایدید به آنها بگویید که این محصول چه چیز عالی آنها می‌کند. یادان باشد که مردم معمولاً با تصمیمین سود بیشتر (پول بیشتری عایدشان کند) یا ترس از شکست (قبل از اینکه قیمت‌ها بالاتر رود امروز دست به کار شوید) انگیزه میگیرند.واقعیت این است که مردم با انگیزه‌های احساسی دست به خرید می‌زنند. ممکن است خریدشان را با عقل و منطق نیز توجیه کنند اما دلیل خرید کردن آنها این است که آن چیز را می‌خواسته‌اند.
۵) بسنن: اگر این چهار مرحله را به خوبی تکمیل کرده باشید، بسنن کنار برای مرتب کردن جزئیات است. اما در همین مرحله است که بیشتر فروش‌ها با شکست مواجه می‌شود. کلید بسنن فروش این است: دقیقاً به آنها بگویید که در مرحله بعد چه باید بکنند و آنها را روی انجام آن متمرکز کنید. به هیچ وجه روی صفحه سفارش لینک سایر محصولات و شرکت‌های مشابه را قرار ندهید. اجازه بدهید تمرکز آنها روی خالی کردن کار اعتباریشان و خرید کردن باشد. حال که با ۵ مرحله فروش آشنا شدید؛ به وب‌سایتان و محصولات فروشتان نگاهی بیندازید و ببینید چقدر با این ۵ مرحله می‌خواند. مهم نیست که چه بفرشوید، مشتری باید قبل از اینکه دست به خرید بزند این ۵ مرحله را طی کرده باشد.
اینکه اصلاً به وب‌سایت‌شما سر بزنند یا نه دیگر به علاقه آنها برمی‌گردد. با ملائمت آنها را در چهار مرحله دیگر راهنمایی کنید و موفقیت از آن‌شما خواهد بود.

استراژی فروشندگی اینترنتی – ۵ راه برای موفقیت

وب سایت‌ها به طور کلی دو هدف را دنبال میکنند. دلیل اول اطلاع رسانی و دلیل دوم فروشندگی است. اگر هدف شما از آنلاین بودن، فروش محصول یا ارائه خدمات است.

اما نایه حال تجربه آنچنانی در فروش نداشته اید، این مقاله خیلی مفید خواهد بود.
فروشندگی عملیاتی اسرار آمیز که در اتاق‌های پر از دود اتفاقی بیفتد یا استعدادی ذاتی که از بدو تولد با شما باشد نیست.
فروشندگی درواقع این است که بفهمید مردم چه می‌خواهند و راهی فراهم کنید که از طریق آن به خواسته‌شان برسند. و قبل از خرید باید خریدار را از یک مسیر منطقی عبور دهید.فروشندگی نیز مانند همه مهارت‌های دیگر، آموختنی است. امروز قصد دارید به ۵ قدم مهم در فروش اشاره کنیم. بعد از مطالعه این مقاله، نگاه دقیقتری به وب‌سایتان، نامه‌های فروش، کپی‌های تبلیغات، و چیزهای دیگر بیندازید تا مطمئن شوید که خریدار را از این ۵ مرحله عبور می‌دهد.
اگر اینطور نبود، باید قدرت خود را بیشتر کنید. بعد از گذشت از این ۵ مرحله، خواهید دید وب‌سایتی دارید که بطور مداوم فروش داشته و درآمدی قابل‌الطمینان برایتان تأمین می‌کند.
۵ مرحله فروشندگی از این قرار است:
۱) توجیه: بدون توجه کامل مشتری، به هیچ‌کجا نخواهید رسید. اطمینان بایدید که مشتریانتان به پیام‌های فروش شما توجه کافی دارند، نه به طرح‌های گرافیکی یا رنگ‌های تند به کار رفته در تبلیغات.
۲) درگیر کردن: وقتی توجه آنها را به خود جلب کردید، باید آنها را درگیر کنید. باید آنها را به کاری مشغول کنید. از آنها بخواهید برای دریافت خبرنامه‌ها در سایت عضو شوند یا در سایت به جستجو مشغول شوند. اگر آنقدر علاقه مند بودند که این قدم را بردارند، پس مطمئن شوید که راه درست را پیش گرفته اید.
۳) توجیه کردن: برای خرید کردن، مشتریانتان باید حتماً توجیه شده باشند. اطمینان بایدید که در کلماتان، واقیاتی که آنها را برای گرفتن یک تصمیم منطقی به آن نیاز دارند، گنجانده باشید. مشتری معمولاً با انگیزه احساسی دست به خرید می‌زند، اما اگر نتواند خرید خود را با دلایل منطقی توجیه کند، شما قادر به فروش نخواهید بود.
۴) میل: اینجا همان جایی است که روح فروش در آن است. مشتری‌ها باید بخواهند. یعنی باید انگیزه و علاقه احساسی کافی در افراد وجود داشته باشد تا دست به خرید بزنند. به همین خاطر بایدید به آنها بگویید که این محصول چه چیز عالی آنها می‌کند. یادان باشد که مردم معمولاً با تصمیمین سود بیشتر (پول بیشتری عایدشان کند) یا ترس از شکست (قبل از اینکه قیمت‌ها بالاتر رود امروز دست به کار شوید) انگیزه میگیرند.واقعیت این است که مردم با انگیزه‌های احساسی دست به خرید می‌زنند. ممکن است خریدشان را با عقل و منطق نیز توجیه کنند اما دلیل خرید کردن آنها این است که آن چیز را می‌خواسته‌اند.
۵) بسنن: اگر این چهار مرحله را به خوبی تکمیل کرده باشید، بسنن کنار برای مرتب کردن جزئیات است. اما در همین مرحله است که بیشتر فروش‌ها با شکست مواجه می‌شود. کلید بسنن فروش این است: دقیقاً به آنها بگویید که در مرحله بعد چه باید بکنند و آنها را روی انجام آن متمرکز کنید. به هیچ وجه روی صفحه سفارش لینک سایر محصولات و شرکت‌های مشابه را قرار ندهید. اجازه بدهید تمرکز آنها روی خالی کردن کار اعتباریشان و خرید کردن باشد. حال که با ۵ مرحله فروش آشنا شدید؛ به وب‌سایتان و محصولات فروشتان نگاهی بیندازید و ببینید چقدر با این ۵ مرحله می‌خواند. مهم نیست که چه بفرشوید، مشتری باید قبل از اینکه دست به خرید بزند این ۵ مرحله را طی کرده باشد.
اینکه اصلاً به وب‌سایت‌شما سر بزنند یا نه دیگر به علاقه آنها برمی‌گردد. با ملائمت آنها را در چهار مرحله دیگر راهنمایی کنید و موفقیت از آن‌شما خواهد بود.

**استراژی های کاربردی برای موفقیت**

موفقیت برای افراد مختلف میلیون‌ها معنی متفاوت در بر دارد. شاید معنایی که یک فرد در نظر خود از موفقیت مجسم می‌کند، از دیدگاه شخص دیگر چیزی جز شکست و عقبگرد به حساب نیاید. بنابراین می‌توان گفت که موفقیت یک چیز (یا چیزهایی) کاملاً شخصی می‌باشد.
ممکن است یک فرد استانداردهای متعددی را در زندگی خود معین کند، و احساس کند که با انکا به آنها می‌تواند به موفقیت دست پیدا کند. به هر حال همه افراد نیازمند استراژی‌هایی هستند که به هر ترتیب آنها را به سوی موفقیت هدایت کند.
همانطور که اشاره شد، جزئیات این استراژی‌ها به طور کامل برای افراد مختلف، متفاوت می‌باشد. کاشتن دانه‌های موفقیتاًگر به اطراف خود با دقت بیشتری نگاه کنید، به آسانی متوجه خواهید شد که یکی از درس‌های بزرگ زندگی را می‌توانیم از باغبانان و کشاورزان یاد بگیریم.
از قدیم گفته‌اند هر زمان دانه‌ای را بکارید، بلاخره یک روزی نوبت به برداشت محصول هم خواهد رسید. قوانین و فرآزادهای اجتماعی به وضوح این مطلب را منعکس می‌کنند.
که موفقیت امری نیست که بتوانید آرزای یک شبه بدست آورید.
نیاید پیشبینی و دست‌روی دست بگذارید و رشد و شکوفایی دیگران را تماشا کنید. پیشرفت و ترقی در گرو کار و تلاش دائمی به وجود می‌آیند.
می‌بایست هم روز و در هر زمان، برای رسیدن به آن تلاش کنید.
کشاورزان هر روز به دانه‌های کاشته شده سر می‌زنند و از آنها مراقبت و نگهداری کرده و تا آنجا که از توانشان بر می‌آید سعی می‌کنند در این کار کوتاهی نوزنند.
در نهایت زمانی که موعد مقرر فرا می‌رسد، پادش تلاش‌های خود را دریافت خواهند کرد.
موفقیت هم چیزی جز این نیست.
پشتکار و ثبات قدم معجزه می‌کند، روزی فرا میرسد که در زندگی خود یک دنیا تفاوت احساس می‌کنید. دست به هر چیزی می‌زنید طلا می‌شود و در هر رشته‌ای که وارد می‌شوید، چیزی جز پیشرفت و موفقیت انتظارتان را نمی‌کنید.
مشاهده و درک تصاویر دراز مدت یکی از حقایق تلخی که به هر تقدیر می‌بایست در مورد موفقیت قبول کرد، این است که در راه رسیدن به آن، هیچ میان بری وجود ندارد. طول مسیر به تعهد و تلاش فردی که خواستار موفقیت است، بستگی دارد و کوتاه‌ی و بلندی

آرا خودنات تعیین میکنند. یکی دیگر از فاکتورهای حیاتی در این زمینه، دانش و آگاهی‌است. شما با چه سرعتهی می‌توانید اطلاعات لازم را بدست آورده و در به‌کارگیری آنها تسلط پیدا کنید؟ پیش از هر چیز رشته اصلی فعالیت خود را انتخاب کنید و با دیدی باز به اهداف خود نزدیک شوید. معمولاً همین‌ه اینطور است که هر چقدر شما بیشتر تلاش کنید باطالع سرفران نیز کوتاهتر خواهد بود. اگر بخوانید گاه و بی‌گاه از مسیر اصلی‌ گریز یزید، این احتمال وجود دارد که در طول مسیر دچار پاس و تاخیدی شوید. شاید بتوان گفت شانس و اقبال نا حدی می‌تواند در کسب موفقیت ایفای نقش کند، اما میان هرپا، هیچ سودی در راه موفقیت به دنبال ندارند. از سوی دیگر، همواره باید آگاه باشید که می‌توانید شانس خود را از طریق پاشناری و استمرار، سختکوشی، یادگیری، و به‌کارگیری آموخته‌های خود همواره افزایش دهید. بازیتهی مسیر موفقیتماظهور که برای سفر کردن ابتدا مسیر را مشخص نموده و سپس راههای رسیدن را به آن را تعیین می‌کند، در راه رسیدن به موفقیت نیز باید پروسه مشابهی را طی کنید. مسیر راه را همواره در دسترس نگه دارید و تلاش‌های خود را هر چند وقت یک‌ک باز مورد باز بینی قرار دهید. در نظر داشتن تلاش‌هایی که انجام داده‌اید این امکان را برای شما فراهم می‌آورد که متوجه شوید چه آموری را به درستی انجام داده و چه آموری با مشکل مواجه بوده‌است. اگر در طول این سفر فردی هر چند وقت یکبار عملکرد خود را زیر ذره بین قرار دهید، می‌توانید به درستی طرح و برنامه خود را تعدیل کرده و مقصد را واضح‌تر ببینید. هر چه بیشتر پنداری شرایط جدید باشید و بهتر بتوانید خود را با آن وفق دهید، آنگاه با سرعت بیشتری قادر خواهید بود که به سمت اهداف و مقاصد خود حرکت کنید. مبارزه با استرس یکی از حقایق کاملاً بارز که به‌طور گسترده در زندگی هر انسانی که نفس می‌کشد، سایه می‌افکند، این است که چه بخواند یا خیر، به هر حال باید با تنش‌ها و استرس‌های بیشماردی دست و پنجه نرم کند. استرس جزء لاینفک زندگی هر انسانی است و در عین حال یکی از مباحث ضروری در مسیر پیشرفت و ترقی به‌شمار می‌آید. اگر واقعاً می‌خواهید تبدیل به یک فرد موفق شوید، ما به شما توصیه می‌کنیم که حتماً با تکنیک‌های مبارزه با استرس و جلوگیری از رشد آن آشنا شوید. دو مقوله پیرامون بحث استرس وجود دارد: ابتدا باید یاد بگیرید که میزان استرس‌های روزانه خود را تعدیل کنید و دوم اینکه به‌خود بیاموزید که چگونه می‌توانید انرژی‌های استرس‌زا را به‌مسیر دیگری منتقل کنید و از آن به‌نفع خود بهره‌جویید. بله درست است، حتی استرس هم می‌تواند به‌شما سود برساند و از جایگاه یک دشمنِ مرموز به یک دوست صمیمی، تغییر موضع بدهد. سعی کنید تا آنجایی که در حد توانتان است، انرژی‌های استرس‌زا را تبدیل به فاکتورهای برای ایجاد انگیزه کرده و از آنها به‌عنوان مشوق خود استفاده کنید؛ بنابراین از این پس هر زمان که احساس استرس به‌شما دست داد، کاتال‌آرا عوض کنید، تا دست آخر شما را حتی شده یک‌گام به‌سوی موفقیت نزدیک‌تر کنند، و کاری مثبت و مفید به‌سمت اهداف و آرزوهائتان انجام داده باشید. از همه این‌ها مهم‌تر، باید به‌خاطر داشته‌باشید که هیچ‌گاه صرفاً به‌دلیل بروز استرس، تزلزل به‌خود راه ندهید و از اهدافتان روی برنگردانید. مثبت‌باشید و منفی‌گراییی را از زندگی خود حذف کنید شاید به‌زبان آوردن مطلب فوق‌خیلی راحت‌تر از عمل کردن به آن باشد، اما راهکارهایی وجود دارند که با آنکا به‌آنها قادر به انجام چنین امری خواهید شد. بهتر است در آغاز، از حذف کردن تأثیرات منفی، بر روی زندگی خود شروع کنید. این کار صد در صد عملی است و من خودم به‌شخصه با آتقدار این امر را تمرین کرده‌ام که دیگر ذهنم به‌صورت اتوماتیک واز آرا بی‌گیری می‌کند. اگر بخوام تجربه شخصی‌ام را با شما در میان بگذارم، باید بگویم که پس از چندی توانستم زندگی‌ام را به‌طور کلی عوض کنم و به‌شادی و شادکامی دست یابم. زمانی که افکار منفی از زندگی رخت بریندند، راههای مثبت اندیشی پیش‌رویتان قرار خواهند گرفت. اطراف خود را با اشیایی پر کنید که به‌شما فایده می‌رسانند و در تقویت روحیه شما موثر هستند. همچنین وقت خود را نیز در کنار افراد مثبت‌گرا، موفق، و روشن فکر بگذرانید. به‌هیچ‌وجه نباید با کسی که همواره بدبخت و منفی‌نگر است، ارتباط برقرار کنید. همیشه افراد مثبت اندیش را در کنار خود جمع کنید و سعی کنید تا آنجایی‌که می‌توانید از تأثیرات نیک آنها بهره‌برید؛ اجازه دهید این افراد بر روی اخلاق و روحیاتتان تأثیر گذاشته و شما را جذب خود نمایند.

استرازی‌های کاربردی برای موفقیت

موفقیت برای افراد مختلف میلیون‌ها معنی متفاوت در بر دارد. شاید معنایی که یک فرد در نظر خود از موفقیت مجسم می‌کند، از دیدگاه شخص دیگر چیزی جز شکست و مغفرتد و حساب‌ناباید. بنابراین می‌توان گفت که موفقیت یک چیز (یا چیزهایی) کاملاً شخصی می‌باشد. ممکن است یک فرد استنادارهای متعددی را در زندگی خود معین کند، و احساس کند که با آنکا به آنها می‌تواند به موفقیت دست پیدا کند. به‌هر حال همه افراد نیازمند استرازی‌هایی هستند که به‌هر ترتیب آنها را به‌سوی موفقیت هدایت کند. همانطور که اشاره شد، جزئیات این استرازی‌ها به‌طور کامل برای افراد مختلف، متفاوت می‌باشد. کاشتن دانه‌های موفقیتاگر به‌اطراف خود با دقت بیشتری نگاه کنید، به‌آسانی متوجه خواهید شد که یکی از درس‌های بزرگ زندگی را می‌توانیم از باغیانان و کشاورزان یاد بگیریم. این قدیم گفته‌اند هر زمان‌دانه ای را بکارید، بالاخره یک روزی نوبت به برداشت محصول هم خواهد رسید. فواین و فرادادهای اجتماعی به‌وضع این مطلب را متکس می‌کنند که موفقیت امری نیست که بتواند آرا یک‌شبه بدست آورید. نباید پیشنید و دست‌وری دست بگذارید و رشد و شکوفایی دیگران را نشانا کنید. پیشرفت و ترقی در گرو کار و تلاش‌دائمی به‌وجود می‌آیند. می‌بایست هر روز و در هر زمان، برای رسیدن به آن نغلا کنید. کشاورزان هر روز به‌دانه‌های کاشته‌شده سر می‌زنند و از آنها مراقبت و نگهداری کرده و تا آنجا که از توانشان بر می‌آید سعی می‌کنند در این کار کوناهمی نوززند. در نهایت زمانی که موعده مقرر فرا می‌رسد، پاداش تلاش‌های خود را دریافت خواهند کرد. موفقیت هم چیزی جز این نیست، پشتکار و ثبات قدم معجزه می‌کند؛ روزی فرا میرسد که در زندگی خود یک دنیا تفاوت احساس می‌کنید. دست به‌هر چیزی می‌زید خلا می‌شود و در هر رشته‌ای که وارد می‌شوید، چیزی جز پیشرفت و موفقیت انتظارتان را نمی‌کشد. مشاهده و درک تصاویر دواز مدت یکی از حقایق لثخی که به‌هر تقدیری می‌بایست در مورد موفقیت قبول کرد، این است که در راه رسیدن به آن، هیچ میان‌بری وجود ندارد. طول مسیر به‌تهد و تلاش فردی که خواستار موفقیت است، بستگی دارد و کوناهمی و بلندی

آرا خودنات تعیین میکنند. یکی دیگر از فاکتورهای حیاتی در این زمینه، دانش و آگاهی‌است. شما با چه سرعتهی می‌توانید اطلاعات لازم را بدست آورده و در به‌کارگیری آنها تسلط پیدا کنید؟ پیش از هر چیزرشته اصلی فعالیت خود را انتخاب کنید و با دیدی باز به اهداف خود نزدیک شوید. معمولاً همین‌ه اینطور است که هر چقدر شما بیشتر تلاش کنید باطالع سرفران نیز کوتاهتر خواهد بود. اگر بخوانید گاه و بی‌گاه از مسیر اصلی‌ گریز یزید، این احتمال وجود دارد که در طول مسیر دچار پاس و تاخیدی شوید. شاید بتوان گفت شانس و اقبال نا حدی می‌تواند در کسب موفقیت ایفای نقش کند، اما میان هرپا، هیچ سودی در راه موفقیت به دنبال ندارند. از سوی دیگر، همواره باید آگاه باشید که می‌توانید شانس خود را از طریق پاشناری و استمرار، سختکوشی، یادگیری، و به‌کارگیری آموخته‌های خود همواره افزایش دهید. بازیتهی مسیر موفقیتماظهور که برای سفر کردن ابتدا مسیر را مشخص نموده و سپس راههای رسیدن را به آن را تعیین می‌کند، در راه رسیدن به موفقیت نیز باید پروسه مشابهی را طی کنید. مسیر راه را همواره در دسترس نگه دارید و تلاش‌های خود را هر چند وقت یک‌ک باز مورد باز بینی قرار دهید. در نظر داشتن تلاش‌هایی که انجام داده‌اید این امکان را برای شما فراهم می‌آورد که متوجه شوید چه آموری را به درستی انجام داده و چه آموری با مشکل مواجه بوده‌است. اگر در طول این سفر فردی هر چند وقت یکبار عملکرد خود را زیر ذره بین قرار دهید، می‌توانید به درستی طرح و برنامه خود را تعدیل کرده و مقصد را واضح‌تر ببینید. هر چه بیشتر پنداری شرایط جدید باشید و بهتر بتوانید خود را با آن وفق دهید، آنگاه با سرعت بیشتری قادر خواهید بود که به سمت اهداف و مقاصد خود حرکت کنید. مبارزه با استرس یکی از حقایق کاملاً بارز که به‌طور گسترده در زندگی هر انسانی که نفس می‌کشد، سایه می‌افکند، این است که چه بخواند یا خیر، به هر حال باید با تنش‌ها و استرس‌های بیشماردی دست و پنجه نرم کند. استرس جزء لاینفک زندگی هر انسانی است و در عین حال یکی از مباحث ضروری در مسیر پیشرفت و ترقی به‌شمار می‌آید. اگر واقعاً می‌خواهید تبدیل به یک فرد موفق شوید، ما به شما توصیه می‌کنیم که حتماً با تکنیک‌های مبارزه با استرس و جلوگیری از رشد آن آشنا شوید. دو مقوله پیرامون بحث استرس وجود دارد: ابتدا باید یاد بگیرید که میزان استرس‌های روزانه خود را تعدیل کنید و دوم اینکه به‌خود بیاموزید که چگونه می‌توانید انرژی‌های استرس‌زا را به‌مسیر دیگری منتقل کنید و از آن به‌نفع خود بهره‌جویید. بله درست است، حتی استرس هم می‌تواند به‌شما سود برساند و از جایگاه یک دشمنِ مرموز به یک دوست صمیمی، تغییر موضع بدهد. سعی کنید تا آنجایی که در حد توانتان است، انرژی‌های استرس‌زا را تبدیل به فاکتورهای برای ایجاد انگیزه کرده و از آنها به‌عنوان مشوق خود استفاده کنید؛ بنابراین از این پس هر زمان که احساس استرس به‌شما دست داد، کاتال‌آرا عوض کنید، تا دست آخر شما را حتی شده یک‌گام به‌سوی موفقیت نزدیک‌تر کنند، و کاری مثبت و مفید به‌سمت اهداف و آرزوهائتان انجام داده باشید. از همه این‌ها مهم‌تر، باید به‌خاطر داشته‌باشید که هیچ‌گاه صرفاً به‌دلیل بروز استرس، تزلزل به‌خود راه ندهید و از اهدافتان روی برنگردانید. مثبت‌باشید و منفی‌گراییی را از زندگی خود حذف کنید شاید به‌زبان آوردن مطلب فوق‌خیلی راحت‌تر از عمل کردن به آن باشد، اما راهکارهایی وجود دارند که با آنکا به‌آنها قادر به انجام چنین امری خواهید شد. بهتر است در آغاز، از حذف کردن تأثیرات منفی، بر روی زندگی خود شروع کنید. این کار صد در صد عملی است و من خودم به‌شخصه با آتقدار این امر را تمرین کرده‌ام که دیگر ذهنم به‌صورت اتوماتیک واز آرا بی‌گیری می‌کند. اگر بخوام تجربه شخصی‌ام را با شما در میان بگذارم، باید بگویم که پس از چندی توانستم زندگی‌ام را به‌طور کلی عوض کنم و به‌شادی و شادکامی دست یابم. زمانی که افکار منفی از زندگی رخت بریندند، راههای مثبت اندیشی پیش‌رویتان قرار خواهند گرفت. اطراف خود را با اشیایی پر کنید که به‌شما فایده می‌رسانند و در تقویت روحیه شما موثر هستند. همچنین وقت خود را نیز در کنار افراد مثبت‌گرا، موفق، و روشن فکر بگذرانید. به‌هیچ‌وجه نباید با کسی که همواره بدبخت و منفی‌نگر است، ارتباط برقرار کنید. همیشه افراد مثبت اندیش را در کنار خود جمع کنید و سعی کنید تا آنجایی‌که می‌توانید از تأثیرات نیک آنها بهره‌برید؛ اجازه دهید این افراد بر روی اخلاق و روحیاتتان تأثیر گذاشته و شما را جذب خود نمایند.

**اشیاهات رایج در ایجاد و ارسال نامه‌های الکترونیکی**

حال که در عصر جدید ارتباطات قرار گرفته ایم، باید همواره آگاه باشید که نه تنها چیزهایی که می‌گویید می‌توانند بعدها برایتان مشکل ساز شوند، بلکه چیزهایی که می‌نویسید نیز می‌توانند مشکلاتی را برایتان درست کنند. با نشکر از رایانه‌های شخصی و لب‌ناپ‌ها باید اذعان داشت که در ارتباطات حرفه‌ای نامه‌های الکترونیکی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشند. بر اساس آمارهای گرفته شده تنها در سال ۲۰۰۷ تخمین زده شده که تا به این لحظه در حدود ۷۲ میلیون e-mail در نقاط مختلف دنیا رد و بدل شده‌است. این رقم همچنان در حال افزایش است. از آنجایی‌که این نوع نامه‌ها کار ما راحت کرده‌اند و به‌آسانی به دسترس و قابل استفاده می‌باشند، باید دقت کنیم تا در فرساده‌ن آنها دچار اشیاه نشویم. در دنیای پیشرفته‌ی قوری امروزی هر چندو بیشتر در مورد آداب e-mail زدن بدانید، احتمال بروز اشیاه از جانب شما کمتر خواهد شد و دیگران به‌چشم‌یک‌تازه وارد به‌شما نگاه نخواهند کرد.

زمانی که e-mail را به‌آدرس اینترنتی فرد مورد نظر فرستاده‌شو، دیگر هیچ راهی برای برگشت دادن آن وجود ندارد و به‌هیچ‌وجه نمی‌توانید اشیاهات خود را جبران کنید. دو این مقاله قصد داریم تا شما را با چند نمونه از رایج‌ترین انواع اشیاهات و شیوه‌های جلوگیری از هر یک از آنها آشنا کنیم. لحن غیر حرفه‌ای زمانی که به‌صورت رود رو با کسی صحبت می‌کنید، این امکان

را دارند تا با استفاده از حرکات دست و بدن و پرستیژی که می‌گیرید، منظور خود را خیلی راحت تر به طرف مقابل انتقال دهید، اما هنگامیکه برای کسی نامه می‌نویسید، این لغات هستند که معنای نوشته‌ها را معلوم می‌کنند. به همین دلیل بهتر است تا آنجایی که می‌توانید از کلمات طعن آمیز و افساد یاژه خودداری کنید و از متون کاملاً رسمی بهره‌گیرید و شوخی و خنده را بگذارید برای زمانی که یکدیگر را ملایف می‌کنید.باید توجه داشته باشید که متن نوشته شما با وجود چرک، واژه های عامیانه و غیر ادبی، مخل می شود. در دنیای کار و تجارت، **e-mail** نشان دهنده شخصیت و هویت کاری شماست، بنابراین لحن نامناسب نوشته سبب می شود تا شما را فردی فاقد صلاحیت تجاری جلوه دهد. نکته: رعایت امر ادب و احترام یکی از نکات کلیدی ضروری است، اما باید سعی کنید که حتی در این زمینه نیز تعادل را رعایت کنید. به این منظور می‌توانید ابتدا نامه ای را که قبلاً از فرد مورد نظر دریافت کرده اید را یک مرتبه بخوانید و آرا یا همان لحن پاسخ بدهید. اگر احساس کردید که آنها در متن خود درازه گویی کرده اند، پس شما هم می‌توانید یک چنین کاری انجام دهید، اما اگر نوشته آنها مختصر و مفید بود، شما هم حرفه ای عمل کنید و در چهارچوب تجارت مربوطه به آنها پاسخ دهید. کلمه هایی را که مورد استفاده قرار می‌دهید در نهایت دقت و مهارت انتخاب کنید و اینچنین تصور کنید که در حضورشان می‌خواهید حرف‌هایتان را بزنید. فرستادن جواب به همه (**Reply to all**) این اتفاق برای همه شما افتاده، زمانی که یکند نامه الکترونیکی برای تعداد بسیار زیادی از افراد فرستاده شده باشد، همه سعی می‌کنند تا در کارهای دیگری دخالت کرده و بیینند. که نامه بجز خودشان برای چه افراد دیگری هم فرستاده شده. پاسخ به همه در آن واحد، یک اشتباه بزرگ محسوب می‌شود حتی اگر برای یکبار و آن هم به طور تصادفی رخ داده باشد. شاید جالب باشد که برای یکی از همکارانتان **e-mail** زدید که نوشن طرز تهیه دسر کارفرما در خیرنامه ماه جدید کار موزخفی بود، اما اگر اشتباهی آرا برای همه اعضای شرکت فرستید، آفوت باید بنشینید و منتظر باشید تا کارفرما خودش دستور العمل جدید دسر شما را مین کند. این مورد چندان هم بد نبود، اما فکرش را بکنید که اگر یک مرتبه اطلاعات مهمی را به طور تصادفی برای ارباب رجوع فرستید، چه اتفاقی روی خواهد داد؟ پس بهتر است تا آنجایی که می‌توانید از کلید **Reply to all** استفاده نکنید. این کلید درست مانند یک موش کوچک خانگی است که قابلیت تبدیل شدن به لژدها را دارد. نکته: پیش از اینکه پاسخ دهید، ابتدا با خود فکر کنید که آیا اصلاً لازم است که همه پاسخ شما را بخوانند و بعد فکر کنید که چه کسانی به طور حتمی باید نامه شما را دریافت کنند. احتمالاً شما خودتان هم راجع ننشیدید که همه از اسرار تجاری شما یا خبر تعداد سهام‌تان باخبر شوند. بنابراین باید نیست که گاهگاهی به جای استفاده از **Reply to all** از کلید **reply** استفاده کنید. اگر باید نامه را برای چند نفر می‌فرستاید، نام های آنها را به ترتیب وارد کنید و تئلی را بگذارید کنار. این کار شهرت بالایی را در پاسخ دادن به نامه‌ها در آن شما خواهد کرد. تا اینجا که علنی است. اطلاعات حساس و محرمانه شاید **e-mail** بهترین گزینه برای انتقال اطلاعات مهم و حساس نباشد. در حقیقت باید بگوییم که به عنوان یکی از بدترین راهها محسوب می‌شود. حتی ارتقا دادن سیستم های جدید کامپیوتری باز هم قادر به جلوگیری از ورود هکر‌ها به سیستم عامل‌ها نیست و احتمال منقطع شدن پیام چه از جانب شما و چه از سوی گیرنده وجود دارد. اگر احساس می‌کنید که **e-mail** شما همچنان محرمانه باقی خواهد ماند، باید به شما هشدار دهیم که یک مرتبه دیگری روی آن فکر کنید. بسیاری از کارخانه های بزرگ تجاری خط مشی های محکمی پیرامون این مطالب برای خود تبیین می‌نمایند و کلیه پیام‌ها را بر روی سرور اصلی کارخانه ذخیره می‌کنند و حتی اگر آنها را از روی رایانه خود پاک کنید، باز هم یک نسخه از آن بر روی سرور اصلی باقی خواهد ماند. تمام پیام‌هایی که از کامپیوتر شما فرستاده شده و شما دریافت کرده اید به راحتی از طریق آدرس **IP** که موجود می‌باشد، قابل پیگیری است. **E-mail** در دادگاه به عنوان یک سند قانونی، قابل پذیرش بوده و می‌توان به آن استناد کرد. بنابراین زمانی که صحبت از حریم شخصی **e-mail** به میان می‌آید بهتر است که تصور کنید اصلاً یک چنین حوزه‌ای وجود ندارد. نکته: زمانیکه از نامه های الکترونیکی استفاده می‌کنید به آنها به چشم یک نوع مدرک مستند قانونی و عمومی نگاه کنید. اگر مطلب کاملاً محرمانه ای در میان بود، سعی کنید از ارباب رجوع شخصاً دعوت بعمل بیاورید و حرف های خود را رو در رو بزنید؛ اما زمانیکه مجبور به استفاده از **e-mail** هستید، از اطلاعات مالی و اقتصادی حرفی به میان نیاورید و برای رمز دارد کردن نامه خود از نرم افزارهایی نظیر **Centurion Soft** و یا **PGP** استفاده کنید. با پریش از بیان مسائل سری در نامه های الکترونیکی خود را کاملاً حرفه ای نشان دهید. عنوان نامه (**Subject**) موضوع نامه به اندازه محتویات داخل آن ارزش و اهمیت دارد و بدترین حالت زمانی است که جایی موضوع را خالی بگذارید. در طول روز افرادی که در زمینه کار و تجارت فعالیت گسترده ای داشته باشند، تعداد بسیار زیادی نامه دریافت می‌کنند. نامه هایی که عنوان نداشته باشند، به هیچ وجه نظر خواننده را به خود جلب نکرده و فرد خواننده آن‌ها را متوکل می‌کند به زمانی که سایر کارهای خود را به طور کامل انجام داده باشند. انتخاب موضوع نامه‌ها همچنین با پیشرفت پروژه‌های اجرایی نیز مشکل آفرین میشوند. اگر در ابتدا کار شما معرفی وب سایت بوده، اما در حال حاضر به مرحله ای رسیده باشید که باید بازاریابی انجام دهید، خوانندگان نامایل ندارند که نامه‌های شما را با همان عنوان قبلی<sup>۳۳</sup> سایت اینترنتی<sup>۳۴</sup> دریافت کنند. عنوان نامه از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که به شما می‌گوید چه چیزهایی باید در نامه گنجانده شود. نکته: پیش از هر چیز، هر طوری که شده باید نامه خود یک عنوان مشخص انتخاب کنید، اصلاً هم مهم نیست که انجام این کار تا چه حد برایتان دشوار باشد. البته اینجا باید اشاره کنیم که منظور ما از انتخاب یک عنوان مناسب چیزی شبیه به<sup>۳۵</sup> "سلام" یا<sup>۳۶</sup> "چلتوری گیتس"، چرا که این عبارات هیچ گونه ارتباطی با موضوعی که شما می‌خواهید در نامه به آن اشاره کنید، ندارند. منظور باید به گونه ای انتخاب شود که خواننده با اولین نگاه توجهش به آن جلب شود. از ابرو از لغات کلیدی استفاده کنید که بازناب دهنده موضوع مورد بحث درون نامه باشند. همچنین زمانیکه کار از مراحل ابتدایی خارج شد و پروژه وارد مراحل پیشرفته تر شد، باید حتماً موضوع نامه‌های خود را مطابق با کارهایی که انجام می‌دهید، تغییر دهید. فرستادن نادرست نامه در حوزه پست الکترونیکی یکی از قدیمی ترین اشتباهات، فرستادن نامه به اشخاص نادرست است. این کار یک امر کاملاً غیر حرفه است، به ویژه اگر نامه شما فاقد لحن رسمی باشد. حتی از این بدتر آن است که در مورد یکی از همکارها مطالب طعن آمیز نوشته باشید و چون او در دفتتان بوده نامه را برای خود او فرستید. اگر جزء افرادی هستید که به کرات این اشتباه از آنها سر می‌زند دیگر نباید انتظار داشته باشید که شب عید در صندوق پست الکترونیکی خود کارت های تبریک دریافت کنید. یکی از دلایلی که سبب یک چنین اشتباهی می‌شود این است که وقتی قصد فرستادن نامه را دارید، زمانیکه حروف اولیه آدرس اینترنتی آنها را تایپ می‌کنید، رایانه به صورت خودکار آدرس را کامل می‌کند. این امر سبب می‌شود تا درصدد بروز اشتباه افزایش پیدا کند. حالا می‌فهمیم که سیستم فن آوری نوین آفندرها هم که باید و شاید با ما مصیبتانه رفتار نمی‌کنند. نکته: از آنجایی که محل تایپ آدرس گیرنده بالاتر از محل تایپ متن نامه است، ما به طور غریزی عادت داریم که ابتدا نام گیرنده را تایپ کنیم و بعد شروع به نوشتن متن اصلی نامه می‌کنیم. این امر برای ما مشکل ایجاد می‌کند چراکه ما مشغول فکر کردن در مورد نامه خود هستیم نه گیرنده. تحت این شرایط می‌بایست ابتدا نامه را بنویسید و زمانی که متن اصلی نامه تمام شد، آدرس اینترنتی گیرنده را انتخاب کنید. این امر امکان بروز اشتباه را کاهش می‌دهد چراکه از نوشتن متن نامه رها شده اید و تمام توجه و تمرکزتان به آدرس گیرنده معطوف می‌شود. البته همیشه باید آدرس را دوبار چک کنید و با حتی سه باره، تا بتوانید با خیال راحت بر روی کلید **send** کلیک کنید. چکن نکردن مداوم **e-mail** از آنجایی که این روزها، نامه های الکترونیکی به عنوان یکی از اصلی ترین ابزار ارتباطی به شمار می‌روند، این یک اشتباه بزرگی است که **mail** خود را به طور مکرر چک نکنید. زمانیکه این کار را به صورت مداوم دنبال کنید، کمبود انرژی اشتباه تشدید می‌شود. اگر بخواهید تمام دالووها و زمان‌ها را صرف کردن‌ها را با بعداً مرور کنید، ریسک پاک کردن سهوی مطالب مهم افزایش پیدا می‌کند و به نامه‌های مهم، آفندر که باید و شاید اهمیت داده نمی‌شود. این مشکل به ویژه برای کارمندانی که دارای چند آدرس ایمیل می‌باشند مطرح میشود. دیده شده که افرادی که چند آدرس ایمیل به ارباب رجوع پاسخ می‌دهند، درصد اشتباه بالایی دارند و این امر سبب بروز ضرر و زیان های بسیار زیادی در کار و تجارت می‌شود. ممکن است به دلیل چک نکردن یکی از ایمیل های خود متوجه خیلی موارد مهم در مورد بازار کار خود نشوید. نکته: شاید با خودتان فکر کنید که بهترین راه حل در این زمینه محدود کردن آدرس های اینترنتی است، اما کاملاً اشتباه می‌کنید، اتفاقاً خیلی خوب است که برای مسائل شخصی و کاری دو آدرس اینترنتی مجزا داشته باشید تا سازماندهی و مرور نامه های دریافتی آسان تر گردد. اگر به اندازه کافی وقت ندارید تا همه آدرس‌ها پستی خود را چک کنید، می‌توانید از برنامه ای مانند **Pooka** استفاده کنید. برنامه فوق این قابلیت را در اختیار شما قرار می‌دهد که در آن واحد میل های موجود در چند آدرس اینترنتی مخلف را با هم چک کنید. یا این کار در وقتان هم صرفه جویی می‌شود. هیچ وقت اجازه ندهید که خواننده ایمیل‌ها بر روی حرفه شما تاثیر بگذاردند. فقط کافی است که ببینید چه کسانی با شما تماس گرفته اند و چه چیزهای مهمی اشاره کرده اند. به سرعت فرستادن اگر بیش از اندازه عجله کنید ممکن است در متنی که می‌فرستید غلط های املایی و دستوری زیادی جود داشته باشد. پیامی که در آن اشتباه وجود داشته باشد، نگرش منفی را در مورد شما و شرکتان در ذهن خواننده ایجاد می‌کند. اگر فرم اینترنتی پذیرش را هم برمی‌کنید، باید حواستان باشد که غلط دیگه ای نداشته باشید، در غیر اینصورت بهتر است منتظر جواب نباشید.

اگر در فرستادن نامه بیش از اندازه عجله کنید، ممکن است بیوسته را فراموش کنید، بیوستی که در نامه به آنها اشاره کرده اید، قول ضمیمه آنها را داده اید، اما یادتان رفته ضمیمه کنید. همکاران و مشتری‌ها نامایل ندارند تا وقت بگذارند و شما را متوجه نفرستادن چیزی که خودتان تصور می‌کنید فرستاده اید کنند. نکته: اگر می‌خواهید خواننده‌گان به شما احترام بگذارند، شما هم باید به آنها احترام گذاشته و یک متن کاملاً حرفه ای تحویلشان دهید. سعی کنید نکات دستوری و املایی را به طور کامل رعایت کنید؛ به این معنا که متن مورد نظر را دو مرتبه به طور کامل بخوانید و از نرم افزارهای پیشرفته گرامر چک استفاده کنید. وقت بیشتری را روی نوشتن آنها صرف کنید، حتی الامکان کوتاه و مختصر باشید، از سر آغاز و متن خانمانه مناسب استفاده کنید و بیوسته‌ها را هم پیش از اینکه متن نامه را بنویسید ضمیمه کنید. زمانیکه وقت نوشتن نامه را افزایش می‌دهید، خود به خود از تعداد اشتباهاتان کاسته خواهد شد. بقا در عصر دیجیتال عصر نکتولوژی یکی از بی نظیر ترین ابزارهایش یا نام ایمیل را در اختیار ما قرار داد. در به عنوان یک فرد حرفه ای همانطور که مراقب رفتارمان هستیم باید مراقب گفتارمان نیز باشیم. هر ایمیل جدید یک موقعیت برای بی نقص بودن و یا بالعکس مرتکب یک اشتباه فاحش شدن را پیش روی ما می‌گذارد. با در نظر گرفتن این مطلب می‌توانید مطمئن باشید که جلوی اشتباهات بزرگ را تنها با زمان گذاشتن، و انتخاب های آگاهانه بگیرید. از موارد مناسب بهره بگیرید و امید داریم که همه ایمیل‌های شما در کمال تخصص و شم حرفه ای می‌درخشد.

اشتیاهات رایج در ایجاد و ارسال نامه های الکترونیکی

حال که در عصر جدید ارتباطات قرار گرفته ایم، باید همواره آگاه باشید که نه تنها چیزهایی که می‌گویید می‌تواند بعدها برایتان مشکل ساز شوند، بلکه چیزهایی که می‌نویسید نیز می‌توانند مشکلاتی را برایتان درست کنند. با تشکر از رایانه شخصی و شخصی لب‌ناب‌ها باید اذعان داشت که در ارتباطات حرفه‌ای نامه‌های الکترونیکی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشند. بر اساس آمارهای گرفته شده تنها در سال ۲۰۰۷ تخمین زده شده که تا به این لحظه در حدود ۷۲ بلیون **e-mail** در نقاط مختلف دنیا رد و بدل شده است. این رقم همچنان در حال افزایش است. از آنجایی که این نوع نامه‌ها کار ما راحت کرده اند و به آسانی و دسترس و قابل استفاده می‌باشند، باید وقت کنیم تا در فرستادن آنها دچار اشتباه نشویم. در دنیای پیشرفته فن آوری امروز هر چنددر بیشتر در مورد آداب **e-mail** زدن بدانید، احتمال بروز اشتباه از جانب شما کمتر خواهد شد و دیگران به چشم یک تازه وارد به شما نگاه نخواهند کرد.

زمانی که **E-mail** را به آدرس اینترنتی فرد مورد نظر فرستاده شود، دیگر راهی برای برگشت دادن آن وجود ندارد و به هیچ وجه نمی توانید اشتباهات خود را جبران کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با چند نمونه از رایج ترین انواع اشتباهات و شیوه های جلوگیری از هر یک از آنها آشنا کنیم.لحن غیر حرفه ای
زمانی که به صورت رو در رو کسی صحبت می کند، این امکان را دارید تا با استفاده از حرکات دست و بدن و پرسشویی که می گیرید، منظور خود را خیلی راحت تر به طرف مقابل انتقال دهید، اما هنگامیکه برای کسی نامه می نویسید، این لغات هسته که معانی نوشته ها را معلوم می کنند، به همین دلیل بهتر است تا آنجایی که می توانید از کلمات طعن آمیز و افساسی بامزه خودداری کنید و از متون کاملاً رسمی بهره بگیرید و شوخی و خنده را بگذارید. برای زمانی که بکدبگر را ملاقت می کنید،باید توجه داشته باشید که متن نوشته شما با وجود چرک، واژه های عامیانه و غیر ادبی، مشکل می شود. در دنیای کار و تجارت، **e-mail** نشان دهنده شخصیت و هویت کاری شماست، بنابراین لحن نامناسب نوشته سبب می شود تا شما را فردی فاقد صلاحیت تجاری جلوه دهد. نکته: رعایت امر ادب و احترام یکی از نکات ضروری است، اما باید سعی کنید که حتی در این زمینه نیز تعادل را رعایت کنید. به این منظور می توانید ابتدا نامه ای را که قبلاً از فرد مورد نظر دریافت کرده اید را یک مرتبه بخوانید و آراً با همان لحن پاسخ بدهید. اگر احساس کردید که آنها در متن خود درازه گویی کرده اند، پس شما هم می توانید یک چنین کاری انجام دهید، اما اگر نوشته آنها مختصر و مفید بود، شما هم حرفه ای عمل کنید و در چهارچوب ندرات مربوطه به آنها پاسخ دهید. نکته هائی را که مورد استفاده قرار می دهید در نهایت دقت و مهارت انتخاب کنید و اینچنین تصور کنید که در حضورشان می خواهید حرف هایتان را بزنید. فرستان جواب به همه **(Reply to all)**
این اتفاق برای همه شما افتاده، زمانی که یک نامه الکترونیکی برای تعداد بسیار زیادی از افراد فرستاده شده باشد، همه سعی می کنند تا در کارهای دیگری دخالت کرده و ببینند که نامه بجز خودشان برای چه افراد دیگری هم فرستاده شده. پاسخ به همه در آن واحد، یک اشتباه بزرگ محسوب می شود.حتی اگر برای یکبار و آن هم به طور تصادفی رخ داده باشد. شاید جالب باشد که برای یکی از هنسکارانان **e-mail** زیند که نوشتن طرز تهیه دسر کارفرما در خیرنامه ماه جدید کار مزخرفی بود، اما اگر اشیاهی آترا برای همه اعضای شرکت فرستید، آفوتت باید بنشینید و منتظر باشید تا کارفرما خودش دستور العمل جدید دسر شما را معین کند. این مورد چندان هم بد نبود، اما فکشر با آپکید که اگر یک مرتبه اطلاعات مهمی را به طور تصادفی برای ارباب رجوع فرستید، چه اتفاقی روی خواهد داد؟ پس بهتر است تا آنجایی که می توانید از کلید **Reply to all** استفاده نکنید. این کلید درست مانند یک موش کوچک خانگی است که قابلیت تبدیل شدن به اژدها را دارد. نکته: پیش از اینکه پاسخ دهید، ابتدا با خود فکر کنید که آیا اصلاً لازم است که همه پاسخ شما را بخوانند و بعد فکر کنید که چه کسانی به طور حتمی باید نامه شما را دریافت کنند. احتمالاً شما خودتان هم رغب نیستید. به همه از اسرار تجاری شما با خیر بشنارند. بنابراین باید نیست که گاهگاهی به جای استفاده از کلید **Reply to all** از کلید **reply** استفاده کنید. اگر باید نامه را برای چند نفر می فرستاید، نام های آنها را به ترتیب وارد کنید و نتبلی را بگذارید. کار. این کار شهرت بالایی را در پاسخ دادن به نامه ها از آن شما خواهد کرد. تا اینجا که عالی است. اطلاعات حساس و محرمانه
شاید **e-mail** بهترین گزینه برای انتقال اطلاعات مهم و حساس باشد. در حقیقت باید بگوییم که به عنوان یکی از بدترین راهها محسوب می شود. حتی ارتقا دادن سیستم های جدید کامپیوتری باز هم قادر به جلوگیری از ورود هکر ها به سیستم عامل ها نیست و احتمال متطفع شدن پیام چه از جانب شما و چه از سوی گیرنده وجود دارد. اگر احساس می کنید که **e-mail** شما همچنان محرمانه باقی ماند، نامه، باید به شما هشدار دهم که یک مرتبه دیگر روی آن فکر کنید. بسیاری از کارخانه های بزرگ تجاری خط مشی های محکمی پیرامن این مطلب برای خود تبیین می نمایند و کلیه پیام ها را بر روی سرور اصلی کارخانه ذخیره می کنند و حتی اگر آنها را از روی رایانه خود پاک کنید، باز هم بکن نسخه از آن بر روی سرور اصلی باقی خواهد ماند. نام هائی که از کامپیوتر شما فرستاده شده و شما دریافت کرده اید، به راحتی از طریق آدرس **IP** که موجود می باشد، قابل پیگیری است. **E-mail** در دادگاه به عنوان یک سند قانونی، قابل پذیرش بوده و می توان به آن استناد کرد. بنابراین زمانی که صحبت از حریم شخصی **e-mail** به میان می آید بهتر است که تصور کنید اصلاً کلچن حوزه ای وجود ندارد. نکته: زمانی که نامه های الکترونیکی استفاده می کنید به آنها به چشم یک نوع مدرک مستند قانونی و عمومی نگاه کنید. اگر مطلب کاملاً محرمانه ای در میان بود، سعی کنید از ارباب رجوع شخصاً دعوت بعمل بیاورید و حرف های خود را او در رو بزنید؛ اما زمانیکه مجبور به استفاده از **e-mail** هستید، از اطلاعات مالی و اقتصادی حرفی به میان نیاورید و رمز وارد کردن نامه خود از نرم افزارهای نظیر **Centurion Soft** و یا **PGP** استفاده کنید. با پرهیز از بیان مسائل سری در نامه های الکترونیکی خود را کاملاً حرفه ای نشان دهید. عنوان نامه **(Subject)**
موضوع نامه به اندازه محتویات داخل آن ارزش و اهمیت دارد و بدترین حالت زمانی است که جای موضوع را خالی بگذارید. در طول روز افرادی که در زمینه کار و تجارت فعالیت گسترده ای داشته باشند، تعداد بسیار زیادی نامه دریافت می کنند. نامه هائی که عنوان نداشته باشند، به هیچ وجه نظر خواننده را به خود جلب نکرده و فرد خواننده آنها را متوکل می کند به زمانی که سایر کارهای خود را به طور کامل انجام داده باشد. انتخاب موضوع نامه ها همچنین با پیشرفت پروژه های اجرائی نیز مشکل آفرین میشوند. اگر در ابتدا کار شما معرفی وب سایت بوده، اما در حال حاضر به مرحله ای رسیده باشید که باید بازاریابی انجام دهید، خوانندگان تمایل ندارند که نامه های شما را با همان عنوان قبلی<sup>۱۱</sup> سایت اینترنتی دریافت کنند. عنوان نامه از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که به شما می گوید چه چیزهایی باید در نامه گذاشته شود. نکته: پیش از هر چیزی، هر طوری که شده باید برای نامه خود یک عنوان مشخص انتخاب کنید، اصلا هم مهم نیست که انجام این کار تا چه حد برایتان دشوار باشد. البته اینجا باید اشاره کنیم که منظور ما از انتخاب یک عنوان مناسب چیزی شبیه به<sup>۱۲</sup>”سلام“ و یا<sup>۱۳</sup>”چلتوری“ نیست، چرا که این عبارات هیچ گونه ارتباطی با موضوعی که شما می خواهید در نامه به آن اشاره کنید، ندارند. موضوع باید به گونه ای انتخاب شود که خواننده یا اولین نگاه وجهش به آن جلب شود. از ابرو از لغات کلیدی استفاده کنید که بازناب دهنده موضوع مورد بحث درون نامه باشند. همچنین زمانیکه کار از مراحل ابتدایی خارج شد و پروژه وارد مراحل پیشرفته تر شد، باید حتماً موضوع نامه های خود را مطابق با کارهایی که انجام می دهید، تغییر دهید. فرستادن نادرست نامه در حوزه پست الکترونیکی یکی از قدیمی ترین اشتباهات، فرستادن نامه به اشخاص نادرست است. این کار یک امر کاملاً غیر حرفه است، به ویژه اگر نامه شما فاقد لحن رسمی باشد. حتی از این بدتر آن است که در مورد یکی از همکارها مطالب طعن آمیز نوشته باشید و چون او در فضان نامه خود را برای خود او نفرستید. اگر جزء افرادی هستید که به کرات این اشتباه از آنها سر می زند، دیگر نباید انتظار داشته باشید که شب عید در صندوق پست الکترونیکی خود کارت های تبریک دریافت کنید. یکی از دلایلی که سبب یک چنین اشتباهی می شود این است که وقتی قصد فرستادن نامه را دارید، زمانیکه حروف اولیه آدرس اینترنتی آن را تایپ می کنید، رایانه به صورت خودکار آدرس را کامل می کند. این امر سبب می شود تا درصد بروز اشتباه افزایش پیدا کند. حالا می فهمیم که سیستم فن آوری نوین آفتدزها هم که باید و شاید با ما مصمیمانه رفتار نمی کنند. نکته: از آنجایی که محل تایپ آدرس گیرنده بالاتر از محل تایپ متن نامه است، ما به طور غریزی عادت داریم که ابتدا نام گیرنده را تایپ کنیم و بعد شروع به نوشتن متن اصلی نامه می کنیم. این امر برای ما مشکل ایجاد می کند، چراکه ما مشغول فکر کردن در مورد نامه خود هستیم نه گیرنده. تحت این شرایط می بایست ابتدا نامه را بنویسید و زمانی که متن اصلی نامه تمام شد، آدرس اینترنتی گیرنده را انتخاب کنید. این امر امکان بروز اشتباه را کاهش می دهد، چراکه از نوشتن متن نامه رها شده اید و تمام توجه و تمرکزتان به آدرس گیرنده معطوف می شود. البته همیشه باید آدرس را دوبار چک کنید و با حتی سه باره، تا باینکه با خیال راحت بر روی کلید **send** کلیک کنید. چکن نکردن معلوم **e-mail**
از آنجایی که این روزها، نامه های الکترونیکی به عنوان یکی از اصلی ترین ابزار ارتباطی به شمار می روند، این یک اشتباه بزرگی است که **mail** خود را به طور مکرر چک نکنید. زمانیکه این کار را به صورت معلوم دنبال کنید، امکان بروز اشتباه نشدید می شود. اگر بخواهید، تمام دالوها و مرور کردن ها را به بعداً متوکل ریسک پاک کردن سپرد مطالب مهم افزایش پیدا می کند و به نامه های مهم، آنقدر که باید و شاید اهمیت داده نمی شود. این مشکل به ویژه برای کارمدانی که دارای چند آدرس ایمیل می باشند مطرح میشود. دیده شده که افرادی که با چند آدرس ایمیل به ارباب رجوع پاسخ می دهند، درصد اشتباه بالایی دارند و این امر سبب بروز ضرر و زیان های بسیار زیادی در کار و تجارت می شود. ممکن است به دلیل چک نکردن یکی از ایمیل های خود متوجه خیلی موارد مهم در مورد بازار کار خود نشوید. نکته: شاید با خودتان فکر کنید که بهترین راه حل در این زمینه محدود کردن آدرس های اینترنتی است، اما کاملاً اشتباه می کنید، اتفاقاً خیلی خوب است که برای مسائل شخصی و کاری دو آدرس اینترنتی مجزا داشته باشید تا سازماندهی و مرور نامه های دریافتی آسان تر گردد. اگر به اندازه کافی وقت ندارید تا همه آدرس ها پستی خود را چک کنید، می توانید از برنامه ای مانند **Pooka** استفاده کنید. برنامه فوق این قابلیت را در اختیار شما قرار می دهد که در آن واحد، ملن های موجود در چند آدرس اینترنتی مختلف را با هم چک کنید. با این کار در وقتان هم صرفه جویی می شود. هیچ وقت اجازه ندهید که خواندن ایمیل ها بر روی حرفه شما تاثیر بگذارند. فقط کافی است که ببینید چه کسانی با شما تماس گرفته اند و چه چیزهای مهمی اشاره کرده اند. به سرعت فرستادن اگر پیش از اندازه عجله کنید ممکن است در متنی که می فرستید، غلط های املائی و دستوری زیادی جود داشته باشد. پیامی که در آن اشتباه وجود داشته باشد، نگرش منفی را در مورد شما و شرکتتان در ذهن خواننده ایجاد می کند. اگر فرم اینترنتی پذیرش را هم برمی کنید، باید حواستان باشد که غلط دیکته ای نداشته باشید، در غیر اینصورت بهتر است منتظر جواب نباشید.

**انتخابات را خودتان می سازید**

آیا کسی از شما هست که فردی را سراغ داشته باشد که همه از او به خوبی یاد میکنند و وقتی صحبت از او به میان می آید می گویند<sup>۱۴</sup>. آدم خوبی است؟<sup>۱۵</sup> حتماً سراغ دارید. این فرد همان شخصیتی است که به میهمانی ها دعوتش می کنید، دوست دارید دماداتان شود، و همه ی این ها به این دلیل است که او فرد خوششلی است. بله، داشتن آبرو و اعتبار یکک همه ی کارها را ساده تر می کند. جمع کردن آبرو زمان می برد بله، شهرت و اعتبار خود داشتن نیازمند زمان است. آبرو چیزی نیست که یک شب به

<sup>[1]</sup> آدم خوبی است

<sup>[2]</sup> حتماً سراغ دارید

<sup>[3]</sup> حتماً سراغ دارید

دست آید. پایه و اساس خوش نامی عمل کردن است. افراد زیادی همه وقت خود را صرف حرف زدن بیهوده می کنند. اما اگر دهانمان را ببندیم و بیشتر عمل کنیم موفق تر خواهیم بود. شهرت و نیکنامی وقتی به دست می آید که درست و بجا حرف زبیم و به حرف هایمان عمل کنیم. حال ممکن است بپرسید چه اعمالی برایتان آبرو و اعتبار می آورد. شما باید کارهایی را انجام دهید که تاثیر مثبت روی دیگران بگذارد. از کمک کردن به برون بارهای بیزنس همسایه در زمان کودکی تا ماندن پیش دوست بیماران و پرستاری از او در بزرگسالی. البته لازم نیست که حتماً کارهایی بزرگ انجام دهید، انجام بیوسه ی کارهای خوب هرچند هم کوچک به شما در این زمینه کمک می کند. بدنامی آسان به دست می آید فرض کنید شما فردی هستید که خیلی وقت است برای به دست آوردن آبرو و اعتبار زحمت می کشید. کار می کنید و ۲۰ سال بهترین قسمت ها را به مشتریانان داده اید. همه چیز عالی پیش می رود. در واقع شما به داشتن بهترین بخش تولیدی در کل ناحیه زائرد هستید. تا زمانی که همه ی عمده فروشان را مجبور می کنید که قیمت بهتری ارائه دهند درحالیکه محصولاتم هم دیگر به خوبی گذشته نیست. اما سودان بالا است و شما خوشحال هستید. مشتریان بیوسه شکایت دارند، اما شما گوش نمی دهید. تنها چیزی که متوجه می شوید این است که در تجارت عرق شده اید و چهره های آشنای سابق را دیگر نمی بینید. چه اتفاقی افتاده است؟ شما دیگر آن فرد سابق نیستید. به عیارت دیگر از مسیر اصلیتان منحرف شده اید. و چند وقتی می شود که دیگر اعتبار و خوشنامی سابق را از دست داده اید. بدنامی چطور به دست می آید؟ آبرو و اعتبار به آسانی از دست می رود. با چند نفر تا بحال برخورد کرده اید که پس از سالها آبروداری یکدفعه با یک اشتباه همه را به باد داده باشد؟ حرف من این است، ممکن است یک عمر طول بکشد تا بتوان آبرو جمع کرد، اما فقط یک اشتباه کافی است تا آن آبرو و خوشنامی را نابود کند.مردم به شما بر حسب می زنند چیزی که باید در مورد اعتبار و آبرو بدانید این است که وقتی شروع به جمع کردن اعتبار و آبرو می کنید، چه خوش نام باشید و چه بدنام دیگران به شما نمره می دهند. اگر فرد خوشنامی باشید، می توانید با انجام کارهای بد، آن را به آسانی از دست بدهید. مردم ممکن است فکر کنند که از مشتریانان منحرف شده یا اشتباه کرده اید و خواهند کرد که موفقی بوده است. اما مشکل زمانی است که این اشتباه یا کار بد زود اتفاق بیفتد. بعد از آن اشتباه هر چقدر هم که کارهای خوب بکنید دیگر کسی نظر خوبی در موردتان نخواهد داشت. اعتبار بد، تجارت بد آبرو و اعتبار بد نه تنها روی زندگی خصوصی شما تاثیر منفی می گذارد، بلکه کار و کسب شما را نیز خراب می کند. مردم معمولاً با کسانی وارد تجارت و کار می شوند که اعتبار و نامی نیک داشته باشند. فرقی نمی کند که شغلان چه باشد، هر چه که باشد. برای رابطه با افراد نیازمند داشتن اعتبار هستید. اخبار زود منتقل می شوند یادتان باشد، بدنامی خیلی زود همه جا پخش می شود. مردم خیلی زود بعد از شنیدن یک خبر به دیگران رجیب می زنند. پس خودتان را گول تزئید و تصور نکنید که اشتباهات و خطاهایتان را کسی نخواهد فهمید چون ماه هیجوقت پشت ابر نمی ماند و همه چیز خیلی زود برملا خواهد شد. آزمایش ضمانت راهی آسان برای اندازه گرفتن میزان اعتبار و آبروی افراد، آزمایش ضمانت است. به این صورت است که: اگر باید کسی را ضمانت کنید، آیا این کار را بدون بررسی و بی احتیاط انجام می دهید؟ برای مثال، دوستان نزدیکمان کسانی هستند که ما بلافاصله به آنها رای اعتماد و درستی داده و تضمینشان می کنیم. اگر شما نمی توانید کسی را تضمین کنید، به این معناست که زیاد به او اعتماد و اطمینان ندارید. و این به این معنی است که اعتبار او به نظر شما کمی مشکل دار است. خط آخر سعی کنید از جوانی در پی جمع کردن اعتبار و آبرو باشید. اگر خطایی مرتکب شدید، تاجایی که می توانید آن را از دیگران پوشیده نگاه دارید. هرچه مردم کمتر درمورد آن بدانند، کمتر در آینده اذیت خواهید شد.

اعتبارتان را خودتان می سازید

آیا کسی از شما هست که فردی را سراغ داشته باشد که همه از او به خوبی یاد میکنند و وقتی صحبت از او به میان می آید می گویند: " آدم خوبی است؟ "حتماً سراغ خواهید داشت. این فرد همان شخصی است که به میهمانی ها دعوتش می کنید، دوست دارید دامادتان شود، و همه ی این ها به این دلیل است که او فرد خوشنامی است.
بله، داشتن آبرو و اعتبار نیک همه ی کارها را ساده تر می کند. جمع کردن آبرو زمان می برد، به شهرت و اعتبار خوب داشتن نیازمند زمان است. آبرو چیزی نیست که یک شبه به دست آید. پایه و اساس خوش نامی عمل کردن است. افراد زیادی همه وقت خود را صرف حرف زدن بیهوده می کنند. اما اگر دهانمان را ببندیم و بیشتر عمل کنیم موفق تر خواهیم بود. شهرت و نیکامی وقتی به دست می آید که درست و بجا حرف زبیم و به حرف هایمان عمل کنیم. حال ممکن است بپرسید چه اعمالی برایتان آبرو و اعتبار می آورد. شما باید کارهایی را انجام دهید که تاثیر مثبت روی دیگران بگذارد. از کمک کردن به برون بارهای بیزنس همسایه در زمان کودکی تا ماندن پیش دوست بیماران و پرستاری از او در بزرگسالی. البته لازم نیست که حتماً کارهایی بزرگ انجام دهید، انجام بیوسه ی کارهای خوب هرچند هم کوچک به شما در این زمینه کمک می کند. بدنامی آسان به دست می آید فرض کنید شما فردی هستید که خیلی وقت است برای به دست آوردن آبرو و اعتبار زحمت می کشید. کار می کنید و ۲۰ سال بهترین قسمت ها را به مشتریانان داده اید. همه چیز عالی پیش می رود. در واقع شما به داشتن بهترین بخش تولیدی در کل ناحیه زائرد هستید. تا زمانی که همه ی عمده فروشان را مجبور می کنید که قیمت بهتری ارائه دهند درحالیکه محصولاتم هم دیگر به خوبی گذشته نیست. اما سودان بالا است و شما خوشحال هستید. مشتریان بیوسه شکایت دارند، اما شما گوش نمی دهید. تنها چیزی که متوجه می شوید این است که در تجارت عرق شده اید و چهره های آشنای سابق را دیگر نمی بینید. چه اتفاقی افتاده است؟ شما دیگر آن فرد سابق نیستید. به عیارت دیگر از مسیر اصلیتان منحرف شده اید. و چند وقتی می شود که دیگر اعتبار و خوشنامی سابق را از دست داده اید. بدنامی چطور به دست می آید؟ آبرو و اعتبار به آسانی از دست می رود. با چند نفر تا بحال برخورد کرده اید که پس از سالها آبروداری یکدفعه با یک اشتباه همه را به باد داده باشد؟ حرف من این است، ممکن است یک عمر طول بکشد تا بتوان آبرو جمع کرد، اما فقط یک اشتباه کافی است تا آن آبرو و خوشنامی را نابود کند.مردم به شما بر حسب می زنند چیزی که باید در مورد اعتبار و آبرو بدانید این است که وقتی شروع به جمع کردن اعتبار و آبرو می کنید، چه خوش نام باشید و چه بدنام دیگران به شما نمره می دهند. اگر فرد خوشنامی باشید، می توانید با انجام کارهای بد، آن را به آسانی از دست بدهید. مردم ممکن است فکر کنند که از مشتریانان منحرف شده یا اشتباه کرده اید و خواهند کرد که موفقی بوده است. اما مشکل زمانی است که این اشتباه یا کار بد زود اتفاق بیفتد. بعد از آن اشتباه هر چقدر هم که کارهای خوب بکنید دیگر کسی نظر خوبی در موردتان نخواهد داشت. اعتبار بد، تجارت بد آبرو و اعتبار بد نه تنها روی زندگی خصوصی شما تاثیر منفی می گذارد، بلکه کار و کسب شما را نیز خراب می کند. مردم معمولاً با کسانی وارد تجارت و کار می شوند که اعتبار و نامی نیک داشته باشند. فرقی نمی کند که شغلان چه باشد، هر چه که باشد. برای رابطه با افراد نیازمند داشتن اعتبار هستید. اخبار زود منتقل می شوند یادتان باشد، بدنامی خیلی زود همه جا پخش می شود. مردم خیلی زود بعد از شنیدن یک خبر به دیگران رجیب می زنند. پس خودتان را گول تزئید و تصور نکنید که اشتباهات و خطاهایتان را کسی نخواهد فهمید چون ماه هیجوقت پشت ابر نمی ماند و همه چیز خیلی زود برملا خواهد شد. آزمایش ضمانت راهی آسان برای اندازه گرفتن میزان اعتبار و آبروی افراد، آزمایش ضمانت است. به این صورت است که: اگر باید کسی را ضمانت کنید، آیا این کار را بدون بررسی و بی احتیاط انجام می دهید؟ برای مثال، دوستان نزدیکمان کسانی هستند که ما بلافاصله به آنها رای اعتماد و درستی داده و تضمینشان می کنیم. اگر شما نمی توانید کسی را تضمین کنید، به این معناست که زیاد به او اعتماد و اطمینان ندارید. و این به این معنی است که اعتبار او به نظر شما کمی مشکل دار است. خط آخر سعی کنید از جوانی در پی جمع کردن اعتبار و آبرو باشید. اگر خطایی مرتکب شدید، تاجایی که می توانید آن را از دیگران پوشیده نگاه دارید. هرچه مردم کمتر درمورد آن بدانند، کمتر در آینده اذیت خواهید شد.

**اعضای بنس** **بالا** **یک ضرورت حیاتی**

عزت نفس و اعتماد بنفس بنیادی ترین بخش شخصیت یک فرد می باشد که در تمام جوانب زندگی فرد خود را به نحوی مظاهر می سازد. اعتماد بنفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فردی می‌باشد. اعتماد بنفس را میتوان چنین تعریف کرد: « باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا می‌باشد.» شناخت ارزش و اهمیت خویش-اعتماد بنفس و رضایت از خویش. « توانایی برخورد و کنار آمدن با چالشهای اساسی زندگی.» « توانایی ارزیابی درست و دقیق خویش-پذیرش خویش و ارزش نهادن به خود بدون هیچگونه تئید و شرطی. « توانایی شناخت و پذیرش نقاط ضعف و قوت و محدودیتهای خویش. افرادی که از اعتماد بنفس پایینی برخوردار می‌باشند دارای خصوصیات زیر هستند: « مرتبا خودشان را مورد انتقاد و سرزنش قرار میدهند. « هنگام صحبت کردن در چشمان فرد مقابل خود هنگام نگاه نمیکنند. با سر پایین و قدمهای آهسته قدم بر میدارند.» در پذیرش تعریف و تشجیها و تعازفاتی که به آنان میشود مشکل دارند (تصور میکنند سزاوار آنها نبوده و یا دیگران در صدد تسخیر آنها میباشند). « معمولا احساس میکنند قربانی رفتار دیگران هستند. « احساس تنهایی میکنند حتی زمانی که در یک جمع قرار دارند.» در درون خود احساس خلاء و پوچی میکنند. « احساس میکنند با دیگران تفاوت دارند. « احساس افسرده گی، گناه و شرمساری دارند.» نسبت به توانیهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند. عدم خودباوری. « از موقعیتهای نو و جدید می هراسند.» از شکست وموفقیت می هراسند. « مرتبا سعی در راضی نگامداشتن دیگران دارند. « دچار هراس اجتماعی میباشند. « قادر به مدیریت زمان خود نمیباشند. « عادت به پشت گوش انداختن کارها دارند. « در مقابل انتقاد، اظهار نظر و سرزنشهای دیگران (خواه واقعی، خواه واهی) بسیار آسیب پذیر میباشند. « از ابراز عقاید و احساسات خود خودداری میکنند زیرا از چگونگی واکنش دیگران هراس دارند. « خود را درگیر مواد مخدر و یا روابط مخرب میکنند. « از تعیین یک هدف مشخص و پیروی از آن عاجز میباشند. « قادر به بیان خواسته ها و نیازهای خویش نمیباشند. « معمولا عصبانی و پرخاش گر میباشند. « ارزیابی غیر واقعی از خود دارند. « تحمل عیب و کاستی را نداشته و کمالگرا میباشند. « احساس خوب آنها وابسته به عوامل خارجی اعم از وقایع روزانه و یا نوع رفتار دیگران با آنها دارد. « وابستگی هیجانی دارند؛ برای دستیابی به یک احساس خوشایند به دنیای خارج خود وابسته میباشند. مانند: وابستگی به مواد: مانند غذا، دارو،ها، الککل مواد مخدر به منظور پر کردن خلاء درونی خود و تسکین دردهایمان. وابستگی و رفتارها: مانند خرج کردن پول، قمار بازی و نمایش تلویزیون. به منظور پر کردن خلاء درونی و تسکین دردهایمان. وابستگی به مال: برای تعیین میزان ارزش و شایستگی خود به پول و مال وابسته هستند. وابستگی عاطفی: برای داشتن حس ارزشمندی، شایستگی و اهمیت به توجه، پذیرش و تأیید فرد دیگری (معشوق خود) وابسته میباشند. وابستگی به سسک: برای پر کردن خلاء درونی به سسک پناه میبرند. اعتماد بنفس واقعی اعتماد بنفس حقیقی یک حس درونی می باشد بدون وابستگی به جهان خارج، رویدادها، موفقیتها، شکستها و افراد دیگر. اما عزت نفس و اعتماد بنفس واقعی بسیار نادر و نایاب می‌باشد زیرا اغلب اعتماد بنفسها کاذب و تقلبی برای پنهان سازی اعتماد بنفس پایین میباشند. اعتماد بنفسهای غیر واقعی را میتوان در موارد زیر یافت: «اعضای بنفسهای کاذب: اینگونه اعتماد بنفسها وابسته و زود گذر می‌باشند.مانند اعتماد بنفسهایی که به جهت ثروت،شهرت،محبوبیت، تن داشتن لباسهای فاخر،قدرت و زیبایی ظاهر در افراد نمود می یابند که همگی کاذب بوده و ارتباطی به ماهیت واقعی فرد ندارند. « گستاخی: معمولا مردم افراد پر رو و گستاخ را با افراد با اعتماد بنفس بالا اشتباه میکنند.اما بیرونی زیر یک نوع نقاب برای استتار بی کفایتی و اعتماد بنفس پایین میباشند. « مظاهرها: اینگونه افراد خود را با اعتماد بنفس، شاد، موفق و شکست ناپذیر نشان میدهند. اما از درون احساس پوچی و خلاء کرده و از شکست بسیار هراسانند. همچنین اعتماد بنفس به مفهوم برتری داشتن، تکبر و خود بینی نمیباشد زیرا این خصوصیات رفتاری از اعتماد بنفس پایین نشأت میگیرند. اعتماد بنفس شما نباید یک پدیده مقایسه ای

وقاتی باشد زیرا در این هنگام شما خود را در معرض احتیاج و وابستگی به پذیرش دیگران قرار خواهید داد که با اعتماد بنفس واقعی و ناب منافات دارد. افراد با اعتماد بنفس بالا نیازی به پذیرش، موفقیت، تأیید، تشویق و دلگرمی دیگران ندارند. همچنین اعتماد بنفس بالا اینگونه نیست که شما را از هر گونه تردید، پاس ونگرانی معون بنماید بلکه تنها تحمل و غلبه بر آنها را برای شما آسانتر میسازد. خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا « برخوردار از مرکز کنترل درونی؛ غم و شادی آنان وابسته به عوامل خارجی نیست. » از لحاظ جسمانی، احساسی، ذهنی و معنوی از خود مراقبت میکنند. « میانه روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ میکنند. « قادر به پذیرش و بند گیری از اشتباهات خود میباشند. قادر به بیان جمله" من اشتباه کردم "میباشند. « توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را دارند. « مسئولیت اداره زندگی خود را بعهده میگیرند. « نفاوتهای فردی میان افراد را ارج مینهند. « به نقطه نظرات دیگران گوش میدهند. « همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنشهای خود را بعهده گرفته و هیچگاه آنها را فراقتنی نمیکند. « از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند. « همواره در حال پیشرفت و ترقی بوده و از ریسکهای مثبت در زندگی بیم ندارند. « دارای اعتماد بنفس و خود باوری بوده و به خود ارج میدهند. « اعتماد بنفس آنان بدون از خودبینی و غرور میباشد. « از آنکه مورد انتقاد قرار گیرند، نمی هراسند. « هنگامی که از آنان پرسشی میگردد حالت تدافعی بخود نمیگیرند. « در برابر مواع و مشکلات به آسانی تسلیم نمیگردند. « نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند. « از آنکه در کاری شکست بخورند ویا در حضور دیگران ندانان بنظر برسند، ابایی ندارند. « هیچگاه خود را مورد انتقاد و سرزنش مغرب و شدید قرار نمیدهد. « توانایی خندیدن به خود و زیاد جندی نگرفتن خود را دارند. « به خویشش و توانایی خودشان ایمان و اعتماد دارند. « به تصمیم گیری هایشان اعتماد دارند. « باور دارند که فردی با ارزش، با قابلیت، دوست داشتنی، پذیرفتنی و مهم میباشد. « نیازی به کمالگرایی ندارند. « هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمیکند. « از آنکه دیگران چگونه نسبت به آنان می اندیشند، واهمه و نگرانی ندارند. « نیازی به اثبات و توجیه افکار و عقاید خود به دیگران ندارند. چگونه اعتماد بنفس خود را افزایش دهید « آگاه باشید که ارزش شما به عنوان یک انسان بستگی به داشتن وزن ایده آل، زیر کترین و باهوشترین بودن، مشهوربودن، محبوب ترین بودن، سریع ترین بودن، بالاترین نمره و یا رتبه را داشتن، شوخ طبع ترین بودن، خوش لباس ترین بودن، بهترین خانه و ماشین را داشتن و بهترین دوستها را داشتن نبوده و تنها به خودتان بستگی دارد. « توانایی هلا، استعدادها و موفقتهای خود را جشن بگیرید. « خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب گشته اید عفو کنید. « بروی نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد. « با حقوق فردی خود آشنا شده و از آنها پیروی کنید. « از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا بگیرید. « خود را بر اساس یک سری استانداردهای منطقی و دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهید. « یاد بگیرید که شما یک انسان منحصر بفرد بوده و تنها خود شما مسئول تصمیم گیریهای زندگیتان نمیشید. « یاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید. « یاموزید که شما تازاری به تلاش بی وقفه برای کامل گشتن ندارید. « خودتان تعیین کننده مفهوم موفقیت باشید.

اعتماد بنفس بالا یک ضرورت حیاتی

عزت نفس و اعتماد بنفس بنیادی ترین بخش شخصیت یک فرد می باشد که در تمام جوانب زندگی فرد خود را به نحوی متأثر می سازد. اعتماد بنفس سالم و بالا یک نیاز ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فردی میباشد. اعتماد بنفس را میتوان چنین تعریف کرد: « باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا میباشد. « شناخت ارزش و اهمیت خویش-دانشن اعتماد و رضایت از خویش. « توانایی برخورد و کنار آمدن با چالشهای اساسی زندگی. « توانایی ارزیابی درست و دقیق خویش-پذیرش خویش و ارزش نهادن به خود بدون هیچگونه قید و شرطی. « توانایی شناخت و پذیرش نقاط ضعف و قوت و محدودیتهای خویش. افرادی که از اعتماد بنفس پایینی برخوردار میشوند دارای خصوصیات زیر هستند: « مرثا خودشان را مورد انتقاد و سرزنش قرار میدهند. « هنگام صحبت کردن در چشمان فرد مقابل خود هنگام نگاه نمیکند. با سر پایین و قدمهای آهسته قدم بر میدارند.» در پذیرش تعریف و تمجدها و تعارفاتی که به آنان میشود مشکل دارند (تصور میکنند سزواران آنها نبوده و یا دیگران در صدد تمسخر آنها میباشند). « معمولاً احساس میکنند فریاتی رفتار دیگران هستند. « احساس تنهایی میکنند حتی زمانی که در یک جمع قرار دارند. « در درون خود احساس خلاء و پوچی میکند. « احساس میکند با دیگران تفاوت دارند. « احساس असودگی، گناه و شرمساری دارند.» نسبت به تواناییهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند. عدم خودباوری. « از موقعیتهای نو و جدید می هراسند.» از شکست وموفقیت می هراسند. « مرثا سعی در زافنی نگاهداشتن دیگران دارند. « دچار هراس اجتماعی میباشند. « قادر به مدیریت زمان خود نمیباشند. « عادت به پشت گوش انداختن کارها دارند. « در مقابل انتقاد، اظهار نظر و سرزنشهای دیگران (خواه واقعی، خواه واهی) بسیار آسیب پذیر میباشند. « از ابراز عقاید و احساسات خود خوداری میکنند زیرا از چگونگی واکنش دیگران هراس دارند. « خود را دو گزیر مواد مخدر و یا روابط مخرب میکنند. « از تعیین یک هدف مشخص و پیروی از آن عاجز میباشند. « قادر به بیان خواسته ها و نیازهای خویش نمیباشند. « معمولاً عصبانی و پرخاش گر میباشند. « ارزیابی غیر واقعی از خود دارند. « تحمل عیب و کاستی را نداشته و کمالگرا میباشند. « احساس خوب آنها وابسته به عوامل خارجی اهم از وقایع روزانه و یا نوع رفتار دیگران با آنها دارد. « وابستگی میجانی دارند: برای دستیابی به یک احساس خوشایند به دنیای خارج خود وابسته میباشند. مانند: وابستگی به مواد: مانند غذا، دارو،ها، الککل مواد مخدر به منظور پر کردن خلاء درونی خود و تسکین دردهایشان. وابستگی به رفتارها: مانند خرج کردن پول، قمار بازی و نمایشی تلویزیون. به منظور پر کردن درونی و تسکین دردهایشان. وابستگی به مال: برای تعیین میزان ارزش و شایستگی خود به پول و مال وابسته هستند. وابستگی عاطفی : برای داشتن حس ارزشمندی، شایستگی و امنت به توجه، پذیرش و تأیید فرد دیگری (معنوق خود) وابسته میباشند. وابستگی به سگس : برای پر کردن خلاء درونی به سگس پناه میبرند. اعتماد بنفس واقعی اعتماد بنفس حقیقی یک حس درونی می باشد بدون وابستگی به جهان خارج، رویدادها، موفقیتها، شکستها و افراد دیگر. اما عزت نفس و اعتماد بنفس واقعی بسیار نادر و نایاب میباشد زیرا اغلب اعتماد بنفسها کاذب و تقلبی برای پنهان سازی اعتماد بنفس پایین میباشد. اعتماد بنفسهای غیر واقعی را میتوان در موارد زیر یافت: «اعضاد بنفسمهای کاذب: اینگونه اعتماد بنفسها وابسته و زود گذر میباشد.مانند اعتماد بنفسهایی که به جهت ثروت،شهرت،محبوبیت،به تن داشتن لیمسهای فاخر،قدرت و زیبایی ظاهر در افراد نمود می یابد که همگی کاذب بوده و ارتباطی به ماهیت واقعی فرد ندارند. « گسختنی: معمولاً مردم افراد پر رو و گستاخ را با افراد با اعتماد بنفس بالا اشتباه میکنند.اما دررویی نیز یک نوع تقلب برای استنار بی کفایتی و اعتماد بنفس پایین میباشد. «مظاهر:ها: اینگونه افراد خود را با اعتماد بنفس، شاد، موفق و شکست ناپذیر نشان میدهند. اما از درون احساس پوچی و خلاء کرده و از شکست بسیار هراسانند. همچنین اعتماد بنفس به مفهوم برتری داشتن، تکبر وخود بینی نمیشاد زیرا این خصوصیات رفتاری از اعتماد بنفس پایین نشات میگیرند. اعتماد بنفس شما نباید یک بنده مقایسه ای و رقابتی باشد زیرا در این هنگام شما خود را در معرض احتیاج و وابستگی به پذیرش دیگران قرار خواهید داد که با اعتماد بنفس واقعی و ناب منافات دارد. افراد با اعتماد بنفس بالا نیازی به پذیرش، موفقیت، تأیید، تشویق و دلگرمی دیگران ندارند. همچنین اعتماد بنفس بالا اینگونه نیست که شما را از هر گونه تردید، پاس ونگرانی معون بنماید بلکه تنها تحمل و غلبه بر آنها را برای شما آسانتر میسازد. خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا « برخوردار از مرکز کنترل درونی؛ غم و شادی آنان وابسته به عوامل خارجی نیست. » از لحاظ جسمانی، احساسی، ذهنی و معنوی از خود مراقبت میکنند. « میانه روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ میکنند. « قادر به پذیرش و بند گیری از اشتباهات خود میباشند. قادر به بیان جمله" من اشتباه کردم "میباشند. « توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را دارند. « مسئولیت اداره زندگی خود را بعهده میگیرند. « نفاوتهای فردی میان افراد را ارج مینهند. « به نقطه نظرات دیگران گوش میدهند. « همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنشهای خود را بعهده گرفته و هیچگاه آنها را فراقتنی نمیکند. « از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند. « همواره در حال پیشرفت و ترقی بوده و از ریسکهای مثبت در زندگی بیم ندارند. « دارای اعتماد بنفس و خود باوری بوده و به خود ارج میدهند. « اعتماد بنفس آنان بدون از خودبینی و غرور میباشد. « از آنکه مورد انتقاد قرار گیرند، نمی هراسند. « هنگامی که از آنان پرسشی میگردد حالت تدافعی بخود نمیگیرند. « در برابر مواع و مشکلات به آسانی تسلیم نمیگردند. « نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند. « از آنکه در کاری شکست بخورند ویا در حضور دیگران ندانان بنظر برسند، ابایی ندارند. « هیچگاه خود را مورد انتقاد و سرزنش مغرب و شدید قرار نمیدهد. « توانایی خندیدن به خود و زیاد جندی نگرفتن خود را دارند. « به خویشش و توانایی خودشان ایمان و اعتماد دارند. « به تصمیم گیری هایشان اعتماد دارند. « باور دارند که فردی با ارزش، با قابلیت، دوست داشتنی، پذیرفتنی و مهم میباشد. « نیازی به کمالگرایی ندارند. « هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمیکند. « از آنکه دیگران چگونه نسبت به آنان می اندیشند، واهمه و نگرانی ندارند. « نیازی به اثبات و توجیه افکار و عقاید خود به دیگران ندارند. چگونه اعتماد بنفس خود را افزایش دهید « آگاه باشید که ارزش شما به عنوان یک انسان بستگی به داشتن وزن ایده آل، زیر کترین و باهوشترین بودن، مشهوربودن، محبوب ترین بودن، سریع ترین بودن، بالاترین نمره و یا رتبه را داشتن، شوخ طبع ترین بودن، خوش لباس ترین بودن، بهترین خانه و ماشین را داشتن و بهترین دوستها را داشتن نبوده و تنها به خودتان بستگی دارد. « توانایی ها، استعدادها و موفقتهای خود را جشن بگیرید. « خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب گشته اید عفو کنید. « بروی نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد. « با حقوق فردی خود آشنا شده و از آنها پیروی کنید. « از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا بگیرید. « خود را بر اساس یک سری استانداردهای منطقی و دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهید. « یاد بگیرید که شما یک انسان منحصر بفرد بوده و تنها خود شما مسئول تصمیم گیریهای زندگیتان نمیشید. « یاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید. « یاموزید که شما تازاری به تلاش بی وقفه برای کامل گشتن ندارید. « خودتان تعیین کننده مفهوم موفقیت باشید.

**انتقاد پذیری، مهارتی شایخ در کار**

با رونق طولانی مدت حفظ اعتماد به نفس فردی کارمندان علاوه بر دغدغه برجسته در میان مرافعات پرخرج کارمندان، می توان گفت مسئولیت پذیری دیگر کله ای نامفهوم است تا شیوه کار در شرکت ها و کارخانجات، این طریقه فکری از دهه شصت تاکنون وجود داشته است، از ایرو کارمند متوسط هیچگاه انتقاد و فیدبک متنی واقعی دریافت نکرده اند-ترجی فیدبک که می توانند به فرد کمک کند از عادت کار کردن برن برویی به نوعی شیوه کاری موفق تر و پرمشغول تر روی آورد. کارفرمایان باهوش می دانند که مردم تنها امتیاز باایات آنها در رقابت هستند. شرکت هایی که اسامی می گیرند، به دنبال افرادی هستند که در زمینه کاری خود مهارت کافی و کامل داشته و همچنین بتوانند به افراد دیگر نیز-مهارتکاران خود را-انگیزه دهند. این مسله چه برای کارمندان قدیمی و همچنین پیمانکاران مستقل صادق می کند. منتظر این نوع چیدند از کارایی ناشیید، خودتان را برای گرفتن فیدبک و انتقاد از کسانی که می توانند به شما برای تبادل شدن به فردی نیرومند و با مهارت کمک کنند، آماده کنید. اول از همه، فکرتان را درمورد گرفتن فیدبک عوض کنید. به پیامهایی که از نزدیکان خود دریافت می کنید گوش دهید: همسر تان، فرزندانان، دوستان نزدیکتان، و سایر اعضا، خانواده، همه این پیامها را یادداشت کرده و آنها را غذای فکر تان تصور کنید. سعی کنید هر انتقادی را متفحصانه بررسی و آنالیز کنید و اگر می خوراسید که فکر آنها را عوض کنید، ببینید چه کارهایی می توانید انجام دهید. نکته مهمی که باید درمورد هر فیدبک به یاد داشته باشید: این یک ایده است که از دیدگاه خاص فردی دیگر نشات گرفته است.



به خود شما بستگی دارد که خوب در مورد آنها فکر کنید، آنها را با سایر افتاده‌هایی که دریافت کرده اید مقایسه کنید و اقدامی مثبت در جهت آن انجام دهید. برای ما غیرممکن است خودمان را طوری که دیگران ما را می بینند، ببینیم. اما مسئله مهم این است که اجازه نمی دهیم این نقاط کور، فرصت های خوب را از ما بگیرد. در زیر به روش اشاری اشاره می کنیم که از طریق آن می توانید از فیدبک ها به بهترین شکل فایده ببرید:
۱. وقتی انتقادی دریافت می کنید، بدون هیچگونه اظهار نظر خوب گوش کنید و مستقیماً در چشمهای فرد نگاه کنید. وقتی صحبت او تمام شد، باز هم نظری ابراز نکنید. اما اگر توضیح بیشتری می خواهید، حتماً سوال کنید. حرف های او را نه بیادبرید، نه رد کنید و نه سعی کنید توجیه و استدلال کنید. چون ما معمولاً یاد نگرفته ایم که وقتی طرفمان در حال حاضر از چیزی عصبانی است، فیدبک های خوبی بدهیم. وقتی فیدبکی دست روی مسأله قلبی طرف می گذارد، فیدبکی احساسی است، اما سوء استفاده نیست. وقتی انتقاد یکی از همکاران به این درجه برسد باید بخواهید که بحث را متوقف کنید و ادامه آرا برای زمانی بگذارد که کمی آرامتر شده باشید.
۲. شجاعت و جسارت فری که به شما فیدبک داده است را تشخیص دهید و آرزو هدیه ای ارزشمند تلقی کنید که برای کمک به رشد شما ارائه شده است. از فرد متقد برای فیدبک خود تشکر کنید. البته به زبان آوردن کلمات مثبت وقتی فیدبکی منفی دریافت کرده باشید، کمی دشوار است. از اینرو تا می توانید تشکر خود را در جملاتی ساده و کوتاه بیان کنید.
۳. بلافاصله هرچه از آن انتقاد در ذهنتان مانده را روی کاغذ بیاورید، تا آنجا که ممکن است یادداشت هایتان را با کلمات خود فرد متقد بنویسید. به خودتان حداقل دو روز برای بررسی این اطلاعات فرصت دهید. سعی نکنید آن رفتارتان را تغییر دهید. طریقه عملکرد و رفتار واقعی خودتان و واکنش دیگران به آن را بررسی کنید. بعد از چند روز به یادداشت های اصلی برگردید. کلمات احساسی تر را از آن برداشته و سعی کنید پیام اصلی آن را درک کنید.
۴. بدانید که انتقادپذیری کار دشواری است، حتی اگر آن را به خوبی دریافت کرده و از فرد متقد ممنون و سپاسگذار باشید. گرچه این ایده و دیدگاه فردی دیگر است، می تواند احساسات شما را در مورد خودتان به کلی تغییر دهد. از اینرو وقتی فیدبک و انتقادهای سخت دریافت می کنید، سعی کنید کار خوبی برای خودتان انجام دهید. کاری که اعتماد به نفس شما را به شیوه ای تقویت کند.
۵. در مورد آن انتقاد با دوستان یا کسانی که برای نظرشان احترام قائلید صحبت کنید، اما از آنها نخواهید تا نسبت به آن پیام واکنش بدهند. به آنها بگویید که فقط به دنبال همدردی برای عبور از یک فرایند رشد و توسعه فردی هستید و از آنها نمی خواهید که با شما موافق یا مخالف باشند.
۶. از فیدبک در راه مثبت و تا حد ممکن عملی، نه با فیدبک دهنده بلکه با سایرین، استفاده کنید. می توانید از نزدیکانتان بخواهید که اگر دیدند دوباره به عادات سابقتان برگشته اید، به شما تذکر بدهند. در شرایط زیر شما آماده‌گی پذیرش انتقاد را دارید:
می خواهید هم‌طور که دیگران شما را می بینند، خود را بشناسید و می دانید که اینها فقط عقاید و نظرات افراد دیگر است و ممکن است درمورد شما صحبت نداشته باشند. به همکارانتان اعتماد کنید؛از همکارانتان نخواهید که درصورت داشتن هر نوع انتقادی در رابطه با شما، حتماً ابراز کنند. در محلی خارج از محل کار در رابطه با آن صحبت کنید.در محلی خارج از محل کار حول این موضوع صحبت کنید.از دیگران بخواهید باز هم از شما انتقاد کنند تا از تغییرات خود مطمئن شوید. برای گرفتن فیدبک بیشتر در محل کار، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:
به بازبینی ها و بررسی های عملکردی قلبی نگاهی بیندازید تا شاید نقاط مشترکی داشته باشند. سعی کنید از فیدبک برای گرفتن ترفیح یا تغییر جهت کاری استفاده کنید تا دلیلی برای داخل شدن در این فرایند تغییر پیدا کنید. برای خود مریی و استاد در نظر بگیرید. تا منتهای مختلف دریافت فیدبک را به شما آموزش دهد.

هرچه خود را بهتر بشناسید، انتقاد برایشان کمتر ناراحت کننده خواهد بود. شما یاد خواهید گرفت که چطور این انتقاد را از دیدگاهی بزرگتر مورد بررسی قرار دهید و اجازه بدهید به شما برای دست یافتن به رویاهایتان کمک کند.

انتقاد پذیری، مهارتی شاخص در کار

با رونق طولانی مدت حفظ اعتماد به نفس فردی کارمندان علاوه بر دفعه‌هه برجسته در میان مراعات پرخرج کارمندان، می توان گفت مسولیت پذیری دیگر گله ای نامفهوم است تا شیوه کار و شرکت ها و کارخانجات. این طریقه فکری از دمه شصت تاکنون وجود داشته است، از اینرو کارمند متوسط هیچگاه انتقاد و فیدبک منفی واقعی دریافت نکرده اند-سعی فیدبک که می تواند به فرد کمک کند تا عادت کار کردن بز ن بروی به نوعی شیوه کاری موفق تر و برترمنعت تر روی آورد. کارفرمایان باهوش می دانند که مردم تنها امتیاز پایتاث آنها در رقابت هستند. شرکت هایی که امسال می گیرند، به دنبال افرادی هستند که در زمینه کاری خود مهارت کافی و کامل داشته و همچنین بتوانند به افراد دیگر نیز-همکاران خود را-انگیزه بدهند. این مسئله چه برای کارمندان قدیمی و همچنین پیمانکاران مستقل صادق می کند. منتظر این نوع جدیدی از کاربایی نباشید، خودتان را برای فیدبک و انتقاد از کسانی که می توانند به شما برای تبدیل شدن به فردی نیرومند و ماهرتر کمک کنند آماده کنید. اول از همه، فکرتان را درمورد گرفتن فیدبک عوض کنید. به پامهایی که از نزدیکان خود دریافت می کنید گوش دهید: همسران، فرزندانان، دوستان نزدیکتان، و سایر اعضاء خانواده. همه این پیامها را یادداشت کرده و آنها را غذای فکرتان تصور کنید. سعی کنید هر انتقادی را متفحصانه بررسی و آنالیز کنید و اگر می خواستید فکر آنها را عوض کنید، ببینید چه کارهایی می توانید انجام دهید. نکته مهمی که باید درمورد هر فیدبک به یاد داشته باشید: این یک ایده است که از دیدگاه خاصی دیگر نشأت گرفته است. به خود شما بستگی دارد که خوب در مورد آنها فکر کنید، آنها را با سایر افتاده‌هایی که دریافت کرده اید مقایسه کنید و اقدامی مثبت در جهت آن انجام دهید. برای ما غیرممکن است خودمان را طوری که دیگران ما را می بینند، ببینیم. اما مسئله مهم این است که اجازه نمی دهیم این نقاط کور، فرصت های خوب را از ما بگیرد. در زیر به روش هشاری اشاره می کنیم که از طریق آن می توانید از فیدبک ها به بهترین شکل فایده ببرید:
۱. وقتی انتقادی دریافت می کنید، بدون هیچگونه اظهار نظر خوب گوش کنید و مستقیماً در چشمهای فرد نگاه کنید. وقتی صحبت او تمام شد، باز هم نظری ابراز نکنید. اما اگر توضیح بیشتری می خواهید، حتماً سوال کنید. حرف های او را نه بیادبرید، نه رد کنید و نه سعی کنید توجیه و استدلال کنید. چون ما معمولاً یاد نگرفته ایم که وقتی طرفمان در حال حاضر از چیزی عصبانی است، فیدبک های خوبی بدهیم. وقتی فیدبکی دست روی مسأله قلبی طرف می گذارد، فیدبکی احساسی است، اما سوء استفاده نیست. وقتی انتقاد یکی از همکاران به این درجه برسد باید بخواهید که بحث را متوقف کنید و ادامه آرا برای زمانی بگذارد که کمی آرامتر شده باشید.
۲. شجاعت و جسارت فری که به شما فیدبک داده است را تشخیص دهید و آرزو هدیه ای ارزشمند تلقی کنید که برای کمک به رشد شما ارائه شده است. از فرد متقد برای فیدبک خود تشکر کنید. البته به زبان آوردن کلمات مثبت وقتی فیدبکی منفی دریافت کرده باشید، کمی دشوار است. از اینرو تا می توانید تشکر خود را در جملاتی ساده و کوتاه بیان کنید.
۳. بلافاصله هرچه از آن انتقاد در ذهنتان مانده را روی کاغذ بیاورید، تا آنجا که ممکن است یادداشت هایتان را با کلمات خود فرد متقد بنویسید. به خودتان حداقل دو روز برای بررسی این اطلاعات فرصت دهید. سعی نکنید آن رفتارتان را تغییر دهید. طریقه عملکرد و رفتار واقعی خودتان و واکنش دیگران به آن را بررسی کنید. بعد از چند روز به یادداشت های اصلی برگردید. کلمات احساسی تر را از آن برداشته و سعی کنید پیام اصلی آن را درک کنید.
۴. بدانید که انتقادپذیری کار دشواری است، حتی اگر آن را به خوبی دریافت کرده و از فرد متقد ممنون و سپاسگذار باشید. گرچه این ایده و دیدگاه فردی دیگر است، می تواند احساسات شما را در مورد خودتان به کلی تغییر دهد. از اینرو وقتی فیدبک و انتقادهای سخت دریافت می کنید، سعی کنید کار خوبی برای خودتان انجام دهید. کاری که اعتماد به نفس شما را به شیوه ای تقویت کند.
۵. در مورد آن انتقاد با دوستان یا کسانی که برای نظرشان احترام قائلید صحبت کنید، اما از آنها نخواهید تا نسبت به آن پیام واکنش بدهند. به آنها بگویید که فقط به دنبال همدردی برای عبور از یک فرایند رشد و توسعه فردی هستید و از آنها نمی خواهید که با شما موافق یا مخالف باشند.
۶. از فیدبک در راه مثبت و تا حد ممکن عملی، نه با فیدبک دهنده بلکه با سایرین، استفاده کنید. می توانید از نزدیکانتان بخواهید که اگر دیدند دوباره به عادات سابقتان برگشته اید، به شما تذکر بدهند. در شرایط زیر شما آماده‌گی پذیرش انتقاد را دارید:
می خواهید هم‌طور که دیگران شما را می بینند، خود را بشناسید و می دانید که اینها فقط عقاید و نظرات افراد دیگر است و ممکن است درمورد شما صحبت نداشته باشند. به همکارانتان اعتماد کنید؛از همکارانتان نخواهید که درصورت داشتن هر نوع انتقادی در رابطه با شما، حتماً ابراز کنند. در محلی خارج از محل کار در رابطه با آن صحبت کنید.در محلی خارج از محل کار حول این موضوع صحبت کنید.از دیگران بخواهید باز هم از شما انتقاد کنند تا از تغییرات خود مطمئن شوید. برای گرفتن فیدبک بیشتر در محل کار، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:
به بازبینی ها و بررسی های عملکردی قلبی نگاهی بیندازید تا شاید نقاط مشترکی داشته باشند. سعی کنید از فیدبک برای گرفتن ترفیح یا تغییر جهت کاری استفاده کنید تا دلیلی برای داخل شدن در این فرایند تغییر پیدا کنید. برای خود مریی و استاد در نظر بگیرید. تا منتهای مختلف دریافت فیدبک را به شما آموزش دهد.

هرچه خود را بهتر بشناسید، انتقاد برایشان کمتر ناراحت کننده خواهد بود. شما یاد خواهید گرفت که چطور این انتقاد را از دیدگاهی بزرگتر مورد بررسی قرار دهید و اجازه بدهید به شما برای دست یافتن به رویاهایتان کمک کند.

**آنجی برای خلق شدن باید بداند**

آیا دوست دارید خلاقیاتان را بالا ببرید؟ آیا فکر می کنید خلاقت بالا باعث بهبود زندگیتان خواهد شد؟ قبل از دادن پاسخ به با خیر به سوال بالا، ببینید واژه ی خلاقت در نظر شما واقعاً چه مفهومی دارد؟ اگر تصور می کنید خلاقت فقط برای هنرمندان لازم است، درحالیکه شما مدتی با معاون یک شرکت حسابد، احتمالاً پاسخ شما به سوال بالا منفی خواهد بود. اما باید بدانید که مفهوم خلاقت چیزی بسیار فراتر از هنر و هنرمندان است و در کلیه ی عرصه های زندگی برای همه مورد نیاز است. تصور شما از یک فرد خلاق احتمالاً کسی است که در یک اتاق زیر شیروانی که پر از تابلوهای نقاشی است زندگی میکند، یا نویسنده ای که همه ی روز خود را پشت یک کامپیوتر مشغول کار کردن بر روی رمان جدید خود می گذراند. با یک موسیقیدان، بازیگر، یا خواننده که روی صحنه مشغول اجراست. همه این افراد به طرز هنرمندانه ای کار خود را به دیگران نشان می دهند، و می توان گفت که افراد خلاقی هستند. حتی اگر کسی از هنر آنها لذت نبرد. اما در مورد یک مدیر شرکت که تفکار جدیدی برای تولید یک محصول جدید در سر دارد چه می توان گفت؟ فردی که برای به مرحله ی عمل در آوردن افکار و ایده های خود، شرکتی تاسیس کرده و صدها نفر را استخدام می کند؟ به نظر شما آیا این کار هم نیازمند خلاقت نیست؟ در مورد یک دانشمند محقق که در آزمایشگاه خود مشغول به کار است، و سعی دارد تا ماهی ای جدید برای ساختن دارویی برای درمان یک بیماری خطرناک بسازد، چه میتوان گفت؟ آیا این هم کاری خلاق نیست؟ مادری که سعی دارد تا با پودجه ی کم خود غذاهای خوشمزه برای کودکانش بپزد چطور؟ او فردی خلاق نیست؟ برای یک نفر ممکن است خلاقت به معنای چسباندن صدف های دریاپی در اطراف یک نقاشی برای قاب گرفتن آن باشد. برای فردی دیگر خلاقت در حل یک مسئله ی دشوار فیزیک است.

وقتی مفهوم خلاقت را فقط در چارچوب هنر تعریف کنیم، مطمئناً خیلی تفکرات و ایده های ناب و خلاقانه را نادیده گرفته ایم. هنرمندی که نقاشی می کند، و نویسنده ای که رمان می نویسد، هر دو با دانشندنی که در آزمایشگاه کار می کند و آن مؤسس شرکت و آنکه با صدف دریاپی برای نقاشی های قلاب درست می کند، وجه مشترک دارند. همه ی آنها روی مشکلات و راه حلهایی برای آنها کار می کنند. که سابقاً وجود نداشته است. این افراد از فکرتان برای تصویر راه های جدید برای انجام کارها استفاده میکنند. آنها ایده‌ها هایی جدید، دیدگاهی جدید، محصولات جدید و تکنیک های جدید ابداع میکنند. گاهی اوقات توانایی خلاق



بودن منجر به شهرت و ثروت می شود و گاهی هم فقط بیک نوع احساس رضایت شخصی در فرد ایجاد می کند.حال سؤال این است که آیا ما می توانیم توانایی خلاق بودن خود را تقویت کنیم؟
بله، یاد گرفتن اینکه چطور خلاق باشیم کاری بسیار لذت بخش و مفرح است.
اکثر ما در دوران کودکی قبل از اینکه قناتن های جهان را یاد بگیریم، بسیار خلاق بودیم.
راه های بسیار زیادی برای زنده کردن دوباره ی این روحیه خلاقیت در ما وجود دارد.
برخی از این تکنیک ها شامل افکار بکر و ناگهانی، طرح ریزی فکر، اشکال مختلف هیپنوتیزم و مدیتیشن و خواب های هدایت شده می باشد.
همه ی این تکنیک ها یک وجه اشتراک دارند: همه ی آنها سعی دارند تا از انتقادات و قضاوت های درون مغز ما عبور کنند.
همه ی ما ندای درونی داریم که هر هر چه ما به آن فکر میکنیم و انجام می دهیم، نگاهی نقادانه دارد.
اکثر اوقات ممکن است متوجه این ندای درونی باشیم و این ندا تائیری شگرف بر عملکردهای ما در زندگی دارد.
در اکثر ما این ندای درونی بسیار منفی است.
مهم نیست که در مورد چه فکر کنیم یا قصد انجام چه کاری را داشته باشیم، این ندای درونی دقیقاً مثل یک ضبط صوت مداوم مشغول انتقاد کردن و عیبجویی از کارهای ما و افکار و ایده هایمان است.
وقتی ما به فکری جدید برمی خوریم، ندای درونیمان به ما می گوید: " این فکری احمقانه است " یا اینکه می گویند: " من نیاید هیچ وقت فردی متوسط باشم، باید بدرخشم و همیشه بهترین باشم.
همه ی افکار من باید نوگراتانه و عالی باشد.
اگر ایده های من از همان ابتدا عالی نباشد، من شکست خورده ام و بهتر است دیگر تلاشی نکنم "
این متفقد درونی منفی همیشه به صورت یکک ندا نیست و گاهی تصاویری از شکست خود مشاهده می کنیم.
یا احساس ترس و خجالت به ما دست می دهد.
که ما را از دنبال کردن ایده ها و اعمال جدید و خلاقانه باز می دارد.
متفقد درونی شما وقتی از شما انتقاد می کند و می گوید که افکار و ایده هایمان جالب نیست، شریز و زیان آور نیست.
در واقع این متفقد سعی دارد تا شما را خجالت زده شدن در برابر واکنش ها و عکس العمل های منفی اطرافیان درمورد ایده های شما محافظت کند.
این متفقد درونی سعی دارد تا از ما فری کامل و مطمئن بسازد، اما ممکن است گاهی تأثیرات مخربی نیز داشته باشد.
اگر این گفتگوهای نقادانه درونی ما اکثراً منفی باشد، توانایی های خلاقانه ما فروکش کرده و رفته رفته از بین می روند.
در این حس انتقادگر درونی به جای اینکه به ما کمک کند تا افکار بهتری ایجاد کنیم، توانایی ما را برای مطرح کردن ایده ها و افکار جدید نابود می کند.
شما نمی توانید در آن واحد هم انتقادگر و هم خلاق باشید.
این دو رویکرد نیازمند طُرق فکری متفاوت از یکدیگر هستند.
رویکرد انتقادات، تحلیلگرانه، و قضاوتی مغز ما از عهده ی ایجاد و تولید ایده ها و افکار جدید و خلاقانه بر نمی آید.
حتی نوع موج مغزی که هنگام افکار خردگرایانه و تحلیلگرانه ایجاد می شود کاملاً با زمانی که افکار و ایده های خلاقانه تولید می کنیم متفاوت است.
اما اگر می خواهید خلاق باشید، موفقمش رسیده است که با این متفقد درونی مقابله کنید و او را بی نخود سیاه بفرستید!

آنچه برای خلاق شدن باید بدانید

آیا دوست دارید خلاقیتان را بالا ببرید؟
آیا فکر می کنید خلاقیت بالا باعث بهبود زندگیان خواهد شد؟
قبل از دادن پاسخ به با خیر به سوال بالا، ببینید وادری خلاقیت در نظر شما واقعاً چه مفهومی دارد؟
اگر تصور می کنید خلاقیت فقط برای هنرمندان لازم است، درحالیکه شما مدتی یا معاون یک شرکت هستید، احتمالاً پاسخ شما به سوال بالا منفی خواهد بود.
اما باید بدانید یک مفهوم خلاقیت چیزی بسیار فرااز هنر و هنرشدان است و در کلیه ی عرصه های زندگی برای همه مورد نیاز است.
تصور شما از یک فرد خلاق احتمالاً کمی است که در یک اتاق زیر شیروانی که پر از تابلوهای نقاشی است زندگی میکند، یا نویسنده ای که همه ی روز خود را پشت یک کامپیوتر مشغول کار کردن بر روی رمان جدید خود می گذراند.
با یک موسیقیدان، بازیگر یا خواننده که روی صحنه مشغول اجراست.
همه این افراد به طرز هنرشدانه ای کار خود را به دیگران نشان می دهند، و می توان گفت که افراد خلاق هستند حتی اگر کسی از هنر آنها لذت نبرد.
اما در مورد یک مدیر شرکت که افکار جدیدی برای تولید یک محصول جدید در سر دارد چه می توان گفت؟
فردی که برای به مرحله ی عمل در آوردن افکار و ایده های خود، شرکتی تاسیس کرده و صدها نفر را استخدام می کند؟
به نظر شما آیا این کار هم نیازمند خلاقیت نیست؟
در مورد یک دانشمند محقق که در آزمایشگاه خود مشغول به کار است، و سعی دارد تا ماده ای جدید برای ساختن دارویی درمان یک بیماری خطرناک بسازد، چه میتوان گفت؟
آیا این هم کاری خلاق نیست؟
مادری که سعی دارد تا با بودجه ی کم خود غذاهای خوشمزه برای کودکانش بپزد چطور؟
او فردی خلاق نیست؟
برای یک نفر ممکن است خلاقیت به معنای چسباندن صدف های دریایی در اطراف یک نقاشی برای قاب گرفتن آن باشد.
برای فردی دیگر خلاقیت در حل یک مسئله ی دشوار فیزیک است.

وقتی مفهوم خلاقیت را فقط در چارچوب هنر تعریف کنیم، مطمئناً خیلی تفکرات و ایده های ناب و خلاقانه را نادیده گرفته ایم.
هنرشدی که نقاشی می کند و نویسنده ای که رمان می نویسد، هر دو با دانشمندهی که در آزمایشگاه کار می کند و آن مؤسس شرکت و آنکه با صدف دریایی برای نقاشی ها قاب درست می کند، وجه مشترک دارند.
همه ی این روی مشکلات و راه حلهای برای آنها کار می کنند که سابقاً وجود نداشته است.
این افراد از فکرشان برای تصویر راه های جدید برای انجام کارها استفاده میکنند.
آنها ایده های جدید، دیدگاهی جدید، محصولات جدید و تکنیک های جدید ابداع میکنند.
گاهی اوقات توانایی خلاق بودن منجر به شهرت و ثروت می شود و گاهی هم فقط بیک نوع احساس رضایت شخصی در فرد ایجاد می کند.
حال سؤال این

است که آیا ما می توانیم توانایی خلاق بودن خود را تقویت کنیم؟
بله، یاد گرفتن اینکه چطور خلاق باشیم کاری بسیار لذت بخش و مفرح است.
اکثر ما در دوران کودکی قبل از اینکه قناتن های جهان را یاد بگیریم، بسیار خلاق بودیم.
راه های بسیار زیادی برای زنده کردن دوباره ی این روحیه خلاقیت در ما وجود دارد.
برخی از این تکنیک ها شامل افکار بکر و ناگهانی، طرح ریزی فکر، اشکال مختلف هیپنوتیزم و مدیتیشن و خواب های هدایت شده می باشد.
همه ی این تکنیک ها یک وجه اشتراک دارند: همه ی آنها سعی دارند تا از انتقادات و قضاوت های درون مغز ما عبور کنند.
همه ی ما ندای درونی داریم که هر هر چه ما به آن فکر میکنیم و انجام می دهیم، نگاهی نقادانه دارد.
اکثر اوقات ممکن است متوجه این ندای درونی باشیم و این ندا تائیری شگرف بر عملکردهای ما در زندگی دارد.
در اکثر ما این ندای درونی بسیار منفی است.
مهم نیست که در مورد چه فکر کنیم یا قصد انجام چه کاری را داشته باشیم، این ندای درونی دقیقاً مثل یک ضبط صوت مداوم مشغول انتقاد کردن و عیبجویی از کارهای ما و افکار و ایده هایمان است.
وقتی ما به فکری جدید برمی خوریم، ندای درونیمان به ما می گوید: " این فکری احمقانه است " یا اینکه می گویند: " من نیاید هیچ وقت فردی متوسط باشم، باید بدرخشم و همیشه بهترین باشم.
همه ی افکار من باید نوگراتانه و عالی باشد.
اگر ایده های من از همان ابتدا عالی نباشد، من شکست خورده ام و بهتر است دیگر تلاشی نکنم "
این متفقد درونی منفی همیشه به صورت یکک ندا نیست و گاهی تصاویری از شکست خود مشاهده می کنیم.
یا احساس ترس و خجالت به ما دست می دهد.
که ما را از دنبال کردن ایده ها و اعمال جدید و خلاقانه باز می دارد.
متفقد درونی شما وقتی از شما انتقاد می کند و می گوید که افکار و ایده هایمان جالب نیست، شریز و زیان آور نیست.
در واقع این متفقد سعی دارد تا شما را خجالت زده شدن در برابر واکنش ها و عکس العمل های منفی اطرافیان درمورد ایده های شما محافظت کند.
این متفقد درونی سعی دارد تا از ما فری کامل و مطمئن بسازد، اما ممکن است گاهی تأثیرات مخربی نیز داشته باشد.
اگر این گفتگوهای نقادانه درونی ما اکثراً منفی باشد، توانایی های خلاقانه ما فروکش کرده و رفته رفته از بین می روند.
در این حس انتقادگر درونی به جای اینکه به ما کمک کند تا افکار بهتری ایجاد کنیم، توانایی ما را برای مطرح کردن ایده ها و افکار جدید نابود می کند.
شما نمی توانید در آن واحد هم انتقادگر و هم خلاق باشید.
این دو رویکرد نیازمند طُرق فکری متفاوت از یکدیگر هستند.
رویکرد انتقادات، تحلیلگرانه، و قضاوتی مغز ما از عهده ی ایجاد و تولید ایده ها و افکار جدید و خلاقانه بر نمی آید.
حتی نوع موج مغزی که هنگام افکار خردگرایانه و تحلیلگرانه ایجاد می شود کاملاً با زمانی که افکار و ایده های خلاقانه تولید می کنیم متفاوت است.
اما اگر می خواهید خلاق باشید، موفقمش رسیده است که با این متفقد درونی مقابله کنید و او را بی نخود سیاه بفرستید!

#### انواع دست دادن

حسناً از تاثیر اولین برخورد در طرف مقابل آگاه هستید. فکر می کنید اولین چیزی که به طرف مقابلان نشان می دهد که چه نوع آدمی هستید چیست؟
بله، نحوه دست دادنتان...

سعی کنید همیشه سفت و محکم دست بدهید، این باعث میشود که در اولین برخورد تاثیر خوبی بگذارید. بعد از بررسی و دقت زیاد روی این موضوع، دست دادن را به پنج گروه تقسیم بندی کرده ام که هر کدام نشاندهنده ی نوعی شخصیت است. دست دادن یا دست های خیس مسلماً دست دادن های زنده و تندر آور انواع بسیاری دارد، اما دست دادن با دستهای خیس بدترین آنهاست.
حسناً توجه داشته باشید که قبل از دست دادن با کسی دست های خود را کاملاً خشک کرده و آنها را از عرق پاک کنید. در اینجا به دو نکته برای جلوگیری خشکک نگاه داشتن دست هایتان اشاره می کنیم:
۱- قبل از رفتن سر قراهای مهم یا مصاحبه های کاری دست هایتان را خوب شسته و بعد خشک کنید.
دقت کنید که تا موقع دست دادن با فرد مریز از بستن دست هایتان جلوگیری کنید. چون باعث گرم شدن دست ها و نتیجتاً عرق کردن آنها می شود.
۲- دستان خود را قبل از دست دادن خشک کنید. همیشه دستمالی برای این کار با خود همراه داشته باشید. دست دادن شل و ول دست دادن شل و ول نشاندهنده ی ضعف، نداشتن اعتماد به نفس، نداشتن علاقه و لیاث است. مسلماً این خصوصیات متضاد قدرت و استحکام است که ویژگی افراد محترم و موفق است. توصیه می کنم اگر حالت دست دادن شل و ضعیف است، هنگام دست دادن کمی نیرو صرف کنید.
مطمئناً دست دادن سفت و محکم تاثیر بسیار بهتری در مخاطب می گذارد. دست دادن توک انگشتمی مطمئنم قبلاً برایتان افتاده است. یک نفر هنگام دست دادن توک چهار انگشتان را می گیرد و نمی گذارد که دستتان کاملاً در دستنقل قفل شود و بعد دستتان را به سختی می فشارد.
یادبسی کنید می توانید از چنین دست ددانی خودداری کنید. البته ممکن است گاماً به طور تصادفی با وقتی عجله دارید برایتان پیش آید. اما به شما توصیه می کنم در این مواقع از فرد مخاطب عذرخواهی کرده و دوباره او با دست بدهید. ممکن است کار خوبی نباشد اما در ذهن فرد مقالی می ماند که چقدر برایش احترام قائل بوده اید. دست دادن خیلی محکم قدیمی ها معمولاً اینطور دست می دادند. احتمالاً تا به حال با چنین موردی برخورد کرده اید. فردی احساس می کند قری ترن مرد صبیح است و هنگام دست دادن دستتان را با لیبو می چلاند. درست است که من از دست دادن محکم خوشم می آید اما این استحکام نباید موجب ناراحتی طرف مقابل شود. دست دادن دوستانه و خودمآمی مردم باید عادت کند. دست دادن های صبیح و غریبشان را کنار بگذارند. تیرازی به ششده بازی نیست: یکک دست دادن ساده، محکم و دوستانه کافی است. درست است که دست دادن مسئله ای پیش یا افتاده است اما می تواند عامل مهمی در مصاحبه ها و جلسه های اجتماعی شود. سعی کنید که خیلی راحت اما محکم با فرد مقابل دست داده و در چشمانش نگاه کنید تا بهترین تاثیر را در برخورد اول روی فرد مقابل بگذارید .

انواع دست دادن

حسناً از تاثیر اولین برخورد در طرف مقابل آگاه هستید. فکر می کنید اولین چیزی که به طرف مقابلان نشان می دهد که چه نوع آدمی هستید چیست؟
بله، نحوه دست دادنتان...

سعی کنید همیشه سفت و محکم دست بدهید، این باعث میشود که در اولین برخورد تاثیر خوبی بگذارید. بعد از بررسی و دقت زیاد روی این موضوع، دست دادن را به پنج گروه تقسیم بندی کرده ام که هر کدام نشاندهنده ی نوعی شخصیت است. دست دادن یا دست های خیس مسلماً دست دادن های زنده و تندر آور انواع بسیاری دارد، اما دست دادن با دستهای خیس بدترین آنهاست.
حسناً توجه داشته باشید که قبل از دست دادن با کسی دست های خود را کاملاً خشک کرده و آنها را از عرق پاک کنید.

در اینجا به دو نکته برای جلوگیری خشک نگاه داشتن دست هایمان اشاره می کنیم:
۱- قبل از رفتن سر قرارهای مهم یا مصاحبه های کاری دست هایمان را خوب شسته و بعد خشک کنید.
دقت کنید که تا موقع دست دادن با فرد مزبور از بستن دست هایمان جلوگیری کنید. چون باعث گرم شدن دست ها و نتیجتاً عرق کردن آنها می شود.
۲- دستا نخود را قبل از دست دادن خشک کنید. همیشه دستمالی برای این کار با خود همراه داشته باشید.
دست دادن شل و ول دستا دادن شل و ول نشانه‌هده ی ضعیف، نداشتن اعتماد به نفس، نداشتن علاقه و ثبات است. مسلماً این خصوصیات متضاد قدرت و استحکام است که ویژگی افراد محترم و مؤثر است.
توصیه می کنم اگر حالت دست دادن شل و ضعیف است، هنگام دست دادن کمی نیرو صرف کنید. مطمئناً دست دادن سفت و محکم تاثیر بسیار بهتری در مخاطب می گذارد.
دست دادن ترک انگشتی مطمئن قیلاً برایشان اتفاق افتاده است. یک نفر هنگام دست دادن توک چهار انگشتشان را می گرد و نمی گذارد که دستشان کاملاً در دستش قفل شود و بعد دستشان را به سختی می فشارد.
یاد سخی کنید تا می توانید از چنین دست دادی خودداری کنید. البته ممکن است گاماً به طور تصادفی یا وقتی عجله دارید برایتان پیش آید. اما به شما توصیه می کنم در این موقع از فرد مخاطب عذرخواهی کرده و دوباره با او دست بدهید.
مشکن است کار خوبی نباشد اما در فتن فرد مقابل می ماند که بگذرد برایش احترام قائل بوده آید.
دست دادن خیلی محکم قدیمی ها معمولاً بظنور دست می دادند. احتمالاً تا به حال با چنین موردی برخورد کرده آید. فردی احساس می کند قوی ترین مرد جمع است و هنگام دست دادن دستشان را مثل لیو می چلانند.
درست است که من از دست دادن محکم عووش می آید اما این استحکام نباید موجب ناراحتی طرف مقابل شود.
دست دادن دوستانه و خودمانی مردم باید عادت کنند دست دادن های عیب و غریبان را کنار بگذارند.
نیازی به ششیده بازی نیست؛ یکد دست دادن ساده، محکم و دوستانه کافی است.
درست است که دست دادن مسله ای پیش یا افتاده است اما می تواند عامل مهمی در مصاحبه ها و جلسه های اجنبی است. سعی کنید که خیلی راحت اما محکم با فرد مقابل دست داده و در چشمانش نگاه کنید تا بهترین تاثیر را در برخورد اول روی فرد مقابل بگذارید.

**اهمیت دانستن نقش ها و وظایف نفلی برای موفقیت**

کاملاً روشن است که کارمندان باید به خوبی بدانند که شغفلشان نیازمند چه توانایی است، نقش آنها چیست، چه وظایفی دارند، و از چه میزان قدرتی برخوردار هستند. زمانیکه فردی نداند چه کاری باید انجام دهد، نمی توان از او توقع داشت وظایفی که به او محول می شود را به درستی انجام داده و از عهده ی آنها بر آید. با این وجود یکی دیگر از بخش های مهمی که معمولاً نسبت به آن بی توجهی می شود این است که وظیفه دیگران چیست. چرا این مسئله دارای اهمیت زیادی است؟ من اخیراً دوره ای را مربوط به خدمات پس از فروش و نحوه برخورد با مشتری های عصبانی در یک سازمان خیلی بزرگ گذراندم. مسئله ای که اکثر کارمندان ادعا می کردند که برایشان پیش می آمده، برخورد با مشتری های عصبانی بوده. به عنوان مثال مشتری با کلماتی تماس می گیرد تا در مورد مشکلی که برایش بوجود آمده اطلاعاتی کسب کند. شخصی که تلقن را جواب می دهد اطلاعات کافی ندارد، به همین دلیل مجبور می شود تماس را به بخش دیگری انتقال دهد، در این قسمت هم ممکن است یا نتوانند مشکل مشتری را برطرف کنند یا کسی پاسخگو نبوده و مشتری مجبور می شود پیام بگذارد. معمولاً تحت چنین شرایطی مشتری عصبی می شود و مجدداً یا نفر اول تماس گرفته و شروع می کند به داد و فریاد زدن. این اتفاق چگونه شکل می گیرد؟ آیا کارمندان متوجه مشکل نمی شوند؟ و یا نمی خواهند خودشان را به زحمت بیندازند؟ هیچ کدام. فقط می توان گفت که آنها اطلاعات کافی در اختیار ندارند تا بتوانند سرویس خوبی به مشتری ارائه دهند؛ و نتیجه چه می شود؟ اول مشتری عصبانی می شود و دوم هم باقی ماندن ناامیدی و افسردگی برای کارکنانی که وارد این بحث شده اند و سوم باکار آمد جلوه کردن کل سازمان که روی تمام موارد جانی دیگر تاثیر می گذارد. مشکل اصلی اینجاست که ما عادت نکردیم کارمندان خود را با " تصویر بزرگتر " آشنا کنیم. در مورد مثال فوق تصویر بزرگتر مربوط می شود به کارهایی که دیگران می توانند انجام دهند، توانایی آنها و ارتباط مشاغل دیگر با کاری که خودشان انجام میدهند. پیش از آنکه بخواهیم توضیحات بیشتری ارائه کنیم، توجه شما را به مطلب ذیل جلب می نمایم:
به ندرت اتفاق می افتد که کارهای یک کارمند، مستقل از کارهایی باشد که دیگران در همان محیط انجام می دهند. این روزها انجام دادن کارهای مختلف قدری پیچیده تر شده است. زمانی که کاری با موفقیت به پایان می رسد حتماً افراد متعددی در به ثمر رساندن آن نقش داشته اند. این روزها کار تنیی از اهمیت بالایی برخوردار شده است. حال حتی اگر بخواهیم بحث خدمات پس از فروش را هم کنار بگذاریم، باز هم به این نتیجه می رسیم که محیط های کاری که در آنها کارمندان ابتدا متوجه کاری که خودشان انجام می دهند هستند، و در وهله ی بعدی ارزش کاری که دیگران انجام میدهند را می دانند، موفق تر و پویا تر عمل می کنند. درست مانند تکه های یک پازل که باید قابلیت گنجانده شدن در کنار یکدیگر را داشته باشند. کمک به افراد به منظور درک بهتر پازل بزرگتر به کارمندان جدید باید آموزش هایی در مورد کاری که فرار است انجام دهنده داده شود، اما این آموزش های ابتدایی به همین نقطه ختم نمی شوند. باید اطلاعاتی در مورد کارهایی که سایر افراد در تشکیلات انجام می دهند نیز به آنها داده شود. باید به خوبی آموزش ببینند که وقتی به مشکلی برخورد می کنند باید آن را با چه کسی در میان بگذارند و چگونه کمک بگیرند. باید بدانند که چه کسی توانایی و قدرت تصمیم گیری در مورد مسائل مختلف را دارد. و چه کسی مهارت هایی که آنها نیازمند دانستن آن هستند را در اختیار دارد. این مسئله خیلی مهم تر از آن است که در همان جلسه اول دستنویس را به او نشان دهید. فضای کاری هر روز تغییر پیدا می کند، مسئولیت ها عوض می شوند، و متابه آن نقش افراد نیز تغییر پیدا می کند. نحوه ی مدیریت باید به گونه ای انجام پذیرد که اطلاعات و دانش کارمندان همچنان به روز باقی بماند و نه تنها در مورد تغییراتی که در حیطه ی شغلی خودشان ایجاد می شود اطلاع داشته باشند بلکه در مورد تغییرات موجود در مشاغل که به نوعی با خودشان در ارتباط هستند نیز اطلاعات کافی داشته باشند. اهمیت این مطلب به ویژه در بخش های گروهی و پروژه هایی که نیاز به همکاری افرادی با قابلیت های مختلف دارند، بیش از پیش افزایش پیدا می کند. جلسات گروهی می تواند در این میان گزینه ی خوبی تلقی شود. معمولاً به روز کردن اطلاعات خدمه پیشی چیز از چند دقیقه به طول نمی انجامد. و اما مهمترین بخش که در مورد تمام کارمندان تعمیم پیدا می کند. ماسافته برخی از کارمندان هستند که تصور می کنند اگر سوال پرسند این امکان وجود دارد که در نظر دیگران نادان جلوه کنند و ممکن است با این کار خود موجبات آزار و اذیت همکارانشان را فراهم آورند. آنها منتظر می نشیند که سرپرست بخش بیاید و به آنها بگوید که ملزم به انجام چه کاری هستند. ماسفانه سرپرست ما هم ممکن است به این موضوع اهمیتی ندهند و در عین حال باید این مطلب را نیز در نظر گرفت که آنها نمی توانند ذهن کارمندان را بخوانند. بنابراین کارمندان موظف هستند که خودشان از کارهایی که دیگران انجام می دهند اطلاع پیدا کنند. کارمندان! گوش کنید! شما اگر وظیفه خود و دیگران را ندانید، نمی توانید کارتان را به درستی انجام دهید. اگر ندانید که مشتری را باید به کدام بخش انتقال دهید، هیچ گاه در زمینه ی کاری به موفقیت های بزرگتر دست پیدا نخواهید کرد. اجازه دهید این مقاله را با لیستی از مواردی که باید بدانید تمام کنیم:
تصمیم گیری در مورد مسائل خاص به عهده ی چه کسی است؟( چه کسی؟ چه مسئله ای؟)
چه کسی برخوردار از توانایی ها و مهارت های لازم برای انجام کار خاصی است؟( چه فرایندی باید طی شود تا بتوان افراد مناسب را وارد کار کرد؟ اگر فرد متخصصی که برای انجام کار معینی در نظر گرفته شده، در دسترس نبود، نفر دومی برای پشتیبانی وجود دارد؟مسئله ی مهمی که باید در نهایت اشاره ای به آن داشته باشیم این است که هر چند مطالب فوق بسیار ساده هستند، اما اکثر افراد نسبت به آنها بی توجهی می کنند. مدیران کارمندان، خدمه، همه باید دست به دست بدهند و کمک کنند تا همه از کارهای خود و همکارانشان اطلاع کافی پیدا کنند. با بهره گیری از این شیوه همه افراد به راحتی می توانند در کنار یکدیگر جانی گرفته و مانند تکه های یک پازل مکمل یکدیگر باشند.
و این روش کلیه ی کارها موثرتر و با کیفیت بهتری انجام خواهند شد.

اهمیت دانستن نقش ها و وظایف شغلی برای موفقیت

کاملاً روشن است که کارمندان باید به خوبی بدانند که شغفلشان نیازمند چه توانایی است، نقش آنها چیست، چه وظایفی دارند، و از چه میزان قدرتی برخوردار هستند. زمانیکه فردی نداند چه کاری باید انجام دهد، نمی توان از او توقع داشت وظایفی که به او محول می شود را به درستی انجام داده و از عهده ی آنها بر آید. با این وجود یکی دیگر از بخش های مهمی که معمولاً نسبت به آن بی توجهی می شود این است که وظیفه دیگران چیست. چرا این مسئله دارای اهمیت زیادی است؟ من اخیراً دوره ای را مربوط به خدمات پس از فروش و نحوه برخورد با مشتری های عصبانی در یک سازمان خیلی بزرگ گذراندم. مسئله ای که اکثر کارمندان ادعا می کردند که برایشان پیش می آمده، برخورد با مشتری های عصبانی بوده. به عنوان مثال مشتری با کلماتی تماس می گیرد تا در مورد مشکلی که برایش بوجود آمده اطلاعاتی کسب کند. شخصی که تلقن را جواب می دهد اطلاعات کافی ندارد، به همین دلیل مجبور می شود تماس را به بخش دیگری انتقال دهد، در این قسمت هم ممکن است یا نتوانند مشکل مشتری را برطرف کنند یا کسی پاسخگو نبوده و مشتری مجبور می شود پیام بگذارد. معمولاً تحت چنین شرایطی مشتری عصبی می شود و مجدداً یا نفر اول تماس گرفته و شروع می کند به داد و فریاد زدن. این اتفاق چگونه شکل می گیرد؟ آیا کارمندان متوجه مشکل نمی شوند؟ و یا نمی خواهند خودشان را به زحمت بیندازند؟ هیچ کدام. فقط می توان گفت که آنها اطلاعات کافی در اختیار ندارند تا بتوانند سرویس خوبی به مشتری ارائه دهند؛ و نتیجه چه می شود؟ اول مشتری عصبانی می شود و دوم هم باقی ماندن ناامیدی و افسردگی برای کارکنانی که وارد این بحث شده اند و سوم باکار آمد جلوه کردن کل سازمان که روی تمام موارد جانی دیگر تاثیر می گذارد. مشکل اصلی اینجاست که ما عادت نکردیم کارمندان خود را با " تصویر بزرگتر " آشنا کنیم. در مورد مثال فوق تصویر بزرگتر مربوط می شود به کارهایی که دیگران می توانند انجام دهند، توانایی آنها و ارتباط مشاغل دیگر با کاری که خودشان انجام میدهند. پیش از آنکه بخواهیم توضیحات بیشتری ارائه کنیم، توجه شما را به مطلب ذیل جلب می نمایم:
به ندرت اتفاق می افتد که کارهای یک کارمند، مستقل از کارهایی باشد که دیگران در همان محیط انجام می دهند. این روزها انجام دادن کارهای مختلف قدری پیچیده تر شده است. زمانی که کاری با موفقیت به پایان می رسد حتماً افراد متعددی در به ثمر رساندن آن نقش داشته اند. این روزها کار تنیی از اهمیت بالایی برخوردار شده است. حال حتی اگر بخواهیم بحث خدمات پس از فروش را هم کنار بگذاریم، باز هم به این نتیجه می رسیم که محیط های کاری که در آنها کارمندان ابتدا متوجه کاری که خودشان انجام می دهند هستند، و در وهله ی بعدی ارزش کاری که دیگران انجام میدهند را می دانند، موفق تر و پویا تر عمل می کنند. درست مانند تکه های یک پازل که باید قابلیت گنجانده شدن در کنار یکدیگر را داشته باشند. کمک به افراد به منظور درک بهتر پازل بزرگتر به کارمندان جدید باید آموزش هایی در مورد کاری که فرار است انجام دهنده داده شود، اما این آموزش های ابتدایی به همین نقطه ختم نمی شوند. باید اطلاعاتی در مورد کارهایی که سایر افراد در تشکیلات انجام می دهند نیز به آنها داده شود. باید به خوبی آموزش ببینند که وقتی به مشکلی برخورد می کنند باید آن را با چه کسی در میان بگذارند و چگونه کمک بگیرند. باید بدانند که چه کسی توانایی و قدرت تصمیم گیری در مورد مسائل مختلف را دارد. و چه کسی مهارت هایی که آنها نیازمند دانستن آن هستند را در اختیار دارد. این مسئله خیلی مهم تر از آن است که در همان جلسه اول دستنویس را به او نشان دهید. فضای کاری هر روز تغییر پیدا می کند، مسئولیت ها عوض می شوند، و متابه آن نقش افراد نیز تغییر پیدا می کند. نحوه ی مدیریت باید به گونه ای انجام پذیرد که اطلاعات و دانش کارمندان همچنان به روز باقی بماند و نه تنها در مورد تغییراتی که در حیطه ی شغلی خودشان ایجاد می شود اطلاع داشته باشند بلکه در مورد تغییرات موجود در مشاغل که به نوعی با خودشان در ارتباط هستند نیز اطلاعات کافی داشته باشند. اهمیت این مطلب به ویژه در بخش های گروهی و پروژه هایی که نیاز به همکاری

افرادی با قابلیت های مختلف دارند، پیش از پیش افزایش پیدا می کنند. جلسات گروهی می تواند در این میان گزینه ی خوبی تلقی شود. معمولاً به روز کردن املاحات خدمه چیزی بیش از چند دقیقه به طول نمی انجامد. اما مهمترین بخش که در مورد تمام کارمندان تعمیم پیدا می کند. متأسفانه برخی از کارمندان هستند که تصور می کنند اگر سوال پرسند این امکان وجود دارد که در نظر دیگران نادان جلوه کنند و ممکن است با این کار خود موجبات آزار و اذیت همکارانشان را فراهم آورند. آنها منظر می نشیند که سرپرست بخش بیاید و به آنها بگوید که ملزم به انجام چه کاری هستند. متأسفانه سرپرست ها هم ممکن است به این موضوع اهمیتی ندهند و در عین حال باید این مطلب را نیز در نظر گرفت که آنها نمی توانند ذهن کارمندان را بخرانند. بنابراین کارمندان موظف هستند که خودشان از کارهایی که دیگران انجام می دهند اطلاع پیدا کنند. کارمندان! گوش کنید!کس سوال کنید! شما اگر وظیفه خود و دیگران را ندانید، نمی توانید کارتان را به درستی انجام دهید. اگر ندانید که مشتری را باید به کدام بخش انتقال دهید، هیچ گاه در زمینه ی کاری به موفقیت های بزرگتر دست پیدا نخواهید کرد. اجازه دهید این مقاله را با لیستی از مواردی که باید بدانید تمام کنیم:
تضمیم گیری در مورد مسائل خاص به عهده ی چه کسی است؟!
چه کسی؟ چه مسئله ای؟!
چه کسی برخوردار از توانایی ها و مهارت های لازم برای انجام کار خاصی است؟
چه فرآیندی باید طی شود تا بتوان افراد مناسب را وارد کار کرد؟
اگر فرد تخصصی که برای انجام کار معین در نظر گرفته شده، در دسترس نبود، نفر دومی برای پشتیبانی وجود دارد؟مسئله ی مهمی که باید در نهایت اشاره ای به آن داشته باشیم این است که هر چند مطالب فوق بسیار ساده هستند، اما اکثر افراد نسبت به آنها بی توجهی می کنند. مدیران کارمندان و خدمه، همه باید دست به دست هم بدهند و کمیک کنند تا همه از کارهای خود و همکارانشان اطلاع کافی پیدا کنند. تا بهره گیری از این شیوه همه افراد به راحتی می توانند در کنار یکدیگر جای گرفته و مانند نگه های یک بازل مکمل یکدیگر باشند. با این روش کلیه ی کارها موثرتر و با کیفیت بهتری انجام خواهند شد.

**اهمیت نوشتن اهداف و آرزوها برای رسیدن به آنها**

چرا نوشتن اهداف اینقدر اهمیت دارد؟ نوشتن آرزوها و اهداف اولین قدم مهم به سمت دست پیدا کردن به آنهاست. اول به این دلیل که نوشتن آنها مجبورتان می کند اهدافتان را تصویرسازی (جسم) کنید. و دوم به این دلیل که عمل نوشتن آنها، نهمدی نسبت به آنها در شما ایجاد میکند. فقط ۵٪ از جمعیت جهان واقعاً برای نوشتن اهداف و آرزوهایشان وقت می گذارند.شاید به همین خاطر است که افراد کمی هستند که واقعاً در زندگیشان موفق باشند و همان زندگی را داشته باشد، که آرزوی داشتنش را دارند. نوشتن اهداف، خط سیر شما را به سمت موفقیت ایجاد می کند.
باینکه فقط عمل نوشتن اهداف می تواند پروسه را به حرکت بیندازد، اما این هم اهمیت دارد که هر از گاهی اهدافتان را مرور کنید.
باتان باشد، هرچه تمرکز بیشتری روی اهدافتان داشته باشید، احتمال بیشتری هست که به آنها دست پیدا کنید.در زیر به چهار قانون نوشتن اهداف اشاره می کنیم:
۱- نوشتن اهداف به شکل مثبت برای آنچه که می خواهید.کار کنید نه آنچه که می خواهید از آن بگذرید.بخشی از علت اینکه چرا اهدافتان را می نویسیم این است که دستورالعمل‌هایی برای ذهن ناخودآگاهمان تنظیم کنیم.ذهن ناخودآگاه شما آرزای بسیار کارآمد است، نمی تواند خوب را از بد تشخیص دهد و تفاوت هم نمی کند. تنها عملکرد آن انجام دستورالعمل هایش است. هرچه دستورالعمل‌های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می آورید. همچنین مثبت فکر کردن در زندگی روزمره به شما در رشدتان بعنوان یک انسان کمک می کند. پس آرا فقط محدود به تعیین هدف تکبید.
۲- نوشتن اهداف با جزئیات کامل به جای اینکه فقط بنویسید." خانه نو، "بویسید" یک خانه ۳۰۰ متری با چهار اتاق خواب، ۳ حمام دستشویی، و چشم انداز کوهستان روی یک زمین ۱۰۰۰ متری. "بیکبار دیگر دارم به ذهن ناخودآگاهمان بیک دست دستورالعمل دقیق و جزه به جزه، می دهم تا روی آن کار کند. هرچه اطلاعات بیشتری در اختیار آن بگذارید، آخر کار نتیجه واضح تری به دست می آورید. هرچه نتیجه نان دقیقتر باشد، ذهن ناخودآگاهتان کارآمدتر خواهد شد. آیا می‌توانید چشم‌پوشان را ببندید و خانه ای که در بالا اشاره کردن را تجسم کنید؟
دورتادور خانه قدم بزنید. در آستانه در اتاق اصلی بایستید و مهبی که روی کوه ها را گرفته تماشا کنید. به باغچه پر از کوجه فرنگی، لویزا سبز و خیار نگاه کنید. می توانید ببینید؟ پس ذهن ناخودآگاهتان هم می تواند؟
۳- نوشتن اهداف به زمان حال اهدافتان را به زمان حال بنویسید. این کار باعث می شود ذهن ناخودآگاهتان مسیری با کمترین مقاومت را انتخاب کند. اگر بنویسید " در آینده لایفر خواهم شد. "ذهن ناخودآگاه با این تصور که این کار مربوط به آینده است وارد عمل نمی شود. پس اهدافتان را به زمان حال و اول شخص بنویسید، انگار که واقعیت دارند.۴- بازنویسی اهداف وقتی کلمات نوشته شوند و بعد دوباره نویسی شوند، حداکثر تاثیر را خواهند داشت. پس به یکبار نوشتن راضی نشوید. اهدافتان را یادداشت کنید و بعد دوباره آنها را به زبانی دیگر بازنویسی کنید، صفات انگیزه دهنده به آن اضافه کنید و مختصر و مفیدشان کنید. یک هفته بعد شاید نیاز باشد که باز اصلاحشان کنید. همینطور به این اصلاح کردن ها ادامه دهید. نوشتن اهداف اولین قدم برای واقعی تر جلوه دادن آنهاست. بعضی وقت ها وقتی چیزی را به صورت نوشته داشته باشید، اهمیت بیشتری پیدا میکند. همچنین پرنامه ریزی برای آنها نیز ساده تر می شود.

اهمیت نوشتن اهداف و آرزوها برای رسیدن به آنها

چرا نوشتن اهداف اینقدر اهمیت دارد؟ نوشتن آرزوها و اهداف اولین قدم مهم به سمت دست پیدا کردن به آنهاست. اول به این دلیل که نوشتن آنها مجبورتان می کند اهدافتان را تصویرسازی (جسم) کنید. و دوم به این دلیل که عمل نوشتن آنها، نهمدی نسبت به آنها در شما ایجاد میکند. فقط ۵٪ از جمعیت جهان واقعاً برای نوشتن اهداف و آرزوهایشان وقت می گذارند.شاید به همین خاطر است که افراد کمی هستند که واقعاً در زندگیشان موفق باشند و همان زندگی را داشته باشد، که آرزوی داشتنش را دارند. نوشتن اهداف، خط سیر شما را به سمت موفقیت ایجاد می کند.
باینکه فقط عمل نوشتن اهداف می تواند پروسه را به حرکت بیندازد، اما این هم اهمیت دارد که هر از گاهی اهدافتان را مرور کنید.
باتان باشد، هرچه تمرکز بیشتری روی اهدافتان داشته باشید، احتمال بیشتری هست که به آنها دست پیدا کنید.در زیر به چهار قانون نوشتن اهداف اشاره می کنیم:
۱- نوشتن اهداف به شکل مثبت برای آنچه که می خواهید.کار کنید نه آنچه که می خواهید از آن بگذرید.بخشی از علت اینکه چرا اهدافتان را می نویسیم این است که دستورالعمل‌هایی برای ذهن ناخودآگاهمان تنظیم کنیم.ذهن ناخودآگاه شما آرزای بسیار کارآمد است، نمی تواند خوب را از بد تشخیص دهد و تفاوت هم نمی کند. تنها عملکرد آن انجام دستورالعمل هایش است. هرچه دستورالعمل‌های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می آورید. همچنین مثبت فکر کردن در زندگی روزمره به شما در رشدتان بعنوان یک انسان کمک می کند. پس آرا فقط محدود به تعیین هدف تکبید.
۲- نوشتن اهداف با جزئیات کامل به جای اینکه فقط بنویسید." خانه نو، "بویسید" یک خانه ۳۰۰ متری با چهار اتاق خواب، ۳ حمام دستشویی، و چشم انداز کوهستان روی یک زمین ۱۰۰۰ متری. "بیکبار دیگر دارم به ذهن ناخودآگاهمان بیک دست دستورالعمل دقیق و جزه به جزه، می دهم تا روی آن کار کند. هرچه اطلاعات بیشتری در اختیار آن بگذارید، آخر کار نتیجه واضح تری به دست می آورید. هرچه نتیجه نان دقیقتر باشد، ذهن ناخودآگاهتان کارآمدتر خواهد شد. آیا می‌توانید چشم‌پوشان را ببندید و خانه ای که در بالا اشاره کردن را تجسم کنید؟
دورتادور خانه قدم بزنید. در آستانه در اتاق اصلی بایستید و مهبی که روی کوه ها را گرفته تماشا کنید. به باغچه پر از کوجه فرنگی، لویزا سبز و خیار نگاه کنید. می توانید ببینید؟ پس ذهن ناخودآگاهتان هم می تواند؟
۳- نوشتن اهداف به زمان حال اهدافتان را به زمان حال بنویسید. این کار باعث می شود ذهن ناخودآگاهتان مسیری با کمترین مقاومت را انتخاب کند. اگر بنویسید " در آینده لایفر خواهم شد. "ذهن ناخودآگاه با این تصور که این کار مربوط به آینده است وارد عمل نمی شود. پس اهدافتان را به زمان حال و اول شخص بنویسید، انگار که واقعیت دارند.۴- بازنویسی اهداف وقتی کلمات نوشته شوند و بعد دوباره نویسی شوند، حداکثر تاثیر را خواهند داشت. پس به یکبار نوشتن راضی نشوید. اهدافتان را یادداشت کنید و بعد دوباره آنها را به زبانی دیگر بازنویسی کنید، صفات انگیزه دهنده به آن اضافه کنید و مختصر و مفیدشان کنید. یک هفته بعد شاید نیاز باشد که باز اصلاحشان کنید. همینطور به این اصلاح کردن ها ادامه دهید. نوشتن اهداف اولین قدم برای واقعی تر جلوه دادن آنهاست. بعضی وقت ها وقتی چیزی را به صورت نوشته داشته باشید، اهمیت بیشتری پیدا میکند. همچنین پرنامه ریزی برای آنها نیز ساده تر می شود.

**آیا از شغل خود راضی هستید؟**

هر کدام از ما گاهی اوقات از خود سوال می کنیم که چرا این همه وقت، انرژی و تخصص را به شغل فعلی خود اختصاص داده ایم و بعد فکر می کنیم که زمان تغییر فرا رسیده و شروع می کنیم به ورق زدن صفحات آگهی‌های استخدام و در بعضی موارد نیز به فکر راه انداختن یک تجارت شخصی می افتم. پیش از اینکه برگ استعفا‌ی خود را امضا کنید، ببینید که آیا شغل شما به راستی نیازها و احتیاجاتتان را برآورده می سازد یا خیر.
همه چیز بمسائل مالی محدود نشود رضایت شغلی بندرت با مسائل مالی ارتباط پیدا می کند، البته باید توجه داشت که میانگین بالای حق الزحمه تحمیل شرایط دشوار شغلی را ادانگی آسان تر می کند. کارگران نصب پرچم در بزرگراه ها و کارگران شهرداری که با کامیون های زباله جمع کن به پاکیزگی شهر کمک می کنند، وظایف مهمی را به گردن دارند که شاید هیچ یک از ما خواستار انجام چنین اموری نباشیم. آنها به این دلیل شغل خود را رضایت بخش و قابل تحسین تصور می کنند زیرا می دانند که چه نقش مهمی را در جامعه ایضا می کنند. فرصت های موجود برای پیشرفت و پرور استفاده‌ها در هر اداره و نهادهای تاثیر بسزایی در رضایت شغلی کارکنان می گذارد. هر چه فشار کاری کمتر باشد شرایط بهتر می شود. هنگامیکه شرایط برای پیشرفت و به رسمیت شناخته شدن وجود داشته باشد، مقدار معینی فشار کاری قابل تحمل است. مطابقت کارکنان با شیوه مدیریت و ارزشهای شرکت از دیگر فاکتورهای کلیدی در ایجاد رضایت شغلی است.
پاداش های متصفنانه، در نظر گرفتن حقوق و مزایای مناسب و آرامش در محیط کار، توانایی اداره کارکنان را برای مدیران افزایش می دهد به عنوان شوق‌هایی برای رسیدن به رضایت شغلی به شمار می روند.
آیا از رفتن به محل کار خود لذت می برید هر روز صبح باید بالاچار از رخت خواب بیرون آمده و آماده رفتن به محل کار خود شوید. اگر شغل خود را دوست نداشته باشید انجام این کار برای شما غیر ممکن خواهد شد. اگر شب گداشته تا دیورقت بیدار نبوده و به مهمانی هم ترفه باشید ولی هنوز هم با سختی از خواب بلند می شوید شاید در این شرایط معز و بدن شما بخواند بیخوابی را به شما برسانند. شرایط مناسب شغلی، همکاری خوب تیمی و انجام وظایفی که از آنها لذت می برید، بیدار شدن صبح از آسانتر می کنند. احساس مسئولیت بپذیری که از طرف کارفرما به شما القا می شود عامل مؤثرتری برای تشویق شما در رفتن به محل کار محسوب می شود.
آیا انتظارات شما منطقی است اگر هنوز جزء تازه واردها هستید نباید انتظار حقوق و مزایای هیبت مدبره شرکت را داشته باشید. رعا کردن شغل به این دلیل که مجبور هستید به سختی کار کنید و وقت آزاد چندانی ندارید، یک کار غیرمسئولانه و نوعی بی تجربگی به حساب می آید. حتی اگر از تحصیلات عالی برخوردار بوده و به اندازه کافی شوق، اشتیاق و انرژی در شما یافت می شود برای پیشرفت و ترقی و بالا رفتن از پله های ترقیان زندگی شغلی باید خود را نشان دهید و توانایی هایتان را به اثبات برسانید. رفتارها و توانایی های خود را به طور واقعی تخمین بزنید و به این دلیل که تنها از شغل خود احساس رضایت نمی کنید از کار کردن دست نکشید. بهتر است از منفی بافی دست بکشید. اجازه ندهید تا افکار منفی اطرافیان به ذهن شما نفوذ کند اگر چنین اتفاقی روی دهد شما وارد یک چرخه منفی گرابی می شوید.
آیا شغلتان مشوق و محرک شما در زندگی نیست هر کسی در مقابل تلاش روزانه خود انتظار پاداش دارد. اگر شما احساس می کنید که در کار روزانه خود هیچ گونه کار مفیدی را انجام نمی دهید از مدیریت درخواست واگذاری مسئولیت های بیشتری را بکنید. کارفرمایان زیرک و مقتدر همیشه کارکنان خود را به امتحان کردن وظایف جدید و یادگیری مهارت های

تازه نشویق می کنند، حتی اگر امکان آشنیاه وجود داشته باشد. از بین کارهایی که از انجام آنها لذت می برید برای انجام وظایف بیشتر پیشنهاد دهید تا توانایی شما برای رسیدن به هدف افزایش پیدا کند.
آیا احترام و ارزش شما حفظ می شود هنگامیکه بک شرکت بر اساس اصول بنیادین کار و تجارت پیش رود، هیئت مدیره برای پیشنهادات کارکنان ارزش قائل بوده و موفقیت ها را با همه تقسیم می کنند. در این شرایط تمام خدمه از شغل خود احساس رضایت می کنند. ایده های جدید، افکار خوب، بالا بردن بهره وری، افزایش فروش و کاهش شکایات مشتریان از مواردی هستند که استحقاق تشویق و تسجید را دارند. کارمندان در هر سطحی باید احساس کنند که تلاش آنها مهم است و کار مفیدی را انجام می دهند. حال چه کار آنها سروکله زدن با مشتری های سر سخت باشد چه طراحی وب سایت جدید شرکت. اگر احساس کنید که آنها نیز در در موفقیت کل مجموعه سهمی هر چند ناچیز را به گردن دارند، احساس موفقیت و رضایت شغلی به خودی خود به وجود می آید. اضافه کاری های طولانی مدت و بدون هیچ حقوق و یاحی تشکر و قدردانی واقعا مایوس کننده است.
آیا شما در شغل خود صادق و درمسکار هستید آیا شما به جایی که کار می کنید و یا کاری که انجام می دهید افتخار می کنید؟ هنگامیکه ارزشها و اولویت های شما و شرکی که در آن مشغول به کار هستید در یک ردیف قرار می گیرند، بدون شک شما احساس بهتری خواهید داشت. اگر به دلیل بالا بردن نرخ فروش در کار خود مرتکب خلاف شوید، این امر خود به عنوان یکی از عوامل ایجاد نارضایتی شغلی محسوب می شود. اگر به راحتی توانید، گزارش کار روزانه خود را برای خانواده و یا دوستان خود تعریف کنید، مطمئنا شغل فعلی مناسب حال شما نیست. وجود ارزش و احترام بدون توجه به حقوق بالایی که دریافت می کنید، جزء مهمترین عوامل به شمار می رود.
آیا شغل شما یا برنامه ریزی ۵سال آینده تان مطابقت دارد؟ اهداف طولانی مدت خود را بررسی کنید و در شغل فعلی به دنبال رشد استعدادهای درونی خود بگردید و فرصت هایی برای فراگیری نکات جدید پیدا کنید. می توانید کلاس هایی در مورد سرمایه گذاری های کلان، چگونگی برگزاری سینهازهای بزرگ، روش انجام چندین پروژه در یک زمان و … را انتخاب کنید و به یادگیری علوم جدید بپردازید، تصایح مدیران ارشدی را که قبول دارید گوش دهید. حتی اگر شغلتان از بعضی جهات خسته کننده به نظر می رسد، مجموعه ای از افراد را گردهم بیاورید تا به شما در بالا رفتن از پله های نردان شغلی کمک کنند. هنگامیکه با یک دیه باز در جهت رسیدن به اهداف شخصی خود گام بردارید به این نتیجه می رسید که تا چه اندازه موفقیت شغلی فعلی شما رضایت بخش است. آمادهگی تغییر و تحول را داشته باشید. لازم نیست تمام طول عمر خود را صرف کار کردن در یک شرکت بخصوص کنید، این کاری است که پندر بزرگ ها انجام می دادند. ما حق انتخاب داریم. هیچ شک و تردیدی در تغییر شغل فعلی برای رسیدن به اهداف به خود راه ندید. استعدادها و مقلایق شما رشد کرده و تغییر می کنند. مهارت های جدیدی پیدا می کنید که به شیوه متفاوتی شما را در راه رسیدن به اهدافتان راهنمایی خواهند کرد. اما پیش از اینکه تصمیم به تغییر شغل بگیرید، ابتدا مطمئن شوید که شغل شما ایراد دارد و مشکل از جانب خود شما نیست. در غیر این صورت احساس نارضایتی همواره به دنبال شما خواهد بود.

آیا از شغل خود راضی هستید؟

هر کدام از ما گاهی اوقات از خود سوال می کنیم که چرا این همه وقت، انرژی و تخصص را به شغل فعلی خود اختصاص داده ایم و بعد فکر می کنیم که زمان تغییر فرا رسیده و شروع می کنیم به ورق زدن صفحات آگهی های استخدام و در بعضی موارد نیز به فکر راه انداختن یک تجارت شخصی می افیم. پیش از اینکه برگ استعفاي خود را امضا کنید، ببینید که آیا شغل شما به راستی نیازها و احتیاجاتتان را برآورده می سازد یا خیر. همه چیز بمسائل مالی محدود نمیشود رضایت بندرت با مسائل مالی ارتباط پیدا می کند، البته باید توجه داشت که میانگین بالای حق الزحمه تحمل شرایط دشوار شغلی را اندکی آسان تر می کند. کارگران نصب پرچم در بزرگراه ها و کارگران شهرداری که با کامیون های زباله جمع کن به پاکیزگی شهر کمک می کنند، وظایف مهمی را به گردن دارند که شاید هیچ یک از ما خواستار انجام چنین اموری نباشیم. آنها به این دلیل شغل خود را رضایت بخش و قابل تحسین تصور می کنند زیرا می دانند که چه نقش مهمی را در جامعه ایفا می کنند. فرصت های موجود برای پیشرفت و بروز استعدادها در هر اداره و نهادهای تاثیر بسزایی در رضایت شغلی کارکنان می گذارد. هر چه فشار کاری کمتر باشد شرایط بهتر می شود. هنگامیکه شرایط برای پیشرفت و به رسمیت شناخته شدن وجود داشته باشد، مقدار معینی فشار کاری قابل تحمل است. مطابقت کارکنان با شیوه مدیریت و ارزشهای شرکت از دیگر فاکتورهای کلیدی در ایجاد رضایت شغلی است. پاداش های منصفانه، در نظر گرفتن حقوق و مزایای مناسب و آرامش در محیط کار، توانایی اداره کارکنان را برای مدیران افزایش می دهد و به عنوان مشوق هایی برای رسیدن به رضایت شغلی به شمار می روند.
آیا از رفتن به محل کار خود لذت می برید هر روز صبح باید بالاچار از رخت خواب بیرون آمده و آماده رفتن به محل کار خود شوید. اگر شغل خود را دوست نداشته باشید انجام این کار برای شما غیر ممکن خواهد شد. اگر شب گذشته تا دیوبقت بیدار نبوده و به مهمانی هم نرفته باشید ولی هنوز هم با سختی از خواب بلند می شوید شاید در این شرایط معز و بدن شما بخواهند، بیخامی را به شما برسانند. شرایط مناسب شغلی، همکاری خوب تیمی و انجام وظایفی که از آنها لذت می برید، بیدار شدن صبح شما را آسانتر می کنند. احساس مسئولیت پذیری که از طرف کارفرما به شما القا می شود عامل مؤثرتری برای نشویق شما در رفتن به محل کار محسوب می شود.
آیا انتظارات شما منطقی است اگر هنوز جازه تازه وارده هستید نباید انتظار حقوق و مزایای هیئت مدیره شرکت را داشته باشید. رها کردن شغل به این دلیل که مجبور هستید به سختی کار کنید و وقت آزاد چندانی ندارید، یک کار غیرمسئولانه و نوعی بی تجربگی به حساب می آید. حتی اگر از تحصیلات عالی برخوردار بوده و به اندازه کافی شوره، اشتیاق و انرژی در شما بافت می شود برای پیشرفت و ترقی و بالا رفتن از پله های نردبان زندگی شغلی باید خود را نشان دهید و توانایی هایتان را به اثبات برسانید. رفتارها و توانایی های خود را به طور واقعی تخمین بزنید و به این دلیل که تنها از شغل خود احساس رضایت نمی کنید از کار کردن دست نکشید. بهتر است از منفی بافی دست بکشید. اجازه ندهید تا افکار منفی اطرافیان به ذهن نفوذ کند. اگر چنین اتفاقی روی دهد شما وارد یک چرخه منفی گروایی می شوید.
آیا شغلتان مشوق و محرک شما در زندگی نیست هر کسی در مقابل تلاش روزانه خود انتظار پاداش دارد. اگر شما احساس می کنید که در کار روزانه خود هیچ گونه کار مفیدی را انجام نمی دهید از مدیریت درخواست واگذاری مسئولیت های بیشتری را بکنید. کارفرمایان بزرگ و مقننتر همیشه کارکنان خود را به امتحان کردن وظایف جدید و یادگیری مهارت های تازه تشویق می کنند، حتی اگر امکان آشنیاه وجود داشته باشد. از بین کارهایی که از انجام آنها لذت می برید برای انجام وظایف بیشتر پیشنهاد دهید تا توانایی شما برای رسیدن به هدف افزایش پیدا کند.
آیا احترام و ارزش شما حفظ می شود هنگامیکه بک شرکت بر اساس اصول بنیادین کار و تجارت پیش رود، هیئت مدیره برای پیشنهادات کارکنان ارزش قائل بوده و موفقیت ها را با همه تقسیم می کنند. در این شرایط تمام خدمه از شغل خود احساس رضایت می کنند. ایده های جدید، افکار خوب، بالا بردن بهره وری، افزایش فروش و کاهش شکایات مشتریان از مواردی هستند که استحقاق تشویق و تسجید را دارند. کارمندان در هر سطحی باید احساس کنند که تلاش آنها مهم است و کار مفیدی را انجام می دهند. حال چه کار آنها سروکله زدن با مشتری های سر سخت باشد چه طراحی وب سایت جدید شرکت. اگر احساس کنید که آنها نیز در در موفقیت کل مجموعه سهمی هر چند ناچیز را به گردن دارند، احساس موفقیت و رضایت شغلی به خودی خود به وجود می آید. اضافه کاری های طولانی مدت و بدون هیچ حقوق و یاحی تشکر و قدردانی واقعا مایوس کننده است.
آیا شما در شغل خود صادق و درمسکار هستید آیا شما به جایی که کار می کنید و یا کاری که انجام می دهید افتخار می کنید؟ هنگامیکه ارزشها و اولویت های شما و شرکی که در آن مشغول به کار هستید در یک ردیف قرار می گیرند، بدون شک شما احساس بهتری خواهید داشت. اگر به دلیل بالا بردن نرخ فروش در کار خود مرتکب خلاف شوید، این امر خود به عنوان یکی از عوامل ایجاد نارضایتی شغلی محسوب می شود. اگر به راحتی توانید، گزارش کار روزانه خود را برای خانواده و یا دوستان خود تعریف کنید، مطمئنا شغل فعلی مناسب حال شما نیست. وجود ارزش و احترام بدون توجه به حقوق بالایی که دریافت می کنید، جزء مهمترین عوامل به شمار می رود.
آیا شغل شما یا برنامه ریزی ۵سال آینده تان مطابقت دارد؟ اهداف طولانی مدت خود را بررسی کنید و در شغل فعلی به دنبال رشد استعدادهای درونی خود بگردید و فرصت هایی برای فراگیری نکات جدید پیدا کنید. می توانید کلاس هایی در مورد سرمایه گذاری های کلان، چگونگی برگزاری سینهازهای بزرگ، روش انجام چندین پروژه در یک زمان و … را انتخاب کنید و به یادگیری علوم جدید بپردازید، تصایح مدیران ارشدی را که قبول دارید گوش دهید. حتی اگر شغلتان از بعضی جهات خسته کننده به نظر می رسد، مجموعه ای از افراد را گردهم بیاورید تا به شما در بالا رفتن از پله های نردان شغلی کمک کنند. هنگامیکه با یک دیه باز در جهت رسیدن به اهداف شخصی خود گام بردارید به این نتیجه می رسید که تا چه اندازه موفقیت شغلی فعلی شما رضایت بخش است. آمادهگی تغییر و تحول را داشته باشید. لازم نیست تمام طول عمر خود را صرف کار کردن در یک شرکت بخصوص کنید، این کاری است که پندر بزرگ ها انجام می دادند. ما حق انتخاب داریم. هیچ شک و تردیدی در تغییر شغل فعلی برای رسیدن به اهداف به خود راه ندید. استعدادها و مقلایق شما رشد کرده و تغییر می کنند. مهارت های جدیدی پیدا می کنید که به شیوه متفاوتی شما را در راه رسیدن به اهدافتان راهنمایی خواهند کرد. اما پیش از اینکه تصمیم به تغییر شغل بگیرید، ابتدا مطمئن شوید که شغل شما ایراد دارد و مشکل از جانب خود شما نیست. در غیر این صورت احساس نارضایتی همواره به دنبال شما خواهد بود.

**آیا ظاهر شما به کارکنان صدمه می زند؟**

سالها پیش، خانمی را می شناسم که معمولاً درمورد زبانه کاری خودش مطلب چاپ می کرد. وی مقاله ای نوشت که خیلی مورد استقبال قرار گرفت. به همین خاطر از او دعوت شد در سخنرانی های زیادی شرکت کند و از آنجا که در همه این دعوت ها به او حقوقی داده می شد، خوشحال شده بود که می تواند از این راه یک منبع درآمد دومی برای خودش درست کند. اما بعد از چند مصاحبه و سخنرانی اوله این دعوت ها کمتر و کمتر شد. واقعاً نفهمید که چه اتفاقی افتاد.
باینکه انودم می کرد که اتفاق خاصی نیفتاده است اما همه میدانستند که همه چیز سر جای خودش نیست. مسافانه، باوجود همه اشاراتی که او شد، به هیچ طریقی نمی خواست قبول کند که دلیل این مسئله، ساده ترین دلیل است: مسئله ظاهر او.او با هیگل بسیار درشت و موهای فرقی، ظاهری بسیار ترسناک داشت. اگر سعی می کرد از لباسهای که اندام را کوچکتر نشان می دهد مثل رنگ های تیره، راه راه عمودی و جوارحت مناسب استفاده کرده و ظاهر خود را تقویت کند، مطمئناً هم توجه زیادی به او می شد و هم احترام زیادی کسب می کرد. اما درعوض، طوری لباس می پوشید که شوهرش خوشش نیاید. کفش پاشنه بلند، دامن کوتاه، موهای بلند، و لباسهای تنگ. اکثر لباسهایی که می پوشید خیلی پراشلی کوچک بودند. هیچکدام هم لیس درست و حسابی و گران قیمت نبود. ظاهرش واقعاً هیچ تناسبی با سنش، در آمدش و مقام شغلیش نداشت.همین مسائل باعث شد که این کار دوم خیلی زود به ناپودی کشیده شود. روی کاغذ به نظر عالی می رسید: توانا، تحصیلکرده، و کاملاً مطلع از زمینه کاری خود. اما وقتی او را از نزدیک می دیدید، واقعاً ظاهرش بد به نظر می رسید. مخالمین او انتظار ظاهری حرفه ای و مناسب داشتند. اما چیزی که می دیدند تقلبلی بین اسکارتل هوادار و آماتور بود. باوجود پیشینه تجربه و توانایی که در نوشتن داشت، به خاطر وضعیت ظاهرش همه اعتبار خود را از دست داد. به نظر تان عادلانه نیست؟
شاید، اما باوجود تحصیلات، حرفه و مقام اجتماعی، او خودش باید بهتر می دانست. همه هنگامانش خیلی محتاطانه تر از لباس می پوشیدند و خیلی های آنها هم مستقیماً به او گفته بودند که تغییری در وضعیت خود ایجاد کند. اما او دوست داشت همان کاری را انجام دهد که خودش می خواهد. البته این یک نمونه خیلی لواطلی است اما چندشان نادر نیست. اکثر افرادیکه چنین مشکلاتی دارند، جزه سه دسته زیر هستند:
۱. وقت یا پول کافی برای پوشیدن لباسهای خوب ندارند.
۲. ظاهر

برایشان اهمیت چندانی ندارد.۳. قوانین شامل حال آنها نمی شود. اگر خوردان را جزو یکی از این سه دسته می بینید، احتمالاً آقدر که در توانان است پول درونی آورید. در زیر به بعضی علائم اشاره میکنیم که نشان می دهد وضعیت ظاهرتان، به کارتان صدمه می زند.۱. یکی از بالابستانتان در شرکت مستقیماً به شما گفته است که اگر می خواهید ترفیع بگیرید باید وضعیت ظاهرتان را درست کنید. ۲. یک نفر در شرکتان همیشه باید برای مراسم های مهم (میتینگ ها، سخنرانی ها و سایر مراسمات) به شما یادآوری کند که درست لباس بپوشید. ۳. یکی از همکاران یا مهربان های ساتوی با کسرتا اما ظاهر بهتره قبل از شما ترفیع گرفته است. ۴. آن روزهایی که وقت بیشتری را صرف بهبود ظاهرتان کرده اید، همکارانتان اینقدر تعجب کرده اند که فکر کرده اند می خواهید برای یک مصاحبه شغلی بروید. ۵. همیشه می خواهید که نقش مهمتیرین را در شرکت به شما بدهند اما تنها کارهایی که به شما واگذار می کنند، پادوگری مدیریت است. هیچکدام از اینها به نظرتان آشنا نبود؟ اگر اینطور است، یعنی ظاهر شما تأثیری منفی بر زندگی کاریتان دارد. چه دوست داشته باشید بشنوید یا نه، مجبورید که تغییراتی را در کمد لباسهایتان ایجاد کنید تا در کارتان پیشرفت کنید. ملاحظه‌کن که می بینید، برای موفقیت لباس پوشیدن به این معنا نیست که بهترین لباس، بهترین ساعت و بهترین مدل مو را داشته باشید. باید طوری لباس بپوشید که با کسالتی که می خواهید با آنها کار کنید، مطابقت داشته باشد. معمولاً آدمها دوست دارند با کسالتی رابطه برقرار کنند که شبیه به خودشان باشد. اگر شما از نظر طریق لباس پوشیدن، رفتار و مقام به اندازه کافی شبیه آنها نباشید، یک خارجی نفلی خواهید شد و آنها هیچوقت علاقه ای به دانستن در مورد شما نخواهند داشت چه برسد به اینکه با شما کار هم بکنند. ممکن است این را رد کنید و این کورته فکری آنها را مسخره کنید و خودتان را جدای آن بدانید...و از اینکه مردم همیشه آتطور که می خواهید با شما رفتار نمی کنند ناراحت و خسته شده باشید. می توانید هم از این املاعات به سود خودتان استفاده کنید و از آن درس بگیرید. مثلاً فرض کنید که می خواهید در کارتان ترفیع بگیرید. چطور لباس می پوشید؟ مثل آنهایی که در همان سطح شما هستند؟ یا آنهایی که یک سطح از شما بالاتر هستند؟ وقتی بنابر شغلی که می خواهید به آن برسید، لباس بپوشید، برای کارفرمایان راحت تر است که شما را در آن منصب ببیند. منظور من از این حرفها این نیست که پول زیادی را صرف خرید چنین لباسهایی کنید. آنگار را می توانید برای وقتی بگذارید که حقوقتان بالا رفته، درعوض، به چیزهای خیلی کوچکی فکر کنید که می توانید بدون هیچ خرجی آن را تغییر دهید؛ مثل واکس زدن کفش ها، آرایش مناسب، یا حتی یک مدل موی بهتر و مناسب تر. درمورد وضعیت ظاهری گروهی که می خواهید به آنها پیوندید، اطلاعات جمع کنید. اگر لازم است لباسی بخرید، می توانید آن را از فروشگاه هایی که قیمت های مناسب تری دارند تهیه کنید. لازم نیست که بیش از حد خرج کنید. یک تغییر کوچک می تواند خیلی بزرگ به نظر برسد.

برای این کار باید به بودجه تان توجه کنید. نیاز به بودجه خیلی زیادی نیست. چند وقت با اتوبوس اینطرف و آنطرف بروید و پول سینماهایتان را پس انداز کنید و خیلی راحت پولی که لازم دارید را گیر مایورید. درست است، خیلی ها بدون اینکه توجه چندانی به وضعیت ظاهرشان بکنند، در کارشان پیشرفت می کنند. اما باید بدانید که این نوع پیشرفت ها بیشتر در کارهایی است که ارتباط عمومی چندانی ندارد. شما باید طوری ظاهرتان را آراسته کنید که اطرافیان پاسخخان را بدهند و آنچه شایسته معلومات و دانش شماست به شما پیشخشند. درغیر اینصورت، شاید هیچوقت آن توجهی که لایقش هستید را بدست نیاورید. ظاهر نقش بسیار مهمی در نظر دیگران در رابطه با شما دارد. آنهایی که توجه بیشتری به ظاهر خود می کنند، همیشه بیشتر مورد پذیرش عموم قرار می گیرند تا آنها که توجهی به وضعیت ظاهر خود ندارند. به نظرتان نامدلانه است؟ شاید. اما واقعیت همین است. شما هم برای اینکه مورد توجه قرار بگیرید مجبورید که به وضعیت ظاهری خود بیشتر برسید. برای یکبار هم که شده امتحان کنید. چند هفته وضعیت ظاهرتان را بهتر کنید و ببینید که مردم چطور به شما توجه می کنند. مطمئن باشید که این کار تأثیر خیلی زیادی روی درآمدتان هم خواهد داشت. چطور؟ اجازه بدهید اینطور برایتان مطرح کنم: آن خانمی که اول مقاله به او اشاره کردم را یادتان هست؟ سخنرانی هایی که او در آن چند جلسه اول انجام داد، به ازای هر یک ساعت ۵۰ هزار تومان دریافت کرد. اگر این روند همینطور ادامه پیدا می کردمی توانست درآمدش را تا ۴ میلیون تومان در سال بالا ببرد. این یعنی ۱۵۰۰ بالا.لاقن حقوق. اما این اتفاق نیتاد و عیش فقط وضعیت لباس پوشیدن او بود. شما چطور؟ آیا فکر می کنید وضعیت لباس پوشیدنتان به کارتان صدمه می زند؟ نگاهی به آینه بیندازید و خودتان قضاوت کنید.

آیا ظاهر شما به کارتان صدمه می زند؟

سالمها پیش، خانمی را می شناختم که معمولاً درمورد زمینه کاری خودش مطلب چاپ می کرد. وی مقاله ای نوشت که خیلی مورد استقبال قرار گرفت. به همین خاطر از او دعوت شد در سخنرانی های زیادی شرکت کند و از آنجا که در همه این دعوت ها به او حقوقی داده می شد، خوشحال شده بود که می تواند از این راه یک منبع درآمد دومی برای خودش درست کند. اما بعد از چند مصاحبه و سخنرانی اول، این دعوت ها کمتر و کمتر شد. واقعاً تفهید که چه اتفاقی افتاد. باینکه وانمود می کرد که اتفاق خاصی نیتاده است اما همه میدانستند که همه چیز سر جای خودش نیست. مناسقاته، باوجود همه اشاراتی که به او شد، به هیچ طریق نمی خواست قول کند که دلیل این مسئله، ساده ترین دلیل است: مسئله ظاهر او!او با هیچکلبیادش و موهای فرقی، ظاهری بسیار ترسناک داشت. اگر سعی می کرد از لباسهایی که اندام را کوچکتر نشان می دهد مثل رنگ های تیره، راه راه عمودی و جواهرات مناسب استفاده کرده و ظاهر خود را تقویت کند، مطمئناً هم توجه زیادی به او می شد و هم احترام زیادی کسب می کرد. اما درعوض، طوری لباس می پوشید که شوهرش خوشش نیاید؛ کفش پاشنه بلند، دامن کوتاه، موهای بلند، و لباسهای تنگ. اکثر لباسهایی که می پوشید خیلی برایش کوچک بودند. هیچکدام هم لباس درست و حسابی و گران قیمت نبود. ظاهرش واقعاً هیچ تناسبی با سنش، درآمدش و مقام شغلیش نداشت.همین مسائل باعث شد که این کار دوم خیلی زود به ناپودی کشیده شود. روی کاغذ به نظر عالی می رسید؛ توانا، تحصیلکرده و کاملآ مطلع از زمینه کاری خود. اما وقتی او را از نزدیک می دیدید، واقعاً ظاهرش بد به نظر می رسید. مخالمین او انتظار ظاهری حرفه ای و مناسب داشتند. اما چیزی که می دیدند تلفیقی بین اسکارتل اوهارا و آمازون بود. باوجود پیشینه، تجربه و توانایی که در توشن داشت، به خاطر وضعیت ظاهرش همه اعیار خود را از دست داد. به نظرتان عادلانه نیست؟ شاید. اما باوجود تحصیلات، حرفه و مقام اجتماعی، او خودش باید بهتر می دانست. همه همکارانش خیلی محتاطانه تر از او لباس می پوشیدند و خیلی های آنها هم مستقیماً به او گفته بودند که تغییری در وضعیت خود ایجاد کند. اما او دوست داشت همان کاری را انجام دهد که خودش می خواهد. البته این یک نمونه خیلی افراطی است اما چندان نادر نیست. اکثر افرادیکه چنین مشکلاتی دارند جزو، سه دسته زیر هستند:۱. وقت یا پول کافی برای پوشیدن لباسهای خوب ندارند. ۲. ظاهر برایشان اهمیت چندانی ندارد.۳. قوانین شامل حال آنها نمی شود. اگر خوردان را جزو یکی از این سه دسته می بینید، احتمالاً آقدر که در توانان است پول درونی آورید. در زیر به بعضی علائم اشاره میکنیم که نشان می دهد وضعیت ظاهرتان، به کارتان صدمه می زند.۱. یکی از بالابستانتان در شرکت مستقیماً به شما گفته است که اگر می خواهید ترفیع بگیرید باید وضعیت ظاهرتان را درست کنید. ۲. یک نفر در شرکتان همیشه باید برای مراسم های مهم (میتینگ ها، سخنرانی ها و سایر مراسمات) به شما یادآوری کند که درست لباس بپوشید. ۳. یکی از همکاران یا مهربان های ساتوی با کسرتا اما ظاهر بهتره قبل از شما ترفیع گرفته است. ۴. آن روزهایی که وقت بیشتری را صرف بهبود ظاهرتان کرده اید، همکارانتان اینقدر تعجب کرده اند که فکر کرده اند می خواهید برای یک مصاحبه شغلی بروید. ۵. همیشه می خواهید که نقش مهمتیرین را در شرکت به شما بدهند اما تنها کارهایی که به شما واگذار می کنند، پادوگری مدیریت است. هیچکدام از اینها به نظرتان آشنا نبود؟ اگر اینطور است، یعنی ظاهر شما تأثیری منفی بر زندگی کاریتان دارد. چه دوست داشته باشید بشنوید یا نه، مجبورید که تغییراتی را در کمد لباسهایتان ایجاد کنید تا در کارتان پیشرفت کنید. ملاحظه‌کن که می بینید، برای موفقیت لباس پوشیدن به این معنا نیست که بهترین لباس، بهترین ساعت و بهترین مدل مو را داشته باشید. باید طوری لباس بپوشید که با کسالتی که می خواهید با آنها کار کنید، مطابقت داشته باشد. معمولاً آدمها دوست دارند با کسالتی رابطه برقرار کنند که شبیه به خودشان باشد. اگر شما از نظر طریق لباس پوشیدن، رفتار و مقام به اندازه کافی شبیه آنها نباشید، یک خارجی نفلی خواهید شد و آنها هیچوقت علاقه ای به دانستن در مورد شما نخواهند داشت چه برسد به اینکه با شما کار هم بکنند. ممکن است این را رد کنید و این کورته فکری آنها را مسخره کنید و خودتان را جدای آن بدانید...و از اینکه مردم همیشه آتطور که می خواهید با شما رفتار نمی کنند ناراحت و خسته شده باشید. می توانید هم از این املاعات به سود خودتان استفاده کنید و از آن درس بگیرید. مثلاً فرض کنید که می خواهید در کارتان ترفیع بگیرید. چطور لباس می پوشید؟ مثل آنهایی که در همان سطح شما هستند؟ یا آنهایی که یک سطح از شما بالاتر هستند؟ وقتی بنابر شغلی که می خواهید به آن برسید، لباس بپوشید، برای کارفرمایان راحت تر است که شما را در آن منصب ببیند. منظور من از این حرفها این نیست که پول زیادی را صرف خرید چنین لباسهایی کنید. آنگار را می توانید برای وقتی بگذارید که حقوقتان بالا رفته، درعوض، به چیزهای خیلی کوچکی فکر کنید که می توانید بدون هیچ خرجی آن را تغییر دهید؛ مثل واکس زدن کفش ها، آرایش مناسب، یا حتی یک مدل موی بهتر و مناسب تر. درمورد وضعیت ظاهری گروهی که می خواهید به آنها پیوندید، اطلاعات جمع کنید. اگر لازم است لباسی بخرید، می توانید آن را از فروشگاه هایی که قیمت های مناسب تری دارند تهیه کنید. لازم نیست که بیش از حد خرج کنید. یک تغییر کوچک می تواند خیلی بزرگ به نظر برسد.

برای این کار باید به بودجه تان توجه کنید. نیاز به بودجه خیلی زیادی نیست. چند وقت با اتوبوس اینطرف و آنطرف بروید و پول سینماهایتان را پس انداز کنید و خیلی راحت پولی که لازم دارید را گیر مایورید. درست است، خیلی ها بدون اینکه توجه چندانی به وضعیت ظاهرشان بکنند، در کارشان پیشرفت می کنند. اما باید بدانید که این نوع پیشرفت ها بیشتر در کارهایی است که ارتباط عمومی چندانی ندارد. شما باید طوری ظاهرتان را آراسته کنید که اطرافیان پاسخخان را بدهند و آنچه شایسته معلومات و دانش شماست به شما پیشخشند. درغیر اینصورت، شاید هیچوقت آن توجهی که لایقش هستید را بدست نیاورید. ظاهر نقش بسیار مهمی در نظر دیگران در رابطه با شما دارد. آنهایی که توجه بیشتری به ظاهر خود می کنند، همیشه بیشتر مورد پذیرش عموم قرار می گیرند تا آنها که توجهی به وضعیت ظاهر خود ندارند. به نظرتان نامدلانه است؟ شاید. اما واقعیت همین است. شما هم برای اینکه مورد توجه قرار بگیرید مجبورید که به وضعیت ظاهری خود بیشتر برسید. برای یکبار هم که شده امتحان کنید. چند هفته وضعیت ظاهرتان را بهتر کنید و ببینید که مردم چطور به شما توجه می کنند. مطمئن باشید که این کار تأثیر خیلی زیادی روی درآمدتان هم خواهد داشت. چطور؟ اجازه بدهید اینطور برایتان مطرح کنم: آن خانمی که اول مقاله به او اشاره کردم را یادتان هست؟ سخنرانی هایی که او در آن چند جلسه اول انجام داد، به ازای هر یک ساعت ۵۰ هزار تومان دریافت کرد. اگر این روند همینطور ادامه پیدا می کردمی توانست درآمدش را تا ۴ میلیون تومان در سال بالا ببرد. این یعنی ۱۵۰۰ بالا.لاقن حقوق. اما این اتفاق نیتاد و عیش فقط وضعیت لباس پوشیدن او بود. شما چطور؟ آیا فکر می کنید وضعیت لباس پوشیدنتان به کارتان صدمه می زند؟ نگاهی به آینه بیندازید و خودتان قضاوت کنید.

**آیا قدرت به نایبی می گزاید؟**

معنای قدرت برای افراد مختلف متفاوت است. بعضی قدرت را توانایی اعمال نفوذ روی سایرین معنی می کنند. بعضی دیگر آن را در این می بینند که هر کس هر چه می خواهد داشته باشد. یا در نظر گرفتن اینکه برای داشتن چیزهایی که می خواهیم و مورد نیازمان است به درآمد نیاز داریم، بنابراین قدرت را می توانیم توانایی داشتن شغلی برای به دست آوردن درآمد معنا کنیم.

تمام این تعریفات را می توانیم در یک مفهوم کلی تر خلاصه کنیم:قدرت توانایی اعمال نفوذ – چه روی افراد و چه روی سازمان ها – برای به دست آوردن نتیجه است. قدرت و اصول اخلاقی گاهی اوقات در زندگی کاری خود، متوجه می شوند که از فردی که همیشه دنبال برقراری ارتباط با سایرین برای به دست آوردن نتیجه ای دلخواهش بود به فردی تبدیل شده اند که می تواند به دیگران برای رسیدن به هدفشان کمک و یاری کند. بعضی از ما باارها و باارها با این سلسله در طول زندگی رویه رو شده ایم. اما ممکن است بعضی ها تا به حال با چنین تجربه ای برخورد نکرده باشند. در کل باید بگوییم، مهم نیست که شما تا چه اندازه فرد مهمی باشید (چه از نظر مقام و منزلت و چه از نظر موقعیت)، همیشه افرادی هستند که از شما بالاتر باشند. به این معنی است که اکثر شما به سمت موقعیت هایی ترقی خواهید کرد که نیازمند قدرتی موثر، کارآمد و بالاتر از همه موافق با اصول اخلاقی است. اصول اخلاقی مسئله ای کاملاً ذاتی و ذهنی است، بنابراین دلیلی که شما به خاطر آن شها می خواهید یا دلایل هر کدام از حسابه هایتان متفاوت است. با این وجود، وقتی صحبت به مسئله ی قدرت و سودری می رسد، چند قانون مشترک بین همه ی افراد وجود دارد. موقعیت در برابر مقام اولین چیزی که باید بدانیم تفاوت بین چیزهایی است که به خاطر موقعیتشان با ما می رسد و چیزهایی که به خاطر مقام و منزلتان به دست می آوریم. موقعیت یکی از عوامل به وجود آورنده ی مقام است. متغیلاً ممکن است مقام و منزلتان آن چیزی باشد که موقعیتان را به وجود می آورد. ممکن است که بعضی موقعیتی داشته باشند که بسیار بهتر و بالاتر از مقام و منزلتان باشد و همینطور برعکس.منظور از مقام و مرتبه آن شکلی است که سایرین از شما می بینند. در مسائل کاری مقام و مرتبه ممکن است ناشی از عواملی مثل تحصیلات، تجربه، درآمد، ثروت، ارتباطات و خصوصیات فردی باشد. از طرف دیگر، موقعیت شما از کاری که به آن مشغول هستید ناشی می شود. بنابراین وقتی موقعیت شما نشاندهنده ی قدرت عملکرد شما است و در موقعیت های مختلف متفاوت است، مقام و منزلتان فقط زمانی پیشرفت می کند که کارهایتان را درست انجام دهید و ربطی هم به موقعیتان ندارد. وسوسه های قدرت یک ریزه کاری وجود دارد که معمولاً مردان قدرتمند از آن غفلت اند. و فراموش کردن همین مسئله ی جزئی گاهی به از دست رفتن موقعیت و مقام و منزلتان با ما هم منجر می شود. در طول تاریخ، انسانهای تاثیر گذار می بایست به خاطر موقعیتشان اختلافات عقیدتی قابل توجهی ایجاد می کردند. به طور مثال، رئیس جمهور قدرت فراوانی دارد. این قدرت بالا باعث به وجود آوردن مقام و منزلتی بالا نیز می شود که این نیز نیازمند زیرکی بسیار است. وقتی او از قدرت کنار می رود، اگر چه موقعیت او به عنوان رئیس جمهور از بین می رود، اما اگر بداند که چه بکند و کارهایش را درست انجام دهد، می تواند مقام و منزلت خود را بالاتر ببرد.سو برعکس با فقط تکیه کردن بر کار سابقش این مقام و منزلت را پایین تر ببرد. زیرک باشید درسی که باید اینجا بپذیرید این است که شما به عنوان یک متخصص جوان باید بدانید که چه هنگام کارت های خود را رو کنید و چه زمانی چه کارهایی را انجام دهید. اینکه هر موقعیتی که پیش رویتان قرار می گیرد را آزمایش کنید ممکن است به تجربیاتن بیفزاید اما می تواند تا حدی مقام و منزلتان را پایین تر بیاورد و کار و رسیدن به هدفتان را دشوارتر کند. من فکر می کنم یک رئیس جمهور باید حقوق بالایی داشته باشد. چرا؟ چون اگر آنها از نظر مالی کاملاً ثامن شوند احتمال اینکه بخواهند از موقعیت خود به عنوان رئیس جمهور سو، استفاده کرده و از این راه استفاده های شخصی بسیاری برند کمتر خواهد شد. به همین دلیل است که اکثر افرادی که در برخی کشورها برای ریاست جمهوری کاندید می شوند بسیار پولدار هستند. آنها به پول نیازی ندارند، و اگر هم نیاز داشتند به دنبال مقام و کارهای دولتی نبودند. همیشه آنها که فکری باز دارند به سمت کارهای تجاری می روند چون می توانند از این طریق دنیا را توسعه داده و پول خوبی هم به جیب بزنند. ممکن است انسانها نیازهای محدودی داشته باشند، اما خواسته هایشان نامحدود است. به همین دلیل است که در هر مقام و موقعیتی که باشند می خواهند از آن برای استفاده ی شخصی خود سودجویی کنند. گاهی اوقات هم برای پیشبرد اهدافشان از نفوذ قدرت خود استفاده می کنند. اما هر چه بیشتر این اعمال را انجام می دهند، مقام و منزلت و ارزش وجودیشان پایین تر می آید.

آیا قدرت به ناهی می‌گرازد؟

معانی قدرت برای افراد مختلف متفاوت است. بعضی قدرت را توانایی اعمال نفوذ روی سایرین معنی می کنند. بعضی دیگر آن را در این می بینند که هر کس هر چه می خواهد داشته باشد. یا در نظر گرفتن اینکه برای داشتن چیزهایی که می خواهیم مورد نیازمان است به درآمد نیاز داریم، بنابراین قدرت را می توانیم توانایی داشتن شغلی برای به دست آوردن درآمد معنا کنیم.

تمام این تعریفات را می توانیم در یک مفهوم کلی تر خلاصه کنیم:قدرت توانایی اعمال نفوذ – چه روی افراد و چه روی سازمان ها – برای به دست آوردن نتیجه است. قدرت و اصول اخلاقی گاهی اوقات در زندگی کاری خود، متوجه می شوند که از فردی که همیشه دنبال برقراری ارتباط با سایرین برای به دست آوردن نتیجه ای دلخواهش بود به فردی تبدیل شده اند که می تواند به دیگران برای رسیدن به هدفشان کمک و یاری کند. بعضی از ما باارها و باارها با این سلسله در طول زندگی رویه رو شده ایم. اما ممکن است بعضی ها تا به حال با چنین تجربه ای برخورد نکرده باشند. در کل باید بگوییم، مهم نیست که شما تا چه اندازه فرد مهمی باشید (چه از نظر مقام و منزلت و چه از نظر موقعیت)، همیشه افرادی هستند که از شما بالاتر باشند. به این معنی است که اکثر شما به سمت موقعیت هایی ترقی خواهید کرد که نیازمند قدرتی موثر، کارآمد و بالاتر از همه موافق با اصول اخلاقی است. اصول اخلاقی مسئله ای کاملاً ذاتی و ذهنی است، بنابراین دلیلی که شما به خاطر آن شها می خواهید یا دلایل هر کدام از حسابه هایتان متفاوت است. با این وجود، وقتی صحبت به مسئله ی قدرت و سودری می رسد، چند قانون مشترک بین همه ی افراد وجود دارد. موقعیت در برابر مقام اولین چیزی که باید بدانیم تفاوت بین چیزهایی است که به خاطر موقعیتشان با ما می رسد و چیزهایی که به خاطر مقام و منزلتان به دست می آوریم. موقعیت یکی از عوامل به وجود آورنده ی مقام است. متغیلاً ممکن است مقام و منزلتان آن چیزی باشد که موقعیتان را به وجود می آورد. ممکن است که بعضی موقعیتی داشته باشند که بسیار بهتر و بالاتر از مقام و منزلتان باشد و همینطور برعکس.منظور از مقام و مرتبه آن شکلی است که سایرین از شما می بینند. در مسائل کاری مقام و مرتبه ممکن است ناشی از عواملی مثل تحصیلات، تجربه، درآمد، ثروت، ارتباطات و خصوصیات فردی باشد. از طرف دیگر، موقعیت شما از کاری که به آن مشغول هستید ناشی می شود. بنابراین وقتی موقعیت شما نشاندهنده ی قدرت عملکرد شما است و در موقعیت های مختلف متفاوت است، مقام و منزلتان فقط زمانی پیشرفت می کند که کارهایتان را درست انجام دهید و ربطی هم به موقعیتان ندارد. وسوسه های قدرت یک ریزه کاری وجود دارد که معمولاً مردان قدرتمند از آن غفلت اند. و فراموش کردن همین مسئله ی جزئی گاهی به از دست رفتن موقعیت و مقام و منزلتان با ما هم منجر می شود. در طول تاریخ، انسانهای تاثیر گذار می بایست به خاطر موقعیتشان اختلافات عقیدتی قابل توجهی ایجاد می کردند. به طور مثال، رئیس جمهور قدرت فراوانی دارد. این قدرت بالا باعث به وجود آوردن مقام و منزلتی بالا نیز می شود که این نیز نیازمند زیرکی بسیار است. وقتی او از قدرت کنار می رود، اگر چه موقعیت او به عنوان رئیس جمهور از بین می رود، اما اگر بداند که چه بکند و کارهایش را درست انجام دهد، می تواند مقام و منزلت خود را بالاتر ببرد.سو برعکس با فقط تکیه کردن بر کار سابقش این مقام و منزلت را پایین تر ببرد. زیرک باشید درسی که باید اینجا بپذیرید این است که شما به عنوان یک متخصص جوان باید بدانید که چه هنگام کارت های خود را رو کنید و چه زمانی چه کارهایی را انجام دهید. اینکه هر موقعیتی که پیش رویتان قرار می گیرد را آزمایش کنید ممکن است به تجربیاتن بیفزاید اما می تواند تا حدی مقام و منزلتان را پایین تر بیاورد و کار و رسیدن به هدفتان را دشوارتر کند. من فکر می کنم یک رئیس جمهور باید حقوق بالایی داشته باشد. چرا؟ چون اگر آنها از نظر مالی کاملاً ثامن شوند احتمال اینکه بخواهند از موقعیت خود به عنوان رئیس جمهور سو، استفاده کرده و از این راه استفاده های شخصی بسیاری برند کمتر خواهد شد. به همین دلیل است که اکثر افرادی که در برخی کشورها برای ریاست جمهوری کاندید می شوند بسیار پولدار هستند. آنها به پول نیازی ندارند، و اگر هم نیاز داشتند به دنبال مقام و کارهای دولتی نبودند. همیشه آنها که فکری باز دارند به سمت کارهای تجاری می روند چون می توانند از این طریق دنیا را توسعه داده و پول خوبی هم به جیب بزنند. ممکن است انسانها نیازهای محدودی داشته باشند، اما خواسته هایشان نامحدود است. به همین دلیل است که در هر مقام و موقعیتی که باشند می خواهند از آن برای استفاده ی شخصی خود سودجویی کنند. گاهی اوقات هم برای پیشبرد اهدافشان از نفوذ قدرت خود استفاده می کنند. اما هر چه بیشتر این اعمال را انجام می دهند، مقام و منزلت و ارزش وجودیشان پایین تر می آید.

#### ایجاد تعادل بین کار و خوشی

وجوه مهم زندگی در دنیای کنونی که ساختار کار و تجارت به طور کلی دگرگون شده است، ساعات کاری طولانی تر و بی نظم تر شده اند. برای مثال در برخی مناطق که ساعات کاری به طور روزانه گاهی تا ۲۴ ساعت نیز می رسد، کار کردن از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر فقط به صورت یک خاطره دور دست در آمده است. تمام این موارد البته می کنند که برقراری تعادل میان زندگی شغلی و زندگی لذت بخش اجتماعی امر خطیری است. واضح و مبین است که افراد حرفه ای اما جوان و کم سن و سال، باید نسبت به سایرین ساعت های طولانی تری کار کنند تا بتوانند از ترفیاد موفقیت های شغلی بالا رفته و توسط مدیران ارشد شناسایی شوند. پیگیری مکرر کارها برای افراد بسیار زیادی به صورت وسواس فکری در می آید و منجر می شود تا آنها خانواده، دوستان و افراد مهمی که در زندگی پشتیبانان هستند را به دست فراموشی بپازند. هر چند انسان تنها با شی ۳ ساعت خواب هم می تواند به زندگی ادامه دهد، اما تنظیم برنامه ای مناسب برای انجام اولویت ها، تقریباً در نظر همه افراد دشوار است. تحقیقات نشان می دهد کارخانه هایی که نیازهای خانوادگی کارکنان خود را در نظر گرفته و به آنها احترام می گذارند، کارکنان خوشحال تر و خلاق تری دارند. همچنین استراحت کافی یکی از مهمترین فاکتورها در ارتباط با افزایش خلاقیت و قدرت تفکر به شمار می رود. همچنین عوامل غیر شغلی بسیار زیادی نیز وجود دارند که تاثیر چشمگیری بر روی موفقیت های کلی ما می گذارند؛ چه در محل کار و چه در خارج از آن. در کار، کار، کار، شما باید به همسر، نرمد، دوستان، سلامتی و تفریح خود نیز اهمیت بدهید. منافعات اغلب افراد از درک صحیح این مطالب عاجز هستند. خانواده و دوستان یکی از فاکتورهای مهم در حمایت از شما به شمار می روند و در پستی ها و بلندی های همواره به همراهان خواهند بود. مدیریت زمان حفظ فکر و دورنمای بزرگتری را در ذهن خود مجسم کنید. همیشه با این دید زندگی کنید که ممکن است موقعیتی پیش نیاید که همه چیز از او دست بدهید. سپس از خود سوال کنید که اگر یک چنین ترازوی پیش بیاید، باید چه کاری انجام دهید؟ چه کسی در کارتان باقی خواهد ماند؟ چه چیز برایتان می ماند؟ بی توجهی نسبت به افرادی که از شما پشتیبانی می کنند، باعث می شود در زمان بروز مشکلات بی کس، نا مطمئن و پر مخاطره بمانی بدانید. به علاوه در زمان هایی که به طور مثال دچار شکست های عاطفی شده اید، استرس پیش از اندازه ای احساس می کنید، و با از کوره در رفته باشید، انسان هایی که در سیستم پشتیبانی شما قرار دارند به راحتی می توانند به شما در فراموش کردن مشکلاتتان کمک کنند.نکته دیگری که باید به آن توجه داشت بایدند سلامت جسمی و تناسب اندام است. ورزش کردن به اندازه کافی، باعث می شود میزان استرس کاهش پیدا کرده، انرژی لازم برای سیری کردن ساعات طولانی کاری مهیا شود، و رویهم رفته سلامت کلی تان بهبود پیدا کند. به علاوه ورزش و ترمش ذهن شما را پاک می کند و باعث می شود خواب راحت تری داشته باشید. برای بسیاری از آقایون ورزش های تفریحی باعث میشوند تا قدری خوششان را از مشغولیت های فکری که در مورد کارشان دارند، دور نگه دارند. مثلا بازی فوتبال بعد از ظهر جمعه، تنها موقعیتی است که آقایون در حین آن به مسائل کاری فکر نمی کنند. سرگرمی و تفریح نیز برای استمرار سلامت روانی ضروری است. به منظور حفظ طراوت روحی، شما نیاز به سرگرمی و تفریح دارید. افرادی که در زندگی خود هیچ گونه تفریحی ندارند، کارشان به سستی کشیده می شود و اغلب از این که روزی بایند به محل کار خود

برونده، نفرت پیدا می‌کنند. رفتن به سینما برای تماشای یک فیلم خوب و خندیدن از جمله مواردی هستند که می‌توانند شما را برای مدت زمانی هر چند کوتاه، از مشکلات و مسائل زندگی دور کنند. اولویت بندی نیازها یکت راه حل کاربردی این است که خواست ها و نیازهایتان را در زندگی اولویت بندی کرده و به هر کدام مدت زمان معینی را اختصاص دهید. برای هر یک از فعالیت های خود زمان مشخصی را معین کنید، و هماغفندر که برای مسائل تجاری ارزش قائل هستید به سایر فعالیت هایان نیز اهمیت بدهید. سعی کنید تا آنجایی که برایتان مقدور است، انجام آنها را به تاخیر نیندازید. برای مثال اگر صرف نهار به همراه خانواده، برایتان جزء اولویت ها به شمار می آید، سعی کنید هر روز در زمان معین در منزل حضور به هم رسانید. حتی اگر باعث شود که بعد از ظهر چند ساعت پیشتر کار کنید، باز هم سعی کنید از آن کوتاهمی‌کنید. حتی می‌توانید قسمتی از کارهای خود را به منزل بیاورید تا هم چند ساعت در کنار خانواده باشید و هم به کارهایتان رسیدگی کنید. یکی دیگر از راهکارها این است که صبح ها کمی زودتر از خواب بلند شوید و به جای اینکه پس از اتمام کار به باشگاه بروید، قبل از آن این کار را انجام دهید. این کار نه تنها شما را از آغاز صبح سرحال و پر انرژی می‌نماید، بلکه بعد از ظهرتان نیز برای انجام سایر کارها خالی می‌شود. از آنجایی افراد گرایش دارند در ساعات اولیه روز در محل کار خود اندکی آهسته و کند کار کنند، ورزش صبحگاهی باعث می‌شود شما به طور کامل از خواب بیدار شده و دقتتان باورر تر عمل کند. این امر باعث می‌شود که کارهای بیشتری را در مدت زمان کمتری انجام دهید. مدیریت زمان برای ایجاد و افزایش وقت آزاد امری حیاتی است. به این منظور باید اولویت هایتان را به روشنی دسته بندی کنید و تلاش متمرکز برای وقت گذاشتن در مورد سایر فعالیت‌ها از خود نشان دهید. حفظ تعادل میان شغل و خوشی شما را به سمت زندگی شادتر و پر نمر تری هدایت می‌کند.

ایجاد تعادل بین کار و خوشی

وچوه مهم زندگی در دنیای کنونی که ساختار کار و تجارت به طور کلی دگرگون شده است، ساعات کاری طولانی تر و بی نظم تر شده اند. برای مثال در برخی مناطق که ساعات کاری به طور روزانه گاهی تا ۲۴ ساعت نیز می‌رسد، کار کردن از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر فقط به صورت یکن خاطره دور دست در آمده است. تمام این موارد اثبات می‌کنند که برقراری تعادل میان زندگی شغلی و زندگی لذت بخش اجتماعی امر خطری است. واضح و مبهن است که افراد حرفه ای اما جوان و کم سن و سال، باید نسبت به سایرین ساعت های طولانی تری کار کنند تا بتوانند از تریابن موفقیت های شغلی بالا رفته و توسط مدیران ارشد شناسایی شوند. بیگیری مکرر کارها برای افراد بسیار زیادی به صورت وسواس فکری در می آید و منجر می‌شود تا آنها خانواده، دوستان و افراد مهمی که در زندگی پشتیبانتان هستند را به دست فراموشی سپارند. هر چند انسان تنها با شی ۳ ساعت خواب هم می‌تواند زندگی ادامه دهد، اما تنظیم برنامه ای مناسب برای انجام اولویت ها، تقریبا در نظر همه افراد دشوار است. تحقیقات نشان می‌دهد کارخانه هایی که نیازهای خانوادگی کارکنان خود را در نظر گرفته و به آنها احترام می‌گذارند، کارکنان خوشحال تر و خلاق تر دارند. همچنین استراحت کافی یکی از مهمترین فاکتورها در ارتباط با افزایش خلاقیت و قدرت فکر به شمار می‌رود. همچنین عوامل غیر شغلی بسیار زیادی نیز وجود دارند که تاثیر چشمگیری بر روی موفقیت های کلی ما می‌گذارند چه در محل کار و چه در خارج از آن. در کنار کار، شما باید به همسر، نامزد، دوستان سلامتی و تفریح خود نیز اهمیت بدهید. مسائلفاتحی افراد از درک صحیح این مطالب عاجز هستند. خانواده و دوستان یکی از فاکتورهای مهم در حمایت از شما به شمار می‌روند و در پستی ها و بلندی ها همواره به همراهان خواهند بود. مدیریت زمان حفظ فکر و دورنمای بزرگتری را در ذهن خود مجسم کنید. همیشه با این دید زندگی کنید که ممکن است موفقیتی پیش یابید که همه چیز را از دست بدهید. سپس از خود سوال کنید که اگر یک چنین ترازوی پیش یابید، باید چه کاری انجام دهید؟ چه کسی در کنارتان باقی خواهد ماند؟ چه چیز برایتان می‌ماند؟ بی توجهی نسبت به افرادی که از شما پشتیبانی می‌کنند، باعث می‌شود در زمان بروز مشکلات بی‌کس، نا مطمئن و پر مخاطره باقی بمانید. به علاوه در زمان هایی که به طور مثال دچار شکست های عاطفی شده اید، استرس بیش از اندازه ای احساس می‌کنید، و با از کوره در رفتن باشید، انسان هایی که در سیستم پشتیبانی شما قرار دارند به راحتی می‌توانند به شما در فراموش کردن مشکلاتتان کمک کنند.نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید سلامت جسمی و تناسب اندام است. ورزش کردن به اندازه کافی، باعث می‌شود میزان استرس کاهش پیدا کرده، انرژی لازم برای سیری کردن ساعات طولانی کاری مهیا شود، و روحیه رفتم سلامت کلی تان بهبود پیدا کند. به علاوه ورزش و ترش ذهن شما را پاک می‌کند و باعث می‌شود خواب راحت تری داشته باشید. برای بسیاری از آکایون ورزش های تفریحی باعث میشوند تا قدری خوشان را از مشغولیت های فکری که در مورد کارشان دارند، دور نگه دارند. مثلا بازی فوتبال از ظهر جمعه، تنها موفقیتی است که آکایون در حین آن به مسائل کاری فکر نمی‌کنند. سرگرمی و تفریح نیز برای استرسار سلامت روانی ضروری است. به منظور حفظ طراوت روحی، شما نیاز به سرگرمی و تفریح دارید. افرادی که در زندگی خود هیچ گونه تفریحی ندارند، کارشان به سستی کشیده می‌شود و اغلب از این که هر روز باید به محل کار خود بروند، نفرت پیدا می‌کنند. رفتن به سینما برای تماشای یک فیلم خوب و خندیدن از جمله مواردی هستند که می‌توانند شما را برای مدت زمانی هر چند کوتاه، از مشکلات و مسائل زندگی دور کنند. اولویت بندی نیازها یکت راه حل کاربردی این است که خواست ها و نیازهایتان را در زندگی اولویت بندی کرده و به هر کدام مدت زمان معینی را اختصاص دهید. برای هر یک از فعالیت های خود زمان مشخصی را معین کنید، و هماغفندر که برای مسائل تجاری ارزش قائل هستید به سایر فعالیت هایان نیز اهمیت بدهید. سعی کنید تا آنجایی که برایتان مقدور است، انجام آنها را به تاخیر نیندازید. برای مثال اگر صرف نهار به همراه خانواده، برایتان جزء اولویت ها به شمار می آید، سعی کنید هر روز در زمان معین در منزل حضور به هم رسانید. حتی اگر باعث شود که بعد از ظهر چند ساعت پیشتر کار کنید، باز هم سعی کنید از آن کوتاهمی‌کنید. حتی می‌توانید قسمتی از کارهای خود را به منزل بیاورید تا هم چند ساعت در کنار خانواده باشید و هم به کارهایتان رسیدگی کنید. یکی دیگر از راهکارها این است که صبح ها کمی زودتر از خواب بلند شوید و به جای اینکه پس از اتمام کار به باشگاه بروید، قبل از آن این کار را انجام دهید. این کار نه تنها شما را از آغاز صبح سرحال و پر انرژی می‌نماید، بلکه بعد از ظهرتان نیز برای انجام سایر کارها خالی می‌شود. از آنجایی افراد گرایش دارند در ساعات اولیه روز در محل کار خود اندکی آهسته و کند کار کنند، ورزش صبحگاهی باعث می‌شود شما به طور کامل از خواب بیدار شده و دقتتان باورر تر عمل کند. این امر باعث می‌شود که کارهای بیشتری را در مدت زمان کمتری انجام دهید. مدیریت زمان برای ایجاد و افزایش وقت آزاد امری حیاتی است. به این منظور باید اولویت هایتان را به روشنی دسته بندی کنید و تلاش متمرکز برای وقت گذاشتن در مورد سایر فعالیت‌ها از خود نشان دهید. حفظ تعادل میان شغل و خوشی شما را به سمت زندگی شادتر و پر نمر تری هدایت می‌کند.

**با رئیس اداره بد خو چگونه رفتار کنیم؟**

نمی‌توانید کارفرمای خود را تحمل کنید؟ به این دلیل اشتیاقان را به کار از دست داده اید؟ اگر چنین است شما جزء یکی از میلیون‌ها کارمندمی‌هستید که برای مدیرهای سخت‌گیر، قدر شناس و بی‌ادب کار می‌کنند. حتی اگر شغل و همکاریاتان را نیز دوست داشته باشید، اگر نتوانید با رئیس خود کنار بیایید، آتوق به طور حتم در رابطه با کار خود دچار مشکل می‌شوید. اگر تحت نظر یک کارفرمای تالایی، خودخواه و بی‌فکر کار کنید، آنگاه بطور حتم در محل کار خود دچار تعارض‌هایی‌خواهید. شما در این قسمت شرایطی را که ممکن است یک رئیس بدخو برایتان به وجود آورد و اثرات آن را مورد مطالعه قرار داده ایم.... تصمیم با شما است که تحمل کنید یا به همه چیز پایان بخشید. ذهنیت کارفرما آیا همیشه آرزو نمی‌کند که ای کاش بیکار دیگری می‌توانستم یا رئیس خود همانطور که در روز مصاحبه شغلی گفتگردم، صحبت کنم؟ هر حال حد و نفر می‌خواهید یا یکدیگر کار کنید و همکارۃ جزئی از رابطه شما را تشکیل خواهد داد. اگر رئیس‌تان شما را به یاد یکی از شخصیت‌های‌کندی بدخو می‌اندازد در آنصورت شما حتما با مشکل مواجه‌شوید. شد (به ویژه اگر مدل موهایش هم مثل همان شخصیت باشد!) نشانه‌های مدیر بد به کارمندان اعتماد نمی‌کند برای آنها احترام قائل نیست از آنها پشتیبانی نمی‌کند در موارد حساس از آنها کمک نمی‌گیرد،برخوردی‌خشن و گستاخ از خود بروز می‌دهد به آنها تشر زده و نهدیدشان می‌کند. به تعادل شغلی/ خانوادگی اعتقاد ندارد کارهای زیادی را واگذارد می‌کند و برای هر یکت مهلت کمی قائل می‌شود بینید کارفرمای شما به کدامیک از دسته بندی‌های زیر تعلق دارد و روش برخورد با او را یاد بگیرید. رؤسای تالایی چنین مدیرانی اصلا نمی‌دانند که مشغول انجام دادن چه کاری هستند. شاید در نگاه اول تصور کنید که جزء مدیران رویایی هستند، اما بعدعلا می‌بالایی این افراد در انجام امور دفتری شما را از تصور گذشته تان پشیمان می‌سازد. سرپرست شما باید توانایی انجام تمام امور دفتری را در زمان لازم داشته باشد. اما چنین مدیرانی که ما در این قسمت از آنها صحبت کردیم حتی نمی‌توانای کارتریج پرینتر را تعویض نمایند. اکثر آنها برای مدت زمان زیادی در یکت کارخانه کار کرده‌اند و بعد به این دلیل که شرکت توانسته فرد شایسته‌تری را برای مقام مدیریت پیدا کند او را به این پست منصوب کرده است.

اختیار دهنده کار چنین مدیرانی در کاغذ بازی حرف ندارد، اما زمانی که نوبت به مهارت‌های‌اجتماعی می‌رسد پر از اشکال می‌شوند. شاید در گرفتن نمایندگی‌های شرکت‌های مختلف و پر کردن میز شما از پرونده، مهارت خاصی داشته باشد اما ساعت ۴:۵۹ دقیقه بعد از ظهر اولین کسی است که دفتر را ترک می‌کند. او به راحتی به کارمندانش فضا می‌دهد تا خودشان را نشان دهند و کارها را مطابق خواستشان انجام دهند و زمانی هم که کار مورد قبول واقع نشد، فقط شما را سرزنش می‌کند. و این خودتان هستید که باید آنرا از آن انجام دهید. به همین سادگی. او به شما اعتماد نمی‌دهد و از کار کردن با او لذت می‌برد اما شایستگی شما هر چقدر که باشد او یک قدم عقب‌تر از شما است و همیشه قصد تعریف و تمجید از خودش را دارد. دیکتاتور دیکتاتور دوست عکس اختیار دهنده عمل می‌کند. چنین مدیری چشم خود را بر روی تمام توانایی‌ها و تجربیات شما می‌بندد حتی اگر شما گزارش خوبی از بالا رفتن هزینه‌ها برای او فراهم کرده باشید او آنرا نادیده می‌گیرد و بر این باور است که "اگر می‌خواهی کاری خوب پیش رود خودت آنرا انجام بده." کارمندان به فضایی نیاز دارند که در آن آن‌جلودری بتوانند آزادانه تصمیم بگیرند. اما درشرکتی که چنین مدیری داشته باشد این عمل انجام نخواهد شد. او تمام کارهای شما را دانه به دانه مشوکافی کرده و همه آنها را جزء به جزء وارسی می‌کند. با این کار فقط وقت خودش و شما را تلف می‌کند.دو قطب مخالف جذب نمی‌شوند در حقیقت پیدا کردن رئیس/کارمندی که بتوانند با یکدیگر جفت شوند کار ساده‌ای نیست مگر اینکه هر یک از آنها توانایی وفق دادن خود را با شرایط موجود داشته و کاستی‌ها و نقاط قوت یکدیگر را با کمالات می‌پذیرند. نتیجه داشتن کارفرمای بد و قطب شناسی کارمند یکی از نکات اساسی در هر محیط شغلی به حساب می‌آید اما مدیران تالایی باعث می‌شوند تا این حس از میان برود. کارمندان دوست دارند که مدیریت و هدایت شوند نه اینکه کسی آنها را دالما نصیحت کند و بند واندز یادشان بدهد. این مطلب به درک و شعور باطنی هر فرد باز می‌گردد و از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می‌باشد. بازده کاری خدمه به دلیل داشتن مدیران تالایی و بدخو به طرز شدیدی پایین می‌آید. این امر سبب جدا شدن کارمندان از کارخانه شده و شرکت به تدریج کلیه مغزهای متفکر خود را از دست خواهد داد. با این روش بهره‌وری، کیفیت کار و روحیه کارکنان نیز پایین می‌آید. چه کاری باید انجام داد گزارش‌های مکرر بر روی پیشرفت پروژه. در زمان‌های مشخص (هفته‌ای، همدفته یکبار و یا ماهانه) گزارش پیشرفت کار را به کارفرمای خود ابلاغ کنید. تاخیر آن چیست؟ این کار سبب بهبود ارتباط کارمند و کارفرما شده که در نتیجه کار کردن با هم را برایتان خوشایند تر می‌سازد.



توجه خود را به مشکلات بدهید نه به رئیس. مطمئنا منبع مشکل کارفرمایان نیست. شاید این شما هستید که نمی توانید با او به درستی برخورد نمایید. اصلا حجلالت نکشید که او را به کناری بکشید و به طور خصوصی با او پیرامون مشکلات صحبت کنید. در مورد مسائل پیچیده یا او به گفتگو بنشینید و از این کار هیچ ترسی به دل راه ندهید. هنگام با او کار کنید نه ضد او. کار کردن پیشاپیش یکدیگر و در راستای هم جو موجود بین شما را بهبود می بخشد. فعال باشید و اجازه دهید که گهگاهی او هم در موفقیت های شما شریک شود تا او نیز شما را در موفقیت هایش شریک کند. به مقامات بالاتر مراجعه کنید. اگر مییبند که از صحبت کردن با او هیچ نتیجه ای عایدتان نمی شود سعی کنید با مدیران سطح بالا تر صحبت کنید. مفید واقع شدن خیلی بهتر از این است که رئیس خود را از دخل و خرج کارخانه راضی نگه دارید.فرارهای ملافات خارج از دفتر کار بگذاریدآیا نلای می کنید که با رئیس خود برای ۲ دقیقه هم که شده صحبت کنید، اما او وقت کافی برای این کار را ندارد؟ او را بعد از اتمام ساعت کاری در خارج از محیط کار به یک نوشیدنی دعوت کنید و بر روی مسائلی که در سر می پرواوتید با او صحبت کنید. این کار به ریستنان می فهماند که شما از دل جان و دل کار خود را دوست می داریدو به علاوه می توانید رابطه بهتری را نیز با او برقرار کنید. شبعه خود را عوض کنید با استعفا دهید. اگر تمام کارهایی که به شما پیشنهاد کردیم با شکست مواجه شد بهتر است اگر در یک کارخانه بزرگ کار می کنید در خواست تغییر شبعه دهید و یا اگر انجام چنین کاری مقدور نبود به راحتی می توانید استعافی خود را بر روی میزش قرار دهید. فقط خودتان می توانید ارزش دروینتان را بدانید و اگر تصور می کنید که شغل فعلی به اندازه کافی با نیازهای دروینتان همخوانی ندارد، پس بهتر است به خودتان یک تکان اساسی بدهید. نکته شغلی به خاطر داشته باشید نگه داشتن شغل کار ساده ای نیست و نیازمند تلاش و کوشش فراوانی است (درست مثل تمام کارها). بنابراین اگر تنها مشکل شما در محیط کار ریستنان می باشد، سعی کنید از خوبی های او نهایت استفاده را ببرید و بدی هایش را نیز سر مشق خود قرار دهید. شما را می بینم که درحال بالارفتن از تریبان شغلی هستید!

یا رئیس اداره بد چو چگونره رفتار کنیم؟

نمی توانید کارفرمای خود را تحمل کنید؟ به این دلیل اشتیاقان را به کار از دست داده اید؟ اگر چنین است شما جزه یکی از میلیون ها کارمندی هستید که برای مدیران سخت گیر، قدر نشناس و بی ادب کار می کنید. حتی اگر شغل و همکارانتان را نیز دوست داشته باشید، اگر نتوانید با رئیس خود کنار بیایید، آؤرتق به طور حتم در رابطه با کار خود دچار مشکل می شوید. اگر تحت نظر یک کارفرمای نالاین، خودخواه و بی فکر کار کنید، آنگاه بطور حتم در محل کار خود دچار تعارض های خواهم شد. در این قسمت شرایطی را که ممکن است یک رئیس بدخواه برایشان به وجود آورد و اثرات آن را مورد مطالعه قرار داده ایم...
تخصیم با شما است که تحمل کنید یا به همه چیز پایان بخشید. ذهیت کارفرما آیا همیشه آژرو نمی کند که ای کاش یکبار دیگر می توانستم با رئیس خود همانطور که در روز مصاحبه شغلی گفتگو کردم، صحبت کنم؟ به هر حال شما دو نفر می خواهید با یکدیگر کار کنید و همکاری جزئی از رابطه شما را تشکیل خواهد داد. اگر ریستنان شما را به یاد یکی از خصییت های کندی بدخوا می اندازد در انصورت شما حتما با مشکل مواجه خواهید شد (به ویژه اگر مدل مواهیش هم مثل همان خصییت باشد) نشانه های مدیر بد به کارمندان اعتماد نمی کند برای آنها احترام قائل نیست از آنها پیشتانی نمی کند در موارد حساس از آنها کمک نمی گیردبرخوردی خشن و گستاخ از خود بروز می دهد به آنها زهره زده و تهدیدشان می کند به تعادل شغلی / خانوادگی اعتقاد ندارد کارهای زیادی را واگذار می کند و برای هر یک مهلت کافی نمی شود ببیند کارفرمای شما به کدامیک از دسته بندی های زیر تعلق دارد و روش برخورد او با او یاد بگیرید.
رؤسای نالاین چنین مدیرانی اصلا نمی دانند که مشغول انجام دادن چه کاری هستند. شاید در نگاه اول تصور کنید که جزه مدیران رویایی هستند، اما بعدها بی مبالایی این افراد در انجام امور دفتری شما را از تصور گذشته تان بشپمام می سازد. سرپرست شما باید توانایی انجام امور دفتری را در زمان لازم داشته باشد. اما چنین مدیرانی که ما در این قسمت از آنها صحبت کردیم حتی نمی توانند کارتریج پرینتر را تعویض نمایند. اکثر آنها برای مدت زمان زیادی در یک کارخانه کار کرده اند و بعد به این دلیل که شرکت توانسته فرد شایسته تری را برای مقام مدیریت پیدا کند او را به این پست منصوب کرده است.

اختیار دهنده کار چنین مدیرانی در کاغذ باقری حرف ندارد، اما زمانی که توبت به مهارت های اجتماعی می رسد بر از اشکال می شوند. شاید در گرفتن نمایندگی های شرکت های مختلف و پر کردن میز شما از پرونده، مهارت خاصی داشته باشد اما ساعت ۴:۵۹ دقیقه بعد از ظهر اولین کسی است که دفتر را ترک می کند. او به راحتی به کارمندانش فضا می دهد تا خودشان را نشان دهند و کارها را مطابق خواستشان انجام دهند و زمانی هم که کار مورد قبول واقع نشد، فقط شما را سرزنش می کند و این خودتان هستید که باید آرا از آن بردارید. به همین سادگی، او به شما اقتضار می دهد و از کار کردن با او لذت می برد اما شایستگی شما هر چقدر که باشد او یک قدم عقب تر از شما است و همیشه قصد تعریف و تشجید از خودش را دارد. دیکتاتور ویکتاتور درست عکس اختیار دهنده عمل می کنند. چنین مدیری چشم خود را بر روی تمام توانایی ها و تجربیات شما می بندد حتی اگر شما گزارش خوبی از بالا رفتن هزینه ها برای او فراهم کرده باشید او آرا ندانیده می گردد و بر این باور است که "اگر می خواهی کاری خوب پیش رود خودت آرا انجام بده ."کارمندان به فضایی نیاز دارند که در آن تا حدودی بتوانند آزادهانه تصمیم بگیرند. اما در شرستی که چنین مدیری داشته باشد این عمل انجام نخواهد شد. او تمام کارهای شما را دانه به دانه موشکافی کرده و همه آنها را جزء به جزء واریسی می کند. با این کار فقط وقت خودش و شما را تلف می کند.دو فلب مخالف جذب نمی شوند در حقیقت پیدا کردن رئیس/کارمندی که بتوانند با یکدیگر جفت شوند کار ساده ای نیست مگر اینکه هر یک از آنها توانایی وفق دادن خود را با شرایط موجود داشته و کاستی ها و نقاط قوت یکدیگر را با کمال میل پذیرند. نتیجه داشتن کارفرمای بد و طبقه شناسی کارمند یکی از نکات اساسی در هر محیط شغلی به حساب می آید اما مدیران نالاین باعث می شوند تا این حس از میان برود. کارمندان دوست دارند که مدیریت و هدایت شوند نه اینکه کسی آنها را دالما نصیحت کند و بند واندوز یادشان بدهد. این مطلب به درک و شعور باطنی هر فرد بازم می گردد و از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشد. یازده کاری خدمه به دلیل داشتن مدیران نالاین و بدخوا به طرز شدیدی بائین می آید. این امر سبب جدا شدن کارمندان از کارخانه شده و شرکت به تدریج کلیه مغزهای متفکر خود را از دست خواهد داد. با این روش بهره روری، کیفیت کار و روحیه کارکنان نیز بائین می آید. چه کاری باید انجام داد؟گزارش های مکرر بر روی روند پیشرفت پروژه. در زمان های مشخص (هفته ای، دو هفته یکبار و یا ماهانه) گزارش پیشرفت کار را به کارفرمای خود ابلاغ کنید. تاآز آن چیست؟ این کار سبب بهبود ارتباط کارمند و کارفرما شده که در نتیجه کار کردن با هم را برایشان خوشایند تر می سازد.

توجه خود را به مشکلات بدهید نه به رئیس. مطمئنا منبع مشکل کارفرمایان نیست. شاید این شما هستید که نمی توانید با او به درستی برخورد نمایید. اصلا حجلالت نکشید که او را به کناری بکشید و به طور خصوصی با او پیرامون مشکلات صحبت کنید. در مورد مسائل پیچیده یا او به گفتگو بنشینید و از این کار هیچ ترسی به دل راه ندهید. هنگام با او کار کنید نه ضد او. کار کردن پیشاپیش یکدیگر و در راستای هم جو موجود بین شما را بهبود می بخشد. فعال باشید و اجازه دهید که گهگاهی او هم در موفقیت های شما شریک شود تا او نیز شما را در موفقیت هایش شریک کند. به مقامات بالاتر مراجعه کنید. اگر مییبند که از صحبت کردن با او هیچ نتیجه ای عایدتان نمی شود سعی کنید با مدیران سطح بالا تر صحبت کنید. مفید واقع شدن خیلی بهتر از این است که رئیس خود را از دخل و خرج کارخانه راضی نگه دارید.فرارهای ملافات خارج از دفتر کار بگذاریدآیا نلای می کنید که با رئیس خود برای ۲ دقیقه هم که شده صحبت کنید، اما او وقت کافی برای این کار را ندارد؟ او را بعد از اتمام ساعت کاری در خارج از محیط کار به یک نوشیدنی دعوت کنید و بر روی مسائلی که در سر می پرواوتید با او صحبت کنید. این کار به ریستنان می فهماند که شما از جان و دل کار خود را دوست می داریدو به علاوه می توانید رابطه بهتری را نیز با او برقرار کنید. شبعه خود را عوض کنید با استعفا دهید. اگر تمام کارهایی که به شما پیشنهاد کردیم با شکست مواجه شد بهتر است اگر در یک کارخانه بزرگ کار می کنید در خواست تغییر شبعه دهید و یا اگر انجام چنین کاری مقدور نبود به راحتی می توانید استعافی خود را بر روی میزش قرار دهید. فقط خودتان می توانید ارزش دروینتان را بدانید و اگر تصور می کنید که شغل فعلی به اندازه کافی با نیازهای دروینتان همخوانی ندارد، پس بهتر است به خودتان یک تکان اساسی بدهید. نکته شغلی به خاطر داشته باشید نگه داشتن شغل کار ساده ای نیست و نیازمند تلاش و کوشش فراوانی است (درست مثل تمام کارها). بنابراین اگر تنها مشکل شما در محیط کار ریستنان می باشد، سعی کنید از خوبی های او نهایت استفاده را ببرید و بدی هایش را نیز سر مشق خود قرار دهید. شما را می بینم که درحال بالارفتن از تریبان شغلی هستید!

**با ضعف ها و کاستی هایشان مقابله کنید**

در جامعه ای که ارزش را بر بزرگی، بهتر و سریعترها میگذارد، شاید مقابله با ضعف ها و بی اعتمادی هایان و تبدیل شدن به یک انسان متعصب به نفس و بی پروا کاری دشوار باشد. اما چون هیچ کس دیگری بیشتر از خودتان در این دنیا به شما توجه ندارد، مقابله با این مشکل بیشتر به یک جنگ درونی تبدیل می شود چون تلاش است برای رشد و پیشرفت فردی. علیرغم دشوار بودن، پذیرفتن ضعف هایمان ممکن است آثار خیر به فغانمان هم باشد. وقتی فقدان اعتماد به نفس را ملأ در عملکردهای جنسی یا مالی خود پذیرفتید، و بر آن غلبه کردید، این جنبه های زندگیان از دوی که همیشه در کند پنهانش می کردید به واقعیت هایی تبدیل خواهند شد که آنها را تشخیص داده و از بین برده اید. درست است؛ مقابله با عدم اعتماد به نفس کار ساده ای نیست، چون عوامل فاکتورهای مختلفی می تواند در پیدایش آن دخلیل باشد و اتفاقات و رویدادهای روزانه باعث تشدید آن می شود. خوشبختانه روشی وجود دارد تا به وسیله ی آن این ضعف ها را در پس زمینه ی زندگیان جا گذاشته و با اعتماد و اطمینان پیشروی در زندگی جلو روید. در این مقاله به شما کمک می کنیم که ضعف هایمان را شناخته و بر آنها غلبه کنید. ۱. ریشه یابی کنید. فکر کنید و ببینید چرا اعتماد به نفس ندارید: شجاعت ندارید یا قیافه ی خوبی ندارید و نمی توانید به دختر یا پسر مورد نظرتان ابراز علاقه کنید؟ یا شاید هم شوخی های دوست دخترتان را در درسوزان و حساب نازشایی می او می گذارید؟ باید ببینید این افکار از کجا سرچشمه میگیرند. ممکن است اتفاقات بخصوصی در زندگی شما افتاده باشد که باعث شده اینقدر خودتان را دست کم بگیرید. شاید از روزی که اولین دوست دخترتان راه رفتن شما را مسخره کرده این حالت به شما دست داده است. وقتی ریشه ی مشکلات را پیدا کنید، برخورد و از بین بردن آن راحت تر میشود. پس فکر کنید و ببینید این عدم اطمینان به نفس از کجا شروع شده تا بتوانید آن را کنار بگذارید. ۲. مشکل را بی ارزش کنید. وقتی آن اتفاق خاصی را که باعث شده تصویر ذهنی از خودتان کدر شود را پیدا کردید، باید ببینید چرا آن اتفاق نمی تواند کل زندگی شما را زیر سؤال ببرد و همانند در دیال وقایعی بگرددید که ضد آرا ثابت کند. ما معمولآ خیلی سریع تعریف ها و تمجیدهای دوستان و همکاران را فراموش میکنیم و الفاظ پوایانه را از روی ترحم و ادب قلمداد می کنیم.هیچوقت به شکست هایمان فکر نکنید، درعوض به وقت های فکر کنید که رئیس از کارتان تعریف کرده و یا اینکه چقدر از روز اولی که در این شرکت استخدام شدید تا به امروز در کارتان پیشرفت داشته اید. به یاد آوردن موفقیت ها باعث می شود به خودتان افتخار کنید و بهفهمید که شرکتتان چقدر خوش شانسی بوده که شما را دارد. با اینکار خیلی راحت موفقیت همکارانتان را هم جشن میگیرید. یادتان باشد فاصله ی یک شکست تا شکست بعدی خیلی طولانی است. ۳. دست از مقایسه ی خود با دیگران بردارید. وقتی همیشه و همیشه خودتان را با افراد قوی، توانمند و کم اشتباه مقایسه میکنید، طبیعی است



که اعتقاد به نفسان را از دست بدهید. مثلاً اگر خودتان را با مرمی که می بینید که در برخورد با خاتم‌ها خیلی راحت و نرم رفتار می‌کنید مقایسه کنید، ممکن است تصور کنید که در برخورد با زنها فردی بی لطافت و آآزموده هستید. اما چیزی که فراموش می‌کنید این است که آن مرد هم مشکلات خاص خودش را دارد که باید با آنها سر و کله بزنند. پس به جای مقایسه خود با دیگران، سعی کنید ببینید چطور می‌توانید مهارت‌های خود را ارتقا دهید. مقایسه کردن خود با دوستان‌ها هم به همین اندازه خیانت‌آمیز است. مثلاً وقتی ببینید یکی از دوستان‌تان-که شما از شکست‌ها و ناتوانی‌های او آگاه هستید-سوق می‌شود، ممکن است در مورد توانایی‌های خودتان بی‌اعتقاد شوید. اگر دوست خودتان را ببینید که رفتار و برخوردی بسیار خوب با خاتم‌ها دارد، به جای اینکه او را تمجید کنید، به او حسادت خواهید کرد. یادتان باشد هیجوقت موقع درخشش دوستان‌ها به آنها حسادت نکنید درعرض از آن به عنوان انگیزه‌ای برای پیشرفت خودتان استفاده کنید.۴. توانایی‌هایان را در نظر داشته باشید. عدم اعتقاد به نفس شما معمولاً از این ناشی می‌شود که روی مسائلی متمرکز می‌شوید که در آن ضعف و مشکل دارید. حقیقت این است که همه‌ی ما آدم‌ها نقاط ضعف و قدرت داریم، اما افراد موفق فهمیده‌اند که چطور باید از نقاط قوتشان استفاده کنند، و همین مسئله است که باعث درخشش و پیشرفت آنها شده است. باوجود بی‌اعتدای شما به خودتان، اما مطمئناً به خاطر توانایی‌هایی که دارید، به درجه‌ای از موفقیت در زندگی دست پیدا کرده‌اید. وظیفه‌ی شما این است که این توانایی‌ها را تشخیص‌داده و زندگی موفقیت‌آمیز داشته باشید. پس توانایی‌هایتان را بشناسید و روی آنها متمرکز شوید و یادتان باشد که راه‌های زیادی برای استفاده از مهارت‌هایان پیش روی شماست.
بالینکه به توانایی ظاهری خود برای جذب کردن خاتم‌ها شک دارید، اما بدانید که می‌توانید با بحث و گفتگویی ماهرانه هم آنها را به خود جذب کنید. با اینکه مثلاً در توان خود نمی‌بینید که بتوانید به سوالات ارباب رجوع به‌طور کامل پاسخ دهید، اما باز هم باید یادتان باشد که این شماست،د که از همه‌ی مسائل مربوط به کار آگاهی‌پس روی آگاهیهایان متمرکز کنید و سوالات ارباب رجوع را قبل از اینکه حتی پرسند خودتان برایش توضیح دهید. به یاد آوردن آنچه می‌دانید به شما این اعتقاد را می‌دهد که دیگر خود را تحت فشار احساس نکنید.
۵. بی‌اعتدایان را پشت سر بگذارید. وقتی فهمیدید که توانایی‌ها و ناتوانی‌هایان به حد تعادل است، سعی کنید ضعف‌هایی که دارید را فراموش کرده و با توانایی‌هایان به استقبال رقابت بروید. اگر امروز در محل کار مرتکب اشتباهی شدید، سعی کنید موفقیت‌سه‌ماهه‌اعیرتان را در قسمت فروش به یاد آورید. همیشه می‌توانید نقاط ضعفتان را بعد‌ها جبران کنید. اگر متوجه شدید که به نقاط ضعفتان توجه دارید، به اشکالات و کاستی‌های افراد دیگر فکر کنید و به یاد بیاروید ک چطور آنها توانسته‌اند با اشکالاتشان کنار بیایند، و یا به همه‌ی چیزهایی فکر کنید که توانسته‌اید در زندگی به دست بیاروید. هرچه پیشتر روی توانایی‌هایتان متمرکز شوید، برای اطرافیان هم مشهودتر خواهند بود. و در آخر کار، نه تنها خوشحالت‌ر خواهید بود، بلکه موفق‌تر هم زندگی خواهید کرد. بی‌اعتدای‌ها را اعداد بخشدید حرف آخری‌را از بین بردن سنی‌ها و ضعفهایان این است: همه‌ی آدم‌ها آن‌ها دارند و کلید موفقیت شما تشخیص این ضعف‌ها، بی‌ارزش کردن آنها و گذشتن از آنهاست. به موفقیت‌ها و دستاوردهایان فکر کنید و یادتان باشد که ضعف و سستی فقط ترس‌هایی غیرمطمئن است. مطمئن باشید که ضعف‌ها و اشتباهات شما نسبت به کسان دیگر در موفقیتان تاثیرگذارتر نیست، مگر اینکه اجازه دهید که شما را مغلوب کند. یادتان باشد: اگر نگران باشید که شکست بخورید، کیفیت عملکردتان پایین می‌آید و عاقبت شکست می‌خورید.

با ضعف‌ها و کاستی‌هایان مقابله کنید

در جامعه‌ای که ارزش را بر بزرگ‌تر، بهتر و سریع‌ترها می‌گذارد، شاید مقابله با ضعف‌ها و بی‌اعتدای‌هایان و تبدیل شدن به یک انسان معتمد به نفس و بی‌پروا کاروی دشوار باشد. اما چون هیچ‌کس دیگری بیشتر از خودتان در این دنیا به شما توجه ندارد، مقابله با این مشکل بیشتر به یک جنگ درونی تبدیل می‌شود چون تلاشی است برای رشد و پیشرفت فردی.
عظیم‌رمضار بودن، پذیرفتن ضعف‌هایان ممکن است آخر کار به نفعان هم باشد. وقتی فقدان اعتقاد به نفس را مثلاً در عملکردهای جنسی یا مالی خود پذیرفتید، و بر آن غلبه کردید، این جنبه‌های زندگی‌تان از دوی که همیشه در کمند پنهان‌ش می‌کردید به واقعیت‌هایی تبدیل خواهند شد که آنها را تشخیص‌داده و از بین برده‌اید. درست است؛ مقابله با عدم اعتقاد به نفس کار ساده‌ای نیست، چون عوامل فاکتورهای مختلفی می‌توانند در پیدایش آن دخیل باشند و اتفاقات و رویدادهای روزانه باعث تشدید آن می‌شود. خوشبختانه روشی وجود دارد تا به وسیله‌ی آن این ضعف‌ها را در پس‌زمینه‌ی زندگی‌تان جا گذاشته و با اعداد و اطمینان بیشتری در زندگی جلو روید. در این مقاله به شما کمک می‌کنیم که ضعف‌هایان را شناخته و بر آنها غلبه کنید.
۱. ریشه‌یابی کنید. فکر کنید و ببینید چرا اعتقاد به نفس ندارید: شجاعت ندارید یا قیافه‌ی خوبی ندارید و نمی‌توانید به دختر یا پسر مورد نظران ابراز علاقه کنید؟ یا شاید هم شوخی‌های دوست دخترتان را در رستوران‌ها حساب‌ناراضی‌های او می‌گذارید؟ باید ببینید این افکار از کجا سرچشمه می‌گیرند. ممکن است اتفاقات بخصوصی در زندگی شما افتاده باشد که باعث شده تصور ذهنی از خودتان کند شود را پیدا کردید، باید ببینید چرا آن اتفاق نمی‌تواند کل زندگی شما را زیر سؤال ببرد و باید در فضان به دنبال وقایعی بگردید که ضد آرتا ثابت‌کنند. ما معمولاً خیلی سریع تعریف‌ها و تمجیدهای دوستان و همکاران را فراموش می‌کنیم و الفاظ مهربانانه‌را از روی ترجم و ادب فلنماد می‌کنیم.هیجوقت به شکست‌هایان فکر نکنید، درعرض به وقت‌هایی فکر کنید که رئیس از کارتان تعریف کرده و یا اینکه چقدر از روز اولی که در این شرکت استخدام شدید تا به امروز در کارتان پیشرفت داشته‌اید. به یاد آوردن موفقیت‌ها باعث می‌شود به خودتان افتخار کنید و بفهمید که شرکتان چقدر خوش‌شانس بوده که شما را دارد. با اینکار خیلی راحت موفقیت‌همکارانتان را هم جشن می‌گیرید. یادتان باشد فاصله‌ی یک شکست تا شکست بعدی خیلی طولانی است.۳. دست از مقایسه‌ی خود با دیگران بردارید. وقتی همیشه و همیشه خودتان را با افراد قوی، توانمند و کم‌اشاءه مقایسه می‌کنید، طبیعی است که اعتقاد به نفسان را از دست بدهید. مثلاً اگر خودتان را با مرمی که می‌بینید که در برخورد با خاتم‌ها خیلی راحت و نرم رفتار می‌کنید مقایسه کنید، ممکن است تصور کنید که در برخورد با زنها فردی بی لطافت و آآزموده هستید. اما چیزی که فراموش می‌کنید این است که آن مرد هم مشکلات خاص خودش را دارد که باید با آنها سر و کله بزنند. پس به جای مقایسه خود با دیگران، سعی کنید ببینید چطور می‌توانید مهارت‌های خود را ارتقا دهید. مقایسه کردن خود با دوستان‌ها هم به همین اندازه خیانت‌آمیز است. مثلاً وقتی ببینید یکی از دوستان‌تان-که شما از شکست‌ها و ناتوانی‌های او آگاه هستید-سوق می‌شود، ممکن است در مورد توانایی‌های خودتان بی‌اعتقاد شوید. اگر دوست خودتان را ببینید که رفتار و برخوردی بسیار خوب با خاتم‌ها دارد، به جای اینکه او را تمجید کنید، به او حسادت خواهید کرد. یادتان باشد هیجوقت موقع درخشش دوستان‌ها به آنها حسادت نکنید درعرض از آن به عنوان انگیزه‌ای برای پیشرفت خودتان استفاده کنید.۴. توانایی‌هایان را در نظر داشته باشید. عدم اعتقاد به نفس شما معمولاً از این ناشی می‌شود که روی مسائلی متمرکز می‌شوید که در آن ضعف و مشکل دارید. حقیقت این است که همه‌ی ما آدم‌ها نقاط ضعف و قدرت داریم، اما افراد موفق فهمیده‌اند که چطور باید از نقاط قوتشان استفاده کنند، و همین مسئله است که باعث درخشش و پیشرفت آنها شده است. باوجود بی‌اعتدای شما به خودتان، اما مطمئناً به خاطر توانایی‌هایی که دارید، به درجه‌ای از موفقیت در زندگی دست پیدا کرده‌اید. وظیفه‌ی شما این است که این توانایی‌ها را تشخیص‌داده و زندگی موفقیت‌آمیز داشته باشید. پس توانایی‌هایتان را بشناسید و روی آنها متمرکز شوید و یادتان باشد که راه‌های زیادی برای استفاده از مهارت‌هایان پیش روی شماست.
بالینکه به توانایی ظاهری خود برای جذب کردن خاتم‌ها شک دارید، اما بدانید که می‌توانید با بحث و گفتگویی ماهرانه هم آنها را به خود جذب کنید. با اینکه مثلاً در توان خود نمی‌بینید که بتوانید به سوالات ارباب رجوع به‌طور کامل پاسخ دهید، اما باز هم باید یادتان باشد که این شماست،د که از همه‌ی مسائل مربوط به کار آگاهی‌پس روی آگاهیهایان متمرکز کنید و سوالات ارباب رجوع را قبل از اینکه حتی پرسند خودتان برایش توضیح دهید. به یاد آوردن آنچه می‌دانید به شما این اعتقاد را می‌دهد که دیگر خود را تحت فشار احساس نکنید.
۵. بی‌اعتدایان را پشت سر بگذارید. وقتی فهمیدید که توانایی‌ها و ناتوانی‌هایان به حد تعادل است، سعی کنید ضعف‌هایی که دارید را فراموش کرده و با توانایی‌هایان به استقبال رقابت بروید. اگر امروز در محل کار مرتکب اشتباهی شدید، سعی کنید موفقیت‌سه‌ماهه‌اعیرتان را در قسمت فروش به یاد آورید. همیشه می‌توانید نقاط ضعفتان را بعد‌ها جبران کنید. اگر متوجه شدید که به نقاط ضعفتان توجه دارید، به اشکالات و کاستی‌های افراد دیگر فکر کنید و به یاد بیاروید ک چطور آنها توانسته‌اند با اشکالاتشان کنار بیایند، و یا به همه‌ی چیزهایی فکر کنید که توانسته‌اید در زندگی به دست بیاروید. هرچه پیشتر روی توانایی‌هایتان متمرکز شوید، برای اطرافیان هم مشهودتر خواهند بود. و در آخر کار، نه تنها خوشحالت‌ر خواهید بود، بلکه موفق‌تر هم زندگی خواهید کرد. بی‌اعتدای‌ها را اعداد بخشدید حرف آخری‌را از بین بردن سنی‌ها و ضعفهایان این است: همه‌ی آدم‌ها آن‌ها دارند و کلید موفقیت شما تشخیص این ضعف‌ها، بی‌ارزش کردن آنها و گذشتن از آنهاست. به موفقیت‌ها و دستاوردهایان فکر کنید و یادتان باشد که ضعف و سستی فقط ترس‌هایی غیرمطمئن است. مطمئن باشید که ضعف‌ها و اشتباهات شما نسبت به کسان دیگر در موفقیتان تاثیرگذارتر نیست، مگر اینکه اجازه دهید که شما را مغلوب خود کنند. یادتان باشد: اگر نگران باشید که شکست بخورید، کیفیت عملکردتان پایین می‌آید و عاقبت شکست می‌خورید.

**با موفقیت‌هاعدتان را دنبال کنید**

ا<sup>م</sup>ن در موقعیتی هستم که می‌دانم چه می‌خواهم و چطور باید آن کار را انجام دهم اما فکر می‌کنم که نمی‌توانم مقاصدم را دنبال کنم. وقتی شروع کردم، احساس قوی‌العهاده‌ای درمورد کاری که می‌خواستم انجام دهم داشتم و تصمیم گرفتم بوم که اینار واقعاً هدفم را دنبال کنم. اما خیلی زود دوباره همان اتفاق همیشگی افتاد – انگیزه‌ام را از دست دادم فکر می‌کنم دیگر نمی‌توانم هدفم را دنبال کنم. چه باید بکنم ؟
خیلی از ما تجربه این را داشته‌ایم که می‌خواستیم به یک‌نچه دلخواه برسیم اما هدفمان خیلی زود از لای انگشتانمان در رفته بود. بدترین قسمت آن این است که می‌ایستیم و نمائش می‌کنیم که چطور آن اهداف عالی کم‌کم محو شده و از بین می‌روند و عادت‌های قدیمی‌های آرتا می‌گیرد. وقتی برای تغییر استارت می‌زید، مطمئناً سرشار از اشتیاق و انگیزه برای دست یافتن به آن هستید. متعاده شده‌اید که این بار با همیشه فرق می‌کند. اینبار حتماً قدم به قدم با هدفان و تغییری که میخواهید به آن برسید، پیش می‌روید؛ اینکه شیوه زندگی سالمتری داشته باشید، پول بیشتری پس انداز کنید، طرف مورد نظران را پیدا کنید، و زنان را پایین بیاروید. هر هدف دیگری که در ذهنتان است. دلایل مختلفی وجود دارد که نمی‌توانید اهدافتان را به خوبی دنبال کنید. این احتمال وجود دارد که آن هدف برای شما مناسب نباشد. شاید منابع لازم در اختیارتان نباشد. شاید فکر می‌کنید که می‌خواهید به هدفان برسید اما درواقع مجبور به انجام کاری می‌شوید که باید انجام دهید اما علاقه‌ای به انجام آن ندارید. اجازه بدهید فرض را بر این بگذاریم که هیچکدام از این عوامل برای شما صادق‌اندشسته باشند و دلیل عبده فقط فقدان توانایی لازم برای دنبال کردن هدف در شما باشد. مغز ما خیلی خوب دربرابر تهدیدات محیط هوشیار است. اما برای چیزهایی که به نظر او ارزشمندی و فوری نباشد، به هیچ وجه توجه نمی‌نشد. برای غلبه بر این تمایل ذاتی برای وارد عمل شدن فقط در فورتش‌ها، می‌توانید به مزان‌هایی هزینه کنید که طبیعی‌تر هدف را دنبال کند. اجازه ندهید که گرفتار روزمرگی شوید. به خودتان آموزش دهید که وقتی تهددات کنسی سست شد، سریعاً متوجه شوید و آرتا به وضعیت مناسب برگردانید.وقتی یاد بگیرید که چطور با استفاده از این حقه‌زدن به قدرت‌ر ااده، انرژی خود را کنترل کنید، موفقیتان را تضمین کرده و اهدافتان را به مرحله عمل می‌

رسانید. در زیر به چهار مورد از موثرترین و بهترین حقه های قدرت اراده اشاره می کنیم. فقط انجامش دهید. از همین الان شروع کنید. از همانجایی که هستید شروع کنید. شاید دوست دارید که در بازی های ورزشی فرزندانتان شرکت کنید اما دیر شده است- اگر همین الان از خانه خارج شوید، احتمال این وجود دارد که تا پرسید سابقه تمام شده باشد. در هر صورت بروید. منتظر بهترین زمان، بهترین مکان، بهترین وضعیت ممکن نباشید. هیچ لزومی ندارد که زندگی جدیدتان را از شنبه شروع کنید. اگر روزهای دیگر را از دست داده اید، از امروز شروع کنید. اگر قرار است به ۵ دقیقه آخر مسابقه هم برسید، باز بروید. هرچه بیشتر به سمت جلو حرکت کنید، ارتزبان برای حرکت بیشتر خواهد شد. رفتن، حالا به هر سستی که باشد، بر سگون غلبه می کند و شما را به جلو خواهد کشید. و هر بار که "فقط انجامش می دهید،" هفده بعد برایتان ساده تر خواهد بود.تھا کاری که باید بکنید این است که حضور داشته باشید. معنای این استراتژی این است که خودتان را در وضعیتي بهتر قرار دهید تا بتوانید هدفان را دنبال کنید. هدف این استراتژی نزدیک کردن شما به عمل مورد نظرتان و درعین حال ایجاد یک مَقَر درصورت خسته شدن است. در این استراتژی مهم این است که فقط حضور داشته باشید و هر موقع که خواستید می توانید دست از کار بکشید. و وقتی آن مقاومت را رها کردیدف کاری که به نظرتان خیلی سخت می آمد، یکدفعه آسان می شود. مثلاً وقتی حاضرید هر کار دیگری انجام دهید اما یک ساعت در روز برای پیاده روی وقت نگذارید، با خودتان به توافق برسید که فقط بروید و کفش های پیاده رویتان را پا کنید. وقتی کفشهایتان را پوشیدید و لباس بیرون را تن کردید، مطمئن باشید که بیرون می روید و مجبور می شوید که پیاده روی کنید. کمی دورانه‌پنشی برای قرار دادن شما در مسیر مطلوب وسایل موردنیاز را فراهم کنید. مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که از این پس خاطرات روزانه تان را یادداشت کنید، هر روز حواس خودتان را برت جمع و جور کردن وسایل لازم برای نوشتن نکنید. همه چیزهایی که به آن نیاز دارید را در یک محل قرار دهید و بگذارید که همانجا بماند. وقتی زمان نوشتن خاطرات روزانه رسید، خیلی راحت دفتر را باز کنید، مداد را بردارید و شروع به نوشتن کنید. به دو سه چیزی که در آینده می خواهید دنبال کنید، فکر کنید. لیستی از وسایل مورد نیاز آن کارها تهیه کنید و همه آنها را فراهم کنید. وقتی وسایل را فراهم کردید، در محل مورد نظر قرار دهید. سعی کنید هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا برای انجام آن کار تمرکز کامل را داشته باشید و حواستان برت چیزی نشود. کمی دورانه‌پنشی به شما این امکان را می دهد که راحت تر اهدافتان را دنبال کنید. عمل منظم روزانه راهی به سمت موفقیت- برنامه ریزی کنید.تغییر یک شبه حاصل نمی شود. فرایند های فیزیولوژیکی و روانشناسی زیادی هستند که شما را به آنچه هستید تبدیل می کند. این فرایندها تلاش می کنند شما را به سمت خط و مرز کوبیتان بکشانند. داستان ۴۰ روز انجام دادن کاری برای عادت کردن به آن را فراموش کنید. ۶-۳ ماه لازم است تا یک کار جزء برنامه روزانه زندگی کسی در آید. تغییر و انتقال ممکن است عملی آتی به نظر برسد اما مطمئن باشید زندگی جادو و جیب نیست. برای کسب مقام اول باید وقت بگذارید. برای تغییر باید منابع لازم فراهم باشد، توجه و تمرکز کافی داشته باشید، و تلاش کنید. هر لحظه تعهد به یک تغییر برای شما فایده بخش است. عجله به خرج ندهید. به اندازه کافی به خودتان زمان دهید تا پایه ای مستحکم برای تغییرتان بنا کنید. برنامه ای تهیه کنید که هر روز عملی برای رسیدن به هدف موردنظرتان انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید بیشتر از قبل با فرزندانتان ارتباط برقرار کنید، منتظر زمان مناسب نباشید. در عوض، سعی کنید از این به بعد، هر شب قبل از خواب به اتاق هر کدام بروید و کمی با آنها وقت بگذارید. برای رسیدن به خواسته هایان، اهدافتان و انگیزه هایان، باید در بعضی از این حقه های غلبه بر نیروی اراده مهارت پیدا کنید. با این روش مطمئن باشید که خیلی راحت بزرگترین تغییر را جزئی از زندگی روزمره تان خواهید کرد.

با موفقیت مقاصدان را دنبال کنید

"من در موقعیتی هستم که می دانم چه می خواهم و چطور باید آن کار را انجام دهم اما فکر می کنم که نمی توانم مقاصدم را دنبال کنم. وقتی شروع کردم، احساس فرقه العاده ای درمورد کاری که می خواستم انجام دهم داشتم و تصمیم گرفتم بومد که اینبار واقعاً هدفم را دنبال کنم. اما خیلی زود دوباره همان اتفاق همینگی افتاد - انگیزه ام را از دست دادم. فکر می کنم دیگر نمی توانم هدفم را دنبال کنم. چه باید بکنم ؟"خیلی از ما تجربه این را داشته ایم که می خواستیم به یک نتیجه دلخواه برسیم اما هدفمان خیلی زود از لای انگشتانمان در رفته است. بدترین قسمت آن این است که می ایستیم و نماشا می کنیم که چطور آن اهداف عالی کم کم محو شده و از بین می روند و عادت های قدیمی جای آنرا می گیرد. وقتی برای تغییر استارت می زنید، مطمئناً سراسر از اشتیاق و انگیزه برای دست یافتن به آن هستید. متعاده شده اید که این بار با همیشه فرق می کند. اینبار حتماً قدم به قدم با هدفان تغییري که میخواستید به آن برسید، پیش می روید. اینکه شیوه زندگی سالمتری داشته باشید، پول بیشتری پس انداز کنید، طرف مورد نظرتان را پیدا کنید، روزتان را پایین بیاورید و هر هدف دیگری که در ذهنتان است. لایزال مختلفی وجود دارد که نمی توانید اهدافتان را به خوبی دنبال کنید. این احتمال وجود دارد که آن هدف برای شما مناسب نباشد. شاید منابع لازم در اختیارتان نباشد. شاید فکر می کنید که می خواهید به هدفان برسید اما درواقع مجبور به انجام کاری می شوید که باید انجام دهید اما علاقه ای به انجام آن ندارید. اجازه دهید فرض را بر این بگذاریم که هیچکدام از این عوامل برای شما صدقاً نداشته باشند و دلیل عهده فقط فقدان توانایی لازم برای دنبال کردن هدف در شما باشد. معزاً شما خیلی خوب دربرابر تهدیدات محیط هوشیار است. اما برای چیزهایی که به نظر او لوژرنسی و فوری نباشد، به هیچ وجه هوشیار نیست. برای غلبه بر این تمایل ذاتی برای وارد عمل شدن فقط در فوریت هاء، می توانید به مدتان حقه بزنید. که طبیعی تر هدف را دنبال کنید. اجازه ندهید که گرفتار روزمرگی شوید. به خودتان آموزش دهید که وقتی نهدتان کمی سست شد، سریعاً متوجه شوید و آرتا به وضعیت مناسب برگردانید.وقتی یاد بگیریید که چطور با استفاده از این حقه زندگی به قدرت اراده، انرژی خود را کنترل کنید، موفقیتتان را تقصین کرده و اهدافتان را به مرحله عمل می رسانید. در زیر به چهار مورد از موثرترین و بهترین حقه های قدرت اراده اشاره می کنیم. فقط انجامش دهید. از همین الان شروع کنید. از همانجایی که هستید شروع کنید. شاید دوست دارید که در بازی های ورزشی فرزندانتان شرکت کنید اما دیر شده است- اگر همین الان از خانه خارج شوید، احتمال این وجود دارد که تا پرسید سابقه تمام شده باشد. در هر صورت بروید. منتظر بهترین زمان، بهترین مکان، بهترین وضعیت ممکن نباشید. هیچ لزومی ندارد که زندگی جدیدتان را از شنبه شروع کنید. اگر روزهای دیگر را از دست داده اید، از امروز شروع کنید. اگر قرار است به ۵ دقیقه آخر مسابقه هم برسید، باز بروید. هرچه بیشتر به سمت جلو حرکت کنید، ارتزبان برای حرکت بیشتر خواهد شد. رفتن، حالا به هر سستی که باشد، بر سگون غلبه می کند و شما را به جلو خواهد کشید. و هر بار که "فقط انجامش می دهید،" هفده بعد برایتان ساده تر خواهد بود.تھا کاری که باید بکنید این است که حضور داشته باشید. معنای این استراتژی این است که خودتان را در وضعیتي بهتر قرار دهید تا بتوانید هدفان را دنبال کنید. هدف این استراتژی نزدیک کردن شما به عمل مورد نظرتان و درعین حال ایجاد یک مَقَر درصورت خسته شدن است. در این استراتژی مهم این است که فقط حضور داشته باشید و هر موقع که خواستید می توانید دست از کار بکشید. و وقتی آن مقاومت را رها کردیدف کاری که به نظرتان خیلی سخت می آمد، یکدفعه آسان می شود. مثلاً وقتی حاضرید هر کار دیگری انجام دهید اما یک ساعت در روز برای پیاده روی وقت نگذارید، با خودتان به توافق برسید که فقط بروید و کفش های پیاده رویتان را پا کنید. وقتی کفشهایتان را پوشیدید و لباس بیرون را تن کردید، مطمئن باشید که بیرون می روید و مجبور می شوید که پیاده روی کنید. کمی دورانه‌پنشی برای قرار دادن شما در مسیر مطلوب وسایل موردنیاز را فراهم کنید. مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که از این پس خاطرات روزانه تان را یادداشت کنید، هر روز حواس خودتان را برت جمع و جور کردن وسایل لازم برای نوشتن نکنید. همه چیزهایی که به آن نیاز دارید را در یک محل قرار دهید و بگذارید که همانجا بماند. وقتی زمان نوشتن خاطرات روزانه رسید، خیلی راحت دفتر را باز کنید، مداد را بردارید و شروع به نوشتن کنید. به دو سه چیزی که در آینده می خواهید دنبال کنید، فکر کنید. لیستی از وسایل مورد نیاز آن کارها تهیه کنید و همه آنها را فراهم کنید. وقتی وسایل را فراهم کردید، در محل مورد نظر قرار دهید. سعی کنید هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا برای انجام آن کار تمرکز کامل را داشته باشید و حواستان برت چیزی نشود. کمی دورانه‌پنشی به شما این امکان را می دهد که راحت تر اهدافتان را دنبال کنید. عمل منظم روزانه راهی به سمت موفقیت- برنامه ریزی کنید.تغییر یک شبه حاصل نمی شود. فرایند های فیزیولوژیکی و روانشناسی زیادی هستند که شما را به آنچه هستید تبدیل می کند. این فرایندها تلاش می کنند شما را به سمت خط و مرز کوبیتان بکشانند. داستان ۴۰ روز انجام دادن کاری برای عادت کردن به آن را فراموش کنید. ۶-۳ ماه لازم است تا یک کار جزء برنامه روزانه زندگی کسی در آید. تغییر و انتقال ممکن است عملی آتی به نظر برسد اما مطمئن باشید زندگی جادو و جیب نیست. برای کسب مقام اول باید وقت بگذارید. برای تغییر باید منابع لازم فراهم باشد، توجه و تمرکز کافی داشته باشید، و تلاش کنید. هر لحظه تعهد به یک تغییر برای شما فایده بخش است. عجله به خرج ندهید. به اندازه کافی به خودتان زمان دهید تا پایه ای مستحکم برای تغییرتان بنا کنید. برنامه ای تهیه کنید که هر روز عملی برای رسیدن به هدف موردنظرتان انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید بیشتر از قبل با فرزندانتان ارتباط برقرار کنید، منتظر زمان مناسب نباشید. در عوض، سعی کنید از این به بعد، هر شب قبل از خواب به اتاق هر کدام بروید و کمی با آنها وقت بگذارید. برای رسیدن به خواسته هایان، اهدافتان و انگیزه هایان، باید در بعضی از این حقه های غلبه بر نیروی اراده مهارت پیدا کنید. با این روش مطمئن باشید که خیلی راحت بزرگترین تغییر را جزئی از زندگی روزمره تان خواهید کرد.

**با همکاران خود خود چگونه برخورد کنید؟**

موفقیت، موفقیت می آورد و دستافشان حسادت!طی صعود شما از تردبان ترقی در شرکت، مطمئناً دوستان بسیار و تعدادی هم دشمن پیدا خواهید کرد. این دشمنان، که همیشه با آنها برخورد خواهید داشت، همیشه سعی بر این خواهند داشت تا شما، کارها و دستاوردهایتان را پایین آورده و تحقیر کنند. این دشمنان با اصطلاح مهربانانه تر آن، همکاران حسود، اگر به حال خود رها شوند، ممکن است منابعی بر سر راه پیشرفت شما شوند و یا تده حالی برای در دام افتادن شما ترتیب دهند. مشخص ترین همکاران حسود به راحتی قابل شناسایی هستند، از آنجا که در هر تلاشی که می کنید، به رقابت با شما برمی خیزند. زیرک ترین این دشمنان معمولاً بی فرصت مناسبی برای تحقیر شما به خاطر شکست ها و اشتباهاتان هستند. من که خود با انواع مختلفی از این دشمنان در رده های مختلف شرکت برخورد داشتم، در این مقاله می خواهم شما را با دو روش اصلی در برخورد با این افراد آشنا کنم: (۱) حتی کردن حسادت آنها؛ و (۲) تلافی کردن کارهایشان. (۱) حتی کردن حسادت دشمنانآیا رفتار شما شایسته ی سرزنش و عیب جویی است؟ آیا کاری کرده اید که باعث شعله ور شدن هر چه بیشتر حسادت آنها شده است؟ آیا دیگران را تحقیر می کنید و موفقیت های خودتان را به رخ می کشید؟ اینها سوالاتی است که باید از خودتان پرسید، چون قصد ندارید که خودتان اسباب تنفر دیگران را فراهم کنید. اگر متوجه شدید که خودتان رفتارها و برخوردهای ناشایست و منفی داشته اید، باید هر چه سریعتر آنها را تغییر دهید. در واقع، تا می توانید مسیحی و فروتن باشید و ارزش دیگران را بالا ببرید. با تقصیم موفقیت هایان با همکارانتان، اعتماد به نفس آنها را بالا ببرید و به آنها نیز درس موفقیت بدهید. اگر در گذشته پیش از حد متکبر و مغرور بوده اید، خود را تغییر دهید و سعی کنید با دشمنانان صلح برقرار کنید. به خاطر کار، اعتبار، و سلامت روتایتان، باید تا می توانید از هرگونه مجادله یا احساس بد و منفی دوری کنید. اگر اینکهار را به خاطر ترس از عکس العمل دشمنانان انجام دهید، مطمئن باشید که آنها متوجه این مسئله خواهند شد. پس باید این تغییر از تلب و مخلصانه باشد. جلب احترام همکاران آیا تا به حال سعی می کردید که خود را نفر اول و از همه کس بالاتر نشان دهید؟ بدانید که هیچوقت برای جبران اشتباهات گذشته دیر نیست. سعی کنید از این به بعد، همکاران و سایر افراد گروه را مقدم بر خود بدانید. مطمئن باشید اگر بتوانید حبايت، پشتيباني و احترام اطرافيان خود را جلب کنید، با نیروی

بیشتری می توانید در برابر کارشکنان مقاومت کنید. اگر فرد حسود را از سایرین جدا کنید، ممکن است آتش حسادت او نیز کم کم فروکش کند.بر حسادت آنها پیشدستی کنید اگر بتوانید همکار ناراضی و ناخشنود خود را زود شناسایی کنید، خواهید توانست بر حسادت او پیشدستی کنید. هر جا که لازم باشد امتیاز بدهید. قرون باشید، اما نه به آن اندازه که شناسنگی هایتان نشانخه بماند. نکته اینجاست که باید قبل از شعله ور شدن آن حس حسادت، از آن جلوگیری کنید. همکارانتان را به خاطر موفقیت هایشان تشویق کنید. سعی کنید خودتان حسودن نباشید، چون این نوع احساسات خیلی زود برعلا می شوند. اگر در خودتان نیز حس حسادت و رفتارها و عملکردهای منفی مشاهده می کنید، باید انتظار برخورد مشابه نیز از دیگران داشته باشید.

(۲) تلاقی کارهای حسودان اگر نتوانشید حسادت همکارانتان را خنثی کنید، باید برای حفظ اعتبار و شهرت خود در محل کار، واکنش نشان دهید. باید هرطور شده تلاشهای همکارن حسود خود را برای بی اعتبار کردن خود تایید کنید. اگر عملیاتی افرا آمیز و بدگویانه برعلیه شما از جانب یکی از همکاران حسود آغاز شد، وظیفه ی شما این است که کاری کنید تا خلاف آن حرف ها ثابت شود. سعی نکنید شما نیز کاری مشابه با او انجام دهید، چون این فقط شدت توهین های او را افزایش خواهد داد. همیشه سعی کنید لیخند زده و سرحال نشان دهید (اما نه پیش از حد)، سخت کار کنید، و سعی کنید از هرگونه غیبت و بدگویی از طرف مقابل نزد سایرین اجتناب کنید و تاکنیکهای های زیر را به کار گیرید. بین افراد رده بالای شرکت، حامی پیدا کنید یکی از اولین کارهایی که برای دفاع از خودتان باید انجام دهید، این است که به دنبال حامی و پشتیبان باشید. با تجربه ی من، هرچه این حامیان را از افراد رده بالاتر محل کارتان انتخاب کنید، موفقیت آمیزتر خواهد بود. چون اگر پای یکی از مدیران رده بالا هم در میان باشد، دشمنان تمایل کمتری به در افتادن با شما پیدا خواهند کرد. به هیچ وجه سعی نکنید خود را ضعیف و شکننده نشان دهید. خیلی راحت پشت درهای بسته با و بنشینید و مشکلاتتان را با او درمان بگذارید، و او را از همه ی ماجرا بااطلاع کنید. از همه تحلفات آگاه باشید. کلیه مواجهاات و مباحثات خود را با فرد حسود در خاطر خود نگاه دارید، و سعی کنید از آن واقعه مدرک جمع کنید. حرفه ای عمل کنید. اگر او زشت و ناثابت رفتار کرد، شما ملل او رفتار نکنید. ممکن است او نیز وقایع را ثبت و ضبط کند. اگر یک ایمل تند و زنده دریافت کردید، آن را نگاه داشته و به هیچ وجه پاسخ ندهید. اطمینان حاصل کنید که هیچ یکک از حرفهایتان را به صورت نوشته نداشته باشد. اگر لازم می بینید که آن توهین ها و حرف های زشت را پاسخ دهید، آن را به صورت شفاهی انجام دهید. به آنها فرصت دهید تا از ادعای خود صرفظ کنند تاباید دشمنان خود را به حالت دفاعی، تهدید شده و بیچاره بریزد. به خاطر داشته باشید: شما می خواهید این مجادله را به پایان برسانید، پس به آنها فرصت تغییر عقیده و برگشتن از ادعای خود را بدهید. برای نگاهداشتن رابطه نان، گهگاه به او امتیاز بدهید. ملاًگر دشمنان معمولاً خوش برخورد است، به آن رفتار اعتماد کنید، اما نه برای کوتاهه. ممکن است او به طریقی بخواهد عذر خواهی کند، بدون اینکه غرورش جریحه دار شود. اما هیچوقت شما با شدیدتر کردن آزار و اذیتتان، ن را قربانی نکنید، بخشنده و رنوف باشید. بهترین نتیجه را بگیرید! برخورد با همکاران حسود موفقیت دشواری است که همه از آن فراری هستند. اما شما می توانید با فروشدانتان حسادت آنها قبل از اینکه مشکل ساز شود، همه چیز را به خوبی برطرف کنید. اما اگر با این روش راه به جایی نرودید، باید فرصتد تلاقی برآید، شاید از این طریق بی به اشتباه خود بیزند. در هر حال باید هوشیار باشید و حرفه ای عمل کنید؛ تا بهترین نتیجه را بگیرید .

با همکاران حسود چگونه برخورد کنیم؟

موفقیت، موفقیت می آورد و دستمافعه حسادت!طی صعود شما از تزدبان ترقی در شرکت، مطمئناً دوستان بسیار و تعدادی هم دشمن پیدا خواهید کرد. این دشمنان، که همیشه با آنها برخورد خواهید داشت، همیشه هم بر این خواهند داشت تا شما، کارها و دستاوردهایتان را پایین آورده و تحقیر کنند. این دشمنان، با اصطلاح مهربانانه تر آن، همکاران حسود، اگر به حال خود رها شوند، ممکن است مامی بر سر راه پیشرفت شما شوند و یا تله های برای در دام افتادن شما ترتیب دهند. مشخص ترین همکاران حسود به راحتی قابل شناسایی هستند، از آنجا که در هر تلاشی که می کنید، به وقایع با شما برمی خیزند. بزرگ ترین این دشمنان معمولاً بی فرصت مناسبی برای تحقیر شما به خاطر شکست ها و اشتباهاتان هستند. من که خود با انواع مختلفی از این دشمنان در رده های مختلف شرکت برخورد داشته ام، در این مقاله می خواهم شما را با دو روش اصلی در برخورد با این افراد آشنا کنم: (۱) خنثی کردن حسادت آنها، و (۲) تلاقی کردن کارهایشان. (۱) خنثی کردن حسادت دشمنانآیا رفتار شما شایسته ی سزوش و عیب جویی است؟ آیا کاری کرده اید که باعث شعله ور شدن هر چه بیشتر حسادت آنها شده است؟ آیا دیگران را تحقیر می کنید و موفقیت های خودتان را به رخ می کشید؟ اینها سوالاتی است که باید از خودتان پرسید، چون قصد ندارید که خودتان اسباب نفر دیگران را فراهم کنید. اگر متوجه شدید که خودتان رفتارها و برخوردهای ناثابتی و منفی داشته اید، باید هر چه سریعتر آنها را تغییر دهید. در واقع، تا می توانید مسیمیی قرون باشید و ارزش باشید و دیگران را بالا بریزد. با تقسیم موفقیت هایتان با همکارانتان، اعتماد به نفس آنها را بالا بریزد و به آنها نیز درس موفقیت بدهید. اگر در گذشته پیش از حد متکبر و مغرور بوده اید، خود را تغییر دهید و سعی کنید با دشمنانتان صلح برقرار کنید. به خاطر کار، اعتبار، و سلامت روانیتان، باید تا می توانید از هرگونه مجادله یا احساس بد و منفی دوری کنید. اگر اینکهار را به خاطر ترس از عکس العمل دشمنانتان انجام دهید، مطمئن باشید که آنها متوجه این مسئله خواهند شد. پس باید این تغییر از ته قلب و مخلصانه باشد. جلب احترام همکاران آیا تا به حال سعی می کردید که خود را نظر اول و از همه کس بالاتر نشان دهید؟ بدانید که هیچوقت برای جبران اشتباهات گذشته در نیست. سعی کنید از این بعد، همکاران و سایر افراد گروه را مقدم بر خود بدانید. مطمئن باشید اگر بتوانید حمایت، پشتیبانی و احترام اطریقان خود را جلب کنید، با نیروی

بیشتری می توانید در برابر کارشکنان مقاومت کنید. اگر فرد حسود را از سایرین جدا کنید، ممکن است آتش حسادت او نیز کم کم فروکش کند.بر حسادت آنها پیشدستی کنید اگر بتوانید همکار ناراضی و ناخشنود خود را زود شناسایی کنید، خواهید توانست بر حسادت او پیشدستی کنید. هر جا که لازم باشد امتیاز بدهید. قرون باشید، اما نه به آن اندازه که شناسنگی هایتان نشانخه بماند. نکته اینجاست که باید قبل از شعله ور شدن آن حس حسادت، از آن جلوگیری کنید. همکارانتان را به خاطر موفقیت هایشان تشویق کنید. سعی کنید خودتان حسودن نباشید، چون این نوع احساسات خیلی زود برعلا می شوند. اگر در خودتان نیز حس حسادت و رفتارها و عملکردهای منفی مشاهده می کنید، باید انتظار برخورد مشابه نیز از دیگران داشته باشید.

(۲) تلاقی کارهای حسودان اگر نتوانشید حسادت همکارانتان را خنثی کنید، باید برای حفظ اعتبار و شهرت خود در محل کار، واکنش نشان دهید. باید هرطور شده تلاشهای همکارن حسود خود را برای بی اعتبار کردن خود تایید کنید. اگر عملیاتی افرا آمیز و بدگویانه برعلیه شما از جانب یکی از همکاران حسود آغاز شد، وظیفه ی شما این است که کاری کنید تا خلاف آن حرف ها ثابت شود. سعی نکنید شما نیز کاری مشابه با او انجام دهید، چون این فقط شدت توهین های او را افزایش خواهد داد. همیشه سعی کنید لیخند زده و سرحال نشان دهید (اما نه پیش از حد)، سخت کار کنید، و سعی کنید از هرگونه غیبت و بدگویی از طرف مقابل نزد سایرین اجتناب کنید و تاکنیکهای های زیر را به کار گیرید. بین افراد رده بالای شرکت، حامی پیدا کنید یکی از اولین کارهایی که برای دفاع از خودتان باید انجام دهید، این است که به دنبال حامی و پشتیبان باشید. با تجربه ی من، هرچه این حامیان را از افراد رده بالاتر محل کارتان انتخاب کنید، موفقیت آمیزتر خواهد بود. چون اگر پای یکی از مدیران رده بالا هم در میان باشد، دشمنان تمایل کمتری به در افتادن با شما پیدا خواهند کرد. به هیچ وجه سعی نکنید خود را ضعیف و شکننده نشان دهید. خیلی راحت پشت درهای بسته با او بنشینید و مشکلاتتان را با او درمان بگذارید، و او را از همه ی ماجرا بااطلاع کنید. از همه تحلفات آگاه باشید. کلیه مواجهاات و مباحثات خود را با فرد حسود در خاطر خود نگاه دارید، و سعی کنید از آن واقعه مدرک جمع کنید. حرفه ای عمل کنید. اگر او زشت و ناثابتی رفتار کرد، شما ملل او رفتار نکنید. ممکن است او نیز وقایع را ثبت و ضبط کند. اگر یک ایمل تند و زنده دریافت کردید، آن را نگاه داشته و به هیچ وجه پاسخ ندهید. اطمینان حاصل کنید که هیچ یکک از حرفهایتان را به صورت نوشته نداشته باشد. اگر لازم می بینید که آن توهین ها و حرف های زشت را پاسخ دهید، آن را به صورت شفاهی انجام دهید. به آنها فرصت دهید تا از ادعای خود صرفظ کنند تاباید دشمنان خود را به حالت دفاعی، تهدید شده و بیچاره بریزد. به خاطر داشته باشید: شما می خواهید این مجادله را به پایان برسانید، پس به آنها فرصت تغییر عقیده و برگشتن از ادعای خود را بدهید. برای نگاهداشتن رابطه نان، گهگاه به او امتیاز بدهید. ملاًگر دشمنان معمولاً خوش برخورد است، به آن رفتار اعتماد کنید، اما نه برای کوتاهه. ممکن است او به طریقی بخواهد عذر خواهی کند، بدون اینکه غرورش جریحه دار شود. اما هیچوقت شما با شدیدتر کردن آزار و اذیتتان، ن را قربانی نکنید، بخشنده و رنوف باشید. بهترین نتیجه را بگیرید! برخورد با همکاران حسود موفقیت دشواری است که همه از آن فراری هستند. اما شما می توانید با فروشدانتان حسادت آنها قبل از اینکه مشکل ساز شود، همه چیز را به خوبی برطرف کنید. اما اگر با این روش راه به جایی نرودید، باید فرصتد تلاقی برآید، شاید از این طریق بی به اشتباه خود بیزند. در هر حال باید هوشیار باشید و حرفه ای عمل کنید؛ تا بهترین نتیجه را بگیرید .

#### بازسازی اعتماد بناس

بسیاری از عقاید ما تنها به این دلیل شکل می گیرند که پیش از اندازه به گوش ما میرسد به همین دلیل شروع می کنیم به پذیرفتن آنها. آیا تا به حال چنین اتفاقی برای شما روی داده است؟ ریسکسز را قبول نموده و موهبتان را کوتاه میکنید. واقعا جذاب و زیبا میلوید. روز بعد خانه را به قصد محل کار ترک می کنید و در راه به خود می گوید:” خیلی خوشحالم از این که موموا کوتاه کردم، عاشقمم، واقعا زیبا شدم “.شما به دفتر کار خود می رسید و وارد آسانسور میشوید به طور اتفاقی یکی از همکارانتان را نیز در داخل آسانسور می بینید، ناگهان او اخم هایش را در هم میکند و میگوید:” آه، تو موهان کوتاه کردی؟ چی باعث شد همینج کاری بکنی “!درد این جاست که شما دست هایتان را بر روی سرتان می گذارید و حاضرید هر کاری انجام دهید تا بیک کلاه به شما بدهند. احساس بدی به شما دست می دهد، واقعا چرا باید می رفتید و موهبتان را کوتاه می کردید؟ این روزها اعتماد به نفس برای خانم ها تبدیل به مقوله بسیار مهمی شده است. وجود مالکن های لاغر و نظاراتی که از مادران امروزی میروود واقعا انسان را به تعجب وام می دازند. اما تعجب آووتر از آن این است که نظرات دیگران چقدر سریع در افراقتان می گذارند و اعتماد به نفس افراد تا چه حد کاهش پیدا کره است. چنین مسئله ای برای من در دوران دبیرستانم اتفاق افتاد. یک گروه چهار، پنج نفری بودند که هر روز مرا تنسخر می کردند و به من می گفتند که زشت و اسحق هستم. من هم بعد از مدتی شروع کردم به باور کردن حرف های آنها. این اصلا مهم نبود که پدر و مادر من هنوز هم عاشقانه یکدیگر را دوست می داشتند و خانه ما سرشار از شوق و شور و محبت بود، این اصلا اهمیت نداشتش که تمام نمره هایم بالا بوندند و دوستی داشتم که از سال سوم با هم بودیم. آنها به من می گفتند که هیچ ارزشی ندارم و من نیز تمام گفته هایشان را به طور کامل پذیرفته بودم. اعتماد به نفس من رفته رفته تحلیل پیدا می کرد و این امر باعث آزار من می شد. اعتماد به نفس چیست؟ شاید تفسیر اعتماد به نفس کمی مشکل باشد. اعتماد به نفس یعنی بیشتر از این است که احساسی خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، به کارهای خود افتخار کنید و تصویری را که در آینه می بینید دوست بدانید بلکه اعتماد به نفس تصور شما از ارزش های درونی تان است. دکتر جان تالبیا در کتاب خود با عنوان ” اصول آسیب شناسی روانی “اعتماد به نفس را به عنوان توانایی درک ارزش های شخصی بیان می کند. ما اغلب معادله ها را به صورت وارونه می بینیم و فکر می کنیم که اعتماد به نفسی را باید از طریق دیگران بدست آوریم در حالیکه این اعتماد با نفس ما است، توانایی ما در ارزشمندنگه داشتن خود، عکس العمل ما نسبت به تصویری که در آینه می بینیم. اثرات کمبود اعتماد به نفس در آن زمان چون اعتماد به نفسم عطفه دار شده بود و اطمینان خاطرم را به کلی از دست داده بودم از صحبت کردن با دیگران چه در

کلاس یا جمع های دوستانه و یا حتی در راهروها نیز خودداری می کردم. از ساعت نهار وحشت داشتم و هیچ گاه به داخل نهار خوری نمی رفتم و فکر کلاس های نمایش گروهی مرا دیوانه می کرد. من از جمع های دوستانه طرد شده بودم و خنده از روی لباتم رخت بر بسته بود. متقاعد شده بودم که فرد بی ارزش هستم. اگر چه همیشه نمره هایم از ۹۰ به بالا بود اما در روزهای امتحان استرس شدیدی مرا فرا می گرفت. سعی می کردم که تا می توانم خودم را از نظر دیگران مخفی نگه دارم. تصور می کردم اگر وجودم را پنهان کنم دیگر هیچ کسی نمی تواند مرا آزار دهد. این شرایط همچنان ادامه داشت و لازم بود که من راهی پیدا کنم تا از شر آن خلاص شوم. اما چیزی نبود که به من کمک کند زیرا مشکل اساسی خودم من بودم. حتی گاهی اوقات به خودکشی فکر می کردم. البته در مورد فرار از خانه فکر نمی کردم زیرا باز هم نمی توانستم از خودم رها شوم. من عملاً ترسیده بودم. این اتفاق ممکن است برای بسیاری از افراد روی دهد.

کمبود اعتماد به نفس و افسردگی کمبود اعتماد به نفس دلیل قطعی افسردگی نیست اما بر اساس تحقیقات مختلف ثابت شده است که این دو با به پای هم پیش می روند و سازمان جهانی بهداشت نیز در توضیحات خود فقدان اعتماد به نفس را به افسردگی نسبت داده است. ۱- کمبود اعتماد به نفس باعث می شود که شما تبدیل به دشمن ارزش های شخصیتان شوید. انکاری مانند "اگر فقط کمی زبانتار بودم، اگر ورزشکار خوبی بودم، اگر جذاب و معروف بودم، اگر از پس درست کردن این بر می آمدم و ... " باعث خراب شدن کل زندگی شما می شوند. حتی اگر دیگران هم برای شما ارزش قائل شوند، صدهایی که دلتما در گوش شما می پیچند باعث از بین رفتن آن ارزش های می شوند. درست مثل نوشته های جولیا رابرتز در کتاب خود با عنوان" زن زبیا "که گفته افکار منفی خیلی سریع تر به درون ذهن شما نفوذ می کنند.افکار منفی ملکه ذهن شما می شوند و شما به همین دلیل نسبت به مشکلات موجود بی توجه می شوید و به صورت بخش جاننشدهی زندگی روزمره شما در می آیند. بر طبق آمار، سازمان جهانی بهداشت و درمان اعلام کرده است که تنها ۲۵ درصد از کل افرادی که در سطح جهان مبتلا به بیماری افسردگی هستند تحت درمان مناسب قرار می گیرند. ۲- کمبود اعتماد به نفس در نوجوانان را جدی بگیرد زیرا در موارد بسیاری منجر به خودکشی می شود. در حال حاضر سومین عامل مرگ و میر در جهان خودکشی است که درصده عمده ای از آن به دلیل فقدان اعتماد به نفس روی می دهد. ۳- کمبود اعتماد به نفس نه تنها در زندگی شغلی بزرگسالان تاثیر منفی می گذارد و قابلیت اجرایی آنان را کاهش می دهد بلکه در زندگی خانوادگی آنها نیز تاثیر گذاشته و باعث می شود که نسبت به شریک زندگی خود بی میل شوند و از قبال وظایف خود نسبت به فرزندان نیز در بماتند. فقدان اعتماد به نفس در کلیه امور زندگی انسان تاثیر می گذارد. این امر باعث می شود که فرد محتمل فشار روانی زیادی شود. درمان برای من هیچ چیز عوض نشد تا زمانیکه دیرستان خود را تغییر دادم. درست است که در این مرحله تهدیدها خاتمه یافته بودند اما من هنوز مجبور بودم که با خودم روبرو شوم. فرار کاری را از پیش نمی برد. تنها تغییر صحنه ای که در آن هشتم باعث بازگرداندن اعتماد به نفس نمی شود، بلکه باید دیدگاه هایمان را نسبت به زندگی تغییر دهیم. تابستان همان سال من با گروهی از افرادی که در جلسه مدیتهشن با آنها آشنا شده بودیم به یک کنفرانس دعوت شدم. من پاسخ تمام سؤالاتم را در درست در جایی پیدا کردم که اصلاً فکرش را هم نمی کردم. در آن جلسه من به این نتیجه رسیدم که خداوند مرا خیلی دوست دارد. در آنجا بود که به ارزش های روحی خود پی بردم و توانستم برای بار دیگر اعتماد به نفس از دست رفته ام را بازیابم و حالت عادی پیدا کنم. من در ابتدا نقاط مثبت خود را پیدا کردم و بر روی آنها کار کردم تا به نتیجه رسیدم. هنگامیکه شما علائق خود را از دست دهید و از دوست داشتن دست بکشید قطعاً دنیا برای شما تبدیل به یک مکان ترسناک می شود. در حال حاضر من در زندگی خود امید دارم چیزی که قیلا وجود نداشت، من برای بقای خود تلاش می کردم اما همین امر باعث می شد تا از پا در آیم. زمان بسیار زیادی طول کشید تا توانستم دوباره به حقیقت بازگردم و درک کنم که خداوند هیچ وقت مرا فراموش نکرده بود. سال دوم دانشگاه بودم که این پیام آسمانی را خواندم و واقعا به آن ایمان پیدا کردم": من تو را انتخاب کردم و هرگز تو را طرد نخواهم کرد پس هراسی به دل راه مده چرا که من همیشه با تو می مانم، وحشت نداشته باش زیرا که من پروردگارت هستم. من توان تو را می افزایم و در همه امور ابارت می کنم و تو همیشه تحت حمایت دستان پربریزگار حق خواهی بود".

من کیستم؟ پرسیدم این سوال در صورتیکه شما خودتان را دوست نداشته باشید خیلی وحشتناک است. اما من پاسخ آنرا می دانم: زنی هستم که خداوند عاشق اوست. شما هم می توانید جوابی مشابه پاسخ من پیدا کنید به این دلیل که شما هم برای خداوند با ارزش هستید. او شما را بسیار زیاد دوست میدارد. شما همین حالا نیز با انکا به نیروی ایمان و از طریق عبادت می توانید با خداوند ارتباط برقرار کنید. عبادت گفتنگر با پروردگار است. خداوند همیشه از درون قلب شما آگاه است و هیچ نیازی به نطق های طولانی ندارد زیرا او همیشه با شما و همراه شماست.

بازسازی اعتماد بنفس

بسیاری از عقاید ما تنها به این دلیل شکل می گیرند که بیش از اندازه به گوش ما میرسد به همین دلیل شروع می کنیم به پذیرفتن آنها. آیا تا به حال چنین اتفاقی برای شما روی داده است؟ ریسکشن را قبول ننوده و موهابیان را کوتاه میکنید. واقعا جذاب و زیبا میثوید. روز بعد خانه را به قصد محل کار ترک می کنید و در راه به خود می گوید:"خیلی خوشحالم از این که موهامو کوتاه کردم، عاشقشتم، واقعا زیبا شدم ".شما به دفتر کار خود می رسید و وارد آسانسور میشوید به طور اتفاقی یکی از همکارانتان را نیز در داخل آسانسور می بینید، ناگهان او اخم هایش را در هم میکند و میگوید" آه، تو موهاتو کوتاه کردی؟ جی باعث شد همین کاری بکنی ؟"آدر این جاست که شما دست هایتان را بر روی سرتان می گذارید و حاضریه هر کاری انجام دهید تا یک کلاه به شما بدهند. احساس بدی به شما دست می دهد. واقعا چرا باید می رفتید و موهابیان را کوتاه می کردید؟ این روزها اعتماد به نفس برای خانم ها تبدیل به مقوله بسیار مهمی شده است. وجود مانکن های لاغر و نظاراتی که از مادران امروزی میروند واقعا انسان را به تعجب وامی دارند. اما تعجب آورتر از آن این است که نظرات دیگران چقدر سریع در اثر افاد نیز می گذارند و اعتماد به نفس افراد تا چه حد کاهش پیدا کرده است. چنین مسئله ای برای من در دوران دیرستانم اتفاق افتاد. یک گروه چهار نفری بودند که هر روز مرا تسخر می کردند و به من می گفتند که زشت و احمق هستم. من هم بعد از مدتی شروع کردم به باور کردن حرف های آنها. این اصلا مهم نبود که پدر و مادر من هنوز هم عاشقانه یکدیگر را دوست می داشتند و خانه ما سرشار از شوق و شور و محبت بود. این اصلا اهمیت نداشت که تمام نمره هایم بالا بودند و دوستی داشتم که از سال سوم با هم بودیم. آنها به من می گفتند که هیچ ارزشی ندارم و من نیز تمام گفته هایشان را به طور کامل پذیرفته بودم. اعتماد به نفس من رفته رفته تحلیل پیدا کرد و این امر باعث آزار من می شد. اعتماد به نفس چیست؟ شاید تفسیر اعتماد به نفس کمی مشکل باشد. اعتماد به نفس خیلی بیشتر از این است که احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، به کارهای خود افتخار کنید و تصویری را که در آینه می بینید دوست بدارید بلکه اعتماد به نفس تصور شما از ارزش های درونی تان است. دکتر جان نامیا در کتاب خود با عنوان " اصول آسیب شناسی روانی "اعتماد به نفس را به عنوان توانایی درک ارزش های شخصی بیان می کند. ما اغلب معادله ها را به صورت وارونه می بینیم و فکر می کنیم که اعتماد به نفس را باید از طریق دیگران بیست آوریم در حالیکه این اعتماد به نفس ما است، توانایی ما در ارزشمند نگاه خود، عکس العمل ما نسبت به تصویری که در آینه می بینیم. اثرات کمبود اعتماد به نفس در آن زمان چون اعتماد به نفسم عطله دار شده بود و اطمینان خاطر را به کلی از دست داده بودم از صحبت کردن با دیگران چه در کلاس یا جمع های دوستانه و یا حتی در راهروها نیز خودداری می کردم. از ساعت نهار وحشت داشتم و هیچ گاه به داخل نهار خوری نمی رفتم و فکر کلاس های نمایش گروهی مرا دیوانه می کرد. من از جمع های دوستانه طرد شده بودم و خنده از روی لباتم رخت بر بسته بود. متقاعد شده بودم که فرد بی ارزش هستم. اگر چه همیشه نمره هایم از ۹۰ به بالا بود اما در روزهای امتحان استرس شدیدی مرا فرا می گرفت. سعی می کردم که تا می توانم خودم را از نظر دیگران مخفی نگه دارم. تصور می کردم اگر وجودم را پنهان کنم دیگر هیچ کسی نمی تواند مرا آزار دهد. این شرایط همچنان ادامه داشت و لازم بود که من راهی پیدا کنم تا از شر آن خلاص شوم. اما چیزی نبود که به من کمک کند زیرا مشکل اساسی خودم من بودم. حتی گاهی اوقات به خودکشی فکر می کردم. البته در مورد فرار از خانه فکر نمی کردم زیرا باز هم نمی توانستم از خودم رها شوم. من عملاً ترسیده بودم. این اتفاق ممکن است برای بسیاری از افراد روی دهد.

کمبود اعتماد به نفس و افسردگی کمبود اعتماد به نفس دلیل قطعی افسردگی نیست اما بر اساس تحقیقات مختلف ثابت شده است که این دو با به پای هم پیش می روند و سازمان جهانی بهداشت نیز در توضیحات خود فقدان اعتماد به نفس را به افسردگی نسبت داده است. ۱- کمبود اعتماد به نفس باعث می شود که شما تبدیل به دشمن ارزش های شخصیتان شوید. انکاری مانند "اگر فقط کمی زبانتار بودم، اگر ورزشکار خوبی بودم، اگر جذاب و معروف بودم، اگر از پس درست کردن این بر می آمدم و ... " باعث خراب شدن کل زندگی شما می شوند. حتی اگر دیگران هم برای شما ارزش قائل شوند، صدهایی که دلتما در گوش شما می پیچند باعث از بین رفتن آن ارزش های می شوند. درست مثل نوشته های جولیا رابرتز در کتاب خود با عنوان" زن زبیا "که گفته افکار منفی خیلی سریع تر به درون ذهن شما نفوذ می کنند.افکار منفی ملکه ذهن شما می شوند و شما به همین دلیل نسبت به مشکلات موجود بی توجه می شوید و به صورت بخش جاننشدهی زندگی روزمره شما در می آیند. بر طبق آمار، سازمان جهانی بهداشت و درمان اعلام کرده است که تنها ۲۵ درصد از کل افرادی که در سطح جهان مبتلا به بیماری افسردگی هستند تحت درمان مناسب قرار می گیرند. ۲- کمبود اعتماد به نفس در نوجوانان را جدی بگیرد زیرا در موارد بسیاری منجر به خودکشی می شود. در حال حاضر سومین عامل مرگ و میر در جهان خودکشی است که درصده عمده ای از آن به دلیل فقدان اعتماد به نفس روی می دهد. ۳- کمبود اعتماد به نفس نه تنها در زندگی شغلی بزرگسالان تاثیر منفی می گذارد و قابلیت اجرایی آنان را کاهش می دهد بلکه در زندگی خانوادگی آنها نیز تاثیر گذاشته و باعث می شود که نسبت به شریک زندگی خود بی میل شوند و از قبال وظایف خود نسبت به فرزندان نیز در بماتند. فقدان اعتماد به نفس در کلیه امور زندگي انسان تاثیر می گذارد. این امر باعث می شود که فرد محتمل فشار روانی زیادی شود. درمان برای من هیچ چیز عوض نشد تا زمانیکه دیرستان خود را تغییر دادم. درست است که در این مرحله تهدیدها خاتمه یافته بودند اما من هنوز مجبور بودم که با خودم روبرو شوم. فرار کاری را از پیش نمی برد. تنها تغییر صحنه ای که در آن هشتم باعث بازگرداندن اعتماد به نفس نمی شود، بلکه باید دیدگاه هایمان را نسبت به زندگی تغییر دهیم. تابستان همان سال من با گروهی از افرادی که در جلسه مدیتهشن با آنها آشنا شده بودیم به یک کنفرانس دعوت شدم. من پاسخ تمام سؤالاتم را در درست در جایی پیدا کردم که اصلاً فکرش را هم نمی کردم. در آن جلسه من به این نتیجه رسیدم که خداوند مرا خیلی دوست دارد. در آنجا بود که به ارزش های روحی خود پی بردم و توانستم برای بار دیگر اعتماد به نفس از دست رفته ام را بازیابم و حالت عادی پیدا کنم. من در ابتدا نقاط مثبت خود را پیدا کردم و بر روی آنها کار کردم تا به نتیجه رسیدم. هنگامیکه شما علائق خود را از دست دهید و از دوست داشتن دست بکشید قطعاً دنیا برای شما تبدیل به یک مکان ترسناک می شود. در حال حاضر من در زندگی خود امید دارم چیزی که قیلا وجود نداشت، من برای بقای خود تلاش می کردم اما همین امر باعث می شد تا از پا در آیم. زمان بسیار زیادی طول کشید تا توانستم دوباره به حقیقت بازگردم و درک کنم که خداوند هیچ وقت مرا فراموش نکرده بود. سال دوم دانشگاه بودم که این پیام آسمانی را خواندم و واقعا به آن ایمان پیدا کردم": من تو را انتخاب کردم و هرگز تو را طرد نخواهم کرد پس هراسی به دل راه مده چرا که من همیشه با تو می مانم، وحشت نداشته باش زیرا که من پروردگارت هستم. من توان تو را می افزایم و در همه امور ابارت می کنم و تو همیشه تحت حمایت دستان پربریزگار حق خواهی بود".

خواهی بود».

من کیستم؟ پرسیدن این سوال در صورتیکه شما خودتان را دوست نداشته باشید خیلی وحشتناک است. اما من پاسخ آتری می دانه؛ زنی هستم که خداوند عاشق اوست. شما هم می توانید جوابی مشابه پاسخ من پیدا کنید به این دلیل که شما هم برای خداوند با ارزش هستید. او شما را بسیار زیاد دوست میدارد. شما همین جلائی نیز با آنکا به نیروی ایمان و از طریق عبادت می توانید با خداوند ارتباط برقرار کنید. عبادت گفتنگو را با پروردگار است. خداوند همیشه از درون قلب شما آگاه است و هیچ نیازی به نقل های طولانی ندارد زیرا او همیشه با شما و همراه شماست.

**باور کنید که استحقاق بهترینها را دارید**

پس از اینکه تصمیم گرفتید از زندگی چه می خواهید، اهداف و خواست های خود را در ذهن به تصویر بکشید و باور کنید که به آنها می رسید. باید تا آخرین حد خودتان را آماده دریافت آرزوهائیان کنید - با تمام وجود و از اعماق قلبان. شاید در نگاه اول انجام این کار ساده به نظر برسد، اما گاهی اوقات در دیای واقعی مردم در دریافت چیزی که می خواهند سختی های بسیار زیادی را متحمل می شوند؛ اما چرا؟ تنها به این دلیل که احساس می کنند استحقاق و شایستگی داشتن آنها را ندارند.بعضی از افراد احساس می کنند که برای داشتن برخی چیزها لایقت کافی ندارند. این امر از فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس کافی نشات می گیرد که اغلب ریشه در کودکی افراد دارد. افرادی که در خانواده هایی با نظام های ناپایدار بزرگ می شوند، و از طرف مدرسه و معلمان نیز به اندازه کافی حمایت نمی شوند، نمی توانند ارتباط مناسبی را با هم کلاسی هایشان برقرار کنند و همیشه با این حس مواجه هستند که نسبت به هم سن و سال هایشان از ارزش کمتری برخوردار هستند. اینگونه افراد از اعتماد به نفس پایینی برخوردار می باشند. یکی از اصلی ترین مشکلاتی که این نوع عدم اعتماد به نفس کودکی می تواند در برداشته باشد، انتقال حس خود کم بینی به بزرگسالی است. آسب های کودکی می توانند در سیستم فکری فرد در دوران بزرگسالی تأثیر منفی گذاشته و منجر شود او توانایی خود در برقراری رابطه نظام مند با سایرین را از دست بدهد. به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی، ممکن است فرد تصور کند لایقت هیچ کدام از چیزهای خوبی را که به طرفش می آید ندارد. به هر حال اگر شما هم تصور می کنید چره افرادی هستید که نمی توانید بهترین ها را برای خود آرزو کنید، باید به راستی از خودتان پرسید که: چرا احساس می کنم استحقاق چیزهایی را که می خواهم، ندارم؟ اگر پاسخ شما به این پرسش شیه به این جواب ها بود:» به اندازه کافی ارزش ندارم، «و یا» این اتفاقات برای آدم های معمولی مثل من نمی افتند «تووقت ما به شما توصیه می کنیم که تصور ذهنی که از خودتان دارید را یکت بار دیگر از نو بسازید. کنید. نقطه انقبودیاری اینجاست که حتی سال ها تفکر منفی را می توانید با تفکرات مثبت روزانه تغییر دهید. پس از شناسایی عادات منفی شخصی توبت به آن می رسد که آنها را با انواع مشتشان جایگزین کنید. در این حالت امکان دارد که تفکار منفی گناه و بی گناه به ذهن شما خطور کنند. این مطلب کاملاً طبیعی است و به مرور زمان از بین خواهد رفت. فقط باید به خاطر داشته باشید که قدرت افکار مثبت خیلی بیشتر از قدرت افکار منفی است. می توانید با جملات مثبت روزانه از قیل» من یک انسان منحصر بفرد و فوق العاده هستم «شروع کنید. به خودتان بگویید:» من استحقاق بهترین ها را در زندگی دارم «این امر سبب می شود که احساس رضایت بیشتری از خودتان پیدا کنید. این تائیدها را می توانید از مقام سوم شخصی نیز به خودتان بگویید. آنجایی که منفی گرائی ها را معمولاً در ذهن خود از جانب دیگران به تصویر می کشید، بد نیست جملات مثبت را نیز از زبان سوم شخص به خودمان بگوییم. به عنوان نمونه» من تو را به خاطر خودت دوست دارم، هیچ لزومی ندارد خودت را به کسی ایالت کنی، تو همینطوری که هستی انسان خاص و منحصر بفردی به شمار می روی «یکی دیگر از تمرین هایی که می توانند به شما کمک کند، تصور یکت انسان فرضی است که به شما نزدیک بوده و با او به گفتگو می نشینید از خوبی های شما حرف می زند و نظرش را در مورد شما می گوید. تائید های مثبت روزانه را به طور مکرر تکرار کنید و قدری مدیتیشن نیز به آن اضافه تائید، بدون شک خیلی سریع موجب تغییرات اساسی در زندگی خود خواهید شد. با دوست داشتن و قدردانی از خودتان می توانید درهای زندگی را به سوی بهترین ها بکشایید.

باور کنید که استحقاق بهترینها را دارید

پس از اینکه تصمیم گرفتید از زندگی چه می خواهید، اهداف و خواست های خود را در ذهن به تصویر بکشید و باور کنید که به آنها می رسید. باید تا آخرین حد خودتان را آماده دریافت آرزوهائیان کنید - با تمام وجود و از اعماق قلبان. شاید در نگاه اول انجام این کار ساده به نظر برسد، اما گاهی اوقات در دیای واقعی مردم در دریافت چیزی که می خواهند سختی های بسیار زیادی را متحمل می شوند؛ اما چرا؟ تنها به این دلیل که احساس می کنند استحقاق و شایستگی داشتن آنها را ندارند.بعضی از افراد احساس می کنند که برای داشتن برخی چیزها لایقت کافی ندارند. این امر از فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس کافی نشات می گیرد که اغلب ریشه در کودکی افراد دارد. افرادی که در خانواده هایی با نظام های ناپایدار بزرگ می شوند، و از طرف مدرسه و معلمان نیز به اندازه کافی حمایت نمی شوند، نمی توانند ارتباط مناسبی را با هم کلاسی هایشان برقرار کنند و همیشه با این حس مواجه هستند که نسبت به هم سن و سال هایشان از ارزش کمتری برخوردار هستند. اینگونه افراد از اعتماد به نفس پایینی برخوردار می باشند. یکی از اصلی ترین مشکلاتی که این نوع عدم اعتماد به نفس کودکی می تواند در برداشته باشد، انتقال حس خود کم ینتی به بزرگسالی است. آسب های کودکی می توانند در سیستم فکری فرد در دوران بزرگسالی تأثیر منفی گذاشته و منجر شود او توانایی خود در برقراری رابطه نظام مند با سایرین را از دست بدهد. به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی، ممکن است فرد تصور کند لایقت هیچ کدام از چیزهای خوبی را که به طرفش می آید ندارد. به هر حال اگر شما هم تصور می کنید چره افرادی هستید که نمی توانید بهترین ها را برای خود آرزو کنید، باید به راستی از خودتان پرسید که: چرا احساس می کنم استحقاق چیزهایی را که می خواهم، ندارم؟ اگر پاسخ شما به این پرسش شیه به این جواب ها بود:» به اندازه کافی ارزش ندارم، «و یا» این اتفاقات برای آدم های معمولی مثل من نمی افتند «تووقت ما به شما توصیه می کنیم که تصور ذهنی که از خودتان دارید را یکت بار دیگر از نو بسازید. کنید. نقطه انقبودیاری اینجاست که حتی سال ها تفکر منفی را می توانید با تفکرات مثبت روزانه تغییر دهید. پس از شناسایی عادات منفی شخصی توبت به آن می رسد که آنها را با انواع مشتشان جایگزین کنید. در این حالت امکان دارد که افکار منفی گناه و بی گناه به ذهن شما خطور کنند. این مطلب کاملاً طبیعی است و به مرور زمان از بین خواهد رفت. فقط باید به خاطر داشته باشید که قدرت افکار مثبت خیلی بیشتر از قدرت افکار منفی است. می توانید با جملات مثبت روزانه از قیل» من یک انسان منحصر بفرد و فوق العاده هستم «شروع کنید. به خودتان بگویید:» من استحقاق بهترین ها را در زندگی دارم «این امر سبب می شود که احساس رضایت بیشتری از خودتان پیدا کنید. این تائیدها را می توانید از مقام سوم شخصی نیز به خودتان بگویید. آنجایی که منفی گرائی ها را معمولاً در ذهن خود از جانب دیگران به تصویر می کشید، بد نیست جملات مثبت را نیز از زبان سوم شخص به خودمان بگوییم. به عنوان نمونه» من تو را به خاطر خودت دوست دارم، هیچ لزومی ندارد خودت را به کسی ایالت کنی، تو همینطوری که هستی انسان خاص و منحصر بفردی به شمار می روی «یکی دیگر از تمرین هایی که می توانند به شما کمک کند، تصور یکت انسان فرضی است که به شما نزدیک بوده و با او به گفتگو می نشینید از خوبی های شما حرف می زند و نظرش را در مورد شما می گوید. تائید های مثبت روزانه را به طور مکرر تکرار کنید و قدری مدیتیشن نیز به آن اضافه تائید، بدون شک خیلی سریع موجب تغییرات اساسی در زندگی خود خواهید شد. با دوست داشتن و قدردانی از خودتان می توانید درهای زندگی را به سوی بهترین ها بکشایید.

**بر اشتباهات ظنی و کاری خود قلبه کنید**

اشتباه هر چیزی ممکن است باشد، از یک بیذهنی گرفته تا اشتباهی که از سر بی اطلاعی سر می زند، یا حتی عدم رعایت و اعتنا به کار کسی را نیز شامل می شود. پول دیگران در بیزینس، اشتباه ممکن است باعث اخراج فرد شود. اگر میخواهید از اشتباهاتان درس بگیرید و توبیخ هم نشوید، سه سبب است این کار را با پول خودتان انجام دهید. چون وقتی پول دیگران در خطر باشد، مسئولیتان سنگین تر است. اجرای نامناسب اشتباه نه تنها وقتی روی می دهد که کارها براساس نقشه پیش نرود، بلکه وقتی نقشه به خوبی هم اجرا نشود نیز پیش می آید. وقتی یک **CEO** استفاده و یک **CFO** جای او می نشیند، به این دلیل است که محاسبات اشتباه از آب درآمده است و مدیریت بر طبق نقشه ی اجرا انجام نشده است. آنها وقتی از کار برکنار می شوند که اشتباهات بزرگی مرتکب شده باشند. اشتباهات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. ممکن است بدون داشتن آموزش دقیق، عهده دار پستی شوید. ممکن است بخواهید به کسی در کاری کمک کنید و در آخر کار متوجه شوید که هیچکدام برای آن کار تخصص لازم را نداشته ید. ریسک کاری، خسرد مالیقتور و زیان مالی وقتی اتفاق می افتد که در ریسک های کاری احتیاط های لازم انجام نگیرد. معمولاً این اشتباهات به خاطر عیوب عملکردی می باشد و وقتی کسی این اشتباه را متوجه نشود یا درمورد آن صحبت نکند، باعث خسرو و زیان و آشفنگی کار میشود. به هر حال اشتباه اتفاق افتاده است، اما مسئله ی مهم واکنش شما پس از این اشتباه است.

علت ها را بررسی کنید در زیر به ۵ علت متداول برای اشتباه اشاره می کنیم. خرابکارترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، خرابکاری است. فرض کنید این خرابکاری با قصد و منظور نبوده است، اما فرد مقصد و خطاکار، به عنوان یک خرابکار شناخته خواهد شد. این نشانه ناتوانی و عدم کفایت کاراست. اما چه اولین اشتباه او باشد یا چندمین، به هر حال روی حرفه ی او تاثیر منفی خواهد گذاشت. عجله کاری یکی دیگر از دلایل اتفاق افتادن اشتباه، کمبود وقت است. کار را سنجیده و وقتان را بهتر تنظیم کنید. و اگر می بینید که برای انجام کاری وقت کافی داده نشده، قبول نکنید. قضاوت نامسجحیره ی زیاد باعث می شود که انتخاب های بهتری داشته باشید. همه ی ما به خاطر قضاوت نادرست مرتکب اشتباه می شویم. نکته ی مهم این است که بعضی بیشتر از سایرین مرتکب این خطا می شوند. انتخاب نادرست کار گاهی اوقات قابلیت های مدیریتی شما بسیار کار آمد هستند، اما نه در زمینه ی کاری خودتان، در شغل هایی دیگر. کلید کار این است که باذقت و با توجه به توانایی هایان شغلتان را انتخاب کنید. اطلاعات ناقص اکثر اوقات اشتباهات وقتی پیش می آید که فرد اطلاعات کامل و دقیقی درمورد کاری که انجام می دهد ندارد. اما چنین اشتباهانی آخر زندگی نیست. نشانگر این است که باید اطلاعاتتان را بالا ببرید.رد باشید ساکت باشید و گوش دهید مشکل کار اینجاست که هنگام ارتکاب یک اشتباه افراد حالت دفاعی گرفته و به جای گوش دادن و پیدا کردن علت اشتباه می خواهند کار خود را توجیه کنند. و اقیامت را پذیرسد. باید بدانید که هرچه زودتر خود را از اشتباهتان جدا کنید، کمتر خطاکار شناخته خواهید شد و تجربیاتتان هم افزایش می یابد. مسئولیت پذیر باشید هیچ چیز تاثیر گذارتر از این نیست که کسی مسئولیت پذیر باشد. پس اگر می دانید که اشتباهات به زودی بر ملا خواهد شد، خودتان از قبل آترآ را ریس دریمان بگذارید. با خودتان صادق باشیداز خودتان پرسید که چرا مرتکب این اشتباه شده اید. یکنندگی و سرسختی اصلأ نیست. هرچه زودتر این عمل را کنار بگذارید، موفق تر خواهید بود. دیدگاهی مثبت داشته باشید جزئیات کار هرچه که باشد، خطا و اشتباهتان به یاد همه خواهد ماند. تفکرات افراد موفق و شکست خورده، بازگشت به وضعیت اولیه پس از یک اشتباه است. اشتباه را از خود جدا کنید چون مرتکب یک اشتباه شده اید، دلیل نمی شود که هم خرد هستید. انسان جایالخطا است. بزرگترین و بهترین راهی که گاهی اشتباه می کنند. اما مهم این است که زود خود را از این اشتباه دور کنید. هرچه بیشتر به آن فکر کنید، وضعیت بدتری خواهید داشت. وضایت عمومی را جلب کنیدبا جلب رضایت دیگران برای پیشرد کارتان، آنها را تحت تاثیر قرار دهید. به یاد داشته باشید که گاهی برای

از بین بردن اثرات اشتباهان به دیگران نیاز دارید. اما اگر میبینید که خود مینواید از عهده ی آن برآیند، مطمئن باشید که دیگر چنین اشتباهی را مرتکب نشوید. هرچند که سخت باشد، اما برگردید... همه ی ما مرتکب اشتباه می شویم، بعضی کوچکتر و بعضی بزرگتر. اما نکته ی مهم اینجاست که پس از ارتکاب به اشتباهی مسئولیت آن را پذیرید و شانه خالی نکنید. درصدد جبران برآید تا بتوانید هرچه زودتر به وضعت سابقتان برگردید.

بر اشتباهات شغلی و کاری خود غلبه کنید

اشتباه هر چیزی ممکن است باشد، از یک پدیدی گرفته تا اشتباهی که از سر بی اطلاعی سر می زند؛ یا حتی عدم رعایت و اعتنا به کار کسی را نیز شامل می شود. پرل دیگران در بیزنس، اشتباه ممکن است باعث اخراج فرد شود. اگر میخواهید از اشتباهاتان درس بگیرید و تویخ هم نشوید، پس بهتر است این کار را با پول خودتان انجام دهید. چون پولی دیگران در خطر باشد، مسئولیتان سنگین تر است. اجرائی نامناسب اشتباه نه تنها وقتی روی می دهد که کارها براساس نقشه پیش نرود، بلکه وقتی نقشه به خوبی هم اجرا نشود نیز پیش می آید. وقتی بکنk CEO استفاده و بکنk CFO جای او می نشیند، به این دلیل است که محاسبات اشتباه از آب درآمده است و مدیریت بر طبق نقشه ی کار اجرا نشده است. آنها وقتی از کار بر کنار می شوند که اشتباهات بزرگی مرتکب شده باشند. اشتباهات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. ممکن است بدون داشتن آموزش دقیق، عهده دار سنی شوید. ممکن است بخواهید به کسی در کاری کمک کنید و در آخر کار متوجه شوید که هیچکدام برای آن کار تخصص لازم را نداشتهاید. ریسک کاری، خوب مالبفستور و زبان مالی وقتی اتفاق می افتد که در ریسکهای کاری احتیاط های لازم انجام نگردد. معمولاً این اشتباهات به خاطر غیور عملکردی می باشد و وقتی کسی این اشتباه را متوجه نشود یا درمورد آن صحبت نکند، باعث ضرر و زیان و آشفتنگی کار میشود. به هر حال اشتباه اتفاق افتاده است، اما مسئله ی مهم واکنش شما پس از این اشتباه است.

علت ها را بررسی کنید: در زیر به ۵ علت متداول برای اشتباه اشاره می کنیم. خرابکاریدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، خرابکاری است. فرض کنید این خرابکاری با قصد و منظور نبوده است، اما فرد مقصر و خطاکار به عنوان بکن خرابکار شناخته خواهد شد. این نشانه ناتوانی و عدم کفایت کارمند است. چه اولین اشتباه او باشد یا چندمین، به هر حال روی حرفه ی او تاثیر منفی خواهد گذاشت. کار عبثه ای یکی دیگر از دلایل اتفاق افتادن اشتباه، کمبود وقت است. کار را سنجیده و وقتتان را بهتر تنظیم کنید. و اگر می بینید که برای انجام کاری وقت کافی داده نشده‌ است، قول نگیرید. قضاوت نامحیحجره به ی زیاد باعث می شود که انتخاب های بهتری داشته باشید. همه ی ما به خاطر قضاوت نادرست مرتکب اشتباه می شویم. نکته ی مهم این است که بعضی بیشتر از سایرین مرتکب این خطا می شوند. انتخاب نادرست کار گاهی اوقات قابلیت های مدیریتی شما بسیار کار آمد هستند، اما نه در زمینه ی کاری خودتان، در شغل هایی دیگر. کلید کار این است که باذقت و با توجه به توانایی هایتان شناختن را انتخاب کنید. اطلاعات ناقص اکثر اوقات اشتباهات وقتی پیش می آید که فرد اطلاعات کامل و دقیقی درمورد کاری که انجام می دهد ندارد. اما چنین اشتباهاتی آخر زندگی نیست. نشانگر این است که باید اطلاعاتتان را بالا ببرید.مرد باسیدت بایدت و گوش دهید معید مشکل کار اینجاست که هنگام ارتکاب بکن اشتباه افراد حالت دفاعی گرفته و به جای گوش دادن و یاد کردن غلط اشتباه می خواهند کار خود را توجیه کنند. واقعیات را بپذیرید. باید بدانید که هرچه زودتر خود را از اشتباهتان جدا کنید، کمتر خطاکار شناخته خواهید شد و تجربیاتتان هم افزایش می یابد. مسئولیت پذیر باشید هیچ چیز تاثیر گذارتر از این نیست که کسی مسئولیت پذیر باشد. پس اگر می دانید که اشتباهان به زودی برپلا خواهد شد، خودتان از قبل آرا یا رئیس دریمان بگذارید. یا خودتان صادق باشیداز خودتان پرسید که چرا مرتکب این اشتباه شده اید. یکنده‌گی و سرسخن اصلاً درست نیست. هرچه زودتر این عمل را کنار بگذارید، موفق تر خواهید بود. دیدگاهی مثبت داشته باشید جزئیات کار هرچه که باشد، خطا و اشتباهتان به یاد همه خواهد ماند. تفاوت افراد موفق و شکست خورده، یادگشت به وضعت اولیه پس از یک اشتباه است. اشتباه را از خود جدا کنید چون مرتکب یک اشتباه شده اید، دلیل نمی شود که کم خرد هستید. انسان جایز الخطا است. بزرگترین و بهترین افراد هم گاهی اشتباه می کنند، اما مهم این است که زود خود را از این اشتباه دور کنید. هرچه بیشتر به آن فکر کنید، وضعت بدتری خواهید داشت. رضایت عمومی را جلب کنید؛با جلب رضایت دیگران برای پیشرد کارتان، آنها را تحت تاثیر قرار دهید. به یاد داشته باشید که گاهی برای از بین بردن اثرات اشتباهان به دیگران نیاز دارید. اما اگر میبینید که خود مینواید از عهده ی آن برآیند، مطمئن باشید که دیگر چنین اشتباهی را مرتکب نشوید. هرچند که سخت باشد، اما برگردید... همه ی ما مرتکب اشتباه می شویم، بعضی کوچکتر و بعضی بزرگتر. اما نکته ی مهم اینجاست که پس از ارتکاب به اشتباهی مسئولیت آن را بپذیرید و شانه خالی نکنید. درصدد جبران برآید تا بتوانید هرچه زودتر به وضعت سابقتان برگردید.

**برای افزایش اعتماد بنفس نیاز به نایب دیگران دارید**

یکی از عقاید متداول بین اکثر مردم این است که، اگر بقیه آدم ها نایب‌تان نکنند، شما فردی بی ارزش هستید. یکی از بزرگترین موانع برای افرادی که می خواهند اعتماد به نفسشان را بالا ببرند، نیاز مبرم آنها به نایب و تصدیق دیگران است. آنها احساس می کنند اگر کسی به آنها نگوید که چه کار محشری انجام داده اند یا چنددر عالی بوده اند، حتماً به اندازه ی کافی خوب نبوده اند. آنها به خودشان ایمان ندارند و نیاز دارند که کسی را پیدا کنند که آنها را باور داشته و تاییدشان کند. مشکل اینجاست که وقتی به خودتان اعتماد داشته باشید، دیگر مهم نخواهد بود که بقیه در مورد شما چه نظری دارند و چه می گویند، چون مهمترین فرد خودتان هستید. شما دائماً دنبال افراد بیشتر و بیشتری هستید که بگویند با ارزشید. این جستجو آفتقد ادامه پیدا می کند تا کسی را پیدا می کنید که دقیقاً نظر خودتان را در مورد شما داشته باشد؛ یعنی اعتقاد داشته باشد که شما فردی کاملاً شکست خورده و ناتوان هستید. بعد از این حتی اگر یک میلیون انسان هم شما را تایید کرده باشند، دیگر برایتان مهم نخواهد بود و فقط آن اظهار نظر منفی در ذهنتان خواهد ماند. همه چیز در خودتان است تائیدی که به آن نیاز دارید باید از جانب خودتان باشد و این فقط زمانی میسر خواهد شد که دست از جستجوی نایب دیگران بردارید و برای خود کردن خودتان زمان بگذارید. گاهی فقط هوشیاری از اعمال خودتان بهترین درمان برای شما خواهد بود. پس برای خودتان زمان گذاشته و به بررسی احساساتان بپردازید و ببینید که چرا و از کجا آمده اید. وقتی اینکار را انجام دادید، دیگر برای آن احساس خاصی، نیازی به نایب دیگران نخواهید داشت.

آزادی آن لحظه ای که ناگهان متوجه می شوید که دیگر نیازی به نایب دیگران ندارید. برایتان فرقیاب باور خواهد بود. آرامشی غیرمتظره در وجودتان ایجاد می شود که آن را سراسر لذت می کند. مثل این می ماند که ناگهان از یک کابوس بیدار شده اید و الان آزادید که فقط خودتان باشید. کل زندگیان یکباره تغییر خواهد کرد. و می بینید که برای اولین بار در زندگیتان حس "راضی و " خوشحال "بودن را درک می کنید. اما جطور باید به جایی رسید که دیگر نیاز به نایب یا خوشامد دیگران نداشته باشید؟ شاید خودتان هم خبر نداشته باشید که کل زندگیتان تلاشتان بر این بوده است. جطور نایب دیگران را جلب می کنید؟ خوب، اول باید بفهمید که جطور نایب دیگران را جلب می کنید. مثلاً، آیا تا وقتیکه نفهمیده اید احساس دیگران درمورد نظراتتان چیست، درمورد چیزی نظر نمی دهید؟

آیا معمولاً بهانه هایتان برای بهتر نشان دادن خودتان است؟ آیا قبل از اینکه هر تصمیمی بگیرید، نظر همه را می پرسید؟ آیا خیلی نگران وضعت لباس پوشیدن خود هستید؟آیا فکر می کنید خیلی خجالتی هستید نسی دانید که در جمع چه باید بگویید؟ آیا به کسی جواب منفی نمی دهید چون می ترسید که درمورد شما چه فکری بکنند؟ آیا دانماً در حال خوشد کردن و راضی نگه داشتن دیگرانید؟ آیا خرید میکنید که بقیه فکر خوبی درمورد شما داشته باشند؟ آیا همه ی کارهایتان را فقط برای تحت تاثیر قرار دادن بقیه انجام می دهید؟آنها چند راه متداولی است که احتمالاً برای نایب باید از آن استفاده می کنید. بکن علامت مهم علامت مهمی که نشان می دهد شما در جلب نایب دیگران هستید این است که دفعه بعدی که با کسی برخورد دارید ببیند آیا احساس برنشانی و اضطراب به شما دست می دهد و در عقابنید؟ از خودتان پرسید آیا این احساس برای جلب نایب و خوشامد دیگران است؟ لازم نیست آدم حتماً کسی باشد که شناساید، می تواند بکن فرد کاملاً غریبه باشد. وقتی کاری انجام می دهید با حرفی می زیند که دیگران را خوشنود کنید یا آنها را تحت تاثیر قرار دهید یا بخواهید کترشان کنید، احساسی توام با ترس، و درد خواهید داشت. پس اگر شما هم در برخورد با دیگران چنین احساسی را تجربه کردید، میواند نشانه ی این باشد که خودتان را برای جلب آن نایب و تصدیقی که در خودتان نمیوانید پیدا کنید، آزار می دهید. وقتی نفهمید که برای تحت تاثیر قرار دادن و راضی کردن دیگران چه می کرده اید، مینوانید بفهمید که کدام جنبه از شما نیاز به درمان و بهبودی دارد. حتی متوجه می شوید که چنددر از آدم های اطراف شما هم برای جلب رضایت و خوشنودی دیگران خودشان را در چنین محسمه هایی می اندازند. و شگفت زده خواهید شد که تنها نتسید

برای افزایش اعتماد بنفس نیاز به نایب دیگران دارید؟

یکی از عقاید متداول بین اکثر مردم این است که، اگر بقیه آدم ها نایب‌تان نکنند، شما فردی بی ارزش هستید. یکی از بزرگترین موانع برای افرادی که می خواهند اعتماد به نفسشان را بالا ببرند، نیاز مبرم آنها به نایب و تصدیق دیگران است. آنها احساس می کنند اگر کسی به آنها نگوید که چه کار محشری انجام داده اند یا چنددر عالی بوده اند، حتماً به اندازه ی کافی خوب نبوده اند. آنها به خودشان ایمان ندارند و نیاز دارند که کسی را پیدا کنند که آنها را باور داشته و تاییدشان کند. مشکل اینجاست که وقتی به خودتان اعتماد داشته باشید، دیگر مهم نخواهد بود که بقیه در مورد شما چه نظری دارند و چه می گویند، چون مهمترین فرد خودتان هستید. شما دائماً دنبال افراد بیشتر و بیشتری هستید که بگویند با ارزشید. این جستجو آفتقد ادامه پیدا می کند تا کسی را پیدا می کنید که دقیقاً نظر خودتان را در مورد شما داشته باشد؛ یعنی اعتقاد داشته باشد که شما فردی کاملاً شکست خورده و ناتوان هستید. بعد از این حتی اگر یک میلیون انسان هم شما را تایید کرده باشند، دیگر برایتان مهم نخواهد بود و فقط آن اظهار نظر منفی در ذهنتان خواهد ماند. همه چیز در خودتان است تائیدی که به آن نیاز دارید باید از جانب خودتان باشد و این فقط زمانی میسر خواهد شد که دست از جستجوی نایب دیگران بردارید و برای خود کردن خودتان زمان بگذارید. گاهی فقط هوشیاری از اعمال خودتان بهترین درمان برای شما خواهد بود. پس برای خودتان زمان گذاشته و به بررسی احساساتان بپردازید و ببینید که چرا و از کجا آمده اید. وقتی اینکار را انجام دادید، دیگر برای آن احساس خاصی، نیازی به نایب دیگران نخواهید داشت.

آزادی آن لحظه ای که ناگهان متوجه می شوید که دیگر نیازی به نایب دیگران ندارید. برایتان فرقیاب باور خواهد بود. آرامشی غیرمتظره در وجودتان ایجاد می شود که آن را سراسر لذت می کند. مثل این می ماند که ناگهان از یک کابوس بیدار شده اید و الان آزادید که فقط خودتان باشید. کل زندگیان یکباره تغییر خواهد کرد. و می بینید که برای اولین بار در زندگیتان حس "راضی و " خوشحال "بودن را درک می کنید. اما جطور باید به جایی رسید که دیگر نیاز به نایب یا خوشامد دیگران نداشته باشید؟ شاید خودتان هم خبر نداشته باشید که کل زندگیتان تلاشتان بر این بوده است. جطور نایب دیگران را جلب می کنید؟ خوب، اول باید بفهمید که جطور نایب دیگران را جلب می کنید. مثلاً، آیا تا وقتیکه نفهمیده اید احساس دیگران درمورد نظراتتان چیست، درمورد چیزی نظر نمی دهید؟

آیا معمولاً بهانه هایتان برای بهتر نشان دادن خودتان است؟ آیا قبل از اینکه هر تصمیمی بگیرید، نظر همه را می پرسید؟ آیا خیلی

نگران وضعیت لباس پوشیدن خود هستید؟آیا فکر می کنید خیلی جالبتی هستید و نمی دانید که در جمع چه باید بپوشید؟ آیا به کسی جواب منفی نمی دهید چون می ترسید که درمورد شما چه فکری بکنند؟ آیا دانستاً در حال خوشنود کردن و راضی نگه داشتن دیگرانید؟ آیا خرید میکنید که بقیه فکر خوبی درمورد شما داشته باشند؟ آیا همه ی کارهایتان را فقط برای تحت تاثیر قرار دادن بقیه انجام می دهید؟این چند راه متداولی است که احتمالاً برای جلب تایید دیگران از آن استفاده می کنید.
یک علامت مهم علامت مهمی که نشان می دهد شما در جلب تایید دیگران هستید این است که دفعه بعدی که با کسی برخورد دارید ببینید آیا احساس پریشانی و اضطراب به شما دست می دهد و در عایداید؟ از خودتان پرسید آیا این احساس برای جلب تایید و خوشامد دیگران است؟ لازم نیست آن آدم کسی باشد که بشناسید، می توانه یک فرد کاملاً غریبه باشد.
وقتی کاری انجام می دهید یا حرفی می زید که دیگران از خوشنود کنید یا آنها را تحت تاثیر قرار دهید یا بخواهید کترشان کنید احساسی توام با ترس و درد خواهید داشت. پس اگر شما هم در برخورد با دیگران چنین احساسی را تجربه کردید، متوانند نشانه ی این باشد که خودتان را برای جلب آن تایید و تصدیقی که در خودتان نمیوانید پیدا کنید، آزار می دهید.
وقتی فهمیدید که برای تحت تاثیر قرار دادن و راضی کردن دیگران چه می کرده اید، متوانید بفهمید که کدام جنبه از شما نیاز به درمان و بهبودی دارد. حتی متوجه می شوید که چقدر از آدم های اطراف شما هم برای جلب رضایت و خوشنودی دیگران خودشان را در چنین محسمه هایی می اندازند.
شکفت زده خواهید شد که تنها ننسید

**برای دستیابی به اهدافتان: فاطر را دور بزنید**

تعیین هدف یکی از مهیج ترین فعالیتهایی است که شما خود را درگیر آن می کنید. آینده تابناک است و آینده از احتمالات بی پایان، شما نیز با برنامه ریزی منسجم قادر خواهید بود به اهداف خود دست یابید. اما در میان این مسیر خواه یا ناخواه، و دور یا زود ناگزیر با یک سری موانع پیش بینی نشده ای مواجه خواهید گشت که به ظاهر ظله ناپذیر می نمانند.موانع ممکن است مادی و مخارج پیش بینی نشده بوده و یا آنکه به شکل فرد و یا گروهی باشند که در نقطه مقابل شما ایستاده و با شما مخالفت می کنند. هنگامی که شما به یکی از این گونه موانع "غیر قابل حرکت "ویرومی گردید به طبع احساس درماندگی و حیزر خواهید کرد. در این مرحله است که بیشتر اهداف از مسیر صحیح خود خارج میگردند. برای کنار آمدن موثر با اینگونه موانع "نکات تئوردنی" متوان آنها را به "فاطر "شبیهِ کرد. فاطرها دارای ۳ خصوصیت کلیدی میباشند:
۱- آنها کاملاً جلوبی پیشرفت شما را میگیرند. چنین نظر میرسد که آنها منظر میمانند تا شما با تمام سرعت به جلو پیش روید و سپس ناگهان مقابل پای شما گام نهاده تا شما را از پیشروی بیشتر باز داشته و مسیر دستیابی به هدفتان را سد کنند.۲- آنها سر سخت و لجباز هستند. زمانی که شما تلاش میکنید آنها را تزییب به حرکت کنید، به شما بی احتیایی میکنند. وقتی شما سعی میکنید آنها را از سر راه کنار بزنید بیشتر پافشاری کرده و از تکان خوردن سر باز میزنند.
۳- آنها کنار نمیروند. بنظر می آید آنها مصمم هستند تا شما را از دستیابی به اهدافتان دور نگه دارند. هنگامی که یک فاطر پیش پای شما قدم میهد تا مسیر دستیابی به اهدافتان را سد کند، شما در اصل ۴ گزینه پیش روی خواهید داشت:
۱- هدف خود را رها کنید. و شما برای توجیه آن ممکن است اینگونه استدلال کنید که هدف آنچنان هم با اهمیت نوده و با به سادگی ن به شکست داده و تسلیم گردید. این واکنش معمولاً پاسخی متداول میباشد. بویژه در افرادی که در ابتدای مسیر تیل به اهدافتان با موانع برخورد میکنند. خوشبختانه شما متعهد به دستیابی به اهدافتان بوده و عزمان را جزم کرده اید که بر موانع فائق آید.۲- منظر بدانید تا فاطر خودش کنار رود. این واکنش معمولاً شما را مجدداً به گزینه نخست هدایت خواهد کرد. زیرا در صورتی که مانع طبیعی فاطر گونه داشته باشد، کنار نخواهد رفت. اهدافی که بدرستی تعیین گردیده و طبق برنامه دنبال میگردند معمولاً نسبت به گذار زمان حساس میباشند. هرچه شما در یک وضعیت یی حرکت و ساکن به امید آنکه فاطر حرکت خواهد کرد، باقی بمانید صرفظ از اتلاف وقت فرصتهای ناب پیشروی را از دست داده و سرانجام مجبور به پذیرش شکست خواهید شد.
۳- خودتان فاطر را از مسیر حرکت تان کنار بزنید. این واکنش نیز به ناچار شما را به گزینه اول سوق میدهد. چون در صورتی که آن مانع سرشتی فاطر گونه داشته باشد شما قادر به حرکت دادن آن نخواهید بود. یکی از اشتباهات حین دستیابی به اهداف از دست دادن تمرکز میباشد. تلاش برای حرکت دادن فاطر یکنگ تجربه کاملاً مایوس کننده است و شما تنها انرژی خود را مصرف عملی عبت کرده اید. اگر خواهان موفقیت هستید باید چشمان خود را بروی هدف متمرکز کنید و نه فاطر. به یاد داشته باشید مقصود غایی شما دستیابی به هدفتان میباشد و نه حرکت دادن فاطر.
۴- فاطر را دور بزنید. بیان آن سهل اما عمل به آن معمولاً دشوار است از آنجایی که طبیعت فاطر اینگونه است که مسیر حرکت شما را کاملاً مسدود میسازد. با تمرکز صرف به هدف، شما اقرار خواهید کرد که فاطر، فاطر است و نکان نخواهد خورد و بدنبال مسیری جدید برای تیل به هدفتان خواهید گشت. معمولاً موانع غیر منظره در مسیر حرکت شما ظاهر خواهند گشت و عمدتاً با علائیت و عزم شما حذف و یا جابجا خواهند شد. اما هنگامی که یک فاطر واقعی جلوی پای شما سبز شد باید بگریید آن را از روی طبیعت نکان تئوردنی و مساجش شناسایی کنید. وقتی شما در ابتدا هدفی را تعیین میکنید باید تلاش کنید تا موانع پیش روی خود را پیش بینی کرده و مطابق با آن برنامه ریزی کنید. اما زمانیکه با یک فاطر غیر منظره برخورد کردید به عقب باز گشته و به ماهیت هدف خود تمرکز کنید. خلاق باشید ممکن است یک مسیر به مراتب سهل تر و هموار تر از مسیر پیشین خود برای دستیابی به هدفتان یابید. هنگامی که از نمای بالا به مسیر حرکت خود نظر میکنید ممکن است موفق به یافتن آن مسیر سهل تر گردید که آن وقت باید از فاطر شکر هم بکنی

برای دستیابی به اهدافتان: فاطر را دور بزنید

تعیین هدف یکی از مهیج ترین فعالیتهایی است که شما خود را درگیر آن می کنید. آینده تابناک است و آینده از احتمالات بی پایان، شما نیز با برنامه ریزی منسجم قادر خواهید بود به اهداف خود دست یابید. اما در میان این مسیر خواه یا ناخواه، و دور یا زود ناگزیر با یک سری موانع پیش بینی نشده ای مواجه خواهید گشت که به ظاهر ظله ناپذیر می نمانند.موانع ممکن است مادی و مخارج پیش بینی نشده بوده و یا آنکه به شکل فرد و یا گروهی باشند که در نقطه مقابل شما ایستاده و با شما مخالفت می کنند. هنگامی که شما به یکی از این گونه موانع "غیر قابل حرکت "ویرومی گردید به طبع احساس درماندگی و حیزر خواهید کرد. در این مرحله است که بیشتر اهداف از مسیر صحیح خود خارج میگردند. برای کنار آمدن موثر با اینگونه موانع "نکات تئوردنی" متوان آنها را به "فاطر "شبیهِ کرد. فاطرها دارای ۳ خصوصیت کلیدی میباشند:
۱- آنها کاملاً جلوبی پیشرفت شما را میگیرند. چنین نظر میرسد که آنها منظر میمانند تا شما با تمام سرعت به جلو پیش روید و سپس ناگهان مقابل پای شما گام نهاده تا شما را از پیشروی بیشتر باز داشته و مسیر دستیابی به هدفتان را سد کنند.۲- آنها سر سخت و لجباز هستند. زمانی که شما تلاش میکنید آنها را تزییب به حرکت کنید، به شما بی احتیایی میکنند. وقتی شما سعی میکنید آنها را از سر راه کنار بزنید بیشتر پافشاری کرده و از تکان خوردن سر باز میزنند.
۳- آنها کنار نمیروند. بنظر می آید آنها مصمم هستند تا شما را از دستیابی به اهدافتان دور نگه دارند. هنگامی که یک فاطر پیش پای شما قدم میهد تا مسیر دستیابی به اهدافتان را سد کند، شما در اصل ۴ گزینه پیش روی خواهید داشت:
۱- هدف خود را رها کنید. و شما برای توجیه آن ممکن است اینگونه استدلال کنید که هدف آنچنان هم با اهمیت نوده و با به سادگی ن به شکست داده و تسلیم گردید. این واکنش نیز به ناچار شما را به گزینه اول سوق میدهد. چون در صورتی که آن مانع سرشتی فاطر گونه داشته باشد شما قادر به حرکت دادن آن نخواهید بود. یکی از اشتباهات حین دستیابی به اهداف از دست دادن تمرکز میباشد. تلاش برای حرکت دادن فاطر یکنگ تجربه کاملاً مایوس کننده است و شما تنها انرژی خود را مصرف عملی عبت کرده اید. اگر خواهان موفقیت هستید باید چشمان خود را بروی هدف متمرکز کنید و نه فاطر. به یاد داشته باشید مقصود غایی شما دستیابی به هدفتان میباشد و نه حرکت دادن فاطر.
۴- فاطر را دور بزنید. بیان آن سهل اما عمل به آن معمولاً دشوار است از آنجایی که طبیعت فاطر اینگونه است که مسیر حرکت شما را کاملاً مسدود میسازد. با تمرکز صرف به هدف، شما اقرار خواهید کرد که فاطر، فاطر است و نکان نخواهد خورد و بدنبال مسیری جدید برای تیل به هدفتان خواهید گشت. معمولاً موانع غیر منظره در مسیر حرکت شما ظاهر خواهند گشت و عمدتاً با علائیت و عزم شما حذف و یا جابجا خواهند شد. اما هنگامی که یک فاطر واقعی جلوی پای شما سبز شد باید بگریید آن را از روی طبیعت نکان تئوردنی و مساجش شناسایی کنید. وقتی شما در ابتدا هدفی را تعیین میکنید باید تلاش کنید تا موانع پیش روی خود را پیش بینی کرده و مطابق با آن برنامه ریزی کنید. اما زمانیکه با یک فاطر غیر منظره برخورد کردید به عقب باز گشته و به ماهیت هدف خود تمرکز کنید. خلاق باشید ممکن است یک مسیر به مراتب سهل تر و هموار تر از مسیر پیشین خود برای دستیابی به هدفتان یابید. هنگامی که از نمای بالا به مسیر حرکت خود نظر میکنید ممکن است موفق به یافتن آن مسیر سهل تر گردید که آن وقت باید از فاطر شکر هم بکنی

**بوخورد با پارنی بازی در محل کار**

هیچ چیز بدتر از به کار گرفتن همه ی تلاشتان برای پیشرفت در کنار نیست که در آخر بفهمید موقعیتی که می خواهید به آن دست یابید، به شما نمی رسد و درعوض عاید پسر رئیس می شود که واجد شرایط لازم برای اجراز آن منصب هم نیست.چیزی که مشکل را بدتر می کند این است که این پسر رئیس، نه تنها متعصبی که میخواستید را به دست آورده بلکه رئیس جدید شما هم شده است. و شما هم نه تنها توانسته اید ترفیع پیدا کنید و به مقام بالاتری بروید، بلکه باید از این موجود دستور هم بگریید. برای رها شدن از موقعیت چه می توانید بکنید؟
به او فرصت بدهید همیشه هم این پارنی بازی ها یی دلیل صورت نمی گیرد، گاهی اوقات پسر رئیس شرایط و شایستگی لازم برای آن موقعیت که نصیب شده را دارد و می تواند با توانایی بیشتری شرکت را اداره کرده و پیش برود. قبل از اینکه درمورد شایستگی این فرد نتیجه گیری کنید، بهتر است چند ماه به آنها فرصت دهید که هم ببینید چه کاری از دستشان برای پیشرد امور شرکت ساخته است و هم برخورد سایر کارکنان را با آنها بررسی کنید. ممکن است درپایند که گرچه رویهم رفته برای آن منصب شایستگی کامل را ندارند، اما باعث عقب افتادن افراد دیگر هم نمی شوند. همه چیز را از دیدگاه او ببینید گاهی اوقات فردی که به آن مقام تایل شده هم به اندازه ی شما به این مسئله حساسیت نشان می دهد. همه هم دوست ندارند که کسی دستشان را بگیرد و بالا بردشان و گاهاً آن فرد هم به اندازه ی شما از این موقعیت احساس ناراحتی می کند. پس قبل از اینکه به خاطر این کمک قدرننشان به نظر برسند به آنها فرصت دهید دیدگاه خود را دومورد این ترفیع درجه نشان دهند. بگذارید موفق هیچ چیز پیش از این رئیس را خوشحال نمی کند که بفهمد کسی که در آن منصب فرارش داده در کارش موفق است. اگر تلاش کنید تا به هر قیمتی شده به رئیس نشان دهید که برای موفقیت این تازه وارد هرچه از دستتان برمی آید می کنید، برای شما امتیاز محسوب خواهد شد و رابطه تان را هم با این فرد تازه وارد ارتقاء می دهد. راهنمایش کنید این تازه وارد هم مثل بقیه کارکنان جدید نیاز به راهنمایی درمورد سازمان یا شرکت را دارد، به بویژه اگر شایستگی لازم برای آن منصب را هم نداشته باشند.



این فرصت خوبی است که به آنها نشان دهید در کار گروهی مهارت دارید و سر آشنایی و دوستی را با او باز کنید. اینکار همچنین راه خوبی برای ارزیابی توانایی‌ها و ضعف های اوست. از این طریق متوانید بفهمید که این فرد چطور آن پست را گرفته است، درمورد مفاشش در شرکت چه تصویری دارد، و به چه چیزهایی اهمیت می دهد.یادتان باشد چه کسی او استخدام کرده است صددرصد ریشتان مسبب استخدام این فرد تازه وارد بوده است. نشان دادن نادرست بودن این انتخاب، نه تنها روی تازه وارد اثر می گذارد بلکه روی رئیس هم منعکس میشود. پس اگر قصد رودرو شدن با تازه وارد را داشته باشید، مطمئناً رئیس به حساب شما خواهد رسید نه به حساب او. اگر مجبورید با آن کنار بیاید اگر با آمدن این تازه وارد سر کار، واقعاً کاری از دستتان برنی آید، تنها مسائلی که باید به آن بپردازید، مسائل کاملاً بحرانی و مهم است. درآوردن جزئیات مسئله ای که هنوز هم جزء مسائل حساس شرکت است هیچ فایده ای نخواهد داشت. دنبال مسائل بزرگ باشید مثل اهداف فروشی که ناییده گرفته شده اند یا موعدهای کاری که از دست رفته اند. هر مسئله دیگری که اهمیت چندانی در وضع و حال شرکت ندارد باید به فراموشی سپرده شود تا بتوانید روی مسائلی متمرکز شوید که کسی تواناد اعراضی روی آن داشته باشد.محدودش کنید در موقعیتی که با یک پارتی بازی واقعی سروکار دارید، اجازه بدهید تازه وارد در محدوده خودش فعالیت کنند نه بیشتر. اطمینان باید که در پروژه ها به اندازه کافی از کارکنان استفاده کنید تا او نتواند در آن شرکت کند. اما اگر این تازه وارد رئیس شما شده است، تا می توانید مسئولیت های مختلف را قبول کنید تا نفوذ او در شرکت کمتر باشد. تائیری که شما بر شرکت می گذارید معمولاً یا میزان فعالیت شما در شرکت تعیین می شود. پس فعالیت ها را خودتان انجام دهید تا نفوذ را هم از آنها بگیرید. مسبور باشید تصور نکنید که این موقعیت برای همیشه ادامه می یابد. ما همیشه فکر می کنیم که موقعیت های بد ماندگار هستند، اما در واقعیت ندرتاً اینطور است. باینکه این انتظار ممکن است برایشان دردناک باشد، اما به اندازه از دست دادن همه ی آنچه که در شرکت سرمایه گذاری کرده بودید دردناک نیست. بعد از گذشت چند ماه خواهید دید که شرکت برای تطبیق یافتن با این فرد جدید، متحمل تغییراتی خواهد شد. همانطور که این تازه وارد روزنه هایی برای خود در شرکت باز می کند، این فرصت را به شما می دهد که این روزنه ها را با توانایی ها و شایستگی های خودتان پر کنید.هر قدم اشتباهی که آنها برمی دارند، فرصتی برای درخشش شماست. پس روی آن متمرکز شوید .

برخورد با پارتی بازی در محل کار

هیچ چیز بدتر از به کنار گرفتن همه ی تلاشتان برای پیشرفت در کنار نیست که در آخر بفهمید موقعیتی که می خواهید به آن دست یابید، به شما نمی رسد و درعوض عاید پسر رئیس می شود که واجد شرایط لازم برای احراز آن منصب هم نیست.چیزی که مشکل را بدتر می کند این است که این پسر رئیس، نه تنها منصبی که میخواستن را به دست آورد بلکه رئیس جدید شما هم شده است. و شما هم نه تنها نتوانسته اید ترفیع پیدا کنید و به مقام بالاتری بروید، بلکه باید از این موجود دستور هم بگیرید. برای وها شدن از موقعیت چه می توانید بکنید؟ به او فرصت بدهید همیشه هم این پارتی بازی های بی دلیل صورت نمی گیرد، گاهی اوقات پسر رئیس شرایط و شایستگی لازم برای آن موقعیت که نصیب شده را دارد و می تواند با توانایی بیشتری شرکت را اداره کرده و پیش برود. قبل از اینکه درمورد شایستگی این فرد نتیجه گیری کنید، بهتر است چند ماه به آنها فرصت دهید که هم ببینید چه کاری از دستشان برمی آید و امور شرکت ساخته است و هم برخورد سایر کارکنان را با آنها بررسی کنید. ممکن است درواید که اگرچه رویهم رفته برای آن منصب شایستگی کامل را ندارند، اما باعث عقب افتادن افراد دیگر هم نمی شوند. همه چیز را از دیدگاه او ببینید گاهی اوقات فردی که به آن مقام تئال شده هم به اندازه ی شما به این مسئله حساسیت نشان می دهد. همه هم دوست ندارند که کسی دستشان را بگیرد و بالا بردشان و گاماً آن فرد هم به اندازه ی شما از این موقعیت احساس ناراحتی می کند. پس قبل از اینکه به خاطر این کمنگفقدنشناسی به نظر برسند به آنها فرصت دهید دیدگاه خود را درمورد این ترفیع درجه نشان دهند. بگذارید موفق شود هیچ چیز پیش از این رئیس او خوشحال نمی کند که بفهمد کسی که در آن منصب فرارش داده در کارش موفق است. اگر تلاش کنید تا به هر قیمتی رئیس را عوض کنید، به برای موقعیت این تازه وارد هرچه از دستتان برمی آید می کنید، برای شما امتیاز محسوب خواهد شد و رابطه تان را هم با این فرد تازه وارد ازتفاه می دهد. راضی‌نمایش کنید این تازه وارد هم مثل بقیه کارکنان جدید نیاز به راهنمایی درمورد سازمان یا شرکت را دارد، به ویژه اگر شایستگی لازم برای آن منصب را هم نداشته باشند. این فرصت خوبی است که به آنها نشان دهید در کار گروهی مهارت دارید و سر آشنایی و دوستی را با او باز کنید. اینکار همچنین راه خوبی برای ارزیابی توانایی‌ها و ضعف های اوست. از این طریق متوانید بفهمید که این فرد چطور آن پست را گرفته است، درمورد مفاشش در شرکت چه تصویری دارد، و به چه چیزهایی اهمیت می دهد.یادتان باشد چه کسی او استخدام کرده است صددرصد ریشتان مسبب استخدام این فرد تازه وارد بوده است. نشان دادن نادرست بودن این انتخاب، نه تنها روی تازه وارد اثر می گذارد بلکه روی رئیس هم منعکس میشود. پس اگر قصد رودرو شدن با تازه وارد را داشته باشید، مطمئناً رئیس به حساب شما خواهد رسید نه به حساب او. اگر مجبورید با آن کنار بیاید اگر با آمدن این تازه وارد سر کار، واقعاً کاری از دستتان برنی آید، تنها مسائلی که باید به آن بپردازید، مسائل کاملاً بحرانی و مهم است. درآوردن جزئیات مسئله ای که هنوز هم جزء مسائل حساس شرکت است هیچ فایده ای نخواهد داشت. دنبال مسائل بزرگ باشید مثل اهداف فروشی که ناییده گرفته شده اند یا موعدهای کاری که از دست رفته اند. هر مسئله دیگری که اهمیت چندانی در وضع و حال شرکت ندارد باید به فراموشی سپرده شود تا بتوانید روی مسائلی متمرکز شوید که کسی تواناد اعراضی روی آن داشته باشد.محدودش کنید در موقعیتی که با یک پارتی بازی واقعی سروکار دارید، اجازه بدهید تازه وارد در محدوده خودش فعالیت کنند نه بیشتر. اطمینان باید که در پروژه ها به اندازه کافی از کارکنان استفاده کنید تا او نتواند در آن شرکت کند. اما اگر این تازه وارد رئیس شما شده است، تا می توانید مسئولیت های مختلف را قبول کنید تا نفوذ او در شرکت کمتر باشد. تائیری که شما بر شرکت می گذارید معمولاً یا میزان فعالیت شما در شرکت تعیین می شود. پس فعالیت ها را خودتان انجام دهید تا نفوذ را هم از آنها بگیرید. مسبور باشید تصور نکنید که این موقعیت برای همیشه ادامه می یابد. ما همیشه فکر می کنیم که موقعیت های بد ماندگار هستند، اما در واقعیت ندرتاً اینطور است. باینکه این انتظار ممکن است برایشان دردناک باشد، اما به اندازه از دست دادن همه ی آنچه که در شرکت سرمایه گذاری کرده بودید دردناک نیست. بعد از گذشت چند ماه خواهید دید که شرکت برای تطبیق یافتن با این فرد جدید، متحمل تغییراتی خواهد شد. همانطور که این تازه وارد روزنه هایی برای خود در شرکت باز می کند، این فرصت را به شما می دهد که این روزنه ها را با توانایی ها و شایستگی های خودتان پر کنید.هر قدم اشتباهی که آنها برمی دارند، فرصتی برای درخشش شماست. پس روی آن متمرکز شوید .

**برخورد با شکستهای شفلی**

مؤسس **IBM**، توماس واتسن می گوید: "اگر می خواهید میزان موفقیتتان را بالا ببرید، شکست هایتان را دو برابر کنید "
وقتی می خواهید تائیری شگرف در محل کار خود بگذارید و مرکز توجه باشید، ممکن است با شکست های کوچک و بزرگ از هدف خود جا بمانید. اما طریقه ی برخورد شما با شکستهای همان چیزی است که به موفقیتان کمک می کند. سؤال اینجاست: آیا آفتابدر یابوش هسند که بتوانید از شکست هایتان درس بگیرید؟
شکست های شفلی جزئی از کارتان است، اما اگر درست با آن برخورد کنید، می تواند در طولانی مدت موفقیت های بزرگی عایدتان کند. در این مقاله قصد داریم تکنیک هایی به شما آموزش دهیم که از طریق آنها بتوانید شکست های کاریتان را دفع و رنج کنید. از دست دادن فرجه تحویل کار وقتی فرجه ای را از دست می دهید، احساس ناراحتی و خستگی به شما دست خواهد داد، اما سعی نکنید با این تغییر اختلاف، همه را از این شکست باخبر کنید. اگر مرتباً ریشتان به خاطر تحویل ندادن به موقع کار به شما گرتزد می کند، حتماً باید دوره های مدیریت زمان را بگذرانید. اما اگر می خواهید تا انبوهی از کار را در یک زمان بسیار کوتاه و ناکافی به اتمام برسانید، باید منتظر شکست باشید. نکته به فریزه نان اطمینان کنید. اگر احساس می کنید که زیر فشار انبوهی از کار کم‌تران هم شده‌ است، در مودش صحبت کنید. در چنین مواقعی خوب است تا مسائل را با ریشتان درمیان بگذارید تا فرجه ی شما را برای اتمام کار بیشتر کند. اختلاف و مناجره در این دورانی که اکثر کارها به صورت گروهی و جمعی انجام می گیرد، پیش آمدن اختلاف با همکاران و مناجره و بگو مگو با رئیس، جزء شکست های کاری به حساب می آید. نکته: سعی کنید به جای جانب گیری در مواقع پیش آمد اختلاف، به دنبال زمینه های مشترک باشید. اگر لازم است که سروپروازتان را هم در جریان بگذارید، به او بگویید که چطور اختلافات بین تیم برزادهی شما تاثیر منفی می گذارد. خاطراتان باشد که انتقاد از کارتان به این معنا نیست که همکاران یا مشتریانان شما را به عنوان یک فرد نشان گرفته اند. اگر شما جن ارائه خدمات به یک مشتری مهم، خطا کردید، دلیل بر این نیست که شما کارمند بدی هستید و کارهای نیک قبلیتان را نیز از بین نمی برد. اگر از شما انتقاد شد، ناراحت نشوید سعی کنید آن را بپذیرید. تصور در تعهدمحمول مورد نیاز مشتریان سر وقت آماده نشده یا تحویل داده نشده است. البته مشکل خدماتی بزرگی است و نمی داند که چطور باید رابطه تان را از خطر نابودی نجات دهید. نکته: با مشتریانان صادق باشید و به آنها بگویید.حاضر به انجام هر کاری هستید تا مشکل برطرف شود. هیچوقت سعی نکنید مسائل را با سیاست لاپروشنی کنید. مشتریان شما نیز انسان هستند و از تلاش صادقانه ی شما خرسند خواهند شد. و دفعه ی بعد که باز کاری را پیش شما آوردند، آنها را با انجام سریع و کامل کارشان غافلگیر کنید. شانه خالی کردن از بار مسئولیت اگر همیشه بهانه یباورید، ممکن است بگردید. فرد غیر قابل اطمینانی هستید که همیشه حالت تدافعی دارد. البته ممکن است شما فرد محکمی باشید، اما اگر بخواهید همیشه خطاها و کوتاهی هایتان را با بهانه ترائشی پودمانید، مطمئناً شکست خواهید خورد. نکته:با واقعیات روبه رو شوید و دست از به تعویق انداختن کارها بردارید. اگر تیرسید، از دیگران بخواهید تا به شما برای تکمیل کارها کمک کنند. اگر باز شکست خوردید، عذر خواهی کنید و کارها را بدون بهانه ترائش و شانه خالی کردن از مسئولیت سامان دهید. غرور را کنار بگذارید و از دوستانان کمک بخواهید تا شما را در این مسیر یاری کنند. تک و نو نباشید اجرای ایده های اشتباه به سبب بیگبری های خلاقانه تان، رئیس طرایی یکی از محصولات را به شما واگذار میکند. پس از اتمام کار و فقدان حتی یک مشتری برای آن محصول، وقتی انتظار تشویق و تمجید دارید، رئیس از شما گزارش می‌دهد این سرمایه گذاری طلب می کند. نکته: اگر ایده هایتان ناکارآمد و اشتباه از آب درآمدند، افسرده نشوید. می توانید از آن موقعیت به سودتان برای آمادگی برای پروژه های بزرگ بعدی استفاده کنید. به جای اینکه نا امید شوید، سعی کنید بفهمید که کیجا کارتان اشتباه بوده است و چه قسمت های اشتیاج به تغییر دارند. شاید بهتر بود قبل از خرج سرمایه روی آن طرح، کمی آن را آزمایش می کردید و همه ی جوانب را خوب بررسی می کردید. اولین قدم در برخورد با شکست خوردن پروژه، قبول اشتباهتان است. اگر بخواهید به جای خودتان دیگران مقصر کنید، سودی نخواهید برد چرا ایجاد استرس و فشار در محل کار و خراب کردن رابطه هایتان و خاطراتان باشد که ریسک کردن یکی از مهارت های است که برای رسیدن به موفقیت ضروری است. بهتر شکست بخورید چه به خاطر دوهم بردن کارهایتان، و چه به خاطر گرفتن تصمیمات عجولانه شکست خورده باشید، باید بدانید که شکست یکی از بهترین ابزارهای آموخته‌ اند ای است که زندگی را در اختیارتان قرار می دهد. حتی اگر با سر زمین بخورید، همیشه متوانید از آن به عنوان درسی آموخته برای خود استفاده کنید.

برخورد با شکستهای شفلی

مؤسس **IBM**، توماس واتسن می گوید: "اگر می خواهید میزان موفقیتتان را بالا ببرید، شکست هایتان را دو برابر کنید "
وقتی می



خواهید تاثیر شگرف در محل کار خود بگذارید و مرکز توجه باشید، ممکن است با شکست های کوچک و بزرگ از هدف خود جا بیایید. اما طریقه ی برخورد شما با شکستهایان همان چیزی است که به موفقیتان کمک می کند. سؤال اینجاست: آیا آفتابد یابروش هستید که بتوانید از شکست هایتان درس بگیرید؟ شکست های شغلی جزئی از کارتان است، اما اگر درست با آن برخورد کنید، می تواند در طولانی مدت موفقیت های بزرگی عایدتان کند. در این مقاله قصد داریم تکنیک هایی به شما آموزش دهیم که از طریق آنها بتوانید شکست های کاریتان را رفع و رجو کنید. از دست دادن توجه تحویل کار وقتی فرجه ای را از دست می دهید، احساس ناراحتی و حسنگی به شما دست خواهد داد. اما سعی نکنید یا این تغییر اخلاق، همه را از این شکست بایخر کنید. اگر مرتباً ریزشتان به خاطر تحویل ندادن به موقع کار به شما گورمز می کند، حتماً باید دوره های مدیریت زمان را بگذرانید. اما اگر می خواهید تا انبوهی از کار را در یک زمان بسیار کوتاه و ناگهانی به اتمام برسانید، باید منتظر شکست باشید. نکته: به غریزه تان اطمینان کنید. اگر احساس می کنید که زیر فشار انبوهی از کار کمزرتان هم شده است، در موردش صحبت کنید. در چنین موقعی خوب است تا مسائل را با ریزشتان دریمان بگذارید تا فرجه ی شما را برای اتمام کار بیشتر کند. اختلاف و مشاجره در این دورانی که اکثر کارها به صورت گروهی و جمعی انجام می گیرد، پیش آمدن اختلاف با همکاران و مشاجره و بگر مگر با رئیس، جزو شکست های کاری به حساب می آید. نکته: سعی کنید به جای جانب گیری در موقع پیش آمد اختلاف، به دنبال زمینه های مشترک باشید. اگر لازم است که سوپروایزرتان را هم در جریان بگذارید، به او بگویید که چطور اختلاف بین تیم برزادهی شما تاثیر منفی می گذارد. خاطرتان باشد که انتقاد از کارتان به این معنا نیست که همکاران یا مشتریان شما را به عنون یک فرد نشانه گرفته اند. اگر شما حین ارائه خدمات به یک مشتری مهم، خطا کردید، دلیل بر این نیست که شما کارمند بدی هستید و کارهای نیک قیلتان را نیز از بین نمی برد. اگر از شما انتقاد شد، ناراحت نشوید سعی کنید آن را بپذیرید. تصور در نعهدمحصول مورد نیاز مشتریان سر وقت آماده نشده یا تحویل داده نشده است. البته مشکل عدالتی بزرگی است و نمی دانید که چطور باید رابطه تان را از خطر نابودی نجات دهید. نکته: یا مشتریانان صادق باشید و به آنها بگویید حاضر به انجام هر کاری هستید تا مشکل برطرف شود. هیچوقت سعی نکنید مسائل را با سیاست لاپروشی کنید. مشتریان شما نیز انسان هستند و از تلاش صادقانه ی شما خرسند خواهند شد. و دفعه ی بعد که باز کاری را پیش شما آوردند، آنها را با انجام سریع و کامل کارشان غافلگیر کنید. شانه خالی کردن از بار مسئولیت همیشه بهانه یابورید، ممکن است بگویند فرد غیر قابل اطمینانی هستید که همیشه حالت ناعلمی دارد. البته ممکن است شما فرد محکمی باشید، اما اگر نخواهید همیشه خطاها و کوتاهی هایتان را با بهانه تراشی پوشانید، مطمئناً شکست خواهید خورد. نکته: با واقعیات روبه رو شوید و دست از به تعویق انداختن کارها بردارید. اگر نرسید، از دیگران نخواهید تا به شما برای تکمیل کارها کمک کنند. اکثر باز شکست خوردید، عذر خواهی کنید و کارها را بدون بهانه تراشی و شانه خالی کردن از مسئولیت سامان دهید. غرور را کنار بگذارید و از دوستانتان کمک نخواهید تا شما را در این مسیر یاری کنند. نیک و رو نایید. اجرای ایده های اشتباه به سبب پیگیری های خلاقانه تان، رئیس طراحی یکی از محصولات را به شما واگذار میکند. پس از اتمام کار و فقدان حتی یک مشتری برای آن محصول، وقتی انتظار تشریح و تمجید دارید، رئیس از شما گزارش می برای توجه این سرمایه گذاری طلب می کند. نکته: اگر ایده هایتان تا کارآمد و اششای از آب درآمدن، افسرده نشوید. می توانید از آن موفقیت به سودتان برای آمادگی برای پروژه های بزرگ بعدی استفاده کنید. به جای اینکه ناامید شوید، سعی کنید بفهمید که کجای کارتان اشباه بوده است و چه قسمت های اشحیاج به تغییر دارند. شاید بهتر بود قبل از خرج سرمایه روی آن طرح، کمی آن را آزمایش می کردید و همه ی جوانب را خوب بررسی می کردید. اولین قدم در برخورد با شکست خوردن پروژه، قبول اششاعتان است. اگر نخواهید به جای خودتان دیگران مقصر کنید، سودی نخواهید برد جز ایجاد استرس و فشار در محل کار و خراب کردن رابطه هایتان. و خاطرتان باشد که ریزسک کردن یکی از مهارت های است که برای رسیدن به موفقیت ضروری است. بهتر شکست بخورید چه به خاطر درهم برهم بودن کارهایتان، و چه به خاطر گرفتن تصمیمات معمولانه شکست خورده باشید، باید بدانید که شکست یکی از بهترین ابزارهای آموخته ای است که زندگی در اختیارتان قرار می دهد. حتی اگر با سر زمین بخورید، همیشه میتوانیذ از آن به عنوان درسی آموخته برای خود استفاده کنید.

**برنامه ریزی اثر بخشی**

طراحی و حفظ برنامه های موثر و کارآمد کار چندان دشواری نیست؛ این به آن معنا نیست که اینکار اهمیت یا ارزشی ندارد. اتفاقاً توانایی این کار با ویژگی های مختلف در ارتباط است که در روند کارتان کمک بسیار خوبی برایتان خواهد بود. مثلاً مسئولیت پذیری و قابل اطمینان بودن. برای ایجاد چنین توانایی در خود، فایده ابزارهایی مثل **PDA** غیر قابل انکار است اما این ابزارها نمی توانند به خودی خود روزی کاری شما را اداره کنند. برای اینکه برنامه های کاری پرمشغله تان را که روی کاغذ یادداشت شده اند منظم کنید، نکات زیر می توانند کمک کنند؛
باشد. اهدافتان را آماده و مشخص کنید به وقت اهدافتان را برای پیشامدهایی مثل جلسات کاری که در پیش رو دارید، در نظر بگیرید. به وقت کارهایی که می خواهید انجام دهید و سواستی را که احتمالاً میخواهی بررسید را یادداشت کنید.
اینکار باعث می شود برای تک تک کارها و اتفاقات موجود در برنامه تان به اندازه کافی وقت بگذارید. همیشه وقت شناس باشید سروقت بودن باید یکی از اولویت های زندگی شما باشد. این خصوصیت از جمله ویژگی هایی است که شخیت کاری شما را خیلی خوب جلوه خواهد داد. این به آن معنا نیست که وقتی شما دقیقاً سر وقت می رسید توقع داشته باشید دیگران هم همین کار را بکنند؛ این فقط نشان دهنده قابل اطمینان بودن شماست. این خصوصیت نشان می دهد که شما می توانید یک برنامه پرمشغله را خوب مدیریت کنید، برای وقت و توجه دیگران ارزش قائل هستید. واقعگرا باشیدزمان مهمترین عامل است، از ایترو ارزشیایی غیرواقعی فقط بکنه جلسه کاری بقیه برنامه تان را هم برهم زده و درنتیجه همه روزتان خراب خواهد شد. بعلاوه، باینکه خوب است بعضی از جلسات و قرار ملاقات های ناخوشایند را زود تر ک کنید، اما نمی توانید برنامه تان را اینطور طراحی کنید. به عیارت دیگر باید یاد بگیرید که واقعگرایانه برنامه ریزی کنید نه ایده آلگرایانه. زمان خود را برآورد کنید سپس ۱۰ تا ۲۰ درصد برای راهی که باید بروید، برهم خوردن جلسات و از این قبیل به آن اضافه کنید. ایملل تانیید به فرمتیبرنامه ای که شامل جلسات و قرارملاقات ها با دیگران باشد، کمی کنترل امور را از دست شما بیرون می کند و بازده آن را به خطر می اندازد. کاری که برای برگرداندن آن کنترل می توانید انجام دهید این است که روزی قبل یا صبح همان روز به طرف مقابل خود ایملل بفرستید و قرارتان را با او تانیید کنید. وقت های مبانی را هم در نظر بگیرید روی کاغذ یا **PDA** برنامه خیلی خوب و کارآمد به نظر می رسد. اما واقعیت فرای اینهاست. باید برای مسیر رفت و آمد خود برای مینتگ های خارج از دفتر کارتان زمان در نظر بگیرید، باینکه ممکن است روزها را با هم اشتباه کنید.از آنجا که ممکن است اضافه کردن جملاتی مثل " یاده روی تا خیابان بالای-س-دقیقه "هم مستخره و نشانه اختلال روانی به نظر برسد، باید برای این ساعت های مبانی در دختان برنامه بریزید. مکالمات را رهبری کنید صرفنظر از اینکه طرف مقابلتان در جلسه چه کسی است، سهم خودتان را با نشان دادن شخصیتی قوی، انجام دهید. به عیارت دیگر، بحتی را شروع کنید که تا پایان روزتان را خراب کند. در این مسیر خیلی چیزها را باید تحما کنید و صبر داشته باشید. فقط سعی کنید مسائل را بدتر نکنید. پس هر بحث و گفتگویی بی مورد را برای نجات دادن وقت پرارزش خودتان قطع کنید. رمز و راز برنامه ریزی باینکه هر روز ۲۴ ساعت زمان دارید، اما یک برنامه بد و ضعیف می تواند اینهمه ساعت را خراب کند یا باعث شود بعضی روزها طولانی تر از روزهای دیگر به نظر برسند. اگر مشاهده کردید که روزهای کاریتان روز به روز طولانی تر و طولانی تر می شوند، احتمالاً وقتش رسیده است که کمی در برنامه تان تغییر ایجاد کنید.

برنامه ریزی اثر بخش

طراحی و حفظ برنامه های موثر و کارآمد کار چندان دشواری نیست؛ این به آن معنا نیست که اینکار اهمیت یا ارزشی ندارد. اتفاقاً توانایی این کار با ویژگی های مختلف در ارتباط است که در روند کارتان کمک بسیار خوبی برایتان خواهد بود. مثلاً مسئولیت پذیری و قابل اطمینان ها را ایجاد چنین توانایی در خود، فایده ابزارهایی مثل **PDA** غیر قابل انکار است اما این ابزارها نمی توانند به خودی خود روزی کاری شما را اداره کنند. برای اینکه برنامه های کاری پرمشغله تان را که روی کاغذ یادداشت شده اند منظم کنید، نکات زیر می تواند کمک کنند؛
باشد. اهدافتان را آماده و مشخص کنید به وقت اهدافتان را برای پیشامدهایی مثل جلسات کاری که در پیش رو دارید، در نظر بگیرید. به وقت کارهایی که می خواهید انجام دهید و سواستی را که احتمالاً میخواهی بررسید را یادداشت کنید.
اینکار باعث می شود برای تک تک کارها و اتفاقات موجود در برنامه تان به اندازه کافی وقت بگذارید. همیشه وقت شناس باشید سروقت بودن باید یکی از اولویت های زندگی شما باشد. این خصوصیت از جمله ویژگی هایی است که شخیت کاری شما را خیلی خوب جلوه خواهد داد. این به آن معنا نیست که وقتی شما دقیقاً سر وقت می رسید توقع داشته باشید دیگران هم همین کار را بکنند؛ این فقط نشان دهنده قابل اطمینان بودن شماست. این خصوصیت نشان می دهد که شما می توانید یک برنامه پرمشغله را خوب مدیریت کنید، برای وقت و توجه دیگران ارزش قائل هستید. واقعگرا باشیدزمان مهمترین عامل است، از ایترو ارزشیایی غیرواقعی فقط بکنه جلسه کاری بقیه برنامه تان را هم برهم زده و درنتیجه همه روزتان خراب خواهد شد. بعلاوه، باینکه خوب است بعضی از جلسات و قرار ملاقات های ناخوشایند را زود تر ک کنید، اما نمی توانید برنامه تان را اینطور طراحی کنید. به عیارت دیگر باید یاد بگیرید که واقعگرایانه برنامه ریزی کنید نه ایده آلگرایانه. زمان خود را برآورد کنید سپس ۱۰ تا ۲۰ درصد برای راهی که باید بروید، برهم خوردن جلسات و از این قبیل به آن اضافه کنید. ایملل تانیید به فرمتیبرنامه ای که شامل جلسات و قرارملاقات ها با دیگران باشد، کمی کنترل امور را از دست شما بیرون می کند و بازده آن را به خطر می اندازد. کاری که برای برگرداندن آن کنترل می توانید انجام دهید این است که روزی قبل یا صبح همان روز به طرف مقابل خود ایملل بفرستید و قرارتان را با او تانیید کنید. وقت های مبانی را هم در نظر بگیرید روی کاغذ یا **PDA** برنامه خیلی خوب و کارآمد به نظر می رسد. اما واقعیت فرای اینهاست. باید برای مسیر رفت و آمد خود برای مینتگ های خارج از دفتر کارتان زمان در نظر بگیرید، باینکه ممکن است روزها را با هم اشتباه کنید.از آنجا که ممکن است اضافه کردن جملاتی مثل " یاده روی تا خیابان بالای-س-دقیقه "هم مستخره و نشانه اختلال روانی به نظر برسد، باید برای این ساعت های مبانی در دختان برنامه بریزید. مکالمات را رهبری کنید صرفنظر از اینکه طرف مقابلتان در جلسه چه کسی است، سهم خودتان را با نشان دادن شخصیتی قوی، انجام دهید. به عیارت دیگر، بحتی را شروع کنید که تا پایان روزتان را خراب کند. در این مسیر خیلی چیزها را باید تحما کنید و صبر داشته باشید. فقط سعی کنید مسائل را بدتر نکنید. پس هر بحث و گفتگویی بی مورد را برای نجات دادن وقت پرارزش خودتان قطع کنید. رمز و راز برنامه ریزی باینکه هر روز ۲۴ ساعت زمان دارید، اما یک برنامه بد و ضعیف می تواند اینهمه ساعت را خراب کند یا باعث شود بعضی روزها طولانی تر از روزهای دیگر به نظر برسند. اگر مشاهده کردید که روزهای کاریتان روز به روز طولانی تر و طولانی تر می شوند، احتمالاً وقتش رسیده است که کمی در برنامه تان تغییر ایجاد کنید.

**برنامه ریزی شغلی**

وقتی درمورد برنامه ریزی شغلی فکر می کنید، چه چیز به دختتان می رسد؟ افراد زیادی نمی دانند که برنامه ریزی شغلی چه مفهومی دارد. ما برنامه ریزی شغلی را اینطور معنی می کنیم " هدفی که در یک زمینه یا شغل خاص فرد آرزوی رسیدن به آن را دارد و برای دست یافتن به آن برنامه و طرح فکر شده ای دارد "چرا باید هدف شغلی داشته باشیم؟ هدف شغلی به شما کمک می

کند نمرکز داشته باشید و تصمیم بگیرید که در زندگی چه می‌خواهید بکنید. این هدف شما را هدایت می‌کند، به شما انگیزه می‌دهد، و به شما کمک می‌کند به آنچه که می‌خواهید برسید. هدف شغلی می‌تواند یک شغل خاص باشد – مثلاً کارمند یا معلم – یا می‌تواند زمینه خاصی باشد که دوست دارید در آن فعالیت کرده و کار کنید مثلاً آموزش یا حمل و نقل. هدف شغلی به شما کمک میکند استعدادها و توانایی های خود را کشف کنید و به مهارت‌هایی در خودتان پی ببرید که فکرش را هم نمی‌کردید. در هر شغلی که انتخاب می‌کنید، امکانات مختلفی وجود دارد. هدف شغلی در راه رسیدن به چیزی که از زندگی می‌خواهید شما را راهنمایی و هدایت می‌کند. وقتی یک شغل را انتخاب کردید، باید خیلی خوب درمورد قدم‌هایی که می‌توانید در مسیر رسیدن به هدفتان بردارید، فکر کنید. آینده فریال پیش‌بینی است. اما با این وجود باز هم می‌توانید در زندگی کاری خود هدف داشته باشید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید.انتظارات،نوبدی‌ها در کنار هر هدفی، یک نتیجه مطلوب پیش‌بینی میشود. ما این را توقع یا انتظار مینامیم. انتظارات ما به ما انگیزه می‌دهد. وقتی بفهمیم هدفمان چیست، احساس لذت و رضایت می‌کنیم. همه ما انتظارات و نوبدی‌های داریم. در روند فکر کردن درمورد اهدافمان، باید برای تأمید شدن و شکست خوردن هم آماده شویم. برنامه‌ریزی شغلی یک برنامه‌ریزی برای هدف است که در آن ما برای رسیدن به اهداف خاص کاری برنامه‌ریزی می‌کنیم. اما تنها برنامه‌ریزی شغلی که شما به آن نیاز دارید، برنامه‌ریزی است که به درد شما و نیازهایتان بخورد. در برنامه‌ریزی شغلی ما به دنبال اطلاعات هستیم و به وسیله آن اطلاعات، هدف سازی می‌کنیم و بعد قدم‌ها و مراحل لازم برای رسیدن به آن هدف را طرح‌ریزی میکنیم.
دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، به طرق مختلف کار می‌کند. هرچقدر بیشتر درمورد عملکرد آن بدانیم، بهتر می‌توانیم به اهدافمان برسیم. برای ایجاد حس رقابت باید تا می‌توانیم قابل‌تعطّف باشیم و تا می‌توانیم مهارت‌هایمان را توسعه دهیم. اینها از جمله کارهایی است که می‌توانید انجام دهید: به مدرسه بروید، در سمینارها یا کارگاه‌های آموزشی شرکت کنید، مجلات و روزنامه‌های روز را مطالعه کنید، و با افرادی که در این زمینه اطلاعات دارند صحبت کنید. وقتی درمورد آموزش یا مهارت حرف می‌زنیم، منظور فقط چیزهایی مثل سازماندهی یا مدیریت زمان نیست، گرچه اینها نیز خود مسائل بسیار مهمی هستند. اما کنترل استرس، حل مشکل، خطر کردن، و غلبه بر دفع الوقت، به همان اندازه برای رسیدن به هدف مهم هستند.
برای برنامه‌ریزی شغلی اهمیت دادهٔ فرض کنیم شما یک زمینه کاری را انتخاب می‌کنید. برنامه‌ریزی این نیست که فقط در یک برهه از زمان برای آن کار طرح‌ریزی کنید، این یک روند مداوم است؛ دواقع، می‌توانید آرزای یک روند دائم‌العمر بدانید. ما همیشه در حال رشد و یادگیری هستیم و به این طریق، علایق و نیازهای ما نیز تغییر می‌کنند. برنامه‌ریزی شغلی فقط برنامه‌ریختن برای به دست آوردن شغل دلخواهتان نیست، اینکار به شما کمک می‌کند در طول زندگی و در مسیر این آموختن‌ها، تغییر و تعدیل‌های لازم در زندگی‌تان را ایجاد کنید. در برنامه‌ریزی شغلی شما همه مراحل لازم برای رسیدن به اهدافتان را پیشبینی کرده و محاسبه می‌کنید. در این روند، همیشه در حال انتخاب کردن هستید. وقتی چیزی را به چیز دیگری ترجیح می‌دهید و آرزایبگیرین می‌کنید، به آن ارزش و بهای فرصت گفته می‌شود. افرادی که زندگی شغلی موفق‌تری دارند می‌دانند بازی کار را چطور باید بازی کنند.
مهاظر که می‌بینید، برنامه‌ریزی شلی چیزی فراتر از این است که فقط به فرصت‌های شغلی مختلف نگاهمی‌بندازید و سخت‌کار کنید. روند برنامه‌ریزی شغلی را می‌توان به ۶ مرحله تقسیم کرد:۱. ارزیابی خود
۲. کشف شغل خود
۳. هدف یابی
۴. آمدادگی شغلی
۵. عرضه کردن خود به بازار
۶. مدیریت شغلی برنامه‌ریزی شغلی یک روند است و همیشه به صورت چرخه‌ای در حال حرکت است. وقتی می‌خواهید در زندگی شغلی خود تغییر ایجاد کنید، این روند ممکن است بارها و بارها تکرار شود. در برنامه‌ریزی شغلی، باید سعی کنید افرادی را پیدا کنید که می‌توانند، مربی و مرشد شما باشند و به شما در این مسیر کمک کنند. برنامه‌ریزی شغلی، هیچ تفاوتی با هدف‌یابی‌ها و برنامه‌ریزی‌های دیگر ندارد. تفاوت آن در این است که شما به‌طور ویژه روی جدا کردن هدف‌کار و شغل خود از سایر اهدافتان کار می‌کنید.
دلیل اینکه اکثر افراد قادر به رسیدن به آرزوها و آمال خود و تبدیل کردن آن به واقعیت نیستند، این است که این آرزوها و آمال را به هدف خود در زندگی تبدیل نمی‌کنند. هدف، آرزویی است که فرجه و ضرب‌المجل دارد. دلایل مختلفی وجود دارد که مردم نمی‌توانند برای خود هدف‌سازی کنند. بزرگترین این دلایل این است که آنها نمی‌فهمند که روند هدف‌یابی یک مهارت است. همه ما در زندگی خود هدف‌هایی برای خودمان تعیین و به آن دست پیدا کرده‌ایم. اما اکثر این اهداف آفتابدر بزرگ نپوذه‌اند که زندگی ما را تغییر دهند. افراد موفق برای خود هدف تعیین می‌کنند؛ برنامه‌ریزی می‌کنند، نقشه می‌کشند و آرزای‌ذیال می‌کنند. این هدف روندی است که نیاز به مهارت دارد. ما هدف‌های ساده و کوتاه مدت را در ذهنمان ایجاد می‌کنیم اما اهداف بزرگ و طولانی مدت را باید بنویسیم، ارزیابی کنیم و هر چند وقت یکبار کنترل کنیم. هرچه رسیدن به هدف زمان بیشتری ببرد، با مشکلات، تغییرات و خستگی‌های بیشتری روبه‌رو خواهید بود. هدف‌یابی به همان اندازه که یک علم است، نوعی هنر است. هرچه بیشتر این روند را بفهمید و مهارت‌های بیشتری کسب کنید، تغییراتی که در راه رسیدن به آن هدف ایجاد میکنید، بهتر خواهند بود. با دنبال کردن هدفتان می‌توانید در خود عزت و اعتماد به نفس ایجاد کنید. دنبال کردن هدف شما را رشد می‌دهد و وقتی هدفتان را تعریف می‌کنید، دیگر آن هدف است که شما را تعریف می‌کند. در طول زندگی اتفاقات و پیشامدهای غیر منتظره زیادی برای ما اتفاق می‌افتد، به همین دلیل وقتی هدفی را برای خود انتخاب می‌کنیم، باید درک کنیم که ممکن است موانع زیادی در راه رسیدن به آن هدف در مسیرمان قرار گیرد. موانعی که در راه رسیدن به هدف جلو فرد سبز می‌شود، معمولاً باعث می‌شود فرد آن هدف را کنار بگذارد و از آن دست‌کشید. خیلی از افراد فکر می‌کنند که با نوشتن هدف‌هایشان روی کاغذ، قابلیت‌انطباق خود را از دست‌دهند. اهداف سخت و محکم نیستند که وقتی نوشته شوند دیگر نتوان آنها را تغییر داد. هیچ‌کس نمی‌داند در آینده چه پیش می‌آید. چیزی که امروز برنامه می‌ریزید ممکن است در آینده به کلی تغییر کند . اما هدفی که خوب روی آن فکر شده باشد می‌تواند خیلی از موانع و مشکلات ممکن را پیش‌بینی کند. موانعی که سر راه شما قرار می‌گیرند، باعث می‌شود افراد دست از آن هدف بکشند. مثل این می‌ماند که به سمت یک دیوار شروع به دویدن کنید و یکباره مسیرتان را تغییر داده و از آن دور شوید. تصور کنید که می‌خواهید از یک کارمند به مقام مدیر ترفیع پیدا کنید. قبل از اینکه هیچ کاری انجام دهید، از خودتان پرسید، چرا می‌خواهم به چنین هدفی برسم؟ ممکن است بگویید، می‌خواهم به این هدف برسم چون دوست دارم مقام بالایی پیدا کنم یا می‌خواهم حقوق بیشتر شود یا اینکه من فکر می‌کنم می‌توانم رهبر خوبی باشم و این به من کمک می‌کند به هدف بلند مدت خود که دست‌یافتن به مقام مدیر کل شرکت است برسم. حالا از خودتان پرسید، چرا این مسئله اینقدر برای من اهمیت دارد؟ ممکن است بگویید، برای من مهم است چون می‌خواهم از نردبان ترقی تا اندازه‌ای که استعدادها و توانایی‌هایم اجازه می‌دهد، بالا بروم. بعد از خودتان پرسید، این چرا برایم مهم است، و ممکن است جواب دهید که چون می‌خواهم به خودم و دیگران ثابت کنم که قدرت به دست آوردن چیزی که می‌خواهم را دارم.

باز دوباره از خودتان پرسید که این چرا برایتان مهم است؟ و این سوال را تا جایی که می‌توانید ادامه دهید. با این کار شما سعی دارید به دلیل اصلی اینکه چرا می‌خواهید فلان کار را انجام دهید برسید. اینکار به شما کمک می‌کند اهداف و قصد خودتان را روشن کنید. به شما کمک میکند انگیزه‌های خود را شناسایی و تشخیص دهید و بفهمید که واقعاً چه می‌خواهید. با اینکار می‌فهمید که راه‌های دیگری هم برای رسیدن به هدفتان وجود دارد. گاهی وقت‌ها آسان است که بگوییم " من این را می‌خواهم " درحالی‌که ممکن است چیز دیگری را بخواهید. اینکار به شما کمک میکند از تلاش بیهوده در راه رسیدن به هدفی که واقعاً خواست قلبی‌تان نیست جلوگیری کنید. همچنین به شما کمک می‌کند انگیزه اصلی خود را شناسایی و بفهمید که واقعاً چه می‌خواهید. به‌طور خلاصه باید بگوییم که خیلی از افراد از کار و شغلی که دارند راضی نیستند. برنامه‌ریزی شغلی به شما کمک می‌کند قدرت و توانایی‌های بالقوهٔ‌تان را به‌ماکسیم برسانید و از کارتان رضایت کامل پیدا کنید. داشتن یک برنامه کاری شما را روی کارتان متمرکز می‌کند و به شما انگیزه می‌دهد. به شما کمک میکند مشکلات و موانعی که سر راعتان ممکن است قرار گیرد را از قبل پیش‌بینی و تالوتی‌ها و ضعف‌هایتان را شناسایی و در راه بهبود آنها بکوشید. برنامه‌ریزی شغلی به شما اعتماد به نفس لازم برای متعهد شدن به کارتان را در شما ایجاد می‌کند و آن موقع است که شما توانایی تصمیم‌گیری می‌دهد و شما را در راه رسیدن به اهدافتان یاری می‌کند.

برنامه‌ریزی شغلی

وقتی درمورد برنامه‌ریزی شغلی فکر می‌کنید، چه چیز به ذهنتان می‌رسد؟ افراد زیادی نمی‌دانند که برنامه‌ریزی شغلی چه مفهومی دارد. ما برنامه‌ریزی شغلی را اینطور معنی می‌کنیم " هدفی که در یک زمینه یا شغل خاص فرد آرزوی رسیدن به آن را دارد و برای دست‌یافتن به آن برنامه و طرح فکر شده‌ای دارد "چرا باید هدف شغلی داشته باشیم؟ هدف شغلی به شما کمک می‌کند نمرکز داشته‌باشید و تصمیم‌بگیرید که در زندگی چه می‌خواهید بکنید. این هدف شما را هدایت می‌کند، به شما انگیزه می‌دهد، و به شما کمک می‌کند به آنچه که می‌خواهید برسید. هدف شغلی می‌تواند یک شغل خاص باشد – مثلاً کارمند یا معلم – یا می‌تواند زمینه خاصی باشد که دوست دارید در آن فعالیت کرده و کار کنید مثلاً آموزش یا حمل و نقل. هدف شغلی به شما کمک میکند استعدادها و توانایی های خود را کشف کنید و به مهارت‌هایی در خودتان پی ببرید که فکرش را هم نمی‌کردید. در هر شغلی که انتخاب می‌کنید، امکانات مختلفی وجود دارد. هدف شغلی در راه رسیدن به چیزی که از زندگی می‌خواهید شما را راهنمایی و هدایت می‌کند. وقتی یک شغل را انتخاب کردید، باید خیلی خوب درمورد قدم‌هایی که می‌توانید در مسیر رسیدن به هدفتان بردارید، فکر کنید. آینده فریال پیش‌بینی است. اما با این وجود باز هم می‌توانید در زندگی کاری خود هدف داشته‌باشید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید.انتظارات،نوبدی‌ها در کنار هر هدفی، یک نتیجه مطلوب پیش‌بینی میشود. ما این را توقع یا انتظار مینامیم. انتظارات ما به ما انگیزه می‌دهد. وقتی بفهمیم هدفمان چیست، احساس لذت و رضایت می‌کنیم. همه ما انتظارات و نوبدی‌های داریم. در روند فکر کردن درمورد اهدافمان، باید برای تأمید شدن و شکست خوردن هم آماده شویم. برنامه‌ریزی شغلی یک برنامه‌ریزی برای هدف است که در آن ما برای رسیدن به اهداف خاص کاری برنامه‌ریزی می‌کنیم. اما تنها برنامه‌ریزی شغلی که شما به آن نیاز دارید، برنامه‌ریزی است که به درد شما و نیازهایتان بخورد. در برنامه‌ریزی شغلی ما به دنبال اطلاعات هستیم و به وسیله آن اطلاعات، هدف سازی می‌کنیم و بعد قدم‌ها و مراحل لازم برای رسیدن به آن هدف را طرح‌ریزی میکنیم.
دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، به طرق مختلف کار می‌کند. هرچقدر بیشتر درمورد عملکرد آن بدانیم، بهتر می‌توانیم به اهدافمان برسیم. برای ایجاد حس رقابت باید تا می‌توانیم قابل‌تعطّف باشیم و تا می‌توانیم مهارت‌هایمان را توسعه دهیم. اینها از جمله کارهایی است که می‌توانید انجام دهید: به مدرسه بروید، در سمینارها یا کارگاه‌های آموزشی شرکت کنید، مجلات و روزنامه‌های روز را مطالعه کنید، و با افرادی که در این زمینه اطلاعات دارند صحبت کنید. وقتی درمورد آموزش یا مهارت حرف می‌زنیم، منظور فقط چیزهایی مثل سازماندهی یا مدیریت زمان نیست، گرچه اینها نیز خود مسائل بسیار مهمی هستند. اما کنترل استرس، حل مشکل، خطر کردن، و غلبه بر دفع الوقت، به همان اندازه برای رسیدن به هدف مهم هستند.
برای برنامه‌ریزی شغلی اهمیت دادهٔ فرض کنیم شما یک زمینه کاری را انتخاب می‌کنید. برنامه‌ریزی این نیست که فقط در یک برهه از زمان برای آن کار طرح‌ریزی کنید، این یک روند مداوم است؛ دواقع، می‌توانید آرزای یک روند دائم‌العمر بدانید. ما همیشه در حال رشد و یادگیری هستیم و به این طریق، علایق و نیازهای ما نیز تغییر می‌کنند. برنامه‌ریزی شغلی فقط برنامه‌ریختن برای به دست آوردن شغل دلخواهتان نیست، اینکار به شما کمک می‌کند در طول زندگی و در مسیر این آموختن‌ها، تغییر و تعدیل‌های لازم در زندگی‌تان را ایجاد کنید. در برنامه‌ریزی شغلی شما همه مراحل لازم برای رسیدن به اهدافتان را پیشبینی کرده و محاسبه می‌کنید. در این روند، همیشه در حال انتخاب کردن هستید. وقتی چیزی را به چیز دیگری ترجیح می‌دهید و آرزایبگیرین می‌کنید، به آن

ارزش و بهای فرست گفته می شود. افرادی‌که زندگی شغلی موفق دارند می دانند بازی کار را چطور باید بازی کنند. ماهرانط که می بینند، برنامه ریزی شلی چیزی فراتر از این است که فقط به فرصت های شغلی مختلف نگاهی بیندازید و سخت کار کنید. روند برنامه ریزی شغلی را می توان به ۶ مرحله تقسیم کرد:۱. ارزیابی خود ۲. کشف شغل خود ۳. هدف یابی ۴.آمادگی شغلی ۵. عرضه کردن خود به بازار ۶. مدیریت شغلی برنامه ریزی شغلی یک روند است و همیشه به صورت چرخه ای در حال حرکت است. وقتی می خواهید در زندگی شغلی تغییر ایجاد کنید، این روند ممکن است بارها و بارها تکرار شود. در برنامه ریزی شغلی، باید سعی کنید افرادی را پیدا کنید که می توانند مربی و مرشد شما باشند و به شما در این مسیر کمک کنند. برنامه ریزی شغلی، هیچ تفاوتی با هدف یابی ها و برنامه ریزی های دیگر ندارد. تفاوت آن در این است که شما به طور ویژه روی جدا کردن هدف کار و شغلی خود از سایر اهدافتان کار می کنید. دلیل اینکه اکثر افراد قادر به رسیدن به آرزوها و آمال خود و تبدیل کردن آن به واقعیت نیستند، این است که این آرزوها و آمال را به هدف خود در زندگی تبدیل نمی کنند. هدف، آرزویی است که فرجه و ضرب المعجل دارد. دلایل مختلفی وجود دارد که مردم نمی توانند برای خود هدف سازی کنند. بزرگترین این دلایل این است که آنها نمی فهمند که روند هدف یابی یک مهارت است. همه ما در زندگی خود هدف هایی برای خودمان تعیین و به آن دست پیدا کرده ایم. اما اکثر این اهداف آفتابدر بزرگ نوده اند که زندگی ما را تغییر دهند. افراد موفق برای خود هدف تعیین می کنند؛ برنامه ریزی می کنند، نقشه می کشند و آرزای دیال می کنند. تعیین هدف روندی است که نیاز به مهارت دارد. ما هدف های ساده و کوتاه مدت را در ذهنمان ایجاد می کنیم اما اهداف بزرگ و طولانی مدت را باید بترسیم؛ ارزیابی کنیم و هر چند وقت یکبار کنترل کنیم. هرچه رسیدن به هدف زمان بیشتری ببرد، با مشکلات، تغییرات و خستگی های بیشتری روبه رو خواهید بود. هدف یابی به همان اندازه که یک علم است، نوعی هنر است. هرچه بیشتر این روند را بفهمید و مهارت های بیشتری کسب کنید، تغییراتی که در راه رسیدن به آن هدف ایجاد میکنید، بهتر خواهند بود. با دنبال کردن هدفتان میروانید در خود عزت و اعتماد به نفس ایجاد کنید. دنبال کردن هدف شما فرای رشد می دهد. وقتی هدفتان را تعریف می کنید، دیگران از آن هدف است که شما را تعریف می کنند. در طول زندگی اتفاقات و پیشامدهای غیر منتظره زیادی برای ما اتفاق می افتد، به همین دلیل وقتی هدفی را برای خود انتخاب می کنید، باید درک کنیم که ممکن است موانع زیادی در راه رسیدن به آن هدف در مسیرمان قرار گیرد. موانعی که در راه رسیدن به هدف، جلو فرسز می شود، معمولاً باعث می شود فرد آن هدف را کنار بگذارد و از آن دست بکشد. خیلی از افراد فکر می کنند که با نوشتن هدف هایشان روی کاغذ، قابلیت اطمینان خود را از دست بدهند. اهداف سخت و محکم نیستند که وقتی نوشته شوند دیگر توان آنها را تغییر داد. هیچ کس نمی داند در آینده چه پیش می آید، چیزی که امروز برنامه می ریزید ممکن است در آینده به کلی تغییر کند. اما هدفی که خوب روی آن فکر شده باشد می تواند خیلی از موانع و مشکلات ممکن را پیش بینی کند. موانعی که سر راه شما قرار می گیرند، باعث می شود افراد دست از آن هدف بکشند. مثل این می ماند که به سست یک دیوار شروع به دوییدن کنید و یکباره مسیرتان را تغییر داده و از آن دور شوید. تصور کنید که می خواهید از یک کارمند به مقام مدیر ترفیع پیدا کنید. قبل از اینکه هیچ کاری انجام دهید، از خودتان پرسید، چرا می خواهم به چنین هدفی برسم؟ ممکن است بگویید، می خواهم به این هدف برسم چون دوست دارم مقام بالاتری پیدا کنم یا می خواهم حقوقم بیشتر شود یا اینکه من فکر می کنم می توانم و غیر خوبی باشم و این به من کمک می کند. به هدف بلند مدت خود که دست یافتن به مقام مدیر کل شرکت است برسم. حالا از خودتان پرسید، چرا این مسئله اینقدر برای من اهمیت دارد؟ ممکن است بگویید، برای من مهم است چون می خواهم از نزدیک ترقی تا اندازه ای که استعدادها و توانایی هام اجازه می دهد، بالا بروم. بعد از خودتان پرسید، این چرا برایم مهم است، و ممکن است جواب دهید که چون می خواهم به خودم و دیگران ثابت کنم که قدرت به دست آوردن چیزی که میخوامم را دارم.

باز دوباره از خودتان پرسید که این چرا برایتان مهم است؟ این سوال را تا جایی که می توانید ادامه دهید. با این کار شما سعی دارید به دلیل اصلی اینکه چرا می خواهید فلان کار را انجام دهید برسید. اینکار به شما کمک می کند اهداف و قصد خودتان را روشن کنید. به شما کمک میکند الگروه های خود را بشناسید و تشخیص دهید و بفهمید که واقعا چه می خواهید. با اینکار می فهمید که راه های دیگری هم برای رسیدن به هدفتان وجود دارد. گاهی وقت ها آسان است که بگوییم " من این را می خواهم" درحالیکه ممکن است چیز دیگری را بخواهید. اینکار به شما کمک میکند از تلاش بیهوده در راه رسیدن به هدفی که واقعا خواست قلبیشان نیست جلوگیری کنید. همچنین به شما کمک می کند الگروه اصلی خود را بشناسید و بفهمید که واقعا چه می‌خواهید. به طور خلاصه باید بگوییم که خیلی از افراد از کار و شغلی که دارند رضای نیستند. برنامه ریزی شغلی به شما کمک می کند قدرت و توانایی های باقیه تان را با به ماکسیم برسانید و از کارتان رضایت کامل پیدا کنید. داشتن یک برنامه کاری شما را روی کارتان متمرکز می کند و به شما انگیزه می دهد. به شما کمک میکند مشکلات و موانعی که سر راهتان ممکن است قرار گیرد را از قبل پیشبینی کنید و توانایی ها و ضعف هایتان را بشناسید و در راه بهبود آنها بکوشید. برنامه ریزی شغلی به شما اعتماد به نفس لازم برای متعهد شدن به کارتان را در شما ایجاد می کند و آن موقع است که شما توانایی تصمیم گیری می دهد و شما را در راه رسیدن به اهدافتان یاری می کند.

**به آن چه که دارید فکر کنید**

خلایقت باعث بروز افکار بزرگ در انسان میشود. اما معمولاً سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راضعایی کرده و فرادایی روشن را برابمان به ارمانن می آورند. با به کارگیری اصولی که دراین قسمت بری شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متأسفانه خود را به انجام این امور عادت ندهاده ایم. امر سبب میشود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را به آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی فرای باورهای ضعیف نشأت می گیرند. باید به درودست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید.عده ای با به کار گرفتن ذهن خود آرزای به طرز وحشتناکی بی حس و حرکت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار نشیند. ۱- زیاد مطالعه کنید ذهن شما همانند بدانتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حساسی زد که چگونگی این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید. ۲- فرصت حایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید.شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید. تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع حس می کنید که مژگان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما واقعاً هم وجود دارد که فدتان به قدری نعال است که می خواهید اکتینش را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی موقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمیشود. زمانی که ذهن در حال فوران است تا آنجا که می توانید به افکار خود بر پا بماند. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به درودست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد. ۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت ذهنی آنها اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید. به ویژه در کنار نخت خواب خود برای موقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار بندید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند. ۴- از افکار دیگران بهره بجویید. بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به توبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی آنها آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع آ نقد و پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیسی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیده‌ند. به این طریق شما میتوانی با کوله بارش سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید. نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید. شاید در نگاه اول نقصان به نظر برسد اما شاید مانند صدف های باشند که در خود گهرهای گرانبهائی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به فضاوت پیشبینی سعی کنید به جای فضاوت‌نهایی بیهوده آن ها را اسبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بندید. ۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید. گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضای برای باانگیزگی او باقی نمی گذارید. بنابر این می‌توانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کلی به یک مکان جدید قدم بگذارید. تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تفلا بریزد. ۶- بر روی شکاف میان دو نسل عصب طلایی بکشید. ذهن کودکان ترونازه و شاداب است. آنها جسور هستند و احساساتین از طریق فشار های اجتماعی سرکوب نشده است. به جهان با شگفتی می نگرند و مانند بزرگراه ها پاکی و معصومت خود را از دست نداده اند. با کودکان پیرامون مسائل مختلف صحبت کنید تا با نقطه نظر ساده و بی آبراشی آنها آشنا شوید. اگر می خواهید مشکلی را حل کنید نظر آنها را نیز جویا شوید. عقاید آنها شما را به تعجب وامی دارند. آنها قصد تاثیرگذاری در دیگران را ندارند و همه چیز را تنها با انگا بر پاکی و صداقت بیان می کنند.ا سوی دیگر با افراد سالخورده و مسن نیز مشورت کنید. آنها مدت ها با پیش با تمام این مشکلات مواجه شده اند و با آن دست و پنجه نرم کرده اند. تجربیاتشان آفتابدر سوخته و با آورش است که هیچ قیمتی را نمی توان بر روی آن گذاشت. پس آنها را دست کم نگیرید، با دید گامه‌ایشان نسبت به زندگی آشنا شوید و از آنها درس بگیرید. قطعاً شما را به سوی جهت مناسب هدایت می کنند و از مشکلات در امان خواهید بود. ۷- به رفیق شقیق خود مراجعه کنید همه ما دوستی داریم که به نظر می‌رسد توانایی پاسخ به تمام مسائل و مشکلات ما را دارد. چرا تنها در مورد مشکلات شخصی از او کمک می خواهیم؟ بد نیست گاهی در مورد مسائل مهمتر نیز از او یاری بجویید. ۸- به توانایی های خود انکذا کنید. قواعد و اصول کلی را برای یک لحظه هم که شده فراموش کنید. این رهنمون ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند یک چشم‌پند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم اندازهای متفاوت را به شما ندهند. هرگزگاهی خود را از قید و بند قوانین آزاد کنید. شما می توانید بدون توجه به کارآیی روش های گذشته به آسانی و بدون بروز هیچ شک و تردیدی در راه مورد نظر خود گام بردارید. کمی جسارت به خرج دهید و سیمشناسی غلطی را زیر سوال برید. ۹- در حیطه کاری خود به فعالیت بپردازید خیلی خوب است که به ذهن خود اجازه دهید آزادانه به گردش بپردازد. اما این گردش باید در حیطه دانش شما انجام پذیرد. اگر یک طرح هشیند لازم نیست راه حلی برای مشکلات اقتصادی پیدا کنید. افکار شما تنها در رسته ای که مهارت دارید خوب کار می کند و در سایر رسته ها نتیجه ای معنییت بار را به دنبال خواهند داشت. اگر نیاز به ورود به قلمرو دیگری را دارید بهتر است قبل از هر کار

با یک متخصص مشورت کنید و اجازه انجام کلیه امور را به دست او بسپارید تا با استفاده از دانش و تخصص خود عمل کند.
۱-
به ذهن خود آزادی عمل دهید. آیا با تمرین های رایج نویسندگان آشنایی دارید؟ آنها برای مبارزه با محدودیت ها یک روش بسیار جالب را برگزیده اند. فقط کافی است قلم را بر روی کاغذ گذاشته و هر آنچه که در ذهنتان است را بر روی کاغذ بیاورید.
متوانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ گونه ارتباطی در دست نوشته های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نامعقول به نظر می رسند. بعدا می توانید ملل یک جدول تناوبی آنها را سازماندهی کنید، در آخر نیز امکان دارد به چیزی دست پیدا کنید که بهبوده و بی ربط باشد. اما چیزی که در این بحث حائز اهمیت است این است که شما به ذهن خود اجازه غرق شدن در مسائل مختلف را داده اید. و این خود یک امتیاز محسوب می شود. هیچ کس نمی داند شاید به نتیجه ای برسید که سال ها منتظر آن بوده اید.
۱۱-
ایده های گذشته را از نو بسازید
افکار شما ملل کامپیوتر هستند. هر چند وقت یک بار نیاز است که سخت افزار آن را ارتقا دهید. ایده های بزرگ گذشته را پیش روی خود بگذارید و بر روی آن ها عملیات نوسازی انجام دهید. آن ها را اصلاح کنید و برای بهبودی آن ها تلاش کنید. ضمانت لازم را نیز برای نفیوت هر چه بیشتر به آنها بیاورید. این کارها را می توان با نوشتن عقاید اولیه خود بر روی کاغذ و نظم دادن به آشفنگی ذهنتان انجام دهید. عالی به نظر میرسد پس منتظر چه هستید؟ بهتر است در انجام آن تعجل کنید.
۱۲-
از الهه وجودتان یاری بخواهید
آیا یک شیء، آهنگ، مکان و یا یک شخص خاصی وجود دارد که حضور و یا تجسم او برای شما خوشایند بوده و به ذهنتان نیرویی همچون قدرت موتور جت می دهد. از هیچ تلاشی برای رسیدن به آن مضایقه نکنید. تنها یک چنین چیزهایی هستند که شما را به سمت ابتکارات بدیع رهنمون می سازند. از وجود آن بهره بجویید و اجازه دهید تا انوار طلایی آن به درونتان نفوذ کند و ذهن شما را در بر گیرد. یک ایده بزرگ از چه ویژگی هایی برخوردار استشرکت ها و کمیتهای های بزرگ به ویژه آن دسته که بر روی مسائلی نظیر طراحی و تبلیغات کار می کنند، سرمایه گذاری های عظیمی صرف می کنند تا به کارکنان خود آموزش دهند که چگونه می توانند ذهن خود را آزاد کنند تا سرچشمه ایده های بزرگ باشند. خیلی از آنها از کارمندان درخواست ارائه لیست هنگامی ایده ها را میکنند. در چنین محیطی چیزی به عنوان فکر بد وجود ندارد فقط بعضی ایده ها خام هستند. بنابراین خیال بافی و رویا پردازی کنید تا ذهن شما به نظریه پردازی عادت کند و از قلمرو سادگی بیرون آید. قدری افسان گسیخته باشید تا بنادر شما به بلندی ها پرواز کرده و اوج گیرد.

به آن چه که دارید فکر کنید

خلافت باعث بروز افکار بزرگ در انسان میشود. اما معمولاً سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فرادین روشن را برپیمان به ارمغان می آوردند. با کارگری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متأسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سب میشود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را به آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی های باورهای شخصی نشأت می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید.عده ای با به کار گرفتن ذهن خود آرا به طرز وحشتناکی بی حس و کرخت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار ننشیند.
۱-
زیاد مطالعه کنید
ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و حرکت است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسائل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید.
۲-
فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید
شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید. تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع جس می کنید که مفرزتان اصلاح کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما موقعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید انیشتن را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی موقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمیشود. زمانی که ذهن در حال فروان است تا آنجا که می توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان ملل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دوردست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد.
۳-
یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید
هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها مطمئنان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت ذهنی ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک یکدخت صوبت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای موقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار بیندید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند.
۴-
از افکار دیگران بهره بجویید
بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکردن ذهن افراد منحصو به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آفقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسند. به این طریق شما میتوانیذ با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید. نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید. شاید در نگاه اول اختلاف به نظر برسد اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانبهمنی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت پیشینیم سعی کنید. به جای قضاوتنهای بهبود آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بندید.
۵-
تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید
گاهی اوقات چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضای برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید. بنابر این میتوانیذ پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تفلا بیپردازد.
۶-
بر روی شگوف میان دو نسل خط بطلان بکشید
ذهن کودکان تروتازه و شاداب است. آنها جسور هستند و احساساتشان از طریق قشارهای اجتماعی سرکوب نشده است. به جهان با شگفتی می نگرند و مانند بزرگترها با یکی و معصومیت خود را از دست نداده اند. با کودکان پیرامون مسائل مختلف صحبت کنید تا با نقطه نظر ساده و بی لایچی آنها آشنا شوید. اگر می خواهید مشکلی را حل کنید نظر آنها را نیز جویا شوید. عقاید آنها شما را به تعجب و امید می دارند. آنها قصد تاثیرگذاری در دیگران را ندارند و همه چیز را تنها با انکا بر با یکی و صداقت بیان می کنند.از سوی دیگر با افراد سالخورده و سن نیز مشورت کنید. آنها مدت ها پیش با تمام این مشکلات مواجه شده اند و با آن دست و پنجه نرم کرده اند. تجربیاتشان آفقدر سوزمند و باارزش است که هیچ قیمتی را نمی توان بر روی آن گذاشت. پس آنها را دست کم نگیرید، با دیدگاههایشان نسبت به زندگی آشنا شوید و از آنها درس بگیریذ. قطعاً شما را به سوی جهت مناسب هدایت می کند و از مشکلات در امان خواهد بود.
۷-
به رقیب شقیق خود مراجعه کنید
همه ما دوستی داریم که به نظر میرسد توانایی پاسخ به تمام مسائل و مشکلات ما را دارد. چرا تنها در مورد مشکلات شخصی از او کمک می خواهید؟ بد نیست گاهی در مورد مسائل مهمتر نیز او یاری بجویید.
۸-
به توانایی های خود انکا کنید
قواعد و اصول کلی را برای یک لحظه هم که شده فراموش نکنید. این رهنمون ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند یک چشمبند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم اندازهای متفاوت را به شما ندهند. هرزگاهی خود را از قید و بند قوانین آزاد کنید. شما می توانید بدون توجه به کارآیی روش های گذشته به آسانی و بدون بروز هیچ شک و تردیدی در راه مورد نظر خود گام بردارید. کسی عسارت به خرج دید و سیستهای فعلی را زیر سوال برید.
۹-
در حیطه کاری خود به فعالیت بپردازید
خیلی خوب است که به ذهن خود اجازه دهید آزادانه به گردش بپردازد. اما این گردش باید در حیطه دانش شما انجام پذیرد. اگر یک طراح هستید لازم نیست راه حلی برای مشکلات اقتصادی پیدا کنید. افکار شما تنها در رسته ای که مهارت دارید خوب کار می کنند و در سایر رسته ها نتیجه ای محسبیت بار را به دنبال خواهند داشت. اگر نیاز به ورود به قلمرو دیگری را دارید بهتر است قبل از هر کار با یک متخصص مشورت کنید و اجازه انجام کلیه امور را به دست او بسپارید تا با استفاده از دانش و تخصص خود عمل کند.
۱۰-
به ذهن خود آزادی عمل دهید
آیا با تمرین های رایج نویسندگان آشنایی دارید؟ آنها برای مبارزه با محدودیت ها یک روش بسیار جالب را برگزیده اند. فقط کافی است قلم را بر روی کاغذ گذاشته و هر آنچه که در ذهنتان است را بر روی کاغذ بیاورید.
متوانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ گونه ارتباطی در دست نوشته های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نامعقول به نظر می رسند. بعدا می توانید ملل یک جدول تناوبی آنها را سازماندهی کنید، در آخر نیز امکان دارد به چیزی دست پیدا کنید که بهبوده و بی ربط باشد. اما چیزی که در این بحث حائز اهمیت است این است که شما به ذهن خود اجازه غرق شدن در مسائل مختلف را داده اید. و این خود یک امتیاز محسوب می شود. هیچ کس نمی داند شاید به نتیجه ای برسید که سال ها منتظر آن بوده اید.
۱۱-
ایده های گذشته را از نو بسازید
افکار شما ملل کامپیوتر هستند. هر چند وقت یک بار نیاز است که سخت افزار آن را ارتقا دهید. ایده های بزرگ گذشته را پیش روی خود بگذارید و بر روی آن ها عملیات نوسازی انجام دهید. آن ها را اصلاح کنید و برای بهبودی آن ها تلاش کنید. ضمانت لازم را نیز برای نفیوت هر چه بیشتر به آنها بیاورید. این کارها را می توان با نوشتن عقاید اولیه خود بر روی کاغذ و نظم دادن به آشفنگی ذهنتان انجام دهید. عالی به نظر میرسد پس منتظر چه هستید؟ بهتر است در انجام آن تعجل کنید.
۱۲-
از الهه وجودتان یاری بخواهید
آیا یک شیء، آهنگ، مکان و یا یک شخص خاصی وجود دارد که حضور و یا تجسم او برای شما خوشایند بوده و به ذهنتان نیرویی همچون قدرت موتور جت می دهد. از هیچ تلاشی برای رسیدن به آن مضایقه نکنید. تنها یک چنین چیزهایی هستند که شما را به سمت ابتکارات بدیع رهنمون می سازند. از وجود آن بهره بجویید و اجازه دهید تا انوار طلایی آن به درونتان نفوذ کند و ذهن شما را در بر گیرد. یک ایده بزرگ از چه ویژگی هایی برخوردار استشرکت ها و کمیتهای های بزرگ به ویژه آن دسته که بر روی مسائلی نظیر طراحی و تبلیغات کار می کنند، سرمایه گذاری های عظیمی صرف می کنند تا به کارکنان خود آموزش دهند که چگونه می توانند ذهن خود را آزاد کنند تا سرچشمه ایده های بزرگ باشند. خیلی از آنها از کارمندان درخواست ارائه لیست هنگامی ایده ها را میکنند. در چنین محیطی چیزی به عنوان فکر بد وجود ندارد فقط بعضی ایده ها خام هستند. بنابراین خیال بافی و رویا پردازی کنید تا ذهن شما به نظریه پردازی عادت کند و از قلمرو سادگی بیرون آید. قدری افسان گسیخته باشید تا بنادر شما به بلندی ها پرواز کرده و اوج گیرد.

**دیس و مرنوس همه باید قدم برند**

نویسنده:مهری موسی ولد

شاید سنت قوردها بی گناهند!

این دیگر انصاف نیست که تمام تفسیرها را بر گردن نان خامه ای، بستنی، غذاهای چرب، پیتزا، همبر گر و خلاصه انواع سنت

فودها بیندازیم!
پیشنر جاق شدن های ما به دلیل کم تحرکی است.
محققان استرالیایی هشدار داده اند که شغل های نشسته و بی تحرک که متاسفانه روز به روز بر تعدادشان افزوده می شود عامل مهمی در بروز چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به گونه ای جدی تهدید می کند.
تصور کنید کارمندی را که به نازگی نامه ارتقای شغلی را به دستش داده اند و سمت برطرفدار ریاست یا مدیریت بخشی که در آن مشغول به کار بوده منصوب شده است. کارمند سابق با شوقی وصف ناپذیر پشت میز جدیدش نشسته و آبدارچی خندان هر یک ساعت برایش چای می آورد و همکاران نیز برای عرض تبریک با جعبه های شیرینی و شکلات به اتاقش می آیند. در عین حال قرار است بعد ازظهر در جلسه ای که در میز مجاور فقط چند قدم آن طرف تر برگزار شود، ریاست جلسه را به عهده داشته باشد. این کارمند خوشحال شغل جدیدش را دبیانه وار دوست دارد و حتی تصورش را هم نمی کند که این منصب ممکن است به سلامتی اش آسیب جدی برساند.

یافته های جدید: پژوهشگران استرالیایی با بررسی ارتباط کارهای نشسته، بی تحرکی و چاقی بی برنده مردانی که افزون بر شش ساعت در روز کنار نشسته انجام می دهند، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ۲۲ دقیقه در روز پشت میز می نشینند در معرض چاقی و اضافه وزن قرار دارند. البته درباره زنان اوضاع کمی امیدوارکننده تر بود. بررسی ها نشان داد که زنان شاغل به طور میانگین روزی ۲۲ دقیقه بیشتر از مردان راه می روند.

در روز چقدر راه می روید؟
چقدر قدم می زنید؟
چنان چه تا به حال به این موضوع جدی فکر نکرده اید خوانند نتایج بررسی های انجمن ورزشی امریکا خالی از فایده نخواهد بود.
آنان ۲۲ نفر از کارکنان ۲۲ فعالیت شغلی مختلف را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش از افراد خواسته شد تا دستگانه پدومتر(گام سنج) را سه روز کاری پایبی همراه خود داشته باشند.
سرانجام مشخص شد که منشی ها به طور متوسط با ۲۲۲۲ قدم در روز، به عبارتی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ۲۲ هزار قدم در روز (وحشت کردید!) است، کم تحرک ترین شغل را دارند. پس از آن معلم ها با ۲۲۲۲ مشاوران حقوقی با ۲۲۲۲؟؟؟؟ افسران پلیس با ۲۲۲۲؟؟؟؟ قدم در روز در شمار گروه های کم تحرک قرار دارند.

شغل های پرترک:
حما کتچاکو شدید بدانید که کدام مشاغل پرترک بودند.
پسنجی ها و نامه رسان ها با ۲۲۲۲۲۲ قدم در روز فعال ترین شغلشان شناخته شدند.(شاید به همین دلیل نامه رسان چاقی کمتر دیده ایم!) و پس از آنها سرایدارها یا۲۲۲۲۲۲، پیشخدمت رستوران با ۲۲۲۲۲۲، کارگران کارخانه های تولیدی یا ۲۲۲۲۲، کارگران ساختمانی یا ۲۲۲۲۲ و پرساران یا ۲۲۲۲۲ قدم در روز در شمار کارکنان پرترک با فعالیت های بدنی بالا قرار گرفتند.

چاره ای نیست، ورزش کنید:
حتی اگر برنامه ورزشی جدی برای کاهش وزن نداریم لازم است فعالیت بدنی را در برنامه روزانه تان بگنجانید. برای پیاده روی و شگستن رکورد ۲۲ هزار قدم در روز نیاز نیست به کلاس ورزش بروید یا در دوی ماراثن شرکت کنید. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمد و انجام کارهای اداری به راحتی می توانید روزی ۲۲۲۲ قدم بیشتر قدم بردارید.

تصمیمی از سر دلخوشی: شب تصمیم می گیرید صبح ۲۲ دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی ورزش کنید اما صبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می کنید و می کوشید تصمیم دیشبتان را فراموش کنید. آن قدر خسته و خواب آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان رویایی است. به خودتان دلگرمی می دهید و عهد می بندید که عصر تلاقی کسالت صبح را بکنید اما آن هنگام نیز آفتدر خسته و بی حوصله اید که بدانم می خواهید رو به روی تلویزیون دراز بکشید و هنگام نمایش برنامه چای و کیک و با عصرانه مورد علاقه تان را بخورید.

باز هم توصیه!

- چنان چه ریسس هستید گاه جلسات و گفت وگوهای غیررسمی را در حال قدم زدن در محوطه باز انجام دهید.

- گامی به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید.

- به جای فرستادن ایمیل و پیامک به همکاران که در اتاق کارتی شما کار می کند، موضوع را حضوری یا او در میان بگذارید.

- حتی ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن (به ویژه تلفن همراه) هم می تواند مفید باشد.

- یکوشید با مامئین شخصی به محل کار نزدیک یا دست کم دو روز در هفته از پاهایتان کمک بیشتر بخواهید!

- اگر از آن دسته کارمندهای پشت میز نشین هستید که روزی ۲۲ نا چای نوش جان می کنند به جای قند و شکلات و ... چند دانه کشمش بخورید به این ترتیب از ورود هغه ای ۲۲۲ کارتی اضافی به بدنتان جلوگیری می کنید.

- سعی کنید اولین داولطلب ماموریت های اداری داخل شهر باشید.

ریس و مرنس همه باید قدم برند

نویسنده:مه‌ری موسی ولد
شاید قسمت فودها بی اگاندا!

این دیگر اضعاف نیست که تمام نقصیها را بر گردن نان خداه ای، بستنی، غذاهای چرب، پیتزا، همبرگر و خلاصه انواع قست فودها بیندازیم!
پیشنر جاق شدن های ما به دلیل کم تحرکی است.
محققان استرالیایی هشدار داده اند که شغل های نشسته و بی تحرک که متاسفانه روز به روز بر تعدادشان افزوده می شود عامل مهمی در بروز چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به گونه ای جدی تهدید می کند.

تصور کنید کارمندی را که به نازگی نامه ارتقای شغلی را به دستش داده اند و سمت برطرفدار ریاست یا مدیریت بخشی که در آن مشغول به کار بوده منصوب شده است. کارمند سابق با شوقی وصف ناپذیر پشت میز جدیدش نشسته و آبدارچی خندان هر یک ساعت برایش چای می آورد و همکاران نیز برای عرض تبریک با جعبه های شیرینی و شکلات به اتاقش می آیند. در عین حال قرار است بعد ازظهر در جلسه ای که در میز مجاور فقط چند قدم آن طرف تر برگزار شود، ریاست جلسه را به عهده داشته باشد. این کارمند خوشحال شغل جدیدش را دبیانه وار دوست دارد و حتی تصورش را هم نمی کند که این منصب ممکن است به سلامتی اش آسیب جدی برساند.

یافته های جدید: پژوهشگران استرالیایی با بررسی ارتباط کارهای نشسته، بی تحرکی و چاقی بی برنده مردانی که افزون بر شش ساعت در روز کنار نشسته انجام می دهند، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ۲۲ دقیقه در روز پشت میز می نشینند در معرض چاقی و اضافه وزن قرار دارند. البته درباره زنان اوضاع کمی امیدوارکننده تر بود. بررسی ها نشان داد که زنان شاغل به طور میانگین روزی ۲۲ دقیقه بیشتر از مردان راه می روند.

در روز چقدر راه می روید؟
چقدر قدم می زنید؟
چنان چه تا به حال به این موضوع جدی فکر نکرده اید خوانند نتایج بررسی های انجمن ورزشی امریکا خالی از فایده نخواهد بود.
آنان ۲۲ نفر از کارکنان ۲۲ فعالیت شغلی مختلف را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش از افراد خواسته شد تا دستگانه پدومتر(گام سنج) را سه روز کاری پایبی همراه خود داشته باشند.
سرانجام مشخص شد که منشی ها به طور متوسط با ۲۲۲۲ قدم در روز، به عبارتی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ۲۲ هزار قدم در روز (وحشت کردید!) است، کم تحرک ترین شغل را دارند. پس از آن معلم ها با ۲۲۲۲ مشاوران حقوقی با ۲۲۲۲؟؟؟؟ افسران پلیس با ۲۲۲۲؟؟؟؟ قدم در روز در شمار گروه های کم تحرک قرار دارند.

شغل های پرترک:
حما کتچاکو شدید بدانید که کدام مشاغل پرترک بودند.
پسنجی ها و نامه رسان ها با ۲۲۲۲۲۲ قدم در روز فعال ترین شغلشان شناخته شدند.(شاید به همین دلیل نامه رسان چاقی کمتر دیده ایم!) و پس از آنها سرایدارها یا۲۲۲۲۲۲، پیشخدمت رستوران با ۲۲۲۲۲۲، کارگران کارخانه های تولیدی یا ۲۲۲۲۲، کارگران ساختمانی یا ۲۲۲۲۲ و پرساران یا ۲۲۲۲۲ قدم در روز در شمار کارکنان پرترک با فعالیت های بدنی بالا قرار گرفتند.

چاره ای نیست، ورزش کنید:
حتی اگر برنامه ورزشی جدی برای کاهش وزن نداریم لازم است فعالیت بدنی را در برنامه روزانه تان بگنجانید. برای پیاده روی و شگستن رکورد ۲۲ هزار قدم در روز نیاز نیست به کلاس ورزش بروید یا در دوی ماراثن شرکت کنید. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمد و انجام کارهای اداری به راحتی می توانید روزی ۲۲۲۲ قدم بیشتر قدم بردارید.

تصمیمی از سر دلخوشی: شب تصمیم می گیرید صبح ۲۲ دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی ورزش کنید اما صبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می کنید و می کوشید تصمیم دیشبتان را فراموش کنید. آن قدر خسته و خواب آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان رویایی است. به خودتان دلگرمی می دهید و عهد می بندید که عصر تلاقی کسالت صبح را بکنید اما آن هنگام نیز آفتدر خسته و بی حوصله اید که بدانم می خواهید رو به روی تلویزیون دراز بکشید و هنگام نمایش برنامه چای و کیک و با عصرانه مورد علاقه تان را بخورید. باز هم توصیه!

- چنان چه ریسس هستید گاه جلسات و گفت وگوهای غیررسمی را در حال قدم زدن در محوطه باز انجام دهید.

- گامی به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید.

- به جای فرستادن ایمیل و پیامک به همکاران که در اتاق کارتی شما کار می کند، موضوع را حضوری یا او در میان بگذارید.

- حتی ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن (به ویژه تلفن همراه) هم می تواند مفید باشد.

- یکوشید با مامئین شخصی به محل کار نزدیک یا دست کم دو روز در هفته از پاهایتان کمک بیشتر بخواهید!

- اگر از آن دسته کارمندهای پشت میز نشین هستید که روزی ۲۲ نا چای نوش جان می کنند به جای قند و شکلات و ... چند دانه کشمش بخورید به این ترتیب از ورود هغه ای ۲۲۲ کارتی اضافی به بدنتان جلوگیری می کنید.

- سعی کنید اولین داولطلب ماموریت های اداری داخل شهر باشید.

**چه کسی میرد، چه کسی می‌بازد؟**

مترجم:بريجهر فرجادی

ترجمه: بريجهر فرجادی

ما انسان‌ها چنین می‌پنداریم که مجبوریم همیشه به اختلافات و ناسازگاری‌ها به صورت ظهور و قُطب متضاد نگاه کنیم؛ در حالی که عِدو، خطر در عدم تشخیص نیاز به وجود اختلاف و تداوک شکل‌های مناسب، برای رویود شدن با آن است. شکل ویران‌گر نهایی، ترسناک است؛ اما آن هم تضاد نیست؛ بلکه وارونگی است. آنچه ترسناک است، سعی در احتراز و سرکوب نمودن اختلافات است.

«چین بیکر میله»

ناسازگاری

مقصود از «ناساز گاری» یا «اختلاف نظر» چیست؟ در فرهنگ‌های لغت، به مترادف‌هایی مثل «مخالفت»، «رودرو شدن»، «تفاق»، «اختلاف»، «سوءفهام»، «ناجوری» و غیره اشاره شده است. برای بسیاری از ما، معنی ناساز گاری، «خشوع»، «تهاجم» و «خسوع» است. اختلاف، هیچ بُندی مینشانداده؛ اما در عین حال، اختلاف و ناسازگاری، یکی از بخش‌های گریزناپذیر و لازم تجربهٔ بشری است؛ چه به صورت ناسازگاری‌هایی که در درون ما، دربارهٔ نیازهای شخصی وجود دارد و چه اختلافاتی که در ارتباط با

دیگران بروز می‌کند. در این نوشتار، ما در مورد بخش دوم حرف می‌زنیم.

در هر رابطه‌ای، اختلافات زیادی وجود دارد که ما آنها را به دو بخش تقسیم می‌کنیم؛ اختلافاتی که در نتیجه وجود مادی در راه رسیدن ما به نیازهایمان بروز می‌کنند - که ما آنها را اختلاف نیاز می‌نامیم - و آنهایی که در نتیجه تضاد ارزش‌ها، بین مردم بروز می‌کنند که ما آنها را برخورد ارزش‌ها می‌نامیم.

در هر «اختلاف نیاز»، هر یکک از دو طرف، می‌تواند به روشنی بفهمد و قبول کند که طرف دیگر، نیازهایی دارد که برآورده نشده‌اند و این نیازها، مهم و محتر هستند. واضح است که هر چه نیازها ملموس‌تر باشند، دیگری به احتمال بیشتری، اعتبار آنها را می‌پذیرد. در این‌جا مثال‌هایی را از وضعیت‌های «اختلافات نیاز» آوریم:

۱- شما و همسرتان پس‌انداز کوچکی دارید. او می‌خواهد اتومبیل تازه‌ای بخرد و شما می‌خواهید آن را در زمین یا ملک سرمایه‌گذاری کنید.

۲- شما می‌خواهید در آینده نزدیکی، بچه‌ای داشته باشید و همسرتان می‌خواهد چند سال دیگر صبر کند.

۳- شما از همسرتان جدا شده‌اید و دو بچه دارید و شوهر سابقتان از پرداخت خرجی که برای آنها متعهد شده، سر باز می‌زند.

چرا سعی می‌کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟

چرا مردم این همه از اختلافات هراس دارند؟ دقیق‌تر بگویم وضعیت‌هایی که در زندگی‌مان دربردارنده اختلاف با دیگران هستند، بیش از هر چیز دیگر، سبب ترس و فشار عصبی می‌شوند. ما نتیجه را نمی‌دانیم و نمی‌خواهیم بیاوریم؛ می‌ترسیم نتوانیم خودمان را کنترل کنیم و می‌ترسیم رابطه‌مان آسیب ببیند.

بروز اختلاف، به ویژه برای زنان، بسیار حساس است. ما بیشتر آموخته‌ایم که از اختلاف، مانند خشم و اضطراب، پرهیز کنیم؛ به روی خود تکیه‌ایم و از این پیمان‌کنیم. همه ما شنیده‌ایم که مردم می‌گویند: «من برای نگه‌داشتن آرامش خانواده، هر کاری می‌کنم، یا در تمام سال‌های ازدواجمان، هرگز عدم توافق جدی نداشته‌ایم.

در حقیقت، این آدم‌ها می‌گویند که اختلافاتشان از هیچ وقت ظاهر نکرده‌اند. آنها خودشان خواسته‌اند که با اصلاً نهمندند که اختلافی با هم دارند و یا از راه‌های غیرمستقیم، روی آن عمل کرده‌اند. در حقیقت، بیشتر خشم و اضطرابی که در روابط هست، در نتیجه شکست در برخورد مستقیم و روشن با اختلافات است. بنابراین، آنها همیشه یا حل نشده باقی می‌مانند و یا به طریقی نامطلوب، حل می‌شوند.

دلیل اصلی این که مردم، مخصوصاً زنان، سعی می‌کنند در مناقشات حضوری درگیر نشوند، این است که در بیشتر موارد، اختلافات قلبی‌شان از راه‌های غیرمصرفانه حل شده‌اند و به جای این‌که با این‌گونه اختلافات، به صورت علامت برآورده شدن نیازی برخورد شود، منبذل به جدال قدرت گشته‌اند و در نتیجه، همیشه برنده یا بازنده‌ای هست و از آن‌جا که بیشتر ما طبعاً می‌خواهیم که در رابطه‌هایمان احساس عدالت و دو جانبه بودن داشته باشیم، جدال قدرت، می‌تواند به صورت راهی جهت برگرداندن تعادل در رابطه فهمیده شود. در عین حال، جدال قدرت، بدون هیچ شکی، در هر دو طرف، احساس بازنده بودن به وجود می‌آورد؛ چون آنها به ارشای نیازشان نمی‌رسند.

کاربرد قدرت در حل مناقشات

ما در این‌جا کلمه «قدرت» را به صورت تمام مثنایی که کنترل آن در دست شخصی است که دیگری به آن محتاج است، نام می‌بریم. شخص قدرتمند، می‌تواند یا به خواسته خود، از آن قدرت (یا تهدید قدرت)، در راه مجبور ساختن شخص دیگر به انجام کار یا کارهایی که خود آن شخص تمایلی به انجام آن ندارد، استفاده کند.

قدرت اجبار را می‌توان به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کار برد. با وجود این‌که ما معمولاً به قدرت، از طریق شکل‌های واضح و بیرونی آن نگاه می‌کنیم، اما راه‌های اعمال فشار غیرمحموس و غیرمستقیم هم وجود دارند که اغلب به صورت دفاع در مقابل اعمال قدرت مستقیم دیگری به کار می‌روند. آدم‌های غیرقدرت که دسترسی زیادی به منابع قدرت ندارند، آدم‌هایی که آموخته‌اند از اختلاف بپرهیزند و یا آدم‌هایی که از برخورد رو در رو می‌ترسند، بیشتر مایلند که از قدرت‌های نرم‌وز یا غیرمستقیم استفاده کنند.

بسیاری از زنها فکر می‌کنند که در رابطه‌هایشان، از قدرت استفاده نمی‌کنند؛ در حالی که در حقیقت، آنها آن را مستقیماً یا در ظاهر به کار نمی‌برند. در این‌جا مثال‌هایی از کاربرد غیرمستقیم قدرت می‌آوریم:

۱- همسری که وقت خواب، سردرد می‌گیرد.

۲- یکی از دو طرف با دیگری حرف نمی‌زند.

۳- زنی که وقتی شوهرش می‌خواهد حرف بزند، شروع به گریه کردن می‌کند.

خواه قدرت به صورت مستقیم به کار رود یا غیرمستقیم، در هر صورت، افراد می‌توانند از قدرت‌شان، علیه یکدیگر استفاده کنند. همچنین ما در موضعی هستیم که می‌توانیم از قدرتمان در مقابل دیگران استفاده کنیم.

در بیشتر روابط، تفاوت قدرت، به نسبت‌های مختلف، بین مردم وجود دارد؛ یعنی بکنه نفر قدرت آن را دارد که به قیمت محروم ساختن دیگران، نیاز خود را برآورده سازد. اگر این شخص، از قدرت خود در یک جدال قدرت استفاده کند، معمولاً او برنده شده، دیگری می‌بازد و آن وقت، بازنده سعی می‌کند تا بار دیگر، به قیمت باخت او برنده شود. به این ترتیب، یک دایره معیوب به وجود می‌آید و در نتیجه، رابطه به تدریج، از حالت تعادل خارج می‌شود.

در روش ما، این گونه روش‌های حل مناقشات - که لازم‌ناش برنده شدن یکی به قیمت باخت دیگری است - روش‌های ۱ و ۲ نامیده می‌شوند. اساس این دو روش، تحمیل قدرت است و هر دو، حالت برنده - بازنده دارند. همیشه بکنه نفر می‌برد و بکنه نفر می‌بازد. در هیچ یکک از این دو روش، اختلافات پنهان، به صورتی مثبت و سازنده به سطح نمی‌آیند؛ اما به هر حال، افراد معمولاً نسبت به یکی از این دو روش، تمایلی بیشتری نشان می‌دهند و به هر حال، از هر دو روش استفاده می‌کنند. بیاپید هر کدام از این روش‌ها را جزء به جزء، بررسی کنیم.

روش شماره ۱: تو می‌بری، همسرت می‌بازد

در این وضعیت، تو برای رسیدن به نیازهایت، از قدرت خودت به قیمت باخت همسرت استفاده می‌کنی. تو، حرف خودت را بیش می‌بری و داخل تو عملی می‌شود و در نتیجه، همسرت می‌رنجد و رنجش او به تو هم می‌رسد. وقتی تو برای حل مناقشات از روش شماره ۱ استفاده می‌کنی، واکنش همسرت نسبت به عمل تو، کاملاً قابل پیش‌بینی است. از آن‌جا که نیاز همسرت برآورده نشده، او احساس بی‌عدالتی می‌کند و در نتیجه، اغلب دچار واکنش‌های زیر می‌شود:

۱- از تو می‌ترسد.

۲- از تو انتقاد می‌کند و پشت سرت حرف می‌زند.

۳- سعی خواهد می‌کند تا در راه برآورده شدن دیگر نیازهایت، کارشکنی کند.

۴- برای مقابله با قدرت تو، با دیگران متحد می‌شود.

۵- دیگر تو را دوست ندارد و تا آن‌جا که ممکن است، از تو دوری می‌کند.

۶- به تو دروغ می‌گوید.

۷- اغلب پنهانی، خواسته‌های خود را عملی می‌کند و به خواسته‌های دیگر تو توجهی نمی‌کند.

۸- معمولاً از طریق تحمیل و زور، می‌کوشد از تو استفاده کند.

۹- دیگر نیازهای مهمش را با تو در میان نمی‌گذارد.

وقتی به قیمت باخت همسرت، به نیازت می‌رسی، رابطه شما صدمه می‌بیند؛ چون او روز به روز، بیشتر از تو می‌رنجد. همچنین او میل ندارد که با تو آشکارا درگیر مناقشه شود؛ چون می‌داند تو می‌خواهی از قدرت برای برد استفاده کنی و از آن‌جا که مناقشات واقعاً به صورت رضایت‌آمیزی حل و فصل نمی‌شوند، همواره به صورت‌های مختلف بروز می‌کنند؛ چون همسرت به مقصود خودش نرسیده است.

اغلب در اجتماعات، کاربرد قدرت به جهت این‌که در بردارنده «بفای اصلاح» می‌باشد، مورد حمایت قرار گرفته است. عقیده رایج پشت این ترجیح، این است که طبیعت، طوری طرح‌ریزی شده که فوی بر ضعیف، مسلط است. اغلب وقتی می‌خواهیم رفتار مورد علاقه خود را توجیه کنیم، از طبیعت، خدا یا سرنوشت حرف می‌زنیم؛ در صورتی که هیچ دلیل موجه علمی یا غیر از آن وجود ندارد که در روابط انسانی، آفریننده هستی، طریی برای استیلائی فوی بر ضعیف، به وجود آورده باشد؛ بلکه بر عکس، دلایل مسلمی وجود دارند که در روابط انسانی، کاربرد قدرت برتر با زور، معمولاً تأثیری منفی بر تمام کسانی که تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، می‌گذارد.

مشاوران ازدواج به ما می‌گویند که کمتر ازواجی است که بتواند تحت فشار زورگویی یکی از دو طرف به دیگری، چندان دوام بیاورد و دیر یا زود، بکن حالت «النفجار آتشقشانی» در کنسی که تحت فشار دیگری و در موضع ضعیف، رنجش‌های خود را فرو برده، به وجود می‌آید و یا ممکن است چنین شخصی به تدریج، روز به روز چنان در خود فرو رود که روزی متوجه شوید که آدم تحت ستم، دیگر واقعاً «آن‌جا» نیست. او از نظر ظاهری، خود را مطیع جلوه می‌دهد؛ اما تمام علائم زنده بودن و علائم بکن شخصیت مشخص، به زیر زمین فرو رفته است.

روش شماره ۲: شما می‌بازید، همسرتان می‌برد

در این وضعیت متعنه، شما داری قدرت بیش (یا برابر) هستید و اجازه می‌دهید همسرتان به حساب شما، به نیاز خودش برسد؛ شما تسلیم می‌شوید و داخل دیگری اجرا می‌شود. حالا شما از همسرتان رنجیده‌اید.

روش ۲، بیشتر از طرف کسانی به کار گرفته می‌شود که می‌خواهند از مناقشه اجتناب کنند. آنها صلح را به هر قیمتی ترجیح می‌دهند. مسئله این است که آنها برای این صلح، قیمت بالایی می‌پردازند.

بر خلاف روش ۱، نتیجه روش ۲، احساسات منفی شماست. در این روش، از آن‌جا که شما به نیازهای خود نمی‌رسید، ممکن است دچار بسیاری از این واکنش‌ها بشوید:

۱- نسبت به همسرتان، احساس رنجش و خشم می‌کنید.

۲- جلوی سعی او را برای رسیدن به نیازهای دیگرش می‌گیرید.

۳- به تدریج، از چنین رابطه‌ای، خود را کنار می‌کشید.

۴- احساس پآنی و نگرانی می‌کنید.

۵- از مناقشات آینده، اجتناب می‌کنید.

۶- به تدریج، احساس بی‌غناوی و افسردگی می‌کنید.

۷- اغلب به صورت پنهانی، از جهات دیگر به نیازهای خود می‌رسید.

۸- تصمیم می‌گیرید که بعداً برنده شوید و نلجی کنید.

۹- احترام به خود را از دست می‌دهید و عزت نفس خود را ضعیف می‌کند.

روش شماره ۳: هر دو نفر برنده می‌شوند.

ما در مقابل دو روش گذشته حل مناقشات، روش سومی را پیشنهاد می‌کنیم که اساس آن، عدم استفاده از قدرت است و منظور این است که می‌توان در روابط زناشویی، مناقشات را به صورت آشکارا و صادقانه حل کرد تا هر دو طرف بتوانند به نیازهای خودشان برسند و هیچ کس مجبور نماند. ما این روش را، روش بدون باخت می‌نامیم. از این راه، می‌توان به نیازهای متقابل رسید.

لازمه روش ۳، تعهد، دوجانبه، منی بر عدم استفاده از قدرت، برای رسیدن به نیاز خود، به حساب شخصی دیگر است. چون بیشتر ما آموخته‌ایم که مشکلاتمان را از راه‌های برد – باخت حل کنیم و انجام چنین طایفی برایمان آسان نیست. این روش، به ویژه برای آنهایی که در پیشتر روابطشان تا حد زیادی قدرتمند هستند، بسیار سخت است.

وقتی جرأت چنین تعهدی را نسبت به همسرمان بر عهده بگیریم، نتیجه، بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. بعضی از منافع کاربرد روش بدون باخت، عبارتند از:

۱. باعث می‌شود که اختلافات به سطح نیابنده بیان شوند و به صورتی سازنده و متصفانه، حل شوند.

۲. همسران یاد می‌گیرند که نتیجه اختلافات، می‌تواند تغییرات جالب و هیجان‌انگیزی باشد؛ آنها شروع می‌کنند به نگاه کردن به آن از طریق مثبت و از آن پس، دیگر از آن احتراز نمی‌کنند.

۳. هر شخصی، خودش مسئولیت رسیدن به خواسته‌های خود را بر عهده می‌گیرد؛ اما نه به حساب دیگری.

۴. طرفین، بیشتر با اختلافات اساسی و واقعی سر و کار پیدا می‌کنند و نه با اختلافات سطحی.

۵. وقتی مسئله‌ای به صورت متصفانه حل شود، دیگر تکرار نمی‌شود.

۶. وقتی هر دو طرف، در تصمیم‌گیری برای حل مشکلی شرکت داشته باشند، بیشتر به انجام آن متعهد می‌شوند تا این‌که آن تصمیم به آنها تحمیل شده باشد.

۷. زوجین، با یکدیگر احساس نزدیکی و عشق بیشتری می‌کنند و زنجش و دشمنی، ناپدید می‌شود.

۸. دیگران نیز در روابط خود، از این روش، به عنوان الگوی حل اختلافات استفاده می‌کنند.

نگاهی مثبت به اختلافات

اگر ما به جای نگاه کردن به اختلافات، به صورت تلاش برای دست بالا را گرفتن، به صورت دلیلی بر وجود نیازهای برآورده نشده نگاه کنیم، می‌توانیم آن را به صورتی کاملاً جدید ببینیم. اختلافات، ممکن است سالم باشند و می‌توانند به صورت تهرویی مثبت، در زندگی‌مان وجود داشته باشند. همچنین می‌توانند به صورت دعوت به ایجاد ارتباطی متفکلی، به وجود آورنده موقعیتی برای شرکت در یک رویارویی آشکارا و صادقانه باشند و نیز می‌توانند با حل سوء تفاهمات، جو ارتباط را پاک کرده، آدم‌ها را به هم نزدیک‌تر سازند.

زن و شوهر، از طریق و بنابراین سهم خود در اختلاف، توسعه یافته، می‌روند. در حقیقت، عدم توافق در ارتباطات، بسیار مفیدتر از توافق است؛ چون به وجود آورنده تغییرات و رشد سالم در انسان‌هاست. بدون مناقشه، تغییر و پیشرفتی در رابطه به وجود نمی‌آید و زندگی، یکرواست، خسته کننده و آماری می‌شود.

همان‌گونه که می‌توان خشم و هیجان را به صورتی مشیر قبول کرد، به مناقشات هم می‌توان از طریق بسیار مثبت‌تر نگریست. همان‌گونه که فرد می‌تواند با غلبه مؤثر بر هیجاناتش، رشد کند، رابطه‌ها هم می‌توانند از طریق حل مؤثر مناقشات، به رشد برسند. بنابراین، آموزش راه‌های مؤثر حل اختلافات و مناقشات دو روابط انسانی، بسیار اهمیت دارد.

چه کسی می‌برد، چه کسی می‌بازد؟

مترجم:پرچهر فرجادی

ترجمه: پرچهر فرجادی

ما انسان‌ها چنین می‌بنداریم که مجبوریم همیشه به اختلافات و نامازگاری‌ها به صورت ظهور و قطب متضاد نگاه کنیم؛ در حالی که عملاً، خطر در عدم تشخیص نیاز به وجود اختلاف و تدارک شکل‌های مناسب، برای رویورد شدن با آن است. شکل ویران‌گر نهایی، ترسناک است؛ اما آن هم نفع‌انداز نیست؛ بلکه وارونگی است. آن‌چه ترسناک است، سعی در احتراز و سرکوب نمودن اختلافات است.

«چین یکر میلهٔ نامازگاری مقصود از «نامازگاری» یا «اختلاف‌نظر چیست؟ در فرهنگ‌های لغت، به مترادف‌هایی مثل «مخالفت»، «دورودرو شدن»، «تفاق»، «اختلاف»، «سوءتفاهم»، «ناچوری» و غیره اشاره شده است. برای بسیاری از ما، معنی نامازگاری، «خشم»، «تهاجم» و «خصومت» است. اختلاف، هیچ بُعد مثبتی ندارد؛ اما در عین حال، اختلاف و نامازگاری، یکی از بخش‌های گریزناپذیر و لازم تجربه بشری است؛ چه به صورت نامازگاری‌هایی که در درون خود ما، دربارۀ نیازهای شخصی وجود دارد و چه اختلافاتی که در ارتباط با دیگران بروز می‌کند. در این نوشتار، ما در مورد بخش دوم حرف می‌زنیم.

در هر رابطه‌ای، اختلافات زیادی وجود دارد که ما آنها را به دو بخش تقسیم می‌کنیم: اختلافاتی که در نتیجه وجود مانعی در راه رسیدن ما به نیازهایمان بروز می‌کنند – که ما آنها را اختلاف نیاز می‌نامیم – و آنهایی که در نتیجه تضاد ارزش‌ها، بین مردم بروز می‌کنند که ما آنها را برخورد ارزش‌ها می‌نامیم.

در هر «اختلاف نیاز»، هر یکک از دو طرف، می‌تواند به روشنی بفهمد و قبول کند که طرف دیگر، نیازهایی دارد که برآورده نشده‌اند و این نیازها، مهم و معتبر هستند. واضح است که هر چه نیازها ملموس‌تر باشند، دیگری به احتمال بیشتری، اعتبار آنها را می‌پذیرد. در این‌جا مثال‌هایی را از وضعیت‌های «اختلاف نیاز» آوریم:

۱. شما و همسرتان پس‌انداز کوچکی دارید. او می‌خواهد اونیسبل تازه‌ای بخرد و شما می‌خواهید آن را در زمین یا ملک سرمایه گذاری کنید.

۲. شما می‌خواهید در آینده نزدیکی، بچه‌ای داشته باشید و همسرتان می‌خواهد چند دیگر صبر کند.

۳. شما از همسرتان جدا شده‌اید و دو بچه دارید و شوهر سابقتان از پرداخت خرجی که برای آنها متعهد شده، سر باز می‌زند. چرا سعی می‌کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟ چرا مردم این همه از اختلافات هراس دارند؟ دقیق‌تر بگوییم وضعیت‌هایی که در زندگی‌مان دربردارنده اختلاف با دیگران هستند، بیش از هر چیز دیگر، سبب ترس و فشار عصبی می‌شوند. ما نتیجه را نمی‌دانیم و نمی‌خواهیم بپازیم؛ می‌ترسیم نتوانیم خودمان را کنترل کنیم و می‌ترسیم رابطه‌مان آسیب ببیند.

بروز اختلافش، به ویژه برای زنان، بسیار حساس است. ما بیشتر آموخته‌ایم که از اختلاف، مانند خشم و اضطراب، پرهیز کنیم؛ به روی خود تیاوریم و آن را بیان نکنیم. همه ما شنیده‌ایم که مردم می‌گویند: امن برای نگهداشتن آرامش خاتراهد، هر کاری می‌کم، یا در تمام سال‌های ازدواجمان، هرگز عدم توافق جدی نداشته‌ایم.

در حقیقت، این آدم‌ها می‌گویند که اختلافاتشان از هیچ وقت ظاهر نگردند. آنها خودشان خواسته‌اند که با اصلاً نفهمند که اختلافی با هم دارند و یا از راه‌های غیرمستقیم، روی آن عمل کرده‌اند. در حقیقت، بیشتر خشم و اضطرابی که در روابط هست، در نتیجه شکست در برخورد مستقیم و روشن با اختلافات است. بنابراین، آنها همیشه با حل نشده باقی می‌مانند و یا به طریقی نامطلوب، حل می‌شوند.

دلیل اصلی این‌که مردم، مخصوصاً زنان، سعی می‌کنند در مناقشات حضوری دو گیر نشوند، این است که در بیشتر موارد، اختلافات قلبی‌شان از راه‌های غیرمتصفانه حل شده‌اند و به جای این‌که با این‌گونه اختلافات، به صورت علامت برآورده شدن نیازی برخورد شود، مبدل به جدال قدرت گشته‌اند و در نتیجه، همیشه برنده یا بازنده‌های هست و از آن‌جا که بیشتر ما طبیعاً می‌خواهیم که در رابطه‌هایمان احساس عدالت و دو جانبه بودن داشته باشیم، جدال قدرت، می‌تواند به صورت راهی جهت برگرداندن تعادل در رابطه فهمیده شود. در عین حال، جدال قدرت، بدون هیچ شکی، در هر دو طرف، احساس بازنده بودن به وجود می‌آورد؛ چون آنها به رضای نیازشان نمی‌رسند. کاربرد قدرت در حل مناقشات ما در این‌جا گنگه قدرت، را به صورت تمام مانعی که کنترل آن در دست شخصی است که دیگری به آن محتاج است، نام می‌بریم. شخص قدرتمند، می‌تواند تا به خواسته خود، از آن قدرت (یا تهدید قدرت)، در راه مجبور ساختن شخص دیگر به انجام کار یا کارهایی که خود آن شخص تمایلی به انجام آن ندارد، استفاده کند.

قدرت اجبار را می‌توان به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کار برد. با وجود این‌که ما معمولاً به قدرت، از طریق شکل‌های واضح و بیرونی آن نگاه می‌کنیم، اما راه‌های اعمال فشار محسوس و غیرمستقیم هم وجود دارند؛ که اغلب به صورت دفاع در مقابل اعمال قدرت مستقیم دیگری به کار می‌روند. آدم‌های کم‌قدرت که دسترسی زیادی به منابع قدرت ندارند، آدم‌هایی که آموخته‌اند از اختلاف بپرهیزند و یا آدم‌هایی که از برخورد رو در رو می‌ترسند، بیشتر مایلند که از قدرت‌های مرموز یا غیرمستقیم استفاده کنند.

بسیاری از زنها فکر می‌کنند که در رابطه‌هایشان، از قدرت استفاده نمی‌کنند؛ در حالی که در حقیقت، آنها آن را مستقیماً یا در ظاهر به کار نمی‌برند. در این‌جا مثال‌هایی از کاربرد غیرمستقیم قدرت می‌آوریم:

۱. همسری که وقت خواب، سردرد می‌گیرد.

۲. یکی از دو طرف با دیگری حرف نمی‌زند.

۳. زنی که وقتی شوهرش می‌خواهد حرف بزند، شروع به گریه کردن می‌کند.

خواه قدرت به صورت مستقیم به کار رود یا غیرمستقیم، در هر صورت، افراد می‌توانند از قدرتشان، علیه یکدیگر استفاده کنند. همچنین ما در موضعی هستیم که می‌توانیم از قدرتمان در مقابل دیگران استفاده کنیم.

در بیشتر روابط، تفاوت قدرت، به نسبت‌های مختلف، بین مردم وجود دارد؛ یعنی بک نفر قدرت آن را دارد که به قیمت محروم ساختن دیگران، نیاز خود را برآورده سازد. اگر این شخص، از قدرت خود در یک جدال قدرت استفاده کند، معمولاً او برنده شده، دیگری می‌بازد و آن‌وقت، بازنده سعی می‌کند تا بار دیگر، به قیمت باخت او برنده شود. به این ترتیب، یکک دایره معیوب به وجود می‌آید و در نتیجه، رابطه به تدریج، از حالت تعادل خارج می‌شود.

در روش ما، این گونه روش‌های حل مناقشات – که لازمش برنده شدن یکی به قیمت باخت دیگری است – و روش‌های ۱ و ۲ نامیده می‌شوند. اساس این دو روش، تحمیل قدرت است و هر دو، حالت برنده – بازنده دارند. همیشه بک نفر می‌برد و بک نفر می‌بازد. در هیچ بکک از این دو روش، اختلافات پنهان، به صورتی مثبت و سازنده به سطح نمی‌آیند؛ اما به هر حال، افراد معمولاً نسبت به یکی از این دو روش، تمایلی بیشتری نشان می‌دهند و به هر حال، از هر دو روش استفاده می‌کنند. بیاپنده هر کدام از این روش‌ها را جزء به جزء، بررسی کنیم.

روش شماره ۱: تو می‌بری، همسرت می‌بازد

در این وضعیت، تو برای رسیدن به نیازهایت، از قدرت خودت در قیمت باخت همسرت استفاده می‌کنی. تو، حرف خودت را پیش می‌بری و داخل تو عملی می‌شود و در نتیجه، همسرت می‌زند و زنجش او به تو هم می‌رسد. وقتی تو برای حل مناقشات از روش شماره ۱ استفاده می‌کنی، واکنش همسرت نسبت به عمل تو، کاملاً قابل پیش‌بینی است. از آن‌جا که نیاز همسرت برآورده نشده، او احساس بی‌عدالتی می‌کند و در نتیجه، اغلب دچار واکنش‌های زیر می‌شود:



۱. از تو می‌ترسد.

۲. از تو انتقاد می‌کند و پشت سرت حرف می‌زند.

۳. سعی خواهد می‌کند تا در راه پر آبروه شدن دیگر نیازهایت، کارشکنی کند.

۴. برای مقابله با قدرت تو، با دیگران متحد می‌شود.

۵. دیگر تو را دوست ندارد و تا آن‌جا که ممکن است، از تو دوری می‌کند.

۶. به تو دروغ می‌گوید.

۷. اغلب پنهانی، خواسته‌های خود را عملی می‌کند و به خواسته‌های دیگر تو توجهی نمی‌کند.

۸. معمولاً از طریق تحمیل و زور، می‌کوشد از تو استفاده کند.

۹. دیگر نیازهای مهمش را با تو در میان نمی‌گذارد.

وقتی به قیمت باخت همسرت، به نیازت می‌رسی، رابطه شما صدمه می‌بیند چون او روز به روز، بیشتر از تو می‌رنجد. همچنین او میل ندارد که با تو آشکارا درگیر مناقشه شود چون می‌داند تو می‌خواهی از قدرت برای پر استفاده کنی و از آن‌جا که مناقشات واقعاً به صورت رضایت‌آمیزی حل و فصل نمی‌شوند، همواره به صورت‌های مختلف بروز می‌کنند. چون همسرت به مقصود خودش رسیده است.

اعلم در اجتماعات، کاربرد قدرت به جهت این‌که در بردارنده (بقای اصلح) می‌باشد، مورد حمایت قرار گرفته است. عقیده رایج پشت این ترجیح، این است که طبیعت، طوری طرح‌ریزی شده که قوی بر ضعیف، مسلط است. اغلب وقتی می‌خواهیم رفتار مورد علاقه خود را توجیه کنیم، از طبیعت، خدا یا سرنوشت حرف می‌زنیم؛ در صورتی که هیچ دلیل علمی یا غیر از آن وجود ندارد که در روابط انسانی، آفریننده هستی، طرحی برای استیلائی قوی بر ضعیف، به وجود آورده باشد؛ بلکه بر عکس، دلایل مسلمی وجود دارند که در روابط انسانی، کاربرد قدرت برتر با زور، معمولاً تأثیری منفی بر تمام کسانی که تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، می‌گذارد.

مشاوران ازدواج به ما می‌گویند که کمتر ازدواجی است که بتواند تحت فشار زورگیری یکی از دو طرف به دیگری، چندان دوام بیاورد و دیر یا زود، یک حالت (التهجار آشفشانی) در کسی که تحت فشار دیگری و در موضع ضعیف، رخنش‌های خود را فرد برده، به وجود می‌آید و یا ممکن است چنین شخصی به تدریج، روز به روز چنان در خود فرو رود که روزی متوجه شود که آدم تحت ستم، دیگر واقعاً «آن‌جا» نیست. او از نظر ظاهری، خود را مطیع جلوه می‌دهد؛ اما تمام علائم زنده بودن و علائم یک شخصیت مشخص، به زیر زمین فرو رفته است.

روش شماره ۱۲: شما می‌بازید، همسرتان می‌برد

در این وضعیت مناقشه، شما دارای قدرت بیشتر (یا برابر) هستید و اجازه می‌دهید همسرتان به حساب شما، به نیاز خودش برسد؛ شما تسلیم می‌شوید و راه‌حل دیگری اجرا می‌شود. حالا شما از همسرتان رنجیده‌اید.

روش ۱۳: بیشتر از طرف کسانی به کنار گرفته می‌شود که می‌خواهند از مناقشه اجتناز کنند. آنها صلح را به هر قیمتی ترجیح می‌دهند. مسئله این است که آنها برای این صلح، قیمت بالایی می‌پردازند.

بر خلاف روش ۱۱، نتیجه روش ۱۲ احساسات منفی شماست. در این روش، از آن‌جا که شما به نیازهای خود نمی‌رسید، ممکن است دچار بسیاری از این واکنش‌ها بشوید:

۱. نسبت به همسرتان، احساس رنجش و خشم می‌کنید.

۲. جلوی سعی او را برای رسیدن به نیازهای دیگری می‌گیرید.

۳. به تدریج، از چنین رابطه‌ای، خود را کنار می‌کشید.

۴. احساس پأس و نگرانی می‌کنید.

۵. از مناقشات آینده، اجتناز می‌کنید.

۶. به تدریج، احساس بی‌تفاوتی و افسردگی می‌کنید.

۷. اغلب به صورت پنهانی، از جهت دیگر به نیازهای خود می‌رسید.

۸. تصمیم می‌گیرید که بعداً برنده شوید و تلافی کنید.

۹. احرام به خود را از دست می‌دهید و عزت نفس خود را ضعیف می‌کنید.

روش شماره ۱۳: هر دو نفر برنده می‌شود

ما در مقابل دو روش گذشته حل مناقشات، روش سومی را پیشنهاد می‌کنیم که اساس آن، عدم استفاده از قدرت است و منظور این است که می‌توان در روابط ژانژوینی، مناقشات را به صورت آشکارا و صادقانه حل کرد تا هر دو طرف بتوانند به نیازهای خودشان برسند و هیچ کس مجبور نباشد، با ما این روش را، روش بدون باخت می‌نامیم. از این راه، می‌توان به نیازهای متقابل رسید.

لازمه روش ۱۳: تعهد دوجانبه، منی بر عدم استفاده از قدرت، برای رسیدن به نیاز خود، به حساب شخص دیگر است. چون بیشتر ما آموخته‌ایم که مشکلاتمان را از راه‌های زیاد – باخت حل کنیم و انجام چنین تطابقی برایمان آسان نیست. این روش، به ویژه برای آنهایی که در بیشتر روابطشان تا حد زیادی دردمند هستند، بسیار سخت است.

وقتی جرأت کمین چنین تعهدی را نسبت به همسرمان بر عهده بگیریم، نتیجه، بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. بعضی از منافع کاربرد روش بدون باخت، عبارتند از:

۱. باعث می‌شود که اختلافات به سطح پیاپیانه بیان شوند و به صورتی سازنده و متصفانه، حل شوند.

۲. همسران یاد می‌گیرند که نتیجه اختلافات، می‌تواند تغییرات جالب و هیجان‌انگیزی باشد؛ آنها شروع می‌کنند به نگاه کردن به آن از طریق مثبت و از آن پس، دیگر از آن اجتناز نمی‌کنند.

۳. هر شخصی، خودش مسئولیت رسیدن به خواسته‌های خود را بر عهده می‌گیرد؛ اما نه به حساب دیگری.

۴. طرفین، بیشتر با اختلافات اساسی و واقعی سر و کار پیدا می‌کنند و نه با اختلافات سطحی.

۵. وقتی مسئله‌ای به صورت متصفانه حل شود، دیگر نگر از نمی‌شود.

۶. وقتی هر دو طرف، در تصمیم‌گیری برای حل مشکلی شرکت داشته باشند، بیشتر به انجام آن متعهد می‌شوند تا این‌که آن تصمیم به آنها تحمیل شده باشد.

۷. زوجین، با یکدیگر، احساس نزدیکی و عشق بیشتری می‌کنند و رنجش و دشمنی، ناپدید می‌شود.

۸. دیگران نیز در روابط خود، از این روش، به عنوان الگوی حل اختلافات استفاده می‌کنند. نگاهی مثبت به اختلافات اگر ما به جای نگاه کردن به صورت تلاش برای دست بالا را گرفتن، به صورت دلبلی بر وجود نیازهای پرآورده نشده نگاه کنیم، می‌توانیم آن را به صورتی کاملاً جدید ببینیم. اختلافات، ممکن است سالم باشند و می‌توانند به صورت ترویجی مثبت، در زندگی‌مان وجود داشته باشند. همچنین می‌توانند به صورت دعوت به ایجاد ارتباطی متفکری، به وجود آورنده موفقیتی برای شرکت در یک روبرویی آشکارا و صادقانه باشند و نیز می‌توانند با حل سوء تفاهمات، جو ارتباط را پاک کرده، آدم‌ها را به هم نزدیکتر سازند.

زن و شوهر، از طریق و پذیرش سهم خود در اختلاف، توسعه یافته، پیش می‌روند. در حقیقت، عدم توافق در ارتباطات، بسیار مفیدتر از توافق است؛ چون به وجود آورنده تغییرات و رشد سالم در انسان‌هاست. بدون مناقشه، تغییر و پیشرفتی در رابطه به وجود نمی‌آید و زندگی، یکواخت، خسته کننده و آماری می‌شود.

همان‌گونه که می‌توان خشم و هیجان را به صورتی معتبر قبول کرد، به مناقشات هم می‌توان از طریق بسیار مثبت‌تر نگریست. همان‌گونه که فرد می‌تواند با علیه مؤثر بر هیجاناتش، رشد کند، رابطه‌ها هم می‌توانند از طریق حل مؤثر مناقشات، به رشد برسند. بنابراین، آموزش راه‌های مؤثر حل اختلافات و مناقشات در روابط انسانی، بسیار اهمیت دارد.

#### نقش نقدیه در بهره‌وری کارکنان و نقدیه در محیط کار)

شاید روزگاری نقدیه را فقط برای پرآوردن نیازهای طبیعی فیزیولوژیک افراد در نظر می‌گرفتند؛ اما امروزه نه تنها نقدیه به یک ضرورت زندگی محسوب می‌شود، بلکه الگوی غذایی سالم، برای پیشرفت جوامع و ارتقای سطح تولید و بهره‌وری در کشورها عامل مهمی برشمرده می‌شود. مشخص شده است کارگرانی که با کم‌انرژی کار می‌کنند، دچار مشکلات گوارشی نظیر زخم‌های گوارشی، یبوست ، اسهال، سوزش سردل (HEART BURN) و کاهش اشتها شده و نیازمند ایجاد تغییراتی در برنامه غذایی روزانه و زمان صرف غذا هستند.

بدن انسان به طور طبیعی دارای یک نظم بیولوژیک است که با خواب شبانه تنظیم می‌شود. به هم خوردن این نظم طبیعی موجب بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش و دیگر دستگاه‌های بدن می‌گردد.

همچنین استفاده زیاد از قهوه کافئین) برای بیدار ماندن در شب، خوردن غذای چرب یا حجیم در بعد از ظهر یا شب، یا عجله غذا خوردن و کمی تحرک بدنی ، همگی در تشدید اختلالات یاد شده تأثیر بازرزی دارند.

در مراکزى که چند نوبت (شیفت) کارى دارند، نظیر کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ادارات پلیس، نظم در برنامه‌ی غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده‌های غذایی، نوع غذایی، توجه به زمان مصرف مواد غذایی پرکربوهیدرات و پروتئین تنظیم زمان خواب در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایت‌مندی آنان مؤثر است.

؟زورم ایجاد تغییرات در برنامه غذایی کارکنان

تحقیقات پیشرفته در دو دهه اخیر نشان داده است که با مصرف غذاهای پرکربوهیدرات (نشاسته‌ای و قندی)؛ تولید یکی از ناقل‌های عصبی در مغز به نام سروتونین افزایش یافته و علاوه بر بهبود خلق و خو، زمان و عشق خواب نیز بهتر می‌شود. بنابراین توصیه به مصرف این گونه مواد غذایی قبل از خواب در افزایش خواب و استراحت افراد نقش سودمندی دارد.

از سوی دیگر مصرف مواد غذایی پروتئینی، با افزایش تولید ناقل‌های شیمیایی به نام کاتکول آمین‌ها در مغز (نظم‌ترویجی)؛ سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب‌آلودگی در فرد می‌گردد. با این توضیح ساده می‌توان یک برنامه غذایی مناسب را برای بیداری با خواب افراد نوبت کار(شیفتی) تنظیم کرد. در این جا لازم به یادآوری است که غذاهای نشاسته‌ای و پرکربوهیدرات در عین حال می‌توانند پرچمچ نیز باشند؛ از این رو باید حجم غذای مصرفی و امکان‌پذیر روز خستگی پس از آن را در نظر داشت. خوردن بیسکویت یا کیکک یا یک لیوان شیر در بهبود خواب مؤثر است. غذاهای حاوی هورمون ملاتونین نظیر ذرت ، گوجه‌فرنگی ، برنج، جو و موز نیز به خواب منظم کمک می‌مایند.

از سوی دیگر غذاهای پروتئینی نظیر پنیر کم‌چرب، گوشت‌ها و تخم‌مرغ آلبینز نیز باعث ارتقای سطح هوشیاری می‌شوند.

در برخی منابع نیز به تأثیر سودمند ویتامین‌های گروه C و B در کاهش فشارهای کاری و استرس اشاره شده است.

پیش‌گیری از افت قندخون در زمان کار، به حفظ هوشیاری کمک می‌کند. از این رو افزایش تعداد و کاهش حجم وعده‌های غذایی به حفظ قندخون کمک خواهد کرد. هم‌چنین در بسیاری از پژوهش‌ها ذکر شده است که مصرف سبزینه برای حفظ



هوشیاری در روز و بهبود عمل کرد مغزی و ذهنی نقش چشم‌گیری دارد.

از مصرف چای یا قهوه باید خودداری کرد، زیرا آلرژی خواب را دچار وقفه می‌کند.

**؟**توسیه‌های تغذیه‌ای

- **؟**به افرادی که نوبت‌های شب کاری دارند توصیه می‌شود که یک وعده اصلی در بعد از ظهر و یک وعده اصلی در نیمه‌ی زمان شبت مصرف کنند. وعده‌های غذایی سنگین سبب خواب‌آلودگی و افت کارایی می‌شود.

- **؟**اصل تعادل و تنوع در مصرف غذا در این جا نیز کاربرد دارد، بدین معنی که تمام گروه‌های غذایی اصلی در طی روز خورده شوند.

- **؟**فاصله بین وعده‌ها نباید بیش از ۲-۳ ساعت باشد.

- **؟**در نوبت‌های کاری بعدازظهر لازم است که وعده‌ی اصلی در ظهر باشد و طی شبیت مصرف نشود. غذاهایی نظیر گوشت کم‌چربی، سبزی‌های تازه، پنیر رنده شده، جوجه‌ی بدون استخوان و پوست، ماکارونی، سالاد فصل، لوبیای کنسرو شده و تخم‌مرغ آب‌پز جهت شبیت کاران توصیه می‌شود.

- **؟**بهبتر است کارکنان، غذا را یا خود به محل کار ببرند و منگی به غذای بیرون نباشند.

- **؟**هر روز صبح، صبحانه‌ی کامل میل شود. در ضمن آب پرتقال فراموش نگردد.

- **؟**وعده‌های سبک، متعدد و حاوی نشانه‌ استخاب شوند.

- **؟**از افزودن چاشنی‌ها، ادویه و روغن اضافی به غذا پرهیز شود.

- **؟**قندهای ساده باعث افزایش و افت قند خون متعاقب آن می‌گردند؛ از این رو بهتر است محدود شوند.

- **??**عالم‌های شبیت کار که تحرک کمی دارند نیاز به املاحی نظیر کلسیم دارند. ولی از سوی دیگر توصیه می‌شود که انرژی دریافتی خود را محدود کنند.

- **??**در محیط‌های گرم، به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیش‌تر می‌شود. به همین دلیل مصرف مایعات در حین کار الزامی است. همچنین کارفرمایان جهت بهبود بهره‌وری لازم است که امکان ورزش روزانه‌ی کارکنان را فراهم آورند؛ زیرا ورزش علاوه بر افزایش تندرستی جسم، در بهبود خلق و خوی افراد نیز تأثیر چشم‌گیری دارد.

**؟**نتیجه‌گیری:

کارکنان سازمان‌ها و ادارات برای عملکرد بهتر، نیازمند داشتن یک‌الگوی تغذیه‌ای صحیح و مناسب هستند و تنظیم یک برنامه‌ی غذایی متنوع و سالم علاوه بر ارتقای رضایت‌شده‌ی آنان، در بهبود هوشیاری و خلق و خو در محیط کار و نیز منزل، تأثیر باارزی خواهد داشت.

رعایت اصول یک تغذیه‌ی متعادل نظیر مصرف تمام گروه‌های غذایی سالم و ترجیحاً طبیعی، مصرف ۲- ۳ لیوان مایعات در روزها مصرف حداقل **۳??** گرم سبزی‌ها و میوه‌های تازه؛ پرهیز از غذاهای پرچاشنی و پرچرب و شوره‌ صرف غذا به آرامی و بدون صحنه؛ صرف صبحانه و محدود کردن غذاهای خیلی شیرین و شیرینی‌های ساده، در افزایش کارآیی افراد مؤثر است.

نقش تغذیه در بهره‌وری کارکنان و تغذیه در محیط کار**(Nutrition in organization - nutrition in work)**

شاید روزگاری تغذیه را فقط برای برآوردن نیازهای طبیعی فیزیولوژیک افراد در نظر می‌گرفتند؛ اما امروزه نه تنها تغذیه یک ضرورت زندگی محسوب می‌شود، بلکه الگوی غذایی سالم، برای پیشرفت جوامع و ارتقای سطح تولید و بهره‌وری در کشورها عامل مهمی برشده می‌شود. مشخص شده است کارگرانی که به صورت شفیفی کار می‌کنند، دچار مشکلات گوارشی نظیر زخم‌های گوارشی، یبوست ، اسهال، سوزش سردل (HEART BURN) و کاهش اشتها شده و نیازمند ایجاد تغییراتی در برنامه‌ی غذایی روزانه و زمان صرف غذا هستند.

بدن انسان به طور طبیعی دارای یک نظم بیولوژیک است که با خواب شبانه تنظیم می‌شود. به هم خوردن این نظم طبیعی موجب بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش و دیگر دستگاه‌های بدن می‌گردد.

هم‌چنین استفاده زیاد از قهوه کافئین) برای پیدار ماندن در شب، خوردن غذای چرب با حجم در بعد از ظهر یا شب، با صحنه غذا خوردن و کمی تحرک بدنی ، همگی در تشدید اختلالات یاد شده تأثیر باارزی دارند.

در مراکزیکه چند نوبت (شبیت) کاری دارند، نظیر کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ادارات پلیس، نظم در برنامه‌ی غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده‌های غذایی، تنوع غذایی، توجه به زمان مصرف مواد غذایی پرکربوهیدرات و پروتئین و تنظیم زمان خواب در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایت‌شده‌ی آنان مؤثر است .
**؟**نروم ایجاد تغییرات در برنامه‌ی غذایی کارکنان

تحقیقات پیشرفته در دو دهه‌ی اخیر نشان داده است که با مصرف غذاهای پرکربوهیدرات (نشاسته‌ای و قندی)، تولید یکی از ناقل‌های عصبی در مغز به نام سرئوتنن افزایش یافته و علاوه بر بهبود خلق و خو، زمان و عمق خواب نیز بهتر می‌شود. بنابراین توصیه به مصرف این گونه مواد غذایی قبل از خواب در افزایش خواب و استراحت افراد نقش سودمندی دارد.

از سوی دیگر مصرف مواد غذایی پروتئینی، با افزایش تولید نقل‌های شیمیایی به نام کاتکول آمین‌ها در مغز (تغز نورایی نرئین)، سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب‌آلودگی در فرد می‌گردد. با این توضیح ساده می‌توان یک برنامه‌ی غذایی مناسب را برای بیداری یا خواب افراد نوبت کار(شبیتی) تنظیم کرد. در این جا لازم به یادآوری است که غذاهای نشاسته‌ای و پرکربوهیدرات در عین حال می‌توانند برحیم نیز باشند؛ از این رو باید حجم غذای مصرفی و امکان بروز خستگی پس از آن را در نظر داشت. خوردن یسکریوت یا کیکک یا یک لیوان شیر در بهبود خواب مؤثر است. غذاهای حاوی هورمون ملاتونین نظیر ذرت ، گوجه‌فرنگی ، برنج ، جو و موز نیز به خواب منظم کمک می‌نمایند.

از سوی دیگر غذاهای پروتئینی نظیر پنیر کم‌چرب، گوشت‌ها و تخم‌مرغ آب‌پز نیز باعث ارتقای سطح هوشیاری می‌شوند.

در برخی منابع نیز به تأثیر سودمند ویتامین‌های گروه **B** و **C** در کاهش فشارهای کاری و استرس اشاره شده است.

پیش‌گیری از افت قندخون در زمان کار، به حفظ هوشیاری کمک می‌کند. از این رو افزایش تعداد و کاهش حجم وعده‌های غذایی به حفظ قندخون کمک خواهد کرد. هم‌چنین در بسیاری از پژوهش‌ها ذکر شده است که مصرف صبحانه برای حفظ هوشیاری در روز و بهبود عمل کرد مغزی و ذهنی نقش چشم‌گیری دارد.

**؟**مصرف چای یا قهوه باید خودداری کرد، زیرا آلرژی خواب را دچار وقفه می‌کند .**؟**توسیه‌های تغذیه‌ای

- **؟**به افرادی که نوبت‌های شب کاری دارند توصیه می‌شود که یک وعده اصلی در بعد از ظهر و یک وعده اصلی در نیمه‌ی زمان شبیت مصرف کنند. وعده‌های غذایی سنگین سبب خواب‌آلودگی و افت کارایی می‌شود.

- **؟**اصل تعادل و تنوع در مصرف غذا در این جا نیز کاربرد دارد، بدین معنی که تمام گروه‌های غذایی اصلی در طی روز خورده شوند.

- **؟**فاصله بین وعده‌ها نباید بیش از ۲-۳ ساعت باشد.

- **؟**در نوبت‌های کاری بعدازظهر لازم است که وعده‌ی اصلی در ظهر باشد و طی شبیت مصرف نشود. غذاهایی نظیر گوشت کم‌چربی، سبزی‌های تازه، پنیر رنده شده، جوجه‌ی بدون استخوان و پوست، ماکارونی، سالاد فصل، لوبیای کنسرو شده و تخم‌مرغ آب‌پز جهت شبیت کاران توصیه می‌شود.

- **؟**بهبتر است کارکنان، غذا را یا خود به محل کار ببرند و منگی به غذای بیرون نباشند.

- **؟**هر روز صبح، صبحانه‌ی کامل میل شود. در ضمن آب پرتقال فراموش نگردد.

- **؟**وعده‌های سبک، متعدد و حاوی نشانه‌ استخاب شوند.

- **؟**از افزودن چاشنی‌ها، ادویه و روغن اضافی به غذا پرهیز شود.

- **؟**قندهای ساده باعث افزایش و افت قند خون متعاقب آن می‌گردند؛ از این رو بهتر است محدود شوند.

- **??**عالم‌های شبیت کار که تحرک کمی دارند نیاز به املاحی نظیر کلسیم دارند. ولی از سوی دیگر توصیه می‌شود که انرژی دریافتی خود را محدود کنند.

- **??**در محیط‌های گرم، به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیش‌تر می‌شود. به همین دلیل مصرف مایعات در حین کار الزامی است. همچنین کارفرمایان جهت بهبود بهره‌وری لازم است که امکان ورزش روزانه‌ی کارکنان را فراهم آورند؛ زیرا ورزش علاوه بر افزایش تندرستی جسم، در بهبود خلق و خوی افراد نیز تأثیر چشم‌گیری دارد.

**؟**نتیجه‌گیری:

کارکنان سازمان‌ها و ادارات برای عملکرد بهتر، نیازمند داشتن یک‌الگوی تغذیه‌ای صحیح و مناسب هستند و تنظیم یک برنامه‌ی غذایی متنوع و سالم علاوه بر ارتقای رضایت‌شده‌ی آنان، در بهبود هوشیاری و خلق و خو در محیط کار و نیز منزل، تأثیر باارزی خواهد داشت.

رعایت اصول یک تغذیه‌ی متعادل نظیر مصرف تمام گروه‌های غذایی سالم و ترجیحاً طبیعی، مصرف ۲- ۳ لیوان مایعات در روزها مصرف حداقل **۳??** گرم سبزی‌ها و میوه‌های تازه؛ پرهیز از غذاهای پرچاشنی و پرچرب و شوره صرف غذا به آرامی و بدون صحنه؛ صرف صبحانه و محدود کردن غذاهای خیلی شیرین و شیرینی‌های ساده، در افزایش کارآیی افراد مؤثر است.

#### پوشنی و پاسخ

#### دانشتهای پزشکی

#### لاغر شدن

بازها در نوزوپون دیده ام که افراد بسیار چاق طی دوره زمانی کوتاهی لاغر شده اند. آیا چنین چیزی ممکن است؟

بله ممکن است، اما باید بدانید راه بسیار مشکلی در پیش رو دارید باید سخی های

فرآوانی را تحمل کنید از خیلی کارهای گذشته تان دست بکشید تا کاملاً یک آدم جدید شویدید... البته بهترین راه برای رسیدن به وزن متعادل و حفظ آن، جایگزینی عادات بد با

عادات خوب است. به عبارت دیگر، تغییر طرز تفکر در مورد غذا و فعالیت، تنها

راهی است که می توانم به شما توصیه کنم. کسانی که با موفقیت وزن کم می کنند،

برنامه ای بلند مدت برای وزن متعادل در تمام طول زندگی خود دارند و تنها به یک

برنامه کوتاه مدت کاهش وزن اکتفا نمی کنند. آنها مغز خود را عادت می دهند تا به

عنوان یک آدم لاغر فکر کند. این کار نیازمند تلاش است و نتیجه این تلاش، سلامت و

کیفیت بهتر است که احتمال افزایش طول عمر را نیز در بر دارد. انسان فقط یک بدن دارد و باید با غذای خوب و تحرک از آن مراقبت کند. این توصیه ها در رابطه با وزن کم کردن، مفید و بر فایده خواهند بود. خواب کافی داشته باشید، فقط زمانی که گرسنه اید غذا بخورید، غلات کامل را جایگزین آرد کامل و غلات فرآوری شده کنید، تحرک داشته باشید، روی میز غذا بخورید و از یک بشقاب کوچک استفاده کنید، مقدار کتری غذا را در مدت کمتری مصرف کنید و دفرجه ای برای پادداشت آنچه می خورید، درست کنید.

ضمناً آب را جایگزین نوشیدنی های شیرین کنید.

**وسایل آرایشی پوست حساس**

بسیاری از خان‌ها پوست بسیار حساسی دارند و هنگام استفاده از محصولات آرایشی دچار مشکل می‌شوند. به طور مثال وقتی ماسک روی صورت‌شان می‌گذارند، از چشم‌هایشان اشک می‌آید یا وقتی کرم می‌زنند، پوست‌شان می‌سوزد، حتی شاید روی محصول آرایشی که استفاده می‌کنند، عبارت" ضدحساسیت "هم درج شده باشد. ولی باز هم پوست صورت‌شان ملتهب و چشم‌هایشان قرمز می‌شود. علت چیست؟

محققان دانشگاه سن پترزبورگ روسیه بر این باورند که وجود نیکل در بیشتر محصولات و فرآورده‌های آرایشی، این عوارض را ایجاد می‌کند. نیکل با پوست‌های حساس سازگاری ندارد و ۱۰ تا ۲۰ درصد خانم‌ها به این نظر آزرزی دارند. اگر شما هم جزو این گروه هستید، به شما توصیه می‌کنیم تا حد ممکن از وسایل آرایشی قهوه‌ای و بلوطی استفاده نکنید چون بیش از رنگ‌های دیگر حاوی نیکل هستند. تمام ریمل‌ها حتی نا‌های معروف که روی آنها عبارت ضدحساسیت و ضد آزرزی درج شده هم حاوی مقدار فراوانی نیکل‌اند. پس اگر می‌خواهید مژه‌هایتان خوش حالت باشد و سلامت‌تان به خطر نیفتد، باید از لژ‌های مخصوص مژه استفاده کنید تا نیکل نداشته باشند. در صورتی که تمایل دارید مژه‌هایتان رنگ بگیرد، توصیه می‌شود ریمل را از ریشه مژه به سمت بالا نکشید تا تنها نوک مژه که با پوست در تماس نیست، رنگ بگیرد و نیکل به پوست نرسد. از طرفی ریمل‌های مشک‌ی حساسیت کمتری ایجاد می‌کنند چون درون آنها از اکسید آهن استفاده شده که به نسبت دیگر ریمل‌ها با رنگ‌های متنوع، تحریک و حساسیت‌زایی کمتری ایجاد می‌کنند. براق‌کننده‌های ناخن هم می‌توانند برای چشم‌ها ایجاد آزرزی کنند. پس تا وقتی که مطمئن نشده‌ید این براق‌کننده‌ها کم‌لازروی ناخن خشک شده‌اند، احتیاط کنید و از تماس دست با چشم پرهیز نمایید. جالب است بدانید وقتی متخصصان پوست با افرادی روبه‌رو می‌شوند که پلک‌هایشان روم کرده است، اغلب به ناخن‌هایشان نگاه می‌کنند تا ببینند آیا آنها از براق‌کننده‌ناخن استفاده کرده‌اند یا تا! این محصولات حاوی موادی با آزرزی‌زایی بالا هستند. ناخن‌ها تحمل این مواد را دارند و تحریک نمی‌شوند اما مالدین چشم با انگشت باعث می‌شود این مواد آزرزی‌زا با چشم برخورد کنند و باعث ناراحتی‌های چشمی شوند. متخصصان توصیه می‌کنند اگر برای جلوه بیشتر ناخن‌ها تمایل به استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی دارید، از برچسب‌های متنوع در بازار استفاده کنید که خاصیت آزرزی‌زایی ندارند و تماس ناخن و مواد شیمیایی به واسطه استفاده از آنها کمتر است.

**طرزات سیگار**

مرد ۳۴ ساله‌ای هستم که ۱۲ سال است سیگار می‌کشم. در حال حاضر پوستم زردرنگ است و نسبت به هم‌سالانم چروک بیشتری دارد. آیا این موضوع ربطی به سیگار دارد؟

بله، ۱۰ دقیقه دود کردن سیگار باعث کاهش اکسیژن رسانی پوست به مدت یک ساعت می‌شود. نیکوتین، عروق را تنگ و جریان خون را کم می‌کند. در نواحی دور لب و دور چشم‌ها به علت تاثیر فیزیکی و فرم گرفتن خاص چهره در حال دود کردن سیگار این چروک‌ها بیشتر می‌شود. افراد سیگاری بین ۸ تا ۲۰ سال پیرتر از سن واقعی خود به نظر می‌رسند. کشیدن سیگار باعث پیری زودرس در همه بخش‌های بدن می‌شود.

**موی بلند**

دوست دارم موهای بلندی داشته باشم ولی هیچ‌گاه از سرشانه‌ام بلندتر نمی‌شود، چرا؟! آیا این به ریزش موهای مرتبط است؟ موهای ما مثل یک کارخانه فعال هستند و دائم این کارخانه به یک کار هماهنگ در سرمان ادامه می‌دهد. موها یک عمری دارند و هر گاه در داخل حلق فولیکول مو، جوانه چندینی در یابد، این مو می‌رزد و در واقع به بیرون هدایت می‌شود. طول عمر مو سه دوره است. گه‌ریا خداوند درون هر فولیکول مو، یک ساعت درونی جهت تنظیم زمان قرار داده است.

دوره اول: یک تا هفت سال (متوسط سه سال). بعضی‌ها فاز رشد طولانی دارند و

می‌توانند موهایشان را تا زاتوها هم بلند کنند!! اما برخی‌ها مثل شما فاز رشد کمی دارند و هیچ‌گاه مویشان از سر شانه بلندتر نمی‌شود. حتی مراجعه برای گرفتن دارو هم فایده ندارد چون طول موی شما مرتبط با فاز رشد و به صورت ژنتیکی در مدت خاصی

تعریف شده است.

دوره دوم: فاز بینایی یا کاتالان، حدود سه هفته طول می‌کشد.

دوره سوم: فاز استراحت یا ریزش که سه ماه طول می‌کشد و جوانه‌های جدید جایگزین می‌شوند. تصور کنید ۱۰۰هزار مو دارید که هر کدام سه سال هم عمر کنند پس اگر حدود ۷۵ تا ۱۰۰ تار مو در روز بریزد، طبیعی تلقی می‌شود. اگر شما یک روز در میان حمام کنید ۱۵۰ تار مو از سرتان بریزد، طبیعی است و اگر دو روز در میان ۲۵۰ تا، پس نگران نباشید و اینکه می‌گویید حتی دو تار مو هم نباید کم شود، یک شوخی است!

**ضخیم شدن موها به سبب اصلاح**

گفته می‌شود اگر موهای بدن به خصوص دست و پاییان را به غیر از اپیلاسیون، با روش دیگری مثل تیغ زدن اصلاح کنیم، کلفت‌تر و پریش‌تر می‌آید، آیا این باور صحیح است؟

عیر. این گفته‌ها که بسیار هم در بین مردم شایع است، از این تصور قدیمی ایرانیان

شکل گرفته که می‌گفتند، وقتی معتقد بودند برای مثال موهای سرپیچ‌ات را تیغ بزَن تا

پریش‌تر شود و از کودکی رسم بود، سه نوبت تیغ می‌زدند اما محققان روی این موضوع

کار کرده و عدم صحت آن را تایید نمودند. تعداد فولیکول‌های مو در زنده گی جنینی مشخص می‌شود و بعد از تولد، فولیکول مو ساخته نمی‌شود بلکه دچار تغییرات

می‌شود. ضخیم، سفید یا نازک شده و گاهی از بین می‌رود که همان ریزش مو است. مو تقریباً یک حالت ملتی دارد و سطح مقطع

رویش اگر با مومک یا بنه انداختن از داخل

فولیکول در یابد، هنگام خروج موی جدید، شما نوک تیز و نازک مثلث را می‌بینید و

تا هنگامی که بلند شود و سطح کلفت روی پوست ظاهر شود طول می‌کشد. در حالی که با تیغ سطح مقطع ضخیم را در پوست می‌گذارید و فقط نوک نازک مثلث مو را

برمی‌دارید این حس کاذب ضخیم شدن به دنبال تراشیدن مو پدید می‌آید.

**بارداری و مراقبت‌های دندان پزشکی**

خانمی ۲۷ ساله هستم که قصد باردار شدن دارم. آیا نیاز به مراقبت‌های دندانپزشکی وجود دارد؟

شما در هر سنی نیاز به مراقبت دندانپزشکی دارید ولی چون قصد باردار شدن دارید،

باید بدانید که به علت محدودیت‌های اعمال دندانپزشکی در طول ۹ ماه بارداری، بهتر

است روال منظم معاینه دهان و دندان را به وسیله یک دندانپزشک انجام دهید تا اگر

دندانی دارید که نیاز به ترمیم یا معالجه‌های دیگر دارد، هرچه زودتر اقدام کنید.

لازم به ذکر است که روش‌های مناسب رعایت بهداشت دهان را هم از دندانپزشک خود بیاموزید چون اثر هورمون‌های بارداری بر بافت‌های لثه شما، به طور موقت می‌تواند

التهاب و تورم در لثه ایجاد کند.

با رعایت مناسب بهداشت و استفاده مرتب از مسواک و تیغ دندان هیچ مشکلی در طول بارداری برای شما ایجاد نخواهد شد.

**صنک(کتاب مهم در خرید )**

به هنگام خرید صنیک به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

اگر تصمیم دارید صنیک نزدیک آماده ای را تهیه کنید، باید مراقب باشید شیشه آن به طور کامل شفاف و عاری از هرگونه حباب هوا، موج و یا ترک در شیشه باشد.

بسیاری از بیماران برای خلاصی از اتاق انتظار پزشکان و یا برای صرفه جویی در وقت و هزینه به هنگام تهیه عینک نزدیک و یا نیاز به تعویض عینک راه ساده تر را انتخاب کرده و با مراجعه به داروخانه یا فروشگاه نسبت به تهیه عینکهای آماده اقدام می کنند، غیر از اشکالات فوق که به آن اشاره شد، اقدام اخیر این اشکال را هم دارد که ممکن است بیمار را از فرصت یکت معاينه به موقع چشم پزشکی پس از سنين ۴۰ سالگي که می تواند در تشخیص مواردی مانند گلوکوم (آب سیاه) و یا بیماری های دیگری که علائم واضح هشدار دهنده ای ندارند، محروم کرده و سبب نوعی ظلفت و تأخیر تشخیص بیماری فرد شود.

**عینکهای نزدیک بین هنگام کار یا رایانه**

آیا افرادی که با نماییگر کار می کنند، می توانند از این عینکهای نزدیک بین استفاده کنند؟ عینکهای پیرچشمی در رنگ و سبکهای گوناگون ارائه می شوند و بدیهی است که به علت ارزانی آن از مدل یک عینک خسته شدید، می توانید به راحتی مدل آن را با عینک جدید دیگری تعویض کنید و همین طور به علت ارزانی مقدار زیادی از آنها را خریداری و در محلهای مختلفی مانند محل کار، خودرو، اتاق خواب، کیف همراه و... قرار دهید. اما عیب عمده این عینکها این است که متناسب با افراد گوناگون درست شده است، بنابراین برای افراد متعدد تنها با اندازه ثابت ارائه می شوند. به این معنا که اگر چه شماره های شیشه در اندازه های گوناگونی وجود دارد، ولی همواره اندازه هر دو شیشه ثابت بوده و همواره فاصله مرکز دو شیشه که متناسب با فاصله مرکز مردمک هر فرد باید ساخته شود، برای تمامی عینکهای ساخته شده یکسان است. ضمن اینکه در بسیاری از افراد درجانی از آستیگماتیسم در اصلاح دید دور آنها وجود دارد که لازم است در عینک نزدیک آنها نیز در نظر گرفته شود و حال آنکه در عینکهای نزدیک آماده، هیچ گاه آستیگماتیسمی در نظر گرفته نمی شود. به همین دلیل استفاده از عینکی که به هر علت مناسب چشم شما نیست، ممکن است علائمی از قبیل سردرد، خستگی چشم و حتی تهوع را برای شما ایجاد کند. بنابراین اگر پس از استفاده از عینک نزدیک آماده ای چنین علائمی را پیدا کردید، بهتر است با چشم پزشک خود مشورت کنید.

**عینکهای پیرچشمی**

آیا عینکهای پیرچشمی دارای مزایا و معایبی هم هستند؟

**صنک تدریجی**

عینک تدریجی چیست؟

عینکهای تدریجی، عینکهای بدون خطی هستند که تمامی فواصل دور، نزدیک و میانه را اصلاح می کنند. به این شکل که انتقالی تدریجی از قسمت دور به سمت دید میانه و در نهایت به سمت دید نزدیک صورت می گیرد. بنابراین در همان وضعیت که قادر به دید دور هستید، می توانید با نماییگر کار کرده و یا به طور همزمان نوشته هایی را که در نزدیکی چشم شما قرار می گیرند، مطالعه کنید.

**تقویت موهای صورت**

برای رشد و تقویت موهای صورت، از چه مواد یا داروهایی می تون استفاده کرد؟ به طور عمومی هیچ درمانی برای این مورد وجود ندارد. ممکن است از طریق داروها بتوان موهای صورت را تقویت کرد تا رشدشان کمی بیش تر شود. البته بیماری هایی که باعث ریزش مو می شوند (مانند ریزش سکه ای موهای صورت) را می توان درمان کرد، اما اگر مشکل ژنتیکی باشد، هیچ درمانی ندارد.

من از ناحیه شکم و پاهای چاق هستم. می خواستم بدانم آیا رژیم غذایی هست که بتوانم با استفه از آن، این نقاط را لاغر کنم؟

قبل از هر چیز، باید به طور دقیق معاینه شوید؛ اما معمولاً رژیمی وجود ندارد که به طور موضعی موجب لاغری شود. معمولاً در ابتدا یکد رژیم کلی داده می شود که باعث لاغری عمومی بدن شود؛ بعد از پایین آمدن وزن کلی بدن، باید رژیم کم کالری بگیرد؛ که سرشار از میوه باشد. البته برای لاغری موضعی باید ورزش هم در کنارزیم باشد.

می خواستم بدانم، بیماری پوست مرغی (اکرتوزیپلار) اگر در تمام پوست بدن باشد، یا توجه به این که ظاهری بد دارد، آیا قابل درمان است؟ اگر ممکن است، راجع به روش های درمان آن توضیح دهید.

این بیماری پوستی معمولاً به دلیل خشکی پوست و عامل علمی به نام **hypertrophy** مجاری مو ایجاد می شود. این بیماری دلیل بیرونی خاصی ندارد و معمولاً سرشتی (ژنتیکی) است که مناسفانه درمان قطعی ندارد. معمولاً مصرف مرطوب کننده هاو رتینوئیدها می تواند این بیماری را به طور نسبی درمان کند.

من از ۲ تا۳ پیش با اراده قوی ۱۳ کیلو وزن کم کرده ام، ولی الان متأسفانه دوباره دچار پرخوری شده ام و شب ها عذاب وجدان می گیرم. هر وقت هم تصمیم به گرفتن رژیم می گیرم، باز نمی توانم... لطفاً کمک ام کنید.

زمانی که پایی عذاب وجدان پس از خوردن به میان می آید، معمولاً نشان دهنده این است که خوردن یا همان پرخوری، به دلایل عصبی اتفاق می افتد. معمولاً زمانی که خستگی رژیم می گیرد و پس از مدتی به وزن اولیه یا پیش از آن برمی گردد، بستگی به مدت زمان رژیم دارد. در ضمن، باید همیشه یادمان باشد که پایان دوران بیروی از رژیم و رسیدن به وزن ایده آل، به معنای خوردن به اندازه قبل نیست و شخص حتماً باید بعد از لاغرشدن، ورزش کند و سعی کند آن را ثابت نگه دارد.

می خواستم در مورد مزایا و معایب لیزر فراکسل (**fraxel**) بیشتر بدانم و این که آیا بعد از لیزر، جای آن روی صورت باقی می ماند یا ایجاد لک می کند؟ استفاده از این لیزر و تأثیر آن روی پوست، به عوامل مختلفی بستگی دارد؛ از جمله رنگ و نوع پوست که متلاً سبزه باشد یا سفید و این که چه میزان از این لیزر روی پوست استفاده شود. به ادعای شرکت سازنده، یک شات آن هیچ تیرگی و قرمزی روی پوست باقی نمی گذارد، اما در عمل یک شات اش بیش از ۲۰ درصد هم روی پوست تأثیر ندارد. مصرف چند شات آن هم باعث می شود که پوست تیره شده و در واقع جای آن باقی بماند.

من ۲۷ ساله هستم. قدم ۱۶۲ سانتی متر و وزن ام ۶۵ کیلو است. می خواستم بدانم برای مقداری افزایش وزن چه کاری باید انجام دهم؟

توجه داشته باشید که کم وزنی و لاغری مفراط دلایلی دارد؛ بنابراین اگر ضمن مشاوره با متخصص تغذیه و رعایت نکات فوق نتیجه نگرفتید، نیاز است که از نظر دلایل احتمالی دیگر نیز مورد آزمایش های لازم پزشکی و بالینی قرار بگیرید.... اما برای افزایش وزن باید به چند نکته توجه داشته باشید:

۱- روزانه از همه گروههای اصلی غذایی به صورت متعادل استفاده شود.

۲- صبحانه را حتماً هر روز مصرف کنید.

۳- روزانه سه وعده غذایی و سه میان وعده غذایی داشته باشید (با فاصله زمانی مناسب).

۴- غذاهای با دانسیته کالری بالا مانند روغن های مایع گیاهی و مغز دانه ها را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید.

۵- شیرینی و دسر را پس از مصرف غذاهای اصلی میل کنید.

۶- در نوبت از میان وعده های روزانه را به مصرف میوه های تازه و سالم فصل اختصاص دهید.

۷- در تهیه غذا از طعم، رنگ و ظاهر دلخواه خود استفاده کنید و از چاشنی ها و طعم دهنده های برای افزایش اشتهای خود کمک بگیرید.

۸- برنامه ورزشی مناسب روزانه را حفظ کنید.

۹- از مشاوه تغذیه خود کمک بگیرید.

**لیزر درمانی و موهای زاید**

می خواستم بدانم آیا با مامی یک جلسه لیزر درمانی، موهای زاید روی چانه از بین می رود؟

برای این که درمان لیزری روی بدن جواب دهد و تأثیر داشته باشد باید حداقل ۴ تا ۵ جلسه صورت گیرد. معمولاً فاصله بین جلسات لیزر درمانی بین ۴ تا ۸ هفته است. لیزر در واقع ریشه مو را می زند. معمولاً در چانه تنها ۳۰ درصد از موها به اصطلاح رسیده هستند و می توان آنها را با لیزر از بین برد که این امر نیاز به ۴ تا ۵ جلسه لیزر دارد. به طور کلی هم اثر لیزر حدود ۶۰ تا ۹۵ درصد است و ۳۰ تا ۳۵ درصد

دیگر ضعیف می شوند و به طور کامل از بین نمی روند.

#### روژه سبب لافری

آیا روژه سبب لافری می شود؟

در کسانی که به نحو صحیح روژه می گیرند و دو وعده غذای نسبتاً "سبک در سحری و افطار می خوردند روژه سبب لافری می شود. به بیان دیگر، اگر در هنگام روژه داری یک وعده غذای انسان حلافت شود طبعاً "کالری دریافتی کمتر از نیاز بوده و برای تأمین مزاج نیاز به انرژی از چربی ذخیره در بدن استفاده خواهد شد و فرد لافری می شود. اما اگر غذای مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حصد نیاز بدن و یا حتی بیشتر باشد لافری رخ نمی دهد.

#### روژه و افت قند خون

آیا روژه باعث افت قند خون می شود؟

اگر فاصله بین دو وعده غذایی بیش از حدود ۱۰ ساعت نباشد قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، اما در گرسنگی طولانی تر مثلاً "در روژه بی سحری به ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون، به کمتر از میزان طبیعی کاهش می یابد و این موضوع به ویژه در نوجوانان خطر آفرین است.

#### کنترل فشار خون

چگونه به فشار خون را کنترل کنیم ؟

افزایش فشارخون از بزرگترین عوامل تهدیدکننده سلامت در کشورهای صنعتی به شمار می رود.

این بیماری نقش عمده ای در بروز بیماریهای عروق کرونر، سکنه مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی و مرگ ناشی از این بیماریها دخیل دارد. تغییر رژیم غذایی نیز ممکن است بتواند جایگزین درمان دارویی شود و یا در صورت نیاز به درمان، باعث شود که درمان با داروهای کمتر و دوزهای پایین تری انجام شود.

رنگهای خونی موسوم به سرخگرها خون را از قلب به اندام های گوناگون بدن می رسانند هر بار که قلب منقبض می شود خون را با فشار وارد سرخرگها می کند بنابراین فشار خون، حاصل مقاومت عروق در برابر ضربانهای قلب است.

فتاری که در عروق خونی دردی ضربان قلب پدید می آید فشار خون "هیستولیک" نام دارد و فشاری که به هنگام استراحت قلب یعنی بین دو ضربان پدیدار می شود فشار خون دیاستولیک است.

در بزرگسالان میزان طبیعی فشارخون سیستولیک ۱۲۰ میلی لیتر جیوه و فشار خون «دیاستولیک» ۸۰ میلی لیتر جیوه است که اغلب ۱۲۰ روی ۸۰ خوانده می شود. فشارخون طبیعی در کودکان کمتر از ده سال ۹۰ روی ۶۰ و در بزرگسالان ۱۲۰ روی ۸۰ و در میانسالان ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه است.

بنابه تعبیر در صورتی که یک شخص بالغ فشار خون سیستولیک برابر یا بیشتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه یا فشار خون دیاستولیک برابر با ۹۰ میلی متر جیوه داشته باشد به پرفشاری خون مبتلاست.

در ۹۰ تا ۹۴ درصد از بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون یافت نمی شود و این افراد به عنوان مبتلایان به فشار خون اولیه شناخته می شوند.

الکتری فامیلی در افزایش فشار خون اولیه شایع است و مطرح کننده اهمیت عوامل ژنتیک است هرچند که عوامل چاقی، زندگی کم تحرک و مصرف نمک در افزایش فشارخون موثرند.

در ۵ درصد بیماران، علت ثانویه ای برای افزایش فشارخون وجود دارد دراین اشخاص بررسی های بالینی ضروری است. شایعترین علل افزایش فشار خون ثانویه، بیماری کلیوی و تیروئیدی، تومورهای مغزی و حاملگی به شمار می روند.

مصرف نمک، استفاده از کربوهیدراتهای ساده و خوردن غذاهای چرب از عوامل موثر در افزایش فشار خون هستند.

توصیه پزشکان برای جلوگیری و درمان فشار خون عبارتند از:

- ۱- کاهش انرژی دریافتی برای رسیدن به وزن مطلوب و نگهداری آن.
- ۲- کاهش مصرف نمک به چهار تا شش گرم در روز.
- ۳- استفاده از کربوهیدراتهای کمچرب که جای غذاهایی که دارای روغنهای اشباع و کلسترول بالا هستند.
- ۴- افزایش نسبی در بناسیم دریافتی با استفاده متعادل از میوه های تازه و سبزی.
- ۵- مصرف کلسیم کافی روزانه.
- ۶- فعالیت فیزیکی منظم مانند پیاده روی سریع ۴۰ تا ۶۰ دقیقه در روز، سه تا پنج بار در هفته.
- ۷- ترک سیگار.

#### خون‌دماغ

چطور خون‌دماغ را بند بیاوریم ؟

دیدن یا دچار شدن به خون دماغ می تواند ترسناک باشد، اما باید سعی کنید که آرامش خود را حفظ کنید.

بیشتر خون دماغ‌ها آفقدر که به نظر می‌رسند، وخیم نیستند و تقریباً عمده آنها در خانه درمان می شوند.

اگر خون دماغ شده‌اید، بنشینید و کمی به جلو تکیه دهید. بالا نگه‌داشتن سر از سطح قلب، باعث کاهش خونریزی خواهد شد. کمی به جلو خم شوید تا خون به جای رفتن به داخل حلق از بینی خارج شود. اگر به عقب تکیه دهید ممکن است خون را فرو ببرد و حالت تهوع و استفراغ و اسهال به شما دست دهد.

با استفاده از انگشت شست و سیاه بخش بر بخش نرم بینی نان فشار بیاورید. این ناحیه محل بین تکه بینی وبخش سخت بینی است که نیقه بینی را تشکیل می‌دهد. این بخش بینی را نگه دارید تا خونریزی متوقف شود. دست کم برای ۵ دقیقه باید بر بینی نان فشار بیاورید. اگر همچنان خونریزی ادامه داشت، دوباره برای ۱۰ دقیقه مداوم بر بینی فشار بیاورید.

همچنین می‌توانید کمپرس سرد با کیسه یخ روی سطح بینی قرار دهید.

هنگامی که خونریزی متوقف شد، از انجام کارهایی مانند خم شدن به جلو یا فین کردن بینی، که سبب خونریزی مجدد می‌شوند، خودداری کنید.

چه چیزی سبب خون دماغ می‌شود؟

شایع‌ترین علت خون‌دماغ آن خشکی پوشش داخلی بینی (غالب به علت خشکی هوای درون خانه در زمستان ناشی از دستگاه‌های گرم‌کننده است) و دست‌کاری بینی است . این دو عامل ممکن است همراه هم عمل کنند، چرا که دست‌کاری بینی بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که مخاط درون بینی بینی خشک و کیره‌مانند شده باشد. علل دیگر کمتر شایع خونریزی بینی شامل ضرب‌ه خوردن بینی، سرماخوردگی، آلرژی یا مصرف کوکائین است.

بچه‌ها ممکن است اشیای کوچک‌ی را به داخل بینی خود فرو بزنند و این کار باعث خونریزی بینی شود. خونریزی بینی در افراد مسن تر ممکن است به علت تصلب شریان داشته باشند(سفت‌شدگی سرخرگ) عفونت، فشار خون بالا و اختلال در لخته شدن خون باشد، یا ممکن است داروهایی مانند آسپرین مصرف کننده که مانع لخته شدن خون می‌شود.

علت خونریزی بینی را در اغلب موارد نمی‌توان تعیین کرد.

چرا بینی مسدود خونریزی است؟

بینی دارای چندین رگ خونی است که به گرم و مرطوب ساختن هوا در حین تنفس کمک می‌کند. این رگ‌ها به سطح درونی بینی نزدیک هستند، و در نتیجه به آسانی آسیب می‌بینند.

آیا خون‌دماغ عارضه وخیمی است؟

اغلب خونریزی‌های بینی وخیم نیستند. اغلب خون‌دماغ‌ها در بخش جلویی بینی رخ می‌دهند و بعد از چند دقیقه متوقف می‌شوند. تعداد کمی از خونریزی‌های بینی در رگ

های بزرگ پشت بینی رخ می‌دهد و بیشتر در افراد مسن رایج است
واغلب ناشی از فشار خون بالا، نصلب شریان، استفاده روزاز اسپیرین روزانه یا اختلال لخته‌شدن خون است.
بیشتر خون‌دماغ‌های حادی معمولاً در پیدارهای مزمن وجود دارد.
اگر خونریزی شما بیش از ۱۵ دقیقه ادامه پیدا کند یا بعد از یک جراحی اتفاق بیافته، مثلاً مشت خوردن به صورت، مخصوصاً اگر فکر کنید ممکن است بینی‌تان شکسته باشد، باید به پزشک مراجعه کنید.
خون دماغ شدن بعد از افتادن یا تصادف ماشین می‌تواند علامت خونریزی داخلی باشد.

خون دماغ شدن های مکرر ممکن است به معنای داشتن مشکل وخیم‌تر باشد، برای مثال خون دماغ شدن و کیود شدن می‌تواند از علائم اولیه سرطان خون باشد.
خون‌دماغ همچنین ممکن است نشانه اختلالات لخته شدن خون و غده‌های مربوط به بینی (سرطانی و غیر سرطانی) باشد.

در چه مواردی باید به پزشک مراجعه کنید؟

•خونریزی شما بیش از ۱۵ دقیقه باشد

•خونریزی که دلیل آن جراحی است

•به طور مکرر خون دماغ شدن.

پزشک چه کاری برای خون دماغ من انجام می‌دهد؟

پزشک سعی می‌کند بفهمد، خونریزی بینی شما از کجا شروع شده است و معمولاً از شما سولاتی می‌پرسد و بینی شما را معاینه می‌کند.
اگر خونریزی در شما یا فشارموضعی متوقف نشد، پزشک شما ممکن است رگی که خونریزی کرده را بسوزاند یا بینی را بپنسد تا خونریزی متوقف شود.

سوزاندن رگ‌ها:با استفاده از محلول‌های مخصوص یا وسایل الکتریکی با حرارتی رگ ها سوزانده می‌شوند، تا خونریزی متوف شود.
پزشک قبل از عمل بینی‌تان را بیحس خواهد کرد.

بستن بینی:با استفاده از قرار دادن نوعی گاز مخصوص بانسنانی، یا لاسیک قابل باد کردن مثل بالون دونون بینی می‌توان جلوی خونریزی را گرفت.این کار فشار کافی بر رگها می‌آورد و خونریزی را متوقف می‌سازد.

تنگانی برای پیشگیری از خون دماغ شدن

کوئانه نگه‌داشتن ناخن کردکان و جلوگیری از دست زدن به بینی.

عختی کردن اثرات خشک‌کننده ناشی از دستگاه‌های حرارتی درون خانه با استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هنگام خواب.

ترک کردن سیگار، سیگار کشیدن بینی را خشک و همچنین آن را تحریک می‌کند.

هنگام عطسه کردن دهان‌تان را باز کنید.

#### درمان قطع نخاع

سوال:بیماری خاصی ندارم و در مهره ال ۱ قطع نخاع شدم ،چگونه می‌توانم بچه دار شوم ایا جایی مخصوص درمان قطع نخایی هست لطفا معرفی نمایید

هماطور که می‌دانید آسیب و قطع نخاع اثراتی را بر روی دستگاه تناسلی وعملکرد جنسی بوجود می‌آوردکه با توجه به محل ومیزان ضایعه ممکن است در روند طبیعی این موارداختلال ایجاد شود که این اختلالات می‌توانند اشکال در میزان وکیفیت مایع منی(از نظر تعداد یاخته های جنسی ومواد همراه اویا نقصان قدرت خروج مورثایع منی باشد از طرفی درمسائل جنسی فرد ممکن است دچار ناتوانی جنسی گردد کهه بیشتر به صورت ناتوانی درایجادتموط(سفتی آلت)محفظ آن بروز می‌کند.
در هرحصورت مشکل به هر شکل که باشد خوشبختانه راه حل های وجود دارد که می

توانند تاحدود زیادی به فرد آسیب دیده کمک کند تا فعالیت قابل قبولی در این زمینه داشته

باشد.
در خصوص مسائل جنسی استفاده از آمپول،قرص ودستگاه واکیوم موثر است که

بایستی بامشاور ومتخصص اورولوژی درخصوص استفاده آنها صحبت نمود .
در مورد بچه دار شدن یا تشخیص مشکل می‌توان راه حل مناسب را پیدا نمود واین کار

در مراکز ناباروری خوبی انجام می‌شود وچنانچه از راه عادی ومعمول نتوانند نطفه مناسب را بدست آورند وسائل و تکنیک های موجود است که این کار انجام می‌شود .
مرکزمخصوصی برای اینگونه افراد وجود ندارد لیکن جاینازبان نخاعی برای

درمان به مرکز ناباروری کوثر(در تهران) مراجعه می‌کنند واین مرکز سایر اقرا د نخاعی را هم پذیرش میکند اما الزامی ندارد که تنها در این مرکز این کار عملی است

و.مراکز دیگر هم می‌توانند این کار انجام دهند.
این نکته را بخاطر داشته باشید فردی که مجبور به استفاده از سندنظی چرخدار است

بایستی از پوشیدن لباس زیر تنگ خودداری نموده ودر موقع نشستن یا ها را با فاصله از هم نگه دارد تا پشه ها در فشار تیره وخشک گردد زیرا ساخت نطفه سالم در درجه حرارت پایین تر از دمای بدن بایستی انجام شود.
وهمیشه این را بخاطر داشته باشید تا زمانی که یک اسپرم(نطفه مرد) سالم داشته باشید

می‌توانیم یک بچه داشته باشیم.
آیا سرطان از راه توارث نیز قابل انتقال است؟
اگر در خانواده فامیل زوجین سابقه ابتلا به سرطان دیده شود، احتمال انتقال آن به کودک نیز وجود دارد؟

#### توارث سرطان

آیا سرطان از راه توارث نیز قابل انتقال است؟
اگر در خانواده فامیل زوجین سابقه ابتلا به سرطان دیده شود، احتمال انتقال آن به کودک نیز وجود دارد؟

هنوز با توجه به مطالعات و تحقیقات فراان در این زمینه نتیجه قطعی به دست نیامده است.
ولی احتمال انتقال سرطان به اطفال زیاد می‌باشد ولی با این وجود علم به نتیجه کافی و درست در این رابطه نرسیده است.
که بتوان افرادی را که از خانواده های مبتلا به سرطان هستند را از ازدواج منع نمود.

#### عمل زیبایی بینی

عمل زیبایی بینی به غیر از تغییر شکل ظاهری چه تأثیرات دیگری در مراجعین دارد؟

هر عمل جراحی و تغییر شکل بینی و صورت قادر به ایجاد اثر هیجانی شدید خواهدند بود و خصوصاً در صورت مبهم بودن خواسته بیمار و بر آورده نشدن خواسته اصلی مشکلات روحی عدیده ای ایجاد خواهد کرد.
آیا عضوی در بدن بافت می‌شود که بیشتر

از چهره و اعضای تشکیل دهنده آن بتواند حالت جذایت به شخص بدهد؟
این چهره شخص است که حالت و نطق فامیلی ونژادی را به تصویر می‌کشد ومعروف شخصیت فردی می‌باشد.
از نظر روانشناسی هماطور که هنرمندان یا ماسک بر صورت خود می‌توانند مفهوم ترازوی یا کمیدی نمایشنامه را بیان کنند چهره نیز می‌تواند به دنیا

بگوید ما کی هستیم از چه جنس ونژادی هستیم و تاثیر آن در آنچه ما در آینده خواهیم بود چه می‌باشد.
در همین چهره است که بینی به عنوان یکی از اعضای صورت جدا

از عمل فیزیولوژیک مهم خود رل بسیار اساسی در زیبایی و جذایت آن دارد.
حال ما چراغان باید دست در دست هم بدهیم با تجربیات سالیان دراز خود و با راهانهایی ها وآموزش صحیح با خود وهمکاران جوان کاری کنیم که این عضو ظریف و این دستگاه فیزیولوژیک مهم آسیب نیفتد تا صاحب خود را رنجیده خاطر و جراح را ناکام ننماید.

نتیجه گیری:
چراغان در درجه اول باید تحت نظر استادی فن روی جسدکار کنند تا آماده جراحی روی بیمار گردند.
برای این عمل جراحی انتخابی بینی بردسی و معاینات بالینی و پاراکلینیکی و مصاحبه با بیمار و تشریح کردن هر گره به پیش آمد غیر متوقع و روش کردن ذهن مراجعه کننده که از نظر زیبایی ن به این عمل انتخابی می‌دهد چه

از نظر نحوه بیهوشی و چه پیامد عوارض جراحی ضروری است.
و سپس به گرفتن فتوگرافی قبل قیل از عمل مبادرت شود.
توقف مادر زادی و تروماتیک بعلت صدمات شدیدی که بیمار درموقع مراجعه دارد با عمل کاستمتیک بینی فرق می‌کند چه در اینگونه موارد بیمار توقع زیبا شدن ندارد و بهتر کردن وضع نا عوشابند بیمار او وجراح را خوشحال خواهد کرد.
بدون جهت به بیمار قول زیبایی دادن چه بسا عواقب نا گوارای در آینده خواهد داشت باید گفت که بیهودی تنها به جانو موثر جراح وابسته نیست عوامل متعدد دیگر در این زمینه هست که آن بستگی به وجود خود بیمار دارد .

#### عوارض لیزر

آیا لیزر عارضه دارد؟

لیزر خصوصاً در دست افراد کم تجربه گامأ عوارض جدی دارد!
عوارض زودرس

شامل سوختگی و نکروز بافت‌های سالم و در موارد جراحی حنجره خطر سوختن لوله بیهوشی آسیب به راه هوایی و ریه و سوختگی حاصل از انعکاس انرژی توسط وسایل جراحی است و عوارض دیررس هم ایجاد اسکار و تنگی در حنجره می‌تواند باشد.

**جراحی بینی یا لیزر**

در مورد جراحی بینی با لیزر توضیح دهید؟.

استفاده از لیزر در اعمال جراحی سر و گردن محدود به موارد خاصی مثل شایعات پوستی عیوب انکساری چشم، شایعات حنجره است ولی در مورداعمال جراحی زیبایی با لیزر بیشتر جنبه تبلیغی و عوام فریبی داشته و در دستا جراح مجرب شرونی ندارد

**جراحی پلاستیک بینی**

سن مناسب برای جراحی پلاستیک بینی چقدر است؟

معمولاً سن مناسب جهت عمل جراحی بینی ?? سالگی است ولی در صورت کامل بودن رشد جسمی در سنین پایین تر مثل ?? سالگی هم امکان پذیر است وحی موادی که به علت تغییر شکل یا انحراف شدید تیغه بینی انسداد کامل ایجاد شده در سنین پایین تر هم جراحی محدود با دقت در عدم آسیب به مراکز رشد غضروف و استخوان قابل انجام است

**جراحی بینی**

نکات مهم مورد توجه بعد از عمل جراحی بینی چیست؟

نکاتی که بیمار باید بداند ۱- بعد ازعمل ، بینی ممکن است به تابون نیاز داشته باشد و در مواردی ضرورتی به گذاشتن تابون بینی نیست .
۲- بعدازعمل معمولاً کیودی نخرایده‌داشت‌ودرموارد نادری هم اگر کیودی وجودداشته باشد بسیار اندک است که در عرض ۲ هفته برطرف خواهدشد .
۳- روز دوم صورت شما کمی متورم خواهد شد . هرچقدر کمتر دراز بکشید این تورم هم کمتر خواهد بود .
۴- عمل شماهم با بیهوشی عمومی وهم با تیغه بیهوشی قابل انجام است . نحوه بیهوشی با توجه به نظرشماانتخاب خواهد شد .
۵- شما به هنگام برداشتن قالب تغییرات انجام شده را خواهید دید اما حدود یک تا سه سال طول می کشد تا تورم بینی به طور کامل برطرف شود .
۶- در سالهای اخیر کامپیوتر درتسامی زمینه‌ها تحولات چشمگیری را به وجود آورده است . کلیه رشت‌های پزشکی نیز از این امر مستثنی نبوده‌اند . اخیراً نرم افزارهایی ارائه شده است که با بهره گیری از آنها بیمار قادر خواهد بود درک واقع بینانه‌ای از بینی بعد از عمل خود داشته باشد . البته بهترین طراحی با توجه به فرم چهره و نوع بینی حضورا و از روی عکس قابل توضیح است و کامپیوتر در این موارد بیشتر جنبه نمایشی و تبلیغاتی دارد .
۷- سن عمل : در بچه‌ها محدودیت‌های مشخصی وجود دارد که مانع از جراحی پلاستیک بینی قبل ازبلوغ کامل می شوداغلب دختران درایان ۱۶سالگی وسرها در پایان ۱۸ سالگی به بلوغ کامل رسیده‌اند ومیتوانند تحت عمل رینوپلاستی قرار گیرند. در شرایط خاصی انجام عمل در سنین پایین تر هم امکان پذیر است . اصلاح عیوب بینی دراین سن باعث میشود اعتمادبه نفس نوجوان در یک زمان طلایی از زندگی وی بیشتر شود وثابدمرغومش کنیم که در این زمان است که نوجوان نه تنها خودش را می شناسد بلکه احتمالاً آینده اش رابایه زیری خواهد کرد . از طرف دیگر تعداد نداد قابل توجهی از متقاضیان رینوپلاستی افراد بالای ۴۰ سال هستند. بسیاری از آنها اظهار می کنند که در زندگیاش از شکل بینی خودشان رضایت نداشته‌اند ودرنهایت برای رینوپلاستی مراجعه کرده‌اند . چنانچه وضعیت عمومی وسلامتی فرد خوب باشد هیچ وقت برای رینوپلاستی زیر نیست . دراین مواردمعمولاً رینوپلاستی همراه با سایراعمال زیبایی صورت مثل کشیدن پوست صورت و ... به طور همزمان انجام می گیرد .
۸- مصرف داروهای آرامبخش قبل یا بعد از عمل بلااعت است.
۹- در بعضی موارد مشاهده میشود که بیمار اظهارمی کند در چند روز اول بعداز عمل بطور تصادفی به بینی اش ضربه‌ای وارد آمده است این موضوع اهمیت ندارد مگر آنکه ضربه شدید باشد ویا باعث خونریزی ویا تورم قابل توجه شده باشد.

**جراحی بینی**

مراقبت های بعد از عمل جراحی بینی را توضیح دهید.

۱ - حدوداً ۵ تا ۵ ساعت بعدازعمل بسته به نحوه بیهوشی نباید چیزی میل کنید چراکه به دلیل داروهای بیهوشی حرکات معده وروده شما کند است وچنانچه شما چیزی میل کنید باعث بروز حالت تهوع واستفراغ می شود. ابتدا کمی آب می آشامید اگرچنانچه مشکلی نداشتیدیک رنج بعد مختصری آب میوه خواهید آشامید وبعداز آن میتوانید از غذاهای نرم استفاده کنید وارزوز دوم به بعد هرچه خواستید میتوانید میل کنید .
۲- باید تا ۲۴ ساعت بعد از عملی روی صورت شما کمپرس سرد باشد . تاوقتی درمرکز جراحی بستری هستید پرستارما این کاررا انجام خواهد داد. وقتی به منزل مراجعه کردید خوردن غذایندکه بیخ راخرد کرده وداخل کيسه فریزورریخته وروی صورت ، گونه ها و زیر چشم قرار دهید این کار باعث می شود تورم وکیودی شما به حداقل برسد .
۳- دراز کشیدن بعد از عمل باعث تورم بینی شما میشود لذا سعی کنیدبعداز عمل فقط در حد معمول دراز بکشید .
۴- از روز دوم به بعد کارهای سبک مثل کارهای سبک منزل ، کارهای اداری ، کاراکامپیوتر و ... بلااعت است .
۵- ۵ تا ۷ روز بعد جهت برداشتن قالب بینی به مطب مراجعه خواهید کرد. باید مراقب باشید درطی این مدت قالب روی بینی شما نخیس نشود لذا برای استحمام باید به وسیله دوش دستی از گردن به پایین رابشوید وبعدنخواهید تا شخص دیگری موهای شما رابشوید بدون اینکه قالب شما جرس شود .
۶- بعدازعمل معمولاً درد و تاراجخی زیادی نخواهیدداشت ولی به هر دلیلی درد داشتید اهم از اینکه ارتباطی به عمل داشته باشد وباخیرحفظ از استامینوفن ساده یا کدئینه به عنوان مسکن استفاده نمایید واز خوردن داروهای مثل پروفن ، ایندومتاسین ، آسپرین و ... اجتناب کنید .
۷- بعدازعمل پشت لب بالای شما گاز کوچکی گذاشته می شود که چنانچه خوابه‌ای از بینی شما خارج شود توسط این گاز جذب شود. درصورت لزوم میتوانید این گاز را تعویض نمایید ویا اگر خواستید از فرای عمل آن رابردارید.
۸- تاوقتیکه قالب راپرنداشته ایم باید از آبسهایی استفاده کنید که از جلوتوسط دهگه با زیب باز میشوند وبرای پوشیدن آن لازم نباشداز روی سرکشیده شوند .
۹- ۷ تا ۱۰ روز بعدازعمل برای برداشتن قالب بینی به مطب مراجعه نمایید وناتسه هفته بعد از برداشتن قالب هفته ای یکارجهت تعویض چسب مراجعه خواهید داشت .
۱۰- شما ، ژئیناسنیک ، یا فاقئلیتیبی که احتیاج به تحرک زیاد دارد تا دو هفته ممنوع است وشیرجه واسکی تا دو ماه مجاز نیست .
۱۱- مادامی که قالب روی بینی شما قرار دارد میتوانید از عینک استفاده کنید اما بعد از برداشتن قالب باید تا ۶ هفته به نحوی از عینک استفاده کنید که وزن آن روی بینی شما نباشد بدین منظور میتوانید ونظ عینک را با چسب به پیشانی خودبچسبانید.

**رینوپلاستی**

مراحل اقدام عملی برای انجام عمل رینوپلاستی چگونه است؟

درملاقات اولیه، بینی شما از نظر ظاهری و وضعیت تیغه بینی ، شاخک های داخل بینی و... مورد معاینه قرار خواهد گرفت و از خواسته های شما وانتظاراتان مطلع خواهیم شدومشغلاً اقداماتی که قابل انجام هستند را با شما مطرح خواهیم کرد وشما ازخواسته هایی که ممکن است قابل حصول نباشد نیز آگاه خواهید شد و سپس ازشما عکس بینی درصورت لزوم برای شما آزمایش خون نیز تجویز خواهد شد. شما پس ازتهیه عکس ها مجدداً مراجعه خواهید کرد وآنگاه با توافق زمان عمل راضیعین خواهیم کرد.شما روزعمل درحالت ناشنا یک ساعت قبل ازعمل درمرکزجراحی حاضرخواهیدشد . زمان عمل بطور متوسط حدود یک ساعت یا کمتر خواهد بود و بعد از آن هم حدود نیم ساعت درریکابوری از شما مراقبت خواهد شد. چند ساعت بعد ازبرگشتن به بخش با توجه به نحوه بیهوشی می توانید از مرکزجراحی مرخص شوید . البته چنانچه خود شماذایل باشید میتوانید صبح روز بعد ازعمل ، مرکز جراحی را ترک نمایید.

جراحی بینی

متقاضی عمل جراحی بینی چه نکاتی را باید در نظر داشته باشد؟

هر متقاضی جراحی پلاستیک بینی باید از حقایق زیر آگاه باشد:
۱- هر فردی که متقاضی این عمل است ممکن است به دلایل مختلفی از جمله نوع پوست کاندید خوبی برای جراحی نباشد لذا جراحی برای هر فرد متقاضی توصیه نمی‌شود.
۲- هدف هر عمل زیبایی بهبود بخشیدن به وضع ظاهری است نه رسیدن به زیبایی کامل و مطلق
۳- چنانچه بیمار مبتلا به انحراف بینی است باید همزمان با جراحی پلاستیک و اقبال از آن انحراف تیغه بینی وی اصلاح شود.
مبادییم که دوحفره بینی توسط تیغه بینی از یکدیگر جدا می‌شوند. ایده آل این است که این تیغه درخبط وسط باشد ولی عملاً تیغه بینی اکثر افراد درخبط وسط نیست واصطلاحاً مبتلا به انحراف تیغه بینی هستند چنانچه این انحراف کم باشد و باعث انسداد راه هوایی و عوارض ناشی از آن نشده باشد احتیاج به عمل جراحی ندارد ولی در مواردی که مسئله ساز شده باشد باید با عمل جراحی اصلاح شود.
باید توجه کنیم در کسانی که کاندید عمل جراحی پلاستیک بینی هستند و مبتلا به انحراف تیغه بینی (هرچند مختصر) بزومی باشند حتما باید این انحراف اصلاح شود چراکه بعد از عمل رینوپلاستی معمولاً سوراخها یا فحرات بینی کوچک می شوند لذا انحراف مختصر تیغه بینی که قبل از عمل رینوپلاستی مشکلی را ایجاد نکرده است می‌تواند بعد از عمل رینوپلاستی باعث انسداد راه هوایی شود.
پس برای اجتناب از انسداد بعدی بینی؛ چنانچه انحراف تیغه بینی نیز وجود داشته باشد حتما باید هنگام رینوپلاستی اصلاح گردد.
۴- اگر چنانچه به هر دلیلی انسداد بینی داشته باشیم مثل بزرگی شاخک های داخل بینی و یا پرپلپ بینی باید به طور همزمان با جراحی پلاستیک بینی عوامل انسداد بینی را نیز برطرف کرد.
۵- در طی عمل رینوپلاستی اشکالات مختلف بینی را می توان برطرف کرد که برای مثال به موارد زیر می توان اشاره کرد
• بزرگ بودن اندازه بینی
• فوزدار بودن بینی
• افتادگی نوک بینی
یا کم بودن زاویه بینی و لبه
• بهن بودن بینی
• بزرگ بودن سوراخ های بینی
• جبهه ای شکل بودن نوک بینی
• زیاد بودن فاصله نوک بینی تا صورت
• دردشگی تیغه بینی وغیرقرینه بودن بینی
• دو شاخه بودن نوک بینی
• دماغ زین اسبی
متغلب قشره های قلبی و یا عمل جراحی انحراف تیغه بینی
• دفورمیتی های بعد از عمل جراحی

جراحی پلاستک بینی

جراحی پلاستیک بینی **Nose job** یا **Rhinoplasty** چیست؟

هر روز افراد بسیاری با استفاده از عملهای مختلف زیبایی اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده و از زندگی خود لذت بیشتری می‌برند. این اطلاعات فقط برای آگاهی شما ارائه شده است.
بدیهی است جزئیات بیشتر میزان سودمندی چنین عملی برای شما، مواردی هستند که می‌توانید حضوراً با اینجانب مطرح نمایید. از بین تمام اعمال زیبایی، جراحی پلاستیک بینی که اصطلاحاً " رینوپلاستی " نامیده می‌شود از ویژگی های خاصی برخوردار است لذا سعی می‌کنم با تفصیل بیشتری مورد بحث قرار گیرد. این عمل چیزی بیشتر از مهارت جراحی است و در حقیقت تلفیقی از علم و هنر است. جراح زیبایی بینی قبل از هر چیز یک پزشک است و فاکتورهای پزشکی و روانی که باعث شده یک فرد سالم با میل خودش برای انجام یک جراحی مراجعه کند رایه خوبی درک می‌کند.
ضمناً اومفل میکل آتز یک مجسمه تراش است. میکل آتز تکه سنگی در اختیار داشت و با چشم بصیرت اثر خود را در لابلای آن می‌دید. وی با تراشیدن قسمتهای زاید سنگ اثر خود را در معرض دید دیگران قرار داد. جراح زیبایی بینی نیز با در نظر گرفتن شکل مناسب بینی برای هر صورت خاص، با برداشتن قسمتهای اضافی و حالت دادن به قسمتهای باقی‌مانده سعی میکند اثر هنری خود را در معرض دید قراردهد.
بدیهی است وی هیچگاه به بینی به طور منفرد نگاه نمی‌کند بلکه بینی را در کنار سایر اجزای صورت بیمارش می‌بیند. به عبارت بهتر نمی‌توان با در نظر گرفتن یک بینی ایده آل به خلق آن پرداخت بلکه بهترین بینی نوعی است که با سایر اجزاء صورت هماهنگی داشته باشد.
صورتوانظارت غیرواقع بینانه درمورد جراحی پلاستیک بینی زیاد است. همیشه این امکان وجود ندارد که بافت انسان را به گونه‌ای تغییر داد تا آنچه بیمار دلش می‌خواهد حاصل شود. هدف جراح این است که ظاهر بیمار را در طی اعمالی که به وقت برنامه ریزی شده اند زیباتر کند.
اینکه او چگونه به این مهم دست می‌یابد به میزان زیادی بستگی به آموزش، تجربه، علم و مهارت و دنامی این تاکنورها بسیار متغیر هستند.
همکاری بیمار و واکتش های ناخواسته نیز نقش بسیار اساسی در نتیجه نهایی یک عمل جراحی دارد. جراح نمی‌تواند نتیجه نهایی عمل را تضمین کند بلکه قادر است تضمین کند که تمامی تلاش خود را برای حصول نتیجه بهتر بکار خواهد برد.

خسته شدن

چرا خسته می‌شویم؟
وقتی خسته می‌شویم باید چه کار کنیم؟

خستگی یکی از آتاثزترین تجربه های مشترکی است که همه ما ن هر از گاه مجبوریم با آن دست و پنجه نرم کنیم. گاهی اوقات برای خستگی هایمان می‌توانیم دلیل تراش کنیم. اما گاهی اوقات خستگی هایمان دلیل موجهی هم ندارند و ریشه اش بیشتر روانی است، تا جسمی. در هر صورت، خستگی می‌تواند سلامت روان ما را تهدید کند و به همین منظور باید علل و راه حل آن را بشناسیم.
خستگی معمولاً سبب نگرانی و اضطراب می‌شود و یا حداقل، شخصی را مستعد نگرانی و اضطراب می‌کند. وقتی استراحت و آرامش حکم فرمات، معمولاً حالت عصبی و احساساتی در ما بروز نمی‌کند. بنابراین بیش از آنکه کاملاً خسته شویم به طور مکرر استراحت کنید چون خستگی به سرعت در بدن منجمع و سرریز می‌شود.
دلیل آن را با دقت کردن در کار قلب خواهید یافت. خونی که قلب هر روز پمپاژ می‌کند، می‌تواند یک واکن فلت کش را بر کند و این کار شگفت انگیز را برای سالیان متناوب انجام می‌دهد. اما سوال این است که قلب چگونه از پس کار بر می‌آید؟ پاسخ بسیار آسان است. در فاصله بین انقباضات و پمپاژخون، قلب به استراحت می‌پردازد!

هنگامی که ضربان قلب در حدود ۲۰ بار در دقیقه است، قلب در واقع فقط ۹ ساعت از ۲۴ ساعت را کار می‌کند و در روز ۱۵ ساعت استراحت می‌کند. ادیسون آرزوی قدرت و تحمل فوق العاده خود را مرون آن عادت خود می‌دانست که هر وقت احساس خستگی می‌کرد، می‌خوابید. بنابراین اگر می‌توانید، بعد ازظهر استراحت مختصری داشته باشید یا حداقل شب قبل از صرف شام ساعتی را دراز بکشید. زیرا اثر این استراحت به مراتب بیشتر از یک استراحت مستند و طولانی خواهد بود. استراحت و خوابیدن در نیمه روز به حافظه انسان نیز کمک می‌نماید.

در حدیثی نقل شده است که شخصی به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) گفت: «من قبلاً حافظه ام خوب بود و محفوظاتم ذهنی ام زود به خاطریم می‌آمد، اما اکنون فراموشی و نسیان عارضم گردیده» و پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «آیا عادت داشته ای هنگام ظهر استراحت کنی و اکنون آن عادت را ترک نموده ای؟» آن شخص گفت: «آری!» پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «استراحت نیم روز را ترک نکن تا حافظه ات بهبود یابد.»

چرا خسته می‌شویم؟

کار فکری، به تنهایی، چندان خسته کننده نیست. معز ما می‌تواند حتی پس از ۱۲ ساعت کار متوالی به همان خوبی و سرعت اولیه کار کند و باید گفت که معز تا حدودی خستگی ناپذیر است. اما روان شناسان می‌گویند خستگی ناشی از عوامل احساسی از قبیل ملالت، عصبانیت، احساس قدرشناسی از طرف دیگران، احساس بیودگی و

پوچی، عجز و اضطراب است.
باید ما خسته می‌شویم چون احساسات ما سبب تولید فشارهای عصبی در بدن می‌شوند. کنار سخت به تنهایی موجب خستگی زیاد نمی‌شود و معمولاً اضطراب، هیجان و التهای روحی مسوول خستگی های هستند که به کارهای جسمی و فکری نسبت می‌دهیم.

چه باید کرد؟

اگر همین حالا که مشغول مطالعه این مطالب هستید تمام بدن شما سست و به حال آزاد نباشد، شما درگیر تنش های عصبی و عضلانی هستید. عضلات خودتان را شل کنید و نیروی خود را برای کارهای مهم ذخیره کنید. برای رفع خستگی، استراحت را از عضلات خودتان آغاز کنید و به چشمان تان بگویند: «راحت باش». به خود فشار نیاور.

اخم نکن! و این قبل جملات را یک دقیقه تکرار کنید.
خواهید دید که عضلات چشم

دستورات شما را رعایت خواهند کرد. شما ممکن است در هر لحظه نیاز به استراحت پیدا کنید اما نباید برای آن تعلل کنید زیرا استراحت عبارت است از آرامش عضلات. رعایت توصیه های کلی زیر نیز می تواند مفید باشد:

۱-بنداناز را در اوقات مختلف سست کنید و به قول مرتاضان هندی فن استراحت را از خوابیدن گریه یاد بگیرید.

۲-هرگز به عضلاتان فشار نیاورید، چون موجب بدن درد و خستگی عصبی خواهد شد.

۳-از موارد دیگری که در رفع خستگی مزمن بسیار مفید خواهد بود، آن است که مشکلات خود را با افراد مورد اعتماد خود در میان گذاریم و به اصطلاح دلدرد ده کنیم. فکر کردن بیش از حد درباره نگرانی ها و مخفی کردن آنها از دیگران، موجب هيجانات عصبی و در نتیجه منجر به خستگی مزمن خواهد شد. شخص مورد اعتماد ما بهتر است یکی از بستگان دلسوز ما و یا بانک روحانی یا روان شناس باشد، دعا کردن و راز و نیاز با خدا یا تسکین توری همراه است.

۴- روان شناسان معتقدند رعایت بسیاری از توصیه های اخلاقی نیز می تواند در برطرف کردن خستگی های روانی تاثیر گذار باشد؛ از جمله این که درباره عیب های دیگران خیلی سخت گیر نباشید، محاسن آنها را بیشتر یاد کنید و از تنش با آنان پرهیز کنید. نسبت به اقوام و همسایگان خود علاقه به خرج دهید و صلح رحم را فراموش نکنید.

منبع:روزنامه سلامت بشماره ۲۳۳.

#### کاشت مو و نخمس

آیا تخصص پزشکی خاصی برای انجام کاشت موی طبیعی مورد نیاز است؟  
 بله، اگر چه متأسفانه در حال حاضر پزشکان با تخصص های متفاوت و حتی پزشکان عمومی میادرت به انجام پیوند مو می نمایند ولی در حقیقت کاشت مویکی از شاخه های رشته تحصیلی پوست و موبوده و این کار خطیر و حساس حتماً باید توسط ایشان انجام شود. نتایج کاشت مو (خوب یا بد) برای همه عمر باقی مانده و لذا در انتخاب پزشک خود دقت و زمان بسیار زیادی را صرف نمایید. ملاحظه بفرمائید که کاشت موها مراجعه به سایت نظام پزشکی ایران (irimc.org) و استعلام از انجمن متخصصین پوست (iransocderm.com) بسیار مفید می باشند. بدترین کار اعتماد به مطالب فریبنده تبلیغاتی بخصوص در شبکه های ماهواره ای است که معمولاً کذب محض بوده و هیچ پشتوانه ای ندارند.

#### کاشت مو

آیا ممکن است موهای کاشته شده مجدداً بریزند؟  
 به هیچ وجه. موهای جدید که از بانک مو یعنی پشت سر برداشته می شوند به اثرات هورمون های مردانه مقاوم بوده و پس از انتقال به نواحی کم پشت دچار ریزش نخواهند شد. در حقیقت این موها به طور مادام العمر و به صورت طبیعی رشد خواهند کرد. موهای کاشته شده نیاز به مراقبت دارویی و غیر دارویی خاصی ندارند.

#### کاشت موی طبیعی

آیا شخص تا هر تعداد جلسه که بخواهد می تواند کاشت موی طبیعی را انجام دهد؟  
 پاسخ این سوال بستگی به تراکم و وسعت موهای پشت سر شخص دارد. تعداد جلسات با معانی دقیق مشخص می گردد. تعداد جلسات لازم بستگی دارد به: ۱)وضعیت موها از نظر تعداد و کیفیت، ۲) مشخصات پوست فرد در منطقه ۳)وضعیت طاسی شخص، ۴)تراکمی که بیمار می پسندد و یکسری عوامل دیگر.

#### کاشت مو

آیا می توان محل خط بخیه، سوختگی و شکستگی های پوست سر، صورت و ابرو را با کاشت مو اصلاح نمود؟  
 یکی از کاربردهای پیوند مو در علم پلاستیک و زیبایی پوشاندن محل جراحت در نواحی مودار سر و صورت با کاشت موی طبیعی می باشد. لازم به ذکر است که نواحی فوق با کاشت مو تا حد زیادی پوشیده می شوند ولی هیچگاه از نظر نمای ظاهری و تراکم موها کاملاً شبیه پوست سالم اطراف نمی گردند.

#### کاشت مو

آیا موهای کاشته شده در محل طاس نمای غروسکی خواهند داشت؟  
 خیر. در متدهای قدیمی، کاشت مو با گرفت های دارای ۴-۵ سانت مو انجام و بنابراین نمای غروسکی به سر بیمار می داد ولی با تکنیک میکرو گرفت نمای موهای کاشته شده (بخصوص خط موی سر در جلوی پیشانی ) کاملاً طبیعی به نظر می رسد.

#### کاشت مو در خانم ها

آیا کاشت مو در خانم ها امکان پذیر است؟  
 بله، در خانم ها نیز می توان این عمل را انجام داد ولی محدودیت انجام کار و مشکلات قبل و بعد از آن در خانم ها نسبت به آقایان بیشتر است و لذا خانم های طاس که انجام کاشت مو به صلاح آنها است و می توان برایشان کار انجام داد خیلی کمتر از آقایان می باشد.

#### روش جدید غیر جراحی (FIT)

در مورد روش جدید غیر جراحی (FIT) توضیح دهید.  
 در روش FIT به جای ایجاد برش در پشت سر و برداشتن توره موها به صورت تک تک یا دستگاه مخصوصی برداشته می شوند. موارد کاربرد FIT نسبت به FUT کمتر بوده و منحصر به چند مورد خاص است. حسن بزرگ FIT این است تعداد موهای قابل برداشت در FIT محدودیت زیادی نداشته و می توان ۱۰ - ۵ هزار تار مو برداشت نموده و کاشت.

#### کاشت مو

آیا می توان با کاشت مو خط موی جلوی سر را پایین آورد؟  
 بله، البته از نظر زیبایی شناسی محدودیت خاصی در پایین آوردن خط موی جلوی سر وجود دارد و بر مبنای مقیاس های مشخصی می توان این خط را جلو آورد. لازم به ذکر است که در یک جلسه کاشت مو این خط کامل نخواهد شد و اغلب نیاز به حداقل دو جلسه کاشت مو می باشد.

#### کاشت مو

آیا پیوند موی طبیعی نیاز به بییهوشی دارد؟  
 خیر، عمل تحت شرایط بیحسی موضعی انجام و فرد هیچگونه دردی در جریان کار نداشته و بنابراین بستری شدن در بیمارستان لازم نیست. بیمار می تواند پس از پایان عمل به تنهایی به منزل برگردد. البته رانندگی تا ۱۲ ساعت پس از کاشت مو ممنوع است.

#### کاشت مو

کاشت مو را تا چه تراکمی می توان انجام داد؟  
 تعداد موهای کاشته شده در محل کم پشت بطور مستقیم ارتباط دارد با: الف)مساحت و تراکم مو در ناحیه برداشت مو، ب)مساحت ناحیه کم پشت که محل کاشت مو است. هر چقدر تراکم مو و مساحت محل برداشت مو بیشتر و از طرف دیگر مساحت محل کاشت مو و کم پشی موهای آن کمتر باشد نتیجه بهتری حاصل خواهد شد. باید به این نکته توجه شود که تراکم طبیعی موهای سر در حدود ۸۰الی ۱۰۰ عدد تار مو در هر سانتی متر مربع است ولی با کاشت موی طبیعی در جلسه اول می توان تراکم ۴۰الی ۵۰ عدد تارمو در هر سانتیمتر مربع را



ایجاد کرده و در جلسات بعدی می توان این تراکم را به ۶۰ تا ۷۰ بار مو رسانید.

#### کاشت مو

دوره نقاهت بعد از کاشت موی طبیعی چگرتبه خواهد گذشت؟

بهبتر است روز بعد در منزل استراحت نموده و در چند شب ۲ بالش نرم طوری زیر سر قرار دهید که به حالت نیمه نشسته بخوابید.خودداری از انجام کارهای سنگین (که نیاز به زور زدن و فشار آوردن زیاد دارند)، حرکات سریع و سرفه های شدید برای یک هفته ضروری بوده و بهتر است در این دوران از خم شدن زیاد درحالت ایستاده نیز بپرهیز کنید. هر گونه فعالیت ورزشی در هفته اول ممنوع است. از هفته دوم می توانید فعالیت های ورزشی سبک (بجز شنا) را شروع کرده و از هفته سوم ورزش از هر نوع آزاد است. روز بعد از پیوند جهت برداشت بانسمان و شششوی سر مراجعه کنید. پس از برداشتن بانسمان لازم است که محل کاشت مو روزانه تا ۲ هفته با شامپوی بچه به صورت ملایم شسته شود.
طریقه صحیح شششوی سر به شما آموزش داده خواهد شد. فشار آب دوش نایستی زیاد باشد. پس از ۲ هفته نحوه شششوی سر به حالت عادی بازگشته و مرعات خاصی لازم ندارد. در هفته اول پس از پیوند استفاده از کلاه گیس (از هر نوع) فذغن و در هفته دوم نیز بهتر است استفاده نشود ولی اگر اجبار به استفاده وجود دارد نایستی از ۱۲ ساعت در روز بیشتر شود. از هفته سوم کلاه گیس آزاد است.

#### لاغر شدن

بارها در تلویزیون دیده ام که افراد بسیار جاق طی دوره زمانی کوتاهی لاغر شده اند. آیا چنین چیزی ممکن است؟
بله ممکن است، اما باید بدانید راه بسیار مشکلی در پیش رو دارید باید سخی های فراوانی را تحمل کنیداز خیلی کارهای گذشته تان دست بکشید تا کاملاً یک آدم جدید شوید... البته بهترین راه برای رسیدن به وزن متعادل و حفظ آن، جایگزینی عادات بد با عادات خوب است. به عبارت دیگر، تغییر طرز تفکر در مورد غذا و فعالیت ، تنها راهی است که می توانم به شما توصیه کنم. کسانی که با موفقیت وزن کم می کنند، برنامه ای بلند مدت برای وزن متعادل در تمام طول زندگی خود دارند و تنها به یک برنامه کوتاه مدت کاهش وزن اکتفا نمی کنند. آنها مغر خود را عادت می دهند تا به عنوان یک آدم لاغر فکر کند. این کار نیازمند تلاش است و نتیجه این تلاش، سلامت و کیفیت بهتر است که احتمال افزایش طول عمر را نیز در بر دارد. انسان فقط یک بدن دارد و باید با غذای خوب و تحرک از آن مراقبت کند. این توصیه ها در رابطه با وزن کم کردن، مفید و برپایه خواهند بود. خواب کافی داشته باشید، فقط زمانی که گرسنه اید غذا بخورید، غلات کامل را جایگزین آرد کامل و غلات فرآوری شده کنید، تحرک داشته باشید، روی میز غذا نریزید و از یک بشقاب کوچک استفاده کنید، مقدار کتری غذا را در مدت کمتری مصرف کنید و دفرچه ای برای یادداشت آنچه می خورید، درست کنید.

شماً آب را جایگزین نوشیدنی های شیرین کنید.

#### عوارض مخرب مواد مخدر و الکل

عوارض مخرب مواد مخدر و الکل بر ارگانهای انسان چیست؟

مصرف الکل و مواد مخدر علاوه بر تخریب روانی، اثرهای مخرب زیادی بر سلامتی انسان می گذارد و موجب تحلیف رفتن مایچه ها ، التهاب ، افزایش رسوب چربی و فشار خون می شود.

الکل و مواد مخدر اثرات بدی بر اندامهای مختلف بدن و سلامت فرد می گذارد که در گفت و گویی با خانم کوثرخانابایی از کارشناسان موسسه تغذیه ، سلامت و توسعه در گفت و گو با خبرنگار گروه علمی آثار مخرب این مواد بر هر یک از اعضای بدن را تشریح کرد.

توصیه این کارشناس تغذیه برای انجام اقداماتی جهت بهبود عوارض ناشی از استفاده از مواد مخدر در قسمت های مختلف بدن و بازگرداندن سلامت به فرد مصرف کننده به این شرح است:

پوست و مو:

مواد مخدر باعث تخلیه بدن از مواد مغذی می شوند که برای سلامت و زیبایی پوست و مو مورد نیازند.

توصیه های عمومی برای مقابله با آن :مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی ، به خصوص غذاهای غنی از ویتامین های C ، A ، بیرونتین و روی.

قلب و عروق :

به علت دریافت ضعیف پروتئین در افرادی که الکل و مواد مخدر مصرف می کنند ، مایچه ها تحلیل می روند و به موازات التهاب، افزایش رسوب چربی و فشارخون نیز اتفاق می افتد.

کارشناسان تغذیه در این خصوص ، رژیم کم چرب با پروتئین کافی و ورزش منظم را توصیه می کنند.

کبد:

ذخیره ی اندک ویتامین ها و مینرال ها در افرادی که الکل و مواد مخدر مصرف می کنند موجب سماتت کبد منوم از تولید سفرا و فیلتراسیون و همچنین کاهش اشتها در این افراد می شود .

توصیه : رژیم غذایی پرکالری و غذاهای با دانسیته ی بالایی مواد مغذی، و مصرف مواد غذایی پرپروتئین یا چربی متوسط به همراه مصرف مکمل های ویتامین و مینرال .
لوزالمعده (پانکراس):

تحریک پانکراس در جریان اشتها که به تورم این عضو منجر می شود، ممکن است باعث مسدود شدن مسیر ورود آنتیماها به روده شود که این مسأله موجب اختلال در هضم مواد غذایی و بیماری دیابت می شود.

توصیه : مصرف مکرر وعده های غذایی کوچک مغذی.

کلیه ها:

التهاب، عفونتهای مکرر و افزایش دفع آب باعث افزایش اتلاف مواد مغذی می شود.
توصیه : غذاهای غنی از مواد مغذی، غذاهای غنی از پتاسیم و مصرف محدود کافئین.
سیستم عصبی مرکزی و هیپوتالاموس:

الکل و مواد مخدر باعث تحریک کردن، آرام کردن و به خشم آوردن سیستم عصبی شده و بر حافظه و تفکر فرد تاثیراتی می گذارند.

الکل همچنین سلولهای غیر قابل ترمیم مغزی را از بین می برد و در اثر مصرف این مواد، مرکز کنترل اشتها پیام های معشوشی را به منظور ایجاد احساس سیری ، گرسنگی و تشنگی ارسال می کند.

توصیه: استراحت، مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی شامل غذاهای غنی از تریئوفان و تیروزین، فعالیت بدنی، مصرف مکمل های مولتی ویتامین مینرال و B یکمیکس.

عشاء، مخاطی :

مواد مخدر عشاء های مخاطی نظیر غشاء، مری، معده و رکتوم را تحریک می کنند.

توصیه : تغذیه متعادل می تواند به بازسازی این بافت ها کمک کند.مغذی غنی از ویتامین A (سبزیجات نارنجی رنگه)، ویتامین ی C(بر دریافت محدود کافئین.

معده:

مواد مخدر و الکل معده را تحریک کرده، خطر ایجاد زخم ها را بالا برده و باعث آرزوگی معده می شوند.

توصیه : افزایش تعداد دفعات مصرف غذا و محدود کردن مصرف کافئین روده:

کاهش یا افزایش سرعت زمان عبور مواد؛ افزایش خطر سوء جذب مواد یا خطر ایجاد انواع خاصی از سرطان ها.

توصیه : دریافت بیشتر فیبر، آب، ورزش و محدود کردن کافئین.

رکتوم :

دفع ضعیف یا اسهال، ممکن است به هموروئید(بواسیر) منجر شود.
توصیه : مصرف غذاهای ریفیر، روئین(یک مینرال)، مصرف آب و داشتن فعالیت

بدنی.

شاخص‌های خوبی :

سطح بسیاری از مواد مغذی به واسطه ی مواد مخدر و الکل تحت تاثیر قرار می گیرد. توصیه: برای این که تست خون نتیجه دقیقی به دست دهد، توصیه می‌شود که بیی کی تا ی بیبفته بعد از ترک انجام شود.

در مورد کلسیوم، اگر اندازه‌گیری به دقت انجام نشود ممکن است نتیجه نرمال به نظر برسد در حالی که واقعا این طوره نیست.

نقش رژیم و تغذیه در بهبود افرادی که به الکل و مواد مخدر و داروها اعتیاد دارند:

این کارشناس تغذیه می‌گوید همه افرادی که به دفعات الکل و دارو مصرف می‌کنند، دچار سوء تغذیه می‌شوند.

درک اهمیت نقش تغذیه به بهبود این افراد کمک شایانی می‌کند.دانستن این که فقط چربی‌ها به ازای هر گرم، کالری بیشتری نسبت به الکل تولید می‌کنند، تعجب آوو است. با نوشیدن الکل ، فرد معاد احساس سیری کرده و مقدار غذای دریافتی‌اش به شدت کاهش می‌یابد بنابراین، این رژیم صرفا کالری مورد نیاز این افراد را تامین می‌کند و از نظر مواد مغذی مورد نیاز، به شدت فقیر است و باعث ایجاد سوء تغذیه می‌شوند.

معتادان به داروها نیز اثرات مشابهی را تجربه می‌کنند. الکل و داروها از جذب و شکسته شدن مناسب مواد مغذی و دفع بیهی ی سموم بدن جلوگیری کرده و در نتیجه باعث ایجاد مشکلات بسیاری برای سلامتی فرد معاد می‌شوند.

بازگرداندن سلامتی جسمی و روحی فرد معاد :

این کارشناس تغذیه می‌گوید ماهیت بهبودی، تغییر رفتارها وعادات منفی به رفتارها و عادات مثبت است. تغذیه ی مناسب، استراحت و ورزش مناسب، هسگی، نقش مهمی را

در ایجاد موفقیت آمیز این تغییرات بازی می‌کنند. آموخن چگونگی انتخاب غذاهای سالم در رسیدن فرد به یک شیوه ی زندگی سالم بسیار اهمیت دارد.

به دلیل مسامحه ی معنادان در رژیم غذایی شان، این افراد اختلالات گوارشی مثل اسهال، یبوست و ناتوانی در هضم مناسب غذا را تجربه می‌کنند که در کنار همه ی این موارد بی‌اشتهایی هم وجود دارد.

در نتیجه این افراد برای بازسازی بافتها و اندام‌های صدمه دیده و بازیافتن عملکرد مناسب سیستمهای مختلف بدن مثل سیستم عصبی و گوارشی ، به غذاهایی نیاز دارند که از نظر مواد مغذی غنی باشند.

تغذیه بر روی میل این افراد به داروها و الکل هم تاثیر می‌گذارد :

معتادانی که تازه اعتیاد خود را ترک کرده اند، با میل شدید به داروها و الکل درگیرند. تحقیقات نشان داده است رژیمی که شامل انواع مناسبی از غذاهای پروتئین و پر

کربوهیدرات باشد می‌تواند تغییر بسیار بزرگی در هوس شدید این افراد به این مواد ایجاد کند.

این کارشناس تغذیه می‌گوید غذاها بر رفتار تاثیر می‌گذارند. به موازات اسیدهای آمینه، کمبود مواد مغذی دیگری مثل اسید فولیک و دیگر ویتامین‌های گروه ی Bبههم تاثیرات شدید و مهمی دارند. شکر و کافئین می‌توانند در ایجاد تغییرات رفتاری فرد دخیل باشند، بنابراین دریافت شکر و کافئین در مراحل اولیه ی ترک، باید محدود شود.

مصرف الکل و داروها از پردازش صحیح دو اسید آمینه ی مهم، تیروزین و تریپتوفان جلوگیری می‌کند.

این دو اسید آمینه مسئول تولید نورترنسپت‌های نورایی نفرین، دوپامین و سروتونین هستند که در تعادل رفتاری، روانی و احساس سرخوشی فرد ضروری هستند . کاهش سطح این نفلان عصبی، اثرات منفی بسیاری بر وضعیت روانی و خلق و خوی فرد دارد.

تیروزین پیش ماده ی پیامبرهای عصبی نورایی نفرین و دوپامین است – پیامبرهای شیمیایی که باعث نیز فهمی و هوشیاری روانی می‌شوند. این آمینواسید جزء اسیدهای آمینه غیرضروری است که در غذاهای پروتئینی مثل گوشت، مرغ ، غذاهای دریایی و توفو یافت می‌شود.

تریپتوفان جزء لایفک تولید سروتونین است که اثر آرامش بخش داشته و وجود آن برای داشتن خواب مناسب اهمیت دارد. تریپتوفان در غذاهایی مثل موز، شیر ، دانه آفتابگردان و همچنین گزشت پوقلمون یافت می‌شود.

منافع ورزش در دوران بهبودی:

ورزش همانند تغذیه، اهمیت بسیاری در بهبودی دارد که باید در حد اعتدال انجام شود. به منظور عملکرد بهتر برنامه ورزشی، ورزش باید سازگار با وضعیت بدنی و به صورت مداوم انجام شود بنابراین حداقل چهاربار در هفته و هر بار یک ساعت را به ورزش اختصاص دهید.

ورزش:

- میزان متابولیسم افزایش یافته و بنابراین کالری‌ها حتی به هنگام خواب هم به نحو موثرتری می‌سوزند.

- ذخایر چربی بدن را سوخته و بافتهای مایهچای بیشتری ساخته می‌شود.

سولهای مایهچای از نظر متابولیکی فعالند و کالری می‌سوزاند در حالی که سولهای چربی از این نظر خنثی هستند.

- افزایش اسیدهای چرب آزاد که بدن را قادر می‌سازد که چربی‌های رژیم غذایی را بهتر به مصرف برساند.

- کاهش کلسیوم تام سرم و افزایش لیپوپروتئین با دانسیته ی بالای (HDL) چربی عروسی است که با کاهش خطر بیماری‌های قلبی در ارتباط است)

- کاهش فشارخون

- افزایش سطح مواد شیمیایی مغزی مثل آندورفین که باعث بهبود وضعیت روانی فرد می‌شود) تاثیر این فرد با ورزش هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی تقویت می‌شود. ورزش‌های ایروبیک (هوازی) باعث می‌شوند که بدن مقدار اکسیژن بیشتری (و به تبع کالری بیشتری) مصرف کرده و به واسطه ی یک تحرک یکپناخت و ثابت، عملکرد قلب و سرعت ضربان آن افزایش یابد.

#### اعتیاد با سیگار

چطور سیگار معاد می‌کند؟

اغلب سیگاری‌ها معتقدند که کشیدن سیگار بعد از خوردن یک وعده غذایی یکی از بهترین لذت‌ زندگی آنهاست.

این لذت از زمانی که برای چند لحظه پشت میز کار را ترک می‌کنند تا سیگاری روشن کنند و به قول خودشان حسنگی را از تن بیرون کنند هم بیشتر است.

در حالی که سیگاری‌ها هزاران دلیل را برای شما که آنها را از خطرات جانی این ماده آگاه می‌کند سر هم می‌سازند تا شما را قانع کنند، یک موضوع می‌تواند به همه

سئالات پاسخ دهد: آنها معاد به نیکوتین هستند.

بیشتر مردم با این جمله آشنا هستند و آن را زیاد شنیده‌اند اما شاید دانستن معنای واقعی آن خالی از لطف نباشد. نیکوتین مایعی رنگد در تنباکوست که وقتی آتش می‌گیرد به

رنگ قهوه‌ای در می‌آید و این همان ماده اعتیاد آوو است.

تکنولوژی‌های بسیاری وجود دارد که نیکوتین را از سیگارها خارج کند. اما شرکت‌های ساخت تنباکو این حقیقت را انکار نمی‌کنند که اگر این کار را انجام دهند و خاصیت اعتیاد این ماده کم شود خریدارها به شدت کاسته خواهند شد و این به ضرر آنهاست.

با این حال اصلا عجیب نیست که دست کم یک سوم افراد سیگاری آرزو دارند که از شر این اعتیاد خلاص شوند اما مدعی هستند که نواتایی انجام آن را ندارند. از هر ۱۰ فرد سیگاری تنها یک نفر می‌تواند سیگار را ترک کند که آن هم معمولا به خاطر ابتلا به سرطان ربه مجبور به این کار شده‌است.

علت مهم این موضوع آن است که هر سیگار به اندازه دو میلی‌گرم نیکوتین دارد در نتیجه فردی که در روز یک پاکت سیگار می‌کشد تقریبا ۲۵۰ بار نیکوتین را روانه مغزش می‌کند. پس ترک کردن سیگار در مورد یک بسته سیگار نیست در واقع سختی کار آن ۲۵۰ مقدار نیکوتین است وارد مغز شده و کار را بسیار دشوار ساخته است.

اعتیاد به نیکوتین:

انسان‌ها سال‌های سال است که نیکوتین را به بدنشان وارد می‌کنند. نیکوتین در آمریکا متولد شده و زمانی که این کشور آن را با رنگ و طرح‌های مختلف به بازار داد خیلی زود روانه اورپا و تمامی جهان شد. حدود سال‌های ۱۶۰۰ بود که اولین پاز پزشکان در مورد خواص بسیار بد سیگار بر بدن انسان ها هشدار دادند و صدها سال طول کشید تا بالاخره شرکت‌های ساخت سیگار حاضر شدند تا برچسب خطرناک بودن را روی محصولانشان بچسباندند.

واقعیت آن است که نیکوتین روی مغز تاثیر می‌گذارد این تاثیر روی هورمون‌هایی است که به شما می‌گوید غذایی که می‌خورید خوشمز و دلچسب است. تاثیر دیگر نیکوتین روی محل‌هایی همچون حافظه افراد است. جایی که حتی می‌تواند شما را با احساس سرحالی و یا تمرکز بیشتر مواجه کند. نیکوتین همچنین مقدار" اندورفین "را بالا می‌برد. اندورفین‌ها پورنتین‌هایی هستند که شما را با احساس سرخوشی آشنا کرده‌اند. اگر سیگاری باشید وقتی شما هنگام شب خواب حسید این مقدار پاتین می‌آید و وقتی بلند می‌شوید ناخودآگاه به طرف سیگار می‌روید به همین علت است که یک سوم سیگاری‌ها تا ۱۰ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب اولین سیگار خود را روشن می‌کنند. مقدار نیکوتین موجود در تنباکو سبب می‌شود تا سیگاری‌ها میل به سیگار کشیدن را همواره با خود داشته باشند. زمانی که شرکت "مالبرو" مقداری شکر به نیکوتین اضافه کرد سبب شد تا با سوختن شکر ماده شیمیایی به نام استالدهید تولید شود. زمانی که آدامس‌هایی برای ترک سیگار استفاده می‌شود این مواد می‌تواند کشش فرد را به نیکوتین کم کند. اما به استالدهید کار زیادی ندارد و این ترک سیگار را ناخوشایندتر و سخت‌تر می‌کند.

نکته دیگری که سبب سخت بودن کار سیگاری‌ها می‌شود" نیکوتین با پایه آزاد "نام دارد که یکی از انواع اساتخارهای ملکولی است و یون هیدروژن در آن غایب است. بدون یون هیدروژن نیکوتین سریعتر به گاز تبدیل می‌شود و آن را سریعتر به ریه و سپس مغز شما می‌رساند و هر ماده مخدزی که سریعتر به مغز شما برسد حالت اعتیاد بیشتری ایجاد می‌کند. نیکوتین با پایه آزاد همان کاری را با مغز می‌کند که کراک و کوکائین می‌کنند.

#### درمان اعتیاد

برنامه‌های ۱۲ گانه خودیاری چگونه در برنامه‌های روش‌های درمان اعتیاد ادغام می‌شوند؟ گروه‌های خودیاری می‌توانند تأثیرات درمان حرفه‌ای را کامل کرده و گسترده‌تر کنند. مهمترین این گروه‌های خودیاری، آن‌هایی هستند که با عنوان الکلی‌های بی‌نام (AA)، معتادین به مواد مخدر یونیونی بی‌نام (NA)، معتادین به کوکائین بی‌نام (CA) شناخته می‌شوند و همه آن‌ها براساس یک مدل ۱۲ مرحله‌ای و بهبودی دلپذیر شکل گرفته‌اند. بیشتر برنامه‌های ترک اعتیاد، پیمانان را به شرکت در یک گروه خودیاری در طول دوره درمان و پس از آن ترجیح می‌کنند.

#### درمان اعتیاد و کاهش شیوع ایدز

درمان اعتیاد چگونه به کاهش شیوع HIV / ایدز و سایر بیماری‌های مسری کمک می‌کند؟ بسیاری از معتادین، مثل معتادین مثل معتادین به هروئین و کوکائین وخصوصاً مصرف کنندگان تزئینی در معرض خطر مضاعف برای بیماری‌هایی مثل ایدز و یا سایر بیماری‌های مسری مثل هپاتیت‌ها (B و C)، مرض سلی و بیماری‌هایی که از طریق آمیزشی، منتقل می‌شوند، قرار دارند. برای این افراد و در مقیاس وسیع برای کل جامعه درمان اعتیاد یک نوع روش پیشگیری از بیماری است. معتادین تزئینی که وارد برنامه‌های درمانی نمی‌شوند، ۶ برابر بیشتر از آن دسته از مصرف کنندگان تزئینی که وارد برنامه‌ها و روش‌های درمانی شده در آن باقی می‌مانند، احتمال آلوده شدن به بیماری ایدز را دارند. مصرف کنندگانگی که وارد برنامه‌های درمانی می‌شوند و درمان را ادامه می‌دهند فعالیت‌هایی را که می‌تواند باعث گسترش بیماری شود کاهش می‌دهند، مثل استفاده مشترک از لوازم تزئین و یا انجام روابط جنسی مراقبت ندهنده. شرکت در برنامه‌های درمانی فرصت‌هایی برای آزمایش، مشاوره و مراجعه به خدمات اضافه را برای آن‌ها در بر دارد. بهترین برنامه‌های روش‌های ترک اعتیاد، مدارک خدمات مشاوره‌ای برای بیماری ایدز و پیشنهاد انجام آزمایش HIV به پیمانان است.

#### شناسایی عفونت HIV

در تشخیص آزمایشگاهی، شناسایی عفونت HIV به چند طریق امکان پذیر است؟
شناسایی عفونت HIV به طرُق زیر امکان پذیر است:

۱-جداسازی ویروس
۲-تنشهای سرولوژیک آنتی بادهای ضد ویروس
۳-اندازه گیری اسید نوکلئیک یا آنتی ژنهای ویروسی.
اکثریت قریب به اتفاق افراد آنتی بادی مثبت در سولهای خون محیطی خون دارای ویروس می‌باشند که می‌توان آن را کشت داد. با این همه روشهای جداسازی ویروس ، روشهای وقت گیر و پزحمت هستند. استفاده از روشهای تقویت PCR برای کشت ویروس در نمونه‌های باثنی رایج تر است. اکثر افراد در عرض ۲ ماه پس از تماس با ویروس ، از نظر سرولوژیک مثبت می‌شوند. احتمال عدم وجود آنتی بادی قابل شناسایی پس از گذشت ۶ ماه از عفونت HIV ، بسیار اندک است.

#### تشخیص بیماران مبتلا به ایدز

دستورالعمل جدید سازمان ملل برای تشخیص بیماران مبتلا به ایدز چیست؟
سازمان ملل به پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی به پیمانان مراجعه‌کننده به این مراکز پیشنهاد می‌دهند تا آزمایش ایدز انجام دهند.
سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند حدود۳۳۳٪ درصد افرادی که در کشورهای در حال توسعه ویروس ایدز را در بدن خود دارند، از این موضوع بی‌خبرند.
بر اساس دستورالعمل جدید سازمان ملل،پزشکان به عنوان آزمایش‌های روزمره وجود ویروس ایدز را در بدن بیماران خود بررسی می‌کنند.
یکی از مشکلات این طرح کشورهایی است که از نظر مالی محدودیتهای عمده دارند. از ۳۳۳٪ میلیون نفر مبتلا به ویروس ایدز۳۳۳٪ درصد آن در آفریقا زندگی می‌کنند. عمده کشورهای آفریقایی از نظر مالی نیاز به کمک خواهند داشت.
از مشکلات دیگر آزمایش برای ویروس ایدز در دسترس نبودن داروهای ضد ایدز است. تنها در برخی از مناطق آفریقایی بیش از پنج میلیون نفر بدون داروی ضدایدز هستند.

#### یوست و کاهش اشتها

مدتی است که دچار یوست شده ام و اشتهایم نیز کم شده لطفاً راهنمایی ام کنید.
الف-عربش هفت انجیر خشک را داخل نصف لیوان آب بخیسانید و سه ساعت بعد بخورید.یاه مدت ۲۱ روز).
ب-هر صبح هفت عدد زیتون بخورید.یاه مدت ۲۱ روز).
ج-آل میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید.
د-آل بخارا نیز می‌توانید استفاده کنید.
منبع:مجله روزهای زندگی شماره ۳۳۹

#### سفيد شدن مو

موهای من به مرور در حال سفید شدن است.برای جلوگیری از آن چه باید کرد؟
یکی از علل به وجود آمدن این مشکل زیمه اثری آن می باشد. همیشه نسل قبل از ما که آنها را می بینم و می شناسیم ملاک قطعی اثر ناست. شاید دو یا سه نسل قبل که ما آنها را ندیده باشیم ملاک مشکل اثری باشند که ما الان مبتلا شده ایم، لذا برای کنترل این مشکل توصیه می گردد زخوردن غذاهای با طعم سرد و آماده خصوصاً سوسیس، کالباس، پیزا و خیار سبز(خصوصاً از نوع درختی آن)پرهیز نماییند. پوست سر و موها را ۳۰درقه قبل از حمام با روغنهای گیاهی گرم (خصوصاًروغن زیتون و کنجد)

جرب کرده و ماساژ دهید. خوردن عسل روزانه یک فاشق خوری را فراموش ننمایید.
از استرس، خودخوری و افکار باطل پرهیز نمایید.
از گیاه هلبه طین دستور کاز شاس طب سنتی استفاده نمایید.
استفاده از روغن موی فینس و شامبو آرتا و معجون حافظ تخصصی است

دکتر محسن زحمتکش (عضو انجمنیوی ذهن و جسم کالیفرنیا)

**برطرف شدن لک محل**

برای برطرف شدن لک محل لیزر، درمانی (که به منظور برطرف شدن موهای زائد صورت انجام شده)چه باید کرد؟

این لکها بسیار مقاوم بوده و به درمان طولانی مدت و منظم نیاز دارد.
استفاده از ماسک عسل و آلپیمو و ماسک حاوی شیرنشاسته، پودر تخم ترب و پاپای آرد شده موثر است.
استفاده از کرم (OLEA CREAM) و ماسک گلبرگ بدین منظور فوق العاده است.

دکتر محسن زحمتکش (عضو انجمنیوی ذهن و جسم کالیفرنیا)

**پرفین جسم خارجی به کلو**

هنگام پریدن جسم خارجی به گلر چه باید کرد؟

تقریباً همه ما، استرس پریدن لقمه به گلور را احساس کرده ایمچس وصف ناشدنن خنگلی و یی قراری برای به دست آوردن ذره ای هوا. سپس سرفه ای که انگار رویه را مانند یکجوبراب از این رو به آن رو می کند و بالاخره هم دمی عمیق که با خود، حیات دوباره را در کنار اشک شوق به فرود هدیه می کند. شاید کمی افرق کرده باشم، ولی تمام این روندها تلاش سرسختانه بدن برای پرتاب کردن جسم خارجی و تسهیل دوباره تنفس را وصف می کنند.

اما همیشه این تلاش موفقیت آمیز نیست و به کمکهای قوی تر از بیرون نیازمند می باشد.در بزرگسالان، لقمه غذا پیش از هر چیز دیگر در گلو گیر می کند. (پس همیشه سر سرفه آماده باشید.) اما در اطفال چنین محدودیتی وجود ندارد و عامل خنگلی ممکن است هر جسمی باشد. شایعترین سن برای این حادثه در اطفال، از ۶ ماهگی تا ۴ سالگی است؛ یعنی زمانی که کودک از دهان خود برای لمس کردن اجسام استفاده می کند.شروع حادثه معمولاً ناگهانی است و چنانچه انسداد کامل نباشد، خود را به صورت سرفه های شدید و مکرر، تهوع و گرفتگی صدا نشان می دهد؛ بدین معنا که فرد هنوز قادر به صحبت کردن است. اما در انسداد کامل، فرد حتی توانایی سرفه کردن واجداد صدا را نیز از دست می دهد؛ طرف چند ثانیه تا یک دقیقه کیود می شود؛و بعد از سه تا پنج دقیقه خفه خواهد شد.در حالت اول که جان بیمار تهدید نمی شود، بهترین و مفیدترین کار برای او، رساندنش به مراکز مجهز درمانی است تا جسم او با کمترین عوارض خارج کنند. اما در حالت دوم، فقط چند دقیقه برای نجات جان فرد فرصت وجود دارد؛ پس باید بی درنگ اقدام کرد. فراموش نکنید که بهترین و مؤثرترین روش برای خارج کردن اجسام خارجی گیر کرده در گلو، همان سرفه است. در نتیجه، حتی دراین موقعیت نیز نخستین اقدام فرد امداد رسان باید ترغیب فرد مبتلا به نفسهای عمیق و سرفه های شدید باشد. همچنین، نگاهداشتن بیمار و جلوگیری از سقوط وی می تواند کمک بزرگی به آرام کردن او باشد. اما ممکن است که این کار کافی نباشد، زیرا پس از مدتی بیمار خسته می شود. در این زمان، باید به بیمار در پرتاب جسم به خارج کمک شود. برای این کار اقدامهای زیر توصیه می شوند:
۱-درد سن کمتر از یکسال، بچه را روی یک دست به صورت دم فرار دهید( سر کودک کمی پایین تر از تنه باشد) و بعد

با کف دست ۵ سرفه متوالی، سریع و نسبتاً محکم به بین کتفها بزنید و بعد بلافاصله بچه را برگردانده و در صورت مشاهده جسم خارجی آن را بیرون آورید. اگر موفق نبود، پنج فشار متوالی به قفسه سینه با روشی مشابه ماساژ قلبی، می تواند کمک کند. ۲- در سنین بالای یک سال، اگر فرد هوشیار است و ایستاده، پشت او قرار بگیرید؛ بعد یک دست را مشت کنید و بین ناف و جناغ قرار دهید و با دست دیگر دست مشت شده را بگریزد.

این حالت را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه حفظ کنید، و پشت سر هم فشار ناگهانی به بالا و عقب شکم او وارد آورید. در این فاصله زمانی، ۶ تا ۱۰ بار این کار را انجام دهید.

بتأییراین، هر فشار باید به طور جداگانه اعمال شود. مراقب باشید به احتشای شکم فشار وارد نشود. فشار را ادامه دهید تا جسم خارجی بیرون بیاید و بیمار نفس بکشد یا اینکه مصدوم بیهوش شود. اگر بیهوش شد، مراحل را به صورت زیر ادامه دهید.
الف) سعی کنید او را به حالت نشسته یا ایستاده نگه دارید و فقط او را به پشت قرار دهید. (ب دهان او را باز و سعی کنید جسم خارجی را با انگشت بیرون آورید. این کار را با

گرفتن و بالا کشیدن فک و زبان توسط شست و انگشتان یکت دست و سپس وارد کردن انگشت نشانه دست دیگر، انجام دهید. ج) سر مصدوم را به عقب خم و سعی کنید به او تنفس بدید؛ و دهان به دهان با بینی، یبش؛ اگر در این مرحل موفق نباشید، قفسه سینه به طور واضح بالا، می آید. دوباره به مصدوم تنفس دهید؛وجود نیش را امتحان کنید.

دادن تنفس را با یا بدون فشارهای روی قفسه سینه تا وقتی که لارم باشد، ادامه دهید. اگر مقاومتی در برابر جریان هوا بود و نتوانستید به فرد تنفس بدید؛(ا روی پاهای او بنشینید و ۱۰ فشار متوالی در جهت سر و پشت به شکم او وارد کنید.

برای این کار، قاعده کف یکت دست را در قسمت وسط بالای شکم میان ناف و جناغ بگذارید و دست دیگر را روی مشت خود فراردهید و به سرعت به طرف بالا و داخل یا تمام وزن بدن فشار آورید. پس از هر فشار، به طور کامل مکث کنید و بعد فشار دیگری وارد کنید.در افراد خیلی چاق، خانم باردار و اطفال ۱۳تا۱۵ سال، به جای فشار به شکم، می توانید از فشار به قفسه سینه استفاده کنید. این کار هم در هر دو حالت خوابیده و ایستاده قابل انجام است و روش آن مثل فشار به شکم است؛ با این تفاوت که محل فشار وسط جناغ است و نیرو به عقب وارد می شود.در حالات خنگلی، می توان از ضربه زدن به پشت هم استفاده کرد. این کار معمولاً همراه با سایر روشها به کار می رود. برای انجام آن بدون استفاده از بازو و تنها با استفاده از آرنج، ضربه ای نسبتاً محکم با کف دست به ناحیه بین دو کتف بزنید. در این بین یکت دست را نیز جلوی بیمار بگیرید. می توانید این روش را تا ۴ ضربه ادامه دهید.اگر مصدوم دراز کشیده است، او را به یکت پهلو به طرف خودتان بچرخانید و مثل بالا به او ضربه بزنید.لازم به ذکر است، در برخورد با فرد بیهوش و کیود، ابتدا از علت این حالت اطمینان حاصل کنید. ممکن است بیهوشی فرد به علت صرع، سکته مغزی و یا حمله قلبی باشد که هر یک نیازمند مراقبتهای خاص خود هستند.

**ورزش و قلب**

نقش ورزش در سلامتی قلب چیست؟

بیماریهای قلبی ، عروقی از اساسی ترین علل مرگ و میر در جوامع بشری است و مبارزه با عوامل خطر ساز این بیماریها می تواند از اساسی ترین اقدامات سازمانهای بهداشتی در جهت کاهش مرگ و میر تلقی گردد . یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای بروز بیماریهای قلبی - عروقی، کم تحرکی و عدم فعالیت فیزیکی مناسب است که در قرن حاضر با پیشرفت تکنولوژی و اختراع انواع ماشین آلات و ابزارهای صنعتی به شدت بر گستردگی این معضل افزوده شده است . از دیر باز به ورزش به عنوان یک روش درمانی و یکی از شیوه های پیشگیری از بروز بیماریها ، خصوصاً بیماریهای قلبی ، عروقی توجه شده است. تقریباً 7۲ سال پیش آقای موریس و همکارانش نشان دادند که حملات قلبی در کسانیکه فعالیت فیزیکی بیشتری دارند بسیار کمتر از افراد کم تحرک اتفاق می افتد و پس از آن نیز مطالعات و تحقیقات گستردهای در این زمینه منتشر شده است . نژادینی نیست که ورزش و فعالیت بدنی مناسب قادر است احتمال بروز بیماریهای قلبی ، عروقی ، فشارخون ، چاقی و دیابت را کاهش دهد . همچنین اثرات سودمند ورزش در کاهش چربی خون ، پیشگیری از پوکی استخوان ، افزایش شادابی ، ایجاد خلق و خوی بهتر ، رشد اندک ، به نفس و عزت نفس افراد قابل توجه است .در زمینه بیماریهای قلبی ، عروقی ورزش می تواند احتمال بروز حملات قلبی را 7۰-7۲برابر کاهش دهد و با کاهش عوامل خطر ساز از پیشرفت پدیده تصلب شرایین پیشگیری نماید .

همچنین در افرادی که مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی شده اند و یا به حملات حاد عروق کرونری گرفتار شده اند ، انجام ورزش و فعالیت بدنی متناسب با شرایط آنها می تواند وضع وضع مجدد این حملات را کاهش دهد و نهایتاً از بروز مرگ و میر بکاهد که این امر عمدهٔ آن طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون رسانی عروق

<sup>[1]</sup> نقش ورزش در سلامتی قلب چیست؟

<sup>[2]</sup> نقش ورزش در سلامتی قلب چیست؟

کروم صورت می‌گیرد؛ اینکه چه میزان از ورزش و فعالیت فیزیکی می‌تواند نقش مفیدی در سلامت انسانها داشته باشد، نکته بسیار مهمی می‌باشد. بطورکلی بررسیها نشان داده‌است که ورزش مرتب به میزان سه روز در هفته هر بار نیم ساعت بطوریکه در طی این فعالیت ورزشی ضربان قلب به حدود ۱۳۰-۱۴۰ ضربان در دقیقه (مناسب با سن ۲۰-۳۰ سالگی) برسد می‌تواند حد مناسبی از فعالیت فیزیکی را برای فرد مهیا سازد که البته باید از درجات کمتر و ورزشهای ملایمتر شروع و بتدریج به این میزان ورزش دسترسی پیدا کرد.

قابل ذکر است که ورزشکار بودن افراد در گذشته تاثیر چندانی در کاهش حملات قلبی نداشت و مداوم بودن آن در این رابطه سودمند می‌باشد. همچنین ورزشهای سنگین و فشرده نه تنها اثرات مفیدی بیشتری نسبت به میزان ورزش ذکر شده ندارد، بلکه ممکن است در برخی از موارد عوارض نامطلوبی نیز به بار آورد. انواع فعالیتها و ورزش مورد توصیه عبارت از پیاده روی تند (حدود ۲ کیلومتر در هر تریوت)، شنا در آب، دوچرخه سواری، و یوگا و طناب زدن می‌باشد. بطور کلی تمام ورزشهایی که در آن تحرک عضلات نقش اصلی را ایفا می‌کنند می‌توانند مفید واقع شود و بهترین حالت فعالیت ورزشی، بیشتر در هنگامی از روز انجام شود که دمای هوا ملایمتر باشد. لازم به یاد آوری است که ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب در کسانی که دچار سکنه قلبی و یا تنگی عروق کرونر شده‌اند می‌تواند از بروز سکنه مجدد و تشدید تنگی عروق پیشگیری نماید که البته در این موارد لازم است با مشورت و راهنمایی پزشک معالج میزان و نوع فعالیت فیزیکی مشخص گردد. بیاباید در روز جهانی قلب با مشارکت و تلاشی همگانی ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم را در میان مردم تحقق بخشیم و سلامت و شادایی را برای جامعه خود به ارمغان آوریم.

#### نقش روی در بدن

نقش روی در بدن چیست؟

روی یا (Zinc) جزو ۱۵ عنصر معدنی و ضروری است، که بدن ما به آن نیاز دارد. اگر به جدول تناوبی مواد نگاه می‌کنیم می‌بینیم که این جدول شامل ۱۱۴ عنصر یا ماده ی شیمیایی است که به صورت دوره ای و گروهی قرار گرفته اند و تمامی این تعداد عناصر از نظر خواص شیمیایی و فیزیکی با یکدیگر متفاوت هستند و بر اساس همین خواص در جدول طبقه بندی شده اند.
فقر روی نخستین بار در سال ۱۸۶۹ میلادی توسط دانشمند فرانسوی روژن به عنوان عامل رشد آسیرولوس پیگرا معرفی شد، سپس دکتر سامک و همکارانش (در سال ۱۹۲۶) این عنصر را برای رشد گیاهان آبی ضروری تشخیص داد و پس از آن دکتر بلی کیتز در سال ۱۹۱۹ به نقش آن در حیوانات بزرگتر و دکتر برتراند و همکارانش در سال ۱۹۱۱ و همچنین دکتر مکک (در سال ۱۹۲۶) به نقش عنصر روی در انسان اشاره کردند.

در بدن انسان حدود ۴ - ۱ گرم روی (به طور متوسط ۲۲ گرم روی) وجود دارد که معادل نیمی از آهن بدن است. مقدار این عنصر در بعضی از اعضای بدن بیشتر است که نشان دهنده ی نقش آن در این ارگان ها است. بیشترین مقدار روی در چشم، پانکراس و پوست ذخیره شده است (۲۰۰ در صد روی کل بدن) و به همین دلیل روی از ضایعات پوستی، آگزما و عارضه های دیگر پوستی جلوگیری می‌کند و بیماران بسیاری با چنین ضایعاتی با خوردن سولفات روی و استعمال پداه های جلدی روی (به نام Zinc Oxide) درمان شده و میشوند. هم چنین در متبیه ی چشم، و پروستات و مایع منی صده برابر غلظت پلاسما، روی وجود دارد.

اعمال فیزیولوژی روی در بدن بسیار زیاد و پراهمیت است. دانشندان و محققان علم تغذیه در بررسی های خود در طی بیش از ۲۰ سال به این نتیجه رسیده اند که روی در بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی بدن، شرکت داشته و برای حفظ سلامتی و طول عمر بدون امراض وجود آن لازم و ضروری است.

فقر روی آنتی اکسیداتی است که در واکنش های اکسیداتیواسترس نقش مهمی را بازی می‌کند. همان طور که بداندید در اطراف ما عوامل رادیکال زا و اکسیدان بسیار فراوان است و متأسفانه امروزه رابطه اکثر بیماری ها با این عوامل اکسیدان ثابت شده است.

بطور مثال با مصرف هر عدد سیگار ۱۵۰۰۰ رادیکال آزاد وارد بدن شخص مصرف کننده میشود که در صورت وجود نداشتن مواد آنتی اکسیدان، بیماریهای مختلف در بدن ایجاد می‌شود.

ویتامین C، ویتامین E و بتا کاروتن (پیش نیاز ویتامین A)، روی و سلنیوم S آنتی اکسیدان بسیار قوی شناخته شده در بدن هستند که عامل حفظ سلامتی و مبارزه با بیماری ها به شمار می‌روند. فقر روی، در افزایش سطح سیستم ایمنی و کارکرد صحیح دستگاه ایمنی نقش مهمی را به عهده دارد. روی عوامل مغزات سمی توکسیک وارد شده به بدن را جذب و خنثی می‌کند. به طور مثال در شهر های آلوده ای مانند تهران که مرتباً "سرب" و سایر فلزات سنگین به بدن وارد می‌شود وجود کاتی روی در بدن، مانع از اثرات سمی و مخرب آن ها خواهد شد. این فقر در ساختمان بیش از دوپست آزنیم در بدن شرکت دارد. روی علاوه بر شرکت در ساخت آزنیم ها به عنوان یک کاتالیزور یا تسریع کننده واکنش های بدن عمل میکند. یکی دیگر از اعمال روی، فعالیت در تکثیر سلولی است. در ساختن دز آکسی ریبو نوکلئیک اسید با DNA نیاز به روی میباشد و همان طور که می دانید DNA، رشته ژنتیکی اصلی تشکیل دهنده هسته سلولی است که بدون آن ادامه ی حیات سلولی ممکن نیست. البته در این جا بایستی اشاره کرد که سلول های گلیولنگیول قزم خون بدون هسته بوده و فاقد DNA می باشند.

همان گونه که در بالا عنوان شد در ساختمان بسیاری از آزنیم های بدن، فقر روی شرکت دارد، به طور مثال آزنیم سوپر اکسید دیسموناز که جزو آزنیم های مهم اکسیداتیواست به سه گروه تقسیم میشود که در ساختمان سلول ها شرکت می‌کنند:
فقر خون استننا هستند، زیرا سلول های
•فقر سوپر اکسید دیسموناز مانگان در درون میتوکندری ها (کوره های سلولی)
•فقر سوپر اکسید دیسموناز مس و روی در خارج از میتوکندری و در سیتوپلاسم سلول وجود دارند.

•رادیکال های آزاد رسیده به سیتوپلاسم توسط این دو نوع سوپر اکسید دیسموناز یعنی نوع روی و مس گرفته و خنثی میشوند.

آزنیم کربورات هیدراز آزنیمی دیگر است که روی در ساختمان آن، به کار رفته است. کار آزنیم ذکر شده این است که در تعادل الکترولیت ها واسید و باز در بدن نقش دارد و در اثر کمبود این آزنیم، تعادل آب داخل و خارج سلولی به هم می خورد.

آزنیم الککل دهیدروژناز نیز از آزنیم های مهمی است که در صورت وجود روی، در بدن ساخته می‌شود. کمبود این آزنیم در بدن باعث می‌شود که الککل موجود در خون تجزیه نشده و باقی بماند. این حالت به ویژه در کشور های غربی که از مشروبات الکلی زیاد استفاده می‌کنند باید مورد توجه قرار گیرد. در افرادی که کمبود این آزنیم را دارند پس از مصرف الککل، دچار سردرد و سایر عوارض مصرف زیاد الککل خواهند شد.

آزنیم کریوکسی پپیداز نیز در ساختمان خود، دارای فقر روی است. این آزنیم تجزیه پروتئین ها را در بدن به عهده دارد و در اثر کمبود آن، پروتئین های مصرفی به خوبی تجزیه نشده و به مصرف سلولی نمی رسد. عوامل کاهش مقدار روی در بدن یکی از مهم ترین علل کمبود روی در بدن، نقصان دریافت آن از طریق مواد غذایی است و این حالت به ویژه در بچه ها، جوانان و کسانی که به مدت طولانی در رژیم غذایی با پرهیز غذایی هستند دیده می‌شود. مواد غذایی مصرفی و آب نوشیدنی مهمترین منابع روی در طبیعت میباشد.

اختلالات جذب روده ای هم می‌تواند سبب کاهش این عنصر مهم یعنی روی در بدن شود. خوردن سیس گندم یا سایر حبوبات (سیس حبوبات) که حاوی فیتات فراوان هستند، هم چنین مصرف اسفنج و یا سایر مواد حاوی اگزالات به همراه غذای، می‌تواند مانع از جذب روی در بدن شود. تجربیات نشان میدهد که چهار گروه از داروها، باعث تشدید، مصرف روی میشوند.

این ۴ دسته دارویی عبارتند از:

- آنتی بیوتیک ها
  - هیپوترنیک ها (مدرها)
  - گلوتامینوگلیکولین ها ( گورتون ها )
  - هورمون های ضد حاملگی
- در میان آنتی بیوتیک ها ، مصرف ترا سایکلین و خانواده ی آن بیشتر از سایرین مانع از جذب روی میشود. چه کسانی نیاز به دریافت روی بیشتری در برنامه روزانه دارند؟
- هاین نکته حائز اهمیت است وپایستی همه ی خانم ها و آقایان بدانند که خانم های شیده و باردار و افرادی که دارای فعالیت ورزشی مرتب و منظم هستند، نیاز به روی بیشتری نسبت به سایر افراد دارند و اگر مقدار دریافت آنها از روی کافی نباشد دچار کمبود آن و عوارض حاصل از آن خواهند شد.
- افرادی که در طی روز سیگار زیادی می کشند و کسانی که مشروبات الکلی می خورند ، به مقدار بیشتری روی نسبت به سایرین نیازمند هستند.
- بیمارانیکه که دارای مشکلات کبدی و کلیوی هستند، هم چنین بیماران مبتلا به دیابت،

نیازمند به روی بیشتری هستند.

• هر هنگام ابتلا به عفونت ها ، نیاز به دریافت روی ، بیشتر از سایر مواقع است.

• کسانی که دچار سوختگی شده اند ، یا بیماریانی که سکنه های قلبی ( آنفارکتوس قلبی ) کرده اند ، هم چنین افرادی که دچار آرتروز هستند، بیشتر از حد معمول به روی نیاز دارند.

• مقدار روی دریافتی از راه غذا به بدن بیماران مبتلا به سرطان باید اضافه شود.

• کم خونی یکی از بیماری های است که نیاز به دریافت روی را در بدن افزایش می دهد.

• تحقیقات و بررسی های بالینی نشان داده است کسانی که مبتلا به جوش های صورت (آکنه ) هستند ، دارای سطح پایینی از روی در خون بوده اند و دادن روزانه ۲۰۰ میلی گرم گلوتامینوگلیکولین روی که معادل ۳۰ میلی گرم روی است می تواند باعث بهبود عفونت های جوش های آن ها شود.

• کسانی که مبتلا به نورودرمایت و پسوریازیس هستند، اغلب مبتلا به کمبود روی هستند.

• کسانی که مبتلا به زخم های پوستی اند، جهت ترمیم و بازسازی سریع تر ، نیاز به مقدار روی بیشتری دارند.

• هم چنین افراد مبتلا به آلرژی و التهابات پوستی اغلب دچار کمبود سطح روی در خون هستند.

• بررسی های انجام شده بر روی حیوانات نشان می دهد، طحال حیواناتی که دچار کمبود طولانی مدت روی شده اند پس از مدتی دچار چروکیدگی شده است. همان طور که میدانید طحال از اندام های ایمنی در بدن به شمار می رود، بنابراین کاهش روی موجب به هم خوردن سیستم ایمنی می شود و معمولاً افراد دچار نقص ایمنی و کمبود روی ، اغلب مبتلا به گریپ و سرماخوردگی های متعدد می شوند.

موارد بالا نمونه ای از بیماری های و افرادی هستند که نیاز بالایی به دریافت روی در برنامه غذایی روزانه خود دارند. عوارض حاصل از کمبود روی در بدن

در این جا به طور خلاصه به چند عارضه ی مهم کمبود روی در بدن اشاره می شود:

• امروزه ثابت شده است که بازاری و بارداری، نالغ وجود روی در بدن است. فعال نبودن بیضه ها در آقایان و تخمدان ها در خانم ها و کم بودن اسپرم ها، همگی می تواند به علت کمبود روی در بدن باشد، که در نهایت منجر به نابرابری خواهد شد.

• مشکلات لکه های سفید در ناخن ، می تواند به دنبال کمبود روی در بدن ایجاد شود.

• امروزه ثابت شده است که در کنار سایر علل مثل ، کم خونی ، کمبود ویتامین ها ، استرس و . . . ، کمبود روی از علل بسیار مهم ریزش مو است.

• هر زمان جوش های غرور جوانی و زخم های پوستی در صورت کاهش روی ، طول کشیده و مرمز خواهد شد.

• کاهش قدرت سیستم ایمنی را در پی دارد.

• کمبود رشد بچه ها می تواند به علت کمبود روی در بدن باشد.

• اختلال در رشد اندام های جنسی در زن و مرد ، از کمبود روی نیز ناشی میشود.

• کمبود روی بر رشد سیستم عصبی به ویژه در بچه ها و نوزادان تاثیر منفی دارد.

• اختلالات خلقی و رفتاری مثل افسردگی (دپرسیون ) ، اسکیزوفرنی و پرخاشگری نمونه ای از بیماری های پیامد کمبود روی میتوانند باشند.

• دیده شده است که اختلالات حافظه ، می تواند عارضه ی حاصل از کمبود روی در بدن باشد.

• کمبود روی ، خود را با پوکی استخوان ، ریزش دندان ها ، بیماری تیروئید ، بی اشتهایی و تغییر شکل ناخن ها نیز نشان میدهد. منابع حاوی روی

به طور تقریبی در هر گرم گوشت ۳ تا ۵ میلی گرم روی وجود دارد . نان سفید ، جریبی و شکر فاقد روی هستند . گوشت ، جگر ، تخم مرغ ، میگو ، گندم سبوس دار ، تخم کدو حلوائی و گوجه فرنگی از روی غنی هستند .

با خوردن هر ۱۰۰ گرم عدس یا نخود یا گندم آسیاب نشده می توان ۴ تا ۵ میلی گرم روی وارد بدن کرد . در هر صد گرم سبوس گندم یا هر صد گرم ذرت ، ۳ میلی گرم روی به بدن می رسد .

تخم کدو حاوی روی فراوان است که خوشبختانه در ایران بیشتر از سایر کشور ها استفاده می شود . در هر ۱۰۰ گرم آن ۶ تا ۵/۷ میلی گرم روی دریافت می شود .

جالب است که بدانید ، جوانه گندم ، حاوی ۱۷ میلی گرم روی ، و به عبارتی غنی از روی است و خوردن آن به تمام افراد توصیه می شود .

در هر ۱۰۰ گرم جگر گوساله ، ۸۷ میلی گرم روی وجود دارد .

ماده ی غذایی پر اهمیت در رساندن روی به بدن ، صدف خوراکی است که در هر ۱۰۰ گرم آن ۶۰-۵۵ میلی گرم روی وجود داشته و بسیار غنی است که البته در ایران مصرف نمی شود . عوارض کمبود روی

• زخم های طول کشیده

• ریزش مو ، اختلالات رشد ناخن ها و پوسیدگی دندان ها

• اختلالات بازاری و کاهش میل جنسی

• اسپندوز خفیف در خون

• کمبود رشد بچه ها

• خشکی پوست واگرم

• عفونت های راجعه

• کاهش اشتها

• اختلالات حس های بویایی، بینایی و چشایی ( تشخیص ندادن طعم غذا ها )

• دندانستن تمرکز حواس

• زخم های معده

• اختلال جذب ویتامین Aدر بدن

• منحنی سابت امگا پارس

#### نقش فسفر در بدن

نقش فسفر در بدن چیست؟

فسفر در بدن چهار عمل مهم انجام میدهد:

• به رشد و ترمیم بدن کمک میکند.

• با کمک به متابولیسم چربیها و نشاستهها، توان و نیروی لازم را در فرد بوجود میآورد.

• هورمون ناشی از ورم مغز را کاهش میدهد.

• هورمونی دندانها و لته مؤثر است.

از کل فسفر موجود در بدن ۸۰ درصد آن در استخوانها موجود است و ۲۰ درصد آن در دیگر قسمتهای بدن وجود دارد.

عملکرد فسفر در استخوان معلوم است ، با کلسیم کریستال هایی را تشکیل می دهند که در اسکلت پروتئینی استخوان نشسته و موجب استحکام استخوان می گردد.

در بقیه بخش های بدن فسفر به عنوان یک عنصر مهم ، نقش های زیادی را برعهده دارد. فسفر در ساختمان کلیه کروموزوم های بدن ما موجود است. در قشا همه سلولهای بدن ما وجود دارد. فعال شدن بسیاری از آنزیمها با اتصال یک مولکول فسفر صورت می گیرد و در خون به حفظ pH ثابت کمک می کند ، و به این ترتیب نمی گذارد خون بدن ما قلیایی یا اسیدی شود. و بالاخره هر چه ماده انرژی زا در بدن ما وجود دارد مثل **atp** و **cp** همه با اتصال مولکول فسفر انرژی را در خود ذخیره می کنند.

پس می بینید اگر فسفر وجود نداشته باشد حیات امکان پذیر نیست. به همین دلیل است که خداوند عنصر فسفر را به وفور در مواد غذایی قرار داده است. منابع غذایی فسفر فسفر بیشتر در منابع حیوانی موجود است .گوشتهای گاو و گوسفند ، ماکیان ماهی که غنی از پروتئین هستند دارای فسفر زیادی می باشند . یعنی در حقیقت هر جا پروتئین هست ، فسفر زیادی یافت می شود. لبنیات، حبوبات مثل عدس ، دانه هایی مثل پدادم و تخم مرغ نیز مخوری فسفر هستند.

جدول زیر نام چند ماده غذایی و مقدار فسفر موجود در یک را بیان می کند.

ماکارونی با پنیر ۱شجان: ۳۲۲ میلی گرم

شیر ۲ درصد چربی: ۱شجان ۳۲۲ میلی گرم

گوشت گاو ۹۰گرم: ۲۱۰۰ میلی گرم

بادام یک چهارم شجان: ۱۸۴میلی گرم

عدس پخته یک دوم شجان: ۱۷۸ میلی گرم

تخم مرغ اعداد: ۸۶ میلی گرم هضم و جذب فسفر

هضم و جذب فسفر در دستگاه گوارش به کمک آنزیمهای گوارشی صورت گرفته و در ابتدای روده جذب می شود ، این ماده سریعتر از کلسیم وارد خون شده و ذخائر بدن را تکمیل می کند . میزان متوسط فسفر در خون ۳ تا ۴ میلی گرم در ۱۰۰ میلی لیتر است. ویتامینD به جذب فسفر همانند کلسیم کمک می کند. لازم به ذکر است که مصرف بیش از اندازه فسفر موجب کاهش جذب کلسیم می شود . زیرا این دو عنصر در ورود به سلولهای روده رقابت می کنند. میزان فسفر در خون ، توسط هورمونی به نام پاراثورمون کنترل می شود. این هورمون از غده پارائتیروئید گردن ترشح شده و در صورتی که فسفر موجود در بدن کستر از حد استاندارد باشد دستور به کاهش دفع و افزایش جذب فسفر می دهد. دفع فسفر از طریق ادرار است. اگر فسفر درباقی بیش از حد نیاز باشد اضافی آن از ادرار دفع می شود.مقدار نیاز بدن به فسفر روزانه ۷۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در روز است. موجود در کمبود فسفر

در انسان نادر است ولیکن در اثر مصرف بعضی داروها جذب فسفر کاهش می یابد مثل آنتی اسیدهایی که برای معده درد تجویز می شود ، ( مثل نیدروکسید آلومینیوم ) و در طولانی مدت موجب کمبود فسفر می گردند ، البته در افرادی که مبتلا به هیپرپاراتیروئیدسم بزرگ شدن غده پارائتیروئید) هستند و در کودکان نارس احتمال کمبود فسفر وجود دارد.

علامت کمبود فسفر از اختلال در عمل **atp** انرژی زا شروع می شود. در اثر کمبود فسفر ، اختلال عصبی، اسکلتی ، خونی و کلیوی به چود خواهد آمد.سالمندان و باتوان یانسه متوجه باشید که شما نیاز بیشتری به فسفر دارید تا مبتلا به برخی استخوان نشوید.

از مصرف بیش از اندازه فسفر مسوومیتن دیده نشده است ولیکن در صورتی که مصرف فسفر خیلی بیش از کلسیم باشد متلا فرود عادت به خوردن گوشت زیاد و لبنیات کم داشته باشد ، حالتی در فرد وجود میابد که به آن هیپرپاراتیروئیدسم ثانویه گویند که موجب افزایش گردش املاح در استخوان شده و محتوی کلسیم استخوان را کاهش می دهد. از ایترو به کسانی که سرخود رژیم لاغری می گیرند و فقط غذایشان گوشت گوسفند یا گوشت مرغ پخته است یا کسانی که رژیم غذایی نامتعادلی دارند توصیه می شود مراقب استخوانهایشان باشند که این رژیم نادرست ششکستگی های دوران پیری را

در پی دارد

منبع: امگا پارس

**شیوه صحیح پشت میز نشستن**

شیوه صحیح نشستن پشت میز را بیان کنید.

متخصصان می گویند: بر خلاف تصور ما درست نشستن، مترادف یا سیخ نشستن نیست. نشستن با زاویه ی ۱۲۰ درجه می تواند باعث کاهش کمر درد شود.

یک عمر عیشیه بودیم !؛ بچه راست بنشین، صاف بنشین، آنگهد فرژ نکن !اما گویا تازه معلوم شده که این توصیه ی مادانه هم برای کمر و ستون فقرات ما مفید نبوده است. اگرچه منظور مادرا این بوده که فرژ نکنیم و روی کتاب ها خم نشویم و هنوز هم پزشکان این توصیه را تایید می کنند؛ اما به هر حال چیزی که به تاژگی محققان اسکاتلندی و کانادایی با استفاده از یک مدل جدید<sup>۱</sup> ام آر آی <sup>۲</sup> نشان داده اند، این است که راست نشستن بیش از حد، فشار غیر ضروری در ناحیه ی کمر ایجاد می کند که خیلی

هم به نفع ستون فقرات نیست.

بهترین حالت نشستن پشت میز: محققان محققند: بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین ران‌ها و تنه حدود ۱۲۵ درجه شود. البته از آنجایی که این زاویه ممکن است باعث سرخوردن ما به عقب و حتی افتادن شود(اگر تکیه گاهی نداشته باشیم)، محققان به ۱۲۰درجه هم رضایت داده اند. آنها می گویند این گونه نشستن می تواند باعث کاهش کمر درد شود.

به گفته ی این محققان ۲۲درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سیری می کنند و نیسی از آنان حتی برای صرف ناهار نیزه‌میز خود را ترک نمی کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل بازم می گردند، بازم می نشینند. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن های طولانی، از کمر درد رنج می برند. پس، از آنجا که بد نشستن می تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط‌های مربوطه، انسان را دچار دردزمن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانتین تا دچار این مشکلات نشویم.
بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی های نشسته ایم که نه به وضعیت فرار گرفتن شان توجه داریم ونه به نحوه ی نشستن خودمان روی آنها. اما وقتی که کارمان تمام می شود، از دردی که در کمر و گردنمان حس می کنیم، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم.

وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، احتیای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می شود به صفحه های ژله‌ ای بین مهره ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار پی در پی، باعث خوردگی و ساییدگی مهره ها و ترسیدن خون کالفی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می شود.همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمر درد می کنند.

در نهایت هم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می خواهیم درست نشینیم تا سالم بداندیم متخصصان برای اصلاح وضعیت نشستن چهار مرحله را پیشنهاد کرده اند:
کول: کول: صندلی تا جایی که می تواند باسن خود را به تکیه‌گاه(پشت) صندلی نزدیک کنید.
ارتفاع نشینگاه: صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پایتان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای ران‌هایتان باشد.
(ران وساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند).

بشش صندلی باید با نشینگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره ها وارد می شود و انتحاهای آن در وضع طبیعی خود قرار می گیرند. اگر لازم است از کوسن های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه‌گاه داشته باشد.

این کار باعث می شود احتیای طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود.
دسته صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست‌ها را روی آن قرار می دهید، شانه‌ها یان شل و آزاد باشند.
گام دوم: میز و صفحه کلید کامپیوتر میز خود را طوری قرار دهید که نزدیک ترین فاصله را با شما داشته باشد. اگر با صفحه کلید کامپیوتر کار می کنید، میز کشویی آن با خود صفحه کلید را تا حد ممکن به

سمت خود بکشید. دقت کنید قسمتی که بیشتر از همه استفاده می کنید، مستقیم جلوی شما قرار گیرد که کمربان مجبور به چرخش نشود. ارتفاع میز هم باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های شما بتواند آزاد و شل قرار گیرند و مع دست های شما خم نشوند (در امتداد ساعد باشد). در این حالت معمولاً یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می شود. برای نوشتن هم نباید روی میز خم شوید، بلکه با تئودیک کردن میز و صندلی، خود را به کار مسلط کنید. گام سوم: صفحه نمایش کامپیوتر و وسایل روی میز دقت کنید وسایل مورد استفاده روی میز را طوری قرار دهید که همه چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله مجبور به خم شدن روی میز یا دواز کردن بیش از حد دستان نشوید.

صفحه نمایش کامپیوتر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبروی چشم های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلو ها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه ی یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید. یادتان نرود نسبت به پنجره طوری بنشینید که انعکاس نور در صفحه نمایش شما را اذیت نکند؛ لگن هم باید در جایی قرار گیرد که به راحتی در دسترس باشد و برای جراب دادن به آن مجبور به خم شدن یا چرخش کمر نشوید. اگر صندلی تان نمی چرخد بهتر است کل بدن را به سمتی که می خواهید بچرخانید نه کمربان را. گام چهارم: توقف کار و استراحت حتی زمانی که کاملاً طبق اصول صحیح نشسته اید، نشستن طولانی در یک جا، یا ممانعت از جریان خون می تواند برای بدتان عوارضی ایجاد کند. بنابراین سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید. البته نمی گوئیم کار را تعطیل کنید، بلکه منظورمان از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی خود به عضلات و مفاصل استراحت بدهید. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار حتی می توانید بلند شوید و در اتاق خود چند قدم راه بروید.

هنگام نهار هم بهتر است از جای خود بریزید و یکد دوری در اطراف بنیزد. یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم های شما نیز نیاز به استراحت دارند. بنابراین گه گاه به جای نگاه کردن به صفحه نمایش به نقطه ای دور دست خیره شوید یا با کف دست تان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم هایتان را ببندید. سه نکته ی طلایی ۱- تا می توانید هنگام کار از جاپان بلند شوید و حرکت داشته باشید. ۲- تا جایی که ممکن است وسایل روی میز را در دسترس خود قرار دهید تا برای استفاده از آنها لازم نباشد مرتب روی میز خم شوید. ۳- هنگام کار عضلات خود را شل و ریلکس (relax) کنید تا منحل فشار انتقالی عضلانی اضافی روی بدن خود نشوید.

#### نقش منیزیم در بدن

نقش منیزیم در بدن چیست؟ این عنصر در بعضی از اعضاء بدن مانند مغز سر و تیروس و فدههای فوق گردهها و در خون و عضلات موجود است و مقدار آن در این اعضا از کلسیم بیشتر است.این عنصر در تبدیل قند خون به انرژی بسیار اهمیت دارد و چهار عمل مهم را انجام میدهد:
**•**در مبارزه با افسردگی مؤثر است.

**•**کار سیستم رگهای خونی و قلب را تنظیم و در جلوگیری از حمله قلبی مؤثر است.
**•**از رسوب کلسیم در کلیهها و کبسهٔ صفرا جلوگیری میکند.
**•**عمل هضم را آسان میگرداند.

یکی از املاح مورد نیاز هر سلول از بدن شما ، منیزیم می باشد . بدن انسان بزرگسال حاوی ۲۸-۲۰ گرم منیزیم است که ۶۰٪ از آن در استخوان ، ۲۶٪ در عضله و ماهیچه ها و بقیه در بافت های نرم و مایعات بدن وجود دارد . نیمی اذخایر منیزیم بدن شما درون سلولهای بافت ها و املاحی بدن و نیمی از آن به صورت ترکیب با کلسیم و فسفر در استخوان وجود دارد. تنها ۱٪ از منیزیم بدن شما در خون یافت می شود . بدن شما برای حفظ میزان ثابت منیزیم خون ، خیلی سخت فعالیت می کند . بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن برای فعالیت خود به منیزیم نیاز دارند چرا که منیزیم باعث حفظ فعالیت نرمال ماهیچه و عصب، ضربان منظم قلب و استحکام استخوانها می شود. همچنین منیزیم در متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین نقش دارد. منابع غذایی و دریافت منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می شود و یک رژیم غذایی معمول در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی می توان مقدار کافی آن را تأمین کرد .

منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از:انجیر، لیمو ترش، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته و سیب دانه ها ، مغزها، آجیل ، سبزیجات برگی شکل مثل کلم ، اسفناج و ... ، غلات سبوس دارو حبوبات مثل لوبیا و سویا ... تصفیه کردن غلاتی مانند آرد گندم و برنج و فرآیند غذاها مانند شکر، سبب از بین رفتن املاح از جمله منیزیم می شود.

نقش منیزیم در بیماریهای رایج
**•**منیزیم و فشار خون:منیزیم درتنظیم فشار خون نقش مهمی را ایفا می کند. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی سبزی و میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تأمین کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند . مطالعات نشان می دهد دریافت زیاد منیزیم ، پتاسیم و کلسیم و دریافت کم چربی و سدیم در برنامه ها و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارند.بنابراین توصیه می شود با دریافت کافی منابع حاوی منیزیم از وقوع فشار خون بالا پیشگیری و آن را کنترل کنید.

**•**منیزیم و بیماریهای قلبی- عروقی
دریافت کم منیزیم، باعث اختلال در ریتم قلبی و بروز حملات و سکه های قلبی می شود. مطالعات انجام شده در پیدارانی که به سکه ی حاد قلبی مبتلا شده‌اند که استفاده فوری از منیزیم پس از سکه ی قلبی سبب کاهش مرگ و میر بیماران می شود. منیزیم و استروئیدز: ممکن است کمبود منیزیم ، عاملی خطر زا در ایجاد استئوپروز ( پوکی استخوان ) باشد . کمبود منیزیم ، متابولیسم کلسیم و هورمون تنظیم کننده کلسیم را در بدن تغییر می دهد. مطالعات مختلفی نشان می دهد که مکمل دهی منیزیم ، چگالی معدنی استخوان را بهبود می بخشد؛ اما برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است .

منیزیم و دیابت : وجود منیزیم برای متابولیسم کربوهیدرات (قند ) لازم است . ممکن است باعث آزاد سازی و فعال شدن انسولین اهورمون تنظیم کننده قند خون ) شود. افزایش مقدار گلوکز (قند ) خون در بیماران دیابتی باعث کاهش منیزیم خون و کمبود آن در ادرار می شود .

حال می توان فهمید که چرا کمبود منیزیم در افراد دیابتی نوع ۱ و نوع ۲ که خوب کنترل نمی شوند ، وجود دارد. تنها بیماران دیابتی که در معرض خطر کمبود کلسیم هستند ، باید منیزیم خون خود را ارزیابی کرد ، و اگر کمبودی وجود داشت آن را جبران کنند.

در بیماریهای دیگری مثل سردرد های میگرنی نیز مکمل دهی منیزیم ممکن است باعث کاهش سردرد شود اما برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است. کمبود منیزیم اگر چه کمبود شدید منیزیم نادر است ولی علائم بالینی آن با لرزش ، اسپاسم عضله ، تغییرات شخصیتی ، بی اشتهاپی ، تهوع و استفراغ مشخص می شود . تنگی ، پرش عضله، حرکات غیر ارادی، تشنج و کسأ نیز در افراد با کمبود شدید منیزیم گزارش شده است. کمبود حاد منیزیم در بیماران کلیوی ، درمان بادیورتیک ها، سوء جذب ، پرکاری تیروئید ، التهاب لوزالمعده ، کوآشیورکوز، دیابت، اختلالات غده پاراتیروئید ، استرس بعد از جراحی و رانشیمس مقاوم به ویتامین D ، ایجاد می شود. مسمویت اگرچه افزایش دریافت منیزیم می تواند مانع از آهکی شدن استخوان شود ولی احتمال دریافت آن از منابع غذایی و مکمل ها خیلی کم است . تنها مورد مسمویت در کارگران کارخانه ذوب قزاق مشاهده شده است که غبار منیزیم را به مقدار زیاد از راه تنفس یا راه دهان دریافت می کنند.

مقدار خوراکی مجاز توصیه شده (RDA) برای منیزیم :

طبق جدول زیر برای هر گروه سنی مقدار مجاز غذایی منیزیم در هر روز تعیین شده است.

شیردهی (میلی گرم اروز) بارداری (میلی گرم اروز) زنان (میلی گرم اروز) مردان



(میلی گرم/روز) گروه سنی مجاز ۳۶۰-۴۰۰ ۳۶۰-۴۰۰ ۳۶۰-۴۰۰ ۱۴۴۱۰-۱۸ سال ۳۱۰-۳۵۰  
 ۳۱۰-۳۶۰ ۱۹۴۰۰-۳۰ سال ۳۲۰-۳۶۰ ۴۲۰-۳۲۰ پالانژ از ۳۱ سال  
 منبع: سایت امگا پارس

#### چوان ماندن پوست

چه روش هایی برای جوان ماندن پوست وجود دارد؟

نگرانی از این بابت که پوست شما پیرتر از سن واقعی به نظر رسد می تواند تبدیل به یک نوع اضطراب و استرس پایدار شود. در ادامه به ۲۳ روش پیشگیری و درمان اشاره می کنیم. اغلب روش های پیشگیری مربوط به عادت و سبک زندگی است و بعضی از روشهای درمانی نیز با مراجعه به متخصص پوست و زیبایی انجام شدنی است. روش های پیشگیری

۱- از فرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید. زیرا اولین و مهم ترین عامل بروز چین و چروک صورت است. این عامل حتی موثرتر از فاکتور وراثت در این زمینه عمل می کند.

۲- از گرم ضد آفتاب استفاده کنید. اگر از فرار گرفتن در معرض نور خورشید گریزی نیست از گرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید تا از بروز سرطان پوست جلوگیری شود و مانع از بروز چین و چروک شود.

۳- سیگار نکشید. سیگار باعث شکسته شدن کلاژن پوست و از دست رفتن خاصیت ازتجاعی آن می گردد.

۴- به اندازه کافی بخوابید. در غیر این صورت بدن تولید هورمونی به نام کورتیزول می کند که نتیجه ای جز شکستن و آسیب به سلولهای پوستی نمی شود. استراحت کافی منجر به تولید هورمون رشد می شود که پوست را محکم نگه داشته و خاصیت الاستیک آن را حفظ می کند.

۵- به پشت بخوابید. وضعیت بدن در حالت خواب نیز مهم است. ملامت خوابیدن به پهلو باعث ایجاد چین و چروک در گونه ها می شود.

۶- چشمان خود را هم نکشید. اغلب به دلیل ضعف بینایی چین و اکنتش خودکاری صورت(ماهجه های اطراف چشم) انجام می شود. بنابراین بهتر است در صورت ضعف بینایی حتما از عینک استفاده کنید.

۷- ماهی بخورید. این غذای دریایی سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ می باشد که برای سلامت و شادابی پوست لازم است.

۸- سویا بخورید. ترکیبات موجود در سویا به ترمیم آسیب های پوست کمک می کند.

۹- مصرف کاکائو، کاکائو حاوی ۱ نوع فلاونول (ایي کاتچین، کاتچین) می باشد که مانع از آسیب های نور خورشید به پوست می شود و جریان خون به پوست را ارتقا می بخشد و باعث می شود که پوست نرم تر شود.

۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات متنوع، آنتی اکسیدان موجود در این مواد گیاهی مانع از آسیب سلولهای پوست در نتیجه وجود رادیکال های آزاد می شود.

۱۱- از مواد مرطوب کننده استفاده کنید.

۱۲- در شست و شوی صورت زیاده روی نکنید. روش های موضعی از بین بردن چین و چروک صورت ترکیباتی که در ادامه به آن اشاره می شود می توانند چین و چروک صورت را برطرف کند. اغلب آنها در هر دو نوع از مواد آرایشی بهداشتی تجویزی و غیر تجویزی وجود دارد.

۱۳- آلفا هیدروکسی اسید(AHAs) : نوعی لایه بردار طبیعی که سلولهای مرده را می زداید و چین و چروک های سطحی را برطرف می کند (به خصوص چروک های اطراف چشم).شواهد نشان می دهد که این ترکیب باعث تحریک تولید کلاژن می شود.

۱۴- رتینوئیدها(Retinoids) : تنها ترکیبی که سازمان غذا و دارو برای از بین بردن چین و چروک های صورت تصویب کرده است. این ماده در واقع فرم طبیعی ویتامین A می باشد و در از بین بردن چروک های سطحی موثر است.

۱۵- ویتامین C موضعی. این ترکیب باعث تولید کلاژن می شود و مانع از بروز آسیب های ناشی از اشعه های خورشیدی می شود.آفتاب های پوستی را بهبود می بخشد و مشکلات رنگدانه ای را برطرف می کند. بیشتر محققان شکل اسید آسکوربیک را برای وهایی از چین و چروک پیشنهاد می کنند.

۱۶- ایدینون (Idenone) . این ترکیب شیمیایی به گونه ای قوی مشابه آنتی اکسیدان های طبیعی است که استفاده موضعی از این ترکیب برای فقط ۶ هفته منجر به کاهش خشکی پوست به میزان ۱۲۶٪، افزایش آب رسانی به پوست به میزان ۳۷٪، کاهش چین و چروک به میزان ۱۲۹٪ و بهبود آسیب های ناشی از نورخورشید به مقدار ۳۳٪ است.

۱۷- فاکتورهای رشد. بخشی از پاسخ های ترمیم کننده زخم ها در بدن اگر به صورت موضعی مصرف شود می تواند در این زمینه موثر باشد.

۱۸- پنتاپپتیدها(Pantapeptides) . این ترکیب نیز باعث تولید کلاژن می شود. خطوط چین و چروک را از بین می برد. روش های دیگر از بین بردن چین و چروک

۱۹- بوتاکس . تزریق ماده سمی بوتلینوم که منجر به رلکس شدن ماهیچه های زیر چین و چروکی می شود و در نتیجه چروک ها نیز برطرف می شود.

۲۰- جگال کردن چین و چروک. پزشکان در این رابطه سعی می کنند چین و چروک را با مواد متحرکی مثل کلاژن ، اسید هیالورونیک و سایر ترکیبات سنتتیک پر کنند.

۲۱- لایه گذاری یا لیزر. د این روش به کمک منبع توری سطح خارجی پوست برداشته می شود و زخم بسیار خفیفی باقی می گذارد. ولی به تدریج پوست جدید بدون چین و چروک و با کیفیت رشد می کند.

۲۲- لایه برداری شیمیایی. در این روش نیز به کمک ترکیبات شیمیایی لایه خارجی پوست برداشته می شود و ایجاد آسیب می کند که پاسخ بدن در مقابل آن تولید کلاژن است.

۲۳- پوست خراش (Derabrasion) . در این روش نیز به نوعی لایه برداری از پوست صورت انجام می شود.

#### افزایش شادابی و طول عمر

چه راهایی برای افزایش شادابی و طول عمر وجود دارد؟

گذر عمر امری اجتناب ناپذیراست. با این حال همه انسانها تمایل دارند که در این گذار ناگزیر زندگی همچنان سالم، شاداب و زیبا باقی بمانند. در ادامه به ۱۹ مورد از روش های رسیدن به این خواسته معقول اشاره می کنیم.

۱- ازواج: مطالعات نشان می دهد که درسد مرگ و میر در افراد مجرد به طور بازاری بیشتر از افراد متأهل می باشد.

۲- خندیدن: محققان می گویند که خنده بهترین دارو است که موجب ارتقا پاسخ ایمنی ، کاهش قند خون ، افزایش جریان اکسیژن در بدن و بهبود کیفیت خواب می شود. جریان متوسط خون در هنگام خندیدن و بعد از آن ۲۲٪ افزایش می یابد . در حالیکه استرس های روحی جریان خون را ۳۵٪ کاهش می دهد.

۳- نوشیدن چای: نوشیدن چای سبز احتمال بیماری های قلبی- عروقی را کاهش می دهد.

۴- ترک سیگار: افرادی که سیگار می کشند تقریبا ۱۳ سال شانس زندگی را از دست می دهند. بجلاوه انواع بیماری های مزمن ناشی از مصرف سیگار نیز کیفیت عمر باقی مانده را کاهش می دهد.

۵- ورزش بیشتر: ورزش باعث تقویت قلب و افزایش بپس خون می شود . کلسترول و فشار خون کاهش می یابد. عامل پیشگیری و کنترل دیابت است. ماهیچه ها و استخوانها را تقویت می کند. آیا همه این مدارک کافی نیست تا گویای مزیت واقعی ورزش برای سلامت فرد باشد.

۶- فعالیت مغزی: بازی شطرنج، مطالعه روزنامه، حل جدول از جمله فعالیت های مثبت مغز است. فعالیت های مغزی مانع از بروز آلزایمر می شود.

۷- کمتر در معرض نورخورشید قرار گیرید: استفاده از گرم ضد آفتاب، عینک دودی و کلاه لبه پهن مانع از آسیب های ناشی از نور خورشید می شود و احتمال بروزسرطان پوست(شایع ترین نوع سرطان) را کاهش می دهد.

- ۸- ملاقات پزشک: ملاقات منظم پزشک عمومی می تواند شانس زندگی سالم را افزایش دهد. زیرا انجام معاینات توصیه شده توسط پزشک ، پیشگیری به موقع از بروز انواع بیماری ها را میسر می کند.
- ۹- خوردن ماهی: خوردن حداقل دو وعده غذایی ماهی در هفته بسیار مفید است. زیرا احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می دهد. مانع از لخته شدن خون، کاهش مقدار چربی و احتمال چاقی می شود. علاوه بر سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد.
- ۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات تازه: بروکلی ، کلم، موز و سایر میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ، مواد معدنی ، فیبر و آنتی اکسیدان می باشد.
- ۱۱- تماس فیزیکی (دو آغوش گرفتن): زوجهایی که برای مدتی تماس فیزیکی ساده مثل دو آغوش گرفتن یا دست در دست برقرار می کنند کمتر دچار مشکلات قلبی و افزایش فشار خون می شوند.
- ۱۲- کاهش مصرف الکل : زیاده روی در مصرف الکل شانس زندگی بیشتر را کاهش می دهد.
- ۱۳- خواب کافی: خواب کمتر از ۶ ساعت در شب تاثیر منفی بر سلامت فرد دارد و احتمال بروز دیابت را افزایش می دهد.
- ۱۴- خوش بینی و تفکر مثبت: شانس زندگی افراد دارای این خصیله ۱۹٪ افزایش می یابد. این چنین افرادی کمترین مزاج می برند.
- ۱۵- کاهش مصرف چربی: غذاهای کم چرب احتمال بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.
- ۱۶- مراجعه به دندانپزشک: مراجعه مرتب به دندانپزشکی و معاینه دندانها از بروز انواع بیماری های دهان و دندان جلوگیری می کند. زیرا این بیماری ها به نوبه خود منجر به بروز بیماری های تنفسی و قلبی می شود.
- ۱۷- کنترل استرس : کنترل استرس به هر طریق ممکن مثل دریافت مشاوره ، مدیتیشن و یا ورزش شانس زندگی را افزایش می دهد. استرس باعث کاهش جریان خون ، افزایش کلسیول ، کاهش فعالیت مغزی و ضعف سیستم ایمنی می شود.
- ۱۸- برگشت به مدرسه: ادامه تحصیل و یا آموزش مداوم در زندگی کیفیت زندگی سالم را ارتقا می دهد.
- ۱۹- خوردن ویتامین ها: ویتامین های مختلف مانع از بروز بیماری های قلبی میشود. یکی مولتی ویتامین خوب حاوی مواد معدنی ، آمینو اسید، عصاره گیاهی و سایر مواد مغذی است.

#### کاهش بیشتر وزن

آیا ورزش همراه با رژیم غذایی موجب کاهش بیشتر وزن می شود؟  
در افراد چاق، ورزش به تنهایی موجب کاهش وزن مختصری می شود. متوسط کاهش وزن گزارش شده در ۱۲ برسی، در حدود دو کیلو و نیم بوده است. در یک فرد هفتاد کیلویی، پنج ساعت فعالیت ورزشی در هفته تنها ۲۰۰ گرم کاهش وزن را به دنبال خواهد داشت. ترکیب ورزش و رژیم غذایی نقش مؤثرتری از رژیم غذایی یا ورزش تنها ایفا خواهد کرد. فرض کنید یک نفر با رژیم غذایی موق به حدود ده کیلوگرم کاهش وزن شده است. نزدیک به سه کیلوگرم از این مقدار کاهش وزن در نتیجه حذف مواد غیرچربی به دست می آید. حال آن که یک کاهش وزن ده کیلوگرمی با ورزش و رژیم غذایی توأم، کمتر از دو کیلوگرم از توده های غیرچربی بدن را از بین می برد. وجود چربی انبوه در ناحیه شکم و احشاء، موجب افزایش مقاومت بدن نسبت به آثار انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون در افراد چاق می شود. همچنین یکی از عوامل مؤثر در ابتلا به امراض قلبی - عروقی به شمار می آید. بنابراین، کاهش چربی شکمی کمک زیادی به حفظ سلامت می کند. بر اساس نتایج مطالعات وسیع، ورزش نقش مؤثری در کاهش چربی های ناحیه شکم ایفا می کند.

در افراد کم تحرک، شروع ورزش احتمال افزایش وزن را کاهش می دهد. همچنین ورزش کردن روزی کارآمدی در حفظ وزن بدن بعد از درمان صحیح چاقی است. در یک بررسی ثابت شد که با قطع رژیم غذایی، بعد از ۱۸ ماه ۹۲ درصد از وزن از دست رفته مجدداً بازمی گردد. در صورتی که با تداوم ورزش، افزایش زیادی در وزن بدن نخواهیم داشت. تأثیر ورزش در درمان چاقی کود کان بیشتر است. امروزه فعالیت بدنی عامل پیشگیری از چاقی اطفال و همچنین درمان آن شناخته شده است.

#### درد عضلات

چه چیزی باعث درد عضلات می شود؟  
بعضی اوقات شما بعد از ورزش احساس درد عضلانی می کنید اگر شما چند روز پشت سر هم مسافتی را با سرعت بکنواحت و آهسته بدوید هرگز سریع تر نخواهید دوید یا قوی تر نخواهید شد.  
اگر هنگام برداشتن وزنه از زمین احساس سوزش عضلانی کنید آن را به زمین می گذارید در نتیجه روز بعد احساس درد نخواهید کرد اما قوی تر هم نخواهید شد.  
هر نوع پیشرفتی در قوی کردن ماهیچه ها توسط فشار آوردن به آنان (ورزش شدید) و جبران مجدد آن (استراحت ) حاصل می شود.  
روزی که شما به بیرون از خانه می روید و به شدت ورزش می کنید باعث می شوید ماهیچه هایتان بر اثر ورزش کردن احساس سوزش کنند. این سوزش نشان می دهد عضلات شما در حال تخریب شدن هستند.  
DOMS روز بعد احساس درد عضلانی می کنید چرا که ماهیچه ها تخریب شده اند و نیاز به بهبود مجدد دارند . دانشمندان این فرآیند را یعنی « درد عضلانی تاخیر یافته » می نامند.  
حداقل ۸ ساعت وقت لازم است تا این درد را احساس کنید . بعد از اتمام ورزش احساس می کنید قوی شده اید ولی روز بعد صبح که از خواب بلند می شوید عضلاتی که ورزش کرده بودند احساس درد می کنند.  
فلا گفته می شد افزایش مقدار اسید لاکتیک در ماهیچه باعث این درد می شود ولی هم اکنون معلوم شده است اینگونه نیست . بلکه تخریب فیبرهای ( تارهای ) عضلانی باعث ایجاد این درد می شوند.  
نمونه برداری آزمایشگاهی از ماهیچه در روز بعد از ورزش شدید نشان داد خونیتری و قطع اتصال فیلامن ماهیچه ( که باعث نگهداری فیبرهای عضلانی می شود) در اثر ساینده شدن آنان بر روی هم در طی انقباض عضلانی باعث ایجاد این درد می شود. (کراتین فسفوکیناز در خون میزان تخریب عضلانی را تخمین می زند . CPK دانشمندان با اندازه گیری مقدار آنزیم ماهیچه ای بنام محققان نشان داده اند افرادی که با وجود احساس درد در هنگام ورزش به عمل خود ادامه می دهند در روز بعد بیشتر از سایر افراد احساس درد خواهند داشت . بسیاری از افراد فکر می کنند اگر بعد از ورزش دشوار و شدید سرعت و شدت آن را کاهش داده و خنک شوند این درد را نخواهند داشت ولی اینطور نیست . خنک شدن باعث برداشت سریع اسیدلاکتیک از عضلات می شود اما هنگامی که گفته شد مقدار اسید لاکتیک نقشی در ایجاد این درد ندارد.  
همچنین کشیدن عضلات بعد از ورزش و انبساط آنان در جلوگیری از این درد نقشی ندارد زیرا این درد در اثر انقباض فیبرهای عضلانی نیست ولی اگر این طور بود انبساط عضلات در کاهش درد نقش خواهد داشت .  
درد عضلانی بعد از ورزش شدید بایستی به صورت یک راهنما برای انجام تمرینات ورزشی در نظر گرفته شود.  
اگر هنگام ورزش در یک روز در ماهیچه هایتان احساس سوزش کردید دیگر ورزش را ادامه ندهید تا آنان کاملاً آسیب نینند و مجدداً بعد از مدتی با سرعت و شدت کمتری آن را شروع کنید تا احساس سوزش کنید. این عمل را به همین ترتیب انجام دهید تا احساس کنید عضلاتان سفت شده اند سپس ورزش را برای آن روز تمام کنید. روز بعد بنده به اینکه عضلات شما چقدر درد می کنند می توانید با سرعت آهسته ورزش را ادامه دهید تا اینکه اصلاً ورزش نکنید.  
ولی هرگز روز بعد آفتد ورزش نکنید تا دوباره احساس سوزش عضلانی کنید بلکه

بایستی چند روزی به آرامی ادامه دهید تا این احساس درد در شما کاملاً از بین برود.

بیشتر ورزشکاران یک روز ورزش شدید می کنند و بعد از آن تا هفت روز به آهستگی و خیلی ملایم به ورزش خود ادامه می دهند و مجدداً بعد از هفت روز یک روز به سختی ورزش می کنند.

برای راهنمایی چند نمونه از فعالیت ورزشکاران حرفه ای بیان می شود :

دوئل‌گان جهانی دوی ماراثن فقط ۲ بار در هفته با شدت و سرعت زیاد می دونند .

قهرمانان وزنه بردار در مدت ۲ هفته فقط یک مرتبه وزنه های خیلی سنگین را بلند می کنند .

ورزشکاران حرفه ای پرش ارتفاع یک بار در هفته تا ارتفاع خیلی بالا می پرند.

پرتاب کننده های وزنه فقط یک بار در هفته تا مسافت های طولانی وزنه پرتاب می کنند.

در کل باید گفت تمرینات ورزشی بایستی بصورت چرخشی یک روز با شدت و بعد از آن مدتی استراحت برای بهبود همراه باشد.

### کمر درد در دوران بارداری

روشهای مقابله با کمر درد در دوران بارداری چیست؟

کمر کسی یافت می شود که در دوران بارداری از ناراحتی کمر درد شکایت نداشته باشد. برای پیشگیری از بروز کمر درد در ماه آخر بارداری، باید از همان ابتدای

بارداری روشهای پیشگیرانه را شروع کرد و عادات اشتباه روزانه را تصحیح نمود.
باید رژیم غذایی مناسبی را در پیش گرفت، بطوریکه اضافه وزن بیشتر از یک کیلو

در ماه نباشد. اضافه کردن دوازده کیلو تا پایان بارداری ایده آل است درصورت

افزایش بیش از این میزان ستون فقرات فشار زیادی متحمل می گردد.

سعی کنید زیاد راه بروید، البته با کفش هایی که پاشنه آنها بیشتر از سه سانتیمتر نیست، تا بدنی ترتیب فشار زیادی به ستون فقراتان وارد نیابد.

هنگام رانندگی درطی دوران بارداری، نه زیاد خودتان را به سمت جلو متمایل کنید و نه زیاد به عقب. کافئ است پشت تان به صندلی چسبید. هرگز بدون گذاشتن چند بالش کوچک پشت کمرتان، روی مبل راحتی فرو نروید.

ورزش شنا توصیه می شود.

نشکنی که روی آن می خوابید، نباید نرم باشد. زیرا در اثر وزن بدن تغییر فرم داده و بر روی حالت طبیعی انحناي کمر اثر منفی می گذارد.

می توان از گن های مخصوص دوران بارداری استفاده کرد.

اگر با وجود رعایت نکات فوق، باز هم دچار ناراحتی کمر هستید، برای کاهش آن می توانید از روشهای زیر استفاده کنید :

با ماساژهای سبک می توان تا حد زیادی درد ناشی از این ناراحتی را کاهش داد و

گرفتگی عضلاتی را برطرف نمود. کافئ است، خیلی آرام و ملایم با کف دو دست ( دستها باید کاملاً باز باشند )، که به سرعت و بطور متناوب جای یک دست با دست دیگر عوض می شود، قسمت پشت را ماساژ داد. با قسمت گوشش سر انگشتان دست

نیز می توان حرکات دایره وار کوچکی را در دو طرف ستون فقرات ( در راستای کلیه ها ) به سمت پهلوها انجام داد. ماساژ کمر باعث جریان یافتن بهتر خون در قسمتهایی که درد می کنند، شده و علاوه بر این سبب شل شدن عضلات این قسمت ها می شود.

دوش آب گرم نیز می تواند مؤثر باشد، بخصوص اگر بتوانید. حداقل حدود پنج دقیقه آب را با فشار ( نه خیلی زیاد ) بروی قسمتی که درد می کند، نگاه دارید. گرما به همراه ماساژی که آب می دهد، بهترین راه درمان طبیعی کمر درد است.

هنگام خواب به یک سمت بخوابید و مابین رانهایتان بالش کوچکی بگذارید. به پشت نیز می توانید بخوابید. در این صورت باید بالش کوچکی را زیر ماهیچه ساق پاهای قراردهید تا کمر بهتر به نشکک چسبید.
طن خواب عضلات آن دچار انقباض دردناک نشود.

منبع:کتاب کودکان من حرکات

### ورزش در دوران بارداری

ورزشی مفید در ماه سوم تا ششم بارداری کدامند؟

سال ها قبل تصور عموم بر این بود که زنی از زمانی که باردار می شود، باید تا حد امکان استراحت کند. اما اکنون مطالعات انجام شده حاکی از اثرات مؤثر و مفید برخی از حرکات ورزشی برای زنان باردار است.

نتایج زیر را می توان ازجمله آنها محسوب نمود:

۱-آماده سازی زن باردار جهت پذیرفتن بهتر و راحت تر تغییراتی که بدن به طور طبیعی و تدریجی با آنها رو به رو ست.

۲-کاهش به حفظ وضعیت مناسب و صحیح بدن و بالاحص شکم به منظور پیشگیری از بروز برخی ناراحتی های احتمالی.

۳- فعال ساختن جریان خون و اکسیژن گیری آن، تقویت عضلات جهت یک زایمان راحت تر و سریع تر.

حرکات ورزشی زیر توسط چند پروفسور معروف توصیه شده است.

**FERRUCCIO MIRAGLIA - GIUSEPPE MICHELETTI EZIO ORLANDINI**
نکته :

- برای آن که طی انجام این حرکات بیشترین میزان اکسیژن را وارد بدن تان کنید، در فضای باز و در صورت امکان حیاط ( در صورتی که درجه حرارت محیط مناسب باشد ) ورزش کنید.

- بدین منظور سعی کنید مکانی آرام و ساکت را بدون حضور شخص دیگری در نظر بگیرید.

۱-در طی روز برای چند دقیقه یک بالش زیر پاها و بالش کم قطر دیگری را زیر سر قرار داده و در حالی که بدنتان را کاملاً شل کرده اید، در حالت آرامش کامل دراز بکشید.

۲-در حالی که به روی شکم دراز کشیده اید، پای راست تان را از محل زانو خم کرده و بر روی یک بالش قرار دهید. چند دقیقه ای در همین حالت با آرامش کامل بنشیند.

۳-یک صندلی را از قسمت تکیه گاه آن مقابل خود قرار دهید و با حفظ فاصله ای حدود نیم متر، با دستهایتان لیه تکیه گاه صندلی را چسبید.

در این حالت پاهایتان را کمی از هم باز نگاه دارید. در حالی که بدنتان را کمی به عقب کشیده اید، بنشینید. سپس به حالت ایستاده برگشته و این نشست و برخاست را چند بار تکرار کنید.

۴-صندلی ای را در مقابل خود قرار دهید و درحالی که یکی از پاهایتان را بر روی آن قرار داده اید، بدن را شل کرده و به سمت جلو بیاورید و دستها را به سمت پایین آویزان کنید. به حالت ایستاده برگردید و تا حد امکان بدن را به سوی بالاکشید. یک دست را به سمت پشت (کمر) و دست دیگری را به سمت سر ببرید. این حرکت را تا تکیه دادن پای دیگر بر روی صندلی و نیز تغییر حرکات دو دست در هر ترشش، چند بار به طور متناوب تکرار کنید.

۵-در حالی که دستها را به صورت کشیده و بروی زمین قرار داده اید و ساق پاهای کاملاً بر روی زمین مساس است، سرتان را در راستای شانه ها قرار دهید.

۶-در همان حالت نرمش شماره قبل باقی مانده و پای راست را به صورت صاف به سمت عقب بالا ببرید.

۷-به یک پهلو دراز کشیده و پای راست را از محل زانو به سمت جلو و پای چپ را در راستای بدن خم کنید.

۸-در همان حالت قبل باقی بماند. حال پای راست را صاف کرده و به سمت بالا ببرید. همین حرکت را با تغییر وضعت به طرف دیگر با پای چپ نیز انجام دهید.

۹- به منظور تقویت عضلات و ماهیچه های سمت داخل کشاله هائی ران، دراز بکشید، طوری که ستون فقرات مماس با زمین باشد. در حالی که قسمت داخلی ران ها در برابر نزدیک شدن پاهای به یکدیگر مقاومت می کنند، آنها را به هم نزدیک کنید.

### روم در دوران بارداری

حرکات نرمشی برای مقابله با ورم در دوران بارداری را توضیح دهید.  
 طی دوران بارداری و بخصوص سه ماه آخر، غالباً دست‌ها و پاها ورم می‌کنند. در اثر افزایش میزان هورمونهای زنانه (استروژن و پروژسترون) - که باعث سست شدن دیواره رگها و مویرگها می‌شوند - این مشکل تشدید می‌شود. اندک بودن تیروی ارنجیامی رگها ( TONICITY) و کندی جریان خون باعث می‌شود که در قسمتهای انتهایی بدن، مقداری بیشتری از مایعات بی حرکت بمانند و این امر سبب تورم می‌شود. برای بهبود جریان خون و از بین رفتن ورم دست و پا کافی است هر روز پانزده دقیقه تمرین نرمشی انجام دهید.

این تمرینات آتقدر ساده اند که ضمن توجه به تصاویر ذیل می‌هم توانید آنها را انجام دهید. ۱- انگشتان دست :  
 در حالیکه انگشت نشانه دست چپ را با دست راستان گرفته اید، آن را به سمت پشت دست برید و ۱۰ ثانیه آن را در همین حالت نگه دارید. پس از ۵ ثانیه استراحت، نوبت به انگشتان دیگر (انگشت وسط، انگشت قیل از انگشت کوچک، انگشت کوچک و شست) می‌رسد. همین تمرین را با انگشتان دست راست نیز انجام دهید. ضمن انجام این حرکات آرنج دو دست باید نزدیک بالانه باشند. ۲- کف دست :  
 کف هر دو دست را طوری به هم بچسبانید که انگشتان دست روی هم قرار گیرند و کف دست پایین و انگشتان به سمت بالا باشند. در حالیکه هر دو آرنج را ثابت نگه داشته اید، سعی کنید سر انگشتان را تا حد ممکن به سمت راست و چپ متمایل کنید. ضمن انجام این تمرین، توجه داشته باشید که شانه‌ها نباید خم شوند. این حرکت نرمشی را حدود یک دقیقه ادامه داده و سپس استراحت کنید. این تمرین را باید حداقل ۲۰ بار تکرار کنید. ۳- انگشتان پا :

در حالیکه روی زمین نشسته اید، با کمک دست تان فورتک پا را ثابت و بی حرکت نگه دارید. با دست دیگر انگشتان پا را بچسبید و سعی کنید دایره وار (با شعاع بیشتر) آنها را بچرخانید.

چرخش انگشتان پا را ابتدا ۱۰ ثانیه درجهت عقربه های ساعت و سپس ۱۰ ثانیه دیگر در جهت خلاف عقربه های ساعت انجام دهید. چرخش انگشتان باید بسیار آرام و با حداکثر شعاعی که ممکن است، انجام گیرد. پس از ۵ ثانیه استراحت، این تمرین را با پای دیگر انجام دهید. اگر در حین انجام آن، صدایی از مفاصل مچ پا شنیدید، اصلاً نگران نشوید، زیرا فقط نشانه نرم شدن آنهاست. ۴- خم کردن و بازکردن پاها  
 به پشت روی زمین دراز بکشید و در حالیکه آرنج دو دست تان را به زمین تکیه داده اید، بالانه راکمی بالا بیاورید و پاها را دراز کنید. حال پای راست تان را به سمت سینه خم کنید بطور همزمان، سرانگشتان پا را نیز به سمت جلو متمایل نمایید. این تمرین را بسیار آرام انجام دهید. و بدون هیچ عجله ای نفس بکشید.  
 سپس در همان حالت، در حالیکه هر دو پا را دراز کرده اید، سعی کنید یکی از آنها را حدود چند سانتی متری بالاتر بیاورید. همزمان با آن، سرانگشتان پا را تا آنجا که ممکن است، در راستای ساق پا صاف کنید. با ۱۰ ثانیه در همین حالت نگه دارید. سپس ۵ ثانیه استراحت کرده و همین حرکت را با پای دیگر نیز انجام دهید. در جمع باید حدود بیست بار پاها خم و راست شده باشند.  
 علاوه برتمرینات فوق الذکر توجه به نکات زیر نیز برای جلوگیری از ورم توصیه می‌گردد:

- ۱- برای چندساعت پشت سرهم روی پا نایستید.
- ۲- سعی کنید آب فراوان بنوشید، بخصوص با فواصل زیاد از وعده های غذایی.
- ۳- در حالیکه زیر پاهایتان بالشی قرار داده اید، استراحت کنید.  
 منبع: کتاب کودکم من

#### فردی که غش کرده

کنکهای اولیه برای فردی که غش کرده است، چیست؟  
 غش کردن عبارت است از: از دست رفتن هوشیاری به علت ترسیدن خون کافی به مغز. این امر معمولاً به علت انشاع عروق خونی و عدم کفایت حجم خون در حفظ فشار خون قسمت های فوقانی بدن بصورت می‌گیرد. گاهی اوقات به علت کند شدن ضربان قلب، فرد غش می‌کند. با این حال علل شایع تر غش کردن عبارت است: ایستادن در مدت طولانی، ترس و وحشت زیاد، درده سرفه های طولانی، زور زدن در هنگام دفع مدفوع.  
 ویژگیهای فرد غش کرده عبارت است از: رنگن پریدگی، زیرش عرق، سرگیجه، احساس زنگ زدن در گوشهها، تار شدن بینایی، از دست دادن هوشیاری.  
 در برخورد با فردی که غش کرده اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. او را روی زمین بخوابانید.
۲. پاهای او را بالا بیاورید.
۳. لباسهای او را شل و آزاد کنید.

#### گرمزدهی

علت گرمزدهی چیست و در موقع گرمزدهی چه کاری باید انجام دهیم؟  
 گرمزدهی به علت از دست دادن شدید مایعات و نمک بدن ایجاد می‌شود. ویژگیهای آن عبارت است از: غش، سرگیجه، سردرد، تهوع، کرابس (گرفتگی) عضلانی، نبض تند و سریع، نفس تند و کم عمق.  
 در برخورد با گرمزدهی به نکات زیر توجه کنید:  
 ۱. فرد گرمزده را در یک محل خنک بخوابانید.  
 ۲. پاهای او را بالا بیاورید.  
 ۳. به آهستگی اما به طور مرتب به او آب حاوی کمی نمک بدهید (به میزان نصف قاشق چایخوری نمک در هر لیتر آب).  
 ۴. او را به بیمارستان برسانید.

#### تأثیر ورزش بر ریه ها

ورزش چه تأثیری بر ریه ها دارد؟  
 میزان هوایی که برای تنفس نیاز دارید به نحوه فعالیت شما بستگی دارد. هنگامی که نشسته اید حدود ۱۵ بار در دقیقه نفس می‌کشید.

بدین ترتیب ۱۲ لیتر هوا را به ریه هایتان وارد می‌سازید. در این حالت ازاین حجم یک پنجم لیتر اکسیژن توسط ریه ها گرفته می‌شود. هنگام ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می‌یابد.

یک ورزشکار حرفه ایی وقتی که با تمام نیرو ورزش می‌کند، در هر دقیقه ۱۴۰ تا ۶۰ بار نفس می‌کشد و با این عمل ۱۴۰۰ تا ۱۵۰۰ لیتر از هوا را به ریه هایش وارد می‌کند و از این مقدار هوا حدود ۵ لیتر اکسیژن در هر دقیقه برداشت می‌کند. حتی افراد غیر حرفه ای نیز هنگام ورزش به بیش از دو برابر هوایی که در حالت عادی درون ریه ها می‌گردد نیاز دارند . بدین ترتیب ریه ها باید در هر زمان قادر به پاسخگویی به نیاز فزاینده بدن برای اکسیژن باشند.

هنگامی که شروع به حرکت می‌کنید ماهیچه های بدن شما پیام هایی را مبنی بر نیاز به اکسیژن بیشتر به مرکز تنفس مغز می‌فرستند . در مقابل، مغز شما نیز علائمی را به ماهیچه های که عمل تنفس را کنترل می‌کنند (یعنی پرده دیافراگم و عضلات بین دنده ای ) می‌فرستد، بدین ترتیب قفسه سینه گشادتر شده و هوای بیشتری را به ریه ها وارد می‌سازد. در نتیجه اکسیژن بیشتری از ریه ها جذب و به ماهیچه هایی که مشغول تمرین هستند، به ویژه دست ها و پاها فرستاده می‌شود.  
 برای فعالیت بیشتر، ماهیچه ها باید انرژی بیشتری تولید کنند. این عمل توسط مصرف گلوکز ( حاصل از هضم غذا) صورت می‌پذیرد. برای انجام این عمل به اکسیژن نیاز است . اگر میزان اکسیژن بسیار پایین باشد ماهیچه ها سعی می‌کنند، انرژی را از راه دیگری به دست آورند اما این حالت باعث ترشح ماده شیمیایی به نام اسید لاکتیک می‌شود که موجب درد عضلانی می‌شود. بسیاری از ورزشکاران با این وضعیت آشنا هستند. ورزشکاران به ترتیبی آموزش می‌بینند که شش ها و عضلاتشان مؤثرتر عمل کند و اسیدلاکتیک کمتر ترشح گردد.

این بدان معنی است که ماهیچه های آنها قادر به انجام فعالیت های سخت تری هستند البته هر فردی با ورزش می تواند شش ها و ماهیچه هایش را تقویت بخشد.افرادی که از مشکلات ریوی طولانی مدت مانند برونشیت مزمن و آمفیزم رنج می برند، متوجه می شوند که برای انجام فعالیت های کوچک مثل پیاده روی، نمی توانند اکسیژن کافی برای ماهیچه هایشان را فراهم سازند. شش ها ممکن است آن قدر سخت کار کنند که شخص احساس نفس تنگی نماید، اما با این همه، جذب اکسیژن همچنین اندک باشداز طریق ورزش و تمرینات بدنی می توانید اکسیژن بیشتری را به ماهیچه ها برسانید و تشکیل اسید لاکسیک را کاهش دهید. این کاری است که ورزشکاران انجام می دهند. ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار مؤثر است .
مناقصانه بسیاری از افراد به واسطه مشکلات طولانی مدت ریوی از ورزش کردن بیم دارند. بخشی از آن به این علت است که دوست ندارند دچار تنگی نفس شوند و بخشی دیگر از آن این که تنگی نفس را برای خود مضر می دانند. ولی این امر واقعیت ندارد. با شروع آرام و افزون تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری کنید.

**دستگاه تنفس**

منظور از دستگاه تنفس چیست؟

بدن انسان برای زنده ماندن و تداوم حیات خود به مواد اولیه ی زیادی نیازمند است که اکسیژن موجود در هوا یکی از اصلی ترین این مواد است. اکسیژن موجود در هوا باید وارد خون شده و از طریق عروق خونی بزرگ و کوچک خود را به سلول های سرشارتر بدن برساند. برای آنکه اکسیژن وارد خون شده و در آن گردش کند لازم است فاصله ی میان آن دو به حداقل ممکن برسد. پوست آدمی که از ضخامت مشخصی برخوردار است مانع از ورود مستقیم اکسیژن به عروق زیرپوستی می شود بنابراین لازم است از راهی دیگر اکسیژن وارد خون شود. دستگاه تنفس انسان کار انتقال اکسیژن را از هوا به نزدیکی های عروق کوچک بر عهده دارد. وقتی هوا که حدود ۲۰ درصد آن را اکسیژن تشکیل می دهد در نزدیکی دهان قرار دارد به خودی خود نمی تواند وارد آن شده و از راه های هوایی متعدد خود را به خون و عروق خونی برساند. در انتهای راه های هوایی بزرگ و کوچک دستگاه تنفس، کیسه هایی وجود دارد که به کیسه های هوایی معروف است و از کنار دیواره های نازک اطراف آن عروق خونی عبور می کنند. برای مجسم کردن بهتر کیسه های هوایی بهتر است یک بادکنک را در نظر بگیرید که به انتهای یک لوله ی نازک متصل شده است اما تفاوت اصلی از نوع رسیدن هوا به این بادکنک ها با کیسه های هوایی است. برای رسیدن هوا به بادکنک لازم است یک نفر دهان خود را بر اینتهای لوله گذاشته و در آن بدمد ولی در کیسه های هوایی که در انتهای راه های هوایی کوچک قرار دارند این گونه نیست، بلکه یک نیرو که به دیواره های بادکنک (کیسه های هوایی تنفسی) فشار منفی وارد می آورد، باعث ایجاد فشار منفی و نوعی مکش شده که نتیجه ی آن انبساط کیسه های هوایی است. و این انبساط خودبخود هوا را وارد کیسه های هوایی می کند. وقتی که اکسیژن لازم از هوا گرفته شد و دی اکسید کربن به آن داده شده، فشار ممتکوس از روی کیسه های هوایی برداشته شده و باعث می شود تا هوای درون کیسه ها از طریق لوله های کوچک و بزرگ که همان مجاری تنفسی هستند به خارج هدایت شود.

این کار را عضلات تنفسی با کمک اعضاء چهار قسمه ی صدوی مثل دنده ها انجام می دهند. آنچه باعث انقباض عضلات تنفسی می شود، اعصاب حرکتی هستند که هم به صورت ارادی و هم غیر ارادی فعالیت می کنند. اعصاب حرکتی که با تحریک عضلات تنفسی دچار قسمه ی صدوی باعث انبساط قسمه ی صدوی می شوند تحت تأثیر یکک هسته ی عصبی قرار دارند که مرکز تنفسی نامیده شده و در بصل النخاع قرار دارد. این مرکز تنفسی، هم به صورت خودکار و هم تحت تأثیر پیامهای قشر مغز فعالیت می کنند.

وقتی شروع به فعالیت بیشتر از معمول می کنیم و تولید دی اکسید کربن افزایش می یابد باعث تغییراتی در میزان اسیدبته خون می شود که نتیجه ی آن افزایش فعالیت هسته و مرکز تنفسی برای دفع آن می باشد. وقتی هسته و مرکز تنفسی احساسی نیاز کند تعداد تنفس را که به طور حدود ۱۲ در دقیقه است، گاهی به بالاتر از ۳۰ تنفس در دقیقه می رساند.

به انبساط قسمه ی صدوی که باعث ایجاد فشار منفی در کیسه های هوایی شده و هوای لازم را به آن ها می رساند هم می گوئیم. در انتهای هر دم، انقباض عضلات تنفسی خاتمه می یابد، قسمه ی صدوی بر روی هم می خوابد، کیسه های هوایی بر روی می می خوابند و هوای درون خود را به بیرون هدایت می کنند که به این عمل یازدم گفته می شود. پس عمل دم و یازدم اکسیژن لازم را از هوای پیرامونی ما به خون می رساند و مواد زائد از جمله دی اکسید کربن، همچنین اسیدهائی قرار را به هوای اطراف باز می گرداند.

عمل دم و یازدم توسط دستگاهی با نام دستگاه تنفس انجام می شود .

**کتم های اولیه در زلزله**

کتمک های اولیه در زلزله چیست؟

آمادگی قبل از وقوع زلزله

**•**هول از همه به فکر مکانی باشید که در آن زندگی می کنید. بسیاری از بناهای تهران خصوصاً در مرکز و جنوب شهر قدیمی هستند، خانه‌هایی بدون اسکلت فلزی، تا قبل از تصویب قانون ایمن سازی منازل در دهه شصت، بسیاری از خانه‌هایی که با اسکلت فلزی ساخته می شدند هم اصول ایمن سازی را رعایت نمی کردند. ضمن اینکه اصولاً بساز و بفروشهای تهران افرادی هستند که اصولاً صلاحیت ساخت مسکن را ندارند و غالباً تشکیل شده‌اند از افراد کم سواد و سودجو که برای سود بیشتر حاضرند با جان شما معامله کنند. اما چیزی که مسلم است خانه‌های قدیمی حتی تاب مقاومت در برابر زلزله پنج رشتی را ندارند. اگر در چنین مکانی زندگی می کنید حتماً به فکر تهیه یک مکان ایمن باشید. شاید یک روز معیار انتخاب مسکن مناسب را برایتان روشنم، اما فعلاً دست به نقد اگر می‌توانید نقشه‌ای از گسل‌های تهران تهیه کنید و به شدت از تهیه مسکن روی مرز گسل‌ها خودداری کنید. هیچ ساختمانی با هر درجه ضریب ایمنی در مرز گسل‌ها سالم نخواهد ماند.

**•**شصت درصه زلزله‌ها در نیمه شب اتفاق افتاده است. بعید نیست که زلزله تهران هم جزو همین شصت درصدی‌ها باشد. فراموش نکنید که بعد از این لباس کامل را در کنار تخت و در دسترس قرار دهید.

**•**همین الان که این نوشته را تمام کردید، بروید دو تا بطری نوشابه خالوده خالی را از آب پر کنید و داخل ماشین بگذارید، حواستان باشد که همیشه آن را پرنگه دارید و دو بطری دیگر هم پر آب کنید و در مکانی امن در خانه قرار دهید. من فکر می‌کنم کابینتهای آمپزشخانه جای بدی نباشد.

**•**مکان امن خانه را از همین الان شناسایی کنید.

**•**یک ساک کوچک تهیه کنید. سعی کنید از نوعی کنید که دسته بلند دارند و روی دوش قرار می‌گیرند. یا یکی از این کوله‌پشتی‌ها که قدیم‌ها برای کوهنوردی و در حال حاضر برای مدارس استفاده می‌شود. چند تا کتسرو تن ماهی، کمی خشکبار، قند، یک رادیوی کوچک و یک چراغ قوه داخل آن بگذارید. برای تمام این وسایل بطاری تهیه کنید و حواستان باشد هر دو ماه باطری را عوض کنید. قوطی‌های تن ماهی را قبل از سررسید مهلت معوض عوض کنید. اگر جا شد بطری‌های آب را هم داخل همین ساک قرار دهید. بیچ گوشی، شمع، چاقو، سوت، آچار فرانسه را هم داخل همین ساک قرار دهید. لوازم کمکته‌های اولیه را در این ساک قرار بدهید. شامل یک قبچی کوچک، پاند استریل، چسب، قرص آنتی بیوتیک و آسائینوفن، قرص اسهال، الککل و داوی مسکن. اگر دارویی دارید که عدم مصرفش باعث مرگتان می‌شود از آنها هم چند تایی در ساک قرار بدهید. اگر از سویج ماشینتان دو تا دارید، یکی را داخل ساک قرار دهید. اگر ندارید بروید یکی تهیه کنید بعد آن را داخل این ساک قرار دهید. یک سته دستمال کاغذی رولی فراموش نشود. چند متر شتاب، حوله کوچک، مقداری پول و طلا و یک یا دو قطعه خیلی کوچک از یادگاری که خیلی برایتان ارزش دارد (بخود بازتون

رو سنگین نکنین. شاید ناچار بشین روزها این ساک رو حمل کنین. به نظر من اگر ازدواج کردین سی دی عروستون، بهترین چیزه.)  
**•**فاصله اتاق خواب از لوستر و تابلو آکواریوم و آینه و هرچه وسایل اینظوری است خالی کنید. تنها یک تخت برای اتاق خواب کافی است و احياناً ميز آرایش بدون آينه. همین لوازم را از اتاق خواب بچه بردارید. در مورد اتاق خواب او یا سخت گیری بیشتری کار کنید.

**•**یا خیال نسبتاً راحت بخوابید. مقاوم‌سازی ساختمان محل سکونت مقاوم بودن محل سکونت در برابر زلزله، از مهم‌ترین اصول آمادگی و پیش‌گیری خطرات ناشی از وقوع زلزله است. لذا به منظور پایداری سرمایه‌گذاری‌تان موارد زیر توصیه می‌گردد:

**•**هنگام ساخت خانه، کلبه‌ی ضوابط مهندسی و آیین‌نامه‌های ساختمانی را رعایت نموده و از مهندس ناظر، خواستار طراحی ساختمان مقاوم و نظارت دقیق بر اجرای آن باشید؛

**•**چنانچه قصد خرید خانه دارید، با مهندس متخصص در مورد میزان استحکام و اینکه آیا بنا مطابق آیین‌نامه ساخته شده است یا خیر مشورت نمایید؛  
 اگر محل سکونت شما مطابق آیین‌نامه ساخته نشده است، حتی‌الامکان سعی کنید با مهندس متخصص در امر مقاوم‌سازی مشورت نموده و نسبت به تقویت ساختمان محل سکونت اقدام نمایید. کاهش خطرات ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه بخشی از خطرات زلزله، ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه می‌باشد. در زیر چند توصیه برای کاهش چنین حوادث احتمالی در محیط‌های مسکونی ارائه می‌شود. شما می‌توانید با گردش در محیط خانه‌ی خود، با توجه به نوع وسایل و دکوراسیون آن و نوع زندگی خود و خانواده‌تان، موارد دیگری را به آنها اضافه کنید.  
**•**کپسول‌های آتش‌نشانی را نزدیک درهای خروجی منزل نصب کنید و چگونگی استفاده از آنها را یاد گرفته و به دیگر اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

**•**همراه سوختن، آتش‌زرا و شیبایی را از ساختمان خارج کرده و در فضای باز به دور از در خروجی ساختمان و یا اتومبیل گذاشته و آنها را در مکان خود محکم کنید.  
**•**هرصورتی که از گاز شهری استفاده می‌کنید، چگونگی باز و بسته کردن شیرهای آن (شیر اصلی کنتور، اجاق گاز، آب گرمکن گازی، بخاری دیواری، شوینده، چراغ‌های دیواری گازی و غیره را یاد گرفته و به دیگر اعضای بالغ خانواده‌ی خود نیز آموزش دهید. فراموش نکنید که در زمان وقوع زلزله، تا وقتی که از نشت گاز مطمئن نشده‌اید، احتیاجی به بستن آنها نیست. کلبه مهارت‌ها را همراه با عملیات تخلیه، تمرین کنید.

**•**همرود دیگر تأسیسات ساختمان مانند شیرهای آب، کلبه‌ها و فیوزهای برق، اقدامات مشابه با گاز را انجام دهید.

**•**هرصورتی که از کپسول‌های گاز جهت اجاق گاز و آب گرمکن استفاده می‌کنید، آنها را از پایین و بالا به دیوار محکم کنید.

**•**آب گرمکن، اجاق گاز، بخال و ماشین لباسشویی را به دیوار محکم کنید.  
**•**دستگاه‌های صوتی و تصویری و کامپیوتر را بر روی میزها و قفسه‌های مربوطه محکم نموده یا بر روی میزهای لیدار قرار دهید.

**•**قفسه‌های بلند و کتابخانه‌ها را به دیوار پیچ کنید.  
**•**شیای سنگین، شکستی و پرتاب شونده را در قسمت پایین قفسه‌ها قرار دهید.  
**•**مغایب‌های اشیای آویزان مانند چراغ‌های سقفی و گلدان‌های آویزان را از نوع محکم انتخاب نمایید.

**•**قاب عکس‌ها را به دیوار محکم کنید.  
**•**مختصراب‌ها را از کنار پنجره‌ها، درب‌های شیشه‌ای، آینه‌ها، کلبه‌ها و قفسه‌های بلند دور کنید.

زیر چراغ‌های سقفی، گلدان‌های آویزان، قاب عکس‌های شیشه‌دار و یا کنار کلبه‌ها و قفسه‌های بلند نخوابید و نشینید. تهیه کیف نذارکاتی سابل و مدارکت زیر را پس از قرار دادن در ساک معمولی، کوله‌پشتی و یا سطل‌های پلاستیکی دردار، در مکانی نزدیک در ورودی ساختمان و چنانچه ساختمان شمالی می‌باشد، در مکانی مناسب در قسمت چپوی حیاط قرار دهید تا بعد از زلزله به آسانی قابل دسترسی باشند. سعی کنید حتی‌الامکان آنها را تهیه نمایید.

**•**مفهرستی از اسامی افراد خانواده (بدین منظور دفتر یادداشتی تهیه کرده و هر صفحه را به یک فرد اختصاص دهید و اطلاعات ضروری هر شخص مانند شماره‌ی شناسنامه و محل صدور، تاریخ و محل تولد، گروه خون، موارد بیماری و یا حساسیت و... را در صفحه‌ی مربوطه بنویسید)، یک قطعه عکس (که در بالای صفحه مربوط به هر فرد چسبانیده می‌شود)، نشانی و تلفن منزل، محل کار پدر و مادر و یکی از اقوام درجه یک (پدر و مادر بزرگ و غیره)

**•**کیف کمک‌های اولیه (محریات آن شرح داده شد)  
**•**گردگی مسیر تخلیه ساختمان، محل کنتور آب، برق گاز و شیرهای تأسیساتی

**•**شماره‌ی تلفن‌های مراکز امداد رسانی  
**•**آب آشامیدنی برای هر نفر ۱۰ لیتر برای حداقل ۷۲ ساعت جهت آشامیدن و بهداشت شخصی در ظروف پلاستیکی دردار (این ذخایر را هر سه ماه یکبار تعویض نمایید. در صورت کمبود آب، از آب موجود در شبکه‌ی آب گرم و یا شوقاژ ساختمان و یا سیفون توالت‌فرنگی هم می‌توان استفاده کرد).

**•**هرضی ویژه‌ی ضدعفونی کردن آب و یا محلول کلرین معمولی (۱۰ قطره برای ۱۰ لیتر آب شفاف، ۲۰ قطره برای ۱۰ لیتر آب کدر)، سه دقیقه جوشاندن شدید، و مداوم آب نیز آن را ضدعفونی خواهد نمود.

**•**مقدار کافی غذای فاسد نشدنی، سبک، فشرده و انرژی‌زا که احتیاج به یخچال، شستشو و پختن ندارند (مانند موادغذایی کنسرو شده، سیسکویت، گندمک یا پرنجک، نان خشک جیمه‌ای، شیر خشک، مقداری نمک و شکر، آب نبات یا شکلاتهای خشک، خشکبار) این مواد را طوری بسته‌بندی کنید که بر اثر رطوبت، تغییرات آب و هوایی، حشرات و میکرب‌ها از بین نروند. (جهت کلبه‌ی افراد خانواده برای حداقل ۷۲ ساعت)  
**•**هر قوطی بازکن و مقداری ظروف یکبار مصرف و یک قابلمه.

**•**کمربت و شمع (فراموش نکنید قبل از تخلیه‌ی ساختمان تا زمانی که از عدم نشت مواد سوختنی مطمئن نشده‌اید، از آنها استفاده نکنید)

**•**کپسول آتش‌نشانی قابل حمل نوع بودر گاز (ABC)  
**•**مقداری پول (پول خرد جهت تلفن را هم منظور کنید)  
**•**مقداری صابون، خمیر دندان، شامپو، حوله کاغذی، پوشک (جهت شیرخواران)

**•**کیسه‌ی زباله‌ی ضخیم  
**•**دستکش‌های ضخیم و دستکش یکبار مصرف  
**•**پین، لیس گرم و کفش‌های راحتی (در صورت امکان)

**•**میل و کلنگ پشاه‌هنگی (اندازه کوچک) چکش، گماز اتیر و پیچ گوشه و مقداری مطاب محکم  
**•**چسب نواری محکم و عریض  
**•**چراغ قوه یا بطری‌های اضافه

**•**فرادیی ترانسیتوری، کوچکک یا بطری‌های اضافی  
**•**یک عدد سوت  
**•**مقداری اسباب‌بازی قابل شستشو (چنانچه کودکي در خانواده وجود دارد)

**•**معدادی دفتر و کاغذ و مداد (جهت کودک‌کان دبستانی)  
**•**کتابچه راهنمای کمک‌های اولیه  
**•**چسب و گاز زخم‌بندی

**•**باید نواری استریل و چسب نواری ویژه اتصال پاندها  
**•**فیجی، موجین (پنس) و سنجاق ففلی  
**•**میخ ریش تراشی دسته‌دار یکبار مصرف  
**•**هر رنگ یکبار مصرف

**•**هرچه تب سنج

•**هرازین** ضد عفونی شده

•**هوسکس** های یکبار مصرف پزشکی

•**هزاره‌های** ضد عفونی کننده (سارون یا یادین) و وسایل (دول و برکتورین خشک)

•**هزاره‌های** ضد درد تب بر آرام بخش اعصاب، شستشوی چشم، ضد اسهال و ملین

•**چند بسته** پودر درمان اسهال (لو-آر-اس) و در صورت عدم دسترسی مقداری شکر و

نمک جهت تهیه پودر (هشت قاشق چایخوری شکر، یک قاشق چایخوری نمک در یک لیتر آب نریز)

•**چک** عدد ظرف‌چکان

•**مقداری** مواد شوینده (صابون ضد عفونی کننده، مایع ظرفشویی، پودر شستشو)

•**آینه** جهت کنترل تنفس

•**شریان** بند جهت کنترل خونریزی

•**هاتل** سفید

•**هزاره‌های** ویژه افراد بیمار خانواده، کودکان و سالمخوردگان

•**معدادی** قطعات مسطح چوب به طول تقریبی ۳۰-۵۰ سانتی‌متر و عرض حدود ۱۰

سانتی‌متر برای خشکسنگی ۲های احتمالی و آتل‌بندی. اگر زلزله اتفاق افتاد...

•**فیلا** برایان گشتم تمام جاهای امن خانه را مشخص کنید. چهار جوب درها، میز نهار

خوری و کنار ستونها بهترین مکانها هستند.

•**اگر** هنگامی که خواب بویید دیدید که زمین می‌لرزد زیاد به خودتان زحمت ندهید، تا

از گیجی خواب بیدار شوید زلزله تمام شده است. مدت زلزله بین سی ثانیه تا یک دقیقه

است. اگر از شانس بدمان زلزله یک دقیقه‌ای تصمیمان باز هم از جایان نکان

نخورید در جایی که هستید بمانید و سر تان را حفظ کنید. چون ساختمان‌ها که سی ثانیه

جلوی زلزله ایستادگی کرده است سی ثانیه دیگر هم ایستادگی خواهد کرد (ایشانه). اگر

دسترسی شما به یکی از این نقاط امن فقط با یک گام امکان پذیر است به طرف آن

بروید. اگر قرار است چند قدم تا آن مکان برآید باید بهتر باشد در جای خود سبگر

بگیرید. حرکت در هنگام زمین لرزه کار بسیار سختی است.

•**هگر** هنگامی که سرگرم شمارش گوسفندان بویید این اتفاق افتاد به سرعت به طرف

نزدیک ترین مکان امن در داخل آپارتمانان بروید. حتما به همسر و فرزندان و کسانی

که با شما زندگی می‌کنند این مکان را یاد بدهید. حتی اگر فرست کردید چند بار این کار

را تمرین کنید.

•**هگر** عادت دارید کنار تختتان پارچ آب بگذارید حتما از این به بعد از پارچ و لیوان

پلاستیکی استفاده کنید.

بعد از این که زلزله اتفاق افتاد...

•**بعد** از زلزله بسیار دقت کنید که بیشتر آسیبها از این زمان به بعد شروع می‌شود.

•**هول** اینکه مراقب هر حرکت خود باشید. به هیچ عنوان از تخت خارج نشوید. احتمالا

این نوشته را در مورد پاکسازی اتاق خواب از تابلو و آینه زیاد جدی نگرفتید، یا شب

قبل پارچ آب و لیوان را کنار تخت گذاشته‌اید و اینها حالا تبدیل شده‌اند به پلورهای

زیادی شیشه. بعد از زلزله برق‌ها قطع شده است و از نور و این حرفها خبری نیست.

•**حواستان** باشد که یک حرکت اضافی می‌تواند باعث بریدگی بسیار بد در پایشان بشود.

باز هم حواستان باشد که در این شرایط که شهر تبدیل شده به تل عطشیا از خاکه، زخم

بسیار راحت عفونی می‌شود. تا حالا اسم کزاز و قانقاریا به گوشتان خورده؟ دوا و

دارو هم که دیگر خویش را ببینید. پس حواستان باشد به این زحمتی خودتان را زخمی

نکنید.

•**هگر** دمیایی رو فرشی تان را پیدا نکنید، یک تکه از ملافه روی دستگتان را بکنید و

دور پایشان بیچید. سعی قسمت کف را بسیار کلفت بیچید. اگر همسر دارید به او

هم توصیه کنید همین کار را بکند. بسیار سریع عمل کنید اما هول نشوید تا حال هر چه

می‌خواست بشود شده.

•**به** سرعت فرزند کوچکتان (تا دو سال) را بغل کنید و به طرف در بروید به

همسر تان ماموریت بدهید. به طرف ساک و آب برود. اگر فرزندان بزرگتر از ده سال

است اجازه بدهید راه برود.

•**حتما**لا چهار جوب در خانه از شکل خارج شده است. شاید ناچار شدید با کمی زور

آن را باز کنید. اگر خواستید با زور شانه آترا باز کنید، دقت کنید که خیلی محکم نرسه

نرزد. هیچ کس از آن سمت در خیر ندارد.

•**هزاید** نگران بسته نشدن در خانه نشوید. نسبت ویران به افراد دزد بیشتر از آن

است که به خانه شما هم دستبرد بزنند.

•**به** هیچ وجه به این تصور نرایشید که خانه شما که جلوی زلزله ایستادگی کرده بعد از

این هم جای امنی است. از خانه خارج شوید. حتما حتما با لباس گرم خارج شوید. اگر

توانستید یک پتو هم همراه بیاورید، سرما هم به اندازه زلزله کشنده است. به گونه‌ای از

خانه خارج شوید که گوییی بار آخر است که این خانه را ترک می‌کنید.

•**حتما** جلو حرکت کنید، بعد فرزندان و همسر تان. اگر ناچار شدید کودکان را در بغل

بگیرید بهتر است فردی که کودک را در بغل می‌گیرد از عقب حرکت کند. در حین

حرکت بسیار دقت کنید. حتما دستان خود را به دیوار (اگر باقی مانده باشد) یا زده یا به

چیزی بگیرید. بسیار احتمال دارد که زیر پایشان ناگهانی خالی شود و این دست گرفتن

کنکک می‌کند که بر تان نشوید.

•**اگر** در طبقات بالا زندگی می‌کنید به آرامی سقوط را شروع کنید. چراغ قوه را شما

در دست بگیرید و هر قدم را حساب شده بردارید و بعد نور را به عقب بیندازید که

همسر و فرزندان تان بتوانند شما را تعقیب کنند. به هیچ وجه ندهوید.

•**اگر** بوی گاز شنیدید چراغ قوه را خاموش کنید و سعی کنید در تاریکی راهتان را پیدا

کنید. به هیچ عنوان از کیریت با فندک استفاده نکنید.

•**هگر** در طی حرکت از کنار واحدهای همسایه صدای تاله با کمک شنیدید توجه نکنید.

دقت کنید که در حال حاضر نجات جان خودتان و خانواده‌تان در اولویت قرار دارد. یک

مکت کوچک برای نجات جان آنان می‌تواند به قیمت جان افراد خانواده خودتان تمام

شود.

•**هز** حیاط آپارتمان بسیار مراقب باشید. دهانه تمام چاهها حالا دیگر باز شده است،

مسکن است با کمی آجر یا سیمان پوشیده شده باشد و شکل کامل یک دام را برای فرو

بردن شما تشکیل داده باشد. از کنار دیوار حرکت کنید تا به در برسید و زیاد سعی

نداشته باشید. اگر برایان امکان دارد همین الان چاه منتران را پیدا کنید و آترا ششایی

کنید، وقتی به محوطه بیرون خانه رسیدید...

•**اگر** فکر می‌کنید که می‌توانید با دست خالی به کمک همسایه بروید حتما این کار را

بکنید.

•**خیلی** خیلی مراقب بوی گاز باشید. اگر این بو را حس کردید به سرعت به طرف

جهت مخالف آن فرار کنید هنگام حرکت سعی کنید از وسط خیابان یا کوچه عبور کنید.

(کارهای یادورو معمولا یکی از هزاران دهانه جاهی هستند که حالا دیگر سروش

ندارند.)

زمانی که از کار نجات همسایه فارغ شدید به دقت این افعال را انجام دهید.

•**هگر** در مرکز شهر هستید هر چه سریعتر خود را به سمت خارج شهر رسانید. به

دقتتان هم خطور نکند که به همراه زن و بچه برای نجات برادر یا خواهر یا پدر و

مادری که دو خیابان بالاتر یا پایینتر هستند بروید. من شما را درک میکنم که دوست

دارید برادر، خواهر، مادر یا پدر خود را نجات دهید، اما فرزندان خود را فراموش

نکنید. شما سویرمن نیستید. در ضمن اگر مجرد هستید حتما برای نجات افراد خانواده

اقدام کنید. عموما خطاب من در این نوشته افراد متاهل است.

•**هز**ر صورت بروز زلزله بیش از سیمصد هزار علمگگ گاز در تهران متفجر خواهد شد.

همانظور که می‌دانید برای اینکه گاز در لوله‌ها جریان پیدا کند تحت فشار به مایع تبدیل

می‌شود و شکنش لوله باعث انفجار آن خواهد شد. چون در آن زمان در تهران آبی پیدا

نمی‌شود که آتش را مهار کند رفته رفته همه چیزهای سوختنی در تهران خواهد سوخت.

•**حواستان** باشد که حتی آسفالت خیابان هم که از مواد قیری تهیه شده‌اند. در حرارت

خاصی شروع به سوختن می‌کند. اما بهترین هیزم دست برای آتش سوزی وسایل

خانه و اتومبیلها ی پر از بترین هستند. زمانی که آبی برای خاموشی این آتش نباشد

آتش‌های کوچک باهم متحده می‌شوند و آتش بزرگتر تشکیل می‌دهند و این روند ادامه

دارد. احتمالاً کمتر از دوازده ساعت بعد از زلزله آتش سوزی‌های بزرگ سطح شهر را پوشانده. اگر در فراز به فضای فاز نعل کتین احتمالاً در حلقه این آتش گرفتار خواهید شد. فرار از این حلقه‌های آتش چندان کار راحتی نخواهد بود. دودی که از این آتش سوزی بلند خواهد شد به شدت مسموم کننده و کشنده است. پس اگر در حلقه آتش گرفتار شدید زیاده ننگران باشید؛ قبل از اینکه زنده بسوزید خفه خواهید شد.

**همی** توناید زیاده به مامیتان امید داشته باشد، اما اگر در حاشیه شهر زندگی می‌کنید و به فرض محال دیدید که خیابان‌ها باز هستند، حتماً از مامیتان استفاده کنید و به طرف خروجی‌های شهر در جنوب یا غرب شهر بروید. زیاده به خروجی‌های شرق تهران امید نداشته باشید. احتمالاً تمام جاده‌های کوهستانی مسدود خواهد شد.

**حما** حتماً حتماً همین الان با تک تک افراد خانواده که می‌شناسید فرار یک فضای باز که بعد از زلزله توناید همدیگر را در آنجا ملاقات کنید بگذارید. مثل خروجی اتوبان کرج یا ورزشگاه آزادی یا پارک ملت یا ... شهر دار سابق (کراسچی) بیش از صد قطعه زمین برای اسکان ساکنان تهران بعد از زلزله در نظر گرفته بود که در طی این چند سال تقریباً تمام این زمینها تبدیل به برج شده است. به همین جهت ناچارید از چند پارک بزرگ و ورزشگاهها برای اینگونه فرارها استفاده کنید. بعد از زلزله نه اتوبوسی هست که به طرف آن بروید نه تقفنی هست که از هم خریدار شوید. این بهترین راه برای پیدا کردن همدیگر است و بهتر است فرار ملاقات را برای تنها یک یا دو روز بعد از زلزله بگذارید، اما اگر فکر می‌کنید که در محل امنی زندگی می‌کنید می‌توناید فرار را برای اولین ساعات بعد از زلزله بگذارید. اگر فضای خاصی را مشخص نکرده باشید باید است که به این سادگی از زنده بودن آنان ناخبر شوید.

**هگر** فکر می‌کنید که نیاز دارید برای برداشتن بارهای وسایل به داخل ساختمان بازگردید حتماً تا صبح صبر کنید. روشهای هوا بسیاری از خطرهای ناپدید را آشکار خواهد کرد.

**ه** هیچ وجه در طی مراسم زلزله و بعد از آن برای نظافت شخصی از آب استفاده نکنید. آب موجود را فقط برای آشامیدن استفاده کنید.

**ههر** از گاهی به رادیوهای یک سر بزنید اما باید است برنامه‌ای از تهران برایتان پخش شود. به فرض محال اگر ایستگاه پاترزه خرداد سالم بماند مجری باید خیلی بیرحم باشد که زن و بچه‌اش را ول کند و بیاید برای شما موسیقی بگذارد. اما ممکن است دو روز بعد از زلزله نتوانند جوری رادیو را راه بیندازند.

**هگر** آفندر شناس داشته‌ید که مامیتان سالم بود و مسیر باز بود، در حرکت از تهران درنگ نکنید. برای اینکه شک شما را به یقین تبدیل کنید، چند نکته را یادآوری میکنم: از جمعیت دوازده میلبونی تهران حدود هشت میلیون نفر بعد از زلزله زنده خواهند ماند. هر سه سد اطراف تهران ضد زلزله نیستند و از بین خواهند رفت. حتی دسترسی به جاهای برای استفاده از آب آنها غیر ممکن خواهد بود. برای تامین آب این جمعیت عظیم هیچ کاروان تانکری روی زمین کافی نخواهد بود. در نتیجه استفاده از آب غیر بهداشتی اجتناب ناپذیر خواهد شد. ضمن اینکه مسئله اسکان و تغذیه این جمعیت عظیم بعد از چند روز مشکلی غیر قابل حل خواهد شد. از طرفی استفاده از آب آلوده باعث همه گیر شدن بیماریهای عفونی و اسهال و وبا خواهد شد و ...

چاره‌ای نیست. باید این شهر را به قصد یکی از شهرهای نزدیک تهران ترک کرد. می‌توناید بعد از اینکه همراهاتان را در آنجا اسکان دادید برای کمک به عملیات نجات بازگردید.

در حین عملیات نجات حواستان به آتش باشد. از دست شما یکتفتری کار زیادی بر نمی‌آید. اگر با مصالح ساختمانی سر و کار داشته باشید منظور من را خوب درک می‌کنید. به همین جهت اگر در جایی دیدید که چند نفر سعی می‌کنند فردی را از خاک بیرون بکشند به کمک آنها بروید. می‌توناید بعد از آنها خواهش کنید که برای کمک به عزیزان شما بنشینند. بسیاری از نتایجها در این زمان با همکاری جمعی معنی پیدا می‌کند.

**هگر** خواستید برای خروج فردی که از زیر آوار فریاد می‌کشد بروید دو نکته را فراموش نکنید:

اگر واقعا فکر می‌کنید می‌توناید این کار را بکنید، حتماً یک کتلنگ داخل مامیتان بگذارید. بعد از زلزله می‌فهمید مخترع آن چه نعمتی را اختراع کرده است. اگر نمی‌توانید در بدن فردی را بیرون از آوار دیدید با کمک کتلنگ و احتمالاً دو سه نفر دیگر شاید بتوناید از زیر خاک خارجش کنید. اگر تنها از زیر هزاران کیلو آوار صدایش را شنیدید، بهتر است دست به هیچ اقدامی نزنید تا شاید کمکهای خاص با وسایل ویژه برسد.

هنگام خروج همان فردی که نیمه در آوار قرار دارد بسیار حساب شده عمل کنید. یک حرکت اشتباه می‌تواند باعث شود که دیوار نیمه خراب روی سرش خراب شود و برای همیشه صدایش قطع شود. می‌دانستید یکی از بیماریهای روانی رایج بعد از زلزله منحص کسانی است که با همین حرکت اشتباه باعث مرگ عزیزیشان شدند و تا آخر عمر خود را سرزنش می‌کنند که چرا آن روز آن حرکت اشتباه را کردند؟ عملیات پناه‌گیری حین وقوع زلزله

چنانچه در داخل ساختمان هستید:

**ه** سرتسردی و آرامش خود را حفظ کنید و مواظب کودکان باشید.

**ه** اگر خانه مسکونی شما یک طبقه و دارای فضا باز است، فوراً و با احتیاج خارج شوید.

**ه** چنانچه در آپارتمان زندگی می‌کنید، به طرف درهای خروجی، پله‌ها و آسانسور نروید و در محل‌های نسبتاً امن ساختمان مانند زیر میزها و تختخواب‌های محکم، خروجی‌های طاقی مانند: چهارچوب درها (با توجه به مواظبت از خطر کوبیده شدن درها زمان لرزش خانه)، مکان‌های با سقف‌های کوچک و راهروهای پارک و زیر پله‌ها یا پناه بگیرید. به خاطر داشته باشید که زمان وقوع زلزله‌های شدید، جابجایی از مکانی به مکان دیگر بسیار مشکل و تقریباً بعید خواهد بود و شما فرصت کافی برای این حرکات را نخواهید داشت.

**همعی** کنید سر خود را بپوشانید. با استفاده از کت، بالش، پتو، کتاب ضخیم و یا با قرار دادن آرنج‌ها در طرفین سر و روی گوش‌ها و پوشاندن گوش‌ها با کف دست‌ها این عمل را انجام دهید. مواظب سقوط گچ و آجر از سقف باشید.

**ه** چنانچه در آشپزخانه و شوفازخانه هستید، فوراً خارج شوید.

**هز** پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای، آینه‌ها و قفسه‌های بلند و کابینت‌ها سریعاً دور شوید.

**ه** چنانچه در آپارتمان زندگی می‌کنید و در زمان وقوع زلزله در آسانسور هستید، فوراً تمام و کله‌های آسانسور را فشار دهید و در اولین توقف از آن خارج شوید.

**ه** چنانچه در پلکان هستید روی پله‌ها به طرف دیوار (نه به طرف توده‌ها) نسته و با آرنج و کت دست سر و صورت خود را بپوشانید.

**ه** چنانچه در پارکینگ هستید سریعاً خارج شوید. وجود مواد سوختنی اضافی، روغن موتور، گریس، ابزار تعمیر سنگین و ناپایدار خطر آفرین هستند.

**هز** حمام و دستشویی مواظب آینه‌ها و کابینت‌ها باشید.

**ه** یا بان لرزش در وضعیت خود بمانید. سپس با در نظر گرفتن مسیر مناسب تخلیه و خطرات احتمالی در آن مسیر، ساختمان را ترک کنید تا دچار خطرات پس لرزه‌ها که معمولاً مدت کوتاهی بعد از زلزله اصلی روی می‌دهند، نشوید.

موقع تخلیه به دیگر اعضای خانواده نیز کمک کنید

چنانچه خارج از خانه‌ی مسکونی هستید: در حیاط خانه:

**ه** همانجا بمانید.

**هز** ساختمان‌ها و دیوارها دور شوید و مواظب سقوط اجزای آن باشید. در خیابان:

**هز** پیاده‌روها و ساختمان‌ها فاصله بگیرید.

**هز** تیرها و سیم‌های برق فاصله بگیرد. در اتوبوس:

**ه** اتوبوس را در کنار خیابان به دور از تیرها و سیم‌های برق، ساختمان‌ها و پل‌های سواره‌رو و پناه‌ده متوقف کنید. همانجا بمانید تا زلزله تمام شود.

در فروشگاه، بانک اداری پست و غیره:

**ه** چنانچه ساختمان یک طبقه و دارای فضای باز می‌باشد سریعاً از آن خارج شده و در صورت دور بودن از در خروجی، از قفسه‌ها، ویرین‌ها، درهای شیشه‌ای و غیره



دور شوید.

**•** هر کنار دیوار و با پوشاندن سرو صورت خود با آرنج‌ها و کف دست‌ها و یا کیف و کت خود پناه بگیرید.

**•** بعد از اتمام زلزله با دقت مسیر خروج را انتخاب کنید.

**•** مواظف سقوط تابلوهای بالای در فروشگاه‌ها باشید. در سینما، تئاتر، استادیوم و غیره:

**•** به طرف درهای خروجی نلهوید، در صندلی خود بنشینید و سرو صورت خود را بپوشانید.

در اداره:

**•** همواره به زیر میز خود بروید و تا پایان لرزش همانجا بمانید.

**•** فراموش نکنید که باید قیلاکپیورتر و ماشین تحریر را سر جای خود محکم کرده و

قفسه‌های بایگانی را به دیوار وصل کرده باشید.

توجه کنید:

کلیهٔ افراد خانواده را تشویق نمایید که در عملیات تمرینی پناه‌گیری به‌ظهور مرتب شرکت کنند تا مناطق امن خانه برای آنها مشخص گردد. حداقل سالی دو بار این عملیات را تمرین کنید.
چنانچه کودک یا کودکانی در خانواده وجود دارند، بهتر است چگونگی این تمرینات را بازی‌گونه و شاد برگزار نمایید تا باعث ایجاد ترس و نگرانی در آنها نشوید.
تخلیه و کنترل محیط بعد از وقوع زلزله

با توجه به امکان وجود خطراتی مانند پس‌لرزه‌ها، احتمال احتمال مصالح ساختمانی، وقوع آتش‌سوزی‌ها، نشت گاز، شکستگی لوله‌های آب، اتصال سیم‌های برق و غیره، باید کاملاً با این خطرات آشنا بود و چگونگی مقابله با آنها را بدانید. البته شرط اصلی برای این توانایی، حفظ خونسردی و آرامش است. فراموش نکنید که شما به‌عنوان سرپرست خانواده، مسئول مواظبت از دیگر افراد به‌ویژه کودکان و یا احتمالاً افراد معلول و سالخورده‌گان می‌باشید. در چند روز اول وقوع زلزله باید بدون کمک دیگران قادر باشید خود و خانواده‌تان را اداره کرده و احتیاجات حیاتی و اساسی آنها را تا حد امکان تأمین نمایید. با این هدف سعی کنید آمادگی‌های لازم را کسب کنید.

**•** آمادگی پس لرزه‌های احتمالی باشید.

**•** چنانچه خودتان و یا افرادی از خانواده دچار جراحات شده‌اند سریعاً ولی با دقت به کمک‌های اولیه اقدام نمایید (بیشتراد می‌شود کلیهٔ افراد خانواده با استفاده از کتاب‌ها و جزوات مناسب و ترجیحاً شرکت در کلاس‌های کمک‌های اولیه، با اصول و روش‌های آن و همچنین عملیات پیشرفتهٔ احیای قلبی- روی آشنا شوند).

**•** هنگام تخلیهٔ ساختمان، ضمن رعایت احتیاط در مورد خطرات احتمالی به‌وجود آمده بعد از زلزله‌های شدید، مانند سیم‌های پاره شدهٔ برق و اشیایی که با این سیم‌ها در ارتباط هستند، کیف فوریت‌های نذارکاتی را نیز با خود بردارید.

**•** بعد از پایان لرزش‌ها، با احتیاط کامل، ساختمان را جهت بررسی صدمات وارده به تجهیزات و تأسیسات، همچنین دیگر خطرات احتمالی مانند آتش‌سوزی، بازدید کنید.

**•** جهت بازدید تأسیسات ساختمان، فقط از چراغ قوه استفاده کنید و در صورت وارد شدن صدمه، آنها را قطع کرده یا ببندید. به هیچ وجه از گریوت یا قندک استفاده نکنید، مگر اینکه از عدم نشت گاز مطمئن شوید.

**•** زخ کش‌های محکم، دستکش ضخیم و لباس مناسب فصل جهت تخلیه و یا بازدید از تأسیسات استفاده کنید. چون ممکن است شیشه‌ها شکسته و یا مصالح ساختمانی پروری زمین ریخته باشند و شما ناچار به جابجایی اشیاء باشید.

**•** زمانی که از سلامت لوله‌های فاضلاب مطمئن نشده‌اید، سیفون توالت را نکشید و یا شیرهای آب را باز نکنید.

**•** هر صورت نیاز جدی به کمک‌های دیگران، و عدم دسترسی شما به خارج از ساختمان در صورت خراب و مسدود شدن راههای خروجی، می‌توانید روی کاغذ یا خط درشت کلمهٔ «کمک» را نوشته و در مکانی که در معرض دید است بگذارید و یا با تکان دادن تکهٔ پارچهٔ ای اعلام نیاز به کمک بنمایید.

**•** دیدن همسایگان رفته و از حال و موقعیت آنها جویا شوید و در صورت نیاز، به آنها یاری برسانید.

**•** جهت جلوگیری از اشغال خطوط تلفنی که مورد نیاز گروه‌های امداد و نجات و دیگر مسئولین خواهد بود، سعی کنید حتی لاکان از تلفن استفاده نکنید.

**•** همیر از موارد فوریت‌ها، از وسیلهٔ تلفه‌ی خود استفاده نکنید. جاده‌ها، خیابان‌ها و کوچه‌ها را جهت عملیات امداد و نجات باز نگذارید.

**•** مواظب ایمنی خانه‌ی خود از دسترو سارقان باشید.

**•** راه‌پویی ترانزیستوری خود را روشن کرده و به دستورالعمل‌های ایمنی و یا امدادی که از رادیو پخش می‌شود گوش فرا دهید. در زمان بحران‌ها، رادیو تنها وسیله ارتباطی خواهد بود.

**•** چنانچه زلزله در روزکاری و در ساعات کار مدارس و مهد کودک‌ها رخ داده است، جهت تحویل گرفتن کودکان خود به مرکز آموزشی مراجعه کنید.

**•** زخ تجمع در مکان‌هایی که باعث کندگی عبور و مرور و همچنین عدم کمک‌رسانی و امداد به موقع و سریع خواهد شد، پرهیزید.

بعد از رفع خطر و تصمیم به بازسازی و مرامجت به منزل یا کمک دیگر افراد خانواده و حتی کودکان، با دادن مسئولیتهای آسان و کم خطر به آنها، محیط خانه و زندگی خود را تمیز و مرتب نموده و در مورد بازگشت به کار و زندگی عادی کوشا باشید. اقدامات ضروری دیگر

**•** بهتر است خانه خود را بیمهٔ زلزله نمایید تا در زمان وقوع زلزله‌های مخرب و صدمات واردهٔ ناشی از آن، تران مالی بازسازی محل سکونتان را داشته باشید.

**•** اشیای با ارزش و مدارک مهم را در مکانی مشخص و دور از خطر آتش‌سوزی و یا آب گرفتگی قرار دهید. به دیگر افراد خانواده نیز مکان مزبور را اطلاع دهید.

**•** هرکمی مسیر مناسب تخلیه را کشیده و عملیات تخلیه را حداقل سالی دو بار با اعضای خانواده خود تمرین کنید، از باز بودن دائمی مسیر تخلیه مطمئن شوید و سعی کنید هیچ‌گونه وسایل اضافی در مسیر نباشد.

**•** ذخایر غذا و آب، داروها، تجهیزات کمک‌های اولیه و فوریت‌ها، احتیاجات ویژهٔ کودکان و معلولین و سالخورده‌گان خانواده را کنترل کنید و در صورت لزوم، غذا، آب، دارو، باتری و کیسول آتش‌نشانی را با مواد تازه‌تر تجدید نمایید.

**•** مسئولیت هر یک از افراد خانواده را برای قبل و بعد از حادثه با هم تمرین نمایید.

**•** همضای خانواده را از مکان نگهداری کیف‌های کمک‌های اولیه و نذارکاتی آگاه کنید.

**•** کودکان خود را بچ به احتمال وقوع زلزله صحبت کنید و به آنها راهنمایی‌های لازم را در مورد چگونگی برخورد با این پدیده در محیط مدرسه، خانه و یا خیابان بدهید. تجربیاتان را با همسایگان خود نیز در میان بگذارید.

نقش بد در بدن

نقش بد در بدن چیست؟

بدن یکی از ریزمغذیه‌هایی است که به میزان ۲۰ تا ۵۰میلی گرم در بدن انسان وجود دارد ، که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد آن در غدهٔ تیروئید وجود دارد. این ریز مغذی که مقدارش بسیار ناچیز است چه تأثیر سومی بر رشد مغزی و جسمی انسان دارد. حدود یک میلیارد نفر از کمبود بد رنج می‌برند و ۲۰ میلیون نفر گواتر دارند . در ایران به طور گسترده کمبود بد وجود دارد . چند سالی است که وزارت بهداشت و وزارت صنایع اقدام به تهیه نمک بد دار برای رفع این مشکل کرده اند.

بد در مواد غذایی مختلفی وجود دارد ، بهترین منابع غذایی بد انواع سبزی های سبز و ریشه ها مثل اسفناج است .

وجود بد در مواد غذایی بستگی به وجود آن در خاک منطقه دارد. اگر خاک منطقه ای از نظر بد فقیر باشد غذاهای تولید شده در آن منطقه از نظر بد فقیر خواهد بود. اگر بد آبی در منطقه ای از ۱ میکروگرم در لیتر کمتر بود ، مسلماً مشکل کمبود بد در آن منطقه وجود دارد . بعد از سبزی ها و میوه ها طبیعتاً قرآورده های دریایی مخصوصاً ماهی های آب شور ، مهمترین منبع بد هستند. با وجود این بستگی به آب دریا دارد که بد در آن وجود دارد یا نه . به عنوان مثال پر آماس پررسی های انجام شده آب دریای خزر از بد فقیر است و بر عکس آب خلیج فارس از نظر بد غنی است. بنابراین درست نیست که بگوئیم همه فرآورده های دریا از بد غنی هستند .

<sup>[1]</sup> نقش بد در بدن چیست؟

بد در دستگاه گوارش به راحتی جذب می شود، پس از جذب به غده تیروئید می رود، قسمت قابل توجهی از آن توسط غده تیروئید برداشت می شود و راه دفع بد از طریق ادرار است. بنابراین یکی از آزمایشهایی که می توان برای تشخیص بد انجام داد ، اندازه گیری بد خون است.

البته بد به اشکال مختلف در خون وجود دارد که به دلیل غیر قابل نفوذ بودن ، بد متصل به پروتئین در درون گلبول ها ، برای اندازه گیری از این نظر مناسب است. بد با اسید آمینه تیروزین ترکیب می شود و بد ایندیا مونو بد و تیروزین و دی بد و تیروزین و سپس تری بد و تیروزین و ترا بد و تیروزین را تشکیل می دهد. ترا بد و تیروزین با تیروگلوبولین ترکیب می شود و بدین ترتیب در غده تیروئید ذخیره می شود .

در صورت وجود کمبود بد یا به هر دلیلی که غده تیروئید بزرگ شود، فرد دچار گواتر میشود.

دو نوع گواتر وجود دارد که عبارتند از :

•گواتر ساده

•گواتر سمی

در گواتر ساده علی رغم اینکه غده تیروئید بزرگ می شود اما با مکاتبسم های جراحی تیروکسین کافی تهیه می شود. بنابراین مشکلی از نظر تیروکسین نداریم.
منتهای غده تیروئید بزرگ شده است. در صورتیکه در گواتر سمی تیروکسین کافی تولید نمی شود و سلامتی فرد به طور جدی در معرض خطر قرار می گیرد و باید اقدامات پزشکی صورت گیرد.
اگر درمان دارویی موثر نشود، عمل جراحی صورت می گیرد .

در بررسی های علمی گواتر درجه بندی می شود :

•گواتر درجه یک (G۱) : بزرگی غده تیروئید در آن قابل لمس نیست. در معاینه زیر انگشتان پزشک معالج لمس می شود.

•گواتر درجه یک (G۲) : بزرگی غده به گونه ای است که اگر فرد سر را بالا نگاه دارد و آب دهانش را قورت دهد. از حرکتی که در این ناحیه ایجاد می شود ، بزرگی غده تیروئید قابل رویت است.

•گواتر درجه دو : هنگامی که بسیار سرش را راست نگه می دارد غده قابل رویت است.

•گواتر درجه سه : غده کاملاً بزرگ است ، به طوری که از فاصله دور هم نمایان است در این حالت ممکن است پوشیدن و در آوردن لباس برای بیمار مشکل ایجاد کند. اگر مادر در دوران بارداری دچار کمبود باشد احتمال اینکه فرزند کر تین یا عقب مانده ذهنی به دنیا آید زیاد است.
. در مناطقی که کمبود بد وجود دارد توجه به دختران در سنین بلوغ و مادران باردار اهمیت ویژه ای دارد .
زیرا عدم توجه به دوران بارداری خطر تشکیل غده تیروئید ناقص و در نتیجه تولد نوزاد کر تین یا عقب مانده ذهنی را بالا می برد.

در مناطقی که کمبود بد وجود دارد مشکل کمبود بد را از طریق زیر می توان جبران کرد :

•مواد غذایی را از جایی وارد کنیم که مطمئن باشیم غنی از بد است .

•اضافه کردن بد به نمک طعام ، شکر و آب .

اما ثابت شده است که بهترین شیوه استفاده از نمک بد دار است که وزارت بهداشت و صنایع چند سالی است که نمک بد دار تهیه شده در دسترس همگان قرار می دهد.

البته اگر در منطقه ای کمبود بد وجود نداشته باشد ، مصرف نمک بد دار نگران کننده نیست. مقدار بدی که در نمکها وجود دارد ، حتی اگر برابر این مقدار هم باشد عارضه و مشکلی ایجاد نمی کند.

علاوه بر کمبود بد که می تواند ایجاد گواتر کند. در برخی از مناطق آب های آلوده نیز می تواند باعث ایجاد گواتر شوند . در مناطقی که آب های زیر زمینی بالاست و نزدیک به دریا هستند به علت آلوده شدن آب آشامیدنی یا آب فاضلاب می توانند ایجاد گواتر کنند.

بعضی از مواد غذایی که دارای ترکیبات گر گردی هستند مثل شلغم و کلم گواتر را هستند.

دو سوم بد موجود بدن، در غده تیروئید است؛ به علت اینکه غده تیروئید متابولیسم

این عنصر پنج عمل مهم در بدن انجام میدهد:

را کنترل میکند و بد در کار این غده بسیار مؤثر است. کمبود این ماده معدنی می تواند به تدریج موجب اختلالات روانی، اضافه وزن، سستی و بیحالی گردد.

•هیب رشد متناسب میشود.

•هور نشاط روانی مؤثر است

•هور دانش پوست، مو، ناخن و دندان های سالم مؤثر است.

•هور رژیم لاغری به منظور سوزاندن چربیهای اضافی بدن به شما کمک میکند.

•هورژی بیشتری به شما میبخشد.
منابع طبیعی بد

گیاهانی که در زمینهای سرشار از بد رشد کرده اند و همچنین پیاز و تمام غذاهای دریایی از این دسته بشمارند.

#### نقش سدیم در بدن

خواص سدیم چیست؟

سدیم و پتاسیم با هم کشف شدند و هر دو برای رشد طبیعی، اساسی شناخته شده‌اند. مصرف زیاد سدیم (نمک) سبب نقصان پتاسیم میشود. سدیم به محلول نگاهداشتن کلسیم و مواد معدنی دیگر در خون کمک میکند.

همه به خوبی نمک را می شناسیم و آن را برای طعم بخشیدن به غذاهایمان به کار می بریم. ولی آیا نمک فایده ای هم برای بدن دارد؟ ضرر چه طوره؟ دراین مطلب در مورد خواص سدیم و نقش آن در بدن صحبت خواهیم کرد.

دانشمندان از سال ۱۹۲۷ در یافتند که سدیم یک عنصر ضروری برای بدن است . سدیم مهمترین الکترولیت موجود در بدن می باشد . الکترولیت ها عناصری هستند که در بدن وظیفه تنظیم غلظت آب بدن، ثبات اسیدیته بدن و بسیاری از اعمال دیگر را بر عهده دارند. سدیم بیشتر در مایعی که اطراف سلول های بدن را فرا گرفته، موجود است.

با مصرف نمک که از دو جزء کلر و سدیم تشکیل شده است، سدیم وارد بدن شده و به راحتی از طریق دستگاه گوارش جذب می شود. اغلب سدیم مصرف شده (۹۵ درصد) بیشتر از نیاز بدن است که از طریق کلیه ها دفع می شود. تنظیم میزان سدیم موجود در بدن توسط سیستم دفعی انجام می شود. این سیستم به وسیله یک هورمون به نام آلدوسترون کنترل می شود. این هورمون ازغده فوق کلیوی ترشح می شود. با کاهش میزان سدیم در بدن، ترشح آلدوسترون افزایش می یابد که باعث جذب بیشتر سدیم از روده ها و مایع دفع سدیم از کلیه می شود. در صورتیکه با مصرف زیاد نمک میزان سدیم در بدن بالا برود، بخش مربوط به تشنگی در مغز تحریک شده ، فرمان تشنگی را صادر می کند. در این صورت فرد احساس نیاز به آب پیدا کرده و با مصرف آب غلظت سدیم بدن کم می شود. نقش سدیم در بدن

o در جلوگیری از تائزانی در گرما و آفتاب زدگی مؤثر است.

o عمل اعصاب و عضلات را تقویت میکند، در متقبض شدن عضلات مؤثر است.

o آب بدن را تنظیم می کند، در نتیجه با افزایش یا کاهش مصرف آب ، بدن دچار تورم یا خشکی نمی شود.

o به هدایت امواج عصبی کمک می کند.

o با وجود سدیم میزان ثبات اسیدی – بازی بدن حفظ می شود یا به عبارتی سدیم در تنظیم PH بدن مؤثر است.

o یکد نقش جالب سدیم این است که موجب جذب بهتر قندهای ساده و اسیدهای آمینه که اجزاء تشکیل دهنده مواد نشاسته ای و پروتئین ها هستند، می شود.

o سدیم در شوره های گوارشی که موجب هضم غذا می شوند، وجود دارد .

o سدیم در استخوان ها نیز موجود است. میزان نیاز به سدیم

روزانه ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم، حداقل نیاز یک فرد بالغ را برآورده می کند. معمولاً افراد خیلی بیشتر از این میزان و به طور متوسط ۷ تا ۱۱ گرم در روز، در نمک مصرف می کنند که از این طریق ۴ گرم سدیم روزانه دریافت می شود.

مهمترین منبع دریافت سدیم، نمک است، ولی به طور طبیعی در بعضی از مواد غذایی مثل غلث ها و سبزیجات نیز موجود است. غذاهای آماده و کنسرو شده، مقدار زیادی نمک دارند. از اینرو به افراد دچار فشار خون بالا توصیه می شود، مواد غذایی کنسرو و فرآیند شده را مصرف نکنند. کاهش و افزایش مصرف سدیم

مقدار نرمال سدیم خون ، ۱۳۶ تا ۱۴۵ میلی اکی والان در لیتر است. اگر میزان سدیم خون کمتر از این مقدار شود فرد دچار عارضه ای بنام هیپوناترمی می (۲) می شود و اگر بیشتر از این مقدار شود دچار هیپرناتریومی (۳) خواهد شد.

علائم کمبود سدیم در بدن سستی، انقباض عضلانی ، خشکی و گیجی و افت فشار خون است. با افزایش مقدار سدیم خون، فشار خون بالا، رفته ، خطر بیماری های قلبی-عروقی، سکته و آسیبهای قلبی وجود دارد. برای کاهش احتمال بروز این عوارض به افراد توصیه می شود منابع پتاسیم و منیزیم را بیشتر دریافت کنند.

در مواردی چون استسراف پنهانی، اسهال و یا تعرق بیش از حد ، دفع سدیم افزایش یافته در نتیجه نیاز به مصرف سدیم نیز

بیشترمیشود. افرادی که برای درمان افسردگی ، لیتیم مصرف می کنند نباید رژیم محدود از سدیم بگیرند.

توتایی بدن دروغ سدیم از کلیه ها محدود است. بنابراین مصرف زیاد و طولانی مدت سدیم ، موجب تجمع میزان اضافی آن در بدن شده و در سنتن بالا، فرد دچار عارضه فشار خون خواهد شد. پس بهتراست قبل از مصرف یک ماده غذایی ، بر چسب آن را مطالعه کنید تا مطمئن شوید سدیم زیادی ندارد

**نقش کلسیم در بدن**

نقش کلسیم در بدن چیست؟

کلسیم در استخوانها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می‌شود و به میزان فراوان در شیر وجود دارد. پس چرا زنان میانسال و مسن یا وجود اطلاع از این مسأله متلا به پوکی استخوان می‌شوند؟ این حقیقت نشان می‌دهد که باید بیشتر در مورد کلسیم بدانیم و منابع دیگر آن را بهتر بشناسیم. کلسیم ، فراواترین مینرال موجود در بدن است. بدن ما تقریباً ۱ کیلوگرم کلسیم دارد. البته در افراد مختلف با استخوان بندی متفاوت ، مسلماً این میزان فرق می‌کند.

بیشتر کلسیم در استخوانها و دندانها نشسته است و تنها ۱٪ آن در بقیه بدن وجود دارد که همین ۱ درصد اعمال زیادی انجام می‌دهد، مثلاً انقباض همه ماهیچه‌های ما بسته به وجود کلسیم است. با بالا رفتن سن توده استخوانی به تدریج مواد معدنی‌اش را از دست می‌دهد و به دنبال آن عوارض از قبیل شکستگی انتهای استخوان ران ، روی هم جمع شدن ستون فقرات و ... روی می‌دهد. حالا این سوال پیش می‌آید که آیا می‌توان با تغذیه صحیح از این پدیده طبیعی جلوگیری کرد؟

این تصور ترد عامه مردم وجود دارد که با مصرف فرآورده‌های لبنی می‌توان ذخیره کلسیم استخوان را افزایش داد. از ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ گرم گلسیم (Ca) بدن ، ۹۹٪ آن در استخوان بندی اسکلت و دندانها به شکل بلورهای فسفات کلسیم هیدروکسیل (هیدروکسی آپاتیت) منبسط است، از طرف دیگر وجود کلسیم برای انجام تعدادی از اعمال حیاتی بدن ضروری است. در بافتنهای نرم ، عمل انقباض ماهیچه‌ای ، هدایت جریان عصبی ، لخته شدن خون ، فعال کردن تعداد زیادی از آنزیمها در کنترل تحرکک پذیر صعب ماهیچه و از همه مهتر معدنی کردن استخوانها ، وجود حداقل ۱۰ گرم کلسیم لازم است. جذب و انتقال کلسیم جذب در خون به صورت یون کلسیم و از دیواره روده صورت می‌گیرد. عاملی که موجب افزایش جذب کلسیم می‌شود ویتامین D است، به همین دلیل قرصهای مکمل کلسیم را با ویتامین D تهیه می‌کنند. لذا اگر ویتامینی را که دارای این ۲ عنصر است مصرف کنید که کلسیم موجود در آنها بهتر جذب می‌شود. در صورتی که در غذا ، ماده‌ای به نام اگرالات باشد، جذب کلسیم آن کاهش می‌یابد و به همین دلیل است که کلسیم اسفاج و چغندر ، به خوبی کلسیم شیر جذب نمی‌شود.

اسید فیتیک موجود در سیوس گندم نیز جذب Ca را کاهش می‌دهد ولی این مسأله زمانی اثر گذار است که مصرف آن خیلی زیاد باشد مثل گیاهخواران مطلق. دریافت کلسیم کافی ، اثرات مثبتی در کاهش فشار خون افراد مبتلا به فشار خون دارد، تنظیم میزان کلسیم بدن ، بر عهده هورمونهایی است که از غده تیروئید ترشح می‌شوند. عملکرد کلسیم در بدن

•مهربان قلب را تنظیم می‌کند.

•هیوایی را کاهش می‌دهد.

•در متابولیسم آهن بدن مؤثر است.

•در تنظیم کار سیستم اعصاب بدن بخصوص در انتقال تحریکات نقش اساسی دارد.

•کلسیم عامل استحکام استخوانهاست. کلسیم کافی باید در غذای نوجوان قبل از بلوغ وجود داشته باشد تا استخوانها تراکم مناسبی بیابند و در سالمندی به پوکی استخوان مبتلا نشوند.

•هرای عملکرد عضلات ضروری است و تا کلسیم وجود نداشته باشد حرکت امکان پذیر نمی‌باشد.

•انتقال پیامهای عصبی با واسطه یون کلسیم صورت می‌گیرد.

•کلسیم در یکی از مراحل انعقاد خون دخیل است. عوارض ناشی از کمبود کلسم بدن عوارض کمبود کلسیم در کودکان را ششیم ، در میانسالان استو مالماسی ، و در بزرگسالان استئوپروز است.

این پنداریها در اثر کمبود ویتامین D نیز بروز می‌کند، پس اگر می‌خواهید استخوانهای محکمی داشته باشید، بهتر است مراقب مصرف ویتامین D هم باشید. کمبود شدید کلسیم، انقباض شدید عضلات به حالت کزاز را به دنبال دارد که ابتدا به صورت گرفتگی عضلات دیده می‌شود. البته این حالت کمتر رخ می‌دهد و آنچه بیشتر از کمبود کلسیم دیده می‌شود پوک شدن استخوانها در سنین بالاست که برای جلوگیری از آن باید از نوجوانی به فکرش باشیم.

کلسیم از راه پوست هم به هدر می‌رود فعالیت زیاد در حرارت بالا و تعرق زیاد، دفع پوستی کلسیم را افزایش می‌دهد. چرا که در اثر بالا رفتن سن ، درد استخوان ، راحت شکسته شدن و دیر خوردن استخوانها گریبان‌گیرمان می‌شود. میزان مورد نیاز کلسیم روزانه ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلیگرم است. هنگامی که کلسیم دریافتی از مواد غذایی کافی نباشد سیستم تعادلی بدن در جهت نگاه داشتن میزان کلسیم پلاسمای خون عمل کرده ولی از ذخیره مواد معدنی استخوان کم می‌شود. این اعمال با تنظیم هورمون ترشحه از غده پاراتیروئید" کلسیتونین "که مشتقی از ویتامین D می‌باشد، صورت می‌گیرد (هورمون پاراتیروئید مشتق از ویتامین D). توده کودگان و نوجوانان تازه بافتنی ، تراز تبادل کلسیم مثبت بوده و در جهت افزایش توده استخوانی است ولی تزد بزرگسالان و سالمندان تحلیل مواد کانی استخوان بتدریج فرون یافته و تراز کلسیم بطور اجتناب ناپذیری منفی می‌گردد.

از دست دادن مواد تشکیل دهنده استخوان با بالا رفتن سن ، امری معمول و

فیزیولوژیک است. این وضع از سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی شروع شده و میزان آن حدود ۱٪ تا ۵٪ در سال است البته تزد زمان ممکن است در سالهای بعد از پانسیگی به ۳ تا ۴٪ هم برسد. اگر کاهش کلسیم از حدی فراتر رود، پوکی استخوان حاصل میشود. پوکی

استخوان سبب دشواریهای فراوانی بویژه تزد افراد مسن شده و آنها را در معرض انواع شکستگیهای استخوانی قرار می‌دهد. جلوگیری از ابتلا به استئوپروز •دریافت کلسیم، و ویتامین D باید در حد استاندارد باشد.

•عباید سیگار بکشم.

•عباید قهوه و چای بیش از حد مصرف کنیم.

•عباید دیورتیک (داروهای مدو) بیش از حد مصرف کنیم.

•عباید بیشتر خود را در معرض خورشید قرار دهیم تا ویتامین D در زیر پوستمان تولید شود.

•هذر هر سنی که هستیم دست از ورزش کردن و فعالیتهای بدنی برنداریم، چرا که کم تحرکی استخوانها را پوک می‌کند.

•مصرف کافی منابع ویتامین D را فراموش نکنیم.

درمان پوکی استخوان با رژیم غذایی حاوی کلسیم

دو نوع پوکی استخوان وجود دارد: پوکی استخوان نوع یک که عمدتاً زنان پس از پانسیگی به آن مبتلا می‌شوند و در نتیجه از دست دادن بافتهای استجعی موجبات روی هم جمع شدن و نشست مهره‌های پشت فراهم می‌گردد. پوکی استخوان نوع دو همراه با سالخوردگی است که افراد مسن بویژه زنان به آن مبتلا می‌شوند. این نوع پوکی استخوان مربوطه به قسندهای فشرده و نیز بخشهای استجعی استخوان بوده و از عوارض آن شکستن انتهای استخوان ران یا "شکننده شدن "اسطح بیرونی استخوان می‌باشد. در فرانسه تخمین زده می‌شود که بیش از پانصد هزار زن به پوکی استخوان مبتلا هستند هر ساله تعداد شکستگیهای استخوان ران به بیش از پنجاه هزار مورد و روی هم جمع شدن مهره‌های پشت به هفتاد هزار مورد می‌رسد. از سوی دیگر افزایش موارد شکستگی ارتباط مستقیمی با بالا رفتن سن دارد. برای مقابله با تحلیل تدریجی مواد معدنی استخوان ، تجویز استروژن (هورمون زنانه) تزد زنان پائنه نتایج چشمگیری داشته است. در این بین تجویزهای دیگری از قبیل (کلسیتونین، بی فسفاتوات و ...) نیز مؤثر است با این حال درباره اثرات مصرف کلسیم بیشتر از نیاز روزانه ، عقاید متفاوتی وجود دارد و حتی عده‌ای معتقدند که مقادیر زیاد از حد ، بر روی درمان اثر عکس دارد.

اگر مقدار کلسیمی که با مصرف یک لیتر شیر فراهم می‌شود، از طریق مواد غذایی به

بدن ترسد، بایستی زیر نظر پزشک و ترجیحا به افرادی که در خطر ابتلا هستند، مقادیر اضافه تجویز شود. پیشگیری دراز مدت از یوکی استخوان یکی از اهداف کاشتاسان تغذیه است. برای این منظور آنها روی برنامه تغذیه‌ای با مواد سرشار از کلسیم کار می‌کنند که این امرای را می‌دهد تا احتیاجات فرد در تمام مدت زندگی تأمین شود. به علاوه تشکیل هر چه بیشتر ذخیره مواد کانی استخوان ترد تازه بالقین می‌تواند در درجه اول اهمیت باشد. این حجم بالای مواد استخوانی نزد مردان در سنین ۲۵ تا ۳۰ سالگی و نزد زنان قبل از ۲۰ سالگی به حدانگیز می‌رسد. بنابراین در زمان طفولیت و دوره بلوغ است که مقدار کلسیم توصیه شده (۹۰۰ تا ۱۲۰۰ میلیگرم در روز) می‌بایست اجبارا به بدن برسد. (تصاویر ۱ تا ۴) این روش احتمالا بهترین راه پیشگیری از یوکی استخوان در سنین بالا می‌باشد. جریان دارویی کمبود کلسیم بدن به منظور جریان کلسیم از دست رفته از طریق مدفوع ، ادرار و عرق ۰ ورود روزانه ۹۰۰ میلیگرم کلسیم به بدن توصیه می‌شود. این مقدار حدود ۳۰۰ میلیگرم در روز بوده و با در نظر گرفتن کارایی ضعیف جذب روده‌های (حدود ۱۳۰) دریافت مقدار بیشتری کلسیم از طریق غذا لازم است. مقدار پیشنهادی ۹۰۰ میلیگرم در روز است که جهت اهداف پیشگیری از یوکی استخوان موثر است.

نتایج حاصل از یک نظر خواهی در فرانسه نشان می‌دهد که گروههای زیادی از مردم به اندازه لازم مواد کلسیم دار مصرف نمی‌کنند. به این ترتیب که بیش از دو سوم زنان بالغ مقادیر کلسیم توصیه شده را مصرف نکرده و بیزو ۸۰ تا ۹۰٪ افراد تازه بالغ ، ۱۲۰۰ میلیگرم در روز توصیه شده را دریافت نمی‌کنند و حدود ۱۳۰٪ این افراد حتی کمتر از ۶۰۰ میلیگرم کلسیم در روز مصرف می‌کنند. شیر و فرآورده‌های لبنی بیش از دو سوم مقدار کلسیم وارده به بدن را در برنامه غذایی مردم ساکن اروپایی غربی، تأمین می‌کند. بنابراین باید به مصرف فرآورده‌های لبنی ترد تازه بالغین در دوره استخوان سازی توجه کرد.

برای کارآیی بیشتر ، کلسیم می‌باید از نظر طبیعی ابتدا برای جذب روده‌های و سپس ذخیره شدن در استخوان ، آماده شود. بدین منظور نباید در آب قابل حل باشد. ولی حداقل باید در محیط اسیدی یعنی در معده یا در ابتدای روده اثنی عشر کربنات کلسیم که در آب غر قابل حل است در مقایسه با فرآورده‌های لبنی که به صورت منبع اصلی بکار می‌روند، سهم قابل توجهی از کلسیم را به بدن رساننده و ۲۵ تا ۳۵٪ از کلسیم آن در روده قابل جذب است.

(دوازدهم) حل شود. به عنوان مثال میزان کلسیم در مواد غذایی در بهترین اشکال تغذیه‌ای بیش از ۱۴۰٪ کلسیم وارده به بدن (مثلا از طریق شیر) جذب نمی‌شود. این موضوع چنین توضیح داده می‌شود که کلسیم مطابق با نیاز بدن و جذب روده‌ای (از طریق ویتامین D) جذب می‌شود. اکثر غذاهایی که منشا گیاهی دارند از لحاظ کلسیم فقیرتر از فرآورده‌های لبنی می‌باشند. در واقع بخش عمده کلسیم به شکل فینات‌ها (املاح کلسیم موجود در غلات ، سیوس ، لوبیا و سویا) یا به صورت اگزالات (در اسفنج) غیر قابل حل است. به این ترتیب قابل حل بودن کلسیم اسفنج از ۱۵٪ تجاوز نمی‌کند. با این حال بعضی از سبزیها که از الیاف گیاهی غنی بوده ولی فینات و اگزالات کمی دارند (مانند کلم) به نوبه خود کلسیم طبیعی بسیار خوب و در دسترس فراهم می‌کند.

در رابطه با مایعات بزردهٔ آبهای معدنی غنی از کلسیم ، می‌توانند منبع قابل توجهی از این ماده حیاتی باشند. ولی وقتی این آنها از سولفاتا نیز غنی موجب ترواش زیاد ادرار حاوی کلسیم شده و بنابراین مفید نیستند. با این حال نمک‌های آلی کلسیم (مانند گلوکونات ، سیترات ، لاکتات) که عمدتا به عنوان مکمل مواد دارویی بکار می‌روند بهتر از اشکال معدنی نیستند (مانند کربنات ، کلورو ، سولفات) به استثنای سیترومالات که ضریب جذب آن به حدود ۱۴۰٪ می‌رسد.

در صورتی که برنامه غذایی دارای مقادیر لازم کلسیم نباشد، وجود مقادیر مکملی برای جبران از زیر ۱۸ سال وزنه‌ای جوانی که لنیات مصرف نمی‌کنند، ضروری است. در ضمن برای جلوگیری از یوکی استخوان علاوه بر داشتن رژیم غذایی مناسب به عوامل دیگری چون تأثیر هورمون استروژن در زنان ، تمرینهای ورزشی ، استفاده از نور آفتاب و ... باید توجه کرد. منابع کلسیم

انواع لبنیات غنی ترین و بهترین منبع کلسیم هستند و کلسیم موجود در آنها براحتی جذب می‌شود هر لیوان شیر ۳۰۰ میلیگرم کلسیم دارد که یک سوم نیاز روزانه ما را تأمین می‌کند. ماست ، پنیر و بستنی هم چون از شیر تهیه می‌شوند کلسیم قابل توجهی دارند. ماهی نیز منبع خوبی برای کلسیم است ماهیهای چون ماهی آزاد ، ماهی تن و ساردین مقدار مناسبی کلسیم دارند.

بیشتر سبزیجات سبز رنگ کلسیم زیادی دارند؛ روتاس ، اسفنج ، کلم ، کلم بروکلی ، جعفری، بادام هم کلسیم زیادی دارد که با کشمش و انجیر و خرمای خشک ، میان وعده‌هایی مناسب و مقوی هستند. جالب است بدانید که گوشتها و میوه‌ها کلسیم زیادی ندارند. برای تأمین کلسیم روزانه ، حداقل ۲ لیوان لبنیات لازم دارید به علاوه باید از سبزیجات و حبوباتی که کلسیم قابل توجهی دارند نیز بیشتر استفاده کنید.

#### مکمل ویتامین D

چه افرادی به مکمل ویتامین D نیاز دارند؟

با خیرهایی که اخیرا درباره اثرات محافظتی ویتامین D در برابر عفونت ها و سرطان شنیده اید، ممکن است فکر کنید که شما هم باید خیلی فوری، مصرف این مکمل را شروع نمایید.

معمولا بیشتر قرص های کلسیم و مولتی ویتامین ها دارای یک دوز مناسبی از ویتامین D هستند. پس اگر شما مکمل های دیگری را استفاده می کنید، برچسب آن را مرور نمایید تا ببینید چه مقدار ویتامین D دریافت نموده اید. این را در نظر داشته باشید که هم کودکان و هم بزرگسالان نباید بیش از ۲۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز دریافت نمایند.

افراد در معرض خطر کمبود ویتامین D که به مصرف مکمل آن نیازمندند:
نوزادانی که شیر مادر می خوردند.

شیر مادر حاوی ویتامین D کافی برای تأمین نیازهای یک نوزاد نمی باشد. از طرفی معمولا نوزادان در معرض نور آفتاب قرار نمی گیرند تا خودشان ویتامین D لازم را در بدنشان بسازند.

آکادمی طب اطفال آمریکا این گونه توصیه می کند:
نوزادانی که با شیر مادرشان تغذیه می شوند، باید مکمل ویتامین D که حاوی ۴۰۰ واحد بین المللی از این ویتامین است را به صورت روزانه دریافت نمایند.

افرادی که به مقدار کافی در معرض آفتاب قرار نمی گیرند.

افرادی که خانه نشین هستند یا این که معمولا از خانه خارج نمی شوند، احتمالا به کمبود ویتامین D دچار می شوند.

افرادی که گیاهخوار محض یا Vegan هستند.

افرادی که جزه این دسته از گیاهخواران می باشند، موه ها ، سبزیجات، حبوبات، دانه ها و آجیل ها را مصرف می نمایند. در این نوع رژیم گیاهخواری، تمام منابع غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر و دیگر محصولات لبنی از رژیم حذف می شود. حذف ماهی و تخم مرغ و شیر موجب می شود که این افراد نتوانند به مقدار کافی ویتامین D دریافت کنند.

افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند و یا نسبت به شیر آلرژی دارند.

شیرهای غنی شده یا ویتامین D یک منبع خوب این ویتامین می باشند. اما اگر شما نیاز دارید که به جای شیر یک انتخاب دیگر مثل شیر سویا را جایگزین نمایید، حتما اطمینان حاصل نمایید که آن فرآورده نیز با ویتامین D غنی شده باشد.

افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند.

افراد بالای ۵۰ ساله، به دو دلیل به ویتامین D بیشتری نیازمند هستند:

اول این که هر چه ما سن تر می شویم، توانایی پوست مان برای ساخت ویتامین D کمتر می شود.

دوم این که کلیه ها قسمتی از توانایی خودشان را برای تبدیل ویتامین D به فرم خاصی که بدن ما می تواند از آن استفاده نماید) از دست می دهند.

افرادی که پوست تیره دارند.

<sup>[1]</sup> به علاوه تشکیل هر چه بیشتر ذخیره مواد کانی استخوان ترد تازه بالقین می‌تواند

<sup>[2]</sup> برای این منظور آنها روی برنامه تغذیه‌ای با مواد سرشار از کلسیم کار می‌کنند که این امرای را می‌دهد تا احتیاجات فرد در تمام مدت زندگی تأمین

<sup>[3]</sup> نتیجه حاصل از یک نظر خواهی در فرانسه نشان می‌دهد که گروههای زیادی از مردم

<sup>[4]</sup> در رابطه با مایعات بزردهٔ آبهای معدنی غنی از کلسیم ، می‌توانند منبع قابل توجهی از

<sup>[5]</sup> در موردی که برنامه غذایی دارای مقادیر لازم کلسیم نباشد، وجود مقادیر مکملی برای

<sup>[6]</sup> در ضمن برای جلوگیری از یوکی استخوان علاوه بر داشتن رژیم غذایی مناسب به عوامل

<sup>[7]</sup> دیگری چون تأثیر هورمون استروژن در زنان ، تمرینهای ورزشی ، استفاده از نور آفتاب و

<sup>[8]</sup> انواع لبنیات غنی ترین و بهترین منبع کلسیم هستند و کلسیم موجود در آنها براحتی جذب

<sup>[9]</sup> بیشتر سبزیجات سبز رنگ کلسیم زیادی دارند؛ روتاس ، اسفنج ، کلم ، کلم بروکلی ،

<sup>[10]</sup> جعفری، بادام هم کلسیم زیادی دارد که با کشمش و انجیر و خرمای خشک ، میان وعده‌هایی

<sup>[11]</sup> مکمل ویتامین D که حاوی ۴۰۰ واحد بین المللی از این ویتامین است را به صورت روزانه

<sup>[12]</sup> آکادمی طب اطفال آمریکا این گونه توصیه می کند:
نوزادانی که با شیر مادرشان تغذیه

<sup>[13]</sup> می شوند، باید مکمل ویتامین D که حاوی ۴۰۰ واحد بین المللی از این ویتامین است را به صورت

<sup>[14]</sup> افرادی که به مقدار کافی در معرض آفتاب قرار نمی گیرند.

<sup>[15]</sup> افرادی که گیاهخوار محض یا Vegan هستند.

<sup>[16]</sup> افرادی که جزه این دسته از گیاهخواران می باشند، موه ها ، سبزیجات، حبوبات، دانه ها و آجیل

<sup>[17]</sup> شیره‌های غنی شده یا ویتامین D یک منبع خوب این ویتامین می باشند. اما اگر شما نیاز

<sup>[18]</sup> افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند.

<sup>[19]</sup> اول این که هر چه ما سن تر می شویم، توانایی پوست مان برای ساخت ویتامین D کمتر می

<sup>[20]</sup> دوم این که کلیه ها قسمتی از توانایی خودشان را برای تبدیل ویتامین D به فرم خاصی که بدن

هر چقدر پوست تیره تر باشد، ملانین (رنگدانه های پوستی) بیشتری در آن وجود دارد. هر چقدر ملانین بیشتر باشد، ویتامین D کمتری در پوست تولید می شود. افرادی که چاق هستند. ویتامین D ، یک ویتامین محلول در چربی است و می تواند در بافت های چربی ذخیره شود. لذا افرادی که چربی بیشتری دارند(یعنی چاق هستند)، ویتامین D بیشتری را در بدنشان ذخیره می کنند. در نتیجه ممکن است دسترسی به ویتامین D آزاد، هنگامی که به آن نیاز است، کاهش یابد. کسانی که از گرم های خد آفتاب استفاده می کنند. البته نباید به دلیل نگرانی از کمبود ویتامین D، مصرف خد آفتاب ها را محدود کرد، زیرا معمولاً حتی اگر از خد آفتاب ها هم استفاده شود، مقدار کمی ویتامین D در پوست ساخته می شود، زیرا اغلب افراد:
 

- همه پوست خود را به طور کامل یا خد آفتاب نمی پوشانند.
- آن مقدار خد آفتابی را که باید استفاده کنند، مصرف نمی کنند.
- خد آفتاب خود را در آن فاصله زمانی که باید، تجدید نمی کنند.

 افرادی که به بیماری های گید میلا هستند و یا این که بدنشان به میزان کافی، چربی جذب نمی کند. از آن جایی که ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی می باشد، افرادی که بدنشان تحمل چربی را ندارد یا نمی توانند به اندازه کافی چربی دریافت نمایند، ممکن است نتوانند آن مقدار از ویتامین D را که به آن نیاز دارند، جذب نمایند. کمبود این ویتامین می تواند موجب شکننده شدن استخوان ها و در نتیجه پوکی استخوان شود. تحقیقات اخیر از ارتباط بین کمبود ویتامین D را با پیشروی سرطان سینه نشان داده اند. از این رو به رژیم غذایی خود توجه نمایید و ببینید در طول روز چقدر در معرض نور مستقیم آفتاب قرار می گیرید؟ سپس با پزشک خود مشورت نمایید تا ببیند آیا به مکمل ویتامین D نیاز دارید یا خیر.

**ورزش و سلامت روان**

ورزش در سلامت روان چه نقشی دارد؟ ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد. پسرنانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت عدم توانائی تطبیق خود با دیگران می باشند. دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، حرکهای اجتماعی حس ارزشهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جویی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد. تأثیر ورزش در سلامت روان: تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند.در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساسی لذت و آرامش خاصی می‌کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معادان شود. در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرونها می‌شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندی می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام BDNF می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و سدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند. در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشجویان میلا به افسردگی متوسط تا خفیف انجام گرفت مشاهده گردید که ورزش در فضای باز می‌تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. پس از انجام یک دوره انجام تمرینات مشاهده گردید که ورزش بیشترین تأثیر را در کاهش افسردگی داشته است. . تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورزشی می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت‌نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کاملاً تصادفی در گروه آزمون و گروه شاهد قرار گرفتند. نحوه تأثیر ورزش بر سلامت روان عملکرد کته کولامین‌ها:

کته کولامین‌ها گروهی از مواد شیمیایی مانند نوراپینفرین، اپینفرین و دوپامین هستند که به عنوان انتقال دهنده شیمیایی عمل می‌کنند. نوراپینفرین و دوپامین بر یادگیری و حافظه تأثیر می‌گذارند. تمرینات منظم، ترشح این ترکیبات را افزایش داده و مقدار آنها را در پلاسمای خون زیاد می‌کند. بنابراین انجام تمرینات ورزشی به طور منظم می‌تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده‌های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرات خلقی شود. عملکرد اندورفینها: اندورفین‌ها دسته‌ای از مواد شیمیایی هستند که از نورهای مغز ترشح می‌شوند و آثار شبه افیونی دارند (خد دردآرام‌بخش).. تمرینات ورزشی و بویژه دویدن می‌توانند موجب افزایش اندورفین‌ها شوند. همچنین مصرف الکل یا برخی از غذاها، موجب تحریک ترشح این مواد می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت تأثیرات خلقی ناشی از ورزش عمدتاً ناشی از ترشح اندورفین‌ها است. تأثیر ورزش بر حافظه تحقیقات نشان داده که سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوارگردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می‌دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود. تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می‌شوند. تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تأثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش‌های مختلف از حیث تأثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌شود. پژوهشی که در زاین انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می‌دهد در مقایسه با سالمندان کم تحرک‌تر به طور منظم داری کستر به بیماری آلزایمر میلا می‌شوند. در واقع بسیاری از پژوهشگران معتقدند که یک زندگی پر تحرک ممکن است افراد را در برابر ابتلا به بیماری آلزایمر مقاوم سازد. انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تاخیر اندازد. تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگاهدارند. تمرینات ورزشی می‌تواند در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری‌های دستگاه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول‌های مغز صورت می‌گیرد. قبلاً تصور می‌شد که مغز، ساخت سلول‌های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می‌کند، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته‌اند که نشان می‌دهد مغز به تولید سلول‌های جدید در طول حیات خود ادامه ظاهراً متطلب با

نامطلوب بودن تمرینات، می‌تواند در میزان تاثیر آنها بر معز نقش عهده‌ای داشته باشد. فشار روانی ناشی از ورزش اجباری مانع از هر گونه تغییر مفیدی در معز و توانایی یادگیری و حافظه می‌شود. به طور کلی پژوهشگران دریافته‌اند که محیط‌های چالش برانگیز که شامل سه عامل موفقیت‌های یادگیری فشرده، تعامل‌های اجتماعی و فعالیت‌های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول‌های معز در انسان دارند. چگونگی مقابله با بیماری روانی: سعی کنید به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنش‌های روانی را از بین می‌برد و احساسا را به لیختند تبدیل می‌نماید.

موفقیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت کامل مواظب سلامت جسم خود باشید. با دیگران معاشرت و دوستی نمایید.

برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید. در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید. در نهایت اگر دارای توانایی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نموده‌ید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

#### ماساژ

چه کسانی از ماساژ سود می‌برند؟

فرد مبتلا به شرایط زیر از ماساژ سود می‌برند:

• هرگونه درد مفصل یا عضلانی

• افراد مبتلا به درد های ارجامی مثلا افرادی که به دنبال سفی گردن دچار سردرد می‌شوند

• عضلات سفت که منجر به محدودیت حرکات مفصلی شده باشد

• سندرم خستگی مزمن عضلانی

• افراد مبتلا به ارتزیاتین بخصوص هنگامی که در همراهی با دو عضله باشد

• دردهای احتسابی که دلیل برای آنها پیدا نشده است

• کشیدگی های ساده عضلانی - رباطی

افراد مبتلا به بیماری های زیر از ماساژ سود می‌برند:

• آرتزی

• اضطراب

• آرتروزها ( روماتیسم مفصلی و استرو آرتريت ها )

• آسم و برونشیت

• سندرم تونل کارپال ( بیماری تونل مع دست )

• مشکلات گردش خونی

• فشاردگی

• اختلالات گوششی مثل اسپاسم روده بزرگ ، پیوست واسهال

• سردرد بخصوص سردرد ناشی از اسپاسم و تنش عضلانی

• اختلالات سیستم ایمنی

• دردهای عضلانی - قاسیایی

• زایمان زود رس

• کاهش دامنه حرکات مفصلی به هر دلیل

• میوتیزیت

• آسیب های ورزشی

• هنترس

• اختلال مفصل آرواره ای - گیجگاهی ( TMJ )

#### از شیر گرفتن کودک

چه زمان و چگونه باید کودک را از شیر گرفت؟

زمان از شیر گرفتن در کشورهای مختلف متفاوت است و آخرین اطلاعات و توصیه‌ها سنین ۴ تا ۵ سالگی را پیشنهاد می‌کنند . تصمیم در مورد از شیر گرفتن بستگی به شرایط جسمی ، روانی مادر و کودک و ویژگیهای خانواده دارد. بهترین روش از شیر گرفتن روش تدریجی است که همراه با مشق و علاقه بوده و هم برای مادر و هم برای کودک بسیار راحت تر است و بدون مشکل و در طی چند ماه اتفاق می‌افتد. بنابراین بعد از ۲ سال کامل که کودک از شیرمادر بهره‌مند شده و در روز ۵ وعده غذا وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده می‌خورد و مایعات را هم با لیوان می‌نوشد می‌توان یکت تا دو وعده شیر پاستوریزه یا آب میوه را جایگزین شیر مادر نمود . در این زمان نقش مادر آن است که خود پیشنهاد شیر دادن را نکند و اگر زمانی هم کودک تمایل به شیرخوردن داشت از او دریغ ننماید، به ویژه وقتی کودک بیمار باشد که فقط اشتها به خوردن شیر دارد و غذای دیگری را تحمل نمی‌کند. در این روش چون از شیر گرفتن آرام آرام است مشکلات عصبی، روانی و تغییرات هورمونی مادر که در یکباره از شیر گرفتن اتفاق می‌افتد بوجود نمی‌آید و کودک نیز دچار ضربه روانی نمی‌شود. به این ترتیب کودک کم‌کم علاقه به شیر خوردن را از دست می‌دهد و ممکن است خودش یکباره آن را کنار بگذارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود مادران عزیز از توصیه‌های زیر که فقط به عنوان یک راهنما است، استفاده کنند.

۱- به کودک ، قبل از خواب و صبح هنگام بیدار شدن شیر خوردن را بدهید.

۲- پندروخ وعده های شیر قبل و بعد از ظهر را کم کنید یعنی فاصله شیردادنها را بیشتر نمایید تا خودبخود یک وعده شیردهی حذف شود.

۳- برنامه هیشگی روزانه را عوض کنید مثلا اگر او را از مهه کودک بر می‌دارید به جای اینکه به منزل بیایید فروشگاه یا پارک بروید تا سرگرم شود و هوس شیر خوردن نکند.

۴- سرگرمی های جدید برایش پیدا کنید.

۵- زمان شیرخوردن او را پیش بینی کنید و چیزی در دسترس داشته باشید مثلا یک

میان وعده یا یک نوشیدنی مورد علاقه او را به همراه داشته باشید.

۶- اگر در صندلی یا محل مخصوصی به کودک شیر می‌دادید از این محل استفاده نکنید تا کودک بیاد شیرخوردن نیفتد و تقاضای شیر نکند.

۷- اجازه ندهید کودک شما را بدون لیاس ببیند و هوس شیر خوردن کند.

۸- در صورت امکان از سایر افراد خانواده کمک بگیرید و هنگامی که می‌خواهید وعده صبح شیردادن را قطع کنید سعی کنید زودتر از او از خواب بیدار شوید تا هنگام بیدار شدن او ، همسرتان یا یکی دیگر از افراد آشنای خانواده در کنارش باشد.

۹- و بالاخره وعده های شیرخوردن در ساعات شب را بترتیب یکت شب در میان و دو شب در میان و ... کنید تا خود کودک دیگر تقاضای شیر نکند .

#### سکته قلبی

کته‌های اولیه برای فردی که دچار سکته قلبی شده است، چیست؟

سکته قلبی به علت مسدود شدن یکی از شاخه های شریان کرونری ایجاد می‌شود. قسمتی از عضله قلب که توسط شاخه ی بسته شده خون رسانی می‌شده از بین خواهد رفت. اگر این قسمت بزرگ باشد، احتمال مرگ بسیار است اما در صورتی که این قسمت کوچک باشد، بهبودی امکان پذیر است اما چون قسمتی از عضله قلب از بین می‌رود فعالیت قلب ضعیف می‌شود. برخی ممکن است چندین بار سکته کنند اما زنده باقی بمانند. ویژگی های سکته قلبی عبارت است از:

درد فشار عهده ناگهانی در وسط سینه (ممکن است درد به دست ها، پشت یا گلو انتشار

یابد)

عش کردن

ریزش عرق شدید

نفس ضعیف و تند که ممکن است نامنظم بزند (نفس طبیعی حدود ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه است)

تنگی نفس

ممکن است بی هوشی رخ دهد.

ممکن است ایست قلبی هم ایجاد شود. از حرکت، نوشیدن و آشامیدن بپسار جلوگیری کنید.

در برخورد با بیماری که دچار سکنه قلبی شده نکات زیر را رعایت کنید:

۱. اگر بیمار هوشیار است، او را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.

۲. بیمار را آرام کرده و اطمینان خاطر بدهید.

۳. لباس بیمار را باز و تنگمه ها و کمربند را آزاد و راحت کنید.

۴. نبض و تنفس بیمار را کنترل کنید.

۵. اگر بیمار بی هوش است او را در وضعیت ریکاوربی قرار دهید.

۶. اگر ایست قلبی رخ داد، ماساژ قلبی را شروع کنید.

#### احیای فرد غرق شده

روش احیای فرد غرق شده چیست؟

۱. وقتی فرد غرق شده را از آب بیرون می آورید، شروع به تنفس مصنوعی کنید و در همین حال فرد غرق شده را به سمت ساحل یا خشکی ببرید.

۲. مصدوم را از آب بیرون آورده و روی زمین بخوابانید.

۳. تنفس را کنترل کنید.

۴. نبض را کنترل کنید.

۵. اگر هنوز نیاز به تنفس مصنوعی دارد، سر او را به پلک طرف چرخانده و دهانش را پاک نمایید.

۶. اگر مصدوم نفس می کشد، او را به پشت خوابانده و سرش را به طرف بالا بیاورید.

۷. اگر مصدوم نفس می کشد اما بدنش خیلی سرد است، او را گرم کنید.

۸. فوری مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید.

#### دوران حاملگی

در دوران حاملگی باید چگونه باشد؟

حتی الاکان سعی کنید از لباس های گشاد و راحت استفاده نمایید. اگر به علت سرد بودن هوا، زیر لباس نان از زیر پوش و یا تی شرت استفاده می کنید، حتماً دقت داشته باشید که جنسی آن از مواد پشم و سایر الیاف مصنوعی نباشد و صددرصد نخی باشد. از جوراب های استفاده نمایید که کش آن سفت نباشد، زیرا در این صورت از بازگشت خون وریدی جلوگیری نموده و زمینه را برای ابتلا یا تشدید واریس پا آماده می سازد. در دوران بارداری که پستانها حجیم تر شده و سنگین می شوند، لازم است که از پستان بندهای نخی و نسبتاً سفت، طوری که از افتادگی آنها جلوگیری نماید، استفاده کنید. بهترین کفش ها برای این دوران، کفش های پاشنه کوتاه در حد ۳ سانتی متر می باشد. تا از کمر دردهای ناشی ازخمیدگی کمر جلوگیری کند. در ماههای نخست، استفاده از کفش های پاشنه کوتاه اشکالی ندارد، اما با بزرگ تر شدن شکم و سنگین شدن وزن مادر ، بهتر است از پوشیدن این نوع کفش ها نیز صرف نظر کنید.

#### روابط زناشویی در دوران بارداری

روابط زناشویی در دوران بارداری باید چگونه باشد؟

در این دورهان، نیازهای جنسی زنان و مردان به صورتهای متفاوتی ممکن است ظاهر شود. بسیاری از زنان طی ماههای بارداری، محبت و ناز و نوازش را به روابط زناشویی ترجیح می دهند. در عده ای نیز ممکن است در اثر تغییرات فیزیکی بدن و رضایت خاطر از این تغییرات، علاقه به برقراری روابط بیشتر گردد.

مردها، غالباً تحت تأثیر احساس ترس ناشی از امکان آسیب رساندن به جنین و یا همسر قرار داشته و نواخ بانخواه تمایلات جنسی آنها کاهش می یابد. از سوی دیگر، طی این ماهها، زن برای مرد نوعی موجود روحانی و مقدس به حساب می آید و این نیز خود از عوامل مؤثر در کاهش این تمایلات محسوب می گردد. در بعضی از مردها نیز نوعی احساس حسادت ناشی از این امر که شاید دیگر همسرشان مانند قبل تنها به او تعلق ندارد و همه چیزش را وقف اندیشیدن به فرزندش کرده، تأثیر منفی می گذارد. سه ماهه اول بارداری که معمولاً همراه با حالت تهوع، احساس خستگی و ناراحتی های احتمالی دیگر است، پدیدار گردیده احساس ناخوشایندی در زن باردار نسبت به خودش و از آنجایی که انرژی زیادی را صرف غلبه بر این حالات می کند، بر احساس او نسبت به همسرش تأثیر گذاشته و ناخواه آگاه علاقه چندانی به داشتن روابط جنسی ندارد.

گاه ترس از سقط جنین مانع بزرگ دیگری طی سه ماه نخست بارداری به شمار می آید.

جهت اطلاع بیشتر بد نیست بدانید که اولاً سقط های ناگهانی، بالاخص در سه ماهه نخست، غالباً ناشی از وجود نوعی نقص در رشد تخمک بارور شده و یا منجراری کروموزومی آن و همچنین غیر طبیعی بودن حالت رحم است و علت آن به هیچ وجه داشتن روابط جنسی نیست.

ثانیاً آفتابضات رحمی ناشی از هیجانات روحی در زن باردار حتی تا ماه آخر هیچ صدمه ای به جنین وارد نمی آورد.

ثالثاً کیسه آب که در واقع محافظت از جنین را به عهده دارد، کاملاً محفوظ بوده و هیچ میکروارگانیسم و یا اسرمی قادر به نفوذ به درون آن نیست. بنابراین ترس از احتمال بروز عفونت رحم در اثر نزدیکی و سرایت آن به جنین کاملاً بی مورد است.

در سه ماهه دوم یا پایان سه ماهه نخست و پشت سرگذشتن حالت تهوع و نیز سایر ناراحتی های احتمالی، زن باردار از روحیه بهتری برخوردار است. سلامت جسمی مادر همراه با احساس لذت بخش صاحب فرزند شدن بر تمایلات جنسی طرفین تأثیر مثبتی می گذارد. در این مرحله افزایش جریان خون در ناحیه لگن، عامل دیگری در افزایش این تمایلات محسوب می شود.

در سه ماهه آخر نیز چنانچه بارداری با مشکل خاصی مواجه نبوده و همه چیز طبیعی و نرمال است، روابط زناشویی می تواند همچنان ادامه داشته باشد، اما در صورت مشاهده ورم زیاد، خستگی مفرط و یا اضطراب و نگرانی طبیعی است که علاقه به برقراری این روابط تا حدی کاهش می یابد.

همچنین در صورت مشاهده خونریزی هر چند کم یا هرگونه ترشحات دیگری از کیسه آب، یابستی سریعاً با پزشک معالج مشورت کرده و از داشتن هر گونه روابط جنسی پرهیزید.

بر طبق نتایج به دست آمده از بررسیهای محققین دانشگاه شیگانگ:

بین زایمان های زودرس ناشی از پاره شدن ششاه کیسه آب و روابط زناشویی در آخرین ماه بارداری (چهار هفته آخر)، رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد. توجه داشته باشید در صورت وجود آفتابضات بی دردی و بیش از حد در ناحیه رحم، وجود هر گونه مشکلی در فرم طبیعی رحم ( که در این صورت پزشک متخصص زنان شما را در جریان آن قرار خواهد داد.) و نیز عفونتهای قارچی ( پس از درمان با داروهای تجویز شده، روابط زناشویی را مجدداً می توان به طور طبیعی ادامه داد.) از داشتن روابط زناشویی منع می گردید.

#### اعتیاد به ورزش

اعتیاد به ورزش چیست؟

اعتیاد ورزشی یکا آنکای ناسالم و غیر عادی به ورزش برای عملکرد روزانه شخص است. در این موارد معمولاً پرداختن به ورزش بعنوان تنها وسیله دفاعی در برابر استرس های روزمره در می آید و فرد هر چه بیشتر به آن می پردازد.

•**مشاخص ها و ویژگی های اعتیاد ورزشی چیست**

مثل هر اعتیاد دیگری اعتیاد به ورزش ۳ جزء مهم دارد که عبارتند از :

- وابستگی : یعنی این احساس که برای شاداب بودن ورزش روزانه ضروری است.

- تحمل و مقاومت : یعنی بصورت پیشرونده ای نیاز به انجام ورزش بصورت شدیدتر وجود داشته باشد تا به سطح یکسانی از شادابی و احساس خوب برسد.

- علامت ترک : بصورت خستگی و ضعف ۲۶-۲۴ ساعت پس از ترک ورزش تعریف

می شود.
علامت افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و بی قراری شایع است.

**•**عملت اعتیاد ورزشی چیست

علت آن شناخته شده نیست. برخی تحقیقات آزاد شدن آرام برخی هورمون های درونی بدن (اندورفین ها ) را در پاسخ به ورزش علت پرخاشن زیاده از حد به ورزش دانسته اند.

**•**آیا اعتیاد به ورزش در ورزشکاران خاص بیشتر است
دو میدانی و دویدن ها شایعترین ورزشی هستند که در آنها احتمال ایجاد اعتیاد به ورزش وجود دارد. اما در ورزشهای هوازی مثل دوچرخه سواری و شنا هم احتمال آن وجود دارد. به مقدار کمتر در ورزشهای بسکتبال، کشتی، والیبال و تنیس هم این احتمال وجود دارد.

**•**احتمال بروز چه صدماتی در اعتیاد ورزشی بیشتر است

ورزشکارانی که دچار این امر شده اند اغلب به صدمات ناشی از استفاده زیاد از اندامها مثل شکستگی های استرسی استخوان یا کنیویدگی های عضلانی- تاندونی و رباطی دچار می شوند.
جالب اینجاست که از آنجا که لازم درمان این آسیبها کاهش یا قطع فعالیت برای مدتی است و این ورزشکاران نمی توانند بخاطر وابستگی به ورزش آرا انجام دهند لذا نسبت به درمان مقاومتند و دیر بهبود می یابند.

**•**آیا اعتیاد به ورزش با سایر انواع اعتیاد و مشکلات روانی همراهی دارد

وابستگی شدید به ورزش معمولاً همراهی با استفاده و اعتیاد به الکل یا مواد مخدر و داروها ندارد و این افراد بخاطر اثر سوء این مواد روی ورزش از آنها ( مواد مخدر و الکل ) دوری می ورزند.

برخی مطالعات ارتباط بین بی اشتهاهی (بی اشتهاهی عصبی ) و اعتیاد ورزشی را مطرح کرده اند.

**•**هوز موارد شک به اعتیاد ورزشی چه سوالهایی باید پرسیده شود

- میزان انگیزه برای ورزش چقدر است ؟

- آیا پرخاشن به ورزش با زندگی ، شغل و ارتباط با اطرفیان تداخل پیدا کرده است ؟

- چه مقدار و چگونه ورزش می کند ؟

- آیا می توانند مدتی ورزش را قطع کنند؟

- آیا در صورت به تاخیر افتادن ورزش دچار علامت ترک می شود؟

- آیا سابقه ای از آسیبهای ناشی از فعالیت زیاد مثل شکستگی های استرسی اخیر وجود دارد ؟

**•**حموه برخورد با اعتیاد به ورزش چگونه است

در اغلب موارد پرداختن به ورزش ناشی از یک علت استرس زای زمینه ای است که فرد برای فراموش یا نخلل آن به ورزش روی می آورد. لذا اولین قدم در درمان اعتیاد به ورزش شناسایی و رفع عوامل استرس زای شغلی یا محیطی - خانوادگی است.
درمان آسیب ها و صدمات ناشی از فعالیت زیاد مثل شکستگی های فشاری استخوان که در این افراد شایع است باید به نحو مقتضی صورت گیرد که اغلب نیازمند کاهش یا قطع فعالیت برای مدتی می باشد. البته بسیاری از این افراد نمی توانند این امر را انجام دهند ( قطع فعالیت ورزشی) و به تدریج دچار عوارض ناتوان کننده خواهند شد.
منبع:نومسه طب ورزش پارس

#### اندام ساعت شنی

اندام ساعت شنی چیست؟

تا به حال چیزی درباره ی اندام‌های ساعت شنی شنیده‌اید؟ افرادی که در این گروه قرار می گیرند، قسمت بالا و پایین بدنشان وزن بیشتری داشته و درست مانند یک ساعت شنی دور کمرشان از سایر قسمت‌های بدن آنها کم‌جعم‌تر است. این مسئله ای است که بسیاری از خانم‌های ایرانی و تعداد کمی از آقایان با آن مواجه هستند. این نکته را نباید فراموش کرد که ساعت شنی‌ها، در قسمت نیم تنه ی پایینی خود استعداد بیشتری در جذب چربی دارند. این دسته از افراد باید روی حرکات استقامتی که به‌طور مجزا اثر قسمت‌های مختلف بدن طراحی شده‌اند، دقت بیشتری داشته باشند. افرادی که دارای اندام ساعت شنی هستند، چندان هم بد شانس تلقی نمی شوند، زیرا به همان سرعتی که اضافه وزن پیدا می کنند، به همان سرعت نیز می توانند، وزن خود را کاهش دهند. اگر جزو این گروه هستید نباید نگران شوید. شما باید تمرینات ویژه برادری را کنار بگذارید تا چربی‌ها به‌طور یکسان در سایر قسمت‌های مختلف بدنتان بخش شود. به همین علت است که یک شخص با چربی‌های بخش شده در تمام بدن، از یک فرد دارای هیكل ساعت شنی با وزن مشابه، لاغرتر به نظر می رسد.

تنها با رژیم غذایی نمی توان به وزن دلخواه‌ست پیدا کرد. از دست دادن وزن، آن هم در قسمت‌هایی که دارای چربی بیش از اندازه است، نیازمند انجام تمرینات مناسب است. شاید یک مرتبه به یک فرد لاغر تبدیل نشوید، اما به راحتی می توانید سباز لباس‌هایتان را کم کنید.
حتما لازم نیست زمانی که روی ترازو می روید تغییر وزن را احساس کنید، بلکه می توانید با حفظ وزن فقط فعلی سبازتان را پایین بیاورید و خوش اندام شوید. ساعت شنی بودن مزیت هم دارا!

افرادی که اندام ساعت شنی دارند، دارای استخوان‌های قوی هستند، از ماهیچه‌های قوی برخوردارند و نسبت به سایرین کمتر در معرض پوکی استخوان قرار می گیرند. در افراد سن این گروه نیز، شکستگی های کمتری در ناحیه ی استخوان‌ها دیده می شود.

ورزش‌هایی که به سرعت و قدرت نیاز دارند، مخصوص ساعت شنی‌هاست.

ورزش‌هایی مانند پیاده روی و گره پیمایی که هم نیازمند قدرت در عضلات بالاتنه و پایین‌تنه هستند، برای این افراد مناسب تر است. افرادی که دارای اندام ساعت شنی

هستند، صاحب بدن‌هایی انعطاف پذیر بوده و کمتر دچار ناراحتی‌های مربوط به کمر می شوند. این افراد عضلات شکمی قدرتمندی دارند. داشتن پاهای لاغر و فورت‌کده‌های کوچک و ساق‌های عضلانی از شاخص‌های مهم اندام ساعت شنی‌هاست. مشکل اساسی

این گروه در قسمت خارجی بازوها، داخل و پشت ران‌ها و زیر باسن است. برخی از آنها نیز مشکل اضافه وزن را در قسمت پایینی شکم خود دارند که سبب افزایش اندازه ی دور شکم آنها می شود. این افراد باید خیلی مراقب باشند، چرا که به راحتی و با به کارگیری حرکات نامناسب ورزشی وزن آنها افزایش می یابد، به همین دلیل است که باید در اجرای تمرینات استقامتی و حرکات با وزنه دقت بیشتری به خرج دهند. و اما پیشنهاد ما به شما اگر شما چروکی از افراد با هیكل ساعت شنی هستید، به شما پیشنهاد می کنیم برای مدتی انجام حرکات استقامتی و بلند کردن وزنه را کنار بگذارید تا وزن‌تان کاهش پیدا کند و توده‌های چربی از بین بروند، ولی رژیم غذایی مناسب را حتما در برنامه ی کاهش وزن خود قرار دهید. ورزش‌های مناسب شما مطابق وزن سرج یا اجرای حرکات دوچرخه، رامرفتن با سرعت کم و گره پیمایی آرام، حرکت، استفاده از دستگاه‌های وزنه برداری داخل سالی، انجام ورزش‌های متداول نیم تنه ی بالای بدن به همراه میله ی دو کیلویی هوازی، برس پشت کردن، پرس سینه، بلند کردن وزنه‌های سبک و شنای کراول ازجمله ورزش‌هایی است که شما را به تناسب اندام دلخواهتان می رساند. ورزش‌هایی که باید از آنها پرهیز کنید

تمرین با استپ، ورزش های هوازی، تمرینات استقامتی، دوچرخه زدن درجا، کوه نوردی و دویدن به ویژه در حال حمل وزنه‌های سنگین، پرش با طناب، پرس پا و فایق ران‌های استقامتی، ورزش‌هایی هستند که به هیچ وجه مناسب افراد هیكل ساعت شنی نیستند و حتی می توانند باعث افزایش وزن آنها شوند.

این نکته را فراموش نکنید، اگر وزن بدن‌تان کاهش پیدا کرد و کمی لاغر شدید، می توانید به تدریج تمرینات استقامتی و بلند کردن وزنه را به تمرینات خود اضافه کنید، ولی اگر احساس کردید، دوباره در حال جاق شدن هستید، تمرینات استقامتی را برای همیشه از ورزش خود حذف کنید.

#### کم خونی فقر آهن

علامت کم خونی فقر آهن چیست؟

خصوصیات کلی در این نوع کم خونی عبارت است از: رنگ پریدگی، زود خسته شدن به دنبال فعالیت های روزمره و احساس ضعف.

از آنجا که این علامت به آهستگی شکل می گیرد، فرد به آنها عادت می کند و به همین



دلیل چه بسا تا مدت ها برای پیگیری علت ضعف و خشکی خود به پزشک مراجعه نکند یا آن را به حساب مسائل دیگری بگذارد. با پیشرفت کم خونی فقر آهن علائم دیگری نیز ظاهر می شود، از جمله بیست و وزوز گوش، تپش قلب (به خصوص پس از فعالیت مختصر)، غش کردن یا احساس سرگیجه ، آفسردگی ، کوتاه شدن نفس، تحریک پذیری (به طوری که فرد خیلی زود عصبانی می شود)، کاهش اشتها و سردرد (به خصوص در ناحیه پیشانی). بیشتر اوقات از روی نوع علائم نمی توان میزان کمبود آهن را تخمین زد، ولی برخی علائم کمبود، شدید هستند. به عنوان مثال: ناخن ها حالت قاشقی پیدا می کنند یا زخم هایی در دهان ایجاد می شود. علامت مهم دیگر، بیخاک یا «هرزه خوار» نام دارد. این اختلال به معنی تمایل و ولع برای خوردن موادی است که جزو مواد غذایی طبقه بندی نمی شوند؛ مثل خاکه، گلی، برنج خام و ...

همان طور که ملاحظه می کنید، این مواد خوراکی نیستند ولی بیمار ممکن است با لذت این مواد را مصرف کند. متأسفانه این مواد کم عونی فقر آهن را تشدید می کنند و وضعیت بیماری روز به روز بدتر می شود.

#### کنک های اولیه در سوختگی

کنک های اولیه در سوختگی ها چیست؟

هرساله تعداد زیادی از مردم دچار سوختگی می شوند. که نیمی از این موارد در کودکان و نوجوانان پیش می آید. هر چند پیشرفت های عمده ای در درمان سوختگی حاصل شده است اما بسیاری از عوارض جسمی سوختگی تا مدتها گریبانگیر نجات یافتگان است. سوختگی ها از نظر شدت آسیب رسانی به بافت های بدن به سه درجه تقسیم می شوند:

سوختگی درجه یک که در آن فقط لایه سطحی پوست آسیب می بیند و علامت آن تنها سوزش و قرمزی پوست است. سوختگی درجه دو که در آن لایه های زیری پوست هم آسیب می بینند و همراه با درد و سوزش و تاول است. سوختگی های درجه سوم که پوست بطور کامل آسیب می بیند و بافت های زیر آن مانند عضلات و استخوان ها نیز مسکن است دچار آسیب شوند و اغلب نیازمند پیوند زدن و جراحی است. علاوه بر درجه سوختگی درصدی از سطح بدن که سوخته است نیز وخامت وضعیت مصلوم مؤثر است.

در موقع مواجهه با مصلوم سوختگی اقدامات اولیه زیر را قبل از رساندن او به مراکز درمانی انجام دهید.

- متوقف کردن سوختگی با جدا کردن مصلوم از منبع سوختگی

- در سوختگی های ناشی از عوامل حرارتی یا شیمیایی غیر خشک از آب خنک برای شستن پوست آسیب دیده استفاده کنید.

- اگر تنفس بیمار متوقف است او را احیا کنید.

- محل سوختگی را با گاز استریل یا در صورت نبود آن با پارچه تمیز بپوشانید.

- مصلوم را سریعاً به مراکز درمانی نزدیک برای اقدامات پزشکی لازم برسانید. مواردی که سوختگی از درجه یک باشد یا سطح سوختگی پوست خیلی کم و از درجه دوم باشد.

می توان به صورت خانگی با استفاده از پمادهای سوختگی و پانسمان مناسب آن را درمان کرد.

لازم به تذکر است سوختگی ناشی از برق گرفتگی معمولاً از نوع درجه ۳ است و احتیاج به مراقبت های ویژه پزشکی دارد. « مشخصات و درمان »  
- هرگز روغن یا پمادهای روغنی روی سوختگی ننمالید. این موارد موجب عدم دفع حرارت در محل آسیب شده و باعث عفونت شود.

- همیشه در موارد زیر باید به مرکز طبی مراجعه کرد:

• هرگز قربانی یا صدمه دیده کودک یا سالخورده باشد.

• سوختگی بیش از یک قسمت از بدن را درگیر کرده باشد.

• سوختگی در قسمتهای حساس بدن رخ داده باشد. ( دستها - صورت - پاها و ... )

• سوختگی درجه ۳ باشد

• سوختگی با مواد شیمیایی انواع سوختگی:

• هرچه؟

• هرچه؟

• هرچه؟

• سوختگیهای شیمیایی سوختگی درجه ۳: آسیب به لایه خارجی پوست وارد می شود. علامت و مشخصات سوختگی:

۱. قرمزی

۲. درد متوسط

۳. تورم و آماس درمان:

۱. قسمت آسیب دیده را فوراً در آب سرد فرو ببرید.

۲. آزار از زیر آب سرد و یا یک پارچه مرطوب نگهدارید تا زمانی که درد کاهش یابد.

.

۳. برای محافظت از محل سوختگی آزار با یک گاز خشک و تمیز بپوشانیم. سوختگی درجه ۳: سوختگی به دوین لایه پوست

نفوذ می کند. مشخصات وعلامت:

۱. تاول

۲. پوست زیر و خشن و قرمز

۳. تورم و آماس

۴. درد خیلی شدید درمان:

۱. فرو بردن موضع آسیب دیده به داخل آب سرد و یا استفاده از پارچه مرطوب در اسرع وقت.

۲. خیلی ملایم و آهسته منطقه آسیب دیده را خشک کنید. هرگز آتچا را مالش ندهید زیرا عوارضیدن و مایهیدن محل باعث پاره پاره شدن تاولها و مساعد کردن زمینه عفونت می شود.

۳. محل آسیب دیده را با یک باند خشک و استریل بپوشانید.

۴. اگر سوختگی در ناحیه بازو و یا پاها قرار دارد عضو مربوطه را تا جای ممکن بالا نگهدارید.

۵. سوختگی درجه ۳ باید طی چند هفته بهبود یابد. « سوختگی درجه ۳؟

درد در سوختگی درجه ۳ کمتر از سوختگی درجه ۲ می باشد زیرا سلولهای عصبی در بافت آسیب دیده در حقیقت تخریب می شوند. اما با این حال آسیب و صدمه خیلی شدیدتر از نوع ۲ می باشد.

در اینحالت سوختگی به لایه سوم پوست نیز نفوذ می کند. مشخصات و علامت:

ظاهر آسیب بصورت سفید و یا زغالی شدن است.

درمان:

۱. هیچ لباس و یا پوششی را روی محل آسیب دیده نگذارید ویا حرکت ندهید.

۲. آب سرد و یا درمان طبی را برای سوختگی بکار نبرید.

۳. لباس تمیز و خشک بپوشید و منطقه آسیب دیده را لخت نگذارید.

۴. اگر سوختگی در بازو و دستها و یا پاها می باشد عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب نگهدارید.

۵. اگر فرد صدمه دیده دچار سوختگی ناحیه صورت شده است، مرتباً او را از نظر وضعیت تنفس معاینه کنید و مطمئن شوید که مشکل تنفسی ندارد.

۶. در اولین وقت مصلوم را به بیمارستان برسانید. سوختگی های شیمیایی:

۱. لباس را از نزدیک و یا روی محل سوختگی دور نگهدارید. هرگز لباسها را از سر مصلوم بالا نکشید بلکه لباسها را بریده و از مصلوم جدا کنید.

۲. ناحیه صدمه دیده را با آب تقریباً سرد شستشو دهید حداقل به مدت ?? دقیقه

۳. از یک پوشش تمیز روی ناحیه صدمه دیده استفاده کنید.

به توصیه های پزشکی توجه کرده و هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید. درمان سوختگی قبل از درمان سوختگی باید جهت جلوگیری از بدتر شدن وضعیت ، عامل ایجاد کننده

سوخنگی را حذف و یا دور کرد. بعنوان مثال آتش را خاموش کرد. لباس فرد را در صورت امکان سریعاً در آورد (مگر مواقعی که لباس به پوست چسبیده باشد).  
**•**مراقبت خانگی در واقع تمیز نگاه داشتن زخم، جهت پیشگیری از عفونت است.  
**•**هر خیلی از بیماران برای حداقل چند روز داروهای مسکن لازم است روی سطح سوخته را می توان با باندهای تکیسب و یا گاز استریل پوشاند.  
**•**بایدی که روی سطح سوخته قرار می گیرد براحتی یا بیکار قرار گرفتن در آب جدا می شود.

**•**هر بعضی مواقع برای برخورداری از مراقبتهای کاملتر و بهتر، نیاز است که شخص در بیمارستان بستری شود.  
**•**هر سوخنگی های که شخص از فعالیتهای عادی و روزمره اش ناتوان می شود نظیر راه رفتن و یا خوردن تماماً باید در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود.  
**•**هر سوخنگی های عمیق درجه ۳ درجه، سوخنگی در کودکان، سالمندان و نیز سوخنگی در دستها، پاها و ناحیه تناسلی معمولاً بهترین اقدام مراجعه به مرکز درمانی می باشد. درجه بندی سوخنگی ها:

- سوخنگی های کوچک سطحی:  
 در این سوخنگی ها جهت پیشگیری از عفونت، تمیز نگه داشتن موضع خیلی مهم است.  
 . اگر آلودگی به عمق نفوذ کرده باشد پزشک با تزریق بیک داروی بیحسی موضع را در با تراشیدن تمیز می کند.

- سوخنگی های کوچک عمقی:  
 این نوع سوخنگی ها احتمالاً نیاز به ارزیابی در بیمارستان داشته و یا در مطب پزشک، روزی چند بار حداقل در چند روز اول مورد معاینه قرار گیرند.  
 در این سوخنگی ها ( درجه ۳) شاید نیاز به پیوند پوست باشد.

بیشتر پیوندهای پوست جایگزین پوست آسیب دیده می شوند اما بعضی دیگر از پیوندها د رونق اثر موثقی پوشانده و حمایتی پوست را دارند و پوست آسیب دیده خودش ترمیم می شود.  
 در جریان پیوند پوست، قسمتی از پوست سالم از ناحیه غیرسوخته در خود شخص ( ائوگرافت ) یا از پوست شخص دیگری ( آلوگرافت ) و یا از موجودات دیگر. پوست خوگ بسیار شبیه پوست انسان است.  
 پیوند پوستی طی عمل جراحی و بعد از اینکه بافتهای مرده بطور کامل تخلیه شدند و از تمیزی پوست اطمینان حاصل شد انجام می شود.

اخیراً پوست مصنوعی ساخته شده که براحتی جایگزین پوست سوخته می شود.  
 - سوخنگی های شدید:  
 این سوخنگی ها زندگی را به خطر می اندازند و نیاز به اقدامات درمانی فوری دارند. تمیز نگاه داشتن ناحیه حیاتی است زیرا پوست آسیب دیده بسرعت عفونی می شود. این نوع سوخنگی ها نیاز به مدت زمان طولانی برای بهبود دارند حتی گاهی سالها زمان لازم است این سوخنگی ها منجر به بدشکلی در افراد شده و خیلی ها را افسرده می کند.

امروزه بافتهای سوخته با روشهای پیولوژیکی و جدید براحتی درمان می شوند و اسکازها و نواقص بظرف می شوند. سوخنگی های الکتریکی عبور جریان برقی از بدن احتیاطاً باعث ایجاد جراحتهای و شیم و حتی مرگ آور می شود. جریان برق ممکن است از یک منبع تولید برق یا ولتاژ پایین ( وسایل الکتریکی خانگی ) یا ولتاژ بالا ( پش از ۲۲۲۲ ولت - معمولاً در کارخانه ها یا در خیابان ) و یا احتیاطاً از صاعقه ( برق زدگی باشد. وقتی جریان برق از نقطه ای وارد بدن می شود از محل دیگر که در آن بدن با زمین تماس دارد خارج می شود. نقاط ورود و خروج جریان برق از بدن آسیب می بیند و آسیب این نقاط به صورت فخره ای شبیه به محل ورود گلوله به چشم می خورد. به غیر از محل ورود و خروج جریان برق، بافتهایی که در مسیر این دو نقطه قرار دارند نیز تحت تأثیر جریان برق و حرارت تولید شده تخریب می شوند به طوری که هرچه ولتاژ برقی که وارد بدن می شود بیشتر باشد، سوخنگی ایجاد شده عمیق تر و جراحتهای باقی مانده وخیم تر خواهد بود. علاوه بر این، جریان الکتریکی ضمن عبور از بدن در اعصاب ( محیطی و مرکزی )، ماهیچه ها و قلب تغییرات شیمیایی قابل توجهی ایجاد می کند و باعث اختلال در واکنش های بدن شده و یا به طور کلی باعث توقف آنها می شود، در بسیاری از موارد اگر چه سوخنگی خارجی ( محلی ورود و خروج جریان برق ) به طور فریبنده ای کوچک است اما این مقدار کوچک نباید پریشانی بر آسیب های وخیم تر عمقی باشد و ما را به اشتباه بیاندازد.

ایزار و سیمهای برق یا ولتاژ پایین که در خانه یا محل کار یافت می شوند می توانند باعث برق گرفتگی بشوند. اکثر سیمها و ابزار الکتریکی توسط روکش های عایق پوشانده شده اند تا انسان تماس مستقیم با برقی نداشته باشد. بسیاری از برق گرفتگی ها ناشی از خراب بودن کلیدها، سائیده شدن روکش سیمها یا خرابی خود وسیله الکتریکی است. کودکان بیشتر در معرض خطر برق گرفتگی قرار دارند چرا که دوست دارند با کلیدها، سیمها و یا پریزها بازی کنند.

آب یک هادی خوب جریان برق است لذا تماس با وسایل الکتریکی با دست خیس یا زمانی که زیر باها خیس است، خطر برق گرفتگی را افزایش می دهد.

صافه یک منبع طبیعی تولید الکتریسه ( جریان مستقیم با سرعت و ولتاژ فوق العاده زیاد ) است که به طور عادی برای رساندن خود به زمین از نزدیکترین زانده بلندی که در آن حوالی وجود دارد استفاده می کند و اگر شخصی در تماس با، یا حتی نزدیک به یک زانده طبیعی مانند درخت، برج یا دکل باشد صدمه شدیدی خواهد دید. الکتریسه تولید شده به وسیله برقی آسمان عموماً فوق العاده کوتاه است اما می تواند موجب مرگ آتی ( به علت ایست قلبی - تنفسی ) یا حداقل سبب به آتش کشیدن لباس شخص شود) اما صدمات بافتهای عمقی به نسبت سبکتر است. بنابراین در زمان رعد و برق باید به سرعت از محلهای خطرناک دور شد. عوارض تهدید کننده مضموم در صدمات الکتریکی با ورود جریان برق به بدن در اثر انفجارات الکتریکی سف ( کوازی شکل ) عضلات تنفسی با آسیب مراکز تنفسی در مغز ( در بعضی الخناع ) ایست تنفسی عارض می شود و پس از مدتی قلب نیز از حرکت می ایستد. البته اگر جریان برق از خود قلب نیز عبور کرده باشد با ایجاد انقباض گرمی شکل و غیرمؤثر اسپاسمودیک در بطن ( فیبریلاسیون بطنی ) ایست قلبی اولیه خواهیم داشت. پس از ایست قلبی - تنفسی اگر در عرض ۲ تا ۳ دقیقه عملیات احیاء شروع نشود مرگ قطعی و حتمی خواهد بود. اما قبل از شروع عملیات احیاء ابتدا باید تماس مضموم را با جریان برق از بین ببریم. قطع جریان کم ولتاژ

معتولترین کار قطع کلید کنتور است. اگر دسترسی سریع به فیوز امکان پذیر نبود دو شاخه را از پریز بیرون بیاورید یا سیم روکش دار را بکشید تا از پریز خارج شود و مطمئن شوید که خود در یک محل بی خطر و سالم قرار گرفته اید. اگر نتوانستید جریان برق را به این ترتیب قطع کنید روی یک ماده عایق خشک مثل روزنامه یا یک تخته چوبی یا لاستیک بایستید و با یک وسیله چوبی بلند ( مثل جارو ) منبع برق را از مضموم دور کنید. یا اینکه یک قطاب را به دور زانها یا دست مضموم بیاندازید و او را به سمت خود بکشید تا از منبع دور شود.

توجه کنید: از به کار بردن وسایل فلزی یا مرطوب یا از تماس با بدن لخت مضموم کاملاً خودداری کنید. اگر هیچ راهی وجود نداشت گوشه لباس مضموم را که خشک است بگیرد و او را بکشید. برق گرفتگی با جریتهای پرولتاژ

در مواردی که با برق گرفتگی ولتاژ بالا رویرو هستیم به هیچ عنوان به مضموم نزدیک نشوید مگر اینکه از طرف پلیس یا شخص مسئولی به شما اطمینان داده شود که می توانید به مضموم نزدیک شوید. تماس با برق های پرولتاژ در خطوط فشارقوی هوایی معمولاً سبب مرگ آتی می شود. در چنین مواردی ضمن ایجاد سوخنگی های شدید، در اثر نیروی ناشی از اسپاسم ناگهانی ماهیچه ای، مضموم به مساحتی دورتر از محل تماس برت می شود. اگر مضموم همچنان در تماس با برق مانده بود یا اینکه کمتر از ۲۲ متر از خطوط فشارقوی فاصله داشت هر گز کوشش نکنید که او را نجات دهید، حتی به او نزدیک هم نشوید تا اینکه برق به وسیله مسئولین قطع شود چرا که

برق فشارقوی حالت قومی داشته و می تواند مسائلهای دور را نیز تحت تأثیر قرار دهد در این موارد مواد عایق ، مانند چوب خشک یا لپاس خشک به هیچ وجه حفاظتی برای شما ایجاد نخواهد کرد . بلافاصله به پلیس خبر دهید و اجازه ندهید کسی به مصدوم نزدیک شود و زمانی کمک های اولیه را شروع کنید که از طرف مسئولین با مراجع رسمی به شما اطلاع داده شود که برق قطع شده است . ارزیابی مصدومین برقی گرفتگی شکایات و علائم

مصدومی که دچار برق گرفتگی می شود ممکن است یکی با تمام شکایات و علائم زیر را داشته باشد :

- موخنگی های محل ورود و خروج جریان برق از بدن
- قطع راههای عصبی که به صورت قطع اندام ظاهر می کند .
- هورد و حساس شدن مامچه ها
- هواپش فشار خون یا کاهش فشار خون همراه با علائم و شکایات ناشی از شوک
- مشکل شدن تنفس یا ایست تنفسی ( ممکن است زبان روم کند و راه هوایی را مسدود نماید)
- همریانات نامنظم قلب یا ایست قلبی .
- هی فراری و تحریک پذیری ، اگر مصدوم هوشیار است .
- بیپوش شدن .
- اختلالات بینایی .

- شکستگی استخوانها ( از جمله ستون مهره ها ) و دررفتگی مفاصل به علت انفیاضات شدید عضلات یا پرت شدن .
- شنج ( در موارد شدید ) مراقبت از مصدوم
- مراحل مراقبتهای اورژانس
- مطمئن شوید که خود و مصدوم در یک منطقه بی خطر قرار دارید .
- برای مصدوم بگد راه هوایی مطمئن برقرار کنید و اگر لازم است ( در موارد ایست قلبی - تنفسی ) عملیات احیای قلبی - تنفسی مقدماتی را شروع کنید .
- هر صورت وجود ضایعات نخاعی و ستون فقرات ، آسیب های سر و شکستگی شدید ، مراقبتهای اولیه مربوط به آنها را انجام دهید .
- موخنگی های الکتریکی را ارزیابی کنید . در جستجوی حداقل دو محل سوختگی خارج باشید ؛ یکی محل تماس با منبع انرژی الکتریکی و دیگری محل تماس با زمین .
- محل های سوختگی را سرد کنید .
- هر روی مناطق سوخته پانسمان استریل خشک قرار دهید .
- مراقب شوک باشید ، آن را درمان کرده و اکسیژن با غلظت بالا تجویز کنید .
- مصدوم را هر چه زودتر منتقل کنید . بعضی از عوارض سوختگی ( مثل تورم راههای هوایی و در نتیجه خفگی ، نارسایی کلیه ، اختلالات قلبی و شوک ) شروع تدریجی دارند . بنابراین باید مصدوم را سریعاً به مرکز مجهز منتقل کرد و او را تحت نظر قرار داد .

توجه کنید ؛ آسیب های الکتریکی سبب تخریب وسیع عضلات شده ، که این باعث آزاد شدن مواد سمی ( مثل میوگلوبین ) به داخل خون می شود . این مواد از راه خون به کلیه ها رسیده و در ادرار ترشح می شوند و رنگ آن را قرمز می کنند و از طرفی با رسوب در کلیه ها سبب نارسایی کلیه خواهند شد . بنابراین برای جلوگیری از این عارضه به مصدومین برقی گرفتگی که ادرار قرمز دفع می کنند باید حجم زیادی از مایعات داخل وریدی ( ترجیحاً حاوی بی کربنات سدیم ) تزریق کرد تا با شسته شدن کلیه ها ، آسیب کلیوی تقلیل یابد .

**کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها**

- کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها چیست؟
- خونریزی یعنی خارج شدن خون از درون عروق خونی که در نتیجه ی جراحت و بریدگی اتفاق می افتد. دستگاه گردش خون ؛
- دستگاه گردش خون از مهمترین سیستمهای بدن میباشد که از سه جزء اصلی زیر تشکیل شده است: ۱- قلب ۲- رگها ۳- خون وظیفه این دستگاه انتقال مواد غذایی و اکسیژن به سلولهای بدن و همچنین انتقال مواد دفعی ودی اکسید کربن سلولها به اندامهای دفعی می باشد علائم و نشانه های خونریزی
- به صورت واکنشی و برای جریان خون از دست رفته، خون کمتری به قسمتهای کم اهمیت تر مثل پوست، می رسد و به همین دلیل رنگ بریدگی پوست و مخاطها جزو علائم شاخ خونریزی است. در مراحل اولیه و با خونریزی های خفیف به جز رنگ بریدگیهای مختصرپوست و افزایش تعداد ضربان قلب غلامی دیده نمیشود ولی با افزایش شدت خونریزی علائم زیر ظاهر میشود:
- ۱- تشنگی ۲- ضعف، بی حالی،بی قراری و پرخاشگری ۳- تند شدن ضربان قلب و ضعیف شدن تپشهای محیطی ۴- عرق سرد روی پیشانی ۵- تنفس سریع و سطح ۶- تهوع و استفراغ ۷- افت فشار خون ۸- خواب آلودگی ۹- احساس سبکی سر، سرگیجه و سردی پوست ۱۰- احساس سرما ۱۱- وجود علائم خاص خونریزی در ارتباط با بعضی از قسمت های بدن مثلا خونریزی جمجمه، درون قفسه سینه یا شکم و... ۱۲- مشاهده خروج خون از زخم در موارد خونریزی خارجی
- به خاطر کاهش رسیدن خون اکسیژن دار به مغز، فرد دچار خواب آلودگی، گیجی، سیاهی رفتن چشمها و یا اضطراب و بی قراری می شود. انواع خونریزی:
- با توجه به نوع عروق آسیب دیده، خونریزیها به سه دسته تقسیم می شوند:
- ۱) خونریزی سرخرگی: این نوع خونریزی به دلیل سرعت زیاد جریان خون به صورت چمنده و با فشار زیاد است.رنگ خون به دلیل محتوای اکسیژن بالا قرمز روشن است. این نوع خونریزی به آسانی مهار نمیشود. درموارد قطع عضو به دلیل ضربه ممکن است سرخرگ به طور کامل و شدید منقبض شده و خونریزی قطع گردد.
  - ۲) خونریزی سیاهرگی:سیاهرگها شامل خون تیره بوده و جریان خون در آن آرام است و در نتیجه این نوع خونریزی بدون جهت و فشار بوده و آسانتر از خونریزی سرخرگی مهار میشود. یک خطر جدی خونریزی سیاهرگی، ورود هوا (مکش هوا) به درون خون و بروز مرگ ناگهانی است و میتوان با فشار ملایم آترآ مهار کرد.
  - ۳) خونریزی مویرگی: خون موجود در مویرگ ها مخلوطی از خون سرخرگی و سیاهرگی است. خون معمولاً از زخم نشت می کند و مقدار خون از دست رفته نیز کم است. معمولاً فشار روی زخم برای مهار خونریزی کفایت می کند در این نوع خونریزی خطر عفونی شدن زخم بیشتر از خطر از دست رفتن مطرح است. با توجه به کانون خونریزی، خونریزیها به دو دسته تقسیم می شوند:
  - ۱) خونریزی داخلی:در خونریزی داخلی،خون از درون عروق خارج شده، ولی داخل بدن باقی میماند.یعنی خون به درون حفرات بدن مثل شکم، قفسه سینه، جمجمه و ... می ریزد. این نوع خونریزی را با چشم نمی توان دید و تشخیص آن مشکل است.
  - ۲) خونریزی خارجی: در خونریزی خارجی، خون از بدن خارج شده و بیرون می ریزد و غالباً نتیجه ی بریدگی، جراحت جنگلی و شکستگیهای باز استخوان ها ایجاد می شود. اقدامات و کمکهای اولیه در خونریزی ها
۱. در ارائه کمکهای اولیه سرعت عمل به خرج دهید اما خونرسدی خود را حفظ کنید تاخیرممکن است به قیمت از دست رفتن جان مصدوم تمام شود.
  ۲. علائم حیاتی را کنترل کنید
  ۳. مصدوم را به پشت بخوابانید و پاها را در وضعیت بالا بربند.
  ۴. خونریزی را کنترل کنید.
  ۵. مصدوم را گرم نگه دارید
  ۶. مصدوم را در وضعیت استراحت قرار داده و اندام زخمی را بی حرکت کنید
  ۷. لباس مصدوم را شل کنید
  ۸. در صورت بروز شوکه، پاهای مصدوم را بالا نگه دارید اما در صورت خونریزی سر و گردن نباید سر را نسبت به بقیه بدن پایین تر نگه داشت ، چون سبب خونریزی بیشتر می شود.
  ۹. جهت بررسی وضعیت جریان خون اعضاء از لمس نبض و گرمی هر اندام و همچنین معاینه پر شدن مویرگی ناخن ها (Capillary Nail Test - Blanch Test)

استفاده کنید. پر شدن قوری بشر نشاندهنده جریان خون مناسب است و پر شدن بستر ناخن در مدت زمان بیش از ۲ ثانیه غیر طبیعی است.

۱۰- در صورتی که خون لخته شده باشد، از کندن و تمیز کردن آن خودداری کنید؛ زیرا این کار سبب خونریزی مجدد میشود.

۱۱- هرگز اشیائی مانند چاقو، تکه های شیشه و... را از زخم خارج نکنید زیرا امکان تشدید آسیب و خونریزی بیشتر وجود دارد. در این شرایط، از یک دستمال و یا پانده حلقه شده به نام تامپون استفاده کنید. توجه داشته باشید که تامپون باید کاملاً اطراف جسم را بپوشاند طوری که وقتی خواستید روی آن بانه بپوشی، کمپد، به جسم فشار وارد نشود.

۱۲- مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید. روشهای مهار خونریزی کمکهای اولیه در خونریزی

۱- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده .

۲- فشار مستقیم بر روی محل خونریزی .

۳- فشار بر روی نقاط فشار (منظور از نقاط فشار، نقاطی هستند که شریان یا همان سرخرگ اصلی، از آن عبور کرده است).

۴- اگر خونریزی جزئی باشد، خونریزی ممکن است با ریختن آب سرد بر روی آن بند بیاید.

۵- استفاده از تورنیکت یا شریان بند در خونریزی های شدید تورنیکت پانده غریزی است که استفاده از آن به طور صحیح سرخرگ را بسته و مانع خونریزی میشود. از این وسیله تنها در موارد بسیار ضروری (تقطع سرخرگ بزرگ، قطع عضو و یا عدم مهار خونریزی با روشهای دیگر) استفاده می شود. ۱- فشار مستقیم :

مؤثرترین روش در کنترل خونریزی از طریق فشار مستقیم میباشد که به یکی از دو روش زیر انجام میگردد

گاز استریل (یا تکه پارچه تمیز) را روی محل خونریزی گذاشته و با دست روی آن فشار وارد شود تا خونریزی قطع گردد.

قطعه ای گاز استریل را روی محل خونریزی گذاشته و به وسیله بانداژ محکم آرا ببندید تا خونریزی کنترل گردد. ۲- بالا نگه داشتن عضو دچار خونریزی :

این روش در کنترل خونریزی قسمت هایی از بدن که امکان قراردادن آنها در سطحی بالا تر از سطح بدن

وجود دارد مورد استفاده قرار میگیرد که به علت نیروی جاذبه، فشار خونریزی کمتر میشود .

توجه : در صورت وجود شکستگی در عضو مربوطه استفاده از این روش محدودیت دارد . ۳- فشار بر نقاط فشار :

اگر توسط فشار مستقیم و بلند کردن عضو ،خونریزی قابل کنترل نبود از فشار دادن بر نقاط فشار استفاده می شود نقاط فشار نقاطی است که شریان های اصلی بدن از نزدیک سطح بدن و روی استخوانها عبور می کند.

توجه :چنانچه در این محل ها شکستگی استخوانی باشد در استفاده از این روش محدودیت وجود دارد . ۴- استفاده از تورنیکت یا کیسه هوایی : (با رعایت اصول ) این روش فقط زمانی انجام میشود که کوششهای قبلی جهت کنترل خونریزی موثر واقع نشود و یا در مواقعی که اندامی قطع گردیده و نگرانی درمورد آرتیزین رفتن بافتهای پائین تر از محل بستن تورنیکت نباشد .

تکه : ۱- اندامی که با تورنیکت بسته شده حتماً باید در معرض دید باشد. خونریزی داخلی تعریف: چنانچه خون پس از خروج از رگ در داخل حفره ای از بدن ریخته و محل خونریزی مشاهده نشود، خونریزی داخلی گویند. مانند خونریزی در داخل جمجمه، و یا در مجاری گوارشی. کمکهای اولیه در خونریزیهای داخلی :

در مورد خونریزیهای داخلی مهمترین کار رساندن بیمار به مرکز درمانی است و بهترین اقداماتی که میتوان انجام داد به ترتیب زیر است :

۱- کنترل علائم حیاتی

۲- کنترل راههای هوایی

۳- قرار دادن بیمار در بهترین وضعیت

مثلاً اگر بیمار دچار تهوع و استفراغ های مکرر است او را به پهلو خوابانده و اگر خونریزی داخلی اندامها (دست و پا است، اندام یا بالا نگه دارید.

۴- بیمار اگر دچار شوک است کمکهای اولیه در مورد او انجام شود.

۵- در صورت امکان به بیمار اکسیژن داده و به او هیچ چیز نخورانید.

۶- در اولین فرصت ممکن بیمار را به مرکز درمانی انتقال دهید.

تکه ۱: در صورت ضربه به سر - استفراغ های مکرر زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل مغزی میباشد که میتواند باعث مرگ مصدوم گردد. همچنین خروج مایع مغزی نخاعی که همانند آبریزی بینی از بینی و مایع شفافی از گوش می باشد از علائم ضربه مغزی می باشد.

در ضربه مغزی: سر مصدوم را بالاتر از سایر اندام او قرار دهید . از خروج مایع مغزی نخاعی به بیرون جلوگیری کنید و هر چه سریعتر مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید .

تکه ۲: در صورت ضربه به شکم - دل درد شدید زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل شکم میباشد. و در صورت عدم توجه باعث مرگ مصدوم خواهد شد. تعریف زخم ایجاد هر گونه شکاف و از بین رفتن پیوستگی بافتهای بدن چه در داخل و چه در سطح خارجی بدن را زخم

می نامند. به عبارت دیگر هر گونه صدمه به نسج نرم را زخم گویند. (نسج نرم در بدن شامل پوست، عضلات، عروق خونی و اعصاب می باشد.) زخمهای باز

هرگاه در اثر عوامل مختلف قسمتی از پوست بدن تغییر شکل دهد و این تغییر شکل باعث خروج خون از بدن شود ایجاد زخم باز می نماید. در این نوع زخم خونریزی از بدن قابل رویت است. انواع زخمهای باز

•زخمهای شکافتار یا بریدگی ها: در این زخم دیواره زخم منظم و مستقیم است که با وسایل برنده مثل چاقو، شیشه و غیره ایجاد می شود

•زخمهای پاره پاره: در این نوع زخم لبه های زخم نامنظم و ناموهار هستند و ممکن است بر اثر تماس با سیم خاردار برخورد ترکش خمیازه و یا گاز گوفتگی حیوانات ایجاد شود

•زخمهای کنده: در این نوع زخم قسمتی از پوست از بدن جدا می شود و گاهی اوقات نسج زیر جلدی و عضله نیز کنده می شود

•خراشیدگی: معمولاً بر اثر ساییده شدن یا سر خوردن روی سطح زیر به وجود می آید.

•زخمهای سوراخ شده: در این نوع زخمها ممکن است دیوار زخم منظم باشد، خونریزی کم و التیام به کندی صورت می گیرد. مانند زخمهای چاقو، گلوله، سوژن ... اقدامات لازم

در صورتیکه محللهای استریل مانند سرم شستشو یا نرمال سالین، بتادین یا آب جوشیده ولرم در دسترس می باشد، گرد و غبار و آلودگی را از روی زخم بشویید.

- زخمهای باز را بلافاصله با یک پوشش استریل مانند گاز یا هر گونه پارچه تمیز دیگر بپوشانید. (بانسان)

جسم خارجی عمقی از جمله جسم خارجی نوک تیز مثل میله یا سوژن یا چاقو را هرگز از زخم خارج نکنید (به خصوص از قفسه سینه یا شکم)، چون ممکن است سبب آسیب بیشتر به عروق خونی و خونریزی شود.

-در مورد زخمهای خونریزی دهنده لخته روی زخم نباید با کشیدن گاز و ... جدا شود چون باعث ایجاد خونریزی مجدد می شود. قطع عضو

اقدامات و کمکهای اولیه از مصدوم

۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با فشار آوردن روی عضو آسیب دیده و بالا بردن آن خونریزی را کنترل کنید.

۲) یک بانسان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک روی محل جراثیم قرار دهید و آنرا با بیجیدن بانده محکم کنید. در صورت بروز شوک به در زمان آن بیوزاید.

۳) یا مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ذکر کنید کلفظ عضو

صورت گرفتارست علائم حیاتی سطح پاسخ دهی نشرو نفس را کنترل و ثبت کنید احتیاط دقت کنید که عضو قطع شده در تماس مستقیم با بیخ قرار نگیرد. زخم بسته

زخم بسته عبارت است از صدمه و ضایعه دیدن بافتهای داخلی بدن، بدون اینکه راه

ارتباطی به بیرون و سطح بدن داشته باشند. این زخمها معمولاً نتیجه تحت فشار قرار گرفتن بوسله انبساط سنگین می‌باشد. انواع زخم بسته

•**زخمهای کوفتگی** (کوبنده): ضربه غیر برنده به بدن می‌تواند باعث له شدن و جداشدن لایه‌های عمقی‌تر پوست و نسوج زیر جلدی شود بدون این که خونریزی قابل رویت باشد.

•**زخمهای له شده** (له شدگی): اینجا دیواره زخم نامنظم و خونریزی زیاد است و التیام به کندی صورت می‌گیرد اقدامات و کمکهای اولیه در زخمهای بسته کوفتگی شایعترین نوع زخم بسته است که نیاز به کمکهای اولیه سریع ندارد. البته قبل از انتقال در صورت نیاز درمان شوک (دورصورت وجود علائم شوک) برای مصدوم باید انجام گیرد. زخم بستری ( زخم فشار ) در سالمندان

زخم فشار ، زخم بستری یا **Decubitus ulcer** یکی از مشکلات شایع سالمندان می باشد که باعث درد ، عفونت و حتی مرگ به دنبال عفونت منتشر ( سپتی سمی ) ، بوی بد و آسیب به کمر می شود . این مشکل برای کادر پرستاری ، زحمات زیاد و حتی آسیب های جسمی به دنبال دارد ( مثل مشکلات کمر و ... )

زخم فشار نه تنها در سالمندان بستری دیده می شود ، بلکه طبق تحقیقات در سالمندانی که توانایی نشستن دارند ، بیشتر در معرض زخم فشار هستند . طبق تعریف ، نکروز ( سیاه شدگی و از بین رفتن بافت ) که به دلیل انسداد جریان خون تغذیه کننده موضعی بوجود می آید . این مسأله می تواند در هر قسمتی از بدن که فشار خارجی بر روی برجستگی استخوان اعمال می شود ایجاد گردد . وجود عوامل مساعد کننده می تواند خطر زخم فشار را افزایش دهد .

در واقع فشار باعث کاهش جریان خون ( ایسکمی ) و در نهایت درد می شود . به دنبال درد ، فرد ، موقعیت بدن خود و در نتیجه ناحیه فشار را تغییر می دهد . این کار باعث ورود خون به ناحیه کم خون ( ایسکمیک ) شده و به بافت اجازه بهبود یا ترمیم می دهد . عوامل ایجاد کننده

چندین عامل بالقوه ، زمینه ساز بروز آن در یک فرد می باشند و به ؟ دست عوامل داخلی ، بیرونی و بیمارستانی تقسیم می شوند . عوامل داخلی اینها مجموعه عناصر داخلی هستند که پاسخ بدن را کاهش میدهند و فرد را مستعد ابتلا به زخم فشار می کنند . چندین عامل داخلی وجود دارد که شامل : سوء تغذیه ، اختلالات عصبی ( نورولوژیک ) کاهش حرکت و فعالیت ، افزایش سن ، بی اختیاری و رطوبت پوست ، وضعیت ذهنی ، وضعیت پوست و مصرف دارو می باشد . سوء تغذیه می تواند توسط عوامل مثل کاهش اشتها ، اشکال در خوردن به هر طریقی مثلاً دندانهای نامناسب و عدم توانایی در غذا خوردن بدون کمک و حتی اشکال در بلع به عللی مثل سکه مغزی ( CVA ) بوجود یابد

اختلالات عصبی هم باعث عدم درک بیمار از احساس درد شده و همچنین توانایی جابجایی را نیز تحت تأثیر قرار میدهند . افزایش سن باعث کاهش ساخت کلاژن شده و باعث نازک تر شدن و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست می شود . بی اختیاری ادرار و رطوبت پوست نیز احتمال ایجاد زخم فشار را افزایش می دهند .

وضعیت ذهنی بیمار نیز نقش مهمی در ایجاد زخم فشار دارد . مصرف دارو نیز باعث کاهش هشدار بیمار می شود و در نتیجه به طور طبیعی ، حرکات نیز کمتر می شوند. فاکتورهای بیرونی شامل فشار ، اصطکاک و نیروهای کششی می باشند . این ؟ عامل خصوصاً در فرد نشسته مهم هستند. عوامل بیمارستانی

عوامل خارجی ، بخصوص هنگامی که فرد در بیمارستان بستری است ، اهمیت پیدا می کنند . این عوامل شامل : ماندن روی تالی بیمارستان یا تخت اتاق عمل به مدت چندین ساعت – عدم وجود سیستم های بهبود فشار ، روی تخت های استاندارد بیمارستانی – عدم وجود سیستم های کاهشده فشار و یا جابجا کردن نادرست بیمار بر روی صندلی ، بی حرکت کردن بیمار از طریق ایاری مثل تراکشن و اسپلینت – روشهای نادرست جابجا کردن بیمار خون دماغ

طبق آمار به طور تقریبی یک نفر از هر ۱۰ نفر دست کم یکبار سابقه خونریزی شدید از بینی داشته است. خونریزی ممکن است جزئی و یا خفیف شدید باشد. بعد از خونریزی‌های قاعدگی، خونریزی بینی شایعترین خونریزی خودبخودی در انسان است که به علت پارگی عروق مخاط بینی که بدون محافظ بینی می‌باشد اتفاق می‌افتد. شایعترین محل خونریزی در اطفال و بالغین جوان قسمت قدامی تیغه بینی است ( که ناحیه کیسلباخ Kisselbakh یا لیل little نامیده می‌شود. خونریزی این ناحیه را می‌توان به آسانی کنترل نمود. مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین محل خونریزی در قسمت خلفی – قوفانی جدار خارجی و تیغی وسط بینی در اشخاص سن است.

شایعترین علت خونریزی بینی ضربه یا ترمز است. ضربه‌های شدید باعث شکستگی استخوان بینی شده و ضربه‌های خفیف نظیر دستکاری بینی با انگشت آسیب به ناحیه لیل وارد آورده و سبب از بین رفتن موکوس محافظ آن ناحیه می‌شود. عوامل مهم در کنترل خونریزی‌های بینی عبارتند از: علت، محل خونریزی، نحوه معالجه آن. علت شناسی: عوامل موضعی و عوامل سیستمیک

عوامل موضعی:

در میان عوامل موضعی که سبب خونریزی بینی می‌شوند، می‌توان از ضربه‌های وارده به صورت، واکنش التهابی تغییر شکل ساختاری، وجود جسم خارجی، تماس با مواد شیمیایی سمی، مداخله جراحی و تومورهای داخلی بینی نام برد. ضربه‌ی موضعی یکی از شایعترین علل خون دماغ است. وارد کردن لوله بینی-معدنی (افزایش مداوم فشار هوایی بینی) دستکاری داخلی بینی و بازیابی جسم خارجی داخلی بینی که سبب پاسخ التهابی شدید شده است، همه می‌توانند مسئول خونریزی بینی باشند. عمل‌های جراحی داخلی بینی و شکستگی‌های استخوان بینی، دیواره سینوس‌های صورت- کاسه چشم و قاعده جمجمه می‌تواند سبب خون دماغ شوند. بد شکلی‌های ساختمانی: به شکل مادرزادی یا اکتسابی می‌توانند سبب درگیری قسمت غضروفی یا استخوانی تیغی بینی یا شاخک‌ها شوند. در این حالت هوای دمیده شده با سرعت و تلاطم بیشتری وارد بینی می‌شود. این مسئله سبب خشکی غشای مخاطی- التهاب و لدمه بستن می‌شود. برداشتن دلمه‌ها از طریق پاک کردن بینی با فشار وارد کردن هوا از راه بینی انسداد یافته عروق سطحی در اثر معرض قرار می‌دهد و موجب خونریزی می‌شود.

سرطان‌های متعددی می‌توانند با خونریزی‌های خودبخودی بینی نظاهر کنند یکی از عوامل خونریزی شدید بینی در پسران، آزیوپقیوم است. این تومور خوش خیم عروق که از ناحیه بینی- حلقی منشأ می‌گیرد ممکن است به صورت خودبخودی یا در پاسخ به ضربه خونریزی کند. علامت بالینی

بیماران از خونریزی هر دو بینی معمولاً شکایت دارند در حالی که در حقیقت یک بینی خونریزی دارد. از بیمار باید پرسش کرد اگر دو طرف خونریزی دارد شدت کدام بینی بیشتر است. بهتر است لخته‌های خون خارج شود بعد به وقت داخل بینی معاینه شود تا محل خونریزی مشخص گردد. درمان کلی

- ۱- حفظ خونسردی
- ۲- بیمار باید بنشیند و بالاتنه‌ی خود را به جلو خم کند و دهان خود را باز نماید او در این حالت می‌تواند خون را تف کرده و آن را قوت ندهد سرانجام بالاتنه باید به حالت معمول در آید.
- تنها اگر به مدت ۵ دقیقه قسمت جلونی بینی را در سمت خونریزی به روی تیغی بینی با انگشت دست فشاریم بسیاری از خونریزی‌های بینی مهار می‌شوند به بیماران گوشزد می‌شود که بنیبه یا دستمال در بینی خود نگذارند. زیرا ممکن است هنگام در آوردن آنها دچار مشکل شوند و مخاط بینی بیشتر دچار آسیب شوند. اگر سابقه خونریزی شدید یا طولانی وجود دارد یا در حین معاینه بیمار دچار افت فشار خون ارتوستاتیک (کاهش فشار خون وضعیتی) می‌شود. تعیین سطح هموگلوبین و هماتوکریت جهت تصمیم‌گیری در مورد ضرورت تزریق خون به بیمار اثرامی است.
- ۳- کمپرس‌های سرد باید پشت گردن و همچنین پشت بینی گذارده شود.
- ۴- پایین آوردن فشار خون
- ۵- قطع داروهای ضد انعقادی درمان موضعی کوتر کردن (cautery)

تامینات قدامی و خلفی

مهار خونریزی احتیاج به همگاری بسیار و وسایل معاینه دقیق از جمله چراغ پیشانی و ساکنین دارد روش‌های متعددی برای هموساز (توقف خونریزی) وجود دارد که می‌تواند از کورتیزاسیون شیمیایی (امیدوزی کلرواستیک و نیترات نقره) و الکتریکی تا تامیون قسمت قدامی و خلفی بینی متفاوت باشد. البته روش‌های دیگری از جمله کورتیزاسیون با کمنک آندوسکوپی- بسن شریان‌های اصلی تر جراحی‌های سینوسیتاسی تیغی بینی و ... وجود دارد.

باید در ابتدا خون، لخته‌ها و اجسام خارجی را خارج شود. سپس از قبیل افرین و لیدوکائین جهت ایجاد انقباض عروقی و بی‌حسی لازم به شکل موضعی شود. می‌توان درست روی همان مخاط شکننده به آرامی یک قلم آغشته به نیترات نقره را به عروق خونی که به موضع خونریزی می‌رسند تماس دهم بهتر است آن رنگ خونی که به محل خونریزی هدانه می‌رسد سوزانده شود تا این که مستقیماً خود محل را بسوزانیم. در صورتی که امکان کورتیزاسیون نباشد یا با کورتیزاسیون خونریزی کنترل نشود باید از تامیون استفاده کرد.

بدون توجه به روش اقدامی، تامیون بینی باید دست کم ۲۲-۴۸ ساعت باقی بماند هم به دلیل اینکه این پاستمان راه تخلیه سینوس‌های اطراف بینی را می‌بندد و هم به خاطر اینکه احتمال سندرم شوک عفونی کاهش باید از آنتی بیوتیک استفاده می‌شود. حدود ۱۰٪ خون دماغ‌های خلفی به روش‌های درمانی معمولی پاسخ نمی‌دهد و مداخله جراحی لازم است. راهتمایی‌هایی جهت ارجاع به متخصص خون دماغ مداوم نیازمند به ارزیابی توسط متخصص گوش، حلق و بینی دارد. بیماری که به بسن قسمت خلفی بینی نیاز دارد باید حتماً توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی درمان شود. آزمایش‌های معمولی که شامل PT و PTT شمارش پلاکت و زمان سیلان است.

باید در موارد خونریزی شدید بینی انجام شوند سطح هموگلوبین و هماتوکریت باید تعیین شود تا تصمیم بگیریم که بیمار احتیاج به تزریق خون دارد یا خیر. هنگامی که خونریزی بند آمد استفاده از قطره کلورسدیم - اجتناب از دستکاری داخل بینی و استفاده از پماد مناسب بر روی تیغه بینی می‌تواند از خونریزی مجدد بین جلوگیری کند.

#### کنک های اولیه در آسیب‌های الکتریکی

کنک های اولیه در آسیب‌های الکتریکی چیست؟

وقتی شخصی دچار برق‌گرفتگی می‌شود، عبور جریان الکتریکی از طریق بدن ممکن است سوزی را از هوش برده منجر به توقف تنفس و حتی شریان‌قلم‌بودی شود. جریان الکتریکی می‌تواند هم در محلی که وارد بدن می‌شود و هم در محلی که برای تخلیه به زمین از بدن خارج می‌شود، سوختگی ایجاد کند. در بعضی موارد، جریان برق گرفتگی عضلانی هم ایجاد می‌کند. مابین موضوع مانع از قطع ارتباط مصلوحا منع برق می‌شود. بنابراین وقتی به‌صحنه حادثه می‌رسید، امکان دارد که هنوز جریان الکتریکی در بدن مصلوح موجود بماند (برق‌دار). آسیب‌های الکتریکی معمولاً در منزل یا محل کار و در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ پایین رخ می‌دهند.

همچنین ممکن است این آسیب‌ها در اثر تماس با منابع برق یا ولتاژ بالا (مثل خط‌ها یا انتقال نیروی افاده‌روی زمین هم رخ دهند. افرادی که با جریان ولتاژ بالا دچار برق گرفتگی می‌شوند، ندرتاً زنده می‌مانند. آذرخش آذرخش (رعد و برق) نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسته ساکن بین دو ابر و زمین ایجاد می‌شود. در اثر برخورد ذرات آب بیک جبهه هوای گرم به ذرات یخ بیک جبهه هوای سرد، الکتریسته ساکن بوجود می‌آید که نسبت به زمین دارای بار الکتریکی منفی بوده و در صورتی که فاصله منبع جریان الکتریکی نسبتاً نزدیک به سطح زمین باشد، صاعقه بروز می‌کند. در رعد و برقهایی شدید معمولاً بیشترین تخلیه الکتریکی زمین می‌گردد. رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع صاعقه

اگر داخل ساختمان هستید به نکات زیر توجه کنید:

- وسایل برقی مانند رادیو و تلویزیون را از برق بکشید و سیم آنتن را خارج کنید. - از درب و پنجره و بخاری دیواری، شوفاژ و دیگر هادی های الکتریسته دور شوید.

- به منظر جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه نسبت به نصب برق گیر در ساختمانهای بلند اقدام کنید اگر در خارج ساختمان هستید:

• هر مکانهای مرتفع فرار نگیرید.

• هر درختان، تپه ها، دیر کها، طباب رختشویی، سیم برق هوایی، لوله های فلزی و آب دور شوید.

• به اشیاء فلزی (از قبیل دوچرخه، توده های آهنی، قلاب ماهیگیری، لوازم فلزی خانه و واگهای راه آهن) دست نزنید.

• اگر در فضای باز گرفتار رعد و برق شدید، زانو و پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار داده و سر خود را خم کنید.

• اگر در حال شنا کردن هستید یا روی قایق سوارید فوراً از آب بیرون بیایید.

اگر در بیرون از خانه هستید، زیر درخت یا نقاط مرتفع پناه نگیرید بلکه در محلی باز به حالت خمیده باقی بمانید اینستادن زیر درخت یا روی تپه هنگام صاعقه بدترین کار می باشد

• داخل اتوبوس و ترن مکانهای امنی هستند، بنابراین می‌توانید هنگام صاعقه به داخل ساختمان یا ایستگاه ترن زیرزمینی یا درون اتوبوس بروید.

• هر صورتی که در اتوبوس هستید در محل مطمئن توقف کنید و موتور را خاموش کنید و آنتن ماشین را پایین بکشید. علامت و نشانه های فرد آسیب دیده بر اساس شدت صدمات وارده، تاولی باثلی متفاوت بوده و ممکن است فقط به صورت اختلال هوشیاری گذرا و لحظه ای و احساس ضعف و بی حسی موقت باشد اینکه سوختگی شدید، ایست قلبی - تنفسی و مرگ رخ می‌دهد. میزان مرگ و میر کلی آن حدود ۳۳-۳۷ درصد بوده و در ۳۳ درصد قربانیان نجات یافته، عوارض ماندگار موجود خواهد آمد.

• اختلال عصبی ممکن است بصورت کاهش سطح هوشیاری، قراموشی، تشنج، سوزن سوزن یا گرگر شدن انتهای دست و پا، لگت زبانه، خونریزیهای مغزی و کما باشد.

• اختلالات قلبی - عروقی بصورت نامنظم شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون شدید می باشد.

• ضایعترین علت مرگ در این افراد ایست تنفسی است. پوست از چند طریق ممکن است دچار ضایعه شود. ضایعترین آن، سوختگی حاصل از انتقال سطحی جریان الکتریکی است و همچنین سوختگی در نواحی مرطوب بدن (زیربغل و کشاله ران) ممکن است اتفاق بیافتد.

• پیش از ??? قربانیان صاعقه دچار پارگی برده گریش شده و همچنین ممکن است اختلال تنوایی در اثر جابجایی استخوانهای گوش مانی بوجود آید. تدابیر درمانی • کلاه مصلوحین باید در هر شرایطی به بیمارستان انتقال یابند و دست کم به مدت ۳۳ ساعت تحت نظر قرار گیرند. تنفس و نبض مصلوح ارزیابی شود و در صورت عدم وجود نبض و تنفس احیای قلبی -ریوی (طلق دستورالعمل) انجام گردد. در مصلوحین حتماً باید به فکر خونریزی داخلی بود.

• آسیبهای ناشی از سوختگی (طلق دستور العمل را درمان نماید. و همچنین باید مراقب آسیبهای ستون فقرات و کشکلیها بوده و در صورت وجود آسیب طبق دستورالعمل مربوطه اقدام نماید.

در برخی از فصول سال (معمولاً اواخر زمستان و یا فصل بهار) اتفاق می افتد و در اثر برخورد توده های باردار ابر یا یکدیگر و آزادشدن مقادیر زیاد الکتریسته ساکن موجود در این ابرها ایجاد می گردد.

رعد و برق تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسته ساکن بین دو ابر یا بین ابر و زمین ایجاد می‌شود. رعایت نکات ایمنی در داخل ساختمان:

- گرفتگی رعد و برق رخ می‌دهد، در منزل بمانید و بیرون نروید، مگر آنکه لازم باشد

-؟به منظور جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه ، یک برق گیر بر روی

ساختنمان های بلند نصب کنید

-؟از درها و پنجره ها ، بخاری های دیواری ، شوفاژها و یا دیگر های الکتریکی دور شوید .

-؟دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید..

-؟دو شاخه تلفن را نیز بیرون بکشید.و از کار کردن آن تلفن خودداری کنید .

-؟چراغ برق را برای داشتن روشنایی مناسب روشن نگاه دارید . برخلاف عقیده ی عموم مردم این کار خطر برخورد صاعقه یا منزل شما را افزایش نخواهد داد.

-؟پرده ها را بکشید و از ایستادن در نزدیکی پنجره ها خودداری کنید . رعایت نکات ایمنی در خارج از ساختمان :

-؟از ایستادن در مناطق مرتفع ، روی ساختمان های بلند ، تپه ، کوه یا هر تاحیه ی مرتفع دیگری به شدت پرهیز کنید .

-؟از تجهیزاتی که هادی جریان الکتریسیته هستند استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دوری کنید . مانند تراکتور ، موتور سیکلت ، دوجرعه ، پیل های فلزی و...

-؟از درختان ، سیم های برق (خصوصاً کابل های فشار قوی برق ) ، لوله ها یا دیگر سازه های فلزی دوری کنید . از حصارهای فلزی ، خطوط برق و تلفن دور شوید .

-؟از پناه گرفتن زیر درختان پرهیز کنید . ( زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن ، امکان آتش سوزی وجود دارد ، لذا باید از این کار خودداری کنید )

-؟زیر سیم های برق هوایی ، محالان و شیشه ها پناه نگیرید ، زیرا احتمال فرورختن و افتادن آنها وجود دارد .

-؟در صورتی که داخل قایق یا در حال شنا کردن هستید ، به سرعت از آب خارج شوید و بدن خود را خشک کنید

-؟در صورتی که در اتوبیل هستید ، از درختانی که ممکن است روی آن یفتند ، دور شوید و سپس در جایی مناسب پارک کنید ، و تا پایان خطر از وسیله نقلیه خود خارج نشوید . اما از دست زدن به قسمت های فلزی اتوبیل خودداری کنید .

-؟اگر در جنگل هستید ، به سرعت از آنجا خارج شوید یا در زیر درختان کوتاه پناه بگیرید .

با رعایت نکات ایمنی امکان برخورد صاعقه یا شما بسیار کم است و هیچ جای نگرانی نخواهد بود .

نکته : بدنی که دچار صاعقه زدگی شده ، حاوی الکتریسیته نیست و می تواند کمک های اولیه ی ضروری را برای وی انجام دهد . بنابراین از دست زدن به بدن افراد صاعقه زده هراس نداشته باشید . کمکهای اولیه

بررسی علائم حیاتی مصدوم و در صورت نیاز عملیات احیای قلبی ریوی مصدوم را به آرامش تشویق کنید .

مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل کنید . جریان ولتاژ بالا

نماس یا جریان‌ولتاژ بالا (که معمولاً در خطوط نیرو و کابل‌های‌هوائی‌برفشار وجود دارد) معمولاً به‌مرگ‌فوری‌منجر می‌شود. افرادی‌که‌زنده‌می‌مانند،

سوخگی‌های‌شده‌ی‌مواضعت داشت از این گذشته این‌شوکت‌می‌تواند با ایجاد

اسهاس عضلانی مصدوم‌را به‌اطراف‌تراب کرده آسیب‌هایی‌مثل‌شکستگی ایجاد کند.

جریان‌برق‌با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش (فوس ) داشته‌باشد.

اشیایی‌مثل‌چوب‌خشک‌با لیس نمی‌توانند از شما محافظت‌کنند. قبل از

نزدیک‌شدن‌به‌مصدوم منبع جریان‌برق‌باید قطع شده‌باشد؛ در

صورتی‌که‌خطوط‌نیروی‌هوائی‌در راه‌آهن آسیب‌یده‌باشد، قطع‌منبع‌برق‌بسیار حیاتی‌خواهد بود. مصدوم‌اشدلاً بی‌هوش‌است پس از آنکه‌از بی‌خطر بودن‌محل‌مطش‌شده‌بد،

راه‌تنفسی‌مصدوم‌را باز کرده تنفس‌وی‌را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در

صورت‌ل‌ژوم‌احیای‌تنفسی‌و ماساژ قفسه‌سینه‌را آغاز کنید (مبحث

اقدامات‌نجات‌دهنده‌حیات را ببینید). در صورتی‌که‌مصدوم‌در حالت‌تنفس‌کشیسته‌است وی‌را در وضعیت‌بهبود قرار دهید. علائم‌حیاتی سطح‌پاسخ‌دهی‌نفسی‌و تنفس را مرتباً کنترل و ثبت کنید.

جریان برقی‌با ولتاژ بالا ناظران‌را از محل‌حادثه‌ای‌که‌در اثر جریان‌ولتاژ بالا

رخ‌داده‌است دور کنید. فاصله‌یمن بیش از ۱۸ متر از منبع‌برق‌است جریان ولتاژ پایین

جریان‌های‌خانگی‌که‌در منازل و محل‌های کار مورد استفاده‌قرار می‌گیرند، می‌توانند

آسیب‌های‌جدی‌یا حتی‌مرگ‌ایجاد کنند. حوادث‌معمولاً ناشی‌از کلیه‌های‌برق‌خراب سیم‌های‌برق‌لمبت‌شده‌یا وسایل‌برقی‌دای‌نقص‌هستند. خصوصاً کودکان‌کم‌سن‌و سال‌در

معرض‌خطر هستند (کودکان‌به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن‌است‌انگشتان‌خود یا سایر اشیاء را به‌داخل‌پریزهای‌دیواری‌قرو کنند). آب که‌یک‌هاده‌ی‌قوی

خطرناک‌الکتریسیته‌است میزان‌خطر را افزایش‌دهد. تماس‌با یک‌دوسیم‌برقی‌بی‌خطر با

دسته‌های‌خیس‌یا در شرایطی‌که‌کش‌اتاق‌خیس‌باشد، خطر شوک‌الکتریکی‌را به‌مقدار

زیادی‌افزایش‌می‌دهد. هشدار!

در صورتی‌که‌مصدوم‌در تماس‌با جریان‌الکتریکی‌است به‌وی‌دست‌نزدیده

مسکن‌است‌مصدوم برقرار باشد و شما‌م‌در معرض‌برق‌گرفتگی‌قرار نگیرید.

هرگز از وسایل‌فلزی‌برای‌قطع‌تماس‌الکتریکی‌استفاده‌نکنید. روی‌یک‌هاده‌خشک‌تارسانا ایستاده از یک‌دوسیم‌چوبی‌استفاده‌کنید.

آماده باشید تا در صورت‌توقف‌تنفس‌مصدوم احیای‌تنفسی‌با ماساژ قلبی‌را تا

رسیدن‌کمک‌های‌اورژانس آغاز کنید (عنوان اقدامات‌نجات‌دهنده‌حیات را ببینید). آنچه شما می‌توانید انجام‌دهید

در صورتی‌که‌بمحل‌انتعاب‌اصلی‌یا کنتور برقی‌بسهولت‌دسترسی‌دارید،

تماس‌بین‌مصدوم‌منبع‌قرو از طریق‌خاموش‌کردن‌آن قطع‌کنید. در غیر این‌صورت

دو‌شاخه‌را خارج کنید یا کابل‌را درآورید. اگر به‌کابلی‌پریر یا

محل‌انتعاب‌اصلی‌دسترسی‌ندارید، به‌موارد زیر عمل‌کنید:

برای‌محافظت‌از خود، روی‌یک‌هاده‌خشک‌تارسانا مثل‌یک‌چیمه‌چوبی

یک‌کتیوش‌پلاستیکی‌با یک‌دفترچه‌راهنمای‌تلفن‌بایستید.

با استفاده‌از یک‌دوسیم‌چوبی‌مثل‌یک‌چارو، اندام‌های‌مصدوم‌را از روی‌منبع‌الکتریکی‌کنار

بزنید و یا منبع‌الکتریکی‌را از مصدوم‌دور کنید.

اگر قطع‌تماس‌مصدوم‌با منبع‌برق‌با یک‌دوسیم‌چوبی‌مقدور نیست ضمن‌آنکه‌کاملاً

مراقب‌هستید تا به‌مصدوم‌دست‌نزدید، طشبی‌را به‌دور‌مع‌پای‌مصدوم‌با بازوآندی

حلقه‌ کنید و وی‌را از منبع‌جریان‌الکتریکی‌دور کنید.

تها در صورتی‌که‌ضرورت‌دارد، مصدوم‌را با کشیدن‌پنخل‌هایی‌از لیس‌کش‌ول

خشک‌هستند، (از منبع‌برق دور کنید. این‌کار را تنها به‌عنوان‌آخرین‌تلاش‌انجام‌دهید زیرا ممکن‌است‌مصدوم‌مچنان‌برقرار باشد.

دور کردن‌منبع‌برق‌اگر نمی‌توانید: جریان‌الکتریکی‌را خاموش‌کنید، بر

روی‌یک‌ساده‌خشک‌تارسانا (مثل‌یک‌دفترچه‌راهنمای‌تلفن‌بایستید و با استفاده‌از یک‌دسته‌چارو، منبع‌برق‌را از مصدوم‌دور کنید. هرگز مستقیماً به‌مصدوم‌دست‌نزدید.

**بالا****فرود** **وزن**

چگونه می توانم وزنم را افزایش دهم؟

ما همیشه فکر می کنیم چاقی، مشکلی است که بر طرف کردن آن سخت است در صورتی که بسیاری از افراد میلا به لاغری هستند وافزایش وزن برای آنها مشکل تر از کاهش وزن یک فرد چاق است!

هر کس با مشخصات فیزیولوژیکی که دارد، در یک محدوده وزنی ، سالم است . اگر چاقی تر از آن شود دچار اضافه وزن شده و در معرض ابتلا به بیماری مزمن قرار می گیرد ؛ اما کمبود وزن هم خطر زاست . هر چه وزن فرد یا حد پایین سلامتی فاصله بیشتری داشته باشد ، خطر ابتلا به بیمار هایی که موجب مرگ زودرس می شوند ، بیشتر است . او توان کافی برای انجام فعالیت های روزانه را ندارد و بیشتر اوقات احساس ضعف می کند.

وزن ایده آل ، بر اساس قد و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می شود . او در این وزن نه لاغر و نه چاق و از اندام متوسطی برخوردار است. هدف کلی رژیم های چاقی و لاغری ، رسیدن به این وزن ایده آل است که فرد ، با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار می باشد .

دلیل لاغری چیست؟

این اولین سؤالی است که بک فرد لاغر باید از خود پرسد.

مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی، ناراحتی روحی که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد و تهایی، همه می توانند دلایل تأثیر گذاری باشند وچون انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است .

با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می توان برای حل این مسئله اقدام کرد ، دراین صورت راه درمان از می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه بر می داریم . برای مثال، مینا در دانشگاهی تحصیل می کند که مجبور است دور از خانه و تنها باشد . غذای دانشگاه را دوست ندارد و حوصله غذا درست کردن هم ندارد. اصلاً حوصله غذا خوردن هم ندارد . هر دفعه که به خانه می رود مادر از لاغر شن روز به روزش شکایت می کند . خودش هم احساس می کند ویزش موهایش خیلی زیاد شده... تا اینکه یک روز از ضعف و معده درد شدید به پزشک مراجعه می کند، دکتر داروهای مناسب درمان التهاب معده را به او داده و به متخصصی تغذیه ارجاعش می دهد.

مشکل مینا تهایی است. او به کمک مشاور راه مناسبی می باید تا دوستان جدیدی پیدا کند و مشاور تغذیه نیز یک برنامه غذایی صحیح به او ارائه می دهد . مینا تیزیس از ۳ ماه سلامتی کامل خود را به دست می آورد.

پس بهتر است اول دلایل لاغری را پیدا می کنیم.

قدم بعدی، برنامه غذایی درست است.

اگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلو گرمی اضافه کنید، راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید . با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای بدتان را افزایش داده اید.

مرحله اول،

با انجام فعالیتهای ورزشی و نرمش های منظم ، نیاز بدن به انرژی افزایش می باید و

این ۲ حسن دارد.

اول اینکه اشتها شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کمالات شما از بین می رود.

دوم اینکه غذایی که می خورید در بدن شما ، صرف ساخته شدن عضلات می شود. کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و دراین صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل بالاپایتن رفتن از پله را انجام دهد، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت . یک فرد مسن و فرتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان عضله ، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند...

مرحله دوم،

افزایش انرژی دریافتی است.

یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۴۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد . یک برنامه غذایی تأمین کننده ۲۰۰۰ کالری، به شرح زیر است:

صبحانه ساعت۷ صبح: ۱ لیوان شیرپرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.

ساعت ۱۰: یک لیقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۳۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردو است؛ میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود.

نهارساعت ۱۲: زرشک پلو مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذا خوری روغن مایع پخته شده ، مرغ به اندازه ۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد(یک نان کامل) ، به علاوه ۱ کاسه ماست پرچرب ( ۲۰۰ گرمی ) ، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا یا یک قاشق مربا خوری سس مایونز و ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون.

عصرانه ساعت۴: چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد.

ساعت۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.

شام ساعت۸:۱۵: یک آتش استثنایی ، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت+ نصف لیوان سبزیجات پخته+ نصف لیوان رشته پخته.

( این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر آزا به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید)

یا

ماکارانی دارای نصف لیوان ماکارانی پخته ، ۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ، دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است.

(برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید)

قبل از خواب: یک عدد میوه.

یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزایش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد - نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها ، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات - مثلاً ناهار تنها نان و یک تکه کباب بخورد بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ میل کند.

نکاتی که باید رعایت شود....

۱. برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آزر با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق دهید . چقدر کمتر

می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدر است؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید . هیچ کاری مهم تر از سلامتی نان نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.

۲. اگر واقعاً نمی توانید زیاد بخورید ، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فرامل غذاهایتان استفاده کنید. مغزها چون فندق ، بادام و گردو خوراکی هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند. چند عدد بیسکویت گرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار، انتخاب های خوبی هستند.

۳. اگر استخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوبست.

بیماری لاغری عصبی(Anorexia)

توضیح مختصری راجع به بیماری آنورکسیا به شرح زیر است:

این بیماری به دلیل ترس فرد از افزایش وزن ایجاد شده و فرد دچار لاغری مفرط می شود، از خوردن غذا امتناع می کند و یا غذا را نخورده اما عمدتاً بر می گرداند. این افراد معمولاً تصویری نادرست از اندام خود دارند. همیشه خیال می کنند چاق بوده و به اندازه کافی لاغر یا خوش اندام نیستند . دلیل آن رواج تبلیغاتی اندامهای باریک و فشارهای عصبی در جامعه است . مبتلایان به آنورکسیا مدت طولانی خود را گرسنه نگه می دارند . ملین ها یا قرضه‌های لاغر کننده مصرف می کنند، وعده های غذایی را حذف می کنند، عصبی اند و بی خوابی دارند.

آنها احساس و زود رنج می شوند، مثلاً به افسردگی شده و قابلیت باروری را از دست می دهند و در نهایت نیز به بیماری های قلبی و دیگر بیماریهای مرگ بار مبتلا خواهند شد .

این افراد باید به متخصصین ارجاع داده شوند . چون درمان آنها در بسیاری از موارد تنها با مصرف مواد غذایی امکان پذیر نیست.

سلامتی گرانبهارترین گویهراست ؛ که خداوند آنرا با سخاوت تمام در اختیارمان قرار داده پس در حفظ آن کوشا باشیم

منبع: انجمن پزشکان ایران.

#### مارگزیدگی

برای درمان مارگزیدگی باید چه اقداماتی صورت گیرد؟

درمان مارگزیدگی

الف - اقدامات اولیه در محل حادثه یا منزل



۲.پس از گزش توسط مار، اولین اقدام جلوگیری از گزش ثانویه همان فرد با گزش افراد دیگر است .
پسار داشته باشید که مارها می توانند تا چندین قربانی خود را بیایی نیش زنند ( تا زمانی که سم آنها به اتمام برسد).
۳.معنی کتید مار را شناسایی و یا حداقل خصوصیات کلی ظاهری آنرا بخاطر بسیاریه که این کار می تواند در کمک به پزشک برای تشخیص نوع مار مفید باشد.البه این کار باید به شرطی انجام پذیرد که فرد در معرض گزش ثانویه قرار نگیرد.
۴.معنی کتید قربانی را سریعاً به یک مرکز اورژانس پزشکی برسانید مگر اینکه کاملاً مطمئن هستید که مار غیرسمی بوده است.

۵.مراقبتهای پزشکی و کمکهای اولیه را در حد توان برای قربانی انجام دهید این اقدامات شامل :

-هرگونه وسیله ای که می تواند باعث فشار روی اندام منومم گریده شده شود مثل انگشتر، حلقه و ... باید بیرون آورده شود چون اگر توم اندام پیشرونده باشد این وسایل باعث قطع جریان خون به منطقه گریزده شده می شوند. - اگر شما در ناحیه دور افتاده بوده که انتقال قربانی به مرکز اورژانس بطول خواهد

انجامید شما باید از یک آتل (Splint) برای بی حرکت کردن اندام گریده شده استفاده کنید ولی هر گاه که از آتل استفاده می کنید باید بخاطر داشته باشید که اگر ورم اندام خیلی شدید شود، آتل خودش بتواند یک وسیله فشارنده عمل کرده می تواند باعث قطع جریان خون اندام شود، پس مکرراً انگشتان اندام مورد نظر، معاینه شود و از گرم بودن و رنگ صورتی آنها که نشانه های وجود جریان خون است اطمینان حاصل نمائید، ولی اگر اندام حالت گرم گز و مومور داشت و حالت دردناک پیدا کرد و بی رنگ شد یعنی جریان خون دچار اختلال شده است باید آتل سریعاً باز شود.

-اگر شما توسط یک آلایید خطرناک گریزده شده و مشکلات موضعی زخم خیلی شدید نیست، می توانید از یک بی حرکت کننده فشاری (Pressure Immobilizer) استفاده کنید، این تکنیک که خصوصاً برای مارهای دریایی و الایدهای استرالیایی استفاده می شود، با پیچیدن یک بانده بر روی محل گزش و قسمتهای بالاتر آن انجام می شود و سفتی این بانده مثل بانداژی است که بدور پای پیچ خورده استفاده می گردد. پس از انجام این کار عضو گریزده شده توسط یک آتل بی حرکت می شود. این تکنیک می تواند از اثرات نهیداید کشته حیات سم بر روی ارگانهای مخلف بدن کم کرده و با آنرا به تأخیر بیندازد ولی ممکن است آسیب موضعی محل زخم را شدیدتر کند.

۶.دو اصل کلی را دربرخورد با بیمار مارگریه را بخاطر داشته باشید:

-اول اینکه بیمار مار گریزده باید هرچه سریعتر به مرکز اورژانس رسانده شود تا بتواند از سرم ضد مار (Antivenom Serum) استفاده کند، زیرا این ترکیب می تواند حافظ جان فرد مارگریزده شود.

-اندام گریزده شده باید تا آنجا که ممکن است حرکت نداشته باشد از آن استفاده نشود تا جذب سم در اندام به تأخیر افتد.

•چه اقداماتی در برخورد با بیمار مارگریزده نباید انجام داد.

-هرگز محل گزش را شکاف ندهاد و از مکندہ نیز استفاده نکنید، زیرا هیچ کدام از این دو کار (گرچه قبلاً توصیه می شدند) اثر قابل توجهی بر خروج سم نداشته و فقط باعث افزایش آسیب موضعی محل زخم می شود.

۲.هرگز از بیخ استفاده نکنید زیرا بیخ قادر به غیرفعال کردن سم مار نیوده و فقط می تواند باعث سرما زدگی عضو شود.

۳.هرگز از الککل و مشروبات الکلی در بیمار مار گریزده نباید استفاده کرد، گرچه الککل درد را کاهش می دهد ولی بخاطر اثر گشاد کنندهگی عروق باعث افزایش جذب سم از محل گزش می شود.

۴.هرگز از باندهائی که محکم و بسیار سفت(تورنیکه)در بالای زخم بسته می شود استفاده نکنید، زیرا اولاً سود ثابت شده ای ندارد و ثانیاً می تواند باعث افزایش آسیب موضعی به اندام شده و به قیمت از دست دادن اندام بیمار تمام شود.

اقدامات درمانی در مرکز اورژانس

-پزشکان ابتدا بر روی علائمی که می توانند جان بیمار را به خطر بیندازند، تمرکز می کنند. هرگونه مشکل تنفسی باید جلدی گرفته شود و اگر لازم شد لوله تنفسی در گلوئی بیمار کار گذاشته شده و حتی به دستگاه تنفس مصنوعی (ونتیلاتور) وصل می شود تا به تنفس بیمار کمک شود و اگر بیمار دچار شوک شد، باید برای بیمار مایعات داخل عروقی و سایر درمانهای لازم تجویز شود تا خونرسانی به اندمهای حیاتی ادامه یابد.

-پزشکان در بیمار گریزده شده ای که علامت قابل توجهی دارد، سرم ضد مار

(Antivenom) را تجویز می کنند، که می تواند درمان نجات دهنده جان بیمار باشد ولی چون بعضی افراد به این سرم حساسیت دارند، احتمال ایجاد واکنشهای حساسیتی و حتی شوک نیز وجود دارد که باید درمانهای اورژانسی برای مقابله با این حالت نیز در دسترس باشد (مثل وجود آبی نفرین که داروی اصلی برخورد با بیمار دچار شوک حساسیتی است و سایر داروهای لازم).

-لبه سرم ضد مار یک عارضه جانبی دیگر هم دارد که بنام « بیماری سرم » معروف است و؟؟- روز بعد از تجویز سرم اتفاق می افتد و علامت آن شامل : تب، درد مفاصل، خارش، بزرگی غده لنفوی، خستگی و ... می باشد که گرچه این حالت موعی از واکنشهای حساسیتی است ولی هرگز تهدیدکننده حیات نیست.

-حسی مارگریدگانی که علامت قابل توجهی ندارد گرچه نیاز به سرم ضد مار ندارند ولی باید برای چندین ساعت تحت نظر باشند و حتی بعضی از آنها احتیاج به بستری شدن در بیمارستان پیدا می کنند.

-باید زخم بیمار تمیز شده و بدنیال دندان شکسته و یا سایر مواد آورده کننده زخم بود. بعضی از زخمها نیاز به آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت زخم دارند و اگر در ؟ سال گذشته بیمار واکنس کواز زده باشد باید واکنس دریافت کند.

- در موارد نادر بیمار مار گریزده احتیاج به مشاوره با جراح پیدا می کند. گاهی در اثر مارگریدگی اندام بیمار آجتوان ورم می کند که عضلات، سرخرگها و اعصابی که در داخل آن محدودۀ از اندام وجود دارند، تحت فشار قرار گرفته و سرانجام خونرسانی عضو دچار اختلال می شود و با قطع خونرسانی، عضو دچار اختلال می شود، بیمار احساس درد شدیدی در اندام خود و همچنین احساس گرگز و مومور می کند و در نهایت اندام سفید رنگ شده و سرد می شود که اگر سریعاً این حالت درمان نشود و اندام بیمار از دست خواهد رفت و باید قطع شود.

مراحل ابتدائی این حالت اگر با بالا نگه داشتن اندام و سایر درمانها کنترل نگردد،نیاز است جراح پوست و بافت زیر آن را شکاف دهد تا فشار از روی عضلات، اعصاب و سرخرگها برداشته شده و این کار می تواند از نابود شدن عضو جلوگیری کند.

اقدامات بعدی

•بیبگیری :

هر بیمار مار گریزده ای که از بیمارستان مرخص می شود باید بداند که به محض اینکه علامت بعدتری پیدا کرد، باید سریعاً به بیمارستان آورده شود این علامت شامل : اختلال تنفس ، اختلال در وضعیت ذهنی، شواهد خونریزی بدتر شدن درد و بدتر شدن ورم عضو است.

همانطور که پیشتر گفته شد بعضی از افرادی که سرم ضد مار دریافت می کنند-؟؟،

۲روز بعد دچار تب، درد مفاصل، کهیر ،... می شوند که « بیماری سرم »

معروف است و نهید کننده حیات نیست ولی احتیاج به مراقبتهای پزشکی دارد.

همچنین بیماران مارگریزده (خصوصاً قربانیان مار زنگی) در چند هفته اول پس از

گزش باید پزشک خود را قبل از اقدامات جراحی (چه اورژانسی و چه اعمال جراحی با وقت فیزی) مطلع کنند زیرا گزش بعضی از مارها، اختلالات انعقادی خون را تا چند هفته بعد نیز بدنیال دارد.

•پیشگیری :

۴.هرگز قصد آزار، دستکاری و یا گرفتن مارها خصوصاً مارهای با ظاهر سمی را

نداشته باشید و به این ترتیب آنها را در حمله به خود تحریک نکنید.

۵.باید داشته باشید که مارها از شما بیشتر می ترسند تا شما از مارها. پس در صورت مواجهه با مار بجای حمله بطرف مار به او شانس فرار از محل را بدهید و به این

صورت فرار کنید.

تریب از گوش خود جلوگیری کنید.

. 7. هنگام کار در محل‌هایی که احتمال وجود مار هست، پوشیدن پوتینهای بلند و یا استفاده از دستکش در هنگام کارهایی مثل جمع کردن خیزم و ... استفاده از شلوار بجای شلوارک و مراقبت از اینکه دست یا پای خود را در چه محلی می‌گذاردید می‌تواند تا حدی از شدت گوشه‌ها کم کند.

•**عقابت بیدار مار گزیده:**

اکثرت گزشها توسط مارهای غیر سمی می‌باشد که این گروه فقط نیاز به مراقبت از زخم و تزریق واکسن کزاز دارند و خطر جدی برای جیات به حساب نمی‌آیند. اما در گروه گزشهای مارهای سمی نیز باید دانست که تمام گزشها با تزریق سم همراه نیست‌حدوداً 77٪ گزش توسط مار زنگی و سایر افعی‌ها و حتی در صد بیشتری از گزشها در خانواده ایلاییده بدون تزریق سم بوده که این نوع گزش که «گزش خشک» نامیده می‌شود نیز اساساً مانند گزش مار غیر سمی درمان می‌شوند. در مورد سایر گزشهای مارهای سمی که همراه با تزریق سم است، در صورتی که سریعاً به مرکز اورژانس رسانده شوند نیز خطر بر طرف خواهد شد برای مثال در کشور آمریکا حدود 7777٪ گزش با مار سمی در طول سال رخ می‌دهد که 77٪ مورد مرگ در سال را باعث می‌شوند که موارد مرگ هم بخاطر تأخیر در مراجعه به مراکز اورژانس بوده است. در مورد مارهای سمی خصوصاً عقاب بیدار بودن اولیه نباید فرود را فریب دهد و خود را بی‌نیاز از اقدامات درمانی ببیند و باید بدون توجه به شدت علامت و بدون تأخیر در جستجوی مراقبتهای پزشکی برآید .
و سرانجام در سالمندان و در کودکان و کسانیکه بیماری طبی همزمان دیگری نیز دارند، مار گزیدگی علامت بیشتری را باعث شده و خطر بیشتری دارد.

**عقرب گزیده‌س:**

برای درمان عقرب گزیده‌گی باید چه اقداماتی صورت بگیرد؟

از حدود 777 گونه متفاوت عقرب که در راسرر دنیا پراکنده می‌باشند فقط حدود 77 گونه آنها سمی هستند. در بین آنها گونه **Mesobuthus Tamulus** ( که نوعی عقرب قرمز هندی است) کشنده تر گونه می‌باشد. که میزان کشندگی آن در ایالتهای هند بین 77-77٪رصد گزارش شده است.

این جانور رنگهای مختلفی مثل زرد مایل به قهوه‌ای، قهوه‌ای، خاکستری و سیاه دارد و اندازه‌ی آن 77-77 سانتی متر دارد ولی بواسطه شکل بدنی خود که حالت تخت و مسطح است،

می‌تواند از شکلهائی به عرض 7 میلی متر نیز عبور کند و خود را وارد خانه سازند. در محیط خارج از خانه در شکاف و درز بین سنگها، زیر پوست درخت، بین هیوئها و ... یافت شده و در محیط داخل خانه حمام، دستشویی، آشپزخانه و محیطهای مرطوب یافت می‌شوند. این جانوران در طول روز در گوشه‌ای بی حرکت و پنهان بوده و در طی شب فعالیت خود را آغاز می‌کنند و بدنبال شکار خود می‌روند و سم خود را از طریق نیش که در انتهای دم آنها وجود دارد به شکار خود تزریق می‌کنند.

•**سم عقرب و علامت آن :**

زهر آکز عقربهای سمی باعث نابودی گلبولهای قرمز خون می‌شود و در محل گزش نیز تغییر رنگ موضعی و تورم دردناک ایجاد می‌کند، گرچه بطور متناقص سم بعضی از انواع کشنده مثل **Centruroids** باعث علامت موضعی و تورم زیاد نمی‌شود ولی حتماً باید توسط پزشک معاینه شده و با تزریق سرم ضد عقرب درمان شود، کودکان و افراد سالمند نیز نسبت به سم عقرب آسیب پذیرتر بوده و نیازمند توجه بیشتری می‌باشند.

علاوه بر آسیب به گلبولهای قرمز، زهر عقرب علامت عصبی نیز ایجاد می‌کند که شامل:

بی قراری، تشنج، راه رفتن نامتعادل، تکلم متقطع، آبریزش از دهان، حساسیت شدید پوست به لمس، انقباضات مایجه‌ای، درد شکم و کاهش کارکرد سیستم تنفسی است. البته در اکثر موارد این علامت در عرض 77 ساعت فروکش می‌کنند.
**هزرومان عقرب گزیده‌گی:**

در اکثر موارد درمان عقرب گزیده‌گی مشتمل بر اقداماتی است که باعث تخفیف درد می‌شوند و فقط در مواردی که به گونه‌های خطرناک مشکوک می‌شویم (توصیف بیدار از ظاهر عقرب و یا بدام افتادن عقرب توسط افراد دیگر و شناسایی گونه آن) در صورت موجود بودن سرم عقرب از آن استفاده می‌کنیم. در هر صورت اقدامات زیر باید در مورد عقرب گزیده‌گی مد نظر قرار گیرد:

. -شستشوی محل زخم با آب و صابون و بیرون آوردن وسایل زینتی و جواهرات (مثل انگشتر و ...)؛

. -استفاده از کمپرس سرد برای کاهش درد و تورم

برای این کار می‌توان از یک تکه یخ استفاده کرد ولی هرگز نباید اندام گرفتار را در آب یخ غوطه‌ور ساخت.

. -گزش محل زخم نیز فایده‌ای در بردارد و باید از آن پرهیز شود و همچنانکه استفاده از مکندۀ ( **Suction** ) نیز بی‌مورد است.

. -گزیری کاهش درد نیز از قرص استامینوفن 7-7 ( قرص هر 7 ساعت ۱می‌توان استفاده کرد ولی از آسپرین و ایبuprofen باید پرهیز شود.

. -آنتی بیوتیک نیز کمک‌کننده نمی‌باشد.

. -فورد عقرب گزیده باید به آرامش و خونسردی دعوت شده و اضطراب را از وی دور کرد.

. -فورد مضموم به هیچ وجه در طول مدتی که تحت نظر است نباید از مشروبات الکلی و یا داروهایی که فرد را گیج می‌کند (مثل انواع خواب آروها) استفاده کند.

. -در صورت امکان عقرب مسوؤل گزش فرد باید بدام انداخته شود تا گونه آن مشخص گردد.

.-تمام افراد عقرب گزیده حتی خفیف ترین انواع آن باید حداقل 77 ساعت در بیمارستان تحت نظر باشند.

•**اقدامات پیشگیرانه برای کنترل عقرب در محیط زندگی:**

-غیزم ، الوار ، سنگ و هر گونه زباله از مجاورت محل زندگی باید زدوده شود.

-در هنگام تمیز کردن این مکانه‌ها باید از دستکش و وسایل حفاظتی دیگر استفاده کرد.

-دور از درها و پنجره‌ها و هرگونه شکافی در ساختمان باید مسدود شده تا از ورود عقرب به داخل خانه جلوگیری شود.

-؟در آب و هوای خشک استفاده از کبسه و یا گونی‌های کرباسی خیس در اطراف خانه باعث بدام افتادن عقربها می‌شوند.

-استفاده از آفت کشها و حشره کشها که با نابود کردن جاندارانی که غذای عقرب محسوب می‌شوند، می‌تواند بصورت غیرمستقیم باعث کاهش تعداد عقربها در محل زندگی شود.

-استفاده از مواد شیمیائی عقرب کش نیز مستقیماً باعث نابود کردن عقربها می‌شود.

**دمای اتاق نوزاد**

دمای اتاق نوزاد باید چگونه باشد؟

دمای ۰+درجه C ( سانتی گراد )، از سوی متخصصین به عنوان دمایی مناسب برای اتاق کودکان از همان دوران نوزادی شناخته شده است، معمولاً کودکان هوای گرم و مطبوع را به هوای سرد ترجیح می‌دهد، اما به این نکته نیز بااستی توجه شود که هوای خیلی گرم نیز علاوه بر این که موجب خشک شدن مخاط حلق و بینی گردیده و از این طریق زمینه ابتلا به بیماری‌های تنفسی در کودکان را آماده می‌سازد، باعث عرق کردن و یقربار شدن او نیز می‌گردد.

درجه حرارت اتاق کودکان را می‌توان به راحتی با نصب دماسنجی در آن کنترل نمود. البته تا حد امکان بااستی همه فضای خانه از دمای یکنسانی برخوردار باشد تا بدین ترتیب پردن کودکان از اتالی به اتاق دیگر موجب سرماخوردگی او نشود.
شاید ذکر است که یکی از مهمترین دلایل سرماخوردگی، تغییرات ناگهانی دما از یک محیط به محیط دیگر است.

همزمان با کنترل درجه حرارت اتاق نوزاد، تنظیم درصد رطوبت نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بدین منظور رطوبتی در حدود ۴۰ تا ۵۵ درصد بسیار مناسب است. البته در فصل زمستان، درصد رطوبت را باید تا حدی کاهش داد، اما این کاهش نباید طوری باشد که شیشه‌ها دیگر بخار نکنند. بنابراین روشن کردن دستگاه بخور و یا قرار دادن یک کتری یا هر ظرف حاوی آب دیگری بر روی شوفاژ یا بخاری به منظور تأمین رطوبت کافی امری ضروری است. درفصل سرما که وسایل گرمایشی مرتباً روشن می‌باشند، از مقدار اکسیژن موجود در هوای داخل منزل کاسته می‌شود، بنابراین می‌توان با پودن کودک به اتاقی دیگر و بستن درآن و بازکردن یکی از پنجره‌ها هوای داخل را تعویض نمود.

**غذاهای مفید و مضر برای قلب**

غذاهای مفید و مضر برای قلب چیست؟

بیماری کرونر(۱) قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آژرنی و انفارکتوس ( حمله قلبی) بروز می‌کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدود کردن عبور جریان خون می‌شوند، که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند.

دراین بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما زمانی که آسیب به سرخرگ‌ها جدی شده و جریان خون به قلب محدود شود، سبب بروز درد خواهد شد .

مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود. روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین، شامل کاهش فشارخون ، دریافت رژیم غذایی کم چربی ، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می‌باشد. به برخی افراد نیزجهت کاهش کلسترول خون ، دارو داده می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

- کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه ، لوبیا، سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبل، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه ب خصوصاً<sup>۱</sup>اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که اسید فولیکی که به طور طبیعی درموادغذایی یافت می‌شود، می‌تواند سبب کاهش ماده‌ای درخون به نام<sup>۲</sup> هموسیتین(۲<sup>۳</sup>) شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری می‌کند.

دانشمندان براین باورند که این ماده مستقیماً به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و سبب تشکیل رسوب‌های چربی می‌شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ‌های مرتبط با بیماری کرونر قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می‌شود.

- درجوامعی که مقادیر فراوانی از ماهی‌های روغنی را مصرف می‌کنند ، مشاهده

شده است که شیوع بیماری‌های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار کمی ماهی مصرف می‌کنند. ماهی‌های روغنی از قبیل : ماهی خالخال، آزاد و سایر ماهی‌ها از این قبیل قباد، حلوا، شیر، کپلکا و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفیدی می‌باشند.

دانشمندان معتقدند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین سماعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار درهفته ، برای افرادی که دارای سابقهٔ بیماری قلبی و

همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می‌شود.

- جو دو سر، حبوبات ، سیب و کلابی؛ غنی از فیبر محلول(۳) هستند که به کاهش

سطوح کلسترول خون کمک می‌کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون ، به خصوص LDL کلسترول ( کلسترول بد )، یکی از عوامل عمده بروز تصلب شرایین است .مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش LDL ( کلسترول ) کمک می‌کند. -روغن زیتون ، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام MUFA (اسیدهای چرب غیر اشباع) هستند که به کاهش سطح LDL- کلسترول کمک می‌کنند.

-میوه‌ها و سبزی‌ها ، حاوی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان ( ضد سرطان ) ، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن ناشی از عمل مواد سرطان‌زا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند.

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می‌شود. سه چهارم لیوان آب‌میوه یا سبزی‌ها به عنوان یک واحد محسوب می‌شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پنجه است .

ازچه غذاهایی باید پرهیز کنیم ؟

گوشت و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچربی و کره ، دارای مقادیر زیادی نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح LDL ( کلسترول ) درخون می‌شوند. در بیماریهای قلبی مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی به کار رفته در آنها، سبب افزایش سطح LDL کلسترول ) می‌شود .

انواع غذاها و سوپ‌های آماده ی مصرف یا کنسرو شده ، غذاهای بیرون از منزل ، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک‌سود شده و کالامی<sup>۴</sup>گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور سرشار از نمک ( سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشار خون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر موثر در بروز بیماری قلبی است. کاهش

مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سرسرفه به کاهش فشارخون کمک می‌کند. چند نکته :

- به سیگاری‌ها توصیه می‌شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند ، زیرا نیکوتین سبب افزایش فشارخون قلب ، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار توانایی خون درحمل اکسیژن کاهش می‌یابد. عوامل سرطان‌زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند. - استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است . استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس ( ازجمله آدرنالین ) سبب تولید و افزایش کلسترول می‌شود.

پی نوشت ها :

(۱) سرخرگ کرونر، سرخرگ تغذیه کننده قلب می‌باشد.

(۲) هموسیتین، یک ماده ی حاوی سولفور است که هنگام سوخت و ساز اجزای تشکیل دهنده ی پروتئینها در بدن تولید می‌شود.

(۳) فیبر محلول، بخشی از اجزای تشکیل دهنده ی گیاهان است که بدن ما قادر به هضم آن نیست و یا آب، تشکیل ژل می‌دهد.

منبع : انجمن پزشکان ایران

**سل فعال**

چگونه می‌فهمیم که متلا به سل فعال هستیم؟

اعلامتهای این بیماری بستگی به این دارد که میکروب به کدام عضو حمله کرده است. معمولاً میکروب سل ریه‌ها را درگیر می‌کند وعلامت‌های سل ریوی شامل:

• سرفه شدید بیش از ۳ هفته ،

• درد قفسه سینه ،

• خلط خونی

سایرعلام عارضه‌اند از:

• ضعف یا خستگی زیاد،

• کاهش وزن،

• از دست دادن اشتها

• تب

• لرز و

• عرق شبانه

**شوک**

شوک چیست ؟

تعریف :

نا توانی دستگاه گردش خون در رساندن خون کافی به تمام اعضای بدن را شوک گویند . در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی رسد بدن شروع به مقابله باوضع موجود (کاهش خون رسائی ) می کند . دفاع بدن دراین حالت بصورتی است که باید حداکثرخون به اعضای حیاتی مثل مغز و قلب برسیده و در مقابل به اعضا کم اهمیت تر مثل پوست ، روده و عضلات خون کمتری برسد زیرا سلامت قلب و مغز ضروری تر است ؛ و در حقیقت شوک دفاع بدن در برابر این کاهش خون رسائی است. شوک به سه دلیل می تواند بروز یا پیشرفت کند :

- ?کاهش قدرت قلب) ؟ کشادشدن رگها) ؟ کاهش حجم خون انواع شوکها
- انواع شوک را بر اساس علت آن تقسیم بندی می کنند که عبارتند از :
  - ?شوکهای قلبی مثل موارد سکنه قلبی ۱
  - ?شوکهای ناشی از کاهش خون مثل موارد خونریزی شدید یا سوختگی شدید
  - ?شوکهای عصبی مثل قطع نخاع
  - ?شوکهای روانی مثل شنیدن خبرهای بد
  - ?شوکهای حساسیتی ، مثل تزریق دارویکه فرد به آن حساسیت دارد
  - ?شوکهای عفونی و غیره علامت
- شوگ و علامت آن به تدریج به تدریج پیشرفت میکنند . علامت آن را به سه مرحله تقسیم میکنند که عبارتند از :

مرحله اول : افزایش تعداد نبض و تنفس ، اضطراب و ترس .  
 مرحله دوم : رنگ پریدگی ، نبض سریع و ضعیف ، تنفس مشکل ، ضعف و تشنگی و گاهی تهوع .

مرحله سوم : کاهش سطح هوشیاری ، کاهش فشار خون ، نبض و تنفس ضعیف .  
 مضموم اغلب قدرت سر با ایستادن نداشته و روی زمین می افتد . مردمگهای چشمهپایش گشاد شده و چشمهپایش حالت خناری دارد ، کمکهای اولیه :  
 بهترین درمان شوک پیشگیری از آن است . بنا براین اگر برای کسی حادثه ای اتفاق افتاده (مثلاً تصادف کرده ) که احتمال می دهید دچار شوک شود ولی هنوز علامت شوک را نشان نمی دهد ، با این اقدامات عبارتند از :

- ؟کنترل راههای هوایی مضموم و جلوگیری و آسپیره کردن مواد استنشاقی .
- ؟دادن اکسیژن
- ؟کنترل خون ریزی
- ؟آبی بندی محل شکستگی
- ؟مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را حدود??-?? سانتی متر بلند کنید.نکته مهم اینکه اگر با این کار تنفس مضموم مشکل شد فوراً پاهایش را پایین آورده و یا اگر احتمال شکستگی یا با ستون فقرات می رود یا ها را بلند نکنید.
- ؟جلوگیری از دفع حرارت بدن مضموم به به وسیله پدچیدن وی درون پتو یا کماف یا پاجیر مشابه آن ، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری ) مضموم را گرم کنید.
- ؟در صورتیکه کضموم بیهوش یا استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.
- ؟ کنترل علامت حیاتی را هر ؟دقیقه یکبار به عمل آورید. وضعیت اعضاء - بهبودی مضموم که زخمهای وسیع در پایین صورت یا فک دارد، یا آنها که بیهوش هستند به پهلو خوابیده و سر وی را به پایین خم کنید تا مایعات استفراغ شده و خونیکه از صورت خارج می شوند باعث انسداد مجاری تنفس و خفگی نشود . در اینگونه مضمومین باید توجه این وضعیت را وضعیت بهبودی می گویند .

**ریزش مو**

چه عواملی باعث ریزش مو می شوند؟  
 هر شاخه از موی سر انسان دارای یک سیکل رشدی می باشد که به طور ژنتیکی برای آن طراحی شده و این سیکل شامل رشد، پیری و ریزش است به طور متوسط روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ مو میریزد البته در افراد مختلف متفاوت است همچنان که یک مو میریزد موی جدید جای آن را می گیرد. مشکل زمانی آغاز میشود که موهای ریزش یافته بیشتر و سریع تر از موهای رویش یافته جدید باشد و یا رشد موهای جدید ضعیف شود در این حالت بعد از مدتی از تعداد کل موها کاسته شده و فرد متوجه کاهش حجم موهایش می شود. این علت اصلی ریزش مو می باشد عوامل مختلفی می توانند روی سیکل رشد مو اثر کنند و باعث ریزش موقت و یا دائمی شوند شامل: نفوژن آلوپوریم یا ریزش با تاخیر ناشی از استرس استرس میتواند عامل مهمی ریزش مومحسوب شود. به طور طبیعی ۱-۵٪ از موهای سر در مرحله استراحت به سر میرند یک استرس شدید باعث میشود درصد زیادی از موها در یک زمان وارد مرحله نفوژن شوند و رشدشان متوقف میشود.چند ماه بعد از استرس وارد شده موهای در حال استراحت دچار ریزش شده و این ریزش به حدی شدید میباشد که باعث نگرانی فرد میشوداین استرس میتواند شامل: یک ضربه روحی ناگهانی (مرگ یکی از نزدیکان ، از دست دادن شغل ، جدایی) یا بیماری (تب شدید، عفونت، آنفلوآنزا...) یا خشکی شدید ناشی از کار زیاد ، داشتن جراحی، چون این حادثه چند ماه قبل اتفاق افتاده فرد ریزش موی خود را به آن نسبت نمی دهد این یک شرایط موقتی میباشد و طی چند ماه موهای جدید با سیکل طبیعی شروع به رشد میکنند ودر سیکل آینده درصد زیادی از موها وارد مرحله استراحت نمی شوند . آنژن آلوپوریم یا ریزش ناگهانی آنژن آلوپوریم شرایطی است که درصدمه زیادی از موهای در حال رنده به طور ناگهانی ریزش پیدا میکنند. شیمی درمانی و رادیو تراپی در درمان سرطان عامل پر قدرتی است که باعث توقف فاز رشد و ریزش مو میشود .شیمی درمانی و رادیو تراپی روی سلولهایی از بدن که به سرعت تقسیم میشوند مثل سلولهای سرطانی اثر کرده و باعث از بین رفتن آنها میشودمناصفه چون سلولهای ناحیه فولیکول موسرعت تقسیم بلایی دارند این داروها روی آنها هم اثر کرده و باعث از بین رفتن فولیکولها میشود. البته این حالت هم موقت بوده و چند ماه بعد از توقف شیمی درمانی موها شروع به رشد میکنند. تغذیه نامناسب بعد از مدتی تغذیه نامناسب بدن با کمبود ویتامین ، پروتئین و آهن مواجه شده و هر کدام از این کمبودها میتواند باعث ریزش شدید مو شوندالبته اثر آنها میتواند موقت باشند و در صورتی که کمبودها اصلاح شوند ریزش مو طبیعی میشود. فاکتورهای شیمیایی مواد شیمیایی که در رنگ کردن موها ، فر کردن ، صاف کردن و دکره استفاده میشوند میتوانند باعث خشک شدن و خورد شدن موها شده وریزش موقت ایجاد کنند در مواردی این ریزش موها دائم شده و موهای ریخته شده دوباره رشد نمیکنند. عدم تعادل هورمونها به هم خوردن شرایط درونی و هورمونی بدن باعث ریزش موی شدید میشود این موارد شامل: دیابت کنترل نشده، بیماری تیروئید، کلیه ، کبد، لوپوس، سندرم تخمدان پلی کیستیک در این شرایط تا درمان کامل بیماری اصلی ریزش مو ادامه خواهد داشت.بنابراین بافتن علت اصلی ریزش مو مهمترین قدم در درمان آن میباشد. طاسی آندروژنتیک معمولترین علت ریزش مو در آقایان عامل پر قدرت آندروژنتیک می باشد.حماگونه که از نام آن مشخص میشود دو فاکتورمهم هورمون آندروژن و ژنتیک نقش اصلی را در این ریزش مو دارند. درحالتها هم این نوع ریزش مو ایجاد میشود ولی معمولاً باعث نازک شدن مو وریزش منتشر در سر میشود. در آقایان بعد از بلوغ به دنبال افزایش سطح هورمونهای آندروژنی نازک شدن موها و عقب رفتن موهای ناحیه پیشانی شروع میشود.

**دوپینگ خونی**

دوپینگ خونی چیست؟  
 دوپینگ خونی تکنیکه‌های افزایش سول‌های قرمز حامل اکسیژن در خون و بهبود کارکرد ورزشکار است.  
 شایع‌ترین نوع دوپینگ خونی شامل تزریق اریتروپوئین (EPO)، تزریق مواد شیمیایی مصنوعی که می‌توانند اکسیژن را حمل کنند، و انتقال خون است که همه آنها بر اساس فهرست مواد و روش‌های ممنوع سازمان جهانی ضد‌دوپینگ (WADA) ممنوع شده‌اند.  
 EPO به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. این هورمون وسیله کلیه‌ها تولید می‌شود و باعث می‌شود که مغز استخوان برای تولید سلول‌های قرمز تحریک شود. سلول‌های

فرم خون اکسیژن را در خون حمل و نقل می‌کنند، بنابراین هر افزایشی در شمار این سولرها میزان اکسیژنی که خون می‌تواند به عضلات بدن حمل کند، تشدید می‌کند. نتیجه نهایی استقامت بیشتر فرد خواهد بود.
دوپینگ خونی یا افزایش فراهم‌آوری اکسیژن به عضلات در حال فعالیت، خستگی را کاهش می‌دهد. این کار حداکثر نیرویی را که عضلات تولید می‌کنند، افزایش نخواهد داد، بلکه به عضلات اجازه خواهد داد که برای مدت درازتری کار بیشتری انجام دهند. هنگامی که اریتروپوئین به دلایل مشروع پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به درمان کم‌خونی ناشی از سرطان یا بیماری گلبوی کمک می‌کند.
در روش دوپینگ با انتقال خون، خون فرد را می‌کشند و آن را برای چند ماه ذخیره می‌کنند تا زمانی که بدن این خون را جایگزین کند. بعد پیش از مسابقات، ورزشکار دوباره خون ذخیره‌شده را به خود تزریق می‌کند. نتیجه کار مشابه تزریق اریتروپوئین است- افزایش سولرهای فرم خون.

**WADA** می‌گوید با به کارگیری روش شناسایی اریتروپوئین در سال **????** دوباره گرایش به تزریق خون برای انجام دوپینگ افزایش یافته است.
این افزایش قدرت با دوپینگ خونی ممکن است به معنای تفاوت میان مدال طلا و نقره باشد، یا شکستن یا نشکستن رکورد جهانی باشد.
ورزش‌هایی که پیش از همه در معرض دوپینگ خونی هستند، دوهای استقامت از **???** متر به بالااشی در مسافت‌های طولانی، دوچرخه سواری، و نیز شاید قایقرانی یا سه‌گانه باشند.

دوپینگ خونی خطرات خودش را هم به همراه دارد. ممکن است مصرف اریتروپوئین یا دوپینگ خونی باعث شود که خون خیلی غلیظ شود، و قلمبه‌کردن به سراسر بدن برای قلب بسیار سخت شود یا اینکه فرد دچار لخته‌شدن خون یا سکه مغزی شود.

**ورزش بعد از خوردن غذای چرب**

فایده ورزش بعد از خوردن غذای چرب چیست؟

شاید با خوردن غذای چرب احساس رضایتمندانه ای از وضعیت تغذیه خود نداشته باشید، اما دو ساعتی صبر کرده و سپس کمی ورزش کنید. به این ترتیب آسیب ناشی از چربی بر عروق را خشی می‌کنید. منظور از ورزش این نیست که حرکات زینمانیگی انجام دهید، بلکه پیاده روی نیز مناسب است.
خوردن فقط یک نکه گیک هوج دارای چربی اشباع و نوشیدن شیر بستنی از توانایی بدن برای حفاظت از خود دو برابر بیماری قلبی می‌کاهد. چربی موجود در این مواد توانایی کنترل خون را با چ‌دیال را برای انجام وظیفه اش که حفاظت از دیواره داخلی عروق از مواد التهابی موثر در تشکیل پلاک است، تقلیل می‌دهد. پس از خوردن یک غذای چرب، عروق قابلیت خود را برای اتساع در پاسخ به افزایش جریان خون از دست می‌دهند. این اثر چهار تا شش ساعت پس از مصرف غذا به اوج خود می‌رسد و عروق به رنگ های خونی یک پیدار قلبی شباهت پیدا می‌کنند.
این مدت زمانی پس از خوردن غذای چرب، محیط را برای نامالم شدن عروق آماده می‌کند و زمانی که عروق وضعیت سالمی نداشته باشند منجر به بیماری قلبی، مقاومت به انسولین و دیگر مشکلات می‌شوند. ورزش کردن پس از مصرف این نوع غذاهای وضعیت را تغییر می‌دهد و دو واقع با آن غذای پرچرب مقابله می‌کند، البته این بدان معنی نیست که مردم به بهانه ورزش غذای چرب مصرف کنند، اما متأسفانه برخی این کار را می‌کنند و لذا باید به طریقی از اثرات مضر آن بکاهد.

**احیای قلبی – ریوی**

احیای قلبی – ریوی (**CPR**) در ورزشکاران را توضیح دهید.

پیش زمینه

ایست قلبی و یا تنفسی در میان ورزشکاران بسیار شایع می‌باشد، جدو ورزشهایی همچون شناسکی روی آب (احتمال فرغ شدن تو آموژ یا ورزشکار وجود دارد که عرق شدگی خوبی در عوامل توقف سیستم قلبی تنفسی می‌باشد) و یا در ورزشهای پر برخورد مانند فوتبال و بسکتبال امکان ایست قلبی تنفسی (به دلایلی مانند ضربه مستقیم به قلب و یا قرار گرفتن یک جسم خارجی مانند آدامس در مجرای تنفسی ورزشکاران و …) اوجود دارد پس آگاهی مری،سرپرست و یا بازیکنان دیگر به عملیات احیا کمک زیادی به برقراری مجدد تنفس و ضربان قلب ورزشکار می‌کند. هنگامیکه ورزشکار دچار ایست قلبی و تنفسی میشود مهمترین اقدام شما به عنوان مری یا سرپرست،تلاش برای برقراری گردش خون و تنفس مصدوم است.
سه دستگاه عضلانی،قلب،تنفسی در ارتباط نزدیک با یکدیگر هستند و اختلال در یکی از آنها دیگر دستگاهها را نیز با مشکل مواجه می‌سازد.بنابراین برای جلوگیری از ایست قلبی تنفسی باید به سرعت وارد عمل شده و عملیاتی موسوم به عملیات احیا یا **CPR** را انجام داد. تعریف احیای قلبی- ریوی

احیای قلبی ریوی به یک سری از اقداماتی گفته میشود که با استفاده از تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی در فردی که تنفس و یا ضربان قلب ندارد باعث بازگرداندن وی به زندگی می‌شود. این مأمور حیاتی می‌تواند بدون احتیاج به هیچ وسیله اضافی نیز انجام گیرد و انجام صحیح و به موقع آن جان انسانهای زیادی را از مرگ حتمی نجات می‌دهد.

نکته :انجام به موقع و سریع **CPR** در ۶-۴ دقیقه اول پس از ایست قلبی تنفسی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و این مدت زمان را زمان طلایی (**golden time**) می‌نامند.در مواردی مانند ایست قلبی،تنفسی، عرق شدگی، خفگی، مصروف زیاد مواد مخدر و مشروبات الکلی، احیای قلبی ریوی می‌تواند فرد را به زندگی بر گرداند.
جهت شروع احیای قلبی ریوی ابتدا باید مطمئن شوید که فرد مورد نظر شما به احیای قلبی ریوی نیاز دارد بدین منظور:

۱- او را صدا زده و به آرامی تکان می‌دهید.

۲- برای بررسی تنفس از سه روش **Listen** (قرار دادن گوش در کنار دهان ورزشکار به منظور شنیدن صدای تنفس وی) **Feel** (قرار دادن دست و یا آینه در کنار دهان و بینی ورزشکار به منظور احساس کردن دمای تنفس) و **Look** (نگاه کردن به حرکات قفسه سینه) استفاده میشود.

به دقت به چهره فرد و حرکات قفسه سینه او بنگرید. (چهره کیود و لبهای تیره رنگ و کیود نشانگر نارسایی گردش خون و عدم اکسیژن رسانی می‌باشد)

۳- نبض کاروتید( این نبض در ناحیه گردن و در شیار قدامی عضله **SCM**، در کنار سب انسان " غضروف تیروئید " می‌باشد.) را به منظور بررسی وجود نبض (ضربان قلب) بررسی نمایید.

نکته:اگر ورزشکار مصدوم بیهوش بود سریع باید راه هوایی وی را باز کرد زیرا عدم هویشاری خود عاملی برای بازگشت زیان به سمت حلق و مسدود کردن راه هوایی می‌باشد پس در این حالت باید ابتدا راه هوایی وی را باز کرد. (دو مطالب ذیل گفته شده است).

اگر متوجه شدید که مصدوم تنفس و یا نبض ندارد اقدامات زیر را انجام دهید :

۱- تماس با اورژانس ۱۱۵.
۲- انجام سریع **CPR** اگر می‌خواهید احیا قلبی ریوی را انجام دهید، هرگز به بهانه تماس با اورژانس مصدوم را رها نکنید.
تایید فرست از دست بدهید.
شما هم می‌توانید با احیای قلبی ریوی زندگی این فرد را نجات دهید پس مراحل احیای ریوی را آغاز کنید.

در انجام **CPR** مرحله زیر را با دقت پیش می‌گیریم(**ABC**):

**A"** باز کردن راه هوایی **Air way**

اولین قدم در احیای قلبی ریوی باز کردن راه هوایی فرد است. در فرد بیهوش تمامی مایهچه ها شل شده اند که عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند.انجام مأمور سر عقب \_چانه بالا: مطابق شکل مقابل کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب بر گردانید .
هنوزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار داده و به سمت بالا فشار دهیدبه طوریکه دندانهای کفک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند. در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن راه هوایی مصدوم خواهید شد.
مراقب باشید که دهان فرد را پیش از حد باز نشود چون در این صورت ممکن است

زبان به عقب برگردد و راه هوای را مسدود کند. همچنین نسوج نرم زیر چانه را فشار

ندهید. زیرا زبان را به سمت حلق رانده و راه هوایی را میبندد. **B** "دادن تنفس مصنوعی Breathing

پس از بازکردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم آگاه باشید. ابتدا قفسه سینه فرد را برهنه کنید.

سپس استفاده از سه روش **Listen,Feel,Look** برای بررسی تنفس.

اگر با استفاده از این سه روش تنفس را حس نکردید باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید.

حتی اگر نتوانشید تشخیص دهید که فرد مذکور تنفس دارد یا نه تنفس مصنوعی را آغاز

کنید. چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید. تکنیک دادن تنفس مصنوعی:

سر را به عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (توجه باز کردن راه

هوایی در مطالب فوق ذکر گردید).

۱-تنفس دهان به دهان:

با انگشتان دستی که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را ببندید.

دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید. بطوریکه ، لپهای شما کاملاً اطراف دهان او را بگیرد.

با یک بازدم عمیق، هوا را وارد دهان فرد مصدوم کنید.

همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فرد نگاه کنید و ببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی او می دهید

قفسه سینه بالا می رود یا نه

وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع و دهان خود را از دهان فرد جدا کرده و بینی او را آزاد بگذارید.

و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیرید.هنگام تنفس موزن سینه و شکم مصدوم بالا و

پایین می آید.

احیاگر حس می کن که بازکنگی را بر میبندد.

و پس از میدن حجم معینی، مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس میکند.

به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کیودی به صورتی تغییر می یابد. ۲-تنفس دهان به بینی:

در هنگامیکه دهان و فک ورزشکار دچار آسیب شده است و یا به دلیل آغشته بودن دهان وی به سم یا استفرغ شدید

امکان تنفس دهان به دهان وجود ندارد و باید از این شیوه استفاده کنیم.

به این صورت که با دست خود کاملاً دهان ورزشکار را پوشش می دهیم و این بار

دهان او را روی بینی وی قرار داده

و بازدم خود را به او می دهیم

هنگامیکه قفسه سینه بالا آمد دهان خود را از بینی وی جدا کرده و دستان را نیز از

روی دهان وی بر می داریم

و خود را برای تنفس بعدی آماده می کنیم. ۳-تنفس دهان به دهان و بینی:

معمولاً از این روش برای برقراری تنفس کودکانی که در ورزش دچار آسیب تنفسی شده اند

استفاده میشود.مانند کودکانی که ضمن فعالیتهای بدنی "شا و ژیمناستیک" دچار آسیب

می شوند)

در این روش باید دهان و بینی کودکان را کاملاً با دهان خود پوشش دهیم و بازدم خود

را به دهان و بینی آنها بدهیم **C**"ماساژ قلبی Circulation

نکته:اگر مصدوم آهسته نفس می کشد یا تنفس او ضعیف است یا به طور کلی نتنفس دچار اشکال است میوانید از تنفس مصنوعی کمک بگیرید ولی اگر مصدوم نبضی

آهسته و ضعیف دست به هیچ عنوان نباید به او ماساژ قلبی دهید زیرا ماساژ برای قلبی که نامنظم و ضعیف می زند ایست کامل را به همراه می آورد.

پس ازدادن یک یا دو تنفس مصنوعی در صورتیکه فرد تنفس خود را بازیابد باید نبض

فرد را کنترل کرد. طریقه کنترل کردن نبض:

۱- پس از آنکه تنفس مصنوعی تمام شد کف دست را از روی پیشانی فرد بر ندارید و دو انگشت دست دیگر را در وسط گردن

بالای نای و حنجره روی برآمدگی جلوی گردن (سبب آدم ) بگذارید.

۲- انگشتان خود را به آرامی به سمت پایین و کنار آن قسمت بلغزاند و سپس کمی فشار دهید.به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه این کار

را ادامه دهید تا مطمئن شوید که نبض را حس میکنید یا نه؟ کنترل کردن نبض احتیاج به مهارت و دقت خاصی دارد

۳- اگر فرد نبض داشت به تنفس مصنوعی با اندازه دوازده بار در دقیقه ادامه دهید.

۴- اگر فرد نبض نداشت باید بی درنگ ماساژ قلبی را همراه با تنفس مصنوعی آغاز کنید.زیرا فرد دچار ایست قلبی شده

و احتضال دارد.صدمات جبران ناپذیری به مغز وی وارد شود.

۵- برای دادن یک ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام داد لازم است که وی را در

وضعیت مناسبی بخوابانید.بیمار را به پشت خوابانده ، مطمئن شوید که وی روی یک سطح سخت قرار گرفته است.

اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کافیست که او را روی زمین بلغزاند

یا اینکه یک تخته یا هر شی صاف و سخت را از بین پشت او و ملحفه قراردهید.

۶- کنار مصدوم زانو بزنید.

۷- آخرین حد دنده های او را با دو انگشت دستی که به بالای فرد نزدیکتر است

بیابید.انگشتان خود را سمت بالا بلغزاند

تا به یکد فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید.

یک انگشت را در محل فرورفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس ته دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید

بعد ته دست دوم را روی دست اولی بگذارید.

۸- موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم شوند و بر بدن ورزشکار عمود باشند.

و شانه ها در امتداد نطفه انکا دستها باشند.به اندازه ای بر جناغ فرد فشار وارد کنید که ۴ تا ۵ سانتی متر پایین برود.

۹- پس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم (این ۱۵ ماساژ در مدت ۱۱ ثانیه خواهد بود) دو عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید

شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید.

این سیکل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه بتوانید نسبت ۱۵:۲ را در هر دوره رعایت کنید بهتر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید.

۱۰- بعد از یک دقیقه وضعیت مصدوم را ازبسیار آنگار ضریان مداوم و گد گردن باز نگشته باشد دوباره احیای قلبی زوی را

با دو تنفسی و ۱۵ ماساژ قلبی از سر بگیرید. شما برای انجام این دو تنفسی و ۱۵ ماساژ، ۱۵ ثانیه فرصت دارید.

۱۱- این کار را برای مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید.

اگر در این مدت تنفس منظم فرد بازگشت نیازی به تکرار احیای قلبی زوی نیست بلکه باید مریب تنفس و نبض فرد را چک کنید.

اگر تنفس منظم فرد برگشتت تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۲ عدد در دقیقه شروع کنید و همزمان نبض فرد را چک کنید .

توجه داشته باشید که وقفه در انجام مراحل احیای قلبی زوی بیشتر از ۵ ثانیه نشود. علائم CPR موفق چیست

اگر CPR موثر باشد نبض و تنفس به حالت عادی بر می گردد.کیودی لبها و ناخنها از بین می رود و به رنگ صورتی تبدیل می شود.

منبع: موسسه طب ورزشی باس

#### رنگ و رگ شدن در ورزشکاران

اقدامات اورژانسی در رنگ و رگ شدن در ورزشکاران چیست؟

پیش زمینه

از متداول ترین آسیب هایی است که همواره یک ورزشکار را تهدید می کند، رگ به

رگ شدن عضله و پارگی تاندون است.

تعریف:جراحی است که در ناحیه رباط (رباط رسته محکم است که پیوند دهنده استخوانها به یکدیگر بوده و مفاصل را محکم در جای خود نگه میدارد).برخ می دهد و معمولاً منجر به کشش یا پارگی رباط می شود.

این اصطلاح بیشتر در مورد آسیب های ترم مانند رباط ها عضلات و تاندون ها به کار می رود . این آسیب‌ها وقتی رخ می‌دهند که‌دائر حرکات ناگهانی یا شدید، این‌بافت‌ها بیش‌از حد کشیده‌شود و دچار پارگی یا کامل‌یا کامل‌نشوند.
علل رگ به رگ شدن

۱. افتادن یا پرت شدن

۲. پیچ خوردن مفاصل

۳. ضربه خوردن

۴. هر عاملی که باعث شود یک مفصل از حالت عادی خود خارج شود.
نواحی که بیشتر در معرض این آسیب هستند

۱. مچ دست در ورزشکارانی که حرکات پرشی دارند و روی دست فرود می آیند

۲. شست دست در ورزشکاران ورزشهایی مانند اسکی یا والیبال و بسکتبال

۳. قوزک پا، بازو، پا و زانو
علامت

۱. ورم

۲. کبودی

۳. درد

۴. عدم امکان تحرک و استفاده از مفصل صدمه دیده

۵. حساسیت به لمس

معمولاً اقداماتی که برای این نوع آسیب دیدگی انجام می شود همانند در رفتگی می باشد.

۱.بی حرکت نگه داشتن مفصل آسیب دیده و استراحت دادن به آن

۲قرار دادن یخ بر روی ناحیه آسیب دیده حدود ۴ تا ۸ بار در روز به مدت ۲۰ دقیقه

۳نگه داشتن محل آسیب دیده با باند کشی

۴قرار دادن اندام آسیب دیده(آنچ‌بزنالومچ دست و یا بازو)بر روی یک بالش درهنگام استراحت.

۵استفاده از مسکن هایی مانند آسپرین یا پروفن برای تسکین درد

منبع: موسسه طب ورزش پارس

#### مراقبت از نوزاد تازه متولد شده

چگونه از نوزاد تازه متولد شده مراقبت کنیم؟

پوسته زری پوست سر اگر چه مظهر زیبایی ندارد اختلالی شایع و بی خطر است.

ممکن است کودک شما مختصری پوسته خشک شیه شوره سر داشته باشد و یا ممکن است در مواردی این پوسته بزری شدید بوده و پوسته ها کاملاً ضخیم، چرب و زرد رنگ باشند و یا حالت کبره داشته باشند.

این اختلال ممکن است بین دو هفتهگی تا سه ماهگی دیده شود و معمولاً بعد از چندین ماه خود بخود بر طرف می گردد و به نظر می رسد که بعداز ۷ تا ۹ ماهگی دیده نمی شود.

علت ایجاد این پوسته ها آنست که غدد سباسه موجود در پوست سر پیش از حد چربی ترشح می کنند و این چربی ها تبدیل به پوسته های خشک می شوند و می ریزند.

بسیاری از کارشناسان معتقدند که ترشح بیش از حد هورمون ها در مادر و رسیدن آن به جنین هنگام تولد موجب شکل شدن بیش از حد غدد سباسه می شود. وقتی پس از چند

ماه سطح هورمون ها در بدن کودک پایین می آید، این اختلال نیز از بین می رود. برای برداشتن پوسته ها بهترین راه آنست که دوبار در هفته روغن های مخصوص

کودک با روغن های گیاهی مانند روغن زیتون را روی سر کودک بمالید و ۲۲ دقیقه صبر کنید سپس موهای او را شانه کنید تا پوسته ها بریزند. سپس سر او را با یک شامپو ملایم مخصوص بچه بشوید.

بعضی از پزشکان توصیه می کنند که شامپو را به مدت ۲۲ دقیقه روی سر کودک نگهدارید (و یا تا وقتی که بچه می توانند تحمل کند) و سپس سر او را با یک پارچه یا حوله نرم ماساژ دهید.

این اختلال وقفه رفته رفته خودبخود از بین می رود ولی اگر این حالت تا چندین ماه ادامه یافت و یا شدت پیدا کرد و به سایر قسمت های بدن انتشار یافت، با یک متخصص

اطفال مشورت کنید. ممکن است پزشکت یک شامپوی دارویی تجویز کند. کوتاه کردن ناخن ها

ناخن های کودک نرم تر و تا شونده تر از ناخن های شامست ولی اشتباه نگیرید کودکان ناخن های تیزی دارند. اگر ناخن های کودک را به موقع نگیرید ممکن است هنگام دست

و پا زدن صورت شما یا خودش را زخمی کند. شاید لازم باشد این کار را در اولین روزهای بازگشت به خانه انجام دهید.

ناخن های دست نوزاد خیلی سرعت رشد می کنند و ممکن است لازم باشد چند بار در هفته ناخن های او را کوتاه کنید. سرعت رشد ناخن های پا از ناخن های دست کمتر

است.

آسان ترین راه کوتاه کردن ناخن های دست کودک با استفاده از قیچی مخصوص کودکان است. نوک این قیچی های ناخنگیر گرد است و تیز نبودن آن کمک می کند تا در صورت نکان خوردن به کودک آسیب نرسد.

می توانید از ناخن گیر مخصوص کودک نیز استفاده کنید. در اینصورت باید خیلی دقت کنید که پوست یا حتی گوشه نوک انگشت کودک بطور اتفاقی در آن گیر نکند. بهتر

است همراه یک نفر دیگر نسبت به انجام این کار اقدام کنید.

یکی از شما دو نفر کودک را نگه می دارد و یا مانع حرکت زیاد او می شود و نفر دیگر ناخن ها را کوتاه می کند. یک روش دیگر این است که هنگام شیر خوردن و یا مومی

که کودک در خواب است نسبت به چیدن ناخن هایش اقدام کنید زیرا آرامتر است. هنگام چیدن ناخن، نوک انگشت کودک را از لبه ناخن دور کنید تا در ناخن گیر یا قیچی گیر

نکند و در عین حال دست او را محکم نگه دارید. مراقبت از محل قطع شدن بند ناف

بند ناف نوزاد بعد از تولد از نزدیکی بدن بسته شده و بطور بدون دردی بریده می شود. محل بریدگی باید تا آنجا که ممکن است تمیز و خشک نگه داشته شود. معمولاً مدت یک

هفته تا ۲۲ روز طول می کشد تا بند ناف خشک شود و بیفتد. ترمیم محل افتادن بند ناف ممکن است چند روز طول انجامد. موقع افتادن بند ناف ممکن است پوشک کمی خونی

شود، این امر طبیعی است.

پوشک را زیر بند ناف ببندید تا جریان هوا برای خشک کردن آن کافی باشد و اودار با آن تماس نداشته باشد. مادام که بند ناف نیفتاده است از حمام وان استفاده نکنید.

دروای گرم بهتر آنست که تنها یک پوشک و یک تئ شرت آزاد به نوزاد بپوشانید تا هوا جریان کافی داشته باشد و خشک شدن بند ناف تسریع شود. تا وقتیکه بند ناف نیفتاده

است از پوشاندن زیر پوشهای سرهمی بپرهیزید.

برای مراقبت دوزتل دست اندرکاران امور بهداشتی همواره توصیه می کنند که قاعده

بند ناف را با یک سواب پنبه ای (مانند گوش پاک کن) یا یک تکه گاز آغشته به الکل روزی یک یا دو بار تمیز کنید. بسیاری از پزشکان به این روش عقیده دارند ولی

بعضی نیز امروزه معتقدند که بهتر است بدون هیچ اقدامی صبر کنیم تا بند ناف بخودی عود خشک شود.

اگر شما نمی دانید که چه کنید بهتر است با پزشک کودک خود صحبت کنید. (این سوال خوبی است که می توانید آن را در ویزیت اول پرسید).
علامت عفونت اگر چه نادر ند عبارتند از:

تورم یا قرمزی، جمع شدن چرک در قاعده بند ناف و تب.
بازراین اگر ناف کودک قرمز و ملتهب شد یا شروع به آب دادن کرد یا پزشک وی تماس بگیرد. تکامل سیستم بینایی کودک:
سیستم بینایی در بدو تولد یک سیستم تکامل یافته است و تکامل آن در طول سال اول

زندگی رخ می دهد. از این رو، توجه والدین و پزشکان به مشکلات احتمالی در طول سال اول نقش بسیار تعیین کننده در تکامل بینایی کودک و جلوگیری از مشکلات ناشی

از اختلال در بینایی نظیر مشکلات یادگیری خواهد داشت. سه ماه اول

نوزادان معمولاً قبل از هر چیز " حرکت " را می بینند. نوزادانی که به موقع بدینا آمده

باشند (هفته ۲۲ تا ۳۳ حاملگی) باید بتوانند تغییرات صورت مادر نظیر خنده، اخم ،...

را در هفته اول بعد از تولد بینند. از این زمان درک رنگ هنوز کاملاً تکامل یافته و درک عمق نیز در طول سال اول به موازات هماهنگ شدن حرکت چشم ها ایجاد می

شود.

هماهنگی عضلات چشم در نوزادان تازه متولد شده و شیرخواران بسیار ناقص است.

چشم نوزادان اغلب به بیرون یا داخل منحرف شده و حرکت چشم‌ها با هم هماهنگ نیست. این وضعیت استرزیسم یا انحراف چشم خوانده می‌شود. اگر استرزیسم تا ۲ یا ۳ ماهگی خودبخود بر طرف نشود بهتر است نوزاد توسط یک چشم‌پزشک معاینه شود. اولین علامت مشکلات چشم و بینایی

در بعضی موارد لازم است نوزاد قبل از ۲-۳ ماهگی مورد معاینه قرار گیرد. این

موارد عبارتند از: انحراف شدید چشم‌ها، عدم حرکت چشم قبل از ۳ ماهگی، انحراف هر دو چشم به داخل، ثابت ماندن یک چشم در زمان حرکت چشم دیگر و یا تفاوت فاحش بین حرکات دو چشم.

تشخیص زودرس استرزیسم بسیار مهم است زیرا تنبلی چشم یا آمبلیوپی حاصل استرزیسم درمان نشده است. اگر یک چشم کودک نتواند بر اثر استرزیسم خوب بیند هماهنگی چشم‌ها بر هم می‌خورد. همچنین اگر مغز تصویری از یکی از چشم‌ها دریافت نکند در طول زمان علامت ارسالی از چشم مبتلا را نادیده می‌گیرد و نهایتاً فرد دچار تنبلی چشم و متعاقب آن کاهش شدید دید می‌شود. مشکلات بینایی در نوزادان نارس تکامل بینایی در نوزادان نارس کمی بیشتر از نوزادانی که به موقع بدنیا آمده باشند طول می‌کشد. احتمال ایجاد استرزیسم و آمبلیوپی در نوزادانی که قبل از هفته ۳۳ حاملگی بدنیا آمده باشند؟؟ بیشتر است. هر چه نوزاد زودتر از زمان طبیعی بدنیا بیاید این احتمال افزایش می‌یابد.

نوزاد باید کاندلا به نور روشن (ملالاب) و با آویز هایی که معمولاً بالای سر

نوزادان آویزان می‌کنند توجه کند. اگر در ۳ ماهگی جسم را جلو چشم نوزاد بگیرد و آن را از یک سمت آهسته به سمت دیگر ببرد و نوزاد قادر به دنبال کردن آن با چشم نباشد بهتر است مورد معاینه قرار گیرد. البته در بعضی موارد تکامل بینایی دیرتر رخ

می‌دهد که به آن تأخیر در تکامل بینایی می‌گویند. حرکات نامنظم چشم اختلالی بنام نینتاکموس ممکن است در نوزادی رخ دهد. در این اختلال چشم‌ها حرکاتی به چپ و راست، حرکات دورانی و یا حرکات نامنظمی دارند. علت این اختلال ممکن است ضعف بینایی، وجود نقص در مسیر عصبی از چشم به مغز و یا آکینسم (کنسرد رنگدانه‌ها) باشد. نینتاکموس ممکن است ارنی هم باشد. نوزادانی که نینتاکموس دارند ممکن است دید طبیعی و یا ضعیف داشته باشند. اگر نینتاکموس تا بعد از ۳ ماهگی باقی بماند نوزاد باید مورد معاینه قرار گیرد.

در مجموع باید گفت که ۲ تا ۳ ماه اول زندگی زمان بسیار مهمی از نظر تکامل بینایی است و توجه والدین و مراجعه به موقع به چشم‌پزشک نقش تعیین‌کننده‌ای در بینایی کودک خواهد داشت. ۲ تا ۳ ماهگی

در این سن نوزاد باید دستش را به طرف اسباب بازی که جلوی او می‌گیرند دراز کند و یا دستش را به آن بزند. در ابتدا ممکن است دست نوزاد بطور اتفاقی به جسمی که جلوش گرفته اید بخورد ولی در طول زمان با رشد بینایی، درک عمق و درک بیشتر نوزاد این کار ارادی‌تر می‌شود.

از ۳ تا ۴ ماهگی نوزاد شروع به غلت زدن و احتمالاً چهار دست و پا راه رفتن می‌کند. در این مرحله می‌توانید یک اسباب بازی را طوری جلو کودک قرار دهید که مجبور باشد برای رسیدن به آن غلت بزند و یا کمی از جای خود جلوتر بیاید. این کار به تقویت بینایی نوزاد کمک می‌کند.

بین ۴ تا ۵ ماهگی نوزاد شما ممکن است چهار دست و پا حرکت کند و پا راه برود. سعی کنید به جای راه افتادن زودتر، کودک خود را به حرکت چهار دست و پا تشویق کنید زیرا باعث ایجاد هماهنگی میان حرکات دست و چشم می‌شود. در این سن سینه بزرزه وقتی کودک روی لب و یا تخت و یا نزدیک پله است باید بسیار مواظب وی بود زیرا دید کودک در این مرحله هنوز فاقد درک عمق کافی است و در نتیجه پستی و بلندی‌ها را بنبویی درک نمی‌کند. به عبارت دیگر کودک در این سن متوجه نیست که لب تخت در جایی تمام می‌شود و زمین ز پایین‌تر از آن قرار گرفته است بنابراین احتمال سقوط کودک از تخت و پله وجود دارد.

#### پیشگیری از خفگی در کودکان

آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می‌شوند، چیست؟

پیشگیری از خفگی در کودکان

برخلاف تصور ، آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می‌شوند خیلی ساده اتفاق می‌افتد و عواملی که به خفگی منجر می‌شوند به وفور در محیط زندگی کودکان وجود دارند و در زمانی که کودک با چنین عواملی تنها بماند ، از روی کنجکاوی و بی تجربگی خود را در معرض خطر قرار می‌دهد . بنابراین بزرگترها به ویژه والدین واجب است که راههای پیشگیری از خفگی را شناخته و کودکان را از تهدیدکننده های مربوط دور نگاهدارند .

خفگی مهمترین و فوری ترین عامل تهدیدکننده سلامت انسان است که اگر در ظرف چند دقیقه عامل خفگی از بین نرود ، فرد می‌میرد و آن زمانی است که بنا به ظنی ( مثل بسته شدن راههای تنفسی ، داروها و بیماری های خفگی کننده مراکز تنفسی ، قرار گرفتن در محیطی با گازهای سمی و )... اکسیژن کافی به بدن انسان نرسد و مراکز حیاتی مهم واقع در مغز از اکسیژن محروم بمانند و به این ترتیب علامت خفگی از قبیل تنگی نفس کودی لبها و نوک انگشتان ، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس ظاهر می‌شود . پیشگیری :

هر گونه طناب ( طناب بازی ، بند پردها و )... و حتی کمر بند لباس را از دسترس کودکان دور نگه دارید.
مواردی مشاهده شده است که کودکان ضمن بازی کردن با طناب و بیچاندن آن به دور گردن موجب خفگی خود و یا هم بازی خود را فرام کرده اند .

پاکتهای پلاستیکی بزرگ را در دسترس کودکان قرار ندهید .
کودکان می‌توانند با فرو بردن پاکت در سر ( و گیر کردن آن دور گردن ) که در بعضی مواقع قادر به بیرون آوردن آن نمی‌باشند ، زمینه خفگی را فراهم ساخته و با این کار باعث خفگی کامل یا اختلالات مغزی خود شوند ( به علت نرسیدن اکسیژن به سلولهای مغزی ) .
از خواباندن کودک در بالشتخواب خیلی نرم ( مثل بالش های تپه شده از پر ) و بزرگ اجتناب کنید.
بالشهای تپه شده از پر در بعضی از کودکان موجب حساسیتهای تنفس می‌شوند .
گیرکردن راههای تنفسی کودک در لای بالش ممکن است موجب خفگی یا مشکل تنفسی برای کودک شود .

قتدائی فرنگی نوزاد باید آفتاب بزرگ باشد.
که نوزاد بتواند سر خود را در آن فرو کند ؛ در اینصورت ، می‌توان یک حوله تا کرده و در انتهای آن جاد داد تا از بروز حادثه جلوگیری شود .

از بندهای خیلی بلند برای بستنکودک استفاده نشود
بهر است بند آن کوتاه باشد .
ممکن است بندهای خیلی بلند یا بیچ خوردن در دور گردن کودک ، موجب خفگی وی شوند .

پیشنهاد می‌شود بستنکک فقط در مواقع ضروری با رعایت موازین بهداشتی زیرنظر والدین در اختیار کودک قرار گیرد .

در زمان شیرخوردن کودک با شیشه ( شیرخشک ) او را تنها نگذارید .

تکیه دادن شیشه شیرکودک بر بالش یا هر وسیله دیگر و رهاکردن او به حال خود ، می‌تواند باعث خفگی شود؛ زیرا یک عطسه یا سرفه یا ... می‌تواند در چنین حالتی موجب اختلال در عمل بلع و تنفس کودک شده و برای او خطرناک باشد .
پزشاندن لباسهای کشی و یا بنددار به کودک که ممکن است به کالسکه یا جاهای دیگر گیر کند و باعث خفگی شود ، خطرناک است .

مراقب باشید که کودکان از مدهایمای کوتاه ( کستر از ۳۳ سانتی متر ) استفاده نکنند .

برخی از کودکان عادت دارند که مداد را هنگام نوشتن به دهان گذاشته و آن را بسکند که با این عمل نادرست ممکن است موجب خفگی خود شوند ، در ضمن خطی چنین کاری را به آنان تفهیم نمایید.

مادران شیره باید در زمان خواب آلودگی از شیردادن به کودک خودداری کنند .
ممکن است مادر خواب آلوده در هنگام شیردادن کودک به خواب رود و در این وضعیت قرار گرفتن پستان مادر در ورودی راههای تنفسی کودک موجب مسدود شدن راههای تنفسی و خفگی وی شود .



از غذا دادن به کودک در حالت درازکش خودداری کنید . احتمال لیزخوردن غذا و گیر کردن آن در گلو در حالت درازکش بیشتر است .  
از قرار دادن اشیاء کوچک مثل سکه ، دکمه در دسترس کودک خودداری کنید . برخی از کودکان عادت دارند که چنین اشیایی را در دهان بگذارند و با این کار پوزیه در حال بازی ، خطر خفگی را برای خود فراهم می کنند .  
در هنگام غذاخوردن ، کودکان را تنها نگذارید . ممکن است به دلایل مختلف غذا در گلوئی کودک گیر کند و به کمک احتیاج داشته باشد .  
استفاده کودکان از شکلهای مکیدن سفت و آجیل با پوست بسیار خطرناک است .  
وصیه می شود (ابتدا شکلات ها را خرد و آجیل را معز کرده و سپس به کودک بدھید .  
(

به بچه ها تفهیم نمایند که استفاده از آدامس ، شکلات ( یا هر نوع ماده غذایی ) در هنگام بازی بسیار خطرناک است . هنگام بازی به علت دم و بازدم های قوی و حرکت سر به سمتهای مختلف ( فاصله گرفتن چانه از سینه ) ، احتمال حرکت مواد غذایی به طرف حلق به صورت غیرارادی زیاد بوده و ممکن است موجب خفگی شود .  
از خنداندن بچه ها در حین خوردن و آشامیدن بپرهیزید .

صحیح کردن ، گریه کردن ، خندیدن ، سرفه و ... عواملی هستند که در حین غذاخوردن ، ممکن است زمینه ساز گیرکردن غذا در حلق و خفگی کودک شوند . کمک های فوری :  
اگر ششیه راه تنفسی کودک را بسته باشد ، باید فوری آن را با انگشت درآورید .  
اگر ششیه در گلو گیر کرده است ، پاهای کودک را گرفته و کودک را به شکل آویزان نگه دارید . با دست دیگر ضربه هایی آرام بین دو کتف کودک وارد کنید ، و یا کودک را از شکم روی استخوان ران خود قرار دهید ، به نحوی که سر و پاهای کودک آویزان باشد و به همان ترتیب ضربه هایی آرام بین دوکتف وارد کنید .  
اگر باز هم موفق به نجات کودک نشدید ، یک ضربه محکم بین ناف و نوک جناغ سینه کودک وارد کنید تا شیه از گلوئی کودک به بیرون پرت شود .  
اگر تنفس کودک قطع شده ، به او تنفس دهان به دهان بدهید .

#### صرع و مدرسه

مراقبت های لازم برای کودکان دچار صرع در مدرسه چیست؟

صرع و مدرسه

می دانیم مدرسه در زندگی بچه ها نقش حساس و مهمی دارد و این عصب نیست که خانواده های دارای فرزند مبتلا به صرع راجع به آن سؤالات فراوان داشته باشند .  
همچنین اولیای مدرسه که در زمان عدم حضور والدین مسئولیت این بچه ها را بهعهده دارند .

هر کس با فرزند شما سروکار دارد ، از راننده سرویس گرفته تا معلم و ناظم مدرسه می بایستی اطلاعاتی راجع به مشکل فرزند شما داشته باشد .

سؤال این است یا مدرسه باید راجع به صرع دانش آموز مبتلا اطلاع داشته باشد ؟  
اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می دهیم حتماً بایستی اطلاعات درستی را به اولیای مدرسه بدهیم .

بسی توجهی به این موضوع با عدم اهمیت اولیای مدرسه به مشکل صرع دانش آموزان مبتلا می تواند خطرناک باشد.

بدیهی است اطلاعات درست و علمی اولیای مدرسه راجع به صرع در عکس العمل آنها در زمان حمله می تواند کمک مثری باشد ، چه در جهت درمان کمکهای اولیه و چه در جهت تشخیص به موقع و جلوگیری از عوارض بعدی .

در اینجا ضمن تأکید بر آموزشهای اولیه اولیای مدرسه راجع به اختلال صرع توضیح مختصری راجع به نحوه اطلاع رسانی والدین به مدرسه و گزارش مشکلات فرزند مبتلا به صرع را ارائه می دهیم .

دقیقاً چه نکاتی را مدرسه باید راجع به دانش آموز مبتلا به صرع بداند ؟

ابتدا می بایستی سطح اطلاعات اولیای مدرسه را راجع به این اختلال ارزیابی کرد .  
اگر اطلاعات در سطح قابل قبول نیست بهتر است از پایه نکات اصلی را بطور کلی در مورد اختلال صرع توضیح و آموزش داد و سپس راجع به مشکل خاص دانش آموز مبتلا خانواده بیمار می بایستی اطلاعات ذیل را در اختیار مدرسه بگذارند یا به عبارتی مدرسه باید این اطلاعات را از والدین برای هر دانش آموز مبتلا به صرع بداند .  
صرع دانش آموز مبتلا چگونه است ؟ ( چگونگی حملات فرد مبتلا را باید برسد )  
یا حمله صرع این دانش آموز قبل از اینکه آغاز شود علائم خردهنده و هشداردهنده دارد ؟  
اگر دارد آن علائم چیست ؟ حمله تشنجی چه مدت طول می کشد ؟  
فرد مبتلا چه مدت زمان برای برگشت به حال عادی پس از حمله نیاز دارد . به عبارتی چه مدت بعد از حمله باید استراحت کند ؟

چه اقدامات کمکی اولیه هنگام حمله نیاز دارد ؟

چند بار حمله در هفته یا ماه می دهد ؟

عوامل مستعدکننده یا ایجادکننده ای که احتمالاً موجب حمله می شود در مورد دانش آموز مذکور کدامند ؟

آیا دانش آموز مبتلا ، دارویی مصرف می کند ؟ یا در روز چند قرص باید بخورد ؟  
اطلاعات کافی راجع به چگونگی مصرف دارو در مدرسه را بایستی اولیای مدرسه بدانند .

همچنین بهتر است عوارض داروهای مصرفی را نیز به اولیای مدرسه هشدار داد و می بایستی از چگونگی آن اطلاع داشته باشند .

چه عکس العملی را والدین هنگام حمله از اولیای مدرسه انتظار دارند ؟ یا دانش آموز را به خانه برگردانند ، به اورژانس انتقال دهند یا پزشک تماس بگیرند و یا صبرکنند تا به حال اولیه برگشته و سپس به کار خود ادامه دهد ؟

همچنین لازم است والدین اگر اطلاعاتی راجع به نحوه تحصیل فرزند خود دارند و به توصیه پزشک معالج محدودیتهایی را برای نوع درس و فعالیت فیزیکی بایستی انجام گیرد در اختیار مدرسه گذارند . در واقع هر گونه مراقبت و نظارتی که توصیه شده است در اختیار اولیای مدرسه قرار دهند .

اطلاعات لازم راجع به صرع را والدین یا اولیای مدرسه از کجا بدست آورند ؟  
در تمام دنیا دادن این اطلاعات بهعهده انجمن صرع است . خوشبختانه در کشور ما نیز پس از تأسیس انجمن صرع می توان اطلاعات لازم را از انجمن بطریق حضوری ، مشاوره ، مکاتبه ای و پستی بدست آورد . بدیهی است انجمن صرع ایران وظیفه دارد به پرسشهای شما پاسخ دهد و در یافتن آنها به شما کمک نماید . دارو و مدرسه اگر دانش آموزی می بایست در بین روز دارو مصرف کند چه تصمیمی می گیرید ؟  
مسئولیت مصرف دارو را بهعهده خود دانش آموز باید گذاشت و یا بهعهده مدرسه یا والدین ؟

در مواردی دانش آموز از هر نظر توان پذیرش مسئولیت مصرف داروی خود را دارد که در این صورت بهعهده خود اوست و گاه مدرسه مانند والدین این مسئولیت را می پذیرد و محلی برای نگهداری داروها داشته و سرفوت داروها را به دانش آموز می دهد . اما در حال امکان فراموش شدن دوز مصرفی میان روز وجود دارد و گاه ممکن است دانش آموز داروی خود را نخورد . بهترین راه در این موارد مشاوره با پزشک مربوطه است تا شاید داروها را طوری تنظیم نماید که نیازی به مصرف دارو در بین روز و در مدرسه نباشد و یا احیاناً بتوان پس از برگشت از مدرسه دارو را مصرف نمود . ورزش در مدرسه

برای آنکه بخواهیم فرزند ما فعالیتهای ورزشی را بخوبی و کامل انجام دهد می بایستی به سه عامل اصلی توجه کنیم. این عوامل برای همه فعالیتهای دانش آموزان در مدرسه و در خانه اهمیت دارد .

طبیعت و فرم نوع فعالیت ورزشی

طبیعت و نوع صرع دانش آموز

مراقبت در دسترس و امکانات موجود

توجه به میزان خطرات فعالیتهای ورزشی و اینکه تا چه حد صرع فرزند شما می تواند آن خطرات را افزایش دهد و همچنین توجه به میزان و سطح مراقبت می تواند این خطرات را کاهش دهد .

اگر به موارد فوق توجه شود و به مورد اجرا گذاشته شود در واقع شما به حلا مسئله بطور علمی پرداخته اید .  
 می توان موارد فوق را با معلم ورزش و والدین در میان گذاشت و برای فعالیت مناسب ورزشی و ممکن تصمیم گیری نمود .  
 برای مثال ممکن است شما تصمیم بگیرید که ورزش ژیمناستیک در ارتفاع بالا برای فرزند شما مناسب نیست اما همین ورزش در روی زمین و در یک سطح و باحضور مراقبین مخصوص برای فرد مصروع اشکالی ندارد و یا مثلاً همه ورزشها بطور تنها و با مراقبت قابل اجرا می باشد .

اما باید به یاد داشته باشید که اگر فرزند شما تنها در جایی باشد که عده ای مراقب او باشند احتمال صرع برایش بیشتر از زمانی است که در کنار دیگر دانش آموزان و در جمع باشد .

این نکات را می توان برای دیگر فعالیتهای غیروزشی نیز بکاربرد . صرع و ضعف تحصیلی علل متفاوتی برای ضعیف بودن درس یک دانش آموز مصروع وجود دارد و همه آنها مربوط به مشکل صرع آنها نیست . برای اطمینان از علت افت تحصیلی فرزند خود باید بدقت به نکات بسیاری توجه کرد .

اگر مطمئن هستید که صرع عامل افت تحصیلی فرزند شماست . پس نکات زیر را بدقت بررسی و مورد مطالعه قرار دهید ؛

تندر از مدرسه بعلت رنج و مشکلی که دانش آموز مصروع در بین بچه های دیگر احساس می کند .

تصور خانواده و اولیای مدرسه از اینکه دانش آموز مصروع بعلت حمله صرع نمی تواند پیشرفت تحصیلی داشته باشد .

حملات صرع متناوب و زیاد از هرنوع ، بخصوص صرع نوع اینسنس که اغلب تشخیص داده نمی شود یا توقف شناخت موقتی که بعلت اختلال الکتریکی گذرا در مغز رخ می دهد و فقط با EEG یا BM (نقشه برداری مغز) مشخص می شود که خوشبختانه نویسنده در این مورد تحقیقات مفصلی راجع به اختلالات ناپیدا در کار مغز انجام داده است و از طریق نقشه برداری مغز بسیاری از مشکلات تحصیلی دانش آموزان تشخیص داده شده و درمان شده اند .

آسیب به مغز حتی خیلی جزئی که ممکن است فقط بخش مربوط به یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد مانند بخش مربوط به خواندن عوارض دارویی ضدصرع ( که البته خیلی شیخ نیست ) و بیشتر بصورت تنگی و گیجی ، کاهش حافظه و ضعف تمرکز خود را نشان مید هد . شما می بایستی تمامی این موارد را با اولیای مدرسه در میان بگذارید تا موردی که بیشتر اهمیت دارد و در ضعف تحصیلی فرزند شما تأثیر دارد بیاید. ممکن است بیشتر از یکی از موارد بالا در افت تحصیلی فرزند شما مطرح باشد اما خوشبختانه همه آنها قابل حل است و بخشی از آنها را با مشورت تخصصی با پزشک مربوطه می بایستی حل کنید .

صرع - رفع تکلیف و تنبلی  
 گاه بچه های مصروع از صرع خود بعنوان یک بهانه برای رفع تکلیف و در رفتن از زبردس خواندن سوء استفاده می کنند . به بهانه صرع گاه خانواده و معلم خود را گول می زنند تا بدلیل انجام ندادن تکلیف سرزنش نشده و تنبیه نشوند . مثلاً مواردی چون انجام ندادن تکلیف شب ، غدا آوردن برای تمیزکردن اتاق خود یا نشستن دست و صورت و غیره ، باید توجه داشت که بچه مثلاً به صرع از این نظر هیچ فرقی با دیگر بچه ها ندارد و می بایستی از او انتظار داشت که وظایف خود را انجام دهد و عملی نپارد .

اما با ابطال بعضی دروس هستند که ممکن است موجب افزایش اضطراب دانش آموز شده و ترس از وقوع حمله را افزایش دهند . در این موارد می بایستی آموزش مقابله با استرس و با پرزیز از موارد استرس زا را به فرزند خود بیاموزید و سعی کنید بجای روحیه شکست در مقابله مشکلات و رنج به آنها راه نطایق را بیاموزید . صرع و امتحان معمولاً مورد خاصی پیش نمی آید و دانش آموز دچار صرع مانند دیگر دانش آموزان قادر به گذراندن امتحانات خود می باشد . در مواردی که حمله صرع هنگام امتحان رخ دهد خوب قضایه فکر می کند و قطعاً اولیای مدرسه این مورد را در محاسبه نمره در نظر می گیرند .

مواردی که حملات صرع و کاندلاً تحت کنترل نمی باشد لاز است پزشک متخصص توضیحات لازم را در اختیار اولیای مدرسه گذاشته و در مورد وضیعت و شرایط امتحان به آنها توضیح دهد . صرع و مدرسه استثنایی

معمولاً این موضوع مورد توجه خانواده هایی است که داری فرزند مبتلا به صرع شدید و با کنترل ضعیف می باشند .

تجربه ما اینست که قاعدتاً نباید مشکلی پیش آید و اکثر فرزندان دچار صرع می توانند بخوبی در میان دیگر دانش آموزان و در مدارس معمولی به تحصیل بپردازند . اما اگر بپرسید چه مدرسه ای برای فرزند شما بهتر است باید بگویم که تحصیل در مدرسه عادی را توصیه می کنیم . اما گاه پیش می آید که فرزند دچار صرع نیاز به آموزش بطور خاصی دارد و در این موارد با روانشناسان امور تربیتی نیز می بایست مشورت نمود . در مواردی که بیشه که دانش آموز دچار صرع در مدرسه استثنایی موفق تر است و بهتر مدارج تحصیلی را طی می کند .

#### ورزش و خلق و خو

ورزش چگونه خلق و خو را بهتر می کند؟  
 افرادی که خلق و خوی نرین می کنند، از نظر جسمی و روحی به تمرین معاد می شوند. این حالت، اعتماد مثبت تأییده می شود، زیرا نتایج آن تمرینش است. چنین افرادی حالت طبیعی بالایی دارند، یعنی آرامترند، فشار عصبی کمتری را تحمل می کنند و در مقابل فشار و تاراحتی زندگی روزمره کمتر آسیب می پذیرند. آنها قادرند تمرکز جدی تری داشته باشند، در درس و کار بهتر عمل کنند و در شب عمیق تر بخوابند. تجربه خود من نمونه ای برای تأثیر موضوع بالاست.

در ۲۰ دقیقه اول، از خود سوال می کنم چرا در حال زجر داده خویش هستم؟ بعد از ۳۰ دقیقه کم احساس رضایت به من دست می دهد و اضطراب و فشار عصبی و ترس ناپدید می شود.

ظرف ۴۰ دقیقه تمام مقایده نادرست از ذهنم خارج می شود. بعد از یک ساعت حرکت بی وقفه، به رعایت کامل می رسم.

برخی ها این حالت را رسیدن به قله مافوق می نامند. بعد از دویدن، انسان جدیدی می شوم که در حالت روح بخشی که از ۶ تا ۲۴ ساعت طول می کشد نه خستگی می شناسد و نه اضطراب. دوجرحه مواران، کشش گیان، شناگران، تنیس بازیان و بسکتبالیست ها نیز این حالت مافوق را از تمرین تجربه می کنند. مطالعات بالینی فراوان نشان می دهد که تمرین خلق و خو را بهبود می بخشد و باعث بهره مند شدن از احساس بهتر بودن می شود.

هربرت دو مدیس، استاد باتجربه تربیت بدنی، کشیدگی عضلانی را در برخی موارد بعد از این که نیمی را به تمرین درآورده بود و نیمی دیگر را داروهایی آرامبخش داده بوده، مورد آزمایش قرار داد. او دریافت تمرین ناپذیری مانند ۱۵ دقیقه پیاده روی پیش از آرام کننده سبب نمشد اعصاب می شود. دکتر ویلیام پی مورگان استاد روان شناسی دریافت تمرین خواب را کاهش می دهد.

تام گورتن استاد تربیت بدنی، پرشنامه هایی را برای ۲۵۰۰ ورزشکاری که گفته بودند از هنگام آغاز تمرین انرژی بیشتر و فشار عصبی کمتر داشته اند، فرساد.

دانشمندان دقیقاً قادر به توضیح این مساله نیستند که چرا یا چگونه تمرین کار بالا را انجام می دهد. برخی محققان فکر می کنند علت این حالت سطوح افزایش یافته نورآدرنالین در مغز است.

نورآدرنالین هورمونی است که برای انتقال پیامهای مغز در امتداد اعصاب معین در بدن ضروری است.

افرادی که شاد به نظر می رسند، سطوح بالایی از نورآدرنالین در دستگاه گردش خون دارند، در حالی که افراد افسرده سطوح پایینی از این ماده را دارند. این اختلاف، هیچ جا همچون وجود یک بیماری روانی که در آن حالت بیماران بین شادی و افسردگی در نوسان

است، به روشنی نمایش داده نشده است. در طول حالت شادی سطح نور آدرنالین بیمار بالا می رود و در حالت افسردگی این سطح بسرعت پایین می آید.

**دندان عقل**

چرا دندان عقل را باید کشید؟

پزشکان می‌گویند بهترین سن برای جراحی دندان عقل زیر سن ۲۰ سالگی است، چرا که عوارض و درد کمتری دارد. دندان عقل به سوین دندان آسیاب بزرگ اطلاق می‌شود. این دندان کمی دیرتر از دندان‌های دیگر رشد می‌کند و در سنین ۱۷ تا ۲۱ سالگی می‌روید. با رشد انسان و کوچک شدن فک، فضا برای رشد دندان عقل محدود شده و در نتیجه دندان عقل خود را به شکل نهفته و نیمه نهفته نشان می‌دهد. تحقیقات انجام شده در زمینه دندان‌های عقل نشان می‌دهد که این دندان‌ها در بسیاری از موارد، مشکل‌ساز بوده و به جراحی ختم شده‌اند. دندان‌های عقل بعد از پوسیدگی، موجب پوسیدگی دندان‌های مجاور و عفونت در اطراف می‌شود و گاهی نیز با بستری شدن در بیمارستان و جراحی همراه است.

از طرفی دندان عقل یا توجه به اینکه در آخرین ردیف دندان‌ها رشد می‌کند و جای کمی برای رشد آن وجود دارد، به دندان‌های مجاور فشار آورده و سبب کج قرار گرفتن دندان‌های دیگر می‌شود. همچنین این دندان‌ها باعث بروز دردهایی در ناحیه مفصل فک، گوش، چشم و سر می‌شود و برای مقابله با پیدایش چنین دردهایی، بهتر است که دندان‌های عقل توسط پزشک متخصص کشیده شود.

در آوردن دندان‌های عقل در سنین سالبندی ممکن است این مشکلات را به همراه داشته باشد:

با افزایش سن ریشه‌ها ظفورتر شده و ممکن است کشیدن دندان را سخت‌تر کند، التیام ضعیف‌تر بعد از کشیدن دندان، پوسیدگی دندان‌های مجاور، احتمال فک جوش شدن دندان، احتمال شکسته شدن استخوان در افراد پیر در حین جراحی و در آوردن دندان، کاهش تحمل بیمار به دلیل شرایط سنی و درمان‌های پزشکی از قبیل مصرف داروهای قلبی، ویری و …

توجه کنید که اگر این دندان تقسیم به رویش و قرار گرفتن در محیط دهان را داشته باشد، پیش از این که شما تولد ۲۰ سالگی را جشن بگیرید، سر و کله‌اش در دهانتان پیدا می‌شود. بنابراین اگر تا این سن خبری از دندان عقلتان نشده است، باید به فکر جراحی آن و خارج کردنش باشید.

اگر سن شما از ۴۰ سالگی گذشته است و هیچ مشکلی با دندان عقل‌تان ندارید، بهتر است دیگر به فکر خارج کردن آن نباشید، چون بعد به نظر می‌رسد بعد از این نیز دچار بیماری‌های لته، پوسیدگی و با تغییرات کیستیک در اطراف این دندان شوید. فقط کافی است هر ۱ یا ۲ سال یکبار، یک عکس رادیوگرافی از دندانان تهیه کنید تا مطمئن شوید هیچ عارضه جانبی وجود ندارد. ردیای عفونت دور دندان عقل

گاهی در پشت دندان عقل‌تان، یک تکه از مخاط قرار دارد که گاهی روی سطح دندان عقل را می‌پوشاند که با فشار دندان‌های بالا زخمی می‌شود. گاهی هم مواد غذایی زیر این گوشت اضافی گیر می‌کند و میکروب‌ها هم به این محل هجوم می‌برند، بنابراین چیزی نمی‌گذرد که در اطراف دندان عقل‌تان یک عفونت دردناک و بدبو ایجاد می‌شود. در این شرایط شما باید دندان پزشک مراجعه کنید تا زیر این بافت اضافی را شنشتر داده و باقی‌مانده مواد غذایی را پاک کند، ولی برای این که پس از این دیگر با این مشکل روبه‌رو نشوید، باید با جراحی دندان عقل و خارج کردن آن، این محل تجمع خرده‌های غذایی و میکروب‌ها را برای همیشه از بین ببرد. وقتی عقل را هاش را گم می‌کند گاهی دندان عقل شما کاملاً به صورت افقی در استخوان فک قرار گرفته است و به‌جای این که عمودی بالا بیاید به سمت جلو، حرکت می‌کند. در این شرایط ریشه دندان آسیای دوم را قربانی حرکت نادرست خود می‌کند.

اگر شما در این شرایط برای جراحی دندان عقل‌تان اقدام نکنید، پس از مدتی ریشه دندان آسیای دومتان تحلل می‌رود و باید ریشه این دندانان را نیز درمان کنید. بنابراین با گرفتن یک عکس رادیوگرافی، از رویش صحیح دندان عقلتان مطمئن شوید. عقل فهای ارتودنسی گاهی ممکن است شما فضای کمی برای حرکت دادن دندان‌ها و مرتب کردنشان داشته باشید. در این شرایط گاهی متخصص ارتودنسی قبل از شروع درمان ارتودنسی به شما توصیه می‌کند دندان عقل‌تان را با جراحی از دهان خارج کنید؛ به‌ویژه هنگامی که لازم است برای مرتب کردن دندان‌هایتان، دندان‌های آسیاب را عقب بکشید. همچنین گاهی شما دندان‌هایتان را ارتودنسی می‌کنید و همه دندان‌ها پس از خاتمه مدت درمان مرتب می‌شوند، ولی هنوز مقداری شوخی در دندان‌های جلوی فک پایین باقی است. در این مورد نیز ممکن است دندان پزشکشان به شما توصیه کند که دندان عقلتان را جراحی کنید تا این بی‌نظمی اندک باقی‌مانده نیز برطرف شود.

**آداسی و دندان**

آداسی چه تأثیری بر سلامت دهان و دندان دارد؟

سالها بود که دندانپزشکان از جویدن آداسی توسط بیماران انتقاد می کردند، مثلاً در سال ۱۸۶۹ یک پزشک آمریکایی نوشت که جویدن آداسی غدد بزاقی را خسته می کند و باعث چسبندگی روده های ما می شود امروزه می دانیم که آداسی آن مشکلات را ایجاد نمی کند و باعث خشکی TMG نم نمی شود.

سالانه در دنیا بیش از پنج میلیارد دلار آداسی فروخته می شود و امروزه در پژوهشهای مختلف به این نتیجه رسیده اند که جویدن آداسی برای سلامت دهان فرایدهی دارد و به همسر آن تحریک بزاق، کنترل PH دهان و دی مینرالیزاسیون منیا می باشد و در کنار سایر روشهای حفظ سلامت دهان و دندان وسیله ای کمکی برای مراقبت دهان و دندان می باشد.

نقش تحریکی آداسی باعث می شود که مقدار ترشح بزاق زیادی شده و دی مینرالیزاسیون دندانها توسط مواد معدنی یونی موجود در بزاق بیشتر شود و علاوه بر آن به دلیل وجود امونوگلوبینها و پروتئینها، بزاق نقش ضد میکروبی نیز دارد و افزایش بزاق به همسر، رفیق سازی و پاک کردن کریوبیدانهای غذا نیز کمک می کند و در عین حال اسید ناشی از متابولیسم قند را خنثی می کند.

علاوه بر این بزاق به حفظ یکپارچگی مخاط کمک می کند و به دلیل وجود آنزینها در هضم غذا تأثیر مثبت دارد. بزاق برای تشکیل بلیکل که پس از رویش دندان روی آن ایجاد شده و باعث حفاظت دندان می شود نیز ضروری است، بر عکس کاهش بزاق باعث می شود که خرده های غذایی در لابه لای دندانها باقیمانده و در نتیجه سرعت ایجاد پوسیدگی بیشتر شود. وجود بزاق برای حفظ یکپارچگی هر دو بافت نرم و سخت دهان ضروری است. بنابراین باید روشهایی را به کار بست که جریان بزاق را افزایش

دهد و این موضوع به ویژه در مورد بیمارانیه که داروهای آگونیست کولینژیک مصرف می کنند یا تحت درمان با رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن هستند، ضروری می باشد و حفظ روند طبیعی جریان بزاق در طی ساعتها بیداری ضروری است. از آن جا که پس از مصرف قند PH دهان به شدت کاهش می یابد و پس از پایان مصرف آن جریان بزاق هم کاهش یافته و به حد استراحت می رسد، باید روشهایی به کار بست که تأثیر منفی کاهش PH را تقلیل داده و یا تعادل کند، بنابراین تحریک ترشح بزاق به واسطه محصولات غیر قندی مانند آداسی بدون قند می تواند جریان بزاق را افزایش دهد، تحریک عمل جویدن به کمک آداسی موجب می شود که غده های بزاقی بیشتر فعالیت کنند و بزاق حاصل از این تحریک یونهای بیشتری دارد که شامل پیکربنات خنثی کننده اسید، کلسیم و فسفر است. وقتی به آداسی، مواد شیرین کننده یا لعم دهنده اضافه می کنند تحریک بزاقی آن ۱۰ برابر می شود و حتی پس از ۱۰ دقیقه جویدن آداسی هم باز میزان ترشح بزاق سه برابر حالت عادی است. در پژوهشهای متعدد به این نتیجه رسیده اند که جویدن آداسهای بدون قند و حاوی سوربیتول یا زالیبتول جریان بزاق را افزایش می دهد و تولید میزان پیکربنات آن را افزایش داده و در نتیجه توانایی بافری بزاقی را بیشتر می کند که به بالا رفتن PH پس از مصرف کریوبیدارنها منجر می گردد. افزایش پیکربنات اثر مغرب اسیدهای آلی را بر بلورهای هیدروکسی آپاتیت منیا کاهش خواهد داد و در نتیجه پوسیدگی دندان کمتر اتفاق می افتد.

هر چند جویدن آداسی بر پلاک تشکیل شده روی سطوح صاف دندان تأثیری ندارد، اما

تا حد ۴۴ درصد کاهش در میزان کلی پلاک دهان بر اثر جویدن آدامس گزارش شده است. حرکت طبیعی دهان به هنگام جویدن آدامس و بلع بزاق سطح یا کال، اکترولول و لینگرال دندان را تمیز کرده، اما بر مارجین لبه تأثیری ندارد، بنابراین باید در ناحیه مارجین لبه مراقبت‌های بهداشتی بیشتر و دقیق تر اعمال شود.

امروزه در ترکیبات بعضی آدامسها سدیم فلوراید، کلروهگربدین، فسفات کلسیم و روی اضافه شده است که اثر ضد پوسیدگی آن را بیشتر می کند.

#### نشمعات فرکانس موبایل

نشمعات فرکانس موبایل چه تأثیری بر روی انسان دارد؟

پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا انتشار مختلف مردم جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصاً دستگاها و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو ، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریباً غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فواید زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات: استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:

اثرات نامطلوب نشمعات فرکانس موبایل بر روی انسان

پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا انتشار مختلف مردم جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصاً دستگاها و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو ، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریباً غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فواید زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:

-؟ ایجاد پیدارهای قلبی و عروقی و هورمونی ، استفاده مداوم و طولانی مدت و یا قرار دادن آن در کنار قفسه سینه و یا جیب پیراهن موجب مشکلات قلبی می شود . طبق تحقیقات دانشمندان فرار گرفتن موبایل در فاصله ۵ تا ۱۰ سانتیمتری قلب باعث تأثیر امواج الکترو مغناطیسی موبایل بر پالسهای الکترونیکی تولید شده توسط سلولهای شریان ساق قلب می شود و شریان قلب نامنظم می گردد.

-؟ ایجاد انواع پیدارهای چشمی : اثر امواج الکترو مغناطیسی روی بسیاری از قسمتهای بدن از جمله چشم مانند سفیده تخم مرغ در مقابل گرماسف که سخت می شود و ناراحتی آب مروارید را بدنبال دارد.

-؟ اختلال در متابولیسم بدن : اختلال در متابولیسم ( سوخت و ساز ) سلولهای بدن موجب عدم دفع کامل سموم داخلی سلولها بخاطر اینکه تأثیر زیاد امواج بر روی شای سلولهای وابسته به دستگاه گردش خون و سیستم عصبی آسیب می رسانند و این سلولها نمی توانند فعالیت طبیعی خود را انجام دهند . بطوریکه در طولانی مدت این امواج می توانند باعث از کار افتادن کامل عضو مربوط شوند.

۴- آسیب رساندن به دستگاه تولید مثل : دانشمندان تعدادی موش تر را در معرض امواج ماکروویو ، پاستر تر از حد استاندارد قرار دادند و مشاهده کردند که در سلولهای تولید مثل ( chromosom ) آنها ناراحتی ایجاد شد بطوریکه ۴ تا ۱۲ درصد از سلولهای sperm precursor خود را از دست دادند این آزمایش در دو هفته و هر هفته ۴ روز و هر روز نیم ساعت انجام شد همین آ آزمایش با قدرت ۲w/kg انجام شد این پارچنان اسیرم مونها معیوب گردید که دیگر قدرت باروری و و تولید مثل خود را از دست دادند این امر در مردان که موبایل را روی کمرتند می بندند در دراز مدت می تواند حتی موجب عقب شدن آنها شود

۵- تغییر ساختار آتریمی بزاقی دهان بعد از ۲ دقیقه مکالمه با تلفن همراه.

-؟ تضعیف شدن سیستم دفاعی بدن : چون سلولهای بدن در گستره ۱۰۱۰ تا ۱۰۰۰ هرتز یا یکدیگر ارتباط برقرار می کنند اما اکثر موبایلهادر گستره ۲۷۰ تا ۱۸۰۰ هرتز ارتباط برقرار می کنند لذا چون گستره امواج الکترو مغناطیسی موبایل با سیستم ارتباط بین سلولی همیشانی دارد باعث ایجاد اختلال و ضعف در سیستم دفاعی بدن بعطت از بین رفتن یا بهم خوردن سلولهای فرم خون می شود.

-؟ ایجاد تومورهای مغزی : نگاه داشتن زیاد این دستگاه در کنار سر می تواند موجب بروز تومورهای مغزی یا افزایش آن شود.

۸- افزایش فشار خون و اختلال در کار کرده غده تیروئید و افزایش دهای بدن.

#### اژن و سلامت انسان

اژن چیست و چه تأثیری بر سلامت انسان دارد؟

اژن گازری مرکب از ۳ اتم اکسیژن است. اژن می‌تواند هم در سطح بالای جو و هم در سطح پایین جو یافت شود.اژن می‌تواند هم بد و هم خوب باشد. اژن خوب اژنی که در سطح بالای جو (۳۰-۶۰) مایلی سطح زمین قرار دارد، نقش یکنگ لایه محافظ برای جلوگیری از ورود اشعه ماورای بنفش را بر عهده دارد. این اژن مفید به تدریج توسط مواد شیمیایی مصنوعی که به اتمسفر می‌رود در حال تخریب است.منطقه‌ای که لایه اژن به شکل قابل توجهی در آن در حال تخریب است لقب جنوب است که به سوراخ لایه اژن معروف شده است. اژن بد در سطح زمین، اژن هنگامی شکل می‌گیرد که آلاینده‌های تولید شده توسط ماشین‌ها، نیروگاه‌ها، پورهای صنعتی، پالایشگاه‌ها، کارخانجات مواد شیمیایی و دیگر منابع، در حضور نور خورشید با هم واکنش می‌دهند. نتیجه این واکنش‌ها تولید یکنگ سری آلاینده‌های ثانویه از قبیل اژن است. اژن در سطح زمین یکنگ آلاینده خطرناک است. افراد در معرض خطر کدامند؟ به صورت میانگین ۳۱ افراد نسبت به اژن در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران هستند.

- ۱- کودکان فعال: زیرا قسمت عمده‌ای از تابستان را در هوای آزاد مشغول بازی هستند.
- ۲- همه افراد یا هر گروه سنی که فعالیت‌های بیرونی زیادی دارند، چرا که در حین فعالیت فیزیکی، اژن به صورت عمیق‌تری به ریه افراد استنشاق می‌شود.
- ۳- افرادی که بیماریهای ریوی، از جمله آسم دارند، زیرا ریه این افراد زودتر به مقادیر کمتری از اژن حساسیت نشان می‌دهد.
- ۴- بعضی افراد حساس، مکاتبیس حساسیت این افراد به سطوح کم اژن هنوز شناخته نشده است تأثیر اژن بر سلامت انسان
  - اژن می‌تواند سیستم تنفسی را تحریک کرده و باعث سرفه، تحریک گلو و درد غیر معمول قفسه سینه گردد.
  - اژن عملکرد ریه را کاهش داده و نفس کشیدن را مشکل می‌کند (نفسهای عمیق و شدید). همچنین تنفس ممکن است تند شده، عبق کمی داشته باشد. این امر ممکن است توانایی فرد را برای کارهای شدید محدود کند.
  - اژن آسم را تشدید می‌کند. وقتی سطوح اژن بالا باشد، افراد مبتلا به آسم حمله‌هایی از بیماری را تجربه می‌کنند که ممکن است فرد نیاز به دارو یا پزشک پیدا کند.چرا که اژن حساسیت فرد به آلرژی‌هایی مثل گرد و غبار، مایت‌ها و ... را تشدید می‌کند.
  - اژن می‌تواند باعث پرفروختگی مخاط ریه شود. طی چند روز سلولهای آسیب دیده کنده می‌شوند و شکل پوست آفتاب سوخته به خود می‌گیرند. این اتفاق اگر به دفعات اتفاق بیفتد (ماندها و سال‌ها) باعث ریه ممکن است برای همیشه جراثحت خود را حفظ کند. میزان **AQI** (شاخص کیفیت هوا) مرتبط با اژن.
- ۱- میزان ۰-۵۰: تأثیری بر سلامت نداشته و اقدامات ایمنی (احتیاطی) نیاز ندارد.
- ۲- میزان ۱۰۰-۱۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت متوسط است. باید افراد خیلی حساس از انجام فعالیت بیرون از منزل و تماس بلند مدت با هوای بیرون اجتناب کنند.
- ۳- میزان ۱۵۰-۲۰۱: از نظر تأثیر بر سلامت برای گروههای حساس ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس بلند مدت با هوای بیرون بپرهیزند.
- ۴- میزان ۲۰۰-۲۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان

و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس غیر ضروری با هوای بیرون بپرهیزند. دیگران نیز سطح تماس خود را با هوای بیرون کم کنند.

۵- ۲۰۱-۲۰۰: از نظر تأثیر بر سلامت خیلی نامناسب است. کودکان فعال، سالمندان و بیداران ریوی مانند افراد آسمی از کلیه فعالیت‌های بیرون متزل پرهیز کنند. دیگران نیز از تماس بلند مدت با هوای بیرون و فعالیت سنگین دوری کنند.

۶- ۲۰۱-۱۵۰: از نظر تأثیر بر سلامت خطرناک است. هر کسی باید از فعالیت‌های فیزیکی در هوای بیرون از خانه بپرهیز کند.

#### صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن

نحوه صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن چیست؟  
 هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید بی تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن شما هنگام فعالیت‌های گوناگون در راس فهرست عوامل مهم سلامتی قرار خواهد گرفت زیرا به اندازه تغذیه مناسب، ورزش، پرهیز از مواد الکلی و مخدر و سیگار در حفظ سلامتی بدن موثر می‌باشد. وضعیت صحیح قرارگیری اندامها کمک می کند تا کارهایشان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر به انجام رسانند.

هنگامیکه وضعیت بدن شما در حالت مناسب می‌باشد:

- ۱- هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن کمترین فشار و استرس روی عضلات پشینیان و رباطهای بدن شما اعمال میگردد.
- ۲- وضعیت ستون فقرات شما در حالت استراحت و خنثی می‌باشد.
- ۳- اعصاب حیاتی بدن در مکان صحیح قرار دارند.
- ۴- عملکرد طبیعی دستگاه عصبی شما بهتر صورت می‌پذیرد.
- ۵- در دراز مدت بر روی دستگاه گوارش-تنفس-عضلات-رباطها و استخوانهای بدن تأثیر میگذارد.
- ۶- استخوانها و مفاصل در وضعیت صحیح خود قرار دارند و کارایی عضلات حداکثر می‌باشد.
- ۷- تحلیل و سایش ناپهتبخار مفاصل کاهش یافته و از التهاب مفاصل جلوگیری بعمل می آید.

- ۸- از ثابت قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت غیر طبیعی جلوگیری میکند.
  - ۹- از مشکلات کمردرد و دردهای عضلانی جلوگیری میکند.
  - ۱۰- از خستگی جلوگیری میکند زیرا استفاده بینه از عضلات بدن انرژی مصرفی بدن را کاهش میدهد.
  - ۱۱- در بهبود ظاهر شما موثر است.
- وضعیت نادرست بدن بر اثر موارد زیر ایجاد میگرددند:
- ۱- سوانح و مصدومیتها.
  - ۲- اضافه وزن و چاقی.
  - ۳- تکیه گاه نامناسب ننگک در هنگام خواب.
  - ۴- مشکلات بنیادی.
  - ۵- کفش نامناسب و پاشنه بلند.
  - ۶- عادات نشستن، ایستادن و خوابیدن بی دقت.
  - ۷- اعتماد بنفس پایین.
  - ۸- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر.
  - ۹- طراحی نامناسب محل کار.
- مهمترین قسمت بدن که نقش بسزایی در داشتن وضعیت صحیح بدن ایفا می کند، ستون فقرات می باشد. ستون فقرات شما دارای قوسهای طبیعی است که باید آنها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. ستون فقرات از ۳۳-۳۴ مهره تشکیل یافته:

۷ مهره گردنی، ۱۲ مهره پشی، ۵ مهره خاجی و ۳ الی ۵ مهره دینالجه ای.

میان مهره های کمر در دایسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه گیر را ایفا میکند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می کنید، به دایسک کمر فشار می آید و آن را از مکان خود جابجا کرده و به اعصاب اطراف خود فشار آورده و ایجاد درد می کند. شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح

- ۱- عضلات قوی و انعطاف پذیر.
  - ۲- حرکات طبیعی مفاصل.
  - ۳- توازن قدرت عضلانی در دو سوی ستون فقرات.
  - ۴- آگاهی از وضعیت بدن در حالات مختلف. تست وضعیت صحیح بدن شما یا این ۲ تست قادر خواهید بود از وضعیت صحیح و طبیعی بدن خود آگاه گردید: ۱- تست دیوار
- از طرف پشت به دیوار تکیه داده در حالیکه پشت سر و باسن شما با دیوار تماس داشته و پاشنه پا ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گردی گردن و کمر خود را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتیمتر و در کمر بین ۲.۵ تا ۵ سانتیمتر باشد وضعیت بدن شما ایده آل است و گرنه باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید. ۲- تست آینه

- نمای روپرو: رویروی یک آینه تمام قد بایستید و موارد زیر را چک کنید:
- ۱- شاهای شما باید همسطح و تراز باشند.
  - ۲- سر شما باید مستقیم و صاف باشد.
  - ۳- دو سوی باسن شما همسطح و تراز و کشکک های دو پا باید مستقیم رو به جلو باشند.
  - ۴- فاصله میان بازوها و دو طرف بدن یکسان می‌باشد.
  - ۵- فزک های دو پای شما باید مستقیم و صاف باشد.
- نمای پهلو: با گرفتن عکس و یا کمک از یک دوست میسر می‌باشد:
- ۱- سر باید قائم و فراشته باشد و به جلو و یا عقب خمیده افتاده نباشد.
  - ۲- چانه باید موازی با سطح کف اتاق باشد و به سمت پایین و یا بالا کج نشده باشد. ۳- شکم باید هموار و مسطح باشد.

- ۴- زانوها باید صاف و مستقیم باشند. نحوه صحیح ایستادن
  - ۱- سر را بالا نگاه دارید: قانسم و راست. سر را به جلو و چانه را بداخل بدید. چانه را به عقب و یا پهلو کج نکنید.
  - قفسه سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید. زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سران را به سمت ستف بکشید. شکم را بداخل دهید. باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید.
  - ۲- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نایستید.
- اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.

۳- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به روی زیر انگشت شست پا اعمال کنید و نه پاشنه پا. بهتر است باها را نیز به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.

- ۴- کتفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید. نحوه صحیح راه رفتن
- ۱- سر را بالا نگاه داشته و یا چشمهاتان مستقیم به جلو نگاه کنید.
- ۲- شانه های خود را در یک راستا یا مایل به بدندان حفظ کنید.
- ۳- حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید.
- ۴- پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید. نحوه صحیح نشستن
- ۱- صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب.

باسن شما نباید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن نباید خین نشستن حفظ گردند.

استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند می‌باشد.

۲- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید همسطح باسن و با بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

- ۳- سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه نشینید.
- برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.
- ۴- هنگام برخاستن از حالت نشسته جلوی صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید. از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید. سپس حرکت کششی انجام دهید. مثلاً ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.
- ۵- از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را بسنمت دلخواه بچرخانید.
- هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید:
  - ۱- مع دستها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.
  - ۲- ران موازی با سطح کف اتاق باشد.
  - ۳- آرنج باید اندکی از ۹۰ درجه گشوده تر باشد.
  - ۴- زانوها ۲ الی ۳ سانتیمتر باید از لبه صندلی جلوتر باشد.
- ۵- موبتور باید ۴۵ الی ۵۵ سانتی متر از پیشانی فاصله داشته باشد. راس موبتور نیز با سطح چشم‌ها در یک راستا باشد. صفحه کلید بهتر است ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گرفته و کمی نیز خم گردد (مانند شکل نحوه صحیح خم شدن بلند کردن و حمل اشیاء).
  - ۱- همواره از ناحیه زانو‌ها در حالی که کمر خود را اصاف نگاه داشته اید خم شوید. هیچ گاه از ناحیه کمرختم نشوید.
  - ۲- اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلو را بلند نکنید. هیچ گاه جسم سنگینی را بالاتر از سطح کمر نیاورید.
  - ۳- پاها را اندکی از یکدیگر فاصله داده تا دوربری جسم فرار گیرید. عضلات شکم را سفت و منقبض کنید و با استفاده از عضلات پا جسم را از زمین بلند کنید. سپس زانو‌ها را به آرامی صاف کنید.
  - ۴- هنگام حمل بسته آن را تا حد ممکن نزدیک بدن نگاه داشته و بازوها را خم نگاه دارید. عضلات شکم را سفت و به آهستگی گام بردارید.
  - ۵- هنگام روی زمین فرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.
  - ۶- هنگام حمل کیف و چمدان آنها را بطور متلوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد.
  - ۷- همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینهٔ هل دادن را انتخاب کنید. نحوه صحیح خوابیدن
    - ۱- سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوسهای طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند.
    - ۲- از تشک سفت استفاده کنید. تشکی که فرو رنگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید. اگر لازم بود زیر تشک یک تخته قرار دهید.
    - ۳- بالش مهانطور که تکیه گاهی برای سر شما می باشد برای گردن نیز باید تکیه گاه فراهم آورد.
    - ۴- هنگام خوابیدن به پشت، پلک بالش زیر زانو‌ها قرار دهید و در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانو‌هایتان را خم کنید و پلک بالش بین زانو‌هایتان قرار دهید. هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانو‌هایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید. هیچ گاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردن‌تان فشار وارد می آید. هر گاه خواستید این کار را بکنید حتماً پلک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید.
    - ۵- هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دستها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید.

منبع: [www.daneshema.com](http://www.daneshema.com)

#### شنا و تاثیر آن بر روان انسان

ورزش شنا چه تاثیری بر روان انسان دارد؟  
 یک دسته از بیماری های انسان، بیماری های روانی است که مربوط به کارکرد مغز می باشد و در خیلی از موارد علت اصلی آن ها مشخص نیست . بنابراین با نا مشخص بودن علل این بیماری ها ، درمان آن ها نیز با مشکل روبروست. یکی از روش های درمانی که امروز تاکید میشود، نقش ورزش ، خصوصاً ورزش مفرح شنا در پیشگیری و درمان بیماری های روان می باشد.
   
 آماجگی جسمانی و جسمانی به خصوص در افراد روانی، که از اجتماع کناره گرفته و فعالیت جسمانی خاصی ندارند، بسیار پایین است. تحقیقات امروز نشان می دهد که داشتن آمادگی جسمی بر بهبود بیماری های روانی تاثیر قابل توجهی دارد. فعالیت عضلانی در فشارهای عاطفی موجب می شود مقداری از واکنش فیزیولوژیکی ناشی از هیجان، از بین برود .
   
 اضطراب یا سایر هیجان های شدید، باعث می شود بدن دستخوش تغییراتی شود که مقدمه عمل است، از جمله این تغییرات، کانگل آمین ریلز( آزاد شدن زیاد هورمون های سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک ، مثل آدرنالین و استیل کولین) ، افزایش جریان خون و اختلال در جریان ترشحات معده است؛ پس به دنبال هیجان ممکن است اختلال عملکرد بعضی از ارگان ها مثل تیغ و ناراحتی معده و یا اختلال در جریان خون مغز و هورمون های سیستم اتونوم ایجاد گردد؛ اما اگر در پی هیجان های شدید، فعالیت بدنی انجام شود ، هورمون های ناشی از هیجان صرف انجام فعالیت بدنی می شود . بنابراین در این راه مصرف شده و کمتر باعث آسیب روان می شوند.
   
 مشخص شده بسیاری از ناراحتی های روانی از فشارهای هیجانی منکر در افراد استرسی ایجاد می شود که با فعالیت بدنی منظم و مفرح از جمله شنا ، می توان جلوی این آسیب های روانی ناشی از هیجانات را گرفت .
   
 نتیجه: به افراد استرسی توصیه می شود به دنبال هر هیجان یا استرس ورزش مداوم، پرتحرک و مفرح از جمله شنا، داشته باشند تا بدین ترتیب ، افزایش هورمون های فیزیولوژیک بدن، ناشی از استرس، در فعالیت عضلانی مصرف شود و آسیب بر روان آن فرد نگذارد. البته یکی از مشکلات اینکه افراد، می میلی آن ها به فعالیت بدنی است که در این مورد نقش یک مربی تربیت بدنی دقیق و متعهد به کار در وادار کردن آن ها به ورزش و ایجاد انگیزه بسیار حائز اهمیت است .

#### فصل شدن زانو نشانه

فصل شدن زانو نشانه چیست ؟  
 روی زمین چهارزانو نشسته اید و ناگهان می بینید نمی توانید بلند شوید . یا در حال ورزش ناگهان زانویتان را نمی توانید خم کنید . انگار گویه ای پایتان را نگاه داشته و نمی گذارد آن را حرکت بدهید .  
 در وضعیت عادی ، زانو مانند یک لولای در عمل می کند و اگر چیزی در لولای در بگذاردید دیگر کار نمی کند و در جای خود متوقف می شود . همین طور وقتی چیزی جلوی حرکت زانو را بگیرد و آن را متوقف کند می گویند زانو فصل شده است . این حالت اغلب دردناک است و چون اغلب هنگام بالا رفتن از پله ها ، نشستن روی زمین ، یا در حالات حساس دیگر روی می دهد باعث وحشت می شود . فصل شدن زانو معمولاً ناشی از شکستن قطعه ای غضروف یا احتمالاً قطعه ای استخوان جدا شده در نوعی التهاب استخوانی غضروفی است . این قطعه استخوان یا غضروف در حفره زانو معنی است تا زمانی که بین دو سطح مفصلی گیر افتند و توانایی حرکت را از زانو بگیرد .  
 گاهی این انسداد ناشی از ناهنجاری استخوان ها و ماهیچه های اطراف زانو است . ضعف ماهیچه های طرف داخل ران یا سفتی ماهیچه های طرف خارج آن می تواند به ناهنجاری کشکک زانو بینجامد . کشکک همراهِ با استخوان ران از صف خود خارج شده و خم کردن پا باز کردن زانو را مانع می شود . با برگشت ماهیچه ها به حالت عادی کشکک نیز به جای خود باز می گردد و حرکات زانو عادی می شود .  
 فصل شدن واقعی زانو زانو است . بسیاری اوقات ، مثلاً به دنبال یک ضربه یا جراحت ، فرد نمی تواند زانویش را حرکت بدهد و فکر می کند زانویش فصل شده است . اما چیزی مانع حرکت زانو نشده است . این حالت را فصل شدن کاذب زانو می گویند .  
 فصل شدن کاذب زانو فقط واکنشی نسبت به درد است . ساز و کار درد نمی گذارد مفصل

کامل‌باز یا خم شود . گاهی درد ناشی از بیخ خوردن یا شوره زانو را قفل می کند ؛

گاهی نیز خشک شدن ناشی از ننش طولانی به یک حالت باعث آن می شود . درمان قفل شدن زانو گر چه قفل شدن زانو ممکن است با کمی استراحت برطرف شود ، اما فکر نکنید درمان شده است . اگر قطعه ای استخوان یا غضروف آن را به وجود آورده باشد ، آسیب جدی زانو ممکن است به دنبال آن باشد . بنابراین ، هر گونه محدودیت حرکت زانو باید توسط پزشک درمان شود . گاهی ممکن است این اشکال با عمل جراحی برطرف شود .

در موارد زیر حتما به پزشک مراجعه نمایید:

زانو در حالت خمیده یا کشیده قفل شده است .

زانو کاملاً کشیده یا خم نمی شود .

#### گرفتنی ناگهانی عضلات

دلیل گرفتنی ناگهانی عضلات هنگام پیاده روی چیست و چه اقدام هایی باید انجام داد؟ اگر بعد از ؟ دقیقه پیاده روی یا بیشتر، عضلات ساق پای شما دچار گرفتگی و درد شده، ولی سایر اوقات اینگونه نبود، نشان می دهد شما دچار لنگی یا بصورت متناوب حسیده که در اثر رسیدن خون کافی به پاها اتفاق می افتد.

هنگام پیاده روی، اگر سرخرگ هایی که خون را به سمت پاها می برند، دچار گرفتگی شوند، دیگر نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه عضلات ساق پای شما دچار آسیب و درد می شود.

هنگام پیاده روی، عضلات پاهای شما نیاز به مقدار زیادی خون دارند. بنابراین اگر سرخرگ هایی که خون را به سمت پاها می برند، دچار گرفتگی شوند، دیگر نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه عضلات ساق پای شما دچار آسیب و درد می شود.

برای بهبود گرفتگی عضلات پا، آفتدرد پیاده روی کنید تا عضلات پای شما درد بگیرد، سپس استراحت کنید و بعد از برطرف شدن درد، مجدداً پیاده روی را شروع کنید.

همچنین باسستی مصرف چربی را کاهش دهید.

اگر ؟ هفته بطور منظم و با برنامه ورزش کنید، می توانید بدون احساس بیخ دردی، سه برابر حالت عادی پیاده روی کنید. ولی افرادی که علی رغم این ؟ هفته ورزش منظم، باز هم دچار گرفتگی و دردساق پا می شوند، حتماً دچار گرفتگی سرخرگ ها در سایر قسمتهای بدن خود هستند، بنابراین قبل از شروع برنامه ورزشی نزد پزشک بروید تا از سلامتی خود مطمئن شوید.

برای بهبود این حالت، آفتدرد پیاده روی کنید تا عضلات پای شما درد بگیرد، سپس استراحت کنید و بعد از برطرف شدن درد، مجدداً پیاده روی را شروع کنید. همچنین باسستی مصرف چربی را کاهش دهید. حتی ممکن است برای کاهش کلسترول ( چربی خون ) نیاز به مصرف دارو داشته باشید.

آسیب های عضلات پشت ساق پا شایع است و می توانند هر فردی از جمله نوجوانان، ورزشکاران و سالمندان را مبتلا کنند. این آسیبها اغلب افرادی را گرفتار می کنند که قبل از ورزش و فعالیت شدید بدنی، بدن خود را گرم و آماده نمی کنند.

جراحان ارتوپدی معتقدند بهترین راه برای محافظت از عضلات بدن این است که قبل و بعد از ورزش، بتدریج و با ملایمت عضلات را تحت کشش قرار دهیم. تحت کشش قراردادن عضلات ساق پا و ، علاوه بر کمک در پیشگیری از صدمات آنها، خطر آسیبها کمتر را نیز کاهش می دهد. برای انجام این کار بر روی زمین بنشینید و یک ساق پایتان را به حالت کشیده قرار دهید کف پای دیگرتان را بر روی سطح داخلی ساق پای کشیده قرار دهید اندکی به جلو خم شوید و در حالی که پنجه پای کشیده تان را به آرامی به طرف بالا نگه داشته اید. آزر با انگشتان دست لمس کنید.

#### دسفرال

دسفرال چیست؟

دسفرال یا دسفروکسامین دارویی است که برای کاهش آه اضافی در بدن بیماران تالاسمیک بکار می رود. در بیماران تالاسمی تزریق های مکرر باعث تجمع آهن در بدن می شود . هدف از درمان با دسفرال رساندن میزان آهن بدن به حد تقریباً طبیعی است.

معمولاً درمان با دسفرال بعد از ۲۰-۱۰۰ بار تزریق خون یا رسیدن سطح فریتین سرم به ۱۰۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر شروع می شود.

تأخیر در رشد ممکن است به دلیل افزایش آهن یا مقادیر زیاد دسفرال ایجاد شود.

دسفرال در شکل زیرجلدی به میزان ۶۰-۲۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و در طول ۸ تا ۱۲ ساعت (معمولاً ۳ تا ۳ شب در هفته تزریق می شود .

ویتامینC دفع آهن از بدن را افزایش می دهد و معمولاً همراه دسفرال استفاده می شود. نکات مهم

- اگر در فرد تالاسمیک تجمع زیاد آهن ( هموسیدروز شدید ) روی داده باشد دسفرال بصورت وریدی به مقدار ۱۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در طول ۲۴ ساعت تزریق می شود تا سطح فریتین به کمتر از ۲۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر برسد.

- اگر فریتین فرد مبتلا به تالاسمی بالای ۴۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد، باید در

بیمارستان بستری شود و از دسفرال با دوزبالا استفاده شود.

بنابراین مقدار مصرف دارو و نحوه تجویز دسفرال بر حسب وضعیت فرد مبتلا به تالاسمی تعیین می گردد. دوز دسفرال معمولاً بین ۶۰-۲۰ میلی گرم به ازای هر

کیلوگرم وزن بدن می باشد.

نکته مهم: در صورتیکه میزان فریتین زیر ۱۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد خطر

مسمومت با دسفرال افزایش می یابد.

با تزریق منظم دسفرال کیفیت زندگی مبتلایان به تالاسمی بهبود می یابد. روش های تزریق دسفرال کدام است؟

۱- تزریق زیرجلدی : با استفاده از یک پمپ قابل حمل و معمولاً طی ۱۲-۸ ساعت صورت می گیرد.

۲- تزریق داخل وریدی: هنگام تزریق خون در عده ای از بیماران بکار می رود.

نکته : دارو را نباید مستقیماً در کیسه خون وارد کرد ولی می توان با استفاده از یک سه راهی از رگی که خون تزریق می شود دارو را تزریق کرد.

دارو را نباید به صورت ناگهانی داخل رگ تزریق شود زیرا ممکن است باعث شوک ( کاهش ناگهانی فشار خون ) گردد.

۳- تزریق مداوم داخل وریدی : هنگامی که نیاز به دفع فوری آن باشد از این روش استفاده می شود همچنین از این روش در بیمارانی که قادر به روش زیرجلدی نمی باشند و بیمارانی که مشکل قلبی به علت افزایش آهن دارند استفاده می شود. در این روش باید دفع ادراری آهن ۲۴ ساعته دقیقاً کنترل شود و مقدار دارو مطابق با آن تنظیم شود.

۴- تزریق عضلانی : تنها هنگام امکان بادر نبودن تزریق زیر جلدی انجام می شود زیرا تزریق زیرجلدی مؤثرتر است. ویتامین C چه تأثیری دارد؟

بیماران تالاسمی که بار اضافی آهن دارند معمولاً دچار کمبود ویتامین C می باشند زیرا احتمالاً آهن ویتامین C اکسیده می کند.

به طور کلی ۵۰ میلی گرم ویتامین C برای بچه های زیر ۱۰ سال و ۱۰۰ میلی گرم برای بزرگترها کافی می باشد. زما مقادیر بیشتر ویتامین C تأثیری در دفع بیشتر آهن ندارد. می توان ویتامین C را بعد از یک ماه از شروع دسفرال درمانی برای بیمار

تجویز کرد. ویتامین C به علاوه ، میزان اتصال آهن با دسفرال را می افزاید. نکات مهم درباره مصرف دسفرال

- دسفرال نباید پیش از مقدار توصیه شده تجویز شود.

- در حالت طبیعی ، دسفرال ؛ شفاف ، بدون رنگ یا قدری مایل به زرد به نظر می رسد. فقط باید محلول شفاف تزریق شود و در صورتی که محلول کدر بود باید دور ریخته شود.

- در بیمارانی که بطور مزمن و به شدت دچار افزایش آهن می باشند ، مقادیر بالای ویتامین C ( بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز ) ممکن است باعث اختلال عملکرد قلب شود. نکات مهم در مورد مصرف ویتامین C

- ویتامین C نباید در بیماران تالاسمی که نارسایی قلبی دارند استفاده شود.

- در صورتی که بیمار، دسفرال را بطور منظم دریافت می کند، می توان ویتامین C را بعد از شروع به کار پمپ ، تجویز کرد.

- درمان یا ویتامین C یک ماه بعد از درمان منظم با دسفرال شروع می شود.
- مقدار روزانه ویتامین C نباید از ۲۰۰ میلی گرم بیشتر شود.
- معاینات تخصصی چشم و گوش باید قبل از شروع درمان با دسفرال انجام شود و سپس با فاصله های منظم ( هر ۳ ماه یکبار ) تکرار شود.
- بچه هایی که دسفرال دریافت می کنند باید از نظر قد و وزن هر ۳ ماه یکبار کنترل شوند.

تذکره: در صورتی که فرد مبتلا به تالاسمی دچار سیاهی رفتن چشم ها و اختلالات عصبی با اختلالات بینایی و شنوایی شود باید از رانندگی خودداری نماید. در نگهداری دارو چه تکانه ای را باید به خاطر داشت؟

- دارو را باید زیر ۲۵ درجه سانتیگراد نگهداری کرد.
- هر ویال ( آمپول ) فقط یکبار قابل استفاده می باشد.
- بعد از افزودن حلال ، دارو باید استفاده شود ( پیش از ۳ ساعت نباید داروی ساخته شده را نگه داشت).

- دارو را باید از دسترس اطفال دور نگه داشت. نکات مهم در مورد استفاده و حمل دسفرال :  
 - تزریق وریدی یا زیر جلدی باید با محلول ۱۰ درصد صورت گیرد. ممکن است تزریق عضلانی با غلظت های بالاتری صورت گیرد.  
 - تهیه دارو : باید ۵ سی سی آب مقطر به یک ویال ۵۰۰ میلی گرمی دسفرال ( که بصورت پودر می باشد) اضافه و سپس محکم تکان داده شود. اگر محلول بی رنگ تا قدری مایل به زرد باشد سالم و قابل استفاده است.

- محلول دسفرال را می توان با موادی مثل سرم نمکی رینگره ، فدی ۵۵ ، رینگر لاکتان و یا مایع دیالیز صفاقی نیز تهیه کرد. نحوه استفاده صحیح از پمپ دسفرال  
 ۱- ابتدا دست ها را با آب و صابون شسته ، وسایل مورد نیاز را آماده کنید.  
 ۲- بعد از تمیز کرد سرپوش پلاستیکی با الکل ، آب مقطر را به داخل شیشه تزریق کنید.

۳- شیشه را خوب تکان دهید تا دسفرال کاملاً حل شود، سپس داروی حل شده را به داخل سرنگ بکشید.

۴- لوله اسکالپ را به سرنگ متصل کنید و هوای آن را خالی نمایید تا لوله پر از محلول دسفرال شود.

۵- سرنگ را در پمپ جای دهید و با فشار دکمه پمپ، آن را روشن کنید.

۶- سوژن پروانه ای شکل را به زیر پوست شکم یا بازو وارد کنید ( قبل از تزریق ، پوست محل تزریق را با الکل ضد عفونی کنید).

۷- پمپ را با بندی که به آن متصل است به دور شانه ببندید.

۸- تزریق در مناطق مختلف پوست موجب جذب بهتر دارو و کاهش خطر آسیب به پوست می شود. نکات مهم تزریق دسفرال

- محلول دسفرال را پیش از ۲۴ ساعت در حرارت اتاق قرار ندهید.

- مناسب ترین دما برای نگهداری آمپول دسفرال حرارت ۸ الی ۱۵ درجه می باشد.

- اگر پس از مصرف دسفرال نشانه هایی مانند کپیر ، دانه های پوستی ، خارش ، تنگی نفس ، کاهش مکرر فشارخون ، نامنظمی کار قلب مشاهده شود تزریق دسفرال را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

- اگر طولانی مدت دسفرال مصرف می کنید و دچار علائمی چون اختلالات بینایی ، تغییر در دیدن رنگه ها ، گلودرد و اسهال مداوم شده اید به پزشک مراجعه کنید.

- در طول درمان با دسفرال ، رنگ ادرار قرمز متمایل به قهوه ای می شود که نشانه دفع آهن از ادرار است.

- از روشن کاری دستگاه خودداری کنید. هرگز پمپ را باز نکنید زیرا باعث به هم خوردن تنظیم دقیق آن خواهد شد.

- پمپ را در معرض مستقیم نور خورشید قرار ندهید و از گذاشتن پمپ در جاهای نمتناگ خودداری کنید.

- برای جلوگیری از نشت دسفرال ، انتهای سوژن پروانه ای را محکم به سرنگ وصل کنید.

- از سرنگ هایی استفاده کنید که دارای پیستون نرم باشند.

- بعد از هر بار استفاده از پمپ باطری آن را خارج کنید.

- میله جلو برنده سرنگ را هر چند مدت با مسواک خشک تمیز نمایید.

- هرگز برای تمیز کردن پمپ از آب یا محلول های دیگر استفاده نکنید.

- معمول ترین مکان برای تزریق ، شکم ران و بازو می باشد که پیشنهاد می شود: محل تزریق در هر بار تزریق جایجا شود. با گذاشتن علامت روی محل تزریق و مشخص شدن آن ، می توان از تزریق های مکرر در یک محل جلوگیری کرد.

منبع: بنیاد بیماری های خاص

**کمک های اولیه در تصادفات**

نقش کمک های اولیه در کاهش تلفات ناشی از تصادفات چیست؟  
 بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی اولین افرادی که به محل وقوع حادثه می رسند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از تبعات جدی تصادفات ترافیکی دارند و می توانند علاوه بر تلفن به اورژانس ، خاموش کردن آتش ، محافظت محل وقوع حادثه جهت جلوگیری از تصادف مجدد با انجام کمک های اولیه بسیار مؤثر واقع شوند.  
 شاهدانی که آموزش کمک های اولیه را دیده اند می توانند از بسیاری از مرگ های ناشی از مشکلات نفسی و خونریزی جلوگیری کنند . با در نظر گرفتن این واقعیت که در کشورهای کم در آمد و حتی متوسط نجات توسط آمبولانس بسیار دیر اتفاق می افتد و بیشترین میزان فوت در این کشور ها قبل از رسیدن به بیمارستان رخ می دهد ، نقش شاهدان اولیه در دستیابی مصدومین به مراقبت های زندگی بخش پر رنگ تر می شود.  
 در این گزارش با اشاره به مطالعات جهانی صورت گرفته آمده مرگ بیشتر افرادی که قبل از رسیدن به بیمارستان فوت می کنند قابل اجتناب است و از بسیاری معلولیت ها می توان قبل از رسیدن به بیمارستان پیشگیری کرد. به دلیل اهمیت آموزش کمک های اولیه در کاهش قربانیان تصادفات ترافیکی طبق سند راهنمایی سال ۲۰۰۰ اتحادیه اروپا کشورهای عضو اتحادیه از اول اکتبر ۲۰۰۳ مکلف شدند تا به مقاضیان گواهینامه رانندگی بیاموزند که در تصادفات چگونگی رفتار و به قربانیان حوادث جاده ای کمک کنند و همچنین در این سند آموزش و باز آموزی دوره ای کمک های اولیه برای رانندگان حرفه ای تأکید شده.مدیر یک آموزشگاه رانندگی می گوید: آموزش بحث کمک های اولیه مربوط به مدرسه بحث فنی است که شرکت رهاگشا در اختیار آموزشگاه قرار داده است.

وی که از نحوه آموزش این بحث در کلاس فنی اطلاع دقیقی ندارد می گوید: " نمی دانم که مری توانایی و یا صلاحیت تدریس کمک های اولیه را دارد یا خیر ولی ساعت کمک های اولیه و فنی با هم ۴ ساعت است" یک مسئول آگاه در این زمینه می گوید: " این بخش صرفاً در کتاب قرار داده شده است و از مری فنی خواسته می شود که آژا تدریس کنند هر چند ممکن است کارشناس فنی در این زمینه آگاهی و توانایی نداشته باشد." این مسئول در ادامه می افزاید: " ۴ ساعت زمان برای تدریس مباحث فنی ، زیست محیطی و کمک های اولیه اندک است بیشتر حالت کلاس رفع اشکال است تا آموزش" یک هنر جو می گوید: " بخش کمک های اولیه در کتاب حدوداً ۴ صفحه است و مری خاصی برای تدریس این بخش در نظر گرفته نشده جزو امتحان هم نیست ، فکر می کنم فقط برای مطالعه باشد".

هنر جوی دیگری که دوره امداد را در هلال احمر گذرانده است می گوید: با مطالعه این قسمت احساس می کنم نوشته و راهنمایی های این بخش با آنچه خوانسته های قبلی ام انطباق ندارد به یاد می آورم در دوره های آموزشی به بحث تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی تأکید بسیاری می شد و تنها برای همین دو موضوع ساعت ها وقت صرف می شد "بوی در ادامه می گوید: " فکر نمی کنم برای کسی که زمینه فکری در این رابطه نداشته باشد این آموزش کار بردی و قابل استفاده باشد." صاحب فصولی در سال گذشته تصادفی در یکی از جاده های کوهستانی کشور داشته است می گوید: در این تصادف یکی از هموطنان که شاهد حادثه بود بسیار تلاش کرد که جان من و همراهم را نجات بدهد . وی می افزاید: بر اثر تصادف دچار ایست تنفسی شدم در حالی که هموطن عزیز سعی می کرد با ماساژ قلبی تنفسی مرا بازگرداند دچار شکستگی دنده و مشکل تنفسی شده این



شهروند در ادامه می گوید: مناسفانه به علت بیرون کشیدن مهرامه که پایش زیر سندی گیر کرده بود شکستگی پای او به آسیب غیر قابل بازگشت تبدیل شد. وی در حالی که لیکنه تلخی می زند می گوید: باید از کسی که تمام تلاشش را برای نجات ما کرد تشکر کنم ولی فکر می کنم اگر در مورد کمک‌های اولیه اطلاعات بیشتری داشت‌ها‌لو بر نجات ما می توانست مانع آسیب های جدی شود. یعقوبی یکی از بازماندگان تصادف جاده ای که پس و همسرش بر اثر خونریزی فوت کرده اند می گوید: شاهدان بعد از مراسم بارها به ما گفتند که هرگز صدای ناله آنها از دهشتان پاک نمی شود، در حالی که هیچ یک از آنها نمی دانست چگونگی مانع خونریزی شود. تنها شاهد زجر کشیدن آنها در زیر لاشه ماشین بودند. وی در ادامه می افزاید: از این ناراحتی که تعداد این شاهدان بیش از پنج نفر بود ولی هیچ کدام نتوانست بودند مانع مرگ عزیزان من شوند. مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان بعد از ورق زدن کتاب آیین نامه با اشاره به بودن یوم کتاب می گوید: "قرار بود همزمان با گنجاندن بحث کمک های اولیه در کتاب آیین نامه ۸ ساعت برای تدریس به ساعت آموزش اضافه شود که مناسفانه این ساعت در برنامه منظور نشده است"

دکتر بدخشان در ادامه می گوید: در این بخش تنها به مسوئله فصل های آموزشی اشاره شده است و بدون آموزش قابل استفاده نیست، ول می توانه گفتگی در بحث آموزش کمک های اولیه باشد. وی در ادامه با تأکید به این موضوع که عدم آموزش بهتر از آموزش ناقص است، می گوید: مسئله این است که راهنمایی و رانندگی واقعاً ملوم به آموزش هستند یا خیر؟ در صورتی که پاسخ به این پرسش مثبت باشد هلال احمر استان آماده همکاری با راهنمایی و رانندگی در زمینه آموزش کمک های اولیه به متقاضیان گواهینامه است.یک کارشناس علوم اجتماعی می گوید: دانش کمک های اولیه می تواند به افزایش مسئولیت اجتماعی کمک کند. تصادف رانندگی یک رویداد معمول نیست که جامعه در فرآیند اجتماعی رفتار مناسب را به فرد بیاموزد و به همین دلیل نیاز به آموزش رفتار منطقی و صحیح به فرد هنگام قرار گرفتن در این شرایط است.حسینی در ادامه می افزاید: قرار از صحت تصادف به علت سرگردانی است که عدم آگاهی و تسلط فرد بر رفتاری که باید بعد از وقوع تصادف انجام دهد اتفاق می افتد. در حالی که وجود بیمه های حمایتی تا حدودی مسئولیت بعد از وقوع را برای فرد تصادف کننده تأمین می کند ولی بدون آموزش و تعریف رفتار صحیح نمی توانیم شاهد رفتار مناسب و منطقی از افراد باشیم.درست است که در دو سال اخیر از دروسد تلفات جاده ای کاسته شده است ولی این کاهش تلفات به میمنت توسعه اورژانس های جاده ای و با هزینه ای بالا بدست آمده در حالی که با تمرکز بر روی آموزش کمک های اولیه می توان با هزینه اندک و با هدایت مشارکت مردمی و تقویت احساس همدردی و امداد رسانی مؤثر این آمار را سریعتر کاهش داد. در حالی که ماده ۱۶ بند ۴ فصل ۴ آیین نامه اجرایی آموزشگاه های راهنمایی و رانندگی آموزش کمک های اولیه در ارتباط با سوانح و تصادفات رانندگی جزو وظایف آموزشگاه ها که تحت نظارت راهنمایی و رانندگی مشغول به کار هستند تعریف شده است تلاش ما برای مصاحبه با رئیس راهنمایی و رانندگی استان در خصوص اجرای ناقص این بحث به نتیجه رسید و ایشان به دلایل نامعلوم حاضر به مصاحبه و پاسخگویی به سئوالات ما نشدند.

آموزش ایمنی ترافیک و کمکهای اولیه به کودکان مقاله حاضر یک برنامه پیشنهادی مدون و ساختاریافته برای آموزش مباحث ایمنی و ترافیک و کمکهای اولیه به کودکان و جوانان می باشد.این برنامه با استفاده از تجربیات کشورهای ترکیه و آلمان ارائه شده است. در بخش اول مقاله، مختصری در مورد وضعیت حمل و نقل کشور، آمار منتشره و نتایج مطالعات انجام یافته در خصوص تصادفات جاده ای و علت بانی حوادث بحث می شود. در این فصل سعی می شود خواننده محترم را از وضعیت موجود مطلع و ضرورت آموزش برای ایشان توجیه و مفهوم شود. بخش دوم، اختصاص به ضرورت آموزش ایمنی به کودکان خواهد داشت. در این بخش با ارائه نتایج مطالعات انجام شده بر روی کودکان، هدف از انتخابات این نشریه به عنوان بهترین و موثرترین سطح برای آموزش مطالبی به اختصاص ارائه خواهد شد. در بخش سوم در خصوص روانشناسی کودکان بحث خواهد شد. در این بخش رفتارها و عکس العملهای کودکان در سنین مختلف در برخورد با ترافیک بررسی خواهد شد. در بخش چهارم باتوجه به مطالب بخش سوم جدول زمانی دروس ترافیک و کمکهای اولیه قید شده و در ارائه طرح دروس ارائه خواهد شد. در بخش پنجم، چگونگی سنجش عملکردکلاسهای آموزشی و یک نمونه آزمایشی ارائه خواهد شد.

امروزه مشکل ترافیک و مسائل مربوط به آن به عنوان یکی از بحرانهای جدی و مهم در جامعه امروز ما محسوب می شود و مناسفانه روز به روز به ابعاد بحران افزوده می شود. براساس آمار منتشره شده توسط سازمان حمل و نقل و پابانه های کشور در سال ۱۳۸۰ در بخش حمل و نقل کالا مجموعاً ۱۳ میلیون سفر یا ۱۶هزار دستگاه خودرو باری و در بخش حمل و نقل مسافر مجموعاً ۱۳ میلیون سفر توسط ۶۵ هزار دستگاه صورت پذیرفته است. از طرف دیگر در آمار منتشره سازمان یاد شده رقم ۱۹۷۱۷ نفر کشته و ۱۱۷۵۶۶ نفر مجروح مشاهده می گردد با اندکی تأمل و مقایسه این دو آمار می توان انتظار داشت که در هر ۱۹۰ سفر، انتظار کشته یا مجروح شده یک نفر از هبوطان را خواهیم داشت (با فرض اینکه در هر واقعه منجر به فوت یا جرح، حداقل یک طرف حادثه از تانگان حمل و نقل کشور باشد.) همچنین مطابق مطالعاتی که در سال ۱۳۷۷ در کشور صورت گرفته نتایج جالب زیر مشاهده می شود:

- ۱- بیشترین تلفات وارده نیروی انسانی مربوط به سنین ۲۰الی ۵۰ سال می باشد که عمده ترین بخش نیروی فعال جامعه را تشکیل می دهند.
- ۲-بخش عمده متقوین ناشی از تصادفات را افراد ذکور و سرپرستان خانواده تشکیل می دهند، که این موضوع عوارض و پیامدهای ناخوشایند مادی و تربیتی را برای خانواده ها به دنبال خواهد داشت.
- ۳-حدود ۲۹ درصد از کشته شدگان تصادفات در کشور را عابرن پیاده تشکیل می دهند.

۴-بررسی اطلاعات نشان دهنده آنتس که میزان تحصیلات در کاهش تلفات انسانی نقش مؤثری داشته به طوری که افراد کم سواد و بیسواد با سهم بیشتری در معرض تصادفات و موایب ناشی از آن قرار گرفته اند.

۵-۴۷ درصد کشته شدگان درصحنه تصادف و ۵۳ درصدس از صحنه تصادف فوت نموده اند و این لزوم راه اندازی سیستم امداد رسانی مناسب و آموزش نحوه برخورد با حادثه دیدگان تأیید می کند.

۶-جداول ترکیبی سن و وضعیت متوفیات حاکی از آن است که آسیب پذیرترین قشر در تصادفات عابرن زیر ۸ سال و بالای ۶۰ سال هستند به طوری که این گروه از عابرن به ترتیب ۲۵ و ۲۸ درصد متوفیات را شامل می شوند.

این آمار و ارقام به خوبی ابعاد نگران کننده بحران را نمایان می سازد و مناسفانه هر ساله حداقل ۱۰ درصد به آمار مذکور افزوده می شود. اگر بخواهیم آمار مذکور را با آمار کشته شدگان زلزله منجیل مقایسه کنیم می توان دریافت که در کشور ما هر سال حداقل یک یک زلزله مهیب در اثر حوادث رانندگی رخ می دهد و تعداد زیادی از موهطان را به کام مرگ می فرستد ولی تنها واکنش ما به این فاجعه، انجام یک سری فعالیتهای کلاسیک مثل چند تیزر تبلیغاتی و نشاندید ظاهری کنترل ها در ورودی و خروجی شهرها و... می باشد در صورتیکه در هنگام وقوع یک زلزله متوسط در کشور حالت فوق العاده اعلام شده و کلیه نیروها برای امداد رسانی بسیج می شود و شاید چند روز عزای عمومی اعلان شود. سوانحی که در ذهن نقش می بندد ایست که آیا واقعاً "برخورد با این فتنه واقعاً منطقی است؟! آیا برایشی تصادف جاده ای را نباید در حد و اندازه بلایای طبیعت بدانیم؟! آیا می توان تبعات ضربه سیاسی و اقتصادی و اجتماعی ناشی از ایمنی پایین حمل و نقل را نادیده انگاشت؟ در همین راستا مطالعاتی که اخیراً "در کشور صورت گرفته عوامل زیر را به عنوان مهمترین عامل وقوع یا افزایش تصادفات دانسته است:

- ۱- فقدان فرهنگ رانندگی و تردد در بسیاری از رانندگان و عابرن پیاده و عدم توجه به حقوق اجتماعی یکدیگر.
- ۲-سبیل به قانون شکنی و عدم تمکین از قانون (به عنوان یک رفتار ضد اجتماعی).
- ۳- بی اطلاعی بسیاری از عابرن پیاده از جمله افراد بی سواد و کودکان از پیامهای

چراغهای راهنمایی (اعم از چراغ فرماندهی و سایر پیاده ) و در نتیجه عدم نوبت پذیری برای گذر از خیابان و نیز فقدان آموزش لازم جهت نظم بخشی به تردد عابران پیاده در خیابانها و معابر .

۴- کمبود نفرات پرسنل راهنمایی و رانندگی .

۵- عدم کارائی جدی و تاثیر گذاری جریمه بدلیل فقدان نقش وارزش فرهنگی و بعضاً بی توجهی در جریمه به موقع همچنین عدم امکان جریمه همه متخلفین .

۶- کمی تعداد گشتهای بازرسی و کنترل خودروها توسط نیروی راهنمایی و رانندگی و اسرار بر ایجاد و گسترش ایستگاههای کنترل ثابت.

۷- تقابصی فنی مانند خاموشی چراغها در برخی نقاطع ما به دلیل خرابی و استهلاک و نیز نصب اشتباه و کم دقت بعضی تابلوها.

۸- وجود نامناسبات حاشیه راهها بدون رعایت ضوابط ایمنی و ترافیک.

۹- عدم کنترل گسترش شهرها و عدم توجه به ضوابط ترافیکی و وضعیت راههای اطراف شهرها.

۱۰- عدم دقت در انتخاب مسیر راههای اصلی و فرعی و عبور مسیرهای حمل و نقل از درون یا حاشیه شهرها ویا روستاها.

۱۱- جاده سازی نا مطمئن و غیر استاندارد .

۱۲- عدم اجرای حقیقی و جدی قوانین که اجرای آنها حقیقتاً "در اینم سازی ترافیک و کاهش تصادفات می تواند نقش موثری داشته باشد.

۱۳- کمبود وسایل نقلیه عمومی و نا مطلوب بودن کیفیت سرویس دهی آنها ، و در نتیجه افزایش تمایل افراد به استفاده از وسایل نقلیه شخصی.

۱۴- در برخی مناطق عدم همکاری و هماهنگی لازم میان شهرداری و نیروی راهنمایی و رانندگی و راه و ترابری که از عوامل مهم انحلال درحصول ترافیک مطلوب می باشد.

کمبود فضای کافی برای تردد و پارکینگ و عبور و مرور پیاده ها خط کشی های نامنظم ، کم رنگ یا رنگ پریده و غیر استاندارد ، عدم احداث پارکینگ و پل های پیاده ، عمل در تعریض و آسفالت بموقع خیابان و پر کردن جاله هایی که چون دام مرگ برای رانندگان عمل می کند .

۱۵- بی توجهی نسبت به آموزش رسمی و فراگیر قوانین تردد در مدارس یعنی عدم برنامه ریزی دقیق و دراز مدت آموزش ، فرهنگی برای تربیت نسلی آگاه و پای بند به نظم و مقررات ترافیک.

۱۶- کیفیت نا مطلوب امتحان علمی و شهری برای اخذ گواهینامه رانندگی که به دلیل پرداختن به یک سری عملیات کلیشه ای و در مدت زمان کوتاه که به هیچ عنوان قادر به شناسایی و تکنیک راننده واقعی از راننده ناشی می باشد.

دردامه با شناسایی مشکلات حمل و نقل ترافیکی می توان برای حل آنها راه کارهایی پیشنهاد کرد . این فرایند عادی برای برسی و حل مسائل است اما همراه این سوال مطرح است که کدام یک از این مسائل نسبت به سایر آیم ها اهمیت بیشتر داشته و اثر بیشتر را در افراد جامعه می گذارد؟ در نگاه اول ایمنی سازی جاده ها ، اصلاح قوانین و اعمال کنترل بیشتر . ... به عنوان عوامل اصلی به نظر میرسد ولی اگر نمودار علت و معلول تصادفات را ترسیم نمایم ضعف افراد در رعایت اصول و قوانین ،

برخورد و عکس العمل مناسب به آن و بطور خلاصه فرهنگ ترافیک در جامعه ، عامل اصلی و سرمنشأ زنجیره عوامل موثر در تصادفات است علم آمار نیز این نتیجه را

تأکید می کند بر اساس تحقیقات بعمل آمده توسط شینار ، در ۸۲ درصد تصادفات عوامل انسانی نقش مهمی ایفا کرده است ، همچنین آمار منتشره توسط مراجع کشور هم نقش مهم عوامل انسانی را وقوع حوادث ترافیکی مورد تأکید قرار داده است. این موضوع یک

یافته جدید نیست و کشورهای صنعتی با وقوف به این مهم ، اقدامات اساسی شروع کرده و ادامه می دهند. ولی مسأله مهمی که در این خصوص باید در نظر گرفته شود

شیوه ارتقاء سطح فرهنگی جامعه می باشد. منافقات اقدامات انجام گرفته در کشور تا بحال بدون برنامه ریزی مدون و منسجم بوده و به برگزاری چند نوبت کلاس آموزشی

بدون در نظر گرفتن شرایط و ویژگی های افراد و انتشار بروشور و پارچه نویسی و چند نئوز تلویزیونی و رادیویی محدود شده و همین فعالیتها نیز به علت عدم هماهنگی و

همکاری سازمانها و نهادهای دیگر با حمل و نقل زاید در بهبود وضعیت موجود نداشته است و همچنان آمار تصادفات همچنان روند صعودی خود را چون

سالهای گذشته حفظ نموده است .ازاینرو لزوم برنامه ریزی منسجم و سراسری در امر ارتقاء سطح فرهنگ پیش از پیش احساس می شود . در بخش بعدی مقاله اندکی در

خصوص ضرورت آموزش ایمنی به کودکان بحث خواهیم کرد . آموزش همگانی امداد و نجات درجهت ارتقاء امنیت و ترافیک

جاده

از آنجا که آموزش می تواند زمینه توسعه و نجات یک کشور را در برابر مشکلات و عقب ماندگیهای متفاوت فراهم سازد و از طرفی عمده تلفات حوادث جاده ای کشورمان

(چند برابر قربانیان سیل ، زلزله و معادل شهدای دفاع مقدس ) بعلت عدم یا ضعف آموزش مردم و مسئولین ، مدیران و کارشناسان امداد و نجات می باشد نویسنده برآن

شده است که پیشنهاد ارتقاء آموزش عمومی و اختصاصی امداد و نجات را برای مردم و پرسنل ستادی عملیاتی امنیت و ترافیک جاده از مقطع پیش بیامرستانی تا بیامرستانی

تقدیم نماید .

مواد و روشها : این تحقیق با مطالعه مشاهده ای (tionalObserva ، رویکردتحلیلی (Analytic) و با شیوه منطقی (Sectional - Cross) صورت گرفته بطوریکه حوادث

و مدیریت جاده ای ایران و برخی کشورها را با مطالعه مقالات ، تحقیقات و گزارشات مدیران ارشد نظام ، کارشناسان ، مصویه های دولت و مجلس کشورمان و با استفاده از

تحصیلات و تجربات طولانی مدت نویسنده مورد ارزیابی قرار گرفته است .

نتایج ( یافته ها ) :با توجه به اینکه ۶۳٪ مرگ و میرهای حوادث جاده ای ( سال ۱۳۸۲ مقدار ۲۸۷۰۰ قربانی ) قبل از بیامرستان صورت می گیرد و تلفات عمده ای

در فرهنگ سفر ، جاده ، تابلوها ، کنترل و نظارت راهنمایی و رانندگی ، ایمنی خودرو وجود داشته و از طرفی در جهت امداد و نجات ، مردم و پرسنل راهنمایی و رانندگی ( اولین اشخاصی که در صحنه تصادف حضور دارند ) توانائی لازم را نداشته و پرسنل

امداد نجات پیش بیامرستانی و بیامرستانی نیاز به رشد و آگاهی علمی و عملی دارند (۳۷٪ مصدومین جاده ای در بیامرستان می میرند ) . در کشورهای درحال توسعه از

هر ۱۰۰ مصدوم جاده ای یک نفر می میرد ولیدرایران از هر ۱۰۰ مصدوم ۱۰ نفر یعنی عدم پیشگیری از مرگ ۸۰٪ مصدومین قابل احیا . ۷۰٪ قربانیان حوادث جاده ای سن زیر ۵۰ سال ( نیروی فعال و موتور محرکه جامعه ) داشته اند . میزان سواد

قربانیان به ترتیب بیسواد ، دانستگی ، و... بوده است ۵۰میلیون نفر روزانه در کشور داریم و ۷۰٪ سفرهای شهری جهت کسب اطلاعات است . اکثر خودروها از

کیسول آشنشائی و مسائل امداد و نجات بی بهره اند . ۷۰٪ تصادفات در ۳۰ کیلومتری شهرها صورت می گیرد. ۸۰٪ عامل تصادفات رانندگانند . ۵۰٪ عامل تصادفات موتور

سیکلت رانانند. ۴۰٪ قربانیان عابر پیاده بوده اند. ۷۰٪ مصدومین جاده ای ضربه سر و گردن داشته اند. ۴۶٪ نتخنها بیامرستانهای کشور (۳۰ هزار از ۱۱۱ هزار

نخست) توسط مصدومین جاده ای اشغال میشود. ۳۷٪ مصدومین حوادث جاده ای در

بیامرستان می میرند . توزیع مناسب بین برخی مراکز امداد و نجات درسطح جاده ها و شهرها وجود ندارد . از نظر سیستم مخابراتی جاده ای و تعداد پرسنل و تجهیزات امداد

و نجات پروژه آمبولانسهای هوائی و زمینی بسیار در تنگنا هستیم . بسیاری از پزشکان

مراکز درمانی تبحر در Laryngoscop , Chest Tube , Down Cut نداشته و تکنسین خیره در این خصوص در هر تیم امداد و نجات و پیش بیامرستانی نداریم .

مواردی از پزشکان متخصص (جراحان عمومی و ... ) با تأخیر بر سر میروجن می

رسند با توجه به وسعت خسارتهای جانی و مالی درحوادث جاده ای برنامه آموزش منظم و دسته بندی شده ، در رسانه ها پروژه در صدا و سیما ی سراسری و استانی

مشاهده نمی شود.خیابار لحظه به لحظه از نقاط حادثه خیز جاده های کشور(مخاری، دست انداز و ... ) در شبکه های خبری استانی وجود ندارد سازماندهی و آموزش امداد و

نجات درمناطق و محله های شهر و روستا به چشم نمی خورد. نشریه ای درخصوص امنیت و ترافیک جاده در بین دیگر نشریات کشوری دیده نمی شود . سازمانهای بیمه گر

با توجه به خسارتهای بالایی که سالانه ناشی از حوادث جاده ای متحمل میشوند سهمی در پیشگیری از آن حوادث ندارند.

بحث و نتیجه گیری : با توجه به یافته های این مقاله ، پیشنهادهای ذیل ، بیرویه به ستاد عالی مدیریت بحران زیر نظر ریاست محرم جمهوری و ستاد کمیته امداد و نجات ، امداد و نجات کشور مستقر در وزارت کشور تقدیم می نمایم: الف) آموزش امداد و نجات و امنیت و ترافیک جاده به صورت نوآموزی و بازآموزی جهت ۱- مدیران ارشد مجموعه طرح جامع امداد و نجات کشور ، استانها و شهرستانها ۲- مدیران ، مسئولین و کارشناسان راه ترابری و خودرو سازان ، راهنمایی و رانندگی ، امداد و نجات ( اورژانس ۱۱۵ ، هلال احمر ، آتش نشانی ) و پریازشکان و پزشکان مراکز درمانی (آموزش تئوری و عملی Laryngoscop , Tube Chest , Down Cut جهت پزشکان عمومی و تکنیسینهای تجربه عملیات امداد و نجات ) ب) آموزش امداد و نجات مستر و منظم و بازگویی تجربه های عملی حوادث جاده ای برای : - مردم شهر و روستا با سازماندهی آنها در گروههای مختلف سنی و جنسی توسط شورای شهر ، بسیج ، دانشگاه علوم پزشکی ، هلال احمر و راهنمایی و رانندگی ( ، رانندگان و آموزش فن رانندگی. ج) انتشار نشریه فرهنگ و امنیت ترافیک جاده. حوادث رانندگی شدت حوادث رانندگی از سقوطدوچرخه تا تصادف شدید با اتومبیل متفاوت است محل حادثه اغلب به دلیل ترافیکدور حال حرکت پر از خطرهای جدی است بی خطر کردن محل حادثه قبل از حاضر شدنابر سر مصدومان بسیار حیاتی است این اقدام به شما امکان می دهد که کار خود، مصدومو سایر افراد عبور کشته‌شان جاده حفاظت‌شده به محض بی خطر شدن،محل به سرعت وضعیت مصدومان را ارزیابی کرده درمان را اولویت بندی کنید. به مصدومانی که به کمک‌های اورژانس نیاز دارند، قبل از دیگران رسیدگی کنید. بی خطر کردن محل ابتدا از امنیت خود مطمئن شوید و از انجام کاری که ممکن است شما را به مخاطر بیندازد، پرهیز کنید.

اتومبیل خود را در محلی امن و کاملاً با فاصله نسبت به محل حادثه پارک کنید و چراغ‌های خطر آنرا به حالت چشمک‌زن قرار دهید.

هرگز در عرض یک‌جاده عرضی نایندید. در شب لباسی بپوشید یا چیزی حمل کنید که روشن یا منعکس کننده نور باشد و از چراغ‌فوق‌مستفاده کنید. پس از انجام موارد فوق احتیاط‌های کلی زیر را رعایت کنید: چند ناظر را برای هشدار دادن به سایر رانندگان و کاهش از سرعت آنها روانه کنید. حداقل به فاصله ۴۵ متر از محل حادثه در هر دو طرف آن مثلث یا چراغ هشداردهنده قرار دهید.

موتور تمام‌سایل نقلیه آسیب‌دیده را خاموش کرده در صورت امکان مخزن سوخت را در ماشین‌های دیزلی و موتور سیکلت‌ها خاموش کنید. وسیله نقلیه را بی حرکت کنید. اگر وسیله نقلیه روی چهارچرخ است ترمز دستی را کشیده اتومبیل را در دهنه قرار دهید و با چند قطعه سنگ بزرگ‌تر در دست در جلوی چرخ‌ها بگذارید. اگر وسیله نقلیه چپ‌گرد است سعی کنید آنرا بر گردانیده اما از واژگون شدن آن بپشگیری کنید.

مراقب خطرهای فیزیکی باشید. اطمینان حاصل کنید کسی سگارت نمی کشد. گروه خدمات اورژانس را از وجود خطر طئیزی آسیب‌دیده سوخت‌بخش‌شده هرگز نوسیله نقلیه‌ای که نشانه خطر شیمیایی دارد، آگاه‌سازید.

نشانه‌های خطر شیمیایی یلاک خطر شیمیایی نشان می دهد که وسیله نقلیه در حال حمل یک ماده خطرناک است ماهیت این خطر با تقویم یا یک نشانه مشخص می شود. خدمات اورژانس قادر به تفسیر این اطلاعات خواهد بود. مواد خطرناک در هر حادثه رانندگی ممکن است عوارضی مثل ریزش مواد خطرناک یا قرار گازهایی سمی رخ دهند. ناظران را از صحنه حادثه دور کرده مواظب جریان باد باشید.

به علامت‌های خطر شیمیایی روی وسایل نقلیه توجه کرده گروه خدمات اورژانس را در جریان قرار دهید. اگر در مورد امنیت خود یا مفهوم یک نشانه مشکوک هستید، از محل فاصله بگیرید. در صورتی که ریزش مواد وجود دارد و از روی نوار بالا و چپ علامت خطر شیمیایی حرف E ، به چشم می خورد (حرف E به معنای خطر امنیت عمومی است ، به وقت مراقب اوضاع باشید. برسی وضعیت مصدومان به سرعت تمام مصدومان را ارزیابی کنید. اگر بیش از یک مصدوم وجود دارد، ابتدا به آنهایی که ممکن است آسیب‌های تهدیدکننده حیات مثل سوختگی یا زخم‌شده) داشته‌باشند، رسیدگی کنید. در صورت امکان مصدومان را در همان وضعیتی که با آنها مواجه شدید، درمان کنید؛ تنها در صورتی که مصدومی در خطر باشد یا به منظور ارایه در درمان نجات بخش می توانید وی را جابه‌جا کنید. محل را به طور کامل جستجو کنید تا از مصدومانی که به مناطق دورتر پرتاب شده‌اند یا از آنهایی که به خاطر منگی بی هدف حرکت کرده از محل دور شده‌اند، غفلت نگردید. اگر مصدومی در داخل یا زیر یک وسیله نقلیه گیر افتاده است به کمک خدمات آتش‌نشانی و نجات احتیاج خواهید داشت بنابراین در اسرع وقت با این مراکز تماس بگیرید.

نحوه برخورد با مصدومان داخل وسیله نقلیه در زمانی که شما مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های بالقوه تهدیدکننده حیات ارزیابی می کنید، ناظران می‌توانند با نگاه داشتن سر مصدوم به شما کمک کنند. در برخورد با یک مصدوم ابتدا یکد ارزیابی اولیه انجام دهید و در صورت امکان به آسیب‌های تهدیدکننده حیات رسیدگی کنید. در مورد هر مصدومی که در حوادث رانندگی آسیب‌دیده است همیشه فرض کنید که آسیب گردن نخاع وجود دارد و سر مصدوم را تا رسیدن نیروهای کمکی با دست‌نگهدارید. در مدتی که منتظر رسیدن کمک‌های تخصصی هستید، علایم حیاتی مصدوم سطح پاسخ‌دهی نفس و تنفس را کنترل و ثبت کنید

. تحویل خورد با مصدومان روی جاده پس از اطمینان از بی خطر بودن اوضاع مصدوم از نظر وجود آسیب‌های تهدیدکننده حیات برسی کنید. مصدوم را فقط در صورتی می‌توانید جابه‌جا کنید که کاملاً ضرورت داشته‌باشد. مصدوم را حرکت ندهید مگر وقتی که قطعاً ضرورت داشته‌باشد. اگر لازم باشد مصدوم را حرکت دهید، روش مورد استفاده برای جابه‌جا کردن مصدوم بسته به وضعیت وی نیز وجود با عدم وجود نیروهای کمکی فرقی کند از یک ناظر بخوانید که موقعیت وسیله نقلیه و مصدوم را نشانه گذاری کند؛ این اطلاعات برای پلیس مفید است

**DRABC**  
**DRABC** اولین اقدامات درمانی و مراقبتی می باشند که هر شخصی که با تصادفات رو به رو می شود باید آنها را در نظر داشته باشد. افراد با تجربه در زمینه کمکهای اولیه - خدمه آمبولانس - پرستاران و متخصصین پزشکی - همه از این عبارت **DRABC** با خبر و مطلع هستند. خطر = **D** = واکنش = **R** ، راه هوایی **Air Way** ، **A** ، تنفس = **B** **Breathing** گردش خون **C** = **Circulation**  
**D:**  
توصیه به خود شما : هیچ وقت خود را در معرض خطر قرار ندهید. توصیه به دیگران : اجازه ندهید که بینندگان و ناظران سانه در معرض خطر قرار بگیرند.

خطر تلفات را کم کنید و یا افراد صدمه دیده را از معرض خطر دور نگاهدارید.  
**R:**  
به آرامی فرد صدمه دیده را نکان بدهید و او را با صدای بلند مخاطب قرار دهید تا عکس العمل و واکنش او را دریابید البته در کودکان و نوزادان این کار را انجام ندهید. آیا مصدوم هوشیار است ؟  
آیا مصدوم خواب آلود و یا گیج و سراسیمه است ؟  
آیا مصدوم بی هوش است ( غش کرده است ) اما واکنش نشان می دهد ؟  
آیا مصدوم بیهوش است و واکنش هم ندارد ؟  
اگر مصدوم بیهوش است او را در وضعیت مناسب قرار دهید .  
**A:**  
آیا راه هوایی باز و تمیز است ؟  
آیا تنفس بیضار پر سر و صدا است ؟

آیا عامل بالقوه اسناداد راه هوایی وجود دارد ؟مثلا خون  
اگر چنین است راه هوایی را باز و تمیز کنید .

**B:**

به سینه بیمار نگاه کنید آیا بالا و پائین می شود ؟

به صدای تنفس گوش دهید آیا نفس می کشد ؟

با گذاشتن دست در پائین قفسه سینه حرکت تنفس را احساس کنید .

اگر تنفس وجود ندارد ؟ تنفس فعال به بیمار بدهید و در صورت عدم پاسخ بیمار شروع کنید به تنفس دهان به دهان .

**C:**

آیا نفس کاروبند دارد ؟

آیا این نفس قوی است ؟

آیا منظم است ؟

آیا خون زیادی از دست رفته است ؟

اگر هیچ نبضی وجود ندارد باید CPR ( عملیات احیاء ) را شروع کنید .

اگر مصدوم هوشیار است ( نسبت به وضعیت خود مطلع است آنگاه آسیبها و ناخوشی مصدوم را درمان کنید (البته با توجه به علائم و نشانه های بیمار ( همراه مصدوم بمباید و با تلقن و یا سرهمزین وسیله درخواست کمک کنید .

اگر بیمار هوشیار نیست ولی تنفس خودبخودی دارد ( وضعیت تنفس اش خوب است ) او را در وضعیت و موقعیت مناسب قرار داده و به درمان آسیب هایش ( البته در حد امکان) بپردازید .

اگر مصدوم بیهوش است و تنفس هم ندارد او را به پشت خوابانده و شروع به احیاء

بیمار نمائید ( CPR ) و یا تنفس دهان به دهان هر کدام که لازم باشد مانع :

<http://www.emdadgar.ir>

<http://www.iranme.com>

<http://namehamir.ir>

#### ورزش در زندگی افراد هومفیلی

نقش ورزش در زندگی افراد هومفیلی چیست؟

ورزش برای بیماران هومفیلی نقشی اساسی دارد. زندگی یک بیمار هومفیل بدون ورزش کردن شکل و محتوایی متفاوت با زمان ورزش کردن دارد. یک بیمار هومفیل نمی تواند ورزشی را که بدان علاقه مند است انتخاب کند، بلکه حجاب به پذیرفتن تعدادی خاص از ورزش هاست. این ورزش ها در واقع مفاسل هدف او را تقویت نموده و از تخریب بی رویه آنها جلوگیری می نماید.

هر زمان که کودکی علاقه مند به دویدن باشد، همان زمان برای اینکه او را به سمت ورزش سوق دهند فرا رسیده است. تمام کودکان عاشق بازی و تحرک هستند و از دویدن به دنبال توپ، حتی بی هدف دچار شغف و شادی می شوند. هرگز نمیتوان کودکی را به خاطر اینکه والدین او نگران هستند از بابت سلامتی نسبی که می تواند در خطر بیفتد از بازی و شادی کردن منع کرد. به نظر می رسد اگر تحرک و فعالیت کودکان را جهت و پوشش صحیح ندیم و آنها را در مجرای صحیح نوع ورزشی که می تواند برایشان مفید فایده باشد راهنمایی نکنیم، کودکانمان را از تحرک بازداشته ایم و توجیه آن دور از خطر نگاه داشتن آنها است و این مصطفانه نیست.

باید یادیریم به عنوان والدین فرزندان هومفیلی که ورزش های امین را به آنها پیشنهادیم و آنها را در این دست و سر تشویق کنیم. یکی از امین ترین ورزش ها برای افراد هومفیلی، شنا است. تمامی کودکان در سنین خاصی به آب و بازی با آن علاقه مند هستند، این علاقه مندی را می توان با ورزش شنا، کانائز، کرد. شنا ورزش مفرحی است که تمامی عضلات بدن فرد را درگیر کرده و با انجام آن، شادی و نشاط را نیز به شناگی منتقل می کند.

بسیار سخت است به جوانی بگوییم که فوتبال بازی نکن. فوتبال ورزشی پرهجان برای جوانان و نوجوانان است. بدون تردید یک نوجوان علاقه مند به فوتبال، حاضر است ?? فاکتور خوبی را مصرف کند اما از فوتبال دوری نکند. با آموزش صحیح او می تواند با عضلاتی تقویت شده فوتبال بازی کند. اما باید از هیجانانگ، ته زدن و ته خوردن و بعضی دیگر از حرکات جانبی دوری کند.

ورزش، سطح فعالیت فاکتور ? را بالا می آورد. در مورد افراد هومفیل شدید نمی توان بحث کرد. روی افراد هومفیل شدید جواب نمی دهد. اما در مورد افراد هومفیل خفیف بسیار مثبت است. برای مثال، زمانی که بیمار هومفیل ضربه دیده را برای فیزیوتراپی آوردند و به او پیشنهاد شنا دادم و او بعد از مدتی انجام این ورزش، بهبودی حاصل کرد، احساس کردم خستگی ام بیرون رفت. تزریق فاکتور، برای یک هومفیل شدید یک پروفیلاکسی است. یک پیشگیری است.

فوتبال و بوکس، ورزش های با ریسک بسیار بالا برای بیمار هومفیل هستند. در ورزش های که سه مرحله دارد، میندی بودن خطر خونریزی پیش رونده دارد.

ورزشکاران حرفه ای معمولاً دچار خونریزی زیاد می شوند. مثل آن فوتبالیستی که در زمین ورزش دچار حمله قلبی شد. انعقاد خون او به قدری زیاد شد که قلیش توان بلهپ کردن نداشت و منجر به ایست قلبی شد. مثال دیگر اینکه، دوچرخه سوار معمولی، ریسک فاکتور ندارد. اما دوچرخه سواری **Race** (مسابقه سرعت) خطر خونریزی زیادی دارد. دوچرخه سواری معمولی خطر خونریزی کمتری دارد. کسی هم که به طور نامرئب دوچرخه سواری می کند، طبعتاً خطر خونریزی کمتری دارد و در پایان باید گفت برای بیمار هومفیلی هر ورزشی مناسب نیست، اما این معنا نباید افراد هومفیل را از ورزش کردن دور نگاه دارد و یا آنها را از انجام حرکاتی که برای عضلات آنها مفید است مبرا کند. ورزش هایی با تحرک کمتر که می تواند عضلات را تقویت نماید. برای جلوگیری از زوال عضلات در افراد هومفیل همواره مفید است.

#### علائم و علتهای گوش درد

علائم و علتهای گوش درد چیست؟

علائم گوش درد:

درد در اطراف گوش

دهای بیشتر از ۳۸ درجه

ترشح چرک از گوش

کاهش شنوایی

ورم لوزه ها

درد پهنگام دست زدن به گوش

تورم غده ها

به علت درد بچه های کوچکتر گوش خود را می کشند و آرز دست مالی می کنند  
علتهای گوش درد فراوانند. مهمترین علت آن، عفونت گوش میانی یا ورم گوش میانی است. این بیماری مخصوصاً در کودکان کمتر از شش سال شایع تر است زیرا لوله استاش که از گلو به گوش کشیده شده است نسبتاً کوتاه میباشد در نتیجه، عفونتهای بینی و گلو می تواند به آسانی به حفره گوش میانی گسترش یابند. شیرخواران نمی توانند دقیقاً محل درد را تشخیص دهند و به همین علت هنگامیکه درد شدید است صورت خود را محکم مالی می کنند اگر کودک دچار دندان درد، ورم لوزه ها یا اوربون باشد و یا غده های گردنش متورم شوند و یا باد سرد به گوش او بخورد ممکن است از درد گوش شکایت کند دردهای شدید گوش معمولاً به علت عفونت گوش خارجی ( ورم گوش خارجی) است خصوصاً اگر یک جسم خارجی بداخل گوش فرو رفته باشد و یا دمل بوجود آمده باشد.

#### تشیح ناشی از تب

در صورت وقوع تشیح ناشی از تب چکار باید کرد؟

بالا رفتن ناگهانی تب (مثلاً از ۳۳? به ۳۹? درجه سانتی گراد) ممکن است سبب تشیح شود. در بیشتر موارد، تشیح ناشی از تب، بی خطر است ولی این از اهمیت موضوع کم نمی کند و باید به آن توجه کافی کرد. در صورتیکه کودک به چنین تشیحی دچار شد (تنفس کودک سنگین می شود،

آب دهانش راه می افتد، ساهی چشم هایش بالا می روده و با دست و پایش بشدت تکان می خورد، بالاتصاله او را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و نیز بخوابانید. سر کودکت را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفرغ از بزاق پراحتی از دهانش خارج شود.

مطمن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید. سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسیاریه. این نوع تشنج ها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند. وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودکت را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنج های بعدی شوید. اگر کودکت هوشیار است می توانید به او استامینوفن کودکان یا - در صورتیکه بزغتر از ۷ ماه است- ایپوروفن کودکان بدهید. لباس های کودکت را در آورید و او را با آب ولرم بشوید کنید. اگر کودکت هوشیار است و میواند چیزی بخورد به او شیر سینه یا شیر خشک بدهید.

حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم کودکت را نزد او ببرید. اگر در زمان تشنج رنگ کودکت به آبی متشابه شد، بیشتر از چند دقیقه تکان های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود و اورژانس مراجعه کنید.

**عوارض رینو بلاستی ( جراحی بینی)**

عوارض رینو بلاستی ( جراحی بینی) چیست؟

جراحی بلاستیک بینی مانند هر جراحی دیگری ممکن است با عوارض همراه شود. اما درصورت دقت و مهارت جراح و رعایت نکات و دستورات توسط بیمار احتمال این عوارض به حداقل می‌رسد.

عوارض جراحی بینی را به دو دسته می‌توان تقسیم کرد: آن دسته از عوارض بینی که در عملکرد بینی خود را نمایان می‌کنند، مانند چسبندگی‌های داخل بینی یا تنگ شدن بیش از اندازه سوراخ‌های بینی که موجب مشکل تنفسی می‌شود. دیگر، عوارضی که در ظاهر بینی نمود می‌یابد که عمدتاً ناشی از برداشتن بیش از اندازه بافت‌های بینی است، مانند کوچک شدن بیش از حد بینی، که نامناسب یا اجزای صورت جلوه می‌کند.

کم‌نشدن شمار بیماریانی که پس از جراحی بینی دچار مشکلات تنفسی شده‌اند، این موضوع اهمیت توجه به مسائل داخل بینی در حین جراحی بینی را می‌رساند. ایجاد جراحی بینی بسیار فراتر از تغییرات در ظاهر بینی است و توجه چندجانبه جراح بینی به تمام این ابعاد، میزان بروز عوارض تنفسی را به حداقل می‌رساند.اختلال در عملکردهای حیاتی بینی عواقب ناگواری در سلامت و زندگی افراد و جامعه برجای خواهد گذاشت.

تنفس حیاتی‌ترین عملکرد زندگی است که نتیجه آن رسیدن اکسیژن به بافت‌های بدن است. هنگامی که تنفس از مسیر طبیعی خود از راه بینی منحرف شود عوارض آن نام

بافت‌های بدن را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

فردی که تنفس از راه بینی را از دست بدهد نه تنها در زندگی فردی، بلکه در روابط اجتماعی نیز مشکلات زیادی را تجربه خواهد کرد. بی‌حالی، خواب آلودگی، کسالت، بی‌حوصلگی و عصبی بودن ممکن است در اثر اختلال تنفسی بینی پدید آید.
محروریت از تنفس بینی، خشکی مجاری تنفسی و ضعف سیستم دفاعی آن را در پی خواهد داشت. تنفس مزمن از دهان‌نیسی ایجاد خشکی زخم و درد در ناحیه حلق می‌گردد و ممکن‌است منجر به‌احساس توده‌ای در گلو شود. گانگالهاپ‌بینی همراه موجب‌شدن موقت تخلیه‌سیئوس‌های‌طرف بینی و نیز درد سینوسی، سردرد یا احساس برگی، سنگینی و فشار در ناحیه سر و صورت می‌شود.
شدن بسته شیپوراستن-ناشی از گرفتگی بینی- می‌تواند سبب‌احساس گرفتگی یا برگی‌گوش شود.

سوزش چشم‌با اشک‌ریزش‌ممکن‌است‌نشان‌دهنده‌بسته شدن مجرای‌اشکی‌در بخش پایینی بینی‌باشد. ترشحات مزمن‌بینی‌با خشکی‌حلق‌ممکن‌است‌سبب پدیده‌تحریک‌در حنجره‌شود که‌همراه‌خشونت‌صدا، سرفه‌سوزن‌احساس‌تپاز مداوم‌برای‌صاف‌کردن گلو است
مدای‌توده‌ای‌علائمی‌از گرفتگی راه‌هوایی‌بینی‌است اختلال بویایی، احساس سرماخوردگی طولانی، خرخر و مشکلات تنفسی حین خواب از علائم دیگر اختلال عملکردی بینی است. وجود علائم فوق موجب افت قابل ملاحظه در کیفیت زندگی افراد می‌شود.

عوارض تنفسی ممکن است از مشکلات مختلفی ناشی شود که عبارتند از - :؟-چسبندگی‌های داخل بینی:

ایجاد زخم در هر بافتی از بدن موجب برانگیختن واکنش‌هایی در جهت ترمیم زخم می‌شود. در بینی هم واکنش‌های ناشی از برش‌ها و زخم‌های جراحی ممکن است منجر به چسبندگی سطح مختلف از بافت‌های پوشاننده بینی به هم شده و راه تنفسی را مسدود کند.

اقدامات زیر توسط جراح بینی احتمال این عارضه را به حداقل می‌رساند:
حداقل دستکاری‌های داخل بینی در حین جراحی و ایجاد حداقل برش در داخل بینی؟
گذاشتن ورقه‌های سیلیکونی به طور موقت (مدت چند روز تا چند هفته) بین تیغه بینی و بافت‌های کناری بینی و اصلاح همزمان انحراف تیغه بینی - :؟بافتی‌مانند انحراف تیغه بینی؛ یکی از مضللات جراحی‌های پلاستیک بینی وجود همزمان انحراف تیغه بینی است. گاهی این انحراف‌ها از دید جراح مخفی مانده و علائم خود را پس از عمل بروز می‌دهند.

پیشگیری از این عارضه با معاینه دقیق تیغه داخل بینی قبل از جراحی و اصلاح آن در حین عمل است. گاهی جهت یافتن انحراف‌های مخفی تیغه بینی لازم است جراح پیش از عمل، به کمک اندوسکوپ به معاینه کامل داخل بینی بپردازد - :؟. بزگی شاخک‌های بینی: در بعضی از بیمارانی که دارای انحراف تیغه بینی هستند، در سمت مخالف انحراف، شاخک‌تحتانی و یا میانی دارای رشد بیش از حد است. بزرگی بیش از حد شاخک‌های بینی موجب تنگ شدن راه هوایی بینی می‌شود - :؟. آلرژی بینی: آلرژی به دلیل جراحی بینی ایجاد نمی‌شود ولی حداقل؟؟ درصد از مردم به نوعی به آلرژی‌های بینی مبتلا هستند. بنابراین حداقل ?? درصد از بیمارانی که تحت جراحی زیبایی قرار می‌گیرند، آلرژی نیز دارند. در جراحی بینی با درمان‌های دارویی و کنترل آلرژی پیش و پس از عمل می‌توان عوارض تنفسی را به حداقل رساند - :؟. تنگی سوراخ‌های بینی: کوچک شدن برهما و یا سوراخ‌های بینی موجب کاهش قطر جریان ورودی هوا می‌شود. اگر طبق قوانین فیزیکی این اصل را در نظر بگیریم که کاهش قطر مجرای عبور هوا به میزان نصف موجب افزایش مقاومت در مقابل عبور هوا نه به میزان دو، چهار یا هشت برابر بلکه به میزان شانزده برابر می‌شود، آن گاه عواقب کوچک شدن سوراخ‌های بینی کاملاً قابل درک می‌شود.

در بسیاری از جراحی‌های بینی با حذف مرحله برداشتن پرده‌ای بینی و اجتناب از برش‌های کناری می‌توان از این عارضه پیشگیری کرد.
حائز اهمیت است که بیماران به هیچ وجه به جراح خود برای کوچک کردن برهما و یا سوراخ‌های بینی اصرار نکنند - :؟. تنگی درجهه داخلی بینی:

از وچیم‌ترین عوارض تنفسی جراحی‌های بینی است. درجهه داخلی بینی در فاصله کوتاهی پس از سوراخ بینی در داخل بینی قرار دارد. تنگی این درجهه معمولاً در اثر برداشتن بیش از حد بافت‌ها و غضروف‌های بینی ایجاد می‌شود.
متناقضاً، ضعیف شدن حمایت اسکلتنی بینی موجب فراتفادگی غضروف‌های بینی و اشکال شدید در تنفس می‌شود.

برداشتن شدن بیش از حد این غضروف‌ها در جراحی منجر به ایجاد چاله‌های عمیق در دو طرف نوک بینی می‌شود. اگر میزان برداشته شدن بافت از این هم بیشتر باشد، موجب افتادگی پرده‌ای بینی و بسته شدن سوراخ‌های بینی در هنگام دم می‌شود. در حین جراحی پلاستیک بینی باید دقت زیادی از جانب جراح اعمال شود تا حمایت ایجاد شده توسط این غضروف‌ها تضعیف نشود.

منبع: www.pezeshkus

**دعایت وزندگی سالم**

چگونه می‌توان دیابت داشت و سالم زندگی کرد ؟

مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کنند (درب سلول راحت‌تر توسط کلید انسولین باز می‌شود) پس قند راحت‌تر پایین می‌آید. تا ؟ باز در هر هفته هریار ?? تا ?? دقیقه ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است.

درست است که دیابت درمان ندارد ولی می‌توان یک زندگی طولانی و سالم را برای خودمان به ارمان پیوریم.

تنها نکته مهم کنترل قند خون است. که این کار با تغذیه درست، ورزش، حفظ وزن ایده‌آل و در صورت لزوم مصرف داروهای خوراکی یا انسولین میسر خواهد شد. تغذیه درست:

معمولاً شیه افراد سالم است. حداقل ؟ وعده غذا باید مصرف کنید. هیچ وعده غذایی نباید حذف شود. تنوع غذایی شما زیاد باشد و فیبر (قبلاً توضیح داده شد) نظیر غلات با سبوس، سبزیجات و میوه‌ها را استفاده کنید. این قسمت مفصل توضیح داده می‌شود. ورزش:

مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کنند (درب سلول راحت‌تر توسط کلید انسولین باز می‌شود) پس قند راحت‌تر پایین می‌آید. تا ؟ باز در هر هفته هریار ?? تا ?? دقیقه ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است. اگر مدت زیادی است

ورزش نکرده‌اید یا مشکل سلامتی دیگری دارید قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید. حفظ وزن مناسب :

از دو راه به شما کمک می‌کنند:

(مقاومت به انسولین را کم می‌کنند. بنابراین کلید انسولین درب سلول را راحت‌تر برای ورود قند باز می‌کنند.

( فشارخون شما را کم می‌کنند و احتمال بیماری قلبی شما را کم می‌کنند. چک کردن قند خون: اوایل تا کنترل قند خون شما مجبورید به دفعات بیشتری قند خون خود را چک کنید و

گاهی مجبور به استفاده از دستگاه می‌شوید. چه مشکلاتی ( عوارض ) دیابت برای شما وجود می‌آورد ؟ گفتم وقتی که کلید انسولین نتواند درب سلول را باز کند قند وارد سلول نمی‌شود و در

خون باقی می‌ماند و این یعنی دیابت. دیابت می‌تواند خیلی خطرناک باشد اگر قند خون کنترل نشود. قند بالا در خون می‌تواند منجر شود به) ؟ : گوری:

چون عروق کوچک شکیه چشم شما در اثر قند بالا آسیب می‌بینند. (بیشتر در سنین-?? ??سال) سالی یک بار چشم خود را چک کنید). بیماری قلبی:

چون عروق قلب در اثر قند بالا زودتر انسداد پیدا می‌کند-?-(برابر افراد سالم) که این خود منجر به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. برای کاهش این عارضه همیشه فشار خون خود را کمتر از ??? میلی‌متر جیوه و کلسترول خود را کمتر از ??? نگه

دارید). آسبب به عصب‌ها و عروق خونی:

آسببب عروق یا خون‌رسانی به عصب‌های پا را مختل می‌کند. پس وقتی عصب آسبب دید، فشارهای وارده به پا را منوج نمی‌شوید و پا زخم می‌شود. آسببب عروق شما را در معرض عفونت و زخم قرار می‌دهد که براحتی شفا نمی‌یابد و حتی گاهی منجر به قطع پا می‌شود. هر روز پای خود را از نظر زخم و عفونت چک کنید). بیماری کلیه:

تخریب عروق کوچک کلیه در دیابت باعث می‌شود که مواد زائد بدن دفع نشود. گاهی در بعضی افراد کلیه کاملاً عملکردش را از دست می‌دهد، که منجر به دیالیز یا پیوند می‌شود). بیماری لته و دندان‌ها:

سالی ؟ بار حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید. خیر خوش این که :

با مواظبت از خود، اطاعت از دستورات دکتر و کنترل قند خون خیلی از این مشکلات (عوارض) قابل پیشگیری هستند.

## ورزش و سکه

ورزش چه نقشی در پیشگیری از سکه دارد؟

سکه ناشی از بسته شدن موقت یا با دائم عروق خونی است که بخشهای مختلف مغز یا قلب خون‌رسانی می‌کنند. سکه از علل مهم تا نوابی و افزایش بار ارضاعی افراد جامعه درستین میانسالی و پیری است و توجه به علل ایجاد کننده و کاهش عوامل خطر مربوط به آنها می‌تواند چه از بعد افزایش سلامت جامعه و چه بعد از کاهش هزینه های سلامت نقش مهمی داشته باشد. فاکتورهای خطر غیر قابل تغییر

• سن : شانس ابتلا به سکه با افزایش سن تغییر یافته و افزایش می‌یابد. دو سوم موارد سکه در افراد بالای ۶۵ سال رخ میدهد.

•جنس : بروز سکه ۱/۵ در مردان شایعتر از زنان است.

•واد : در برخی نژادها پخامل استعداد ژنتیکی میزان بروز سکه بیشتر است.

•سابقه خانوادگی مثبت : در خانواده هایی که سابقه بیماری های عروقی ، قلبی یا مغزی یا فشار خون بالا دارند میزان بروز سکه بیشتر می باشد. فاکتورهای خطر قابل تعدیل

•هیپرتانسیون : تحقیقات نشان می دهند که فارع از سایر علل خطر سیگار به تنهایی نقش بسیار مهمی در ابتلا به سکه بازی میکنند.

•بیماری های قلبی : من جمله اختلالات ریتم قلب و اختلالات درجه ای قلب در ابتلا به سکه نقش دارند. که درمان این موارد احتمال ابتلا به سکه را کاهش می دهد.

•وزنم غذایی: رژیم های غذایی پر از چربی ، کلسترول و نمک احتمال ابتلا به سکه را افزایش می دهند و باید به آنها توجه گردد.

•فشار خون بالا : فشار خون بالا به تنهایی مهمترین فاکتور خطر برای سکه های قلبی و مغزی است و کنترل آن حتی در موارد خفیف نیز در کاهش ابتلا به این بیماری نقش اساسی دارد.

•چاقی : اضافه وزن و چاقی با افزایش کار قلب و عروق از علل مهم ابتلا به سکه مغزی و قلبی می باشد. روش های کاهش خطر ابتلا به سکه ورزش منظم :

میزان درصد چربی بدن با افزایش وزن و سن افزایش می یابد. ورزش منظم و متعادل سبب کاهش سرعت افزایش چربی بدن در افراد چاق کاهش درصد کلی چربی بدن می

شود. از سویی بین میزان پرداختن به ورزش و ابتلا به تصلب شرایین یک رابطه معکوس وجود دارد و هرچه ورزش منظم تر باشد ابتلا به سفنی شرایین کمتر می شود.

لذا لازم است چنانچه ورزشکار نیستید شروع به ورزش کنید بخصوص اگر سابقه خانوادگی مثبت یا عوامل خطر متعدد ابتلا به سکه را دارید. ورزش برای شما ضروری می باشد. بهترین حالت انجام ورزش پرداختن به فعالیت های هوازی مورد

علاقه به مدت ۳۰ - ۲۰ دقیقه و به تعداد ۳ - ۴ بار در هفته می باشد. پیاذه روی سریع ، دویدن و دوچرخه سواری و شنا از جمله این ورزش ها می باشد. درمان و کنترل فشار خون بالا:

چنانچه سیلا به فشار خون هستید لازم است با نظر پزشک آن را در حد فشار ۱۲۰ روی ۸۰ کنترل کنید وبه طور منظم فشار خود را کنترل کنید و استرسهای خود را کاهش دهید. کنترل و چکاب پزشکی منظم:

لازم است به صورت منظم و ترجیحا سالانه و توسط پزشک بررسی کامل قلبی - عروقی شوید و آزمایشات مربوطه و فشار خون و فاکتورهای خطر احتمال در شما بررسی شود. کنترل وزن و دیابت:

چنانچه سیلا به دیابت یا افزایش وزن هستید درمان مناسب و کنترل این موارد از علل مهم کاهش خطر در شما خواهد بود.

## نقش آب در بدن

نقش آب در بدن چیست؟

شما بدون غذا غداً چند هفته بدون آب چند روز و بدون اکسیژن چند دقیقه می‌توانید زنده بمانید، به عبارت دیگر پنج اکسیژن آب مهمترین عنصریست که در بدنمان داریم. بدن شما از ۷۰-۵۵ درصد آب تشکیل شده و تقریباً ۹۰-۸۰ درصد خون را آب تشکیل می‌دهد. آب تقریباً در تمام روندهای حیاتی بدن دخیل است. کمبود آب می‌تواند به تغییرات ذهنی و فیزیکی منجر شود.

۱- با شستن سومی که در طی زندگی عادی تولید می‌شود، بدن را پاک میکند.

۲- زندگی مفاصل را تأمین میکند.

۳- پوست را از خشکی محافظت می‌نماید.

۴- هیدراسیون احشاء داخلی را حفظ میکند.

۵- دمای بدن را کنترل می‌نماید. وقتی بدن گرم می‌شود، آب به شکل عرق از پوست دفع

میگردد این مساله خوب است چرا که عرق از پوست شما تبخیر میشود و بدن شما سرد میشود. در واقع یک **Air-Conditioner** در بدن شما وجود دارد ولی برای اینکه این سیستم به کار خود ادامه دهد، نیاز به جریان آب از دست رفته بدن دارید؛ اگر به اندازه کافی و در حد جریان عرق از دست رفته آب نوشیده، خون غلیظ شده و جریان خون کند میشود این امر باعث می‌گردد که فشار بروی قلب وارد شود. در صورتی که کمیود مایع زیاد باشد، بدن شما به اندازه کافی آب برای تولید عرق ندارد. در این نقطه درجه حرارت بدن میتواند تا حد خطرناکی بالا برود آب برای حیات لازم است

حتی آب را ضروری تر از انرژی می داند؛ زیرا اگر بدن قادر است بدون دریافت غذا چندین هفته زنده بماند، بدون آب نمیتواند بیش از چند روز بدون ایجاد اختلالات بسیار شدید، به زندگی ادامه دهد. به بازار آمدن انعام نوشیدنی ها با خواص مختلف، دلیل آخرین مصاحبه ایستا با متخصص تغذیه، پروفسور تامی جی است. او در گفتگو با خبرگزاری ایستا، علوم پزشکی ایران، از نیاز وافر بدن به آب، نقش آب در فعالیت های فیزیکی و شرایط آب آشامیدنی سالم سخن می گوید. بدن انسان روزانه به چندر آب و مایعات احتیاج دارد ؟ به گفته "ال. سی. ال. ونسان" زندگی با از دست دادن آب، جواتی است که به پیری نزدیک می شود. این جمله معروف، نمایانگر نقش حیاتی آب در سلامتی است. شاید درست باشد اگر بگوییم. زندگی بدون آب یعنی مرگ.

اما درخصوص میزان نیاز بدن به مایعات، نیازی که سلولهای بدن به آب دارند، هرگز متوقف نمی شود؛ زیرا کلیه فعالیت های بدن خصوصاً سوخت و ساز در گرو وجود آب است. هر انسان روزانه به ۳۰۰۰ سی سی آب احتیاج دارد که ۱۰۰۰ سی سی آن از موجود در مواد غذایی، ۱۰۰۰ سی سی از نوشیدنی ها و ۳۰۰ سی سی از اکسیداسیون مواد تأمین می شود. بد نیست بدانید بدن، دالما در معرض از دست دادن آب است. پوست و شش ها ۸۰۰ سی سی، مدفوع ۱۰۰ سی سی و ادرار، ۵۰۰ تا ۹۰۰ سی سی آب را از بدن خارج می کنند

فعالیت های روزانه و میزان آب دریافتی قطعاً، فعالیت های عضلانی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه حرارت بدن همراه است و هر چه فعالیت سنگین تر و طولانی تر باشد، مقدار انخاف آب بیشتر است. در عین حال فعالیت عضلانی با تغییرات هورمونیامیک ( افزایش جریان خون و فشار خون) نیز همراه است پس حجم پلاسما را نیز تا ۲۰- ۱۵ درصد کاهش می دهند. باید توجه داشت که هرچه در معرض فعالیت های شدید تر و هوای گرمتر باشیم نیاز به آب، افزون تر می شود پس باید آب بیشتری نوشید.

- خود شما چقدر در روز آب می نوشید و اگر شخصی به دلایل مختلف نتواند آب کافی به بدن خود برساند، چه اتفاقی می افتد ؟

من شخصاً در روز ۱۵ لیوان آب می نوشم! دلیل آن را نیز بعد از پاسخ به قسمت دوم سوال خواهم گفت.

اما در خصوص کاهش آب بدن: از دست رفتن آب بدن به هر دلیلی باشد، باعث کاهش توان کار بدن می شود! از دست دادن ۲ درصد مایع + معادل ۱۰۰۰ لیتر برای یک فرد ۷۰ کیلویی، موجب کاهش ۲۰ درصد توان کاری و از دست دادن ۴ درصد مایع، موجب کاهش تقریباً نیمی از توان فرد است).

قبل از پرسیدن سوال بعدی، می خواهم یک نکته جدید تغذیه را برای همه، خصوصاً کسانی که علاقه به کم کردن وزن دارند، یادگو کنم. به بدن خود عادت دهید تا قبل از نشته شدن آب بنوشید! اگر پوست شادابتر، بدن خوش فرم تر و سلامتی بیشتری خواهید. فراموش نکنید آب درجه حرارت معمولی داشته باشد و خیلی سرد و گرم نباشد.

این همان دلیل زیاد آب نوشیدن من است. حتما در اخبار پزشکی شنیده اید باید روزی ۸ لیوان آب مصرف کرد. من معتقدم نباید برای بدن خود، "باید" تعیین کرد! اگر سموم بدن شما زودتر از بدنتان خارج شوند، اشکالی پیش می آید؟! ؟

- پروفسور از میان مایعاتی که امروزه در بازار وجود دارند، کدام بیشتر می تواند جای آب را بگیرد ؟

هیچکدام. هیچ نوشیدنی تا امروز بهتر و مفید تر از آب دیده نشده است. آب تنها آشامیدنی واقعا لازم است. اگر شما فردی باشید که معاد به مصرف کردن چای و قهوه باشید بدون مصرف چای و قهوه نمی میرید اما بدون آب قطعاً فرصت زندگی نخواهید داشت. چگونه کیفیت آب مصرفی را بالا ببریم؟ همانطور که می دانیم کیفیت آب شهری تأثیر به سزایی در سلامت تک تک شهروندان دارد. آب مصرفی هر شهر یا توجه به منابع آبی موجود از طریق رودخانه ها، دریاچه ها و یا منابع زیرزمینی تأمین می شود.

آب در شرفای اقتصادی، صنعتی و آبدانی یک منطقه نقش کلیدی دارد. بسیاری از دولتمردان و شهروندان سهم عمده ای در حفظ سلامت آب دارند. اداره منابع طبیعی هر استان دارای تعدادی هیات مشاورین است که با مطالعه و تحقیق در مورد کیفیت و چگونگی استفاده از آب رودخانه ها و منابع زیرزمینی می پردازند.

دو واقع مشکلات و معضلات آب آشامیدنی نتیجه سهل انگاری و بی دقتی برخی افراد است. که بدین ترتیب آب به انواع رسوبات آلوده گشته و به آبراهه ها می ریزد این آبراهه ها به رودخانه ها و یا منابع آبی زیرزمینی منتهی می شود و اگر این آب آلوده به رودخانه ها بریزد مایه ها و حیات وحش منطقه را دچار مرگ و میر و تلفات می کند و محیط زیست را آلوده کرده و در نهایت کیفیت آب را پایین آورده و سلامت جامعه را مورد تهدید قرار می دهد.

چندین مورد را می توان به عنوان مشا آلودگی آب نام برد: زلاله های شهری، زباله های روستایی، سرریز شدن فاضلاب، ریختن زباله ها و مواد سمی در محیط زیست، از بین رفتن زیست گاه های مانند باتلاق ها، رسوب سازی مفرط آنها و وجود برخی گونه های جانوری مانند ماهی کبوتر.

همه ما به نوعی در آلوده کردن آب نقش داریم بنابراین می بایست تلاش خود را برای مسامحت از این عمل به کار بندیم. ما می توانیم تنها با یک تغییر جزئی در عادات و شیوه زندگی کیفیت آب مصرفی را بالا ببریم. چه کنیم؟ منابع آبی اطراف محل سکونت خود را به خاطر بسیاری و در صورت مشاهده هر گونه تغییر جزئی و یا کلی اهم از وجود لکه های روغن بر روی آب، وجود مایه های مرده در آب و تغییر رنگ آب سریعاً مراتب را به اطلاع اداره منابع طبیعی و یا آب و فاضلاب استان برسانید.

شما هم می توانید در حفظ سلامت آب نقش عمده ای را داشته باشید بدین ترتیب که روغن موتور ماشین تان را در محیط زیست تخلیه نکنید. البته در کشور های پیشرفته جهان سازمان بازیافت روغن موتور مصرف شده و غیرقابل استفاده را جمع آوری کرده و آن را بازیافت می کند اما متأسفانه این کار در ایران انجام نمی گیرد.

در واقع با ریختن روغن موتور در خیابان و یا جریان فاضلاب در واقع روغن موتور را به رودخانه ها و باتلاق ها ریخته اید. آیا می دانید که تنها ۵ لیتر روغن موتور که معادل نیمی از روغن تعویض شده یک اتومبیل لایه ای از روغن را تشکیل می دهد که با آن می توان دریایچه ای با مساحت ۱۰ کیلومتر را پرشاند. مساحتی برابر با ۲ زمین فوتبال

پوشش روغنی بر روی آب از ناپیش نور آفتاب به آب و همچنین رسیدن اکسیژن هوا به مایه ها و موجودات آبی در رودخانه ها و دریاچه ها جلوگیری می کند و علاوه بر این ترکیبات سمی موجود در روغن حیات آبریان و حیات وحش و مردم منطقه را به مخاطره می اندازد باز هم درباره آب

آب یک مایع حیات بخش است که بخش اعظم از وزن بدن انسان را به خود اختصاص داده است. ۳۲٪ یا ۲۰٪ وزن بدن انسان را تشکیل می دهد. بدن یک تنگ انسان با وزن متوسط ۷۵ کیلوگرم حاوی ۵۰-۴۰ لیتر آبمیباشد. میزان آب بدن مردان آندکی از زنانیشتر است. با افزایش سن نیز از میزان آسیدن کلسیمه سسی

گردد. ۸۳٪ خون، ۷۵٪ عضلات، ۷۳٪ مغز، ۲۲٪ استخوانها و ۲۵٪ چربیهای بدن از آب تشکیل یافته است.

همانطور که مشاهده کردید آب برای بدن بسیار ضروری و حیاتی میباشد. انسان تنها قادر است ۵-۱۰ روز بدون آب زنده بماند. بدن بزرگسالان در طی روز ۲-۳ لیتر آب

از دست می‌دهد که برای جوان آن باید مجدداً آب بنوشند تا آب از دست رفته را مجدداً به

بدنشان بازگردانند. بطور متوسط هر فرد در طول روز نیاز به نوشیدن ۲ لیتر آب و یا

۸ لیوان آب دارد. راه های ورود آب به بدن

• از طریق نوشیدن مایعات.

• همراه یا مصروف مواد غذایی (حتی بیسکویت نیز حاوی آب میباشد).

• توسط اکتیداسیون هیدروژن مواد غذایی در جریان متابولیسم. این میزان روزانه به

نیم لیتر میرسد. راه های دفع آب از بدن

• ادرار توسط کلیه ها (۵۰٪)

• تعریق از راه پوست(در آب و هوای گرم و مرطوب و پس از فعالیت بدنی این میزان افزایش می یابد).

• از طریق هوای بازمی (که در آب و هوای سرد و خشک میزان آن افزایش می یابد)

• از طریق مدفوع (حدود ۱۵۰ میلی لیتر) اما این میزان هنگام اسهال افزایش می یابد.

• گریه کردن کم آبی

هنگامی که شما آب کافی به بدن خود نمی‌رسانید دچار کم آبی در بدن خود میشوید نشانه های کم آبی در بدن به قرار زیر می باشد:

سردرد ، رنجوت و بی حالی، تغییرات خلقی، واکنش های کند، خشکی مجاری بینی،

لهای خشک و ترک خورده ،ادرار تیره رنگ ،ضعف و خشکی و پریشانی عطل پدیدآمدن کم آبی در بدن

تعریق شدید در بی فعالیت بدنی، تب، رطوبت و گرمای زیاد نشوئیدن میزان کافی آب

دیابت فشار خون بالا داروهای مدر کراسایی های کلیوی اسهال و استفراغ

مسئومیت غذایی سوختگی- مصروف مواد افزایش دهنده ادرار مانند: چای، قهوه ،

نوشابه های گازدار ومشروبات الکلی عوارض کم آبی خفیف اما مزمن در بدن

افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و پیوست افزایش خطر ابتلا به سرطان مجاری ادرار

افزایش خطر ابتلا به سرطان های سینه و روده بزرگ افزایش خطر ابتلا به چاقی

درخردسالان کاهش عملکرد فیزیکی و ذهنی کاهش ترشحات بدن مانند بزاق دهان

هرگاه شما تنها: ۵-۴ یا ۸ لیوان آب نوسه شده آب کمتری نوشید عملکرد فیزیکی و

ذهنی شما %۳۰-۲۰ کاهش می یابد. زمانهایی که بدن به آب بیشتری نیاز دارد

هنگامی که فرد مواد پر انرژی زیادی مصرف میکند چون برای جذب آن به آب بیشتری

نیاز است. هنگامی که فرد در رژیم غذایی خود فیبر بیشتری میگنجاند. کودکان که آب

بیشتری نیاز دارند. هنگامی که فرد دچار اسهال و یا استفراغ میگردد. هنگامی که فرد

فعالیت بدنی دارد. در آب و هوای گرم و مرطوب بدن به آب بیشتری نیاز دارد. هنگامی

که فرد تب دارد و یا بسیار است. نشنگی سوال اینست که آیا احساس تشنگی همیشه با آغاز کم آبی همراه است؟ پاسخ اینست:نه

همیشه.در بسیاری موارد ورزش واقماً واکنش تشنگی را مختل میکند.به هنگام ورزش

شما مقدار زیادی آب را قبل از احساس تشنگی از دست می دهید و قبل از اینکه بطور

کامل کم آبی شما جبران شود احساس تشنگی از بین میروند بنابراین برای تأمین نیازتان

به آب نمی توانید به حس تشنگی اکتفا کنید.به عنوان یک ورزشکار،لازم است که بطور

آگاهانه پیش از آنچه که دوست دارید آب بنوشید،مصرف کنید.ویژه زمانی که در گرما

ورزش میکنید. میزان مصرف مایعات در ورزشکاران

بنا به همه دلایل فوق،ورزشکاران لازم است که آب یا سایر نوشابه ها را قبل،در طی

و بعد از ورزش مصرف کنند.

قبل از ورزش:یک یا دو لیوان مایعات را دو ساعت قبل از مسابقه یا تمرین بیاشامید تا

المطیان حاصل کنید که بخوبی هیدراته شده اید.بنازده دقیقه قبل از شروع ورزش یک

لیوان دیگر نیز بنوشید.

در طی ورزش:در طی ورزش برای جایگزینی مایعات از دست رفته و اجتناب از

گرمای بیش از حد هر ۲۰-۱۵ دقیقه ۸۰-۱۲۰ میلی سی مایعات بنوشید،مایعات سرد

بتر است چرا که به سرعت جذب می شوند و حرارت مرکزی بدن را سریعتر پایین می آورند.

پس از ورزش:این نکته که پس از انجام ورزش به مصرف مایعات ادامه دهید حائز

اهمیت است که جبران کم آبی بدن زمان میکرد.برای المطیان از اینکه به اندازه کافی

آشامیده اید،خودتان را قبل و بعد ورزش توزین کنید.به ازای هر ۵۰۰ کیلوگرم کاهش

وزن حداقل ۵۰۰ میلی سی سی مصرف نمایند.این اشنباه را نکند که وزن کاهش یافته

در ورزش مربوط به چربی است،چرا که چربی بتدریج از دست میروود و در مقیاس

چند روز،مخصص نخواهد شد.تقریباً تمام کاهش وزن طی ورزش از متناً آب می باشد. علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران

دهیدراسیون می تواند نسبتاً سریع عارض شود.ملی همچنین ممکن است ظرف چندین

روز ورزش بدون نوشیدن مایعات کافی پدید آید.ورزشکارانی که هر روز یا دوبار در

روز و بویژه در آب و هوای گرم و مرطوب بشدت ورزش میکنند ممکن است بازای

ها ۵۰۰ کیلوگرم وزنی که از دست می دهند آب نیاز داشته باشند تا تعادل آب آنها مجدداً

اعاده شود.به طور معمول نباید در روز وزن شما کاهش باشد.حتی ادرصد کاهش وزن

می تواند به کاهش کارآیی منجر شود و معرف دهیدراسیون خفیف باشد.

علاوه بر آب،برخی از ورزشکاران نیاز به جایگزینی الکترولیهای سدیم و پتاسیم که

در عرق از دست می روند،دارند.این امر بویژه در ورزشی که بیش از یک ساعت به

طول انجامد صدق میکند.بسیاری از نوشابه های ورزشی حاوی غلظتهایی از

الکترولیتها و کربوهیدراتها هستند که جذب آب را تشریح می نمایند.به علاوه

الکترولیهای موجود در نوشابه های ورزشی تشنگی را تحریک میکند،که باعث

تحریک فرد به نوشیدن و جبران کم آبی میشود. نوشابه های ورزشی در ورزشکاران

استقامتی و نیز افرادی که تا حد توان به طور روزانه تمرین می کنند،با در چند مسابقه

در یک روز شرکت میکنند یا تا در جلسه تمرین در روز دارند بیشترین فایده را دارند.

در صورتی که ذائقه و بیزاری مایع نوشیدن مایعات مورد نیاز شماست،نوشابه را بر

طریق سلیقه خود برگزینید.(تواع آبمیوه، آب ساده آب معانی،نوشابه های ورزشی،

لیموناد،شما همچنین میتوانیذ از غذاهایی که آب زیادی دارند(مثل هندوانه،گوجه فرنگی،

کاهو،موسم)بیشتر استفاده کنید.با این حال آگاه باشید که نوشیدنیهای حاوی کافئین بظنر

قهوه و چای اثر متضادی دارند.کافئین نیاز بدن به ادرار کردن را افزایش میدهد و

بنابراین باید در زمان اعاده مایعات از دست رفته،از مصرف آنها اجتناب نموده به همین

ترتیب مشروبات الکلی اثری ارا گاننده آب بدن هستند طبقه بندی آب از نظر درجه حرارت:

۱) آب خنک ازدمای بدن(۳۷ درجه) اثر برانگیزنده، خشک کننده و محرک دارد.

۲) آب گرمتر از بدن تقویت کننده، نیروبخش و قدرت آورین است.

۳) آبی که داغ است آرامش به وجود می آوردو دردها را مرفع می سازد، ولی ایجاد

خشکی مطرف می نماید.

۴) آبی که اندکی از درجه حرارت بدن پایین تر است،یعنی آب ولرم (۳۲ تا ۳۳ درجه)

یا آب نه سرد و نه گرم(۳۲ تا ۳۵ درجه) همیشه سود مند است ویرای مصارف عمومی

مناسب است. بيمارهایی ناشی از آلودگی آنها به برخی عناصر، بچه های آبی

مطالعات جدید نشان داده است که کادمیم Cd اثرات زئتیکی شدیدی بر روی انسان و

حیوان دارد. ماداری که در معرض آلودگی کادمیم قرار دارند، نوزادانی به دنیا می

آورند که فک پایینی آنها تخریب شده است.

وجود آمونیاک در درجه اول و نیتريت در درجه دوم، موید آلودگی جدید آب است.نذر

حالیکه وجود نیترات موید آلودگی کهنه آب است.

وجود نیترات و نیتريت در آبهای شهری برحسب میلیگرم در لیتر ازت نباید بیش از

۱۰ باشد.

لرزم کم بودن مقادیر نیترات و نیتريت در آبهای شهری مربوط به نتایج تحقیقاتی می

شود که بعد از یک واقعه غم انگیز که در حدود سالهای ۱۹۴۰ در شهرهای " اوهايو " (

Ohio ) و " Iowa " آمریکا رخ داده بود، انجام یافت.

واقعه از این قرار بود که در آن سالها مرض رموزی که موجب خشگی موضعی می شد،

شده مابین اطفال خردسال این شهر به کرات ثبت می گردید. علت این مرض رموز که

بعدها نام متغیر گلیمب نما Methmoglobinema به خود گرفت، موضوع پژوهش

دانشندان بود تا نتایج حاصله نشان داد که عامل اساسی وجود مقادیر قابل ملاحظه ای

نیترات در آبهای مشروب این شهرها بوده است.

در محیط معده اطفال که خاصیت اسیدی آن کم است، نیتراتها با هموگلوبین های خون

ترکیب شده و تولید منتهو گلوبین می نماید، در حالیکه وظفه اصلی هموگلوبین هار، ترکیب

با اکسیژن هوا در ششها و تولید اکسی هموگلوبین و تغذیه این اکسیژن به خون است.با



تشکیل متهوگلوبین، مقل به تدریج دچار کمبود هموگلوبین شده که سرانجام پس از طی مراحل منجر به خفگی کامل می گردد.
چنین بچه هایی، به اصطلاح " بچه های آبی "نامیده می شوند نیمی از روزتان آب پویشید آب ترکیبی از دو عنصر هیدروژن و اکسیژن است که اساس مایعات بدن را تشکیل می دهد.

آب بیش از دو سوم از وزن بدن انسان را تشکیل می دهد. بدون آب انسان ظرف چند روز می میرد. تمام سلول ها و اعضای بدن برای انجام فعالیت هایشان به آب احتیاج دارند. آب مانند روغن گریس عمل می کند و ماده اصلی تشکیل دهنده بزاق و مایعات اطراف مفاصل است.

آب دهی بدن را از طریق تعریق تنظیم می کند. همچنین با کمک به حرکت غذا در مجاری گوارشی مانع از بروز حالت یبوست و یا باعث تخفیف و کاهش این حالت می شود. تعرق یک واکنش طبیعی بدن در پی انجام فعالیت های فیزیکی، واکنش های احساسی یا افزایش دمای محیط و یا علائمی از ابتلا به بیماری است. در بسیاری از موارد تعریق کاملاً امری طبیعی است مخصوصاً به دنبال ورزش کردن و یا در صورت افزایش حرارت بدن و یا اگر اتفاق بیفتد که باعث بروز یک واکنش عصبی مانند عصبانیت، ترس و یا اضطراب شود اگر تعرق با آب، کاهش وزنه نازحی سینه، کوتاه شدن تنفس و یا سایر حالت های غیرطبیعی فیزیکی همراه شود باید جدی گرفته شود.

برخی از عواملی که باعث تعریق می شوند عبارت از افزایش دمای هوا، تب، قاعدگی، پرکاری غده تیروئید، کاهش قند خون در فرد مبتلا به دیابت که انسولین یا داروهای خوراکی دریافت می کند، عفونت های مهم و غده بدخیم، تحریکات احساسی یا فیزیولوژیکی، ورزش کردن و خوردن غذاهای ادویه دار و تند، خوردن برخی داروها و خودداری از مصرف الکل یا مسکن های مخدر در صورت اعتیاد قبلی به آنها هستند. بخشی از آب بدن ما از طریق خوردن برخی از مواد غذایی (آن دسته از مواد غذایی که بین 77 تا 77 درصد آب در آنها وجود دارد) تامین می شود و بخشی دیگر نیز محصول متابولیسم یعنی سوخت و ساز مواد غذایی در بدن هستند. اما نوشیدن آب بهترین و اصلی ترین منبع دریافت آن است. ما همچنین آب را از طریق نوشیدن مایعات و غذاهای آبدار مانند سوپ، شیر و آب میوه ها به دست می آوریم باید توجه داشت که نوشیدنی الکلی و حاوی کافئین مانند قهوه، چای و نوشابه منابع مناسبی برای تامین آب بدن نیستند به این دلیل که ادرار آور بوده و باعث دفع آب از بدن می شوند. در مورد میزان مصرف آب لازم برای بدن در هر روز باید متذکر شد که 7 تا 7 اونس لیوان یا به اندازه نیمی از وزن بدن باید در هر روز آب نوشیده شود. البته مواد غذایی آبدار از جمله شیر، آب میوه و سوپ می توانند نیاز کامل بدن را به آب تامین کنند. از طرفی هم همانطور که در بالا ذکر شد نوشیدنی های کافئین دار برای این منظور اصلاً مناسب نیستند. به همراه داشتن یک بطری آب و نوشیدن به دفعات منظم می تواند به شما در به دست آوردن میزان آب توصیه شده در طول روز کمک کند. به گفته پزشکان اگر آب مورد نیاز بدن به طور روزانه و به میزان توصیه شده به آن نرسد تعادل میان مایعات بدن به هم خورده و در نتیجه زندگی فرد تهدید می شود. یکی از این حالت های تهدیدکننده از دست دادن آب بدن است به این معنی که بدن آب و مایعات به اندازه ای که باید داشته باشد ندارد. این حالت ممکن است در اثر از دست رفتن مقادیر زیادی از مایعات بدن، عدم نوشیدن آب و مایعات به اندازه کافی و یا هر دو این حالت ها بروز کند.

اسهال و استفراغ از شایع ترین عوامل از دست رفتن آب بدن هستند. نوزادان و کودکان به دلیل وزن کمتر بدنشان و نیز گردش سریع تر آب و الکترولیت ها در بدن بیشتر از افراد بزرگسال مستعد ابتلا به این حالت هستند. افراد پیر و بیماران نیز بیشتر در معرض خطر قرار دارند. پدیده از دست رفتن آب بدن براساس این که چقدر آب از بدن دفع شده و یا به بدن برگردانده شده باشد به سه حالت خفیف، متوسط و شدید طبقه بندی می شود. در حالت شدید زندگی و حیات فرد به خطر می افتد.

بدن مسکن است به دلایلی از جمله اسهال و استفراغ، ادرار بیش از حد در اثر ابتلا به دیابت یا مصرف مدرها، تعرق شدید مانند زمان ورزش کردن و نیز در اثر تب آب زیادی از دست بدهد.

گاهی هم ممکن است به دلایلی مانند وجود حالت تهوع، از دست دادن اشها به علت بیساری و گلودرد یا زخم های دهان فرد از مایعات به اندازه کافی مصرف نکند بدن یک شخص ، روزانه ، چه مقدار آب نیاز دارد؟

این مقدار ، کاملاً متغیر است و به معیارهای فراوانی از قبیل سن ، سطح فعالیت و محیط بستگی دارد. اگر یک فرد سالم و طبیعی باشد، از دست رفتن کوتاه مدت آب بدن مشکل زیادی ایجاد نمی کند؛ زیرا در این حالت کلیه ها فعالیت می کنند تا حجم ادرار را کاهش دهند و آب بدن را حفظ کنند.

برای افراد سالم و بالغی که روزانه ۳گزار کالری مصرف می کنند، حداقل میزان آبی که باید بنوشند حدود ۳لیتر است ، چه این میزان به صورت آب و انواع نوشیدنی ها باشد و چه این که در انواع غذاها موجود باشد.

البته برای افراد خیلی فعال از قبیل کشاورزان و یا حتی سربازان که کار آنها در هوای گرم است ، این میزان بیشتر نیز می شود فرایند آب برای بدن

- حفظ سلامتی و کارایی سلولهای بدن.
- همه عنوان یک حلال بسیار قوی در بدن.
- رفیق ساختن جریان خون برای تسهیل جریان خون در عروق.
- تنظیم درجه حرارت و خشک سازی بدن توسط تعریق.
- حفظ رطوبت ششای مخاطی واقع در دهان و ریه ها.
- هورمونکاری مفاصل، سیستم گوارشی و سوخج بدن.
- کاهش آماسی ممانه یا زدودن یا کثرتها از ممانه.
- کمک به هضم و گوارش غذا و جلوگیری از یبوست.
- حمل مواد مغذی و اکسیژن به سلولهای بدن.
- مرطوب کننده پوست، چشמהا، دهان و مجاری تنفسی.
- همه عنوان یک شربه گیر در چشم،نخاع و کبسه آشمنوی پیرامون جنین.
- حمل و پاکسازی مواد زائد حاصل از متابولیسم درون بدن مانند اوره و دی اکسید کربن.

- تنظیم الکترولیتهای درون بدن مانند سدیم و پتاسیم.
- افزایش انرژی بدن.
- افزایش عملکرد فیزیکی و ذهنی.
- زرددن سووم بدن.
- کمک به کاهش وزن.
- کاهش سردرد و سرگیجه.
- هوشیدن آب کافی از ایجاد عارضه های پوستی مانند آگزما، پسوریازیس، خشکی و چین و چروک پوست پیشگیری میکند.
- هنگامی که شما آب کافی به بدن خود نرساتید دچار کم آبی در بدن خود میشوید نشانه های کم آبی در بدن به قرار زیر است:
- سردرد
- خروخت و بی حالی
- تغییرات خلقی
- هواکنش های کند.
- خشکی مجاری بینی
- یبهای خشک و ترک خورده
- دراز تیره رنگ
- ضعف و خستگی
- بریشانی

اما آیا می دالید وقتی که مقدار زیادی آب مینوشیم، چه اتفاقی در بدن ما می افتد؟ آیا زیادی آب می تواند خطرناک باشد؟
وقتی مقدار زیادی آب می نوشیم، بافت ها و سلول های بدن تورم می شوند و یاد می

کنند. به این ترتیب سدیم یا نمک، از سلول خارج می شود. ازطرف دیگر، سلول باید تعادل الکتریکی را درینند فراهم کند که این مهم از طریق پدیده اسمز نفوذ یک حل کننده، انجام می شود. عدم تعادل الکتریکی و باد کردن سلوله، خود باعث بوجود آمدن ضربان قلب است و همینطور باعث می شود که آب وارد ریه ها شود و لرزش یک نیز ممکن است. به همین دلیل باشد.

باد کردن سلوله، روی اعصاب و معز نیز اثر دارد و اثر آن همانند الکلیسم ها می باشد. باد کردن سلول معز می تواند موجب حمله ناگهانی، کوما و نهایتا برگ برگ شود. برای جلوگیری از این بیماری ها، آب به همراه مقداری محلول نمکی پیشنهاد می شود. اما یابراین نکته را فراموش نکند که مقدار کمی که وارد سلول می شود، بیشتر از مقدار توصیه شده باشد.

بنابراین پیشنهاد می شود که مواظب مقدار آب مصرفی خود باشید، زیرا بدن هر شخص اقتضای خاص خود را دارد.

برای بدست آوردن مقدار آب مورد نیاز، باید به این سوالات جواب دهیم:

مقدار وزن شما چند کیلوگرم است؟

چند دقیقه ورزش می کنید؟

پاردار هستید؟

شیرده هستید؟

در منطقه خشک زندگی می کنید؟

در ارتفاعات زندگی می کنید؟

چند لیوان چای و قهوه درطول روز می نوشید؟

هوای منطقه شما در حال حاضر سرد است یا گرم؟

تب و یا اسهال دارید و به طور کلی از لحاظ سلامت چگونگی هستید؟ ورزشکاران و آب مورد نیاز ورزشکاران، به دلیل عرق کردن و برای تعادل ساختن الکترولیت های بدنشان، تمایل زیادی به نوشیدن آب دارند.

به طور کلی، تمایل به نوشیدن آب وقتی ظاهر می شود که تعادل الکترولیت های بدن به هم بخورد.

آیا میدانید چه نوشیدنی برای ورزشکاران مفید است که باعث از بین رفتن کربنات نمی شود؟ آبمیوه و یا نوشیدنی های حاوی کربوهیدرات خوب است؟ چای یا قهوه چطور؟

نوشیدنی مناسب برای ورزشکاران، آب می باشد.

بهر است آب را هم در حین ورزش و هم قبل از ورزش بنوشید.

شما می که ورزش می کنید باید ۲-۳ لیتر آب در هر ۳۰-۴۵ دقیقه بنوشید.

نوشیدنی های شیرین در حین ورزش استفاده نکنید، زیرا این نوشیدنی ها باعث تشنگی می شود.

کربوهیدرات به آرامی آب را جذب می کند، همینطور به عنوان افزایش انرژی نیز مفید است.

پس شما می توانید از کربوهیدرات برای پیشرفت در ورزش استفاده کنید.

آبمیوه هر چند از نظر تغذیه ای خوب است، اما برای هیدراته شدن خوب نیست.

فروکتوز و یا شکر موجود در میوه، موجب کاهش جذب آب می گردد بنابراین سلول نمی تواند به سرعت هیدراته شود.

انواع کولاه در دنیا برای بدن مضر است، هر چند که مزه خوبی داشته باشند. زیرا کربنات موجود در آنها، موجب پوسیدگی دندان و ضعف استخوان می شود. قهوه و چای باعث عدم هیدراته شدن می شود. هر دوی اینها باعث افزایش ادوار می شود. اگر به این دو نوشیدنی، شیر یا شکر بیفزایید، جذب آب کم می شود.

کمپوسون مواد غذایی در رابطه با نوشیدنی های مخصوص ورزشکاران به این نتیجه رسیده است که: نوشیدنی های غیر الکلی انرژی زا، حاوی مقدار زیادی شکر، افزودنی های غیر مجاز و کافئین زیاد هستند. و فائده ویتامین، ترکیبات معدنی و مواد دیگری که می توانند کارکرد ورزشی را کاهش دهند، می باشد.

در واقع خوردن یک عدد موز بجای نوشیدنی های انرژی زا خیلی ارزاتر و سالمتر می باشد.

نوشیدنی های ورزشی باید از یک سری ویژگیها برخوردار باشد:

• نوشیدنی های ورزشی باید دارای طعم باشد.

• باید بتواند به آسانی از معده تخلیه شود و در روده قرار گیرد تا سریع جذب شود.

• باید مقداری کربوهیدرات داشته باشد. زیرا هر چه فعالیت ورزشی زیادتر شود، سرعت تخلیه گلیکوزن هم بیشتر می شود. به طور مثال هر ورزشکار در طول یک ساعت دوچرخه سواری باید از نوشیدنی های کربوهیدرات دار استفاده کند. مقدار این کربوهیدرات نباید از ۳۳۳ کالری باشد، زیرا هم گلیکوزن کم می شود و هم کربوهیدرات برای متابولیسم چربی ها کافی نیست.

ورزش یکی از موارد کنترل کننده دیابت می باشد. ورزش کردن موجب کاهش قند خون میشود.

به طور کلی دیابتی های ورزشکار باید چند مساله را دقت کنند:

قبل از ورزش، قند خونشان را اندازه گیری نمایند.

اگر قند خون ۳۳۳ - ۳۳۳ میلی گرم بر دسی لیتر باشد، هیچ غذایی قبل از ورزش لازم نیست.

اگر قند خون ۳۳۳ - ۳۳۳ میلی گرم بر دسی لیتر باشد، قبل از شروع ورزش ۳۳ گرم کربوهیدرات باید مصرف شود.

اگر قند خون کمتر از ۳۳۳ میلی گرم بر دسی لیتر باشد ۳۳ - ۳۳ میلی گرم کربوهیدرات لازم است.

بدین ترتیب برای یک ورزشکار، آب نقش فراوانی دارد.

آب به عنوان متعادل کننده الکترولیت ها، برای همه کس لازم و ضروری می باشد. شما می که برای پیاده روی بیرون از منزل می شوید، حتما یک بطری آب به همراه داشته باشید

منبع: www.taamasrar.com

#### کمک‌های اولیه

چگونه ارایه کننده کمک‌های اولیه باشیم؟

یادگیری کمک‌های اولیه از یک کتاب راهنما یا یک دوره آموزشی با آنچه در واقعیت اتفاق می افتد کاملاً مشابه نیست اکثر ما در برخورد با موارد حقیقی دچار نگرانی می‌شویم یا مقابله کردن با این نوع احساسات بهتر قادر به برخورد با موارد غیرمنتظره خواهیم بود. هر آنچه در توان دارید، انجام دهید

علم کمک‌های اولیه سخنگری نیست و خطاهای انسانی را می‌پذیرد. حتی با درمان مناسب سخت‌ترین کوشش‌های شما، امکان دارد مصدوم در حد انتظار پاسخ ندهد. بعضی وضعیت‌ها حتی با بهترین مراقبت پزشکی به ناپاچ به مرگ منتهی می‌شوند. اگر در حد توان تلاش کنید، وجدان شما آسوده خواهد بود. خطرها را ارزیابی کنید

اصل طلایی اولیه آن است که اولوسی کنید ضرر نرسانید. باید از درمانی استفاده کنید که به احتمال انقوی برای مصدوم مفید واقع می‌شود و نباید فقط از

جهت اینکه کاری انجام داده باشید، درمانی را به کار برید که در مورد کارایی آن مطمئن ندارید. اصل انسان نیکو کاره، از افرادی کدر وضعیت اورژانس برای کمک به دیگران یا

به صحنه می‌گذاردند، حمایت می‌کند ولی از افرادی کسج و مرزهای پیشرفته شده را زیر پا می‌گذاردند، پشتیبانی نمی‌کند. اگر خوش روی خود را حفظ کنید و از راهکارهای

مشخص شده پیروی کنید، نیازی به نگرانی درباره عواقب قانونی نخواهید داشت

مسئولیت‌های ارایه کننده گان کمک‌های اولیه به‌طور مشخص تعیین شده است این موارد عبارتند از:

• ارزیابی سریع و بی‌خطر یک وضعیت اورژانس و فراوانی کمک‌های مناسب

• محافظت از مصدومان و سایر افراد حاضر در صحنه در برابر خطرها

• شناسایی آسیب یا نوع بیماری مصدوم در حد امکان

ه‌ارابه‌درمان‌به‌موقع و مناسب‌به‌هر کدام‌از مصدومان درمان‌وضعیت‌های‌سیار خطرناک‌ولویت‌داره).

«فره‌م‌کردن‌شرایط‌انتقال‌مصدوم‌به‌بیمارستان‌زود یک‌ن‌ب‌شک‌با‌متزلزلوی‌بسته‌به‌ضرورت»

)

«در صورت‌نیاز به‌کمک‌های‌پزشکی‌باقی‌ماندن‌در کنار مصدوم‌تا زمانی‌که‌امکان‌ارابه‌مرایت‌های‌بیشتر فراهم‌شود .گرایش‌کردن‌مشاهدت‌خود‌به‌فردای‌که‌مرایت‌از مصدوم‌را به‌عهده‌می‌گیرند و در صورت‌نیاز،‌ارابه‌کمک‌های‌بیشتر پیشگیری‌از انتقال‌مقاطع‌عقوت‌بین‌خود و مصدوم‌در حد امکان .

«وضعیت‌ترا ارزیابی‌کنید در مورد‌واقع‌ات‌مصدوم‌یا نظران‌سؤال‌کنید. سعی‌کنید آسیب‌های‌وی‌را شناسایی‌کنید و ابتدا موارد ضروری‌را درمان‌کنید. مصدوم‌را تا زمانی‌که‌کاملاً‌ضروری‌نشاده،‌حرکت‌ندهید. با‌اطمینان‌قدم‌ها‌به‌اقب‌ت‌از مصدوم‌کنید

هر مصدومی‌باید احساس‌انگشت‌داشته‌باشد و بداند که‌فرد کنارآرموده‌ای‌از وی‌مرایت‌می‌کند. با رعایت‌تکات‌زیر،‌می‌توانید جوی‌از اطمینان‌و اعتماد‌به‌وجود آورید: «هم‌واکنش‌های‌خود و هم‌مشکل‌ایجاد شده‌برای‌مصدوم‌را کنترل‌کنید.

«خونسرد و متعلق‌عمل‌کنید.

«خوش‌رف‌تاز ولی‌قاطع‌باشید.

«با‌مهربانی‌اما هدف‌دار و صریح‌با مصدوم‌صحبت‌کنید.

ایجاد اطمینان‌در طول‌زمان‌همه‌زمانه‌در مان‌مصدوم‌با وی‌صحبت‌کنید. بی‌وی‌توضیح‌بدهید که‌قصه‌دارید چه‌کاری‌انجام‌دهید. سعی‌کنید با دادن‌پاسخ‌های‌صادقه‌به‌سؤالات‌بیمار،‌ تا جایی‌که‌می‌توانید از ترس‌وی‌کم‌کنید. در صورتی‌که‌با‌پاسخ‌سؤالی‌را نمی‌دانید،‌این‌مطلب‌را به‌بیمار بگویید. حتی‌ب‌از بیان‌درمان‌باز هم‌اطمینان‌بخشیدن‌به‌بیمار را ادامه‌دهید.

همچنین‌در مورد‌خوش‌اتودان‌ت‌و‌یک‌م‌مصدوم‌با هر شخص‌دیگری‌که‌باید از این‌حادثه‌مطلع‌شود،‌ سؤال‌کنید. از مصدوم‌پرسید که‌آیا لازم‌است‌مسئولیت‌هایی‌را که‌بر عهده‌وی‌بوده‌مثلاً‌رفتن‌به‌مدرس‌به‌دندان‌فرزندش انجام‌دهید. فردی‌را که‌مطمئن‌هستید در حال‌مرگ‌و یا شدیداً‌به‌حال‌یا آسیب‌دیده‌است‌رها نکنید. به‌گفتگو با مصدوم‌ادامه‌دهید و دست‌وی‌را بگیرید‌ه‌اگر ازکار‌ن‌دهید‌ک‌فرد احساس‌تنهایی‌کند. گفتگو با خوش‌اتودان‌رساندن‌خبر فوت‌به‌خوش‌اتودان‌مرحوم‌معمولاً‌از وظایف‌پایس‌پزشک‌مریوطه‌است‌با این‌وجود،‌ مناسب‌است‌که‌شما به‌خوش‌اتودان‌و دوستان‌فرد بگویید‌ک‌وی‌مصدوم‌با بیمار شده‌است‌همیشه‌مطمئن‌شوید. ک‌اولین‌شخص‌طرف‌گفتگو با شما،‌ همان‌شخص‌مناسب‌و مرتبط‌با حادثه‌است‌سپس‌در حد توان‌ساده‌و صادقانه‌به‌توضیح‌ماجرای‌پیردازید و در صورت‌لزوم‌محلّی‌را که‌مصدوم‌آنجا منتقل‌شده‌م‌ذکر کنید. مبهم‌با اغراق‌آمیز سخن‌ن‌گویید چون‌این‌کار می‌تواند دل‌پاسی‌بی‌مورد ایجاد‌کند. بهتر

است‌به‌جای‌دادن‌اطلاعات‌گمراه‌کننده‌به‌فرد در مورد‌یک‌آسیب‌با بیماری‌الظهار بی‌اطلاعی‌کنید. نحوه‌پ‌رورود با کودکان

کودکان‌کم‌سن‌و سالیسار زیر‌ک‌ه‌ستند و هر گونه‌تردید و دودلی‌شما را به‌سرعت‌درکنمی‌کنند. اعتماد‌کودک‌آسیب‌دیده‌با بیمار را از طریق‌گفتگو‌ی‌انسانی‌با فرد مورد‌اعتماد‌وی‌در صورت‌امکان‌یک‌بازوالدین‌جلب‌کنید. در صورتی‌که‌ب‌در یا مادر کودک‌شما را پذیرند و متقاعد‌شوند که‌کمک‌شما مؤثر واقع‌خواهد‌شد،‌ این‌حس‌اعتماد‌به‌کودک‌متعلق‌می‌شود. همیشه‌در مورد‌روند‌کار و آنچه‌قصه‌دارید انجام‌دهید،‌ با جملاتی‌ساده‌به‌کودک‌توضیح‌بدهید‌ا‌بلا‌ی‌سرکودک‌ب‌ا‌وصیت‌ن‌کنید. نباید‌کودک‌ترا از مادر،‌ پدر یا سایر افراد مورد‌اعتماد‌وی‌جدا کنید. ارابه‌کمک‌های‌اولیه‌به‌یک‌کودک‌سنی‌کنید که‌کودک‌خس‌ن‌درمان‌شده،‌ احساس‌آرامش‌و اطمینان‌کند.

همیشه‌بدون‌توجه‌به‌این‌که‌سن‌کودک‌چقدر است‌در مورد‌آنچه‌انجام‌می‌دهید بی‌وی‌توضیح‌دهید. نام‌ی‌لفظی‌برای‌درخواست‌کمک

شما می‌توانید با تلفن‌به‌اعدادی‌از مراکز،‌ درخواست‌کمک‌کنید.

خدمات اورژانس پلیس‌مراکز آتش‌نشانی‌یا مراکز آمبولانس گروه‌های‌نجات‌معدن‌کوهستان‌غار و ی‌پایان‌تورهای‌حراست‌ساحل‌گازده‌ساحلی‌خدمات‌شهری‌گاز،‌ برق‌یا آب‌خدمات‌سلاست‌بزنگان‌دندانپزشکان‌پرستاران‌ماماها

نام‌های‌اورژانس‌رایگان‌هستند و از طریق‌نام‌دستگاه‌های‌تلفن‌مثل‌تلفن‌های‌تویسیل‌یا تلفن‌های‌همراه‌قابل‌انجام‌هستند. در جاده‌های‌ماشین‌روه‌در هر چند‌کیلومتر یک‌دستگاه‌تلفن‌اورژانس‌وجود‌دارد؛‌ یک‌ن‌گانه‌ای‌روی‌تیر‌ک‌های‌نشانگر که‌بین‌تلفن‌ها واقع‌شده‌اند،‌ جهت‌ن‌ویک‌ترین‌تلفن‌را نشان‌می‌دهند. برای‌فراوانی‌کمک‌تاز طریق‌این‌تلفن‌ها،‌ تنها‌کافی‌است‌گوشی‌را بردارید و شماره‌تلفن‌امداد را بگیرید‌به‌درخواست‌شما پاسخ‌داده می‌شود. اگر برای‌درخواست‌کمک‌تاز طریق‌تلفن‌مجبور‌به‌ترک‌مصدوم‌هستید،‌ قبلاً‌با انجام‌عملیات‌حیاتی‌خطری‌های‌تهدید‌کننده‌را در مصدوم‌به‌حداقل‌برسانید (به‌ارزیابی‌اولیه‌مراجعه‌کنید). نام‌ش‌خود را ک‌رت‌اولی‌دقیق‌انجام‌دهید. اگر از شخصی‌دیگری‌خواستید‌که‌این‌نام‌را برقرار سازد،‌ از او بخواهید‌که‌س‌از انجام‌نام‌ش‌برگردد و شما را از آمدن‌نیروهای‌امدادی‌مطمئن‌سازد. برقراری‌نام‌تلفنی‌وقتی‌با تلفن‌اورژانس‌نام‌ش‌می‌گیرید،‌ در مورد‌خدمات‌موردنیاز شما سؤال‌می‌شود و سپس‌ب‌ف‌سرکنترل‌مریوطه‌وصل‌می‌شوید. اگر با چندین‌مصدوم‌مواجه‌شده‌اید،‌ آمبولانس‌درخواست‌کنید؛‌ مرکز آمبولانس‌به‌سایر مراکز خدماتی‌اطلاع‌خواهد‌داد‌اگر‌در مورد‌موقعیت‌مکانی‌خود مطمئن‌نیستید،‌ ه‌راس‌به‌خود‌را‌مانده‌بند. سعی‌کنید از پرمیان‌و اطرافیان‌موقعیت‌جغرافیایی‌محل‌را جویا‌شوید. ممکن‌است‌از شما بخواهند‌که‌برای‌دندان‌دندان‌راه‌خدمات‌اورژانس‌در کنار دستگاه‌تلفن‌بمانید. اگر می‌خواهید‌خس‌می‌را برای‌انجام‌این‌کار روانه‌کنید،‌ مطمئن‌شوید‌ک‌وی‌اهمیت‌موضوع‌را درک‌کرده‌است‌و گزارش‌ماجرای‌با شما خواهد‌رساند. نام‌ش‌با مرکز خدمات‌اورژانس‌سعی‌کنید‌خونسردی‌خود را حفظ‌کنید تا بتوانید تمام‌اطلاعات‌موردنیاز مرکز خدمات‌اورژانس‌را

ارابه‌کنید. تا زمانی‌که‌اف‌سر کنترل‌تواند‌خط‌شما را ردیابی‌کند،‌ تلفن‌را قطع‌ن‌کنید. اطلاعاتی‌که‌باید‌در اختیار اورژانس‌قرار دهید؟

– نام‌خود را درستیان‌کنید و ذکر کنید که‌به‌اندازه‌ظرفیت‌خود

– به‌عنوان‌یک‌آراه‌کننده‌کمک‌های‌اولیه‌مشغول‌به‌فعالیت‌هستید. جزئیات‌زیر ضروری‌هستند:

– شماره‌تلفن‌خود‌تان

– محل‌دقیق‌حادثه‌در صورت‌امکان‌نام‌با شماره‌جاده‌را بدهید. هر گونه‌تقاطع‌یا نشانه‌دیگر را ذکر کنید.

– نوع‌سنگینی‌مورد‌اورژانس‌به‌عنوان‌مثال‌حادثه‌دندانگی‌دو ماشین‌جاده‌مصدوم‌شده‌۳ نفر تغییر افتاده‌اند

– تعداد،‌جنس‌و سن‌تقریبی‌مصدومان‌و هر چیزی‌که‌در مورد‌وضعیت‌آنها می‌دانید؛‌ به‌عنوان‌مثال‌مرده‌پنجاهو‌چند‌ساله‌مشکوک‌به‌حمل‌قلبی‌است‌قلبی)

– جزئیات‌هر نوع‌خطر مثل‌گاز،‌ مواد‌سمی‌صدمه‌خطوط‌نیرو یا وضع‌آب‌و هوا (مثلاً‌مه‌یا جاده‌خی‌زده

منابع :

daneshju.ir

forum.patoghu.com

www.amvaj.ir

www.iranhealers.com

**کلیسم ناکافی**

عوارض مصرف ناکافی کلیسم چیست؟

در بین مواد ضروری برای ریشه بدن، کلیسم از همه مهمتر است. کلیسم فراوان ترین ماده معدنی است که در بدن یافت می شود ؟؟ درصد از کلیسم موجود در بدن که تقریباً معادل یک کیلو گرام است، در استخوان ها و دندان ها وجود دارد و بقیه آن در دیگر نواحی بدن پراکنده است. کلیسم علاوه بر نقش مفیدی که در تقویت و استحکام استخوان ها و دندان ها دارد، در تنظیم عملکرد دیگر سیستم بدن نیز موثر است، انقباض و انبساط ماهیچه ها را تنظیم می کند، سبب بهبود عملکرد مغز و قلب می شود، فشار خون را کنترل می نماید و نیز به انعقاد خون کمک می کند • منابع کلیسم شناخته شده ترین منبع کلیسم شیر و فرآورده های آن است و پنبه است.هر لیوان شیر،

؟؟؟میلی گرم کلیسم دارد و به همین دلیل قادر است یک سوم نیاز روزانه بدن به کلیسم را تأمین نماید. منابع کلیسم تنها به لییات محدود نمی شود. شما می توانید میزان کلیسم مورد نیاز خود را از طریق مصرف سبزیجات سبز نظیر اسفناج و انواع کلم، نخود

سبز، چغندر، هویج، لوبیا، تخم مرغ، برنج، آرد سویا، گندم، فندق و بادام به دست آورید. به علاوه اینکه ماهی نیز منبع قابل توجهی از کلسیم به شمار می رود.تایز روزانه بدن به کلسیم در افراد مختلف متفاوت است. این مقدار در افراد معمولی ??? تا ???میلی گرم است. حال آنکه زنان باردار و شیرده به دلیل اینکه حدود ??? میلی گرم از کلسیم روزانه را صرف تغذیه جنین و تامین شیر می کنند، بیش از این مقدار به کلسیم نیاز دارند.زنان پائنه نیز از این قاعده مستثنی نیستند. مصرف کلسیم از آنجا که بیشترین تاثیر را بر استحکام استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان در سنین برری دارد، بسیار توصیه می شود.جذب کلسیم: مهمترین عامل در جذب کلسیم ویتامین D است. اگر می خواهید از مقادیر کلسیم کافی برخوردار شوید باید از منابع یا مولتی ویتامین های حاوی ویتامین D استفاده کنید و یا روزانه ?? تا ??? دقیقه در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرید. علاوه بر اینکه بایستی از رویابویی یا موداری که موجب کاهش جذب کلسیم در بدن می شوند نظیر استرس، استعمال سیگار، مصرف الکل، افزایش مصرف کافئین و دوری از فعالیت های ورزشی پرهیز نمایید.توجه داشته باشید در میان منابع حاوی کلسیم، گندم به دلیل دارا بودن اسید فیتیک و اسفنج و چغندر به خاطر داشتن آگارلات قدرت جذب کمتری نسبت به شیر و فرآورده های آن دارند. پس بیش از هر چیز به نوشیدن شیر که علاوه بر کلسیم مقادیر فراوانی ویتامین D دارد، اهمیت دهید.

موارد فوق را ساده و بی اهمیت ن شمارید. کمبود کلسیم عوارضی دارد که گاهمً جبران ناپذیر و غیرقابل بازگشت است. کمبود کلسیم در کودکی با راشیتسم و در بزرگسالی با استئومالاسی و استئوپروز که شایع ترین عامل شکنندگی استخوان در افراد مسن و زنان پائنه به شمار می رود، بروز می کند. عوارض دیگری نیز دارد که از آن میان می توان به بی خوابی، گرفتگی عضلات، درد مفاصل، اگرما، تپش قلب و بی حسی در ناحیه بازو و باها اشاره کرد.

#### لاکوز

حساسیت به لاکتوز چیست؟

بسیاری از مردم می توانند هر روز شیر بخورند و هرگز لازم نیست درباره لاکتوز، قند طبیعی موجود در شیر فکر کنند. این افراد می توانند روزی دو تا سه لیوان شیر بنوشند، بی آنکه دچار مشکل خاصی شوند. در بدن این گروه از مردم شیر به طور کامل هضم می شود و لاکتوز در روده با کمک آنزیمی به نام لاکتاز گوارش یافته و به جریان خون راه می یابد.اما در بدن برخی از مردم آنزیم لاکتاز به مقدار کافی تولید نمی شود، از این رو این گروه از افراد در هضم و گوارش شیر یا محصولات لبنی دیگر که حاوی لاکتوزباشند، دچار مشکل می شوند. همچنان که سن ما افزایش می یابد، تولید لاکتوز در بدن ما کاهش می یابد و این امر به ویژه در اقوام خاصی بیشتر دیده می شود، مانند بومیان آمریکا و یا بسیاری از اقوام آسیایی و آفریقایی. برخی از بیماری های خاص و یا درمان های دارویی ویژه نیز می توانند در کاهش تولید این آنزیم در بدن موثر باشند.افرادی که پس از صرف شیر یا مواد غذایی لاکتوزدار احساس ناراحتی و سوءهاضمه می کنند، دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز هستند و این مشکل با حساسیت ساده نسبت به شیر که عبارت است از عکس العمل بدن نسبت به پروتئین شیر متفاوت است.عدم تحمل لاکتوز ناراحتی ها و عوارضی همچون اسهال، احساس تورم و بادکردگی در شکم، نفخ و دل پیچه را موجب می شود که اغلب یکن تا دو ساعت پس از صرف شیر یا غذاهای حاوی لاکتوز نمایان می شوند. اما گاه ممکن است سریع تر و حتی طی نیم ساعت نیز بروز پیدا کنند. بدون آنزیم لاکتاز کافی قسمت اعظم لاکتوز به صورت گوارش نیافته به روده بزرگ می رسد و در آنجا است که آب موجود در محیط را جذب کرده و محیط مناسبی برای رشد باکتری ها فراهم می آورد. گاز و اسیدهای حاصل از این تحولات احساس ناراحتی در ناحیه شکم و همچنین بروز اسهال را موجب می شوند.

برای درک بهتر آنچه در این شرایط روی می دهد، لازم است عوامل دخیل در این پروسه را بهتر بشناسیم. لاکتوز نام قند طبیعی موجود در شیر است و لاکتاز آنزیمی روده ای است که قند شیر را هضم کرده و آن را به قندهای ساده تر تبدیل می کند که قبل از جذب در روده باشند و به چرخه خون وارد شوند.آنزیم ها ترکیبات پروتئینی موجود در ساختمان بدن گیاهان و جانوران هستند و شروع و ادامه تغییرات شیمیایی در بدن در موجودات را موجب می شوند.سوءهاضمه لاکتوز در حقیقت به این معنا است که مقدار آنزیم لاکتاز کافی برای هضم و شکستن لاکتوز دریافت شده، در محیط روده وجود ندارد. کمبود لاکتاز چند نوع است. کمبود لاکتاز نوع اولیه یک ویژگی ژنتیکی است که از والدین به فرزندانشان انتقال می یابد و اغلب در سنین نوجوانی یا سال های اولیه جوانی بروز پیدا می کند. همچنین تولید لاکتاز به طور طبیعی طی سال های عمر کاهش می یابد. اما روند این کاهش در افراد گوناگون متفاوت است. قدرت تولید لاکتاز همیشه وجود دارد، اما کمی مقدار لاکتاز تولید شده موجب بروز نشانه های عدم تحمل لاکتوز می شود.

برخی از مطالعات نشان می دهند که حتی سوءهاضمه های معمولی نیز می توانند تعادل لاکتاز در روده ها را برهم زده و به صورت موقتی موجب عارضه عدم تحمل لاکتوز شوند. از آنجایی که افراد حساس به لاکتوز اغلب از خوردن شیر و مواد حاوی آن پرهیز می کنند، بدنشان به واسطه عدم نیاز به لاکتاز به مرور میزان تولید لاکتاز را بیش از پیش کاهش می دهد. از این رو میزان تحمل این افراد نسبت به شیر و لاکتوز روزی روز کمتر شده و مشکلاتشان شدت می یابد. اما چنانچه به تدریج مقادیر کمی قند لاکتوز را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند، می توانند پس از مدتی موجب تولید بیشتر لاکتاز شده و تحمل بدنشان را در برابر قند شیر افزایش دهند.

کمبود لاکتاز ثانویه اما در شرایطی روی می دهد که روده یک فرد معمولی بر اثر گذاردن یک دوره بیماری، افعال جراحی روده ای و مصرف داروهای خاصی قدرت تولید لاکتاز را از دست داده باشد. مصرف داروهایی از قبیل آسپرین و بعضی از آنتی بیوتیک ها به صورت مستمر می توانند موجب بروز عدم تحمل لاکتوز ثانویه شوند. در این مواقع پس از قطع درمان دارویی اغلب این مشکل برطرف می شود.شوخ دیگر این عارضه عدم تحمل لاکتوز مادرزادی است. در این گروه آنزیم لاکتاز از بدو تولد در روده وجود ندارد و تولید نمی شود. این نقص مادرزادی پدیده ای نادر است که افراد بسیار معدودی در جهان به آن دچار هستند. چنین نوزادانی باید یک رژیم غذایی بدون لاکتوز را برای تمام عمر رعایت کنند.

با توجه به این واقعیت که میزان تحمل افراد نسبت به لاکتوز متفاوت است اگر مقدار مصرف مواد غذایی حاوی لاکتوز را با شناخت میزان تحملتان تنظیم کنید، دچار مشکل نخواهید شد. با این وجود تصور می شود نحوه مصرف شیر یا مواد لاکتوزدار دیگر نیز در شدت عکس العمل بدن نسبت به آن موثر است. به عنوان مثال اگر شیر را با مقدار چربی بیشتر مصرف کنید مانند شیرهای پرچرب و یا به صورت بستنی تحمل آن برای شما راحت تر خواهد بود. زیرا چربی زیاد زمان عبور مواد از روده را افزایش داده و فرصت بیشتری برای مقدار لاکتاز موجود در محیط روده برای هضم لاکتوز فراهم می کند. به همین ترتیب شیر شیرین شده، مانند شیر کاکائو نیز بهتر از شیر ساده توسط افراد حساس به لاکتوز تحمل می شود. زیرا قندهای دیگر همراه با آن موجب توقف بیشتر شیر در معده شده و انتقال آن از معده به روده را به تاخیر می اندازند.

#### نقدیه

#### نقدیه هنگام امتحانات

دانش آموزان دوران امتحانات چه بکنند؟

در دوران آمادگی برای امتحانات فعالیت فکری دانش آموزان به بیشترین حد خود می رسد والدین باید منابع صحیحی از انرژی را برای آنها مهیا سازند. اگر به معن آنها مواد مغذی صحیحی برسد، حافظه قوی تری خواهند داشت و قادر خواهند بود سریع تر بیاندیشند.

یاد آوری می شود که درس خواندن نیاز کودک را به انرژی چندان افزایش نمی دهد ولی غذای مناسب و با کیفیت برای او اهمیت ویژه ای دارد.

بسیاری از مادران این تصور را دارند که دادن موادی چون غذاهای چرب و آشفته به روغن، فرزندان آنها را از لحاظ ذهنی و بدنی نفوت می کند ولی این صحیح نیست، در حقیقت غذاهای سرخ شده و غنی از روغن دانش آموز را تبل می کند. نکته مهم دیگر این است که همیشه به خصوص در این دوران آمادگی برای امتحانات بیشتر سعی شود غذا به صورت وعده های کوچک و سبک ولى به صورت مکرر و در فاصله های منظم به فرد داده شود(مثلاً ۵ وعده در روز) زیرا دادن ۲ یا ۳ وعده سنگین و حجیم در روز باعث خواب آلودگی دانش آموز می شود. غذاهای سبک که هضم آسانی دارند به آنها کمک می کند بهتر بیندیشند میان وعده های سالم و سرشار از انرژی و ویتامین بین وعده های اصلی غذایی مصرف شود مانند:میوه ها، آب میوه های طبیعی (نه مصنوعی) کیک ها و بیسکویت های ساده، نان نَست، غلات همراه با شیر، ماست ومیوه، نان و پنیر، مغز دانه ها و میوه های خشکند. در وعده های اصلی غذایی نیز از سبزیجات تازه، حبوبات، گوشت ماهی و طیور استفاده شود. می توان حبوبات را مدتی خیس کرد و یا آبیز کرد و سپس با قطعات هویج و سیب زمینی پخته مخلوط کرد و در نهایت مقداری سبزیجات برگ سبز را که کمی پخته شده (برای بالا رفتن ارزش تغذیه ای) به آن افزود.

غذاهای که در ادامه ذکر می شود به نفوت حافظه در طی امتحانات کمک می کند.
«بادام: بهتر است در طول شب خیس کرده شود صبح پوست آن کنده شود و با عسل و شیر به دانش آموز داده شود.

«سیب: هنگامی که سبب با عسل و شیر صرف شود قدرت تمرکز را افزایش می دهد. همچنین مواد غذایی غنی از مواد معدنی به هوشیاری ذهن فرد کمک می کند منابع غنی از این املاح شامل شیر ومحصولات لبنی چون پنیر و ماست، سیب، زردآلو، موز، گریپ فروت، عسل، کیوی، خرمال، انجیر، توت فرنگی، ماهی، غلات کامل و حبوبات می باشد.

بهتر است در دوران امتحان کمتر از غذاهای حاضری بیرون استفاده شود زیرا دریافت غذاهای پرانویه و سرخ شده باعث ایجاد اسهالدر در لوله گوارش می شود و زمان زیادی برای هضم آنها لازم است.

پیش از امتحان از مصرف خوردگی های شور و نمکی خودداری شود چون در طی امتحان احساس تشنگی را به همراه خواهد داشت. همین طور از مصرف غذاهای نفاخ که ممکن است باعث شکم درد و نفخ شود در روز امتحان خودداری شود.
در نهایت دانش آموزان بهتر است در دوران آمادگی برای امتحانات تنفس آرام و عمیق را به مدت چند دقیقه و ۴ تا ۳ بار در روز انجام دهند زیرا به طور بیش دریافت مقادیر مناسب اکسیژن توسط ریه ها برای تفکر خوب، مفید است.

#### بهداشتی کودک

کودک ۳ ساله ای دارم که خیلی بدفغانست و اصلاً نمایی به خوردن ندارد. چه راهی هست که بتوانم او را به خوردن وادار کنم؟
اجبار در غذا دادن به بچه ها، بدترین کاری است که می توانید انجام دهید!
بهترین راهی که از آن همه بچه ها میل به خوردن پیدا می کنند، غذا خوردن با همسالان است. راه دیگر این است که از غذاهای قدیمی دست بردارید و او را با غذاهای جدیدی آشنا کنید؛ البته بهتر است غذای جدید را ابتدا با یک فرد بزرگ تر خانواده بخورد تا الگویی برای کودک باشد و تمایلی کودک برای خوردن آن غذا بیشتر نباید هم میان وعده ها آن قدر زیاد باشد که کودک نوازند. غذای اصلی را بخورد. در صورتی که کودک نمایی به خوردن غذای جدید نشان نداد، می توان او را تشویق کرد که مختصری از آن را بچشد. حتی لمس کند. این کار باعث می شود که حواس بویایی، چشایی و بینایی درک کودک را از غذا نفوت کرده و پذیرش غذای جدید را برای او راحت تر کند.
بهتر است غذای جدید زمانی که کودک کاملاً گرسنه است به او داده شود. باید هنگام خوردن غذا، محیط جالب و آرام باشد. بی تحرکی و خواب ناگهی و بیماری کودک هم می تواند موجب بی اشتهایی غذا نخوردن اش شود.
صحت کردن با کودک خردسال در حین غذا خوردن نیز علاقه او را به صرف غذا بیشتر خواهد کرد. در آخر باید بدانید، هر کودکی برای خوردن، قلق خاص خودش را دارد؛ سعی کنید قبل از هر چیزی، آن قلق را پیدا کنید.

#### شیر گرم و سرد

آیا خواص شیر گرم و سرد با هم متفاوت می باشد ؟

اگر منظور از این سوال ، شیرخام دوشیده شده از پستانداران است که به صورت طبیعی از سینه آنها دوشیده و سپس حرارت داده می شود ، در این صورت شیر گرم شده تغییرات مختلفی پیدا می کند ، ولی اگر منظور ، شیری می باشد که چرنامیده شده و سپس به صورت اصولی در یخچال نگهداری گردیده و در طول مدت کوتاهی به مصرف رسانیده می شود ، تفاوت چندانی با شیر گرم نخواهد داشت .

#### عدم مصرف گوشت در کودکان

کودکی ۵ ساله دارم که هیچ نوع گوشتی دوست ندارد . لطفاً مرا راهنمایی کنید که چه طور گوشت را به غذاهای او بیفزایم که به خوردن آن تمایل پیدا کند ؟

گوجه گوشت از منابع بسیارخوب برای تامین پروتئین ، روی ، نیاسین و مخصوصاً آهن هم ( سرخ الجلبب ) می باشد ، ولی لزومی ندارد که حتماً کودکان در هر روز هفته گوشت میل نمایند و مادران گرفتار نیاسینی یا دانهوه و نگرانی که از این باب دارند ، فرزند خود را با التماس و خواهش یا تهدید و تنبیه و زور و اجبار و وعده وعید وادار به خوردن گوشت نمایند . بهتر است به جای این کارها ، اقدامات زیر را مورد توجه قرار دهند :

۱- هر گوشتی را که کودک تمایل بیشتری به خوردن آن دارد ، بپزینند و با سبزیجات معطر دلمخواه کودک ، خوراک خوشرنگ و خوش طعمی را فراهم نمایند . توجه داشته باشید گوشت گوسفند بوی زیاد دلنشینی ندارد .
اصرازی به خورائیدن آن ننمایید و اصولاً عدم به کارگیری زور و اجبار و پیشه نمودن خونسردی و بی اشتهایی نتیجه بهتری دارد .

۲- بچه ها گوشت های تکه ای و رسته ای را دوست ندارند و از گیر نمودن این رسته ها در بین دندان های خود متنفر می باشند .

۳- کودکان معمولاً گوشت های چرخ کرده به صورت سس ماکارونی ، مخلوط با سوب و آش ، به صورت شامی ، کتلت ، همبرگر خانگی ، کوفته و کباب چرخ کرده خانگی را به گوشت لحم ترجیح می دهند . گاهی تهیه پیتزاهای خانگی با آرد سیوس دار و به کارگیری خمیرمایه و شیر در تهیه خمیر آنها و روآمدن طبیعی و گوشت لحم و چرخ کرده با انواع سبزیجات مثل قارچ ، ذرت ، فلفل های دلمه ای رنگین ، پنکی دیگر از روش های موثر جهت خورائیدن گوشت به کودکان می باشد . البته افزودن دو یا سه برش نازک کالیاس خشکدر روی پنیر رنده شده ، می تواند تمایل کودک را به مصرف گوشت افزایش دهد .

۴- در صورتی که هیچ کدام از این روشها کارساز نباشد ، جهت تامین نیاز رشدی کودک با مواد ارزشندنی که در ترکیبات گوشت ها وجود دارد ، می توان از شیر ، تخم مرغ و ماست ، جهت تامین اسیدهای آمینه ضروری و همچنین بهره گیری از تلقیق دانه ها ، مغزها ، غلات ، حبوبات و انواع سبزیجات پخته و خام مورد پسنند کودک همراه با آب میوه جات حاوی ویتامین C جهت افزایش امکان جذب آهن غیر هم موجود در منابع غذایی گیاهی ، نیازهای رشدی ، دفاعی و عوئسنازی استفاده نمود .

#### روغن زیتون و سرخ کردن

آیا از روغن زیتون می توان برای سرخ کردن غذا استفاده نمود ؟

درباسخ باید گفت روغن های مایع عموماً گیاهی بوده و چلبدین ویژگی دارند :

این روغن ها کلسفرول ندارند و مصرف همگی آنها ( اعم از روغن مخلوط سبزیجات ، ذرت ، سویا ، کنجد ، هسته انگور ، سیوس برنج ، کانولا ، زیتون و ... ) کلسفرول خون را تا حدودی کاهش می دهد ، گر چه مصرف فراوان آنها نیز می تواند موجب چاقی و افزایش چربی خون شود .

ناتیا دارای اسیدهای چرب غیر اشباع هستند که بسیاری از آنها برای سلامتی سلول

های بدن ضروری اند و عدم مصرف این اسیدهای چرب پس از مدتی منجر به خشکی و مشکلات پوستی و عوارض دیگری می شود.
فستاً این اسیدهای چرب غیر اشباع موجب پودن روغن در حرارت معمول اتاق می شوند که مایع پودن آنها نیز کمک می کند که در داخل بدن تمایل به رسوب کردن نداشته باشند؛ این در حالی است که روغن های جامد همانگونه که در حرارت اتاق جامد هستند ، درون رگ های خونی نیز تمایل به رسوب دارند ، بنابراین مصرف طولانی مدت روغن های جامد منجر به رسوب چربی در اطراف عروق و بنسه شدن رگ ها می شود که خود احتمال بروز بیماری های قلبی -عروقی را افزایش می دهد .

نکته ی سوم اینکه روغن های مایع در مقابل گرمی تحمل کمتری دارند و زودتر به دود کردن می افتند . اگر از این روغن ها بیش از چند دقیقه برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود ، منجر به تشکیل مواد خطرناک و سرطان زا در روغن و از بین رفتن خواص ارزشمند غذایی آنها می گردد .

در بین تمام روغن های گیاهی مایع ، روغن زیتون بالاترین درجه دود را داشته و حرارت بالاتری را برای مدت اندکی طولانی تر تحمل می کند و ساختمان آن دیرتر در هم می ریزد .
دومین روغن از نظر مقاومت به حرارت در بین روغن های مایع ، روغن کانولا ( تخم ترب ) است که ضمناً مقدار اسیدهای چرب امگا ۳ آن نیز در مقایسه با دیگر روغن های مایع بیشتر است .
در درجه سوم به بعد ، روغن هایمانند کنجد و ذرت قرار دارند و در انتها روغن های چمن هسته انگور و سیوس گندم جای می گیرند .

با رعایت به نکات ذکر شده ، برای نفت دادن غذا وسزیجات و طبخ اغذ و نپزرو ، بهترین و مقاوم ترین روغن مایع همان روغن زیتون و سپس کانولااست .
در عین حال ، به هیچ عنوان توصیه نمی شود که از این روغن ها مثلاً برای سرخ کردن کتف و یا سیب زمینی استفاده شود ؛ بلکه برای این منظور امروزه روغن مایع مخصوص سرخ کردن در بازار عرضه می شود که ضمن مایع بودن ، در مقابل حرارت مقاومت بیشتری دارد . این روغن ها از اختلاط چندین روغن گیاهی و کمی هیدروژناسیون و افزودن آنتی آکسیدان ها تهیه می شوند .

در پایان ، یادآوری می شود که علم تغذیه اصولاً سرخ کردن غذا را روش مناسبی برای طبخ نمی داند و توصیه می کند غذاهایی که به صورت خام قابل مصرف نیستند ، بخارپز ، کبابی ، آبیز ، (خوشنی ) شده و یا با میکروویو پخته شوند .
برای خوردنی نمودن غذا نیز استفاده از زودپز بهترین روش ، سپس قابلمه معمولی و در انتها بدترین روش استفاده از آرام پز است .
برای بخار پز نمودن غذا و سزیجات نیز توصیه می شود که هنگام بخارپز کردن حتی الامکان تور به غذا نرسد .

#### آلرژی غذایی

آلرژی غذایی چیست ؟

آلرژی غذایی پاسخ دستگاه ایمنی به غذاست که در آن دستگاه ایمنی به اشتباه مضر محسوب می کند.

هنگامی که دستگاه ایمنی تصمیم می گیرد که با یک غذای معین به این ترتیب رفتار کند، خوردن غذا ممکن است باعث آزادی مقدار فراوانی ماده شیمیایی به نام هیستامین‌ها شود. این مواد شیمیایی به نوبه خود واکنش‌های شیمیایی را برمی‌انگیزند که می‌توانند بر دستگاه تنفسی، دستگاه گوارشی، پوست و دستگاه قلبی- عروقی تأثیر بگذارند.

اجتناب از غذاهای آلرژی‌زا تنها راه برای پیشگیری از این واکنش است.

گرچه تقریباً هر غذایی ممکن است آلرژی ایجاد کند، این غذاها مسئول حدود ۹۰ درصد موارد آلرژی هستند؛ شیره بادامزمینی، سیب‌زمی، مغزاد درختی مانند گردو و بادام هندی، ماهی، صدف خوراکی، سویا و گندم.

علامت آلرژی غذایی

علامت آلرژی غذایی بسته به نوع دستگاه بدنی درگیر، متفاوت است، اما علامت شایع آلرژی‌های غذایی اینها هستند:

«تاریخی گوارشی» از جمله درد یا چنگه‌های شکمی، اسهال، تهوع و استفراغ؛

«تخریکات پوستی از جمله کهیر؛دانه‌های پوستی و آگزما.

عطسه و آبریزش بینی.

«تنگی نفس

اقدامات اورژانس برای آلرژی شدید غذایی

در صورتی که خودتان یا یکی از اعضای خانواده‌تان آلرژی شدید نسبت به یک ماده غذایی دارید، این اصول راحتماً را در مورد نحوه برخورد با آن در نظر داشته باشید. با دکترتان و اعضای خانواده‌تان مشورت کنید تا یک طرح عملی مشروح برای موارد اورژانس آماده کنید.

یک شخص ثالث مطمئن برای تماس در موارد اورژانس تعیین کنید.

در همه موارد داروهای اورژانس توصیه‌شده بوسیله دکتر را با خود داشته باشید، که ممکن است شامل اپی‌نفرین (به صورت سرنگ آماده یا قلم اپی‌نفرین) و یک داروی آنتی‌هیستامین باشد.

#### زیره برای کاهش وزن

آیا زیره برای کاهش وزن مفید است ؟

برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هر ورزش دقتربست معرفت کردگار

اگر کمی عمیق تر به محیط اطراف نگاه کنیم ، متوجه می شویم که مواد غذایی گوناگون با خواص بسیار مفید وجود دارند که گاهی ما اصلاً به آنها توجه نمی کنیم . یکی از گیاهانی که به آسانی در دسترس ما ایرانیان قرار دارد زیره است ، گیاهی که اغلب فقط به خاطر طعم و بوی آن مورد استفاده قرار می گیرد ، اما همین دانه های کوچک زیره خواص بسیار زیادی دارند .

زیره به دو صورت سبز و سیاه در دسترس می باشد که در این مقاله شما را با زیره سیاه و بعضی از خواص آن آشنا می کنیم .

معرفی: زیره سیاه ، شاه زیره یا زیره کرمانی .

پراکنش عمومی : شمال و مرکز اروپا ، عراق ، ایران ، افغانستان ، پاکستان و روسیه .

پراکنش در ایران : کرمان ، تهران ، قزوین ، سمنان ، مازندران و همدان

گیاه شناسی :

زیره ی سبز گیاهی است بوته ای و علفی به ارتفاع حداکثر نیم متر . ساقه ی این گیاه راست و دارای انشعابات دوتایی است . ریشه ی آن باریک و بلند و به رنگ سفید است .

برگ ها به خاطر تقسیمات و بریدگیهای زیاد باریک و نخی شکل هستند و به صورت متناوب بر روی ساقه قرار گرفته اند .

گلها کوچک به رنگ سفید و گاهی صورتی می باشند که مجموع آنها به صورت چتر مرکب در انتهای ساقه قرار گرفته اند . میوه ها دو کینشکل و به طول حداکثر ۶ میلیمتر و عرض ۱/۵ میلی متر می باشند که سبز کمربنگ مایل به خاکستری هستند و بوی معطر ی دارند.

غیر از میوه ، قسمت های دیگر گیاه نیز معطر است . قسمت مورد استفاده ی این گیاه ، میوه های آن است که سرشار از اسانس می باشد .

زیره ی سبز در ایران به صورت خودرو یا کشت شده وجود دارد و مهمترین مناطق رشد و تکثیر آن گسترهی وسیعی از استان خراسان از جمله سیورار ، نودیک مشهد و اطراف سرخس ، اطراف سمنان ، اطراف تهران ، اطراف دامغان و بسیاری دیگر از نواحی مستعد ایران می باشد .

ترکیبات شیمیایی :

در ترکیب زیره سیاه مقدار قابل ملاحظه ای مواد پروتئینی موجود است و در حدود ۵- ۴ درصد اسانس روغنی قرار دارد که در اتواع مختلف ، با توجه به منطقه ی کشت ، مقدار آن متفاوت است . اسانس زیره سیاه از تقطیر زیره له شده یا بخار آب گرفته می شود و تقاله زیره که مواد پروتئینی دارد ، برای خوراک های شیر ی خیلی ارزشمند

است .

در اسانس روغن آن حدود ۶۵-۷۵ درصد کارون ( Carvene ) و مقداری کارول ( Carvol ) دیده می شود .
حسناً بوی زیره به دلیل وجود ماده ای به نام کومینول می باشد .

زیره و مصرف سنتی آن :

زیره سیاه از گیاهان قدیمی است که از سالیان دور در ملل مختلف مصرف دارویی داشته است .
دیوسکوریدس ، حکیم و گیاه شناس یونانی در قرن اول میلادی ، زیره سیاه را به عنوان داروی نفوٓت کننده برای دختران جوان ضعیف و رنگه بریده تجویز می کرده است .

در نشریات طب سنتی درباره ی خواص و کاربرد زیره سیاه در کشورهای خاور دور چنین آمده است :
نخم زیره سیاه ضد نفخ است .

در شبه جزیره ی مالایا زیره سیاه یکی از ۹ گیاهی است که آن را با گیاهان دیگر مخلوط می کنند و در یک جوشانده ، در فواصل زمانی و به تدریج به زنان تازه زایمان کرده می دهند .

در اندونزی در شهر مالی ، برگ های گیاه را با سیر مخلوط و کاملاً له نموده و بر روی پوست ملتهب و میلا به اگرما استفاده می کنند .

در هندوستان ، نخم زیره سیاه را به عنوان ضد نفخ و نفوٓت کننده معده مصرف می کنند و برای افزایش ترشح شیر ، استفاده از آن را به مادران توصیه می کنند .

خواص زیره :

اکثر منابع معتبر علمی ، زیره سیاه را برای درمان سوء هاضمه مفید می دانند .
تحقیقات جدید چند نشان داده است که دو ماده شیمیایی موجود در اسانس زیره ( کارون و کارول ) ، کار عضلات صاف دستگاه گوارش را تسهیل می کنند .
همچنین بر عضلات صاف رحم اثرات مفیدی دارند .
همچنین چوبیدن دانه های زیره بعد از غذا ، هضم را بهبود می بخشد و بوی بد دهان را بر طرف می کند .

افزون بر این ، زیره دارای خواص ضد انگلی ، ضد قارچی ، ضد عفونی کننده و ضد اسپاسم بوده ، مقوی معده است و خاصیت دیورتیک ( مندر ) دارد .

هم اکنون از اسانس زیره سیاه در عطرسازی ، ساخت کرم ها و پمادهای ضد انگل استفاده می شود .
همچنین به عنوان عطر و ملم دهنده به خمیر دندان ، بنیز و داروهای کودکان اضافه می شود .

در حال حاضر تحقیقاتی در بعضی از کشورها در مورد تاثیر زیره سیاه و اسانس آن در کاهش چربی های خون ، کنترل قند خون در افراد دیابتی ، درمان سندرم روده تحریک پذیر ( IBS ) ، بهبود پروتئیت و پیشگیری از سرطان کولون در دست اجراست .

زیره سیاه و کاهش وزن :

اکثر افرادی که دچار اضافه وزن و یا چاقی می باشند ، چنانچه به عطاری مراجعه کرده باشند ، حتماً یکی از موادی که به آنها پیشنهاد می شود ، عرق زیره است ، اما آیا عرق زیره تاثیری در کاهش وزن دارد ؟
آیا بدون داشتن رژیم غذایی و اصلاح شیوه ی زندگی و تنها با خوردن عرق زیره می توان به کاهش وزن پایدار دست یافت ؟
آیا مصرف مداوم آن عوارض جانبی ندارد ؟

در منابع علمی از دانه های زیره به عنوان ماده تحریک کننده اشتها یاد می شود ، اما تاثیر عرق زیره بر کاهش وزن به طور علمی ثابت نشده است .
در تحقیقاتی که تاثیر

عرق زیره را بر افزایش چربی های خون در موش ها بررسی کردند ، یکی از یافته های جانبی ، کاهش وزن موش ها بوده است .
انحصراً محققین تاثیر مخلوط ۴ ماده گیاهی شامل زیره را در کاهش وزن در انسان مورد بررسی قرار دادند .
در پایان این مطالعه ، مصرف ۴ نوع گیاه در افراد شرکت کننده موجب کاهش وزن شد .

با توجه به مطالعات بالا باید متذکر شد که برای اثبات اثر مفید زیره در کاهش وزن نیاز به مطالعات بالینی و کنترل شده بر روی انسان می باشد تا با اطمینان ، مصرف آن به افراد ، با توجه به وضعیت سلامتی آنها توصیه شود .

از نظر متخصصین تغذیه همواره بهترین راه برای کاهش وزن پایدار ، استفاده از رژیم غذایی علمی ، متناسب و متعادل تحت نظر متخصص به همراه افزایش فعالیت بدنی و اصلاح رفتارهای غذایی است .

استفاده از عرق زیره به تنهایی ضامن کاهش وزن پایدار نیست ، اما با توجه به خواص دانه های زیره که در بالا به آنها اشاره شد ، توصیه می شود در طبع غذاها ، از این دانه های مفید بیشتر استفاده شود .

توجه :

۱- مصرف عرق زیره در بعضی افراد موجب اسهال و در برخی دیگر باعث یبوست می شود .

۲- بیماران کلیوی ، کبدی و تنفسی و همچنین مادران باردار قبل از استفاده از عرق زیره ، لازم است با پزشک خود مشورت کنند .

۳- خودسرانه عرق زیره را به کودکان ندهید .

منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷.

#### کافئین

چه مقدار کافئین برای بدن لازم است ؟

افرادی هستند که نوشیدن مقادیر زیاد چای یا قهوه جزئی از برنامه روزمره شان است و عقیده دارند که اگر چای نخورند سردرد می گیرند ، غلباشان هضم نمی شود یا حتی خوابشان نمی برد ا ولی سوال اینجاست که بدن ما روزانه به چه مقدار کافئین نیاز دارد ؟
انسان ها از عصر حجر از این ماده استفاده می کرده اند .
آنها با مصرف کافئین و چوبیدن دانه ها یا برگ های گیاهان حاوی این ماده حسنگی را از تن به در می کرده اند و میزان هوشیاری خود را بالا می برده اند .

امروزه ذائقه ما هم آتجان تغییری نکرده است . ما با نوشیدن چای ، قهوه ، شکلات ، نوشابه های حاوی کولا و بعضی نوشیدنی های غیرالکلی نیازمان به کافئین را تامین می کنیم . ولی بدن ما به چه میزان از این ماده احتیاج دارد ؟
کافئین به نسبت های گوناگون در میوه ها ، برگ ها ، حبوبات و پش از ۶۰ گیاه وجود دارد .
یک فنجان چای حدوداً ۷۰ میلی گرم کافئین دارد .
نوشیدنی های غیر الکلی هم حاوی ۱۰ تا ۵۰ میلی گرم از این ماده هستند .
۲۸ گرم شکلات هم معادل یک فنجان قهوه قوی کافئین دارد .
پژوهش ها نشان داده اند که اگر کسی به مدت ۱۸ روز ، روزی ۳ بار و هر بار ۳۰۰ میلی گرم کافئین مصرف کند ، به آن عادت می کند و اگر روزی نوشیدنی ها حاوی کافئین نتوشد ، احساس ناراحتی خواهد کرد .
بعضی افراد زودتر از این مدت به کافئین عادت می کنند .

کافئین در عرض ۴۵ دقیقه پس از مصرف ، توسط معده جذب می شود ، ولی اثراتش ۱۵ دقیقه بعد ظاهر می شود ، اما این اثرات چه هستند ؟
کافئین محرک سیستم اعصاب مرکزی و متابولیسم است .

پس از جذب کافئین ، در مغز نورایی نفرین ترشح می شود و به همین خاطر میزان تنفس ، نبض و فشارخون بالا می رود ، فعالیت کلیه ها افزایش می یابد و به طور موقت حسنگی بر طرف می شود .
کافئین و مشتقات آن مثل ماده ای که در چای هم هست ، مثل قند در بدن عمل می کنند .
آنها غدد فوق کلیوی ( آدرنال ) را تحریک می کنند تا آدرنالین بیشتری ترشح کند که باعث می شود کبد ، قند بیشتری را وارد جریان خون کند و همین دلیل باعث می شود پس از نوشیدن چای یا قهوه حسنگی مان بر طرف شود .

کسانی که به چای و قهوه عادت کرده باشند ، اگر بخواهند آن را برای مدتی کنار بگذارند ، سردرد می گیرند که این ، مهمترین نشانه ی ترک کافئین است .
نشانه های دیگر عبارتند از تحریک پذیری ، عدم تمرکز و حتی درد معده .
اگر این افراد ۱۲ تا ۲۴ ساعت کافئین نتوشند ، این علائم بروز می کنند و پس از ۴۸ ساعت به لوج خود می رسد و بین یک تا ۵ روز باقی می ماند .
بین ۷ تا ۹ ساعت طول می کشد تا بدن کافئین موجود در یک فنجان قهوه را وارد چرخه ی حیاتی خود کند ، ولی این زمان در مورد زنان ۲۵ درصد زودتر است .

مصرف یک یا دو فنجان قهوه در روزچندان زیان آور نیست ، ولی مصرف بیش از

اندازه کالئین چه با نوشیدن چای یا قهوه یا حتی خوردن شکلات ، باعث عادت به آن می شود و اگر زمانی نتوانید چای یا قهوه نوشید یا شکلات بخورید ، احساس ناراحتی خواهید کرد . به علاوه اعتیاد به شکلات باعث جانی مفرط نیز می شود .  
منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷ .

#### قارچ

آیا واقعاً قارچ خوراکی مفید است ؟

مقدمه و تاریخچه ی قارچ :

دو هزار سال پیش ژاپنی ها و چینی ها قارچ را کشف کردند . آنها از قارچ در طب سنتی خود بهره می جستند . برخی از گونه های قارچ ، خوراکی و برخی سمی هستند . آن دسته از قارچ ها که دارای کلاه قوز یا لکه های سیاه و سفید هستند سمی می باشند . نوع خوراکی آنها به نام های صدفی ، د کسه ای ، چینی و ژاپنی معروف است . ۶۰- ۵۰ سال است که قارچ در ایران کشف شده و حدود صد واحد تولیدی و عمدتاً در استان تهران و اطراف آن ( کرچ ، نظر آباد و شهریار ) در حال کشت قارچ هستند . سرانه مصرف قارچ در چین حدود ۵۰۰ گرم ، در انگلستان حدود ۲۰۰۰ گرم و در ایران کمتر از ۵۰۰ گرم ( یعنی حدود ده برابر کمتر از چین است ) .

میانگین مصرف قارچ در دنیا حدود ۱۵۰۰ گرم در سال است .

آیا مصرف قارچ واقعاً مفید است ؟

نیاید در مورد فواید مصرف قارچ افراط و تفریط کرد . قارچ جزء گروه سبزیجات است و نیاز روزانه انسان به این گروه ۳-۵ واحد است .

در قارچ ها سخن از پروتئین به میان نمی آوریم ، زیرا سبزیجات اصولاً دارای پروتئین کمی هستند . گوشت در حدود ۲۰ درصد پروتئین دارد ، ولی پروتئین قارچ تنها در حدود ۳-۲ درصد است ، یعنی ۱۰ برابر کمتر . بنابراین گفتن این جمله که « مخلوط کردن نیم کیلو گرم گوشت با نیم کیلو گرم قارچ ایجاد بک یک کیلو گرم گوشت می کند » ، می تواند گمراه کننده باشد .

ترکیبات قارچ :

پروتئین :

در کشور فنلاند قارچ های خوراکی دارای ۷/۴ درصد پروتئین هستند ، که البته قابل مقایسه با گوشت که دارای ۲۰ درصد پروتئین است ، نمی باشد .

ویتامین ها :

ویتامین B1: حدود ۲۱ درصد از مقدار توصیه شده روی فلاوین را تامین می کند .  
ویتامین B3: حدود ۳۰ درصد از مقدار توصیه شده ناسین را تامین می کند .  
ویتامین C: حدود ۶ درصد از مقدار توصیه شده ویتامین C را تامین می کند .  
ویتامین B9: حدود ۹ درصد از مقدار توصیه شده اسید فولیک را تامین می کند .

املاح :

سلیوم : تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد سرطان است . مصرف صد گرم قارچ ۱۶ درصد نیاز روزانه سلنیوم را مرتفع می کند .

پتاسیم : برای قلب و فشارخون بالا مفید است . مصرف صد گرم قارچ ، ۱۷ درصد نیاز روزانه پتاسیم را مرتفع می کند .

فسفر : به استحکام استخوان و دندان کمک می کند . مصرف صد گرم قارچ ، ۱۱ درصد نیاز روزانه فسفر را مرتفع

می کند .

فسفر : به استحکام استخوان و دندان کمک می کند . مصرف صد گرم قارچ ، ۱۱ درصد نیاز روزانه فسفر را مرتفع

می کند .

روی : تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد عفونت است . مصرف صد گرم قارچ ، ۶ درصد نیاز روزانه روی را مرتفع می کند .

مس : خونساز است . مصرف صد گرم قارچ ، ۳۰ درصد نیاز روزانه مس را مرتفع می کند .

آب : صد گرم قارچ ، ۲۸۰ تا ۹۰ درصد آب دارد .

انرژی :

صد گرم قارچ ، کمتر از ۳۰ کیلو کالری انرژی در بدن تولید می کند . مصرف قارچ مثل سایر سبزیجات در رژیم های کاهش وزن کاربرد دارد .

هشدار :

تاریخ انقضاء در قارچ بسته بندی شده ، دو هفته است . هنگام خرید به بسته بندی ، تاریخ انقضاء و پروانه بهداشتی توجه فرمایید . باید کارگاه و محیط کشت قارچ استریل و تحت کنترل باشد .

نتیجه گیری :

قارچ از جمله سبزیجات مفید است که ارزش املاح آن بالا می باشد . به جز ویتامین های B9 ( اسید فولیک ) و B۶ ( پیریدوکسین ) ، تمام منابع ویتامینی و املاح قارچ در اثر طبخ خوب حفظ می شود .

منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷ .

#### میوه و جانی

آیا میوه ها جانی می کنند ؟

این پرسش برای بسیاری از ما به وجود می آید که آیا خوردن میوه ها هم ما را جانی کند یا خیر . این نکته که میوه ها سرشار از ویتامین ، فیبر و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن هستند ، کاملاً واضح است ؛ همچنین ، ثابت شده که در مقایسه با سرطان اثری مهم دارند ؛ ولی ، ما در اینجا درباره ی کاهش وزن و میوه ها صحبت می کنیم . کسانی که رژیم می گیرند باید مراقب باشند که چقدر در روز قند مصرف می کنند . میوه ها هم سرشار از قند هستند و آنها را « آب نبات های طبیعی » می دانند . در واقع باید بدانید که یک لیوان آب پرتقال به اندازه ی یک لیوان لیموناد یا نوشابه گازدار کالری دارد .

میوه ها سرشار از قند و به ویژه فروکتوز هستند و به همین دلیل است که ورزشکاران برای کسب انرژی بیشتر میوه می خورند و افرادی که قند خودشان پایین می آید ، برای بالا بردن قند خون به مصرف میوه ها روی می آورند .

میوه ها حاوی مقادیر بسیاری کربوهیدرات هستند . هرگز کربوهیدرات را به تنهایی نخورید ، چرا که در اصل همه آن قند است . وقتی فقط کربوهیدرات مصرف کنید ، قند خون به یکباره بالا می رود و این باعث می شود که لوزالمعده انسولین ترشح کند ، چرا که فکر می کند باید این قند اضافی در خون را مهار سازد . انسولین به طور طبیعی قندها را به چربی تبدیل می کند تا در زمانی دیگر از آنها استفاده کند . از آنجایی که انسولین بیش از اندازه ترشح شده و دیگر قند به اندازه کافی وجود ندارد که به مغز برسد تا فعالیت های مغز درست انجام شود ، شما احساس خستگی و کلافگی می کنید و جانی تر می شوید . بنابراین ، اگر می خواهید از کربوهیدرات ها استفاده کنید ، حتماً در کنار آن پروتئین بخورید تا آزاد کردن قند در خون کندتر صورت گیرد .

اگر فقط یک لیوان آب پرتقال را برای صبح ، روز و سبب را به عنوان میان وعده و سالیانه میوه ها را برای ناهار در نظر بگیرید ، جولی روند کاهش وزن خود را گرفته

آید .

منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷ .

#### لاغر شدن

پارها و پارها به دکترهای بزرگ و با سابقه مراجعه کرده ام و راه هایی که آنها برای همه افراد جانی توصیه می کردند و نتایج خوبی هم داشته را امتحان کرده ام اما اصلاً موفق نبوده ام و هر بار که کمی لاغر شده ام خیلی زود به وزن سابق برگشته ام . به نظر شما مشکل کجاست؟

من فکر می کنم شما ابتدا باید نزدیک روانشناس خوب بروید و با او درباره این تصمیم صحبت کنید . به او بگویید که چرا می خواهید لاغر شوید و هدف نان چیست... اکثر بیماران در رژیم های مختلف و رنگارنگ سردرگم می شوند و پس از چند تجربه ناموفق ، ناامید می شوند و به این نتیجه می رسند که این گونه رژیم های غذایی اصولاً



اثر دراز مدت ندارند.
یک اصل مهم را هیچ گاه فراموش نکنید: تنها راه صحیح و پایدار برای کاهش وزن و نگه داشتن وزن جدید این است که چاقی که بداندتد روش تغذیه گذشته آنها اشتباه بوده و تنها آن برنامه غذایی مناسب خواهد بود که در وهله اول پرخوری آنها برای آن کاهش دهد یا حذف کند؛ برای رسیدن به این هدف راه های مختلفی وجود دارد. همیشه باید در نظر داشته باشید، در صورتی که هدف اصلی شماست از پرخوری باشد، هر رژیمی می تواند برای کوتاه مدت موثر باشد؛ اما اگر هدف شما رسیدن به اندامی مناسب و بدنی سالم است، تنها با ادامه رعایت برنامه غذایی می توانید به هدف خود امیدوار باشید.

در ضمن، فراموش نکنید که هیچ کدام از این رژیم ها برای افرادی که به دنبال کاهش های عصبی احساس پرخوری می کنند، موثر نخواهند بود و برای کمک به آنها باید شیوه های زندگی شان را از نزدیک بررسی کرد.

**رژیم غنی از میوه و سبزی**

پرسش: آیا یک رژیم غنی از میوه و سبزی به کاهش وزن کمک می کند؟
جواب: خوردن مقدار زیادی میوه و سبزی به دلایل زیادی به کاهش وزن شما کمک می کند. یک دلیلش این است که تمام آنها نسبت به کالری شان دارای حجم زیادی هستند و این به دلیل آب بالای آنها و اینکه اغلب محتوای چربی کمی دارند، می باشد. برای مثال ۸۸ درصد سیب و ۹۰ درصد هویج و ۷۵درصد موز را آب تشکیل می دهد. این رژیم نیاز به گاز زدن غذاها دارد. اگر چه این رژیم کالری کمی دارد ولی همانطور که در سؤال قبل، اشاره شد به دلیل محتوای بالای فیبروسلولز این رژیم در ایجاد حس سیری موفق می باشد. این میوه ها و سبزی های خام یا اندکی پخته نیاز به خورد شدن در دهان دارند. آنها حجم زیاد داشته و نیاز به گاز زدن دارند و نشان داده شده است که یک سیب متوسط ۱۲۵ گرمی حدود ۳ دقیقه زمان برای خوردن لازم دارد که تنها ۸۰کیلوکالری ایجاد می کند. در حالی که یک شکلات کوچک شیرین ۲۵ گرمی که ۱۲۰ کیلو کالری تولید می کند، تنها ۱ دقیقه زمان برای عبور از دهان لازم دارد.لذا این خوردن آهسته غذا در رژیم های غنی از میوه و سبزی، به کنترل وزن و ایجاد احساس سیری، بسیار کمک می کند.

میوه های خشک و تازه، هر دو منبع خوبی از مواد شیرینی طبیعی می باشند و در افراد شیرینی دوست، جانشین خوبی برای شیرینی و شکلات می باشند. همچنین بسیاری از میوه ها و سبزی ها نمونه گلاسیمی، پاستینی دارند (بدین معنا که مراحل هضم و جذب آنها طولانی تر بوده و در کنترل اشتها کمک کننده هستند)، علاوه بر اینکه همراه با فیبرهای محلول هستند که به شما کمک می کند، برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید و نیز به ثابت نگه داشتن سطوح قندخون نیز کمک می کنند. نهایتاً میوه و سبزی ها مواد مغذی را فراهم می کنند، که ممکن است تأمین آنها از منابع غذایی دیگر دشوار باشد، مانند ویتامین ث، پتاسیم، کاروتنوئیدها، فیروفیتو کیمیکال ها. متخصصان تغذیه دریافت حداقل ۵ سهم از میوه و سبزی در روز را برای حفظ سلامتی توصیه می کنند. اگر چه این امکان وجود دارد که شما میوه و سبزی ها را به اندازه کافی بخورید و وزن خود را افزایش دهید، اما این کار، یعنی تأمین مقدار زیادی انرژی از میوه و سبزی، بسیار سخت است و شما برای تأمین کالری زیاد باید به منابع متراکم تری مانند خرما متوسل شوید که انرژی زیادی را دریافت نمایند و چاق شوید. در نهایت توصیه آن است که ۷-۶ سهم از میوه و سبزی در روز مصرف کنید، چرا که این، شانس شما را برای رعایت یک رژیم کم کالری و کاهش وزن و نیز حفظ وزن کاهش یافته، افزایش می دهد.

**کاهش وزن**

سؤال:من میوه ها و سبزی ها را دوست ندارم. چگونه می توانم قادر به کاهش وزن باشم؟
جواب: میوه و سبزی ها تأمین کننده اکثر ویتامین ث، فیو کیمیکال و فیبر مورد نیاز بدن هستند لذا در هر رژیم غذایی لازمند، چه رژیم لاغری باشد و چه نباشد. نأسف باراین است که گرچه استفاده از این نوع مواد غذایی برای تأمین سلامتی ضروری است ولی در رژیم غذایی خیلی از ما این نوع مواد غذایی به اندازه کافی وجود ندارد. بنابراین برای سلامتی شما مصرف این گروه از مواد غذایی ضروری است.
شاید شما (روزانه)مصرف انواع مکمل ها را برای تأمین ۵۰۰ میلی گرم ویتامین ث مدنظر قرار دهید ولی مکمل ها هرگز به خوبی منابع واقعی و طبیعی نیستند. چرا که مصرف میوه و سبزی به اندازه کافی با توجه به حجم بالا نقش به سزایی در بر کردن معده افراد چاق که معمولاً معده حجیمی دارند، خواهد داشت لذا به کاهش وزن آنان کمک شایانی می کند.

حال توجه شما را به سه نکته اساسی دیگر که باید بر روی آنها پندیشید، جلب می کنیم:
۱-چرا شما اغلب میوه و سبزی ها را دوست ندارید؟ آیا به این دلیل نیست که شما آنها را غذاهایی سالم و غیر لذیذ تلقی می کنید؟ قطعاً توصیه های خشک و بی اثر که باعث تفرق افراد به ویژه در دوران کودکی می شود، هیچ اثری در کنترل وزن ندارد. اگر این حالت تفرق در شما ایجاد شده است، شرکت در دوره های رژیم درمانی به همراه رفتاردرمانی برایجاد عادات غذایی شما تأثیر مثبت خواهد داشت.

۲-این موضوع به این دلیل است که حقیقتاً شما مزه و بافت آنها را دوست ندارید. با توجه به اینکه در سؤالتان اشاره به علاقه نداشتن به بیشتر این نوع مواد غذایی کرده اید، بنابراین باید میوه و سبزی هایم باشد که شما آنها را دوست داشته باشید، بنابراین روی این موارد متمرکز شوید و شاید موارد جدید دیگری هم امتحان کنید که از آنها خوششان بیاید. همچنین روی روش های جدیدی برای تهیه و طبخ سبزی و میوه ها تمرکز کنید، معمولاً هیچ کس سبزی های بیش از حد پخته شده را دوست ندارد تا جایی که توان مالی دارید، انواع تازه تر و خوشمزه تر را خریداری کنید. سبب های خشک و کهنه و با گرچه فرنگی های بی مزه برای هیچ کس جالب نیستند.

۳-در مورد مخلوط کردن سبزی ها در طبخ غذاهایی مانند: سوپ های پوره ای، پوره سبب زمینی، نوشیدنی ها، خوراک ها، ماکارونی، غذاهای مخلوط کبابی و... فکر کنید. همین طور درمورد میوه ها سعی کنید و آنها را به صورت پخته و کمیوت، آبمیوه نرم شده، پوره و... امتحان کنید البته، به شرط آنکه به آن شکر اضافه نکنید. واقعیت آن است خیلی از ما تصور می کنیم که رژیم غذایی سالم به معنای لذت نبردن از غذا می باشد. واقعیت آن است که این تصور غلطی می باشد و شما خیلی از لوقات با ایجاد ترکیبی از میوه ها می توانید هم از آن لذت برده و هم وزن کم کنید.

اما شما می توانید بدون مصرف میوه و سبزی ها، وزن خود را کاهش دهید، نهایتاً به یاد داشته باشید کاهش وزن تنها به یک غذای خاص یا گروه غذایی نگه ندارد. کاهش وزن به کاهش انرژی به وسیله کاهش دادن کل کالری دریافتی وابسته است (با به وسیله افزایش سوختن انرژی در بدن). لذا اگر شما هنوز هم اصرار دارید، میوه و سبزی مصرف نکنید، باید بدانید گرچه کاهش وزن با مصرف نکردن سبزی ها و میوه ها و بدون احساس گرسنگی سخت تر خواهد بود، اما امکان پذیر است اما در پایان ذکر این نکته ضروری است که اگر چه شما می توانید بدون سبزی و میوه وزن خود را کاهش دهید، ولی از آنجا که در سید غذایی یک فرد سالم به ویژه در میانسالی به بعد و نیز در خاتم ها به دلیل نیاز بیشتر به ریزمغذی ها، تغییر عادات غذایی و داشتن میوه و سبزی کافی ضروری است.

**گره نوزادان**

چرا گاهی اوقات نوزادان بدون دلیل مشخصی گریه می کنند؟

گریه نوزاد دلایل مختلفی دارد آن چه حائز اهمیت است این که نوزادان بسیار آسیب پذیرند. بنابراین سعی کنید با حسیر و حوصله دلیل گریه نوزادتان را بیابید. گرسنگی، تشنگی، کهنه خیس، دل درد، بی قراری و ناراحتی، ترس و خستگی از جمله دلایل شایع گریه نوزادان به شمار می روند.

حتی گاهی ممکن است نوزاد در ساعات خاصی از روز بهانه گیری کند. در صورتی که نوزاد شما گریه می کند،به او شیر بدهید. سپس بر روی شانه فراد دهید تا آروغ بزند؛جایش را خشک کنید؛ او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید ویا از شیوه های دیگری که قطعاً خود می داند استفاده نمایید. اگر گریه نوزاد همچنان ادامه داشت بهتر

<sup>[1]</sup> گریه نوزاد دلایل مختلفی دارد آن چه حائز اهمیت است این که نوزادان بسیار آسیب

<sup>[2]</sup> تشنگی، کهنه خیس، دل درد، بی قراری و ناراحتی، ترس و خستگی از جمله دلایل

است او را نزد متخصص نوزادان ببرید. شاید کودک از دودی نج می برد.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

#### خورش خشمه

کودکی ۵۳ ساله دارم که در وعده صبحانه صرفاً به صرف خامه نمایی دارد. آیا این روش تأثیر خاصی بر سلامت فرزندم دارد؟ مقدار و نوع چربی مصرفی در رژیم غذایی کودکان بسیار اهمیت است. این ماده غذایی یکی از مواد مغذی لازم برای سلامت کودکان به شمار می رود که انرژی، اسیدهای چرب ضروری (اسید لیولئیک و اسید لیولئیک) و ویتامین های محلول در چربی (A، D، E، K و ای) را تأمین می کند ولی مصرف بیش از حد آن افزایش کلسترول خون را به همراه دارد.

کلسترول بالای خون سلامت کودک را به مخاطره می اندازد و احتمال بروز بیماری

های قلبی -عروقی را در بزرگسالان افزایش می دهد. لذا طبق توصیه متخصصان

چربی مصرفی روزانه کودک نباید بیشتر از ۳۰ درصد انرژی کل دریافتی باشد.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

#### وزن زیاد کودک

مواد غذایی دریافتی کودکانم همانند هم سن و سالانش است ولی متأسفه او نسبت به دوستانش وزن بیشتری دارد، علت آن چیست؟

نباید تصور نمود که کودکان چاق حتماً غذای بیشتری می خورند؛ چه بارها دیده شده

کودکی که غذای متعادلی مصرف می کند ولی چاق است. بهتر است با یک متخصص

تغذیه مشورت نمایید تا ایشان با در نظر گرفتن شرایط بدنی کودک شما، راهنمایی های

لازم را ارائه دهد.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

#### حساسیت غذایی

چگونه می توان عامل حساسیت غذایی را شناسایی نمود؟

یکی از آسان ترین روش ها، یادداشت نمودن دقیق مواد غذایی مصرفی و علامی بعد از

مصرف است. در صورتی که به ماده غذایی مشکوک شده‌ید، به مدت یک هفته آن را از

رژیم غذایی حذف نمایید.اگر بعد از حذف آن ماده غذایی علامی از بین رفته، مجدداً آن

ماده غذایی را به برنامه غذایی خود اضافه نمایید.در صورت ایجاد همان علامی،

حساسیت زا بودن آن مشخص می گردد. ولی اگر با حذف این ماده غذایی علامی باقی

مانند، این روش را با سایر مواد غذایی مشکوک امتحان نمایید.

بهتر است حذف مواد غذایی مشکوک را زیر نظر متخصص انجام دهید؛ چه گاهی

حذف آن ماده غذایی نیاز به جایگزین مناسب دارد تا بدن دچار کمبود غذایی نگردد.

#### آداب خوردن گوشت در اسلام

آداب خوردن گوشت در اسلام چیست؟

انتخاب سر دست یا قسمت های چلو

• امام علی (علیه السلام): دوست داشتنی ترین عضو گوسفند برای پیامبر(صلی الله علیه

وآله)، سر دست بود.(التاریخ الکبیر،ج۶ص ۳۹۱)

• امام باقر(علیه السلام): پیامبر خدا، سردست را خوش می داشت.(الکافی،ج۶ص

۳۱۵ج ۲)

• مسند ابن حنبل -به نقل از جیحی بن ابی اسحاق: از مردی از بنی مغفار: فلان کس

برایم نقل کرد که برای پیامبر خدا، غذایی از نان و گوشت آورده‌ند. فرمود: سردست آن

را با من بده. سر دست، به ایشان داده شد و ایشان آن را خوردند.

بحی می گویند: از این خبر فقط به همین صورت، آگاهی دارم.(مسند ابن حنبل،ج۹ص

۳۰۵ج۵،۵۰۸۹،البدایة والنهایة،ج۶ص۱۲۱) شستن گوشت پیش از پختن آن

• پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): برادرم عیسی، از شوی گندز کرد و دید که رنگ

چهره های مردم آنجا زرد و چشم هایشان کیود است. آنان از بیماری هایی که داشتند،

زرد وی اظهار ناراحتی کردند. گفت:«درمان شما نزد خوردن است. شما گوشت را نمی

شوئید و می پزید و همانطور آن را می خورید. در حالی که هیچ چیزی بدون نوعی

جنابت، از دنیا نمی رود.

این مردم از آن پس گوشت های مصرفی خود را شستند و در نتیجه بیماری هایشان از

بین رفت.(بخار الاوار،ج۱۴ص۳۳۱ج ۲۸ و ج۶ص۱۶۹ج ۶) نهی از خوردن گوشت خام

• امام باقر(علیه السلام): پیامبر خدا از این که گوشت، خام خورده شود، نهی کرده و

می فرمودند: <sup>۱</sup> تنها درندگان چنین گوشتی می خورند.گوشت را هنگامی بخورید که

آفتاب یا آتش، آن را در گروگن ساخته باشند.(الکافی،ج۶ص۳۱۳ج ۱)

•الکافی - به نقل از هشام بن سالم: - از امام صادق(علیه السلام) درباره خوردن گوشت

خام پرسیدم.فرمود <sup>۲</sup>: این، خوراک درندگان است.(الکافی،ج۶ص۳۱۴ج ۲)

• امام رضا(علیه السلام): خوردن گوشت خام.در شکم، کرم پدید می آورد.

(بخارالوار،ج۶ص ۳۲۱)

هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و هر کس چهل روز آن را

اسلاً نخورد، بدخوی می گردد. برهیز از خوردن گوشت به طور پیوسته و زیاد

• پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل

میشود.(بخار الاوار،ج۶ص ۲۹۶)

•امام علی(علیه السلام): شکم هایبان را گورستان جانوران نکیهد.(شرح نهج البلاغه

ص۱، ۲۶)

•امام صادق(علیه السلام): علی (علیه السلام)اعتیاد به خوردن گوشت را بد می شمرد و

آن را اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می دانست.(بخار الاوار،ج۶ص۶۶ج۵۷)

• در حدیث است که:هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و

هر کس چهل روز آن را اسلاً نخورد،بدخوی می گردد.(ریح الارواح،ج۲ص ۷۰۶) نهی از نخوردن گوشت به مدت چهل روز

•پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله): هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می

شود.گوشت بخورید؛چرا که بر شویایی نان می افزاید.(الفروس،ج۳ص۶۲۷ج ۵۹۰

عن الامام علی(علیه السلام)

• پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بر شما یاد خوردن گوشت؛ چرا که گوشت بدن آدم را

می رویاند. هر کس چهل روز گوشت نخورد،بدخوی می شود.(بخار الاوار ،ج۶ص

۶۷ج ۶)

• پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بر شما یاد گوشت؛ چرا که گوشت می رویاند.هر کس

بر او چهل صبح بگذرد و گوشت نخورد،بدخوی می شود.هر کس بدخوی شده، او

گوشت بخوراند.هر کس چربی آن را بخورد، آن چربی برای او بیماری فرود می آورد.

(بخار الاوار،ج۶ص۶۷ج ۴۳)

• پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بر شما یاد گوشت؛ چرا که هر کس گوشت را چهل

روز واگذارد، بدخوی می شود.وهر کس بدخوی شود،خویش را می آزادد و هر کس

خویش را آرزو، در گزوی اذان بگوید.(بخار الاوار،ج۶ص۷۵ج ۷۱)

• پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): هر کس بر او چهل روز بگذرد و گوشت نخورد،باید

به امید خداوند، وام بگیرد و گوشت[بخرد و]بخورد.(بخار الاوار، ج ۶ص۶۵ج ۳۶)

• امام علی(علیه السلام): گوشت بخورید؛چرا که گوشت.از گوشت است و گوشت،

گوشت می رویاند.هر کس چهل روز گوشت نخورد،بدخوی میشود.اگر کسی از شما

(خواه از انسان ها و خواه از جانوریان) بدخوی شد.در گوشتش اذانی کامل بگوید.(بخار

الاور،ج۶ص۶۷ج ۴۵ و ج ۸ص۱۵۱ج ۴۶)

•امام صادق(علیه السلام): گوشت، گوشت می رویاند.هر کس گوشت را چهل روز

واگذارد،بدخوی خوی می شود و هر کس بدخوی شد، در گوشتش اذان بگوید.(بخار الاوار،

ج ۶ص ۶۲ج ۱۹۳)

•امام صادق(علیه السلام): گوشت.از گوشت است.هر کس آن را چهل روز

واگذارد،بدخوی میشود.آن را بخورید؛چرا که بر قدرت شویایی و بنیایی می افزاید.(بخار

الاور،ج۶ص۶۶ج ۳۷ و ج ۱ص۱۴۵ج ۵۱۱)

•امام صادق(علیه السلام): گوشت، گوشت می رویاند وعلی را افزون می سازد.هر

کس آن را وا گذارد،عقلش تپد می شود.(بخار الاوار،ج۶ص ۷۲ج ۶۸)

«الکافی - به نقل از حسین بن خالد: - به امام رضا(علیه السلام) گفتم: مردم می گویند که هر کس سه روز گوشت نخورد، بدبخوی میشود. فرموده: دروغ گفته اند. اما هر کس چهل روز گوشت نخورد، خوری و بدن او دگرگون می شود، چرا که نطفه در مدت چهل روز [از حالتی به حالت دیگر] تغییر می یابد.»(بحارالانوار، ج ۶۶ ص ۴۶۷ ج ۴۶)
   
 «امام صادق(علیه السلام): در هر هفته، یک بار گوشت بخورید و خود فرزندانتان را بدان عادت ندهید؛ زیرا موجب اعتیاد همچون اعتیاد به شراب می گردد. نیز آنان را بیش از چهل روز از آن محروم مدارید؛ چرا که آنان را بدبخوی می کند.»(الاصول السنة عشر، ص ۲۷۱ زید الزاهد)

«النجاس- به نقل از ادریس بن عبدالله: - نزد امام صادق(علیه السلام) بودم. از خوردن گوشت سخن به میان آورد و فرمود: «فدا را [ یک روز یا گوشت بخورد، یک روز با شیر، و یک روز با چیزی دیگر» (بحارالانوار، ج ۶۶ ص ۷۰-۵۹)

تکلمه

«شهید در الدررررر گفته است:

مکروه بودن اعتیاد به خوردن گوشت، روایت شده است و نیز این که اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می آورد. همچنین مکروه بودن نخوردن گوشت به مدت چهل روز و این که در هر سه روز یک بار خوردن آن مستحب است، روایت شده است. البته اگر به دلیل بیماری یا به سبب روزی داشتن ، دو هفته پیوسته گوشت بخورد، اشکالی ندارد. دو بار خوردن گوشت در یک روز هم مکروه است. نهی از خوردن مگر استخوان پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بدان امت من، کسانی هستند که مگر استخوان را می خوردند.»(بحارالانوار، ج ۶۳ ص ۲۹۳)

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): زمه سر استخوان های پرندگان را نخورید؛ چرا که سب

می آورد.»(کنز العمال، ج ۱۵ ص ۲۶۶ ج ۴۰۸۹)

منبع: www.parsiteb.com

#### آداب غذاخوردن در اسلام

آداب غذاخوردن در اسلام چیست؟

ظروف مناسب برای خوردن و آشامیدن

خوردن و آشامیدن در ظروف طلا ونقره حرام است و در ظرفهای طلا کوب و نقره کوب مکروه است. خوردن طعام های لذیذ اسلام خوردن طعام های لذیذ و همچنین دادن این گونه طعام به مردم را خوب می داند، اما باید حلال باشد و در خوردن نیز زیاده روی نشود. زیاده روی در خوردن ممل اسراف است و این اسراف در خوردن، نباید مومن را از عبادات باز دارد، بلکه باید متظور و مقصود فرد از خوردن و آشامیدن کسب ثبوی برای عبادت باشد. در احادیث آمده است که در مورد آنچه از مال حلال در دنیا خورده باشید، در آخرت سوال نخواهد شد و خداوند کریم تر از آن است که از مومن در مورد آنچه از حلال خورده و آشامیده است، سوال کند.

حضرت عیسی فرمودند: «طعام زیاد و شکم سیر، طراوت صورت را می برد.»

رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) فرموده اند که «سیر خوردن طعام، موجب بیماری بصر و بیسی می شود و حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام)فرموده اند : «اگر کسی گوید فلان طعام را نخورد و مرا آزار داد، کفران نعمت الهی است.» امام موسی کاظم (علیه السلام)فرموده اند: «اگر مردم در طعام خوردن میانه رو باشند ، همیشه بدشان سالم می ماند.»

اسلام اهمیت زیادی به آنچه می خوریم می دهد و طعام حلالی را که وارد بدن ما می شود، ماهی باکی و قوت برای قدم برداشتن در راه خدا می داند و طعام حرام و ناشایست و ناپاک را ویرانگر می داند. پس بر ماست که علاوه بر اهمیت به کیفیت آنچه می خوریم، به تأثیر آن در بدن ، روح و روانمان بیاندیشیم. از حضرت صادق(علیه السلام) نقل شده است که مومن قبل از بیرون رفتن از خانه چاشت(صبحانه) بخورد که باعث افزایش عزت او می شود و در حدیث دیگری فرموده که اگر می خواهی به دنبال کاری بروی، مقداری نان یا نمک بخورید که باعث عزت بیشتر می شود و کارت بهتر راه می افتد.

امام علی(علیه السلام) فرموده اند: قبل از خوردن بگذارید غذا سرد شود. روزی غذایی را برای رسول خدا آورنده فرمودند: بگذارید تا سرد شود زیرا خدا آتش را بخوان غذایی ما قرار نداده و غذایی سرد برکت دارد.

همچنین پیامبر از دیدن (قوت کردن) در غذاها نهی می فرمود.

حضرت امیرالمومنین می فرمایند:

اگر کسی می خواهد که با خوردن غذا، دچار ناراحتی یا مشکلی نشود تا گرسنه نشده است چیزی نخورد و قبل از شروع خوردن غذا بسم الله الرحمن الرحیم بگوید و تا سیر نشده است، دست از خوردن بکشد .

طبق احادیث و روایات، موقع غذا خوردن بایستی :

۱- لقمه را کوچک برداشته (به مقدار کم درهر فاشق غذا خوره).

۲- غذا را کاملاً جوید.

۳- موقع خوردن به صورت دیگران نگاه نکرد.

۴- غذای خیلی داغ نخورد.

۵- در غذا قوت نکرد، بلکه بگذاریم سرد شود.

۶- با چاقی، نان را تکه نکرد.

۷- سر سفره دست خود را جلوی دیگران دواز نکرد (از جلوی دیگران چیزی برنداشت).

۸- ابتدای غذا خوردن بسم الله الرحمن الرحیم گفت.

۹- بعد از گرسنه شدن غذا نخورد.

۱۰- قبل از سیر شدن ، دست از خوردن کشید.

منبع: www.al-mobin.com

#### نقدیه و اخلاق

آیا تغذیه بر اخلاق تأثیری دارد؟

خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند؛ می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند. پو به همین دلیل، دعای حرام خوانان مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان بی برد.

( آیا توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لا یتجیب دعاه، بطرف قلب قاسی» خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند؛ می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند. پو به همین دلیل، دعای حرام خوانان مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان بی برد.

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گریز در برابر لشکر کجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکرت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: «آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا ملت بطونکم من الحرام قطع الله علی قلوبکم و شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید)!

(در روایات دیگری آمده است که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادت، وجود دارد باز جمله، در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اکل لقمه حرام لن تقل له سلوة اربعین ليله، و لم تستجب له دعوة اربعین صباحا و کل لحم ینته الحرام فالتار اولی به و ان اللقمه الواحده تبت اللحم و هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود؛ تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد. روز پو هر گوشتی که از حرام برود، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است پو حتی یکت لقمه نیز باعث رویدن گوشت می شود.

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام باکی قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

(؟در روایات متعدد دیگری از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله و امانان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلقه»کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود.
از این احادیث بخوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شوددر روحیات و اخلاق او اثر می گذاردو کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مزوم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

(؟در روایات زیادی که در کتاب «المعنه و الشریه ء آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: «علیکم باثرب فانه یکتشف المرء... و یحسن الخلق فیر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن صابج است) استفاده کنید، زیرا صفرار او از بین می برد...و اخلاق انسان را نیکو می کند!»

(؟در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند «من سره ان یقل عیطه فلیاکل لحم الدراج رکسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد!» (دراج پرندهای استسبیه به میبک که گوشت لذیذی داره)

از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و پریزاری وجوددارد.

(؟در وویات مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوء القلب و فقه الرفاعه و الرحمه لا یؤمن ان یقل و لده و والديه ؤ ...»این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رفت و مهریانی می شود... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند!»

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرهما لقتلها و فسادها و قال ان مدمن الخمر کماید الرن و یورث ارتعاشا و ذهب بنوره و یهدم مروته یو اما شراب، خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است بدانش آرزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد و شخصیت او را ویران می سازد.»

(؟در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و بپرطرف شدن غم و اندوه دیده می شود باز جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «شکلی نین من الالبیاء الی الله عزوجل الغم فامرہ الله عزوجل باکل العنب ؤ یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و اندرگو) به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد ؤ خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد!»

این حدیث تأکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

(؟در روایات متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن ثوابت قلب دیده می شود باز جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: «من اکل رمانه علی الریق انارت قلبه اربعین یوما ؤ کسی که یک کاتر را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را توراتی می کند.»

(؟در روایت متعددی در باب «خوردن» تعبیرانی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است باز جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب)علیهالسلام فرمود: «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و ینصح الجبان ؤبی جعفر!» به « بخور قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد.»

(؟؟در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود باز جمله، در کتاب «اعلام الدین» از بیخبر اکرم نقل شده که فرمود: «ایاکم و فضول المضعف فانه یسم القلب بالقسوء و یبطی ء الجوارح عن الطاعه و یضم الهضم عن سماع الموعظه باز غذای اضافی پرهیزید که قلب را بر قساوت می کند و از اعامت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید!»
فضول الطعام (غذای اضافی) ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خیر می دهد.
همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روایت اهل سنت از بیخبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

از این حدیث بخوبی استفاده می شود کهغذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد ژانسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند بُو گوش شنوا را در برابر مواظف از انسان می گیرد!»

این مطلب کاملا محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد.
همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رفت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواظف در او حاصل می شود زبکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

(؟؟در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «العسل نشاء من کل داء و لا داء فیه یقل اللغم و یطلی اللغم ؤ عسل شغای تمام بیداریها است و در آن بیداری نیت بغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد.» نتیجه:

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاها علت تمامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه، می دانیم که طیب روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهای است که غده های بدن ترارش می کنند و ترارش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد ؤ بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، واز طریق غده ها و ترارش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کنند، و گشت خوک صفت بی بندوباری چنی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.
این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تارکک و روح را ظلماتی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

این سخن با ذکر یک داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در «مروج الذهب» ء آورده یازان می دهیم:

او از فضل بن ربیع ء نقل می کند که شریک ابن عبدالله ء روزی وارد برخلیفه عباسی شد، به او گفت باید حتما یکی از سه کار را انجام دهی، شریک سوال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را برعهده بگیری و یا غذائی (با ما) بخوری! شریک فکری کرد و گفت سومی از همه آسانتر است، مهدی او را نگهبانست و به آشپز گفت انواعی از خوراک مفر آمیخته با شکر و عسل برای او فراهم ساز.

هنگامی که شریک ء از آن غذای بسیار لذیذ و (طیعا حرام) فارغ شد، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی دستگاری را نخواهد دیدا! فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت.

#### موادغذایی مخصوص صحنه

موادغذایی مخصوص صحنه چیست؟

تحقیقات نشان داده است که اگر موادغذایی لازم برای آماده کردن صحنه در اختیار

<sup>[1]</sup> گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود

<sup>[2]</sup> گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود

باشد، بچه های مدرسه ای شمالی بیشتری به خوردن صبحانه دارند. برخی از این موادغذایی عبارتند از:

سیرپال های گندم مخصوص صبحانه  
 فرنی  
 نان گندم کامل  
 شیرینی و کلوچه های کم چربی  
 چیزی که با نان خورده شود مثل تخم مرغ، پنیر، مرباه و...  
 ماست  
 آبنبوه تازه  
 شیر کم چرب عسل  
 ماده اصلی عسل، شهد گل‌ها و گیاهان معطر و شفابخش است که توسط زنبوران عسل پس از مکیدن، تغلیظ شده و تغییر شکل داده و به عنوان یک غذای خوشمزه و کامل در دسترس انسان قرار می‌گیرد.  
 عسل، ماده‌غذایی غنی از مواد مورد نیاز بدن و انرژی‌بخش است و میل کردن آن در صبحانه، می‌تواند انرژی شما را تا ظهر فراهم کند، چون ۷۷ درصد آن قندهای ساده (گلوکز و فروکتوز) ساده است و ۲۲ گرم آن ۷۷ کالری در بدن تولید می‌کند. این قندهای ساده موجود در عسل پس از خوردن به سرعت جذب می‌شوند و انرژی مورد نیاز بدن را تأمین بدن را تأمین می‌کنند.  
 اگر شما قرار است در طول روز فعالیت ورزشی انجام دهید بهتر است در صبحانه عسل میل کنید، چون در عرض چند دقیقه به شما انرژی می‌دهد و تحمل بافتی و قدرت ترمیم را افزایش خواهد داد. فراموش نکنید عسل حاوی تعدادی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و K است و اسید آمینه‌هایی مانند ریوفلاوین ویتامین را داراست که در ساختن پروتئین‌های مختلف موجود در بدن مانند پوست، عضله، خون و ... استفاده می‌شوند.

ایوعلی‌سینا در کتاب قانون، عسل را اکسیرجوانی و زیبایی و سلامت می‌داند. در تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده‌است، نشان داده شده که عسل در درمان عفونت‌های بر جای مانده از عمل سزارین و سوختگی از آنتی‌بیوتیک‌های مرسوم کارآمدتر است و با باکتری‌های زیادی مثل ای کولای، سالمونلا و هلیکوباکتر مبارزه می‌کند. یک قاشق چایخوری عسل در صبحانه، مانع رشد باکتری خطرناکی به نام هلیکوباکتر شده که باعث زخم‌مده می‌شود.  
 برخی اعتقاد دارند که این اثر ضدباکتری عسل به علت اسیدی بودن آن است ولی مطالعات نشان داده است که عسل حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدان به‌نام پراکسید هیدروژن است که قادر است با آن باکتری‌ها را نابود کند. عسل به‌عنوان یک مرهم طبیعی برای زخم‌ها محسوب شده که علاوه بر اثر ضد میکروبی، محیطی مناسب برای رشد مجدد و ترمیم بافت فراهم می‌کند. در طب جدید شیوه درمانی جدیدی به نام < عسل درمانی > پایه‌گذاری شده است. شما هم می‌توانید عسل درمانی را با اضافه کردن این خوراکی چسبناک به صبحانه خود، در منزلتان پایه‌گذاری کنید. اگر ظرف عسل صبحانه شما شکرک زده است، عصبانی نشوید و به تقلبی بودن عسل شک نکنید، اتفاقا عسلی که شکرک می‌زند، مرطوب است و عسلی که شکرک بزند حتما خالص است. عسل به علت درصد بالای مواد قندی، یک ماده جامد است که تحت شرایط خاصی به مایع تبدیل شده است، تمام انواع عسل‌ها پس از مدت زمان معینی بر اساس شرایط بسته‌بندی و نگهداری متغیّر و جامد شده و به اصطلاح شکرک می‌زند. حال اگر دوست ندارید عسل شکرک زده میل کنید، شیشه عسل را در آب جوش قرار دهید و هنگامی که آخرین بلور (شکرک) محو شد، آن را از آب جوش خارج کنید. نوش جان. چای

چای شیرین در سفره صبحانه کمتر ایرانی پیدا نمی‌شود و عطر چای و نان، آغاز یک روز خوش را برپایان رقم می‌زند. چای پس از آب، پرمصرف‌ترین نوشیدنی دنیاست و روزانه یک لیگارد فنجان چای در دنیا نوشیده می‌شود. اکثر ما به چای سیاه عادت کرده‌ایم ولی انواع دیگر چای مثل چای سبز (تخسیر نشده) و چای اولانگ و پوجونگ (نیمه تخسیری) هم وجود دارند که بد نیست آنها را در سفره صبحانه تجربه کنید. مصرف چای دم کرده هنگام صبحانه موجب تسریع حرکات تنفسی، سرعت گردش خون و رفع خواب‌آلودگی و گزارش بهتر غذا می‌شود. چای علاوه بر کالئین پروتئین و کربوهیدرات دارد. چای دارای ویتامین‌های متعددی از گروه B و اسید فولیک (C) است و برگ‌سبز چای غنی از ویتامین C هستند. جوهرماژو (تانتن) بخش اصلی چای است. طعم تلخ چای مربوط به همین ماده است. پزشکان نوشیدن چای‌سبز را که حاوی تانن زیادی است، به علت اثرات آرام‌بخشی و مسکن آن پر معده و روده توصیه می‌کنند. یک عیب تانن چای این است که، از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می‌کند. چای و پلی‌فنل‌های موجود در آن نقش بازدارنده علیه بسیاری از کارسینوزن‌ها (سرطان‌ها) دارد.

نتایج یک تحقیق در هلند نشان داد، خطر سکه قلبی برای مردانی که روزانه ۲ فنجان چای می‌نوشند ۲۲ درصد کمتر است. چای از ایجاد لخته‌های خطرناک که منجر به سکه قلبی و مغزی می‌شوند، جلوگیری می‌کند و در کنترل فشار خون نیز مفید است. مطالعات دیگری نشان داده است مردان ژاپن که بیشتر از سایر ملل چای می‌نوشند، کمتر به آرترایز (زوال عقل) مبتلا می‌شوند. چای غنی از فلواید یوره یا مقوم ساختن دندان‌ها در برابر پوسیدگی، میزان پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد.

بر اساس مطالعات جدید چای با پیشگیری از تشکیل پلاک میکروبی، برخی باکتری‌های دندان‌ها را که می‌تواند باعث بیماری لثه شود، نابود می‌کند. افزودن شکر به چای می‌تواند از اثر ضد پوسیدگی چای بکاهد. همچنین بعضی محققان اعتقاد دارند افزودن لیمو ترش به چای اثر آن را کاهش می‌دهد. چای‌سبز و سیاه هر دو برای سلامت مفیدند اما چای سبز چون عمل واکنسیوتین روی برگ‌های آن انجام نگیرد، خاصیتش از چای سیاه بیشتر است. چای‌های گیاهی نیز دم کرده برگ گیاهان مختلف (بابونه) ... هستند و گفته می‌شود حلوی رنگدانه‌های بدون کالئین هستند، اگر حساسیت بیداری دارید، نباید از این چای‌های گیاهی استفاده کنید. شیر و لبنیات

نوشیدن یک لیوان شیر به عنوان صبحانه، نوشیدن یک لیوان مواد غذایی کامل و بالارزش است. مواد غذایی همین یک لیوان شیر، به سه بخش آب چربی و مواد جامد شیر چرب که شامل پروتئین‌های شیر (کازئین، آلبومین و گلوبولین) و مواد معدنی (کلسیم و فسفر) و لاکتوز است، تقسیم می‌شود. شیر شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای ساختن پروتئین‌هاست. قند شیر، لاکتوز نام دارد که شیرینی آن ۲۲ بار از قند و شکر کمتر است، لاکتوز جاقی کننده نیست و مصرف آن برای بیماران دیابتی مضر نیست. بسیاری از شیرهایی که از سوپر مارکت‌ها تهیه می‌کنیم مقداری آب به آنها اضافه شده است که از وزن مخصوص شیر می‌کاهد و به اصطلاح شیر را رقیق و سبک می‌کند، از طرف دیگر شیرهای کم‌چرب که در بازار موجودند، بخشی از چربی خود را از دست داده‌اند. شیر پاستوریزه را نباید جوشاند چون از ارزش غذایی‌اش کاسته می‌شود. همچنین این باور عمومی غلط است که شیرهای استرل یزه به دلیل مانده‌گاری طولانی فاقد ارزش غذایی هستند، شیر در سیستم‌های صنعتی تهیه مواد غذایی به گونه‌ای تهیه می‌شود که کمترین صدمه‌ای به ارزش غذایی آن وارد نمی‌شود. همان‌طور که معروف است شیر از بوکی استخوان پیشگیری می‌کند و باعث استحکام دندان‌ها می‌شود و به این دلیل غنی بودن آن از اصطلاح معدنی > کلسیم و فسفر کاست. دانشندان انگلیسی دریافته‌اند مصرف شیر، پنیر، خامه و کره از بیماری آسم در کودکان پیشگیری می‌کند. بر اساس آمارهای موجود، در حال حاضر مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های لثی در ایران ۲۲ گرم در سال برآورد شده است و این رقم در کشورهای اروپایی ۲۲۲ کیلوگرم است. بنابراین این مسولیت مادران خانواده است که شیر را در کنار چای و پنیر و نان به سفره صبحانه اضافه کنند. نفعشور را بکنید اگر همه ما از فردا صبح یک لیوان شیر هنگام صبحانه بنوشیم، سرانه ملی ما چقدر افزایش خواهد یافت. فردا صبح یک لیوان شیر را فراموش نکنید. نان

هر کدام از ما نان مخلطی را برای صبحانه ترجیح می‌دهیم، از نان لواش گرفته تا سنگک و بربری و ما ایرانیان نان را پرک سفره می‌شامیم و برای آن ارزش و احترام زیادی قائل هستیم. امروزه انواع متفاوتی از نان‌ها در بازار موجود است. نان سفید، نانی است که از آرد سفید تهیه شده، یعنی آردی که در تهیه آن فقط از دانه

غلات استفاده می‌شود.

نان فیهوای: نانی است که در تهیه آن، دانه و ??? درصد پوست دانه (سیوس) به کار رفته است.

نان کامل: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه کامل گندم (دانه به همراه سیوس) به کار رفته است.

نان جوانه گندم: نانی است که به آرد آن، پودر جوانه گندم اضافه کرده‌اند.

نان غلات: نانی فیهوای است که به آن، دیگر انواع غلات را به صورت دانه کامل (پوست به همراه دانه) اضافه کرده‌اند.

اکثر شما ایرانیان از نان لواش به عنوان صبحانه استفاده می‌کنید. نان لواش نانی نرم، تخت و نازک است که از آردآب و خمیرمایه و شکرک به دست می‌آید.

نان تست نوعی نان ورقه شده انگلیسی است که با قارز دادن در برابر حرارت

برشته‌می‌شود. معمولاً تست را با قارز دادن داخل دستگاه برقی تسترواینف، برشته می‌کنند. برای وعده صبحانه در اکثر نقاط دنیا از نان تست استفاده می‌شود. همچنین استفاده از این نوع نان برای صبحانه به افرادی که ناراحتی‌های معده و روده دارند و دچار اسهال شده‌اند، توصیه می‌شود.

امروزه متخصصان تغذیه استفاده از نان‌هایی که از غلات تهیه می‌شوند و به نان سیوس‌دار معروف شده‌اند را برای صبحانه و سایر وعده‌های غذایی توصیه می‌کنند، مطالعات نشان می‌دهند نان سیاه می‌تواند از دیابت، بیماری‌های قلبی، استئوپروز و شکستگی استخوان جلوگیری کند. همچنین میزان فیبر در نان سیاه از سایر نان‌ها بیشتر است. آرد سیاه محتوی کلستریم روزانه را فراهم می‌کند، پس می‌توان گفت نان یکی از منابع کلستریم است و از یکی استخوان پشگیری می‌کند. یکی دیگر از عناصری که در نان سیاه وجود دارد، آهن است. کمبود آهن موجب بی‌حالی، سستی و خواب‌آلودگی و کم‌خونی می‌شود و اگر در این مرحله درمان نشود، بر روی اعصاب و مغز اثر می‌گذارد. آهن موجود در این نان به رشد سلول‌های عصبی کودکان کمک کرده و باعث باهوشی می‌شود.

**بی‌حیلی کودکان به صبحانه**

حلل بی‌حیلی کودکان به صبحانه چیست؟

تکراری و یکنواخت بودن صبحانه:

کودکی که هر روز مجبور است همان نان و چای و پنیر را در همان طرف‌ها و شکل همیشگی میل کند (به عنوان صبحانه بخورد) ممکن است علاقه و میل خود را از دست بدهد. در این روزها که اکثر مادران به دلیل اشتغال غذایی را به صورت حاضری و سریع در اختیار کودک قرار می‌دهند، این مشکل حادث به نظر می‌رسد.

با تغییرات کوچکی می‌توان کودک را به یک صبحانه‌خور حرفه‌ای تبدیل کرد، کار چندان دشواری نیست بچه‌ها خیلی راحت راضی می‌شوند، فقط کافی است شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی را مثل تخم‌مرغ و نان شیر و پنیر و نان و یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید و تندتند نگویند: < لزود باش، دیر شد! > ترس و اضطراب کودک

بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند. همچنین مشاجرات و دعواهای پدر و مادر می‌تواند بر اشتهای کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد. علاقه کودک به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه بعضی کودکان غذاهای رایج و معمول برای صبحانه مثل شیر، پنیر، کره و ... و دوست ندارند و ممکن است به دلایل مختلف مانند الگوهای غذایی و مصرفی اعضای خانواده، غذاهای گرم (مانندویج حلیم عدسی فرنی، شیرینیج) را برای صبحانه ترجیح بدهند، اگر کودک شما در این گروه از بچه‌ها قرار می‌گیرد، سعی ندارد که با رعایت ملاحظات سلامتی و نوع سابقه و ذائقه کودک این غذاها را به عنوان صبحانه در اختیار کودک قرار دهید. شاید شما تصور کنید این غذاها سنگین و حجیم هستند، ولی بهتر از آن است که کودک گرسنه راضی مدرسه شده و دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و ضعف شود. به علاوه بسیاری از این غذاها مانند فرنی و حلیم مواد غذایی غنی و کاملی هستند و انرژی لازم را تا ظهر برای کودک فراهم می‌کنند.

یکی دیگر از دلایل بی‌اشتهایی کودکان برای خوردن صبحانه، خوردن شام در ساعات انتهایی شب است، بنابراین سعی کنید کودک شما سرشرب شام بخورد و شب‌ها در ساعات معینی بخوابد تا بتواند صبح زود به راحتی از خواب بیدار شده و میل کافی به صبحانه داشته باشد. همچنین والدین باید صبحانه را وعده غذایی مهم تلقی کنند و کودکان را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعات نشان می‌دهند پدر و مادرهایی که صبحانه را حذف می‌کنند، فرزندانشان نیز معمولاً چنین کاری انجام داده و از انگیزی رفتاری والدین خود تبعیت می‌کنند.

**صبحانه**

چرا صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است؟

پس از پایان خوابیدن و ؟ تا ?? ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است. این بیشترین وقفه میان وعده های سه گانه غذایی است. وقتی خواب هستید، بدن به غذا، سوخت و انرژی برای تپش منظم قلب، تنظیم اعصاب و سلول های عصبی و همچنین غذا رسانی به مغز احتیاج دارد که بیشتر این سوخت از گلوکزهای خون، ماهیچه ها و شش ها که اکسیژن را به خون می رسانند، تأمین می شود. با آغاز صبح، بدن از حالت استراحت بیرون می آید و به انرژی و غذا احتیاج دارد و این سوخت را باید از خوردن وعده های غذایی تأمین کند. به همین علت خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد. کودکان با خوردن صبحانه، گیرایی بیشتری برای درست خوردن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و فهمیدن مطالب درسد. صبحانه خوردن موجب تعادل وزن در افراد و بخصوص در کودکان می شود. هنگام فعالیت های روزمره یا تفریح های ورزشی، ماهیچه ها شدیداً به انرژی که از طریق کربوهیدرات ها تأمین می شود نیاز دارند. کربوهیدرات ها در واقع چون در بدن تولید نمی شوند باید از غذاها تأمین شوند. بدن افرادی که عادت به صبحانه خوردن ندارند، در طول روز، بیش از سایرین کالری مصرف می کند و شانس بیشتری برای چاق شدن دارند.

وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت رسیدن غذا به مغز، خسته تر است و در بین روز بیشتر با خوردن چای یا قهوه و با بعضاً خوردن شکلات ها و شیرینی که حاوی مقدار بسیاری قند زائد است، به ظاهر نیاز بدن را برطرف می کند اما این نیاز برای مدت زمان کمی خود نمی شود و در نتیجه فرد با خوردن غذا هنگام ظهر این کمبود و گرسنگی خود را جبران می کند. کج خلقی و بی حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و این گونه افراد تمایلی بیشتری برای خوردن غذا در ظهر دارند. اگر صبحانه ای کامل که مورد احتیاج بدن است، فراهم کنیم، عادت غذایی به صورت متعادل درمی آید و در نتیجه در وعده های دیگر غذایی فرد تمایلی به غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، ندارد. صبحانه مغذی شامل پروتئین ها، قیرها، غذاهای سیوس دار، گندم، ویتامین و امثال آنها هستند. منابع پروتئینی را می توان در غذاهایی مانند گوشت های کم چرب، شیر و تخم مرغ یافت. فیبر نیز در میوه ها و سبزی ها و چچر به فراوانی یافت می شود. این مواد نه تنها بهترین و سالم ترین منابع غذایی به حساب می آیند و کمک شایانی به تقویت و رشد حافظه کودکان می کنند، بلکه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهند.

می توانیم در صبحانه از میوه ها و سبزی ها نیز استفاده کنیم. مطالعات دانشمندان نشان داده است که خوردن میوه ها و سبزی ها احتمال حمله های قلبی و سرطان را کاهش می دهد. اگر خوردن صبحانه برابیان مشکل است، می توانید در ? یا چند وعده، غذاهای مورد نیاز را به بدن برسانید. به طور مثال خوردن مقداری نان و یا شیر در خانه و بعد در محل کار خوردن حتی یکک میب می تواند انرژی بدن را تا حدودی تأمین کند. اما بهتر آن است که با آرامش و بدون عجله، صبحانه ای کامل بخوریم.

**صبحانه**

خوردن صبحانه چه فوایدی دارد؟

• توازن انسولین بدن را حفظ می کند.

• اعمال بدن را تنظیم می کند.

• علاقه مغز به خوردن مواد قندی و نشاسته ای را کم می کند.

• گلوکز بدن را متداول نگه می دارد ودر نتیجه جریان انرژی را ثابت می کند.

• به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند.

• تمرکز، هوش و فعالیت ذهنی را تقویت می کند.

• خلق و خو را آرام می کند.

• از ضعف و خستگی مغز در طول روز جلوگیری می کند.

• کمک می کند فرد کارایی بیشتری بسوزاند و راحت تر رژیم بگیرد.

• از یوست جلوگیری می کند.

• اشتها، گرسنگی و حرص به غذا خوردن را تنظیم می کند.

• فرد را در طول روز شادتر نگه می دارد.

کسانی که صبحانه مناسب و سالم و حاوی غلات کامل می‌خورند تقریباً در همه روز قند خونشان در حد طبیعی باقی می‌ماند. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می‌گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود برخوردارند.بسیاری از تحقیقات که پیش از این انجام شده‌اند نشان می‌دهند که صرف صبحانه می‌تواند از افزایش وزن جلوگیری کند و احتمال بروز بیماری‌های قلب و عروق را در حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. در حال حاضر بیماری‌های عروق قلب مهم‌ترین علت مرگ در جوامع پیشرفته و همچنین جوامع در حال توسعه به شمار می‌روند و بهترین راه برای کاهش ابتلا به این بیماری‌ها آن است که سبک زندگی و به ویژه رژیم غذایی تغییر یابد.

با داشتن رژیم غذایی مناسب و تحرک بدنی کافی می‌توان احتمال ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق را به حداقل رساند. همچنین بالا بودن قند خون و عدم توانایی بدن در کنترل این ماده می‌تواند زمینه ساز ابتلا به دیابت و دیگر بیماری‌های ناشی از آن باشد. به گفته محققان صبحانه‌ای که از غلات کامل با فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می‌تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب‌های ناشی از بالا بودن قند خون گردد. مصرف چنین صبحانه‌ای موجب می‌شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد سالم باقی بماند نقش صبحانه در سلامتی براساس شواهد تازه ای که پزشکان در آمریکا کشف کرده اند، رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. این گروه معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکه قلبی را افزایش می دهد. افرادی که هر روز صبح یک وعده غذایی کامل شامل غلات سوس دار مصرف می کنند احتمالاً پیش از سایر افراد از فواید بهداشتی آن بهره می برند. دکتر مارک پریرا و همکاران او در دانشکده پزشکی هاروارد عادت غذایی **????** نفر سیاهپوست و **????** نفر سفیدپوست را مورد بررسی قرار داده اند. در مجموع **??** درصد سفید پوست ها و **??** درصد سیاهپوستها هر روز صبحانه می خوردند.

دانشمندان دریافته‌اند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه می‌خورند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن بزمیز می‌کنند، به علاوه احتمال ابتلای این افراد به بیماریهای قندخون **??** درصد کمتر از سایرین است. مشکل قندخون، خطر ابتلا به بیماری دیابت یا کلسترول بالا را که از عوامل ایجاد ناراحتی های قلبی است افزایش می دهد. پژوهشگران بر این باورند که خوردن صبحانه می‌تواند به تثبیت میزان قند خون که اشتها و انرژی را تنظیم می‌کند باری برساند. زیرا افرادی که صبحانه می‌خورند در طول روز کمتر گرسنه می‌شوند و از زیاده روی در خوردن پرهیزخواهند کرد. یکی از کارشناسان امور تغذیه اظهار می‌دارد " نتایج ما نشان می‌دهد که صبحانه واقعاً ممکن است مهمترین وعده غذایی روزانه باشد." در ضمن به نظر می‌رسد که صرف صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم و بیماری های قلب و عروق ایفاء می‌کند. افزون بر این پژوهشگران اخیراً تحقیق درباره محرکات صبحانه افراد را مورد مطالعه قرار داده اند تا متوجه شوند کدام غذاها به بهبود سلامتی کمک می‌کند. نتایج اولیه حاکی است که موادی که کاملاً از غلات تشکیل شده است برای سلامتی مفید می‌باشند. نتیجه بررسی پزشکان در این زمینه نشان می‌دهد کسانی که این نوع مواد را مصرف کرده اند **??** درصد کمتر به مشکلات قند خون مبتلا می‌شوند. تأمین گلوکز

گلوکز که منبع انرژی بدن است، با مصرف کربوهیدرات شکسته شده و جذب می‌شود. در اول صبح، که حداقل **??** الی **??** ساعت از آخرین خوراک شما می‌گذرد، سطح گلوکز بدن پایین است. وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن با آزاد کردن گلوکزی که در بافت های عضلانی و کبد ذخیره شده است، و گلیکوژن نامیده می‌شود، کمبود گلوکز را جبران میکند. وقتی همه انرژی گلیکوژن نیز تمام شده، بدن اسیدهای چرب را برای تولید انرژی تجزیه میکند. بدون کربوهیدرات، اسیدهای چرب نیمه کاره اکسید می‌شوند، که ممکن است موجب پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. از اینتروه صبحانه می‌تواند میزان انرژی بدن و همچنین متابولیسم را در طول روز تقویت کند. ویتامین هاء، مواد معدنی، و موادمغذی لازم

صبحانه حجم قابل توجهی از موادغذایی مورد مصرف در طول روز را تأمین میکند و این فرصت را به شما می‌دهد که از موادغذایی تقویت شده مثل آهن، ویتامین B۱۲ و فیبر استفاده کنید. ویتامین هاء، مواد معدنی و سایر موادغذایی مورد نیاز بدن فقط از طریق خوردن غذا به دست می‌آید. از اینتروه گرچه بدن می‌تواند انرژی کافی تا وعده غذایی بعد را تأمین کند، با ابتحال باز هم باید برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین ها و موادمعدنی بدن را بالا نگه دارید.

#### تغذیه در بیماریهای عفونی

نقش تغذیه در بیماریهای عفونی چیست؟

نقش تغذیه در بیماریها عفونی را مجموعاً به چهار گروه می توان تقسیم نمود:

۱- تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی؛ شامل بیماریهای گوارشی و سوسمت های غذایی ( بوتولیسم)، بیماریهای روده ای مثل اسهال های میکروبی و بیماریهای عفونی سیستمیک ( پروسلوز و تیفوئید)

۲- تغذیه در بیماران عفونی ( محدودیتها و ممنوعیتها)

۳- درمان سوء تغذیه به عنوان عارضه بیماریهای عفونی

۴- تغذیه در بیماران با نقص دفاعی شدید تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی

قبل از اینکه وارد این بحث شویم مقدمتاً به مسئله مقاومت بدن در رابطه با غذا اشاره می کنیم که شاید در عامه مردم هم این مسئله شناخته شده باشد که اگر غذای کافی باشد، بیماری کمتر است یا به اصطلاح «دوایش نه دیگه است»

در عصر قبل از آنتی بیوتیک ها، یکی از بیماریهای کشنده بشره سل بود که متأسفانه هنوز هم هست، وقتی کسی مسلول می شد او را به یک باشد.دوش آب و هوا مستقل می کردند و غذاهای مغزی می دادند درمان تقریباً به همین صورت انجام می شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسولین و استراحتگاه آنها را جایب می ساختند که نقضای کافی، هوای کافی، نور کافی و غذایی کافی داشته باشد. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جهل ایجاد می کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکوین سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می شود. یعنی خنثامی که حامله می شود در وقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع ، کافی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کافی، ویتامین کافی، املاح کافی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معمولاً سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می کند. و اگر جنین رشد کافی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می شود که هم ویتامین کافی و هم املاح کافی دارد و می تواند قسماً رشد کودک باشد.

<sup>[1]</sup> نقش تغذیه در بیماریهای عفونی چیست؟

بنا بر این سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام حمر ایفا می‌کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد، در تمام مراحل بعدی رشد نمی‌تواند در مقابل عوامل بیماری‌زا نقش دفاعی کافی داشته باشد. به خصوص یاد آوری می‌کنم که دوره شیر خواری دودین مرحله مهم است. تغذیه مناسب با شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کافی است رشد دفاعی کودک را تداوم می‌بخشد. کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کافی به او نمی‌رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکنش‌بویون‌ها هم جواب خوبی نمی‌دهد. بنابراین تغذیه مبتدای مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری‌زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می‌تود به سایر بیماریها هم تعمیم داده شود. گرچه در حال حاضر بشریت مرغه از سوی تغذیه به گونه پر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می‌برد. بخش وسیع انسانهای محروم هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می‌برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی‌های زیادی انجام گرفته است مثلا دیده شده اگر به یک گروه غذای کافی برسانیم و به گروه دیگری واکنس سل بزایم آنهاهی که تغذیه کافی می‌شوند کمتر از آنهاهی که واکنس زده اند، به سل مبتلا می‌شوند.

احتمال بروز سل در آنها که تغذیه کافی داشته اند و واکنس سل هم زده اند بسیار کمتر می‌شود. نقش تغذیه در ایجاد بیماریها

غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی‌های میکروبی باشد می‌تواند منشاء بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسومیت‌های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسومیت‌های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می‌شود ما شاهد بیماریهای زوده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها « ویا» است. چنانچه در همین تهران، زهدان و در خیلی از کشورهای جهان، به خصوص کشورهای مرسوم به جهان سوم به طور موشی شاهد بروز بیماری « ویا» هستیم.

مسومیت‌های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می‌کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی‌شوند و ما در مراکز تولید غذا و رستوران‌ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیکار مانده در زمینه تغذیه کار می‌کند و خیلی‌ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماریهای انگلی که بررسی می‌شوند بیش از یک انگل دارند و می‌توانند آلودگی و بیماریهای انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی‌کنیم. بسیاری موارد غذای کسور شده که خراب می‌شوند از رده خارج نمی‌شوند که بسیار خطرناکند. همین طور کشکک‌هایی که در ظرفهای مخصوص نگهداری می‌شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می‌توانند باعث بیماریهای مهلکی مثل بوتولیسم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند. تب زده یا تیفوئید یا حصه هم یکی از بیماریهای خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می‌یابد و با توجه به مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک که طی سالهای اخیر تکون یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می‌یابد به ویژه ترده کودکان می‌توانند سبب ایجاد اسهال‌های شدید و بیماریهای عفونی خطرناک شوند.

لازم به ذکر است حصه به وسیله آب آلوده ایجاد می‌شود و معمولا از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می‌کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقا به دلیل رعایت بهداشت است. نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و حتی برخی از پزشکان و پرستاران بیماران تیفوئیدی را چنان از خوردن غذا محروم می‌کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می‌شود. مثلا می‌گویند بیمار حصه ای نباید نان بخورد. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان طور که مس دایت تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است. میکرب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می‌توان ایجاد بیماری کند و انسان به طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتا غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. (ملا پتیر از شیر نجوشیده به عمل می‌آید). مبتلا می‌شود.

معمولا پتیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کننده که این اصل رعایت نمی‌شود به هر حال مصرف پتیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می‌شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال‌های آبسی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فصل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف جگر نیم بز گوسفند منجر به بیماری «توکسوپلاسموز» می‌شود که کیست انگل وارد معده انسان می‌شود تحت تاثیر اسید معده باز می‌شود و انگل آزاد می‌شود و از طریق مخاط زوده جذب و وارد کبد می‌شود و وارد غدد لنفاوی می‌شود. اگر خانم حامله این فرضا دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می‌رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می‌کند و می‌تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده در زمان حاملگی است.

بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می‌شوند کرمک است که در تمام کشورهای متمدن و عقب مانده شیوع بسیار دارد و بچه‌ها بیشتر از بالغین است. بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کدو و قلاب دار و نیز در رابطه با تغذیه ایجاد می‌شود. نقش تغذیه در بیماریهای عفونی

جای تاسف است که بگوئیم نه تنها تمام مردم دچار سوء برداشتهایی در مورد بیماریهای تب دار می‌باشند که خیلی از پزشکان و پرستاران هم تحت تاثیر بد آموزیهای سنتی ما قرار دارند. یعنی می‌شود یکته چیز کلی را در مورد بیماران تب دار مطرح کرد. آنه اینکه بیمار تب دار به علت سوزاندن بیشتر انرژی نیاز بیشتری به تامین انرژی دارد.

بیماری که تب دار ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش نتواند تغذیه مناسب داشته باشد و یا ممکن است به علت اختلال در هوشیاری بیمار ما توانیم از راه دهان تغذیه مناسبی داشته باشیم. مسافتهای یکی از نکاتی که همیشه فراموش می‌شود در درجه اول تغذیه این بیماران است. در حالی که از همان آب و الکترولیت که شروع می‌کنیم باید فکر کنیم بیمار چقدر کالری احتیاج دارد و این کالری را محاسبه و تامین کنیم. بعد به ازاء هر درجه تب حساب کنیم چقدر کالری و آب نیاز دارد.

آنچه در عامه مردم مطرح است و بایستی بدانند این است تفکرات غلط و نادرست گذشته درباره بیماریهای تب دار به خصوص در حصه را یاد آوری کنیم. این طور رایج است که به بیمار حصه ای نان نباید داد. در حالی که اگر می‌خواهیم بیمار بیماری غلظ کند باید او را تقویت کنیم که گار این کار را یکتیم حتی اگر دارو ندهیم بیمار بعد از یکی دو هفته خوب خواهد شد. پس می‌توان گفت که چیزی که بیمار حصه ای را از بین می‌برد سوء تغذیه است یعنی محروم کردن او از خوردن گروشت، نان میوه که ممنوع کردن آن اصلا کار درستی نیست. بلکه باید هر چه اشتهای بیمار طلب می‌کند در اختیارش بگذاریم. در سرماخوردگی‌ها هم یک چیز غیر عملی رایج است و مسافتهای اگر ما پزشکان بگوئیم هر چه بیمار دوست دارد بخورد و خدایی نخواستند اتفاقی بیفتد می‌گویند طبیب مسئول است.

البته ما می‌دانیم بعضی از مواد غذایی و میوه‌های مثل خربزه و انگور محرک هستند و اگر بیماری حساسیت نشان بدهد و احتیاجا گلویش تراخت بشود بهتر است نخورد. ولی به طور عام و از نظر علمی محدودیتی نداریم بیماری که سرماخورده باید سبزی بخورد. مواد پروتئینی بخورد و مواد غذایی و هیدروکربن هم مصرف کند. مگر اینکه بیماری خاصی مثل دایب و یا اوره داشته باشد که توصیه می‌کنیم مواد قندی و مواد گروشتی کمتر مصرف کنند. یا در کودکان یا حتی بزرگسالان وقتی دچار اسهال می‌شوند شایسته است شیر مصرف نکنند. البته شیر مادر در کودکان در زمان اسهال هم بلامانع است.

در رابطه با بیماران مزمن عفونی، مثلا سلولین و بیدارنی که دچار بیماری مزمن هستند و عفونت یک عارضه ثانویه در آنها است. مثلا بیماران سرطانی یا بیدارنی که فلج هستند. کاهش قدرت ضلضایی و لاکزری آنها قبل از آن که مربوط به بیماری آنها



باشد. مربوط به سوء تغذیه است. یعنی باید در هر شرایط غذایی کافی به آنها برسانیم. درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی

در بیماریهای عفونی دستگاههای مختلف بدن انسان ویا در نتیجه توکمین ( سم) تولید شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم معز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار دچار کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به وریزه اگر دستگاه گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود به علاوه در بیماریهای تب دار به علت مصرف بیش از حد کافری، ضعف و لاعری ایجاد می شود. برای درمان اینها هر چه هست وظیفه ما جریان انرژی تحلیل رفته و یا جریان کاهش وزن است. به همین منظور برای همه بیماران تغذیه را اصل قرار می دهیم خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز لاعری مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملاً نادرست است. آنتی بیوتیک برای درمان بیماری است. اگر فرضاً برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالاً به مرگ او می انجامد. واقعیت این است که هر بیماری عفونی کاهش وزن میدهد کاهش وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ بیماران بروز عفونتهای ثانویه است که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد می شود.

مثلا در درمان کزاز گاهی شاید بیمار ار ده روز زیر دستگاه تنفی مصنوعی بگذاریم تا فلج او از بین می رود. و هوشیار می شود به علت زیر دستگاه بودن عفونت های ریوی می کند که آن را هم درمان می کنیم در نتیجه بیمار حدود دو ماه در این شرایط زندگی می کند و در این مدت قوایش تحلیل رفته و غذای مناسب به او نرسیده اگر عفونت کند به علت سوء تغذیه شدید است و ممکن است توانیم کاری کنیم.

در بیماریهای مزمن تغذیه کلید درمان است و با پد به این شاه کلید توجه داشته باشیم و پروتئین راس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی.

برای اینکه بیمار مبتلا به بیماری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم. وقتی صحبت از نقص دفاعی شدیم می کنیم. بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است.

مسکن است در حال عادی غذایی سمی کتسرو ( نیمه کتسرو) را بخوریم و دچار بیماری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین غذا بخوریم مسکن است دچار بیماری شویم. در بیماران با نقص دفاعی شدید به خصوص آنها که گلبول های سفیدشان زیر ۱۰۰۰ با کمتر از آن است تاکید می کنیم از غذای خام استفاده نکنند و میوه جات را با آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه پخته نیستند و می توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می کنیم به صورت کمپوت مصرف کنند. در دورانی که گلبول های سفید زیر ۱۰۰۰ است از مصرف خشکبار خودداری کنند.

مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلبولهای آنها به بالای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ رسید می توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاده کنند. در پایان جا دارد که از بالاس مثبت انرژی، یعنی پرخوری هم که الان یک بیماری شایع در جوامع بشری به خصوص در جوامع مرفه تمام کشورهای جهان است صحبتی داشته باشیم. منافاتنه چیزی که امروز به آن توجه نمی شود زبان های پرخوری و مصرف بیش از حد انرژی است.

واقعیت این است تمام افراد جاقی دپاینیک هستند و تمام افراد دپاینیک بالقوه عفونت پذیرند. بنابراین عفونت زود افراد جاقی خطرناک است یک ذات الریه نزدیک آدم جاقی بیشتر باعث مرگ می شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تاکید می کنم پرخوری مزاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از براههای مهمی است که بشر را تهدید می کند. در بیماریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.

منبع: سایت امگا پارس

#### تغذیه در قرآن

خداوند متعال در قرآن کریم چه توصیه هایی برای تغذیه نموده است؟
خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان ها دستوراتی فرموده و بوسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) به بشریت اوزانی شده است.

قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می فرماید:

« قَلِيلٌ مِّنْ أَلْفَانٍ إِلَىٰ ثَمَانِيَةٍ »

یعنی آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز و حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامتی بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد که چه می خورد و به اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می خورد، خوردنی است؟

و نیز بنگرد که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف استفاده کرده است و چه نیروهایی بکار رفته تا این غذا به صورت کنونی درآمده است.

و نیز در سوره اعراف آیه ۳۱ می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَلَا تَقْرَبُوا إِلَهُهُ إِلَّا بِهِ حَتَّىٰ يُبْرِئَكُم مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَأَنتُمْ صَافِينَ »

ای فرزندان آدم زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فرا گیرید (بهرترین و پاکیزه ترین جامه های خود را بپوشید) و بخورید و بیاشامید و در خوردن و آشامیدن زیاده روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده روی می کنند دوست ندارد.

باز قرآن کریم برای برقراری بهداشت و محیط سالم در آیه ۱۶۸ سوره بقره چنین می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَلَا تَقْرَبُوا حُلُوتِ السُّبْحَانَ إِلَّا لِمَا كُنْتُمْ عَدُوًّا لِّهَا »

ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال ها و پاکیزه ها آفریده، بخورید و از گام ها (آثار و نشانه های شیطان پیروی نکنید.

در آیه ۱۷۲ سوره بقره باز چنین می فرماید:

« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَشْكُوا كَثْرًا مِّنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كَثْرًا مِّنْ آيَاتِنَا لَ يُعْقَلُونَ »
این آیه نیز دستور می دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال ها و قابل خوردنی ها استفاده کنید و شکر نعمت های خدا را به جای آورید.

آیات قرآنی انسان را از تصرف خائانه در غذاها، خراب کردن مواد غذایی مردم و آلوده کردن آنها، مواد خوب و بد را مخلوط کردن برای سودجویی شخصی، گران فروشی و ظلم و ستم بر مردم بازدارنده و نهی فرموده است و آن را از زشتی ها و پلیدی ها می داند که در این باره آیه ۸۱سوره طه چنین می فرماید:

« كَثُرًا مِّنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَقْلُقُوا فِيهِ قَبِيلَ عِبَادِكُمْ فَغَضِبُوا عَلَيْكُمْ فَلْيَبْغُوا عَلَيْهِمْ فَنَفَعَهُمُ قَوْلُكُمْ. »

یعنی از غذاهای پاکیزه که روزی آنان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز نکنید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). سپس گراز باشید و اسراف و زیاده روی نکنید که غضب و خشم من بر شما فرود می آید و غضب و خشم من بر هر که فرد آید محققاً هلاک و تباه خواهد شد.

برای به دست آوردن غذاهای پاکیزه و برای بدست آوردن سالم ترین غذاها در محل سکونت انسان ها (هم از نظر پاکب طهارتی و هم از نظر پاکب معنوی) آیه ۱۹ سوره کهف چنین می فرماید:

«... فَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسُبُّوهُم بِذُنُوبِهِمْ إِنَّهُم كانوا يُفْسِقُونَ...»

یعنی با این بول حیایان که دارید، یکی را از میان خود به شهر بفرستید تا دقت کند و خوب بنگرد که غذای کدامیک از فرزندگان پاکیزه تر است و از آن غذای پاکیزه برای شما بیاورد.

از این آیات قرآنی چنین بر می آید که خداوند متعال و اسلام مبین برای بهداشت و سلامتی آدمیان دستورات بس گرانبهایی داده و خاطر نشان ساخته است که انسان ها بایستی از آلودگی های غذایی ، خوراکی، زندگی، آموزشی و به طور کلی از همه زشتی ها و پلیدی ها دوری بگزینند و دور ناروایی ها بگردند.

از رسول گرامی و ائمه اطهار دستورات بهداشتی زیادی رسیده است. از جمله کتاب های بهداشتی پزشکی ائمه، کتاب طب النبوی، طب الصادق و طب الرضا را می توان نام

برد.

#### آداب خوردن میوه در اسلام

آداب خوردن میوه در اسلام چیست؟

شستن میوه با آب قبل از خوردن آن

به نقل از ثمرات بن احنف، از امام صادق(علیه السلام):

«هر میوه ای آلودگی به همراه دارد. پس اگر خواستید میوه بخورید، آن را با آب بشوید.

(الکافی، ج ۶، ص ۳۵۰، ۴) بردن نام خدا به هنگام خوردن

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):

هر کس میوه بخورد و این خوردن را با نام خدا آغاز کند، میوه به او زبانی نمی رساند.

(مسندک الوصالی، ج ۱، ص ۴۶۱، ۴۰۵) دعا کردن به هنگام دیدن میوه نوبر

امام علی(علیه السلام):

وقتی پیامبر خدا میوه ای تو می دید، آن را می پرسید و روی چشمان و دهانش می نهاد

و سپس می گفت: «خداوند! چنان که آغاز این میوه را در عاقبت به ما نشان دادی،

پایان آن را نیز در عاقبت به ما بنمایان.»(بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۱۱۹، ۱۰۰) خوردن هر میوه در آغاز فصلش و پرهیز از آن در پایان آن فصل

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):

بر شما باد میوه در هنگام روی گردنش؛ چرا که در این هنگام، مایه ی سلامت تن و از

میان رفتن آنده است. نیز آن را در هنگام پشت کردن و گذارید که در این هنگام،

دردی برای تن است(مستظرف پیامبر استفاده از میوه ی تازه و پرهیز از میوه های

نام خوب و غیر تازه می باشد.) (بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۹۶)

الدعوات:

روایت شده است که: «میوه را در ایام دولتش(در فصل آن) بخور و برترین میوه ها،

انار و ترنج است.»(الدعوات، ص ۱۵۹، ۴۳۶) جدا نکردن پوست میوه

الکافی:

از این الفتح درباره امام صادق(علیه السلام) روایت شده است که ایشان، پوست کنندن

میوه را دوست نداشت(البته این کار در مورد همه ی میوه ها صدق نمی کند.) (الکافی،

ج ۶، ص ۳۵۰، ۳) پرهیز از خوردن چند میوه با هم

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):

هر کس تنها یک نوع میوه را بخورد، بهتر است.(بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۱۳، ۱۵)

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):

میوه ها را جدا جدا بخورید.(جامع الأحادیث للفتنی، ص ۱۰۸)

دعائم الإسلام:

از پیامبر خدا روایت شده که ایشان از گذاشتن دو میوه با هم در دهان نهی می فرمود.

متع‌سایت طعام اسرار

#### مکروهات و مستحبات غذا خوردن

مکروهات و مستحبات غذا خوردن چیست؟

آداب غذا خوردن در اسلام به چند بخش، تقسیم می شود:

بخش اول: مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند و آنها عبارتند از:

الف. ننشین در این که انواع خوراکی های مورد نیاز انسان، چگونگی در نظام آفرینش پدید

آمده اند؟ و چه عواملی دست به دست هم داده اند تا آنچه در سفره نهاده شده، آماده گردد

که اکنون می توان با میل و اشتها از آن استفاده نمود.

ب. آغاز کردن خوردن غذا با نام و یاد آفریدگار مهربان که انواع غذاهای مفید را برای

تأمین نیازهای انسان، در نظام آفرینش قرار داد. نیز تکرار نام خدا به هنگام خوردن هر

نوع غذا و تکرار آن هر گاه که در میان غذا خوردن، سخن گفته شود و همچنین

شکر گزاری فراوان در هنگام خوردن.

ج. آغاز کردن غذا با نمکته، البته در صورتی که خوردن نمکته برای انسان ضرر

نداشته باشد.

د. آغاز کردن از سبک ترین غذاها.

ه. نخوردن غذای داغ و خوردن غذای نیم گرم، پیش از آن که سرد شود.

و. خوردن با دست راست.

ز. کوچک گرفتن لقمه.

ح. خوب جویدن غذا.

ط. طولانی کردن نشستن بر سر سفره.

ی. گرمی داشتن نان و گذاشتن آن زیر طرف غذا.

ک. استفاده کردن از آنچه از سفره می ریزد. این برای وقتی است که غذا در منزل میل

می شود، آن هم در صورتی که آلوده نشده باشد؛ ولی اگر کسی دویرون از منزل غذا

میل نمود، بهتر است که آنچه را از سفره می ریزد، برای حیوانات بگذارد.

ل. دست کشیدن از خوردن غذا، پیش از سر شدن کامل و در حالی که مقداری از اشها

باقی است.

بخش دوم: اموری که هنگام غذا خوردن، ترک آنها شایسته است، و آنها عبارتند از:

الف. زیاده روی در کیفیت و کمیت خوراک.

ب. نگوشت غذایی که نسبت به آن بی میل است.

ج. دمیدن در غذا.

د. خوردن با دست چپ.

ه. خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.

و. بلند آرزو زدن.

ز. باک کردن کامل استخوان های موجود در غذا.

ح. آب خوردن در بین غذا.

ط. آب خوردن پس از خوردن گوشت.

ی. خوردن در حال سیری.

بخش سوم: حالاتی که غذا خوردن در آنها نکوهش شده است:

در اسلام، به طور کلی، میل کردن غذا در حالات غیر بهداشتی، یا به شیوه غیر

اخلاقی، مانند غذا خوردن به شیوه متکبران و یا به گونه ای که عرف جامعه برسی

تابند، نکوهیده است.

بخش چهارم: توصیه به هم غذا شدن با دیگران.

در روایات اسلامی، غذا خوردن به تنهایی، مذموم شناخته شده و توصیه شده که انسان

هر قدر می تواند، دیگران را در غذای خود سهیم نماید. نیز غذا خوردن یا خانواده،

خدمتگزاران و یتیمان، مورد تأکید قرار گرفته است.

آدابی که رعایت آنها به هنگام غذا خوردن با دیگران ضروری است، عبارتند از:

الف. خوردن از قسمت جلوی خود.

ب. خوردن از اطراف ظرف و نه از وسط آن، در جایی که غذا برای همگان آماده شده

است.

ج. نگاه نکردن به لقمه دیگران.

د. رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.

ه. آغاز شدن غذا خوردن به وسیله صاحب سفره یا بهترین حاضرین بر سر

سفره.

و. ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سرشدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته

اند.

ز. بلند شدن از سر سفره قبل از برچیدن آن. آداب پایان غذا و برچیدن سفره

پایان غذا خوردن همانند آغاز آن، آدابی دارد که رعایت آنها برای سلامت جسم و جان،

سودمند است. این آداب راه آداب عرفانی، اجتماعی و بهداشتی می توان تقسیم کرد:

الف. آداب عرفانی عبارتند از: سپاسگزاری از ولی نعمت حقیقی که خداوند متعال است

و دعا کردن برای برکت یافتن روزی.

ب. آداب اجتماعی عبارتند از: یادآوری گرسنگان و مسئولیتی که افراد سیر در برابر

آنان دارند و قدام جهت کاستن فقر و گرسنگی از جامعه در حد توان.

ج. آداب بهداشتی عبارتند از: شستن دست ها، خلخال کردن و مسواک زدن دندان ها،

یک کپسول پروبیوتیک در یک لیوان آب سرد.

جارو کردن آنچه زیر سقره ریخته است، مقداری استراحت بر پشت و نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا.
منبع: سایت طعام اسرا

#### ماست

خوردن ماست چه تأثیری بر سلامت روده دارد؟

ترکیب میکروبی دستگاه گوارش انسان و میکروب های وارد شده از طریق غذا به دستگاه گوارش می تواند اثرات مفید یا مضری بر سلامت داشته باشند. شواهد فراوانی نشان می دهند که برخی از باکتری ها که برای تخمیر فرآورده های لبنی مانند ماست استفاده می شوند و تعدادی از میکروب های خاص و مفید دستگاه گوارش، اثرات قدرتمند ضد بیماری زایی و ضد التهابی دارند.

این میکروب ها باعث ارتقای مقاومت بدن نسبت به انواع میکروب های بیماری زا در روده می شوند که خود می تواند به عنوان درمان و پیشگیری در برابر بروز بیماری های ناشی از رشد و تکثیر این میکروب های بیماری زا باشد.

فرآورده‌های" پروبیوتیکی "حاوی باکتری‌های مفیدی هستند که پس از مصرف در روده ساکن می‌شوند و اثرات مفیدی در سلامتی انسان برجای می‌گذارند. اصطلاح" پروبیوتیک (probiotic)"که ریشه لاتین دارد، به معنی" برای زندگی" است و سازمان جهانی بهداشت، این اصطلاح را به" ارگانیزم‌های زنده‌ای"اطلاق می‌کند که در صورت مصرف به میزان لازم، اثرات" سلامت‌زایی" موثری برای میزبان خود دارند.

پروبیوتیک، به‌عنوان صفت مواد غذایی حاوی این باکتری‌ها هم به‌کار می‌رود.

در واقع پروبیوتیک‌ها به دو صورت مصرف می‌شوند:

۱- به صورت مکمل‌های غذایی به شکل پودر، شربت یا قرص

۲- به صورت مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک‌ها؛ مثلاً یوگ در تولید هر گونه

فرآورده لبنی تخمیری مانند ماست، از باکتری‌های پروبیوتیکی استفاده شود، محصول حاصل را پروبیوتیک می‌نامند.

ماست یک غذای سنتی و پرمصرف است که حاوی مقادیر قابل توجهی از پروبیوتیک ها است. برای تولید ماست از باکتری های "لاکتیک اسید" استفاده می شود که باعث تخمیر شیر و تبدیل قند لاکتوز به اسید لاکتیک می شوند.

توسعه کاربرد پروبیوتیک ها به منظور تعدیل ترکیب میکروبی دستگاه گوارش، دیده‌گاه های جدیدی را در مورد نقش آنها در سلامت و پیشگیری از بیماری ها ارائه کرده است.

مطالعات زیادی اثرات مفید و درمانی آنها را بر سلامت روده انسان نشان داده اند. در اینجا برخی از مهم ترین شواهد موجود در ارتباط با مصرف ماست و گونه های باکتری "لاکتیک اسید" مورد استفاده برای فرآیند تخمیر شیر و اثرات ارزشمند، درمانی و سلامت آنها را به خصوص در ارتباط با عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از بیماری ها از نظر خواهم گلرانند.
اثرش تغذیه ای ماست

ترکیب مواد مغذی ماست همان ترکیب مواد مغذی شیر است که تحت تأثیر نوع و مدت تخمیر و نوع میکروب های به کار رفته کمی تغییر یافته است. ویتامین های گروه B اصولاً فرآیند تخمیر باعث کاهش ویتامین های شیر در مقایسه با املاح آن می شود، زیرا ویتامین ها نسبت به تغییر عوامل محیطی بسیار حساس تر از املاح هستند.

مهم ترین عوامل مؤثر حین تخمیر که منجر به کاهش ویتامین ها می شوند، شامل:

حرارت و باستوریزاسیون، اوتراولتریاسیون، هم زدن و شرایط اکسیداتیو هستند. به علاوه نوع کشت میکروبی به کار رفته برای تخمیر نیز بر کاهش مقدار ویتامین های شیر مؤثر است.

گونه های باکتری "لاکتیک اسید" برای رشد و تکثیر به ویتامین های گروه B نیاز دارند که مهم ترین آنها B۱۲ است. برخی از گونه ها نیز قادر به سنتز B۱۲ هستند.

بنابراین، انتخاب دقیق گونه های باکتری به کار رفته برای تخمیر می تواند عامل مهمی در جهت پیشگیری از کاهش قابل توجه B۱۲ در محصول نهایی باشد.
لاکتوز
لبنیات تنها منبع متبغ نامین کننده قند لاکتوز هستند. پیش از انجام تخمیر، مقدار لاکتوز در شیر تقریباً ۵ درصد است. باکتری "لاکتیک اسید"باعث تبدیل قند لاکتوز به اسید لاکتیک می شوند. لذا خاصیت اسیدی ماست از شیر بیشتر است.

به همین دلیل افرادی که دچار بیماری" عدم تحمل لاکتوز" هستند، ماست را بهتر از شیر تحمل می کنند. پروتئین

معمولاً مقدار پروتئین در ماست های کارخانه ای بیشتر از شیر است، زیرا در طی تهیه ماست به منظور ایجاد فرام بیشتر، مقداری شیر خشک بدون چربی نیز به ماست اضافه می شود. این اعتقاد وجود دارد که پروتئین ماست بسیار راحت تر از شیر هضم می شود، زیرا باکتری های تخمیر کننده، مراحل اولیه هضم پروتئین را انجام می دهند. با افزایش زمان نگهداری ماست، هضم پروتئین آن بیشتر خواهد شد. به هنگام تخمیر شیر هم حرارت و هم تولید اسید منجر به دلدنه شدن کازئین شیر می شود. این شرایط قابلیت هضم پروتئین را به شدت افزایش می دهد.
بنابراین، پروتئین های ماست در مقایسه با شیر از کیفیت زینتی بسیار بالایی برخوردار هستند. چربی ها
چربی های شیر نیز در طی تخمیر دچار تغییر می شوند، نشان داده شده است که غلظت اسید لیولیک کئیزوگه در ماست بیشتر از شیر است. این اسید چرب خاصیت تحریک سیستم ایمنی و ضد سرطانی دارد. در یک مطالعه جدید در مورد سرطان پستان و روده ، اثرات این اسید چرب بر مهار تکثیر سلول های سرطانی مشاهده شده است.
املاح
ماست منبع خوب کلسیم و فسفر است. در واقع ماست، شیو، پنیر و سایر فرآورده های لبنی فراهم کننده بخش اصلی نیاز به کلسیم در رژیم غذایی روزانه ما هستند.

به دلیل اسیدیته بیشتر ماست، کلسیم و منیزیم آن بسیار راحت تر از شیر جذب می شوند.
بنابراین برای زنان در سنین یائسگی که بسیار در معرض خطر اختلالات استخوانی و یوکی استخوان هستند، ماست و سایر لبنیات منبع غذایی بسیار مهم برای کلسیم هستند. همچنین، اسیدیته بالای ماست باعث خواهد شد اثر قیات در کاهش جذب کلسیم و سایر عناصر دو ظرفیتی نیز کم شود.

مکانیزم های ارائه شده در مورد مزایای بالقوه ماست بر عملکرد روده ترکیب میکروبی روده لاکتوباسیل ها یکی از میکروب های موجود در ترکیب میکروبی روده کوچک و بزرگ هستند. توانایی پیشگیری از رشد باکتری های بیماری زا در روده از مهم ترین خواص لاکتوباسیلوس ماست. اما برای اینکه لاکتوباسیلوس ها توانایی پیشگیری از

رشد باکتری های بیماری زا را داشته باشند، بایستی توانایی سازگاری با محیط روده میزبان را پیدا کنند و بتوانند در دستگاه گوارش برخوردار هستند. پاسخ های ایمنوتولوژیک روده بقای باکتری" لاکتیک اسید"بحدت تأثیر اسیدیته معده، تماس با آزیم های گوارشی و نسک های صفرآوری است. از طرفی گونه های مختلف باکتری" لاکتیک اسید"از توانایی متفاوتی برای بقا در محیط دستگاه گوارش برخوردار هستند. پاسخ های ایمنوتولوژیک روده بافت نفوذنیة بخش مخاطی دستگاه گوارش، اولین خط دفاعی در برابر میکروب های

بیماری زای خورده شده محسوب می شود. مطالعات نشان داده اند که باکتری" لاکتیک اسید"سحر به ارتقای عملکرد ایمنوتولوژیک بافت نفوذنیة دستگاه گوارش می شوند. ایجاد اسیدیته پایین، تولید اسیدهای آرگانیک، قی اکسید کرین، پراکسید هیدروژن (به عنوان عامل کشنده باکتری ها)، اتانول، مصرف مواد مغذی و رقابت برای فضای فیزیکی توسط این باکتری ها، از عوامل مؤثر در این رابطه هستند. همچنین، مطالعات نشان داده اند که مصرف خوراکی باکتری"لاکتیک اسید"از طریق ماست، موجب افزایش ترشح ایمنوتوگلوپولین A و افزایش تعداد سلول های ترشح کننده آن در روده کوچک موش شده است که این ویژگی نیز وابسته به مقدار مصرف بوده است. ایمنوتوگلوپولین Aنقش اساسی در کنترل باکتری های بیماری زا در روده دارد.

#### بازداری و رژیم غذایی

چه تغییراتی باید هنگام اقدام برای بازداری در رژیم غذایی خود بدھیم؟

رژیم غذایی خود را بهبود بخشید.

هرچه زودتر" بهتر غذا خوردن"را آغاز کنید، احتمال حامله شدن شما افزایش پیدا می کند. در مردان و زنان لهر دو، بازوری و غذا به هم مرتبط است. شما باید به استفاده

از یک رژیم غذایی متعادل پابند باشید تا احتمال حامله شدن و به دنیا آوردن یک فرزند سالم را افزایش دهید.

هر روزه چندین وعده میوه، سبزیجات، غلات (مانند نان گندم کامل)، و غذاهای سرشار از کلسیم (مانند ماست، پنیر و شیر) مصرف کنید. برخی مواد غذایی و ویتامین های خاص (مانند ویتامین های C و E، زوئی، و اسید فولیک)، برای تولید اسپرم سالم بسیار اهمیت دارند. دریافت نکردن مواد غذایی کافی ممکن است بر پرپود شما تاثیر بگذارد و پیش بینی زمان تخمک گذاری را دشوار کند. همچنین اگر مقدار زیادی وزن از دست داده باشید یا بیش از حد چاق شده باشید، ممکن است اصلا باردار نشوید. از چه چیزهایی باید اجتناب کنید؟

در صورتی که هنوز هم چیزهای زیادی را می توانید بخورید و عوارض ناشی از حاملگی موجب نشده اند که خوردن بسیاری از مواد غذایی را فراموش کنید، باید برخی تغییرات را در برنامه غذایی خود اعمال کنید. چند توصیه مهم این است که مصرف الکل را متوقف کرده یا به ندرت الکل بنوشید؛ استفاده از داروهای روانگردان را متوقف کنید و در صورتی که دخانیات مصرف می کنید، از مصرف آن نیز پرهیز نمایید. همه این مواد با عادت‌ها ممکن است اثرات سونی بر جنین در حال رشد در شکم شما بگذارند.

همچنین ممکن است مایل باشید که استفاده از چای و قهوه را نیز متوقف نمایید. نتایج تحقیقات در مورد اثرات کافئین و نئین بر باروری، یکدست و صریح نیست. متخصصان عموماً بر این باورند که مصرف کم تا معتدل کافئین (یعنی کمتر از ۲۰۰ میلیگرم در روزه یا برابر با سه فنجان قهوه یا چای پررنگ)، بر قدرت باروری شما تاثیر نخواهد گذاشت؛ اما پزشک شما ممکن است توصیه کند که مصرف آنها را کاملاً قطع کنید تا از سلامت جنین خود مطمئن باشید.

انواع ماهی در حالت کلی یک غذای بسیار سالم است، اما میزان جیوه در برخی از آنها بسیار بالا است، که ممکن است برای کودکی که در شکم دارید خطرناک باشد. از آنجا که جیوه می تواند در بدن شما انباشته شده و تا یک سال از بدن خارج نشود، بهتر است استفاده از ماهیهایی که میزان زیادی جیوه در گرفت خود دارند (مانند کوسه ماهی، swordfish, king mackerel و tilfish) را پیش از اقدام برای حامله شدن، متوقف کنید. در عوض، می توانید از ماهیهایی که سطح کمتری از جیوه در گوشت خود دارند (مانند ماهی آزاد یا قزل آلا) یا کنسرو ماهی تون، یکگ تا دو بار در هفته، استفاده نمایید. در دوران حاملگی، از گروشتهای فرآوری شده مانند کالباس یا بولقنون پروسس شده به میزان بسیار کم استفاده کنید و گروشتهای دودی یا خام را نیز کلاً کنار بگذارید. در صورتی که حامله هستید، حتی هات داگ با غذاهای آماده را نیز باید آقدر گرم کنید تا بخار از آنها بلند شود. از یک مکمل غذایی حاوی ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید هرچند شما می توانید اکثر نیازهای غذایی خود را با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل تأمین کنید، اما بسیاری از متخصصین بر این باورند که حتی کسانی که سالمترین و مناسب ترین رژیم غذایی را دارند نیز می توانند از مکملها استفاده نمایند. شما ممکن است به این نتیجه برسید که استفاده از یک رژیم غذایی خوب و مکفی خصوصاً هنگامی که سر کار می روید یا از بقیه کودکانان مراقبت می کنید، دشوار خواهد بود؛ در نتیجه با استفاده از ویتامین های مکمل دوران حاملگی می توانید اطمینان حاصل کنید که اسید فولیک و سایر مواد معدنی اساسی را به میزان کافی دریافت می کنید که در نتیجه شانس حاملگی سالم در شما افزایش پیدا می کند.

به خاطر داشته باشید که این مواد صرفاً به عنوان مکمل مناسب هستند و نمی توانند جایگزینی برای یک رژیم غذایی مناسب باشند. همچنین از آنجایی که موئی ویتامین هایی که بدون نسخه نیز به فروش می رسند ممکن است حاوی مقادیر بسیار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی باشند که احتمالاً برای کودک در حال رشد شما مناسب نبوده یا حتی می تواند خطرناک نیز باشد، بهتر است از فرصتهایی که ویژه خانمهای حامله تهیه شده اند استفاده کنید. کسانی که از رژیمهای غذایی گیاهی استفاده می کنند نیز ممکن است به مکملهای ویتامین های D و B۱۲، به همراه پروبیتیهای اضافی، نیاز داشته باشند. بهتر است درباره مکملهای غذایی دوران حاملگی که برای شما مناسب یا ضروری است، با پزشک خود مشورت کنید. حداقل ۴۰۰ میکروگرم در روز اسید فولیک مصرف کنید ثابت شده است که استفاده از این ویتامین ، خطر بروز بیماریهای مادرزادی در مجاری عصبی کودک مانند Spina Bifida را کاهش می دهد؛ همچنین استفاده از این ویتامین به کاهش میزان بروز سکنه های قلبی و مغزی، سرطان و دیابت، مربوط می باشد. اکثر خانمهایی که حامله هستند باید حداقل روزانه ۴۰۰ میکروگرم (۰.۴ میلی گرم) از این ویتامین را مصرف کنند. اگر در خانواده شما سابقه بروز بیماریهای مادرزادی مجاری عصبی وجود دارد یا از داروهای مربوط به حملات صرعی استفاده می کنید، ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف روزانه خود از این ویتامین را تا ۴۰۰۰ میکروگرم (۴ میلی گرم) افزایش دهید، و مصرف آن را از یک ماه پیش از حاملگی آغاز کرده و تا انتهای سه ماهه اول حاملگی ادامه دهید.

ویتامین های دوران حاملگی که بدون نسخه فروخته می شوند در صورتی خوب هستند که مقدار اسید فولیک آنها بیشتر از حداقل توصیه شده (بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم) باشد؛ شما در کل طول حاملگی به این مکملها نیاز خواهید داشت. بعلاوه می توانید از غذاهای سرشار از فولات (سبزیجاتی که رنگ برگهای آنها سبز تیره است مانند اسفناج یا کلم پیچ، مرکبات، حبوبات، سبزیجات، حبوبات کامل، و نانها یا غلات غنی شده استفاده کنید. اسید فولیک از جمله اسیدهای محلول در آب است، در نتیجه اگر مقدار بیش از حدی از آن را استفاده کنید، بدن شما قادر است تا مقدار اضافی را دفع نماید. اما محلول بودن این اسید در آب، یک جنبه منفی نیز دارد؛ در حین بختن سبزیجات با آب، مقدار نسبت زیادی از این اسید در آب حل شده و به بدن شما نخواهد رسید؛ پس بهتر است سبزیجات را در مقدار کمی آب بپخته یا بخارپز کنید تا فولات موجود در آنها حفظ شود.

برخی از خانمها از این قاعده کلی مستثنی هستند؛ استفاده از مقادیر زیاد از فولات، ممکن است موجب شود که کمبود B۱۲ به چشم نیاید، که این مشکل گاهی اوقات در کسانی که از رژیمهای غذایی سبزیجات استفاده می کنند، مشاهده می شود. در صورتی که گمان می کنید این خطر برای شما وجود دارد، با پزشک یا ماماى خود مشورت نمایید. وزن ایده آل برای بدن خود را مشخص نمایید.

هنگامی که می خواهید حامله شوید، بهتر است در وزن ایده ال خود باشید ؛ در این صورت وزن بدن شما در زمان حامله شدن به وزن استاندارد و توصیه شده نزدیکتر خواهد بود. اگر اضافه وزن یا کمبود وزن داشته باشید، حامله شدن برای شما دشوارتر خواهد بود. همچنین خانمهایی که اضافه وزن دارند با عوارض بیشتری در دوران حاملگی با زایمان مواجه خواهند شد؛ احتمال به دنیا آوردن کودک کم وزن نیز در خانمهایی که کمبود وزن دارند، بیشتر است.

شما می توانید از ابزار تعیین وزن یا BMI که برای این کار در سایت ما ارائه شده است استفاده کنید تا متوجه شوید که آیا به کاهش یا افزایش وزن نیاز دارید یا خیر. مادامی که از یک برنامه غذایی مناسب (که جریبی آن کم بوده و میزان غذاهای فیبردار در آن زیاد باشد) استفاده می کنید، یک برنامه ورزشی متعظم نیز برای خود طراحی کنید. در صورتی که اضافه وزن دارید، سعی کنید هفته ای نیم تا یک کیلو گرم وزن کم کنید، که این سرعت کاهش وزن مناسب و ایمن است. در صورتی که از یک رژیم غذایی شدید استفاده کرده و سعی کنید وزن خود را به سرعت کاهش دهید، ممکن است ذخیره مواد مغذی بدن شما به سرعت تمام شود، که مسلماً برای باردار شدن و آغاز حاملگی مناسب نخواهد بود.

#### صبحانه و ارزش غذایی آن

ارزش غذایی صبحانه چه قدر است؟

صبحانه باید حداقل ۲۰ درصد از انرژی روزانه را فراهم نماید. این در حالیست که اغلب به دلیل عدم آشنایی با اهمیت این وعده غذایی ، یا از آن صرفنظر می شود و با مفید و مغذی تهیه نمی شود.

مصرف صبحانه باعث افزایش قدرت تمرکز، توجه و تأمین انرژی روزانه می شود و توانایی ذهنی و کارکرد فردی را بالا می برد.

خوردن یک وعده صبحانه کامل به دلیل تأمین نیازهای غذایی باعث کنترل وزن و پایین

آمدن سطح کلسترول خون می شود، ناراحتی های گوارشی را از بین می برد و جذب ویتامین ها را افزایش می دهد. نخوردن صبحانه باعث می شود درطول روز بخصوص نزدیک ظهر و تاغار، فرد دچار گرسنگی شدید شده و حجم بیشتری ازغذا را دریک وعده غذایی مصرف نماید و از آن جایی که غذاهای وعده تاغار اغلب پرچربی و پرکالری است، بنابراین عواقب بعدی را به دنبال خواهد داشت. اغلب دیده شده کسانی که صبحانه نمی خوردند، نیم چاشت روزانه خود را با غذاهای پرکالری وکم اهمیت همچون سیکرت، پفک، شکلات و چیپس وغیره پر می کنند که این امر علاوه بر خطرات ذکرشده باعث جانی و سرطانی نیزمی شود. تهیه یک صبحانه خوب و مناسب نیاز به آگاهی و برنامه ریزی دارد. شما به عنوان یک عضو خانواده می توانید در این زمینه مطالعه و لیستی از مواد مغذی را تهیه و در اختیار اعضای خانواده قراردهید.

چیدن میز صبحانه یا سفره می تواند به تحریک ذائقه کمک کند. از مواد غذایی متنوع و رنگی ومیوه های فصل کمک بگیرید. برای آراستگی لازم جهت صرف یک صبحانه کامل، لازم است شام را زود مصرف کنید تا درهنگام صبح احساس گرسنگی کامل داشته باشید.
?زودتر ازخواب بیدار شوید وبه نرمش های معمول بپردازید. کمی آب مصرف کنید و زمان لازم برای صبحانه را درنظر بگیرید.
?صبحانه را با آرامش و فارغ از دغدغه هایی چون دیرکرد وقت و زمان سرویس اداری ویا ساعت اداری میل کنید.
?در هنگام صبحانه به برنامه رادیویی مورد علاقه خود گوش دهید، با اعضای خانواده صحبت کنید و از بیان و یادآوری آنچه نشاط را از شما دور می کند خودداری نمایید.

?از نخوردن غذاهای کالفرین دار مانند چای، قهوه و کاکائو درهنگام شب خودداری کنید.
?ازخوردن غذاهای سنگین وپرچرب درهنگام شام خودداری کنید زیرا این کار اشتهای شما را کور می کند.
?از نمانشای تلویزیون یا فکرکردن به کار و مسوولیت های روزانه خودداری کرده و صرفا به آنچه میل می کنید توجه نمایید. به یاد داشته باشید دغدغه واسترس مانع جذب مواد مفید و مغذی می شود و میزان جذب چربی بدن را بالا می برد.
?هنگام صبحانه قلی وبعد از آن مطلقا سیگار نکشید.
?مواد مغذی و پرکالری و انرژی زا در گروه صبحانه جای می گیرد. شما بسته به ذائقه و وضعیت مزاجی خود می توانید ازاین مجموعه وسیع، تعدادی را انتخاب ودر رژیم غذایی خود بگنجانید.
?تیسر یکی از این مواد لازم است زیرا شیر حاوی مواد معدنی، کلسیم فسفر و ویتامین هاست و برای رشد استخوان و استحکام آن مفید است. اگرشیر به مزاج شما سازگارنیست و موجب به هم ریختگی دستگاه گوارش یا کورشدن اشتهای شما می شود، می توانید آن را در وعده های دیگر یا میان وعده ها مصرف کنید. دیگر محصولات لبنی همچون خامه پنیر و حتی ماست هم می تواند جایگزین شیر شود.
?اگر به غذاهای سنتی علاقه دارید، می توانید فرآورده های شیری مانند فرنی، شیرینیج را به رژیم غذایی خود بیافزایید.
?از ترکیبات شکلات صبحانه یا ارده و شیر یا غذاهای ساده سنتی تخم مرغ، لوبیا چیتی، عدسی، حلیم و... غیره استفاده کنید.
?درمورد نان حساس باشید یکی از نان های کامل سنتی نان سنگک است زیرا تمامی مراحل عمل آوری و خمیر و پخت آن مطابق روش استاندارد است و استفاده از آن بر سایرنان ها ترجیح دارد. نان های فانتزی یا ماشینی نیز مناسب و خوب است. امروزه تنوع این نان ها بسیار زیاد است وشما می توانید ازنان هایی با آرد غلات متفاوت همچون ذرت، جو دوسر، جو و... استفاده کنید.

#### غذاهای سوزاننده چربی

غذاهای سوزاننده چربی کدامند؟

آیا می دانستید هضم پروتئین انرژی بیشتری نسبت به هضم چربی نیاز دارد؟ علاوه بر تمرینات منظم ورزشی، شما در رژیم نان نیاز به غذاهایی دارید که چربی های اضافی را بسوزانند و به مناسب شدن میان تنه تان کمک کنند. اگر می خواهید چربی های اطراف کمرتان بسوزد، غذاهایی که از نظر پروتئین و فیبر غنی باشند بهترین انتخاب هستند. آیا می دانستید هضم پروتئین انرژی بیشتری نسبت به هضم چربی نیاز دارد؟ پس هر چقدر پروتئین بیشتری مصرف کنید، بدن شما کالری بیشتری می سوزاند. تخم مرغ تخم مرغ مقدار زیادی پروتئین دارد و برای سوزاندن چربی ها ضروری است. شما ممکن است هتدازهای زیادی راجع به خطر تخم مرغ برای سلامتی تان شنیده باشید، دلایل این است که دو تخم مرغ القدر کلسترول دارد که باعث شود شما در یک روز بیش از حد لازم کلسترول جذب کنید.

تحقیقات جدید نشان می دهد که رژیم کلسترول تاثیر کمی بر کلسترول خون دارد. رژیم چربی مهمترین عامل و مقصر محسوب می شود. این چربی است که دشمن شماست و سطح کلسترول مضر خون را بالا می برد. تخم مرغ حاوی ویتامین ب ۱۲ است که عصری کلیدی برای سوزاندن چربی محسوب می شود. محصولات لبنیاتی کم چربی طبع یک مقاله، زمانی که در یک روز سه تا چهار بار محصولات لبنی کم چرب مانند ماست بدون چربی و شیر کم چرب مصرف می کنند، هفتاد درصد بیشتر از کسانی که رژیم غذایشان مقدار لبنیات کمی دارد، چربی از دست می دهند. همینطور کسانی که روزانه سه فنجان شیر بدون چربی استفاده می کردند، نسبت به کسانی که رژیم کم کلسیم داشتند، اضافه وزن بسیار کمتری داشتند. بنابراین نه تنها رژیم لبنی به قوی شدن استخوانهای شما کمک می کند، بلکه نقش مهمی را در سوزاندن چربی های اضافی بدن بازی می کند.

اگر شما چروم کسانی هستید که به طور مرتب شیر یا دیگر محصولات لبنی می خورند، بسیار عالی است البته تا زمانی که بیش از حد مصرف نکنید، فقط سعی کنید از محصولاتی استفاده کنید که بدون چربی یا کم چرب باشند. لوبیا با وجود اینکه لوبیا معمولا همراه با ایجاد مشکلات معدی و روده است، اما منبع غنی از پروتئین، فیبر و آهن نیز هستند. تعدادی از بهترین لوبیاها برای مصرف عبارتند از: لوبیای چشم بلبلی / لوبیای سفید /لوبیای قرمز /لوبیای سبز مصرف لوبیایی که پخته شده و مجدداً سرخ شده را محدود کنید. لوبیای سرخ شده مقدار بسیار زیادی چربی اشباع شده و لوبیای پخته شده مقدار زیادی قند دارد. یعنی با اینکه شما با مصرف لوبیا پروتئین جذب می کنید، اما مقدار زیادی قند نیز مورد نیازتان نیست مصرف کرده اید. بخاطر داشته باشید که لوبیا را بخوبی بپزید، زیاد سیسم گوارشی قادر به شکستن بعضی از پروتئین ها نیست و ممکن باعث ایجاد ناراحتی در معده یا روده شما شود. روغن زیتون مفایر معنی از چربی برای بدن شما مفیدند. روغن زیتون یکی از چربی های مفید است. در حقیقت بسیار عالی است و به سوزاندن چربی ها کمک می کند و کلسترول را پایین نگه می دارد.

روغن زیتون حاوی نوعی چربی اشباع شده است که محققان در حال یافتن فواید آن برای سلامت انسان هستند. یک اونس از روغن زیتون خالص حاوی هشتاد و پنج درصد از چربی اشباع شده مورد نیاز بدن است. بسیاری از افراد رژیمی بجای مصرف آب پرتقال در اول صبح، مقداری روغن زیتون میخورند. گندم این روزها همه از کربوهیدراتها دوری می کنند ولی باید دانست که بدن به کربوهیدراتها نیاز دارد. اگر شما کربوهیدراتها را کاملاً قطع کنید، بدن به شکلی نیاز خود را نشان خواهد داد. بعضی از آنها خوب و برای شما مفید هستند. این کربوهیدراتهای فرآوری شده است که برای شما ضرر دارد مانند: نان سفید، نان شیرینی، برنج و پاستا. هیچ کدام از موارد بالا از خالص نیست و فرآوری شده است، راه حل مصرف گندم کامل است زیرا حاوی فیبر و مواد معدنی برای بدن است. گول برجسب گندم روی تان

ها را نخورید، حتی نان گندم معمولی نیز از نظر ویتامین و مواد معدنی کمبود دارد. انواع گوشت گوشت بوقلمون و گاو برای قوی کردن ماهیچه‌ها و سیستم ایمنی بدن مناسب است. اما شما باید در مصرف آنها دقت کنید. ماهی قزل آلا و تن نیز منابع خوبی برای پروتئین هستند زیرا حاوی امگا ۳ هستند که فولیاد بسیاری دارد. همچنین برای قوی کردن سیستم ایمنی مفید است که باید هفته ای ۳ بار مصرف شود.

منبع: مجله الکترونیکی فربا

#### تغذیه ی کودکان

تغذیه ی کودکان در سنین مهد کودک و دبستان باید چگونه باشد؟

فردی صبحانه نخورده در ساعت ۷ الی ۷:۳۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. استناد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد. چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بی‌زاری از مدرسه نیز بشود.

برای کودکی که آماده رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، خوردن صبحانه بسیار اساسی است و مادران عزیز باید به این وعده ی غذایی اهمیت ویژه ای دهند. مصرف صبحانه به کودکان کمک می کند تا فراگیری بهتری داشته باشند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند توجه، میزان انرژی و تحرک کودک را تحریک کرده و باعث افزایش تحرک و حرکات ورزشی و در نهایت نشاط در کودکان شود.

بچه ی صبحانه نخورده در ساعت ۷ الی ۷:۳۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. استناد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد. چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بی‌زاری از مدرسه نیز بشود.

بهتر است صبحانه در محیطی باسفا و آرامش بخش با حضور افراد خانواده صرف شود. باید بدانیم در دوران کودکی علاقه و بی علائگی به غذاهای مختلف به سرعت تغییر می یابد و این دوست داشتن غذا تحت تاثیر ظاهر، رنگ و طعم غذا، همچنین موقعیت مکانی و زمانی غذا خوردن است.

داشتن صبحانه ی کامل و خوب منظم رعایت ضوابطی در منزل است. به طور مثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها صبح، به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند.

تحرک مختصر مثل زرش میخچال، پیاده روی و یا دوش گرفتن به افزایش تمایل مصرف صبحانه کمک خواهد کرد. بنیز و گردو، کره و مریا، تخم مرغ، عدس، فرنی، شیر برنج، حلیم، همراه نان تازه و شیر، صبحانه های مناسب هستند. استفاده از میوه ها و سبزیجات مثل سیب، خیار، گوجه فرنگی، گاهو، سیبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند. می توان یک دوم لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتهاش می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است. میان وعده

به طور کلی باید ماده ی غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کنیم. این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تأمین کند؛ بدآموزی نداشته باشد؛ از نظر بهداشتی ایمن باشد؛ و با بودجه ی اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد. نکته ی حائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است بلکه انتقال دهنده ی مهر مادری نیز هست. نان، پنیر و خیار؛ نان، پنیر و گردو، انجیر خشک، نخودچی، انواع موزها (گردو - بادام - فندق و ...)، میوه ها به خصوص سیب، نان شیرمال، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زندگی فرزند مدرسه و مهد کودک هستند.

از جمله عناصر و مواد نیاز کودک در این سنین که باید به آن توجه شود، عبارت اند از: آهن

کودکان به علت رشد سریع همراه با افزایش در هموگلوبین و میزان کل آهن بدن، در معرض خطر بیشتری از آهنی (کم خونی) ناشی از کمبود آهن قرار دارند.

توانایی یادگیری در کودکان مبتلا به کمبود آهن کاهش می یابد و کم خونی سبب کاهش توانایی این کودکان می شود چرا که اکسیژن کم تری به سلول ها می رسد.

پیشگیری از کم خونی ناشی از کمبود آهن در کودکان باید بر مصرف کافی مواد غذایی آهن دار متمرکز شود. مصرف مقداری گوشت قرمز بدون چربی راحت ترین راه رساندن مقدار بیشتر آهن به بچه کودک است. متأسفانه تعدادی از بچه ها تمایلی به خوردن نگه های گوشت ندارند که در این موارد بهتر است گوشت چرخ کرده جایگزین شود.

نسبت بالای آهن هم در بسیاری از غذاهای حیوانی، آهن را بیشتر قابل جذب می کند. به علاوه باید به خاطر داشت که مصرف منابع حاوی ویتامین C جذب آهن غیر هم را افزایش میدهد. پس خوردن لیمو ترش، پرتقال و یا گوجه فرنگی به همراه غذا به علت غنی بودن از نظر ویتامین C به جذب آهن موجود در غذا کمک می کند.

مصرف چای بعد از غذا، از میزان جذب آهن می کاهد. بهتر است چای از حدود ۷:۳۰ ساعت قبل از غذا تا ۷ ساعت بعد از غذا مصرف نشود. کلسیم

کلسیم برای تشکیل مواد معدنی، مینرالیزاسیون و رشد بافت استخوانی در کودکان لازم است و باید به مقدار کافی در برنامه غذایی وجود داشته باشد. جذب کلسیم به عواملی مثل میزان پروتئین، ویتامین D و فسفات بستگی دارد. کودکان به ازای هر کیلوگرم وزن بدن ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌گرم نیاز دارند. شیر و فرآورده های

لبنی، منابع اصلی کلسیم هستند. برای بچه های که یکی از این فرآورده ها را استفاده نمی کنند باید انواع دیگری از همان گروه را جایگزین کرد. به طور مثال اگر بچه ای شیر نخورده یابد به او ماست بدهید. پنیر نیز غذایی مناسبی برای افزایش هوش دانش آموزان است البته بهتر است پنیر را شب مصرف کرده، یا صبح ها به همراه گردو و بادام استفاده کنید، زیرا مصرف پنیر به تنهایی در صبح عکس العمل عصبی را قدری کند می کند؛ این امر به دلیل تغییر نسبت کلسیم به فسفرنیوز در پنیر است. ویتامین D

ویتامین D برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان ها مورد نیاز است. چون این ماده از تاثیر آفتاب بر بافت های زیر پوستی به دست می آید، میزان مورد احتیاج رژیم غذایی بسته به موقعیت جغرافیایی خود و مدت زمانی که در معرض آفتاب قرار می گیرند، متفاوت است. روی

کمبود روی سبب اختلال در رشد، کم اشتها و کاهش حس چشایی می شود. بهترین منبع روی؛ گوشت و غذاهای دریایی هستند. ید

کمبود ید موجب کندذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف توانایی جسمی افراد می شود که این مشکل با مصرف نمک یددار در رژیم غذایی تا حدودی برطرف می شود. فیر

یکی دیگر از مشکلات تغذیه ای دانش آموزان، کمبود فیر و سیوس غلات و ... است. برای رفع این مشکل لازم است از سبزی ها و میوه ها در رژیم غذایی استفاده ی بیش تری شود و بچه ها به استفاده از غلات سیوس دار تشویق شوند.

#### نمک

برای بدن چه قدر نمک لازم است؟

کم کردن مصرف نمک، این رایج ترین چاشنی غذایی، برای برخی افراد ضروری است اما نه برای همه. سال‌هاست که در محافل پزشکی در مورد مصرف نمک

مباحثات داغی در جریان بوده است و برپرسش محوری هم این بوده است: آیا باید نمک کمتری بخوریم؟از یک طرف گروهی از متخصصان اظهار می کنند که همه افراد باید مصرف نمک شان را کم کنند و این کار به میزان قابل توجهی از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کند. در مقابل گروه دیگری معتقد بوده اند که توصیه هنگامی که کاهش مصرف نمک تاثیر ناچیزی بر سلامتی عمومی دارد و محروم کردن بی دلیل برای اغلب افراد به شمار می رود.آیا نمک بلوری است شیطانی؟ یا چاشنی بی ضرری برای لذت یافته ما؟ یا چیزی بین این دو؟ در این مورد نیز مانند بسیاری چیز های دیگر در پزشکی، پاسخ سرراستی وجود ندارد. اینکه نمک چگونه بر فشارخون شما تاثیر بگذارد، به ژن های شما، سن شما و وضعیت پزشکی شما بستگی دارد. نمک در گردش خون مک از دیدگاه یک پزشک شیدمان هر ماده یی است که هنگام درهم فرو رفتن اوربیت های یون های مثبت و منفی به وجود می آید. اما برای اغلب ما نمک همان کلرید سدیم است؛ بلورهای سفیدی که هنگام بخار شدن آب دریا به جای می ماند و این سدیم موجود در

نمک است که اغلب مشکلات را به وجود می آورد.یک فاشن چایخوری از کلرید سدیم (همان نمک خوراکی ما) حاوی ۲۲۲۲ میلی گرم سدیم است. بدن انسان نمی تواند بدون مقداری سدیم به حیات خود ادامه دهد. سدیم برای انتقال لنگانه های عصبی، انقباض و انبساط رشته های عضلانی (از جمله عضلات قلب و دیواره رگ های خونی) و حفظ تعادل مایعات در بدن لازم است.مقدار نمک لازم برای این کار آفتدرها زیاد نیست. مردمان بانومومو در جنگل های بارانی آمازون تنها ۲۲۲ میلی گرم سدیم در روز دریافت می کنند (قریباً معادل سدیم موجود در ۲۲ یک فاشن چایخوری نمک). در مقابل یک امریکایی متوسط ۲۲۲۲ میلی گرم (یعنی حدود ۲۲ فاشن چایخوری نمک) در روز دریافت می کند. و در شمال ژاپن مصرف روزانه نمک به مقدار شگفت آور ۲۲۲۲۲ میلی گرم (پیش از ۲۲ فاشن چایخوری نمک) می رسد.هنگامی که سدیم به بدن کم برسد، مجموعه ای از پیام های شیمیایی و هورمونی به کلیه ها و غدد عرق فرمان می دهد که سدیم را در بدن حفظ کنند. هنگامی که شما سدیم را بیشتر از نیازتان مصرف می کنید، کلیه ها زیادی آن را با ترشح ادرار بیشتر یا غلیظ تر دفع می کنند.اما اگر چنین کاری ممکن نشود، نمک در مایع بین سلول ها تجمع می یابد. آب به طور گریزناپذیری سدیم را دنبال می کند و هنگامی که این مایع افزایش می یابد، حجم خون نیز بالا می رود. نتیجه این است که قلب باید کار بیشتری انجام دهد و فشار بیشتری روی عروق خونی می آید.در طول زمان این امر به سخت شدن دیواره عروق می انجامد، در نتیجه فشار خون بالا، حمله قلبی یا سکته مغزی رخ می دهد. در درازمدت ممکن است نارسایی قلبی به وجود آید.حتی شواهدی وجود دارد که نمک می تواند به طور مستقیم بر قلب، آنورت و کلیه ها نیز اثر بگذارد، بدون اینکه لزوماً فشار خون بالا رفته باشد.

برخی افراد به شدت به مصرف نمک حساس هستند (فشار خون آنها در نتیجه اثر مستقیم نمکی که می خورند، بالا و پایین می رود)، اما برخی افراد دیگر به نظر نمی رسد اصلاً تحت تاثیر قرار گیرند. متأسفانه آزمون ساده بی برای تعیین افراد حساس نمی تواند وجود ندارد.صدها تحقیق به ارتباط بین مصرف نمک و فشار خون، بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ و میر پرداخته اند. به طور کلی این تحقیقات نشان می دهد که کم کردن مصرف نمک فشار خون را کاهش می دهد و از احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی می کاهد. اما مشکل این تحقیقات این است که هر کدام آنها دچار نقایصی هستند؛ یا مدت بررسی کوتاه بوده یا تعداد افراد مورد بررسی کم بوده اند یا عواملی غیر از سدیم روی نتایج تاثیر گذاشته اند. برای همین نمی توان بر مبنای آنها به نتیجه گیری قاطعی دست یافت.

بنابراین توصیه یکسانی در مورد مصرف نمک با سدیم برای همه وجود ندارد. برخی افراد دقیقاً از مصرف کمتر نمک سود می برند. اما در مورد دیگران تفاوت چندانی در میزان فشار خون به وجود نخواهد آمد.

اگر شما کمتر از ۲۲ سال دارید، و فشار خون تان در حد طبیعی است (کمتر از ۲۲۲ روی)، ۲۲ و وضع سلامتی تان خوب است، دلیلی وجود ندارد که در حال حاضر نگرانی در مورد نمک غذایی تان داشته باشید. البته بهتر است ذائقه تان را به نمک زیاد عادت ندهید.رژیم غذایی کم نمک برای افرادی مناسب است که سن تر هستند، میلایه فشار خون بالا هستند یا دیابت دارند یا فشار خون شان به تدریج در حال بالا رفتن است.الجنین قلب آمریکا توصیه می کند مصرف سدیم (نمک) روزانه پیش از ۲۲۲۲ تا ۲۲۲۲میلی گرم در روز نباشد. اگر دچار نارسایی قلبی هستید مصرف نمک ممکن است روم تان را زیاد کند. در چنین وضعیتی مصرف زیاد نمک ممکن است پزشکته را مجبور کند که برای دفع مایع اضافی شما را بستری کند تا با داروهای قوی داخل وریدی تحت درمان قرار گیرید. معمولاً توصیه می شود افراد دچار نارسایی قلبی مصرف سدیم روزانه شان را به زیر ۲۲۲۲ میلی گرم در روز محدود کنند. افراد دچار بیماری کلیوی نیز باید برعزیر مشاهبر را رعایت کنند. نمکی که می خوریم از کجا می آید مقدار ناچیزی از نمکی که مصرف می کنیم از نمکی که به غذا می افزاییم یا از نمکی که بر سر میز به آن اضافه می کنیم، منشأ می گیرد. بسیاری از خوراکی ها خودشان دارای نمک هستند. از طرف دیگر انواع مختلف غذاهای آماده، چاشنی ها و نقلاتی که مصرف می کنیم نیز سرشار از نمک هستند. بنابراین بسیار مهم است که صنایع غذایی را با وضع مقررات به ذکر میزان نمک (سدیم) موجود در فرآورده های تولیدی شان وادار کرد. اما تا زمانی که چنین امری محقق شود، خودتان باید میزان مصرف نمک تان را کنترل کنید.برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و غذایی را انتخاب کنید که میزان سدیم (نمک) کمتری داشته باشد. مصرف غذاهای کنسروشده، منجمد یا آماده شده کارخانه بی را محدود کنید. هنگامی که در بیرون غذا می خورید غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و غذاهایان را با ادویه و گیاهان معطر به جای نمک پزیدبه یاد داشته باشید که سدیم یا نمک تنها یکی از عواملی است که بر فشار خون و سلامتی قلب و عروق شما موثر است. برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق تان باید رژیم غذایی سالمی داشته باشید، ورزش کنید، مراقب وزن تان باشید و از استرس هایان بکاهید.

منبع: http://www.articles.ir

#### رژیم غذایی در پرکاری تیروئید

رژیم غذایی در پرکاری تیروئید(هیپر تیروئیدسم)چیست؟

۱- از آنجا که میزان انرژی مورد نیاز در این شرایط ۶۰-۵۰ درصد درصد افزایش می یابد، بیماران باید از رژیم پرکالری (محدود ۴۰ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) استفاده نمایند. بهتر است بیماران تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند و در مقابل، از حجم هر وعده مقداری کم کنند.

۲- دریافت پروتئین نیز باید بین ۷۵۱-۹۰ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد. گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهیای و ترکیب غلات و حبوبات در

رژیم غذایی برای تأمین نیاز پروتئینی توصیه می شود. در صورت تخلیه ی ذخایر پروتئینی بدن، استفاده از مکمل های پروتئینی به ویژه قبل و بعد از عمل جراحی زیر نظر متخصص تغذیه، می تواند مفید باشد.

۳- با توجه به افزایش نیاز به ویتامین هاء استفاده از مکمل ویتامین C، ویتامین B کمپلکس خصوصاً ویتامین های B۱، B۲، B۱۲ همراه رژیم غذایی بسیار مفید می باشد. به طور کلی استفاده از مولتی ویتامین و مولتی مینرال توصیه می شود. منابع غذایی ویتامین های فوق که باید در رژیم غذایی این بیماران گنجانده شوند عبارت اند از: انبه، مرکبات، گوی، شیر و فرآورده های آند، سبزیجات سبز رنگه، جواته ی حبوبات و ماهی.

به نظر می آید مقادیر زیاد ویتامین A باعث مهار عملکرد غده ی تیروئید و بهبود علایم بیماری گریو می شوند. مکمل ویتامین C نیز برای بهبود علایم و شرایط متابولیکی مفید است. لازم است بدانید دریافت غیرضروری ویتامین ها در بدن مانند دارو، اثر خواهند کرد و می توانند اثرات جانبی متعددی بر سلامت شما داشته باشند.

۴- از مصرف زیاد بد برعزیر شود. لازم به ذکر است از آن جا که بعضی از مکمل های ویتامینی و مواد معدنی، دارای مقادیری بد نیز هستند، مبتلایان به پرکاری تیروئید، باید از مصرف این قبیل مکمل ها و هرگونه مکمل بد برعزیر کنند. در ضمن از مصرف برخی غذاهای دریایی، حلف ها و جلبک های دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایند.

۵- مصرف کلیه ی غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مانند شکلات، نوشیدنی های کافئین دار (مانند چای، قهوه) و همچنین کشیدان سیگار باید در این بیماران محدود شود.

۶- از گواتروژن های طبیعی استفاده شود. منظور از گواتروژن ها ترکیباتی هستند که باعث کاهش عملکرد غده ی تیروئید می شوند. بنابراین استفاده از آنها به هنگام پرکاری تیروئید موثر خواهد بود. منابع عده ی گواتروژن ها عبارت اند از: سبزیجات خائزده ی کلم، (از قبیل کلم، گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل) اسفناج، شلغم، گلپای، هلو، همچنین بادام زمینی و سویا. جالب است بدانید ترکیبات گواتروژن به دنبال حرارت از بین می روند.

نسبت به دریافت نوام گواتروژن های طبیعی یا داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود، زیرا این ترکیبات می توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروونها شوند. البته

همان‌طور که اشاره شد بحث مواد غذایی فوق می‌تواند این اثرات را کاهش دهد. سایر سبزیجات مفید در هیپرترویدیزم عبارت‌اند از: هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، تره آبی، زردآلو، سیب، زغال‌انجه، گریپ‌فروت و آناناس.
توجه به این که سوخت و ساز کلسیم در مبتلایان به بیماری گریز تغییر می‌کند این افراد بیشتر در معرض برخی استخوان (استئوپروز) قرار دارند. بنابراین مصرف مکمل کلسیم زیر نظر متخصص می‌تواند مفید باشد.
در شرایطی که فرد مشکل کلیوی یا قلبی خاصی نداشته باشد، مصرف روزانه ی ۴-۳ لیتر آب در روز توصیه می‌شود. در بعضی از بیماران مبتلا به آگروانمی نیز شاید مجبور به محدود کردن مقدار مایعات و نمک دریافتی باشیم.

#### اختلالات پرخوری

اختلالات پرخوری در شب چیست و چگونه درمان می‌شود؟
زمانی که خسته از فعالیت روزانه به خانه برمی‌گردید، اولین کاری که می‌کنید روشن کردن تلویزیون و گوش دادن به اخبار یا یک گفتگوی خوری است، ولی در این بین خورود یک غذای سبک نیز اجتناب‌ناپذیر است. و این تعجب‌انگیز است که این میل از کجا سرچشمه می‌گیرد.
شاید با یک احساس گرسنگی خفیف و درست در همین لحظه خود را در مسیر آستیزخانه می‌یابید و اینقدر این روسه قوی می‌شود که به شما فرصت فکر کردن نمی‌دهد.
خورود غذای سبک هر از گاهی آنهم در آخر شب چندان نگران‌کننده نمی‌تواند باشد. اما پر خوری آنهم در این موقع کمی نگران‌کننده است. مخصوصاً بر سر این موضوع که آیا این عادت می‌تواند ریشه یک مشکل اساسی باشد که نیاز به توجه دارد بر سر بحث هستند. دو نوع اختلال خوردن در شب
سندرم خوردن در شب، یک نوع بیماری با درسد بالای ایلا است. افراد مبتلا اصولاً در هنگام خواب گودی اقدام به خوردن می‌کنند یا در یک وضعیت بین خواب و بیداری. آنها معمولاً رانج به این که چه کار می‌کنند. کاملاً هوشیار نیستند و تنها بعد از بیدار شدن متوجه باقیمانده چیزهایی می‌شوند که خورده‌اند و در رختخواب خود ریخته‌اند مثلاً کاغذ بسته بندی‌شده، چیزکلات، ولی به خاطر نمی‌آورند که چه زمانی این اتفاق افتاده است.

این اختلال از هر ??? نفر انسان یک الی دو نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این اختلال اولین بار در دهه ۱۹۷۷ کشف شد. محققین اخیراً کشف کرده‌اند که این اختلال با چاقی نیز پیوند دارد یعنی می‌توان گفت ؟ الی ??درصد افراد تحت درمان چاقی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

همچنین این اختلال در بیماران روانی شایع تر است. همچنین اغلب افراد مبتلا به این اختلال به نوعی اعتیاد دارند و اغلب آنها از افسردگی رنج می‌برند. البته علت از پیاد این اختلال با افسردگی و اعتیاد هنوز مشخص نشده است. شاید این سندرم باعث ایجاد اختلال در هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها، خلق و خو و خواب می‌شود. درمان محققان به این نتیجه رسیده‌اند که بین خواب و خوردن ارتباط وجود دارد و به همین ترتیب کم‌خوابی و افزایش وزن به دنبال هم اتفاق می‌افتند. پس داشتن خواب کافی می‌تواند از دستبرد دیر هنگام به پنجاهال جلوگیری کند.
در صورت داشتن این مشکل به پزشک روانشناس مراجعه کنید تا از وجود یا عدم وجود سایر اختلالات روانی که ریشه در این عادت دارد مطمئن شوید.

هر نوع اختلال روانی نهفته مثل افسردگی و یا اضطراب را درمان کنید. این امر می‌تواند عادت خوردن را بهبود بخشد. مطالعات اولیه ثابت کرده است که داروهای ضد تشنج مثل تیباکس و یا داروی ضدافسردگی مثل سرترالین به درمان این عادت نیز کمک می‌کند.

با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا با دادن یک برنامه غذایی روزانه صحیح از پر خوری شب هنگام جلوگیری کنید.
تکیک‌های کاهش استرس می‌تواند از بروز این عادت جلوگیری کند.

#### تغذیه مناسب برای درمان بیوست

بیوست چیست و چگونه با تغذیه مناسب درمان می‌شود؟
بیوست حالتی است که در آن مدفوع سخت و کوچک است و برای برطرف شدن آن ( اجابت مزاج) نیاز به استفاده از داروست. بعضی افراد از مسهل‌های مختلفی برای رفع بیوست استفاده می‌کنند. ولی در بیشتر مواقع با استفاده مداوم از مسهل، قدرت طبیعی کولون کاهش یافته و اجابت مزاج طبیعی بدون استفاده از مسهل متکثر می‌گردد.
موثرترین درمان برای بیوست ایجاد یک تغییر مهم در رژیم غذایی است که البته امروزه کمتر به آن توجه می‌شود.

در واقع کولون به استفاده از مسهل عادت می‌کند. همچنین استفاده از مسهل مایع از بروز علائم هشدار دهنده مهمی مانند بیوست و درد هنگام اجابت مزاج می‌شود. بدون وجود این احتیاط‌ها، افراد همچنان به خوردن غذاهایی که واقعاً می‌توانند عامل خطرناکی برای به خطر افتادن سلامتی آنها باشند، ادامه می‌دهند. موثرترین درمان برای بیوست ایجاد یک تغییر مهم در رژیم غذایی است که البته امروزه کمتر به آن توجه می‌شود.

اغلب انواع بیماریهای دردناک روده به به قسمت انتهایی روده مربوط می‌باشند. برخی از این مشکلات تنها دردرسه‌سازند. اما برخی زندگی بیمار را مورد تهدید قرار می‌دهند. به هر حال نباید مشکلات ساده و یا بیماریهای خطرناک را به عنوان قسمت طبیعی از روند زندگی تحمل کرد.

بیوست معنای متفاوتی برای افراد مختلف دارد. طبق بررسی‌های انجام شده، بعضی از افراد هر شش تا دوازده روز و آن هم با کمک مسهل‌های قوی اجابت مزاج دارند و حتی این مسئله را به عنوان امری طبیعی پذیرفته‌اند. فعالیت و حرکت روده برای دفع، به میزان سلامتی افراد بستگی دارد. برای بعضی از افراد حرکت روده و اجابت مزاج دره‌رو روزیکار، طبیعی است. درحالی‌که فرد دیگری ممکن است روزانه سه بارروحتی بیشتر دفع انجام دهد و هر دو آنها کاملاً سالم باشند.

معمولاً دریده‌های با (رگی که خون را به قلب برمی‌گرداند) در افراد مبتلا به بیوست بر اثر فشار بیش از حد هنگام حرکت دشوار مدفوع در روده آسیب می‌بینند. در طول رگ‌های یا درجه‌هایی به فواصل متناوب قرار دارند که به حرکت جریان خون به طرف بالا و قلب کمک می‌کنند. این درجه‌ها تقریباً به شکل یک تریبان متحرک هستند و در برابر حرکت خون به طرف پایین بر اثر فشارجاذبه مقاومت می‌کنند. این درجه‌ها بر اثر فشار زیادی که برای حرکت مدفوع خشک و سفت نیاز است، بیش از حد کشیده شده و صدمه می‌بینند و طولی نمی‌کشد که این درجه‌ها دیگر برای نگه‌داشتن خون، فاقد کفایت می‌گردند. و اگر درجه‌ها خوب کار نکنند همواره یک ستون ۳اینچی از خون بر روی رگ‌های پایینی فشار می‌آورد. یکی از نتایج این فشار نامشهود واریس ورید (رگ) با است. ظهور شبکه درهم پیچیده آبی رنگ و دردناک بر روی پاها از علائم مشخصه واریس می‌باشد. گاهی رگ‌ها در واریس زخم شده و موجب خونریزی می‌شوند. چنین وضعیتی ممکن است در ناحیه مقعد نیز رخ دهد.

بیوست به دلیل اختلالات روحی بوجود نمی‌آید یا حداقل با اطمینان می‌توان گفت که این مسئله عامل اصلی نیست. اگر چه پس ازعمری تحمل درد و رنج ناشی از مشکلات روده، هر کسی در مورد سلامت و قابلیت‌هایش، نگر خواهد کرد. تو عصبه‌های تغذیه‌ای مناسب در درمان بیوست :
۱- رژیم غذایی منکی بر کر بوهیدرات به همراه سبزیجات و میوه جات مطمئن ترین درمان برای بیوست است.

۲- تقریباً اکثر مردم، اثرات مثبت آلو را در مورد بیوست می‌شناسند. آلو می‌تواند به فرد مبتلا به بیوست کمک کند. بدین طریق که تغییراتی در افزایش فعالیت قسطنهای پایینی روده داده و به بیوست پایان می‌دهد.

۳- مصرف حیوانات(حیوانات حاوی انواع فیبرها بخصوص فیبرهای بسیارجاذب آب، یعنی سلولزوهومی سلولزی می‌باشند) می‌تواند به اجابت مزاج تا حد زیادی کمک نماید.

۴- نوشیدن روزانه بین ۸ تا ۱۲ لیوان آب



بدترین روشها و مکانها برای غذاخوردن کدامند؟

بودن در تاریکی موجب میشود که کمتر در مقابل خوردن مقاومت نشان داده و به خیال خود "دیده نشویم" "قرب الهی هست که میگردید" نوع غذای هر شخص، تعیین کننده شخصیت اوست، اما تنها آنچه بخورید اهمیت ندارد بلکه چگونه غذا خوردن نیز نقش مهمی در بهبود گوارش ایفا میکند.

میز کار، انومبیل، کافه و حتی نتخاب تنها چند نمونه انگشت شمار از مکانهایی هستند که هنگام پر بودن برنامه کار و زندگی یا تنها از روی عادت و تلبلی، برای غذا خوردن مورد استفاده قرار میگیرند. اما تزییح دادن هر یک از این مکانها به میز غذا خوری میتواند در رژیم غذایی شما تاثری منفی گذاشته و تصمیم نادرستی محسوب شود زیرا مکانهایی که برای غذا خوردن انتخاب میکنیم، یکسان آفریده نشده اند. باید بداند که بسیاری از روشهای غذا خوردن میتواند به سوء هاضمه و اضافه وزن منجر شود و ما در اینجا به بدترین آنها اشاره کرده ایم.
آشپزخانه:

با وجود اینکه آشپزخانه بهترین جا برای ذخیره و تدارک غذاست، اما برای غذا خوردن مکانی وحشتناک است. خوردن مواد غذایی در حالی که جلوی پنجهال یا کنار اجاق گاز ایستاده ایم و در حین انتخاب یا تهیه غذا چیزی میخوریم، بدون توجه و برنامه ریزی مقدار زیادی کالری مصرف میکنیم. حتی ایستادن در کنار سطل آشغال هم میتواند به ترده خوری منجر شود. به گفته کارشناسان مادرانی هستند که هنگام دور ریختن محتوای ظروف در سطلی زیاده، به خاطر صرفه جویی یا اینکه تصور میکنند "حیف است"

است "بسیاری از مواد غذایی باقیمانده در ظروف فرزندان خود را میخورند. در محل کار: خوراکیهای موجود در محل کار معمولاً از نوع پر کالری و شیرین هستند. یا مقداری بیسکویت و شیرینی همراه با چای سرو میشود یا همه کم و بیش از این نوع خوراکیها همراه دارند. مراقب باشید که این تنقلات مجانی، بدون کالری نبینند. یک دونات یا پیراشکی ۲۰۰ کالری و یک ماست پر از بادام زمینی ۱۱۷ کالری دارد که برای سوزاندن آن به ۱۳ تا ۱۵ دقیقه دویدن بر روی تردمیل نیاز است! هرچه حمل نشستن ما به خوراکیهای مجانی ارایه شده در محل کار بیشتر باشد، مقدار کالری بیشتری هم دریافت خواهیم کرد زیرا بدون اندکی تفکر و زحمت از جا برخاستن، متواتیم یک شکلات پراروم و نوش جان کنیم یا شتاب و فوری:

با عجله غذا خوردن ممکن است کمک کند که به موقع در جلسه حاضر شوید، اما اگر این روش به صورت عادت در بیاید، تعدادی اثر منفی نیز دربر خواهد داشت. در یک تحقیق، از شرکت کنندگان خواسته شد که یک بشقاب پر پاستا را به سرعت بخورند. این افراد در مدت ۹ دقیقه ۶۶۶ کالری وارد بدن خود کردند.

افرادی که قرار بود این مقدار پاستا را کند و با حوصله صرف کنند، در مد ۲۹ دقیقه ۵۷۹ کالری مصرف کردند- ۶۷ کالری کمتر در مقابل ۲۰ دقیقه طولانی غذا خوردن. هنگامی که سریع غذا میخوریم، فرمان سیری مدتی پس از انباشت شدن معده از غذا به مغز میرسد و این، موجب پرخوری میشود. از طرفی این کار مشکلات متعدد گوارشی نیز دربی خواهد داشت. غذا خوردن در تاریکی:

تحقیق نشان میدهد افرادی که مستعد افراط در خوردن هستند، بیش از هرچیز به خوردن در فضای نیمه تاریک علاقه دارند. بودن در تاریکی موجب میشود که کمتر در مقابل خوردن مقاومت نشان داده و به خیال خود "دیده نشویم" امکان اینکه این افراد نیمه های شب به سراغ پنجهال رفته و یک تکه کیک بخورند بسیار بیشتر از آن است که همین کیک را در نور روز میل کنند.

خوردن در مقابل صفحه نمایش، بدون فکر انجام میشود و یکی از عوامل اصلی ایجاد چاقی مفرط است. کم جویدن غذا:

از دوران قدیم تا امروز که تحقیقاتی وسیع در این زمینه انجام شده است، بر خوب جویدن غذا تأکید شده است. اینکار چند حسن بزرگ دارد: به هضم راحتتر غذا کمک کرده، از ایجاد گاز معده، نفخ شکم و سوزش معده جلوگیری میکند. خوردن آهسته و آگاهانه غذا موجب میشود که از طعم غذا بیشتر لذت ببریم.

هنگامی که تکه های بزرگ غذا را فرو میدهم، خرد شدن و تجزیه مواد غذایی بسیار مشکل میشود در حالی که جویدن کافی، سطح تماس مواد غذایی با آگزینها و شیره معده را افزایش میدهد. اما جویدن کافی چقدر است؟ غذا بسته به اینکه تا چه حد نرم یا سخت باشد، باید حدود ۲۵ مرتبه یا به حدی جویده شود که تقریباً به خمیر تبدیل شود. در رستوران: خوردن در رستوران، کوفت پول شما را لایح و دور کمرتان را جاقی میکند. یک تحقیق گسترده، رابطه مستقیم میان غذا خوردن مکرر در رستوران با میزان بالای چاقی مفرط، چربیهای انباشته در بدن و افزایش شاخص حجم بدن را به اثبات رسانده است. زمانی که در هفته بین ۶ تا ۱۳ مرتبه در رستوران غذا میخورند، هر روز به طور متوسط ۲۹۰ کالری اضافه مصرف میکنند. با خوردن غذای خانگی کمتر کالری مصرف کرده و پول کمتری را به یاد دهید. در مقابل صفحه نمایش:

این صفحه چه تلویزیون باشد چه مانیتور کامپیوتر، خوردن غذا یا خوراکیهای تفریحی در مقابل آن کار درستی نیست. خوردن در مقابل صفحه نمایش، بدون فکر انجام میشود و یکی از عوامل اصلی ایجاد چاقی مفرط به خصوص در کودکان و نوجوانان است. روش اصلی کنترل غذا خوردن، دور بودن از عواملی است که حواس را از خوردن پرت میکند. شما چه در مقابل تلویزیون غذا بخورید یا پشت تلفن، در حال مطالعه و یا سر میز کار، همه به یک نتیجه منتهی خواهند شد: شما بر روی فعالیت غیر از خوردن متمرکز شده اید و طعم و بافت غذا را حس نمیکید. بهترین و ساده ترین راه، چیدن یک سفره ساده بر سر میز غذاخوری، نشستن و غذا خوردن است.

#### تغذیه در سالمندان

تغذیه در سالمندان باید چگونه باشد؟

با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی و بهداشتی متوسط عمر انسان افزایش یافته و در کشورهای پیشرفته این میزان افزایش بیش‌تر است.
پیر شدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماری‌های مزمن همراه می‌شود و به نظر می‌رسد که بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و با آن‌ها را تخفیف دهد.
به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آنهاست.
با افزایش سن، نیاز آنها به انرژی کاهش یافته و تعادلی به مصرف غذا کمتر می‌شود.
در این حال اگر انتخاب غذا درست صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آن‌ها پایین‌تر از حد مطلوب خواهد بود.
در این بحث به بررسی بعضی از مشکلات تغذیه‌ای سالمندان و نیز نیازهای تغذیه آنها خواهیم پرداخت.
عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان

۱- عوامل جسمانی: مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز، بیماری‌های مزمن، بی‌اشتهایی، تغییر حس چشایی، خرابی ایفادان‌ها، بی‌تحریکی، ناتوانی جسمی مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی و یا تداخل غذا و داروها
۲- مشکلات روحی و روانی: افسردگی، تنهایی، از دست دادن همسر
۳- مشکلات اقتصادی: درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبع غذای مناسب و زندگی در آسایشگاه نیازهای تغذیه‌ای سالمندان

میزان انرژی مورد نیاز :

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد که می‌تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد.
در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می‌شود.
میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و براساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می‌شود.
میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان :
با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می‌یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش یافته بلکه ثابت مانده و با افزایش می‌یابد.
بویژه در صورت ابتلا به بیماری‌ها و یا عفونت‌ها که این مسئله بسیار مهم می‌باشد.
توصیه می‌شودچهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین‌ها به ویژه پروتئین‌های با کیفیت بالا تامین شود.
میزان مایعات مورد نیاز سالمندان:
توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می‌باشد.
علامت کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب‌ها، گویافتادن چشم‌ها، تب، بی‌روستی، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد که این مسئله در مورد سالمندانی که در مناطق

گرم‌زندگی می‌کنند بیشتر شایع است. استفاده از داروهای ادرارآور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم‌آبی در سالمندان می‌باشد. بنابراین توجه به مصرف کفای آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه‌ای دارد.
ویتامین‌ها و مواد معدنی:
اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل‌های ویتامینی دارند که باید به این مسئله توجه شده و از مصرف بیش از حد نیز این مکمل‌ها خودداری شود.
در مورد ویتامین‌های محلول در آب، معمولاً کمبودی در سالمندان دیده نمی‌شود. مگر در سالمندان الکلی که کمبود ویتامین ب ۱ می‌تواند وجود داشته باشد و یا سالمندانی که دچار سوءتغذیه هستند. همچنین ممکن است بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان و یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات پرهیز کنند درحالی‌که این منابع غذایی تأمین‌کننده ویتامین ث هستند و یا مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند در سالمندان کمبود ویتامین کا ایجاد کند.
کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید. در مورد مواد معدنی باید گفت با رعایت یک برنامه غذایی صحیح می‌توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تأمین کرد. فقط باید به میزان کمسیم دریافتی که معمولاً مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی‌رسد توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند. از جمله میزان جذب روده‌ای کلسیم، کار کلسیم‌ها، متابولیسم استخوان‌ها، اثرات متقابل مواد مغذی پر کلسیمگر و پر داروها، کم‌حرکتی و عدم مصرف کفای لیبیات به دلیل عدم تحمل به لاکتوز در صورتی که شیر و لیبیات به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم باشد که البته تشخیص آن باید توسط پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد. در مورد سدیم هم باید در سالمندانی که مبتلا به فشارخون مشکلات قلبی، کلیوی و دیابت هستند محدودیت‌هایی اعمال شود.

به طرزکلی سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مد نظر داشته باشند:

- مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح
- توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان
- مصرف ۵-۶ لیوان آب در روز
- استفاده از تمام گروههای غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه
- مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات
- استفاده از نان‌های سوسپ‌دار
- محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها
- مصرف کافی لیبیات مثل شیر و ماست
- سالمندانی که دچار بی‌خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب مصرف کنند.
- از مصرف چای تا ساعت هجده از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیپوترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.
- قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس‌های رنگ روشن.
- به کلیه سالمندان محترم توصیه می‌شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سبک در هوای آزاد می‌تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود و برای انجام فعالیت‌های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

#### اثرات سوء تغذیه

اثرات سوء تغذیه بر آموزش و پرورش کودکان چیست؟

دانش آموزانی که از گرسنگی رنج می‌برند معمولاً در درس حساب و ریاضیات نمرات کمتری کسب می‌کنند. گرسنگی موقت موجب اختلال در درک مطلب می‌گردد. هنگامی که سابقه سوءتغذیه با نخوردن صبحانه تمام باشد اثر آن بر فعالیت های ذهنی بسیار عمیق تر و به صورت حواس پرتی و بی توجهی به محرک های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در کودکان منتهی می شود.

غذا و تغذیه همواره به عنوان دو موضوع مهم زندگی بشر از ابتدا تاکنون بوده است زیرا ادامه حیات و انجام فعالیت بدون غذا و تغذیه ممکن نیست. علی رغم پیشرفت تکنولوژی و تمدن بشری گرسنگی و سوء تغذیه دو نطفه نارویک و لگه تنگ بر تارک حیات بشر است. هنوز هر روز هزاران کودک به دلیل سوء تغذیه فقر و بیماری جان خود را از دست می دهند در حالی که ابزار و دانش کافی برای حفاظت از حیات و کاستن چشمگیر رنج فقر و مرگ کودکان وجود دارد. سوء تغذیه موجب توقف رشد فکری و ذهنی کودکان می گردد. کودکانی که دارای فقر پروتئین-انرژی هستند از نظر میکروبیولوژیک دارای استرس و اضطراب زیستی و اجتماعی بوده و در عملکردشان ضعیف و بی دقت و کمتر خودکار و خودجوش هستند. کودکان ضعیف در مشارکت و فعالیت های مدرسه کمتر نقش دارند. غفلت های انگلی تغییرات وخیم بیوشیمیایی و ایمنولوژیکی و تغییرات ساختمانی در اعضای مثل روده، کبد و کلیه ایجاد می کند. این غفلت ها بسب سوء تغذیه گردیده و در نتیجه از قابلیت های جسمی و روانی دانشآموزان می کاهد و در نتیجه این غفلت ها درصد قابل توجهی از روزهای مدرسه را غایب هستند که این امر موجب افت تحصیلی می گردد. بعضی از کمبودهای غذایی مثل کمبود ید و فسفر مستقیماً بسبب عقب ماندگی ذهنی کودکان می شود. اصولاً رشد مغزی در سنين ۳؟ سالگی صورت می گیرد و با ویتامین A ارتباط دارد. کمبود این ویتامین بسبب بی توجهی و بی دقتی دانشآموزان در کلاس درس گردیده و پیشرفت درسی و انجام مشق شب را با مشکل رو به رو می کند.

دانش آموزانی که از گرسنگی رنج می‌برند معمولاً در درس حساب و ریاضیات نمرات کمتری کسب می‌کنند. گرسنگی موقت موجب اختلال در درک مطلب می‌گردد. هنگامی که سابقه سوءتغذیه با نخوردن صبحانه تمام باشد اثر آن بر فعالیت های ذهنی بسیار عمیق تر و به صورت حواس پرتی و بی توجهی به محرک های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در کودکان منتهی می شود.

کمبود آهن بر کارایی آموزشی تأثیر مستقیم و منفی دارد. کودکانی که دچار کمبود آهن هستند از لحاظ چابکی، توجه و تمرکز رغبت به درس و فعالیت های فکری و ذهنی عقب هستند. آنان حاسم، زودرنج، کج خلق و آسیب پذیرند و تمایل کمتری بر فعالیت و تحرک دارند.

فشار کمبود غذا جسم آدمی را به مصالحه هایی وادار می کند که بتواند خود را سرپا نگه دارد. اکثر این مصالحه ها غیرقابل رویتند. کم کاری، خستگی، تنبی و کاهش قدرت تفکر نشانه های ظاهری کمبود غذا و سوءتغذیه است. افرادی که به کم غذایی دچارند به جای آن که راه برونند و بازی کنند بیشتر ترجیح می دهند که بایستند و نشنن را بر ایستادن ترجیح می دهند و به جای آن که بنشینند دراز می کشند زیرا برای جبران کمبود مواد غذایی میزان سوخت و ساز بدن کاهش می پذیرد، فشار خون کاهش می یابد، بدن از اندوخته های چربی وام می گیرد و چربی ماهیچه ها نقصان می یابد و استخوان دردم می شود و رشد و حرکت متوقف می شود. بیماری ها و غفلت ها بروز می کند و مرگ و میر افزایش می یابد.

دانش آموزی که صبحانه نخورده باشد قند غوش پایین می آید و انرژی فرد برای

یادگیری کم می شود و قدرت حل مسائل فکری مثل ریاضی و حساب در او به شدت کاهش می یابد، در اواخر ساعات مدرسه کسل است، حوصله نشستن در کلاس و

گوش دادن به درس را ندارد لذا باید گفت آموزش و پرورش کودکان از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه.

باید تغییر در درک ما از سوءتغذیه و گرسنگی به وجود آید. کمبود وزن قابل رویت

است در حالی که سوءتغذیه از نوع کمبود در ریزمغذی ها و گرسنگی پنهان اصولاً به

حساب نمیآید چون به آسانی قابل رویت نیست. لذا باید این تصور که سوء تغذیه مساله

ای صرفاً مربوط به کمبود غذاست از آذهان بیرون رود. امروزه بسیاری از خوراکی

ها به گونه ای تهیه می شود که به خاطر آماده بودن شکل ظاهری یا طعم آن مورد علا

قه خانواده یا کودکان است اما به تنها خاصیت غذایی فراوان ندارد بلکه کم ارزش بوده

و در بسیاری از موارد می تواند مشا بیماری هایی برای آنان باشد.

مادر آگاه با تنظیم برنامه غذایی صحیح و با تهیه مواد خوراکی اصلی مورد نیاز رنده کودک خود و ایجاد عادات مناسب در آنان خاطره خوبی از تغذیه و غذا را در ذهن کودکان به جای می‌گذارد. مصرف بعضی از تنقلات تبلیغ شده که دارای مواد معطر، رنگ های مصنوعی و افزودنی‌ها (نگهدارنده‌ها) و قند و شکر زیادی است در بروز فعالیت بیش از حد، شلوغی بچه‌ها و ایجاد اختلالات رفتاری نزد آن‌ها نقش داشته است. این در حالی است که به دلیل رنده سریع و بلوغ کار فکری، انجام ورزش و ترمش و تحرک زیاد در مدرسه باید در تهیه و تامین غذا و آموزش اصول تغذیه بیشتر دقت شود.

#### تفسیر غذا برای کاهش وزن

تفسیر غذا برای کاهش وزن باید چگونه باشد؟

کاهش وزن و بهبود سلامتی ساده‌ای است که کمتر بخورید، وعده‌های غذایی بیشتری داشته باشید، و از مواد غذایی بهتر و سالم‌تری در رژیم غذایی خود استفاده کنید. در این مطلب به ۹ نکته ساده برای کاهش وزن اشاره می‌کنیم:

۱- از برنامه غذایی استفاده کنید بهترین راه برای پایبندی به رژیم، استفاده از برنامه‌های غذایی است. می‌توانید از برنامه‌های غذایی هفتگی بهره‌بردارید و تا آنجا که می‌توانید غذاهای حاوی مرغ، ماهی و حبوبات را در این برنامه بگنجانید.

۲- تعداد وعده‌های غذایی‌تان را افزایش دهید بهترین رویکرد برای بیماران دیابتی و افرادی که به کاهش وزن می‌پردازند، استفاده از سه وعده غذایی متوسط (به انضمام صبحانه) در کنار دو میان‌وعده غذایی است.

۳- خوردن ۵ وعده سبزیجات در روز ثباً خوردن سبزیجات بیشتر، بصورت خودکار، بجای چربی، از فیبر غذایی بیشتری بهره‌می‌برد. این مواد همچنین سرشار از ترکیبات ضدبیماری است. هر وعده شامل نیم فنجان سبزیجات کنسرو شده یا یک فنجان سبزیجات خام است.

۴- خوردن ۴ وعده میوه در روز نهم وعده میوه حاوی یکدانه که از کل میوه نیم فنجان میوه کنسرو شده یا یک فنجان میوه خام است. میوه‌ها را می‌توانید همراه با صبحانه و بچنان میان‌وعده مصرف نمایید.

۵- سیوس و مغز دانه‌ها را در کنار هم مصرف کنید رُغذاهای تهیه شده با دانه‌های کامل (سیوس و مغز دانه با هم)، همچون نان کامل گندم و مصرف برنج همراه با سیوس، سرشار از فیبر غذایی است که به کندشدن تشکیل قند خون منجر می‌شود.

بهرتر است ۶۳۳ وعده از این دسته از غذاها را نیز در برنامه خود بگنجانید. هر وعده شامل یکدانه که نان کامل گندم، یا نیم فنجان برنج سیوس دارد، یا ماکارونی درست شده از آرد کامل است. ۶- استفاده از غذاهای سرشار از کلسیم ژلین غذاها روند کاهش وزن را تسهیل می‌کنند. بهتر است روزانه ۲ تا ۳ نعل از غذاهای کم چرب و سرشار از کلسیم همچون شیر، ماست و پنیر را مصرف کنید.

هر وعده حاوی یک فنجان شیر یا ماست، و یا یک و نیم اونس (۴۳ گرم) پنیر فرآوری شده است.

۷- خوردن ۳ تا ۵ وعده حبوبات در هفته تسببات سرشار از فیبر غذایی، بخصوص فیبر محلول هستند. که در کاستن از میزان کلسترول خون مفید قایده است.

۸- بیشتر از غذاهای سالم استفاده کنید ژودر حالیکه چربی‌های اشباع شده (چربی که در گوشت قرمز، کره و بستنی یافت می‌شود) برای مقاومت انسولین لایمنه، اما برای ثابت ماندن میزان قند خون به چربی‌های خوب نیاز دارند. در مصرف روزانه، بیشتر از ماهی بجای گوشت قرمز، و روغن زیتون بجای کره استفاده کنید.

۹- مراقب اندازه وعده‌های خود باشید ژهرگز از یاد نبرید که در یک وعده غذایی اصلی، اندازه گوشت نباید از اندازه کف دست بزرگ‌تر باشد، همچنین میزان اسهائی و غلات نیز باید کمتر از یک فنجان باشد.

#### تقدیه در روایات اسلامی

نمونه‌ای از توصیه‌هایی که در روایات اسلامی شده است را بیان کنید.

۱- امام صادق (علیه السلام):

شستن دستها قبل از غذا و بعد از آن، عمر را طولانی، و بوی بد لباس را دفع کرده و چشم را جلا می‌بخشد.

۲- امام محمد باقر (علیه السلام):

اگر دوست دارید غذا برای شما ضرر نداشته باشد، تا گرسنه نشده‌اید غذا نخورید. اول با بسم... شروع کنید و کاملآ غذا را بجوید و قبل از آن که سیر شوید دست از غذا نخورید بر دارید.

۳- امام صادق (علیه السلام):

اگر کسی همراه اولین لقمه غذا نمک بخورد، لکه‌های سیاه و سفید صورت او برطرف می‌شود.

۴- امام علی (علیه السلام):

اول غذا نمک بخورید. اگر مردم می‌دانستند نمک چه خاصیتی دارد، به جای داروهای مجرب دیگر، آن را انتخاب می‌کردند.

۵- پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم):

دندان‌های خود را خلال کنید. چون سبب سلامتی‌له و دندان می‌شود.

۶- امام رضا (علیه السلام):

آرد غذای خوبی است. اگر گرسنه باشی تو را سیر می‌کند و اگر سیر باشی غذا را هضم می‌کند.

۷- پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم):

بهترین آشامیدنی‌ها عسل است. زیرا محافظ قلب است و سردی سینه را از بین می‌برد.

۸- امام صادق (علیه السلام):

هر کس شمعنی در قلب یا بدن احساس کرد، خوردن گوشت گوسفند و شیر را مداومت کند. زیرا هر بیماری و ضعیفی را از درون جسمش بیرون می‌آورد و بدنش را نیرو می‌بخشد و قوی می‌سازد.

۹- امام صادق (علیه السلام):

کاهو خون را صاف و پاکیزه می‌سازد.

۱۰- امام صادق (علیه السلام):

سرکه‌له و محکم می‌کنند. جانوران داخل شکم را می‌کنند و عقل را تقویت می‌کنند.

۱۱- امام رضا (علیه السلام):

نخود برای درد کمر، بسیار مفید است.

۱۲- امام صادق (علیه السلام):

عسل باعث رقت قلب می‌شود.

۱۳- امام رضا (علیه السلام):

خوردن باقلا موجب چلرگیری از یوکی استخوان‌ها می‌شود و خون‌ساز است.

۱۴- امام صادق (علیه السلام):

به کودکان خود انار بخورانید، زیرا موجب رشد مرجع آن‌ها می‌شود.

۱۵- امام صادق (علیه السلام):

خریزه سنگ مثانه را می‌برد.

۱۶- امام علی (علیه السلام):

سبب باعث تقویت معده می‌شود.

۱۷- پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله):

به باعث تقویت قلب می‌شود.

۱۸- امام رضا (علیه السلام):

انجیر بوی بد دهان را می‌برد، استخوان‌ها را محکم می‌کند و موجب رویش مو می‌شود.

۱۹- امام صادق (علیه السلام):

کاستنی، صورت را زیبا می‌کند.

۲۰- امام علی (علیه السلام):

کاهو خراب آور است و غذا را هضم می‌کند.

۲۱- امام صادق (علیه السلام):

اگر بتیر و گردو با هم خورده شوند، شفا دهنده اند و اگر جداگانه خورده شوند، هر کدام موجب بیماری و مرض می شوند.  
 ۲۲- پیاسیر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم):  
 کدو قفل را هوشمند و مغز را افزون می کند.

#### بی‌میلی کودکان به صبحانه

علل بی‌میلی کودکان به صبحانه چیست؟

بعد از یک دوره غذا نخوردن در طول شب و هضم مواد غذایی در طول شب، خوردن یک صبحانه کامل، انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه را تا پیش از ظهر که میزان فشار کاری و فعالیت در این ساعات برای بیشتر ما بیشتر از ساعات واپسین روز است، فراهم خواهد آورد. مصرف میوه‌ها و غلات پر فیبر به عنوان صبحانه، اشتها شما را تا ظهر کنترل کرده و شما را از برخوردی در طول روز باز می‌دارد. مطالعات مختلف نشان می‌دهند، کسانی که صبحانه را از قلم می‌اندازند، بعداً انرژی مورد نیاز خود را در طول روز از غذاهای شیرین و ناسالم به دست می‌آورند. فراموش نکنید سول‌های مغز انسان ذخیره ناچیزی از گلوکز را دارند و به کمیوه قند خون بسیار حساسند و به راحتی اگر با مصرف صبحانه کامل و مغزی مواد مورد نیاز را در آغاز صبح در اختیارشان قرار ندهید، کارایی‌شان تا حد زیادی کاهش یافته و شما دچار سرگیجه، ضعف، اختلال حواس و عدم تمرکز و دقت در طی انجام فعالیت‌های روزانه خواهید شد. اما لازم است به این نکته توجه کنیم که نباید برای نامین نیاز بدن به قند، از غذاهای تصفیه شده و شیرینی‌ها در صبحانه استفاده کنیم. اینگونه از مواد غذایی حاوی کالری بسیار بالا بدون مواد غذایی ضروری هستند. خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین باعث می‌شوند، انرژی شما به سرعت بالا رود و اندکی بعد، شما را به سطح انرژی پایین‌تر از حالت اول، پایین خواهند انداخت. معمولاً خوردن این مواد غذایی در صبحانه باعث می‌شوند با وجود اینکه صبحانه خودمیداد ولی احساس گرسنگی بیشتری در طول روز کنید. برای جلوگیری از افتادن ناگهانی قند خورتان در صبحانه از حبوبات مانند عدس و غلات مانند نان و برشوک استفاده کنید. میوه‌های تازه یا کنسرو شده نیز گزینه‌های مناسبی برای صبحانه هستند ولی فراموش نکنید آب‌میوه‌های شیرین شده صنعتی ارزش غذایی لازم به عنوان صبحانه را ندارند و به جای آنها خودتان در منزل آب‌میوه‌های تازه را گرفته و به عنوان آب‌میوه‌استفاده کنید. صبحانه باتری انرژی شما را در آغاز روز پر خواهد کرد تا بتوانید در طول روز از این انرژی استفاده کنید.

علل بی‌میلی کودکان به صبحانه

تکراری و یکپارچه بودن صبحانه:

کودکی که هر روز مجبور است همان نان و چای و بتیر را در همان طرف‌ها و شکل همیشه‌گی میل کند (به عنوان صبحانه بخورد) ممکن است علاقه و میل خود را از دست بدهد. در این روزها که اکثر مادران به دلیل اشتغال صبحانه را به صورت حاضری و سریع در اختیار کودک قرار می‌دهند، این مشکل حادتر به نظر می‌رسد. با تغییرات کوچکی می‌توان کودک را به یک صبحانه‌نخور حرفه‌ای تبدیل کرد. کار چندین دشواری نیست بچه‌ها خیلی راحت راضی می‌شوند، فقط کافی است شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی را مثل تخم‌مرغ و نان شیر و بتیر و نان و یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید و نتاننده نگویید:

چرود باش، در شد! <

ترس و اضطراب کودک

بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند. همچنین مشاجرات و دعوای پدر و مادر می‌تواند بر اشتها کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد.

علاقه کودک به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه

بعضی کودکان غذاهای رایج و معمول برای صبحانه مثل شیر، پنیر، کره ... را

دوست ندارند و ممکن است به دلایل مختلف مانند الگرهای غذایی و مصرفی اعضای خانواده، غذاهای گرم (مانند سوپ حلیم عدس فرنی، شیرینی) را برای صبحانه ترجیح بدهند؛ اگر کودک شما در این گروه از بچه‌ها قرار می‌گیرد، معنی ندارد که با رعایت ملاحظات سلامتی و نوع سلیقه و ذائقه کودک این غذاها را به عنوان صبحانه در اختیار کودک قرار دهید. شما باید تصور کنید این غذاها سنگین و حجیم هستند، ولی بهتر از آن است که کودک گرسنه راهی مدرسه شده و دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و ضعف شود. به علاوه بسیاری از این غذاها مانند فرنی و حلیم مواد غذایی غنی و کاملی هستند و انرژی لازم را تا ظهر برای کودک فراهم می‌کنند.

یکی دیگر از دلایل بی‌اشتهایی کودکان برای خوردن صبحانه، خوردن شام در ساعات انتهایی شب است، بنابراین سعی کنید کودک شما سرش شب بخورد و شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زود، به راحتی از خواب بیدار شده و میل کافی به صبحانه داشته باشد. همچنین والدین باید صبحانه را وعده غذایی مهم تلقی کنند و کودکان را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعات نشان می‌دهند پدر و مادری که صبحانه را حذف می‌کنند، فرزندانشان نیز معمولاً چنین کاری انجام داده و از الگوی رفتاری والدین خود تبعیت می‌کنند.

عسل

ماده اصلی عسل، شهد گل‌ها و گیاهان معطر و شادبخت است که توسط زنبوران عسل پس از مکیدن، تغلیظ شده و تغییر شکل داده و به عنوان یک غذای خوشمزه و کامل در دسترس انسان قرار می‌گیرد. عسل، ماده غذایی غنی از مواد مورد نیاز بدن و انرژی‌بخش است و میل کردن آن در صبحانه، می‌تواند انرژی شما را تا ظهر فراهم کند، چون ۰۸ درصد آن قندهای ساده (گلوکز و فروکتوز) ساده است و ۰۰۱ گرم آن ۵۳ کالری در بدن تولید می‌کند. این قندهای ساده موجود در عسل پس از خوردن به سرعت جذب می‌شوند و انرژی مورد نیاز بدن را تا نامین بدن را تا نامین می‌کنند. اگر شما فرار است در طول روز فعالیت ورزشی انجام دهید بهتر است در صبحانه عسل میل کنید، چون در عرض چند دقیقه به شما انرژی می‌دهد و تحمل بافتی و قدرت ترمیم را افزایش خواهد داد. فراموش نکنید عسل حاوی تعدادی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و K است و اسید آمینه‌هایی مانند ریبولفلوین ویتامین را داراست که در ساختن پروتئین‌های مختلف موجود در بدن مانند پوست، عضله، خون و ... استفاده می‌شوند. ابوظی سینا در کتاب قانون، عسل را اکسیر جوانی و زیبایی و سلامت می‌داند. در تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده‌است، نشان داده شده که عسل در درمان عفونت‌های برجای مانده از عمل سزارین و سوختگی از آنتی‌بیوتیک‌های مرسوم کارآمدتر است و با باکتری‌های زیادی مثل ائ‌کولای، سالمونلا و هلیکوباکتر مبارزه می‌کند. یک قاشق چایخوری عسل در صبحانه، مانع رشد باکتری خطرناکی به نام هلیکوباکتر شده باعث زخم‌معدده می‌شود. برخی اعتقاد دارند که این اثر ضدباکتری عسل به علت اسیدی بودن آن است ولی مطالعات نشان داده است که عسل حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدان بنام پراکسید هیدروژن است که قادر است با آن باکتری‌ها را نابود کند. عسل به‌عنوان یک مرهم طبیعی برای زخم‌ها محسوب شده که علاوه بر اثر ضد میکروبی، محیطی مناسب برای رشد مجدد و ترمیم بافت فراهم می‌کند. در طب جدید شیوه درمانی جدیدی به نام «عسل درمانی» ک‌پایه‌گذاری شده است. شما هم می‌توانید عسل درمانی را با اضافه کردن این خوراکی چسبناک به صبحانه خود، در منزلتان پایه‌گذاری کنید. اگر طرف عسل صبحانه شما شکرک زده است، عصبانی نشوید و به تقلبی بودن عسل شک نکنید، اتفاقاً عسلی که شکرک می‌زند، مرغوب است و عسلی که شکرک بزند حتماً خالص است. عسل به علت درصد بالای مواد قندی، یک ماده جامد است که تحت شرایط خاصی به مایع تبدیل شده است، تمام انواع عسل‌ها پس از مدت زمان معینی بر اساس شرایط بسته‌بندی و نگهداری متیلور و جامد شده و به اصطلاح شکرک می‌زند. حال اگر دوست ندارید عسل شکرک زده میل کنید، شیشه عسل را در آب جوش قرار دهید و هنگامی که آخرین بلور (شکرک) محو شده، آن را از آب جوش خارج کنید. نوش جان.

چای

چای شیرین در سفره صبحانه کمتر ایرانی پیدا نمی‌شود و عطر چای و نان، آغاز یک روز خوش را برپایان رقم می‌زند. چای پس از آب، پرمصرف‌ترین نوشیدنی دنیاست و روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده‌می‌شود. اکثر ما به چای سیاه عادت

کرده‌ایم ولی انواع دیگر جای مثل جای سبز (تخیر نشده) و جای اولانگ و پوچونگ (تیره تخمیری) هم وجود دارند که بد نیست آنها را در سفره صبحانه تجربه کنید. مصرف جای دم کرده هنگام صبحانه موجب تسریع حرکات تنسی، سرعت گردش خون و رفع خواب‌آلودگی و گوارش بهتر غذا می‌شود. جای علاوه بر کافئین پروتئین و کربوهیدرات دارد. جای دارای ویتامین‌های متعددی از گروه B و اسیدفولیک (B۱۲) است و برگ‌سبز جای غنی از ویتامین C هستند. چوهرمازو (تاتار) بخش اصلی جای است. طعم تلخ جای مربوط به همین ماده است. پزشکان نوشیدن جای‌سبز را که حاوی تانن زیادی است، به علت اثرات آبرخششی و مسکن آن پر معده و روده توصیه می‌کنند. یک عیب تانن جای این است که، از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می‌کند. جای و پاپی‌فل‌های موجود در آن نقش بازدارنده علیه بسیاری از کارکسینوزها (سرطان‌ها) دارد. تابع یک تحقیق در هلند نشان داد، خطر سکته قلبی برای مردانی که روزانه ۴ فنجان جای می‌نوشند، ۷- درصد کمتر است. جای از ایجاد لخته‌های خطرناک که منجر به سکته قلبی و مغزی می‌شوند، جلوگیری می‌کند و در کنترل فشار خون نیز مفید است. مطالعات دیگری نشان داده است مردم ژاپن که بیشتر از سایر ملل جای می‌نوشند، کمتر به آلزایمر (زوال عقل) مبتلا می‌شوند. جای غنی از فواید بوده با مقاوم ساختن دندان‌ها در برابر پوسیدگی، میزان پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد. بر اساس مطالعات جدید جای با پیشگیری از تشکیل پلاک میکروبی، برخی باکتری‌های دندان‌ها را که می‌تواند باعث بیماری‌ها شود، نابود می‌کند. افزودن شکر به جای می‌تواند از اثر ضد پوسیدگی جای بکاهد. همچنین بعضی محققان اعتقاد دارند افزودن لیپوتروف به جای اثر آن را کاهش می‌دهد. جای‌سبز و سیاه هر دو برای سلامت مفیدند اما جای سبز چون عمل واکسیناسیون روی برگ‌هاست، آن انجام نگیرد، خاصیتش از جای سیاه بیشتر است. جای‌های گیاهی نیز دم کرده برگ گیاهان مختلف (بابونه ... ) هستند و گفته می‌شود حاوی رنگدانه‌های بدون کافئین هستند، اگر حساسیت بیماری دارید، نباید از این جای‌های گیاهی استفاده کنید.

شیر و لبنیات

نوشیدن یک لیوان شیر به عنوان صبحانه، نوشیدن یک لیوان مواد غذایی کامل و باارزش است. مواد غذایی همین یک لیوان شیر، به سه بخش آب چربی و مواد جامد غیر چرب که شامل پروتئین‌های شیر (کازئین، آلبومین و گلوبولین) و مواد معدنی (کلسیم و فسفر) و لاکتوز است، تقسیم می‌شود. شیر شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای ساختن پروتئین‌هاست. قند شیر، لاکتوز نام دارد که شیرینی آن ۳-۴ یار از قند و شکر کمتر است. لاکتوز جاتی کنده نیست و مصرف آن برای بیماران دیابتی مضر نیست. بسیاری از شیرهایی که از سوپر مارکت‌ها تهیه می‌کنیم مقداری آب به آنها اضافه شده است که از وزن مخصوص شیر می‌کاهد و به اصطلاح شیر را رقیق و سبک می‌کند، از طرف دیگر شیرهای کم‌چرب که در بازار موجودند، بخشی از چربی خود را از دست داده‌اند. شیر پاستوریزه را نباید جوشانند چون از ارزش غذایی‌اش کاسته می‌شود. همچنین این باور عمومی غلط است که شیرهای استرل یژه به دلیل ماندگاری طولانی فاقد ارزش غذایی هستند، شیر در سیستم‌های صنعتی تهیه مواد غذایی به گونه‌ای تهیه می‌شود که کمترین صدمه‌ای در ارزش غذایی آن وارد نمی‌شود. همان‌طور که معروف است شیر از پروکسی استخوان پیشگیری می‌کند و باعث استحکام دندان‌ها می‌شود و به این دلیل غنی بودن آن از اصطلاح معدنی > کلسیم و فسفر کاسته. دانشمندان انگلیسی دریافته‌اند مصرف شیر، بنبر، خامه و کره از بسیاری آسم در کودکان پیشگیری می‌کند. بر اساس آمارهای موجود، در حال حاضر مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های لبنی در ایران ۵۷ گرم در سال برآورد شده است و این رقم در کشورهای اروپایی ۵۳- تا ۵۰- کیلوگرم است. بنابراین این مسولیت مادران خانواده است که شیر را در کنار چای و پنیر و نان به سفره صبحانه اضافه کنند. تصورش را بکنید اگر همه ما از فردا صبح یک لیوان شیر هنگام صبحانه بنوشیم، سرانه ملی ما چقدر افزایش خواهد یافت. فردا صبح یک لیوان شیر را فراموش نکنید.

نان

هر کدام از ما نان مختلفی را برای صبحانه ترجیح می‌دهیم، از نان لواش گرفته تا سنگک و بربری و ما ایرانیان نان را برکت سفره می‌شاسیم و برای آن ارزش و احترام زیادی قائل هستیم. امروزه انواع متفاوتی از نان‌ها در بازار موجود است. نان سفید: نانی است که از آرد سفید تهیه شده، یعنی آردی که در تهیه آن فقط از دانه غلات استفاده می‌شود. نان تهنوبی: نانی است که در تهیه آن، دانه و ۱- درصد پوسه دانه (سیوس) به کار رفته است.

نان کامل: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه کامل گندم (دانه به همراه سیوس) به کار رفته است.

نان جوانه گندم: نانی است که به آرد آن، پودر جوانه گندم اضافه کرده‌اند. نان غلات: نانی قهوه‌ای است که به آن، دیگر انواع غلات را به صورت دانه کامل (پوسه به همراه دانه) اضافه کرده‌اند. اکثر شما ایرانیان از نان لواش به عنوان صبحانه استفاده می‌کنید. نان لواش نانی نرم، تخت و نازک است که از آرد آب و خمیرمایه و نمک به دست می‌آید. نان تست نوعی نان ورقه شده انگلیسی است که با فرار دادن در برابر حرارت برشته می‌شود. معمولاً نان تست را با فرار دادن داخل دستگاه برقی تستروایی، برشته می‌کنند. برای وعده صبحانه در اکثر نقاط دنیا از نان تست استفاده می‌شود. همچنین استفاده از این نوع نان برای صبحانه به افرادی که ناراحتی‌های معده و روده دارند و دچار اسهال شده‌اند، توصیه می‌شود. امروزه متخصصان تغذیه استفاده از نان‌هایی که از غلات تهیه می‌شوند و به نان سوسیس‌دار معروف شده‌اند را برای صبحانه و سایر وعده‌های غذایی توصیه می‌کنند، مطالعات نشان می‌دهند نان سیاه می‌تواند از دیابت، بیماری‌های قلبی، استروپوز و شکستگی استخوان جلوگیری کند. همچنین میزان قیر در نان سیاه از سایر نان‌ها بیشتر است. آرد سیاه محضی کلسیم روزانه را فراهم می‌کند، پس می‌توان گفت نان یکی از منابع کلسیم است و از پروکسی استخوان پیشگیری می‌کند. یکی دیگر از عناصری که در نان سیاه وجود دارد، آهن است. کمبود آهن موجب بی‌حالی، سستی و خواب‌آلودگی و کم‌خونی می‌شود و اگر در این مرحله درمان نشود، بر روی اعصاب و مغز اثر می‌گذارد. آهن موجود در این نان به رشد سلول‌های عصبی کودکان کمک کرده و باعث باهوشی می‌شود.

مردم دنیا صبحانه چه می‌خورند

شاید اگر بعضی از غذاهایی که مردم سایر کشورها به‌عنوان صبحانه می‌خورند، مورد کشم، تعجب کنیم که چه غذاهای سنگینی هستند ولی به طور کلی به نظر می‌رسد مردم اکثر کشورها به‌صورت سنتی، وعده غذایی کاملی را برای صبحانه در نظر گرفته‌اند: الجزایر و کامرون در آفریقا؛ در الجزایر صبحانه رایج در میان اکثر مردم قهوه، نان فرانسوی و کره و مریاست، در حالی که مردم کشور کامرون غذاهای پختنی را ترجیح می‌دهند و از لوبیا و ذرت‌پخته و تخم مرغ و املت و یک نوع ما کارونی خاص به‌عنوان صبحانه استفاده می‌کنند. ژاپن و کره در آسیا؛ صبحانه در ژاپن شامل یک نوع سوپ مخصوص، برنج یا چاشنی‌های مختلف و ماهی و تخم‌مرغ است. همچنین سبزی‌های شور چاشنی دیگر صبحانه در میان ژاپنی‌هاست. در کره صبحانه وعده‌ غذایی جداگانه‌ای محسوب نمی‌شود و غذاهای صرف شده در صبحانه فرق چندانی با سایر وعده‌های غذایی ندارد. استرالیا: صبحانه استرالیایی‌ها بسیار شبیه سایر کشورهای اروپایی و آمریکایی است و شامل انواع میوه‌ها، برشته‌ک و نان تست و آب‌میوه است. انگلیس و ایتالیا: صبحانه مردم اینتالیا شامل شیر گرم و قهوه و یک نوع پیسکروت مخصوص است اما مردم سنتی انگلیس به یک صبحانه بسیار کامل شامل گوجه‌فرنگی، لوبیا، قارچ، نان‌تست، ماهی دودی و گوشت و قهوه عادت دارند. ولی امروزه اکثر مردم این کشور کمتر صبحانه کامل سنتی خود را صرف می‌کنند.

منبع: www.farstak.com

#### تشخیص میگوی سالم

روش های تشخیص میگوی سالم و غیرسالم چیست؟

میگو به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع خیلی سریع خراب می‌شود. چون تمام اتمام های گوارشی میگو در ناحیه سر قرار دارد، شروع مرحله فساد از ناحیه اتصال

سر با قسمت بدن است، که با شروع مرحله فساد، سر میگو را جدا کرده و بدون سر به فروش می‌رسانند.

در مرحله بعد پوست میگو را جدا کرده و عضله تنها می‌ماند. البته این بدان معنی نیست که هر میگوی بسته بندی شده بدون سر دارای مشکل است، چون ممکن است بر اثر بازار مصرف، میگو را سر کنی و یا آن را پوست کنی کرده و به فروش برسانی. پس میگو باید با سر برده و سر آن سفت و محکم به بدن چسبیده باشد. رنگ میگو بسته به گونه، نژاد و محیط زندگی میگو متفاوت است ولی پس از بخت تقریباً تمامی میگوها به رنگ صورتی مایل به قرمز درمی‌آیند که شدت این رنگ نشانه سلامت میگو است. هر چقدر میگو پس از بخت کمتر صورتی شود، کیفیت پایین تری دارد، رنگ میگو باید یکنواخت بوده و لکه های سیاه درشت به شکل خال خالی درشت نداشته باشد. خال های ریز پراکنده در سطح بدن طبیعی است.

میگوی تازه بوی بد ندارد و فقط بوی خاص میگو را دارد که اصالتند نیست. ولی در صورت خراب شدن، بوی شدید و تند آمونیاک از آن استشمام می‌شود. از این نوع پرورشی و دریایی آن هیچ فرقی ندارند، یعنی میگوی دریایی که از لب ساحل پلافاصله بعد از صید به فروش می‌رسد بدون بو است.

در مورد نگهداری میگو، توضیح این که اگر میگو را به صورت تازه از شهرهای جنوبی خریداری می‌کنید، باید در همان محل فقط سر را جدا کرده و با پوست فریز کنید. اگر میگو به صورت بسته بندی شده و منجمد خریداری می‌شود باید به تاریخ تولید و انقضا و کد بهداشتی جعبه دقت شود. پس آن را در فریزر خانگی و حدود ۲۲ درجه سانتیگراد نگه داری کرد.

بسته بندی باید به صورتی باشد که مجبور به دوباره فریز کردن میگو نشوید. برای این کار می‌توان وقتی میگو خریداری شد، پیش از این که کاملاً از حالت انجماد خارج شود، یاباید سر میگو را جدا کرد و آن را در پلاستیک به اندازه مصرف هر وعده قرار داد و البته فوری آن را داخل یک جعبه و درون فریزر گذاشت.

میگویی را که پوست آن کنده شده به مدت زیاد نمی‌توان در فریزر نگاه داشت، مگر در شرایط خاص و بسته بندی خاص که حتی در آن صورت هم مدت نگهداری طولانی نیست.

#### ارزش غذایی میگو

ارزش غذایی میگو چه قدر است؟

گوشت گوسفند، گوساله، مرغ، ماهی و میگو جزو غذاهای با پروتئین بالا محسوب می‌شوند که معمولاً نیاز پروتئینی بدن باید توسط آنها تأمین شود.

همچنین میزان کلسترول در ۱۰۰ گرم میگو حدود دوم میزان کلسترول در یک تخم مرغ ۵۰ گرمی است.

یعنی در وزن مساوی، میزان کلسترول میگو یک سوم کلسترول تخم مرغ است. با این تفاوت که در میگو، میزان اسید چرب اشباع که برای سلامتی مضر است صفر است که می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند.

بر اساس تحقیقاتی که در دانشگاه راکفلر آمریکا صورت گرفته و به تأیید انجمن متخصصان قلب آمریکا رسیده و در مجله نظام پزشکی ایران نیز به ثبت رسیده است. کلسترول موجود در میگو باعث افزایش کلسترول خون نمی‌شود و اصولاً آن چه که علت اصلی افزایش کلسترول خون است، اسیدهای چرب اشباع به شمار می‌روند.

میگو مقدار قابل توجهی املاح ضروری به خصوص فسفر و آهن دارد که به ویژه برای کودکان در حال رشد و زنان باردار بسیار مفید است.

نکته قابل توجه دیگر این که در غذاهای دریایی به دلیل کمتر بودن بافت پیوندی به نسبت سایر غذاهای گوشتی، گوشت آنها نرم تر بوده و این واقعیت به خصوص پس از پخت مشخص می‌شود. به همین دلیل غذاهای دریایی و از جمله میگو برای افراد مسن که به دلیل وضعیت دهان و دندان کمتر قادر به جویدن و هضم غذا هستند بسیار مفید است.

در ارتباط با اندازه میگو توضیح این که بر خلاف تصور عامه میگوهای درشت با به اصطلاح شاه میگو به دلیل مسن بودن میگو و سفت شدن عضلات آنها و به زبان دیگر پیر شدن آنها در مقایسه با میگوهای کوچکتر، خوشمزه نیست و در میگو نیز مانند سایر جانوران مثل مرغ، گاو و گوسفند نوع کوچکتر آن خوشمزه تر است، دلیل اصلی تفاوت قیمت در میگوهای ریز و درشت درصد ضایعات آن است.

میگوی یکی از آبریزان خوش‌خوراک محسوب می‌شود که در تنه‌به انسان به عنوان یک منبع پروتئین دریایی اهمیت زیادی دارد و از لذیذترین غذاهای دریایی است. از نظر مقایسه‌ای نسبت به سایر غذاهایی که پروتئین زیادی دارند مانند گوشت ماهی و گروه مایکان، میگو کالری کمتری دارد. پروتئین موجود در میگو کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسید آمینه‌های لازم جهت رشد می‌باشد. پروتئین میگو همانند سایر جانوران دریایی به دلیل نداشتن بافت همبند به راحتی هضم می‌شود. برای گروه‌هایی از مردم نظیر افراد مسن که در جویدن و هضم غذا مشکل دارند، غذای حاوی میگو گزینه مناسبی برای تأمین پروتئین روزانه آنهاست. میزان کلسترول در ۱۰۰ گرم میگو حدود ۲۳ میزان کلسترول در یک تخم‌مرغ است، با این تفاوت که در میگو، میزان اسید چرب اشباع که برای سلامتی مضر است، صفر است که می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند.

میگو مقدار قابل توجهی املاح ضروری به خصوص فسفر و آهن دارد که بویژه برای کودکان در حال رشد و زنان باردار بسیار مفید است.

میگوها در کل دارای چربی کمی می‌باشند. اسیدهای چرب امگا۳ که از دسته‌های چرب غیراشباع بوده و برای سلامتی مفید هستند در میگوها به وفور یافت می‌شود. این دسته از اسیدهای چرب می‌توانند در کاهش خطر پیداری قلبی مؤثر واقع شوند. اسیدهای چرب امگا۳ همچنین اجزای ضروری برای غذای سلول مغز و بافت چشم است.

میگو منبع غنی از ویتامین‌های A, B۱, B۲, B۱۲, C, D, E، و املاحی چون کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، منبیم، سدیم، روی، مس، منگنز و سلنیم است. علاوه بر این، کلسیم، روی، آهن، منیزیم و فسفر میگو نسبت به سایر آبریزان بیشتر است.

میگو به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا۳ به کنترل التهاب و پیشگیری از لخته شدن خون کمک می‌کند.

#### رژیم غذایی سالم برای کودکان

یک رژیم غذایی سالم برای کودکان چگونه است؟

رژیم غذایی سلامتی بخش، شامل یک برنامه غذایی طبیعی بوده که همه مواد مغذی لازم برای رشد کودکان را به مراه داشته باشد و شامل چند گروه عمده مواد غذایی است که باید روزانه مصرف شوند و عبارتند از: ۱ - میوه و سبزیجات ۲ - نان و حبوبات ۳ -

شیر و لبنیات ۴ - گوشت و ماهی و تخم‌مرغ

• چگونه رژیم غذایی بر سلامت دندانها تاثیر میگذارد؟

کودک نیاز دارد که یک رژیم غذایی متعادل برای شکل گیری و تکامل دندانها داشته باشد، وی همچنین برای اینکه لتهای سالم که دندانها را در بر می‌گیرد داشته باشد، نیازمند به داشتن یک رژیم غذایی کامل است. یک برنامه غذایی با مقادیر بالای کربوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته‌ای می‌تواند برای کودکان، ایجاد ریسک بالایی از نظر ابتلای به پوسیدگی دندان نماید.

• چگونه می‌توان یک برنامه غذایی مناسب برای کودکان در نظر گرفت؟ ابتدا، مطمئن شوید که برنامه غذایی او متعادل و کامل می‌باشد. سپس ببینید که چند مرتبه در روز از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسته‌ای مصرف نموده است، غذاهای نشاسته‌ای شامل نان، برنج، شیرینی و جیس و سبزیمنی می‌باشد. هنگامی که او را از نظر مصرف این مواد کنترل می‌کنید، بهتر است نگاهي نیز به ظرف محتوی این مواد و همچنین شیرینی و شکلات‌ها داشته باشید. بعضی از مواد غذایی شامل یک یا چند نوع قند می‌باشند و باید بدانید که همه انواع قندها می‌توانند باعث پوسیدگی شوند. میوه‌ها و برخی سبزیجات و محصولات لبنی دست کم دارای یک نوع قند می‌باشند. قند را می‌توان در تجربه بسیاری از مواد غذایی پیدا کرد، حتی در برخی از مواد غذایی که طعم شیرین ندارند برای مثال در کره ، بادام زمینی و بسیاری از سس‌ها و ژله‌ها.

• آیا کودک باید همه غذاهای قندی و دارای نشاسته را کنار بگذارد؟

قطعاً خیر. مقدار بزرگی از این مواد مورد نیاز کودکان می باشند. شما باید به سادگی آن را انتخاب نموده و مصرف را در حد طبیعی و منطقی نگاهدارید. یک غذای حاوی قند و نشاسته اگر با مواد غذایی دیگری چون گوشت همراه شده و در برنامه غذایی روزانه (نهار- شام - صبحانه) قرار گیرد، برای رشد و تکامل دندانها بسیار مفید است ولی اگر بصورت تفریاتی چون چیسی، پنکک و اسنک باشد خیر. غذاهای چسبیده و کشدار مانند میوههای خشک و انواع نانی‌ها و شکلات‌ها به راحتی توسط بزاق دهان و آب و شیر از سطح دندان شسته نمی‌شوند، بنابراین آنها می‌توانند نقش بیشتری را در ایجاد پوسیدگی داشته باشند تا غذاهای فیبردار و سلولزی که دندانها را نیز تمیز می‌کنند. با دندانپزشک متخصصان در مورد انتخاب، نگهداری و طرز مصرف مواد غذایی که سلامت دندانهای کودک شما را تضمین می‌کنند، مشورت نمائید.

• آیا با داشتن یک برنامه غذایی مناسب میتوان مطمئن شد که کودک فلوراید کافی دریافت میکند ؟

خیر. یک رژیم غذایی معادل متضمن فراهم نمودن مقدار کافی فلورایدی که برای رشد و نگهداری دندانهای کودکان لازم است، نمی‌باشد. اگر شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که فلوراید کردن مواد غذایی در برنامه آنها وجود ندارد و یا میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کافی نمی‌باشد کودک شما در طی سالیانی که دندانها تشکیل می‌شوند، نیاز به یک فرآورده دارویی فلوراید دار دارد. دندانپزشک کودکان با توجه به میزان فلوراید آب

آشامیدنی، سن و وزن کودک مقدار مصرف این فرآورده‌ها را مشخص می‌سازد «توصیه در مورد کودکاتی که قادر به خوردن غذای جامد نیستند :

هنگام خواب و یا برای خواباندن نوزاد به وی شیر، آب میوه و آب قند ندهید. هنگامی

که نوزاد به خواب می‌رود وجود مقداری از این مواد در دهان زمینه را برای رشد میکروبها فراهم می‌نماید. میکروبها با تجزیه مواد قندی، تولید موادی اسیدی کرده و باعث پوسیدگی دندانها می‌شوند. با عدم در دسترس نهادن بطری شیر و دیگر مواد قندی در موقع خواب از دندانهای کودکان خود مراقبت نمائید. در صورت نیاز برای خواباندن آنها توصیه می‌شود از پستانکهای گوارزن و بطری سختی آب استفاده کنید.

۱- از دندانپزشک کودکان برای ایجاد برنامه غذایی مناسب کمک بخواهید.

۲- از خرید و به منزل آوردن تنقلات شیرین خودداری نمائید و خرید آنها را مختص به اوقاتی خاص نمائید.

۳- تعداد دفعات خوردن تنقلات را محدود نمائید و از تنقلات مغزی و طبیعی استفاده کنید.

۴- از خواباندن بچه‌ها با بطری و شیردادن شبانه خودداری کنید.

۵- یک برنامه غذایی معادل در نظر گرفته و خوردن مواد قندی و نشاسته‌ای را در برنامه غذایی روزانه (صبحانه - نهار- شام) بگنجانید.

۶- در صورت درخواست و یا فشاری کودکان برای آدامس و نوشابه از انواع بدون قند آنها خریداری نمائید.

#### نقدیه پس از زایمان

نقدیه پس از زایمان باید چگونه باشد؟

بعد از وضع حمل تمام خانمها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این مورد چه مدت طول خواهد کشید؟بلافاصله بعد از زایمان به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی طبیعی حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم، وزن کاهش می‌یابد. در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان ۲ تا ۳ کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می‌کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایع از طریق ادرار است. اکثر خانمها در طی ۶ ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می‌رسند. از عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان تاثیر دارند: حاملگی اول شیره‌ی، برگشت زود هنگام به کار خارج از خانه و ... می‌باشد. در طی ۶ هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید. زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد از دست رفته است بازباید و نیاز کودک تکمیل نمین شود. در انجام کارهای منزل کمک کرده و احتیاطا کار خود را شروع کنید. نقدیه یا شیر مادر به طور معجزه‌آسا باعث کاهش وزن نمی‌شود ولی به کاهش وزن کمک می‌کند.

خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می‌باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حیوانات و دانه‌های مغزی، میوه‌های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می‌کنند باید مورد توجه قرارگیرد. متخصصان و کارشناسان در بحث‌های پرستاری مادران توصیه به اضافه کردن انرژی به میزان ۵۰۰ کالری در روز را دارند. به طور متوسط اکثر زنان

شیره روزانه ۲۷۰۰ کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف می‌شود. در این دوران، شیره‌ی و آزاد شدن اکسی‌توسین هورمون آزاد شده از هیپوفیز باعث می‌شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مایع آب می‌نوشد و اگر چه که تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی دانشکده متخصصین زنان و مامایی آمریکا توصیه‌ی حداقل ۱۲ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می‌کند.

مواد غذایی که مادر می‌خورد و می‌نوشد بر روی شیره‌ی تاثیر می‌گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر درواقع نظارت بر غذای کودک است. بطوریکه اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند، نوزاد در واقع با رفتارهای مادر را متوجه می‌سازد. مانند گریه کردن، خواب کپه، بی‌قراری و ... همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای انرژی‌زا دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از مواد غذایی که مادر می‌خورد حساس بوده و پاسخ آن را به صورت علائم پوستی نشان می‌دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث فرآیند معمولی در نوزاد می‌شود. از جمله کلم و شیر گاو. مادران در این دوران باید همانند دوران بارداری میزان آهن دریافتی را کنترل کنند، هر چند که در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشند. مادر در این دوران به طور معمول قرص آهن را برای تامین آهن مورد نیاز خود و نوزادش مصرف می‌کند. بسیاری از خانمها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می‌دهند. بنابراین مادران باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوند. البته این نکته قابل توجه است که این مواد کمکی مانند ویتامین‌ها نباید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند مادران با رعایت رژیم غذایی متنوع و مناسب سلامت خود و نوزاد خود را تضمین می‌کنند. با توجه به این که در این دوران هر هفته در حدود نیم تا یک کیلوگرم وزن مادر کاهش می‌یابد، رژیم غذایی کم‌چرب به همراه ورزش‌های مناسب در این روند تاثیر بسزایی دارند. ولی باید توجه داشت که کاهش سریع وزن مادر به عنوان یک خطر برای نوزاد است، زیرا این عمل باعث می‌شود مسم معمولی که در جری‌های بدن ذخیره شده است را به جریان خون رها کند و میزان مواد سمی یا آلوده‌کننده در شیر بالا رود. یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیره‌ی می‌باشد. مادری که نوزاد خود را شیر می‌دهند، ۸۰۰ کالری بیشتر از مادری که شیره نمی‌کنند انرژی مصرف می‌کنند. مادران مجرم باید توجه داشته باشند که حداقل در ۶ هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشند، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته‌های اول زایمان می‌خورید باعث کاهش تولید شیر می‌شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها قسمت اصلی رژیم غذایی این دوران محسوب می‌شوند حتی بیشتر از زمان بارداری. از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌ها است که برای درمان یبوست و هموروئید بواسیر مفید می‌باشد.

هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید. شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداری و شیره‌ی فشار زیادی بر بدن شما وارد می‌سازد. بارداری‌های پی‌درپی بر ذخایر مواد مغذی شما نظیر کلسیم و آهن و سطح انرژی، فشار اضافی وارد خواهد آورد به خصوص اگر شیره نیز باشید. جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید، رژیم قوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری

بخصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان هستند. از استعمال دخانیات و داروهای غیر مجاز خودداری کنید و راجع به داروهایی که مصرف می کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.

**دوران بی اشتها**

چگونه به بی اشتهایی را درمان کنیم؟

کمی بی اشتهایی جای نگرانی ندارد. اما اگر آخرین باری را که از غذا خوردن لذت برده اید به یاد ندارید، باید سعی کنید عادت عادی خوردن را باز به دست آورید. در اینجا مواردی را که باید به آن توجه کنید گفته می شود. به اندازه بخورید. اشتهای طبیعی دقیقاً چگونه است؟ اشتهای طبیعی خوردن به اندازه‌ای است که وزن بدن را طبیعی نگاه می دارد. اگر اشتهای طبیعی دارید، باید انواعی از غذاهای بخورید، اشتهای زیاد به خوردن فقط گوشت فقط اشتهای طبیعی نیست. اگر مرتباً خود را وادار به خوردن می کنید، این هم علامت خوبی نیست. ویتامین بخورید. خوردن روزانه مکمل مولتی ویتامین و کانی‌ها به بازشدن اشتهای کاهش یافته کمک می کند و اگر کم خوردن شما باعث سوء تغذیه شده است، مواد غذایی اضافی آسبسی به شما نمی رساند. گاهی افراد سن تر با خوردن روی کمی اشتهای خود را باز می یابند. دربارهٔ تروم خوردن روی با پزشک مشورت کنید.

داروهایتان را کنترل کنید. دربارهٔ احتمال اینکه داروهای مصرفیتان یا مقدار آنها باعث بی اشتهایی شده باشد سؤال کنید. پزشک ممکن است دارو را با داروهای دیگری که اشتها را ازین نمی برند عوض کند. هر چه را که دوست دارید بخورید. اگر غذاخوردن لذت خود را از دست داده است، برنامه غذایی خود را عوض کنید. ببینید کدام غذاهای برایتان اشتها آور است و از آنها بخورید. اگر فقط بستنی دوست دارید هر قدر که می خواهید بخورید. ما رژیم غذایی ناسالمی را توصیه نمی کنیم، اما اگر بستنی تنها راه رساندن کالری مورد نیاز به بدن است، هر قدر که می خواهید بخورید. هدف بالا بردن شرباب اشتهاست. حجم غذا را کم کنید. غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر بخورید. معده شما غذای کمتر را بهتر می پذیرد. آب زیاد بخورید. اگر برنامه ورزشی تازه ای شروع کرده اید، مهم ترین نیاز شما آب است. کم آبی بدن می تواند بی اشتهایی ایجاد کند. پیش از شروع تمرین و بلافاصله بعد از آن یک لیوان آب بنوشید. به علاوه هر روز شش تا هشت لیوان آب بخورید. نزد پزشک بروید. اگر بعد از دو هفته اشتهای خود را بازنیابید، برای معاینه کلی پیش پزشک خود بروید. قبل از درمان باید اختلالات جسمانی تشخیص داده شود. شاید فقط به یک دوره درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن یک عفونت خفیف نیاز داشته باشید. سلامت روانی خود را بیازمایید. اگر فسرده هستید، داروهای ضد افسردگی تجویز شده توسط پزشک اشتهای شما را بر می گرداند. با پزشک سلامت روانی اشتهای شما نیز بازمی گردد. از متخصص کمک بگیرید. بی اشتهایی عصبی معمولاً به درمان خانگی جواب نمی دهد و افراد مبتلا به آن باید در بیمارستان بستری شوند.
معالجه آن مشکل است و نیاز به درمان شدید روان شناختی و تغذیه ای دارد. ممکن است تغذیه اجباری از طریق تزریق درون سیاهرگی یا لوله معدی لازم شود.

**بی اشتهایی**

بی اشتهایی نشانه چیست ؟

اگر مثل بیشتر مردم هستید ، از بین رفتن اشتها فرصت خوبی برای کاهش وزنتان است.اما اگر بی اشتهایی به جای چند روز چند هفته طول بکشد و به طور عادی باعث آب رفتن شما شود ، این بی اشتهایی علت خاصی دارد .کم خوراکی یا بی اشتهایی علامت شایعی است که می تواند غل مخلفی داشته باشد ، که بسیاری از آنها اهمیت چندانی ندارند . تقریباً تمام عفونت ها می توانند باعث بی اشتهایی شوند . مثلا ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا ممکن است عامل آن باشد . یا علل جدی تر مثل سل ، کم کاری غده تیروئید ، بیماری های قلبی یا ویوی ، یا گرفتاری های کبدی داشته باشد .
مأسفانه یکی از شایعترین عللناخداردهنده اولیه سرطانی بی اشتهایی است که معمولاً با تغییر در حساسیت به مزه ها همراه است بی اشتهایی مقاومت بدن در برابر خوردن هر چیزی است که به فرابنده بهبود کمک کند . با این همه بیداری تنها علت کاهش اشتها نیست . گاهی چیزی که به دلیل خاصی خورده اید ، مثل یک دارو می تواند عامل آن باشد . آنتی بیوتیک هایی مثل اریترومیسین جوا نه های چشایی را غیرفعال کرده و باعث کندی حرکت غذا در روده شده و احساس پری بعد از خوردن غذا را طولانی می کنند . تمام امفتامین ها - که برای کاهش وزن تجویز می شوند - احساس گرسنگی را از بین می برند . داروهای مسکن و ضد التهاب مفصل می توانند معده را تحریک کرده و باعث تهوع و برگرداندن غذا شوند . دیزیالیس (که یک داروی قلبی است ) و داروهای مدر (که مانع احتباس آب شده و فشار خون را پایین می آورند ) نیز میل به غذا خوردن را کم می کنند . گاهی چیزی غیرخوراکی مشکل ساز شده است . کمبودهای کلی تغذیه ای می توانند نیروی حیاتی یک اشتهای طبیعی را تضعیف کنند . مخصوصاً اشخاص سن ممکن است گرفتار کمبود روی در رژیم غذایی باشند که می تواند جوا نه های چشایی را از بین ببرد . خود پیری بر روی اشتها تأثیر می گذارد . در اشخاص سن ، سازوکار بدن آهسته می گردد ، وزن ماهیچه ها کم می شود و ضعف جسمانی مانع فعالیت است . در رأس آنها ، کاهش احساس چشایی و ترشحات معدی قرار دارد که همه باعث بی اشتهایی می شوند . گاهی نیز اتفاقی در زندگی بی اشتها تأثیر می گذارد . اگر اخیراً یک برنامه ورزشی را شروع کرده اید ممکن است دچار بی اشتهایی شوید تا بدن خود را با نیازهای جدید تطبیق دهد . به طور کلی ، سلامت روانی نقش مهمی در اشتهای شما دارد ، در هنگام گرفتاری طولانی ، تنش روانی می تواند شما را به پرخوری بکشاند . ولی فشارهای کوتاه مدت معمولاً اشتها را از بین می برند . افسردگی نیز در برخی افراد باعث بی اشتهایی می شود . بی اشتهایی عصبی اختلالی است که در افراد مبتلا - معمولاً دختران جوان - تقریباً باعث ترک کامل غذاخوردن می شود . بیداری وسوسه غذا خوردن دارند ، ولی از ترس چاق شدن چیزی نمی خورند . برای آنها نخوردن از به اندازه خوردن راحت تر است .

**شیر دادن و از شیر گرفتن**

روشهای شیر دادن و از شیر گرفتن کودکان چیست؟

تغذیه کودک

از تولد تا سه ماهگی

تغذیه کودکدر واقع عملی سرشار از عشق و محبت است. اولین ارتباط مادر و نوزاد، از طریق تغذیه برقرار می شود. روزهای نخستین (و هفته های اول)نقش و ارزش عمده ای در ارتباط آتی مادر و فرزند دارد.

در زمینه تغذیه،روش منضمی از لحاظ دفعات تغذیه، ساعات تغذیه و برابری غذا دهرنوبت،وجود ندارد. کودک،هر مومعی که احساسی نیاز کند،غذا می خواهد و شما باید نیاز او را برآورده کنید.نمی توان از نوزاد انتظار داشت که در ساعاتی معین و به مقداری مشخص غذا بخورد.شما باید با توجه به فریادها و آشتنگی های او در روز، ساعات و مقدار غذا دادن و دفعات تغذیه ی او را پیدا کرده و رعایت کنید.

روش های شیر دادن

۱-تغذیه با شیر مادر

شیر مادر،بهترین و مناسب ترین غذا و مورد تأیید همگان است.اهمیت تغذیه با شیر مادر تنها در انتقال این ماده ی ناب به کودک نیست بلکه حضور مادر،برخورد محبت آمیز مادر،دلبذی پری در آغوش کشیدن کودک،نوازش کردن و سخنان مهر آمیز مادر،دراین مدت، باعث تأمین نیازهای همه جانبه کودک و برقراری رابطه ای ناگسستی میان مادر و فرزند می شود.

با شیردادن به کودک،آآن هم بدون هیچ گونه فکر و تصمیم قبلی و صرفاً طبق غریزه ی مادری،رابطه ای پر بار با کودک برقرار می کنید.او شما را می شناسد و شما متوجه او خواهید بود، او به شما عادت می کند و شما نیز در کنار او هستید.کودک به خوبی درک می کند که به شیوه ای مناسب،خواسته ها و نیازهایش را تأمین می کنید.به همین علت، وقتی کودک را از شیر می گیرید (مثلاً در دو و نیم تا سه ماهگی)



مشکلاتی به وجود می‌آید،شما و فرزندان کاهش مدت و دفعات با هم بودن را آشکارا احساس خواهید کرد. کودک حاضر به پذیرش نوع دیگری از تغذیه نیوده و ناراضیانی خود را با گریه نشان می‌دهد. برخی مادران که تحمل دیدن این صحنه را ندارند، به رغم تصمیم قبلی خود دوباره او را با شیر خود تغذیه می‌کنند. ۲-تغذیه با شیر خشک امروزه اکثر مادران به دلایل مختلف نمی‌توانند فرزندان خود را با شیر خودشان تغذیه کنند.دانه وسیعی از مشکلات،از نبود وقت کافی تا عدم علاقه مادر به شیر دادن به کودکک،باعث می‌شود که مادران امروزی کودک خود را با شیر خشک و با انواع دیگر شیر تغذیه کنند.گفتنی است که هیچ مادری را نباید وادار به تغذیه کودک با شیر خود کرد.

در این نوع تغذیه نیز به دلیل عشق و علاقه ای که از خود نشان می‌دهید، بر قراری رابطه با کودک کمتر از تغذیه با شیر مادر نیست.بیک مادر، همواره می‌تواند بدون زحمت سازی قبلی،با کلیات و رفتارهایی که انجام می‌دهد، عشق و محبت خود را تقدیم فرزند خویش کند. انواع مختلف شیر

امروزه شیرهای مختلفی با نام های تجاری گوناگون در بازار به فروش می‌رسد.اکثر این نوع شیرها با هم مشابه بوده و تفاوت های اندکی با هم دارند.

ناگفته پیداست که شیر مادر حاوی خواص و ویژگی های است که هیچ نوع شیر دیگری قادر به جایگزینی با آن نیست.ماده ی اولیه تمام شیرهای خشک، شیر گاو است.در صنعت، شیراتی در شیر گاو داده و آن را به شیری نزدیک به شیر مادر

تبدیل می‌کنند تا متناسب با نیازهای کودک باشد. دولت فرانسه در سال های ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۰، ترکیبات شیرهای خشک را مشخص و محدود کرد.

نوع دیگری از شیرهای موجود در بازار،شیرهای هستند که در ترکیب پروتئین آنها شیراتی ایجاد شده و عوامل آزرزی زای آنها حذف گردیده است. مصرف این نوع شیر به کودکانی توصیه می‌شود که درخانواده ی آنها سابقه حساسیت با آزرزی وجود دارد.انواع شیرهایی را که شباهت زیادی به شیر مادر دارد، می‌توان از بازار تهیه کرد.

به طور کلی،شیرهای موجود در بازار را می‌توان به دو گروه بزرگ: شیرهای نخستین سنین و شیرهای دومین سنین تقسیم کرد.

شیرهای نخستین سنین(نوزادان کمتر از چهار ماهه)ترکیب این نوع شیرها تفاوت زیادی با شیر مادر ندارد و از نظر سهولت هضم و گوارش برای نوزادان مناسب هستند.

شیرهای دومین سنین (کودکان بیش از چهارماهه)ترکیب این نوع شیرها از لحاظ برخی مواد معدنی،غنی شده و می‌توان تا یک سالگی از آنها استفاده کرد.توجه کنید که ترکیب تمام شیرهای این گروه،تفاوت چندانی با هم ندارد و نام ها و بر چسب های تجاری،دلیلی بر برتری یکی بر دیگری نیست. تمام انواع شیرهای این گروه را می‌توان به نوزادانی داد که ناراحتی خاصی ندارند.

توجه:در مواردی استثنایی،کودکان نارس، کودکان کم وزن، کودکان حساس به پروتئین گاوی و کودکان کم وزن،کودکان حساس به پروتئین گاوی و کودکان مبتلا به بیماری های متابولیت استفاده از شیر و یا هر گونه ماده ی غذایی آزرزی زا و غیره، می‌بایستی به طور حساب شده و تحت نظر پزشک صورت بگیرد.

۳-شیر تازه گاو،شیر پاستوریزه،شیر استریلوه جرب یا نیمه جرب تمام این نوع شیرها،از پنج ماهگی و در شرایط خاص مورد مصرف قرار می‌گیرند.

در دوره ای که کودک از شیر مادر با شیرهای دیگر تغذیه می‌کنند،می‌بایستی فاصله ی زمانی دو وعده شیر خوردن او را شناسایی کرد.برای این کار می‌توان تا ۶ یا ۸ هفته اختیار انتخاب زمان شیر خوردن را به کودک داد. برخی کودکان،در هر نوبت مقدار کمی شیر می‌خورند و به همین دلیل دفعات شیر خوردن آنها افزایش می‌یابد.این در حالی است که کودکانی که خوابی طولانی دارند،در هر نوبت شیر بیشتری مصرف می‌کنند.

روند تغذیه ی کودکان متغیر است. به همین علت و بویژه اگر نوزاد اولین فرزند باشد، بهتر است مطابق میل او رفتار شود، حتی اگر زمان و مقدار شیر خوردن او نامنظم باشد.این نامنظمی نباید شما را نگران کند. در چنین شرایطی به جای گوش کردن به نصایح دیگران که باعث آشفتگی بیشتر شما و انتقال آن به کودک می‌شود،از احساس غریزی خودتان بیروی کنید، چرا که در غیر این صورت، هماهنگی ضروری موجود بین شما و فرزندان از بین می‌رود.در چنین شرایطی به شناخت خود از کودکان مراجعه کنید،چرا که هیچ کس مانند شما کودک شما را نمی‌شناسد.اگر آنچه را که از ته دل می‌پسندید،انجام دهید به طور حتم کودکان نیز راضی خواهد بود.

اگر فرزندان دیگری هم دارید،می‌بایستی به آنها نیز رسیدگی کنید؛آنها هم به حضور شما نیاز دارند. از سوی دیگر،خودتان نیز با مسائل و مشکلات روزمره ی زندگی درگیر می‌شوید و برایتان مجالی باقی نمی‌ماند. با توجه به این شرایط، می‌بایستی خودتان را با محیط و شرایط آن تطبیق دهید و بر حسب وقتی که در اختیار دیگر فرزندانان قرار می‌دهید و با نوع مسئله ای که با آن روبه رو هستید،تغییراتی در کنش و منش خود بدهید.مطمئن باشید که این امر در روابط شما با کودکان خیلی ایجاد نمی‌کنند.به این شرط که اطرافیانان کمک کنند تا در این دوران پر مشغله،از دغدغه های فکری دور بمانید. وزن کردن کودک

وزن کشی کودک،معمولاً یعنی معمولی اما ضروری است.هر گوی نباید فکر کنید فرزندان تنها به این دلیل که خرب می‌خورند، رفتاری آرام دارد، سرو صدایی نمی‌کند و یا تمام فعالیت های زبستی او به نحوی متعادل پیش می‌رود.دیگر نیازی به مراقبت بیشتر ندارد. آیا واقعاً فکر می‌کنید وزن کشی کودک ضروری است؟ب عقیده ی من برای بیشتر مادران، داشتن عکسی از فرزندان جالبتر از داشتن منحنی تغییرات وزنی اوست.مادرانی هم وجود دارند که در وزن کشی فرزندان زاده روی می‌کنند. این در حالی است که وزن کشی هفته ای یک بار،کافی است. گفتنی است که حتی دو بهترین شرایط،استاندارد خاصی برای افزایش وزن کودک وجود ندارد.

برای مادرانی که کودکان را با شیر خودشان تغذیه می‌کنند،اما از مقدار شیر کافی برای هر وعده اطلاعی ندارند،توصیه ای دارم:در پایان هر نوبت شیر خوردن که معمولاً نیم ساعت طول می‌کشد،اگر کودکان آرام بخندان بود و یا به راحتی خوابیدمی‌توانید مطمئن باشید که مقدار شیری که خورده،کافی بوده است. چگونگی گذران روز توسط نوزاد طی دو تا سه ماه اول نوزاد،در چند روز اول معمولاً کاملاً آرام است.می‌خوردمی‌خوابد و وقتی بیدار می‌شوند،شما و او با هم ارتباط برقرار کرده و درصده شناسایی یکدیگر هستید.او اکثر ساعات روز را در خواب به سر می‌برد و وقتی که نیاز به خوردن شیر دارد، بیدار می‌شود.

روزانه مدتی از وقت شما صرف حمام کردن نوزاد می‌شود.حمام کردن نوزاد باید در محیطی آرام انجام گیرد (به طوری که نگران صدای سوت دیگک زودیز و یا خواهش فرزندان بزرگتر خود نباشید).ساعت استحمام کودک کم مهم نیست،بلکه کیفیت مدت زمانی که برای این کار در نظر می‌گیرید، اهمیت دارد.

بعضی نوزادان در موقع حمام کردن و تعویض لباس گریه می‌کنند.آیا باین واکنش مربوط به بد پوشاندن لباس و نرم و ملامیم نبودن حرکات شامست؟ یا ناشی از خاطره تلخی است که از بد پوشاندن لباس،دمای آب و سرمای حوله دارند؟ احتمال دارد نوزاد شما از حمام کردن خوشتن نیاید. در این صورت باید چند روزی او را با حوله ای پاکیزه،نمیز کنید و پس از گذشت چند روز او را حمام کنید.

به गर्دهش بردن نوزاد در این دوره،ضرورتی ندارد. او دراتنی که کاملاً نپوهی شده باشد،آرام و راحت است.در صورتی که می‌خواهید نوزاد را به خارج از منزل ببرید، باید او را کاملاًپوشانید. معقدیم که کودک از این رفت و آمد چیز زیادی درک نمی‌کند، ولی اگر این کار موجب رضایت مادر و در نهایت کودک می‌شود،دلیلی ندارد که از آن صرفنظر کنید. چگونگی گذران روز توسط نوزادی که از شیر مادر تغذیه می‌کند اگر مادر وقت کافی و آزادی عمل داشته باشد، می‌تواند در خوردن شیر به کودک خود آزادی کامل بدهد.در این صورت،مادر، فرزند و تشکیل و تولید شیر به تدریج نسبت به یکدیگر هماهنگ می‌شوند.

معمولاً در پانزده روز اول،کودک تا ۷ یا ۸ بار در ۲۴ ساعت،طلب شیر می‌کند(گاهی دو بار در شب).وقتی تدریجاً مرحله تشکیل شیر کامل شد، نوزاد در هر نوبت شیر

شیر مادر در حال شیر دادن به کودک

بیشتری می خورد و به این ترتیب شب ها یک بار و روزها ۶ بار شیر می خواهد (از نظر نویسنده، توزیع روزانه شیر از ساعت ۶ صبح تا ساعت ۲۳ شیر مصرفی روز به شمار می آید).

این نتایج شیرخواری محدود یکم ماه و نیم طول می کشد،البته برخی نوزادان در این دوره‌بیشتر از دیگران می خوانند و در نتیجه‌روزانه فقط ۵ بار شیر می طلبند. از دو تا دو و نیم ماهگی‌مطلب کودکان سراسر شب را می خوانند و شیر خوردن شبانه آنها کاهش می یابد،البته مقدار شیری که در طول روز می خوانند، بیشتر می شود. سعی کنید ویژگی های کودک خود را بشناسید.

بعضی اوقات احساس می کنید که تولید شیر کافی نیست و نوزاد به اندازه کافی تغذیه نمی شود.به همین علت، بی در پی از خواب بیدار می شود و شیر می خواهد. در این مواقع،تا زمانی که کودک به شیر خوردن نیاز دارد، به او شیر بدهید. تاواب طبیعی شیر خوردن، به تدریج برقرار می شود.

عده ای از مادران از خود می پرسند آیا باید در دوران شیردهی رژیم خاصی را رعایت کنند؟ من فکر می کنم آنچه که اهمیت دارد این است که باید ساعات معین و منظمی برای غذا خوردن در نظر گرفت و تغذیه ای متعادل و سالم داشت (شیر و فرآورده های آن فراموش نشود)،به نظر می رسد مصرف بعضی سبزی ها نظیر گل کلم و کلم برگ، بوی خاصی به شیر می دهد که ممکن است برای کودک نامطلوب باشد. البته خود شما باید این موضوع را تجربه کنید و جواب آن را از کودک خود بگیرید.
چگونگی گذران روز توسط نوزادی که با شیر خشک

شیر خشک

تغذیه می شود
زمانی که کودک از رازشگاه خارج می شود،جیره روزانه شیر او معمولاً ۲۵ پیمانه شیر خشک و ۷۵ گرم آب است.علافاً به ازای هر پیمانه بود شیر، ۳۰ گرم آب مصرف می شود.

به محض ورود به منزل،باید کاملاً آماده باشید تا:

•کودک به محیط جدید، عادت کند.

•مادر با تاواب طبیعی شیر دادن و نیاز نوزاد خود آشنا شود.

کودک،ابتدا هر دو ساعت و نیم تا سه ساعت از خواب بیدار می شود و شیر می خواهد.او چون آهسته مکن می زند،نمی تواند شیر آماده شده را تمام کند و مقداری از آن در شیشه باقی می ماند. بعدا شدت مکیدن او بیشتر شده و مقدار زیادی شیر می خورد و چه بسا مقدار اضافه تری بخواهد.

کودکاتی که با سرشیشه تغذیه می شوند مانند کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، معمولاً هفت تا هشت بار در روز و یک بار در شب شیر می خورند.به تدریج تعداد دفعات شیر خواری به ۷ بار(۶ بار در روز و یک بار در شب) کاهش می یابد.

در تغذیه کودک با شیر خشک باید سعی کرد فاصله هر بار شیر دادن به سه ساعت محدود شود. اگر کودک زودتر از موعه بیدار شد، باید او را در آغوش گرفته و با نوازش، تعویض لباس و کارهای دیگر او را مشغول کرد تا زمان شیر خوردن فرا برسد. به تدریج نوزاد به این شیوه شیرخواری عادت می کند.

در حدود شش تا هفت هفتهگی، تاواب خواب نوزاد تغییر می کند. به این معنی که روزها بسیار کوتاه تر و شبها بدون آنکه شیر بخواهد، طولانی تر می خواند. به این ترتیب، کودک از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح فردا می خواند و به همین علت فقط پنج بار در روز شیر می خورد.

در این موقع می توان جیره غذایی او را برحسب نیازهایش به شرح زیر انتخاب کرد:

۱۳۵ گرم آب + ۴۵ پیمانه شیر

یا ۱۵۰ گرم آب + ۵ پیمانه شیر

یا حتی گاهی ۱۶۵ گرم آب + ۵۵ پیمانه شیر

سامان یافتن خواب کودک از نظر کمی و کیفی اهمیت دارد.طول مدت بیداری کودک از یک روزگی رو تا دوماهگی روندی رو به افزایش دارد (مدت بیداری از ۵ ساعت به ۸ ساعت می رسد). طول دوره خواب شبانه نیز در طول سه چهار ماه برابری می شود.

این تغییر،موقعیتی را به وجود می آورد که کودک بتواند با اطرافیان خود آشناتر شده و ارتباطات لازم را با آنها برقرار کند.

سعی کنید همیشه و بخصوص در هفته ها و ماه های اول، به نیازهای کودک خود پاسخ مثبت بدهید. تا احساس کند که همیشه فردی وجود دارد که نیازهایش راآمین کند. آماده کردن شیر ضدعفونی شیشه شیر و سرشیشه

کودک در بدو تولد حساسیت زیادی در برابر میکروب ها و انواع آلودگی دارد، زیرا سیستم ایمنی و دفاعی بدن او هنوز خیلی ضعیف است. به همین علت، تمام وسایل مورد استفاده کودک را می بایستی با دقت کامل ضد عفونی کرد.

کودکاتی که از شیر مادر تغذیه می کنند،حساسیت کمتری در برابر میکروب ها دارند.علت این امر، وجود ماده ای به نام «گولوستروم» در شیر مادر است که از روزهای اول شیردهی در پستان مادر ترشح می شود و همراه با شیر،مورد تغذیه کودک قرار می گیرد. به این ترتیب سیستم ایمنی او به طور طبیعی تقویت می شود. برای ضدعفونی کردن شیشه های شیر می توان از دو روش استفاده کرد:
۱-ضد عفونی حرارتی
دستگاه های مخصوصی برای ضد عفونی شیشه های شیر در بازار وجود دارد که معمولاً گنجایش ۷ شیشه شیر را دارند (۶ عدد شیشه بزرگ و یک عدد شیشه کوچکتر).

برای ضد عفونی کردن شیشه ششوپایه آن را پر از آب کرده و در آن را بندید.بعد، شیشه را داخل سبد دستگاه ضد عفونی قرار دهید. به طوری که کوچکترین شیشه در وسط شیشه های بزرگ قرار بگیرد. این سبد را داخل دستگاه ضد عفونی کنید که حاوی دو لیتر آب است بگذارید و پس از بستن در دستگاه،مدت ۲۰ دقیقه آن را حرارت دهید. در اختیار داشتن چنین دستگاهی موجب سهولت کار و ضد عفونی شیشه های زیادتری خواهد شد.

کسانی که به این دستگاه دسترسی ندارند،می توانند از دیگ های زودپز استفاده کنند.برای این کار، ۲۳ ظرفیت دیگ را پر از آب کنید و شیشه های عالی را درون آن قرار داده و حدود ۵ تا ۷ دقیقه حرارت دهید. سپس، شیشه ها را خارج کرده،شیر کودک را در درون آنها آماده کنید.بعد،در شیشه های شیر را محکم بندید و دوباره آنها را درون دیگ زودپز بگذارید و به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید. ایراد این روش ضد عفونی این است که شیر نوزاد می بایستی از قبل تهیه شود.

با روش ساده تری نیز می توان تعداد کمتری شیشه را (یک یا دو عدد) درون قابلمه ای پر از آب و حرارت دادن آن به مدت ۲۰ دقیقه، ضد عفونی کرد.این روش ضد عفونی، شما را از خرید شیشه های متعدد راحت می کند، ولی می بایستی عمل ضدعفونی را چندین بار در روز انجام دهید.
۲-ضد عفونی غیر حرارتی
در این روش،بال آب معمولی و فرس کلر استفاده می شود.ظرفی را پر از آب کرده و فرس کلر را داخل آن بیندازید تا به خوبی حل شود. وقتی شیشه های شیر به مدت یک ساعت و نیم در این محلول قرار گیرند،ضد عفونی می شوند.این محلول را می توان تا ۲۴ ساعت مورد استفاده قرار داد.

مزیت این روش بر روش ضد عفونی حرارتی این است که به برابرت و سرکشی زیادی نیاز ندارد، ولی ممکن است باقیمانده احتمالی بوی کلر،حتی بعد از آیکشی با آب یا آب معدنی نیز برای کودک ناخوشایند باشد. انتخاب این روش به تجربه مادران بستگی دارد.
پستانک

سه نوع پستانک وجود دارد:

•پستانک های فاقد سوراخ که باید با وسیله بخصوصی آنها را سوراخ کرد.

•پستانک های سوراخ دار با بازده قابل تنظیم. روی این نوع پستانک ها تعداد زیادی سوراخ وجود دارد که با چرخاندن شیشه و سرشیشه به اندازه ۱٫۴ قطر دایره‌بازده شیر مورد نیاز را می توان انتخاب کرد.

•پستانک های دارای سوراخ دوشت.سوراخ های این نوع پستانک را با توجه به سن کودک می توان زیاد یا کم انتخاب کرد.

خرید تعداد زیادی سرشیشه در یک مرحله ضرورتی ندارد.زیرا کودک هر قدر که بزرگتر شود به سرشیشه های مخصوص سن خود نیاز دارد. استفاده از پستانک

آرای مخالف و موافق

بعضی از کودکان علاوه و نیاز خاصی به مکیدن دارند و تا وقتی که پستانک در دهان

پستانک های فاقد سوراخ که باید با وسیله مخصوصی آنها را سوراخ کرد.

پستانک های سوراخ دار با بازده قابل تنظیم. روی این نوع پستانک ها تعداد زیادی سوراخ وجود دارد که با چرخاندن شیشه و سرشیشه به اندازه ۱٫۴ قطر دایره‌بازده شیر مورد نیاز را می توان انتخاب کرد.

پستانک های دارای سوراخ دوشت.سوراخ های این نوع پستانک را با توجه به سن کودک می توان زیاد یا کم انتخاب کرد.

خرید تعداد زیادی سرشیشه در یک مرحله ضرورتی ندارد.زیرا کودک هر قدر که بزرگتر شود به سرشیشه های مخصوص سن خود نیاز دارد. استفاده از پستانک آرای مخالف و موافق

آنهاست آرامش دارند، اما همین که پستانک از دهان شان خارج شود گریه می کنند این گریه به هیچ وجه نشانه گرسنگی و نیاز او به شیر نیست. این نوزادان حتی وقتی به اندازه کافی تغذیه کرده باشند، باز هم با جویدن پستانک آرام می گیرند. به راستی چه باید کرد؟

۰ ولی باید از داشتن کلکتیوی از پستانک های جورواجور خودداری کرد، چرا که استفاده مداوم از پستانک تبدیل به یک عادت می شود تا حدی که کودک یگی را در دهان و یکی را در دست می گیرد و یکی را نیز در جیب می گذارد. آب برای تهیه شیر و با نوشیدن ابتدا باید از آب های معدنی دارای املاح کم استفاده شود. در صورت عدم دسترسی به آب معدنی، آب شیر را بجوشانید و پس از شکه شدن آن را با یک همزن خوب هم بزنید تا هوا و اکسیژن بگیرد. این کار باعث سبک شدن آب و زود هضمی آن می شود.

وقتی کودک دو ماه و نیم تا سه ماهه است، معمولاً برای غذا دادن به او از اشیای مختلفی نظیر قاشق، پستانک و غیره استفاده می کنند، بنابراین جوشاندن آب و یا مصرف آب های معدنی ضرورتی ندارد. بعضی مادران به دلیل وسواس زیاد، تا سن ۴ ماهگی و حتی پیشتر از آب جوشیده یا آب معدنی استفاده می کنند. دمای شیر دمای مطلوب شیر برای تغذیه کودک، دمای محیط است. اگر شیر قبلاً در یخچال گذاشته نشده باشد، نیازی به گرم کردن ندارد. البته بعضی کودکان شیر نیم گرم و یا کمی گرم را ترجیح می دهند.

برای گرم کردن شیر از دو روش می توان استفاده کرد.

• بین ماری

• دستگاه الکتریکی مخصوص

معمولاً دمای آب مورد استفاده برای تهیه شیر می بایستی حدود ۳۷ درجه سانتی گراد باشد. ناگفته پیداست که شیر سرد بر شیر گرم ترجیح دارد؛ لافل فافل خطر سوزاندن دهان کودک است. از شیر گرفتن

مواد آردی

از شیر گرفتن به معنای قطع کامل تغذیه با شیر مادر و شروع تغذیه با شیرهای دیگر است. در این روش، باز شیرهای خشک، شیر گاو و یا سایر مواد غذایی استفاده می شود. از شیر گرفتن ارتباط زیادی با سطح اجتماعی و اقتصادی جوامع مختلف دارد. امروزه، پزشکان اهمیت زیادی به شیر مادر می دهند و معمولاً توصیه می کنند که کودک به مدتی طولانی از شیر مادر تغذیه کند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی، با وجودی که تأکید بیشتری به شیر دادن مادران می شود، عمل از شیر گرفتن بسیار زودتر و آسان تر صورت می پذیرد.

از شیر گرفتن کودک گاهی به طور ناگهانی انجام می گیرد، به هنگام ظهور یک بیماری، مادر به ناچار تغذیه کودک با شیر خود را به طور کامل قطع می کند. گاهی، تولید شیر مادر تحت شرایطی (شوکه های عاطفی، عصبی و دچار وقفه می شود، به غیر از موارد یاد شده، از شیر مادر تغذیه کند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی، با وجودی که تأکید بیشتری به شیر دادن مادران می شود، عمل از شیر گرفتن بسیار زودتر و آسان تر صورت می پذیرد.

از شیر گرفتن کودک گاهی به طور ناگهانی انجام می گیرد، به هنگام ظهور یک بیماری، مادر به ناچار تغذیه کودک با شیر خود را به طور کامل قطع می کند. گاهی، تولید شیر مادر تحت شرایطی (شوکه های عاطفی، عصبی و دچار وقفه می شود، به غیر از موارد یاد شده، از شیر مادر تغذیه کند. در اکثر موارد دلایلی مشخص دارد. از شیر گرفتن باید تدریجی و به کندی انجام گیرد

مادر برای از شیر گرفتن کودک خود باید آمادگی کافی داشته باشد و قطع شیر توسط مادر سبب کم شدن رابطه بسیار نزدیکی می شود که در لحظات شیر دادن با کودک داشته است. کاهش و یا قطع کامل این رابطه از نظر روحی کار ساده ای نیست.

نحوه از شیر گرفتن نیز ارتباط زیادی با سن کودک دارد و گاهی تحت شرایطی خاص، قطع شیر ممکن است خیلی سریع اتفاق افتد.

اگر قطع شیر در یک ماه و نیم تا دو ماهگی انجام گیرد، علاوه بر شیر مادر باید از شیرهای دیگر به عنوان جایگزین استفاده کرد. این حالت را «شیرخواری مختلط» می نامند.

اگر قطع شیر بعد از سه تا چهار ماهگی باشد، می توان جیره غذایی کودک را با غذاهای دیگری غیر از شیر تکمیل کرد. قطع شیر در یک ماه و نیم وقتی کودک از شیر مادر تغذیه می کند، به آن عادت کرده و ترک آن برایش بسیار مشکل است. از آنجا که قطع شیر مادر تغییراتی در سیستم شیر خوردن کودک به وجود می آورد، باید به تدریج او را با شیشه شیر و سرشیشه آشنا کرد. برای این کار، ضمن تغذیه کودک از شیر مادری، توان یکن با دو بار در روز او را با سایر شیرها توسط شیشه و سرپستانک تغذیه کرد تا کودک ضمن آشنایی با این نوع تغذیه کم کم به آن عادت کند. کودک در سنین پایین، به آسانی این روش تغذیه را قبول می کند. اگر عمل شیر دادن با شیشه و سرپستانک توسط پدر انجام گیرد، کودک خیلی راحت تر عادت می کند، زیرا حضور مادرش را در کنار خود احساس نمی کند. اگر همین کار توسط مادر انجام شود، احتمال زیادی دارد که کودک عصبانی شده و نتواند وضع تازه را تحمل کند. با ایجاد تناوب بین شیر دادن طبیعی و شیر دادن با شیشه و سرپستانک کودک به این روش تغذیه عادت کرده و با علاقه به خوردن شیر می پردازد.

ابتدا مادر باید روزانه یک نوبت، شیر دادن طبیعی را با شیر دادن از طریق شیشه و پستانک جایگزین کند. این روش تغییراتی در روند تشکیل شیر مادر به وجود می آورد. وقتی مقدار شیر تشکیل شده اندک اندک با تناوب جدید هماهنگ می شود، وقتی کودک ۵ تا ۶ روز این گونه تغذیه کرد، دوباره باید نوبت دیگری از شیر خوردن طبیعی را با شیشه جدید جایگزین کرد.

توصیه همیشگی من این است که از قطع ناگهانی شیر دادن به روش طبیعی خودداری کنید. برای سنجیده شدن رابطه مادر و کودک بهتر است که از شیر گرفتن او خیلی تدریجی و در عرض چندین هفته انجام پذیرد. به مادران سفارش می کنم که شیشه شیر دادن مختلط (پستانک شیشه و سرشیشه) را حتی در صورت بر عهده داشتن مسئولیت خارج از خانه، ادامه دهند. این امر مسلماً به ساعات کاری مادران بستگی دارد. به هر حال برای هر مادری جالب است که حداقل صبح ها قبل از خروج از خانه و شب ها هنگام ورود به منزل، شخصاً کودکش را تغذیه کند. این دو بار شیر خوردن طبیعی در روز، کم کم اهمیت کمتری پیدا کرده و از شیر گرفتن نهایی کودک به راحتی و با رضایت مادر و کودک انجام می شود. قطع شیر در سه یا چهار ماهگی در این دوران، مادر و کودک خیلی به هم عادت کرده اند و همه چیز به طور دلخواه و طبیعی پیش رفته است. تصمیم به قطع شیر دادن توسط مادر و عرضه شیر با شیشه و سرشیشه، چنان کودک را عصبانی و ناراحت می کند که تعجب آور است!

از شیر گرفتن در چندین سنی به صبر و حوصله ی زیاد نیاز دارد. برای موفقیت در این کار، کودک را باید با مواد غذایی جدیدی آشنا کرد و تغییراتی در روش تغذیه او به وجود آورد. شما می توانید انواع مختلف کنیوت و فرآورده های شیر یا پوره سبزی را که تاکنون با شیشه و سرشیشه می خوردید، با قاشق به او عرضه کنید. به این ترتیب لذت مک زدن از پستان مادر را با لذت چشایی و مزه های خوش جایگزین می کنید. کنجکاو ی کودک برای شناخت طعم و مزه های جدید، باعث می شود لذت خوردن شیر مادر با لذت شناخت و اکتشاف جایگزین شود. در این روش نیز با توجه به علاقه و فرصتی که دارید، می توانید هر صبح و شب یک بار شیر خود را به کودک بدهید. مواد غذایی آردی مواد آردی مورد مصرف کودک، فراوان و متنوع هستند. پزشکان، مصرف این مواد را از چهار تا شش ماهگی توصیه می کنند. در این زمینه، یک میانه آرد (حدود ۵ گرم از انواع قابل حل فروری در آب مخصوص سنین اول، را با شیر شب مخلوط کرده به کودک بدهید. این اضافه کاری در شب، سبب می شود کودک مدت ۶ ساعت را بدون بیداری و به راحتی بخوابد و هیچ گونه کمبود غذایی را احساس نکند. از دادن مقدار بیشتر این مواد جداً باید خودداری کنید.

تا سن چهار ماهگی، ارائه انواع گلوتن این مواد به کودک، توصیه می شود. برای تغییر ذائقه کودک می توان طعم و مزه آنها را تغییر داد. به تدریج که کودک بزرگتر می شود، می توانید او را با مزه های متنوعی مانند برنج، انواع میوه، غلات و یا مواد دیگر آشنا سازید.

منبع: کتاب آشپزی نوین برای کودکان

**تغذیه در بیماری های طفولی**

نقش تغذیه در بیماریهای عفونی چیست؟

نقش تغذیه در بیماریها عفونی را مجموعاً به چهار گروه می توان تقسیم نمود:

۱- تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی؛ شامل بیماریهای گوارشی و مسومیت های غذایی ( پروتئیسیم)، بیماریهای روده ای مثل اسهال های میکروبی و بیماریهای عفونی سیستمیک ( پروسلوز و تیفوئید)

۲- تغذیه در بیماریان عفونی ( محدودیتها و مستوعنها)

۳- درمان سوء تغذیه به عنوان عارضه بیماریهای عفونی

۴- تغذیه در بیماریان با نقص شایع شدید تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی قبل از اینکه وارد این بحث شویم مقدمتاً به مسئله مقاومت بدن در رابطه با غذا اشاره می کنیم که شاید در عامه مردم هم این مسئله شناخته شده باشد که اگر غذای کافی باشد، بیماری کمتر است یا به اصطلاح « دوایش نه دیگه است.»

در عصر قبل از آنتی بیوتیک ها، یکی از بیماریهای کشنده بشره بود که متأسفانه هنوز هم هست، وقتی کسی مسلول می شد او را به یک باشد.وش آب و هوا منتقل می کردند و غذاهای مغزی می دادند درمان تقریباً به همین صورت انجام می شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسلولین و استراکنگاه آنها را جایی می ساختند که فضای کافی، هوای کافی، نور کافی و غذای کافی داشته باشد. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جهل ایجاد می کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکوین سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می شود. یعنی خانمی که حامله می شود در وقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع، کافی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کافی، ویتامین کافی، املاح کافی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معمولاً سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می کند. و اگر جنین رشد کافی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می شود که هم ویتامین کافی و هم املاح کافی دارد و می تواند قشمان رشد کودک کند باشد.

بنابراین سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام عصر ایقا می کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد. در تمام مراحل بعدی رشد نمی تواند. در مقابل عوامل بیماری زا نقش دفاعی کافی داشته باشد. به خصوص یاد آوری می کنیم که دوره شیر خوارگی دومین مرحله مهم است. تغذیه مناسب یا شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کافی است رشد دفاعی کودک را تداوم می بخشد. کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کافی به او نمی رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکسیناسیون ها هم جواب خوبی نمی دهد. بنابراین تغذیه مناسب مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می شود به سایر بیماریها هم تعمیم داده شود. گر چه در حال حاضر بشریت مره از سوی تغذیه به گونه پر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می برد. بخش وسیع انسانهای محروم هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی های زیادی انجام گرفته است مثلاً دیده شده اگر به یک گروه غذای کافی برسانیم و به گروه دیگری واکنس سل بزیم آنهاهی که تغذیه کافی می شوند کمتر از آنهاهی که واکنس زده اند به سل مبتلا می شوند.

احتمال پروژ سل در آنها که تغذیه کافی داشته اند و واکنس سل هم زده اند بسیار کمتر می شود. نقش تغذیه در ایجاد بیماریها غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی های میکروبی باشد می تواند متشاه بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسومیت های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسومیت های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می شود ما شاهد بیماریهای روده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها « ویا» است. چنانچه در همین تهران زهدان و در خیلی از کشورهای جهان، به خصوص کشورهای مرسوم به جهان سوم به طور موضعی شاهد بروز بیماری « ویا» هستیم.

مسومیت های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی شوند و ما در مراکز تولید غذا و رستوران ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیگار مانده در زمینه تغذیه کار می کند و خیلی ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماریهای انگلی که بررسی می شوند بیش از یک انگل دارند و می توانند آلودگی و بیماریهای انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی کنیم. بسیاری موارد مواد غذایی کسور شده که خراب می شوند از رده خارج نمی شوند که بسیار خطرناکند. همین طور کتک های که در ظرفهای مخصوص نگهداری می شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می تواند باعث بیماریهای مهلکی مثل پروتئیسیم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند. تب روده یا تیفوئید یا حصبه هم یکی از بیماریهای خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می یابد و یا توجه به مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک که طی سالهای اخیر تکوین یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می یابد به ویژه نزد کودکان می توانند سبب ایجاد اسال های شدید و بیماریهای عفونی خطرناک شوند.

لازم به ذکر است حصبه به وسیله آب آلوده ایجاد می شود و معمولاً از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقاً به دلیل رعایت بهداشت است. نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و حتی برخی از پزشکان و پرستاران بیماران تیفوئیدی را چنان از خوردن غذا محروم می کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می شود. مثلاً می گویند بیمار حصبه ای نباید نان بخورد. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان طور که مس دالیت تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است. میکروب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می توان ایجاد بیماری کند و انسان به طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتاً غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. ( مثلاً پنیر از شیر نجوشیده به عمل می آید.) مبتلا می شود.

معمولاً پنیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کننده که این اصل رعایت نمی شود به هر حال مصرف پنیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال های آبسی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فصل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف جگر تیم بز گوسفند منجر به بیماری « توکسوپلاسموز» می شود که کیست انگل وارد معده انسان می شود تحت تاثیر اسید معده باز می شود و انگل آزاد می شود و از طریق مخاط روده جذب و وارد کبد می شود و وارد غده لنفاری می شود. اگر خانم حامله ای قرص دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می کند و می تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده سلفط در زمان حاملگی است.

بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می شوند کرمک است که در تمام کشورهای مندند و عقب مانده شیوع بسیار دارد و در بچه ها بیشتر از بالغین است. بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کدو و قلاب دار و نیز دو رابطه با تغذیه ایجاد می شود. نقش تغذیه در بیماریهای عفونی

جای تأسف است که بگویم نه تنها عامه مردم دچار سوء برداشتهایی در مورد بیماریهای تب دار می باشند که خیلی از پزشکان و پرستاران هم تحت تاثیر بد آموزیهای سنتی ما قرار دارند. یعنی می شود یک چیز کلی را در مورد بیماریان تب دار مطرح کرد. آن، اینکه بیمار تب دار به علت سوزاندن بیشتر انرژی نیاز بیشتری به

تأمین انرژی دارد.

بیماری که تب دارد ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش نتواند تغذیه مناسب داشته باشد و یا ممکن است به علت اختلال در هوشیاری بیمار ما توانیم از راه دهان تغذیه مناسبی داشته باشیم.

متأسفانه یکی از نکاتی که همیشه فراموش می شود در درجه اول تغذیه این بیماران است. در حالی که از همان آب و الکترولیت که شروع می کنیم باید فکر کنیم بیمار چقدر کالری احتیاج دارد و این کالری را محاسبه و تأمین کنیم.
بعده به ازاء هر درجه تب حساب کنیم چقدر کالری و آب نیاز دارد.

آنچه در عامه مردم مطرح است و بایستی بدانند این است تفرکات غلظ و نادرست گذشته درباره بیماریهای تب دار به خصوص در حصبه را یاد آوری کنیم. این طوط رایج است که به بیمار حصبه ای نان نباید داد. در حالی که اگر می خواهیم بیمار بر بیماری غلبه کند باید او را تقویت کنیم که گار این کار را بکنیم حتی اگر دارو ندیم بیمار بعد از یکی دو هفته خوب خواهد شد. پس می توان گفت که چیزی که بیمار حصبه ای را از تب زین می برد سوء تغذیه است یعنی محروم کردن او از خوردن گوشت، نان ومیوه که ممنوع کردن آن اصلا کار درستی نیست. بلکه باید هر چه اشتهای بیمار طلب می کند در اختیار بگذاریم. در سرماخوردگی ها هم یک چیز غیر عملی رایج است و متأسفانه اگر ما پزشکان بگوئیم هر چه بیمار دوست دارد بخورد و خدایي نتوانسته اتفاق می افتد می گویند طیب مستول است.

البته ما می دانیم بعضی از مواد غذایی و میوه های مثل خربزه و انگور محرک هستند و اگر بیماری حساسیت نشان بدهد و احیاناً گولیش تراحت بشود بهتر است نخورد. ولی به طور عام و از نظر علمی محدودیتی نداریم بیماری که سرماخورده باید سبزی بخورد. مواد پروتئینی بخورد و موادغذایی و هیدروکربن هم مصرف کند . مگر اینکه بیماری خاصی مثل دیابت و یا اوره داشته باشد که توصیه می کنیم مواد قندی و مواد گوشتی کمتر مصرف کنند. یا در کودکان یا حتی بزرگسالان وقتی دچار اسهال می شوند شایسته است شیر مصرف نکنند. البته شیر مادر در کودکان در زمان اسهال هم بلا مانع است.

در رابطه با بیماران مزمن عفونی، مثلا مسلولین و بیماریانی که دچار بیماری مزمن هستند و عفونت یک عارضه ثانویه در آنها است. مثلا بیماران سرطانی یا بیماریانی که قطع هستند. کاهش قدرت عضلانی و لاغری آنها قبل از آن که مربوط به بیماری آنها باشد. مربوط به سوء تغذیه است. یعنی باید در هر شرایط غذایی کافی به آنها برسانیم. درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی دستگامهای مختلف بدن انسان ویا در نتیجه توکسین ( سم ) تولید شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم مغز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار دچار کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به وریه اگر دستگاه گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود به علاوه در بیماریهای تب دار به علت مصرف بیش از حد کالری، ضعف و لاغری ایجاد می شود. برای درمان اینها هر چه هست وظیفه ما جبران انرژی تحلیل رفته و یا جبران کاهش وزن است. به همین منظور برای همه بیماران تغذیه را اصل قرار می دهم خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز لاغری مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملا نادرست است. آنتی بیوتیک برای درمان بیماری است. اگر فرضا برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالا به مرگ او می انجامد. واقعیت این است که هر بیماری عفونی کاهش وزن میدهد کاهش وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ بیماران بروز عفونتهای ثانویه است که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد می شود.

مثلا در درمان کزاز گاهی شاید بیمار ار ده روز زیر دستگاه تنفی مصنوعی بگذاریم تا قطع او از تب زین می رود. و هوشیار می شود به علت زیر دستگاه بودن عفونت های روی می کند که آن را هم درمان می کنیم در نتیجه بیمار حدود دو ماه در این شرایط زندگی می کند و در این مدت قوایش تحلیل رفته و غذای مناسب به او نرسیده اگر عفونت کند به علت سوء تغذیه شدید است و ممکن است نتوانیم کاری کنیم.

در بیماریهای مزمن تغذیه کلید درمان است و با ید به این شاه کلید توجه داشته باشیم و پروتئین راس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی، برای اینکه بیمار مبتلا به بیماری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم. وقتی صحبت از نقص دفاعی شدید می کنیم بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است. ممکن است در حال غذای غذایی سمی کسنرو ( نیمه کسنرو) را بخوریم و دچار بیماری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین غذا بخوریم ممکن است دچار بیماری شویم. در بیماران با نقص دفاعی شدید به خصوص آنها که گلیول های سفیدشان زیر ۱۰۰۰ یا کمتر از آن است تاکید می کنیم از غذای خام استفاده نکنند و میوه جات را با آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه پخته نیستند و می توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می کنیم به صورت کمیوت مصرف کنند. و در دروانی که گلیول های سفید زیر ۱۰۰۰ است از مصرف خشکبار خودداری کنند. مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلیولهای آنها به بالای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ رسید می توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاده کنند. در پایان جا دارد که از بالاس مثبت انرژی، یعنی پرخوری هم که الآن یک بیماری شایع در جوامع بشری به خصوص در جوامع مرفه تمام کشورهای جهان است صحبتی داشته باشیم. متأسفانه چیزی که امروز به آن توجه نمی شود زبان های پرخوری و مصرف بیش از حد انرژی است.

واقعیت این است تمام افراد چاق بالقوه دیابتیک هستند و تمام افراد دیابتیک بالقوه عفونت پذیرند. بنابراین عفونت نزد افراد چاق خطرناک است یکنا ذات الریه نزدیک آدم چاق بیشتر باعث مرگ می شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تاکید می کنم پرخوری مازاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از بلاهای مهمی است که بشر را تهدید می کند. در بیماریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.

منبع: انجمن پزشکان ایران

#### آداب غذا خوردن در اسلام

آداب غذا خوردن در اسلام چیست؟

شاید دیده و یا شنیده اید که افرادی با داشتن سرمایه ی بسیار و بهره مندی از همه گونه امکانات رفاهی و استفاده از انواع غذاهای رنگارنگ ، از نعمتی بزرگ یعنی سلامتی محرومند و به همین دلیل از زندگی خود لذتی نمی برند! و بالعکس افرادی با خوردن غذایی معمولی و ساده در کمال صحت و سلامت عمری طولانی می کنند و از زندگی خود لذت می برند. به راستی رمز و راز سلامتی در چیست ؟

عده ای چنین تصور می کنند که سلامتی فقط با خوردن غذاهای گوناگون کن سرشار از ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی و... باشد بدست می آید. حاصل چنین چنین نیست و آنچه مهم است چگونگی خوردن است نه چه چیز خوردن !

دوست خوردن تأثیر به سزایی در سلامتی شما دارد و شما را از دچار شدن به بیماریهای مختلف و امراض گوناگون معصوم نگاه می دارد.

آنچه در این کتاب می خوانید نکته های مهمی است که همه ما برای سالم ماندن و خوب زندگی کردن به دانستن آن نیازمندیم.

این نکته ها که برگرفته از کلمات گهربار اننه معصومین (علیهم السلام ) می باشد در برگزیده سه محور مهم در آداب غذا خوردن است:

۱- آدابی که پیش از غذا خوردن باید رعایت نمود.
۲- آدابی که به هنگام غذا خوردن باید رعایت نمود.
۴- آدابی که پس از غذا خوردن باید رعایت نمود.

لطفاً یا دقت این نکته ها را بخوانید و به آن عمل کنید، تا همیشه جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشید و بدانید همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.
۱- آغاز غذا با نام خدا غذای خود را با نام خدا آغاز کنید.

امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:

به هنگام غذا خوردن خدای را یاد کنید و از بیپرده گویی اجتناب نمائید ، زیرا که طعام نعمت و رزقی از خداوند است و بر شماست که در آن خدای را یاد کرده

و شکر گویند.

فروع کافی، ج ۶، ص ۲۲۹۶. نسک قبل از غذا

ابتدای غذا، نسک نسک بخورید

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

در شروع به غذا خوردن، نسک بخورید، اگر مردم می دانستند نسک چه خاصیتی دارد هر آینه به جای داروهایی مجرب دیگر آن را انتخاب می کردند.

طب الاممه، ص ۳۷۰ - شروع با سرکه

خوب است غذا را با سرکه شروع کنید.

محمد بن علی گویند: مردی در خراسان خدمت امام رضا (علیه السلام) بود، غذایی برای آن حضرت آوردند که با آن سرکه و نسک بود.

آن حضرت آغاز غذا را با سرکه شروع کردند، آن مرد گفت: قربانت گردم، شما به ماها امر کردید با نسک شروع کنیم! آن حضرت فرمودند:

این مثل آن است، بدرستی که سرکه که دهن را قوی و عقل را زیاد می کند.

طب و درمان، ص ۴۱۴۰ - شستن دست ها

دست هایمان را قبل و بعد از غذا بشویند.

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

شستن دست ها قبل از غذا، رزق را زیاد می کند، لباس ها را از آلودگی حفظ می نماید و چشم را تقویت می کند.

حصال، ص ۵۹۱۲ - کم خوردن و سلامت

کمتر غذا بخورید تا کمتر بیمار شوید.

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

خوراکت را کم کن تا بیماری تو کم گردد.

غررالحکم، ج ۱، ص ۶۱۱۴ - کم خوردن و سبک بودن

کمتر غذا بخورید تا سبکتر باشید.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

مجویترین شما در پیشگاه خدا آنکس است که کم خوراکتر و سبکتر باشد.

کثر العمل، ج ۵، ص ۷۲۶۱ - میانه روی در خوردن

در غذا خوردن میانه رو باشید.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

هرگاه مردم در خوراک خود میانه رو باشند، بدن هایشان پایدار و محکم است.

سفینة البحار، ج ۴، ص ۸۷۹ - سبک خوردن

سعی کنید سبک و متعادل غذا بخورید.

امام کاظم (علیه السلام) فرمودند:

تدبیر غذایی و رژیم خوراکی این نیست که اصلا چیزی نخوری و لکن رژیم این است که چیزی نخوری اما سبک.

وسائل الشیخه، ج ۱۷، ص ۹۱۸۳ - بخوری و هوشیاری

از بخوری بپرهیزی تا هوشیار بمانی.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

بخوری موجب از بین رفتن نابودی هوشیاری و زیرکی است.

مستطرف، ج ۱، ص ۱۰۱۸۰ - بخوری

از بخوری بپرهیزی تا تندرتس بمانی.

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

یا کسبل! شکست را از خوراک پر مکن، برای آب هم جا بگذار و برای هوا هم قرار بده، تا اشتها داری دست از خوراک بردار،

اگر این کارها را انجام دانی خوراکت بر تو گوارا گردد، همانا تندرتستی با کم خوردن و کم نوشیدن است. تحف العقول، ص ۱۱۶۶ - اشتها به غذا

از خوردن غذایی که بدان اشتها نداری، بپرهیزی.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

بر حذر باش از آنکه، بخوری آنچه از اشتها نداری که باعث حماقت و نادانی می گردد. لئالی الاخیار، ش ۱۲۲ - سیر بودن دائمی

از همیشه سیر بودن بپرهیزی.

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن بپرهیزی که این کار بیماری ها و رنج ها را بر می انگیزد.

غررالحکم، ج ۵، ص ۱۳۱۵۱ - حرام خوردن

از غذای حرام دوری گزینید.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

هر که لقمه ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گوشی که از حرام بپورد، آتش به آن سزاوارتر باشد.

بخارالانوار، ج ۵۶ - غذای داغ

از خوردن غذا داغ اجتناب نمایید.

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

غذای گرم را وا نهند تا سرد شود زیرا، برای رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) غذا حاضر کردند (ایشان) فرمودند:

وا نهندش تا سرد شود و قابل خوردن گردد، که خدای عزوجل آتش به ما نمی خورد، و برکت در غذای خشک است.

فروع کافی، ج ۶، ص ۱۵۳۲۲ - در جمع خوردن

بهرتر است در جمع غذا بخورید.

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

مجویترین خوراکی در پیشگاه خدا چیزی است که دست ها بر آن زیاد باشد. (خورنده ی آن بسیار باشد)

نهج القصاحه، ص ۱۶۱۵ - لغت کردن در ظرف غذا

در ظرف آب و غذا فوت نکنید.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

دمیدن در ظرف آب و غذا و در محل سجده مکروه است.

حصال، ص ۱۷۱۵۸ - توجه به مستندان

مستندان را هنگام خوردن غذا رد نکنید.

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

چون سفره ی غذا گذارده شد، سائل و مستندی از راه رسید او را رد نکنید.

محاسن برقی، ص ۱۸۴۴۳ - شام شب

شب، حتما شام بخورید ولو به لقمه ای.

امام رضا (علیه السلام) فرمودند:

شب حتما غذا بخورید، اگر چه مقدار کمی نان باشد، چون بافت قوت جسم می شود.

طب الاممه، ص ۱۹۶۵ - شام در خوردن

غذا را خوب بجوید و در خوردن هر گز شتاب نکنید.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

غذا خوردن را طولانی کنید، زیر لحظات آن از عمرتان محسوب نمی شود.

سفینة البحار، ج ۱، ص ۲۰۲۷ - راه رفتن و خوردن

سعی کنید هنگام راه رفتن چیزی نخورید.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

در هنگام راه رفتن چیزی نخورید، مگر آنکه مجبور باشید.

روضه المتقین، ص ۲۱۵۲۴ - سیزی با غذا

بر روی سفره ی غذا سیزی را فراموش نکنید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

سفره های خندان را با سیزی ها یازانید، زیرا انواع میکروب ها را نابود می سازد.

طب النبوی، ص ۲۲۳ - غذای ریخته شده در سفره

بهرتر است غذاهای ریخته شده بر روی سفره و بخورید

امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:

اموری موجب رزق و روزی انسان می شود: (که از جمله ی آن امور) - خوردن غذاهای ریخته شده بر سر سفره است .  
 طب و درمان ، ص ۲۳۴۹-نوشیدن بین غذا  
 سعی کنید در بین غذا آب نیاشامید  
 امام رضا (علیه السلام ) فرمودند:

هر کس بخوهد که معده اش تراحت نشود، در بین غذا آب نیاشامد تا وقتی که خوردن غذا پایان پذیرد. هر کس در هنگام خوردن طعام آب بخورد، بدنش مرطوب و معده اش ضعیف گردد و رنگ ها جوهر و قوت غذا را نمی گیرند.

مستدرک الوسائل ۲۴ - نوشیدن آب با غذای چرب  
 از نوشیدن آب ، پس از غذای چرب اجتناب نمایند  
 امام صادق (علیه السلام ) فرمودند:

آب خوردن روی غذای چرب ، درد را به هيجان آورد .  
 وسائل الشیخه ، ج ۱۷ ، ص ۱۹۰ - ۱۹۰ - آب سرد و غذای گرم  
 از نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم پرهیزید  
 امام رضا (علیه السلام ) فرمودند:

نوشیدن آب سرد پس از غذای داغ و شیرینی ، باعث از بین رفتن و فساد دندان ها می گردد.

بخارالانوار، ج ۲۶۴-زیاد نوشیدن

از زیاد خوردن و زیاد نوشیدن پرهیزید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

دل های خویش را با زیاد خوردن و زیاد نوشیدن نمرانید، که دل چون زرامت است ، وقتی آب آن زیاد شد خواهد مرد.

نهج الفصاحة ، ج ۲۷ ۲۲۸۸ - چرجه چرجه نوشیدن

بهرتر است آب را چرجه چرجه نوشید

امیرالمؤمنین (علیه السلام ) فرمودند:

بازها ناظر یکتبیر اکرم (صلی الله علیه و آله ) بودم ، آن حضرت هرگاه آب می آشامید، سه مرتبه در بین آشامیدن نفس می کشید،  
 و در هر مرتبه که می خواست شروع به آشامیدن کند به نام خدا شروع می کردند و بعد از نفس کشیدن الحمد لله می گفتند.

بخارالانوار، ج ۱ ، ص ۲۸۲۷۶ - سر کشیدن آب

هنگامی که آب می نوشید آب را یک مرتبه سر نکشید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

هر وقت نشسته شدید آنجان آب نیاشامید که گویی آب را می مکید و هرگز آن را لاجرحه (یکمرتبه ) سر نکشید، بلکه آن را بنکید.

طب النبوی ، ص ۲۹۵-نوشیدن در ظرف ترک خورده

سعی کنید در ظرف ترک خورده آب نوشید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

از کثاری دستگیری طرف و جای شکستگی آن آب نیاشامید.

سفینه البحار، ج ۱ ، ص ۳۰۱-استاده نوشیدن

سعی کنید استاده آب نیاشامید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

فردی از شما استاده آب نیاشامد.

طب النبوی ، ص ۳۱۴ - اسراف کردن

در خوردن و نوشیدن از اسراف پرهیزید

خدائوند سبحان در قرآن کریم می فرماید :

بخورید و نیاشامید ولی اسراف نکنید، که خدائوند اسراف کنندگان را دوست ندارد.

اسراف ، آیه ۳۱ ۳۱-شکرگزاری بعد از غذا

پایان هر غذا شکرگزاری از نعمت های خدا را فراموش نکنید.

خدائوند سبحان در قرآن کریم می فرماید :

ای کسانیکه ایمان آورده اید، از خوراکی های پاکیزه ای که روزی شما قرار داده ایم بخورید، سراسگران خدا باشید، اگر او را عبادت می کنید.

بقره ، آیه ی ۳۳ ۱۷۲ - نمک پس از غذا

در پایان غذا هم کمی نمک بخورید

امام باقر (علیه السلام ) فرمودند :

خدائوند به حضرت موسی (علیه السلام ) وحی کرد که قوم خود را امر کن غذا را با نمک آغاز و با آن پایان دهند،

در غیر این صورت اگر دچار هر بیماری شدند جز خود را ملامت نکنند.

طب الاممه ۳۴-خلال کردن

پس از صرف غذا، خلال کردن را فراموش نکنید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند :

خلال کنید، چون خلال کردن دهان را پاکیزه می کند و برای لثه ها خوب است .

کافی ، ج ۶ ، ص ۳۵۳۷۶ - خلال نکردن

با چوب ریحان و چوب درخت انار خلال نکنید

امام صادق (علیه السلام ) فرمودند :

از خلال کردن با چوب ریحان و چوب درخت انار پرهیزید، که این کار رنگ مخاط را در بدن تحریک می کند.

خصال ، ص ۴۶۴ - شستن دهان

پس از خلال کردن ، دهانتان را حتما بشوید.

امام حسین (علیه السلام ) فرمودند :

امیرالمؤمنین (علیه السلام) به ما دستور می دادند تا بعد از خلال کردن ابتدا سه بار دهان را شستشو دهیم و سپس آب بنوشیم .

التهایه ، ج ۲ ، ص ۳۷۹۹ - مسواک کردن

پس از هر غذا مسواک کردن را فراموش نکنید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند :

مسواک ده فایده دارد :

دهان را پاکیزه می کند، موجب رضایت خدائوند است ، حسنات را تا هفتاد برابر افزون می کند، سیره ی من است و استجاب دارد،

زودی دندان را می زواید و دندان ها را سفید می کند، لثه را محکم می کند، بلمغ را می برد، ضعف چشم را برطرف می نماید و اشتها را زیاد می کند.

خصال ، ص ۳۸۳۸۱ - استراحت پس از غذا

پس از صرف غذا کمی استراحت نمایند

امام صادق (علیه السلام ) فرمودند :

به پشت خوابیدن ، پس از خوردن غذا، بدن را قریه و غذا را هضم می کند و ناراحتی را برطرف می گرداند.

معمول امام رضا (علیه السلام ) آن بود که هرگاه غذا تناول می کرد به پشت می خوابید و بای راستش را بر روی پای چپش قرار می داد.

سفینه البحار، ج ۱ ، ص ۲۹۲۷ - حمام کردن پس از غذا

هرگز با شکم پر حمام نکنید

امام رضا (علیه السلام ) فرمودند :

با شکم پر حمام نگیرید چون سبب تولید قولنج می شود.

رساله ذمیه ، ۲۹ - ۲۶ - دو توصیه ی مهم !

تا گرسنه نشدید غذا نخورید و تا سیر نشدید دست از غذا بکشید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است .

بخاره، ج ۶۲ ، ص ۴۱۲۹۱ - چهار توصیه مهم !

این چهار توصیه ی مهم را حتما بکار بندید

امیرالمؤمنین (علیه السلام ) به فرزندشان امام حسن (علیه السلام ) فرمودند:

- چهار کلمه به تو می آموزم که تو را از درمان بی نیاز سازد :
- تا گوست ناشی غذا مسخو، و هنوز مایل به غذا باشی دست از آن بردار، غذا را به جا و نیکو بخور (خوب بجوید)
- هنگامی که خوستی به بستر روی خود را به بیت الخلا عرضه کن (به مستراح برو)
- عصا، ج ۶۰، ا۱۱ چاپند.نذکر...
- ۱- همیشه سعی کنيد از غذاهای بهداشتی و تازه استفاده نماييد.
  - ۲- از غذاهای متنوع استفاده کنيد تا نیاز بدنان به ويتامين های گوناگون را فراهم آوری.
  - ۳- هنگام خوردن غذا در جمع ، به ظرف غذای ديگران نظر نيندازيد.
  - ۴- بهتر است پس از صرف غذا برای هضم غذا، کمی قدم بزني.
  - ۵- از افراط در خوردن غذاهای چرب ، سرخ کردنی ها و شیرینی جات پرهيزيد.
- و...
- درست بخوريد تا هيئتۀ سالم بنياديد

#### نقش تغذیه در پیش گیری از سرطان

نقش تغذیه در پیش گیری از سرطان چیست؟

درگذشته تصور می شد که تغذیه اثری بر سرطان ندارد، ولی امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه ، نقش مهمی در بروز پیش گیری و درمان انواع سرطان ها ایفا می کند. بدن ما به غذا پیش از هر چیز دیگری نیازمند است و می توان گفت که یک سوم سرطان هایی که منجر به مرگ می شود، یا آنچه می خوریم در ارتباط است. تحول در عادات غذایی مردم ، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است .

بعضی از عواملی که در بروز سرطان مؤثرند مانند اثر یا عوامل محیطی، غیرقابل تغییرند ولی اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کنیم، می توانیم با اصلاح و معادل ساختن الگوهای غذایی، احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهیم . دلایل ابتلا به سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است . در جوامع شهری و جوامع پیشرفته ، مصرف بیش از حد مواد غذایی ( overnutrition) و در جوامع فقیر، کمبودهای تغذیه ای (undernutrition) موجب بروز سرطان می شود. از اینرو توصیه های کنترل سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است. طی یک مطلب دنباله دار در مورد تک تک عوامل ایجاد کننده یا پیش گیری کننده از سرطان بحث خواهیم کرد. بخش اول: چربی ها

چربی ها و روغن ها از بخش های مهم و بحث برانگیز تغذیه و رژیم غذایی افراد است . اینکه چه نوع روغنی برای مصرف کردن مناسب است یا اینکه کدامیک از انواع روغن بیشتر موجب بروز بیماری، مسکنه و یا چربی خون می شود همه جای سوال دارد.

حتماً می دانید چربی ها انواع متعددی دارند ، مثل چربی های اشباع که از آن جمله ، چربی متصل به گوشت و روغن حیوانی است که در دمای محیط به صورت جامد هستند. نوع دیگری، چربی های غیراشباع است مثل روغ زیتون که در دمای محیط به صورت مایع می باشد.

تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان بدین ترتیب است که هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است .

اگر بیش از حد چربی مصرف کنیم، به دلیل ترشح زیاد صفرا در روده برای هضم چربی ها ، بخشی از آن تبدیل به اسید آپکولیک ( Apcholic Acid ) می شود که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد، و اگر با مصرف بیش از حد کلسرول ، سطح کلسترول مضر خون یا LDL افزایش یابد، خطر رشح سلول های سرطانی و خطر ابتلا به گرفتگی عروق بسیار زیاد می شود. از اینرو : ۱- کل چربی مصرفی را کاهش دهید. اکثر غذاهایی که ما ایرانی ها مصرف می کنیم، پر روغن تهیه می شوند. آن وقت به دنبال دلایل جاقی های بیش از حد و سکنه های زودرس هستیم. براساس محاسبات مبتنی بر تحقیقات تغذیه ای، در حدی مصرف چربی مناسب است که سی درصده انرژی روزانه را تأمین کند. چون با سوختن چربی در بدن دو برابر قندها و پروتئین ها انرژی ایجاد می شود، بنابراین میزان مصرف چربی برای افراد عادی نباید از هشتاد گرم در روز تجاوز کند. این میزان چربی شامل چربی های پنهان در غذا و چربی های اضافه شده توسط خودمان به آن می باشد. یا توجه به اینکه گوشت ها، لبنیات و دانه ها و... دارای روغن هستند، مجاز هستیم ۳۰ تا ۴۰ گرم روغن به غذاهای مصرفی مان در

طور روز اضافه کنیم که برابر است با پنج تا هفت قاشق غذا خوری روغن مایع . ۲- از روغن های خوب استفاده کنید. در فرهنگ ما روغن خوب را روغن حیوانی تلقی می کنند، در صورتی که از دیدگاه تغذیه ای روغنی خوب است که دارای باندهای غیراشباع و مایع باشد. این روغن در بدن بر تولید کلسترول بی تأثیر است یا تولید آن را کاهش می دهد. در صورتی که با مصرف روغن های جامد حیوانی، چربی های متصل به گوشت و دانه ، تولید کلسترول در بدن افزایش می یابد که از عواقب بد آن آگاه هستید.

تحقیقات نشان داده که به دلیل مصرف زیاد روغن زیتون در یونان ، شیوع سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار کمتر است. از اینرو: در چیره غذایی روزانه خود برای تأمین پروتئین، فقط به مواد گوشتی پرچربی اکتفا نکنید. سعی کنید ( خصوصاً در سنین بالا ) از گوشت های سفید و فرما ۳ بار در هفته) به علاوه حیوانات بهره بگیرید.

سعی کنید روغن زیتون و روغن کانولا( گلزا) را جایگزین روغن های نباتی جامد کنید. البته این روغن ها باید تحت حرارت بیش از ۱۳۰ درجه قرار بگیرند.

غذاهای دریایی را فراموش نکنید که حاوی چربی های نوع امگا۳ هستند و از بروز سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند. زنان اسکیمو به دلیل مصرف زیاد ماهی، به ندرت مبتلا به سرطان سینه می شوند. ۳- از مصرف چربی های بد اجتناب کنید. روغن های مضر، چربی های اشباع هستند مثل روغن تخم، روغن نارگیل، روغن نباتی جامد، دانه و چربی های متصل به گوشت.

توجه به این نکته مهم است که در اغلب غذاهای آماده مثل انواع ساندویچ و تنقلاتی چون چیس و پیراشکی از روغن های جامد و مانده استفاده می شود. از اینرو به شما توصیه می کنم از مصرف مکرر این مواد غذایی اجتناب کنید و به ندرت و به صورت تفریحی آنها را استفاده کنید زیرا مصرف زیاد چربی موجب تجمع بافت چربی در بدن می شود که خود عاملی مهم در بروز سرطان است.

در بحث تأثیر تغذیه در پیش گیری از ابتلا به سرطان، در مورد چربی ها صحبت کردیم و بیان کردیم که کدام چربی ها را مصرف نکنیم و کدام ها را مصرف نکنیم تا کمتر به سرطان مبتلا شویم.

در این مطلب در مورد سبزی ها و میوه های مفید صحبت خواهیم کرد.

سبزی ها و میوه ها ، محتوی نوعی مواد سلولزی هستند که فیر نامیده می شوند . امروزه کلیه محققان علوم تغذیه و پزشکی به این نتیجه رسیده اند که مصرف میوه ها و سبزی ها موجب کاهش بروز سرطان روده بزرگ می شود. بدین ترتیب که مواد فیبری با تسریع حرکت غذا در دستگاه گوارش، سرعت تخلیه روده را افزایش می دهند که این امر موجب کاهش تماس مواد سرطان زا با دیواره روده می شود. همچنین مواد سرطان زا با فیرها ترکیب و بدون جذب شدن از بدن خارج می شوند. اثر دیگری فیرها جذب اسیدهای صفراوی و کاهش عمل باکتری ها بر روی آنها است . فیرها به رشد باکتری های مفید روده ای نیز کمک می کنند.

توصیه امسال سازمان بهداشت جهانی برای سلامت تغذیه، قرار دادن یک ظرف پر از سبزیجات برای هر نفر در وعده غذایی است .

یک مطالعه نشان داد در افرادی که مستعد ابتلا به سرطان روده بوده اند مصرف روزانه سبزه گرم سیوس گندم به مدت ۸ هفته، رشد بدخیم سلول های روده کاهش یافته است . مصرف فیبر ، میزان ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاسته است چون مایع از جذب استروژن اضافی در سلول های سینه می شود.

متخصصان تغذیه ، مصرف روزانه ۲۵ گرم مواد فیبری را توصیه می کنند که از بهترین منابع فیبری، سیوس گندم، لوبیا فرما، لوبیا سفید، لوبیا سبز و حبوبات دیگری مثل نخود و عدس، آرد کامل گندم و نان ها و شیرینی های تهیه شده از آرد، همچنین



آلو، سیب ، مرکبات و هویج می باشند.

سبزیجات محتوی کالری کمی هستند و تهیه آنها هزینه زیادی ندارد ، شامل نمی شود از اینرو سعی کنید:

- ۱- همیشه از نان تهیه شده با سوسپ به جای نان تهیه شده با آرد سفید استفاده کنید. مثلاً نان سگک حویلی بهتر از نان یاگت یا نان لواش است.
- ۲- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزی های تازه بهره بگیرید.
- ۳- در کنار هر غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزیجات فصل مصرف کنید. همچنین از سیب، پیاز و گوجه تازه استفاده کنید.
- ۴- گندم پر داده که حاوی سبوس است ، هم خوراکی لذیذی است و هم بسیار مفید است.
- ۵- مصرف موادی چون توت خشک، انجیر خشک و کشمش در بین وعده های غذایی بسیار مفید است، هم از نظر تأمین املاح کافی برای بدن و هم از نظر تأمین فیبر.
- یک توصیه خوب: متخصصان تغذیه معتقدند خوردن روزی یک عدد سیب یا پوست، شما را از ابتلا به سرطان روده معصوم می دارد و تأیید کننده همان مثل معروف است که : **"An apple a day, keeps the doctor away"** "فواید مصرف میوه ها و سبزی ها تحقیقات بسیار نشان داده است، کسانی که سبزیجات زیادی مصرف می کنند با دریافت بیشتر موادی به نام فیتوکمیکال ها، مقاومت بیشتری در برابر ابتلا به سرطان دارند. فیتوکمیکال ها موادی هستند که موجب رنگها وعطرهای متنوع سبزی ها می شوند و در بدن نمایان زیادی به جذب مواد سرطانزا دارند و مانع تأثیر مخرب آنها پر روی سلول ها می شوند. در بین سبزی ها، خانواده چلیپانان( تیره نیرک یا شاهی) دارای بیشترین اثر ضد سرطانی است. از دیگر سبزیهای مفید این خانواده ، کلم، کاهو و اسفناج است.

برخی محققان اعلام کرده اند با مصرف سبزی های خانواده چلیپانان ، خطر بروز سرطان سینه و روده بزرگ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد.
سالادهای ضد سرطان تحقیقات نشان داده است که مصرف ترکیبات آنتی اکسیدانی همراه با هم، اثر بیشتری دارند ؛ بدین ترتیب اگر ویتامینهای C و E با هم مصرف شوند، خیلی مؤثرترند. پس با هر وعده ی غذا یک ظرف سالاد میل کنید.
سالاد شما باید محتوی سبزی های تیره رنگ خصوصاً اسفناج باشد و برای تأمین ویتامینC کافی از کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، فلفل قرمز و لوبیا سفید استفاده کنید. برای تأمین ویتامین E ، یک قاشق غذاخوری روغن مایع کانولا ، آفتابگردان یا روغن زیتون به سالادتان بیفزایید از سس مایو استفاده نکنید. برای تکمیل این مجموع سلامتی ، کمی جوانه گندم نیز به سالادتان بیفزایید.
مطالعات نشان داده است، شیوع سرطان روده بزرگ جمعیت هایی که میزان زیادی کلسیم در رژیم روزانه مصرف می کنند( مثل سوسه‌ی ها) کمتر است. کلسیم در روده ها از سرطانی شدن سلول ها جلوگیری می کند و جذب دوباره اسیدهای صفراوی را کاهش می دهد.

مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ، از بروز سرطان مسامعت می کند.
پتا کاروتن( که رنگ زرد هویج ناشی از آن است)، ویتامین K، در سبزی ها و میوه های تازه فراوان است) و ویتامین E ( در روغن های گیاهی و برگ های سبز و دانه ها موجود است) .
مایع بروز سرطان ، خصوصاً سرطان روده می شوند. کسانی که رژیم آنها مملو از سبزیجات، سالادهای تازه و روغن زیتون است ، مطمئن باشند که خیلی کمتر احتمال دارد به سرطان مبتلا شوند. آنتی اکسیدان ها چگونه عمل می کنند؟

- ۱- از سلول های روده محافظت می کنند.
  - ۲- مواد سرطانی را تولید شده در بدن را از بین می برند.
  - ۳- تکثیر سلول های سرطانی را کاهش می دهند.
- پتا کاروتن؛ یک ضد سرطان قوی است که نوسه می شود ۱۵ تا ۲۵ میلی گرم از آن در روز مصرف شود. مواد غذایی حاوی پتا کاروتن؛ سیب زمینی شیرین، هویج، طالبی، گورمک، کدو تنبل، انواع کدو، اسفناج، کلم، انبه، فلفل و گریب قرمز می باشد. سعی کنید روزی یک یا دو عدد هویج و یک عدد کدو در سالادان زیر کنید و گاهی به جای کاهو، سالاد اسفناج تهیه کنید.
- ویتامین C، برای مقابله با بروز سرطان عالی است. ویتامین C ، تولید نیتروآمین را که یک ماده سرطانزا است، کاهش می دهد. این ماده در اثر مصرف زیاد محصولات گوشتی مثل سوسیس و کالباس به مقدار زیاد وارد بدن می شود. کیوی، پرتقال تازه، نارنگی ، خربزه، گریب قرمز، لیمو ، توت فرنگی و طالبی از میوه های دارای ویتامین C زیاد هستند و از سبزیجات؛ کلم بروکلی، فلفل سبز، کلم پیچ و گوجه فرنگی ، ویتامین C زیادی دارند.
- ویتامین E نیز مانند C، ضد سرطان است و مصرف کم آن به همراه کمبود سلنیوم ، بروز سرطان را در زنان ۱۰ برابر می کند. و این آمار تکان دهنده است و افراد مصرف آرا مطرح می کنند. روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحد از این ماده باید مصرف شود. بهترین منبع غذایی آن روغن جوانه گندم، روغن ذرت، روغن سویا، روغن زیتون، لوبیا سبز، نخود تازه و آرد گندم کامل و کره طبیعی و چکر است. برای دریافت ویتامین E ، کره برای کودکان، و سبزیجات و چکر برای بزرگسالان توصیه می شود. اگر از قرص ویتامین E استفاده می کنید، حتماً دقت کنید که نام آن d آلفاتوکوفرول باشد که منشاء گیاهی دارد

منبع: انجمن پزشکان ایران

#### تغذیه در بیماران MS

تغذیه در بیماران MS باید چگونه باشد؟

امروزه شواهد علمی بسیاری وجود دارد که اهمیت و نقش تغذیه را در حفظ سلامت بیماران MS ثابت کرده. اگرچه اکثر دستورات توصیه های عمومی است و تمام افراد باید از آن پیروی کنند، ولی مواردی نیز وجود دارد که در بیماران MS بر آنها تأکید شده. افراد با عادات غذایی نامرست باید بعد از آگاهی از برنامه تغذیه صحیح به تدریج و در چند مرحله از برنامه غذایی مناسب استفاده کنند. لذت بردن از غذا یک اصل مهم در تغذیه است و محرومیت مطلق از مواد غذایی مورد علاقه وجود ندارد و به همین علت اگر خوراکی هایی خارج از چهارچوب برنامه توصیه شده هستند می توانند به مقدار کم و در دفعات کمتر استفاده شوند.

مصرف چربی ها:

به خاطر تشکیل ترکیبات سمی و مضر برای یافت دستگاه عصبی مرکزی و اثر مصرف چربی های ضروری که نقش مهمی در ترمیم و نگهداری سلولهای عصبی دارند از اهمیت خاصی برخوردار است، خصوصاً با توجه به عملکرد آن در بروز بیماریهای قلبی و عروقی و افزایش وزن، مقدار چربی درایفی نوع آن باید مشخص شود.

چربی های گیاهی اشباع شده (چند زنجیره ای ) باید به جای چربی های حیوانی اشباع شده جایگزین شوند.

انواع چربی های گیاهی مثل روغن آفتابگردان و روغن گلهای پامچال (Omega)، مواد با چربی های حیوانی مثل ماهی تن، شاه ماهی و ماهی خالدار

دستورات کلی

اجتناب از:

- ۱.پختن و مصرف غذاهای چرب خصوصاً گوشتهای چرب و تمام چربی های با منشا حیوانی
- ۲.قرآورده های لبنی پرچرب
- ۳.سس های مایوئز و نامی سس های دارای چربی زیاد
- ۴.غذاهای بسیار شیرین، کیکه، بیسکویت شیرینی ، آبنبات
- ۵.غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ، سیب زمینی، گوجه فرنگی، پادمان، مخمرها، نان گندم و شکر، برخی از میوه ها (بسته به واکنش بیمار)، مواد غذایی با رنگهای افزودنی (توشابه ها) و یا مواد نگهدارنده (کندسروها)، ادویه، تمام میوه ها و سبزیهایی که خوب شسته نشده اند یا با افزایش دهنده های رشد تغذیه شده اند (سوم) پانچامده روی آنها می تواند سمی و حساسیت زا باشد)
- بیماران خود باید با دقت به برنامه غذایی روزانه، غذاهای حساسیت زا را شناخته و آنها را حذف کنند.

۶. مصرف قهوه و چای

توصیه های غذایی

مصرف:

۱- چربی های محدود و انتخاب شده ( چربی های دارای Omega ۳)
۲- میوه ها و سبزیهای تازه و تمیز (سبزیهای دارای برگ سبز پررنگ)
۳- چانه دانه ها خصوصاً(دانه برنج) که باید موقع شروع به چانه زدن میل شوند.
۴- پودر چلبک آبپاش تازه (بصورت بنه بنده شده در برخی فروشگاهها موجود است)
۵- مایعات: آب تازه و تصفیه شده ۲ لیتر (مليون) در روز. سایر چای های گیاهی (به جای چای معمولی) و آنبوه رفیق شده
اثر و خواص برنامۀ غذایی مناسب:
مواد غذایی علاوه بر رساندن انرژی اولیه به بدن موجب حفظ عملکرد مناسب و تقویت دستگاههای مختلف(دستگاه ایمنی، قلب و عروق، اعصاب و ...) می شوند که نتیجه آن احساس خوب بودن و فرارگرفتن در وضعیت روحی و جسمی مطلوب است که در بیماریهای مزمن اهمیت مضاعفی پیدا کنند.
برنامۀ غذایی باید انتخاب شده و شامل مواد مورد نیاز باشد (مغذی و مطلوب) پس باید قبل از خرید فهرست کلیه احتیاجات سبد خرید خود را از نظر نوع و مقدار اقلام مورد نیاز تهیه کنید.

مصرف مناسب و به اندازه ویتامین های لازم مانند ویتامین های E و C و گروه B، اصلاح معدنی چون منگنز، منیزیم، مولیبدن، سلنیم و روی نیز در حفظ سلامتی بیماران ضروری می باشد و در عین حال مصرف زیاد و نابهایی ویتامین های چون A و B می تواند خطرناک باشد.

با عنایت به نقش مهم چربی ها در سوخت و ساز بدن و به وجود آوردن انرژی لازم برای اصعال حیاتی و لزوم حضور آن برای ساخت بافتهای حیاتی انواع چربی های مفید (مخصوصاً چربی های دارای ترکیبات Omega ۳, Omega ۶) که نقش محافظتی را نیز در بروز بیماریهای قلبی و عروقی دارند ( توصیه می شود.

منبع: انجمن پزشکان ایران

#### رژیم غذایی در بیماری آرتروز

رژیم غذایی در بیماری آرتروز باید چگونه باشد؟

تغذیه مناسب، کلید اصلی جلوگیری از انواع بیماری ها از جمله آرتروز است. اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز، رساندن وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می گردد. رعایت یک رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتری باشد (فاقد مواد شیمیایی آلوده که باعث ایجاد استرس در بدن می شود، باشد)، مصرف بیشتر میوه ها و سبزی جات تازه، ماهی ، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. مصرف ماهی های آب های سرد از جمله ماهی آزاد ( سالمون ) توصیه می گردد. مصرف چربی های اشباع ، روغن های هیدروژنه یا جامد ، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی گردد، چرا که این مواد غذایی باعث ایجاد اسیدته ی بالای محیط داخلی مفاصل شده و این حالت موجب درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آنها می شود. مصرف میوه، سبزی، غلات کامل ( تصفیه نشده وسبوس دار)، آجیل ، دانه های خوراکی و ماهی باعث کاهش التهاب مفاصل یا آرتروز می شوند. گوشت های پرچرب، تخم مرغ ، مارگازین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید، تنباکو و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شوند. در حدود یک سوم از افرادی که از بیماری آرتریت روماتوئید رنج می برند به سولایتین ها و یا بعضی گیاهان حساس اند که از آن جمله می توان سیب زمینی ، فلفل ها، بادمجان، گوجه فرنگی و تنباکو را نام برد که باید از رژیم غذایی این گروه از افراد حذف گردد. توصیه می شود که حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز جهت دفع سموم از بدن مصرف شود.

غذاهایی که می توان مصرف نمود

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس ، کلم پیچ

- هویج

- جودوسر، محصولات تهیه شده از گندم

- محصولات تهیه شده از سویا

- غلات کامل مانند برنج قهوه ای، ارزنه، جو، گندم، جوی دو سر

- ماهی های آب های سرد مانند ماهی آزاد ساردین، شاه ماهی.

غذاهایی که باید از مصرف آنها پرهیز کرد

تحقیقات نشان داده که علائم آرتروز ، حتی در کسانی که آرتریت روماتوئید دارند ، کاهش خواهد یافت ، به شرط آن که این افراد با یک رژیم گیاهخواری سازش یابند. این رژیم فاقد غذاهای با منشاء حیوانی به خصوص محصولات لبنی است. مواد غذایی که نباید در این بیماری مصرف شوند ، شامل گروه های زیر است:

- مهار کننده های جذب کلسیم ؛ گوشت قرمز، لبنیات ، تخم مرغ، جوجه، الکل، قهوه ، شکر تصفیه شده، اکثر شیرینی جات، نمک اضافی

- غذاهای دارای اگزالات بالا ؛ ریواس ، زغال اخته، آلرها ، کشگر ، اسفناج

- غذاهای خوراده ی گیاهان تاج ریزی ها ؛ گوجه فرنگی، بادمجان، سیب زمینی، فلفل ها، تنباکو

- غذاهایی که موجب تورم و آب آوردگی می شوند ؛ گندم سیاه، لبنیات، کلیه ی چربی های حیوانی، مژها و آجیل ها، دانه های چرب دار، کره ی حاصل از دانه ها.

با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید

محققان و متخصصان تغذیه توصیه می کنند که با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید .

نوشیدن یک لیوان آب پرنقال آب در روز می تواند آرتروز را از شما دور کند.

تحقیقات نشان می دهد که نوع خاصی کاروتن ترکیبی که غالباً در برخی میوه ها و سبزی ها یافت می شود می تواند عامل این مساله باشد.

پایته های قبلی دانشمندان نشان داده بود که کاروتن - ماده زرد و نارنجی رنگ میوهها و سبزیها می تواند با اثرات آنتی اکسیدان خود التهاب را کاهش دهد.

تحقیقات نشان می دهد: افرادی که بیشترین مصرف بنا- کریپتوزانتین و زیگزانتین - را داشتند، حدود نصف دیگران در خطر ابتلا به التهاب مفصلی بودند.

محققان می گویند این اطلاعات ثابت کرد که برخی آنتی اکسیدان های غذایی مانند کاروتن های بنا کریپتوزانتین و زیگزانتین و همچنین ویتامین C می تواند افراد را در مقابل آرتروز محافظت کنند.

#### غذای کودک از یک تا دوازده ماهگی

جیره های غذایی کودک از یک تا دوازده ماهگی و وسایل مورد نیاز را توضیح دهید؟

یک ماهگی

کودک یک ماهه ۷ تا ۸ بار شیر می خورد و تناسب شیر و آب به ترتیب زیر است:

۹۰ گرم آب + ۳ پیمانه شیر

۱۲۰ گرم آب + ۴ پیمانه شیر

کودکان را باید در دو مورد آزاد گذاشت:

۱-ساعات تغذیه

۲-مقدار شیری که می خوردند.

اگر کودک شیر خود را تمام کرد و هنوز اشتها داشت،می توان نیم پیمانه شیر را با ۱۵ گرم آب به جیره غذایی او اضافه کرد، یعنی:

۱۰۵ گرم آب + ۳ و ۱/۲ پیمانه شیر

۱۲۰ گرم آب + ۴ پیمانه شیر

یا ۱۲۵ گرم آب + ۴ و ۱/۲ پیمانه شیر

وقتی کودک به ۴ ماهگی می رسد،می توان فاشق مریاخواری (۱)مواد آردی بدون گلوتن (مخصوص سبوس اول)را شب هنگام به غذای او اضافه کرد.

در طول دو ماهگی و حدود هفتین هفته،کودک معمولاً از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح روز بعدمی خوابد و در طول روز یعنی از ساعت ۶ صبح تا ساعت ۲۳،بیش از

بنج بار شیر نمی خورد، فواصل هر نوبت شیرخواری نیز به حدود ۴ ساعت می رسد. همانطور که قبلاً گفته شد، جیره غذایی کودک را با توجه به میل و اشتنای او می توان افزایش داد. دو ماهگی کودک در دو ماهگی، روزانه پنج نوبت شیر می خورد که ترکیب و اندازه های آن می تواند به شرح زیر باشد:

۱۳۵ گرم آب + ۴ و ۱/۲ پیمانه شیر

یا ۱۵۰ گرم آب + ۵ پیمانه شیر

یا ۱۶۵ گرم آب + ۵ و ۱/۳ پیمانه شیر

شب هنگام نیز می توان از مواد آردی استفاده کرد.

از دوره چهار ماهگی می توان مزه های جدید را به او شناساند، مثلاً:

۵ آب میوه بدون قند اضافی حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم

• کمیوت سیب آبنی که به خوبی با مخلوط کن نرم و رقیق شده باشد. از ۴ ماهگی، ۵۰ گرم کمیوت سیب همراه با آب آن در مخلوط کن بریزید و پس از یکساخت شدن، بدون آنکه قند و یا شکر به آن اضافه کنید به کودک بدهید. اگر کودک حاضر به خوردن آن نشد، اسراری نکنید و پس از ۸ تا ۱۰ روز دیگر دوباره تجربه کنید.

• انواع سبزی-سبزی هایی مانند هویج، توتو، فرنگی و یا کاهو را می توان بدون نمک پخته و پس از آب کش کردن در مخلوط کن کاملاً نرم کرد. پوره به دست آمده را با شیر مخلوط کرده (سوپ شیر) که به کودک بدهید. ترکیب این ماده غذایی را به شرح زیر انتخاب کنید:

۳۰ گرم پوره سبزی

۱۲۰ گرم آب حاصل از پختن سبزی

۵ پیمانه شیر

• اگر کودک میلی به خوردن این غذا نداشت، بافتاری نکنید. زیرا هدف از تنوع غذایی، مطلوب و دلپذیر بودن آن است. در صورتی که کودک با میل و رغبت سوپ را خورد، می توانید آن را کمی غلیظ تر کنید، یعنی مقدار شیر را در ترکیب غذا کمتر کنید:

۶۰ گرم پوره سبزی ۹۰ گرم پوره سبزی

۹۰ گرم آب حاصل از پختن سبزی و یا ۹۰ گرم آب حاصل از پختن سبزی

۴ پیمانه شیر ۳ پیمانه شیر

با غلیظ تر شدن سوپ، کاربرد سر شیشه های دارای سوراخ های بزرگتر، الزامی است. سه ماهگی کودک در این سن روزانه پنج نوبت غذا می خورد. مقدار غذای هر نوبت او بین ۱۵۰ تا ۱۸۰ گرم است. می توان در ساعت ۱۶ سوپ شیر در ساعت ۱۷ تا ۱۸ کمی کمیوت و شب هنگام نیز مواد آردی به غذای او اضافه کرد.

برنامه غذایی او را می توان به شرح زیر انتخاب کرد:

• صبح یک شیشه شیر. اگر کودک صبح زود بیدار شد و اشتنای زیادی داشت، مقداری آب میوه و یا کمیوت به او بدهید.

• ظهر: سوپ غلیظ شیر. غلظت سوپ شیر را باید کم بیشتر کنید و هماننگ با افزایش سن کودک، از مقدار شیر آن تا مرحله حذف کامل بکاهید. به جای شیر، مقدار بسیار کمی کره به غذای او اضافه کنید. از روغن هایی مانند آفتابگردان و روغن ذرت نیز می توان به اندازه نصف قاشق مربا خوری استفاده کرد.

• ساعت ۱۶: کمیوت رقیق. این کمیوت را با شیشه به کودک بدهید. دادن کمیوت و شیر غذای کودک را کامل می کند. می توان ترکیب زیر را برای عصرانه او در نظر گرفت:

کمیوت مخلوط با ماست + شیر

وقتی کودک ماست شیرین شده را بخورد، معمولاً اشتنای برای خوردن شیر نخواهد داشت.

• شب: شیر + مواد آردی مخصوص سنین اول (۲) چهار ماهگی

کودک در این سن، روزانه ۴ بار غذا می خورد. او بیشتر اوقات بیدار است و دلش می خواهد کسی در کنارش باشد.

تنوع غذایی را می توان به تدریج زیادتر کرد. مولدی که بعد از این سن مصرف می شوند، از بین غذاهای سنین بالاتر (با سنین دوم) انتخاب می گردند.

• صبح یک شیشه شیر.

• ظهر: پوره ی سبزی. این پوره را با شیشه به کودک بدهید. در این سن، عده ای از مادران غذا را با قاشق به کودک می دهند. من ترجیح می دهم کودک تا جایی که میل دارد از لذت مکیدن بهره مند باشد. از این پس، برای تهیه سوپ یا پوره باید تنوع بیشتری در نوع سبزی ها ایجاد کنید. می توان از هویج، توتو، فرنگی، گهوه، کدو-حلوایی، کدو و لوبیا سبز استفاده کرد و کمی روغن نیز در پوره ریخت.

می توانید دوبار در هفته ۲۰ گرم گوشت مرغ را با مخلوط کن کاملاً نرم کرده و به پوره اضافه کنید.

• ساعت ۱۶: مخلوط کمیوت و فرآورده های شیر. با دادن شیشه ای شیر، غذای او را کامل کنید.

• شب: شیر مخصوص سنین دوم + مواد آردی سنین دوم. پنج ماهگی کودک در پنج ماهگی، به خوردن ۴ وعده غذا در روز و یک وعده دسر (معمولاً با قاشق می خورد) عادت کرده است. او اغلب اوقات روز را بیدار بوده و درصدد کشف اشیاء و محیط اطراف خود است. ضمناً سعی می کند آنچه را در دسترس دارد به دست گرفته و لمس کند. او با اسباب بازی هایی که در اطرافش قرار دارند، مشغول می شود و تحریک زیادی دارد. همه چیز را به دهان می برد و بدن خود را با دست هایش لمس می کند. جالب تر از همه خنده های دلپذیر او است. برنامه غذایی کودک در این سن را می توان به ترتیب زیر اجرا کرد:

• صبح یک شیشه شیر.

• ظهر: سوپ غلیظ سبزی های گوناگون. مزه این سوپ ها را می بایستی متنوعاً عوض کرد. در این سن، می توان یک نوبت روز در میان مزه غذای او را طوری عوض کرد که این تغییر را احساس کند. مثلاً پوره ای از مخلوط دو نوع سبزی تهیه کرده و به غذای او سیب زمینی یا ماست اضافه کنید. در صورت عدم دسترسی به ماست، می توان کمی روغن به پوره او اضافه کرد.

در این سن، می توان هفته ای سه بار مواد گوشتی به جیره ی غذایی کودک افزود:

- گوشت های قرمز (گاو و گوساله)

- گوشت های کم چربی (زایمون سفید بدون چربی)

- گوشت های سفید (مرغ، بوقلمون و ماهی)

- گوشت ماهی و تخم مرغ، به شرطی که هیچ گونه زمینه حساسیت (آلرژی) در خانواده کودک وجود نداشته باشد و یا عوامل حساسیت زا در کودک دیده نشود.

• ساعت ۱۶: می توان مقداری بیسکویت نرم شده را داخل شیر و با ماست ریخته و به کودک داد. برای کامل کردن غذاهای او می توان یک شیشه شیر با یک شیشه آب میوه یا آب سبزی نیز به او داد.

• شب: شیشه ای شیر مخصوص سنین دوم + مواد آردی سنین دوم

در این سن می توان از شیر گاو نیز استفاده کرد. اگر شیر گاو را مستقیماً از دامپروزی خریدارید، باید آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. پس از خشک شدن شیر، مواد آردی سنین دوم را به آن اضافه کرده به کودک بدهید. برای این منظور، یک قاشق سوخوردی مواد آردی سنین دوم را داخل ۲۰۰ گرم شیر و ۵۰ گرم آب ریخته و پس از مخلوط کردن به کودک بدهید. اگر کودک با اشتها و بدون ناراحتی همه آن را مصرف کرده، می توان غلظت مواد را بیشتر کرد (۲۰۰ گرم شیر + ۳۰ گرم آب).

شیرهای خشک به اندازه کافی شیرین بوده و نیاید قندی به آن اضافه کرد. از شش ماهگی در این دوره، تغییرات زیادی بجز چند مورد وجود ندارد.

• صبح: طبق معمول دادن شیر در صورتی که کودک سحرخیز باشد، یک قاشق سوخوردی مواد آردی قابل حل فوری را در شیر ریخته و کمی بود کاکائو (نموروی) به آن اضافه کنید و به کودک بدهید.

• ظهر: سبزی های بیشتری را وارد رژیم غذایی او کنید. از هفت ماهگی می توان از گل کلم و کلم بروکلی استفاده کرد. مصرف پروتئین حیوانی به ایجاد تنوع کمک کرده و کودک می تواند در هفته ۴ تا ۵ بار به مقدار ۳۰ گرم انواع توتلی بخورد.

• ساعت ۱۶: عصرانه همیشه.

هش‌سوپ معمولی برای غذای شب او کافی نیست. بهتر است آب سبزی و مقداری مواد نشاسته ای مخصوص کودکان (با نام های مختلف در بازار موجود است) به آن اضافه کنید.  
 حدود ساعت ۱۹:۳۰ می توانید مقداری سوپ به کودک بدهید و بگذارید که هنگام صرف غذا توسط افراد خانواده با آنها همراهی کند. هنگام خواب یکن شیشه شیر همراه با مواد آردی به او بدهید. بین نه تا دوازده ماهگی  
 تا این سن کودک تعداد زیادی از مواد غذایی را چشیده است. بنابراین باید سعی کنید تغییرات بیشتری در طعم و مزه غذاها به وجود آورید. این تغییرات می توانند به شرح زیر باشند:

-اضافه کردن حبوبات به سبزی ها  
 تغییر شکل ظاهری غذایه جای آنکه غذا را به صورت پوره تهیه کنید، می توانید آن را با چنگال له کرده به کودک بدهید (به استثنای گوشت، تخم مرغ و ماهی که بافت منجمدی دارند و قابل جویدن توسط کودک نیستند).  
 -عدم اختلاط مواد غذایی: در بشقاب غذای کودک، می توان مواد غذایی را جدا از هم قرار داده و هر یک از آنها را به طور جداگانه به کودک خوردان. به این ترتیب، کودک به تغذیه معمولی عادت می کند.  
 چنگه به باید تغذیه روزانه کودک را برنامه ریزی کرده؟ من پیشنهاد می کنم که:  
 «صبح‌شیر با مقدار کمی مواد آردی به او بدهید.

بعضی اوقات در ساعت ۱۰ صبح کودک احساس گرسنگی می کند و این معمولاً موقعی است که صبح زود بیدار شده باشد. در این موقع یک لیوان آب میوه (اگر میوه شیرین باشد به شیرینی اضافی نیازی ندارد) یا آب سبزی به او بدهید.

«ظهر:غذای کودک را همان گونه که قبلاً تهیه می کردید، آماده کنید. مواد را با چنگال نرم کنید. بهتر است که هر کدام از ترکیبات غذا را جدا جدا به کودک بدهید. می توانید برنج، پیوره عسلی، نخود، لپه و نخود فرنگی را در فهرست غذایی او منظور کنید. پولی همه آنها را باید کاملاً نرم و برای کودک قابل خوردن کنید.  
 ساعت ۱۶: عصرانه همیشه گی را به او بدهید.

شب:سوپ غلیظ یا سوپ سبزی های مختلف را به همراه یک شیشه شیر و یا فراورده های شیر به او بدهید.

پس از آنکه غذای کودک تمام شد، او را در آغوش بگیرید و با سایر افراد خانواده مشغول صرف شام شوید. خواهید دید که او با علاقه مندی خاصی می خواهد بعضی ازغذاها را بچشد. به این ترتیب، نشان می دهد که چه غذایی را دوست دارد یا ندارد و شما به سلیقه او بی می برید. وقتی او با تغذیه طبیعی خانواده آشنا شد و شما نیز سلیقه اش را شناخید، مسئله خاصی در تهیه غذای مخصوص برای او وجود ندارد. زیرا او نیز غذاهایی را که شما می خورید، مصرف می کند. با این حال، باید به دندان های کوچک او نیز فکر کنید.

دومرد تغذیه با سریشه نیز تا موقعی که عطنش و علاقه مندی کودک به مکیدن تمام نشده است، ماهی نمی نیمم از آن استفاده کند. مطمئن باشید وقتی میلی به آن نداشته باشد به نحوی به شما خواهد فهماند. از دوازده ماهگی

از ۱۲ ماهگی و حتی زودتر از این سن، درست در موقعی که کودک توانست راه برود، تغذیه او به گونه ای دیگر تغییر می کند. در واقع باید تعادلی بین مقدار تغذیه و فعالیت های کودک وجود داشته باشد.

در طول سال اول، کودک اوقات زیادی را در خواب به سر برده و اکثر اوقات را در محل خواب خود می گذراند. بنابراین، مدیریت پنداری او افزایش می یابد. در این مدت، پدر گهواره با صدنای مخصوص و با داخل محوطه ای که برای او مهیا کرده اید به سر می برد. او به تنهایی تحریک و جابجایی ندارد و با آنچه در اختیارش قرار گیرد، مشغول می شود و سعی در شناختن آن می کند. لذا برای پرورش یادگیری او، باید از انواع بازی ها، تصاویر و اسباب بازی ها استفاده کرد.

از موقعی که کودک شروع به راه رفتن می کند، خودش به تنهایی برای اکتشاف محیط اطراف خود به راه می افتد تا میل دیدن بعضی از اشیا و وسایل نادیدنی را در خود ارضا کند. اشیا و بازیها را در دست می گیرد و از اکتفی به افاق دیگر می برد. کودکها را باز کرده و می بندد و چنان مشغول فعالیت و جستجوی راه های جدید است که غذا را فراموش می کند. در این دوره، فعالیت کودک خیلی زیاد و کنجکاوی اش به مراتب بیشتر از پیش است.

آیا تصور می کنید وقتی برای غذا خوردن دارد؟ او می خواهد کارهایی را انجام دهد و تجربه هایی را آزمایش کند. و... در این دوره است که نباید از کودک غافل شد.

و اما غذا؟ و تغذیه؟ اغلب اوقات، کودک اهمیتی به خوردن غذا نمی دهد و تمام محدودده فکری او متوجه اکتشاف و انجام کارهای جدید است که با به کارگیری ماهیچه های خود برای ایجاد نوعی هماهنگی تلاش می کند. در این شرایط، اهمیت غذا فقط به رفع گرسنگی محدود می شود.

در چنین موقعیتی است که باید حسن کنجکاوی او را که هرگز از بین نمی رود، برانگیزید. برای این کار، غذاهای جدید با رنگ های متنوع و روش های جدید پذیرایی را به او ارائه کنید. خواهید دید که چگونه کودک این نوآوری ها را دنبال می کند و دوباره به تغذیه طبیعی خود ادامه می دهد.

بعضی اوقات، کودک به اندازه کافی غذا نمی خورد و با اصلاً هیچ اشتناهایی برای خوردن ندارد. این مسئله چندان مهم نیست و نباید کودک را وادار به خوردن غذا کرد. او را هرگز مجبور نکنید که غذاهای ظرف خود را حتماً تمام کند. هرگز او را مجبور نکنید مدت ها روی صندلی اش بنشیند و نگران نخورد. تمام این افعال اجباری در خاطره ی او باقی می ماند و به اعتقادی که بین شما و فرزندتان ریشه گرفته است آسیب می رساند و این تأسف آور است. زیرا برای نگهداری، پرورش و بزرگ کردن کودک و تربیت او در دوره نوجوانی، به اعتماد او نیازمندیم.

اگرچه گفته می شود نباید به اصرار کودک را وادار به خوردن کرد و با می بایستی او را در خوردن آزاد گذاشت، پولی تأکید می شود که باید نتواب ساعات تغذیه و رعایت احترام به دیگران را به او آموزش داد. اگر کودک نمی خواهد و یا نمی تواند غذایی را که برای او در نظر گرفته اید تمام کند، دلیلی ندارد که در خارج از ساعت صرف غذا و زمانی که سفره جمع آوری شده و کارهای دیگر خانه باید انجام بگیرند، خواستار خوردن غذا باشد. در این مواقع او باید تا وعده بعدی غذا منتظر بماند. وسایلی لازم

برای نوزاد

«دستگاه مخصوص شد عقوفی

«تعدادی شیشه و سرشیشه

«یک یا دو عدد برس مخصوص شستشوی شیشه

«دستگاه گرم کننده شیشه های شیر از دو ماه و دو ماه تا سه ماهگی

«همزن برقی یا دستی: این وسیله برای همزدن و یکنواخت کردن سوپ ها و یا کرم ها کاملاً ضروری است. بهترین و سهل ترین نوع آنها، نوع بدون سیم است.

«مخلوط کن شناور: این وسیله مبله ای دارد که به تهیه ای منتهی می شود و می توان آن را درون ظرف سوپ و یا لیوان قرار داد. این وسیله غذاها را به خوبی نرم کرده و با آب آن مخلوط می کند. اولین سوپ ها و پوره های آبکی را به راحتی می توان با این دستگاه آماده کرد.

«دستگاه خرد کن برقی مخصوص کودکان: این دستگاه انواع مواد غذایی، گوشت، سبزی و غیره را چرخ می کند و چون دارای درجه های متعددی است، با توجه به سن کودک می توان آن را تنظیم کرده و غذا را آماده کرد.

«مخلوط کن: از این دستگاه می توانید برای تهیه غذای کودک و هم دیگر کارهای آشپزخانه استفاده کنید. این دستگاه برای تهیه انواع شیرینی، سوپ، چرخ کردن همزدن و مخلوط کردن انواع مواد غذایی به کار می رود. کاربرد های متفاوت این دستگاه، گرا نی آن را توجیه می کند.

«آب میوه: این وسیله می توان آب انواع میوه ها را گرفت. با در اختیار داشتن این دستگاه می توان از اولین ماه های بارداری تا سال های بعد، آب انواع میوه و سبزی استفاده کنید.

بخاری:داشتن این وسیله از لوازم ضروری آشیخانه نیست و می توان به جای آن از سایر وسایل برای این نوع پخت استفاده کرد.قابله های جدید دو جداره ای در بازار وجود دارد که در یک جدار آن آب ریخته می شود و مواد غذایی درون قابله،بدون هیچ گونه تماسی با آب درون آن فرام می گیرد و با بخار آب پخته می شوند. روش پخت غذا با بخار،نا حد زیادی از هدر رفتن ویتامین ها و نمک های معدنی جلوگیری می کند.

بی نوشتها:

۱-حرفاشن مریاخوری حدود ۵ گرم است.

۲-به نظر می رسد که مواد آردی یا غذاهای جامد در ایران از چهار تا شش ماهگی مورد مصرف قرار بگیرد.

منبع:کتاب آشپزی نوین برای کودکان

### ریز مغذیا

ریز مغذیا در سلامتی چه نقشی دارند؟

تأثیرات سوء تغذیه انرژی و پروتئین در کودکان با افزایش مرگ و میر، ابتلا به بیماریها،نقص در عملکرد سیستم ایمنی و تأخیر در رشد و نمو حرکتی و روانی مشخص می شود. حدود ۳۰ سال قبل سوء تغذیه فقط مفهومی معادل کمبود دریافت پروتئین و انرژی داشت ،اما امروزه نگرش جهان به معنی سوء تغذیه تغییر کرده است ،اعلاوه بر پروتئین و انرژی گستره وسیعی از کمبود ریزمغذیاها را نیز شامل می شود .کمبود ید در دوران بارداری و اثر آن در ایجاد کرتینسم و تأخیر در نموذهنی نوزاد ، کمبود آهن و تأثیرات آن در ایجاد کم خونی و نقص تکامل مغزی و کمبود ویتامین A و ایجاد شبکوری و کمبود روی در دوران بارداری و شیرخوارگی و تأثیری که به صورت کاهش وزن هنگام تولد ،تأخیر در رشد کودکان و کاهش ترکیبات ایمنی را افزایش با ابتلا به بیماریهای عفونی و حتی احتمال افزایش موارد مرگ و میر کودکان دارد ، همگی نمونه های بارزی از سوء تغذیه هستند و اهمیت پرداختن بیش از پیش کمبود ریز مغذیاها را می رسانند .

همچنین بر اساس گزارشهای سازمان جهانی بهداشت مشخص شده است بیش از ۲ میلیارد نفر از مردم جهان ابتلا به کم خونی هستند و حدود ۳۷میلارد نفر کمبود آهن دارند .

کمبود متوسط روی تا حدود ۳۰ درصد می باشد. بیش از ۱۰۰ میلیون کودک در دنیا از کمبود ویتامین A رنج می برند .

بررسی مصرف در ایران در سالهای گذشته نشان داده است که ۹۰ درصد از جمعیت روستایی و ۲۰ درصد از جمعیت شهری ویتامین A کمتری نسبت به توصیه جهانی در رژیم غذایی خود دریافت می کنند . تعریف :

ریز مغذیا شامل ویتامین و املاح می باشند که در مقایسه با کربوهیدراتها ، پروتئین ها و چربی ها به مقدار جزئی برای فرآیندهای متابولیکی بدن ضروری هستند .کمبود برخی از انواع ریز مغذیاها به ویژه کمبود ید ، آهن و ویتامین A از مشکلات شایع تغذیه ای است .

در کشور ما نیز شواهد موجود حاکی از آن است که کمبود ید و اختلالات ناشی از آن و فقر آهن و کم خونی ناشی از آن مشکلات عمده تغذیه ای در گروههای آسیب پذیر از جمله کودکان زیر ۵ سال است و کمبود ویتامین های A و D در برخی از مناطق کشور وجود دارد .

کمبودهای شایع ریز مغذیاها و آثار آنها ؛ ید :

ید به طور عمده در غدد تیروئید وجود دارد و عمل اصلی آن با حضور دو هورمون T۳ و T۴ است و برای تکامل و عملکرد طبیعی بدن مغز و دستگاه عصبی ، حفظ گرمای بدن و انرژی ضروری است .

کمبود ید عوارضی مانند نازایی ،سقط جنین ، تولد نوزاد مرده ، نامنجاری های مادرزادی ، عقب ماندگی های ذهنی ،گواتر و کرتینسم را به دنبال دارد . حواقب کمبود ید در دوران جنینی شدیدتر است .

منابع غذایی ید :

مهمترین منبع طبیعی ید در مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور ،صدف و جلبک دریایی هستند .

گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منبع خوب ید می باشند ، اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می کنند ید کمی دارند. در کشور ما آب و خاک فاقد ید هستند بنابراین هیچ کدام از محصولات غذایی قادر به تأمین ید مورد نیاز بدن نمی باشند.مطمئن ترین راه برای تأمین ید کافی استفاده از نمک یددار است. آهن :

آهن در ساختمان هموگلوبین و بیوگلوبین و بعضی از آنزیم ها شرکت دارد . کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از جمله مشکلات اساسی بهداشت عمومی در دنیا به شمار می رود که آثار نامطلوب آن بر تکامل جسمی و رفتاری و کاهش بازده کاری افراد به اثبات رسیده است .

تأمین آهن مورد نیاز کودکان در سال اول زندگی توجه خاصی را لازم دارد . میزان آهن شیر مادر کم است اما قابلیت جذب بالایی دارد و ذخیره آهن شیر خوار و آهن شیر مادر ،بناز ذخیره شیر خوار در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی تأمین می کند .از شش ماهگی به بعد با کاهش ذخیره آهن نیاز کودک به مقدار قابل ملاحظه ای افزایش می یابد .

منابع غذایی آهن :

در مواد غذایی دو نوع آهن هم او غیر هم بوجود دارد .

آهن اهم در گردش قرمز ، مایه ، مرغ و جگر وجود دارد . آهن ؛ هم باز قابلیت جذب بالایی برخوردار است و در حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آن جذب می شود .

آهن غیر هم در منابع گیاهی (مانند غلات ، حبوبات )سبزیجات سبز تیره (مثل اسفناج و جعفری )، انواع مغزها ؛پسته ، بادام ،گردو و فندق )، انواع خشکبار (برگه هلو ، زردآلو ، خرمو و کشمش )و همچنین زرده ی تخم مرغ وجود دارد .

جذب آهن غیر هم شدیداً تحت تأثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می گیرد و در صورت وجود کاهش هنده های جذب آهن مانند نیات ، اگزالات و تانن ها به مقدار زیادی کاهش می یابد. جذب آهن غیر هم در بهترین شرایط A تا ۳ درصد است .وجود مواد غذایی حاوی ویتامین C جذب آهن غیر هم را چند برابر افزایش می دهد .

عوامل متعددی در بروز کمبود آهن نقش دارند که عبارتند از :

رژیم غذایی فاقد آهن ؛از دست دادن خون ، افزایش نیاز به آهن در دوران کودکی ، نوجوانی و بارداری های مکرر و با فاصله کم ،بایزلی مکرر به بیماریهای عفونی ، محرومیت از شیر مادر ، شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی و یا نامناسب بودن غذای کودک .

جهت پیشگیری از کمبود آهن دادن قطره ی آهن ؛از پایان شش ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲۴ ماهگی و برای شیرخوارانی که با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند ،از زمانی که وزن آنها به دو برابر وزن هنگام تولد می رسد تا پایان ۲۴ ماهگی توصیه می شود .

همچنین مادران باردار باید از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص سولفات فرو مصرف نمایند . ویتامین A

به گروهی از ترکیباتی اطلاق می گردد که به طور کلی به دو دسته ویتامین A (رتینوئیدها) و پیش سازهای ویتامین A (کاروتینوئیدها) تقسیم می شوند ؛از جمله نقشهای حیاتی ویتامین A در بدن پیشگیری از بروز عفونت ، کمک به سلامت پوست و بافتهای مخاطی دهان ،دشگاه گوارش ، مجاری تنفسی و چشمها و تأمین رشد کودکان است .در دهه های اخیر اهمیت ویتامین A در محافظت کودکان علیه کوری شناخته شده است .

منابع غذایی :

ویتامین A در مواد غذایی حیوانی و پیش ساز آن در مواد غذایی گیاهی وجود دارد .شیر پرچربی ، خامه ، کره ، پنیر پرچرب و زرده ی تخم مرغ ، منابع خوب ویتامین A هستند .

جگر ، منبع ویتامین A است .مصرف جگر هفته ای یا ده روز یک بار می تواند میزان نیاز به ویتامین A را طی یک هفته تأمین نماید .سبزهها و میوه های زرد ، نارنجی ،

قرمز و سبز تیره منبع خوب کارنوتینوئیدها هستند .

علل کمبود ویتامین A عبارتند از :

دسترس نداشتن به غذای کافی به علت فقر و پایین بودن سطح درآمد ، موجود نبودن مواد غذایی حاوی ویتامین A در منطقه ، محدودیت چربی در برنامه غذایی روزانه ، کاهش جذب مثلاً در مورد سوء جذب ، افزایش نیاز دورانه‌های مختلف زندگی مثلاً بارداری و شیردهی ، عدم تغذیه کودک با شیر مادر ، تغذیه کمکی نامناسب ، ابتلای مکرر به بیماریهای عفونی ، روی :

روی به طور گسترده اما نابرابر در گیاهان و حیوانات و انسان وجود دارد . بیشترین غلظت آن در بدن در استخوانها ، کبد ، مو ، پوست و غده پروستات است .

کمبود روی با علائمی نظیر کوره‌های قد ، کم خونی خفیف ، تأخیر و کندی رشد ، تأخیر بلوغ جنسی ، نقص در حواس چشایی و بویایی ، تأخیر در بهبود زخمها ، اختلالات رفتاری ، نقص ایمنی همراه است .

منابع غذایی :

روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع جذب پروتئین هستند وجود دارد . منابع غنی آن عبارتند از: صدف ، گوشت ها ، گوشت مرغ ، تخم مرغ ، حیوات و بادام زمینی ، مواد غذایی لبنی و غلات سوس دار، سبزیهای سبز تیره و زرد تیره مقادیر خوبی روی به بدن می رسانند . میوه ها و سایر سبزیها مقدار کمی از این عنصر را دارند . روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود .

علل کمبود روی عبارتند از :

دریافت کم روی از برنامه غذایی روزانه ، افزایش از دست دهی روی از طریق دستگاه گوارش یا ادراری کودکان مثلاً به سوء تغذیه پروتئین و انرژی . ویتامین D : یکی از منابع خوب ویتامین D ، نور خورشید است که از طریق تابش مستقیم خورشید پرپرست بدن به دست می آید . پوشیدن لباس ، دود ، گرد و غبار ، شیشه پنجره ، هوای ابری و کرمهای ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماورای بنفش به بدن و تبدیل پیش سازها به ویتامین D می شوند .

افرادی که شب کار هستند و روزها می خوابند ، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند ، افراد ناتوان که در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند و اختصاصی که تمام سطح بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر به منابع غذایی حاوی ویتامین D نیاز دارند . مواد غذایی به طور طبیعی مقدار کمی ویتامین D دارند .

ماهی های چرب مثل ساردین و روغن کبد ماهی منابع غذایی غنی از ویتامین D هستند . کمبود ویتامین D منجر به کاهش جذب کلسیم می شود . بیماری راشیتیسم از جمله عوارض کمبود ویتامین D می باشد .

میزان ویتامین D مورد نیاز شیرخواران و کودکان روزانه ۴۰۰ واحد است . بنابراین توصیه می شود قطره A+D یا مولتی ویتامین از روز پانزدهم پس از تولد تا یک سالگی به آنان داده شود .

استفاده از نور مستقیم آفتاب (نه از پشت شیشه ) به مدت ۱۰ دقیقه در روز به طوری که صورت و دست و پای کودک در معرض آفتاب قرار گیرد نیز توصیه می شود .

منبع:تصلنامه ی بهروز

#### بهداشت ظروف مواد غذایی

درباره بهداشت ظروف مواد غذایی توضیح دهید؟

ظروف ملایمتی:

این ظروف باید دارای مهر استاندارد یا پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند، در غیر این صورت احتمال دارد که از کربنات کلسیم در تهه آن استفاده شده باشد که کاملاً خطرناک است. ظروف ملایم نقلی اغلب در واحد حجم دارای وزن کمتری هستند یعنی سبک‌ترند. جهت براق بودن ظروف ملایم از پوششی به نام «گلزیره» استفاده می‌شود که مانند لعاب عمل کرده و باعث پراخت طرف می‌شود. بدیهی است در صورت مناسب نبودن گلزیر یا استفاده طولانی‌مدت ممکن است این پوشش آسیب ببیند.

ظروف ملایم را نباید با اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی شست، چون خش برمی‌دارند. همچنین هنگام پریدن میوه باید مراقب باشید تا چاقوی تیز یا ظروف برخورد نکنند و باعث از بین رفتن لعاب محافظ نشود که در این صورت میکروب‌ها به راحتی به ظروف نفوذ می‌کنند و در نوبت‌های استفاده بعدی موجب آلودگی غذاها می‌شوند. همچنین مرور زمان ممکن است باعث از بین رفتن کیفیت این ظروف و با لب‌پر شدن آنها شود.

به دلیل نفوذ میکروب‌ها، استفاده از ملایم‌های ترک‌دار و کهنه توصیه نمی‌شود. ظروف بلوری:

ظروف بلوری مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کنند و به راحتی آلوده نمی‌شوند. از بدنه و خارج از ظروف هم به محتویات داخل ظروف دید کافی وجود دارد که اینها از محاسن این ظروف است. اما هنگام استفاده از این ظروف به خاطر داشته باشید که نباید آنها را روی حرارت مستقیم قرار دهید. همچنین این ظروف نباید در معرض شوک حرارتی قرار گیرند. یعنی نباید آنها را بلافاصله سرد و یا گرم کرد. برای شستشو می‌توان در آب ولرم به همراه انواع شوینده‌ها استفاده کرد. اگر لب‌بازر شوند، موجب تجمع میکروب‌ها می‌شوند و دیگر نباید مورد استفاده قرار گیرند. ظروف پیرکس: ظروف پیرکس در برابر حرارت مقاومت زیادی داشته و ترک نمی‌خورند. این خاصیت باعث می‌شود که ظروف پیرکس علاوه بر سرو غذاد، در بحث و پز نیز مورد استفاده قرار گیرند. ظروف شیشه‌ای به دلیل اینکه با ماده غذایی واکنش ندارند و مقاوم به حرارت بوده و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند، جزء بهترین ظروف می‌باشند. ظروف چینی:

ظروف چینی یکی از سالم‌ترین ظروف غذاخوری هستند. در حقیقت این ظروف لعاب‌دار هستند و تا زمانی که ظرف آسیب فیزیکی ندیده باشد، مقاوم است و به محض لب‌پر شدن، بهتر است از استفاده آن خودداری شود.

در شستشوی ظروف چینی بهتر است از سفیدکننده‌ها و اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی استفاده نشود تا جلای لعاب از بین نرود. چینی‌ها بر خلاف جنس‌هایی مانند پلور در تماس با غذای داغ زود داغ نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن به راحتی نمی‌شکنند. ظروف نفلونی:

یکی از پوشش‌های مقاوم به حرارت نفلون می‌باشد که در حقیقت پوششی به روی ظروف آهنی است. نوع و ضخامت پوشش نفلون در کارآیی آن بسیار مهم است. بنابراین باید از استفاده از ظروف نفلونی که لایه داخلی آنها آسیب دیده اجتناب کرد و نباید این ظروف را مجدداً بازسازی کرد. برای شستشوی این ظروف حتماً از ابر استفاده کنید و قاشق فلزی را هم به نه ظرف نفلونی نکشید و برای این کار از قاشق‌های نفلون یا چوبی استفاده کنید.

در مورد ظروف نفلون توجه به این نکته ضروری است که تنها ظروفی که در کارخانه‌هایی با مجوز پروانه ساخت از وزارت بهداشت تولید می‌شوند، استاندارد و بهداشتی هستند. ظروف یک‌بار مصرف و پلاستیکی:

با توجه به تنوع بسیار زیاد مواد اولیه پلاستیکی، هر طرفی برای مصرف غذا مناسب نیست. بهترین توصیه این است که از ظروف پلاستیکی تهیه شده از مواد نو و ترجیحاً سفیدرنگ استفاده شود.

استفاده از لیوان‌های یک‌بار مصرف که بی‌رنگ و شفاف هستند برای نوشیدن‌های داغ مانند قهوه و چای مناسب نیستند و باعث ایجاد عوارض در انسان می‌شود. هنگام استفاده از ظروف یک‌بار مصرف رنگی، احتیاط بیشتری لازم است چرا که جنس این ظروف به گونه‌ای است که توانایی نگهداری رنگ را ندارند و هنگام تماس با چای یا غذای داغ رنگ حل می‌شود و یک لایه از آن وارد غذا یا چای می‌شود. منابع: ۱- بهداشت و ایمنی مواد غذایی، تألیف: دکتر سوسن محمودی و همکاران. ۲- انشویه سلامت، شماره ۳۰، پانزدهم مرداد ۱۳۸۴.

خوردن پتیر چه فوایدی دارد؟

اگر آن را از شیر گیرند پتیر است و اگر از ماست به دست آورند نامش کنک است . مزاج : پتیر تر و تازه گرم و خشک است . آب پتیر چون دارای ماده پروکسی است و آن را از خون اول استفاده کرده و از جره صغریی سهمی دارد تا اندازه ای گرما دارد . بهترینش میانه دلمه و پتیر شده است چون هم دلمه و هم تند شده که باید با دندان جوید خوب نیشند . پتیری که بی مزه و کسمی مایل به شیرینی و چاشنی لذیذ دارد بو به اعتدال نمکین است و در اندرون بسیار نمی ماند خوب است . پتیری که از ترش ( ماست )گیرند بهترین است .

خاصیت :زداينه است ، پتير غذا دهنده و فربه کننده است . بعد از پتير تر اگر عسل بخورند بسيار مفيد است . پتير کهنه گرم ، زداينه ، صاف کننده و حفظ آن مراره ای است .

پتير نمکک سود و تازه حالت وسطی دارد .

آرایش: آب پتير را مخلوط با داروهای پلاينه سودا بخورند لکه های سیاه صورت را از بين می برد .پتير تر و هم وزن آن پوست نار را با هم بجوشانند تا آب نیمه گردد ، آب باقیمانده را بر صورت بمالند تجویدن را درمان می کند . پتير نمکک سود کهنه لاغری می آورد .

دمل و جوش : پتير تر و نمکک نديده آماس زخم ها را باز می دard .

زخم و فرجه :پتير کهنه در معالجه فرجه بد و زخم ها خوب است . پتير تر برای زخم های ترم و تازه از پتير کهنه مفيدتر است و نمی گذارد ورم کند . آب پتير داروی گری است .

مفاصل : پتير کهنه را بسایند و با روغن زیتون یا با آب پانجه گاو که شور باشد مخلوط کنند و فساد آن را بر مفصلی که سنگک دارد بگذارند سنگک مانند گچ بیرون می آید و آزاری هم ندارد .

چشم :فساد پتير بی نمکک داروی رمد و نقطه سرخ چشم است .

اندام های سينه :پتير آب پز شود و به شيرده بخوراند شيرش زياد می گردد .

اندام های غذا :پتير نمکک زده و همچنين پتير بی نمکک با معده ناسازگار است . اما نمکک زده اش کمی در دباغی کردن معده مؤثر است .

اندام های دفعی : پتير عموماً و به ویژه پتير تازه برای سنگک و مثانه بد است و اگر با ادويه چات تند بخورند بهتر می گردد . پتير نمکک نديده ملين است و آب آن صفرها را بيرون می ريزد ، چون ماده پروکسی در اوست و زداينه شده است ، در اين زمينه تأثير ویژه ای دارد و اگر آب پتير بی نمکک و با عسل باشد بهترین اثر را دارد . دارویی که از آب پتير می گیرند عبارت است از دارویی که فرآورده شير بز و گوسفند است . پتير در فرجه روده مفيد است و پتير برشته نافع تر است ، اسهال را باز می دard . گاهی پتير بريان شده را می سايند و با روغن گل يا روغن زیتون می آميزند و حقه می کنند از برآمدن جلگيری می نمايد .

زهر :گويند پتير که با پونه کوهی باشد پازهری مفيد است .

#### رهنمودهای اسلام در مورد خوردن

رهنمودهای اسلام در مورد خوردن چیست؟

رهنمودهای اسلام در مورد خوردن تنها سلامت جسم را تضمین نمی کند بلکه تضمین کننده سلامت هم جسم و هم جان است .

از آنجا که عقل و علم بر همه راهزهای آفرینش احاطه ندارند، هیچ پسا حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز، مجهول باشد ولی بی تردید این به معنای بی دلیل بودن آن رهنمودها نیست، چنان که فلسفه ششاری از احکام اسلام، بدر گذشته مجهول بود و امروز علم به راز آنها پی برده است .

مهمترین رهنمود اسلام درمورد غذا خوردن:

تخصیص و مهمترین رهنمود اسلام ایست که :

- آنچه انسان مصرف می کند باید از راه مشروع تهیه شده و حلال باشد .

تویم: آداب غذا خوردن

آنچه رعایت آنها در هنگام غذا خوردن سفارش شده است :

( تندر در اینکة انواع خوراکیها چگونه در نظام هستی پدید آمده اند .

) آغاز خوردن غذایا نام و یاد خدا

) آغاز کردن غذا با نمکک ( در صورتیکه فرد سالم بوده و نمکک برایش ضرر نداشته باشد .

) آغاز کردن از سبک ترین غذاها

) بخوردن غذای گرم و خوردن غذای نیمه گرم قبل از سرد شدن

) خوردن با دست راست

) کوچکگ گرفتن لقمه

) خوب جویدن غذا

) طولانی کردن نشستن برسر سفره

)؟؟گرمی داشتن نان و نگاهداشتن آن زیر ظرف غذا

)؟؟دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل و در حالی که قدری از اشتها باقی است .

)؟؟خوردن از فنست جلوی خود

)؟؟نگاه نکردن به لقمه دیگران

)؟؟رعایت حقوق دیگران در آنچه برسر سفره است .

)؟؟آغاز شدن غذا به وسیله کسی که صاحب سفره است و یا کسی که بزرگتر مجلس است .

)؟؟دامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیر شدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند .

)؟؟بلند شدن از سر سفره قبل از برچیدن آن

آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد:

-زیاده روی در کیفیت و کمیت غذا

- نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است .

-مدیدن در غذا

-خوردن با دست چپ

-خوردن با یک انگشت یا دو انگشت

-بلند آروغ زدن

-پاک کردن زیاداستخوانها

-آب خوردن در میان غذا

-آب خوردن پس از خوردن گوشت

-خوردن بدر حال سیری

توسیم : حالانی که غذا خوردن در آن حالات نهی شده است:

غذا خوردن به شیوه متکرران مثلاً در حال "نکبه زده" ، "خوابیده به شکم" ، " دراز کشیده" ، "استاده" همچینین غذا خوردن درحال راه رفتن و جنبایت نیز بسیار نهی شده است .

تجهام : توصیه به هم غذا شدن با دیگران

#### مستحبات و مکروهات غذا خوردن

مستحبات و مکروهات غذا خوردن چیست؟

آداب غذا خوردن در اسلام به چند بخش، تقسیم می شود:

بخش اول: مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند و آنها عبارتند از:

الف. تندر در این که انواع خوراکی های مورد نیاز انسان، چگونه در نظام آفرینش پدید آمده اند؟ و چه عواملی دست به دست هم داده اند تا آنچه در سفره نهاده شده، آماده گردد که اکنون می توان با میل و اشتها از آن استفاده نمود.

ب. آغاز کردن خوردن غذا با نام و یاد آفریدگار مهربان که انواع غذاهای مفید را برای تامین نیازهای انسان، در نظام آفرینش قرار داد. نیز تکرار نام خدا به هنگام خوردن هر

نوع غذا و تکرار آن هرگاه که در میان غذا خوردن، سخن گفته شود و همچنین شکرگزاری فراوان در هنگام خوردن.  
 ح. آغاز کردن غذا با نمک، البته در صورتی که خوردن نمک برای انسان ضرر نداشته باشد.  
 د. آغاز کردن از سبک‌ترین غذاها.  
 ه. نخوردن غذای داغ و خوردن غذای نیم گرم، پیش از آن که سرد شود.  
 و. خوردن با دست راست.  
 ز. کوچک گرفتن لقمه.  
 ح. خوب جویدن غذا.  
 ط. طولانی کردن نشستن بر سر سفره.  
 ی. گرمی داشتن نان و نگاهداشتن آن زیر ظرف غذا.  
 ک. استفاده کردن از آنچه از سفره می‌ریزد. این برای وقتی است که غذا در منزل میل می‌شود، آن هم در صورتی که آلوده نشده باشد ولی اگر کسی در بیرون از منزل غذا میل نموده، بهتر است که آنچه را از سفره می‌ریزد، برای حیوانات بگذارد.  
 ل. دست کشیدن از خوردن غذا، پیش از سیر شدن کامل و در حالی که مقداری از اشتها باقی است.

بخش دوم: اموری که هنگام غذا خوردن، ترک آنها شایسته است، و آنها عبارتند از:  
 الف. زیاده روی در کیفیت و کمیت خوراکی.  
 ب. نگوشت غذایی که نسبت به آن بی میل است.  
 ج. دمییدن در غذا.  
 د. خوردن با دست چپ.  
 ه. خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.  
 و. بلند آروغ زدن.  
 ز. پاک کردن کامل استخوان های موجود در غذا.  
 ح. آب خوردن در بین غذا.  
 ط. آب خوردن پس از خوردن گوشت.  
 ی. خوردن در حال سیری.

بخش سوم- حلالی که غذا خوردن در آنها نگوشت شده است:  
 در اسلام، به طور کلی، میل کردن غذا در حالات غیر بهداشتی، یا به شیوه غیر اخلاقی، مانند غذا خوردن به شیوه منکریان و یا به گونه ای که عرف جامعه برنمی‌تابد، نکرهیده است.  
 بخش چهارم- توصیه به هم غذا شدن با دیگران.  
 در روایات اسلامی، غذا خوردن به تنهایی، مذموم شناخته شده و توصیه شده که انسان هر قدر می‌تواند، دیگران را در غذای خود سهیم نماید. نیز غذا خوردن با خانواده، خدمتگزاران و یتیمان، مورد تأکید قرار گرفته است.  
 آدایی که رعایت آنها به هنگام غذا خوردن با دیگران ضروری است، عبارتند از:  
 الف. خوردن از قسمت جلوی خود.  
 ب. خوردن از اطراف ظرف و نه از وسط آن، در جایی که غذا برای همگان آماده شده است.

ج. نگاه نکردن به لقمه دیگران.  
 د. رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.  
 ه. آغاز شدن غذا خوردن به وسیله صاحب سفره یا بهترین شخص حاضر بر سر سفره.  
 و. ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیرشدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند.  
 ز. بلند شدن از سر سفره قبل از برچیدن آن.  
 آداب پایان غذا و برچیدن سفره  
 پایان غذا خوردن همانند آغاز آن، آدایی دارد که رعایت آنها برای سلامت جسم و جان، سودمند است. این آداب رابه آداب عرفانی، اجتماعی و بهداشتی می‌توان تقسیم کرد:  
 الف. آداب عرفانی عبارتند از: سباسبزگاری از ولی نعمت حقیقی که خداوند متعال است و دعا کردن برای برکت یافتن روزی.  
 ب. آداب اجتماعی عبارتند از: یادآوری گرسنگان و مسئولینی که افراد سیر در برابر آنان دارند و اقدام جهت کاستن فقر و گرسنگی از جامعه در حد توان.  
 ج. آداب بهداشتی عبارتند از: شستن دست ها، خلال کردن و مسواک زدن دندان ها، جارو کردن آنچه زیر سفره ریخته است، مقداری استراحت بر پشت و نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا.

منبع: marandphc.tbzmed.ac.ir

### قهوه و میزان صرف آن

مقدار مصرف صحیح قهوه چقدر است؟

دکتر Varro E.Tyler استاد دانشکده داروسازی در West Lafayette Indiana می‌گوید: «من به شما توصیه می‌کنم که نوشیدن قهوه را به ۲ فنجان قهوه دم کرده یا سه فنجان قهوه فوری در روز محدود کنید.»

لازم است کمی هم در مورد کافئین موجود در قهوه توضیح داده شود. کافئین خالص، شبیه به پردری سفید و ابریشمی است و حالت سوزنی دارد و دارای طعمی تلخ ویی بو است، همچنین به سهولت در آب گرم حل می‌شود و در حرارتی معادل ۴۴۰ درجه فارنهایت، ذوب شده، و به حالت مایع درمی‌آید.

این ماده در صنعت داروسازی بسیار پر مصرف است و به میزان اندک، در بیش از ۶۰ نوع دارویی مختلف، و به ویژه داروهای ضد حساسیت به کار گرفته می‌شود. کافئین نیز همچون مواد مخدر دموورت مصرف بلند مدت، موجب اعتیاد می‌شود، اما چون این اعتیاد زیان چندانی به انسان وارد نمی‌سازد، مصرف آن در میان مردم جهان رواج یافته است. حتی بسیاری از مردم نسبت به اعتیاد آور بودن آن بی‌اطلاع هستند. کافئین در طول روز به شکل های گوناگون مانند قهوه، برخی از نوشابه های گازدار و بسیاری از انواع شکلات مورد مصرف قرار می‌گیرد و در کودکان بیشتر ایجاد ناآرامی ویی خوابی می‌کند. خردسالانی که مواد کافئین دار مصرف می‌کنند چنانچه روزی از مصرف آن خودداری کنند، امکان دارد بعضی از علائم ترک اعتیاد مانند بیخوابی، ناآرامی، احساس خستگی، کم‌اشتهایی و گریه زیاد بر آن‌ها عارض شود.

کافئین موجود در یک فنجان قهوه، برابر ۱۵۰ سی‌سی است.  
 قهوه ای که با آب جوش ظرفه ای تهیه شود(Brewed Drip Method) دارای ۶۰ تا ۱۸۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۲۰ میلی گرم است.  
 قهوه بدون کافئین که به طریقه بالا تهیه می‌شود، دارای ۳ تا ۵ میلی گرم کافئین، و میانگین کافئین ۴ میلی گرم است.  
 قهوه ترک دارای ۴۰ تا ۱۷۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۰۰ میلی گرم است.  
 نسکافه فرانسوی( قهوه آماده = Instant) دارای ۳۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۷۵ میلی گرم است.  
 نسکافه فرانسوی بدون کافئین دارای ۱ تا ۵ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۳ میلی گرم است.

کافئین را نمی‌توان به صورت صد درصد از قهوه خارج نمود. از این رو حتی قهوه های بدون کافئین نیز مقدار اندکی از این ماده را دارند.  
 در نیمه قرن شانزدهم میلادی دانلگستان، مصرف قهوه به طور کامل رواج یافته بود، به گونه ای که در روزنامه تایمز، بارها این آگهی به چاپ رسیده: قهوه، شما را سالم نگه می‌دارد، به هضم غذا کمک می‌کند، چشم درد، سردرد، سرما خوردگی، سرفه و آب ریزش بینی را برطرف می‌کند و در درمان بیماری های مثل، نقرس و خون ریزی لته، دارویی مؤثر به شمار می‌آید. درج این آگهی گویای آن است که در آن زمان مردم باور داشته اند که قهوه بسیاری از دردها را تسکین می‌دهد و بعضی بیماری ها را نیز درمان می‌کند. برسی و پژوهش های علمی در عصر ما، افزون بر موارد یاد شده ثابت کرده است که مصرف قهوه باعث هوشیاری مغز و اعصاب می‌شود،خستگی عضلات و مامیجه ها را برطرف می‌کند، اشتها را کاهش می‌دهد (که



این خود مانع از بروز چاقی می‌شود، پوست را از میان می‌برد، ماهیچه‌های شش را شل می‌کند( که باعث سهولت در امر تنفس می‌شود) ، به دلیل رفع خشکی، زمان و میزان فعالیت را افزایش می‌دهد، پرمخکاری عضلات چشم می‌افزاید( مهارت و دقت در کارها را افزایش می‌دهد)، مرکز تفکر را تحریک می‌کند( لذا بر قدرت قضاوت و نیروی حافظه می‌افزاید)، به انسان تیزهوشی همراه با آرامش می‌دهد، و گاهی در بعضی افراد عامل تحریک قوای شهوانی می‌شود .

با این همه مصرف نامناسب قهوه ، زبان‌هایی را نیز در پی دارد که وقوع اتفاقات و رویدادهای زیر را می‌توان ناشی از آن دانست:
گروهی از پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که قهوه موجب پیدایش سرطان در انسان می‌شود و گروهی نیزمعتقدند که کافئین ، باعث تحریک پیداران روانی می‌شود .

اما واقعیت این است که هیچکند از این پژوهش‌ها را نباید به عنوان یک اصل اثبات شده علمی پذیرفتند، زیرا گستره این تحقیقات اغلب محدود است و در مقابل، فرضیه‌های مخالف نیز توانایی اثبات را دارند، چنان‌که در سال ۱۹۹۸ میلادی یک نشریه پزشکی مدعی شد که بر اساس آزمون‌های صورت گرفته ، این نتیجه به دست آمده است که قهوه، برخی از سلول‌های سرطانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن‌ها را از رشد باز می‌دارد یا کوچک می‌کند، اما بر روی سلول‌های معمولی تأثیری ندارد .

بعضی از افراد نسبت به کافئین به شدت حساسیت دارند، به طوری که مقدار اندکی از آن ، انحصار را گرفتار هیجان می‌کند، ضربان قلبشان را افزایش می‌دهد و دچار بی‌خوابی می‌کند.

**خدای پیش از ورزش**

پیش از ورزش چه غذاها یی بخوریم؟

حریره جو، سیب زمینی شیرین و حریره دانه چاودار، بهترین گزینه مواد غذایی برای مصرف پیش از فعالیت‌های ورزشی است زیرا این مواد به آرامی هضم می‌شوند و ترشح هورمون انسولین را به آرامی افزایش نمی‌دهند.مصرف برنج و شکر چندان مطلوب نیست ؛ زیرا کربوهیدرات‌های موجود در آنها ترشحات انسولین را بالا می‌برد و در ترشح هورمون رشد محدودیت ایجاد می‌کند؛ ولی در صورت مصرف برنج و شکر می‌توان با مصرف ۴گرم آمینواسید گلوتامین پیش از تمرین و پس از وعده غذایی ، هورمون رشد را افزایش داد.

در صورتی که تمرین شدید بدنی و ورزشی صورت می‌دهیم ، حداکثر تا ۱ساعت پس از آن باید از مواد غذایی تند کنش مانند آب میوه‌های تازه ، پوره سیب زمستی و نوشیدنی‌های غذایی به همراه منابع پروتئینی زود جذب مانند سفیده تخم مرغ و پودرهای پروتئینی استفاده کرد تا ترشح هورمون رشد افزایش یابد.

مصرف ترکیبی ۳۴گرم ، هوانگ (یک گیاه، چینی) ، ۱۵۱۰-۲۰۰ میلی‌گرم کافئین (یک) تا ۱۲تجان‌قهوه) پیش از فعالیت می‌تواند مانند یک محرک برای افزایش نیروی انتقالی عضله عمل کند.

این کار همزمان با افزایش سطح نوراپی نفرین در مغز است که گلیکوزن را زیاد می‌کند و در نهایت می‌تواند منجر به بالا رفتن سطح هورمون رشد شود.

**ماهی و سکنه مغزی**

مصرف ماهی چه تأثیری بر سکنه مغزی دارد؟

ماده کردن ماهی فاکتور مهمی در جلوگیری از ابتلا به سکنه مغزی است.

تحقیقات نشان داده‌اند که ماهی در برابر انسداد عروق مغز اثر حفاظت بخش دارد اما یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه هاروارد اظهار می‌دارند روش طبخ ماهی نیز در این امر دخالت دارد.

این گروه با بررسی رژیم غذایی تقریباً ۵۰۰۰ فرد ۶۵ سال به بالا دریافته‌اند کسانی که ماهی پخته یا کباب شده شامل تن ، مصرف می‌کردند احتمال ابتلاشان به سکنه مغزی کمتر بود.

خوردن اینگونه غذاها ۵ بار یا بیشتر در هفته احتمال سکنه اسکمییک (که توسط لخته خون ایجاد می‌شود) را تا ۳۲ درصد کاهش می‌دهد حتی یک تا سه وعده ماهی کباب شده یا پخته در ماه این احتمال را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد.

اما ماهی سرخ کرده و ساندویچ ماهی احتمال سکنه را افزایش می‌دهد. هر وعده اضافی به میزان ۱۳ درصد بر این احتمال می‌افزاید.

پیام این تحقیق روشن است: ماهی بخورید ؛اما اگر می‌خواهید مصرف آن در جلوگیری از سکنه مغزی به شما کمک کند ، با سرخ کردن به آن جربی و روغن اضافه نکنید

**نوشابه‌های گازدار**

عوارض نوشابه‌های گازدار چیست؟

نوشابه‌های گازدار، یکی از مهم‌ترین عوامل تولید سنگ کلیه

تحقیقات نشان داده است که انواع نوشابه‌های گازدار ( سودا ) بسیاری‌هایی چون پوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کنند. اما با تمام این‌ها یک چهارم مصرف سالانه نوشیدنی‌ها را انواع سودا تشکیل می‌دهد. امروزه مقدار متوسط مصرف نوشابه‌های غیرالکلی و گازدار ( سودا ) بسیار بالا است. هر قوطی نوشابه گازدار معادل فانتز شکر، کالری و -میلی گرم کافئین دارد و سرشار از

رنگ‌های مصنوعی است. این مقدار شکر، کالری و مواد افزودنی مضر در یک محصول که هیچ ارزش غذایی ندارد، نگران‌کننده است. به علاوه تورچران و کودکان،

از مصرف‌کننده‌های اصلی این نوشیدنی‌ها هستند. مواد اصلی تشکیل دهنده یک نوشابه گازدار

- اسید فسفریک : این ماده موجب کاهش جذب کلسیم و در نتیجه ابتلا به پوکی استخوان و سستی دندان‌ها می‌شود. همچنین اسید کلریدریک موجود در معده را خنثی می‌کند و باعث سوءهاضمه و جذب ناقص مواد غذایی می‌شود.

- قند : سازنده‌گان نوشابه‌های گازدار بزرگترین مصرف کننده‌ی قند تصفیه شده هستند. مصرف زیاد قند میزان انسولین خون را بالا می‌برد و منجر به افزایش فشارخون و کلسترول ، بروز بیماری‌های قلبی ، دیابت ، چاقی و پیری زودرس می‌شود. بیشتر انواع سودا، بیش از درصد مقدار قند مورد نیاز روزانه را تامین می‌کنند.

- آسپارتام ( ASPARTAME) : این ماده شیمیایی در سوده‌های رژیمی به عنوان جانشین قند به کار می‌رود و پیش از عارضه جانشی دارد که از جمله می‌توان به نئومور

مغزی ، مولیبت جین ، دیابت ، عدم تعادل حسی و بروز حمله‌های صرع اشاره کرد. به‌علاوه زمانی که آسپارتام مدت زیادی در فضای گرم نگهداری شود به متانول تبدیل می‌شود. متانول الکلی است که می‌تواند به آلدئین یا اسید فرمیک که از عوامل سرطان زا هستند ، تبدیل شود.

- کافئین : کافئین موجب بروز اضطراب ، فشار خون بالا ، ضربان نامنظم قلبی یا تپش قلب و بالا رفتن مقدار کلسترول خون می‌شود. همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی را می‌سوزاند و موجب بروز سرطان و مشکلاتی در بارداری می‌شود.

در نهایت باید گفت که مصرف نوشابه‌های گازدار با ساده ، علاوه بر داشتن مقدرات فراوان، به دلیل دارا بودن کالری بالا ، اشتهای افراد را برای مصرف مواد غذایی مفید مانند سبزیجات، پروتئین ها، لبنیات و سایر موادغذایی کاهش می‌دهند.

انواع نوشابه‌های گازدار ( سودا ) وضعیت بیماری‌هایی چون پوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کنند.

افرادی که به مصرف این نوشابه‌های روی می‌آورند مصرف شیر و فرآورده‌های مشابه آن را کاهش می‌دهند. همین امر باعث می‌شود افرادی که این نوشابه‌ها را مصرف می‌کنند ، کمتر از آنهایی که این نوشابه‌ها را مصرف نمی‌کنند کلسیم به بدنشان برسد. این موضوع به ویژه برای دختران جوان که نیاز به کلسیم زیاد دارند ، در آینده می‌تواند مشکل ساز باشد.

نوشابه‌ها به دلیل داشتن کالری بالا و شکر باعث چاقی و پوسیدگی دندان نیز می‌شوند. همچنین قند موجود در آنها برای پیداران مبتلا به دیابت بسیار خطرناک تر از سایر قندها می‌باشد.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که نوشابه‌های گازدار (انواع کولا ) یکی از مهم ترین موادی است که موجب تولید سنگ کلیه می‌شود.

<sup>[1]</sup> این خود مانع از بروز چاقی می‌شود، پوست را از میان می‌برد، ماهیچه‌های شش را شل می‌کند( که باعث سهولت در امر تنفس می‌شود) ، به دلیل رفع خشکی، زمان و میزان فعالیت را افزایش می‌دهد، پرمخکاری عضلات چشم می‌افزاید( مهارت و دقت در کارها را افزایش می‌دهد)، مرکز تفکر را تحریک می‌کند( لذا بر قدرت قضاوت و نیروی حافظه می‌افزاید)، به انسان تیزهوشی همراه با آرامش می‌دهد، و گاهی در بعضی افراد عامل تحریک قوای شهوانی می‌شود

<sup>[2]</sup> اما واقعیت این است که هیچکند از این پژوهش‌ها را نباید به عنوان یک اصل اثبات شده علمی پذیرفتند، زیرا گستره این تحقیقات اغلب محدود است و در مقابل، فرضیه‌های مخالف نیز توانایی اثبات را دارند، چنان‌که در سال ۱۹۹۸ میلادی یک نشریه پزشکی مدعی شد که بر اساس آزمون‌های صورت گرفته ، این نتیجه به دست آمده است که قهوه، برخی از سلول‌های سرطانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن‌ها را از رشد باز می‌دارد یا کوچک می‌کند، اما بر روی سلول‌های معمولی تأثیری ندارد

نکته قابل توجه دیگر در انواع این نوشابه‌ها آن است که کارخانجات سازنده به هر دلیل مواد افزودنی مانند کافئین یا حتی داروهای اعتیادآور به این نوشابه‌ها اضافه می‌کنند تا افراد به مصرف آنها عادت کنند. تحقیقات یکی از مؤسسات بهداشتی آمریکا نشان می‌دهد، علت اصلی فروش بالای برخی از این نوشابه‌ها وجود بیش از حد این مواد در آنها می‌باشد.

ترک عادت مصرف این نوشیدنی‌ها ساده‌ترین راه برای رسیدن به سلامتی است. فراموش نکنید که بهترین راه حفظ سلامتی استفاده هرچه بیشتر از مواد غذایی طبیعی است. نوشابه‌های گازدار سلامت شما را به خطر می‌اندازد!

متخصصین امور تغذیه بر این باورند که نوشابه‌های گازدار باعث چسبندگی خون می‌گردند و افزایش غلظت خون سبب کندشدن حرکت خون در رگ‌ها می‌شود. افزون بر این، این پدیده می‌تواند باعث لخته شدن خون و بروز مشکلات قلبی و مغزی گردد. براساس اظهارات این پژوهشگران نوشابه‌های خنک‌حس چشایی را نیز از بین می‌برند و در مصرف کننده اشتهای کاذب به غذای بیشتر ایجاد می‌شود و سبب چاق شدن او می‌گردد.

از سوی دیگر نوشابه‌ها حاوی مواد قندی می‌باشند که سریع جذب بدن شده و به شکل چربی انباشته در بدن ذخیره می‌شوند. در ضمن نوشابه‌های گازدار به دندان‌ها نیز آسیب می‌رسانند.

تحقیق دیگر ثابت می‌کند که مقدار زیادی از ویتامین ب بدن صرف مقابله با قند نوشابه می‌شود و در اثر کمبود ویتامین ب (B) حسنگی و سردگی به سراغ فرد می‌آید و نتش‌های عصبی گریبان این افراد را می‌گیرد. نوشابه گازدار هضم غذا را دشوار می‌کند و با نوشیدن آن در حین غذا، بزاق‌های دهان فرصت هضم غذا را نمی‌بایند.

با مصرف بی‌رویه نوشابه گازدار افراد به جاقی‌های بدنشکل و شکستگی استخوان مبتلا می‌شوند. از همین رو، به افراد چاق یا مستعد چاقی توصیه می‌شود از خوردن نوشابه‌های گازدار و نوشابه‌هایی که دارای مواد قندی می‌باشند تا حد ممکن اجتناب کنند و بجای آن تا می‌توانند آب بنوشند. خطرات نوشیدن نوشابه‌های گازدار یک بطری نوشابه را در کامه نوالث ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب شستو دهید. اسید سیتریک موجود در نوشابه لکه‌های طرف چینی را هم از بین می‌برد...

برای آلهایی که نوشیدن این نوشابه‌ها را دوست داشته و فکر می‌کنند همه چیز را راجع به آنها می‌دانند. موارد استفاده از نوشابه‌ها گازدار عبارتند از: !!!

؟تمیز کردن نوالث :

یک بطری نوشابه را در کامه نوالث ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب شستو دهید. اسید سیتریک موجود در نوشابه لکه‌های طرف چینی را هم از بین می‌برد .

؟پاک کردن رنگ زدگی روی فشر کرومیومی سپر اتومبیل یک آلومینیم فول مجاله کرده و به نوشابه آغشته کنید روی سپر بمالید.

؟تمیز کردن رنگ زدگی از زوایای باطری ماشین :

یک بطری نوشابه را روی زوایای باطری بریزید تا رنگ زدگی‌ها و فرسودگی‌ها را جوشانده و بیرون ریزد .

؟طیرواف کردن رنگ زدگی پیچ و مهره :

یک پارچه را در نوشابه آغشته کرده و چند دقیقه روی پیچ و مهر بمالید .

؟پاک کردن چربی از لباس:

یک بطری نوشابه را روی لباس‌ها چرب ریخته و مقداری پاک‌کننده ه را هم به آن اضافه کرده و آن را شستو دهید.

نوشابه‌ها لکه‌های چربی را از بین برده و گسرد و غشبار را از شیشه اتومبیل پاک می‌کنند.

؟حال چه باید بکنیم اولین نوشیدنی شیرین (غیر الکی) در دنیا بشکل یک پاک‌کننده چند منظوره در آمده آیا باید آنرا یک پاک‌کننده چند منظوره بدانیم که به عنوان یک نوشیدنی مصرف می‌شود ؟

به علاوه اگر کمی نوشابه را بر یک تکه گوشت خوک بریزم و کمی صبر کنیم خواهیم دید که کرم‌ها از تروان آن به بیرون می‌لرند.

و اما احتیاق خطرناکی در مورد این نوشیدنی‌ها ی متداول pH متوسط نوشیدنی‌های غیرالکی؟؟؟ است .

این محیط اسیدی به قدری قوی است که می‌تواند دندان و استخوان را حل کند چالب است که بدانیم رشد استخوان هر یک در بدن انسان از ??? سالگی به بعد متوقف می‌شود . پس از آن حدود ؟ تا ??? درصد استخوانها هر ساله از طریق ادرار بسته به اسیدینه ای که جذب بدن می‌شود تحلیل می‌رود (اسیدینه به پتاسیم ؟ کلسیم ؟ منیزیم ؟ فسفر بشکلی دارد نه طعم غذا).

تمام ترکیبات کلسیم موجود در سرخ‌رگ و سیاهرگ و بافت‌های پوستی و اعضای بدن متراکم شده بر عملکرد کلیه (در مورد سنگ کلیه ) اثر می‌گذارند . نوشیدنی‌ها گازدار هیچ ارزش غذایی ( از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی) ندارند.

آنها حاوی مقدار زیادی شکر و اسید و مواد اضافه دیگر ی نظیر نگهدارنده‌ها و رنگ‌ها هستند .

برخی افراد نوشیدن نوشابه‌های گازدار و خنک را پس از صرف غذا دوست دارند اما حدس بزنید خطر این کار چیست ؟ دمای بدن ما برای عملکرد آنزیمهای گوارشی ??? درجه است در حالی که دمای نوشابه‌های گازدار و خنک بسیار کمتر از ??? درجه می‌باشد حتی بعضی اوقات نزدیک به صفر درجه است این کار تاثیر آنزیم‌ها را کم کرده

و درسیستم هاضمه استرم بوجود آورده غذای کثرتی هضم می‌شود در حقیقت غذا هضم نشده می‌ماند . غذای هضم نشده نیز سبب گاز های بد بویی را بوجود می‌آورد که جذب روده می‌شوند و سپس وارد خون شده و به تمام بدن می‌رسند سپس سبب درد بدن می‌تواند باعث پیشروی بیماریهای گوناگونی شود توصیه ما این است که پس از این قبل از آنکه نوشابه گازدار نوشید فکر کنید آیا تا بحال در حال نوشیدن یک نوشیدنی گازدار فکر کرده اید چه می‌نوشید ؟

شما در حقیقت دی‌اکسید کربن می‌خورید چیزی که هیچ انسان عاقلی آنرا صحیح نمی‌داند . چند ماه قبل مسافه ای در دانشگاه دهلی بر گزار شد مبنی بر اینکه هر کس بیشتر نوشابه بنوشد برنده است . برنده این مسافه هشت بطری نوشابه نوشید اما در دم مرد چون دی‌اکسید بسیار زیادی به خویش رسیده بود درحالی که اکسیژن کافی در خون او وجود نداشت . پس از آن سولان دانشگاه فروش تمام نوشابه‌های گازدار را در

فروشگاه دانشگاه ممنوع کردند .

اگر یک دندان شکننده را در یک بطری نوشابه گازدار بیندازید پس از ده روز خواهید دید که دندان حل می‌شود . دندان و استخوان تنها اعضای بدن هستند که سالها بسیار مرگ انسان بجا می‌ماند فرض کنید که این نوشابه‌ها چه بر سر روده و معده نرم و ظریف می‌آوردند آلهایی که نوشابه‌های گازدار دوست دارند این بار قبل از خوردن این نوشابه‌ها کمی فکر کنند . صنایع مواد غذایی و تهیه نوشابه‌ها

گازهای صنعتی موارد استفاده مهمی در صنعت مواد غذایی و تهیه نوشابه‌ها دارند. برای خنک کردن - یخ زدن - بریدن - مخلوط کردن و نگه‌داری مواد غذایی دردم زیر صفر از گازهای خیلی خلی سرد مثل ازت مایع (۱۹۶-) و دی‌اکسید کربن (۷۸-) استفاده میشود.

همینطور برای بسته‌بندی و کنسرو سازی می‌توان از گازهای ازت - دی‌اکسید کربن و اکسیژن اکسید شده استفاده کرد.

با کمک گازها درصنعت مواد غذایی و تکنیک‌های جدید استفاده از گاز می‌توان کیفیت و دوام مواد غذایی را افزایش داد.

از طرف دیگر برای دوام - رسیدگی و نگهداری میوه‌ها از گازهای مخلط استفاده می‌شود.

گروه دیگری از مواد غذایی از قبیل آرد - قهوه - پسته - خشکبار - کاکائو - شیر خشک - چپس‌ها - ادویه‌جات و... دارای چربی اشباع نشده هستند و این باعث اکسید شدن (فاقد شدن) این نوع مواد غذایی می‌شود. با استفاده از گاز ازت خالص می‌توان این مواد غذایی را از اکسید شدن جلوگیری کرد.

در نوشابه ها هم معمولاً گازهای ازت و دی اکسید کربن (گاهی به صورت مخلوط) استفاده می شوند. این گازها موجب طعم مطبوع ترنوشابه ها و گازدار کردن آنها هستند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا

#### ماس

ماس: چه منافعی برای بدن دارد؟

ماس: بهترین دوا برای رفع اسهال و برای روم روده مفید است.مخمرهای موجود در ماس:با کتری های روده را از بین برده و از عفونت جلوگیری می کند.

ماس:معدئ-های لهبضم و مفید است.برای اطفال پس از شیرغذایی مناسب تر از ماست نیست.چون ماست خواب آور است، برای افرادی که دچار بی خوابی می شوند

مفید است اگر ماست تنها را دوست ندارید آن را با شیره ی خرما و یا شیره ی انگور میل کنند تا با این وسیله هم سردی آن را دفع کرده و هم مطبوعترش ساخته باشید.یکی از محاسن ماست آن است که نمی توان آن را به مقدار زیاد خورده.همین خاصیت موجب

می شود از زیانهای مختصری که ممکن است داشته باشد مصون بمانیم.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### آداب آشامیدن در اسلام

آداب آشامیدن در اسلام چیست؟

آنچه در آشامیدن بایسته است : الف : آشامیدن به سه نفس

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) : اگر کسی آب بنوشد و در میان آن سه نفس بکشد از بیماری ناشی از یکجا سر کشیدن در امان است ب: اینستاده آب آشامیدن در روز و نشسته درشب

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : خطاب به علی (علیه السلام) : - ای علی ! اینستاده آب بخور که برای تو مایه قدرت افزون تر سلامت بیشتر است.

امام صادق (علیه السلام) : اینستاده آشامیدن آب در روز ، مایه قدرت افزون تر و تن درستی بیشتر است .

امام صادق (علیه السلام) : اینستاده آشامیدن آب در روز ، موجب عرق کردن بیشتر و توان افزون تر بدن است .

امام باقر (علیه السلام) : اینستاده آشامیدن ، برای تو مایه افزون تر و سلامت بیشتر است .

امام صادق (علیه السلام) : اینستاده آشامیدن آب در روز ؛ غذا را گوارامی سازد و اینستاده آشامیدن در شب ؛ زرد آب می آورد .ج: آشامیدن آب نیم گرم
امام صادق (علیه السلام): دو چیز مناسب است که به هیچ درون نادرستی در نمی آیند ، مگر اینکه آن را به درستی می آورند ، و دو چیز نامناسب است که به هیچ درون سالمی در نمی آیند ، مگر اینکه آن را نادرست (و نامالئ ) می کنند. آن دو چیز مناسب ، عبارت اند از : انار و آب نیم گرم (لوزم ) و آن دو چیز نامناسب ، عبارتند از پنیر و گوشت خشک شده

آنچه در آشامیدن نایابسته است : الف : دمیدن

پیامبر به گاه آشامیدن ، در ظرف نمی دمید و چون می خواست نفس بکشد ، ظرف را زا دهان خود دور می کرد تا نفس بکشد .

پیامبر خدا ؛ از اینکه کسی یازدم خویش را به ظرف برگرداند یا د رآن بدمد ، نهی فرمود . ب: یکجا سر کشیدن

پیامبرخدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : اگر کسی از شما خواست آب بخورد ، جرعه جرعه بنوشد و یکسره سر نکشد ؛ چرا که درد جگر از سر کشیدن یکبارو بر می خیزد.
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : آب را بسکند و آن را یکجا سر نکشید ؛ چراکه درد جگر از آن برمی خیزد .

امام صادق (علیه السلام) : به نقل از بدرائش - علی (علیه السلام) از این که همه آب ، به یکج جره نوشیده شود ، نهی کرد و فرمود:" نه یا دو جرعه باشد "ج: آشامیدن آب بسیار داغ
از پیامبر عداروایت شده که از آشامیدن " حمیم " یعنی آبی که به غایت داغ است ) ، نهی فرمود . د: آشامیدن آب در لایلهای غذا خوردن

امام رضا (علیه السلام) هر کس می خواهد معده اش او را آزار ندهد بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردنت را به پایان می برد . هر کس چنین کند ، پندش به رطوبت می گراید ، معده اش ضعیف می شود و برگهایش نیروی غذا را به خود نمی گیرند؛ زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود ، آن غذا در معده نارس و بد گوارش می گردد . ه : آشامیدن آب بر روی گوشت

امام علی (علیه السلام) : پیامبر خدا چون گوشت می خورد ، در آشامیدن آب ،نشاب نمی ورزید . یکی از یاران که از اهل بیت پیامبر بود ، ازایشان پرسید : ای پیامبر خدا ! چه قدر کم بر روی گوشت ، آب می آشامی !

فرمود : " هیچ کس نیست که این گوشت چرب را بخورد و تا پایان غذا از آشامیدن آب خودداری ورزد ، مگر اینکه غذا را گوارا می یابد " . و : آشامیدن آب بر روی چربی

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : آشامیدن در بی چربی ، بیماری ای در شکم است . ز : آشامیدن آب از مجاور دسته ظرف یا لیه شکسته آن

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : مباد کسی از شما از کنار دسته ظرف ، آب بخورد ؛ چرا که آن جا جای گرد آمدن آلودگی است .

امام علی (علیه السلام) : از لیه شکسته ظرف و از کنار دسته آن آب نخورید ؛ چرا که شیطان بر دسته شکسته می نشیند .

امام باقر (علیه السلام) : از دسته کوزه و از شکستگی آن - اگر در آن ، شگستگی باشد

- نباید آب آشامید ؛ چراکه آشامیدنگاه شیطان هاست . ح : آشامیدن در ظرفهای مسی :
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : در ظرف مسین نوش ؛ چرا که "سهل" یعنی "وسواس و بریشان عقلی" بر جای می نهد . ط: آشامیدن در حالت ناشتا

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : هر کس ناشتا آب بیاشامد ، نیرویش کاستی می یابد . ی : نوشیدن آب سرد پس از خوردن شیرینی

امام رضا (علیه السلام) : آشامیدن آب سرد،پس از خوردن چیز گرم و پس از خوردن شیرینی ، دندان ها را از بین می برد . ک : نوشیدن آب فراوان

امام صادق (علیه السلام) : آب بسیار نوش ؛ چراکه سرچشمه هر دردی است .

امام صادق (علیه السلام) : اگر مردم کمتر آب می نوشیدند بدنهائیشان بسامان بود . ل: نوشیدن آب سرد و آب جو در حمام

امام صادق (علیه السلام) : از نوشیدن آب سرد و ماء الشحردر حمام -حذر کن ؛چرا که معده را تباه می کند .

منبع: fdo.mui.ac.ir

#### نقدیه در بیماریهای استخوان و مفاصل

نقش تغذیه در بیماریهای استخوان و مفاصل (ارترویدی) چیست؟

تغذیه در تمام بیماریهای ارترویدی نقش مؤثر دارد. حتی در این بیماریها به لحاظ امینتی که در استحکام استخوانها و قوام و دوام عضلات دارد جایگاه مهمتری دارد. یعنی اگر بتوانیم مرضی را زودتر راه بیندازیم تا به زندگی عادی خود بپردازیم ، هم به خود بیمار و هم به خانواده او کمکهای زیادی کرده ایم به عبارت دیگر اگر تغذیه بتواند این نقش را ایفا کند که می کند،قدم خیلی مهمی در درمان بیماریها برداشته ایم و مهمتر این که اگر از این طریق بتوانیم کاری کنیم که افراد کمتر بیمار شوند و کمتر بیکارهای عضلانی و استخوانی پیدا کنند مسلماً کمکهای زیادی به اجتماع کرده ایم. به همین لحاظ تمام انجمن های پزشکی که با استخوان و عضلات سر و کار دارند مثل انجمن های ارترویدی و روماتولوژی، و انجمن هایی که با ععدد داخلی ارتباط دارند و اجزایا با افراد مسن و درمان بیماریهای خاص این سنین سر و کار دارند کوشش می کنند به راه کارهایی پرستند که استخوان ها و عضلات بیشتر کار کنند و دیرتر از کار بیفتند و عارضه پیری، ناتوانی و از کار افتادگی و زمین گیر شدن و در خانه ماندن عقب بیفتد.

#### تغذیه در مبتلایان به میگرن

تغذیه در مبتلایان به میگرن باید چگونه باشد؟

میگرن نوعی اختلال سردرد است که با ترکیب متنوعی از تغییرات عصبی و گوارشی

مشخص می‌شود. درد میگرن اغلب اوقات به صورت درد ضربان‌دار یکطرفه است که ابتدا خفیف است و کم‌کم شدید می‌شود. دردهای میگرنی در همه موارد با بی‌اشتهایی و تهوع و گاهی اوقات با استفراغ همراه هستند. هنگام ابتلا به میگرن، بیماران نمی‌توانند نور را تحمل کنند و برای استراحت به محیط تاریک می‌روند. حتی در بسیاری موارد تحمل صدا و بو نیز دشوار می‌شود. عوامل غذایی شده‌بندکننده برخی مواد غذایی حاوی عناصر و ترکیباتی هستند که عروق عونی را تحت تاثیر قرار می‌دهند و در افرادی که مستعد به سردردهای میگرنی هستند، مشکل ایجاد می‌کنند. این ترکیبات در غذاهایی چون شیر گاوی، شکلات، نوشابه‌های الکلی، پتیر سفت و کهنه، مرکبات، کنسروهای گوشت و ماهی، محصولات تخمیری، اجلی، انجیر، خرمال، کشمش، پیاز، آسپارانام یا قندهای رژیمی و کافئین دیده می‌شود. بنابراین باید از مصرف آنها پرهیز شود. سیگار و قرص‌های ضدبارداری نیز در ایجاد سردرد نقش دارند. چربی‌های اشباع‌شده هم یکی از عمل مهم ایجاد سردردهای میگرنی هستند که علت آن به واسطه افزایش ترشح مواد ایجادکننده سردرد است.

همچنین سوسیس و گوشت نمک‌سود که به آنها ماده نگه‌دارنده نیتريت افزوده شده است، نباید مصرف شود. میوه‌ها و سبزی‌های کال و فاسد، خوراک کلم، مخرها، انواع اجلی، ماهی شور و آواکادو نیز به سبب داشتن نیتروآمین، در تشدید میگرن نقش دارند. غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ در کاهش میگرن موثر هستند. منیزیم نیز باعث کاهش سردردهای میگرنی بخصوص در زنان می‌شود؛ البته منیزیم باید همراه یا ویتامین B مصرف شود، زیرا این ویتامین سبب تجمع منیزیم داخل سلول می‌شود که در میگرن‌های شدید و حاد باید از سوی پزشک تجویز شود. از سوی دیگر مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم‌چرب و غنی از پروتئین هستند. کلا غذاهای پروتئین‌دار در جلوگیری از میگرن مفید هستند. از آنجا که کمبود میزان قند خون از جمله عوامل شروع میگرن است، سبب، گلابی، گیلاس، زردآلو و انگور میوه‌هایی هستند که مصرف آنها موجب افزایش منظم قند خون می‌شود. همچنین حلیم جوی، نان جاودار و حبوباتی نظیر لوبیا، عدس سبز و قرمز و نخود، همگی قیبه‌های محلول دارند که به تثبیت قند خون کمک می‌کنند.

منبع:جام جم

#### شیر و فرآورده های لبنی

شیر و فرآورده های لبنی چه خواصی برای بدن دارند؟

شیر بعد از آب، حیاتی ترین ماده خوراکی تلقی می شود. این فرآورده کامل ترین غذا و سرشار از مواد معدنی به شمار می رود که عمده نیاز بدن انسان را تامین می کند؛این نوشیدنی حیات بخش منبع غنی و سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین ها، قند، چربی و انرژی است تا جایی که دانشمندان جهان هر روز اسر از تازه ای از این ماده غذایی کامل را کشف و عرضه می کنند. شیر که براساس اسامد موجود به عنوان یکی از قدیمی ترین مواد غذایی در تاریخ بشر از آن یاد شده است، در تمام دوران زندگی انسان \_ از هنگام تولد تا کنشالی \_ برای تامین انرژی و رشد مورد نیاز است. با وجود آنکه امروزه مصرف شیر و فرآورده های آن به عنوان یکی از شاخص های توسعه جوامع انسانی بیان می شود، اما متأسفانه مصرف سرانه شیر در کشور ما از حد مطلوب و استانداردهای جهانی کمتر است. هر چند در سال های اخیر توجه عمومی در طیفی وسیع به اهمیت مصرف شیر و گنجانیدن آن در سبد غذایی خانواده ها معطوف گشته و به نظر می رسد فعالیت گسترده تری در زمینه آگاهی رسانی و ارتقای دانش عمومی در این زمینه صورت گرفته است، با این وجود هنوز بحث و بررسی در زمینه فرایند این ماده غذایی، ثبات کاهش مصرف آن و... خالی از قایده نیست. گزارش زیر نگاهی هر چند گذرا به نقش و اهمیت این ماده غذایی دارد که در بی می آید.

شیر مهمترین منبع تامین کلسیم و فسفر به شمار می رود و به علت داشتن اسیدهای آمینه ضروری، جایگاه ویژه و مهمی در تامین پروتئین مورد نیاز بدن دارد. تحقیقات مستمر انجام گرفته در مورد مصرف فرآورده های لبنی نشان داده است که از نایط نزدیک و مسترری بین مصرف این فرآورده ها و سطح سلامت افراد جامعه به لحاظ کارایی، شربیب هوشی، میزان ابتلا به بیماری های عفونی و تنظیم فعالیت های متابولیکی بدن وجود دارد. آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی، در آغاز قرن ??تصادفات رانندگی، حوادث قلبی، عروقی، سرطان ها و پوکی استخوان به عنوان چهار دشمن اصلی حیات بشر نامیده شده اند.تنبجه پژوهش های اخیر بیانگر نقش مهم و موثر مصرف شیر و فرآورده های شیری در کاهش فشار خون، افزایش چربی های خوند، جلوگیری از ابتلا به سرطان کولون و پیشگیری از پوکی استخوان بوده است.

• فشار خون

در حدود ?? میلیون نفر از بزرگسالان آمریکایی فشار خون دارند که تاکنون و خطری برای بیماری های تصلب شرائین، خسران قلب و بیماری های کلیوی است.از حدود ?? سال پیش محققان اعلام کرده اند که رژیم غذایی شامل لبنیات، میوه و سبزیجات فراوان می تواند، در کاهش فشار خون موثر باشد.استفاده از رژیم کم چرب غنی از محصولات لبنی، میوه جات و سبزیجات که رژیم DASH نامیده می شود، فشار خون را کاهش می دهد.رژیم DASH از نظر وجود کلسیم، پتاسیم و منیزیم غنی است. مطالعات نشان می دهد که این مواد معدنی که در لبنیات موجود است، باعث کاهش فشار خون می شود.تحقیقات بیانگر این واقعیت است که مصرف لبنیات نه تنها سبب کاهش فشار خون می شود بلکه خطر ابتلا به این بیماری را نیز کاهش می دهد.محققان عنوان کرده اند که مصرف لبنیات از سنین پایین از ابتلا به فشارخون در بزرگسالی جلوگیری می کند. همچنین کلسیم، پتاسیم و منیزیم موجود در لبنیات سبب کاهش فشارخون می شود.

• پوکی استخوان

امروزه بیماری استئوپروز، یا پوکی استخوان یکی از مشکلات جامعه بشری به شمار می رود. این بیماری زنان را ?? درصد بیش از مردان مبتلا می سازد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد از هر زن بالای ?? سال یک نفر از شکستگی وابسته به استئوپروز رنج می برد.پوکی استخوان بیماری ای است که سبب کاهش تراکم استخوان می شود. این کاهش، فرآینده و تدریجی بوده و استخوان را شکننده می کند. شیوع پوکی استخوان به عنوان یک بیماری خاموش در ایرانیان ناشی از کمبود کلسیم در نزدیک به ?? درصد افراد جامعه است. کارشناسان الگوی حفظ مصرف غذا را علت عمده کمبود کلسیم در میان ایرانیان برمی شمارند. استفاده از مواد لبنی از جمله شیر به اندازه مناسب در تغذیه افراد به ویژه دختران از سنین کودکی تا سی سالگی و انجام فعالیت های بدنی، از عمده راه های تامین کلسیم و جلوگیری از شکستگی استخوان است. کاهش کلسترول، جلوگیری از ازدیاد وزن و... از دیگر مزیت های استفاده از شیر و فرآورده های آن به شمار می رود.

#### امگا ۳

امگا ۳ چیست؟

بدن انسان برای برطرف کردن نیازهای خود به مواد تغذیه ای از جمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد. اسیدهای چرب از اجزای تشکیل دهنده چربی ها است که بدن قادر به تولید انواع ضروری آن نیست و باید از طریق ماده غذایی تامین گردد. اسیدهای چرب به دو گروه اشباع شده و غیراشباع تقسیم بندی می شوند. امگا ۳ نام گروهی از اسیدهای چرب غیراشباع ضروری است. این اسیدهای چرب را به این دلیل ضروری نامیده اند که اولاً برای ادامه حیات بدن کاملاً ضروری هستند و ثانیاً چون توسط خود بدن انسان قابل تولید نیستند، حتماً باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها تامین شوند. به عبارتی لزوم حضور اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن را می توان اینگونه توضیح داد که: ساختمان غشاء سلولی در بدن عمدتاً از اسیدهای چرب تشکیل یافته اند. غشاء سلولی اجازه می دهد تا میزان معینی از مواد معدنی به درون سلول ها وارد شده و مواد زائد به سرعت از داخل سلول ها خارج گردند. برای آن که سلول ها قادر باشند این وظیفه تبادل مواد معدنی و زائد را به نحو احسن به انجام رسانند بایستی غشاء سلولی سیالیت، پایداری و یکپارچگی خود را حفظ نماید. سلول هایی که فاقد غشاء سلولی سالم باشند، توانایی نگهداری آب و مواد معدنی را از دست داده و همچنین قابلیت

برقراری ارتباط با سایر سلول‌ها را نیز از دست می‌دهند. از آنجایی که غشاء سلولی از چربی تشکیل یافته است، سیالیت و انعطاف پذیری آنها به نوع چربی مصرفی ما بستگی دارد. مصرف روغن‌های اشباع شده غشاء سلولی را سخت و سفت می‌کند و در مقابل، مصرف روغن‌های غیراشباع، سلامتی آنها را تضمین می‌کند و لذا اسیدهای چرب امگا، نقش حیاتی‌ای در ساختار غشاء سلولی دارد. امگا ۳ برای نخستین بار در سال ۱۹۷۷ با تحقیق بر روی شیوه غذایی اسکیموها کشف شد. مطالعه بر روی خون اسکیموها نشان داد با وجود آنکه اسکیموها غذای اصلی خود را از گوشت حیوانات پرچرب شکاری تهیه می‌کردند ولی اسیدهای چرب موجود در خون آنها مانع از تجمع پلاکت و در نتیجه مانع از رسوبات و گرفتگی رگ‌ها می‌شد.

این تحقیق حضور امگا ۳ در چانداناران آزی همچون قزل آلا، تن، هالیبوت (نوعی ماهی پهن بزرگ) و دیگر چانداناران دریایی از جمله خوه و جلبک و نیز گیاهانی نظیر خرفه و همچنین دانه‌های روغنی را اثبات کرد. اسیدهای چرب امگا ۳ نقش مهمی در کارکرد فعالیت‌های مغزی و به خصوص نفوذ حافظه و نیز فعالیت‌های قلب دارند.

کارشناسان موسسه قلب آمریکا بنا بر یافته‌های خود مصرف مواد حاوی امگا ۳ را حداقل دو بار در هفته توصیه کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است زنان باردار، مادران شیرده و کودکان باید برای تأمین امگا ۳ مورد نیاز بدن خود از قرص‌های مکمل امگا ۳ استفاده نمایند. سه نوع اصلی اسید چرب امگا ۳ وجود دارد: نخست **alpha-limoenic acid** که به اختصار **ALA** خوانده می‌شود. مهم‌ترین مخزن **ALA** روغن بذر گیاه کتان است. پس از آن روغن گردو، جواره گندم و سویا حاوی این اسید چرب هستند. سایر مواد غذایی فاقد این اسید چرب هستند یا مقداری بسیار کمی از این اسید چرب **ALA** را دارند. اسیدهای چرب **ALA** در بدن به دوامید چرب دیگر از خانواده امگا ۳ به نام‌های ( **EPA** و **DHA** ) **eicosapentaenoic** و **docosahexenoic** تبدیل می‌شوند. این دو اسید چرب تنها در ماهی و فرآورده‌های تهیه شده از ماهی نظیر روغن ماهی یافت می‌شود. گونه دیگری از اسیدهای چرب به نام امگا ۳ شناخته می‌شوند.

امگا ۳ در روغن‌های ذرت، آفتابگردان، سویا و تخم‌مرغ، مارگارین، گوشت قرمز و غلات یافت می‌گردد. امگا ۳ برخلاف امگا ۳ خاصیت التهابی داشته و انعقاد و لخته شدن خون را افزایش می‌دهد. مصرف امگا ۳ و امگا ۳ هر دو برای بدن ضروری است. مصرف فقط یکی از این دو اسید چرب نه تنها مفید نیست بلکه مشکلات عدیده‌ای را نیز در بدن پدید می‌آورد. لزوم مصرف متعادل این دو اسید چرب ضروری به این خاطر است که این دو اسید چرب با یکدیگر بر سر آئیم‌ها رقابت می‌کنند. یعنی هرگاه اسید چرب امگا ۳ پیش از امگا ۳ مصرف گردد، فقط اسید چرب امگا ۳ متابولیزه شده و بدن قادر نیست از اسید چرب امگا ۳ استفاده کند. مصرف مواد حاوی اسید چرب امگا ۳ سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی در افراد و نیز کاهش کلسترول و تری‌گلیسیدهای خون، کاهش فشارخون، کاهش دردهای مفاصل، روماتوئید و آرتروز، کاهش وزن، درمان پوکی استخوان، درمان آلرژی، کاهش التهاب در سرتاسر بدن، جلوگیری از تصلب شرایین، شل شدن و گشاد شدن عروق خونی و همچنین حفظ انعطاف پذیری دیواره عروق، افزایش سطح هورمون رشد و افزایش رشد عضلات ... می‌گردد بطور کلی فواید مصرف امگا ۳ شامل موارد زیر می‌باشد:

- ۱- کاهش کلسترول و تری‌گلیسیدهای خون.
- ۲- کاهش فشار خون.
- ۳- پیشگیری از بیماریهای قلبی-عرونی. مصرف دو وعده ماهی در هفته خطر سکته و حملات قلبی را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.
- ۴- کاهش وزن.
- ۵- درمان و کاهش دردهای مفاصل-آرتریت روماتوئید و آرتروز.
- ۶- درمان پوکی استخوان. امگا ۳ جذب کلسیم را افزایش داده و رسوب کلسیم را در استخوانها تسهیل میکند.
- ۷- درمان افسردگی. افرادی که امگا۳ به اندازه کافی دریافت نمیکنند بیشتر مستعد افسردگی میباشند.
- ۸- التام سوختگیها. با کاهش التهاب و تسریع التام زخمها.
- ۹- امگا ۳ علامت آسم را تخفیف داده و امگا ۶ آن را تشدید میکند.
- ۱۰- کاهش دردهای قاعدگی
- ۱۱- کاهش التهاب در سرتاسر بدن.
- ۱۲- جلوگیری از تصلب شرایین.
- ۱۳- شل شدن و گشاد شدن عروق خونی. حفظ انعطاف پذیری دیواره عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک در دیواره عروق.
- ۱۴- جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی.
- ۱۵- افزایش سطح هورمون رشد.افزایش رشد عضلات.
- ۱۶- کاهش لخته شدن خون. خاصیت ضد انعقادی. کاهش ویسکوزیته (گرانروی) خون.
- ۱۷- افزایش تمرکز و قوه ادراک.
- ۱۸- نقش در تکامل مغز و رشد سلولهای عصبی و حفظ سلامتی چشمها (مصرف آن به زنان باردار و شیرده توصیه میگردد). درمان خشکی چشم.
- ۱۹- کاهش بروز سرطانهایی پستان، تخمدان، پروستات، معده و روده بزرگ.
- ۲۰- کنترل و تعدیل اختلالات خود ایمنی.
- ۲۱- پیشگیری و با درمان: آلزایمر- آسم- اختلال کم توجهی- بیش فعالی-اختلال دو قطبی-اختلالات تنذیه ای-سرطانهها-اگرما-میگرن-پسوریازیس-آکنه.
- ۲۲- بهبود توان ذهنی و حافظه.
- ۲۳- جلوگیری از پیری زود رس.
- ۲۴- کاهش و پیشگیری از آرتریس.
- ۲۵- تثبیت تنوسلین وقتد خون.
- ۲۶- پوست را لطیف و نرم میکند. چه کسانی باید امگا ۳ مصرف کنند:

- ۱- افرادی که دچار اختلالات خونی میباشند.
- ۲- کسانی که پوستشان پراخی دچار کوفتگی و کیود شدگی میگردد.
- ۳- کسانی که از داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین و یا وارفارین استفاده میکنند. چونکه امگا ۳ نیز دارای خاصیت رقیق سازی خون است.
- ۴- افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند.
- ۵- مصرف دوز بالای امگا ۳ سیستم ایمنی بدن را سرکوب میکند بنابراین کسانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است نایبستی از آن استفاده کنند.
- ۶- افرادی که فشار خون خیلی بالا و کنترل نشده دارند. عوارض جانبی امگا ۳ مصرف به اندازه امگا ۳ بسیار بی خطر است.
- ۱- مصرف بیش از حد امگا ۳ موجب اسهال، احساس تهوع و احساس طعم ناخوشایند در دهان میشود.
- ۲- مصرف دوز بالای امگا ۳ جذب ویتامینهای **K** و **A-D-E** را کاهش میدهد.
- ۳- بوی ماهی در تنفس، مدفوع روغنی و چرب از عوارض نادر مصرف امگا ۳ میباشد.
- ۴- در برخی افراد دیابتی موجب بالا رفتن قند خون میگردد.
- ۵- مصرف بیش از ۳ گرم امگا ۳ در روز خطر سکته مورتروائیک (باره شدن عروق مغز) را افزایش میدهد. نکته مهم در باره امگا ۳.

امگا ۳ به نوره حرارت و اکسیژن بسیار حساس میباشد. وقتی امگا ۳ در معرض این ۳ عامل قرار میگردد اکسید شده و یا به اصطلاح فاسد میشود. اکسیداسیون امگا ۳ طعم آن را تغییر داده و ارزش غذایی آن را نیز از بین میرود. همچنین اکسیداسیون امگا ۳ ایجاد رادیکالهای آزاد را میکند که منجر به سرطان میگردد. بنابراین روشهای حاوی امگا ۳ را در ظروف کاملاً در بسته، بدون نور و در یخچال نگه داری کنید. هیچگاه روشهای غیر اشباع چند گانه را برای سرخ کردن مواد غذایی مورد استفاده قرار ندهید. ویتامین **E** از اکسید شدن امگا ۳ جلوگیری بعمل می‌آورد. دوز مصرف امگا ۳ برای بزرگسالان:

۱- **EPA** و **DHA** میلی گرم در روز و یا ۲-۳ وعده ماهی در هفته.

۲- مکملهای روغن ماهی (امگا ۳): ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی گرم در روز. (۳ تا ۴ گرم در روز)

۳- **ALA** میلی گرم در روز

نکته: هر ۱۰۰۰ میلی گرم از کیسولهای روغن ماهی حاوی ۱۸۰ میلی گرم EPA و ۱۲۰ میلی گرم DHA است.

نکته: از ۲ هفته قبل و تا دو هفته بعد از عمل جراحی از مصرف امگا ۳ خودداری کنید. نکته: از آنجایی که امکان وجود سم جیوه در ماهی وجود دارد مصرف کیسولهای امگا۳ توصیه می‌گردد چراکه این کیسولها تصفیه شده و فاقد جیوه و دیگر سموم می‌باشند. (البته نوع معتبر آنها). کیسولهای امگا ۳ را می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید .

دو اسید چرب ضروری بدن امگا ۳ و امگا ۶ می‌باشند. اسیدهای چرب ضروری آن دسته از اسیدهای چرب می‌باشند که بدن قادر به تولید و سنتز آنها نیست و باید از طریق غذا تأمین گردند. امگا ۳ و امگا ۶ جزء اسیدهای چرب غیر اشباع چندگانه (مرکب) می‌باشند. تقسیم بندی چربی‌ها به فرار زیر است:

۱- چربی‌های اشباع (بدون پیوند دوگانه): این چربیها در دمای محیط و اتاقی جامد می‌باشند. مثل: کره، دینه،

چربی گوشت قرمز، روغن نارنگیل.

۲- چربی‌های غیر اشباع یکنانه و یا ساده (دارای یک پیوند دوگانه): این چربیها در دمای اتاق مایع بوده اما درون یخچال جامد هستند. مثل: روغنهای زیتون، بادام و بادام زمینی.

۳- چربیهای غیر اشباع چندگانه و یا مرکب(دارای بیش از یک پیوند دوگانه): این چربیها هم در دمای محیط و هم در یخچال مایع می‌باشند. مثل: روغن های آفتاب گردان، سویا، ماهی، گردو و دانه کناد.

۴- چربیهای ترانس: چربیهای غیر اشباعی هستند که طی فرآیند هیدروژناسیون به حالت جامد در آمده اند. مصرف امگا ۳ و امگا ۶ هر دو برای بدن ضروری است. اما

یافته‌های پژوهشگران حاکی از آنست که نسبت این دو اسید چرب در رژیم غذایی ما از تعادل خارج است. نسبت ایده آل امگا ۶ به امگا ۳ در رژیم غذایی می‌بایست ۱:۱ و حداکثر ۴:۱ باشد. اما متأسفانه این نسبت در افراد جامعه به ۱۱:۱ تا ۲۰:۱ می‌باشد. یعنی

مصرف امگا ۶ در اغلب افراد ۳۰ برابر امگا ۳ می‌باشد. مصرف هر کدام از این دو اسید چرب به تنهایی نه تنها مفید نیست بلکه مشکلات عدیده‌ای را نیز در بدن پدید می‌آورد. ژرم مصرف متعادل این دو اسید چرب ضروری به این خاطر است که این دو اسید چرب با یکدیگر بر سر آرزیمها رقابت میکنند. یعنی هرگاه اسید چرب امگا ۶ بیش از امگا ۳ مصرف گردد، فقط اسید چرب امگا ۶ متابولیزه شده و بدن قادر نمی‌باشد از اسید چرب امگا ۳ استفاده کند. دلیل دوم این امر خواص متفاوت این دو اسید چرب است که به آن اشاره خواهیم کرد. بنابراین از آنجایی که ما در رژیم غذایی از اسید چرب امگا ۶ به اندازه کافی و حتی بیش از نیاز مصرف میکنیم بایستی مصرف امگا ۳ خود را افزایش دهیم.

۱- امگا ۶: مهمترین آن LINOLENIC ACID (لینولینیک اسید)، LINOLEIC ACID (لینولینیک اسید) و VARACHIDONIC ACID (آرآسیدونیک اسید) می‌باشند.

امگا ۶ در روغنهای ذرت، آفتاب گردان، سویا و تخم مرغ، مارگارین، گوشت قرمز و غلات موجود می‌باشد. امگا ۶ برخلاف امگا ۳ خاصیت التهابی داشته و انعقاد و لخته شدن خون را افزایش میدهد.

۲- امگا ۳: مهمترین آن شامل:

» EPA, EICOSAPENTAENOI C ACID «: ایکوزاپنتائینیک اسید.

» DHA, DOCOSAHEXAENOIC ACID «: دو کوکزامگروئیک اسید.

» ALA/ALPHA-LINOLENIC ACID «: آلفا لینولینیک اسید. منابع امگا ۳:

۱- ماهی‌ها روغنی: مثل ماهی آزاد، قزل آلا، تن، اسقمویری، شاه ماهی. که حاوی EPA, DHA می‌باشند.

۲- گیاهان: مثل روغن‌های سویا، آفتابگردان، کانولا، دانه کناد و گردو، فندق، کنجد. که حاوی ALA می‌باشند.

۳- مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند: نانها، آب میوه‌ها، روغن‌ها و تخم مرغ.

۴- مکملهای روغن ماهی.

نکته: ALA در بدن به EPA و DHA تبدیل میشوند.

نکته: بدن افراد مبتلا به اسکیزوفرنی و یا دیابتی ممکن است توانه ALA را به EPA و DHA تبدیل سازد.

نکته: امگا ۳ خاصیت ضد التهابی و ضد انعقادی دارد. نقش اسید های چرب در بدن: ۱- ساختمان غشاء سلولی در بدن عمدتا از اسید های چرب تشکیل یافته اند. غشاء سلولی اجازه میدهد تا میزان ضروری از مواد مغذی به درون سلولها وارد شده و مواد زائد بسرعت از داخل سلولها خارج گردند. برای آنکه سلولها قادر باشند این وظیفه تبادل مواد مغذی و زائد را به نحو احسن به انجام رسانند بایستی غشاء سلولی سیالیت، پایداری و یکپارچگی خود را حفظ کنند. سلولهایی که فاقد غشاء سلولی سالم می‌باشند توانایی نگهداری آب و مواد مغذی را از دست داده و همچنین قابلیت برقراری ارتباط با سایر سلولها را نیز از دست میدهند. از آنجایی که غشاء سلولی از چربی تشکیل یافته است، سیالیت و انعطاف پذیری آنها به نوع چربی مصرفی ما بستگی دارد. مصرف روغنهای اشباع شده (هیدروژنه) غشاء سلولی را سفت و سخت میکند. و در مقابل مصرف روغنهای غیر اشباع سلامتی آنها را تضمین میکند. امگا ۳ نقش حیاتی در ساختار غشاء سلولی دارد.

۲- اسید های چرب ضروری در کارکرد صحیح سیستم های عصبی، تولید ملط، ایمنی و قلبی-حرفقی نقش حیاتی دارند.

۳- اسید های چرب در بسیاری از فرآیندهای بیوشیمیایی بدن نقش دارند.

۴-۶۰ درصد مغز از چربی تشکیل یافته است. عملکرد صحیح مغز و سلولهای عصبی به اسیدهای چرب وابسته است. امگا ۳ از اجزاء اصلی ساختمان مغز، بافتهای عصبی و شبکه چشم می‌باشد.

۵- تحریک متابولیسم، افزایش سرعت متابولیسم، افزایش تولید انرژی.

۶- نقش در متابولیسم و نقل و انتقال کلسترول و تری گلیسریدها.

۷- نقش در تنظیم تقسیم سلولی. امگا ۳ و پروستاگلاندینها:

امگا ۳ در بدن به پروستاگلاندینهای PG<sub>۱</sub> و PG<sub>۲</sub> و یک محصول جانبی دیگر نام EICOSANOIDS تبدیل (متابولیزه) میگردد. پروستاگلاندینها در تنظیم فشار خون،

انعقاد خون، نقل و انتقالات عصبی- باسجهای آروژیک و التهابی- عملکرد کلیه ها، معده و روده برشد و ترمیم بافتها- تولید انرژی- تنظیم هورمونهای جنسی و سنتز دیگر هورمونها نقش دارد. پروستاگلاندینهای PG<sub>۱</sub> و PG<sub>۲</sub> خاصیت ضد التهابی- ضد انعقاد

خون و پروستاگلاندینهای PG<sub>۲</sub> خاصیت التهابی داشته و لخته شدن خون را تسهیل میکنند و توسط چربیهای اشباع شده و امگا ۶ تولید میگردد. نتایج یک تحقیق جدید در رابطه با اثر امگا ۳

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از روتیرز، محققان هلندی در یک تحقیق رژیم غذایی و عملکرد ادراکی????? مرد????? تا ۱۰ ساله را که بسیاری از ازمایر

نداشتند، مورد بررسی قرار دادند. این مردان یک یک با در سال????? و با در دیگر????? نداشتند، روزانه دریافتند مصرف روزانه تقریباً????? میلی گرم اسید چرب

اومگا (???) معادل مصرف شش وعده ماهی کم چرب در هفته و با یک ماهی پرچرب در هفته) فرد را در مقابل زوال قوای ادراکی محافظت می‌کند. در تحقیق دیگری محققان

آمریکایی اقدام به بررسی رابطه مصرف امگا????? و زوال قوای ادراکی در ??? هزار و????? مرد مسنیه پوست????? تا????? ساله کردند. این افراد ابتدا در سالمی????-???? و

سپس???? و???? سال بعد ارزیابی شدند. در این تحقیق هیچ رابطه‌ای بین میزان اولیه اسید چرب امگا????? در مردان و زوال ادراکی دیده نشد. اما در بررسی انواع خاص زوال

قوای ادراکی مشخص شد مصرف میزان زیاد اسید چرب امگا????? در جلوگیری از از دست دادن سلامت و توانایی کلامی کمک می‌کند. این ارتباط در مردانی که فشار خون

بالا و دیسلیپیدما (اختلال میزان چربی در خون) داشتند نیرومند تر و در مردان مبتلا به افسردگی شدید مشهود نبود. نتایج این تحقیقات در مجله تغذیه بالینی به چاپ رسیده است.

با این وجود برای کشف تاثیر خوردن ماهی، روغن ماهی و یا هر دو آنها در مردان سنی که در معرض خطر ابتلا به زوال قوای ادراکی و بیماری از ازمایر قرار دارند، باید

تحقیقات بالینی بیشتری انجام شود.

منابع:

http://www.pezeskus

http://www.seemorgh.com  
http://forum.omegapars.com

#### نان سالم

نان سالم چه ویژگی ها و چه اهمیتی درسلامت انسان دارد؟  
گندم یکی از غنی ترین غلات درطبیعت است که تمام ویتامینها در آن پیدا می شود و مقداری فسفر و مواد معدنی در آن است .

غلات و عموماً نان گندم که دراشکال مختلف ،غذای پایه مردم کشور محسوب می گردد ازاهمیت بیشتربرخوردا می باشد و نان به عنوان اصلی ترین غذای مصرفی دارای اولویت قابل ملاحظه ای است .تاریخچه ی نان که به طور تصادفی به وقوع پیوست به حدود ۴ تا ۵ هزارسال پیش بر می گردد به این صورت که حیویشل و روانی روی قطعه سنگی درمعرض آفتاب و هوا قرار گرفت و خشک شد .واژه ی نان از زبان پهلوی گرفته شده و به معنای قطعه ای از آرد خمیر شده است که برآش پخته شود . تحقیقات صورت گرفته روی ۱۰۰ گرم نان نشان داده نان حاوی ۴۰ درصد آب -۴۵ -۵۵درصد کربوهیدرات ، ۸درصد پروتئین ،۱/۵۰ درصد چربی و ۱ درصد املاح معدنی می باشد و میزان انرژی آن ۹۰۰-۱۰۰۰ کالری است .اصولاً در یک جیره غذایی صحیح باید روزانه ۲۵۷۱/۸ کالری انرژی و ۱۰۴ گرم پروتئین جذب بدن گردد که در این جیره غذایی نان ۲۷ درصد و انرژی ۲۳ درصد از پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می کند .درحالی که درایران میزان انرژی مصرفی کمتر ازمتوسط جیره غذایی صحیح است و همچنین سهم نان ۶۸ درصد است و دربخش تأمین پروتئین آن ۳۵ درصد می باشد . با کمی دقت متوجه می شویم که درایران نان به جای سایرمواد

خوراکی مصرف می شود (مطابق جدول ذیل صفحه ) .

درایران مصرف سرانه نان بین ۱۳۸ - ۱۶۴ کیلوگرم است .درحالی که مصرف سرانه نان درکشورهای اتحادیه اروپا ۶۸ کیلوگرم می باشد . با توجه به این آمار و ارقام تولید نان با کیفیت مطلوب امری اجتناب ناپذیر است ، گفته شده است که مصرف نان قدیم از اولین اقوامی بود که استفاده از خمیرترش را در تولید نان فرا گرفته بودند .استفاده ازخمیر ترش را در تولید نان فرا گرفته بودند .استفاده از خمیر ترش باعث شد که نان از حالت سفتی و سخت بودن اولیه خارج شود و حالتی متخلخل و اسفنجی پیدا کند . اولین بازاریابی پاستور باشتاندن ترانسوی کشف کرد که عمل ور آمدن خمیر بر اثر فعالیت موجودات تک سلولی سلولی زردی می دهد .خمیرترش دارای خمیر مایه طبیعی و باکتریهای تولید کننده اسید استیک و اسید لاکتیک می باشد که به طور طبیعی درآرد وجود دارند و در هنگام تهیه خمیراز مواد غذایی موجود در آن استفاده کرده تکثیر می شوند .درنتیجه با استفاده از خمیر ترش مقدار زیادی از سلولهای خمیرمایه تازه نیز وارد خمیر می شوند .فعالیت این میکروارگانیسم های زنده باعث تولید گاز دی اکسید کربن ،افزایش حجم خمیر و متخلخل شدن بافت داخلی آن می شود .خمیرمایه ای که اکنون به طورمصنعی تهیه می شود همان خمیر مایه طبیعی است که عمل ور آمدن خمیر را در خمیر ترش انجام می دهد . که درعین حال با انتخاب گونه ها و نژادهای مخمرهای مناسب ، خواص آن بسیار بهبود یافته است .

خمیر مایه موجب حفظ لازم محیط و تخریب اسید فیتیک می شود و بعضی از اسیدهای آمینه ضروری را به آرد اضافه می کند و همین طور ضمن افزایش ماندگاری نان به لحاظ خاصیت ضد میکروبی ، باعث کاهش فساد نان می شود .خمیرمایه منبسی غنی ازویتامینهای گروه ب و تأمین کننده بخشی از آنزیمهای مورد نیاززندان است و عامل تخمیر و منشأ افزایش غلظتطعم نان می شود . بعد از اینکه ترکیبات خمیرمانند آرد گندم ، نمک ، آب و خمیرمایه با یکدیگر مخلوط شدند و خمیرآماده شد باید به آن مدت زمانی استراحت داده شود .دراین مدت خمیرمایه شروع به فعالیت کرده مقداری گازدی اسید کربن (CO۲) تولید می کند ، گاز CO۲ آزاد شده درشکله پروتئینی خمیر محبوس شده و حجم آن را افزایش می دهد و باعث ایجاد حالت متخلخل و اسفنجی در نان می شود .

ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که آیا خمیر مایه جایگزینی هم دارد ؟ پاسخ این سؤال منفی است .امروزه با تولید وسع خمیرمایه درجهان این مخمرها بیشترین مقدار تولید یک میکروارگانیسم در دنیا بوده است و تا کنون هیچ جایگزینی برای آن در تولید نان یافت نشده است .

چرا از جوش شیرین استفاده می شود ؟ متأسفانه درسالهای اخیر استفاده از جوش شیرین که یک ماده ی شیمیایی با نام بیگربنات سدیم است رایج شده که آن هم دقیقاً همانند مخمرخمیرمایه تولید CO۲ می کند ، اما قسمتی از بی کربنات سدیم در الزحرات به کربنات سدیم که یک ماده مقاوم در برابر حرارت است تبدیل می شود که درنان باقی می ماند و مزه نان را تغییر می دهد .مصرف جوش شیرین همچنین موجب اختلال درجذب فسفر و کلسیم در بدن و نرمی استخوان می شود ، ازطرفی موجب اختلال درجذب آهن و کیم خونی به خصوص در زنان می شود .خوشبختانه درسالهای اخیر اقدامات خوبی در جهت ممنوعیت استفاده از جوش شیرین صورت گرفته است . مسومیت های ناشی از مصرف نان به دلیل اینکه هنگام پخت نان به روش سنتی (استفاده از تنور و سوخت مازوت اتان در تماس مستقیم و نزدیک با شعله و دود حاصل از سوخت قرار دارد ، امکان آلودگی با ترکیبات مضر نظیربنزو آیرین افزایش می یابد .از بین نانهای سنتی در ایران نان سنگک به طور غیرمستقیم درمعرض شعله قرار داشته ، ازاین رو امکان آلودگی به

حدافل می رسد ، ولی بیشترین آلودگی مربوط به تنور نان بربری است . ویژگی های یک نان خوب :

- گندم مورد استفاده بیشتر از ۴ ماه در انبار نگهداری نشده باشد .

-کشورین حد سوسری گیری را داشته باشد .

-ور آمدن خمیرنان به طور طبیعی توسط عمل تخمیر (خمیرترش یا مایه خمیر )انجام

شده باشد نه به استفاده از افزودنی های غیربیوجزمانند جوش شیرین

-زمان خمیر گیری تا پخت حداقل یک تا دو ساعت باشد . توصیه های بهداشتی درمورد تهیه و نگهداری نان :

-نانهای صنعتی و نیمه صنعتی تولید شده باید دارای بسته بندی مناسب بوده و

مشخصات لازم روی برچسب درج شده باشد .اگرآماده غذایی ما بدون بسته بندی است (مثل انواع نان سنتی یا گندم و چو فله باید مراقب باشیم در هنگام حمل و نقل (مثلاً در داخل ماشین ) با محیط کثیف در تماس نباشد .

- از پیکاندن انواع نان در داخل روزنامه و یا قرار دادن در داخل کیسه نایلون سیاه (پازریافتی )خودداری شود .

- توصیه می شود نان مصرفی به شکل روزانه تهیه شود .درصورت تصمیم به

نگهداری نان در طولانی مدت باید به شکل اصولی قبل از قرار دادن داخل فریز خشک گردد سپس درنایلون تمیز قرار گیرد ، زیرا در خیراین صورت نان داغ در داخل نایلون اصطلاحاً عرق کرده با توجه به رطوبت حاصل از تعریق ،ممکن است کپک بزند .

- آرد باید در محیط بسیارخشک یا در داخل بسته بندی مناسب به شکلی که رطوبت پنخچال را جذب نکند در پنخچال نگهداری شود .

-مصرف بیشترنانهایی که از آرد کامل (سبوس دار )تهیه شده اند به جهت ارزش تغذیه ای بالاتر توصیه می شود .(نان سنگک ) .

-باید از نانهایی استفاده شود که به جای جوش شیرین در تهیه و تولید آنها از خمیرمایه استفاده شده باشد .

-عدم تهیه نان و غلات و فرآورده های آن از افراد دوره گرد که به طریقه ی کاملاً غیربهداشتی این اقلام را عرضه می نمایند .

-چنانچه نان بیش ازیک هفته در فریزر نگهداری شود باید قبل از انجماد آنها را در

بسته بندیهای مخصوص که از نظریبقارآب غیر قابل نفوذ هستند قرار داد . -باید سعی شود انجماد نان در مدت بسیار کمزمانی انجام گیرد و حرارت باید در مدت حداکثر ۴ تا ۵ ساعت ۱۸ درجه برسد .

-خارج کردن نان از حالت انجماد در نانهای سنتی ایران باید سریع انجام شود ، زیرا این نانها درمدت کمتر از ۴ ساعت یات می شود و باید آنها را حداکثر ۱ تا ۱/۵ ساعت قبل از مصرف ازحالت انجماد خارج نمود .

-نان تازه پخت شده از نظر تغذیه ای یاقوامله قابل مصرف نیست زیرا پس از فرایند پخت دستخوش تغییراتی می گردد که این تغییرات باعث قابل مصرف شدن آن می شود

-نگهداری نان در حرارت ۴ درجه سانتیگراد (درجه حرارت یخچال) نه تنها از بیات شدن نان جلوگیری نمی کند، بلکه موجب نسرخ آن می شود. زیرا تغییرات فیزیکی و شیمیایی بیات شدن نان در حرارت ۴ درجه سربلین و در حرارت ۶۰ درجه کثرتین سرعت خود را دارد. این تغییرات در حالت یخ زده (دمای ۵-درجه و پایین تر) به کلی متوقف می شود. بنابراین بهترین دمای نگهداری نان ایرانی درجه حرارت فریزر می باشد.
پیشنهادها :

با نظر به اینکه نان قوت غالب مردم ایران است و حتی به جای سایر مواد خوراکی هم مصرف می شود ، اطلاع رسانی به مردم درخصوص نحوه ی خرید، حمل و نقل و نگهداری آن همچنین پررئز از خوردن نانهایی که بر و طعم مازوت یا گازولین می دهند و پررئز از خوردن پختنهای سوخته ی نان ضروری است. درمقابل لازم است کلیه ی دست اندرکاران امرتبهی نان در کشور نسبت به بهبود کیفیت نانهای مصرفی مردم بیشتر تلاش نمایند.
دوران راستا عدم استفاده از سوخت مازوت در کلیه ی نانواپی ها و جایگزین کردن آن با گاز شهری ، جلوگیری از تماس مستقیم شعله با نان در دستگاهای نان ماشینی ( که این ایراد را می توان با قرار دادن یک صفحه فلزی (هادی انرژی حرارتی امدحه فاصله نان و شعله بر طرف نمود) همچنین تزیج و توسعه نانهای سنتی مطلوب (سنگک) او نانهای حجیم و نیمه حجیم (جلوگیری از تولید ضایعات و افزایش کیفیت نان) توصیه می شود .

منابع :

۱- اسرار خوراکیها ، تألیف دکتر غیث الدین جزایری

۲- تکنولوژی نان ، تألیف دکتر ناصر زاده. انتشارات زاده. انتشارات تهران

۳- مروری بر تغذیه ، تألیف دکتر حسن محمدنبا ، انتشارات رزمندگان اسلام

۴- فریدون میرفخری و همکاران ، طرح تحقیقاتی بررسی میزان و علل ضایعات نان درخانواده ها و دکاکین نانواپی .

۵- گندم ، آرد ، نان ،هسته خودکفلی صنایع آرد و نان ،تألیف جعفر ایزدیار و همکاران

۶- بهداشت مواد غذایی ، تألیف داوود فرج زاده آلان

۷- مسومیت های غذایی ،تألیف فرشاد نجومی

### طب سنتی و گیاهی

#### سرکه و خواص آن

لفظاً در مورد خواص سرکه توضیح دهید و اینکه بهتر است آن را چه موقع و به چه مقدار استفاده کنم ؟

سرکه از چاشنی های شناخته شده است که درپخت و پز و برای افزودن طعم ، مزه و رنگ در انواع غذاها کاربرد دارد . سرکه محرک اشتهاست . مصرف روزانه سرکه چه به صورت مخلوط غذاها و یا به تنهایی باعث کاهش اندیس گلیسمی غذاهای حاوی کربوهیدرات می شود .

نوع کریستال های نشاسته ای موجود در مواد غذایی کربوهیدرات دار در هضم و جذب آنها موثر است و تفاوت در سرعت این فعل و انفعالات را موجب می گردد . در واقع ،

سرعت تبدیل کربوهیدرات ها و جذب آنها نشان دهنده ی نمایه گلیسمی یک ماده غذایی است. بنابراین میزان قندخونی که پس از مصرف یک وعده غذا افزایش می یابد ،

نشان دهنده ی نمایه ی گلیسمی آن ماده غذایی است و سرکه این اندیس را کاهش می دهد

. سرکه خاصیت ضدویروسی دارد و مصرف آن در بیماران مبتلا به ذات الریه مفید است . سرکه می تواند ترشح اسید معده را متعادل کرده و از بروز گاز معده جلوگیری کند . همچنین سرکه مضراشکن می باشد .

سرکه برای مبتلایان به ضعف اعصاب ، درد مفاصل و زخم معده مفراست . بهتر است سرکه به هنگام خالی بودن معده مصرف نشود و همراه با سالاد یا چاشنی غذاها میل شود .

مقدار سرکه ویا هر چاشنی دیگری باید محدود باشد. بنابراین می توان از آن در حد نصف لیوان روی سالاد خانوادگی استفاده کرد

#### صل

کودک ۵ ساله ام علاقه شدیدی به مصرف صعل دارد. آیا عمل از نظر ارزش غذایی و محدودیت در مصرف همچون قند و شکر است؟

مضرات قند و شکر را بارها شنیده اید پس بهتر است مصرف مقدار کم آن از دوران کودکی آموزش داده شده و قندهای طبیعی جای گزین گردد.
عمل دارای ارزش غذایی زیادی است و اثرات مطلوبی در بدن بر جای می گذارد ولی همان طورکه گفته شده است در مصرف هیچ ماده غذایی نباید افراط نمود و باید به شیوه متعادل از آن بهره برد.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

#### روغن زیتون

روغن زیتون چه خواصی دارد؟

روغن زیتون بهترین ضدسرطان و ضدبیماری های کرونر قلب است . مصرف روغن زیتون خالص که از نظر آنژی اکسیدان مانند اسیداولئیک غنی است ، برای جلوگیری از سرطان کولون ، سرطان سینه و پوست و بیماری های کرونر قلب بسیار مفید است .

همچنین فولی موجود در روغن زیتون به علت فعالیت آنژی اکسیداتی است که این آنژی اکسیدانها قادرند رادیکالهای آزاد را حذف کنند و مسئول محافظت در برابر پراکسیداسیون هستند. در نتیجه از بروز سرطان جلوگیری می کنند.

روغن زیتون بهترین داروی سره ؛ روغن زیتون ، در رفع سره های خشک همراه با حالتیهای تحریک آمیز و بیماریهایی که ایجاد التهاب در دستگاههای داخلی می کند مفید است .

روغن زیتون نرم کننده و ملین و صفابر است و از آن برای رفع سنگهای صفراوی ، رفع یبوستهای مزمن ، قولنجهای ناشی از تغزیت و مسومیت استفاده می کنند. وی افزود ؛ برگ درخت زیتون ، بازکننده مجاری عروقی سطحی است و باعث پایین آمدن فشار خون می شود بدون آنکه اثر مضعف قلب داشته باشد و همچنین برای آن اثر ضدقند و اوره خون نیز قابل شده اند و حالت پرفروخنگی را از بین می برد. در طب سنتی معتقدند که چوشانده غلیظ برگ زیتون در رفع عوارض

نقرس و رماتیسم موثر است و همچنین در پیشگیری از ارترواسکروز و تصلب شرایین موثر است و از بین برنده عفونتهای قارچی و با عفونتهای ایجادشده از طریق مخمرها و همچنین در از بین بردن برخی کرما نیز موثر است .

#### روغن زیتون

روغن زیتون چه خواصی دارد؟

روغن زیتون بهترین ضدسرطان و ضدبیماری های کرونر قلب است . مصرف روغن زیتون خالص که از نظر آنژی اکسیدان مانند اسیداولئیک غنی است ، برای جلوگیری از سرطان کولون ، سرطان سینه و پوست و بیماری های کرونر قلب بسیار مفید است .

همچنین فولی موجود در روغن زیتون به علت فعالیت آنژی اکسیداتی است که این آنژی اکسیدانها قادرند رادیکالهای آزاد را حذف کنند و مسئول محافظت در برابر پراکسیداسیون هستند. در نتیجه از بروز سرطان جلوگیری می کنند.

روغن زیتون بهترین داروی سره ؛

روغن زیتون ، در رفع سره های خشک همراه با حالتیهای تحریک آمیز و بیماریهایی که ایجاد التهاب در دستگاههای داخلی می کند مفید است .

روغن زیتون نرم کننده و ملین و صفابر است و از آن برای رفع سنگهای صفراوی ، رفع یبوستهای مزمن ، قولنجهای ناشی از تغزیت و مسومیت استفاده می کنند. وی افزود ؛ برگ درخت زیتون ، بازکننده مجاری عروقی سطحی است و باعث پایین آمدن فشار خون می شود بدون آنکه اثر مضعف قلب داشته باشد و همچنین برای آن اثر ضدقند و اوره خون نیز قابل شده اند و حالت پرفروخنگی را از بین می برد. در طب



سنتی معتقدند که چوشانده غلیظ برگ زیتون در رفع عوارض

نقرس و رماتیسم موثر است و همچنین در پیشگیری از ارتروزاسکروز و تصلب

شراین موثر است و از بین برنده عفونت‌های قارچی و با عفونت‌های ایجادشده از طریق مخمرها و همچنین در از بین بردن برخی کره‌ها نیز موثر است.

#### انبه و لوز غذای آن

ارزش غذایی آن به چه قدر است؟

انبه از نظر غذایی بسیار غنی است در مقایسه با سایر میوه هامنع عالی کالروتن است

هر یکصد گرم از قسمت خوراکی انبه حاوی ۱۹۹۰ واحد بین المللی بتاکاروتن (ویتامین آ) است که خیلی بیشتر از میزان موجود در سایر میوه هاست.
مجموع کاروتنوئیدها در انبه با رسیدگی میوه افزایش می یابد،خوردن میوه درفصل آن می تواند ذخیره ای از)

ویتامین آ) در کبد تأمین کند که برای دوام آوردن برای بقیه سال کلیت می کندو برای پیشگیری از نااحتیاز های کمبود ویتامین آ مثل شب کوری، بسیار مفید است.

انبه، چه رسیده وچه نارس منبع خوبی از( ویتامین ث) می باشد.
در هر یکصد گرم

انبه مقدار ۱۶ میلی گرم ویتامین ث موجود است.( ویتامینهای آ و ث) هر دو آنتی

اکسیدان بوده و به جلوگیری از آسیبهای رادیکالهای آزاد و در نتیجه کاهش ریسک برخی سرطانها کمک می کنند.
انبه رسیده تأمین کننده منبع خوبی از کالری است.یک انبه

رسیده به ازای هر یکصدگرم وزن مقدار ۳۷۷کیلو کالری تأمین می کند.(که بیشتر از قند فروکتوز به دست می آید).انبه نارس در مقایسه با رسیده آن کالری کمتری دارد.
انبه

رسیده همچنین منبع خوبی از بتاسیم بوده و مقدار نا چیزسدیم آن ، باعث می شود برای بیداران دارای فشار خون بالا مناسب باشد افرادی که محدودیت رژیم بتاسیم دار مثل رژیم غذایی برای نارسائی کلیه دارند باید از مصرف انبه پرهیز کنند.

#### موسیر

موسیر چه خواصی دارد؟

پنایز است کوچک و خوردنی که به پیاز ترگس شبیه و برگش شبیه برگه تره است و گلش به پتشفه می ماند.

آرایش:بر لکه های سیاه چهره بمالند.
و در آفتاب بنشینند مفید است.
اثر زخم را از بین می برد.
دعان و زبان را زیر می گرداند.
با زرده تخم مرغ بزگیل بمالند و با سکنجین برای علاج زخم های شری مفید است.

زخم و قرحه :ضماد موسیر که با سرکه باشد برای چربی وسط ماهیچه ها سازگار

است و همین ضماد را در نقرس و درد مفاصل به کار می برند.

گر تنها موسیر را ضماد کنند در پیشش عصب ، ترک های ناخن و گوش خوب است و

گاهی باین منظور موسیر را با قوت مخلوط می کنند و بر سر می مالند.
چشم :موسیر خود به خود و با زرده تخم مرغ معالج (طرشه) است و اگر سرکه را به آن اضافه کنند

(غرب ارا) از بین می برد و برای مداوای هر رومی در گوشه های چشم خوب است.

اندام های غذا :موسیر سرخ و شورین با معده سازگار است و ضماد آن که با عسل باشد

درد معده را تسکین می دهد.
در مداوای درد معده موسیر تلخ بهتر است.
غذا را هضم می نماید:
با موسیر قوه غذایی طعام بیشتر می شود.

اندام های دفعی :شہوت انگیز است.

#### هویج

هویج چه خواصی دارد؟

قوی ترین دارو در هویج ، تخم هویج بیابانی می باشد.

مزاج :گرم و تر است.

زخم و قرحه :تخم و برگ آن را بگویند و بر زخم خوره زده بگذارند مفید است.

اندام های سینه :داووی سینه پهلوی و سرفه مزمن است.

اندام های غذا :دیر هضم است و مریایش زود هضم تر و داووی استسقا است.

اندام های دفعی :تخم آن و به ویژه تخم هویج بیابانی و همچنین برگ هویج بیابانی در ادرار دادن قوی و شهوت انگیز است.

تخم هویج بیابانی برای رفع درد شکم و روده مفید است.

بذر هویج کاشتنی نیز شهوت انگیز و از آن یادآورتر است.

ریشه هویج بیابانی (شقلقل) از هویج کاشتنی شهوت انگیزتر است و ادرار حیض و

بول می کند و در این مسئله خوردن و برداشتن آن مفید است.

تخم و ریشه هویج در باردار شدن زن کمک می کند.

#### نمک

نمک چه خواصی دارد؟

در نمک تلخی و گیرندگی هست.
قویش نزدیک به قوت بورک است.
نمک چندین نوع

است.سبک و متخلخل ، نمک کائی ، دارائی که بلوری است، نمک نطفی و از این رو سیاه رنگ است نمک هندی سیاه رنگ سیاهش نطفی نیست در گوهر سیاه است.
نمک دریا همینکه آب دمی می گذارد اما نمک کوهی به این زود گذازی نیست.

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :زادینده ، تحلیل برنده و گیرنده است و بسیار باذرا.

نمک سوخته بسیار خشک‌کننده و گذارنده است و مانع گندیدگی است و خلط غلیظ را سر حال می آورد.

آرایش :نمک سوخته را بر دندان بمالند دندان را پاک می کند و از کرم خوردگی ننگ دارد و نمک را بر پوست بمالند لکه های سیاه خونی را در هر جای باشد می زایدند

نمک به کاربردن به اعتدال رنگ و رورا زبایی می بخشد.

ووم و جوش :نمک با عسل و مویز ضماد دمل ها است.نمک با پونه و عسل ووم

بلغمی را فرو می نشاند و مورچگی را از زیاد شدن باز می دارد.

زخم و قرحه :گوشش های ژالند و آویزه را می خورد.
داووی گری چرکین و قویا است.
نمک را با روغن زیتون و سرکه بر تن مالند و پهلوی آتش بنشینند عرق می کنند

وچارش بلغمی تسکین می یابد.

مفاصل :نمک و آرد و عسل ضماد شود پیشش عصب را راست می کند ، داووی نقرس است.نمک را با روغن زیتون مخلوط کنند و بر تن بمالند خشکی را در می کند.

سر :نمک و بیه هندوانه ابوچهل را بر سر بمالند جوش ها را درمان کند.
نمک اندرائی هوش را می افزاید.
نمک خوردنی و به خصوص نمک اندرائی له را محکم می کند

نمک و سرکه ضماد شود و بر گوش بگذارند درد گوش تسکین می یابد.

چشم :زیاده گوشش پلنگ را می خورد و ناخته را می زایدند.
قسمت شفاف و درخشانش در علاج تم و سفیدی چشم وریگی دارد.
لکه سیاه خونی که در چشم بندید می آید نمک و روغن زیتون و عسل را ضماد کنند و بر چشم بگذارند لکه را از بین می برد.

سینه :نمک اندرائی و نطفی و سایر نمکها بلغم لزج را در سینه از هم می باشند.

اندام های تنفسی:نمک نطفی را با عسل و سرکه به دمان بمالند در علاج خناق و ووم زبان کوچک و خرخر کردن مفید است.

اندام های غذا :نمک درد معده سرد را درمان می کند.
هر نمکی و به ویژه نمک نطفی و اندرائی در استفراغ کمک هستند.

اندام های دفعی :نعمه انواع نمک مواد دردی را بیرون می ریزند و سرازیر شدن خوراک را آسان می کنند.
نمک نطفی بلغم گندیده و ماده آیکی و مراری و سودا را

پراکنده می کند و در حفته به کار می رود.

نمک بسیار سیاه که نطفی نیست بلغم و سودا را بیرون می راند.

زهرها با تخم کتان ضماد شود پادزهر نیش کزدم است.

با سرکه و عسل پادزهر هزارپا و زنبورها است.
نمک و سکنجین گزند آقیون و قارچ سسی را سختی می کند.

#### نارنگیل

نارنگیل چه خواصی دارد؟

بهترین تر و شاداب و بسیار مفید است که آب صاف در داخل دارد ،اگر آب در آن

نباشد دلیل بر کهنگی آن است. باید پوسته مغز را بکنند.

مزاج: گرم و خشک و اندکی رطوبت زائد دارد.

خاصیت: تسکین ولی غذای خوبی است.

مفاصل: زرفن کهنه نارگیل در همان درد پشت و سرین است.

اندام های غذا: بر معده سنگین است و با اندک زبانی که دارد بد غذایی

نیست. پوسته مغز هضم شدنی نیست بهتر آن است که نخورند.

اگر نارگیل بخورند باید بعد از آن تا یک ساعت طعام نخورند.

اندام های دفعی: شهوت انگیز است. اگر یک مقدار نارگیل که کهنه اش بهتر است به

ویژه یا یک مقدار روغن زرده آلو خورده شود در علاج بواسیر سودمند است. روغن

نارگیل اگر کهنه باشد و بخورند کرم ها و کرم کدو را می کشد و بیرون می آورد.

#### سرهگه

خواص سرکه را بیان کنید.

مزاج: سرکه ترکیبی از گوهر گرم و سرد است که هر دو لطیفند و سردی آن چیری گی دارد.

خاصیت: بسیار خشک کننده است. در حالات خونریزی سرکه می خوردند و بر جای خون بر آمدن می باشند مانع خونریزی می شود.

سرکه از آماس جلوگیری می کند.

سرکه نمک هضم است. خنده بلغم است. به نفع آنهاست که مزاج صفرائی دارند و به زبان سوادیتان.

آرایش بازدارنده آماس است. سرایت فلجریا را خنثی می کند، شقای باد سرخ است چه بخورند چه بمالند. روم را از زیاد شدن باز می دارد. داروی کزومه است. علاج مورچگی و جرمه است و بر پوست بمالند نمی گذارد مورچگی و جرمه سبب آماس شوند.

زخم و قرچه: بضم را از سرکه تر کنند و بر زخم بگذارند روم نمی کند. سرایت قرچه واگیر و گری و قویا را از بین می برد.

در علاج سوختگی از هر چیزی زود اثر است.

مفاصل: برای عصب خوب نیست. سرکه و گوگرد را بر تفرس بمالند مفید است. سر سرکه را با روغن زیتون یا روغن گل مخلوط کنند و خوب به هم بزنند و بضم ناشسته را بدان تر کنند و بر سر بگذارند. سردرد گرم تسکین می یابد.

سرکه لهه را نفیوت می کند. خودی با مالیدن آن برای لهه خوب است و به ویژه اگر سرکه با زاج بلوری حل شده باشد و در دهان بگرداند علاوه بر نفیوت لهه دندان لق را محکم کند و خون از لهه آمدن را علاج می کند.

بخار سرکه حس شنوایی را نفیوت می کند، کم شنوایی را از بین می برد و صداهای گوش را می خواباند.

چشم: سرکه و عسل را بر لکه های بزرنگ زیر چشم بمالند مفید است ولی بسیار سرکه خوردن دید را ناتوان می کند.

سینه: به نفع زبان کوچک است. دو گلو گردانیدن سرکه مانع سرازیر شدن خلط به گلو می شود.

علاج افتادن زبان کوچک است.

نوشیدن سرکه گرم کزده در علاج سرفه مزمن، بلند نفسی و زالو بسیار مفید است.

اندام های غذا: با معده گرم و تر سازگار است. اشتها آور و کمک هضم است. معده را دباغ می دهد و بخار سرکه استسقا را تجلیل می برد. اما همیشه خوردنش ممکن است سبب استسقا شود.

اندام های راننده: زهدان را خشک می کند. با سرکه گرم کرده و نمک حقه (حاصلی مثل شیباف و آمبول) کنند زخم واگیر روده را علاج است اما باید قیلا حقه نرم بعمل آید و لیوئت شکم حاصل شود.

زهرها: بزجای نیش حشرات ریزند مفید است. برای دفع گزند آیفون و شوکران بخورند مفید است. سرکه ای که از انگور وحشی می گیرند با نمک در گریده سنگ هار و غیره مفید است.

در هر مسموم شدنی خوردن سرکه گرم کرده سودمند است.

#### شیر

در هر مسموم شدنی خوردن سرکه گرم کرده سودمند است.

#### شیر

فوائد شیر چیست؟

گوهر شیر ترکیبی است از آبی و پنبی و چربی. در شیر گاو چربی زیاد است. شیر شتر بسیار رفیق و چربی و پنبی اش از شیر گاو کمتر است.

شیر بسیار خوب آن است که رنگش بسیار سفید، قوامش معتدل و قطره اش بر ناخن نلغزد و باقی بماند.

مزاج: مواد آبیکی شیر کم و چربی آن معتدل است و کمی گرایش به گرمی دارد. شیر ترش (ماست) سرد و خشک است.

خاصیت: به سبب گوهر آبی که دارد لطافت بخش و شونده است و گردنگی ندارد. اندام های غذا: اهر شیری و به ویژه شیر پستان زن تغذیه زیاد به مغز می دهد.

شیر زود هضم است و باید چپن باشد.

شیر وقتی غذایی شده است که سایر غذاهایی که هضم ها دیده و به بارها پالایش رسیده اند هم حال شده است.

کسی که شیر می نوشد باید بعداً آرام بگردد که مبادا شیر تباه گردد و پرتشد. اما نباید بعد از شیر نوشیدن فوراً خوابید و نباید غذای دیگری خورد.

شیر تاجوشیده باذن است و چون بجوشد معتدل می شود. نوشیدن شیر برای زیبایی رنگ بسیار مفید است اما گاهی لکه های سفید در رخساره به وجود می آورد. شیر را با شکر بخورند رنگ را بسیار زیبا می کند و به ویژه زنان از آن بهره می برند.

شیر فربه کهنه است و حتی آب پزیر هم فربهی می دهد چنان که اگر آنهایی که مزاج گرم و خشک دارند آب پزیر بنوشند و اسهال شوند دلیل جاق شدن

آنهاست.

آب پزیر را بر رخساره مانند لکه ها و اثرها را از بین می برد و اگر بخورند هم همین اثر را دارد.

ورم و جوش: تاکنراً از اثر شیر نوشیدن دمل های بد و آماس های تباه و یادکردگی و سرخ شدن پوست و گری و خارش از بین می رود. کسانی که ورم های درونی دارند بهتر آن است که از خوردن شیر پرهیز کنند.

زخم و قرچه: شیر زخم های تابند را می شوید و پاک می کند و می پوشاند.

مفاصل: شیر عموماً با اعصاب ناجور است و برای بیماران عصب و به ویژه آن بیماری که سرد و بلغمی باشد خوب نیست.

سر نشیر: بر آب پنبی زکامی را بند می آورد. نندی آن را ملایم می کند. داروی زخم گلو است. شیر فراموشی خشک و غم و وسوسه را از بین می برد.

شیر برای دندان خوب نیست، دندانها را می کاود، می خورد، خرد می کند و به ویژه اگر دندان انسان سرد مزاج باشد. لهه را مست می کند. بهتر آن است که بعد از شیر نوشیدن با عسل و آب انگور کهنه و سکنجین مزمره

کنند.

شیر برای بیماریهای سردرد و سرگیجه و کسانی که احساس صداهای غریب (طنین) می کنند خوب نیست. نباید بعد از شیر خوردن خوابید. شیر عموماً برای کسانی که ضعف سر دارند بد است.

چشم: شیر سبب نم و پرده چشم می شود. اما در چشم بدونشدن برای مداوای رمه و دفع گزند مواد گرم و تاسازگار که به چشم درآیند مفید است و زبری را از بین می برد.

برای از بین بردن نقطه خونی (نقطه مهمید است و همچنین اگر شیر با سفیده تخم مرغ و روغن خام گل مخلوط کنند و بر چشم دردمند بگذارند بسیار سودمند است.

اندام های تنفسی: شیر تازه شویده بز برای سرفه و سل و خون برآوردن خوب است. شیر گوسفند بهتر از آنها است. در دهان گردانیدن و فرغره کردن شیر داروی خشکی

ها و ذبحه صدویه و آماس زبان کوچک و لوزتین است.

برای بیماریانی که حفقان تر خونی یا بلغمی دارند خوب نیست. شیر شتر علاج بر نشیت

و ضعف اندام ها است .

اندام های غذا بنابر سبب بنیادینی ها در مثانه و کبد می شود .آب پتیر در علاج یرقان مفید است .

آب پتیر زرداب سوخته را ریزش می دهد .آب پتیر مخلوط با اقیون سودای سوخته را بیرون می راند .شیر سنگ به وجود می آورد .

شیر را آفتد چروشانند تا ماده آب از آن خارج شود ، شکم را بند می آورد و بهم خوردن عادت ماهانه را سر و سامان می بخشد . شیر شتر حیض را راه می اندازد .

دوغ گویری برای بیرون دادن مزاج خوب است .

با شیر دوشیده حقه(وارد کردن مانتد ،شایف ،آمیول و ...)کنند زخم های زهدان را علاج می نمایند .شیر بز برای زخم آبدان مفید است .

شیر زبان جماع را جبران می کند و شهوت انگیز است .هر شیر و حتی شیر ترش (ماسک) که تر و بادزا است آرزوی جماع را زیاد می کند .

شیر بادکن روده دهد .هر شیری که پرمایه باشد و به ویژه آغوز که بسیار پرمایه است فولنج را بر می انگیزاند و سنگ پدید می آورد .شیر در علاج پوسته انداختن مفید است .شیر ترش و پخته امهال زردابی و خوزیری را بند می آورد شیر شتر داوی

بواسیر است .آماس های اطراف مقعد ، زخم های مقعد ، روم های زهار زخم های زهار را اگر با شیر بنشیناند درد را تسکین می دهد .

تب ها :شیر تازه دوشیده از بز برای بیماری دق مفید است . شیر ترش اگر به خوبی چربیش را بگیرند ولی چربی بماند اکثراً تب دق را قطع می کند . اما باید در حالتی باشد که با آشنا آن را بخورند .انواع شیر پرمایه ( غلیظ )اکثراً تب می شوند و تب داران

باید از آن پرهیز کنند .

زهرها :کسی که سم خورده و مسموم شده است شیر بنوشد مفید است .

#### انجیر

چند مورد از احادیث شریف درباره دربار انجیر را بیان کنید.

از کتاب مکالم الاخلاق- به نقل از ابوذر: سنی انجیر به پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) هدیه شد . به اصحابش فرمودند: « بخورید، چرا که اگر بنا بود بگویم میوه ای

از بهشت است، همین میوه وا می گفتم، زیرا میوه ای است بدون هسته، آن را بخورید زیرا بواسیر را ریشه کن می سازد و برای نفرس سودمند است.»

پیامبر خدا(صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: انجیر، تازه و خشک، بخورید، چرا که بر قدرت همبستری می افزاید، بواسیر را ریشه کن می کند و برای درمان نفرس و سردی مزاج سودمند است.

امام رضا(علیه السلام) می فرماید: انجیر بوی دهان را می برد، استخوان ها را استحکام می بخشد، درد را می برد و با وجود آن دیگر به دارو نیازی نیست.

انجیر همانند ترین چیز به گیاهان بهشت است.

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: خواص ذیل را برای انجیر بر شمرده اند و مسلمانان را به خوردن آن ترغیب کرده اند :

- انجیر میوه ای بهشتی است که بواسیر را قطع می کند.

- انجیر نفرس را معالجه می کند.

- انجیر، قوای جنسی را زیاد می کند و رطوبت و سردی را که موجب ضعف نیروی آمیزش است ، برطرف می نماید

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید : انجیر برای یاد فولنج مفید است. در روز از آن زیاد بخورید ، ولی در شب کم بخورید.

امام محمد باقر (علیه السلام) فرمودند:

بر کید<sup>۳</sup> حریف<sup>۴</sup> پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می داد. خداوند به او وحی کرد که شیره انجیر را بگیر و بر سینه خود بمالد. وی نیز این کار را انجام داد و بهبود یافت.

امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) می فرماید: خوردن انجیر بر شما لازم است چون که برای درد فولنج سودمند است. و ماهی کمتر مصرف کنید چون که مصرف زیاد ماهی بدن را خشک(لاغر) می کند و بقلع را زیاد و خون را غلیظ می کند.

#### انجیر و ارزش غذایی آن

ارزش غذایی انجیر را بیان کنید.

انجیر، قند زیادی دارد . ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، فسفر و ویتامین های C , B , A است.

انجیر منبع غنی فیبر غذایی می باشد. لیگنین یک نوع فیبر غذایی غیرمحلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد .

انجیر منبع غنی فیبر غذایی و نیز منبع خوبی از منیزیم ، کلسیم ، فسفر و ویتامین های C , B , A است.

سایر خواص غذایی انجیر عبارتند از :

۱- از انجیر می توان در رژیم های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی ، کم سدیم ، پرفیبر ، کاهش وزن ، دیابتی و حتی رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده کرد .

۲- انجیر سدیم و چربی ندارد و مانند سایر میوه ها بدون کلسئول است.

۳- ۴۰ گرم انجیر تازه یا یک چهارم لیوان از خرد شده ی آن، معادل یک واحد میوه است.

۴- ۵۱ عدد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا ۱۵ گرم کربوهیدرات است که کربوهیدرات آن از گلکز و فروکتوز تشکیل شده است.

۵- انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد و هر واحد آن ۲۰ درصد نیاز روزانه را تأمین می کند که بیش از هر نوع میوه تازه یا خشک می باشد.

۶- انجیر بیش از سایر میوه ها املاح دارد . ۴۰ گرم انجیر تازه دارای ۲۴۴ میلی گرم پتاسیم ( ۷ درصد نیاز روزانه ) ، ۵۳ میلی گرم کلسیم ( ۶ درصد نیاز روزانه ) و ۲۱ میلی گرم آهن ( ۶ درصد نیاز روزانه ) می باشد.

#### انجیر و خواص طبی آن

خواص طبی میوه انجیر چیست؟

انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .

۱)انجیر تریق بدن را زیاد می کند .

۲)ادوار آروز است .

۳)حرارت بدن را کاهش می دهد .

۴)چاقی کننده است و آنهاییکه می خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیماریانی که دوره نقاهت خود را می گذارند بسیار مفید است . بدین منظور می توان آنرا با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذاها خورد .

۵)انجیر بیوست را برطرف می کند و یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است . در قیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می کردند .

۶)برای درمان ناراحتیهای سینه حدود ۲۰ گرم از خرما ، عناب ، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد . از این جوشانده می توان بمقدار سه فنجان در روز مصرف نمود .

۷)جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی ، کلیه ، ذات الریه ، ذات الجنب ، سرخک ،مخملک و آبله می باشد .

۸) جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرخدرگی بسیار مفید است .

۹)برای برطرف کردن سیاه سرفه ، برنشیث و ذات الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آنرا آسیاب کنید تا بصورت پودر درآید .

۱۰)انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می کند .

۱۱)انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است .

۱۲)سوپ انجیر بسیار مغزی است و برای افزایش شیر در زنان شیر ده مفید است . برای تهیه سوپ ، انجیر نارس را با گوشت بزیزد .

- ۱۳) برای برطرف کردن ورم گلو، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید سپس آترا غرغره کنید و مقدری از آترا نیز بنوشید. (می توانید آترا یا عسل هم شیرین کنید.)
- ۱۴) چوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آگزین، ورم له و ورم مخاط دهان نیز موثر است.
- ۱۵) یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه میباشد. این مخلوط سموم مخاط را از بدن خارج کرده و درد را از بین می برد.
- ۱۶) انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف کرد انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست.
- ۱۷) انجیر برای آنهاییکه قند خونشان پائین می آید و یکباره احساس ضعف می کنند مناسب است زیرا قند آن بسرعت در روده کوچک جذب می شود.
- ۱۸) خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می شود.
- ۱۹) انجیر تقویت کننده کبد است.
- ۲۰) اگر تریخ ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث از زیاد آن می شود.
- ۲۱) برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل ها، ضمادی از انجیر خشک با در و گندم درست کرده و روی ورم دمل بگذارید.
- ۲۲) دم کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشونت سینه مفید است.
- ۲۳) برای رفع ورم حنجره، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هر روز پنج عدد آترا یا سرکه بخورید.
- ۲۴) انجیر ضد سرطان است.
- ۲۵) انجیر در معالجه بیماریهای پوستی موثر است.

#### قهوه و مضرات آن

- مضرات استفاده از قهوه چیست؟
- (؟قهوه فشار خون را بالایی برد و آنهایی که فشار خونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند
- (؟بافت تحریریک و ضعیف شدن قلب می شود
- ( کلسیول خون را افزایش می دهد.
- (؟زنان باردار به هیچ وجه نباید قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می شود
- (؟خوردن قهوه در خانمها ممکن است باعث کیست در سینه شود
- (؟پیدا سردرد می کند
- (؟قهوه بیخوابی می آورد
- (؟پیدا ناراحتی های رودهای و معده ای می کند
- (؟گزش و رعشه می آورد
- (؟سو هاضمه می آورد
- (؟؟دیرخنی مصرف زیاد تولید اسهال می کند
- (؟؟باعث تضعیف قوای جنسی می شود.

#### گردو

- گردو چه خواصی دارد؟
- گردو گرم و گرمی شکن آن برای گرمی داران سکنجین است و برای آنها که معده ضعیف دارند باید گردو را در سرکه پرورش دهند.
- مزاج : گرم و خشک است . گردوی در روغن پنجه بسیار قابض است و برگ و پوست گردو هر دو باز دارنده تریف هستند. سوخته پوست گردو خشک کننده است و گوش ندارد. باثیر روغن گردوی کهنه چون تاثیر روغن زیتون کهنه است. زیادنگی کهنه آن قوی تر است.
- آرایش :ضماد گردوی تر را بر جای ضربه بگذارند مفید است.
- دمل و جوش :عص گردو را بجودند و بر دمل سودایی چرکین بگذارند داروی خوبی است .
- زخم و قرحه :صنع آن را بکوبند و بر زخم گرم بپاشند یا داخل مرهم کنند سودمند است .
- مفاصل :گردوی مخلوط با عسل و فیجن علاج بیچشم عصب است.
- سر سردرد آورد . افزاره برگ آن را به حالت نیم گرم در گوش بچکانند ، چرک و ریم گوش را پاک می کنند .
- چشم :روغن گردو داروی خوره ، سرخی و ناصورهای گوشه چشم است.
- اندام های تنسی :تضره و رب گردو و بازدارنده خنای و برای سرفه بد است .روغن گردوی کهنه درد گلو به باز می آورد . همه انواع گردو و به ویژه گردوی ملوکی بزرگ را بر پستان آمانسیده بگذارند آمانس را از بین می برد .
- اندام های غذا : گردو ویر هضم است و برای معده خوب نیست . گردوی پرورش یافته (مریا او گردوی تر برای معده سرد بد نیست و کمتر از گردوی خشک زبان دارد به شرطی که هر دو پوسته آن را بکنند . گردوی که در عسل پرورش دهند برای معده سرد مفید است.
- اندام های دفعی :جوش ها را باند می آورد .درد و بیچ شکم را تسکین می دهد ، شکم را بند می آورد و به ویژه در روغن جوشیده اش بسیار قبض است . پوست گردو تریف حیض را قطع می کند . مریای گردو بهترین داروی کرده سر است ، خاکستر پوستش را شربت کنند و بخورند یا بردارند بازدارنده حیض است . گردو را با آبکانه بخورند گرم ها را بیرون می راند ، ضد کرم کدو است و در روده کوز مفید است .
- زهر :گردو که با انجیر و فیجن باشد پادزهر هر نوع سمی است . گردو با پیاز و نمک اگر بر گزیده سنگ هاز و غیره ضماد شود سودمند آید .

#### بالنگ

- خواص بالنگ چیست؟
- چنانچه پوست خشک شده بالنگ را سوزانده و پودر خاکستر آترا با سرکه خیسر کنید و بر محل برسی بدلیل لکه های برسی بروی پوست را از بین برده و آن را به خوبی درمان می کند.
- جهت برطرف ساختن ضعف و سستی له ها و محکم شدن بن دندانها کافی است مقداری از تخم بالنگ که قلاً پوست کنده اید را نرم ساییده و بر له ها بمالید.
- اگر روغن تخم بالنگ پوست گرفته شده را بر محل بواسیر بمالید یا مقداری از آن را در طول روز میل نمایید در درمان بواسیر و رفع درد و التیام زخم آن موثر است.
- استفاده از ضماد پنجه بالنگ جهت تسکین درد مفاصل،درمان نقرس و تحلیل ورمها بسیار مفید است. طرز تهیه:
- ۱ عدد بالنگ کامل که پوست آن را نگرفته باشند را درمقداری سرکه یا الکل به قدری بجوشانید که بالنگ پنجه شود پس آترا صاف نمایید و بر محل درد مفاصل و ورمها بمالید و بپندید.
- منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### بادام شیرین

- بادام شیرین چه خواصی دارد؟
- مغز میوه ی این گیاه مصرف خوراکی و روغن حاصل از مغز بادام مصرف درمانی دارد.مغز بادام دارای طبیعی متولد بوده مغزی بدن و سریع کننده رشد درجهه ها و نوجوانان و متولد کننده قوای تناسلی می باشد. کوبیده ی مغز بادام شیرین با مقداری شکر و زعفران لاغری غیرطبیعی را از بین برده و بدن را متناسب می گرداند.روغن بادام شیرین جهت مداوای قولنج روده،بیچشم شکم و خشکی پوست بدن مصرف می شود.مردم قدیم برای تقویت له های قند پوست جوی میوه بادام و سوزائیده و به ذغال تبدیل می کرده و با پودر این ذغال له های خود را مسائل می داده اند چنانچه مغز بادام کوبیده را با مقداری عسل مخلوط کرده و صبح ها همراه صبحانه میل کنند بدن را قریه

و کبد را قوی و سرفه های مزمن را تسکین می دهد.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### زرشک

خواص زرشک چیست؟

آب زرشک دارای ویتامین C فراوان و املاح است.طبیعت زرشک تا حدی سرد و خشک است.گیاه زرشک دارای آلکالوئیدی است به نام پیرین که تلخ مزه است.این ماده درریشه ی گیاه زرشک نیز وجود دارد.درجوانه ها و ریشه های زرشک نوعی قند و مواد زربین،موسیلازو مواد چسبک و در پوست ریشه گیاه آلکالوئیدی نام اوکسیاکانتین ویرامین و پالماتین و درمیوه آن مواد قندی،اسید مالیک،مواد چسبک و صمغ وجود دارد.آب میوه زرشک ضد اسهال،صفرافشده،نهای عفونی،نهای صفراوی،ضدتقرص،دوماتیسیم و تیوفید است.آب زرشک خون را تصفیه و ضدعفونی می کند.عمل دستگاه گوارش را منظم نموده،منفخ کلیه و کبد را از بین می برد و مانع ورم طحال و بیماری باسیل می شود و خوئریزهایی قاعدگی را منظم می نماید.خوردن آب زرشک حالت تهوع،استفراغ،صفرافشده،سوء هاضمه و سنگ کلیه را از میان می برد.آب زرشک درمخلوط با مقدارمسالوی آب سیب و کمی آب لیمو و شکر برای بهبودی جهت سمومیت توسط تیش مارو افعی مؤثر است وجهت نارسانههای قلبی و تیش قلب و بی اشتهاایی مفید است.غزغره کردن آب زرشک آزرین و گگور درد و آسم را برطرف می سازد و دهان را ضدعفونی و زخمهای گلوئی را مرتفع می سازد.افراد سرد مزاج بهتر است آب زرشک را کم مصرف کنند.برای تهیه آب زرشک،زرشک خشک را به مدت ۲۴ ساعت در آب بخیسانند و سپس با همان آب در مخلوط کن بریزند و بهم بزنند.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### خیار

فایده خوردن خیار چیست؟

طبیعت خیارسرد و مرطوب است و در فصل گرم جهت خنک شدن بدن نیز مصرف می شود.خیارسرشار ازاملاح منگنز،کربنات کلسیم، موسیلاز، ویتامینهای A،B،C است.این میوه با تمام میوه ها یک تفاوت دارد و آن این است که نارس آن گواراثر از رسیده ی آن است.البته میوه رسیده،و کال آن هردو مفید و دارای خواص مخصوص به خود هستند.ریختن چند قطره آب آن در بینی و بوئیدن آن جهت گروفتگی و بی حوصلگی و کم خوابی مفید است. آشامیدن آب خیار جهت بهبودی نهای شدید،تسکین التهاب و حرارت، صفرای خون،التهاب معده و رفع تشنگی،پاک کردن کبد،زیاد شدن ادرار،دفع سنگهای کلیه و مثانه و برطرف ساختن یرقان سودمند است.یک لیوان آب خیار یا سی گرم نبات مسهل خوب و گوارایی است و صفرا و سودا را به خوبی از معده خارج می کند.

اگرمقداری میخک را در آب خیار خیسانده و پس از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با عمل توشیده شود کسالت شخص برطرف می شود و رنگ چهره را باز می کند و کبد پاک می شود و در شخص حالت طراوت به وجود می آید.خیار برای یرقان داروی خوبی است و مصرف آن سه روز متوالی اثر بخشی امده ی بعضی افراد قدرت هضم خیار را ندارد و پس از خوردن آن مبتلا به گاز،معدنهفخ و بیجش معده می شوند.این گروه می بایستی خیار را با پوست آب بگیرند و با آب لیمو یا ماست و یا عمل میل کنند.

میتلایان به مرض قه بهتر است مقدار زیادی آب خیار استفاده کنند.خیار طبیعاً ادرار را زیاد می کند.برای کسانی که در موقع ادرار احساس سوزش می کنند و یا افرادی که به بند آمدن ادرار مبتلا هستند خیار بهترین دارو است.

خیارجوی بناسیم است که عنصر جوانی است و انعطاف پذیری عضلات و خاصیت ارتجاعی سلولها را زیاد می کند و پوست چهره را با طراوت،شاداب،نرم و جوان می کند.مختصین پوست این مقلب را می دانند و از خاصیت خیار درامر لطافت پوست استفاده کرده و در سالنهای آرایش آب خیار و مشتقات آن را در جهت زیبایی پوست صورت بکار می برند.خیار همچنین منخ خوب سیلیکان و سلفور و عناصر دیگر است کهموها را زیبا و سالم نگاه می دارد.خیار در حالت پوست نگرفته در هر کیلو حدود پانصد و پنجاه میلیگرم ویتامین A دارد.بهتر است بدانیم که خیار پوست گرفته فاقد ویتامین A است.و ویتامین A در خیار فقط در پوست آن منجبع است.درحالی که اغلب مردم خیار را پوست گرفته می خورند.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### سنجد

سنجد چه خواصی دارد؟

سنجد در تراخی سرد می روید.آرد آن قابض و قلع کننده اسهال به خصوص اسهالهای صفراوی و گرم مزاج می باشد و کم کننده ادرار بوده و برای افرادی که ادرار فراوان می کنند مفید است.مشروط برآنکه از پروت مزاج آنان نباشند. برای بچه هایی که شب ادراری دارند مفید است از آرد سنجد نان مخصوص درست می کنند که برای بعضی بیماران مصرف می شود.گل سنجد دارای عطر خوشبونی است و از فاصله تقریباً دور بوی آن به مشام می رسد.عطر آن مفرح بوده و برای مردانی که مزاجهای گرم و تر دارند و به خصوص برای زنان و دختران جوان بوی آن محرک قوای جنسی می باشد و بالعکس برای مردان تقریباً تضعف قوای جنسی است از گل سنجد عرق سنجد تهیه می کنند که علاوه بر خواص مذکور فوق ازین عرق برای تقویت طویل کردن موی سرزنان استفاده می گردد که بصورت خوراکی و ضمادی به هر دو طریق استفاده می شود.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### پاپایا (خریزه درختی)

پاپایا (خریزه درختی) چه خواصی دارد؟

این میوه گرمسیری بسیار مفوق است درون آن تو خالی و دانه های گرد سیاه دارد.از نظر شکل،رنگ تقریباً شبیه کدوی حلوائی است.پاپایا در بسیاری از کشورهای جهان آفریقایی،امریکایی و بعضی کشورهای آسیایی مثل هند،مالتزی، سیلان و ...تولید می شود.قسمت بیرونی پوست خریزه درختی وقتی که رسیده باشد زرد یا نارنجی است و قسمت گروشتی آن نرم و شیرین است.فقط قسمت گروشتی آن آب گرفته می شود و پوست و دانه ی آن دور ریخته می گردد.پاپایا به جهت داشتن دو ماده فراوان مشهور است این دو ماده پاپین و آرتیمپا هستند.پاپین هضم کننده ی بسیار قوی پروتئین است.پاپایا وقتی رسیده باشد دارای مقدارزیادی شکرهای طبیعی است که انرژی تولید می کند.صناره ی پاپایا خون سازی را تقویت می کند.نوتالایی انعقاد خون را بالا می برد.ملین بسیار خوبی است، اشتها را تحریک نموده و کلیه ها،کبد،روده ها را شستشو می دهد.جهت آب گیری خریزه های به رنگ طلایی تیره یا نارنجی یا زرد که زیاد ترم نشده باشد انتخاب شود.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### عسل

خوردن عسل چه خواصی دارد؟

عسل زود جذب خون می شود.از ایجاد عفونت در معده و روده جلوگیری می نماید.عسل در خون سازی مؤثر است.برطرف کننده بیوست و مسکنی است که برای کسانی که دیرخواب می روند اثر بسیار خوبی می گذارد. برای دفع خشنگلی و قتردهگی عضلات اثر خوبی دارد و برای کنترل انقباض عضلات سودمند است.عسل را اگر زن آیین بخورد چغه اش دارای شیکه عصیی قوی خواهد گردید.عسل بر میزان کلسیم خون می افزاید.برای کسانی که دستگاه گوارشی ضعیفی دارند و نیاز به مصرف مواد قند دارند نافع است به خصوص در کسانی که به فلج شکم دچارند ،چون ایجاد نفخ نمی کند توصیه می شود.عسل به علت این که زود وارد سوخت و ساز می شود می تواند به

فوریت انرژی رساننده و ترمیم قوی کند. عمل برای کلیه ها زحمتی ایجاد نمی کند و در شب ادراکی کودکان مؤثر است که قبل از خواب اندکی به آنها خورنده شود. عمل در رفع سرفه و سوزشگی ها مؤثر است و در سالخوردهگان نیزوی قابل توجهی به وجود می آورد. عمل در تقویت قلب مؤثر است و در امراض ریوی کمک کننده ی خوبی است. در خونریزها و حتی هموفیلی مؤثر است. عمل آواز را صاف می کند به خصوص اگر با کلسیرین و آب لیو ترش خورده شود و برای کسانی که می گویند هیچ وقت بدندان گرم نمی شود مؤثر است. عمل در درمان زخم معده و اثنی عشر عامل مؤثری شناخته شده حتی بسیاری از پزشکان برای جلوگیری از ایجاد زخمها نامبرده خوددش را مؤثر می دانند.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### نارگیل

نارگیل چه فوایدی دارد؟

درخت نارگیل درختی است زینا با ارتفاع حدود چهل متر بر گهای آن مانند برگ درخت خرمرا در بالای درخت قرار دارند. برگهای بزرگ و به طول چهار تا پنج مترند و در تمام مدت سال در بالای درخت میوه وجود دارد. میوه آن از نوع سفت است وزن آن تا چندین کیلوگرم می رسد. درون بر میوه قبل از رسیدن کامل محتوی مایعی شیرین رنگها و شیرین و مطبوع است این گاه در تراسی گرم و مرطوب زمین می روید نارگیل را به زبان عربی جوز هندی گویند. درخت نارگیل هرچقدر بدربرا شود نزدیکتر باشد و آب شور بیشتر به پای آن برسد میوه آن لذیذ تر و شیرین تر و چرب تر می شود. این درخت حدود صد سال میوه می دهد. میوه آن خوشه خوشه است حدود ده تا پانزده نارگیل دارد و همیشه در ذکر شد میوه دارای سه پوسته است که مغز در درون این سه پوسته می باشد و مغز تازه آن سفید و شیرین و لطیف و چرب است و پوست سوم آن نیز خوراکی است و تازه و ناریس آن دارای مقدری مایع است که این مایع دارای مواد غذایی است. روغنی که از میوه نارگیل گرفته می شود بود و کرکوک نام دارد. طبیعت آن گرم است و مغزی بدن بوده و جسم را قریه می کند و حرارت غریزی بدن را زیاد می گرداند و مواد سرد و مرطوب و بلغمی و سوداوی را از بدن دفع می نماید. از این جهت است که می تواند معالج استرخاه و فلج و جنون و مایخولیا بوده و خوشبو کننده دهان و تنفس می باشد و ضعف کبد را برطرف نموده و کلیه ها را قوی و قدرت تانسلی را زیاد و درد ممانه را که از سردی مزاج آن باشد ساکت می کند. افرادی که به کم خونی مبتلا هستند و یا مقداری خون را از دست داده اند می توانند مغز نارگیل و یا از شیر داخل پوسته ها بخورند یا پوست سوم آن را پودر کرده و یا مقداری شکر و مختصری زعفران میل نمایند. هم خون بدن را زیاد می کند و هم لائری را از بین می برد اما پوست سوم آن که بیشتر از محل پرورش سایر نقاط فرساده می شود قدری دیر هضم است و زیاده روی در مصرف آن قدری صدا را عشن و سینه را زیر می کند و جهت جلوگیری از این حالت همراه با آن غذاهای سرد مزاج و یا میوه های ترش مزه مصرف می شود.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### موز

آیا موز ارزش غذایی دارد؟

موز ارزش غذایی فراوان دارد و کالری زیادی ایجاد می کند. موز میوه ای است تقریباً در همه و افراد دارای دستگاه گوارش کند کارز باید کمتر و بتدریج بخورند. اما مخلوط آن با شیرمشکل هضم را ندارد و بسیار مغزی است. موز تقریباً تمام ویتامینها و مواد معدنی و سایر مواد غذایی را داراست. میوه ای است خوشنماز و برای افراد کم خون مناسب است، بدن را نیز قریه و قوی می گرداند، ملین سینه بوده و سرفه های خشک را مداوا می کند. اسهال را بندد. قدرت جنسی را زیاد می کند. لائری غیر طبیعی را از بین می برد. مغز ساقه درخت موز خوراکی و مغزی است و کتچال نام دارد و هنگامیکه درخت چندان میوه نمی دهد مغز ساقه را در آورده می بزند و می خورند.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### آناناس

آناناس چه خواصی دارد؟

طعم آناناس شیرین و کمی ترش و بسیار لذیذ است. آناناس رسیده پوستش طلایی رنگ و بسیار معطر است. آناناس تازه سرشار از ویتامین C، کالریبسیام و دیگر ویتامینها و مواد معدنی است. همچنین حاوی آنزیم بروملین است. این آنزیم استفاده های زیادی در بدن دارد و تأثیراتش شبیه به پپسین است. اول اینکه به بدن درختنی نمودن یا معادل نمودن حالات خیلی اسیدی یا خیلی قلیایی مایعات درونی کمک می کند. دوم اینکه لوزالمعده را جهت ترشحیات هورمونی تحریک می کند. دلیل این امر آن است که از آناناس در تولید نیجاری یعنی هورمونها استفاده می شود. آناناس به طور مؤثر در درمان زخمهای گلوبی به سبب داشتن ویتامین C و آنزینها و اسیدها مؤثر است و معده را تقویت می کند. جهت مصرف آناناس های به رنگ طلایی که کمی نرم هستند و بوی آن حالت شیرین بودن را دارد انتخاب شوند. آناناس نشنگی های شدید را مرتفع می سازد.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### لیمو

خوردن لیمو چه فایده ای دارد؟

لیمو از میوه های با ارزش است و استفاده های گوناگون دارد. لیمو ترش به دلیل داشتن اسید ستریک زیاد قوی و ویتامین C پاک کننده ی قوی به حساب می آید. بهترین است آب لیمو ترش را ابتدا رقیق کرده و بعد میل نموده. مصرف یکگ لیوان شربت آب لیمو قبل از صرف صبحانه هر دو روز یکبار کمک زیادی به شستشوی معده و روده کوچک می نماید. لیمو ترش دارای ویتامین های BA و مقدار فراوانی ویتامین C است. آب لیمو ترش ضد اسید اوریک است، خون را رقیق می سازد. دستگاه هاضمه و دفع ادرار را ضد عفونی می کند، برای چوشهای پوستی، دمل، آکنه و بیماری های پوستی بسیار نافع است. روماتیسم و نقرس و سنگ کلیه را درمان می کند. عطش نشنگی را قوی می نماید. خوردن آب لیمو وزن بدن را کاهش می دهد و درمان خوبی برای چاقی است. کسانی که عرق نمی کنند و یا کم عرق می کنند باید صبح قبل از خوردن صبحانه آب لیمو و عمل میل کنند. آب لیمو اسهال را برطرف می سازد. لیمو تازه دارای ویتامین P و رادیو اکتیو است و باعث تمیز شدن رگها می شود و به همین دلیل از پیزی و کهولت جلوگیری می کند. لیمو ترش خون را رقیق و نور چشم را زیاد می کند. برای درمان زخم های گلوبی مقداری آب لیمو خالص را هر دو ساعت یکبار مستقیم در گلو بچکانید.

خاصیت میکروب زدائی آب لیمو طرف چند ساعت نرم شدن گلو می شود و زخم گلو و گلو درد را برطرف می سازد و دیفتری را نیز از میان می برد. اگر احساس می کنید که در حال سرماخوردن هستید چند لیوان شربت آب لیمو در طول آن روز بنوشید. به عنوان تقویت کننده ی پوست، آب لیمو را بعد از شستشوی بدن یا صابون به پوست بمالید. آب لیمو باعث سهولت در تنفس می شود. مالیدن آن بر روی پوست سر از طاسی جلوگیری و موهای سر را تقویت می کند. در هنگام تهوع اگر کمی آب لیمو میل شود حالت تهوع برطرف می گردد. آب لیمو ترش تازه یکی از ارکان رژیم غذایی با آب لیمو است و دفع سموم از بدن، کلیه ها و کبد کمک شایانی می کند. بهترین است در انواع سالادها به جای سرکه از آب لیمو استفاده شود. دانه لیمو گرم کش است. آلپیوی تازه تب روده ها را برطرف می سازد، از ترش کردن بعد از غذا جلوگیری می کند. ذات الریه و تبخال را از میان می برد و برای درمان سرماخوردگی و گلو درد بسیار مؤثر است. جهت دفع سموم از بدن مثل سم ناشی از نیش خوردگی توسط حشرات و زخندگان بسیار مؤثر است. آب لیمو نسکین دهنده دردهای شکمی و کلیه هاست و مسکرا را در درمان می کند، واریس و اگرما و نیفوس و سرخک و آبله مرغان و مصلک را معالجه می کند.

بیداریهای مربوط به مغز و اعصاب با آب لیمو درمان می شود.طبیعت لیمو سرد است و به خصوص برای افرادی که مزاج گرم و خشک دارند مفید است.کسانی که ناراحتی های گوارشی دارند و نمی توانند لیموی ترش بخورند می توانند لیموی ترش معصر نمایدند.آب لیمو ترش را می توان به عنوان یک ضد اکسیداسیون به کار برد.درمخلوط با غذا و یا سالادها خاصیت نگهدارندگی دارد و از فاسد شدن سریع مواد غذایی جلوگیری می کند.آب لیمو شیرین از نظرخواص و مواد غذایی و تأثیرات مشابه لیموترش است اما چون اسیدی نیست بماتنه لیمو ترش باک کننده نیست ولی بخش اعظم خواص آن را دارا است.لیمو ترش در بهبود بعضی از بیداریهای ویروسی اثر قابل توجهی دارد.گلیولهای سفید بدن را تقویت می نماید.ضمناً ملین مزاج می باشد صفرای اضافی بدن را دفع می کند و در بهبود بیداری خروسک که همان لارزتت حاد و یا ورم مخاط حنجره می باشد نیز اثر قابل توجهی دارد.

متن:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیداریها

#### غوره

خواص غوره چیست؟

غوره انگورفخری و عسکری از سایر غوره ها بهتر و مرغوب تر هستند. طبیعت غوره سرد است و به علت داشتن اسیدهای آلی نظیر اسید اسکوربیک و اسید تارتاریک و اسیدهای آلی دیگر هم به صورت غذا و هم به عنوان دارو مصرف می شود.از دانه غوره و یا از پودر خشک شده آن نیز استفاده می شود.غوره ضد صفرا و غلبه خون بوده،ترشح و دفع صفرا را آسان می کند و از غلبه خون در افراد مبتلا به این ناراحتی جلوگیری می نماید.در اثر داشتن اسید تارتاریک برای مداوی پادزدهایی که جزء روماتیسم گرم مزاج می باشند مفید است و تولید گرمای زیاد را در کبد نقصان می دهد.آب غوره غشای را کم می کند.افرادی که به زخم معده و زیادی اسید معده مبتلا هستند و یا ششهای آنها ناراحت است خوردن آب غوره برای آنها جایز نیست، غوره همانند انگور دارای ویتامینهای C،B۱،B۱A و مقدار فراوانی کانی می باشد.آب غوره تصفیه کننده بسیار خوب خون می باشد.

متن:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیداریها

#### بلوط

فوائد بلوط چیست؟

چنانچه مقداری برگ درخت بلوط تازه را کوبیده و له شده آنرا بر جراحات و زخمها ضمداد نمایند از پیشرفت و وسعت جراث و زخم جلوگیری کرده و در درمان و التیام آنها اثری فوری دارد.

اگر مقداری برگ خشک شده درخت بلوط را سوزانده و آترارم ساییده و بر روی زخمهای بدخیم و کهنه نظیرخوره و جذام باشند موجب بهبود و التیام اینگونه زخمها می شود.

چنانچه مقداری پوست نازک روی دانه ی بلوط که به جفت معروف است را نرم ساییده و با مقداری آب میل کنید در بهبود زخمهای معده و روده بی نظیر و موجب التیام زخمها و جراحات داخلی می گردد.

خوردن روزانه چند عدد شاه بلوط پودر شده که با شربت به و شربت سیب مخلوط شده باشد علاوه بر جلاقی شدن و تقویت قوه بابه به عنوان پادزهری موثر جهت رفع اثرات زهره سموم نیز مصرف آن تجویز و توصیه می شود.

چنانچه مقداری از پوست درخت بلوط را پخته و شب موقع خواب آنرا بر سر بینند و صبح آنرا باز کرده و سر را با گل سرشوی بشویند آرزویزش موها جلوگیری کرده و ریشی ی مو را محکم می گرداند و موجب سیاه شدن مو نیز می گردد.

متن:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیداریها

#### خریزه و طالیی

خریزه و طالیی چه خواصی دارند؟

خریزه و طالیی از میوه های تابستانی هستند و طعم و بوی مطبوع دارند.انواع آنها دارای خواص مشابه منابع سرشاری از ویتامین های BA کمپلکس، PPC،امواد از ته، مواد هیدرو کرینه، مواد چرب و رادیزو آکتیو می باشند آب خریزه و طالیی حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی،آزبیمها و بسیاری از شکرهای طبیعی می باشند.طبیعت آنها معتدل اما خنک کننده و داروی هاضمه هستند و برای پوست و اعصاب مفیدند.قند خریزه گلکز و فروکتز است که فوراً جذب می شوند لذا نیز فعالیت سلولها را افزایش می دهند و خستگی را برطرف می سازند.خریزه و طالیی،اسید اوریک و سموم خون و سنگ کلیه را دفع می کنند و به عنوان دارو و جهت رماتیسم و نقرس و ضعف کبد مصرف می شوند.خریزه و طالیی دارای مواد بد دار نیز می باشند و مقدار زیادی مواد معدنی مثل پتاسیم،منگنز،فسفر،کلسیم و ماده بکتین در بردارند،کلسیم موجب تقویت عضلات و استخوان بندی و فسفر موجب تقویت سلولهای مغزی و فعالیت اعصاب دارای خاصیت قلبایی است و PH خون با بالا می برد. اگر خریزه ای زیاد شیرین را ناشتا به مدت چند روز مصرف کنند سبب حرارت کبد و کلیه ها شده و ایجاد تب می کند.خریزه با داشتن طعم و اسانسهای مطبوع محرک خوبی برای دستگاه گوارش و اعصاب و روان می باشد.و چون دارای آنتیهای فراوان است عمل هضم را سرعت می دهد.

سلولهای خریزه مواد زائد را از روده ها دفع می کند و رنگ و رخسار را جلا می دهد.خریزه و طالیی رطوبت بدن،برقانونوم و درد چشم و امراض سودایی را برطرف می سازند اما برای افرادی که به امراض دیابت،نوم روده و سوء هاضمه دچار هستند مضر می باشد.پوست خریزه و طالیی دارای خواص فوق می باشد از اینرو میوه را می توان با پوست آب گرفت.آب خریزه و طالیی را بهتر است با مقداری سرکه یا آبلیمو و یا آب انار توام نمود و میل کرد.

متن:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیداریها

#### نوت

نوت چه خواصی دارد؟

میوه این گیاه دارای مزاجی سرد و خشک و قابض است.مدر صفرا -راوع و از بین برنده ورمهای گرم حلق و حنجره و مایع ریختن مواد حاراز سر و ایجاد ورم حلق و زبان و سایر اغشاء بدن می باشد.میوه آنرا هم به صورت تازه مصرف می کنند و هم خشک کرده و به صورت پودر در آورده و این پودر را جهت بیداریهای حلق و زبان و زخمهای بد دهان که از حرارت باشند مصرف می کنند.

متن:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیداریها

#### بادام تلخ

بادام تلخ چه منافعی دارد؟

اگرمقداری مغزیادام تلخ را له کرده و با کمی سرکه کهفته مخلوط نمایند و به محل جوشهای خشک صورت بمالند علاوه بررفع آنها در درمان سایر امراض پوستی نظیر جرب و خارش پوست نیز مؤثر است.مالیدن روغن بادام تلخ به پوست هم مفید است. جهت رفع سردردهای کهفته چند بادام تلخ را بکوبید و آنرا با سرکه خنیر کنید و بر پیشانی و سر شمامد نمایند در صورت تبود بادام تلخ و سرکه می توانید چند قطره روغن بادام تلخ را در بینی چککانید.

ریشی ی درخت بادام تلخ دارای طبیعتی گرم و خشک است.چنانچه کسی مقداری از آن را نرم کوبیده و با روغن سرخه و سرکه خنیر نماید و بر محل لک و بیس پوست بمالد در دفع اینگونه لک ها و درمان بیداری برص موثر است.

چنانچه چند قطره از روغن بادام تلخ را در گوش کسی که به گوش درد دچار گشته بچکاند درد گوش راساکت کرده و در دفع سنگینی و برطرف کردن صدای گوش نیزمحراب است.

چنانچه ۲مقال پوست فندی را سوزانده و با ۱مقال از رنده شده پیاز عصل مخلوط کرده و با نصف استکان روغن بادام تلخ بپامزد و هرروز بمالد در تقویت پیاز مو و

جلوگیری ازرویش مو بسیار مفید است.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### پرتقال

خوردن پرتقال چه فوایدی دارد؟

پرتقال نوع القادمه مقوی و دارای عطر و طعم مطبوخ و دلپذیری است.آب پرتقال شامل منابع سرشارویتامینهای **K.E.B۰B۱B۰**بیوتین،اسید فولیک،پروتئینو، بیوفلاونویدو یازده آمینه است.پرتقال حاوی مقدار فراوانی از مواد معدنی شامل کلسیم ، کرب -مس ،فلورین - آهن - منگنز - منیزیم - فسفر - پتاسیم -سیلیکان و روی است.آب پرتقال در اروپا و آمریکا به دلیل خواص فراوان به مقدار زیاد مصرف می شود.مأسفانه بسیاری از آب پرتقال ها به صورتهای آماده در انواع بسته بندی‌بظری و با شکر، تولید و در بازار جهانی به فروش می رسند.بسیاری از این آب میوه های تجاری با شکر معمولی آمیخته شده اند و همانطور که در قبل اشاره شد این نوع آب میوه جات جهت مصرف توصیه نمی شوند.همانند گریپ فروت و لیموی ترش، این میوه نیزخاصیت پاک‌کنندگی مجاری گوارشی را داردو دیواره ی رگهای مویی را تقویت می کند ازآیزرو قلب و ریه ها را از این خاصیت بهره می برند.با نوشیدن سه الی چهار لیوان آب پرتقال در هفته به طور منظم خون از حالت اسیدی به قلیایی بر می گردد و آن عده نیز بیماران آسمی که روزانه مقداری کورتون مصرف می نمایند برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن مثل چروک دور چشم و عوارض بهتر است آب پرتقال مصرف کنند چون مقداری پتاسیم دارد و دفع این مشکل موثر است.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### زیتون

زیتون چه فوایدی دارد؟

چنانچه میوه رسیده زیتون را در آب نمک مدتی گذاشته و سپس با مفر گرو میل کنند مقوی دستگاه گوارش بوده و اشتها آور است.میوه نارس آن جهت مداوای سوختگی مصرف می شود.بخوبیوه رسیده زیتون جهت چند نوع از امراض شش ها نافع می باشد.جویدن برگ درخت بوی بد دهان را زایل می کند.درپیشی از اسهال ها که عفونی نباشد چنانچه برگ خشک شده زیتون را پودر کرده یا آرد چو مخلوط با آب آمیخته در زیر ناف بمالند اسهال را قطع می کند.برای جلوگیری از پیشرفت کرم خوردگی دندان و تسکین درد آن مردم شمال میوه زیتون را با آبجووه می چوشاند تا مانند عمل گردد و آرزای مضغه می کنند تا محدودی درد دندان کرم خورده را قطع و از پیشرفت کرم خوردگی جلوگیری می کند.میوه پخته شده زیتون جهت معالجه نفرس و مغاسل مفید می باشد.بخور برگ آن رطوبات دماغی را از بینی خارج نموده و برای زکامهای رطوبتی نافع می باشد.روغن میوه این درخت مصرف غذائی و درمانی داشته یکی از بهترین مسهل ها و میان های می باشد و خوردن این روغن همراه غذا بخصوص در فصول سرد سال بسیار مفید است.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### سیب

سیب چه خواصی دارد؟

سیب دارای ویتامینهای **C,D۰B۱B۰A**بیوتین،اسید فولیک، اسید پنتوتیک و مواد معدنی،مس، آهن،کلسیم،منیزیم،منگنز،فسفر،پتاسیم،سیلیکان،سدیم،سولفورو همجین پروتئین و چربی،سلولز و اسیدهای آمینه آزاد و آرتیپها است.سیب به دلیل دارا بودن مواد فراوان جهت سلامتی پوست و مو و ناخنها نافع است.پوست سیب مقدار زیادی ویتامین **A** دارد و باید سیب با پوست و دانه ها آب گرفته شود.ویتامین **C** موجود در سیب از سرماخوردگی و آنفلوانزا جلوگیری می کند.عفونتهای روده ای را از میان می برد و سیستمهای دفاعی و ایمنی بدن را در برابر سمومیت های میکروبی تقویت می کند و در سیب ماده پاکچین وجود دارد که ژلاتینی است و سموم داخل روده های را حل نموده ، روده ها را تحریک می کند و موجب حرکات موجی شکل روده ها می گردد و حرکت غذا در مجاری گوارشی راختر انجام می پذیرد.بکین و اسید مالیک در سیب زیوست و اسهال را برطرف می کند و حالت طبیعی مزاج را حفظ می کند.آب سیب، هضم کننده ی خوب غذا،تقویت کننده معده ملین و ضد مایسم و نفرس ،آرتترین ، سنگهای ادراری ،میگرن،زخم معده و ضعف و بی حالی است.

سیب به علت داشتن مقایبی (اسید اوریک)را حل می کند و ترشحات غدد بزاق و معده را ساعد و متعادل می سازد.همچنین به علت داشتن فسفر اعصاب و مغز را تقویت و ادرار را زیاد و سنگ کلیه را دفع می کند.سیب بیماریهای پوستی باگرمایی خوابی و چاقی و ترشح ریشها را درمان می کند. دهان را ضد عفونی می نماید و برای اشخاصی که تحریک ندارند بسیار مفید است.باید توجه داشت موادی در سیب و آب سیب تازه موجود است در کمیوت و آب سیب پاکچی وجود ندارد.سیب مقوی قلب، نشاط آور و تقویت کننده اعصاب و قوی روحی و روانی است.چنانچه آب سیب شیرین و رسیده را با چند دانه حل و مقداری گلاب و زعفران جوشیده به آن اضافه کنند شربتی مقوی به دست می آید که برای تقویت عمومی بدن و رفع خفقان قلب و ضعف اعصاب بسیار مفید می باشد.توصیه شده است افرادی که تب و سرماخوردگی مزمن دارند به مدت ۲ تا ۳ روز رژیم سیب یا آب سیب بگیرند. سیب برای امراض حصیه ای-اسهال و اسهال خونی و ورم معده و همچنین برای مبارزه با نفوع و استفرغ بسیار مؤمنده است.آب سیب ترش برای افرادی که عطش مفرط دارند بسیار مفید است.به علاوه آب سیب ترش برای اسهالهای صفراوی نیز مفید بوده و باعث قطع آنها می گردد. سیب به علت دارا بودن ویتامین های **C,B۰A**برای تقویت چشم،مخاطها،پوست و مو و ناخنها موثر است و ترس و اضطراب را دور می سازد.آب سیب به همراه آب هویج یا مقداری آب چغندر ترکیب بسیار خوب و شیرینی می دهد. که خونساز می باشد.لازم به ذکر است سیب های سفید کیفیت بهتری دارند و بیشتر آب می دهند.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### عدس

عدس چه فوایدی دارد؟

عدس دارای مواد مغذی، فیر، کربوهیدرات های پیچیده و اسید فولیک است. همچنین کم چربی، کم کالری، بدون کلسترول و به همان نسبت ارزان قیمت می باشد. ما به ترتیب زیر مواد مغذی موجود درعدس را برایتان بیان می کنیم :

۱- اسید فولیک :

یکی از مهمترین مواد مغذی موجود درعدس است. اداره بهداشت و سلامتی آمریکا توصیه می کند تمام خانم هایی که نزدیک به زایمانشان است، باید روزانه ۴۰۰ میلی گرم اسید فولیک دریافت کنند ولی بیشتر افراد این کار را انجام نمی دهند. یک لیوان عدس پخته ، ۹۰ درصد مقدار مورد نیاز اسید فولیک را در روز را تأمین می کند و بیشتر از هر غذای غنی نشانه دیگری، اسید فولیک را برای بدن فراهم می کند.

۲- آهن :

منع خوبی از آهن است. خصوصاً برای خانم ها که نیاز آهن بدنشان بیشتر است.

مصرف عدس به همراه منابع غذایی ویتامینC، باعث جذب بهتر و مؤثرتر آهن در بدن می شود. منابع ویتامینC شامل : گوجه فرنگی ، فلفل سبز، کلم بروکلی ، مرکبات یا آلبیوره ها است .

۳- پروتئین :

از لحاظ پروتئینی غنی است ، فقط اسید آمینه متیونین در آن کم است . مصرف غلات، تخم مرغ، آجیل و دانه های خوراکی دیگر، گوشت و لبنیات به همراه آن، یکنه پروتئین کامل وغنی را تشکیل می دهد.

۴- فیبرهای محلول :

عدس دارای فیبرهای محلول است که این فیبرها مانند یک جاوی زیرد دستگاه گوارش را تمیز می کنند. این نوع فیبر گلوکز( قند) و کلسترول سرم را کاهش می دهد. همچنین نیاز به انسولین را در افراد دیابتی کم می کند. مواد غذایی حاوی فیبر ! محلول شامل



سویخته، جوی دوسر، جو و سیوس جو، میوه ها و انواع لوبیا می باشد.

طرز تهیه و پخت عدس: تهیه و پخت آن ساده وآسان است و به راحتی از پوسته بیرونی خود جدا می شود. برای پخت، بایدعدس را بعد از جدا کردن از پوسته خارجی بشوئید و به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بجوشانید . عدس احتیاج به نخیس کردن ندارد همچنین موقع پخت، نمک اضافه نکنید زیرا باعث سفت شدن آن می شود.

نگهداری عدس نیز راحت است ؛ می توان در یک محل خشک و خنک برای مدت زیادی آن را نگه داشت. ولی بعد از یک مدت طولانی، رنگش به مقدار جزئی از بین می رود ولی مزه آن تغییر چندانی نمی کند.

#### لیونوش

خواص درمانی لیونوش چیست؟

آب لیونوش و اسانس آن برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید است. اسانس لیونو به واسطه اثرژی زا بودن آن مشهور است. در کشور ژاپن به واسطه اثرات شاداب کننده و فرج بخش این اسانس، آن را به هنگام کار کردن کارمندان در فضا منتشر میکنند. همچنین میوان از چند قطره از اسانس لیونو به عنوان بخور استفاده کرد، یا مقداری آزان را در وان حمام ریخت. این کار باعث سرحال شدن کلیه اعضا بدن میشود. البته نباید هرگز اسانس لیونو را بدون رقیق کردن بروی پوست بکار برد زیرا باعث بروز مشکلات پوستی میشود.

درخشان کننده چشمها : سعی کنید در نوشیدنی هایمان از آب لیونو استفاده کنید. فرضاً ۳۰ گرم صبح یک عدد لیونو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مزاج به جای نوشیدن چای باعث میشود شما بدن سالمتری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیونو، چشمهای شما درخشانتر شده و پوستی سرحال تر از قبل خواهید داشت. در صورت تمایل برای بهتر کردن طعم آن می توانید از شکر یا عسل استفاده کنید.

تسکین دهنده گلودرد : لیونو دارای اثرات ضد عفونی کننده و قابض است و بدین جهت میوان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین B۱۲ موجود در لیونو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن میشود. برای فرد مبتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیونو تازه یا عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است. نیروبخش و تب بر : مصرف آب لیونو باعث کاهش تب در افراد بیمار میشود. به عنوان مثال اگر چند قطره از اسانس لیونو یا مقداری آب لیونو را به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب و تقویت نیروی بدن خواهد شد. ذکر این نکته ضروری است که قبل از قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب باید از قرار دادن اسانس لیونو به صورت مستقیم بروی پوست خودداری شودزیرا ممکن است باعث بروز حساسیتهای پوستی گردد.

تسکین دهنده درد : لیونو باعث تسکین سردردهای معمولی و سردردهای میگرنی میشود. برای این منظور میوان ۵ قطره اسانس لیونو را در ۲۵ میلی لیتر از یک روغن حامل مناسب (مانند روغن بادام) مخلوط کرد و آترا با استفاده از یک دستمال کتانی بر روی ناحیه مبتلا به درد ماساژ داد.

پاک کننده پوست : اگر پوست شما چرب است می توانید آترا با لیونو که یک ماده قابض است تمیز کنید. به این ترتیب که یک قاشق چای خوری آب لیونو را در دو فنجان آب مقطر بریزید و با یک پنبه تمیز صورت خود را با آن پاک کنید. این کار باعث کاهش چربی پوست میشود و از بدبخت آمدن جوشهای صورت جلوگیری میکند. در صورت استفاده از این لوسیون برای جلوگیری از رشد باکتریها بهتر است هرروز یک محلول تازه درست کنید. مصرف این محلول باعث خشک شدن پوست میشود و برای پوستهای چرب بسیار مفید است. اما در صورت داشتن پوست خشک از مصرف آن خودداری کنید.

ضد شوره و بر طرف کننده خارش پوست سر : آب لیونو برای پوست سر بسیار مفید است و شوره سر را کاهش میدهد. عصاره حاصل از آبلگیری یک لیوی تازه را حدود ۱۰ دقیقه بروی پوست سر مالش دهیدو سپس آن را با آب به طور کامل بشوئید. همچنین آب لیونو می تواند به عنوان یک تقویت کننده مو وضد خارش، به صورت ماساژ بروی پوست سر استفاده شود.

ضد سرماخوردگی : آب لیونو یک ضد ویروس عالی میباشد و همچنین مصرف آن برای سرماخوردگی شدید بسیار مفید است. بدین منظور یک عدد لیونو را با مقداری نمک میل کنید. در صورت تمایل میوان عصاره گرفته شده را در آب رقیق کرد و سپس مصرف نمود.

یک حالت دهنده خوب برای موها : بعلاوه شستشوی موی چرب با استفاده از آب لیونو باعث کاهش چربی آن میشود. به این صورت که عصاره حاصل از ابگیری دو عددلیونو در یک لیتر آب مورد استفاده قرار دهید و موهایتان را با این محلول بشوئید. این روش باعث درخشان و شاداب شدن انواع موها میشود. همچنین مصرف آن باعث میشود موهای خلابی رنگ روشنتر شوند.

ترم کننده مناسب برای پوست آرنج : برای نرم کردن پوست زیر ناحیه آرنج، آرنجتان را حدود ۱۰ دقیقه بروی یک پش لیونوش فشار دهید.

تقویت کننده حافظه : لیونو تقویت کننده حافظه است. چند قطره از اسانس لیونو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استنشاق کنید. همچنین میوان این کار را در مواقعی انجام داد که میخواهید چیزی راه یاد بیورید. مغز شما با استنشاق اسانس لیونو نیروی تازه ای بدست خواهد آورد.

آرامش دهنده روح : لیونو همواره به عنوان یک ماده تسکین دهنده روح مطرح بوده است. استنشام رایحه معطر لیونو در طی تمرینات تمرکز و تعمق روح (مدیتیشن) بسیار مفید است. برای انجام این کار کافی است که سه قطره از اسانس لیونو را به یک کاسه حاوی آب گرم افزود و آترا در هوای اتاق قرار دهید. به این ترتیب در طول استنشام رایحه معطر لیونو به یک آرامش مطلوب فکری و روحی دست خواهید یافت.

#### هندوانه

هندوانه چه خواصی دارد؟

هندوانه دارای طبیعتی سرد است و عطشهای مفرط را فرو می نشاند و از نظر خواص داروئی کم کتهه ی حرارت بدن است.برقان را از بین می برد. برای سرفه های وطنشی مفید است.گلگرد هاد و التهابهای کلیوی و کبدی و نهایی گرم مزاج را فرو می نشاند.آب هندوانه در رفع سوزشهای ادرار و زردی یا قرمزی ادرار و سوزشهای دهان و دست و پا و بهار درد و مرضی قند و نفخ و باد معده و روده وسنگ کلیه و خارش بدن مؤثر است.هندوانه و پوست آن ویتامین A فراوان و بتاسیم دارد.هندوانه مقدار کثیری از ویتامین ها و مواد معدنی و کربوهیله را دارا است.اگر هندوانه را همراه با پوست و دانه هایش آب بگیریم مقدار بیشتری مواد معدنی و ویتامین و کربوهیله از آن به دست می آوریم.تا اینکه فقط قسمت قرمز درونی مصرف کنیم و بدین طریقاز شدت شیرینی غلیظ آن کاسته می شود.

آب هندوانه پاک کننده ی بسیار خوب کلیه ها و کبسه صفرا می باشد.هندوانه ادرار را زیاد می کند و باعث دفع سنگ کلیه ومایعات اضافی از بدن می گردد.آب هندوانه همچنین با مقدار زیادی از آنتیسم همراه است.آب هندوانه را در تمام طول روز و همه روزه در بین غذاها و یا قبل از خواب می توان مصرف نمود.حی می توان آب هندوانه را در یخچال منجمد کرد و مدتها جهت مصرف نگه داری نمود.آب هندوانه بدن افراد لاغر و خشک مزاج را مرطوب می سازد.قند هندوانه موسوم به ساکارین است.دوآب آن اسید آمینه ای بنام سیترویل وجود دارد.مغز دانه هندوانه دارای اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک وغیره می باشد.که علاوه بر مصرف غذایی موارد استفاده ی داروئی نیز دارد.مصرف زیاد هندوانه برای افراد سرد مزاج مضر است، به معده و طحال آنها آسیب وارد می سازد و درد مفاصل ایجاد می کند.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## شلمغ

خواص شلمغ چیست؟

شلمغ نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی اش ارزشمند است ، بلکه از نظر سایر ویژگی های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره ی سبزی های مهم شمرده می شود .

علاوه بر پیاز ، سبزی های لینی ( گیاهان سبز ) نیز ، عوامل عمده ی پیشگیری از سرطان به شمار می آید ، زیرا آنها همانند کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی ( یک گروه از گیاهان ) ، از موادی برخوردارند که رشد سرطان را در جانوران متوقف می سازند . همچنین شلمغ روغنی ( منداب ) که شلمغی بزرگ و زرد رنگ است ، دارای مواد ضد سرطانی است .

یکی از این مواد ضد سرطان که در شلمغ وجود دارد ، گلوکوسینولیت ها « نام دارند. سبزی های شلمغی از قبیل کلم برگ و اسفناج ، جزه این گیاهان سبز و پر رنگ اند و مشاهده شده ، در بین جنسیتی که این سبزی ها جزء بیشترین مواد غذایی مورد مصرفشان است ، میزان ابتلای آنان به انواع سرطان ها به ویژه سرطان ریه کم بوده است .

مطالعات جهانی پیوسته حکایت از این داشته اند که گیاهان سبز ، تند و پررنگ شاید تنها عوامل جلوگیری کننده از بعضی سرطان ها باشند. در ضمن چنین سبزی هایی از کاروتنوئیدها که شامل بتاکاروتن و کلروفیل است ، سرشار هستند. هر دوی این مواد ، خاصیت ضد سرطانی دارند .

## نکات مفید

مقداری از شلمغ معمولی و شلمغ روغنی ( منداب ) را به صورت خام بخورید . چرا که پختن ، سبب از بین رفتن « گلوکوسینولیت » در آنها می شود .

طرز تشخیص شلمغ روغنی از شلمغ سفید این است که شلمغ سفید دارای ریشه سفید بوده و طوفه ی صوتی به دور گره اش دیده می شود ، شلمغ روغنی از ریشه زرد مایل به صورتی پرخودار بوده و بزرگ تر و سفید تر از شلمغ سفید است .

شلمغ یکی از بقولات بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزء مواد غذایی بسیار با ارزش به حساب می آید . شلمغ یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و چنان که گفته شد ، املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری های خطرناکی مانند سرطان می شود .

هم چنین شوره موجود در آن باعث تصفیه خون و دفاع از بدن در برابر بیماریهای عفونی می شود . پتاسیم موجود در شلمغ، چربی را خنثی می کند و ارسنیک آن در در تشکیل گلیول های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد. از طرفی فسفر موجود در شلمغ موجب تقویت باخته های عصبی می شود. نه تنها در برگ شلمغ مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن ، این گیاه حاوی مقدار زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازباده خون به ویژه هموگلوبین می شود. به هر اندازه رنگ برگ شلمغ تیره تر باشد ، پد بیشتری در آن هست. همچنین وجود ویتامین های A, B, C, در برگ و ریشه آن به خوبی نشانگر نقش موثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه ی آن است. دکتر " برتوله " ثابت کرده است که عصاره شلمغ دفع سنگ های کلیوی را به علت خاصیت حل کننده گی که بر روی اسید اوریک دارد ، تسهیل می کند .

شلمغ اثر مفید و موثری در درمان بیماری های تنفسی دارد. برای این منظور از سوپ یا آش آن استفاده می شود . همین طوری می توان عصاره آن را به دست آورد . برای این کار شلمغ را با شکر سرخ به وزن مساوی در کسبی آب می ریزند و به ملایمت حرارت می دهند . طریقه ی دیگر آن است که وسط شلمغ بزرگی را خالی کرده و شکر سرخ درون آن می ریزند و بر می کنند و می پزند . شکل سوم نیز آن است که شلمغ را به شکل حلقه های گرد بریده و پیاز را نیز به همین شکل در می آورند . سپس طبقات شلمغ و پیاز را در ظرف گزری در روی حرارت می گذارند و هنگامی که گرم می شود به تدریج شربت آن جدا می شود . این شربت برای درمان سرما خوردگی و کفو درد بسیار نافع است و از آن می توان به عنوان قرقره نیز استفاده کرد که در موارد کفو درد به کار برده می شود .

در موارد دمل، گورکک و هر نوع کانون التهابی و تورمی یا چرکی از ضماد پخته شده استفاده شده و بر روی موضع می گذارند .

ترب سیاه هم کلیه خواص شلمغ را دارا بوده و حتی در بعضی مواقع غنی تر هم هست . بهتر آن است که ترب سیاه و شلمغ خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنند تا از خواص آن به طور کامل بهره گیرند . می توان از این دو همراه سبزی های دیگر نیز به صورت سالاد استفاده کرد . سایر فواید شلمغ

این سبزی از انواع سبزی های نادری است که دارای ارسنیک و روییدیم است. این دو عنصر با کمک گورگرد در جلوگیری از مرض جذام نقش مهمی دارند.

فواید دیگر شلمغ به قرار زیر است :

- 1- شلمغ بربوف کننده سرفه است.
- 2- شلمغ ترم کننده سینه، معده و روده است.
- 3- شلمغ اشتها را تحریک می کند .
- 4- شلمغ سنگ های مثانه ، کلیه و کبد را خرد و ادرار را زیاد می کند.
- 5- شلمغ به علت داشتن ویتامین های A, B, C, بر نور چشم و قدرت بینایی می افزاید.
- 6- ریشه شلمغ اثر ترم کننده گی دارد و در دفع سیاه سرفه و آسم به صورت جوشانده های غلیظ و مخلوط با عسل ، مورد استفاده قرار می گیرد.
- 7- جوشانده ی غلیظ شلمغ به شکلم مرهم ، در تسکین دردهای مفصلی ، نقرس ، آسمه ها ، سرمازدگی و غیره به کار می رود.
- 8- شلمغ دارای یک ماده ضد عفونی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری های عفونی تاثیر بسیار زیادی دارد.
- 9- شلمغ حاوی فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های B, C است و سبب افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن می شود.
- 10- شلمغ برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است.
- 11- اگر ریشه های نازک و باریک روی شلمغ ، خشک و ساییده شده و سپس با عسل مخلوط شود ، برای سختی ادرار مفید خواهد بود و بسیاری از امراض مجاری ادرار را درمان می کند.
- 12- آب شلمغ پخته را می توان در انواع گلدردها و به خصوص عوارض سرماخوردگی قرقره کرد.
- 13- چنانچه شلمغ را در ظروف سرشته یا درون خمیر بیزید ، چون آب و اسانس های آن خارج نمی شود ، باعث زباده شدن اشتها می شود.
- 14- آب شلمغ به سبب داشتن اسنولین گیاهی و ویتامین های مفید برای درمان مرض قند و سنگ مثانه مفید است.
- 15- شلمغ برای جلوگیری از ناراحتی های پوستی به ویژه جوش صورت ( غرور ) بسیار سود بخش است.
- 16- شلمغ به علت داشتن ویتامین C که رقیق شدن خون جلوگیری کرده و به علت وجود همین ویتامین ، مانع از خونریزی می شود و خشکی را برطرف می کند.
- 17- ریشه های نازک شلمغ ورم طحال و سوزش ادرار را برطرف می کند، بدین منظور باید ریشه های باریک شلمغ را تمیز شسته و پس از خشک کردن بسایید و همراه با کمی عسل میل کنید.
- 18- ترشی شلمغ، مقوی اعشاء ، اشتها آور و بی نفخ است.
- 19- شلمغ به سبب داشتن ویتامین A برای تسکین خارش و دردهای مفصلی ، سرما خوردگی ، نقرس و معالجه ترک به صورت استعمال خارجی مفید است . برای این منظور باید شلمغ را در مقدار کمی آب پخته و به صورت مرهم درمحل مورد نظر قرار دهید.
- 20- در بیماری نقرس و درد مفاصل ، یک عدد شلمغ را پخته و آن را روی ریز کنید و

به شکل فرنی درآورد، سپس مانند برهمی روی مفاصلی که درد می کند ، بگذارد.
۲۱- تخم شلغم از نظر تمام خواص و افعال ، از شلغم میقدرتو قوی تر است. شیوه و مقدار مصرف آن نیز به این گونه است که در هر دقیقه حدود ۱۵/۶ گرم آن را همراه با عسل یا شربت، برای معالجه امراض یاد شده می خوردند.
۲۲- مصرف شلغم در درمان کم خونی ، تجویز شده است ، زیرا در افزایش گلبول های قرمز خون ، بسیار موثر است.
۲۳- برای معالجه سرما خوردگی ، ورم لوزه ها و آذین شدید و گلو درد می توان از شربت شلغم استفاده کرد.
۲۴- شربت شلغم برای معالجه سیاه سرفه ی بچه ها مفید است و مصرف این شربت هیچ ضرری برای بچه ها ندارد.
شربت شلغم

روش تهیه ی شربت شلغم به این ترتیب است که : ابتدا وسط یک شلغم را خالی می کنند و در آن کمی شکر می ریزند . پس از مدتی آب در آن جمع می شود . آب را با قاشق برداشته و مصرف می کنند.

هشدار : کسانی که از نظر هضم غذا یا معده دچار اشکال هستند و یا روده های طرفی دارند ، باید از مصرف شلغم خودداری کنند .

نشانه های شلغم خوب
شلغم خوب سه علامت دارد :

۱- شلغم باید پر باشد . بنابراین اگر وسط آن خل باشد و یا فشار انگشت فرو برود، پلاسیده و مانده است و چنانچه بخته ومصرف شود، تولید نفخ می کند .

۲- پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد .

۳- شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدید ، درونش روشن و شفاف باشد . بر اساس تحقیقات و بررسی های دانشندان، هر صد گرم شلغم دارای ۳۵ کیلو کالری انرژی ، ۱ گرم پروتئین ، ۷ گرم قند ، ۷۰ گرم چربی ، ۱۱۱ گرم فیبر ، ۲۵ میلی گرم گوگرد، ۱۸۰ میلی گرم پتاسیم ، ۶۰ میلی گرم کلسیم ، ۳۶ میلی گرم ویتامین C است، همچنین صد گرم برگ شلغم دارای ۳۶ کیلو کالری انرژی، ۳ گرم پروتئین ، ۴۰ گرم چربی ، ۵۵ گرم قند ، ۲۱۱ گرم فیبر، ۵۵ میلی گرم گوگرد ، ۳۷۵ میلی گرم پتاسیم ، ۲۶۰ میلی گرم کلسیم ، ۶۰ میلی گرم فسفر، ۹ میلی گرم سدیم ، ۲۱۲ میلی گرم آهن و ۴۰ میلی گرم ویتامین C است.

منبع:taghziye.pars.fm

**هلو**

هلو چه خواصی دارد؟
هلو از تیره گل سرخ است.میوه هلو نیز مورد علاحه ی همگان می باشد.در آب گیری آب غلیظی می دهد که می بایست با آب معمولی رقیق شود.
هلو مقدار فراوانی ویتامین A دارد.همچنین حاوی ویتامینهای C،B۱،B۱۲ و نیاسین و مواد معدنی شامل کلسیم،آهن،فسفر،پتاسیم و سدیم می باشد.
هلو روده ها را شستشو می دهد، سبب تحریک حرکتهای موجی شکل روده ی بزرگ می گردد.
عسل دفع را آسان و بیوسر را برطرف می سازد.آب هلو به طور موقت آمیزی در رفع مشکلات زمان بارداری زنان مثل کسالت صبحگاهی و دیگر موارد کمک فراوان می کند.جهت آبیگری هلوهای کمی سفید و تیره رنگ بهتر هستند.از انتخاب هلوهای سبز اگرچه بعد از چند روز نرم می شوند می بایست صرف نظر نمود.هلوهای سبز به اندازه ی هلوهای زرده تیره یا نارنجی با پخش شیرین نیستند.البته هلوهای رسیده سردخنی با رنگ تیره بهتر هستند.طبیعت میوه هلو سرد است و برای افراد گرم مزاج بخصوص آنانکه طبیعت گرم و خشک دارند مفید است.ترشح و دفع صفرا را در افراد صفراوی آسان می سازد.هلو در نقل حرارت کبد و کلیه مؤثر است.از برگ هلو می توان عصاره تهیه نمود.عصاره ی هلو گرم کش است و انگلهای روده را از میان می برد.هلو اختلالات خون را مرتفع می سازد و سوء هاضمه را برطرف می کند.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

**هویج و منافع آن**

استفاده هویج چه منافعی برای بدن دارد؟
آب هویج سلطان آب میوه هاست و مقدار بسیار زیادی ویتامین D،E،K،A و مواد معدنی کلسیم،فسفر،آهن، پتاسیم،سدیم و غیره دارد.
مواد قلیایی کلسیم و منیزیم موجود در آب هویج دیواره ی روده ها را نرم و دندانها و استخوانها را محکم می سازد.پوست و مو و ناخنها را از پرتئینها و مواد معدنی سازنده ی آنها غنی می سازد.و به دفع ادرار کمک می کند.اما مهمترین خاصیت آن پاک کننده گلی کبد است.آب هویج باعث تقویت چشمها می شود و برای امراضی مانند کم خونی، دیابت و چربی خون بسیار مفید است و فعالیت روده ها را تنظیم می کند.خند انگل و آرمبخش و نرم کننده و افزایش دهنده شیر مادران می باشد.آب هویج رنگ چهره را باز می کند.دفع اسهال می نماید.و برای روماتیسم و نهای روده ای،کم اشتهاهی، زخم معده و جلودگیری از پیری پوست مفید است.ماده بتاگاورتن موجود در هویج محافظ سلولهای بدن بوده باعث تقویت سیستم عضون ساز بدن می شود و بدن را در مقابل بروز بیماری های مختلف مقاوم می کند.هویج موجب دفع سموم از بدن می شود و ضد سرطان است.هالش آب هویج به صورت از چین و چروک آن جلوگیری می کند. خوردن آب هویج باعث تقویت دیدها می شود و برای اشخاصی که تنگی نفس دارند مفید است.مشکلات دستگاه گوارش را مرتفع ، چاقی و لاغری را برطرف و وزن بدن را متعادل می سازد.آب هویج در رشد کودک مؤثر است.
مخلوط آب هویج با آب استغاب بسیار مفوی است.مصرف منظم آب هویج به دفع صفراهای کهنه و چربیا از کبد کمک می کند.هنگامی که چربی پایین می رود کنترل بدن نیز پایین می آید.مصرف آب هویج باید محدود باشد.چونکه حاوی مقدار زیادی ویتامین A است و مصرف زیاد ویتامین A ایجاد مسمومیت و عفونت کبد می کند.مصرف زیاد به مدت طولانی باعث رنگ چهره به زردی است.مقدار مصرف ایده آل حدود پنج الی شش لیوان در هفته است آب هویج را به خاطر داشتن طعم و بوی مطبوع می توان با عصاره های دیگر گیاهان مخلوط نموده و مصرف نمود.
هر کیلو هویج ۵۰۰-۳۵۰ گرم آب می دهد.
منبع:منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

**گردو و استفاده های درمانی آن**

استفاده های درمانی گردو رایان کنید.
اگر ۵۰ گرم گردو را با ۵۰ گرم انجیر مخلوط کرده و آتراله کنید و چندین وعده میل نمایید به عنوان مسهل و کارکن معده عمل می کند و سبب لپت و اعتدال مزاج می گردد.
چنانچه مقداری از گردو که همراه با پوست ضخیم و سبز روی آن است را مدتی در تیزر گذارند به قدری که مغز داخل آن نسوزد و سپس آنرا بیرون آورند و مغز آن را میل نمایند در رفع سرفه مفید است.
کشیدن سرمه طبی گردو به چشم خواص درمانی زیادی در درمان بیماریهای چشم دارد از جمله خارش چشم را برطرف ساخته و آبریزش آترال قطع می کند.
استفاده از ضماد گردوی تازه علاوه بر درمان سردرد شقیقه در رفع کلیه دردهایی که منشأ سردی داشته باشند نیز مفید است.
چنانچه پوست میانی گردو را نرم ساییده و مسواک را تر کرده و روی پودر گذاشته و به دندانها بکشند موجب سفید شدن دندانها می شود.
اگرمقداری پوست سبز گردو را با کمی زینگ آهن مخلوط کرده و نرم بکوبید و آترا درسره که بچوشاید خضایی پررنگ و قوی به دست می آید که ضماذ آن برای تقویت پیاز موی سر مفید است.
مالیدن جوشانده پوست زنده شده گردو بر روی پوست صورت زردی صورت را برطرف کرده و موجب سرخ شدن رنگ رخسار می شود.
خوردن مغز گردو جهت برطرف کردن دل دردی که منشأ سردی وروطوب داشته باشد

مفید است.چنانچه هرروز مقداری برگ گردو را در یک لیتر آب جوشانده و آب آن را صاف نموده و در ۲ وعده ی صبح و عصر میل نماید.موجب کاهش قند خون شده و در درمان دیابت بکار می رود.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### گلایب

گلایب چه منافعی دارد؟

درباره گلایب روایات بسیاری نقل شده است.از قبیل اینکه گلایب شادی آورین و ضد غم و غصه است.گلایب معده را شستشو می دهد.قلب را روشن می سازد.تاراجهای داخلی را تسکین می دهد وغیره...در مراحل گلایب دارای ویتامینهای **C**،**B**،**B**،**A** اسید فولیک،کلسیم،نیاسین،پتاسیم،K و مواد معدنی سدیم،پتاسیم،کلسیم،فسفر،کالک،آهن،منگنز، منیزیم،مولفورد،مس و مواد دیگری مثل ویتامینها، منیزیم،منگنز،مس، گوگرد و کلس می باشد.اصولاً کلیه میوه جات کمپوت شده بسیاری از مواد خود را از دست داده اند.گلایب اعصاب را تسکین می دهد و این خاصیت به خاطرارستیک آن است که برای درمان رخشه به کار می رود.گلایب دارای تانن می باشد و از این رو برای امراض سینه بسیار عالی است.گلایب نفویت کننده ی جسم است و برای امراضی که قوای بدن را کاهش می دهند مانند:کم خونیم و ضعفهای عمومی و سل بسیار موثر و مفید است.گلایب خون را تصفیه و اعمال غده بدن را تقویت می کند.همچنین موجب تحرک روده های کتد کار می شود.آب گلایب خیلی غلیظ و شیرین است.آب گلایب را می توان با آب و لیمو و یا آب سیب مخلوط کرده و نوشیدنی ایده آلی تهیه نمود.آب گلایب ادوار را زیاد می کند و ملین خیلی خوب است.جهت آب گیری گلایبهای سفث و سبز تیره رنگ و با زرد تیره را انتخاب نمایند و به مدت چند روز رها کنید تا اینکه به مقدار خیلی جزئی نرم شود و سپس ساقه ی چوبی آن را حذف کنید.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### گریب فروت

خواص گریب فروت چیست؟

گونه های صورتی و قرمز گریب فروت شیرین تر و اسید آنها کمتر است.گریب فروت حاوی مقدار فراوانی ویتامین **A**،فسفر،پتاسیم و همچنین مقدار کمی ویتامین **B**کلیکس، **C** و ویتامین **PP**،**K**،**E**،بیوتین،پانزوتیول و نوعی اسانس روغنی است.این میوه همچنین مقداری آهن و چربی و پروتئین دارد.در قسمت سفید و گوشه‌ی زیرپوست میوه ماده ای به نام بیوفلاونوید وجود دارد که به بدن درجذب و استفاده و حفظ ویتامین **C** کمک بسیار می کند.این مواد قابلیت نفوذ پذیری و مقاومت دوباره و رگهای مویی را بالا می برد به این خاطر اگر درمداوی کوفتگی و ضربه خوردگی به شخص، آب مرکبات نیز داده شود سریع‌بهبودی می یابد.گریب فروت همچنین دارای مواد معدنی فراوان است.عصاره گریب فروت و عموماً آب مرکبات جهت دفع سرماخوردگی مفید هستند.آب گریب فروت را باید به اندازه مناسب مصرف نمود و همان طوره که در مطالب قبل گفته شد آب مرکبات اگر بیش از حد مصرف شوند بدن را با کمبود کلسیم مواجه خواهند کرد.استخوانها نرم و دندانها پوک می شوند.اگر درطول هر هفته بیش از ۶۰۰-۷۰۰ گرم آب مرکبات مصرف می کنید،برفعالیت فیزیکی خود بیافزاید تا اسید اضافه در بدن سوخته شود.مقدارمصرف آب مرکبات و بسیاری از میوه جات باید با سن و مقدار فعالیت شخص متناسب باشد.آب مرکبات و بسیاری از میوه جات و سبزیها را نمی توان منجمد کرد و دوباره مصرف نمود زیرا بسیاری از خواص آنها از دست می روند.جهت مصرف بهتر است گریب فروت های سنگین با پوست نازک انتخاب شوند زیرا طعم و بوی بهتری دارند.برای آب گیری بعد از جدا کردن پوست و دانه مقداری از قسمت سفید گوشه‌ی پوست بر میوه می بایست باقی بماند زیرا حاوی ماده بیوفلاونوید و ویتامین **C** است.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### کدو

کدو چه خواصی دارد؟

چنانچه آب کدو همراه با گرشک بدون بدون چربی میل نمایند علاوه بر درمان نارسایی کبد دروغ سرفه های گرم و خشک و رفع تهیای گرم نیز مفید است.اگر مقداری آب کدو را با شیر زن زانو مخلوط کرده و بر سرپا پشانی نوزاد و کودک بمالید دروغ بی خوابی کودکان که مزاج طبیعتی گرم دارند مفید است.

اگرمقداری آب کدو تازه را با کمی روغن گل سرخ یا روغن بادام تلخ مخلوط کرده و یا به تنهایی در گوش بچکانید درد گوش که به علت گرمی باشد را تسکین می دهد. اگرمقداری ازپوست خشک کدو را نرم ساییده و بر جراحت بیاشند خون آترا بند آورده و درالبام و بهبودی زخمها به ویژه زخمهای گرم و زخم آکنه سریع الاثر است.

جهت رفع دفع پا و کمر و تسکین درد مفاصل درد مغز نخم کدو را با روغن بادام تلخ،پیه مرغ و مغزساق قلم گاو مخلوط کرده و بر محل درد بمالید.اگر مقداری از پوست کدوی خشک شده را نرم ساییده و با روغن گل سرخ تازه مخلوط کرده و برمحل سوختگی بمالید موجب تسکین درد و سوزش آن و بهبود سوختگی می گردد.

مالیدن مخلوط پودر پوست کدو با سرکه علاوه بر رفع لکه و تیرگی پوست جهت درمان لکه های سفید روی پوست مفید است.

چنانچه مقداری تخم کدو را چرخ کرده و آترا میل نمایند یا روغن تخم کدو را میل کرده و بعد از آن مقداری نارگیل را در شیر جوشانده به قدری که بخته شود و آترا صاف نموده و میل کنید به عنوان چاق کننده قوی در درمان لاغری منجر است.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### آلوی خشک

آلوی خشک چه فوایدی دارد؟

این میوه برای روده های کیم کار مفید است.و بیوست را به نحوی برطرف می کند.برای گرفتن آب آلوی خشک مقداری از آن را گرفت و آنها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ساعت در آب داغ خیسیده شود و هسته آنها را جدا نمایند و سپس با همان آب آنها را در مخلوط کن بریزید و بعد به مایع به دست آمده اگی غلیظ است آب اضافه کنید.آب آلو خشک بسیار مفدی و منع خوب ویتامین **A** و مس و آهن است.اسید بنزوتیک و اسید کوئینیک موجود در آب آلو خشک ملیتهای خوبی هستند.جهت مصرف آلو خشکهای بزرگ و هسته شیرین را انتخاب کنید.هرپانزده عدد آلو خشک خیسانده به همراه آب مخلوط آن ۷۰۰ -۵۰۰ گرم شربت می دهد.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### انگور

انگور چه خواصی دارد؟

انگور دارای مواد غذایی فراوانی است که عمدتاً شکر طبیعی است.

آب انگور تازه دارای مقدار زیادی ویتامین **A**،**B**،**B**،**C** و مقدار فراوانی مواد معدنی

شامل کلسیم،کاربمس،فلورور،آهن،منگنز،فسفر، پتاسیم،سیلیکان و سفوف می باشد.آب انگور منبع بسیار اسید نار تاریک و شکرهای طبیعی انرژی زا و محرک سوخت و ساز بدن است.در بعضی مواقع سوخت و ساز بالا ضروری است زیرا مواد زائد و غذای اضافی در بدن دفع می شوند و چون آب انگور سوخت و ساز بدن را بالا می برد جهت کاهش وزن اضافی بدن سودمند است.مواد معدنی فراوان آب انگور موجب تسیزی و ازباید خون می شود و کبد را جهت تصفیه نمودن خون تحریک می کند.آب انگورملین،مغذ،سرفراور و انرژی زااست.انگور میوه ای است که هضم آن برای بدن بسیار ساده است:زیرا قند انگور بدون تغییر وارد خون می شود و بدن برای هضم آن مشکلی ندارد. در صورتی که سایر مواد قندی و نشاسته ای اینطور نیستند.

ترشپا آب انگورعیور غذا را از معده به روده ها آسان می کند و در اثر ورود قند انگور به خون مواد مولد تریو به وجود می آید که موجب تحرک بدن می گردد.انگور از اعمالی مانند ترش کردن،سوء هاضمه،خوثریری، پیدا شدن سنگ در کبد و مثانه،

مسمومیت مزمن جیوه و سرب و بعضی امراض جلدی و رویی جلوگیری می کند.آب انگور پاک کننده بقایای نذذیه نادرست از معده و روده هاست.اثر درمانی انگور روی روماتیسم، امراض شریانی و ریویدی، نقرس،خشاک خون و زید ناش از خوردن آوره خون بسیار مفیداست.آب انگور از نظر خواص به شیر مادر بسیار نزدیک است کسانی که خواهان سلامتی بیشتر هستند باید از خوردن آب انگور غافل نشوند انگور ترش خون را از بین می برد و ازاین نظر هرگیوی آن معادل ۶ گرم جوش شیرین است.انگور ۲ برابر گوشت در بدن انرژی تولید می کند هر کیلوی آن معادل یکگ لیترشیر خاصیت ضد سمی دارد.انگور صفرا را رقیق می کند، و کلسترول اضافی خون را از بین می برد و کم و زیاد بودن وزن بدن را اصلاح می کند. انگوراث مستقیم پروان آدمی دارد و غم و اندوه را ازبین می برد.انگور بتاسیم دارد.این طر در بدن موجب نشاط می شود و تپش قلب را معالجه می کند.انگور همچنین دارای صفات های زیادی است که غذای مغز و سلسله اعصاب است.انگور زهرابه های میکروبی را از بین می برد و دفع بیوست است.بیوست سبب می شود مسموم موجود در فضولات مجدداً جذب گردند و مسمومیت ایجاد شود. منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### انار

از انار چه استفاده هایی می توان کرد؟ اگر انارشیرین را سوراخ کرده،آن را از روغن بادام شیرین برگزیده وسوراخ آن را با خمیرگرفته و کتار آتش درتوریا فریگندارید و چندین مرتبه حرکت داده تا روغن جذب انار شود و سپس آن را صاف کرده و در شیشه ای بریزید و هر بار که دچاردرده و خشکی سینه و سرفه های خشکی شدید مقداری از آن را بمکشد اثر قابل توجهی در درمان بیماریهای مذکور دارد. جهت رفع شوهد سرکافی است ۲۰ گرم پوست اناررا با ۱۵ گرم پوست یید و ۱۵ گرم پوست پرتقال خشک شده مخلوط کرده و نیم کوب نمایید و به اندازه لازم آنها راچوشانده و آب آنها را با روغن کرچک مخلوط کرده بر سر بمالید. چنانچه انارترش و شیرین را به طورکامل همراه با پوست و شحم آن خوب بخته و له نمایید و آن را برپوست بمالید.جهت درمان جرب و خارش پوست مفید است. چکاندن روغنی که دستور تهیه آن در زیر شرح داده شده در گوش جهت تسکین درد گوش مفید است. دستور تهیه:

مقداری روغن گل سرخ یا روغن بادام تلخ را در انار سوراخ شده بریزید و در کتارآتش در تور یا فریگندارید تا روغن جذب انار شود.سپس روغن را صاف نمایید و چند قطره آن را در گوش بچکانید. چنانچه آب انار را گرفته و با آب چوشانده و عاب،ززشک و آکرچه خشک مخلوط کرده و میل نمایید.دروغ تلخ معده و صدا کردن آن مؤثر است. انارابه مخصوص انار ترش به دلیل داشتن درصد بالای پلدترین گرم های معده و روده را نابود کرده و آنها را به خوبی دفع می کند.۵ گرم از پودر شده انار که تمام آن را خشک کرده باشند را با کمی آب گرم مخلوط کرده میل نمایید.

جهت سفید کردن دندانها،دفع جرم آنها و بدبویی دهان و خوشبو کردن آن کافی است ۷ مثقال گل انار را ۱۵ مثقال نشادر،۲ مثقال میز کوهی، ۱ مثقال ماژو،۷مثقال پونه سوخته و ۷ مثقال نمک و عسل سوخته را مخلوط کنید و بگریید ویه دندانها بکشید. اناراز جمله میوه های پرخاصیت است.انار دارای مقدار فراوانی ویتامین های **Br**،**B۱**، **C** و مواد فتوی،اسیدهای آلی،پانتیئیم،مگزیم و کلسیم است.وجود پانتیم و مگزیم در شششوی خون مؤثر است.چون فعالیت سلولهای کبد را زیاد می کنند و دردفع گرسنگی کبد و دفع آوره و کلسترول و مسموم از بدن و همچنین درحفظ تعادل مایعات بدن به خصوص خون انار نقش مهمی دارد.آب انار ضد سرما خوردگی است و بهتر است قبل از غذا میل شود تا آنها را باز کند.مخل آب انار چون با مواد آلی ترکیب شده است زود جذب شده و دریبماری را تسهیم و کم خونی و ضعف اعصاب و تقویت عمومی بدن بسیار مؤثر است.خاصیت دیگری که برای انار در روایات بیان شده ری سنگینی معده و گرسنگی قلب و حالات بد روحی است.اسید ناتارنیک که به اندازه ی کافی در انارموجود است ترشحات لوزالمعده را زیاد می کند.فتندهای اضافی را می سوزاند و دیاستازهای مربوط به کار هضم را زیاد می کند. انارچون می تواند معده ها و روده ها را پاک کند چنانر روده را برای دفاع و دور نمودن دیرهسا آماده می کند.پتاراین مسموم به خون و قلب نمی ریزد و قلب روغن و حیات تازه ای می باید و بدین وسیله سلولهای کبد را فعال می سازد و اوره و کلسترول و مسموم دیگر دفع می گردند و در مایعات خون تعادل به وجود می آید.آب انار کبد و معده و روده ها و خون را اصلاح می کند و از ابترو بوی بد دهان از میان می رود به خصوص که انار به واسطه ی داشتن اسیدهای مخصوص زردی دندان را که ایجاد بوی بد می کند برطرف کرده و با اصلاح خون در دفع حالات بد روحی مؤثر است.در روایاتی آمده است که برای آنکه زبان کزودک زودتر باز شود و خوب صحبت کند آب انار می دهند. انار به خاطر داشتن طبیعت سرد برای مداوای ورههای گرم داخلی مانند ورم کبد، و کلیه و ورم سایر اعضا، داخلی مصرف می شود.در زنان باردار از گر گرسنگی جلوگیری می کند.سیگرن را برطرف می سازد و گاهی در اثر زیاده روی دریهضی افدیه یا ادویه های تند خروج ادرار با سوزش همراه می شود و با مسکن است خون آلوده شود که درهر دو حالت باید آب یا آب انار یا رب انارمداوا گردند.انار صفرا را روان و ترشح و دفع آن را آسان می کند.چوشانده ی پوست ریشه ی انار ساقه در دفع انواع کرمهای روده ای به خصوص کرم کتدو و یا اسکارسیس بسیار کار ساز است.آب انار برای افرادیکه درازترشح یا دیگر ناراحتی های معده استفراغ شدید و مداوم می کنند و هر چه می خوردند بالا می آوردند مفید است.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### توت فرنگی

توت فرنگی چه فایده ای دارد؟

عصاره ی توت فرنگی بسیار خوش طعم و مغزی است. طبیعی سرد دارد و دارای گلگون،کولون،سلولز و املاح معدنی مانند سیلیس آهن ، کلسیم،فسفر،میزیم،پدسه،پنتیئیم،نمک و مواد پروتئینی و قلیایی بیکربنات دوسود، و اسیدهای سبتریک و مواد جرب و مقدار زیادی ویتامین**C** و کمی ویتامین **A** و **B۱۲** و مقداری روغن در دانه های آن است. توت فرنگی یکی ازمیوه های استثنائی است که دارای ماده ی مسکن است و این ماده آلی سالیسیلات است، که ماده اساسی آرام بخش درد است و مانند آسپرین عمل می کند.توت فرنگی تصفیه کننده ی خون و بافتها و عضلات است. توت فرنگی روان کننده است و عمل دفع را آسان می سازد.این میوه در بهار به عمل می آید و مصرف آن در این فصل مسموم و آلود گنهای رسوب شده در بدن درطول فصل زمستان را دفع می کند.میوه توت فرنگی مغزی و اشتها آور است و بدن را تقویت و مایعات بدن را حفظ می کند.عطش،تب،التهاب،دایب،مشکل کم خونی، بیوست،بیماری از دردها،ضعف اعصاب،جوشهای صورت و آنکه را برطرف می کند.عصاره ی ریشه ی توت فرنگی اسهال را برطرف و سنگ مثانه و کلیه را دفع می کند.در درمان تنگی نفس،بواسیریوم کید مؤثر و مفید است.توت فرنگی ادرار را زیاد می کند و مشکلات مربوط به سوزشهای ادرار را مرتفع می سازد.رزیم آب توت فرنگی فشارخون را تنظیم و قوای عمومی بدن را تقویت می نماید و لکه های صورت را برطرف می سازد.جهت مصرف بهتر است که توت فرنگی های تازه و فصلی و شیرین که در اطراف تولید می شوند مصرف نمود میوه ها باید عاری از هر نوع مسموم آفت کش و غیره باشند. منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### سیب

سیب چه خواصی دارد؟

خوردن بخته ی سیب یا زیره و برگ درخت صنوبر پودر شده جهت دفع سستی و ضعف له و تقویت بن دندان مفید است.

مالیدن آب پخته برگ و ساقه سیریا عمل بر روی جراحات چرکین و آبدار سبب باز شدن و سرپاز کردن چرک و عفونت آنها گردیده و در بهبودی مؤثر است. اگر حدود ۲ مثقال سیر را گوییده و له کرده آترا در مقداری آب جوش و پس ازخس خوردن به مدت یک شبانه روز آن را میل نمایند. رفع نسومیت می کند.

چنانچه تخم سیررا جوشانده و آب آترا صاف نموده و چند روز دهان را با آب آن شستشو دهید، جوش و افت دهان را برطرف ساخته و فضای دهان را خدعظونی می کند.

چفت رفع خرد شدن و درمان شکستگی مو ۵ عدد سیر را با ۱۰ گرم گل گندم جوشانده کمی سرکه اضافه نمایند و روزانه سر را با آن بشویید.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### انجیر

انجیر چه خاصیتی دارد؟

چفت درمان لاغری و چاقی شدن باینسی ۴۰ روز هر روز صبح مقداری انجیر را با کمی بادیان رومی میل نموده تا سستی و ضعف بدن رفع و شخص لاغرچاق گردد. جهت تروییدن موها کافی است پس از کندن موها با جیره و سرخ و زاج را نرم ساییده در آب انجیر حل کرده بمالند یا خاکستر گیاه کثیر را درشیره انجیر بیزند و بمالند. چنانچه خردل را له کرده و با چند عدد انجیر له شده خمیر نمایند و قنبله کرده و در گوش بگذارید چفت رفع خارش خوب است.

چفت رفع لک و کتک و مکت و برص کافی است چند عدد انجیر تازه را له کرده و با کمی بوده ارمنی مخلوط کنید و پیوست بمالید و این عمل را چندین بار تکرار کنید اگر مقداری برگ شنبلیله را در یک قابلمه ریخته و چند عدد انجیر تازه را به آن افزوده و به قدری بجوشانید تا پخته شود و آب آترا صاف نمایند و روزی یک قاشق مرباخوری از آترا میل کنید رفع خشونت سینه می کند و عفونتهای ریوی و تنفسی شما را به خوبی درمان می کند.

اگر چند عدد انجیر را در تئور یا فرنگذارید به قدری که سوخته شود و سپس آترا نرم ساییده و به وسیله سوساک تریا یا انگشتی تمیزی به دندانها بکشید در سفید کردن دندانهای شما یی مانند بوده و در قطع خونریزی لته نیز مفید است.

چفت درمان سردردهایی که معمولاً پس از پیدار شدن از خوابهای عمیق به وجود می آید مقداری خاکستر چوب درخت انجیر را در سرکه حل کنید و بر پیشانی و سر بمالید. برگ انجیر به دلیل داشتن درصه بالای گی گورد در آن جهت تقویت بیاز مو و رفع ریزش مو دارویی مناسب است. به همین منظور کافی است روزانه سر را با آب جوشانده ۲۰ گرم انجیر را در یک لیتر آب چندین مرتبه شستشو دهید. اگر مقداری از شیره درخت انجیر را به پنه زده و برین دندان بمالید یا در حفره دندان کرم خورده بگذارید در تشکین فوری درد دندان مؤثر بوده و آن را به خوبی برطرف می کند.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### به

میوه به دارایی چه خواصی است؟

درخت به گیاهی است به صورت درختچه میوه آن خوراکی و دارای طبیعت معتدل نوع شیرین و خوب رسیده آن مفرح و مقوی قلب و اعصاب و نشاط آور و مد ریول و دارای چند نوع ویتامین مانند ویتامین(A)و(C)و مقداری مواد قندی و اسیدهای آلی و مواد کالئی می باشد چنانچه میوه شیرین و رسیده به با آب گرفته و این عصاره را با شکر نی حرارت داده به فرام آورند و مقداری گلاب و زعفران به آن بیفزایند این شربت مفرح و مقوی خوبی بوده و هیجانات روحی را نقصان می دهد و مدبریول نیز می باشد اما خوردن میوه نارس به خصوص خام آن بسیار دیر هضم و قابض بوده و خوردن آن صلاح نیست.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### پسته

خواص پسته چیست؟

مغز میوه این گیاه دارای طبیعتی گرم و خشک بوده و از نظر مواد غذایی تقریباً غنی و انرژی زیاد تولید می کند. ضمناً مقوی قوای تناسلی بوده و زیاد کننده ماده منی، مقوی بدن - مقوی ذهن برطرف کننده ی پرودت و ضعف و دردهای کبدی که منشاء رطوبتی دارند. مقوی قلب و برطرف کننده بعضی از عفتانهای قلبی که منشاء رطوبتی دارند. مقوی معده و فریه کننده بدن می باشد. افرادی که در سنین بالاتر از چهل سال رو به چاقی می روند در خوردن آن سجاژ نیتند افرادی که راست روده آنان به رنخه متلا شده و مقعد آنان بیرون می یابد می توانند پوست سفید و چربی میوه پسته را با مقداری برگ مورد و چفت در آب بجوشانند و پس از نیم گرم شده در آن بشنیتند رنخه راست روده برطرف شده و مقعد بالا کشیده می شود. مریای پوست پسته چنانچه با شکر نی و زعفران درست شده باشد مقوی اعصاب و برطرف کننده رطوبت و معالج لاغری بدن خواهد بود.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### پياز

پياز چه خواصی دارد؟

پيازخام دارای ویتامین ث فراوان و ویتامین های A،B و املاح معدنی از قبیل گورد، آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، پتاسیم، کلسیم، استرین، صمغ و موم است. فسفر قدرت تفکر را بالا می برد. گورد موجود در پياز جهت ضد عفونی کردن خون، ششها برطرف کردن آسم، بوزم گلوپروتیست و گریپ موثر است. پياز دارای ید است. و در درمان گواتر، آینه و جوشهای زیر پوست نیز پوست تأثیر فراوان دارد. سلولیس موجود در پياز در نگاهداری استخوانها و رنگها ضروری است. پياز حاوی مقداری هورمون و دیاساز است که موجب تقویت غده اشکی و گوارشی و غده جنسی می شود. و دارای آنتی بیوتیک است که خون و بیماری تنفسی را ضد عفونی می کند. پياز از بیماریهای قندی، کلوی، منانه، ورم ساقها، پروستات و رماتیسم مفصلی جلوگیری می کند و در دفع سرماخوردگی خفیف و میگرن مؤثر است. همچنین از لخته شدن خون در رگها و سکنه های مغزی و قلبی جلوگیری می کند و مشکلات تأخیر در دوران قاعدگی را برطرف می سازد. آب پياز محرک عضومی بدن و مقوی قلب و اعصاب و ضد دیفتری است. پياز دارای مقدار کمی فسفات و اتسولین گیاهی موسوم به گلر کولین، فند ساکاروز و مقداری ترکیبات پلی قئولی، آلیسین و اسانس فزاینه نام سولفور دالیل می باشد. سولفور دالیل محرک چشم است و موجب ارتشک می شود. این اسانس بر اثر حرارت از بین می رود. آب پياز دارای خواص دیگری نیز هست از جمله دفع انگلهای روده ای، تعادل اسهال غدد تحریک دستگاه گوارش و اشتها آوری، کاستن قند و فشار خون و ناراحتی های فنج شکم، درمان اسکوربوت، نرم کردن سینه و دفع خلطه، رشد موها، هضم غذای سنگین، رفع خشکی ها، درمان الکلیسم آب آرزودن شکم، جلوگیری از سرطان کبد، دفع ادراک، رفع سرفه های خشک، دفع پیوسته، رفع ناراحتی گوش، دفع بیهالی و خشکی های فکری، دفع چاقی و درمان ناتوانی جنسی، دیمواری مصرف زیاد پياز و آب پياز توصیه نمی شود از جمله کسانی که معده و روده ضعیف یا ناراحتی های پوستی کبدی و با سابقه خونریزی دارند و یا مبتلایان به کولیت و افرادی که زیاد آروغ می زند. لایه های نازک درونی پياز دیر هضم هستند. پياز اسیدینه ی شیره معده را زیاد می کند و برای کسانی که سوء هاضمه دارند مضر است. پياز را نیز می توان همراه با برگ آن آب گرفت و با آب سیزجیات دیگر مخلوط و مصرف نمود. آب پياز سرهم می بایست مصرف شود چون فاسد می گردد.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

#### نمشک

نمشک چه خواصی دارد؟

مقدنترین قسمت نمشک میوه آن است.میوه نمشک سرشار از ویتامین C،کافئین،چوهر لیسو و اسیدهای سیب است به همین جهت طعم ترش مطبوعی دارد و به علت داشتن املاح زیاد خون را قلیایی می کند و ترشی خون را از بین می برد. میوه آن بسیار خشک و ضد طوبیت بدن است و راه ورود میکروبها را به عروق می بندد.حالت رفیق بودن خون را رفع می سازد. نمشک ملین و اشها آور است، ادرار را زیاد می کند، مسکن و پاک کننده کبسه صفرا است.بهترین داروی روماتیسم و گرگهگی شراین است و دره معده را تسکین می دهد.فقد موجود در نمشک برای مبتلایان به مرض قند مفید است و خوردن آن تنفس را آسان می کند.آب نمشک برای مبتلایان به تب و آبله مرغان و سرخک بسیار مفید است.غزفه جوشانده ی آن برای درد گلو و آترین نافع است.آب نمشک برای رفع برفاق و التهاب صفرا و کبد سود بخش است. جویدن برگ نمشک جهت ورم لته ها و رفع یی حسی آنها مفید است.جوشهای دهان را از بین می برد و بوی بد دهان را برطرف می کند.نوشیدن آب برگ و ساقه ی نمشک اگر تازه باشد جهت نفویت معده و خوتریزی معده و بند آمدن اسهال و معالجه بواسیر سودمند است گل میوه ی نمشک اسهال را بند می آورد.نوشیدن آن ریشه این میوه علاوه بریند آوردن اسهال، سنگ کلیه و ماله را خرد می کند.آب میوه ی نمشک جهت زخمهای آبدار و چرکی مفید است و آنها را خشک می کند.گل آن نیز همین خاصیت را دارد.نوشیدن آب برگ و میوه و ساقه ی نمشک مو را سیاه می کند و استفاده مکرر از آن مانع سفید شدن مو می گردد.این خاصیت به علت وجود مگنیز فراوان در نمشک است. مکنکزعامل سیاهی موی بدن انسان است.برگهای و ساقه های جوان نمشک را می توان جمع آوری نموده و آب گرفته و مصرف نمود.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### گیلاس

گیلاس چه خواصی دارد؟

آب گیلاس بسیار مقوی و منع سرشاری از ویتامین های C،B۱،B۱A و اسید فولیک و نیاسین است و دارای کلسیم،کالیت،فلورین،آهن،منیزیم،فسفر و پتاسیم است.آب گیلاس حالت قلیایی دارد و اسید خون را پائین می آورد. دلیل این امر تأثیرات آب گیلاس در درمان اختلالات پروستات نیز نقش دارد.جهت مصرف گیلاسهای خیلی تیره رنگ و سفت بهتر از گیلاسهای نرم و رسیده است. گیلاس های له شده بهتر است حذف شوند. منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### هوزه

مرزه چه خواصی دارد؟

مرزه (Summer savoury) که از گیاهان خانواده نناع به شمار می رود، در فاصله ماههای تیر تا شهریور در ایران به گل می نشیند. مرزه گیاه چند ساله ای است که بومی مدیترانه شرقی و جنوب غربی آسیاست. قسمت های هوایی به انقسام برگ ها که در بعضی مواقع، فقط قسمت های فوقانی گل دار جمع آوری می گردد، به صورت خوشه ای دسته شده و یا بر روی قاب های چوبی پهن کرده و در سایه و با حرارت مصنوعی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می شوند.

برگ های آن نرم و متقابل و تقریباً بدون دمبرگ و پاریدک و ترک تیز و پوشیده از کرک و دارای تارهای غده ای فراوان اساسی ؟دار است.

### قرآوری

اسانس مرزه از تقطیر با بخار آب از برگ ها و سرشاخه های برگدار حاصل می شود. این اسانس مایعی بی رنگ و یا مایل به زرد و دارای عطر و بوی تند و زننده ای و با مزه ای که طعم قلفل را به یاد می آورد، می باشد. این گیاه دارای ۰۱۸ تا ۱۵ درصد اسانس به همراه تانن، زوزن و موسیلاژ می باشد. اسانس مرزه در صنایع غذایی کاربرد دارد.

### کاربرد مرزه

اسانس گیاه مرزه دارای طبیعت گرم و اثرات نفویت کننده معده، تسهیل کننده عمل هضم، ضد نفخ و مُدر ( ادرار آور ) است. برای معالجه اسهال بسیار مناسب است و یک ضد عفونی کننده قوی می باشد. این گیاه را به عنوان چاشنی و ادویه به همراه لوبیا، سالاد فصل، خیار، ماهی، گوشت، کالیاس و سوسیس مصرف می کنند.

دارویی به نام ثیمیان **Thymian** در داروخانه های کشور وجود دارد که از گیاه مرزه، آویشن، رازیانه و اکالیپتوس تهیه می شود و دارای اثرات ضد سرفه و خلط آور می باشد.

این گیاه در ایران جزو سبزی های خوراکی است و به صورت خام و پخته در غذاها مصرف می شود.

دارای خاصیت بادشکن و همچنین دافع کرم می باشد.

به صورت دم کردنی در رفع گرگهگی معده و روده موثر می باشد.

کشف ترکیبات ضد درد در گیاه مرزه نشریه " پزشکی مستند مکمل و جایگزین " در جدید ترین شماره ماه مارس خود نتایج تحقیقات یک گروه چهار نفری از پژوهشگران دانشگاه صنعتی شریف و دانشگاه تهران را به چاپ رسانده که نشان می دهد چهار ترکیب شیمیایی ضد درد در گیاه مرزه وجود دارد.

گیاهی که در این تحقیق استفاده شده با نام علمی (**Satureja hortensis**) ساتوریا خوزستانیکا شناخته می شود که محل رویش طبیعی آن در استانهای خوزستان و لرستان است و در گویش محلی به نام " مرزه خوزستانی "شناخته می شود. رویش مرزه خوزستانی نه تنها در این استان، بلکه در سایر استانهای جنوبی تا میانه ایران نیز وجود دارد.

آن چه در تحقیق جدید به آن اشاره شده وجود ترکیبات شیمیایی با خواص ضد التهابی و ضد درد در نمونه های از گیاه است که به شکل وحشی، بلکه به صورت دستی کاشته شده اند.

پیش از این به خواص ۲ ترکیب از ۴ ترکیب شیمیایی موجود در قسمت برگ و ساقه مرزه اشاره شده بود. این دو ترکیب عبارتند از: بتا سیتروزل و اسید اورسولیک. به عنوان مثال ترکیب بتا سیتروزل که در بادام زمینی نیز وجود دارد، منجر به توقف رشد غده پروستات در حیوانات آزمایشگاهی می شود.

همچنین گزارش های متعددی مبنی بر اثر ضد التهابی اسید اورسولیک برای درمان سوختگی ها و نیز از بازدارندگی آن بر رشد تومورها منتشر شده است.

خواص ضد التهابی اسید اورسولیک منجر به استفاده وسیع از این ترکیب در صنایع آرایشی شده است.

تا کنون گزارش های مختلفی درباره وجود انواعی از روغن های ضروری در این گیاه به چاپ رسیده است.

علاوه بر این، سه گزارش علمی مختلف در ایران در فاصله سال های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۵ میلادی، به خواص ضد التهابی و ضد میکروبی این گیاه اشاره کرده اند.

دو بین مصارف بومی از گیاه مرزه در ایران می توان به استفاده از آن برای تسکین دندان درد اشاره کرد.

### تاثیر مرزه در درمان دردهای عصبی

مصرف مرزه در درمان دردهای عصبی و نرمی استخوان تاثیر دارد.

به گزارش ایستا، اگر روزانه ۱۰۰۰ گرم مرزه در ۵۰۰ گرم آب جوشانده شود و تا ۵ روز مصرف گردد، علاوه بر این که باعث نفویت معده می شود، در رفع زخم روده نیز موثر است.

همچنین حمام (بخور) جوشانده برگ های گیاه مرزه در رفع دردهای روماتیسمی، عصبی و نرمی استخوان نیز موثر است.

اثرات ضد انعقادی خون گیاه مرزه

محققان تاثیر گیاه مرزه را بر افزایش فعالیت فاکتورهای انعقادی خون در حیوانات آزمایشگاهی نشان دادند.

تحقیقات این پژوهشگران نشان می‌دهد که مصرف سه بار در روز گیاه مرزه و هر بار به میزان ۵۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، موجب افزایش پروترومبین (PT) و پارشیال پروترومبین (APTT) نمال شده می‌گردد که هر دو از فاکتورهای انعقادی خون می‌باشند. کاهش چربی خون

یک طرح تحقیقاتی که در آزمایشگاه مرکز تحقیقات گیاهان دارویی لرستان به مدت یک سال انجام شد، نشان داده است که گیاه " مرزه " با نام علمی " سائورا خوزستانیکا " اگر درست مصرف شود، مانند داروهای شیمیایی میزان چربی خون را در بدن انسان کاهش می‌دهد.

لازم است پژوهشگران گیاه را پس از تبدیل به پودر، به شکل کپسول خوراکی درآورند تا برای کنترل چربی خون افراد پیدار از آن استفاده کنند.

گیاه مرزه ، وزن را کاهش می‌دهد

به گزارش شبکه خبر، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی لرستان با بررسی گروهی از افراد چاق دریافته‌اند، افرادی که از رژیم غذایی کم کالری همراه با مکمل گیاهی حاوی مرزه استفاده می‌کنند، در کاهش وزن خود موفق‌تر از افرادی هستند که فقط رژیم غذایی کم کالری مصرف می‌کنند. پژوهشگران با توجه به نتایج این بررسی که در مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز منتشر شد، برای کاهش وزن، رژیم غذایی کم کالری همراه با مکمل گیاه مرزه را توصیه می‌کنند.

منابع:  
<http://www.seminarnews.ir/index.php?newsid=۱۷۰۰>  
<http://www.sabziran.ir/index.php?action-news&nid=۱۹۴۰&page>  
<http://www.tafahomnews.com/Sections-req-viewarticle-artid-۱۸۸۲-page-۱.html>  
<http://fa.wikipedia.org/wiki/D۱%A۵%D۱%B۷%D۱%8۷>  
<http://www.med-labjour.com/tools/atari.attari.marzeh.htm>  
<http://www.ghatreh.com/news/۱۸۵۲۹۸.html>

#### سنبل‌الطیب(سنبل کوهی)

خواص سنبل‌الطیب(سنبل کوهی) چیست؟  
 این گیاه بومی اروپا و قسمت‌هایی از آسیا می‌باشد. در حال حاضر آن را در آمریکای شمالی نیز می‌کارند.  
 اگر چه " سنبل‌الطیب "به صورت خودرو در جنگل‌ها رشد می‌کند، اما این گیاه برای مصارف دارویی کشت و زراعت نیز می‌شود. گفته می‌شود انواع وحشی آن خواص بیشتری دارد.  
 بیشترین قسمت مورد استفاده این دارو برای مصارف درمانی، ریشه آن می‌باشد. این گیاه به " علف گریه " نیز معروف است، زیرا گریه‌ها عاشق بوی آن است.  
 ریشه گیاه سنبل‌الطیب دارای اجزای مختلفی می‌باشد. از این میان می‌توان به روغن‌های فرار(مثل والریکن اسید، آکالیپتیدها و آمینواسیدهای آزادمثل گاما آمینوبیوتریک اسید" GABA"، "بیروزین، آرزین و گلوتامین) اشاره کرد. نام اسید آمینه والین را از روی این گیاه انتخاب نموده‌اند.  
 والرانال و اسید والریکن از قوی‌ترین ترکیبات آرام‌بخش موجود در سنبل‌الطیب هستند. موارد استفاده

این گیاه برای درمان بسیاری‌های مختلف در داروهای گوناگونی استفاده می‌شود. از داروهایی که در ترکیب آن‌ها از سنبل‌الطیب استفاده می‌شود، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- داروهای مسکن  
 - داروهای ضد اضطراب  
 - داروهای ضد تشنج  
 - داروهای ضد میگرن  
 - داروهای ضد درد  
 - داروهای قلبی

عملکرد صحیح دستگاه عصبی مرکزی به وسیله رستپورهایی(گیرنده‌هایی) در مغز که به نام رستپورهایی گابا نامیده می‌شوند، تنظیم می‌شود. بر اساس مطالعات آزمایشگاهی مشخص شد که سنبل‌الطیب می‌تواند اتصالات این رستپورها را ضعیف و شست نماید. به این ترتیب، مکانیسم عمل و اثر بخشی آن تا حدودی مشخص شد. در حقیقت این اطلاعات توضیح می‌دهد که چرا سنبل‌الطیب می‌تواند به افراد کمک کند تا به راحتی استرس و نگرانی‌ها را از خود دور نمایند.  
 در مطالعات مختلفی نشان داده شد که این گیاه اثر درمانی موثری بر روی افرادی که دارای درجات مختلفی از بی‌خوابی می‌باشند، دارد. به طور کلی سنبل‌الطیب موجب می‌شود که خواب با آرامش زیادی همراه باشد و همچنین گذر به مرحله خواب راحت‌تر صورت پذیرد. اما در این مطالعات چیزی شبیه بر اینکه این گیاه موجب افزایش کلی زمان خواب می‌شود، مشاهده نگردید.  
 دو تحقیق دیگر نیز در این زمینه انجام شد. در این مطالعات نیز نشان داده شد که ترکیب سنبل‌الطیب با پادرنجیوه (Lemon Balm) در بهبود کیفیت خواب و در درمان بی‌خوابی (Insomnia) موثر است.

این گیاه برای اختلالات پائستگی و عادت ماهیانه مفید است. یکی دیگر از خواص این گیاه، داشتن منگنز است که برای درمان سفیدی مو از آن استفاده می‌شود.

مقدار و زمان مصرف  
 تعیین یک مقدار مشخص برای مصرف این گیاه، کار مشکلی است، اما در منابع مختلف علمی درباره گیاهان دارویی، چیزی حدود ۱ تا ۱۰ گرم است.  
 اگر از عصاره تغلیظ شده ریشه گیاه سنبل‌الطیب(آن چه به طور معمول در قرص‌ها و کپسول‌ها وجود دارد و دارای حداقل ۵۰ درصد روغن‌های فرار است) برای درمان بی‌خوابی می‌خواهی استفاده می‌کنی، باید آن را حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب مصرف کنی.

فرآورده‌های خشک شده ریشه این گیاه که به صورت ۵۱ تا ۴ گرمی هستند، نیز باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب مصرف شوند.  
 برخی نیز این گیاه را با پادرنجیوه، وازکنه، گل ساعت و اسکالکپ(در طب چینی کاربرد دارد) ترکیب کرده و مصرف می‌کنند.  
 مصرف تازه این گیاه بهتر و موثرتر از مصرف ریشه خشک آن است.

اثرات جانبی  
 تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که این گیاه هیچ گونه اثر مخربی روی توانایی افراد برای رانندگی و کار با ماشین آلات مختلف ندارد. تنها مورد گزارش شده، حمله قلبی شدید در مردی بود که سالیان دراز از سنبل‌الطیب به میزان ۵ تا ۲۰ برابر مقدار توصیه شده مصرف می‌کرده است و آن را به طور ناگهانی کنار گذاشته بود.  
 به هر حال، هنگامی که سنبل‌الطیب بر اساس مقدار توصیه شده مصرف شود، منجر در عتباد و ایستگی به آن نخواهد شد.  
 در مورد دیگری که در یک دانشجوی ۱۸ ساله که قصد خودکشی داشت مشاهده شد، تنها علامت گزارش شده عبارت بودند از خستگی مفرط ، درد شکمی، رعشه و لرزش در دست‌ها و پاها. این فرد از ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم ریشه سنبل‌الطیب استفاده کرده بود که چیزی در حدود ۴۰ تا ۵۰ برابر مقدار توصیه شده است.  
 به نظر نمی‌رسد که مصرف سنبل‌الطیب قبل از خواب موجب ایجاد مشکل در هوشیاری و تمرکز فرد در صبح شود.  
 با این‌که تا کنون دلایل شناخته شده‌ای برای منع مصرف این گیاه در بارداری و شیردهی گزارش نشده است، اما بی‌خطر بودن آن نیز به اثبات نرسیده است. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط کرد.  
 تداخل دارویی  
 هنوز تداخل دارویی شناخته شده‌ای برای مصرف معمولی این گیاه ذکر نشده است. مریم مرادیان تهری- کارشناس علوم تغذیه





جادوانگلی "ام گرفته بود، به هنگام خاک سپاری، برای فرامنه هدیه می آوردند.

کتاب" (۱۵۰۰) "The Egyptian Book of Remedies" سال قبل از میلاد مسیح) از کاربرد صبر زرد در درمان عفونت‌ها، معالجه پوست و تهیه داروهای ملین سخن گفته است". ویسکونرید"فیزیکدان یونانی، در سال ۴ پس از میلاد، صبر زرد را جهت التیام زخم، جلوگیری از ریزش مو ، درمان زخم‌های دستگانه تناسلی، و معالجه همورئید، مفید دانست.

بازرگاتان عرب، در قرن ششم بعد از میلاد، این گیاه را به آسیا آوردند، و اسپانیایی‌ها

آن را در قرن شانزدهم، از منطقه مدیترانه به یو جدید (World New) بردند. در

عصر جدید (۱۹۳۰) مصرف کلینیکی صبر زرد به منظور درمان التهاب پوست ناشی از اشمه ایکس آغاز شد.

ترکیبات مهم

گیاه، حاوی مشتقات هیدروکسی آنتراسن از جمله آلونین‌های **B**،**A**،**۴**–**۱۵** درصد کل ترکیبات و مشتقات کرومون از جمله آلونه رزین **C**،**۲**،**A**، **B** است.

ترکیبات مهم دیگر آلونه شامل قندها از جمله: گلوکز، مانوز و سلولز، آتریم‌ها از جمله: اکسیداز، آمیلاز و کاتالاز، همچنین ویتامین‌هایی نظیر: **B**،**۱**، **B**،**۶**، **C**، **E**، و اسید فولیک و مواد معدنی مانند: کلسیم، سدیم، منیزیم، روی، مس و کروم می‌باشند.

اثرات مهم

خاصیت اصلی صبر زرد، به عنوان یک سهول قوی بوده و دارای خواص دیگری از جمله ضد روم، ضد میکروب، التیام زخم‌ها، ضد آفتاب و ضد سوختگی می‌باشد.

زل آلونه اثرات خوب و مفیدی بر روی سوختگی‌های معمولی، سوختگی‌های حاصل از اشعهٔ زخم‌ها و خدمات دیگر پوست دارد.

یکی از فرآورده‌های آلونه، کرم‌های هیدرو فلیک تهیه شده از ۵۰ درصد زل آلونه می‌باشد که در درمان پسوریازیس بسیار خوب است. همچنین زل خوراکی آن برای زخم معده ، افراد مبتلا به ایدز و مبتلایان به آسم( مدت شش ماه) مصرف می شود.

تحقیقات اخیر، اثرات مثبت آن را در بیماران مبتلا به دیابت نشان داده است و آزمایش‌های انجام یافته بر روی موش‌ها اثرات مذکور را تأیید کرده است. اثرات دیگر آلونه شامل اثرات ضد سرطان و اسپرم کش آن است.

در سال‌های اخیر، زل آلونه به طور وسیع در محصولات آرایشی، بهداشتی و به خصوص در کشور آمریکا مصرف می‌شود. این زل دارای خواص ضد روم و ضد میکروبی است و مرطوب کننده مناسبی نیز محسوب می‌شود. صنایع غذایی آمریکا در محصولات خود از زل آلونه به عنوان ماده‌ای موثر در تناسب اندام و سلامتی بدن استفاده می کنند.

طریقه و مقدار مصرف

محصولات مختلف آلونه به شکل قرص و کپسول و به همراه بعضی گیاهان دیگر از جمله پالایون ،توسط کارخانه‌های داروسازی عرضه شده‌اند.

میزان عادی مصرف ۲۰۰ – ۱۰۰ گرم آلونه و یا ۵ – ۱۰۰ گرم عصاره آلونه برای چند شب متوالی می‌باشد.

استفاده مستقیم از زل گیاه

برای استفاده مستقیم از زل آلونه، می‌توان برگ‌های گیاه را قطع کرد. در محل قطع شده، زل بی‌رنگی نمایان می‌شود که با فشردن برگ گوشش گیاه، زل بیرون می‌زند. می‌توان از این زل به‌طور مستقیم جهت مرطوب کردن پوست، آفتاب سوختگی، زخم سوختگی‌های معمولی و نرم کردن آگرمای زیر چشم استفاده کرد.

زل به مرور زمان در معرض هوا تغییر رنگ داده و در نهایت به رنگ قرمز تیره (مایل به سیاه) در می‌آید.

عوارض جانبی

مصرف بیش از حد زل(مصرف روزانه یکت گرم به مدت طولانی) ممکن است باعث عدم تعادل آب و الکترولیت های بدن، سقط جنین، زایمان زودرس، امهال خونی و ضایعات کلیه شود. همچنین مصرف مقادیر بسیار زیاد آن ممکن است منجر به مرگ شود.

موارد منع مصرف

نباید از زل در زمان تهوع، استفراغ ، دردهای شکمی، خونی‌زی و ضعف شدید استفاده کرد.

در زمان بارداری به غیر از دستور پزشک، مصرف آن ممنوع است.

احتیاط

– برای مصرف بیش از دو هفته آن، باید با پزشک مشورت کرد.

– در صورت تاثیر نکردن تا ۲۴ ساعت پس از مصرف، ممکن است مشکلات جدی وجود داشته باشد که باید به پزشک مراجعه کرد.

– چون تأثیر ترکیبات آلونه در کودکان مشخص نیست، بنابراین در این گونه موارد باید با پزشک مشورت کرد.

– بهتر است از فرآورده‌های صنعتی آلونه، برای سنین بالای ده سال و حداکثر به مدت دو هفته استفاده شود. مقدار مصرف عصاره آلونه در سنین مختلف ۱۷۰–۴۰ گرم

است که این میزان معادل ۳۰– ۱۰ میلی گرم هیدروکسی آنتراکینون در روز است. مهم‌ترین اثرات گزارش شده صبر زرد

ضد آگزوی ، ضد سرطان، ضد میکروب، ضد قارچ، ضد ویروس، ضد آفتاب سوختگی، کاهش دهنده قند خون، سهول، ضد کرم، ضد روم، مرطوب کننده و نرم کننده، قاعده آور، ملین، مقوی معده و کبد.

نکات قابل توجه

– بیش از ۳۰۰ گونه آلونه وجود دارد که مهم‌ترین آنها از نظر استفاده دارویی، آرایشی و بهداشتی، الزنه ورا (**Aloe Vera**) می‌باشد.

– منبع جغرافیایی دقیق آلونه معلوم نیست، ولی به احتمال زیاد مربوط به مصر یا خاورمیانه می‌باشد.

– محصولات مختلف آلونه که به بازار ارائه شده‌اند شامل:

۱– زل آلونه: محصول طبیعی(بدون تغییر غلظت زل) از برگ‌هاست.

۲– کسانترو آلونه: زل آلونه است که آب آن را خارج کرده‌اند.

۳– عصاره آلونه- حاوی دست کم ۵۰درصد زل آلونه است.

۴– لاکسی آلونه: مایع تلخ زرد رنگی که از پوست لوله‌ای پرسیکل به دست می‌آید و حاوی آلونین است.

– در نقاط مختلف جهان از گونه‌های دیگر صبر زرد مانند **AB** و **AC** استفاده‌های مشابهی با گونه **Aloe Vera** به عمل می‌آید. این گیاهان نیز با نام عمومی **Aloe** مشهور می‌باشند.

نام ها به زبانهای مختلف :

نام‌های فارسی: صبر زرد- شاخ‌بزی

نام‌های علمی: **Aloe Vera**، **Aloe barbadensis**، **Aloe capensis**

نام عمومی: **Cape alo**

نام عربی: الفسر (**Alsaber**)

نام آلمانی: **Aloe**

نام‌های مترادف: **Aloe perfoliata**، **Aloe Vulgaris**

خانواده: **Liliaceae** (خانواده کتلیک)

نام انگلیسی: **Aloe**

نام فرانسوی: **Aloes**

**بهار نارنج**

اثرات درمانی وطرز تهیه بهار نارنج چیست؟

• مهم ترین خاصیت دارویی بهار نارنج تأثیر آن روی سیستم عصبی بدن است. بهار نارنج آرامش‌بخش و ضدهیجانات دستگانه عصبی است و سردردهای عصبی و میگرنی را کاهش می دهد.

• بهارنارنج در تقویت معده بسیار مؤثر است و تپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می برد.

- o برای کنترل تشنج‌ها و حمله قلبی هم بهار نارنج را توصیه می کنند.
- o اگر مشکل کم‌خوابی یا بی‌خوابی دارید، حتماً پیش از خواب، مقداری عرق بهار نارنج یا چای آن را بنوشید.
- o اشتها آور و خند سرفه است.
- o برای درست کردن چای بهار نارنج، کافی است، ۱۰ گرم از گل بهار نارنج را در دو لیوان آب‌جوش به مدت ۲۰دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و همراه با یکت قاشق سوپ‌خوری عسل میل کنید.
- o با خوردن این چای، خواب خوش و آرامی خواهید داشت.

#### داروهای گیاهی برای التهاب مفصل

کدام داروهای گیاهی برای التهاب مفصل مفید است؟

پنجه شیطان

پنجه شیطان یک گیاه آفریقایی است که نام خود را از چنگال‌های پنجه‌ای شکل موجود بر میوه خود گرفته است. قسمت تیره میوه در پزشکی مورد استفاده قرار می گیرد. فعالیت دارویی پنجه شیطان به گلیکوزیدهای ابریدوید (iridoid) آن به ویژه "هاریا گوزید "مرتبط است. تصور می‌شود پنجه شیطان اثرات ضد التهابی داشته باشد. در سه بررسی بالینی با کیفیت متوسط تا بالا، محصولات حاوی ۲ تا ۵۲ درصد هاریا‌گوزید، مورد ارزیابی قرار گرفت. استفاده از این ترکیبات به تنهایی یا همراه با داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) سبب کاهش علائم درد ناشی از استئوآرتریت(التهاب مفصل) شده، به خوبی تحمل می‌شود. پنجه شیطان ممکن است سبب عوارض جانبی نظیر اسهال، درد شکم و واکنش‌های پوستی شود.

در یک بررسی، دافع پروبراه (purpura) در یک بیمار تحت درمان با وارفارین گزارش شد. هر چند پنجه شیطان امینواکننده به نظر می‌رسد، ولی قبل از توصیه به مصرف آن، دربارهٔ اثربخشی و بی خطری درازمدت دارو، به شواهد بیشتری نیاز داریم.

زردچوبه

زردچوبه، ادویه‌ای است که در پودر کاری(زردچوبه هندی) موجود است. ماده فعال دارویی آن، رنگدانه‌ای به نام "کورکومین" است که سبب ایجاد رنگ زرد در خردل، آبلغوش یا سایر غذاها می‌گردد.

تصور می‌شود کورکومین خواص ضد التهابی دارد.

آزمایش‌های بالینی اثربخشی زردچوبه برای درمان استئوآرتریت(التهاب مفصل) را مورد ارزیابی قرار نده‌اند، با این حال برخی تحقیقات بالینی مقدماتی نشان می‌دهد که ممکن است زردچوبه علائم آرتریت روماتوئید را کاهش دهد.

زردچوبه به عنوان یک ادویه غذایی، بی‌خطر است و به نظر می‌رسد اگر در کوتاه‌مدت و به عنوان دارو نیز به کار گرفته شود، بی‌خطر بوده و به خوبی تحمل می‌شود. با این حال، تا زمانی که شواهد بالینی قابل اعتماد در دست نیست، مصرف زردچوبه برای درمان استئوآرتریت توصیه نمی‌شود.

زنجبیل (Ginger)

زنجبیل ترکیبی است که برای درمان" بیماری حرکت"« »(motion sickness) "بیماری صبحگاهی"« »(morning sickness) به خوبی شناخته شده است.

همچنین سابقهٔ استفاده از آن برای درمان بیماری‌های روماتیسمی نظیر استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید وجود دارد.

زنجبیل ممکن است با مهار یک سرخی از آژنیم‌ها در بدن، خواص ضد التهابی داشته باشد. همچنین امکان دارد ساخت پروستاگلندین‌های التهابی را کاهش دهد.

در دو بررسی بالینی که توسط شرکت‌های سازنده حمایت‌می‌شد، ترکیبات خاص زنجبیل مورد ارزیابی قرار گرفت. به نظر می‌رسد تاثیر مصرف این عصاره‌ها به مدت ۳ تا ۶ هفته در کاهش درد استئوآرتریت هنگام راه‌پایان یا ایستادن، از صفر تا متوسط متغیر است.

زنجبیل بی‌خطر به شمار می‌آید و در بررسی‌های بالینی به خوبی تحمل شده است؛ با این حال شواهد کافی برای توصیه به مصرف زنجبیل برای درمان استئوآرتریت در دست نیست.

بب نوش:

- o پیپروا بیماری است که در آن نقاط پفش متماثل به قرمز روی پوست با تغییر رنگ‌های مثل خون مردگی زیر پوست ظاهر می شود.
- o«بیماری حرکت در اصطلاح همان مائین گرگشگی است که باعث ایجاد حالت تهوع در فرد داخل اوتوسیل در حال حرکت می گردد.

#### آویشن

آویشن دارای چه خواصی است؟

آویشن گیاهی کوهستانی و معطر است که تنوع زیادی دارد. این گیاه دارای طبعی گرم و خشک است و از آن معمولاً به عنوان ادویه برای طعم دارکردن انواع غذاها مانند پیتزا، ماکارونی، لالائیا و بعضی خوراک‌ها استفاده می کنند. این گیاه در کشور ما معمولاً به صورت خشک شده و بودر مورد استفاده قرار می گیرد ولی در کشورهای دیگر علاوه بر بودر آن، نوع تازه‌اش را نیز در غذا مصرف می کنند زیرا آویشن تازه عطر و بوی بیشتری نسبت به نوع خشک آن دارد.

خواص درمانی

- آویشن برای نفوذ اعصاب، درمان اسردگی، خستگی و بی‌خوابی مفید بوده و همچنین نشاط آور است.
- آویشن خاصیت ضد میکروبی، ضد قارچی و ضد انگلی دارد و این به جهت وجود ماده تیمون در آن است ولی با توجه به اینکه تیمون خاصیت سمی نیز دارد، در مصرف آویشن زیاده روی نکنید.
- مصرف آویشن به صورت جوشانده برای رفع تنگی نفس، برونشیت، سرفه، نفخ شکم، سوءهاضمه، آسم ، سیاه‌سرفه، سرگیجه، سردرد و زکام توصیه می شود، برای این منظور ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آب ریخته و جوشانده آن را در طول روز میل کنید.
- اگر از درد مفصل ، نقرس، ورم مفصل و درد سیانیک در رنج هستهٔ نیز آویشن بخورید.
- بعضی‌ها معتقدند جوشانده آویشن روی سر از ریزش موی سر جلوگیری می کند. یک چهارم قاشق چای‌خوری بودر آویشن خشک شده شامل مواد زیر است:
  - اترزی ۰۰۸کیلو کازی
  - هیدرات کربن ۰۰۲گرم
  - پروتئین ۰۰۴گرم
  - جبری ۰۰۱گرم
  - فیبر ۰۰۱گرم

#### کاسنی

درباره گیاه کاسنی و خواص آن توضیح دهید.

کاسنی با نام علمی CICHORIUM INTYBUS. گیاهی از خانوادهٔ گل مینا (COMPOSITAE) می باشد. کاسنی، گیاهی علفی است که ارتفاع آن به طور متوسط به یک متر می رسد؛ دارای ریشه های فوری و نسبتاً طولی می باشد. بر روی برگ ها، پریدگی های عمیق وجود دارد که در قسمت انتهایی شبیه به منگ می شوند. گل‌های آبی رنگ بسیار زیبایی دارد.
عمر این گیاه با توجه به شرایط زندگی، یک ساله، دوساله یا چند ساله می باشد. کاسنی در نواحی نسبتاً مرطوب، با ارتفاع کم رشد می کند و بومی نواحی اروپا، هندوستان و مصر می باشد. البته گسترش آن در دنیا زیاد است و در نقاط دیگر از جمله آسیا، آفریقا و قسمت‌هایی از آمریکا هم می روید. کاسنی، در نقاط مختلف ایران به طور خودرو وجود دارد. قسمت‌های مورد استفاده‌ی آن، ریشه و برگ های آن می باشد. البته ممکن است به غیر از برگ ها از سایر

قنست های هوایی گیاه نیز استفاده شود.

کاستنی به نام عمومی **CHICORY** در جهان معروف می باشد و نقاط اصلی رویش آن در ایران شامل نواحی کم ارتفاع البرز، قزوین، رشت، اطراف تهران، کرج، آذربایجان، رودبار، ارومیه، لاهیجان، پلوجستان، جینورد، مشهد، فرمان و بسیاری از نقاط دیگر می باشند.

ترکیبات مهم:

ریشه ی این گیاه، حاوی حدود ۸ درصد پلی ساکاریدی به نام اینولین(İNULIN) است. ترکیبات تلخ از جمله لاکتوسین(LAKTUCIN) و لاکتوکوپیکرین (LACTUCOPICRIN) ، شکوریک اسید، فلاونوئیدها، گلو کوزیدها، قندها و تان‌ها از دیگر ترکیبات ریشه می باشند. همچنین ریشه ی گیاه، حاوی بسیاری ترکیبات بخار شونده ی مطر است که " استوفون (ACETOPHENONE)"شخص ترین آنها می باشد. اثرات مهم:

ترکیبات محلول در آب کاستنی، خاصیت مسکن دارند و بعضی از قندهای موجود در آن (ولیگوساکاریدها (OLIGOSACCHARIDES) دارای خاصیت افزایش میکروب های مفید و کاهش باکتری های بیماری زا در روده می باشند. مطالعات جدید نشان می دهند که برخی ترکیبات موجود در کاستنی، در مشکلاتی از جمله یبوست ، اسهال های میکروبی، سرطانات و بیماری های قلبی- عروقی، می توانند موثر واقع گردند. همچنین طبق مطالعات انجام شده بر حیوانات آزمایشگاهی، مواد موثر کاستنی می توانند

از سرطان روده جلوگیری کند. از دیگر اثرات مفید کاستنی، حفاظت کبد در برابر سوزم کبدی است و این اثر با ماده‌ای به نام تتراکلورکربن(CARBON TETRACHLORIDE) به اثبات رسیده است.

عصاره‌ی الکلی ریشه ی کاستنی، اثرات ضد ورم و ضد التهابی نیز دارد. از دیگر اثرات کاستنی، اشتها آوری و خاصیت ضد ترش کردن معده را می توان نام برد. گیاه کاستنی، مانند سایر گیاهان مسکن است عوارض محدودی ایجاد نماید. این عوارض شامل ایجاد حساسیت های پوستی و ایجاد درماتیت می باشد که این امر به ترکیبات لاکتونی آن مربوط است.

همچنین بر اساس مطالعه ای، ریشه ی گیاه کاستنی می تواند بعضی قارچ کش ها را جذب نماید که در این صورت باعث سمیت می شود. البته موارد مذکور بسیار محدود می باشند، ولی نباید آنها را از نظر دور داشت.

مصرف کاستنی از زمان قدیم و حداقل از قبل میلاد مسیح مرسوم بوده است. از جمله مصارف مهم این گیاه که از قدیم نیز رواج داشته، مصرف آن به عنوان مقوی کبد و کاربرد آن در بیماری‌های کبدی بوده است.امروزه نیز یکی از مصارف مهم آن در مشکلات کبدی است. همچنین اثراتی از جمله مقوی معده، مندر(ادرار آور)، تصفیه کننده ی خون، سفرا بر، تب بر، اشتها آور، درمان نفرس ، کنگک در درمان رماتیسم، رفع رسوبات ادراری و رفع کم‌خونی برای آن قائل می باشند که البته این موارد در حال تحقیق بوده و در آینده‌ای نه چندان دور موارد درمانی قطعی و جدیدی برای آنها پیش بینی می شود.

تهیه اشکال دارویی:

۱۵-۸ گرم از برگ های تازه یا خشک را در یک لیتر آب، به مدت یک ربع ساعت دم می کنند. سپس مخلوط به دست آمده را از صافی عبور می دهند. یک لیوان از این دم کرده را قبل از هر وعده ی غذایی می توان میل کرد یا جوشانده ی آن را به همین روش (۱۵-۸ گرم برگ گیاه، در یک لیتر آب، به مدت ۵ دقیقه جوشیده شود) مورد استفاده قرار می دهند.

در صورتی که از ریشه ی کاستنی استفاده شود(دم کرده یا جوشانده)، ۲۰-۱۵ گرم ریشه ی له شده در یک لیتر آب، مانند روش قبل تهیه و مصرف می شود. در گذشته، سالاد برگ تازه ی کاستنی را مقوی معده می دانسته اند و هنوز هم در بعضی نقاط دنیا مورد استفاده قرار می گیرد.

#### عصاره شیرخش و اثر آن در بهبود زردی

آیا عصاره شیرخش در بهبود زردی اثری دارد؟

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد استفاده از عصاره گیاه دارویی شیرخش اثر مغفولی بر بهبود نوزادان مبتلا به زردی دارد.

به گزارش سرویس خبرگزاری دانشجویان ایران، نتایج مطالعه بالینی که بر روی ۲۰۰ نوزاد مبتلا به زردی در یکی از بیمارستان‌های شهر تهران انجام شد، نشان می‌دهد استفاده از قطره خوراکی عصاره گیاه دارویی شیرخش به همراه نوردرمانی تا حد زیادی در درمان این نوزادان مؤثر است. به طوری که ۳ روز پس از کاربرد این روش درمانی، ۸۸ درصد نوزادان مذکور بهبود یافتند.

براساس این گزارش، ۵ روز پس از استفاده عصاره گیاه دارویی شیرخش به همراه نور درمانی ۹۹ درصد نوزادان مورد مطالعه بهبود یافتند و این در حالی بود که با کاربرد روش‌های معمول، تنها ۷۵ درصد نوزادان مبتلا به زردی درمان شدند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد کاربرد قطره خوراکی شیرخش به همراه نوردرمانی برخلاف روش‌های شایع درمانی، منجر به عوارضی نظیر تعویض خون یا تجویز داروهای دیگر نمی‌شود.

همچنین در گروه‌های سنی، زونی و جنسی مختلف نوزادان استفاده از قطره شیرخش تأثیر متفاوتی نداشت.

#### اسفزه

گیاه اسفزه چه خاصیتی دارد؟

گیاه" اسفزه "تأثیر بسزایی در کاهش میزان کلسترول ، چربی و قند خون در افراد دیابتی و مبتلا به چربی خون دارد.

دکتر "فریبرز معطر" روز سه‌شنبه در گفتگو با خبرنگار ایرنا در اصفهان افزود: استفاده از این گیاه میزان ایلا به سرطان روده بزرگ را نیز کاهش می‌دهد. وی با اشاره به این که پودر پوسته این گیاه در طب سنتی به عنوان یک داروی "ملین " در درمان یبوست کاربری زیادی دارد، خاطر نشان کرد: پوسته دانه اسفزه به عنوان یک فیبر" حیدرو کلویید" در درمان دیابت نیز مفید است. مصرف گیاهان دارویی نیاز به مشاوره با پزشک دارد، در غیر این صورت فرد به مسومیت دارویی به شکل سردرد و تهوع مبتلا می‌شود. گیاه "اسفزه" در نواحی شمال کشور( رودبار ، منجیل ، دشت گرگان،خراسان، غرب کردستان ،مهران) و مرکز کشور (اصفهان، خوزستان، شوش، بوشر، فارس) یافت می‌شود.

#### گل‌اب

اثرات مفید گل‌اب در سلامتی بدن چیست؟

گل‌اب(ROSE WATER) از تقطیر گل محمدی (ROSADAMASCENA) به دست می آید که از نظر عطر در میان سایر گل ها ممتاز است و خواص درمانی فراوانی دارد.

گل محمدی از خانواده ی گل سرخ با گل برگ های به رنگ صورتی است. این گل ها در خرداد ماه ظاهر می شوند و در همین ماه است که گل‌اب گیری انجام می پذیرد. گل محمدی رایحه ی خوشی دارد و گل‌اب نیز همین رایحه ی خوش را در خود تثبیت می کند.

براساس مدارک جدید، ایرانیان اولین قومی بودند که از «گل سرخ»، اسانس و گل‌اب را به روش تقطیر به دست آوردند و سپس این فن را به سایر نقاط دنیا انتقال دادند. این سنیا، دانشمندان بزرگ ایرانی، تحقیقات وسیعی در مورد استخراج اسانس ها به روش تقطیر داشته است.

نام گل‌اب با فرهنگ سنتی و باورهای مذهبی مردم نیز درآمیخته است. گل‌اب خاص ایران است و جالب آن که فقط در شهر کاشان به عمل می آید.

پرورش گل محمدی با تاریخ «فصصر» عجیب شده است. هر چند امروزه گل‌اب گیری از «فصصر» به انبساط، یکی از بخش های دیگر کاشان گسترش پیدا کرده، ولی گل‌اب

قصر در نوع خود هم چنان بی رقیب مانده است.

گلاب کاشان در پیشینه ی ادبیات ایران نیز رسوخ کرده و جایگاه ویژه ای داشته است، به طوری که شعرا برای تظلیف اشعار خود از نام گلاب با آمیزه ای از معشوق خود نام می برده اند.

گلاب با آتین های مذهبی همخوانی دیرینه ای دارد. به طور نمونه حدود یک قرن است که گلاب فصر بر سر و روی دسته های سینه زنی ایام سوگواری اباعبدالله الحسین (ع) پاشیده می شود. هم چنین هر ساله کعبه را پس از پرده برداری با گلاب ایران شستشو می دهند.

کعبه را گنتم که این عطر دل انگیز از کجاست هائنی گفتا که بی شک از گلاب فصر است

از نظیر مجدد گلاب، فرآورده ای به دست می آید که به آن « گلاب دو آتسه » می گویند. اگر مجداً گلاب دو آتسه را نظیر کنند گلاب غلیظی از نظر اسانس به دست می آید که فوق العاده معطر بوده و در حقیقت گلاب ناب و خالص است.

در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته می شد که PH خون را به سمت قلیایی می برد.

در گذشته گلاب در طب سنتی معارف درمانی بسیاری داشته است. به عنوان مثال دندان درد را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان پوسیده تسکین می بخشیدند. در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته می شد که PH خون را به سمت قلیایی می برد. اثرات مفید گلاب بر پوست بدن

یکی از مهم ترین کاربردهای گلاب، جهت مواظبت از پوست است. گلاب برای انواع پوست ها به خصوص پوست های خشک و حساس مناسب است. یکی از موارد استفاده ی گلاب جهت پاک کردن پوست می باشد و می توان به جای محصولات شیمیایی پاک کننده، از آن استفاده کرد.

استفاده ی دیگر آن جهت طراوت و تازگی پوست است؛ بدین گونه که پس از هر بار استحمام که منافذ پوست بازتر هستند، گلاب را به پوست صورت بمالید. در این حالت اسانس موجود در گلاب به سرعت جذب پوست می شود که با توجه به اثرات آن در افزایش جریان خون، باعث شادابی پوست می گردد. البته استفاده ی مداوم از این روش می تواند این اثرات مطلوب را ایجاد کند.

گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است.

گلاب حتی برای رفع جوش های بدن نیز موثر است. برای این کار مقداری گلاب را با جوش شیرین مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید. سپس این خمیر را مدت یک ساعت با تمام شب ( موقع خواب ) روی جوش های خود قرار دهید .

گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است. برای این کار، با استفاده از یک قطره چکان، گلاب را روی پوست سر خود بریزید. سایر خواص درمانی گلاب :

- با توجه به اثرات قابضی اسانس رزه گلاب برای زنانی که دچار کاهش میل جنسی هستند مناسب است. استفاده از این خاصیت در قدم توسط رومیان بسیار متداول بوده است.

- به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و ضد میکروبی، برای شست و شوی چشم مناسب است؛ البته گلابی که بدین منظور استفاده می شود، باید عاری از آلودگی ها و به اصطلاح استریل باشد. برای رفع خشکی و درد چشم نیز می تواند مقداری گلاب به پشت پلک های خود بمالید.

با توجه به گران بودن اسانس رزه، منافذانه بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی، حاوی اسانس مصنوعی رز هستند که خواص اسانس طبیعی را ندارند. همچنین اسانس های طبیعی که از گونه های مغزقوه و غیراصلی رز تهیه می شوند نیز ممکن است

خواص نام برده را نداشته یا به طور ضعیف دارای این خواص باشند. - گلاب برای بیماری های گوارشی مانند نفخ، دل به هم خوردگی و اسهال مزمن مفید است.

- گلاب در رفع دردهای روماتیسمی نیز موثر است.

- از بخور آن می توان برای درمان گلودرد و بیماری های تنفسی استفاده نمود.

- گلاب ، قلب و معده را تقویت می کند، اضطراب را از دل دور می کند، برای معالجه اشخاص گرمزده، بهترین راه خورائیدن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که تولید فی نموده و صفرا را خارج نماید.

- گلاب بهترین نوشیدنی برای کسانی است که دچار خونریزی سینه و گلو هستند. - گلاب ناراحتی سینه را از بین می برد و از ابتلا به بیهوشی جلوگیری می کند. - نوشیدن گلاب خشک، گرمی درون را از بین می برد و بدن را تقویت می کند.

- بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است. - برای معالجه اشخاص گرمزده، بهترین راه خورائیدن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که تولید فی نموده و صفرا را خارج نماید.

- نوشیدن و بوییدن گلاب، سردی را برطرف می کند، مخصوصا سردی که در اثر استنشاق هوای آلوده یا شیدن سر و صدا باشد.

فضیلت گلاب و گل سرخ از نظر پیامبر و امامان معصوم :

« از حضرت رسول (ص) نقل شده : " ریحنن گلاب بر صورت، آب صورت را زیاد می کند و پریشانی را برطرف می سازد."

« در حدیث دیگر فرموده : " هر که گلاب بر صورت بمالد، در آن روز بدحالی و پریشانی به او نرسد، و چون گلاب را بر صورت و دست ها بمالد، حمد خدا یکصد، و صلوات بر محمد و آل محمد بفرسد."

« از حضرت صادق (ع) نقل شده : " هر که در روز اول ماه مبارک رمضان یک کف گلاب بر رو بریزد، در آن روز از خواری و پریشانی ایمن گردد و هر که در آن روز بر سرش یک کف گلاب بریزد، در آن سال از مرض سرسام و ذات العجب ایمن گردد."

« به سنه معتبر از حضرت امیر المؤمنین (ع) منقول است که : " حضرت رسول (ص) هر دو کف را از گل سرخ بر کرده و به من عطا فرمودند، چون نزدیک به شام خود بردند، فرمودند که این بهترین گل های بهشت است، بعد از گل مورد". منابع:

- کتاب ازبان خوراکی هاه جلد سوم، نویسنده : دکتر غیث الدین جزایری

- ماهنامه دنیای تغذیه ، شماره ۲۵

- ماهنامه تغذیه و سلامتی ، شماره ۳۵

- HTTP://WWW.AHL-LUL-

BAYT.ORG/NEWLIB/AKHLAGH/HELEYAT/۰۱۰-.HTM

WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML -

WWW.ROSEMAGAZINE.COM/PAGES/THERAPEUTICASP -

#### شیره درخت انجیر

خواص شیره درخت انجیر چیست؟

شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده ای دارد:

- منهل بسیار خوبی است .

- دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و ترد کردن گوشت به کار می رود.

- اگر شیره درخت انجیر ( شیره سفید انتهای دم میوه یا دم برگ ) را به مدت چند روز روی زگیل یا میخچه یا بگگذارید، آن را از بین می برد.

-اگر شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ یا روغن مخلوط کنید و روی زخم ها بگذارید ، باعث التیام آنها خواهد شد .

- ضداد شیره درخت انجیر با شیشله برای رفع نفوس مفید است.

- برای معالجه جراحات های پوستی ، ضمادی از شیره درخت انجیر با آرد جو درست کرده و روی آنها بگذارید.

- شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می کند.

#### برگ انجیر

خواص برگ انجیر چیست؟

- برگ پخته درخت انجیر ملین است .
- برای برطرف کردن روم های بدن، برگ انجیر را روی این قسمت ها بگذارید .
- برگ درخت انجیر را در آب جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود. سپس آن را داخل یک لگن بریزید و داخل آن پشمیده که بواسیر دردناک و متورم را درمان می کند.
- جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را برطرف می کند.
- دم کرده برگ های درخت انجیر به مقدار ۶۶ گرم تا ۳۰۰ گرم در یک لیتر آب، ششگن است و برای معالجه سرفه تجویز می شود.
- برگ تازه انجیر برای التیام چرکهاست و زخم ها و جوش خوردن سریع زخم های سطحی موثر است. می توان برگ تازه را به مدت کمی روی زخم های سطحی گذارد.
- جوشانده ساقه های جوان درخت انجیر، آب اضافی را از بدن خارج می کند.
- برای درمان اسهال های ساده و خون ریزی های مخلط از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید.

#### عصاره ی هسته ی انگور (PCO)

#### PCO چیست ؟

، یک مکمل نسبتاً جدید در ایالات متحده است، اگرچه در اروپا برای سال های متمادی استفاده شده است.

عصاره ی هسته ی انگور از فشردن و تصفیه هسته ی انگور تازه تهیه می شود.

عصاره هسته انگور غنی از پرو آنتی سیانین (PCO) ، یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که می تواند جلوی تخریب های سلولی در اثر رادیکال های آزاد را بگیرد و بافت های پیوندی را تعمیر و تقویت کرده و به فعالیت آرتروز ها کمک کند.

PCO پاسخ های آرتروژیک و دستگاه ایمنی بدن را با کاهش تولید هیستامین، تسکین می دهد. آنتی اکسیدان ها

حتماً می دانید که آنتی اکسیدان ها سلاح مبارزه با رادیکال های آزاد هستند. رادیکال های آزاد بیب های تخریب کننده ای هستند که سلول ها خصوصاً سلول های دیواره رگ ها را تخریب می کنند.

این بیب های تخریبی در اثر بسیاری از مواد آلوده کننده مثل مواد شیمیایی ، الکل ، داروها ، دود سیگار ، خوردن چربی خصوصاً روغن های جامد ، فعالیت میکروب ها و ویروس ها در بدن ، حتی برخورد اشعه خورشید به پوست ، برخورد اشعه X به بدن و سوختگی موجود می آید که در رگ ها حرکت می کنند و سلول ها را می کشند. آنچه این مولکول های مضر را تخریب می کند، آنتی اکسیدان های مثل ویتامین C، ویتامین

E، بتاکاروتن(در سبزیجات فراوان است)، سلنیوم ، بیوفلاونوئید و بیوفلاونول است. PCO چیست؟

یک نوع بیوفلاونوئید است که ماده طبیعی گیاهی است و بافت های زنده را تقویت می کند. این ماده از سال ۱۹۵۰ مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته و فواید بسیاری از آن بدست آمده که از نظر علمی هم ثابت شده است ، از آن جمله :

• افزایش استحکام رگ ها که مانع از بروز سکنه و بیماری های قلبی می شود. از عوارضی مثل کیبوزی ، ادم ناشی از قشریه یا تعادف ، واریس ، ورم پاها و مشکلات عروق چشم جلوگیری می کند.

• منحل ایمنی بدن را بالا می برد.

• بینایی چشم را بهتر می کند.

• گردش خون محیطی را بهبود می بخشد.

• پاسخ های ایمنی و آرتروژیک بدن را کاهش می دهد.

• افزایش پیری را کند می کند و پوست را شاداب نگه می دارد.

اخیراً به این نتیجه رسیده اند که اثر PCO در بدن ، ۲۰ برابر ویتامین C و ۵۰ برابر

ویتامین E است. منابع غذایی PCO

PCO در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد ، ولی به مقدار بسیار کم . بهترین منابع غذایی آن انگور ، نمکشنک ، آلبالو، گیلاس و آلو است و معمولاً در پوست و دانه آنها موجود است. از این رو چون انگور را با دانه اش میل می کنند ، منبع خوبی از PCO است و بالاترین مقدار آن با غلظت ۹۵ درصد ، در هسته انگور موجود است. PCO ضد حساسیت و زخم است.

اثر هسته انگور در بهبود بسیاری از بیماری ها مشخص شده است که ما به ترتیب آنها را برای شما بیان می کنیم. بیماری های قلبی و عروقی :

می دانید که اکسیماسیون LDL - کلسترول یا کلسترول بد عروق را سفت می کند و احتمال سکنه را به شدت بالا می برد و حتماً امید اید که ویتامین E ضد سکنه است .

اثر عصاره هسته انگور ۵۰ برابر ویتامین E است. با مصرف عصاره هسته انگور کلسترول کاهش می یابد و فشار خون نیز کم می شود. سرطان:

عصاره هسته انگور درمان سرطان نیست. تحقیقات بسیاری نشان داده که آنتی اکسیدان ها ضد سرطان اند و از بروز همه نوع سرطانی جلوگیری می کنند. تحقیقات نشان داده افرادی که ویتامین E و سلنیوم کمتری مصرف می کنند ، پزاده برابر بیشتر در معرض سرطان هستند. PCO موجود در هسته انگور خیلی مفیدتر از ویتامین E است و در عین حال از تخریب DNA سلولی هم جلوگیری می کند. دندان ها و له ها : طبق گزارش دندانپزشک ها مصرف انگور و عصاره هسته انگور در سلامت دندان و له ها بسیار مؤثر است ، زیرا آنتی اکسیدان موجود در آن از تخریب دندان جلوگیری می کند و موجب می شود له ها سفت و صوری رنگ باقی بمانند. پس مصرف انگور در مبتلایان به عفونت های دهان بسیار مفید است.

حتی اخیراً ثابت شده است که مصرف کنشش از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند ، زیرا دارای موادی است که تعداد میکروب های مولد پوسیدگی را کاهش می دهد. چشم ها :

تحقیقات نشان می دهد PCO موجود در هسته انگور از اثر تخریبی رادیکال ها جلوگیری کرده و موجب سلامت پروتئین کلاژن سلول های بینایی می شود. مصرف PCO به شدت موجب بهبود افراد مبتلا به هر نوع عارضه سلول های بینایی خصوصاً تحلیل لکه چشم می شود. از این رو عصاره هسته انگور در درمان آب

مروارید و آب سیاه موثر است. پوست :

نکته مهم در سلامت پوست جلوگیری از پیرشدن آن است که با حفظ تناسب پروتئین های کلاژن و الاستین ( پروتئین های موجود در پوست ) امکان پذیر است. عصاره هسته انگور، پوست را در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید محافظت می کند و از چروک شدن و ایجاد سرطان در آن جلوگیری می کند. این ماده موجب تقویت بافت پیوندی پوست و خفرفه های چربی شده و موجب جوانی پوست می شود. افرادی که از این عصاره استفاده کرده اند، گفته اند که موجب پرشدن پوست و کاهش اثر زخم های قدیمی و ترک های حاصل از لاغر شدن بعد از چاقی و گلوله های چربی خصوصاً در ران ها شده است. میستم عضبی:

بعضی از پزشکان عقیده دارند مصرف PCO موجب بهبود بیماران مبتلا به MS می شود و جلوی پیشرفت عوارض MS را می گیرد. PCO این قابلیت را دارد که از مرز خوبی مفر عبور کند و به سلول های مغزی وارد شود . با مصرف PCO بیماران

ابراز می دارند که نظم ذهنی بهتری دارند. ریه ها:

مصرف عصاره هسته انگور در بهبود آسم و آمیزم مؤثر است. همچنین گزارش شده مصرف PCO موجود در عصاره هسته انگور عفونت های تنفسی، سرفه و خلط سینه را بهبود می بخشد. مقدار مصرف:

عصاره ی هسته ی انگور عموماً به فرم کیسول های ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرمی موجود است. مناسب ترین دوز( مقدار ) آن برای افراد بالغ ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی گرم (۵۰۰ میلی گرم به ازای هر ۳۵ کیلو از وزن بدن) در روز می باشد. در اروپا OPCS عموماً به صورت کیسول هایی تا ۳۰۰ میلی گرم در روز برای درمان ادم، آرتزی ، التهابات ، بیبری پوست و اختلالات عروق تجویز می شود. این عصاره یک ساعت پس از مصرف به طور کامل جذب می شود و نیمی از مقدار اولیه آن تا ۷ ساعت پس از

مصرف همچنان در بدن عمل می کند. ملاحظات و تداخلات:

تاکنون هیچ واکنش سمومیت زا ، جهش ژنی ، سرطان زا یا اختلالات جنینی ناشی از مصرف این عصاره گزارش نشده است، اگر چه به دلیل نفوذپذیری بالای OPCS از جدار رگ های خونی، احتمال دارد مصرف این عصاره به همراه داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین، باعث خونریزی شود.

در افراد حساس به فرآورده های انگور حالت تهوع ، اختلالات معده و کبهر موقت در پوست ، از عوارض جانبی احتمالی این عصاره است. نظر به این که هیچ مدرک بالینی دال بر خاصیت درمانی قطعی از عصاره ی هسته ی انگور در دست نیست لازم به نظر می رسد که پیداران مبتلا به سرطان ، دیابت، امراض قلبی- عروقی و ... تنها با مشورت با پزشک معالج خود اقدام به جایگزینی این عصاره با داروهای مصرفی خود کنند.
منابع :

WWW.HEALTH-N-ENERGY.COM

- ماهنامه دنیای تغذیه

#### عصاره ی هسته ی انگور گیاه سنا

عصاره ی هسته ی انگور گیاه سنا چه خواصی دارد و چگونه مصرف می شود؟
بیوست یکی از مشکلات دستگانه گوارش است و برگ سنا از قوی ترین درمان کننده های آن می باشد.
گیاه سنا از بهترین داروهای گیاهی ضد بیوست است که مصرف آن در جهان بسیار معمول است . سنا بیشتر در هندوستان کاشت می شود ولی در عطاری های خردمان هم موجود است . مؤثرترین ترکیب آن ۳ درصد دی آتزون گلو کوزید است. مصرف این دارو برای مبتلایان به بواسیر و جراحی های بسیار مفید و شل کننده مدفع است.

توصیه می شود مادران شیرده از آن استفاده نکنند چون در شیر ترشح می شود و مصرف بیش از اندازه این گیاه موجب اسهال و دفع الکترولیت از بدن می شود.روش مصرف:
بهرتر است ۵۰۰گرم الی ۱ گرم برگ خشک شده سنا را در یک لیوان آب جوش بریزیم و پس از ۱۰ دقیقه آن را صاف کنیم. البته بهتر است از خیسانده آن در آب سرد به مدت ۱۰ تا ۱۲ ساعت استفاده شود تا مصرف آن موجب دردهای روده ای نشود. اثر میوه آن ملایم تر از برگش است. پس برای کودکان مناسب تر است. برگ و میوه سنا به شکل پودر، عصاره قرص ، تی گیاب و... با نامهای تجاری مختلف موجود است.

#### شیرین بیان

شیرین بیان چیست و چه خواصی دارد؟
ریشه خشک شده گیاهی است با پوست خاکستری تا قهوه ای رنگ و مغز زرد رنگ، این ریشه بسیار شیرین و کمی معطر است و به زبان انگلیسی به آن Sweet root می گویند. مواد مؤثر موجود در آن تری تپنئید، ساینوین ها هستند.
اثر دارویی؛ شامل اثرات خلط آور، ضد سرفه و ضد ورم دستگاه تنفس است. به علاوه ایروفلارونئید آن دارای خاصیت ضد پاکتری است. از این رو برای مبتلایان به التهاب ، زخم معده یا روده باریک مناسب و کاهنده دل پیچه و ورم است.
شیرین بیان را نباید بیش از ۴ هفته مداوم مصرف کرد ، زیرا باعث کاهش پتانسیم خون می شود.
روش مصرف:
بدین صورت که برای تهیه جای شیرین بیان، سه قاشق مرباخوری از پودر آن را در نصف لیوان آب جوشیده بریزید و پس از ۱۰ دقیقه آترا صاف کرده و بنوشید .

#### خارشتر

خارشتر( اشتر خار) چه خواصی دارد؟
از دم کرده این گیاه در موارد سردردهای یک طرفه و تپش قلب مصرف می شود این گیاه طبیعت گرم و خشک دارد این گیاه برای برقرانه اسهال صفراوی و رفع یب اشتهایی موثر است مصرف این گیاه به عنوان داروی ضد سرطان مورد توجه است این گیاه ضد سم نیز می باشد .
کوئینید شاخه و برگها و ریشه آن که در سرکه پورچه شده باشد برای تسکین دردها مفید است .
نحوه مصرف :دم کرده ۵۰ گرم گیاه در ۱۰۰۰ گرم آب جوش ریخته دم کشیده روزانه ۳ تا ۴ لیوان میل شود تهیه سرکه ؛ گیاه را در سرکه انگور به مدت ۴۰ روز در آفتاب خیسانده و سپس استفاده نمایید .

#### حشیشه الجرب

حشیشه الجرب (گل کیوژر) چه خواصی دارد؟
نام لاتین: Scabiosa
این گیاه از روزگاران کهن مورد توجه بوده است و از جمله داروهای شفایبخش در بیماریهای جلوی نظیر جذبات بوده است ؛ این گیاه قاعده آور است و در درمان سرفه؛ برنشیت؛ ناراحتی های حاد تنفسی موثر است خوردن آن موجب تسهیل خروج مخاط از ریه می شود از ریشه تازه له شده آن برای ناراحتی های پوستی مثل جرب استفاده می شود دم کرده یا جوشانده گیاه به صورت غرغره برای رفع التهاب و زخم مخاط دهان موثر است.
نحوه مصرف ۱۰۰ گرم برگ گیاه را در ۱۰۰ گرم آب جوش دم کرده صاف نموده مصرف کنید .

#### نناع

خوردن نناع بعد از ناهار چه فایده ای دارد؟
نناع علاوه بر کمک به هضم غذا باعث می شود که افراد حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کنند.
نناع در تمدن های باستان برای افزایش نشاط ذهن و فکر به دلیل بوی مطلوب آن به کار می رفت و درحقیقت کلمه mint از اسم لاتین mente به معنی فکر است و در بین گیاهان، سمنل نیروبخش جاودانی است.
استعمال خارجی نعا هم بی تأثیر نیست. هرچه بوی نناع قوی تر باشد، خواص و اثرات آن بیشتر است. اگر برگی از نناع را در بین انگشتان خود مالیده و آن را بو کنید، اثر قوی در ایجاد هوشیاری و سرزندگی و ایجاد آرامش و مسکمی در خود خواهید کرد.

نناع به خصوص برای افرادی که دائم در حال مطالعه یا مرور درس برای امتحان هستند و یا کارشان نیازمند تمرکز و هوشیاری است، استفاده های فراوانی دارد.
اگر احساس خستگی می کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نناع، نیروبخش است.
اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می کنید، حالت آرام بخش دارد. به علت تأثیر زیاد نناع بر روی اعمال فکری و هوشیاری، نعا را بالارنده توانایی انسان در درک و فهم عقاید به شمار می آورند.
بنابر این هنگامی که می خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا اگر می خواهید بعد از خوردن غذا خواب آلودگی عارض نشود یا اگر خواهان تمرکز ذهنی علی رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی هستید، مکیدن قرص نناع (البته بدون قند) بسیار مفید است.

#### آب درماتی

مزایای آب درماتی چیست؟
۱) درمان آب و آب در بیماریهای انسان بسیار ساده و طبیعی است.
۲) روش درمان زیاد دشوار نیست.
۳) کاملاً بی ضرر است و آثار بدی بر جا نمی گذارد.
۴) آثار مسومیت به همراه ندارد و نیازی به داروهای سمی نیست.
۵) ارزاترین وسیله است و در همه جا براختی بدست می آید.
۶) هضم را بهبود می بخشد بیوست را که منشاء بروز اغلب بیماریهاست برطرف می کند.
۷) خواب طبیعی را برقرار می سازد و مغز و بدن را تقویت می بخشد.
۸) بی درد است و درد را بسهولت تسکین می دهد.
۹) درمان آن آسانی و ریشه ای است.

#### زنجبیل

زنجبیل چه خواص و کاربردهایی دارد؟

زنجبیل گرم است بنابراین خواص آن گرم کننده‌است و معرق،معمولا برای سرما خوردگی های سخت که نمایل به فی و استفراغ در بیمار ایجاد می شود،نجویز می گردد.برای التهاب سینه ،سرفه،استسقا و اسهال کاربرد دارد
زنجبیل بشد سم خوبی برای مواردی که دارو های سمی خاصی زاید بر حد مجاز خورده باشند مانند و نظایر آن می باشد.بر داده و سرخ شده آن نا حدی که قسمت خارج آن سیاه شود(داخل آن قهوه ای ) برای معالجه خونیزی روده ها بکار می رود(چونگ یانچی از زنجیل برای تقویت معده مفید است.باشکن محرک و مدر است.شد سرفه و ضد فی می باشد.مصرف آن در مواردی که کبد علیل و ضعیف باشد و تحریک شود باید با احتیاط صوت گیرد، زیرا در این موارد موجب بیماری یرابت می شود.بیماری یرابت ناراحتی حاد و مزمن کبدی است که معمولا با استفقا در ارتباط می باشد و بیماری به نام پوژنک انگلیسی ریچارد یرابت نامیده شده است.زنجبیل قاعده آور است و بی نظمی و تاخیر در عادت ماهانه را رفع می کندو معالج اسهال ساده و اسهال خونی است.در یقین بویمان گرد آن را به جای نمک برای چاشنی استفاده می کنند.

در قسمت فوق نامی از گیاه Pinilla برده شده که توضیح مختصری درباره آن به شرح زیر داده می شود:

«گیاهی است از خانواده **Araceae** نام علمی آن **Pinellia ternata**، مترادف آن **Arum macrourum** می باشد.گیاهی ست چینی که در چین ژاپن ،کره و سایر مناطق خاور

دور استعمال دارویی وسیعی دارد.از قسمت زیر زمینی ضخیم آن استفاده می شود و چون سمی است فقط در استعمال خارجی مصرف می شود.ان را خرد کرده مخلوط با سرکه روی بیماری های پوستی حاطله از لیکن می مالند.

ضمنا ساییده آن را روی ناولهای پا ،آبسه ها و زخمها می گذارند.در موارد نادری که استعمال داخلی آن توصیه می شود از پروده آن استفاده می شود.دیوان ای کار ساقه زیر زمینی ضخیم آن را در اواخر بهار از خاک بیرون آورده پس از تمیز کردن با دود گرد آن را سفید میکنند و یا آن را ابتدا با زنجبیل و سپس با زاج سه ساعت می جوشانند و پس از ساییده و به صورت گرد برای مصرف در می آورند.از این گرد به عنوان ضد فی و بریا رفع تهوع های ویار حاملگی و برای معالجه بیماری های مزمن کلیه و التهاب کبد و کولالعهه نجویز می شود.»

زنجبیل طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر خیلی گرم و خیلی خشک است و در مورد عواصی آن معتقدند که مقوی حافظه و هاضمه معده و کبد است است، گرفتگی های کبد را باز می کند.نیروی جنسی را تقویت می کند و بادهای غلیظ معده و روده راتحلیل می برد و خشک میکند.ملین مزاج است و خلط آور می باشد برای طبع و کرم معده برقاند، سخی در ترشح ادرار که از سردی باشد،ضعف اعضا و آلات مربوط به ادرار و بول برای اسهال که از فساد غذا باشد نافع است.

برای رفع مسموم حیوانی موثر است و تشنگی باغمی را تسکین می دهد و با نیت و کتدر برای رفع زیانهای خوردن میوه های خام و هضم آنها نافع است.اگر با زرده تخم مرغ سرخ شود سهول رطوبتهای مفضلها و ساقها می باشد واگر با خوشنجان و پسته است از این نظر باید با غسل و روغن بادام خورده شود.مقدار خوراکن آن به صورت گرد حداکثر ۲ گرم می باشد.

تهیه گرد زنجبیل:به مقدار مورد نظر زنجبیل را گرفته نرم کوبیده از الگک داروسازی مویز در می کنند و به مقدار خوراکن از این گرد به مقدار ۲ دسی گرم تا ۲ گرم است.شربت زنجبیل:گرد زنجبیل ۱ واحمدآب جوش ۱۶ واحمدقند به مقدار کافی.زنجبیل را در آب جوش در مدت مده وصاف کنند ودو برابر مقدار صاف شده قند اضافه کنند و در حمام ماریه حل کنند.

هر ۳۰ گرم از این شربت محتوی ۶۰۰سانتی گرم ماده محلول در آب است.طبق این حساب به مقدار خوراکن نجویز شده ازاین شربت می توان خورد و به هر حال باید حداکثر مقداری باشد که از ۲ گرم زنجبیل تجاوز ننماید.

#### زرشک

میوه زرشک چه خواصی دارد؟

-قایض است و تقویت کننده قلب و کبد است و برای برطرف کردن بیماریهای کبدی مفید است این گیاه درد مفصلی، روماتیسم و تورم را تسکین می بخشد.
- انواع عفونت هائی که زرشک می تواند در درمان آن ها موثر واقع شود عبارت است از عفونت گلو، مجاری ادراری مجاری معده ای روده ای، ریه ها، عفونتهای مخمری و اسهال است باید توجه کرد که پاره ای از عفونت ها در صورت مصرف نکردن آنتی بیوتیک ممکن است خطرناک باشد. هرگز در ین فکر نباشید که در صورتی که بدن شما به آنتی بیوتیک فزیتر نیاز دارد به جای آن از گیاهائی مانند زرشک استفاده کنید.

- بواسیر خونی را درمان می کند

- خونیزی را برطرف می کند

- صفراپر است

- دم کرده زرشک را برای بر طرف کردن ناراحتی ها دهان غرغره کنید.

#### ریشه، پوست و ساقه زرشک

ریشه، پوست و ساقه زرشک چه خواصی دارد؟

سیوس و ریشه زرشک حاوی انواع بسیاری از مواد شیمیایی به نام آکالوئید ایزو کیولین است. دانشمندان و محققان این ترکیبات را در طول سالهايه شمادى مورد تحقیق و بررسی قرار داده اند، ولی بی برند که آنها در واقع خواص آنتی بیوتیکی دارد. برخی از آنها باعث پائین آوردن تب، کاهش تورم و فشار خون شده و به تنظیم ضربان قلب و انقباض عضلات قلب کمک می کنند.
- برای برطرف کردن سوزش ادرار مفید است، واریس را درمان می کند.
- نفرس و رماتیسم را برطرف می کند.
- بی اشتهاى را برطرف می کند.
- اعدال دستگاه گوارش را منظم می کند و سوء هاضمه را از بین می برد.
- برای درمان زردى و یرقان موثر است.
- آنهاىی که مبتلا به ورم شحال هستند می توانند برای معالجه از این گیاه کمک بگیرند.
- برای معالجه بواسیر نافع است.

#### یوگ زرشک

یرگ زرشک چه خواصی دارد؟

-اسهال های مزمن را درمان می کند - یرگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین ث می باشد بنابراین در درمان بیماری اسکوریوت اثر مفید دارد--در موقع آرتزین و گلودرد، دم کرده یرگ زرشک را غرغره کنید.
-مصرف مقدار زیاد زرشک و یا ساقه و یرگ آن برای زنان حامله مناسب نیست.
-میزان مصرف بالای این گیاه به مدت طولانی می تواند سبب ناراحتی معده و روده ها شود و جذب ویتامین B کافی در بدن را مشکل می کند.

#### رایجه درمانی

رایجه درمانی چیست و چگونه انجام می شود ؟

آروماتوراىی یا رایجه درمانی یعنی استفاده از عطرها در درمان . در این روش از روغن های گیاهی خوشبو مانند گل سرخ ، لیمو ، سنبل ، یا نعنا برای درمان استفاده می شود . این عصاره ها را به صورت ماساژ روی سطح پوست یا در شستشو یا تنفس مستقیم یا بخش کردن در محل زندگی به کار می برند . از این روش برای تسکین درد ، موالبت از پوست ، کاهش اضطراب ، خستگی و نیرو بخشیدن به بدن استفاده می شود . عطرها می توانند روی حالات خلقی مؤثر باشند ، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند .

هنگامی که عطرها استعمال می شوند ، از طریق نیاز بویایی و تحریک اعصاب روی



مغز اثر می گذارند .

روغن ها یا عصاره های مورد استفاده در این روش ، اسانس های آروماتیکی (معطر ) هستند که از گیاهان ، گلهای ، درختان ، میوه ها ، پوست درختان ، علف ها و دانه ها استخراج می شوند و از آنها برای درمان بیماری های جسمی یا روانی مشخصی استفاده می شود و می توانند باعث بهبود یا پیشگیری از بیماری ها شوند . در این روش از حدود یکصد و پنجاه عصاره استفاده می شود . بیشتر این مواد خاصیت ضد عفونی کننده دارند . برخی نیز خواص ضد ویروسی و ضد التهابی ، کاهش دهنده ی درد ، ضد آسردگی یا خلط آروز دارند . این مواد می توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش ، بهتر کردن هضم غذا و افزایش دهنده ادرار داشته باشند . برای ایجاد بهترین آثار درمانی ، این اسانس ها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند .

رایجه درمانی یکی از روش های است که نسبت به سایر روش های درمانی از پیشرفت سریعی برخوردار بوده و به صورت گسترده ای در منازل ، کلینیک ها و بیمارستان ها برای موارد مختلفی از جمله کاهش درد حین زایمان ، کاهش درد ناشی از عوارض شیمی درمانی در بیماران سرطانی و توانبخشی بیماران قلبی استفاده می شود .

در کشور ژاپن مهندسان از عطرها برای طراحی فضای داخلی استفاده می کنند . به طور مثال از رایحه ی ستیل یا رزماری که بین مشتری ها منتشر می شود ، برای آرامش بخشیدن به کسانی که منتظر هستند استفاده می شود یا از عطر لیمو و اوکالیپتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک به کار می رود . . تاریخچه ی رایجه درمانی : این روش سابقه ی شش هزار ساله یا بیشتر دارد . در یونان ، روم و مصر باستان هنگی از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند . به توصیه پزشک مصری ، امپهوتب ، از روغن های معطر برای استحمام ، ماساژ دادن و مومیایی کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده می کردند . در مصر باستان ایمهوتب خدای طبابت و درمان بود . هیوکاروت ( در یونان باستان ) خدای پزشکی بود و از حمام های رایجه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان مردم آن استفاده می کرد . رایجه درمانی نوین در سال ۱۹۳۰ دوباره شکل گرفت . هنگامی که شپیدان فرانسوی ، زنه موراسین گانه فوس ، وازه آروماتراپی ( رایجه درمانی ) را برای استفاده درمانی از عطرها ابتداء کرد . او شیفته ی خواص ستیل در درمان زخم های سوختگی دست خود بدون بر جا گذاشتن هیچ اثری ( آسکار زخم ) شد . سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماری های جسمی و روانی کرد . در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارئش ، دکتر جین والنت ، از عصاره های معطر به عنوان ضد عفونی کننده استفاده کرد . پس از آن مادام مارگارت ملروی ، رایجه درمانی را به عنوان یک روش درمانی گسترش داد . از عطرها مختلف را برای درمان بیماری ها تجویز کرد . او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اختیاز بخشید . رایجه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تأثیر را دارد . . رایجه درمانی چه کار می کند ؟

عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می کنند . بوهایی که ما استشمام می کنیم ، آثار مشخصی روی احساسات ما دارند . پزشکان دریافته اند در بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده اند ، در ریسک ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند . ما انسان ها قدرت تشخیص ۱۰۰۰۰۰ نوع بوی مختلف را دارا هستیم .

تحریکات بوهای مختلف از طریق مرکز های بویایی به سیستم لیمبیک ( قسمتی از مغز که خلق و خو ، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می کند ) می روند . مطالعات ما استفاده از امواج مغزی نشان دادند که بوی ستیل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می دهد ، که این امواج نشان دهنده ی آرامش هستند . بوی یاس امواج بتا را در ناحیه ی جلوی مغز افزایش می دهد ، که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است .

مطالعات دانشمندان نشان داده است عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند . ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکل ها ، استرها و آلدئیدها هستند .

#### نما و بوبه

نما و بونه چه خواصی دارند؟

طعم نازگی بخش و بوی نعا از هزاران سال پیش در همه جای دنیا مورد توجه بوده است. از گذشته های دور نعا را برای خوشبو کردن محیط به کار می بردند. مردم چین باستان از آن در بخت غذا، طب و مراسم مذهبی استفاده می کردند. یونانیان باستان نیز از نعا، روغن ها و عطرها ی تیروزا و حیات بخش تهیه می کردند و قهرمانان، آنها را قبل از شروع مسابقات، برای عضلانشان استفاده می کردند. یونانی ها و رومی ها این عطرها را برای خوشبو کردن بدنشان به آب حمام اضافه می کردند و غیری ها نعا را روی کشف کیمه ها می پاشیدند که بوی خوش و نازگی بخش آن فضا را پر می کرد. برگ های نعا در مراسم خدایه حتی به تاج پادشاهان رومی و یونانی بسته می شد. در تمدن های باستانی نعا برای افزایش نشاط ذهن و فکر و بوی مطلوب آن به کار می رفت. در حقیقت کلمه Mint(واژه انگلیسی نعا) از اسم لاتین Mentē. منعی نکر است و در بین گیاهان سبیل تیره بخش جادویی است. پلینی دانشمند رومی می گفت بوی ملایم نعا به روح تیرود و حیات می بخشد، همان طور که مزه آن اشتها را افزایش می دهد.

نیاکان ما از خواص اشتهاآور و کمک کننده گی به هضم غذای نعا آگاهی داشتند اما، همچنین معتقد بودند که نعا سایر امیال را نیز تحریک می کند که ممکن است به صورت ماضعی دربرابر میزان هوشیاری و تمرکز فکر عمل کند.

نعا سبب تحریک اشتها، هضم غذا و سبب افزایش جریان خون نیز می شود. چای نعا در یک روز سرد زمستانی شما را گرم می کند اما، در هوای گرم نیز چای نعا یا افزایش میزان جریان خون در سطح بدن و افزایش انتشار گرما، از راه منافذ پوست سبب خنک شدن بدن می شود. از این خواص نعا می توان در پایین آوردن تب نیز استفاده کرد. در حقیقت مصرف چای داغ نعا به دلیل ایجاد تعریق، درمان مناسبی برای عفونت و تب کودکان به شمار می رود و به علت طعم دلچسب آن به آسانی از سوی کودکان پذیرفته می شود.

نعا خواص ضد میکروبی بالایی دارد که به بدن در مبارزه بر علیه طیف وسیعی از عفونت ها نظیر سرماخوردگی، آنفلوآنزا، عفونت های معده و روده کمک می کند.نعا خواص ضد باکتریایی، ضد ویروسی و ضد قارچی دارد که در گذشته برای درمان اسهال، دیفتری، وبا و سل به کار می رفته است. بسیاری از روی تجربیانشان بوی ناغذ نعا را بر طرف کننده گرفتگی و احتقان سر و سینوس ها و رفع بلقم سینه می دانند.

تمامی انواع نعا توانایی زیادی در رفع احتقان راه های تنفسی و کاهش تولید معکوس دارند. با وجود اثرات تحریک کننده آن نعا روی عضلات صاف در سرتاسر بدن به ویژه عضلات لوله گوارش، اثر شل کننده دارد. نعا انقباض و گرفتگی عضلات را برطرف می کند و به برطرف شدن حالت های نظیر نفخ، قولنج، سوزش دل، سوءهاضمه، یبوست، اسهال و گریپ کولیت (درد شدید روده) کمک می کند. نعا در تسکین حالت تهوع و استفراغ نیز کمک می کند؛ چه این علائم به علت عفونت باشد، چه فشار روانی یا بیماری ناشی از سفر. علاوه بر این نعان موجود در نعا از بافت پوششی مجرای گوارشی در برابر تحریک و عفونت محافظت می کند و بنابراین در درمان اسهال و سندرم روده های تحریک پذیر و کولیت مفید است.

همان طور که گفته شد نعا اشتها را بالا می برد و مواد تند موجود در آن، کید و کیسه صفرا را تحریک می کند و موجب افزایش ترشح صفرا و سایر آرزیم های هضمی می شود، بنابراین هضم و جذب را بهتر می کند و شاید یکی از دلایل مصرف آن بعد از وعده اصلی غذا، همین خاصیت کمک هضمی آن است. مصرف نعا بعد از وعده غذای سنگین وقتی که احساس سیری و خواب آلودگی وجود دارد، علاوه بر هضم غذا سبب می شود که شخص حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کند. نعا علاوه بر اثر

آرام بخشنی خود، اثر شدرد زیز دارد و داشتن این خواص موجب می شود که در برطرف کردن حالات تنش زا و دردناک نظیر سردرد، گرفتگی عضله، درد معده، دردهای مننارپ و پشت درد به کار می رود. در استعمال خارجی تاثیر خنک کننده و ضد درد شگفت انگیزی دارد.

روغن رقیق نما را می توان در بیماری های نظیر آرتروز و روماتیسم روی موانع گرم و ملتهب زد. همچنین می توان از آن برای بهبود علائم دردناک نظیر درد عصبی و گرفتگی عضلات استفاده کرد. پس از یک روز پیاده روی طولانی در خیابان های شهر یا فعالیت روزانه که باها خسته و دردناک می شود می توان مقداری روغن نما را به پارچه ای آفته کرده و برای ماساژ دادن باها آن را به کار برد.

کارکرد دیگر نما در استعمال خارجی، کمک به کاستن التهاب یا عفونت پوست مانند بیماری تب خال یا کبچلی است. چای نما، غرغره خوبی برای گلودرد است و برای بیماری های لته زخم دهان شونده خوبی به حساب می آید.

در مجموع، نما گامی با خواص درمانی شگفت انگیز است. هنگامی انواع نما خواص ذکر شده را دارند، اما، هرچه پوی نما قوی تر باشد خواص و اثر آن نیز بیشتر است. اگر برگلی از نما را بین انگشتان خود بمالید و آن را بوی کنید، در اثر بوی آن ایجاد هوشیاری و سرزندگی، رفع احتقان مجاری تنفسی، ایجاد آرامش و سبکی را در خود احساس خواهید کرد. اگر فردی هستبد که مدام در حال مطالعه یا مرور دروس برای امتحان هستبد یا کار شما نیازمند تمرکز و هوشیاری است استفاده از نما برای شما مفید است. اگر احساس خستگی می کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نما به شما نیرو می بخشد.

اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می کنید، استفاده از نما به شما آرامش می بخشد. به دلیل تاثیر زیاد نما روی اعمال فکری، نما را بالاترند توانایی انسان در درک و فهم افکار و عقاید به شمار می آورند. بنابراین هنگامی که می خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا احساس خواب آلودگی را از بین ببرید، یا هنگامی که می خواهید تمرکز ذهنی خود را علی رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی حفظ کنید، مزه مزه کردن قرص یا آب نبات نما (البته بدون تند) برای شما مفید خواهد بود.

#### تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض

لزم تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض چیست؟

برای روشن شدن موضوع به ذکر چند مثال می پردازیم

فرض کنید دچار آبریزش دهان شده اید که احتمالاً ناشی از مصرف سردی زیاد است و با مصرف کمی گرمی بهبود می یابد .

فرض کنید شخصی بیمار دچار کورت شهوت است باید از مصرف گرمی خود داری و از سردی استفاده کنه (غیر از میوه های گرمز و سیاه )

فرض کنید با خوردن مقدار زیادی آجیل یا طبع گرم مانند تخمه آفتابگردان دچار گلو درد شده اید . (پس از مصرف گرمی می باید محلولی از نوشیدنی های دارای طبع سرد مانند ماء الشعیر یا آب هندوانه غرغره کرد ) با مصرف سردی بهبود می یابید .

فرض کنید دچار سوزش ادرار شدید که یکی از دلایل آن مصرف زیاد گرمی است که با مصرف سردی بیمار رو به بهبودی می رود .

فرض کنید احساس بی حالی و کسلی دارید که احتمالاً از مصرف زیاد سردی مثلاً آب لیموی زیاد یا دودغ ترش ) ناشی می شود که با مصرف گرمی و اصلاح طبع رو به بهبود خواهید رفت . اختلاط چهار گانه :

چهار نوع خلط برای انسان ها وجود دارد که عبارتند از : سودا ، بلغم ، خون ، صفرا . غلبه هر یک از این اختلاط باعث ایجاد اختلال و مرض شده و هر یک نشانه خاصی دارد که در ادامه به آنها پرداخته خواهد شد . نشانه های غلبه اختلاط ( خلط ها ) اگر سودا غلبه کرده باشد : تیرگی یا زردی پوست ، غلظت خون ، سوزش سر معده ، اشتهای کاذب ، آشفتگی فکر ، ترس و دلهره ، احساس نالشی ، شور بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب ، عرق شور ، یبوست و اسهال رگی . اگر بلغم غلبه کرده باشد : سستی و طویلت پوست ، سوه هاضمه ، آروغ ترش ، خواب زیاد و احساس سنگینی چشم هنگام بیدار شدن از خواب ، آبریزش دهان ، ترش بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب . اگر خون غلبه کرده باشد : سرخی پوست و صورت ، سنگینی سر ، سستی اعضاء میل به خواب زیاد ، کندی حواس ، خمیازه کشیدن ، شیرین بودن طعم دهان ، جوش زدن تن .

اگر صفرا غلبه کرده باشد : زردی پوست و چشم ، تلخی دهان ، باد کردن و خشکی زبان و بینی ، تشنگی ، ضعف اشتها ، استفراغ ، سوزش سر معده ، سرگیجه و خیال پردازی زیاد .

#### گرمی و سردی

گرمی و سردی چیست ؟

درمان های سنتی بر چهار رکن اصلی مبتنی بر :

۱- تشخیص

۲- بالایش معده و روده ، خون و خلط

۳- متعادل کردن مزاج یا ( خلط ) با در نظر گرفتن گرمی یا سردی مزاج شخص

۴- علاج

پیشینیان گرمی را به خوراکی های طبیعی انرژی دهنده اطلاق می کردند ( که شامل شیرین مزه ها مانند عسل و ندمزه ها مانند فلفل است ) و با مصرف آنها علامت یا عوارض گرمی ایجاد می شود که عبارتند از : عوارض پوستی (جوش و خارش و ... ) گلودرد ، سوزش ادرار ، تلخی زبان ، عوارض کبدی ، بدبویی عرق ، جافی مومعی ، چرب شدن پوست سر ، افزایش احتمال مذکر شدن جنین ، نفویت حافظه ، خشک شدن بینی و دهان ، ایجاد یبوست و افزایش میل جنسی . آئنی بیونیک ها و بینی سلیبن دارای طبع گرم هستند ، از سوی دیگر خوراکیهای طبع سرد نفاذ انرژی و حرارت هستند ( شامل خوراکی های ترش مزه مانند مرکبات و می می مزه مانند خیار و هندوانه ) که با مصرف آنها ، عوارض و علائم سردی ایجاد و مشاهده می شود که عبارتند از :

آبریزش دهان ، خواب زیاد ، سستی و بی حالی ، نمانکی پوست ، افت فشار خون ، سرگیجه ، تهوع ، کم اشتهاپی ، اسهال و استفراغ ، سیاهی رفتن چشم ، کاهش میل جنسی ، ریزش مو ، بالا رفتن احتمال مونت شدن جنین ، ضعف حافظه ، نازایی ، دردهای عضلانی ، خواب رفتن اعضاء ، کسی که دارای طبعی گرم است ، یعنی مزاج وی با خوراکی های پر حرارت ( شیرین یا تند ) سازگار است . با خوردن سردی ( گوجه فرنگی ، هندوانه و ... ) به اصطلاح سردی اش می کنه که با صرف کمی گرمی مانند نبات داغ یا عرق نمناع بهبود می یابد . از سوی دیگر ، کسی که مزاج وی با خوراکی های کم حرارت ( ترش ، می مزه ) سازگاری دارد با مصرف گرمی مانند ( مرزا ، حلوا و ... ) به اصطلاح گرمی اش می کنه که با مصرف سویدی مانند (هندوانه ، عرق کاسنی ، دودغ ترش و ... ) بهبود می یابد .

خوراکی های تلخ مزه در هر دو دسته ی گرمی و سردی مشاهده می شوند و نمی توان خوراکی ها را صرفاً از روی سرد بودن در حکم گرمی یا سردی دانست . خوراکی ها با حرارت دادن و جوشاندن رو به گرمی سیر می کنند .

در مورد ترکه اعتیاد باید سعی کرد تا طبع مشخص را بر گرداند ( یعنی اگر سرد است ، خوراکی های گرم تجویز کرد و بر عکس ) سفیدپوستان میل به سردی دارند و سبزه پوستان میل به گرمی و تلخی ، پوست های سفید به فلفل سیاه حساس اند سبزه پوستان به فلفل فرمز .

از میان گوشت حیوانات ، گوشت حیوانات خارخوار ( مانند شتر و بز ) دارای طبع گرم و گوشت آریزان و خوک دارای طبع سرد است و گوشت مرغ ، گوسفند و برنگانگان دارای طبع متعادل است . ولی شیر حیوانات نابع گرمی گوشت آنها نیست . از جمله : - شیر بز دارای طبع گرم است .

-شیر گاو دارای طبع گرم است .

-شیر گوسفند دارای طبع گرم است .

-شیر الاغ دارای طبع سرد است .

-شیر مادران شیرده دارای طبع گرم تر است .

درجات گرمی و سردی کدامند ؟
درجه یا میزان سردی و گرمی را چهار اندازه تشکیل می دهند .

۱-گرم و تر ( یعنی کمی گرم ) مانند چای ( درجه اول گرمی )

۲-گرم و خشک ( یعنی خیلی گرم ) مانند شیرینی ( درجه سوم گرمی ) ، خرما ( درجه چهارم گرمی )

۳-سرد و تر ( یعنی کمی سرد ) مانند سیب زمینی ( درجه اول سردی ) ، آلبالو ( درجه دوم سردی )

۴-سرد و خشک ( یعنی خیلی سرد ) مانند کاستنی ( درجه سوم سردی )

**زنجبیل برای زنان باردار**

خوردن زنجبیل بر زنان باردار چه تأثیری دارد؟

زنجبیل در درمان حالت‌های تهوع و ویران زنان باردار بسیار موثر است.

این گیاه دارویی که جزو گیاهان ادویه‌ای محسوب می‌شود، در حالت‌های تهوع دوران اول بارداری بسیار موثر می‌باشد. و این در حالی است که زنان باردار به خاطر وضعیتی که دارند باید از مصرف داروهای شیمیایی خودداری کرده و مصرف هیچ دارویی برای آنها به علت احتمال ایجاد اختلالات جنینی توصیه نمی‌شود.

چه شرایط و عواملی سبب تولید رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند؟

عوامل گوناگونی باعث به وجود آمدن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

فعالیت بدنی، آلودگی هوا، ضربه، جراحت یا شکستگی های استخوانی، قرار گرفتن

طولانی مدت در معرض نور خورشید، تشنه‌نمات، سموم و داروها و دود سیگار.

باید به خاطر داشت که رادیکال های آزاد نه فقط در بدن، بلکه ممکن است در مواد غذایی ایجاد شوند که پس از مصرف این گروه غذاها به بدن راه یافته و به ترکیبات

سیانای آن آسیب می‌رسانند. مهم‌ترین مثال در این رابطه، روغن‌های گیاهی و

محصولات حاوی آنها ( مانند سرس‌ها، جیسپس‌ها و پنکک ) است که در صورت نقضای تاریخ مصرف یا نگهداری در شرایط نامناسب، حاوی مقدار زیادی رادیکال‌های آزاد می‌شوند. توجه داشته باشید که گاهی اوقات، تاریخ انقضای یک ماده غذایی (مانند

جیسپس) نگذاشته اما روغن به کار رفته در آن کهنه شده و از این رو کل ماده غذایی دچار فساد گشته است؛ بنابراین مصرف آن خطرناک بوده و استفاده از آن توصیه نمی‌شود.
بیماری‌های متعددی می‌توانند به دلیل تولید رادیکال‌های آزاد و تخریب بیولوژیک ناشی از آنها پدیدار شود که از آن جمله می‌توان به پیری زود رس، انواع سرطان‌ها، سختی و اسهاد رگد های تغذیه کننده قلب و مغز، دیابت قندی، آرتریت روماتوئید آب مروارید و آژایمر اشاره کرد.

**کلم**

خوردن کلم چه منفعی دارد؟

به گفته محققان علوم غذایی ، مصرف انواع کلم برای سلامت انسان بسیار سودمند و مفید است.
خانواده این گروه از سبزی‌ها شامل کلم برگ، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، کلم قمری و کلم پیچ است.

انواع کلم غنی از ویتامین C و اسید فولیک و دارای عناصری نظیر ویتامین A،

بتاکاروتن، گوگرد، فسفر و کلسیم است. از مهم‌ترین خواص این خانواده خصوصا کلم پنبه‌ی، بروکلی و گل کلم می‌توان به تاثیر آنها در پیشگیری از سرطان اشاره کرد.

ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضدسرطانی آن نقش دارد.
به همین دلیل

این سبزی ها خطر سرطان روده، معده، سینه و ریه را ناهد.
بسیار زیادی کاهش می‌دهند.
مطالعات آزمایشگاهی حاکی از آن است که کلم، میکروب‌کش قوی است و ویروس‌ها و باکتری‌های موله بسیاری از بیماری‌های عفونی را از بین می‌برد.
در یک لیوان کلم خام ۲۵ کالری، یکدلیوان کلم پخته ۴۰ کالری و ۱۰۰ گرم گل کلم تنها ۱۰ کالری انرژی نهفته است.
کلم بروکسل

قسمت مورد استفاده آن به طور معمول جوجه‌های منومی است که در اطراف ساقه گیاه زیر چتر برگ‌ها بیرون می‌زند و به شکل غده‌های گوشه‌ی سبز و سفت به اندازه فندق درمی‌آید.
فولات موجود در این نوع کلم برای زنان باردار بسیار مفید است و مانع بروز نواقص سیستم عصبی جنین می‌شود.
از سوی دیگر فولات در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مفید است.
از این رو افرادی که یک بار دچار سکته شده‌اند، خوب است به صورت مرتب از این سبزی مصرف کنند.
قابل ذکر اثر کلم فرمز به خاطر لیکوپن موجود در آن برای این افراد چند برابر است.
کلم بروکلی در میان خانواده کلم، پروکلی در پیشگیری از سرطان موثرتر است.
دارای ماده‌ای به نام سولفورافان است که به طور محسوسی تعداد و اندازه و میزان تکثیر سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد.
ایندول موجود در آن استروژن اضافی را که باعث رشد تومورهاست، خنثی می‌کند.
نقش بازرز ویتامین‌های E و C در کلم بروکلی موجب شده تا از بروز بیماری‌هایی نظیر آژایمر، بیماری‌های قلبی، آرتریت، التهاب مفاصل و کم‌خونی پیشگیری کند و مقدار بالای فیبر غذایی موجود در آن برای افراد دیابتی بسیار مفید است.

کلسیم موجود در بروکلی به همان میزان کلسیم شیر است، در نتیجه مصرف آن برای افرادی که به پوکی استخوان یا کمبود کلسیم دچارند، بسیار مفید است.

قابل ذکر است شیر علاوه بر کلسیم دارای ویتامین D می‌باشد، لذا منبع بهتری برای جبران کمبود کلسیم است.
هنگام خرید کلم بروکلی باید به ساقه‌های اینساده با رنگ سبز دقت کرده و از خرید آن با رنگ زرد خودداری کنید.
قابل ذکر است مواد ضدسرطان موجود در جونه‌های کلم بروکلی در مقایسه با بروکلی رسیده بیشتر است.
گل کلم قسمت مورد استفاده این کلم، گل آذین آن است.
آلیسین موجود در گل کلم موجب بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر ابتلا به سکته می‌شود.
سلنیوم موجود آن نیز با کمک ویتامین D موجب تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.
همچنین گل‌کوکوسینولات موجود در گل کلم در اثر مصرف طولانی و مرتب در جلوگیری از بیماری آژایمر موثر است و حافظه را تقویت می‌کند.برای بهره‌مندی بیشتر از مواد مغذی گل کلم بهتر است آن را به صورت خام به همراه کاهو و سایر سبزیجات میل کنید.
این نوع سالاد ترشح ادرار را زیاد می‌کند.
اگر هم قصد پختن آن را دارید، در مقدار بسیار کمی آب بجوشانید و آب آن را نیز در سوپ بریزید.
کلم برگ

کلمی بدون ساقه است که مصرف برگ یا آب آن دارای خاصیت ضدالتهابی بوده و اثر شفابخشی در افزایش مقاومت بدن در عفونت‌ها و زخم‌ها دارد.
توصیه کلم در درمان بیماری‌های گوارشی مفید است، اما مصرف آن را به افرادی که دارای ناراحتی‌های کبدی و واریس هستند، توصیه نمی‌کنیم.
افرادی که مبتلا به گواتر هستند، باید در مصرف کلم احتیاط کنند زیرا از جذب پد به وسیله غده تیروئید جلوگیری می‌کند.
زبادهدروی در مصرف کلم موجب ایجاد نفخ، خواب‌های پریشان، افزایش فشارخون و غلیظ شدن خون می‌شود.
نکته

به همراه غذای خود از ترشی کلم رنده شده یا سرکه استفاده نمایید؛ چرا که فرآیند تخمیری حاصل در این نوع ترشی به تولید هرچه بیشتر موادی که در پیشگیری از سرطان موثرند کمک می‌کند؛ لذا برای کاستن سدیم موجود در این مخلوط، بهتر است قبل از مصرف کلم، آن را بخوبی با آب بشویید.

**مرزه**

خواص دارویی مرزه چیست؟

نام علمی : **Satureia hortensis**

نام عمومی : **Savory**

نام انگلیسی : **Garden savory , Savory**

نام عربی : **Nadgh**

نام فرانسوی: **Sarriette**

نام آلمانی: **Bohnenkrut**

نام خانواده: **Labiatae** ( خانواده نما ) گیاه شناسی :

مرزه ، گیاهی است علفی ،بکگ ساله و دارای ساقه های منشعب به طول تا ۳۰ سانتی متر ، رنگ گیاه سبز کدر می باشد که با همین مشخصه با دیگر گونه ها متفاوت است . ساقه مرزه دارای گره هایی است که از همین گره ها ساقه های دیگر منشعب می شوند و این ساقه ها نیزه توبه ی خود دارای انشعاباتی جدید می گردند ، به همین دلیل بوته گیاه به صورت پرشاخه و پرپشت به نظر می رسد .

برگ های گیاه باریک ، دراز ، نوک تیز ، نرم و پوشیده از نارهای کوتاه است که مات و کدر به نظر می رسند . برگ های مرزه همچنین دارای یک رنگریگ و غده های جاری اسانس است . گل های آن نیز کوچک و به رنگ سفید ، سفید مایل به گلگی یا گللی رنگ است که در فصل تابستان ظاهر می شوند . این گل ها به صورت ضخیم و در طول ساقه قرار گرفته اند . مرزه به دو صورت خودرو و کشت شده وجود دارد .

انتشار آن در اروپا به ویژه فرانسه ، سیریی ، جنوب و غرب آسیا و از جمله ایران است . محل رویش مرزه در ایران شامل شمال غرب ، تبریز ، خوی ، ارسباران و قسمت های مختلفی از خراسان است . پرورش این گیاه به عنوان سبزی خوراکی بوده و استفاده خشک آن در ادویه چات در نقاط مختلف ایران رایج است . ترکیبات مهم : مرزه تابستانی ( برگ خشک ) جاری حدود یک درصد اسانس می باشد که شامل اجسامی از جمله کارواکرون ، تیمول ، باپین ن ، پاراسیمین ، لیمونن و کامفن است . ترکیبات دیگر آن شامل ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است . ترکیبات مرزه بسته به شرایط آب و هوای ناحیه رویش ممکن است متفاوت باشد . خواص مهم :

مرزه به علت داشتن ترکیبات قلی در اسانس و ترکیبات تانی در برگ ، دارای خاصیت قارچ ، ضد میکروب ، ضد اسپاسم و ضد اسهال می باشد . همچنین مرزه دارای خاصیت ضد آدراری بوده و در اروپا از قدیم به عنوان ضد تشنگی زیاد به خصوص در افراد مبتلا به مرض قند مورد استفاده بوده است . این اثر را به دلیل وجود جسم کارواکرون در اسانس آن می داند . میزان و طریقه مصرف : به غیر از مصرف به صورت سبزی تازه ، می توان بر روی ۱۵ گرم از خشک و خرد شده آن یکگ اسکان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه برای دم کشیدن آن صبر کرد ؛ بهتر است درب ظرف بسته باشد ، سپس صاف کرده و میل شود . میزان مصرف تا ۳قاشق چایخوری گیاه خشک در روز می باشد . در بعضی از کشورها تنور مرزه وجود دارد . مصرف تنور آن نیم تا یکقاشق چایخوری ۱ تا ۳ بار در روز

می باشد . سمیت :

مرزه برای انسان سمیت ندارد . با این حال مصرف بیش از اندازه ممکن است التهاباتی در مخاط ایجاد کند . در بعضی از حیوانات مانند موش ممکن است باعث التهاباتی شود . مهمترین اثرات گزارش شده مرزه :

ضد درد ، ضد آرتریٹ ، ضد باکتری ، ضد سرطان ، ضد ترشح ادرار ، ضد ویروس تبخال ، ضد التهاب ، ضد کرم ، ضد اکسیدان ، ضد عفونی کننده ، ضد قارچ ، ضد اسپاسم ، معرق ، هضم کننده غذا ، ادرار آور ، خلط آور ، مسهل ، مسکن ، محرک و مقوی معده . نکات قابل توجه :

۱- مرزه به صورت های تازه ، خشک و مخلوط در ادویه چات ، دارای مصرف بالایی در جهان است .

۲- خواص مرزه خشک و یا در ادویه چات ، مشابه نوع تازه آن است و در غذاهای پختنی و بر اثر حرارت مقدار کمی از اسانس آن کاسته می شود ؛ از این رو تا حد زیادی خواص ذکر شده را همچنان در خود نگه دارد .

۳- به خاطر وجود اجسام قلی از جمله تیمول و کارواکرون در اسانس آن ، مصرف مقدار زیاد آن توصیه نمی شود ؛ چرا که ممکن است باعث التهابات چدراره ی روده و معده گردد.

سیر

آیا می توان چه ی سیر را بدون جوییدن بامید تا هم بوی کم تری در دهان ایجاد کند و هم از خواص آن بهره مند شونده؟

تمام مواد موجود در گیاهان، در سلول های آن نگه داری شوند. شرط خروج این مواد از سلول ها له شدن یا پاره شدن و یا شکستن دیواره ی سلول هاست بنابراین تا وقتی که گیاهان به صورت له شده و یا پودر (خرد یا آسیاب شده) مورد مصرف قرار نگیرند، مواد موثر آن ها در بدن استخراج نشده و قسمت اعظم آن دفع می شود. بنابراین هر چه سیر بیش تر له شود مواد بیش تری از آن در بدن آزاد می شود و در صورتی که به صورت حبه یا نگه های بزرگ مصرف شود، کمترین مقدار مواد موثر آن به بدن می رسد.

نکته ی دیگر این که برای از بین بردن کامل بوی سیر از دهان راهی وجود ندارد چون ترکیبات گوگردی سیر پس از وارد شدن به بدن و خون از راه ریه ها و پوست بدن دفع می شود و ارنهایی به دهان ندارد.

یعنی ترکیبات گوگردی که مسئول بوی سیر هستند در بازدم از ریه و با عرق بدن خارج می شوند لذا فقط بعضی مواد و یا خوش بو کننده ها می توانند به طور موقت و جزئی بوی دهان را تغییر داده و یا کمی بوی سیر را کاهش دهند

انواع سیر

چند نوع سیر وجود دارد و دارای چه خواص دارونی است؟

انواع سیر ۱-سیر آمریکایی بنام **Greole** نامیده می شود . این نوع سیر دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی تر است .

۲-سیر تاهیتی که از بقیه درشت تر است و گاهی قطر آن به ۸سانتیمتر می رسد .

حضرت محمد (ص) برای سیر ۷۰خاصیت مختلف قائل شده اند و می فرماید :

از سبزی سیر تا می توانید استفاده کنید زیرا سیر دوی هفتاد درد است اما آنکس که سیر وپیاز خورده به مسجد ناید و به مردم نزدیک نشود .(به علت بوی بد دهان)
خواص دارونی:

طب قدیم ایران گرم و خشک است اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می شود برای تغییر طعم غذا مصرف می شود .

۱)سیر بادشکن وضد عفونی کننده است .

۲)خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می دهد .

۳)سیر کرم کش است .

۴)سیر محرک و تقویت کننده بدن است .

، برای درد گلو میزانیله یک حبه از سیر را رنده کرده و یک قاشق مریا خوری آبلیمو به آن اضافه نمایید سپس میل کنید،اگر این کار را چند بار انجام دهید برای درد گلو داروی مفیدی میباشد. سیر داروی سرماخوردگی و زکام است .

۶)سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد

۷)سیر خون را رقیق می کند

۸)سیر اثر خوبی در تنگی نفس دارد

۹)خوردن مداوم سیر لقره و رعشه را از بین می برد .

۱۰)سیر چون گرم و خشک است بنابراین مطبورت معده را از بین می برد و دردهای مفاصل را خوب می کند.

۱۱)سیر درمان کننده دردهای مفاصل ، میانیک و نقرس می باشد .

۱۲)سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مزاج بسیار مفید است .

۱۳)آتهایی که فطره فطره ادرار می کنند باید حتما سیر بخورند تا بیماری آنها درمان شود .

۱۴)سیر زخم های ریه و درد معده را از بین می برد .

۱۵)سیر سنگ های کلیه را شکسته و خارج می سازد .

۱۶)سیر را با زیره پیوید برای تقویت دندان مفید است .

۱۷)امالییدن سیر پخته به دندان ، درد دندان را تسکین می دهد .

۱۸)سیر را بسوزانید ویا عمل مخلوط کنید و شمعدای از آن درست کنید این شمعدا برای رفع خون مدرگی زیر پلک چشم مفید است .

۱۹)سیر بعلت مدر بودن برای رفع آب آوردن انساج مفید است .

۲۰)برای از بین بردن میخچه کف پا از شمعدا سیر استفاده کنید .

۲۱)جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی شمعدا سیر بسیار موثر است .

۲۲)جهت ضد عفونی کردن دستگاہ تنفسی در هنگام بیماریهای مربوطه از شربت سیر استفاده کنید :

مقدر ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آترآ بجوشانید تا له شود. مقدار مصرف برای این منظور سه قاشق سوخپوری در روز است.

۲۳)جدیدا در یکی از بیمارستان های آمریکا برای ضدعفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده میکنند.

۲۴)استور پزیشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر باکتری کشی سیر را تأیید کرده است.

۲۵)سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است.

۲۶) در شوریو سیر بنام پنی سیلین معروف است و معمولاً هنگامیکه آنتی‌لاترا شیوع دارد، مصرف آن بالا می رود درجندسال پیش که آنتی‌لاترا شیوع پیدا کرد مردم شوریو ۵۰۰ تن سیر مصرف کردند.

۲۷)خوردن سیر سلولهای سرطانی را از بین می برد.

۲۸)یکی از دانشمندان آمریکایی که در دانشگاه فلوریدا روی مرض ایدز تحقیق می کند معتقد است که سیر روی مرض ایدز اثر مثبت دارد.

۲۹)مصرف سیر مقدر کلتروول خون را پایین می آورد. مقدار LDH را کاهش می دهد. مقدار مصرف سیر برای این منظور ۳۰ گرم در روز است.
جالب است که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدار کلتروول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلتروول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می شود که از آنجا دفع کرده بعد از اینکه کلتروول بحالت نرمال رسیده باید برای نگهباری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد.
گ

۳۰)خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می کند.

۳۱)چینی ها قرن هاست که برای پایین آوردن فشار خون از سیر استفاده می کنند.

**کلم** و **درمان سرطان معده**

درباره تاثیر گیاه کلم در درمان سرطان معده توضیح دهید.

طبیعت سرشار از زیبایی،عجاز و سخاوت است. پروردگار طبیعت را به ما ارزانی داشت تا در آن زندگی کنیم و به بهترین وجه از آن بهره گیریم. تمام گیاهان موجود در طبیعت، ازدرختان سر به فلک کشیده در جنگل ها تا یونه های خار بیابان های نفضیه، از هر نظر مهم و با ارزش و آیت روشنی از دانش وعظمت خداوند هستند. انسان ازیندو خلقت از گیاهان استفاده های متعددی می کرده و جهت بقای خود نیازمند به آنان بوده اند.آنان در تغذیه ،نهیپه پوشاک، ساخت مسکن و لوازم زندگی و بسیاری اژموارد دیگر از گیاهان استفاده می کردند. یکی از موارد مهم استفاده از گیاهان از دیر باز تا کنون ، درمعالجه ودرمان بیماری ها بوده است.طی سالیان شتادوی داروهای گیاهی اساسی درمان بیماریهای گوناگون محسوب می شد. قدیمی ترین املاعات ثبت شده در مورد استفاده از گیاهان در عصر ساختن اهرام مصر یعنی حدود چهار هزار سال قبل است. طبق اسناد به دست آمده، از سیر و پیاز در تغذیه کارگران سازنده اهرام استفاده می شده وریخی گیاهان هم درمداوی بیماریها به کارگرفته می شده است همچنین از گیاهان مختلف در حفظ اجساد و جلوگیری ازفساد آنها، نهیپه روغن های طبی و مواد ضد سم، عطریات و لوازم آرایشی زنان استفاده می شده و استفاده از گیاهان دارویی در ایران قدمت بلندمدتی برخوردار است(۱). در دوران محامنیس طب گیاهی در ایران گسترش چشم گیری داشت و علاوه بر تجربیاتی که در کشور به دست آمده بود، ازبفته های یونانیان هم استفاده می شد. پس از ظهور اسلام و افزایش شوق آموختن در ایران، دانش طب گیاهی نیز پیشرفت چشمگیری یافت. به عنوان مثال درکتاب" قانون الیم سینا پزشک عالی قدر اسلامی که در عالم پزشکی شهرت جهانی دارد، بسیاری از گیاهان دارویی و نسخه های طبیعی آورده شده است و این کتاب نزدیک به چهارصد سال در دانشگاه های پزشکی اروپا تدریس می شد. در اوایل قرن بیستم پیشرفت علم شیمی منجر به توسعه صنعت داروسازی و تهیه داروهای شیمیایی گشت و از آن زمان به بعد هر روزه داروهای شیمیایی جدیدی به وسیله دانشمندان ساخته و به بازار عرضه می شود. اگر چه داروهای شیمیایی به نسبت داروهای گیاهی، بیماریها را سریع تر درمان کرده و اثر قوی تری دارند اما پایندهای سوء ناشی از مصرف آنان نیز پیشتر از داروهای گیاهی است. مصرف طولانی و برخی موارد مقطعی داروهای شیمیایی عوارض خاصی در بدن بر جای می گذارد که عوارض جانبی نامیده می شوند وممکن است ناراحتی های تازه ای برای بیمار ایجاد کند. به همین جهت امروزه بسیاری از متخصصان پزشکی و داروسازی معتقدند باید بیماران را به سوی مصرف گیاهان دارویی سوق داد و در راستای همین هدف درده اخیر، داروسازان ازعصاره های گیاهی داروهای شتوخی را ساخته و به بازار عرضه کرده اند که اثرات مثبت آن ها مورد تأیید همه قرار گرفته است(۳). گیاهان دارویی حاوی روغن های عطری، آکالوئیدها مواد پروتئینی، ملائوتئوئیدها و مواد لعاب دار است. گیاه کلم به عنوان یک گیاه مهم درصنایع دارویی مورد توجه قرار گرفته است. استفاده از کلم در یونان به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بازمی گردد. در آن زمان عوام از این گیاه برای جلوگیری از معده ریزی ها، درمان زخم، درد مفاصل و صاف کننده صدا استفاده می کردند. به علت وجود آکالوئیدهای ارزشمند در پیکر رویشی و ریشی ی کلم در اکثر فارماکوپه ها به عنوان یک گیاه دارویی بسیار مهم معرفی و خواص آن نیز بیان شده است. این گیاه به علت دارا بودن آکالوئیدهای مهم نظیر " سولفورافان "و " ایزوتیوسیانات " که هر دو اثر آنتی نئوپلازی (ضد تومور) دارند، اهمیت خاصی در داروسازی داشته و حدود ۳۰ سال است که دراین صنایع مورد استفاده قرار می گیرد. این مواد مواد در شیمی درمانی برخی سرطان ها نیز کاربرد دارند(۹). سولفورافان در بیماران سرطان معده سیستم دفاعی بدن را تقویت کرده و باکتری هلیکوباکترپیلوری را که باعث زخم معده و سرطان معده می شوند را ازبین برده و سرطان معده را درمان می کند. این گیاه در کشور های روسیه ، انگلستان و آلمان در سطح وسیع کاشته می شود(۲) مشخصات گیاه کلم:

کلم با نام علمی (Brassica oleracea) ازخانواده Cruciferae می باشد. کلم گیاهی است گیاهی یک ساله و دوساله که دارای برگ های ناصاف و موجدار بوده و میوه آن بصورت خورجین، دراز و باریک میباشد کلم خودرو و بومی سواحل انگلستان و مدیترانه است. وارته های مختلف کلم دررسانر دنیا بچون سبزی کشت می شود(۵). کلم غنی از ویتامین C و A، B۱، B۲ می باشد.این گیاه حاوی آکالوئیدهای سولفورافان، ایدنول و ایزوتیوسیانات است که قسمت مورد استفاده ی دارویی آن ریشه و برگ های آن می باشد. از نظر خواص درمانی گیاه کلم محرک قوای جنسی، صاف کننده صدا، تسکین دهنده دردهای زانو، درد مفاصل، خواب آور، تیرو بخش برده و ضماد برگ کلم خودرو و یا کشت شده که به صورت خورنده برای تورم و آماس و تومورها و درد مفاصل استعمال می شود. برگ کلم خودرو به صورت خام یا پخته شده به هضم غذا و از بین بردن سدوم موجود در کبد کمک می کند دارد(۶). سابقه درمانی کلم: استفاده ازکلم درایونان به ۶۰۰ سال قبل ازمیلاد مسیح بازمی گردد.در آن زمان عوام ازاین گیاه برای جلوگیری از خون ریزی ها ، درمان زخم ، درد مفاصل و صاف کننده صدا استفاده می کردند... به علت وجود آکالوئید های ارزشمند در پیکر رویشی وریشه ی کلم در اکثر فارماکوپه ها به عنوان یک گیاه دارویی بسیار مهم معرفی و خواص آن نیز بیان شده است.این گیاه به علت دارا بودن آکالوئید های مهم نظیر " سولفورافان " و "ایزوتیوسیانات " که هر دو اثر آنتی نئوپلازی (ضد تومور) دارند، اهمیت خاصی در داروسازی داشته و حدود ۳۰ سال است که در این صنایع مورد استفاده قرار می گیرد(۷) خواص درمانی کلم:

کلم یکی از سبزی های معروف خوراکی است که تاریخی کهن دارد. کلم اقسام مختلفی دارد و به رنگ های گوناگون است. مانند : کلم سبز، کلم قرمز، کلم فوری، کلم رخسار را جلا می دهد و نیکو می سازد و خواب آور بسیار خوبی است و حرکت کبودگان تو یا را آسان می گرداند. مصرف این گیاه ، صدا را صاف می کند.کلم پخته، بدن را از احتلاط فاسد و عرق زیاد پاک می کندو در درمان سرفه و درد کمر و زانو موثر است. تخم کلم، ضد خوریزی له و ضد کرم دستگاه گوارش ، ضد کم خونی بوده و قوه بینایی و نور چشم را افزایش می دهد(۸). مداومت در خوردن کلم، باعث از بین رفتن سنگ های ادراری و تساملی خواهد شد. کلم به علت دارا بودن مواد گلوگردی برای عارش و شستشوی موی سر شوره دار، داروی بسیار خوبی است. این گیاه تصفیه کننده خون است که دارای یک اسانس سفوفروه بوده و برای معالجه کرم امعام به کار می رود(۱۰) برای درمان زخم های عمیق و زخم های سرطانی، پماد برگ کلم با آرد جو سفید است. سوخته کلم برای درمان جوش های دهان، رفع زردی دندان و جلوگیری از ریزش مو موثر است. برای این منظور باید سوخته کلم را در محلی مورد نظر بمالند و این کار را تکرار کنند تا اثر خود را ببینند. خوردن ۶۲۵ گرم تخم کلم که با آب پخته شده باشد، لکه های پوستی را برطرف می کند. شیره کلم خام، برای نفوذ خون

<sup>[1]</sup> کلم با نام علمی (Brassica oleracea) ازخانواده Cruciferae می باشد

<sup>[2]</sup> کلم گیاهی است گیاهی یک ساله و دوساله که دارای برگ های ناصاف و موجدار بوده و میوه آن بصورت خورجین، دراز و باریک میباشد کلم خودرو و بومی سواحل انگلستان و مدیترانه است

<sup>[3]</sup> کلم غنی از ویتامین C و A، B۱، B۲ می باشد

اشخاصی که کمبود آهن دارند مفید است.
شیره کلم خام، غشاهای مخلطی معده و روده ها را پاکیزه می کند[۹]. برگ کلم له شده، برای درمانی ناراحتی های پوستی مؤثر است.کلم اکسیری است که دوی همه دردهاست و تمام اعضای بدن از آن استفاده می کنند و هیچ دردی نیست که در مقابل کلم دوام آورد. کلم زخم های بواسیر را التیام می دهد. کلم سنگینی گریش را درمان می کند.برگ های خام کلم سبز یا قرمز را قبل از غذا به صورت سالاد بخورید. زیرا برگهای کلم مقدار زیادی کلسیم و کبرگرد دارد که برای تقویت خون بی اندازه مفید است و سالاد برگ کلم، بهترین درمان کم خونی است [۱۱].مصرف سوپ کلم برای معالجه پروئیت و سرخه شدید مفید است. برگ کلم سفید یا قرمز در معالجه امراض کبد و یرقان (زردی) نتایج مؤثری دارد. کلم بهترین داروی طبیعی برای معالجه اسهال است، برای این منظور باید برگ کلم یا گل کلم را با آب یزید و فلفل و کبره به آن چاشنی کنید و با کبره و نان برشته به عنوان غذا مصرف کنید.مصرف کلم، بیماری نفرت (روم چرکی کلیه) را درمان می کند[۱۲].مصرف کلم برای متلایان به نفرت به سبب دفع سموم موجب تسکین درد می شود.اگر برگ کلم را به وسیله گذاردن الطوی داغ روی آن به صورت پماد در آورده و روی جاهایی که در بدن درد می کند بگذارید این مرهم (ضماد) برای تسکین درد اعصاب و رماتیسم و ساییک مؤثر است[۱۳].مصرف شربت کلم، روزانه سه قاشق و هر باز یک قاشق قهوه خوری تمام گرم های بدن را دفع می کند.کلم به علت داشتن آمگک زیاد، آرسنیک و ید، یکی از غذاهای بسیار عالی و مفید است و برای درمان سستی استخوان، سل و کم خونی نظیر ندارد.در کلم املاح سولفات، نیترات پوتاس، اکسیدهای آهن و کبرگرد (اسانس گلگرد) وجود دارد[۱۵].
مرفی بیماری سرطان معده:

معده یکی از اعضای موجود در شکم و بخشی از دستگاه گوارش است و مثل هر یک از اعضای دیگر بدن مستعد ابتلا به سرطان است. پس از اینکه غذا جویده و بلعیده شد، از طریق لوله‌ای به نام مری، از دهان وارد معده می‌شود. معده عضوی کبسه مانند و دارای ۴ قسمت مختلف است که ترشحات مختلفی برای هضم اولیه ی غذا ترشح می‌کند. سرطان در هر کدام از این مناطق پنج‌گانه ممکن است شروع شود و گاهی علائم و میزان بهبودی درحسب محل ابتلا متفاوت است. داخلی‌ترین لایه، لایه ی مخاطی نامیده می‌شود و اکثر سرطان‌های معده نیز از این قسمت شروع می‌شود. هر چه سرطان به بافت‌های زیرین نفوذ کند، احتمال بهبودی نیز کاهش می‌یابد[۱۶].
سرطان معده عبارت‌است‌از رشد خارج از کنترل سلول‌های بدخیم در معدهو از دسته سرطان‌هایی است که طی سالیان و به آرامی رشد می‌کنند، ولی قبل از اینکه سرطان به معنای واقعی ایجاد شود، تئوریاتی در لایه‌های معده ایجاد می‌شود. متأسفانه در مراحل ابتدایی علائم چندانی دیده نمی‌شود و شاید به همین دلیل، سرطان معده در مراحل ابتدایی به سختی تشخیص داده می‌شود. عفونت باکتری باکتری به نام "هلیکوباکتر پیلوری" نیز منجر به گاستریت (زخم و التهاب معده) مزمن می‌شودکه معمولاً در اکثر افراد موجب سرطان معده می‌شود. کشیدن سیگار، مصرف الکل و سابقه جراحی روی معده که قبلاً به منظور کنترل زخم انجام شده باشد، از دیگر دلایل ابتلا به این بیماری می‌باشد[۱۳].
علائم سرطان معده و درمان گیاهی آن:

علائم سرطان معده عبارتند:
از درد در ناحیه شکم (قسمت فوقانی، میانی شکم و اپی گاستریک) و احساس توده در شکم (که از علائم دیررس و پیشرفته این بیماری می‌باشد)، احساس خستگی و ضعف و بی حالی که می‌تواند این علائم ثانویه ی کم خونی باشد. همچنین بی اشتها، بی وزه بی اشتها، بی اشتها، بی اشتها، بی اشتها و کاهش وزن که گاهی با اشتهای شکم و آسیت (جمع شدن آب در شکم) همراه می‌شود. ممکن است همراه با توده باشد که دراین صورت می‌تواند باعث انسداد روده گردد[۱۷].
گاهی نیز بیمارانی با علائم متاستاتیک به پزشک مراجعه می‌کنند مانند درگیری غده لنفاوی ناحیه گردن که باعث بزرگی در این ناحیه می‌شود و یا علائم دیگر متاستاز مانند زردی و برآمدگی شکم که نشانه درگیری کبد است. مهمترین عامل ایجاد این سرطان باکتری هلیکوباکتر پیلوری می‌باشد. آنتی‌بیوتیک‌سولفورافان موجود در گیاه کلم با از بین بردن باکتری هلیکوباکترپیلوری که در معده باعث ایجاد زخم معده و سرطان معده می‌شوند، آن را درمان می‌کند[۱۴].
تایج و بحث:

سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست‌انسان بر روی کره زمین است و انسان به کمک گیاهان دارویی خود را درمان کرده و می‌کند . انسان تنها با داروهای شیمیایی درمان نمی‌شود بلکه همه عوامل طبیعی نقش درمان را داردودارو نهائناً نقش پیشگیری را در برابریبیماری‌ها ایفا می‌کند.وجود گیاهان در طبیعت یکی از نعمت های بزرگ الهی محسوب می‌شود. سرطان معده یکی از بیماری های شایع است که نتیجه عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری می‌باشد که آنتی‌بیوتیک سولفورافان موجود در گیاه کلم از بین بردن این باکتری آترا درمان می‌کنند این یک راه درمان گیاهی برای یک بیماری خطرناک سالانه جان میلیون‌ها انسان را می‌گیرد می‌باشد.

#### نظم

فوائد شلغم چیست؟

شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی‌اش ارزشمند است بلکه از حیث سایر ویژگی‌های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره سبزی‌های مهم شمرده می‌شود. علاوه بر پیاز سبزی‌هایی (گیاهان سبز) نیز عوامل عده پیش‌گیری از سرطان به شمار می‌آیند، زیرا آن‌ها همدانه کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی طبق تحقیقات آزمایشگاهی از موادی برخوردارند که رشد سرطان را در جانوران متوقف می‌سازند هم چنین شلغم روغنی (منداب) که شلغمی بزرگ و زرد رنگ است دارای مواد ضد سرطانی است

شلغم یکی از بقولات بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح معدیهی مانند کلسیم و منیزیم جزو مواد غذایی بسیار باارزش به حساب می‌آید شلغم یکی از پاک‌کننده‌ها و سازنده‌های خون بوده و چنان که گفته شده، املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های عطرطانیکی مانند سرطان می‌شود. هم چنین شوره مخوی در آن باعث تصفیه خون و دفاع بدن در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود.

پناسیم موجود در شلغم چربی را خنثی می‌کند و آرسنیک آن در تشکیل گویچه‌های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد از طرف دیگر فسفر موجود در شلغم موجب تقویت باخته‌های عصبی می‌شود.

باید دانست که لازم است از برگ شلغم خواره به صورت پخته یا خام در سوپ یا سالاد و یا خوراکی‌های دیگر استفاده شود. نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن، این گیاه حاوی مقادیر زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون و به ویژه هموگلوبین می‌شود. به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره‌تر باشد، ید بیشتری در آن هست هم چنین وجود ویتامین آ، ب و ث در برگ و ریشه آن، به خوبی نشانگر نقش مؤثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه آن است دکتر برنوله ثابت کرده است که عصاره شلغم حل و دفع سنگ‌های کلیوی را به علت خاصیت حل‌کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد، تسهیل می‌کند

شلغم، اثر مفید و مؤثری در درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی دارد. برای این منظور از آش و سوپ آن استفاده می‌شود. همین‌طور می‌توان عصاره آن را به دست آورد. برای این کار شلغم را با شکر سرخ به وزن مساوی در کمی آب می‌ریزند و به ملامت حرارت می‌دهند. طریقه دیگر آن است که وسط شلغم بزرگی را خالی کرده و شکر سرخ را درون آن می‌ریزند و پر می‌کنند و می‌پزند. شکل سوم نیز آن است که شلغم را به حلقه‌های گرد بریده و پیاز را نیز به همین شکل درمی‌آورند سپس طبقات شلغم و پیاز را در ظرف گودی بر روی حرارت می‌گذارند و هنگامی که گرم می‌شود به تدریج شربت آن جدا می‌شود این شربت برای درمان سرماخوردگی و گلودرد بسیار نافع استو از آن می‌توان به عنوان قرقره نیز استفاده کرد که در موارد گلودرد به کار برده می‌شود

در موارد دمل، کورکک و هر نوع کانون التهابی و تورمی یا چرکی از ضماد شلغم پخته استفاده شده و بر روی موضع می‌گذارند.

ترب سیاه هم کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در برخی موالع غثنی‌تر هم هست بهتر آن است که ترب سیاه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنند تا از

خواص آن‌ها به طور کامل بهره گیرند. می‌توان از این دو همراه با سبزی‌های دیگر نیز به صورت سالاد استفاده کرد. نشانه‌های شلغم خوب

شلغم خوب سه علامت دارد:

- ۱- شلغم باید پر باشد، بنابراین اگر وسط آن شل باشد و با فشار انگشت فرو برود پلاسیده و مانده است و چنان چه پخته و مصرف شود در روده‌ها تولید نفخ می‌کند
- ۲- پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد
- ۳- شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدند درونش روشن و شفاف باشد بر اساس تحقیقات و بررسی‌های دانشمندان هر صد گرم شلغم دارای ۲۵ کیلو کالری انرژی، ۱ گرم پروتئین، ۷ گرم گلوکسید، ۲۱ گرم چربی ۱۱۸ گرم فیبر، ۲۵ میلی‌گرم گوگرد، ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۶۰ میلی‌گرم کلسیم، میلی‌گرم ویتامین شلغم از منظر گیاه شناسی شلغم گیاهی است به رنگ سبز و سفید و با برگهایی ناصاف و بریده‌گیاهی زیاد. ریشه آن زده‌ای و به شکل‌های گرد و یا دراز به رنگ سفید یا لکه‌های بنفش می‌باشد. شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معنی‌اش ارزنده‌است، بلکه از حیث سایر ویژگی‌های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره سبزی‌های مهم شمرده می‌شود. علاوه بر نیاز، سبزی‌های لینی (گیاهان سبز) نیز، عوامل عده‌ای پیشگیری از سرطان به شمار می‌آیند، زیرا آنها همانند کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی (بگ گروه از گیاهان)، از موادی پرخوردانه که رشد سرطان را در جانوران متوقف می‌سازند. همچنین شلغم روغنی (منداب) که شلغمی بزرگ و زردرنگ است، دارای مواد ضد سرطانی است.

یکی از این مواد ضد سرطان که در شلغم وجود دارد، «گلوکوسینولیت‌ها» نام دارند. سبزی‌های شلغمی از قبیل کلم برگ و اسفناج، جزء این گیاهان سبز و پر برگ اند و مشاهده شده، در بین جمعیتی که این سبزی‌ها جزء بیشترین مواد غذایی مورد مصرفشان است، میزان ابتلای آنان به انواع سرطان‌ها به ویژه سرطان ریه کم بوده‌است.

مطالعات جهانی پیوسته حکایت از این داشته‌اند که گیاهان سبز، تند و پررنگ شاید تنها عوامل جلوگیری کننده از بعضی سرطان‌ها باشند. در ضمن چنین سبزی‌هایی از کاروتنوئیدها که شامل بتاکاروتن و کلروفیل است، سرشار هستند. هر دوی این مواد، خاصیت ضد سرطانی دارند.

این سبزی از انواع سبزی‌های نادری است که دارای ارستیک و رویدید است. این دو عنصر با کتک گوگرد در جلوگیری از مرض جذام نقش مهمی دارند. فواید دیگر شلغم به قرار زیر است:

- ۱- شلغم پو طرف کننده سرفه‌است.
- ۲- شلغم ترم کننده سینه، معده و روده‌است.
- ۳- شلغم اشتها را تحریک می‌کند.
- ۴- شلغم سنگ‌های مثانه، کلیه و کبد را خرد، و ادرار را زیاد می‌کند.
- ۵- شلغم به علت داشتن ویتامین‌های A, B, C بر نور چشم و قدرت بینایی می‌افزاید.
- ۶- ریشه شلغم اثر ترم کننده‌گی دارد و در دفع سیاه سرفه و آسم به صورت چوشانده‌های غلیظ و مخلوط با عسل، مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ۷- چوشانده غلیظ شلغم به شکلم مرمه، در تسکین دردهای مفصلی، نقرس، آیه‌ها، سرمازدگی و فربه به کار می‌رود.
- ۸- شلغم دارای یک ماده ضد عفونی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی تأثیر بسیار زیادی دارد.
- ۹- شلغم حاوی فسفر، کلسیم، آهن و ویتامین‌های A, B, C است و سبب افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن می‌شود.
- ۱۰- شلغم برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است.
- ۱۱- اگر ریشه‌های نازک و باریک روی شلغم، خشک و ساییده شده و سپس با عسل مخلوط شود، برای سختی ادرار مفید خواهد بود و بسیاری از امراض مجاری ادرار را درمان می‌کند.

- ۱۲- آب شلغم پخته را می‌توان در انواع گلردها و به خصوص عوارض سرماخوردگی فرقه کرد.
- ۱۳- چنانچه شلغم را در ظروف سرسته یا درون خیسر بیزید، چون آب و اسانس‌های آن خارج نمی‌شود، باعث زیاد شدن اشتها می‌شود.
- ۱۴- آب شلغم به سبب داشتن اسولین گیاهی و ویتامین‌های مفید برای درمان مرض قه و سنگ مثانه مفید است.
- ۱۵- شلغم برای جلوگیری از ناراحتی‌های پوستی به ویژه جوش صورت (فورو) بسیار سود بخش است.
- ۱۶- شلغم به علت داشتن ویتامین C از رفیق شدن خون جلوگیری کرده و به علت وجود همین ویتامین، مانع از خونریزی می‌شود و خشکی را برطرف می‌کند.
- ۱۷- ریشه‌های نازک شلغم روم طحال و سوزش ادرار را برطرف می‌کند، بدین منظور باید ریشه‌های باریک شلغم را تمیز شسته و پس از خشک کردن بسایید و همراه با کمی عسل میل کنید.
- ۱۸- ترش شلغم، موی اجشاء، اشتها آور و بی نفخ است.
- ۱۹- شلغم به سبب داشتن ویتامین A برای تسکین خارش و دردهای مفصلی، سرما خوردگی، نقرس و معالجه ترک به صورت استعمال خارجی مفید است. برای این منظور باید شلغم را در مقدار کمی آب پخته و به صورت مرمه درمحل مورد نظر قرار دهید.

- ۲۰- در بیماری نقرس و درد مفاصل، یک عدد شلغم را پخته و آن را ریز ریز کنید و به شکل فرنی درآورید، سپس مانند مرمهی روی مفصلی که درد می‌کند، بگذارید.
- ۲۱- تخم شلغم از نظر تمام خواص و اعمال، از شلغم مفیدتر و قوی تر است. شیوه و مقدار مصرف آن نیز به این گونه‌است که در هر دقیقه حدود ۲۵۴ گرم آن را همراه با عسل یا شربت، برای معالجه امراض یاد شده می‌خورند.
- ۲۲- مصرف شلغم در درمان کم خونی، تجویز شده‌است، زیرا در افزایش گلبول‌های قرمز خون، بسیار موثر است.
- ۲۳- برای معالجه سرماخوردگی، ورم لوزه‌ها و آذین شدید و گلو درد می‌توان از شربت شلغم استفاده کرد.
- ۲۴- شربت شلغم برای معالجه سیاه چپه‌ها مفید است و مصرف این شربت هیچ ضرری برای بچه‌ها ندارد. شربت شلغم

روش تهیه شربت شلغم به این ترتیب است که : ابتدا وسط یک شلغم را خالی می‌کنند و در آن کمی شکر می‌ریزند. پس از مدتی آب در آن جمع می‌شود. آب را با قاقق برداشته و مصرف می‌کنند.

هشدار : کسانی که از نظر هضم غذا یا معده دچار اشکال هستند و یا روده‌های طرفینی دارند، باید از مصرف شلغم خودداری کنند. نحوه استفاده آن :

مقداری از شلغم معمولی و شلغم روغنی (منداب) را به صورت خام بخورید . چرا که پختن ، سبب از بین رفتن « گلوکوسینولیت » در آنها می‌شود .در صورتی که معده ضعیف نباشد میتوان آب شلغم خام را خورد اما بیشتر به صورت پخته از آن استفاده میشود .

ترب سیاه هم کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در بعضی مواقع غنی تر هم هست. بهتر آن است که ترب سیاه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنند تا از خواص آن به طور کامل بهره گیرند. می‌توان از این دو همراه سبزی‌های دیگر نیز به صورت سالاد استفاده کرد.

طرز تشخیص شلغم روغنی از شلغم سفید این است که شلغم سفید دارای ریشه سفید بوده و طوفی صورتی به دور گره اش دیده می‌شود . شلغم روغنی از ریشه زرد مایل به صورتی برخوردار بوده و بزرگ تر و سفید تر از شلغم سفید است .

بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی افلا چند بار در هفته شلغم بخورید شلغم پخته بهترین صحنه است . بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد .همانطور که در بالا گفته شد آب شلغم خام خواص بیشتری از شلغم پخته دارد بشرطی که معده شما را ناراحت نکند . خواص شلغم از نظر احادیث : هیچکس نیست مگر آنکه رنگی از جذام در او است و شلغم آنرا ذوب میکند و روایت شده که آن را در فصلش بخورید که هر دردی را از شما می‌برد.

**کنجد و موارد احتمالی از**

درباره خواص مفید کنجد و موارد احتمالی از آن توضیح دهید.

خصوصیات گیاهی کنجد

کنجد گیاهی است یک ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پرشیده از کرک است. برگ های آن بیضی ، باریک و ترک نیز است . گل های آن به رنگ سفید یا قرمز، به طور تک تک در کتاره برگ های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می شوند . تاریخچه کنجد و موارد احتمالی از آن :

متجاوز از پنج هزار سال است که انسان به خواص مجزوه آسانی کنجد پی برده است .

پهلوانان قدیم آترا برای زیاد کردن زور می خوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه قابل توجه است و دارای ارزش زیادی می باشد .

هندیها پیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات مجزوه آسا قائلند و آترا زیاد کننده قدرت و عامل طول عمر می شناسند و روی این اصل آترا در تشریفات مذهبی زیاد می خوردند و ملاحظور که ما ایرانیان خرما و انجیر خیرات می کنیم آنها کنجد و شیرینجایی که با کنجد درست کرده اند خیر می نمایند ویدون تردید طول عمر در بین مرزاشین و بعضی از دهاتیهای هندی خوردن کنجد است .

خوردن این گیاه از قدیم در ایران معمول بوده است ، ناتوان مغز آن را روی نان می پاشیدند و آن کاری است که الان هم باستانی معمول شود .

حلواسازان آترا به کار می بردند که منافسانه امروز ترک شده است. روغن کنجد دیر قدامی می شود و سابقاً خوردن آن بسیار معمول بوده و هنوز هم معمول است .

شیر کوبیده ی آن و گیاههای دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید می دانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم می کند و سودا را از بین می برد. آب برگ کنجد برای نفویت مو و بلند شدن آن تاثیر نیکی دارد و برای این کار باستانی آب آن را با کوبیدن یا فشار گرفت و به سر مالید .

میوه این گیاه به صورت کینسل و محتوی دانه های کوچک و منطخ و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است .

وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است . در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کنجد در دنیا می باشد . هندوستان و حبشه از نظر تولید، بعد از چین قرار دارند . در ایران نیز مقداری کنجد تولید می شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوا اوده می رسد. ترکیبات شیمیایی

کنجد دارای پروتئین ، ویتامین های B ، D ، E ، F۱ و لسیتین (LECTHIN) می باشد. روغن کنجد مرکب از اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لیئولئیک اسید اولئیک

اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمئیک و آراشیدیک اسید می باشد .

روغن کنجد یکی از روغن های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می شود ، زیرا این روغن نه تنها کلسول خون را افزایش نمی دهد، بلکه آن را کاهش نیز می دهد.

برای تهیه روغن کنجد معمولاً دانه ها را می شویند تا رنگ روی آن از بین برود.

سیس دانه ها را آسیاب کرده و در آب می ریزند تا پوست آنها روی آب نیاید . بعد از گرفتن پوست، دانه ها را خشک کرده و در آب جوش می ریزند و خمیر می کنند . این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود . این روغن را روغن سرد می نامند و از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می آید که به نام روغن گرم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد .

تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولاً برای علفه دام ها به کار می برند ، خصوصاً این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی ، غذای خوبی برای گاوهای شیره است .

اگر می خواهید از روغن کنجد استفاده کنید وقت کنجد که روغن سرد باشد که نام **FIRST COLD PRESSED** "معروف است ، زیرا در اثر حرارت دادن، روغن کنجد خواص خود را از دست می دهد. خواص مفید کنجد برای سلامتی بدن از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم است . کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت بکار می رود . خواص مفید کنجد به شرح زیر است :

- ۱) برای جفاق شدن و نفویت نیروی جنسی موثر است.
- ۲) برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد ، مفر بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سیس آنها را بودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید .
- ۳) کنجد گز فنگی صدا را از بین می برد .
- ۴) نرم کننده معده و روده است.
- ۵) کره کنجد که در کانادا بنام ناهینی معروف است و شبیه ارده می باشد ، غذای خوبی برای رشد بچه هاست.
- ۶) برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و ساهی موی سر می شود.
- ۷) ارده نرم کننده معده و روده هاست.
- ۸) کنجد فشار خون بالا را کاهش می دهد.
- ۹) کنجد ضد رماتیسم است.
- ۱۰) برای رفع ناراحتی کبسه صفرا مفید است.
- ۱۱) دم کرده برگ کنجد، اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۱۲) روغن کنجد برای رفع تنگی نفس ، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
- ۱۳) روغن کنجد سوزش ادرار را دفع می کند.
- ۱۴) از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

۱۵) کنجد با تمام فوایدی که دارد برای معده ی ضعیف مناسب نیست؛ زیرا هضم آن سنگین است . این گزینه اشخاص باید آن را با عسل و سرکه بخورند . ویتامین F چیست؟ ویتامین F یک اسید چرب ضروری است که باعث تشکیل لایه های در پوست می شود که از سلول های پوستی محافظت و از خشکی و خرابی پوست جلوگیری می کند. همچنین باعث انتقال سایر ویتامین ها در پوست می شود. کنجد؛ نفویت کننده مو هرچند تاوایی‌ها امروزه با پاشیدن چند دانه کنجد مشتریان خود را با عنوان نان کنجیدی قریب می دهند، اما اگر خوردن کنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهید، موهای پریش و مقاوم خواهید داشت.

متخصصان تغذیه می گویند روغن کنجد علاوه بر نفویت موها، برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه هم مفید است. همچنین سوزش ادرار را برطرف می کند. دم کرده برگ کنجد هم اسهال خونی را درمان می کند و خوردن این دانه گیاهی برای رماتیسم، فشار خون بالا و ناراحتی کبسه صفرا مفید است. در طب سنتی برای رفع قولنج، کنجد را آسیاب و با سرکه مخلوط می کردند و با افزودن مفر بادام پوست کنده هر روز به مقدار یک قاشق سوپخوری میل می کردند. ارده کنجد به همراه خرما غذایی مفوی برای رشد کودکان و همچنین کارگران بدی است. این دانه‌های ریز سفید و سیاه، قوای جنسی را نفویت می کند و نرم کننده معده و روده‌هاست.

خوردن یک قاشق قاشق غذاخوری کنجد موجب تامین مقداری از نیاز کلسیم خانم‌ها شده و اگر آنها عادت به بلند کردن ناخن‌هایشان داشته باشند با مصرف کنجد ناخن‌هایشان محکم‌تر شده و ترک و شکنندگی بر روی این عضو که جزئی از زیبایی انگشتان است دیده نمی شود.

شاید بدانید که کمبود روی چه اثراتی بر زیبایی دارد آنگه را کمتر می‌کند و از تازک شدن موها جلوگیری می‌کند و ماع بریش موها خصوصاً در خانم‌ها می‌شود و در ضمن به دلیل توام شدن این ماده مغذی با ویتامین E این اثرات صد چندان شده و می‌توان از خواص ضدچروک و سفیدکنندگی (شدلنگ) این ویتامین استفاده کرد. چربی های موجود در کنجد

حتما می‌دانید که کنجد چربی بسیاری دارد اما این چربی از نوع گیاهی و چند بانندی است. این روغن دارای اسیدهای چرب ضروری است که در ساختمان پوست به عنوان یک جز اصلی محسوب می‌شوند و در صورتی که کمبودی از این مواد مغذی ایجاد نشود پوست کاملاً یکپارحت و نرم و لطیف به نظر می‌رسد و جالب است بدانید که وجود همین چربی‌هاست که اگر با یک منبع پروتئینی دریافت شود (کنجد به همراه چربی پروتئین قابل توجهی دارد) به ترمیم موهای آسیب دیده پرداخته و از خشکی پیش



از جد این عضو نیز جلوگیری می‌کند، و موجب راحتی افرادی می‌شود که سال‌هاست از خشکی مو رنج برده و همواره از شانه زدن و رنگ کردن موهای خشکشان می‌هراسند.

امروزه از روغن کنجد خصوصا کنجد سیاه در تهیه انواع فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی خصوصا محصولات لای که برای رفع انواع خشکی‌ها تجویز می‌شوند استفاده می‌شود.

معمولا در ترکیب انواع کرم‌ها و ماسک‌ها و شامپوهای ترمیمی از این روغن استفاده شده تا خاصیت درمانی آنها چند برابر شود. در آخر شما را با ماسکی که با روغن کنجد تهیه می‌شود و برای تقویت موهای خشک و آسیب‌پذیر توصیه می‌شود آشنا می‌کنیم.

قبل از هر چیز باید بگوییم که شما می‌توانید از این ماسک بسته به موهایتان هفته‌ای بنای بار بعد از شستشو آنها در حمام استفاده کنید.
نکاتی جالب از کنجد:
مخلوط کردن برگ کنجد با حا جهت مشکلی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز چوشانده برگ آن برای دراز شدن و مشکلی شدن مو نافع است.
روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید و بهترین روغن‌هاست.
دهانهایی که هنوز روغن کنجد می‌خورند عمر زیادتری می‌نمایند و تا هشتاد سالگی تقریبا جوان هستند.
برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده و مصروف آرا در اروپا معمول کردند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می‌سازند و می‌فروشند و اکنون ترکیبی از آن به نام نابتیا معروف می‌باشد ودر فرانسه معمول است.
نابتیا لغتی است ترکی به معنی کنجد و ترکیبی از آن است.

در گذشته یکک دانشمند آمریکایی که درهذه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده بود یکک سلسله امتحانات علمی را درباره آن شروع نمود و به این موضوع پی برد که این گیاه دارای مواد سفیده ای و چربی است و از همه مهمتر اینکه مواد سفیده ای این گیاه به طور خام نیز قابل هضم است و دارای بازده نوع مواد سفیده ای است و برای کسانی که نمی‌خواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریبا واجب است.و می‌توان آن را گوشت گیاهی نامید.
لستین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است.

لستین چربی سفتر داری است که وجود آن برای تسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد ؛ و مغز و غدد انسان احتیاج زیادی به آن دارد.
تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی به این ماده دارد و مغز انسان بیش از سایر حیوانات ازاین ماده دارد و سر موفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لستین است که در گوشت و زرده ی تخم مرغ و گیاهایی مانند: باقلای چینی ، ماش ،قره ماش ، خرفه ، و کنجد وجود دارد .

در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران کمتری در اعصابشان مقدار لستین پایین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لستین به سرعت معالجه می‌شوند ، کلیسی‌ها کنجد زیاد می‌خورند و زیاد بزرگ می‌باشند.
کنجد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای ؛ منیزیم، کلسیم ، آهن ، سیلیس ، آلومینوم ، کورم ، مس ، نیکل ، سدیم و چندانین فلز و شبه فلز دیگر است.
اثر کنجد بیشتر در اثر داشتن ویتامینهای زیاد آنتست مخصوصا ویتامینهای ب و ویتامین های ف که فراوان دارد.
برتر از همه داروها غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد کنجد است که تقریبا بیشتر مواد ساختمان بدن را داراست.
لذا یک غذای قیمی و پر ارزش برای انسان متمدن است.
دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد.

قوت، جوانی، تعادل زنده‌گانی و صحت را به انسان می‌بخشد.
طعم گیواری آن مورد توجه شکم پرستان می‌باشد و به خوبی آسانی برای اسان در هر سنی که باشد قابل هضم است.
کنجد برای زن ، مرد ، بزرگ و کوچک برای ادامه ی حیات و طول عمر مفید است،
اثر آن در تعویض سلولهای کهنه ی بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند: سرطان ، سل ، کم خونی پی نظیر می‌باشد.
در زنده‌گانی جدید که فکر بشر بیش از سایر اعضای بدن او به کار می‌رود کنجد از نان واجبتر است.

خلاصه کنجد غذای کسانی است که می‌خواهند عمر زیاد توام با سلامتی داشته باشند.
بهترین وسیله راحتی و بیمه کننده جوانی شما کنجد است.

#### گل گاوزبان

گل گاوزبان دارای چه خواصی است؟

گل گاوزبان، تقویت کننده حواس پنجگانه

یکی از عجایب سلسله کوه‌های البرز که قله عظیمی چون دماوند دارد، پرورش چندین نوع گیاه دارویی است که اثر درمانی زیادی دارند و منحصرأ در دامنه‌های این کوه به عمل می‌آیند و در کوه‌های دیگر اثری از آنها نیست.

هر چند در کتاب‌های قدیم به گل گاوزبان لسان البورمه می‌گویند، ولی در واقع نام دیگری ندارد. اسم فرانسوی، انگلیسی، آلمانی، ترکی و... هم ندارد، چون در هیچ نقطه ای از زمین جز دامنه کوه‌های البرز به عمل نمی‌آید و با گیاه دیگری که در آذربایجان و شهرهای دیگر ایران و کشورهای دیگر می‌روید، و به غلط به گاوزبان مشهور شده است، نسبتی ندارد.

برای اینکه این اشتباه که حدود چند قرن است پزشکان و دارو سازان را گمراه کرده است، از بین ببرد این را گل گاوزبان، و دیگری را «گیاه گاوزبان» بنامید. این دو گیاه متفاوت هستند، تنها گل‌هاشان کسی به هم شبیه است، هیچگونه خواص مشترکی ندارند و از نظر منافع طبی با هم متضاد هستند. گل‌های «گل گاوزبان» درشت تر از گل‌های گیاه گاوزبان، است.

«گل گاوزبان» در ایران، و «گیاه گاوزبان» در اروپا و آمریکا شهرت زیادی دارند.

پزشکان سنتی ایران در معالجه بسیاری از امراض از «گل گاوزبان» استفاده می‌کردند و نتیجه می‌گرفتند. پزشکان جدید هم خواص «گل گاوزبان» را می‌دانستند و برای دسته ای دیگر از امراض تجویز می‌کردند و چون عطاران فرقی بین «گل گاوزبان» و «گیاه گاوزبان» قابل نبودند، آنها را به جای هم می‌دادند، به همین جهت معالجه آنها نتیجه نمی‌داد و محققان از اینکه خواص و منافع این گیاه از بین رفته است در تعجب بودند. یکی از مترجمان، تمام فرامید «گیاه گاوزبان» را ترجمه کرده و به «گل گاوزبان» نسبت داده، سپس پرسیده است: چرا ایرانیان فقط از گل گاوزبان استفاده می‌کنند؟ به برگ و سرشاخه‌های آن توجهی ندارند، در جواب او باید بگوییم که گل گاوزبان، فقط گلش فواید طبی دارد، زیرا گیاهی که فرنگی‌ها به او بپوش، می‌گویند، گل گاوزبان نیست. گل گوزبان اصلی این گیاه به طور خودرو، منحصرأ در دامنه کوه‌های البرز به عمل می‌آید و تاکنون اهلی نشده و قابل کشت نیست.

-مقری روح و اعضای ریشه بدن بوده، حواس پنجگانه با بهتر بگویم، حواس مجده گانه آدمی را تقویت می‌کند.

-شکم از نرم و کیسه صفرا را باز می‌کند، اخلاط سوخته سوداوی را از معده خارج و عوارض آن را از بین می‌برد.

-جوشانده آن نشاط آور بوده، رنگ رخسار را باز می‌کند.

-سینه را نرم می‌کند، تنگی نفس و درد گلو را شفا می‌دهد.

-دهانه و وحشت را از بین می‌برد و غم و غصه را کم می‌کند و برای کسانی که با خود حرف می‌زنند سودمند است.

-جوشانده آن با عمل جهت تنگی نفس تجویز شده است.

-جویدن برگ تازه آن جهت درمان جوش‌های چرکی دهان اطفال، برکفک، سستی بیخ دندان و رفع حرارت دهان نافع است. مقدار خوراک گل آن دو مثقال تا پنج مثقال است.

-عرف گل گاوزبان جهت امراض سوداوی، وسواس و خفقان مفید است.

-دارای منیزیم بوده و از سرطان پیشگیری می‌کند.

-تحقیقات جدید یناگر این مطلب هستند که عصاره آبی گل گاوزبان دارویی مؤثر و بی‌خطر برای درمان بیماران مبتلا به اختلال وسواسی اجباری است.

- گل مرغوب گلی است که دارای دم سفید و گلبرگ‌های بنفش باشد. برگ‌های تازه گل گاوزبان دارای مقدار زیادی ویتامین C است. گیاه گاوزبان

این گیاه اسم فارسی ندارد و معلوم نیست از چه موقع به ایران آمده و در اطراف تبریز کاشته شده است. در زبان فرانسوی به آن بوراش می‌گویند و «ابن بیطار» گیاه شناس معروف قدیم، که در اصل اندلسی بوده و بعد به آسیای صغیر آمده و دو کتاب بزرگ به

**نام‌های** «الجایع» و «الغشی» به زبان عربی دارد آن را نوعی «مراخوزه دانسته و به اسامی: لسان الثور، ابوالعرق، کجیلا، کجیلا، محجم و بوطلس یاد کرده است.
- گل، سرشاخه و برگ آن دارای شوره، مواد لعابی و یک ماده تلخ است و به همین جهت عرق و ادوار را زیاد می‌کند.
-سنگ‌های کلیه و مثانه را خرد کرده و از بین می‌برد.
- این گیاه دارای اسیدهای چرب امگا ۶ مانند لیولینگ اسید است که برای روماتوتید مفید است.
-ضساده برگ‌های تازه وله شده آن دمل را باز می‌کند و برای معالجه سوختگی، آتش و آفتاب زدگی مفید است.

**بایونه و طرز تهیه فرآورده‌های آن**

خواص درمانی بایونه و طرز تهیه فرآورده‌های بایونه را توضیح دهید.
نام علمی گیاه بایونه **Chamaemelum Nobile** است. بایونه گیاهی است دانه‌ی و کوچک، به ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر، دارای بویی مطهر که در چمنزارها و زمین‌های شنی می‌روید.
ساقه آن به رنگ سبز مایل به سفید، برگ‌های آن کوچک متناوب و دارای بریدگی‌های پارکنک، نامنظم و پوشیده از کرک است. گل‌های آن مجتمع در یک طبق که به طور متفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می‌شود. در هر طبق، گل‌های سفید در اطراف و گل‌های زرد در قسمت وسط قرار دارند.
خواص درمانی بایونه بایونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده‌های تلخ به حساب می‌آید.

۱) یکی از مهم‌ترین خواص بایونه، درمان زخم و ورم معده است که به آسانی این مرض را درمان می‌کند. افرادی که سال‌های سال با این بیماری دست به گریبان هستند و از قرص‌های مختلف گران قیمت استفاده می‌کنند، می‌توانند با استفاده از بایونه، پول داری خود را پس‌انداز کنند و سلامتی خود را نیز بازیابند.

برای درمان زخم معده یک لیوان دم کرده غلیظ بایونه درست کنید (۴) قاشق چای خوری بایونه خشک را در یک لیوان آب جوش بریزید) و صبح ناشتا آن را بنوشید. سپس در رختخواب به پشت دراز کشید و بعد از چهار دقیقه بنویسید. البته بعد از یک ربع ساعت می‌توانید صبحانه خود را میل کنید. این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده به کلی شفا پیدا کند.
۲) بایونه اعصاب را تقویت می‌کند.
۳) بایونه تقویت کننده مغز است.
۴) بایونه ادرارآور و قاعده آور است.
۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می‌دهد.
۶) درمان‌کننده سردرد و میگرن است.

۷) استفاده از بایونه سنگ مثانه را خرد و دفع می‌کند.
۸) برای درمان چشم درد، بایونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.
۹) برای تسکین دردهای عضلانی دم کرده بایونه بنوشید.
۱۰) چوبیدن بایونه برای التیام زخم‌های دهان مفید است.
۱۱) بایونه تب‌بر و تسکین دهنده درد است.
۱۲) بایونه تقویت‌کننده معده است.
۱۳) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه‌ها، به آنها دم کرده بایونه بدهید.
۱۴) برای رفع بی‌حوالی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب، یک فنجان دم کرده بایونه بنوشید.
۱۵) بایونه درمان‌کننده بی‌اشتهایی است.
۱۶) بایونه برای دفع ورم روده موثر است.
۱۷) دم کرده بایونه درمان‌کننده کم‌خونی است.
۱۸) از بایونه برای دفع کرم معده و روده استفاده کنید.
۱۹) بایونه تسکین دردهای حادث ماهیانه است.
۲۰) بایونه برای دفع زردی مفید است.
۲۱) حمام بایونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بایونه را در وان حمام ریخته، مدت یک یک ربع در آن دراز بکشید.
۲۲) برای تسکین درد، چند قطره اسانس بایونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل‌های دردناک بمالید تا درد را تخفیف دهد.
۲۳) اسانس بایونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی‌های پوستی نظیر آگزما، کهیر و خارش مفید است.
۲۴) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بایونه را در گوش بچکانید.
۲۵) اسانس بایونه چون اثر تهوع آور دارد، در مسمومیت‌های غذایی معترف می‌شود.
۲۶) روغن بایونه را برای از بین بردن کمر درد، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید.
۲۷) خاتمه‌هایی که پاشنه شده‌اند، بهتر است همه روزه دم کرده بایونه بنوشند، زیرا اختلالات پائستگی را برطرف می‌کند.
۲۸) بایونه ضد آرزوی است.
**طرز تهیه فرآورده‌های بایونه**
دم کرده بایونه

برای درست کردن دم کرده بایونه، یک قاشق چای‌خوری گیاه بایونه خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. اسانس بایونه حدود ۸۰ تا ۱۰ درصد، اسانس در این گیاه وجود دارد که به وسیله نظفیر یا بخار آب به دست می‌آید. رنگنا این اسانس آبی روشن است، ولی در اثر کهنه شدن به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای در می‌آید. بوی این اسانس، بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزاننده است. اسانس بایونه در عطر سازی و برای معطر کردن غذاها به کار می‌رود. روغن بایونه یا روغن زیتون گل خشک بایونه را برابر وزنش با روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گهگاه آن را هم بزنید. سپس آن را از روی آتش بردارید و بگذارید تا مدت ۴۴ ساعت بماند. سپس آن را از صافی با فشار رد کرده و در شیشه‌ای دربسته نگهداری کنید. برای نفع شکم و قولنج آن را روی شکم بمالید. روغن بایونه با روغن کنجد مقداری از گل خشک بایونه را با چهار برابر وزن آن با روغن کنجد مخلوط کرده و سپس به‌اندازه دو برابر گل بایونه، آب به آن اضافه کنید. آن را روی حرارت بگذارید تا بجوشد و آب آن به کلی تبخیر شود و فقط روغن باقی بماند. البته باید دقت کنید که روغن نسوزد.

**جای ترخون**

جای ترخون دارای چه خواصی است؟
این چای شامل برگ و سرشاخه های گلدار گیاه ترخون است که در اکثر منابع معتبر علمی دنیا، خواص آن به تأیید رسیده است.
این گیاه دارای خواص متعددی از جمله مقوی معده، بادشکن و اشتهاآور بوده و در درمان قاعدگی های دردناک نیز از آن استفاده می شود.
عوارض جانبی:عوارض جانبی خاص برای این گیاه ذکر نشده است با این حال مصرف بیش از حد آن توصیه نمی شود.
نحوه و میزان مصرف :یک قاشق چایخوری از بودر خشک شده گیاه را در یک فنجان آبجوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کرده و روزانه دو تا سه وعده میل کنید.

**جای شبت**

جای شبت چیست و چه خواصی دارد؟
این چای شامل برگ و دانه گیاه شوبه(شبت)است که در اکثر منابع معتبر علمی دنیا خواص آن به تأیید رسیده است.
این گیاه دارای خواص متعددی از جمله کاهش چربی خون(تری گلیسرید و کلسترول)، درد معده، بادشکن و افزایش ترشح شیر مادران بوده و در درمان قولنج معده نوزادان نیز به کار می رود.
عوارض جانبی:عوارض جانبی خاصی برای این گیاه گزارش نشده است،با این حال

<sup>[1]</sup> این گیاه دارای خواص متعددی از جمله مقوی معده، بادشکن و اشتهاآور بوده و در درمان قاعدگی های دردناک نیز از آن استفاده می شود

<sup>[2]</sup> عوارض جانبی:عوارض جانبی خاصی برای این گیاه ذکر نشده است با این حال مصرف بیش از حد آن توصیه نمی شود

مصرف بیش از حد آن توصیه نمی‌شود.

نحوه و میزان مصرف:نصف قاشق چایخوری از پودر دانه خشک این گیاه را در یک فنجان آبجوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کرده و روزانه در دو وعده میل کنید.

##### نمیر هندی

نمیر هندی چه خواصی دارد؟

مهم ترین مواد شناخته شده موجود در نمیر هندی ترکیبات اسیدی از جمله اسید سیتریک، مالیک و تارتاریک و مواد معدنی نظیر پتاسیم و کلسی پکتین است.در پوست درخت نمیرهندی نیز مقداری تانن وجود دارد و سرشاخه های جوان و سبز این درخت دارای مقادیر زیادی ویتامین های گروه Bاست.

از قدیم معتقد بودند که نمیرهندی مثل یک ملین و مسهل عمل می کند اما تحقیقات سال های اخیر اثرات دیگری را برای آن به اثبات رسانده اند از جمله اینکه خاصیت ضد درد، ضدباکتریایی و ضد ویروسی داشته و برای از بین بردن انگل ها و کرم های بدن توصیه می شود. علاوه بر تمامی خواص یاد شده، این میوه یک اشتها آور بوده و متجی از آنتی اکسیدان ها نیز به حساب می آید. خوردنش به همراه غذا به هضم آن کمک می کند. به علاوه مصرفش برای کاهش تهوع کمک کننده بوده بنابراین اضافه کردن آن به غذا به خصوص در وعده غذایی افرادی که مشکل گوارشی دارند، توصیه می شود.

نمیرهندی آنتی اکسیدان دارد. این میوه حاوی مفادیر قابل ملاحظه ای کاروتن، ویتامین Cو برخی فلوئوئیدهاست. به طوری که می تواند جایگزین خوبی برای ویتامین C در افرادی باشد که دچار کمبود این ویتامین هستند اما فراموش نکنید که خشک شده این میوه دارای مقادیر کمتری از این ماده مغذی است. اگر زیاد سرما می خورید، می توانید برای کاهش دفعات بیماری و بهبودی سریع تر، درمان وعده هایان نمیرهندی میل کنید. در ضمن، اگر دچار گلودرد شده اید، می توانید نمیرهندی را در آب حل کرده و قرقه کنید تا درد گلویتان به سرعت بهبود یابد.

بسیاری از اختلالات گوارشی از جمله اختلالات صفراوی با مصرف نمیرهندی بر طرف می شود و افرادی که کلسترول خون شان بالا است، می توانند برای کاهش چربی خون شان نمیرهندی بخورند. بنابراین، برای داشتن قلب سالم عادت به خوردن نمیر هندی های خشک شده به دلیل نداشتن حتی مقدار جزئی نمک، به افراد مستعد به خصوص میانسالان پیشنهاد می شود.

##### حجامت

فوائد حجامت چیست؟

حجامت دارای سابقه ی تاریخی هفت هزار ساله می باشد و به عنوان یک سنت الهی در روایات و سیره ی پیامبران و ائمه ای اطهار (ع) مطرح گردیده است . بیش از پانصد روایت از ائمه ی معصومین (ع) وارد شده که گویای اهمیت این سنت اسلامی است و ما به دو روایت اشاره می کنیم :

۱- از امام رضا (ع)روایت شده که فرمود : اگر در چیزی شفا وجود داشته باشد ، در تبع حجامت یا در شربتی از عسل است .(۱)

۲- امام صادق (ع) فرمود : حجامت عقل را افزایش می دهد و موجب تقویت حافظه می شود . (۲)
فوائد حجامت :

با جرات می توان گفت تقریباً در تمامی بیماری های جسمی و روحی حجامت با درمان کامل خواهد بود و یا آنکه کمک شایانی به بهبود بیماری می کند . طی پژوهش های انجام گرفته ، تأثیر حجامت بر روی بیش از ۱۵۰ بیماری به اثبات رسیده که برخی از آنها را نام می بریم : سردردهای عصبی و میگرن ، فشار خون و رفع غلظت خون ، چربی ، قند ، اورده خون ، بیماری های پوستی و خارش بدن ، دریش مو ، آرتروز و رماتیسم ، تقویت و بنیابی چشم ، آسم و تنگی نفس ، آرژی ها ، دیسک کمر ، سنگه های کلی و معوی .

حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است ، تا آن را بر علیه کلیه ی عوامل درونی و بیرونی هوشیار و فعال نماید . به طور کلی حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است و اگر به صورت تخصصی از آن استفاده شود برتری های فراوانی نسبت به روش های درمانی جاری مانند مصرف داروهای شیمیایی و جراحی دارد . مزیت ها و فواید درمان با حجامت را می توان به طور خلاصه بدین شرح بیان کرد :

۱- یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است .

۲- کاهش دهنده ی فشار خون است .

۳- خارج کننده ی صفرا است و از این جهت به انسان آرامش می دهد .

۴- هیچ گونه وابستگی فنی ، علمی و ابزاری به خارج از کشور ندارد .

۵- بلغم و سوهای پخته شده که قبلاً سنت و قابل انتقال شده است را همچون صفرا می مکند و از غلظت آنها می کاهد .

در منابع طب اسلامی و سنتی حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمان ذکر گردیده و بیماری های گوناگون را درمان می کند و به صورت اختصاصی در منابع طب اسلامی به شکل پیشتگی انه ای درمان بیماری ها شمرده شده است و در مورد بیماری های خاص و بیماری های ناشی از غلبه ی خون سفارش شده است . درایان آنکه حجامت در فصل بهار توصیه شده و می تواند ضامن سلامتی باشد .

پی نوشت :

۱-مسائل الشیعه،ج۱۷ص۵۴

۲-بهار الاوراح،ج۳۱ص۱۲۶.

##### سبل خانی

خواص و کاربرد سبل خانی چیست؟

در کتب طب سنتی با نامهای «سبل خانی» و «حشیشه الملائک» آمده است.به فرانسوی Angelique، به انگلیسی Angelica گفته می شود. گیاهی است از خانواده Umbelliferae نام علمی آن archangelica Angelica .
مرادف آن Archangelica Hoffm officinalis می باشد. مشخصات:

آزولیک گیاهی است غلفی دو ساله بلند بارنفاع آن متجاوز از یک متر است.مطر با برگهای بزرگ دارای بریدگی و تقسیم بندی شده.هر یک از تقسیمات برگ نوک تیز دندانه دار می باشد. ساقه آن شیار دار استوانه ای به رنگ سبز مایل به قرمز . گلهای آن سفید به صورت چتر در انتهای شاخه گل دهنده ظاهر می شود.از برگ و ساقه و ریشه آن در طب استفاده می شود.

این گیاه در مناطق شمالی اروپا و شبه جزیره اسکانه،بنای و کوهستانهای مرکزی اروپا ناورسیه میانه انتشار دارد. در هندوستان در کشتیر می روید.در شمال اروپا به عنوان گیاه سزی خوراکی مورد استفاده و توجه است و کاشته می شود و ریشه های آن را به صورت خام یا پخته می خورند.
در سایر مناطق اروپا علاوه بر خوراکی بودن از خاصیت خوشبو بودن آن نیز در قادی استفاده می شود و از میوه آن برای تهیه یک نوع نوشابه به نامRatafia d’Angelique استفاده می شود.به علاوه خواص طبی آن در سطح وسیعی مورد توجه است و کاربرد دارد.

تکنیز آزولیک از طریق کشت بذر آن صورت می گیردبه این ترتیب که بذر آن را در بهار در هوای آزاد و یا در پاییز در پناه شاسی می کارند. پس از آن نهال های جوان را به مزرعه منتقل کرده و می کارند.معمولا چند ماه پس از کاشت نهالها آماده انتقال می شوند بنابراین کشت بهاره در پاییز به مزرعه منتقل می شود و کشت پاییزه در بهار منتقل می گردد.
ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی و مواد عامله ،ریشه و قسمت زیر زمینی خشک آزولیک در حدود ۵۰درصد اساس روغنی فرار دارد و در میوه آن (۳۸-۲۱)درصد اساس یافت می شود.
مواد عمده موجود در اساس آزولیک عبارتند از بنا فلائدرن و به علاوه در اساس ریشه آزولیک که در هوا خشک شده باشد.مواد د-فلا-فلائدرن،آلفا-پینن و هایدروکسی پنتا دکاتونیک اسید و آلفا-میل بوتیریک اسید یافت می شود.
در ریشه ها و نم آزولیک چند فرم کامارین نظیر آزلینین،برگاپن، کراتونوکسین

و-وجود دارد و به علاوه اوبملی برتین و چند فلز نیز در آن مشخص شده است. (G.I.M.P).  
 بررسی های شیمایی جدیدتری نشان می دهد که کیفیت اسانس آژولیک با شرایط اقلیمی محل رویش طبیعی آن ارتباط داردهر چقدر ارتفاع از سطح دریای محل رویش طبیعی آن بیشتر باشد،عطر بیشتر و با کیفیت بهتری می دهد.  
 از گیاه آژولیک ۹نوع ماده کومارین جداشده است از جمله یک کومارین جدید به نام آرکی سین در آن مشخص شده است.(S.G.I.M.P). خواص و کاربرد  
 آژولیک معمولا در سال اول گل می دهد ولی چون ریشه آن رشد کافی نکرده برداشت ریشه در سال دوم انجام می گیرد و در آغاز سال دوم ساقه های فرعی سال اول را قطع می کنند و فقط ساقه اصلی باقی می ماند که رشد کافی ننماید و از ساقه های قطع شده و بر گهایی که در خلال سال اول قطع شده نیز پس از خشک کردن استفاده می شود. میوه گیاه وقتی کاملا رسیده که معمولا در اواخر تابستان است آماده برداشت می شود. از نظرخواص ریشه آژولیک و میوه آن محرک و نرم کننده سینه و معرق است و ریشه آن بخصوص مفوی ضد تشنج،بادشکن،خلط آور،قاعده آور و معرق می باشد.  
 در فرانسه در مراجع طب سنتی آن دیار مرسوم بوده است که از دم کرده ریشه آژولیک به نسبت ۲-۱۰ گرم ریشه خشک در یک لیتر آب جوش و با از نظطور الکلی ریشه آژولیک ۲-۱۰گرم به عنوان نیرو دهنده و، هاضم استفاده می کنند و از دم کرده میوه آن نیز به عنوان مفرح و نیرو دهنده خیلی استقبال می شود.  
 گونه **Angelica sylvestris L** را نیز در بعضی اسناد به نام سنبل خنایی می نامند. گیاهی است یاا به بلندی تا ۱۵۰سانتی متر و معطر این گیاه در اروپا و از جنوب غربی چین تا نپال در آسیا می روید.  
 قسمت نرم ریشه این گیاه به عنوان دارو مصرف می شود ،جوشانده آن برای رفع بی حسی اعصاب ،رفع گرفتگی در اعضای بدن ،بروماتسم و اجیوا ،سر درد،سرگیجه ناشی از سرماخوردگی و تورم در پاها به کار می رود.

#### کندورانگو

عوارض و خواص کندورانگو چیست؟  
 عوارض جانبی:  
 اطلاعات به دست آمده از طریق مطالعه بر روی حیوانات:  
 اثرات سمی خاصی به دارو یا فرآورده‌های مایع حاصل از گیاه نسبت داده نشده است. هرچند که گونه‌های خاصی از این گیاه که در یونان یافت می‌شوند، **Marsdenia erecta**، به عنوان حامل ایجاد مسمومیت‌های شدید در حیوانات علف‌خوار معروف هستند. جزء گل‌گزیزد استری کندورانگین، که در هر دو گونه به میزان برابری موجود است، مسئول اثرات سمی آن می‌باشد.  
 در آزمایشات انجام گرفته بر روی حیوانات، علائم مشخصی از مسمومیت بعد از تجویز ویدیه، زیرپوستی یا خوراکی محصول خام جدا شده و از کندورانگین مشاهده شده است. این علائم عبارتند از: افزایش ترشح بزاق، استفراغ، افزایش فعالیت همراه با کاهش تعادل، افزایش نبض و تنفس، حملات تشنجی و بالاخره مرگ. در نتیجه قطع تنفسی.  
 حدود ۱۰۰ سال قبل، در یک مقاله، موارد مشابهی در مورد مسمومیت با کندورانگین توضیح داده شده بود و تحقیقات بیشتر توسط **Jodelbauer** نیز این موضوع را مشخص نمود. علائم مسمومیت، مشابه علائم ایجاد شده توسط تزریق ساپونین‌ها می‌باشد. با در نظر گرفتن فرم تجویز کندورانگین، مقدار **LD** برای گربه و سگ بدین قرار است:  
 ۲۰ میلی گرم بر کیلوگرم به طور وریدیه، ۳۰ میلی گرم بر کیلوگرم به فرم زیرپوستی و ۴۰-۵۰ میلی گرم بر کیلوگرم به طور خوراکی. در طی آزمایشات انجام گرفته بر روی موش، مصلوبی از کندورانگین حاصل از **M. erecta** به فرم داخل صفاقی تجویز گردید که **LD** آن ۳۰۰ میلی گرم بر کیلوگرم برآورد شده است. **Hayashi** و همکارانش، طی تحقیقات خود درخصوص فعالیت ضدسرطانی کندورانگو گل‌گزیزدهای تفکیک شده، مقدار **LD۵۰** را مشخص نمودند:  
 کندورانگو گل‌گزیزد: **۷۵-۸۰** میلی گرم بر کیلوگرم  
 کندورانگو گل‌گزیزد: **۶۱۵-۶۰** میلی گرم بر کیلوگرم  
 کندورانگو گل‌گزیزد: **۳۷۵-۳۰** میلی گرم بر کیلوگرم  
 کندورانگو گل‌گزیزد: **۶۳۰-۶۰** میلی گرم بر کیلوگرم  
 مقدار ۲ مشق دیگر **۶۰۳-Do**، **۶۲۲** میلی گرم بر کیلوگرم می‌باشد. اطلاعات به دست آمده از طریق مطالعه بر روی انسان:  
 تاکنون، ظاهراً هیچ‌گونه عوارض جانبی مشخص در اثر تجویز مقدار درمانی فرآورده‌های مایع دارو (که قبلاً به آنها اشاره شد) مشاهده نشده است. مطابق بررسی‌های انجام شده توسط نویسنده، به نازگی، درخصوص سمیت دارو یا ترکیبات جدا شده آن، تحقیقی انجام نشده است.  
 با توجه به دانسته‌های اخیر، هیچ‌گونه استئلال مخالفی نسبت به استفاده درمانی این دارو یا فرآورده‌های مایع آن در غلظت‌ها و مقادیر معمول وجود ندارد. قابلیت جهش‌زایی و سرطانی‌زایی: پوسته کندورانگو به شکل عصاره آبی یا متانولی، در رشته‌های **TA۹۸**، **TA۱۰۰**، سالمولاباتی موریوم هیچ‌گونه جهشی ایجاد نکرده است. درخصوص قابلیت سرطانی‌زایی آن اطلاعی در دست نیست.

#### زردچوبه

درباره زردچوبه و خواص درمانی آن توضیح دهیم.  
 ساکنین قاره پهناور آسیا بیشترین تولید کننده و مصرف کننده ادویه جات در دنیا به شمار می روند .  
 استفاده از ادویه در اکثر غذاها رایج بوده و ریشه در سنت آشپزی مردمان آسیایی دارد که با آگاهی از خواص دارویی هر گیاه آن را به صورت قابل استفاده در غذا تهیه می نمودند و با اضافه کردن آن به مواد غذایی از اثرات درمانی و دارویی گیاهان بهره می برده اند .  
 امروزه نیز استفاده از ادویه در طب غذاها بسیار رایج است با این تفاوت که اکثر مردم با وجود استفاده روزانه از آنها، اطلاع دقیقی در مورد خواص شان ندارند ؛ در صورتی که آشپزخانه می تواند کینیک خاکنگ مردم بشود و مواد موجود در آن برای درمان انواع بسیاری ها یا پیشگیری از ایجاد آنها مورد استفاده قرار گیرد . یکی از ادویه جاتی که مصرف آن در ایران بسیار مرسوم است زردچوبه است . کشت این گیاه در سال ۵۷۲ پس از میلاد مسیح توسط ایرانی ها آغاز شد و سپس در قرن ۱۶ میلادی به چین ، فرانسه و ایتالیا برده شد . این ادویه علاوه بر استفاده در طب غذا برای رنگ کردن پارچه های پنبه ای ، پشمی ، ابریشمی و همچنین به عنوان اسانس در داروسازی و عطر سازی نیز مورد استفاده قرار می گیرد . معرفی زردچوبه زردچوبه ریزوم (ریشه) **Curcuma longa** که به نام **Turmeric ROOT** در جهان مشهور است .

این گیاه بومی نواحی جنوبی آسیاست و به طور وسیع در تمام نقاط هند ، نواحی جنوبی چین ، تایوان، ژاپن ، اندونزی و بعضی نواحی آفریقا کشت می شود . پودر زردچوبه به رنگ زرد تیره است که یکی از پرکاربردترین ادویه جات به شمار می رود . بیشترین محصول زردچوبه دنیا از هندوستان آمین می شود . نام هندی آن به معنی زعفران هندی و نام چینی آن به معنی زنجبیل (زنجبیل) زرد است . زردچوبه ، گیاهی است از خانواده زنجبیل به ارتفاع حدود یکم متر و نیم که دارای ساقه متورمی است . گل های زردچوبه به صورت ستبه و به رنگ سبز مایل به زرد می باشد . از کنار برگ های غلاف در قاعده ساقه ، شاخه های کوچک و استوانه ای شکل ضلعی خارج می شود . که به صورت موب در زمین فرو رفته و هر یک ایجاد ریشه می کنند و مرتباً پایه های جدیدی به وجود می آورند، قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و ریشه های آن را جدا می کنند و در آب جوش قرار می دهند و پس از تمیز کردن به مدت چند روز آن را خشک می کنند. زردچوبه ، رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه ای دارد بوی آن معطر و طعم آن تلخ است .

زردچوبه دارای اسانس مرکب از اسیدها ، ماده کورکومین می باشد که رنگ زرد

زردچوبه به علت همین ماده کورکومین می باشد.
خواص درمانی : در قارماکوبه های گیاهی (اوربانه های گیاهی) چین و زاین ، از زردچوبه به عنوان

داروهای رسانی نام برده شده است و در کشور هند و کره نیز زردچوبه به عنوان دارو به کار می رود .
تحقیقات زیاد کلبینکی و فارماکولوژی سال های اخیر ، چنین اثر با اهمیت زردچوبه را تأیید کرده است .
از زردچوبه داروهای زیادی به شکل خوراکی و موضعی تهیه می شود که محصولات موضعی مانند ؛ پماد ، روغن ها و کرم برای زخم ها ، آگرم ما و ورم بکلار می رود و اشکال خوراکی آن به صورت قرص ، شربت و آمپول استفاده می شود .
زردچوبه از زمان قدیم در طب به عنوان ضد ورم و ضد آرتزیت مصرف می شود .

زردچوبه ، اشتهاآور ، محرک ، ارتژی زا ، تب بر ، تصفیه کننده خون و کبد ، متعقد کننده خون ، هضم کننده غذا و صفا آور است و برای درمان دردهای دندان و لته ، دفع سموم مار گزیدگی و عقرب گزیدگی ، کاهش قند خون در بیماران دیابتی ، حل و دفع سنگ مثانه ، کاهش کلسترول خون و جلوگیری از سرطانی شدن سلول های بدن به خصوص سرطان های سینه ، خون و روده بزرگ کاربرد دارد .

همچنین مواد ضد باکتری زرد چوبه موجب می شود ، از آن به عنوان نگهدارنده مواد غذایی استفاده می شود.

**کورکومین (Curcumin)** مهم ترین ماده مؤثر زردچوبه ، دارای خواص ضد سرطان و ضد عفونت است .
از اثرات دیگر کورکومین که به نازگی تأیید شده است .خواص ضد موثازن ، ضد ایدز و ضد اکتیوآن می باشد .

سُـزـدچـوبـه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن بدین منظور استفاده می کنند که می توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز استفاده کرد .
سـهـمـچـین برای تنظیم عادت ماهیانه زنان مفید است .

سـو از زردچوبه برای درمان کمر درد ، پشت درد ، و سینه درد استفاده می شود .

سـو نیز دم کرده زردچوبه برای درمان اسهال و اسهال خونی بسیار مؤثر است .

سـرای درمان التهاب لته یا لوزه ها ، زردچوبه را دم کرده و آن را قرقه کنید .

سـر اساسی یک تحقیق پزشکی گیاه زردچوبه می تواند بدون آن که بر بیمار عوارض جانبی بگذارد ، در معالجه بسیاری از بیماری های غیر قابل درمان و خطرناک نقش درمانی داشته باشد .
این مطالعات نشان می دهد زردچوبه در درمان التهابات ویروسی کبد ، تنظیم مقدار کلسترول خون و معالجه بیماری های سرطان سینه و خون مؤثر است مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری زردچوبه در یک لیوان شیر گرم می تواند مانع از ابتلا به سرطان شود .

سـمـطـالعات نشان می دهد که مصرف زردچوبه با غذا تا حدی زیاد از ابتلا به آلزایمر ۱ جلوگیری می کند.
در این مطالعه مصرف بیشتر زردچوبه در افراد مسن با عملکرد بهتر قوی ادراکی در آزمون های استاندارد مرتبط شناخته شد.
از آنجایی که زردچوبه در هند مصرف گسترده ای دارد ، میزان ابتلا به آلزایمر در سالمندان هندی یک چهارم همتایان آمریکایی آنهاست . البته با وجود این که مصرف طولانی داروهای ضد التهابی خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند اما روی معده ، کبد و کلیه عوارض جانبی بر جای می گذارند .
حتی مصرف کم زردچوبه هم تأثیر مثبتی بر عملکرد ادراکی افراد داشته و حافظه افراد مسن را تقویت می کند.
در مصرف زردچوبه زیاده روی نکنید با وجودی که تاکنون اثرات جانبی از زردچوبه گزارش نشده است ولی در مواردی مصرف آن باید با احتیاط صورت گیرد .
از جمله مصرف آن در زمان حاملگی باید متعادل باشد .
همچنین کسانی که مجرای کیسه صفراوی آنها بسته و یا دارای اشکال است و یا این که دارای سنگ های صفراوی در کیسه صفرا هستند باید با احتیاط از زردچوبه استفاده کنند .
مصرف زردچوبه به همراه غذاها و داروها ، پلانج بوده و تداخلی ایجاد نمی کند .

مقدار مصرف عادی زردچوبه که هر روز می توان بدون عارضه جانبی از آن استفاده کرد ، ۱/۵ تا ۳ گرم در روز است .
اگر چه قسمت اعظم زردچوبه در دنیا در تغذیه و به صورت پودر مصرف می شود، ولی اشکال مختلف دارویی آن نیز در داروخانه های گیاهی بسیاری از کشورها موجود است .

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده روی در مصرف زردچوبه برای قلب مضر است ، ولی اگر آن را با لیموترش استفاده کنید اثرات مضر آن را حتی می سازد .

#### زیره سبز

خواص و کاربردزیره سبز چیست؟

زیره سبز در طب سنتی و به عربی اکمون‌وسنت‌امم برده می‌شودبه

فرانسوی cummin ، به انگلیسی cumin seed گفته می‌شود.نخم گیاهی است از خانواده

Umbelliferae.جنسCumminum که نام علمی ان Cuminum cy min umمی‌باشد. مشخصات

زیره سبز گیاهی است یکساله علفی که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتی متر می‌رسد.برگهای آن مانند زیره سیاه بریده شده به شکل نواری‌های پارکث نخ‌ی شکل و سبز می‌باشد.گل‌های آن کوچک سفید و صورتی و به طور چتر مرکب در انتهای ساقه گل هستند در در ماه‌ها یازدهمشت و خرداد ظاهر می‌شود.میوه آن به طول ۵میلی متر و پارکث در دو انتها و بسیار معطر و نافذ یا طعمی گرم که در آلمان مرسوم است با نان و در هلند با پنیر مخلوط می‌نمایند و رنگ آن سبز و خاکستری ودر بعضی وارته ها حتی سفید‌وزرد است.ریشه آن دراز عمودی است.این گیاه ابتدا در سواحل نیل می‌روییده ولی حالا به طور وحشی در نواحی وسیعی با آب و هوای مدیترانه‌ای می‌رویند.در ایران در تیریز و سایر نقاط کاشته میشود. ترکیبات شیمیایی

میوه زیره سبز علاوه بر بزیز و تانت و روغن ثابت دارای ۴-۳ درصد اسانس است اسانس آن که از تقطیر میوه له شده با بخار آب گرفته می‌شودمایعی است ابتدا بی‌درنگ و بعدا زرد رنگ و سر انجام قهوه‌ای رنگ می‌شود.ماده اصلی اسانس زیره سبز یک آلدئید است به نام کومینول و بوی اسانس مربوط به این آلدئید است.به علاوه در اسانس زیراه سبز تعدادی ترین هست از جمله بی‌سیمین‌دی پنتو آلدئیدهایی نظیر کومین آلدئید و کومینیل الکل در آن مشخص شده است.

نکتیز زیره سبز از طریق کاشت بذر آن است که در اسفند و یا اوایل بهار در زمین اصلی کاشته می‌شودپس از چند ماه یعنی در اواخر تابستان برداشت می‌شود.برداشت زیره سبز چون میوه های در یک زمان نمی‌رسند کمی مشکل است و باید دقت انجام گیرد تا مضر نرود. خواص و کاربرد

طبق نظر حکمای طب سنتی کمون از نظر طبیعت تقریبا مانند زیره سیاه است .
خیلی گرم و خشک می باشد و خواص نشیر زیره سیاه دارد.گرم کننده و محلل و خشک کننده و قابض است.خیسانده آن در سرکه و استنشام آن و یا ریختن آن در بینی برای جلوگیری ی از خونریزی بینی مفید است.از فطره های آن بتنهایی و یا بادرفن زیتون برای خون ریزی چشم و زخم چشم وناخنک چشم استفاده می شود که مانع چسبیدن چشم می گرددومصفضه دم کرده آن برای تسکین درد دندان مفید است.

آشامیدن آن با سرکه مخلوط با آب برای سخی تنفس و خفقان سرد از نظر نفوت معده و امعا و کبد و تحریک اشتها و تحلیل باد و نفخ و رفع سکنجه رطوبی و ترشی غذا در معده مانند زیره سیاه مفید استمتخصصوا اگر زیره سیاه نفت داده شود و سرخ شود و خورده شود .در ازدیاد ادرار و رفع فطره فطره ادرا کردن موثر است و اگر با نمک جوینده شود بلع شود برای دفع رطوبتهای معده مفید است و اگر نخیس کرده و پورده ان در سرکه مر یا خورده شود قاعط شهوت واگر سرخ شده آن با سرکه خیسانده شده و خورده شود قابض قوی است و در دفع رطوبتهای معده بسیار موثر .اگر دم کرده آن تنقیه شود برای تحلل بادها و نفخ رودهها و معده و کلیه مفید است و اگر با روغن زیتون شیاف آن استعمال شود قاعط حیض می باشد و ترشح قاعده را بند می

آورد.زیره سبز مضر ریه است ویریا دفع عوارض آن خوردن آن (۸ گرم)توصیه

می‌شود.

تدبیر کمون: برای آنکه کمون تاثیرش زیاده شود ان را تدبیر می‌کنند.روش تدبیر کمون آنست که زیره گرمائی تازه یا زیره سبز تازه را گرفته خوب نمیز نموده در ظرف چینی با سفال لعابدار مثل ظروف آبی همدانی یا قمی می‌ریزند و بعد سرکه انگوری

کهنه روی آن می‌ریزند و بعد سرکه انگوری کهنه روی آن می‌ریزند آن قدر که ۴ انگشت روی آن را بگیرد و آن را ۲۴ ساعت می‌گذارند و مرتباً زیرو رو می‌نمایند که خوب خیس بخورند و سپس ان را روی پارچه کرباسی پهن می‌کنند که نم آن گرفته شود و خشک شود و بعد ان را پریان می‌کنند یا به اصطلاح نفت می‌دهند به این ترتیب زیره تدبیر شده به دست می‌آید که آماده مصرف است.

در شبه جزیره مالایا از زیره سیب در اغلب موارد شیشه گشنیز استفاده می‌شود.اهالی مالایا از این دارو در استعمال خارجی و داخلی و با هر دو باهم برای معالجه ناراحتی های بدن استفاده می‌کنند.[برکی]

دانه های له شده زیره سبز را درآب پرتقال خام خیس کرده و از مایع به دست آمده یکک لوسون قطره قطره روی زخم چشم می‌ریزند و این کار بسیار مفید است[گیبلت و برکی].

#### خیار شتر

خیار شتر چند نوع است و چه خواصی دارد؟

دو نوع خیار شتر هست یکی کابلی و دومی بصرانی .

بهترینش آن است که از نی به دست می‌آید و درخشنده و چرب تر است .

مزاج تر است و حرارت و سردی معتدل دارد .

خاصیت : تحلیل بر و نرمش بخش است .

ورم :علاج ورم های گرم درون است و اگر با آب ناجرزی بدن غرقوه کنند آماس گلو را فرو می‌نشانند .بر ورم سخت بمالند مفید است .

مفاصل :مالیدنش بر پوست درد نفرس و مفاصل را از بین می‌برد .

سینه :باگر با آب گشنیز تر و لعاب اسقرزه بر گردن و سینه بمالند و بدان غرقوه کنند در علاج خناق مفید است .

اندام های غذا : تفتیه کبید می‌ کند ، در علاج پرقان و درد کبید سودمند است .

اندام های راننده :ملین است . مراره سوخته را بیرون می‌ آورد و اسهالی بی آزار می‌ دهد .
خیار چتر چه خواصی دارد ؟؟

نخخش از تخم خیار بهتر و نارسیده تر باشد لطیف تر و بهتر است .

مزاج سرد و تر .

خاصیت : صفرار و گرمی را خاموش می‌ کند .

ورم و جوش :برگ آن را با غسل بنینازند و بر جوش های ( شری ) بلغمی بگذارند مفید است .

نفس کش :نفس کرده گرم مزاج آن را بویید به هوش می‌ آید و نشاط از سر می‌ گیرد .
اندام های غذا : برای معده خوب است و تشنگی را دفع می‌ کند اما کمتر به خوبی هضم می‌ شود .

اندام های راننده :بول را ریزش می‌ دهد . شکم را نرم کند . درد اطراف ذکر و میان ران ها را تسکین می‌ دهد . با آبدان سازگار است .

زهرها : برگش در علاج سگک هار گیرنده مفید است .

#### خونلجان

خونلجان چیست و چه خواصی دارد؟

نگه هایی بیچیده ، به رنگ سرخ و سیاه ، تند مزه ، خوشبو ، سبک و وزن و زه آورد چنین است .

ماسر جویه گوید : خونلجان و خسرودارو یکی است .

مزاج : گرم خشک .

خاصیت : لطیف و بادشکن است .

آزایش : دهان را خوشبو می‌ کند .

اندام های غذا : با معده سازگار است و خوراکن را هضم می‌ کند .

اندام های راننده :درعلاج قولنج و درد کرده مفید و در غریزه جنسی کمک می‌ کند .

#### خطمی

درباره خواص گیاه خطمی توضیح دهید.

این نام بوذانی و به معنی بسیار مفید آمده است .

مزاج : گرم و خشک

خاصیت نرم کننده ، رساننده ، مسک کننده و تحلیل برنده است .

آزایش : با روغن کنجد بر پوست بمالند ودر آفتاب بنشینند بھک را می‌ زدایند.
نخخش مؤثر تر است .

ورم و جوش :نورم سخت را نرم می‌ کند .باز آماس جلوگیری می‌ نماید .ورم خونی را فرو می‌ نشاند .دما را می‌ رسانند ، در علاج آماس یادکن و خنازیر مفید است .

با سفر تلخ پردازند زهمدان سخت شده را نرم کند .

با صمغ و گوگرد بر خنازیر بگذارند سودمند است .

مفاصل :خطمی و به ویژه اگر با پیه پیاز باشد در علاج درد مفاصل ، بیماری اعصاب ، لرزش ، گسستگی وسط های ماهیچه و کشیدگی اعصاب مفید است .

سر :ضمادش علاج ورم ناگوش است .

چشم :التهاب و بادکردگی بلكه را از بین می‌ برد .

سینه : نخخش علاج سرفه گرم است . راه بلغم برآوردن را آسان می‌ کند ، مایع خون برآوردن است ، زرا گیرنده گی در پر دارد .

ضداد :برگش ورم پستان را فرو می‌ نشاند و از عللجات ذات الجنب و ذات الریه بشمار می‌ آید .

اندام های غذا :خیره اش تشنگی را از بین می‌ برد .

اندام های راننده :آب پز برگ و بیخش را بخورند در علاج سوزش مجرای بول ، سوزش روده ، ورم اطراف بیزی ، امهال بد ، مفید است .

نخخش را با سفر پردازند علاج سخت شدن و بهم آمدن زهمدان است .

آب پزش برای زهمدان خوب و خون زچگی را پاک می‌ نماید .

زهرها :با روغن کنجد و روغن زیتون بر تن بمالند از گزند حشرات در امانند.آب پزش با روغن کنجد را بر جای نیش زنبورصل بمالند مفید است .

#### خسک – سه گوهمک

چند نوع خسک - سه گوهمک وجود دارد و دارای چه خواصی است؟

دو نوع خسک هست . اولی برگش به برگ خرفه می‌ ماند و از آن باریکتر تر و دومی نناک است که در جاهای مرطوب و کنار آب ها می‌ روید .

مزاج :خمر دو نوع خنار خسک سرد و خشکند .

خاصیت :باز آنجا که گیرنده و رساننده و نرمش دهنده است ریزش مواد را باز می‌ دارد .

دمل و جوش :نمایع ورم گرم و ریزش مواد است و برای ورم های گلو دابوی خوبی است .

زخم و قرحه :خسک آبیخته با غسل در علاج زخم گندیده و بازوریانیدن گزشت سودمند است .

سر :در علاج قرچه های گندیده له مفید است .

چشم :آبش را در چشم بچکانند خوب است .

اندام های تنفسی :نورم های پیرامون گیر ماهیچه گلو را معالجه می‌ نماید .

شبهوت انگیز : خرد کننده سنگ کرده و آبدان است .

افشره اش تأثیر خود او دارد .در علاج عسرالبول و قولنج مفید است .

زهرها :بادزهر مارگیرنده و سم های کشنده است .آب پزش ککک را از بین می‌ برد .

#### خرنق سیاه

خرنق سیاه چه خواصی دارد؟

خرنق آن است که نه بسیار تازه و نه بسیار کهنه ، نه بسیار چاق و نه بسیار لاغر و میانه این چهار حالت باشد .

رنگش خاکستری، زردشکن، پوشیده نباشد که در میان آن چیزی مانند نار عنکبوت متکون شده است. مزه اش تند و زبان گز باشد.

مزاج: گرم و خشک.
خاصیت: گدازنده، نرم کننده، بسیار زداينده است و به جدی که گورشت مرده را می خورد.

آرایش: با سرکه بر پوست رخساره بمالد بهک و وضع (لکه سفید) را بر می دارد.
زخم و قرحه: تیش خریق سیاه و خریق سفید را با سرکه بر پوست بمالد یا با آن استفرغ کنند علاج گری و قویاب و پوست انداختن است. ناصور را شفا می دهد و زخم سفت را از بین بر می کند.

مفاصل: استفرغ بوسیله ی تریز در علاج فلج و درد مفاصل بسیار مفید است.
سر: تخریق سیاه را در سرکه بزند و در گوش بچکانند صداها را خاموش می کند و اگر در دهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد.

آب پزش را در گوش کم شوخا بریزند شوایی را تقویت می کند و در علاج بیماری وسواس و مالیخولیا و صرع و سردرد نیمه ای و سایر بیماری های سر مفید است.
چشم: در چشم بکشند دید را نیرو می دهد.

اندام های رانته: داروی بیماری سودا است و سودا را از تمام تن بیرون می راند.
زبان و فشاری نفاذ: بلغم و صفرا را بیرون می آورد.

خون را از هر خطلی می بالاید حتی اگر در آن سوی بدن باشد و خلط های بد را از پوست می زداید.

خریق سیاه در علاج ورم روده و مثانه و در ریزش دادن بول و حیض مؤثر است.

#### خریوق

گیاه چیست و چه خواصی دارد؟
دیسقوریدیس گوید بزرگ این گیاه همانند پارهنگ یا سلق بیابانی و از سلق بیابانی کوتاه تر است.

باید نوعی را برگزید که پهنای سطحش مناسب و رنگش سفید، زودشکن و بزرگ حجم و نازک باشد و قوفاً در اول مرحله چشیدن بسیار زبان سوز نباشد و آب در دهان جمع گردد.

مزاج: گرم و خشک است.
خاصیت: خریق سفید از سیاه تلخ تر است و سیاه از سفید گرم تر و اگر موش بخورد می میرد.

آرایش: در عمل آرایش با خریق سیاه برابر است.
قرحه: سائیده اش را بیونند عطسه می کنند.

چشم: دید را قوی می کند.
اندام های غذا: خریق سفید در استفرغ کردن بسیار قوی است اما خطر خفه شدن نیز دارد.

زهرها: بخوردنش سم است. سنگ و خوک بخورند می میرند.

#### خریوب

درباره خواص آرایش گیاه خریوب توضیح دهید.
خریوب شامی بهترینش است.

مزاج: خریوب نیطی از شامی خشک تر و سردتر است.
خاصیت: خریوب شامی خشکی دهنده، گیرنده و خریوب نیطی خشک تر و خشکانه تر است.

آرایش: اگر با خریوب نیطی رسیده زگیل ها را ماساژ دهند فشار زیاد دهند از بین می رود.

سر: آب پزش را در دهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد.
اندام های غذا: خریوب شامی برای معده بد است و هضم نمی شود و خشکش نیز دیر هضم است. خریوب نیطی در علاج یرقان مفید است.

اندام های رانته: در آب پز خریوب نشستن معده را تقویت می کند.
خریوب شامی تر شکم را روان می کند، خریوب شامی خشک شکم را بند می آورد و در علاج کم انتهایی مفید است.

خریوب نیطی از ریزش بی انقطاع و زیاد از حد حیض مفید است بشرطی که بردارند و بخورند.

در علاج بیجش و درد روده و در اسهال نیز مفید است.

#### خرزهره

خرزهره چند نوع است و چه خواصی دارد؟
خرزهره دو نوع است: بیابانی و کنار آبی. خرزهره بیابانی برگش شبیه برگ خرفه است. شاخه های دراز و بر زمین گسترده دارد. همراه برگ ها خار هم هست. گاهی

این نوع خرزهره را در ویرانه ها نیز می یابیم. نوع دوم که در کنار رودخانه ها پیدا می شود، شاخه ها پاپا و خارها در زیر برگها پوشیده و برگش همانند برگ پادشک و بادام است. مزه ای بسیار تلخ دارد.

مزاج: گرم و خشک
خاصیت: بسیار گدازنده، با آب بز آن خانه را آب باشی کنند ککک و موریانه را ریشه کن می کند.

ورم و جوش: برگ آن را بر ورم های سخت بگذارند داروی بسیار خوبی است.
زخم و قرحه: خرزهره و به ویژه افشوره برگ آن داروی خارش و گری و جوش های پراکنده است.

مفاصل: شمساد آن علاج پشت درد دیرپا و درد زانوان است.
سر: شکوفه اش عطسه آور است.

زهرها: به تنهایی سم است. اگر همراه آب انگور کهنه و فیجن خورده شود پادزهر حشرات سمی است.

#### خرچنگ دریایی

خرچنگ دریایی چه خواصی دارد؟
خواص خرجنگ دریایی عبارتند از:
سوخته اش از هر سوخته دیگر لطیف تر است.

آرایش: سوخته اش دندان را پاکیزه نگه می دارد و لکه های سیاه و ککک و مک را از رخساره می زداید.

قرحه: سوخته اش زخم چرکین را خشک می کند و در گری سودمند است.
چشم: ناشک را مانع است و همراه نمک بسایند ناخه را از بین می برد.

قیله از آن بسازند و بر پلک بمالند گری پلک را از بین می برد و در جلا دادن چشم بسیار سودمند است.

#### خردل

خردل دارای چه خواصی است؟
خواص خردل عبارتند از:
بلغم را قطع می کند و روغنش از روغن ترب گرم تر است. از دردش حشرات گیزانند.

آرایش: زرخسار را پاکیزه می کند. لکه های بد رنگ و اثر خون خشکیه را می زداید. در علاج بهک خوب است. زبان را می خشکاند و درد داه اللطلب مفید است.

ورم و جوش: توهم گرم و هر ورم مزمن را نرم می کند. با گوگرد بر خننازیر بگذارند خوب است.

زخم و قرحه: تلاج گری و قویاب است.
مفاصل: در علاج درد مفاصل و عرق النساء داروی خوبی است.

سر: زطویت سر را بر می چنبد. داروی درد گوش و دندان درد است. بعضی گفته اند: تا نشا خوردن خردل هوش را افزایش دهد.

چشم در:چشم بکشدن تم و زیری چشم دا از بین می برد .

سینه :تخردل کوبیده با صلاب بخورند قصبه الیه را از زیری مومن شفا می دهد .
اندام های غذا :تشنگی آور است .

اندام های راننده :علاج خفگی زهدان است و آرزوی جماع را

برمی انگیزد.

تب ها :درتب های هر روزه و کهنه مفید است .

#### کرفس

کرفس چه خواصی دارد

کرفس سلطان سبزی‌هاست و تمام بخش‌های این گیاه مفید و شفابخش است.

این گیاه به ارتفاع ۲۲ تا ۲۲ سانتی متر است و ساقه ای منشعب دارد. کرفس گیاهی

است که در تمام دنیا به راحتی می روید. این گیاه در بسیاری از مناطق ایران از جمله سیستان، خوزی و بندرعباس می‌روید.

دانشمندان در این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای پر طرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضدعفونی مجاری ادراری است، همچنین وجود روغن‌های فرار در کرفس علاوه بر ایجاد عطر خوشایند این گیاه، باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شوند و دفع اسید اوریک را تسهیل می‌کند.

تجربه نشان داده است که کرفس و غذاهای حاوی آن بوی بد دهان را از بین می‌برد که احتمالاً به دلیل ترکیب موادی که در معده تولید می‌شوند با مواد معطر کرفس است. این گیاه حاوی ویتامین (ش) زیادی است و به همین دلیل مصرف آن به تقویت لثه ها کمک کرده و از بروز بیماری اسکوربوت پیشگیری می‌کند. مصرف کرفس همچنین به افراد کم خورده توصیه می‌شود.

اسیدهای چرب فرار موجود در این گیاه، محرک اشتهاست.

پتانسیم موجود در کرفس علاوه بر تحریک ادرار باعث کاهش فشار خون می‌شود و به همراه گوگرد موجود در آن بیش از همه برای بیداران مبتلا به نقرس و افرادی که از دردهای مفصلی و روماتیسم رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

این گیاه دارای خاصیت ضد میکروبی است و در بهبود آسم و سرماخوردگی‌های ریوی مناسب است. آب کرفس به صورت غرغره برای رفع گلوی دردهای خشک به دلیل خاصیت ضدعفونی کننده اش مفید است. همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر تزیین از بین می‌رود.

این گیاه حاوی درصد بالایی فیبر است، بنابراین ملین بسیار مناسبی به شمار می‌آید و مصرف برگ و ساقه های کرفس در مورد کسانی که از ناراحتی های گوارشی نظیر یبوست رنج می‌برند بسیار نافع است.

کرفس همچنین ضد نفخ است و تب را پایین می‌آورد. مصرف آن به خصوص به افراد

درگیر با بیماریهای قلب و عروق و بالا بودن چربی‌های خون بسیار توصیه می‌شود، این گیاه از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند.

ویتامین B۱؟و اسید پانتوتینیک موجود در آن به همراه منیزیم و کلسیم اثر مثبتی در تقویت ماهیچه ها داشته و دارای اثرات شگرف در آرامش روانی است.

نقش بسیار موثر دیگر این گیاه، تاثیر آن در کاهش وزن است؛ به حدی که افرادی که از ۲ لیوان عصاره کرفس به همراه لیمونرش به شکل هر روزه یا یک روز در میان در زمان استفاده از رژیم‌های کاهش وزن، بهره برده‌اند، پکن تا دو کیلوگرم کاهش وزن علاوه بر میزان عادی داشته اند.

در برخی از منون به اثرات مثبت کرفس در تقویت تیروی جنسی مردان اشاره شده است، البته این موضوع تاکنون به اثبات نرسیده است.

این گیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان از سوی محققین آمریکایی به عنوان یکی از ده ماده غذایی که می‌تواند با سرطان مقابله کند، نام برده شده است.

همچنین مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ های مجاری ادراری توصیه می‌شود.

جوشانده این گیاه، گرفتگی صدا را درمان می‌کند و برای سرمازدگی مفید است. این گیاه حاوی فسفر بوده و در تقویت حافظه و افزایش هوش کارآمد است. در نسخ قدیمی به نقش افزایش دهنده شیر مادر، توسط این گیاه اشاره شده است.

نخج کرفس نیز دارای خواص مفید بی شماری است. نخج این گیاه حاوی کلسیم بالاست که ممکن است نقش مهمی در کاهش فشار خون ایفا کند. این نخج ادرار آور بوده و یکی از بهترین داروها برای پاک کردن اسید اوریک در بدن است؛ از این رو برای درمان نقرس و آرتروز و روماتیسم مناسب است. البته دانه کرفس در مواردی موجب سقط جنین می‌شود و به همین دلیل در دوران بارداری منع مصرف دارد.

خوردن کرفس برای بیداران مبتلا به صرع نیز مضر است زیرا حملات آنها را

تحریک می‌کند. همچنین در افرادی که به ورم کلیه مبتلا هستند، منع مصرف دارد.

انواع کوهی این گیاه علاوه بر خاصیت ضد درد و التهاب، اثر کاهنده ای بر ترشح اسیدهای معده دارد. دانشمندان دریافته اند که مصرف گیاه کرفس کوهی ترشح اسید معده را کاهش می‌دهد و توصیه می‌کنند که افرادی که از ترشح زیاد اسید معده رنج می‌برند و به اصطلاح به زخم معده دچار هستند با وجودی که منع مصرف سبزیجات خام وجود دارد، به مصرف کرفس کوهی بپردازند.

در نسخ قدیمی اشاره شده است که برای رشه کن کردن روماتیسم باید روزی ۲ لیوان آب کرفس خام را تا ۲۲ روز خورد.

همچنین یکی از پزشکان به نام لئونس کارلیه (LEOCE CARLIER) برای درمان سرمازدگی، پاشویه و حمام گرم کرفس را تجویز و توصیه می‌کند.

#### زده‌آلو

خواص درمانی زردآلو چیست؟

خواص درمانی زردآلو

زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است

۱)تصفیه‌کننده خون است

۲)عروق را باز می‌کند.

۳)ملین است

۴)بوی بد دهان را رفع می‌کند

۵)تب بر است

۶)بهدت داشتن کبابت برای کم خونی مفید است

۷)روم مفاصل را برطرف می‌کند

۸) ضد نرم استخوان است

۹)برای قلبایی کردن بدن مفید است

خواص درمانی هسته ویرگ زردآلو

مغز هسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است .

۱-مغز آن تقویت‌کننده قوای جنسی است

۲-روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند .

۳-روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است

۴-روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کشته‌کننده کرم معده و روده است

۵-روغن تلخ هسته ورم معقه را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می‌کند.

۶-ددم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است

۷-برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید .

#### جو

خواص دارویی جو چیست؟

جو معمولاً به سه صورت در بازار عرضه می‌شود

۱) جو پوست‌کننده که هنوز سوس آن جدا نشده

۲)جو پوست‌کننده که پوست آن گرفته شده است

۳)جو سفید که پوست وس بوس آن رگفته شده است و بنام جو مرواریدی معروف است



- ۱۰. جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است
- ۱۱. مواد مغذی آن کمتر از گندم بوده ولی قلیض و شکرک کننده است.
- ۱۲. غذای بسیار مغذی برای افراد ضعیف است.
- ۱۳. خاصیت نرم کننده درد.
- ۱۴. در قدیم از جو برای سفت جنین استفاده می کردند.
- ۱۵. برای نفوس مفید است.
- ۱۶. جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است.
- ۱۷. امه‌الشریر برای درمان سلی زخم های ریوی و سردرد گرم مفید است.
- ۱۸. امه‌الشریر خون ساز است و زود هضم می شود.
- ۱۹. امه‌الشریر را با خشخاش کوبیده برای سردرد مفید است.
- ۲۰. برای درمان نفوس پماد در جو را با آب بر روی قسمت های دردناک بگذارد.
- ۲۱. در جو را با شکر مخلوط کرده غذای خوبی برای اطفال است.
- ۲۲. اسیکویت جو بهترین دارو برای درمان پیوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می برد.
- ۲۳. سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند.
- ۲۴. کتکک الشعیر برای مزاج های گرم و اسهال های صفراوی مفید است.
- ۲۵. برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو کتکک الشعیر را قرقره کنید.
- ۲۶. برای باین آروند کشتورول از جو استفاده کنید.
- ۲۷. جو چون دارای پروتاز می باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می کند.

ترکیبات شد سرطان

جو دارای ترکیبات شیمیایی با نام پروتوآزاینهوبر "Protease inhibitors" ("مهار کننده آنزیم ، تجزیه کننده پروتئین) است. این ترکیب عوامل تولید سرطان در روده را متوقف کرده و از ایجاد نومورها جلوگیری می کند.

کنترل کننده کلتورول

جو دارای ترکیباتی است که در وهله اول از تولید کلتورول "LDL" ("چربی مضر) در کبد جلوگیری می کند. این اقدام یعنی عدم تولید کلتورول LDL باعث می شود که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کاهش پیدا کند.

درمان پیوست

تحقیقات دانشمندان ایالت مونتانی آمریکا نشان میدهد که جو در تنظیم و کاهش دردهای شکمی و درمان پیوست موثر است.

چه مقدار جو مصرف کنیم؟

بر اساس تحقیقات اگر فردی روزی ۳ پاز جو مصرف کند، بعد از ۶ هفته ۱۵ درصد از کلتورول خونش کاهش پیدا می کند. جو را در طبع غذا و یا به عنوان نان جو استفاده کنید.

### دارچین

فواید دارچین چیست؟

دارچین جزو آن دسته از داروهایی است که در قدیم استفاده می شد. این داروی قدیمی برای اختلالات گوارشی از قبیل سوء هاضمه، نفخ معده، دردهای معده و اسهال به کار می رفت.

امروزه مشخص شده که دارچین، غیر از درمان اختلالات گوارشی، برای آرامش و جلوگیری از عصبانیت و رفتارهای ناخوشایند و همبطور برای اشتها بهتر به کار می رود. همچنین برای جلوگیری از فساد غذا و فساد میکروبی استفاده می شود. یکی دیگر از فواید دارچین که نیاز به توجه بیشتر دارد، اثر این چاشنی بر قند و کلتورول خون می باشد.

اثر دارچین در بهبود بیماری دیابت نوع ۲ و همبطور عدم تحمل انسولین :

تحقیقات حاکی از آن است که افرادی که روزانه ۲/۱ قاشق چای خوری دارچین استفاده می کنند، قند خونشان کنترل می شود، عدم تحمل به انسولین در آنها بهبود می یابد از اضافه وزن مضمون می مانند و همبطور احتمال پیدایش بیماری قلبی در این افراد پایین می آید.

متخصصان به این نتیجه رسیده اند که دارچین همانگونه که بیماری دیابت را کنترل می کند، به همان اندازه بر روی کلتورول خوب و LDL (کلتورول بد) اثر می گذارد. دارچین رژیم جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت جوان نگه می دارد. دارچین برای زیاد شدن و بازماندن نیروی جنسی نیز بکار می رود کلیه را گرم می کند و ضعف کمر و پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند . دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و جدیدا در آمریکای شمالی و کانادا گرم هایی بازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد بکار می رود .

حتما تا بحال متوجه شده اید که بعد از خوردن یک دونهات دارچین در همه چیز را زینا می بینید و فقدر آرام هستید . این خاصیت دارچین است زیرا دارچین اثر آرام کنده وحاد کننده درد و از بسیاری از داروهای آرام بخش بهتر است . و در حقیقت می توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده ای است بنا Cinnamodehyde که روی حیوانات و انسان اثر آرام بخش درد .

اثر مهم دیگر دارچین باین آروند تب می باشد و حتی امروزه دارچین را بصورت قرص و کپسول درآورده اند که بعنوان تب بر بکار می رود. دارچین رنگها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد .

دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن فوی کردن مصوبت بدن در مقابل امراض است و حتی می توان گفت که اثر پنی سیلین و آنتی بیوتیکه را به مقدر زیادی دارا است . اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است .

یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تألیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تنیز و آرام و قوی می کند . بنابراین اگر ناراحتی معده دارید، حتما از دارچین استفاده کنید دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی درد . حتی اگر جای معمولی می نوشید آترابا یک قطعه پوست دارچین بهم بزنید که طعم آترابتر کند و میتوانید برای اینکه بیشتر از طعم و خاصیت داروئی دارچین بهره برید مقداری از پوست آن را در داخل قوری بریزید تا همراه با چای دم بکشد.

بی دلیل نیست که در گذشته سلمانی ها که در حقیقت دکترهای طب قدیم بودند به مشربهای خود چای دارچین می دادند!

همچنین برخی تحقیقات نشان دهنده تاثیر مثبت دارچین در کاهش فشار خون بوده است. دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری هاست و حتی می توان گفت که اثری مشابه پنی سیلین و آنتی بیوتیکه دارد . اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچینی را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید، چای دارچین بهترین داروست.

دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قلیض است و به عنوان تقویت کننده ی عمل هضم غذا و جریان گردش خون به کار می رود و از آن برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده می شود. همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال ، ضعف عمومی بدن و اعتقاد خون مصرف می شود و به صورت دارو، مانند گرد و تنزیو و به کار می رود.

یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تألیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تنیز و آرام و قوی می کند . بنابراین اگر ناراحتی معده دارید، حتما از دارچین استفاده کنید.

دارچین علاوه براین همه خواص، طعم بسیار خوبی نیز دارد. برای اینکه بیشتر از طعم و خاصیت درمانی دارچین بهره برید، می توانید موقع دم کردن چای، مقداری از پوست آن را در داخل قوری بریزید تا همراه با چای دم بکشد.

خواص درمانی هل چیست؟

هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

جوییدن دانه های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا، می تواند بوی نامطوب دهان(مثل بوی سیر و پیاز) را نیز خنثی کند.

دانه های هل خواص گرمابخش داشته و معده و روده ها را تقویت می کنند.

هل اشتها را تحریک می کند و عمل هضم غذا را بهبود می بخشد.

نوشیدن دم کرده ی داغ آن موجب تسکین گریختگی، سوءهاضمه، باد نفخ، حالت تهوع و بی حالی شده و مانع ترشح زیاد اسید معده می شود.

یکی از خواص ویژه و بسیار ارزشمند هل، جلوگیری از تشکیل خلط در گلو است. از این رو می توان آن را به محصولات لبنی و پودینگ ها افزود تا اثر شیر را که موجب تشکیل خلط در گلو می شود خنثی کرده و به هضم آن نیز کمک کند.

دانه های هل خاصیت داروی اکسپکتورانت را دارد و سیتوس ها و پرونش ها، بینی و سینه را از خلط و ترشحات اضافی پاک می کنند.

هل چنان که ذکر شد خواص گرمابخش و انرژی زا دارد از این رو به بهبود روحیه و بازبایی انرژی و توان از دست رفته کمک می کند، اضطراب و نگرانی را کاهش می دهد و در رفع افسردگی موثر است.

هل همچنین کلیه ها را تقویت می کند و گفته می شود برای درمان شب ادراری کودکان مفید است.

#### صل کشنیز

عمل کشنیز چه خواصی دارد؟

معطر، مقوی، اشتها آور، مقوی معده، رفع سوء هاضمه، باد شکن، نرم کننده سینه، مفید برای تب، مفید برای بیماری های عفونی مانند: سرخک و آبله، مفید برای سرفه و سرما خوردگی، مسکن و آرام بخش، دفع سموم بدن، خواب آور، مفید برای زکام و اسهاس ماهیچه ای، شیر افزا، مفید برای تب های رماتیسمی، خواب آور، مفید برای آفت دهان، تقویت لته، تنگی نفس، مسکن صفراف ضد سرطان، مفرح، مقوی قلب و مغز، اسپرم، ناراحتی روده و حافظه.

#### صل اقیاقا

عمل اقیاقا چه خواصی دارد؟

مقوی و انرژی زا و تقویت حافظه، نشاط آور و بسیار معطر می باشد. مفید برای ناراحتی های صفراف، ملین و خواب آور است، مفید برای کم خونی است، مفید برای عفونت های خاتم ها، هم چنین مفید برای ناراحتی های چشمی، مفید برای رشد کودکان و آرام بخش برای بزرگ سالان است. اگر با سیب مصرف شود بهترین آنتی بیوتیک است و مفید برای سرما خوردگی.

#### صل یونجه

عمل یونجه چه خواصی دارد؟

مقوی مغز و اعصاب بوده و حافظه را افزایش می دهد، شامل بیشترین ویتامین های (A) و (K) را دارد و برای افرادی که خون ماغ می شوند بسیار نافع است. این عمل بسیار خوش عطر و طعم میباشد. ملین و خون ساز است، بند آورنده خون روی است. تجلیل برنده ورم های بدن می باشد.مفید برای اختلالات عادت ماهیانه خانم می باشد.برای افرادی که دچار لرزش های اندام شده اند مفید است. نشاط آور بوده و به انسان آرامش می دهد.

#### صل مرکبات

عمل مرکبات چه خواصی دارد؟

تقویت حافظه و انرژی از مقوی معده، باد شکن، مفید برای کمبود ویتامین (سی) ضد تهوع و سبم، نرم کننده سینه، برای سرما خوردگی، کاهش ورم های بدن، ضد عفونی کننده، تصفیه خرم، اشتها آور، ناراحتی های صفراف، مسکن، مفید برای سسککه، کرم های روده، مفید برای سرطان های معده،از دیاد متابولسم پایه، پیشگیری از انواع سرطان ها، کاهش کلسترول، ضد باکتری و قارچ.

#### صل کنار

عمل کنار چه خواصی دارد؟

مقوی و انرژی زا بوده و فعال کننده حافظه و رشد کودکان مسهل صفراف حرارت بدن را فرو می نشاند، موثر و باز کننده گرفتگی هاست، کرم معده و روده را از بین می برد، مفید برای گرم مزاجان، برای ناراحتی ها و زخم روده و تب مفید است، برای آبله و سرخچه و عطش مفید است. برای سستی اعضا مفید است، تقویت مو، جلوگیری از ریزش مو مفید است، تقویت اعصاب و تجلیل ورم های گرم.

#### صل سیاه دانه

عمل سیاه دانه چه خواصی دارد؟

مقوی مغزو اعصاب و تقویت حافظه و خواب آور، ازدیاد شیر، مفید برای کلیه بیماری ها، باد شکن، قاعده آور، سر درد، رماتیسم، مفید برای ضعف بدن، رفع مسمومیت های خون، کبد، تهوع، شکم درده، یبوست، تقویت زنان زانو، برطرف کننده رطوبت های موجود در بدن، اعتدال دادن اعلاط بدن، اعلاط غلیظ را رقیق می کند، مفید برای دیابت بی مزه مفید برای انواع قولنج، ناراحتی های تنفسی، دوخشان کردن رنگ و رو، مفید برای سنگ کلیه، مثانه، و سیسم اورولوژی و دردهای رحمی.

#### صل گون

عمل گون چه خواصی دارد؟

مقوی مغز و اعصاب و انرژی زا و تقویت حافظه، برای کم خونی مفید است، خواب آور، تقویت معده، ملین، مفیدبرای زخم های چشم و درد های چشم، ورم ملتححه چشم، برای خشونت سینه و حلق و حنجره، مفید برای گرفتگی صدا، تقویت روده، درد کلیه، مثانه، مجاری ادراری.

#### صل آویشن

عمل آویشن چه خواصی دارد؟

مقوی مغز و اعصاب و انرژی زا و تقویت حافظه، مفید برای عادت های ماهیانه دردناک، برای دردهای شکمی و روده مفید است، برای سرفه و گلو درد و برای دیابت بی مزه مفید است، برای عفونت های عمومی بدن نافع است. برای پائسدان زخم های بستن نافع است.

#### صل جعفری

عمل جعفری چه خواصی دارد؟

مقوی، انرژی زا و خواب آور، تقویت مغز و حافظه اعلاط لرج را قطع می کند، کاهش نفخ، مفید برای گرفتگی عروق، قاعده آور، اشتها آور، برای ناراحتی های کبدی و طحال، برای دیابت بی مزه مفید است. برای ناراحتی های روده مفید است.

#### صل آفتاب گردان

عمل آفتاب گردان چه خواصی دارد؟

مقوی، انرژی زا و تقویت حافظه، مدر و نرم کننده سینه، برای ناراحتی های پرونش ها، ناراحتی های حنجره، صاف کردن صدا، ناراحتی های ریوی، برای تسکین سرفه و سرما خوردگی مفید است. برای خنثی کردن سم مفید است.

#### صل بابونه

عمل بایونه چه خواصی دارد؟

برای التهاب مغز، احتقان ریوی، انواع ورمه‌ها، کاهش تب، میگرن، سردرد، آرتروز، کاهش حساسیت، خند درد، کاهش بزورپایزیس، اسپوندیلیت آنکلوژان، دردهای دوران پیروید، ناراحتی‌های زنانه و پائسیگی، آرتزی‌ها، فشار خون، دردهای استخوانی، آرام بخش، بر طرف کننده سرگیجه، سوء هاضمه، شد اسهاب، ناراحتی های کبد، ناراحتی های روده، درد و ورم مفاصل، ورم طحال، معده درد، بی خوابی، ناراحتی های ریه، دفع کرم کبوتر در کودکان، سرما خوردگی، رماتیسم، غلظت خون، نفخ معده، خند عفونی دهان و دندان، شستشو و پاشمان زخم‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت مغز و حافظه، ترشح شیر در خانم‌های شیرده، ورم پرستاد، زخم‌های دهان و کولیت مفید است.

#### بایونه

خواص درمانی بایونه چیست؟

بایونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ به حساب می آید.

۱) یکی از مهم ترین خواص بایونه، درمان زخم و ورم معده است که به آسانی این مرض را درمان می کند. افرادی که سال‌ها با این بیماری دست به گریبان هستند و از قرص های مختلف گران قیمت نظیر **Zantac** و **Lozac** ... استفاده می کنند، می توانند با استفاده از بایونه، پول داری خود را پس انداز کنند و سلامتی خود را نیز بازیابند.

برای درمان زخم معده یک لیوان دم کرده غلیظ بایونه درست کنید (۴قاشق چای خوری بایونه خشک را در یک لیوان آب جوش و یا چهار تا چای کیسه ای بایونه در یک قاشق لیوان آب جوش ) و صبح ناشتا آن را بنوشید. سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید. البته بعد از یک ربع ساعت می توانید صبحانه خود را میل کنید . این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده به کلی شفا پیدا کند.

۲) بایونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت می کند.

۳) بایونه تقویت کننده مغز است.

۴) بایونه ادرارآور و قاعده آور است.

۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می دهد.

۶) درمان کننده سردرد و میگرن است.

۷) استفاده از بایونه سنگ مثانه را خرد و دفع می کند.

۸) اگر کسی قطره قطره ادرار می کند، به او دم کرده بایونه دهید تا درمان شود.

۹) بایونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است.

۱۰) برای درمان چشم درد، بایونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.

۱۱) برای تسکین دردهای عضلانی دم کرده بایونه بنوشید.

۱۲) جویدن بایونه برای التیام زخم های دهان مفید است.

۱۳) خوردن ۵ گرم ریشه بایونه با سرکه ی رقیق محرک تیروی جنسی است (ریشه

بایونه گرم تر و خشک تر از گلی بایونه است).

۱۴) بایونه تب بر و تسکین دهنده درد است.

۱۵) بایونه تقویت کننده معده است.

۱۶) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها، به آنها دم کرده بایونه بدهید.

۱۷) برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از

رفتن به رختخواب، یک فنجان دم کرده بایونه بنوشید.

۱۸) بایونه درمان کننده بی اشتها می است.

۱۹) بایونه برای دفع ورم روده موثر است.

۲۰) دم کرده بایونه درمان کرم خونی است.

۲۱) از بایونه برای دفع کرم معده و روده استفاده کنید.

۲۲) بایونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است.

۲۳) بایونه برای رفع زردی مفید است.

۲۴) حمام بایونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بایونه را در

وان حمام ریخته، مدت یک ربع در آن دراز بکشید.

۲۵) برای تسکین درد، چند قطره اسانس بایونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده

و روی محل های دردناک بمالید تا درد را تخفیف می دهد.

۲۶) اسانس بایونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی های پوستی نظیر آگزما ،

کهیر و خارش مفید است.

۲۷) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بایونه را در گوش بچکانید.

۲۸) اسانس بایونه چون اثر تهوع آور دارد، در مسمومیت های غذایی مصرف می

شود.

۲۹) روغن بایونه را برای از بین بردن کمر درد، درد مفاصل و نقرس روی محل درد

بمالید.

۳۰) با دم کرده بایونه اگر موهای بلوند را بشویید آنها را روشن تر و شفاف تر می

کند.

۳۱) خانم هایی که پائسه شده اند، بهتر است همه روزه دم کرده بایونه بنوشند، زیرا

اختلالات پائسیگی را برطرف می کند.

۳۲) بایونه خند آآوری است .

#### آرتیشو ( کتگر فرنگی Artichoke)

گیاه آرتیشو ( کتگر فرنگی Artichoke) چه خواص دارویی دارد؟

آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است . قسمت مورد استفاده آرتیشو

برگها و قسمت وسط آن است که بنام طب آرتیشو معروف می باشد . آرتیشو :

( ؟کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می کند .

( ترشح صفرا را افزایش می دهد .

( از جمع شده چربی در کبد جلوگیری می کند و آنها را می کشد که کبد چرب دارند بهتر است

از آرتیشو استفاده کنند

( برقران مزمن را درمان می کند .

( تقویت کننده بدن است.

( موجب دفع ادرار می شود .

( تب بر است .

( در درمان رماتیسم موثر است .

( بیوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند.

( در درمان ورم روده موثر است .

( باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می شود .

( تیروی جنسی را افزایش می دهد .

( کلیه و مثانه را گرم می کند .

( کاز و نفخ معده و روده را از بین می برد .

( باعث هضم غذا می شود .

( بیماریهای کبدی را درمان می کند .

( کشتورول خون را پایین می آورد .

( داری لاغری است و کمابکی می خوانند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند

هر روز آرتیشو بخورند .

( سرگیجه را برطرف می کند .

( آنها را گوشان رنگی می زند اگر آرتیشو را بخورند آرتا برطرف می کند .

( مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند .

( در درمان میگرن موثر است .

( در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید درد .

( نقرس را برطرف می کند .

( آرتیشو رگها را تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می کند .

( در برطرف کردن اکژم موثر است .

??در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید دارد .

??سوم بدن را دفع می کند .

??زخم های ربه و روده را درمان می کند .

??برای جلوگیری از زایش مو از برگهای آرتیشو شمشاد تهیه کرده و به سر بمالد .

??برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالد .

??عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالد خارش را برطرف می کند .

??برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو بمقدور سه فنجان در روز استفاده کنید

#### ریحان

خواص داروئی گیاه ریحان چیست؟

چون ریحان بسیار معطر است بنابراین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می شود

ریحان از لحاظ قدیم ایران کمی گرم و خشک است .

۱)دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد معوی و مدر است .

۲)دم کرده برگ ریحان معالج سردهای میگرن و عصبی است .

۳)خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می کند .

۴)نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین میرد .

۵)برگ ریحان درمان کتنده ناراحتی های حاصل از نیش حشرات است کفی است که

محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می کند.

۶)جویدن برگ ریحان برای زخم های دهان مفید است .

۷)جوشانده ریحان تب بر است .

۸)دم کرده تخم ریحان مسکن است .

۹)اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان

اسهال است .

۱۰)تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است .

۱۱)اگر ریحان اثر زیا کتنده شیر دردمادران شیر ده حتما باید از این گیاه استفاده

کنند .

۱۲)دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه بکار می رود .

۱۳)دم کرده برگ ریحان درمان کتنده سرگیجه است .

۱۴)اگر ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا موثر است .

۱۵)اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می دهد و آنها

وارد خانه نخواهند شد .

#### بیا آدم

خواص داروئی گیاه بیا آدم چیست؟

از نظر طب قدیم ایران ریشه بیا آدم سرد و خشک است .

?)بهترین تصفیه کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می

کند .

?)جوشهای صورت و کورک را برطرف می کند .

?)دوار آور و معرق است .

?)سیسم لشف بدن را تمیز می کند .

?)بیماریهای پوستی نظیر اگزما ، گل مزه و زخم ها را برطرف می کند .

?)توم را از بین میرد .

?)تقویت کننده بدن است .

?)جوشانده برگهای بیا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم بکار می برند .

?)برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگهای بیا آدم بمقدور سه

فنجان در روز استفاده کنید

?)برای معالجه سرخک ، برگهای بیا آدم را با کمی شکر بجوشانید و به مرض

بدهید .

?)جوشانده تخم بیا آدم ضد عفونی کننده است .

?)تخم بیا آدم ضد کرم معده و روده است .

?)در ناراحتی های روی و گلر درد از جوشانده تخم بیا آدم استفاده کنید .

?)در معالجه ذات الریه بکار می رود .

?)ریشه بیا آدم در برطرف کردن سرماخوردگی موثر است .

?)تب حاصل از بیماری مصلحک را برطرف می کند .

?)در معالجه یوست موثر است .

?)بخوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می شود .

?)برای معالجه کچلی برگ بیا آدم را دم کرده و روی پوست سر بمالد .

?)برای معالجه زخم ها و التیام جراحات ، جوشانده برگ بیا آدم را با مقدار مساوی

روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم ها و جراحات بمالد .

?)ریشه بیا آدم علاج کیم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدار زیادی آهن

است .

?)برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است .

?)تقرس را برطرف می کند .

?)در معالجه بیماریهای عفونی موثر است .

?)درد سیانیک را آرام می کند .

?)در برطرف کردن کمر درد موثر است .

?)آب آوردن بدن را درمان می کند .

?)مضمض غذا را تسریع می کند .

?)توم کلیه را دفع می کند .

?)آنهالیکه میل زیادی بخوردن شیرینی و شکر دارند اگر صبح ناشتا از دم کرده این

گیاه بنوشید بزودی این عادت رفع خواهد شد .

?)کسانیکه میخواهند قهوه و اثرک کنند می توانند ریشه بیا آدم را با مقدار این مخلوط

را حتی می توان از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها ایتاع

کرد .

?)کھیر را برطرف می کند.

?)ریشه بیا آدم را له کرده و یا جوشانید و آترا روی کورک و یا اگزوما بمالد تا آترا

برطرف کند .

?)برای جلوگیری از زایش مو و تقویت آن جوشانده نظیر ریشه بیا آدم را به سر

مالید .

?)برای برطرف کردن سوزش و درد گردگی زنبور با حشرات برگ بیا آدم را له

کرده و به محل گردگی بمالد .در صورت پیدا نکردن ، گیاه بیا آدم می تواند نظیر

آترا از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار

مصرف نظیر آن ??-?? قطره و سه بار در روز است

#### مهر گیاه

خواص مهر گیاه چیست؟

مزاج سرد و خشک

خاصیت :مخدر است .

آرایش:لکه سیاه پوست را مدت یک هفته با برگ آن و به ویژه با برگ سبز و شاداب

آن ماساژ دهند بدون زخم کردن خوب می شود .

شیره مهر گیاه لکه های سیاه و سفید پوست را بدون سوزش و گزش بر می دارد .

ورم و جوش :علاج دمل های سخت و درونی و خنازیر است .

مفاصل :نیشخ که با قوت باشد و ضمهاد شود درد مفاصل را از بین می برد و شاید در

معالجه واریس هم مفید باشد .

سر بچرت آور است و خواب آور است .اگر در آب انگور کهنه بریزند بسیار آرام بخش

است .اگر در معده شفاف کنند می خوانند .

بو کردنش خواب آور است .این خاصیت از آن نوع سفید برگ بیا آدم است که آن را

نرینه می گویند.

زیاد استعمال کردن و یو کردن مهر گیاه ممکن است به سکنه کردن بینجامد و به ویژه آنچه برگش سفید است این خاصیت را بیشتر دارد . چشم نظره تراوشی آن دره بسیار آزار دهنده چشم را بر طرف می کند برگش را بر چشم بگذرانند درد چشم تسکین یابد . اندام های غذا معقاری از نظره تراوشی مهر گیاه با غسل آب خفیف خورده شود مزاده و بلفم را بیرون دهد ولی مقدار زیاد آن سم است . اندام های دفعی نشیاف آن ادرار بول می کند . تخم آن خورده شود زهدان را می بآید . اگر آن را با گوگردی که آتش ندیده مخلوط کنند و فرزجه شود خونریزی زهدان قطع می شود .

شیره مهر گیاه بلفم و مراره را بیرون می راند . اگر بچه خردسال اشتیاماً مهر گیاه بخورد به چنان استفراغ و اسهالی گرفتار می شود که شاید بمیرد . زهرها همه انواعش و به ویژه نوعی که برگش سفید و کوچکتر از بقیه است پادزهر ناجیزی سمی است . کسی که از مهر گیاه مسموم می شود عوارض خفگی زهدان در او پیدا می شود.گونه اش سرخ می گردد و چشمش بالا می آید و باد می کند. در این حالت علاجش روغن و غسل است و اگر استفراغ می کند مفید است .

#### میخک

خواص گیاه میخک چیست؟ مزاج :گرم و خشک آرایش:بوی دهان را خوش می کند . چشم :دید را تقویت می کند ، تم را از چشم می زراید . خوردن و به چشم کشیدنش برای چشم مفید است . اندام های غذا :تقویت کبد و معده می کند و در استفراغ و دل بهم آمدن مفید است .

#### گل گاوزبان

خواص دارویی گل گاوزبان چیست؟ گلوزبان از نظر طب قدیم ایران سرد است ۱)گل گاو زبان و برگ های تصفیه کننده خون است ۲)آرام کننده اعصاب است ۳)عرق آور است ۴)ادرار آور است ۵)کلیه ها را تقویت می کند ۶)سرماخوردگی را برطرف می کند ۷)برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاو زبان استفاده کنید ۸)درد درمان پرورشیت موثر است ۹)بسی اختیاری ففع ادرار را درمان می کند ۱۰)التهاب و ورم کلیه را درمان می کند ۱۱) در درمان بیماری سرخک و مختهک مفید است ۱۲)ضماد برگ های گلوز زبان برای رفع ورم موثر است ۱۳)برگهای گلوز بان را بیزید و مانند استفاح از آن استفاده کنید ۱۴)برگهای تازه گل گاو زبان دارای مقدار زیادی ویتامین C می باشد و در بعضی از کشورها آتر داخل سالاد می ریزند .

#### چغندر

خواص دارویی چغندر چیست؟ - خوردن چغندر پخته وعشه را معالجه می کند و بسیار آرام بخش است. - لوبو به علت دارا بودن عناصر کمیاب از بیماری جذام جلوگیری می کند. فسفر دارد ، پس برای مغز و اعصاب مفید است. - برای استحکام استخوان ها مفید است. - لوبو با اینکه ۱۷ درصد قند دارد، ولی خشک است و این خاصیت خشکی در برگ آن بیشتر است . از این رو آب لوبو برای التهاب ممانه، رفع یبوست و بیماری های پوست مفید است. - لوبو ویتامین های A, B, C دارد از این رو اشتها آور است و بهتر است همیشه به سالاد افراد کم وزن اضافه شود. مصرف چغندر گل های سفیدی که در پوست بدن پدید آمده و موجب مرض یبسی می شود را از بین می برد. از این رو امام محمد باقر ( ع ) فرمودند: قوم بنی اسرائیل از لکه های سفیدی که در بدن خود مشاهده می کردند ، به حضرت موسی شکایت نمودند. حضرت موسی این مطلب را به خداوند عرضه کرد. به موسی وحی شد که به بنی اسرائیل فرمان ده تا گوشت گاو را با چغندر بخورند تا شفا یابند. حتی برگ چغندر نیز خواص بسیاری زیادی دارد که از آن جمله : - برگ خام چغندر آرام بخش و خشک است و اگر پخته شود موجب نفخ نمی شود. - برگ خام چغندر ورم طحال را بهبود می بخشد. - جهت درد مفاصل و تقرس سودمند است (چون مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد). - شستشوی سر با جوشانده ی برگ چغندر شوره و چربی مو را از بین می برد و ضد شپش است. - قرار دادن دست و پای ترک خورده در آب گرم شده ی برگ چغندر موجب بر طرف شدن عارضه می شود. - جوشانده ی برگ چغندر کلآ برای پوست و مو بسیار مفید است و ضد جوش ، ضد ورم ، ضد ریزش مو ، ضد کک و مک و سوختگی با آفتاب است.

#### سیب

خواص دارویی سیب چیست؟ ۱)سیب یک میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و بعثت درآ بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد ۲)سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد . بدین منظور سیب را باید زنده کرد و استفاده نمود. سیب را می توان بخت و برای آنهایی که روده تپل دارند آن را روی آتش ملایمی بیزید البته حتما ازطرف لعابی یا لقلان استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می شود. ۳)شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می باشد. برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب راشسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بیزید سپس آترآ با پارچه نازکی صاف کنید و چند نکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیابد و آن را از روی بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید. ۴)سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند. ۵)خوردن سیب پوست را برطرف می کند و برای خشکی مفرط مفید است ۶)ادم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد. ۷)نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است. ۸)سیب مفوی کبد و اشتها آور است. ۹)سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوییدن سیب نیز این خاصیت را درد ۱۰)سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است . ۱۱)سیب حرارت را از بدن خارج می سازد .

- ۱۲) سیب را زنده کنید و در دستمال بپیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.
- ۱۳) خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.
- ۱۴) کتائیک می خواهند لافر شوند، حتما باید سیب را با پوست بخورند .
- ۱۵) دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است
- ۱۶) سیب داروی خوبی برای درمان زخم ها می باشد
- ۱۷) سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می باشد
- ۱۸) آب سیب را حتی می توان برای تنفیه استفاده کرد . این تنفیه برای بیماربهای روده بسیار موثر است.
- ۱۹) پوست سیب را مانند جاتی دم کنید و یا شامبید این اجنی بهترین دوست کلیه است .
- ۲۰) آب سیب را با المیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا نوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم ای خود را از دست می دهد .
- ۲۱) آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی درد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.
- استفاده دیگر از سیب برای طافت پوست سیب پخته است سیب راپزیید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آنرا بردارید .

#### آووکادو

خواص گیاه آووکادو چیست؟  
 بر خلاف باور عام، آووکادو یک میوه نیست، بلکه یک سبزی سرشار از مواد مغذی و اسیدهای چرب مورد نیاز برای بدن است. در واقع آووکادو یک نوع سبزی چرب است (یک آووکادوی متوسط حاوی حدود ۳۰ گرم چربی است). آووکادو دارای انواع مختلفی است، یک نوع آن سبز و براق است و چربی کمی دارد و وزنی در حد ۹۰۰ گرم دارد.  
 انواع متوسط آن گلابی شکل هستند از نظر نوع روغن بسیار شبیه به زیتون است (یعنی دارنده اسید چرب ضروری مورد نیاز بدن که بدن قادر به ساخت آن نیست و باید از منابع غذایی دریافت شود).  
 این چربی از نوع مفید است که نه تنها تاثیری در افزایش کلسترول بدن ندارد، بلکه باعث کاهش میزان کلسترول خون نیز می شود.  
 تحقیقات بالینی نشانگر آن است که مصرف آووکادو در افراد با کاهش چشمگیری در میزان کلسترول خون آنها، همراه بوده است.  
 همچنین آووکادو حاوی میزان زیادی پتاسیم است که مصرف پتاسیم نقش بسیار ارزنده ای در کاهش فشار خون بازی می کند. همچنین یکی از عوامل بسیار تاثیرگذار در بهبود خون مردگی های زیرپوست (کیودی ها) پس از جراحی هاست.  
 همچنین حاوی اسید فولیک (عامل درمان گر انواعی از کم خونی) است و مصرف این سبزی می تواند جبران کننده کمبود این ماده مغذی باشد.  
 از سایر مواد مغذی موجود در آووکادو می توان به ویتامین های **A, C, E** و ویتامین های **B۶, B۹** اشاره کرد.

باید ذکر کنم ویتامین **B۹** موجود در آن بر پوست و طراوت و شادابی آن اثر خاصی دارد، مایع خشکی بیش از اندازه و پوسته پوسته شدن پوست است و بهبودی زخم را مخصوصاً بعد از جراحی تسریع می کند.  
 همچنین حاوی مس است که برای استحکام ناخن ها و مو و حفظ رنگ آنها ضرورت دارد.

میزان مصرف آووکادو در کشور ما بسیار پایین است، اما استفاده از آن به دلیل دارا بودن مواد مغذی بی شمار بسیار توصیه می شود.  
 آووکادو را باید خام مصرف کرد، زیرا پس از پختن مزه تلخی به خود می گیرد. به نظر می آید که اولین بار آووکادو در ایران امروز و آمریکای جنوبی کشت داده می شده است و سپس به دیگر نقاط جهان برده شده است.

درختان آووکادو متعلق به نواحی استوایی و نیمه استوایی می باشند که با تعدادی استثنا، در مناطقی که نسبتاً فاقد سرما هستند سازگار می شوند. مکزیک بزرگترین تولید کننده آووکادو در جهان محسوب می شود. تولید تجاری این میوه در آمریکا که دومین تولید کننده عمده این میوه می باشد تقریباً به فلوریدا و کالیفرنیا محدود می شود. همچنین مقادیر بسیاری کمی از این میوه در نگراس و هاوایی تولید می شود. فصول متناوب رویش گونه های مختلف این میوه در فلوریدا و کالیفرنیا باعث شده تا تقریباً در تمام سال این میوه را داشته باشیم و قیمت آن در ماههای تابستان به پایین ترین حد خود می رسد.

- خواص دارویی
- جوشانده برگهای آووکادو قاعده آور است.
  - آووکادو نفوذ کننده معده است.
  - هضم و گوار معده را از بین می برد.
  - برای درمان یرقان مفید است.
  - جوشانده برگهای آووکادو اسهال خوبی را برطرف می کند.
  - آووکادو نفوذ کننده بدن است.
  - آووکادو رشد بچه ها را جلو می اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.
  - آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.
  - آووکادو بدن را قیایی کرده و تمیز می کند.
  - چون آووکادو شکر و مواد نشاسته ای کمی دارد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.
  - برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می کند.
  - خشکی را برطرف می کند.
  - هازاخن روده و معده را معالجه می کند.
  - همی خوابی را درمان می کند زیرا دارای تریپتوفان است. اگر به کم خونی دچار هستید حتماً با شام خود آووکادو بخورید.
  - برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.
  - روغن آووکادو دارای ویتامینهای مختلف مانند **C, K, H, E, D, B, A** می باشد. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد.
  - روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر فواصل شما درد می کند آنرا با روغن آووکادو ماساژ دهید.
  - برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقداری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشویید.
  - هموره سر را از بین می برد.
  - برای یرقا شده موها، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید.
  - روغن آووکادو بهترین گرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می کند و به پوست شادابی می دهد.
  - آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کرده چین و چروکهای صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و به صورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشویید.

#### روناس

خواص دارویی گیاه روناس چیست؟  
 روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .  
 ۱- باز کننده گرفتگی ها در بدن است .  
 ۲- ادوار آور است و حسی البول را درمان می کند .  
 ۳- برای معالجه بیماری قلیج آنرا با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید .  
 ۴- ترشح شیر را از یاد می کند .

۵. درد سیاتیک را رفع می کند.
۶. بیوست های سخت را معالجه می کند .
۷. اشتها آورد است.
۸. قاعده آورد است .
۹. خارش پوست را برطرف می کند بدین منظور می توان از ضماد استفاده کرد و یا اینکه جوشانده آترا در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید .
۱۰. اوره خون را پائین می آورد .
۱۱. جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می کند .
۱۲. تورم را در بدن از بین می برد .
۱۳. از کمپرس جوشانده روناس برای رفع پیدارهای پوستی استفاده کنید .

#### زعفران

خواص دارویی زعفران چیست؟  
 زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. مهمترین خاصیت زعفران که از قدیم‌الایام از آن استفاده می‌شده است درمان افسردگی می‌باشد. این خاصیت مهم حتی در شعر شاعران نیز انعکاس یافته است. شاهد آن شعر خاقانی است که می‌گوید:  
 گر کسی را زعفران شاید فراید گهر فرای چون تو با غم خو گرفی زعفران کس مخور  
 خوردن جای زعفران باعث هضم غذا می‌شود.  
 اثر مسکن درد دارد.  
 قاعده‌آور است.  
 باعث تحریک اعصاب می‌شود.  
 زعفران خون ساز است و گردش خون را آسان می‌سازد.  
 مصرف زعفران خونریزیهای بعد از زایمان را از بین می‌برد.  
 قوای جنسی را تقویت می‌کند.  
 کبد را تصفیه و قوی می‌سازد.  
 سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.  
 کلیه و مثانه را پاک می‌کند.  
 آرام بخش و خواب‌آور است.  
 زعفران ضد تشنج است.  
 گاز معده را برطرف می‌کند.  
 ادرار آور است.  
 اگر می‌خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید.

#### بنج انگشت

گیاه بنج انگشت چه خواصی دارد؟  
 گیاهی است پایا و تقریباً به درختچه می‌ماند و در کنار آب‌ها می‌روید .  
 شاخه های سخت دارد . برگش چون برگ زنبون و از برگ زنبون نرم تر است .  
 جوب آن به منظور دارویی مورد استفاده است و از گل و برگ و میوه اش باید استفاده کرد . لطافت و تند مزگی و گسی ولی از سداب خشک کم تأثیرتر است .  
 مزاج گرم و خشک است .  
 خاصیت: تطیف کننده ، گدازنده ، یادشکن است .ابداً یاد ندارد ،باز کنده است ، با کمی قابضیت .  
 آرایش‌ترنگ و رو را صفا می‌دهد .  
 مفاسل نهماد آن با برگش علاج پنجش عصب است و خشکی را رفع می‌کند .  
 سرزشت آن سرد می‌آورد ، خواب آور است . ضمادش در علاج سرد سرد مفید است .  
 در روغن بیزند و بخورند کمز سرد می‌آورد .  
 سینه‌بشیرستان را قرونی و آب پشت را کاهش می‌دهد .  
 اندام های غذا نراه بنادان های کبد و طحال را باز می‌کند . بهترین علاج سختی طحال است .  
 اندام های دفعی برای مدداری درد و ورم زهدان در آب پز آن می‌نشیند . آب پشت را می‌خشکاند . پنج انگشت و به ویژه تخم آن در ادرار بول و ترکهای اطراف مقعد سودمند است .  
 پنج انگشت به ویژه تخم آن را روغن ضماد کنند و بر بیضه بگذارند سختی را از بین می‌برد .  
 زهرها:خوردن مقداری از آن پادزهر حشرات موفدی و مار است . ضمادش زهر دندان سنگ هار و درنده ها را خنثی می‌کند . برگش را دود کنند بکلی حشرات را می‌راند .

#### پرسیاوشان

پرسیاوشان چیست و چه فوایدی دارد؟  
 گیاهی است نازکند که در تریبکی آبدانها و جویراو رودخانه و کنارها می‌روید.به گشتر سبز شبیه است ،یکن شاخه هایس سرخ و مایل به سیاهی است ، نه سلقه دارد و نه گلی و نه شکوفه .  
 نیروی درمانی اش را زود از دست می‌دهد .  
 مزاج جالبوس گوید :مزاج معتدل دارد .  
 خاصیت :گدازنده ، لطیف کننده ، باز کننده ،قابض و بازدارنده سیلان است .  
 اگر پرسیاوشان را با علف اللدیوک (علف خروس او علف السمانی (علف بلدرچین) مخلوط کنند نیروی از هم بایشین (هرش) امد آن زیاد می‌گردد .  
 آرایش :ناکستر پرسیاوشان که با سرکه و روغن زیاد مخلوط گردد در علاج داه التلب و داه الحیه مفید است .و اگر با روغن آس و آب انگور کهنه باشد مو را بلند می‌کند و از افتادن مو جلوگیری می‌کند .  
 دمل و جوش :علاج قرحه های درونی و خارزیر است .  
 زخم و قرحه :تاصور و زخم های پلید و مرطوب را مداوا می‌نماید .  
 سرناکستر آن مخلوط با آب شوره را از بین می‌برد .  
 چشم :در مددای التهاب و جوش های گوشه چشم (قرب امفید است .زهرها نثرشش نیش مار و سموم سنگ هار و حشرات موفدی را علاج است .  
 اندام های تنفسی :در تنفیث شش و تسکین سرفه بسیار مفید است .  
 اندام های غذا :اگر با آب انگور کهنه باشد مانع روان شدن مواد ناسازگار به سوی شکم و معده می‌شود .درد طحال را تسکین می‌دهد و برای یرقان سودمند است .  
 اندام های دفعی :مدربول است .سنگ را خرد و حیض را جاری می‌کند .زائو را تنفیث می‌کند .تریف را قطع می‌کند و در اکثر حالات شکم را بند می‌آورد و به عقیده این ماسویه مسهل است .

#### موم

موم چه فوایدی دارد؟  
 موم صاف از دیوار خانه زنبور عمل است که در آن تخم می‌گذارد و عمل را نگه می‌دارد .  
 مزاج معتدل است .  
 خاصیت :ترمش می‌دهد . زخم را از چرک و پلیدی پاک می‌کند و از آنجا که می‌چسبد و سوراخها را می‌بندد نمانگی عارضی می‌دهد .موم در همه مرهم های سردی بخش و گرمی دهنده مفید است .  
 بدون شک کمی رسانندگی و اندکی گدازندگی را از همسایگی عمل بسیار کسب کرده است .  
 موم سیاهی که اشغال کندو است فوت فاذبه ای دارد که می‌تواند پیکان و خارها را ازورفا بیرون بکشد .لطیف است و کمی پالائنده و بسیار نرم کننده .  
 ورم و جوش :تورم سخت را نرم می‌کند .  
 زخم :کبره را نرم می‌کند و زخم را بر از پلیدی می‌نماید .  
 مفاسل :بهی‌ها را ترمش می‌دهد .

سر:موم سیاه وسیله ی بویی که در اوست عطسه آور است .

اندام های تنفسی:بر سینه بمالند یا بلیسند سینه را نرم می کند و به ویژه اگر با روغن بنفشه معجون شود بسیار مؤثر است .

شیره گره شده در پستان زنان شیره را می کشاید .

اندام های دفعی :در علاج زخم روده ده ارنژن را در سوب گالوس یا سوب برنج مخلوط می کنند و می خورند .

زهرها :گیرند سم را بر می کشد .بر زخم تیرهای زهر آلود می مالند و هیچ زیانی دیر ندارد .

#### درخت مصطکی

درخت مصطکی چند نوع است و چه خواصی دارد؟

درخت مصطکی مزاج مرکب از کنی آبی و بسیار خاکی و دو نوع است . مصطکی رومی که سفید رنگ و مصطکی نیلی که به سیاهی مایل است .

مصطکی از کندر لطیف تر و سودمندتر است و بهترش سفید رنگ پاک و بی آلیش و براق است .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :گیرنده و گدازنده است .از نمر این درخت روغنی می گیرند که بسیار گیرنده است .

ورم و جوش :در علاج ورم درونی سودمند است و نوع سیاه رنگ نیطی مفیدتر است .

زخم و قرحه :بقره و آب پز برگ درخت مصطکی جوش های ساری را از سرایت باز می دارد .

آب پز و افضره برگ آن را بر زخم بمالند .گوشت را باز می رویاند . بر شکسته

استخوان پاشند بهم می آورد .

سر:چوبیدن مصطکی سر را از بلغم پاک می کند .در دهان گردآیدنش لثه را محکم می کند .

چشم :نمزه برگشته را مصطکی می چسباند .

اندام های تنفسی :مصطکی و به ویژه آب پز بیخ و پوست درختش در علاج سرفه و خون پر آوردن سودمند است .

اندام های غذا :تقویت کبد و روده می کند ، اشتها را باز می کند ، در بهبود بخشیدن به معده و کبد بسیار زود اثر است .

اندام های دفعی :کبد و روده را محکم می کند .علاج ورم کبد و روده است .

آب پز بیخ و پوستش بهم خوردن عادت ماهیانه را تنظیم می کند .آب پز برگ و خود برگش علاج خوزیری زهدان و دردهای زهدان و طوطب های زهدان و برآمدگی زهدان و مقعد است .

روغن درخت مصطکی و تخم لمرش نیز همین تأثیر را دارند .

#### مازیون (هفت برگ )

مازیون (هفت برگ ) چیست و چه خواصی دارد؟

از گیاهان بزرگ شیردار است و بر دو نوع :یکی برگش بزرگ و نازک و دیگری کوچک و ستر است .نوع اول بهتر است و اگر نوعش سیاه باشد کم قائل است .

بهترینش آن است که برگ زیاد دارد و برگ ها به برگ درخت زیتون شبیهند و لطیف تر .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :زداینده ، پاک کننده و پوست کن است و بسیار تند .

آرایش:بهر نوع از آن را که با گره مخلوط کنند و بر پوست بمالند علاج لکه و پیس و کتک و مکن و لکه های سفید پوست است .

زخم و قرحه :نعمه انواع آن که با غسل مخلوط شوند بیماری ویروسی و زخم بلند را درمان می کند .

سر : آب پز آن و بخصوص آب پز نوع سیاه رنگ آن در دهان بگرداندند درد دندان تسکین می یابد .مازیون را با فلفل و موم عین کنند و نیکه ای از آن بر دندان درومند

بچسباندند سود می بینند .

اندام های غذا:مازیون برای کبد بسیار بد است .

اندام های دفعی :مازیون و به ویژه آنچه از گیاه سبزش که در وقت گل دادن است می گیرند ماده آبیکی را بیرون می دهد .

زهرها :مازیون را همراه آب انگور کهنه بنوشند پاذهر حشرات است .مازیون سیاه را که سم قائل است اگر با قورن مخلوط کنند و به وسیله ی آب و روغن زیتون عین کنند موش و سگ و خرگک را می کشد .

آدمی دچار افسردگی و استراغ و اسهال شدید شده و می میرد .

#### مازو

مازو چیست و چند نوع است و چه فوایدی دارد؟

مازو لمر در درختی است بسیار بزرگ که در بعضی اماکن موجود است .

مازو دو نوع است یکی سبز ، شاداب ، کوچک حجم ، دندانه دار و بی سوراخ که آن را مازوی سبز هم می گویند .

نوع دوم صاف و سبک و دارای سوراخ است .

مازوی خوب آن است که کال سنگین وزن و سخت باشد . مازوی زرد و سست و سبک قرنش کم است و بر آشگر نهی می سوزد .

مزاج :سرد و خشک

خاصیت :بسیار قیض و طوطب ها را از جریان باز می دارد و گوهر سرد خاکی دارد .

آرایش: آب و آب پز مازو رنگ مشک مو است .

زخم و قرحه :با سرکه بر ( بیماری ویروسی ) مالند قویا را از بین می برد .

ساینده مازو را بر گوشت سست و زانند پاشند می گدازد .

سر :طوطب های تپاه را به زبان و لثه نمی دهد . داروی زخم دهان و به ویژه اگر با سرکه باشد در شفا دادن زخم دهان کودکان بسیار سودمند است و اگر بر دندان کرم خورده بگذارند سود می بینند .

اندام های راتنده :ساینده مازو را در آب حل کنند و بخورند علاج زخم روده و اسهال همیشهگی است و اگر با غذا مخلوط کنند باز در علاج اسهال مزمن مفید است .

#### ماش دارو

خواص گیاه ماش دارو چیست؟ این گیاه شاخه های باریک سرخ مابلی به سیاهی یا سبز است . گلش سرخ تیره و تلخ مزه و کمی گیرنده است یا تند مزه است و تلخ نیست .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت : باز کننده ، زداینده ، در پاک نمودن اندام های داخلی بسیار مؤثر و نیرویی اسهال کننده هم دارد .

ورم و جوش :ورم سخت را نرم می کند و به ویژه علاج ورم پستان است .

زخم و قرحه :با غسل ضماد شود زخم ها را بهم می آورد و زخم گندهده را از میان بر می دارد .

مفاصل: ددروی بیماری اعصاب و اگر با غسل باشد بهتر است .

اندام های غذا :داروی بیماری های کبد است و بند آمدن های کبد را باز می کند .

علاج طحال و برفان سودایی است به شرطی که هفت روز پیاپی بخورند .

اندام های دفعی :زراه بنندان زهدان را باز می کند . بی اختیاری ادرار را از بین می برد . بول و حیض را راه می اندازد .علاج درد گره است .

اگر با غسل قرچه بشود زهدان را می بالاید . اگر دو مقال از این دارو با غسل یا نجیر شیاف گردد بلغم را می راند .

زهرها : پاذهر سمی است که بعضی آن را (اورقظون اسمی) نامند .

#### ماینا



مانیبا چیست و چه خواصی دارد؟

بلوط مانده‌هایی است زرد رنگ مایل به سیاهی و زودسکن . تلخ است و ترکیبی از گوهر آبی و خاکی دارد . سردی آبی اش زیاد نیست و هم مزاج آب آبخیرها است . این گیاه اکثراً در بلندی‌های هم روید و ریشه اش بسیار تند بو ، تلخ مزه و افشرده اش به رنگ زعفران است . مزاج سرد و خشک خاصیت:گریخته ولی ملایم . ورم و جوش ندر علاج ورم گرم و پر مایه مفید است . باد سرخ کم و ناتوان را در بدن های سخت شفا می دهد . اما شایسته بدنهای کوچک و نرم نیست زیرا بسیار خشکانه است .

چشم : درد چشمی را که در مرحله اول باشد شفا می دهد .

#### مارچوبه

فوائد گیاه مارچوبه چیست؟

دیسفوریادوس گویند: بعضی این گیاه را میان و گاهی اسفاراوس و در بعضی جاها موقیئوس می گویند و سکناتی می بنادارند که اگر شاخ گوسفند تر را خورد و در خاک کتند مارچوبه از آن می روید .

مزاج :گرم است و هر چه سخت تر می شود گرمی آن بیشتر می شود و شیری از آن می تراود که بسیار گرم و زبان سوز است . خاصیت:مارچوبه عموماً و به ویژه مارچوبه سنگلاخی برای باز شدن بند آمدن های درونی و به ویژه انسدادهای کبد و کلیه مفید است و خاصیت زدايندگی دارد . مفاسل:آب پزش را برای رفع درد پشت و علاج بیماری اعصاب می خورند . سر نیخ مارچوبه را با سرکه یا بیخ و تخم را با هم بپزند در تسکین درد دندان بسیار مؤثر است .

اندام های غذا :انسدادهای کبد را باز می کند ، دابوری یرقان است . کمی دل بهم خوردن در بر دارد .

اندام های دفعی :روفس نفاشته است که قبض است .شاید از ادوار آوردنش باشد .دیگری عقیده دارد که آب پخته آن ملین است و اکثریت بر آنند که در علاج قولنج یلغمی و بادی مفید است :بیخ آب بز مارچوبه ادوار بول می کند .عسرالبول را از بین می برد .شهور انگیز است . در دشورای باداری کمک می نماید .تخم آن را بردارند (شایف کنند ) حیض را راه می اندازد و بستگی های کلیه را باز می نماید . زهرها :با آب انگور کهنه بپزند پادزهر رتیل است و پخته آن سنگ را می کشد .

#### لوبیا گرمی

خواص لوبیا گرمی چیست؟

لوبیا گرمی کاشتی و بیابانی هست . نوع بیابانی آن تأثیرش بیشتر اما کوچکتر است . مزاج :گرم و خشک

خاصیت : تلخیش زداينده و تحلیل برنده بی آزار است .

آرایش :نم را نازک می کند ، ترمس و به ویژه اگر در آب باران بپزند تا از هم بپاشند و آب آن را بر پوست بمالند در زودن لکه های رخسار و لکه و پس و برص و لکه های خون خشک شده و جوش های صورت بسیار مفید است و رخساره را جلا می دهد .

ورم و جوش :تلاوه بر جوش صورت در علاج زخم و ورم گرم و خنازیر و سخت شدن ها مفید است .به شرطی که با سرکه و عسل و تأثیرش از بدنی تا بدنی متفاوت است .

زخم و قرحه :ترمس که با بیخ خاما لادن ضماد می شود دابوری گرمی است و حتی گرمی حیوانات را نیز شفا می دهد و در علاج خوره ، گرمی خشک ، زخم بد و بلید مفید است .

مفاسل : ضمادش دابوری بیماری اعصاب است .

سر : آردش علاج زخم تر سر است .

اندام های غذا :ترمس و به ویژه اگر با سرکه و عسل بپزند یا با عسل و فینج و قفل بپزند راه بندان های کبد و طحال را باز می کند .

اندام های رانده :پخته اش را بر ناف بمالند و از آن بخورند یا با عسل مخلوط کنند و بلیستند یا با سرکه بخورند: دابوری گرم و گرم کدو و در تسکین درد بیماری اعصاب مفید است . اگر با فینج و قفل بخورند و بردارند یا با مرو عسل مخلوط کنند و بردارند حیض را راه می اندازد .

اگر با عسل و سرکه بخورند گرم ها را بیرون می آورد .

بول را ریزش می دهد و قبض است .

#### لادن(قاسوس)

درباره گیاه لادن و خواص آن توضیح دهید.

گیاهی است که نامش قاسوس می باشد. جنبی که بر این گیاه می نشیند از ماده ای که در گیاه است تأثیر می پذیرد و از ماده تراوشی و شبنم چیزی پدید می آید که بوی خوش دارد .

بزها وقتی در چراگاه به این گیاه می رسند و از آن می چرند و گردن به گیاه می ساینند این ماده به مویش آنها می چسبند و مردم آن را جدا می کنند و این جدا شده را لادن می نامند .خالص آن لادنی است که به موهای بالایی چسبیده و گرد و خاک ندیده است بهترین نوعش لادن چرب و سنگین و زرد رنگه قرمسی است که بوی خوش دارد و رنگ در آن نفوذ نکرده است و در روغن نمایش می گذارد و هیچ دودی بجای نمی گذارد اما لادن سیاه غیر مانند خوب نیست .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت:بسیار لطیف ، کمی قبض ، رساننده رطوبت های متراکم که به اعتدال آنها را تحلیل می برد .نیروی جذاب کننده و گرمی بخش در آن هست که دهانه رگها را باز می کند و مسکن درد است .

آرایش:لادن:و به ویژه اگر با روغن آس و آب انگور کهنه باشد از لطفانش که ژرفا روست مواد نایب زیر پوست را تحلیل می برد و پوست را از آرایش گوشخوار پاک می کند و سبب رویش

مو باقرونی مو تراکم مو می شود .زیرا ماده سازگار با مو را به سوی پوست و رستگاه مو می کشاند. در اوایل طاس شدن و برای جلوگیری از ریزش و کم شدن موی سر بسیار مفید است .

زخم و قرحه :زخم های وخیم و صعب العلاج را خوب می کند .

سر :لادن مخلوط با روغن گل را در گوش بچکانند ، درد تسکین می یابد . از داروهای ضد سردرد و تبش می باشد .

نفس کش :خوردنش دابوری سرفه است .

اندام های دفعی :نرغجه از لادن ورم و زخم را از بین می برد .

اگر با آب انگور غلیظ کهنه خورده شود شکم را بند می آورد و بول را ریزش می دهد.

#### هوه چوبه

هوه چوبه چیست و چه منافعی دارد؟

بعضی گویند همان حسن الحصار (گل قاصد) است که آن را شتجار هم می نامند . گیاهی است دارای کرک و خاردار .زیر و سیاه رنگ . برگهایش زیاد و به ساقه چسبیده .بیخ آن به ستیری انگشت و بسیار سرخ رنگ است و اگر در تابستان به آن دست بزنند دست را رنگت می کند .

آرایش :با سرکه بر لکه و پس بمالند مفید است و آن را بکلی از بین می برد . در معالجه پوست پوست شدن بدن بسیار مفید است و برکش از بیخ آن کم تأثیر تر است .

دمل و جوش :مخلوط با آرد کشکک باد سرخ را از بین می برد .

زخم و قرحه :با موم مخلوط می کنند و برزخم می گذارند مفید است و به ویژه برای سرخنگی آتش بسیار سودمند است .

اندام های غذا: تریشه اش معده را دباغی می کند. آن را بچوشانند و با غسل آب رقیق بخورند در مداوای یرقان و درد ملحال سودمند است.
اندام های دفعی: آن را در غسل آب بچوشانند یا با غسل آب بخورند درد کلیه و سنگ کلیه را از بین می برد.

خطف های مراری را تحلیل می برد. ریشه زرد آن برگ همراه زوفا و خردل کرم ها را می کشد و بیرون می راند.
تب ها: بپخته بیخ این گیاه با غسل آب تب های مزمن را از بین می برد.
زهرها: بپخته میوه سرخ و برگ زرد را بچوند و بر حشره مودی نف کنند. می کشد. در مارگریدگی نیز سودمند است.

### حلیله

حلیله چند نوع است و چه خواصی دارد؟

چندین گونه است زرد نارسیده ، حلیله سیاه هنای که رسیده و چاق تر از نارسیده است .

حلیله کابلی از همه قسم های حلیله درشت تر است .

حلیله چینی هم هست که از همه باریک تر و ریزتر و سبک تر است .

بهترینش زرد بسیار بزده مایل به سبز سنگین وزن و پر مایه و سخت است .

حلیله کابلی هر آنچه پر گوشت تر و سنگین تر است و در آب فرو نشینند و رنگش به سرخی بزند بهتر است .

از حلیله چینی هر آنچه توکک دارد خوب است .

مزاج: می گویند حلیله زرد از سیاه آن گرم تر است . می گویند حلیله هندی کمتر از حلیله کابلی سرد است . همه ی حلیله ها سرد و خشکند .

خاصیت: همه التامش در بیماری مراره مفید است .

آرایش: حلیله سیاه رنگ و رو را زرد می گرداند .

دمل و جوش: همه انواع حلیله در معالجه جذام مفیدند .

سر: حلیله کابلی دوی سردرد است و حواس و هوش را تیزو می دهد .

چشم: حلیله زرد در سست شدن جسم معالغ است و اگر در چشم بکنند مواد سیلابی را قطع می کند.

سینه: خوردن آن تپش و علت ناشی از ترس را درمان می کند .

اندام های غذا: حلیله عموماً و به ویژه دو نوع سیاهش و طفی الخصوص پرورده مراری آنها تقویت معده می کنند. مسکن معده را از بین برند ، معده را دباغ می دهند. تلبه می کنند ، خشک می نمایند و کتک هضم طعام هستند . حلیله زرد باغ خوبی برای معده است . اما حلیله چینی در این عمل از کابلی ناوان تر است . حلیله کابلی نوعی دل بهم خوردن به دنبال دارد . ولی در علاج اسهقا سودمند است .

اندام های دفعی: حلیله های کابلی و هندی با روغن زیتون بچوشند. شکم را بند می آورند .

حلیله زرد برای بیرون راندن صفرا و بلغم اندکی خوب است .

حلیله سیاه سودا را بیرون می آورد و در علاج بواسیر مفید است .

حلیله کابلی سودا و بلغم را خارج می کند و می گویند دارای قواشع است .

تب ها: حلیله کابلی در علاج تب های کهنه مفید است .

### هل

هل چه خواص دارویی دارد؟

رنگ: میوه آن ملایی و رنگ چوبش شبیه باقوت است. حل بوی خوش دارد. نوع اول آنکه ملایی رنگ ، شاداب ، تلخ مزه ، خوشبو است و از همه بهتر است. در درجه دوم آنچه چوبش سبزرنگ است و کم بو و در جاهای مرطوب می روید و از قسم سوم هر آنچه رنگش به سفیدی و سرخی گرایش دارد و پرمایه ، صاف ، گسترده ، بی بیج و خم ، برهم آمده ، زبان سوز ، تند مزه و بیرسکن است بهتر است .

مزاج: گرم و خشک

خاصیت: تازک می کند ، می رساند ، قیض است و قوتش با قوت سوسن زرد برابر است .

دمل و جوش: تورم گرم را می رساند .

مفاصل: نفرس داران از آب پهل بنوشند یا در آن بنشینند فایده می بینند .

سر: سردرد دنبال دارد و خواب آرد است .

برخی گویند اگر بر پیشانی بمالند سردرد را درمان می کند .

چشم: آب پزش درمان رمذ گرم است .

سینه: تورم سرب حجاب حاجز را بر طرف می نماید .

اندام های غذا: بند آمدگی های راه کبد را باز می کند و آب پزش را در بیماریهای کبد می خوردند. هل زود هضم تر از سوسن زرد است .

اندام های دفعی: حیض و بول را روان می سازد. درد زهدان و زخم زهدان را بر طرف می نماید . کسی که درد گرده دارد در آب پزش بنشیند و زنی که زهدانش بیمار است آب پزش را بخورد در ورم درونی مفید است .

زهرها: تضاد: هل و ریخان پادزهر نیش کزدم است .

### هراز چشم

گیاه هراز چشم چه خواصی دارد؟

شاخه هایش گل های جدا گلبرگ دارد و دانه اش زرد مایل به سرخی و شبیه دانه سماق است . اما سرخی آن به سماق نمی رسد .

چالینوس فرماید میوه اش را نیز بخورند خوب است و تنها گلش مفید نیست .

مزاج: گرم و خشک است .

خاصیت: تورم و جوش را تحلیل می برد و لطیف است و باز کننده و گدازنده.

زخم و قرحه: تضاد: برگ آن در علاج سوختگی مفید است و زخم های بزرگ را بهم می آورد و زخم های پلید را درمان می کند .

اگر برگ خشکیده آن را بکوبند و بر زخم های یاد کرده و سست و گندیده بپاشند سودمند است .

مفاصل: اگر شریش بشود و چهل روز بی اندد بی بخورند بیماری اعصاب را از بین می برد و دوی درد سرین است .

اندام های دفعی: تادار بول و حیض می کند . ثمر آن مراره سودا را بیرون می راند .

### ورس

ورس چیست و چه خواصی دارد؟

چیزی است سرخ به رنگ خون و شبیه زعفران سالیبه است . آن را از بین می آورند و گویا تراشه درختی است .

مزاج: گرم و خشک

خاصیت: حیض است .

آرایش: ندر از بین بردن لکه های سیاه و کتک و مکک مفید است و خوردن آن لکه سفید را از بین می برد .

دمل و جوش: تادوی جوش ها است .

زخم و قرحه: ندر: علاج گری ، عارض ، سغه و بیماری ویروسی سودمند است .

### وج

وج چیست و چه فوایدی دارد؟

منظور از وج ریشه گیاهی است مانند پاپروس که در آب های راکد می روید و براین ریشه ها چند گرهی است که به سپیدی می زندد و بوی بد و کمی بوی وش دارند و مزه اش تند و تیز است .

بهترینش پرمایه تر و متراکم تر و خوشبوتر است. دیسفریدوس: گویند: بهترین وج آن است که سفید رنگ پرمایه ، میان پر و خوشبو باشد. متخلخل و عراض پرداشته خوب نیست .

مراج:
اگرم و خشک است .

خاصیت:
باید را بپزاندند می کنند و با کرده را فرو می نشاندند.
لطافت می دهد ، زیادینه بی سوزش است و باز می کنند .

آرایش:
زنگ و رو را صفا می دهد . لک و پیس و لکه سفید برسی را می زاید

مفاصل:
نوج و آب پزش چه مالیدنی و چه نوشیدنی در علاج نرنجیدگی و گسستگی ماهیچه سودمند است .

سر:
نمکن درد دندان و علاج سنگینی زبان است .

چشم:
سبزی قرنیه را باریک و سفیدی چشم را بر طرف می سازد .

سینه:
آب پزش علاج درد سینه و پهلو است .

اندام های غذا:
در مداوای درد سرد کبد سودمند است . نفرت کبد می کند و معده را توان می بخشد.
سختی طحال را از بین می برد . طحال را بسیار لاغر می گرداند.
معده را تنقیه می نماید .

بیخ و درد شکم و فق را علاج می کند.
آب پزش درد زهدان را تسکین می دهد.
ادرار بول می کند.
حیض را راه می اندازد .
داروی چکنیزک است .

چنانکه گویند:
شویت انگیز است و میل جماع را بر می انگیزد .

درد روده و خراش روده که از سرما باشد
علاجش با پوج است .

زهرها:
باززهر حشرات موذی است .

#### راه

درباره گیاه واه و خواصش توضیح دهید.

گیاه پوسته مانند باریک و نازکی است که دور ساقه درخت بلوط ، صنوبر و گردو می پیچد و بوی معطر دارد .

نوع سفید رنگ این گیاه مطلوب و نوع سیاه رنگش نامطلوب است .
دیسکوریدوس گویند :بهترین نوع اشته همان است که بر ساقه صنوبر می پیچد و بعد از آن نوعی که بر ساقه گردو می پیچد و هر قدر خوشوتر باشد بهتر است و نوع سفید رنگ مایلی به آبی از سفید ساده مرغوب تر است « .

مراج:
اشته سرد مایلی به ولرم و دارای قیوضت معتدل است .

خواص درمانی:
گیرنده ، تحلیل برنده و نرم کننده است . نوعی که بر ساقه صنوبر می پیچد گیرندگی معتدل دارد. نوعی که بر ساقه بلوط می نشیند بند آمدگی ها را باز می کند و گوشت سست را محکم می گرداند .

دمل و جوش :
نرم اشته دمل های گرم و ورم های گوشت نرم را تسکین می دهد و قسمت های سفت شده را نرم می گرداند .

مفاصل:
سفت شده را در مرهم های ضد خشکی بکار می برند . مرهم و جوشانده آن سختی مفاصل را از بین می برد .

چشم:
چشم را جلا می دهد .

اندام های تنفسی و سینه:
در معالجه خفقان مفید است .

اندام های تغذیه ای:
بنی را بند می آورد ، معده را توان می بخشد و یاد آن را از بین می برد . به ویژه خیسانه آن در آشامیدنی ها خاصیت گیرندگی دارد و درد کبد ناتوان را رفع می کند .

اندام های دفعی:
انسداد زهدان را باز می کند .
نشستن در آب اشته برای تسکین درد زهدان و دفع خون حیض مفید است .

#### نیطالیلی

نیطالیلی چیست و چه نوایدی دارد؟

شیره گیاهی است که آن را پنج برگ می نامند .

خاصیت:
بسیار خشک‌کننده است ولی نه تند و تیزی دارد و نه گجوش و سوزش .

ضمداش:
خونریزی را قطع می کند .

ورم و جوش :
ضمادش علاج خنازیر ، سخت شده های بلغمی ، کزومه و گری است .

مفاصل:
داروی درد مفاصل و بیماری اعصاب است و اگر ضمداد کنند یا بخورند آماس رطوبتی میوه و اقلیه افرو می نشاند .

سر:
بیا آب پزیش آن مزوره بکنند درد دندان را تسکین می دهد.
زخم دهان را خوب می کند.
برگش را با آب انگور کهنه سی روز بخورند علاج صرع است .

سینه:
آب پزش را در گلو بگردانند.
زبری گلو برطرف می شود.
افشره پبخش درمان درد شش است .

افشره اش را با نمک و عسل پیامیزند و چند روزی بخورند در یرقان و درد کبد مفید است.
بیخ و آب پز پبخش باز دارنده اسهال ، علاج زخم روده و داروی بواسیر است .

تب ها:
برگش با ادوو مالی یا با آب انگور کهنه تب نویه و سه اندومیان را دوا می کند.
زهرها :
افشره پبخش سم قاتل است .

#### نیل

گیاه نیل چه خواصی دارد؟

دو نوع است:
کاشتی و بیابانی .

مراج:
اگرم و خشک

خاصیت:
گیرنده است و خونریزی را باز می دارد.
نیل کاشتی خشک‌کننده ای قوی و بی گجوش است .

در نیل بیابانی تند مزاجی هست باز کاشتی خشک‌کننده تر است و مواد را از ژوفا جذب می کند .

آرایش:
لکه های سیاه و لکک و پیس را می زاید و در کم مویی مفید است .

ورم و جوش:
نیل آماسی فرهشنگی و سست اندامی را فرو می نشاند .
زخم های پلید را در اندام های سخت علاج می کند .

عموماً هر رومی که نوحاشته است
علاجش با نیل است . نیل و آرد جو را ضمداد کنند یاد سرخ و مورچگی را مداوا می کند .

زخم و قرحه:
نیل کاشتی که بسیار خشک‌کننده است زخم های گرم بدن سخت را درمان می کند.
نیل بیابانی حدتی دارد و در علاج زخم گندیده اثری عجیب دارد.
نیل کاشتی که حدت کم دارد و ملامم برای علاج زخم ها بهتر است .

ساییده نیل کاشتی با غسل در سوخگی مفید و زخم عصب را درمان می کند و اگر با آرد نملک باشد در جذب و برکنیدن خار و پیکان سودمند است .

سینه:
سرفه فی آور کودکان را علاج است
افشره اش نیز در این زمینه مفید است .
درمان زخم شش و درد شدید سوایبی درون است .

اندام های غذایی:
نیل و به ویژه نیل بیابانی به نفع طحال است .

#### نشاسته

نشاسته چه خواصی دارد؟

مراج:
سرد و خشک است .

خاصیت:
توان بخش و نرم کننده است.
باید نشاسته را با سه برارش آب بیزند .

آرایش:
نشاسته و زعفران را بر پوست مالند لکه سیاهه را بر می دارد .

زخم :
زخم را بههم می آورد و خوب می کند .

چشم:
نواد سیلانی را از چشم دور می کند .

سینه:
سینه را نرم می کند .
سوپ نشاسته سرماخوردگی سینه را از بین می برد .

اندام های دفعی:
نشاسته تنها یا با عدس شکم را بند می آورد و از اختلاف مراره جلوگیری می کند .

#### نرقلیس

گیاه نرقلیس چه فرایدی دارد؟

این گیاه دارویی است گرم و در مفر آن پیه سبز رنگ و بسیار قیض هست و اگر با روغن زیتون باشد عرق آور است .

سر:
در سوراخ بینی بدمند خون دماغ قطع می شود .

نفس و سینه:
بمغز تر آن هر خونی را که در سینه گرد آمده بیرون می آورد .

مغز اسهال مزمن را علاج است .

زهرها با آب انگور کهنه بخورند پادزهر مار است .

#### نخود

نخود چند نوع است و چه خواصی دارد؟

عموماً دو نوع است: کاشتنی است و بیابانی .جنس نخود به رنگهای گوناگون دیده می شود.نخود سفید ، سرخ ، سیاه و گلابدانه رنگ .نخود بیابانی تند مزه تر و تلخ تر از نخود کاشتنی و گرمی بخش تر است .در تأثیر دارویی با نخود کاشتنی برابر است ولی غذایی که در نخود کاشتنی است بهتر است .

مزاج :نخود سفید گرم و خشک و نخود سیاه از آن قوی تر است .

خاصیت :هر دو نوع نخود پاکن و نرم بخش و تکه کننده هستند .

همه انواع نخود بهترین غذای شش است .

آرایش :نخوردن و پاشیدن آب نخود در زردون ککک و مگک و زیبا کردن رنگ مؤثر است .

دمل و جوش :در علاج ورم گرم ، ورم سخت ، ورم غده ها و سایر ورم ها مفید است .

زخم و فرجه :نوعن نخود داروی پیماری ویروسی است .

آرد نخود زخم های پلید و سرطانی و خارش را دوا می کند .

مفاصل :علاج درد پشت می باشد .

سر :جوش های تر سر را از بین می برد . جیس شده اش مسکن درد دندان ، و داروی ورم گرم و سخت لله و معالج ورم های بیخ گوش است .

سینه :صدا را صاف می نماید . از هر غذایی برای شش بهتر است و سوپ آرد نخود بسیار با شش سازگار است .

اندام های غذا :آب پز نخود داروی استسقا و یرقان است .هر نخودی و به ویژه نخود گلابدانه ای رنگ و سیاه گرفگی های کبد و طحال را باز می کند .

خوردن نخود نه در آغاز غذا خوب است و نه بعد از پایان آن ، بهتر آن است که در میان غذا خورده شود .

اندام های دفعی :آب پز نخود سیاه همراه با روغن بادام و ترب و کرفس سنگ آبدان و گرده را نرود می کند .

نخود برای زخم زخم ممانه بد است .

بسیار شهوت انگیز است .

همه نوع نخود ملین است و گرفگی کلیه را باز می کند و به ویژه نخود سیاه و گلابدانه رنگ آن مؤثرتر است .

بعضی گویند :نخود را در سر که بخیسانند و ناشتا بنوشند و تا نیم روز صبر کنند گرم را می کنند .

بقراط فرماید :در نخود دو گوهر موجود است که در پختن از دست می دهد ؛یکی شود است که ملین شکم و دومی شیرین که بول را روان می سازد و آن گوهر شیرین شهوت انگیز است .

#### صنوبر

خواص صنوبر چیست؟

درخشش مشهور است .

مزاج :الیاف صنوبر بزرگ بسیار قوی و الیاف صنوبری که آن را قوی می گویند

نازبان تر است .

خاصیت :الیافش بسیار قویضبت دارد . گرمی که در صنوبر است در برنده گی همانند آلاکفنگ است .

زخم و فرجه :الیافش زخم را بهبود می دهد. در علاج زخم ناشی از سوختگی مفید است .الیافش به اندازه ای گیرنده است که می تواند پوست انداختن از ضمادش قفا پاید

الیافش را بسایند و گردش را بر سوخته آب گرم پاشند مفید است .ساییده برگش را بر زخم بگذارند زخم را بهم می چسباند .

الیافش در علاج جای صریه خوردن مفید و بهم آورنده زخم است و برگش که نمناک تر است در این زمینه از الیاف مؤثرتر است .

سر:آب پز پوست صنوبر را در دهان بگرداند بسیار بلغم بیرون می آورد .

درآب جوشیده الیافش را با سرکه در دهان بگرداند .در دندان تسکین می یابد .آب پز الیاف صنوبر و سرکه را در دهان بگرداند بلغم های بسیار سرازیر می کند .

چشم :دود صنوبر از ریزش مزه جلوی گیری و خورده گوشه چشم را درمان می کند .

سینه :دانه اش داروی سرفه کهنه است .

اندام های غذا :نخوردن پوست و برگ صنوبر درد کبد را درمان می کند .

اندام های رانده :دانه اش شکم را بند می آورد . تخم صنوبر با تخم خیار چتر همراه آب انگور کهنه سیاه انگور خورده شود درزش بول می دهد و علاج زخم گرده و آبدان است .الیاف صنوبر شکم را بند می آورد . فواید صنوبر هندی چیست ؟۴

از تیره سرو کوهی است و آن را صنوبر هندی می گویند .

چوب هایش به چوب زرنیاد شبیه است کمی تندمز و شیره اش گرم و تند مزه و تشنگی آور است .

مزاج :خشک و گرم است .

خاصیت :تند بوگی شیر آن چنان است که می سوزاند و قلیض است .

مفاصل :در مداوای سستی اعصاب و فلج و دهان کجی بهترین علاج است .

سر :در علاج پیماری های سرد مزغ و سکنه و صرع سودمند است .

اندام های غذا :شیرش تشنگی آور است .

اندام های دفعی :سنگ کلبه و مانه را نرود می کند . شکم را بند می آورد .سستی مقعد را بر طرف می کند به شرطی که در آب پز بنشیند .

#### عالیون

گیاه عالیون چه خواصی دارد؟

بعضی این گیاه را عالیون و گروهی (علاویون امی) گویند و همه به معنی شیریند است .زیرا همچون پتیر ماه شیر را می نبلداند .

برگ و شاخه این گیاه شبیه برگ و شاخه (حربتان) است .

خاصیت :گشش ضماد شود در خونریزی مفید است .

زخم :گل و برگش داروی سوختگی است .

مفاصل :آن را با موم و روغن گل مخلوط کنند و نمک زنند تا سفید شود داروی خشنگی و علاج درد ناشی از خشنگی است .

اندام های رانده :بیخش شهوت انگیز است .

#### عالموسس

عالموسس چیست و چه منافعی دارد؟

بعضی گویند این گیاه را دلمیستان (برهم امی) گویند .

گیاهی است که تماماً به گزته می ماند .لیکن برگش از برگ گزته صاف تر است و اگر در دست فشار دهی بویی بسیار بد می پراکند .

خاصیت :نفضی ها را نرم می کند .

زخم :در علاج زخم پلید و خوره مفید است .

ورم :ضماد کنند و نیم گرم روزی دو بار بر ورم بگذارند ورم های سرطانی و خنازیر و سایر ورم ها را علاج می کند .

سر :بزرگ و شاخه هایش ضماد شود در علاج ورم پشت گوش و لوزین مفید است .

#### شاه الفسر – ناختک

گیاه شاه الفسر ، ناخشک چه خواصی دارد؟

گیاهی است به رنگ کاه به شکل هلاهی (ماه نو ) با وجود نخلخلی که دارد تا اندازه ای سخت است .گاهی به رنگ سفید و گاهی زرد رنگ است .

دیسقوریديوس گوید: بعضی‌ها این گیاه را «سِفونیون» می‌نامند. گیاهی است خشکک دارای شاخه‌های زیاد و چهار گوش که به سبیدی می‌زند و خم می‌شوند. برگ آن گیاه شبیه برگ درخت به است لیکن اندکی درازتر از آن است. کمی زیر است و کرک‌دار و رنگش به سبیدی متمایل است و در جاهای زیر و خشن می‌روید. بهترین نوع مورد استفاده اش گونه‌ای است که سخت تر است رنگش کمی به سبیدی می‌گراید مزه اش تلخ تر و بویش تند و آسکار است. دیسقوریديوس گوید: بهترین نوع آن به رنگ زعفران است که دارای بوی قوی تر می‌باشد.

قبض و تحلیل برنده است. مزاج: گرم و خشکک است. دمل و جوش: این گیاه خود به خود در علاج دمل‌های گرم و سخت مفید است. زخم و فرجه: تر: گیاه را در آب حل می‌کنند و زخم را بدان می‌شویند یا اینکه گیاه را با داروهای خشکک کتنده از قبیل مازو، گل خشکک و عدس مخلوط می‌کنند. اندام‌های سر: ضماد این گیاه ورم گوش‌ها را فرو می‌نشاند و درد گوش را از بین می‌برد. اگر افشره آن را در گوش بچکانند درد گوش را بهتر از ضمادش چاره می‌کند. اگر آن را در آب حل کنند سردرد را از بین می‌برد. چشم: ضمادش یا داروهای ذکر شده چاره ساز ورم چشم است. اندام‌های دفعی: ضماد آن با داروهای نامبرده ورم مقعد و بیسه‌ها را فرو می‌نشاند. اگر ساقه‌های آن را با برگ‌هایش بچوشانند و آن را بنوشند ادرار آزر است، حیض را روان می‌سازد. اگر با آب جوشانده آن خود را شستشو دهند خارش بیسه‌ها را فرو می‌نشاند.

#### شاه تره - تخم تریزک

خواص شاه تره - تخم تریزک بیابانی چیست؟ دیسقوریديوس گوید: بهترین تریزک در سرزمین بابل می‌روید که فوئش هم دریف قوت خردل و تخم ترب است.

مزاج: گرم و خشکک خاصیت: گرمی بخش، تحلیل بر درساننده و نرمش دهنده است و ورم و چرک گری را خشکک می‌نماید. آرایش: خوردن یا مالیدن آن مو را از ریزش باز می‌دارد. دمل و جوش: داری ورم بلغمی است. با آب و نسکک ضماد دمل‌ها را شفا می‌بخشد.

زخم و فرجه: در علاج گری چرکین و قویادانومی بیماری ویروسی مفید است. با عسل همراه باشد جوش عسلی را از بین می‌برد و پلیدی آتش فارسی را بر می‌اندازد. مفاصل: خوردن و ضمادش که همراه سرکه و قوأت جو باشد داری بیماری اعصاب است.

اگر بیماری بسیاری اعصاب همراه با اسهالی باشد که خون در مدفوع دیده شود این دارو را حقه‌لوارد کردن مانند شیاف، آمپول و ... کنند مفید است. در علاج سست بودن همه بی‌ها بسیار سودمند است.

سینه: شش را تنقیه می‌کند، داری برنشیت است. تخم تریزک نیز از داروهای برنشیت است. از آنجا که دارای قوت قطع‌کننده و نرمش دهنده است آن را با سوب مخلوط کنند برای برنشیت بسیار خوب است.

اندام‌های غذا: معده و کبد را گرمی می‌دهد. ستیری: حطال را از بین می‌برد و به ویژه اگر با عسل ضماد شود. اندام‌های دفعی: شهبوت انگیز و گرم کنش است. حیض را روان می‌سازد. در روغن جوشیده اش بند آزر شکم است و به ویژه اگر نکوبیده باشد، چون سائیدن لرجی آن را از بین می‌برد. در علاج قولنج مفید است. اگر کوبیده آن را با آب گرم بنوشند مسهل و بادشکن روده‌ها است. زهرها: خوردن آن یا ضمادش با عسل باذهر حشرات است و اگر بسوزانند حشرات از دودش گریزانند.

#### شاه دانه

قویاد شاه دانه چیست؟ مزاج: گرم و خشکک است. خاصیت: یاد را از بین می‌برد. بسیار خشککننده و خلطش کم و ناپسند است. ورم و جوش: تبخ شاه دانه بیابانی را بیزند و بر ورم گرم که در جای سخت بر آمده و کیوس‌ها در آن جای گرفته اند ضماد گذارند گرمی را خاموش می‌کند و سخت را نرم می‌نماید.

سر باز گرمی: که دارد می‌آورد. افشره اش درد گوش را از بین می‌برد. روغن و رنگش: شوره سر را از بین می‌برد. چشم: تم چشم می‌آورد. اندام‌های غذا: امانه اش در هضم و برای معده بد است. اندام‌های راننده: زیادش خوردن آب منی را می‌خشکاند.

#### شاه پسند

گیاه شاه پسند چه خواصی دارد؟ دانه این گیاه تقریباً به دانه آس می‌ماند. مزاج: گرم و تر است. زخم و فرجه: زخم را بهم می‌آورد. زخم پلید را از سرایت باز می‌دارد به شرطی که با سرکه ضماد شود. ورم و جوش: نوم بلغمی را نرم می‌کند. آرایش: آب پزش مو را سیاه می‌کند. اندام‌های راننده: آب پز شاخه اش بول و حیض را راه می‌اندازد. اگر خود را با آن بشویند خارش عورت را تسکین می‌دهد.

#### شیدر

شیدر چند نوع است و چه خواصی دارد؟ شیدر گیاهی است که سه نوع دارد: بیابانی، کاشتنی و مصری. تخم آن را نان می‌کنند و می‌خورند. مزاج: گرم و خشکک خاصیت: شیدر کاشتنی به اعتدال می‌زداید و می‌خشکاند. شیدر بیابانی قیض و گری رسان است و روغنش پادهای پرمایه را پراکنده می‌سازد. آرایش: شیدر کاشتنی و بیابانی هر دو داری لکه‌های سیاه رخصارند. زخم و فرجه: افشره شیدر کاشتنی که با عسل باشد زخم را تنقیه می‌کند. مفاصل: روغنش داری درد مفاصل است. سر: افشره اش را به بینی کشند عطسه می‌آورد و برای بیماران صرع بسیار مفید است. چشم: افشره شیدر کاشتنی و به ویژه اگر با عسل باشد سفیدی چشم و تم چشم را چاره می‌کند. سینه: هر نوع از شیدر و به ویژه بیابانی آن درد دنده‌ها را که از بلع باشد دوا می‌کند. خنای: درد گلو می‌آورد و در این حالت علاجش کشش و کاستنی و کاهو است که آمییش را دفع می‌کنند. اندام‌های غذا: علاج درد سرد پادزای معده است. روغنش در سر آغاز استسقا داری خوبی است. اندام‌های دفعی: ادرار بول و حیض می‌دهد. شیدر بیابانی با شربت تخم پتیرکک بنسانی

داوی درد مثانه است. روغن شیدر علاج درد بیضه ها و زهدان است . شیدر بیابانی فی و اسهال را درمان می کند . شکم را بند می آورد . شیدر و تخمش شهبوت انگیز است . تب ها ؛ کسی که تب نوبه دارد اگر سه برگ یا سه دانه از تخم شیدر بخورد یا اگر در تب سه اندر میان چهار برگ یا چهار دانه از تخمش را بخورد نوبت تب ها بهم می خورد . زهرها ؛ آب شیدر بر جای نیش کزدم پاشند فوراً تسکین می یابد . اما اگر بر اندامی درست پاشند سوزش و درد پیدا می شود . تخمش از خود شیدر در علاج نیش کزدم قوی تر است .

#### شوهه

خواص شوهه چیست؟ مزاج :گرم و خشک است . خاصیت :مخلط سرد را می رساند ، درد را تسکین می دهد ، باد را می پراکند . روغنش نیز همین تأثیرها را دارد و بسیار نرم کننده است . ورم تورم ها را می رساند . زخم ؛خاکسترش در علاج زخم های سست و شل مفید است . مفاصل ؛روغنش درد مفاصل و شیهه آن را آرام می کند . سر نشیب و به ویژه روغنش خواب آور است . افسره اش در علاج درد گوش که سودایی باشد و در برچیدن رطوبت های گوش مفید است . چشم ؛همیشه بخورند دید را ضعیف می کند . سینه ؛شبت و تخم شبت شیر را به راه می اندازد و به ویژه در کسی که شیر بسیار دارد ، بسیار مؤثر است که شیرازا زیادتر می کند . اندام های غذا ؛سنگه ای که ناشی از بالا آمدن طعام و پر شدن معده باشد علاجش با شبت است . اندام های راننده ؛آب پزش حقه(وارد کردن مانند شیاف ، آمپول و ...) شود ، یا در آن بنشینند درد و بیخوشی روده تسکین می یابد . تخم شبت بواسیر پر آمده را قطع می کند . خاکسترش داوی زخم ذکر و پیزی است

#### شرنگ ، هندوانه ابوجهل

خواص شرنگ ، هندوانه ابوجهل چیست؟ شرنگک بر دو نوع است: نر و ماده شرنگک نر ایلیفی و شرنگک ماده سست و سفید رنگ و نرم است. سفید بسیار سفید و نرم بسیار خوب است. سیاهش بد است و باید وقتی آن را می جینند بیهش را فوراً بیرون نیاورند . مزاج :گرم و خشک . خاصیت ؛گدازنده ، نکه کننده ، بسیار جاذب ، برگ سبز آن خون دماغ را بند می آورد . آرایش: در مداوای جذام و واریس ، باغرا ، پر پوست بمالند مفید است . دمل و جوش ؛ترنگ شادابش ورم ها را می رساند و تخلیل می برد . مفاصل: درد علاج درد بی و مفاصل و بیماری اعصاب و نفس سره بسیار مفید است . سر ؛مغز را می پلاید بیخ شرنگک را با سرکه بیزند و مزونه کنند. درد دندان را فرو می نشاند. شرنگک را در روغن زیتون بچشانند و آن را در گوش بچکانند صدای گوش را از بین می برد . کشیدن دندان را آسان می کند . نفس کشش و سینه در علاج بلند نفسی بدان فی کنند بسیار خوب است . اندام های غذا ؛بیخ شرنگک در علاج استسقا خوب است ولی با معده نامازگار می باشد. در بیرون راندن بلغم پرمایه و غلیظ از مفاصل و بی ها ویژگی دارد . زرداب را روان می سازد و برای علاج قولنج تر و بادی داوییی است بسیار سودمند و شاید خون را هم بیرون آورد . از آنجا که در روده ماندگار نیست و بسیار زودگذر است تلخی اش تأثیر چشمگیری بر روده ندارد. در مداوای بیماری های گروه و آبدان مفید است . زهرها ؛شرنگکی که هنوز به رنگ سبز است و چیده شده زیاد از اندازه سهول و زیاد لازم فی آور است.بیمار را آرامی دهد و شاید کشنده باشد. بیخ شرنگک پادزهر مار است .در نختی کردن سم کزدم بهترین پادزهر است خوردن و پاشیدن آب پر آن بسیار مفید است .

#### شغالو

خواص شغالو را بیان کنید. مزاج ؛سرد و تر است . خاصیت ؛رطوبتش زود می گنجد.ملین است و کمی گیرندگی دارد . نارسیش گیرنده تر است . آرایش:برگش را به تن بمالند خوش بو می شود . سر ؛آب برگش گرم های گوش را می کشد.روغنش در علاج سررده نصفی و درد سرد و گرم گوش سودمند است . اندام های غذا ؛رسیده اش برای معده خوب و اشتهاآور است و بهتر آن است که قبل از غذا بخورند و بر چیزی دیگر نخورند که خودش فاسد شود و چیزی را فاسد گرداند . اندام های راننده ؛برگش را بر ناف بیندند کشنده گرم شکم است.خوردن افسره شکره و برگش داوی گرم است . رسیده اش ملین است و نارسیده آن فیض .

#### شقرس

گیاه شقرس چه منافعی دارد؟ خاصیت ؛گرم است و افسره اش را در علاج دردها می خورند . آرایش؛سبزش را با آب انگور کهنه بر پوست بمالند علاج لک و پیس است . زخم ؛زخم مزمن را بهم می چسباند و گردش را بر گوشت زائد پاشند مفید است . مفاصل ؛ با سرکه بر نفس بمالند مفید است . سینه ؛با شیرینی ها بپسند داوی سره است . اندام های غذا ؛مقداری را با ادرومالی بخورند معده سوزش معده را تسکین می دهد . اندام های راننده ؛اگر زنان برادرند در ریش حیض ملایم است .

#### شلکا انجیر

شلکا انجیر چیست و چه منافعی دارد؟ دیسقولیدوس در کتاب خود گوید ؛درختی است تومنده ، به درخت انجیر می مانند و شیره بسیار دارد . برگش شیهه برگ توت و سیالانه سه الی چهار بار میوه می دهد . میوه اش از جوانه شاخه ها سر نمی زند ، چنان که در درخت انجیر دیده می شود ، بلکه میوه آن از ساقه شاخه ها و به انجیر بیابانی شیهه است . مزه اش از انجیر نارسیده شیرین تر و دانه هایش به بزرگی دانه انجیر نیستند . مزاج ؛ گرم و تر است . خاصیت ؛از شیره درخت آن قرض می سازند و حقه(وارد کردن مانند شیاف ، آمپول و ...) می شود که ملین است و بسیار گدازنده . اندام های غذا ؛با معده نامازگار است . زخم و قرحه ؛شیره آن چسبنده است و زخم های دشوار را درمان می کند. دمل و جوش ؛آماس های سخت را نرم می کند . اندام های دفعی ؛سهول است . تب ها ؛شیره درخت آن در علاج تب لرز مفید است . زهرها ؛شیره آن را بر جای نیش بمالند پادزهر حشرات است .

#### شلمک

خواص گیاه شلمک چیست؟

گیاهی است که در میان گندم زار می روید .

مزاج : گرم و خشک

خاصیت :لطیف ، زداينده ، تحليل برنده .

آرايش :مخلوط آن را با گبرگرد بر لکت و سپس بمالند مفيد است .

ورم و جوش :با تخم کتان پر ورم و خنازير بگذارند نرم می کند .

زخم و قرچه :نملسک را که با گندم روينده اگر بر زخم بمالند یا بسایند و بر زخم بیاشد مفيد است .مالیدنش داروی قوی(الوئی پیماری ویروسی) است یا پوست تریب بر زخم بگذارند مفيد است .

مفاصل :در غسل آب بپزند و ضماد کنند علاج بیماری اعصاب است .

سر نمستی و بیخوشی می آورد .

اندام های راننده :نملسک و به ویژه یا قاوت جو را بسوزانند و دودش را برکشند به

باردار شدن زن کمک می نماید .

#### شنبلیله

شنبلیله چه خواصی دارد؟

مزاج :گرم و خشک و طویضی بیگانه دارد .

خاصیت :زساننده و ترمی بخش است .

آرايش : روغنش همراه آب برای مو مفيد است .از زخم را از بین می برد .

ماده لعیلی تخم شنبلیله و به ویژه اگر با روغن گل باشد ترک های ناشی از سرما را درمان می کند .

دو داروهای لکه های سیاه رخساره و زیبا شدن رنگگ و دگرگونی بوی دهان و بوی بد

تن و عرق مفید است .

ورم و جوش :ورم های بلغمی و سخت را از بین می برد .

آرد شنبلیله ورم های گرم پدید و ناپدید را شفا می دهد ، به شرطی که التهاب نکرده و تا اندازه ای سخت باشند .ورم های اندرونی را نرم می نماید و می رساند .

زخم :با روغن گل داروی زخم می باشد .

سر سرشویه کنند شوره را از بین می برد . سردی می آورد و به ویژه اگر با آجکامه باشد اما آجکامه برای معده خوب است و اگر همراه شنبلیله باشد از گزندش به معده می کاهد .

چشم :آب پز شنبلیله نقطه سرخ چشم را بر طرف می کند . بر چشم بمالند مواد غلیظ را که سبب آماس چشم می شوند از بین می برد .

سینه :ضمدا را صاف می کند ، کمی غذا به شش می دهد . سینه و گلو را نرم می کند . سرفه و بریشیت را تسکین می دهد و به ویژه اگر با عسل یا انجیر یا خرما بپزند .در

علاج آماس و درد و بهم آمدن زهدان در آب پزش بنشینند مفيد است .

آب پزش با سرکه که داروی زخم روده است . شنبلیله سبز را بخورند و سرکه بر آن

سر بکشند داروی زخم معده است .آب پزش همراه آب علاج اسهال است .

روغنش آماس مقعد را فرو می نشاند .حفته(وارد کردن مانند شیف ، آمیول و ...) اش بیچش و درد شکم را بر طرف می کند .آب پز آن با عسل رطوبت های پرمایه را از معده سرازیر می کند .

بول و حیض را روان می سازد :زنانی که زهدان سخت دارند و به دشواری بچه می آورند و زهدان خشک دارند فرجه شنبلیله و بیه اردک بسازند و همین را کسانی که بواسیر دارند انجام دهند مفيد است .

#### شوکران (بیخ لقی )

خواص گیاه شوکران (بیخ لقی ) چیست؟

دینسفرودیس گوید :گیاهی است که مردم گرگان آن را (بوط امی) خوانند .

مزاج سرد و خشک

خاصیت :خونریزی را بند می آورد .

آرايش :به علت سردی زیاد که دارد اگر بر جای موی چیده بمالند مانع باززودیند مو می شود .بر پستان بمالند بزرگ نمی شود .

ورم :افشرده اش داروی جمره و مورچگی است .

مفاصل :بر تفرس گرم بمالند مفيد است .

سر :گوبند افشرده اش رطوبت های گوش را از بین می برد .

چشم :داروی چشم درد است .

سینه :بر پستان بگذارند بزرگ نمی شود و بپی اراده شیر از آن نمی تراود .

اندام های راننده :خونریزی را بند می آورد . داروی درد زهدان است .

بر بیضه بگذارند بزرگ نمی شود .

زهرها :سم قاتل است .

#### خوزه

خوزه چه خواصی دارد؟

ریشه اش خشکی آور است .

خاصیت :زیسده اش لطیف و کائش مثرکم است .مزاج خوزه نارسیده مزاج خیار است و به هر حال باز کننده است . گرمک از حیث خلط از سایر انواع خوزه بهتر است .گوش آن زداينده و به ویژه تخمش بسیار جلاهنده است

خوزه رسیده و نارسیده هر دو زداينده و تخم آن بیشتر زداينده است .

خوزه با هر خلطی که در معده باشد می سازد و تبدیل به آن خلط می شود .

خوزه بیشتر میل به بلغم شدن می کند تا صفرا و سودا شدن . گرمک زود تغییر نمی

کند .

آرايش :خوزه و به ویژه پوست و معز آن پوست را پاک می کند . در برداشتن لکه

های سیاه و سفید پوست و التهاب پوست مفيد است و اگر معز آن را چنان که هست با آرد گندم خمیر کنند و در آفتاب خشک کنند مفيدتر

است .

چشم :بوستنش را بر بیشانی بچسباند مانع ترله های چشم می شود و داروی بسیار

خوبی است .

اندام های غذا :خوزه عموماً و به ویژه ریشه اش قی آور است . خوزه اگر خوب هضم نشود قی آور و سهیل می گردد . گرمک دیر هضم است مگر اینکه با همه محتویانش

خورده شود . گرمک از خوزه مغزی تر و خلطش بهتر است .

خوزه را باید بعد از خوردن طعام خورد .درغیر این صورت دل را بهم می زند و قی می آورد .بهتر آن است که بعد از خوزه کسی که گرمی دارد سکتجین بخورد و کسی

که رطوبتش زیاد است کندز یا نچلیل پرورده .

اندام های دفعی :کال و رسیده اش مدر بول است و علاج برای سنگ مثانه و کلیه ولی

بشرطی که سنگ بیز باشد و در خرد کردن سنگ کلیه

ویژگی دارد .

گرمک کمتر ادرار آور و شیرین تر است و از خوزه زودتر به معده می رسد و به

ویژه اگر گرمک نرم باشد .

زهرها :اگر خوزه در معده فاسد شود ،سم می گردد و هر گاه سنگینی معده حس شود باید بسرعت معده را خالی کنند و به هر وسیله ای باشد استفراغ نمایند .

#### خوفه

خوفه چه فوایدی دارد؟

گیاهی است شناخته شده .افشرده اش در تأثیر درمانی بهتر از هر جزء آن است .

خاصیت :قبضی است .تزیف و سیلان های مزمن را قطع می نماید . ارزش غذایی آن کم ، ولی در بر کردن صفرا بسیار مؤثر است .

آرايش :بر زگیل بسایند زگیل را بر می کند .

دمل و جوش :نمسادش در ورم های گرم که بیم گندیدن می رود و در باد سرخ مفيد است .

سربزه صورت محطول اگر سر را با آب آن بشویند جوش های سر را از بین می برد

کندی دندان را که از خوردن ترشی باشد از بین می برد زیرا زبری دندان را برطرف می کند. سردرد ضربانی را تسکین می بخشد.

چشم ناگرم در چشم بگشند برای چشم درد مفید است ولی زیادش تیرگی می آورد. اندام های تنفسی بقتضی آن با گسی که دارد برای خون بر آوردن مفید است.

اندام های غذا نخوردن و ضمادش در معالجه التهاب معده ، کبد و استفراغ تلخ (مراری) سودمند است لیکن اشتها را ضعیف می کند .

اندام های دفعی :حته خرفه خراش روده را بر طرف می سازد . در اسهال مراری مفید است .قرحه و درد کلیه و مثانه را از بین می برد و در اکثر حالات اشتهای خوراگک و اشتهای جماع را از بین می برد .اما به عقیده ما سرچویه شهوت انگیز است .شاید آنچه او فرماید راجع به مزاج های گرم و خشک باشد .

خرفه در یادداشتن زریف حیض و در معالجه سوزش زهدان سودمند است . آب خرفه داروی بواسیر خوبی است .بخشره اش گرم کندو را بیرون می آورد اگر خرفه را بریان کنند و بخورند اسهال قطع می شود . تب ها در علاج تب های گرم مفید است .

خرمائی کمال و نیمه رسیده هر دو نوع مشهورند و میوه گرمسیری هستند .

مزاج سرد و خشک .خرمائی کمال از خرمائی زرد قابض تر است .

خاصیت :خرما نفاخ است و به ویژه اگر بعد از آن آب بخورند .سرکه خرما در آغاز شیرین شدنش قفر فرام می اندازد و راه دندان هایی در درون ایجاد می کند .

پخته غوره خرما ،خرمائی کمال باالتهابات را تسکین می دهد و حرارت غریزی را بحال خود می گذارد .

خوردن کمال و کم رسیده خرما چون زیاد باشد خلط های بدیدی می آیند . سر:خرمائی کمال سرد می آورد و اگر بیش از حد بخورند شاید سکنه بیار آورد .

خرمائی کامل و کم رسیده هر دو برای لثه و گوشهت میان دندانها مفیدند . سینه :با سینه و شش ناسازگارند .

اندام های غذا نغده را دبایمی می کنند .در کبد بستگی ایجاد می کنند . دیر هضم اند و ترش دیر هضم تر است .ارزش غذایی آنها کم است و شیرین به هضم نزدیک تر است .

اندام های دفعی :هر یک از آن دو قویست دارند و به ویژه اگر با سرکه یا آب انگور کهنه گس مزه آمیخته شوند .خرمائی کم رسیده پول را زیاد می کند و اگر با سرکه گس خرده شود سیلان زهدان و زریف بواسیر را قطع می کند .

تب ها زیاد خوردن آنها تب و لرز می آورد .

#### حناء

حناء چه خواصی دارد؟ دیسپتوریدوس گوید:حناء درخچه ای است که بر گلهایش بالای شاخه ها قرار گرفته و به برگ زیتون شباهت دارند. لیکن از برگ زیتون بهتر و نرم تر و سیورنگ تر است .

گل حناء سیبدا است به گل اشته می ماند و بوی خوش دارد .

تخم حناء سیاه و شبیه به تخم گیاهی است که آن را یاس کیود می خوانند . مزاج سرد و خشک

خاصیت :نداری نوعی گدازندگی و گیرندگی است .خشک می کند ولی آزار نمی رساند و تحلیل می برد .بادشکن است و دهانه رنگ ها را باز می کند.روغن حنا بسیار گرمی بخش و نرم کننده است .

آرایش :حنا و آب کندنس را بر مو بدالنه مو را سرخ رنگ می کند .

دمل و جوش :آب بز حنا در علاج ورم گرم ، بلفمی و ورم پره بینی مفید است و می خشکاند .

زخم و قرحه :آب بز حنا را بر سوخنگی بپاشند مفید است .

مفاصل :درد پی ها را تسکین می دهد . در مرهم فلج و کشیدگی مفید است .

روغن حنا خشنگی را از بین می برد . پی ها را نرمش می بخشد و در شکستگی استخوان مفید است .

سر:حنا و سرکه را بر پیشانی مالند سردرد تسکین می یابد .

حنا و سرکه در علاج زخم دهان و جوش های زبان و پیرامون زبان مفید است .سینه :دردی ورم داخلی حجاب و در مرهم خناق وارد است .

اندام های دفعی :درد زهدان را درمان می کند .

#### حب الیان

حب الیان چیست و چه فوایدی دارد؟

#### حب الصنوبر

فواید درخت حب الصنوبر چیست؟ دانه این درخت از بسته باریکو است و پوست نازک و زودشکن دارد .سرخ رنگ آن مغزی و سفید رنگ آن و چرب و خوشبزه است .

حب الصنوبر کوچک پیشتر از آنکه غذایی باشد دارویی است .

مزاج :دانه صنوبر بزرگ معتدل است و گرایش به سوی گرمی و نمانگی دارد .دانه صنوبر کوچک گرم و خشک است .

خاصیت :ترساننده ، نرم کننده ، گدازنده ، گردنده و گردندگی ناخشکیده اش بیشتر است .

دانه صنوبر را در آب بخیشاند گردندگی اش از بین می رود .

آرایش :نچاق کننده است .

مفاصل :ناگرم دانه صنوبر بزرگ خورده شود سستی و ناتوانی تن را علاج می کند و رطوبت های ناه را از تن بر می چیند و می خشکاند .

سینه :دانه صنوبر کوچک و بزرگ به تنهایی و به ویژه اگر با آب انگور تازه تلخ خورده شود رطوبت گندیده شش را درمان می کند .چرک و ورم سینه را بیرون می راند .در خون پر آوردن و سرفه مفید است .

دانه صنوبر را با آب انگور شیرین بیزند و بخورند شش را از چرک و ورم پاک می کند .

اندام های غذا :همراه گیاه خارا گوش ضماد کنند و بر معده بگذارند معده را توان می بخشد . دانه صنوبر دیر هضم است و غذای بسیار و نیرومند می دهد . اما اگر در آب گرم نخیسانند معده گرم است .گرمی داران باید دانه صنوبر را با تیر زد بخورند و سرد مزاجان با عسل که هم زود هضم هم غذای خوب و هم برای معده مفید باشد .

اندام های دفعی :دانه صنوبر را با کنجد و تیرز یا با عسل بخورند آب پشت را بسیار قوی می دهد .زیاد خوردن آن و زیاد خوردن مزه کوهی بیج و درد شکم می آورد .

#### چنار

فواید درخت چنار چیست؟ مزاج پوست و گردوی لمر آن دارای خشکی بسیار است .مزاج چنار سرد و خشککننده و زداينده است .

خاصیت :تیرگ و بر چنار سوسک ها را می کشد .

پوست چنار بسیار خشککننده است . گردی که بر برگ چنار می نشیند برای حواس و غوره بسیار بد و خشککننده است .

آرایش :پوستش که هم خشککننده و هم زداينده است شاید در علاج بروس مفید باشد .

دمل و جوش :تیرگ چنار در معالجه ورم های بلفمی و مفاصل و زانو مفید است .

زخم و قرحه :ناگرم خاکستر آن را بر زخم های پوسته انداز و پلید باشند داروی خوبی است .پوست چنار را با سرکه بیزند و بر سوخنگی بگذارند مفید است .

مفاصل :تیرگ چنار داروی درد مفاصل ، ورم های گرم مفاصل و به ویژه در علاج ورم زانو سودمند است .



سر نیوست چنان که با سرکه ییزند درد دندان را تسکین می دهد . گرد چنار برای گوش و شنوایی خوب نیست . چشم :گرد برگش برای چشم زیان آور است . برگ سبزه را اگر بشویند بییزند و بر چشم بگذارند آب ریزش چشم را باز می دارد و التهاب چشم درد را از بین می برد . سینه :گرد آن برای شش و صدا زیان آور است . زهرها :نمرچنار تاز است و خشک نشده با آب انگور کهنه پادزهر حشرات سامه است . نمر چنار با پیه شمساده شود پادزهر نیش و گزیده ها است .

#### چالاقوش

چالاقوش چیست و چه فوایدی دارد؟ نمر درخت سقرزبان است این درخت درسرزمین های سردسیر بسیار مشهور است . مزاج :گرم و خشک . خاصیت :گرم می بخشد نرمی بخشد ، پالائنده ، قیض و شیوه آن از شیوه مصلطکی تلخ تر و در گذارنده گلی مؤثرتر است . در شیوه اش اندکی قیضی هست و بسیار زیادنده و بازکننده خوبی است . می رسانند نرم می کند و مواد را از زرقهای تن بسوی خود می کشد . در اکثرحالات کار مصلطکی را انجام می دهد. دود نمرته همچون کندر یی آزاراست . آرایش :صورت را جلا می دهد . لکه های سیاه را از بین می برد . سقرودختی برای ترک های صورت داروی خوبی است . ورم و جوش :نیره اش ورم های سخت را نرم می کند و می رساند . زخم و فرجه :گری و بیماریهای ویروسی پوست را از بین می برد . شیوه اش درمرهم هایی که برای پاک کردن زخم ها و خشک گرداندن ریم و چرک می سازند بکار می رود.زخم های رویه پوست را بهبود می بخشد .درعلاج خارش فرجه ، گری چرکین ، گری بلغمی و جوش های بلغمی سودمند است . مفاسل :زوغزش جزئی از مرهم های ضد خشکی بلغم و دهان کجی است .سرزنبیره اش همزه غسل و روغن زیتون رطوبت های گوش را از بین می برد . چشم :ندودش به چشم آید خوره پلک ها را علاج و از ریزش مژه جلوگیری می کند . سینه :تالیدن یا ضماد آن در مداوای پهلوی درد مفید است . شیوه اش را تنها با همراه شیرینی بلیسنده فرجه شش و سرفه مزمن را بر طرف می کند .

اندام های غذا :نبویه درخت سقر و به ویژه روغن دانه اش داروی طحال است . سینه را تنقیه می کند لیکن اشتهای طعم را از بین می برد . اندام های دفعی :نمرته همچنان انگیز است و بول را ادوار می دهد . شیوه اش نیز ادوار می آورد . زهرها :نیره و لمرش را همراه آب انگورکهنه نوشند پادزهر رذیل است.چلقوزه باز درشت درخت صنوبر است و از گردو مغزی تر می باشد ولی دیر هضم تر است . مزاج :معتدل است و اندکی گرمی دارد . خاصیت :تغذیه پرپایه و خوب و نیروبخش می دهد رطوبت های تاه روده را از بین می برد .دیر هضم است .اگر سردمزاجان با غسل و گرم مزاجان با نبات بخورند هم خوب هضم می شود و هم تغذیه بیشتر می دهد . اگر در آب بخیسانند تند و نیزی و زبان گری خود را از دست می دهد و بسیار تغذیه دهنده تر می شود .حی دانه های خرد و کوچک آن که مواد غذایی در بر ندارند اگر در آب نجیس شوند از جوی مادی بودن به غذایی بودن تبدیل می شوند. دانه های خرد صنوبر شناخته شده و در هر جایی هست . مفاسل :دوعلاج درد عصب ، پشت درد ، بیماری اعصاب و احساس سست بودن مفید است . اندام های تنفسی :در تنقیه شش نظیر ندارد . هر چه چرک و خلط متراکم است بیرون می آورد . اندام های دفعی :شهبوت انگیز و به ویژه مرمای آن شهبوت انگیزتر است . چرک و سنگ مثانه را مداوا می کند . زهرها :عهره انجیر و خرما پادزهر نیش کزدم است .

#### جنطیانا

گیاه جنطیانا چه خاصی دارد؟ برگهای زیرین آن به برگ گردکان یا برگ بارهنگ شبیه است . رنگش سرخ بوسطش برجسته ، ساقه آن مجوف و صاف و به ستبری انگشت است .بلندیش دو زراع است .برگهایش با هم فاصله دارند و میوه اش داخل کاسریگند ها قرار گرفته است . بیخ آن دراز است و به بیخ زراوند می ماند .در کوهستان ها و در سایه و جای مرطوب می روید . گویند اولین کسی که این گیاه را کشف کرده جنطین شاه بوده که در قله کوهساران بسیار بلند آن را پیدا کرده و از ایزرو نام جنطیانا به خود گرفته است . از این گیاه افشروه می گیرند . چنانکه بیخ روزز آن را در آب می گذارند ، آنگاه می بزند .صاف می کنند و بعد می بندند که همچون غسل شود .آنگاه به عنوان داری بکار می رود . بهترین نوع آن جنطیانا رومی است که بسیار سخت و سرخ رنگ و عیارت است از چوب و رگ هایی به ستبری انگشتان .برخی بزرگ ترند و بعضی کوچکتر تر . مزاج :سرد و خشک . خاصیت :بیخ آن بهک را از بین می برد و به ویژه افشروه نامبرده اش در این زمینه بسیار مؤثر است . مفاسل :آن را شربت کنند و بخورند در علاج پیچش بیی ها و کسانی که از ارتفاع افتاده باشند سودمند است . چشم :در علاج رمه بر چشم می مالند . اندام های تنفسی :نقشره آن داروی ذات الجنب است . اندام های غذا :زراه بندان کید و طحال را باز می کند . شربت آن درد کید ، طحال سردی کید و آماس کید را از بین می برد .معده ای که از سرما بیمار است چاره اش با بیخ جنطیانااست . اندام های دفعی :بول و حیض را راه می اندازد . زهرها :بهترین پادزهر نیش کزدم است . شربت آن پادزهر نیش همه حشرات سام و زهر دندان سگ هار و کلبه درنده ها را خشن می سازد .

#### زیره

زیره چند نوع است و چه فایده ای دارد؟ زیره چندین نوع دارد : کرمانی سیه ، فارسی زرد ، زیره شامی و نبطی . فارسی از زیره شامی و نبطی قوی تر است و زیره نبطی همان است که در هر کجا بدست آید . زیره کرمانی بهترین و بعد از آن فارسی از سایر انواع بهتر است . مزاج :گرم و خشک . خاصیت :گرمی بخشد ، بادشکن ، پادزا ، تکه کننده ، خشککننده ، و گذارنده است چنان که گویزند قیض هم هست . آرایش :صورت را با زیره بشویند .زیبا شود .خوردن و بکار بردنش رنگ و رو را صفا می دهد . ورم و جوش :تا موم و روغن گل و روغن زیتون و آرد باقلا با روغن زیتون ، یا با روغن زیتون و غسل مرهم گردد آماس رگ های بیضه را فرو می شانند . زخم و فرجه :سوپ آن برای معالجه زخم ها و بهبودی بخشیدن بسیار سودمند است . سر : زیره را بسایند ، با سرکه مخلوط کنند و بویزند ، یا اینکه قلیله آلائیده به زیره را در سوراخ بینی کنند خون دماغ قطع می شود . چشم :زیره را بسایند ، با روغن زیتون بپایزند و در چشم بچکانند ناخنه را از بین می برد.رگه های سیاه خوبی زیر چشم بچکانند بسیار مفید است .اندام های تنفسی :اگر با

سرکه آمیخته با آب بخورند داری تنگ

نفسی است.

اندام های دفعی: زیره با روغن زیتون یا با موم ، روغن گل یا با روغن زیتون و آرد پاپلا برای فرو نشاندن آماس بیضه ، خرد کردن سنگ و به ویژه اگر زیره بیابانی باشد علاوه بر فرآند فوق‌الذکر در معالجه چکمیژک و خون ادراری و بیج درد روده و یادکردگی مفید است .

افشرد زیره بیابانی با آب غسل شکم را روان می سازد .

روغن گوبید زیره سبز (بیظی) اسهال می آورد اما زیره کرمانی قبض است .گیاه زیره بیابانی مراره را با بول سرازیر می کند .

زهرها :هروغ زیره و به ویژه آن زیره بیابانی که تخمش شبیه تخم سوسن است خورده شود ، پادزهر حشرات سمی است .

#### زیتون

خواص زیتون چیست؟

درختی است توتمند که در برخی از سرزمینها می روید . از زیتون روغن می گیرند . روغنی که از زیتون نارسیده گیرند نامش زیت انفاق است و آنچه از زیتون رسیده و میانه رسیده و نارسیده به دست می آید زیت است و بس .روغن را از زیتون کاشتنی و از زیتون وحشی می گیرند .

روغن زیتون اگر کهنه باشد در خضامها تأثیر کوچک و روغن ترب و روغن سیاه دانه دارد .لیکن از آنها گرم مزاج تر است و کشش تقریباً آنهاست .

بهترین روغن زیتون که برای تندرستان مفید باشد روغن زیتون نارسیده است .

مزاج :روغن زیتون نارسیده سرد و خشک است .

خاصیت :عنه نوع از روغن زیتون نین را توان می بخشد ، جنبش را زیاد می کند و پالاینده است .

آرایش :برگ زیتون وحشی برای کودمه داری خوبی است و بر تن بمالند بازدارنده عرف است . روغن زیتون وحشی در بسیاری از کشش ها با روغن گل برابر است

.روغن زیتون وحشی مو را نگه می دارد و نمی گذارد زود سفید شود اما به شرطی که هر روز استعمال شود .

دمل و جوش :خضام زیتون وحشی در علاج یاد سرخ و بیماری مفید است .دوم گرم را می گذارد .چوب تر زیتون را آتش بزیند .دخواب های که از آن می تراود داری گرمی و قویا است .

زخم و فرجه :روغن زیتون نارسیده وحشی در علاج فرجه تر ، فرجه خشک ، و گری مفید است .

برگ زیتون وحشی داری یاد سرخ ، بیماری مورچه ، جوش های مسری ، جوش های پلید ، جوش های چرکین و شری است .

سرخستگی را با زیتون پرورش یافته در نمک آب خضام کنند تاول نمی زند ، و چرک پلید را می زداید .

مفاصل : حفته با آب زیتون نمک سرد -زیتون شور - داری بیماری اعصاب است . روغن زیتون شسته داری درد بی بیماری اعصاب است .

کسانی که نفرس دارند با روغن زیتون کهنه جای نفرس را بمالند مفید است . سر : برگ زیتون را در آب غوره چوشانند تا در برمالیگی چون عمل شود ، بر دندان کرم خورده بگذارند دندان را بر می کند .

روغن زیتون وحشی در علاج سر درد همانند روغن گل است . افشرد زیتون وحشی را خشک می کنند ، از آن قرص می سازند و نگه می دارید ،

رطوبت های گوش را درمان می کند . مرمزه کردن با روغن زیتون وحشی خونریزی لثه را باز می دارد و دندانهای لثی را استوار می سازد .

انگم زیتون وحشی را آگنه دندان کرم خورده کنند مفید است . روغن زیتون بهترین معالج درد گوش است .

برگ زیتون ساییده برای از بین بردن جوشهای زبان و دهان مفید است . چشم : روغن زیتون کهنه (شش ساله را )در چشم بکشند تیرگی چشم از بین می رود .

عظیم شده رسوبی آن ضمن داروهای چشم است . سینه :بخور کردن زیتون سیاه همراه هسته اش علاج برنیت و بیماریهای شش است .

اندام های غذا :رسوبی روغن زیتون را بر شکم مستقی بمالند مفید است .زیتون نهایی تنها دیر هضم است .زیتون درشت نمک پرورده اشتها آور ، توان بخش معده می باشد و کموس قبض بوجود می آورد .

اندام های دفعی :خیل از غذا زیتون را با آبکامه خورند شکم نرم گردد ( ملین است ) زیتون را با فیجین یزند علاج بیچش روده و گرم است . در قولنج ورمی مفید و برای علاج قولنج دردی بدان حفته می کنند .

افشرد زیتون را فرزجه کنند زریف و رطوبت های زهدان را قطع می کند . شکم را با خضام زیتون و آرد جو بینند اسهال مزمن را چاره می کند .

فرآورده روغن زیتون کهنه با آب غوره را اگر حفته کنند در علاج فرجه درونی مفید و زهدان سودمند است .

حفته با انگم ادرار بول و پرزه انگشش ادرار حبض می کند . زهرها :زهر خورده اگر روغن زیت را با آب گرم بخورد یا اینکه دلتش بهم می خورد ولی از قوت سم می کاهد .می گویند انگم زیتون وحشی زهری است کشتهه .

#### زوفای خشک

خواص گیاه زوفای خشک چیست؟ گیاه زوفاکوهی با کاشتش است . مزاج :گرم و خشک

خاصیت : همچون مرزه لطیف است .

آرایش :خوردنش رنگ را زیبا می کند . مالدینش لکه های صورت را علاج می کند . دمل و جوش : اگر شربت آن خورده شود ورم های سخت را فرو می نشاند . سرآب بزیش با سرکه درد دندان را تسکین می دهد .

بخار بخته آن با انجیر را در گوش بریزند صدای گوش را می خوابانند . چشم :بمی برزند و بر چشم خضام می کنند .طرفه (نقطه خونی چشم ) و خون خشکیده زیر پلک را علاج می کند .

سینه :زوفای آب و انجیر و غسل در بیماری سینه ، برنیت ، سرفه ، مزمن ، ورم های سخت و بلند نفسی مفید است .

غرغره نمودن با آب بزوفای در علاج خفگی شکم مفید است . اندام های غذا : خضامش که با انجیر و بوره باشد داری طحال است .

خوردن شربت زوفای برای طحال و اسهال مفید است . اندام های دفعی :بلغم و گرم ها و گرم کدو را بیرون می آورد . اگر با کرویبا و زیتن باشد بسیار مسهل است .

#### زوفرا

فایده درخت زوفرا چیست؟

ساقه های این درخت کوتاه و باریک و شبیه به ساقه شیب و گره دار است . برگش شبیه برگ اسپرکند و از آن نرم تر است . بوی خوش دارد . سر ساقه اش باریک و پراکنده ، بر سر هر شاخه ای تانجی است که غلاف تخمی سیاه ، کاکوی ، مایل به درازی و به تخم زرافانه شبیه و مزه تند و عطرینی دارد .

بیخش سفید و به بیخ گاو شیر شبیه است و بوی مطبوعی دارد . مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت : بادشکن و گرمی بخش است .

اندام های غذا :خضام خوراک و در علاج ورم های بلغمی معده و باد معده مفید است . خوردن شربت زوفرا برای طحال و اسهال مفید است .

اندام های دفعی :بلغم و گرم ها و گرم کدو را بیرون می آورد . اگر با کرویبا و زیتن باشد بسیار مسهل است .

#### زوفرا

فایده درخت زوفرا چیست؟

ساقه های این درخت کوتاه و باریک و شبیه به ساقه شیب و گره دار است . برگش شبیه برگ اسپرکند و از آن نرم تر است . بوی خوش دارد . سر ساقه اش باریک و پراکنده ، بر سر هر شاخه ای تانجی است که غلاف تخمی سیاه ، کاکوی ، مایل به درازی و به تخم زرافانه شبیه و مزه تند و عطرینی دارد .

بیخش سفید و به بیخ گاو شیر شبیه است و بوی مطبوعی دارد . مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت : بادشکن و گرمی بخش است .

اندام های غذا :خضام خوراک و در علاج ورم های بلغمی معده و باد معده مفید است . چشم :تخم و ریش آن چشم را جلا می دهند و تیرگی چشم را از بین می برند .

زخم و فرجه :علاج درد گری و خارش است .

بیخ و تخمش در خشکابین آب پشت تأثیر فین را دارد و اگر خورده شود بول و حیض را روان سازد. اگر زن بیخ آن را فرجه کند حیض روان می‌شود. زهرها خورده شود یا مالیدنی باشد پادزهر کزدم و حشرات موذی است

#### زئبق (ایرسا)

گیاه زئبق (ایرسا) چه خواصی دارد؟  
منظور از ایرسا ریشه سوسن آسمانگون است. سوسن آسمانگون گیاهی است دارای ساقه های متعدد که گل آن به رنگهای گوناگون است. سفید، زرد، آسمانی، بنفش و از این رو آن را ایرسا نامیده اند که به معنی رنگین کمان است.  
ساقه های ایرسا پندیده، برگش باریک است و اگر کهنه شود گرم می‌زند.  
دیسفوریوس گرمید بزرگ ایرسا به برگ سوسن بیابانی می‌ماند، لیکن از آن بلندتر و بزرگتر است. ساقه آن گلی می‌دهد که برگها همدیگر را می‌پوشانند (بر برگ اوبه چندین رنگ در می‌آیند.  
قسمی به زردی مایل و ارغوانی هستند و قسمی به رنگ آسمانند و از این اختلاف رنگ آن را رنگین کمان می‌گویند.  
ساقه هایی سخت و خوبشوی دارد و باید بعد از چیدن در سایه گذارند و به رشنه کتان بکشند.

خاصیت درمانی :گرمی بخش ، لطافت آور ، رساننده ، بازکننده و تنبیه کننده است. اگر افشره اش را در عمل آب حل کنند ، بلغم غلیظ را تنبیه می‌کند و بیرون می‌راند .

آرایش :زئبق به تنهایی و همراه عرین که اندازه باشد در زوددن لکه های سیاه و کک و مک سودمند است .

دمل و جوش :سائیده آن سنت شدگی ها ، ورم های غلیظ ، خنازیر و جوش های بلند را درمان می‌کند .

زخم و قرحه :در مداوی قرحه های پلید مفید است ، ناصورها را بهم می‌آورد و حتی اگر گرد آن استعمال شود گوشت را باز می‌رویند و استخوانها را با گوشت سالم می‌پوشاند .

مفاصل : با روغن زیتون خشنگی را از بین می‌برد ، اگر با سرکه خورده شود در علاج تریچیدگی و گسنگی ماهیچه ها سودمند است .

اندام های سر نخواب آور است . سر درد مزمن را از بین می‌برد .

گاهی آن را روغن گل محمدی و سرکه برای رفع سر درد می‌آمیزد ، زئبق خود به خود علاج سر درد است . عطسه آور است . آب پز آن را در دهان گردانند درد دندان تسکین می‌یابد .

روغن زئبق با سرکه صداهای گوش را خاموش می‌کند و ترله های مزمن را قطع می‌کند . روغن زئبق بوی بد بینی را از بین می‌برد و پخته آن نیز همین را انجام می‌دهد .

از چرک زخم ها جلوگیری می‌کند .

چشم : اشک آور است .

اندام های تنفسی و سینه :در مداوی درد پهلوی ، ذات الریه ، تنگ نفسی ، خناق ، خفگی ، سرفه و به ویژه سرفه ای که از رطوبت غلیظ باشد سودمند است .

از آنجا که بسیار لطافت بخش و بازکننده است ، زائنده های بند آمده درد سینه را بیرون می‌برد .

اندام های غذا :خورده سرکه و زئبق که با هم باشند درد سرد کبد و طحال را تسکین می‌دهد و به ویژه برای طحال بسیار مفید است . خوردن یا مالش آن در علاج اسهالا سودمند است .

اندام های دفعی :دعانه بواسیر را باز می‌کند ، بیچش شکم را از بین می‌برد . آب عشق و خواب جوانی دیدن را قطع می‌نماید .

زئبق و آب انگور کهنه مضر حیض است . در حالت سخت شدن زهدان و دردهای سرد زهدان باید در آب پز زئبق بنشینند .

اگرزن باردار زئبق و عسل را شفاف کند مسقط جین می‌کند .

روغن زئبق برای زهدان مفید است . اگر زئبق کهنه را خرد کنند و در عسل بریزند و بخورند زرداب و مراره و بلغم را خارج می‌سازد .

تب ها :روغن زئبق را از بین می‌برد و علاج تب و لرز است .

زهرها :اگر همراه سرکه خورده شود پادزهر هر سمی است .

#### زنجبیل بیابانی

زنجبیل بیابانی چه منافعی دارد؟  
بیخ گیاهی است شبیه به مشک زمین چین و از سرزمین چین می‌آید . لیکن از مشک زمین کلفت تر ، کم بوتر و رنگش خاکلی است .  
مزاج : گرم و خشک است .  
خاصیت : بادشکن است .  
آرایش : چاهی می‌آورد . بوی آب انگور کهنه و سیر و پیاز را از بینی می‌برد .  
سینه :نماد کننده قلب است .  
اندام های غذا :استفراغ را باز می‌دارد .  
بندآورنده ی شکم ، و از بین برنده باد رحم است .  
زهرها :پادزهر حشرات موذی و در این زمینه بسیار مفید است .

#### زنجبیل

خواص زنجبیل چیست؟  
رنگ آن مایل به سبیدی است ، مزه اش به مزه فلفل می‌ماند و بوی خوش دارد . زنجبیل ریشه گیاهی است که آن را می‌خشکانند .  
مزاج :گرم و خشک است و طویض زائند دارد که سبب زیاد شدن آب پشت می‌شود .  
خاصیت : گرمای زیاد دارد ، گرمی بخش قوی ، ملین ، نرم کننده و بادشکن است .  
سر نخوش و حافظه را زیاد می‌کند ، و طویض های اطراف سر و گلو را می‌زداید .  
چشم :بخوردن یا در چشم کشیدن آن تریگی چشم ادرمان می‌کند .  
اندام های غذا :عاضص است و سرمای کبید و معده را سر حال می‌آورد .  
شهووت انگیز ، ملین و ملایم است .  
زهرها :پادزهر حشرات موذی است .

#### زفت

زفت چند نوع است و چه خواصی دارد؟  
زفت دو نوع است ؛ یکی آبی ، سیاه و مایع که از تیره قیر است و در مرهم ها بکار می‌رود .

دیگری بیابانی و کوهی است و شیره درخت پنوت و سایر درختهای صنوبری می‌باشد .

این شیره اول تر است و بعد که می‌پزند خشک می‌شود .

اما اکثر زفت نانی از درخت پنوت به دست می‌آید که آن را (قصم قریش) اهم می‌خوانند . روغن زفت تقریباً مانند فطران است .

خاصیت :خلط های غلیظ را می‌پزند ، زداینده و گرمی بخش است . ترش بیشتر رساننده و خشکش بیشتر خشکاننده است و در مرهم ها بکار می‌رود .

آرایش : سفیدی ناخن ها را می‌زداید . خون را به سوی اندام ها جذب می‌نماید ، اندام ها را قریهی می‌دهد و به ویژه اگر مکرر آن را بر اندام حبسباندند هر باریکه یک دفعه و بیرون آن را بر کنند .

زفت را برای علاج ترک با و سایر ترک ها بکار می‌برند .خمدادش در کم مویی مایه رویش مو می‌گردد .

دمل و جوش : زفت و به ویژه زفت تر ورم سخت را نرم می‌کند .

با آرد جو بر خنازیر گذارند مفید است . زفت را با کیریت یا پوست درخت پنوت مخلوط کنند سوابت عارضه مورچه را باز می‌دارد و در علاج غده ها مفید است .

زخم و قرحه :علاج قویا است . از زخم های گود گوشت بر می‌آورد ، به ویژه اگر با کوبیده کندر و عسل باشد در باز روپاندن گوشت مؤثر است .

زفت تر و زفت خشک هر دو در تنقیه چرکهای پلید فرجه اثر دارند . برای خشکائیدن زخمها زفت خشک مؤثرتر است .  
 مفاسل : در مداوای ورم مایجچه سودمند است .  
 سر : خشک و ترش رویشگاه مژه ها را استوار می کند در رویش مژه کمنک می نماید و بیماری (دمه) را شفا می دهد . زخم چشم را بر طرف می سازد و دید را تقویت می کند .  
 سینه : زفت و به ویژه اگر همراه بادام و شکر باشد در معالجه سرفه سرد و خشک ، سینه پهلوی ، ذات الریه و پر آلودن خون مفید است .  
 زفت رستامده است و اگر با روغن بادام باشد پخته گرداننده تر شود .  
 اندام های دفعی نمین است و زیادش مسهل .در علاج ورم گرم و سخت روده ، زهدان و بیضه ها وارد کردن به بدن آبل-شایف... ) با آن سودمند است .از داروهای زخم دهانه مثانه به شمار می آید .  
 ترک های کنار مقعد را زفت بمالند خوب می شود .  
 زهرها :در برابر زهرها مقاومت می کند و بر مارگزیده مانند مفید است .

#### زغال اخته

زغال اخته (مران ) چه منفعلی دارد؟  
 میوه درختی است بسیار گس مزه .  
 خاصیت :گیرنده و خشک کننده است .  
 زخم و فرجه :سوخته پوستنش را در آب بریزند و بر گری چرکین بیاشند سودمند است .  
 این میوه تا حدی گیرنده است که زخم های وخیم را بهم می آورد .  
 زهرها : افشره زغال اخته را با آب انگور کهنه بخورند یا از افشره اش ضماد سازند و بر مار گزیده بگذارند پادزهر است .  
 گویند اگر کسی آرد اوه چوب زغال اخته بخورد می میرد .

#### زاج بلوری

زاج بلوری چه خواصی دارد؟  
 انواع بسیار دارد :پاره پاره ، تر ، گوی آسا ، غلطان .  
 مزاج :گرم و خشک  
 خاصیت :بازدارنده ، خشک کننده و همه حالات خونی را بند می آورد .  
 آرایش :با آب زفت دارویی شوره سر ، شیش ، بوی گند دهان و زیر بغل است .  
 زخم و فرجه :علاج فرجه و خیم و خوره زده است .  
 سر :بر دندان بمالند درد دندان را تسکین می دهد .

#### زاج زرد

زاج زرد چه خواصی دارد؟  
 مزاج : گرم و خشک  
 خاصیت : بسیار سوزنده ، خشک کننده و بند آورنده خونریزی ها است . سوخته اش خشک کننده تر ، کم آزارتر ، بسیار گیرنده و بسیار گرم است .  
 ورم و جوش :مخلوط زاج زرد و آب گشنیز را بر پوست بمالند مویچگی و باد سرخ را درمان می کند .  
 زاج زرد را بر فرجه پلیدی و ساری بیاشند مفید است . گوشت زائد را می سوزاند و کبره بر زخم می گذارد .  
 سر :داری خون دماغ است . در علاج ورم لثه مفید است .  
 چشم :در سرمه می ریزند دیده را جلا می دهد و خلط جمع شده در پلنک را رقیق می کند .  
 .  
 اندام های راننده :خونی زهدان را قطع می کند .

#### زاج سبز

زاج سبز چه خواصی دارد؟  
 مزاج :گرم و خشک  
 خاصیت :خشک کننده و سفید کننده است . بدن را متراکم می کند و خورنده است .گیرندگی و سوزندگی دارد .  
 زخم و فرجه :داروی ناصور بینی است .  
 سر :نخون دماغ را قطع می کند ، اگر زاج سبز را در آب حل کنند و از این محلول یک قطره در بینی بچکانند تنقیه سر می کند .زاج سبز یکی از داروهای خوب پالایش گوش است و درد سرد گوش را درمان می کند و گرم گوش را می کشد .  
 اندام های راننده :با غسل بخورند گرم و گرم کندو را از بین می برد .  
 زهرها :پادزهر قارچ سمی است .

#### زاج

زاج چند نوع است و چه خواصی دارد؟  
 زاج ها بر چند نوعند :سفید ، سرخ ، زرد ، قلعندیس ، قلعند ، زاج سوری ، قلعطار که از زاج زرد است .  
 زاج سبز :مصری از قیرسی قوی تر است .  
 مزاج : گرم و خشک است .  
 خاصیت : همه زاج ها سوزنده هستند و خشک ریشه بوجود می آورند .  
 دمل و جوش :زاج زرد در علاج باد سرخ و ورم های صبری مفید است .  
 زخم و فرجه :نعمه التواش در علاج گری تر و مسغه مفیدند . از آنها قیله بسازند و در ناصور فرو برند درد و سوزش را بر طرف می کند .  
 مفاسل :با زاج سوزی و خنجر حنک کنند علاج بیماری اعصاب است .  
 سر :زاج عموماً و به ویژه زرد آن بازدارنده خون دماغ است .  
 همه التواش داروی خوره و ورم های بد لثه هستند .قیله را به زاج آشفته کنند ، به غسل بمالند و در گوش چرکین وریمی فرو کنند گوش خوب می شود. اگر گرد زاج را در گوش قوت کنند باز مفید واقع خواهد شد .  
 گرد زاج خوره دندان را متوقف می سازد .  
 زاج سرخ که به سوری مشهور است دندان های لث را محکم می کند .  
 مرهمی که با زاج و به ویژه با زاج سرخ باشد خوره دهان و بینی و چرک دهان و بینی را از بین می برد .  
 چشم :زاج عموماً و بخصوص زاج زرد سختی و زبری پلنک چشم را درمان می کند .  
 اندام های تنفسی :نش را می خشکاند و بعید نیست که انسان را هلاک کند. زهرها :از آنجا که زیه را می خشکاند می توان آن را از اسوم شمرد .

#### ریواس

ریواس چیست و چه خواصی دارد؟  
 گیاهی است که بهاران بر کوهساران می روید .  
 مزاج : سرد و خشک .  
 خاصیت :خاموش کننده گرمی ، بند آورنده خونریزی ، تسکین دهنده گرمی .  
 ورم :در علاج طاعون مفید است .  
 چشم :افشره اش را در چشم بکشند دید را قوی می کند .  
 اندام های راننده :در امهال صفراوی مفید است .  
 تب ها :در حصیه و آبله و طاعون سودمند است .

#### ریس

گیاه ریس چند نوع است و چه خواصی دارد؟  
 همان درخت حرمر است و دو نوع می باشد : بزرگ و کوچک و به زائرالنک می مانند اما از آن سیه فام تر و دارای بوی خوش و تند است .

از حیث شکل ظاهری دو نوع است:
 در یکی از آنها برگها شبیه برگ سره ، بسیار خاردار و در جهت بهنا بیشتر از درازا گسترش می یابند .
 در نوع دیگر برگها شبیه درخت گز و مزه آن مانند مزه برگ سره است ولیکن خشک تر و کمی گرم تر از آن می باشد .
 خاصیت درمانی :
 بسیار تحلیل برنده است چنان که خشککننده و گزنده است و در پنهانی قابض .
 آن را در مرهم های گرمی بخش و عطر بکار می برند و بیشتر در روغن افشره اضافه می کنند .
 زخم ها و قرحه ها :
 گرد ریس را در خوره می باشند و اگر با عسل همراه باشد در مداوای قرحه عفونی مفید است .
 از سرایت دمل و جوش جلوگیری می کند و زخم های سیاه شده را از بین می برد .
 گاهی از آن ضمد درست می کنند و این ضمد زخم را التیام نمی بخشد زیرا گزنده و بسیار گرم و خشک است و کارش فقط خشکاندن است و بس .
 اندام های سر تاگر میوه ریس را در روغن کشند و در ملاحظه آئیند بچوشانند تا میوه سیاه رنگ گردد و آن را در گوش بچکانند بسیار مفید خواهد بود .
 اندام های دفعی :
 اگر کسی آن را بخورد بول وی خونی می شود و حیض را روان می سازد .
 اشتقاق دود ریس و استعمال شیاف آن نیز همین تأثیر را دارد .

#### ریوند چینی

ریوند چینی چه خواصی دارد؟
 به عقیده بعضی ریوند بیخ بهمن و ره آورد چین است و به مملکت ما می آید .
 خاصیت :
 گوهر درخشش ترکیبی از آبی و هوایی و کمی خاکی تلخ دارد .
 آرایش :
 آگر با سرکه نیامزند و بر پوست بمالند لکه های سیاه و اثرهای ماندگار بر پوست را می زداید و ماده بوجود آورنده لکه ها را بیرون می دهد .
 ورم :
 تا بعضی از داروهای تر ضمد شود و بر ورم گرم بگذارند مفید است .
 قرحه :
 با سرکه مخلوط شود و بر پوست بمالند داری بیماری ویروسی است .
 مفاسل :
 در افتادن و ضربه خوردن بسیار مفید است .
 اندام های غذا :
 در علاج درد و ناتوانی کبد ، معده ، درد باطنی و سکنه مفید است .
 اندام های راننده :
 علاج فساد معده ، بیخوش و درد روده ، دیارتری و درد کبد ، آبدان و زهدان و خونریزی است .
 تب ها :
 در علاج تب های دائم و نوبتی مفید است .
 زهرها :
 پادزهر نیش حشرات است .

#### ریحان کوهی

خواص ریحان کوهی چیست؟
 ریحان کوهی همان کوک مشهور است . روغن ریحان کوهی و روغن مرزنگوش دارای نیروی مشابه هستند ، لیکن از مرزنگوش ضعیف تر است و در آن نیروهای مخالف هست .
 مزاج :
 گرم و خشک است .
 خاصیت :
 هم قابض است و هم مسهل ، زیرا خود به خود قابض است لیکن گاهی با خلطی بر می خورد که برای بیرون آمدن آمادگی دارد خلط را بیرون می راند که در این صورت باید مسهل باشد .
 گدازنده ، رساننده و پادزا است .
 زود می گندد و خلط بد و سودایی به وجود می آورد .
 تخم بادروج داری سودا است .
 دمل و جوش :
 اگر همراه سرکه و روغن گل بر ورم های گرم بمالند مفیداست .
 سر :
 بچکانیدن افشره اش در بینی خون دماغ را متوقف می کند .
 به ویژه اگر از افشره آن و سرکه آب انگور کهنه و کافور فیه بسازند علاوه بر در علاج خون دماغ برای سنگینی گوش مفید است .
 در بعضی از مزاج ها عطسه آور و در برخی مسکن عطسه است .
 چشم :
 ضمد آن بریدن پلک چشم را از بین می برد .
 خوردن آن تم چشم می آورد ، زیرا مرطوب است .
 تخییر و در چشم کشیدن افشره اش دید را تقویت می کند .
 اندام های تنفسی :
 توان بخشی لقب است .
 شش و سینه را می خشکاند .
 در حالت خون برآوردن دارویی خوب است و شیر را به راه می اندازد .
 اندام های غذا :
 دیر هضم است ، زود می گندد ، برای معده بد است .
 قابض است و اگر با خلطی برخورد کند که آمادگی بیرون آمدن داشته باشد مسهل خلط است .
 مدو بول است .
 مضر معده است ، تخمش دارویی بی اختیاری ادوار است .
 زهرها :
 بر جای نیش زنبور و کوزم بگذارند پادزهر است .

#### ریحان سلیمان

ریحان سلیمان کجا یافت می شود و چه خواصی دارد؟
 این گیاه در کوههای اصفهان پیدا می شود و شبیه به شیت سبز است .
 خاصیت :
 لطیف و خشککننده است .
 ورم :
 با سرکه بر باد سرخ و ورم بلغنی می مالند و برگ و روغنش نیز داری ورم بلغنی است .
 قرحه :
 با سرکه بر قرحه ساری بمالند مفید است .
 مفاسل :
 نیز نفوس بمالند سودمند است .
 سر :
 در علاج کج دهنی مفید است .
 اندام های راننده :
 تا روغن گل بردارند درد زهدان نسکین می یابد .
 زهرها :
 بر نیش کوزم بمالند خوب است .

#### رته

رته چیست و چه خواصی دارد؟
 فندق هندی است و ثمری دارد به بزرگی فندق .
 مزاج :
 گرم و خشک .
 ورم :
 با سرکه بر خنازیر بمالند مفید است .
 قرحه :
 داری گرمی و خارش است .
 مفاسل :
 یادآزار دهنده ی پشت را از بین می برد .
 سر :
 در علاج سردرد ، بیپوشی ، گیجی ، صرع ، دیوانگی و مایخولیا سودمند است .
 یابد آن را به بینی بکشند .
 چشم :
 افشره و به ویژه افشره قسم کوچکش را در چشم بکشند ، در علاج آب چشم مفید است .
 اگر با آب مرزنگوش به بینی بکشند چشم درد (اسل) او تیرگی چشم را علاج می کند .
 با سرمه به چشم بکشند برای لوج خوب است .
 سینه :
 در معده کات اللجب سرد ، برنشیت ، سرفه مزمن و خون برآوردن مفید است ، زیرا نوعی گیرندگی دارد .
 اندام های غذا :
 در علاجی تی و امسهال شدید مفید است و معده سرد را سر حال می آورد .
 اندام های راننده :
 خوردنش درد زهدان را درمان می کند .
 از مخلولش بردارند حیض را ریزش می دهد .
 اگر افشره اش را بخورند علاوه بر راه انداختن حیض مراره سودایی و بلغم و مراد آیکی و صفرا را بدون هیچ فشاری بکلی از بدن بیرون می ریزد و تا حدی است که برص و برقان و لکه های سیاه پوست و غیره را نیز شفا می دهد و فولنج را تحلیل می برد .
 تب ها :
 در علاج تب ها مفید است .
 زهرها :
 پادزهر نیش کوزم و ورنیل است .

#### رازیانه

رازیانه چه خواصی دارد؟

مواج نوازانه بیابانی بسیار گرم و خشک تر از کاشت آن است .  
 خاصیت :بند آمده را باز می کند .  
 چشم نوازانه و به ویژه شیره اش دین را قوی می کند .  
 سینه نوازانه سبز و به ویژه کاشتنی یا ترنجبین شیر پستان را افزایش می دهد .  
 اندام های غذا :با آب سرد بخورند برای دل بهم آمدن و التهاب معده را مفید است .  
 اندام های راننده نوازانه و به ویژه بیابانی اش سنگ را خرد می کند .  
 تب ها :در علاج تب های زمزم مفید است .  
 زهرها :پادزهر تیش حشرات است .  
 بیخس را بکوبند و بر گریده سگ هار بمالند مفید است .

**درخت غار**

درخت غار چه فوایدی دارد؟  
 برگ و دانه غار به منظور دارویی بکار می رود . دانه اش از همه اجزاء آن دارویی تر است .  
 مواج :گرم و خشک .  
 مفاسل :در علاج سستی بی و فلج و دهان کجی مفید است .  
 سر :ساییده اش عطسه آور است .  
 اندام های غذا :داروی روم های کبید و طحال است .  
 در علاج قولنج سودمند است .

**درونه**

درونه چیست و چه خواصی دارد؟  
 عبارت است از قطعات چوبی و ریشه ای به اندازه بندهای انگشت و کوچک تر ، با درون سفید و بیرون خاکی رنگ که سخت و سنگین است .  
 مواج :گرم و خشک  
 خاصیت :باید را پراکنده می کند .  
 سینه : قلب را توان می بخشد و بهترین داروی خفقان است .  
 اندام های دفعی : پادهای زهدان را از بین می برد .  
 زهرها :خورندش یا با انجیر ضمد شود پادزهر کرم و رتیل ، سار سم هاست .

**درمه**

گیاه درمه چه خواصی دارد؟  
 سه نوع درمه هست :رومی ، ترکی و ارمنی . بهترینش درمه ارمنی است .  
 مواج :گرم و خشک .  
 خاصیت :عمه اتعاش نکه کننده ، بادشکن و گیرنده است .  
 آرایش :شاکترش مخلوط با روغن زیتون یا روغن بادام در کم بودن مو مفید است .  
 -روغنش موی ریش را زود می روپاند .  
 روم و جوش :روم و دمل را تسکین می دهد .  
 قرحه :خوره و سودا را مایع می شود .  
 سر :نمایه سر درد است .  
 چشم :آبش علاج رمه است .  
 اندام های نفسی :علاج دشوار نفسی است .  
 اندام های راننده :داروی کرم و کرم کدو است . بول و حیض را ریزش می دهد .  
 دردار ، درخت پشه  
 مواج : سرد است .  
 خاصیت : می زیاد ، قبض است و در غلاف میوه اش رطوبت هست .  
 آرایش :صورت را زیبا می کند و جلا می دهد .  
 رخم و قرحه : از این رو که قبض است و زداينده دردار و به ویژه پوست درخت آن را اگر بسایند و گرد آن را بر گری چرکین یابند ، با بر زخم ها بگذارند مفید است . زخم ها را بهم می آورد .  
 ریشه و برگ آن را بیزند و بر استخوان شکسته بمالند سودمند است .  
 اندام های دفعی :پوست ستر آن را بیک مقال با آب سرد یا آب انگور کهنه ریحاتی بخورند بلغم را خارج می کند .  
 دیسکوریدوس گوید :دردار درختی بید مانند است . اهل شام آن را دردارو و اهل عراق درخت پشه می نامند .  
 غوزه باد کرده اثار مانند بیرون می آورد که در آنها رطوبتی هست و آن رطوبت پشه آفرین هر گاه آن را بشکافند پشه بیرون می آید . همچنین رطوبتی در پوست آن درخت هست که هر گاه خشک شود جانوری بوجود می آورد که شبیه به پشه است .  
 برگ سبز دردار را اگر بیزند خوردنی است .  
 خاصیت :قبض است و زداينده . پوست و بیخش نیز تقریباً همین خاصیت را دارد .  
 آرایش : رطوبت غوزه دردار صورت را جلا می دهد . پوستش با سر که برص را از بین می برد .  
 زخم قرحه :پوست دردار را بر جای ضربه و بر زخم ها بیندند سودمند است .  
 همچنین برگ ، پوست و شکوفه اش داروی زخم هاست . چیزی آرد مانند از پوست اش پراکنده می شود که آن هم برای زخم ها مناسب است ، ساییده پوست و آن گردی که از پوستش بر می خیزد علاوه بر

به هم آوردن زخم مایع زخم های بلید می شود ، به ویژه اگر با هم وزن خود انیسون پخته معجون شود بسیار مؤثرتر است .  
 مفاسل :آب یزیخ و برگش را بر استخوان شکسته بمالند مفید است .  
 اندام های دفعی : پوست آن را بخند یا با آب سرد بخورند بلغم را بیرون می آورد .

**دلوروش**

خواص گیاه داروش چیست؟  
 میوه اش نخود سیاه است . تماماً مستند بر نیست .چین هایی دارد که اگر بشکنند بدست می چسبند .  
 گیاه داروش انگل درخان بلوط و سیب و گلابی می شود .  
 قوت آبی و هوایی در آن بسیار بسیار است .  
 بهترش شاداب و صاف است که درون آن به رنگ تیره و بیرون سبزرنگ باشد . می کوبند ، می شویند و می یزند .  
 مواج :گرم و خشک .  
 خاصیت :تحلیلی برنده است ، رطوبت های پرمایه را از زرقا جذب می نماید . می گدازد و ترمی می دهد .  
 آرایش :اگر با زرنیخ بر سر ناخن تپد بگذارند آن را بر می کند .  
 دمل و جوش :تنها و به ویژه اگر با آهک باشد داروی روم های سرد و جوش های خارش و شبانگهی می یابد .  
 زخم و قرحه :قرحه های کهنه و زخم های بد را نرم می کند .  
 مفاسل :اگر با هم وزن خود رازبانه و همان اندازه موم باشد مفاسل را ترمش می دهد .  
 سر :مخلوط آن با رازبانه و موم داروی روم های سرد پشت گوش است .  
 اندام های غذا :اگر با چیزهای قوی از قبیل آهک باشد و بر طحال بگذارند روم طحال را از بین می برد .

**دارشیمان**

دارشیمان چیست و چه منافعی دارد؟  
 درختی است که چوبی غلیظ دارد و از این غلظت آن را زیر شاخه اند .خارهای بسیار دارد . عطاران دارشیمان را در برخی از مرهم ها بکار می برند .  
 بهترینش سنگین و ذنی است که اگر آن را پوست بگیری به رنگ سرخ مایل به بنفش می نماید و بو و مزه خوش دارد .

آنچه سفید و بی بو است خوب نیست .

مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت :می‌گذارد ، می‌گیرد ، بادشکن است ، ریزش خون و رطوبت را بند می‌آورد و گند را می‌زداید .

زخم و قرحه :داری زخم های ساری و گنبدیده است .

مفاصل :در علاج سست شدن پی ها بسیار مفید است .

اندام های سر تقیله ای از دارشیمان بوی بد بینی را از بین می برد . مزه مزه یا آب بز آن جوش های درون دهان را خوب می‌کند و دندان ها را نگاه می‌دارد .

سینه :آب بز آن مانع خون برآوردن می‌شود .

اندام های غذا :باد معده را از بین می‌برد .

اندام های دفعی :آب بز آن شکم را بند می‌آورد و باد روده ها را می‌برد و علاج بی اختیاری ادرار است .

اگر آن را بر قرحه های میان مفعد و یقیسه بیاشند سفنی آنها را نرم و از سرات آنها جلوگیری می‌کند .

#### دارکیمه

دارکیمه چیست و چه خواصی دارد؟

عبارت ازبوست درختی است که ازهندوستان می‌آورند و بسیارقبض است. خاصیت تقابض است .

اندام های سینه : در علاج خون برآوردن ، سینه پهلو مفید است و صدا را صاف می‌کند .

اندام های دفعی :علاج زخم های روده است .

#### دارچین خنایی

دارچین خنایی چه منافعی دارد؟

چندین نوع دارچین خنایی هست نوعی سرخونگ ، خوشبو و خوشمزه است .

نوع دوم مزه اش مزه فینج است.نوع سوم مایل به بنفش است و بوی گل سوری می‌دهد.نوع چهارم سیاه رنگ بدبو ،بیوسنی نازک و ترکیده دارد. نوع پنجم رنگش مایل به سفیدی ، بوی گندنا می‌دهد .

نوع ششم لوله های باریک و توخالی دارد .

بهترین نوعش آن است که رنگش سرخ روشن ، صاف و هموار ، چوبش مستطیل ، لوله اش سنتر ، سوراخ میان لوله اش تنگ ، زودشکن ، پرمایه ، خوشبو و زبان کمر باشد. زبان را جمع کند . نوع سیاه آن بد است و ممکن است الیاف آن را بکار برد لیکن

از چوبش بهره ای به دست نمی‌آید .

مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت :بادهای مزاج را می‌پراکند ، اندکی قیوضیت دارد. زیاد تند است ، بسیار لطیف است و تنگی را نکه نکه می‌کند. از قیوضیتی که دارد کمک مواد گیرنده و از تحلیلی که در اوست کمک مواد اسهالی است و چون گدازنده و گیرنده گی و لطافت دارد

اندام ها را تقویت می‌نماید .

ورم تورم های سرد و گرم درونی را می‌گذارد.

قرحه :با غسل بر قرحه نرم بمالند مفید است .

چشم :از آنجا که دارای نیروی گیرنده و تحلیلی برنده است در داروهای چشم کارآمد است .

سینه :با سینه سازگار است .

اندام های غذا :تسرت دارچین خنایی با آب انگور کهنه ای که با دارچین خنایی آمیخته شده برای کبد و معده خوب است .

بول و حیض را ریزش می‌دهد به ویژه اگر سبب بند آمدن خلط غلیظ باشد. تأثیرش بسیار است. درد کرده و آیدان را تسکین می‌دهد. در آب بزش نشسته در علاج فراخ شدن زهدان و لغزیدن زهدان مفید است. دود دارچین خنایی و خوردن آب بز آن نیز در

علاج بیماریهای زهدان که ذکر شد سودمند است .

زهرها : بری دفع گزند از نیش مار می‌خورند .

#### دارچین

دارچین چه خواصی دارد؟

چندین نوع دارچین هست و نام های متعدد دارد. دارچین خوب که به سیاهی می‌زند ، کوهی و ستر است (مطیظ) دارچین سفید و سست که ریشه اش از هم پاشیده سیاه رنگ و صاف است و کمتر گره دارد .

دارچینی که به رنگ سبز مایل و مزه اش همان مزه (سلیحه ، دارچین خنایی) بیوسنش به پوست آن شبیه و به رنگ سرخ است که این نوع تا مدتها قویش می‌ماند و به ویژه

اگر کوبیده شود و بوسیله محلولی قرص گردد .

بهتریش آن است که بوی خوش دارد و تند مزه است و زبان را نیازارد . رنگش صاف و بدون آمیزه است .

مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت :نعمه دارچین ها گرمی بخش ، باز کن ، زداینده عفونت ، بسیار لطیف ، جذب کننده هستند و علاج همه نیروهای ناه ، خلط های رنگاری و فاسد می‌باشند .

روغن دارچین گدازنده بسیار گرم و تحلیلی برنده است .

آزایش محلول آن را بر لکه ها و نقطه های عدسی می‌مالند و با سرکه علاج جوش های شری است .

زخم و قرحه :در مداوای اگرما و زخم ها مفید است .

مفاصل :در علاج لوزه روغن دارچین تأثیری حسیب دارد .

سر بزرای زکام خوب است. روغنش سرگرمی می‌آورد . دماغ را می‌بالاید و رطوبت های دماغ را بر می‌چیند . مسکن درد گوش است .

چشم :نخوردن و به چشم کشیدنش تم و تیرگی چشم را می‌برد و رطوبت غلیظ چشم را می‌زداید .

سینه :داری سرفه است . سینه را می‌بالاید . ورم ها را می‌رساند. کبد ، بند آمدنی های کبد را باز می‌کند و کبد را توان می‌بخشد .

اندام های غذا :رطوبت معده را بر می‌چیند ، معده را قوی می‌کند و داری استسقا است .

اندام های دفعی :دارچین را با کمی روغن زیتون ، موم و زرده تخم مرغ مخلوط کنند درد ورم زهدان و کلیه را دوا می‌کند . اگر تنها باشد قوتی بیش از لازم دارد و سفنی به

باز می‌آورد .

دارچین بول و حیض را برام می‌اندازد . اگر با زیره سیاه باشد علاج بواسیر است .

تب ها بزرای تب و لرز مفید و به ویژه اگر روغنش را به تن بمالند بهتر است .

زهرها : ضد حشرات موذی است .

اگر با مر باشد پادزهر کزودم است .

#### سیر و انواع آن

سیر چند نوع است و چه فوایدی دارد؟

چندین نوع است :گنکنشی که مشهور است . گندناهی که قویش مرکب از قوت سیر و گندنا است . سیر بیابانی تلخ و گیرنده است و آن را سیر مار هم می‌گویند .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :تلین ، بسیار بادشکن ، زخم آور پوست .

آزایش :سیر را با آب بز پوزه کوهی بخورند و بر تن بمالند شیش و رشک را ریشه کن می‌کند . خاکستر سیر را با غسل مخلوط کنند . بهک و لک خونن زیر پلک را می‌زداید

و داری کم بودن مو است که از مواد متعفن بهم آمده است .

جوش :سیر دمل های باطنی و ناپدید را باز می‌کند . خاکسترش داری جوش ها است . زخم و قرحه :بوست را زخم می‌دهد . خاکستر سیر با غسل داری قویه و گرمی تر

است . سیر بیابانی را تا اثر است بر زخم بدخیم بگذارند زخم را بهم می‌آورد .

مفاصل: داخل کردن مانند آمپول و شیاف سرد در علاج بیماری اعصاب مفید است .  
سر:سیر مایه سردرد می شود.سیر کفیبه و در آب پخته داروی دندان درد است . آب پز سیر را در دهان گردانند درد دندان تسکین می یابد ، به ویژه اگر با گندو مخلوط باشد .

چشم :دبده را ناتوان می کند و سبب جوش های داخل چشم می شود .  
سینه :سیر پخته گلو را صاف می کند و داروی سرفه مزمن است . درد سینه و سردی را دوا می کند و زالو را از گلو بیرون می آورد .

اندام های غذا :سیر و زیتون و هویج را با هم بیزند در علاج شکم گندهگی داروی بسیار خوبی است .

اندام های راننده :در آب پز برگ و ساقه سیر نشینند بول و حیض بریزش می یابد و بچه دان بیرون می آید و اگر آب پز را بخورند یا بدان (داخل کردن مانند آمپول و شیاف کنند) باز همین تأثیرات را دارد .سیر را بکوبند و با صلاب بخورند بلغم را بیرون می آورد :داروی کرم است و ملین .سیر به علت اینکه گدازنده و خشک کننده است شاید برای غریزه جنسی خوب نباشد ، اما اگر سیر را چندان در آب بجوشانند تا تندیش از بین برود شاید در باقیمانده اش گرمی اندک بماند و بخسکانند و مواد بلغمی را در مزاج بلغمی به یاد مبدل سازد و غریزه جنسی را دگرگون کند .  
زهرها :تاگر سیر را با آب انگور کهنه بخورند پادزهر نیش حشرات و پادزهر نیش مار است و همچنین در سگک هار گریده مفید است .

#### سیاه دانه

سیاه دانه چه خواصی دارد؟

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :تند و تیز ، تکه کننده ، بلغم ، زداینده ، بادشکن است و بادکرده ها را فرو می نشاند .بسیار تنفیه کننده است .

آرایش : زگیل های واژگون را می برد .خال ها را می زداید و در علاج لکه و پیس و برص ویژگی دارد .

ورم و جوش تا سرکه داروی جوش شری و ورم بلغمی سخت است .

قرحه :تا سرکه به زخم بلغمی و گرمی چرکین بگذارند مفید است .

سر :دروزی زکام است و به ویژه اگر در روغن سرخ کنند و در وصله کتان پیچند و بر پیشانی بمالند سردرد سر را از بین می برد .

اگر شی در سرکه باشد و فردای آن روز آن را بسایند و آن را بو بکشند در علاج سردرد مزمن و کج دهنی بسیار مفید است .

سیاه دانه سبب یاد کردن انساناد پالایشگاه است .

آب پز را با سرکه مزمره کنند درد دندان تسکین می یابد و اگر با چوب صنوبر آب پز شود در تسکین درد دندان مؤثر است .

چشم :سیاه دانه را بسایند و گردش را با روغن زینق مخلوط کنند و به بینی بکشند اول آب آمدن در چشم را مانع می شود .

نفس کش :با نظرون خورده شود در بلند نفسی مفید است .

اندام های راننده :سیاه دانه را بخورند یا برنایف بمالند داروی کرم و کرم کدو است . اگر چند روزی آن را بکار برند حیض را راه می اندازد .

اگر با عسل و آب گرم خورده شود در سنگ کلیه و مثانه مفید است .

تب ها :در علاج تب های بلغمی و سودایی داروی بسیار خوبی است .

زهرها :خوردنش پادزهر نیش رتیل است .حشرات از دودش می گریزند . بسیار خوردنش کشنده است .

#### سیالیوس (کاشم)

فراید گیاه سیالیوس (کاشم) چیست؟

برگش به برگ رازیانه می ماند و از برگ رازیانه ستبرتر و ساقه اش زیرتر است .

مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت :کاشم و بیخ و تخمش گدازنده ، لطافت بخش و بادشکن است . دردهای نابیدا را تسکین می دهد .بلغم بتد آمده را می گدازد .چهارپایان از آن بخورند بهره بسیار می دهد .با آب انگور کهنه بخورند خند سرما است و اگر با فلفل باشد برای سرما خوب است اما پلنگ را زیان می رساند .

مفاصل :برای درد پشت خوب است .

سر :بهترین داروی سرخ و سبک عقلی است .(کند ذهنی )

سینه :کاشم و به ویژه بیخ و تخمش که با هم باشند در علاج برنیش ، ضواری نفسی ، نفس یلندی و سرفه مزمن بسیار مفید است . اگر بیخ کاشم را با عسل در آمیزند معجون شود و ببلیند سینه را از رطوبت های لرج پاک می نماید .

اندام های غذا :بادشکن است . دردهای درونی را درمان می کند . کاشم و به ویژه بیخش در هضم غذا کمک می کند . با معده سازگار است . بیخش درد روده که ناشی از یادکردگی باشد علاجش با کاشم است .

زایمان انسان و حیوانات را آسان می کند . داروی عسر بول است . در مداوای درد

زهدان و خفگی زهدان و دردهای درونی مفید است .

اگر به مدت ده روز هر روز انشره ساقه این گیاه و تخمش را در سبکی بریزند و بتوشند درد گرده بر طرف می شود .

کاشم عیونماً برای گرده خوب است . خوردنش علاج چکنیزک است ، حیض را ریزش می دهد و در دردهای نابیدا مفید است .

تب ها :گویند برای مداوای تب بلغمی بد نیست .

#### سوسنیر

سوسنیر چه خواصی دارد؟

سوسنیر همان سستیر است .

مزاج :گرم و خشک و خند گندبدگی است .

آرایش:شیش کش است .

ورم و جوش :در علاج ورم نابیدا و التهابات شدید زیر پوست و بسیار سخت مفید است .

سر :سوسنیر را در سرکه بیزند و با روغن گل مخلوط کنند و بر سر بمالند در علاج فراموش کاری و درهم و برهمی فکرو بیماریهای آن مفید است .علاج سردرد است . برگ سوسنیر نیابانی را بر سر و پیشانی بینند سردرد را درمان می کند .

اندام های غذا :کرم و گرم کدو و بچه مرده را بیرون می آورد .

سوسنیر و به ویژه سنگلاخی آن بول و حیض را ریزش می دهد .

سوسنیر نیابانی را با آب انگور کهنه بخورند چکنیزک را باز می دارد و سنگ را بیرون می آورد . برای درد و بیخش روده مفید است .

زهرها :پادزهر نیش ها است . بر نیش زده زنبور بگذارند و با در سکنجین بریزند و بخورند درد نیش زنبور از بین می رود .

#### سوسن کوهی

فراید سوسن کوهی چیست؟

مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت :نخون را به زیر پوست می کشاند ، زداینده قوی است ، در علاج ورم و دردهای سرد و یاد یادکردگی مفید است .

مفاصل :نماد بیخ و برگش در عرف النساء و درد مفاصل سوده‌ند و درد سرد مفاصل و گسستگی ماهیچه را درمان می کند .

سینه :با عسل باشد و ببلیند در علاج خون برآوردن کمک است .

سر :سردرد می آورد .

اندام های راننده :آب پز بیخش و به ویژه شربش بول و حیض را ریزش می دهد .

زهرها :سوسن کوهی و به ویژه نوع مصری آن پادزهر حشرات مودی است .



#### سوسن

گیاه سوسن چه فوایدی دارد؟

سوسن گیاهی است که برگش به برگ گلابول می ماند و از برگ گلابول بهین تر ، بزرگ تر و فرج تر است .

مزاج سوسن آزاد و سفید رنگ گرم و خشک است و سوسن رنگین کمان بیابانی گرم و خشک تر است .

خاصیت به اعتدال می خشکاند . بیخش زدا بنده تر از سایر اجزاء است . روغنش لطیف است زیرا از گلش می گیرند و گلش بسیار لطیف است . روغنش را با مواد خوشبو یامیزند یا نایمیزند بسیار

تحلیل برنده نرم کننده است و در همه این کنش ها رنگین کمان (ایرسا ای نامبرده از سایر انواع سوسن قوی تر است . ایرسا مسکن درد و ضد گنده بدن و گرمی بخش و لطافت بخش است .

آرایش سوسن و به ویژه بیخش در علاج لکه های سیاه صورت و ککک و مکن مفید است و صورت را بدان شویند رخساره را پاکیزه و صیقل می دهد و ترنجدگی را از میان بر می دارد .

ووم و جوش نرنگه و تخم سوسن را بکوبند ، بسایند و با آب انگور کهنه مخلوط کنند و ضداد سازند و بر باد سرخ گه‌آزند بسیار سودمند است و همچنین در علاج ورم نارسیده بلغمی و گوی چرکین و نرم کردن کبره (خشک ریشه ) و(سغه ) بسیار خوب است و به ویژه اگر با داروهای دیگر مخلوط بشود تأثیرش بیشتر می شود .

زخم و قرحه فرجه را از گوشت خوب پر می کند .بیخش داروی سوختگی از آب گرم است زیرا می خشکاند و با ملایمت می زداید . آب بز برگش نیز همین تأثیر را در این زمینه دارد . اگر در استعمال کردن بیخ و برگش روغن گل همراه باشد بسیار بهتر است .

افشره رنگین کمان ( ایرسا ) و سایر انواع سوسن را با غسل و سرکه در آوندی مسین می جویشاند داروی قرحه مزمن و زخم هاست .

برای علاج سوختگی آب گرم سوسن کاشتنی از هر سوسنی بهتر است .

مفاصل درد مداوای گسستن عصب ، ترنجدن عصب و بیماری اعصاب بهترین دارو است .

سر آب بز بیخ سوسن را در دهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد و به ویژه سوسن بیابانی در علاج درد دندان بسیار کاری است . آب بز بیخ سوسن خواب آور است . روغن سوسن علاج قرحه سرور سوسمه است . در گوش بچکانند و زوز و صداها را می خواباند . روغن سوسن با روغن گل را بر پیشانی بمالند سردرد بر طرف می شود .

بینی را بدان اندابند رطوبت نرمی که بر رویه بینی می نشیند از بین می رود .

سینه تیخ سوسن و به ویژه نوع رنگین کمانی اش علاج نفس بلندای و سرفه می باشد و رطوبت های بازممانده و پرمایه را از سینه پاک می کند .

اندام های غذا ؛سوسن و روغنش برای معده بد و برای طحال خوب هستند .

روغن سوسن باز کننده و تحلیل برنده است .بخورند یا بمالند زهدان سفت شده را نرم می کند .بیخ سوسن را با روغن گل بیزند در علاج بیماری های زهدان بی نظیر است .روغن زئق هم بهترین

داروی درد زهدان است .بیخ سوسن را با سرکه بیزند یا با تخم بنگ و آرد گندم آب بز کنند ورم گرم و رگ های بیضه را فرو می نشاند .

بیخ سوسن و روغن زئق دهانه بواسیر را هر طوری باشد باز می کنند . اگر با آب انگور کهنه بخورند حیض را ریزش می دهد و اگر با سرکه بنوشند کسالتی که در جماع به سرعت آب می ریزند از آن بهره می بینند .

اگر بیخ سوسن را در آب بیزند و بعد زنان آن را بر خود بینند سفتی زهدان نرم ، دهانه باز و درد زهدان بر طرف می گردد .

تب ها: در علاج تب و لرز مفید است .

زهرها :سوسن و افشره و تخم سوسن خورده پادزهر شود پادزهر همه نیش ها و به ویژه پادزهر نیش کزدم است .

روغن سوسن پادزهر بنگ و قارچ سمی و گشنیز است .

#### سورنجان

سورنجان چیست و چه خواصی دارد؟

ریشه گیاهی است که برگهایش با زمین تماس دارد و گلهای سفید و زرد می دهد .بهتریش آن است که رویه و داخلش سفید ، سخت ، ترد است و زود می شکند .سورنجان سرخ و سیاه خوب نیست .

خاصیت :دارای نیروی سهالی است هر چند گفته اند قوییت دارد .

قرحه سورنجان سفید در علاج زخم کهنه بسیار مؤثر است .

مفاصل :داروی نقرس است . ضمداش فوراً درد را تسکین می دهد . اما اگر زیاد از آن ضمداد کنند و بر ورم بگذارند ورم سخت را سخت تر می کند . برای همه مفاصل و به ویژه در حالت سرماخوردگی بهترین یار و یاور مفاصل است .

اندام های غذا ؛ برای معده خوب نیست . معده را ناتوان می کند . سورنجان سرخ و سیاه داروهای سهالی را در معده باز می دارند و آسیب و بلادعی توان فرسا بدنیال دارند . سهول است ، شهوت انگیز است و اگر با زنجبیل و پونه و زیره بخورند بسیار شهوت انگیز است .

زهرها :سورنجان سرخ و سیاه سم است .

#### سماق

سماق چه خواصی دارد؟

دو نوع است ، خراسانی و شامی .

مزاج سرد و خشک است .

خاصیت :گیرنده ، توانبخش و بند آورنده است . سماق در خونریزی بسیار مؤثر است و بعضی عقیده دارند که حتی اگر سماق درسته را بر جای خونریزی بینند کافی است .سماق تراوش صفرا را به اندام های درونی راه نمی دهد .

آرایش :آب بز آن نوع از سماق که به سماق رنگرزان مشهور است مو را سیاه می گرداند .

ووم :جای خربه خورده را ضمداد بگذارند از آماس و خون بند شدن (حصر ) جلوگیری می کند . زیاد شدن آماس را مایع است .سماق داروی کزومه است .

قرحه :سرات زخم چرکی را مایع می شود .

مفاصل :آب پزش را بر درد استخوان بمالند از آماسیدن جلوگیری می کند .

سر سیرتک و ریم گوش را از بین می برد . انگم سماق را در دندان کرم خورده بگذارند درد را تسکین می دهد .

اندام های غذا ؛ برای معده معده است . معده را قوی می کند ، تشنگی را آرام می بخشد .ترشی سماق اشتهای خوراک را بر می انگیزد . دل بهم آمدن ناشی از صفرا را آرام می بخشد . بند آورنده شکم ، بند آورنده خونریزی حیض و غیره است .

علاج پوست اندازی روده است .حفته با سماق آب ریزش زهدان و بواسیر را چاره می کند .

سماق در طعام باشد برای از بین بردن اسهال همیشهگی ، زخم روده و ضداد معده خوب است .

#### درخت سکنیه

فوائد درخت سکنیه چیست؟

درخت سکنیه خوش بهره ای ندارد و هر چه هست در انگم آن است . تا متراکم و صاف تر باشد و رنگ رو به اش سرخ مایل به سفیدی و رنگ درونی اش سفید مایل به سرخی باشد و زودتر در آب حل شود بهتر است و هر آنچه از اصفهان آورند بسیار خوب است .

اما نوعی که با زرد سفید شبیه است و یا با زرد مخلوط شده باشد بد است .

مزاج: گرم و خشک است.

خاصیت: گدازنده، لطافت بخش، بادشکن، گرمی بخش و زاینده است. آرایش سکنیه را در خوراک بریزند رنگ را زینا می کند. مفاسل در علاج نفخ و گسنگی ماهیچه و ترهای میان ماهیچه مفید است. سکنیه را بخورند یا حفته کنند مواد ماندگار در سرین را سهال می دهد و درد سرد مفاسل را دوا می کند.

سر: دابری صرع است و سردرد سرد و ناشی از باد را تسکین می بخشد. چشم: در چشم بکشد نم را از چشم می راند، آماس پلک را فرو می نشاند و لکه های داخل چشم را می زداید. در علاج آب در چشم آمدن بهترین دارو است. سکنیه را در سرکه بسایند و بر روم جو مانده پلک بگذارند از بین می رود و قرحه های چشم را درمان کند.

سینه: سکنیه را با آب فیچن فشرده بخورند در علاج سینه درد، پهلورد، سرفه، هیشگی و بدتنفسی مفید است و سینه را از خلط های نارسیده پاک می گرداند. اندام های غذا: در علاج استسقا خوب است. آب زرد را بیرون می ریزد. از سکنیه و بادام تلخ یا به جای بادام تلخ، فیچن را با عسل یا نان گرم ضماد سازند درد کبد را از بین می برد. بخورند یا حفته کنند در علاج قولنج، درد و پیچش روده و از بین بردن سنگ گرده و مثانه مفید است.

سکنیه شهوت انگیز است. حیض را ریزش می دهد. شکم را ملایم و نرم می کند. خلط لرج و آب زرد را بیرون می ریزد و برای زهدان مفید است. تب ها: در تب های هر روزه سودمند است. زهرها: زیر پوست بمالند پادزهر نیش حشرات و ضد سم خوردگی است و در این زمینه از بارزه بسیار مؤثرتر است.

#### سراوند

گیاه سراوند چه خواصی دارد؟

نام زراوند نامی است قدیمی و بعد از این نام بعضی آن را «ارسطن» گفته اند که به معنی سرآمد است و کلمه الموحوس برا بدان افزوده اند که به معنی زن تازه زائیده است و به معنی باقایدۀ ترین دارو برای زن تازه زائیده می باشد.

مزاج: همه انواعش گرم و خشک است.

خاصیت: زاینده، لطافت بخش، بازکننده، بازکننده و با کشش است. خار و پیکان ها را جذب می کند. نوع درازش در زودودن و گرمی بخشیدن دارای مقام اول است و از این رو در باز رویابیدن گوشت و بهبودی بخشیدن به قرحه تأثیرش از همه بیشتر است و اما در نفیۀ کشش ها غلطان آن مفیدتر است زیرا در باز کردن و نرم نمودن یکه ناز است و در گرمی بخشیدن با نوع دراز برابر یا اندکی کمتر است.

آرایش: بیهک را می زداید، دندان را جلا می دهد. چرک را از دندان می برد، رنگ را روقت می بخشد، برای دندان غلطان آن از همه بهتر است.

زخم و قرحه: قرحه های پلید، بدخیم و پوست انداز را تنفی می کند و گوشت می رویاند برای باز آوردن گوشت نوع دراز آن بهتر از سایرین است.

اگر زراوند را با زیتق بر قرحه های گدود و گندیده بگذارند چرک و ریم را از بین می برد و گردوی را بر از گوشت سالم می کند.

مفاسل: همه انواع زراوند و به ویژه غلطان آن در علاج گسنگی ماهیچه مفید است. جای نفرس را با آن بمالند و از گسنگی ماهیچه جلوگیری می کند.

اگر بیابان نفرس بخورند مفید است.

سر: زراوند را با عسل در گوش بچکانند چرک گوش را پاک و شویایی را تقویت می نماید و نمى گذارد دمل در گوش پدید آید.

زراوند و قفل که با هم باشند رخنثی های مغز را خارج می کنند.

زراوند و به ویژه غلطان آن در مداوای برنثیت، در تنفی سینه، در تسکین دادن پهلو درد اگر با آب مخلوط شود و بخورند سودمند است.

اندام های غذا: دابری سسککه و همراه سکنیین علاج طحال است.

گاهی زراوند را با سرکه بر طحال بمالند بسیار مفید است. در این علاج ها غلطان آن از همه قوی تر است.

اندام های دفعی: بنظط های بلغغی و مراری را بیرون می راند و به مقعد قایده می رساند. اگر زراوند دراز با غلطان یا مرو قفل مخلوط شود و خورده شود در تنفی زائده های زهدان پاک شدن خون تازه زائیده، روان ساختن خون حیض مفید است.

تب ها: دابری تب لرز است.

زهرها: پادزهر نیش کوزم است و به ویژه قسم دراز آن پادزهره اش بیشتر است.

اگر آن را با نوشابه هایى پوشند یا آن را ضماد کنند و بر جای نیش بگذارند حشرات و زهرها را دفع می کند.

#### سرو کوهی

خواص سرو کوهی چیست؟

مزاج: گرمایش به گرمی و خشکی دارد و نمزش نیز گرم و خشک است.

خاصیت: گرمی بخش، لطیف و بادشکن است. در نمزش قیوضینی است که در سایر اجزاء درخت نیست.

مفاسل: در علاج گسنگی ماهیچه سودمند است.

سینه: دابری درد سینه و سرفه است.

اندام های غذا: تنفیۀ کننده است و راه دندان ها را باز می نماید. با معده سازگار و نفخ معده را علاج است.

بول و حیض را ریزش می دهد. علاج خشگی و درد زهدان است.

زهرها: گردن حشرات موذی را دفع می نماید. دود چوب، شمر و برگش حشرات و مگس را می گریزند.

#### درخت سرو

درخت سرو چه فوایدی دارد؟

درختی است بلند در پاییز و زمستان خزان نمى کند و همچنان سبز است. در مزه اش تند و تیزی کم و تلخی بسیار هست و گس مزگی از تلخی بیشتر است.

مزاج: گرم و خشک است.

خاصیت: بزرگ و نمسر قیض است و رطوبت ها را تخلیل می برد و در همه حالات نمزش از برگش قوی تر است. چسبندگی دارد، خون را بند می آورد و ضد عفونت است. نمى گویند نمسر، شاخ و برگ سر را بر آتش بگذارند پشه ها را می گریزند. آرایش: با سرکه و لوبیا بیزند و ناخن را به آن بمالند لکه های ناخن می رود. برگ سرو بیهک را از بین می برد و مو را سیاه می گرداند.

زخم و قرحه: برگ، شاخ و نمسر تا نرم و ترند دابری زخم اندام های سخت است. برگ، شاخ و نمسر با آرد جو باشد مودجگی و باد سرخ را درمان می کند.

مفاسل: ضماد برگ تر و نمسر برای فقی دابری خوبی است. با آرد جو ضماد شود یاد سرخ و همانند آن از علاج می کند. نفوت اعصاب می کند. آماس یضه را فرو می نشاند. سستی را از بین می برد و محکم می نماید.

سر: نمسر را بگویند تا نرم بشود و با انجیر قیله سازند و در بینی بکشند. گوشت زائده را از بین می برد. با سرکه بیزند مسکن درد دندان است.

چشم: ضمادش در علاج ورم چشم مفید است.

نفس کش: آب یزش یا نمزش را با آب انگور کهنه بخورند برای علاج خون برآوردن، دشواری نفس، بلند نفسی و سرفه کهنه بسیار سودمند است.

برگ سر را با آب انگور کهنه سیاه بخورند دابری عسر بول است و مواد رطوبی ناساز را از رسیدن به مثانه باز می دارد. در علاج قرحه روده مفید است و شکم را از زائده های ناسازگار حفظ می نماید.

#### سراج الطرب

سراج القلوب چیست و چه خواصی دارد؟

گیاهی است که به زودا نزدیک است. تنها نمش بکار می آید.

مزاج : گرم و خشک است .

خاصیت :بازکننده است و گیرندگی در مزاجش چیرگی دارد.خوثریزی را از هر کجا باشد بند می آورد.

قرحه بهترین علاج زخم است.

سر:نمادش خون دماغ را قطع می کند.

نفس کش :خون برآوردن را بند می آورد . بدان حقه کتند علاج قرحه روده است.

زهرها :نمخش با آب انگور کهنه خورده شود پادزهر نیش عقرب است .

بعضی می گویند تخم نزع پیانی را بر کزدم گذارند کزدم نهدیر می شود و نیش نمی زند.

#### سریش

سریش چه فوایدی دارد؟

بعضی از مردم از این رو این گیاه را سریش نامیده اند چون جبب مشهور را از آن می گیرند.

برگ سریش به برگ گدندای شامی می ماند.ساقه صاف دارد.

مزاج : گرم است.

خاصیت : گرمی می دهد.

ورم و جوش :با قوت مخلوط شود ورم نوحامته گرم را فرومی نشاند.

قرحه :نمساد سریش در علاج قرحه بدخیم و بیلد ، زخم و دمل های چرکین ، سوختگی از آتش سودمند است .

آرایش ناگر بنامه داد العنلب گفته ، جای موهای ریخته را با پارچه پشمین ماساژ دهد و خضاد خاکستر سریش بر آن بگذارد مو را باز می رویند.

اگر لکه سفید بپنک را در آفتاب یا پارچه ای ماساژ دهند و بیخ سریش را با سرکه بر آن بمالند لکه از بین می رود.

سر:سریش را به تنهایی یا سریش مخلوط با کتندر ، عسل ، آب انگور کهنه و مر ییزند و نیمه گرم در گوش میچکانند که بر عکس طرف دندان دردناک است درد دندان تسکین می یابد.

آب بیخ سریش را با آب انگور کهنه قدیمی و شیرین و با مر ییزند داروی درد گوش است.

چشم :همین دارویی که برای درد گوش ذکر شد بر چشم بمالند در همه بیماریهای چشم مفید است.

سینه :دو مثقال سریش را با آب انگور کهنه سیاه بر پایه انگوری بخورند در علاج درد جنین سرفه و سستی مایچه ها مفید است ببول و حبض را دریش می دهد.

بیخ سریش را با درد آب انگور کهنه ییزند و بر آماس پستان بگذارند بسیار خوب است .

زهرها : پادزهر حشرات موی است . برگش سریش را بر جای نیش حشرات بگذارند مفید است .

اگر لمر و گل سریش را با آب انگور کهنه بخورند بهترین علاج نیش کزدم است .

#### سرخدار

فواید گیاه سرخدار چیست؟

این گیاه شاخه های باریک و مستدیر الشكل (لوله ای ) دارد که بهترین آنها حد وسط میان جوال دوز و قلم نی می باشد .

رنگش سیاه مایل به زرد است.نه مزه زیاد دارد و نه بوی زیاد.بوی کمی که می دهد بوی خوشی است و به بوی نزع نزدیک است .

قوتش با قوت گوزیو یا برابر از آن لطیف تر است و به جای دارچین بکار می رود .

مزاج : گرم و خشک

خاصیت : فیض است و بادشکن .

سر :با آب عسله آو و با روغن گل داروی سردرد سرد است .

اندام های غذا برای کبد و معده سرد بسیار سودمند است .گویند شکم را بند می آورد .

#### سرمه

سرمه چه خواصی دارد؟

بهترین قسم سرمه وزقی است که خرده های آن درخشندگی دارد ، خالص و بی آلاینش است .بسیار زود می شکند .

در مداوای قرحه مفید است ، گوشت زائد را از بین می برد . زخم را بهم می آورد برای علاج سوختگی سرمه و پنه نازه را مخلوط می کنند و خضاد می نمایند ، نمی گذارد بزکند و قرحه شود و اگر قرحه بشود سرمه مخلوط با موم و اسپیدان چاره آن است .

سر :نخوثریزی مغزی که از پرده مغز باشد با سرمه بند می آید .

چشم : چشم را سالم نگه می دارد و چرک زخم های چشم را از بین می برد.فرزجه آن تریف زهدان را متوقف می نماید

#### سرخس

فواید سرخس چیست؟

گیاه سرخس به دو نوع تر و ماده تقسیم شده است .

مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت :خشککننده بی سوزش و دارای تلخی و گیرندگی است.

قرحه :زخم را بهم می آورد ، سرخس ماده را خشک و خرد کننده ، بکوبند ، بسایند و ساینده را بر قرحه های ترصعب العلاج بیاشند بسیار مفید است .

کرم و کتو را می کشد.

اگر سه مثقال سرخس ماده را با آب انگور کهنه بخورند کرم های دواز را بیرون می آورد . اگر زن از ساینده اش بخورد باردار نمی شود .

سرخس :شکک را گاهی به منظور دارویی بر شکم می مالند . برگ تودمیده سرخس را ییزند و بخورند ملین است و شکم را نرم می کند .

#### سدر

سدر (بنق سیبوه سدر ) چه خواصی دارد؟

درختی است بزرگ و تارو و خاردار .میوه ای می دهد سرخنگ ، خوشمزه و به اندازه ی فندق که آن را می خورند .این درخت اکثراً در گیسر ها می روید و در آن سامانها نامهای گوناگون دارد .برخی از مردم این درخت را کنار می گویند .

مزاج : تر و خشکس می خشکاند ، لطافت می بخشد و تمام اجزاء درخت این کتس را دارد .دود درخت کنار بسیار گیرنده است .

خاصیت :بنق و به ویژه قوتش بسیار فیض است .

آرایش :مو را از رویش باز می دارد ، بلند و قوتی می نماید و نرم می کند . انگم سدر جوس سوزنی را از بین می برد ، سیبوسه سر را می زداید و مو را سرخ می کند .

ورم و جوش :برگ کتو ورم را نرم می کند و تحلیل می برد .

سر :انگم سدر سرشویه شود سیبوسه و شوره را می زداید ، سر را پاکیزه می کند و مو را بیخ می دهد .

سینه :برگش داروی تربیتش و نیمارهای ششی است .

اندام های غذا :معده را توان می بخشد . بند آور شکم است .بنق و به ویژه قوتش

خوثریزی حبض را بند می آورد .

قرحه روده و علاج می کند و اسهال را که ناشی از ضعف معده باشد بند می آورد .اگر با آب بز کنار حقه کنند ، یا بنوشند همین تأثیرات را دارد .

سیلان زهدان را علاج می کند .بنق تر و تازه همکار به ، زارالک ، سیب و گلابی است یعنی به اعتدال بخورند شکم را بند می آورد و اگر زیاد بخورند ، هضم نشود و

مزاج از آن نفرت پیدا کند فی و اسهال شدید بدنیال دارد .

#### سیوس (بخاله )

خواص سیوس (بخاله ) چیست؟

مزاج :گرم و خشک است .

خاصیت :زداینده ، نرم کننده و بسیار تنقیه کننده است ولی باز در تنقیه به گوداته نمی رسد.بالمغ را تحلیل می برد و بادها را می پراکند .

ورم و جوش :سیوس مخلوط با سرکه ورم های نوحاست را فرو می نشاند.

ورم بلغمی و بادکردگی را علاج است.

زخم و قرحه :سیوس را با سرکه بسیار تند ضمامد کنند و نا گرم است بر گری چرکین بگذارند بسیار مفید است .

سینه :سیوس و به ویژه اگر آب پزش را با شکر و روغن بادام بخورند سینه را نرم می کند .با آب انگور کهنه مخلوط شود و بر ورم پستان بگذارند مفید است .

اندام های دفعی زوده را تحریک می کند و محتویات را بیرون می ریزد . سوپ سیوس را بخورند شکم نرم می شود .

زهرها :ضمامد سیوس پادزهر کزوم و مارگزیده است .

#### شیره انگدان (خلیبت )

خواص شیره انگدان (خلیبت ) چیست؟

بیخ و صافه انگدان را نشتر می زنند و شیره آن را می گیرند . خلیبت خشک شده آن شیره است .بهنریش آن است که رنگش مایل به سرخی و صاف و روشن است و آن را امر می گویند . بوی تندی دارد و بویش به بوی گندنا شبیه نیست و رنگش سبز نمی باشد و چشیدنش بد مزه نیست و به آسانی می گذارد و هر گاه آب شود رنگش سفید است .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :بادشکن ،از گدازندگی که دارد باد را از بین می برد و با این همه خود پادزا است قطعه کننده است و خون لخته شده درونی را تحلیل می برد .

آرایش :با سرکه و قفل محلول شود داروی کم مویی است اگر یا غذا مخلوط کنند .رنگ را زینا می کند و زگیل های میخی را بر می کند .

دمل و جوش :اگر ورم پلید و کشنده را با نشتر باز کنند و خلیبت در آن بمالند سودمند است .در علاج دمل های محسوس و غیر محسوس خوب است .

زخم و قرحه :داروی قوی(لذیعی بیماری ویروسی) است .

مفاصل :خلیبت را با آب نانوشته داروی گسستگی در مامیچه است .

گویند اگر مقداری از آن را با موم مخلوط کنند و قوت دهند یا با قفل و فیجن و آب انگور کهنه بخورند درد بی ها از قیل کشیدگی و فتح معالجه می نماید .

سر :نتها خلیبت یا خلیبت مخلوط با کندر آگه دندان کرم خورده می باشد یا بر دندان دردمند بگذارند درد تسکین می یابد .

در معالجه صرع همان کشش فلوایتا را دارد . اگر با آن غرغره کنند کرم را از گلو بر می کند .

چشم :در سر آغاز آب آوردن با عسل به چشم بکشند خوب است .

سینه :در آب حل شود و بنوشند قویاً صدا را صاف می کند .

زیری دیرینه پای گلو را شفا می دهد .اگر با تخم مرغ بخورند داروی سرفه دیرپا و ورم حجاب حاجز است و در علاج ورم زبان کوچک تأثیر زاچ بلوری دارد .

اندام های غذا :اگر با انجیر خشک بکاربرند داروی برفان است .

خلیبت با معده و کبد ناسازگار است و به آن دو زبان می رساند .

اندام های دفعی :نشهوت انگیز است .داروی بواسیر است .بول و حیض را روان می سازد :زخم زوده را در زمان سرد و در علاج اسهال سرد و کهنه سودمند است .

تب ها :در علاج تب سه در میانه بهترین دارو است .

زهرها :ضمامد ، خوردن و پاشیدن مخلولش با روغن زیتون پادزهر مارگزیده و نیش حشرات و به ویژه نیش کزوم و ریلل است .

#### فتسین

فتسین چیست و چه خاصیتی دارد؟

گویند روغن کوچک است .

زخم و قرحه :زیر سر بمالند داروی گری و زخم سر است .

اندام های رانده :خوردن و مالیدنش در علاج بهم آمدگی دهانه زهدان مفید است .علاج ورم گرم پیزی است .خوردنش اسهال می آورد و کرم های داخل شکم را بیرون می راند و در این زمینه بسیار خوب است .

#### ظفران

ظفران چیست و چه خواصی دارد؟

افشره درختی است که آن را شیرین می گویند .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :خون را به نزدیکي پوست می آورد ، داغ گذار است . لاش مرده را از گنده بن حفظ می کند .

آرایش :شیش و رشک آدمیزاد و حیوانات را ریشه کن می کند .

زخم و قرحه :گوشت سست را محکم می کند .علاج گری آدمی و حیوان است .

مفاصل :در معالجه گسستگی مامیچه وجع آمدن خون و ریم در مامیچه ها خوب است .لیسیدانی و مالیدنی آن داروی باغر و واریس است .

سر ظفران بر سر مالیدن بهترین علاج سردرد است . در گوش بچکانند کرم گوش را می کشد . آن را با آب زوفا در گوش بچکانند صدها و ووز گوش را خاموش می کند

با آب زوفا داروی درد دندان و دندان کرم خورده

است .

چشم :آز زخم های چشم را با ک و دید را تقویت می نماید .

سینه :بر گلو بمالند ، درد گلو و لوزتین را علاج می کند . داروی سرفه دیرینه است .

اندام های غذا :میه درخت ظفران با معده سازگار نیست .

اندام های رانده :ظفران و به ویژه حقه با آن درمان همه نوع کرم است . حیض را ریزش می دهد . آب پشت را تبه می گرداند .اگر ذکر را با ظفران تر کنند و جماع کنند مانع بارداری است .

داروی چکبیزک است .

زهرها :با آب انگور کهنه سیاه بخورند پادزهر مسوم شدن از خرگوش دریایی است .

ظفران را با یه شتر بگذارند یا بر تن بمالند حشرات موذی می گریزند .

#### قوه یوخور - اسطرک (استرک )

قوه یوخور - اسطرک (استرک ) چیست و چه خواصی دارد؟

استرک قوه یوخور - اسطرک :به گفته ی دیسکوریدوس نوعی از مایعات است و برخی بر آنند که صمغ زیتون است .

دود استرک در همه احوال کار درد کندو را انجام می دهد .هرچه خوشبو تر باشد بهتر است .

دیسکوریدوس گوید :لذیفرانی رنگ آن که دارای چربی است و به صمغ صنوبر می مانند بهترین نوع است +

در جرم استرک جرم های سفید رنگ موجود است که بوی خوش و با دوام

دارد .اگر استرک را با دست بساییم نمی پس می دهد که شبیه انگکین است . استرک سیاه و بی مایه که مانند سیوس است چندان ارزشی ندارد .

اندام های سر :سرگردانی ، سردرد و خواب می آورد ، در مدلوائی زکام و نزله مفید است .

اندام های نفس و سینه :از سرفه و صدازگرفگی و صدایریدگی جلوگیری می نماید .

اندام های دفعی :زورغن آن در علاج سختی زهدان و باز کردن و جاری کردن حیض سودمند است .

اگر آن را با مقداری شکر به بخورند شکم را ملین است .

#### قدومه (تودی)

قدومه (تودی ) چه خاصیتی دارد؟

یرگ تودی شیه برگه گندناي کوهي است .

مزاج :گرم و تر است .

خاصیت :در تندرستی مانند تخم تریزنگ بیابانی و زخم آور است .

ورم و جوش نا آّب و عسل بر جوش های سرطانی که تر نشینند بمانند مفید است . ورم سفت را نرم می کند و ضمادش التهاب را فرو می نشاند .

مفاصل :ضمادش سفتی نفوس را نرم می کند .

سر بوم بیخ گوش را درمان می کند .

چشم :با عسل در چشم بکشدن داروی زخم چشم است .

اندام های راتنه :تودی شهوت انگیز است .

#### قارچ درختی

خواص قارچ درختی چیست؟ خویش آن است که صاف و سفید و زودشکن و متراکم و کنار صاف باشد .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :تحلیلی برده ، تکه کننده ، خلط پرمایه ، بازکن راه بنادان ها و نرمی بخش

است .

مفاصل :با سکنجین بخورند در علاج بیماری اعصاب مفید است .در افتادن و تنبیه عصب مناسب است .اگر بیمار تب داشته باشد یا عسل آّب با شربت گل بخورند بهتر است .

سر :مغز را می بالاید و در علاج صرع سودمند است .

سینه :با آّب انگور کهنه سیاه و پرمایه بخورند .علاج پرنیت و زخم شش است اگر آن را با آّب بخورند در خون پر آوردن از سینه مفید است .

اندام های غذا : داروی برقان است ،با سکنجین بخورند ورم طحال را فرو می نشاند .اگر آن را تنها بچوند یا بلغند درد معده را دو می کند و درد کبد را درمان می کند .

اندام های راتنه :خورند آن با صلاب انواع خلط پرمایه سودایی و بلغمی را بیرون می آورد .

اگر با داروهای مسهل می باشد کمک اسهال است و بول و حیض را ریزش می دهد و درد کرده را مسکن و در خشگی زهدان مفید است .

تب ها :در علاج تب لرزه و تب های کهنه مفید است .

زهرها :بر جای تیش حشرات بگذارند مفید است .

#### قارچ

قارچ چه فوایدی دارد؟

دیسفوریوس گوید : قارچ خوردنی هست و قارچ سمی هم هست .

انگیزه سمی شدن قارچ این است که با در نزدیک میخانهی زنگ زده روئیده و یا در همسایگی کهنه بارچه های متفن رسته با در جوار لانه حشرات مودی سر برآورده است .بر قارچ های وطنی لرح یا کنکی مانند نار عنکبوت می نشیند .

مزاج :سرد و تر است .

خاصیت :خلط غلیظ و بد به وجود آورد .بهرتر آن است که قارچ را در آب جوشانند و گلایی تر و خشک و پونه کوهی را با آن مخلوط کنند و بعد از خوردنش آّب انگور کهنه انگوری پرمایه بنوشند .

سر :نسب کرخی و سکه می شود .

نفس :قارچ خوردنی سبب خنای می شود تا چه رسد به قارچ سمی که کشنده است .

اندام های غذا :اگر قارچ خوب را زیاد از حد بخورند سبب قی و استفراغ می گردد .

قارچ دیر هضم است و غذای بسیار می دهد .

از خوردن قارچ سمی عرق سرد می کنند و به غش گرفتار می آیند .

اندام های راتنه : عصر البول می آورد .

زهرها :پادزهر سمی ، سکنجین و پونه یا چلفروز خروس و مرغ با سرکه یا بخوردن عسل است ، و گرنه شاید حداکثر در مدت یک روز بکشد .

#### فیجین

گیاه فیجین چند نوع است و چه خواصی دارد؟

دیسفوریوس گوید :فیجین انواع دارد :کاشتی ، بیابانی و کوهی .

بهترین نوع آن کاشتی است که در همسایگی درخت انجیر است .

مزاج :فیجین تر گرم و خشک است .

خاصیت :تکه کننده ، گدازنده ، بسیار بادشکن ، بالابنده رنگ ها ، زخم آور و گیرنده است .

آرایش :بناظران علاج لکه و پیس سفید و زگیل و زباده های گوشنی است . فیجین پری نیاز و سیر را می ززاید و داروی داه الطّب است .

ورم و جوش :فیجین بیابانی را بکوبند و با نمک ضماد کنند و بر اندام بگذارند ورم گرم به وجود می آورد .اگر بر خنازیر گردن و زیر بغل بگذارند تحلیل می برد .صمغ فیجین در این کارها مؤثرتر است .

زخم و قرچه :با روغن و عسل مخلوط کنند ویر فربا بمانند مفید است .

با سرکه و سفیداب باشد علاج مورچگی و بادسرخ و زخم کهنه است .اگر با مر مخلوط کنند و بر زخم بچسباند فایده می بیند .

مفاصل :نوردن فیجین با ضمادش که با عسل باشد در علاج فلج و بیماری اعصاب و درد مفاصل سودمند است .

سر :بوی سیر و نیاز را از بین می برد :با قوت ضماد شود داروی سردرد همیشگی

است :با سرکه در بینی کنند خون دماغ بند می آید .

افشرد اش را در پوست اتار گرم کنند و در گوش بچکانند گوش را پاک می کند و درد و صداها و ووزر را خاموش می نماید .گرم گوش را می کشد یا زنده بیرون می آورد و

بر زخم سر بمانند داروی خوبی است .

چشم :فیجین و به ویژه افشرد اش که با افشرد ازبانه و عسل مخلوط کنند و به چشم بکشند یا بخورند دید را تقویت می کند .

فیجین را با قوت ضماد کنند و بر چشم بگذارند تیش و التهاب را فرو می نشاند .

اگر از فیجین و رازبانه و مرو عسل مرهم درست کنند و بر بیامون چشم بمالند کم سویی را از بین می برد .

سینه :آّب بز فیجین تر با شیت خشک در علاج سینه درد خوب است و بقول روس داروی دشوار تنفسی است و درد شش و پهلوی و سرفه و درد دنده ها را بر طرف می کند .

اندام های غذا :فیجین را در آّب انگور کهنه بیزند و بخورند یا با انجیر ضماد کنند در علاج استسقای گوشنی و استسقای خجگی مفید است .

سکسکه بلغمی را تسکین می دهد ، گوارشی است ، اشتها ، می آورد و معده را توان می بخشد .در علاج طحال مفید است .

آب پشت را می خشکاند و قطع می کند .آرزوی جماع را به کلی از بین می برد .

هر دو نوع آن قیوضیت می دهند .درد و بیخ روده را علاج است .با فیجین و روغن زیتون حلقه کنند درد قولنج تسکین می یابد .

با عسل مخلوط کنند زخم معده را شفا می دهد .فیجین را در روغن زیتون جوشانند و

بخورند داروی گرم است .هر دو نوعش زنده های تن (بیرون ریختنی ها )را به وسیله ی ریزش بول بیرون می ریزند و هر دو قیوضیت می دهند .

تب ها :خورند فیجین یا تن ادایی به روغنش در تب و لرز مفید است .

زهرها با زهرها مقاومت می کند.
زیاد خوردن فیجن یابانی سم قاتل است.

#### فیلگوش

گیاه فیلگوش چند نوع است و چه خواصی دارد؟

دو نوع است یکی بیبیده و دیگری صاف.
بیبیده اش خالص تر از آن نوع است که آن را لوف مار می گویند .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :براه بندان ها را باز می کند ، حطط های پرمایه و لرج را به اعتدال نکه نکه می

نماید و زدایندگی دارد.
در همه ی اینها خاصیت بیپهدار قوی تر است .

آرایش :نیخ فیلگوش بیبیده و به ویژه اگر با غسل باشد لکه های سیاه و سفید و کتک و مکه را می زداید.
همراه آب انگور کهنه داروی ترک های ناشی از سرما است .

وروم و جوش :در مداوای هر ورومی که نیاز به زودودن دارد مفید است .

زخم و قرحه :نیخ و به ویژه فیلگوش بیبیده را با هزار گوشان مخلوط نکنند و مرهم شود زخم های پدید را علاج است.
آنچه تر است در علاج زخم ها به کار می آید و اگر

خشک شد آن را می کویند و فیله زخم و ناصورها را از آن درست می کنند .
مفاصل :فیلگوش با سرگین گاو داروی نفرس و سستی ماهیچه ها است .

سر :آب خوشه فیلگوش بستانی درمان درد گوش است و اگر با روغن گلج دری بینی کند خورده و سرطانی بینی را از بین می برد.
اگر افشره خوشه لوف ماری را با روغن

زیتون و قطران یاموزند و قطره هایی از آن را در گوش بریزند درد از بین می رود.

بیخ آن از جبهه داروهایی است که چرک را از گوش می برد و زخم گوش را شفا می دهد.
در علاج کری مفید است.
نخم آن علاج هر نوع جوش و زخم بینی است.
اگر

سرطانی باشد بهتر آن است که بوسله ی پشم آن را به بینی وارد کنند .

چشم :چشم در زخم چشم مفید است.

نفس کش :فیلگوش یا بیخ آن و به ویژه نوع بیچی آن را چندین بار در آب بجوشانند تا قوت دارویش کاهش یابد و پس از آن بخورند.
در مداوای خون برآوردن برنشیت کهنه و نفس بلند ی ، مفید است .

اندام های غذا :خوردنش خلط غلیظ پدید می آورد .

اندام های دفعی :گرده را می پالاید ، علاج بواسیر است .
بول را ریزش می دهد .

زهرها :تاگر تن را با بیخ آن ماساژ بدهند مار نمی گزد .

#### فندق

خواص فندق چیست؟

مشهور است. مزاج خاکی فندق از مزاج خاکی گردو بیشتر و از گردو مغزی تر است

.زیرا از گردو پرمایه تر و کم چربی تر و دیر هضم تر است. مزاج :عوابی است و

بیشتر به گرمی و خشکی می گراید .

خاصیت :سبب پیدایش مراره می شود . از گردو قابض تر است . بادآور است و در

قنمت پائینی شکم باد ایجاد می کند .

آرایش :سوخته آن مو را سیاه می کند .

سرزسر درد می آورد . اگر در روغن سرخ کنند و با اندکی فلفل بخورند زکام را بخته می گروانند .

بقراط فرماید :فندق مغز را افزایش می دهد.

چشم :گروهی پنداشته اند که اگر فندق را بر جاننده (یا فوخ ) کودک چشم کنود بمالند کیودی چشم از بین می رود .

اندام های تنفسی :با غسل آب خورده شود داروی سرفه مزمن است و خون بر آوردن را

باز می دارد .

اندام های غذا :دیر هضم و تحریک کننده استرغاب و از گردو دیر هضم تر است .

اندام های دفعی :پوست فندق قابض است و شکم را بند می آورد .

زهرها :بادزهر گردیدگی ها است و به ویژه اگر با التجر و سداب باشد پادزهر نیش کودم است .

#### فلفل دراز

فلفل دراز چه خواصی دارد؟

فلفل دراز، باریک و کوچک شبیه انگشتمان و هم شکل گلی بیدمشک پراکنده ولی ریز تر است . سخت و چسبناک و مزه اش در تندی به مزه فلفل تردیک است .

دارفلفل اولین نم فلفل است و از این رو از فلفل مرطوب تر است .

بهرتریش آن است که دست نخورده مانده باشد .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :گدازنده است و بیماریهای سرد را از بین می برد .

چشم :با آب کبد بریان بز تیرگی چشم را بر طرف می کند .

اندام های غذا :عاضم است ، طعام را حرکت می دهد و معده را قوی می گروانند .

اندام های دفعی :دیر شهوت برانگیختن برابر زنجبیل است .

#### فلفلک

خواص فلفلک چیست؟

از سبزی های مشهور است و عبارت از فلفل آبی است. برگش به برگ پیدمشک می منسک می ماند. لیکن از آن زود رنگ تر است.

شاخه هایش سرخ رنگ و مزه اش مزه زنجبیل است. اگر سنگ آن را بخورد می میرد

. مزاج :گرم و خشک

خاصیت :تخلک سبز را یا تخمش بکوبند لکه های صورت از قبیل لکه های سیاه و کتک

و مکه کهنه را می زداید .

دمل و جوش :تخلک سبز را با تخمش بکوبند. شمساد شود ورم سخت را فرو می

نشاند .

#### فقل

فقل چه نوایدی دارد؟

جالیوس فرماید :تا ثمر بر درخت است دارفقل ، دانه ای که از آن جدا شد فقلل است .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :جاذب ، گدازنده و زداینده است. فقلل و موز را با هم بخوند بلمغ را بر می کند

و بلمغ لرج را ریشه کن می کند .

فقلل مسکن درد و آرام بخش عصب و با مزاج تندرستان سازگار است .

آرایش :فقلل با گیاه زداینده لکه و پیس و نا با گیاه است لافر کننده است .

وروم و جوش :گیاه باشد خنازیر را درمان می کند .

مفاصل :درد گرم کردن عصب و ماهیچه نظیر ندارد .

سر :با سرکه برای دندان مفید است .

چشم :فقلل سفید با داروهای به چشم کشیدن باشد دیده را جلا می دهد.

سینه :همراه لیسیدی ها باشد (لغوات) ادر علاج سرفه و سینه درد مفید است .

فقلل و عمل را به دهان بمالند ضد خناق است و شش را می پالاید .

اندام های غذا :فقلل را با برگ بوی سبز بخورند هضم کننده ، اشتها آور و پادشکن است درد و بیچش روده را تسکین می دهد .

فقلل مخلوط با سرکه را بخورند یا بر پوست بمالند در علاج آماس طحال مفید است .

فقلل سفید برای معده از فقلل سیاه بهتر است و بیشتر معده را توان می بخشد.

اندام های رانده :بول را ریزش می دهد . بعد از جماع بخورند مایع بارداری است .

فقلل آب پشت را به کلی می خشکاند. اما دارفقلل شهوت انگیز است زیرا وطوبی ژانده دارد .

خوردنش با برگ بوی سبز در علاج درد و بیچش روده مفید است .

تب ها :با روغن مخلوط شود و به تن تبادر بمالند تب لرزه را شفا می دهد.

زهرها :فقلل سفید در پادزهر استعمال می شود. دارفقلل نیز با روغن باشد و بر جای

نیش بمالند یا بخورند پادزهر حشرات گزنده است .

#### فلقجه

گیاه فلقجه چه خواصی دارد؟

این گیاه تخم مثلث دارد که به سرنیزه می ماند و از این رو عربان آن را حربه نامیده اند که به معنی نیزه است .

مزاج :خارجه کاشش کم حرارت و حربه بیابانی گرم است .

زخم و قرحه :سبز و شادابیش زخم ها را بهم می آورد .

اندام های غذا :پوشش را با سرکه بر طحال بگذارند یا برگ خشکیده آن را بخورند درد طحال را بر طرف می کند .

اندام های دفعی :ادرار می دهد و به ویژه برگش که به برگ «اسقولوقندریون» شبیه است .

#### فقلامیوس

فقلامیوس چیست و چه خواصی دارد؟

گویند بخور مریم است که تیره ای از عرطینا می باشد .

خاصیت :زداینده ، لکه کننده ، بازکننده ، گدازنده و تفتیه بخش است .

خوردن بیخش کم هوشی می آورد و عرق کردن زیاد بدنبال دارد .

آرایش:علاج برفاقن است . کسی که این دارو را بخورد باید دواز بکشد و خود را با پوشش های بسیار بیوشاند تا بسیار عرق کند و عرق به رنگ زرداب بیرون دهد ، تا از برفاق شفا یابد .

بیخ این گیاه پوست را تفتیه می کند ، لکه های سیاه را می زداید ، آب پزش ترک های ناشی از سرما را خوب می کند .

وسط بیخش را با کارد گره کنند ، بر از روغن زیتون کنند و بر خاکستر گرم بگذارند تا گرم شود ، روغنی است که ترکها های ناشی از سرما را به سرعت درمان می کند .

درد و جوش :بیخش جوشها را از بین می برد . افشره اش درد سخت را نرم می کند .

آماس طحال را فرو می نشاند ، تر و خشک این گیاه داروی خنازیر و زخم است و گری خشک را علاج است .

زخم و قرحه :بیخ این گیاه را تنها یا با سرکه و عسل مخلوط کنند و به کار برند زخم ها را قبل از کهنه شدن شفا می دهد . اگر آب پزش سر را بشویند ، زخم های سر را درمان می کند .

مفاصل :نمکاد گذاشتن در علاج بیخش عصب و نقرس مفید است .

سر :آش را در بینی کنند سر را می بالاید .آب پزش سرشویه شود زخم های سر را شفا و سرد سرد و تسکین می دهد .

چشم :آش که با عسل باشد در چشم کشند یا در بینی کنند در علاج آب که در چشم پدید آید و در علاج ضعف دید مفید است .

سینه :بعضی بیخ آن را علاج برنشیت می دانند و به بیمار می خوراندند .

اندام های غذا :با سرکه بر طحال می گذارند .

اندام های راننده :خوردن و برداشتن آن حیض را ریزش می دهد . به وسیله ی پشم پروازند اسهال آور است .

افشره اش در این باره قوی تر است .آب این گیاه را با سرکه که بیامیزند و بر مقعد بر آمده بریزند به جای خود باز می گردد .افشره اش دهانه رگهای داخل پیزی را می کشاید . خوردن و برداشتن بیخش سبب ریزش خون حیض است .

زهرها :پادزهر داروهای سمی و به ویژه پادزهر خرگوش دریایی است .

#### فریون

فریون چیست و چه خواصی دارد؟

دیسفوریوس حکیم فرماید :شیره ی گیاهی است که به (فاه) اخبار چنبر شبیه و در (لیوی) که در سرزمین (سدد) واقع است و در مملکت (موریشا ) می روید . این گیاه پر از شیر است و مزه شیرش خارج از اندازه گرم و تیز مزه است .

فریون خرب آن است که :صاف ، زرد رنگ یا زعفرانی رنگ و تندبو و بسیار تند مزه باشد .

مزاج :گرمییش همراه لطافتی سوژنده و زداینده است .

مفاصل :بر فلع و تخدیر شده بمالند بسیار سودمند است .

چشم :در چشم بکشند دیده را جلا می دهد .آب کبود چشم را تحلیل می برد .اما تمام روز سوزش در چشم حس می شود و برای پرهیز از این سوزش باید با عسل مخلوط کنند و در چشم بکشند .

اندام های راننده :در علاج آب زرد ، سردی گرده و فولج سودمند است .

خوژیان گفته اند :فریون دهانه زهدان را چنان بهم می آورد که داروهای بیجه انداختن را به زهدان راه نمی دهد .

هم ایشان گفته اند :بلغم فرج را که در سرین و پشت و روده ماند گار است بیرون می آورد .

زهرها :کسانی گویند :اگر پوست سر کسی را بشکافند تا آهیانه پیدا شود آنگاه از ساییده این گیاه در آن بریزند و داروهای ضد گندیدن بر آن بگذارند ، از گردیدن مار و حشرات دیگر زبانی نمی بیند .

خوردن مقداری از این گیاه معده و روده ها را چرکین می کند و خورنده را در مدت سه روز می کشد .

#### فریز

خواص گیاه فریز چیست؟

گویند همان (بندکنا) است و اهل طبرستان آن را بند آوش می نامند .

مزاج :سرد و خشک

خاصیت :گیرنده است و می گزد .

زخم و قرحه :این گیاه و به ویژه بیخش اگر خمداد شود و بر زخم های بد و تر بگذارند زخم را جوش می دهد و خوب می کند .

سر :بازدارنده هر زلزله ای است .

چشم :برای چشم داروی بسیار خوبی است .

اندام های غذا :تخم و بیخش استفراغ را قطع می کنند و نمی گذارند مواد ناپای به معده راه یابند .

اندام های راننده :آب پز ، بیخش و تخمش در علاج زخم مثانه مفید است .

آب پزش در علاج درد و بیخش روده ، بی اختیاری ادرار عسر البول و زخم مثانه بسیار سودمند است .

#### فراوانیا

فراید گیاه فراوانیا چیست؟

فراوانیا عود الصلیب است که تر و ماده دارد . بیخ فراوانیای تر سفید و به ستری انگشت و مزه اش گیرنده است . بیخ فراوانیای ماده ریشه های بسیار دارد و شاخه هایش زیاد است .

مزاج :بسیار گرم نیست .

خاصیت :خشککننده ، گیرنده ، گدازنده ، بازکننده ، لکه کننده و زداینده

است .

آرایش :لکه های سیاه را از پوست می برد .

مفاصل :داری نقرس است .

سر :نعلاج صرع است و اگر آن را بر مصروع بیندند دچار صرع نمی شود و اگر باز کنند صرع باز می گردد .

اندام های غذا :اگر فراوانیا را با شربتهای مازوجی (عصمی ـ گسی) بخورند قیض است ، تخمش معده را توان می بخشد ، درد معده را تسکین می دهد و سوزش معده را از بین می برد . بیخ آن در علاج برفاقن و باز کردن بند آمدنی های کبد مفید است .

اندام های راننده -جیش را راه می اندازد ، بول را ریزش می دهد .  
 اگر دوازده دانه از نخش با آب انگور کهنه خورده شود خونریزی را قطع می کند .  
 اگر زن تازه زاینده بیک بادام یا بیخ فوفایا یا بخورد را بیرون ریختنی های لازم پاک می گردد .  
 خوردن بیخش به اندازه ی بیک بادام درد گرده و آبدان را بر طرف می کند .  
 آب پزش با آب انگور کهنه شکم را بند می آورد و بول را ریزش می دهد .

**فاخره**

گیاه فاخره چه خواصی دارد؟  
 نمری است که به نخود می ماند و دانه ای دارد که به آلبالی تلخ شبیه و در میان آن دانه های ریز شاه دانه مانند موجود است و ثمر در قسمت پایین شاخه ها قرار دارد .  
 مزاج :گرم و خشک  
 خاصیت :تحلیل برنده و قبض است .  
 اندام های غذا معده و کبد سرد را علاج و در سوء هضم ناشی از سردی مفید است .  
 اندام های راننده :در علاج اسهال سرد مفید و بندآورنده شکم است .

**شیرداز (تیغ)**

گیاه شیردار (تیغ) چه خواصی دارد؟  
 کلمه ی تیغ دلالث بر گیاهانی دارد که شیره آنها تند ، مسهل ، نکه کننده ، سوزنده باشد و آنچه در این زمینه مشهور است عبارت از :  
 هفت برگ ، شرم ، چشمتیک ، آدریونه ، ماهودانه ، مازویون و پنج انگشت که آن را پنج برگ هم می گویند .  
 همه اینها کشنده هستند و تنها از شیره آنهاهی می توان استفاده درمانی کرد .  
 مزاج :شیر چشمتیک گرم و خشک است همین طور بقیه گیاهان دیگر .  
 خاصیت :زخم آور و سم است و اگر در حوض بریزند ماهها می میرند .  
 آرایش :گوشش زانث ، ژاگیل ، خال و زانده های اطراف ناخن را بر می کند. برای از بین بردن مو شیره اش را بر پوست می مالند و در آفتاب این کار را می کنند ،مو را می سزد و بعد که می روید ضعیف است و اگر عمل را تکرار کنند دیگر مو بر نمی آید .  
 بهتر آن است که با روغن زیتون مخلوط شود و برای سزدن مو بیکار بیزند تا خطری نباشد .

زخم و فرجه :با سرکه باشد سفتی های پیرامون بواسیر را از میان می برد.داریوی بیماری ویروسی است .زخم گنده را بهبود می بخشد ، اگر با قیرومی ( مرهم موم او) روغن گل مخلوط شود علاج خوره و گری سودایی و آتش پاریسی است .  
 سر :شیره اش را بر دندان کرم زده بگذارند دندان خرد می شود و می افتد و اگر با قطران باشد که از قوش می کاهد برای معالجه دندان سالمتر است . بهتر آن است که قسم سالم دندان ها را با کمی موم بپوشاند و آنگاه این دارو را بگذارند .اگر بیخ گیاه نامیده را با سرکه بپوشاند و مزمره کنند درد دندان تسکین می یابد .  
 چشم :شیرش ناخنه را از بین می برد .  
 بواسیر را بر می کند ، بلغم مواد آبیکی را خارج می سازد . دو قطره تا سه قطره شیرش را بر العجیر بریزند و بگذارند تا خشک شود و بخورند اسهالی کافی می دهد .  
 همین مقدار اگر با قاقول یا با آن خورده شود باز مسهل خوبی است .اما اگر بخاراند آن را تنها بخورند بهتر آن است که همراه قیرومی یا موم و عسل باشد تا دهان و گلو را زخم دار نکند .

**نعلب**

گیاه نعلب چه خواصی دارد؟  
 برگ این گیاه بر زمین گسترده و سبز رنگ و به برگ زیتون کوچک می ماند و از آن باریکتر و درازتر است .  
 مزاج :گرم و تر  
 مفاسل :در علاج زنجیدن و کشیدگی به سوی عقب و در علاج فلج بسیار مفید ، شهورت انگیز و کمک فریزه جنسی است .  
 اندام های راننده :نمادش زخم بسته عفونی را می کشاید .

**کوش موش**

گیاه گوش موش چه فرایندی دارد؟  
 گیاهی است که شبیه را با آن جلا می دهند .  
 خاصیت :قبض ، مرطوب ، چسبنده ، تنبیه کننده و نرمش دهنده است .  
 ورم و جوش :ورم را آرام می کند ، برگش خورده شود داریوی سوختگی و ورم های بلغمی است .  
 افشرده اش با سفیداب سرب داریوی مورچگی و باد سرخ است .  
 در علاج آماس لوزین اگر با آن غرغره می کنند مفید است .  
 مفاسل :با موم و روغن گل بر نفوس بگذارند سودمند است .  
 سر :افشرده اش با روغن گل داریوی درد گوش است . گوش موش یا افشرده آن را در دهان بگذارند لوزین را درمان می کند .  
 نفس :سوپ افشرده آترا بپوشند سرفه مزمن را علاج می کند .  
 اندام های دفعی :بواسیر را از بین می برد .

**گور گیاه**

گور گیاه چه خواصی دارد؟  
 از این گیاه چندین نوع وجود دارد .عربی که بوی خوش دارد و جنگلی که باز بد و شکل باریک و سنبل است نوع باریکش سخت تر . از نوع سنبل می باشد و بویی ندارد .  
 دیسکوریدوس گوید :دو نوع وجود دارد که یکی بدون میوه و دیگری دارای میوه سیاه رنگی است .  
 بهترین نوع این گیاه اعرابی سرخ رنگ و خوشبو است . شکوفه آن به سرخی می زند و بعد از شکفتن به رنگ بنفش در می آید . برگش باریک است و بوی آن مشابه بوی گل محمدی است .  
 اگر این گیاه را در دست بفشاری و خرد کنی بوی آن به مشام می رسد . فایده اش در وهله اول در گل است و بعد در شکوفه و ریشه و ساقه آن . مزه گور گیاه در زبان تأثیر می گذارد و آن را آزار می دهد (می برد) .  
 نوع جنگلی اش نیروی سرد کننده دارد و به عقیده این جریج بکلی سرد است ساقه آن گیرنده تر از بخش های دیگر است . شکوفه اش اندکی گرمی بخش و گیرندگی آن کمتر از گرمی همدنگی است .

خاصیت درمانی :شکوفه اش به علت گیرندگی اش از خونریزی جلوگیری می کند .در روغن آن تحلیل و گیرندگی هست . ریشه آن از حیث این اختصاصات قوی تر است .شکم را بند می آورد . داری قوه رسانندگی و نرم کنندگی نیز هست .جدار رگها را باز نگه می دارد و دردهای درونی و به ویژه درد زهدان و نیز انواع باد را از بین می برد .

زخم و فرجه :روغن آن خارش بدن انسان و حیوان را از بین می برد .  
 دمل و جوش :بخته آن در مداوای دمل های گرم مفید است .  
 خوردن گور گیاه پخته و ضماد آن سفت شدگی اندام های درونی را بر طرف می کند و در مداوای ورم های سرد و درونی مفید است .  
 مفاسل :خوردن یک چهارم مثقال آن همراه فلفل برای مابهجه ها و مداوای ترنجیدگی (ششح امفید) است .روغن آن خشکی را از بین می برد .  
 اندام های سر :اتواع آن به ویژه نوع جنگلی آن مایه سنگینی سر است . نوع باریک ترش سردی می آورد و ستیرش خواب آور است . تخم این گیاه مخدر است . تمام اتواعش له را استحکام می بخشند و وطیبت های آن را رفع می کنند .  
 اندام های تنفسی و سینه :دو معالجه درد شش مفید است و شکوفه اش از خونریزی



دستگاه تنفسی جلوگیری می کند .

اندام های تغذیه ای :زیره اش معده را فوت می بخشد و اشتها را بر می انگیزد .به اندازه یک مثقال ریشه گوزر گیاه همراه یک مثقال فلفل دل بهم خوردگی را تسکین می دهد .

شکوفه آن مسکن معده و در مداوای ورم معده و کبد مفید است .

اندام های دفعی :در تسکین درد زهدان بسیار مؤثر است .اگر بیماری که ورم گرم زهدان دارد در جوشانده آن بنشیند یا مقداری از آن را در زهدان بچکانند و یا از آن بنوشد برایش مفید است .

اندام های دفعی :نخم جنگلی و اعرابی آن سنگ دستگاه ادراری را بر طرف می کند ، شکم را قفسی می دهد . دو قسم جنگلی در این زمینه مفیدتر هستند.هر دو نوع آن خونریزی زنده و قطع می کنند .

شکوفه آن دردهای کلیه و خونریزی کلیه را دفع می کند و در علاج ورم های مقعد مفید است .

زهرها :بزرگ های زیرین را تا زمانی که تر و تازه اند چنانچه بر جای نیش زدگی حشرات بگذارند تسکین بخش است .

#### گندنا

گیاه گندنا چند نوع است و چه خواصی دارد؟

سه نوع دارد :۱- شامی ۲- نیطی ۳- بیابانی

مزاج :گندنای شامی یا سماق داروی زگیل و جوشهای شری است .

زخم و قرصه :گندنای شامی با نسکه علاج زخم پلید است .گندنای بیابانی داروی زخم پستان است .گندنای نیطی را با سرکه ضماد کنند دمل را می ترکاند .

سر نخون دماغ را بند می آورد :نخم گندنا را با فطران بسوزانند و دود آن در دهان پیاید گرم دندان را می کشد و بیرون می آورد .

خوردنش سردرد و خراب های پریشان می آورد . خاکسترش با روغن گل و سرکه آب انگور کهنه درد گوش را تسکین می دهد .

له و دندان را تپاد و دندان ها را زرد می نماید .و به ویژه شامی برای له و دندان بسیار بد است .آب گندنای نیطی مخلوط با کندر و شیر یا روغن گل را در گوش بچکانند درد و ووز گوش را از بین می برد .

چشم :سبب نم چشم است .

نفس کش :گندنا یا افشره جو داروی برنشیتی است که از ماده غلیظ بوجود آمده .به ویژه اگر گندنای نیطی با غسل باشد چه پهن .در علاج ورم شش و رسانیدن ورم های شش مفید است .برای خون برآوردن نخم گندنا و نخم آس را مخلوط می کنند و می خورند . خام خوردن گندنا برای گرفتگی ربه مفید است .

اندام های غذا :گندنای بزی برای معده بد و از گندنای کاشتشی بدتر است . زیرا تلخ تر و تندتر و گزنده تر است .همه انواع گندنا بادزاست و باید دو بار پیزند تا پادش کاهش یابد .همه نوع گندنا دیر هضم است .

اندام های دفعی :گندنا عموماً و به ویژه نیطی و بیابانی بول و حیض را ریزش می دهد .به مثانه و کلیه زخمی زیان می رسانند . خوردن یا ضماد پخته آن داروی بواسیر است .شهرت انگیز است . تخمش هم در این باره می تأثیر نیست به شرطی که در روغن

پیزند :نخم گندنا را با تخم آس در

روغن بچوشانند داروی زحیر و خونریزی مقعد است .در آب بز برگش بنشینند برای

بهم آمدن دهانه زهدان و سختی زهدان مفید است .

بیخ گندنا را با روغن کاجیره و روغن بادام یا کنجد سوب نمایند برای فولنج مفید است .افشره اش را خشک گردانند خون را اسهال می دهد .

گندنای بیابانی از دیگر گندناها بیشتر بول و حیض را ریزش می دهد . زهرها :افشره اش همراه غسل آب پادزهر حشرات سمی است .

#### گل سرشور

خواص گل سرشور چیست؟

گل سرشور، گلی است که به سنگ می ماند .

زرگران در صیقل دادن و هموار کردن یکار می برند . آنهم مانند گل کشتزاری سفید و خاکستری دارد .

خاکستری رنگش نازک و ورقش می باشد و به اشکال گوناگون دیده می شود . هر آنچه بسیار سفید است بسیار زودشکن و ترد است و همین که جیس شد بی دردنگ حل می شود .

در گرمایه این گل را بجای آشنان و نظرون بر بدن می مالند .

خاصیت :گیرنده ، خشککننده و سردی بخش است .

از نوع اولی هر چه سفیدتر باشد بهتر است و از نوع خاکستری رنگ هم هر چه مایل به سفیدی باشد بهتر است .

آرایش:تن را صفا می دهد ، زیبا می کند و رخساره را صیقل می دهد .

سر نخواس را پرمانی تر می نماید .

چشم :همراه شیر در چشم بچکانند علاج سفیدی و جوش های چشم است .

#### گل فاصد

فوائد گل فاصد چیست؟

برگش چون برگ باریک کاهو اما مایل به سیاهی و کرکدار است .

زردش قوی و سفیدش آبی و ناتوان است .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :زیادیده و بازکن است و گل خشکش نیرومندتر است .

ورم :خودش یا آیش که با مرهم و روغن گل باشد زخم را بهم می آورد .

مفاصل :برگش یا برگهایش ضماد شود علاج نفرس و اگر با سرکه باشد علاج بیماری اعصاب است .

سر :افشره اش را به بینی کشند سر را تنقیه می کند ، با غسل مخلوط باشد و به داخل دهان بمالند زخم های دهان را شفا می دهد .

چشم :خشک آن چشم را از لکه های بازمانده پاک می کند و درمان کفالت شدن طبقات چشم است .

اندام های غذا :کبد را تنقیه می کند ، در سرکه پرورده اش را بخورند یا ضماد کنند علاج سیریز است .

اندام های روانه :در ریزش دادن حیض بسیار مفید است .در علاج ورم سخت زهدان مفید است به شرطی که بردارند یا در آب پز بنشینند و در ریزش دادن حیض بی

مانند است و از هر دارویی بهتر است . با مرهم موم و روغن گل ترک های اطراف مقعد را خوب می کند .

#### گل سوج

گل سرخ چه خواصی دارد؟

ترکیبی است از گوهر آبی و خاکی .نند مزه و گیرنده و تلخ و جمع کننده است و کمی شیرینی هم دارد و به همین علت در مواد آبی گل انکسار گرمایی هست (انعکاس)در گل لعافتی هست که قبضش سوده است و بسا اتفاق می افتد که سبب زکام می شود .با

وقتی که با طراوت و شاداب است و تلخی همراه است و وقتی که خشک شود تلخی آن کاهش می یابد . بدین علت است که خوردن مقداری از گل شاداب اسهال آور است .

مزاج :خشک است .

خاصیت :چون تلخ مزگی بیشتر از گیرندگی دارد خشکانیدنش بیشتر از گیرندگی است .بازکننده و داینده است .جنبش صفا را اختی می سازد. تخمش در گیرندگی قوی تر

است و بزی که در وسط گل هست از سایر اجزایش قبض تر است .

همه اجزاء گل اندام های دوتوی را تقویت دهد و قیویشش مانع تحلیل رفتن نمی باشد .گل خشکیده قبض تر و سردتر است و به عقیده کسانی فونی در آن است که خار و

پیکان ها را بیرون می کشد .

بهترین افشرده گل افشرده ای است که از گل قطع شده از شاخه می گیرند به شرطی که زانده های آن را (آنچه به سفیدی مایل است) جدا کنند . برای مرهای گل باید گل را در سایه خشک کنند و بکار برند . آرایش ناگر در گرمایه خود را به گل شونده بوی بد عرق را از بین می برد. گروهی برآنند که ساینده گل زگیلی ها را ریشه کن می کند . زخم و فرجه باز زخم ها به ویژه از زخم های پوست انداز میان رانها و بیچ و خم ها جلوگیری می کند . در زخم های گود گوشت بر می آورد . ساینده آن را بر زخم باشند خار را بیرون می کشد .

سر نشاندایش سردرد را درمان می کند . گلاب هم سردرد را تسکین می دهد . بو کردن روغن گل عطسه می آورد .گل برای هر کسی که معزش گرم است عطسه آور می شود .زخم گل و آب بز گل لته را محکم می کند . درد گوش را تسکین می دهد . چشم زخم دردی را درمان می کند که از گرما باشد . آب بز گل خشکیه را در چشم بکشند ورم پلک ها را فرو می نشاند . روغن و افشرده گل برای چشم مفیدند .اگر زانده های سفید را از گل دور سازند در مداوای رمد خوب است .

عش کرده را گلاب دهند سر حال می آید .افشرده گل و شاخه و کاسبرگ علاج خون برآوردن است . اندام های غذا :گل برای معده و کبد خوب است . مرهای گل که با عسل باشد (گل انگبین) انقوت معده می کند و کمکک هضم است . گل و افشرده گل رطوبت های بد معده را بر می چینند . روغن گل التهاب معده را فرو می نشاند و حتی اگر گل را بر معده بمالند همین فایده را دارد .شریت گل برای کسانی که سستی در معده حس می کنند مفید است . اندام های دفعی :نوسله ی پریرمغه بمالند درد را از بین می برد آب گل یا آب بز گل خشکیه درد زهدان را که از گرما باشد از بین می برد و درد روده مستقیم را درمان می کند .حفته آن زخم روده ها را علاج می نماید . شربتش نیز در مداوای زخم روده مفید است . خواب بر بنتر گل شهرت را قطع می کند . خشک شده اش مسهل نیست . روغن گل مسهل است .

#### گل چینیاک

گل چینیاک چه خواصی دارد؟ بهترین آن است که بسیار سرخ و بی شائبه باشد و از بغداد می آورند . خاصیت :تحض و خشکانده زخم زخم ها را بهم آورد . اندام های دفعی :کرم کش است و محلولش را بعد از تخم نیم برشت بوشند شکم را بند می آورد . گل مسکنی خودماتی ، طین رومی زداننده ، شونده ، روپانده گوشت و جوش دهنده زخم است .

#### گل تاک

گل تاک چه خواصی دارد؟ دیسکوریدوس گوید :گل تاک را از شام می آورند و دو نوع است . نوعی به پارچه زغالهای مستطیل می ماند که از درخت ارز بدست می آورند و رنگش سیاه است . قسمی دیگر به قطعه چوبهای نهال شاداب شباخت دارد و در آب زود حل می شود . هرچه سیاه رنگ تر باشد بهتر است . خاصیت :نبودن آزاد دان می خشکاند ، سردی بخش است و اندکی گدازندگی دارد . آرایش :داخل سره می کنند موی مزه را باز می روپانند . با آن مو ایرو را رنگ می کنند . اندام های دفعی :تاک را با این گل می آلاینند تا کرم نزنند و برگ و جوانه هایش از آسیب محفوظ باشند . اگر در آب حل شده آن را بخورند کرم های ریز و درشت روده ها را می کشد .

#### گل اسپانیایی (اندلسی)

خواص گل اسپانیایی (اندلسی) چیست؟ مزاج :سرد است . خاصیت :چون خالص و بی آرایش است منفعت ها در بر دارد .سردی می بخشد و می گدازد .اگر آن را بشویند گدازندگی آن از بین خواهد رفت . ورم و جوش :با سرکه علاج ورم طرف های پایین معده است . زخم و فرجه :هر نوع سوختن و بنفش را اگر در سرکه حل کنند محلولی می گردد که سوختگی و سایر زخم ها را فوراً تسکین می دهد . به شرطی که قبل از تناول زدن و آماس کردن استعمال کنند . سر :جل شده اش در سرکه علاج لوزین و آماس های بیخ گوش است . مفاصل :برای هر رومی در بدن مفید است . اندام های دفعی :هر دو نوعش سخت شدن بیضه ها را نرم می گردانند .

#### گل جایز

گل جایز چه خواصی دارد؟ گل جایز نکه چوب های است بر از چین و چروک و به ستری یک انگشت و به درازی یک انگشت یا کوتاه تر یا درازتر . رنگش خاکسی ، مزه ای گیرنده ، هم قوت گل انار ، گویند آن را از صحرای عرب می آورند . خاصیت :گیرنده است . گویند جنبش خون را در همه اندام ها را که می کند . مفاصل :مفاصل سست را توان و تاب می بخشد . اندام های غذا :در علاج سستی معده و کبد مفید است . اندام های دفعی :گیرنده است . خوریزی را قطع می کند . اگر آن را در شیر جوشیده بز بریزند و بخورند در علاج بهم خوردن زانده مفید است .

#### گل مهر زده

خواص گل مهر زده چیست؟ هر آنچه از این گل بوی شبد بهد .نوع بهترین است .اگر خون از دهان بیاید و دهان را با آن بشویند خون بند آید و گل به زبان می چسبد . خاصیت :بهترین بند آورنده خوریزی است و اگر اندام نرم باشد نمی تواند این گل را تحمل کند و به زبری گرفتار می آید .سردی بخش و چسبنده است . ورم و جوش :ورم های گرم نواخته را فرو می نشاند . زخم و فرجه :زخم های تر را بهم آورد .زخم های دشوار را درمان می کند . برسوخنگی بمالند نمی گذارد چرک کند و زخم را شفا می دهد . مفاصل :علاج کوشگی اندام ها است که از افتادن ناشی باشد . شکستگی را بهم پیوند دهد . بریش مواد را بسوی دست و پا منع می کند . خوره و پاژ می دارد . سر :نرله ها و سیلان های دهان و لته را قطع می نماید . نفس کش :آسیب دیدن دودن از افتادن را بر طرف می سازد . در مداوای سل مفید است . زخم شش را می خشکاند و داروی خون بر آوردن است . اندام های دفعی :خوردنش از خراش و پوست اندازی روده جلوگیری می کند ،به ویژه اگر آن را با صاف شده عسل حفته کنند و بعد با نمک آب حفته کنند بسیار مفید است . زهرها :گل مهر زده را با آب انگور کهنه مخلوط کنند و بخورند یا با سرکه بیامیزند یا سم ها و گزیده حشرات سمی مبارزه می کند . کسی که سم خورده اگر بعد از سم خوردن گل مهر زده خالص بخورد پی در پی

استفراغ می کند و سم بیرون می ریزد .

#### گل ارمنی

گل ارمنی چه خواصی دارد؟

گلی است به رنگ سرخ مایل به خاکی .

زرگران آن را در رنگ دادن طلا به کار می برند. گل آلاتی تأثیرش به گل ارمنی نزدیک است .

مزاج سرد و خشک

خاصیت: بسیار خشک‌کننده و از اینرو بند آورنده خونریزی است .

ورم و جوش: در جوش های طاعونی چه بخورند چه بر تن بمالند مفید است و نمی گذارد عفونت از اندامی به اندام دیگر سرایت کند .

زخم و فرجه: در شفا دادن زخم بسیار مفید است .

اندام های سر تناج ترله است ، جوش و زخم دهان را شفا می دهد .

سینه: زخم شش را می خشکانه و در مداوای سل مفید است . برای خون بر آوردن علاج خوبی است .

تنگ نفسی که در اثر سرماخوردگی باشد علاجش با گل ارمنی است .

اندام های دفعی: علاج زخم روده و اسهال و خونریزی زهدان است .

تب ها: در علاج تب های سلی و وباپی ویژگی دارد .

قومی که عادت کرده بودند از گل ارمنی شربت رفیق بسازند و بنوشند از بیماری واگیر بسیار خطرناک نجات یابند .

هر گاه آن را برای دفع وبا بخورند باید بعد از آن فوراً نوشآب های بخورند تا آن را بدرقه کند و به قلب برسانند و باید شربت پادراغه با گلاب مخلوط باشد .

#### گل ارابه

خواص گل ارابه چیست؟

گل ارابه کوچک از بزرگ تند و تلخ تر است .گل ارابه عبارت از شاخه هایی است که گلی کرک دار سفید یا مایل به زردی می دهد .

گل آن پر از تخم است و نخلدانش چون کره ای در میان جای گرفته و به موی سبید می ماند .کمی خوشبو است اما بوی آن سنگین است .

گل ارابه بزرگ از کوچک کم تأثیر تر است آن هم تلخ مزه و تا اندازه ای تندی دارد .نوع کوهی از سایر انواع کوچکتر است .

مزاج: کوچک آن گرم و خشک است .

خاصیت: بازکننده و لطافت بخش است . بزرگ آن در باز کردن یسنگی های درونی ویژگی دارد .

زخم و فرجه: اثر و شاداب آن زخم های ترا بهتر می آورد و در این باره بزرگ آن مؤثرتر است .

چون خشک شد داروی زخم های پلید و کوچک در این زمینه فعال تر است .

سر سردی می آورد .

اندام های غذا: همراهِ سرکه بر طحال بمالند آماس طحال و سختی آن را از بین می برد .با معده نامازگار است . داروی یرقان سیاه و بزرگ آب پز آن در معالجه یرقان مفیدتر است .در علاج استسقا مفید است و علی العموم برای معده خوب نیست .

اندام های دفعی: دارو یول و حیض می کند ، مسهل و بهترین علاج کرم کندو است . تب ها: داروی تب های مزمن است .

زهرها: پادزهر نیش کوزم است. آب بز بزرگ آن پادزهر همه ی حشرات موذی است .اگر دود کنند و در خانه گسترند حشرات را می رانند. گلزار

گل انار نیاباتی مصری یا ایرانی است. به رنگهای مختلف سرخ ، سفید ، صورتی در می آید .

گش گل انار همچون کنش گیاه شنگ است .

مزاج سرد و خشک

خاصیت: چسبیده ، بند آورنده هر رونده-بروان و پدیده آورنده سودا می باشد .

آرایش: براهی که خورین بسیار مفید است .

زخم و فرجه: داروی خوبی برای زخم و فرجه و زخم های ناشی از کوفتگی و بریدگی است که گرد آن را بر زخم می باشند .

مفاصل: برای درد گردن از آن جسیان درست می کنند (پلاستر)

سر: دندان لق را محکم می نماید .

سینه: برای خون بر آوردن علاجی بسیار سودمند است .

اندام های دفعی: قابض است و در علاج زخم روده ، تریف و سیلان زهدان سودمند است .

#### گل گندم

گل گندم چه خواصی دارد؟

بهترین نوعش، باریک و کوچک مایل به زردی و زبان گز است .

مزاج: گرم و خشک

خاصیت: زداينده ، گیرنده و تند ، کمی شیرین ، خشک‌کننده بی آزار .

گوبند این گیاه را اگر با پاره گوشت ها بپزند گوشت را گرم هم می آورد .

زخم و فرجه: زخم های ترا تشبه می کند ، زخم کته را کبره می گذارد. خشکیده اش را در مرهم بپزند نامورها را علاج و زخم های گرد و زخم های بد را درمان می کند .

نماصور را بر از فلظوربون کنند و ببندند خوب می شود .

مفاصل: علاج گسنگسی ماهیچه و چرک و ورم ماهیچه است .

آرد آن را حقه کنند داروی بیماری اعصاب و درد عصب است .کوبیده آردش برای حقه بسیار خوب است اگر خون بیرون آورد باز به نفع بیمار است .

با آب پیامیزند و ماه حقه شود باز سودمند است . چشم: انخشوه نوع کوچک و باریک که با عسل باشد سبیدی چشم را که ناشی از خوب شدن زخم باشد می زداید .

سینه: چون گیرنده است در خون بر آوردن مفید است .

هر دو نوع ستر و باریکش داروی دشوار نفسی کشیدن است .

اندام های غذا: بنند آمده های کبد را باز کند و طحال سفت را نرم می نماید .

اندام های رانده: بول و حیض را ریزش می دهد ، ضد کرم است . خوردن دو درهم از آن درد و بیخ روده را تسکین می دهد ، درد زهدان را دوا می کند و علاج قولنج است .

خوردن آب بز نوع کوچکش بلغم و زرداب نایخته را بیرون می ریزد و اگر پارچه های کوچک آن را به دندان بچونند و ببلند اسهال خوبی می دهد اگر آرد آنرا بخورند در این

زمینه مؤثرتر است .

تب ها: تب داگر از آن بخورد بسیار سود می بیند .

#### گیاه گزنه

گیاه گزنه چه خواصی دارد؟

رنگ تخم گزنه شبیه رنگ تخم تره و از آن زرد و تر و درخشان تر و از تخم تره کوناثرتر است . به هر جای بدن که برخورد کند روده ها را هم می گرد .

خواص درمانی: جذب کننده ، زخم آور ، گدازنده ، قوی و سودمند است .

بعضی گویند: چندان گرمی از نیست و یادآور است و بسیار زداينده و زخم ها را نمی گرد و چنان چه با گوشت بپزند تأثیری در آن نمی ماند .

دمل و جوش: ضداساد که همراه سرکه باشد دمل های درونی را می ترکاند و سود می رساند و در مداوای ورم سخت ، مفید است .اگر خاکستر یا تخم آن را خمداد کنند در

ورم سرطانی سودبخش است .

زخم و فرجه: خاکستر گزنه مخلوط با نمک در مداوای زخم دندان سگ و زخم های پلید و سرطانی مفید است .

مفاصل: ضمادش که با نمک باشد بیچش مفاصل را بر طرف می نماید .

اندام های سر: کوبیده بر گش خون دماغ را قطع می کند ، تخمش بندآمدگی ها را با باز می

کند ، ضمد نخش دندان کشیدن را آسان می کند و بر ورم های پشت گوش بگذاردن سودمند است .

سینه و اندام های تنفسی :گزنه و افشره جو ، یا گزنه ای را که در افشره جو میزند و بخوردن سینه را تنفی می کند و خلط های پرمایه و هر چه در سینه باشد خارج می شود .

نخخش قوی تر است ،ربو ، برونشیت و تنگ نفسی و درد سر بیمارهایی سرا را بر طرف می کند .

نخم گزنه با پیاز و تخم مرغ بخوردن شہوت انگیز است .

نخم گزنه را با مر میزند و بخوردن ، با تخم را با مر شفاف کنند و بردارند حیض را بره می اندازد و رحم را باز می کند .

ضمد بر گ سبز آن برآمدگی رحم را فرو نشاندہ ، از زدنایدگی که دارد نه از قوت اسهالی یلغم خام و سایر یلغم ها را بیرون می دهد .

روغن گزنه از روغن کاجیره مسهل تر است .پخته بر گ گزنه با صدف ملین است اگر بخواهند که اسهال شدید نیاشد مغز دانه گزنه را با قوت می سایند و در آب انگور کهنه می ریزند و می نوشند .

کسی که این مسهل را می نوشد باید کمی از روغن گل را بعد از آن بنوشد که گلوش نسوزد .گزنه را با عسل شفاف کنند و بردارند خاطهای بد خارج می شود .

#### گز انگبین استبرک

گز انگبین استبرک چیست و چه خواصی دارد؟

گز انگبینی است که بر استبرک می نشیند و به نگه های نمک می ماند .

با اینکه مزه اش شیرین است کمی گسی و تلخی در آن حس می شود .

گز استبرک یمن سفید است و آنچه ره آورد حجاز است سیاه رنگ می باشد .

خاصیت بھلت گسی که دارد زداینده است .

چشم :دید را قوی می کند .

سینه :برای شش خوب است .

اندام های غذا :با شیر شتر داروی اسهقا است و چون از سایر شکرها شیرین تر است

کثر نشنگی می آورد . با معده و کبد سازگار است .

برای کرده و آبدان خوب است .

#### گز

گیاه گز چند نوع است و چه خواصی دارد؟

دیسفوریوس گوید : دو نوع گز هست . نوعی در نزدیکی آبهای راگد می روید که لشرش به گلل آن می ماند و ماهیش مانای کوچکک امشان است .

نوع دومی که بیشتر در مصر و شام یافت می شود کاشتی (بستانی ) است و بجز لشرش به گز بیابانی شبیه است .

لشر گز بستانی به مازو شبیه است .زبان گیر است و برای درد دندان بکار می آید و در داروهای چشم و دهان بجای مازوج بکار می برند .

خوردنش خون برآوردن را باز می دارد و اسهال آورد است .

خاصیت تحیض و زداینده و پاک کننده است . بسیار خشککننده نیست . آب گز زداینده و خشککننده است .

آرایش :آب بز آن را میاشند پیش از از بین می برد .

وردم و جوش :ضماد برگ گز داروی دمل های نرم است .

زخم و قرحه :نود گز زخم های ترشح دار و آبله را می خشکاند . سائیده و خاکسروش را بر اثر سوختگی و زخم های تر میاشند مفید است .

لشر و خاکسروش زخم های بدخیم را می خشکاند و گمشت زائنه را می خورد . سر :آب بز برگ گز که با آب انگور کهنه باشد و در دهان بگرداند ، و به ویژه اگر بجای برگ لشرش باشد .درد دندان را تسکین می دهد و مانع کرم خوردگی می شود .

چشم :درد بیماری های چشم کار شیره قیژ هره و مازو را انجام می دهد .

اندام های تنفسی :گز و به ویژه لشرش از خون برآوردن همیشهگی طولگیری می کند .

اندام های غذا : شاخه های گز در سرکه از هم پاشیده شود ، ضمد کنند و بر طحال بگذارند مفید است .خوردن آب بز برگ و شاخه گز علاج بیماری های طحال است . از گز کوب کاسه های آبخوری می سازند و کسی که بیماری طحال دارد از آنها آب بخورد سود می بیند .

اندام های دفعی :علاج اسهال مزمن است .

لشرش را بخوردن با شفاف کنند .با در آب بز گز بنشینند رطوبت های ناجور زهدان از بین می رود .

زهرها :لشر درخت پادزهر نیش رقیل است .

#### گاو شیر

گیاه گاو شیر چه خواصی دارد؟

گاو شیر برگ درختچه ای است که از زمین دور نمی شود .به برگ انجیر شبیه و بسیار سبز رنگ و پنج گوشه و اجزای منقطع و مستدیر دارد .

ساق این گیاه به اندازه خیار چتر بلند می شود و کرکی دارد که به گرده شبیه است .برگ هایش بسیار کوچک است و بر سر ساقه اش تاج کلفت هست که به تاج گل شب می ماند .گل زرد رنگ و خوشبویی دارد .

رگد هایی بسیار از یک بیخ شاخه می گیرند .گاو شیر پوست ستر و مزه تلخ دارد و از بویش سنگینی حس می شود .

بیخ گاو شیر را در اولین وهله که ساقش پدید آید می خراشند ، شیره ای سفید از آن تراوش می کند و چون خشک شود رویه اش به رنگ زعفرانی در می آید و آن را صمغ گاو شیر می نامند .

بهترین بیخ گاو شیر آن است که سفید رنگ .زبان گز است و یکپارچه باشد و بوی عطر بدهد .بهترین میوه گاو شیر آن است که بر وسط مقابل ساقه قرار دارد .بهترین شیره گاو شیر آن است که بسیار تلخ مزه ، درون سفید و بیرون آن زعفرانی رنگ و ترد است .زود در آب حل می شود و آنچه سیاه رنگ و نرم است حتماً نلقب در آن شده و باید ران و موم آمیخته شده باشد .

مزاج :گرم است .

خاصیت :بادشکن و ملین و زداینده است .

دمل و جوش :سخت ها را نرمی و شکوفه اش جوش ها را لولنت می دهد .

زخم و قرحه :بیخ گاو شیر در مداوی استخوان لخت مفید است با عسل باشد علاج زخم مزمن و آتش بازسی است .شکوفه اش چاره ساز زخم و جوش است .عموماً تمام اجزای آن در علاج زخم های پدید مفید است .

مفاصل :با گز بی از ضربه خوردن سست شده باشد ، گاو شیر با عسلاب یا با آب انگور کهنه بخوردن مفید است .

سر :دندان کرم خورده را با آن بر کنند درد نمی گیرد .دو علاج سردرد و صرع و امششقای مغز سودمند است .

چشم :درد دیده بکشند دید را قوی می کند .

اندام های سینه :ضماد آن درد پهلوی را تسکین می دهد .گاو شیر برای سرفه داروی خوبی است .

اندام های غذا :ضماد افشره اش سختی طحال را نرم می کند و اگر با سرکه بخوردن برای طحال مفید است .

اندام های دفعی :درد نرم کردن سختی زهدان و در علاج چکمیژک مؤثر است .به اندازه ی یکندندق گاو شیر با آب گرم خورده ادرار بول و حیض می کند و زهدان سرد را سر حال می آورد .

میوه گاو شیر نیز حیض را حرکت می دهد و به ویژه اگر با گیاه خاراگوش باشد .گاو شیر در علاج خفگی زهدان ، بادکردگی زهدان و سختی زهدان مفید است

.داروی قولنج است و یلغم خام را بیرون می دهد و خارش مثانه را از بین می برد . تب ها :درد تب لرز و تب هر روزه گاو شیر را به عسلاب بخوردن خوب است .

زرها ؛گوشیر و زفت را مرهم می کنند و برگزیده سنگ هارمی چسباندند. گلو شیر مخلوط با زراوند یا افشره گلو شیر خورده شود ضد نیش حشرات سمی است .

**گلوزیان**

گیاه گلو زبان چه خواصی دارد؟

گیاهی است برگ بهن همانند مرو. در بکار بردن به منظور درمانی گلوزیان خراسانی خوب است .

اما آنچه را که در مملکت ما گلوزیان می بندارند و طبیان از آن استفاده دارویی می نمایند گلوزیان راستین است .

مزاج :گرم است .

خاصیت :سوخته اش داری زخم دهان کودکان و فرونشاندن التهابات درون دهان است .

ناسوخته اش نیز برای علاج زخم و التهابات درونی دهان خوب است ولی سوخته اش بهتر است .

نفس کش :همراه آب انگور کهنه شادی آور است .تقویت قلب می کند ، علاج بیماری ترس است .تپش قلب را از بین می برد ، علاج بیداربهی سودایی است .

**نمناع**

نمناع چه خواصی دارد؟

نمناع در درمان بسیاری از امراض معده موثر است و روند هضم خوب را سرعت می بخشد. بنا به خواص آرامبخشی و کرخ کردن اعضاء، این گیاه برای انواع سردردها و ناراحتیهای پوست مفید است. این گیاه بسیاری از بیماریهای مربوط به سرماخوردگیها و عوارض آنفلنزا را درمان می کند. معرفی گیاه گیاه نمناع دارای ساقه های چهار گوش است و تا دو پا رشد می کند. این گیاه بین جولای و اوت شکوفه یاز می کند و گلهای زیر ازغزنی است و صورت مارپیچی و نیز از آن می رویند. برگهای ساده، دندانه دار و معطر این گیاه در جهت مخالف گلها می رویند.نمناع بومی اروپا و آسیاست و برخی از انواع آن بومی آفریقای جنوبی، آمریکای جنوبی و استرالیا هستند. این گیاه در آمریکای شمالی بومی شده است و در مناطقی نظیر اور گون، والتنگن و ویسکونسین پرورش داده میشود. ترکیبات گیاه تهیه فرآورده های نمناع از برگها و سر گلدار گیاه آغاز میشود. این قسمتهای گیاه حاوی روغن فرار است که می توانید عنصر فعال اولیه نمناع به نام منتول را در آن بیابید. اشکال موجود

از برگهای تازه نمناع می توان نغای خشک تهیه کرد و این نوع فرآورده به صورت چای در سطح گسترده ای قابل دسترسی است. نتنوع: عطر نمناع نوعی محلول الکلی است که حاوی ۱۰٪ روغن نمناع و ۱٪ عصارهٔ برگ آن است. برای تهیه تنتور در منزل، روغن نمناع را به نسبت یک به دو با الکل دانه خالص مخلوط کنید. کیسولهای دارای پوشش روده ای که به منظور عبور کیسول از معده به روده ها به طرز خاصی تهیه شده است. (۲/۲) میلی لیتر روغن نمناع در هر کیسول). انواع گرم و پماد (بابد) حاوی ۱ تا ۱۶ درصد منتول). نحوه مصرف

نمناع در درمان تهوع، اسهال، سوءهاضمه، روماتیسم مفصلی و نفخ مؤثر است. این گیاه عضلات معده را تسکین می دهد و روند جریان صفرا را که بدن برای هضم چربی بدن نیاز دارد، بهبود می بخشد. در نتیجه غذا از طریق معده به سرعت عبور می کند که این امر به رفع بسیاری از ناراحتیهای هاضمه کمک می کند. نمناع همچنین عضلات را آرام می کند که این کار به بدن کمک می کند تا از گازهای هاضمه دردآور رهایی یابد. برای تهیه چای نمناع (جوشانده نمناع) برای هر لیوان آب داغ حدود یک تا دو قاشق غذاخوری نمناع اضافه کنید. به منظور تسهیل هضم یا رفع ناراحتی معده روزانه ۳ تا ۴ لیوان چای نمناع میل کنید. برای درمان استنراغ ۳ تا ۶ گرم برگ نمناع یا ۵ تا ۱۵ قطره تنور آرا مصرف کنید

آنچه در پی می آید فهرست تانمایی از سایر ناراحتیهایی است که با مصرف نمناع بهبود یافتگی هستند:

• گرفهنگهای فاعدهگی: چون نمناع در آزاد و آرام کردن عضلات خیلی مؤثر است. لذا در درمان گرفهنگها نیز کارساز است.

• سندرم روده تحریک پذیر: تحقیقات نشان داده است که انواع کیسولهای پوشش دار نمناع از توانایی تسکین عضلات روده برخوردار هستند. مصرف اینگونه کیسولها

سبب رهایی و بهبود درد این نوع سندرم رومی می گردد. برای اینکار روزانه سه بار یک تا دو عدد کیسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.

• سنگهای صفراک روغن نمناع به بدن کمک می کند تا سنگهای صفرا را بشکند و در اصل گرینه آسانی را فروری عمل جراحی قرار می دهد. برای این منظور روزانه سه بار یک تا دو عدد کیسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.

• ویرومها: روغن نمناع دارای خواص شد ویروسی قوی است که می تواند با ویرومهای عامل آنفلنزا، گگوشک، عفونتهای مخمری، سینوزیت، گلودرد، التهاب ناشی از سرماخوردگیها و التهابهای آلت تناسلی ناشی از تب خال مبارزه و آنها را از پای درآورد.

• خارش و ناراحتیهای پوست: نمناع روی ناراحتیها و بیاضیهای پوست ناشی از کپهرا، بیچکک سمی یا بلوط سمی اثرات تسکین بخش و خشک کننده دارد. برای اینکار از گرم یا پماد نمناع، البته نه بیش از روزانه سه یا چهار بار، استفاده کنید.

• سردردها و میگرنهای اضطرابی: تحقیقات نشان داده است که توانایی روغن نمناع در آزاد ساختن عضلات و تسکین درد، این گیاه را به صورت عامل به ویژه مؤثری در قبال غذاب سردرد سرد تبدیل کرده است. چندین مطالعه تحقیقی اثبات کرده است که مالدین تننور روغن نمناع روی بیضاتی می تواند به اندازه مصرف دو قرص استامینوفن کارساز باشد. نقطه مورد نظر را با لایه نازکی بوشانید به طوری که تننور مصرفی فرصت و امکان تبخیر داشته باشد.

• انواع سرماخوردگیها و آنفلنزا: نمناع و عامل فعال اصلی آن به نام منتول در زمره احتقان زادهای موثر ملکی می شوند. از آنجا که منتول سبب شل شدن خطط می گردد، این ماده دارویی خلط آور نیز هست. این ماده در تسکین و آرام شدن انواع گلودرد و سرفه خشک مؤثر است. نکات احتیاطی

چای نمناع معمولاً بی عطر است اما مداران باردار و شیوه باید چای نمناع کم بخورند. افرادی که دارای سابقه سقط جنین هستند در دوران بارداری از مصرف نمناع باید اجتناب ورزید. معدود عوارض منفی ناشی از کیسولهای پوشش دار روده ای روغن نمناع عبارت است از : یبورات پوست، سوزش سردرد، خیرمان پاپین قلب و لرزش عضله. منتول یا روغن نمناع که روی پوست مالیده شده باشد می تواند سبب بروز التهاب یا یبورات پوستی گردد. روغن نمناع باید رقیق شود و میزان مصرف آن باید کم باشد چون میزان مصرفی بالا سبب آسیب دیدگی کلیه میشود. منتول خالص سمی است و نباید مصرف شود. روغن نمناع و تنول را نباید به صورت نوزادان و کودکان مالید. دقت کنید که روغن و تنور تهیه شده از نمناع را اشتباه نگیرید.

**کنجد**

خراس دارویی کنجد چیست؟

کنجد گیاهی است یک ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است . برگ های آن بیضی ، باریک و نوک تیز است . گل های آن به رنگ سفید یا قرمز ، به طور تک تک در کناره برگ های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می شوند .

تاریخ مصرف کنجد:

متجاوز از پنج هزار سال است که انسان به خواص معجزه آسای کنجد بی برده است . پهلوآن قدیم آترا برای زیاد کردن زور می خوردند و امروز هم در بین قهومانان ترکیه قابل توجه است و دارای ارزش زیادی می باشد .

هندپها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه آسا قائلند و آترا زیاد کننده قدرت و عامل طول عمر می شناسند و روی این اصل آترا در تشریفات مذهبی زیاد می خورند و مهائطور که ما ایرانیان خرما و انجیر خیرات می کنیم آنها کنجد و شیرینهایی که با کنجد درست کرده اند خیر می نمایند ویدون تردید عطف طول عمر در

بین مرزاتسین و بعضی از دهانیهای هندی خوردن کتجد است .

خوردن این گیاه از قدیم در ایران معمول بوده است ، ناترازان مغز آن را روی نان می پاشیدند و آن کاری است که الان هم بایستی معمول شود .
جلوسازان آرا به کار می برند که مناسفانه امروز ترک شده است . روغن کتجد دیر فاسد می شود و سابقاً خوردن آن بسیار معمول بوده و هنوز هم معمول است . شیر کوبیده ی آن و گیاههای دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید می دانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم می کند و سودا را از بین می برد . آب برگ کتجد برای نفوذت مو و بلند شدن آن تاثیر نیکوی دارد و برای این کار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشار گرفت و به سر مالید .

میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه های کوچک و مسطح و پشوری است که دانه کتجد نامیده می شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است .
وطن اصلی کتجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است . در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کتجد در دنیا می باشد . هندوستان و حبشه از نظر تولید، بعد از چین قرار دارند . در ایران نیز مقداری کتجد تولید می شود که بیشتر آن به

معروف تهیه روغن و حلوا ارده می رسد. ترکیبات شیمیایی

کتجد دارای پروتئین ، ویتامین های B ، D ، E ، F ؟؟ لسیترین (LECTHIN) می باشد . مقدار روغن آن در حدود؟؟ است. روغن کتجد مرکب از حدود؟؟ اسیدهایی چرب اشباع شده مانند لئولئیک اسید اولئیک اسید و مقداری اسیدهایی چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و آراشیدیک اسید می باشد .

روغن کتجد یکی از روغن های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می شود ، زیرا این روغن نه تنها کلسفرول خون را افزایش نمی دهد، بلکه آن را کاهش نیز می دهد .

برای تهیه روغن کتجد معمولاً دانه ها را می شویند تا رنگ روی آن از بین برود. سپس دانه ها را از آسیاب کرده و در آب می ریزند تا پوست آنها روی آب نیاید . بعد از گرفتن پوست، دانه ها را خشک کرده و در آب جوش می ریزند و خمیر می کنند . این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود . این روغن را روغن سرد می نامند و از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می آید که به نام روغن گرم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد .

تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولاً برای علفه دام ها به کار می برند . خصوصاً این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی ، غذای خوبی برای گاوهای شیره است . اگر می خواهید از روغن کتجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد باشد که به نام **FIRST COLD PRESSED** معروف است ، زیرا در اثر حرارت دادن، روغن کتجد خواص خود را از دست می دهد . خواص مفید کتجد برای سلامتی بدن از نظر طب قدیم ایران، کتجد گرم است . کتجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت بکار می رود . خواص مفید کتجد به شرح زیر است :

( برای جناب شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است.

( برای رفع قوایج کتجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کتجد ، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سپس آنها را پودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید .

( کتجد گردشگی صدا را از بین می برد .

( گرم کننده معده و روده است.

( کوزه کتجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه ارده می باشد ، غذای خوبی برای رشد بچه هاست.

( برگ کتجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر می شود.

( زرده نرم کننده معده و روده هاست.

کتجد فشار خون بالا را کاهش می دهد.

( کتجد ضد رماتیسم است.

(؟؟برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.

(؟؟دم کرده برگ کتجد، اسهال خونی را برطرف می کند.

(؟؟روغن کتجد برای رفع تنگی نفس ، سرفه خشک و زخم و زخم ویه مفید است.

(؟؟روغن کتجد سوزش ادرار را رفع می کند.

(؟؟از روغن کتجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

(؟؟کتجد با تمام فرایندی که دارد برای معده ی ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است . این گزینه اشخاص باید آن را با عسل و سرکه بخورند . ویتامین F چیست؟
ویتامین F یک اسید چرب ضروری است که باعث تشکیل لایه های در پوست می شود که از سلول های پوستی محافظت و از خشکی و خرابی پوست جلوگیری می کند. همچنین باعث انتقال سایر ویتامین ها در پوست می شود. کتجد؛ تقویت کننده مو
هرچند تاوایی‌ها امروزه با پاشیدن چند دانه کتجد مشتریان خود را با عنوان نان کتجدی قریب می دهند، اما اگر خوردن کتجد را در برنامه غذایی خود قرار دهید، موهای پریش و مقاوم خواهید داشت.

متخصصان تغذیه می گویند روغن کتجد علاوه بر تقویت موها، برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم رویه هم مفید است. همچنین سوزش ادرار را برطرف می کند.
دم کرده برگ کتجد هم اسهال خونی را درمان می کند و خوردن این دانه گیاهی برای رماتیسم، فشار خون بالا و ناراحتی کیسه صفرا مفید است.

در طب سنتی برای رفع قوایج، کتجد را آسیاب و با سرکه مخلوط می کردند و یا افزودن مغز بادام پوست‌کنده هر روز به مقدار یک قاشق سوپخوری میل می کردند.
ارده کتجد به همراه خرما غذایی مفوی برای رشد کودکان و همچنین کارگران بدی است. این دانه‌های ریز سفید و سیاه، قوای جنسی را تقویت می کند و نرم‌کننده معده و روده‌هاست.

خوردن یک قاشق غذاخوری کتجد موجب ناین ۲۲ درصد از نیاز کلسیم خانم‌ها شده و اگر آنها عادت به بلند کردن ناخن‌هایشان داشته باشند با مصرف کتجد ناخن‌هایشان محکم‌تر شده و ترک و شکستگی بر روی این عضو که جزئی از زیبایی انگشتان است دیده نمی شود.

به علاوه مصرف ۲ قاشق غذاخوری آن رساندن ۲ میلی گرم روی را به بدن خصوصاً پوست و مو و ناخن‌ها آسان می کند.

شاید بدانید که کمبود روی چه اثراتی بر زیبایی دارد آنگه را کمتر می کند و از نازک شدن موها جلوگیری می کند و مانع ریزش موها خصوصاً در خانم‌ها می‌شود و در ضمن به دلیل توام شدن این ماده مغذی با ویتامین E این اثرات صد چندان شده و

می‌توان از خواص ضدچروک و سفیدکنندگی (ضدلک) این ویتامین استفاده کرد.
جرئی های موجود در کتجد حتما می‌داید که کتجد چربی بسیاری دارد اما این چربی از نوع گیاهی و چند پانندی است. این روغن دارای اسیدهایی چرب ضروری است که در ساختمان پوست به عنوان یک جز اصلی محسوب می‌شوند و در صورتی که کمبودی از این مواد مغذی ایجاد نشود پوست کاملاً یکنواخت و نرم و لطیف به نظر می‌رسد و جالب است بدانید که وجود همین چربی‌هاست که اگر با یک سنج پروتئینی دریافت شود (کتجد به همراه چربی پروتئین قابل توجهی دارد) به ترمیم موهای آسیب دیده پرداخته و از خشکی بیش از حد این عضو نیز جلوگیری می‌کند و موجب راحتی افرادی می‌شود که سال‌هاست از خشکی مو رنج برده و همواره از شانه زدن و رنگ کردن موهای خشکشان می‌هراسند.

امروزه از روغن کتجد خصوصاً کتجد سیاه در تهیه انواع فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی خصوصاً محصولات آرایشی که برای رفع انواع خشکی‌ها تجویز می‌شوند استفاده می‌شود.

معمولاً در ترکیب انواع کرم‌ها و ماسک‌ها و شامپوهای ترمیمی از این روغن استفاده شده تا خاصیت درمانی آنها چند برابر شود. در آخر شما را با ماسگی که با روغن کتجد تهیه می‌شود و برای تقویت موهای خشک و آسیب‌پذیر توصیه می‌شود آشنا می‌کنیم.
قبل از هر چیز باید بگوییم که شما می‌توانید از این ماسک بسته به موهایتان هفته‌ای ۲ تا ۳بار بعد از شستشوی آنها در حمام استفاده کنید.

مواردی که در تهیه این ماسک استفاده می‌شوند شامل:

روغن کتجد ۲قاشق غذاخوری

زرده تخم‌مرغ ۲مقد

شیر؟قاشق مریا خوری

آرد جوانه گندم ؟قاشق غذا خوری

ابتدا مواد را کاملاً مخلوط کرده و بعد از ششستوی موها در حمام این ماسک را بر تمام مو خصوصاً پوست سر قرار داده و کاملاً با دو دست ماساژ دهید. هر قدر ماساژ

بیشتر باشد مواد آسان‌تر نفوذ می‌کنند.

سپس با گذشت ۲۲ دقیقه آنها را با آب ولرم آبکشی نمایید. در ضمن اگر می‌خواهید مقدار زیادی از کتجد خام را به مدتی بیش از یک سال نگهداری کنید باید آن‌را در داخل ظرف شیشه‌ای خشک و درب‌دار و دور از هر گونه رطوبت و قرار گرفتن در معرض نور خورشید ذخیره نمایید.

همیشه به خاطر داشته باشید که در تکرار هر توصیه و عادت‌ی زیاده‌روی نکنید حتی اگر این توصیه از سوی متخصصین مهم تلقی شود. نکاتی جالب از کتجد: مخلوط کردن برگ کتجد با چا جهت مشکلی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز جوشانده برگ آن برای دراز شدن و مشکلی شدن مو نافع است . روغن کتجد برای جلا‌ی مو بسیار مفید و بهترین روغنفاست . دهانتهاپی که هنوز روغن کتجد می‌خورند عمر زیادتری می‌نمایند و تا هشتاد سالگی تقریباً جوان هستند. برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آن‌را در اروپا معمول کردند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می‌سازند و می‌فروشند و اکنون ترکیبی از آن به نام ناسیما معروف می‌باشد ودر فرانسه معمول است . ناسیما لغتی است ترکی به معنی کتجد و ترکیبی از آن است .

در سال ۱۹۷۷ یک دانشمند آمریکایی که درهند به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده بود یک سلسله امتحانات علمی را درباره آن شروع نمود و به این موضوع پی برد که

این گیاه دارای مواد سفیده ای و چربی است و از همه مهمتر اینکه مواد سفیده ای این گیاه به طور خام نیز قابل هضم است و دارای بازده نوع مواد سفیده ای است و برای کسانی که نمی‌خواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریباً واجب است و می‌توان آن را گوشت گیاهی نامید. لیسین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است .

لیسین چربی سفتر داری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد ؛ و مغز و غده انسان احتیاج زیادی به آن دارد . تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی به این ماده دارد و تقریباً ۲۲ درصد مغز از لیسین ساخته شده است و مغز انسان بیش از سایر حیوانات ازاین ماده دارد و سر موفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لیسین است که در گوشت و زرده ی تخم مرغ و گیاههایی مانند : باقلای چینی ، ماش ، قوه ماش ، خرفه ، و کتجد وجود دارد .

در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران کمتری در اعصابشان مقدار لیسین پایین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لیسین به سرعت معالجه می‌شوند ، کلیسی‌ها کتجد زیاد می‌خورند و زیاد زیگم می‌باشند. کتجد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای ؛ منیزیم، کلسیم ، آهن ، سیلیس ، آلومینیوم ، کورم ، مس ، نیکل ، سدیم و چتدین فلز و شبه فلز دیگر است . اثر کتجد بیشتر در اثر داشتن ویتامینهای زیاد آست مخصوصاً ویتامینهای ب و ویتامین های ف که فراوان دارد . برتر از همه داروها غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد کتجد است که تقریباً بیشتر مواد ساختمان بدن را داراست. لذا یک غذای قیمی و پر ارزش برای انسان تمدن است . دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد .

قوت ، جوانی ، تعادل زندگی و صحت را به انسان می‌بخشد .طعم گوارای آن مورد توجه شکم پرستان می‌باشد و به خوبی آسانی برای انسان در هر سنی که باشد قابل هضم است . کتجد برای زن ، مرد ، بزرگ و کوچک برای ادمه ی حیات و طول عمر مفید است ، اثر آن در تعویض سلولهای کهنه ی بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند : سرطان ، سل ، کم خونی بی نظیر می‌باشد . در زندگی جدید که فکر بشر بیش از سایر اعضای بدن او به کار می‌رود کتجد از نان واجبتر است .

خلاصه کتجد غذای کسانی است که می‌خواهند عمر زیاد توام با سلامتی داشته باشند. بهترین وسیله راحتی و بیه کتنده جوانی شما کتجد است .

**اشه**

اشه چیست و چه منافعی دارد؟

صنغ گیاه طرثوث است و برخی آن را چسبیده طلایی می‌نامند ، چه کافقه و دقتر را با رنگ طلایی آن رنگ آمیزی و زنت می‌دهند .در بازار کردن ، آتلورش بحدی است که می‌تواند خون از دهانه رگها روان سازد .نیروی ترم کتندگی و خشک کتندگی هم دارد . دمل و جوش :مخلوط و خسناداشه که همراه سرکه و بوره سرخ باشد در مملوای خنازیر، سخت شدگی ها و ترک‌گذاری مفید است .

زخم و قرحه :گوشت فاسد را می‌خورد ،گوشت سالم می‌رویاند و در علاج زخم های پلیدی سودمند است .

مفاصل :اشه آمیخته با عسل یا افشره جو مسکن درد بیماری اعصاب(اسپائیک) بهلول درد و درد مفاصل است.

اگر با عسل و زفت باشد و خسناد کتند سختی مفاصل را از بین می‌برد اگر با سرکه و بوره وروغن چنا مخلوط کتند خشکی را بر طرف می‌کند .

چشم زبری و گری پلکها را نرمش و سیباده و جلا می‌دهد .در مورد رطوبت های چشم سودمند است .

نفس کش و سینه دردمالجه اربو اشگی نفس و تند نفسی مفید است و باید با عسل پلیسند یا با افشره جو بخورند .

قرحه حجاب را تنقیه می‌نماید بازخفگی ، باغم و زهره سیاه رهایی می‌بخشد . اندام های دفعی :در ادرار چندان مؤثر است که با بول خون می‌آید ، مسهل است .خد گرم کندو است .حیض را روان می‌گرداند .

بیضه ها را که به سختی دچار شوند با اشه و سرکه بمالند نرمش طبیعی را بدست می‌آورند .

زهرها :اگر اشه را با مشک زمین و روغن زیتون مخلوط کتند قاتل حشرات است .

**اسفرزه**

اسفرزه چند نوع است و چه منافعی دارد؟

اسفرزه دو نوع است :زمستانی و تابستانی

مزاج سرد و تر است .

خاصیت :خرد شده آن را در روغن گل جوشانند قابض است :با سرکه خسناد کتند سردرد را به کلی از بین می‌برد .

دمل و جوش :با سرکه بهم بزنته در مملوای ورم های گرم ، مورچه ، باد سرخ ، و به ویژه دملهای ناگوش و دمل های بلفمی بسیار مؤثر است .

مفاصل :خسنادش با سرکه و روغن گل بیجش و ترنجبیدگی عصب ، نفوس و درد گرم مفاصل را درمان می‌کند .

سرز :خسنادش را بر سر بگذارند سر درد گرم علاج می‌شود .

سینه :سینه را تماماً ترم می‌کند .

اندام های غذا :تلعب اسفرزه با روغن گل ، یا باروغن بادام تشنگی صغرای شدید را تسکین می‌دهد .

اندام های دفعی :اگر اسفرزه را با روغن گل مخلوط کتند اسهال را بند می‌آورد و از خراش جلوگیری می‌کند ، به ویژه برای کودکان بسیار مفید است . اگر با روغن بنفشه باشد شکم را روان می‌کند .

تب ها :بخوردن آن شدت تب های گرم را تسکین می‌دهد .

**اسفناج**

اسفناج چه منافعی دارد؟

مزاج سرد و تر است .

خاصیت درمانی :ملین است و ارزش غذایی آن از سلمه بیشتر است .

دراسفناج قوتی است زداينده ، شونده و صفرا را بر می‌کند .شاید برگ آن معده را

خوش نایب ، پس بهتر آن است که تصفیه شود و آنگاه بخورند .  
اندام های تنفسی و سینه :خوردن و آندودن اسفنج برای سینه و دبه گرم و سودمند می باشد .  
مفاصل :علاج دردهای خوبین پشت است .  
اندام های دفعی :ملین شکم است .

#### اسونفوس

اسونفوس چیست و چه خواصی دارد؟  
گیاهی است دارای پرزهای باریک و سرخ رنگ که به پرزخوشه جو شبیه است.پر گهایش از برگ جو درازتر است و چوبهایش خاکی رنگ و همچون اقیبون بی گل است.مزه اش تند است و به نفعی می زند .  
خاصیت درمانی :بوسله ی نفعی که در آن وجود دارد گدازنده و لطافت بخش است . خوردن آن بنده آمدگی ها را باز می کند ، می زاید و اندکی قیویشت دارد که بدن و درون را توان می دهد و از عفونت جلوگیری می نماید .  
مفاصل :آب پر آن دردهای بی و دنده ها را تسکین می دهد .  
شرت آن در مددای بیماری های سرد عصب بهترین دارو است . پس لازم است کسانی که ضعف اعصاب دارند یا از سرما به بیماری عصب دچارند این دارو را ادامه دهند .  
سر :درعلاج مایخولیا و صرع سودمند است .  
اندام های غذا :این دارو تشنگی آور است .  
اندام های دفعی :مجاری بول را استحکام می بخشد .بغم و سودا را بیرون می راند .

#### اسفند

اسفند چه منافعی دارد؟  
خاصیت :تقطع می کند و ترمش می دهد .  
مفاصل :مطلوب آن را پرمفاصل بمالند درد مفاصل را از بین می برد .  
چشم :دیسقوریادومر گویند :سانبده آن را با غسل و آب انگور کهنه و زهره کبکک یا زهره مرغ خانگی و آب رازیانه مخلوط کنند کم سونی را ازین می برد .  
اندام های غذا :دل بهم خوردن به دنبال دارد .  
اندام های دفعی :بخوردن یا محلولش را بمالند امدار بول و خیس می کند و در علاج قولنج مفید است .

#### اردقیانی

اردقیانی چیست و چه خواصی دارد؟  
درختی است شبیه کبیر (خوب شامی )،میوه اش داخل غلاف است . بویش بسیار تند است و می کشد .  
مزاج :تأثیر آن از تاج ریزی و کاکنه قوی تر است .  
دمل و جوش :ورم های درونی را معالجه می نماید و اگر بر ورم های گرم خارجی بمالند ورم را در هر حالتی باشد از بین می برد .  
زهرها :برجای نیش زنبور بمالند فوراً تسکین می یابد .

#### ارمال

ارمال چیست و چه خواصی دارد؟  
جوی است خوشبو و رنگش به رنگ قره است .  
آرایش :دندان را خوشبو می کند .  
دمل و جوش :ضمادش در علاج ورم های گرم مفید است .  
زخم و قرحه :باز زیاد شدن زخم مانع و چرک را از بین می برد ،می خشکاند زیرا خشکانه ای است که نمی گردد و نمی گدازد اندام ها متعفن شوند .  
اندام های سرمغز را توان می بخشد ،الله با منکم می کند و ضد بیماری های دهان است .  
چشم :خوردن آن در علاج رمه مؤثر است .  
نفس کش و سینه قلب و شاید درون را تقویت می نماید .  
عموماً شکم را قیویشت می دهد .

#### گیاه ایریشم

گیاه ایریشم چه خواصی دارد؟  
همان حریراست و از چیزهایی است که قلب را شاد می کند .  
ایریشم خام تا پله است بهتر از ایریشم سوخته است و گاهی بخته شده آن را که رنگ نکرده باشند بکار می برند .  
خاصیت درمانی :لطافت می دهد ، رطوبت را می مکد و شادی آور است .  
اندام های غذا :بعضت نفعی و خاصیت دباغی که در ایریشم هست ماده دباغی داند موجود است و از آنجا که لطیف و خشک کننده و بی سوزش است و خشکی معتدل دارد برای بر طرف کردن تصلبات ریوی بسیار سودمند است و هر نوع از ایریشم در این زمینه بکار می آید .  
چشم :ایریشم را اگر سرمه کنند برای چشم مفید است . اشک ریزی را باز می دارد ، زخمها را خشک می گرداند و با چشم سازگار است .  
ایریشم چاقی آور است و از اعتدال مزاجی که دارد خشک و معتدل می نماید .  
ایریشم تقویت روح می کند و در هضم غذا کمک می نماید .

#### ایر مرده (اسفنج)

خواص ایر مرده (اسفنج) چیست؟  
جرمی است دریایی ،در سستی و نخلخل به نمد می ماند .گویند چلتوری است که در جایی که بدان چسبیده حرکت می کند ولی از جای خود دور نمی شود .  
تر و تازه اش که نیروی مزاجی بحر با اوست قوی تر و خشکانه تر از کهنه آن است .  
سنگ شده آن هم همین مزاج را دارد ولی کتر گرم است .  
خاصیت درمانی :بسیار خشکانه است ،اگر آن را به یوزه تازه اش را بسوزانند و خاکستر آن را با روغن زیتون مخلوط کنند و بر جای بریده یا دریده بگذارند از خوریزی جلوگیری می کند و اگر تنها اسفنج را با آتش بسوزانند و بر زخم بگذارند چون گوهرش بازدارنده خون است و از سویی با گرمی که از آتش دارد داغ می گذارد از خوریزی جلوگیری می کند و همچنین آن را فیله کنند و به دهانه رگهای بهم آمده فرو کنند رگها را باز می کند ، لطافت بخش است و جلا دهنده (زداينده) .  
دمل و جوش :ورم های بلغمی را خشک می کند .  
زخم و قرحه :اسفنج را در سرکه خیس نمایند و بر زخم بگذارند زخم را خوب می کند . اسفنج را با غسل بچوشانند زخمهای عمیق را درمان می کند و اگر اسفنج را خشک یا با آب انگور کهنه خیس کنند و بر زخم بگذارند سودمند است. رطوبت های کهنه را می خشکانند و جای زخم را پاک می کند .  
اندام های تنفسی و سینه :سوخه اسفنج همراه روغن زیتون در معالجه خون پر آوردن مفید است .  
سنگی که در اسفنج است سنگ مانه را خرد می کند .

#### آمله

فوائد گیاه آمله چیست؟  
گرمای خون را فرو می نشاند .ریشه موها را قوی می گرداند و مورا به رنگ سیاه در می آورد .  
مفاصل :برای بی ها و مفاصل مفید است .  
چشم :دید را تقویت می کند .



نفس و سینه: ثقب را قوت و صفا می دهد و مایه افزایش هوش و ذکاوت می شود .  
اندام های غذا: معده را تقویت و دباغی می نماید.قی را باز می دارد ، تشنگی را فرو می نشاند و اشتهاانگیز است .  
اندام های دفعی: معده را نیرو می بخشد و شهوت انگیز است . برخی برآند که بندآورنده ی شکم است .  
مربای آن ملین است، هیچ زحمت نمی دهد و در علاج بواسیر مفید است .

#### آزاد درخت

آزاد درخت چه خواصی دارد؟  
این درخت معروف است و لمری دارد که به (بق) شبیه است .در روی آن را درخت هلیله و کنار نامند و در طبرستان آن را بلطاحک خوانند . درختی است بزرگ و توتند .  
. مزاج :گرم و خشک .  
خواص درمانی :شکوفه آن بازکننده انسدادها است .  
آرایش :آب برگ و به ویژه برگ آن که مخلوط با آب انگور کهنه باشد شیش کش است و مو را بلند می کند .  
اندام های سر :شکوفه اش انسداد مغز را باز می کند .  
اندام های تنفسی :نثر آن برای سینه بسیار زیان آور و کشنده است .  
اندام های غذا: نثر آن برای معده بد است و معده را زحمت می دهد .  
تب ها :گوبند اگر ایلیان آن را با شاه تره و هلیله بپزند و بخورند تب های بلغمی را بکلی بهبود می بخشد .  
زهرها :شتره شاخه های نازک آن که با عسل مخلوط بشود پادزهر هر سمی است .میوه اش شاید سم کشنده بشود .  
برای بلند شدن موی سر می توان به جای برگ آزاد درخت برگ شاهدانه و آس و سدر بکار برد .

#### تپه آس

خواص گیاه آس چیست؟  
مره تلخ آمیخته با گسی و شیرینی دارد و گسی آن سب سردی آن شده است . برصافه آن برجستگی هایی است که به اندازه ی کف دست و مهرنگ مسافه است.این برجستگی ها از بخش دیگر آس قوی تر است .  
گسی آن در هنگام مکیدن آنقدر محسوس است که زبان را نیشگون می گیرد . این برجستگی ها دارای گوهر حاکی و کمی گوهر لطیف است .  
بهترین نوع آن به منظور استفاده درمانی گونه ای است که رنگش به سیاهی می زند ، به ویژه آس خسروانی ، که در کوهساران می روید .  
بهترین نوع گل آن از نظر طبی گلهای سپید رنگ است .  
افشره ی برگ و میوه آس بهترین ماده درمانی است . چنانچه افشره اش کهنه شود ناتوان می گردد و کفکک بر آن می نشیند .  
مزاج :دارای گرمی لطیف و سردی بر آن غالب و گیرندگی آن بیشتر از سردی است .  
خاصیت درمانی :اسهال ، عرق و هر نوع خونریزی و هر نوع سیلابی را بسوی انلام ها بند می آورد . اگر تن را در گرمابه با آس مالش دهند تن را توان می بخشد و رطوبت های زیاد پوست را بر می کند .  
پخته آن استخوان شکننده را به هم جوش می دهد .  
سوخته آن را می توان به جای نوتیا در خوشبو کردن بدن بکار برد .  
مرهم بخسداد ، شربت و رب میوه آس برای جلوگیری از نوع خونریزی ( تریف امفید است .  
گیرندگی آس قوی تر از سردی بخشی آن است .  
اوزش غذایی آن اندک است .  
در بین شربت های دارویی جهت بند آوردن شکم ددر شش و سرفه ، شربی چون آس وجود ندارد .

آرایش :روغن بافشره ، پخته شده آس و به ویژه دانه آس ریشه موها را تقویت می کند ، از ریش باز می دارد و سبب بلندی و سیاهی مو می گردد .  
دانه آس را اگر در کره بپزند بازدارنده عرق است و خراش ناشی از عرق را اصلاح می کند . برگ خشکیده آس به زیر بغل و پیچ و خم های بدن را از بین می برد .  
عاکستر آس کار نوتیا را می کند و لکه و کک و مک را می زداید .  
ورم و جوش ترم های گرم و باد سرخ و مودچه و جوش و زخمها و هر نوع زخمی که بر کف دست آید و انواع سوختگی با آتش چاره شان آس مخلوط با روغن زیتون است .  
مفاصل :اگر میوه آس را در آب انگور کهنه بپزند و ضداد کنند سستی مفاصل را از بین می برد .  
اندام های سر :نخون دماغ را بند می آورد . سیوسه را می زداید و زخمهای سر را می خشکانند . اگر آب آس را در گوشه که فرجه دارد یا چرکین است بچکانند خوب می شود .  
. شربت آس سستی لته را از بین می برد .  
اندام های چشم :علاج درد و برآمدگی چشم است .  
اندام های تنفسی و سینه:قلب را توان می بخشد و خفقان را از بین می برد.میوه آن بوسلیه ی شربتی که دارد علاج سرفه است و اسهال را باز می دارد. میوه و رب میوه اش در خونریزی ها مفید است .  
اندام های تغذیه :باع سوزش در مجرای بول و سوزش مثانه است .  
افشره میوه آن بول را ریش می دهد و در جلوگیری از ریش زیاد خون حیض مفید است .  
آب آس شکم را بند می آورد .  
آغشته کردن تن با آب آس مانع اسهال مراری و سودایی می شود .  
اگر میوه اش پخته شود رطوبت های زهدان را از جریان باز می دارد .  
ضداد آن برای علاج بواسیر و آماس بیضه ها مفید است .  
آس پخته شده از بیرون آمدن مغعد و زهدان جلوگیری می کند .  
زهرها :آس و میوه آن را اگر با آب انگور کهنه بنوشند برای علاج نیش کزدم و رتیل مفید است .

#### آویشم

آویشم(به زبان عامیانه آویش) چه خواصی دارد؟  
گیاهی است که بیشتر مردم آن را می شناسند .  
مزاج :گرم و خشک است .  
خاصیت :نگه‌ازنده و قطع کننده است .  
آرایش :زگیل ها را از بین می برد .  
ورم و جوش :ضمادش با سرکه داروی ورم های بلغمی است .  
مفاصل :توردن آن در علاج نالیانی بی ها خوب است .ضمادش با قوت و آب انگور کهنه علاج حرق السام می باشد .نوشیدنش درد انتهایی دنده ها را از بین می برد .  
چشم :اگر آویشم را با غذا همراه کنند قوت چشم را نگه می دارد و کم سوئی را از بین می برد .  
سینه :سینه وشش را می بالاید و علاج خون بر آوردن است .  
آب پز آن مسکن درد انتهایی دنده هاست بشرطی که با عسل باشد و پلیسند . از قوت خشکنده ای که دارد خون بر آوردن را باز می دارد .  
اندام های غذا :هر مفهم کمک است .شربت آن سوء هاضمه را از بین می برد .کسانی که بسیار کم اشتها هستند به اشتها می آیند .  
اندام های دفعی :نبول و حیض را راه می اندازد .گرم را بیرون می راند

#### بید بیابانی

فوائد بید بیابانی چیست؟

برگش را باره کنند شیوه قوی می دهد.

خاصیت: نمر و برگش گیرنده بی آزارند به حد کافی می خشکاند . خاکنش بسیار خشک‌اند است.
بید تر از حماد کنند خوتیزی را بند می آورد .
برگش را باره کنند شیری می دهد که بسیار ذایبانه و نرم کننده است .
آرایش:خاکنش را با سرکه بر زگیل بمالند آن را بر می کنند .
زخم و فرجه:نید بیابانی و به ویژه نمر و برگش ضمد شود زخم میان استخوان را علاج است ،خاکنش را با سرکه بر پوست بمالند مورچگی را از بین می برد .
سر:شکوفه و آیش مسکن سردرد هستند ،افشره برگش در زدودن روم و چرک گوش بی نظیر است .

چشم:نمر آیش را بر کاسه چشم خورده گذارند بسیار مفید است.
شیره اش برای چشم کم سو داری خوبی است .
اندام های غذا:آیش برای علاج بند آمده های کبد ویماری یرقان مفید است.اندام های رانده:نمرش بهم خوردن خون ماهانه را به اعتدال می آورد .

#### بورک

بورک چه خواصی دارد؟

بورک درآین بخشی مانند نمک است و تفاوت این است که بورک قوی تر از نمک است و قابض نیست .

گاهی آن را در سفالینی بر آتش بریان می کنند .

خاصیت درمانی :بسیارذایبانه ،هشوبنده و قشرانداز است ،نقیه می نماید و خلط های غلیظ را می برد .

آرایش:بورک را اگر برمو بیاشد مو را نازک می کند.ضماد بورک خون را به سطح بدن می کشاند و رنگ رخساره زیبا می شود .بورک لافری را علاج می کند .لیکن اگر زیاد بخورد رنگ را سیاه می گویند .

زخم و فرجه :در زدودن چرک مؤثر و داری خارش است . بورک و سرکه علاج جرب است .

مفاصل:آز بورک و داروهای دیگر مرهم می سازند که بسیاری فلج را به تأخیر می اندازد و به ویژه فلج سکه را از بین می برد و داری پیش بی ها است .

سر :درعلاج شوره سر مفید است .کف بورک را با غسل در گوش بچکانند در پاک نمودن و باز کردن گوش مؤثر برای علاج کری سودمند است. بورک مخلوط با آب انگورکهنه با شربت زوفا سدهای گوش را ازبین می برد.
اندام های غذا :برای معده بد است و معده را تپه می گرداند .ضماد بورک با انجیر استمفا را فرو می نشاند .
اندام های دفعی :برداشتن (مقته )بورک شکم را روان می سازد . بورک را با آب انگور کهنه و زیره یا بنه فیجن و شبت بخورند درد و پیشی روده (مغص )را از بین می برد .در رفع درد شکم عموماً از نمک مؤثر است .

بورک را با برخی از داروهای ضد گرم می نوشند ،گرم ها را بیرون آورد . همچنین شکم و ناف را با آن مسح کنند و نزدیک آتش بنشینند گرم ها را می کشد و در این زمینه نیز از نمک بهتر است .

زهرها :هبریوگی و به ویژه بورک آفریقای سوخته و ناسوخته و کف بورک نیز بهترین پادزهر قارچ سمی است .

در علاج گریبه سنگ هاربورک را با بیه الاغ و شوک قافی می کنند و بر زخم می گذارند .

#### بنفشه

گیاه بنفشه چه خواصی دارد؟

گیاهی است مشهور و بیشش چون سایر اجزایش نیروی دارویی دارد .

مزاج:سرد و تر است .

خاصیت درمانی :بخون معتدل بوجود می آورد .

دمل و جوش :بنفشه و برگ آن را با قوت جو ضمد کنند ورم گرم را فرو می نشاند .
زخم و فرجه :روغن بنفشه برای گری (جرب )داری خوبی است .

اندام های سر :بو کردن و بر سر مالیدن آن سردرد را تسکین می دهد .

اندام های چشم :مالیدن و خوردن آن در مداوی رمه گرم مفید است .

نفس و سینه :بنفشه و به ویژه مرای آن با شکر درمان سرفه گرم است و سینه را نرم می نماید .

شربت آن درمان سینه پهلو و شش است و دراین زمینه از جلاب بهتر است .(گلاب )
اندام های غذا:التهاب معده را از بین می برد .

شربت آن علاج درد کلیه، ملیش ملامب است و برآمدن مقعد را فرو می نشاند. خوردن بنفشه خشک صفا را بیرون می راند .

#### بلادر

بلادر چیست و چه خواصی دارد؟

میوه ای است شبیه هسته خرما و مغزی دارد همچون گردو ،خسین مزه است و بی گزند .

پوسته آن متخلخل و سوراخ است و در این سوراخها انگبین لرح و بودار موجود است .اگر آن را به دندان بشکنند زبانی نمی رساند به ویژه اگر همراه مغز گردو باشد بهتر است .

مزاج :گرم و خشک .

خاصیت :انگینش سبب فرجه و ورم می شود و خون و خلط ها را می سوزاند .

دمل و جوش :بوم های گرم درونی را بر می انگیزد .

مفاصل:در مداوی سردی و سستی عصب و فلج و کجی دهان مفید است .سوزنری رفع فراموش کاری خوب است ولیکن بیماری وسوسه و مایخولیا را تحریک می کند .

اندام های دفعی :دود آن بواسیر را می خشکاند .

زهرها :آز جمله سم هاست سوزنده اخلاط و بدن سبب کشنده است .

پادزهر بلادر دو نوع است و روغن گردو از قوتش می کاهد .

#### بیساریه و روش درمان

#### نخال

چرا برخی از افراد مدام نخال می‌زنند و بهبودی طولانی دارند اما خیلی‌ها هیچ‌وقت نخال نمی‌زنند؟ من جزو دسته اول هستم. لطفاً مرا راهنمایی کنید. آیا تغذیه خاصی باعث این معضل است؟

نخال یک عفونت ویروسی مسری و شایع است که در اثر ویروس خاصی به وجود می‌آید. این بیماری به طور معمول، لثه‌ها و ناحیه دهان و به ندرت قرنیه و گاهی ناحیه تناسلی را گرفتار می‌کند.

اغلب بیش از ایجاد عفونت نخال، ویروس تا ماه‌ها یا سال‌ها در آنجا باقی می‌ماند.

اغلب افراد پادش‌هایی را علیه ویروس می‌سازند که موجب کنترل آن می‌شود مگر اینکه خطر وجود داشته باشد. ویروس از طریق تماس فرد به فرد یا تماس با ترشحات بزاقی، چشمی، ادرار یا مدفوع انتقال می‌یابد.

عوامل افزایش‌دهنده خطر بروز آن به طور معمول در نوزادان، در کودکانی که اگرما دارند، استرس فیزیکی یا عاطفی، وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد حتی سرماخوردگی، ناراحتی خفیف گوارش یا تب به هر علت، زیاد فرار گرفتن در معرض آفتاب، دوره خونریزی قاعدگی، مراجعه به دندانپزشکی که به طور معمول دهان حین انجام کار بیش از حد معمول باز می‌شود و همچنین مصرف داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی دیده می‌شود.

برای بهبود ضایعات نخال می‌توانید مایعات خنک بنوشید یا بستنی یخی بجوید تا ناراحتی شما کمتر شود. در ۲۴ ساعت اول پس از ظاهرشدن ضایعات پوستی، یک نکه یخ را حدود یک ساعت روی محل قرار دهید، این کار بهبود را تسریع می‌بخشد. برای پیشگیری از عود مجدد نخال، زمانی که قرار است مدت زیادی بیرون از خانه باشید، روی لبه‌هایتان پماد اکسید روی یا کسمی ضد آفتاب بمالید.

درمان اصلی نیشال آسیکلویر است. در موارد عودهای مکرر (بیش از ۶ تا ۸بار در سال) با نظر پزشک، آسیکلویر خوراکی تجویز می‌شود.

**جوش صورت و بارداری**

خانم حامله‌ای هستم که جوش‌های زیادی روی صورتم دارم. می‌خواهم بدانم آیا باید آنها را درمان کنم یا نه؟
در اوایل حاملگی در بعضی خانم‌ها آکنه یا جوش صورت بسیار آزادمنده است. به خصوص خانم‌هایی که در زمان پریدد با پرود ناگهانی جوش‌های صورت رویه‌رو هستند اما جالب توجه است که خانم‌هایی که همیشه آکنه دارند، در اوایل حاملگی آکنه‌های آنها بهتر می‌شود. درست است که این موضوع در دوران بارداری شایع است اما بهتر است بدون درمان رها نشود تا از پرود عوارض پیشگیری گردد. استفاده از داروهای موضعی مانند آزلایک اسید و تریوئیل پروکسید مفید است و بهتر است از داروهای خوراکی اجتناب کنید. حتی رتینوئیدهای موضعی هم نباید در دوران حاملگی مصرف شود. برخی از داروهای موثر روی آکنه را نمی‌توان به دلیل آثار سوء روی جنین در بارداری مصرف کرد. توصیه می‌کنم در رژیم غذایی‌تان ترکیبات روی، فیبرها و ویتامین **A** و **B** و کروم و اسیدهای چرب داشته باشید. از مصرف الکل، کافئین، شکر و غذاهای چرب پرهیزید. مراقبت‌های پوست و شستشوی منظم، کمک کننده است. از صابون ملایم استفاده کنید.

**ریشه دندان**

آیا درمان ریشه دندان سبب تغییر رنگ دندان می‌شود؟

برخی از روکش‌ها و مواد می‌توانند موجب تغییر رنگ شوند. به عنوان مثال، قیل از رواج مواد مهرنگ دندان، بسیاری از دندانپزشکان از آمالگام برای ترمیم دندان‌های قدیمی نیز استفاده می‌گردند. اما امروزه کمتر دندانپزشکی از آمالگام برای ترمیم دندان‌های قدیمی و در معرض دید استفاده می‌کند. مواد دیگری که می‌تواند سبب تغییر رنگ شود، سیلرها هستند. سیلرهای حاوی قره اگر در حفره ناجی باقی بمانند و دندانپزشک پس از اتمام درمان ریشه حفره را تمیز نکند، تغییر رنگ ایجاد می‌شود. گاهی اوقات نیز نفس کار دندانپزشک و باقی ماندن نسج پالپ موجب تغییر رنگ می‌شود. با این توضیح می‌توان گفت اگر کار معالجه ریشه صحیح و دقیق انجام شود، قاعدتاً تغییر رنگ متعاقب درمان ریشه به وجود نخواهد آمد.

**ریشه دندان**

آیا درمان ریشه دندان موجب تضعیف ساختمان آن می‌شود؟

بله، برای انجام عمل معالجه ریشه لازم است تا دندانپزشک به مداخل کاتال‌ها و در نهایت به انتهای ریشه دسترسی پیدا کند. به این سبب مجبور است قسمتی از دندان را هر چند که سالم باشد، تراش دهد و این کار به تضعیف دندان می‌انجامد. در عمل معالجه ریشه ضمن تراش قسمتی از تاج دندان، کاتال دندان نیز به منظور حذف میکروارگانیسم‌ها تخلیه، گشاد و تمیز می‌شود. این بدان معنا است که نسج زنده داخل کاتال خارج می‌شود و به جای آن، ماده‌ای قرار می‌گیرد که با نسج طبیعی از جهت خصوصیات فیزیکی کاملاً متفاوت است و به طور قطع نسج باقی‌مانده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و با ساختمان دندان قیل از درمان تفاوت می‌کند. بنابراین دندان‌هایی که درمان ریشه می‌شوند، استعداد بیشتری برای شکسته شدن دارند و باید اقدامات درمانی لازم برای پیشگیری از شکسته شدن و تخریب بیشتر نسج دندان انجام گیرد.

**پیرچشمی**

چه درمان‌هایی برای رفع پیرچشمی وجود دارد؟

به طور سنتی معمول ترین روش درمان پیرچشمی، استفاده از عینکهای پیرچشمی است. این عینکها به طور کلی در دو فرم ارائه می شوند:عینکهایی با قاب کامل که در آنها کل لنز عینک برای اصلاح پیرچشمی بیدار است و عینکهای نیم چشم که به صورت عینک های باریک و نیمه ای هستند که کمی پایین تر و نزدیکتر به توک بینی قرار می گیرند.

**پیرچشمی**

چه علل و عواملی سبب بروز پیرچشمی می شوند؟

به نظر می رسد، علت بروز پیرچشمی نوعی ضعف تدریجی پاسخ ارتجاعی یا کشسانی عدسی چشم انسان در مقابل اشیایی است که به سمت چشم نزدیک می شود زیرا در انسان زیر ۴۰ سال، عدسی چشم قادر است که در حالتی پویا، متناسب با نزدیک شدن اشیایی دور به سمت چشم با انقبیزی که در شکل و تحدب آن ایجاد می شود، قدرتهای انکساری متعددی را اعمال کرده و در نتیجه قابلیت پاسخگویی تطابقی مناسبی برای فوکوس کردن تصویر نهایی شبینی نزدیک روی شبکه چشم انسان را فراهم کند، ولی به مرور زمان و پس از ۴۰ سالگی به دلایلی که چندان هم مشخص نیست، از توانایی چنین قابلیتی کاسته شده و در نهایت عدسی چشم قادر به پاسخ تطابقی متناسب با اشیایی نزدیک شده به چشم نیست.

به نظر می رسد، علت بروز این اتفاق، نوعی تغییرات شیمیایی در عدسی چشم انسان است که در نهایت به سخت تر شدن عدسی و کاسته شدن از قابلیت کشسانی عدسی منجر می شود.

**پیرچشمی**

با توجه به چه علایمی، فرد دچار پیرچشمی می شود؟

اولین علایم، به طور معمول این است که فرد مجبور است برای بهتر دیدن کتاب، روزنامه، مجله و یا هر گونه نوشته چاپی، آن را دورتر از صورت و چشم خود نگه دارد و حتی لامکان ناچاپی که می تواند، از طول بازوان یا دستان خود برای دور نگه داشتن آن مطلب کمک بگیرد تا بتواند این نوشته را بهتر ببیند و با قافه به خواندن نوشته های پیامک همراه خود شود.
گاه نیز زمانی که فرد مجبور می شود مدت طولانی تری بدون کمک گرفتن از وسیله مناسبی مانند عینک یا...از دید نزدیک ناقص خود استفاده کند، به علایمی مانند سردرد یا احساس خستگی چشم ها دچار خواهد شد.

» بنابراین با دیگر مشکلات چشم در سنین گوناگون تفاوت دارد؟

» بله، هیچ گاه نباید پیرچشمی را با دیگر عیوب انکساری چشم مانند نزدیک بینی، آستیگماتیسم یا دوربینی که مربوط به شکل غیرمعمول قرینه یا اندازه محوری چشم است، یکی دانست. وقتی می گوئیم پیر چشمی، احساس می کنیم که این مشکل فقط در سالمندان بروز می کند؛ آیا واقعاً این طور است؟
در واقع این طور نیست. پیرچشمی نوعی پدیده وابسته به سن و یا نوعی بیری است که البته اطلاق واژه پیرچشمی به فردی ۴۰ساله که در میان ایرانیان رایج است، چندان هم واژه مناسبی نیست؛ زیرا معادل لاتین این واژه " Presbyopia " است که مفهوم بیری از آن بر نمی آید. در ابتدای دهه چهارم زندگی و در حوالی سنین ۴۰سالگی و پیشتر، اغلب افراد در انجم کارهایی مانند خواندن، دوخت و دوژ و یا کار با رایانه احساس تازی دید می کنند، به طوری که تقریباً کمتر کسی از این امر مستثا بوده است و حتی افرادی که در تمام زندگی خود از دیدشان شکایتی نداشته اند، به درجانهی، انواعی از مشکلات دید نزدیک را احساس خواهند کرد.

**دیسک کمز**

بدرم به دلیل بیماری دیسک کمز دردهای زیادی داشته است و در زمان سریع راه رفتن، پایش بی‌اختیار خم می‌شد و تعادل خود را از دست می‌داد اما پس از مدتی خودبخود دردش قطع شده است. آیا این علامت بهبود دیسک است؟
رشته‌های عصبی که از نخاع به اندام متصل هستند مانند سیم تلفن از چند رشته تشکیل شده‌اند. آسیب دیدن هر کدام از این رشته‌ها موجب ایجاد علائمی در شما می‌شود مانند درد، گرگ‌گردن اندام و انگشتان و یا احساس بی‌حسی در اندام درگیر. شما باید این علائم را جدی بگیرید و با پرود هر کدام از این علائم به پزشک مراجعه کنید. در صورت مراجعه نکردن و درمان به موقع، امکان آسیب دیدن تمام رشته‌های عصبی و قطع ارتباط کامل میان آن اندام و نخاع وجود دارد که در اصطلاح به این حالت، قطع شدن عضو می‌گویند. درست است که در این زمان ممکن است درد و یا علائم بیمار از بین برود ولی این به دلیل بهبود بیمار نیست بلکه علامت پیشرفت بیماری و آسیب‌دیدگی

شدید اعصاب تحت فشار است.

**دیسک کمر**

مدتی است که به کمر درد شدید مبتلا شده‌ام و طبق ام آر.آی، دچار بیرون‌زدگی دیسک شده‌ام. آیا به کسانی که مدعی‌اند دیسک را جا می‌اندازند، می‌توانم مراجعه کنم؟
به‌طور کامل این کار جنبه علمی دارد؟
هرگز و به هیچ‌وجه امکان‌ جا انداختن دیسک وجود ندارد چون دیسک در سیستمی که فشار رویش است، قرار گرفته و اگر از جایش خارج شود، به علت آن‌که ستون فقرات روی آن فشار می‌آورد، امکان‌ جا انداختن سریع آن با یک یا چند حرکت وجود ندارد.
دیسکی که از جایش درآمده است حتی با فشار زیاد و مستقیم در حین جراحی نیز به جای خود برنمی‌گردد.
حال شما چه‌طور قبول می‌کنید که این دیسک از بیرون بدن و در فاصله ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متری پا فشار با انجام چند حرکت به سر جای خود بازگردد؟!
متأسفانه به دنبال برخی تبلیغات کاذب، عده‌ای از بیماران به امید بهبود به این افراد مراجعه می‌کنند و بسیار دیده شده که با علائم شدید عصبی مانند فلجی و اختلال در دفع ادرار یا مدفوع مواجه می‌شوند.
در بیماری‌های دیسک، زمانی فرا می‌رسد که فرد احساس بهبود می‌کند، حتی هیچ علامت عصبی هم ندارد. با اینکه این دوره گذرا است اما شاید تعدادی از بیماران که ادعا می‌کنند با مراجعه به این افراد بهتر شده‌اند، در واقع مراجعه آنها با این دوره گذرا هم‌زمان شده است.

**دیسک کمر**

به علت ابتلا به بیماری دیسک کمر، حدود یک هفته است که با نظر پزشکم در استراحت مطلق هستم، اولاً تا چه مدت باید به استراحت مطلق ادامه بدهم و ثانیاً آیا رژیم غذایی خاصی موجب بهبود دیسک من می‌شود؟
مدت استراحت شما به علائم و درد شما بستگی دارد. اگر بیمار مبتلا به دیسک پس از چهل و هشت ساعت استراحت کاملاً مطلق به معنای واقعی که حتی برای دست‌شویی رفتن نیز از جا بلند نشود و نیز روی یکت تخت سفت با رعایت تمام مسایل مانند دمر نخوابیدن، با جمع کردن پاها و خم کردن زانو‌ها به سمت درون بدن، استراحت کند و نتیجه آن کم شدن درد و علائم بیماری باشد، امید بسیاری به بهبود وجود دارد. باید استراحت را تا حدود دو هفته ادامه دهید. تا حدی که می‌توانید از جایی خود بلند نشوید، داروهای خود را به‌طور مرتب استفاده کنید، اضطراب را از خود دور نمایید و سعی کنید آرامش داشته باشید.
از نظر رژیم غذایی توصیه می‌کنم که از موادی استفاده کنید که شکم شما به نرمی کار کند و برای اجابت مزاج نیازی به فشار آوردن به خود نداشته باشید. این مساله که رژیم غذایی سبب بهبود دیسک شود، صحت ندارد. شما باید مانند همیشه از رژیمی که تمام غذایي لازم را به بدن شما می‌رساند، استفاده کنید و در صورتی که وزن شما بیش از حد است، با رعایت نوع مواد غذایی، سعی کنید وزن خود را به حد طبیعی برسانید.
در صورت امکان از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید.

**دیسک کمر**

آیا انجام فیزیوتراپی و ورزش‌های سبک برای بهبود وضعیت و درمان دیسک بیرون زده مناسب است؟

اساس درمان دیسک استراحت است. بیماری که دیسکش بیرون زده است، هر لحظه در معرض خطر پارگی دیسک است. به همین دلیل نباید آن را به هیچ‌وجه تحریک کرد.
انجام فیزیوتراپی و ورزش در فاز حاد بیماری بسیار خطرناک است. اما پس از گذراندن فاز حاد بیماری، جهت توانبخشی و بازگشت به کار و نیز تقویت عضلات ستون فقرات، با نظر پزشکم می‌توانید شروع به فیزیوتراپی، ورزش‌های سبک و آب درمانی کنید (به خصوص راه رفتن در آب استخر).

**دیسک کمر**

جراحی دیسک چه زمانی برای یک فرد بیمار، لازم و ضروری است؟

در چهار مورد این عمل جراحی ضروری است:
اول آنکه بیمار درد غیرقابل تحمل دارد و آن را به پزشک اطلاع می‌کند یا آنکه حتی با مصرف تسکین نیز نمی‌تواند کارهای روزمره‌اش را انجام دهد.
دوم بیماری که پس از استراحت نیز نمی‌تواند کارهای روزمرهٔ قلی خود را انجام دهد.
سومین مورد، آزمایش انگشت شست پا است. بیمار قادر نیست شست پا را به طرف سر خم کند و اگر هم بتواند، با یک فشار کوچک در جهت مگس برمی‌گردد.
چهارمین حالت، بروز فلجی در اندام‌ها است که با حالات گوناگونی بروز می‌کند. به‌طور مثال، بیمار از جمع پا دچار افتادگی می‌شود و حرکات موزون پا را نمی‌تواند انجام دهد.
ولی بدترین نوع فلجی، فلج مثانه و ناحیه مقعد است. بیمار در این حالت قادر به تخلیه ادرار و مدفوع نیست. این حالات گاهی اوقات با پیوسته، بزرگی پروستات و با مشکلات رحمی اشتباه گرفته می‌شود و بیمار دیر به پزشک جراح اعصاب مراجعه می‌کند.
در دو مورد آخر انجام جراحی باید به سرعت انجام شود و انجام ندادن جراحی خطرهای بی‌شماری برای بیمار به همراه خواهد داشت.
در ضمن، بی‌اختیاری در کنترل ادرار و مدفوع، بدترین حالت و علامت برای بیماری دیسک کمر است.

**دیسک کمر**

به علت کم‌درد و پا درد، با تجویز پزشکم یکم آم آر.آی انجام دادم. نظر پزشکم معالجم بیماری دیسک است که برای درمان آن باید جراحی انجام دهم. آیا پس از جراحی امکان عود دیسک وجود دارد؟
در بدن یک انسان، بین تمام مهره‌های فقرات او دیسک وجود دارد. پزشک جراح فقط دیسک بیمار را جراحی می‌کند و ممکن است بیمار پس از جراحی در صورتی که مراقبت‌های لازم را انجام ندهد، در یک نقطه دیگر به دیسک دچار شود مانند بیماری دندان که ممکن است هر کدام از دندان‌ها خراب شود و نیاز به درمان داشته باشد اما درباره عود مجدد در همان دیسک جراحی شده، احتمال عود با توجه به نوع جراحی متفاوت است.
در جراحی‌های قدیمی، مقدار بیشتری از دیسک تخلیه می‌شد اما اکنون اعتقاد بر این است که فقط قسمت مختصری از دیسک را که تخریب شده خارج کنیم تا فشار از روی عصب برداشته شود و درد بیمار از بین برود.
پزشک جراح با توجه به شرایط بیمار، نکات لازم را به وی متذکر خواهد شد و بیمار نیز برای جلوگیری از عود مجدد، باید به تمام نکات توجه و عمل کند.

**بیماری های ته**

چگونه از بیماری های ته پیشگیری کنیم ؟

بیماری ته ای از شایع ترین بیماری های دهان و دندان است ؛ به طوری که طبق برآورد اخیر ، بیش از ۹۰ درصد افراد جامعه دچار نوعی بیماری ته ای هستند .
نسوج اطراف دندان ( بافت های پرودنتال ) شامل ته ، استخوان فک ، الیاف پرودنتال و سینوم است . از علائم بالینی التهاب ته می توان به تغییر رنگ ته از صورتی کم رنگ به قرمز ، خونریزی از ته ها حین مسواک زدن ، غذا خوردن یا حتی خونریزی خود به خود و بوی بد دهان اشاره کرد .
در صورت عدم درمان التهاب ته ، ممکن است لثلیل استخوان فک ( استخوان اطراف دندان ) ، بروز آبسه پرودنتال و خروج چرک از ته ، لقی دندان و در نهایت افتادن خود به خود ایجاد شود .
با این حال در بسیاری از موارد ، تشخیص اولیه بیماری پرودنتال تنها توسط دندانپزشک و با استفاده از وسایل مربوطه قابل انجام است .

برای پیشگیری باید در درجه ی اول بدانیم مهم ترین علت بروز التهاب ته و بیماری پرودنتال ، تجمع پلاک میکروبی روی دندان ها است ، پلاک میکروبی بگ لایه شیری رنگ و کدر می باشد که به خودی خود در عرض دو ساعت پس از انجام روش های مکانیکی بهداشت دهان و دندان ( شامل مسواک زدن و نخ دندان ) تشکیل خواهد شد و با گذشت زمان نوع میکروب ها به سمت انواع بیماری زا گرایش پیدا خواهد کرد .
در صورتی که این لایه میکروبی بیش از ۱۲ ساعت روی دندان ها باقی بماند ، این قابلیت را خواهد داشت که موجب بیماری پرودنتال شود . بنابراین انجام درست روش های مکانیکی بهداشتی دهان و دندان ها ، در پیشگیری از بروز بیماری ته بسیار موثر خواهد بود .
لازم به ذکر است که وجود جرم های دندانپا ای اگر چه به خودی خود نمی توانند موجب بیماری پرودنتال شوند اما با توجه به ماهیت فیزیکی آن همواره توسط

پلاک میکروبی پوشانده شده اند. به این ترتیب برداشته شدن جرم‌هایی که روی دندان‌ها تشکیل شده اند، به طور غیر مستقیم در جلوگیری از بروز بیماری پریدونتال تأثیرگذار خواهد بود.

نکته ی مهم اینکه، پلاک میکروبی که روی دندان‌ها تشکیل شده، صرفاً به روش مکانیکی (مسواک و نخ دندان) قابل برداشتن است و دهان شویه کردن با آب هیچ گاه نمی تواند پلاک میکروبی را بردارد. حتی دهان شویه با آب نمک، سرم فیزیولوژی و دهان شویه های ضد میکروبی نیز نمی تواند به اندازه ی شویه های مکانیکی در کاهش پلاک میکروبی موثر باشد و صرفاً می تواند تشکیل آن را تا حدی به تاخیر بیندازد.

در نهایت اینکه پیشگیری به موقع از بروز التهاب لثه می تواند از عواقب برگشت ناپذیر آن جلوگیری کند.

#### آنیم

آنیم چیست؟

آنیم نوعی اختلال رشدی است که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیر طبیعی مشخص می شود. علایم این اختلال در سه سال اول زندگی بروز می کند. علت اصلی اختلال ناشناخته است و در پسران شایع تر از دختران است و وضعیت اقتصادی، اجتماعی سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز آنیم ندارد. این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه ی تعاملات اجتماعی و مهارهای ارتباطی تأثیر می گذارد. کودکان بزرگسالان مبتلا به آنیم در ارتباط های کلامی و غیرکلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی مشکل دارند. این اختلال ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می سازد. در بعضی موارد رفتارهای خود آزردها و پرخاشگری وجود دارد. در این افراد حرکات تکراری (دست زدن، پریدن) یا مقاومت در مقابل تغییر نیز دیده می شود و ممکن است در حواس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی نیز حساسیت های غیرمعمول نشان دهند. همه مرکزی مشکل در آنیم اختلال در ارتباط است.

پنجاه درصد کودکان اتیستیک قادر نیستند از زبان به عنوان وسیله اصلی برقراری ارتباط با سایرین استفاده نمایند. علم به کار بودن ضمیر امن، از ویژگی های کلامی این کودکان است. از مسایلی دیگر تکلم تکراری کلمات و جملات اطرافیان است.

« انواع اختلالات ناقله رشد چیست؟

چندین اختلال در زیر گروه اختلالات ناقله رشد وجود دارد. در اختلالات ناقله رشد آسیب شدید در چندین حوزه رشدی وجود دارد.

افرادی که در طبق بندی اطلاعات ناقله رشد قرار می گیرند در برقراری ارتباط اجتماعی دچار مشکل هستند ولی شدت آنها متفاوت است.

نکات عمده ای که تفاوت میان اختلالات را بیان می کنند در زیر مطرح شده است:

« اختلال اتیستیک: ارتباط، تعامل اجتماعی و بازی تحلیلی به طور مشخص آسیب دیده است. علائق، فعالیت ها و رفتارهای تکراری دیده می شود. اختلال در سه سال اول زندگی شروع می شود.

« اختلال آسپرگر: با آسیب در تعاملات اجتماعی و وجود فعالیت ها و علائق محدود مشخص می گردد. تأخیر در شروع تکلم وجود دارد ولی درحقیقت مبتلایان مشکلات تکلمی کمتری دارند. هوش معمولاً بالای یا بالاتر از طبیعی است.

«اختلالات رت:» سیر پیشرونده ای دارد که فقط در دختران دیده می شود. در ابتدا مراحل رشد طبیعی است ولی بعد مهارت های به دست آمده قبلی و توانایی استفاده هدفدار از دست ها را از دست می دهند و به جای آن حرکات تکرار شونده دست ایجاد می شود که بین سنین یک تا چهارسالگی شروع می شود.

«اختلال فرو پاشنده دوران کودکی:»

رشد حداقل در دو سال اول زندگی طبیعی است. ولی به تدریج از دست دادن جدی مهارت هایی که قبلاً داشته است مشاهده می شود.

«اختلال ناقله رشد غیر اختصاصی:»به تنهایی علایم مشخص هیچ یک از اختلالات بالا را نداشته و نمی توان آن را جزو یکی از طبقه بندی های فوق الذکر جای داد.

«علت آنیم چیست؟

آنیم یک ناتوانی طولانی مدت است که منجر به اختلال عملکرد عصبی و روانی در فرد می شود. گرچه آنیم عارضه نادری است اما شیوع آنیم حتی تا ۲۰ مورد در هر ۱۰ هزار تولد زنده می رسد. اگر چه علت اصلی کاملاً شناخته شده نمی باشد اما در سال های اخیر تحقیقات و مطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است. تحقیقات تأکید زیادی بر منشأ زیست شناختی در مغز دارد. در بسیاری از خانواده ها سابقه آنیم یا اختلالات مربوط به آن وجود داشته است که مسایلی مربوط به ژنتیک و اپستی شناسی در بحث سبب شناسی مطرح می گردد. تا به حال ژن خاصی که مربوط به آنیم باشد شناخته نشده است و پژوهشگران در مورد نقش ژنتیک در علت شناسی آنیم اختلاف نظر دارند اما همه ای از آنها ترکیب چندین ژن را به عنوان علت اختلال مطرح می کنند. چندین نظریه درباره آنیم مطرح شده که هیچ یک به طور دقیق اثبات نشده است.

«علایم آنیم چیست؟

به طور معمول افراد مبتلا به آنیم حداقل نصف علایمی را که در زیر عنوان شده است نشان می دهند این نشانه ها از خفیف تا شدید متغیر هستند. در موفقیت های کاملاً متفاوت رفتارهایی که با سن کودک تطابق ندارد مشاهده می گردد.

«اضرار به یکسانی داشته و در مقابل تغییر مقاوم هستند.

مشکلات شدید تکلمی دارند.

«در بیان نیازها مشکل دارند و به جای استفاده از کلمات، از اشارات و حرکات استفاده می کنند.

«خنده و گریه بی دلیل داشته یا بدون علت مشخص نگران و مضطرب می شوند.

«تفشرفر که با می کنند و برای دلایلی که برای دیگران آشکار نیست، شدیداً پریشان می شوند.

«قادر نیستند با دیگران رابطه برقرار کنند.

«دوست ندارند در آغوش گرفته شوند یا دیگران را در بغل بگیرند.

«تماس چشمی ندارند و با تماس آنها اندک است.

«به روش آموزش معمول پاسخ نمی دهند.

«با اسباب بازی دست بازی نمی کنند.

«پر خجود و تاب خوردن را خیلی دوست دارند.

«احساس درد کمتر یا بیشتر از حد دارند.

«از خطرات نمی ترسند.

«پر تحریک یا کم تحریک هستند.

«نسبت به اطرافیان واکنش عاطفی نشان نمی دهند.

«به صحبت ها یا صداها پاسخ نمی دهند. به طوری که به نظر می آید ناشنوا هستند اگر چه حس شنوایی سالم است.

«مقتاد درصد از کودکان آنیم ناتوانی هوشی دارند.

«در برخی از کودکان اتیستیک، توانایی های خاص وجود دارد.

«پاروهای نادرست از آنیم:

۱- کودکان مبتلا به آنیم هرگز ارتباط چشمی برقرار نمی کنند.

۲- کودکان اتیستیک نوع دارند.

۳- کودکان مبتلا به آنیم محبت نمی کنند.

۴- کودکان اتیستیک قادر به نشان دادن محبت خود نیستند.

۵- آنیم یک بیماری روانی است.

۶- منظور از پیشرفت این کودکان یعنی اینکه کاملاً شفا یابند.

۷- کودکان مبتلا به آنیم نمی توانند به دیگران لبخند بزنند.

۸- کودکان اتیستیک تماس چشمی محبت آمیز برقرار نمی کنند.

ما می دانیم که این کودکان تحریک های حسی را به گونه ای متفاوت درک می کنند که موجب اشکال در ابراز محبت و برقراری ارتباط عاطفی در آنها می گردد. اما به هر حال این کودکان می توانند محبت کنند. در صورتی که این کودکان را باور کنیم قادر به

داد و ستد عاطفی با آنها هستیم.

تعدادی از روش ها درمانی -توانبخشی شامل موارد زیر هستند:

- دور درمانی
- رفتار درمانی
- گفتار درمانی
- کار درمانی
- آموزش تربیت شهپداری
- آموزش یکپارچگی حسی

**جراحی و ورزش مو**

۳۸ساله هشتم، حدود یک‌ه ماه پیش عمل جراحی داشتم اما متأسفانه بعد از آن به شدت دچار ریزش مو شدم. می‌خواستم بدانم آیا راه حلی برای درمان وجود دارد؟

معمولاً هرگونه عمل جراحی که وسیع باشد یا طی آن بدن دچار خونریزی شدید شود، استرسی روحی و جسمی شده‌بدی به خفص وارد کرده و در نتیجه این استرسی شده، موها ریزش شدید پیدا می‌کنند. اما این نوع ریزش مو در اصطلاح خود مسدود است؛ یعنی بعد از گذشت چند ماه به خودی خود بر طرف می‌شود. البته ممکن است خونریزی در حین عمل به قدری باشد که حتی بعد از گذشت چندماه، ریزش مو همچنان ادامه داشته باشد. در این صورت بهتر است برای تریق خون از دست رفته بدن، به پزشک مراجعه کنید.

**افتادگی درجه میترال قلب**

من ۳۷ ساله هشتم و متأسفانه مبتلا به بیماری افتادگی درجه میترال قلب شده ام. می‌خواستم بدانم آیا دودیدن یا بازی فوتبال آمانور برایم ضروری دارد یا نه؟

افتادگی درجه میترال قلب از آن دسته بیماری های است که درد سرهای زیادی ایجاد کرده و در حدود ۵۰ سال اخیر شناخته شده است. در ابتدا تصور بر این بود ک حدود ۲۰ درصد خانم ها و ۱۰ درصد آقایان با این بیماری متولد می شوند؛ اما بعدها مشخص شد که در کل تنها ۵ درصد افراد دچار این بیماری هستند. از این ۵ درصد هم ۸۰ درصد آن ها بیماری شان اصلاً حاد نیست و تنها ۲۰ درصد هستند که علاوه بر افتادگی درجه میترال، دچار نارسایی هستند. بدین ترتیب، من شگک دارم که بیماری شما جدی باشد یا اصلاً مبتلا به افتادگی درجه میترال باشی؛ بنابراین باید تحت معاینه دقیق قرار بگیری.

از طرفی، این بیماری درجه بندی دارد و در نوع حاد آن که همراه با نارسایی است، انجام حرکات ورزشی و فعالیت های بدنی که با فشار و زور همراه است باید محدود شود. در غیر این صورت، ورزش کردن به افرادی که مشکل شان حاد نیست، ضرری نمی‌رساند.

**آفتولازای خوکی**

آیا آفتولازای خوکی و همه گیری آن ناشی از اشیاء و کنجکاو دانشندان در آزمایشگاه های تحقیقاتی است ؟

با توجه به آنکه این ویروس ناشی از ادغام سه ویروس آفتولازای انسانی ، مرغی و خوکی است و همچنین با منظور کردن این مطلب که احتمال ادغام این سه ویروس با هم و تولید یک ویروس نو پدید بسیار کم بوده است این احتمال که ظهور آن ناشی از اشیاء دانشندان باشد، قوت می گیرد . لکنه دیگر که باعث بیشتر شدن این تفکر می شود مکان شروع آن یعنی در مکزیک و آمریکا است که بیشترین و مجهزترین مراکز تحقیقاتی جهان را دارا است . اما آنچه که باعث کم رنگ شدن این ادعا می گردد دقیقاً همان مکان شروع این بیماری است .

فراموش نکنیم که آفتولازای خوکی از مکزیک شروع گشته است ( هم اکنون بیش از ۲۰۰۰ مورد آلودگی انسانی و مرگ بیش از ۱۵۲ نفر در مکزیک اتفاق افتاده است ) . آمریکا در جریان این بیماری خود قربانی است . تعداد افراد آلوده در کشور آمریکا در حال حاضر حدود ۰۰۰ نفر می باشد و این آلودگی در کشور آمریکا با شناسایی ۷ مورد و افزایش آن به ۲۰۰ مورد اتفاق افتاد که الگل ریمز آلودگی در آمریکا دقیقاً از سیر طبیعی یک بیماریهای مسری که در کشور همسایه اتفاق می افتد پیروی می کند . پس حتی اگر این بیماری را ناشی از اشیاء دانشندان در آزمایشگاه های تحقیقاتی بدانیم انهام اصلی منوجه کشور مکزیک است . اما نکته مهم دیگر که این ادعا را کم رنگتر می کند سابقه و همچنین توقع دانشندان در ظهور این ویروس جدید است .نگرانی سازمان جهانی بهداشت و محافل علمی – پزشکی جهان در ۲ سال گذشته از سیر بیماری آفتولازای مرغی است . در طول دو سال گذشته تمام نگرانی دانشندان از آن بوده است که نکند ویروس آفتولازای پرندگان در ادغام و نوسازی خود با ویروس آفتولازای انسانی تبدیل به ویروسی گردد که با نام ویروس آفتولازای پرندگان و با خصوصیات آفتولازای انسانی ، یعنی به مرحله ای برسد که جدای انتقال از پرندگان به انسان قابل انتقال از انسان به انسان نیز باشد ( همین اتفاقی که اکنون برای آفتولازای خوکی روی داده است ) . در نتیجه باید گفت جامعه پزشکی و بهداشتی جهان چند سالی است که منتظر ظهور آفتولازای در جانوران است که قابل انتقال از جانوران به انسان و از انسان به انسان باشد . ( چیزی شبیه به همین آفتولازای خوکی ) . و همچنان که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است " آفتولازای خوکی " یک نام گذاری غلط است زیرا این بیماری هم در میان پرندگان هم خوکیها و همچنین انسانها شایع است.

متأسفانه در بین پیش دانشندان برای ظهور این بیماری ، همراه با آغاز آن اپیدمی جهانی و مرگ صدها و شاید میلیونها انسان اتفاق خواهد افتاد .اما هرگز نباید نا امید شد . انسانها موجوداتی هستند که توانایی انجام هر کاری را دارند . انسانها اشرف مخلوقات این سیاره زیبا هستند .

**آفتولازای خوکی**

آیا آفتولازای خوکی از راه مواد غذایی مانند گوشت خوک منتقل می‌شود؟

خیر. آفتولازای خوکی از دهان و بینی منتقل می‌شود و یک بیماری مجاری تنفسی است.

**آفتولازای خوکی**

علامت آفتولازای خوکی در خوک‌ها چیست؟

علامت آفتولازای خوکی در خوک‌ها حمله ناگهانی تب، در خود فرورفتن،

سرفه‌کننده آبریزش از بینی می‌تواند باشد. همچنین عطسه ناراحتی تنفسی سرخ شدن یا التهاب و بی‌حالی. از علامت مشترک آفتولازای خوکی در میان خوک‌ها است.

**آفتولازای خوکی**

آفتولازای خوکی چگونه میان خوک‌ها بخش می‌شود ؟

به نظر می‌رسد ویروس‌های آفتولازای بیشتر در نتیجه تماس کامل میان خوک‌ها بخش گردد و احتمالاً از تماس بین خوکهای آلوده و خوک‌های غیرآلوده انتشار می‌یابد . رعمها با آلودگی های آفتولازای خوک و یا در خطر ایلا که بر ضد آفتولازای خوک واکنس زده شده اند نیز ممکن است بیماری را به صورت پراکنده داشته باشد با فقط علامت خفیف را نشان دهند یا هیچ نشانه‌ای از آلودگی نداشته باشند.

**آفتولازای خوکی**

آفتولازای خوک چگونه بخش می‌شود؟

ویروس‌های آفتولازا خوکی می‌تواند به طور مستقیم از خوک‌ها به انسانها سرایت کند . آلودگی انسان با ویروس‌های افلولازای خوک‌ها در هنگامی که انسانها در کنار خوکها قرار می‌گیرند اتفاق می‌افتد از قبیل کار در ابزارهای خوکها و در کنشارگاه دام‌ها و با مراکز نگهداری و پرورش خوک‌ها . همچنین انتقال انسان به انسان آفتولازای خوک می‌تواند اتفاق بیفتد . این به همان طریق آفتولازای فصلی انسانها اتفاق می‌افتد . و انتقال انسان به انسان آساماً رو در رو و به وسیله سرفه کردن یا عطسه انسانها ی آلوده با ویروس آفتولازا اتفاق می‌افتد . مردم با دست زدن به چیزهایی که با ویروس‌های افلولازا خوکی آلوده است و سپس دست زدن به دهانشان ممکن است آلوده بشوند .

**آفتولازای خوکی**

چند نوع ویروس آفتولازای خوکی وجود دارد ؟

ویروس‌های آفتولازای خوکی میزبان اصلی شان خوک است اما می‌توانند مرغ‌ها و حتی انسانها را آلوده کنند . موادی از انتقال این نوع ویروس به انسان گزارش شده است و در موادی هم انتقال از انسان به انسان گزارش شده است . ویروس‌های

<sup>[1]</sup> آفتولازای خوکی و همه گیری آن ناشی از اشیاء و کنجکاو دانشندان در آزمایشگاه های تحقیقاتی است ؟

<sup>[2]</sup> با توجه به آنکه این ویروس ناشی از ادغام سه ویروس آفتولازای انسانی ، مرغی و خوکی است و همچنین با منظور کردن این

آنفلوآنزای خوکی دائماً تغییر شکل می دهند، البته خوک‌ها به وسیله آنفلوآنزای مرغی هم می توانند آلوده شوند گرچه به اندازهٔ نوع خوکی در این حیوانات مهاجم نیست . ویروس‌های آنفلوآنزا وقتی از خوک آلوده خوک دیگری را آلوده می کند می تواند تغییر شکل داده و نوع رفتارش نیز تغییر می کند ، ویروس‌ها می توانند دوباره جهود شوند ( یعنی ژن‌ها را با هم عوض می کنند) و توانایی ویروس ها و همچنین میزبانی خوک برای هر سه نوع آنفلوآنزای خوکی مرغی و انسانی این خطر را ایجاد می کند که ویروس‌های جدید که مخلوط انواع خوک ، انسان و نوع ویروس‌های آنفلوآنزای مرغی می باشند پدیدار بشوند. با تغییرات در طی سالها انواع متفاوت ویروس‌های آنفلوآنزای خوک پدیدار شده‌اند. حالا چهار نوع آنفلوآنزا نوع‌های فرعی نوع ای ویروس اصلی هستند که در خوک‌ها بیماری ایجاد می کنند : **H۲N۱, H2N2, H۲N۲, and H۲N** ؟ - با این وجود، بیشتر ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی که اخیراً از خوک‌ها به دست آمده اند از نوع ویروس‌های **H۲H ۲** بوده است.

**آنفلوآنزای خوکی**

بیماری آنفلوآنزای خوکی تا چه اندازه خطرناک است؟
شدت و میزان خطر این بیماری در افراد مختلف متفاوت است. به طوری که در **Mexico** منجر به مرگ تعدادی از مبتلایان شده، در حالی که در افرادی دیگر بدون دریافت داروی ضدویروس، بیماری خوکی به خود بهبود یافته است. واقعیت این است که این ویروس دائما در حال تغییر ژنتیکی است و ممکن است درآینده خطرناک تر شود و یا از خطر آن کاسته شود. دانشمندان در حال تحقیق بر روی این موضوع هستند.

**آنفلوآنزای خوکی**

آیا واکنسی برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی وجود دارد؟
خیر، ویروس آنفلوآنزای خوکی که انسان ها را مبتلا می کند یک گونه کاملاً جدید است و تا کنون واکنسی برای آن ساخته نشده است و ساخت واکنسی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ممکن است چندین ماه به طول بیانجامد.

**آنفلوآنزای خوکی**

آنفلوآنزای خوکی چگونه از فردی به فرد دیگر سرایت می کند؟
ویروس آنفلوآنزای خوکی دقیقاً مشابه آنفلوآنزای معمولی سرایت می کند. شما ممکن است از طریق تماس یا فرد آلوده و یا لمس کردن سطوح و اشیایی که قبلاً توسط این افراد لمس شده اند و سپس دست زدن به چشم و دهان و بینی خود به این بیماری مبتلا شوید. در یک فرد آلوده انتشار این ویروس به محیط از یک روز قبل از شروع علائم بیماری آغاز می شود و تا یک هفته پس از ابتلا ادامه می یابد.

**آنفلوآنزای خوکی**

در ایران چه اقداماتی برای مقابله با بیماری آنفلوآنزای خوکی صورت گرفته است؟
علاوه بر برگزاری سیمپازهای مختلف بررسی جبهه های خطرناک این بیماری در داخل کشور، شرکت در جلسه اضطراری وزیران بهداشت کشورهای مدترانه شرقی با هدف تصمیم گیری درباره برگزاری حج عمره و تسخ در قاهره یکی دیگر از اقدامات ایران در این زمینه است.

در حال حاضر پنج شرکت از کشورهای فرانسه، انگلستان، آمریکا، سوئیس و آلمان در زمینه تولید این واکسن فعالیت می کنند و از این بین، سه شرکت با ادعای دستیابی به فن آوری تولید آن و کسب مجوز اولیه از سازمان بهداشت جهانی در حال مذاکره برای ثبت در کشورها هستند اما هنوز از میزان اثربخشی و عوارض کاهش این واکسن‌ها اطلاع دقیقی در دست نیست.

با وجود دانش فنی تولید واکسن آنفلوآنزای نوع آ در کشور، تنها مشکل موجود در این راه را عدم دسترسی به مقادیر کافی است. طرح تولید این واکسن در ایران به صورت پروژه‌ای مشترک و ملی با سازمان بهداشت جهانی ادامه دارد که در حال حاضر در مرحله مذاکره این ایز پروژه مشترک هستند و پس از قدری پیشرفت در زمینه تولید واکسن آنفلوآنزای فصلی، می‌توان در خصوص آنفلوآنزای نوع T (H۲N۱) هم قدم‌های خوبی برداشت.

دکتر لکزانی وزیر سابق بهداشت ایران با اشاره به وجود مقادیر کافی داروی مورد نیاز آنفلوآنزای نوع T (H۲N۱) استانبولیر(تامپلو) در کشور گفت: برخی از کشورها از این داروها برای پیشگیری از این بیماری استفاده کرده‌اند و هم‌اکنون با بحران مقاومت به دارو مواجه شده‌اند، از این رو تاکید ما بر مصرف دارو تحت پروتکل درمانی است، البته داروی رده سومی به نام (رتزرا) هم به مقادیر مورد نیاز سفارش داده‌شده است.

وی، با بیان این که ایران از معدود کشورهایی است که ماده اولیه داروی موثر آنفلوآنزای نوع آ را در داخل تولید می‌کند، گفت: هزینه تمام شده این دارو یک سوم نوع وارداتی آن است. البته اقدامات دیگری از قبیل آماده‌سازی سیستم بهداشتی – درمانی تخت‌های مراقبت ویژه و اتاق‌های ایزوله نیز برای بیماران احتمالی آنفلوآنزای نوع آ در کشور در نظر گرفته شده است.

**آنفلوآنزای خوکی**

چه اقدامات بین المللی برای مقابله با بیماری آنفلوآنزای خوکی صورت گرفته است؟
کشورها و سازمانهای ملی و بین المللی به ویژه در زمینه بهداشت در ماههای اخیر و پس از شیوع بیماری آنفلوآنزای خوکی تلاشهای بسیار زیادی برای مقبله با این بیماری به صورت پیشگیری افراد سالم و درمان افراد مبتلا به این بیماری انجام داده اند.

در برخی از کشورها مدارس، موزه ها و کتابخانه ها بسته شده اند و به مردم توصیه شده است با یکدیگر دست ندهند و ظروف خود را مشترک استفاده نکنند.
در برخی دیگر از کشورها کلیه رویدادهای سفر نیز معقل شده است. اقدامات قرظینه داوظلانه نیز در نقاطی از دنیا صورت گرفته است.
در همین راستا سازمان بهداشت جهانی نیز به عنوان مهمترین سازمان بین المللی در زمینه بهداشت و سلامت تدابیری اندیشیده است.
اعلام به موقع هشدارها در مورد همه گیری این بیماری از وظایف این سازمان است.
کارشناسان و دانشمندی که ماه ژوئن در وین گردوم آمده‌ند، تصمیم گرفتند که آنفلوآنزای خوکی را پاندمی یا بیماری مسری جهانی بخوانند.

سازمان بهداشت جهانی برای اولین بار در چهل سال اخیر بیماری آنفلوآنزا را به عنوان پاندمی معرفی کرده و رنگ خطر هنگبر شدن این بیماری را به صفا درآورده است. آنفلوآنزا با شروع فصل سرما فراگیر تر می‌شود. این اقدامات می تواند دولت ها را با هدف محدود کردن گسترش آنفلوآنزای خوکی، به اعمال محدودیت هایی در زمینه تجارت، سفر و سایر زمینه ها راهنمون سازد.

**آنفلوآنزای خوکی**

درباره شیوع و مبتلایان به بیماری آنفلوآنزای خوکی در ایران به همراه آمار مرگ افراد مبتلا توضیحاتی بدیهد.

نخستین مورد ابتلا به آنفلوآنزای خوکی در ایران، در اواخر خردادماه تأیید شد. بیمار نوجوانی بود ایرانی‌تبار و مقیم آمریکا که اواخر خردادماه به همراه خانواده‌اش وارد تهران شد. او به هنگام ورود به کشور مورد معاینه و آزمایش قرار گرفت. پس از انجام آزمایش آلودگی این نوجوان ۲۲ ساله به ویروس **H۱N۱** فصلی وپس از آن درمان آغاز شد.

اما فقط چند هفته بعد وزیر بهداشت و درمان از ۲۳ نفر مبتلا به آنفلوآنزای خوکی در ایران خبر داد ولی هنوز هیچ آماری در مورد مرگ بر اثر این بیماری در کشور گزارش نشده است. تا پایان هفته گذشته ، تعداد ۶۱ مبتلا به این بیماری شناسایی شده اند.

بنابر گفته مقامات بهداشتی در ایران تمام مبتلایان به این بیماری غیر از یک نفر همگی

سابقه سفر به خارج از کشور داشته اند و این بیماری را با خود به ایران آورده اند. در این زمینه دکتر گوگیا درسمینار آفتلوزای خوکی که در انستیتو پاستور ایران برگزار شد، با اشاره به ورود آفتلوزای خوکی به فاز ۶ پاندمی افزود: طبق برآوردها طی دو سال، احتمالاً حدود ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر تا ۲۴ میلیون در کشورمان به این نوع آفتلوزای مبتلای شوند که از این تعداد ۵۲۵ هزار تا یک میلیون و ۲۲۵ هزار نفر نیاز به بستری دارند و برآورد می‌شود حدود ۱۰۵ هزار تا ۲۲۵ هزار نفر جان خود را از دست بدهند.

آفتلوزای خوکی از حوالی نوروز در قاره آمریکای شمالی و مرکزی و سپس به تدریج در دیگر نقاط جهان گسترش یافت و در حال حاضر در فاز ۶ پاندمی این آفتلوزای به سر می‌بریم.

پاییز امسال از لحاظ آفتلوزای خوکی بسیار هولناک خواهد بود و احتمال دارد در آینده با افزایش تعداد بیماران مبتلا به این نوع آفتلوزا در کشور مواجه شویم. این امر گریز ناپذیر است به طوری که سرعت گسترش جغرافیایی این بیماری چهار برابر پاندمی سال ۱۹۱۷ برآورد می‌شود.

قدرت انتقال آفتلوزای خوکی ۲ تا ۳ برابر آفتلوزای فصلی است. رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت می‌گوید: دلیلی ندارد برای وقوع پاندمی منتظر زمستان باشیم. دو مجموع دیرترین زمان بروز پاندمی در پاییز خواهد بود اما در زمان پاندمی این بیماری حدود ۹۸ درصد افراد بیمار خدمات بهداشتی دولتی را از خارج از بیمارستان‌ها دریافت خواهند کرد و پیش بینی می‌شود حدود ۵ درصد مبتلایان نیاز به بستری داشته باشند. همچنین حدود یک تا دو درصد کل افراد مبتلا فوت خواهند کرد و این در حالی است که این عدد بسته به شدت بیماری و ارائه خدمات منفر خواهد بود.

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، شایع‌ترین عارضه آفتلوزای خوکی را ذات الریه خوان کرد و گفت: به این منظور موارد ذات الریه را در تمام بیمارستان‌های کشور بررسی می‌کنیم. از طرف دیگر مواردی که به علت آفتلوزای خوکی جان خود را از دست داده‌اند بیشتر با تالوی نارسایی شدید تنفسی و نارسایی کلیوی و شوک جان خود را از دست داده‌اند. همچنین اکثریت موارد شدید این بیماری در گروه‌های خاص از جمله افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای برده است. دکتر گوگیا با بیان اینکه پاندمی موج‌های مختلفی دارد و حداقل دو سال گرفتار خواهیم بود، ادامه داد: طی دو سال بروز پاندمی، موج‌های مختلف آن بروز می‌کند و هر موج ۶ تا ۸ هفته طول می‌کشد و سپس فرگش می‌کند.

شدت هر کدام از این موج‌ها منفر است اما انتظار می‌رود شدت بیماری و همچنین تعداد مبتلایان در سال اول پاندمی بیشتر از سال دوم باشد. وی با بیان اینکه در فاز شش پاندمی جهانی آفتلوزای خوکی انتقال پایدار انسان به انسان، مداوم و افزایشی است، ادامه داد: در این فاز عملیات مهار دیگر بی‌فایده است. در این فاز اقدامات موثر توسط نظام سلامت همه کشورها، کاهش موارد ابتلا، کاهش موارد شدید، کاهش موارد بستری، کاهش موارد نیاز به خدمات ویژه و در نهایت کاهش مرگ و میر است چرا که مهار در زمانی موثر است که بیماری کانون مشخصی داشته باشد.

دکتر گوگیا با بیان اینکه داری ضد ویروسی کافی برای آفتلوزای خوکی در اختیار داریم، گفت: تاکنون واکنشی که مجوز گرفته باشد، برای این ویروس تهیه نشده است. از طرف دیگر سازمان بهداشت جهانی معتقد است که این ویروس در شرایط فعلی نیازی به واکنسین‌بند در سطح وسیع ندارد اما شاید لازم باشد برای گروه‌های خاصی از مردم و همچنین پرسنل بهداشتی درمانی پیش‌بینی‌های لازم صورت گیرد.

#### آفتلوزای خوکی

وضعیت مبتلایان به بیماری آفتلوزای خوکی در جهان چگونه است؟ بیماری آفتلوزای خوکی طی مدت بسیار کوتاهی و فقط در فاصله چند ماه تمام قاره‌ها را به تسخیر خود در آورد. مرجع رسمی اعلام آمار مبتلایان و مرگ و میرهای آفتلوزای خوکی سازمان بهداشت جهانی است که به طور مرتب آمارها و گزارشات خود را روزآمد می‌کند. با دقت نمی‌توان گفت که میزان مرگ و میر و مبتلایان به این بیماری چقدر است زیرا هر دقیقه داده آن گسترش می‌یابد.

در حال حاضر بعد از میکروک سینی ملبورن به "پایتخت آفتلوزای خوکی جهان" بدل شده است.

روزنامه "استرلین" نوشت بیماری آفتلوزای خوکی در طول سه هفته گذشته در این منطقه هزار برابر افزایش یافته است، پیش از همه مدارس در منطقه ملبورن را مبتلا کرده است و منطقه ویکتوریا را به بدترین نقطه جهان از لحاظ ابتلا به بیماری به ازای سرانه جمعیت بدل کرده است.

شایان ذکر است این آمارها مربوط به روزهای پیش است و تعداد آن تقریباً هر ثانیه افزایش پیدا می‌کند. معاون دبیر کل سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد در صورت شیوع بیماری آفتلوزای خوکی یک سوم جمعیت جهان به این بیماری مبتلا می‌شوند. پزشکان معتقدند که با در نظر گرفتن شیوع بیماری های دیگر در گذشته به طور منطقی می‌توان اینگونه نتیجه گیری کرد که در صورت شیوع این بیماری یک سوم مردم جهان مبتلا خواهند شد. در این شرایط حتی اگر بیماری بسیار شدید هم نباشد تعداد زیادی از افراد به آن مبتلا می‌شوند و حتی آمار مرگ و میر نیز بسیار بالا می‌رود. شیوع گونه تازه آفتلوزا که در ۲۴ مارس در منطقه شمال مرکزی مکزیک آغاز شد و تا این تاریخ در سراسر جهان گسترش یافته است، سازمان بهداشت جهانی را وادار کرد تا این رویداد را یک وضعیت اضطراری برای بهداشت عمومی در سطح جهانی اعلام کند.

تا کنون مرگ بیش از هزار مبتلا به این بیماری منتشر شده است.

#### آفتلوزای خوکی

مراقبت از کودکان در مورد بیماری آفتلوزای خوکی چگونه باید باشد؟ بیماری آفتلوزای خوکی در میان تمامی سنین شایع است. به علت ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن کودکان و برخی از بیماران دارای سابقه بیماری های حاد، میزان خطرناک بودن هر نوع بیماری در این دسته از افراد بسیار بیشتر بینی می‌شود. البته لازم به ذکر است که هیچ گونه شواهدی مبنی بر اینکه آفتلوزای خوکی در کودکان کشنده تر از سایر سنین باشد، وجود ندارد اما طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی میزان شیوع این بیماری طبق آمار کشورهای کانادا، شیلی،ژاپن،انگلیس و آمریکا در میان افراد نوجوان بین ۱۶ تا ۱۷ سال بسیار بیشتر است.

مراقبت هایی از قبیل مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده اولین علائم آفتلوزای خوکی و بلافاصله دمای بدن کودکان به بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد برای آنها اکیدا توصیه شده تا میزان ریسک این بیماری برای این سنین پایین بیاید. همچنین اگر کودکی به آفتلوزا مبتلا شد باید در منزل بماند و مراقبتهای هماتند برخورد با سایر آفتلوزاها با وی صورت گیرد. باید مقدار زیادی مایعات بنوشند و در استراحت کامل به سر بزنند. یا دستور پزشک داروهایی نیز باید مصرف کنند. البته مصرف آنتی ویروس برای کودکان تنها در صورتی موثر خواهد بود که فقط ۴۸ ساعت از شروع علائم اولیه بیماری گذشته باشد. از آنجایی که آنتی ویروسها دارای عوارض جانبی نیز هستند فقط در صورت تجویز پزشک باید به کودکان داده شود.

#### آفتلوزای خوکی

راههای درمان آفتلوزای خوکی چیست؟

واکسن‌های مختلفی در دسترس است که خوگ‌ها را در مقابل آفتلوزای خوکی ایمن می‌کند. اما در حال حاضر هیچ واکسنی که بتواند برای انسانها در مقابل آفتلوزای خوکی ایمنی ایجاد کند در دسترس نیست.

واکسن آفتلوزای فصلی ممکن است بر ضد H2N؟خوکی کمک کننده باشد ولی مطمئن به ایمنی و پیشگیری از آفتلوزای خوکی نوع H7N؟کمک نخواهد کرد.

چهار دارو ضد ویروس مغفولت وجود دارد که برای استفاده در ایالات متحده برای مطالعه آفتلوزا پروانه‌دار هستند: آماتانیدین، amantadine, rimantadine, oseltamivir



**and zanamivir** . تا زمانیکه ویروس ها به این چهار دارو حساس بوده اند می شد از هر چهار دارو استفاده کرد ، اما ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی که جدیداً از انسانها جدا کردند به آماتادین و ریمانتادین مقاوم هستند . حالا اداره سلامت ایالات متحده ، CDC استفاده از "oseltamivir" و "zanamivir" را برای معالجه و یا پیشگیری از آنفلوآنزای خوکی پیشنهاد می کند. بر اساس اعلام "CDC" دو داروی "Tamiflu" و "Relenza" که داروهای رایج برای مقابله با آنفلوآنزا هستند، برای مقابله با تمام گونه های کوئتی آنفلوآنزای خوکی نیز مؤثرند.

داروهایی که در سال های گذشته برای درمان نوعی آنفلوآنزا تولید شده اند، توانایی خوبی برای کمک به مبتلایان به آنفلوآنزای خوکی دارند. در حقیقت همه گیری جهانی بیماری هایی مانند آنفلوآنزای مرغی و سارس در سال های گذشته آمارگی مراعج درمانی را بر ای مقابله با همه گیری های جدید افزایش داده است.

این دو حلی است که برخی از پزشکان معقدند که استفاده زیاد از داروهای ضد ویروسی می تواند میکروبها را به این داروها مقاوم کند. مقامات سازمان جهانی بهداشت در این زمینه گفته اند که ؟ تا ماه طول می کشد تا اولین واکسن برای مبارزه با این ویروس عرضه شود.

#### آنفلوآنزای خوکی

راههای پیشگیری از آنفلوآنزای خوکی چیست؟

ویروس های H۱N۱ آنفلوآنزای خوک بسیار متفاوت با ویروس‌های N۲H۱ انسان است ، بنابراین، واکسن‌های مورد استفاده برای آنفلوآنزای فصلی انسان برای جلوگیری از ابتلا به ویروس های H۱N۱ آنفلوآنزای خوکی نه در بدن خوگ و نه در بدن انسان ایمنی ایجاد نمی کند. بنابراین تا زمان تهیه واکسن این نوع آنفلوآنزا صرفاً می توان به توصیه های پزشکی و سازمانهای بهداشتی عمل کرد. پزشکان در پاسخ به این سوال که هر فرد چطور می تواند از خود و خانواده‌اش در برابر این بیماری مراقبت کند، اظهار می دارند: در حال حاضر باید احتیاط‌های معمول برای آنفلوآنزا را انجام داد که شامل پوشاندن جلوی دهان و بینی به هنگام عطسه و سرفه کردن با یک دستمال کاغذی که باید پس از مصرف حتما دور انداخته شود و مخصوصاً از عطسه کردن در کف دست باید خودداری شود. دستپایان را باید مرتب بشوید و در صورت نبودن آب و صابون از ژل پاک کننده استفاده شود. اگر هم بیمار شده‌اید در خانه بمانید.

همان طور که هوشاری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده نان

به بیماری ضروری است، در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآنزا هستید،

حتماً هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند. احتیاط‌های معمول را به کار بندید. آنفلوآنزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می شود. دست های خود را به طور مرتب بشوید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، می توانید از ژل های تمیزکننده دست استفاده کنید.

در مورد استفاده از ماسک برای پیشگیری از ابتلا و جلوگیری از شیوع این بیماری

مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا معتقد است شواهد علمی کافی وجود ندارد که

تایید کند که ماسک واقعاً در خارج از ناسبات مراقبت‌های بهداشتی کاربرد دارد.

در این قسمت نیز چند توصیه چندی به همراه موارد عملی برای جلوگیری از بیماری

خطرتاک آنفلوآنزای خوکی آمده است:

۱- دستهای خود را مرتباً بشوید؛ ذرات و قطرات کوچک ناشی از سرفه و عطسه بیماری را منتقل می کنند. این ذرات به دستهای ما منتقل می شوند و بعد هر چیزی را که ما لمس کنیم آلوده کننده می شود. راه صحیح دست شستن ؛ به غیر از پشت و روی دستها و انگشتان ، زیر ناخنها ، بین انگشتان و دور مچها را به مدت کافی با آب گرم یا داغ کف مالی کنید و بعد خوب بشوید. دستهای خود را نه تنها قبل از غذا خوردن و بعد از دستشویی رفتن بلکه بعد از استفاده کردن از حوله یا پوشاندن دهان بعد از سرفه یا عطسه بشوید.درست است تعداد دفعات خیلی زیاد می شود درست مثل تعداد دفعاتی که اگر شما در اورژانس یا اتاق عمل مشغول به کارمی بودید این کار را انجام می دادید.

۲- وقتی عطسه یا سرفه می کنید دهان خود را بپوشانید تاگر دستمال ندارید از شانه یا گودی آرنج خود استفاده کنید.اگر این ذرات به لباس یا پشه شما منتقل شوند خیلی بهتر است از اینکه در هوا و بین افراد دیگر انتشار یابند.بعد دستهای خود را بشوید. در ضمن اجسام صاف مثل سکه بیشتر از اجسام زیر و منقذدار مثل کاغذ ویروس را منتقل می کنند.

۳- در خانه بمانید؛ اگر بیمار هستید در خانه بمانید و همیشه دستهای خود را بشوید تا دیگران را آلوده نکنید.

۴- صورت خود را لمس نکنید؛ دستهای خود را از غشاهای مخاطی ( چشم- دهان - بینی ) دور نگه دارید.چون ویروس از این راه ها وارد بدن می شود.

۵- از افراد بیمار دوری کنید.

۶- توصیه های سازمان جهانی بهداشت درصورت ابتلا به بیماری: درخانه بمانید، استراحت بسیار، مصرف مایعات فراوان، پوشاندن دهان و بینی خصوصاً هنگام سرفه و عطسه، شستنوی مرتب دستها با آب و صابون، آگاه کردن افراد خانواده و فامیل از بیماری خود، مراجعه به پزشک در صورت شدت گرفتن علائم ؛ نظیر تنگی نفس، ضعف و خستگی شدید، سردرد و سرگیجه شدید، استفراغ و تهوع غیر قابل کنترل.

#### آنفلوآنزای خوکی

راههای تشخیص آنفلوآنزای خوکی چیست؟

برای تشخیص دادن آنفلوآنزای خوکی یک آلودگی ، عموماً نمونه تنفسی احتیاج است نمونه در در ۲ تا ۳ روز اول بیماری باید جمع گردد (یک شخص وقتی آلوده است ویروس را به احتمال زیاد به اطراف پراکنده می کند ). با این وجود، تعدادی از اشخاص آلوده ، مخصوصاً چچه‌ها، ویروس را برای ۳۳ روز و یا بیشتر ممکن است انتقال دهند .

#### آنفلوآنزای خوکی

راههای انتقال و شیوع آنفلوآنزای خوکی چیست؟

آنفلوآنزای خوکی از دهان و بینی منتقل می شود و یک بیماری مجاری تنفسی است با این وجود دانشمندان هنوز نمی دانند که گره نه تازه H۱N۱ که در مکزیک پیدا شد، چگونه به انسان انتقال یافت.

ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی می تواند به طور مستقیم از خوگ‌ها به انسانها سرایت کند . آلودگی انسان با ویروس‌های آنفلوآنزای خوگ‌ها در هنگامی که انسانها در کنار خوگ‌ها قرار می گیرند اتفاق می افتد از قبیل کار در اتیارهای خوگ‌ها و در کشتارگاه دام ها و یا مراکز نگهداری و پرورش خوگ‌ها ها .

همچنین انتقال انسان به انسان آنفلوآنزای خوگ می تواند اتفاق بیفتد . این به همان طریق آنفلوآنزای فصلی انسان ها اتفاق می افتد و انتقال انسان به انسان اسماً رو در رو و به وسیله سرفه کردن یا عطسه انسانهای آلوده با ویروس آنفلوآنزا اتفاق می افتد . مردم با دست زدن به چیزهایی که با ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی آلوده است و سپس دست زدن به دهانشان ممکن است آلوده بشوند .

محققان هنوز اطلاعات کاملی را از نحوه انتقال ویروس آنفلوآنزای خوکی به دست نیارده اند. سازمان بهداشت جهانی به ناآگهی برآورد خود مبنی بر سهولت انتقال این ویروس میان انسان ها منتشر کرده است. اگر با کسی در تماس هستید که

سرماخوردگی دارد، با او دست ندهید و ویوسی نکنید. ویروس آنفلوآنزا در اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و صفحه کلید کامپیوتر به راحتی شما را آلوده می کند. اگر دستان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده اید، آن را به دهان و بینی خود نزنید.

دانشمندان هنوز نمی‌دانند که ویروس این بیماری در صورت تماس زیاد و طولانی مدت

از بیمار به افراد سالم انتقال می‌یابد یا اینکه حتی کوچکترین تماس می‌تواند باعث انتقال ویروس شود. ویروس‌های آنفلوآنزا می‌توانند تا چندین ساعت روی سطح باقی بمانند و از دست و صورت بیماران منتقل شوند.
طریقه شیوع این بیماری به هر صورت که باشد نتیجه این است که در حال حاضر بسیاری از کشورهای دنیا را در بر گرفته و انتظار می‌رود تمامی کشورها را در بر بگیرد.
فراگیری گسترده این ویروس در سطح جهانی نیز از خطرهای دیگری است که در مورد آن هشدار داده شده و سازمان بهداشت جهانی وارد شدن آن به مرحله شش یا شیوع جهانی را نباید کرده است.
ویروس یادشده می‌تواند از راه مسافران به دیگر کشورها نیز منتقل شود.
مارگارت جان، رئیس سازمان بهداشت جهانی گفته بود که مشاهده بیماری خود می‌تواند خطر بالقوه ای برای انتشار جهانی آن باشد. این احتمال قوی است که بسیاری از مردم در برابر نوع جدید ویروس ایمن نباشند.
بر اساس اعلام مرکز پیشگیری از بیماری‌های واگیر ایالات متحده، آنفلوآنزای خوک از راه مواد غذایی منتقل نمی‌شود.

#### آنفلوآنزای خوک

علمی و نشانه‌های آنفلوآنزای خوک چیست؟
نشانه‌های قابل‌انتظار آنفلوآنزای خوک در انسان‌ها مانند نشانه‌های آنفلوآنزای فصلی انسان است. حمله ناگهانی تب، بی‌حالی، در خود فرو رفتن، بی‌اشتهایی و سرفه کردن. همچنین تعدادی از افراد آلوده با آنفلوآنزای خوک دچار سردرد، سرماخوردگی، گلودرد، کوفتگی و درد مفاصل، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی می‌گردند. در مواردی نیز تهوع، استفراغ و اسهال نیز گزارش شده است.

#### آنفلوآنزای خوک

درباره تاریخچه بیماری آنفلوآنزای خوک توضیح دهید.
اولین بار در جهان، بیماری آنفلوآنزای خوک در سال ۱۹۹۹ و ۱۹۹۹ گزارش شد که دنیا درگیر جنگ جهانی اول بود. موارد مشکوک در ابتدا در اسپانیا دیده شدند، اما سپس آمریکا نیز به ویروس این بیماری آلوده شد و در نتیجه ??? نفر قربانی آن شدند.

احتمالاً بهترین نمونه کشف شده از آنفلوآنزای خوک یک اپیدمی آنفلوآنزای خوک در میان سربازها در سنگر دیکنس نوجرسی در سال ۱۹۱۸ میلادی است. برای تأیید این بیماری در آن سال ۲ نمونه عکس سینه با استفاده از اشعه ایکس وجود دارد که ایلا به سینه پهلو را در داخل ۲ سرباز تأیید می‌کند و یک مورد مرگ نیز در آن زمان ثبت شده است. طبق مدارک همه این بیماران سابقاً سالم بوده‌اند. ویروس بیماری در یک محیط کار آموزی باعث آلودگی یک سرباز گشته بود و به نظر می‌رسد با بخش محدود در بین سربازان انتشار یافته و پس از یک ماه بیماری ناپدید گشت.

منع ویروس، زمان دقیق بروز آن در سربازهای مستقر در سنگر دیکنس و علت انتشار محدود آن و همچنین ناپدید شدن بیماری همچنان ناشناخته است. آنفلوآنزای سنگر دیکنس به دلیل وجود یک ویروس جانوری در جمعیت انسانی مترادف در داخل سنگرها انتشار یافته و مسکن است تماس کامل با حیوانات آلوده در مکان شلوغ سنگر در فصل زمستان پیش آمده باشد. عامل ویروس مسبب این بیماری در سنگر دیکنس آنفلوآنزای خوک (H۲N۱) نامیده شده بود.

یک روز آلودگی آنفلوآنزای خوک در خوک‌ها در ویسکانسین در ۱۹۹۹ میلادی مشاهده شد که منجر به چندین آلودگی انسانها شد، اگرچه این حالت منتج به اپیدمی آنفلوآنزای خوک نشد.

در سپتامبر ۱۹۹۹ نیز یک زن حامله ۲۲ ساله به دلیل سینه پهلو بستری شده بود و پس از ۳ روز مرد ۱ یک ویروس آنفلوآنزای خوک کشف شده بود. در شرح حال او شروع بیماری از چهار روز پیش ذکر شده بود، بیمار به یک نامشکافه فستوال خوک در شهر خود رفته بود و با خوک‌ها تماس نزدیک داشت.

در گذشته، گزارشاتی از احتمال آلودگی انسان به ویروس آنفلوآنزای خوک را طی دو سال دریافت کرد اما در دسامبر ۱۹۹۹ تا فوریه ۲۰۰۰ مورد آلودگی انسان به نوع مهاجم به انسان گزارش شد.

دکتر پیتر کوان، استاد همه گیر شناسی و بهداشت عمومی در کالج دام پزشکی دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی معتقد است: "H۱N۱ که به نام آنفلوآنزای اسپانیایی نیز شناخته می‌شود، به خاطر شیوع یک ویروس متفاوت که در سال ۱۹۱۸ پدیدار شد و باعث از بین رفتن تعداد قابل توجهی از خوک‌ها و انسان‌ها گردید، در آغاز " آنفلوآنزای خوک " نامیده شد.

احتمال داده می‌شود که منشأ ویروس H۱N۱ سال ۱۹۱۸ یک پرنده وحشی بوده باشد ولی منشأ قطعی آن ناشناخته مانده است " آنفلوآنزای اسپانیایی تا ۵۰ میلیون نفر را در سراسر جهان به هلاکت رساند، که نزدیک به نیمی از آنها جوانان بالغ و سالم بودند.

#### آنفلوآنزای خوک

آنفلوآنزای خوک چیست؟

آنفلوآنزای خوک بیماری تنفسی خوکها است که از ویروس آنفلوآنزا نوع "A" نشأت می‌گیرد. همه گیری های آنفلوآنزای خوک به طور مرتب گزارش می‌شود. به صورت عادی این ویروس به انسان‌ها آسیب نمی‌رساند اما گاهی اوقات می‌تواند انسانها را نیز آلوده کند. اغلب اوقات موارد انسانی آنفلوآنزای خوک نیز افرادی به وقوع می‌پیوندد که در فاصله نه چندان دوری در نزدیکی خوک‌ها بسر می‌برند اما امکان دارد ویروس از انسان به انسان دیگری منتقل شود.

نوع جدید آنفلوآنزا که در مکزیک و امریکا کشف شد ترکیبی از ویروس های آنفلوآنزای خوک، انسانی و خوک پرندهگان است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا نوع جدید ویروس آنفلوآنزای خوک واگیر است یا خیر افزود مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در امریکا به این نتیجه رسیده است که این نوع جدید واگیر از انسانی به انسان دیگر منتقل می‌شود اما تاکنون مشخص نشده است که آیا این نوع ویروس به آسانی در میان انسان‌ها شایع می‌شود یا خیر.
علمای آنفلوآنزای خوک در میان انسان‌ها به آنفلوآنزای انسانی یعنی تب، سرفه، گلودرد، سردرد، احساس سرما و خستگی شایعت دارد. برخی از افراد نیز پس از مبتلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

انتشار آنفلوآنزای خوک از دو راه صورت می‌گیرد یکی تماس با خوک‌های بیمار و دیگری محیط آلوده و تماس با افرادی که به آنفلوآنزای خوک دچار شده‌اند.
درباره داروهای موجود علیه آنفلوآنزای خوک، مقامات ذصلاح در برخی از کشورهای استفاده از داروهای تامیفلو و رلتزا Tamiflu Relenza را در چارچوب درمان و پیشگیری از این بیماری تجویز می‌کنند. این داروی ضد ویروس می‌تواند از گسترش ویروس آنفلوآنزا نزد بیماران و از پیچیدگی‌های باثر بیماری جلوگیری کند.

#### ایمن و علام آن

سیر بیماری ایمن، علام و نشانه‌های این بیماری چیست؟

از زمان ورود عامل بیماری به بدن تا شروع علائم بیماری، مدت زمانی طول می‌کشد که به این مدت، دوره نهفتگی یا کمون یا بدون علامت گویند. این دوره به طور دقیق مشخص نیست، ولی فاصله‌ی این زمان نیز شروع عفونت تا ظهور بیماری از چهار تا ۵ سال و حتی ۱۰ سال می‌تواند باشد. دوره کمون طولانی از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا ممکن است ویروس در طی این مدت به جامعه راه یافته و علائم بالینی وقتی شناخته و ظاهر شود که ویروس میزان وسیعی از جامعه را آلوده کرده باشد، زیرا در طی دوره کمون افراد آلوده از نظر ظاهری به هیچ وجه قابل تشخیص نیستند، ولی می‌توانند بیماری را انتقال دهند.

از زمان ورود عامل بیماری به بدن تا شروع علائم بیماری، مدت زمانی طول می‌کشد

که به این مدت، دوره نهفتگی یا کمون یا بدون علامت گویند. این دوره به طور دقیق مشخص نیست، ولی فاصله ی زمان بین شروع عفونت تا ظهور بیماری از ۶ماه تا ۵ سال و حتی ۱۰ سال می‌تواند باشد.
بیماری در ۴ مرحله تظاهر پیدا می‌کند، که البته همه آن‌ها به‌طور الزامی در افراد آلوده مشاهده نمی‌شود.

۱- مرحله حاد عفونت که یک هفته بعد از آلودگی ایجاد می‌شود و حدود ۲-۶ هفته با بیشتر طول می‌کشد. فرد آلوده، علائم عمومی مثل تب، سررد، بی‌اشتهایی، درد مفاصل، بزرگ شدن غدد لنفاوی، گلودرد و ... دارد که اغلب در این مرحله بیماری تشخیص داده نمی‌شود. این علائم ۲- ۱ هفته بعد از بین می‌روند. این علائم به طور کامل مشابه بیماری‌های عفونی مثل سرماخوردگی و ... بوده و به همین علت تشخیص بیماری در این مرحله به ندرت امکان‌پذیر است.

۲- مرحله بدون علامت

۳- مرحله عمومی پیش رونده

۴- کمپلکس ایذز: عوارض مشخص این دوره که آخرین مرحله بیماری است شامل تب بیشتر از یک ماه، اسهال، کاهش وزن به میزان ده درصد، بی‌حالی، تعریق شبانه، عصبگی و ... است. در نهایت به دلیل نقص کامل سیستم ایمنی، شخص مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها، سرطان‌ها و... می‌شود.

#### ایبز و HIV

چرا HIV خطرناک است ؟
اگر سیستم ایمنی بدن به ویروس‌ها حمله می‌کند و آنها را می‌کشد پس مشکل چیست ؟
ویروس‌های مختلف به سلولها و بافتها مختلفی از بدن حمله می‌کنند. برخی ویروسها به پوست، برخی به دستگاه تنسی و ... حمله می‌کنند. چیزی که HIV را این چنین خطرناک کرده این است که HIV به خود سیستم ایمنی حمله می‌کند. سیستم ایمنی، گروهی از سلولها هستند که بدن را در برابر انواع عفونتها محافظت می‌کند و بدون آنها ؟ توانایی بدن برای مبارزه با انواع عفونتها تضعیف می‌شود. لذا وقتی ویروس HIV وارد بدن فردی شود به تدریج قدرت دفاعی بدن وی ضعیف می‌شود و این فرد در برابر انواع بیماریها و عفونتها حتی آنهایی که در حالت عادی بیماریزا نیستند آسیب پذیر می‌گردد.

این روند قابل رؤیت نیست و راهی وجود ندارد تا تا نگاه کردن به افراد بگوئیم که آیا به HIV مبتلا هستند یا خیر ؟ولی آزمایش خون می‌تواند پس از چند ماه از اولین تماس، ویروس را در خون آشکار کند.

افراد آلوده به HIV ممکن است سالها کاملاً سالم بمانند و حتی خودشان ندانند که آلوده هستند.

وقتی سیستم ایمنی آسیب بینند، نه تنها در برابر ویروس HIV(که در آغاز به آن صدمه زده) بلکه به نسبت به بقیه عفونتها هم آسیب پذیر می‌شود و دیگر قادر به کشتن میکربها و ویروسهایی که فلزاً برایش مشکلی ایجاد نمی‌کردند نیست و لذا با گذشت زمان، افراد آلوده به HIV بیشتر و بیشتر بیمار می‌شوند و معمولاً سالها پس از آلودگی به یکی از بیماریهای خاص ؟شده‌بنداً مبتلا می‌شوند و در این زمان گفته می‌شود که آنها به ایبز مبتلا شده‌اند.
بنابراین زمانی که فرد آلوده به ویروس HIV برای اولین بار به یک بیماری جدی مبتلا شود و یا وقتی که تعداد سلولهای ایمنی باقیمانده در بدن او از حد معینی کمتر شود، مبتلا به بیماری ایبز در نظر گرفته می‌شود.

ایبز یک مرحله کاملاً جدی است که بدن، دفاع بسیار کمی در برابر انواع عفونتها دارد. در واقع هر فرد آلوده به ویروس HIV، الزاماً مبتلا به ایبز نمی‌باشد اما در طول مدت آلودگی خود، می‌تواند دیگران را آلوده کند.

#### ایبز و HIV

آیا هر فرد آلوده به HIV مبتلا به ایبز است؟

ویروس HIV مسب ایبز است و ایبز مرحله نهایی آلودگی با HIV است. باید دانست که هر فرد آلوده به HIV الزاماً مبتلا به ایبز نیست بلکه باید یکسری معیارهای شاخص ایبز را بروز دهد تا بگوئیم به ایبز مبتلا شده است.
تنها نیمی از افراد آلوده به HIV در طی ۱۰ سال به سندرم ایبز مبتلا می‌شوند. این فاصله زمانی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل زیادی منجمله وضعیت سلامت فرد و عادات بهداشتی وی ارتباط دارد. امروزه به کمک بعضی از داروها می‌توان این فاصله را طولانی تر کرد.

#### آزمایش HIV یا اهدای خون

درصورت اهدای خون در سازمان انتقال خون ایران، آیا آزمایش HIV روی آن انجام می‌گیرد؟
آیا نتیجه آن قابل استفاده و معتبر است؟

بله و نتیجه آن معتبر است.

در سازمان انتقال خون ایران، آزمایشهای خاصی (HIV-ELISA , Western blot) بر روی خون انجام می‌شود. البته باید به خاطر داشت که آزمایش الیزا (HIV ELISA) حساسیت و دقت ۱۰۰٪ ندارد. درصد دقت تست الیزا در حدود ۹۷.۵٪ است که البته پسگویی به روش آزمایش و همین طور شرکت سازمانده کیت متفاوت می‌باشد. این بدان معنی است که این تست تنها ۹۷.۵٪ از مبتلایان را شناسایی می‌کند، به عبارت دیگر اگر شخصی مبتلا باشد، ۹۷.۵٪احتمال دارد که تست مثبت باشد. دقت تست در حدود ۹۸.۵٪ است که با خصوصیت کیت و کیت فرق می‌کند و آن به این معنی می‌باشد که اگر شخصی مثبت گزارش شود ۹۷.۵٪احتمال دارد که واقعاً مبتلا نباشد. که به آن فاصله مثبت کاذب (False positive) می‌گویند.
در هر صورت شخصی که جواب آزمایش الیزا مثبت دارد لازم است که با روش وسترن بلات (Western blot) نیز مجدداً چک شود که روش دقیق تری است.
آزمایشگاه‌ها معمولاً قبل از اعلام نتیجه این کار را انجام می‌دهند. بنابراین جوابی که بیمار گرفته است در صورتی که مثبت باشد قابل اطمینان است چون چندبار کنترل می‌شود.

#### ایبز و HIV

در چه مواردی لازم است افراد برای مشاوره و انجام آزمایش اچ آی وی(HIV) با همسان ویروس ایبز مراجعه کنند؟
۱.مصرف کنندگان مواد مخدر به‌خصوص افرادی که سابقه تزریق مواد مخدر حتی برای یک بار با استفاده از سوزن و سرنگ مشترک دارند.

۲.زنان خیابانی

۳.همسران متحdan تزریقی

۴.همسران و کودکان افراد آلوده به ویروس اچ آی وی

۵.دریافت‌کنندگان خون و فرآورده‌های خونی نظیر پلاسما و پلاسمی و موقولی

۶.افراد دارای سابقه ازدواج موقت؛ به‌خصوص اگر طرف مقابل هم سابقه ازدواج‌های دائم یا موقت متعدد داشته باشد

در تماس‌های اتفاقی با سرنگ و سوزن و ترشحات افراد مطلقن یا آلوده به ویروس اچ آی وی.مصرف الکل، قرض‌های محرک و روانگردان نظیر قرض اکس و مواد مخدر فرای ذهنی و قدرت تصمیم‌گیری را مختل می‌کند و در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرد که در این صورت افراد فوق باید جهت مشاوره و انجام آزمایش اچ آی وی، مراجعه نمایند.

#### ایبز و HIV

کجا می‌توان برای انجام یک آزمایش HIV مراجعه کرد؟

در ایران باید به کلینیکهای ملتی و مراکز انتقال خون مراجعه شود.

#### ایبز و HIV

چگونه بفهمم اطر ایمنم آلوده به HIV هستند یا نه؟

هیچ‌گاه نمی‌توانید فقط با نگاه به اطرافتان به این مورد پی ببرید. هر فرد

ظاهراً سالمی را که درمحل کار، مدرسه، استادیوم ورزشی، خیابان و ... ملاقات می‌

کپید ممکن است بدون آنکه حتی خود آگاه باشد ناقل این ویروس باشد و در حالی که واقعا سالم به نظر می رسد ویروس را به فرد دیگری منتقل کند.

#### ایبز و HIV

چرا آزمایش تشخیص ایبز قبل از ازدواج اجباری نمی شود ؟  
داشتن یک پاسخ منفی دلیلی بر اینکه فرد آلوده نمی باشد، نیست . و ممکن است فرد در چند ماه اخیر آلوده شده باشد و هنوز جواب ایشان مثبت نشده باشد .  
از طرفی فردی که دارای رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد تزریقی و داشتن آمیزش یا شرکاء، جنسی متعدد باشد می تواند در هر زمان آلوده شود و داشتن سلامت قبل از ازدواج ضامن ایابداری و سلامت خانواده نخواهد شد.

#### کم خونی

دلایل بروز کم خونی چیست؟  
عارضه کم‌خونی زمانی بروز می‌کند که خون‌قند هموگلوبین کافی است هموگلوبین به گلبول‌های قرمز خون‌در حمل‌اکسیژن از ریه‌ها به‌تمام‌اندام‌های بدن‌کنکشی‌می‌کند.  
?کم‌خونی انواع‌مختلفی دارد که‌هر کدام‌به دلایل‌مختلف‌بروز می‌کنند و به‌اختصار درذیل معرفی‌شده‌اند:

( ?کم‌خونی ناشی از فقر آهن IDA):

این نوع کم‌خونی از شایع‌ترین انواع‌این بیماری است فقر آهن‌زمانی بروز می‌کند که‌بدن‌قند آهن کافی است بدن برای ساختن‌هموگلوبین به‌آهن‌ت نیاز دارد. این حالت‌معمولاً در اثر از دست‌دادن‌خون‌به‌دلیل مشکلاتی همچون‌عدالت‌ماها‌نه‌طولانی و سنگین‌زخم‌های‌خافی پولیپ‌های‌روده یا سرطان‌رویه‌روزی می‌کند.  
همچنین رژیم غذایی فاقد آهن کافی می‌تواند منجر به‌بروز این حالت‌شود. در دوره بارداری نیز عدم‌وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم‌خونی از نوع‌فقر آهن می‌شود.

بدن می‌تواند با مصرف‌مواد غذایی مانند گوشت‌گاو، صدف‌های خوراکی استنچاج عدس سبب‌زمنی کباب‌شده یا پوست‌و تخمه گل‌آفتابگردان آهن‌مورد نیاز خود را به‌دست آورد) . کم‌خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین این نوع کم‌خونی معمولاً در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B12 بروز می‌کند. این‌ویتامین‌ها به‌بدن‌در سالم‌نگه‌داشتن‌خون یا سیستم عصبی کمک‌می‌کنند. در این نوع کم‌خونی بدن گلبول‌های قرمز خونی تولید می‌کند که نمی‌توانند اکسیژن را به‌خوبی تحویل‌دهند.

قرص‌های مکمل‌حاوی فولیک اسید می‌توانند این نوع کم‌خونی را درمان‌کنند. فولیک‌اسید را همچنین می‌توان از مصرف‌دانه‌ها و بنشن‌ها، مرکبات و آب‌موها، سوس گندم‌سویز غلات سبزیجات برگ‌پهن و سبز تیره گوشت‌خیلور، صدف و کید به‌دست آورد. گاهی اوقات‌مسکناست یکت متخصص‌تواند تشخیص دهد که‌علت‌این بیماری کمبودویتامین B12 است؟ این حالت‌معمولاً در افراد مبتلا به کم‌خونی وچشم‌بروز می‌کند که‌درحقیقت نوعی بیماری خواب‌مینی است عدم‌دریافت ویتامین B12 کافی می‌تواند موجب‌کرنش و بی‌حسی دست‌ها و پاها، مشکلات‌در راه‌رفتن از دست‌دادن‌حافظه و مشکلات‌تیبایی شود. نوع‌درمان‌بستگی به‌عامل‌بولد بیماری دارد، اما به‌ر حال‌مصرف‌ویتامین B12 ضروری است) ? بیماری‌های نهفته

بیماری‌های خاصی وجود دارند که می‌توانند به توانایی بدن‌در تولید گلبول‌های قرمزخونی آسیب برسانند. برای مثال افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به‌وزن بیماری‌ها که‌دایزیمی‌شوند در معرض‌ایلا به کم‌خونی قرار دارند. کلیه‌های این بیماران قادر به‌ترشح‌هورمون‌های کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده‌و در هنگام‌دایز نیز آهن‌از دست‌می‌دهند) . بیماری‌های خونی ارثی اگر در خانواده‌های‌بیماری‌خونی وجود داشته‌باشد، احتمال‌ایلا به‌آن‌در افراد دیگر نیز افزایش می‌یابد. یکی از امراض‌خونی ارثی کم‌خونی گلبول‌های داسی شکل‌است به‌جای تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که‌به‌راحتی درون‌رگ‌های خونی حرکت‌می‌کنند، گلبول‌های داسی شکل حرکت‌سختی داشته‌و دارای لبه‌های خمیده هستند. این گلبول‌ها نمی‌توانند در رگ‌های خونی طریف به‌آسانی حرکت‌کنند و در نتیجه مسیر رسیدن‌خون به‌عضای بدن‌را مسدود می‌کنند. بدن گلبول‌های قرمز داسی شکل را نابود می‌کند، اما نمی‌تواند با سرعت کافی انواع‌طبیعی و سالم‌چه‌بندی را تولید کند. این امر موجب‌بروز کم‌خونی می‌شود. نوع‌دیگری از کم‌خونی ارثی تالاسمی است تالاسمی زمانی بروز می‌کند که‌بدن‌زنج‌های ویژه‌ای را از دست‌می‌دهد و یا ژن‌های غیرطبیعی مختلف‌از والدین به‌کودک‌ن‌کارت‌می‌رسد که‌بخونه‌تولید هموگلوبین تأثیر منفی می‌گذارند) . کم‌خونی آپلاستیک نوع نادری از کم‌خونی است‌و زمانی بروزمی‌کند که‌بدن‌به‌اندازه کافی گلبول‌قرمز تولید نمی‌کند. از آن‌جا که‌این امر بر گلبول‌های سفید نیز تأثیر می‌گذارد، از این خطر بالای‌بروز عفونت‌ها و خونریزی‌های غیرقابل توقف‌می‌شود. این حالت‌دلایل مختلفی دارد که‌عبارتند از:

الف روش‌های درمانی سرطان‌ها (پرئودمانی و شیمی‌درمانی

ب قرار گرفتن‌در معرض‌مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده‌در برخی‌حشره‌کش‌ها، رنگو پاک‌کننده‌ها و شوینده‌های خانگی  
ب برخی داروها (مانند داروهای مخصوص‌درمان‌روماتیسم مفصلی )  
ث عفونت‌های ویروسی که‌بر توکام‌ستخوانی تأثیر می‌گذارند.

نوع درمان‌بستگی به‌میزان خاد بودن کم‌خونی دارد. این بیماری را می‌توان با تعویض‌خون مصرف‌دارو و یا پیوند مغز استخوان‌درمان کرد. کم‌خونی برای پیشرفت در بدنه‌ی‌گدن‌زمان‌احتیاج دارد. در آغاز مسکن‌است‌هیج علایمی بروز نکند و با علام بیماری بسیارخفیف باشد، اما‌بیا پیشرفت بیماری می‌توان شاهد علایمی ون‌خستگی ضعف عدم‌توانایی در کار و تحصیل کاهش‌دهای بدن پریدگی رنگ‌پوست خرابان‌قلب‌سیرع گوناھی‌نفس‌ها، درد سینه سرگیجه تحریک‌پذیری کرخش و سردی دست‌ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام‌پیک آزمایش خون‌امکان‌پذیر است در صورت‌مشتب‌جواب آزمایش و ایلا به کم‌خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع‌آن‌ضروری است انتخاب‌نوع‌درمان‌آم‌خونی بستگی به‌علت‌بروز آن‌دارد. برای مثال نحوه درمان کم‌خونی گلبول‌های داسی شکل با نحوه‌درمان کم‌خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن با فولیک اسید متفاوت‌است از این رو برای کشف‌بهترین روش‌معالجه‌یابد به‌متخصص‌مربوط‌مرجه‌کرد.

راه های پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن:

در سال های اخیر برای برطرف ساختن مشکل کم خونی آهن دو روش از جمله غنی سازی مواد غذایی (افزودن آهن به برخی از مواد غذایی) و آهن باری (که عبارتست از توزیع مکمل های آهن بین افراد مانند تجویز قرص و قطره آهن بین مادران و کودکان) توصیه شده است. باید توجه داشت که جگر، گوشت و پروده گوشت گاو، زرده تخم مرغ، سبزیجات، برگ سبز تیره، میوه های خشک شده (برگه ها و بخصوص برگه زردآلو)، لوبیا چشم بلبل، نخود خشک شده و دانه های روغنی مثل پسته، بادام، فندق و... مهم ترین منابع غذایی حاوی آهن می باشند که می توان برای برطرف کردن فقر آهن آنها را مورد استفاده قرار داد.

#### اختلال دوفطی

اختلال دوفطی (اختلال شیدایی - افسردگی چیست و چگونه درمان می شود؟

#### شرح بیماری

اختلال دوفطی اختلال‌شیدایی- افسردگی عبارت‌است‌از اختلالی که‌در آن‌خلق‌بیمار دچار نوسانات‌شدیدی‌می‌شود و از تابایی‌بین‌خلق‌بیمار و آنچه که‌واقعاً‌در زندگی‌بیمار رخ‌می‌دهد وجود ندارد. سیر بیماری‌بدین‌نحو است که‌به‌طوریکند در میان‌ولی نامنظم یکت‌مدت‌فرد دچار سرخوشی و فعالیت در زمان ایلا به این بیماری زیاد بدون‌توجه‌است (شیدایی و به‌دنبال آن‌دچار افسردگی‌شدی‌می‌شود، و این سیکل‌به‌همین‌نحوال‌دام‌پیدا می‌کند. در بین‌شیدایی و افسردگی دوره‌ای از رفتار طبیعی ممکن‌است‌کوتاه‌باشد یا حتی چند

سال‌طول‌یکنده) وجود دارد، علامت شایع شیدایی

افزایش انرژی سرخوردگی و تنشگی در بیمار

بیمار صبح‌زودتر و زودتر از خواب‌برمی‌خیزد (در مواردی‌بیمار ممکن‌است‌حتی ۳-۴ روزنخوابید)

حواس بیمار خیلی‌زود از یک‌کار پرت‌می‌شود و بسیار بی‌قرار است امکان‌دارد

این‌ساله‌باعث‌کاهش‌زوده‌کاری‌شود، فرد پروژه‌های‌جدید را با اشتیاق‌فراوان آغاز می‌کند، ولی‌ندرتاً آنها را به‌پایان‌می‌برد.

امکان دارد بیمار شروع‌وبه‌لغزخی‌کند.

امکان دارد بیمار شریک‌های‌جنسی‌متعدد اختیار کند.

بیمار اغلب‌تحریک‌پذیر است‌و دچار حملات‌عصبانیت‌می‌شود.

صحبت کردن‌بیمار سریع‌عش و غیرمنطقی‌می‌شود.

امکان دارد بیمار فکر کند که‌توانایی‌های‌خیلی‌زیادی‌دارد( خود بزرگ‌بینی

امکان دارد بیمار غذا خوردن‌را فراموش‌کند و وزنی‌کم‌و خستگی‌پر وی‌عارضی‌شود.

امکان دارد بیمار به‌یک‌بهار نادرست‌و غیرقابل‌تغییر از اهمیت‌و بزرگی‌خود برسد و فکر کند که‌می‌تواند کارهای‌خطرناک‌انجام‌دهد. افسردگی

امکان دارد بیمار به‌طور فزاینده‌ای‌گو‌شمنیتشی‌اختیار کند، خوایش‌مخمل‌شده‌ و صبح‌ها دیر از رختخواب‌برخیزد.

امکان دارد بیمار درانتقال‌به‌مانده، و از رو به‌رو شدن‌با دنیای‌بیرون‌واهمه‌داشته‌باشد؛ یا

در واقع‌عزت نفس‌داشته‌باشد.

عقلقت از رسیدگی‌به‌خود

کاهش‌میل‌جنسی

کاهش‌سرعت‌صحبت‌کردن‌و کند شدن‌حرکات

افزایش‌تصورات‌در مورد وجود مشکلاتی‌که‌واقعاً‌وجود ندارند.

نگرانی‌بیش‌از حد در مورد‌بیماربهایی‌که‌واقعاً‌وجود ندارند. علل

ناشناخته‌است عوامل‌زیست‌شناختی‌ و روانی‌ و ارثی‌همگی‌ممکن‌است‌نقش‌داشته‌باشند.

امکان‌دارد استرس‌زیاد با مرگ‌یک‌ یا نزدیکان‌باعث‌ظهور یا گهگاهی‌شیدایی‌یا

افسردگی‌شود. عوامل‌افزایش‌دهنده‌خطر

سابقهٔ‌خانوادگی‌این‌اختلال‌پیشگیری

هیچ‌داروی‌خاصی‌براین‌پیشگیری‌از آن‌وجود ندارد. عوالب‌مورد‌انتظار

ممکن‌است‌بویان‌این‌اختلال‌را با درمان‌دراز مدت‌که‌باعث‌کاهش‌دفعات‌و شدت‌حملات‌شیدایی‌و افسردگی‌می‌شود، تا حد‌زیادی‌کنترل‌کرد و سلامت‌فرد را به‌حد

تزدیک‌به‌طبیعی‌رساند. بسیاری‌از مدیران‌دانشمندان‌ و افراد سرشناس‌دچار

این‌اختلال‌بوده‌اند. عوارض‌احتمالی

عود‌بیماری‌به‌خصوص‌با قطع‌دارو

از دست‌دادن‌شغل‌ پررز مشکلات‌در زندگی‌مشترک

عدم‌رو به‌بهبود گذاشتن‌اختلال

خودکشی‌درمان

اسول‌کلکی

گرفتن‌شرح‌حالت‌و انجام‌معاینه‌نوسط‌پزشکان‌گاهی‌روایتی‌شک

روان‌درمانی‌ یا مشاوره‌همراه‌با درمان‌دارویی‌بهترین‌نتایج‌را در بر دارد.

برای‌مواردی‌که‌علامت‌شدید هستند، ممکن‌است‌لازم‌باشد‌بیمار در بیمارستان‌یا مرکز درمانی‌بستری‌شود.

امکان‌دارد در مورد‌بیمارانی‌که‌به‌دارو جواب‌نمی‌دهند، از شوک‌ (ECT) استفاده‌شود.

رژیم‌دارویی‌باید دقیقاً‌رعایت‌شود. همتماً‌باید به‌طور منظم‌به‌پزشک‌معالج‌مراجعه‌شود تا اثربخشی‌درمان‌اثرات‌جانبی‌احتمالی‌مورد‌بررسی‌قرار گیرند.

هیچگاه‌وقتی‌احساس‌کردید حالتان‌بهتر شده‌است‌دارو را قطع‌نکنید. این‌کار

ممکن‌است‌باعث‌عود‌بیماری‌شود که‌شاید به‌دارو خوب‌جواب‌ندهد.

با کمک‌مشاوره‌می‌توانید روش‌های‌کنار آمدن‌با این‌اختلال‌را فراگیرید. اعضای‌خانواده‌باید

بنوانند‌علامت‌پیش‌در آمد وقوع‌حمله‌را بشناسند و چگونگی‌کنک‌به‌فرد بیمار را فرا بگیرند.

داروها پزشک‌شما ممکن‌است‌لینیم‌والپروپیک‌اسید، یا کاربامازپین‌نگز تول‌نجویز‌کند.

برای‌علامت‌شدید‌تر ممکن‌است‌نجویز‌بکند‌داروی‌شد‌روان‌پریشی‌ضروری‌باشد.

فعالیت

در زمان‌ابتلا‌به این‌بیماری‌فعالیت‌در زمان‌ابتلا‌به این‌بیماری‌های‌روزانه‌خود را

حتی‌اگر تمایلی‌ندارید، ادامه‌دهید.

رژیم‌غذایی

پکن‌رژیم‌طبیعی‌و متعادل‌داشته‌باشید، حتی‌اگر اشتها‌ندارید. امکان‌دارد مکمل‌ویتامین‌ها و مواد‌معدنی‌لازم‌باشد. پزشکان‌ممکن‌است‌پزشما توصیه‌کند که‌از مصرف‌کافئین‌پرهمیز

کنید، زیرا کافئین‌بکند‌ماده‌تحریک‌کننده‌است

درجه‌شرایطی‌باید‌به‌پزشک‌مراجعه‌نمود؛ اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان دارای‌علامت‌افسردگی‌یا سرخوشی‌هستید.

اگر ذکر‌خود‌کنش‌به‌سران‌زده‌است‌یا احساس‌نالامیدی‌می‌کنید.

منبع: پایگاه‌اطلاع‌رسانی‌پزشکان‌ایران

#### نوع‌ارودیت

بیماری‌آندوکاردیت‌چیست، چه‌عللی‌دارد و چگونه‌درمان‌می‌شود؟

شرح‌بیماری

آندوکاردیت‌عبارت‌است‌از یک‌عفون‌ت‌خبر‌مسری‌که‌عضله‌قلب‌دریچه‌های‌قلب‌و آندوکاردیوم‌پوشش‌داخلی‌حفرات‌با دریچه‌های‌قلب‌را درگیر‌می‌سازد. علامت‌شایع

علامت‌زودهنگام

خستگی‌و ضعف

تب‌لرز و تعریق‌زیاد، خصوصاً‌در شب

کاهش‌وزن

دردهای‌میهم

وجود‌صدای‌غیر طبیعی‌در قلب‌علامت‌دیر هنگام

لرز‌شدید‌و تب‌بالا

تنگی‌نفس‌در هنگام‌فعالیت‌در زمان‌ابتلا‌به این‌بیماری

تورم‌پاها‌و شکم

تند‌یا نامنظم‌شدن‌ضربان‌قلب‌عقل

باکتری‌ها یا قارچ‌هایی‌که‌وارد‌خون‌می‌شوند و دریچه‌ها و پوشش‌داخلی‌قلب‌را در کسالتی‌کمیلاً‌آسیب‌قلنی‌به‌قسمت‌عوامل‌خطر‌در زیر‌مراجعه‌کنید.داشته‌اند‌عفونی‌می‌کنند.

باکتری‌ها یا قارچ‌ها به‌دریچه‌ها، عضله‌و پوشش‌داخلی‌قلب‌آسیب‌وارد‌می‌آورند یا

آسیبی‌که‌از قبل‌وجود‌داشته‌است‌را تشدید‌می‌کنند. عوامل‌تشدیدکننده‌بیماری‌تب‌رماتیسمی

بیماری‌مادرزادی‌قلب

پس‌از‌وارد‌آمدن‌آسیب‌به‌دریچه‌های‌قلب‌خطر‌آندوکاردیت‌در اثر‌عوامل‌زیر‌بیشتر‌می‌شود: - حاملگی- تزریق‌مواد‌آلوده‌به‌داخل‌جریان‌خون‌مثلاً‌همراه‌با تزریق‌ویرویی‌مواد

مخدر- سو- در مصرف‌الکل- استفاده‌از داروهای‌سرکوب‌کننده‌ایمنی- وجود

دریچه‌مصنوعی‌در قلب‌پیشگیری

اگر دریچه‌قلبتان‌آسیب‌یده‌است‌یا صدای‌غیر طبیعی‌در قلب‌شما شنیده‌می‌شود:

بیش‌از‌انجام‌هر‌گونه‌پزشکی‌که‌امکان‌رود‌با‌کتری‌ها‌به‌خون‌در طی‌آن‌وجود‌دارد‌به‌پزشک‌یا دندان‌پزشک‌معالج‌دهید‌و آنتی‌بیوتیک‌مناسب‌جهت‌پیشگیری‌از بروز

آندوکاردیت‌دریافت‌کنید. این‌ساله‌به‌خصوص‌باید‌قبل‌از‌کارهای‌دندان‌پزشکی‌زایمان‌و جراحی‌در‌دستگاه‌دارویی‌با‌گواش‌م‌منظر‌قرار‌گیرد.

هیچ‌گاه‌الکل‌نوشید.

قبل‌از‌حمله‌شدن‌با‌پزشک‌خود‌مشورت‌کنید.

مواد‌مخدر‌تزیینی‌مصرف‌نکنید. عوالب‌مورد‌انتظار

معمولاً‌با‌تشخیص‌و‌درمان‌زودهنگام‌قابل‌معالجه‌است‌امپه‌ود ممکن‌است‌هفته‌ها

طول‌یکند. اگر‌درمان‌به‌تأخیر‌افتد، عملکرد‌قلب‌کاهش‌یافته‌و‌نارسایی‌احتقانی‌قلبی‌و

مرگند رخ خواهد داد. عوارض احتمالی

تشکیل لخته‌های خونی که ممکن است به مغز، کلیه‌ها، یا احتشای شکمی بروند و باعث بروز عفونت آنسه یا سنگ مغزی شوند. اختلالات ریتم قلب (شایعترین آن فیبریلاسیون دهلیزی است درمان اصول

کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از: شمارش سلول‌های خونی و کشت خون توار قلب عکس برداری از قلب و ریه‌ها یا انتمه ایکس و اکو کاردریو گرام

- هدف درمان ریشه کنی میکروب‌ها یا دارو و

فراهم آوردن مراقبت‌های حمایتی برای رفع علائم است

- بستری شدن در بیمارستان در مرحله حاد بیماری زمانی که وضعیت بیمار با لیت شده،

بعضی از بیماران را می توان از بیمارستان ترخیص کرد و ادامه مراقبت از آنها را در

مترلیبی گرفت

- جراحی برای تعویض دریچه عفونی شده در بعضی از بیماران

- اگر دریچه فلپتان آسیب دیده است فلپ از هر اقدام پزشکی مشکل خود را به پیشکش یا

دندانپزشکی اطلاع دهید. در برخی از موقعیت‌ها، نیاز به استفاده از

آنتی بیوتیک برای پیشگیری از آندوکاردیت وجود خواهد داشت

- پس از رمایی از آندوکاردیت مرتب‌تریز نظر پزشک باشید تا از عود

بیماری پیشگیری شود.

- همیشه دست‌ها را با گودن آویز مخصوص که نشان دهنده مشکل پزشکی شما باشد

همراه داشته باشید. در کیف پول خود روی یک کارت شهرت آنتی بیوتیک‌های مورد نیاز

برای مصرف پیش از کارهای دندانپزشکی و پزشکی را یادداشت کنید. داروها

مصرف آنتی بیوتیک به مدت چندین هفته برای مبارزه با عفونت غالباً

آنتی بیوتیک به صورت تزرفی مصرف می‌شود. فعالیت

در در زمان ابتلا به این بیماری تا زمان بهبودی کامل در رختخواب استراحت کنید.

زمانی که در رختخواب استراحت می‌کنید، پاهاى خود را مرتب‌خم و راست کنید تا از

تشکیل لخته در سیاهرگ‌های عمقی با پیشگیری شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌عادی خود را در

صورتی که وضعیت جسمی‌تان اجازه دهد از سر بگیریید. رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آندوکاردیت را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان یا پس از آن رخ دهد:

- افزایش وزن رتبه‌به‌رتبه و ناپدید شدن رژیم غذایی تغییر کرده باشد.

- وجود خون در ادرار

- تنگی نفس یا درد قفسه‌سینه

- ضعف یا قطع ناگهانی در عضلات صورت تنه یا اندام‌ها

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### آتایلاکسی

آتایلاکسی (شوگ آرژونیک چه بیماری است و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

آتایلاکسی (شوگ آرژونیک عبارت‌است از یک پاسخ آرژونیک شده به داروها و بسیاری از

مواد آرژونی‌های دیگر که زندگی فرد را به خطر می‌اندازد. آن‌دست‌از

واکنش‌های آرژونیک که تقریباً بلافاصله رخ می‌دهند. معمولاً شدیدترین هستند. علائم شایع

امکان دارد علائم زیر در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه پس از مواجهه با

ماده‌ای که به آن آرژونی شده‌ی دارید رخ دهند:

حالت سوزن‌سوزن شدن یا گزشتی اطراف دهان

عطشه

سرفه یا خس‌خس

تورم صورت و دست‌ها

احساس اضطراب

نیض ضعیف و سریع

دل پیچه در ناحیه معده استراغ و اسهال

خارش در تمام بدن و اغلب همراه با کهیر

اشک ویزش

احساس گرفتگی در سینه مشکل در نفس کشیدن

تورم یا خارش در دهان یا گلو

تیش قلب

غش

از دست دادن هویشاری

علل خوردن یا تریز ماده‌ای که به آن حساس هستید. پاسخ آرژونیک که برای خنثی کردن یا

خلاص شدن از شر این ماده‌ی سوی‌بدن داده می‌شود خود منجر به بروز یک نوع واکنش بسیار

بیش از حد عادی شده که گاهی زندگی را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.

آن چیزهایی که بیشتر باعث بروز این گونه واکنش می‌شوند عبارتند از:

انواع داروها، به خصوص بنی‌سین تزریق دارو یا خطر بیشتری همراه است تا قرص و

کیسول یا قطره

گزش یا تیش حشرات مثل انواع زنبور، مورچه‌های گزنده و برخی عنکبوت‌ها

واکسن‌ها

گرده گیاهان

موادی که در بعضی از انواع عکس برداری تریز می‌شوند.

غذاهای، به خصوص تخم‌مرغ پخته، لوبیا، غذاهای دریایی و میوه‌ها

عوامل تشدیدکننده بیماری سابقهٔ آرژونی خفیف به چیزهایی که در بالا ذکر شد.

سابقهٔ اگرما، تب پیوچ به آسم پیشگیری

اگر سابقهٔ آرژونی دارید:

بیش از پذیرفتن هر گونه دارو، مطلب‌ها را به پزشک یا دندانپزشک گوشه گوشه کنید. پیش از اینکه تزرفی‌های شما انجام شود، از ماهیت آن مطلع شوید.

همیشه و در همه جا یک کیت آتایلاکسی به همراه داشته باشید. مطمئن شوید

که خانواده‌تان نیز به استفاده از کیت‌ها بلدند تا وقتی واکنش در شما بروز کرد بتوانند از

آن استفاده کنند.

اگر به گزش حشرات آرژونی دارید، به هنگام بیرون رفتن لباس‌های محافظتی بپوشید.

همیشه یک دست‌بند یا گردن آویز مخصوص داشته باشید که روی آن آرژونی شما

منتهض باشد.

همیشه پس از تریز هر گونه دارو، تا ۱۵ دقیقه در مطب پزشک بمانید.

هر گونه علامت آرژونی را فوراً اطلاع دهید.

یکی از روش‌هایی را که می‌توانید مدنظر قرار دهید عبارت‌است از

تریز ماده‌ای که به آن حساسیت دارید به روشی مخصوص و

تدریجی به طوری که حساسیت شما به تدریج برطرف شود (نام دیگر

این روش حساسیت‌زدایی است ) عوارض مورد انتظار

با درمان تریز به موقع کاملاً بهبود می‌یابد. عوارض احتمالی

در صورت عدم درمان تریز به موقع امکان دارد آتایلاکسی منجر به شوگ ایستایی و

مرگ شود. درمان

اصول کلی

اگر علائم آتایلاکسی را در فردی مشاهده کردید و دیدید که تنفس وی متوقف شد: -

اورژانس را خبر کنید یا بفرد دیگری بگویید این کار را انجام دهد. (اگر

این اتفاق برای یک کودک افتاده‌است قبل از خیر کردن اورژانس اقدامات احیا را به مدت یک

دقیقه انجام دهید.) فوراً تنفس دهان‌به‌دهان را آغاز کنید. - اگر قلب ضربان ندارد، ماساژ

قلبی دهید. - تا زمانی که کمک‌ترسیده‌است عملیات احیا را ادامه دهید.

هر گاه از ویی را مصرف می‌کنید، نسبت به امکان بروز واکنش آرژونیک هویشار باشید و

آمادگی این را داشته باشید که به‌مخض بروز علائم اقدامات لازم را انجام دهید. اگر قبلاً دچار

واکنش آژوئیک‌شده شده‌اید، همین‌که کیت آنفیلاکسی همراه داشته باشید. درمان طولانی مدت مستلزم حساسیت‌زدایی است داروها تزریق ای‌تریفن آدرنالین تنها درمان فوری مؤثر است داروهای مثل آمپوفیلین کورتیزون یا آنتی‌هیستامین‌ها، که پس از آدرنالین تزریق می‌شوند، جولی بازگشت علائم‌حاد را می‌گیرند. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به‌مضی‌بهبود علائم حمله فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های‌حادی‌خود را از سر بگیرد. اما اگر علائم‌دوباره‌گشتند، باید ۲۴ ساعت‌تحت‌نظر باشید. رژیم غذایی

از خوردن غذاهایی که به آنها آژوئی‌دارید خودداری کنید. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آنفیلاکسی را بروز داده‌اید. این‌یک‌اوپوزانس‌است فوراً درخواست کمک‌اوپوزانس‌نمایند. اگر دچار علائم جدید و نامنتظر بروز کرده‌اند. داروهای مورد استفاده‌در درمان ممکن است عوارض جانبی به‌همراه داشته‌باشند. منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### اختلال خلقی فصلی

اختلال خلقی فصلی چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

اختلال خلقی فصلی تغییر فصلی خلق که در طی فصل زمستان بروز کرده و با آمدن بهار برطرف می‌گردد. علائم این عارضه معمولاً در ماه شهریور کم‌روضا شروع به‌که‌ناشدن می‌کنند آغاز شده در طی زمستان تا ماه اسفند کم‌روضا دوباره شروع به‌بلند شدن می‌کنند ادامه می‌یابد. روش‌های نقش‌همی در ایجاد و نیز درمان این اختلال دارد. این عارضه هم‌در بزرگسالان و هم‌در کودکان بروز کرده در خانم‌ها شایع‌تر است در موارد نادر، این اختلال فصلی خلق در ماه‌های تابستان بروز کرده ممکن است ناشی از عدم تحمل گرما باشد. علائم شایع

علائم زیر در آغاز زمستان بروز می‌کنند:

افسردگی

خستگی

سستی و تنبلی

افزایش اشتها (به‌خصوص نسبت به کربوهیدرات‌ها)

افزایش وزن

تحریک‌پذیری

نیاز بیشتر به‌خواب

احساس شادی‌کنش

تعمیل کمتر برای شرکت در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های اجتماعی اختلال‌در تطبیق‌دادن‌خود با زندگی در اثر تغییرات فوق‌طالع غده پینه‌آل یکی از اعضای تنظیم‌گر بدن در مغز، هورمونی به‌نام ملاتونین ترشح می‌کند که می‌تواند اثر منفی روی خلق داشته‌باشد. در محیط‌روشن در طی روز میزان ترشح ملاتونین بسیار اندک‌است حداکثر میزان ترشح آن در شب و بین ساعت‌های ۳-۲ صبح است در فصل زمستان کم‌طول‌مدت‌شده در آن طولانی‌تر است ترشح ملاتونین افزایش یافته و بنا بر این سطح آن در بدن نیز افزایش می‌یابد. روشن‌بودن چراغ‌در محل معمول‌تسبب‌ها در منزل یا دفتر کار برای خفتی کردن یا اثر فصل زمستان‌ناکافی است

عوامل تشدیدکننده بیماری

موقعیت جغرافیایی افراد ساکن در

عرض‌های جغرافیایی شمالی که زمین‌نسبت به این اختلال مستعدترند.)

وجود سایر بیماری‌های منجر به افسردگی پیشگیری

هیچ اقدام خاصی برای پیشگیری از این اختلال شناخته‌نشده‌است عواقب مورد انتظار با تشخیص و درمان صحیح علائم این اختلال را می‌توان به‌حداقل رساند. عوارض احتمالی تداوم علائم در طول زندگی و ایجاد اختلال در زندگی درمان

اصول کلی

تشخیص این اختلال ممکن است مشکل باشد زیرا سایر انواع افسردگی نیز ممکن است همین علائم را داشته‌باشند.

- آزمایش‌های خون برای رد سایر اختلالات طبی احتمالی ممکن است انجام شود.

تشخیص این اختلال معمولاً نیاز به یک بررسی سه‌ماهه تغییرات خلقی دارد

چنانچه این تغییرات خلقی در بایز شروع شده و با آمدن بهار فروکش نمایند، این تشخیص آبیاد می‌گردد.

- علائم خفیف ممکن است با اقدامات ساده‌تر قابل برطرف‌شدن باشند: پرده‌های اتاق را کنار بزنید در کنار پنجره‌نشینید و به‌طور مکرر به‌بیرون‌نگاه کنید. در روزهای آری‌از چراغ‌های پر نور استفاده کنید. تغییرات خلقی خود را به‌طور روزانه ثبت کنید تا هرگونه تغییر خلقی با الگوی خلقی، بعداً قابل ارزیابی باشد. خود را متزوی نکنید (به‌ملاقات‌دوستان‌رفته از نمایشگاه‌ها دیدن کنید و...). به‌پیشنهادهای ذکر شده در قسمت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری توجه کنید.

- سایر درمان‌ها در این زمینه هنوز مراحل تکاملی خود را طی می‌کنند، ولی اساس آنها را معمولاً طولانی کردن روز به‌طور مصنوعی با روش‌های مختلف یا

نوردرمانی تشکیل می‌دهد. مده‌شو شده در زمان ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و تعیین آن باید با همفکری شما و تیم پزشکی شما صورت گیرد.

اگرچه این منابع روش‌هایی به‌صورت تجاری در دسترس قرار دارند، توصیه می‌شود که بدون دستور پزشکان از آنها استفاده نشود. نمونه‌هایی از این درمان‌ها به‌شرح زیر است ۱- روزی یک ساعت صبح عصر زیر یک چراغ بسیار پر نور (معادل لامپ‌های ۱۰۰۰ وات یا بیشتر) بنشینید. وازلموکس (LUX، که معادل لایت‌وژن روش‌های light در انگلیسی است واحد اندازه‌گیری‌ای برای نوردرمانی است ۲- از یک کلاه آفتاب گردان‌دار برای چراغ‌های کوچک‌روشن‌شونده یا بازی که روش‌هایی را مستقیماً بر روی چشم‌ها می‌اندازد استفاده کنید.

- در برخی بیماران نوردرمانی مؤثر نبوده و ممکن است انواع دیگر درمان نظیر دارودرمانی یا روان‌درمانی لازم گردد.

داروها

داروهای ضد افسردگی در بیماری که به‌سایر درمان‌ها پاسخ نمی‌دهد، ممکن است تجویز گردد.

فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری در حد توانو انرژی خود به‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بپردازید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فزاینکی تقریباً همیشه برای اختلالات خلقی اثر درمانی دارد. تا آنجا که ممکن است در محیط باز قرار گیرید، به‌خصوص در روش‌های اول‌صبح در فصل زمستان به‌مناطق گرم‌سیر مسافرت‌نمایید.

رژیم غذایی

از یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامتی مطلوب استفاده کنید. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم اختلال خلقی فصلی باشید.

اگر علائم وجود درمان ادامه یافته یا تشدید شوند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### آفت دهان

علل آفت دهان چیست و چگونه درمان می‌شود؟

توضیح کلی

آفت دهان عبارت‌است از زخم‌های درناگی که در مخاط دهان به‌وجود می‌آیند.

آفت‌دهان سرطانی نیست آفت‌دهان ممکن است با عفونت‌هرسی ناشی از ویروس تبخال

اشته‌اگرگرفته‌شود. این نوع زخم می‌تواند در هر دو جنس رخ‌دهد، اما در زنان شایع‌تر است علائم شایع

زخم در دهان یا خصوصیات زیر:

کوچک بسیار دردناک و کم‌عمق هستند و توسط یک‌غذای‌خاکستری‌پوشیده‌شده‌اند. حاشیه آنها توسط یک‌هاله‌قرمز پررنگ احاطه شده‌است این زخم‌ها می‌توانند روی لب‌ها، لته‌ها، داخل گوشه‌ها، زبان کام و گلو ظاهر شوند. به‌هنگام‌حمله‌آت‌معمولاً ۲-۳ زخم‌به‌وجود می‌آیند، اما ظهور یک‌بارده‌۱۵-۱۰ زخم‌ها هم‌دیگر خیلی‌بعد نیست

زخم‌ها ممکن‌است‌در ۲-۳ روز اول‌بسیار دردناک‌باشد بنحوی‌که‌فرد موقع‌خوردن‌یا صحبت‌کردن‌چار ناراحتی‌می‌شوند.

گاهی قبل از بروز زخم برای ۴ ساعت احساس مورمور یا سوزش‌وجود دارد. علل علت دقیق آن ناشناخته‌است‌اما علل‌زیر محتمل‌تر به‌نظر می‌رسد:

استرس عاطفی یا جسمانی اضطراب یا ناراحتی عصبی‌بودن‌پیش‌از عادت‌ماهانه آسیب‌به‌مخاط‌دهان‌در اثر خشن‌بودن‌دندان‌های‌مصنوعی‌غذای‌داغ‌مسواک‌زدن یا کار

دندانپزشکی آزرده‌گی و تحریک‌ناشی‌از غذاهایی‌مثل شکلات غذاهای‌ترش و اسیدی سرکه غذاهای‌دودی ، آجیل‌ها یا حبس‌های‌نمک‌زده‌شده عفونت‌های ویروسی عوامل افزایش دهنده‌خطر کار دندانپزشکی اخیر. پیشگیری دندان‌های‌خود را روزانه‌حامل‌دوبار مسواک‌زنید و مرتباً از نخ‌دندان‌استفاده‌کنید تا تیزی و سلاشی‌دهان‌و دندان‌ها‌حفظ‌شود.

حتی‌المقدور سعی‌کنید استرس‌نداشته‌باشید. از تماس‌تردنگ‌با افراد دچار عفونت‌خودداری‌کنید.

دقت‌کنید که‌آفت‌بیشتر بعد از خوردن‌چند‌نوع‌غذایی‌رخ می‌دهد. از خوردن‌غذاهایی‌که‌به‌نظر باعث‌آغاز حمله‌می‌شوند خودداری‌کنید. عواقب‌مورد انتظار اکثر زخم‌های‌اقعی‌بدون‌برج‌اش‌گذاشتن‌چون‌شکاددر عرض ۲ هفته‌خوب‌می‌شوند.

حاصلات‌مکرر آفت‌شایع‌هستند. آفت‌ممکن‌است‌به‌صورت‌یک‌زخم‌جداکثر ۲-۳ بار در سال‌تا بروز‌بدون‌وقفه‌چندین‌زخم‌در سال‌رخ‌دهد. عوارض احتمالی

در موارد‌شدید که‌خوردن‌و آشامیدن‌سخت‌می‌شود امکان‌دارد بدن‌کم‌آب‌شود. درمان اصول کلی

امکان‌دارد توصیه‌به‌کشت‌زخم‌شود تا بتوان‌آفت‌را از زخم‌رسی‌افتراق‌داد، یا احیاناً اگر عفونت‌باکتریایی‌ثابته‌وجود داشته‌باشد آن‌را تشخیص‌داد.

دهان‌را روزانه ۳ بار یا بیشتر با محلول‌نمک نصف‌قاشق‌چاپخوری‌نمک‌در حدود یک‌گلوآن‌آب‌حل‌شود) شستشو دهید، البته‌شرط‌این‌که‌خیلی‌دردناک‌نباشد.

زخم‌ها را مرتباً با کمک‌گوش‌پاک‌کن‌یا چیزی‌شبه‌آن‌که‌آغشته‌به‌پراکسید‌هیدروژن ۱٪ باشد پاک‌کنید.

اگر آفت‌در اثر خشن‌بودن‌دندان‌برسی‌یا دندان‌مصنوعی‌ایجاد شده‌باشد، به‌دندانپزشک‌مراجعه‌کنید. تا زمانی‌که‌این‌نوع‌مشکلات‌برطرف‌نشود آفت‌دهان‌خوب‌نمی‌شود. داروها

بی‌حس‌کننده‌های موضعی‌برای‌تخفیف‌درد خمیر حاوی‌یک‌مشتق‌استروئید به‌همراه‌ترامسیتولون‌استوناید، اگر به‌محض‌شروع‌خیمه‌مالیده‌شود، می‌تواند از بروز درد جلوگیری‌کند.

دارویی‌که‌برای‌حفظ‌لبی‌آفت‌تجویز شده‌است‌را نگاه‌دارید. در صورت‌بروز مجدد آفت بلافاصله‌آن‌را مصرف‌کنید. درمان‌هر چند‌ر زودتر آغاز شود، آفت‌خفیف‌تر خواهد‌بود. فعالیت

محدودی برای‌آن‌وجود ندارد. رژیم غذایی محدودیتی برای‌آن‌وجود ندارد، مگر پرهیز از غذاهایی‌که‌آفت‌را بدتر می‌کنند.

به‌هنگام‌بهبود آفت‌هر چند‌ر می‌توانید مایعات‌زیادتر بنوشید و یک‌ندرژیم‌غذایی‌متادل‌داشته‌باشید.

برای‌گرم‌کردن‌درد، مایعات‌را با‌نی‌بنوشید. مواد غذایی‌که‌کمتر باعث‌درد می‌شوند عبارتند از: شیر، ژلین‌مایع‌ماست‌و بستنی در این‌شرایط‌به‌بیش‌ک‌خود مراجعه‌نمایید؟

اگر درجه‌حرارت‌بدن‌به ۹۳٫۸ درجه‌سانتیگراد یا بالاتر برسد.

- اگر علی‌رغم‌درمان آفت‌در عرض ۳ روز رو بهبود نگذارد.

- اگر درد غیر قابل‌تحمل‌باشد و با درمان‌تخفیف‌نیابد.

- اگر کودکی‌که‌دانش‌آقش‌می‌زند وزن‌کم منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### آرتریت

آرتریت مرتبط با پسوریازیس چه علائم و عطفی دارد و چگونه درمان می‌شود؟ شرح بیماری

آرتریت مرتبط با پسوریازیس التهاب‌مفاصل‌مجاور ضایعات‌پوستی و ناخنی‌پسوریازیس هر یک‌از مفاصل‌بدن‌ممکن‌است‌درگیر شوند، ولی‌عمدتاً مفاصل‌انگشتان‌و

مهره‌های‌کمری‌و گردنی‌متلا می‌شوند. این‌اختلال‌معمولاً خفیف‌بوده‌بیشتر بین‌سنین ۳۰-۳۵ سال‌شروع‌شده‌و در سراسر زندگی‌به‌طور متناوب‌ادامه‌می‌یابد. علائم‌شایع

درد، تورم‌محدودیت‌حرکت‌احساس‌درد هنگام‌لمس‌و گرمی‌مفاصل‌متلا پوسته‌ریزی پوست

ناخن‌های‌چاله‌دار، برجسته‌و زرد رنگ خشکی و تب‌گاهی‌علل

استعداد ایلا به آرتریت‌مرتبط با پسوریازیس ممکن‌است‌ارثی‌باشد. واکنش ایمنی‌نسبت‌به‌یک‌عفونت‌استرپتوکوکی

ناشناخته (علت‌این‌اختلال‌معمولاً ناشناخته‌است

صدمات جسمی یا روحی به‌ندرت عوامل‌افزایش‌دهنده‌خطر عفونت‌های‌استرپتوکوکی‌به‌ندرت

سابقه خانوادگی آرتریت‌روماتوئید یا پسوریازیس پیشگیری اقدام‌فوری‌برای‌درمان‌آرتی‌پوئیکی

عفونت‌های‌استرپتوکوکی عواقب‌مورد انتظار این‌اختلال‌در حال‌حاضر غیر قابل‌علاج‌محسوب‌می‌گردد.

مشخصه‌این‌بیماری‌دوره‌های‌مکرر فרוکش‌و شعله‌ور شدن‌به‌طور حاد است البته‌علاطم‌بیماری‌با درمان‌فایل‌نسکین‌یا کترل‌بوده‌مورد معده‌وی‌از بهبود خودبه‌خود

بیماری‌در مقالات‌پزشکی‌گزارش شده‌است تحقیقات‌علمی‌غیراستروئیدی درمان‌این‌بیماری‌ادامه‌داشته‌و این‌امید وجود دارد که‌درمان‌های‌مؤثرتر و در

نهایت‌علاج‌بخش‌تر شده‌گردد. عوارض احتمالی پیشرفت‌به‌سوی آرتریت‌مزمن‌و ناتوانی‌شده‌ید در حرکت‌ممکن‌است‌رخ‌دهد (به‌ندرت . درمان

اصول کلی بررسی‌های تشخیصی ممکن‌است‌شامل آزمایش‌های‌خون‌از نظر عامل‌روماتوئید و

پادتن‌های‌ضده‌سنت ANA ، و رادیوگرافی‌مفاصل‌باشد. هدف‌درمانی‌عبارتست: از کنترل‌ضایعات‌پوستی‌و التهاب‌مفصلی

بی‌حرکت‌کردن‌مفاصل‌متلا یا آتل‌ممکن‌است‌انجام‌شود. برای‌تخفیف‌درد مفصلی‌از گرم‌کردن‌مفصل‌استفاده‌کنید. برای‌این‌منظور استفاده‌از

آب‌داغ‌چربان‌های‌گردایی‌لا‌باب‌های‌گرمایی‌امواج‌ماوراء‌صورت‌یا دیاترمی‌هنگامی‌مؤثرند.

برنامه‌ریزی دوره‌های‌مطم‌آفتاب‌گرفتن‌در حد متوسط‌کمک‌کننده‌است‌اگر گرم‌کردن‌مفاصل‌باعث‌نسکین‌درد نشد، کمپرس‌سرد را امتحان‌کنید.

اشعه‌درمانی (PUVA) تاباننده‌شده‌ماوراء‌اب‌تشفیر شدت‌پس‌از تجویز داروی‌پوستی‌برای‌ضایعات‌پوستی‌مؤثر است داروها

برای‌ناراحتی‌خفیف استفاده‌از داروهای‌بدون‌نسخه‌نظیر آسپرین ممکن‌است‌کافی‌باشد. برای‌کاهش‌التهاب‌مفصلی‌از داروهای‌ضده‌التهابی‌غیراستروئیدی

تزیق‌کوزن‌ده‌داخل‌مفاصل‌متلا (گاهی‌داروهای‌سرکوبگر دستگابا‌ایمنی‌نظیر مونترکسات‌ممکن‌است‌استفاده‌شود.

فعالیت در زمان ایلا به این‌بیماری‌در طی‌دوره‌شعله‌وری‌بیماری‌استراحت‌نمایید و پس‌از آن‌فعالیت‌در زمان ایلا به این‌بیماری‌های‌طبیعی‌خود را به‌تدریج‌از سرگیری.

سعی‌کنید فعالیت‌در زمان ایلا به این‌بیماری‌های‌بیرون‌از خانه‌در تماس‌یا آفتاب‌را



افزایش دهد. رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان دارای غلایم آرتریترمیت یا پسوریازیس باشید.

اگر دچار غلایم جدید و غیر قابل توجه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با

عوارض جانبی همراه باشند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### آفتاب‌زدگی

آفتاب‌زدگی (حساسیت به نور آفتاب چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

آفتاب‌زدگی عبارت‌است از واکنش به مواجهه بیش‌از حد با آفتاب پوست‌دو

بخش‌هایی که بیشتر در معرض آفتاب‌است درگیر می‌شود. غلایم شایع

بثور قرمز پوست گاهی همراه با ناول‌های کوچک در نواحی مواجهه یافته با آفتاب

لکه‌های پوست‌ریزی‌کننده

تب

خشنگی یا گیجی

قرمزی پوست‌غلل

آفتاب زدگی بیشتر در فصل گرم که اشمه فراوانش تری‌تر است رخ می‌دهد. مواجهه با

آفتاب‌محركه آن است و معمولاً همراه با آفتاب‌سوختگی است

در افرادی که داروهای مصرف می‌کنند که باعث حساسیت‌بهنور می‌شوند (

افزایش حساسیت به اشمه فراوانش، بی‌وزنه‌محتل است شایع‌ترین داروها عبارتند از

آنتی‌بیوتیک‌های تراسایکلین مندرهای تازیدری داروهای گورگرددار و قرص‌های ضد

بازداری‌خوراکی داروهای منوموه و مواد شیمیایی نیز می‌توانند واکنش ایجاد کنند(

فتوتیازین‌ها، سولفونامیدها، فطرانژان‌غال پسرولان‌ها).

برخی از مواد آرایشی از جمله رژ لب‌ها و صابون‌ها نیز می‌توانند

پکنواکنش حساس‌بهنور ایجاد کنند. عوامل تشدیدکننده بیماری

عقوت زرمین‌های

سابقه آفتاب‌زدگی

اختلالات متابولیک مثل دیابت شیرین یا بیماری تریویه

استفاده از داروهای سرگورگنر ایمنی با داروهای ذکر شده در فهرست غل

اختلالات طین مثل لوپوس ارتماتوی دی‌سکوئید، لوپوس ارتماتوی سیستمیک و با پورفیری بیش‌گیری

اگر سابقه آفتاب‌زدگی دارید، در صورت امکان دور از آفتاب‌بمانید.

در صورت مواجهه با آفتاب‌از لوسون‌های ضد آفتاب با قدرت محافظتی ۱۵ یا بالاتر

استفاده کنید و لباس‌های محافظ بپوشید. عواقب مورد انتظار

در صورتی که دور از آفتاب‌بمانید، علائم را می‌توان با درمان کنترل کرد. بهبودی تا

یک هفته طول می‌کشد. عوارض احتمالی

عود بثور و سایر علائم در صورت مواجهه با آفتاب‌حتی به مدت کوتاه‌بمیروددر بهار و

تابستان درمان

اصول کلی

هر گونه علت‌زرمین‌های مثل داروها، مواد آرایشی یا اختلالات طین را معلوم کنید.

آزمون‌لکه‌توری را می‌توان برای شناسایی غل آزرزی‌بهنور به کار برد.

در طول ساعات اوج اشمه فراوانش ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) از آفتاب‌دور بمانید.

اگر باید به‌در اوج آفتابی به فضای باز بروید، لباس‌های محافظ بپوشید و از گرم‌های ضد

آفتاب‌در دسترس استفاده کنید. داروها

کلروکین قبل از مواجهه با آفتاب‌برای بیش‌گیری عود غلایم ممکن است توصیه گردد.

استروئیدهای التهابی ممکن است برای کاهش التهاب تجویز شوند. فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری جز برای جناب‌از مواجهه طولانی مدت با آفتاب

محدودیش لازم نیست رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. برای بیش‌گیری از دهیدراتاسیون کم آبی،

مایعات فراوان بنوشید. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان‌حالت آفتاب‌زدگی را داشته باشید.

اگر دچار غلایم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در

درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### ویتیلگو (بسی یا برسی)

علت پیدایش ویتیلگو (بسی یا برسی) چیست و چگونه درمان می‌شود؟

بسی یا برسی یا ویتیلگو یک بیماری پوستی است که در آن لکه‌های سفید رنگ به دلیل

از دست رفتن رنگدانه پوست بوجود می‌آیند. این ضایعات در هر جایی از بدن ممکن

است دیده شوند. معمولاً در هر دو طرف بدن ثورنه لکه‌های متعدد سفید و شیری

رنگ دیده می‌شود. شایع‌ترین مناطق درگیری پوست عبارتند از: صورت، لب‌ها،

دست‌ها، بازوها، پاها و نواحی تناسلی. چه کسانی به بسی مبتلا می‌شوند؟

از هر صد نفر، یک یا دو نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. حدود نیمی از افرادی که به

این بیماری دچار می‌شوند، قبل از بیست سالگی غلایم آن را در خود خواهند یافت.

حدود یک‌پنجم از مبتلایان نیز یکی از افراد خانواده‌شان به این بیماری مبتلا بوده‌اند.

بیشتر کسانی که بسی دارند، از نظر سلامتی عموماً در وضعیت خوبی بسر می‌برند. رنگ و رنگ

ملاتین رنگدانه‌ای است که عامل تعیین‌کننده رنگ پوست، مو و چشم‌های ما می‌باشد و

توسط سلول‌هایی به نام ملانوسیت (سلول‌های رنگدانه‌ساز) تولید می‌شود. اگر این

سلول‌ها از بین بروند و یا نتوانند رنگدانه ملاتین را تولید کنند، رنگ پوست روشن‌تر

شده و با بطور کلی سفید می‌شود. دلیل پیدایش بسی چیست؟

پیدایش بسی نتیجه از بین رفتن سلول‌های رنگدانه‌ساز پوست است که دلیل آن ناشناخته

است. ولی چهار تئوری اصلی دراین زمینه وجود دارد:

۱- سلول‌های عصبی که بطور غیرطبیعی فعال شده‌اند ممکن است با تولید مواد سمی‌به

سلول‌های رنگدانه‌ساز آسیب برسانند.

۲- سیستم ایمنی بدن ممکن است در موقع دفاع از بدن در مقابل یک ماده خارجی،

رنگدانه پوست را نیز از بین ببرد.

۳- سلول‌های رنگدانه‌ساز ممکن است عامل از بین رفتن خودشان باشند. یعنی زمانی

که رنگدانه در حال ساخته‌شدن است، مواد زایدی نیز در کنار آن تولید می‌شوند که

سمی‌بوده و قادر به از بین بردن خود سلول‌ها است.

۴- وجود یک نقص ارثی موجب حساس شدن سلول‌های رنگدانه‌ساز به آسیب و در

نتیجه از بین رفتن آنها می‌شود. بسی چگونه پیشرفت می‌کند؟

وسعت، دوره و شدت از دست رفتن رنگدانه در انحصار مختلف مغزلات است. افرادی

که پوست روشنی دارند معمولاً در تابستان موجه تفاوت رنگ مابین نواحی مبتلا و

سایر نقاط سالم پوست که برنرزه شده‌اند، می‌شوند. بسی در افراد با پوست تیره بسیار

واضح‌تر از روشن‌پوستان است در موارد شدید ممکن است رنگدانه در همه جای

پوست از بین برود و پوست یکسره سفید شود. هیچ راهی برای پیش‌گیری این که هر

فرد چقدر رنگدانه از دست خواهد داد و یا اینکه بیماری وی چقدر طول خواهد کشید

وجود ندارد.

یک لکه بسی که به صورت ناحیه‌ای به رنگ سفید شیری رنگ دیده می‌شود، با این حال

میزان تخریب رنگدانه در هر لکه می‌تواند با سایر لکه‌ها متفاوت باشد. در یک لکه ممکن

است سایه‌های مختلفی وجود داشته باشد و نیز یک ناحیه تیره‌تر، نواحی سفید شده را

احاطه کرده باشد.

بسی اغلب با از دست رفتن ناگهانی رنگدانه در یک نقطه از پوست شروع می‌شود. این

فرآیند می‌تواند ادامه یابد و یا به دلایل ناشناخته، خود به خود متوقف شود. دوره‌های از

دست رفتن رنگدانه و متعاقب آن ثابت ماندن رنگ لکه و دوباره از دست رفتن رنگدانه

به بطور مداوم تکرار می‌شوند.

بازگشت خودبه‌خودی رنگ به لکه‌های سفید شده خیلی به ندرت اتفاق می‌افتد. بعضی از

بیماران که تصور می‌کنند بیماریشان خوب شده، در واقع تمام رنگدانه پوست خود را

از دست داده و پوستشان یک دست سفید شده است. اگر چه رنگ پوست این افراد یک دست سفید شده ولی آنها باز هم به بیسی مبتلا هستند. آیا درمان قطعی برای بیسی وجود دارد؟ تحقیقات فراوانی در مورد این بیماری و روشهای درمانی آن در حال انجام است و این امید وجود دارد که درمانهای جدیدی کشف و ابداع شوند. در حال حاضر دلیل اصلی پیدایش بیسی ناشناخته است و اگر چه راههای مختلف درمانی متفاوتی (در ماههای سنتی یا گیاهی) برای آن وجود دارد، ولی روش درمانی مؤثری که باعث بهبود همه بیماران شود، هنوز شناسایی نشده است. بیسی چگونه درمان می‌شود؟

گاهی بهترین درمان برای بیسی این است که اصلاً هیچ درمانی انجام نشود. در افرادی که پوست روشنی دارند اجتناب از برتزه شدن پوست طبیعی بدن، مانع از پیدایش نفاذ رنگ و در نتیجه مخفی ماندن لکه‌های بیسی خواهد شد. پوست سفید مناطق مبتلا به این بیماری هیچگونه دفاعی در برابر نور خورشید ندارند. این نواحی خیلی به راحتی دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. روی تمام نواحی مبتلا به ویلیگر که توسط لباس پوشانیده نمی‌شوند باید یک ضد آفتاب مناسب با SPF حداقل برابر ۱۵ مالیده شود و برای جلوگیری از آفتاب سوختگی، از قرار گرفتن در معرض خورشید در ساعات حداکثر تابش (۱۰ صبح تا ۴ عصر) خودداری شود.

پنهان کردن لکه‌های بیسی توسط کرم پودر، فرآورده‌های برتزه کننده (که بدون نیاز به نور آفتاب پوست را برتزه می‌کنند) یا سایر رنگه‌ها، کاری آسان و بی خطر است که سبب می‌شود این بیماری کمتر به چشم بیاید. امروزه مواد آرایشی مقاوم در برابر شستشو (واترپروف) که تقریباً با تمام انواع رنگ پوست قابل انطباق هستند، در فروشگاه‌های عرضه محصولات بهداشتی آرایشی وجود دارند. مهارت در استفاده از این مواد به تدریج به دست می‌آید و افراد به خوبی قادر خواهند بود پوست ناحیه مبتلا را به رنگ اطراف درآورند. این رنگها به تدریج از روی پوست محو می‌شوند و بنابراین نیاز به تکرار دارند. شیرها و کرم‌های برتزه کننده محتوی یک ماده شیمیایی به نام ا‌دی هیدروکسی استون، که برای رنگین کردن پوست نیازی به وجود ملانوسیتها ندارند. رنگ ناشی از این فرآورده‌ها هم به تدریج محو می‌شوند؛ زیرا با هر بار ریزش سلول‌های مرده از روی پوست، بخشی از این رنگ نیز با آنها از پوست جدا می‌شود. هیچ یک از این روش‌هایی که نام برده شد بیماری را درمان نمی‌کنند ولی می‌توانند موجب بهبود ظاهر شخص شوند. خالکوبی پوست در نواحی کوچک ممکن است مفید باشد.

اگر از ضد آفتاب‌ها و رنگه‌های پوشاننده کاری بر نیاید، پزشک شما ممکن است درمان دیگری را به شما پیشنهاد کند. این درمان می‌تواند شامل بازگرداندن طبیعی و یا از بین بردن باقی مانده رنگه‌ها باشد. هیچیک از روش‌های بازگرداندن رنگه‌ها درمان کامل و دائمی محسوب نمی‌شود. بازگرداندن رنگه‌ها کورتون موضعی: داروهای موضعی کورتون ممکن است در بازگرداندن رنگه‌ها به نواحی کوچک مبتلا به بیسی مؤثر باشند. این داروها باید همزمان با سایر درمان‌ها به کار برده شوند. مصرف طولانی این داروها می‌تواند موجب بازگشت شدن پوست و حتی پیدایش ترک‌های پوستی در بعضی نواحی شوند. بنابراین استفاده از آنها باید حتماً تحت نظارت متخصص پوست باشد.

**پووا PUVa:** در این روش درمان، دارویی به نام پسرولان به بیمار داده می‌شود، این ماده شیمیایی پوست را نسبت به نور خورشید بسیار حساس می‌کند. سپس پوست، تحت تابش نوع خاصی از نور ماوراء بنفش به نام **UVA** قرار می‌گیرد. دستگاه‌های درمانی ویژه‌ای برای این نوع درمان لازم هستند که همه جا در دسترس نمی‌باشند. در صورت عدم دسترسی به این دستگاه‌ها، می‌توان از نور آفتاب که دارای **UVA** می‌باشد استفاده کرد. البته امکان تنظیم دقیق مقدار اشعه تابنده شده در صورت استفاده از نور آفتاب وجود ندارد و لذا خطر سوختگی پوست در این روش بیشتر است. وقتی بیسی خیلی محدود است، پسرولان را می‌توان بر روی پوست مبتلا مالیده و سپس بیمار را در معرض تابش **UVA** قرار داد.

با این حال معمولاً پسرولان را به صورت قرص خوراکی به بیمار می‌دهند. در این روش درمانی بین ۵۰ تا ۷۰ درصد شانس برگشت رنگه‌ها به پوست صورت، بدن، بازوها، ران و ساق باها وجود دارد. دست‌ها و پاها خیلی کم به این نوع درمان پاسخ می‌دهند. معمولاً حداقل یک دوره درمان یک ساله به صورت ۱ تا ۳ بار در هفته لازم است. پووا فقط باید توسط متخصص پوست و تحت شرایط کنترل شده صورت گیرد. عوارض جانبی پووا شامل واکنش‌های مشابه آفتاب سوختگی هستند. در صورت استفاده طولانی مدت، بر روی پوست کک‌مک وجود آمده و پوست مستعد ابتلا به سرطان می‌شود.

از آنجا که انواع پسرولان موجب افزایش حساسیت چشم نسبت به نور خورشید می‌شوند، استفاده از عینک‌های آفتابی محافظ در برابر **UVA** از شروع درمان تا غروب آفتاب در همان روز ضرورت تام دارد. دلیل محافظت از چشم‌ها، پیشگیری از ابتلا، زودرس به آب مرارده است معمولاً از **PUVA** برای بچه‌های زیر دوازده سال، زنان باردار یا شیرده و یا افراد مبتلا به بعضی از بیماری‌های خاص استفاده نمی‌شود. اشعه ماوراءبنفش: طیف بسیار محدودی از اشعه ماوراء بنفش **B** قدرت تحریک سلول‌های رنگه‌ساز را داشته و در درمان بیسی مفید می‌باشد. این طیف اشعه تنها توسط لامپ‌های مخصوص و با سیستم لیزر تولید می‌گردد. عوارض این روش بسیار کم بوده و در بچه‌ها نیز قابل استفاده است.

پیوند پوست: انتقال پوست از نواحی طبیعی به نواحی سفید شده فقط در موارد تعداد محدودی از بیماران مبتلا به بیسی امکان‌پذیر می‌باشد. معمولاً این روش موجب بازگشت کامل رنگ به نواحی مبتلا نمی‌شود. از بین بردن رنگه‌ها باقی مانده:

در بعضی از بیماران که بیماری بیسی وسعت زیادی پیدا کرده است، عملی‌ترین روش درمان، رنگ زدن نواحی طبیعی پوست و رنگدست کردن رنگ آن است. در این روش از یک ماده شیمیایی به نام "**Hy Of roquinone Monobenzylether**" یا از اشعه لیزر استفاده می‌شود. این روش درمان حدود یک سال به طول می‌انجامد. معمولاً از بین رفتن رنگ پوست در این روش دائمی و برگشت ناپذیر است. لذا بیماران باید آکیدا از تماس با نور آفتاب اجتناب نمایند. بیسی در کودکان چگونه درمان می‌شود؟ معمولاً در کودکان از روش‌های درمان شدید و تهاجمی استفاده نمی‌شود. در بیماران خردسال استفاده از ضد آفتاب و پوشانیدن لکه‌ها با مواد رنگ کننده بهترین درمان است. کورتون‌های موضعی را هم با احتیاط زیاد می‌توان بکار برد. از پووا معمولاً تا سن ۱۲ سالگی استفاده نمی‌شود، اما در این دوره سنی نوعی از اشعه ماوراءبنفش به نام ماوراءبنفش **B** با طیف باریک‌تابش قابل قبولی در درمان بیسی داشته‌است. برای پیشگیری از گسترش یا عود بیسی چه می‌توان کرد؟

از آنجایی که علت این بیماری شناخته‌نشده‌است، راه مؤثری برای پیشگیری از آن وجود ندارد. نقش استرس‌های روحی در ایجا یا تشدید بیماری قطعاً مشخص نشده‌است. اگر چه بعضی از بیماران دوره‌های شدت بیماری را به این استرس‌ها ارتباط می‌دهند. در برخی بیماران هرگونه آسیب پوست (سوختگی، زخم، خراشیدگی، فربه‌های مکرر) موجب پیدایش لکه‌های بیسی در محل آسیب می‌شود. این دسته از بیماران باید در مراقبت از پوست خود وقت بیشتری نمایند. نقش غذا در بروز بیماری مشخص نیست و در حال حاضر هیچ محدودیت غذایی خاصی به بیماران توصیه نمی‌شود. منبع: مرکز آموزش و پژوهش بیماریهای پوست و جذام

#### آنوریسم (Aneurysm)

آنوریسم (Aneurysm) چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

آنوریسم عبارت‌است‌از بزرگ‌شدن یا بیرون‌زدگی دیواره‌یک‌سرخرگ‌در اثر ضعف‌دیواره‌سرخرگ آنوریسم‌قلب‌سبب‌از حمله‌قلبی‌رخ‌می‌دهد و معمولاً در آنورت (سرخرگ‌بزرگی‌که‌از قلب‌منشأ، گرفته‌و در سینو شکم‌به‌سمت‌پایین‌حرکت‌می‌کند) یا سرخرگ‌هایی‌که‌منز، پاها، یا دیواره‌قلب‌را تغذیه‌می‌کنند، ایجاد می‌شود. علائم‌شایع آنوریسم در فقه‌سداری‌باعث‌درد‌فقه‌سداری‌گودن‌کمر، و شکم‌می‌شود. درد ممکن‌است‌ناگهانی‌و نیز باشد.

آنوریسم در شکم‌باعث‌درد در کمر (گاهی‌شدید)، بی‌اشتهایی‌و کاهش‌وزن و وجود

یک‌توده‌ضربان‌دار در شکم می‌شود.

آئورسم در یک‌سرخرگ‌گدر یا باعث‌ترسیدن‌خون‌به‌قدر کافی‌به‌تفاضل‌مختلف‌با می‌شود. در نتیجه‌با دچار ضعف‌و رنگ‌بریدگی‌می‌شود، با اینکه‌مورم‌شده‌رنگ‌آن‌به‌آبی‌تغییر می‌کند. امکان‌داره‌یک‌توده‌ضربان‌دار در ناحیه‌کشال‌لوزان‌یا پشت‌زاتو وجود‌داشته‌باشد. وجود آئورسم‌در یک‌سرخرگ‌معوی‌باعث‌سررد (اغلب‌ضربان‌دار)، ضعف‌فلج‌یا کرختی‌در دزدپشت‌چشم‌تغییر بینایی‌با تابایی‌سنسی‌و مساوی‌نیودندان‌زمرم‌گدما می‌شود.

وجود آئورسم‌در عضله‌قلب‌باعث‌ناانظم‌شدن‌ضربان‌قلب

علام‌نارسایی‌احقانی‌قلب‌می‌شود. علل

شایع‌ترین‌علت‌افزایش‌فشارخون‌است‌که‌سرخرگ‌گدرا ضعیف‌می‌کند.

آترواسکلروز (تصلب‌شراین

ضعف‌مادرزادی‌سرخرگ‌به‌خصوص‌در مورد آئورسم‌های‌سرخرگ‌هایی‌که‌به‌مغز می‌روند.

عفونت‌آتورت‌در اثر بیماری‌سیفلیس‌نادر است .

صدمه‌فیزیکی‌عوامل‌نشاید‌کننده‌بیماری

سن‌بیشتر از ۶۰ سال

سابقه‌حمله‌قلبی

فشارخون‌بالا

سیگارکشیدن

چاقی

سابقه‌خانوادگی‌تصلب‌شراین

پلی‌آرتریت‌گرهی‌یک‌نوع‌بیماری‌که‌مطی‌آن‌التهاب‌سرخرگ‌های‌کوچک‌و متوسط‌رخ‌می‌دهد، آندوکارذیت‌باکتریال‌عفونت‌سطح‌داخلی‌قلب‌پیشگیری

ترک‌سیگار

ورزش‌منظم

تغذیه‌کافی‌و رژیم‌کم‌چربی

در صورت‌وجود سیفلیس‌درمان‌روده‌هانگام

رعایت‌برنامه‌درمانی‌کنترل‌فشارخون

کاهش‌استرس‌عواقب‌مورد‌انتظار

اغلب‌به‌کمک‌جراحی‌درمان‌پذیر است‌در جراحی‌رگ‌مصنوعی‌به‌جای‌آن‌قسمت‌از رگ‌که‌آئورسم‌داره‌گذاشته‌می‌شود. جراحی‌در مورد آئورسم‌قلبی‌می‌تواند‌باعشر طرف‌شدن‌نامنظمی‌های‌ضربانی‌شود‌و عمر را طولانی‌تر کند. گاهی‌آئورسم‌عود می‌کند. عوارض‌احتمالی

سکته‌مغزی

پاره‌شدن آئورسم‌علام‌همیشه‌مکان‌آئورسم‌عیارند‌از: سردرد‌شده‌بد، درد‌شدید‌و تند‌و نیز‌در قسمه‌صدری‌شکم‌یا‌پا‌از دست‌دادن‌خوشبای‌اگر پارگی‌درمان‌نشود می‌تواند‌به‌مرگ‌بیانجامد. درمان

اصول‌کلی

تشخیص‌زودهنگام‌و درمان‌قبل‌از اینکه‌آئورسم‌پاروشود ضروری‌است

بررسی‌ها عیارند‌از: آزمایش‌خون‌از لحاظ‌التهابی‌نواز قلب‌آزیوگرافی‌سایر

عکس‌برداری‌ها، سی‌تی‌اسکن‌یا سونوگرافی

جراحی‌برای‌جابجین‌کردن‌رگ‌دچار آئورسم‌یا بستن آئورسم

آئورسم‌مغزی‌نیاز‌به‌جراحی‌ورژانس‌دارد. جراحی‌برای‌سایر‌انواع آئورسم‌ها می‌تواند‌میزان‌ناسب‌انجام‌دهد.

پس‌از جراحی‌اندازه‌گیری‌فشارخون‌و کنترل‌فشارخون‌را جدی‌گرفته‌و یاد بگیرند. داروها داروهای‌ضدالتهابی‌برای‌جلوگیری‌از تشکیل‌لخته‌و داروهای‌ضددرد، پس‌از جراحی‌تجویز می‌شوند.

امکان‌دارد‌برای‌جلوگیری‌از عفونت‌آنتی‌بیوتیک‌تجویز شود. فعالیت

در زمان‌ابتلا‌به‌این‌بیماری‌قبل‌از جراحی‌از فعالیت‌در زمان‌ابتلا‌به‌این‌بیماری‌سنگین‌یا فشارآوردن‌به‌خود‌اجتناب‌کنند. بعد‌از جراحی‌به‌تدریج‌فعالیت‌در زمان‌ابتلا‌به‌این‌بیماری‌های‌عادی‌خود‌را از سر‌گیرند. رژیم‌غذایی قبل‌از جراحی‌غذایی‌بصریف‌مصرف‌نمایند‌تا‌از زور

زده‌به‌هانگام‌اجابت‌مزاج‌اجتناب‌کنند. بعد‌از جراحی‌رژیم‌خاصی‌توصیه‌نمی‌شود. درجه‌شرایطی‌باید‌به‌پزشک‌مراجعه‌نمود؟

اگر شما‌یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علام‌آئورسم‌را دارید، به‌خصوص‌وجود یک‌توده‌ضربان‌دار در شکم‌یا‌پا‌یا درد‌قسمه‌صدری‌یا شکمی‌این‌یک‌نوازانس‌است‌کمک‌خواهید‌و تا زمان‌رسیدن‌آیولانس‌در تخت‌استراحت‌کنید.

اگر حمله‌قلبی‌داشته‌اید‌و بعد‌از آن‌دچار نامنظمی‌ضربان‌قلبی‌یا علام‌نارسایی‌احقانی‌قلب‌شده‌اید.

اگر پس‌از جراحی‌هر کدام‌از علام‌دوباره‌م‌رخ‌دهد.

منبع: پایگاه‌اطلاع‌رسانی‌پزشکان‌ایران

#### آمییز (سهال‌خونی‌آمیسی)

درباره آمییز (سهال‌خونی‌آمیسی) توضیح دهید.

شرح بیماری

آمییز (سهال‌خونی‌آمیسی) عبارت‌است‌از یک‌عفونت‌انگلی‌روده‌بزرگندو گاهی‌کمی.

سهال‌آمیسی‌در تمام‌دنیا‌وجود‌دارد‌اما‌در کشورها‌در حال‌توسعه‌شایع‌تر است‌بسیاری‌از افراد، خصوصاً کسانی‌که‌در آب‌وهوای‌معتدل‌زندگی‌می‌کنند، این‌انگلا‌را‌دارند‌بدون‌این‌که‌علائم‌داشته‌باشند. علام‌موضی‌ظاهر می‌شوند‌که‌اندک‌بافت‌روده‌بزرگ‌را‌مورد‌تهاجم‌قرار دهد. علام‌ممکن‌است‌خیلی‌مهم‌باشند. علام‌شایع‌گاهی‌هیچ‌علائمی‌وجود‌ندارد.

سهال‌متنوب‌عمر‌اما‌اجابت‌مزاج‌بد، یو، در مراحل‌اولیه‌غالباً‌قبل‌از سهال‌بیوست‌وجود‌دارد.

گاز‌و نفخ‌شکم

دل‌پیچ‌و حساسیت‌شکم‌به‌لمس

تب

گاهی‌مخاطو‌خون‌در اجابت‌مزاج

خشنگی

دردهای‌عضلانی‌اگر کبد‌گوفشار‌شده‌باشد:

درد‌در ناحیه‌کبد‌و سمت‌راست‌شکم

گاهی‌زرد‌شدن‌چشم‌ها‌و پوست

لرز‌شدید

کاهش‌وزن‌علل

یک‌انگل‌میکروسکپی‌به‌نام‌آنتامویا‌هینتولیپیکا، که‌توسط‌بیه‌سوسکه‌حمام‌و تماس‌مستقیم‌با‌دستمال‌یا‌غذای‌آلوده‌به‌مدفوع‌انفالی‌می‌یابد. شایع‌ترین‌منابع‌عفونت‌عیارند:

از:

آلودگی‌در افرادی‌که‌با‌غذا‌سروکار‌دارند.

معیوب‌بودن‌لوله‌کشی‌هتل‌یا‌کارخانه

سبزیجات‌یا‌میوه‌های‌خامی‌که‌با‌کود‌انسانی‌پرورش‌یافته‌اند، یا‌در آب‌آلوده‌شسته‌شده‌اند. عوامل‌افزایش‌دهنده

خطر محیط‌زندگی‌شلوغ‌و‌غیربهداشتی

مسافرت‌به‌مناطق‌با‌زیساخت‌های‌بهداشتی‌نامطلوب

زندگی‌در مؤسسات‌نگهداری‌مختلف‌مثل‌خانه‌مسنان‌و‌غیره‌پیشگیری

دستان‌خود‌را‌به‌طور مرتب‌شوئید، خصوصاً‌قبل‌از‌غذا‌خوردن‌اگر‌در منطقه‌ای‌هیستید‌که‌غذا‌و‌آب‌ممکن‌است‌در آنجا‌آلوده‌باشد، اقدامات‌ذیر ضروری‌هستند: - آب‌آشامیدنی‌را‌۵ دقیقه‌جوشانید. - برای‌سواک‌کردن‌و‌شستن‌دندان‌ها‌از آب‌شیر استفاده‌کنید‌و‌مراقبت‌باشید

هانگام‌حمام‌کردن‌آب‌فورت‌ندهید. - از خوردن‌میوه‌یا‌پوست‌یا‌سبزیجات‌ماهی‌یا‌صدف‌خام‌با‌هر‌گونه‌محصول‌لبنی‌مشکوک‌بشنی‌شیر، کره‌و‌غیر) خودداری‌کنید. عواقب‌مورد‌انتظار

در اکثر‌موارد‌بدن‌عارضه‌سهال‌آمیسی‌در عرض‌۳ هفته‌با‌درمان‌خوبی‌می‌شود. در مواردی‌که‌فرد‌به‌صورت‌حامل‌بیماری‌در آمدن‌است‌هیچ‌علائمی‌ممکن‌است‌وجود

نداشته‌باشند. در موارد‌شدید، امکان‌دارد‌سهال‌خونی‌شده‌بد‌بروز‌کند‌که‌نیاز‌به‌درمان‌در

بیمارستان وجود دارد. عوارض احتمالی

پروتیست (التهاب پرده‌مغز) که مطلقاً مضر است محکم را می‌پوشاند.

هیپاتیت یا آبله کبد

آبله ریه

عفونت پرده‌دور قلب

آبله معز درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش مدفوع خون سی‌تی‌اسکن در موارد

شکبه گرفتاری کبد و در صورت لزوم نمونه برداری

در مورد بهداشت شخصی بسیار مراقب باشید. مرتب حمام کنید و پس از اجابت مزاج و قبل از دست زدن به غذا یا مواد غذایی دستان خود را با آب گرم و صابون بشویید.

در مواردی که آبله کبد وجود دارد، جراحی ممکن است ضروری باشد. داروها

امکان دارد مترونیدازول یا پندوکتیل یا هر دو، پاروموآسین یا دلوکسانید تجویز شوند.

امکان دارد جایگزینی مایعات دسترفته برای درمان اختلال آب و الکترولیت به وجود

آمده در اثر اسهال ضروری باشد. فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری به هنگام حمله حاد اسهال در رختخواب استراحت کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را وقتی آغاز کنید که تبرع شود و اسهال در

به بهبود گذارد. رژیم غذایی

رژیم غذایی شامل غذاهای نرم و تدریجاً از سر گرفتن رژیم غذایی عادی درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نام علام اسهال آسین را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

- دلدی پیچیدگی از ۲۴ ساعت طول بکشد.

- اسهال یا خون در اجابت مزاج بیشتر شود.

- استفراغ آغاز شود.

- درد در ناحیه کبد آغاز شود یا زردی به وجود آید (زردی پوست یا چشم‌ها)

- تبور پوستی ظاهر شود.

- تحریک پذیری یا سردرد شدید رخ دهد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### آمفیزم

آمفیزم چیست و چگونه درمان می شود؟

شرح بیماری

آمفیزم عبارت است از یکی بیماری مزمن ریه که طی آن کیسه های هوایی حایچه ها در

ریه بیش از اندازه گشاد می شوند و در نتیجه

خاصیت ارتجاعی ریه های که کیسه های هوایی را به هنگام تنفس باز و بسته می کنند از بین می رود. این بیماری معمولاً در بزرگسالان بین سن ۷۵-۵۵ سال رخ می دهد و در

مردان شایع تر از زنان است علایم شایع

غالباً در مراحل اولیه علائم وجود ندارد.

تنگی نفسی که شدت آن تدریجاً طی سالها زیاد می شود.

عفونت های راجعه گاهگاهی در ریه ها یا لوله های نایز پای

بزرگ شدن قفسه سینه و شیب شدن آن به پیشک عمق

علت اصلی ناشناخته است. اما عوامل مؤثر عبارتند از:

سیگار کشیدن برای سالهای شماری

آلودگی هوا

آلتهاب کیسه های هوایی در ریه ها

کمبود ارتی آلفا - ۱ - آنتی تریپسین عوامل تشدید کننده بیماری

مشاطی که نیازمند تنفس مخصوص و با زو هشتند مثل شیشه گری یا نواختن یک ساز

بادی موسیقی

بروز عفونت های مکرر تنفسی که باعث کاهش عملکرد بافت ریه می شود.

آلرژی یا سابقه خانوادگی آلرژی

سابقه آسم یا برونشیت پیشگیری

سیگار نکشیدن

از بودن در جاهایی که آلودگی هوا زیاد است خودداری کنید.

ورزش در حد متوسط در هوای تمیز انجام دهید.

از بروز آفلو آزا و ذات الریه یا زدنواکسن های مربوطه جلوگیری کنید.

از تماس با بیماریانی که دچار عفونت تنفسی هستند خودداری کنید.

در صورت بروز عفونت ریه به پزشک مراجعه کنید. پزشک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند. عوارض مورد انتظار

این بیماری را نمی توان معالجه کرد، اما با کنترل علایم می توان پیشرفت و

شدت گرفتن بیماری را به تأخر انداخت اگر چه آمفیزم امید به زندگی را کاهش می دهد،

بسیاری از افراد سالها با آن زندگی می کنند. بدون درمان

عوارض بیماری ممکن است مرگبار باشند. عوارض احتمالی

مستعد بودن نسبت به بروز عفونت های ریه

بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD)

نارسایی تنفسی یا روی هم خوابیدن

نارسایی احتقانی قلب درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و سایر بررسی های آزمایشگاهی

عکس برداری یا اشعاع ایکس و آزمون های عملکرد ریه باشند.

- درمان با هدف کاهش علامت کند کردن پیشرفت بیماری و جلوگیری از بروز

عوارض صورت می گیرد.

- نوعی درمان جدید برای درمان آمفیزم ناشی از کمبود ارتی آلفا - ۱ - آنتی تریپسین بسیار

نویدبخش است

- سیگار را ترک کنید. سیگار باعث پیشرفت بیماری می شود حتی اگر درمان صورت گیرد.

- از استنشاق آلاینده های تنفسی خودداری کنید.

- اگر در جایی کار می کنید که آلودگی هوا زیاد است با اقدامات مختلف سعی کنید از قرار

گرفتن در معرض آلودگی اجتناب کنید. در صورت لزوم شغل خود را عوض کنید.

- به هنگام همدار در مورد آلودگی هوا، در منزل بمانید.

- سیستم تهویه مطبوع فیلتر دار با کنترل رطوبت در منزل خود نصب کنید.

- هرگز لوله همراه آمفیزم نباید در مان شود تا از بدتر شدن آمفیزم جلوگیری شود.

- از قرار گرفتن در معرض تغییرات ناگهانی دما یا رطوبت حرزدنیا صدای بلند،

خندیدن گریه کردن یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی شدید، در صورتی که باعث بروز حمله های سرفه شوند، خودداری کنید.

- از رفتن به ارتفاعات که هوا در آنجا رقیق است خودداری کنید.

- دندان های خود را مرتب مسواک کنید و نخ دندان بکشید تا احتمال بروز عفونت در دهان شود.

- انتهای نخت خود را حدود ۱۲-۱۰ سانتی متر بالا بیاورید. این کار کمک می کند تا

ترشحات مخاطی در قسمت های تحتانی ریجه شوند.

- از افرادی که سرفه می کنند یا سرماخوردگی دارند دوری کنید.

- ندرتاً مسکن استامینوفیلن ریه مد نظر قرار گیرد. داروها

آنتی بیوتیک برای مبارزه با پیشگیری از عفونت های ثانویه

داروهای گشاد کننده نایز برای رفع اسپاسم لوله های نایز پای

واکسن انفلو آزا و واکسن ذات الریه

اکسیژن در مراحل انتهایی فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدود خواهد شد، اما تا حدی که قدرت انجام می دهد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید.

عدم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به مدت طولانی موجب پیشرفت ثانوی خواهد شد. رژیم غذایی

روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این کار باعث رقیق شدن ترشحات ریه‌ی و آسان‌تر شدن تخلیه آنها با سرفه می‌شود. درجه شرايطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آعفیم را دارید. اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد:

- تب
- وجود خون در خلط
- افزایش تنگی نفس یا تنگی نفس بدون سرفه یا بهنگام استراحت
- درد قفسه سینه
- زیاد شدن غلیظ شدن یا تغییر رنگ خلط علوی رخم درمان

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### آندومتریوز

آندومتریوز چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

آندومتریوز عبارت‌است از اختلالی که در آن بافت مشابه پوشش داخلی رحم (آندومتر) در نقاطی غیر معمول در قسمت پایینی شکم ظاهر شود. این بافت ممکن است روی سطح تخمدان یا پشت رحم و در حفره لگنی روی دیواره روده و تدریاً در نقاطی دورتر به وجود آید. آندومتریوز به چهار مرحله محدود، خفیف متوسط و شدید تقسیم می‌شود که بیانگر محل قرار گیری و شدت اختلال هستند. این اختلال می‌تواند در هر سنی از بلوغ تا یائسگی رخ دهد. اما در سنین ۳۰- تا ۴۰ سالگی بیشتر دیده می‌شود. علائم شایع علائم زیر ممکن است به‌طور ناگهانی ظاهر شوند یا طی چندین سال به وجود آیند: درد لگنی فزاینده به‌هنگام مدت‌ها ماهانه خصوصاً روزهای آخر گامی درد لگنی ممکن است در هر زمانی رخ دهد.

لکه‌بینی قبل از عادت ماهانه

گاهی وجود خون در ادرار یا مدفوع

کمردرد در همراه با افزایشات روددی

تازایی علل

ناشناخته هستند، اما پزشکان نظریه زیر را بیشتر از بقیه قبول دارند؛ معمولاً در هنگام تخمک گذاری پوشش داخلی رحم (آندومتر) ضخیم شده تا آماده کاشته شدن تخم‌لقاح یافته باشد. اگر این اتفاق بیفتد، بافت پوشش داخلی رحم کهنه شده و در خونریزی عادت‌ماهان از بدن خارج می‌شود و در بعضی از موارد، این بافت خراب شده و جمع یافته و از راولوله‌های رحمی به‌درون حفره لگنی می‌روند. بافت در اینجا آزادانه غوطه‌ور می‌شود و خود را به‌سایر بافت‌ها می‌چسباند و در هر مافشد کرده و به‌سایر نقاط هم گسترش می‌یابد. رشد بافت آندومتر بر روی اعضای لگنی ممکن است باعث چسبیدن احشاء به یکدیگر شود و بدین ترتیب درد و سایر علائم ظاهر خواهند شد. عوامل تشدید کننده بیماری خانم‌هایی که حامله نمی‌شوند یا حاملگی را به‌تعمیق می‌اندازند.

سابقه خانوادگی آندومتریوز

تنگ یا بسته شدن گردن رحم مسیر خروجی بافت تخربیی و خون را پیشگیری اقدام خاصی برای پیشگیری نمی‌توان انجام داد. تنها می‌تواند تشخیص زودهنگام و درمان مناسب از گسترش آندومتریوز جلوگیری کرد. عواقب مورد انتظار بدون درمان آندومتریوز تدریجاً شدید می‌شود. اما پس از یائسگی به‌علت کاهش تولید استروژن تدریجاً پسرفت می‌کند. علائم

را می‌تواند دارو تخفیف داد و گاهی این بیماری را جراحی قابل‌الجه است در خانم‌هایی که شدت بیماری در آنها زیاد است موفقیت‌درمان کمتر است عوارض احتمالی تازایی به‌علت کاشته شدن بافت در لوله‌های رحمی و تنگ شدن آنها درد ناتوان کننده اما این درد هیچگاه نشانه‌ای از تهدید زندگی نیست مشکلات اداری و اجابت مزاج

چسبندگی احشای لگنی

عود آندومتریوز پس از جراحی

وجود بافت کاشته شده روی تخمدان می‌تواند باعث ایجاد کیست‌های بزرگ و

توده‌های لگنی به‌نام آندومتریوما شود. درمان

اصول کلی

امکان دارد تشخیص این اختلال دشوار و نیازمند معاینات مکرر یا اقدامات جراحی تشخیصی مثل لاپاروسکپی باشد. در لاپاروسکپی با ایجاد منفذی از روی شکم وسیله‌ای باریک که نوک آن منبع نور قرار دارد به‌درون حفره شکم فرستاده شده و احشای شکمی و لگنی بررسی می‌شوند. عکس برداری از قسمت پایینی روده‌ها یا اشعه ایکس (همراه با تهیه باریم برای بهتر دیدن روده‌ها) ممکن است در رسیدن به تشخیص کمک کننده باشد. - درمان برحسب مرحله بیماری سن بیمار، و تصمیم به‌چه‌دار شدن یا نشدن متفاوت است - اگر بچه می‌خواهید، هرچه زودتر به‌کنر حاملگی باشید. حاملگی ممکن است بیماری را مقداری تخفیف هم بدهد. توجه داشته باشید

که به‌تعمیق انداختن حاملگی ممکن است به تازایی بیانجامد.

- به جای تاینواز توارهای بهداشتی استفاده کنید. تاینوز ممکن است احتمال جریان پس‌گرد خون و بافت تخربیی و ورود آن به حفره شکم و لگن را بیشتر کند. - برای تخفیف درد از گرما استفاده کنید. یک صفحه گرم کهنه یا شیشه آب‌داغ را روی شکم یا کمر قرار دهید، یا حمام آب گرم بگیرید تا عضلات شل شوند و ناراحتی تخفیف یابد. - امکان دارد برای حذف بافت کاشته شده از جراحی یا لیزر یا منقذ ساختن بافت با جریان الکتریکی استفاده شود.

- جراحی برای برداشتن بافت‌های کاشته شده یا در آوردن رحم لوله‌های رحمی و تخمدان‌ها در خانم‌هایی که دیگر نمی‌خواهند حامله شوند. داروها می‌توان از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی برای رفع درد خفیف استفاده کرد. امکان دارد داروهای ضد درد قوی‌تری تجویز شوند. داروهای رایجی که برای درمان آندومتریوز با مهار کار تخمدان تجویز می‌شوند عبارتند از قرص‌های جلوگیری از حاملگی داروهای پروژسترونی دانازول و هورمون آزاد کننده گنادوتروپین‌ها. فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری ورزش‌های خفیف‌دانه در را تخفیف داده و سطح استروژن را کاهش می‌دهد. کم‌این ممکن است باعث کند شدن رشد آندومتریوز شود. پس از جراحی نیاز است تا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری مقداری محدود شود. رژیم غذایی از خوردن کافئین اجتناب کنید زیرا به‌نظر می‌رسد درد را در بعضی از خانم‌ها بدتر کند. درجه شرايطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم آندومتریوز را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

- درد غیر قابل تحمل
- خونریزی غیر معمول یا زیاد
- اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به‌همراه داشته باشند.
- اگر پس از درمان علائم مجدداً ظاهر شوند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### ایبی گلوئیت

ایبی گلوئیت چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

ایبی گلوئیت عبارت‌است از یک عفونت ناگهانی و تهدید کننده ند لگنی در کودکان که در ایبی گلوئیت روی می‌دهد. ایبی گلوئیت یک عفنه بافتی کوچک در عقب گلو است که از ورود وی‌های مرتبط به‌عمل می‌آورد. ایبی گلوئیت سری‌است و اغلب با خروسک کروب که خطر کمتری دارد اشتباه می‌شود. توجه داشته باشید که تورم‌هایی گلوئیت ممکن است در عرض ۱۲ ساعت از شروع بیماری باعث بسته شدن کامل راه‌هوایی شود، بنابراین بیمار باید فوراً تحت‌درمان قرار گیرد. علائم شایع

صدا یا گریه خفه در خروسک صدا یا گریه خشن تر است

سرفه در حد کم در خروسک سرفه زیاد و شبیه پارس سگ‌است.

گلو درد  
تب  
عشونت صدا  
آبریزش از دهان به علت مشکل در بلع بزاق  
مشکل تنفسی فزاینده  
دم پر سروصدا، صبح مانند و با فرکانس بالا  
بفتش شدن پوست و بستر ناخن‌ها  
کودک سر خود را مکنند و وضعیت نامعمولی قرار دهد. کودک گریه خود را به عقب و بدن خود را به جلو خمی کند، زانوش را بیرون می آورد و پره‌های بینی را تا حد امکان گشاده می کند. با این کار کودک تلاش دارد تا هوای بیشتری را استنشاق کند. غلظت عفونت‌ایی گلویت توسط باکتری معمولاً هموفیلوس آنفلوآنزا، پنوموکوک یا استرپتوکوک تودم‌ایی گلویت باعث بسته شدن رورودی نای می‌شود. عوامل تشدید کننده بیماری وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد.  
محیط زندگی طوطی با غیر بهداشتی پیشگیری  
اگر کودک آنفلوآنزا مبتلا به ایب گلویت تشدید شده است هرگونه عفونت تنفسی را جدی بگیرد و برای درمان تحت نظارت مراجعه کنید.  
کودک باید واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا بزند. عوامل مورد انتظار بهبود کامل در صورت تشخیص و درمان زودهنگام عوارض احتمالی ذات‌الریه منتهی به عفونت مفصل عفونت التهاب پرده در قلب یا سلولیت (عفونت بافت عمقی زیر پوست  
بدون درمان امکان دارد مسیر هوایی کاملاً مسدود شود و کودک ممکن است در عرض چند ساعت فوت کند. درمان

اصول کلی  
اقدامات تشخیصی ممکن است شامل کشت خون کشت گلو، و سایر اقداماتی که تحت کنترل دقیق انجام می گیرند تا از بروز عوارض جلوگیری شود باشد.  
- اگر مشکوک به ایب گلویت هستید هرگز سعی نکنید نه گلوئی کودک را نگاه کنید.  
- کودک را به جای خوابیدن نشانید.  
- کودک را نرسیدن به بیمارستان آرام می حرکت نگذارد. اضطراب و ترس هیچ‌ا باعث بدتر شدن مشکلات تنفسی می شود.  
- بستری کردن کودک گسترای دادن اکسیژن و انجام سایر اقدامات مراقبتی ویژه  
- جراحی برای باز کردن راهی به نای یا قرار دادن لوله‌ای در نای برای اینکه کودک بتواند تنفس کند. راهی که نای باز شده است یا لوله‌ای که در نای قرار داده شده است در عرض ۳-۱ روز بسته یا در آورده می‌شود.  
- پس از ترخیص از بیمارستان شب‌ها در اتاق کودک یک دستگاه بخور تولید هوای مرطوب خشک نگذارد. این کار را ۳-۲ هفته ادامه دهید. ضمناً دستگاه باید روزانه تمیز شود. داروها  
آنتی بیوتیک برای کنترل عفونت آنتی بیوتیک باید حداقل ۱۰ روز ادامه یابد.  
داروهای کورتیزونی برای کاهش التهاب  
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری  
تا وقتی که تمام علائم برطرف نشده باشند، استراحت در رختخواب ضروری است  
سپس کودک می تواند به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایش را از سر غذایی تا زمانی که کودک دیواره‌ها در بلع باشد باید تا مابعات معمولاً سرم استفاده شود.  
پس از ترخیص از بیمارستان کودک را تشویق کنید که مایعات بیشتر بنوشد.  
رژیم غذایی کودک در این هنگام به حالت عادی برمی گردد. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟  
اگر کودک آنفلوآنزا مبتلا به ایب گلویت ترا دارد. خصوصاً اگر کودک مشکل تنفسی داشته باشد، اورژانس را خبر کنید.  
اگر کودک شما قبلاً مبتلا به ایب گلویت تشدید شده است و هم اکنون علائم عفونت تنفسی دارد.  
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### نقش ورزش در ترمیم غضروف

نقش ورزش در ترمیم غضروف صدمه دیده چیست؟  
ورزش ملایم از احتمال پوکی استخوان در قسمت زانو در افراد مبتلا به صدمات غضروفی می‌کاهد.  
هدف ایگرنه ورزشها کنترل بهتر عصب عضلانی و تقویت عضلات بنظر می‌رسد غضروف زانو را می‌سازد و تحلیل آن نشانه تغییرات ساختمانی در پوکی استخوان زانوست.  
گوچه ورزش ملایم رانخفیف می‌دهد، بسیاری از بیماران از آن پرهیز می‌کنند زیرا نگرانند بیشتر باعث تحلیل غضروف شود.  
در یک مطالعه چهار ماهه، بیماران که در معرض خطر پوکی استخوان زانو قرار داشتند برنامه ورزشی منظمی را دنبال کردند و نتایج افزایش محتوای گلیکوز آمینو گلیکان (GAG) غضروف زانو را نشان دادند. این ماده نقش مهمی در ویژگی های ارتجاعی غضروف دارد.  
تغییر میزان GAG نشان می‌دهد غضروف انسان به فشار فیزیولوژیک بطرفی مشابه با استخوان و عضله پاسخ می‌دهد.  
بهبود علامتی که در بیماران دچار پوکی استخوان که برنامه ورزشی منظمی را دنبال کرده اند صورت می‌گیرد در واقع نتیجه بهتر شدن وضعیت غضروف است بنابراین در افرادی که در معرض پوکی استخوان زانو قرار دارند و ورزش ملایم را در برنامه خود دارند احتمالاً علامتی همچون درد و خشکی بهبود می‌یابد و طبق نتایج این مطالعه بهبود علامت به منزله بهتر شدن غضروف است.

#### جراحت های رایج ورزشی

جراحت های رایج ورزشی را چگونه پیش گیری و درمان کنیم.  
۷ تا از رایج ترین صدمات ورزشی عبارتند از:  
۱- پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن فوژک با  
۲- کشیدگی کتله ی ران  
۳- تغییر شکل و کشیدگی عضلات پشت ران  
۴- درد و ورم ساق با  
۵- صدمات زانو (پارگی ACL)  
۶- صدمات زانو (سندرم کشکک زانو بر اثر تکرار حرکت کشکک زانو در جهت خلاف استخوان ران است)  
۷- آرنج تیس بازان  
به گزارش محیا نیوز برای این که متوجه شوید که چگونه باید برای پیش گیری و حتی رفتار با این صدمات برخورد کنیم و یاد بگیرد به جای این که به قفسه ی داروهایمان برای درمان این صدمات مراجعه کنید کمی به جلوتر نگاه کنید این مطالب را بخوانید. به گزارش محیا نیوز سه چهارم از رایج ترین آسیب های ورزشی کشیدگی، پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن.  
رگ به رگ شدن صدمه ای است که به رباط ها وارد می شود، توارهای سفی که در مفاصل باعث ارتباط استخوان ها با یکدیگر هستند. کشیدگی ناگهانی رباط ها باعث پارگی یا تغییر شکل آن ها می شود. کشیدگی و تغییر شکل صدمه ای است که به رسته های ماهیچه ها یا زردپی که تکیه گاه ماهیچه ها به استخوان ها هستند وارد می شود. تغییر شکل، کشیدگی ماهیچه نامیده می شود که به علت کشیدگی بیش از حد ماهیچه یا استفاده ی بیش از حد قدرت از ماهیچه است و باعث پارگی زردپی یا رسته های ماهی چه ای می شود. پزشک ورزشی در مینسوتا و سننگوی دانشکده ی پزشکی ورزش در آمریکا می گوید: «فکر کنید که واحدهای رباط ها و زردپی های ماهیچه ای با هم شبیه یک متر هستند. بافت ها به صورت نرمال بر اثر استرس دراز می شوند و طولشان زیاد می شود و به صورت نرمال به حالت اولیه برمی گردند مگر این که بیش از حد ترانشان کشیده شوند. جلوگیری از رایج ترین صدمات ورزشی گاهی اوقات برخی صدمات ورزشی مافوق کنترل ما هستند اما برخی دیگر قابل کنترل

هستند. **Rodert** می‌گوید: «گاهی در بعضی از صدمات خود ما هستیم که مفسریم چون برای آن فعالیت آمادگی نداشته ایم او توصیه می‌کند اگر هر روز فعالیت ورزشی داشته باشید برایان ۲ فایده دارد یکی این که از فعالیت ورزشی آخر هفته هایتان بیشتر لذت می‌برید و دیگری این که از مزایای سلامتی برخوردار می‌شوید.

دکتر مارگارت نویسنده ی پزشکی ورزشی از دانشگاه پرینستون می‌گوید: «هر فعالیت ورزشی باید با ترمش و حرکات آهسته و ترم شروع شود تا از آسیب های رایج ورزشی جلوگیری شود، او اضافه می‌کند که این آمادگی قبل از فعالیت باعث می‌شود که خون بیشتری به سمت ماهیچه‌ها برود و باعث انعطاف پذیری بیشتر و کاهش صدمات شود. بر اساس گفته او صدمات ناشی از فعالیت بیش از حد بسیار رایج و قابل پیش‌گیری هستند او ادامه می‌دهد: «زمانی که خسته می‌شوید دست از فعالیت بکشید. ماهیچه‌های خسته مکانیسم دفاعی بدن را از بین برده و خطر صدمات را بالا می‌برند.

اگر شما هنوز دچار صدمه شده‌اید می‌توانید همیشه آخر هفته‌ها برای فعالیت بیرون بروید. معمولاً صدمات رایج ورزشی ملامت هستند، فقط تعداد کمی از آسیب‌ها جدی هستند. شما می‌توانید در مواجهه با این صدمات در خانه از روش **Therapy Price** که در ادامه ی این مطلب به توضیحش می‌پردازیم استفاده کنید، اما شما باید توجه داشته باشید که بعضی از آسیب‌ها ماه‌ها برای درمانشان وقت لازم است، حتی با بهترین روش‌های درمانی. اگر کشیدگی و رگگ به رنگ شدن شدید باشد ماهیچه‌های داخلی، زردیی‌ها و رباط‌ها ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند. در این جا با چند نوع رفتار با صدمات رایج ورزشی آشنا می‌شوید. ۱- پیچ خوردگی و رگگ به رنگ شدن فوژنک یا بیشتر ورزشکاران تا بحال رگگ به رنگ شدن و پیچ خوردگی فوژنک یا را که ناشی از چرخش یا به سمت داخل است تجربه کرده‌اند. چرخش و کشیدگی یا پارگی رباط‌ها در قسمت خارجی فوژنک یا نسبتاً هفنگی هستند.

با یک پیچ خوردگی فوژنک یا چه کار می‌شود کرده؟ مهم ترین کار تمرین داشتن است برای این که بتوانیم از کاهش انعطاف پذیری و قدرت و حتی صدمات مجدد جلوگیری کنیم. شما می‌توانید از پزشکان یا فیزیوتراپیستان در مورد چگونگی تمرینات سوال کنید.

وقتی که شما دکتر را می‌بینید مهم است که بگویید این آسیب و پیچ خوردگی در کجا اتفاق افتاده است. پیچ خوردگی قسمت بالایی فوژنک یا به صورت آرام آرام بهبود پیدا می‌کند و شاید بهتر باشد به وسیله پزشک از این که قسمت پایینی استخوان پا جدا شده است و یا نه مطمئن شویم.

یکی از راه‌های شناخت پیچ خوردگی قسمت بالایی فوژنک یا این است که این نوع پیچ خوردگی معمولاً مسیب می‌شود قسمت بالایی فوژنک یا نازک شود. ۲- کشیدگی کشاله ی ران ته زدن و هول دادن پهلوی به پهلوی کشیدگی ماهیچه‌های ران کشاله ی ران می‌شود. پوینتس می‌گوید: «ورزش‌هایی مانند هاکی، فوتبال و بیسبال رایج ترین ورزش‌هایی هستند که در آن‌ها این کشیدگی اتفاق می‌افتد.»

کارهایی که می‌شود انجام داد: پیچ گذاشتن، فشرده کردن و استراحت است. برای درمان بیشتر کشیدگی های کشاله ی ران اگر به صورت سریع به فعالیت ورزشی کامل برگردید باعث بدتر شدن کشیدگی و یا تبدیل آن به یک مشکل طولانی مدت خواهید شد. او ادامه می‌دهد: «هر کشیدگی ران که تا نوزم همراه است باید سریعاً به وسیله ی دکتر دیده شود.» ۳- تغییر شکل و کشیدگی عضلات پشت ران

۳ ماهیچه و ر پشت ران وجود دارند این ماهیچه‌ها بر اثر حرکت‌هایی مثل دویدن و ... می‌توانند باعث کشیدگی بیش از حد شوند. یکی از علل دیگر کشیدگی عضلات پشت ران افتادن به سمت جلو در حال اسکی روی آب است.

پوینتس می‌گوید: «صدمه ی عضلات پشت ران به طور آهسته بهبود پیدا می‌کند چون فشار و استرس دائمی بر روی این عضو د رحین راه رفتن وجود دارد. دوره ی درمان این آسیب از ۴ تا ۱۲ ماه زمان می‌برد. امکان صدمه ی مجدد در این آسیب دیده‌گی متداول است زیرا افرادی که دچار آن می‌شوند سخت است تا برای مدت طولانی فعالیتشان را کنار بگذارند،

#### سیوروتیکوز

سیوروتیکوز چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

اسپوروتریکوز عبارت‌است از یک بیماری قارچی عفونی که باعث ایجاد زخمیو آبسه‌در پوست غده لنفاوی و عروق لنفاوی می‌گردد. مزه‌دارانو یاغدان‌ان‌ویزوپرفاودی‌که‌با گل سرخ خرم‌دانی و زرزخکسر و کار دارند، بیشتر آلوده‌می‌شوند. اسپوروتریکوز سرایت‌نرود به‌فرد ندارد. در بزرگسالان‌از هر دو جنس ایجاد می‌شود ولی در مردان‌شایع‌تر است علامت‌های

مراحل اولیه یک‌ندول کوچک قابل حرکت و غیر حساس به‌درد در زیر پوست‌انگشتان‌ظاهر می‌شود. ندوله‌آهسته‌گی‌بزرگ‌شده صورتی و زخمی‌می‌گردد. در عرض چند روز با هفت

ندول‌های تیره‌ای در امتداد عروق لنفاوی تخلیه‌کننده‌ناحیه‌ظاهر می‌شود. اگر قارچ‌عامل ایجاد کننده‌بره‌بیرسد، سرفه‌هم‌را‌یا‌حظ‌آغاز می‌گردد (نادرا). برخلاف سایر بیماری‌های قارچی که باعث تب لرز، احساس ناخوشی‌گی‌و بی‌اشتهایی می‌شوند، معمولاً علامت‌دیگر نی‌وجود ندارد. علل عفونت با قارچی به‌نام اسپوروتریکوز منگی‌که‌در خاک‌ خرم‌دانی غلف‌های‌هرزه‌و سزیجات‌آلی‌در حال‌فساد زندگی می‌کند. عوامل تشدید کننده بیماری سابقه طبعی‌سارکونیدوز یا سل

شعل‌هایی که‌با گیاهان‌و خاک‌سرسر و کار دارند مثل کشاورزی‌و پرورش گل سرگوب ایمنی‌ناشی‌از بیماری‌با داروها

پیشگیری در هنگام‌کار با خاک دستکش‌پوشید. عواقب مورد انتظار معمولاً با درمان‌در عرض ۱-۲ ماه‌بس‌از بهبود ضایعات‌قابل‌علاج‌تولی‌ممکن‌است‌بهبودی ۷-۹ ماه‌طول‌بکشد. میزان‌کشندگی‌در صورت‌گسترش‌عفونت‌در بدن بالا است عوارض احتمالی

گسترش قارچ‌در بدن‌که‌باعث‌عفونت‌سرتاسر و تهدیدکننده‌زندگی می‌گردد (نادرا). درمان اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل گشت‌آزمایشگاهی‌چرخ‌حاصل‌از ضایعات‌باشند. آزمون‌پوستی‌رای‌آن‌وجود ندارد. ممکن‌است‌برای‌د سایر اختلالات‌از جمله‌سل سارکونیدوز، استومیلیت‌اکتریبایی‌و توبلازی آزمون‌های‌دیگری‌انجام‌گیرند. ممکن‌است‌توان‌در منزل‌با دارو درمان‌کرد.

از آنجا‌که‌اسپوروتریکوز مسری‌نیست لازم‌نیست‌شخص‌فر تبطیه‌شود. گرم‌کردن می‌تواند به‌کاهش‌ درد کمک‌کند.

ضایعات را با باندهای‌شل‌پوشانید تا از عفونت‌ناحیه‌با باکتری‌ها جلوگیری‌کنید. روزانه‌خود را وزن‌و آن‌را لیت‌کنید.

دو صورت‌ترویز عوارض بستری‌شود. ممکن‌است‌برای‌بیدان‌ویتلا به‌بیماری‌استخوان‌مفاصل‌یا ضایعات‌روی جراحی‌توصیه‌گردد.

داروها

محلول امشاع‌شده‌باید بناسیم آن‌را در آب آبی‌وی‌یا سایر نوشیدنی‌ها رقیق‌کند و هر روز ۳ بار بعد از غذا مصرف‌کنید. برای جلوگیری‌از تغییر رنگ‌دندان‌ها آن‌را با نی‌نوشید.

داروهای ضد قارچ مثل فلوکونازول یا ایتراکونازول

فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی‌لازم‌نیست‌مگر این‌که‌علامت‌عفونت‌متستر ایجاد گردد.

رژیم غذایی

رژیم‌غذایی‌خاصی‌ندارد. درجه شرایطی‌باید به پزشک مراجعه‌نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای‌خانواده‌تان‌علامت‌اسپوروتریکوز را داشته‌باشید.

اگر در طول‌درمان‌موارد زیر پیش بیاید:

- کاهش وزن غیر قابل توجه

- ۲۳۸ درجه سانتیگراد با دماسنج دهانی

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.

داروهای ضد فآرجمورد استفاده‌دهر درمان ممکن است عوارض جانبی مثل یبوستی تحریک‌کنان و دهان و سرفه ایجاد کنند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### اربتم مولتی‌فرم

اربتم مولتی‌فرم چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

اربتم مولتی‌فرم عبارت‌است از یک بیماری التهابی حاد پوست و غشاهای مخاطی

(بافت‌های نازک و مرطوبی که حفرات بدن را می‌پوشانند). در اکثر موارد،

این بیماری خوش‌خیم‌ست و خودبه‌خود محدود می‌شود، اما امکان دارد شدید نیز باشد.

نوع شدید بیماری با نام‌نشانگان‌استونوس-جانسون یا اربتم مولتی‌فرم شدید نیز

شناخته می‌شود. علائم شایع

نقاط یابری که قرمز هستند و شکلی قرینه دارند و غالباً به صورت حلقه‌ها متحدالمرکز

(شبه‌سیبیل‌تیراندازی ظاهر می‌شوند.

این یبوست معمولاً روی کف دست و پا، با سایر نقاط دست و پا ظاهر می‌شود و

ممکن است به صورت و سایر نقاط بدن نیز گسترش یابد.

ضایعات معمولاً خارش دارند و گاهی دردناک هستند یا فرد در آنها احساس سوزش می‌کند.

ضایعات تبدیل به ناول کبکبره یا زخم می‌شوند.

در موارد شدید، غشاهای مخاطی دهان چشم‌ها، و ناحیه تناسلی ملتهب می‌شوند.

تب

سردرد

گلودرد

اسهال علل

در ۵۰٪ از موارد علت ناشناخته‌است عفونت‌های ویروسی خصوصاً

ویروس هرپس سیمپلکس ویروس تب‌خال

عفونت‌های باکتریایی

عفونت‌های ناشی از انگل‌های تک‌یاخته‌ای

بیماری‌های بافت‌همبند- رنگ‌ها

داروهای مثل مولفونامیدها، نین‌سین‌ها، داروهای ضد تشنج سالیسیلات‌ها و

باربیورات‌ها، واکنش دارویی ممکن است تا ۱۴-۷ روز پس از شروع دارو رخ ندهد.

سرطان‌ها

حاملگی

اشعه‌درمانی

تغییرات هورمونی قبل از عادت ماهانه عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه اربتم مولتی‌فرم از قبل

معرف داروهای که ممکن است باعث بروز این واکنش شوند. پیشگیری

حتی المقدور اجتناب از علل احتمالی

درمان سریع هرگونه بیماری یا عفونی که ممکن است باعث اربتم مولتی‌فرم شود.

پیشگیری از بروز تب‌خال با کاهش استرس و قرار نگرفتن در معرض آفتاب عواقب مورد انتظار

یابوستی در عرض ۱-۲ هفته حداکثر خود می‌رسد و معمولاً در عرض ۲-۳ هفته از

بین می‌رود، اما ممکن است تا ۶-۵ هفته هم باقی بماند. عوارض احتمالی

پیشرفت بیماری از نوع خفیف به نوع شدید

در چشم ممکن است مشکلاتی چون زخم قرینه التهاب حنیه یا سایر مشکلات جدی به وجود

آیند.

عود بیماری

امکان دارد به علت شوک یا گسترش التهاب در بدن مشکلات جدی به‌وجود آید و حتی بیمار

ممکن است فوت کند. درمان

اصول کلی استراحت در رختخواب در صورت وجود تب

قطع مصرف هر دارویی که احتمالاً باعث بروز مشکل شده‌است

کمپرس مرطوب یا لوسین برای نرم کردن پوست

خواهیدند در وان آب ولرم تا خشک‌سهمبار در روز هر بار به مدت ۳۰ دقیقه

درمان هرگونه بیماری یا عفونی که باعث بروز این واکنش شده‌است

معاینه دقیق چشم به‌طور مرتب برای پیشگیری از عوارض

اگر در دهان زخم وجود داشته‌باشد، رعایت بهداشت دهان برای کاهش احتمال عفونت و

تخفیف ناراحتی اهمیت زیادی دارد.

اگر آسیب‌بوستی گسترده پیشرفته‌باشد، ممکن است نیاز به بستری کردن بیمار در یک مرکز

مخصوص سوختگی وجود داشته‌باشد.

داروها

برای کاهش التهاب و تحریک پوست ممکن است از کورتیکواستروئیدها استفاده شود.

برای درمان عفونت‌های ویروسی مثل ویروس تب‌خال ممکن است آسیکلوویر تجویز شود.

در صورت وجود عفونت ثانویه وی‌ضایعات آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.

اگر در دهان زخم وجود داشته‌باشد، امکان دارد داروهای موضعی یا دهان‌شویه تجویز شود.

در صورت درگیری چشم امکان دارد محلول شستشوی چشم یا سایر

داروهای موضعی تجویز شوند.

برای تخفیف علائم امکان دارد داروهای ضد درد، آرام‌بخش‌ها، یا آنتی‌هیستامین‌ها تجویز

شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که علائم اجازه می‌دهند.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم خاصی مورد نیاز نیست

در صورت وجود زخم در دهان خوردن مایعات یا غذاهای نرم شاید بهتر تحمل شود.

گاهی دریافت مایعات بیشتر، ممکن است کمک‌کننده باشد.

در بیمارانی بستری شده امکان دارد نیاز به سرم موجود داشته‌باشد.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یک از اعضای خانواده ناز علائم اربتم مولتی‌فرم را دارید.

اگر علائم به‌هنگام درمان بدتر شوند. عوارض بیماری امکان دارد بالقومنده‌بد باشند.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید داروهای مورد استفاده‌دهر

درمان ممکن است عوارض جانبی به‌همراه داشته‌باشند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### اربتم گرمی

اربتم گرمی چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

اربتم گرمی عبارت‌است از یک بیماری التهابی پوست و بافت زیر

پوست که مشخصه عمده آن وجود گره‌های قرمز و دردناک زیر روی پا، خصوصاً

پوست روی استخوان‌های بزرگ‌ساق است این بیماری گاهی در بازوها یا سایر

نواحی بدن رخ می‌دهد. احتمال بروز آن در دختران و خانم‌های ۴۰-۱۲ سال‌زادتر است علائم شایع

گره‌هایی با ویژگی‌های زیر:

قرمز، دردناک تا حساس به لمس و گرم

بزرگ (۱۰-۴ سانتیمتر). معمولاً پیش از ۶ گره در یک‌نزدمان ظاهر نمی‌شوند.

گره‌ها معمولاً تا گمانی ظاهر می‌شوند. غالباً علائم دیگری مثل تب و نیز توم قرمزی و

حساسیت به لمس در مچ پا و زانو همراه با این گره‌ها وجود دارند.

گره‌ها در عرض ۱۰-۷ روز از رنگ صورتی به قرمز به آبی به‌تغییر تغییر

رنگ می‌دهند. غلظ

گاهی ناشناخته‌است علل شناخته‌شده عبارتند از:

مصرف داروهای مثل قرص‌های ضد بارداری خصوصاً آنهایی که استروژن بالایی دارند،



سولفونامیدها، پدیده‌ها و پرومیدها  
 بروز یک عفونت مثل عفونت‌های استرپتوککی شایعتر از بیه ، کوکسیدیا ریادیومیکوز،  
 هیستوپلاسموز، سارکوپدیوز، بلاستومیکوز، سل و عفونت‌های ناشی از  
 باکتری‌های پرستینا  
 بیماری‌های خود ایمنی  
 التهاب مزمن روده  
 مشکل در پروتئین‌های خون  
 خوردن غذاهایی که حاوی رنگه‌ها یا مواد نگهدارنده هستند.  
 سرطان  
 عوامل تشدید کننده بیماری  
 حاملگی  
 مشکلاتی که در قسمت‌علی ذکر شد. پیشگیری  
 در صورتی که علت ناشی‌ای مشاهده نشد، می‌توان آنرا حذف یا درمان نمود. عوارض مورد انتظار  
 گروه‌های ظاهر شده در عرض ۲-۱۰ روز کوچک‌شدهو حساسیت آنها به لمس کاهش می‌یابد.  
 اما ممکن‌است در همین‌روز گره‌ای دیگری ظاهر شوند. به این ترتیب بیماری ممکن‌است تا  
 چندین ماه ادامه یابد. وقتی که دیگر گره‌های ظاهر نشود، اریتم گره‌ها احتمالاً هرگز باز نخواهد  
 گشت یا در زمان بهبودی زودتر حاصل می‌شود. عوارض احتمالی  
 انتظار نمی‌رود که در اثر اریتم گره‌ها عارض‌های بوجود آید.  
 امکان دارد بر حسب علت زمینه‌ساز اریتم گره‌ها عوارضی رخ دهند. درمان  
 اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن‌است شامل آزمایش خون مطلقاً بررسی میزان پادتن ضد استرپتوکک یا  
 بررسی سرعت رسوب گلوبول‌های فرمرا، یا عکس برداری از قفسه‌سینه برای بررسی وجود  
 سارکوپدیوز یا سل باشد.  
 - درمان بیماری زمینه‌ساز  
 - حتی المقدور توقف مصرف داروهایی که بالقوه باعث بروز این بیماری می‌شوند.  
 - هر زمان که امکان دارد، یا با بالا نگه‌دارید.  
 - از پاندالاسینیک یا چوراپ‌های مناسب برای حفاظت از یا استفاده کنید.  
 - برای تسریع بهبود بیماری و تخفیف درد و ناراحتی از کمپرس مرطوب استفاده کنید یا  
 پایی خود را در آب‌ظرف‌شور سازید. کمپرس آب گرم معمولاً برای تخفیف درد یا التهاب بهتر  
 است در عوض برای خارش بهتر است از کمپرس آب‌خنک استفاده شود.

**داروها**

برای درد و ناراحتی خفیف می‌توان از آسپرین استفاده نمود (از نوع پوشش دار  
 آن استفاده کنید تا دچار ناراحتی معده نشوید).  
 امکان دارد داروهای دیگری برای رفع درد تجویز شوند.  
 در موارد شدید ممکن‌است از کورتیکواستروئیدها استفاده شود.  
 مصرف داروهای موضعی مالدینی معمولاً کمک‌کننده نیست  
 فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری  
 تا حدی کمی‌توانید در رختخواب استراحت کنید طوری که پایتان بالا باشد.  
 وقتی علائم تخفیف یافتند، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از  
 سرگیرید. حدود ۳ هفته فرصت دهید تا بهبودی حاصل شود.

**رژیم غذایی**

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟  
 اگر شما یا یک‌ک از اعضای خانواده تان علائم اریتم گره‌ها را دارید.  
 اگر موارد زیر حین درمان رخ دهند:

- بروز تب یا اینکه علائم در عرض ۳ روز از شروع درمان رو بهبودی نگذارتند.  
 - اگر هرگونه علائم جدیدی ظاهر شود که شما فکر می‌کنید ممکن‌است به علت بیماری یا  
 داری تجویز شده باشد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**ادم ریه**

ادم ریه چیست؟

شرح بیماری

ادم ریه مجموعه‌ای از علائم و نشیوه تهدید کننده حیات ناشی از نارسایی احتقانی قلب علامت شایع  
 علائم زیر اغلب به‌طور ناگهانی در اوایل شب بروز کرده به سرعت تشدید می‌گردند:  
 کوتاهی نفس‌شده، گاهی همراه خس‌خس

تنفس سریع

بی‌قراری و اضطراب

رنگ‌پریدگی

تعریق

کیودنی ناخن‌ها و لب‌ها

افت فشارخون

سرفه در ابتدا ممکن‌است سرفه‌بدون‌خط‌باشد، ولی بعداً می‌تواند با خلط‌کف‌آلود  
 حاوی رگه‌های خون همراه گردد. علل

نارسایی بطن چپ قلب در سبب کردن یا قدرت کافی برای تأمین خورسائی همه بدن  
 علت زمینه‌ای نارسایی قلب شامل انواع متعددی از بیماری‌های قلبی  
 به‌خصوص اختلالات ریتم قلب یا پر فشاری خون همراه آروم‌سکلروز یا

تنگی درجهٔ آئورت می‌باشد. عوامل تشدید کننده بیماری  
 سن بالای ۶۰ سال  
 استرس

حمله قلبی اخیر

فشار خون بالا یا هر نوع بیماری قلبی

چاقی

استعمال دخانیات

خشکی کار زیاد پیشگیری

در صورت‌وجود هر گونه بیماری قلبی اقدام‌فوری جهت درمان به‌منظور پیشگیری از تشدید  
 علائم نارسایی قلبی ضروری‌است درمان شامل کاهش نمک‌نژیم غذایی  
 ترک‌استعمال دخانیات حفظ‌وزن در حد مطلوب استراحت کافی و تجویز داروهای

مربوطه می‌باشد. عوارض مورد انتظار  
 در بیشتر موارد، علائم در مایل کنترل‌است درمان ادم ریه معمولاً با بهبود قابل توجه  
 مؤثر همراه‌است با این حال بیماری قلبی زمینه‌ای ایجاد کننده ادم ریه نیازمند درمان مادام‌العمر  
 خواهد بود. عوارض احتمالی

مرگ (در صورت تأخیر در درمان یا ناموفق بودن درمان .  
 اشتباه گرفتن این وضعیت با آسم که منجر به درمان نامناسب خواهد شد. درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن‌است شامل آزمایش‌های خون نوار قلب  
 رادیوگرافی قفسه‌سینه آزمون عملکرد ریه و کاتتریزاسیون شریان‌بوی می‌باشد.  
 درمان در جهت کاهش مایعات اضافه بهبود عملکرد قلب و ریه و اصلاح‌هر

گونه اختلال زمینه‌ای طرح‌ریزی می‌گردد.  
 مراقبت شخصی در منزل در مورد ادم ریه مناسب نیست این وضعیت یک اورژانس بوده  
 مستلزم همت‌های طبی و پزشکی است تأخیر در درمان آن ممکن‌است منجر به مرگ گردد.  
 داروها

داروهای زیر ممکن‌است تجویز گردند:

ترکیبات مخدر برای کاهش اضطراب کاهش جریان خون به‌سوی ریه و کاهش نیاز  
 اکسیژن‌بدن

داروهای آدرآور برای کاهش از اضافه‌جمع‌خون در گردش و تسجیع مایعات در ریه‌ها  
 دیژیتال برای بالا بردن قدرت ضربان‌ها قلب  
 آنتی نیوتیک‌ها (چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد)  
 داروهای نظیر مسدود کننده‌های گیرنده بتا، مهارکننده‌های آنزیم‌مبدل آنزیم‌تانسین

نیوتروها و مسدودکننده‌های کانال کلسیم به‌منظور کاستن بار کاری قلب تجویز اکسیژن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تا پایدار شدن وضعیت بیمار در بستر استراحت‌نماید. پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری حتی را پس از برطرف شدن علائم بازگشت توان جسمی طبیعی و با اجازه پزشک‌از سر بگیرید.

رژیم غذایی رژیم کم‌نمک و کم‌چربی در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم دوره به باشید. هشدار: این حالت یک‌نکاست منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### سیوزیت

کدام دسته از بیماران مبتلا به سیوزیت نیازمند جراحی هستند؟ اگر در یک بیمار نتیجه شوم علت سیوزیت تکرار شونده و یا سیوزیت مزمن او اشکال ساختمانی مثل پولیپ، تومور، انحراف تیغه ی بینی است و یا احساس کتیم سیوزیت بیمار، مزمن و مقاوم به درمان است یا از دخالت جراحی سود خواهد برد نیازمند جراحی خواهد بود. از طرف دیگر، اگر بیمار دچار عوارض جدی سیوزیت مثل آسیب به اعصاب چشمی و ... باشد، نیازمند به جراح، و متخصص چشم است تا او اقدامات لازم (جراحی یا غیر جراحی) را انجام دهد.

#### سیوزیت

دوره ی درمان آنتی بیوتیکی سیوزیت چقدر طول می کشد؟ دوره ی درمان آنتی بیوتیکی سیوزیت به نوع آن (حاد - مزمن) و همچنین میزان پاسخ به درمان اولیه دارد.

اگر ۴ تا ۳ روز پس از شروع آنتی بیوتیک در درمان سیوزیت حاد، بیمار احساس بهبودی کند و تب قطع شود، دوره ی درمان ۱۰ تا ۱۴ روز خواهد بود اما اگر پاسخ مناسب از درمان گرفته نشود درمان گاهی برای مدت ۳ تا ۶ هفته ادامه می یابد. دوره ی درمان آنتی بیوتیکی برای سیوزیت مزمن، حداقل ۳ تا ۴ هفته طول می کشد. ذکر این نکته ضروری است که دوره ی استفاده از قطره های ضد احتقان بینی مثل قتل آفرین نباید بیشتر از ۳ روز طول بکشد زیرا در صورت استفاده ی مدت طولانی تر از این روش دارویی، در صورت قطع آن ها، بیمار دچار عود علائم بالینی در بینی شده که به آن پدیده ی ریانه (پازگشت) می گویند. اسپری یا قطره ی ضد احتقان را باید ۲ تا ۳ بار در روز استفاده کرد در حالی که می توان از قرص ضد احتقان مثل پسدوافلدین برای ۴ تا ۶ بار در روز استفاده کرد.

#### سی تی اسکن

در چه صورت، از سی تی اسکن به عنوان اقدام تشخیصی استفاده می کنیم؟ از آنجایی که، تشخیص سیوزیت با توجه به گرفتن شرح حال و معاینه بیمار، آسان است معمولا پزشکان کمتر از اقدامات تشخیصی مثل سی تی اسکن استفاده می کنند. اگر هر کدام از خصوصیات زیر وجود داشته باشد، پزشکان به فکر استفاده از سی تی اسکن برای تشخیص سیوزیت می افتند. ۱- اگر بیمار، مبتلا به سیوزیت مزمن باشد. ۲- اگر سیوزیت به درمان دارویی، پاسخ مناسب ندهد. ۳- اگر فکر کنیم که احتدالا علت سیوزیت یک استناد مکانیکی مثل پولیپ، تومور... می باشد.

ذکر این نکته ضروری است که پزشک گاهی اوقات با وجود بعضی از این خصوصیات، نیازی به استفاده از سی تی اسکن احساس نمی کند و گاهی بدون وجود این خصوصیات بر اساس تشخیص خود، دستور انجام سی تی اسکن را صادر می کند.

#### سیوزیت

چرا بعضی از افراد، به طور دائم دچار سیوزیت می شوند و بعضی از افراد خیلی کم آن را تجربه می کنند؟ در لغت شناسی پزشکی، ترکیبی با عنوان فاکتورهای خطر ساز وجود دارد که برای بسیاری از بیماریها کاربرد دارد. به عنوان مثال هر کسی می داند که مصرف سیگار یک فاکتور خطر ساز برای سرطان ریه یا مصرف الکل یک فاکتور خطر ساز برای سیروز کبدی و نارسایی آن است. بسیاری از مردم می دانند که استرس، فشار خون بالا، دیابت و... به عنوان فاکتور خطر ساز برای بیماریهای قلبی - عروقی به شمار می آیند.

بر همین اساس، برای ایجاد سیوزیت به تعدادی فاکتور خطر ساز نیازمندیم. همانطور که در ابتدای معرفی سیوزیت عنوان شد برای شروع سلسله مراحلی که در انتها به سیوزیت منجر می شود باید دهانه ی ارتباطی بین یک سینوس و فضای حلق بسته شود و هر عاملی که این کار را انجام دهد فاکتور خطر ساز نامیده می شود. آگزوی و التهاب بینی که تحت عنوان رینیت آلرژیک آن را عنوان کرده ایم، مهمترین فاکتور یا عامل خطر ساز برای ایجاد سیوزیت است. سایر فاکتورهای خطر ساز عبارتند از: ۱- پولیت ۲- تومور- انحراف تیغه ی بینی و...

#### سیوزیت

سیوزیت چیست و چه خصوصیاتى دارد؟ در ساختمان جمجمه ی انسان سینوس ها به صورت فضاهایی وجود دارند که بر اساس محل آن ها نامگذاری می شوند.به طور طبیعی این سینوس ها دارای منافذی هستند که آن ها را به فضاهای حلق متصل می کنند. وقتی به هر دلیل (آگزوی، انحراف تیغه ی بینی، پولیپ و...) این منافذ تنگ شده یا بسته می شوند، زمینه ی لازم برای تجمع ترشحات و اضافه شدن عفونت در سینوس ها فراهم می شود. التهاب و عفونت سینوس ها، سیوزیت نامیده می شود. دو سینوس قرار گرفته در گونه های دو طرف که سینوس های ماگزولاری نامیده می شوند، اصلی ترین سینوس های عامل سیوزیت می باشند. علائم بالینی سیوزیت با توجه به محل آن، عامل عفونت و حاد یا مزمن بودن بیماری متفاوت است. بر اساس دوره ی طول کشیدن علائم بالینی، سیوزیت را به سه نوع تقسیم بندی می کنند. ۱- وقتی دوره ی بیماری کمتر از ۳ هفته طول بکشد، سیوزیت حاد گفته می شود. ۲- وقتی دوره ی سیوزیت بین ۳ هفته تا ۳ ماه طول بکشد، به آن تحت حاد می گویند. ۳- وقتی دوره ی بیماری بیشتر از ۳ ماه طول بکشد، گفته می شود بیمار مبتلا به سیوزیت مزمن است.

#### رینیت آلرژیک و واکسیناسیون

واکسیناسیون برای درمان و پیشگیری از رینیت آلرژیک در چه کسانی مورد استفاده قرار می گیرد و از چه اصولی پیروی می کند؟ از آنجایی که، واکسیناسیون برای این بیماران نیازمند یک دوره ی ۳ تا ۵ ساله است و به طور رایج در همه جا وجود ندارد، لازم است بیماران را برای این اقدام، انتخاب کرد. بدیهی است که یک بیمار مبتلا به رینیت آلرژیک خفیف و دوره ای به درمان یا استفاده از واکسیناسیون نیاز ندارد و از طرف دیگر، یک بیمار مبتلا به نوع شدید و دائمی بهترین انتخاب برای این نوع درمان است. در این روش با افزایش تدریجی غلظت مواد حساسیت زا و تزریق پرمسی آن ها در طی یک دوره ی ۳ تا ۵ ساله، بدن فرد را نسبت به این مواد غیر حساس می کنند. تزریق معمولاً هفته ای یک بار یا به طور ماهیانه صورت می گیرد. تورم و قرمزی

خفیهی برای مدت ۱ تا ۳ روز پس از تزریق در محل می ماند و سپس از بین می رود.
بیمارانی که از بیماری شدید قلبی، عروقی رنج می برند، همچنین بیمارانی که دچار آسم ناپایدار هستند، نباید از واکسیناسیون استفاده کنند.

#### رینیت آلرژیک

چگونه به می توان رینیت آلرژیک را درمان کرد؟
وقتی تشخیص رینیت آلرژیک اثبات شد سه اقدام اساسی عبارتند از:
۱- پرهیز از آلرژن (عامل ایجاد کننده ی آلرژی و حساسیت)
۲- درمان قدم به قدم دارویی.
۳- درمان ایمنی و کاهش حساسیت فرد نسبت به مواد حساسیت زا با استفاده از تزریق واکسن.

۱- پرهیز از آلرژن:
پرهیز از آلرژن معمولاً وقتی مؤثر است که نوع آن شناخته شود و این اقدام معمولاً در انگری فصلی قابل انجام است که فرد می تواند با استفاده از ماسک و دوری از گرده های گیاهان و گل ها به درمان بیماری خود کمک کند. در بعضی از افراد، این انگری فصلی آفندر شدید است که فرد گاهی مجبور می شود در فصلی از سال محل زندگی خود را تغییر دهد. عدم نگهداری حیوان دست آموز در منزل و عدم استفاده از بالش ها و تشک هایی که از پر مرغ یا پشم حیوانات درست شده اند یکی دیگر از اقدامات لازم برای جلوگیری از ایجاد علائم بالینی در این بیماری است.

۲- درمان قدم به قدم دارویی:
قبل از آنکه درباره ی درمان قدم به قدم رینیت آلرژیک صحبت کنم اجازه بدهید تا کلیه ی داروهای مورد مصرف در این بیماری را عنوان کنم.
سه دسته ی اصلی داروهایی که در درمان رینیت آلرژیک به کار می روند...این سه دسته عبارتند از:

- ۱- آنتی هیستامین ها
- ۲- ضد التهاب ها
- ۳- ضد احتقان ها

مانند بسیاری از بیماریهای دیگر، یک درمان واحد برای همه ی بیماران مبتلا به رینیت آلرژیک وجود ندارد و پزشک بر اساس شدت و دوره ی بیماری همچنین ماندگاری علائم بالینی تصمیم می گیرد که از کدام دارو و به چه روشی استفاده کند.
همانطور که در مطالب قبلی عواء کرده ام، رینیت آلرژیک به عنوان یک بیماری با منشأ ایمنی و همانند آسم می تواند از یک لنگر دوره ای تبعیت کند یا اینکه به طور مداوم بیمار را آزار دهد. بنابراین گاهی برای یک بیمار استفاده از قرص خوراکی آنتی هیستامین کفایت می کند و گاهی فرد مجبور می شود برای مدت طولانی از کورتون داخل بینی استفاده کند.

#### بلاستومیکوز (Blastomycosis)

بلاستومیکوز (Blastomycosis) چیست؟
شرح بیماری
بلاستومیکوز عبارتست از یک بیماری عفونی قارچی که در ریه ها پدیدار می شود. گاهی از راه خون به سایر نقاط بدن بخصوص پوست گسترش می یابد. بلاستومیکوز مستقیماً از انسان به انسان انتقال پیدا نمی کند، اما امکان دارد از راه گاز گرفتن سنگ های بیمار انتقال یابد. عفونت می تواند در ریه ها، دهان، پوست و بافت های زیر پوستی پوستات و ایذیدم گسترش پیدا کند.

علائم شایع
علائم ممکن است به آهستگی آغاز شوند، یا برعکس عفونت ممکن است خیلی ناگهانی خود را نشان دهد.

سرفه که امکان دارد خشک و بدون خلط یا خلط دار باشد.
درد قفسه سینه
لرزه تب و عرق ریزش فراوان
تنگی نفس
خشکی بی اشتهایی
ضایعات پوستی با آسبه در صورت درگیری پوست

علل
عفونت با قارچ بلاستومیسس درماتیتیدیس که در جوپسو خاک کنیدا می شود. امکان دارد ارتباطی با خانه سنگ های آبی وجود داشته باشد. ضایعات پوستی عمدتاً در باغیانان یا کشاورزان رخ می دهد، اما منشأ اصلی این قارچ در طبیعت هنوز مشخص نشده است
عوامل تشدید کننده بیماری
باغیانی و کشاورزی
دیابت شیرین
مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی
پیشگیری

در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد.
عوارض مورد انتظار
این قارچی می تواند باعث بیماری شدید و ناتوان کننده شود، که بدون درمان ممکن است مرگبار باشد. با درمان میجدانه معمولاً در عرض چند هفته معالجه می شود.

عوارض احتمالی
گسترش به سایر نقاط بدن که باعث بیماری جدی و احياناً مرگ می شود. در اثر گسترش عفونت امکان دارد علائم زیر ظاهر شوند:
درد در استخوان های دراز
ضایعات پوستی که اولاً به صورت جوش های کوچک غیر چرکی یا چرکی در نواحی باز بدن پدیدار می شوند. این جوش ها به آهستگی گسترش می یابند. با گذشت زمان ضایعات تبدیل به زخم های دلمه بسته می شوند که حاشیه آنها فرو رفته و رنگ بنفش رو به قرمز است

تورم کیسه یضه و ظاهر شدن برجستگی های دردناک و حساس به لمس روی آن
درمان

اصولی کلی
ممکن است آزمایشات تشخیصی شامل موارد زیر باشد:
کشت از ضایعات پوستی چرک خلط یا ترشحات روی نمونه برداری از بافت پوست با ره عکس قفسه سینه و سایر آزمایشات
درمان با دارو. در صورت لزوم سایر اقدامات حمایتی انجام می پذیرد.
بیمار معمولاً در بیمارستان بستری می شود و درمان در آنجا آغاز می شود. استفاده از گرما شاید درد مفصلی را تخفیف دهد.

بیمار باید روزانه تزریق شود و مقادیر آن در یکدگر گشت گردد. در صورت کاهش وزن بدن توصیه باید به گسترش یافتن عفونت متوقف کند.
بیمار حتماً باید به فرآه های ملاقاتی که جهت پیگیری وضع وی ترتیب داده می شود پایبند باشد. بررسی اینکه آیا درمان اثر بخش بوده است یا خیر و نیز بررسی وجود اثرات جانبی داروها اهمیت زیادی دارند.

داروها
داروهای ضد قارچ داروهای انتخابی برای مبارزه با این بیماری هستند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
به هنگام هر حمله حاد بیماری در رختخواب استراحت کنید. با برگشت تدریجی قوای جسمانی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را تدریجاً از سر بگیرید.
رژیم غذایی
هیچ رژیم خاصی توصیه نمی شود.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه کنید
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده ان علامه بلاستومیکوز را دارید.
اگر یکی از مشکلات زیر به هنگام درمان رخ دهد: کاهش وزن تب اسهالی کبیا

درمان‌های خانگی قابل کنترل نباشد، سردرد شدید و سخی گردن

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل کنترل شده آید. داروهای مورد استفاده در درمان عوارض جانبی به‌همراه دارند.

#### اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

اسکیزوفرنی گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کاتاتونیک پارانوئید، آشفته نماز نیافته و بقیاده واژه اسکیزوپ، به‌منمی گسیختگی است و اثری نیز به‌ذهن و روان نرسانده‌اند. اسکیزوفرنی اغلب به‌اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد، زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به‌این عارضه‌دارای ارتباط منطقی و معمولاً با یکدیگر نیستند. فرد مبتلا قادر نیست تحلیلات خود را از واقعیت افتراق دهد، و بنابراین رفتاری غیر منطقی و غیر عادی دارد.

علائم شایع

ظاهر شدن علائم زیر در بیمار مسکن است‌ماه‌ها تا سال‌ها به‌طول انجامد:

دوری رفتنی و درون‌گرایی بیش‌از معمول

از دست‌دادن انگیزه‌ها

محدودیت شدید هیجانات یا بروز ناهنجاری هیجانات

هذیان‌ها (باورهای کاذب و غیرواقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه‌حسی متناقض‌گفته‌از ذهن مثلاً شنیدن صداهای یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیر مرتبط نشان می‌دهد.

وجود این‌یاور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده‌یا می‌زدند یا او را

تحت کنترل ندارند.

اسکیزوفرنی پارانوئید - در این نوع به‌طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوءظن به‌دیگران و رفتارهای پارانوئید دیده‌می‌شود.

علل

علت واقعی آن مشخص نشده‌است به‌نظر می‌رسد عوامل ارثی در آن نقش داشته‌باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن‌است در ایجاد آن دخیل باشند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی

پیشگیری

پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده‌است

عوارض مورد انتظار

درمان در اکثر این بیماران مؤثر بوده آنها را قادر می‌سازد تا به‌درجات مختلف‌از استقلال‌فردی بازگردند. حدود ۳۰٪ بیماران به‌زندگی طبیعی و شغل خود بازمی‌گردند.

گاهی این اختلال به‌طور کامل برطرف می‌شود.

عوارض احتمالی

نا توانی مادام‌العمر

خودکشی

رفتار خصومت آمیز نسبت به‌دیگران

بازگشت غفلت در انجام وظایف و لگزدی با حبس رفتن

درمان

اصول کلی

تشخیص از طریق مشاهده‌علائم بیماری توسط سایرین تأیید می‌شود.

- اخذ سابقه‌طبی سابقه رفتاری معاینه فیزیکی و

ارزیابی روانی توسط یک پزشک تشویحیه می‌گردد.

- هیچ آزمونی اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص

علائم باید حداقل ۴ مامدر زمان‌هایی از زندگی تداوم یافته‌باشد. برخی بررسی‌های طبی نیز به‌منظور رد سایر بیماری‌های احتمالی عامل بیماری استفاده می‌شوند.

- هدف از درمان کمک به بیمار برای بازگشت به‌عالم واقعیت‌است درمان‌ها

داروهای تحفیف‌دهنده‌علائم شروع می‌شود.

- پس از کنترل علائم درمان‌ها روان‌درمانی و توانبخشی که به‌فرد در

جهت کسب دوباره مهارت‌ها و انگیزه رفتاری طبیعی کمک می‌کند، ادامه می‌یابد.

- خانواده و سایر افراد دارای نقش مهم در زندگی بیمار نیز باید در

درمان مشارکت داشته‌باشند تا مشکلات بیمار را درک کرده بدانند برای کمک به بیمار چه می‌توانند انجام دهند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.

داروها

داروهای ضد سایکوز معمولاً تجویز می‌شود. برخی از این داروها خوراکی بوده برخی به‌طور تزریقی تجویز می‌شوند. اگر عوارض یکندارو خیلی شدید بودو یا

علائم بیماری با آن کنترل نگردد، داروی دیگری تجویز می‌شود. با برطرف شدن علائم مقدار تجویزی دارو کاهش می‌یابد. در اکثر بیماران مصرف مادام‌العمر این داروها لازم‌است

داروهای آرامبخش نظیر بزرودازین‌ها ممکن‌است در شروع درمان لازم‌باشد.

فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری معمولاً محدودیتی وجود ندارد مگر با نظر پزشک

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی معادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می‌شود.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر یکی از اعضای خانواده‌تان شما دارای علائم اسکیزوفرنی باشد.

تداوم یا تشدید علائم پس از شروع درمان

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده آید. داروهای تجویزی ممکن‌است با

عوارض جانبی همراه باشند.

#### تالاسمی

تالاسمی چگونه منتقل می‌شود ؟

اگر یک زن و شوهر هر کدام دارای نوع کم خونی خفیف ( مینور ) تالاسمی باشند ، هر یک از فرزندان آنها ۲۵٪ احتمال ابتلا به تالاسمی ماژور ( کم خونی شدید ) را داشته و

۵۰٪ احتمال تالاسمی مینور و ۲۵٪ ممکن است سالم باشند

علائم و عوارضی که تالاسمی در بیماران ایجاد می‌کند :

از آنجا که در نوع ماژور تالاسمی ( کم خونی شدید ) ، هموگلوبین خون غیر طبیعی به نام F با جینی افزایش یافته و هموگلوبین فریم خون کاهش پیدا می‌کند ، کودکی که این

بیماری را در خود دارد کم خون است و این کم خونی باعث بزرگ شدن طحال و کبد و تغییر قیافه ظاهری او می‌شود . بنابراین به علت پایین آمدن مداوم خون ، بیمار مجبور

است مداوم خون تزریق کند و در اثر تزریق خون که دارای مقدار زیادی آهن است و در اثر خود بیماری که باعث شکسته شدن هموگلوبین ( گلوبولهای قرمز ) و آزاد شدن آهن

می‌شود ، میزان آهن خون افزایش یافته و در بافت های عضله بدن چون : قلب ، کبد ،

طحال و ... رسوب می‌کند و سبب ایجاد مشکلات دیگری می‌شود که تنها به کمک آمپول دسفرال می‌توان از تجمع آهن جلوگیری کرد . مصرف مداوم دسفرال با قیمت

بالای آن ، خود موجب بروز مشکلات اقتصادی در خانواده ها می‌شود . پس اگر در اثر عدم و یا سهل انگاری ، تالاسمی به خانواده شما قدم گذاشت ، هیچ جای فرار نیست

( ( تالاسمی ) ) ماه ها و سال ها زمانی که فرزندان زنده است در خانه شما هست و شما نباید فرزندان را سرزنش کنید زیرا این شما پرورد که آن را در خود داشتید و به

فرزندان منتقل نمودید و اگر الان تالاسمی در خانه شما هست مواظب باشید که دیگر فرزندی به دنیا نیاورید زیرا این بیماری همراه او به دنیا خواهد آمد و اگر هم هنوز با

مشکل تالاسمی روبرو نینسید مراقب باشید که هرگز دچار آن نشوید . برای پیشگیری ، دو کار باید انجام دهید

۱- انجام آزمایش خون از نظر کم خونی ( CBC و هموگلوبین A۲ ) .

۲- انجام آزمایش روی جنین در هفته های اول حاملگی در دوران بارداری .

یک بار به روش پیشگیری توجه کنید. با یک آزمایش ساده می‌توانید جلوی بروز مشکلات بسیاری که در صورت داشتن فرزند تالاسمی با آن برخورد خواهید نمود را بگیرید.

#### آب مروارید

آب مروارید چگونه درمان میشود؟  
تنها راه درمان آب مروارید جراحی است. بهر حال چنانچه علائم آب مروارید خفیف باشد تغییر نمره عینک ممکنست موقفاً مشکلات شما را حل نماید. هیچگونه دارو، روش تغذیه، ورزش یا وسائل توری وجود ندارد که باعث درمان یا جلوگیری از آب مروارید شوند. دوری از نور خورشید ممکن است به جلوگیری یا کتند شدن پیشرفت آب مروارید کمک کند. عینکهای آفتابی که نور ماورا بنفش را جذب می‌کنند یا عینکهای طبی با یک پوشش ضد اشعه ماورا بنفش باعث محافظت چشم می‌شوند.

#### آب مروارید

چگونه آب مروارید تشخیص داده می‌شود؟  
معیانه دقیق توسط چشم پزشک میتوانه وجود و وسعت آب مروارید، همچنین هرگونه مشکل دیگری که باعث کاهش دید یا ناراحتی می‌شود را مشخص کند. ممکنست علائم دیگری علاوه بر آب مروارید بریزه مشکلات برده شبکیه و یا عصب بینایی باعث کاهش دید شود. چنانچه این مشکلات وجود داشته باشد، بعد از عمل آب مروارید ممکنست دید کامل به دست نیاید. در صورتیکه این مشکلات شدید باشد، حتی عمل آب مروارید نیز ممکنست باعث بهبود دید نشود. چشم پزشک میتواند به شما بگوید که چقدر احتمال دارد این مشکلات در چشم شما وجود داشته باشد.

#### آب مروارید

عمل آب مروارید کدامند؟  
شایعترین علت آب مروارید افزایش سن است. سایر علل آن عبارتند از:  
سابقه خانوادگی ابتلا به آب مروارید  
مشکلات طبی مانند بیماری قند (دیابت)  
ضربه به چشم  
مصرف طولانی داروها مانند کورتین  
قرار گرفتن طولانی مدت و بدون محافظت در مقابل نور آفتاب  
سابقه جراحی چشم

#### تریشینوز (trichinosis)

تریشینوز (trichinosis) چیست؟  
شرح بیماری  
تریشینوز عبارت‌است از عفونت ناشی از لاروهای انگل‌هایی که در روده‌خوک (به‌ندرت گوسفند خرس و برخی حیوانات دریایی زندگی می‌کنند. قسمت‌های ذیل را درگیر می‌کند: لوله گوارش که لاروها از آنجا وارد می‌شوند)، دستگاه‌های قلبی و جریان‌خون که از طریق آن‌جا به جا می‌شوند، عضلات بزرگ بدن، به‌ویژه بافت‌ها و عضلات بزرگ مورد استفاده در تنفس کففسه، سینه را از شکم جدا می‌کنند، اندام‌های فراتنی و تحتانی که در آنها جایگزین می‌شوند.

علائم شایع  
مراحل اولیه معمولاً ظرف ۱۰-۷ روز شروع می‌گردد؛  
کاهش اشتها، تهوع استفراغ اسهال و کرامپ‌های شکمی مراحل بعدی  
یخ کردن پلک‌ها و صورت  
درد عضلانی  
خارش و سوزش پوست  
تعریق  
تب بالا (۴۰-۳۸٫۹ درجه سانتیگراد) مراحل انتهایی  
علائم فروکش می‌کنند ولی برخی بافت‌های عضلانی دچار عفونت دائمی  
کیست‌های میکروسکوپی باقی می‌مانند. در موارد نادر این کیست‌ها باعث اختلالات قلبی و دستگاه‌عصبی مرکزی می‌شوند.

علل  
عفونت با یک انگل تریشینلا اسپیرالیس که با خوردن حیوانات دچار عفونت متقل می‌شود. بختن کامل انگار را می‌کشد و باشمی‌شود خوردن گوشت‌دچار عفونت‌خطری نداشته‌باشد. انگل در غذای آلوده معمولاً روده‌خام از حیوانی به‌حیوان دیگر منتقل می‌شود.  
عوامل تشدید کننده بیماری  
خوردن گوشت‌خوک‌کم‌پخته‌شده یا خام  
استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی  
پیشگیری  
از مصرف گوشت‌خوک خودداری کنید (از جمله سوسیس خاضری خوک .  
عوارض مورد انتظار

در بیشتر افراد معمولاً با داروهای ضد انگل و در موارد شدید با مراقبت‌حمایتی تخصصی قابل‌علاج‌است چند مورد مرگ گزارش شده‌است که معمولاً به‌خاطر نارسایی قلبی یا پانومونی بوده‌اند.  
عوارض احتمالی  
غلبه عفونت کمی تواند منجر شود به نارسایی احتقانی قلب  
نارسایی تنفسی  
آسیب دائمی به دستگاه‌عصبی مرکزی  
آسیب به کلیه  
سیوزیت  
درمان  
اصول کلی  
آزمون‌های تشخیصی برای تشخیص زودهنگام در دسترس نیستند. بویسی عقه‌در ۴ هفته‌اول عفونت‌ممکن است لاروها یا کیست‌ها را نشان‌دهند. انگل به‌ندرت در خون مدفوع یا مایع مغزی نخاعی یافت می‌شود.  
داروها

داروهای ضد کرم معمولاً نایندازول برای کشتن انگل‌ها کورتیکواستروئیدها برای بیضارن‌میلا به‌علایم آزرزی شدید یا درگیری دستگاه‌عصبی مرکزی می‌توانید برای کاهش تب و ناراحتی از داروهای بدون‌نیاز به‌نسخه‌مثل استامینوفن استفاده کنید.  
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تا زمان‌فروکش کردن‌علایم در بیشتر استراحت کنید. در طول‌مدت استراحت در بستر برای کاهش‌احتمال تشکیل‌لخته‌های خونی‌بودید عقبی با‌های خود را مرتب‌حرکت‌دهید. به‌تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های طبیعی‌را از سر‌بگیرید.  
رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.  
در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟  
اگر شما یا یکی از اعضای‌خانواده‌تان‌علایم تریشینوز را داشته‌باشید.  
اگر در طول‌درمان‌یک‌تا چند مورد از موارد زیر رخ‌دهند: افزایش تب تا بیش از ۴۰ درجه‌سانتگراد - ضرابان‌قلب نامنظم -نگلی نفس- یخ کردن‌صغ یا اگر شما دچار علایم‌چدید و غیر قابل‌توجه‌شده‌اید.  
داروهای مورد استفاده‌در در مان‌ممکن‌است عوارض‌جانبی به‌ویژه تهوع استفراغ بی‌نور پوستی یا تب ایجاد کنند.  
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

هیابت C

چگونه کید به هیابت C مبتلا می‌شود؟

از بین بیماری‌های ویروسی، بیماری هیابت یکی از شایع‌ترین‌هاست. با وجود اینکه ویروس‌های عامل انواع هدیگی به بافت کید حمله می‌کنند اما به دلیل ساختار ژنتیکی متفاوتشان منجر به بروز انواع مختلف هیابت مثل **A, B, C** نمی‌شوند.

در این میان هیابت سی در اغلب موارد بدون آنکه با نشانه خاصی همراه باشد کید را آلوده می‌کند و بدون که فرد متوجه شده باشد در مراحل پیشرفته منجر به سرطان کید می‌شود.

ابتلا به این بیماری از عمده‌ترین علل زمینه‌ساز پیوند کید در جهان به‌شمار می‌رود. درسال گذشته میلادی نزدیک به یک میلیون مورد هیابت سی در سراسر جهان گزارش شد. در حال حاضر دارو یا ووش درمانی مشخصی برای درمان و یا تحت کنترل در آوردن این بیماری ویروسی وجود ندارد در درجه نخست به دلیل اینکه تا کنون روشن نبود که ویروس هیابت سی چطور وارد سلول سالم می‌شود. متخصصان ژنتیک دانشگاه کلن در آلمان مدهاست که بر روی این ویروس تحقیق میکنند. این متخصصان معتقدند حضور یا عدم حضور یک پروتئین مشخص درون سلولهای کید،نقش مهمی در بروز بیماری هیابت سی بازی می‌کند. این پروتئین که آنرا **Nemo** نام گذاشته‌اند هدایت‌کننده یک سیگنال مشخص در سلولهای کیدی است. شناسایی این پروتئین پژوهشگران را به برای ساخت داروی که هیابت سی تحت کنترل در آورد امینوار کرده است.

**Mikroskop**،**پروفسور مانوئیس پاسپاراکیس** مدیر این پروژه در مورد **Nemo** می‌گوید: **Nemo** پروتئینی است که یک مرحله بسیار مهم را درون سلول کنترل می‌کند. این پروتئین مثل کلیدی است که یک در مشخص را قفل می‌کند. تصور کنید درون هر کدام از سلولهای کیدی دری وجود دارد که مانع ورود عوامل خارجی به درون سلول می‌شود. اگر این در قفل نشود سلول در برابر حمله عوامل خارجی مثل ویروس‌ها بی‌دفاع می‌ماند.

عدم حضور **Nemo** و غیرفعال شدن این پروسه دفاعی راه را برای ورود ویروس‌های مختلف از جمله ویروس هیابت سی باز می‌گشاید. حمله ویروس هیابت سی به سلولهای کیدی عمده‌ا زیادی از سلولهای این اندام را از بین میرد. در نتیجه بافت کید برای جریان سلولهای از دست رفته شروع به تقسیم بر سرعت و سلول سازی می‌کند. حالتی که در طولانی مدت منجر التهاب این بافت و بیماری مضمّن کید می‌شود. اکنون این سوال مطرح است که چطور و چه زمانی میتوان داروی موثر علیه هیابت سی تهیه کرد.

پروفسور پاسپاراکیس می‌گوید: «در حال حاضر فقط می‌شود امینوار بود و احتمال داد که در مسیر دستنی هستیم. اما با قطعیت می‌توانم بگویم که بسیاری از ویروس‌ها با بلوکه کردن این پروتئین وارد سلول می‌شود. ما در مدل‌های آزمایشگاهی‌مان توانستیم ثابت کنیم که غیر فعال شدن پروتئین **Nemo** عامل اصلی سرطانی شدن سلولهای کیدی در اثر حمله ویروس هیابت **C** است. حال باید دنبال راهی باشیم که پروتئین غیرفعال را دوباره فعال کند.»

با اینکه بافتن این پروتئین و نحوه عمل آن درون سلولهای کیدی گام بزرگی در راه شناخت بیماری هیابت سی است پروفسور پاسپارکس و گروه تحقیقاتی او معتقدند دست کم پنج تا ده سال زمان نیاز دارند تا بتوانند به مدل آزمایشگاهی‌شان را به نسخه داروخانه‌ای تبدیل کنند.
علاطم هیابت C چیست؟

دو فرم هیابت C وجود دارد: فرم حاد و فرم مزمن. فرم حاد یعنی اینکه اخیراً به هیابت C مبتلا شده‌اید در حالیکه در فرم مزمن، بیش از ۶ ماه از زمان ابتلا می‌گذرد. ۸۵٪ افراد مبتلا به هیابت C در نهایت به فرم مزمن مبتلا می‌شوند.

هیابت C اغلب بدون علامت است و اکثر افراد ۱۵ سال و یا بیشتر مبتلا به بیماری هستند که معمولاً بصورت اتفاقی طی انجام آزمایشات معمولی و یا اهدای خون، بیماری تشخیص داده می‌شود. بالا بودن آنزیم های کیدی می تواند اولین علامت بیماری باشد.

اگر بیمار علامت دار شود علائم عبارتند از:

خستگی

درد مفاصل

دل درد

خارش پوست

درد عضلانی

تیره شدن ادرار

یرقان و زردی (زرد شدن سفیدی چشم و پوست)

هیابت C معمولاً باعث تخریب تدریجی کید شده و حدود ۲۵٪ افراد با هیابت C مزمن بعد از حدود ۲۰ سال به آسیب جدی کید (نارسایی کید) یا سیروز و سرطان کید مبتلا می‌شوند.

علائم سیروز عبارتند از:

قرمزی کف دستان بهشت انشعاب و گشاد شدن عروق کوچک

شکله‌های عروقی که منظرهای شبیه عنکبوت زیر پوست ایجاد می‌کنند ( مخصوصاًدر پوست قفسه سینه، شانه‌ها و صورت)

بزرگ شدن شکم

تحلیل رفتن عضلات

خونریزی گوارشی بهشت انشعاب وریدهای گوارشی که می‌تواند خطرناک باشد.

آسبب به مغز و سیستم عصبی که آنسفالوپاتی نامیده می‌شود که سبب مشکلاتی از جمله گیجی، عدم تمرکز و اختلال حافظه می‌شود.
چگونه از هیابت C پیشگیری کنیم؟

هیابت C واکنش ندارد اما می‌توان با اقداماتی از آن پیشگیری نمود.

از سوزن تزریق مشترک با دیگران استفاده نکنید.

اگر در مراکز بهداشتی درمانی شافل می‌باشید برای تماس با خون بیماران، سوزن و وسایل برنده آلوده، حتماً از دستکش پلاستیکی استفاده نمایید.

در صورت تمایل به تاتو کردن، درمان با طب سوزنی و با هر عملی که توسط فرو رفتن ابراز نیز و برنده در بدن صورت می‌گیرد، حتماً از تمیز بودن آنها اطمینان داشته باشید.

اگر آزمایش شما از نظر آلودگی به هیابت C مثبت است جهت جلوگیری از انتقال این ویروس به نکات زیر دقت کنید:

تبع اصلاح، مسواک و ناخن‌گیر و هر وسیله‌ای که ممکن است به خون شما آغشته شده باشد را در دسترس دیگران نگذارید و با آب و صابون آنها را تمیز نگهدارید.

زخم‌ها و خراش‌ها و ناول‌های پوستی خود را بپوشانید.

حتماً مراقب تامپونها، دستمال‌های بهداشتی و باندهایی که با خون شما تماس دارند باشید.

از سرنگ مشترک با دیگران استفاده ننمایید.

از اهدا خون و اعضا به دیگران اجتناب ننمایید.

می‌توانید به کودکان خود شیر دهید. اما باید دقت داشته باشید که توک پستاندهای شما زخم و خراشی نداشته باشد. چه کسی در خطر آلودگی با هیابت C است؟

راههای ابتلا به هیابت C نظیر آنهایی است که برای هیابت **B** نام برده شد. به اختصار:

**O** افرادی که خون یا فرآورده‌های خونی آلوده دریافت می‌کنند.

جالکوبی

**O**کارگران بهداشتی و معنادین به مواد مخدر تزریقی

**O**بیماران دچار نارسایی کلیوی که همودایلیز می‌شوند

**O** افرادی هستند که در معرض ابتلا هیابت C قرار دارند.
باز هم در پیش از یک سوم بیماران راه انتقال هرگز مشخص نمی‌شود.
اگر کسی به هیابت C مبتلا شود آیا ممکن است به انواع دیگر هم مبتلا شود یا در مقابل آن ها ایمن است؟

احتمال دارد به انواع دیگر هم مبتلا شود و اتفاقاً در صورت ابتلا به هیابت‌های دیگر، شدت بیماری در این افراد بیشتر و بیماری خطرناکتر است.
به همین دلیل توصیه می‌شود اگر فردی به هیابت C مبتلا شد، هم خودش و هم خانوادهاش باید علیه هیابت B واکنیسه شوند.

آن چیزی که هر بیمار مبتلا به هیابت‌احتیاج به دانستن آن دارد، اگر یکی از اطرافیان فردی به بیماری هیابت C مبتلا شده باشد باید چه کند؟

بایستی وسایل شخصی مانند مسواک، ریش‌تراش، موچین و سایر وسایل بهداشتی و آرایشی خود را مجزا کند تا مانع انتقال بیماری به دیگران شود. البته این بیماری از طریق سرفه و عطسه، غذا یا آب و استفاده از ظروف مشترک برای خوردن و آشامیدن منتقل نمی‌شود.
راههای انتقال هیابت C چیست؟

این بیماری از طریق تماس با خون فرد آلوده به سایرین سرایت می‌کند. بیشترین روش‌هایی که در حال حاضر موجب سرایت بیماری هستند، استفاده از فرآورده‌های خونی کنترل شده و نیز استفاده از سرنگ‌های مشترک در محتادان است. احتمال سرایت

ویروس هیانتیت C از طریق روابط جنسی کمتر است.

با توجه به بی‌علامت بودن اکثر ناقلین بیماری، اگر کسی شک داشت که مبتلا به هیانتیت C شده یا نه چه کار باید بکند؟

می‌توان به پزشک خانواده‌گی یا مراکز مشاوره مراجعه کرد و راهنمایی خواست. در موارد زیر هم بهتر است از پزشک درخواست آزمایش خون برای بررسی هیانتیت C کرد.

سابقه مصرف مواد مخدر تزریقی

دریافت خون یا فرآورده‌های خونی تا قبل از سال ۱۳۷۶

سابقه پیوند اعضا قبل از سال ۱۳۷۶

سابقه طولانی‌دایلیز اهنیت بیماری هیانتیت C چیست؟

بسیاری از بیماران مبتلا (حدود ۹۰ درصد) بدون علامت واضح هستند و لذا از ابتلای خودشان خبردار نمی‌شوند. همچنین در بیش از ۷۰ درصد از موارد، این بیماری مزمن شده و ویروس آن در خون باقی می‌ماند، نیمی از این ناقلان در صورت عدم تشخیص در طول زمان، مبتلا به بیماری‌های مهلکی مثل سرطان کبد یا سیروز می‌شوند.

#### برونشکازی (bronchiectasis)

برونشکازی (bronchiectasis) چیست؟

توضیح کلی

برونشکازی عبارت‌است از یک نوع بیماری‌ریوی که در آن لوله‌های نایزای به‌طور مزمن‌سنو ترشحات ضخیم‌در آنها جمع می‌شود.

عقوت‌ناویبه‌این بیماری‌به‌دفعات رخ می‌دهد. این بیماری‌سری‌نیست‌مگر

اینکه بیماری‌سل‌تیز همراه آن‌وجود داشته‌باشد.

علامت شایع

سرفه مکرر همراه با خلط بد بو، سبز یا زرد (گاهی‌رگه‌های‌خون‌تیز در خلط دیده‌می‌شود).

عقوت مکرر ریه

تنگی نفسی نفس‌بدبو

احساس ناخوشی عمومی

خشگی مکرر

کم‌خونی (شایع‌است)

علل

آسیب با لوله‌های نایزای کوچک این آسیب‌ممکن‌است‌در عرض چند ساله‌به‌وجود آمده‌و

توسعه‌یابد. علل شایع آسیب‌خیزنده از:

سیگار کشیدن

عقوت‌های ریوی مکرر

برونشیت مزمن

آگزیه‌ها، دود یا گرد و غبار

استنشاق یک‌جسم‌خارجی

بیماری سل سرطان یا آبسه‌ریه

عقوت قارچی

عوامل افزایش‌دهنده‌خطر

سیگار کشیدن

نغذیه نامناسب

چاقی

سابقه خانوادگی بیماری‌سل

خشگی یا کار زیاد

قرار گرفتن در معرض مواد آگزیززا

هوای سرد و مرطوب

پیشگیری

هیچگاه سیگار نکشید.

در صورت بروز عقوت‌ریوی‌جستماً به پزشک‌مراجعه کنید.

حتی‌المقدور از عوامل خطر دوری کنید.

واکسن آنفولانزا و ذات‌الریه‌تزیق کنید.

عواقب مورد انتظار

اغلب بیماران با درمان‌می‌توانند زندگی تقریباً طبیعی و بدون‌ناآوانی‌و

معلولیت‌صده‌اشته‌باشند.

عوارض احتمالی

بیماری انسدادی مزمن ریه

ذات‌الریه مکرر

تخریب بافت‌ریه

درمان

اصول کلی

- آزمایشات تشخیصی ممکن‌است شامل موارد زیر باشند: عکسبرداری از ریه‌ها،

عکس برداری از نایزها، نایزها، کشت خلط پروتوسکی دیدن نایزها از

داخل توسط یک‌کاره‌کمسر آن‌منع‌نور و دوین‌نصب‌شده‌است .

- هیچگاه سیگار نکشید.

- روش تخلیه‌ترشحات و خلط‌را با استفاده‌از تغییر وضعیت‌بدن‌فرا بگیرد و این کار را

روزانه دو بار انجام‌دهد.

- زیر پایه‌های جلویی تخت‌را ۵/۱۴-۵/۷ سانتیمتر بالا بیاورد تا ترشحات مخاطی‌در

لوب‌های تحتانی‌ریه‌ها جمع‌نشوند.

- اگر در محل کار شما آلودگی‌ها شدید‌است حتی‌الامکان سعی کنید که کمتر در

معرض این‌ها قرار گیرید، و اگر لازم‌بود، شغل‌خود را عوض کنید.

- در خانه سیستم تهویه‌مطبخ‌فیلتردار و یا کنترل‌رطوبت‌نصب کنید.

- اگر کارهایی چون فریاد زدن خنده‌بدن یا صدای بلند، گریه‌کردن فعالیت‌شده‌ید، یا

تغییرات ناگهانی‌دمی محیط‌موجب‌بروز حملات‌سرفه‌شوند، از آنها اجتناب کنید.

- بهداشت‌دندان و دهان‌را دقیقاً رعایت کنید.

- اگر سابقه آگزیه‌دارید، سعی کنید در معرض مواد آگزیززا قرار نگیرید.

- عمل‌جراحی‌برای‌درآوردن‌نواشی آسیب‌دیده‌مجرا در ریه به‌ندرت

داروها

آنتی‌بیوتیک برای‌ده‌روز مالهه در

صورتی‌که عقوت‌باکتریایی‌باعث‌برونشکازی‌شده‌باشد، با موجب‌بروز ذات‌الریه‌یا

برونشیت‌حاد شده‌باشد.

داروهای گشاد‌کننده‌نایز‌برای‌گشاد کردن‌راه‌های‌هوایی

اکسیکورات برای‌دقیق‌و نرم‌کردن ترشحات

فعالیت

تا حد امکان فعالیت‌خود را حفظ کنید.

رژیم غذایی

مایعات بیشتر بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این کار موجب‌تزیق شدن ترشحات و

آسان‌تر شدن تخلیه‌انها با سرفه‌می‌شود.

در این شرایط به پزشک‌خود مراجعه‌نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای‌خانواده‌تان علامت‌برونشکازی‌را دارید:

اگر پس از تشخیص دچار علامت‌عقوت‌ریوی یا برونشیت‌شده‌ید، این علامت شامل:

- اگر شما دچار تب شده‌اید.

- اگر خلط‌خونی خلط‌علی‌رغم‌دوام‌ضخیم‌تر شونده یا با تخلیه‌وضعی رنگ‌مقدار، یا

تخصیصیات خلط‌تغییر یابد.

- اگر درد سینه‌افزایش‌یابد.

- اگر تنگی نفس‌بدن‌سرفه‌یا در زمان‌استراحت‌رخ‌دهد

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکان ایران

**کم‌توجهی – بیش فعال**

اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی چیست؟

شرح بیماری

اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی عبارت‌است از یک‌نوع رفتار خاص در کودکان به‌طوری که این‌کودکان تنها می‌توانند برای مدت کوتاهی روی یک‌موضوع خاص تمرکز کنند. ضمناً این‌کودکان گاهی حرکات و رفتار کنترل‌نشده‌ای را به‌طور ناگهانی از خود بروز می‌دهند. البته بیش‌فعالی می‌تواند وجود داشته‌باشد یا نداشته‌باشد. به‌نظر می‌رسد که این اختلال در اختلالات یادگیری نقش داشته‌باشد و تخمین زده‌می‌شود حدود ۱۰ تا ۱۵٪ کودکان مدرسه‌ای گرفتار این اختلال باشند.
علام شایع کودک روی صندلی مرتب می‌چسبد و دست‌ها و پاهای خود را تکان می‌دهد. وقتی به‌کودک گفته می‌شود که بنشیند، فقط به مدت کوتاهی روی صندلی بنده می‌شود.
حواس کودک راحت‌تر پرت می‌شود.
قبل از مطرح‌شدن کامل سؤال کودک پاسخ‌ها را می‌دهد.
کودک در رعایت‌نوسدز بازی و صرفه‌مشکل دارد.
کودک در اجرای دستورالعمل‌ها مشکل دارد.
کودک قادر به تمرکز روی یک‌کار یا بازی مشخص نیست
مرتب از یک‌کار ندام‌نشده، منصرف شده به‌کار دیگری می‌پردازد.
در انجام‌بازی بدون ایجاد سروصدا، مشکل دارد.

زیاد صحبت می‌کند.
وسط صحبت یا کار دیگران می‌پرد.
به‌نظر می‌رسد که اصلاً گوش نمی‌دهد.
چیزهای مورد نیاز برای انجام کارها را گم می‌کند.
اغلب کارهای خطرناک انجام می‌دهد بدون اینکه به‌عواقب ناگوار آنها توجه داشته‌باشد.
عقل ناشناخته است فرضیات زیادی مطرح شده‌اند، اما هیچ‌یک تأیید یا رد نشده‌اند.
تصور بر این است که منشأی آن بیولوژیک باشد. عوامل تشدید کننده بیماری سابقه خانوادگی این اختلال پیشگیری هیچ روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد
عواقب مورد انتظار در بعضی از موارد، رفتار غیرطبیعی کودک که به‌هنگام بلوغ کاملاً برطرف می‌شود. در بعضی دیگر، بیش‌فعالی با افزایش سن کاهش می‌یابد. اما تعدادی از این کودکان نهایتاً بدون جوانانو بزرگسالانی مشکل دار تبدیل می‌شوند.
عوارض احتمالی امکان دارد مشکلات کودک در طی زمان برطرف نشوند.
نهایتاً کودک وقتی بزرگ می‌شود ممکن است در تحصیل موفق نباشد، یا اینکه رفتار ضداجتماعی و گاهی جنایی از خود بروز دهد.

امکان دارد کودک در بزرگسالی دچار اختلال شخصیت شود.
درمان اصول کلی
درمان و مشاوره به والدین و کودک توسط پزشک
رفتار درمانی و شناخت درمانی کودک خود در این نوع درمان‌ها نقش مهمی را به‌عهده دارد. او باید مواظب رفتار خود باشد، نقش محول‌ها را بخوبی ایفا کند، و رفتار خود را ثبت کند. در یک‌نوع کلی اساس این روش‌های درمانی بر راهبردهای تغییر رفتار نامطلوب استوار است به‌نظر می‌رسد که ترکیب این روش‌های درمانی با داروها بهترین نتایج را در کنترل علائم به‌همراه داشته‌باشد.

در خانه یک محیط متناسب و محدودیت‌های کاملاً مشخص برای رفتار کودک در نظر بگیرد. ضمناً باید از روش‌های تزیینی نیز به‌طور مداوم بهره‌گرفت اگر احساس می‌کند که نیاز به کمک از طرف افراد متخصص امر دارید مراجعه کنید.

با معلم کودک تماس داشته‌باشید. اگر کودک در درس خود نیاز به کمک بیشتری دارد، امکان آنرا فراهم کنید.
داروها

بزرگک شما شاید تصمیم‌گیرنده داروهای مثل متیل‌فیدات ریتالین ، که ظاهراً اثر آرامش بخش در کودکان دچار این اختلال دارند، تجویز کند. این داروها اثرات جانبی ناخوشایندی دارند، از جمله اختلال در خواب افسردگی سردرد، معده‌درد، بی‌اشتهایی و کاهش رشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کودک خود را حتی المقدور در چارچوب مشخصی در آورید. رژیم غذایی
رژیم غذایی مخصوصی پیشنهاد شده‌اند: حذف کلیه افزودنی‌های غذایی ادویه‌جات و غیره ، حذف مواد به‌خصوصی از رژیم غذایی یا ویتامین درمانی شده‌اند. اغلب تحقیقات پزشکی اشاره به این دارند که این رژیم‌ها برای تعداد بسیار کمی از کودکان مفید هستند. اما بسیاری از والدین تغییرات قابل توجهی را در رفتار کودک‌نخود پس از استفاده از این رژیم‌ها گزارش کرده‌اند. شاید دلیل آن این باشد که با تهیه غذاهای مخصوص برای کودک وی احساس می‌کند که توجه بیشتری به او می‌شود. در مورد هر گونه رژیم غذایی مخصوصی که برای کودک خود در نظر دارید یا پزشک خود مشورت کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر احساس می‌کنید که کودک‌علاطم اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی را دارد. اگر پس از شروع درمان علائم به‌تر شوند. اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به‌همراه داشته‌باشند.
منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### اختلال رشد بچه

اختلال رشد بچه چیست؟
شرح بیماری اختلال رشد بچه عبارت‌است از ناتوانی شیرخواران یا کودکان از رشد و نمو طبیعی این‌وزمانه زمانی استفاده می‌شود که تشخیص خاصی برای نتیجه این ناتوانی پیدا نشده‌باشد. سن شایع این‌مسأله بین ۵-۱۰ سالگی است تقریباً تمام کودکانی که این مشکل را دارند زیر ۵ سال هستند.

علامت شایع قهقهه و وزن و دور سر به‌طور طبیعی افزایش نمی‌یابند.
مهارت‌های حرکت‌کودک غالباً دیرتر از حالت طبیعی ظاهر می‌شوند. بعضی از این مهارت‌ها عبارتند از: - چرخیدن در نخسته نشستن- ایستادن و راه رفتن
ظهور مهارت‌های ذهنی و اجتماعی نیز غالباً به تأخیر می‌افتد. بعضی از این مهارت‌ها عبارتند از: - صحبت کردن رابطه اجتماعی- غذا خوردن بدون کمکند یادگیری اختیار ادرار و اجابت مزاج و رفتن به‌توالی
رشد و نمو طبیعی بسیار متغیر است بنابراین میزان تغییرات رشد و نمو در معاینات منظم کودک کما‌حسبت بیشتر می‌دارد.

علل در بعضی از این کودکان علت بروز این حالت به مشکلات جسمی معمولاً گوارشی یا مربوط به دستگاه عصبی برمی‌گردد.
در اکثر این کودکان علت وقوع مربوط به خود کودک نیست مثلاً عدم تغذیه صحیح کودک عوامل تشدید کننده بیماری سونه‌تذیه

بی‌تحرکی والدین
محیط عاطفی نامناسب مثل عدم رسیدگی به‌بچه سوء رفتار یا بچه با طرد بچه
بیماری مزمن مثل نارسایی کلیه یا عفونت مزمن
بیماری‌های ژنتیکی مثل نشانه‌گان‌دان یا فیروز کبیتیک
بیماری‌های غدد درون‌ریز، مثل بیماری‌های غده‌تیروئید، غده هیپوفیز، غدد فوق کلیوی
غذاهای نامعده و غدد جنسی
والدینی که در یک محیط عاطفی نامناسب بزرگ شده‌اند یا آموزش مناسبی نده‌ده‌اند.
محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی
نوزاد زودرس یا بی‌سار
شیرخواری که نامنجماری جسمی دارد.
پیشگیری کودک خود را به‌طور منظم برای معاینات سلامتی نزد پزشک یا مراکز بهداشتی بپزید.
محیط زندگی یا ایات را فراهم آورید و سعی کنید والدین خوبی برای فرزندتان باشید.
عواقب
مورد انتظار اگر اختلال رشد بچه به‌علت بی‌تحرکی والدین یا مشکلات روانی باشد،



انتظار می‌رود با آموزش و دادن مشاوره به والدین بهبودی حاصل شود.

اگر اختلال رشد بچه علت یک بیماری یا اختلال زمینه‌ای باشد (مثلا سوء تغذیه ، بهبودی سنگینی به این دارد که بیماری یا اختلال زمینه‌ای قابل درمان باشد یا خیر.

عوارض احتمالی ثانویه و معلولیت دائمی ذهنی عاطفی یا جسمی

کودک کوچک‌گفتی می‌ماند و از لحاظ نمو نیز دچار نقص خواهد بود.

درمان اصول کلی اقدامات تشخیصی اندازه گیری مکرر قد، وزن و دور سر

آزمون‌های تشخیص توانایی‌های ذهنی و روانی مثل آزمون نور که معماری از رشد و نمو به دست می‌دهد. آزمایش خون از جمله بررسی‌های هورمونی عکس برداری از معده است

برای تعیین سن استخوانی کودک که معیار خوبی برای رشد بدن به شمار می‌رود.

- اگر والدین مشکلات عاطفی دارند و از برقراری رابطه عاطفی مناسب با کودک خود ناتوان هستند، می‌توان آنها را تحت روان‌درمانی یا مشاوره قرار داد.

- بستری کردن کودک به طور کوتاه مدت در صورتی که نیاز به انجام اقدامات تشخیصی پیچیده وجود داشته باشد. با برای تعیین اینکه آیا کودک در منزل غذا می‌خورد است یا خیر.

- والدین باید کتاب‌ها یا جزوات مخصوص بچه‌داری و بزرگ کردن بچه را بخوانند یا به کلاس‌های مربوطه بروند.

- از یک پرستار خانه بخواهید که به خانه شما بیاید و راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد.

- تا آنجا که می‌توانید به کودکان صحبت کنید و از وی حمایت به عمل آورید.

هزارچند گاهی به بررسی احساسات و رفتار آنان نسبت به کودک کان پیروزاید. اگر فکر می‌کنید که احساسات و رفتار آنان آنگنان که باید باشد نیست برای مشاوره روانی مراجعه کنید.

داروها داروی خاصی به طور معمول تجویز نمی‌شود.

اگر یک بیماری زمینه‌ای وجود داشته باشد که باعث رشد نکردن بچه شده است امکان دارد داروهای لازم برای درمان آن بیماری زمینه‌ای تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی برای کودکان یک رژیم غذایی کافی و متعادل فراهم آورید.

اگر علت رشد نکردن بچه سوء تغذیه باشد، امکان دارد نیاز به یک رژیم مخصوص وجود داشته باشد.

درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما از اینکه کودک کنارشد و نسوی طبیعی ندارد دچار نگرانی شده‌اید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### آرتروز صوری

آرتروز صوری چیست؟

شرح بیماری

آرتروز صوری عبارت است از درد قسمتی که از قلب برخاسته باشد. درد معمولاً زیر استخوان جناغ سینه می‌شود و به علت ترسیدن کسین به مقدار کافی به عضله قلب بر وی می‌دهد. عواملی چون ورزش هیجانانگیز عاطفی یا غذاهای سنگین در فردی که از قبل مشکل قلبی داشته است می‌تواند باعث برانگیخته شدن این نوع درد شوند. در حالت عادی وقتی نیاز قلب به کسین زیاد می‌شود، رگ‌های خونی ران قلب می‌توانند از پس بر آوردن این نیاز برآیند. اما اگر رگ‌های قلبی بیمار باشند، یا فشارخون بالا باشد، خون‌رسانی به عضله قلب محدود می‌شود. این درد معمولاً در مردان بالای ۳۵ سال و خانم‌هایی که یائسگی را پشت سر گذاشته‌اند دیده می‌شود. علائم شایع احساس سفتی فشرده شدن قشار، یا درد در قفسه صدری بروز ناگهانی مشکل در تنفس گاهی(

درد قفسه صدری مشابه سوءهاضمه حالت خفگی در گردن

درد قفسه صدری که آرواره دندان‌ها، یا گوش‌تر می‌کنند

سنگینی کرختی سوزن سوزن شدن یا درد در قفسه صدری بازو، شانه آرنج یا دست معمولاً در سمت چپ

درد در بین دو کتف عطل

بیماری سرخرگ‌های قلبی به عبارتی انسداد یا انقباض سرخرگ‌هایی که به قلب خون‌رسانی می‌کنند.

کم‌خونی

پرکاری تیروئید

تند شدن ضربان قلب

بیماری درجه قلب عوارض افزایش دهنده خطر سیگار کشیدن چاقی دیابت شیرین مرض قد

فشارخون بالا، کلسترول بالا

خوردن زیاد از حد چربی یا نمک

عدم تحرک خشکی کار زیاد یا استرس

سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ‌های قلبی

قرار گرفتن در معرض سرما یا باد پیشگیری

درمان عللی یا عوامل خطر زمینه‌ساز

ترک سیگار

خوردن غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک کاهش وزن در صورت اضافه وزن

اجتناب از عوامل فیزیکی یا عاطفی استرس‌زا که باعث بروز حمله آرتروز صوری می‌شوند.

پس از مشورت با پزشک به طور منظم ورزش کنید. عوارض مورد انتظار

آرتروز صوری خفیف با استراحت و استفاده از نیترو گلیسرین و سایر داروها برطرف می‌شود. برای برطرف کردن بیماری‌های زمینه‌ساز ممکن است درمان‌های دیگری ضروری باشند. عوارض احتمالی

حمله قلبی

نارسایی استثنای قلب

بی نظمی‌های ضربان قلب که بالقوم می‌گردد. درمان

اصولی کلی

هدف درمان عبارت است از کاهش نیاز قلب به کسین با افزایش کسین رسانی به قلب این هدف معمولاً با دارو قابل دستیابی است

اگر آرتروز صوری یا دارو کنترل نشده، درمان‌های دیگر عبارتند از: آرتروز بلاستی یا بادکنکی برای باز کردن سرخرگ‌های قلبی مسدود شده یا جراحی بای‌پاس در حالتی که سرخرگ‌های قلبی شدیداً مسدود شده‌اند.

توصیه‌هایی که در قسمت پیشگیری ذکر شد را رعایت نمایند.

از موقعیت‌هایی که کار قلب را افزایش می‌دهند پرهیز کنید، مثلاً عصبانیت هوای خیلی گرم یا سرد، ارتفاع بالا (الته به‌جز مسافت با هواپیما مسافری ، یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری شدید بدنی به‌طور ناگهانی

داروها

نیترو گلیسرین آرتروز صوری‌حاد را بهبود می‌بخشد، اما تأثیر بر علامت‌سایر بیماری‌ها ندارد. این می‌تواند در عرض چند ثانیه درد را برطرف کند. همیشه آن را برای استفاده فوری همراه داشته باشید.

امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی مثل آسپرین تا- پلوگره، یا داروهای مسدودکننده کانال کلسیم نیز تجویز شوند. در این صورت رعایت دقیق دستور دارویی بسیار مهم است

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را طوری تنظیم کنید که درد بروز نکند.

الته این‌طور نباشد که آرتروز صوری را بهانه کنید و اصلاً ورزش نکنید. باید توجه داشته باشید که انجام ورزش به صورت متدلو منظم با نظر پزشک می‌تواند به کنترل علائم کمک کند.

رژیم غذایی

توصیه می‌شود غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک استفاده نمایند.

در صورت اضافه وزن وزن خود را کم کنید. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم آتین‌صدری را دارید.

اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد: - حمله‌ورد قفسه‌صدری  
 علی‌رغم‌استراحت و درمان با نیتروگلیسرین بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه‌طول‌بکشد. - یا درد قفسه‌صدری از خوب‌نشدن می‌شود و درد با یک‌فص‌نیتروگلیسرین‌برطرف‌نمی‌شود.  
 اگر این حملات‌دامه باشند، حتماً مراجعه کنید، حتی اگر نیتروگلیسرین آنها را برطرف‌کند.  
 - حمله‌درد قفسه‌صدری متفاوت با گذشته‌با شدیدتر از حد معمول‌است  
 منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

**پارکینسون**

بیماری پارکینسون چیست؟

بیماری پارکینسون یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی در بزرگسالان سن تر که مشخصه آن سفی عضلانی پیشرونده تدریجی ، لرزش و از دست رفتن مهارت های حرکتی است . این اختلال هنگام رخ می دهد که نواحی خاصی از مغز توانایی خود در تولید دوپامین (یکی از تقابلی عصبی در مغز) را از دست می دهند.

پارکینسون از جمله بیماریهای مغز و اعصاب در سنین بعد از ۴۰ سالگی است از هر ۲۰۰۰ نفر بالای ۶۵ سال یک نفر به پارکینسون مبتلا می‌شوندالبته این بیماری گاه در افراد جوانتر هم دیده می‌شود که به پنج تا ۲۰ درصد بیماران را تشکیل می‌دهند.

بعد از آلزایمر، پارکینسون شایع‌ترین بیماری مغرب اعصاب به حساب می‌آید پارکینسون بیماری مزمن و پیشرونده‌ای است که در آن سلولهای ترشح‌کننده دوپامین در جسم سیاه در مغز می‌میرند و در فقدان دوپامین حرکات بدن نامنظم می‌شود. پارکینسون بر اساس دو علامت یا بیشتر از چهار علامت اصلی بیماری مشخص می‌شود. ارتعاش و لرزش دست و پا در حالت استراحت ، کندی حرکات ، سختی و خشک شدن دست و پا و بدن و نداشتن تعادل این چهار علامت اصلی را تشکیل می‌دهند. در مراحل اولیه بیماری، ارتعاش اندام ملامیم و معمولاً در یک طرف بدن وجود دارد و احتیاجی نیز به درمان ندارد اما با پیشرفت بیماری فردی که دست لرزان خود را در جیب یا پشت خود پنهان می‌کند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش مدام در دست می‌گیرد، دیگر قادر به پنهان کردن لرزشهای شدید اندام به ویژه به هنگامی که می‌خواهد تمرکز بیشتری به خود دهد نیست.

لرزش معمولاً پیش از هر محدودیتی تأثیر منفی بر روان بیمار دارد. کم کم تکه تکه کردن غذا ، لباس پوشیدن ، اصلاح و استحمام وقت زیادی از بیمار می‌گیرد حرکات بیمار مثل نشستن و برخاستن از صندلی و راه رفتن او آهسته می‌شود و بیمار حالت قوز پیدا می‌کند، صدای او یکساخت و نگاه او خیره و بدون احساس می‌شود. پیشرفت پارکینسون معمولاً تدریجی است و سرعت آن از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند.

هدف از درمان بیماران با داروی ال‌دوپا، جلوگیری از ناتوان شدن و از کار افتادگی بیمار مبتلا است. اغلب این بیماران نیازمند دریافت داروهای اعصاب و روان نیز هستند.

در چنین روزی در سال۰۰۰۰۰۰۰۰؟ هوگو مونشریرگ\* روان شناس و فیلسوف آلمانی الاصل آمریکایی، یکی از پیشگامان رفتار گرایی و یکی از بنیانگذاران طبع کار و پزشکی صنعتی متولد شد.

او یکی از نخستین کسانی است که به تاثیرات فیزیکی و اجتماعی بر نیروی کار و مشکلات و خستگی کارگران توجه کرد.

تا پیش از ساخت داروی "ال -دوپا" در ۱۹۰۰؟؟؟؟؟، درمان بیماری پارکینسون از طریق جراحی بانکولوومی انجام می‌شد.

بیماری پارکینسون یک بیماری نورولوژیکال (مربوط به دستگاه عصبی ) است که بر روی مغز و سیستم عصبی تأثیر میگذارد . مشکل اصلی که بیماران مبتلا به پارکینسون دارند عدم کنترل حرکات بدن می باشد . بیماری پارکینسون باعث کاهش تولید دوپامین در بدن می باشد ( یک نوع واسطه عصبی شیمیایی که به انتقال پیام از سلولهای عصبی کمک می کند ) دوپامین درانتقال فرمان از مغز به ماهیچه ها جهت کنترل مستقیم حرکات بدن بسیار مؤثر است همچنین بخشی از مراحل حرکت عضلات صاف و عدم لرزش آنها می باشد .

باید بدانیم که ژنتیک در اکثر موارد پارکینسون بی تأثیر است . . علامت و نشانه های زودرس در پارکینسون لرزش یا تکان خوردن

اختلال در فعالیتهای روزانه ( مثل عدم زودن یا غذا درست کردن و ... ) بعلت لرزش موجود

ترمور ( لرزش ) ممکن است حتی در زمان استراحت بدتر شود . اشکال در صحبت کردن

تغییر در دست خط ( روزتر از معمول می نویسند ) اشکال در حرکت اعضای بدن مثل دست ، بازو و پا پامها

ممکن است قادر به گرفتن اشیاء در وضیعت ثابت نباشند . تغییر حالت صورت نسبت به قبل اصلاًصاً صورت بی حالت می گردد . ( ماسکه ) ممکن است پیش از حد معمول در یک وضیعت ثابت و بدون حرکت باقی بمانند . . علامت و نشانه های مراحل دیررس پارکینسون

علامت زیر موادی است که در مراحل دیر رس تر دیده می شود اما الزاماً ممکن است در همه افراد پارکیسونی دیده نشود .

- گزریدته ( سفی حرکات ) ؛ بعضی از مامیچه ها ممکن است سخت و متقاضی شوند در حالی که هیچ نیازی به انقباض آنها نیست و این بعلت عدم دریافت پیام صحیح عصبی از مغز می باشد که این خود باعث سفی و مقاومت در برابر حرکت می شود .

- "ترمور ( لرزش ظریف ) ؛ لرزش در حرکات بدن مثلاًلرزش درانگشتان دستها ، سر یا چانه که این لرزش در زمان استراحت عضو و یا در هنگام آغاز یک حرکت بوجود می آید .

- "پردی کنیزی ( کندی حرکات ) ؛ حرکات آهسته و از دست دادن توانائی حرکت ارادی و خودبخودی که بعضی وقتها بصورت اشکال در حرکت سریع خود را نشان می دهد .

- "اختلال در حفظ وضیعت بدن ؛ شخص دچار عدم تعادل می شود و ممکن است به عقب و یا جلو منحرف شود و حتی زمین یابند .

چندی پیش هرتیبه مشهور انگلیسی ، دیورا کر که به بیماری پارکینسون مبتلا شده بود، جان باخت. در تاریخ معاصر افراد مشهور زیادی به این بیماری مبتلا شدند.

هنر، سالوادور دالی، مانو و محمدعلی گلی از این جمله‌اند. امروزه شیوع بیماری پارکینسون رو به افزایش است و مشاغل گوناگون و کار با مواد شیمیایی و صنعتی، استرس و تغییر سبک زندگی، همه در افزایش شیوع این بیماری مؤثرند. خوب است درباره پارکینسون بیشتر بدانید.

علت ایجاد بیماری پارکینسون در یک شخص هنوز مهم باقی مانده است. علت احتمالاً ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی بوده و ممکن است از شخصی به شخص دیگر متفاوت باشد.

اگرچه علت بیماری پارکینسون ناشناخته مانده است اما دانشمندان عواملی را مرتبط با بیماری پارکینسون شناسایی کرده‌اند. به عنوان مثال، در افراد بالای ۶۰ سال، احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون حدود ۲ تا ۴ درصد است، در مقایسه با سایر افراد که حدود یک تا دو درصد است. ردیابی بیماری در خانواده

در حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد افراد مبتلا به پارکینسون دارای یک خوشه‌یافته مبتلا به پارکینسون، هستند. در یک تحقیق بزرگ، محققان دریافتند که در افرادی که دارای یک خوشه‌یافته درجه اول مبتلا به پارکینسون مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر مبتلا هستند، احتمال ابتلا به پارکینسون حدود دو تا سه برابر جمعیت عادی است. این به این معنی است که اگر والدین شما مبتلا به بیماری پارکینسون هستند، احتمال ایجاد این بیماری در شما کمی بالاتر از سایرین است.

بیماری پارکینسون در بسیاری از مبتلایان به صورت مستقیم یا وراثت در ارتباط نیست اما محققان تعدادی از ژن‌های دخیل در این بیماری را در تعدادی از خانواده‌ها شناسایی کرده‌اند. بعضی از این ژن‌ها در پروتئین‌هایی که در عملکردهای سلول‌های

دوایمینی دخیل‌اند، تغییراتی ایجاد می‌کنند. به دلیل امکان مطالعات وسیع در آزمایشگاه‌های مدرن، امروزه جنبه‌های گوناگون وراثی این بیماری، تحت تحقیقات گسترده‌ای قرار گرفته است. خدمات محیطی بعضی از دانشندان بر این باورند که بیماری پارکینسون ممکن است در نتیجه تماس با سموم یا آسیبه‌های محیطی به وجود بیاید. تحقیقات، تعدادی از عوامل مرتبط با پارکینسون مانند زندگی در مناطق حاشیه‌ای شهر، استفاده از آب چاه یا مصرف ترکیبات آفت‌کش را مشخص کرده‌اند. تریپ ماده مخدري به نام متیل فیل تراهدروپیریدین می‌تواند به سرعت موجب ایجاد بیماری پارکینسون به صورت دائمی شود. اما در حقیقت هیچگونه مدرک محکمی درباره اینکه یک عامل محیطی به تنهایی موجب ایجاد این بیماری شده است، وجود ندارد. اگرچه این عوامل محیطی در مطالعات نمونه‌های آزمایشگاهی پارکینسون کمک‌کننده هستند و محققان هنوز به دنبال سرخ‌ها و ارتباطات تازه‌ای میان عوامل گوناگون و ایجاد پارکینسون می‌گردند. اغلب متخصصان بر اینکه این بیماری ناشی از ترکیبی از عوامل وراثی و محیطی است، هم عقیده‌اند، اگرچه ما هنوز ماهیت این ترکیب را نمی‌دانیم. علایم شایع

لرزش ، به خصوص در حالت عدم حرکت اندام سفنی عضلانی و کندی حرکت در کل بدن راه رفتن نامتناسب به حالتی که پاها به زمین کشیده می‌شوند و فاصله پاها از هم بیشتر از حالت طبیعی است . قامت خمیده از بین رفتن حالت چهره تغییرات صدا: صدا ضعیف و بم می‌شود. اختلال بلع ، آبریزش دهان توانایی ذهنی تا مراحل پیشرفته بدون تغییر می‌ماند و در مراحل پیشرفته به آهستگی کاهش می‌یابد. افسردگی ، عصبی بودن

این بیماری بر اساس چهار علامت مخصوص آن مشخص می‌شود: ●ارتعاش دست و پا در حالت استراحت (لرزش بیمار همزمان با ارتعاش دست و پا در حالت استراحت)

●آرام شدن حرکت (برادیکینسیا / Bradykinesia) ●مخفی حرکت (و خشک شدن) دست و پا یا بدن ●تعادل بد (تعادل ضعیف)

در حالی که دو یا بیشتر از این علایم در بیمار دیده شود، مخصوصاً وقتی که در یک سمت بیشتر از سمت دیگر پدیدار شود، تشخیص پارکینسن داده می‌شود مگر اینکه علایم دیگری همزمان وجود داشته باشد که بیماری دیگری را نمایان کند. بیمار ممکن است در اوایل، بیماری را با لرزش دست و پا یا با ضعیف شدن حرکت احساس کند و دریابد که انجام هر کاری بیشتر از حد معمول طول می‌کشد و یا اینکه سختی و خشک شدن حرکت دست و ضعف تعادل را تجربه می‌کند. اولین نشانی‌های پارکینسون مجموعه‌ای متفاوت از ارتعاش، برادیکینسیا، سفت شدن عضلات و تعادل ضعیف هستند. معمولاً علایم پارکینسون ابتدا در یک سمت بدن پدیدار می‌شوند و با گذشت زمان به سمت دیگر هم راه پیدا می‌کنند.

تغییراتی در حالت صورت و چهره روی می‌دهد، از جمله ثابت شدن (fixation) حالت صورت (طهاراً) احساسات کمی بر چهره نمایان می‌شود) و یا حالت خیرگی چشم (به دلیل کاهش پلک زدن). علاوه بر این‌ها، خشک شدن شانه یا لنگیدن پا در سمت تحت تاثیر قرار گرفته عوارض دیگر (عادی) این بیماری است. افراد سن ممکن است نمایان شدن یک به یک این نشانه‌های پارکینسون را به تغییرات افزایش سن ربط بدهند، ارتعاش را به عنوان "لرزش" بدانند، برادیکینسیا را به "آرام شدن عادی" و سفت شدن عضلات را به "آرتروز" ربط بدهند. حالت قوز (stooped) این بیماری را هم خیلی از این افراد به سن یا پوکی استخوان (osteoporosis) ربط می‌دهند. هم بیماریان سن و هم بیماریان جوان ممکن است بعد از بیش از یک سال که با این عوارض روبرو بوده اند برای تشخیص به پزشک مراجعه کنند.

از هر صد نفر بالای سن شصت سال یک نفر به پارکینسون مبتلا می‌شود، و معمولاً این بیماری در حدود سن شصت سالگی آغاز می‌شود. افراد جوانتر هم می‌توانند مبتلا به پارکینسون شوند. تخمین زده می‌شود که افراد جوان مبتلا به پارکینسون (مبتلا شده در سن چهل یا کمتر ؟) تا ۲۲ درصد کل این بیماریان را تشکیل می‌دهند. از دست دادن حس بویایی پیش‌نشانگر بیماری پارکینسون است

بروز اختلال در حس بویایی با ابتلا به بیماری پارکینسون مرتبط شناخته شده است. اکنون یک تحقیق جدید نشان می‌دهد از دست دادن حس بویایی اولین علایم بالینی بیماری پارکینسون را از چندین سال قبل پیش بینی می‌کند.

دکتر ونستر راس سرپرست این تحقیق می‌گوید غربالگری حس بویایی می‌تواند به تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون قبل از ظهور علایم حرکتی این بیماری کمک کند.

راس از نظام مراقبتی‌های بهداشتی هونولولو و همکارانش اطلاعات مربوط به یک آزمون استاندارد تشخیصی بو مربوط به ؟ هزار و ??? مرد ژاپنی تبار را که در یک تحقیق پی‌ری شرکت کرده بودند مورد ارزیابی قرار دادند. تمام این افراد در زمان شروع تحقیق فاقد ذوال عقل یا علایم بالینی پارکینسون بودند. شرکت‌کنندگان در این تحقیق که میانگین سن آنان ۲۲ سال بود مدت هشت تحت نظر قرار گرفتند.

طی این مدت بررسی در ۲۲ مرد بیماری پارکینسون تشخیص داده شد. میانگین سراه بروز این بیماری ۲۲؟ مورد در هر ۲۲ ن است. میانگین زمان تشخیص این بیماری چهار سال و میانگین سن بیماران ۲۲ سال است. از در نظر گرفتن تاثیر بالقوه سن در ابتلا به این بیماری، میزان سراه ابتلا به پارکینسون برای کسانی که بالاترین امتیاز تشخیصی بو را داشتند ۲۲؟ در هر ۲۲ هزار ن بدست آمد درحالی که در کسانی که پایین‌ترین امتیاز تشخیصی بو را کسب کردند ۲۲؟ مورد در هر ۲۲ هزار ن در سال بود.

مردانی که کمترین قدرت بویایی را داشتند ۲۲؟ برابر کسانی که فویترین حس بویایی را داشتند به پارکینسون مبتلا شدند.

این تحقیق نشان داد بروز اختلال در حس بویایی ابزار غربالگری مفیدی برای شناسایی افرادی است که در مراحل بعدی عمر در معرض ابتلا به پارکینسون هستند. این تحقیق در صورت امکان توقف یا کند کردن پیشرفت بیماری اهمیت زیادی خواهد داشت.

مشروح این تحقیق در شماره ماه فوریه ۲۲۲۲ میلادی سالنامه نرولژی منتشر شده است.

تست تشخیصی این بیماری در حال حاضر تست خون یا بررسی‌های آزمایشگاهی دیگری برای تشخیص این بیماری در دسترس نیست. پزشکان گاهی بررسی نورولوزیک و اسکن مغز را برای اطمینان از عدم وجود بیماری‌های دیگر توصیه می‌کنند. تشخیص بیماری معمولاً مبتنی بر معاینه فیزیکی است . بررسی‌های طبی برای رد سایر اختلالات ممکن است توصیه‌گردد. پیشرفت بیماری پارکینسون پس از بیماری‌های آژایم بیماری پارکینسون را بهترین بیماری خواب‌کننده‌ی اعصاب به حساب می‌آید. پارکینسون یک بیماری مزمن و همیشه در حال پیشرفت است. این بیماری نتیجه‌ی از بین رفتن یا ضعیف شدن و لطمه خوردن سلولهای عصبی در مغز میانی می‌باشد.

این سلولهای عصبی ماده‌ای به نام دوپامین، ترشح می‌کنند. دوپامین پیام‌های عصبی را از سوسانتانیا نیگرا (مغز میانی) به بخش دیگری از مغز به نام کازبوس استراتوم می‌برد. این پیام‌ها به حرکت بدن تعادل می‌بخشند. وقتی سلول‌های ترشح‌کننده دوپامین در سوسانتانیا نیگرا می‌میرند، مراکز دیگر کنترل‌کننده حرکات بدن نامنظم کار می‌کنند. این اختلال‌ها در مراکز کنترل بدن در مغز باعث به وجود آمدن علایم پارکینسون می‌شوند. اگر ۲۲ درصد سلول‌های ترشح‌کننده دوپامین از بین بروند، علائمیهای پارکینسون پدیدار می‌شوند. علایم پارکینسون در مرحله‌های نخست بیماری ملایم و بیشتر اوقات در یک سمت بدن دیده می‌شوند و گاه حتی احتیاج به درمان پزشکی ندارند.

لرزش در حالت استراحت یک نشانه ی ویژه بیماری پارکینسون است، که یکی از معمولترین نشانه های پارکینسون به حساب می آید. ولی بعضی از مبتلایان پارکینسون هیچ وقت با این مشکل برخورد نمی کنند.
بیماران ممکن است دست لرزان خود را در جیب یا پشت بهمان کنند یا چیزی را برای کنترل لرزش دست نگه دارند. لرزش می تواند بیشتر از هر محدودیت جسمی دیگر اثر منفی روحی داشته باشد. با گذشت زمان نشانه های تخسین بدتر و وحیم تر می شوند. یک رهنه ملایم تبدیل به یک ارتعاش مزاحم و ملموس می شود. ممکن است نگه کردن غذا و استفاده از دست لرزان به مرور زمان سخت تر شود.

پیشگویی و تخمین زدن پیشرفت این بیماری در یک بیمار مشخص غیر ممکن است. سرعت پیشرفت و محدودیت های جسمی و روحی در بیماران مختلف متفاوت است. علل این اختلال در اغلب موارد ناشناخته است . بعضی موارد آن ناشی از داروهای نظیر فئوتازین هاد آسب مغزی ؛ نومورهاد آسفالیت پس از آنفلونزا؛ عفونت با ویروس های دارای رشد آهسته ؛ یا مسمومیت یا مونوکسیدکربن (احتضالی) می باشد.
زن LRRK۲شایع ترین علت ژنتیکی هر دو نوع خانوادگی و غیرقابل پیش بینی پارکینسون است.

محققین دانشگاه جان هاپکینز به پروتئینی دست یافته اند که ممکن است بهترین هدف برای مازوه با بیماری پارکینسون باشد.
پایگاه اینترنتی دانشگاه جان هاپکینز اعلام کرد ، طی سال گذشته ۲۲۲۲ ( میلادی ) مشخص شد که زن مولد این پروتئین که LRRK۲ نامیده می شود شایع ترین علت ژنتیکی هر دو نوع خانوادگی و غیرقابل پیش بینی پارکینسون است. با این حال تاکنون کسی نمی دانست پوئتین مربوط به این زن چه کاری با سلولهای مغزی انجام می دهد و آیا می توان آن را دستکاری کرد یا خیر؟

بر همین اساس اکنون محققین دانشگاه جان هاپکینز متوجه شده اند که پروتئین LRRK۲ بخشی از یک گروه از پروتئین هاست که به نام کیناز شناخته می شوند و مانند بقیه اعضای این خانواده به کنترل فعالیت های سایر پروتئین ها از طریق انتقال گروه های کوچکی به نام فسفات ها به داخل آنها کمک می کنند. این تحقیق همچنین نشان می دهد که دو نوع جهش مربوط به پارکینسون در این زن باعث افزایش فعالیت انتقال فسفات به داخل پروتئین های فوق می شود

بیماری پارکینسون و حمله خواب ؟ Narcolepsy؟ یا یکدیگر وجه مشترک دارند. این مطالعه که در شماره ژوئن ۲۲۲۲ مجله " مغز " منتشر شده است نشان می دهد که افراد مبتلا به پارکینسون باید تحت یک دوره درمان بائین متفاوتی قرار گیرند که احتضالا اعلام خواب آنها را بهبود می بخشد.

"جری سیگل" از "موسسه علوم عصبی و رفتار انسانی سمل" در دانشگاه کالیفرنیا و "توماس سیکال" متخصص اعصاب در همین دانشگاه تعیین کرده اند که بیماران مبتلا به پارکینسون تا ۲۲۲۲ درصد از سلولهای مغزی حاوی " پپتید هیپرکرتین (۲) peptide hyporetin" را از دست می دهند.

در سال ۲۲۲۲، تعدادی از محققان حمله غلط خواب را کاهش هیپرکرتین که تصور می شود در تنظیم چرخه خواب حائز اهمیت است، معرفی کردند.

به گفته سیگل، گزارش اخیر به یک علت مشترک اختلالات خواب اشاره می کند که با این دو بیماری در ارتباط است و نشان می دهد که درمان بیماران مبتلا به پارکینسون با استفاده از هیپرکرتین و با آنالوگهای هیپرکرتین می تواند این علامت را از بین ببرد. عوامل افزایش دهنده گرچه عوامل افزایش خطر ناشناخته است و تحقیقات آکادمی در کتاب های مرجع ذکر نشده است ولی در چند سال اخیر تحقیقات مختلف احتمال تاثیر موارد زیر را نشان می دهد لازم به ذکر است این تحقیقات در سال ۲۲۲۲ میلادی ۲۲۲۲ ( شمسی ) انجام شده و در سبناهای پزشکی و مجلات علمی ارائه شده است :

حشره کش ها خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش می دهند
بر اساس گزارش محققان آمریکایی که بر روی ۲۲۲۲ بیمار مبتلا به پارکینسون مطالعه کرده بودند، اعلام کردند: حشره کش ها خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش می دهند. محققان آمریکایی پس از مطالعه بر روی ۲۲۲۲ بیمار اعلام کردند: افرادی که در معرض حشره کش ها قرار می گیرند ۲۲٪ برابر بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به پارکینسون قرار دارند.

مصرف چربی های اشباع نشده، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می دهد
مطالعات اخیر نشان داده اند که رژیم های غذایی حاوی مقادیر بالای چربی های اشباع نشده، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می دهد.
رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل انواع سبزی، میوه و حبوبات است خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می دهد.

یافته های جدید محققان نشان می دهد افرادی که از رژیم های غذایی حاوی مقادیر بالای چربی های اشباع نشده استفاده می کنند ۲۲٪ درصد کمتر از کسانی است که از این رژیم های غذایی استفاده نمی کنند به بیماری پارکینسون دچار می شوند.

این چربی های اشباع نشده در رژیم های غذایی که شامل انواع سبزی، حبوبات، میوه و روغن های گیاهی است یافت می شوند.

بیماری پارکینسون یک اختلال عصبی تدریجی است که به وسیله کاهش سلول های مغزی تولیدکننده دوپامین های شیمیایی به وجود می آید. نبود این سلول ها منجر به از دست دادن کنترل ماهیچه های صاف و لرزهای غیرقابل کنترل می شود کمبود اسید فولیک در پارکینسون

آزایرسر، بیماری بیماری فراموشی است، بیماری که در اثر آن فرد قدرت تفکرش را از دست داده و نزدیکان خود را به خاطر نمی آورد و گاهی به دلیل ناتوانی در استفاده از ذهن می میرد .
طی تحقیقاتی مشخص شد میزان اسید فولیک در خون افراد مبتلا به آزایرسر پائین است و در تحقیق دیگری مشاهده شد مصرف کم سبزیجات سبز رنگ موجب افت اسید فولیک خون و بروز لخته های خونی درمویرگهای مغز و آسیب به بافت مغز می شود که فراموشی را در پی دارد.

همچنین کمبود دریافت اسید فولیک به بروز پارکینسون در موش های تحت بررسی در آزمايشگاه انجامید .
مطالب فوق اهمیت مصرف اسید فولیک را نشان می دهد

احتمال ابتلا به پارکینسون در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو بیشتر است.

محققان دریافته اند احتمال تشخیص پارکینسون در سال های بعدی عمر بیماران مبتلا به دیابت نوع دو ۲۲۲۲٪ درصد بیشتر از افراد عادی است.

این برای برخی مردان و زنان مسولی است و مستقل از سایر عوامل خطرزا می باشد. محققان در شماره آوریل ۲۲۲۲ نشریه " مراقبت از بیماران دیابتی " نوشتند، دیابت تا حدودی به دلیل ایجاد اضافه وزن خطر ابتلا به پارکینسون را افزایش می دهد.

داشتن اضافه وزن و انجام ندادن کفلی حرکات ورزشی با ابتلا به دیابت نوع دو که شیوع آن در سراسر جهان رو به افزایش است، ارتباط دارد. دیابت می تواند به ناتیایی، از دست دادن دست و پا بیماری قلبی و مرگ زودهنگام منجر شود.

پارکینسون یک اختلال حرکتی است که بر اثر نابودی برخی سلول های مغزی بروز می کند.

افراد مبتلا به پارکینسون ابتلا به لرزش مبتلا می شوند اما این بیماری غیرقابل علاج می تواند به فلج و نهایتا مرگ منجر شود.

عوامل اصلی خطر ساز برای ابتلا به پارکینسون هنوز شناخته نشده است اما برخی مطالعات نشان می دهند که احتمال برخی موارد ابتلا به پارکینسون بر اثر قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مانند آفت کش ها بوده است.

تنها در آمریکا حدود یک میلیون نفر دچار پارکینسون هستند.

دکتر " گنگ هو" و همکارانش در موسسه ملی بهداشت عمومی در هلنسینگی در فنلاند، وضعیت ۲۲۲۲ ؟ بزاز و ۲۲۲۲ ؟ مردم و زن فنلاندی ۲۲۲۲ ؟ تا ۲۲۲۲ ؟ ساله را برای مدت ۲۲۲۲ سال پیگیری کردند.

هیچ یکی از این افراد در ابتدای این مطالعه بیماری پارکینسون نداشتند.

محققان دریافته اند که حدود ۲۲۲۲ ؟ نفر از این افراد در انتهای این مطالعه به پارکینسون مبتلا شدند و در میان آنان احتمال داشتن دیابت تقریبا دو برابر افرادی بود که دچار

این بیماری نبودند پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد. عوارض مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل علاج محسوب می‌گردد. ولی ، علائم آن با درمان قابل تسکین یا کنترل است . این بیماری طول عمر را چندان کاهش نمی‌دهد.

تحقیقات علمی علل و درمان این بیماری ادامه دارد و این امید وجود دارد که درمان های مؤثر و نهایتاً علاج بخش برای آن ارایه گردند.

تحقیقاتی که به بررسی پیوند بافت جنینی برای درمان این اختلال پرداخته اند نوبدبخش درمان مؤثری در آینده بوده‌اند. با این درمان به نظر می‌رسد سلول های جدید تولیدکننده دوپامین در مغز با پیوند بافتی جنینی تشکیل گردند. عوارض احتمالی

زوال عقل

پنومونی (ذات الریه)

بیوست شدید

احتیاس ادرار ناشی از داروهای تجویز شده برای درمان این اختلال

افقادن و بروز شکستگی استخوانی

تاوانی درمان

اصول کلی

تا کنون درمان قطعی برای پارکینسون وجود ندارد اما نوعی از داروها بهمنظور تخفیف علائم مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این بیماری در حال حاضر غیرقابل علاج محسوب می‌شود. ولی علائم آن با درمان ، قابل تسکین یا کنترل است . این بیماری طول عمر را چندان کاهش نمی‌دهد. تحقیقات علمی بافتن عطل و درمان این بیماری ادامه دارد و امید می‌رود که درمان های مؤثر و در نهایت علاج بخش برای آن ارایه شوند.

تحقیقاتی که به بررسی پیوند بافت جنینی برای درمان این اختلال پرداخته اند نوبدبخش درمان مؤثری در آینده بوده‌اند. با این درمان به نظر می‌رسد سلول های جدید تولیدکننده دوپامین در مغز با پیوند بافتی جنینی تشکیل شوند.

اصول کلی مراقبت از این بیماران عبارت است از:

( ؟درمان فیزیکی

امیدواری و اطمینان دادن به بیماران و درمان بیماری های همراه ، نظیر افسردگی ،

روان درمانی یا مشاوره برای کمک به کاهش افسردگی

( ؟کار درمانی

( ؟گفتار درمانی

اگر در اطرافیان بیمار پارکینسون دارید با خودتان به این بیماری مبتلا هستید توصیه می‌کنیم:

- از حمام گرم و ماساژ مکرر برای پیشگیری از سفتی عضلانی استفاده کنید.

-اصلاح را با ریش تراش برقی انجام دهید.

-استفاده از کفش های بدون بند، نظیر کفش های راحتی ، کفش های زیپ دار یا کفش های چسبی نیز توصیه می‌شود.

-محیط منزل را طوری طراحی کنید که از افقادن و آسیب دیدگی جلوگیری شود.

-محدودیت های تدریجی بیماری ممکن است باعث عاجز شدن بیمار گردد. برای یافتن راه هایی به منظور حفظ عملکرد و کارایی ، از مشاوره تخصصی و اعضای خانواده کمک بگیرید.

حالت به بررسی این موارد می پردازیم :

- اصول کلی مراقبت این بیماران عبارتند از درمان فیزیکی ، امیدوار کردن و اطمینان

دادن به بیماران ، و درمان بیماری های همراه (نظیر افسردگی )

- روان درمانی یا مشاوره جهت کمک به کاهش افسردگی

- کار درمانی و گفتار درمانی ممکن است توصیه گردد.

- استفاده مکرر از حمام گرم و ماساژ دادن جهت پیشگیری از ایجاد سفتی عضلانی

استفاده از ریش تراش برقی جهت اصلاح

- استفاده از کفش های بدون بند، نظیر کفش های راحتی ، کفش های زیپ دار یا کفش های چسبی

- محیط منزل را طوری طراحی کنید که از افقادن و آسیب دیدگی جلوگیری شود.

- محدودیت های تدریجی بیماری ممکن است باعث عاجز شدن بیمار گردد. برای یافتن راه هایی جهت حفظ عملکرد و کارایی خود از مشاوره تخصصی و اعضای خانواده کمک بگیرید.

داروها

داروهای آنتی کولینرژیک ؛ آنتی هیستامین ها؛ داروهای ضدلرزش ، نظیر آمانتادین ؛ یا داروهای ضدپارکینسون از قبیل بروموکریپتین ، لوودوبا و کاربیدوپا. سزولین

برای به حداکثر رسیدن اثربخشی لوودوبا و کاربیدوپا تجویز می‌شود. همه این داروها لرزش و سفتی عضلانی را کاهش می‌دهند ولی اغلب عوارض جانبی قابل توجهی نیز دارند.

فعالیت

در حد امکان به فعالیت های خود ادامه دهید و به دفعات استراحت کنید. اختلال زیادی بین توانایی جسمی بیماران دچار این بیماری وجود دارد. محدودیت فعالیت تنها در

بیماران دچار سفتی عضلانی وجود دارد.

درمان فیزیکی کمک کننده است. محققان در تازه ترین مطالعات به تاثیر ویتامین **B۱۲** در کاهش این بیماری پی برده‌اند و می‌گویند افزایش دریافت غذایی ویتامین **B۱۲** در کاهش پارکینسون مؤثر است.

به گزارش رویترز محققان هلندی دریافته‌اند احتمال ابتلا به پارکینسون در کسانی که بیشترین مصرف ویتامین **B۱۲** را دارند **۲۲** درصد کمتر از واقع آن در افرادی با

کمترین دریافت این ویتامین است.

ویتامین **B۱۲** برای متابولیسم پروتئین و عملکرد درست سیستم ایمنی و عصبی ضروری است.

بر اساس تحقیقات انجام شده سطح بالای اسید آمینه هوموسیستین می‌تواند به سلول های مغز صدمه وارد کند.

برای تعیین اثر اسید فولیک ، ویتامین **B۱۲** ، **B۱۲** در کاهش این ترکیب در خون و نیز کاهش وقوع پارکینسون ، محققان با بررسی گروهی از افراد **۲۲** ساله و مسن تر در مدت **۲۲** سال دریافتند ارتباطی بین مصرف **B۱۲** یا اسید فولیک و ابتلا به این بیماری

وجود ندارد اما دریافت **B۱۲** بیشتر باعث کاهش خطر پارکینسون می‌شود.

بر اساس این یافته ها این ویتامین نه فقط با تاثیر بر سطح هوموسیستین بلکه با حفاظت سلول های مغز از صدمه ایجاد شده توسط محصولات جانبی متابولیسم یعنی رادیکال های آزاد ، باعث تقلیل احتمال ابتلا به پارکینسون می‌شود.

لازم به ذکر است که این مطالعه تاثیر حفاظت بخش ویتامین های **B۱۲** اسید فولیک را رد نمی‌کند و برای دست یابی به نتایج روشن تر مطالعات بیشتری مورد نیاز است

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست ، در موارد وجود اختلال بلع ممکن است مصرف غذاهای نرم لازم باشد. برای پیشگیری از بیوست به رژیم غذایی خود تغییر غذایی یا مواد حجم افزا

(نظیر میوه و سبزیجات) اضافه کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده نان دارای علائم بیماری پارکینسون بوده یا علائم شما در طی درمان تشدید شده است .

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه به خصوص اختلال در ادرار کردن ، گیجی یا تازی دید، داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

سلول‌های بنیادی بطرز قابل توجهی موجب بهبود علائم بیماری پارکینسون در موش‌ها می‌شود و ممکن است برای انسان کارایی داشته باشد.

محققان موسسه تحقیقات زیست پزشکی وایت هد در کمبریج در ماساچوست از روش نسبتاً جدیدی برای طراحی مجدد سلول‌های بنیادی از سلول‌های پوست استفاده **؟** کردند و سپس موش‌های مبتلا به این بیماری عصبی تسکین‌کننده را درمان کردند.

چند هفته پس از پیوند این سلول‌ها به موش‌ها محققان متوجه شدند که علائم بیماری پارکینسون در آنها بطور قابل توجهی کاهش یافته است.

این موضوع نباید می‌کند که جانشین‌های سلول‌های بنیادی جنینی که اصطلاحاً سلول‌های بنیادی دوباره برنامه ریزی شده خوانده می‌شوند می‌توانند جایگزین نروندهای از دست رفته یا آسیب دیده شوند. ماریوس ورینگ یکی از نوپسندگان این مطالعه که در گزارش‌های آکادمی ملی علوم منتشر شده است گفت، این اولین مدرکی است که نشان می‌دهد سلول‌های دوباره برنامه ریزی شده می‌توانند، به سیستم عصبی ملحق شوند یا بطور موثری این بیماری پیشرونده عصبی را درمان کنند. درمان با سلول‌های بنیادی بتواند یک مداخله نوید بخش برای بیماری‌های انحطاط عصبی مانند پارکینسون یا آلزایمر تلقی می‌شود زیرا این سلول‌ها که اصطلاحاً سلول‌های اصلی خوانده می‌شوند توانایی تبدیل به صدها نوع سلول مختلف در بدن را دارند و جایگزین سلول‌هایی می‌شوند که از بین رفته و یا بر اثر بیماری آسیب دیده است.

اما مخالفت‌های اخلاقی نسبت به استفاده از سلول‌های بنیادی جنین‌های دور انداخته شده، بحث و جدل زیادی را درمورد استفاده از این سلول‌ها به راه انداخته است. در اواخر سال۲۰۰۰؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟ متفقان آمریکایی و ژاپنی اعلام کردند که روش‌هایی را برای برنامه ریزی مجدد سلول‌های پوست انسان ابداع کرده‌اند که به آنها خواص سلول‌های بنیادی را می‌دهد.

یافته‌های محققان موسسه وایت هد اولین مدرک در مورد حیوانات است که نشان می‌دهد سلول‌های دوباره برنامه ریزی شده به همانگونه که فرض شده اند عمل می‌کنند. بیماری پارکینسون یک اختلال سیستم حرکتی بدن است که بر اثر آسیب یا مرگ نروندهای دوامین ایجاد می‌شود و لرزش، بهم خوردن توازن بدن و خشکی دست و پا از علامت آن است. ویتامین E ممکن است موجب کاهش علامت بیماری پارکینسون شود. پژوهشگران گروه فیوژن‌وزی دانشگاه علوم پزشکی اهواز در بررسی اثر ویتامین E بر سفتی عضلاتی در نمونه حیوانی بیماری پارکینسون دریافتند ، این ویتامین ممکن است ، به علت ماهیت آنتی اکسیدانی خود ، از تخریب دوامین در جسم سیاه مغز جلوگیری کند که این موجب کاهش علامت بیماری پارکینسون به صورت کاهش سفتی عضلاتی می‌شود.پارکینسون نوعی بیماری پیشرونده مغزی است که با پیشرفت سن ، شیوع آن افزایش می‌یابد و با علائمی مانند: کندی حرکات ، لرزش اندامها ، سفتی بدن و اختلال تعادل ظاهر می‌شود

اولین پرچیب پوستی به نام توپرو که محوی داروی " روتیگوتاین" است علامت بیماری پارکینسون کاهش می‌دهد. توپرو که اولین پرچیب پوستی نباید شده برای درمان علامت بیماری پارکینسون است، محوی داروی "روتیگوتاین" است که پیش از برای استفاده در آمریکا نباید نشده بود. بیماری پارکینسون که از دسته وضعیت‌هایی است که "اختلال سیستم حرکتی" خوانده می‌شود در نتیجه کاهش سلول‌های مغزی تولیدکننده دوامین بروز می‌کند. روتیگوتاین، که از طبقه داروهای آگونیست دوامین است، با استفاده از یک پرچیب سلیکونی که هر ۲۲۲ ساعت تعویض می‌شود، پوسته جذب پوست می‌شود. آگونیست دوامین با فعال کردن گیرنده‌های دوامین در بدن فعالیت می‌کند و تاثیر دوامین انتقال‌دهنده عصبی را تقلید می‌کند. پاسخ به تعدادی از پرسش‌های شما در رابطه با پارکینسون ؛ پارکینسون از کجا می‌آید؟چندی پیش هریشه مشهور انگلیسی ، دورا کر که به بیماری پارکینسون مبتلا شده بود، جان باخت. در تاریخ معاصر افراد مشهور زیادی به این بیماری مبتلا شدند. هیزل، سالوادور دالی، مانو و محمدعلی کلی از این جمله‌اند. امروزه شیوع بیماری پارکینسون رو به افزایش است و مشاغل گوناگون و کار با مواد شیمیایی و صنعتی، استرس و تغییر سبک زندگی، همه در افزایش شیوع این بیماری مؤثرند. خوب است درباره پارکینسون بیشتر بدانید.

اگرچه علت بیماری پارکینسون ناشناخته مانده است اما دانشمندان عواملی را مرتبط با بیماری پارکینسون شناسایی کرده‌اند. به عنوان مثال، در افراد بالای ۷۷ سال ، احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون حدود ۲ تا ۳ درصد است، در مقایسه با سایر افراد که حدود یک تا دو درصد است.

### اکتروپيون (Ectropion)

اکتروپيون (Ectropion) چیست؟

شرح بیماری

اکتروپيون عبارت‌است‌از مشکلی در پلک‌به‌طوری‌که‌پلک‌ضعیف‌شده‌و به‌سمت‌خارج‌چرخیده‌باشد(سطح‌پشتی‌آن‌به‌سمت‌بیرون‌قرار گیرد). علامت‌شایع به‌خارج‌چرخیدن‌پلک‌معمولاً‌پلک‌پایین‌که‌ظاهری‌نازبیا‌دارد. التهاب (درد، قرمزی، تورم در پلک خشکی چشم‌در ا بیرون‌ریختن‌قطرات‌اشک‌دروی‌گونه‌به‌جای‌اینکه‌روی‌چشم‌بغلزند و آن‌را‌مضطرب‌کنند. علل

ضعیف‌شدن‌عضلات‌و‌بافت‌هایی‌که‌در‌حالت‌طبیعی‌پلک‌را‌روی‌چشم‌نگاه‌می‌دارند. قلع‌رشته‌های‌عصبی‌که‌به‌عضلات‌پلک‌می‌روند. جمع‌شدن‌بافت‌جوشگاهی‌ناشی‌از‌سرخگی‌ها، زخم‌ها، یا‌عمل‌جراحی‌در‌زدیکی‌چشم‌عوامل‌تشابه‌کننده‌بیماری‌بالا‌بودن‌سن

پیشگیری در‌حال‌حاضر‌نمی‌توان‌از‌آن‌پیشگیری‌به‌عمل‌آورد. عواقب‌مورد‌انتظار معمولاً‌با‌جراحی‌قابل‌درمان‌است‌عوارض‌احتمالی‌آسیب‌به‌قرنیه‌در‌اثر‌خشکی‌درمان‌اصول‌کلینی‌درمان‌شامل‌انجام‌پلک‌جراحی‌کوچک‌برای‌برقراری‌کنش‌مناسب‌در‌پلک‌است‌برای‌تخفيف‌التهاب‌و‌نازاحتی‌روزانه‌چندین‌بار‌کمپرس‌گرم‌روی‌پلک‌ها‌بگذارید. برای‌آماده‌کردن‌کمپرس‌این‌گونه‌عمل‌کنید: - مقداری‌آب‌گرم‌را‌در‌یک‌نظرف‌نمیز‌بریزید. - پلک‌بارچه‌نمیز‌را‌در‌آب‌خیس‌کنید. -آفتاد‌آن‌را‌بجلازید‌تا‌تقریباً‌خشک‌شود. - پارچه‌گرم‌و‌مرطوب‌سرا‌به‌مدت‌۱۵-۱۰‌دقیقه‌روی‌چشم‌بسته‌قرار‌دهید. - پارچه‌را‌مرتباً‌خیس‌کنید‌و‌بجلازید‌تا‌مرطوب‌بماند.

اگر‌در‌معرض‌باد‌یا‌آلاینده‌ها‌قرار‌می‌گیرید، از‌عینک‌یا‌چشم‌بند‌های‌عینک‌مانند‌برای‌محافظت‌از‌چشم‌استفاده‌کنید. داروها

استفاده‌از‌اشک‌مصنوعی‌تا‌زمان‌جراحی‌آنتی‌بیوتیک‌در‌صورت‌وجود‌عفونت‌فعالیت‌در‌زمان‌ابتلا‌به‌این‌بیماری‌محدودیتی‌برای‌آن‌وجود‌ندارد. رژیم‌غذایی‌رژیم‌خاصی‌توصیه‌نمی‌شود. درجه‌شرایطی‌باید‌به‌بزرگ‌مراجعه‌نمود؟‌اگر‌شما‌یا‌یکی‌از‌اعضای‌خانواده‌تان‌علامت‌اکتروپيون‌را‌دارید. اگر‌یکی‌یا‌موارد‌زیر‌بعد‌از‌جراحی‌برخ‌دهند: - درد‌چشم‌قرمزی‌و‌حساسیت‌به‌نور - تغییرات‌بینایی‌به‌هر‌صورت

### هیانت

بیماری هیانت را به طور کامل توضیح دهید؟ هیانت یعنی التهاب کبد در میان عوام مردم به یرقان و زردی مشهور است. عوامل ایجاد کننده هیانت مهم ترین عامل ایجاد کننده هیانت ویروس ها هستند. تا کنون ۶ نوع ویروس هیانت شناخته شده است که شایع ترین آنها ویروس های هیانت A-B-C هستند. عواملی مانند داروها، بیماری های توارثی ،لحود ایمنی و مصرف مشروبات الکلی نیز می توانند سبب بروز بیماری هیانت شوند. هیانت ویروسی 1

**هیانت A** توسط ویروس مریوطه و غالباً در اثر مصرف آب و مواد آلوده به ویروس به وجود می آید. فرد بیمار ویروس را از طریق مدفوع دفع می نماید لذا در صورت آلوده شدن دست و یا مواد غذایی و تماس آن با دهان امکان آلودگی زیاد است. در هفته اول بیماری فرد مبتلا بدون بروز زردی ویروس را از طریق مدفوع دفع می کند و ناقل بیماری می باشد. این نوع بیماری معمولاً خود به خود بهبود می یابد و به سوی مزمن شدن پیش نمی رود. اقدامات پیشگیری کننده

• آموزش جامعه در مورد بهداشت فردی و اجتماعی به خصوص شستشوی دست ها قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج

• تهیه آب آشامیدنی سالم و دفع صحیح فاضلاب

• عدم استفاده از کورد انسانی جهت کشاورزی(سبزینجات و صیفی جات)

• دور مهله کودک شششوی دقیق دست ها پس از تعویض هر کهنه و قبل از مصرف مواد غذایی هیانتی بی

آلودگی به ویروس هیانت بی 'بیماری هیانتیت' می 'را به وجود می آورد. که بهترین روش تشخیص بیماری آزمایش خون از نظر وجود ویروس هیانتیت " می 'است.

آلودگی بدون علامت یا ناقلین بیماری

ناقل بیماری هیانتیت به کسانی گفته می شود که ویروس هیانتیت " می " در خون آنها به مدت بیش از ۶ ماه وجود داشته باشد. حال عمومی آنها خوب بوده و در بررسی آزمایشگاهی اختلالی در کار کید آنها مشاهده نشود. در چنین شرایطی ویروس به صورت مسالمت آمیز در داخل بدن وجود دارد ولی آسیبی به کید وارد نمی کند. مهم ترین مسئله در مورد این گروه از افراد مراجعه به پزشک ۶ه صورت دوره ای هر ۶ ماه از نظر عملکرد کید می باشد تا در صورت تبدیل شدن به هیانتیت مزمن تشخیص و درمان سریع تر انجام گیرد و از تخریب بیشتر کید جلوگیری شود.

در این حالت بیمار پس از یک دوره ی مقدماتی با نشانه هایی مانند تب 'سرمایخوردگی 'تهوع 'استفراغ و درد شکم 'اوپچار زردی می شود. اولین عضوی که زردی در آن مشاهده می شود 'سفیدی چشم هاست. به طور معمول این علامت خود به خود برطرف می شود و پس از ۶ ماه خون از ویروس پاک می شود.

در این حالت گشانه ها بسیار غیر اختصاصی است. شایع ترین نشانه هیانتیت مزمن 'ضعف و خستگی طولانی است. گاهی ممکن است زردی خفیف یا خارش وجود داشته باشد. با پیشرفت بیماری ممکن است نارسانی کید بروز کند. این افراد باید تحت نظر پزشک باشند و در صورت نیاز 'دارو درمانی شوند. راههای انتقال هیانتیت بی

• انتقال از مادران آلوده به HBV به نوزادان. عفونت نه از طریق بند ناف بلکه از طریق بدن مادر در هنگام زایمان در جریان تماس نزدیک بعد از آن منتقل می شود.

• تماس جنسی فرد ناقل هیانتیت بی می تواند به انتقال عفونت منجر شود. برای مسالمت از این امر اجتناب واکسیناسیون و استفاده از کاندوم توصیه می شود.

• استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده و یا قزو رفتن سوزن آلوده به دست یا از طریق خراش های پوستی (نوع اصلاح و مسواک)

• استفاده از خون و فرآورده های خونی آلوده

• استفاده از وسایل غیر استریل در دندانپزشکی 'سوراخ کردن غیر بهداشتی گوش 'خالکوب و حجامت جزو راه های احتمالی انتقال عفونت تلقی می شوند.

در صورتی که جزه یکی از گروههای ذیل هستید نسبت به سه نوبت واکسیناسیون اقدام کنید.

• پزشکان 'دندانپزشکان و پیرا پزشکان.

• افراد تحت دیالیز

• افرادی که به علت ابتلا به بیماری زمینه ای 'بظیر هپاتیتی و تالاسمی 'مکرراً خون و فرآورده های خونی دریافت می کنند.

• افراد خانواده ی فرد آلوده که با وی هم منزل هستند هیانتیت سی یکی از شش ویروس شناخته شده هیانتیت ویروس هیانتیت" سی "است که عامل بسیاری از موارد بیماری هیانتیت ویروسی در انسان می باشد. تشخیص هیانتیت سی بسیاری از افراد آلوده به ویروس هیانتیت "سی" علائمی از بیماری ندارد. تشخیص آلودگی به ویروس هیانتیت "سی" باید خون فرد را از نظر وجود ویروس بررسی کرد و همراه آن آزمایش های تکمیلی انجام داد. بیماران مبتلا به هیانتیت به ۳ دسته کلی تقسیم می شوند:

• افراد در معرض خطر به دلیل استفاده از خون (هنگام عمل جراحی ) و فرآورده های آن مانند( بیماران هموفیلی 'وپاییز و تالاسمی)

• افراد معناد به مواد مخدر تزریقی و یا دارای شرکای جنسی متعدد

• این گروه شامل ۳۰ تا ۴۰ درصد مبتلایان بوده و علت خاصی جهت ابتلای آنان در یافت نمی شود.

• تماس با خون آلوده ؛ ویروس هیانتیت سی در محیط خارج از بدن و درون خون خشک شما نیز به مدت سه ماه زنده می ماند و یا جوشانیدن ۱۰۰ درجه سانتیگراد و به مدت ۵ دقیقه از بین می رود.

• استفاده از خون آلوده و فر آورده های آن.

• استفاده مشترک از سوزن یا سرنگ' نغ اصلاح 'مسواک

• خالکوبی 'حجامت 'سوراخ کردن گوش' خدمات پزشکی و دندانپزشکی در محل های نامطمئن و آلوده

• تماس جنسی حفاظت نشده با افراد آلوده (بدون کاندوم)

• مولد از مادر آلوده به ویروس هیانتیت سی. هیانتیت و امیتاد منافسانه مواد مخدر تزریقی 'از علل مهم ابتلا به هیانتیت" سی "می باشد. استفاده از سرنگ به صورت مشترک در بین معنادان به مواد مخدر می تواند به انتقال انواع عفونت ها از جمله هیانتیت "سی" می "و ایدز منجر شود البته امتیاد به کوکائین و استنشاق از راه بینی نیز از راههای انتقال بیماری است.

خطرزیگی معنادان به مواد مخدر را نهدید می کند ابتلا به گونه های مختلف ویروس هیانتیت "سی" است موجب بروز بیماری با شدت بیشتر است. در این موارد پاسخ به درمان با داروهای ضد ویروسی کم می شود.

#### هیانتیت و انواع آن

انواع هیانتیت ها و راه های جلوگیری از آن چیست؟

هیانتیت A

هیانتیت نوعی التهاب کیدی است که می تواند توسط شربیات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولاً در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.

انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هر کدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هیانتیت A (ایچ آوی) یکی از عمومی ترین عوامل عفونتها در بسیاری از نقاط جهان است و می تواند از طریق خوردن یا آشامیدن غذا و یا آب آلوده نیز سرایت کند. این ویروس در مدفوع یافت شده و در صورت تماس مقدار اندکی از مدفوع فرد مبتلا به هیانتیت A با دهان فرد دیگر می تواند منتقل شود. این سخن بدان معنی است که ویروس مذکور می تواند از طریق برخی فعالیتها ی جنسی نیز انتقال یابد.

رعایت مسایل بهداشت فردی و شستشوی کامل دستها می تواند خطر سرایت این ویروس را به حداقل برساند.

علائم و نشانه ها ممکن است افراد بدون داشتن هیچ گونه علائمی، ناقل این بیماری به دیگران باشند.

برخی از علائمی که ممکن است بروز کند عبارت است از:

- داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط
- تهوع و استفراغ
- اسهال
- بی اشتهایی
- کاهش وزن
- زردی یا پرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)

• خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.  
آزمایش‌های طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایش‌های خون پزشک می تواند وجود بیماری هایبایت آ را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سولامی نیز خواهد پرسید. مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟  
مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می تواند معنی زیر را داشته باشد:

عفونت سابق:  
این بدان معنی است که شما قبلا در معرض ویروس هایبایت آ قرار داشته و بدتان آرا از میان برده است. به این ترتیب بدتان دارای ایمنی طبیعی دربرابر ابتلای مجدد به این بیماری است. عفونت فعلی:  
هنگامی که علائم بیماری هایبایت آ در فردی ظاهر می شود احتمال آنکه در هفته های پیش از آن، ویروس این بیماری به دیگران نیز سرایت کرده باشد وجود دارد. بنابراین پزشک برای جلوگیری از ابتلای دیگران به این بیماری پرسشهایی از شما خواهد پرسید. در صورتیکه این ویروس به دیگران هم منتقل شده باشد، پزشک برای کاستن از شدت علائم بیماری برای آنها آمپول تجویز می کند.

بسیاری از نشانه های بیماری هایبایت آ پس از گذشت چند هفته برطرف می شود، اگرچه برخی از افراد ممکن است تا ماهها بعد احساس خستگی در خود حس کنند. به احتمال کم، امکان بروز آسیب های مزمن به کبد وجود دارد.

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه به این معنی است که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالطبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید. چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید، پزشک به شما توصیه می کند که خود را در برابر آن واکنسته نمایید.  
تشخیص و درمان عفونت هایبایت آ معمولا شديده نیست اما گاهی باعث التهابات شدید کبدی می شود که سبب بستری شدن فرد در بیمارستان می شود.  
واکسیناسیون یا تزریق واکسن هایبایت آ در بازو می توان به مدت یکسال دربرابر این بیماری ایمن شد. تزریق آمپول ثانوی در مدت ۲ تا ۲۲ ماه بعد می تواند تا ۲۲ سال در برابر این بیماری ایمنی ایجاد کند. غالبا ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد افرادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هایبایت آ را دارند. چنانچه اخیرا در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکنسته نمایید.  
مصرف مشروبات الکلی برای مبتلایان به بیماری هایبایت آ فوق العاده خطرناک است. پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیرانهی لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد. هایبایت ب هایبایت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولا در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.  
انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هر کدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هایبایت ب (اچ بی وی) که بسیار سری است، شیوع زیادی در سرتاسر نقاط جهان دارد. روشهای سرایت این ویروس عبارت است از:  
• انجام فعالیت‌های جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی ادخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) یا همسر

مبتلا. همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.

• استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزرفتی با فرد آلوده  
• استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی  
• سرایت از مادر به کودک که عمدتا هنگام تولد رخ می دهد. واکنسته کردن کودک هنگام تولد از سرایت هایبایت ب به وی جلوگیری می کند.  
•تزریق خون آلوده به این ویروس (در انگلستان تمامی خونهای تزرفتی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).  
علایم و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما یا این وجود وی نقل ویروس آن به دیگران باشد.  
علایمی که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:  
• داشتن گشائی کشالی به سرماخوردگی مختصر و متوسط

• تهوع و استفراغ

• اسهال

• بی اشتهایی

• کاهش وزن

• زردی یا پرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)

• خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

بسیاری از افراد بالعی که دچار ویروس هایبایت ب می شوند کاملا بهبود یافته و تا آخر عمر در برابر آن ایمن می شوند. بین؟؟ تا ؟؟؟ از این دسته از افراد نقل مزمن این بیماری می شوند این بدان معنی است که آنها ویروس این بیماری را به دیگران منتقل خواهند کرد و کیدشان نیز ممکن است دچار آسیبهای مزمن شود.  
چنانچه کودکان به ویژه نوزادان دچار این بیماری شوند احتمال آنکه نقل مزمن آن شوند زیاد است.

اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هایبایت ب باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:

• هایبایت مزمن

• التهاب کبد

• سرطان کبد

آزمایش‌های طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایش‌های خون پزشک می تواند وجود بیماری هایبایت ب را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سولامی نیز خواهد پرسید. مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

لا؟؟؟؟مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می تواند معانی زیر را داشته باشد: عفونت سابق:  
این بدان معنی است که شما قبلا در معرض ویروس هایبایت ب قرار داشته و بدتان آرا از میان برده است. به این ترتیب بدتان دارای ایمنی طبیعی دربرابر ابتلای مجدد به این بیماری است. عفونت فعلی:  
این به معنی آن است که شما حامل ویروس هایبایت ب بوده و می توانید آن را به دیگران سرایت دهید. همچنین شما در معرض خطر بیماری کبدی مزمن قرار داشته و بهتر است برای انجام دیگر معاینات به یک مرکز تخصصی مراجعه کنید.  
از نتیجه مثبت آزمایش می توان با انجام آزمایش‌های دیگر و مراجعه به متخصص مطمئن شد. برای تشخیص میزان تاثیرگذاری هایبایت ب بر وی کبد و تجویز بهترین روش درمان، ممکن است نیاز به برداشتن نمونه کوچکی از بافت کبد باشد (بافت برداری یا بیوپسی کبد).

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه نشان می دهد که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالطبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید. چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید، پزشک به شما توصیه می کند که مجددا آزمایش را تکرار خود را خود را در برابر آن واکنسته نمایید.  
تشخیص و درمان چنانچه التهاب کبد شدید نباشد بسیاری از افراد به درمان نیاز پیدا نمی کنند. در صورتیکه نیاز به درمان التهاب کبد داشته باشید برای مداوی کامل به یک مرکز تخصصی معرفی خواهید شد.

واکسیناسیون با سه بار تزریق واکسن هایبایت ب در زمان ۲ تا ۲ ماه می توان دست کم به مدت پنج سال دربرابر این بیماری ایمن شد.  
با اتمام تزریق واکسها آزمایش خون گرفته شده تا از کارایی واکسها اطمینان حاصل شود  
آمپول ثانوی در مدت ۲ تا ۲۲ ماه بعد می تواند تا ۲۲ سال در برابر این بیماری ایمنی



ایجاد کند. غالباً ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد افرادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هپاتیت آ را دارند. چنانچه اخیراً در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکسینه نمایید. مصرف مشروبات الکلی برای

میتلایان به بیماری هپاتیت آ فوق العاده خطرناک است. پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیریهای لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد. چنانچه وجود بیماری هپاتیت ب در شما تایید شد توصیه می شود که به طور مداوم آزمایش خون انجام داده و تحت معاینه قرار گیرید.

از مصرف مشروبات الکلی اجتناب نمایید. ممکن است پزشک به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک مصرف کنید.

به منظور جلوگیری از سرایت ویروس، برای انجام فعالیتهای جنسی نافذ از کاندوم استفاده کنید. همسران در صورت ایمن نبودن در برابر این بیماری باید واکسینه شود. پزشک به شما توصیه های لازم از قبیل عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ مو تراشی را برای جلوگیری از انتقال این ویروس به دیگران خواهد گفت. همواره باید به خاطر داشت که استفاده از کاندوم هنگام آمیزش جنسی، خطر سرایت بیماریها و عفونتهای مقاربتی را کاهش می دهد. هپاتیت ث

هپاتیت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولاً در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید. انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری دایی هر کدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری روشهای سرایت ویروس هپاتیت ث (اچ سی وی) عبارت است از:

- استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزریقی با فرد مبتلا
- استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی
- انجام فعالیتهای جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی اذخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) با همسر مبتلا.

همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.

البته حالت مذکور روش عمده سرایت این بیماری محسوب نمی شود. • در موارد نادر، سرایت از مادر مبتلا به کودک که عمدتاً هنگام تولد رخ می دهد. واکسینه کردن کودک هنگام تولد از سرایت هپاتیت ب به وی جلوگیری می کند. سرایت آن زمانی که مادر به ویروس ایدز هم مبتلا باشد افزایش می یابد. • تزریق خون آلوده،؟؟؟؟؟ به این ویروس (در انگلستان تمامی خونهای تزریقی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).

علامه و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما با این وجود وی ناقل ویروس آن به دیگران باشد.

علامه که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:

- داشتن کماثلی شیبه به سرماخوردگی مختصر و متوسط
- تهوع و استفراغ
- اسهال

- بی اشتهاایی
- کاهش وزن

• زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)

• خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

مطالعات نشان می دهد که تنها در ۱٪ از مبتلایان به هپاتیت ث، ویروس از خون پاک می شود و در حدود ۱٪ از آنها همچنان باقی مانده و می تواند به دیگران هم سرایت کند.

اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هپاتیت ث باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:

- هپاتیت مزمن
- التهاب کبد
- سرطان کبد

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری آزمایشهای طبی برای تشخیص این بیماری از سال ۱۹۷۷ امکان پذیر است.

با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت ث را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سؤالاتی نیز خواهد پرسید. مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

به این معنی است که شما حامل ویروس هپاتیت ث بوده و می توانید آنرا به دیگران منتقل کنید. ابتدا یک آزمایش برای تشخیص وجود پادتنهای ویروس هپاتیت ث انجام می

شود. مثبت بودن نتیجه این آزمایش نشان می دهد که شما در معرض این ویروس قرار گرفته و بدنتان با تولید پادتن واکنش نشان داده است. البته این آزمایش مشخص نمی کند

که آیا به این بیماری مبتلا هستید یا خیر. معمولاً به شما توصیه می شود که برای انجام آزمایشهای تکمیلی به پزشک متخصص مراجعه کنید.

انجام می دهد. اگرچه ویروس هپاتیت ث در بعضی (HCV-RNA) پزشک متخصص برای تشخیص وجود ویروس هپاتیت ث آزمایش خون دیگری از بیماران کاملاً برطرف می شود، اما در بدن بسیاری از مبتلایان به صورت مزمن باقی مانده و می

تواند به دیگران هم سرایت کند. ممکن است پزشک برای تشخیص میزان تاثیرگذاری هپاتیت ث بر روی کبد یکسری از آزمایشهای بررسی عملکرد کبد بافت کبد نمونه برداری کند (بافت برداری یا بیوپسی کبد).

نتایج این آزمایشها به پزشک در تصمیم گیری درباره انتخاب روش مناسب درمان کمک می کند.

البته باید به این مسأله هم اشاره شود که برطرف شدن ویروس نیز به معنی ایمن شدن در برابر ابتلا مجدد به این بیماری نیست. منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

این نتیجه احتمالاً به معنی آن است که شما هیچگاه در تماس با ویروس هپاتیت ث قرار نداشتنه اید. البته از آنجا که این آزمایشها بر مبنای یافتن پادتنهای ویروس هپاتیت ث استوار بوده و تولید پادتنها هم ممکن است چند ماه طول بکشد، چنانچه اخیراً در معرض تماس با این ویروس قرار گرفته باشید، پزشک ممکن است به شما توصیه کند

که آزمایش را تکرار نماید. در حال حاضر واکسینی برای محافظت در برابر این بیماری وجود ندارد. چنانچه وجود عفونت فعال هپاتیت ث در شما تایید شد توصیه می شود که به طور منظم

آزمایش خون داده و به پزشک مراجعه کنید. همچنین پزشک ممکن است به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک بخورید. ویروس هپاتیت ث با انجام

فعالیهای جنسی نافذ می تواند منتقل شود، از ابترو هنگام ابتلا به این بیماری برای جلوگیری از سرایت آن به همسران از کاندوم استفاده کنید.

پزشک کلیه توصیه های لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران (مانند عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ مو تراشی) را به شما یاد آوری خواهد کرد.

همواره به خاطر داشته باشید که استفاده از کاندوم خطر سرایت بیماریهای مقاربتی را کاهش می دهد.

ویروسی شدن(هرس) ناحیه تناسلی:تناسلی در اثر ویروسهای نوع ساده هرس ایجاد می شود. این ویروس می تواند دهان، ناحیه تناسلی، پوست اطراف مقعد و انگشتها را آلوده کند.

با اتمام نخستین فعالیت هرس، این ویروس می تواند در رشته های عصبی پنهان شود، به این ترتیب کلاً غیر قابل تشخیص شده و علامه از خود ظاهر نمی کند. البته در

برخی از افراد ممکن است ویروس مجدداً به سطح پوست یا محل ابتلا بر گردد (عود کنند).

این پدیده ممکن است هنگام بیماری یا از کار افتادگی رخ دهد. بعضی از افراد هم ممکن است هیچگاه مجدداً به آن مبتلا نشوند.

انواع ویروس دو نوع ویروس هرپس وجود دارد که هرودی آنها عفونی اند اما نوع یک دهمان یا بینی را آلوده کرده، درحالی‌که نوع دو عمدتاً ناحیه تناسلی و مقعد را آلوده می‌کند.

عمدتاً عفونت ناحیه تناسلی و مقعد در اثر ویروس نوع دو تولید شده که البته گاهی هم ممکن است در اثر انجام فعالیت‌های جنسی با دهان، در اثر نوع یک هم ایجاد شود. علائم و نشانه‌ها علائم این بیماری در زنان و مردان می‌تواند یک یا چند مورد از موارد زیر باشد:

- احساس خارش یا سوزش در ناحیه تناسلی یا مقعد.
- ایجاد تاول‌های حاوی مایع که پس از ترکیدن زخمهای کوچک بزرگی گذاشته و می‌تواند دردناک باشد. این تاول‌ها پس از خشک شدن، جدا شده و بهبود می‌یابند که بهبود یافتن آنها می‌تواند بین ۷ تا ۲ هفته طول بکشد.
- احساس درد هنگام ادرار کردن در صورت تماس ادرار با زخمهای گفته شده.
- ناخوشی شبیه به سرماخوردگی، کمردرد، سردرد، غدد متورم و یا تب.
- ظاهر شدن علائم فوق‌نشان دهنده آن است که ویروس بسیار عفونی شده است. البته عود مجدد این بیماری معمولاً حقیقتاً است؛ زخمهای ایجاد شده کمتر، کوچکتر و با درد کمتری بوده و سریعتر بهبود می‌یابند. همچنین علائم سرماخوردگی نیز ظاهر نمی‌شود.

نحوه ابتلا به این بیماری هرپس از طریق تماس پوستی با شخص مبتلا منتقل می‌شود. این ویروس قسطنتهایی که از طریق آنها وارد بدن شده را آلوده می‌کند.

راه‌نماییهایی برای کاهش عوارض بیماری هنگام ابتلا به این بیماری می‌توانید برای کاهش استرس از عارضه‌های آن و برخورداری از احساس بهتر از راه‌نماییهایی زیر استفاده کنید:

- در صورت داشتن درد می‌توانید داروهای مسکن (مانند آسپرین یا پاراستامول) مصرف کنید.
- روزی دوازده شستشوی ملایم قسطنتهایی که دچار جراثحت شده‌اند در محلول آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در ??? سی سی آب گرم) می‌تواند تسکین دهنده بوده و به خشک شدن جراثحتها کمک کند.
- یک تکه یخ که درون پارچه یا حوله نخی پیچیده شده را روی قسطنتهای مربوطه قرار دهید.
- چنانچه دفع ادرار رایتان یا درد همراه است سعی کنید درون نشی از آب ادرار کنید و یا هنگام دفع ادرار بر روی خود آب بریزید.
- برای اختی شدن ادرار آب و مایعات زیاد بنوشید. همچنین هرگز ادرار خود را نگه ندارید زیرا ممکن است مشکلات دیگری ایجاد کند.
- از آفتاب گرفتن بپرهیز کنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید.
- مراقبت از خود و همسران هنگام ابتلا به هرپس، تاول‌ها و زخمها بسیار عفونی بوده و ویروس می‌تواند با تماس مستقیم به دیگران سرایت کند. برای جلوگیری از آن باید از انجام کارهای زیر خودداری کنید:
- بوسیدن زمانی که شما یا همسران جراثحتایی در اطراف دهان دارید.
- انجام فعالیت جنسی با دهان هنگامی که شما یا همسران جراثحتایی در اطراف دهان یا ناحیه تناسلی دارید.
- انجام هرگونه تماس ناحیه تناسلی یا مقعد (حتی با وجود استفاده از کاندوم) هنگامی که شما یا همسران جراثحتایی در ناحیه تناسلی دارید.
- استفاده از آب دهان برای مرطوب کردن لژ چشم درصورتی که جراثحتایی در اطراف دهان دارید.

فراورش تکبید که قبل و بعد از دست زدن به جراثحتها، حتماً دستهایتان را با صابون بشوئید.

در فاصله زمانی بین عود کردن مجدد هرپس احتمال سرایت آن بسیار کاهش می‌یابد، اگرچه گاهی ممکن است اتفاق بیفتد. با این وجود ابتلا به هرپس به معنی پایان یافتن دوران فعالیت جنسی شما نیست.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به یک مشاور درمانی مراجعه کنید.

به خاطر داشته باشید که کاندوم تنها زمانی می‌تواند از سرایت هرپس جلوگیری کند که روی تمام تاول‌ها را بپوشاند. بیماری هرپس از طریق فعالیت‌های جنسی غیر نافذ نیز می‌تواند منتقل شود.

عوارض بیماری هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم گریه ارتباطی میان هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم وجود ندارد. با این وجود توصیه می‌شود که هر خانمی به طور منظم آزمایش‌های اسیترا انجام دهد.

هرپس تناسلی و بارداری داشتن هرپس تناسلی تاثیری بر قابلیت باروری زن نمی‌گذارد. اگر هرپس در سه ماهه اول بارداری عارض شود به احتمال کم، خطر سقط جنین وجود دارد. ابتلا به هرپس در اواخر بارداری هم ممکن است باعث تولد زود هنگام نوزاد شود.

با این وجود بیشتر خانمهایی که در طول بارداری چندین بار هرپس آنها عود کرده، زایمانی طبیعی داشته‌اند.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## هوموفلی

هوموفیلی چیست؟

هوموفیلی یک اختلال خورنریزی دهنده ارثی است. فرد مبتلا به هوموفیلی به علت سطح پایین یا عدم وجود پروتئین‌هایی به نام فاکتورهای انعقادی قادر به متوقف کردن روند خورنریزی نمی‌باشد. فرآیند انعقاد خون به چلورگیری از خورنریزی بیش از حد کمک می‌نماید. انواع مختلفی از هوموفیلی وجود دارد اما شایعترین و شناخته شده ترین آنها عبارتند از :

**هوموفیلی A** - کمبود فاکتور۷?

**هوموفیلی B** - کمبود فاکتور۹?

در آمریکا ۲۰۰۰۰فرد مبتلا به هوموفیلی وجود دارند و سالانه نزدیک به ???نوزاد با این بیماری متولد می‌شوند. علت هوموفیلی هوموفیلی Aو B، بیماری‌های ارثی هستند که از طریق ژن موجود درروی کروموزوم Xمنتقل می‌شوند. زن‌ها دارای دو کروموزوم X هستند در حالیکه مردها دارای یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y می‌باشند. یک خانم حامل هوموفیلی، ژن هوموفیلی را درروی یکی از کروموزوم‌هایXخود دارا می‌باشد و به احتمال ??درصد این ژن معیوب را به فرزندان پسر خود منتقل می‌کند.

مردهایی که ژن معیوب را به ارث می‌برند، مبتلا به هوموفیلی می‌شوند. مردان مبتلا به هوموفیلی ژن را به فرزندان پسر خود منتقل نمی‌نمایند ولی آنها ژن را به دختران خود منتقل می‌کنند.

خانم‌هایی که ژن معیوب را به ارث می‌برند، حامل هوموفیلی می‌شوند و به احتمال ??درصد این ژن را به فرزندانشان منتقل می‌کنند. اگر چه خانم‌هایی که ژن را به ارث می‌برند اغلب مشکل فعال با هوموفیلی نیستند اما برخی اختلالات مرتبط با خورنریزی نظیر خورنریزی بیش از حد، ماهیانه، خورنریزی مکرر و شدید و خورنریزی بعد از اعمال جراحی و دندانپزشکی در این افراد رخ می‌دهد.

در حدود یک سوم از بیماران هوموفیلی هیچ شرح قابل‌ی از بیماری ندارند. این موارد در نتیجه ایجاد خودبخودی ژن معیوب در زنان می‌باشد. علائم هوموفیلی شایعترین علائم هوموفیلی خورنریزی غیرقابل کنترل و بیش از حد به علت کمبود یا عدم وجود فاکتورهای انعقادی در خون می‌باشد. خورنریزی حتی می‌تواند بدون هیچ گونه آسیبی رخ دهد. خورنریزی اغلب درمفاصل و رخ می‌دهد. موارد زیر از دیگر علائم شایع هوموفیلی می‌باشند. هر چند هر فرد علائم گوناگونی را تجربه می‌نماید.

علامت آن عبارتند از :

کیودی: کیودی حاصل از صدمات کوچک که می تواند منجر به یک هاتوم (تجمع خون در زیر پوست که منجر به تورم می گردد)، بزرگ شود. خونریزی: تمایل به خونریزی از بینی، دهان و لثه ها، یا یک صدمه کوچک نظیر سوراخ زدن یا اعدال دندانپزشکی اغلب نشانگر هموفیلی است. خونریزی درون مفصلی: خونریزی درون مفصلی باعث درد و عدم تحرک می گردد و در صورت عدم درمان کامل طی منجر به بدشکلی مفصل می شود. مفصل از مگناهای شایع عوارض ناشی از خونریزی در هموفیلی هستند. این خونریزی مفصلی منجر به التهاب مفصلی دردناک و مزمن، بدشکلی و لنگیدن های مکرر می گردد. خونریزی داخل عضلانی: خونریزی داخل عضلات منجر به تورم درد و قرمزی می شود. تورم ناشی از خونریزی در این مناطق از طریق افزایش فشار بر بافت ها و اعصاب ناحیه منجر به صدمات پایدار و بدشکلی می گردد.

خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی مزمن: خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی خودبخودی مغز شایعترین علت مرگ در کودکان مبتلا به هموفیلی و یکی از شایعترین عوارض این بیماری است.

محل های دیگر خونریزی: وجود خون در ادرار یا مدفوع نیز می تواند علامتی از هموفیلی باشد. علامت هموفیلی می تواند مشابه دیگر اختلالات خونی یا مشکلات طبی باشد. تشخیص هموفیلی

علاوه بر شرح حال طبی کامل و معاینه فیزیکی پزشک شما ممکن است تعدادی از آزمایش های خونی نظیر سطح فاکتورهای انعقادی، شمارش کامل سلول های خونی، ارزیابی زمان خونریزی و تست DNA را در خواست نماید. اثرات هموفیلی شایعترین علت ناتوانی ناشی از هموفیلی بیماریهای مفصلی مزمن یا آرتروپاتی ها هستند. بیماریهای مفصلی مزمن به علت خونریزی غیرقابل کنترل به درون مفاصل ایجاد می گردند. خونریزی شدید داخلی و خارجی از دیگر مشکلات مربوط به این بیماری می باشد. درمان هموفیلی:

درمان اختصاصی هموفیلی با توجه به نکات زیر تعیین می شود.

سن بوضیعت سلامتی عمومی و شرح حال طبی

وسعت بیماری

نوع و شدت هموفیلی

تحمل بیمار نسبت به داروهای اختصاصی و روش های درمانی

توجه به مرحله بیماری

عقبهه و ترجیح بیمار

درمان عبارت است از:

تزریق خون

درمان پیشگیری کننده با تزریق فاکتورهای انعقادی

#### تب روماتیسمی

علل تب روماتیسمی چیست و چگونه قابل پیشگیری و درمان است؟

تب‌روماتیسمی یک‌عارضه‌التهابی‌عفونت‌نا استرپتوکک‌گروه‌آ نتیجه‌دیپرس‌عفونت‌فارتوزه‌با استرپتوکوک‌های‌گروه‌A) که‌بسیاری‌از اعضای‌بدن‌به‌خصوص‌مفاصل‌و قلب‌را درگیر می‌سازد.

عفونت‌های‌استرپتوکوک‌کی‌سری‌است‌ولی‌تب‌روماتیسمی‌حالت‌سری‌ندارد.

این‌بیماری‌هم‌گرددگان‌هم‌بزرگسالان‌را می‌تواند‌متیلا‌سازد. تب‌روماتیسمی‌از بیماریهای‌التهابی‌خطرات‌کی‌است‌که‌به‌ذیال‌گلو‌دردهای‌استرپتوکوک‌کی‌درمان‌ندشه‌و یا‌به‌صورت‌ناقص‌درمان‌شده‌رخ‌می‌دهد. مهم‌ترین‌عضو‌دیگر‌در‌این‌بیماری

دریچه‌های‌قلبی‌است‌که‌ممکن‌است‌متحمل‌شایعات‌غیر‌قابل‌برگشت‌باشند. تب‌روماتیسمی‌حاد‌در‌کودکان‌رخ‌می‌دهد و‌ارج‌سنی‌فوق‌این‌بین‌سنین‌7 تا 17 سالگی‌است. با‌وجود‌این‌، در‌بزرگ‌سالان‌نیز‌احتمال‌بروز‌آن‌متغی‌نیست‌و‌اکثر‌حمله‌های‌آن‌در‌پایان‌دهه‌دوم‌و‌شروع‌دهه‌سوم‌رخ‌می‌دهد. شرایط‌بد‌اجتماعی‌و‌اقتصادی‌، تراکم‌جمعیت‌و‌استانداردهای‌پایین‌بهداشتی‌از‌عوامل‌مسئد‌کننده‌شیوع

این‌بیماری‌هستند...علامت‌شایع

التهاب‌مفصلی‌با‌متخضات‌درد،‌قرمزی‌تورم‌و‌گرمی‌کمی‌تواند‌از

مفصلی‌به‌مفصل‌دیگر‌نگزاشد‌کنند. شایعترین‌مفاصل‌دیگر‌عبارتند‌از‌مچ‌دست‌آرنج‌زانو‌و‌مچ‌پا. التهاب‌مفصلی‌معمولاً‌در‌عرش‌7-17 روزه‌فروکش‌می‌کند‌ولی‌به‌ودن‌درمان‌سایر‌مفاصل‌نیز‌ممکن‌است‌در‌گیر‌شوند.

- تب

- خشکی

- رنگ‌پریدگی

- بی‌انتهایی

- احساس‌ناخوشی‌عمومی

- درد‌شکم

- درد‌سینه

- یورات‌پوسنی‌اند‌که‌بر‌روی‌شکم‌سینه‌و‌پشت

- برآمدگی‌های‌زیرپوستی‌کوچک‌اند‌در‌در‌نواحی‌استخوانی‌نظیر‌آرنج‌و‌زانو

- حرکات‌غیرارادی‌اندام‌های‌تحتانی‌و‌فوقانی‌کره

در‌صورت‌درگیری‌قلب

- کوناهن‌نفس

- احتیاج‌مراج‌که‌باعث‌تورم‌پا‌و‌پشت‌می‌گردد.

- تندتندی‌ضربان‌قلب‌به‌خصوص‌هنگام‌خوابیدن‌علل

تب‌روماتیسمی‌از‌یک‌عفونت‌استرپتوکوک‌کی‌قبلی‌معمولاً‌عفونت‌گل‌که‌7- هفته‌قبل‌از‌بروز‌علامت‌تب‌روماتیسمی‌رخ‌می‌دهد‌ناشی‌می‌گردد. این‌انتقال‌یک‌ناتلا‌خودا‌می‌ت‌است‌که‌در‌آن‌یاد‌ن‌های‌تولید‌شده‌بر‌شد‌با‌کتری‌استرپتوکوک‌بر‌شد‌مفاصل‌و‌قلب‌نیز‌واکنش‌نشان‌می‌دهند. عوامل‌شده‌ید‌کننده‌بیماری

تغذیه‌نامطلوب

سابقه‌خانوادگی‌تب‌روماتیسمی

زندگی‌در‌شرایط‌پرجمعیت‌با‌غیربهداشتی

داشتن‌استعداد‌ایلامی‌عفونت‌های‌تنفسی‌فوقانی

عفونت‌های‌استرپتوکوک‌کی‌درمان‌شده‌با‌ناقص‌درمان‌شده‌پیشگیری‌در‌مورد‌هر‌نوع‌عفونت‌گل‌و‌به‌خصوص‌در‌کودکان‌کشت‌گل‌از‌نظر‌استرپتوکوک‌ک‌باید‌انجام‌شود.

درمان‌آنتی‌بیوتیکی‌فوری‌هر‌عفونت‌استرپتوکوک‌کی‌از‌جمله‌عفونت‌های‌پوستی‌عفونت‌های‌استرپتوکوک‌باید‌با‌آنتی‌بیوتیک‌معمولاً‌پنی‌سیلین‌خوراکی‌به‌مدت‌ده‌روز‌و‌یا‌تزریقی‌نوع‌طولانی‌اثر‌آن‌درمان‌شوند. عواقب‌مورد‌انتظار

عفونت‌های‌استرپتوکوک‌که‌معمولاً‌با‌درمان‌قابل‌علاج‌هستند.

تب‌روماتیسمی‌قابل‌درمان‌است‌ولی‌قابل‌علاج‌درمان‌تظمی‌نیست‌این‌عارضه‌در‌عرض‌7-7 هفته‌فروکش‌می‌نماید. در‌بعضی‌موارد،

تب‌روماتیسمی‌ممکن‌است‌به‌دریجه‌های‌قلبی‌آسیب‌بزند. دریچه‌آسیب‌دیده‌وا‌می‌توان‌با‌جراحی‌تعویض‌کرد. در‌موارد‌نادر‌تب‌روماتیسمی‌حتی‌با‌درمان‌می‌تواند‌کننده‌باشد. عوارض‌احتمالی‌آسیب‌دایمی‌دریچه‌های‌قلب‌که‌منجر‌به‌نا‌سایین‌احتقانی‌قلب‌می‌گردد.

حملات‌بعدهی‌تب‌روماتیسمی‌حاد‌در‌بی‌عفونت‌مجدد‌با‌استرپتوکوک‌درمان‌اصول‌کلی

پرسی‌های‌تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌آزمایش‌های‌خون‌کشت‌گل‌و‌نوار‌قلب‌و‌ادیوگرافی‌قلبه‌سینه‌و‌قلب‌باشد. هیچ‌آزمودن‌اختصاصی‌برای‌تشخیص‌تب‌روماتیسمی‌وجود‌ندارد.

در‌مورد‌خوف‌مراقبت‌در‌مزل‌کافی‌است‌ولی‌در‌موارد‌شده‌با‌ممکن‌است‌بستری‌در‌بیمارستان‌لازم‌باشد.

درجه‌حرارت‌بیمار‌و‌تعداد‌نیفت‌او‌را‌روزانه‌اندازه‌گیری‌کرده‌و‌برای‌ارابه‌به‌پزشک‌بیت‌نماید.

اگر بیمار گلودرد یا سرفه‌دارد از یک‌دستگاه‌مربوط‌کننده‌با بخار سرد استفاده کنید. دستگاه‌مربوط‌کننده‌ها هر روز تمیز کنید. بهداشت دهانی‌مربوط‌مهم‌است داروها استروئیدها (داروهای‌ضد‌التهابی یا آسپرین برای کاهش التهاب داروهای ادرارآور برای کاهش احتیاس‌مايعات آنتی‌بیوتیک‌ها برای‌مقابله‌با باقیمانده‌باکتری‌های‌استرپتوکوکی پس‌از رسیدن‌تپ‌روماتیسمی‌به‌مرحله‌فیرفعال مقدار اندک آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن‌است‌به‌مدت‌نامحدود برای‌جلوگیری‌از عود بیماری‌ادامه‌یابد. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تا هنگامی‌که‌بررسی‌ها نشان‌دهند بیماری‌فروکش‌گردد‌است‌بیمار باید در بستر استراحت‌نماید. مدت‌استراحت‌لازم‌به‌این‌منظور معمولاً ۲-۳ هفته‌است‌ولی‌در برخی‌موارد به‌ماه‌ها استراحت‌نیاز است مهیا کردن یک‌سالگن یا نواخت کنار بستر باعث‌می‌شود که‌بیمار مجبور نباشد برای‌خفتن‌به‌نواخت‌بستر برخیزد. رژیم غذایی رژیم‌مايعات‌با غذاهای‌نرم‌در مراحل‌اولیه‌بیماری‌که‌به‌تدریج‌به‌یک‌رژیم‌عادی‌غنی‌از پروتئین‌کالری‌و ویتامین‌ها تغییر داده‌می‌شود. رژیم غذایی کم‌نمک‌در صورتی‌که‌بیمار دچار کاردیت‌التهاب‌قلب باشد، توصیه‌می‌شود. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا کودک‌شما دارای‌علامت‌تپ‌روماتیسمی‌باشد.

- بروز علامت‌زیر در طی‌درمان
- ورم‌ها و پشت
- کوتاهی‌نفس
- استفراغ یا اسهال
- سرفه
- درد شدید شکم
- تب

- اگر دچار علامت جدید و غیرقابل توجه شده اید. داروهای تجویزی ممکن‌است با عوارض جانبی‌همراه‌باشند.

این بیماری بیشتر قلب، مفاصل، دستگاه عصبی مرکزی، پوست و بافت زیر جلدی را درگیر می‌کند. گرچه نام تب حاد روماتیسمی درگیری مفصل را مورد توجه قرار می‌دهد، اهمیت این بیماری در درگیری قلب است که در مرحله حاد می‌تواند کشنده باشد و یا می‌تواند باعث بیماری روماتیسم قلبی شود. از نقطه نظر اپیدمیولوژی تب روماتیسمی و بیماری روماتیسم قلبی نمی‌توانند از هم جدا باشند. تب روماتیسمی اغلب به بیماری روماتیسم قلب که یک بیماری حادکننده است منتهی می‌شود. آثار روماتیسم قلبی شامل: آسیب مداوم قلب، افزایش ناتوانی قلب، افزایش و تکرار بستری شدن فرد در بیمارستان، مرگهای زودرس معمولاً در سن ۲۲ سالگی یا زودتر از آن

- خصوصیات اپیدمیولوژیک ضایعات روماتیسم قلبی را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:
- ۱- سن
- ۲- جنس
- ۳- زاد
- ۴- فقر اقتصادی
- ۵- توزیع جغرافیایی
- ۶- فصل

تب روماتیسمی می‌تواند در هر سنی آغاز شود در دوره شیرخوارگی بسیار نادر است. بیشتر در بنی ۲ تا ۲۲ سالگی که عفونت استرپتوکوکی شایع و شدیدتر است دیده می‌شود و در این موارد آموزش بهداشت خیلی مؤثر است.

**PENICILLIN V POTASSIUM**

موارد مصرف این‌دارو در درمان‌التهاب‌عفونی‌لوزه‌ها، التهاب‌گوش‌میانی‌بادرسرخ‌برای‌بیشگیری‌از ابتلا به‌تپ‌روماتیسمی‌مصرف‌می‌شود. فارماکوکینتیک ۲۲ . ۲۲ درصد دارو از راه‌خوراکی جذب‌می‌شود و پس‌از ۲۲ ؟ ساعت‌ظلت‌سر می‌آید‌پس‌از ۲۲ ساعت‌نیمه‌عمر دارو ۲۲ ؟ ساعت‌است‌که‌در صورت‌عیب‌کار کلیه‌تا ؟ ساعت‌افزایش‌می‌یابد. یونید این‌دارو به‌پروتئین‌؟ می‌باشد. ؛ ۲۲ . ۲۲‌دارو از طریق‌ادرار به‌صورت‌تغییر نیافته‌دفع‌می‌شود. موارد منع مصرف در صورت‌وجود‌سابقهٔ‌آگزیک‌به‌پنی‌سیلین‌ها نباید‌مصرف‌شود. هشدارها: در صورت‌وجود سابقه‌بیماری‌های‌گوارشی‌یوزیم‌کولیت‌وابسته‌به‌آنتی‌بیوتیک‌و عیب‌کار کلیه

بین دارو باید با احتیاط فراوان‌مصرف‌شود. عوارض جانبی‌واکنش‌های‌حساسیتی‌شامل‌کهیر، تب درد مفاصل آتزیوادم‌و‌شوک‌آنافیلاکتیک‌در بیماران‌که‌دچار‌حساسیت‌مفرط‌می‌شوند، با مصرف‌این‌دارو گزارش‌شده‌اند. تداخل‌های دارویی مصرف‌همزمان این دارو با داروهای‌خواراکی‌جلوگیری‌کننده‌از بارداری‌حاجوی‌استروژن ممکن‌است‌جذب‌این‌دارو‌ها را کاهش‌دهد و منجر‌به‌بارداری‌ناخواسته‌شود. مصرف‌همزمان‌پنی‌سیلین‌ها با‌نوترک‌سات‌منجر به‌کاهش‌کلیرانس‌متوترک‌سات‌و در نتیجه‌سموسیتیت‌با این‌دارو می‌شود.

نکات قابل‌توجه .؟ در بیماران‌مبتلا به‌عیب‌کار کلیه‌به‌کاهش‌مقدار مصرف‌داروین‌زی‌نیست مگر اینکه‌عیب‌کار کلیه‌شدنیابد. .؟ در صورت‌بوز اسهال بدون‌مشورت‌با پزشک‌داز مصرف‌هر گونه‌داروی‌ضد‌اسهال‌باید خودداری‌نمود.

مقدار مصرف  
 بزرگسالان مقدار مصرف‌این‌دارو  
 ???-??? میلی‌گرم‌هر ؟ ساعت‌یکبار و‌حداقل ؟ دقیقه‌قبل‌از غذا می‌باشد.  
 کودک‌ان در کودکان‌تا سن یک‌سالگی ۲۲ میلی‌گرم‌در کودکان‌با سن ؟ سال ۲۲ میلی‌گرم‌در کودکان‌با سن  
 ؟-۲۲ سال ۲۲ میلی‌گرم‌هر ؟ ساعت‌یکبار مصرف‌می‌شود.

اشکال دارویی  
**Film Coated Tablet: ???mg**  
**For Oral Solution: ???mg / ۲ml, ???mg /ml**

حتی‌چنان‌ها هم باید مراقب قلبه‌های خود باشند زیرا تپ‌روماتیسمی‌بزر و جوان‌نمی‌شناسند.

زمانی‌که دربیچه‌ها شل می‌شوند قلب در اصل از چهار حفره مختلف تشکیل شده است که در فاصله بین دو بخت از آنها و نیز در فاصله بین بطن‌ها و عروق بزرگ ریوی و آئورت دریچه‌هایی تعبیه شده‌اند. این دریچه‌ها گاهی دچار اختلال عملکرد می‌شوند و بنابراین مشکلات و علامت ناراحت کننده مختلفی را برای فرد بیمار ایجاد می‌کنند. بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها مادرزادی هستند و تعداد زیادی از آنها هم از تب روماتیسمی ناشی می‌شوند. موارد مادرزادی اکثراً در همان دوران کودکی خود را نشان می‌دهند اما ناشع نیست که این اختلالات خفیف باشند و بنابراین تا دوران جوانی و حتی بزرگسالی علامت‌دار نشوند. از طرف دیگر، تب روماتیسمی عمدتاً یک بیماری دوران کودکی یا نوجوانی است. این بیماری که در واکنش به نوعی میکروب به نام استرپتوکوک ایجاد می‌شود می‌تواند اکثر دریچه‌های قلب را تخریب کند. پس اگر دو مورد قبل یعنی بیماری‌های مادرزادی دریچه‌های قلب و نیز تب روماتیسمی را در کنار هم در نظر بگیریم، می‌بینیم که نه تنها این بیماری‌های قلبی مربوط به دوره سالمندی نیستند بلکه اکثراً در همان دوران کودکی و جوانی مشکل‌ساز می‌شوند. با این حساب احتمالاً به این حرف ما اعتقاد پیدا کرده‌اید که به هیچ عنوان جوان‌ها از بیماری‌های قلبی معصوم نیستند.

Eتیبوع تب روماتیسمی در کشورهای توسعه نیافته

یک بیمار مبتلا به دیابت نوع ۱ در حال تزریق انسولین

شیوع تب روماتیسمی نسبت به سالهای گذشته به نسبت زیاد کاهش یافته است اما در کشورهای جهان سوم وتوسعه نیافته تب روماتیسمی و عفونتهای استرپتوکوکی هنوز روند رو به رشد دارد.

تب روماتیسمی شبیه به حالت های عفونی دستگاه تنفسی فوقانی است و اغلب کودکان پنج تا ۱۲ ساله و در بزرگسالان بین سالهای ۲۲ و بالای ۲۲ سال رواج دارد.

بنابراین گزارش؛ محققان بهترین عامل تب روماتیسمی را قطر خانواده هاء پایین بودن سطح فرهنگ و کثرت جمعیت می‌دانند.

خطر شیوع تب روماتیسمی در [February | ۲۰۲۲] خطر شیوع تب روماتیسمی در چهجا

تب روماتیسمی و بیماری کوازاکی دو بیماری قلبی است که به عنوان بیماری‌های اکتسابی، ریشه در دوران کودکی افراد دارند و با توجه به چگونگی برخورد والدین با آن می‌توان از گشوش عوارض آن جلوگیری کرد.

تب روماتیسمی به عنوان یک عارضه از گلگودردهای چرکی و استرپتوکوکی می‌تواند موجب از بین رفتن دریچه‌های قلب و آسیب به مفصل شود. تا ۲۲ سالگی شایع‌ترین سن بروز این بیماری است. به واسطه آگاهی مردم و توصیه‌های فراوان، همچنین دقت پزشکان در درمان عفونت‌های باکتریایی حلق و گلو، در طول شش سال گذشته حالتی به وجود آمده بود که دیگر موردی از تب روماتیسمی در کشور ایران گزارش نشده اما در چند ماه قبل مواردی از این بیماری در بیمارستان کودکان مفید تهران مشاهده شده است.

پژوهش‌ها روی باکتری استرپتوکوک گروه **A** در مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی اطفال ادامه دارد و به نظر می‌رسد تغییر در ساختار باکتری و سوش میکروب همچنین زندگی‌های شهرنشینی درانه‌های کوچک و پرجمعیت می‌تواند موجب شیوع و با افزایش تعداد موارد تب روماتیسمی شود.

در خصوص شیوع باز پدید بیماری تب روماتیسمی، همه والدین و پزشکان باید هوشیاری کامل داشته باشند، چرا که تجویز نکردن به موقع داروهای پادزست (آنتی‌بیوتیک) در گلگودردهای چرکی توسط پزشکان از یک طرف، استفاده نکردن به موقع و به طور کامل دوزهای تجویز شده از سوی بیماران و والدین اطفال بیمار، از طرف دیگر، موجب انتشار مجدد این بیماری و عوارض پرهزینه و غیرقابل حیران آن می‌شود.

چون این بیماری عارضه گلو درد چرکی روی دریچه‌های قلب است، بنابراین در هر فرد با سرخی گلو، چرک و عفونت گلو، تورم غده لنفاوی زیر فک، تب بالا، اشکال در بلع بدون سرفه یا ورم ملتحمه چشم، خشکی صدا یا آبریزش از بینی، باید احتمال ابتلا به میکروب استرپتوکوک نوع **A** داده شود. از طرفی هم تشخیص ناچجا را باید مورد توجه قرار داد.

پزشکان تا حدود ۲۲ درصد در افتراق نوع باکتریایی گلو درد با نوع ویروسی آن دچار مشکل و یا اشتباه می‌شوند.

از این رو اگر برای بیماری آنتی‌بیوتیک تجویز شد، باید در طول ۲ روز اول بیماری به طور دقیق و سر ساعت مصرف شود، چرا که پس از چهار روز اول بیماری ممکن است علائم با مصرف دارو از بین برود اما میکروب‌ها اثر مخرب خود را بر روی دریچه‌های قلب آغاز کنند.

کودکان و بیماران نباید از نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک‌ها وحشت کنند، چرا که اثر مناسب نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک نسبت به نوع خوراکی آن و ماندگاری مورد نظر آن در جریان خون، برای مدت مورد نظر، مهم‌ترین ویژگی استفاده از این نوع فرآورده‌های تزریقی است.

در صورت بروز تب روماتیسمی در قلب و مفصل بیمار که غالباً در ستین بلوغ و نوجوانی است، بیماران باید تا سال‌های ششادای آنتی‌بیوتیک تزریق کنند و این تزریق، هدفگی و با مانعه ادامه خواهد یافت. اگر دریچه قلب در این عارضه درگیر و تخریب شود، بیمار که فرد جوانی است و زیر ۲۲ سال سن خواهد داشت، مجبور به عمل جراحی پرهزینه تعویض یک یا چند دریچه قلب خود می‌شود.

شایع‌ترین عارضه تب روماتیسمی روی دریچه میتراول است و این دریچه قلب از اهمیت ویژه‌ای در قلب برخوردار است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیش از هفت درصد از کودکان زیر پنج سال کشور ایران به میکروب هوفیلوس آنتی‌تائزای نوع **B** آلوده می‌شوند که این ساله هشدار می‌دهد تا مسؤولان نسبت به آغاز طرح‌های ویژه ملی و کشوری واکسیناسیون کودکان زیر پنج سال علیه بیماری مرتبط با این میکروب هر چه زودتر اقدام کنند درمان تب روماتیسمی با ویتامین **B**

تحقیقات کلینیکی بیمارستان دانشگاه اومنا در سوئد نشان داد که بیماران مبتلا به بیماری التهاب شریان‌های ریز تب روماتیسمی با ویتامین های خانواده**B** درمان می شوند .
در این بررسی که بر روی ۲۲ بیمار با عنوان هوموستین بیشتر و یا برابر ۲۲ میلی مول در لیتر که بدون تزریق ، داروی بی اثر ، ترکیبی از اسید در مدت یکسال مصرف می کردند **B ۲۲** و ویتامین **B ۲** فولیک ویتامین استفاده می کردند **B** مشاهده شد که بیماریانی که از ویتامین های خانواده مقدار هوموستین به میزان زیادی کاهش یافت .
هومولوگ سیستین از دو مولکول هوموستین بوجود آمده و منبع گلوگرد در بدن به حساب می آید.

#### سرخچه و سندرم سرخچه

درباره سرخچه و سندرم سرخچه مادر زادی ( CRS ) توضیح کاملی ارایه کنید؟
مقدمه :

مراقبت از سندرم سرخچه مادرزادی (CRS) نیازمند یک سیستم توصیفی برای گزارش موارد مشکوک به CRS در نوزادانی است که در سروس های مختلف بهداشتی مشاهده می‌شوند. اکثر کشورهای صنعتی سیستم مراقبت تثبیت شده‌ای برای CRS با برنامه‌های ثبت ملی بیماریها و یا برنامه‌های پایش تقابض مادرزادی دارند. در کشورهای در حال توسعه موارد CRS همانند کزاز نوزادی در بعضی مناطق کمتر گزارش می‌شوند در چنین مناطقی ثبت همه‌گیرهای ناگهانی سرخچه در تشخیص موارد CRS می‌تواند کمک کننده باشد.

مراقبت سرخچه در کشورهایی که به مرحله حذف سرخک رسیده‌اند بیشتر عملی می‌باشد و از نظام مراقبت بیماری‌های همراه با تب و تبورات و ثبت آنها و انجام تستهای آزمایشگاهی برای گزارش چرخش ویروسهای سرخک- سرخچه استفاده می‌گردد.

سندرم سرخچه مادرزادی از علل بسیار مهم کوری، کری، بیماریهای قلبی مادرزادی و عقب ماندگی ذهنی است. پاندمی جهانی سرخچه در فاصله سالهای ۱۹۹۹ تا ۱۹۹۹ میلادی اهمیت آن را آشکار نمود. مطالعات مختلفی در کشورها انجام شده است و شیوع بیماری را بین ۱ تا ۱۰ مورد به ازای هر هزار تولد زنده نشان داده است.

در بین شیخواران مبتلا به CRS؛ ۲۲ اختلال شنوایی، ۲۲ بیماری مادرزادی قلب، ۱۰ میکروسفالی، ۲۲ کانالاکت، ۲۲، وزن کم در هنگام تولد (کمتر از ۱۰۰۰ گرم)، پوریورا، ۲۲، هپاتواسپلنومگالی، ۲۲، اختلالات شوری و۱۰ ۲۲ متنگ آتسفالیت گزارش شده است. در بررسی توسط سازمان جهانی بهداشت میزان سرونگاتیو بودن زنان سنین باروری نسبت به سرخچه در ۲۲ کشور، ۲۲ و بالاتر، در ۲۲ کشور بین ۱ تا ۲۲؛ و در ۲۲ کشور کمتر از ۱۰ ۲۲ بوده است. بیماری : در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماریها، عفونت ناشی از سرخچه به شکل زیر طبقه‌بندی شده است:

- ؟بیماری سرخچه

- ؟سندرم سرخچه مادرزادی بیماری سرخچه :

سرخچه یکی از علل شایع بیماری‌های حاد نئادر و نئوری می‌باشد. بیماری دارای چندین عارضه می‌باشد. عفونت سرخچه در حاملگی می‌تواند منجر به سقط مردوزایی یا نوزاد متلا به عفونت سرخچه مادرزادی گردد. اولین توصیف دقیق از سرخچه درسال ۱۹۹۹ میلادی بعمل آمد و اصطلاح رویلا در ۱۹۹۹ برای آن به کار برده شد. مطالعات در سال ۱۹۹۹ ثابت کرد ابتلا مادر به ویروس سرخچه در ماههای اول آبدستی موجب کانالاکت و بیماریهای قلبی در نوزاد وی می‌گردد.

ویروس سرخچه از ویروسهای RNAدار و نسبت به جلاهای چربی حساس است و

در گروه نوکلئئوپروسها قرار دارد. ویروس سرخجه توسط گروه کتیری از عوامل شیپایی، PH کمتر از ۷٫۷؟ تا بیش از ۷٫۷؟ و تحت اثر اشعه ماوراء بنفش غیرفعال می‌گردد. دحرارت اتفاق تا ۷۷ درجه سانتیگراد ویروس ناپایدار است و بهترین درجه حرارت جهت نگهداری آن ۷۷ درجه سانتیگراد زیرصفر است. انسان تنها میزبان طبیعی ویروس سرخجه است. انتقال عامل بیماری از طریق ترشحات دستگاه تنفس شخص مبتلا صورت می‌گیرد و در اکثر موارد ناشی از تماس طولانی و نزدیک با بیمار است. اپیدمیهای سرخجه در فواصل ۷ تا ۷ سال یکبار ولی به دفعات کمتری از همه‌گیربهای سرخک مشاهده می‌گردد. سرخجه بیشتر از همه در کودکان دیده می‌شود اما سن ابتلا به آن بعد از زمان معمول برای ابتلا به سرخک است. در برخی از کشورها تعداد قابل توجهی از بالغین (حدود۷۷ درصد) فاقد آنتی‌بادی HI نسبت به سرخجه هستند.

به‌طور معمول تنها یک مورد از ۷ تا ۷۷ مورد بالینی بیماری سرخجه گزارش می‌شود و به علاوه به ازاء هر یک مورد با نظاهرات بالینی یک یا چند مورد عفونت بدون علامت بالینی وجود دارد که از نظر اپیدمیولوژیکی، به اندازه موارد بالینی بیماری با اهمیت هستند.

اگر چه واگیر بودن سرخجه کمتر از سرخک و بسیاری از بیماری‌های دیگر کودکی است ولی با بروز اپیدمی در سربازخانه‌ها و یا مؤسسات شبانه روزی کلبه افراد حساس به بیماری مبتلا خواهند شد. در سرخجه آکسپانی زمان سرایت‌پذیری بیماری کوتاه است و از یک هفته قبل از بروز ثورات تا ۷ روز بعد از آن ادامه خواهد داشت (حداکتر تا ۷۷ روز بعد از بروز ثورات) اما حداکتر سرایت‌پذیری آن یک روز قبل از ظهور نشانه‌هاست.

واضح است بیماری که در جریان سرخجه دچار رایش نمی‌شود نیز آلوده کننده است. نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی نیز یک منبع عفونت محسوب می‌گردند و در حلق، ادرار و مدفوع بسیاری از این نوزادان ویروس یافت می‌شود. تماس افراد حساس با چنین نوزادانی موجب ابتلا آنها به سرخجه می‌گردد.

به‌طور کلی یک بار ابتلا طبیعی به سرخجه شخص را برای تمام عمر در مقابل بیماری سرخجه محافظت می‌کند هر چند که وقوع عفونت مجدد یا با بدون نشانه‌های بالینی در افراد واکنشیده و بندرت در آنهایی که قبلاً به بیماری مبتلا شده‌اند، گزارش شده است. بیماری سرخجه مانند بسیاری از بیماریهای ویروسی می‌تواند در دوره‌حاد عفونت موجب کاهش پاسخ‌های ایمنی سلولی میزبان گردد. نشانه‌های بالینی پس از دوره نهفتگی (حدود۷۷روز) نشانه‌های دوره مقدماتی به صورت بی‌اشتهایی، ضعف، سردرد، کوتونیکویوت، تب خفیف و علامت تنفسی از یک تا ۷ روز قبل از بروز ثورات جلدی مشاهده شده و در بالغین معمولاً واضح‌تر است. در بالغین با اطفال بزرگتر ورم ملتحمه، ثورات جلدی، چند غده لنفاوی بزرگ و حساس، افزایش درجه حرارت بین ۷۷؟ تا ۷۷؟ درجه سانتیگراد و ضعف مختصر، نظاهرات بالینی بیماری سرخجه هستند. چنانچه ثورات جلدی وجود نداشته باشد تنها معدودی از افراد متوجه بیماری خود می‌شوند. به ندرت بیماران نیاز به بستری شدن و مراجعه به پزشک پیدا می‌کنند.

بثورات جلدی در مدت یک تا دو روز محو می‌شوند و بیمار فعالیت طبیعی خود را از سر می‌گیرد و به این جهت آن را سرخک سه روزه می‌نامیدند. مشخصات ثورات : بثورات جلدی به صورت ماکول قرمز رنگ و کوچک هستند. بثورات جلدی کاملاً مسطح و تاریدی می‌باشند و با وجود خصوصیات ذکر شده گاهی تشخیص آنها از بثورات سرخکی، بثورات مربوط به حساسیت دارویی و مخللکگ دشوار می‌گردد. بثورات جلدی ابتدا روی صورت و خط صورت و خط رویش مو در پیشانی، در اطراف دهان و پشت گوشها ظاهر می‌شود. معمولاً بثورات جلدی در روی صورت خیلی شدید نیستند. در روی تنه تعداد آنها بسیار کم و اندازه بثورات جلدی حدود نه سنتاق و دمرمواز کمی به ابعاد ۷ تا ۷ میلی‌متر می‌رسد. در انواع شدید بیماری بثورات علاوه بر تنه روی ساعد و ساق پا دیده می‌شود. به ندرت لکه‌ها به هم متصل گردیده و به صورت لوبتم منتشر (شبه به مخللکگ) ظاهر می‌شوند. پشنی و پورپورا در نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی غیرمعمول نیست اما در سرخجه بالغین پیدایش پورپورا نادر است. این عارضه ممکن است در جریان بیماری سرخجه و یا زمان کوتاهی پس از محو بثورات جلدی و یا اواخر دوره نقاهت پیش آید. در مرحله اول غالباً پورپورا ناشی از اثر ویروس روی پلاکنها با عروق خونی است ولی در دوره نقاهت علت ایمنوتولوژییک دارد. در موارد نادر خونریزی شدید پیدا می‌شود و منجر به مرگ بیمار می‌گردد. غده لنفاوی بزرگ شدن غدد لنفاوی در سرخجه شایع‌ترین علامت است و اغلب به تشخیص بیماری کمک می‌کند بخصوص زمانی که بثورات جلدی غیرمشخص هستند. غالباً غده لنفاوی ناحیه پشت سر و پشت گوش بزرگ می‌شوند ولی هر غده لنفاوی گردنی ممکن است گرفتار گردد. طحال بزرگند، اما در اکثر موارد غیرقابل لمس است. حساسیت غدد لنفاوی بزرگ شده در بیماران متفاوت است. تقریباً همیشه تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی) مقدم بر ظهور بثورات جلدی است. چشم‌ها:

پرخونی خفیف ملتحمه بخصوص در بالغین شایع است اما به شدت سرخک نیست و بیمار ترس از نور (فوفوبی) یا اشک ریزش ندارد. در موارد استثنایی، پرخونی شدید ملتحه (کوتونیکویوت) و حتی خشکی چشم (کراتیت)، در سرخجه گزارش شده است. حلق و مخاط دهان لوزه‌ها و کام نرم اغلب قرمز هستند. برخی از محققان پشنی (نقاط قرمز رنگ کوچک) را روی سقف دهان گزارش کرده‌اند اما این مسئله در بیماری ناشی از موتونوکلئوز بسیار شایع‌تر است.

لکه‌های ماکولویابولر یا خونمردگی (اکیمونیک) قرمز روشن را در روی کام نرم، Forchheimer spot نامیده‌اند. تورم مخاط بینی و سقف دهان و لته‌ها در برخی از اپیدمیها گزارش شده است.

سرخجه اغلب یک بیماری خفیف و در مقایسه با سرخک در شروع بیماری معمولاً فاقد آبریزش شدید از بینی است. سرخجه بندرت به‌صورت یک بیماری شدید ظاهر می‌شود و گاهی نیز به علت وجود تورم غدد لنفاوی پشت گردن (آدنوپاتی) ممکنست بیماری با منفی گردن نیز همراه باشد. گز و تب ۷۷؟ (تا ۷۷؟ درجه سانتیگراد) همراه با درد عمومی شدید بدن وجود دارد. افراد بالغ بیشتر از کودکان از چنین نشانه‌هایی رنج می‌برند.

علامت بیماری معمولاً در مدت یک تا دو روز فروکش می‌کنند و به‌سرعت رو به بهبودی می‌روند. احتمال عفونت دوباره در سرخجه نسبت به سایر بیماریهای ویروسی بیشتر و حدود ۷ تا ۷ درصد است. سرخجه بدون ثورات جلدی :

انواع خفیف و پنهان سرخجه با استفاده از روشهای اندازه‌گیری آنتی بادی و جدا کردن ویروس ثابت شده است و چندان هم غیرشایع نیستند. این پدیده در مادرانی که در سه ماه اول حاملگی دچار شکل خفیف و غیر آشکار عفونت می‌شوند، اهمیت زیادی دارد. در یک همه‌گیری سرخجه حدود ۷۷درصد از بیماران بثورات جلدی نداشتند و ابتلای آنها به بیماری با جدا کردن ویروس و بلا بودن عیار آنتی‌بادی ثابت شد. اشکال بدون بثورات جلدی در چند روز بعد از ظهور زیر ده سال پیش از بالغین دیده می‌شود. تشخیص‌های افتراقی :

تشخیص سرخجه از روی علامت بالینی نمی‌باشد و تشخیص‌های افتراقی شامل سرخک، تب دانگ، پاروویروس ۷۷ B، ویروس هرپس انسانی، ? کوساکتی، اکو و سایر آرترو ویروسها، آدنوویروسها و استرئوکوکوس گروهA (باهمولیتیک) می‌باشند.

سرخکک اغلب همراه با سرفه، آبریزش شدید و قرمزی ملتحمه چشم می‌باشد این علامت نسبتاً غیراختصاصی و مشترک در تعدادی از عفونتهای ویروسی هستند. علامت مفصلی در بیشتر از ۷۷؟ زمان بالغ مبتلا به سرخجه مشاهده می‌شود اما علامت مفصلی در عفونت با پاروویروس ۷۷ B و تب دانگ و دیگر بیماریهای آرتروویروسی نیز شایع می‌باشند. تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی) پشت گوش در سرخجه و روزتولانفانتوم (این بیماری معمولاً در کودکان زیر ۷-سال دیده می‌شود) مشترک است بنابراین تشخیص افتراقی این بیماریها در کودکان مشکل می‌باشد. به این دلایل تأیید سرخجه بدون تستهای آزمایشگاهی غیرممکن است. پاسخ ایمنی در سرخجه :

پاسخ ایمنی همورال به عفونت سرخجه بخونی شناخته شده است در عفونت حاد سرخجه Igm اختصاصی قابل تشخیص است. Igm معمولاً در ۷ روز بعد از شروع بثورات جلدی ظاهر می‌شود و ۷ تا ۷۷ هفته بالا باقی می‌ماند. Igg اختصاصی

سرخچه یک شاخص طولانی مدت سابقه عفونت سرخچه است: IgG بعد از شروع بثورات جلدی شروع به بالا رفتن می‌کند و در حدود ۷ هفته بعد به اوج می‌رسد و عموماً برای تمام عمر باقی می‌ماند. سندرم سرخچه مادرزادی (CRS): چیزی که با ویروس سرخچه عفونی شده باشد، ممکن است با سندرم سرخچه مادرزادی مژولد شود. (CONGENITAL RUBELLA SYNDROME-CRS). (تعدادی از نقایض همراه با CRS ممکن است در هنگام تولد تشخیص داده شوند در حالی‌که دیگر نقایض ماهها یا حتی چندین سال بعد گزارش می‌شوند. نظارت CRS ممکن است گذرا (مثل پوپورو) یا نظارت دائمی (مثل گری، نقایض سیستم عصبی مرکزی، پیداری قلبی مادرزادی، مردهک سفید یا کاتاراکت یا بصورت علامت میروس (مثل دیابت ملیتیوس) باشند.

نظارت عمده بالینی سرخچه مادرزادی

طبقه بندی ظاهر ویژه

عمومی سقط خودبخودی و مرده‌زایی

تولد نوزاد با وزن کم

عقب ماندگی ذهنی

سیستم شنوایی کری حسی عصبی: یکطرفه یا دوطرفه

کری مرکزی

اشکال در حرف زدن

سیستم قلبی و عروقی VSD-PS-PDA(به ترتیب: باز باقی مانده مجرای شریانی،

تنگی شریان ریوی، نقص دیوارهٔ بین بطنی)

- ترکیبی از بیماریهای قلبی مادرزادی

سیستم بینایی رتینوپاتی پیگمانتر، کاتاراکت،؟؟. موارد یکطرفه و در اغلب موارد

بارتینوپاتی، گره چشم کوچک (میکروفالسی)

نظارت نوزادی گذرا

(ممکن است همراه با عفونت منتشر و مرگ و میر بالا باشد) کاهش پلاکت‌ها

(ترومبوسیتوپنی) همراه و یا بدون پوپورو، بزرگی کبد و طحال (هپاتوسلومگالی)،

مشنگر آسفالتی، رادیولوژی استخوانی، تورم غده لنفاوی (آدنوپاتی)

علامت دیروس پتومونی بافت بینا بیبا (پیتزیسیال) با شروع تأخیری (در سن- ۲۲

؟ ماهگی) دیابت ملیتوس وابسته به انسولین

علامت چشمی: برخلاف کری همراه با CRS، اکثر علامت چشمی CRS بسرعت

بوسیله والدین و پرسنل مراقبت‌های بهداشتی تشخیص داده می‌شوند.

نوزادان با CRS، ویروس سرخچه را برای ماه‌های طولانی با اشک دفع می‌کنند.

ویروس سرخچه می‌تواند در ترشحات نازوفارنکس در،؟؟ نوزادان با CRS در طی

ماه اول زندگی،؟؟، در سن ۲ تا ۷ ماهگی،؟؟، در سن ۲ تا ۷ ماهگی،؟؟، در سن

۲ تا ۷ ماهگی و؟؟ در طی سال دوم زندگی یافت شود. نوزادان با CRS که ویروس

سرخچه را با ترشح اشک دفع می‌کنند عفونی بوده و اقدامات احتیاطی مناسب باید

برقرار شود. پوپورو بزرگی جلویگری از در معرض خطر قرار گرفتن زنان باردار

غیرایمن و انتقال به جنین این امر مهم است. پاسخ‌های ایمنی در کودکان مبتلا به CRS:

پاسخ‌های ایمنی که در نوزادان مبتلا به CRS مشاهده می‌شود با آن چیزی که در

سرخچه طبیعی دیده می‌شود فرق می‌کند. در زمان تولد آنتی‌بادی‌های اختصاصی

سرخچه از کلاس IgG موجود در سرم نوزاد متعلق به مادر بوده و آنتی‌بادی‌های

اختصاصی IgM متعلق به خود نوزاد می‌باشد. بنابراین برای تشخیص می‌توان از

نشانهایی IgM در خون نوزاد استفاده نمود. در،؟؟ کودکان مبتلا به CRS معمولاً از

بدو تولد تا ۷ ماهگی IgM نشانهایی می‌گردد. این میزان در سن ۲-۷ ماهگی به،؟؟

کاهش می‌یابد و در سن ۲ تا ۷ ماهگی در،؟؟ کودکان مبتلا IgM دیده می‌شود. بعد

از ۲۲ ماهگی بندرت IgM در سرم این کودکان قابل شناسایی است. مراحل مراقبت سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی:

سه مرحله در مراقبت سرخچه و (CRS) وجود دارد.

مرحله ۱: برنامه‌ریزی جهت واکسیناسیون سرخچه:

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت استفاده از واکسن سرخچه (واکسن MMR در برنامه

واکسیناسیون جاری کشور و انجام سیخ‌های واکسیناسیون سراسری) به اجرا در

می‌آید.

ذکر این نکته ضروری است که برنامه واکسیناسیون سراسری بر علیه سرخک و

سرخچه با پوشش بالغ بر ۲۲ میلیون نفر از افراد ۲ تا ۲۲ سال در سال ۱۹۹۹ اجرا

گردید و واکسن MMR نیز در برنامه واکسیناسیون جاری (از ابتدای سال) ۱۹۹۹

گنجانده شد. مرحله ۲: برنامه‌ریزی جهت پیشگیری از CRS:

پایش پوشش واکسن سرخچه در بخش‌های عمومی و خصوصی در همه گروه‌های

هدفی که واکسن دریافت می‌کند برحسب سال و منطقه جغرافیایی صورت پذیرفته و

مراقبت CRS برحسب مورد (مراقبت موردی CRS) با بررسی و تست آزمایشگاهی

هر مورد مشکوک انجام می‌گیرد. در طیفان سرخچه اقدامات مناسب باستانی صورت

پذیرد. مرحله ۳: برنامه‌ریزی جهت حذف سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی:

در این مرحله هدف حذف سرخچه و CRS سازماندهی شده و برنامه معمولاً در هدف

حذف سرخک اقدام یافته است. پایش پوشش واکسن سرخچه انجام گرفته و هدایت

مراقبت موردی CRS با بررسی و انجام تست آزمایشگاهی در هر مورد مشکوک

صورت می‌پذیرد.

مراقبت موردی بوسیله ارزیابی آزمایشگاهی هر مورد مشکوک به سرخک انجام شده

و در صورت منفی بودن، نمونه مربوطه از نظر سرخچه بررسی می‌شود. مضافاً اینکه

هر مورد مشکوک به سرخچه مستقیماً مورد بررسی قرار خواهد گرفت و (در صورت

منفی بودن نتیجه سرخچه از نظر سرخک بررسی می‌شود).

تعریف طیفان: هرگاه تعداد موارد مشاهده شده نسبت به موارد مورد انتظار (در یک

ناحیه جغرافیایی و دوره زمانی مشابه) افزایش یابد اصطلاحاً طیفان گفته می‌شود.

(زود و سیر بیماری در سال قبل باید بررسی شود. اگر اطلاعات قبلی در دسترس

نباشد می‌توان اطلاعات در مورد افزایش غیرطبیعی در ظهور بیماری ماه قبل مورد

استفاده قرار داد.) هماهنگ‌کننده‌های سیستم مراقبت CRS سرخچه:

تعیین یک پزشک با قابلیت برای هر استان یا ناحیه به‌عنوان هماهنگ‌کننده اجرائی و

همچنین استقرار یک متخصص در یک بیمارستان مرجع استانی یا ناحیه به‌عنوان

هماهنگ‌کننده علمی برنامه ضروری می‌باشد.

بطور کلی مسئولیت‌های هماهنگ‌کننده‌های CRS سرخچه شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. تهیه و توزیع مواد آموزشی همسو با سیستم مراقبتی ملی؛

۲. هماهنگی و آموزش پزشکان واجد شرایطی که توانایی معاینه نوزادان مشکوک به

CRS را دارا باشند؛

۳. هماهنگی با آزمایشگاه ملی سرخچه و اطمینان از اینکه نمونه‌ها در زمان مناسب به

آزمایشگاه ارسال شده‌اند و کنترل گزارشات به‌عمل آمده؛

۴. هدایت و اجرای آموزشهای سیستم مراقبت CRS سرخچه؛

۵. تهیه و ارسال و نگهداری لیست خطی موارد مشکوک به سرخچه و سندرم سرخچه

مادرزادی؛

۶. انجام هماهنگی‌های لازم و بررسی طیفانها؛

۷. هماهنگی و اجرای نظارت و پایش و ارزشیابی پوشش واکسن سرخچه و برنامه

مراقبت سرخچه و CRS.

۸. تجزیه و تحلیل اطلاعات مراقبت و تهیه پس خواند؛

۹. همکاری و مشارکت در برنامه‌های ابلاغی در راستای سیستم مراقبت سرخچه و

سندرم سرخچه مادرزادی.

ارتباط منظم میان هر مرکز گزارش‌دهنده و هماهنگ‌کننده ضروری است. هماهنگ

کننده مراقبت باید یک شخص مشخص را در هر مرکز گزارش‌دهی تعیین کند که ضمن

بیماریابی و شناسایی دقیق بیماران نسبت به تکمیل فرم‌های گزارش‌دهی موارد و

اطمینان از مناسب بودن نمونه‌های خون جمع‌آوری و حمل شده به آزمایشگاه و تحویل

فرم‌های گزارش‌دهی موارد پاسخگو باشد. فرم‌های گزارش‌دهی مورد باستانی از نظر تکمیل

بودن و وقت در زمان پذیرش، بازنگری شوند. مراقبت CRS:

مراقبت جاری CRS یعنی بر تشخیص نوزادان ۲ تا ۲۲ ماهه مبتلا به CRS می‌باشد.

اگر چه تعدادی از علائم مربوط به CRS ممکن است تا ستهای بالاتر بازنمایشند. در کودکان با سن بالای یکسال تأیید سرخچه به‌عنوان عامل نامتعارفهای مادرزادی خیلی مشکل است.

تعداد سالیانه موارد CRS و همچنین میزان سالیانه موارد CRS بر مبنای **????** تولد زنده باستانی گزارش گردد. برای محاسبه میزان، نیاز به تعداد تولدهای زنده سالیانه در همان نواحی می‌باشد.

پایگاهها و متخصصین زیر می‌باشند در برنامه مراقبت بیماری مشارکت داشته باشند:

- **پایگاههایی که به‌طور عادی در مراقبت بیماریهای EPI مشارکت دارند (شامل کارمندان بهداشتی، پرستاران و اپیدمیولوژیست‌ها)**
- **پخشهای نوزادان و واحدهای مراقبت ویژه نوزادان**
- **سرورسهای زایمان دارای متخصصین زنان و ماما**
- **پیدارسانههای عمومی دارای بخش اطفال**
- **پیدارسانههای مرجع**
- **متخصصین چشم - بینایی سنجی و کارمندان مراقبت اولیه چشم**
- **متخصصین گوش و شنوایی سنجی**
- **متخصصین قلب و جراحان قلب. تعریف موارد: مورد مشکوک CRS.**

مورد مشکوک عبارتست از:

**تعریف ۱** هر کودک کمتر از یکسال که کارمندان بهداشتی در او مشکوک به CRS می‌شوند.

**تعریف ۲** هر کودک کمتر از یکسال دارای تاریخچه مادری مشکوک با تأیید شده ابتلا به سرخچه در دوران حاملگی.

**تعریف ۳** هر نوزادی با بیماری قلبی و یا مشکوک به کری و یا با یک یا چند علامت از علائم چشمی زیر:

مردمک سفید (کاتاراکت)، کاهش دید، حرکات پاندولی چشم (نیتاگوس)، لوجی، کره چشم کوچک (میکروفتالموس)، قرنیه بزرگتر (گلوکوم مادرزادی)

توجه: کارمندان بهداشتی باستانی همه موارد مشکوک به CRS را به پزشک برنامہ ارجاع دهند. مورد تأیید شده بالینی CRS:

یک مورد تأیید شده بالینی، فردی است که توسط پزشک دوره دیده به ترتیب ذیل با ۲ عارضه از گروه الف و یا یک عارضه از گروه الف و یک عارضه از گروه ب گزارش شود:

گروه الف: کاتاراکت، گلوکوم و یا کاتاراکت همراه با گلوکوم، بیماری قلبی مادرزادی، نقص شنوایی، رتینوپاتی بیگانه‌ت.

گروه ب: پروریور، اپیتلومگالی، میکروسفالی، عقب ماندگی ذهنی، متنگر آنتسفالیت، بیماری استخوانی رادیولوژست زردی که در **??** ساعت اول تولد شروع شود. مورد تأیید شده آزمایشگاهی CRS:

مورد تأیید شده آزمایشگاهی CRS نوزادی است که علائم بالینی CRS را دارد و **IgM** اختصاصی سرخچه در خون او شناسایی شده است. عفونت سرخچه مادرزادی (CRI): نوزاد با تست خون مثبت از نظر **IgM** سرخچه که تأیید بالینی CRS را ندارد به‌عنوان فردی که عفونت سرخچه مادرزادی (CRI) دارد طبقه‌بندی می‌شود. گزارش موارد: برای هر مورد مشکوک به CRS علاوه بر تنظیم لیست خطی و اعلام به سطوح بالاتر باید یک فرم بررسی اپیدمیولوژیک نیز تکمیل گردد. شنتهای آزمایشگاهی: یک نمونه خون به میزان **۲** میلی‌لیتر باید از هر نوزاد مشکوک به CRS بعد از تولد در اسرع وقت تهیه شود. تقریباً همه نوزادان مبتلا به CRS نتیجه آزمایش **IgM** اختصاصی سرخچه آنها در طی **۱** ماه اول زندگی مثبت و **??** آنها در طی **۳** ماهه دوم زندگی نیز مثبت می‌باشند. در راستای اهداف مراقبت یک نمونه خون به‌طور کلی برای تأیید یا رد کردن CRS بنظر کافی می‌رسد. به‌رحال اگر اولین نمونه برای **IgM** سرخچه منفی بود و شک زاید بالینی یا اپیدمیولوژیک به CRS وجود دارد یک نمونه خون تازه به باید درخواست شود. مراقبت سرخچه:

تعریف موارد: مورد مشکوک به سرخچه: **تعریف ۱** هر بیمار در تمام گروههای سنی که کارمندان بهداشتی در او به سرخچه مشکوک هستند.

**تعریف ۲** هر بیمار با تب و راش ماکولوپاولر همراه با یک یا چند از علائم زیر: بزرگی غده لنفوی گردنی، پشت سری یا پشت گوش، درد مفاصل یا تورم مفاصل. معمولاً تشخیص سرخچه از بیماریهای سرخک، دانگ و یا دیگر بیماریهای بوری تیدار از نظر بالینی غیرممکن است. در مرحله حذف سرخک - سرخچه موارد مشکوک به سرخک و سرخچه در یک طبقه‌بندی مراقبتی به‌عنوان بیماری بوری تیدار برای موارد مشکوک به این دو بیماری قرار می‌گیرند. مورد تأیید شده آزمایشگاهی سرخچه: بدلیل سخت بودن تشخیص بالینی سرخچه، تأیید آزمایشگاهی مورد نیاز می‌باشد. یک مورد تأیید شده آزمایشگاهی سرخچه عبارتست از مورد مشکوکی که تست خون مثبت از نظر **IgM** اختصاصی سرخچه را دارا باشد. مورد تأیید شده اپیدمیولوژیک سرخچه: یک مورد تأیید شده اپیدمیولوژیک سرخچه فردی است با بیماری بوری تیدار که از نظر آزمایشگاهی مورد بررسی قرار نگرفته است ولی از نظر اپیدمیولوژی با مورد تأیید شده آزمایشگاهی سرخچه مرتبط است. بررسی زن باردار مشکوک به سرخچه به منظور تشخیص موارد CRS در نوزادان، بررسی بیماری بوری در زنان باردار مهم می‌باشد. اگر یک زن باردار به سرخچه مشکوک است مراحل زیر باید پیگیری شود: **۱**. شک به CRS برای بیمار باستانی توضیح داده شود و نمونه خون تهیه گردد. **۲**. نمونه خون باستانی از نظر **IgM** اختصاصی سرخچه در آزمایشگاه معتبر بررسی شود.

**۳**. در صورتیکه نتیجه آزمایش نمونه خون از نظر **IgM** اختصاصی سرخچه مثبت بود، بیمار باستانی از نظر انجام ویزیت بعدی پیش از تولد و پیگیری مورد مشورت قرار گیرد.

**۴**. در صورتیکه نتیجه نمونه خون از نظر **IgM** اختصاصی سرخچه منفی باشد و اولین نمونه خون در **۳** روز اول شروع یلورات جلدی تهیه شده باشد، باستانی نمونه خون دوم تهیه شده و از نظر **IgM** اختصاصی سرخچه آزمایش شود.

**۵**. برای تمامی موارد عفونت سرخچه در طی بارداری که از نظر آزمایشگاهی تأیید شده‌اند، نام بیمار و دیگر اطلاعات مرتبط باستانی در بررسی سرخچه بارداری ثبت شود. مشاوره و پیگیری طبی باستانی ارائه شود.

**۶**. جزو نوزاد مادری که در دوران بارداری نتیجه آزمایش عفونت به سرخچه آن تأیید شده باستانی نمونه خون برای تعیین **IgM** اختصاصی سرخچه تهیه شود و به‌وسیله یک پزشک دوره دیده در اسرع وقت بعد از تولد معاینه شود.

تذکره: در مراقبت زنان باردار مشکوک به سرخچه لازم است تمامی واحدهای سیستم بهداشتی بالاض بهداشت خانواده (با توجه به انجام مراقبتهای دوران بارداری) توجیه گردند.

نکته: با توجه به اینکه برخی از افراد میزان قابل شناسایی **IgM** را تولید نمی‌کنند، ممکن است فردی مبتلا به سرخچه باشد ولی در خون او **IgM** شناسایی نشود و علاوه بر این در برخی موارد دیده شده است که در عفونت مجدد با سرخچه نیز **IgM** تولید می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه تشخیص عفونت اولیه و یا مجدد سرخچه در زن باردار اهمیت زیادی دارد لذا لازم است صرفنظر از پاسخ مثبت یا منفی **IgM** برای وی، سرم خون زن باردار مشکوک به سرخچه با روش **Rubella IgG avidity assay** مورد بررسی قرار گیرد. پاسخ‌های **Avidity Low** به منزله تشخیص قطعی عفونت اولیه سرخچه خواهند بود ولی پاسخ **High avidity** به‌عنوان تشخیص قطعی ایمنی قبل از بیماری تلقی می‌گردد.

این روش در بخش ویروس شناسی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران راه‌اندازی گردیده و قبلاً نیز در بررسی زنان بارداری که واکنس **MR** دریافت کرده بودند اعمال شده است. گزارش موارد:

از طریق گزارش تلفنی بر اساس لیست خطی و ارسال اطلاعات با فرمهای لیست خطی و فرم بررسی اپیدمیولوژیک گزارش موارد صورت می‌گیرد. شمساً فرم ارسال نمونه نیز به همراه هر نمونه باستانی تکمیل و به آزمایشگاه ارسال گردد. سسته‌های آزمایشگاهی:



سرخجه می‌تواند فقط به‌وسیله تست آزمایشگاهی تأیید شود. تأیید آزمایشگاهی سرخجه بوسیله گزارش **IgM** اختصاصی سرخجه در نمونه خون صورت می‌پذیرد نمونه عونی که بایستی در ظرف **??** روز اول از شروع راش بیورات جلدی تهیه شده باشد. فعالیت‌های اختصاصی در طغیان شناخته شده سرخجه:

زمانیکه سرخجه به‌عنوان علت طغیان بیماری بوری تب‌دار مشخص می‌شود، توجه ویژه‌ای باید به گزارش سرخجه در زنان سن باردار به‌عمل آید. برای تعیین موارد بالقوه **CRS**، همه بیماری‌های بوری تب‌دار زنان باردار باید بررسی و ارزیابی شوند. طغیان‌های سرخجه ممکن است از **?** تا چند سال ادامه یابد و اغلب یک طغیان کوچکتر پیش‌زیمه طغیان بزرگتری می‌باشد. متخصصین زنان، متخصصین اطفال، متخصصین نوزادان، ماماها و دیگر کسانیکه سرویس‌های بهداشتی را برای زنان و نوزادان ارائه می‌کنند باید نسبت به ظهور طغیان هوشیار باشند و از تعاریف مورد سرخجه و مشکوک به **CRS** آگاهی داشته باشند و فرم‌های بررسی موارد را به‌طور مقتضی تکمیل کنند. مراقبت **CRS** باید حداقل برای **7** ماه بعد از گزارش آخرین مورد سرخجه ادامه یابد.

توجه: در صورت مشاهدهٔ مورد مشکوک به سرخجه لازم است به کلیهٔ زنان در ستین باردوری غربالین با رعایت موارد منع واکنس، واکنس حاوی جزء سرخجه تلقیح گردد. مراقبت فعال برای گزارش موارد **CRS**: مراقبت فعال برای موارد **CRS** یا تأکید خاص بر پیگیری زنانی که در **??** هفته اول حاملگی در معرض تماس قرار داشته‌اند می‌تواند در طی طغیان سرخجه و تا **7** ماه بعد از آخرین مورد گزارش شده سرخجه ادامه یابد. روش مراقبت فعال **CRS**: در مناطقی که پوشش واکنس سه‌گانه نوبت سوم **??** یا بالاتر است کارمندان بهداشتی می‌توانند برای غربالگری نوزادان در طی انجام واکسیناسیون نوبت اول سه‌گانه (در سن **7** ماهگی) برای علامت **CRS** و تحقیق درباره تاریخچه مادری سرخجه در حاملگی آموزش ببینند. نوزادانی که با تعریف مورد مشکوک به **CRS** تطبیق می‌یابند باید به پزشک برنامه‌ریزی ارزیابی کلینیکی **CRS** و آزمایش **IgM** ارجاع یابند.

آزمایشگاه: کار با نمونه‌های خون:

- **؟** روش‌های ضد عفونی بافت برای جمع‌آوری خون و کار با نمونه‌ها بکار برده شود.
- **؟** اگر نمونه خون وریدی گرفته می‌شود، نمونه خون به لوله ساترنیفرز یا لوله‌دیگر باید منتقل شود.

- **؟** لوله آزمایش باید فوراً پرچسب زده شود و اطلاعات بیمار شامل نام بیمار - تاریخ نمونه‌گیری و شماره ثبت بر آن نوشته شود. از یکسان بودن اطلاعات پرچسب و فرم بررسی بیمار و فرم نمونه‌گیری و پاسخ آزمایشگاهی مطمئن شوید.

- **؟** نمونه خون در درجه حرارت اتاق یخمدت **??-??** دقیقه نگهداشته شود.
- **؟** برای جداسازی سرم نمونه خون در ساترنیفرز معمولی یا پنچالدار با سرعت **???? - ?????** دور در دقیقه به‌مدت **??-??** دقیقه قرار گیرد. اگر ساترنیفرز در دسترس نباشد نمونه خون در درجه حرارت اتاق در طول شب نگهداری شود، تا سرم از لخته خون جدا گردد.

- **؟** از بی‌بی‌ت استریل برای انتقال سرم به لوله استریل یا شیشه درب‌دار استفاده شود. لوله می‌تواند شیشه‌ای یا پلاستیکی باشد. قلم مخصوص ثبت اطلاعات باید فیرقابل تاخت کردن باشد یا از پرچسب مخصوص استفاده شود.
- **؟** اگر میزان سرم کافی باشد سرم را در دو لوله نگهداری کرده تا در صورت نیاز آزمایش کنترل بر روی نمونه دوم انجام شود.

- **؟** کنترل شود تا درب لوله‌خوبی بسته شده باشد.

- **؟** نمونه‌سرم همراه با کیبی فرم پذیرش آزمایشگاه باید به آزمایشگاه فرانس سرخجه که اسنادهای مطبوع ملی را رعایت می‌کند ارسال شود.

نگهداری نمونه‌های سرم:

نگهداری سرم‌ها باید در درجه حرارت **?** تا **?** درجه سانتیگراد (درجه حرارت پنچال) یا به‌صورت یخ‌زده **??** (درجه یا کمتر) صورت پذیرد. بهتر است از انجماد و ذوب مکرر سرم‌ها اجتناب شود.

اگر حمل نمونه‌ها به آزمایشگاه فرانس به‌موقع انجام نمی‌شود (بیشتر از **??** ساعت طول خواهد کشید)، ترجیحاً سرم باید منجمد شود و با یک کلد باکس مناسب یا یخ خشک یا مرطوب به آزمایشگاه فرانس منتقل شود. ارزیابی‌های آزمایشگاهی:

یکه فرم درخواست آزمایشگاه باید همراه هر نمونه خون باشد.

تست آزمایشگاهی تا به حدی که نمونه خون تهیه شده است متفاوت خواهد بود:
• **تست IgM**: برای تشخیص **CRS** در نوزادان و برای تشخیص عفونت حاد سرخجه.
• **تست IgG**: برای اندازه‌گیری حضور و یا عدم حضور سطح محافظتی ضد سرخجه.

• **تست IgG**: در بررسی‌های سرواییدمیولوژیک.

• **تست Rubella IgG Avidity assay**: برای زنان باردار مشکوک به سرخجه. دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها:

آزمایشگاه باید دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها را داشته باشد و اطلاعات تمامی نمونه‌های سرمی رسیده را ثبت کند: نام و نام خانوادگی - تاریخ دریافت نمونه - محل نگهداری سرم - تاریخ انجام آزمایش و نتیجه.

کنترل کیبی آزمایشگاه:

کنترل کیبی آزمایشگاه توسط آزمایشگاه‌های بین‌المللی **WHO** صورت می‌پذیرد. زمانیکه اسنادهای رایج بین‌المللی در دسترس قرار گرفتند یکسان سازی آزمایش‌های سرولوژیک برای **IgG** و **IgM** اختصاصی سرخجه صورت می‌پذیرد.

شاخص‌های فیلد و آزمایشگاه که باید ارزیابی شوند شامل:

. **؟** درصد نمونه‌ها که در وضعیت خوب دریافت شده‌اند.

. **؟** درصد فرم‌های درخواست آزمایشگاه که به‌طور مناسب تکمیل شده‌اند.

. **؟** درصد نتایج که در طی **?** روز از دریافت نمونه توسط آزمایشگاه اعلام شده‌اند.

• هر یک سیستم مراقبتی کامل و کار آمد، همکاری ویروس شناسان با مراکز هماهنگی

و بررسی‌های اپیدمیولوژیک به‌منظور دستیابی به نتایج اجرایی قابل اعتماد الزامی است. بایش پوشش واکنس سرخجه:

پوشش واکنس سرخجه باید ماهانه و سالیانه برای تمامی گروه‌های هدفی که واکنس را دریافت نوده‌اند محاسبه شود. اطلاعات هر دو بخش دولتی و خصوصی که در واکسیناسیون نقش دارند بایستی در محاسبه پوشش مدنظر گرفته شوند. در جائیکه بخش خصوصی بطور مرتب اطلاعات واکسیناسیون را گزارش نمی‌کند بررسی پوشش می‌تواند کمک کننده باشد. اطلاعات مربوط به پوشش واکنس سرخجه در کودکان زیر **?** سال بایستی در فرم‌های اطلاعاتی سیستم پوشش ملی **EPI** وارد شوند. بایش پوشش

واکنس سرخجه در زنان در سن باردوری نیز باید محاسبه گردد. انجام بررسی (تحقیق‌هایی) جهت فرصت‌های از دست رفته در جائیکه واکنس سرخجه مورد نیاز است باید صورت پذیرد.

اقدامات لازم جهت مراقبت از موارد سندرم سرخجه مادرزادی (**CRS**) و سرخجه در سیستم بهداشتی، درمانی کشور

براساس تصمیمات منتهه و توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (**WHO**)، کلیه موارد **CRS** باید از محیطی ترین سطح کشف و گزارش گردند. در صورت عدم مشاهده و کشف مورد **CRS** گزارش صفر آن ضروری است. بر این اساس و با توجه به ساختار سیستم شبکه‌های بهداشتی و درمانی کشور مراقبت از موارد **CRS** و سرخجه به شرح ذیل طراحی و به اجرا در خواهد آمد. راه‌اندازی سیستم مراقبت سندرم سرخجه مادرزادی:

مرحله **?**: راه‌اندازی سیستم مراقبت در زایشگاه‌های مرجع دانشگاهی

مرحله **?**: راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش نوزادان بیمارستان‌های اطفال

مرحله **?**: راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های جراحی قلب

مرحله **?**: راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های **ENT**

مرحله **?**: راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های چشم

مرحله **?**: راه‌اندازی سیستم مراقبت در نظام شبکه بهداشتی کشور

راه اندازی و تقویت سیستم مراقبت سرخجه:

مرحله اول: راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های عفونی

مرحله دوم: راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های کودکان

مرحله سوم: تقویت و بهبود سیستم مراقبتی موجود در نظام شبکه بهداشتی کشور

(کنترل سرخجه در کشور از طریق ارائه واکنس (واکنس **MMR** در برنامه جدید

واکسیناسیون جاری و استفاده از واکسن MR در برنامه واکسیناسیون سراسری

سرخک و سرخچه در سال ۱۹۹۹ و بررسی آزمایشگاهی نمونه‌های موارد مشکوک

به سرخک از نظر سرخچه در حال اجرا می‌باشد، راهنماداری سیستم مراقبت سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی در بخش خصوصی :

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت جلب همکاری و مشارکت بخشهای خصوصی بطور همزمان با بخش دولتی باید پیگیری و ضمن فراهم نمودن مقدمات عملیاتی به مرحله اجرا درآید. تأکید خاص در مرحله اول بر فعال نمودن سیستم مراقبت در بیمارستانها و درمانگاههای تخصصی و عمومی بخش خصوصی (بیمارستانها و درمانگاههای تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی در اولویت خاص می‌باشند) و در مرحله دوم مطب‌های خصوصی می‌باشد.

با توجه به مراحل فوق الذکر، مدیریت برنامه در اولین قدم بدین شرح می‌باشد:

۱. هر دانشگاه، دانشکده، کلیه زاینگاهها و بخش‌های اطفال و نوزادان بیمارستانهای تابعه به‌عنوان پایگاه دیده‌ور بر اساس تعاریف ارائه شده اقدام به شناسایی موارد مشکوک به CRS نموده و سپس ضمن هماهنگی با سطح بالاتر (مرکز بهداشت شهرستان و مرکز بهداشت استان) اقدام به نمونه برداری و انتقال نمونه خواهند نمود.

۲. دانشگاه‌هایی که دارای بخش‌های جراحی قلب می‌باشند نیز به‌عنوان پایگاه دیده ور، همانند بند ۱ اقدام به شناسایی موارد مشکوک به CRS و نمونه‌برداری خواهند نمود.

۳. کلیه دانشگاهها با توجه به نمونه برداری‌های انجام شده از افراد مشکوک به سرخک (که از نظر سرخچه نیز بررسی می‌شوند)، در صورت مثبت بودن نتایج از نظر سرخچه، اقدام به بررسی موارد مثبت اعلام شده و تکمیل فرمهای مربوطه می‌نمایند.

(این اقدامات جهت موارد مشکوک به سرخچه نیز مستقیماً به اجرا در می‌آید)

۴. همزمان با اجرای بندهای فوق‌الذکر، کلیه دانشگاهها باید زمینه‌های لازم جهت توسعه

و بسط برنامه و جاری نمودن سیستم مراقبت سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی را

در کلیه سطح (دولتی و خصوصی) به‌منظور حصول به پوشش ۱۰۰٪ برنامه فراهم

نموده و برنامه‌ریزی‌های لازم را بعمل آورند.

ذکر این نکته ضروری می‌باشد در مراقبت پیمایی سرخک در مرحله حذف از کلیه

موارد مشکوک به سرخک نمونه سرمی تهیه می‌شود و در صورت منفی بودن نتیجه،

تست سرخچه به‌عمل می‌آید که در صورت مثبت شدن بایستی فرم اپیدمیولوژیک

سرخچه تکمیل گردد.وظایف مرکز منتخب (پایگاه دیده‌ور CRS):

در هر مرکز منتخب یک نفر به‌عنوان مسئول و هماهنگ کننده برنامه (ترجیحاً

پزشک) انتخاب گردیده و امور محوله را پیگیری خواهد نمود. وظایف این فرد شامل

موارد زیر می‌باشد:

۱. آموزش و توجه پرسنل مرتبط

۲. هماهنگی انجام امور

۳. گزارش و ثبت و پیگیری موارد

۴. تکمیل فرمهای مربوطه

۵. هماهنگی و پیگیری تهیه و ارسال نمونه‌های مورد نیاز

۶. همکاری در انجام کلیه برنامه‌های ابلاغی در راستای اجرای برنامه‌های مراقبت

سندرم سرخچه مادرزادی و سرخچه. وظایف مرکز بهداشت شهرستان:

در هر شهرستان پزشک مسئول برنامه باید مشخص و به‌عنوان پزشک بررسی کننده

موارد CRS معرفی گردد. اقدامات ذیل باید توسط پزشک مذکور در سطح شهرستان

صورت پذیرد:

- بررسی کلیه موارد گزارش شده ظرف ۲۴ ساعت از زمان گزارش مورد و تأیید

تشخیص بر اساس تعاریف.

- تکمیل فرم بررسی مورد CRS

- پیگیری تهیه نمونه از مورد CRS بر اساس دستورالعمل کشوری.

- پیگیری و ارسال نمونه تهیه شده به آزمایشگاه و فرانس کشوری بر اساس

دستورالعمل کشوری با هماهنگی سطح بالاتر.

- گزارش مورد بررسی شده ظرف ۲۴ ساعت از زمان بررسی به مرکز بهداشت

استان توسط تلفن یا نامبر بر اساس لیست خطی.

- ارسال تصویر فرمها (فرم بررسی فرم ارسال نمونه آزمایشگاهی و لیست خطی)

به مرکز بهداشت استان.

- ارسال فرم گزارش صفر ماهه به مرکز بهداشت استان.

- پیگیری نتیجه آزمایش مورد CRS از سطح استان.

- پس‌خوانند نتیجه آزمایش مورد CRS به مرکز گزارش دهنده مورد.

- ارزیابی و پایش نظام مراقبت CRS به صورت ماهانه.

- پس‌خوانند نتایج بازبینیها و پایش‌ها به سطح محیطی و بالاتر.

- تجزیه و تحلیل اطلاعات و مداخلات لازم.

- هماهنگی و همکاری لازم در اجرای برنامه‌های مراقبتی مرتبط.

وظایف مرکز بهداشت استان (معاونت بهداشتی دانشگاه):

در هر دانشگاه، دانشکده یک نفر کارشناس مسئول برنامه (ترجیحاً پزشک) باید معرفی

و در کنار آن یک تیم محرب به‌عنوان کمیته طبقه‌بندی نهایی موارد CRS (که در واقع

همان کمیته علمی برنامه در سطح دانشگاه می‌باشد) در نظر گرفته شود.

کلیه موارد گزارش شده CRS از سطح شهرستان باید توسط کارشناس استان

(دانشگاه) بررسی و اقدامات لازم به شرح ذیل برای آنها صورت پذیرد و در نهایت

کلیه موارد توسط کارشناس در کمیته مربوطه مطرح و تشخیص نهایی موارد مشخص

گردد.

- گزارش مورد CRS دریافت شده از سطح شهرستان به ستاد گزارش‌گیری

بیماری‌های کشور ظرف ۲۴ ساعت به‌صورت تلفن یا نامبر بر اساس لیست خطی.

- دریافت فرم بررسی، فرم نمونه آزمایشگاه و لیست خطی موارد از شهرستان‌ها و

جمع‌بندی اطلاعات دریافت شده به‌طور ماهانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها

تا بیستم ماه بعد.

- دریافت گزارش صفر ماهه از مرکز بهداشت شهرستان و جمع‌بندی اطلاعات

دریافت شده به‌طور ماهانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها تا بیستم ماه بعد.

- پیگیری نتایج آزمایش نمونه‌های CRS از مرکز مدیریت بیماری‌ها و دریافت نتایج

و پس‌خوانند آن به شهرستان مربوطه.

- ارزیابی و پایش از نظام مراقبت CRS به‌صورت ماهانه.

- پس‌خوانند نتایج بازبینیها و پایش‌ها به سطح محیطی و بالاتر.

- تجزیه و تحلیل اطلاعات موجود و انجام مداخلات لازم.

- تشکیل کمیته طبقه‌بندی موارد CRS و طرح موارد کشف شده در کمیته و اعلام

تشخیص نهایی موارد بلافاصله بعد از اعلام نظر کمیته به مرکز مدیریت بیماری‌ها.

(کمیته باید به‌صورت ماهانه تشکیل جلسه داده و نسبت به طبقه‌بندی موارد اقدام نماید)

- همکاری و هماهنگی همسو با برنامه‌های مراقبت ابلاغ شده، تلکز، مراقبت سرخچه

همانند مراقبت سرخک در کلیه سطح ارائه خدمات بهداشتی، درمانی (شناسایی،

گزارش، بررسی، تهیه و ارسال نمونه، مراقبت اطرافیان و ... بایستی صورت پذیرد.

مدیریت و روش کار:

در سطح کشوری کمیته کشوری مراقبت سندرم سرخچه مادرزادی تشکیل خواهد

گردد. ریاست کمیته بر عهده رئیس مرکز مدیریت بیماری‌ها و دبیر آن رئیس اداره

بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن بوده و اعضای آن عبارتند از:

معاون واگیر مرکز مدیریت بیماریها، کارشناس مسئول برنامه، کارشناس مسئول

ایمنسازی، کارشناس مسئول عوارض ناشی از واکسن، متخصص عفونی اطفال،

ویرولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص زنان و زایمان، متخصص بیماریهای

عفونی، متخصص بیماری‌های چشم، متخصص بیماریهای قلب و متخصص ENT

وظایف کمیته کشوری عبارت است از سیاستگذاری و تدوین دستورالعمل‌های مورد

نیاز در راستای مراقبت از بیماری سرخچه و سندرم سرخچه مادرزادی و هماهنگی

لازم جهت نظارت و پایش و ارزیابی برنامه‌های طراحی شده و انجام هماهنگی‌های

لازم در راستای بهبود و ارتقاء برنامه بر اساس برنامه‌های ملی و بین‌المللی. کمیته فوق

دارای زیر کمیته علمی با ترکیب اعضا زیر می‌باشد:

متخصص زنان و زایمان، متخصص عفونی، متخصص غشایی، متخصص غشایی، متخصص قلب و عروق، متخصص گوارش و جلق و بینی، ویروپاتولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص قلب (توزادان) و در صورت لزوم سایر متخصصین.  
وظایف کمیته علمی برنامه عبارت است از:  
- جمع آوری آمار و اطلاعات و استفاده از منابع علمی در راستای حفظ و بهبود و ارتقاء برنامه مراقبت ؛  
- طراحی و اجرا و همکاری در طرح‌های نظارت، پایش و ارزشیابی ؛  
- انجام تحقیقات کاربردی در راستای ارتقاء و بهبود برنامه ؛  
- تهیه و تدوین و مشارکت در اجرای برنامه‌های آموزشی مرتبط ؛  
- طبقه‌بندی موارد و اعلام تشخیص نهایی بیماران.  
در سطح دانشگاه همساز با ترکیب اعضا در کمیته کشوری نسبت به تشکیل کمیته مراقبت دانشگاهی و کمیته علمی (کمیته طبقه‌بندی) به ریاست معاون بهداشتی اقدام خواهد گردید.
شاخص‌های برنامه :  
- درصد موارد CRS شناسایی شده به گروه هدف (گروه سنی صفر تا ۲۲ ماه)  
- درصد موارد CRS فوت شده به تعداد موارد شناسایی شده  
- درصد موارد CRS تأیید شده آزمایشگاهی به کل موارد  
- درصد مادران واکسینه شده موارد CRS به غیر واکسینه شده در گروه هدف  
- درصد موارد CRS تأیید شده با سابقه واکسیناسیون سرخچه در مادر  
- تعداد موارد CRS و میزان بروز به ازای هر ۱۰۰۰۰ تولد زنده بر حسب ماه، سال، منطقه جغرافیایی)  
- تعداد موارد CRS بر حسب جنس، ماه، سال، منطقه جغرافیایی  
- وضعیت ایمنی (واکسیناسیون) مادران افراد مبتلا به CRS از نظر واکسن سرخچه  
- درصد گزارشات واصله از مراکز فعال شده در سیستم مراقبت  
- میزان انجام بررسی موارد ثبت شده بالینی/ آزمایشگاهی  
- تعداد موارد و میزان بروز بیماری سرخچه (بر حسب دانشگاه، شهرستان، ماهیانه، سالیانه، منطقه جغرافیایی)  
- میزان بروز سرخچه بر حسب سن، جنس، شهرستان  
- میزان پوشش واکسن سرخچه در گروه هدف، منطقه جغرافیایی در طول سال  
- میزان کامل بودن، بموقع بودن گزارشات ماهیانه موارد سرخچه و CRS  
- میزان طیقاتهای شناسایی شده و تأیید شده (بوسیله آزمایشگاه)

#### توکسوپلاسموز

توکسوپلاسموز چیست؟

توکسوپلاسموز بیماری انگلی انسان و حیوان می باشد که عفونت اولیه آن، بدون علامت بالینی است. شکل حاد بیماری ممکن است با تب و بزرگی غدد لنفاوی همراه باشد.
علامت مغزی، ذات الریه، ابتلای عمومی ماهیچه ها و مرگ از نشانه های اشکال وخیم بیماری است که به ندرت دیده می شود.
عفونت اولیه مادران در ابتدای حاملگی ممکن است باعث ایجاد عفونت و مرگ جنین شود و یا اینکه منجر به ضایعات مغزی، بزرگی و یا کوچکی جنمحه در نوزاد گردد؛
علامت فوق در هنگام تولد مشهود و یا در مدت کوتاهی بعد از تولد، ظاهر می شود.
شکل شناسی (مرفولوژی)
انگل دارای اشکال مختلفی می باشد که عبارتند از :
۱- شکل آزاد: شکل آزاد انگل که در خون و لث وجود دارد قوسی شکل است و سلولهای مختلف اکثر پستانداران (به جز گلیلیلهای فرمز بدون هسته ارا مورد تهاجم قرار می دهد.

۲- کیست کاذب: به سلول هسته دار حاوی انگل، کیست کاذب گویند.

۳- کیست نسجی: انگل پس از یکی دویاره تقسیمات داخل سلولی در سلولهای هسته دار، به قسمت های مختلف بدن مثل چشم، قلب، ریه، مغز، عضلات و کبد می رود و در آنجا مستقر می شود و کیست نسجی (باقی ارا تشکیل می دهد.

۴- اووسیت: در نتیجه سیر جنسی انگل - که در روده گربه و گربه سانان - ایجاد می شود و از طریق مدفوع گربه و گربه سانان دفع می گردد.

چرخه ی زندگی انگل

الف - سیکل غیر جنسی :

انسان یا هر میزبان دیگری با خوردن اشکال اووسیتی از طریق سبزیجات، خاک، مواد غذایی آلوده یا کیست نسجی به همراه گوشت و جگر و سایر نوح گاو، گوسفند، خوک، بز و پرند آلوده می شود. در روده میزبان، انگل به هر شکلی که وارد شده (اووسیت یا کیست نسجی) آزاد می شود و حداکثر پس از ۶ ساعت از طریق عروق روده خود را وارد دستگاه گردش خون می کند، در این هنگام از گاتیسم فقط سلولهای هسته دار خون میزبان را انتخاب می کند و وارد سلول هسته دار میزبان می شود. در سلولهای هسته دار شروع به تقسیم شدن می کند (انگل در این حالت به نام کیست کاذب نامیده می شود). پس از تقسیمات، کیست کاذب پاره می شود و مجدداً انگل ها آزاد می شوند و به سلول هسته دار دیگری حمله ور شده که پس از ۲ بار تقسیم همراه با خون به طرف سایر قسمتهای بدن حرکت می کنند و در آنجا مستقر می گردند و منجر به تشکیل کیست نسجی (باقی اسی) شوند.

ب - سیر جنسی :

گربه و گربه سانان با خوردن نوح آلوده به کیست نسجی مبتلا می شوند.

در روده گربه کیست نسجی پاره و انگل آزاد می شود و به نوح روده حمله می کند و درون سلولهای روده گربه قرار می گیرد و شروع به تقسیم کرده سپس سلولهای روده گربه را پاره می کند و خارج می شود، بعضی از این سلولها تبدیل به سلول جنسی یا گامتوسیت می شوند. از ترکیب سلول جنسی تر با ماده سلول زاگوت یا تخم، حاصل می شود که همراه مدفوع گربه به شکل اووسیت نارس به محیط بیرون دفع می گردد. در شرایط مساعد (درجه حرارت و رطوبت اووسیت ماهها و حتی یک سال زنده می ماند. گربه ها بعد از آلوده شدن از مدفوع خود اووسیت دفع می نمایند.

بیماری زایی

الف - فرم اکتسابی :

در حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد اکتسابی دارای عفونت بدون علامت می باشند و در حدود ۲۰ درصد علامت از جمله تورم غدد لنفاوی به خصوص در ناحیه گردن، غدد تحت فکی و بناگوشی، تب، سردرد و دردهای عضلانی مشاهده می شود. ضایعات چشمی نیز در این موارد مشاهده شده است.

ب - فرم مادرزادی :

چنانچه مادری در حین بارداری برای اولین بار به توکسوپلاسموز مبتلا شود احتمال ابتلای جنین نیز وجود دارد.

اگر ابتلای مادر در سه ماهه اول بارداری باشد در صورت عبور انگل از جفت و رسیدن به جنین در غالب موارد منجر به بروز عوارض وخیم یا مسطح جنین خواهد شد. عوارضی نظیر عقب ماندگی ذهنی و روانی، تشنج و... از علامت مهم آن محسوب می شوند.

پیشگیری و کنترل

۱- عدم مصرف گوشت کبابی و نیم پزاحتیایی پرنده گان و پختن کامل غذاها و گوشت در درجه حرارت ۶۰ درجه.

۲- فریزر کردن (جمد کردن) گوشت در پروت ۷۸- درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ روز

۳- معذوم ساختن مدفوع روزانه گربه ها و بچه گربه ها قبل از آنکه اووسیت های موجود در آن آلوده کننده شوند. مدفوع این حیوانات را می توان به طرف فاضلاب هدایت کرد، سوزاند و یا عمیقاً هدایت کرد. لانه گربه ها را با بستی روزانه با آب جوش ضدعفونی کرد.

۴- اجتناب زنان باردار از تماس با گربه هایی که سابقه تغذیه آنها معلوم نیست اجتناب این گروه زنان از کارهای باغبانی و با پوشیدن دستکش و شستشوی دست بعد از انجام کار لازم است.

- شش‌وشو دستها پس از تماس با گروشت خام و یا باغبانی در محل هایی که احتمالاً آب آن محل آلوده به مدفوع گربه ها شده است .
- دور نگه داشتن غذاها از دسترس حیوانات به خصوص گربه .
- شستن دستها بعد از کار کردن به خصوص بعد از کار در مزرعه و باغ .
- شستن کامل و ضد عفونی سبزیها و میوه ها .
- خودداری از تماس با خون و وسایل پزشکی آلوده به خون .
- آزمایش کردن خون های اهدایی از نظر آلودگی به توکسوپلاسموز .

منبع فصلنامه ی بهورز

## سل

بیماری سل چیست؟

میکروبی که باعث بیماری سل می شود، مایکوباکتریوم توبریکولوزیس نام دارد؛ سل اکثرموارد ریه ها را گرفتار می سازد ولی می تواند سایر اعضای دیگر بدن را هم مبتلا کند. میکروب ممکن است بصورت نهفته و یا بصورت فعال باشد.

نهفته یعنی میکروب در بدن فرد وجود دارد ولی باعث بیماری نشده است. اگر شما دارای سل نهفته باشید، علائم سل را نخواهید داشت و نمی توانید بیماری را به فرد دیگری منتقل نمایید ولی درصورتیکه آلوده به HIVباشید، ویروس، سیستم ایمنی شما را به حادئ تضعیف می کند که بدن نمی تواند در مقابل میکروب مقاومت نماید بنابراین میکروب سل شروع به تکثیرورشد کرده و موجب سل فعال می شود(اکه بیماری سل نیز نامیده ی شود).

درفرد آلوده به HIV ایثلا ریه ها و یا هر عضو دیگری به سل فعال ، یکی از نشانه های ورود به مرحله بیماری ایثلا است.

میکروب سل چگونه سرایت پیدا می کند؟

این بیماری از طریق هوا به سایر افراد منتقل می شود. هنگامیکه شخصی که بیماری سل روی و یا گلر دارد، عطسه یا سرفه بکند و یا آواز بخواند قطره های خیلی کوچکت که حاوی میکروب سل است در هوا پراکنده می شود، شخص دیگری که همان هوای حاوی میکروب را تنفسی کند ممکن است مبتلا به بیماری سل شود.

بیماری سل در تماس طولانی و نزدیک منتقل می شود، لذا افرادی که هر روز با بیمارمبتلا به سل در تماس هستند مانند افراد خانواده، دوستان وهمکاران در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

بیماری سل از طریق دست دادن، استفاده از دستشویی و یا قاشق و ظرف مشترک پخش نمی شود.

## سل

چگونه می توان ازابتلا به بیماری سل پیشگیری کرد؟

برخی از مشاغل که بیشتر در تماس با مبتلا یان به سل هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری سل می باشند، مثل افرادی که در بیمارستان و درمانگاه یا زندان و یا خانه قفرا برای افراد بی سرپناه کار می کنند. شما و پزشکتان باید باهم تصمیم بگیرید که آیا به صلاحتان است که در چنین محیطی کار بکنید یا خیر. چنانچه در شرایطی قرار دارید که خطر ابتلای سل به میزان بیشتری شما را تهدید می کند حتماً باید آزمایش بیماری سل پیش از سالی یکد بار برایتان انجام بگیرد. چنانچه برایتان مقدور است سعی کنید از شخصی که بیماری سل فعال دارد ولی داروهایش را مصرف نمی کند و یا اینکه تازه شروع به خوردن دارو کرده است دوری کنید. فردی که به مدت چندین هفته داروهایش را مصرف کرده است طبیعتاً دیگر بیماری سل را منتشر نمی کند و پزشکتان به وی خواهد گفت که چه موقع همراهان وی را خطر ابتلا تهدید نمی کند.

اگر بر حسب اتفاق با چنین فردی در تماس قرار داشته‌اید، حتی اگر جواب تست سل برایتان منفی بوده است، فوراً به دکتر مراجعه تا در صورت لزوم برایتان دارو ضد سل (جهت پیشگیری) شروع کند.

آیا بیماری سل فقط ریه ها را مبتلا می سازد؟ خیر، هرچند بیماری سل فعال اغلب ریه ها را درگیر می کند ولی اعضای دیگر بدن راهم می تواند مبتلاسازد. از جمله کلیه ها و ستون مهره ها.

فردی که مبتلا به سل روی و یا سل خنجره نباشد معمولاً نمی تواند این بیماری را به سایر افراد منتقل کند.

آیا فردی که HIV مثبت است بیشتر در خطر ابتلا به بیماری سل است؟

بله، احتمال فعال شدن سل نهفته در بدن فرد HIV مثبت زیاد است، به دلیل اینکه سیستم دفاعی بدن در چنین شخصی ضعیف است بنابراین بدن نمی تواند با میکروب جدید به خوبی مبارزه کند.

آیا اگر من HIV مثبت باشم؟ باید آزمایش بیماری سل را انجام بدهم؟

بله، چنانچه سابقه ابتلا به بیماری سل و یا سابقهٔ آزمایش پوستی ( PPD ) مثبت سل را ندارید، حتماً جهت انجام آزمایش پوستی به پزشکتان و با مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

جهت انجام این آزمایش، مایعی به نام توبریکولین به زیر توبریکولن به ناحیه ساعد تزریق می شود. بعد از ۲ تا ۳ روز باید مجدداً به دکتر مراجعه کنید، پرستار و یا دکتر به محل تزریق نگاه کرده و مشخص خواهد کرد که نتیجه آزمایش مثبت یا منفی بوده است.

اگر جواب آزمایش مثبت باشد معمولاً به دلیل سل نهفته است؛ ولی یا این وجود ممکن است هنوز نیاز به آزمایشهای بیشتری داشته باشید تا مشخص شود آیا مبتلا به بیماری سل (سل فعال) هستید یا خیر. این آزمایش ها شامل عکس ریه ها و آزمایش خلط می باشد، چون میکروب سل به اعضای دیگر بدن هم ممکن است حمله کند لذا گاهی ممکن است آزمایشهای بیشتری هم در خواست شود.

اگر جواب آزمایش منفی باشد؛ حداقل سالی یکد بار آزمایش بیماری سل را باید تکرار کنید وهمیشه از دکتر خود در مورد احتمال ابتلا به سل پرسید.

اگر مادر HIV مثبتی هستید که فرزندان بعد از اینکه HIV مثبت شدید بدنیایا آمده است؛ حتماً فرزندان در سن ۹ تا ۱۲ ماهگی باید آزمایش سل بدهند.

اگر مبتلا به سل نهفته باشم؟ آیا با دارو می توان از پیشرفت و تبدیل آن به بیماری سل فعال جلوگیری کرد؟

بله، داروی ایزونیازید ازتبدیل شدن سل نهفته به بیماری سل فعال جلوگیری می کند. برای افرادی که HIV مثبت هستند همراه ایزونیازید، ویتامین ب ۶ هم تجویز می شود که از صدمه دستگاه عصبی پیشگیری می کند.

به محض اینکه نتیجه شدید HIV مثبت هستید آزمایش سل بدهید.

در صورتیکه نتیجه آزمایش مثبت بوی (ولی سل فعال نداشتید)؛ احتمال زیاد پزشکتان برای مدت حداقل ۱۲ ماه

جهت جلوگیری ازتبدیل شدن سل نهفته به بیماری سل فعال داروی ایزونیازید برایتان تجویز خواهد کرد. این مدت به این دلیل طولانی است که میکروب های سل به آهستگی از بین می روند. داروها را دقیقاً طبق دستور پزشکت استفاده کنید .

اگر حامله هستید احتمالاً یازهم دکتر برایتان ایزونیازید تجویز خواهد کرد (ولی معمولاً توصیه خواهد کرد که بعد از ۳ ماهگی شروع به مصرف بکنید).

چنانچه میکروب سل با داروی ایزونیازید از بین نرفت دکتر داروی دیگری (احتمالاًریفامپین) جهت پیشگیری از سل فعال تجویز خواهد کرد.

اگر من مبتلا به بیماری سل فعال باشم، آیا بهبود پیدا خواهم کرد؟

بله ؛ داروهای ضد سل در بدن اشخاص HIV مثبت بخوبی بدن اشخاص بدون HIV عمل می کند .

داروهای متعددی برای درمان سل فعال وجود دارد و درجند هفته اول ممکن است چند داروی مختلف بطور همزمان برایتان تجویز شود که بعد از چند هفته علائم بیماری ناپدید می شوند ولی به خاطر داشته باشید که میکروب بیماری سل خیلی آهسته از بین می رود بنابراین حتماً داروهایتان را همان طوریکه د کتر دستور داده است مصرف کنید (یعنی به همان مقدارو در همان زمان ساعت) و طول مدتی که توسط پزشکت مشخص کرده داروها را مصرف کنید.

آیا بیماری سل از من به دیگران سرایت می کند؟

بله ، اگر مبتلا به بیماری سل روی و یا سل گلر باشید احتمالاً می توانید بیماری را به دیگران منتقل کنید.

بنابریه مدت چند هفته باید درمزل بمانید و از حضوردرمحل کار و یا مدرسه خودداری کرده و استراحت کنید.

بعد از چند هفته از شروع مصرف داروها دیگر خطر سرایت وجود ندارد ولی باید حداقل ۹ تا ۹ ماه دیگر هم به مصرف داروهایتان ادامه بدهید تا بیماری بطور کامل در مان شود.

معمولاً پزشکتان به شما خواهد گفت که چه زمانی می توانید به محل کار و یا مدرسه برگردید.

داروهای ضد سل موجب تضعف ویی حال نمی شود همچتین بقر قدرت کار کردن و همینطور توانایی جنسی شما اثر بدی نخواهد داشت.

برای بیماری ایثلا " پروتاز اینهیتیبوتور "مصرف میکنم؛ آیا می توانم داروی ضد سل را هم بطور همزمان بخورم؟

بله می توانید بطورهم زمان مصرف کنید، ولی باید بدانید که این دو دارو ممکن است روی یکدیگر اثر داشته باشند بنابراین انتخاب ترکیب دارویی برای شما برعهده پزشکتان خواهد بود.

بیماری سل مقاوم به درمان چیست؟

وقتیکه میکروب سل با داروی خاصی از بین نرود به آن میکروب مقاوم می گویند.

سل زمانی مقاوم به درمان می شود که بیمار داروهایش را به مدت کافی و یا به میزان کافی مصرف نکرده است.

بنابراین همیشه دقیقاً طبق دستورپزشک داروهایتان را مصرف کنید.

بیماران مبتلا به سل مقاوم به درمان می توانند بیماری خود را به دیگران بخش کنند.

سل مقاوم به درمان معمولاً در بیماریانی دیده می شود که در مناطقی که شیوع سل زیاد است زندگی می کنند مانند:

آفریقا، آسیای جنوب شرقی و آمریکای لاتین.

قتی که تعداد زیادی از داروها نتوانند بیماری سل را درمان کنند، میکروب سل دارای "مقاومت چند دارویی (MDR TB)" است.چنین بیماریانی باید حتماً به پزشکانتی مراجعه کنند که در امر معالجه مقاومت چند دارویی نبحر خاص دارند و قادرند بهترین گروه دارویی را برای مبارزه با میکروب توصیه کنند.

#### طبیعت درمانی

طبیعت درمانی چیست ؟

روش طبیعت درمانی نیروهای شفابخش طبیعت را به عنوان مهم ترین عامل درمان بیماری‌ها باور دارد. این مکب درمانی می گوید درمان بیماری (هر گونه بیماری که باشد) مستقیماً وابسته به عمل نیروی شفابخش طبیعت موجود در بدن انسان است. تاریخچه شکل گیری بیماری تنها یک پدیده ناشناخته نامطلوب نیست که پزشک از ابتدای پیدایش علمای ظاهری آن بکوشد با استفاده از عوامل خارجی (داروها) آن را سرکوب کند، بلکه بازتاب و نمایش کوشش بدن انسان برای بازسازی تعادل و توازن انرژی‌های درونی است که آشفته و کم و زیاد شده‌اند. بنابراین درمان بیماری و بازبانی تندرستی، بی تردید کار طبیعت است که نیروهای آن به تنهایی، یا با یاری داروهای پزشکی و اصلاح روش زندگی، سرانجام تعادل انرژیایی بدن را بازسازی می کنند.

اساس این روش کشف و رفع ریشه مولد بیماری است خواه ریشه‌ای جسمیایی باشد (کجروی در خوردن، نوشیدن، تنفس، دفع و غیره)، خواه مکانیکی باشد (حالات زبان آلود رفتاری و سوءاستفاده از بدن به ویژه بدشکلی ستون فقرات، انقباض عضلات، مفاصل سخت یا خراب شده و غیره)، یا روانی - ذهنی باشد (نگرانی،

افسردگی، وسوس، اسکیزوفرنیا و غیره). آنچه او می‌کوشد انجام دهد اصلاح کفایت وجود شخص بیمار و شیوه زندگی اوست نه سرکوب کردن و رفع کردن علائم ظاهری بیماری او. روش اجرا

درمانگران طبیعت درمانی چون دیگر پزشکان از آزمایش‌های خون، ادرار، عکس‌برداری با پرتو ایکس و غیره استفاده می کنند. افزون بر آن‌ها، درمانگران طبیعت درمانی از روشی که سوءاستفاده از بدن به یوزه بد نشستن، بد راه رفتن، بد ایستادن و غیره را مشخص و اصلاح می کند نیز استفاده می‌کنند. درمانگر طبیعت درمانی می‌کوشد روشن کند وضعیت نامطلوب بیمارش نتیجه این گونه سوءاستفاده‌ها هستند یا نه.

از زاویه دیگر پرداختن به اصلاح تغذیه بیمار نقطه آغاز هر کوشش درمانی به روش طبیعت درمانی است.

درمانگران طبیعت درمانی باور دارند که بسیاری از دردها و ناراحتی‌ها و بیماری‌ها مولود ذهن آشفته یا کج‌بندار هستند. نکته اصلی در این نگرش این است که آزادسازی ذهن از فشارهای روانی و تجربیات تلخ به بدن امکان می‌دهد خود را بازسازی کند و نیروهای طبیعی خود را به طور کامل در شفای بیماری‌ها به کار گیرد. چنین است که درمانگران طبیعت درمانی با استفاده از همه عوامل و وسایلی معقولی که در دسترس دارند می‌کوشند به بیمار کمک کنند شیوه زندگی خود را اصلاح کند و تعادل طبیعی آن را به آن بازگرداند.

این روش چه کاربردی دارد؟

روش طبیعت درمانی نتایج خوبی در درمان بیماری‌های زیر نشان داده است:

بیماری‌های روده‌ای، گلو درد، ناراحتی‌ها و زخم و تورم جدار معده، بروشیت و دیگر ناراحتی‌های تنفسی؛ بواسیر، انواع ناراحتی های دستگاه گوارش و چگزی، دردهای مهرباری و مفصلی، برخی انواع آرتروز و رماتیسم، سرماخوردگی، انواع عفونت‌های داخلی، انواع افسردگی‌ها، اختلالات عصبی - روانی، بیماری‌های مولود کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری، انواع سردردها و دیگر دردهای ناشناخته، خستگی‌ها و ناتوانی‌هایی که علتن ناشناخته دارند، آبریزش بینی و حساسیت‌های مزمن، نقرس، فشار زیاد خون، چربی زیاد خون، چاقی و حتی بیماری‌های خیلی خطرناک چون بیماری قند و سل ریوی.

#### ستندم کالوازاکی

ستندم کالوازاکی چیست؟

این بیماری با علت ناشناخته باعث التهاب عروق شده و ارگان‌های زیادی را در بدن درگیر می کند. پوست، مخاط، غده لنفاوی، دیراره رگها و قلب در این بیماری درگیر می شوند. این بیماری برای اولین بار در سال ۱۹۴۷ در ژاپن گزارش شد و در حال حاضر نیز در ژاپن بیشترین شیوع را دارد. (۱۷۵ بیمار به ازای یکصد هزار نفر).

این بیماری بیشتر در بچه های کوچک اتفاق می افتد به طوری که ۸۰درصد بیماران، کودکان زیر ۵ سال هستند. علت بیماری شناخته شده نیست و فرضیه های مختلفی برای ایجاد بیماری وجود دارد، اما آنچه مسلم است اینکه بیماری واگیردار نمی باشد. آنچه در این بیماری مهم است بروز درگیری قلبی می باشد. همان گونه که گفته شد التهاب عروق ماحصل بیماری کالوازاکی است به همین جهت درگیری در عروق کرونر قلب هم اتفاق می افتد و موجب آنورسم در آن عروق (گرفتار قلب) می شود. ایجاد آنورسم می تواند باعث سکته قلبی حثی در کودکان شود.

آنورسم عروق کرونر قلب در ۱۸-۱۰ درصد کودکان مبتلا به بیماری کالوازاکی اتفاق می افتد به خصوص در بیمارانیکه درمان سریع برای آنها شروع نشود. طبق آمار در حال حاضر کالوازاکی شایع ترین علت بیماری قلبی اکتسابی در کودکان آمریکایی می باشد. علائم

بیماری با تب بالا شروع شده و این تب معمولاً به استامینوفن و پروفن به خوبی جواب نمی دهد. تب معمولاً تا ۴ هفته طول می کشد و بیشتر بچه ها در دوره تب بی قرار هستند. از علائم دیگر بیماری ایجاد فرمزی در چشم‌ها می باشد که معمولاً درگیری در هر دو چشم ایجاد شده و بدون ترشح می باشد. مخاط دهان قرمز رنگ و دور لب‌ها ترک خوردگی ایجاد می شود. غده لنفاوی در گردن برجسته می شود که معمولاً در یک طرف گردن بوده و دردناک نمی باشد. در اوایل بیماری شایعات جلدی به صورت دانه های قرمز رنگ روی پوست ایجاد می شود و سپس پوسته ریزی در ناحیه اطراف معده، توک انگشتان دست و پا در اواخر بیماری دیده می شود. اگر بیماری درمان نشود این علائم خود به خود از بین می روند اما اگر آنورسم عروق کرونر ایجاد شود بهبود نمی یابد و احتمال بروز سکته قلبی در این دسته از بیماران وجود خواهد داشت. تورم پشت دست و پا بدون فرمزی که گاهی دردناک نیز می باشد و همچنین درد و تورم در مفاصل که معمولاً مفاصل قرینه را درگیر می کند، از علائم دیگر بیماری است. تشخیص بیماری

هیچ تست آزمایشگاهی اختصاصی برای تشخیص این بیماری وجود ندارد و در واقع تشخیص این بیماری براساس مشخصات کلینیکی بیمار است. به طور کلی تشخیص بیماری به خصوص در فازهای اولیه بیماری مشکل است و بسیاری از بچه ها چندین بار مراجعه پزشکی دارند و سپس بیماری آنها تشخیص داده می شود. از طرف دیگر بیماری های دیگری مثل مصلحک و بیماری های ویروسی و سندروم شوک توکسیک نیز می توانند به علت داشتن علائم مشابه با این بیماری اشتباه شوند.

به طور کلیسبیک تب بیش از ۵ روز به علاوه بروز ۴ علامت از ۵ علامت زیر می تواند تشخیص بیماری کالوازاکی باشد:

۱- فرمزی لب‌ها و دهان با ترک خوردگی اطراف لب‌ها

۲- دانه های پوستی

۳- تورم پشت دست و پا

۴- فرمزی چشم‌ها (هر دو چشم)

۵- تورم غده لنفاوی در گردن که به صورت یکظرفه باشد و حداقل ۱۵ سانتی متر بزرگی آن باشد. درمان

همه بچه هایی که در آنها این بیماری تشخیص داده شد باید بستری شوند و هر به

سریعتر برای پیشگیری از آسیب به عروق کرونر قلبی درمان برای آنها شروع شود. درمان استاندارد تزریق ایمنوگلوبولین وریدی (IVIG) است. با تجویز این دارو در طی ۲۴ ساعت حال بیمار رو به بهبودی می‌رود. بهترین زمان برای تجویز IVIG هفت روز اول بیماری است. علاوه بر IVIG، آسپرین نیز برای اینگونه بیماران تجویز می‌شود. عوارض

در صورت عدم درمان مناسب احتمال عارضه قلبی وجود دارد و به طور کلی طبق آمار ۲ درصد از بیماران از التهاب عروق کرونر و عوارض آن از بین می‌روند. در ابتدای این بیماری باید اکوکاردیوگرافی انجام شود و سپس ۲ ماه بعد نگرار شود در صورت طبیعی بودن اکوکاردیوگرافی دوم احتمال بروز مشکل قلبی در این دسته بیماران به علت بیماری کالواژی بسیار بعید می‌باشد. عود کمتر از ۲ درصد کودکانی که یکبار به این بیماری مبتلا شده اند، مجدداً دچار این بیماری می‌شوند. پیشگیری مناسبانه به دلیل عدم اطلاع از عامل ایجاد کننده بیماری، در حال حاضر راهی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وجود ندارد.

#### کواز

درباره بیماری کواز، علایم و درمان آن نیز توضیح دهید؟

شرح بیماری

کواز عبارت‌است‌از عفونت‌در زخم‌که‌باعث‌اسهاسیم‌عضلانی‌شده‌می‌تواند‌منجر‌به‌مرگ‌گردد. کواز سرایت‌فرد به‌فرد‌ندارد.

علایم شایع

سفتی شکم

درد عضلانی تحریک‌پذیری‌و اسهاسیم‌های‌شده‌ید و متعدد

سختی شدید یبغ

تب

اشکال در استفاده‌از عضلات‌قفسه‌سینه‌برای‌تنفس

نفی سریع

تعیق شدید

علل

باکتری‌ها اکثری‌بومیوتانی‌که‌تقریباً‌همه‌جا،‌به‌ویژه‌در خاک‌کود و گیار وجود دارند. باکتری‌ها ممکن‌است‌از طریق‌هرگز نه‌شکاف‌در پوست‌از جمله‌سوخستگی‌ها یا زخم‌های‌سوراخ‌شده‌وارد شوند. سوم‌حاصل‌از باکتری‌ها به‌اعصابی‌می‌روند که‌تلفیاض عضلات‌را کنترل‌می‌کنند و باعث‌اسهاسیم‌عضلانی‌و نئشج‌می‌گردند.

عوامل تشدیدکننده بیماری

دبابت شیرین

افراد بالای ۶۰ سال

فقدان واکنش‌سیون‌ن‌روزآمد شده‌علیه‌کواز

هوای گرم و مرطوب

مکان‌های شلوغ یا غیر بهداشتی‌به‌ویژه‌در مورد نوزادان‌متولد شده‌از مادران‌واکنش‌ننده استفاده از داروهای‌خیانی‌که‌با سوزن‌ها و سرنگ‌های‌تایاک‌تزیق‌می‌شوند.

سوخستگی‌ها، زخم‌های‌جراحی‌و زخم‌های‌بوستی

پیشگیری

واکسیناسیون را بر ضد کواز انجام‌دهید. این‌امر شامل ۳ بار واکسن‌زدناست‌که‌در ۲ ماهگی‌شروع‌می‌شود و با دوزهای‌یادآور در ۱۸ ماهگی ۵ سالگی و سپس هر ۱۰ سال‌ادامه‌می‌یابد. ممکن‌است‌در هنگام‌آسپیکندوز یاد آور دیگر لازم‌باشد.

عواقب مورد انتظار

میزان مرگ‌ناشی‌از کواز حدود ۷۵٪است البته‌بهبودی‌کامل‌با تشخیص‌و درمان‌زود هنگام‌محتمل‌است‌بهبودی ۴ هفته‌زمان‌می‌برد.

عوارض احتمالی

پنومونی (ذات‌الریه)

زخم‌های فشاری

ضربان قلب‌نامنظم

قلج تنفسی‌و مرگ

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی‌می‌توانند شامل‌بررسی‌های‌خونی‌و کشت‌در آزمایشگاه‌باشند.

بستری‌شدن‌در یک‌اتاق‌تاریک‌و ساکت درمان‌ممکن‌است‌شامل‌استفاده‌از لوله‌های‌تنفسی

تأمین‌مایعات‌داخل‌وریدی‌و دارو‌ها باشد.

جراحی‌برای‌برداشتن‌بافت‌دچار عفونت

داروها

ضد سم‌ها برای‌ختنی‌کردن‌سم‌عصبی

شل‌کننده‌های عضلانی‌برای‌کنترل‌اسهاسیم‌ها

تجویز آورها برای‌تسکین‌اضطراب

ضد نئشج‌ها

آنتی‌بیوتیک‌ها

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در طول‌بستری‌استراحت‌در بستر با حداقل‌آزاد ممکن‌لازم‌است در طی‌بهبودی‌یابد

به‌تدریج‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌ها را از سر گرفت

رژیم غذایی

در طول‌بستری‌به‌خاطر سختی‌یبغ مایعات‌داخل‌وریدی‌ضروری‌خواهند بود.

درچه شرایطی‌یابد به پزشک‌مراجعه‌نمود؟

اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علام‌کواز را داشته‌باشید یا آنها را در فرد

دیگری‌مشاهده‌کنید. فوراً‌مراجعه‌کنید. این‌یک‌اورژانس‌است

اگر خود یا فردی‌از خانواده‌شما نیازمند واکسیناسیون‌اولیه‌یا دریافت‌دوز یاد آور برضد

کواز باشید.

اگر دچار یک‌نژدخم‌سوراخ‌دار یا آسیبی‌شده‌باشید که‌به‌ستررا شکفته‌باشد و در ۵ سال‌اخیر

واکسیناسیون‌یا دوز یاد آور دریافت‌نگرده‌باشید.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکان ایران

هیستوپلاسموز (Histoplasmosis)

بیماری هیستوپلاسموز (Histoplasmosis) چیست ، چه علائمی دارد و چگونه درمان می‌شود؟

شرح بیماری

هیستوپلاسموز عبارت‌است‌از یک‌نوع‌عفونت‌قارچی‌اکثر موارد خفیف‌هستند و اصلاً تشخیص‌داده‌نمی‌شوند. این‌عفونت‌قارچی‌می‌تواند ریه‌ها، دستگاه‌عصبی‌مرکزی

دستگاه‌گوارش‌را درگیر کند.

علایم شایع

غالباً‌علائمی‌وجود ندارد.

سرفه مداوم‌و سایر علائم‌شبه سرماخوردگی

بی‌اشتهایی‌اسهال‌و کاهش‌وزن

تب و سردرد

تحریک‌پذیر

رنگ‌پریدگی

توم شکم

ندرتاً‌مشکل‌در تنفس

علل

عفونت با قارچ‌هیستوپلاسم‌کی‌ولانوم‌عفونت‌از طریق‌استنشاق‌گرد و

غباری‌که‌حوابی‌هاگ‌تاین‌قارچ‌است‌انتقال‌می‌یابد. این‌قارچ‌در خاک‌آلوده‌مدفوع‌پرندگان‌و تخف‌ش‌هایی‌که‌حامل‌این‌قارچ‌هستند وجود دارد. خاک‌آلوده‌باین قارچ‌صمدتاً در آب‌وهوا

محل نگهداری کیت‌ها، مزرعه مرغداری و خاکستر طوب‌زیر بل‌ها، در امتداد نهرها و در غارها وجود دارد.  
 عوامل تشدید کننده بیداری  
 بیداری شدید اخیر، خصوصاً آرومی تجمع بیش از حد مواد زاید در خون به علت نارسایی کلیه ، دیابت شیرین بیداری مزمن ربه سرطان یا سوختگی‌های شدید.  
 استفاده از داروهای سرکوب‌کننده بیداری داروهای ضد سرطان یا داروهای کورتیزونی وجود یک بیماری که باعث سرکوب دستگاه ایمنی بدن شده باشد، مثل اپنژ تمیز کردن نفس بزندگان اکتشاف غارها  
 پیشگیری  
 از تماس یا خاک‌هایی که احتمال آلودگی آنها زیاد است خودداری کنید.  
 عواقب مورد انتظار  
 موارد خفیف معمولاً خود به خود خوب می‌شوند. اکثر بیماران تنها برای چندین هفته مقداری احساس خستگی می‌کنند.  
 موارد شدیدتر را می‌توان با داروهای ضد قارچ درمان کرد.  
 عوارض احتمالی  
 گسترش عفونت به قلب حلال غده فوق کلیوی و پرده‌های پوشاننده مغز. این نوع عفونت نادر است اما در صورت بروز ممکن است سرگیار باشد.  
 هیستوپلاسموز غالباً در بیماران اپنژی خود می‌کند.

درمان  
 اصول کلی  
 بررسی های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط آزمایش خون آزمون‌های پوستی و عکسبرداری از قفسه سینه باشد.  
 درمان معمولاً به کمک داروها و مراقبت‌های حمایتی انجام می‌پذیرد.  
 جداسازی بیمار ضروری نیست این بیداری از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند.  
 از یک دستگاه بخور خنک استفاده کنید و درون آن آب مقطر بریزید تا رطوبت هوا را زیاد بکنند. هیچ دارویی در دستگاه نریزد. افزایش رطوبت هوا به رقیق و نازک شدن ترشحات ریوی کمک می‌کند و بنابراین ترشحات را بهتر می‌توان با سرفه تخلیه کرد.  
 دستگاه را به‌طور روزانه تمیز کنید.  
 سیگار نکشید.  
 روی قفسه سینه کیوس گرم یا صفحه گرم کتند بگذارید تا درد تخفیف یابد.  
 وزن خود را به‌طور روزانه ثبت کنید.

داروها  
 در موارد خفیف معمولاً دارویی مورد نیاز نیست  
 در موارد شدیدتر، داروهای ضد قارچ تجویز خواهند شد. بعضی از این داروها باید از راه‌گنداد هوشند.  
 در بیماران اپنژی دچار هیستوپلاسموز، درمان مزمن با داروهای ضد قارچ ضروری خواهد بود.  
 برای درم می‌توان از داروهای چون استامینوفن یا آسپرین استفاده کرد.  
 فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری  
 تا ۴۸ ساعت پس از رفع درد و تنگی نفس در رختخواب استراحت کنید. سپس فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های خود را تدریجاً آغاز کنید. بسیاری از بیماران پس از بهبودی خسته و ضعیف هستند. بنابراین انتظار سریع‌راه‌افتادن نداشته باشید.  
 از کارهایی که موجه‌شما را یا این قارچ زیاد می‌کند خودداری کنید.

رژیم غذایی  
 رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.  
 درجه شرايطی باید به پزشک مراجعه نمود؟  
 اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم هیستوپلاسموز را دارید.  
 اگر یکی از موارد زیر به‌هنگام درمان رخ دهند:  
 - کاهش وزن ادامه داشته باشد.  
 - تب ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر (با دماسنج دهانی .  
 - اسهال غیر قابل کنترل باشد.  
 - سردرد شدید و سفتی گردن رخ دهد.  
 منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکان ایران

**گل مژه (stye)**

**گل مژه (stye)** چیست، چه علائم و عللی دارد و راه درمان آن چیست؟  
 شرح بیماری گل‌مژه عبارتست از آبه کوچک و پر از چرک غده فولیکولومو در پلک  
 علائم شایع  
 قرمزی تورم گرمی حساسیت به لمس یا درد لیه‌فوقانی یا تحتانی پلک گل‌مژه معمولاً در طرف‌خارج‌قرار دارد ولی ممکن است زیر پلک باشد.  
 افزایش تولید اشک  
 حساسیت به نور  
 احساس وجود شن‌در چشم

علل  
 عفونت باکتریایی معمولاً استافیلوکوکمی . عفونت ممکن است محدود به پلک باشد یا از جای دیگری از بدن گسترش یافته باشد.  
 عوامل تشدید کننده بیداری  
 تحریک چشم در اثر دود سیگار  
 مواجهه با تحریک‌کننده‌های آرایشی شیمیایی یا محیطی  
 بلغاریت (عفونت لبه پلک  
 استفاده از عدسی (لنز) تماسی  
 پیشگیری

بهداشت عمومی خوب شامل استفاده از یک شامپوی ملایم برای پلک‌ها در هنگام حمام کردن یا شستن صورت  
 عواقب مورد انتظار  
 با تخلیه چرک‌ها از گل‌مژه معمولاً قابل علاج می‌گردد. علی‌رغم درمان غالباً خود می‌کند.  
 عوارض احتمالی  
 گسترش عفونت به سایر غده پلک  
 درمان  
 اصول کلی

استفاده از پوشش مرطوب با آب گرم درد و التهاب را تسکین داده بهبودی را تسریع می‌بخشد. به مدت ۲۰ دقیقه از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید و سپس به مدت حداقل یک ساعت استراحت کنید. این کار را در صورت نیاز تکرار کنید.  
 جراحی برای تخلیه آبه گاهی  
 به گل‌مژه فشار نیاورید. گل‌مژه بزودی تخلیه و چرک خود را خارج کرده باعث تسکین درد خواهد شد.  
 تا زمان بهبودی عفونت از عدسی‌های تماسی استفاده نکنید.  
 داروها  
 ممکن است پدها یا گرم‌های آنتی‌بیوتیکی موضعی مثل اربن و مایسین با باسیتراسین تجویز گردند. از آنها مطابق دستورالعمل پزشک استفاده کنید.  
 فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری  
 محدودیتی وجود ندارد.  
 رژیم غذایی  
 رژیم غذایی خاصی ندارد.

درجه شرايطی باید به پزشک مراجعه نمود؟  
 اگر گل‌مژه رسیده به‌طور خودبه‌خود یا پس از برداشتن ملایم‌مژه‌مبتلا تخلیه نشود.  
 اگر درد در چشم ایجاد شود.

تغییرات بنیایی

منبع:نیاگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### افسردگی خفیف

افسردگی خفیف (دیس تامبی (Dysthymia) ) را توضیح دهید.

شرح بیماری

افسردگی خفیف دیس تامبی عبارت‌است‌از افسردگی‌مزمین‌همرابا علایمی‌که‌خفیف‌تر‌اما‌درازمدت‌تر‌از‌علائم‌دوره‌های‌افسردید افسردگی‌هستند. شروع‌افسردگی‌خفیف‌معمولاً بی‌مروصدا است‌و بسیاری‌از افراد‌متوجه‌تغییر در زندگی‌خود نمی‌شوند. علائم‌ممکن است‌در دوران‌کوهدگی‌یا نوجوانی‌آغاز شوند و تا سال‌ها یا شاید هم‌ادامه‌داشته‌باشند. علائم‌شاع افسردگی خفیف‌این‌طور تعریف‌می‌شود: وجود چندین‌مورد از علائم‌زیر در اغلب‌ساعات‌روز و در اغلب‌روزها به‌مدت‌دو سال‌یا بیشتر (یک‌سال‌در کودکان‌یا نوجوانان‌به‌طوری‌که‌فرد هیچگاه‌پیش‌از دو‌ماه‌ها از این‌علائم‌نبودمی‌باشد:

نداشتن‌اشتها یا برعکس‌پر‌خوری

مشکلات‌خواب خواب‌بازید یا کم

فقدان‌انرژی احساس‌خستگی‌در تمام‌اوقات

مشغولیت‌ذمتی‌زیاد دربارهماحتمال‌شکست‌در کارها و بی‌کفایتی و نیز‌داشتن‌افکار منفی

(تألمیدی

احساس‌تأسف‌برای‌خود۰د منفی‌بافی

نداشتن‌بازده‌کاری‌مناسب‌در خانه‌محل‌کار

مشکل‌در تمرکز و تصمیم‌گیری

نداشتن‌علاقه‌با لذت‌بردن‌از فعالیت‌در زمان‌ابتلا به این‌بیماری‌های‌لذت‌بخش‌یا فعالیت

در زمان‌ابتلا به این‌بیماری‌های‌اجتماعی

تحریک‌پذیری

گریه‌کردن‌بدون‌دلیل

زیاد‌ایراد گرفتن‌یا شکایت‌کردن

شکاک‌بودن‌علل

احتمالاً در اثر ترکیب‌عوامل‌زنتیکی‌نحوی‌بزرگ‌شده‌نو تربیت‌و نیز‌عوامل‌روانی

(مثل‌از دست‌دادن‌شغل‌یا طلاق‌به‌وجود می‌آید. عوامل‌نشده‌کننده‌بیماری‌سابقه‌خانوادگی‌افسردگی‌پزشکیری

راه‌مشخصی‌برای‌پزشکیری‌از آن‌وجود ندارد. بهتر‌است‌تغییرات‌عمده‌احتمالی‌در

زندگی‌خود را پیش‌بینی‌کنید و برای‌آنها آمادگی‌داشته‌باشید. عوارض‌مورد‌انتظار

به‌بیشتر کسانی‌که‌ دچار افسردگی‌خفیف‌هستند می‌توان‌یا درمان‌مناسب‌کمک‌کرد.

امکان‌دارد چندین‌ماه‌طول‌بکشد تا علائم‌رو به‌بهبود بگذارند. گاهی‌فرد تا

زمانی‌که‌تحت‌درمان‌قرار می‌گیرد و احساس‌خوبی‌پیدا کند متوجه‌نمی‌شود که‌چقدر

افسرده‌بوده‌است عوارض‌احتمالی

بازگشت‌افسردگی‌و مزم‌شدن‌آن بروز‌دوره‌شدید افسردگی

سوء‌مصروف‌الکل‌یا وابستگی‌به‌آن

سایر عوارض‌به‌وجود بیماری‌زمینه‌ای‌و نوح‌آندستگی‌دارند. درمان

اصول‌کفی

گرفتن‌شرح‌حال‌و انجام‌معاینه‌بالینی‌توسط‌پزشک

بهبترین‌نتایج‌با انجام‌روان‌درمانی‌یا مشاوره‌همرابا دارودرمانی‌حاصل‌می‌شوند.

چندین‌تکنیک‌روان‌درمانی‌در درمان‌افسردگی‌خفیف‌مؤثر هستند:

شناخت‌یا رفتار درمانی‌هدف‌آن‌تغییر افکار منفی‌به‌افکار مثبت‌است ؛

درمان‌روابطین‌فردی‌هدف‌آن‌بهبود برقراری‌وابطیا دیگران‌است ؛

تجزیه‌و تحلیل‌فرهنگی‌هدف‌آن‌تعیین‌نقش‌جامعه‌در کم‌شده‌نخرت‌نفس‌و بروز

احساس‌بی‌عرضگی‌و ناتوانی‌در مقابله‌با مشکلات‌و نیز‌کم‌کم‌به‌رفع‌این‌مشکل‌است .

مشاوره‌شطیری‌رای‌عضی‌از این‌افراد با این‌هدف‌که‌مشخص‌شود آیا کارشان‌مطابق‌با

خصوصیات‌روانی‌و رفتاری‌آنها است‌یا خیر.

پیوستن‌به‌گروه‌های‌حمایتی‌این‌گروه‌ها به‌بسیاری‌از افراد کمک‌نمی‌کنند‌کدر

جمعی‌که‌همگی‌مشکلات‌کمیابش‌مشابهی‌دارند، مشکلات‌خود را مطرح‌کنند و در این‌بین

بذر دوستی‌های‌زیادی‌نیز ریخته‌خواهد‌شد.

از نوسیدن‌الکل‌اجتناب‌کنید. اگر برای‌ترک‌آن‌نیاز به‌کمک‌دارید به‌پزشک‌خود مراجعه‌نمایید

یا با گروه‌های‌حمایتی‌مربوطه‌تماس‌حاصل‌کنید.

استرس‌عاطفی‌را در زندگی‌خود کم‌کنید. روش‌های‌مقابله‌با استرس‌را یاد‌بگیرید.

داروها

پزشک‌شما ممکن‌است‌داروهای‌ضد افسردگی‌تجویز کند. امکان‌دارد مصرف‌دارو تا

چندین‌ماه‌یا گاهی‌چندین‌سال‌م‌رورت‌داشته‌باشد. توجه‌داشته‌باشید‌که‌اگر بکن‌توج‌دارو

مؤثر نبود، ممکن‌است‌داروهای‌دیگری‌وجود داشته‌باشند که‌تأثیر خوبی‌بگذارند، بنابراین

به‌هیچ‌عنوان‌ان‌ناید‌نشود.

فعالیت‌در زمان‌ابتلا به این‌بیماری

محدودیتی‌برای‌آن‌وجود ندارد. انجام‌ورزش‌منظم‌توصیه‌می‌شود.

رژیم‌غذایی

یک‌رژیم‌غذایی‌طبیعی‌و متعادله‌داشته‌باشید تا وضعیت‌سلامت‌شما در

بهبترین‌حالت‌حفظ‌شود.

درچه‌شرایطی‌باید‌به‌پزشک‌مراجعه‌نمود؟

اگر‌شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علائم‌افسردگی‌خفیف‌را دارید.

اگر علائم‌بدر شونده‌یا علی‌رغم‌درمان‌رو به‌بهبود نگذارند

منبع:نیاگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### قارچ ناخن

قارچ ناخن چیست و چه علل و علایمی دارد و راه درمان آن چیست؟

قارچ ناخن یک موجود زنده بسیار ریز است که می تواند ناخن انگشتان دست و پا را عفونی کند.این موجودات زنده موسوم به درماتوفیت ها هستند.

قارچ ناخن خیلی شایع است بیش از ?? میلیون نفر در ایالات متحده در زیر ناخنهای خود دارند ، عفونت قارچ ناخن همچنین موسوم به انیکومیزیس **Onychomycosis** است.

قارچ ناخن در زیر ناخن حرکت می کند. ناخن یک مکان امن برای آن است در زمانی که در حال رشد است و ناخن آفتقدر سخت است که چیزی نمی تواند به آن برسد و جلو رشد قارچ را بگیرد.

اغلب اوقات قارچ ناخن در ناخن های انگشت شصت ظاهر می شود، این به خاطر این است که جورابها و کفشها ناخن های شصت ها را تاریکند و گرم و مرطوب نگه می دارند. این مکانی ایده آل برای قارچ است که رشد کند.

موجود زنده ای که موجب قارچ ناخن می شود می تواند اغلب اوقات از فردی به فرد دیگر منتقل شود ، چون این موجودات زنده می توانند ، در جاهایی که هوا مرطوب باشد و مردم با پای برهنه هستند، بهتر زندگی کنند.

این قارچها می توانند در مکان هایی مانند محل دوش گرفتن و حمام ها و رخت کن ها باشند و در افرادی که از فایل های ناخن و ناخن گیر مشترک استفاده می کنند و افرادی از آنها عفونت قارچی ناخن دارند می توانند موجب گسترش آن شوند. عفونت قارچی ناخن ها همچنین می تواند از یک ناخن به ناخن های دیگر افراد منتقل شود.

علل ایجاد عفونت

-کوبیدن شصت و ضربه به ناخن

-ایجاد رخته و ترک در ناخن ها هنگام پیرایش آن

-پای برهنه شما در تماس با محل هایی باشد که قبلاً فرد آلوده ای در آنجا ایستاده باشد مانند رختکن ها ،دوش و محل استخر.

-اگر شما از سوهان ناخن ،نخته سوهان ناخنن گیر اشتراکی با فردی که عفونت دارد استفاده می کنید ، عفونت ممکن است زیر ناخن های شما برود.

به هر طریق که شما به ناخن صدمه بزنید یک راه ورود برای قارچ باز شده که زیر ناخنها زفته و رشد کند. هرچه سریعتر با پزشک ملاقات کنید تا تشخیص و درمان



مناسب برای شما صورت گیرد، شما می توانید عفونت را از بدتر شدن متوقف کنید و با درمان اجزیه دهید که ناخن سالم دوباره رشد کند. هرچه زمان بگذرد ، عفونت بدتر شده و ممکن است موجب درد و سفتی همراه با درد شود. علائم و نشانه ها

-ناخنها ممکن است قهوه ای ،زرد ،همراه با لکه های لکه های سفید کوچک به نظر آید. بعضی از آنها ممکن است حتی قهوه ای و سیاه باشند.

-ناخنها ممکن است پوسته پوسته تر و شکننده شوند.

-لکه هایی از ماده کتیف و چسبناک در زیر ناخنها تجمع یابند.

-ناخن های شما ممکن است بوی بد بدهند.

-ناخن شفت ما ممکن است آفتد بزرگ شود که پوشیدن کفشها موجب درد شود.

-تراحتی از عفونت ممکن است راه رفتن، کار کردن یا انجام دیگر فعالیتها را سخت کند.

-حتی پوشیدن جوراب نیز ممکن است مشکل شود.

درمان

فارج در زیر ناخن های شما جذب کراتین می شود، یکی از مواد در ناخنها و پوست شما. فارج از کراتین در عمق پستر ناخنهاي شما تغذیه می کند.

ماده موثره در فرس های لامیسیل **Lamisil** ترینیتین **Terbinafine** است. ترینیتین همچنین جذب کراتین می شود و آنجاست که می تواند به عفونت حمله ببرد. برعکس درمان های سطحی ، دارو در فرس های لامیسیل در خون حرکت کرده و به هدف عفونی جایی که در زیر و عمق پستر ناخن مشغول به رشد است می رسد.

### صوع

بیماری صرع چه علامتی دارد؟

علامت تشنجات صرعی به ناحیه ای از مغز که تحت تأثیر سیگنالهای غیر طبیعی قرار می گیرد تشنجی دارد. مغز به دو نیمکره تقسیم می شود و هر نیمکره نیز از چهار قسمت اصلی تشکیل شده است بانهاهای قسمت پیشانی، گیجگاهی بالای سری یا آهیانه و پس سری.

قسمت پیشانی، رفتارهای حرکتی ما را کنترل می کنند مثل صحبت کردن ، فکر کردن و طرح و برنامه ریختن و همچنین خلق و خوی فرد و صرع این ناحیه شامل یک گروه تشنجات کوتاه است که سریعاً آغاز شده و ناگهان انتام می یابند.

قسمت آهیانه یا بالای سری دریافت کننده ورودی های حس بدن بوده و آنها را تفسیر کرده و حرکات بدن را کنترل می کند . صرع این ناحیه تمایل دارد که به سایر نقاط مغز گسترش می یابد.

قسمت پس سری که تفسیر ورودی های بینایی را بر عهده دارد، در صورت درگیری آن و ایجاد تشنج در این کانون، با شاهد توهمات بینایی، چشمک زدنهای سریع و پلک زدنهای مکرر و سایر علائم مربوط به چشم خواهیم بود. قسمت گیجگاهی در حافظه و احساسات دخالت دارد و صرع این ناحیه که معمولاً در دوران کودکی آغاز می شود معمولاً قبل از شروع حمله صرع ، یک علامت آگاه کننده ( با نام **Aura**) که ممکن است بینایی، شنوایی، حس چشایی و ... باشد رخ می دهند و سپس فرد حمله را تجربه می کند. بسته به اینکه کدام قسمت مغز درگیر باشد علائم ممکن است حرکتی باشد ( مثل حرکات شدید ناگهانی قسمتی از بدن ) و یا حسی باشد مثل احساس مور مور و خواب رفتگی در یک سمت بدن و یا علائم بینایی که مثلاً فرد چیزهایی را می بیند که واقعاً وجود نداشته و بقیه آنها را نمی بیند و یا علائم شنوایی که فرد صدای شخصی یا موسیقی و ... را بصورت خیالی می شود. تشنج می تواند همچنین باعث اختلال هوشیاری ، تهوع و فشارهای احساسی به فرد شود.

از نظر طبی، صرع به انواع زیادی تقسیم می شود که در این مختصر نمی توان به آنها پرداخت ولی چند نوع مهم آنها را توضیح می دهیم. یک نوع مهم صرع که با نام « صرع بزرگ » یا **Mal - Grand** نامیده می شود. در این صرع که معمولاً ابتدا سیگنالهای غیر طبیعی مغزی محدود به یک قسمت کوچک مغزی باشند، سریعاً به تمام مغز منتشر می شوند، و فرد پس از یک فریاد بلند بیهوش شده و روی زمین می افتد و در حالیکه هوشیار نیست، بدنش کاملاً سفت شده و حدود **??-??** ثانیه در این حالت باقی می ماند. پس از این مرحله برای حدود **??-??** ثانیه بدن دچار انقباضات و رفع انقباض بصورت مکرر می شود. در طول تشنج بیمار سر خود را به یک طرف منحرف کرده و دندانهای خود را محکم به هم فشار می دهد و ممکن است دچار بی اختیاری ادرار یا مدفوع شود. همچنین ممکن است، فرد دچار اختلال تنفس شود که در این صورت ممکن است، پوست آنها در اثر کمبود اکسیژن به رنگ آبی متمایل شود. فرد میلا پس از انتام حمله صرع و در حالیکه در حال بازگشت به حالت هوشیاری می باشد، ممکن است دچار سردرد، درد عضلانی و ضعف در دستها و پاها بوده و شدیداً احساس خستگی کند.

نوع دیگر صرع که با نام صرع کوچک یا **Mal -Petiet** معروف است معمولاً حوالی سن **?** سالگی آغاز می شود و مدت آن حدود **??-??** ثانیه است . همچنین بیمار ممکن است برای مدت کوتاهی هوشیاری خود را از دست بدهد. کودک در این حالت بسیار ساکت بوده و حرکاتی مثل چشمک زدن ، خیره شدن و یا حرکات لب را از خود بروز می دهد. معمولاً کودک به سرعت به حالت نرمال بازگشته و فعالیت خود را از سر می گیرد، بدون اینکه از زمان تشنج چیزی به خاطر آورد. البته این نوع تشنج در دوران بلوغ و جوانی معمولاً متوقف می شود ولی اگر درمان نشود ، بیمار می تواند تا روزگانه **???**حمله بیماری را تجربه کند و بعضی از این کودکان ممکن است نهایتاً به صرع بزرگ مبتلا شوند.

صرع قسمت گیجگاهی مغز نیز قبلاً توضیح داده شده و به آن تشنج حرکتی \_ روانی نیز اطلاق می شود ( زیرا هم هوشیاری و هم فعالیتهای حرکتی را درگیر می کند ) ابتدا با یک مقدمه (**Aura**) که ممکن است حس چشایی ، شنوایی بویایی ... باشد مثلاً فرد ابتدا احساس می کند دارد صدایی را می شود و سپس وارد فاز اصلی تشنج می شود که ممکن است در این حالت بین **??-?** دقیقه کاملاً حالت گیجی پیدا کند و پس از انتام حمله نیز حالت نیز تلو تلو خوردن، صداهای نامفهوم از خود بروز داده و در مقابل هر گونه کشکی مقاومت می کند.

یک حالت دیگر تشنجات تشنجی که می تواند تهدید کننده حیات باشد، « صرع مداوم » است که در آن بیمار برای مدت **??** دقیقه دچار حملات صرعی شده که در بین حملات نیز به هوش نمی آید و مکرر دچار تشنج می شود.

در این نوع صرع، بیمار هوشیاری خود را از دست داده، تنفس وی مشکل شده و دچار انقباضات شدید عضلانی می شود و ممکن است برای قطع حملات تشنجی وی مجبور به بیهوش کردن بیمار بشوند.

در نوع دیگر صرع که با نام « صرع بدون حرکت » یا « حملات اتقان » معروف است بیمار بطور ناگهانی بر زمین می افتد و معمولاً این صرع در کودکان دیده می شود و یک دوره کوتاه هم هوشیاری خود را از دست داده و چیزی از محیط اطراف را درک نمی کنند.

### صوع

بیماری صرع چگونه درمان می شود؟

فردی که در حال تشنج است نمی توان حرکات او را مهار کرد. توصیه پزشکان در این حالت شل کردن و باز کردن دکمه های لباس، دور کردن هر گونه جسم نوک تیز و سفت از نزدیکی بیمار در حال تشنج است تا به خود صدمه ای نزنند. گرچه نباید چیزی را در داخل دهان فرد در حال تشنج قرار داد ولی اگر بیمار در حال تشنج محکم زبان خود را گاز گرفته است می توان یک پارچه را چند تا کرد و بین دندان و زبان بیمار قرار داد تا از صدمه بیشتر به زبان بیمار جلوگیری شود. چرخاندن سر بیمار به یک طرف نیز باعث می شود، که تنفس بیمار راحت تر صورت گیرد. گاهی نیز تشنج در اثر یک مشکل زمینه ای پزشکی ایجاد شده ( مثلاً کاهش قند خون ) که با رفع آن ، تشنج نیز بر طرف می گردد، ولی صرع کلاً با داروهای شد صرع کنترل می شود. بعضی از

بیماران با یک یا چند دارو کنترل می شوند. بیشترین داروهای مورد استفاده در درمان بیماری صرع عبارتند از: فنی توئین، کاربامازپین، فلو باریتال، پرمیدودن، والپروئیک اسید، کلونازپام و اوتسوکسامید.
بیمارانی که از داروهای ضد صرع استفاده می کنند باید بطور مرتب ویزیت شده و سطح خونی داروهای آنها چک شود و همچنین عوارض مثل گیجگی، تنبلی و خستگی، بر فعالیت، حرکات غیر قابل کنترل چشم، مشکلات گفتاری یا بینایی، تهوع و استفراغ و اختلال خواب بررسی شوند.
صرع مداوم نیز ابتدا توسط داروهای مثل دیازپام و فنی توئین یا فلو باریتال درمان می شود و اگر به اینها جواب نداد، سایر اقدامات توسط پزشک انجام خواهد شد. اگر تشنج بعث کاهش قند خون ایجاد شده باشد یا تزریق محلول گلوکز وریدی، تشنج رفع خواهد شد.

جراحی و درمان صرع وقتی مورد استفاده قرار می گیرد که توسط دارو صرع کنترل نشود (صرع غیر قابل مهار) و یا اینکه عوارض درمان دارویی زیاد بوده و ادامه درمان به این علت ممکن نباشد. مؤثرترین جراحی در درمان صرع وقتی انجام می گیرد که پزشک بتواند کاملاً نقطه درگیر در مغز را پیدا کرده و بداند در کدام قسمت مغز اختلال ایجاد شده است و آن ضایعه (که مثلاً می تواند یک تومور باشد) را بدون آسیب زیاد به بافت ژنرال اطراف آن بیرون آورد. علاوه بر اعمال جراحی که ضایعه را جراحی می کنند، در صرعهای مربوط به قسمت گیجگاهی که قبلاً توضیح داده شده، برداشتن قسمتی از مغز در ناحیه گیجگاهی باعث کنترل ۷۷-۷۲ درصد این نوع صرع می شود ولی با توجه به اینکه این قسمت مغز تا حدی مسؤول حافظه و احساسات است، بعضی از بیماران پس از عمل مشکلات حافظه و گفتار پیدا می کنند. در صرعهای که شدید بوده و فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در بیشتر نقاط مغز گسترده است از عمل جراحی برداشتن یک نیمکره مغز (Hemispherotomy) انجام می شود که بیشتر در نوزادان و کودکان با مشکلات و اختلالات مغزی از هنگام تولد یا بلافاصله کمی پس از تولد درگیر آن بوده اند، صورت می گیرد.

گاهی اوقات نیز برای کنترل صرع، رابط بین دو نیم کره مغزی را جراحی کرده و برمی دارند که به این عمل Corpus Callostomy می گویند. البته ابتدا ۲؟ از فیزیهای عصبی رابط بین دو نیمکره را ناپود کرده و ۲؟ آترا باقی می گذارند ولی اگر این روش جواب نداد ۲؟ باقیمانده را نیز باقیمانده را نیز برمی دارند.
امروزه روشهای دیگری نیز ممکن است برای کنترل صرع استفاده شود. از جمله استفاده از یک دستگاه کوچک که در طرف بالا و چپ قفسه سینه کار گذاشته می شود و باعث تحریک عصب واگ، یا (Vagus nerve stimulation,VNS) می شود. عصب واگ که عصب دهم مغزی است باعث کنترل نفس،ضربان قلب، بلع، صحت کردن، هضم غذا و چندین کار دیگر می شود.این دستگاه بطور دوره ای این عصب را تحریک می کند و نشان داده شده که در پیشگیری و با حداقل کونا ه کردن دوره تشنج بعضی افراد مؤثر است.

سایر روشها نیز ممکن است حداقل بطور نسبی باعث کنترل صرع شوند از جمله، تن آرامی (Relaxation)، بیوفیدبک، طب سوزنی، طب فشاری و یا تغییر در رژیم غذایی است.

چند نکته مهم برای افراد مبتلا به صرع این افراد برای پیشگیری از حملات صرع بهتر است یک رژیم غذایی سالم، خواب کافی و سطح استرس پایین داشته باشند. همچنین از آنجا که که تب ممکن است، ایجاد تشنج کند، با اولین علامت بیماری داروهای ضدتب باید تجویز شود. اگر تشنج شما با مقدمه (Aura) شروع می شود و به شما حالتی دست می دهد که می فهمید تا چند لحظه دیگر تشنج خواهید کرد، سریعاً خود را به یک مکان امن رسانده و در حالت درازکش قرار گرفته تا تشنج شما تمام شود. به اطرافیان خود باموزید که هنگامیکه شما را در حال تشنج دیدند، چکار کنند و چه اقداماتی را انجام دهند. همچنین بعضی از روشها را هرگز به تنهایی انجام ندهید، مثل شنا کردن یا دوچرخه سواری تا در صورت بروز حادثه کسی نتواند شما را نجات دهد. در هنگام ورزشهایی مثل دوچرخه سواری، اسکیت سواری، موتور سواری و ... حتماً کلاه ایمنی بر سر بگذارید.

## صع

چگونه بیماری صرع تشخیص داده می شود؟
برای تشخیص بیماری معمولاً از تاریخچه ای که بیمار یا همراهان با توصیف حملات بیماری به پزشک می دهند، در کنار انجام یک آزمایش الکترو استفالوگرام، یا، نوار مغز، نامیده می شود، استفاده می گردد در نوار مغز چندین الکترود در مکانهای مختلف سر بیمار قرار داده شده و فعالیت الکتریکی مغز در آن نواحی اندازه گیری می شود و نوار مغز طولانی مدت و یا نوار مغز ویدئویی از وی گرفته می شود تا امواج غیر طبیعی مشخص گردد. البته اگر پزشک به صرع مشکوک شود علاوه بر نوار مغز برای پی بردن به دلیل صرع ممکن است آزمایشات خونی برای چک کردن قند خون، کلسیم، سدیم و یا آزمایشاتی که عملکرد کلیه یا کبد را می سنجند و اندازه گیری تعداد گلبولهای سفید خون انجام شوند.
گاهی نیز نوار قلب برای چک کردن ریتم قلب و پی بردن به رهنمای غیر طبیعی قلب درخواست می شود. CT اسکن و یا MRI نیز برای تشخیص تومور مغزی و یا علامت سکه مغزی و آسیب به بافت مغز استفاده می شوند.
بررسی مایع مغزی نخاعی نیز برای بررسی عفونت مغزی ممکن است لازم باشد.
با کمک سنجهای فوق پزشک برای نوع درمان و طول دوره درمان بیمار تصمیم گیری خواهد کرد.

## ایست قلبی و تنفسی

ایست قلبی و تنفسی را به طور کامل توضیح دهید منظور از ایست قلبی، حالتی است که ضربان قلب کاملاً از بین می رود و منظور از ایست تنفسی، از کار افتادن تنفس خودبخودی در فرد می باشد. این حالات می تواند به دنبال سکه قلبی، شوک، خونریزی های بسیار شدید غیر کردن اجسام خارجی در حلق، فرق شدگی، برق گرفتگی و ... رخ دهد.

## ایست قلبی

سبب شناسی و پاتوفیزیولوژی

؟ایست جریان خون به علت عملکرد غیر موثر (مثلا آپستتول، فیبریلاسیون، بلنی، تاکی کاردی بلنی بدون نبض یا فعالیت الکتریکی بدون نبض).
؟ایست قلبی به از بین رفتن نبض، فشار خون، فعالیت تنفسی و عملکرد مغزی منجر می شود.

؟بازگردانی سریع عملکرد منظم قلب و خون رسانی محیطی ضروری است.

؟آرتمی بلنی شایع ترین علت ایست قلبی در بیماران قلبی است (فیبریلاسیون زود هنگام کلیه بقای این بیماران است).

؟داره و درمان پیشنهادی ایست قلبی در دستور العمل های حمایت قلبی پیشرفته آورده شده است (رویکردی سازمان یافته و دارای الگوریتم های ثابت شده و مبتنی بر نظاھرات بالینی).

نظاھرات بالینی

؟بیمار ممکن است فاقد عکس العمل باشد (در صورتی که ایست قلبی قریب الوقوع باشد، بیمار کمی عکس العمل دارد).

؟باز بودن مجاری هوایی و توانایی محافظت از راه هوایی را بررسی کنید.

؟تنفسی کشیدن بیمار را ارزیابی کنید (تنفس خودبخودی،سخت نفس کشیدن، نفس با عمق مناسب یا کم عمق) میزان اکسیژنیزاسیون و صداهای تنفس
؟گردش خون را ارزیابی کنید (از نبض، فشار خون، تازمای خون رسانی محیطی و اکسیژناسیون (مثلا بر اساس رنگ پریدگی و یا انتها های سرد)).

تشخیص های افتراقی

؟سکته قلبی؟ بیماری ساختاری قلب؟ هیپوکسی؟ اسیدوز؟ غلظت متابولیک (به

عنوان مثال : هیپر کالسی ؟(کم بودن حجم خون (هیپوولمی) ، خونریزی ؟ داروها (به عنوان مثال : ضد آرتزی ها ، مسدود کننده های کانال کلسیم / بنا بلوکر ها ، TCA ها ؟)تامپولات قلبی ؟ پتوموتوراکس فشاری ؟ آمیوئیل پروپی ؟ سکنه مغزی / خونریزی مغزی ؟ هیپرترمی ؟ تروما ؟ برفق گوفنگی تشخیص ؟در صورتی که بیمار نبض و تنفس نداشته باشد، به سرعت حمایت اولیه زندگی را شروع کنید ( فشار دادن قفسه سینه و تنفس مصنوعی ،

؟ماینپورینگ قلب ؟بندای نبض و ریتم قلبی را بررسی کنید \_ در صورتی که بیمار فیبریلاسیون قلبی یا تاکی کاردی قلبی بدون نبض داشت ، به سرعت وی را دفیبریله کنید. ؟ژوپنه یابی های اولیه و ثانویه را انجام دهید. ؟راه هوایی / تنفسی : به دنبال هر گونه انسدادی بگردید ، در صورت لزوم کمکهای تنفسی را آغاز کنید(به عنوان مثال: راه هوایی دهانی، ماسکهای کیسه ای یا دریچه)، در صورت لزوم به سرعت بیمار را لوله گذاری کنید (مبتنی بر نظاهرات و هر گونه نااوائی قلبی قابل پیش بینی در آینده). ؟گرددش خون : در صورتی که نبض لمس نشود ماساژ سینه ای را آغاز کنید و دسترسی وریدی را فراهم کنید. ؟داروهای قلبی عروقی (از طریق وریدی یا لوله درون نای ) را بر اساس الگوریتم های ACLS تجویز کنید.

؟شرایط قابل برگشت بالقوه (مانند هیپرکالسمی ، هیپوکلسمی ) باید در نظر گرفته و در مان شوند.

؟طل بالقوه را درمان کنید(به عنوان مثال ، هیپرکالسمی به تریقی درون وریدی کلسیم نیاز دارد).

؟فیبریلاسیون قلبی / تاکی کاردی قلبی بدون نبض\_۳دقیقه فیبریلاسیون (شوکت با ۳۰۰، ۴۰۰، و در نهایت ۳۶۰-جذب از هر بار فیبریلاسیون ریتم و نبض را بررسی کنید .

- آرتیمی پایدار نیاز به دارو درمانی متناوب یا شوک دارد (ای نفزین هر ۵-۳ دقیقه ، وازوپرسین ، آمیودارون ، لیدوکائین و پروکائین آمید ، تجویز بی کرینات را در اجابت طول کشیده در نظر بگیرید.

؟تاکی کاردی قلبی پایدار (تاکی کاردی یا کمپلکس بهن): در صورتی که یک شکل باشد آمیودارون یا لیدوکائین و در صورتی که نوارساز-جوتز باشد ، متیزوم تجویز می کنیم .

؟تهابت الکتریکی بدون نبض : ایی نفزین هر ۵-۳ دقیقه متناوب با آتروپین ، سرعاً عملی بالقوه را شناسایی و درمان کنید .

؟آمیسول : شریان سازی پوستی (ویژه طی چند دقیقه اول) و تجویز متناوب ایی نفزین آتروپین

؟برادی کاردی علائم دار : آتروپین ، دوپامین ، ایی نفزین ، شریان سازی پوستی یا یا بدون شریان سازی از طریق سیستم وریدی

؟تاکی کاردی یا کمپلکس کم عرض : در موارد با علامت شدید ، شوک الکتریکی ، در غیر این صورت درمان پزشکی را مبتنی بر ریتم و بیماری های همزمان ارائه کنید.

بسیاری و ترخیص ؟تاکی کاردی یا کمپلکس عرضی باید تاکی کاردی قلبی در نظر گرفته شود ، مگر آنکه خلاص ثابت شود .

؟موثر ترین مداخله در فیبریلاسیون قلبی و تاکی کاردی قلبی بدون نبض ، فیبریلاسیون زود هنگام است.

؟تا آنجا که ممکن است با سرعت به سوی مراقبت و درمان قطعی حرکت کنید (به عنوان مثال PTCA برای MI ، اصلاح الکترولیت ها) .

؟پیش آگاهی معمولاً به است \_ ایست قلبی در حضور دیگران و انجام CPR بی تاخیر توسط یک عابر ، پیامد ها را کمی بهبود می بخشد \_ عمل قابل برگشت پیامد های بهتر دارند \_ بسیاری از کسانی که بقا پیدا می کنند برای همیشه دچار پیامد عصبی می شوند.

؟عوارض عبارتند از : مرگ(در اکثر موارد) ، آسیب هیپوکسیک مغز ، شوک کتیک ، MI و نارسایی حاد کلیه .

اقدامات اولیه :

چنانچه پس از وقوع ایست قلبی - تنفسی در کمتر از ۲ الی ۳ دقیقه به فرد مصدوم رسیدگی شود و عملیات احیاء وی شروع گردد ، شانس زنده ماندن وی بالا خواهد رفت . قل از شروع عملیات احیاء قلبی - ریوی ، باید مطمئن شد آیا فرد واقعاً دچار ایست قلبی - ریوی شده است یا خیر ، چرا که انجام عملیات احیاء قلبی - ریوی بر روی فردی که دچار ایست قلبی نشده باشد ، می تواند منجر به ایست قلبی و مرگ وی شود . جهت اطمینان از ایست تنفسی یا مشاهده حرکات تنفسی قفسه سینه می توان به وجود تنفس در مصدوم پی برد و یا می توان گوش یا گوشه خود را نزدیک دهان وی قرار دهد تا صدای تنفسی وی را شنید یا جریان آن را حس کرد . سپس نبض بیمار را بررسی نمود .

بهترین محل نبض در بچه های کوچک ، نبض شریان رانی است که در ناحیه کشاله ران لمس می شود و بهترین محل نبض در بچه های بزرگتر و بالغین نبض گردنی است که در ناحیه گردن و پشت نای قرار دارد . لمس نبض باید با دو انگشت نشانه و میانی صورت گردد در صورتی که هیچ گونه نبضی احساس نشد و یا مصدوم تنفس خودبخودی نداشت

عملیات احیاء باید مطابق دستور ذیل انجام شود :

۱. بیمار را به پشت خوابانده ، وی را به آرامی تکان داد تا پاسخش به تحریک مشخص شود.

۲. اگر بدون پاسخ بود ، راه های تنفسی وی چک شود . چنانچه راه تنفسی بسته است ، یا کمک انگشت راه تنفسی وی باز شود و چنانچه راه تنفسی باز بود ولی نفس نمی کشید ، تنفس مصنوعی شروع شود .

۳. گردن وی را به جلو و سر او را به عقب خم نمایند .

۴. دو تنفس مصنوعی مناسب دهان به دهان به وی داده شود .

۵. نبض های وی لمس شود ، اگر شریان نبض ها لمس شد . باید به تنفس مصنوعی ادامه داد و اگر لمس نشد ، ماساژ قلبی را شروع کرد .

۶. جهت انجام ماساژ قلبی باید دست چپ خود را به حالت ضربدر بر پشت دست دیگر گذاشت ، پاشنه دست راست را بر روی جناغ سینه به اندازه دو بند انگشت بالاتر از محل دو شاخه شدن جناغ قرار داد . آرنج ها نباید خم شوند و به کمک وزن بدن ، یک فشار محکم به قفسه سینه وارد شود تا جناغ سینه به اندازه تقریب ۲ الی ۳ سانتیمتر داخل برود .

تعداد ماساژ قلبی باید حدود ۱۰۰ بار در دقیقه باشد و به ازاء هر ۱۰۰ ماساژ قلبی باید ۲ تنفس مصنوعی با روش دهان به دهان داده شود . در صورتی که فرد دیگری به امدادگر کمک می کند ، باید به ازاء هر ۱۰ ماساژ قلبی فرد دوم ، یک تنفس مصنوعی به وی بدهد .

۷. پس از گذشت یک دقیقه عملیات به مدت ۲-۳ ثانیه جهت لمس نبض گردنی متوق نمود : اگر نبضی لمس شد ، ماساژ قلبی را قطع نموده و چنانچه تنفس هم برقرار شده ، تنفس مصنوعی را متوقف کرد . در صورت عدم لمس نبض و عدم برقراری تنفس خودبخودی ، باید ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را مجدداً شروع کرد و هر ۲ دقیقه یک بار ، جهت لمس نبض ها به مدت ۲-۳ ثانیه عملیات را متوقف نمود .

نکات مهم

۱. فرد را نباید روی سطح نرم تشک و تختخواب خواباند ، بلکه سطح سختی مثل کف اتاق بهتر است .

۲. در تنفس دهان به دهان ، باید بینی مصدوم را با دو انگشت خود بست ، تا هوایی که به ریه هایش دمیده می ود ، مستقیماً از آن خارج نشود .

۳. موقعیت سر و گردن را باید درست تنظیم کرد .

۴. طی عملیات احیاء بک نفر را جهت خیر کردن اوژناتس یا پزشک مأمور نمود .  
۵. باید دهان فرد کمک کننده یا دهان مصدوم کاملاً مسام باشد ، تا هوایی از بین آنها خارج نشود .  
۶. عملیات احیاء را باید تا زمانی که بیک فرد یا تجربه یا پزشک بر باین بیمار برسد و یا تا زمانی که وی به درواگاه منتقل شود ، ادامه داد .  
چنانچه مصدوم مشکوک به ضایعه نخاعی است باید سر را مختصری به عقب کشیده ، به آرامی کمی به عقب خم نموده - سپس تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی را ادامه داد  
احیای قلبی ریوی

تعریف مرگ:مرگ دو مرحله است : ۱- مرگ کلیتیکی ۲- مرگ مغزی

۱- مرگ کلیتیکی : لحظه ای که ضربان قلب و تنفس متوقف می شود دو مرحله دارد: مرحله اول : ۰-۹-دقیقه اول توقف ضربان قلب یا تنفس که با انجام اقدامات لازم از هلاک مغز جلوگیری شده و به مرگ به تأخیر می افتد. این اقدامات همان انجام CPR است . مرحله دوم : ۱۰-۶-دقیقه بعد از توقف ضربان قلب است که هلاک سلولهای قلب است که هلاک سلولهای مغزی آغاز می گردد.

۲- مرگ مغزی : اگر اقدامات لازم برای مصدومی که دچار توقف ضربان قلب و تنفس شده به موقع انجام نگیرد و مغز بیمار بیشتر از ده دقیقه از اکسیژن و خون محروم بماند، مرگ مغزی اتفاق می افتد. مرگ مغزی غیرقابل برگشت است.

آموزش احیای قلبی ریوی

احیای قلبی ریوی بیک مأمور حیات بخش است که به کمک آن تنفس و گردش خون فرد مصدوم حفظ می شود تا از نرسیدن موادغذایی و اکسیژن به مغز او و مرگ مغزی در فرد جلوگیری شود.این مأمور حیاتی می تواند بدون احتیاج به هیچ وسیله اضافی نیز انجام گیرد و انجام صحیح و به موقع آن جان انسانهای زیادی را از مرگ حتمی نجات بخشد .

آیا می دانید که چه بسا فردی که دچار ایست قلبی تنفسی شده است با انجام صحیح مأمورهای احیای قلبی تنفسی می تواند از مرگ حتمی نجات پیدا کند.در مواردی مثل ایست قلبی ، غرق شدن ، خفگی ، مصروف زیاده از حد مواد مخدر ،و مشروبات الکلی ، احیای قلبی ریوی می تواند فرد را به زندگی بر گرداند.

جهت شروع احیای قلبی ریوی ابتدا باید مطمئن شوید که فرد مورد نظر شما به احیای قلبی ریوی نیاز دارد بدین منظور:او را صدا زده و به آرامی تکان می دهید . به دقت به چهره فرد و حرکات قفسه سینه او بنگرید . ( چهره گیوه و زرد و لبهای تیره رنگ و گیوه نشانگر نارسایی گردش خون فرد است )،باید بدان این علائم می درنگ از کسانی که در محل حادثه حضور دارند بخواهید تا با تلفن اوژناتس ۱۱۵ تماس بگیرند.اگر می خواهید احیای قلبی ریوی را انجام دهید هرگز به پنهان نماس با اوژناتس مصدوم را رها نکنید .

قبل از هرگونه اقدامی جهت انجام احیای قلبی تنفسی هر مصدوم اطمینان حاصل کنید که این عمل سلامتی شما یا مصدوم را از نظر سرایت بیماریهایی چون ایدز و هیپایت تهدید نمی کند .

برای انجام مراحل CPR در بزرگسالان مرحل زیر را با دقت پیش می گیریم :

A of resuscitation باز کردن راه هوایی

B of resuscitation دادن تنفس مصنوعی

B of resuscitation ماساژ قلبی

باز کردن راه هوایی Air way

اولین قدم باز کردن راه هوایی فرد است .در فرد بیهوش تمامی مایچه ها مثل شده اند.عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق برگردد و راه هوایی را مسدود کند .

کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب برگردانید . همزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار داده و به سمت بالا فشار دهید طوریکه دندانهای فک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند . در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن راه هوایی مصدوم خواهید شد .مراقب باشید که دهان فرد را بیش از حد باز نشود چون در این صورت ممکن است زبان به عقب برگردد و راه هوای را مسدود کند .

مرحله بعد.

دادن تنفس مصنوعی Breathing

پس از باز کردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم آگاه باشید.ابتدا قفسه سینه فرد را برهنه کنید.اگر صورت مصدوم گیوه و رنگ پریده باشد .نه جریان هوا از بینی و دهان فرد حس شو د و نه صدایی که نشانگر جریان هوا باشد به گوش برسد.وقفسه سینه حرکت نداشته باشد.

تنفس وی قطع شده است و باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید حتی اگر توانستید تشخیص دهید که فرد مذکورتنفس دارد یا نه تنفس مصنوعی را آغاز کنید چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید. تکنیک دادن تنفس مصنوعی سررا به عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه هوایی در مبحث قبل آمده است.)با انگشتان دستي که روی پیشانی مصدوم است وسروهای بینی فرد را بپنید. دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید طوریکه ، لبهای شما کاملاً اطراف دهان او را بگذرد.با یک بازدم عمیق هوا را وارد دهان فرد مصدوم کنید.همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فردنگاه کنید و ببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی اومی دیدید قفسه سینه بالا می رود یا نه ؟ وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع کنید ودهان خود را از دهان فرد دا کرده و بینی او را آزاد بگذارید و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیریید.هنگام تنفس موثر سینه وشکم مصدوم بالا پایین می آید ، احیای حس می کند که یادکنکی را بر میکند و پس از دیدن حجم معینی ، مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس میکند .به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و گیوهی به صورتی تغییر می یابد.

مرحله بعد.

ماساژ قلبی Circulation

پس از دادن بیک یا دو تنفس مصنوعی در صورتیکه فرد تنفس خود را بازنیابد باید نبض فرد را کنترل کرد.

طریقه کنترل کردن نبض : پس از آنکه تنفس مصنوعی تمام شد کف دست را از روی پیشانی فرد بر ندارید و دو انگشت دست دیگر را در وسط گردن بالای نای و حنجره روی برآمدگی جلوی گردن ( سیب آدم ) بگذارید .انگشتان خود را به آرامی به سمت پایین و کنار آن قسمت بلغزاند و سپس کمی فشار دهید . به مدت ۵-۱۰ ثانیه این کار را ادامه دهید تا مطمئن شوید که نبض را حس می کنید یا نه؟کنترل کردن نبض احتیاج به مهارت و دقت خاصی دارد شما نیز می توانید با تمرین کردن و شرکت در کارگاههای عملی احیا تنفسی این مهارت را کسب نمایید .

•اگر فرد نبضی داشت به تنفس مصنوعی با اندازه دوازده بار در دقیقه ادامه دهید.

•اگر فرد نبض نداشت باید بی درنگ ماساژ قلبی را همراه با تنفس مصنوعی آغاز کنید.زیرا فرد دچار ایست قلبی شده و احتمال دارد حدمات جبران ناپذیری به مغز وی برسد.

برای دادن بیک ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام داد لازم است که وی را در وضعیت مناسبی بخوابانید.

بیمار را به پشت خوابانده ، مطمئن شوید که وی روی بیک سطح سخت قرار گرفته است . اما اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کفایت که او را روی روی زمین بلغزاندید یا اینکه بیک تخته یا هر شی مساف و سخت را از بین پشت او و ملحفه قراردهید.

کنار مصدوم زانو بزیند آخرین حد دنده های او را با دو انگشت دستي که بالای فرد نزدیکتر است بیابید انگشتان خود را بیست بالا بلغزاندید تا به بیک فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید. بیک انگشت را در محل فرورفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس نه دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید .بعد موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم نشوند و شانه ها در امتداد نقطه اتکا دستها باشند . به اندازه ای بر جناغ فرد فشار وارد کنید که ۴-۵ سانتی متر

باین پرودیس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم (این ۱۵ ماساژ در مدت ۱۵ ثانیه خواهد بود ) دو عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید این سیگل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه بتوانید نسبت ۱۵:۲ را در هر دوره رعایت کنید بهتر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید. بعد از یک دقیقه وضعیت مصدوم را از زبانی کنید اگر ضربان و تگ گردنی باز نگشته باشد دوباره احیای قلبی زبری را با دو تنفس و ۱۵ ماساژ قلبی از سر بگیرید . شما برای انجام این دو تنفسی و ۱۵ ماساژ ، ۱۵ ثانیه فرصت دارید این کار را برای مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید.

اگر در این مدت تنفس منظم فرد بازگشت نیازی به تکرار احیای قلبی روی نیست بلکه باید مرتب تنفس و نبض فرد را چک کنید اگر تنفس منظم فرد برگشت تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۲ عدد در دقیقه شروع کنید و همزمان نبض فرد را چک کنید. توجه داشته باشید که وقفه در انجام مراحل احیای قلبی روی بیشتر از ۵ ثانیه نشود توجه داشته باشید که در احیای قلبی روی دو نفره نسبت تنفس مصنوعی به ماساژ قلبی ۱ به ۵ می باشد.

رفرنس های جدید احیای قلبی روی را اینجا بزنید تا ببینید که احیای قلبی روی یکنفره و دو نفره تعداد تنفس به ماساژ قلبی ۲ به ۳۰ ماساژ می باشد به گونه ای که ۳ ماساژ در ۲ ثانیه باشد ، این سیگل ۴ بار باید تکرار شود در دو جوانان :

**CPR** در کودکان بین ۱۲ تا ۱۸ ساله بسیار شبیه به بالغین بوده ولی مراحل آن باید کمی سریعتر و با فشار کمتری صورت بگیرد . در این افراد وسط جناغ و مشخص کرده و یک دست خود را در این نقطه قرار داده و به آرامی ماساژ دهید . نسبت تنفس به ماساژ در احیای قلبی رویی مثل بزرگسالان است .

**CPR** در کودکان و نوزادان : برای تنفس مصنوعی: یکت نفس عمیق بکشید و لبهای خود را دور دهان و بینی مصدوم قرار دهید و به آرامی به اندازه فضای داخل دهان خود ۲۰ نفس در دقیقه بدمید. سپس نبض بازویی مصدوم را چک کنید. برای ماساژ قلبی: تنها دو انگشت خود را در یک سوم جناغ جناغ قرار دهید. با ملایمت ۱۰۰ بار در دقیقه به عمق ۱/۵ تا ۲/۵ سانتی متر فشار دهید. دهان خود را از روی صورت پرتابید. هر ۶۰ تا ۹۰ ثانیه یک ماساژ بدهید.**CPR** را به نسبت ۱ تنفس به ۵ ماساژ انجام دهید.

نکاتی در سی بی آر پیشرفته  
 - **BLS** را با کیفیت بالا و مناسب انجام دهید با سرعت (۱۰۰/min)  
 - از هیپرونتیله کردن بیمار خودداری کنید.  
 - نیازی به توقف ماساژ قلبی برای دادن نفویه مصنوعی در بیمارانی که لوله تراشه و یا سایر وسایل پیشرفته راه هوایی را دارند، نیست  
 - بیمارانی را با ماسک دهانی و **BVM** به میزان ۱۲-۱۰ بار و بیمارانی با راه هوایی پیشرفته را با تعداد **۱۲ تا ۲۲** بار در دقیقه و نیمه کنید.

- سایر وسایل جایگزین برای لوله گذاری داخل تراشه از قبیل **Combitube** و **LMA** را در صورت عدم موفقیت در گذاردن **ETT** در نظر داشته باشید .

- استفاده از **pace maker** در درمان آسینول دیگر توصیه نمی‌شود .  
 - برای تأیید وجود لوله تراشه در راه هوایی بیمار علاوه بر معاینه باثباتی از وسایلی مثل **CO۲ Detectors** و یا **esophageal detector device** استفاده کنید .

- در حین احیاء بیماران در صورت عدم برگشت جریان خون و نبض بیماران عمل احتمالی زیر را در نظر داشته و در صورت وجود آنها را درمان کنید .  
 -سوم -قرص ها-تایپوئید قلبی-هیپرکسمی -کاهش حجم خون-پنوتراکس فشاری

افزایش و یا کاهش تناسیم خون-اسیدوزیافتی-ترمیوزکروتری و روی-کاهش قند خون-ترومبواسیب -کاهش دمای بدن  
 - برای دادن کاردیورژن در فیبریلاسیون دهلیزی (**AF**) از ۲۰۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای مترافزیک و ۱۲۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای بای فازیک استفاده کنید.

- برای درمان فلانژ دهلیزی (**Af**) و سایر موارد **SVT** با شرایط همودینامیکی نامناسب از مقدار ۱۰۰-۵۰ ژول مترافزیک استفاده کنید .

- در مورد دوز دستگاه با فازیک در این گونه موارد اطلاعات کمی در دست می باشد.  
 - برای درمان **VT** ابتدا ۱۰۰ ژول و سپس در صورت عدم پاسخگویی ۲۰۰ - ۳۰۰ - ۳۶۰ ژول شوک سینکروتایز داده می شود .

- برای پلی مورفیک **VT** از همان دوز فیبریلاسیون استفاده می شود  
 - در صورت فقدان آمیودارون از لیدوکائین استفاده می‌شود .

**ویا**

بیماری ویاجیست، علامت آن کدام است و راه پیشگیری و درمان آن چیست؟ انتقال بیماری از طریق دست های آلوده، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و ملحفه ها و لوازم آلوده، همچنین آب آلوده به مدفوع، سبزی و میوه های خام آلوده یا شسته شده با آب آلوده و یا غذای آلوده شده توسط دست یا مگس امکان پذیر است. این باکتری بر روی مخاط دستگاه گوارش انسان تأثیر گذاشته و دفع مایع را از راه مدفوع افزایش می دهد. ویای لئور یک بیماری حاد اسهالی است که بیمارانی ویایی بطور مشخص دچار اسهال آبکی همراه با دهیدراتاسیون می شوند. این بیماری به شدت مسری می باشد. ویژگی مشخص ویآ آغاز ناگهانی اسهال چینه‌د بدون فشار و آبکی است که به دنبال آن استفراغ ، کم آب شدن سریع ، گرفتگی مایهجه ها و کم شدن ادرار فرا می رسد. میزان کشندگی بیماری در صورت عدم جایگزینی سریع مایعات و الکترولیت بدن **??** الی **??درصد** می باشد. ویآ را می توان با مایع درمانی خوراکی یا تزریقی و جایگزینی الکترولیتها بصورت موق درمان کرد. معمولاً ویآ از طریق آب یا غذای آلوده به مدفوع و یا حتی بزاق فرد آلوده منتقل می شود. آموزش مردم درباره غذا و آب سالم و شستوی دستها پس از استفاده از توالت یا آبریز از بروز موارد جدید جلوگیری می کند. علائم و نشانه ها ویای طیف وسیعی دارد. تقریباً **?? درصد** از افرادی که دچار عفونت با ویبریوکلرا می شوند هیچ نشانه ای از بیماری ندارند **??**، درصد دیگر دچار اسهال می شوند که از اسهال ایجاد شده توسط دیگر ارگانیسمها قابل افتراق نیست. در **?? تا ۷ درصد** از افراد مبتلا عفونت اسهال آبکی ، استفراغ و از دست رفتن آب بدن رخ می دهد. در برخی موارد حتی تا **?? لیترا** آب را در روز دفع می شود ، اگر این آب از دست رفته حیران نشود برای فرد خطرناک و مرگ آور خواهد بود. ویای علامت دار با اسهال آبکی حجیم بدون تب و زوریج شکم آغاز می گردد. مدفوع بیمارانی ویایی ظاهر مایع شفاف آشفته به موکوس سفید رنگ می گیرد که مدفوع آب برنجی نام دارد. معمولاً بدون پیوریه یا بوی ماهی را دارد. استفراغ و کرامپ های دردناک در باها شایع می باشد. در موارد شدید بیماری زوریج در معده و درد در دستها و پاها ممکن است وجود داشته باشد. پوست بدن در افراد مبتلا چروکیده و ادرار آنان کم و بسیار غلیظ می شود. علامت خطر:

- عطش فراوان
  - استفراغ شدید و مداوم
  - تب بسیار بالا
  - دفع بیش از حد اسهال آبکی
  - هی حالتی شدید
  - وجود خون در مدفوع
  - عدم توانایی نوشیدن و خوردن و خیم شدن حال بیمار
- دوره نهفتگی دوره نهپهای ویآ از چند ساعت تا **?? روز** بوده و بطور معمول **؟** الی **؟روز** است و علامت بیماری **؟** تا **؟ روز** طول می کشد و در بعضی از بیماران تا **؟ روز** ادامه می یابد. شدت علامت بیماری به سرعت و مدت از دست رفتن مایعات بدن بستگی دارد. راه های انتقال ویآ :

بیشترین راه ایمنی وبا در کشور، افراد ناقل و مبتلا به این بیماری هستند. انتقال وبا از انسان به انسان از راههای زیر صورت می گیرد:  
 آب آلوده به مدفوع (منابع آلوده بدون نظارت) شامل: استخرهای بدون کلر کافی و ...  
 آشامیدنی‌ها و خوراکی های آلوده.  
 شایان ذکر است خوردنی و آشامیدنی آلوده با همه گیری وبا رابطه مستقیم دارد و شیره‌دان کودکان با نظری که با ماده ضد عفونی به خوبی تمیز نشده باشد یک عامل خطر پیشگیر برای شیرخواران است.  
 توضیح: انتقال توسط تماس مستقیم فرد به فرد مانند تماس با بیمار نادر است.  
 توضیح: طبق دستور وزارت بهداشت و درمان، در حال حاضر کلیه مسئولین استخرهای سرپوشیده و سر باز ملزم به اضافه نمودن کلر تا اندازه ۳.۵ ppm می باشند.

اینلابی به وبا دارای سه مرحله است:

الف: مرحله تخلیه ای: بیمار ناگهان دچار اسهال شدید، بدون درد و آنگهی می شود که به دنبال آن ممکن است استفراغ روی داده و مدفوع نمای آب برنجی دارد.  
 ب: مرحله کلاپس: به دلیل کم آبی بدن، بیمار به مرحله کلاپس وارد می شود و بصورت پایین افتادن فشار خون، نبض خیلی ضعیف، شکم فرورفته، دست و پای خیلی سرد، قطع ادرار و ... نمایان می شود. (مرحله کم آب شدن بدن)  
 ج: مرحله بهبودی: اگر مایعات بدن بیمار جبران شود فشار خون بیمار رو به افزایش می رود و علائم حیاتی نرمال شده و بیمار از مرگ حتمی نجات می یابد. تعاریف مورد وبا مورد مشکوک:

در مناطقی که وبا آنتی میک (بومی) نمی باشد فرد بالای پنج سال زمانی مشکوک به وباست که دچار دهیدارئاتسیون شدید شود. در مناطقی که همه گیری وبا وجود دارد یا آنتی میک می باشد فرد بالای ۳ سال زمانی مشکوک به وباست که اسهال آنگهی با حجم زیاد و ناگهانی داشته باشد. مورد تأیید شده:

هر فرد دچار اسهال که توسط آزمایشگاههای معتبر ویبریو کترا O یا O??? مدفوعش جدا شده، مورد تأیید شده می باشد. برخی از عوامل مؤثر در همه گیری وبا - عوامل میزبان که موجب مقاومت در برابر بیماری وبا می‌شود شامل ایمنی ناشی از عفونت پیشین با ویبریو کترا و تغذیه شیرخوار با شیر مادر می‌باشند.  
 - گفته می‌شود از آنجا که ویبریو کترا در محیط اسیدی نمی تواند زندگی کند، بیماری که آنتی اسید مصرف می‌کنند یا تولید اسید معده آنها کاهش یافته است به وبای مستعدتری می‌باشند. همچنین افراد با گروه خونی O بدلیل نامعلوم علائم شدید بیماری وبا را نشان می‌دهند. گروههای سرمی وبا

تنها گروه O و گروه O??? می‌توان عوامل همه گیری‌های وبا شناخته شده‌اند. چگونگی باید با بیمار مبتلا به اسهال برخورد کرد:  
 • دفع زیاد مایعات از بدن منجر به مرگ می‌شود بنابراین درصورت وجود استفراغ، مدت ۲۲ الی ۲۲ دقیقه به فرد هیچگونه خوراکی نداده نشود. سپس بتدریج شروع به خوردن مایعات شود.

O برای جبران کم آبی بدن بیمار مبتلا به اسهال به طریق زیر عمل شود:  
 مایعات مورد نیاز برای کودکان (زیر ۶ ماه): شیر مادر، محلول ORS (اوپر آراس) ادامه تغذیه کودک با شیر مادر، حتی پیش از گذشته، در هنگام اسهال از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.  
 مایعات مورد نیاز برای کودکان بالای ۶ ماه و بزرگسالان: سوپ، دوغ، فرنی، چای خیلی کم رنگ و کم شیرین، محلول ORS  
 • دانه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می‌شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می‌کند.  
 • جهت تغذیه فرد مبتلا به اسهال همراه با بی اشتهاهی، باید کوشش شود که فرد بیمار به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.  
 • کودکانی که دوران نقاهت پس از اسهال را می‌گذرانند لاقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی دارند.

نکات آموزشی و راه های پیشگیری از شیوع بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش:  
 جهت پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال بوسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری‌های اسهال و حفظ سلامت خود و اطرافیان در منزل، نثریخگاهها، پارکدها و در حین مسافرت به نکات زیر توجه فرمایید:

- همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید و از آب چاه، آب تانکرهای غیر کلر زده، آب چشمه ها، آب قنات ها و ... استفاده می‌کنید، ابتدا آنرا به مدت نیم ساعت جوشانده و پس از سرد کردن مصرف کنید و با کلر زنی نمایید. (روش صحیح جوشاندن و کلرزنی در ادامه گفته خواهد شد)

- از یخ های قالی و کارخانه ای غیر بهداشتی استفاده نشاید زیرا در آب مصرفی، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و با سایر میکروب ها وجود دارد.

- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و یا از نوشیدنیها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده نمایید و در رودخانه ها با آبهای مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

- از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارکدها، باغ‌ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع های آب و سفاخانه های کنار حیابان که دارای لیوان مشترک هستند و آبی که در اتوبوس های بین شهری که با استفاده ظروف عمومی و از یخ های قالی برای سرد کردن آن، عرضه می‌شود، جداً خودداری نمایید.

- برای نوشیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید. در هنگام غذا خوردن از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایید.

- از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، مجروره فالوده، بستنی های غیراستوریزه و غیر کارخانه‌ای، بالای، فال گردو، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشنده گان دوره گرد عرضه می‌گردد جداً خودداری کنید.

- همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ۲۲ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

- حتی الامکان تا بپرطرف شدن خطر سرایت وبای از مصرف سبزیجات، کاهو، کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... خودداری نمایید و در صورت لزوم آن را طبق روشی که در ادامه گفته خواهد شد ضد عفونی نموده و سپس مصرف نمایید.

- در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.

- در مراسم عمومی همانند جشن هاء عروسی ها و ... حتی المقدور از مصرف سبزیجات، سالاد، میوه و بستنی خودداری نمایید مگر آن که کاملاً از شسته و ضد عفونی شدن و پاستوریزه بودن آنان اطمینان حاصل نمایید.

- حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

- غذاها و مواد خوراکی باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگهداری شود.

- در قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته و ضد عفونی نشده در یخچال جداً خودداری کنید.

- قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

- قبل از تهیه، توزیع و خوردن غذا و قبل از غذا یا شیر دادن به کودک، حتماً دستها را با آب و صابون بشویید.

- دستها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به توالت)، شستن و تمیز کردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، ماهی و مرغ با آب و صابون بشویید.

- زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله جمع آوری و از انباشت آن خودداری کرده و در محل مخصوص جمع آوری زباله قرار دهید.

- ضمن رعایت بهداشت فردی، از شنا کردن در استخرها، رودخانه ها، نهر ها و ...

یا جوی های آلوده خودداری نمایند.

- **??** حتی المقدور از سفر کردن به کشورهای آلوده (مانند پاکستان، افغانستان، تاجیکستان، عراق، کشورهای شرق مدیترانه و شاخ آفریقا و ...) یا مناطق آلوده داخل کشور خودداری نمایید و در صورت ضرورت سفر توصیه های بهداشتی را کاملاً رعایت نمایید.

- **??** افرادی که دچار ضعف عمومی بدن هستند، مانند مبتلایان به ایدز، هپاتیت، پیوند اعضایی ها، مصرف‌کنندگان داروهای شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، دیالیزی‌ها، دیابتی‌ها و مبتلایان به بیماری‌های قلبی بیشتر در معرض خطر هستند و پیش از دیگران باید اصول بهداشت فردی را رعایت کنند.

- **??** خشک نمودن هوای محیط در حد کمتر از **??** درجه و کم کردن رطوبت هوا به کمتر از **??** درصد در کنترل شیوع وبا کمک می نماید.

- **??** آبسردی نگه داشتن فضای معده (مصرف لیسو ترش تازه و دوج باستوریزه به همراه غذا) تا حد زیادی میکروب وبا را از بین می‌برد. به افرادی که از داروهای آنتی‌اسید استفاده می کنند توصیه می شود با نظر پزشک معالج خود برای مدتی مصرف این داروها را کنار بگذارند.

- **??** تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

- **??** بیماری به مدت **7** تا **7** هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع باقی می شود) مسری است.

- **??** با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.

- **??** مهمترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیت‌های بدن می باشد، لذا پیش از رساندن بیمار به پزشک، خوردن مایعات فراوان و محلول **ORS** به بیمار الزامی می‌باشد.

- **??** بدون تجویز پزشک از مصرف قرص های ضد اسهال به هر نحو خودداری کنید. بسیاری از افراد به دلیل خود درمانی و استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری دچار مشکلات حاد شده و باعث از دست رفتن زمان که پراشان فوق‌العاده حیاتی است می‌شوند. زیرا مصرف این داروها موجب می شود میکروب فرصت بیشتری در روده برای تکثیر و دفع سم پیدا کند و بیماری تشدید شود.

- **??** گزارش موارد بیماری وبا به مراکز ذیصلاح از مهمترین عوامل پیشگیری است چرا که نتیجه آن بیماریابی زودرس در جامعه و درمان سریع در مورد بیماری خواهد بود. محلول **ORS**

اصلی ترین راه درمان وبا استفاده از مایعات و جبران آب دفع شده است چرا که فرد مبتلا در مدت زمان کوتاهی آب بدن خود را از دست می‌دهد و جبران آب از دست رفته باید از طریق خوراکی ، استفاده از **ORS** و سرم های خاص صورت گیرد. از این رو روش تهیه و مصرف **ORS** در زیر توضیح داده شده است:

**•** پس از شستن دستها، تمام پودر محلول یک بسته **ORS** را در یک ظرف تمیز بریزید و با اضافه کردن یک لیتر (لیوان) آب آشامیدنی سالم، محلول را خوب به هم بزنید که پودر در داخل آن حل شود. این محلول باید همه روزه به صورت تازه فراهم و در مدت **??** ساعت مصرف شود. ضمناً محلول حاصل نباید جوشانده شود.

**•** محلول **ORS** نباید چیزی اضافه نمود.

**•** پس از هر بار دفع مدفوع و تا برطرف شدن علائم بیماری از آن استفاده ننمایند. **•** هور مکان‌هایی که دسترسی به **ORS** مقدور نیست، مخلوط ساده ای از یک قاشق چایخوری سر (گرم) نمک طعام و دو قاشق سوپخوری سر (?? گرم) شکر را در یک لیتر آب آشامیدنی جوشانده شده حل نموده و تا بدست آوردن **ORS** مصرف نمایند.

گفتنی است کشف **ORS** پیشرفت عمده و علمی در مبارزه با وبا و دیگر بیماریهای اسهالی بوده است. نحوه پاکسازی آبهای مشکوک و همچنین تهیه کلر مادر: در موارد مشکوک به آلودگی آب برای ضد عفونی به دو طریق زیر عمل نمایند: - (چوشاندن آب به مدت حداقل **??** دقیقه (از زمان جوش آمدن) - (تسد عفونی با محلول کلر ذخیره) (?? کلر مادر) برای آبهای شفاف ولی مشکوک به آلودگی.

طرز تهیه کلر مادر جهت ضد عفونی کردن آب:

**??** گرم (سه قاشق صاف چایخوری پر کلرین) (??) همیوکلریت سدیم) را به یک لیتر آب اضافه کرده و برای **??** دقیقه به هم بزنید. محلول پس از یک ساعت برای ضد عفونی کردن آب های مشکوک قابل استفاده است.

محلول کلر مادر در در طریی تیره رنگند، در جای خنک و دور از نور و دسترس اطفال نگهداری نمایند. این محلول به مدت یک ماه برای ضد‌عفونی آبهای مشکوک قابل استفاده است. نحوه استفاده از کلر مادر:

برای ضد عفونی آب های مشکوک، با قطره چکان **?** یا **?** قطره از محلول کلر مادر را به هر لیتر آب اضافه نموده، بهم زده و بعد از یک ساعت آن را مصرف نمایند. آب ضد عفونی شده به این روش مدت **??** ساعت قابلیت استفاده دارد. روش کلی ضد عفونی کردن میوه جات و سبزیجات : (الف) پاکسازی: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده و با آب شستشو دهید تا گل و لای آن برطرف گردد.

(ب) انگل زدایی: سبزیجات را در یک ظرف **?** لیتری آب (بسته به میزان سبزی) ریخته و به ازای هر لیتر آب **?** تا **?** قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کنید و بهم بزنید تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت **?** دقیقه سبزی را در کفاب نگه دارید تا تخم انگلها از آن جدا شوند. سبزی انگل زدایی شده را از روی کفاب جمع آوری و تخلیه نمایند و ظروف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا باقی مانده مایع ظرفشویی از آن جدا شود.

(ج) ضد عفونی: برای ضد عفونی سبزیجات و از بین بردن میکروبیها، یک گرم (تصف قاشق چایخوری) پودر پر کلرین (?? را در ظرف **?** لیتری پر از آب **?** لیتر آب **?** گرم پر کلرین) (?? ریخته کاملاً حل کنید تا محلول ضد عفونی بدست آید، سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت **??** دقیقه در محلول ضد عفونی کننده فوق قرار دهید تا ضد عفونی گردد.

توضیح: اگر پر کلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ضد عفونی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها، سوپرمارکتها و ... عرضه می شود طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده نمایید.

(د) آبکشی : سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید تا باقی مانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایند. سبزیجات ضد عفونی شده را از محلول بیرون آورده با آب سالم چندین بار شستشو دهید. شرایط محیطی مناسبه برای همه گیری وبا مناطق فاقد آب سالم و بهداشت محیط مناسب در خطر همه گیری وبا می‌باشند. این مناطق شامل نقاط شهری که آب آن بمقدار کافی کلر زنی نمی‌شود و مناطق روستایی که به لوله کشی و جاههای حفاظت شده دسترسی ندارند و مناطقی که توات و سیستم فاضلاب در آنها بطور معمول استفاده نمی‌شود، می‌باشند. تدابیر بهداشت محیط : **•**فروایش میزان کلر آب لوله کشی توسط شرکت‌های آب و فاضلاب کشور تا از ورود و تکثیر عوامل بیماری زا جلوگیری شود.

**•** جلوگیری از فعالیت فروشندگان دوره گرد مواد غذایی توسط وزارت کشور، شهرداری و استانداری‌های سراسر کشور.

**•**ا توجه به اینکه در برخی از نقاط حاشیه شهر نظیر محدوده جنوب تهران برای آبیاری سبزیجات احتمالاً از فاضلاب استفاده می‌شود، شهروندان حتی المقدور سبزیجات مصرف ننمایند و در صورت لزوم مصرف، هیچ نوع سبزی خامی را بدون عملیات پاک سازی و سالم‌سازی (انگل زدایی، ضد‌عفونی) مصرف نکنند.

**•**پس از هر اجابت مزاج دست‌ها را کاملاً با آب و صابون شست و شو داده و از سلامت آب آشامیدنی مصرفی اطمینان کامل داشته باشند.

**•**ممانین آب سالم و تصفیه شده، دفع بهداشتی فاضلاب ، بهداشت خوراکیها و آموزش بهداشت به عنوان مؤثرترین روش پیشگیری .

**•**همچنین برای درمان وبا نباید وقت را از دست داد ، بیدارانی که کم آبی متوسط دارند

باید یا مایع خوراکی درمان شوند و به نزدیکترین مرکز درمانی یا بیمارستان منتقل شوند و در راه رسیدن به بیمارستان مایعات خوراکی به آنها داده شود. در موارد کم آبی شدید مستلزم دادن مایع از راه وریدی است که میزان مایعات و الکترولیتها توسط پزشک محاسبه و به بیمار تزریق می شود .

**•**هصل کار این است که دادن مایعات خوراکی باید برابر با میزان از دست دادن مایعات از راه دفعی باشد. به عنوان درمان کمکی توسط پزشک معالج آنتی بیوتیک داده می‌شود تا دوره بیماری را کوتاه و مدت دفع ویروبری ویا از راه مدفوع کم شود.
**•**هر نهایت نظارت و کنترل کلیهٔ آب شرب شهری و روستایی، کنترل ماکرو تهیه و توزیع مواد غذایی، نظارت بر دفع بهداشتی زباله‌ها، نخاله‌ها و فاضلاب شهری، نظارت بر اماکن عمومی همچون استخرها، نظارت بر کارخانجات بخساری و کنترل پایانه های مسافری را می توان از اقدامات بهداشتی عنوان کرد.

#### دیبات

افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟

پای دیابتی و مشکلات پوستی

پای دیابتی و مشکلات پوستی عفونت های پوستی ، خصوصاً در پا، در بیماران دیابتی شایع تر از افراد غیردیابتی هستند. پای یک فرد دیابتی حساسیت زیادی به تمام انواع ضربه دارد، به طوری که احتمال عفونت در پای افراد دیابتی به مراتب بیشتر است .
علامین شایع بیماران دیابتی به هنگام عفونت پا ضربه به پا غالباً دردی احساس نمی کنند.
پدیده آمدن زخم های جدیدی که بسیار دیر خوب می شوند.

پی حسی یا ضعف عضلانی علل

استعداد ایلا به عفونت پا و نیز سایر مشکلات پا، به علت مشکلات در گردش خون ، آسیب به رشته های عصبی ، و اختلال در دستگاه ایمنی بیماران دیابتی به وجود می آیدند. عوامل افزایش دهنده خطر

ناخن فرو رفته در گوشت انگشت پا

وجود میخچه یا پینه در کف پا، وجود ناول در پا

پوشیدن کفش هایی که برای پا نامناسب هستند. پیشگیری

- پاهای خود را به طور روزانه با صابون و آب گرم (نه داغ ) بشویید. پوست پا را با ملایمت و به طور کامل خشک کنید، خصوصاً بین انگشتان پا را یک بار در هفته روی پا خود بودر نازک بریزید.

- هنگامی که پاهای کاملاً خشک شدند، ماده ای به نام لائولین را به پوست پا بمالید تا پوست پا نرم بماند و خشکی یا پوسته ریزی نداشته باشد. لائولین را به آن شدت نمالید که موجب درد شود. به هیچ عنوان سعی نکنید میخچه یا پینه را بانایغ در آورید یا آنها را با داروهای مختلف محو کنید.

- با انجام بعضی حرکات از تشکیل پینه در قسمت گوشه کف پا در جلو، پیشگیری کنید؛ انگشتان پا را ??? بار در روز نرمش دهید؛ هنگام قدم زدن پاتان ها از ناحیه انگشتان پا روی زمین بگذارید و نه قسمت گوشه کف پا

- اگر ناخن انگشتان پا خشک و شکننده هستند، به مدت چند شب ، پس از خیس کردن ، در زیر و اطراف ناخن ها لائولین به مقدار کافی بمالید. زیر ناخن ها را مرتباً با ملایمت پاک کنید. ناخن ها را با احتیاط کوتاه کنید و از کوتاه کردن کناره های ناخن خودداری کنید. هر گاه به متخصص پا یا برای پدیکور مراجعه می کنید، حتماً بیماری دیابت خود را بگویید.

-اگر انگشتان پای شما روی هم افتاده اند یا به همدیگر فشرده شده اند، با استفاده از پینه آنها را از هم جدا کنید.

- حتی المقدور کفش خود را چندین بار هر چند به مدت کوتاه از پای خود در آورید. هر گاه نیاز به پوشیدن کفش وجود دارد، دمپایی استفاده کنید. دمپایی محافظت چندانی از پا نمی کند.

- با پای برهنه در کف پوش خانه یا در بیرون از خانه راه نروید.

- کفش ساخته شده از چرم نرم که پا در آن خوب جفت وجور می شود ولی پا را نمی زند پوشید. کفشی را که نازک خوریده اید روزانه یکساعت ساعت پوشید تا تدریجاً نرم شود.

- برای گرم کردن پای خود به هنگام خوب ، جوراب نخی پوشید. به هیچ عنوان از شیشه آب داغ یا صفحات گرم کننده الکتریکی استفاده نکنید. به هیچ عنوان اجازه ندهید پا دچار سوختگی شود. استفاده از پوی برقی نیز مناسب است .

- از جوراب های کفش دار استفاده نکنید و هنگام نشستن ؛ پا را روی پای دیگر

نهایتازید. این موارد باعث کاهش گردش خون یا می شوند، گردش خوبی که ممکن است به علت اثرات دیابت روی رنگ های خوبی قیلاً کمتر از میزان طبیعی شده باشد.

- جوراب نخی (نه پشمی ) نازک پوشید تا از تجمع طوالت جلوگیری شود. طوالت باعث تحریک رته عوامل بیماریزایی می شود که بیماری قارچی پای ورزشکاران یا سایر عفونت های پوست را ایجاد می کنند. همیشه جوراب تمیز پوشید و جوراب خود را حداقل یک بار در روز عوض کنید. جوراب گشاد یا دارای درزهای برجسته به پا نکنید. عواقب مورد انتظار

با رعایت اقدامات پیشگیرانه و مراجعه زودهنگام در صورت بروز عفونت ، می توان از بروز عوارض جدی جلوگیری به عمل آورد. عوارض احتمالی عفونت های جدی پا؛ گانگرن (فانقلاریا)، قطع پا یا قسمتی از آن . داروها امکان دارد داروهای اختصاصی برای عفونت تجویز شوند. فعالیت فعالیت های عادی خود را ادامه دهید مگر این که مشکلات با باعث ناتوانی در انجام آنها شوند. رژیم غذایی

رژیم تجویز شده را به دقت رعایت کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید.

-اگر عفونت پا خوب نمی شود.

-اگر پاها دائماً سرد هستند.

-اگر علی رغم اقدامات پیشگیرانه ، پا میخچه یا پینه زده است .

-اگر درد یا گرفتگی عضله در پا رخ دهد.

-اگر خارش دارید. افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟

افرادی که دارای دیابت هستند به دلیل اختلال در عروقی محیطی خود و مخصوصاً پا با کوچکترین آسیب می توانند دچار بزرگترین مشکلات در پای خود بشوند . هدف ما در کمک به این افراد شامل موارد زیر است:

-؟بهبود خونرسانی پا

- ؟برقراری بهداشت در پاها

-؟جلوگیری از بروز هر گونه آسیب در پا می باشد.

-؟درمان زخمهای موجود در پاها

ا نظر در معرض خطر بودن بیماران دیابتی را به گروههای مختلفی تقسیم می کنیم:

- ؟ گروهی که در معرض خطر نیستند. این افراد بیماری دیابت ( و یا سایر انواع

بیماریهایی که می توانند سبب کاهش حس در پا شوند) دارند ولی حس محافظتی در پا از بین نرفته است. این افراد باید سالیانه توسط پزشک ویزت شوند و پزشک حس پاهای آنها را معاینه نماید. آموزش بیمار بر کنترل دیابت، توقف سیگارکشیدن و تهیه کفش مناسب متمرکز می‌شود.

- ؟ گروهی که در معرض خطر کمی هستند. در این افراد حس محافظتی باها از دست رفته است ولی هنوز زخمی در پاها ندارند. اینها هر ۳ ماه یکبار باید توسط پزشک ویزت شوند. آموزش به بیمار جهت مشاهده روزانه پاها، مراقبت از پاها و پوشیدن تدریجی کفش نو، معاینه کفش از نظر مناسب بودن، از اهمیت زیادی برخوردار است. یک کفی ظریف جهت محافظت کف پا ممکن است توصیه شود.

- ؟ گروهی که در معرض خطر متوسط هستند. در این افراد حس محافظتی از دست

رفته است. علاوه دفورمیتی (تغییر شکل دادن پا) و یا محدودیت حرکت در مفاصل پا وجود دارد که آنها را در معرض خطر بالاتر تخریب بافتی در اثر تحمل وزن قرار می‌دهد. اینها هر سه ماه یکبار باید توسط پزشک معاینه شوند. این افراد باید از کفشهای طبی که با فورمیتی پای آنها تطبیق داده شده است و نیز آنتاکک کفش کفشی کافی برای انگشتان داشته باشد، استفاده نمایند.



در افرادی که دفوریتی پای آنها حداقل است، ممکن است کفش ورزشی مناسب باشد. طول کفش این افراد باید ۲۲ تا ۲۷ اینچ بزرگتر از طول پا یا فاصله نوک کفش تا نوک انگشتان ۲ تا ۲۲ اینچ باشد. بهترین قسمت کفش منطبق بر سر استخوانهای کف پا است.

ورزش‌های خاص جهت ایجاد تحرک در مفاصل پا مهم است. اصلاح جراحی دفوریتی‌ها در بیماران انتخابی ممکن است ضرورت باشد تا از تشکیل کالوس و نهایتاً ایجاد زخم ممانعت شود.

- گروهی که در معرض خطر شدید هستند؛ این افراد حس محافظتی در پا ندارند. سابقه زخم قبلی در پا دارند، و در بیشترین خطر عود زخم هستند. این افراد هر ۲ تا ۳ ماه باید به کلینیک پای دیابتی مراجعه نمایند تا مطمئن شویم که زخم در حال تشکیل نیست. بیمار باید در تمام اوقات به پوشیدن کفش مناسب ادامه دهد. این افراد سالی یکبار کفش طبی یا اتاقک مناسب جهت انگشتان و سه جفت کفی مناسب دریافت می‌کنند. برنامه‌درمانی جامع توسط کلینیک چند تخصصی پای دیابتی جهت این افراد ضروری است. درمان زخمهای دیابتی:

علیرغم تمامی احتیاطات دیابتیها ممکن است دچار زخم پا شوند. بر اساس عمق و وسعت زخمها را به ۳ گروه تقسیم می‌کنیم( از سطحی تا عمقی). که گروه ۱ زخمهایی هستند که فقط با کاهش حس و درگیری اعصاب مرتبط هستند و زخمهای گروه ۲ و ۳ با کاهش خونرسانی هم ارتباط دارند.

گروه ۱ زخم سطحی فقط در پوست  
گروه ۲ زخم عمقی که به تاندون، استخوان، رباط یا مفصل هم دست‌اندازی کرده است.  
گروه ۳ آسیب با عفونت استخوان وجود دارد.

گروه ۱ گانگرن ( سیاه شدن) یک یا بیشتر انگشتان پا جلوی پا وجود دارد.  
گروه ۲ گانگرن کل پا

زخمهای گروه ۱ و ۲ نیاز به قطع پا دارند. زخمهای گروه ۳ نیاز به بستری در بیمارستان، جراحی و دریافت آنتی‌بیوتیک وریدی دارند. زخمهای ۱ و ۲ ممکن است عفونی باشند یا نباشند و ممکن است به صورت سرپایی درمان شوند. برای این زخمها؛ بلاگه گذاشتن اندام، (اگر علائم کاهش خونرسانی وجود ندارد)، تجویز آنتی بیوتیک وسیع الطیف، راه رفتن یا وسیله کمکی (جهت عدم تحمل وزن روی اندام مبتلا) یا استفاده از گچ گیری اندام توصیه می‌شود. آب درمانی و برداشتن سرج مرده از اطراف زخم و نیز استفاده از پوشش‌های مناسب زخم نیز در این زخمها مفید است. زمان متوسط استفاده از پوششهای گچ گیری اندام جهت زخم ۲۲ تا ۲۲ روز است. در ۳ ماه اول پس از بهبود زخم، شانس عود زخم بالاست. استفاده از پادزی و پراکسیدهیدروژن مستقیماً روی زخم ممنوع است و در صورت صلاحدید پزشک به صورت دقیق شده جهت ضدعفونی اطراف زخم بکار می‌روند.

سایر درمانهای جدید جهت بهبود زخمهای دیابتی استفاده از اکسیژن پر فشار می‌باشد. آب درمانی در مژه‌نهای خاص که آب آن حرارت ۲۲ تا ۲۲ درجه فارنهایت دارد به مدت ۲۲- دقیقه جهت تمیز کردن مکانیکی زخم بکار می‌رود. ( در مراکز درمانی)، مهمترین مسئله ممانعت از عود زخم می‌باشد. زیرا شانس عود حدود ۲۲- درصد است. علل شایع عود زخم عبارتند از: استفاده نکردن از پوشش مناسب پا،مثل کفش مناسب، وجود دفوریتی در پا، عفونت استخوان و کاهش حس شدید در پا.

#### دیابت و کنترل آن

راههای کنترل بیماری دیابت چیست؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص ها خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابتی رژیم غذایی به عنوان آسانترین، بی خطرترین و ارزان ترین راه کنترل بیماری دیابت شناخته شده است. اگر دارای اضافه وزن یا چاقی می باشید، بهترین راه کنترل قند کاهش وزن به وسیله رژیم غذایی و ورزش می باشد.

سر وقت و منظم غذا بخورید و سعی کنید که مقدار مواد نشاسته ای مانند ماکارونی، سیب زمینی، برنج، نان مصرفی را در روزهای مختلف ثابت نگه دارید و در مصرف آنها زیاده روی نشود به صورتی که در یک وعده غذایی از دو ماده نشاسته ای استفاده نشود (مثلا نان با برنج مصرف نشود).

به جای سرخ کردن، مواد غذایی به صورت گیاه پز، داخل فر یا آب پز مصرف شود. برای نخت دادن از ظروف نچسب (نفلون) استفاده شود.

چربی اطراف گروشت و مرغ را قبل از پخت کاملاً جدا کنید. بهتر است سیب زمینی را پوست نگویید و آن را آب پز، کبابی و یا توری نمایید و به هیچ وجه سیب زمینی را سرخ نکنید. بهتر است نان های مصرفی از نوع نان های محلی و توری مثل سنگک، نانفرن، بربری و نان جو باشد و سعی شود در تهیه آنها نمک و جوش شیرین کمتری استفاده شود.

سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای ۳ وعده در ۳-۵ وعده تقسیم نمایید. بدین ترتیب از نوسانات شدید قند خون در طول جلوگیری می شود و مصرف هر یک از وعده های غذایی در هر روز باید در ساعت ثابتی باشد.

از مصرف مواد قندی (قند- شکر- پرکلی- کیک شیرینی- شکلات- عسل- مربا- نبات- خرما پسته- نوشابه) پرهیز نمائید به دلیل اینکه قند خون را بلافاصله به مقدار زیاد بالا می برند.

در برنامه غذایی خود مصرف سبزیجات را به میزان زیاد بگنجانید (سبزی خوردن، سالاد، خیار، کدو، لوبیا سبز) مصرف قیورهای غذایی که معمولاً در سبزیجات و حبوبات به میزان زیادی وجود دارد علاوه بر جلوگیری از یبوست باعث جذب آهن مواد قندی حاصل از هضم مواد غذایی در خون می شود و به کنترل میزان قند کمک می کند. همچنین فیبر محلول در آب به کاهش مقدار کلسترول خون کمک می کند. فیبر محلول، در سبوه ها و سبزیجات وجود دارد و خصوصاً در پوست میوه هایی چون سیب، گلابی، هلو و خیار وجود دارد.

در روزحما A تا ۲۲ لیوان آب بنوشید. برای جلوگیری از ناراحتی کلیه باید به آراه هر ساعت ۱۲۰ سی سی ( نصف لیوان) آب نوشیده شود.

برای خوش طعم شدن غذاهای آب پز و بخارپز می توان از انواع چاشنی و ادویه جات استفاده کرد (فلفل، سیب، کاری، ریحان، نعنا، دارچین، آلبیو و انواع خوش طعم کننده ها) بدین ترتیب افراد را از سرخ کردن غذا بی نیاز می سازد و باعث استفاده کمتر از نمک می شود.

در هفته بیش از ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ مصرف نشود. کله پاچه، چکر، سس، کره، خامه حاوی کلسترول زیادی هستند سعی کنید مصرف آن بسیار محدود گردد.

مقدار نمک مجاز در رژیم افراد دیابتی روزانه ۵-۳ گرم (یک قاشق چایخوری) می باشد و مصرف نمک اضافی در بالا رفتن قند خون موثر می باشد. سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی حداقل به مدت ۲۰ دقیقه ۳ تا ۴ روز در هفته پیاده روی نمائید.

در صورت امکان از روش طبیعی استفاده نماید که نیاز به افزودن چربی به غذا نباشد و در صورت نیاز از روغن زیتون، آفتابگردان، ذرت و سویا استفاده شود. مصرف روغن های جامد و حیوانی به هیچ وجه مجاز نمی باشد.

فرآورده های گروشتی نظیر سوسیس ها و پرگوها دارای چربی و نمک زیادی هستند بنابراین مصرف آن را به حداقل برسانید.

سعی کنید غذا را به خوبی و به مدت زیاد بجوید.  
از شیر- ماست و پنیر کم چربی استفاده کنید. از شیر پاستوریزه چربی گرفته شده

جهت تهیه ماست استفاده شود در صورت مصرف شیر محلی قیلا ۴ الی ۵ مرتبه آن را جوشانده، سرشیر آن را گرفته و دور بریزید. از این شیر می توان جهت تصفیه ماست استفاده کرد.

سعی کنید مصرف برنج به شکل مخلوط با سبزی های خشک مثل شوید باشد.

همیشه از قسمت بالایی برنج که به شکل کته نیز تهیه شده استفاده کنید.

اغلب ما به اندازه کافی میوه و سبزی نمی خوریم، اما توصیه شده است که باپستی روزانه حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی مصرف گردد. این مقدار را با خوردن انواع خورشت های سبزی (لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس، کلم، کنگر و...) و انواع پلو سبزی ها (شویدپلو، لوبیاپلو، کلم پلو، پالایلو و...) و گنجاندن سالا و سبزی خوردن در رژیم غذایی روزانه تأمین کنید.

نوشیدن آب میوه به مقدار زیاد حتی اگر آن را شیرین نکرده باشید موجب افزایش قند خون می شود. سیب، گریب فروت، لیمو، گلابی، هلو دارای قند گلکز کم و فیبر نسبتا مناسبی هستند بنابراین مصرف آنها را در اولویت قرار دهید و میوه هایی چون انجیر، انگور، خرمال، کشمش دارای قند بالا و فیبر کم هستند پس سعی کنید آنها را کم استفاده کنید. مصرف میوه جات بهتر است به شکل تازه باشد تا به صورت آب میوه یا خشکبار.

سعی کنید اگر از هویج خام استفاده می کنید (به صورت آب هویج یا هویج خام) همراه آن خیار بخورید تا سریعاً قند شما بالا نرود. مصرف هویج خام به تنهایی قند خون را بالا می برد.

سعی کنید در غذاهای همانند دم پخت گوجه، ماش، عدس و... به جای استفاده از روغن از یک قاشق کنجد براده آسیاب شده استفاده کنید (کنجد چربی خون را پایین می آورد) به علت ارزش غذایی سویا از نظر اینکه چربی خون را پایین می آورد، تأکید بر توصیه مصرف این نوع ماده غذایی می باشد.

غذا در اندازه های توصیه شده مصرف شود (نه کمتر، نه بیشتر) به خصوص برای

افزادی که انسولین دریافت می کنند.

ماهی به ویژه انواع روغنی آن نظیر سالمون و شاه ماهی دارای نوع خاصی روغن می باشد که قند را در برابر بیماری محافظت می کنند. بنابراین بیشتر ماهی مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی آن را بخارپز و کباب یا در فر طبخ نمایید.

بهترین زمان انجام ورزش، برای بیماران دیابتی نوع اول (استفاده از انسولین) زمان بین میان وعده عصرانه و شام است.

تعداد و زمان مصرف قرص ها باید در زمان تعیین شده انجام شود و تزریق انسولین

باید نیم ساعت تا یک ساعت قبل از صرف وعده غذایی باشد.

تنها راه پیشگیری از به وجود آمدن عوارض پیداری دیابت و کنترل آن، رعایت صحیح برنامه غذایی است.

اولین اقدام اساسی در کنترل بیماری های دیابت، کنترل وزن است که با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است. مواد غذایی سباز شامل موادی هستند که در مصرف آنها متوجهی وجود ندارد مثل سبزیجات و یا موادی مثل آلبیوو، آبلیمو، سرکه، ادویه جات و طعم دهنده های غذایی. مواد غذایی غیرمجاز شامل موادی هستند که باید از مصرف آنها خودداری کرد مانند قند و شکر، شکلات، شیرینی جات، آب نبات، بستنی، خرمال، حلوا، شله زرد، زویلیا، پامپه، آب میوه های صنعتی، آب کمیوت، سیگورت های شیرین، کیک ها و غذاهایی با چربی های حیوانی مثل روغن، کره حیوانی، روغن جامد، خامه، سرشیر، سس مایونز، کله پاپچه، دل، چکر، قیوه، مغز و گوشت گوسفند. مواد غذایی محدود شده شامل موادی هستند که باید در مصرف آنها دقت نمود. مانند برنج، انواع نان ها، رشته، ماکارونی، ورمیشل، پلنوره، ذرت، جو و انواع مواد غذایی که از آرد تهیه می شوند.

#### جوش صورت ( آکنه )

جوش صورت ( آکنه ) چیست؟ و راه درمان آن کدام است؟

جوش یا آکنه، طیف متنوعی از ضایعات پوستی است که به صورت لکه های قرمز رنگ یا دانه های پُررنگ در پوست و یا دانه های زیر پوست شده‌اند و همراه با ضایعات چرکی در تنه و اندام‌ها و صورت مشاهده می‌شود. عوامل ایجاد کننده جوش کدامند؟

- چربی سطح پوست: پوست‌های چرب یکی از عوامل ایجاد آکنه یا جوش صورت می‌باشند.

- **گرومی** از میکروبهایی که روی پوست زندگی می کنند.

- **التهابات** ایجاد شده روی پوست (در بعضی مواقع)

- **انسداد** مجاری غددی زیرپوستی عوامل مؤثر یا مستعد کننده ایجاد آکنه کدامند؟

مهم‌ترین عامل، عوامل زمینه‌ای هستند و در کنار آن‌ها یکسری عوامل دیگر وجود دارد مانند:

- افزایش چربی زیر سطح پوست

- استفاده از گرم‌های آرایشی که چربی زیادی دارند

- کار کردن در محیط‌هایی که هوای آن محیط زیاد گرم می‌باشد؛ مانند افرادی که بیشتر در آشپزخانه‌ها و محیط‌های گرم داخل کارخانه کار می کنند

- مصرف بعضی از داروهای قلبی

- استفاده از داروهای کورتونی که به صورت نادرست تجویز شود

- استفاده از استروئیدهای آنابولیان (داروهای افزایش دهنده حجم عضلات) در آقایان ورزشکاران آکنه معمولاً در چه سنی دیده می‌شود و آیا ژنتیک در آن مؤثر است؟

معمولاً این جوش‌ها در هوای سن بلوغ و میانسالی دیده می‌شوند. ممکن است یکسری از آن‌ها خود به خود بهبود یابند و نیاز به درمان خاصی نداشته باشند. عوامل ژنتیکی

به تنهایی علت مؤثری در ایجاد آکنه نمی‌باشند، ولی عوامل مختلف به نوعی زمینه ساز ایجاد عامل ژنتیک می‌تواند باشد.

در ایجاد آکنه ؟ عامل سلولهای مرده پوست، غدد چربی و باکتریهای سطح پوست نقش کلیدی خواهند داشت:

- **افزایش** ترشح غدد چربی:

دو دوران بلوغ ترشح هورمون تستوسترون( **TESTOSTERONE**) یا همان هورمون مردانه افزایش می یابد. تستوسترون هم در بدن مردان و هم در بدن زنان موجود میباشد اما میزان آن در بدن مردان ؟ برابر زنان میباشد. هنگامی که ترشح تستوسترون

افزایش می یابد، تستوسترون توسط پوست بهدای هیدروکورتسترون مبدل گشته و سبب تحریک غدد چربی میگردد. بنابراین حجم و میزان ترشح غدد چربی افزایش می یابد.

- **عدم** ریزش طبیعی سلولهای مرده سطح پوست:

برخی اوقات ریزش سلولهای مرده پوست از حال طبیعی خارج میگردد. ریزش نامناسب سبب میگردد که سلولهای مرده پوست به یکدیگر چسبیده و بروی هم اتاشته گردند.

- **افزایش** سرعت تکثیر سلولهای پوست:

برخی اوقات سرعت تکثیر سلولهای پوست از حالت طبیعی خارج گشته و با سرعت بیشتری تکثیر می یابد ؟ (زایر حالت طبیعی). همین امر سبب میگردد تا سلولهای پوستی بوقوع ریزش نیایند.

-**هنگامی** که سلولهای مرده پوست بوقوع نمیریزند و با سرعت تکثیر شان افزایش می یابد، سبب انسداد روزنه های فولیکول میگردد. بنابراین ترشحات مترشح از غدد چربی نمیتوانند مانند قبل سهولت از کانال فولیکول جریان یافته و به سطح پوست

بریزند. از طرفی هنگامی که ترشحات غدد چربی از میزان طبیعی خود افزایش می یابد دو عامل فرق دست بانست هم داده و سبب احتباس و تجمع مواد چرب( **SEBUM**) در

پشت محل انسداد میگردد. تجمع ترشحات چربی به همراه سلولهای مرده پوست به زیر روزنه های مسدود یک محیط ایده آل برای رشد و تکثیر باکتریهای بی هوازی پوست

فراهم می آردند. بنابراین جوش های موسوم به آکنه تجمع باکتریها، سلولهای مرده پوست و چربی میباشد. هرگاه حیوانات جمع شده در این کانالهای مسدود به داخل پوست اطراف نفوذ کند یک واکنش التهابی روی میدهد. تجزیه سبوم به اسیدهای چرب و

ترشح آزیوم توسط باکتریها نیز سبب التهاب میباشد. التهاب جوشها به علت هجوم گلبولهای سفید به سمت جوشها میباشد که برای از میان بردن عامل متجاوز و از میان

بردن آنها صورت می‌پذیرد.

نکته: همانطور که هورمون تستوسترون ایجاد آکنه می‌کند، استروژن یا همان هورمون زنانه در خشک کردن و کاهش ترشحات غدد چربی موثر بوده و می‌تواند سبب درمان آکنه گردد. در کدام نواحی بدن بیشتر آکنه دیده می‌گردد؟

هر کجا که موجود داشته باشد جوش هم ممکن است ایجاد گردد. اما در برخی نواحی بدن که غدد چربی تراکم بیشتری داشته و میزان ترشح چربی بیشتر می‌باشد آکنه نیز بیشتر مشاهده می‌گردد این نواحی شامل: صورت، قفسه سینه، پشت، شانه ها و بخش فوقانی بازوها می‌باشند.

نکته: یکی دیگر از عواملی که می‌تواند در ایجاد آکنه موثر باشد خود مو می‌باشد. موهای ضخیم و بزرگ مجرای عبور چربی را باز نگاه میدارند اما موهای ریز و ضعیف قاعدتاً چنین خاصیتی می‌باشند. آکنه چیست؟

ضایعاتی که در اثر بسته شدن مجاری غدد چربی در صورت، گردن، پشت، شانه ها و سینه بوجود می آید جوش یا به اصطلاح آکنه می گویند. این ضایعات بصورت جوش های سر سیاه، سر سفید، جوش چرکی، کیست و ندول می توانند بروز کنند. آکنه در اکثر نوجوانان دیده میشود و می تواند تا پایان جوانی و حتی بالای سی سال هم دیده شود. جوش معمولاً بعد از چند سال بهبود می یابد ولی نمیتوان آن را به حال خود گذاشت چون با بهبود بعضی از جوشها، جوشگاه بوجود آمده تا پایان عمر باقی می ماند و از نظر زیبایی مشکل ساز هستند. گرچه این جوشگاه ها قابل ترسیم هستند ولی مانند پوست صدمه ندیده نمی شوند. در بعضی مواقع جوشگاه ها از نظر روحی فرد را آزار می دهند. بنابراین افکاره این است که جوش را درمان نمود تا جوشگاه راه چرون درمان راحت تر و سریعتر است و نتیجه کار هم رضایت بخش تر است. چگونگی بوجود آمدن جوش:

غدد سینه یا چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اوایل دوران بلوغ یا ترشح هورمون مردانه یا آندروژن این غدد شروع به بزرگ شدن و فعالیت خود که تولید و ترشح چربی است، را آغاز می کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوستی بجز در کف پا و دست وجود دارد ولی بیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه ها است. غدد چربی ترشحات خود را بوسیله مجاری چربی که در ارتباط با فولیکول مو است، به سطح پوست تخلیه می کند. افزایش ترشح چربی باعث صدمه به مجاری غدد می‌گردد و سلول های چدار این مجاری آسیب دیده و کثده می شوند و این سلول های صدمه دیده بهم پیوسته و تولید پلاک یا لخته می کنند و می توانند مجاری را مسدود نمایند. از طرفی در بعضی افراد پوسته ریزی پوست باعث بعضی نقض ها در آتریم های لازمه برای پوسته ریزی طبیعی، بطور کامل انجام نمی گیرد و پوسته های روی هم انباشته شده در منافذ مجاری چربی باعث بسته شدن این مجاری می شوند. با بسته شدن این مجاری به هر وسیله، چربی در مجاری انباشته شده و با کثری های موجود در این مجاری رشد زیادی کرده و این چربی ها را تخمیر میکنند و مواد شیمیائی تولید شده در اثر تخمیر و ترشح بعضی فاکتورها از با کثری های موجود و همچنین انباشتگی چربی در مجاری باعث صدمه بیشتر به دیواره مجاری شده و آن را بطور کامل از بین می برند. با ورود چربی، سلول های مرده دیواره، با کثری ها و مواد تخمیری و آتریمی به

داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش می‌گردد. عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده جوش

بهداشت فردی: گر چه آلودگی و کثیف بودن صورت و بدن علت ایجاد جوش نیستند ولی در تشدید جوش کمک می کنند. شستن صورت روزی دوبار با صابون و یا شامپو در بهبودی جوش کمک می کند. با آب گرم نباید صورت را شست، چون گرما ترشح چربی را افزایش می دهد و همچنین آب سرد نیز می تواند منافع مجاری را خشک تر کند و به بسته شدن این منافذ کمک نماید. پس بهتر است با آب ولرم صورت را شست. رژیم غذایی: معمولاً غذا باعث ایجاد جوش نمیشود. گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد جوشها را بدتر می کنند ولی این عمومی نیست و بقیه افراد نیاز به رژیم غذایی ندارند. ترشح زیادی انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش می شود. با خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می یابد. پس فقط افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می شوند نیاز است که از خوردن این غذاها پرهیز کنند. البته باید توجه داشت که عوامل دیگری نیز در ایجاد و تشدید جوش سهم هستند. پس باید موقعی قضاوت کرد که این غذاها باعث تشدید جوش می شوند که با هر بار مصرف آنها جوش بدتر شود. از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این عت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرمای، کشمش، محصولات دریایی ( ماهی و میگو ، بعضی از میوه جات ( موز ، کیوی ، خرمالو ) و غیره. بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود. نور خورشید:

گرمای حاصل از نور خورشید باعث تحریک ترشح چربی و از طرفی باعث خشک شدن منافذ می شود. پس بهتر است از قرار گرفتن در تابش مستقیم آفتاب اجتناب کرد. فرآورده های آرایشی: افرادی که پوست چرب و دارای جوش هستند باید از کرم پودر و مرطوب کننده و حتی ضد آفتاب هایی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. این محصولات باید غیر آکنه زا و غیر کومدون زا باشند. مواد آرایشی را باید روزی دوبار از صورت خود با آب و یا شیر پاکن های فاقد چربی و سازگار با پوست چرب پاک کنید. کرم پودرهای رنگی فاقد چربی می توانند قرمزی پوست شما را از نظر محفی کنند. در صورت لزوم از مازکی استفاده شود که باعث التهاب پوستی نگردد (شما به آن حساسیت نداشته باشید که با تست کردن در داخل بازوی می توانید از سلامت آن مطمئن شوید). دوران بارداری و عادت ماهیانه: در ؟ ماهه نخست بارداری و چند روز پیش از قاعدگی به خاطر نوسانات هورمونی آکنه تشدید می‌گردد.

داروها: مصرف برخی داروها میتواند ایجاد آکنه کند مانند استروئیدها و

کورتیکواستروئیدها، تزریق و یا مصرف قرص تستوسترون، لیتیوم و دانازول. رژیم غذایی: مصرف بیش از حد سد سبب تشدید آکنه می‌گردد. بد در تنگه، مارچویه و غذاهای دریایی وجود دارد.

مواد شیمیایی: برخی مواد شیمیایی ایجاد آکنه میکنند مانند علف کشها، قیر و طفران زغال سنگ، روغن پارافین، روغنهای روان کننده و روغن های خوراکی حین آتیرزی. تحریکات پوستی: از اعمال فشار و ایجاد سایش در نواحی مستعد زدن جوش خودداری کنید. از قرار دادن طولانی مدت دستان بپرز چانه خودداری کنید. آب و هوا:

آکنه در آب و هوای گرم و مرطوب تشدید می‌گردد. همچنین پس از سونا یا طولانی مدت. فصول سال:

شروع آکنه در فصول پاییز و زمستان افزایش می یابد. آلودگیها و محرکهای محیطی: اعمال فشار، ترکاندن و کندن جوشها: عوامل ایجاد جوشهای جدید می‌باشد. درمان جوش:

در درمان جوش نباید هسته شوید. چون درمان جوش یک فرآیند مداوم و طولانی است. درمان جوش در حقیقت کنترل جوش زدن صورت و بدن شما می باشد نه ریشه کن کردن آن. اگر با درمان جوش شما بهبود یافت درمان را قطع نکنید بلکه با مشاوره با پزشک خود داروهای مصرفی را تعدیل دهید. گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش صورت بمدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از دارو جوش صورت شما بهبودی نیافت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید درمان تغییر یابد. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن دارو انتخاب می شود. پس بدون مشاوره با پزشک خود اقدام به مصرف یا تغییر دارو نکنید. در صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی و یا پوست شما ایجاد شد پزشک خود را در جریان گذارید.

در مواردی که کیست و ندول ایجاد شود گاهی نیاز به تزریق دارو بداخل کیست و ندول است و گاهآ کرایو نیز در درمان مورد استفاده قرار می گیرد. جوشهای سر سیاه و سر سفید اگر با مصرف کرم های لایه بردار تخلیه نشوند نیاز به تخلیه آنها با وسایل خاصی است. پس از فشار دادن این جوشها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کنید چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه می‌گردد. از کندن جوشها اجتناب کنید چون باعث لک و ایجاد جوشگاه می‌گردد. در طول درمان گاهی نیاز است که از آنتی بیوتیک خوراکی از قبیل تراسیکیلین، اریتروماسین، داکسی سایکلین و غیره ... مصرف نمایند. این داروها علاوه بر کاهش مقدار باکتری باعث کم شدن التهاب نیز می‌گردد. اگر با مصرف طولانی آنتی بیوتیک دچار قارچ نشدید با اطلاع پزشک دارو را قطع و قارچ را درمان نمایید.

از عوارض جانبی داروها هراس نداشته باشید و به پزشک خود اطمینان کنید چون

ترس از دارو باعث اختلال در روند درمان می‌گردد. در صورت هر گونه تغییری در مزاج و وضعیت جسمی پزشک خود را مطلع نمایید. اگر دارویی غیر از داروی درمانی جوش مصرف می‌کنید به پزشک اطلاع دهید. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری و شیر دهی مضر هستند بنابراین در صورتی که شما باردار هستید یا به نوزادان شیر می‌دهید به اطلاع پزشک برسانید.

در مواقعی جوش به داروهای رایج جواب ندهد و یا جوش بصورت کیست و ندول های بزرگ باشد یا صلاحیت پزشک شاید نیاز به مصرف داروی اکوتان (اپورتو تینوتین) باشد. این دارو عوارض متعددی دارد که ازآما در هر بسیاری دیده نمی‌شود. باید قبل از شروع و در طول درمان برای پیشگیری از عوارض این دارو معاینات پزشکی و آزمایشات لازم انجام گیرد. در حین مصرف این دارو و احتیاطاً تا یک سال بعد از قطع دارو باید جلوگیری از حاملگی صورت گیرد. دوره درمان باید کامل شود چون می‌تواند باعث عود جوش گردد. توصیه های پزشکند را در حین درمان جوش فراموش نکرده و دقیقاً اجرا کنید. همیشه در ذهن داشته باشید که جوش را نمی‌توان بطور کامل از بین برد ولی می‌توان آن را کنترل نمود.

درمان جوشگاه های جوشروش های مختلفی برای از بین بردن جوشگاه ها استفاده میشود ولی باید در نظر داشته باشید که با هیچ روشی نتیجه صد در صد نیست. از جمله این روش ها می‌توان از لیزر، میکرودرم ابرشن، لایه برداری یا مواد اسیدی و کرم های لایه بردار، سالیسیل یا آزاد کردن جوشگاه های فرو رفته از زیر، تزریق کلانژن، هیالورونیک اسید و جربی را نام برد. گاهی نیاز است برای رسیدن به نتیجه مطلوب از چند روش استفاده نمود. همچنین می‌توانید از بیخ برای کاهش التهاب و تورم جوشها استفاده کنید. -چای نوشید و مسر مصرف کنید. -خمیر نشاسته یکگ لایه بردار ملایم میباشد. خمیر نشاسته را میتوانید با مخلوط نشاسته و آب بدمت آوریید. - شما میتوانیید برای خشک کردن جوش ها از خمیر دندان (غیر ژلی) استفاده کنید. برای اینکه اندکی از خمیر دندان را بپوی جوشها قرار دهید. -برای کاهش تورم و التهاب جوشها اندکی کرم هیدروکورتیزون بروی جوشها بدالید. غذاهای مفید تعداد کمی از متخصصان پوست عقیده دارند که رژیم غذایی نمی‌تواند بر آکنه اثر بگذارد؛ اما متخصصین تغذیه زنده و دارای تجربه کافی و نیز پزشکان طب جایگزینی، در این زمینه موفقیت های چشم گیری با رویکرد رژیم غذایی به دست آورده اند.

- به نظر می‌رسد که کمبود روی در رژیم غذایی، در التهاب و تورم پوست و تأخیر در بهبود زخم و شرایط بروز آکنه نقش داشته باشد.
- جگر در برگیرنده مقادیر بالای ویتامین A است که به کاهش جای زخم کمک می‌کند. هریج و سبب زمینی حاوی بتاکاروتن است که به ویتامین A تبدیل می‌شود. دریافت کافی بتاکاروتن برای آکنه مفید است.
- غلات سبوس دار نیز حاوی کروم است که به کاهش عفونت پوست کمک می‌کند.
- تخم بزرگه، کنبه، ذرت بو داده و آفتاب گردان محوی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز برای بهبود پوست هستند. می‌توان مواد فوق را با هم چرخ کرد و در یخچال نگه داری نمود و یا ماست، میوه ها، سوپ ها و غلات مصرف کرد.
- همچنین توت ها، مرکبات، قهقل و انبه منابع غنی ویتامین C هستند که برای سلامت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت های باکتریایی مورد نیازاند.
- آراکادو و جواهر گندم محوی ویتامین E است که به ساختار پوست و سلامت آن کمک می‌کند.

- سیرا پیاز و تخم مرغ حاوی سولفور است که به رهایی از آکنه کمک می‌کند.
- روغن پانچال محوی گاما گلیوتلینک اسید است که به ایجاد پوست تازه کمک کرده و آن را نرم و قابل ارتجاع نگه می‌دارد. غذاهایی که باید از خوردن آنها پرهیز کرد:
- جلبک های دریایی که حاوی مقادیر بالای ید است، در بعضی موارد باعث بدتر شدن آکنه می‌شود.
- برای بیشتر نوجوانان، داشتن پوستی سالم و درخشان یک اولویت محسوب می‌شود. شواهد علمی مبنی بر اثر شکلات و شیرینی های خامه ای بر روی پوست و ایجاد آکنه وجود ندارد.
- تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی غنی از چربی های ضروری که بیشتر در مغزها، دانه ها و ماهی های روغنی یافت می‌شود، می‌تواند در حفظ سلامت پوست نقش داشته باشد.
- عادات غذایی بد می‌تواند در کینتیت پوست و مو تأثیر بگذارد.
- بعضی از گیاه ششامان توصیه می‌کنند که مالدین مخلوط روغن درختچه چای و برگهای کلم و سیرتازه بر روی پوست میلا به آکنه می‌تواند مفید واقع شود.
- منبع سلامت پزشکان بدون مرز

### پلی سیمسی

پلی سیمسی چیست؟

شرح بیماری

پلی سیمسی (polycythemia) افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون این اختلال بیشتر در بزرگسالان بالای ۵۰ سال بروز می‌کند. اولی‌مخلوده‌سنی آن ۹-۱۵۰۰ سال‌است و در آقایان شایع‌تر است این بیماری سه نوع دارد:

پلی سیمسی ثانویه پلی‌سیمسی واکنشی ، که عارضه‌ای از بیماری‌ها عواملی غیر از اختلالات سلول‌های خون‌است

پلی سیمسی استرسی پلی سیمسی کاذب که‌به‌کاهش حجم پلاسما خون‌دری‌بومی‌باشد. علایم شایع برخی بیماران هیچ علامتی ندارند. سایر بیماران ممکن‌است‌داری‌هر یک‌از علائم‌زیر باشند:

خشکی سررده خواب‌آلودگی منگی خارش یا پرخونی‌پوست بزرگی‌لحمال خونریزی‌بدون‌توجه عطل

۱- پلی سیمسی حقیقی ناشناخته ۲- پلی سیمسی ثانویه بیماری‌های مادرزادی قلب

بیماری‌های مزمن‌ریه کشیدنی‌سیگار معمولی یا سیگار برگ زندگی در ارتفاعات بالا ۳-

پلی سیمسی استرس مصرف‌داروهای‌ادرآور، استعمال‌دخانیات کم‌آبی‌بدن عوامل افزایش‌دهنده‌خطر استعمال دخانیات بیماری‌های‌قلبی یا زروی استرس سایه‌خاترادیگلی‌پلی سیمسی پیشگیری

پلی سیمسی حقیقی در حال‌حاضر قابل‌پیشگیری نیست پیشگیری‌از پلی سیمسی ثانویه‌با

پلی سیمسی استرس خودداری‌از استعمال‌دخانیات جلوگیری‌از

کم‌آبی‌بدن‌اقام‌به‌درمان‌طبیبی بیماری‌های‌قلبی یا زروی عوارض مورد انتظار

پلی سیمسی حقیقی غیر قابل‌علاج است‌ولی‌علایم آن‌با در مان قابل‌کنترل‌است

متوسط‌مدت‌زنده‌مانند بیماران‌با درمان ۱۵-۷ سال‌است حتی‌برخی بیماران ممکن‌است ۲۰

سال‌با بیشتر نیز زنده‌مانند. سایر انواع پلی سیمسی‌با

پرطرف‌کردن‌علت‌زمینه‌ای قابل‌درمانند. عوارض احتمالی

تشکیل لخته‌درون‌وریدها یا شریان‌ها ؛ نفرس سکه‌مغزی حمله‌قلبی زخم‌گوارش

سنگ‌کلیه لوسمی نوعی سرطان خون درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن‌است‌شامل‌بررسی‌های آزمایشگاهی مغز استخوان‌و خون (شمارش گلبول‌های قرمز خون اندازه‌گیری‌هماتوکریت ، اشعه‌نگاری کلیه‌ها و

بررسی گلبول‌های قرمز با کروم‌رادیو‌اکتیو باشد. مراحل درمانی بر اساس وضعیت‌هر

بیمار متفاوت‌ب‌بوده و به‌سبب‌بیمار، مدت‌بیماری نوع‌پلی سیمسی عوارض و فعالیت‌در

زمان ابتلا به این بیماری بیماری‌سنجی دارد.

مراحل درمانی احتمالی‌بر حفظ‌هماتو کریت‌در نزدیک‌محدوده‌طبیعی و جلوگیری‌از

تشکیل لخته یا خونریزی عبارتند از: فصد (گرفتن خون‌اضافی‌بدن‌از طریق‌پورید)؛

درمان‌رادو‌یویزوتوپ و دارو درمانی درمان‌انتخاب‌شده‌سنجی‌به‌علاوه

پاسخ‌به‌درمان‌دارد. در مواردی ممکن‌است‌به‌پیش‌از یک‌نوع‌درمان‌تایز باشد. داروها

آسپیرین پلی‌جوگیری‌از لخته‌شدن‌خون‌دو کاهش‌احتمالی‌سکه‌مغزی‌با

حمله‌قلبی ممکن‌است‌توصیه‌گردد.

فسفر رادیو‌اکتیو سیتو‌توکسیک آل‌یورینول‌برای کاهش‌داند‌سطح‌الای‌اسید اوریک

داروهای ضد‌خارش داروهای مسک‌کننده‌گردنده H۲ با داروهای ضد‌اسید برای‌مهار تولید

پیش‌از حد اسید معده

فعالیت‌در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری‌های طبیعی خود را هر چه سریعتر از سر بگیرید. رژیم غذایی رژیم خاصی تازید نیست برای حفظ مایعات بدن در حد مطلوب هر دو ساعت ۲۵۰ سی‌سی مایعات بنوشید. درجه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم پلی‌سیستمی باشید. بروز علائمی که نشانه عوارض پلی‌سیستمی هستند. اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند. منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

#### ایمز

ایمز چیست ؟

در لاتین این کلمه متشکل از حرف اول کلماتی است که به معنای سندرم نقص ایمنی اکتسابی می باشد

میزبان اصلی عامل عفونت گلوبولهای سفید خون از نوع لنفوسیت های کمکی (CD۴) می باشد. حمله ویروس ایمز به این سلولها باعث اختلال در عمل کرد سلولهای دفاعی می شود و تکثیر آن در داخل سلولهای دفاعی منجر به کاهش قابل ملاحظه آنها می شود این صدمات به سیستم ایمنی ، بدن را در مقابل عفونت های فرصت طلب و سرطاناتی فرصت طلب که اکثرا شدید و کشنده هستند بی دفاع می نماید. عامل بیماری عامل عفونت ایمز ، ویروس نقص ایمنی (HIV) است. ویروس ها ذرات میکروسکوپی هستند که برای تکثیر و رشد خود نیاز به ورود به سلول موجودات زنده دارند و می توانند باعث آسیب رسانی به سلولهای میزبان و در نهایت خود میزبان شوند. ویروس ایمز از خانواده رترو ویروس می باشد و خواص ژنتیک آن در زنجیر RNA وجود دارد. تاکنون دو نوع از این ویروس شناخته شده است.

۱- HIV که بیشتر در کشور های صنعتی دیده می شود.

۲- HIV که عمدتاً در آفریقا گسترده است و از لحاظ بیماری زایی ضعیف تر از نوع یک می باشد.مشابهت ژنتیک آن دو گونه محدود بوده و HIV-۲ مشابهت ژنتیکی

بیشتری با ویروس SIV که در میمونها دیده میشود دارد. ساختار ویروس لایه خارجی که دارای گیرنده اختصاصی است و امکان اتصال به سلول های لنفوسیت کشک کننده (CD۴) را فراهم می کند. لایه میانی شامل پروتئینهای داخل ویروس هستند که عمل حفاظت از ساختارهای ژنتیکی رل به عهده دارند. در لایه داخلی ، ساختار های ژنتیکی و آنزیمهای کنترل کننده فعالیت های ویروس قرار دارد. ایدئمیولوژی شدت بیماری و گسترش آن در جهان بعد از اولین گزارش که در سال ۱۹۸۱میلادی (۱۳۶۰شمسی) بوده است ، بیماری ایمز را در شمار یکی از مهمترین معضلات بهداشتی ، درمانی ، اجتماعی و اقتصادی قرار داده است .

با گزارش ۲۳ میلیون فوت بعثت ایمز از ابتدای ایدمی تا پایان ۲۰۰۱ ایمز چهارمین عامل مرگ در جهان و اولین عامل آفریقای زیر صحرا شناخته شده است اکثر این قربانیان جوان بوده و۵ میلیون نفر از آنان را کودکان زیر ۱۵ سال تشکیل می دهند. در حال حاضر وجود ۴۰ میلیون فرد آلوده و بیمار در جهان تخمین زده میشود. ۹۵٪ مبتلایان جهان در کشور های در حال توسعه زندگی می کنند . از نظر سازمان جهانی بهداشت دنیا به ده منطقه جغرافیایی تقسیم شده است و میزان آلودگی در هر منطقه متفاوت است .

در سال ۱۹۹۸ در هر ساعت ۲۲۰۰۰ نفر آلوده شده اند که یک سوم مبتلایان در گروه سنی زیر ۲۵ سال قرار داشته اند این عده در دهه بعد یعنی قبل از ۳۵ سالگی فوت خواهند کرد امید به زندگی که در قرن ۲۰ با افزایش بهداشت و بکارگیری واکس های مختلف حتی در آفریقا افزایش پیدا کرده و به مرز ۵۹ سالگی در ابتدای ۱۹۹۰ در جنوب افریقا رسیده بود تا سال ۲۰۰۵ و ۲۰۱۰ به مرز ۲۵ سالگی سقوط خواهد نمود . تا به امروز ۱۴ میلیون کودک به علت فوت والدین بخصوص مادران خود به علت بیماری ایمز یتیم شده اند .

بر اساس گزارشات بهداشت جهانی منطقه خاورمیانه و شمال افریقا که ۹۸٪ مردم آن مسلمان هستند یکی از پاک ترین مناطق دهگانه محسوب می شوند که مهم ترین علت آن پایبندی مسلمانان به اصول اخلاقی است .تامسفانه گسترش بیماری در معادن توریفی که اشتراک سرنگ و سوزن داشته اند باعث شده است که کشورهای مثل بحرین ، ایران ، تونس مصر و پاکستان نیز در معرض خطر جدی قرار گیرند .

در تاریخ ۱۳۸۱(۱۷/۱) تعداد گزارش شده آلودگان و بیماران ایمز در کشور ۴۲۳۷ نفر بوده که ۱۸۹ نفر آن زن و ۶ در صد کل موارد از راه اعیان مبتلا شده اند . راه های انتقال ؛ احتمال آلودگی با تعداد ویروس ، قدرت مهاجم ویروس ، راه ورودی آن و در نهایت وضعیت ایمنی شخص دریافت کننده آلودگی رابطه مستقیم دارد .

ایمز سه راه انتقال عمده دارد ؛ ۱- جنسی

انتقال از طریق آمیزش جنسی که اولین راه و در حال حاضر شایعترین راه نیز می

باشد ، شناخته شده است .

نماس جنسی یا فرد آلوده ؛

در جهان ۸۰-۷۰در صد آلوده شدگان از طریق ارتباط جنسی به بیماری مبتلا شده اند . آلودگی از مرد به زن ، زن به مرد و مرد به مرد به مرد منتقل می شود زنان نسبت به مردان ۳-۵ برابر بیشتر در خطر ابتلا قرار دارند.

وجود سایه اولین ارتباط در سنین پایین ، تعدد شرکا جنسی و سابقه عفونتهای مقاربتی هنگامی احتمال انتقال بیماری را افزایش می دهند .

در تماس جنسی ویروس از مرد به مرد ، زن به مرد و مرد به زن منتقل می شود که مرد به مرد بیشترین خطر انتقال و زن به مرد کمترین خطر انتقال را داراست .

در هر بار تماس جنسی (۱-۱)خطر انتقال از زن به مرد ۳-۵٪ خطر انتقال از مرد به زن وجود دارد. اما به علت تعدد دفعات تماس و طولانی بودن دوره باروری وباردهی (۷۰-۸۰٪)بیماران در این گروه قرار می گیرند.

وجود شرکا جنسی متعدد و روابط جنسی پر خطر احتمال آلودگی را افزایش میدهد. وجود عفونت های التهابی آمیزش مثل سوزاک و کلامید یا احتمال آلودگی در اثر تماس با ویروس HIV را ۳الی ۵ برابر افزایش میدهد . وجود عفونت های زخم دار در دستگاه تناسلی ۵ الی ۱۰ برابر خطر آلودگی را افزایش میدهد.بالاخرین گزارش در افزایش ابتلا و یا انتقال ویروس HIV دربیساران با تاریخچه عفونت دستگاه تناسلی ۲۰ برابر است .

همچنین انتقال از راه آمیزش برای جوانان پر مخاطره تر می باشد . هر چه سن شروع آمیزش پایین تر باشد احتمال آلودگی در این گروه بیشتر است. مطالعات نشان داده که دختران و پسران جوان اولین تجربه های جنسی خود را با افراد بزرگتر ، با تجربه تر و پر خطرتر کسب می کنند. نفاذنی بودن آمیزش ، عدم آگاهی به راههای پیشگیری و آمیزش با آسیب و جراحیت بیشتر عوامل اصلی افزایش ابتلا می باشد.۲-سادر به کودک از طریق مادر آلوده به جنین و نوزاد ؛

مادر آلوده در دوران بار داری ، هنگام زایمان و حین شیر دهی در ماههای اول بعد از زایمان ، بیماری را به نوزاد خود منتقل میکند . ۱۰ درصد از افراد آلوده جهان را کودکان آلوده تشکیل میدهند. اکثر این کودکان ساکن آفریقا هستند.

در کشور های آفریقایی به دلیل وجود کمبود های غذایی به خصوص کمبود ویتامین A ، بالا بودن تعداد حاملگی ، وجود عفونتهای مختلف مقاربتی و عدم امکان دارو درمانی احتمال انتقال آلودگی از مادر به نوزاد ۵۰-۳۰ در صد می باشد .

آخرین راه انتقال ، انتقال از طریق مادر به فرزند است که می تواند در طی دوران بارداری در اثر عبور ویروس از جفت آسیب دیده، در حین زایمان به علت تماس مخاط بدن نوزاد با خون مادر در کانال زایمانی و یا در هنگام شیردهی صورت بگیرد. شایعترین مرحله آلودگی هنگام تولد است که نوزاد با ترشحات و خون آلوده در تماس نزدیک قرار بگیرد.

در کشورهای آفریقایی که مادران فقر غذایی بخصوص کمبود ویتامین A دارند، فاصله حاملگی ها باعث عدم تنظیم خانواده کوتاه بوده و آمار بیساربهای مقاربتی نیز در آنها بالاست احتمال آلوده شدن کودک از مادر آلوده ۳۰-۵۰٪ است و بر عکس در

کشورهای پیشرفته عدم فقر غذایی ، رعایت تنظیم خانواده ، درمان بیماریهای مقاربتی در هنگام حاملگی و دارو درمانی با سه داروی ضد ویروس HIV احتمال تولد کودک آلوده را به ۳-۵٪ کاهش داده است . ۳- خون و فرآورده های خونی الف: تریق خون و فرآورده های خونی ب: ورود اجسام نیز و برنده آفشته به خون آلوده در پوست ج : اشتراک سرنگ در معادن تریقی خون و فرآورده های خونی (برخیزترین راه انتقال ، دریافت خون آلوده است که بیش از ۹۰در صد احتمال آلودگی از این طریق وجود دارد اما در حال حاضر در دنیا فقط ۳درصد آلوده شدگان از این طریق آلوده شده اند به خصوص در سالهای اخیر با انجام آزمایشهای تشخیصی ، کلیه خونهای مشکوک معدوم می شوند و اصولا با پیشرفت علم پزشکی نیاز به دریافت خون کاهش یافته است .

اما راه آلودگی از طریق اشتراک سرنگ در معادن تریقی با وجود ورود میزان کمی خون آلوده به مراتب شایع تر از دریافت خون آلوده است . درمان معادن تریقی به علت مصرف مواد مخدرسیستم ایمنی دچار تضعیف شده و همچنین به علت ورود مستقیم مقداری ازخون استفاده کننده سرنگ به درون سیستم عروقی فرد معاد خطر ابتلا دراین افراد به شدت افزایش پیدا می کند ( ۱۶۰ ) و این افراد می توانند به عنوان کانون گسترش عفونت عمل کنند.افراد معاد تریقی استفاده کننده از سرنگ مشترک در زندان ۵/۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به عفونت هستند .

ده در صد آلوده شدگان جهان از این راه آلوده شده اند و آمار در برخی از کشور ها به حداکثر ۸۲ در صد می رسد هر وسیله بهداشتی - درمانی نیز و برنده که احتمال آفشته شدن به خون آلوده را داشته باشد ، در صورت ضد عفونی نشدن و ایجاد کردن زخم ، می تواند فرد سالم را آلوده نماید . لذا ابزار پزشکی و دندان پزشکی ، لوازم خال کوبی ، سوزاندن مو، موایخ کردن گوشت ، حیوانات ، تیغ سلمانی و مسواک ممکن است باعث انتقال آلودگی شود. کمتر از یک دهم در صد افراد آلوده در دنیا از این راه مبتلا شده اند. ویروس بسیار ضعیف است و قادر به ادامه حیات در خارج از بدن به مدت طولانی نمی باشد .

بیماری از طریق دست دادن ، بوسیدن در یک اتاق خوابیدن ، و از یک ظرف غذا خوردن و همچنین استفاده از حمام مشترک ، استخر مشترک ، توالت مشترک ، و نیش حشرات منتقل نمی شود) علامت بالینی:

پس از ورود ویروس به داخل بدن و شروع آلودگی فرد آلوده تا پایان عصر علائم مختلفی را تجربه می کند این علائم بستگی به بیماری زایی ویروس ، تعداد ویروس ، راه انتقال و وضعیت ایمنی میزبان در مراحل مختلف دارند . عفونت های مختلف به خصوص عفونت های ویروسی در شخص آلوده باعث افزایش تکثیر ویروس HIV در سلولهای دفاعی و تسریع در پیشرفت بیماری می شوند. همچنین بر خلاف اکثر عفونت ها ، ایند دارای ۲ مرحله بیماری است یکی در ماههای اول ورود ویروس و دیگری در انتها و بعد از دوره بی علامت است.

مراحل آلودگی و بیماری ایند عبارتند از :

۱- مرحله حاد

۲- مرحله بی علامت

۳-مرحله بزرگی غده لنفاوی متشربه پایدار

۴- مرحله سندرم ایند

الف : علائم عمومی

ب : علائم عصبی

ج: عفونتهای ثانویه

د: سرطانهای ثانویه

ه: سایر موارد ۱- مرحله حاد:

دواین مرحله یکسری علائم شایع از جمله تب ، بزرگ شدن غدد لنفاوی ،شایعات پوستی و گلودرد وجود دارد که حالتی شبیه میزوتوکسمیس ایجاد می کنند و همچنین یکسری علائم که شیوع کثیر دارند مثل سردرد ، اسهال ، تهوع ، استفراغ ، کاهش گلبول سفید و پلاکت .

مرحله حاد :

اکثر افراد آلوده ۲ الی ۴ هفته ( بر اساس بعضی گزارشات حد اقل ۶ روز و حد اکثر ۶ هفته ) پس از ورود ویروس ، طیف وسیعی از علائم بالینی را نشان می دهند ، این علائم به مدت یک الی چندین هفته ( ۴ الی ۵۶ روز ) باقی می مانند. با تولید پادتن بر علیه ویروس علائم بیماری بهبود پیدا می کنند .

این علائم عبارتند از : تب ، گلر درد خفیف ، بزرگی غدد لنفاوی ، سر درد ، ضعف و کوفتگی ، درد مفاصل و مایجه ای ، بی اشتهایی و کاهش وزن ، تهوع ، استفراغ و اسهال که ممکن است از شدت متفاوتی بر خوردار باشند . همچنین ممکن است علائم مغزی مثل مننژیت ، انسفالیت ویروسی و نیز درگیری پوست و مخاط نیز ایجاد شوند.

دو این مرحله در صورت بروز کاهش شدید قدرت سیستم ایمنی امکان وجود عفونتهای فرصت طلب پیش می آید اما با افزایش مجدد سلولهای دفاعی این عوارض بهبود می یابد . تاکنون هیچ مورد مرگ و میر در این مرحله گزارش نشده است . مرحله بی علامت : دراین مرحله فرد مانند افراد عادی جامعه است ومسکن است دچار حسنگی ، عرق شبانه ، اسهال متناوب و تب خفیف باشد که این علائم می تواند در کم خونی ها ، اختلالات دستگاه غدردون نیز و بیماریهای روانی هم مشاهده شود

مرحله بی علامت

با بهبودی مرحله حاد که بر اساس شدت علامت از یک تا چندین هفته طول می کشد. بیماری به یک مرحله نهفته و بی علامت وارد می شود که مدت آن در کشور های پیشرفته به علت وجود امکانات خوب بهداشتی ۱۵-۱۰ سال و در کشور های در حال توسعه ۱۰-۸ سال تخمین زده می شود . این دوره برای بیماران مونث کوتاه تر و برای کودکان و افراد سالمند بسیار کوتاه است . در حقیقت در مرحله بدون علامت با وجود تکثیر فعال ویروس ( حدود ۱۰ بیلیون در روز ) سیستم دفاعی بدن توان مبارزه با آن را داشته و تعداد سلولهای لنفوسیت کمنکی (CD۴) تقریبا ثابت می ماند . افراد آلوده در این مرحله ، عفونتهای شایع در جامعه غیر آلوده ، مثل تبخال آفت و درماتیت سیوریک را مگرآ تجربه میکنند ولی عوارض آنها شدید تر و طولانی تر از افراد طبیعی می باشد . ۳۰- مرحله بزرگی غدد لنفاوی متشرب پایدار :

غدد لنفاوی در اندازه های نیم تا دو سانتی متر ، بدون درد در بیش از دو نقطه بدن ظاهر میشوند ناحیه کشاله ران در این محاسبه قرار نمی گیرد غدد لنفاوی اکثرا به صورت دو طرفه بزرگ می شوند . حداقل ۳ ماه به این صورت باقی می ماند و امکان دارد اندازه آنها تغییر پیدا کند.

بزرگی غدد لنفاوی پایدارومتشرب (PGL) :

که در آن گره های لنفاوی در بیش از ۲ ناحیه از بدن که عمدتا درنواحی گردنی پشت گردن ، زیربغل و ناحیه کتک است بطور دوره بزرگ می شوند که درمعاينه درد ندارند ، متحرک و چرمی هستند. البته چون PGL درسارکونیدوز، سبیلیس ثانویه وهوجکین لنفوم هم دیده می شود بنابراین برای تشخیص نهایی باید از یافته های هیستوپاتولوژیک استفاده کرد که در آن طرح Follicular hyperplasia مشاهده می شود). ۴- مرحله پایدار :

در این مرحله ویروس ایندز به تمام سیستم ها و ارگانهای بدن حمله کرده و به تنهایی و یا به کمک عوامل مختلف مانند ( میکروب ها - قارچ ها- انگل ها- ویروس ها ) عفونتهای مختلف را ایجاد می کند . یکی از شایع ترین علائم بیماری وجود تب طولانی بیشتر از یک ماه ، اسهال به مدت بیشتر از سه ماه و کاهش وزن شدید ( بیشتر از ۱۰ در صد در مدت کمتر از ۴ ماه ) است . سل یکی از مهمترین بیماریهایی است که با گسترش ایمنی ایندز در دنیا مجددا افزایش یافته است . بیماری سل حتی در کشورهای پیشرفته نیز بعلت شیوع ایندز از کنترل خارج شده است در مراحل نهایی بیماری که سلولهای دفاعی بدن بسیار آسیب دیده اند ، عفونت های فرصت طلب مثل سینه ، پهلوی به علت قارچ پنیوموسیستیس کارینی و سرطان کاپوسی و لنفوم عارض می شود. همچنین ویروس مستقیما به سلولهای بخش خاکستری مغز که مرکز یادگیری است حمله میکند و یا از بین بردن سلولهای آن سبب ایجاد اختلال در حافظه بیمار می شود. ایندز AIDS

شروع این مرحله زمانی است که شمارلنفوسیت های **CD۴** کمتر از ۲۰۰ شود و یا علامت بالینی اختصاصی ظاهر گردد.این مرحله دارای ۴ خصوصیت بالینی مهم می باشد:

- الف) عفونت فرصت طلب : دراین مرحله هرئوع میکروارگانیزی می تواند دریدن ایجاد عفونت کند.ولی احتمال دیگری فرد یا این عفونها تحت تاثیر ۴ فاکتور زیر است :  
اولین فاکتورخود میکروارگانسیم است **Exposure to the organism**  
دومین فاکتورتوان بیماریزایی میکروارگانسیم **Relative virulance**  
سومین فاکتورویفلاکسی که با داروهای مختلف انجام می شود **Chemoprophylaxis**  
آخرین و مهمترین فاکتور کفایت سیستم ایمنی است **Immuno competence**  
لازم به ذکر است این تقسیم بندی دیگر مورد استفاده نمی باشد.  
براساس یافته هایی که تا اینجا گفته شد علاوه بر تقسیم بندی اولیه که براساس علامت بالینی بودتقسیم بندی دیگری بنام والتررید (**walter Reed**) بیان شد که ازصفر تا ۶ درجه بندی شده است و ۴ پارامتر در آن دخیل می باشد.

- ب) عوارض مغزی :  
تظاهرات عصبی درمرحله ایدزمی تواته بصورت موضعی ویسنتیمیک ویا حتی تظاهرات روحی روانی باشد.وعت آن درگیری مستقیم مغزایروس **HIV** ، عفونها و سرطانهای فرصت طلب وهمچنین داروهایی که فرد میلاد مصرف می کند می باشد.
- ج ) عوارض کلی :  
بکسری علامت غیراختصاصی ازجمله تب اسهال وکاهش وزن می باشد که علت خاصی برای آنها نمی توان ذکر کرد که این علامت درآرقیقا بیشتر گزارش می شود چون امکانات تشخیصی در آنجا ضعیف تر است ودرنتیجه درسته علامت بی علت قارمی دهند.

**پیشگیری :**  
آمارنشان می دهد که ازسال ۹۲ به بعد تعداد بیماران میلای به **HIV** از ۱۳ میلیون نفربه بالغ بر ۵۰ میلیون نفررسیده است وبه مرز فاجعه آمیز نزدیک شده است بنابراین مردم وسنولان به فکراه حلی جدی برای جلوگیری از این فاجعه افتاده اند.  
اهمیت پیشگیری از اینجا مشخص می شود که ازین بردن عامل بیماری دریدن مسکن نمی باشد.ویتز واکسن موثری هنوز برای آن ساخته نشده است. ولی قطع چرخه انتقال بیماری به وسیله پیشگیری کاملاً امکان پذیراست وشمارسازمان بهداشت جهانی درسال ۱۹۹۰(**Listen, Learn Live**) اهمیت پیشگیری را نشان می دهد.

پیشگیری به طوموقع عملی نمی شود مگرپوسله آگاهی دادن به مردم که این آموزش دردرجه اول به عهده پزشکان وجامعه پزشکی ودرجه دوم به عهده هرکس دیگری است که ازایندز آگاهی دارد.درقیال دیگران احساس مسئولیت می کند.  
برای آگاهی وآموزش باید از تمام امکانات موجود ووسانه های گروهی استفاده کرد. همچنین زمان وسن خاصی برای آموزش وجودندارد چون هرمنخص می تواند از حدود ۹ سالگی تا ۶۵ سالگی اعتباردا شروع کند.ویتز اززمانی که بالغ می شود تا اواخرمصرفروابط جنسی را داشته باشد. همچنین انتقال خون، آزارایشگاهها واصلال دندانپزشکی درهرسن زمانی می تواند صورت گیرد.ولی کسانی که درمعرض رفتارهای پرخطرمی باشند یا کسانی که دارای نگرانات وابروهای غلطی هستند برای آموزش دراولیت قراردرند. راههای پیشگیری :

اجتناب از وارد کردن هرچسب نوک نیز نامطمئن به داخل پوست استفاده از سرنگ یکبارمصرف دوزتزیفات ویتز بودن بکنفرهمراه تا برتزیق نظارت داشته باشد کنترل خون وفراورده های خونی ، عدم استفاده از تیغ یا استفاده از تیغ یکبارمصرف درآرایشگاهها.استریل کردن وسایل پزشکی ودندانپزشکی درین مرضی ها ویتز استفاده از وسایل ایمنی برای خود پزشک یا دندانپزشک، خوشبختداری ودوری از روابط جنسی نامطمئن با افراد مختلف ، نداشتن شرکای جنسی متعدد ، بالاردن سن اولین تماس جنسی واینکه فرد فقط یک شرکک جنسی داشته باشد ومطمئن باشد که خود تنها شرکک جنسی طرف مقابل است ، استفاده از روشهای پوششی مانند کاندوم ، حامله نشدن مادرآلوده و در صورت آلودگی پیشگیری از آلودگی فرزند در درجه اول با استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند زیدودین به طورجدی کمک خواهد کرد و مساله مهم دربرنامه های مبارزه با ایدز این است که ما با خود بیماری مبارزه می کنیم نه با بیمار، بایدبا بیمار به صورت سالم زندگی کرد وارتباط داشت واورا ازجامعه طردنکرد چون طردن این افراد علاوه براینکه ازلحاظ انسانی واخلاقی درست نمی باشد باعث ایجاد مشکلات روانی دربیمارمی شودو احتمال آلوده کردن عمدی سایرافراد جامعه را بالا می برد.

غزل ایدز را باید به وسیله آگاهی از بین برد. ترس راه درستی نمی باشد. با بد دست دردمت هم دهم وازفاجعه وافتخارجهانی جلوگیری کنیم . باید نسل آینده ما دنیایی روشن وپر امید را پیش رو داشته باشد . نسل آینده قطعاً از ما درباره کارهایی که می توانستیم انجام دهیم و نداده ایم سوال خواهد کرد که ایدزیکي از آنهاست. یادوکنیم ویدانیم که وقت کم است. ازهمین امروز شروع کنیم . شاید فردا دیرباشد. مشکل عمده درمورد بیماران معاذ تزویقی این است که بعد از تزویق فرد به دلیل عدم تعادل روانی وجسمی ممکن است سرنگ خودرا درهرمکانی رها کند وباعث آلوده شدن افراد شود. همچنین به دلیل بی بندوباری دراین افرادویتز اینکه ممکن است ازلحاظ مالی برای تهیه مواد مخدر درمصرفیه باشند و دست به خودفروشی بزنند.ودرهمین حال روابط جنسی نامطمئن داشته باشند ، تمام این موارد به پیشرفت بیماری کمک می کند برای مبارزه با ایدز یکی از موثرترین موارد مبارزه با اعتیاد است وبه همین دلیل باید قدرت نه گفتن را درچروان خود تقویت کنیم. درمان:

فرضیه های درمانی برای درمان این بیماران بطورکلی دوفرضیه عمده وجوددارد.  
۱) حذف کامل ویروس از بدن از طریق تحریک توم ویروس ، ایجاد ترانسفورمیشن (**Transformation**) وساخته شدن پروتئین نامناسب وتزویق پیش داروهای غیرسیسی که درسلول آلوده سسی می شوند.

- ۲) جلوگیری ویا کاهش سرعت تکثیرویروس روش های درمان :  
A: جلوگیری از چسبندگی **GP۱۲۰** به سلول :  
۱) **Anti-Idiotypic**  
۲) تزویق **CD۴+**  
۳) استفاده از سوفقات دکستران  
B: جلوگیری از نفوذ ویروس به سلول ( **Anti GP۱ activity**) استفاده از **ALV۱**  
C: جلوگیری از انجام اعمال آنتیمها که مفضلاً<sup>۱</sup> درمحبت بعدی توضیح داده خواهد شد.  
D: مهارنواحی ژنی ؛ غیرفعال کردن ژنوم **tat** که تکثیرویروس را تحریک میکند وایفعل کردن ژنوم **nef** که بازدارنده تکثیرویروس است.  
E: جلوگیری از رهایی ویروس از سلول :  
۱) افزایش **PH**  
۲) استفاده اینترفرون ها (**IFN**) داروهای ضد ویروسی موجود :

- ۱-بازدارنده آنتیم ترانس کریپتاز معکوس **Reverse transcriptase inhibitors**  
**A/Nucleoside reverse transcriptase inhibitor**  
۱. **Zidovudin(ZDV)(AZT)**  
۲. **Didozine.ddI.r**  
۳. **Zalcitabine.ddc.r**  
۴. **Stavudine.Drt.f**  
۵. **lamivudine.vtc.۵**  
۶. **Abacavir**  
**B/Non-nucleoside reverse transcriptase inhibitor**  
۱. **Nevirapine**  
۲. **Delavirdine.r**  
۲-بازدارنده آنتیم پروتئاز **Protease inhibitors**  
۱. **Saquinavir**  
۲. **Ritonavir.r**

Indinavir\*  
Neffinavir\*  
Amprenavir\*  
۳-بازدارنده آزیمیتینگز

**Cytotoxicity**، سیارشدیدی که دارنده‌نوز درهست داروهای درمانی

فرازنگفته اند. درمان چند دارویی **Combination therapy** درمان ترکیبی مزیت های بسیارزایدی نسبت به درمان تک دارویی دارد که این مزایاشامل دوزمصرفی پایین تر،کاهش سمیت ، تاخیرمقاوم شدن ویروس نسبت به داروها ، هدف فرار دادن قسطنهای مختلف چرخه ویروس و... دردرمان چنددارویی بطورعمده دوشویه وجوددارد:

۱-درمان دودارویی ،

۲- درمان سه دارویی

آنچه که باتوجه به نتیجه تحقیقات تاکنون پیشنهادشده است استفاده از دوتابازدارنده آزیمیتینگز ترانس کریپتازمکومسی و یک بازدارنده آزیم پروتاز است .

ترکیب بعضی از داروها اثرات کاهشده برروی یکدیگر**Antagonist**مانند

**ZDV+dr1** و ترکیب بعضی از داروها بام تقویت کننده **(Synergist)** مستند مثل **ZDV+TC** استرازیبهای درمان

اولین اقدام پزشک برای رویارویی با این بیماران روان درمانی است. باید بیماردرخود احساس امنیت کند که بیماری او رو به بهبودی است

بیماری بااست که ازمرامل درمان تاحدودی آگاهی داشته باشد،کلیه مسائل مربوط به

پیشگیری به این بیماران آموخته شودونامی ریسک فاکتورها برای آنها بازگو شود. تعیین زمان شروع دارو:

۱-**Early therapy**

۲-**Late therapy**

پس ازشروع درمان معمولا ً بعد از دونا چهارهفته آثاردرمان کاملآ ً آشکارمی شود.

ساله بسیارهمی که درحال حاضر به عنوان یکی از معضلات درمان نیز مطرح می باشد هزینه درمان است. قیمت داروها بسیارگران است. روی هم رفته هزینه درمان یک بیمارباتوجه به آزمایشاتی که انجام می دهد به اضافه هزینه داروها حدود ۱۱۰۰ دلاردرهزماه است.

روشهای درمانی دیگری نیز برای درمان این بیماران وجوددارد که دراین روشها عمدتا ً "برروی تقویت سیستم ایمنی کارمی شود. این روشهای درمان هنوزتحت مطالعه اند و نتیجه قطعی اثربخشی آنها هنوزبه اثبات نرسیده است.

روش علمی درمان در کلیتیک ها درحال حاضر درایران به این صورت است که پس از شناسایی بیماران درمان با روش **late therapy** و با استفاده از درمان سه دارویی شامل موارد زیر انجام میگردد. تشخیص :

ویروس حدودا ً ۶ هفته الی ۶ ماه پس از ورود به بدن سیستم ایمنی را تحریک نموده که به دنبال آن در بدن علیه ویروس پادش تولید می شود این زمان ممکن است به کوناهی ۵ روز باشد. و یا تا ۱۶ ماه نیز طول بکشد . فاصله بین ورود ویروس تا ایجاد پاد تن دوره پنجره ای گفته می شود . در این دوره نتیجه آزمایش تشخیص ایدز منفی است .مراکز انتقال خون در مراکز استان های کشور همگی مجهز به وسایل و امکانات انجام تست ، تشخیص آلودگی به ایدز می باشند . توصیه میشود که افراد اگر در معرض خطر قرار گرفته اند یا مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشت استانها یا شهرستانها و یا مراجعه مستقیم به مراکز انتقال خون در خواست انجام آزمایش را بنمایند . نکات مهم پاسخ منفی نمی توانه دلیل عدم وجود آلودگی باشد و بر اساس زمان آلودگی ممکن است فرد آزمایش شده در دوره پنجره ای باشد

پاسخ مثبت نمی تواند مرحله بیماری را مشخص کند و تنها نشان دهنده آلودگی است ، علامت بیماری و یا بررسی میزان سلولهای لنفوسیت کشکی در خون و یا اندازه گیری میزان ویروس ، مرحله بیماری را مشخص می نماید . تشخیص بیماری ایدز تستهای آزمایشگاهی درمرامل تشخیص ودرمان بیماری ایدز اهمیت فراوانی دارند ونقش آزمایشگاه به عنوان مطمئن ترین مرجع برای تشخیص قطعی بیماری بسیاراهمیت است. درسالهای پیش از تولید انبوه روشهای آزمایشگاهی این بیماری تنها براساس علامت کلینیکی تشخیص داده می شد تا اینکه در سال ۱۹۸۵ روش **ELISA** برای تست روئین مورد استفاده قرارگرفت .

بطورکلی روشهای آزمایشگاهی به دودسته تقسیم می شوند دسته اول روشهای مستقیم هستند مانند کشت که تست قطعی تشخیصی است اما به دلیل وقت گیریون دخطراستفاده از آن در آزمایشگاه ، عملاً مورد استفاده قرارنی گیرد.دسته دوم روشهای سرولوژیک هستند که کاربرد بیشتری دارند. دراین روشها **Ag** یا **ab** را در سرم یا پلاسماای آلوده تشخیص می دهیم

دو تشخیص هدف نهایی پروتئینهای ویروسی هستند که درسرسته زیرجای می گیرند.

۱) گلیکوپروتئینهای خارجی پوشش مثل **gp1۲۰**، **gp1۲۱**، **gp۱۶۰**

۲) پلی مرز پروتئین مثل **env**، **prt**، **px**، **gag**

۳) پروتئینهای مثل **gag**، **prt**، **gag**

علامت آزمایشگاهی ایبلا به بیماری ۸-۶ hiv هفته پس از تماس باویروس همزمان با تولید **D1۴** درخون آغازمی شود که این پروتئین را میتوان با روش **ELISA** بطوراخصاصی شناسایی کرده سپس با **Western blot** تایید کرد.

اولین روش سرولوژیک شناسایی پاد تن روش **ELISA** است که **gp1۶۰**، **gp1۲۰**، **gag** را تشخیص می دهد این تست نیاز به تایید دارد اما از حساسیت ۹۹/۵٪ واختصاصیت ۹۹/۷٪ برخورداراست همچنین باید به مساله تداخلگرهایی مثل واکنش آنتیفلوآن Ab ضد میتوکندری ویدخیمها که تولید مثبت کاذب می کنند توجه شود . اگرنتس منفی شد چند ماه بعد تکرارمی شود. تفسیر نتایج **Western Blot** یا **ELISA** به این صورت است که اگرنتس **ELISA** اولیه منفی شد حضور **Ab** ضد **HIV** نفی میشود اما اگر مثبت شد باید تکرار شود درصورتیکه **ELISA** دوم منفی شد نیز حضور **Ab** نفی می شود اما اگر **ELISA** مثبت شد **western blot** انجام می شود که اگر مثبت شد حضور **Ab** ضد **HIV** ثابت می شود اما اگر منفی شد باید مساله **window period** درنظر گرفته شود. روش بعدی **Radio Immuno Assay** است که تست ثانیدی جایگزین **western blot** است ویا **gp1۲۰** و **gp۱۶۰** واکنش می دهد. هدف ازتست تشخیص مقادیر کم **Ab** ویژگی افراد مبهم است اما این روش نیاز به نگهداری کشت سلولی وحمل ونقل مواد نشانگر و مهارت تکنیکی دارد بنابراین استفاده از آن محدود است.

روشهایی نیز وجوددارند که ساده و سریع هستند مثل **p۲۴ capture assay** که درطبقه بندی افراد آلوده وقدرت تائیدروا اهمیت دارند وحذف از آن تشخیص آنتی ژن **p۲۴** است که این تست چند هفته قبل از **Seroconversion** مثبت می شود.

روشهای جدیدی نیز برای شناسایی پروتئینهای اختصاصی ویروس ویا شناسایی مستقیم اسید نوکلئیک وجوددارد مانند روشهای **PCR** که اخیراً بسیارمورد توجه قرارگرفته و ویژگی وحساسیت بالایی دارند وانتظارمی رود درآینده گسترش بیشتری پیدا کنند

**داروها**

**آزوی پارس**

آیا داری ایرانی "آزوی پارس-زخم پای میلیونها بیمار دلبانی را درمان خواهد کرد؟ **ANGIPARS™** \*

با کشف و تولید داروی ایرانی "آزوی پارس-به عنوان یگانه دارویی که تاکنون تاثیر گسترده آن روی زخم **ANGIPARS™** \* پای بیماران دلبانی به تایید نهادهای علمی رسیده، امید در دل دلبانی‌های جهان برای بهبود نقیبت شده‌است. داروی ایرانی درمان زخم پای دلبانی در بیش از هشتاد ۸۰ درصد موارد اثربخشی دارد . اثر گذاری آزوی پارس در مقایسه با روش های پیشرفته درمان پای دلبانی مانند کاشت سلول های بنیادی که اثربخشی آن با صرف هزینه های بالا تا حدود ۷۷درصد اعلام شده، بسیار چشمگیر است.

دبابت شامل گروهی از بیماری‌های متابولیک است که در اثر اختلال عملکرد و ترشح انسولین ایجاد می‌شود. زخم پای دلبانی یکی از مهم‌ترین عوارض دیابت است و اثر چشمگیری در وضعیت سلامت افراد مبتلا دارد.

دبابت در گزراشی برآورد کرد که در ۲۰۰۲ سال (WHO ) درصد جمعیت دنیا را تحت تاثیر قرار داده و سازمان بهداشت جهانی ۶ میلیون نفر در سطح جهان خواهد رسید. ۳۰۰ میلادی ، عده مبتلایان به این بیماری به ۲۰۲۵ سال



مطالعات و تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که زخم پا در درصد بیماران دیابتی در طول عمرشان رخ می‌دهد. شیوع زخم پای۱۵ درصد متفاوت است و در جمعیت بیماران دیابتی با عارضه نوریاتی ، به۲۱٫۶ درصد ۲۰۳ تا دیابتی در نقاط مختلف جهان از درصد می‌رسد.۷۰۲

اطلس دیابت فدراسیون بین‌المللی دیابت به عنوان یک مرجع معتزعلمی نشان می دهد در منطقه مدیترانه شرقی که ایران نیز در آن واقع است ، دیابت بیش از هر نقطه‌ای در کشورهای حوزه حلیج فارس و در صدر آنها امارات عربی با درصد شیوع دارد ۲۴٫۵ درصد قرار دارند. ۱۸۰۳ درصد و قطر با۳۳٫۳ پس از آن کشورهای بحرین با

براساس اطلاعات منتشره توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت (درصد جمعیت ۶ هزار نفر (حدود۵۶۶ در ایران در میلیون وIDF)، نفر ، پشی ۹۰۰ هزار و ۱۴۴ میلیون ۵ میلادی این رقم به۲۰۲۵ کشور) به دیابت میلاد هستند و بیش یمنی می‌شود که تا سال درصد کشور برسد.۱۱۸.

در مطالعه‌ای که وزارت بهداشت روی جمعیت بالای درصد ۹۱۸ سال شهر تهران صورت داده است ، شیوع دیابت در آقایان ۲۰ درصد بوده است.۱۰۶ درصد و شیوع کلی آن۱۱/۱ درخانمها

براساس تحقیقات صورت گرفته، شیوع دیابت در مناطق مختلف ایران از درصد و شیوع زخم پای دیابتی بین۱۰٫۶ درصد تا ۲۰٫۲ درصد از این بیماران در نهایت نیاز به قطع عضو پیدا می- کنند و این درحالی۲۰ تا۱۵ درصد برآورد شده که۲٫۴ درصد ۲٫۶۰ درصد موارد زخم پای دیابتی پیشگیری کرد.۵۰ است کهمی‌توان از

زخم پای دیابتی یک عارضه هزینه‌بر و ناتوان‌کننده بوده که می‌تواند قطع اندام تحلیتی را به دنبال داشته باشد. در سال نفر به علت زخم پای دیابتی بستری شده‌اند. ۷ ، میلادی و در سطح جهانی به آراه هر یک هزار بیمار دیابتی۲۰۰۳

بهبود زخم پای دیابتی حتی در موارد ترمیم پذیر به تدریج و طی ماه به طول می‌انجامد و نیاز به مراقبت ویژه داشته و متاع ۲۵ تا هزینه‌های قابل توجهی را به خود اختصاص می‌دهد.

تقریباً درصد قطع اندام تحلیتی ( بدون احتساب حوادث ) در آمریکا در بیماران دچار زخم پای دیابتی انجام می‌شود. طبق ۵۰ اطلاعات منتشره توسط انجمن دیابت آمریکا ، به دلیل کنترل نامناسب قند خون در بین مردان و بیماران دیابتی کهبیماری آنها بیش ازسال طول کشیده، خطر زخم پای دیابتی افزایش یافته است. ۱۰۰

براساس مطالعات متعدد ، بین درصد از بیماران دیابتی در طول زندگی ، نیاز به قطع عضو پیدا می‌کنند. در مجموع زخم ۲۰ ۱۴۰ درصد موارد قطع عضو در بیماران دیابتی است.۸۵ پای دیابتی ، عامل

هزینه مراقبت زخم پای دیابتی در ایالات متحده آمریکا به ازای هر بیمار درمطرحه‌اشدیبای زخم‌پا، حدود دلار بوده و۵۵ هزار و ۴ هزار دلار می‌رسد.۲۸ دوسال پس از پیگیری، به

در مطالعه‌ای که بر روی روزی بیمار دیابتی در آمریکا صورت گرفت، هزینه سالانه مراقبت از زخم پای دیابتی برای هر ۸۰۰ بیمار هزار و میلیارد دلار در سال برآورد شده است. ۵ دلار محاسبه گردید که در کل این رقم بالغ بر۵۴۷

هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم قطع اندام تحلیتی به عوامل مختلفی همچون سن بیمار ، زمان قطع عضو و عوارض همراه بستگی داشته و بین هزار دلار تخمین زده شده است.۴۰ ۲۰۳

داریان براساس مطالعه‌ای که در سال هزار و ۲ میلادی صورت گرفت ، هزینه مراقبت به ازای هر بیمار زخم پای دیابتی ۱۹۹۶ دلار محاسبه شده است.۹۵۴ هزار و ۸ دلار و به ازای هر قطع عضو۴۸۲

روش‌های متداول درمان زخم پای دیابتی متفاوت و در عین حال درد آور و هزینه‌بر است و به‌علاوه اثرات منفی بسیاری روی بیمار دارند، حال آنکه درمان زخم پای بیماران دیابتی با" آئزی پارس" درمقایسه با هزینه روش‌های دیگر ، نه تنها رقمی نیست ، بلکه آزمایش‌های صورت گرفته فراوان ، نایبده کرده که این داروی ایرانی هیچ گونه اثر منفی (عارضه جانبی) نیز روی بیمار نخواهد داشت .

"آئزی پارس" در سه شکل تزریقی ، موضعی و خوراکی به زودی در داروخانه‌های جهان عرضه می‌شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

#### قرص های لافری

چرا برای تناسب اندام و وزن کم کردن، قرص های لافری را مناسب نیست؟ اصلاً این قرص ها چه کاری می کنند؟

همه باید بدانند که لافری هیچ اکسیری ندارد و تا به امروز هیچ قرص یا دارویی پیدا

نشده که با آن بتوان لاغر شد. برای کاهش وزن یا باید کمتر بخورد یا بیشتر ورزش

کنید. قرص های لافری، مگمکلی برای کاهش وزن محسوب می شوند. این قرص ها

اثرات جانبی هم دارند نباید بدون تجویز پزشک تا از آن استفاده کنید. داروهای کاهش

وزن از طریق کنترل اشتها، با ایجاد احساس سیری یا تغییر در جذب چربی غذایی که

می خورید عمل کرده و باعث کاهش وزن می شوند. قرص هایی که از طریق کنترل

اشتها و حس سیری عمل کنند، روی ترکیبات شیمیایی مغز اثر می گذارند. این قرص

ها باعث می شود که شما کمتر احساس گرسنگی کنید و این گونه است که به شما در

حفظ رژیم غذایی کم کالری نان کمک می کند. عوارض جانبی آن عبارت اند از:خشکی

دهان، بی خوابی، اضطراب و افزایش ضربان قلب و فشار خون.

#### قرص کارنی تین

لفظاً در مورد مصرف قرص کارنی تین و عوارض احتمالی آن توضیح دهید و آیا مصرف قرص کارنی تین باعث ویزش می شود ؟

کارنی تین از مشتقات آمینواسیدها بوده و حدود ۸۵درصد از کل ذخایر آن در عضلات

اسکلتنی و قلب متمرکز است . مهمترین نقش متابولیکی این ترکیب در مجموعه آزمیسی

ایفا می گردد که در نقل و انتقال اسیدهای چرب بلند زنجیره از میان غشاهای

میتو کندری و رساندن آنها به محل اکسیداسیون ، نقش دارد . به دلیل این نقش پیشنهاد

نموده اند که دریافت مکمل کارنی تین موجب افزایش نقل و انتقال و اکسیداسیون

اسیدهای چرب و در نتیجه کاهش چربی در بدن می گردد . این فرضیه موجب گردیده

است تا کارنی تین به عنوان یک ترکیب معمول در محصولات که با هدف کاهش بافت

چربی ( چربی سوزها ) به بازار مصرف عرضه می گردند ، وارد شود . اگر چه

هوز مطالعات موجود ، نایبده کاملی از تاثیر دریافت این مکمل بر افزایش چربی سوزی

ندارند ، ولی برخی بررسی ها نشانگر آن است که میزان این ترکیب پس از یک فعالیت

ورزشی سنگین در عضلات کاهش می یابد .

مطالعاتی که مصرف مکمل کارنی تین را برای دوره های میان مدت بررسی نموده اند

، این ترکیب را بی ضرر دانسته و عارضه جانبی از آن هوز گزارش نشده است .

البته نباید از نظر دور داشت که این ترکیب یک ماده ازت دار بوده و مصرف آن می

تواند فشار ورده بر برخی بافت های متابولیکی نظیر کلیه و کبد را افزایش دهد . از

طرف دیگر مصرف مکمل آن برای مدت طولانی می تواند بر میزان تولید آن در بدن

اثری مهار کننده یا کاهشده داشته باشد .

همان طور که ذکر شد در مورد تاثیر این مکمل بر ریزش مو گزارشی موجود نبوده و

با توجه به اینکه مکمل کارنی تین به طور معمول با رژیم کاهش وزن توصیه می گردد

، این احتمال افزایش می یابد که ممکن است رژیم کاهش وزن این خواننده گرمای محله

از نظر برخی رژیممدی ها و یا پروتئین دریافتی دچار کمبود باشد که این سوء تغذیه

موجب بروز علایمی نظیر ریزش مو گردیده است . لذا توصیه می شود تا با مشورت

یک متخصص تغذیه ، برنامه غذایی خویش را از نظر محتوای مواد مغذی بررسی

نمایید و در صورت لزوم از مواد غذایی مغذی تر و با مکمل های مواد مغذی در برنامه

روژانه خویش بهره ببرید .

#### قرص سرکه سیب

آیا قرص سرکه سیب دارای خاصیت چربی سوزی است ؟

هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی تواند در کاهش وزن بدن یا سوزاندن چربی ها موثر

باشد . اگر سرکه سیب را همراه با یک رژیم غذایی کاهش وزن صحیح مصرف کنید ،

حتماً مفید خواهد بود و البته نوع طبیعی آن بهتر است ( مثلاً به صورت روزانه همراه

سالاد ) امروزه سرکه سیب به عنوان ماده ای ضد عفونت ، فشار خون بالا ، سرطان و

حتی یوکی استخوان و نیز برای هضم مواد غذایی شناخته شده است .

سرکه سیب به دلیل داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی ، رادیکال های آزاد را از بین می برد

. بتاکاروتن ، آنتی اکسیدان مهمی است که در سرکه سیب وجود دارد. رادیکال های آزاد

ترکیبات خطرناکی هستند که می توانند باعث تخریب سلول های بدن ، از جمله دیواره

ی رگ ها و در نتیجه رسوب چربی و ایجاد بیماری های قلبی - عروقی شوند .

سرکه سیب علاوه بر بتاکاروتن ، ماده دیگری نیز به نام پکتین دارد که نوعی فیبر

غذایی است . مطالعات نشان داده است که دریافت زیاد فیبر ، خصوصاً فیبر محلول ،

مانع افزایش چربی خون می شود.

دختری ۵ساله دارم که قد او ۱۰۷ سانتیمتر و وزنش ۱۵/۵ کیلوگرم است . آیا مصرف

قرص های آلگومد یا پودرهای مکمل برای او توصیه می شود یا نه ؟

با استفاده از نمودارهای پایش رشد NCHS ، مشخص می شود که دختر شما دارای وزن برای سن ، قد برای سن و وزن برای قد طبیعی بوده و بهتر است به منظور داشتن

رشد مطلوب و تامین نیازهای بدن ، از مواد غذایی سالم و متنوع استفاده نماید . البته صرفاً با این اطلاعات ارائه شده نمی توان روند رشد وی را ارزیابی نمود و آنچه که در مورد کودکان بیشتر اهمیت دارد ، پیگیری این روند طی علم های متوالی است . بنابراین اگر نگران سلامت تغذیه ای وی هستید ، بهتر است به متخصص مراجعه کنید و به خاطر داشته باشید که هر نوع مکملی در صورت نیاز ، باید زیر نظر متخصص استفاده شود .

متادون

آیا استفاده از داروهایی مثل متادون، خیلی راحت، اعتیاد به ماده دیگری [مثلاً متادون] را جایگزین اعتیاد به ماده اولیه [مثلاً هروئین] نمی‌کند؟
خیر. در جایگه این داروها در روش درمانی نگهدارنده استفاده می‌شوند، متادون و **LAAM** جایگزین‌هایی برای هروئین نیستند، این داروها که برای اعتیاد به مواد مخدر افیونی مطمئن و مؤثر هستند، از طریق دهان عمل می‌کنند و مصرف آن‌ها در میزان مجاز ثابت و منظم است، فرمول شیمیایی مشخصاً متفاوتی با مواد مخدوری مثل هروئین دارند.تریق، استنشاق (از راه بینی)، و استعمال دهانی (کشیدن دود به ریه‌ها از طریق دهان) هروئین باعث ایجاد یک «حمله» [Rush] تقریباً بلافاصله یا یک دوره بسیار کوتاه مدت سرخوشی، می‌شود که به سرعت از بین رفته و به یک حالت «افت یا سقوط» منتهی می‌شود (Crash). سپس افراد میل شدیدی برای استفاده مجدد هروئین و متوقف کردن «حالت افت یا سقوط» و بازگرداندن مرحله سرخوشی را تجربه می‌کنند. چرخه «سرخوشی – سقوط – میل» – چنانچه چندین بار در روز تکرار شود – منجر به چرخه اعتیاد و نوسانات رفتاری [ناشی از تغییر میزان مواد مصرفی] می‌شود. اینها که مشخصه‌های مصرف هروئین هستند ناشی از شروع سریع تأثیر عملکرد ماده و دوره کوتاه این عمل و تأثیر در مغز می‌باشد. فردی که هر روز چندین بار هروئین مصرف می‌کند، جسم و مغز خود را در معرض نوسانات سریع و بسیار واضح و مشخص که ناشی از آثار رفت و آمد بیای افیون (ماده مخدر افیونی) به مغز است، قرار می‌دهد. این نوسانات می‌توانند باعث بروز اختلالات متعددی در عملکردهای مهم جسمانی شوند. چون هروئین یک ماده چاقاق و غیرقانونی است، افراد معتاد اغلب عضوی از فرهنگ متادون خیابانی متواری» می‌شوند که از مشخصه‌های آن، دزدی جنایت و بهزکاری‌ست برای بدست آوردن عوایدی برای گذران زندگی. متادون و **LAAM** عملکرد و تأثیر بسیار تدریجی و کندتری از هروئین دارند و در نتیجه افرادی که بر مصرف این داروها تکیه می‌شوند، هیچ‌گونه «حمله ای» را تجربه نمی‌کنند، به علاوه هر دو این داروها بسیار کندتر از هروئین تأثیر خود را از دست داده بنابراین مرحله «افت یا سقوط ناگهانی» نیز به هیچ وجه پیش نمی‌آید و جسم و مغز نیز در معرض نوسانات مشخص و بسیار واضحی که در مصرف هروئین دیده می‌شوند، قرار نمی‌گیرند. روش‌های درمانی نگهدارنده با داروهایی مانند متادون و **LAAM** مشخصاً میل به مصرف هروئین را در فرد کاهش می‌دهند، اگر فردی که بر روی یک دوز [میزان معین دارویی که توسط پزشک متخصص تجویز می‌شود] مناسب و کافی و منظم دارویی متادون (روزی یکبار) یا **LAAM** (چندبار در هفته) تکیه شده باشد، استفاده از هروئین را امتحان کند جلوی آثار سرخوشی هروئین به نحو قابل ملاحظه‌ای گرفته می‌شود. با توجه به تحقیقات، افرادی که تحت روش درمانی نگهدارنده هستند، از نابهنجاری‌های صحت جسمانی و بی‌ثباتی‌های رفتاری که ناشی از نوسانات سریع حاصل از تغییر میزان مواد است و افراد معتاد به هروئین را آزار می‌دهد، رنج نمی‌برند.

**قرص های لائری**

مصرف قرص های لائری تا چه حد می توانند کمک کننده باشند؟
حتماً بارها شنیده اید که مصرف قرص های لائری چندان مناسب نیست مگر زیر نظر متخصص بنابراین ما نیز به دلایل مشخص علمی تأکید می کنیم صرفاً زیر نظر متخصص از این قرص ها استفاده نماید. البته تا حد ممکن بهتر است از شیوه های طبیعی جهت کاهش وزن اضافی خود بهره یبده. تغذیه مناسب و تحرک کافی بهترین روش برای لائری داپمی به شمار می رود.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

**نویسنرن هیدروکلروتیازید**

تريازمنن هيدروكلروتيازيد چیست و مكانيسم عمل آن چگونه است؟

تريازمنن هيدروكلروتيازيد يك داروي مُدر رايج است اين دارو مقدار مايعات دفعي از طريق ادرار را افزايش مي‌دهد ، در نتيجه با کاهش مايعات در گردش خوناز فشارخونکمي کاهش. کاهش فشار خون خود موجب کاهش بار کاري قلب شريان‌ها سرخ‌رنگ‌ها مي‌شود. باالي باقي ماندنشمارخون‌به‌سرخ‌رنگ‌هاي مغز ، قلبو کليه‌ها آسيب مي‌زند ، کماين آسيب خطر سکه‌مغزي نارسايي قلبي و نارسايي کليوي را افزايش مي‌دهد. هيدروكلروتيازيد همچنين موجبدفعبرخي مواد شيميايي مثل سدنيوم و پتاسيم ، از بدن‌نمي‌شود. تريازمنن به‌هيدروكلروتيازيد اضافه‌نمي‌شود تا از دفع‌پتاسيم جلوبرغي کند و آنرا در بدن‌نگهدارد.

چگونگی مصرف برای جلوگیری از ناراحت‌شدن‌معده‌تريازمنن هيدروكلروتيازيد را می‌توان با غذا يا شير خورد. سعي کنید دارو را هر روز ساعت‌معيني مصرف‌کنيد تا فراموش‌نکنيد. اگر روزی يك نوبت‌تريازمنن هيدروكلروتيازيدبرايان تجویز شده‌است بهتر است‌دارو را اولروز يا وقتي که‌به‌نوبت‌دسترسى داريد مصرف‌کنيد. اگر به‌سبب‌خريد با کاري خارج‌از خانه‌مصرف‌دارو را به‌تعويق اتماخته‌ايد، دارو (يا نوبت‌آخر دارو) را پيش از ساعت‌۴ بعداز ظهر بخوريد. اين کم‌کمکمي کند تا شب‌هنگام‌مجبور نشويد براي ادرار کردن از خواب‌برخيزيد. اگر يك نوبت‌را فراموش‌کرديد ، به‌مجردي که آنرا به‌ياد آورديد مصرفش‌کنيد. اگر تقريباً موقع‌نوبت‌بعدي رسيده است نوبت‌فراموش‌شده‌را هرکده‌به‌برنامه‌دارويي معمولتان‌بازگردويد. مقدار دارو را دو برابر نکنيد.

هشدارها و عوارض‌جاني در صورت‌بروز هر يك از علايم زير با پزشكان‌تماس‌گيريد: واكنش‌هاي حساسيتي

( بورات‌جلدي ) ، خشكي دهان تشنگي شديد ، ضربان‌قلب‌نامنظم گرفتگي‌هاي عضلاني ، تهوع يا استفراغ خشنگي يا خواب‌آلودگي شديد ، درد يا سوزش‌معده کبودي يا خونريزي شيرعادي ، مدفوع‌سياه و قريبي ، لگه‌هاي قرمز روي پوست دفع‌خون‌در ادرار يا مدفوع درد منضلي ، گم‌رده ، زردي چشم‌ها يا پوست .

موارد احتياط در صورت‌وجود هرکدام از موارد زير پيش از مصرف‌تريازمنن هيدروكلروتيازيد،

پزشكان‌را مطلع‌سازيد: حساسيت به‌تريازمنن هيدروكلروتيازيد يا ديگر داروهاي مُدر تيازيد ، داروهاي

حاوي سولفور ، پوتاسيد ، فورووسايد ، يا داروهاي مُدر ديگر نظير مهارکننده‌هاي کريتيك آنيذاز (استازولاميد)

بارداري يا شيردهي

مصرف داروهاي ديگر، به‌ويژه ديگرکسيب ، ليپيم ، ضد انعقادها (تقيق‌کننده‌هاي خون مهارکننده‌هاي آنزيم مبدل‌آزتريوتانسين (مثل کابتوپريلي )، سيکلو‌سپورين ، شير کم‌شکم مواد حاوي پتاسيم اسيدفولئک ، داروهاي باين آورنده‌کنترول‌خون کلسترامين ، کلتنيول )، يا داروهاي پوشاري خون

سايقه يا دچار بالا بودن‌پتاسيم خون نوروپاتي ديابتي يا بيماري‌هاي کليوي يا کيدي توصيه‌هنگام‌مصرف دارو را مطابق‌تجويز پزشک‌مصرف‌کنيد.

در مورد لزوم‌احتمالي کاهش‌وزن ترک‌سيگار، برنامهموزشي يا نتييرات در برنامه‌غذائي (مثلاً کاهش‌مصرف‌شکرکمايا پزشكان‌مشورت‌کنيد.

به‌طور منظم‌به‌پزشكان‌مراجعه‌کنيد تا بهبودتان‌را زير نظر داشته‌باشد.

هر هفته يا طبق‌زمانبدي مورد نظر پزشكان فشارخون‌و وزن‌تان‌را اندازه‌گيري کرده در يك دفترچه‌يادداشت‌کنيد تا در هر ملاقات‌انها را به‌پزشكان‌نشان‌دهيد. اگر روش‌اندازه‌گيري فشارخون‌را نمی‌دايد از يك پزشک‌يا پرستار بخواهيد آنرا به‌شما ياموزد.

هرگونه افزايش يا کاهش‌وزن‌به‌مقدار ۲/۵ کيلوگرم را کهمطی يك هفته‌ياجاد شده‌باشد به‌اطلاع‌پزشكان‌برسانيد.

پيش از مصرف‌هر داروي ديگر، حتي داروهاي مجاز بدون‌نسخه‌يا داروهاي گياهي ، يا

پزشکان مشورت کنید.

از مواجهه بدون محافظت با نور خورشید پرهیزید.
از آفتاب‌ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر و استفاده و وسایل پرتوه‌کننده اجتناب کنید. هنگام مواجهه با آفتاب از یک کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵ برای حداقل ۱۵ دقیقه قبل از استفاده در معرض نور استفاده کنید.
هیدروکلرونیازید موجب حساسیت پوست نور آفتاب‌می‌شود که می‌تواند منجر به آفتاب‌سوختگی شدید یا تغییر رنگ پوست در نواحی از پوست که در معرض آفتاب‌می‌باشد، گردد.

ترباشنن هیدروکلرونیازید را دور از دسترس کودکان و دور از گرما، نور مستقیم و حرارت مرطوب نگهداری کنید (در این شرایط هیدروکلرونیازید، قانسد می‌شود).
ترباشنن هیدروکلرونیازید تاریخ مصرف گذشته را دور از دسترس کودکان در نوالث‌دور بریزید.

نیاید‌ها

نیاید از حالت خوابیده به‌نشسته یا ایستاده یا نشسته‌به‌ایستاده سریع تغییر وضعیت دهید. برای جلوگیری از سیاهی رفتن چشم‌ها احساس‌غش‌به‌آرامی تغییر وضعیت دهید. نیاید الکل بنوشید، مدت‌طولانی سرپا بمانید، یا در هوای گرم ورزش کنید ، چرا که ممکن‌است دچار رفتن سیاهی رفتن چشم‌ها یا غش شوید.

حتی در صورت احساس‌بهبودی نیاید دارو را قطع کنید. این دارو بیشتر نقش کنترل‌کننده‌دارو تا نقش درمانی و ممکن‌است لازم‌باشد برای مدتی طولانی آن‌را مصرف کنید اگر سؤالی در مورد داروهایتان دارید از پزشکان‌پرسید.

#### آفتابن

آفتابنمین چیست و چه عوارضی دارد؟

آفتابن‌ها گروهی از مواد محرک مغزی هستند که معمولاً به شکل پودر سفیدرنگ و گاهی سفید ششایی به قهوه‌ای روشن یا سفید چرک(مشاهده می‌شوند.

به گزارش ایسا واحد علوم پزشکی تهران برخی انواع آفتابن‌ها دارای مصارف طبی هستند و تحت نظارت کامل پزشک در مواردی چون افسردگی‌ها، اختلالات پرتحرکی، کم‌توجهی کودکان و حمله‌های خواب‌مورد استفاده قرار می‌گیرند. آفتابن‌ها اغلب برای بهبود کارایی و ایجاد حالت سرخوشی توسط دانش آموزان، دانشجویان و رانندگان مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند.

از جمله نام‌های رایج آن می‌توان به آیس (ICE)، اسپید (SPEED)مینسی‌بوشی (Mitsubishi) و ترکیبی از آفتابن‌های جایگزین به‌نام MDMAحت نام Ecstasy اشاره کرد.

راه‌های مصرف:

معمولاً به‌صورت خوراکی و گاهی همراه مشروبات استفاده می‌شود.نقده کردن، تزریق یا تدخین با سیگار نیز از سایر راه‌های مصرفی است.شکل تزریقی آن نسبت به سایر انواع آن اعتیاد بیشتری ایجاد می‌کند.

آثار مصرف:

همه آفتابن‌ها به سرعت از راه دهان جذب شده و در عرض یک‌ساعت‌علام‌ آنها شروع می‌شود. آثار مصرف آفتابن‌ها ۱ تا ۲ روز طول‌می‌کشد. از جمله عوارض جسمانی مصرف آفتابن‌ها می‌توان افزایش ضربان قلب و فشار خون، خستگی دهان، تعریق، افزایش انرژی، کاهش اشتها، تهوع و استفراغ و بی‌خوابی اشاره کرد.

از جمله عوارض روانی آن نیز احساس سرخوشی، احساس قدرت،افزایش توانایی تمرکز، نوسانات خلقی، پرتفکگی و تحریک‌پذیری‌است.

مصرف مداوم آفتابن‌ها منجر به ایجاد تحمل و وابستگی می‌شود.ب‌نحوی که با قطع ناگهانی آنها علایمی همچون تحریک‌پذیری، گرسنگی شدید، اختلال خواب و افسردگی حاد بروز خواهد کرد و در مصارف‌طولانی‌مدت، امکان بروز حالات جنون شبیه به اسکیزوفرنی وجود‌دارد.

علام‌ مسومیت:

خونریزی مغزی در اثر افزایش شدید فشارخون، شوک ناشی از افت‌شدید فشارخون، افزایش شدید درجه حرارت بدن، بی‌نظمی در ضربان‌قلب، اختلال هوشیاری، تشنج، اغماء و مرگ.

چگونه کم‌کنک کنیم؟

آفتابن‌ها به شدت وابستگی ایجاد می‌کنند. بیماران‌ی که علام‌ جنون‌مثل اسکیزوفرنی(را نشان می‌دهند باید بلافاصله به روانپزشک معرفی‌شوند. بیماران‌ی که علام‌ افسردگی حاد را نشان می‌دهند به خاطر امکان‌خودکشی باید به شدت تحت نظارت باشند. باید به مصرف‌کنندگان‌اطمینان خاطر داد که علام‌ ترک آفتابن‌ شمشل بر خستگی، اضطراب،اختلال خواب و افسردگی حادکنز تا روز چهارم پس از ترک زیاد بوده‌ ودر عرض یک هفته فروکش خواهد کرد.

معمولاً داروی خاصی برای ترک لازم نمی‌شود. در هنگام ترک بایدبیماران را تشویق کرد تا آب کافی بنوشند، روزانه سه وعده غذا مصرف‌کنند، ورزش‌های آرامش‌بخش انجام دهند و در هوای آزاد راه بروند.

معمولاً الکل در همراهی با آفتابن‌ به دلیل خواص خواب‌آلودگی‌اش استفاده می‌شود. همچنین آفتابن‌ها در ادرار ۲ تا ۴ روز پس از مصرف قابل تشخیص‌است.

#### درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم
جاوِذُوا بِأَوْلِيائِكُمْ وَ أَوْلِيائِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱)
با اموال و جاهنهای خود، در راه خدا جهاد نمایند؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بر بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیفزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می‌کنند.

بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹

بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهللبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز گرمی تر و بهتر راهش را ادامه می‌دهند.

مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی اقدس سره الشریف ( و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

اهداف:
دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب تلقین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بقرتوت های بی محتوا در تلقن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم التیلام با انگیزه نشر معارف، سروس دهبی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن قواوت فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی؛ با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و بخش آن همت گنارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهاى گسترده مرکز :

الف)جواب و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی
ب)تولید صد‌ها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه
ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازیهای رایانه ای و ...
امکن مذهبی، گردشگری و...
د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلقن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر

ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای
و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۰۲۴-۲۲۵۰۲۲۵)
ز)طراحی سیستم های حسابداری ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و...
ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، امکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ...

ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه
ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال





مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

# گام‌ها

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

